

Samoobrona kobiet

Jak się zachowa w razie ataku napastnika? Co zrobi, by oswobodzi się z uścisku przeciwnika?
Odpowiedzi na te pytania poznasz podczas kursu samoobrony, który przygotowali my razem z
siostrami 15 Brygady Zmechanizowanej i z Wojskowym Centrum Edukacji Obywatelskiej.
Obrona przed chwytem za ubranie

Uwalnianie się z chwytu za włosy

Obrona przed atakiem od tyłu

Obrona przed atakiem z przodu

Obrona przed atakiem dusiciela

Jak powstrzymać napastnika?

Chwyty za nadgarstki

Jak powstrzymać gwałciciela?

Do czego przyda się klucz?