

भौतिक आत्म-रक्षा रणनीतिहरू*

*केवल परिस्थितिहरूमा प्रयोग गर्नुहोस् जहाँ तपाईंले आफ्नो शारीरिक सुरक्षा माथि खतरा अनुभव गर्नुहुन्छ

सुरक्षा पोज



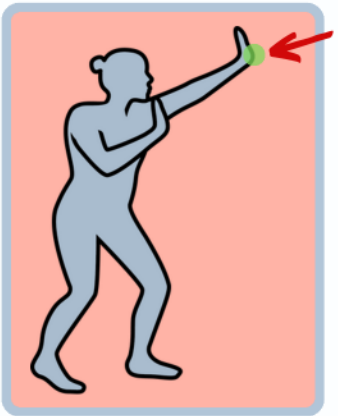
यदि कुनामा छ भने, छिटो दूरी कभर गर्न र सुरक्षित तरिकाले भाग्नको लागि आधा-वृत्त गतिमा पिभोट आउट गर्नुहोस्



भुइँमा

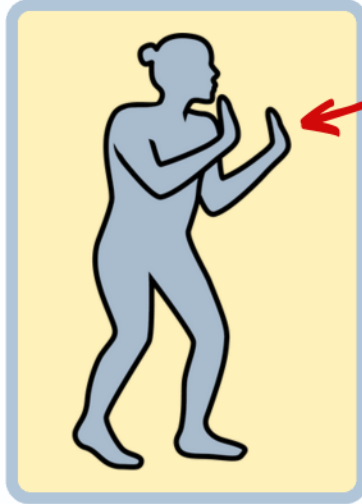
दूरी कायम राख्न किकहरू प्रयोग गर्नुहोस्

आधारभूत स्ट्राइकहरू



हत्केलाको हिल स्ट्राइक

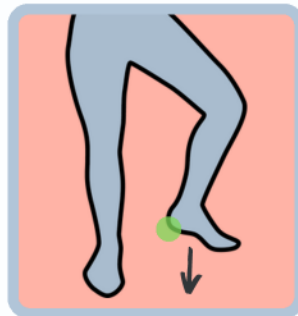
प्रहार गर्न हत्केलाको प्रयोग गर्नुहोस्, औंलाहरू पछाडि राख्नुहोस्
लक्ष्य: नाक र चिउंडो



- कम्तिमा एक हातको लम्बाइको दूरी राख्नुहोस्। आक्रामकबाट
- आफ्नो शरीर ४५ डिग्रीको कोणमा कोण गर्नुहोस्
- तौल सार्न थाल्नुहोस् र बिस्तारै पछाडि सर्नुहोस्
- हत्केला देखाइ हात माथि राख्नुहोस्

प्राथमिक लक्ष्यहरू: लक्ष्य आक्रमणकारीलाई ढिलो / स्थिर बनाउनु हो। यी क्षेत्रहरू **गम्भीर क्षति पुर्याउने र बाधा पुर्याउने उद्देश्यले गरिन्छ**

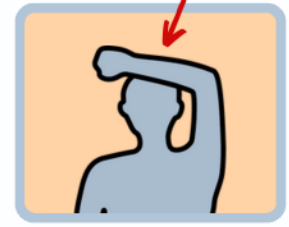
- आँखा - दृष्टि
- नाक - वायुमार्ग
- घाँटी - सास फेर्ने
- घुँडा - गतिशीलता



फुट स्टम्प

घुँडाहरू उठाएर कुर्कुच्चाए छिटो किल्चिनहोस्
लक्ष्य: पैतला

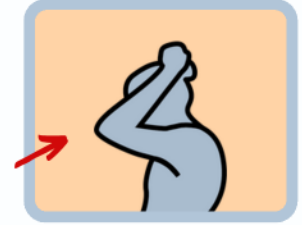
ब्लकहरू



रूफ ब्लक

टाउकोलाई अगाडि र ओभरहेड स्ट्राइकबाट बचाउनु

- हत्केला देखाई
- हात आफ्नो निधार भन्दा माथि



एल्बो ब्लक

टाउकोलाई छेउबाट जोगाउँछ। प्रहारको प्रभावलाई कम गर्नको लागि आफ्नो शरीरलाई सार्नुहोस्,

- आँखा अगाडि राख्नुहोस् जब तपाईँ
- कुहिनोलाई अगाडि बढाउनुहोस्

माध्यमिक लक्ष्यहरू: चकित पार्नु र चोट पुर्याउनु। यी क्षेत्रहरूमध्य चिउंडो, पिँडो, कान, कमर, करड, खुट्टा र औंलाहरू समावेश छन्



फ्रन्ट किक

खुट्टाको बलले छिटो तल हान्नुहोस् र द्रुत स्न्यापिङ गतिको साथ पछाडि तान्नुहोस्
लक्ष्य: घुँडा वा पिँडलीहरू

