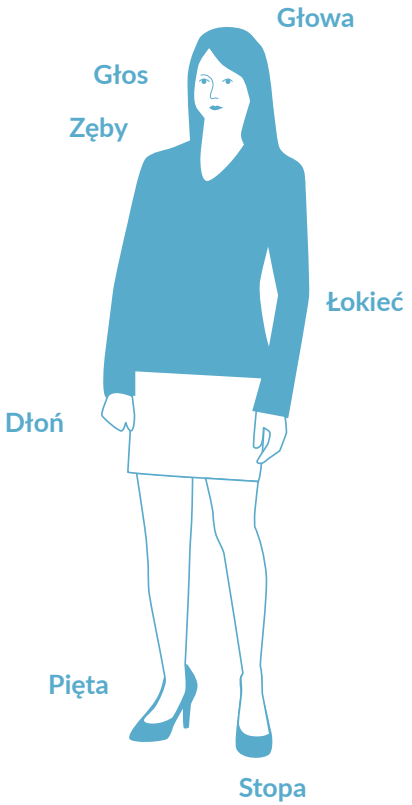
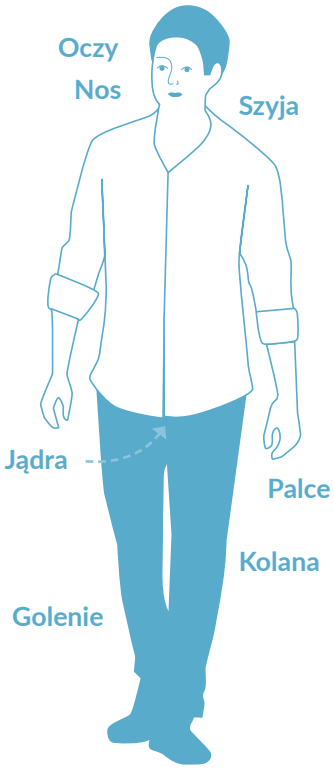
Samoobrona

Jeżeli znalazłbyś się w sytuacji, w której będziesz zmuszony do zastosowania samoobrony, dobrze jest być do tego przygotowanym. Możesz zastosować następujące techniki:
Użyj mowy ciała do wyrażenia pewności siebie!

Broń u kobiety



Punkty ataku u mężczyzny



Pozycja samoobrony

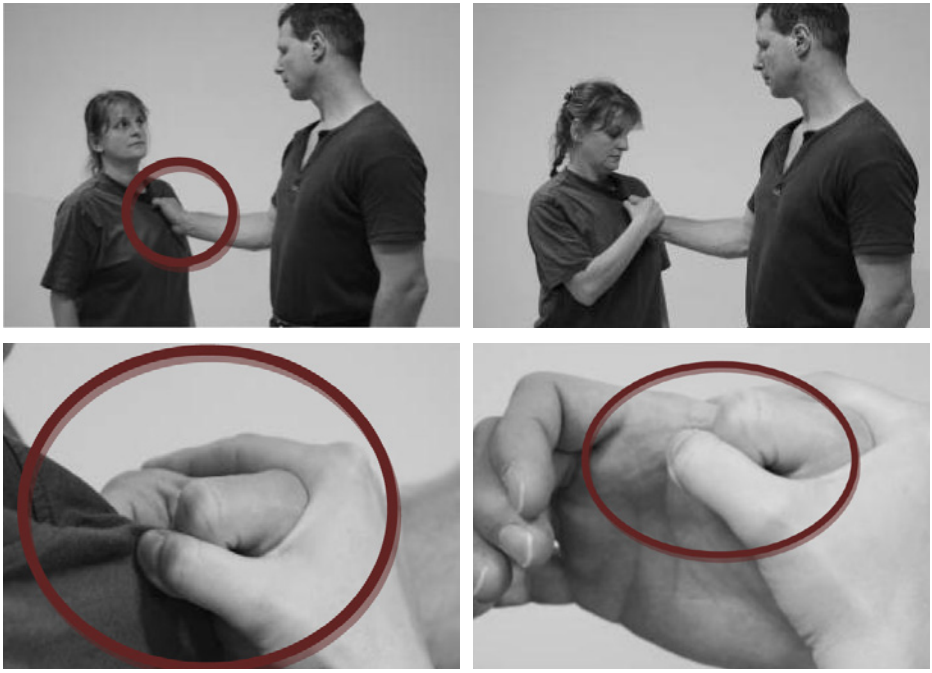
Zasygnalizuj napastnikowi, że jesteś przygotowany do samoobrony.

