

# กลยุทธ์การป้องกันตัว \*

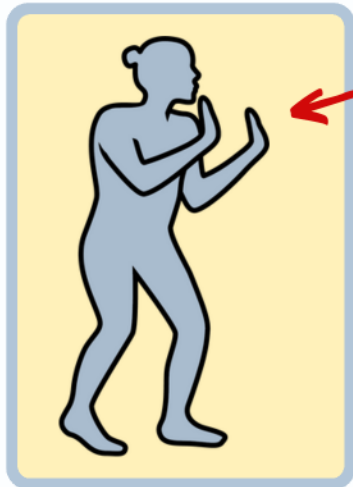
\*ใช้เฉพาะในสถานการณ์ที่คุณเผชิญกับความก้าวร้าวที่อันตรายต่อความปลอดภัยของคุณ

## วิธีเอาตัวรอดจากการโจมตี

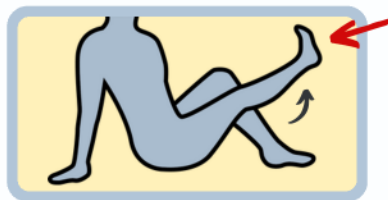
## วิธีป้องกันการโจมตี



หากคุณจนมุมให้หมุนตัวครึ่งวงกลมเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการเอาตัวรอด



- รักษาระยะห่างจากผู้รุกรานอย่างน้อยหนึ่งแขน
- เอียงลำตัว 45 องศา
- เริ่มขยับร่างกายแล้วค่อยๆ ถอยห่าง
- ยกมือขึ้น



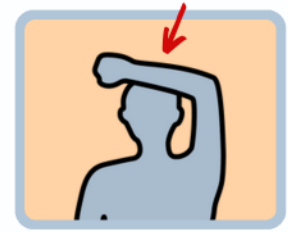
### บนพื้น

เตะขาเพื่อรักษาระยะห่าง

## การต่อสู้ขั้นพื้นฐาน

เป้าหมายหลัก: เป้าหมายคือการชะลอ/ทำให้ผู้โจมตีไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ จุดเหล่านี้สามารถสร้างความเสียหายร้ายแรงและเป็นอุปสรรคต่อ

- ดวงตา - สายตา
- จมูก - ทางเดินหายใจ
- ลำคอ - การหายใจ
- เข้า - ความคล่องตัว



### กันศีรษะ

ปกป้องศีรษะจากการกระแทกด้านหน้าและเหนือศีรษะ

- กำมือหันออก
- ก่อนแขนควรอยู่ในแนวเดียวกันกับหน้าปาก

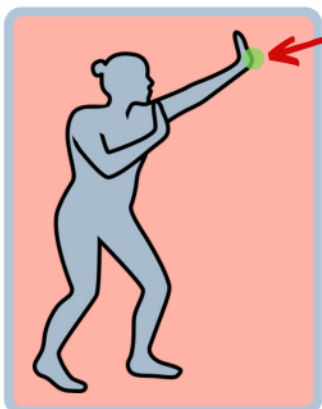


### กันด้วยข้อศอก

ป้องกันศีรษะจากด้านข้างโดยขยับร่างกายเพื่อลดแรงกระแทก

- คอยสังเกตขณะที่คุณกัน
- หันศอกออกหน้าตัว

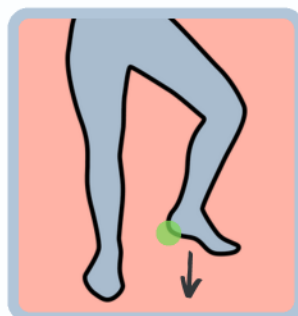
เป้าหมายรอง: เป้าหมายคือการสะตุ้งและทำให้เกิดความเจ็บปวด จุดเหล่านี้ได้แก่ คาง หน้าแข้ง หู ขาหนีบ ซี่โครง เท้า และนิ้ว



### ตีด้วยฝ่ามือ

ใช้ฝ่ามือตีโดยกำมือและขुकนิ้วหัวแม่มือไว้

เป้าหมาย: จมูกและคาง



### กระแทกเท้า

งอเข่าและกระแทกสันเท้าอย่างรวดเร็ว

เป้าหมาย: เท้า



### เตะ

เตะลงด้วยปลายเท้าแล้วดึงกลับอย่างรวดเร็ว

เป้าหมาย: หัวเข่า หรือ หน้าแข้ง

