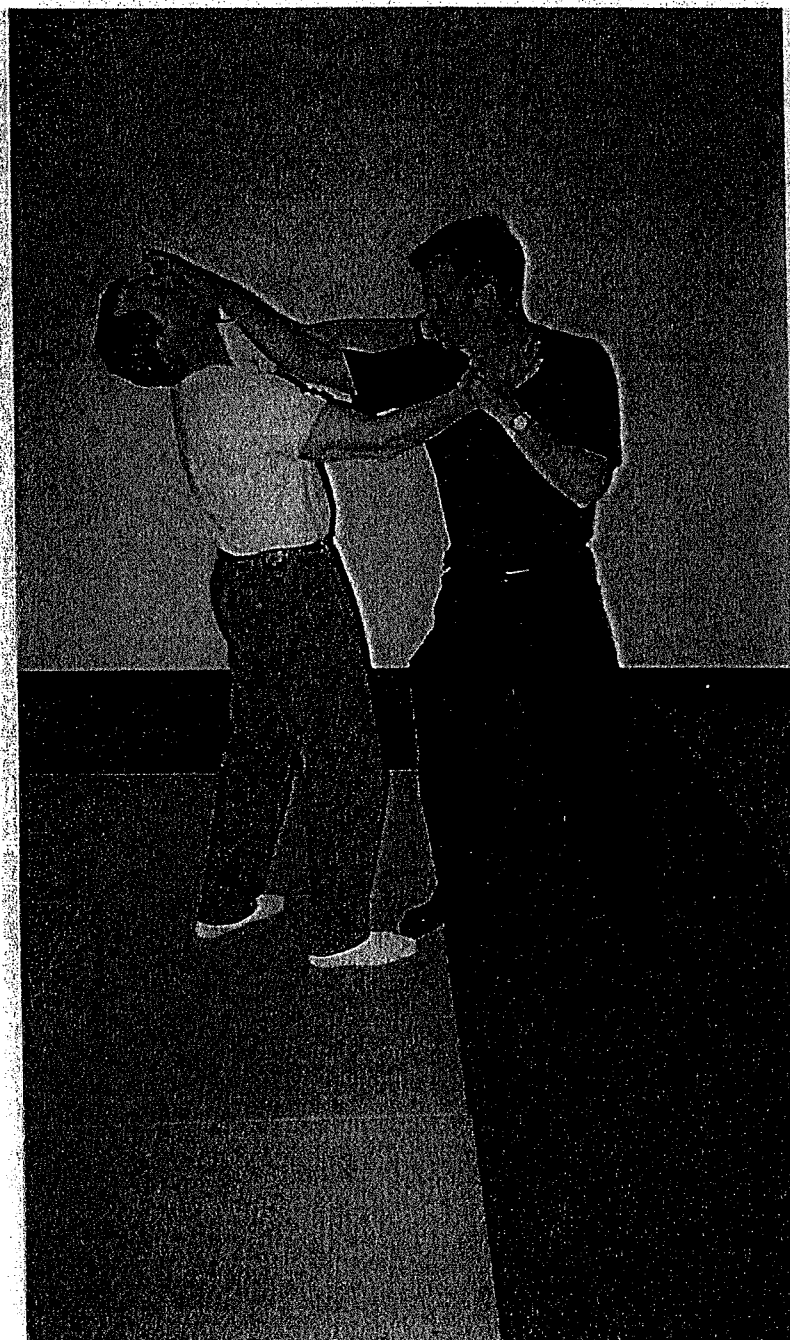


Självskyddsteknik

Vid angrepp framifrån och från sidan används nedanstående försvar. Försvaret skall utföras med full kraft med syfte att värja sig och få omkull angriparen så att man antingen kan ta kontroll över denne alternativt sätta sig i säkerhet.

Kom ihåg att handen som sätts i ansiktet skall vara öppen och att angriparens näsa skall vara mitt i din hand.



Vid angrepp bakifrån kompletteras försvaret med grepp i skrevet varefter man vänder sig om och trycker handen i ansiktet med syfte att värja sig mot angreppet och att få omkull angriparen.

