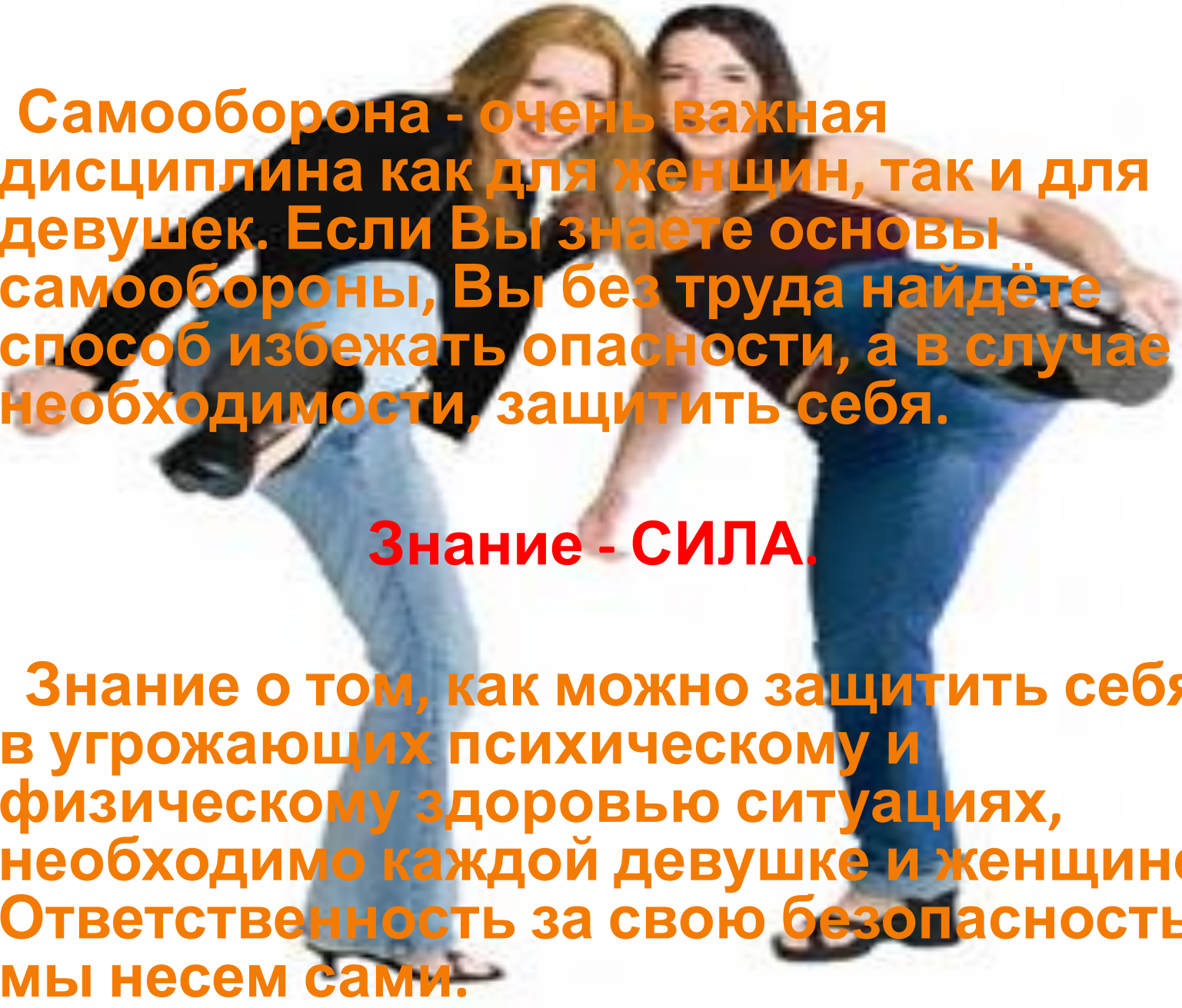


An illustration of a man in a yellow t-shirt and blue pants performing a high kick on a woman in a blue dress. The man is on the left, leaning forward with his right leg raised high, striking the woman on the right. The woman is falling backward, her arms outstretched. The background is a plain, light-colored wall.

