

Самостійна робота до змістового модуля 2. Тактика самозахисту й особистої безпеки

Систематизувати знання про больові прийоми, вивільнення від захоплень та захист від озброєного нападу.

Завдання:

1. Описати 5 основних точок/суглобів людського тіла, на які здійснюється вплив у вивчених прийомах, та вказати наслідки такого впливу
2. Розпишіть покроковий алгоритм дій (послідовність рухів):
 - *Ситуація А:* Вас захопили за одяг спереду.
 - *Ситуація Б:* Нападник намагається вдарити ножем зверху.
 - *Ситуація В:* Вам погрожують пістолетом упритул (спереду).
 - *Ситуація Г:* Необхідно затримати озброєну особу, яка чинить опір.

Для кожної ситуації вказати, який «розслабляючий удар» є найбільш доцільним перед проведенням основного прийому.