

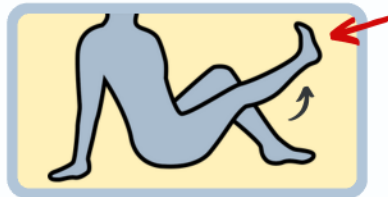
# 身體自我防衛策略\*

\*僅在你經歷非常有攻擊性的情境, 而危及您的人身安全的情況下使用

## 安全姿態

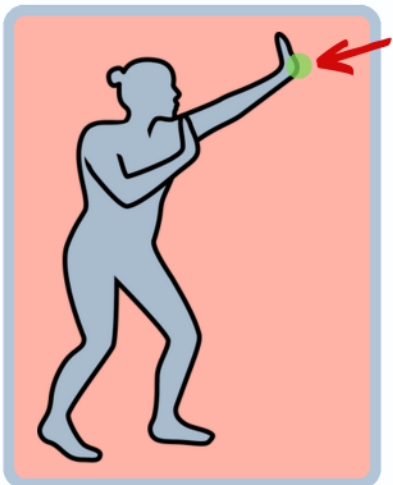


如果被逼入絕境, 以半圓周運動的方式向外旋轉以快速拉開距離以確保安全逃生



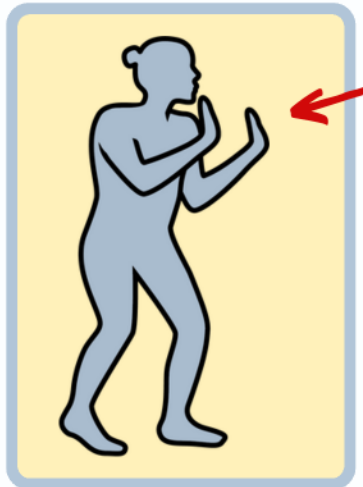
**在地面上時**  
使用踢腿保持距離

## 基礎打擊



### 掌根打擊

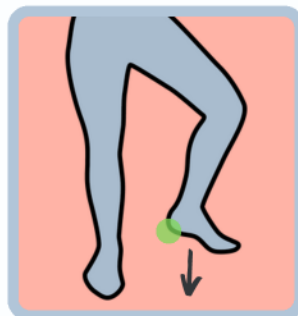
用手掌擊, 保持手指向後, 拇指夾在裡面  
目標: 鼻子與下巴



- 與攻擊者保持至少一臂的距離
- 將身體略微傾斜45度
- 開始轉移重心並慢慢後退
- 張開手, 保持手掌朝上

**主要目標:** 目標是減緩/固定攻擊者。這些點旨在造成嚴重損傷並阻止以下:

- 眼睛 - 視力
- 鼻 - 呼吸道
- 喉嚨 - 呼吸
- 膝蓋 - 活動性



### 踏腳

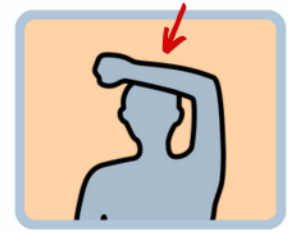
彎曲膝蓋以使用腳後跟快速踩下  
目標: 腳



### 前踢

用腳掌迅速擊落並用快速的扣擊動作收縮  
目標: 膝蓋或脛骨

## 阻擋



### 阻擋

保護頭部免受正面和頭頂撞擊

- 拳頭朝外
- 前臂應與額頭對齊



### 手肘阻擋

從側面保護頭部。移動身體以減少被打擊的影響

- 阻擋防衛時, 保持視線向前
- 肘部朝前

**次要目標:** 目標是驚嚇和引起疼痛。這些點包括下巴, 脛骨, 耳朵, 腹股溝, 肋骨, 腳和手指