Самооборо на девушек

Презентацию подготовили
учащиеся 1 курса, группы
ТМД-015.

Девушки - самое дорогое и прекрасное, что есть в мире. Они - красота нашей жизни. Красоту надо беречь, но мужчины не всегда рядом. Поэтому мы хотим научить вас самозащите, милые леди...

Two young women are shown in a white studio setting, practicing martial arts. They are both wearing blue jeans and dark tops. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a black jacket. The woman on the right has dark hair and is wearing a dark top. Both are captured in the middle of a high kick, with their legs extended upwards and their bodies leaning forward. They are both smiling, suggesting a positive and energetic atmosphere.

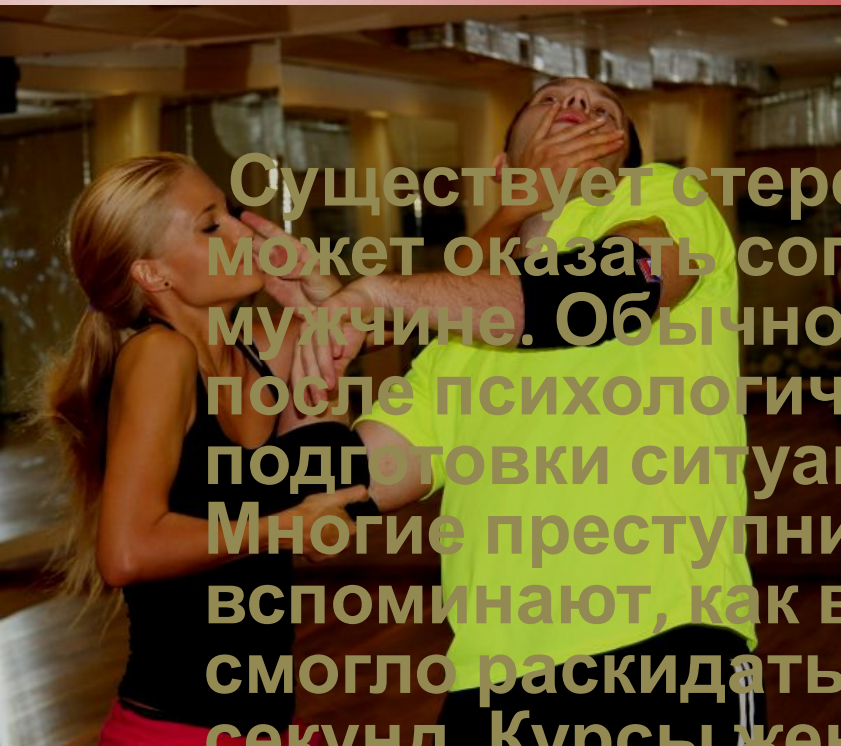
Самооборона - очень важная дисциплина как для женщин, так и для девушек. Если Вы знаете основы самообороны, Вы без труда найдёте способ избежать опасности, а в случае необходимости, защитить себя.

Знание - СИЛА.

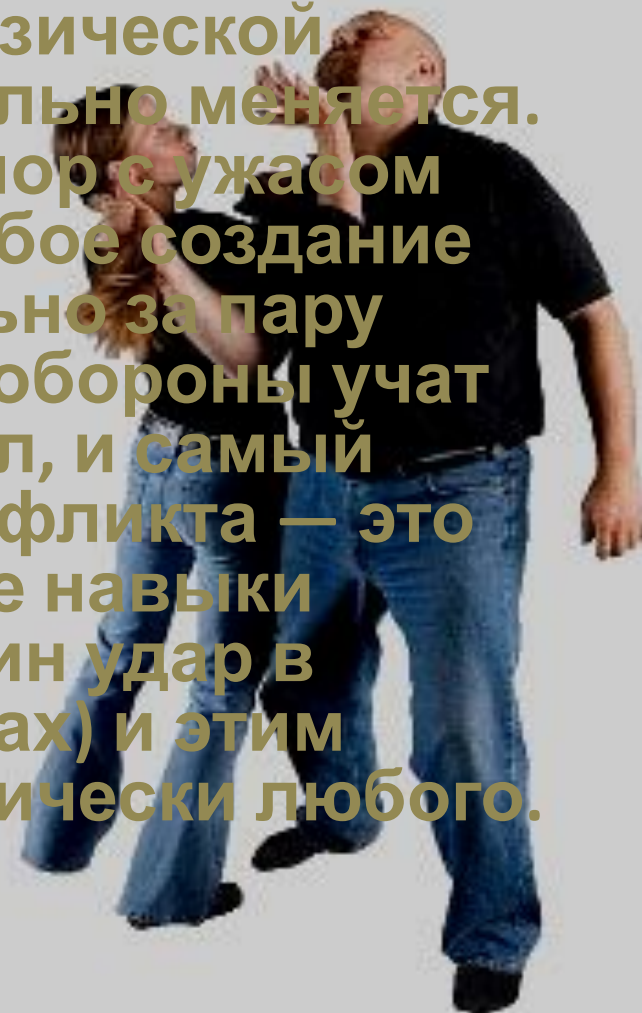
Знание о том, как можно защитить себя, в угрожающих психическому и физическому здоровью ситуациях, необходимо каждой девушке и женщине. Ответственность за свою безопасность мы несем сами.

