

05.11.09, 21:50

נלחמים באונס

חוששת ללכת לבדך בסמטה חשוכה? קבלי טכניקות שימושיות שיעזרו לך להגן על עצמך



מאת: איציק כהן

על פי הסטטיסטיקה, בישראל נאנסת אישה כל 12 שעות ובארה"ב כל שעתיים וחצי. הנתון המפחיד הזה וודאי מעורר בכך תחושת חרדה, לחץ וחוסר אונים, אך עליכן לדעת שיש סיכוי למנוע את רוב מקרי האונס.

לכל אחת (ואחד) מאיתנו הזכות לחיות בשלוה, בכבוד ובביטחון, ועל מנת לאפשר זאת מומלץ לעבור קורס הגנה עצמית שמסוגל להציל חיים. הגנה עצמית היא בראש ובראשונה המודעות והמוכנות לסכנות פוטנציאליות, הידע כיצד להימנע ממצבים מסוכנים ויכולת תגובה מהירה, נכונה ואפקטיבית להסרת האיום ונטרול התוקף.

על מנת לרכוש ידע ומיומנות מעשית בהגנה עצמית נדרשת התייחסות לסביבה בה את נמצאת וליכולות האישיות שלך. רכישת ידע טכני בלבד אינה מספיקה ויש צורך בתרגול מתאים על מנת להביא את היכולת התיאורטית לרמה מעשית. באמצעות לימוד הגנה עצמית הינך מחזקת את הביטחון העצמי שלך, אך חשוב לומר שתחושת הביטחון צריכה להיות תוצאה של יכולת אמיתית להגן על עצמך.

[אז איר תגני על עצמך?](#)

נקודות תורפה:

קיימות נקודות תורפה מכף רגל ועד ראש בהן נשתמש למטרות שונות: להוציא תוקף משיווי משקל, להרפות ולהשתחרר מאחיזתו או לנטרלו לחלוטין. הראש והפנים מלאים בנקודות תורפה: גולגולת, רכות, שיער, עיניים, אזניים, לחי, אף, פה, לסת, מאחורי האוזן, אזור הצוואר מכל הכיוונים, מרכז הגוף, מפסעת, ברכיים, עצמות וכפות רגליים.

טכניקות לדוגמה:

הכנעת תוקף בחביקה או חניקה מלפנים

תקיפות רבות נעשות בחדר המדרגות. כאשר התוקף אוחז/חובק אותך הכי בברכך בחוזקה במפסעתו או ברגלו והמשיכי מיד במכת מרפק לראשו. יש לכופף היטב את הגפיים (רגל, יד) בטכניקות אלה. אפקט: מהמם ומרחיק את התוקף ממך ומנתק מגע.



צילומים: יח"צ צילום תמונה קטנה: jupiter

הכנעת תוקף בחביקה מאחור

הכי בחוזקה בעזרת עקב רגלך בברך התוקף ובסיבוב גוף הכי במרפקך בליסתו/בפניו/באזור הרכות או בכל מקום אחר בראשו.

אפקט: הימום והרחקת התוקף. נזק לברך התוקף, דבר שינטרל באופן מידי את תנועתו ויאפשר לך ניתוק מגע.



הגנה עצמית מלפנים

פני ופסעי לכיוון התוקף ובחלקה תחתון של כף היד הפתוחה הכי עוצמה קדימה ומעלה לסנטר /לסת התוקף.
אפקט: הטכניקה מהממת, מוציאה משיווי משקל, מרחיקה אותו ובמקרים מסויימים גורמת נזק לחוליות הצוואריות.
מכאן תוכלי להשתחרר ולנתק מגע או לחילופין להמשיך בבעיטה נמוכה.



הכנת תוקף מן הקרקע

מצאי את הדרך לפרצופו, לאזניו ולעיניו והרחיקי אותו בעזרת כף ירך הפתוחה ואצבעותיך. ניתן להמשיך בטכניקות נוספות לפניו ולמפסעתו. אח"כ נתקי מגע.
אפקט: הימום והרחקת התוקף. נזק לעיניו, דבר שינטרלו מידית



שחרור מגרירה או נשיאה

אם התוקף מנסה במפתיע לחבוק ולהרים אותך מלפנים או מאחור (על מנת לגרור אותך לשיחים למשל) פשוט כופי רגלייך והפעילי אותן כאילו את רצה. אם החביקה מאחור: הכי בעוצמה בעזרת עקבייך במפסעתו, רגליו או ברכיו. אם החביקה מלפנים הכי בברכייך. הכי בעוצמה ואל תרפי עד אשר התוקף ישחרר אותך. נתקי מגע.



שימוש באביזרים נגישים כגון עט או מפתח

קיימים אביזרים יעודיים שונים להגנה עצמית כגון תרסיס מדמיע או פלפל , שוקר חשמלי ודומיהם. לכל אחד יתרונות וחסרונות משלו. לתרסיס טווח פעולה גדול יותר אך הוא פחות יעיל במקומות קטנים ו סגורים (רכב, מעלית) או במקומות פתוחים בהם יש רוח.

כאן אנו מדגימים שימוש באביזרים זמינים כמו עט פשוט או מפתח. יש לאחוז את העט/מפתח כך שקצהו האחד יתמך היטב בבסיס כף היד ואת קצהו השני ננעץ בנקודת תורפה זמינה של התוקף (יד, חזה, צוואר, עין, אוזן, פנים...).
אפקט: הרפיית אחיזה ושחרור מידי. לעיתים יגרם נזק לתוקף שיאפשר ניטרול וניתוק מגע.



הערות חשובות:

*יש להשיג את תשומת לב הסביבה ובכך להבריח את התוקף וגם להזעיק עזרה . נעשה זאת בצעקות ברורות וכן נשאף להגיע למקום בו ניתן לראותך , למשל: ברחוב שקט בשעת לילה נשאף להגיע משולי המדרכה החשוכה למרכז הכביש המואר על מנת שדיירי בניינים יבחינו במתרחש .

*אין לתרגל או לעשות שימוש בטכניקות שבכתבה ללא קורס או ליווי אדם מקצועי ומוסמך , הטכניקות מסוכנות ועלולות לגרום לפציעה קשה .

בהצלחה וזכרי שהיכלת להגן על עצמך נמצאת בידייך .

איציק כהן הינו מורה לקורס הגנה עצמית, העוסק באמנויות לחימה והגנה עצמית שימושית כ-35 שנים.