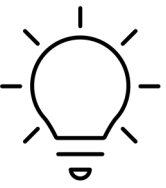


レッスン 1 1 **SPF** レビュー

SPFについてよくある質問をまとめました。

Q1. 1つのテクニックが、複数のスライスに分かれていたら
フレームはどうやりますか？ (Ex. Take the back from guard)



A. 1つのテクニックなら、最初のスライスのみで、
フレームを行います。その後のスライスは1つ目の続き
として話します。

レッスン 1 1 **SPF** レビュー



A. ただ、同じポジションからでもバリエーションが変われば、フレームは必要になります。

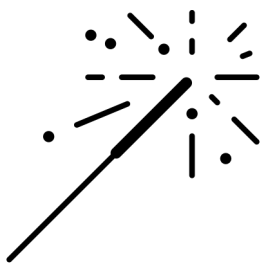
(Ex. Trap and Rollなら、同じポジションですが、

- ・首を絞められる時、
- ・パンチされる時、
- ・頭を抱えられる時

3つのバリエーションになるので、それぞれでフレームを行います。

レッスン 1 1 **SPF** レビュー

SPFの「P」は、プレゼンテーションです。



What , How , Why, は大切な技法ですが、
それだけでは**単調**になります。

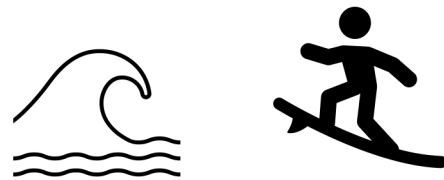
プレゼンテーションを輝かせるのは、

Essential Detail と **Most Common Mistake** です。

レッスン 1 1 **SPF** レビュー

Essential Detail と Most Common Mistake があることで

話**に強弱**がつき、聞き手を惹きつけることができます。



レッスン11 **SPF** レビュー



手は、モンキーグリップで持ちま
す。

モンキーグリップで持つことが
この技ではとても大切です。



手のグリップに気をつけてください。

よくある失敗は、手がCグリップ
になることです。

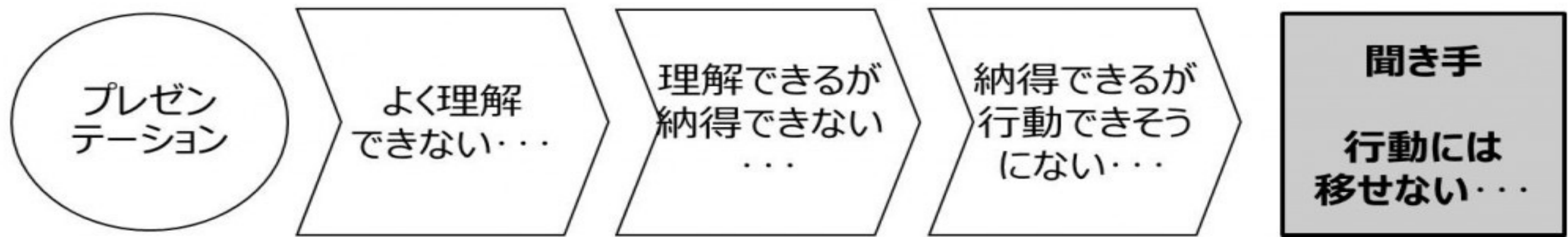


良いプレゼンテーションと悪いプレゼンテーション

■ 良いプレゼンテーション



■ 悪いプレゼンテーション



SPF レビュー

1つのスライスの中に、

3つのEssential Detail

2つのMost Common Mistake

これらを目安に入れるとバランスが良いでしょう





レッスン 1 2 SPFの違反について