KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA

TRẦN NGỌC CHÂU

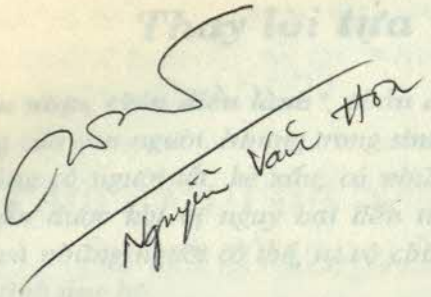
TỰ VỆ THỰC DỤNG



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

TRẦN NGỌC CHÂU



TỰ VỆ THỰC DỤNG

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA
HUẾ

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

Thay lời tựa

*"**Một điều nhịn, chín điều lành**", phản ánh tính hiếu hòa và lòng tự trọng của con người. Nhưng trong sinh hoạt đời thường bất cứ ở đâu cũng có người tốt, kẻ xấu; có những trường hợp không thể nào nhẫn được khi bị nguy hại đến tính mạng của mình, người thân và những người cô thế, tự vệ chính đáng sẽ được mọi người đồng tình ủng hộ.*

Với mục đích đó, chúng tôi biên soạn "TỰ VỆ THỰC DỤNG", nội dung của tập sách này phần lớn dành cho các bạn không có điều kiện tập luyện ở các võ đường; do vậy, chúng tôi giản lược những phần không cần thiết để đi sâu vào trọng tâm tự vệ thực dụng với thời gian luyện tập ngắn nhất.

Qua thực tế tiếp cận trong công tác và học tập kinh nghiệm của nhiều võ phái quốc tế nổi tiếng thực dụng và khoa học như KARATE-DO, TAEKWON-DO... kết hợp với VÕ HỌC CỔ TRUYỀN DÂN TỘC, chúng tôi mạnh dạn góp bàn, chia xẻ cùng các bạn một vài kinh nghiệm của bản thân.

*Điều cốt lõi của tự vệ thực dụng không phải biết nhiều thế võ mà biết cách tốt nhất, giản đơn nhất để tập luyện thành phản xạ, quán tính với phương châm: **Nhanh, mạnh, ngắn gọn, chính xác và dứt điểm** cộng với mưu trí và lòng dũng cảm của các bạn mới đạt được hiệu quả khi cần thiết nhưng vẫn không ngoài đức công bằng và lòng nhân ái của tinh thần VÕ ĐẠO.*

Trong quá trình biên soạn, mặc dù có nhiều cố gắng về nội dung và hình thức, nhưng chúng tôi khó tránh khỏi những khiếm khuyết nhất định. Rất mong được quý bạn đọc gần xa góp ý kiến bổ khuyết.

Lập Đông năm Mậu Dần
Huế - 1998
Tác giả

PHẦN I

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT CỦA NGƯỜI TỰ VỆ

1) Đặc điểm của lối tấn công giang hồ.

Trong các trường hợp tấn công đa số kẻ hành hung, uy hiếp, trấn lột, thường là những phần tử xấu trong xã hội, những hạng người thích gây sự, cưỡng đoạt vật chất và vi phạm thân thể người khác. Vì vậy, hầu như nó có những đặc điểm riêng khi tấn công:

- Không tuân theo luật lệ thi đấu và bài bản nào. Mục đích duy nhất là tấn công, hạ thủ. Vì vậy, không từ nan một thủ đoạn nào, miễn sao đem lại kết quả. Người ta thường nói là *võ giang hồ*.

- Các đòn thế tấn công tuy không tôi luyện từ một môn phái võ thuật nào nhưng rất lợi hại, có tầm sát thương cao. Sở dĩ như vậy vì người sử dụng nắm bắt rút ra được qua quá trình kinh nghiệm khi ẩu đả, đánh nhau thường xuyên trong thực tế, hoặc khẩu truyền cho nhau khi trao đổi, rồi lại thực hành trong khi gây sự đánh nhau. Đặc biệt, các đối tượng này sử dụng các vật dụng thường ngày như ghế, ly, chai... để tấn công rất thành thạo. Ví dụ: luôn luôn nắm ở đằng chân

ghế đẩu khi sử dụng, vừa có tác dụng mạnh, vừa không để người khác đoạt được dễ dàng. Hoặc khi sử dụng ly, không bao giờ nắm cả bàn tay dùng ly đánh vào mặt đối phương. Có khi chỉ dùng 2 ngón trỏ và cái, hoặc chỉ dùng lực để đưa ly bay vào mặt đối phương...

- Tư thế tấn công rất liều lĩnh, luôn luôn sấn tới, áp sát và sẵn sàng chịu đòn, tránh đòn để muốn áp đảo đối phương sớm.

- Tấn công chớp nhoáng, bất ngờ để chủ động và không cho đối phương kịp trở tay. Để thực hiện ý đồ này kẻ tấn công thường có những thủ đoạn, mánh khóe, khó lường trước được. Có khi miệng nói chuyện nhưng đồng thời tay tấn công, có khi bất thần nhảy đến đánh lén, hoặc vừa pha đèn pin vào mắt vừa đánh, tạt nước, ném cát...

- Dựa vào lực lượng và vũ khí để gây sự, tấn công. Về lực lượng, sẵn sàng kéo cả nhóm để tấn công áp đảo 1 người. Đối với vũ khí, kẻ tấn công thường mang theo dao, búa, gậy... có khi sử dụng những đồ vật thường ngày như ly, chén, ghế, gạch đá... tạo nên những vũ khí sát thương nguy hiểm và bất ngờ.

Tuy vậy, nhược điểm chủ yếu nhất của họ là đòn công nhiều hơn thế thủ, đòn công mãnh liệt nhưng rời rạc và tấn công mang tính bừa bãi, bạ đâu đánh đó. Do đó, người tự vệ cần bình tĩnh, nhận thức được đòn tấn công của đối phương, để đón đỡ hoặc tránh né và vô hiệu hóa. Đồng thời sử dụng các thế võ tự vệ để phản công tước vũ khí, đánh ngã...

2. Bình tĩnh, mưu trí trong mọi tình huống.

Nói chung, bình tĩnh là một yếu tố trên tất cả mọi yếu tố của người tự vệ. Đó là đức tính chủ yếu, để góp phần tạo nên

thành công, tạo nên những yếu tố khác của người tự vệ. Có bình tĩnh mới quan sát, phán đoán, dùng mưu trí, lợi dụng địa hình, địa vật một cách sáng suốt. Một người tuy có võ nghệ nhưng thiếu bình tĩnh trước một đối phương hung dữ, có vũ khí nguy hiểm, tất hẳn phải lúng túng dễ rước lấy thất bại. Sự bình tĩnh là một pháo đài giúp các bạn nhận rõ đòn tấn công của đối phương, thấy được chỗ mạnh, chỗ yếu rồi tùy cơ ứng biến một cách linh động với các đòn thế đã được luyện tập thuần thục, tất dễ thành công.

Sự bình tĩnh có được nơi bạn một phần do ở mưu trí và lòng tự tin, lòng tự tin được củng cố và giữ vững do bản thân được rèn luyện thành kỹ năng, kỹ xảo, phản xạ có điều kiện giúp cho việc tự vệ của các bạn có hiệu quả, đó là tinh thần của tự vệ chiến đấu.

3. Vận dụng óc quan sát, phán đoán để kịp thời xử lý.

Quan sát, phán đoán giúp bạn nhận định được lực lượng đối phương, nhận biết được tình huống sắp xảy ra để chuẩn bị cách đối phó. Quan sát ánh mắt và tư thế giúp bạn đoán được đòn đối phương sắp tấn công: ví dụ: nghiêng vai trái để tấn công, tay phải... quan sát để chuẩn bị tìm đường thoát thân, quan sát để lợi dụng địa hình địa vật trong việc tự vệ...

4. Lợi dụng địa hình địa vật và các vật dụng sẵn có.

Đây là điều kiện rất cần thiết cho người tự vệ. Bởi lẽ khi hành hung, uy hiếp hoặc trấn lột, đối phương thường chủ động về lực lượng, vũ khí... Bạn vốn là người cô thế. Vì thế, bạn cần có thêm những điều kiện khách quan sẵn có, để hỗ

trợ thêm trong việc tự vệ. Mỗi tình huống xảy ra đều có cách xử lý riêng. Nhưng dù trong hoàn cảnh nào đi nữa, bạn cũng cần phải lưu ý và tận dụng địa hình, địa vật để hỗ trợ cho mình.

Ví dụ: Bị tấn công trên bãi biển, bạn có thể bất ngờ dùng cát ném vào mặt đối phương. Cắt cầu giao điện khi kẻ lạ mặt đột nhập vào nhà uy hiếp. Chọn cho mình một vị trí đứng hoặc ngồi thuận lợi, khi sắp bị tấn công. Khi tháo chạy cũng dựa vào địa hình để tránh né, ẩn nấp dùng làm vật cản và phản công bất ngờ.

Các vật dụng sử dụng khác thường có bên người như sách, vở, dây thắt lưng, xe đạp, dép cũng là một phương tiện chống đỡ và phản công rất có hiệu quả khi cần chống lại vũ khí của đối phương. Có khi, tình thế nguy hiểm bắt buộc bạn phải nhanh trí sử dụng một số đồ vật sẵn có như ghế, bàn hoặc các vật khác để làm vật cản và hóa giải phản công.

5. Dùng tâm lý, động tác giả để đánh lạc hướng.

Đối với những trường hợp bị lực lượng đối phương đông đảo vây hãm, người tự vệ phải nhanh trí, dùng mưu chứ không thể đương cự trực tiếp được. Trong những trường hợp này có khi bạn phải dùng tâm lý, động tác giả để tự giải thoát:

Ví dụ: Ném dụt tất cả những vật gì có thể nắm lấy được vào lực lượng đối phương như: chìa khóa, bút, gương... và bất thần lao đến tấn công vào 1 người đứng ở phía bên. Nếu không có đồ vật, bạn cứ làm động tác giả, vì theo phản xạ đám người kia phải né tránh, cơ hội này rất tốt để bạn hành động và thóat thân.

- Giả vờ kêu gọi sự tiếp cứu của công an, gọi tên bạn bè... khi đối phương chú ý nhìn nơi bạn vừa vẫy gọi, đó là cơ hội tốt để bạn hành động.

6. Hóa giải, phản công nhanh, mạnh, chính xác, ngắn gọn và dứt điểm.

Điều quan trọng để đạt kết quả trong tự vệ thực dụng là tập luyện đúng phương pháp, ứng với mỗi phần của cơ thể để biến nó thành một sức mạnh vô biên. Do đó, luyện tập tay, chân, cách đứng, di chuyển thân mình và 18 động tác mềm dẽo căn bản là việc không thể thiếu được. Các bạn không nhất thiết phải biết thật nhiều thế võ để nhún nhảy, hoa quyền hoặc các đòn biểu diễn cốt cho đẹp mắt nhưng không thực dụng, mà phải biết một cách tinh tường các đòn thế đơn giản, ngắn gọn luyện thành quán tính, để khi hóa giải đòn đỡ phải thành đòn tấn công; thoái bộ cũng là phản công: Khi phản công nhập nội, các bạn phải luồn lách, di chuyển thân mình một cách hợp lý, (*Di hình hoán ảnh*) đồng thời kết hợp nhiều đòn công cùng một lúc trên nhiều mục tiêu trọng yếu. Khi đón đỡ đòn công, các bạn phải biết lấy sự mềm yếu để chế ngự sức mạnh của đối phương (*Dĩ nhu chế cương*) và luôn tận dụng sức mạnh đòn công của đối phương cộng với lực đẩy của các bạn, kéo, vuốt theo, để làm đối phương mất thăng bằng (*Dĩ lực tả lực*).

Ngoài ra, các bạn cần phải tùy cơ ứng biến, lợi dụng đòn hư để bất ngờ đánh đòn thực vào những yếu điểm đối phương với thời gian và khoảng cách đối phương đang tung đòn.

Tất cả các đòn thế phải dựa trên cơ sở khoa học như nguyên lý lực phản, ly tâm, thăng bằng, cộng lực... với phương châm: *Nhanh, mạnh, chính xác, ngắn gọn và dứt điểm*. Từng ấy, chúng tôi nghĩ cũng đã đủ để các bạn có cơ sở cho việc tự vệ, bởi vì trong võ thuật, võ sư nói nhiều và hay hơn nữa cũng chỉ là lý thuyết "*Một tạ lý thuyết không bằng một cân thực hành*".

PHẦN II

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP HƠI THỞ

SỰ PHỐI HỢP HƠI THỞ VÀ CÁC ĐỘNG TÁC :

Hơi thở là nguồn khí lực sẵn có bên trong mỗi con người đang sống bình thường. Tuy nhiên, muốn phát huy nguồn khí lực bên trong ấy, chúng ta phải có sự tập luyện thường xuyên từng giây, từng phút. Điều nầy rất cần thiết, quan trọng cho bất cứ một ai có ý muốn luyện tập các môn thể dục và cần thiết, quan trọng hơn đối với người tập luyện võ thuật. Bất cứ một môn võ thuật nào cũng phải chú trọng đến nguồn khí lực bên trong cơ thể con người, đó là nội lực hay rõ ràng dễ hiểu hơn là hơi thở. Nhưng hít thở như thế nào? Lúc nào thở ra và lúc nào hít vào, đó mới là điều đáng nói. Trong quá trình tập luyện các thế võ tự vệ, nếu không biết cách hít, thở để phối hợp nhịp nhàng với các thế võ, thì các đòn thế, sức công phá sẽ giảm tác dụng, chưa nói đến việc tác hại ngược lại gây ra các chứng, chóng mặt, hoa mắt, thở dồn dập, mau mệt,...

Do đó, chúng tôi muốn đề cập về vấn đề hơi thở một cách đơn giản, dễ hiểu để các bạn tập luyện võ thuật, làm nền tảng phát huy thêm sức mạnh bên trong của mình.

Ví dụ: Sức khỏe của bạn có khả năng nhấc hỏng một vật nặng 20kg. Nhưng nếu bạn thở ra trong lúc nhấc lên, bạn sẽ thấy vật ấy nặng hơn nhiều, khó khăn cho việc nhấc lên. Như vậy, bạn chưa biết vận dụng hơi thở của mình đúng phương pháp. Bây giờ các bạn có thể nhấc vật nặng trên lên một cách dễ dàng, thoải mái, nếu các bạn làm đúng theo hướng dẫn sau đây:

- Đứng thẳng người thoải mái, thóp bụng sát vào dồn hơi thở lên ngực, thở ra nhẹ nhàng và từ từ bằng miệng. Chậm rãi hít vào bằng mũi, tưởng tượng hơi thở qua mũi chạy xuống quá rốn của bạn cách 1 lóng tay trỏ và dừng lại ở đó. Lúc hít vào thẳng người ngực hơi ưỡn ra, sao đó cho ba huyệt Ấn đường, Trung nhân, Đan điền đều nằm trên một đường thẳng, thẳng góc với mặt đất. Bạn giữ hơi thở tại Đan điền (nén hơi lại), tiếp đến bạn cúi xuống bằng một động tác dứt khoát hai tay giữ vật nặng trên nhấc hỏng đưa lên, lưng phải thẳng. Đến đây, bạn đã cảm nhận việc nhấc vật nặng kia dễ dàng, thoải mái hơn trước nhiều.

Do vậy, qua ví dụ trên, chúng tôi muốn đưa hơi thở vào các bài tập trong cuốn *Tự vệ thực dụng* để mong các bạn tập luyện có hiệu quả hơn khi sử dụng các đòn thế tự vệ lúc hữu sự.

Sau đây chúng tôi đơn cử một vài động tác trong 18 động tác mềm dẻo căn bản, để làm ví dụ.

1) Chạy tại chỗ gót chấm mông.

Đầu tiên ở tư thế tự nhiên các bạn thở ra cho hết hơi trong người. Rồi lại hít vào thật sâu (chú ý khi thở ra cũng

như khi hít vào đều chậm rãi từ tốn) giữ hơi thở tại Đan điền (nén lại) nín thở. Tay và chân trái đưa lên (vẫn nín thở) chân phải và tay phải khởi động, gót phải chấm mông phải. Mũi bàn chân trái chạm đất thì thở nhẹ ra cho hết hơi. Có thể hai hoặc ba động tác thở ra một lần. Tập dần rồi tăng thêm động tác cho một lần nén hơi.

