

BỘ BÀI TỰ VỆ



Nội dung bởi: Joan Dao

BỘ BÀI TỰ VỆ

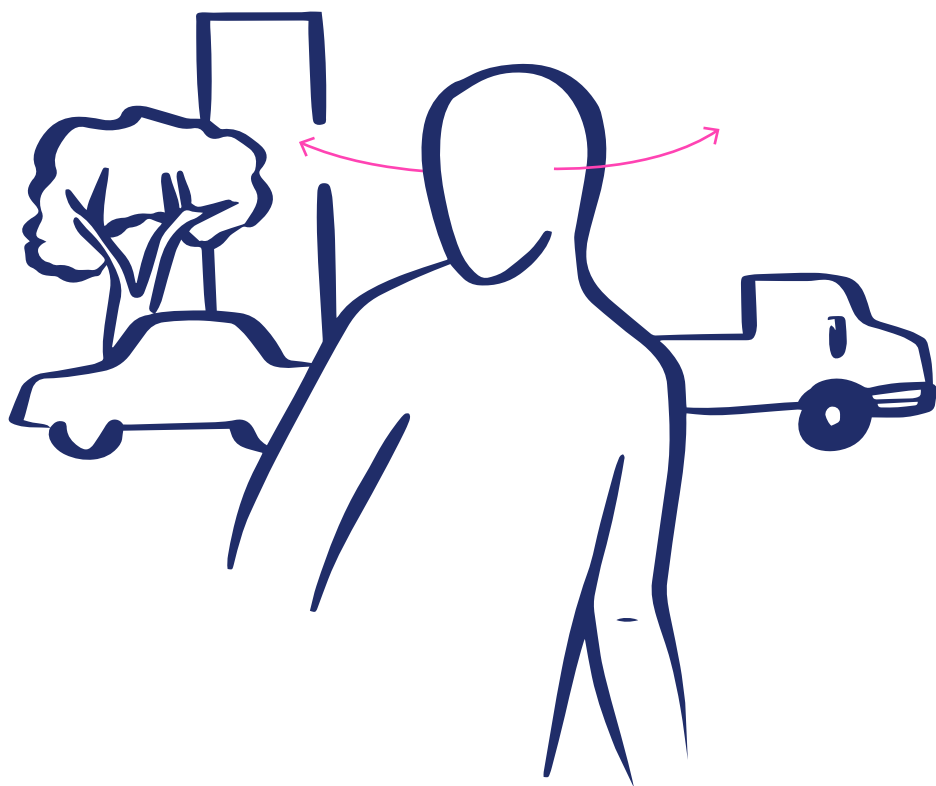
Tóm Tắt về Tự Vệ:

Học cách tự vệ là một bộ công cụ để tăng khả năng sống sót. Dữ liệu gợi ý rằng bất kỳ hành động chống trả nào đều giảm thiểu những biến cố bạo lực và tấn công bạo lực thường xuyên một cách đáng kể. Điều này đòi hỏi tập luyện đều đặn để bạn sẽ sẵn sàng khi trường hợp bạn bị tấn công, mặc dù tình huống này có thể không chắc xảy ra.

Những kỹ thuật được dùng ở đây là những cách cơ bản để thoát ra cuộc gây lộn và chống trả những tấn công phụ nữ và trẻ em thông dụng. Xin lưu ý rằng những kỹ thuật này không thể thay thế một giáo trình võ thuật.

TƯ LIỆU:

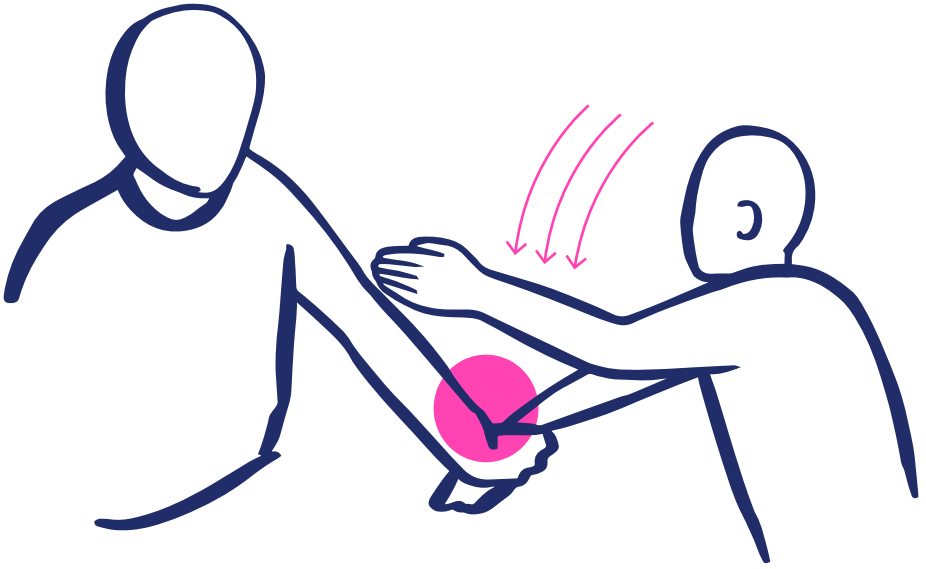
1. **Võ thuật Full Circle:** fcma.school
2. **Trang liên kết tới Tự vệ cơ bản Michi:** https://docs.google.com/presentation/d/1ZVtJrj8rfSzSaAWqW337jgKuT_qQN9KAW_YLg3lt3MA/edit?usp=sharing
3. **Thoát khỏi đòn khóa gây bất tỉnh:** <https://www.youtube.com/watch?v=-V4vEyhWDZO>



Kỹ thuật tự vệ chính:

Nhận thức tình huống

1. Nhìn lên và chú ý vào môi trường xung quanh của bạn. Những người nhận thức tốt và chú ý tới môi trường xung quanh họ sẽ không phải là mục tiêu lý tưởng.
2. Đừng bị phân tâm (ví dụ: bằng cách sử dụng điện thoại).
3. Có một kế hoạch về những nơi bạn sẽ đến. Tìm lối ra, giao lộ, nhà vệ sinh, mặt tiền cửa hàng, và những khu vực có người.
4. Lưu ý thời gian, địa danh, quần áo, chiều cao, màu mắt, hình xăm có thể nhìn thấy, hoặc sẹo. Hãy là một nhân chứng có hiệu quả.

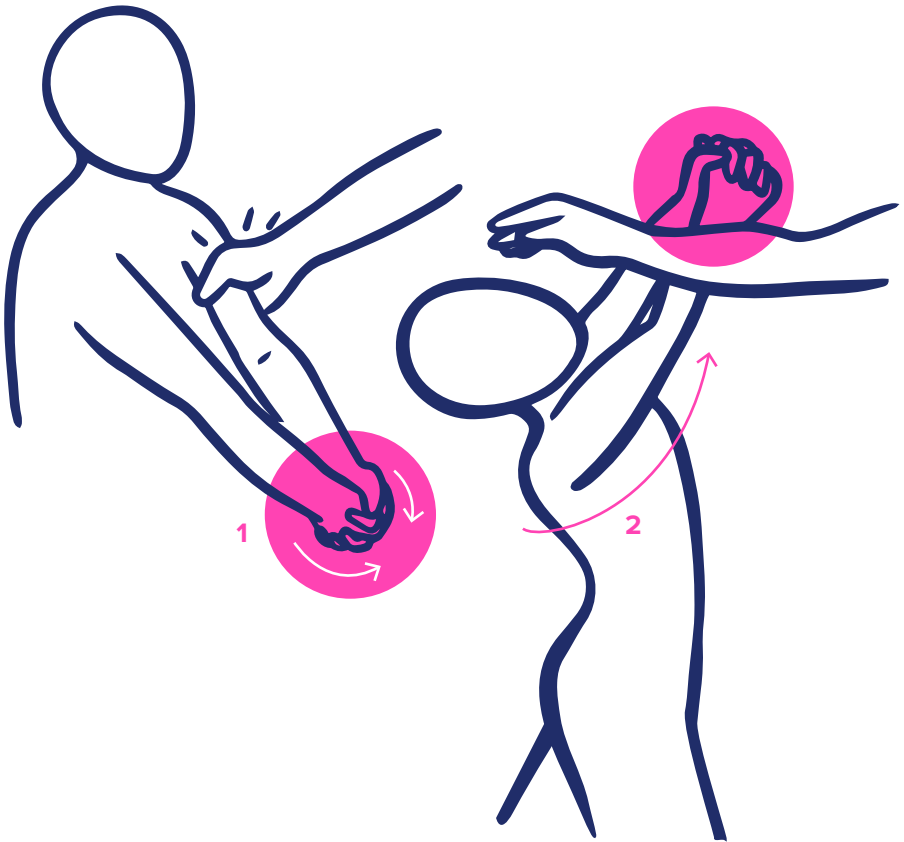


Kỹ thuật tự vệ chính:

Thoát khỏi đòn cổ tay I

Cách tấn công là nắm lấy cổ tay (ngón tay của kẻ công kích nắm vòng quanh cổ tay của người tự vệ và sẽ hướng xuống phía dưới) và bước đi.

