

자기신체방어 전략 *

* 당신의 신체 안전에 위협이 되는 공격을 받을 때에만 사용하세요.

안전 자세



구석에 몰린 경우 반원 동작으로 돌아 안전한 탈출을 위해 거리를 빠르게 확보합니다.



- 공격자로부터 적어도 팔 하나의 길이 거리를 유지하세요.
- 몸을 45도 각도로 약간 기울이세요.
- 체중을 옮기기 시작하고 천천히 뒤로 물러서세요.
- 손바닥을 벌리고 손을 들어주세요.

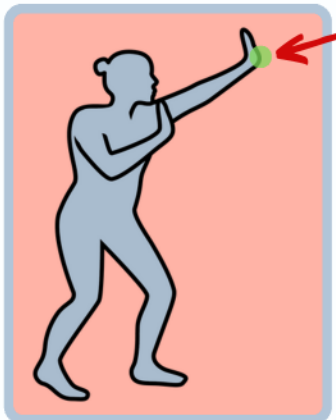


신체 하부

발차기를 사용하여 거리를 유지하세요.

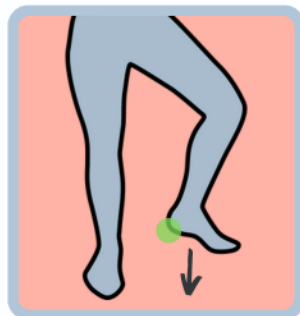
기본

스트라이크



손바닥 스트라이크

손바닥으로 치면서 손가락은 뒤로 하고 엄지손가락은 안으로 집어넣습니다.



발 구르기

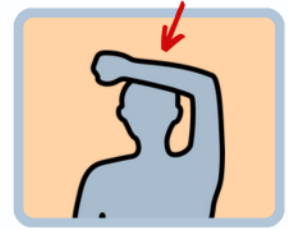
무릎을 구부려 발뒤꿈치를 사용하여 빠르게 밟습니다.



앞발차기

발바닥 앞쪽을 이용해 상대를 빠르게 차고 공격자세로 돌아오세요.

막기



지붕 막기

전면 및 머리 위의 타격으로부터 머리를 보호합니다.

- 주먹을 왼 손이 밖을 향합니다.
- 팔뚝은 이마와 일직선이 되어야 합니다.



팔꿈치 막기

머리를 측면에서 보호합니다. 타격의 충격을 줄이기 위해 몸을 움직이세요.

- 막는 동안 시선은 정면을 향하세요.
- 팔꿈치가 정면을 향합니다.

주요목표: 첫번째 목표: 공격자의 속도를 늦추거나 정지시키는 것. 이 공략 부위는 심각한 피해를 유발하고 다음을 저해하기

- 눈 - 시력
- 코 - 기도
- 목 - 호흡
- 무릎 - 이동성

2차목표: 두번째 목표: 놀라키고 고통을 가하는 것. 공략 부위는 턱, 정강이, 귀, 사타구니, 갈비뼈, 발, 손가락 등이 있습니다.