2) Thân thẳng sâu đo.

Thở ra chậm nhẹ bằng miệng, hít hơi vào bằng mũi, nén ở Đan điền, thả lỏng toàn thân cho té thẳng về phía trước. Khi hai tay chạm mặt đất, từ từ thở ra bằng miệng. Hít hơi vào, hai bàn tay làm trụ, rùn xuống, cong lưng bật người tới trước, từ từ đứng thẳng dậy, chậm rãi thở ra bằng miệng. Cứ tiếp tục như vậy, từng động tác hoặc nhiều động tác cho đến hết bài tập.

Trong các đòn thế tự vệ cũng ứng dụng như vậy, lúc đón đỡ, tấn công hay phản công đều phải giữ hơi thở ở huyệt Đan điền, toàn thân buông lỏng chỉ khi chạm mục tiêu mới thở ra. Điều đáng nói để các bạn quan tâm, lưu ý khi tập thì hít thở rõ ràng, cho phép phát ra âm thanh. Nhưng khi hữu sự hoặc giao đấu thì tuyệt nhiên không để cho đối phương biết được quy trình hít thở của bạn. Vì nếu như vậy, sẽ nguy hiểm cho bạn. Đối phương sẽ tấn công khi biết bạn đang thở ra, có nghĩa bạn không có nguồn khí lực dự trữ bên trong. Sau đây là một vài đòn thế tự vệ có sự phối hợp hơi thở.

- Thế số 2 (phần hóa giải phản công)

Trước khi A muốn đỡ, gạt tay đấm của B, A phải hít hơi vào nén tại Đan điền, lúc đó mới gạt nhanh tay B qua một bên. Khi đã chạm mục tiêu A mới thở ra. Thế đá tạt cũng được nén hơi như thế gạt tay.

- Thế số 5 (phần hóa giải tấn công)

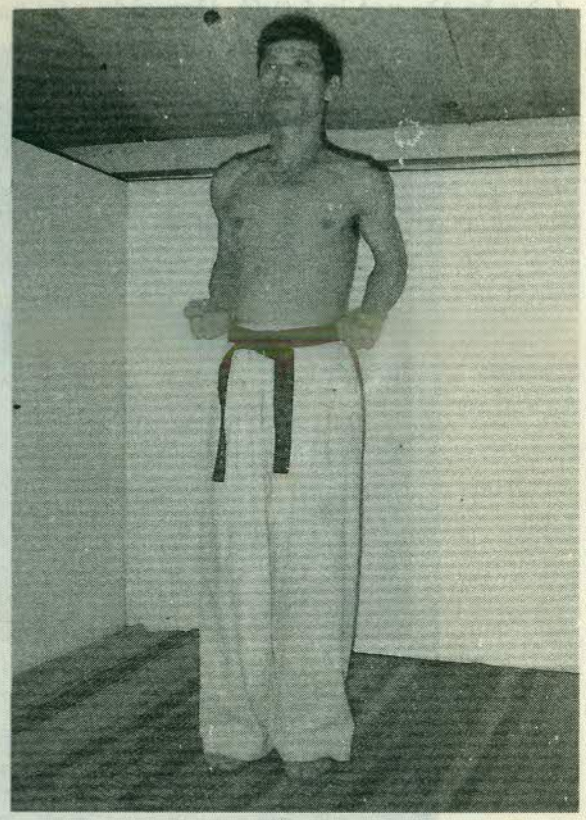
Trước khi A muốn đánh nắm tay búa vào sau cùi chỏ B, tất nhiên A phải hít hơi vào nén hơi lại tại Đan điền mới đánh ra. Thở ra khi tay A chạm vào cùi chỏ B. Đòn đấm trái đánh vào hông sườn B cũng trong cùng một lúc nén hơi.

- Thế số 9 (phần hóa giải tấn công)

Trước khi vột tay phải, cũng như đánh tay búa, A phải hít vào, nén hơi mới phá thế đá của B. Như vậy hiệu quả sẽ đạt nhiều hơn.

Thực hiện luyện tập hơi thở đúng phương pháp giúp cho phổi, tim hoạt động tốt, tăng thêm sức khỏe và sự hóa giải phản công của các bạn đạt hiệu quả cao, ngoài ra nó còn có tác dụng giúp cho cơ thể thích ứng chịu đựng, hóa giải sức mạnh của đòn đánh đối phương, cho dù bạn bị trúng đòn mạnh như vũ bão nhưng cơ thể vẫn hoạt động bình thường, tinh thần vẫn sáng suốt để tiếp tục chiến đấu dành thắng lợi.

BÀI TẬP HÍT THỞ :



1. Tư thế chuẩn bị *Đứng tự nhiên*. Hai nắm tay đặt hai bên hông. Từ từ hít hơi vào, phình bụng ra, nén hơi tại huyệt Đan điền (cách dưới rốn một lóng tay trỏ của bạn).

Chậm rãi mở hai bàn tay ra đồng thời úp hai lòng bàn tay xuống đất. Cánh tay duỗi thẳng trước mặt. Thong thả thở hết hơi ra. Thóp bụng vào, toàn thân buông lỏng.



2. Hít hơi vào nén tại Đan điền, từ từ mở hai bàn tay ra, xoay lòng bàn tay xuống đất đẩy thẳng hai tay ra. Thóp bụng vào, thở hết hơi ra.

3. Hít vào, nén tại Đan điền, chéo hai tay từ dưới lên trên, xoay hai lòng bàn tay vào phía mặt. Đưa hai tay sát về nách.



Hai lòng bàn tay hướng ra trước, mủi bàn tay hướng xuống đất. Từ từ xoay hai mủi bàn tay từ ngoài vào trong, hướng mủi bàn tay lên trời. Thóp bụng vào, chậm rãi thở hết hơi ra. Toàn thân buông lỏng.



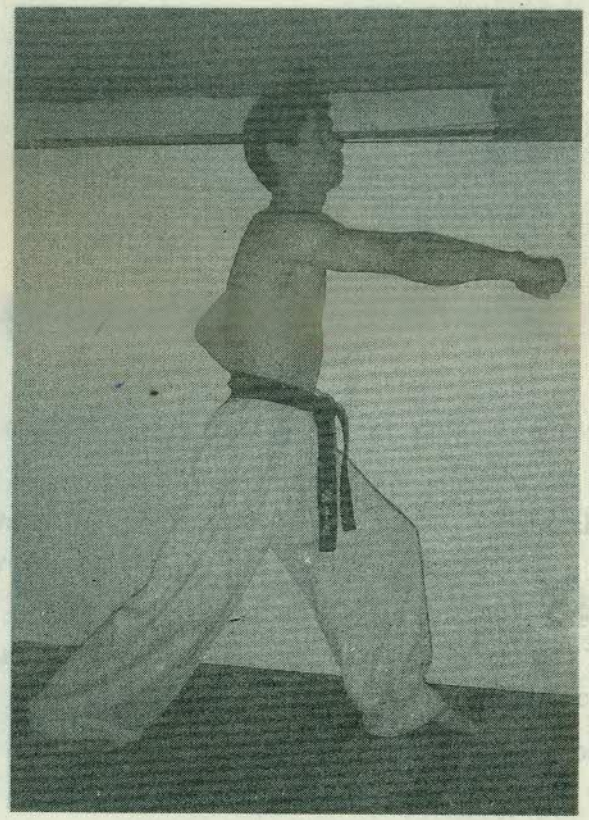
4. Hít vào, nén hơi tại Đan điền, từ từ đẩy hai bàn tay ra phía trước.



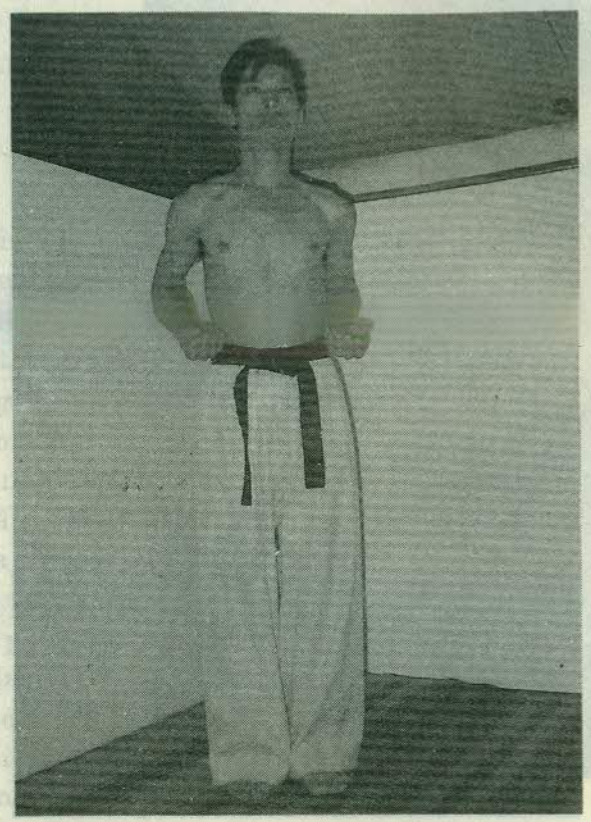
5. Vẫn nén hơi tại Đan điền, tiếp tục đẩy hai bàn tay thẳng ra phía trước. Thóp bụng vào, chậm rãi thở hết hơi ra. Toàn thân buông lỏng.



6. Hít hơi vào, nén tại Đan điền. Chân trái nhón gót lên, tay trái đưa ra ngoài tay phải, lòng bàn tay hơi nghiêng xuống đất. Tay trái đưa theo chân trái ra phía trái, tay phải từ từ nắm lại, mắt nhìn theo tay trái. Hai chân lập thành thế *Đứng đấu*. Thóp bụng vào, thở hết hơi ra. Toàn thân buông lỏng.



7. Chân trái nhấc lên đưa ra phía trái, lập thành thế *Đứng ngang trước*, đồng thời tay trái từ từ nắm lại rút về hông. Tay phải chậm rãi đấm thẳng ra phía trước mắt nhìn theo tay đấm. Thóp bụng vào, thở hết hơi ra. Toàn thân buông lỏng.



8. Hít hơi vào, nén tại Đan điền, thu chân trái về thế *Đứng tự nhiên*. Đồng thời chéo hai tay lại đưa lên quá đầu. Rút về ngang hông. Thóp bụng vào, thở hết hơi ra. Toàn thân buông lỏng.

PHẦN III

18 ĐỘNG TÁC MỀM DẺO CĂN BẢN

- Được soạn thuần bộ phải, trái thì ngược lại.

- Phần chuẩn bị khởi động trước khi vào các bài tập, đa số là cách *Đứng tự nhiên* (xem phần hướng dẫn cách đứng và sự di chuyển).

Đây là những động tác cơ bản mà bạn cần phải luyện tập thuần thục trước khi vào thực hành 105 thế tự vệ. Sở dĩ chúng tôi yêu cầu như vậy vì nó đem lại những mục đích sau:

- Tăng cường sức khỏe, có tác dụng như những bài thể dục tập luyện hàng ngày dành cho thanh thiếu niên.

- Giúp cho cơ thể mềm mại, bền bỉ và linh hoạt, vững chắc để đối phó với mọi tình huống.

- Luyện tập thuần thục 18 động tác mềm dẻo căn bản giúp cho các bạn dễ dàng thành công trong các thế tự vệ. Vì vậy đây là phần căn bản phải có trước tiên.

- Phần luyện tập này các bạn phải cố gắng thực hiện liên tục trong vòng ít nhất 1 tháng, đến khi thành thạo, nó đem lại một hiệu quả đáng kể.

1. Chạy tại chỗ gót chấm mông:



- Chân phải và tay phải cùng một lúc co lên phía trước để tạo đà.

- Chân trái rùn thấp xuống.

- Nhảy chân trái lên, tay trái lên theo.

- Chân phải rơi xuống cho phần ức của đầu bàn chân phải tiếp xúc với mặt đất, tay phải xuống theo.

- Gót bàn chân phải chấm nhẹ vào sau mông trái. Tuần tự đổi chân và tiếp tục chạy từ 20 đến 30 lần.

* Tập sự linh hoạt của đôi chân để sử dụng lúc hữu sự.

2. Chạy tại chỗ, gối chấm ngực:



- Gối phải và tay phải co lên phía trước để tạo đà.

- Chân kia rùn thấp xuống.

- Nhảy chân trái lên cho gối chấm nhẹ vào ngực trái, tay trái lên theo.

- Khi chân trái rơi xuống cho ức đầu bàn chân trái tiếp xúc mặt đất, tay trái xuống theo.

Tuần tự đổi chân và tiếp tục chạy từ 6 đến 10 lần.

* Tập cho mạnh đôi chân để sử dụng những đòn đánh gối lúc cần thiết.

3. Tập vững chân trụ:

- Đưa chân trái thẳng gối ra phía trước, lòng hai bàn tay úp xuống đất, các ngón tay sát lại.

- Dang hai tay thẳng ra hai bên hông.

- Từ từ đưa hai tay vào, chân phải cùng lúc thấp dần xuống theo hai tay.

- Lúc hai ngón cái của hai bàn tay chạm nhẹ vào nhau thì đúng lúc chân phải đã thấp xuống tối đa (Chú ý: không cho mông tựa vào chân, giữ khoảng cách từ 2 cm đến 3cm. Lúc xuống chân trái thẳng gối ra).



- Chậm rải đứng lên hai tay lùi về phía sau, khi 2 tay trở lại vị trí ban đầu thì chân phải cũng vừa thẳng gối lên.

Tập lên xuống một chân từ 5 đến 10 lần. Sau đó mới đổi qua chân khác và bắt đầu như động tác bên phải.

* Luyện tập cho 2 chân vững mạnh để làm trụ cho việc tấn công cũng như thủ và thoái bộ.

Tư thế chuẩn bị của động tác này là cách đứng nghiêm. Chỉ khác cách đứng tự nhiên là 2 mũi bàn chân không xòe ra mà sát vào nhau.

4. Gấp cột sống tới trước:

- Hai tay vừa đưa lui sau ngược lên trời ra phía trước ôm vào sau hai gối vừa cúi người xuống gấp cột sống cho đầu đụng nhẹ vào giữa hai gối (2 gối vẫn thẳng, từ lúc khởi động cho đến lúc chấm dứt động tác).

Tập từ 3 đến 5 lần.

* Làm mềm cột sống và tạo sức bật để phối hợp tăng lực cho các đòn thế phản công tự vệ.



5. Gấp cột sống lui sau:



Đứng cân bằng: Ngữa đầu về sau, 2 bàn tay chống lui sau vách tường hoặc cột...Di chuyển hai bàn tay xuống phía mặt đất rồi chuyển dần lên lại. Tiếp tục xuống lên 3 đến 5 lần. Chú ý khoảng cách từ chân tường ra phía hai gót chân có thể nới rộng tùy ý. Nhưng sau một quá trình tập thì phải thu hẹp dần lại, kể cả khoảng cách giữa hai bàn chân khi đứng cân bằng.

* Ngoài công dụng như động tác 04 - động tác này giúp cho cột sống bớt chứng còng lưng, lưu thống máu huyết, giảm bớt nhức đầu khi thần kinh căng thẳng.

6. Xoay tròn cột sống (hông, eo)



Đứng ngang trước: - Hai tay đưa thẳng ra trước mặt.

- Ngữa đầu lui sau tối đa xoay cột sống từ phải qua trái.

- Khi qua trái thì chuyển trụ qua trái.

- Khi ra phía trước mặt gấp cột sống xuống tối đa vòng lên lại vị trí xuất phát ban đầu. Tập từ 3 - 5 lần.

* Làm cho cột sống linh hoạt để tránh né tùy ý. Giảm nhẹ sự nhức mỏi khi bị đau lưng do cột sống; nhất là các bạn làm những việc phải thường xuyên ngồi một chỗ thiếu hoạt động như: công việc bàn giấy, văn phòng....

7. Khai khớp 2 cổ tay:

- Đưa thẳng hai cánh tay ra phía trước mặt, lưng hai bàn tay áp vào nhau - hai ngón tay cái chỉ xuống đất.

