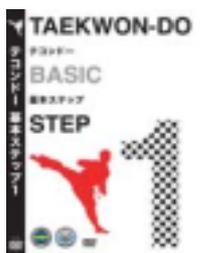
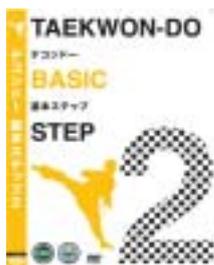


テコンドー基本ステップ(1～5) お知らせ



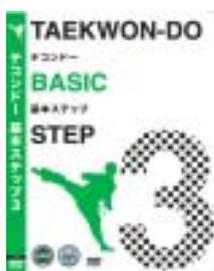
STEP 1

- ・ テコンドーストレッチ
- ・ 基本チャギ
- ・ 移動動作



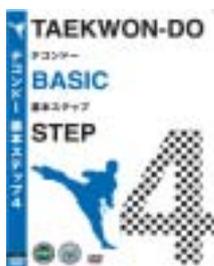
STEP 2

- ・ トゥルル (チョンジ・タンゲン)
- ・ 約束マツソギ
- ・ 跳び蹴り



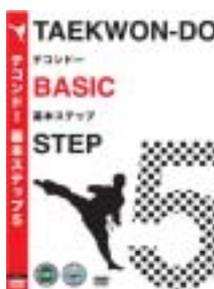
STEP 3

- ・ トゥルル (トサン・ウオニヨ)
- ・ 威力
- ・ コンビネーション



STEP 4

- ・ トゥルル (ユルゴツ・チュンゲン)
- ・ ステッピング
- ・ 体カトレーニング



STEP 5

- ・ トゥルル (テゲ・ファラン・チュンム)
- ・ 威力・特技
- ・ 護身術(ホシンスル)

道場生販売価格 : 2,000 円

昇級審査課題とは異なります。ご注意ください。

このDVDは、従来の通信スクール教材ビデオをDVDにしたものです。

詳細は、道場師範たちへお問い合わせください。