

* جسمانی خود دفاعی حکمت عملی.

صرف ان حالات میں استعمال کریں جہاں آپ کو جارحیت کی سطح کا سامنا ہو جس سے آپ کی جسمانی حفاظت کو خطرہ ہو

حفاظتی موقف



اگر کونے میں اگا ہولہے تو، محفوظ راستہ نکالنے کے لیے فاصلہ تیزی سے طے کرنے کے لیے آدھے دائرے کی حرکت میں باہر نکلیں۔



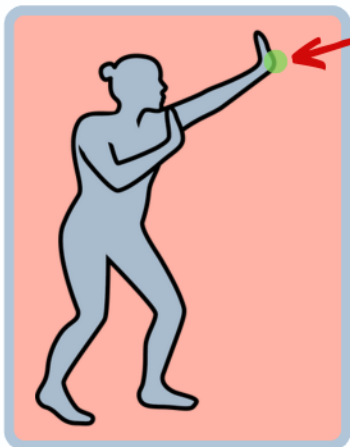
- حملہ آور سے کم از کم ایک بازو کی لمبائی کا فاصلہ رکھیں
- اپنے جسم کو 45 ڈگری کا تھوڑا سا زاویہ دیں۔
- اپنے جسم کو 45 ڈگری کا تھوڑا سا زاویہ دیں۔
- وزن بدلتا شروع کریں اور آہستہ آہستہ پیچھے ہٹیں۔
- کھلی ہتھیلیوں سے ہاتھ اوپر رکھیں



زمین پر

فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے ٹانگوں کی ٹک کا استعمال کریں۔

بنیادی ہرمتالیں



پام ہیبل اسٹریٹیک

انگلیوں کو پیچھے اور انگوٹھوں کو اندر رکھتے ہوئے، ملنے کے لیے ہتھیلی کا استعمال کریں

ہدف: ناک اور ٹھوڑی



پاؤں کا اسٹمپ

پاؤں کی ایڑی کا استعمال کرتے ہوئے تیزی سے نیچے جھکنے کے لیے گھٹنوں کو موڑیں۔

ہدف: پاؤں



فرنٹ کک

پاؤں کی گیند سے تیزی سے نیچے ماریں اور تیز اسٹمپنگ موشن کے ساتھ پیچھے ہٹیں۔

ہدف: گھٹنے یا پٹیلی

بلاکس



چھت کا بلاک

سلنے اور اوور ہینڈ ہرمتال سے سر کی حفاظت کرتے ہیں۔

- مٹھی بند ہتھیلی باہر کا رخ
- بازو آپ کی پیشانی کے مطابق ہونے چاہئیں



کہنی کا بلاک

سر کی طرف سے حفاظت کرتے ہیں۔ دھچکے اثرات کو کم کرنے کے لیے اپنے جسم کو شفٹ کریں۔

- جب آپ بلاک کرتے ہیں تو آنکھیں لگے رکھیں
- کہنیوں کا پھرمگ

ٹانوی اہداف: مقصد چونکانا اور درد پیدا کرنے۔ ان دھبوں میں ان دھبوں میں ٹھوڑی، پٹیلی، کان، تلی، پسلیاں، پاؤں اور انگلیاں شامل ہیں۔