- 2 cổ tay cong lại tối đa các ngón tay lộn chúi xuống đất vòng lên phía trong ngực và đưa ra lại phía ngoài, ngữa 2 lòng bàn tay ra tối đa, cạnh 2 bàn tay sát vào nhau.

- Úp 2 lòng bàn tay vào nhau lật ngược ra 2 phía để trở lại động tác ban đầu.

Tiếp tục từ 5 đến 10 lần.



* Làm cho cổ tay mềm mại, linh hoạt tăng thêm sức mạnh, quyền biến cho lối đánh gấp khúc liên hoàn. Ngoài ra, khi bổ té dùng để chống đỡ ít bị trật khớp bong gân.

8. Nhảy tung lên phía trước:

- Bạn ngồi xuống như kiểu ngồi xổm nhưng 2 bàn chân nhón gót lên chỉ để cho phần ức tiếp xúc với mặt đất và mông không đụng vào gót 2 bàn chân. Hai tay buông thỏng theo mình.



- Vung 2 tay lên cao, 2 chân bật lên theo càng cao càng tốt.

- Khi rơi xuống văn phần ức tiếp xúc với mặt đất.

* Tập cho 2 chân vững mạnh, linh hoạt để di chuyển tránh né và sử dụng những đòn đá.

9. Nhảy tung lên phía phải (trái thì đổi lại)

- Từ kiểu ngồi như trên. Chân phải bạn đặt nằm ngang lại.



- Chân trái nhón mũi thẳng góc với bàn chân phải.

- Tung 2 tay lên dùng chân phải bật cả người lên theo.

- Khi rơi xuống vẫn như thế ban đầu.

Tập từ 3 đến 5 lần (trái thì ngược lại)

* Tập cho đôi chân trở thành nhanh nhẹn. Kể cả khi ngồi bạn cũng có thể sử dụng được để tự vệ lúc hữu sự.

10. Lộn người về sau:

Bạn nằm ngữa thoải mái, 2 tay xuôi theo thân mình.

- Thẳng 2 chân ra, đặt sát vào nhau - Người cong lên phía 2 gối.

- Ngã nhanh người lui sau, 2 chân đưa mạnh qua khỏi đầu, 2 bàn tay chống trên 2 vai, đẩy bật người về sau.

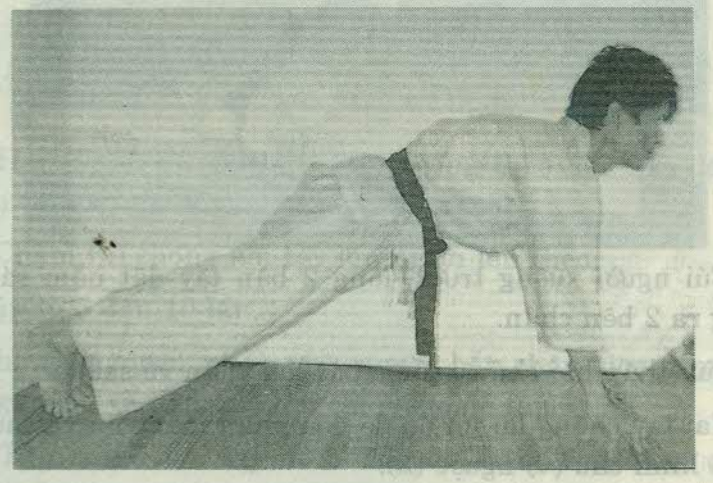


- Hai chân rơi xuống trước dùng sức bật của cột sống hất thân lên theo chiều hai chân rơi.

Tập từ 3 đến 5 lần.

* Tập phản xạ cho sức bật toàn thân - dùng để phòng thủ an toàn khi sơ ý bị vấp ngã hoặc bị đánh dồn, đạp té ngữa về sau.

11. Hít đất bình thường:



- Cúi người xuống trước, dùng ngón của 2 bàn tay chống ra 2 bên khoảng cách rộng hơn 1 vai của người tập.

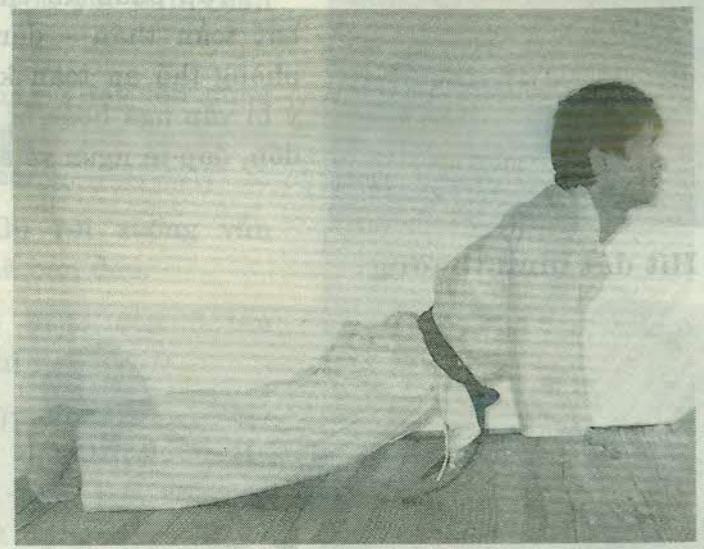
- Hai chân rùn thấp xuống, bật lui đằng sau.

- Từ từ cong 2 tay xuống, người xuống dần theo 2 tay.

- Đoạn từ từ thẳng 2 tay lên, người lên thẳng theo. Tiếp tục tập từ 5 đến 10 lần.

* Làm mạnh các ngón tay để bám, vứt, chụp, giữ, xỉa khi cần thiết.

12. Hít đất lượn sóng:



- Cúi người xuống trước, lòng 2 bàn tay đặt nằm sát đất chống ra 2 bên chân.

- Rùn thấp hai chân xuống, bật hai chân về sau.

- Hai tay chống lui tối đa để đưa phần mông lui về sau, tạo thành hình chữ (∨) ngược (∧).

- Chúi đầu xuống phía trước, lượn người lên cao tối đa, hai tay thẳng lên. Tiếp tục như lúc đầu.

Tập từ 5 đến 10 lần.

13. Hít đất ngược đầu xuống dưới:

- Lòng hai bàn tay áp sát mặt đất về phía trước.

- Hất ngược hai chân ngược lên tựa vào tường vách thẳng ra.



- Hai tay từ từ gấp lại người xuống theo đến khi đầu vừa chấm nhẹ xuống đất.

- Chậm rãi chống hai tay lên người lên theo.

Tập từ 5 đến 10 lần.

Khi chưa quen phải nhờ người bắt chân đưa ngược lui tường, vách và nắm giữ hai chân cho dễ tập.

* Tập mạnh hai tay để chống đỡ, tung đòn đấm, chỏ có hiệu quả cao.

Ngoài ra cũng làm giảm hết sự choáng váng, căng thẳng thần kinh đối với các bạn thường xuyên có công việc phải suy nghĩ nhiều.

14. Thân thẳng và nhảy sâu đo :

Tư thế nghiêm:

- Đưa hai bàn tay lên sát hai bên nách hướng hai lòng bàn tay ra phía trước.

- Toàn thân buông lỏng. Hai chân, cột sống thẳng.

- Té (bổ) về phía trước, dùng hai bàn tay chống đỡ toàn thân.

- Khi rơi xuống thân và gối đều phải thẳng, đầu ngữa lui sau tối đa.



- Bật hai chân tới giữa hai tay.

Tiếp tục tập từ 3 đến 5 lần.

* Làm quen với động tác này, bạn sẽ có nhiều kết quả đáng ngạc nhiên khi hữu sự. Ví dụ: Ít khi trật khớp cổ tay và các ngón tay của bạn, vì nó đã tự vững mạnh trong quá trình tôi luyện. Đầu của bạn cũng khó mà bị chấn thương, xây xát vì lúc nào bạn cũng ngẩng cao lui về sau khi té sấp.

15. Xoay cổ :



Cúi đầu xuống phía trước.

- Nghiêng đầu qua phải, dùng phần cổ xoay ngữa cổ ra sau về bên trái, tiếp tục xoay tròn (trái thì ngược lại).

Tập từ 3 đến 5 lần.

- Cúi đầu xuống trước, ngã lui sau. Nghiêng qua phải, nghiêng qua trái.

- Cúi đầu xuống phía trước, ngã đầu lui phía sau, nghiêng đầu qua phải, nghiêng đầu qua trái.

Tập từ 3 đến 5 lần.

Các động tác này khi tập phải làm cho phần cơ bắp ở cổ co giản đến mức độ tối đa.

* Tập cho mạnh phần cổ, làm mềm mại để tránh đòn đánh vào đầu, mặt.

16. Nhảy ngựa xa :



- *Đứng đấu* phải: - Chân trái thấp xuống làm trụ. Co chân phải lên nhảy tới trước, chân trái nhảy theo - đưa chân phải tới lập thành *đứng đấu*. Tiếp tục càng nhiều càng tốt. (Trái thì ngược lại).

* Đây là nền tảng của vấn đề thân pháp về sau các bạn nên chú ý sử dụng để áp đảo, tấn công đối phương trên đường thẳng.



17. Nhảy ngựa lui :

- Chân phải làm trụ, co chân trái lên bật lui về sau.

- Chân phải lui theo, đưa chân trái lui sau lập thành *đứng đấu*. Trái thì ngược lại.

18. Nhảy ngựa tại chỗ :

- *Đứng đấu* tại chỗ phải:

- Hai chân nhảy lên cùng lúc, hai tay buông thỏng theo mình.

- Dùng mũi bàn chân trái vỗ nhẹ đều trên mặt đất nhịp nhàng với chân phải. Tiếp tục tập từ 10 đến 20 lần. Trái thì ngược lại.

Di chuyển tới, lui: Vẫn tư thế trên, bạn từ từ di chuyển tới và chậm rãi lui về sau.

* Tập cho đôi chân di chuyển nhẹ nhàng, năng động, linh hoạt để tránh né, áp sát mà đối phương khó nhận biết.



PHẦN IV

MỘT SỐ CÁCH ĐỨNG, DI CHUYỂN VÀ TÉ AN TOÀN

Cách đứng, phương pháp di chuyển toàn thân là những yếu tố rất quan trọng đối với người luyện võ, nó là nền móng vững chắc để từ đó phát huy những kỹ thuật dùng tay, chân. Đứng vững vàng, di chuyển năng động, linh hoạt khi tấn thối là kết quả của nhiều công phu tập luyện. Vì vậy, với phạm vi tự vệ, chúng tôi chỉ đưa ra một số cách đứng, di chuyển đơn giản nhưng cần thiết, có liên quan đến các thế tự vệ.



Cũng như 18 động tác mềm dẻo, đề nghị các bạn dành một ít thời gian cứ theo trình tự mà tập luyện cho thuần thục trước khi tập luyện 105 thế tự vệ.

1. Cách đứng (tấn pháp)

a) Đứng tự nhiên:

Người thẳng, hai tay buông thỏng theo mình, hai bàn chân hơi xòe ra hình chữ V, hai gót chân chạm nhẹ vào nhau, mắt nhìn thẳng tới trước, được viết tắt là: "Đ.T.N".

b) Đứng cân bằng:



Từ cách *đứng tự nhiên* trên, hai tay nắm lại đặt ngữa lên hai bên thắt lưng. Rùn thấp chân phải xuống bước chân trái ngang qua phía trái. Hai bàn chân song song với nhau, gót và các đầu ngón chân nằm trên hai đường thẳng song song. Khoảng cách bằng hai vai của người tập. Mắt nhìn thẳng tới trước, lưng thẳng, ngực hơi ưỡn về trước. Cách đứng này trọng lượng của cơ thể được chia đều cho hai chân nên gọi là cách *đứng cân bằng*, viết tắt: "Đ.C.B"

c) Đứng ngang trước:



Từ cách *đứng cân bằng*, bạn nhấc chân trái lên (chân phải vẫn thấp) đưa vào gần với chân phải - bước thẳng ra hướng trước mặt và thấp chân xuống. Mũi bàn chân phải xoay ra phía phải, thẳng gối lên, mắt vẫn nhìn thẳng tới trước. Khoảng cách chiều dài từ mũi bàn chân sau đến gót bàn chân trước khoảng hơn 3 bàn chân của người tập. Khoảng cách chiều rộng bằng vai rưỡi của người tập. Viết tắt: 'Đ.N.TR".

d) Đứng ngang sau:



Động tác đứng như ngang trước. Chỉ khác là mặt bạn nhìn lui phía sau lưng mà thôi. Viết tắt "Đ.N.S".

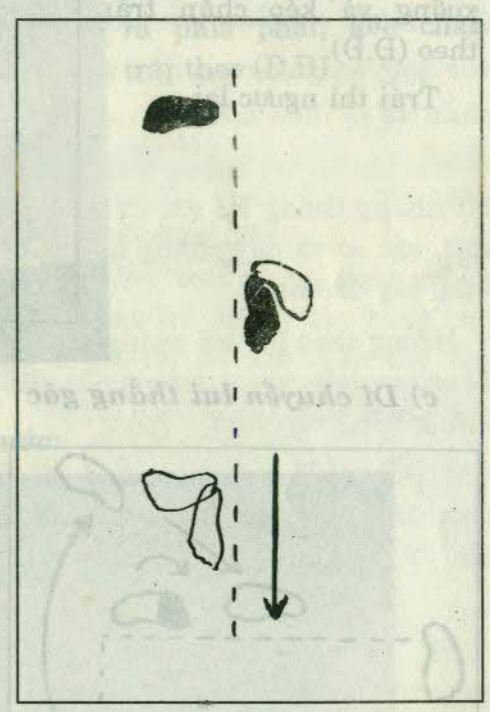


c) Đứng đấu:

Từ cách đứng ngang trước của bộ trái. Bàn chân phải xoay lại qua phía phải thấp người xuống. Đồng thời rút chân trái về. Hai gót chân cùng nằm trên một đường thẳng. Hai bàn chân thẳng góc với nhau. Khoảng cách giữ hai chân bằng một vai của người tập. Cách đứng này dùng để giao đấu. Chân sau thường chịu trọng lượng của thân thể nhiều hơn chân trước (sau 7 phần, trước 3 phần). Viết tắt "Đ.Đ"

2. Một số phương pháp di chuyển và té căn bản được dùng trong các bài tập

a) Sự di chuyển trên đường thẳng.



- Tiến lên phía trước: Đang đứng theo cách *đứng đấu*, chân trái phía trước. Nếu muốn tiến lên phía trước thì chân trái thấp xuống làm trụ xoay lui về trái. Bước chân phải từ sau đưa tới phía trước mặt (vẫn cách đứng đấu) và tiếp tục tiến lên như trên.

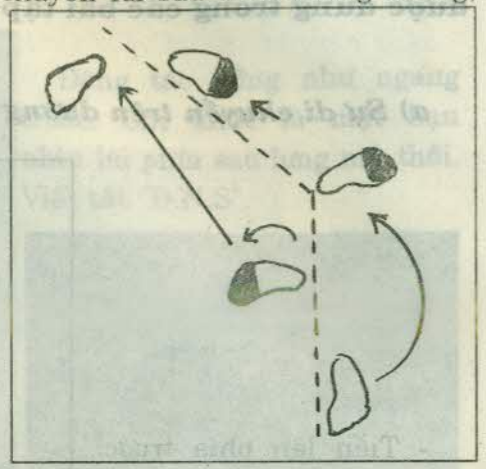
- Lui về phía sau: Vẫn chân trái. Chân phải đang là chân trụ, chỉ việc xoay bàn chân phải lui sau qua trái, đồng thời đưa chân trái từ trước vòng lui trước chân phải. Thấp chân trái xuống chuyển đổi trụ từ phải sang trái. Và cứ thế tiếp tục về sau như trên.

Công dụng: Dùng tấn công áp đảo và thủ che kín thân.

b) Di chuyển theo hình chữ V

Đang từ cách đứng trái chuyển lui sau trên đường thẳng, dùng chân trái làm trụ, bước chân phải chếch lui ra phía phải thấp chân xuống và kéo chân trái theo (Đ.Đ).

Trái thì ngược lại.



c) Di chuyển lui thẳng góc



Từ cách *đứng dấu* trái. Nhấc chân trái lên đưa thẳng lui sau thấp chân xuống làm trụ.

