

Låg risk positioner

Det bästa sättet att lösa en konflikt är att undvika och förebygga. Det näst bästa är att ...undvika och förebygga. Det tredje bästa är att ...undvika och förebygga.

En av förutsättningar för ett bra självskydds/självförsvars system är en bra utgångsposition.

Varje position du intar kommer att påverka motparten / gärningsmannen på ngt sätt.

Du måste inta en position som inte provocerar motparten samtidigt som den ger dig maximal skydd mot olika angrepp.

Vid olika konfliktsituationer kan du aldrig få 100 % garantier. Men en bra grundposition kommer att minimera angriparens möjligheter.

2 typer av positioner:

1. Låg risk positioner
2. Hög risk position

Nedan beskrivs lämpliga låg risk positioner. Låg risk position kan intas på ett "tryggt/lämpligt" avstånd.

Stående med händerna framför kroppen. Snett mot motparten. En fot framåt. Ungefär axelbrett.





Positioner där man har armarna uppe har klara fördelar då det blir lättare att skydda ansiktet vid eventuella angrepp / skydda sig mot slag mot ansiktet /.



Vid angrepp med en spark mot skrevet behöver man bara att lyfta / vrida benet inåt. Vilket görs instinktivt och även om motparten bara låtsas att sparka.

Positioner som är inte lämpliga

Håll inte händerna i fickorna. Varken byxor eller jackans. Otroligt nog så intar en del människor den nonchalanta, provocerande och farliga för de positionen.



Håll inte heller händerna bakom ryggen.



Om en person går till angrepp hinner man bli slagen flera gånger innan du får upp armarna som skydd.

Felaktigt / ej lämpligt är även position med armarna korsade på bröstet. Vid eventuellt angrepp kommer du att "låsa" dina armar när du lyfter de till skydd.



Om du håller armarna framme och håller i bältet vid ett överraskande angrepp kommer du att rycka upp bältet.



Copyright©SlawomirGozdzik 2010