

https://youtu.be/w80AQZSznjk	基本稽古
https://youtu.be/8ZhXlxGP5ml	撃砕小
https://youtu.be/xtaQrtB0hGU	撃砕大
https://youtu.be/torz17ZNW5k	突きの型
https://youtu.be/dLWKFuDKhH0	最破
https://youtu.be/STmG_NDdubg	安三
https://youtu.be/NmuKSZil-0w	臥龍
https://youtu.be/eADh6i7G3TA	征遠鎮
https://youtu.be/6WzICsCu6iY	拔塞大
https://youtu.be/WqpgDPJv4xs	十八
https://youtu.be/ZqXvDvukQ9U	観空
https://youtu.be/YO4wR1Yg_ig	五十四歩
https://youtu.be/LEnFiLOIOPA	前屈立ち手技
https://youtu.be/aa3Rey8zGEk	後屈立ち
https://youtu.be/opNz469a2JU	移動稽古蹴り
https://youtu.be/IF_GM2Jv4TM	組手立ち
https://youtu.be/Uh_ehggJ078	補強&スパーリング
https://youtu.be/RGBdq9eHHiY	基本稽古フルバージョン
https://youtu.be/UpM9Z8RbnIE	準備体操