Nhấc chân phải bước vòng lui sau lưng thẳng góc với hướng trước mặt (Đ.Đ).

d) Nhảy phóc tới



Từ cách *đứng tự nhiên* thấp chân trái xuống làm trụ để bật người lên, co chân phải nhảy chếch tới ra phía phải, kéo chân trái theo (Đ.Đ)

3. Té (bổ)

a) Té (bổ) sấp phía trước:



- *Đứng tự nhiên*: - Hai bàn tay đưa lên sát hai bên nách.

- Hai chân rùn thấp xuống, bổ, té sấp về trước hai tay chống xuống đất cùng một lần rất mềm mại, mặt nghiêng về trái, đầu ngẩng cao lên phía sau.

- Khi hai bàn tay tiếp xúc mặt đất thì cho hai khuỷu tay chùng xuống theo sức nặng của thân thể trượt lên phía trước theo đường vòng cung từ dưới lượn lên.

* Hai bàn tay bạn đưa lên sát nách để tập cho mình sự phản xạ có điều kiện.

Hai khuỷu tay chùng xuống theo sức nặng rơi của thân thể tất không chống lại sức nặng đó để các khớp của tay khỏi bị trật, các cơ và dây chằng không bị va chạm mạnh tránh việc sưng tấy đau nhức.

Nương theo lực rơi xuống của thân thể lượn vòng lên trước để giảm bớt trọng lượng của thân thể và cũng tạo ra sự thăng bằng cần thiết.

* Đầu phải nghiêng qua trái để tạo một mặt phẳng từ thân trước lên mặt, tránh sự va chạm và những vật lồi lõm như đá gạch giữa mặt đường v.v...



b) Té (bổ) nghiêng qua phải:

- *Đứng tự nhiên*: chân phải rùn thấp xuống, nghiêng người qua phải té (bổ) xuống phía phải.

- Khi cánh tay phải và chân phải vừa tiếp xúc mặt đất, khuỷu tay phải thẳng, chân phải co lại tất cả phải nằm sát mặt đất.

- Đầu, chân và tay trái cố đưa cao lên.

- Lăn nghiêng người qua theo chiều té (bổ)

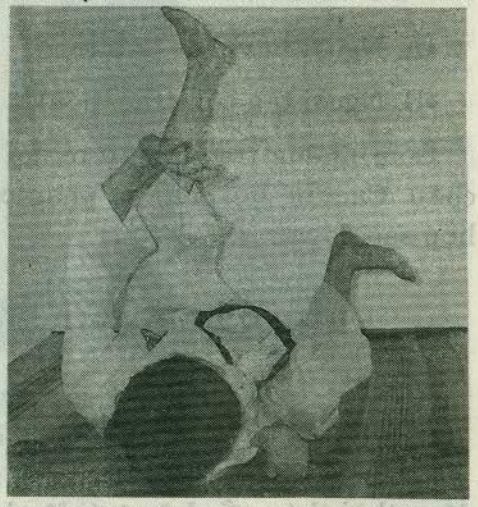
- Đầu vẫn cố nâng cao lên, khi té xuống, lật úp bàn tay phải vỗ dần xuống mặt đất, chân trái đặt nằm theo chiều rơi, té về trái thì ngược lại.

Tập nhiều lần và thường xuyên.

* Những động tác đầu mục đích làm giảm trọng lượng của thân thể.

Đầu nghiêng qua trái cố đưa cao lên để khỏi va chạm xuống mặt đất, tránh gây chấn thương phần đầu, rất nguy hiểm thường hay dẫn đến chấn thương sọ não).

Khi lăn nghiêng qua trái bàn tay trái vỗ úp lòng xuống mặt đường để tạo ra lực phản chiều trả lại sự cân bằng cho thân thể. Đúng hơn làm giảm lực rơi để cho thân thể thể dừng lại ở mức độ an toàn cần thiết.



c) Té (bổ) ngữa người:

Đứng tự nhiên: Hai chân rùn thấp xuống, người khom tới trước, ngồi xuống như ngồi xổm, và té ngữa người ra sau.

- Hai chân và tay đưa lên khỏi mặt đất, đầu đưa lên theo tối đa cho cằm sát ngực, khi lưng vừa chạm đất, hai lòng bàn chân và hai lòng bàn tay đánh vỗ xuống để tạo sức bật cho thân thể, đồng thời cũng làm giảm trọng lượng khi thân đang đà rơi xuống.

Tập nhiều lần trong ngày, từ 10 - 15 lần.

PHẦN V

NHỮNG THẾ VÕ TỰ VỆ THỰC DỤNG

I. HÓA GIẢI,PHẢN CÔNG CÁC ĐÒN TAY, CHÂN

•A. Người tự vệ (áo trắng)

•B. Người tấn công (áo màu)

Gồm những trường hợp bị đối phương tấn công bằng tay, chân. Các thế hóa giải và phản công dành cho những trường hợp sau đây:

BỊ ĐỐI PHƯƠNG DÙNG TAY TẤN CÔNG

1) Đánh từ trên xuống

- A bước chân phải chếch lên phía phải, tràn người theo, đồng thời thúc gối chân trái lên hạ bộ B.

- Chuyển người tới, bàn tay phải đánh vào mặt B.



* A bước chếch lên qua phải để tạo khoảng cách an toàn và cũng chính trong lúc tránh né này A đã phản công đòn thốc gối lên hạ bộ B. Cách bước chếch của A tựa như tấm bững đà nhún, bên này vừa xuống thì bên kia cũng vừa bật lên do đó đòn thốc gối rất nặng.

2) Đấm thẳng vào mặt



- A bước chân phải chếch lui ra phải, tràn người theo.

- Dùng chân trái làm trụ đá tạt lưng bàn chân phải vào hạ bộ B cùng lúc tay phải gạt bàn tay phải B qua..

* A vừa bước lui qua trái vừa tránh đòn vừa không cản lại lực tấn công của B đang lao thẳng tới. Đòn đá lưng bàn chân đã làm B đau đớn. Đòn tấn công tự nhiên được hóa giải.

3) Đánh vòng vào đầu



- A thụp người xuống đồng thời chân phải bước tới trước áp sát người vào B.

- Chuyển người tới phải người hơi nhổm dậy, bàn tay phải đánh vào B, đồng thời cánh tay trái đỡ lên sau cánh tay B.

- Chân phải làm trụ, dùng cổ chân trái đá móc vào phía sau và dưới cơ

bắp chân trước của B. B trượt dài tới trước, người ngã lui sau.

* A hơi thụp xuống để tránh đòn và để thân B lao theo đòn đánh. Lúc này phần cơ thể ở dưới đang để trống trải hở hang. A bước bộ tới để lấy đà cho sự bật tới, lượn từ thấp lên cao, đòn đánh nhờ đó đòn đánh hiệu quả hơn bình thường. Trúng đòn vào hạ bộ theo phản xạ, B co rúm người lại, 2 tay ôm vào nơi trúng đòn. Lúc này phần ngực B lại hở, người hơi chồm tới, tạo thêm điều kiện tốt cho đòn đấm tăng thêm trọng lượng.

4) Đánh móc lên cằm:

A bước chân phải chếch lui ra phía phải tràn người theo đồng thời bàn tay trái đánh úp vào mặt B.



- Cúi người xuống bàn tay trái đặt bên trong gối trái ấn xuống, cùng lúc bàn tay phải ôm vào sau gót, chân trước vừa giựt ngược bổng lên vừa vặn xoắn hết chân B từ phía trái qua phía phải của A. B ngã về trái.

- A đánh lòng bàn tay vào mặt khiến B tối tăm và hốt hoảng không còn thấy được A đang ở vị trí nào, do đó thuận lợi cho việc A chụp giữ và vật B theo ý muốn.

5) Chặt xéo từ trong ra:



- A thụp người xuống đồng thời bước chân trái chếch lui phía trái, đưa 2 tay ra cùng một lúc.

- Chuyển bộ tới phải, tay phải đánh cạnh tay ngoài vào sau cùi chỏ B, tay trái đấm thẳng vào hông sườn B đang hở.

- Lòn tay phải dưới tay chặt, ôm ngang qua bụng.

- Đưa chân phải gài sau 2 chân kề mông phải vào sau lưng, cúi người xuống qua phía trái, vật B ngã ngữa ra.

* Đòn khắc mạnh vào sau cùi chỏ của A đã làm cánh tay B tê liệt nhất thời, cùng lúc là cú đấm vào sườn B đau đớn co người lại thuận lợi cho việc A đưa tay qua ôm choàng lấy ngang người B và thực hiện việc vật B ngã ngữa ra.

6) Chặt xéo từ ngoài vào:

- A thụp người xuống, bước chân trái chếch lui ra phía trái. Chuyển bộ tới phải người hơi nhổm lên đồng thời bàn tay phải đánh chụp lên hạ bộ B.

- Dùng tay vừa đánh lướt lên đầu nắm lấy tóc kéo, giật cho người B có khuynh hướng chúi tới trước.



- Chân trái đưa lên trước mặt gài 2 chân B lại. Kề mông trái vào bụng dưới, tay trái ôm choàng qua sau lưng bám giữ vào phần eo bên hông trái của B.

- Cúi người xuống qua phía phải vật B theo.

* B trúng đòn vào hạ bộ thân B đã có chiều hướng chồm tới trước. Nên việc chụp tóc kéo tới là việc dễ dàng cùng mang mục đích làm mất sự thăng bằng của B, nghĩa là A đã dựa trên nguyên lý đòn bẩy áp dụng vào thế hóa giải này để vật ngã B mà không cần phải dùng nhiều sức.

7) Đánh vòng vào đầu và móc lên cằm

- B bước chân trái tới, đánh tay phải vòng vào đầu
- A thụp nhanh người xuống để tránh.

B tiếp tục đánh móc tay trái từ dưới ngược lên cằm

- A bước chân phải lui về sau và nép sát người xuống.
- Chống 2 tay xuống đất qua phía hông trái.

- Chân trái dùng làm trụ, cổ chân phải đá quét từ sau vào phần dưới trên mắt cá ngoài, xoay người lại đá cạnh bàn chân vào người B.



* Có thể không cần chống 2 tay xuống đất, nếu chân trụ của bạn vững.

8) Chặt xéo vào và đấm thẳng:

- B bước chân trái tới, tay phải chặt xéo vào, đoạn chuyển ngang người



lại, tay trái đấm thẳng vào người A.

- A bước chân phải chếch lui ra phải, tràn người theo để tránh thế chặt, nghiêng người lui trái để tránh đòn đấm móc, đồng thời co chân trái lên đạp vào trước gối. Đánh bàn tay phải úp mặt vào B.

* Khi B bị quỵ xuống người chồm tới A đánh úp bàn tay trái vào mặt, B tối tăm mặt mày.

- Nên A dễ dàng thực hiện mọi cách hóa giải, phản công.

BỊ ĐỐI PHƯỢNG DÙNG CHÂN TẤN CÔNG

9) Đá thẳng bằng ức, gót hoặc lưng bàn chân:

- A bước chân phải chênh lui ra phải, tràn người theo đá bàn chân trái lên hạ bộ B.



- Hạ chân trái xuống, đánh ngang chổ trái vào người B.

- Bước chân trái lui sau và thấp xuống.

* Đòn đá thốc vào hạ bộ làm B đau đớn co rúm người lại là điều kiện tốt như tấm chấn tạo lực ngược chiều cho ngọn dáo đang đà lao tới

10) Đá vòng cầu vào ngực

- A hất mạnh chân phải lui về sau người thấp xuống.



- Đưa chân trái lui ngang với chân phải xoay lưng lại phía B.

- Dùng chân trái làm trụ xoay người đá quét gót chân phải vòng từ sau ra trước, vào chân trụ của B.

B ngã người về sau.

* A hất mạnh chân phải lui sau, chân trái thấp xuống để tạo khoảng cách an toàn.

- Khi A cúi thấp người xuống, đưa chân trái lui ngang chân phải để tạo thế để thực hiện đòn quét chân.

* Đòn quét chân được phối hợp với lực toàn thân qua động tác xoay người nên đem lại hiệu quả cao.

11) Đá ngang

- A bước chân trái ngang qua trái, nghiêng người theo để tránh đòn. Đồng thời tay phải lòn dưới chân B vớt lên, gấp khuỷu tay kẹp giữ chân B lại.

- Tay trái đánh mạnh cạnh [illegible] ngoài vào bắp chân dưới phía sau chân B, để gây tê liệt nhất thời.



- Chân phải làm trụ - đá lòng bàn chân trái vào sau chân trụ còn lại của B. B ngã về sau.

12) Đá tung lên

- A bước chân phải tới chếch ra phải và thấp chân xuống. Đồng thời cánh tay trái đánh lòn từ dưới, thớn chân đá của B cao lên theo chiều đá.



- Chân trái đưa lên trước vòng qua đặt ngang với chân phải, xoay lưng về phía B.

- Hai tay chống xuống đất, tống gót chân phải lui người B.

13) Nhảy đá thúc chân trước



- A bước chân phải chếch lui qua phải, đánh ngang chỏ trái vào người B, đặt chân trái xuống giữa 2 chân B, đấm tay phải vào người B.

14) Đá bay trước

- A bước chân phải lui sau, hạ thấp người xuống, mặt vẫn đối diện với B.

- Chờ cho 2 chân B rơi xuống vừa tiếp xúc với mặt đất.

- A xoay nhanh theo chiều kim đồng hồ, đá quét vòng chân phải lui sau chân B.





15) Đá gót vòng lui sau

- A thụp người xuống, tay trái dựng nghiêng cánh chỏ ra trước che chắn phần mặt, tay phải thủ hạ bộche kín phần hông phải và trước ngực.

- Vừa nhìn thấy chân B qua hỏng đầu (chưa chạm đất) lập tức bước chân phải tới, dùng vai phải lấn người theo chân bước thúc thẳng vào mông B.

16) Đá tạt vào chân sau xoay gót

- B đá chân trái từ sau tạt vào phía trước A.

- A bước chân phải lui sau tràn người theo để tránh đòn.

- Khi chân trái vừa chạm đất B dùng làm chân trụ, xoay lưng đá vòng gót lui sau, A nép sát người xuống đất. Chân phải làm trụ, 2 tay chống xuống đất về phía sau, đá chuồi cạnh chân trái vào gối chân trụ còn lại của B.



17) Đá vòng cầu vào ngực, chân tống ngang lui sau



- B chân phải từ sau đá vòng vào ngực A.

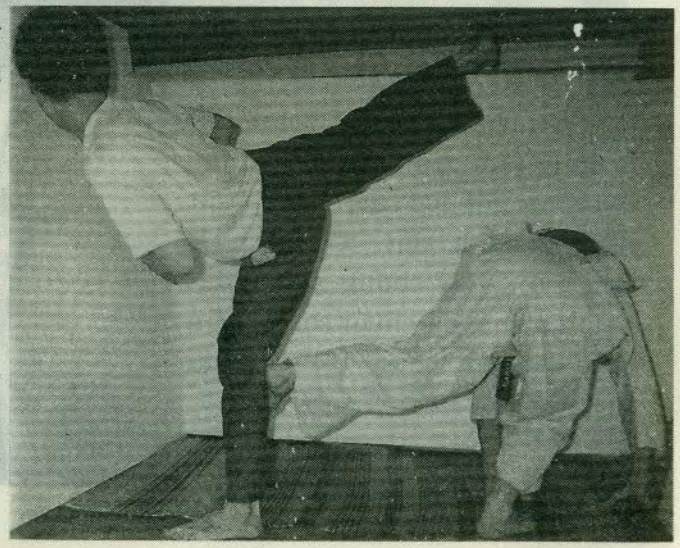
- A bước chân trái lui sau, tràn người theo.

Khi chân phải vừa chạm đất. B dùng chân phải làm trụ, xoay lưng tống ngang chân trái lui sau.

- A bước chân phải chếch tới phải, nhấc chân trái đạp vào sau gối chân trụ còn lại.

- Đánh thẳng tay búa trái vào sau gáy của B.

18) Đá ngang và đá lướt ngang



- B đá ngang chân phải sau vào người A.

- A bước chân phải về sau tràn người theo để tránh đòn.

- B nhảy lướt đá tiếp cạnh bàn chân phải vào người A.

- A hạ thấp người xuống 2 tay chống về sau qua phía phải - đồng thời chân phải làm trụ, đạp cạnh bàn chân trái vào sau gối chân trụ của B.

