

* استراتيجيات الدفاع الجسدي عن النفس

* استخدمه فقط في المواقف التي تواجه فيها قدر من العدوان قد يعرض سلامتك الجسدية للخطر

وضعية الوقوف الآمن



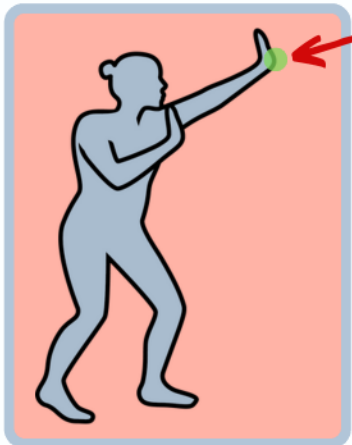
في حالة الحصار، قم بالدوران بسرعة في حركة نصف دائرية لقطع المسافة التي ستوفر لك الملاذ الآمن



إذا كنت على الأرض

اركل بساكنك للحفاظ على المسافة بينك وبين المعتدي

الضربات الأساسية



ضربة كعب الكف

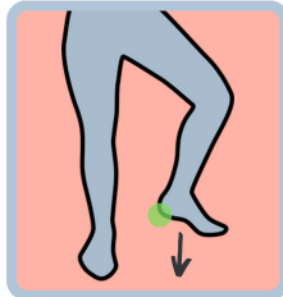
استخدم راحة اليد للضرب، مع إبقاء الأصابع إلى الوراء والإبهامين مطويين
الهدف: الأنف والذقن



- حافظ على مسافة تعادل ذراع واحد على الأقل من المعتدي
- حرك جسدك قليلاً بزاوية تعادل 45 درجة
- ابدأ في نقل وزنك وارجع للخلف ببطء
- ابق يديك مرفوعتين مع فتح الكفين

الأهداف الأساسية: الهدف منها هو إبطاء / شل حركة المهاجم. استهداف هذه الأماكن يهدف إلى إحداث أضرار جسيمة وإعاقة ما يلي:

- العينان - البصر
- الأنف - مجرى الهواء
- الحلق - التنفس
- الركبتان - الحركة



الدوس بالقدم

ثني الركبتين للدوس بسرعة باستخدام الكعب
الهدف: القدم



الركلة الأمامية

اضرب للأسفل سريعاً بأسفل القدم واسحب للخلف بحركة التقاط سريعة
الهدف: الركبتين أو الساق

الحجب



الحجب السقفي

تحمي الرأس من الضربات الأمامية والعلوية
• قبضة اليد متجهة إلى الخارج
• يجب أن يكون الساعدان متحاذيين مع جبهتك



الحجب بالمرفق

يحمي الرأس من الجانب. غيّر وضع جسمك لتقليل تأثير الضربة
• أبق عينيك للأمام وأنت تحجب الضربة
• المرفقان متجهان للأمام

الأهداف الثانوية: الهدف منها هو الإفزاع والتسبب في الألم. تتضمن هذه الأماكن الذقن والساق والأذن وبين الفخذين والأضلاع والقدمين والأصابع