

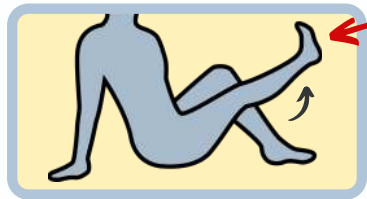
Các Chiến Lược Tự Vệ Về Thể Chất*

Chỉ sử dụng trong những trường hợp khi bạn phải đối mặt với một đối tượng có mức độ hung hăng gây đe dọa đến sự an toàn về thể chất của bạn

Tư thế an toàn

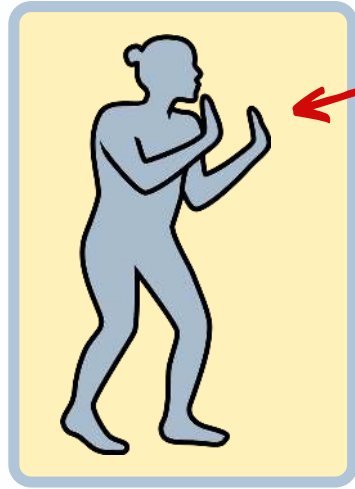


Nếu bị dồn vào đường cùng, hãy xoay người ra ngoài, bằng cách duy chuyển nửa vòng tròn, nhằm tạo ra một khoảng cách thật nhanh chóng để thoát thân an toàn



Trên mặt đất

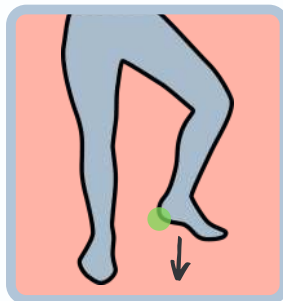
Sử dụng chân để duy trì khoảng cách



- Giữ khoảng cách ít nhất một sải tay với đối tượng muốn công kích bạn
- Hơi nghiêng cơ thể của bạn một góc 45°
- Bắt đầu chuyển trọng lượng cơ thể và từ từ lùi xa khỏi đối tượng
- Giữ tay thẳng đứng, với lòng bàn tay mở

Mục tiêu chính: Làm chậm / bất động kẻ tấn công. Tấn công vào những bộ phận này trên cơ thể sẽ gây tổn thương nghiêm trọng và cản trở một vài khả năng dưới đây

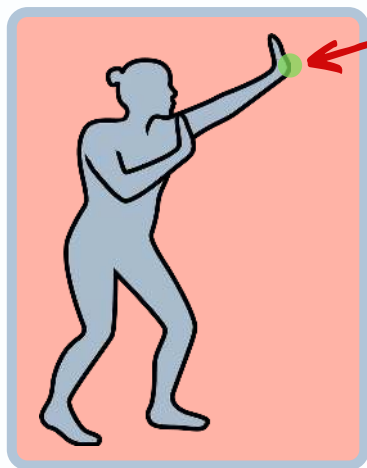
- Mắt - thị giác
- Mũi - đường thở
- Họng - thở
- Đầu gối - khả năng di chuyển



Dậm chân

Gập đầu gối và dậm chân xuống bằng gót chân

Mục tiêu: Chân

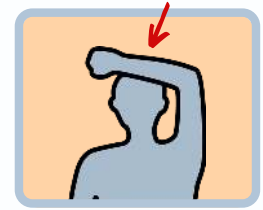


Dùng đấm lòng bàn tay

Sử dụng đấm lòng bàn tay để ra đòn, giữ các ngón tay căng về phía sau và ngón cái chụm vào lòng bàn tay

Mục tiêu: Mũi và cằm

Lá chắn tự vệ



Che chắn phần đầu

Bảo vệ phần đầu khỏi những đòn tấn công từ phía trước và phía trên

- Nắm chặt lòng bàn tay và hướng ra ngoài
- Cẳng tay phải được đặt thẳng hàng với trán của bạn



Dùng khuỷu tay để che chắn

Bảo vệ hai bên đầu. Di chuyển cơ thể của bạn để giảm tác động của cú đánh

- Giữ tầm mắt hướng về phía trước khi bạn che chắn hai bên đầu
- Khuỷu tay hướng về phía trước

Mục tiêu thứ cấp: Làm giập mình và gây đau đớn. Những bộ phận này bao gồm cằm, ống chân, tai, bẹn, xương sườn, bàn chân và ngón tay



Đá về phía trước

Đá về phía trước bằng mũi bàn chân, sau đó thu chân lại thật nhanh

Mục tiêu: Đầu gối hoặc cẳng chân