

痴漢撃退のための護身術

☆ 手を握られたり、抱きつかれたりした時は、相手から離れることが第一です。

☆ とにかく大声で助けを求めましょう。

手を掴まれたとき

① 両手を組み合わせて大きく外側に振りまわします。



② 相手の手が外れたら、組み合わせた手をそのまま相手の顔めがけてパンチします。



③ 掴まれた手の指を開き、自分の手のひらが床と並行になるようにしながら、肘を相手の肘に打ち当ててははずす。



前から抱きつかれたとき



少しかがむようにして、反動をつけて相手の股間(急所)を強く蹴りあげる。



頭で相手の顔を強く打つか、相手の下アゴを下から突き上げる。



後ろから抱きつかれたとき

【ヒジうち】
ヒジを曲げて、身体をひねりながら相手のミゾオチを打って離れる。



少し前かがみになってクツのかかとで相手の足を踏みつける。同時に、振り返るようにして頭を相手の顔にぶつける。



首を絞められたとき

相手の足を踏みつけるか、腕をかじり、相手をひるませて首を抜く。

