

LIBRIS

We know
books

★ **METODE DE AUTOAPĂRARE** ★

CUM SĂ NE APĂRĂM SINGURI

STRATEGII DE LUPTĂ NEÎNARMATĂ CARE DAU REZULTATE

Martin J. Dougherty

M.A.S.T., 2023

Cuprins

Introducere	4
Ținte și puncte vulnerabile	6
Autoapărare eficientă	8
Postura de îngrădire	10
Poziția și mișcarea de luptă	12
Amenințarea cu pumnul	14
Amenințarea anihilării prin prindere	16
Tehnici de împingere	18
Apărare împotriva unei lovituri directe sau a unei încercări de apucare	20
Eliberare și ruperea brațului	22
Apărarea împotriva unui atac cu pumn pivotant	24
Blocarea și doborârea	26
Eliberarea încheieturii mâinii	28
Strangularea și apucarea cu două mâini	30
Leșirea din impas	32
Lovituri preventive	34
Loviturile de cot	36
Devierea și lovitura corporală	38
Devierea și lovirea cu cotul	40
Lovitură cu laba piciorului sau lovitura cu genunchiul	42
Apucarea îmbrăcăminții	44
Dacă sunteți doborât...	46
Note finale și glosar	48

cații nu poate fi
transmisă sub nicio
copiere, înregistrare sau
altele drepturilor de autor.

strategii
gherty. - București :

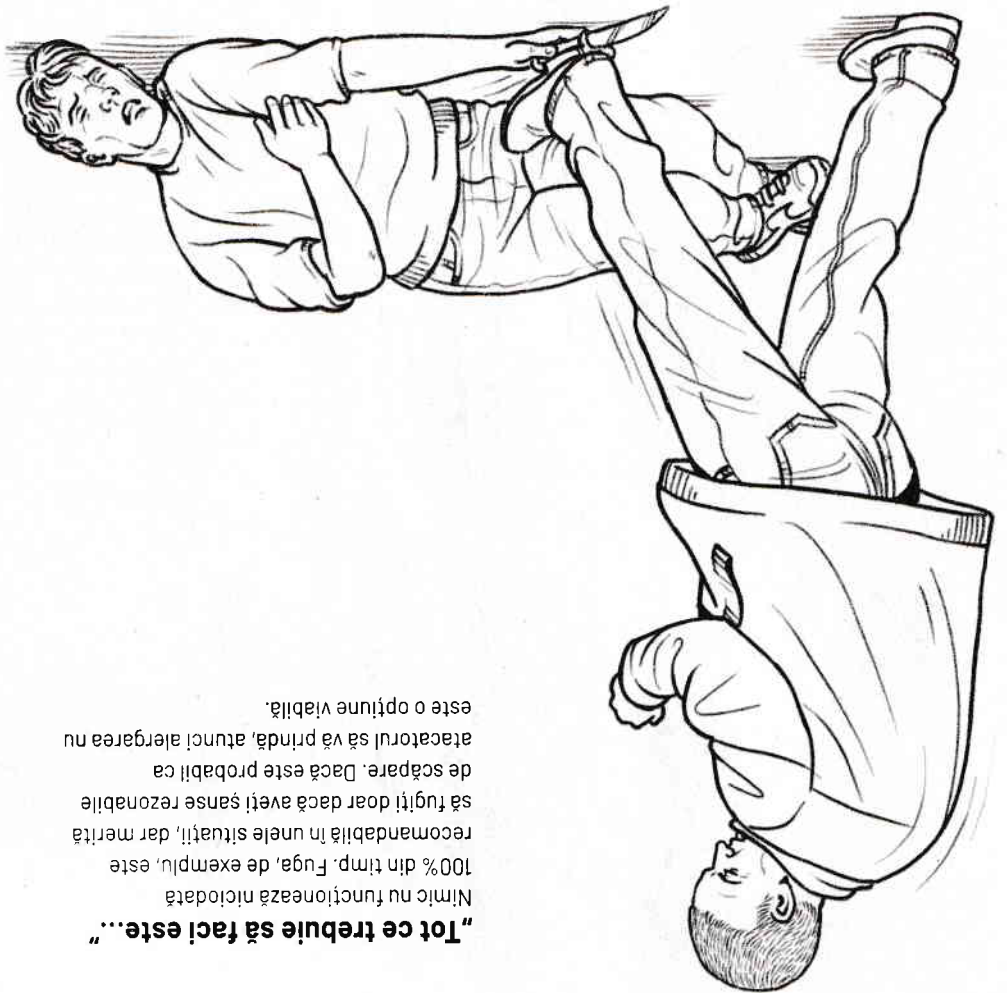
itorii ar trebui să fie
înaintea de a practica
autorul, nici editorul nu
vătămare sau daune
în această carte, nici
sau instigate împotriva
izarea acestor tehnici.

