

Как Стать "Трудной Мишенью" Для Нападения



Уровень 1
Внутренняя Работа

Уровень 2
Вербальная Коммуникация

Уровень 3
Физическое Противостояние



Шаг 1. Развитие бдительности

Развитие бдительности, внутренней готовности к опасности. Стремиться довести угол зрения до охвата 360 градусов окружающей обстановки.

Уровень 1

Внутренняя Работа

Шаг 1

Шаг 2



Шаг 2. Выявление опасности

Развите умения заметить и оценить потенциальную опасность как можно раньше, чтобы успеть ее избежать или подготовиться к конфронтации

Шаг 3



Шаг 3. Контроль страха

Умение контролировать свой страх и выброс адреналина в ситуации вербального или физического противостояния, чтобы уклониться от опасности или нейтрализовать ее, если уклонение невозможно.

Уровень 2

Вербальная Коммуникация

Развить навык распознавания вербальных способов воздействия перед физическим нападением с целью отвлечения вашего внимания или потери бдительности. Обычно это попытка завязать разговор с вами, обман и отвлечение внимания для того, чтобы нанести внезапный удар, который приведет вас к потере сознания.

Овладеть навыками вербальной самозащиты, такими как отговаривание, словесная конфронтация, разрушение поведенческого шаблона, выставление «вербального щита»

Уровень 3

ФИЗИЧЕСКОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ

Один из наших главных принципов — никогда не вступать в схватку, если есть другие варианты действий. Только реальная угроза, атака со стороны противника дает основание и моральное право для применения боевых знаний и навыков нашей Системы личной техники безопасности

А. А. Кадочников

1

ЯЗЫК ТЕЛА

Уметь читать язык тела, чтобы вовремя заметить волка в овечьей шкуре. Как бы человек не владел собой, он не сможет скрыть проявления адреналиновой реакции, которые его выдадут. Его лицо может побледнеть, зрачки будут расширены, он может фальшиво улыбаться, его глаза будут скользить по сторонам и вокруг вас, для того чтобы удостовериться, что все спокойно. Если вы не видите его рук или ладонь повернута назад, вероятно он прячет оружие. Если противников несколько, они попытаются обступит вас или зайти за спину

2

ФИЗИЧЕСКИЙ «ЩИТ»

Вовремя поставить «щит», чтобы контролировать дистанцию. Она не должна сокращаться больше чем на полтора метра. «Щит» — это замаскированная боевая стойка, когда ведущая рука впереди, а вес слегка смещен на сзади стоящую ногу, тело развернуто в полоборота к противнику. Как высокий забор является первым препятствием для грабителя при проникновении в дом, так и правильно поставленный «щит» создаст первое препятствие, которое нападающему придется преодолеть прежде чем напасть на Вас. Правильно выставляя «щит» вы создаете не только физическое, но и психическое препятствие для нападающего. Ведь у него, также как и у вас есть адреналин, с действием которого ему нужно справляться.

3

НЕ ДАТЬ СЕБЯ СХВАТИТЬ

Более развернутая информация представлена в «Видео 1» онлайн-курса «Азбука ситуационной самообороны» <http://rukopashka1.ru/azbuka>

4

НЕ ДАТЬ СЕБЯ УДАРИТЬ

Более развернутая информация представлена в «Видео 2» онлайн-курса «Азбука ситуационной самообороны» <http://rukopashka1.ru/azbuka>

5

УКЛОНИТЬСЯ ОТ СИТУАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНФРОНТАЦИИ ИЛИ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ЕЕ

Более развернутая информация представлена в специальном докладе «Как стать трудной мишенью для нападения» для слушателей онлайн-курса «Азбука ситуационной самообороны» <http://rukopashka1.ru/azbuka>