19) Đá lướt ngang phá gối và đá ngang lên mặt



B đá lướt ngang chân phải bằng cạnh bàn chân để phá gối chân trước của A.

- A bước chân phải lui sau.

B hỏng đòn, đá chân phải ngang lên mặt A.

- A tràn người về sau để tránh đòn.

- Khi chân phải B vừa rơi xuống. A dùng lưng cổ chân phải của mình đá vòng từ sau lưng cổ chân phải của B. Đồng thời dùng khẩu bàn tay phải vừa đánh vào cổ của B, vừa đẩy người B ngược chiều với đòn đá móc cổ chân làm cho B ngã người về sau.

20) Đánh trên xuống và đá xéo lên mặt

B bước chân trái tới, tay phải đánh từ trên xuống.

- A bước chân phải chếch tới phải, tràn người theo. B đá chân phải xéo lên mặt A.



- A bước chân trái hơi chếch ra phía trái, xoay người lại theo chiều kim đồng hồ, đánh ngang chỏ vào người B.

A làm động tác đầu để tránh đòn tay đánh xuống của B đồng thời để hở mặt bẩy cho B tung đòn đá tiếp theo.

A bước chân tới trái áp sát vào người B để hóa giải đòn đá, đồng thời để thực hiện đánh chỏ ngang chính xác theo ý muốn của A.

21) Đánh vòng vào đầu và đá hất lên mặt

B bước chân trái tới tay phải đánh vòng vào đầu A.

- A thụp người xuống tránh đòn đánh vòng.

B nghiêng người qua trái đá hất lưng bàn chân phải lên mặt A.

- A bước chân phải chếch tới ra phải để vô hiệu hóa đòn đá.

- Đồng thời nương theo đà bước, gối trái lòn dưới chân đá .



22) Nhảy đá thúc tới hai tay chặt chữ x

B nhảy tới đá thúc vào người A

- A bước phải chếch tới trái B tràn người theo để tránh đòn đá của B.

B đặt chân phải xuống, 2 tay chặt xéo liên tục vào mặt A.

- A bước chân trái làm trụ đá vào chân phải B. Đồng thời dùng khẩu tay trái đánh lên sát nách phải B. Tay phải A kềm giữ tay trái còn lại của B.

- Quỳ gối phải xuống chặt vớt cạnh bàn tay phải lên sườn bụng B.



23) Đá vòng cầu 2 tay đấm liên tiếp vào mặt



B đá chân phải vòng vào ngực A.

- A bước chân trái lui sau, tràn người theo.

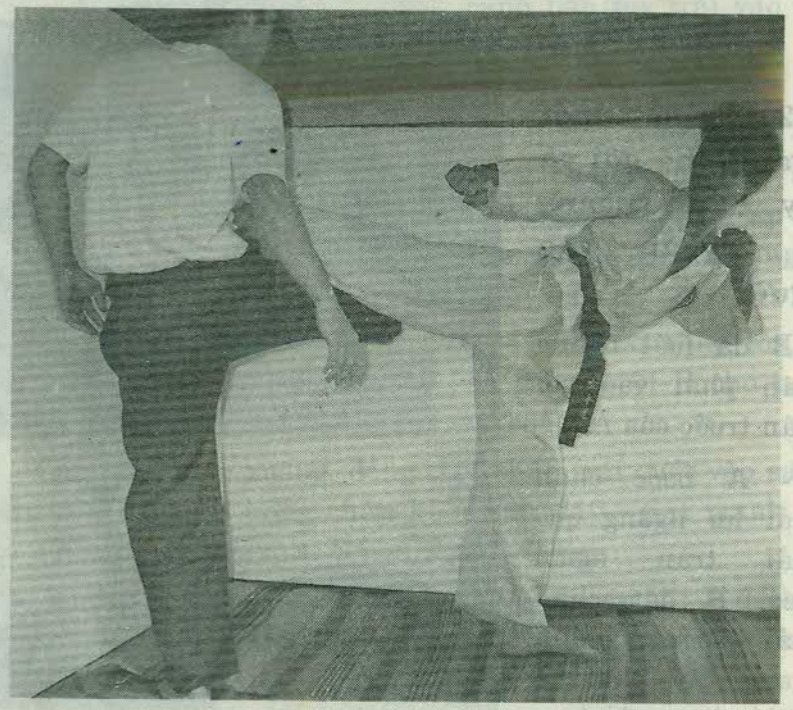
B đặt chân đá xuống 2 tay đấm liên tiếp vào mặt A.

- A đưa chân phải lui chếch qua phải, nép người xuống, chân trái chuồi ngang dưới 2 chân B đang đà lao tới. Chuyển người lên bộ trái, đấm 2 tay liên tục vào mặt và người B.

* A đưa chân phải chếch lui phải, duỗi ngang chân trái dưới 2 chân B đang đà lao tới, là A cố tình tạo ra chướng vật cho B vấp phải làm mất thăng bằng cơ thể. Việc trọng thương sẽ tăng hay giảm cũng tùy thuộc theo tốc độ của thân B lao tới.

24) Đá bay trước và đấm loạn xạ

B đá bay chân phải tới trước.



- A bước chân trái chếch qua trái tràn người theo.

B đá hỏng đòn, đặt chân xuống 2 tay đấm loạn xạ vào mặt và người A.

- A chân phải, đá cạnh bàn chân phải lên hông B.

* A thoái bộ chếch qua trái để cho đòn đá bị hỏng.

Khi chân B vừa xuống đất, B sợ A sẽ phản công nên dồn dập đánh loạn xạ vào người A.

Lúc A đá ngang chân phải qua phải vào hông B. Sự hoang mang làm B mất tinh thần chưa kịp nhận định vị trí của A, thì đòn đá đã thốc lên hạ bộ của B. Theo phản xạ khi trúng đòn B chồm người tới, là điều kiện thuận lợi cho đòn đánh úp lòng bàn tay phải của A vào mặt B.

25) Đá lướt ngang phá gối và tay đánh ngang từ ngoài vào người



B đá lướt ngang chân phải vào gối chân trước của A.

- A bước chân phải lui ngang qua phải tràn người theo. B đặt chân phải xuống, đánh ngang tay phải từ ngoài vào người A.

- A đưa 2 tay ra cùng một lúc chuyển người tới, tay trái dựng xuống cánh tay lên đón lấy đòn đánh ngang của B vào sát trong chỏ. Tay phải đấm thẳng vào mặt hoặc ngực của B.

26) Đá quét chân trước, xoay lưng chém sau gáy



B đá chân phải sau vào chân trước của A.

- A nhấc chân trái lên để tránh đòn quét chân của B. B đặt chân phải xuống, xoay lưng chém cạnh bàn tay trái vào sau gáy của A.

- Khi nhấc chân lên tránh đòn quét chân - A dùng chân phải làm trụ, nhảy chân trái tới áp sát vào người B, rùn người thấp xuống.

- Tay trái chụp tóc, cổ áo giật người B cho ngữa về sau.

- Chỏ phải găm xuống, đồng thời chân trái quét vào sau 2 chân của B cho B hỏng chân khỏi mặt đất - giật mạnh tóc lần nữa và buông tay ra. B ngã người về sau.

* A nhanh nhẹn nhấc chân lên nhảy tới áp sát B để kềm không cho B tấn công và cũng để vô hiệu hóa đòn chém nghịch của B.

Khi A chụp tóc kéo ngữa người B lui sau B đã mất thăng bằng, tay chân không còn khả năng tấn công. Đòn chỏ găm dọc xuống thân B nhũn ra, chân trụ không còn vững. A chỉ dùng rất ít sức cũng quét hỏng được chân B. Cái giật sau cùng trợ lực cho đòn quét chân làm B té ngữa về sau.

27) Đá ngang, tay móc lên cằm, tay đấm thẳng

B đá ngang bàn chân phải vào người A, tay phải đánh móc lên cằm, tay trái đấm thẳng vào mặt hoặc người A.



- A bước chân phải chếch lui phải tràn người theo để hóa giải các đòn tấn công liên hoàn của B.

- Dùng chân trái làm trụ đá nhanh chân phải vào sau chân trước của B, đồng thời đấm thẳng tay phải vào mặt hoặc ngực của B.

* Khi A tránh được 3 đòn công liên hoàn của B, B chưa xác định được vị trí của A, cũng như không kịp chuẩn bị tấn công.

- A phá chân trụ trước làm B mất thăng bằng - đòn đấm cùng lúc khiến B dội ngữa người ra.

28) Đá vòng lui sau tay đánh xuống đầu

B đá vòng chân phải lui sau lưng vào người A, tay phải đánh xuống theo.



- A bước chếnh chân trái tới phía trái, thấp chân xuống cùng lúc bàn tay phải đánh đòn từ dưới lên hạ bộ (phía sau lưng) giữ chắc tay lại nơi đó.

- Tay trái chụp tóc kéo người cho B ngã về sau, đưa chân phải tới, kề mông sau mông B, cúi người tới trước đôi B ngã sấp người xuống đất.

* A bước chân trái chếch tới trái, tự khắc đã làm 2 đòn công của B vô hiệu. Đòn đánh vào hạ bộ bất ngờ làm B đau đớn - nên A dễ dàng vật B té sấp.

2. HÓA GIẢI VÀ CHẾ NGỰ CÁC ĐÒN KHÓA

29) Bị ôm phía trước (hai tay ở trong)



A vừa bước nhanh chân trái về sau, thấp người xuống. Vừa nghiêng đầu ngã qua vai trái và đánh mạnh phần xương đỉnh đầu bên phải vào má phải của B.

- Thụp người ngồi xuống, bàn tay trái đỡ thân B đẩy ra trước, tay phải đấm vào hạ bộ B.

* Khi A bước chân trái lui sau và thấp người xuống có hai mục đích: Làm cho thân thể thể B bị mất thăng bằng lúc nhoài người theo. Hai

là vòng ôm tụt dần lên phía hai vai. Đòn đánh đầu B đã buông lõng vòng ôm, nhưng chắc hơn A ngồi thụp xuống cho vòng ôm lọt hẳn qua đầu. Đòn đấm vào hạ bộ đã quyết định sự hóa giải của A.

30) Bị ôm phía sau (hai tay ở trong)



A bước chân trái chếch ra phía trước đồng thời nghiêng vai phải qua trái. Thúc chỏ phải lui sau người B.

* A bước chân trái chếch tới trước buộc thân thể B phải nhoài theo và làm cho B mất thăng bằng. A nghiêng vai phải qua trái để kéo thân B áp vào lưng để đón lấy đòn chỏ thúc ngược lui sau của A.

- B thối lui và ngực B đau đớn, 2 tay buông A để tạo khoảng cách từ hông phải A ra để ôm lấy nơi vừa bị đánh (đây là phản xạ tự nhiên)

31) Bị Bóp cổ phía trước



B đưa hai tay ấn đẩy người A vào tường để bóp cổ. A vừa xoay cổ qua phải để giảm nghẹt, vừa đưa chân phải lui thấp người xuống 2 tay gác chéo từ dưới đẩy nhanh lên giữa hai tay của B hướng ra ngoài đồng thời kéo chân phải đứng dậy 2 tay chặt vào 2 bên sườn của B (các động tác sử dụng liên hoàn xoay cổ, lùi người, gạc chéo...)

* A bước lui để kéo B theo làm nới vòng tay bóp, bất ngờ đánh dạt 2 tay B ra khỏi cổ, mượn lực đi thuận chiều 2 tay chặt mạnh vào 2 sườn B.

32) Bị Bóp cổ phía sau



- B đưa 2 tay bóp cổ A từ sau. A bước chân phải lui sau chân trái của B, cổ quay qua phải, tay phải hất tròn từ dưới lên trên, xoay người đối diện B, tay trái vỗ vào hạ bộ.

- Thấp chân trái xuống, đá ngang chân phải vào người B.



* Động tác gài bẫy gây chướng ngại làm cho B mất thăng bằng, do đó A chỉ dùng rất ít sức cũng đá B dội về sau.

33) Bị bẻ tay lên phía trước

- B đưa bàn tay phải qua trước mặt A và nắm giữ bàn tay phải của A, bẻ ngược lên trời.



- A chân phải làm trụ thấp người xuống, nhấc chân trái lên vừa bước lui sau lưng qua phía phải vừa xoay người lại, lưng đối diện mặt B (xoay ngược

chiều kim đồng hồ), cùng lúc tay trái đánh nghịch lui sau hạ bộ B. Thu chân trái lại chuyển người đối diện với B. Đánh vớt ức bàn tay phải lên cằm B.

* A xoay người ngược chiều kim đồng hồ thuận theo chiều bẻ tay của B, đó là cách A tự giảm đau và để B buộc phải nới tay ra. Khi xoay, người A thấp xuống cho bàn tay đưa quá đầu mình xoắn theo chiều xoay tự nhiên tay A đã thoát khỏi sự khống chế của B. Dùng đà xoay để phối hợp đòn đánh vỗ lui sau hạ bộ. Đòn đánh vớt làm cho B bật người về sau.

34) Bị Bẻ tay lên phía sau



B tay phải chụp vào cổ tay phải của A bẻ ngược lui sau lưng.

- A vừa đưa tay trái vòng lui sau choàng lên tay khóa kẹp vào nách trái, nhón chân nâng tay lên, vừa xoay người lại đưa chân trái đặt ra ngoài chân phải của B.

- Tay trái ấn, đẩy người B ngã về sau, đồng thời rút tay phải đang bị khóa ra khỏi tay B, thấp người xuống đấm tay phải tới ngực B. B bị vấp chân đau đớn thối lui.

- Chân trái làm trụ A đá thốc chân phải vào hạ bộ B.

* Khi A đã kẹp tay B vào nách trái thì chưa đủ tác dụng cho B nới tay của A ra. Do đó muốn thoát khỏi sự kềm chế của B. A phải nhón người, nâng cánh tay của B lên. Vì đau đớn buộc phải buông tay nới lỏng ra. A từ đó mới có cơ hội, giật rút tay ra khỏi sự khống chế của B.

35) Bị nắm một cổ tay phía trái



- B đưa hai tay chụp giữ cổ tay trái của A kéo về phía bên trái.

- A bước chân phải ngang qua phải, thấp người xuống, co khuỷu tay trái lại, vặn xoắn cổ tay vào phía ngực, khi ra đến ngay giữa khuỷu của hai tay B. A giật mạnh lên phía đầu mình, đánh úp lòng bàn tay phải vào mặt B (hoặc các đồ dùng nữ giới như: xách tay, ví tiền...) cùng lúc gối phảilên theo vào hạ bộ.

36) Bị nắm cả hai cổ tay phía trước mặt



- B đưa hai tay nắm giữ vào hai cổ tay của A.

- A bước chân trái lui sau ưỡn người tới trước, co hai khuỷu tay lòn vào giữa 2 tay B, vặn xoắn từ trong ra ngoài. Cùng lúc giật hai tay ra theo hai khuỷu của bàn tay B. Tay trái xéo lui hướng lên phía trái, tay phải xéo xuống hướng lui phía phải. Đánh tay phải vào mặt B gối trái quỳ xuống đấm tay trái vào hạ bộ B.



37) Bị Cởi và bóp cổ nằm ngữa





- B cởi lên người A, hai tay bóp vào cổ A.

- A vừa xoay mặt qua trái để giảm nghẹt, vừa đưa lòn bàn tay trái sau tay phải của B từ dưới lên bám giữ cổ.ấn phần cổ bên trái của B nghiêng qua phía phải, chân phải đạp bàn chân xuống đất để tạo sức bật, vừa ưỡn người lên tay phải đấm vào hông trái của B, vừa dùng tay trái gạt mạnh ở cổ B hất B té nghiêng qua trái.



38) Bị Bẻ tay nằm sấp

- B cởi lên lưng. Tay phải nắm cổ tay phải của A bẻ ngược lên sau.



- A đưa bàn tay trái lên phía trên đầu lòng bàn tay úp xuống chống mặt đất để nâng người nghiêng lại giảm đau đồng thời khi giảm đau, A co chân phải lại đưa lên đặt nằm êm bên phải. Dùng sức bật của toàn thân, mượn điểm xuất phát từ chân phải lật người qua trái - Tay trái đánh vòng qua vào má trái của B. Rút cánh tay phải ra đưa lòn qua lưng, đấm tiếp tay phải vào người B.