Autoapărarea eficientă

Orice confruntare sau situație violentă este nepălăcută și
 înspăimântătoare și nu există soluții simple. O autoapărare
 eficientă înseamnă să știi să-ți joci șansele – prin creșterea
 propriilor avantaje și scăderea celor ale unui adversar.

„Tot ce trebuie să faci este...”

Nimic nu funcționează niciodată
 100% din timp. Fuga, de exemplu, este
 recomandabilă în unele situații, dar merită
 să fugiți doar dacă aveți șanse rezonabile
 de scăpare. Dacă este probabil ca
 atacatorul să vă prindă, atunci alergarea nu
 este o opțiune viabilă.



Regula universală

Singura regulă universală este că este necesar să se evalueze situația – potențialii atacatori, posibilități
 ajutor, factori de mediu și orice altceva care ar putea afecta rezultatul – și să se formuleze un răspuns în
 consecință, adică trebuie să luptați inteligent și să țineți minte întotdeauna că scopul final este siguranța
 dumneavoastră, ceea ce nu este neapărat același lucru cu a câștiga o luptă.

Confruntarea cu a
 De regulă, luptele de stra
 să se întâmple) și sunt de
 lovitură simplă în cap, sau
 un knockout instantaneu
 poate apărea în mod corect
 Cel mai obișnuit tip de at
 baraj de lovituri extrem d
 ajuns să se poarte la par
 până în acest moment. P
 deoarece practic toate l
 Nu toate luptele sau atac
 schimb de amenințări și
 primii puștii. Este posibil
 ea în această etapă, dar
 măsuri fizice pentru a pu



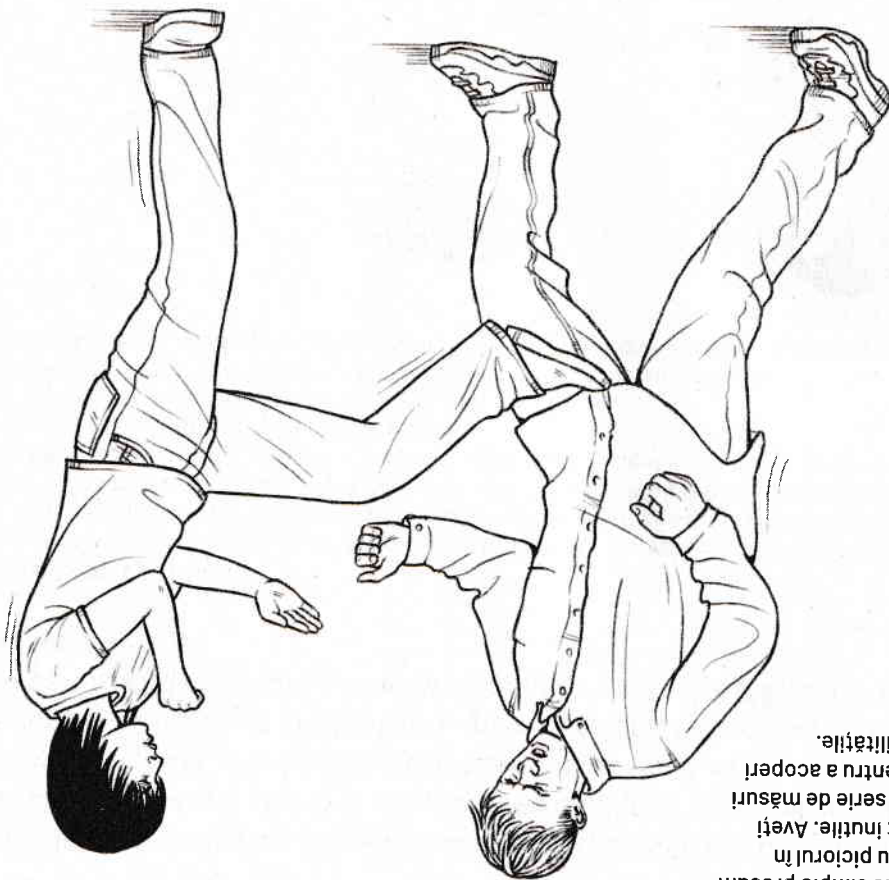
Răspunsurile simple pentru
 „doar dă-i cu pumnul”
 boase” sunt luptele simple
 nevoie de o serie de tehnici
 eficiente pentru a deveni
 toate posibilele

