



Körperpunkte zur aktiven Selbstverteidigung - erlerntes Trainingsprogramm -

D

- Grundsätzlich bin ich bemüht, Ärger und Streit zu vermeiden.
- Ich trete immer drei Schritte zurück, wenn ich von fremden Personen angesprochen werde.
- Ist es dennoch Notwendig mich zu verteidigen, nutze ich zuerst meine Stimme, indem ich auf mich Aufmerksam mache und ein klares NEIN sage.
- Neben meiner Stimme habe ich die Möglichkeit, mit erlernten Techniken zur Selbstverteidigung schnell und überlegt zu handeln.

Nr.	Körperpunkte	Wirkung
1	Augen	Schmerzen, Sichtbehinderung, Blindheit
2	Genick	Schmerzen, Querschnittslähmung, Tod
3	Halsfront	Schmerzen, Ohnmacht, Erstickungstod
4	Halsseite	Schmerzen, Ohnmacht, Querschnittslähmung, Tod
5	Hoden	Schmerzen, Ohnmacht, Tod
6	Knie	Schmerzen, Bewegungsunfähigkeit
7	Nase	Schmerzen, Sichtbehinderung, Tod
8	Ohren	Schmerzen, Gleichgewicht wird gestört, Gehörlosigkeit
9	Finger	Schmerzen, Bewegungsunfähigkeit



鄒不格傳