

# Comment ce défendre contre un agresseur - 1/1

**Apprenez à vous défendre contre un agresseur (spécial femme), méthode simple et efficace...**

Je vais essayer de vous apprendre dans cette article le rudiments de la self-défense orientée pour les femmes. Nous vivons dans un monde de violence où la lois du plus fort est parfois la seule présente dans les quartiers sensibles c'est pourquoi il est devenu presque vital de savoir un minimum ce défendre j'ai décidé donc de présenter les rudiments de la self-défense pour femme.

## **Let's go :**

Les atouts d'une femme (en combat bien sur ;) :

Pas grand chose (en général, toutes les femmes ne sont pas censées faire des arts martiaux et de la musculation) le seul avantage utile dans ce genre de situation et le fait que l'agresseur sous estime son adversaire.

## **Comment réagir lors d'une agression ?**

Le plus simple pour une femme est de réagir vite puis de courir le plus vite possible.

Exemple : Un mec pas très clair ayant un peu (ou beaucoup) bu vous tiens et essaye de vous violer, réagissez vite il y a trois endroits où frapper : les yeux, les parties génitales et les tibias (Conseil de Bruce Lee) une fois l'agresseur ayant lâché prise et un peu déconcentré (si on peu dire ça comme ça) fuir (la fuite est la façon la plus simple de ce sortir d'un combat à condition de pouvoir fuir sans crainte (comme après un bon coup dans les parties).

## **Quels sont les objets que je peut utiliser comme arme ?**

**Le sac** peut être utiliser comme une fronde à condition qu'il soit lourd, ou que tu y a mis un brique à l'intérieur ;) (les gardes du corps féminins mettent parfois un cylindre de plomb (ça fait très mal je vous l'assure).

La lanière peut servir de fouet ou de menottes (à condition de bien savoir l'utiliser) (évitiez donc de vous trimbaler avec un sac à main de plus de 100 Euros).

**Le journal** (où plutôt le magazine pour les filles) se transforme en baton si vous le roulez.

Si vous avez un problème les filles contactez moi, je suis tout à vous...