

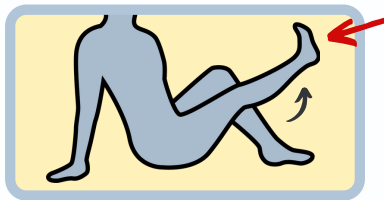
# Mga Istratehiya sa Pagtatanggol ng Sarili\*

\*Gamitin lamang sa mga sitwasyong nakakaranas ka ng karahasan na nagdudulot ng peligro sa iyong kaligtasang pisikal.

## Ligtas na Pustura



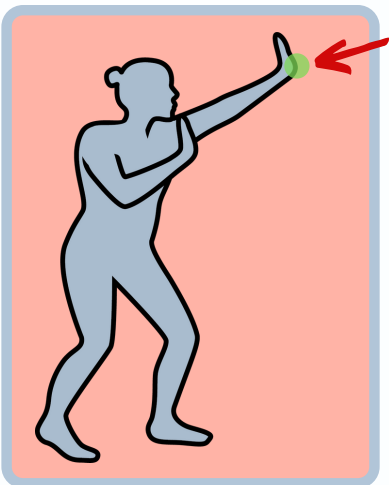
Kung nasukol, umikot ng kalahati palabas para makakuha ng distansiya na makakatakas ka agad



### Sa Ibaba

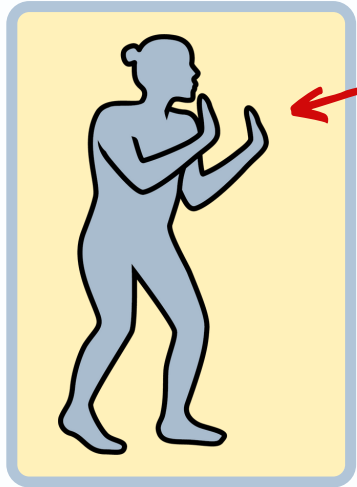
Gamitin ang pagsipa upang makapagpanatili ng distansya.

## Pangunahing Pag-atake



### Pag-atake na ginagamit ang Sakong ng Palad

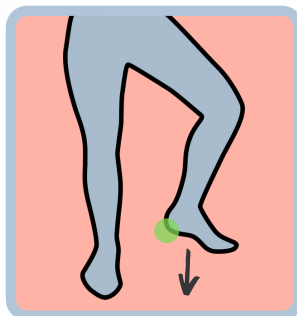
Gamitin ang palad na pang-atake habang nakatiklop papasok ang hinlalaki at mga daliri.  
Target: Ilong at baba



- Lumayo ng kahit isang dipa sa nang-aatake
- Bahagyang ianggulo ang iyong katawan ng 45°
- Ilipat ang bigat ng katawan at dahan-dahang umatras.
- Panatilihin nakataas ang kamay ng bukas palad.

**Pangunahing Targets:** Ang layunin ay pabagalin/paralisahin ang nang-aatake. Ang mga ito ay inilalaan na gumawa ng matinding perwisyo at hadlangan ang mga sumusunod.

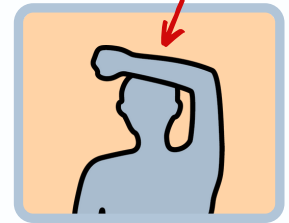
- Mata - pagtingin
- Ilong - labasan ng hangin
- Lalamunan - paghinga
- Tuhod - pagkilos



### Padyak

Ibaluktot ang tuhod upang mabilis na makapadyak gamit ang sakong.  
Target: Paa

## Mga Sangga



### Sangga sa Ulunan

Pinoprotektahan ang ulo mula sa atake sa unahan at ulunan'

- Pasuntok na kamay na palabas
- Ang braso ay dapat nakapantay sa iyong noo

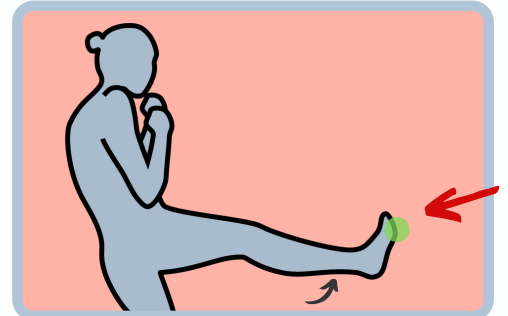


### Sangga ng Siko

Pinoprotektahan ang ulo mula sa gilid. Ibaling ang bigat ng katawan upang mabawasan ang tindi ng hampas.

- Tumingin ng direktso habang sumasangga
- Iharap ang siko

**Segundang Target:** Ang layunin ay manggulat at lumikha ng sakit. Ang mga lugar na ito ay ang baba, binti, tainga, singit, tadyang, paa at daliri.



### Sipa sa Unahan

Umatake ng mabilis gamit ang sakong at bawiin ng mabilis  
Target: Tuhod at binti