

**СИТУАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ**

1. Освобождение от попытки захвата за шею плечом и предплечьем сзади.
2. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
3. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
4. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
6. Освобождение от захвата одежды на груди.
7. Освобождение от захвата за запястье двумя руками.
8. Освобождение от захватов запястий (рукавов).
9. Освобождение от захвата за горло пальцами спереди.
10. Освобождение от попытки захвата за ноги спереди.
11. Защита от удара рукой сверху в голову.
12. Защита от удара рукой сбоку в голову.
13. Защита от удара рукой прямо.
14. Защита от удара ногой снизу.
15. Защита от кругового удара ногой сбоку.
16. Защита от прямого удара ногой в сторону.
17. Защита от прямого удара ногой вперёд.
18. Защита от удара ножом сверху.
19. Защита от удара ножом сбоку.
20. Защита от удара ножом снизу.
21. Защита от удара ножом прямо.
22. Защита от удара ножом наотмашь.
23. Защита от удара палкой тычком.
24. Защита от удара палкой сбоку.
25. Защита от удара палкой сверху.
26. Защита от удара палкой наотмашь.

27. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
28. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади.
29. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака.
30. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.
31. Защита от удара коленом снизу.

**SITUATIONS FOR EXECUTING SELF-DEFENCE TECHNIQUE**

1. Breaking a hold of the neck, taken with arm and forearm from the back.
2. Breaking a hold of the trunk with the hands, taken from the back.
3. Breaking a hold of the trunk with the hands, taken from the front.
4. Breaking a hold of the trunk without the hands, taken from the front.
5. Breaking a hold of the trunk without the hands, taken from the back.
6. Breaking a hold of the clothes (jacket) on the chest.
7. Breaking a hold of the double front wrist grab.
8. Breaking a hold of the front wrist (sleeve) grab.
9. Breaking holds of the front Strangle Hold (by fingers).
10. Breaking a hold of the front leg grip.
11. Defence against the punch to the head from above.
12. Defence against the side punch to the head.
13. Defence against the straight punch to the head.
14. Defence against the kick from below.
15. Defence against the roundhouse kick.
16. Defence against the direct-side kick.
17. Defence against the front kick.
18. Defence against the knife attack to the head from above.
19. Defence against the knife attack from the side.
20. Defence against the knife attack from below.
21. Defence against the straight knife attack (from the front).
22. Defence against the knife attack straight from the shoulder.
23. Defence against the poking stick threat.
24. Defence against the attack with the stick from the side.
25. Defence against the attack with the stick to the head from above.
26. Defence against the attack with the stick straight from the shoulder.

27. Disarm technique against the threatening with the gun from the front.
28. Disarm technique against the threatening with the gun from the back.
29. Disarm technique against the threatening with the gun while taking it out of the jacket's inner pocket.
30. Disarm technique against the threatening with the gun while taking it out of the trouser pocket.
31. Defence against the knee strike from below.