

## **Kroppens känsliga områden**

Olika självförsvars tekniker / distraktions metoder blir effektivare om de utförs mot kroppens olika känsliga delar.

Det kan handla om olika sorters finter och/eller kraftfulla tryck eller i rent självförsvar / nödvärnssituationer tom kraftfulla slag.

Fördelen med ESDS koncept är att tom vid nödvärn använder man sig utav tekniker med öppen hand.

Kom ihåg att i nödvärn pga rädsla, stress, smärta blir det oörhört svårt att kunna använda sig utav några speciella känsliga punkter.

Små punkter där det krävs mycket fin motorik för att manipulera är en bortkastad tid ur rent självförsvars synpunkt. Det kräver för mycket träning och för mycket fin motorik och fungerar inte i stressfulla lägen ändå.

Därför kommer vi här att använda oss utav olika känsliga ganska stora, lätta att komma åt och lätta att påverka områden.

### **De angreppsmål som är ganska lätt att komma åt i stressfulla lägen är:**

1. Ansikte
2. magen / solar plexus
3. Skrevet
4. Bakom örat

1. Ansikte

En öppen hand distraktion mot ansiktet kan orsaka att personen blir groggy eller kan tom knocka angriparen

Den fysiska reaktionen blir att personen tar sig för ansikte, vänder bort ifrån smärtan / orsaken till den fysiska kontakten och tar ngt / några steg ifrån.



## 2 . Mage

En öppen hand teknik / distraktion mot magen kan rent teoretiskt orsaka en knock out av en våldsam angripare.

Detta försvaras så klart utav kläder / utrustning samt konfliktens dynamik.

Den fysiska visuella reaktionen är att personen böjer sig framåt, tar sig för magen och tar ngt / några steg bakåt ifrån impulsen.



## 3.Skrevet

En kraftfull distraktion mot skrevet kan orsaka knockout.

Den fysiska reaktionen blir att personen böjer sig kraftfullt framåt, tar sig för skrevet och tar några steg bakåt..

OBS. Vid samtliga angreppsmål orsakas den fysiska reaktionen även om personen inte känner ngn smärta.



#### 4. Nervpunkt bakom örat.

En av de få effektiva och relativt lätt åtkomna känsliga punkter är en nervpunkt bakom örat. Tryck på punkten används vid exempelvis för att få upp sittande demonstranter eller för att tvinga ngn genom en dörr.

Viktigt är att trycka från båda sidor samtidigt. Punkten finns på käkbenet direkt under örat.

Tryck snabbt i den riktning som du vill personen skall gå i.

För att resa demonstranter tryck framåt – uppåt.



För att tvinga ngn genom en dörr tryck framåt.

Den fysiska reaktionen blir att personen släpper t.ex. dörr karmen, tar sig för öronen och går ifrån smärtan.

Dock kräver metoden en viss fin motorik då detta rör sig om en liten punkt.

Det finns en dokumentation om effekten av öppen hand tekniker mot ovan beskrivna angreppsmål i form av filmad material.