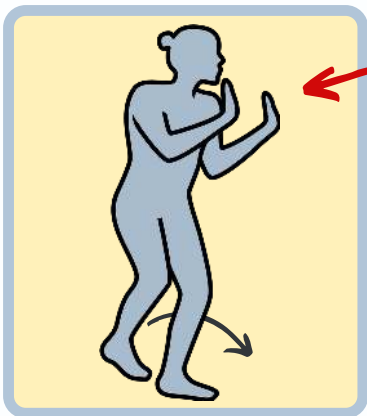


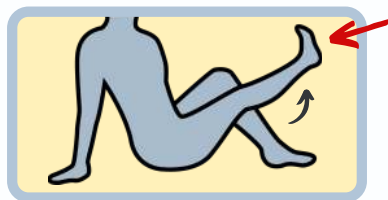
人身自我防衛策略*

* 僅限于人身安全收到威脅的情況下使用

站姿



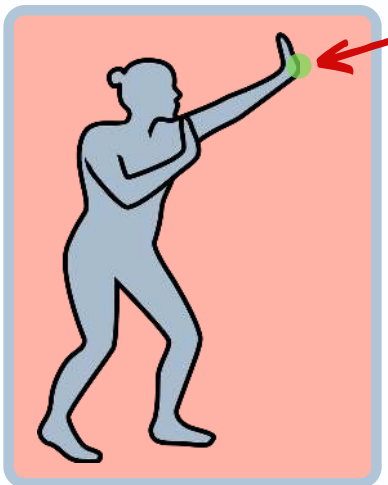
如果被逼到角落，旋轉掃出半圓，快速制造距離，借以安全逃脫



坐姿

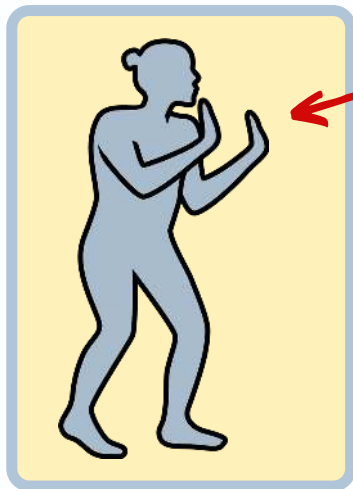
借由踢腿維持距離

基礎打擊



掌擊

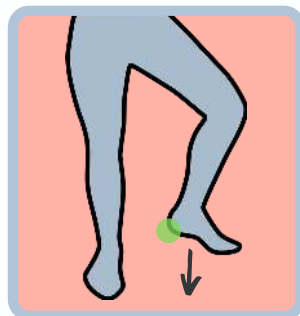
使用手掌出擊，保持手指向後並收起拇指
目標：鼻子與下巴



- 與侵犯者保持至少一只手臂的距離
- 斜面對方呈45度角
- 開始移動重心，慢慢退後
- 張開手掌，維持雙手舉起

主要目標：目的在於減慢或者讓攻擊者無法移動，這些部位旨在造成損害並且阻礙下列活動：

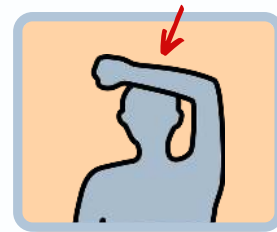
- 眼睛 - 視力
- 鼻子 - 呼吸道
- 喉嚨 - 呼吸
- 膝蓋 - 行動



踏腳

彎曲膝蓋，以腳後跟迅速踩踏
目標：腳

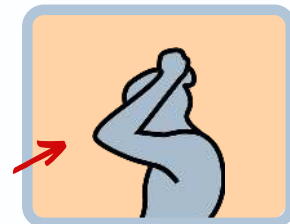
阻擋



頂擋

保護頭部不受來自前方與上方的攻擊

- 拳眼朝前
- 前臂應遮住你的額頭



肘擋

保護頭部不受來自側面的攻擊，移動身體以降低手肘所受的沖擊

- 阻擋時保持眼睛向前
- 手肘朝前

次要目標：旨在恫嚇與引起疼痛，這些部位包括下巴，脛，耳朵，腹股溝，肋骨，腳和手指



前踢

以前腳快速出擊，接著迅速反彈後拉
目標：膝蓋或脛骨