

It is Self-defense, NOT Fighting !!

【PART I. 防禦及還擊時的心理質素 / Attitude is the Key】

“ Mental preparation for a violent encounter is as important as any physical skill you may possess ”

欺凌者(bullies)尋找嘅唔係對手(opponents)，而係獵物(preys)；佢哋唔係想打交(not looking for a fight)，只係想打人。如果你表現出你係會還擊，令佢覺得有受傷嘅可能，有好多時佢就會諗多諗，然後縮。

- 發生意外，要有心理準備不一定能 100%全身而退
- 隱藏能力，攻其不備
- 了解自己，用適合自己的還擊方法
- 決定還擊時要：快 ！ 狠 ！ 準 ！ **Be Ferocious, Don't Hesitate!**
- 練武不過是一套技術來護自己或比賽，但實戰是沒有規則規限的，宜先採簡單直接之法，太花巧的影響命中機會
- 除實際動作上練習，心理實踐(mental practice)也很有幫助，指的是用腦部想像練習，來取代明顯的物理性練習，主要是透過想像模擬進行練習，可提高臨場應變能力

Reminder:

Escaping to safety is always a top priority.

When no chance to escape, be prepare to attack back. Hit first and hit hard.

【PART 2. 評估環境 / Assess The Situation】

1. 留意危險距離、提高戒備 Situational Awareness
2. 冷靜、理性、顧全大局
3. 保護身邊同事、小童、長者、孕婦
4. 手上能防禦物品（傘、袋、爬山杖、噴霧劑）The tools you carry every day for self defense
5. 地理、場地優勢（可掉的東西）
6. 提醒身邊人（*用今日所學）
7. 聲音、聲勢的重要性

最終目標：安全逃走

Reminder:

Be aware of your surroundings and situation. The goal is to escape ASAP, not revenge.

【PART 3. 攻擊方法、部位 / Practical Techniques】

眼	手掌下抹	
耳	手掌拍打	扯
鼻	手掌推	
喉	叉頸，指下壓	反手刀
下顎	手掌上推	
肋骨	手掌上拍	
下陰	下錘	撐、踢
膝上方、後方	踩	踩、鋤
腳腕	踩	
腳趾	踩	

#不建議用拳頭

#視線練習

Reminder:

Better not to use your fist.

It is Self-defense, NOT Fighting !!