Technika Stopu

W odpowiednim momencie podnieś rękę do przodu i uderz napastnika w klatkę piersiową lub twarz.
W ten sposób zasygnalizujesz napastnikowi, że ma się cofnąć.

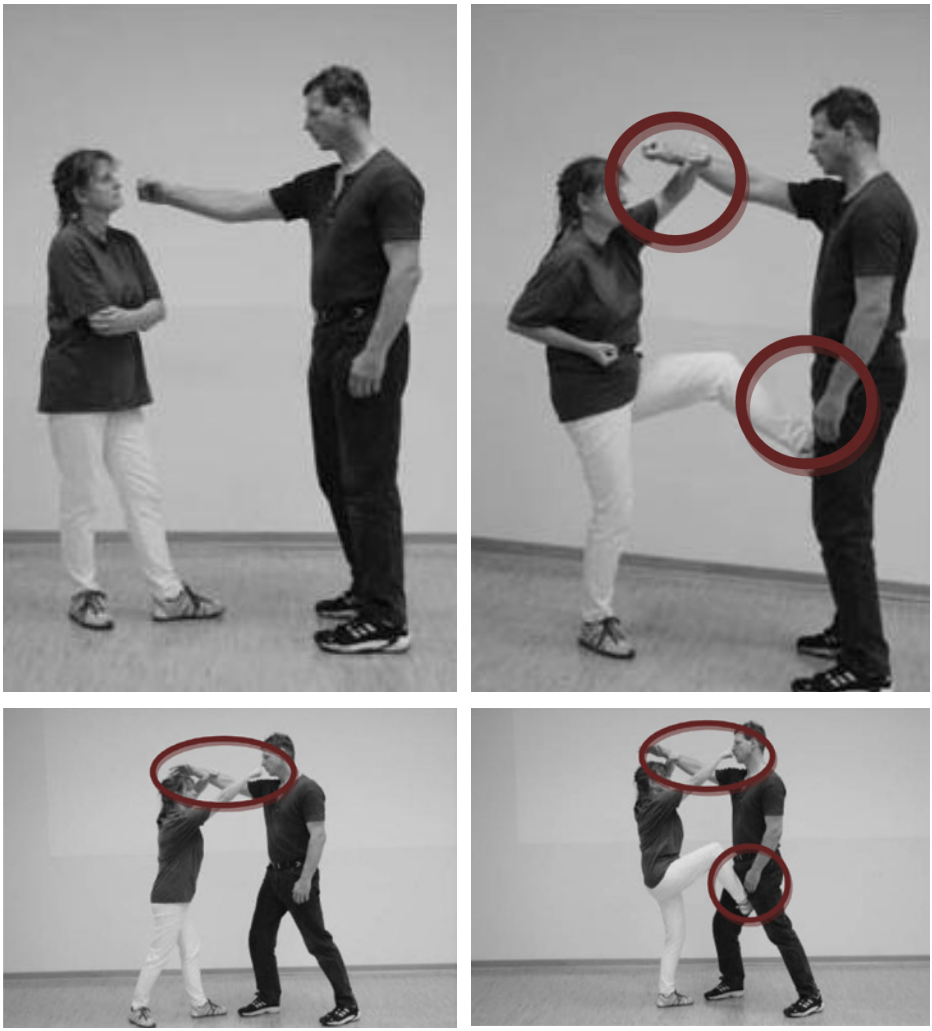
Wyszarpnij się

Jeśli napastnik złapie cię:



Połóż dłoń na dłoni napastnika. Chwyć kciuk napastnika i uciśnij tak mocno, jak tylko potrafisz, najbardziej zewnętrzną część kciuka napastnika. Bardzo go to zaboli, a Ty prawdopodobnie będziesz mógł mu się wyrwać. Spójrz dokładnie na zdjęcie.

