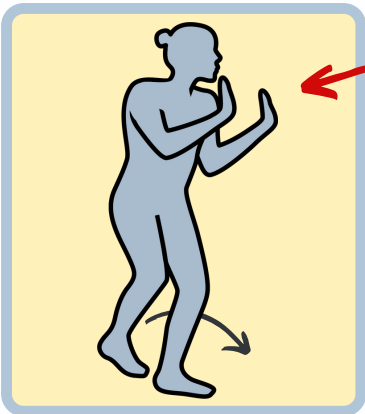


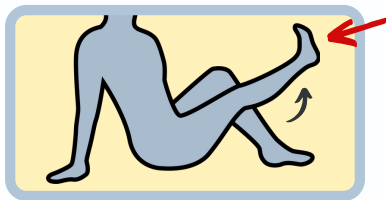
人身自我防卫策略*

* 仅限于人身安全收到威胁的情况下使用

站姿



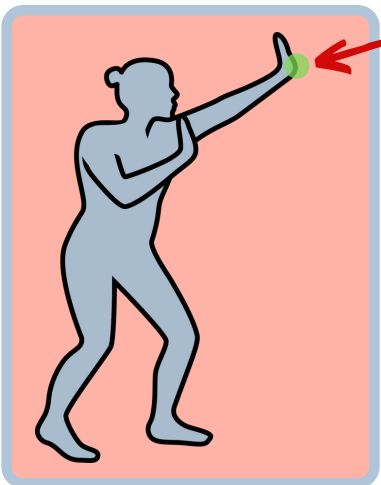
如果被逼到角落，旋转扫出半圆，快速制造距离，借以安全逃脱



坐姿

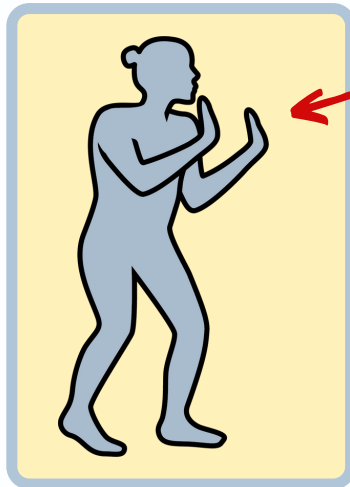
借由踢腿维持距离

基础打击



掌击

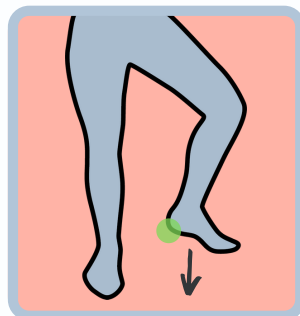
使用手掌出击，保持手指向后并收起拇指
目标：鼻子与下巴



- 与侵犯者保持至少一只手臂的距离
- 斜面对方呈45度角
- 开始移动重心，慢慢退后
- 张开手掌，维持双手举起

主要目标：目的在于减慢或者让攻击者无法移动，这些部位旨在造成损害并且阻碍下列活动：

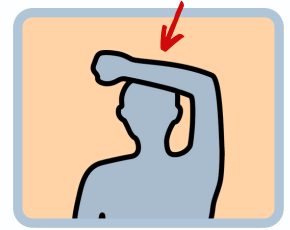
- 眼睛 - 视力
- 鼻子 - 呼吸道
- 喉咙 - 呼吸
- 膝盖 - 行动



踏脚

弯曲膝盖，以脚后跟迅速踩踏
目标：脚

阻挡



顶挡

保护头部不受来自前方与上方的攻击

- 拳眼朝前
- 前臂应遮住你的额头

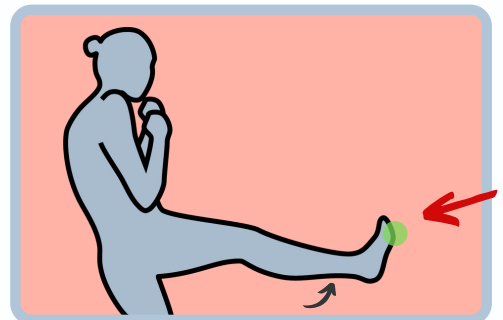


肘挡

保护头部不受来自侧面的攻击，移动身体以降低手肘所受的冲击

- 阻挡时保持眼睛向前
- 手肘朝前

次要目标：旨在恫吓与引起疼痛，这些部位包括下巴，胫，耳朵，腹股沟，肋骨，脚和手指



前踢

以前脚快速出击，接着迅速反弹后拉
目标：膝盖或胫骨