

光井空手クラブ

Mitsui Karate Club News



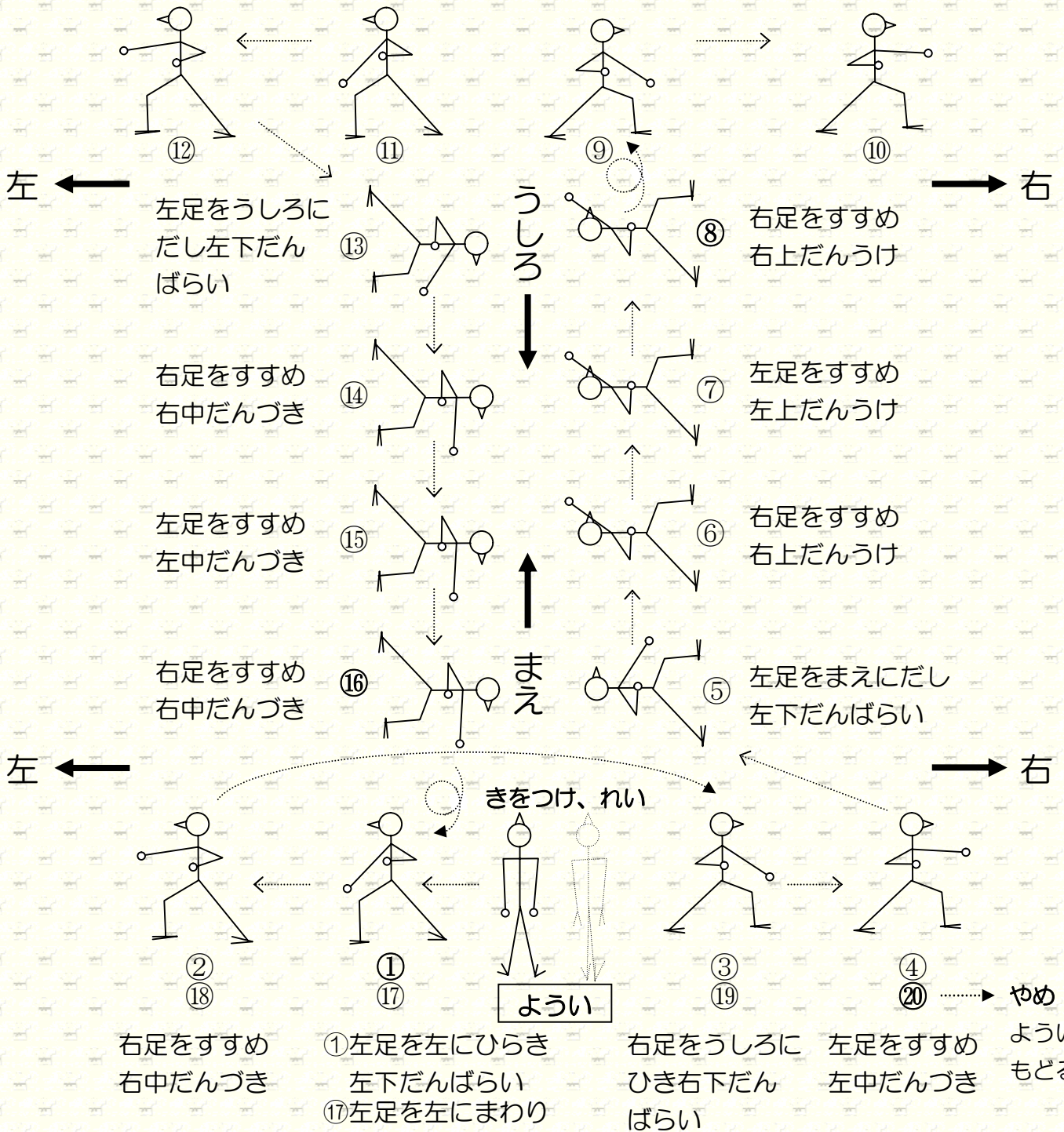
☆ 基本の形 (きほんのかた)

左足をすすめ
左中だんづき

右足をうしろに
ひき右下だん
ばらい

左足を左にまわり
左下だんばらい

右足をすすめ
右中だんづき



※①③⑥⑩ きあい エイ!