Итак, наши задачи:

- **Первое:** Научится самозащите
- **Второе:** Быть психологически готовыми к экстремальной ситуации
- **Третье:** Остаться при всем при этом красивыми и привлекательными.



Существует стереотип, что женщина не может оказать сопротивление нападающему мужчине. Обычно это действительно так, но после психологической и физической подготовки ситуация радикально меняется. Многие преступники до сих пор с ужасом вспоминают, как внешне слабое создание смогло раскидать их буквально за пару секунд. Курсы женской самообороны учат тому, что на улице нет правил, и самый важный аспект силового конфликта — это эффективность. Полученные навыки позволяют нанести всего один удар в нужную точку (например, в пах) и этим вывести из конфликта практически любого.

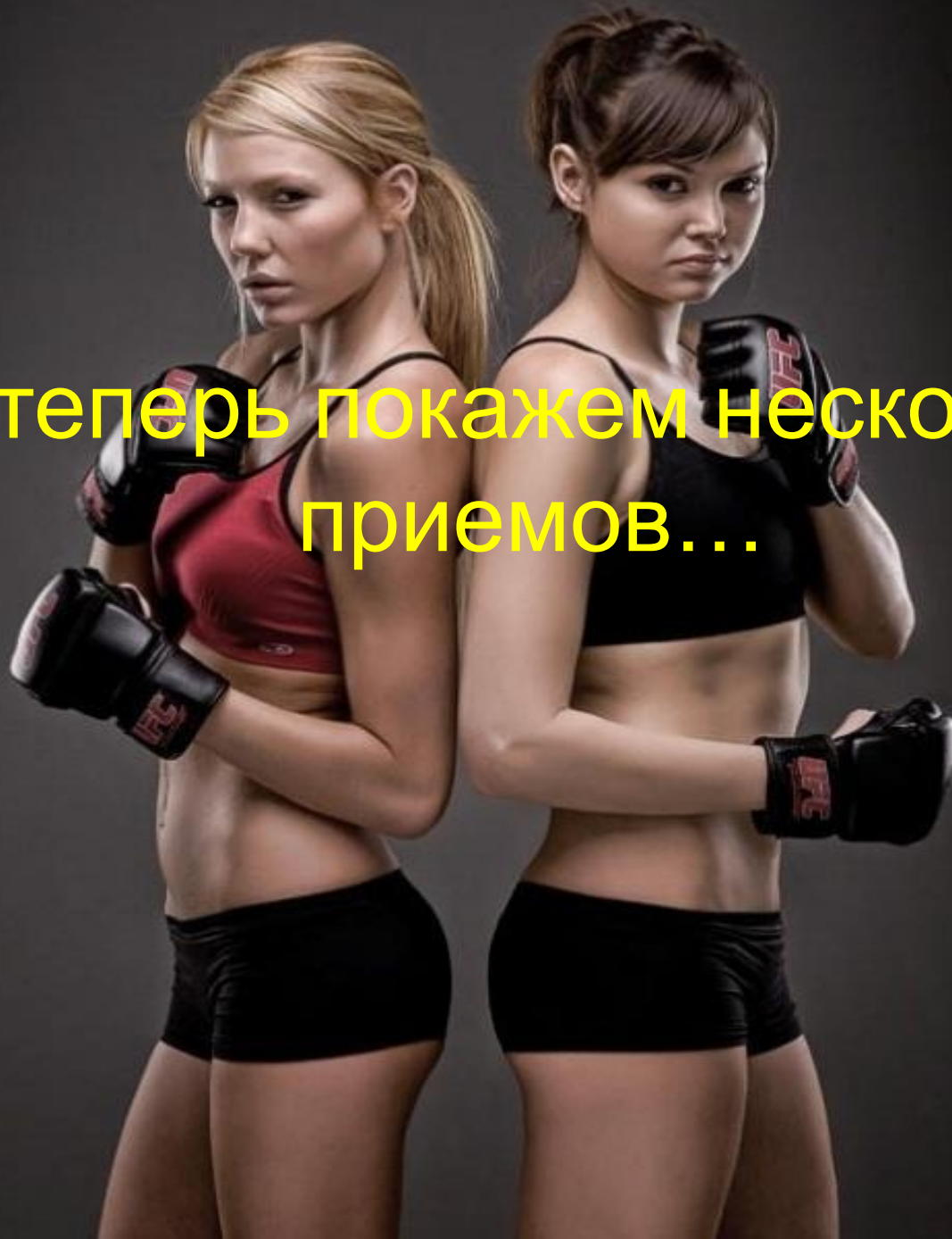


Главные идеи эффективной самообороны для девушек и женщин:

