**ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Горловой захват**Вы делаете шаг левой ногой вперед, и становитесь с боку вашего противника, захватив последнего правой рукой за талию сзади. http://detectivebooks.ru/img/d/?src=35741778&i=137&ext=jpgЗатем вы накладываете левую руку на горло вашего противника, большой палец сбоку на кадык, а остальные — за грудино-ключичную мышцу и медленно сжимая пальцы (в жизни резким коротким рывком), по возможности, стремясь соединить пальцы сзади горла. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯНажатие на кадык при обучении делать осторожно и мягко. | **Нажатие под корень основания носа спереди (сзади)**Наложите под корень носа ребро большого пальца. Затем медленно нажимайте под корень носа (в жизни быстро). МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯПри разучивании приема движения большого пальца направляются не сразу к носу, а от глаз к носу. Но не со стороны рта, так как возможен укус за палец.http://detectivebooks.ru/img/d/?src=35741778&i=140&ext=jpgПрием очень болезненный — разучивать нужно осторожно. | **Нажатие за ухом**Вначале наложите большой палец за ушную ямку.Затем медленно надавливайте (в жизни резко — рывком).МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯБольшой палец вначале вкладывается в заушную ямку, затем вниз и винтом вверх.http://detectivebooks.ru/img/d/?src=35741778&i=141&ext=jpg |
|  |  | **эмблема.jpg****НАВЫКИ САМООБОРОНЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ** |