

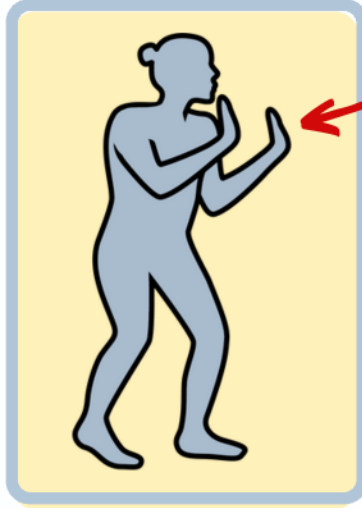
शारीरिक आत्मरक्षा रणनीतियाँ *

* केवल उन स्थितियों में उपयोग करें जहां आप आक्रामकता के ऐसे स्तर का अनुभव कर रहे हैं जो आपकी शारीरिक सुरक्षा को खतरे में डालता है

सुरक्षा रुख



यदि घेर लिया जाता है, सुरक्षित पलायन करने के लिए जल्दी से दूरी तय करने के लिए अर्धवृत्ताकार गति में बाहर निकलें



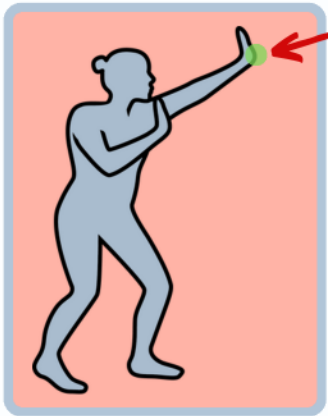
- हमलावर से कम से कम एक हाथ की दूरी बनाए रखें
- अपने शरीर को थोड़ा सा घुमाकर पैतालीस डिग्री का कोण बनाएं
- वजन हटाना शुरू करें और धीरे-धीरे पीछे हटें
- हाथों को खुली हथेलियों के साथ ऊपर रखें



जमीन पर

दूरी बनाए रखने के लिए लेग किक का प्रयोग करें

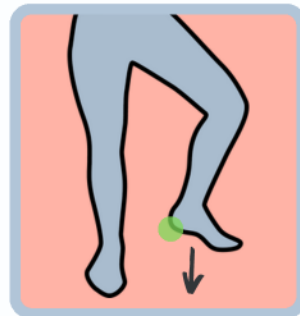
बुनियादी प्रहार



हथेली से प्रहार

उंगलियों को पीछे और अंगूठे को अंदर रखते हुए, स्ट्राइक करने के लिए हथेली का उपयोग करें

लक्ष्य: नाक और ठुड़ी



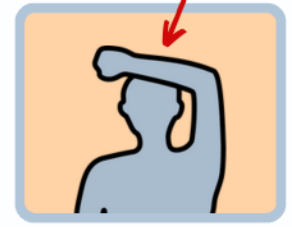
पैर से स्टॉम्प

पैर की एड़ी का उपयोग करके घुटनों को मोड़कर जल्दी से नीचे की ओर झुकें

लक्ष्य: पैर



अवरोध पैदा करना



रूप अवरोध

सिर को सामने और ऊपर से टकराने से बचाता है

- मुड़ी हुई हथेली बाहर की ओर
- बांह की कलाई आपके माथे की सीध में होने चाहिए



कोहनी अवरोध

सिर को बगल से बचाता है। आघात के प्रभाव को कम करने के लिए अपने शरीर का बदलाव करें

- अवरोध करते समय अपनी आंखें आगे की ओर रखें
- कोहनियां आगे की ओर हों

माध्यमिक लक्ष्य: लक्ष्य चौंका देना और दर्द देना है। इन स्थानों में ठोड़ी, पिंडली, कान, कमर, पसलियां, पैर और उंगलियां शामिल हैं



फ्रंट किक

पैर की गेंद के साथ जल्दी से नीचे मारो और तेज झटके के साथ वापस खींचो

लक्ष्य: घुटने या पिंडली