

## 原則の創立 -Founding Principle-

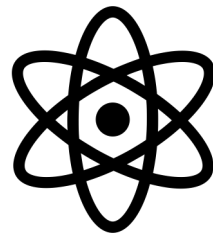
- ▶ 技を教え伝える時、修正や変化を加えても大丈夫です。
- ▶ 生徒の体型、BGの体型、個々のシチュエーションによって、技に変化を加えることが必要です。  
Ex : クリンチ、三角絞め、リアクリンチ、他多数

# 原則の創立 -Founding Principle-

▶インストラクターが持つ経験を元に、やり易い方法を伝えても大丈夫ですが、技の「本質」を崩すことはありません。

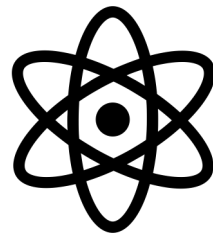
その為には、3つの原則に従う方法を覚えましょう

## 3つの原則



- ▶ 原則 1 : ストリートファイトでの通用性
- ▶ 原則 2 : エナジーの効率性
- ▶ 原則 3 : 自然な体の動き

## 3つの原則



変化を加えても、この3つの原則に従うために、



インストラクターは自分自身に、



次の質問を問いかけましょう。

## 3つの原則に従うための確認



- ▶ 質問 1 : この変化を加えても、ストリートファイトで通用するか？
- ▶ 質問 2 : この変化を加えても、自分より大きく、力の強い相手にも技ができるか？
- ▶ 質問 3 : 柔軟性や力に頼らず、幅広く多くの人とその修正に適応できるか？