Confruntarea cu amenințările: violența pe stradă

De regulă, luptele de stradă încep brusc (deși un observator informat poate vedea ce urmează să se întâmple) și sunt de obicei scurte. Ele sunt, în general, câștigate de oricine dă prima lovitură simplă în cap, iar acesta este adesea primul pumn. De obicei, acest lucru nu duce la un knockout instantaneu, iar restul „luptei” tinde să fie mai mult o bătăie data cuiva care nu se poate apăra în mod corespunzător.

Cel mai obișnuit tip de atac, chiar și pentru atacatorul care are ceva antrenament, este un baraj de lovituri extrem de agresive, dar nu întotdeauna foarte bine executate. Unele lupte ajung să se poarte la pământ, dar cele mai multe sunt deja mai mult sau puțin câștigate până în acest moment. Prima dvs. prioritate trebuie să fie să învățați să luptați în picioare, deoarece practic toate luptele încep așa.

Nu toate luptele sau atacurile fizice încep prin violență totală. Poate exista o confruntare, un schimb de amenințări și insulte sau alte semne că lucrurile merg prost, înainte să fie lansată prima lovitură simplă în cap, dar odată ce violența a început, de obicei este necesar să se folosească măsuri fizice pentru a pune capăt acesteia.



Răspunsurile simple precum „doar dă-i cu piciorul în boasă” sunt inutile. Aveți nevoie de o serie de măsuri eficiente pentru a acoperi toate posibilitățile.

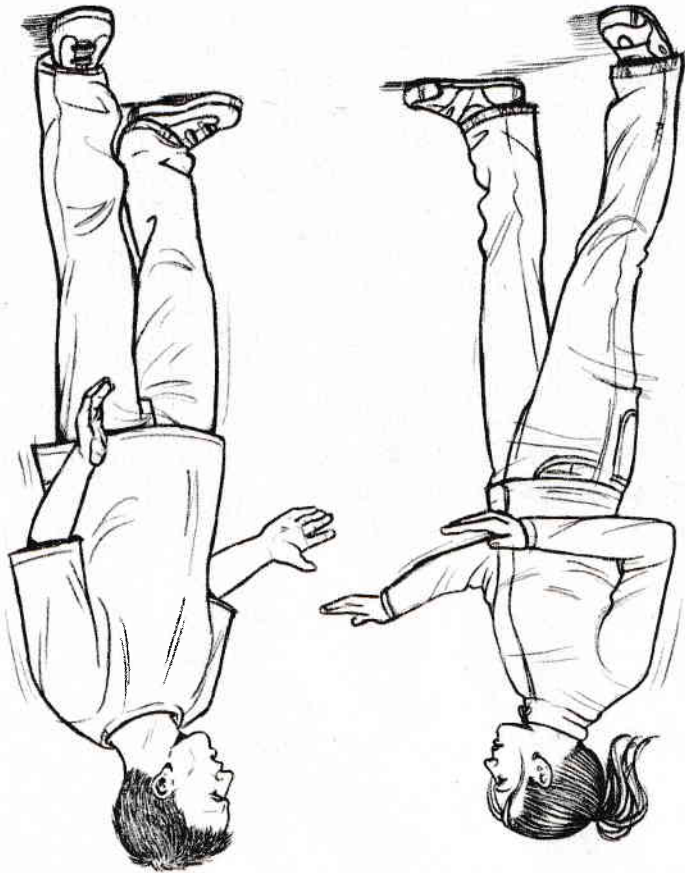
Postura de îngrădire

Amenințarea clasică cu "palmele în sus" este o postură agresivă, în care persoana "împunge" cu capul, având brațele desfăcute larg pentru a părea mai masivă. De obicei, este însoțită de plimbări cu pași mari, aproape înconjurând victima și strigând sau mărșăluind amenințări și insulte. Ar trebui să recurgeți la marcarea spațiului îndată ce observați semne de agresivitate – chiar și doar o expresie furioasă.

