

**СИТУАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ**

1. Освобождение от захвата плечом и предплечьем за шею 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 одежды на руках.
8. Защита от удара рукой сверху по голове.
9. Защита от удара рукой сбоку в голову.
10. Защита от удара рукой снизу в голову.
11. Защита от прямого удара рукой в голову.
12. Защита от удара рукой наотмашь в голову.
13. Защита от удара ногой снизу.
14. Защита от кругового удара ногой сбоку(в голову, в туловище, по ногам).
15. Защита от прямого удара ногой в туловище.
16. Защита от бокового удара ногой в туловище.
17. Защита от удара ножом сверху в голову.
18. Защита от удара ножом сбоку (в голову, в туловище).
19. Защита от удара ножом снизу в туловище.
20. Защита от прямого(тычком) удара ножом в туловище.
21. Защита от угрозы ножом спереди.
22. Защита от удара ножом наотмашь.
23. Защита от прямого(тычком) удара палкой.
24. Защита от удара палкой сбоку(по голове, по туловищу).
25. Защита от удара палкой сверху по голове.
26. Защита от удара палкой наотмашь.

27. Защита от угрозы пистолетом спереди.

28. Защита от угрозы пистолетом сзади.

29. Защита от угрозы пистолетом при попытке достать оружие из кармана пиджака.

30. Защита от угрозы пистолетом при попытке достать оружие из кармана брюк.