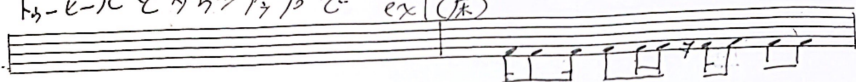
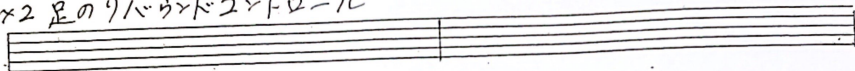


BD フール基礎練習系東習

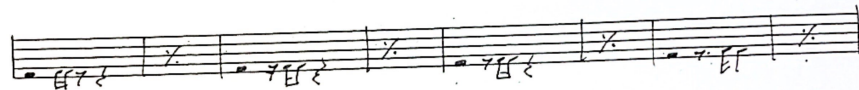
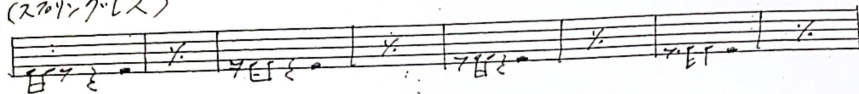
トーンロールとダウンベアで ex1 (床)



ex2 足のリバウンドコントロール



ex3 (スローイング・ロール)



ex4