39) Bị siết cổ sau lưng



B đưa ngang cạnh xương trong cánh tay phải vòng qua trước cổ B siết lại. Tay trái chụp giữ khống chế cánh tay trái của A.

- A vừa xoay cổ qua trái vừa bước chân phải chếch tới phải người thấp xuống, vừa co khuỷu tay trái lại giật mạnh lên theo hướng bước để tay trái thoát khỏi sự kìm tỏa của B.

- Tay phải vừa đưa lui sau chụp tóc B giữ lại, vừa cúi đầu

xuống phía trước - đánh phần xương đầu ngữa lui sau vào mặt B.

- Rút chân phải lui, thấp chân trái xuống, buông tay nắm tóc ra, chỏ phải thúc ngược lui sau.

40) Bị ôm phía trước và tấn công phía sau

- B đưa hai tay ôm vòng ngang trước A.



- C đấm thẳng vào A.

- A bước chân trái chếch qua trái, hai tay vào nhau đẩy ngược lên cằm B. Chân phải đá thẳng vào hạ bộ C.

41) Bị ôm sau và tấn công trước

B ôm sau lưng A - C trước mặt đá lướt ngang vào A.

- A bước chân phải ngang qua phải thấp người xuống, chỏ trái thúc lui sau người B. Đồng thời chân phải làm trụ đá gót bàn chân trái vào người C.



* A bước ngang qua phải vừa tránh đòn của C vừa làm B mất thăng bằng nới lỏng vòng ôm - Đòn thúc chỏ lui sau B, A đã hoàn toàn khỏi sự kìm tỏa của B - Gót bàn chân A chặn đứng sự tấn công của C.



42) Bị bóp cổ phía trước và tấn công một bên

B đưa hai tay bóp cổ A ở phía trước.

C từ phía phải bước chân trái tới đấm tay phải vào mặt A.

- A vừa bước chân phải lui sau vừa thụp người xuống, mặt

xoay qua phía phải, đồng thời thấp người lui sau, co chân trái lên, đặt ngoài chân trái của B.

- Tay trái khoát từ dưới lên trên choàng qua hai tay của B đang bóp cổ A. Đá lưng bàn chân phải vào người C.

- Đưa chân trái lên ngang chân phải, lưng quay về phía mặt B - bước chân phải lui sau xoay người lại chém cạnh bàn tay phải vào người B. (Xoay theo chiều kim đồng hồ).

43) Bị bóp cổ sau lưng và tấn công phía trước



B đưa hai tay lên bóp cổ A. C trước mặt đấm tay phải vào người của A.

- A vừa xoay mặt qua phải, đưa chân phải lui sau chân trái của B thấp người xuống vừa hất mạnh tay phải từ dưới vòng lên trên hai tay bóp cổ của B, xoay người lại đối diện với B. Tay trái đấm thẳng vào người B đồng thời đạp chân phải lui phía C.

Khi A xoay lại và thấp người xuống để tránh đòn công vào mặt của C vừa hóa giải thế khóa của B.

- A xoay người đối diện với B tung đòn đấm thẳng vào người B đồng thời chân trái đạp ngược lui sau phía C làm cho C thối người lại đau đớn vì trúng đòn.

44) Bị bẻ tay lên phía trước và tấn công một bên

B đưa hai tay bẻ ngược tay A lên phía trước, C bên phải chuẩn bị tấn công vào A.

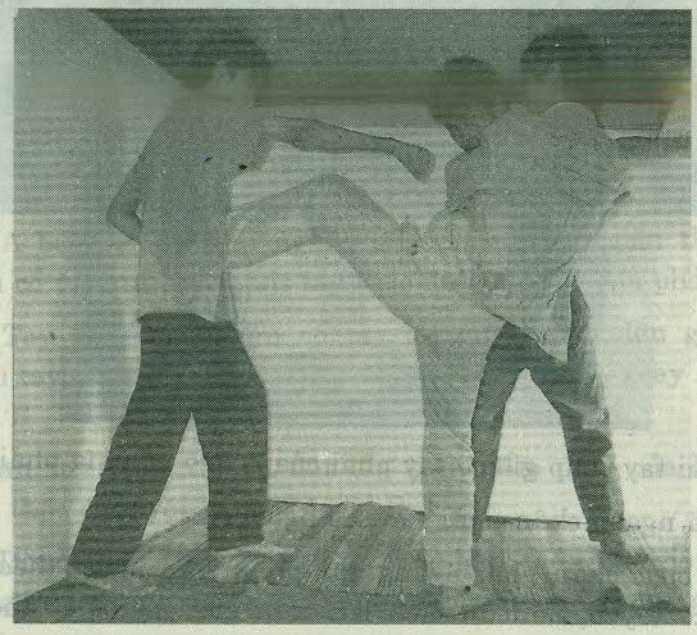


- A dùng chân phải làm trụ xoay người ngược chiều kim đồng hồ, rùn thấp người xuống giật mạnh tay phải bị bẻ ra khỏi tay của B, chỏ trái thúc lui sau vào người B.

- Dùng chân trái làm trụ thấp người xuống, đá cạnh bàn chân phải vào gối chân trước của C đang tiến tới để tấn công.

45) Bị bẻ tay lên phía sau và tấn công một bên

B chụp cổ tay phải A bẻ ngược lên phía sau.



- C bước chân trái tới, đấm tay phải vào mặt A.

- A vừa đưa chân trái lui sau, đặt ngoài chân phải của B, vừa xoay người khoát tay trái từ dưới lên trên choàng qua tay phải của B, nhón người lên nâng tay B theo, rút tay phải ra.

- Chân phải làm trụ đá ngang cạnh bàn chân trái vào người C đang tấn công tới, cùng lúc tay phải đấm thẳng vào người B.

46) Bị nắm một cổ tay bên phải và tấn công phía sau.



B hai tay chụp giữ cổ tay phải của A kéo về phía phải.

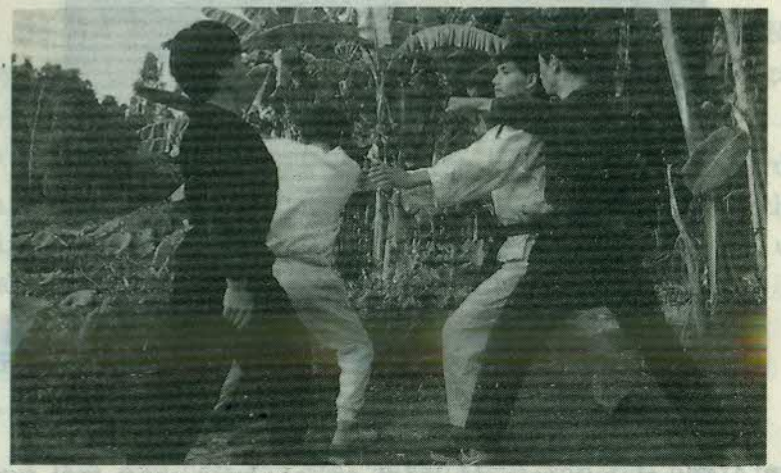
C đá ngang chân phải vào sau người A.

- A bước chân phải ngang qua phải, tràn người theo, vặn xoắn cổ tay bị nắm từ dưới lên trên giật mạnh ra theo đà bước. Chân phải làm trụ đá tống bàn chân phải lui sau hạ bộ C, đặt chân trái sát vào người B, xoay lưng lại đánh chỏ trái lui sau người B.

47) Bị nắm hai cổ tay hai bên và tấn công phía trước

A bị nắm hai tay hai bên và một người đá ngang chân phải vào trước người A.

(B trước mặt, C phía trái, D phía phải)



- A bước chân phải ngang qua phải tràn người theo vừa xoắn cổ tay trái, vừa giật tay theo đà bước về phía phải.

- Tay phải vặn xoắn cổ tay lại giật ngược lên giữa hai khẩu tay C, D bước chân trái lui sau chân phải, xoay lưng lại phía B.

Bàn tay phải xòe ra đặt lên trên nắm đấm của bàn tay trái, thúc chỏ trái lui sau người D.

- Dùng chân trái làm trụ đá thúc bàn chân phải lên hạ bộ B xoay người lại, đá ngang cạnh bàn chân phải vào người C.

48) Bị siết cổ sau lưng và tấn công phía trước

A bị siết cổ phía sau và C tấn công phía trước.

A lắc cổ qua phía trái và bước chân trái ngang qua trái, thấp người xuống, thúc chỏ phải lui sau người B, đồng thời nghiêng người qua trái, chân trái làm trụ đá lưng bàn chân phải vào hạ bộ C.



* A lắc cổ qua trái để giảm nghẹt, bước chân trái ngang qua trái buộc B nới lỏng tay siết cổ ra vì cơ thể đang bị mất thăng bằng, đồng thời động tác hóa giải này cũng giúp A tránh đòn công của C phía trước mặt.

49) Bị nắm tóc phía trước mặt



B đưa tay phải chụp tóc, ấn đầu A xuống đất.

- A cúi đầu xuống theo chiều ấn để giảm đau.

- Tay phải choàng lên bàn tay nắm tóc của B, ngón cái bấm vào lỗ trũng giữa ngón cái và ngón trỏ của B. 4 ngón còn lại đưa ngang qua lưng bàn tay B, lật ngữa lòng bàn tay B

lên trời, tay trái ấn giữ ở phần chỏ.

- Bẻ cụp bàn tay B hướng lên phía vai phải của B. Rùn thấp chân trái xuống, lên gối phải vào người, cùng lúc găm chỏ trái thẳng xuống trên lưng B.

* A bấm ngón cái vào lỗ trũng của bàn tay khiến B đau đớn nới lỏng các ngón tay ra. A bẻ ngược bàn tay B, theo phản xạ B cong người tới trước, thuận lợi cho đòn gối lên vào người B.

50) Bị nắm tóc phía sau lưng

* B đưa bàn tay phải nắm giữ tóc A phía sau lưng.

- A vừa đưa bàn tay trái choàng lên bàn tay phải, ngữa đầu về sau, vừa đưa chân trái lui sau đặt ngoài chân phải của B và làm động tác bấm mở như thế số 49.

- Xoay người lại đối diện với B, chân trái rùn thấp xuống, đá thốc chân phải lên hạ bộ B, tay phải đấm thẳng vào mặt B đang có khuynh hướng chồm tới...



51) Bị chụp áo trước ngực

B bước chân phải tới, tay phải chụp vào áo trước ngực A.

A hai tay đưa choàng lên chụp giữ đè lên trên tay nắm áo của B, bàn tay phải nằm dưới bàn

tay trái, bấm ngón cái của bàn tay phải vào lỗ trũng như thế số 50.

- Người hơi cúi về trước, cùng lúc hai chân nhảy lui phía sau, cúi người thấp xuống sâu hơn. Hai chân mở rộng ngang ra 2 phía. Ấn bàn tay B ngược lên trời. B đau đớn buông tay ra.

- Đưa chân trái tới trước, quỳ gối xuống tay phải đấm thẳng vào hạ bộ B.

52) Bị chụp sau cổ áo



B đưa tay phải chụp sau cổ áo của A kéo về sau.

- A bước chân trái lui sau, đặt ngoài chân phải của B. Vừa xoay người theo chân bước, vừa lòn đầu qua dưới tay nắm cổ áo của B ra phía ngoài.

- Tay phải đánh mạnh lòng bàn tay vào mặt B, tay trái dùng tay búa chấn vào phần cơ bắp phía trên của cánh tay B đang nắm cổ áo. B buông tay ra.

53) Bị chụp chân phải phía trước mặt (trái thì ngược lại)

A phản công. B chụp được chân A và nâng lên cho A té ngữa về sau.

- A vừa xoay người qua trái, cúi xuống, hai tay chống đất vừa cố rút nhanh chân bị B bắt giữ về, đồng thời tống chân trái lui sau người B:



54) Bị chụp chân phải, phía sau lưng (trái thì ngược lại)



A phản công. B chụp được chân A.

- A nhanh nhẹn vừa cố co chân bị bắt giữ lại, vừa nhảy nhanh chân còn lại áp sát người B. Tay phải bám vào sau cổ B, tay trái đánh lòng bàn tay vào mặt B, lúc này hai tay đang bận giữ chân A.

55) Bị khóa hai tay ngược lên gáy



B đứng sau lưng A, hai tay luồn qua hai bên nách ra phía trước, bắt ngược lên sau gáy, ấn đẩy đầu A chúi xuống đất phía trước mặt.

- A đưa hai tay thẳng lên trời vừa ngồi thụp xuống vừa đưa chân trái ngang qua trái, người tràn theo chân bước. Chỏ phải thúc lùi sau hạ bộ B.

56) Bị ôm đầu lên gối



B hai tay ôm đầu lên gối phải vào mặt.

- A theo đà ôm kéo tới của B, bước chân phải chếch tới ra hướng phải. Bàn tay phải đánh bật gối B ra phía ngoài, đấm bàn tay trái vào hạ bộ B.

3. TRƯỜNG HỢP ĐỐI PHƯƠNG DÙNG VŨ KHÍ TẤN CÔNG

57) Dùng dao ngắn uy hiếp

a) Dao chém xuống đỉnh đầu:

- B dùng dao chém xuống đỉnh đầu A.

- A bước chếch chân trái hơi chếch qua trái để tránh tầm dao của B đang đi xuống. Đồng thời tay phải A chụp và ấn cổ

tay cầm dao của B xuống phía trước. Tay trái cùng lúc nắm giữ tóc B giật ngược về sau. Gối trái đánh thẳng lên lưng B.



b) Bên hông phải

- A bước chân phải chếch tới phía vai trái B, tràn người theo. Tay trái cùng lúc chụp giữ vào trên cổ tay cầm dao của B kéo giật tới hướng lên trời.

Lập tức chân phải bước ngang qua trước chân phải B đồng thời chỏ trái đánh vào người B.

c) Bên hông trái (thì ngược lại)



58) Dao ngắn đâm phía trước

- B tay phải cầm dao dí trước bụng A



- A bước chân phải ngang qua phải, tràn người theo tay trái chụp vào cổ tay cầm dao của B, kéo tới trước.

- Vừa bước chân phải qua trước mặt B tay phải đánh bàn tay búa vào tay dao của B. Kẹp vào nách phải đánh dằn mạnh cánh tay B xuống phía mặt đất, B đau đớn buông dao ra.

- Chỏ trái thúc ngược lui sau người B.

59) Dao ngắn đâm sau lưng

B tay phải cầm dao dí vào sau lưng A.

- A bước chân trái hơi chếch tới ngang qua trái để tránh tầm dao của B.



- Choàng tay cánh chỏ phải lên, bàn tay trái vào cổ tay cầm dao của B. Kẹp tay dao vào nách phải, kéo chúi xuống làm trụ, rút chân trái về, xoay lưng đánh ngược chỏ trái lui sau người B.

60) Súng ngắn trước bụng







B tay phải cầm súng ngắn dí trước bụng A.

- A dùng chân trái làm trụ, bước chân phải lui qua phía trái vuông góc với tay súng của B.

- Bàn tay phải mở ra, hướng đầu ngón tay lên trời, chụp giữ cổ tay cầm súng của B. Đánh tay búa vào bắp tay trên của B (tay cầm súng).

- Bước chân phải tới gài sau chân phải của B. Đánh ngang chỏ phải vào người B. B ngã về sau.

61) Súng ngắn sau lưng

B tay phải cầm súng dí sau lưng A.

- A chân trái làm trụ, bước chân phải lui qua phía trái, xoay người đối diện với B. Cùng lúc tay trái gạt tay súng B ra khỏi lưng, đoạn gấp chỏ lại kẹp vào giữa cánh tay, cổ tay trái cong xuống. Đánh mạnh cạnh tay ngoài vào phần cơ bắp phía gần vai B. B đau đớn buông súng ra. Gõ ngược lưng bàn tay lên mặt B.







62) Súng ngắn uy hiếp

a) Bên hông phải



B tay phải cầm súng ngắn dí vào bên hông phải của A.

- A chân phải làm trụ, bước chân trái ra ngoài vai phải của B.