Îngrădirea spațiului

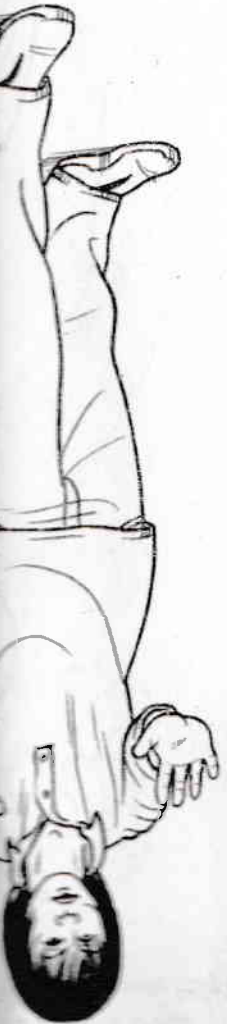
Postura de îngrădire a spațiului este în multe privințe destul de asemănătoare cu o poziție de luptă, dar este fundamental diferită prin faptul că este un instrument de control al situației, nu o poziție de luptă. Există multe variante ale temei, dar forma de bază a îngrădirii spațiului se realizează astfel:

- Partea dominantă înapoi, partea slabă înainte (adică mâna stângă înainte dacă sunteți dreptaci)
- Piciorarele depărtate cam la lățimea umerilor
- Piciorarele întoarse spre interior și genunchii ușor flectați
- Pare o poziție naturală și neamenințătoare, de exemplu palmele sunt deschise
- Plasează una sau ambele mâini ca pe o barieră fizică și psihologică între dvs. și agresor



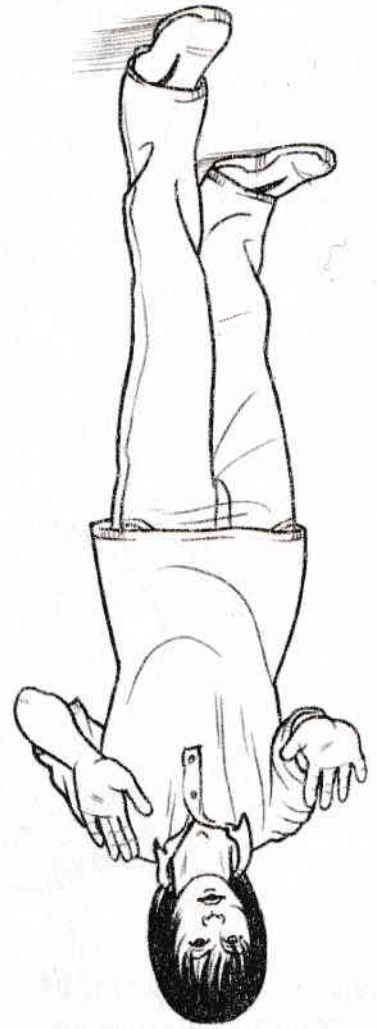
Postura de îngrădire a spațiului nu pare agresivă în felul în care o face poziția de luptă, dar oferă în esență aceeași avantaje. Permite mișcarea liberă și atacul sau apărarea rapidă, dar nu vă dezvăluie intențiile. Mai presus de orice, este concepută pentru a ține un agresor la distanță.

Dacă agresorul se află în imediata apropiere, este recomandată securitatea spațiului dvs. și situația.



... Dacă începe să
Dacă un agresor cu palm
evident că vrea să inten
avertizându-l să păstreze
asertivă în acest moment
oricum – dar cel puțin v-

...Dacă începe să se apropie
 Dacă un agresor cu palma deschisă se apropie și începe să împungă sau să împingă, este evident că vrea să intensifice confruntarea. S-ar putea pune capăt situației împingându-l și avertizându-l să păstreze distanța, și probabil că merită să încerci acest lucru. Acțiunea asertivă în acest moment poate preveni un atac și, dacă e să se întâmple, s-ar fi întâmplat oricum - dar cel puțin v-ai oferit puțin spațiu pentru a reacționa.



POSTURA DE ÎNGRĂDIRE

Dacă agresorul se află în afara limitelor, el nu poate lansa un atac de la distanță apropiată și este privat de acest avantaj. Din securitatea spațiului dvs. sigur puteți încerca să detensionați situația.