

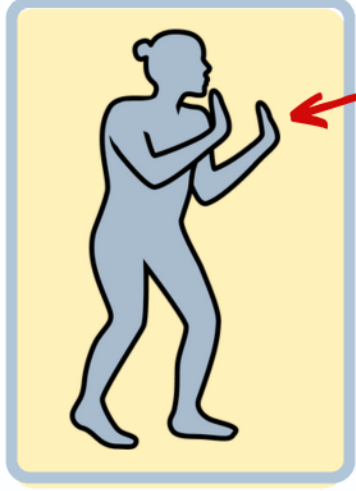
শারীরিক আত্মরক্ষার কৌশল*

*শুধুমাত্র এমন পরিস্থিতিতে ব্যবহার করুন যেখানে আপনি আগ্রাসনের মাত্রা অনুভব করছেন যা আপনার শারীরিক নিরাপত্তাকে বিপন্ন করে

নিরাপত্তা অবস্থান



কোণে থাকলে, নিরাপদ যাত্রার জন্য দ্রুত দূরত্ব কমানোর করতে অর্ধ-বৃত্ত গতিতে পিভট আউট করুন



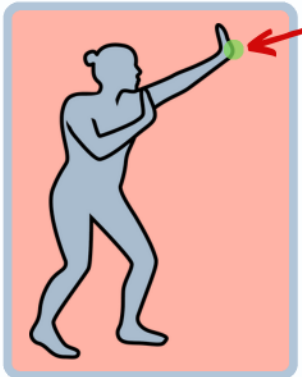
- আক্রমণকারী থেকে কমপক্ষে এক হাতের দৈর্ঘ্যের দূরত্ব বজায় রাখুন
- আপনার শরীরকে ৪৫ ডিগ্রী কোণ সামান্য ঘুরান
- ওজন বদলানো শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে দূরে ফিরে যান
- তালু খোলা রেখে হাত উপরে রাখুন



মাটিতে

দূরত্ব বজায় রাখতে লেগ কিক ব্যবহার করুন

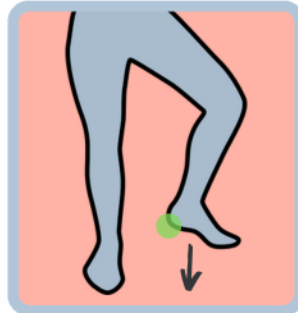
বেসিক স্ট্রাইক



পাম হিল স্ট্রাইক

আঘাত করার জন্য হাতের তালু ব্যবহার করুন, আঙ্গুলগুলি পিছনে এবং তালুর সাথে আটকে রাখুন।

লক্ষ্য: নাক এবং চিবুক



ফুট স্টম্প

পায়ের গোড়ালি ব্যবহার করে দ্রুত হাঁটু বাঁকুন

লক্ষ্য: পা



সামনের কিক

সামনের কিক: পায়ের বল দিয়ে দ্রুত নিচে আঘাত করুন এবং দ্রুত স্ন্যাপিং মোশনের সাথে পিছনে টা

লক্ষ্য: হাঁটু বা শিন

ব্লক



ছাদ ব্লক

সামনে এবং ওভারহেড স্ট্রাইক থেকে মাথা রক্ষা করে

- মুষ্টিবদ্ধ তালু বাইরের দিকে মুখ করে
- কপাল আপনার কপালের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হওয়া উচিত



কনুই ব্লক

পাশ থেকে মাথা রক্ষা করে। আঘাতের প্রভাব কমাতে আপনার শরীরকে স্থানান্তর করুন

- আপনি ব্লক হিসাবে চোখ এগিয়ে রাখুন
- কনুই সামনের দিকে

সেকেন্ডারি টার্গেট: লক্ষ্য চমকে দেওয়া এবং ব্যথা সৃষ্টি করা। এই দাগের মধ্যে রয়েছে চিবুক, শিন, কান, কুঁচকি, পাজর, পা এবং আঙ্গুল।