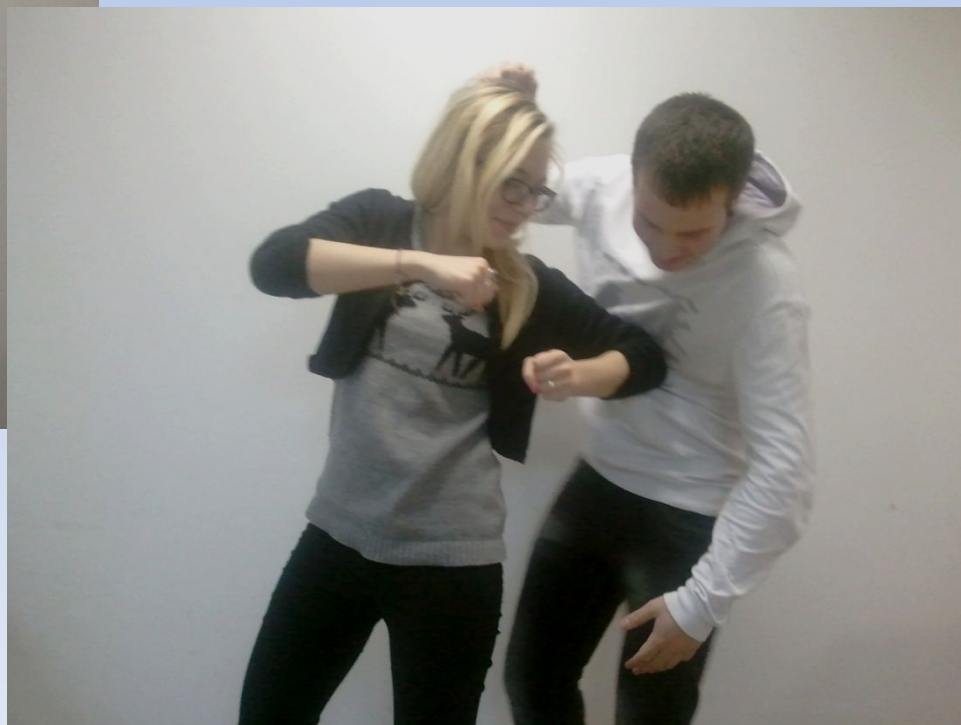
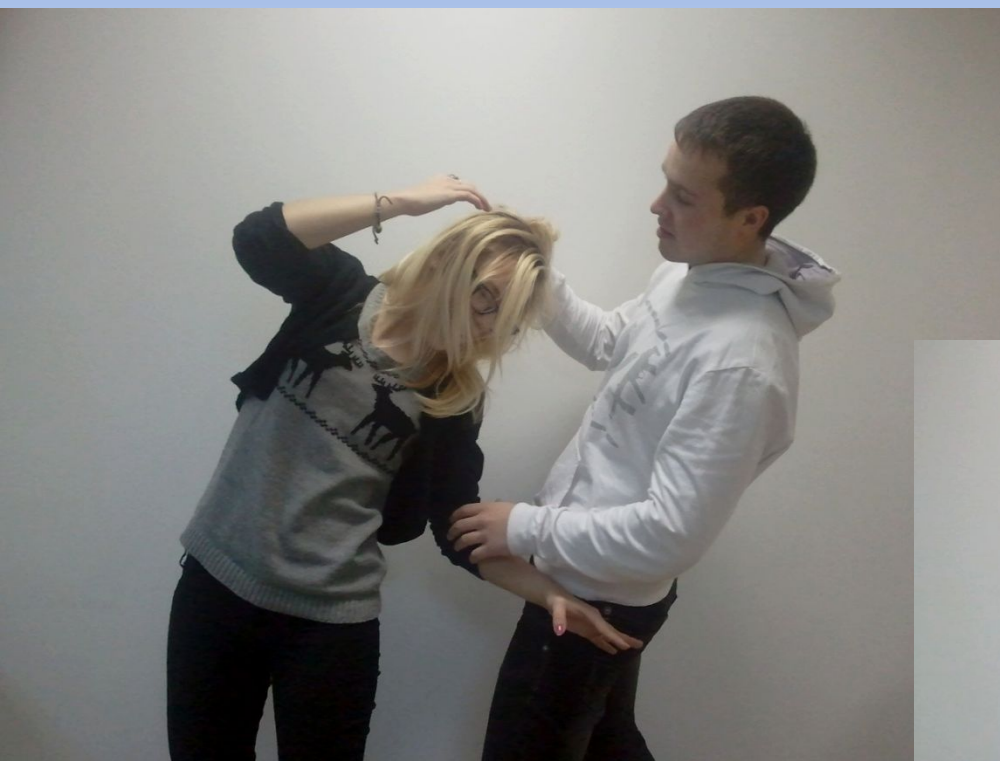
- Первым делом начинайте кричать. Чем громче вы будете это делать, тем больше шансов на то, что нападающий испугается и убежит;
- Постарайтесь вызвать сострадание или симпатию, но помните, что плач может привести к обратному эффекту;
- Если Вы решили, что не "тварь дрожащая, а право имеет", и посчитали нужным оказать сопротивление, то идите до конца. Атакуя противника, нужно вывести его из строя. Иначе можно лишь разъярить его неумелыми попытками сопротивления, после которых он начнет бить без скидок на "слабый пол".

- Прекрасным средством защиты станет ваш зов кого-то, кто якобы находится неподалеку с вами. Слова «Коля, Валера, сюда на меня напали!!!» и обращение к маньяку «Сейчас ты получишь» лишат уверенности даже самого агрессивного извращенца;
- **Не сдаваться! Никогда не сдаваться!**

А теперь покажем несколько приемов...



Если противник за спиной, держит за волосы или шею, ударить можно ребром ладони или кулаком вниз и назад по дуге, а при существенной разнице в росте – локтем.



Сложив ладони "лодочкой", с силой ударьте по ушам нападающего.

Это должно вызвать болевой шок, может привести к разрыву барабанных перепонок. В противном случае ухватите противника за уши и выкручивайте их винтообразным движением вниз, наклоняя его голову до тех пор, пока он не окажется на полу;



