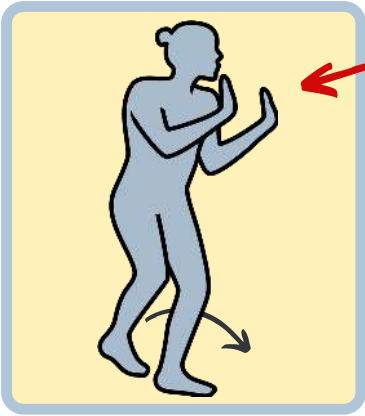


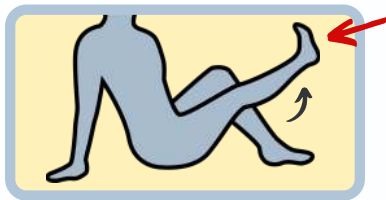
Mga Istratehiya sa Pagtatanggol ng Sarili*

*Gamitin lamang sa mga sitwasyong nakakaranas ka ng karahasan na nagdudulot ng peligro sa iyong kaligtasang pisikal.

Ligtas na Pustura



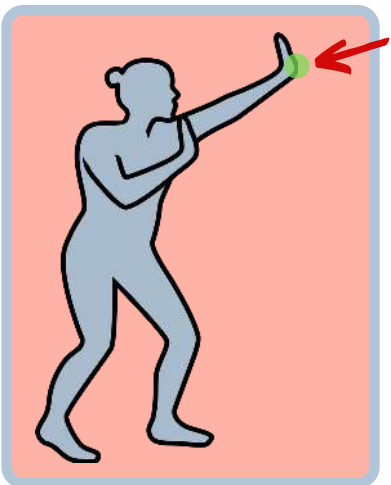
Kung nasukol, umikot ng kalahati palabas para makakuha ng distansiya na makakatakas ka agad



Sa Ibaba

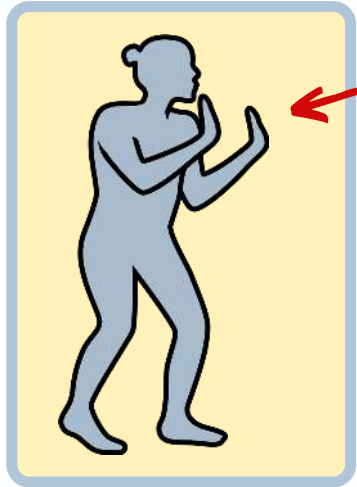
Gamitin ang pagsipa upang makapagpanatili ng distansya.

Pangunahing Pag-atake



Pag-atake na ginagamit ang Sakong ng Palad

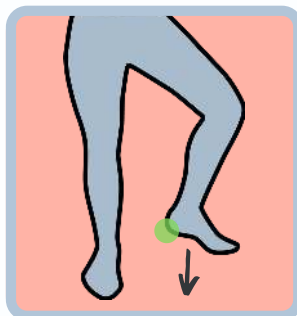
Gamitin ang palad na pang-atake habang nakatiklop papasok ang hinlalaki at mga daliri.
Target: Ilong at baba



- Lumayo ng kahit isang dipa sa nang-aatake
- Bahagyang ianggulo ang iyong katawan ng 45°
- Ilipat ang bigat ng katawan at dahan-dahang umatras.
- Panatilihin nakataas ang kamay ng bukas palad.

Pangunahing Targets: Ang layunin ay pabagalin/paralisahin ang nang-aatake. Ang mga ito ay inilalaan na gumawa ng matinding perwisyo at hadlangan ang mga sumusunod.

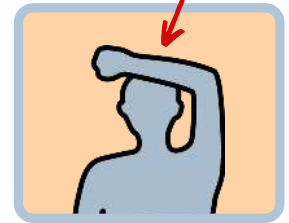
- Mata - pagtingin
- Ilong - labasan ng hangin
- Lalamunan - paghinga
- Tuhod - pagkilos



Padyak

Ibaluktot ang tuhod upang mabilis na makapadyak gamit ang sakong.
Target: Paa

Mga Sangga



Sangga sa Ulunan

Pinoprotektahan ang ulo mula sa atake sa unahan at ulunan'

- Pasuntok na kamao na palabas
- Ang braso ay dapat nakapantay sa iyong noo



Sangga ng Siko

Pinoprotektahan ang ulo mula sa gilid. Ibaling ang bigat ng katawan upang mabawasan ang tindi ng hampas.

- Tumingin ng direktso habang sumasangga
- Iharap ang siko

Segundang Target: Ang layunin ay manggulat at lumikha ng sakit. Ang mga lugar na ito ay ang baba, binti, tainga, singit, tadyang, paa at daliri.



Sipa sa Unahan

Umatake ng mabilis gamit ang sakong at bawiin ng mabilis
Target: Tuhod at binti