- Tay phải vừa gạt vừa chụp vào cổ tay cầm súng của B, bàn tay trái xòe ra chận sau chỏ phải. Bẻ cụp cánh tay B lên trời chúi về sau. Lên gối chân phải lên hạ bộ B. B buông súng ra. Chỏ phải găm dọc xuống trên người B.

b) Bên hông trái (làm ngược lại)

63) Dao ngắn đâm từ trên xuống



B tay phải cầm dao đâm xuống người A.

- A bước chân trái chếch lui ra phía trái, để trănh đường dao. Khi tầm dao vừa qua, A tràn người tới - Tay trái chụp trên cổ tay dao B, ấn tay xuống theo tầm đi. Đồng thời tay phải chụp tóc B, giật mạnh về phía trước đồng thời đánh gối phải lên mặt B.

64) Dao ngắn rạch xéo từ ngoài vào phía trái

- B tay phải cầm dao rạch xéo vào phía trái A. A thụp người xuống tránh tầm dao của B. Đồng thời chuyển người tới, tay phải khoát choàng lên tựa hờ vào nách phải, thúc người tới. Đấm tay phải vào sườn của B. B dội ngược về sau.



65) Dao ngắn đâm thẳng vào bụng



B tay phải cầm dao đánh vào bụng A.

- A bước chân phải ngang qua phải đồng thời tay trái chụp lên cổ tay dao của B kéo giựt tới làm cho B mất thăng bằng.

- Bước chân phải tới trước sau hai chân B áp sát người vào, tay phải cùng lúc ôm người B đánh mạnh xuống vào bắp thịt trên của B. Cánh tay B tê dại nhất thời. B buông dao ra, gõ ngược lưng nắm tay vào mặt B.

Cùng lúc tay phải chụp vào cổ tay cầm dao của B kéo giựt thật nhanh theo đường vòng cung từ phải qua phía vai trái. Rùn thấp chân trái xuống. Lên gối phải vào người B. B trúng đòn buông dao ra.

66) Nhị khúc đánh xéo vào phía phải



B bước chân phải tới, tay phải cầm nhị khúc đánh xéo vào phía phải của A.

- A nhảy chân phải chếch lui phía phải để tránh đường côn của B.

- Đưa chân trái tới ngang với chân phải, lưng xoay lại phía B. Hai tay chống xuống đất đá quét vòng chân phải lui sau hai chân B, B té ngã người xuống đất.

67) Gậy, đòn gánh đánh xuống đỉnh đầu



- B hai tay cầm gậy, đòn gánh. Bước chân phải tới đánh gậy, đòn gánh xuống đỉnh đầu A. A bước chân phải chếch tới phải nghiêng người theo đưa chân trái giữa hai chân B, tay trái đồng thời khoát choàng lên trên đòn gánh gậy ấn mạnh xuống theo đường đánh, gối trái lên vào hạ bộ B, tay phải đánh móc ngược lên cằm B.

* A bước chếch tới phải nghiêng người để tránh đòn đánh một cách an toàn, tay trái đè trên lực lao xuống của đòn gánh gậy tức không cho B xoay xở để đánh tiếp . Đòn gối và cú đánh móc buông đòn gánh ra. Hai tay ôm lấy nơi trúng đòn.

68) Gậy, đòn gánh đánh ngang vào người



B hai tay cầm gậy, đòn gánh bước chân phải tới đánh ngang gậy vào bên trái A.

- A bước chân phải chếch tới áp sát vào bên trái B.

- Bàn tay trái đỡ dìu theo hướng gậy đang đi. Đồng thời đánh chỏ phải vào người B. Tay trái cùng lúc nắm giữ gậy đòn gánh.

- Hạ chân trái xuống thúc người tới đánh ngược ức bàn tay trái lên cằm B.

* Khi A áp sát vào B làm cho B lúng túng chưa kịp phản ứng. Tay trái A đánh bạt 2 tay B quạ phải làm lệch mục tiêu mà B muốn đánh, cùng lúc bàn chân trái mượn đà bước tới đá thốc lên hạ bộ B. B buông hai tay thả gậy, đòn gánh ôm lấy nơi trúng đòn theo phản xạ tự nhiên.

69) Gậy, đòn gánh đánh quét chân

B hai tay cầm gậy, đòn gánh bước chân phải tới quét vào hai chân A (ở phía trái của A). A phóng chân phải chếch tới trái, B đánh bàn tay phải vào mặt B. tay trái chặn giữ hờ côn.



70) Gậy, đòn gánh đánh xéo từ ngoài vào phía phải

B hai tay cầm gậy, đòn gánh. Bước chân phải tới, nghiêng người đánh gậy, đòn gánh vào người A.

- A rùn thấp người xuống, đồng thời áp sát vào B. Tay trái A đánh vào hạ bộ, tay phải chận giữ tay sau cầm gậy của B.



71) Gậy, đòn gánh đánh xéo từ trong ra phía ngoài

B hai tay cầm gậy, đòn gánh đưa qua bên vai trái đánh xéo vào phía phải.

- A nhảy chân phải qua quá vai phải của B độ 1 bàn chân để vô hiệu hóa đường gậy, đòn gánh của B.

- Chân phải làm trụ xoay người lại đối lưng B. Tay phải nắm giữ phần dưới tay gậy B. Tay trái chụp giữ tóc kéo về sau. Rùn thấp người xuống buông tay ra găm chỏ phải xuống hông phải B.

- Chuyển người từ phải qua trái.



- Qùy gối phải găm dọc chỏ phải xuống trên vế chân phải của B. B đau đớn quỵ xuống. Chân phải tê liệt nhất thời, làm cho B mất khả năng tấn công A.

72) Gậy, đòn gánh thọc thẳng vào bụng

B hai tay cầm gậy, đòn gánh, thọc thẳng vào bụng A.

- A bước chân phải ngang qua phải. Tràn người theo chân bước.

- Nhoài người tới tay trái choàng kẹp vào phần gốc gậy, đòn gánh kéo tới theo đà thọc.

- Chân phải chân phải lên gối vào hạ bộ B, tay phải cùng đánh ngược lên cằm B.



73) Ghế đẩu

a) Đánh từ trên xuống

B tay phải cầm một trong bốn chân ghế đưa lui sau, bước chân trái tới đánh xuống đầu A.

- A bước chân phải chếch tới ra phía trái B, cùng lúc tay trái mở khẩu đánh thốn mạnh lên sau chỗ tay cầm ghế của B.

- Đá thốc chân trái lên hạ bộ, đặt chân trái ra ngoài chân trái của B, đánh bàn tay trái vào mặt B. Ấn cho người B ngã về sau, móc chân trái vào chân trái của B làm cho hỏng đất B ngã về sau

* B bước chân phải tay phải cầm ghế đánh vào hông trái





A. A hất chân trái về sau ngược chiều kim chiều đồng hồ, tràn người theo để tránh đòn công của B. Khi đòn công ghế của B vụt qua. A lập tức rùn chân phải xuống làm trụ đá chân trái quét từ ngoài vào chân trước của B. Hai tay cùng lúc đưa ra tay phải phòng hờ ghế của B quật lại, tay trái chụp sau cổ áo, tóc, vai giật ngược người B ngã lui sau, chân trái theo đà đá vút lên xoắn tròn lui lại dằn gót xuống người B đang nằm ngữa trên đất.

74) Đánh góc ghế vào đầu (phải thì ngược lại)

B tay phải cầm một trong bốn chân ghế đẩu, bước chân trái tới đánh góc ghế đẩu vào đầu A. A ngồi thụp xuống, chân trái đưa chếch tới trái, chân phải đặt vào giữa hai chân B. Bàn tay trái vừa đẩy tay ghế của B lao theo đà đánh vừa dằn xuống. Tay phải đánh chỏ ngang vào mặt, cằm của B.

Tay trái A niệm đòn không cho xoay xở để tiếp tục tấn công.



75) Đánh móc ghế đầu từ dưới ngược lên



B tay phải cầm một trong bốn chân ghế, bước chân phải tới nghiêng người đánh ngược ghế đẩu lên người A.

- A bước chân trái chếch lui ra phía phải B để tránh đường ghế đánh ngược lên của B. Đá thốc bàn chân phải vào hạ bộ của B.

- Tay trái theo đà bước đấm móc vào người B.

76) Đánh từ trong xéo ra ngoài (phải xuống qua trái)

B tay cầm một trong bốn chân ghế đưa lên qua phía vai



trái. Bước chân phải tới đánh xéo ra ngoài.

- A nhảy chân phải lui về sau để tránh và chờ đường ghế của B đánh qua.

- Bước nhanh chân phải tới gài sau chân phải của B, cùng lúc bàn tay trái chụp giữ cổ tay cầm ghế ấn qua theo đà đánh.

- Khẩu bàn tay trái chấn mạnh vào nách phải B.

- Gót chân trái đánh lên chỏ phải B làm cho B đau đớn.

** Đánh dưới xéo lên (trái lên qua phải)*

B tay cầm một trong bốn chân ghế, bước chân phải tới đánh vụt ghế từ dưới lên trên, vào người A.

A nhảy chân phải lui sau xoay người lại vuông góc với B.

- Vừa nghiêng người về sau vừa đưa hai bàn tay ra sẵn sàng chận lấy đường ghế của B nếu B đánh quật lui lại.

- Nhảy hai chân tới, chân trái dùng cạnh bàn chân đạp lên khuỷu chân phải của B, B quỵ xuống.

- Hai tay chụp giữ cánh tay đang cầm ghế của B.

Tay phải nắm dưới cổ tay, tay trái đặt dưới chỏ thớn mạnh lên, tay phải gấp mạnh cánh tay của B lại, cho ghế đánh ngược vào mặt B.

77) Ghế tựa

a) Đánh từ trên xuống:

B hai tay cầm giữ thành ghế tựa đưa về sau bước chân trái tới, đánh ghế tựa xuống đỉnh đầu A.



- A nhảy chân phải xéo tới trước ra phía trái B, bàn tay trái đánh úp vào mặt B. Xoay người lại vuông góc với B . Rùn cơ lưng bàn chân thấp chân trái xuống làm trụ. Xoay người lại đá chân phải vào sau chân trái của B hướng tới phía trước. Cùng lúc tay phải nắm tóc kéo người B, ngược chiều với đòn đá vào khuỷu chân.

* Khi B đánh hụt, người chúi tới trước, ghế đánh dần xuống đất hai tay đã ê ẩm và nới lỏng ra. Chưa kịp phản ứng, bàn tay trái của A đã đánh vào mặt làm B đau đớn và

choáng váng, không còn xác định được vị trí của A. Do đó A dễ dàng thực hiện những động tác tiếp theo như ý muốn.

78) Đánh xéo từ ngoài vào phía trái

a) B hai tay cầm ở thành tựa đưa qua một bên, bước chân



phải tới, nghiêng người đánh vào người A.

- A nhảy chân trái lui về sau nép người sát đất để tránh và chờ đường ghế đi qua.

- A phóng nhanh chân phải tới kềm ngoài chân phải của B.

- Tay trái chận sau chỗ trái tay cầm ghế của B.

- Tay trái đánh bặt sau chỏ phải cho đà ghế đi hết trớn, đánh ức bàn tay phải ngược lên cằm B, găm chỏ phải xuống luồn ngực B. Móc chân phải cho chân B hỏng đất. B ngã ngữa người ra.

b) Ghế tựa đánh từ trong xéo ra ngoài, vào phía phải:

B hai tay cầm giữ thành ghế tựa đưa qua bên vai trái, B bước chân phải tới đánh xéo xuống đầu A phía bên phải.

- A thực hiện những động tác như phía trái nhưng ngược lại.

d) Ghế tựa đánh nhanh vào hông bên trái

B hai tay cầm hai bên thành ghế tựa. Đánh ngang vào hông trái của A.

- A nhảy chân phải chếch tới phải. Tay trái đưa lên đỡ dìu ở chỏ tay cầm ghế theo lực của đường đánh.

- Đưa chân trái qua trước mặt B, dùng làm trụ, xoay người đối diện với B. Chỏ phải đánh ngang mặt B.

* A nhảy tới áp sát người B để dễ khống chế B. Hơn nữa hai tay B đang bận giữ lấy ghế, nên việc chống đỡ không thực hiện được.

4. TỰ VỆ TRONG MỘT SỐ TÌNH HUỐNG THƯỜNG GẶP

79) Ngồi đối diện

** Có bàn:*



A và B ngồi đối diện uống nước giải khát trong quán. B bất ngờ tay phải chụp lấy ly trên bàn đánh vào mặt A.

- Bàn tay trái đưa lên chận giữ ở gốc vai phải B.

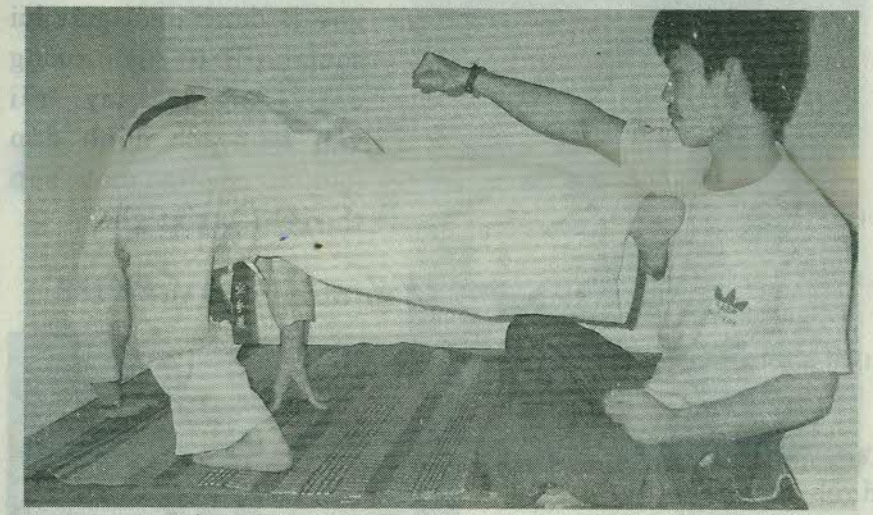
- Tay phải đẩy mạnh cạnh và góc bàn nghiêng vào phía trái của B, làm cho B chồm người tới theo đà đánh ly của B. Hụt đòn ly rơi khỏi tay B rơi về sau.



- Người hơi nhổm dậy, bàn tay trái đẩy lui ra phía nách phải, ngược lên.

- Tay phải nắm lấy tóc phía trước đánh chần mặt B xuống bàn.

80) Ngồi đối diện không có bàn



A và B ngồi đối diện.

B đấm thẳng tay vào mặt A.

A nghiêng người qua trái, chân trái đưa lui sau, hai tay chống đất qua phía trái.

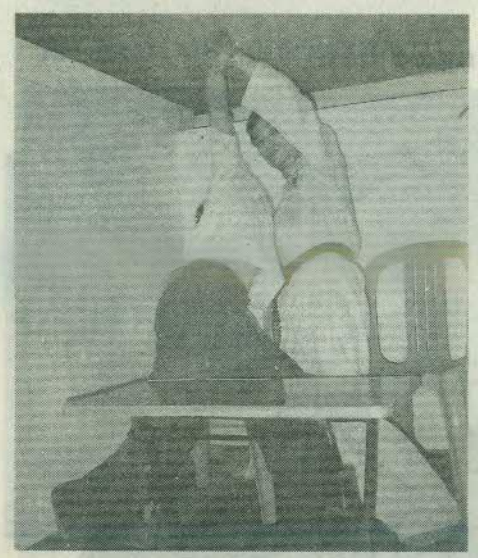
- Đá luôn cạnh bàn chân phải vào người B đang để hở.

- Rút chân phải lui sau đứng dậy. Người vẫn trong tư thế chuẩn bị và đề phòng.

81) Ngồi cùng một phía có bàn

A và B ngồi cùng một phía và uống nước giải khát. Đột nhiên bàn tay phải của B chụp lấy ly trên bàn đánh vòng từ phải qua trái vào mặt A.

- A nghiêng đầu chếch tới qua phía trái B, bước chân phải xéo lui sau về phía phải. Nép người xuống phía sau lưng B.



- Bàn tay trái chụp lấy tóc kéo người lui, bàn tay phải nắm giữ thành ghế B đang ngồi giật lui sau cho B té ngồi xuống đất. Cùng lúc tay trái vẫn nắm tóc đánh dấn đầu B xuống mặt sàn theo chiều giật ghế.

