

Samoobrona kobiet

Jak się zachować w razie ataku napastnika? Co zrobić, by oswobodzić się z uścisku przeciwnika?
Odpowiedzi na te pytania poznasz podczas kursu samoobrony, który przygotowaliśmy razem z żołnierzami 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 nożownika?

Chwyt za nadgarstki

Jak powstrzymać gwałciciela?

Do czego przyda się klucz?