

身体自我防卫策略*

* 仅在你经历非常有攻击性的情境,而危及您的人身安全的情况下使用

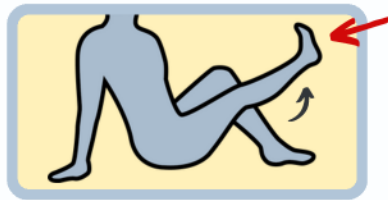
安全姿态



如果被逼入绝境,以半圆周运动的方式向外旋转以快速拉开距离以确保安全逃生

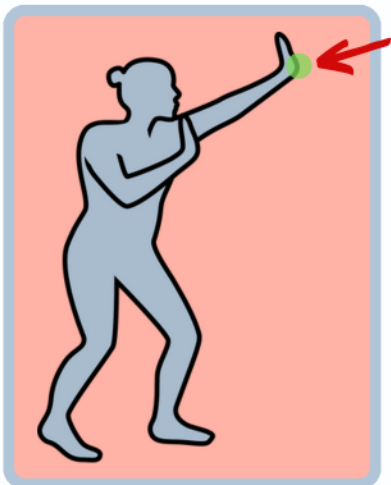


- 与攻击者保持至少一臂的距离
- 将身体略微倾斜45度
- 开始转移重心并慢慢后退
- 张开手,保持手掌朝上



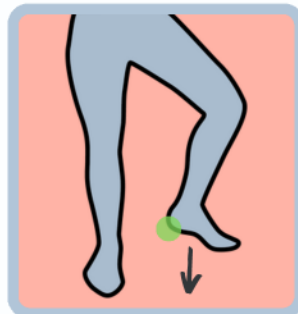
在地面上时
使用踢腿保持距离

基础打击



掌根打击

用手掌击打,保持手指向后,拇指夹在里面
目标: 鼻子与下巴



跺脚

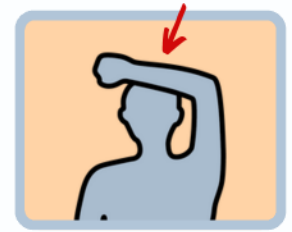
弯曲膝盖以使用脚后跟快速踩下
目标: 脚



前踢

用脚掌迅速击落,并用快速的扣击动作收缩
目标: 膝盖或胫骨

阻挡



上阻挡

保护头部免受正面和头顶撞击

- 拳头朝外
- 前臂应与额头对齐



手肘阻挡

从侧面保护头部。移动身体以减少被打击的影响

- 阻挡防卫时,保持视线向前
- 肘部朝前

次要目标:目标是惊吓和引起疼痛。这些点包括下巴、胫骨、耳朵、腹股沟、肋骨、脚和手指

主要目标:目标是减缓/固定攻击者。这些点旨在造成严重损伤并阻止以下:

- 眼睛 - 视力
- 鼻 - 呼吸道
- 喉咙 - 呼吸
- 膝盖 - 活动性