

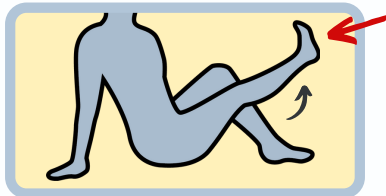
身体的な自己防衛の方法*

*あなたの身の安全を危険にさらすレベルの攻撃を受けている場合のみ使用してください。

安全な姿勢



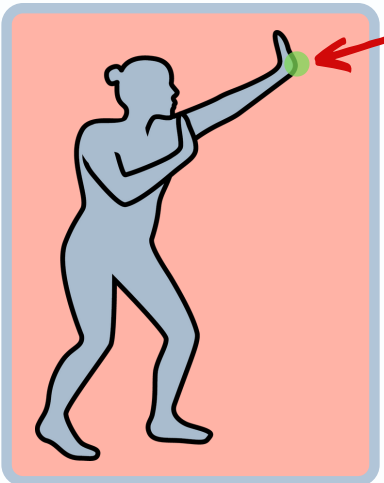
追い詰められた場合は、安全に逃げるための距離を素早くカバーするため、体を半分回して足を外に踏み出します。



地面の上で

足で蹴って距離を維持します。

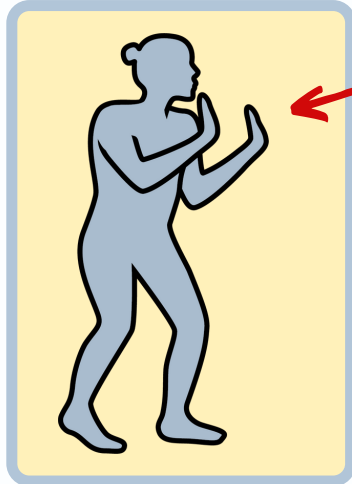
基本的な打撃



手根部による打撃

指は後ろにひき、親指を押し込んだまま、手のひらで打ちます。

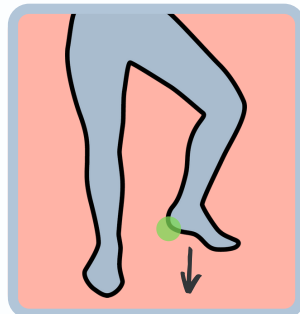
目標: 鼻とあご



- 攻撃者から少なくとも腕一本分の距離を保ちます。
- 体を少し斜めにして45度にします。
- 体重をシフトし始め、ゆっくりと後ろに下がります。
- 両手のひらを開いて手の高さを保ちます。

一次的な目標: 目的は、攻撃者を減速させ/動かなくなせることです。これらの箇所は、相手に深刻なダメージを負わせ、以下を妨害することを意図しています:

- 目 - 視力
- 鼻 - 気道
- 喉 - 呼吸
- 膝 - 機動力

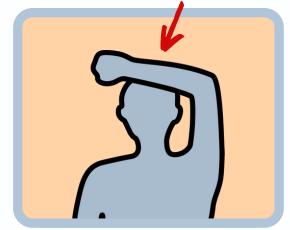


足による踏み付け

膝を曲げて、足のかかとで素早く踏み倒します。

目標: 足

防御



屋根形の防御

正面や頭上からの打撃に対し頭を保護します。

- 握った手のひらを外に向けます。
- 前腕は額に沿わせます。

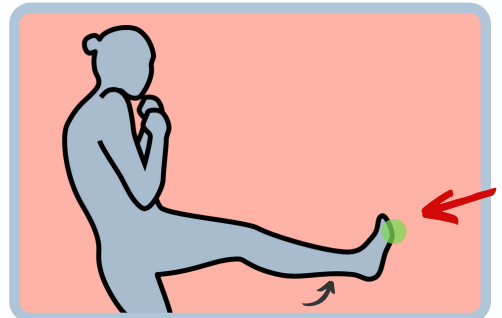


肘による防御

頭を側面から保護します。打撃の影響を減らすために体をシフトさせます。

- 防御しながら視線は前を向きます。
- 肘を前方へ向けます。

二次的な目標: 目的は、相手を驚かせ、痛がらせることです。これらの箇所には、あご、すね、耳、鼠径部、肋骨、足、指が含まれます。



正面からの蹴り

足の母指球で素早く蹴り倒し、敏速にグッと引き戻します。

目標: 膝またはすね