1. Tự vệ bằng cách xoay cổ tay lên và đánh vào nếp gấp cổ tay của kẻ công kích với tay kia của bạn. Đi cùng một tốc độ với kẻ công kích để trốn thoát được kín đáo.



Kỹ thuật tự vệ chính:

Thoát khỏi đòn cổ tay II

Cách tấn công là nắm lấy cổ tay hoặc cánh tay trên hướng về người tự vệ.

1. Người tự vệ sẽ nắm chặt hai bàn tay bắt đầu từ bên ngón út và tạo một vòng tròn lớn sử dụng cánh tay/vai đưa từ bên trên đầu và hạ xuống. Vòng tròn này càng lớn càng tốt và di chuyển hông với tay để tối đa hóa trọng lượng của bạn và động lượng của kỹ thuật này.
2. Nếu bạn sử dụng kỹ thuật này để bóp cổ, xin hãy hít cầm vào để bảo vệ đường hô hấp của bạn.



Kỹ thuật tự vệ chính:

Thoát khỏi đòn cổ tay III

Cách tấn công là nắm lấy cổ tay hướng về người tự vệ.

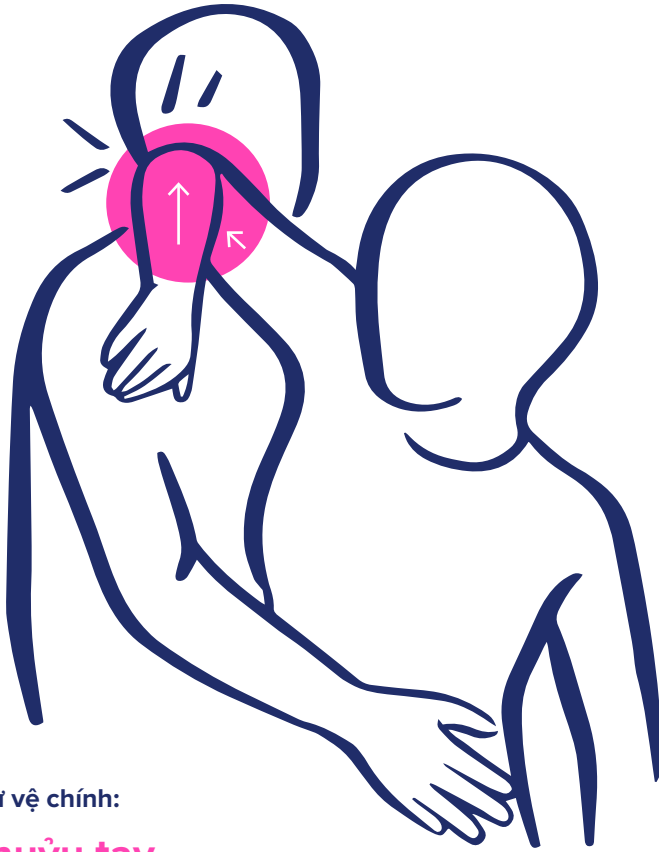
1. Tự vệ bằng cách khuỷu đầu gối xuống nhằm giảm chiều cao và bật khuỷu tay lên như là bạn đang nhắc máy điện thoại một cách kịch tính hoặc đang ra đòn cùi chỏ hướng lên trên. Điểm mà bạn muốn tập trung vào là điểm nắm giữa ngón trỏ và ngón cái, đó là điểm nắm yếu nhất của tay.



Kỹ thuật tự vệ chính:

