

IMIKRAV-MAGA

H A G A N A A T S M I T

ボディガードのための護身術

1. かまえ

- 体に手をつける
- ピップを抑える
- お腹・へそ
- 鳩尾
- 胸
- 聞くふりをする態度

2. 目線

- 目を直接見ない
- よこを見る
- 上を見る
- 決して下を見ない

3. 相手とどう動く

- 角度を決める
- 危機意識を高く保つ
- コンタクトを保つ
- 腕、ひじ、ヒップ、ベルト、背中に手を

4. 戦い中の動きかた

- 常に距離を保つ
- 角度で立つ
- 右・左両方で立つ

5. 警察抑え

- パンチ後八つのテクニック
- 警察抑えからのリリース

6. 守りテクニック

- 360度
- のどにストライク
- 前捕まへのディフェンス
- 手でストライク
- ストライクと捕まえ
- 指を捕まえる
- 足をショート・キック

NO.1 SELF DEFENSE

CONTACT:

BOAZ.IKM@GMAIL.COM

090-2995-0945