SELF DEFENCE

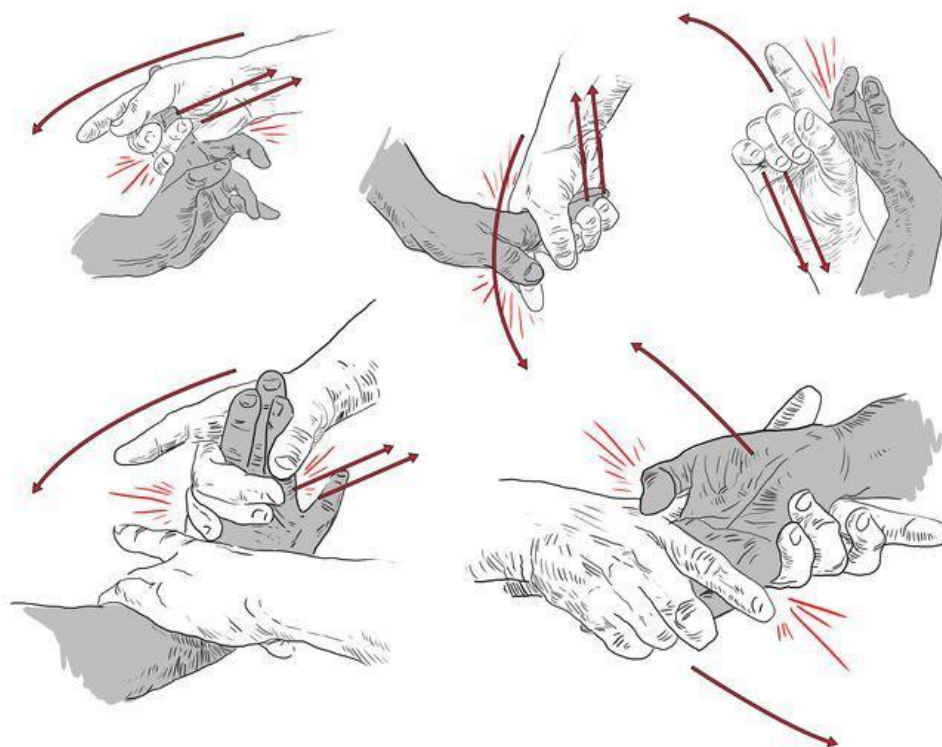
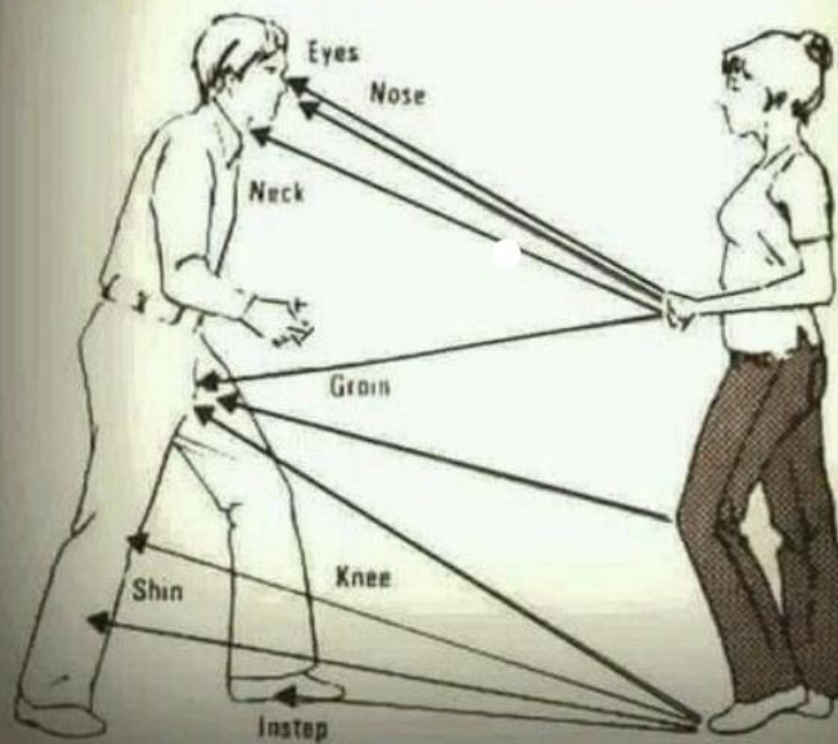
Vulnerable points with method of attack

Vulnerable Points

1. **Eyes:** Fist, Fingers
2. **Bridge of Nose:** Fist, Back fist, Head
3. **Chin:** Fist, Kick, Elbow
4. **Windpipe:** Fist, Elbow, Chop
5. **Solar Plexus:** Fist, Knee, Kick
6. **Ribs:** Fist, Knee, Kick
7. **Liver:** Fist, Knee, Kick
8. **Groin:** Fist, Knee, Kick
9. **Knees:** Kick to front of side
10. **Shin:** Kick
11. **Instep:** Stamp on



SIMPLE AS THAT KRAV MAGA



【PART 4. 防禦方法、工具使用 / 3 Situations in Self-Defense】

保護方法：

傘、爬山杖、小電筒	徒手	倒地後
雙手握緊兩端	保護頭部	保護頭部，脊骨
向上、左、右擋隔	雙手放前	背貼地
	穿玻璃	曲起雙腳作防禦姿勢， 控制對方頭、腰、膝、 脛骨作保持距離
	推開	起身方法
	前撐膝上 方截擊	
	撐、踢下體	
	踩腳趾	

攻擊方法：

傘、爬山杖、小電筒	徒手	倒地後
兩端環 打下巴	參考 Part 3	攻擊者在前方
向嘴巴 方向推		攻擊者在腰間
前刺肚、下體		攻擊者在頭部

【PART 5. 被捉住逃走方法 / Common Self-Defense Scenarios】

1. 手腕
2. 後箍頸
3. 後箍腰
4. 後箍全身（包括手）
5. 協助同伴逃走
6. 邊打邊退方法