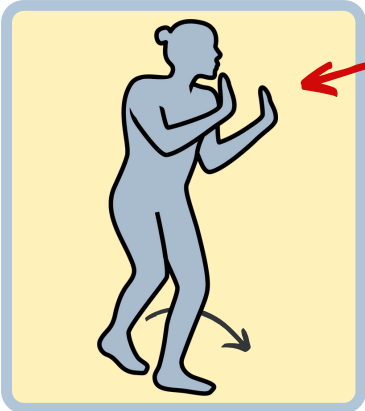


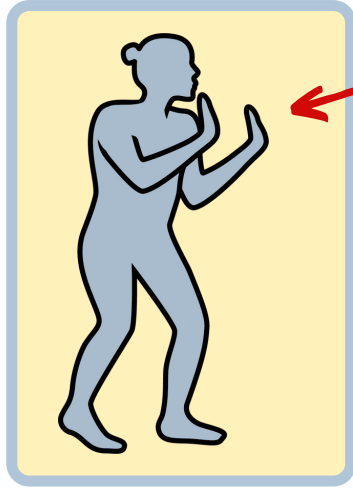
신체적 자기방어 전략*

*누군가 당신의 안전을 위협하는 수준의 신체적 위협을 가하는 경우에만 사용하세요.

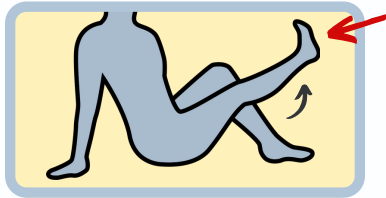
안전 자세



코너에 몰렸다면, 재빨리 빠져나갈 수 있도록 반원을 그리며 몸을 돌려 공간을 확보하세요.



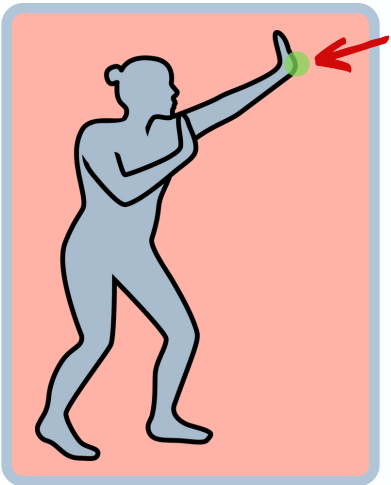
- 공격자와 최소 한 팔 길이정도 거리를 유지하세요.
- 몸은 앞으로 45° 정도 기울이세요.
- 체중을 실으면서 천천히 뒤로 물러나세요.
- 손바닥은 편 상태로 손을 위로 올리세요.



바닥에 앉아 있는 경우

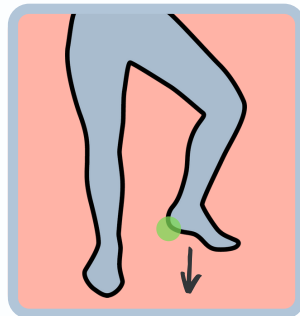
공격자와의 거리를 유지하기 위해 발차기를 이용하세요.

기본 공격



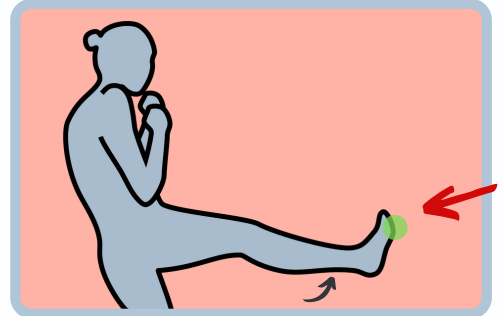
손바닥으로 공격하기

손가락은 펴고 엄지손가락은 안으로 접은 상태로 손바닥을 이용해 치세요. 상대의 코와 턱을 조준할 때 이용



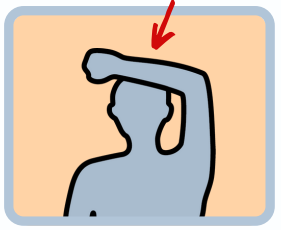
발 구르기

무릎을 구부리고 발뒤꿈치를 이용해 바닥을 치세요. 상대의 발을 조준할 때 이용



앞발차기

발바닥 앞측을 이용해 상대를 빠르게 차고 공격자세로 돌아오세요. 상대의 무릎과 정강이를 조준할 때 이용



머리 차단

전방 및 머리 위로 가해지는 공격을 방어합니다.

- 주먹을 쥔 손바닥이 바깥 쪽을 향하게 하세요.
- 팔뚝이 이마와 일직선이어야 합니다.



팔꿈치 차단

측면에서 가해지는 공격을 방어합니다.

- 공격을 차단할 때 정면을 주시합니다.
- 팔꿈치는 앞으로 전방을 향합니다.

주요목표: 상대방의 움직임을 멈추게 하거나 약화시키는 것이 목표입니다. 공격 부위에 따라 상대는 다음과 같은 타격을 입게 됩니다.

- 눈 - 시력
- 코 - 기도
- 목 - 호흡
- 무릎 - 이동성

2차목표: 상대를 놀라게하고 고통을 유발하는 것입니다. 이를 위한 공격 부위는 턱, 정강이, 귀, 사타구니, 갈비뼈, 발 및 손가락이 될 수 있습니다.