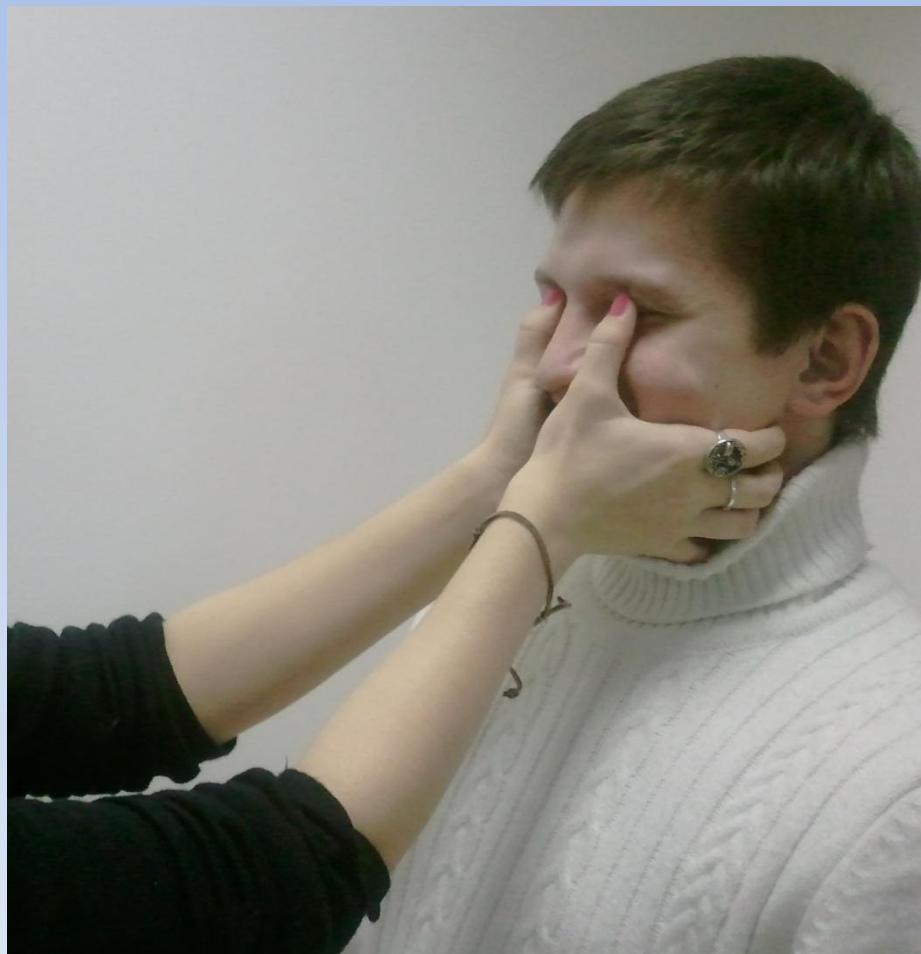
Если противник намного выше, ударьте коленом в пах. Удар должен быть обязательно снизу и с размаху. Если рост примерно одинаков, можно немного присесть, слегка согнув колени.