La hét

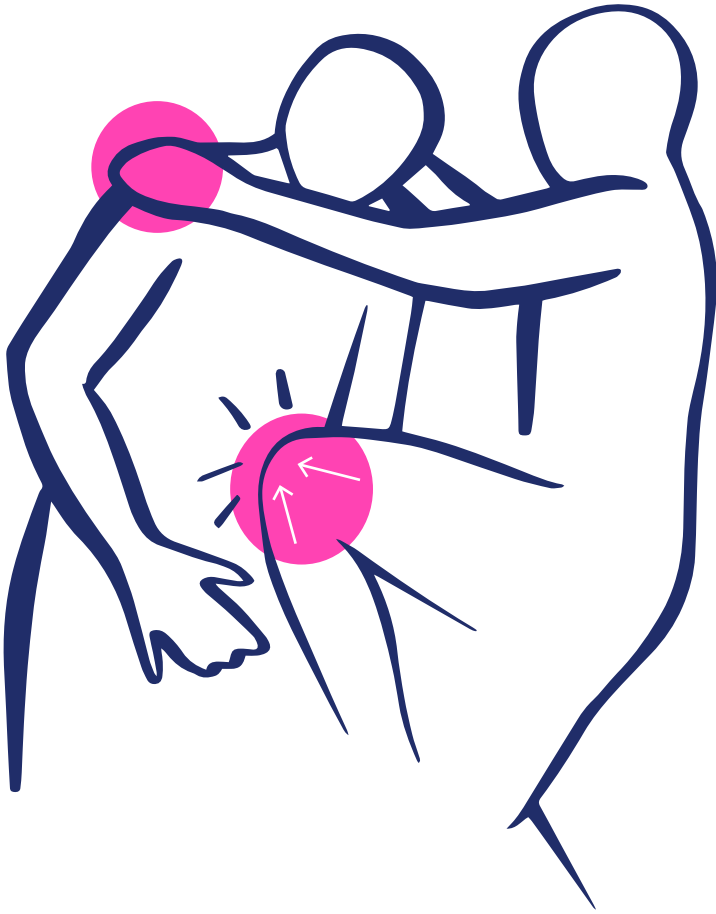
1. Tập luyện la hét “NGỪNG LẠI” “KHÔNG” “TÔI KHÔNG BIẾT BẠN” và “CHÁY” thật lớn và tập luyện làm việc này một cách thoải mái để bạn kêu gọi sự chú ý nếu cần thiết.



Kỹ thuật tự vệ chính:

Đòn khuỷu tay

1. Gập cánh tay lại với ngón cái hướng về ngực hoặc ngón út hướng ra ngoài. Xương trụ trong cẳng tay sẽ là bề mặt dùng để đánh của bạn. Đây là đòn mạnh nhất mà bạn có thể ra và được sử dụng tốt nhất trong khoảng cách gần.
2. Cách di chuyển chân tương tự như ném bóng hoặc cách xoay người một nửa như “máy giặt” trong những bài tập khởi động. Bạn sẽ vào một tư thế dáng bộ tương phản (contrapposto) khi trọng lượng được chuyển sang hết vào một bên. Trong trường hợp này, trọng lượng của bạn sẽ chuyển từ một bên sang bên đối thủ của bạn khi bạn xoay người. Bạn cũng có thể hướng lên trên.
3. Bạn có thể sử dụng kỹ thuật này trên các mục tiêu như sườn, ngang má, trên cằm hoặc quai hàm, và cổ. Chúng tôi gợi ý và khuyến khích những điểm mục tiêu nhiều thịt và mềm.



Kỹ thuật tự vệ chính:

Đòn đầu gối

Bề mặt dùng để đánh của bạn là 6 inch (15 cm) trên xương bánh chè ở phía dưới đùi.

1. Dùng cả hai tay và nắm lấy vai của kẻ công kích và đẩy đầu gối vào đùi trong, háng, thân, hoặc ngực của hắn. Thậm chí còn tốt hơn nữa nếu bạn có thể nắm lấy mặt của hắn và lôi xuống đầu gối của bạn.



Kỹ thuật tự vệ chính:

Che đầu

Đa số kẻ công kích sẽ nhắm vào đầu để bạn bị choáng váng hoặc đánh gục. Bảo vệ đầu và biết cách nhận thức là một thứ quan trọng.

1. Nâng cánh tay lên và vờ lấy phía sau đầu sử dụng tay và khuỷu tay hướng lên phía trước.
2. Bạn sẽ có thể nhìn thấy được giữa hai khuỷu tay của bạn để cử động. Nếu ai đó đang chuẩn bị đấm bạn, bạn có thể xoay người và dùng cánh tay để đỡ đòn cạnh bên đầu của bạn, thay vì đỡ đòn bằng đầu.



Kỹ thuật tự vệ chính:

Đánh lạc hướng

1. Đánh lạc hướng kẻ công kích của bạn. Bạn có thể dùng cách cắn, nhéo, đá, đẩy đầu gối vào háng, la hét, nhổ bọt, nôn mửa, tát vào mặt. Bất cứ điều gì mà thu hút sự chú ý đến bạn hoặc đẩy lùi kẻ công kích đều được chấp nhận nhân danh sự sống còn.



www.theseadproject.org/covid19

f @theseadproject
t @plantthesead
i @theseadproject