82) Ngồi cùng một phía không có bàn:

A ngồi cùng phía với B (phía bên vai trái của B)

B đánh lưng bàn tay trái vào mặt A.

A nghiêng người qua trái của lưng B hơi nhổm dậy.

- Bàn tay trái xòe chặn chỗ B

- Bàn tay phải cùng lúc nắm tóc giật ngữa người B. Đồng thời bước chân phải lui ra.



83) Nằm trên giường bị tấn công



A đang nằm ngữa trên giường.

B tay phải cầm gậy, bước chân phải tới đánh gậy xuống người A (phía phải)

- A lật nghiêng người qua phải, bàn tay phải chống mép giường, đặt chân phải xuống đất, người áp sát vào B.

- Bàn tay trái đưa lên đỡ dưới chỏ của tay B đang cầm gậy. Đẩy ngược lên trời.

- Chân trái đặt xuống

theo, người thấp xuống đánh chỏ phải ngược lên hạ bộ B.

84) Hai người cùng lúc tấn công (1 bên trái và 1 bên phải)



B bên phải và C bên trái.

- Cùng một lúc B đấm tay phải vào mặt A, C đá chân phải từ ngoài vào người A.

- A nghiêng người vừa đưa cạnh ngoài của tay trái đỡ vào phần chân gần gối chân đá của C vừa đấm tay phải vào hạ bộ C. Đồng thời đá ngang chân phải vào người B.

* A nghiêng người để tránh đòn tấn công của B đồng thời áp sát vào gần gối của B để chận đòn đá vì lực công phá của C lúc này dồn hết ở bàn chân đang đá, do đó đòn đỡ của A sẽ dùng rất ít sức mà vẫn hóa giải đòn đá một cách dễ dàng.

Riêng B khi đấm hụt đòn người B theo đà lao thẳng tới, đòn đá ngược chiều làm B trọng thương quỵ ngã.

85) Nằm trên sân, bãi bị 2 người tấn công



A nằm ngữa: (B phía phải, C phía trái).

B co chân phải lên đạp vào người A.

- A lật người qua trái để tránh. Tay phải đưa lui sau chân đạp, lòn giữa hai chân, đấm ngược lên hạ bộ B.

- C đá lướt ngang vào mặt A.

- A ngã người lui nằm sát đất, đá lưng bàn chân trái lên hạ bộ B.

86) Nằm sấp:



B đá chân phải vào mặt A.

- A lật ngữa người qua để tránh

- C đánh tay phải xuống mặt A.

- A đưa tay phải lên đỡ, tay trái chụp giữ cổ tay C chúi xuống, đá ức bàn chân trái lên gối chân mặt C, đặt chân trái nằm êm qua trái. Hai tay chống đất phía trái. Chỏ phải vào hạ bộ B.

87) Ngồi xổm 2 người tấn công phía trước

A đang ngồi xổm trên đất.

B bên phải và C bên trái chuẩn bị tấn công.

B đá chân phải vào mặt A.

- A đưa chân trái lui sau tràn theo tránh đòn.

C bước chân phải tới đấm tay phải vào mặt A.

- A nghiêng đầu qua trái tránh tay đấm của C.

- Bàn tay phải khoát choàng lên tay đấm C, chụp giữ lấy ở phần chỏ, kéo giật B tới.

- Tay phải đấm mạnh vào hạ bộ C.

- Cùng lúc chồm người dậy đá lưng bàn chân phải vào hạ bộ B.



88) Ngồi xếp bàn hai người tấn công phía trước

A đang ngồi xếp bàn dưới đất.

B bên phải, C bên trái.

- B đá chân phải vào mặt A.

- A nghiêng người lui phía phải, chân phải, chếch lui phía phải. Tay phải đỡ lấy chân B sát lên ở phần đầu gối, tràn người đá cạnh bàn chân phải vào người của B.

- C bước chân trái tới, đấm tay phải vào mặt A.



A ngã đầu lui để tránh, hai chống đất qua phía trái, quỳ gối trái, người hơi nhổm dậy, đá quét chân phải vào ngoài chân trái của B. B ngã qua trái.

89) Ngồi trong công viên bị hai người tấn công phía trước

- A đang ngồi trong công viên. B bên phải và C bên trái tấn công vào A.

B bước chân trái tới tay phải đấm vào mặt A.

- A nghiêng người qua trái tránh đòn đấm, hai tay chống lên thành đá.

C co chân phải lên chuẩn bị đá vào A.



- A chân trái làm trụ, đá cạnh bàn chân phải vào gối của B, để phá chân C.

- Đá nhanh cạnh bàn chân phải vào người của B. Lúc này đang để hở. Đưa chân phải về sát chân trái, xoay lưng đá vòng gót chân trái lui sau người C.



90) Chận đường tấn công hai bên (lần lượt từng người một)



A đang đi dạo trên đường.

B và C đột ngột xuất hiện chận đường và tấn công.

B bên phải và C bên trái.

B bước chân trái tới đấm tay phải vào mặt A.

- A thụp người xuống đồng thời bước chân phải ngang tới áp sát vào B, tay trái nắm lấy vào tay đánh B.

- Mặt xoay nhìn về hướng trái C đang lao tới tấn công bằng đòn đá chấn ngang vào A.

- A lập tức bước chân trái lui sau, kéo giật người B ra trước mặt, để hứng đỡ đòn đá của C đang trên đường đi thẳng tới người A bằng cánh tay của B mà A đang nắm giữ.

91) Xuống thang gác bị tấn công

A đang bước xuống thang gác.



B từ phía phải của A - hai tay cầm gậy đánh ngang vào đầu A.

- A ngồi thụp xuống để tránh đường gậy, hai tay vịn vào thành cầu thang, nghiêng người qua phải, tống bàn chân trái vào người B.

92) Ra hẻm nhỏ bị tấn công

A vừa ra khỏi hẻm nhỏ

C phía phải, hai tay cầm gậy đánh xuống đỉnh đầu A.

- A bước chân trái lui sau, nghiêng người nép sau mép thành. Gậy B đánh thẳng xuống mặt đất.

Đá chân phải vào hạ bộ B. Tay phải đánh tạt vào mặt C



93) Chận trước xe dùng dao uy hiếp

- A đang đạp xe trên quãng đường vắng.

B đột ngột xuất hiện chận trước đầu xe của A.

B đưa tay trái nắm giữ ghi đông, tay phải cầm dao đưa trước mặt A để uy hiếp.

- A thong thả chống chân trái xuống đất, tay phải đưa lui giữ sau yên xe, tay trái vẫn nắm ghi-đông.

- Bất ngờ đẩy xe vào người B hất chân qua phía trái, tay phải chụp giữ sau ba-ga.

- Tay trái buông ghi đông nắm giữ bánh trước và dè, nhấc xe lên khỏi đầu, đánh đuôi xe vào người B.

* Cử chỉ đầu tiên của A chỉ là cử chỉ tự nhiên của bất cứ một người nào muốn dừng xe lại. Do đó, B hoàn toàn không nghi ngờ gì cả. Và chính là yếu tố dẫn đến sự thành công trong việc hóa giải của A.



94) Hai người tấn công cùng một lúc (một phía trước, một sau lưng)

B trước mặt, C sau lưng cùng lúc tấn công áp vào A. B đá ngang chân phải tới, C bước chân trái tới đấm tay phải vào gáy A.



A bước chân phải ngang qua phải tràn người theo, xoay người lại, mặt hướng về B và C chân trái đá gót vào người, khẩu tay phải đánh chặn cổ C, đạp luôn chân trái lui sau người C.

* A bước ngang qua phải, xoay người lại làm cho cả B và C tấn công hụt hỏng. Chưa kịp thu đòn thì A đã phản công, do đó B và C trúng đòn của A là việc tự nhiên.

5. TỰ VỆ ĐỐI VỚI ĐÒN GIANG HỒ

95) Vừa bắt tay hòa giải vừa tấn công



- B đưa bàn tay phải cho A bắt lấy. Nhưng trong một lúc sơ suất, B kéo A chồm người tới phía B đồng thời chân phải đá tung vào người A.

- A theo chiều kéo của B, đưa chân phải tới trước dùng làm trụ xoay người ngược chiều kim đồng hồ, chân trái A bước theo chiều quay áp lưng vào mặt B, thúc chỏ trái lui sau người B.

96) Võ vai trước mặt để tấn công

- A và B đối diện.

- B đưa bàn tay phải qua vai A vờ như tỏ sự thông cảm. Bất thần đánh hất chỏ lên cằm A.

- A đưa chân trái lui sau để hóa giải đòn chỏ đánh ngang của B đồng thời dùng chân trái làm trụ đá liền chân phải thốc lên hạ bộ B.



97) Võ vai sau lưng để tấn công



A đứng giữa - B trước mặt và C sau lưng.

C bước tới bàn tay trái vỗ vào vai phải A, đồng thời tay phải đấm thẳng vào mặt A (theo hướng C vừa mới vỗ vai). Thừa lúc A xoay mặt lui B đấm tay trái vào người A.

A nhìn mặt qua trái (làm ngược lại phản xạ tự nhiên. Bước chân trái ngang qua trái tràn người theo. Vừa đặt chân trái xuống, đá nhanh chân phải lên hạ bộ B, cùng lúc tay phải đánh ngược vào người C.

* C định lợi dụng phản xạ tự nhiên (vỗ vai phía nào thì mặt quay về phía đó) để tấn công một đòn bất ngờ và chính xác vào mặt A. Biết rõ như vậy nên A liền xoay mặt qua trái để tránh đòn đấm của C sau khi bị vỗ vai. A bước ngang qua trái để hóa giải các đòn thế tấn công cả hai mặt và bất ngờ nhất cho B và C là trong lúc hóa giải, A đã cùng một lúc phản công lại hai đòn vào người B và C.

98) Chụp mũ vào mặt để tấn công



- A và B đối diện (B có mũ)

- B vờ đưa tay trái lên đầu làm như lúng túng, bất thần bàn tay chụp lấy mũ úp vào mặt A, tay phải đấm vào người A.

- A thụp nhanh người xuống, bước chân trái ngang qua trái tràn người theo. Đồng thời tay phải đấm thẳng vào mạn sườn của B đang để hở.

* A thực hiện hai động tác tránh né đầu tiên để vô hiệu hóa đòn tấn công bất ngờ của B. Và cũng đột ngột A phản đòn trả miếng vào B.

99) Vờ quay lưng đi để tấn công



- A và B đứng đối diện.

- B vờ xoay lưng lại phía mặt A để đi. Nhưng bất thần đánh ngược lưng bàn tay phải vào mặt A.

- A bước chân trái lui sau để tránh đòn công bất ngờ của B. Đồng thời đá ngang cạnh bàn chân vào sườn phải B đang để hở.

100) Vờ đau đòn để tấn công

- A nhận thấy tình hình bất lợi cho việc tự vệ. Do đó A chủ động tấn công trước vào B bằng quả đấm vào bụng.

- B giả vờ đau: hai tay ôm lấy bụng, người khom tới trước bất thần lao đầu vào người A, tay trái gạt tay đánh của A ra ngoài, tay phải cùng lúc đấm vào hạ bộ A.

- A bước nhanh chân trái ngang qua trái để tránh đòn của B. B hụt hỏng người lao tới trước. Chân phải A dùng chân đá móc vào cổ chân trước của B. Cùng lúc tay phải chém cạnh bàn tay vào sau gáy của B, B ngã chúi về trước.







101) Dùng dao rượt đuổi trên đường



- A đứng trên bãi đất trống. B tay cầm dao rượt đuổi A để hành hung. Không vũ khí tùy thân A vụt tháo chạy để tìm lối thoát.

- Vừa chạy A vừa xoay mặt lui sau để quan sát cử động của B lúc này, đồng thời cũng ước tính khoảng cách để gài bẫy triệt hạ B.



- Đang chạy A đột ngột bước chân phải ngang qua phải, thấp người xuống sát đất. Chân trái đưa thẳng ra để gài cho B vấp phải té sấp tới trước do đà lao của toàn thân B đang cố rượt đuổi A.

6. TỰ VỆ DÙNG CÁC VẬT DỤNG CHỐNG VŨ KHÍ

102) Xe đạp chống gậy, dao

A đang đạp xe trên một quãng đường vắng.



- B và C bất ngờ xuất hiện chận đường hành hung.

- A xuống xe và đứng về một phía.

- B bên phải, C trước mặt. C đấm vào mặt. B đánh gậy xuống đầu A. A tay trái đang nắm ghi đông bẻ cụp qua trái đẩy vào người C. Bàn tay phải chụp giữ sau ba-ga xe đưa lên đón đỡ đòn gậy của B. Đồng thời quật dằn phần sau xe vào người B.

* A bẻ cụp ghi đông đẩy xe vào phía C làm cho C phải thối lui, do đó, đòn công của C bị hỏng hụt. Và A cũng đã lợi dụng phần cổ xe như một ổ quay để đón đỡ và phản công B.

103) Ghế đấu chống gậy, đòn gánh



- B cầm gậy, đòn gánh đánh xuống đầu A.



- A hai tay cầm dưới mặt ghế đẩu, chổng 4 chân ghế ngược lên trời, đồng thời chân phải bước chếch tới tới phải, thấp chân xuống. Hai tay nâng ghế đưa lên đón đỡ gậy, đòn gánh của B đang đánh xuống. Đỡ sao đó cho gậy, đòn gánh lọt vào giữa 4 chân của ghế. Tiếp đó A vặn xoắn ghế từ phải qua trái khóa lại. Nhấc chân phải lấn tới đồng thời đánh góc ghế kéo tuột theo đường dọc của gậy, đòn gánh vào mặt B.

104) Dây nịt chống gậy ngắn

- B tay phải cầm gậy ngắn đánh xéo ngoài vào phía trái của A.





- A hai tay cầm ở hai đầu dây nịt, bước chân phải chếch tới phải áp sát vào B, căng dây nịt thẳng ra đón lấy gậy B. Tay trái cầm đuôi nịt hất vòng lên trời, kẹp khuỷu tay lại để khóa gậy B. Đồng thời tay phải hất chúi xuống phía dưới mặt đất. Giật bút nịt đánh thẳng vào mặt B.

105) Vở,sách chống đỡ dao

- B cầm dao chém ngang vào hông trái của A.

- A cuốn tròn vở thành hình ống, càng chặt càng tốt. Hai tay nắm giữ trên hai đầu vở, sách. Chân phải bước chếch tới phải, hai tay đưa nghiêng vở đỡ lấy tầm dao của B, tay trái chụp giữ cổ tay dao của B. Vừa giật chúi qua trái vừa bước chân trái theo xoay lưng vào mặt B. Đánh thốc đầu trên cuốn vở, sách ngược lên mặt B.



MỤC LỤC

	Trang
Thay lời tựa	5
Phần I: Những điều cần biết của người tự vệ	6
Phần II: Phương pháp luuyện tập hơi thở	11
Phần III: Mười tám động tác mềm dẻo căn bản	23
Phần IV: Một số cách đứng, di chuyển và té an toàn	39
Phần V: Những thế võ tự vệ thực dụng.	48
1. *Hóa giải, phản công các đòn tay, chân*	48
2. *Hóa giải và chế ngự các đòn khóa*	70
3. *Trường hợp đối phương dùng vũ khí tấn công*	91
4. *Tự vệ trong một số tình huống thường gặp*	114
5. *Tự vệ đối với đòn giang hồ*	128
6. *Tự vệ dùng các vật dụng chống vũ khí*	134

TỰ VỆ THỰC DỤNG

TRẦN NGỌC CHÂU

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

★

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ DẦN

Biên tập và trình bày bìa:

PHAN CHI

Chế bản điện tử:

ANH PHƯƠNG

Sửa bản in:

TÁC GIẢ

In 1000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại XN In Quận I.
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 830/CXB cấp ngày 30-11-1996.
Quyết định xuất bản số 1552/XB/TH cấp ngày 20-11-1998.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 1999



Huấn luyện viên TRẦN NGỌC CHÂU
Sinh năm 1957 tại TT.Huế,
Sống và làm việc ở Huế.





7A3 - (083)
Th - 98
830-98

TRẦN NGỌC CHÂU • TỰ VỆ THỰC DỤNG • NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

TRẦN NGỌC CHÂU

TỰ VỆ THỰC DỤNG



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA