

Pertahankan diri dengan SDS

com@utusan.com.my

KEBELAKANGAN ini, kita kerap didedahkan dengan isu jenayah dan kekerasan seperti rogol, curi kereta, ragut, jenayah domestik, pecah masuk rumah dan lain-lain, terutamanya terhadap golongan wanita yang semakin meningkat saban hari.

Jenayah boleh berlaku di mana-mana dalam sekelip mata yang mana ia amat mengganggu fikiran wanita. Tambahan pula dalam keadaan kita yang sering kesuntukan masa kerana sibuk dengan urusan harian menyebabkan golongan wanita tiada masa untuk mempelajari seni bela diri seperti taekwondo, silat dan sebagainya.

Walau bagaimanapun, setiap wanita harus mempelajari cara-cara untuk mempertahankan diri sekiranya berlaku apa-apa kejadian yang tidak diduga.

Berikutan itu, satu sistem kemahiran asas dalam mempertahankan diri dengan cara yang mudah, lancar dan berkesan iaitu Smarts Defensive System (SDS) telah direka bagi tujuan pencegahan jenayah dan keselamatan diri.

SDS ini diasaskan oleh Noordin Khalid pada tahun 2002 melalui pengalaman beliau selama 25 tahun dalam bidang seni mempertahankan diri merangkumi taekwondo, silat, karate dan capoeira.

Sistem ini bukan sahaja direka untuk mendidik tentang keperluan asas terhadap serangan



SISTEM ini begitu istimewa kerana seseorang dapat mempertahankan diri tanpa perlu menggunakan banyak tenaga seperti dapat membebaskan diri daripada dicekik dengan kekuatan 10 orang lelaki hanya dengan teknik yang mudah.

yang tidak diingini, malah ia sangat ringkas dan signifikan bagi mereka yang tidak mempunyai sebarang asas bela diri.

Istimewanya sistem ini adalah kita dapat mempertahankan diri tanpa perlu menggunakan banyak tenaga. Jangan terkejut, kita dapat membebaskan diri daripada dicekik dengan kekuatan 10 orang lelaki dengan satu teknik yang mudah.

Bayangkanlah, teknik-tekniknya mudah

diingati dan sangat praktikal dipelajari oleh mereka seawal usia 10 tahun ke atas sehingga orang tua.

Jika kita tahu titik kelemahan anatomi manusia, sudah tentu dengan mudah kita dapat mematikan gerakan musuh dan secara tidak langsung dapat mempertahankan diri sendiri.

NURDILLA ZAINI
Universiti Putra Malaysia