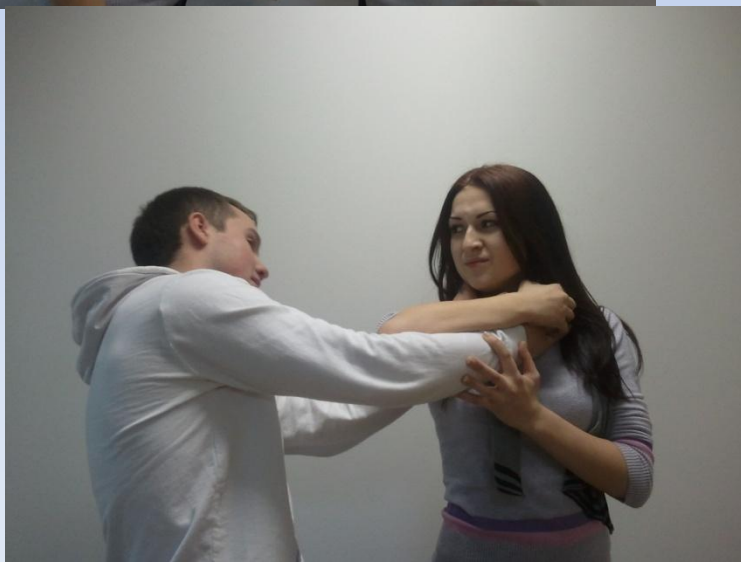
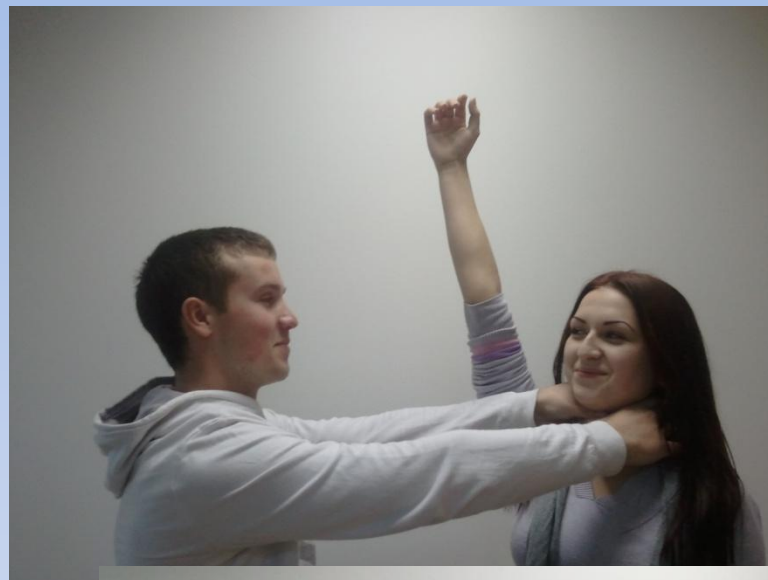
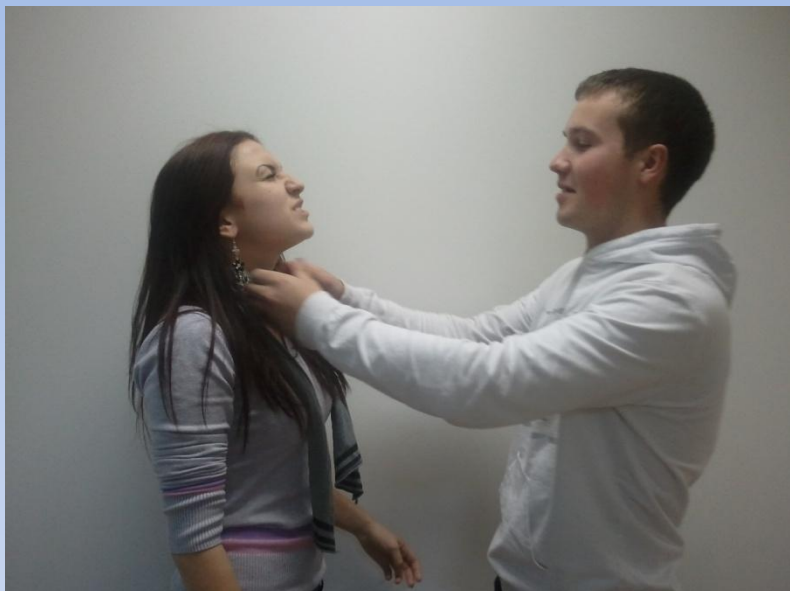
Если на Вас обувь на каблуке, пусть даже небольшим, можно слегка приподняв ногу, ударить каблуком по подъему ноги противника или пальцам ног. Если обувь прочный мысок, ударьте им в нижнюю треть голени нападающего.



Большими пальцами обеих рук с силой нажмите в глаза насильника, пытаясь достичь самой перепонки. Остальными пальцами зацепите за челюсть насильника чуть ниже ушей и давите навстречу движению больших.



Если насильник стоит лицом к Вам и сжимает горло, поднимите правую руку вверх, поворачиваясь боком, одновременно плечом и предплечьем навалитесь на ту руку, которой он Вас держит, и сбейте хват сверху вниз.



Если при попытке бегства Вас схватили за руку, сделайте шаг вперед и повисните на руке, перенеся вес тела на впереди стоящую ногу. Второй ногой ударьте преследователя стопой в бедро. Второй удар нанесите при развороте, расслабленной кистью наотмашь по лицу.



**Внимание! Не теряйте бдительность!
Если противник дышит и шевелится,
даже если он нокаутирован и
неспособен подняться с земли, не
поворачивайтесь к нему спиной!**

