

دوره آموزشی دفاع شخصی تخصصی چاقو

* علت پیدایش دفاع شخصی : حس ضرورت و نیاز انسان برای تامین امنیت.

* اصل ماهیت دفاع شخصی تامین امنیت شخصی هستش.

* امنیت شخصی چیست؟ تامین آرامش جسمی و روحی فرد توام با تضمین آن.

* یکی از راه های موثر برای تامین امنیت شخصی یادگیری دفاع شخصی است.

* تعریف دفاع شخصی : روشها و فنون هدفمندی که برای دفع خطر و مقابله با هر عامل مهاجم خطرناکی بکار گرفته میشود.

* دفاع شخصی شامل سه بخش است : تاکتیک - تکنیک - توان.

بطور کلی امنیت شخص را این سه فاکتور تامین میکنند. یعنی امنیت شخص را یک مثلث در نظر بگیرید

که سه ضلع اون رو تاکتیک ، تکنیک و توان تشکیل میدهد.

درصد اهمیت این سه فاکتور در تامین امنیت شخص به ترتیب ۴۰ درصد تاکتیک ، ۴۰ درصد تکنیک و ۲۰ درصد توان هستش.

* تاکتیک : بکارگیری اصول رفتاری ایمن در زندگی روزمره جهت پیشگیری از وقوع حوادث.

* تکنیک : مجموعه فنون و حرکات رزمی مثل ضربات ، دفاع ها و بدل هاست.

* توان : توانایی جسمی و روحی فرد در مقابله با تهدیدات و حوادث.

* دفاع شخصی شامل دروس عمومی و اختصاصی هستش.

* دروس عمومی ضرورت و نیاز عموم مردم است و دروس اختصاصی با توجه به شغل و موقعیت و زندگی شخص تعریف شده است.

* سه واحد درسی عمومی که یادگیری آن برای همه ضروری است.

شناخت نقاط حساس بدن و نحوه استفاده از این نقاط در درگیری ها - رهایی از بند مهاجم - عدم لمس شدن

توسط مهاجم

خفت گیری چیست؟ عملی خشونت آمیز که در آن مهاجم با غافلگیر کردن شخص و تهدید وی با سلاح گرم یا سرد پول ، اموال یا اشیاء قیمتی شخص قربانی را طلب کند.

خفت شدن با چاقو یک وضعیت پرتنش و چالشی ست که مدیریت آن نیاز به مهارت دارد. یک حرکت یا عکس العمل اشتباه سلامتی و جان شما را به خطر می اندازد.

مهمترین موضوع این است که بدانید مهاجم قصد ضربه زدن و آسیب به شما رو ندارد وگرنه قبل از هرچیز به شما آسیب میزد. پس در وضعیت خفت شدن آرامش و خونسردی خودتان را حفظ کنید.



* خلع سلاح یعنی چه ؟ اجرای فنون دفاع شخصی روی مهاجم ، گرفتن سلاح ، زمین گیر کردن و تسلیم وی .
خلع سلاح مهاجم باید با سرعت بالا اجرا تا مهاجم کیش و مات شود . برای کیش و مات کردن مهاجم شما نیاز
به یک اجرای حرفه ای دارید و یک اجرای حرفه ای سه فاکتور دارد . دقت اجرا - سرعت اجرا - زمان اجرا .

در مقابل مهاجم مسلح به چاقو است بایستی با دقت و سرعت و به موقع تکنیکی را اجرا کنید که شما را در
امن ترین نقطه از حمله مهاجم حفظ و مهاجم را زمین گیر کند .

برای رسیدن به توانایی کیش و مات کردن مهاجم بایستی تمرین و تکرار زیاد در اجرای تکنیکها داشت تا در
زمان حمله مهاجم بصورت اتوماتیک با دقت و سرعت و بموقع تکنیکها را اجرا و مهاجم را کیش و مات کنید .



ضربات چاقو جز خطرناکترین حملات در درگیریهاست.

ریسک خطر دفاع ضربات چاقو بسیار بالا و مشکل ترین نوع دفاع شخصی است که رزمی کاران با سابقه و رده بالای رزمی را هم به چالش میکشد.

بطور کلی چهار نوع دفاع ضربات چاقو داریم : سد کردن - رد کردن - جا خالی دادن - دفاع ترکیبی.

استفاده از وسایل همراه و محیطی در مقابل ضربات چاقو : چاقو خطرناکترین سلاح سرد در درگیری هاست و هر آدم عاقلی حتی اگر ورزشکار قابلی هم باشد باید از مهاجم مسلح به چاقو دوری کند. اگر به هر دلیل مجبور به دفاع از خود در برابر ضربات چاقو شدید با دست خالی شانس زیادی ندارید. برای پایین آوردن درصد ریسک و خطر از وسایل همراه مثل کیف ، ساک ورزشی ، کتاب ، کمر بند ، بطری آب معدنی و ... استفاده کنید و بین خودتان و مهاجم فاصله ایجاد کنید و از وسایل همراه برای سد کردن ضربات چاقو استفاده کنید.

تشخیص مهاجم حرفه ای از آماتور در استفاده از چاقو :

مهاجم حرفه ای کم سر و صدا ، متمرکز و حرکاتش حساب شده است در حالیکه مهاجم آماتور پر سر و صدا است و حرکات بی دلیل و بدون هدف زیاد دارد.

مهاجم حرفه ای دست مسلح به چاقو را با پای موافق جلو میذارد اما مهاجم آماتور دست مسلح به چاقو را با پای موافق عقب میذارد.

ضربات چاقو مهاجم حرفه ای کوتاه ، متنوع و از زوایای مختلف اجرا میشود در حالیکه ضربات چاقو مهاجم آماتور بلند ، تکراری و غالبا به شکل هلالی است.

نکته : عدم شناخت مهاجم آماتور از نوع ضربات و قدرت تخریب آنها و عدم کنترل خشم و احساساتی

عمل کردن و زدن ضربات سنگین چاقو باعث میشود که مهاجم آماتور به مراتب خطرناکتر از مهاجم حرفه ای باشد.

تشخیص مسیر ضربات چاقو قبل از حمله مهاجم :

نحوه دست گردن چاقو توسط مهاجم مشخص کننده نوع ضربات و محل اصابت آنها است. یادگیری این تکنیک به شما کمک میکند قبل از اجرای ضربه توسط مهاجم مسیر ضربه و همچنین محل اصابت ضربه را تشخیص بدهید و بتوانید تکنیک دفاعی لازم را اجرا کنید.

اگر انگشت شصت مهاجم روی چاقو بود طوری که شما بتوانید ببینید قطعا ضربات چاقو خطی خواهد بود.
(محل اصابت ضربات صورت ، سینه و بازوها)

اگر دسته چاقو کاملاً توی مشت مهاجم بود و دست مسلح را از شما دور نگه میداشت قطعا ضربات چاقو
هلالی و عمیق خواهد بود. (محل اصابت ضربات شکم و پهلو)

اگر مهاجم چاقو را سر و ته گرفته بود طوری که نوک چاقو به سمت پایین باشد قطعا ضربات چاقو هلالی
و عمودی یا به اصطلاح چکشی خواهد بود. (محل اصابت ضربات از خط سینه به بالاست)