Obroń się przed uderzeniem



Obroń się uderzając napastnika w rękę przy użyciu Twojej prawej lub lewej ręki. Uderz pięścią na przykład w narządy płciowe.

Obroń się za pomocą pchnięcia

Użyj całego ciężaru ciała, by odepchnąć napastnika.

Obrona przed innymi atakami

Wciśnij palec wskazujący i środkowy w stronę tchawicy (poniżej krtani).

Obrona przed duszeniem

Od przodu:

Reaguj natychmiast!
Masz tylko 15 sekund – po czym stracisz siłę! Kopnij kolanem w narządy płciowe. Włóż palce w oko i/lub uderz napastnika pięścią w nos!

Obrona przed duszeniem

Od tyłu:

Kopnij do tyłu stopą!
Chwyć dwa palce napastnika i wykręć je szybko w bok.
Następnie uderz napastnika pięścią w nos.

Headlock od przodu i od tyłu

Jedną ręką uderz napastnika w narządy płciowe.
Drugą ręką uciśnij udo napastnika. Kop i bij napastnika.
Chwyć dwa palce napastnika i wykręć je szybko w bok.

Objęcie od tyłu pod rękami

Odwróć głowę do tyłu. Kopnij nogą w tył.
Bij pięścią rękę napastnika, aby poluzować uścisk.
Chwyć dwa palce napastnika i wykręć je szybko w bok.

Objęcie od góry wokół rąk

Odwróć głowę do tyłu. Kopnij nogą w tył. Szybko i zrywami pchnij wyciągnięte ręce w podbrzusze. Chwyć dwa palce napastnika i wykręć je szybko w bok. Bij pięścią.

Objęcie od przodu pod rękami

Odwróć głowę do przodu. Spróbuj trafić napastnika w nos. Bij napastnika obiema rękami po uszach. Kopnij kolanem w narządy płciowe.

Objęcie od przodu nad rękami

Odwróć głowę do przodu. Spróbuj trafić napastnika w nos. Kopnij kolanem w narządy płciowe. Kopnij napastnika w golenie. Obiema rękami uderzaj w okolice nerek.

Obrona, gdy leżysz

Odwróć się na jedną stronę i umieść nogi między Twoim tułowiem a napastnikiem. Nieważne, dokąd przemieszcza się napastnik, Twoje nogi muszą poruszać się w tym samym kierunku. Gdy zbliży się do Ciebie za bardzo, spróbuj go kopnąć.

Napastnik siedzi na biodrze

Uderz napastnika w twarz, szyję, łokcie i oczy. Spróbuj umieścić jedną nogę między Tobą a napastnikiem. Chwyć napastnika za ramię lub głowę i odsuń go za pomocą Twojego uda, odwracając je na bok. Obróć się do połowy pod napastnikiem i bij pięścią.

Dotyczy wszystkich uderzeń i kopnięć

Bicie/kopanie/przyciskanie należy zawsze wykonywać seriami.
Nie stosuj nigdy tylko jednej z tych technik!
Broń się tak długo, aż napastnik nie ucieknie lub upadnie na ziemię.

Obserwuj reakcję napastnika na Twoje kopnięcia i uderzenia!

Większość perfum bazuje na alkoholu i można je wykorzystać jako narzędzie samoobrony, tj. wylać na twarz napastnika.

Jeżeli stałeś się ofiarą napadu lub jego próby, zgłoś się na policję, by sprawca mógł zostać ujęty i nie napadał innych.

Policja i pogotowie tel.:
112

Skontaktuj się z AmiAmi, aby uzyskać wsparcie w tym, czego potrzebujesz.
Tel. 2169 2988/ 2169 5261/ 2169 2997