

# СОДЕРЖАНИЕ

НАСИЛИЕ И ЕГО ЖЕРТВА .....	3
ЖЕНЩИНЫ И САМОЗАЩИТА .....	4
ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ .....	5
СТРЕСС. СТРАХ. АВТОМАТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ .....	8
ОБЕСКУРАЖИТЕ, СБЕЙТЕ С ТОЛКУ ПРЕСТУПНИКА .....	9
БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ МУЖСКОГО ОРГАНИЗМА .....	10
СТОЙКИ .....	13
БЛОКИРОВКА .....	14
Отражение удара ногой .....	15
Активная блокировка .....	16
УДАРЫ .....	22
Удар кулаком .....	23
Удары открытой рукой — запястьем .....	24
Удары локтем .....	27
Удары ногой .....	30
Уколы пальцами .....	36
Удар головой по носу .....	38
Удар коленом .....	40
Удары подручными предметами .....	43
Защита от удара рукой снизу .....	44
Защита от удара рукой сверху .....	47
Защита от прямого удара ногой .....	51
Зажимы и специальные удары .....	59
ЗАХВАТЫ .....	66
Захват спереди над руками .....	66

Захват сбоку поперех рук .....	69
Захват сзади поперех рук .....	72
Захват спереди под руками (1) .....	76
Захват спереди под руками (2) .....	80
Захват сбоку под руками .....	84
Захват сзади под руками .....	88
Захват головы спереди .....	92
Захват головы сбоку .....	94
Нападающий захватил волосы спереди .....	97
Нападающий захватил волосы сзади .....	99
Захват рук за запястья спереди .....	103
Захват обеих рук за запястья сзади .....	105
Приставание (рука положена на плечо) .....	113
<b>ЗАЩИТА ОТ УДУШЕНИЯ .....</b>	<b>116</b>
Удушающий спереди .....	116
Удушающий сбоку .....	119
Удушающий сзади .....	121
Нападающий навалился на вас на земле .....	123
Противник на земле сбоку от вас .....	125
Противник захватил горло одной рукой на земле .....	127
Удушающий прием лежа, сзади .....	129
<b>ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЙ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ .....</b>	<b>131</b>
<b>ОКРУЖАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ В КАЧЕСТВЕ</b>	
<b>ОРУЖИЯ САМОЗАЩИТЫ .....</b>	<b>136</b>
<b>СРЕДСТВА ЖЕНСКОЙ САМООБОРОНЫ .....</b>	<b>143</b>
Электрошокеры .....	144
Газовые баллончики .....	147
Аэрозольные «пистолеты» .....	150
Травматические пистолеты .....	153
Газовые пистолеты и револьверы .....	155