



## Käitu targalt

- Kõige tähtsam on korrektne distants, ajastus ja nurk
- Vali sobiv asend vastavalt olukorrale ja distantsile
- Põlved ei tohi olla lukus



## Õpi kukkuma

- On võimalik õppida kukkuma nii, et tõenäosus viga saada on võimalikult väike ja suudad kiiresti tagasi püsti tõusta
- Kukkuda peab oskama nii, et seda saaks kasutada ka õues või kõval pinnasel



## Enesekaitse ABC

- Ole alati valmis ja teadlik, mis ümberringi toimub
- Ära ole seal, kus on probleem
- Lahku esimesel võimalusel! Tähtis ei ole võit, vaid ellujäämine

## Kasuta "relvi"

- Õpi märkama abivahendit igas käepärases esemes
- Peida "relva" viimase hetkeni
- Tunne looduse poolt sulle kaasa antud "relvi" ja õpi neid õigesti kasutama (nt rusikad, küüned, laup, hambad, põlved jne)



Bujinkan Eesti Dojo  
<https://bujinkan.ee/>

- Kasuta alati "kilpi" enda ja vastase vahel.
  - Nt tool, käekott või misiganes on käeulatuses. Kui midagi pole võtta, kasuta kilbina käsi
- Enesekaitse olukorras vali asend, mis ei ole agressiivne

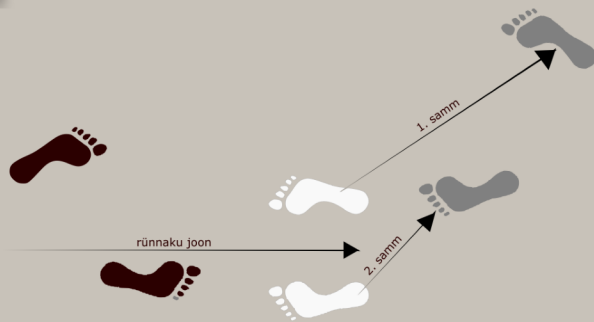


**Agressiivne asend,** ei rahusta olukorda  
**Neutraalne asend,** kus käed kilbina ees



# Rünnaku tõrjumine

- Kui rünnak tuleb, astu eest ära
- Ära püüa ründajat peatada, vaid peegelda 45° nurga all
- Liigu taha suunas 45° diagonaalis (joonisel)

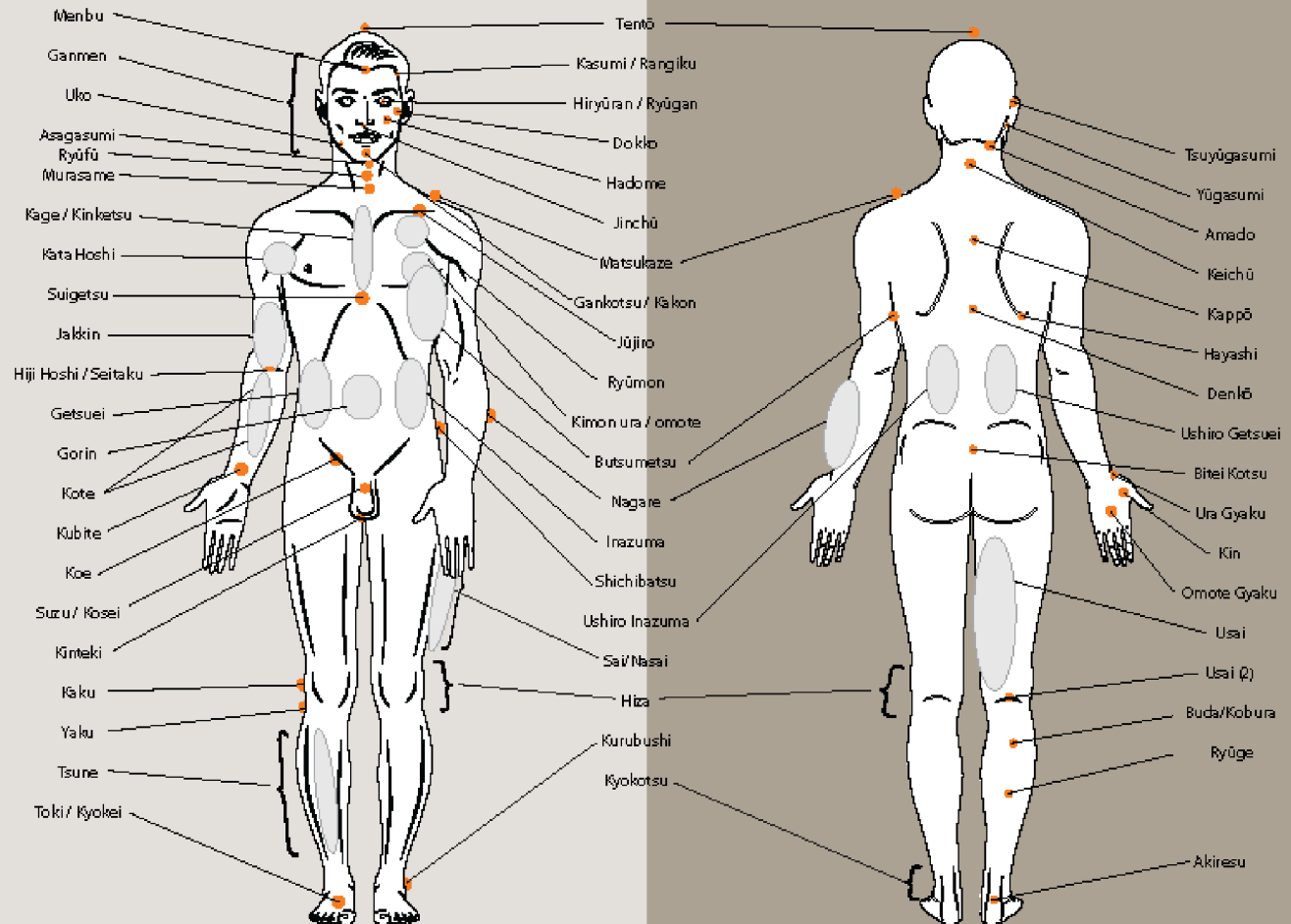


- Rünnakut väldi kõrvale astudes, kätega vaid suuna ründajat
- Jäta endale alati võimalus liikuda või vastu tegutseda
- Alati eelda, et ründajal võib peidus olla relv



# Nõrgad piirkonnad

- Ründa nägemist, hingamist, liikumist
- Kaitse ja ründa keha tundlikke piirkondi (joonisel)
- Peida oma rünnakut vastase eest



- Ohu korral ole hetkes ja lase kehal reageerida (ära mõtle üle)
- Hinga sügavalt
- Kiirusta aeglaselt! Ei loe mitu korda sa lased, loeb mitu korda pihta saad
- Manipuleeri tõe ja valega: vii vastane segadusse, tekita valu (nt näpista), hirmuta/ehmata, juhi tähelepanu eemale