

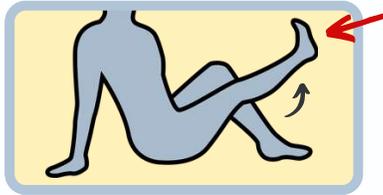
ਸਰੀਰਕ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ*

*ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Safety Stance)

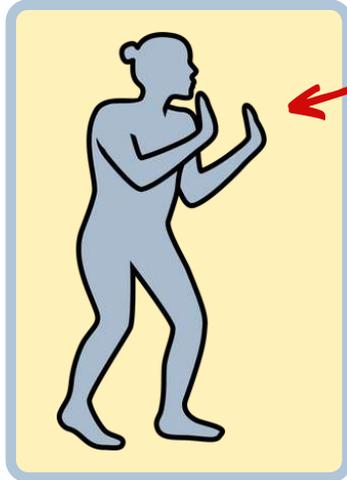


ਜੇਕਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅੱਧ-ਚੱਕਰ (half-circle) ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ



ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ

ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿੱਕ (ਠੁੱਡੇ) ਮਾਰੋ

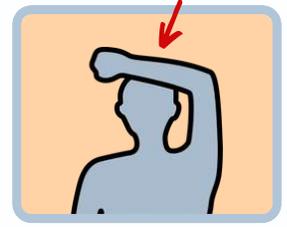


- ਹਮਲਾਵਰ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋੜੋ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ

ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ: ਟੀਚਾ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ/ਗਤੀਹੀਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਨ:

- ਅੱਖਾਂ - ਨਜ਼ਰ
- ਨੱਕ - ਸਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ
- ਗਲਾ - ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਗੋਡੇ - ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਬਲਾਕ (ਬਚਾਅ)



Roof Block

ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

- ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਹਥੇਲੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ
- ਬਾਂਹ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



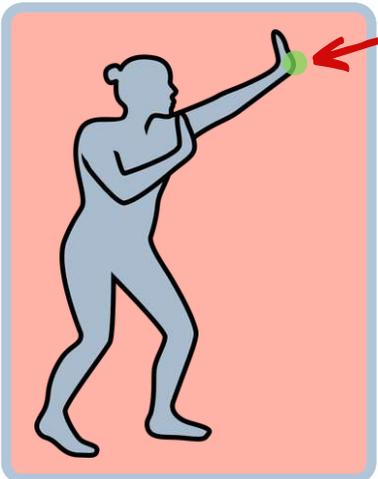
Elbow Block

ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

- ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ
- ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣ

ਦੂਸਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ: ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਠੋਡੀ, ਪਿੱਜਣੀ (shin), ਕੰਨ, ਗੁਪਤ ਅੰਗ, ਪਸਲੀਆਂ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

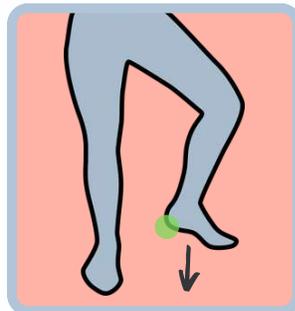
ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਵਾਰ (Strikes)



Palm Heel Strike

ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ



Foot Stomp

ਅੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਪੈਰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਪੈਰ



Front Kick

ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (ball of foot) ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਪਿੱਚੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਪਿੱਜਣੀ (shin)