

KỸ THUẬT ĐÁNH ĐÓN CHÂN

SỔ TAY VÕ THUẬT



NHÀ SÁCH
minhtrung
KINH NGUYỄN THỊ SÁNH KHAI (QUẬN 3 TP. HCM) 0906.17.9356712

Giá : 30.000 đồng

KIM LONG

KỸ THUẬT ĐÁNH ĐÓN CHÂN

NHÀ XUẤT BẢN
PHƯƠNG ĐÔNG

Phong Hiền- SG 23/03/2019

KỸ THUẬT ĐÁNH ĐÓN CHÂN

KIM LONG



NHÀ
XUẤT
BẢN
PHƯƠNG
ĐÔNG

KIM LONG

KỸ THUẬT ĐÁNH Đòn Chân

(SỔ TAY VÕ THUẬT)

■ KỸ THUẬT ĐÁNH ĐÒN CHÂN

(Sổ tay võ thuật)

Chịu trách nhiệm xuất bản : Quang Thắng

Biên tập nội dung : Phạm Lợi

Sửa bản in : Minh Như

Bìa : Diệu Quốc Việt

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm

tại Công ty TNHH TM-DV GIA HẢO

166-172 Đường số 1, P. Bình Trị Đông B,

Q. Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

Số ĐKKD-XB : 13-2007/CXB/32-122/PĐ

Cục Xuất bản ký ngày 14-12-2006.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 07/2007.

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

Chương 1: KHÁI THUẬT

Quyển ngọc có nói rằng: “Tay tựa như hai cánh cửa, toàn nhờ đôi chân thắng người”, “tay đến chân không đến, chỉ là đánh bữa; tay đến chân cũng đến, đánh người ngã như rạ”, “tay là tiên phong, chân là chủ soái”. Tất cả những điều đó nói lên sự quan trọng và tác dụng của kỹ thuật đánh đòn chân. Dưới đây xin giới thiệu về nguồn gốc, đặc điểm, loại hình của kỹ thuật đánh đòn chân.

I. NGUỒN GỐC CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH ĐÒN CHÂN

Mọi người đều biết, võ thuật Trung Hoa có lịch sử lâu đời. Là di sản văn hóa dân tộc quý báu được quảng đại nhân dân lao động dần dần phát triển trong quá trình sản xuất lao động, thực tiễn xã hội và chiến tranh quân sự. Nội dung, hình thức của nó thay đổi và phát triển theo thời đại. Vào thời nhà Châu Trung Hoa đã xuất hiện những từ như “chỉ trích”, “quyền dũng”, “tương bác”; vào thời Tần quân và dân có một trò giải trí tên là “giác đế”.

Vào thời kỳ Đường, Tống, kỹ thuật “chỉ trích” đã phát triển thêm một bước, quân đội xem đó là một trong những biện pháp chủ yếu để giết địch trên

Kỹ thuật đánh đòn chân

chiến trường, còn dân gian xem đó là hình thức rèn luyện sức khỏe. Vào thời Minh, Thanh, kỹ thuật “chỉ trích” đã phát triển thêm một bước, hình thành các môn phái võ thuật. Kỹ thuật tấn công và phòng thủ thực dụng của các môn các phái được dung hợp vào trong các bài bản, đa số các kỹ thuật tấn công và phòng thủ được bảo tồn nhờ các bài bản này. Đồng thời, các bài bản cũng cung cấp cho kỹ thuật tấn công và phòng thủ các kỹ thuật thực dụng, đó là các chiêu rời rạc (tán chiêu).

Kỹ thuật thực dụng trong võ thuật là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của võ thuật Trung Hoa, thậm chí có thể nói là linh hồn của võ thuật Trung Hoa. Trong võ thuật Trung Hoa, đòn đá đứng đầu trong 6 loại kỹ thuật lớn là đá, đánh, ném, chụp, đẩy, xô. Trong “Kỷ hiệu tân thư – Quyền kinh khái yếu thiên”, Thích Tiểu Quang, vị tướng nổi tiếng vào thời Minh đã nói rằng “Đòn chân của Lý Bán Thiên ở Sơn Đông, đòn chụp của Ứng Trảo Vương, đòn xô của Thiên Cân Trương, cú đánh của Trương Bá Kính”, trong đó Lý Bán Thiên xưng hùng võ lâm đương thời nhờ kỹ thuật đánh đòn chân.

Võ thuật Trung Hoa xưa nay có thuyết “Nam quyền Bắc thoái”. Cho nên kỹ thuật đánh đòn chân bắt nguồn từ võ thuật truyền thống. Chẳng hạn như: Tuyệt cước quyền của Bắc thoái Chi Kiệt, đòn đánh quét xuống đất trong Địa thần quyền, đòn đá quét, đá

Kỹ thuật đánh đòn chân

vẩy trong Thiếu Lâm quyền, kỹ thuật đá bật trong Đạn thoái môn, kỹ thuật đánh liên hoàn cước trong Uyên ương quyền. Nội dung của những kỹ thuật đánh chân này phong phú, động tác nghiêm cẩn, cương nhu đều có, cách tấn công mạnh. Vào thời cận đại, có rất nhiều cao thủ võ lâm tinh thông kỹ thuật đánh chân. Trong đó có đại sư Đồ Tâm Ngũ của Tự Nhiên Môn được võ lâm gọi là “Thần thoái chi vương”, người này đã dùng kỹ thuật đòn chân cao siêu để hạ gục nhiều cao thủ võ lâm. Lý Tiểu Long, diễn viên điện ảnh nổi tiếng, người sáng lập ra môn Tuyệt quyền đạo đã dùng kỹ thuật đòn chân để đánh bại rất nhiều cao thủ Karate, Taekwondo, Quyền Thái, Quyền Anh tự do...

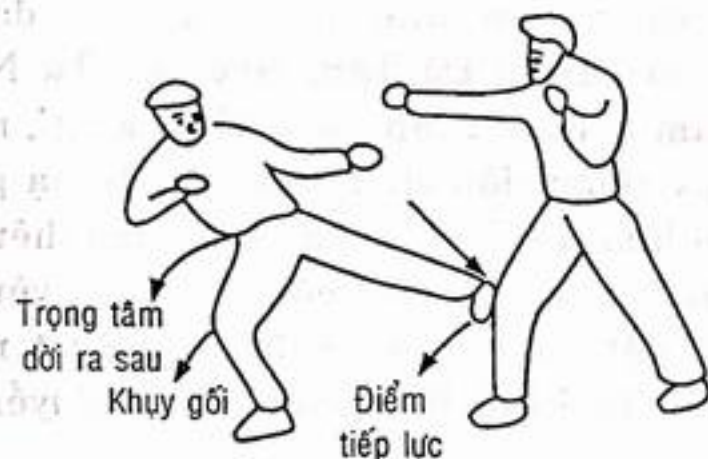
II. ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT CỦA ĐÒN ĐÁ CHÂN

(1) Khoảng cách tấn công dài

Quyền ngạn có nói rằng: “Một phân dài là một phân mạnh”. Chiều dài của chân chiếm 1/2 trong cơ thể con người. Chân dài hơn tay đó là đặc điểm nổi bật cho thấy tấn công bằng chân có lợi hơn tấn công bằng tay. Chẳng hạn như hai người A và B đang đánh nhau, khi A sắp tung cú đấm tấn công B, A phải tiến tới phía trước một bước để rút ngắn khoảng cách giữa hai người. Còn B không đợi cú đấm của A tới đã giở chân đạp vào bẹn hoặc đầu gối của B, chặn A lại ở giữa đường (hình 1). Cho nên chân dài có thể

Kỹ thuật đánh đòn chân

tấn công trúng mục tiêu trước, về mặt tốc độ nhanh hơn người tung cú đấm. Ngoài ra, nếu luyện đòn chân thành thục, không những cự ly tấn công dài mà còn có thể tấn công cao thì ở trên mặt, thấp thì dưới bẹn, có thể nói là tùy ý xuất chiêu, tấn công tự do.



H.1. Mô thức phát lực

(2) Lực tấn công mạnh

Căn cứ vào đặc điểm giải phẫu sinh lý của cơ thể con người, hai chân của con người có nhiệm vụ chống đỡ cho toàn thân. Vì vậy xương chân là xương lớn nhất và dài nhất trong cơ thể con người, cơ bắp chi dưới cũng là nhóm cơ phát triển nhất, nếu chú trọng rèn luyện cho chân, có thể chỉ cần tung một đòn chân cũng đủ lấy mạng đối phương.

Giới võ thuật Nhật Bản đã dùng máy móc để đo sức mạnh đòn chân của các vận động viên Karate, kết quả cho thấy đòn chân nặng hơn đòn tay gấp 5

Kỹ thuật đánh đòn chân

lần, tốc độ của chân có thể đạt đến 43 inch/giây, lực công phá có thể đạt đến 1500 pound. Cơ quan nghiên cứu của Trung Quốc đã công bố kết quả của một cuộc nghiên cứu gần đây, cho thấy sức mạnh của một đòn đá quét xoáy là 681.75 kg.

Trong giới võ thuật, cao thủ Quyền thái được gọi là "Toàn phong thoái" (cú đá như gió lốc) tên là Aphele, trong một trận đấu với cao thủ Karate, bằng một cú đá quét ngang, anh ta đã đá gãy mấy cọng xương sườn của đối phương, từ đó có thể thấy sức mạnh của đòn chân lớn như thế nào (hình 2).



H.2. Mô thức phát lực đòn đá quét

(3) Đòn chân tương đối kín đáo

Tấn công đòn chân tương đối kín đáo, đối phương khó phát hiện. Bởi vì chân là chi dưới, cách mắt đối phương tương đối xa; nếu có thể phối hợp với

Kỹ thuật đánh đòn chân

đòn tay hoặc những hư chiêu khác thì càng dễ dàng đánh trúng đối phương. Chẳng hạn như một trận tấn công kịch liệt, nếu hai bên dùng quyền tấn công, lúc này toàn bộ tinh thần và sức lực đều tập trung ở đòn tay, nếu có một bên đột nhiên dùng đòn chân để đá vào bẹn của đối phương, có thể khiến đối phương lúng túng và trúng đòn (hình 3).



H.3. Mô thức phát lực đòn đá bẹn

Trong chiến đấu thực tế, người ta thường dùng các hư chiêu để buộc đối phương phòng thủ bên trên, bên dưới đột nhiên tung chân móc trái hoặc móc phải, hoặc liên tục tung cước có thể khiến đối phương không thể trả đòn được.

(4) Đòn chân có nhiều biến hóa

Chỉ một loại đòn chân rất khó giành chiến thắng trong thực tế. Cho nên cần phải đạt đến "vươn ra có thể đánh xa, thu về có thể đánh gần", cự ly gần còn có thể dùng gối tấn công. Ngoài ra phải đạt đến

Kỹ thuật đánh đòn chân

cánh giới biến phải thông, thông phải hiệu nghiệm, trước sau trái phải, trên dưới xa gần đều có thể tấn công bằng chân. Do đó, người giỏi sử dụng đòn chân có thể bù đắp những khuyết điểm của đòn tay, đòn chỏ và đòn gối trong tấn công và phòng thủ (hình 4).



H.4. Mô thức phát lực đòn đá một chân liên tục

Kỹ thuật biến hóa trong đòn chân cần phải phối hợp với yếu tố như tính mềm dẻo của chân, tính kết cấu trong tấn công và phòng thủ, tính kịp thời của động tác, tính hợp lý của khoảng cách... Cho nên muốn chân linh hoạt cần phải trải qua tập luyện một cách tổng hợp.

Trong chiến đấu thực tế, cao thủ đòn chân tung đòn thường trong công có phòng, trong phòng có công, trong hư có thực, trong thực có hư, hư hư thực thực, thật thật giả giả biến hóa khó lường, thần quý khó phòng.

III. YẾU TỐ CẦN CÓ CỦA ĐÒN CHÂN

Muốn trở thành một cao thủ đòn chân, cần có rất nhiều yếu tố. Ở đây chỉ xin nói những yếu tố cơ bản.

(1) Chân cần phải dẻo dai

Điểm phải dẻo dai là tiêu chuẩn để đánh giá người đó có trở thành một cao thủ đòn chân hay không. Người tập võ có đôi chân dẻo dai không chỉ tạo nền tảng vững chắc cho việc học tập các kỹ thuật đòn chân cơ bản mà trong chiến đấu thực tế có thể dùng đòn chân một cách linh hoạt, trên có thể đá tới đầu, dưới có thể đạp vào gối, giữa có thể quét ngang vào be sườn, co duỗi tự do, có kết hợp với những đòn liên hoàn.

(2) Có khả năng phán đoán cự ly tốt

Trong chiến đấu thực tế, muốn phát huy uy lực của đòn chân, ngoại trừ phải nắm chắc thời cơ và góc độ tung đòn, khoảng cách tung đòn cũng rất quan trọng. Bởi vì nếu cách đối phương quá xa tung đòn sẽ không trúng đối phương, nếu quá gần thì đòn chân cũng không phát huy được uy lực. Cho nên, khả năng phán đoán cự ly tung đòn rất quan trọng.

Việc điều chỉnh cự ly giữa ta và địch phải dựa vào bộ pháp và thân pháp. Trong chiến đấu, địch và

ta không ngừng di chuyển, không ngừng thay đổi phương hướng để tìm thời cơ tấn công.

Muốn phát huy uy lực của đòn chân, cần phải điều chỉnh khoảng cách giữa đôi bên. Có những người chân rất dẻo dai và kỹ thuật cơ bản tương đối tốt nhưng trong chiến đấu thực tế không thể nào đánh trúng được đối phương, nguyên nhân chủ yếu là điều chỉnh khoảng cách giữa đôi bên không tốt, nắm thời cơ không chắc. Vậy làm thế nào mới đá trúng đối phương? Dưới đây trình bày 3 trạng huống.

1) Cự ly và tốc độ:

Muốn đá trúng kẻ địch trong chiến đấu thực tế, không những phải điều chỉnh cự ly mà còn phải nhanh chóng ra đòn, thời cơ trong chiến đấu chỉ lướt qua, cần phải nắm bắt mau chóng thời cơ này.

Chẳng hạn, bạn muốn dùng đòn đạp tấn công đối phương, trước khi tung đòn cần phải tiến về phía trước một bước, rút ngắn khoảng cách giữa hai người rồi mới tung đòn. Nếu bạn tiến về phía trước hoặc tung đòn chậm, kẻ địch đã lui ra cách xa bạn, thay đổi khoảng cách, hoặc kẻ địch có thể né sang hai bên trái phải khiến bạn đá hụt. Cho nên, tốc độ tiến bước và ra đòn phải nhanh. Vậy lúc nào, những động tác nào cần phải gia tăng tốc độ?

Trong chiến đấu thực tế, khoảng cách giữa địch và ta lúc xa lúc gần, động tác giả cũng thường xuất

Kỹ thuật đánh đòn chân

hiện. Khi hai bên đối địch hoặc tìm thời cơ, khi bạn phát hiện được động tác giả của đối phương, bạn không cần phải ra đòn nhanh, bởi vì đối phương không gây nguy hiểm cho bạn, nếu lúc này động tác của bạn quá nhanh, vừa hao tổn sức lực lại vừa khiến tinh thần căng thẳng quá độ, động tác mất nhịp, một khi cần nhanh thì nhanh không được.

Khoảng cách giữa ta và địch không ngừng thay đổi, đến khi bạn cảm thấy có thể đá trúng đối phương, cần phải mau chóng tấn công, trước khi tấn công không nên có những động tác dự báo trước, bạn phải mau chóng đột nhiên áp sát đối phương, đồng thời tung đòn. Tất cả những động tác đó phải liền mạch, dứt khoát, không nên muốn tung đòn mà lại sợ đối phương chặn đòn. Lúc này không được do dự tí nào, nếu không chẳng những chẳng đá trúng đối phương mà trái lại còn bị đối phương tấn công.

Vậy khoảng cách giữa hai bên như thế nào mới được tung đòn?

Nếu bạn dùng chân phía trước đá đối phương, khoảng cách từ chân trước của bạn đến chân trước của đối phương dài khoảng một bước là tốt nhất. Bởi vì trước khi tung đòn bạn phải bước đệm, khi bước đệm chân sau sẽ hạ xuống vị trí của chân trước, chân trước vươn hông tung đòn. Bởi vì thông thường độ dài của chân dài hơn một bước, bước đệm lại thêm khoảng cách của cú đá sẽ vừa vặn trúng vào đối

Kỹ thuật đánh đòn chân

phương. Nếu bạn dùng chân sau đá đối phương, chân trái phía trước của bạn có thể rê sang trái hoặc phía trước của bên trái, sau đó tung đòn bằng chân phải cũng được.

Muốn phán đoán được khoảng cách bạn phải tập luyện nhiều lần, lâu dài sẽ tự nhiên nắm bắt được.

2) Khoảng cách và thời cơ:

Khoảng cách và thời cơ có mối liên quan mật thiết, khi dùng đòn chân, ngoài trừ khoảng cách phải thích hợp, cần phải nắm bắt thời cơ thì đòn đánh mới có hiệu quả.

a. Chủ động tấn công: Bạn dùng đòn chân tấn công trung bàn của kẻ địch. Khi chân trái của bạn giơ cao giả vờ tung đòn, kẻ địch cũng giơ gối cản lại, chân trái của bạn hạ xuống đất, rút ngắn khoảng cách giữa hai người, sau đó dùng chân phải ở phía sau tấn công. Lúc này, tấn công phải nắm bắt thời cơ, nếu bạn tấn công nhanh, đối phương vẫn chưa hạ gối xuống, chân của bạn sẽ đá trúng vào gối đối phương. Cho nên lúc tấn công không nên quá nôn nóng, đợi cho đối phương hạ chân xuống mà vẫn chưa đứng vững, trung bàn lộ ra, bạn tung đòn mới có hiệu quả. Nếu tốc độ tấn công của bạn quá chậm, đối phương hạ chân xuống rồi lui ra phía sau, hoặc hạ

Kỹ thuật đánh đòn chân

chân xuống đứng vững rồi tiếp tục phòng thủ nữa, đòn chân của bạn sẽ không còn hiệu quả.

b. Phản công phòng thủ: Khi kẻ địch chủ động tấn công bạn, nhân lúc chân bước tới phía trước của địch chưa đứng vững bạn tung đòn chân, hoặc đối phương muốn dùng đòn tay, chân, khoảng cách đã điều chỉnh thích hợp, nhưng tay, chân đi được nửa đường, hoặc vừa mới tung đòn, bạn mau chóng tung đòn chân tấn công thì hiệu quả sẽ rất tốt. Bởi vì khi đó đối phương chỉ tập trung tấn công, ý thức phòng thủ kém, lúc này bạn có thể gạt đỡ hoặc né tránh, khi đối phương chưa kịp thu đòn bạn phản công.

Nếu bạn phản công chậm, đối phương sẽ lui về phòng thủ, hoặc tung ra đợt tấn công thứ hai.

Nếu bạn tấn công nhanh, đối phương chưa kịp điều chỉnh cự ly, bạn đã vội vàng tấn công, đối phương sẽ lập tức thay đổi ý đồ tấn công hoặc phòng thủ phản công.

c. Phá vỡ cự ly tấn công có hiệu quả của kẻ địch: Đối phương dùng đòn tay đâm vào mặt, mắt của bạn, bạn đột nhiên lui ra phía sau phá vỡ cự ly có hiệu quả của kẻ địch, trong tình huống có cự ly thích hợp bạn tung ra đòn chân để tấn công.

Kỹ thuật đánh đòn chân**3) Căn cứ vào tình hình của kẻ địch để tung đòn:**

Khoảng cách của kẻ địch và ta trong tình huống thông thường phải do 2 người điều chỉnh, bạn phải căn cứ vào động tác của đối phương để quyết định tiến bước hay lùi bước và khoảng cách di chuyển.

a. Nắm vững động tác quen thuộc của đối phương: Chẳng hạn, khi bạn tiến bước đối phương thích lùi bước. Lúc này, bạn có thể căn cứ vào tốc độ lùi bước của đối phương để quyết định biên độ tiến bước của bạn. Nếu bạn tiến tới một bước, đối phương lùi một bước, bước đệm của bước thứ hai của bạn phải lớn hơn, tốc độ tăng lên, tranh thủ khi đối phương chưa kịp lùi bước thứ hai đã tung đòn chân. Nếu khi bạn tiến bước mà đối phương không lùi bước, trái lại cũng tiến bước để tung đòn tay tấn công bạn, lúc này bạn có thể ngửa thân trên, xoay hông để tung đòn chân.

Khi hai bên đối diện nhau, bạn dùng tay giả vờ đánh vào mặt đối phương, thân trên của đối phương ngửa ra sau, lúc này bạn tiến bước phải hơi lớn, chân cố gắng vươn dài tung ra. Bởi vì đối phương nửa thân trên sẽ kéo dài thêm một khoảng nữa, muốn đá trúng đối phương, bạn phải rút ngắn khoảng cách thêm.

Trong trường hợp hai bên cận chiến, khi đối phương tấn công hơi chậm lại, bạn mau chóng tránh xa đối phương, đồng thời tung đòn chân tấn công.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Lúc này đột nhiên kéo dài khoảng cách giữa hai người chính là tạo điều kiện có lợi để tung đòn chân.

b. Đợi khi kẻ địch điều chỉnh cự ly để tung đòn: Khi bạn và kẻ địch điều chỉnh đến một mức độ nhất định, bạn mới tung đòn chân.

(3) Bạn phải có khả năng quan sát sắc bén.

Muốn trở thành một cao thủ đòn chân, cần phải có khả năng quan sát sắc bén để chiếm được tiên cơ, giành quyền chủ động.

Chẳng hạn, khi gặp phải một đối thủ không ngừng dùng hai tay tung đòn giả trước mặt ta, chân không ngừng di chuyển, từ đó có thể phán đoán là một người thích tấn công bằng tay. Đặc điểm của loại đối thủ này là tốc độ ra đòn bằng tay nhanh, mạnh, không ngừng biến hóa, thông thường là giả trước thực sau, nhẹ trước mạnh sau, mục tiêu là bụng hoặc phần trên, loại đối thủ này rất ít khi tấn công bằng đòn chân. Cho nên khi gặp phải loại đối thủ này, ngoại trừ phải giữ khoảng cách tốt, tập trung tinh thần phòng thủ, cần phải chủ động tung đòn chân phản công vào ngực, bụng, bẹn của đối phương... Khi gặp phải đối thủ giỏi dùng đòn tay, chỉ cần nhìn rõ hoặc đoán được đường đi của đòn tay thì nên mạnh dạn dụ đối phương chủ động tấn công, khi đối phương đánh chưa trúng, chân của bạn đã trúng mục tiêu.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chẳng hạn như khi gặp đối thủ đứng tách hai chân ra với tỉ lệ trước 3 sau 7, hai tay nâng lên thủ ở phần trên, từ đó có thể phán đoán người này chắc chắn luyện nội gia quyền pháp. Đặc điểm của loại đối thủ này là lấy tĩnh chế động, trong đa số tình huống không ra tay trước. Cao thủ của nội gia quyền pháp luôn giữ nguyên tắc “địch không động, ta không động; địch hơi động, ta đã động trước”. Cho nên ngoại trừ bất đắc dĩ, không nên giao thủ với loại đối thủ này. Đương nhiên trừ những kẻ giả vờ hư trương thanh thế.

Khi giao thủ với kẻ địch, ta phải nhìn vào mắt của đối phương để đoán tâm lý của họ. Cho nên có câu: mắt là cửa sổ tâm hồn. Cho nên trong chiến đấu thực tế, đối với những đối thủ khác nhau cần áp dụng những chiến thuật khác nhau. Chẳng hạn khi vai phải của đối phương hơi nhúc nhích, có thể thấy đối phương sắp tung đòn bằng tay phải; khi đối phương nghiêng người, có thể tung đòn chân, khi đối phương vươn hai tay ra mắt nhìn xuống hạ bàn của ta, chắc chắn là đang muốn ôm hai chân dùng đòn quăng ném... Tóm lại, trong chiến đấu thực tế ta cần phải tập trung tinh thần, quan sát đối phương, nắm bắt bất cứ thông tin nào từ đối phương.

Kỹ thuật đánh đòn chân**(4) Bộ pháp nhẹ nhàng đa biến**

Muốn trở thành cao thủ đòn chân, bộ pháp nhẹ nhàng đa biến không thể thiếu.

Dù ở đâu, động tác của một cao thủ đánh đòn chân trông ra rất nhẹ nhàng tự nhiên, khéo léo chính xác, uyển chuyển đẹp mắt. Khi họ áp sát đối thủ, thường dễ dàng tung ra đòn chân, rồi lại nhẹ nhàng thối lui. Thân pháp nhanh nhẹn, bộ pháp khéo léo, đòn chân mạnh mẽ sẽ khiến đối phương không thể nào tránh được đòn. Ngược lại, ở những quyền thủ kém cỏi, họ ra đòn thường nặng nề chậm chạp, thường tìm không ra cự ly đúng đắn cho nên đã để lộ động cơ của mình. Làm thế chẳng những không đánh trúng được đối thủ mà trái lại bị đối thủ đánh trúng. Điều đó nói lên tác dụng của bộ pháp.

Trong chiến đấu thực tế, muốn vận động đòn chân đánh trúng kẻ địch, thường ngày cần phải coi trọng luyện tập bộ pháp. Như thế mới có thể vận động tự nhiên, phát huy kỹ thuật và chiến lược chiến thuật của mình. Điều đó yêu cầu chúng ta cần phải chú ý mấy vấn đề dưới đây trong khi luyện bộ pháp:

1) Lúc nào cũng phải giữ bộ hình ở tư thế chiến đấu, toàn thân thả lỏng, đảm bảo di chuyển mau chóng, né tránh linh lợi, chân phải có sức bật và độ dẻo dai.

Kỹ thuật đánh đòn chân

2) Vì tình hình chiến đấu thực tế không ngừng thay đổi cho nên mới thích ứng được tình thế phức tạp, cho nên cần phải sử dụng kết hợp các loại bộ pháp. Cho nên cần phải rèn luyện tất cả các loại bộ pháp để tăng cường khả năng tấn công và phòng thủ.

3) Trong chiến đấu thực tế, cần tránh di chuyển không cần thiết. Bởi vì né tránh không có nghĩa là bỏ chạy mà là tạo điều kiện để phản đòn trở lại.



Kỹ thuật đánh đòn chân

Chương 2: NHỮNG BÀI TẬP CƠ BẢN CHO CHÂN

I. BÀI TẬP DẪO DAI

Trước khi tập bài này, có thể tập những bài tập vận động làm nóng người như chạy bộ, nhảy dây (hình 5), vận người sang hai bên trái phải (hình 6, 7), nâng gối hai chân trái phải (hình 8, 9)... Những bài tập này giúp cho người tập không bị tê cứng cơ, đau dây chằng hoặc đau khớp, nâng cao độ mềm dẻo, tránh các tổn thương trong vận động...



H.5



H.6

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.7



H.8



H.9

(1) Bài tập giai đoạn 1:

1) Ép chân thẳng

a. Ép chân thẳng thấp:

- Chuẩn bị: Một chân bước ra phía trước, gót chân chạm đất, mũi chân vênh lên, chân kia đứng khụy gối, mũi chân hướng về phía trước.

- Thuyết minh động tác: Hai tay dè lên gối, thân trên chồm về phía trước ưỡn ngực vươn gối dè xuống, hai tay nắm lấy bàn chân kéo về, đồng thời cúi người dùng đầu chạm với mũi chân, dần dần gia tăng độ khó luyện cho đến khi đầu chạm được với mũi chân mới thôi, ban đầu không làm được, chỉ cần dùng đầu chạm với đầu gối (hình 10, 11). Luyện tập cho cả hai chân trái phải.

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.10



H.11

b. Ép chân vừa:

• Động tác: Gác chân lên bề cao bằng hông, mũi móc lên, hai tay đè xuống khớp gối, uốn ngực thâu bụng, chân làm trụ vươn thẳng, thân trên cúi đè xuống, dùng đầu chạm với mũi chân (hình 12). Hai chân trái phải thay nhau luyện tập.



H.12

• Chú ý: Khớp gối không được co lại. Mông ngồi lên phía sau, mũi chân không được mở ra ngoài, không được gồng lên. Không nên khom hông, cố gắng ép bụng tiếp xúc với đùi. Trước tiên từ nhẹ đến nặng,

Kỹ thuật đánh đòn chân

dần dần gia tăng lực đè, không nên nôn nóng để tránh bị thương.

2) Ép nghiêng chân

a. Ép nghiêng chân thấp:

• Động tác: đứng khép chân lại, chân trái bước sang trái, gót chân chạm đất, mũi chân móc lên, chân phải co gối ngồi xuống, mũi chân bẹt ra ngoài, tay trái đưa sang nách phải, tay phải co chỗ lại giở lên ép sang bên trái cho đến khi chạm chân trái, tay trái vươn tới mặt trong của chân trái, tay phải nắm lấy mũi chân trái (hình 13), hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

• Chú ý: Khớp gối trái vươn thẳng ra, ép chân phải có sức bật, từ nhẹ cho đến mạnh, không nên nôn nóng.



H.13



H.14

Kỹ thuật đánh đòn chân**b. Ép chân nghiêng trung bình:**

• Động tác: Đặt chân trái lên bệ cao bằng eo, mũi chân móc lên, mũi chân phải cố gắng bẹt ra ngoài, tay phải co chỗ lại giở lên, tay trái co chỗ lại dựng chưởng trước ngực, thân trên ép nghiêng sang trái, đồng thời tay phải cố gắng chạm mũi chân trái để gia tăng thêm lực ép (hình 14). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

• Chú ý: Khớp gối vươn thẳng, ngực ưỡn lên. Sau khi tăng được độ dẻo của chân, có thể dùng ót chạm với chân. Ép chân phải có sức bật, không nên nôn nóng.

3) Ép chân phía sau**a. Ép chân phía sau thấp:**

• Động tác: chân trái đứng phía trước chân phải đứng phía sau, chân trái co gối khụy xuống, chân phải vươn thẳng. Tay phải đặt lên đùi chân phải, tay trái đặt ở mông. Chân trái cố gắng khụy gối hết mức, đồng thời hai tay trái phải dùng lực đè xuống mông và đùi (hình 15). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

• Chú ý: Chân trái phải co gối, chân phải cố gắng vươn thẳng ra. Ép chân phải có sức bật, từ nhẹ đến mạnh.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.15



H.16

b. Ép chân ngang phía sau:

• Động tác: Đứng xoay lưng với bệ cao bằng hông, chân phải đặt lên bệ, hai tay chống ở hông hoặc vươn ra hai bên, hai chân và eo cố gắng vươn thẳng, ngực ưỡn lên, tiếp theo hông cố gắng hạ xuống, đầu cố gắng chạm với chân (hình 16). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

4) Đá chân

Đá chân cũng là một phương pháp để kéo dài dây chằng và cơ bắp. Thường luyện tập có thể giúp cho chân nhẹ nhàng, linh hoạt, nhanh nhẹn...

a. Đá thẳng:

• Động tác: Chân trái bước lên phía trước làm trụ. Chân phải móc mũi chân đá mạnh lên trán, sau khi đá đến cực hạn, mượn lực bật hạ xuống trước

Kỹ thuật đánh đòn chân

mặt, bước lên một bước nhỏ, chân trái móc mũi đá lên trước trán, cũng có thể luyện tập ngay tại chỗ không cần di chuyển, nhưng nếu bước lên có thể mượn quán tính để cho cú đá được nhẹ nhàng và nhanh hơn (hình 17).

- **Chú ý:** Ở giai đoạn ban đầu, cần thực hiện theo khả năng, không được nôn nóng, khi đá thân trên phải thẳng, chân làm trụ phải vững, không được khom eo, co gối.



H.17



H.18

b. Đá sau:

- **Động tác:** hai tay chống vào bẹn, chân trái làm trụ, chân phải vươn thẳng gối, gồng mặt chân đá bật lên phía sau, đồng thời ngẩng đầu ưỡn ngực, vươn tay, sau khi chân phải hạ xuống, chân trái lại đá lên, độ cao của cú đá tùy vào khả năng của mỗi người (hình 18).

Kỹ thuật đánh đòn chân

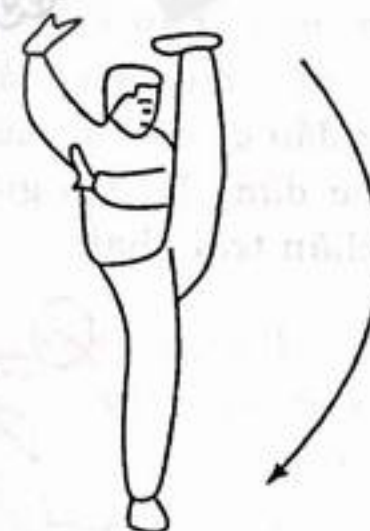
- **Chú ý:** Chân làm trụ phải vững, cố gắng tập đá thật cao.

c. Đá nghiêng:

- **Động tác:** Chân phải bước lên, mặt trái của thân hướng về phía trước, chân trái móc mũi chân đá lên đầu, chông phải đỡ lên ở trên đầu, chông trái dựng dưới nách phải, sau khi chân trái hạ xuống, tiếp tục bước chân phải lên, người xoay sang phải 180°, chân trái đá móc lên (hình 19, 20). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.



H.19



H.20

- **Chú ý:** Khi đá nghiêng cơ thể nhất định phải hướng về phía trước, không nên xoay chuyển theo cú đá.

Kỹ thuật đánh đòn chân**(2) Luyện tập độ dẻo giai đoạn thứ hai:**

Luyện tập độ dẻo giai đoạn thứ hai trên cơ sở luyện tập độ dẻo giai đoạn thứ nhất, dần dần gia tăng độ khó của bài tập. Khi luyện tập chỉ cần cố gắng dốc hết sức mình, nếu không làm được thì không nên ép, tránh tổn thương dây chằng. Sau khi có nền tảng nhất định, có thể tăng độ khó của bài tập.

1) Ép cao chân:

- Động tác: đặt chân trên bề cao bằng vai hoặc hông, mũi chân móc lên, hông hạ xuống, hai tay đè phụ vào khớp gối, uốn ngực thu bụng, thẳng lưng, dùng đầu chạm với mũi chân, khi chạm với mũi chân có thể dừng lại vài giây (hình 21). Luyện tập cho cả hai chân trái phải.



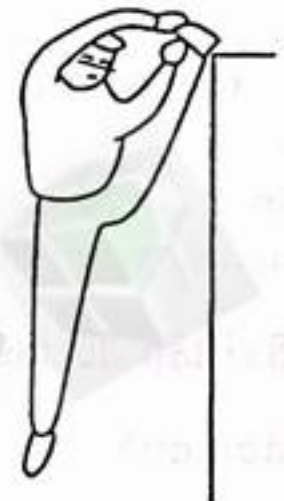
H.21

2) Ép trượt chân:

Luyện tập trên cơ bản cũng giống như ép cao chân, nhưng chân làm trụ trượt ra phía sau để kéo căng dây chằng mặt trong của đùi (hình 22).



H.22



H.23

3) Đá cao chân nghiêng:

Đặt chân trái trên bề cao từ ngang hông trở lên, mũi chân vênh lên, chân phải đứng mở ra ngoài cao một góc 90° với chân trái, áp một bên mặt vào mũi chân, hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập, khi đè đến cực hạn, có thể dừng lại vài giây, tập từ nhẹ đến nặng (hình 23).

4) Đá cao chân sau:

Tương tự như ép chân phía sau, chỉ có điều vị trí đặt chân phải nâng lên cao.

Kỹ thuật đánh đòn chân**5) Đá chân:**

Tương tự với giai đoạn 1.

Điều cần phải nói là, khi luyện tập phải tuân theo nguyên tắc tuần tự tiến tới, trước tiên tập giai đoạn thứ nhất rồi mới đến giai đoạn thứ hai, không được đảo lộn thứ tự. Tuy giai đoạn thứ hai độ khó tăng lên, người tập trong nhất thời không đạt tiêu chuẩn, nhưng sau một thời gian có thể vừa luyện tập độ mềm dẻo, vừa luyện tập nội dung mới.

(3) Bài tập độ mềm dẻo giai đoạn 3:**1) Tách chân:****a. Tách chân thẳng:**

H.24

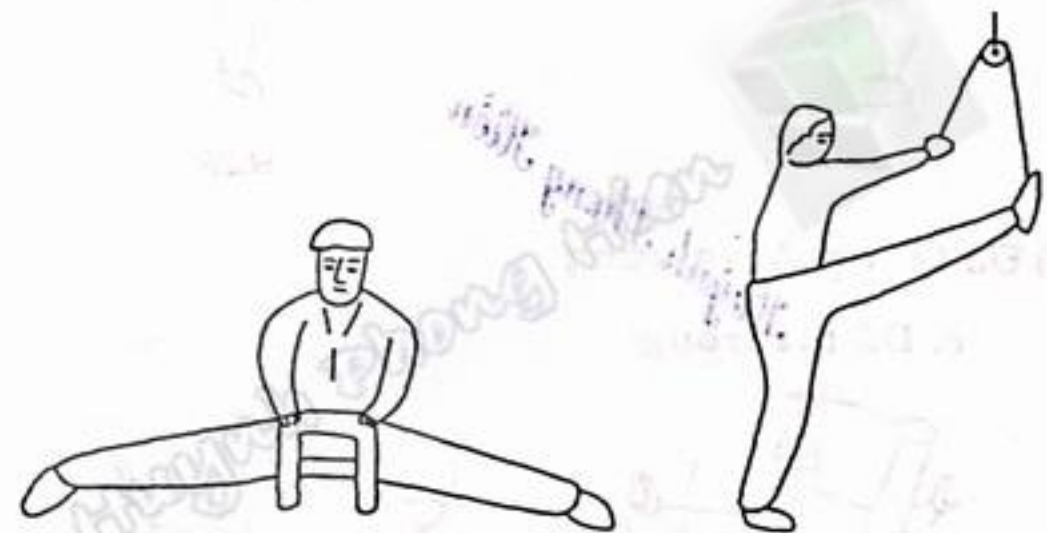
• Động tác: hai chân đứng mở ra hai phía trước sau từ từ hạ xuống, cũng có thể đặt ở hai bên người hai cái ghế nhỏ, từ từ ép xuống cho đến khi có thể ngồi xuống đất. Có thể nhờ người giúp đỡ đỡ vai xuống với mức độ từ nhẹ đến nặng, nếu không có người giúp đỡ thì có thể tập ở nơi trơn trượt (hình 24).

Kỹ thuật đánh đòn chân

• Chú ý: Động tác phải chậm rãi, dần dần từng bước, không nên mới bắt đầu đã nôn nóng, nếu không sẽ bị tổn thương.

b. Tách ngang chân:

• Động tác: Hai chân đứng mở ra hai bên trái phải, dần dần bẹt ra, hai tay chống xuống vật trước mặt hoặc xuống đất (hình 25).



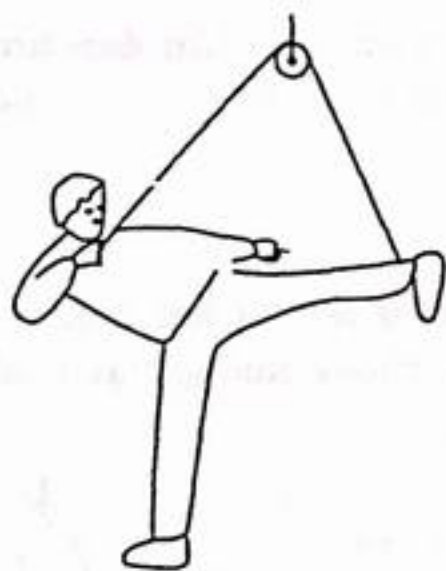
H.25

H.26

2) Kéo chân bằng ròng rọc:

• Động tác: Dùng dây thắt một cái thùng lọng, mắc thùng lọng vào chân, luồn một đầu dây qua thùng lọng rồi kéo giãn chân ra đến mức cực hạn, sau đó dừng lại trong vài giây (hình 26, 27, 28).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.27



H.28

3) Đá tạt ngoài vào trong:

c. Đá tạt trong:



H.29



H.30

• Động tác: Chân trái bước lên một bước, chân phải móc mũi vào trong đá lên bên trái, sau đó hạ

Kỹ thuật đánh đòn chân

xuống mặt ngoài của chân trái, người hơi xoay ra sau, nếu đá không cao, cũng có thể cố gắng hết sức để cú đá thành hình vòng cung. Chân trái hạ xuống đất, chân phải đá bật lên phía bên trái, hai chân lần lượt luyện tập (hình 29, 30).

d. Đá tạt ra ngoài:

• Động tác: Chân trái bước lên phía trước một bước, chân phải gồng mũi chân lên, đá bật lên bên phải, khi lên tới đầu thì tạt ra ngoài, hạ xuống bên cạnh chân trái, sau đó chân phải bước lên một bước, chân trái gồng mũi chân đá bật lên bên phải, khi lên đến trước mặt thì tạt ra ngoài, hạ xuống bên cạnh chân phải (hình 31, 32).



H.31



H.32

Kỹ thuật đánh đòn chân

II. RÈN LUYỆN SỨC MẠNH CHO ĐÒN CHÂN

Có thể luyện tập không có dụng cụ hoặc có dụng cụ.

(1) Luyện tập không dụng cụ

1) Đi bước thấp:

• Động tác: Hai chân khụy gối xuống, tạo thành một góc 90° , từng bước đi về phía trước (hình 33, 34).



H.33



H.34

• Chú ý: Thân trên vươn thẳng, không chồm về phía trước, không ngửa ra phía sau, dần dần gia tăng khoảng cách.

2) Ngồi xuống nhảy bật một chân:

• Động tác: Thân trên vươn thẳng, một chân khụy xuống, một chân vươn thẳng ra, nhảy lên đổi chân (hình 35, 36).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.35



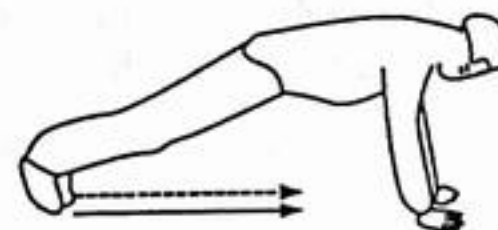
H.36

• Chú ý: Thân trên không được chồm về phía trước, từ nhanh đến chậm, tập luyện tùy theo sức lực.

3) Chống tay thu chân:

• Động tác: Hai tay chống xuống đất, chân duỗi ra sau. Lập tức thu bụng, hai chân đồng thời rút gối về ngồi xuống, sau đó mau chóng đứng lên (hình 37, 38, 39).

Chú ý: Thu bụng, rút gối, đứng lên phải nhanh, nhịp nhàng, dần dần gia tăng số lần. Sau khi tập luyện thành thục, có thể bỏ qua giai đoạn đứng lên để nhảy lên.



H.37



H.38

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.39



H.40

4) Nhảy một chân:

• Động tác: Thân trên vươn thẳng, một chân làm trụ, chân kia duỗi ra phía trước không hạ xuống đất, chân làm trụ khụy xuống rồi đứng lên, luyện tập lập đi lập lại (hình 40).

• Chú ý: Thân trên không được chồm về phía trước, động tác từ nhanh đến chậm, tập luyện tùy theo sức lực.

5) Nhảy cầu thang:

• Động tác: Thân trên hơi chồm về phía trước, ngồi xuống nhảy lên từng bậc cầu thang (hình 41).

Chú ý: Cần phải giữ thăng bằng. Chỉ tập nhảy lên chứ không nhảy xuống.

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.41



H.42

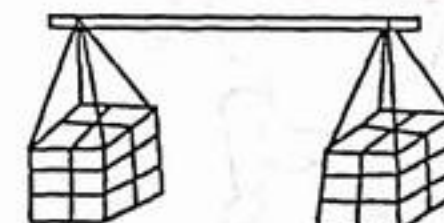
6) Nhảy cóc:

• Động tác: Hai tay ôm đầu, hai chân khụy gối xuống, hai chân dùng lực bật nhảy về phía trước (hình 42, 43).

• Chú ý: Hai chân phải có lực, người tập tự quyết định khoảng cách tập luyện.



H.43



H.44

Kỹ thuật đánh đòn chân**7) Chạy bộ:**

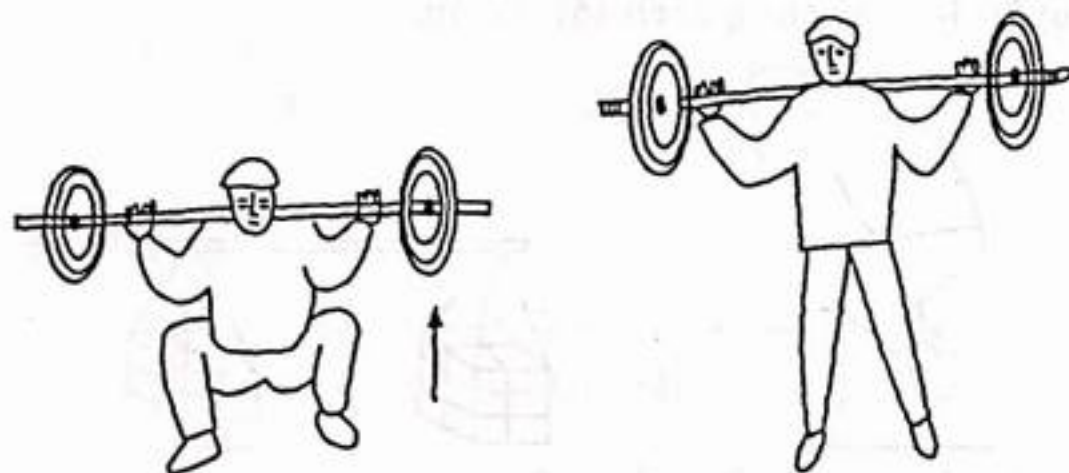
Chạy bộ là bài tập nâng cao thể lực toàn diện. Khi chạy bộ có thể chạy nước rút, chạy dài, chạy theo hình chữ Z.

(2) Luyện tập với dụng cụ:

Trong bài luyện tập có dụng cụ, nếu vì điều kiện có hạn, có thể chế tạo cho mình một số dụng cụ đơn giản, như dùng gạch buộc thành một đôi tạ hoặc tay nắm bao cát, hoặc dùng những vật nặng như bao cát, thùng nước (hình 44).

1) Vác nặng ngồi sâu:

- Động tác: Vai vác tạ (hoặc tay cầm vật nặng), thực hiện bài tập đứng lên ngồi xuống (hình 45, 46).



H.45

H.46

2) Vác nặng lên cầu thang:

- Động tác: Vai vác tạ, chân trái bước lên cao gối đến dưới cổ hoặc bậc thang cao khoảng 45cm, chân phải làm trụ, chân trái tích cực đạp lên, chân phải rút gối giở theo, khi chân trái hạ xuống đất chân phải đạp lên bậc thang, hai chân thay phiên nhau (hình 47).



H.47

3) Chân mang bao cát:

- Động tác: Buộc bao cát trên bắp chân, tập đá tại chỗ (hình 48).

4) Đứng mã bộ vác nặng:

- Động tác: Người luyện tập đứng thành mã bộ, đặt vật nặng trên đùi, thời gian có thể từ ngắn đến dài (hình 49).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.48



H.49

5) Đeo vật nặng co duỗi:

• Động tác: Ngồi trên ghế hoặc bậc thang, dùng một chân móc vào tạ đơn hoặc bao cát để tập co duỗi (hình 50), hai chân thay phiên nhau thực hiện.



H.50

MẤY ĐIỂM CHÚ Ý KHI LUYỆN TẬP CHÂN:

(1) Phải toàn diện và hệ thống: Sau khi luyện tập sức cho chân, cần phải chú ý phát triển sức của chi trên, eo, bụng, lưng... không nên luyện tập một

Kỹ thuật đánh đòn chân

cách편 diện, chỉ chú trọng vào một bộ phận nào đó mà thôi. Trong quan trọng luyện tập sức mạnh, cần phải chú ý luyện tập sự dẻo dai, như thế cả hai yếu tố mới được cải thiện.

(2) Sắp xếp hợp lý: Trong quá trình luyện tập, cần phải chú ý phát triển các lộ và sức mạnh cố gắng trong thời gian ngắn nhất phát huy sức mạnh lớn nhất.

(3) Sắp xếp hợp lý nghỉ ngơi và luyện tập: Trong quá trình luyện tập, cần phải có thời gian nghỉ ngơi hợp lý, thông thường, người mới bắt đầu luyện tập, mỗi tuần nên luyện tập 3 ngày là tốt nhất, sau khi luyện tập được một trình độ nhất định thì mới tăng lượng bài tập lên. Với luyện tập không khoa học,편 diện sẽ đem lại hậu quả xấu.

III. LUYỆN TẬP TỐC ĐỘ CHO CHÂN

Trong chiến đấu thực tế, tốc độ ra đòn của chân rất quan trọng. Nếu tốc độ chậm, dù sức có mạnh đến bao nhiêu cũng sẽ bị đối phương hóa giải. Luyện tập tốc độ cho chân có 3 yếu tố sau: Tốc độ phản ứng, tốc độ động tác và tốc độ di chuyển.

(1) Tốc độ phản ứng:

Tốc độ phản ứng có nghĩa là sự phản ứng nhanh chậm của cơ thể con người đối với các yếu tố bên

Kỹ thuật đánh đòn chân

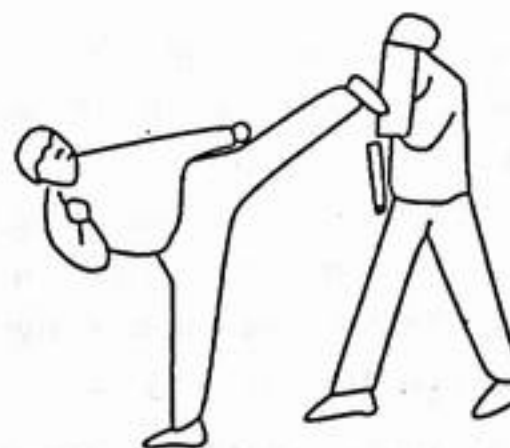
ngoài. Trong chiến đấu thực tế, nếu có thể kịp thời phán đoán đường đi của động tác đối phương, tìm hiểu, đoán được ý đồ là điều rất quan trọng, lúc đó bạn có thể thay đổi phương pháp tấn công và phòng thủ cho hợp lý, mà chỉ có người có tốc độ phản ứng nhanh mới có thể làm được điều này. Luyện tập tốc độ phản ứng có thể vận động tín hiệu, dấu hiệu của tay để thực hiện các bài tập, cũng có thể luyện tập theo kiểu hai người cùng luyện, thông qua sự thay đổi động tác của đối phương để thay đổi động tác của mình cho thích ứng. Tuy không thể nâng cao tốc độ phản ứng trong một sớm một chiều, nhưng nếu kiên trì luyện tập theo những phương pháp được trình bày dưới đây, bạn sẽ dễ dàng đạt được điều đó.

1) Nghe các tín hiệu để thực hiện động tác: Trước khi thực hiện động tác có thể nằm ngửa, nằm nghiêng hoặc ở các trạng thái tĩnh lặng khi nghe tiếng sáo hoặc tiếng vỗ tay thì mau chóng thực hiện động tác.

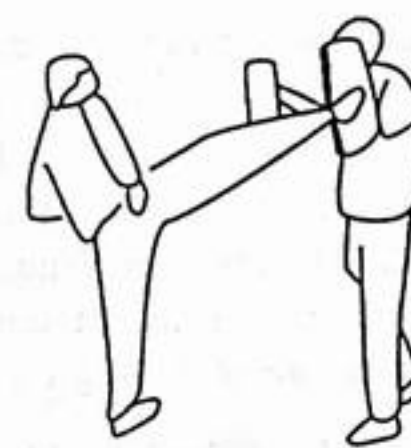
2) Nhìn dấu hiệu tay của người khác để thực hiện các bài tập di chuyển.

3) Nhìn dấu hiệu tay của người khác để thực hiện bài tập tấn công và phòng thủ.

4) Luyện tập với đệm: Một người cầm đệm di chuyển còn một người đuổi theo đệm tấn công (hình 51, 52).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.51



H.52

5) Tập bằng bóng tốc độ: Đánh vào bóng tốc độ, khi bóng bật ra thì mau chóng né tránh để rèn luyện tốc độ phản ứng.

(2) Tốc độ động tác:

Tốc độ động tác chủ yếu được quyết định bởi thời gian hoàn thành một động tác. Khi dùng chân chặn đòn, nếu tốc độ giở chân của bạn nhanh hơn đối phương thì có thể đánh trúng đối phương, như thế đòn chặn đã thành công. Vì sự sai biệt giữa tốc độ co duỗi của cơ bắp với năng lực chi phối của hệ thần kinh đối với cơ bắp, trong tốc độ động tác có thể xuất hiện hiện tượng chân trước tung đòn rất nhanh còn chân sau (khi đã đổi vị trí của chân trước) ra đòn rất chậm. Có thể rèn luyện để khắc phục điều này. Sự tinh giản động tác và tư thế và sự thả lỏng cơ bắp đều có thể tăng tốc độ. Điều một người mới học cần khắc phục nhất là phải tránh dùng lực quá độ, tức là

Kỹ thuật đánh đòn chân

quá căng thẳng và nôn nóng. Căng thẳng quá độ và co rút cơ bắp không cần thiết sẽ dẫn tới hiện tượng chuột rút, giảm tốc độ mà lại lãng phí thể lực. Một khi có thể thả lỏng mình để thực hiện động tác, hiệu quả sẽ tăng lên. Ngoài ra sự qui phạm, chính xác của động tác cũng rất quan trọng. Nếu không nắm vững động tác sẽ không đánh trúng mục tiêu, mất uy lực.

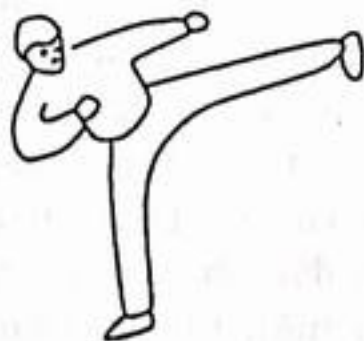
Có rất nhiều phương pháp luyện tập tốc độ động tác, chủ yếu có mấy phương pháp như sau:

1) Tập đi tập lại một kỹ thuật. Chẳng hạn như mau chóng đâm ra, tung đòn đá.

2) Thực hiện tấn công liên hoàn. Trong khoảng thời gian ngắn hoàn thành một nhóm các động tác của chân (hình 53, 54).



H.53



H.54

3) Hai người đối luyện. Hai người tấn công bằng tay hoặc chân với tốc độ nhanh, một người dùng kỹ thuật phòng thủ để mau chóng chặn lại.

Kỹ thuật đánh đòn chân

4) Luyện tập với đệm: Có thể nhờ một người có trình độ tương đối cao cùng luyện, như thế sẽ mau chóng nâng cao tốc độ tấn công và tốc độ phản ứng của mình.

(3) Tốc độ di chuyển:

Tốc độ di chuyển chủ yếu là cự ly di chuyển của người luyện tập trong một đơn vị thời gian. Chẳng hạn trong khoảng thời gian như nhau, nếu A chỉ có thể di chuyển được 40cm, còn B di chuyển được 50cm, vậy tốc độ di chuyển của B nhanh hơn A. B có thể nắm quyền chủ động, tấn công hoặc phòng thủ có hiệu quả hơn. Cho nên, một mục tiêu di chuyển nhanh rất khó tấn công. Dù quyền của đối phương có hiểm hóc nhưng bộ pháp của bạn nhanh nhẹn thì đối phương cũng sẽ thất bại. Giỏi dùng bộ pháp di chuyển để phòng ngự có thể giảm thiểu những động tác phòng ngự của tay để chuẩn bị tấn công. Tốc độ di chuyển chủ yếu là phát triển tăng cường sức mạnh của chân và khả năng bật nhảy. Tăng cường độ vận động cần phải tuần tự tiến tới, căn cứ vào sức của mình, áp dụng những nội dung luyện tập tùy theo từng người, để sau khi luyện tập chỉ hơi thấy mỗi mệt. Chỉ có lượng vận động như thế mới có giá trị thực dụng đối với việc nâng cao tốc độ di chuyển. Nếu sáng sớm hôm sau người luyện tập cảm thấy rất mệt mỏi, vậy thì lượng vận động đã quá lớn. Ngược lại,

Kỹ thuật đánh đòn chân

nếu luyện tập xong mà không có mệt mỏi, cho thấy lượng vận động quá ít.

Phương pháp luyện tập tốc độ di chuyển thường thấy gồm có:

1) Tập những bài tập chạy ngắn 30m, 60m, 100m, 200m, chạy vượt chướng ngại vật tính giờ, chạy theo hình chữ Z...

2) Thực hiện di chuyển các loại bộ pháp.

3) Di chuyển với tốc độ nhanh nhất về một hướng tự chọn.

4) Hai người thi di chuyển: Dùng một loại bộ pháp di chuyển trong cùng lúc, xem ai nhanh hơn. Hoặc có thể rượt đuổi nhau.

Cuối cùng xin nói rõ hơn, 3 loại tốc độ trên liên quan khăng khít với nhau, hỗ trợ cho nhau tiến bộ, ảnh hưởng lẫn nhau. muốn nâng cao tốc độ, đòi hỏi các tổ chất của cơ thể phải phát triển toàn diện, nhất là lực bung của cơ bắp và lực bật phải tốt, nhóm cơ lưng bụng và eo phải mạnh, động tác phải nhịp nhàng và nhanh. Chi trên chi dưới phải phối hợp nhịp nhàng, như khi ra đòn đá, hai tay phải giữ cân bằng hoặc chuẩn bị tấn công.

Trong khi rèn luyện 3 tốc độ trên, thường cần phải kiểm tra, quan sát những tổ chất tốc độ nào còn thiếu, tiếp tục chú trọng rèn luyện. Chẳng hạn: Có

Kỹ thuật đánh đòn chân

người tuy đâm ra nhanh nhưng vẫn không thể trúng đối thủ, đó là bởi vì chi trên và chi dưới không nhịp nhàng, tốc độ di chuyển còn hạn chế. Như vậy, tốc độ của đòn đá chỉ với khi kết hợp cao độ với tốc độ của bộ pháp, tốc độ của phản ứng thì mới phối hợp được uy lực!

Gợi ý rèn luyện: Công thức vận năng để nâng cao tốc độ đòn đá chính là:

phản ứng nhanh + bộ pháp nhanh + tung chân nhanh
= cú đá chớp nhoáng.

IV. ĐẶC ĐIỂM RÈN LUYỆN ĐÒN CHÂN**(1) Luyện tập độ cứng cho ống quyển**

Thông thường hễ ống quyển bị chạm vào là thấy đau đớn. Nhưng nếu trải qua rèn luyện chuyên môn sẽ sản sinh ra lực sát thương rất lớn.

1) Luyện tập độ cứng cho ống quyển bằng dụng cụ:

a. Ván gỗ: Có thể dùng 1 miếng ván gỗ hình chữ nhật, chính giữa và hai bên có một lỗ (có thể dùng 1 bó dừa tròn, hai đầu buộc dây thay thế).

b. Ống lăn: Dùng 1 ống cao su (cũng có thể dùng ống nhựa), đút que nhỏ qua để dễ lăn, đó là ống lăn đơn giản nhất.

Kỹ thuật đánh đòn chân

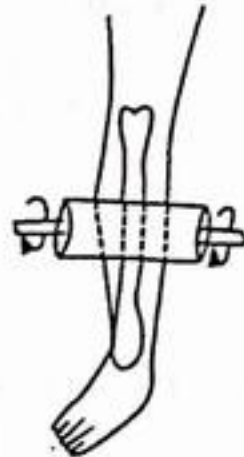
Luyện tập độ cứng cho ống quyển: Chế độ tập độ cứng cho ống quyển như hình 55.



H.55



H.56



H.57

Thứ tự luyện tập cho ống quyển:

Trước võ sau lăn đê (hình 56,57).

Trình tự võ và lăn đê là mặt ngoài của ống quyển – phần nhô ra của xương ống quyển – phần chính diện của xương ống quyển – trái chân.

Chú ý:

- 1) Võ đánh và lăn đê theo trình tự như trên.
- 2) Không nên nôn nóng vội vàng,
- 3) Cần phải tiến theo trình tự, lúc ban đầu võ nhẹ, dù đã có nền tảng cũng nên vừa phải để phòng làm tổn thương ống quyển.

Kỹ thuật đánh đòn chân**(2) Bài tập dùng chân vẽ đường vòng:**

Đây là loại bài tập mà người luyện tập đứng một chân làm trụ, còn chân kia giở lên phía trước để vẽ đường vòng cung tùy ý với mục đích giữ vững chân làm trụ (như hình 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64).



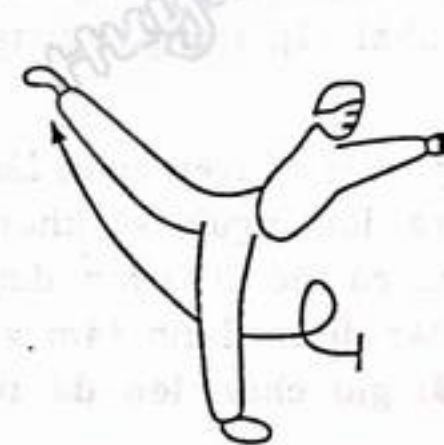
H.58



H.59



H.60



H.61



H.62

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.63



H.64

Khi luyện tập, người luyện tập bấu năm ngón chân xuống đất, phát huy tác dụng chân trụ, tăng diện tích tiếp xúc với mặt đất. Ngoài ra, cần phải căn cứ theo sự thay đổi trọng tâm động tác để chủ động điều chỉnh bàn chân, giữ cho trọng tâm lúc nào cũng nằm ở chân làm trụ. Động tác tập đường vòng cung có thể hơi chậm, tinh thần phải tập trung, hai tay giữ cân bằng cho cơ thể.

Mục đích của bài tập này là rèn luyện chân làm trụ, khi dùng một chân kia ra đòn, người sẽ không nghiêng lệch. Bởi vì đứng vững có thể phát huy được sức mạnh của đòn chân và đặc điểm đánh tầm xa, khắc phục được tật “vừa mới giở chân lên đã rơi xuống”.

Luyện tập bài này không chỉ nâng cao độ vững của bản thân khi tung đòn đá mà chủ yếu còn thông qua bài tập loại này rèn luyện khả năng tinh thần

Kỹ thuật đánh đòn chân

chi phối cơ bắp, giúp cơ thể kịp thời tổng hợp các thông tin để mau chóng phản ứng, từ đó giữ cho cơ thể luôn cân bằng hoặc có khả năng phục hồi trạng thái cân bằng trong bất cứ trạng thái vận động nào.

Trong chiến đấu thực tế, có những quyền thủ vì không đá trúng được đối thủ mà mất trọng tâm ngã xuống đất, một nguyên nhân quan trọng là chân không thể thu phát tự nhiên, sau khi bị hụt lại không có kỹ thuật bù vào nên thất bại. Cho nên, luyện tập bài này có thể tung đòn đá ở bất cứ góc độ nào.

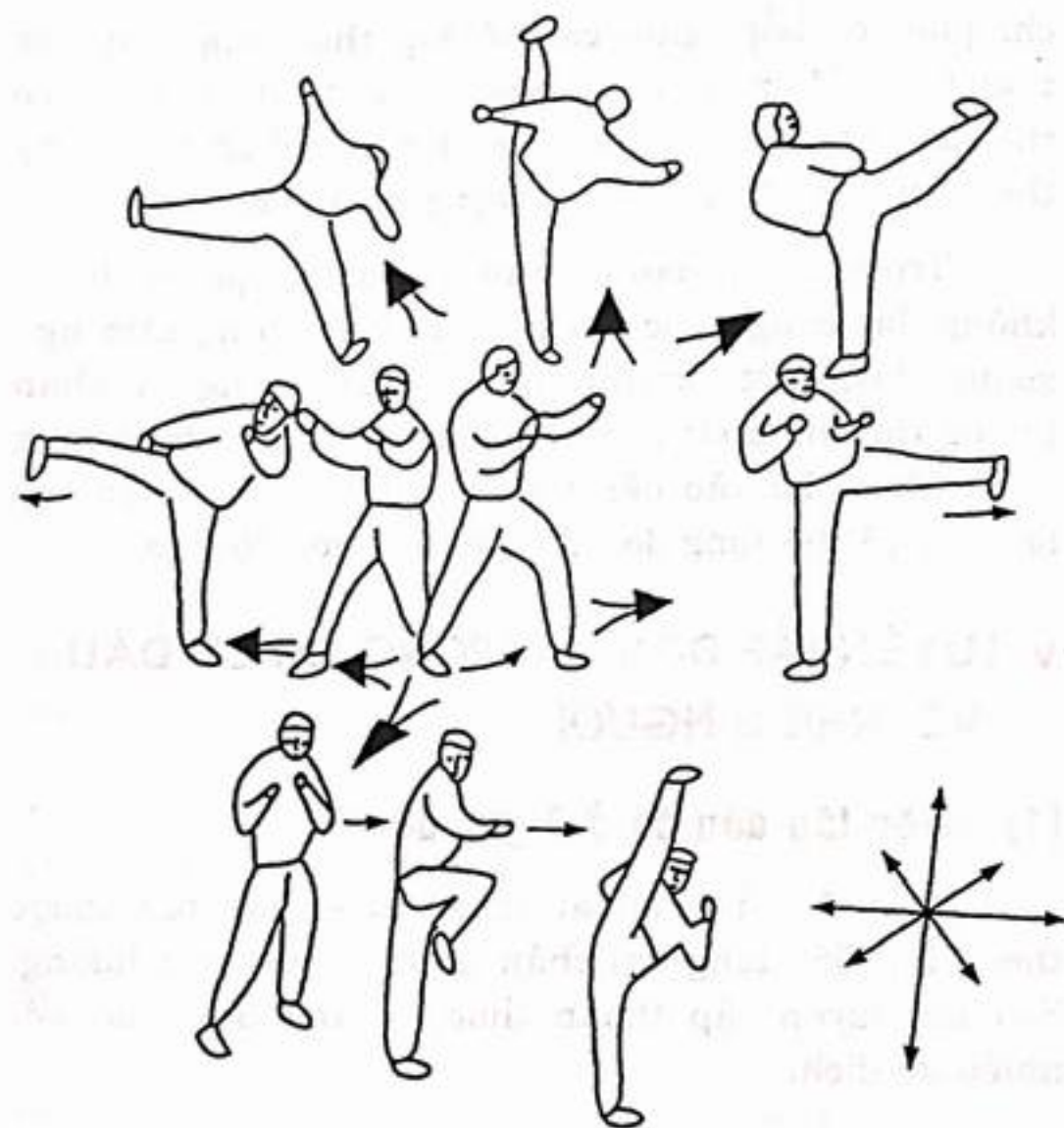
V. LUYỆN TẬP ĐÒN ĐÁ TRONG CHIẾN ĐẤU VỚI NHIỀU NGƯỜI

(1) Luyện tập đòn đá ở 8 góc độ

Chọn 1 nơi rộng rãi, người luyện tập bắt chước theo hình 65, dùng hai chân đá ở 4 phương 8 hướng. Sau khi luyện tập thuần thục, có thể ứng phó với nhiều kẻ địch.

Chú ý:

- 1) Mỗi lần luyện tập 2 phút, cứ 30 lượt là 1 nhóm, sau khi nghỉ lại luyện tiếp.
- 2) Động tác phải nhẹ nhàng, nhanh nhạy, không nên gắng sức để bị trật khớp gối.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.65

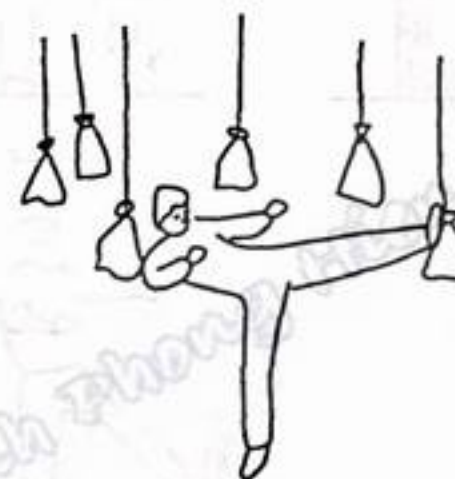
(2) Luyện tập với bao cát

1) Chế tạo bao cát: Dùng loại vải bố 2 mặt, dài khoảng 40cm may thành bao. Trong bao có thể đựng mạt cưa và cát, tỉ lệ tùy chọn.

Kỹ thuật đánh đòn chân

2) Cột bao cát: Treo từ 5 – 7 bao cát ở những độ cao khác nhau. Thấp thì tới rốn, cao thì đến đầu.

3) Luyện tập với bao cát: Người luyện tập có thể dùng các đòn chân, cộng thêm với quyền, chỏ, vai, gối để đánh bao cát, khi bao cát rung đưa, người luyện tập né tránh đừng để bao cát chạm vào người (hình 66).



H.66

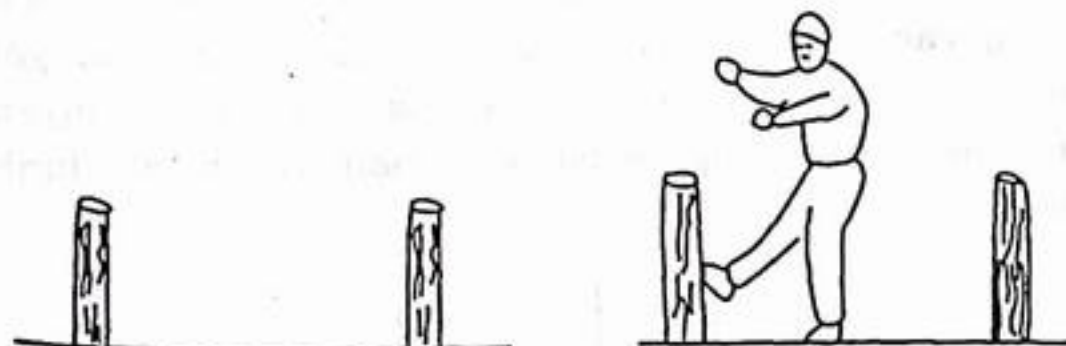
(3) Luyện tập với gốc cây:**1) Luyện cú đá thấp:**

Bài tập này giúp người tập tăng cường khả năng đá liên hoàn trước và sau, nếu trong tình trạng gặp kẻ địch ở cả hai phía trước sau, người tập có thể phát huy được ưu thế của đòn đá.

Dùng 2 cây trụ gỗ cao bằng đầu gối hoặc bẹn, chôn xuống cách nhau khoảng 2 bước (hình 67). Bài tập này chủ yếu luyện cú đá liên hoàn xoay người.

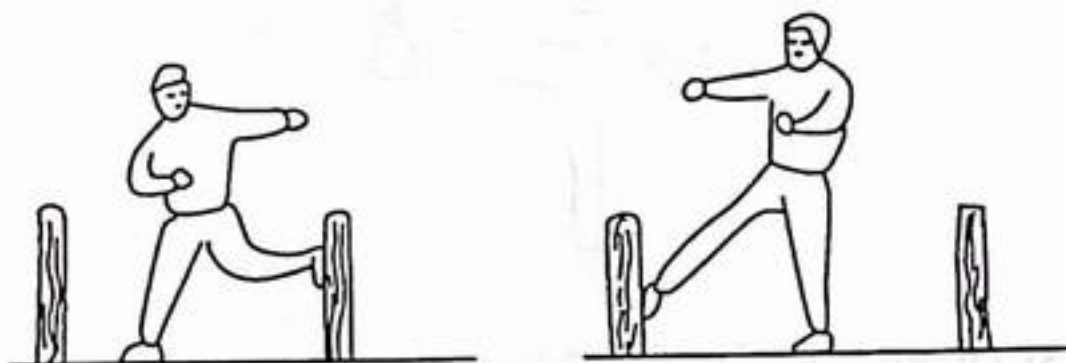
Kỹ thuật đánh đòn chân

Khi luyện tập có thể đứng giữa hai cây trụ, cũng có thể đứng sát vào một cây. Sau đó dùng các đòn đá để đá liên tục trước và sau (hình 68, 69, 70).



H.67

H.68



H.69

H.70

2) Luyện tập đá cao

Bài tập này nhằm tăng cường khả năng đá liên hoàn trên cao ở tất cả các phương vị trái phải trước sau. Khi rèn luyện phải tưởng tượng như đang chiến đấu thực tế, coi những cây cột như kẻ địch. Nói tóm lại tinh thần phải tập trung, người phải thẳng thớm, bộ pháp phải vững, cú đá phải có lực, dần dần thích ứng với lực bật ngược lại của cây cột. Những cây cột

Kỹ thuật đánh đòn chân

có thể cao khoảng 2m, lớn bằng ống quyển, cũng có thể dùng tre thay thế để rèn luyện tính chính xác cho đòn chân.

Trước tiên chọn 5 cây gỗ tròn (cũng có thể có cả gỗ lẫn tre), chôn ở 5 vị trí Đông Tây Nam Bắc và ở giữa, cách chôn cụ thể là, trước tiên vẽ một hình chữ thập dưới đất, trên các giao điểm của đường chữ thập mỗi nơi chôn một cây, trên một đường thẳng (cách cây này khoảng 1 bước), chôn 2 cây, trên đường thẳng kia (cách cây này khoảng nửa bước), chôn thêm 2 cây (hình 71).

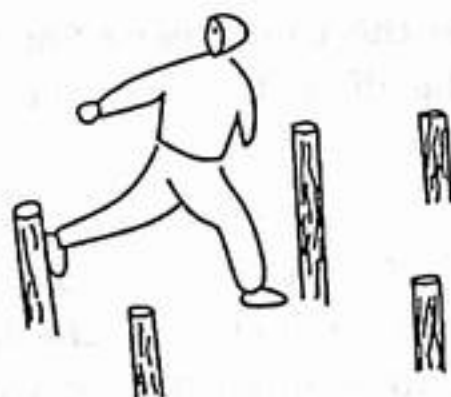


H.71

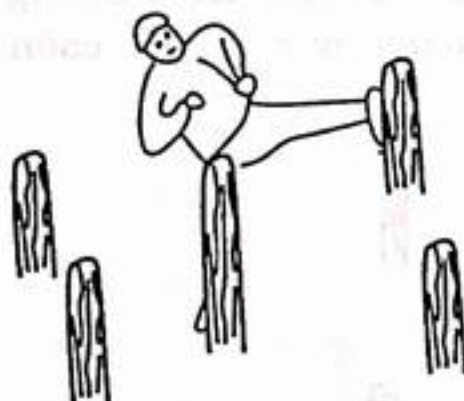
Bài tập này chủ yếu luyện đòn đá liên hoàn ở các phương hướng, có thể dùng bộ pháp để điều chỉnh cự ly và phương vị. Khi luyện tập, bắt đầu tập từ cọc nào cũng được. Có thể đá liên hoàn 2 cước, 3 cước hoặc 4 cước đều được cả (hình 72, 73, 74, 75).



H.72



H.73



H.74



H.75

Chương 3: CÁC BỘ PHẬN TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ TRÊN CHÂN

I. BỘ PHẬN TRÊN BÀN CHÂN

1. Mũi chân:

- Vị trí: Bắt đầu từ ngón thứ nhất đến ngón thứ năm (hình 76).
- Cách dùng: Chủ yếu đá vào những bộ phận yếu ớt của kẻ địch như bẹn, bụng, be sườn.
- Chú ý: Khi dùng để tấn công mũi chân dùng lực co lại.



H.76



H.77

2. Mu bàn chân:

- Vị trí: Là vùng từ góc ngón chân lên đến hết bàn chân (hình 77).

Kỹ thuật đánh đòn chân

- Cách dùng: Có thể dùng để tấn công bất cứ bộ phận nào của kẻ địch.

- Chú ý: Khi dùng tấn công kẻ địch ngón chân phải dùng lực móc xuống, mặt bàn chân gồng lên.

3. Gót chân:

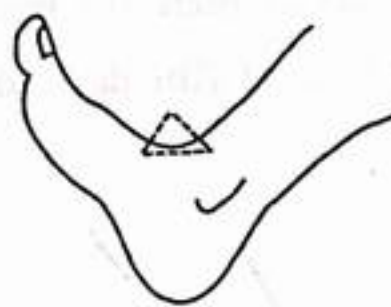
- Vị trí: Phần cuối cùng của bàn chân (hình 78).

- Cách dùng: Có thể dùng những đòn đập, chẻ, chặn để đánh vào gối, ngực hoặc đầu của đối phương.

- Chú ý: Khi dùng cổ chân phải dùng lực co lại hoặc vươn ra.



H.78



H.79

4. Góc chân:

- Vị trí: Phần nối giữa bàn chân và xương ống quyển (hình 79).

- Cách dùng: Dùng để đá móc hoặc quét kẻ địch.

- Chú ý: Chân phải dùng lực móc lên, thành hình cái móc.

Kỹ thuật đánh đòn chân**5. Rìa ngoài của bàn chân:**

- Vị trí: Rìa ngoài của bàn chân nằm từ cuối ngón út đến gót chân (hình 80).

- Cách dùng: Có thể dùng bộ phận này để tấn công vào bụng, бе sườn, đùi, bẹn của đối phương...

- Chú ý: Khi dùng bàn chân phải gồng lên.



H.80



H.81

6. Mặt trong của chân (gan bàn chân):

- Vị trí: Là phần lõm lên của mặt bàn chân (hình 81).

- Cách dùng: Khi cận chiến có thể dùng đòn này để tấn công xương ống quyển của đối phương.

- Chú ý: Khi tấn công cả bàn chân phải gồng lên.

Kỹ thuật đánh đòn chân

7. Úc bàn chân:

- Vị trí: Là phần nằm dưới mặt bàn chân kéo từ góc ngón chân cho đến phần tiếp giáp với gan bàn chân (hình 82).

- Cách dùng: Có thể dùng tấn công bất cứ bộ phận nào của đối phương.

- Chú ý: Khi tấn công phải dùng lực vẩy lên, chân móc lên trên.



H.82



H.83

8. Gối:

- Vị trí: Là mặt ngoài của xương bánh chè (hình 83).

- Cách dùng: Có thể dùng để thúc vào bẹn, bụng, ngực, đầu của đối phương.

- Chú ý: Đùi và cẳng co lại, đầu gối lộ ra.

Kỹ thuật đánh đòn chân

9. Má trong của cẳng:

- Vị trí: Mặt bên xương ống quyển của bộ phận nằm từ khớp gối đến mắt cá (hình 84).

- Cách dùng: Chủ yếu dùng để đề phòng đòn tấn công bằng chân của kẻ địch.

- Chú ý: Khi dùng trái chân phải gồng lên.



H.84



H.85

10. Mặt ngoài của cẳng chân:

- Vị trí: Là một mặt của xương chân nằm giữa đoạn từ khớp gối đến mắt cá (cùng mặt với ngón út) (hình 85).

- Cách dùng: Chủ yếu dùng để móc đòn chân tấn công của đối phương.

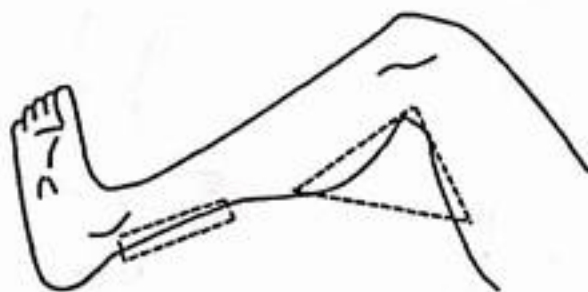
- Chú ý: Khi dùng cơ bắp cẳng chân phải gồng lên.

Kỹ thuật đánh đòn chân**11. Mặt sau của đùi và cẳng chân:**

- Vị trí: Một bộ phận nằm sau xương đùi và xương ống quyển. Một bộ phận từ mắt cá lên đến nơi tiếp giáp của trái chân (hình 86).

- Cách dùng: Xương đùi và xương ống quyển chủ yếu dùng để thực hiện đòn quét. Bộ phận còn lại dùng để kẹp cổ hoặc đè vào tay hoặc chân của đối phương, làm cho đối phương trật khớp.

- Chú ý: Khi dùng cơ bắp phải gồng lên.



H.86

II. CÁC MỤC TIÊU TẤN CÔNG TRONG CƠ THỂ

Các mục tiêu tấn công trong cơ thể có thể chia làm 2 phần, đó là mục tiêu tốt nhất cho đòn chân và các mục tiêu tấn công chí mệnh.

Mục tiêu tốt nhất cho đòn chân gồm có đầu, mặt, ngực, bụng, bẹn, gối, ống quyển, mặt bàn chân... với những mục tiêu này, có thể đánh giá theo mức độ từ khó đến dễ, trong đó bẹn là bộ phận dễ tấn công

Kỹ thuật đánh đòn chân

nhất bởi vì đây là bộ phận yếu nhất, thường hở ra đòn là trúng. Thứ đến là gối, ống quyển, mặt bàn chân, mặt sau của cẳng chân... cho nên các mục tiêu trên đây có thể được sắp xếp theo trình tự dễ đến khó như sau: Bẹn – gối – ống quyển – mặt bàn chân – mặt sau của cẳng chân – bụng – ngực – đầu.

Các bộ phận chỉ được tấn công ở phía sau gồm: ót, thắt lưng, ngực sau, xương thắt lưng, hõm gối.



Chương 4: KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA ĐÒN CHÂN

I. KỸ THUẬT ĐÁ BẬT TRƯỚC

1. Giải thích:

Là đòn chân dùng mũi chân hoặc mu bàn chân từ dưới đá bật lên.



H.88



H.89

2. Động tác:

Hai chân đứng khép lại, hai quyền thu về ở eo, chân trái làm trụ, chân phải nâng gối gối lên, mu bàn chân gồng lên, đá bật duỗi ra phía trước, thả ra

phát lực, lực dồn vào mũi và mu bàn chân, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 88, 89).

- Yêu cầu: Chân đá bật ra phải có lực, người không được chồm về phía trước hay ngã ra phía sau, hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

3. Rèn luyện lực nổ

1) Bắt đầu từ tư thế thủ.

2) Đứng đối diện với bao cát, người luyện tập căn cứ vào yêu cầu của đòn đá bật, dùng chân phải đá bật vào bao cát (hình 90). Sau đó luyện chân trái.



H.90

3) Dùng hai chân trái phải liên tục đá bật vào bao cát.

- Chú ý: Đá bật vào bao cát phải nhanh, từ nhẹ tới mạnh, cảm nhận cảm giác phát lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Cứ 10 – 20 lần là 1 nhóm, số nhóm tự quyết định.

4. Luyện tập với đệm đá:

Chủ yếu là dùng để luyện tốc độ ra đòn, cảm giác cự ly, thời ra đòn, khả năng ứng biến...

1) Đệm đá cố định: B cầm đệm đá, hai chân đứng mở ra trước và sau thành cung bộ, hai tay kẹp đệm đá ở trước người, B dùng kỹ thuật đòn đá tấn công đệm đá (hình 91). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.



H.91



H.92

2) Đệm đá di chuyển: B cầm đệm đá bằng tay phải ở trước ngực, tay trái cầm đệm đá đặt ở mặt ngoài của chân trái, A dùng đòn đá tấn công đệm đá (hình 92). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

Kỹ thuật đánh đòn chân**II. KỸ THUẬT ĐÁ BẬT NGHIÊNG****1. Giải thích:**

Là nghiêng người đá bật vào kẻ địch.

2. Động tác:

Bắt đầu từ tư thế thủ, thân trên xoay sang trái 90°, trọng tâm dời ra phía sau, chân phải rút gối bằng ngang, xoay vào trong, co gối, đầu gối hướng về phía trước, mũi chân gồng lên, tiếp theo đá bật sang bên trái, thở ra phát lực, lực dồn vào mu bàn chân, mắt nhìn theo hướng tấn công (hình 93, 94, 95).



H.93



H.94



H.95

• Yêu cầu động tác: Xoay người nâng gối phải nhịp nhàng, giữ cân bằng, đá bật phải nhanh và có lực. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập

Kỹ thuật đánh đòn chân

3. Luyện tập lực nổ:

1) Đứng ở tư thế thủ.

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đá bật nghiêng trình bày ở trên, dùng chân phải đá bật vào bao cát (hình 96). Sau đó hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.



H.96

3) Hai chân trái phải thay phiên nhau đá bật nghiêng vào bao cát.

• Chú ý: Đá bật nghiêng phải nhanh phải có lực, cảm nhận cảm giác phát lực.

Thực hiện 10 – 20 lần là 1 nhóm, số nhóm tùy ý.

Kỹ thuật đánh đòn chân

4. Tập với đệm đá:

1) Đệm đá cố định: B cầm đệm đá trên tay phải, hai chân đứng mở ra trước sau thành cung bộ, tay phải giữ chặt đệm đá trước người, B dùng đòn đá bật nghiêng tấn công đệm đá (hình 97). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.



H.97



H.98

2) Đệm đá di động: A cầm đệm đá bằng tay trái đặt ở phía dưới của bên trái, tay phải cầm đệm đá đặt ở phía trên của bên phải, B dùng đòn đá bật nghiêng tấn công đệm đá (hình 98). Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

• Chú ý: Cứ hai chân đá 1 lần tính 1 lượt, 10 – 20 lượt là 1 nhóm, tùy chọn số nhóm.

Kỹ thuật đánh đòn chân

III. KỸ THUẬT ĐẠP

1. Giải thích:

Đạp là đòn đá dùng phần chính diện hoặc mặt bên của mặt bàn chân để tấn công đối phương.

2. Động tác đạp chính diện:

Toàn thân thả lỏng, mắt nhìn về phía trước, chân phải nâng gối, rút đùi về sát người, ức bàn chân hướng về phía trước, thả hông đạp ra (hình 99).



H.99



H.100

• Chú ý: Hông, khớp gối phải vươn thẳng, người xoay sang trái khoảng 90° . Cần phải giữ thẳng bằng. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

Kỹ thuật đánh đòn chân

3. Đạp nghiêng:

Toàn thân thả lỏng, mắt nhìn về phía trước, chân phải nâng gối, đùi áp sát vào người, cạnh bàn chân hướng về phía trước, tay trái buông xuống ở bên trái, chỏ co lại lớn hơn 90° , tay phải đặt dưới cằm trái hoặc trước đầu, chân phải đạp bật lên phía trên (hình 100).

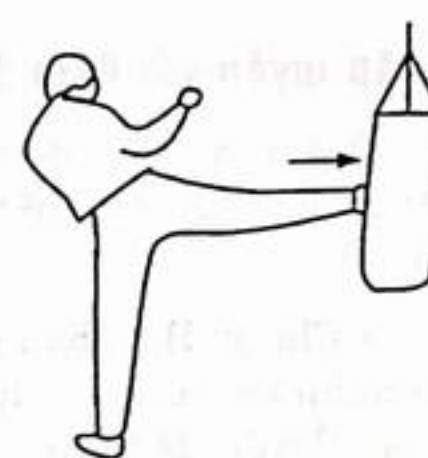
• Chú ý: Hông, khớp gối phải vươn thẳng, người phải giữ thẳng bằng. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

4. Rèn luyện lực nổ:

1) Bắt đầu từ tư thế thủ tự do



H.101



H.102

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đạp thẳng đã trình bày ở trên, dùng

Kỹ thuật đánh đòn chân

chân phải đạp vào bao cát (hình 101). Sau đó đổi chân luyện tập.

3) Dùng hai chân trái phải thay phiên nhau đạp thẳng vào bao cát.

4) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đá đạp nghiêng đã trình bày ở trên, dùng chân phải đạp nghiêng vào bao cát (hình 102). Sau đó thay chân luyện tập.

5) Dùng hai chân trái phải thay phiên đạp nghiêng vào bao cát.

Chú ý: Khi đạp nghiêng người phải giữ cân bằng, phải nhanh và có lực. cứ 10 – 20 lần là 1 nhóm, tùy chọn số nhóm.

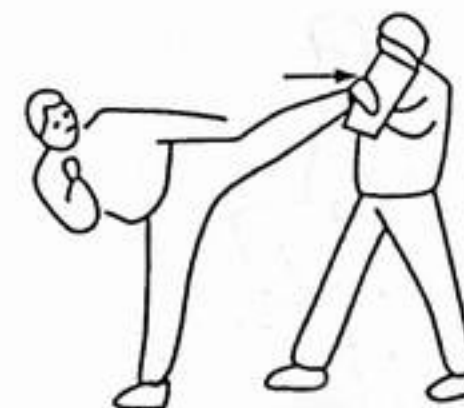
5. Tập luyện với đệm đá:

B hai tay cầm đệm đá, A áp dụng kỹ thuật đạp thẳng, đạp nghiêng liên tục tấn công đệm đá (hình 103, 104).

• Chú ý: Hai chân có thể liên tục tập đạp thẳng, đạp nghiêng, cũng có thể luyện tập xen kẽ vào nhau, số lần luyện tập căn cứ vào tình hình cụ thể để quyết định.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.103



H.104

IV. KỸ THUẬT ĐÁ CHẶN**1. Giải thích:**

Đá chặn là đòn đá dùng gót chân để tấn công.

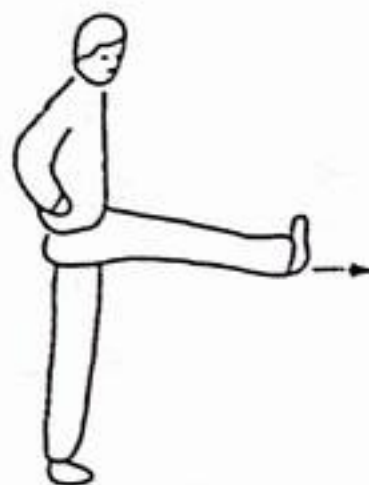
2. Động tác:

Hai chân đứng khép vào nhau, chân phải làm trụ, chân trái nâng gối lên ngang bụng, mũi chân móc lên, tiếp theo rút mạnh gối vào rồi đạp thẳng ra, thở hơi phát lực, lực dồn vào gót chân, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 105, 106).

• Chú ý: Người không nên chồm về phía trước hoặc ngửa ra phía sau. Đầu thẳng, chân đá ra phải thẳng, có lực, sau khi tung đòn phải lập tức thu về, hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.105



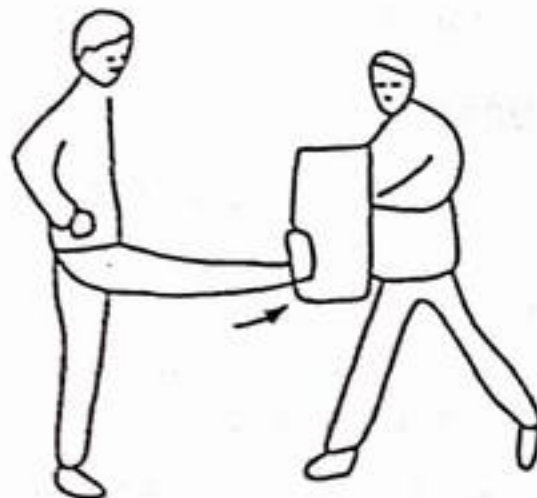
H.106

3. Rèn luyện lực nổ:

1) Bắt đầu từ tư thế thủ tự do



H.107



H.108

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đá chặn đã trình bày ở trên, dùng

Kỹ thuật đánh đòn chân

chân trái đá chặn vào bao cát (hình 107). Sau đó thay chân phải luyện tập.

3) Dùng hai chân trái phải thay phiên nhau đá vào bao cát.

• Chú ý: Trước tiên từ nhẹ đến mạnh, giữ cân bằng, cảm nhận điểm chịu lực và phát lực. Tập 10 – 20 lần 1 nhóm, số nhóm tùy ý.

4. Tập với đệm:

B hai tay cầm đệm, A đá chặn đệm đá (hình 108).

• Chú ý: Rèn luyện khả năng tấn công bằng hai chân liên tục. Đá 2 lần 1 nhóm, tập khoảng 20 nhóm nghỉ ngơi một lát rồi tập tiếp.

V. KỸ THUẬT ĐÁ MÓC**1. Giải thích:**

Là đòn đá hình vòng cung, mũi chân móc lên, dùng phần phía trước của gót chân để ra đòn.

2. Động tác:

Dứng thả lỏng, chân phải vươn ra sau, gối hướng về phía trước, mũi chân móc lên, chân phải lập tức từ phía sau đá thẳng ra phía trước, thở hơi

Kỹ thuật đánh đòn chân

phát lực, lực dồn vào mũi chân, mắt nhìn theo hướng tấn công (hình 109, 110).



H.109



H.110

• Yêu cầu: Chân phải vươn ra sau phải tự nhiên, cú đá phải nhanh và có lực. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

3. Luyện tập lực nổ:

1) Đứng ở tư thế thủ tự do.

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đá móc đã trình bày ở trên, dùng chân phải đá móc vào bao cát (hình 111). Sau đó đổi chân luyện tập.

3) Hai chân trái phải thay phiên nhau đá móc bao cát.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.111



H.112

• Chú ý: Chân đá móc phải nhanh và có lực, giữ cân bằng cho cơ thể. Cảm nhận điểm dồn lực và phát lực. Tập 10 – 20 lần là 1 nhóm, số nhóm tùy ý.

4. Tập với đệm đá:

B hai tay cầm đệm đá di chuyển, A dùng chân đá móc (hình 112). B rèn luyện khả năng phản ứng, tốc độ, cự ly...

• Chú ý: Trong khi di chuyển B không ngừng thay đổi vị trí của đệm đá để A phán đoán.

VI. KỸ THUẬT ĐÁ QUÉT**1. Giải thích:**

Là đòn đá dùng từ xương ống quyển đến trái chân quét vào đối phương.

Kỹ thuật đánh đòn chân**2. Động tác:**

Toàn thân thả lỏng, rút gối phải lên trước ngực, mau chóng xoay vặn hông, đồng thời quét chân phải vào đối phương, lực dồn vào mu bàn chân, xương ống quyển (hình 113, 114).



H.113



H.114

• Yêu cầu: Khi ta quét bàn chân làm trụ xoay vào trong để giúp phát lực. co gối, vặn eo, xoay hông, đá quét phải liền mạch. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

3. Rèn luyện lực nổ:

1) Bắt đầu từ tư thế chiến đấu tự do.

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đá quét đã trình bày ở trên, dùng chân phải đá quét vào bao cát (hình 115). Sau đó thay chân luyện tập.

3) Dùng hai chân trái phải liên tục tập đá quét.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.115



H.116

• Chú ý: Phải tận dụng lực xoay hông. Chú ý cảm nhận điểm chịu lực và cảm giác phát lực.

4. Tập với đệm đá:

B hai tay cầm đệm đá, di chuyển sang hai bên trái phải, A tìm thời cơ, dùng chân quét vào đệm đá (hình 116).

Tự định số lần đá, nhưng không nên ít hơn 20 lần.

VII. ĐÁ CHẶN:**1. Giải thích:**

Là đòn đá dùng cạnh ngoài của bàn chân tấn công đối phương.

Kỹ thuật đánh đòn chân**2. Động tác:**

Toàn thân thả lỏng, đứng thành tư thế chiến đấu bên trái, chân trái rút gối giở lên, căng chân xoáy vào trong, mũi chân xoáy vào trong, tiếp theo từ trong đá chặn ra, thở ra phát lực, lực dồn đến mặt ngoài của bàn chân, mắt nhìn theo hướng tấn công (hình 117, 118).



H.117



H.118

• Chú ý: Rút gối xoáy vào trong phải nhịp nhàng, đá chặn ra phải nhanh và có lực. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

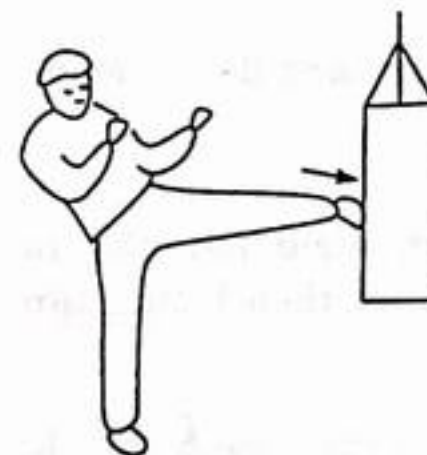
3. Rèn luyện lực nổ:

1) Bắt đầu từ tư thế chiến đấu tự do.

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật đã trình bày ở trên, dùng chân trái

Kỹ thuật đánh đòn chân

đá chặn vào bao cát (hình 119). Sau đó đổi chân luyện tập.



H.119



H.120

3) Hai chân trái phải thay phiên nhau đá bao cát.

• Chú ý: Khi ra đòn phải nhanh và có lực. Phải cảm nhận điểm chịu lực và cảm giác phát lực. Tập 10 – 20 lần là 1 nhóm, số nhóm tùy ý.

4. Tập luyện với đệm đá:

B hai tay cầm đệm đá, A dùng kỹ thuật đá chặn tấn công đệm đá (hình 120).

• Chú ý: Khi tập luyện, trước tiên có thể đá vào đệm cố định, sau đó mới di chuyển, từ dễ đến khó, tuần tự tiến tới. Có thể đá 10 – 20 lần là 1 nhóm, tùy định số nhóm.

Kỹ thuật đánh đòn chân

VIII. KỸ THUẬT ĐÒN GỐI

1. Giải thích:

Là đòn chân dùng gối để thúc, táng đối phương.

2. Động tác:

Toàn thân thả lỏng, gối phải giở lên, thở ra phát lực, lực dồn lên gối, mắt nhìn theo hướng tấn công (hình 121).



H.121



H.122

• Chú ý: Nâng gối phải nhanh, phát lực phải mạnh. Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

3. Rèn luyện lực nổ:

1) Bắt đầu từ tư thế chiến đấu tự do.

Kỹ thuật đánh đòn chân

2) Mặt hướng vào bao cát, người luyện tập căn cứ vào kỹ thuật thúc gối đã trình bày ở trên, dùng gối phải thúc vào bao cát (hình 122). Sau đó thay chân luyện tập.

3) Hai chân trái phải thay phiên nhau luyện tập.

• Chú ý: Thúc gối phải nhanh và mạnh. Cần cảm nhận điểm chịu lực và cảm giác phát lực. Tập 10 – 20 lần là 1 nhóm, số nhóm tùy ý.

4. Tập luyện với đệm đá:

B hai tay cầm đệm đá, A dùng gối thúc vào đệm đá (hình 123). B có thể cố định, cũng có thể di chuyển đệm đá để huấn luyện các khả năng cho A.

Tập 10 – 20 lần là 1 nhóm, tùy định số nhóm.



H.123

Kỹ thuật đánh đòn chân

IX. KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN DƯỚI ĐẤT

1. Giải thích:

Là loại đòn chân sau khi ngã xuống đất chủ động hoặc bị động, dùng các kỹ thuật đạp, móc, cắt, bật, đá để tấn công trung và hạ bàn của đối phương.

2. Đòn chân móc và đạp:

• Động tác: Người nằm nghiêng dưới đất, chân trái vươn ra móc mũi lên, chân phải co gối lại thu lên, đồng thời chân trái móc về, chân phải đạp ra, thở hơi phát lực, lực dồn vào mu bàn chân trái và gót chân phải, mắt nhìn theo hướng tấn công (hình 124).



H.124

• Yêu cầu: Hai chân phải nhịp nhàng, có lực.

3. Ngã sau đạp chân:

• Động tác: Ngã lưng xuống đất, hai tay chống đất, chân phải co gối lại đạp xuống đất, chân trái co gối lại giở lên, đạp thẳng lên phía trên, thở khí phát lực, lực dồn vào gót chân, mắt nhìn về phía trước (hình 125).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.125

• Chú ý: Hai tay chống xuống đất phải vững, eo và bụng phát lực bật ra.

4. Ngã nghiêng cắt chân

• Động tác: Nằm nghiêng bên trái xuống đất, chân trái duỗi thẳng, gạt từ trái sang phải, đồng thời chân phải cũng duỗi thẳng gạt từ phải sang trái, mũi chân móc lên, hai tay chống xuống đất, mắt nhìn về phía trước (hình 126, 127).



H.126

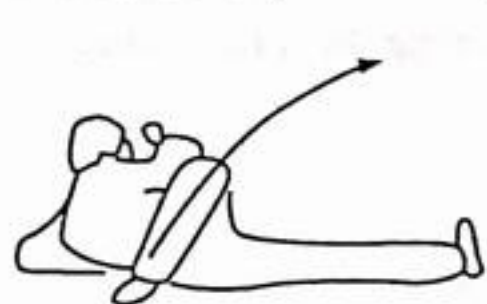


H.127

• Chú ý: Hai chân trông như cái kéo, cắt ngược hướng nhau.

Kỹ thuật đánh đòn chân**5. Nằm nghiêng đá bật:**

Động tác: Người nằm nghiêng xuống đất, chân trái đạp thẳng ra phía trước, chân phải co gối lại ở bên phải, tiếp theo chân phải từ bên phải đá bật sang trái, thở hơi phát lực, lực dồn vào mu bàn chân, mắt nhìn về phía trước (hình 128, 129).



H.128



H.129

- Chú ý: Đạp chân phải nhanh, đá bật phải mạnh.

CÓ THỂ TÓM LƯỢC CÁCH LUYỆN ĐÒN CHÂN DƯỚI ĐẤT NHƯ SAU:

- 1) Có thể tận dụng bao cát hoặc người khác để rèn luyện, khoảng 20 lần là 1 nhóm.
- 2) Có thể hai người cùng phối hợp luyện tập, nhưng phải đề phòng bị tổn thương.
- 3) Không có bao cát hoặc người khác, có thể tập luyện bằng gốc cây.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chương 5: BÀI TẬP TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ

I. BÀI TẬP TỔNG HỢP CHO TAY VÀ CHÂN**Bài tập 1:**

- 1) Bắt đầu từ tư thế chiến đấu tự do (hình 130).



H.130



H.131



H.132

- 2) Quyền trái đâm thẳng ra phía trước, tiếp theo quyền phải đâm thẳng ra phía trước (hình 131, 132).

- 3) Tiếp theo động tác trên, mau chóng giở chân phải đá bật ra phía trước (hình 133).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.133



H.134

4) Tiếp theo động tác trên, chân phải hạ xuống đất, người hơi xoay sang phải, giở chân trái đá móc về phía trước (hình 134).

5) Trở về tư thế chiến đấu.

Chú ý:

a. Hai đòn đâm bằng tay phải nhanh chóng liên mạch, đâm thẳng về phía trước, lực dồn vào mặt quyền.

b. Đòn chân phải nhanh chóng, có lực.

c. Xoay người, móc chân phải liên mạch, nhịp nhàng, có lực. toàn bộ động tác phải thực hiện liên mạch.

Bài tập 2:

1) Bắt đầu từ tư thế thủ (hình 135).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.135



H.136



H.137

2) Quyền trái, quyền phải lần lượt đâm thẳng ra phía trước (hình 136, 137).

3) Tiếp theo động tác trên, hai tay rút xuống dưới, chân trái làm trụ, giở chân phải, dùng gối phải thúc thẳng về phía trước (hình 138).



H.138



H.139

4) Tiếp theo động tác trên, chân phải hạ xuống đất, trọng tâm dồn sang chân phải, chân trái đạp thẳng về phía trước (hình 139).

Kỹ thuật đánh đòn chân

5) Trở về tư thế thủ.

**

Theo hai bài tập trên, người luyện tập có thể rèn luyện kỹ thuật đánh tổng hợp. Có thể luyện với bao cát hoặc với người cùng học.

II. KỸ THUẬT KẾT HỢP CÁC ĐÒN ĐÁ**Bài tập 1:**

1) Bắt đầu từ tư thế thủ (hình 140).



H.140

2) Bước đệm về phía trước, quỳn trái dấm hờ ra, đồng thời hơi xoay người sang phải, dùng chân trái đạp chặn ra phía trước (hình 141).

3) Tiếp theo động tác trên, chân trái hạ xuống đất, trọng tâm dồn sang chân trái, chân phải đá bật ra phía trước (hình 142).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.141



H.142

4) Tiếp theo động tác trên, chân phải không hạ xuống đất, người xoay sang trái, giữ chân phải đạp nghiêng ra (hình 143).

5) Trở về tư thế thủ.

Bài tập 2:

1) Bắt đầu từ tư thế thủ (hình 144).



H.143



H.144



H.145

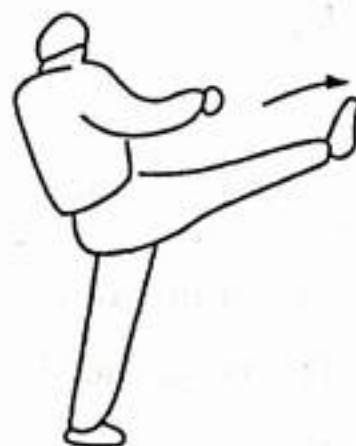
Kỹ thuật đánh đòn chân

2) Tiến bước về phía trước, đồng thời xoay người sang phải, chân phải làm trụ, chân trái đạp ra phía trước (hình 145).

3) Tiếp theo động tác trên, chân trái hạ xuống rồi bước lên, hai tay kéo về, gối phải thúc lên (hình 146).



H.146



H.147

4) Tiếp theo động tác trên, chân phải hạ xuống đất, trọng tâm dời sang chân trái, giữ chân phải đạp ra phía trước (hình 147).

5) Trở về tư thế thủ.

**

Căn cứ vào hai bài tập trên, người tập luyện có thể kết hợp rèn luyện tự do. Cũng có thể luyện với bao cát, mục đích là luyện tập lực bật của các đòn chân kết hợp.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chương 6: CÁC ĐÒN CHÂN THỰC DỤNG

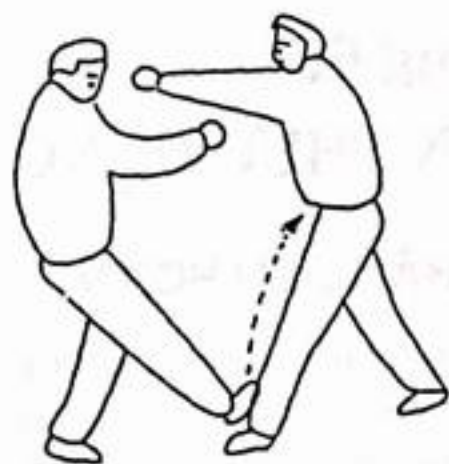
I. KỸ THUẬT ĐÁ MỘT CHÂN LIÊN HOÀN

Kỹ thuật đá một chân liên hoàn có những đặc điểm sau đây: (1) khi cú đá đầu tiên của ta trúng vào kẻ địch, có thể trong khoảng thời gian cực ngắn tiếp tục tấn công kẻ địch; (2) nếu đòn đá đầu tiên của ta bị địch hóa giải, vẫn có thể dùng cùng một chân để tiếp tục tấn công lần thứ hai; (3) có thể tránh tình trạng hạ chân xuống đất đổi chân tấn công hoặc điều chỉnh, bị kẻ địch trả đòn trở lại một cách mãnh liệt.

1. Đá ống quyển, đạp bẹn, đá đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên dùng quyền trái đâm thẳng vào mặt ta, ta ngửa người ra sau, chân trái làm trụ, đồng thời dùng chân phải đạp vào xương ống quyển của kẻ địch (hình 148). Khi kẻ địch thối lui ra sau hoặc ngửa người, ta dùng chân phải tiếp tục đá vào bẹn của kẻ địch (hình 149). Nếu kẻ địch hơi ngửa người ra sau, ta lại giở cao chân đá sấn vào mặt kẻ địch khiến cho địch ngã nhào (hình 150).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.148



H.149



H.150

Chú ý: Cú đạp vào ống quyển phải nhanh, mạnh; đạp vào bẹn và đá vào đầu phải liên mạch, nhịp nhàng, có lực, nắm bắt tốt cảm giác cự ly.

2. Chụp cổ tay, đá bật vào bẹn rồi đá vào mặt

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến bước lên, dùng quyền phải đâm tạt vào mặt ta, ta dùng tay trái từ bên ngoài chụp vào cổ tay của kẻ

Kỹ thuật đánh đòn chân

địch, đồng thời chân phải giở lên đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 151). Tiếp theo tay trái dùng lực kéo giật cánh tay của kẻ địch xuống, dùng mũi chân phải đá tổng vào mặt của kẻ địch (hình 152).



H.151



H.152

Chú ý: Chụp cổ tay đá vào bẹn phải thực hiện trong cùng một lúc; đòn đá tổng vào mặt cú phải nhanh và có lực và chính xác.

3. Rút chân, đạp gối, đá vào bụng

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến lên, dùng chân phải đá móc vào chân trái của ta, trước tiên ta rút chân trái lên tránh đòn (hình 153), tiếp theo mau chóng dùng chân trái đạp vào gối của kẻ địch (hình 154), tiếp tục lại đá chặn vào bụng hoặc ngực của đối phương (hình 155).

Kỹ thuật đánh đòn chân

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.153



H.154



H.155

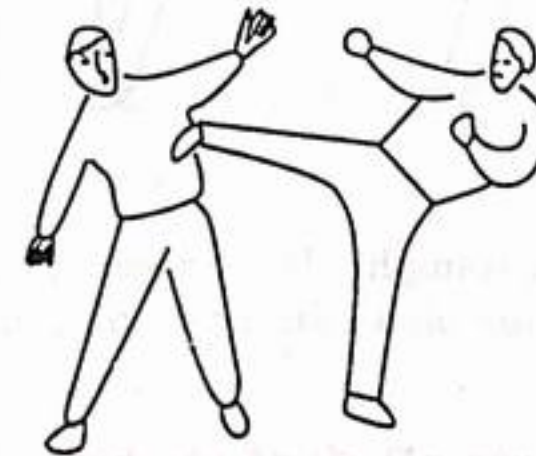


H.156

Chú ý: Rút chân né tránh kẻ địch phải nhẹ nhàng nhanh chóng, rút chân không nên quá cao, chỉ cần tránh đòn móc của đối phương là được. Đòn đập vào gối và đá vào bụng phải liên mạch và nhanh chóng.

4. Chân phải đá vào bẹn rồi đập vào be sườn

Ta và địch đứng đối diện nhau, ta mau chóng tiến lên phía trước, dùng chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 156), nếu kẻ địch dùng tay trái vỗ vào mu bàn chân của ta rồi nắm lại thành quyền dấm tạt vào mặt ta, đòn đá bật của ta mau chóng biến thành đòn đá nghiêng, đặt chặn vào hông của kẻ địch (hình 157).



H.157

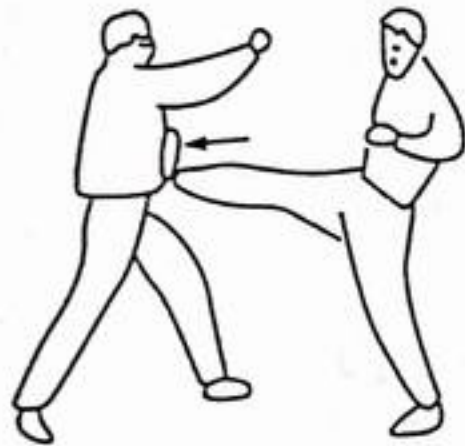
Chú ý: Đòn đá vào bẹn của kẻ địch phải nhanh chóng, chính xác, đòn đá chặn vào be sườn phải nhanh, đúng chỗ.

5. Tránh ra phía sau, đập vào bụng rồi đá vào ngực

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch về phía trước, đột nhiên dùng quyền phải dấm vào đầu ta, thân trên của ta hơi lách ra sau, đồng thời giở chân phải đập vào bụng của kẻ địch (hình 158), sau khi

Kỹ thuật đánh đòn chân

trúng, lại mau chóng biến thành đòn đá nghiêng đá chặn vào ngực của kẻ địch (hình 159).



H.158



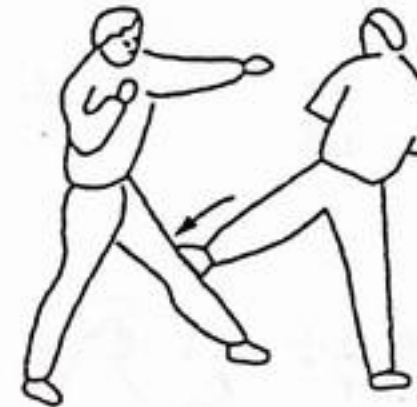
H.159

Chú ý: Thân trên phải lách ra sau kịp thời, đòn đá vào ngực và bụng phải liên mạch, nhịp nhàng, có lực.

6. Chân trái đạp vào gối rồi đá vào bẹn

Ta và địch đứng đối diện nhau. Trong khi ta dùng quyền trái dấm hờ vào mặt của kẻ địch, ta tiến bước về phía trước, mau chóng tung chân trái đá chặn vào gối của kẻ địch (hình 160), tiếp theo lại dùng chân trái đá cắm vào bẹn của kẻ địch (hình 161).

Chú ý: Quyền trái dấm hờ phải như thật, cú đạp vào đầu gối phải chính xác, có lực; đá cắm vào bẹn phải kịp thời, đúng chỗ.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.160



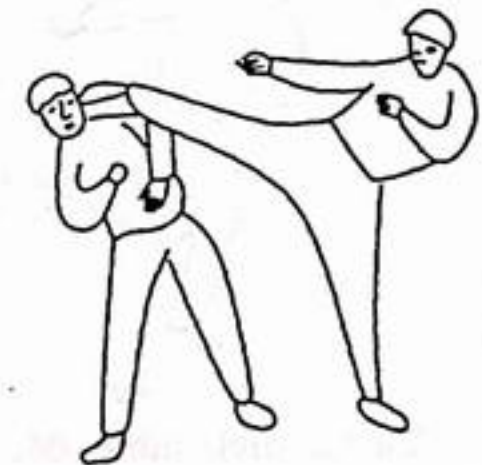
H.161

7. Chân phải đá bật vào bẹn rồi đá vào đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta dùng quyền trái dấm hờ vào mặt địch, sau đó chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 162). Khi kẻ địch dùng tay trái gạt ra ngoài, ta lập tức dùng chân phải vòng qua đá móc vào huyệt thái dương bên trái của kẻ địch (hình 163).



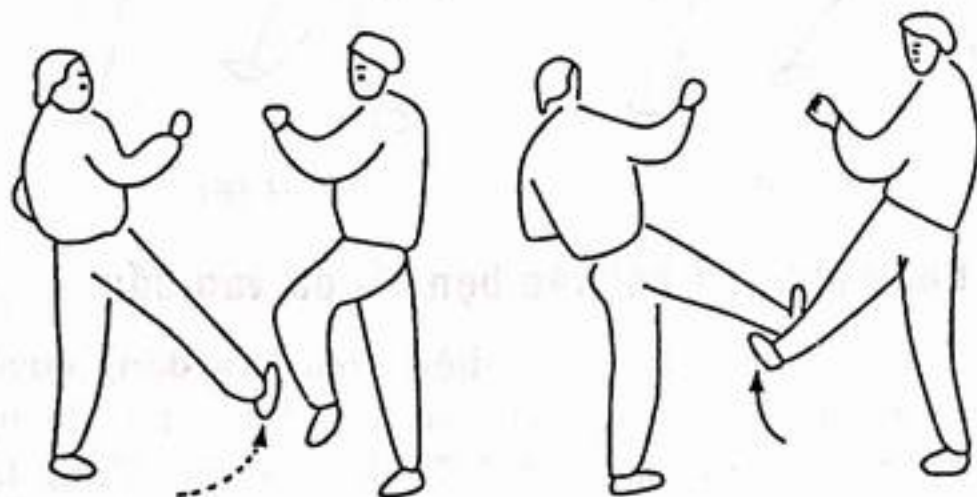
H.162



H.163

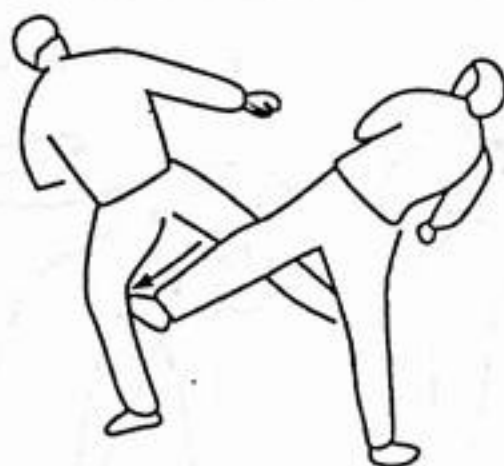
Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Quyền trái đâm hờ phải như thật, đá vào bẹn phải nhanh, chính xác, mạnh; đá vào đầu phải chính xác, kịp thời, có lực; đứng chổ.

8. Móc chân rồi chặn gối

H. 164

H.165



H.166

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi địch dùng chân phải đá chặn vào chân ta, ta rút gối trái lên (hình 164), sau đó móc vào chân của kẻ địch (hình

Kỹ thuật đánh đòn chân

165), tiếp theo dùng chân trái đạp vào mặt trong của gối trái kẻ địch (hình 166).

Chú ý: Rút gối, móc chân phải kịp thời, nhịp nhàng, có lực, chính xác. Chân trái đạp chặn phải chính xác, có lực.

9. Gối thúc, quét ngang rồi đạp vào ngực

H. 167



H.168

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi địch dùng quyền trái đâm hờ, đột nhiên quyền phải đâm thẳng vào mặt ta, ta lập tức bước xéo lên phía bên trái né tránh. Đồng thời chân phải rút gối giở lên, căng chân hơi nằm ngang, mặt trong của chân hướng xuống, trong khoảnh khắc vặn eo xoay người sang trái, gối phải thúc theo hình vòng cung vào ngực phải của kẻ địch (hình 167). Nếu địch thối lui ra sau, ta tiếp tục thuận thế quét ống quyển phải ra tấn công mặt trái

Kỹ thuật đánh đòn chân

của kẻ địch (hình 168). Tiếp theo thu chân phải, thân trên ngửa ra sau chân trái làm trụ, chân phải thúc vào ngực của kẻ địch (hình 169).



H.169

Chú ý: Bước lên né tránh phải nhanh, thúc gối, quét chân và đạp chân phải liền mạch, nhịp nhàng, có lực.

10. Móc chân rồi đá vào be sườn

H.170



H. 171

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta tiến bước về phía trước, dùng quyền trái đâm hờ vào mặt của kẻ địch, sau đó mau chóng dùng chân phải móc vào chân phải của kẻ địch (hình 170), lại dùng chân phải đạp chặn vào be sườn trái của kẻ địch (hình 171).

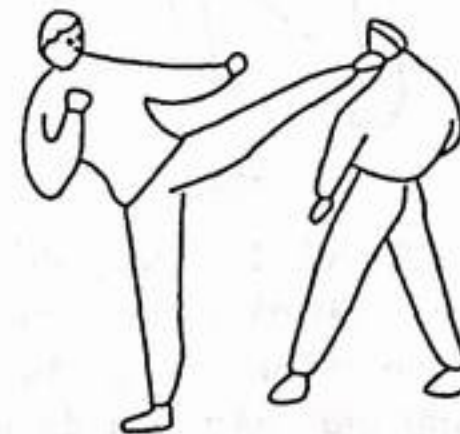
Chú ý: Đâm hờ phải như thật, móc chân phải có lực; cú đá nghiêng phải chính xác, có lực.

II. KỸ THUẬT THỰC DỤNG HAI CHÂN ĐÁ LIÊN HOÀN

Kỹ thuật thực dụng hai chân đá liên hoàn chủ yếu thể hiện mấy đặc điểm như sau: (1) tăng cường sức công phá của đòn chân; (2) có thể tận dụng lực hông, tăng cường lực nổ; (3) có thể phát huy các đặc điểm nhanh, mạnh, khéo, linh hoạt của đòn chân.

• 1. Chân phải đá vào bẹn, chân trái gạt ra sau

H.172



H.173

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta bước đệm về phía trước, đồng thời dùng chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 172), khi kẻ địch thối lui ra sau, chân phải của ta mau chóng hạ xuống trước người, xoay người ra phía sau của bên trái, đồng thời dùng chân trái đá tạt ra sau vào đầu của kẻ địch (hình 173).

Chú ý: Bước đệm đá vào bẹn phải kịp thời, chính xác, đá tạt chân trái ra sau phải mạnh, có lực, chính xác.

2. Chân trái đá vào bẹn, chân phải đạp thẳng



H.174



H.175

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi địch dùng quyền trái đâm thẳng vào ngực ta, ta ngửa người ra sau né tránh, trọng tâm dời sang chân phải, mau chóng giở chân trái đá bật bẹn của kẻ địch (hình 174). Khi kẻ địch thối lui ra sau, chân trái ta mau

Kỹ thuật đánh đòn chân

chống hạ xuống trước người, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái làm trụ, dùng chân phải đạp vào ngực của kẻ địch (hình 175).

Chú ý: Ngửa người ra sau và đá bật phải cùng một lúc; đối chân đạp vào ngực phải liền mạch, kịp thời, có lực.

3. Chân trái quét vào bẹn sườn, chân phải đá tạt



H.176



H.177

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch tiến bước về phía trước, địch tấn công ta, ta lập tức dùng chân trái đá quét vào sườn phải của kẻ địch (hình 176). Khi kẻ địch ngửa người ra sau hoặc co chỗ phải lại gạt đỡ, chân trái hạ xuống trước chân phải. Sau khi chân trái hạ xuống lập tức tung quyền trái đâm vào mặt của kẻ địch, khi kẻ địch tránh sang bên trái, ta mau chóng vận hông ra phía sau của bên phải, giữ

Kỹ thuật đánh đòn chân

chân phải đá tạt vào lưng hoặc sau ót của kẻ địch (hình 177).

Chú ý: Khi tấn công chân làm trụ phải vững, cơ thể phải nhịp nhàng.

4. Chân phải dậm ống quyển, chân trái đập vào ngực



H.178



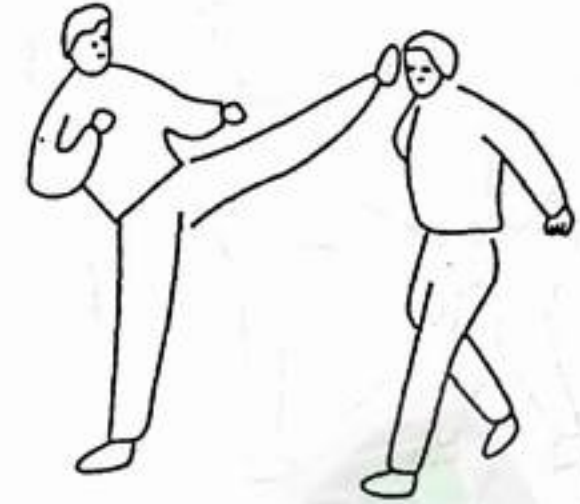
H.179

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta bước đệm về phía trước, đồng thời dùng chân phải đập vào xương ống của kẻ địch (hình 178). Khi kẻ địch rút lui ra sau né tránh, chân phải ta hạ xuống đất, mau chóng vặn người sang phải 180°, đồng thời tung đòn đá nghiêng chân trái vào ngực của kẻ địch (hình 179).

Chú ý: Bước lên dậm vào ống quyển phải nhanh, chính xác; đòn chân trái đập nghiêng phải liền mạch, nhịp nhàng, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.180



H.181



H.182



H.183

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.184



H.185



H.186



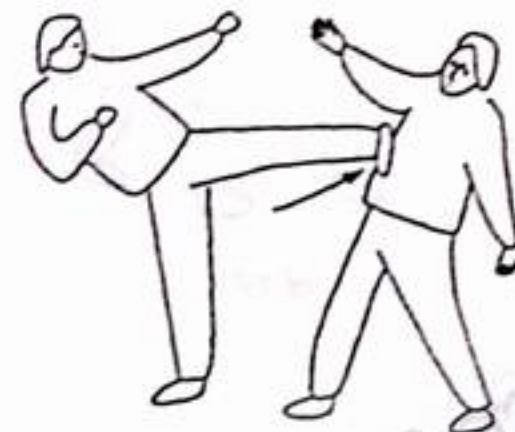
H.187

8. Đá móc, đạp ngực rồi đạp đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta bước về phía trước, đột nhiên dùng chân phải đá móc vào hạ bàn của kẻ địch, địch đứng tại chỗ rút gối lên né tránh

Kỹ thuật đánh đòn chân

(hình 187). Ta mau chóng hạ chân phải xuống, xoay người ra phía sau của bên trái 180°, đồng thời dùng chân trái đạp vào ngực của kẻ địch (hình 188). Tiếp theo chân trái ta mau chóng hạ xuống đất, mượn đà vận hông sang trái, giữ chân phải đạp mạnh vào đầu của kẻ địch (hình 189).



H.188



H.189

Chú ý: Đá móc phải nhanh; đòn đạp phải nhịp nhàng, liên mạch mạnh, có lực.

9. Dậm ống quyển, đạp đầu rồi quét đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Trong khi ta dùng quyền phải dậm vào mặt của kẻ địch, chân phải ta dậm vào xương ống quyển của kẻ địch (hình 190), sau đó mau chóng vận hông sang trái, đồng thời giữ chân phải lên cao đạp vào đầu của kẻ địch (hình 191). Tiếp theo chân phải hạ xuống đất, mau chóng

Kỹ thuật đánh đòn chân

xoay người sang phải 180°, đồng thời dùng chân trái đá quét vào đầu của kẻ địch (hình 192).



H.190

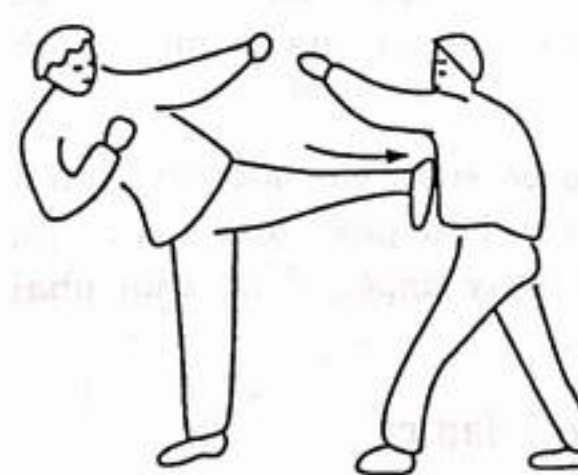


H.191



H.192

Chú ý: Đòn đá quét chân trái phải tận dụng lực xoay người, đồng thời phải chính xác và nhịp nhàng.

Kỹ thuật đánh đòn chân**10. Đạp be sườn, đá móc rồi đạp bẹn**

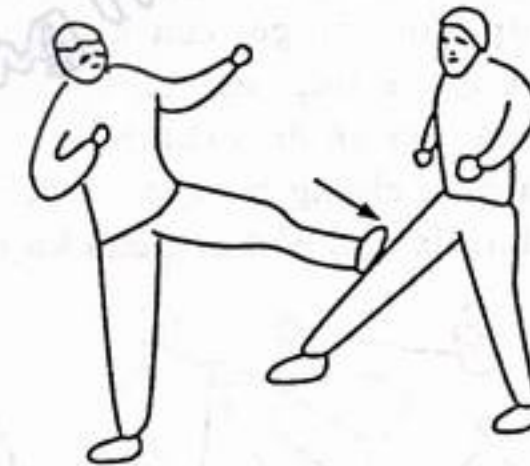
H.193



H.194



H.195



H.196

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch lướt bước về phía trước, rồi dùng quyền trái đâm vào mặt ta, ta lách ra sau, đồng thời dùng chân trái đạp vào be sườn trái của kẻ địch (hình 193), sau đó nhân lúc địch ôm người cúi xuống, khi chân trái ta hạ xuống, chân

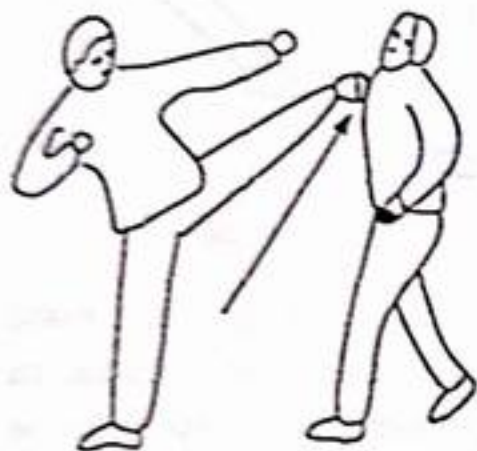
Kỹ thuật đánh đòn chân

phải ta đá móc vào hạ bàn chân trái của kẻ địch, kéo kẻ địch ngã xuống đất (hình 194). Tiếp theo chân phải ta hơi rút gối lên, đập vào bẹn của kẻ địch (hình 195).

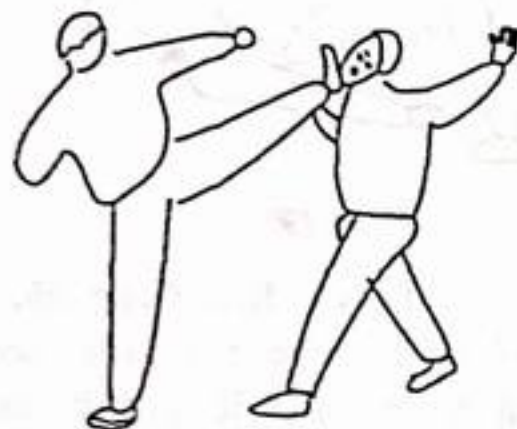
Chú ý: Cú đập vào bẹn sườn và móc chân phải liền mạch, có lực; đập vào bẹn phải mạnh, nhanh, chính xác. Tận dụng lực xoay người, đồng thời phải chính xác và nhịp nhàng.

11. Đạp gối, đập ngực rồi đạp cổ

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi địch nhón chân phải tấn công ta, ta mau chóng giở chân trái đạp vào đầu gối của kẻ địch (hình 196), sau khi đạp trúng ta tiếp tục dùng chân trái đập nghiêng vào ngực của kẻ địch (hình 197), khi kẻ địch bị trúng đòn, ta mau chóng hạ chân trái xuống, tiếp theo giở chân phải đá vào cổ họng của kẻ địch (hình 198).



H.197



H.198

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Cẩn đòn phải kịp lúc; hai chân ra đòn chân phải nhịp nhàng, liền mạch, chính xác, có lực.

12. Đạp vào bẹn sườn, đập vào ngực rồi đá bẹn

H.199



H.200



H.201

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi địch đột nhiên dùng quyền phải đâm thẳng vào đầu ta, thân trên ta ngửa ra sau tránh cú đâm của kẻ địch, đồng thời mau chóng giở chân trái đạp vào bẹn sườn phải

Kỹ thuật đánh đòn chân

của kẻ địch (hình 199), sau đó chân trái ta mau chóng hạ xuống đất, tiếp theo dùng chân phải đạp thẳng vào ngực của kẻ địch (hình 200), khi địch ngửa người ra sau, ta mau chóng quay ra phía sau của bên trái, đồng thời dùng chân phải đá hất gót lên bẹn của kẻ địch (hình 201).

Chú ý: Chân trái đạp vào bẹn sườn phải kịp thời, có lực; chân phải đạp vào phải chính xác, mạnh; chân phải đá vào bẹn phải chính xác, có lực.

III. CHIẾN THUẬT KẾT HỢP ĐÒN TAY VÀ CHÂN

Tay và chân là vũ khí đánh tầm xa, quyền ngắn nói rằng: “Xa thì quyền đánh chân đá, gần thì eo hông chõ gối”. Khi đứng cách khá xa với kẻ địch, ta kết hợp cả chân và tay để tấn công khiến cho địch không thể nào đỡ nổi.

Đặc điểm của kỹ thuật kết hợp tay và chân:

(1) Tấn công cả trên lẫn dưới. Trong chiến đấu thực tế, ta dùng quyền đâm vào mặt địch, tiếp theo dùng các đòn chân để tấn công vào hạ bàn của kẻ địch, hình thành thế tấn công toàn diện, chế phục kẻ địch.

(2) Hư thực chuyển đổi cho nhau khiến địch không thể đề phòng. Trong chiến đấu thực tế, khi ta

Kỹ thuật đánh đòn chân

dùng quyền trái và quyền phải đâm thẳng vào đầu của kẻ địch, nếu như địch phòng thủ thì đó là hư chiêu; nếu địch không phòng thủ thì đó là thực chiêu, cố gắng gây chú ý cho kẻ địch ở phần trên, sau đó ta tấn công ở phần dưới của kẻ địch.

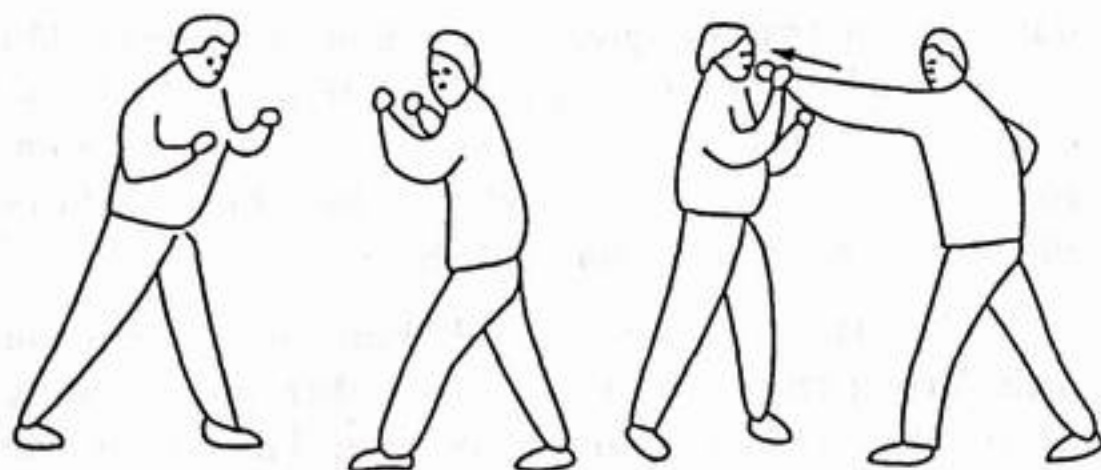
(3) Lấy sở trường của ta để tìm chế sở đoản của địch. Trong chiến đấu thực tế, nếu địch giỏi sử dụng kỹ thuật quăng ném, giỏi thuật chụp bắt và các các đòn chõ, gối, ta có thể dùng đòn tay và đòn chân để ngăn cản không cho địch đến gần, sau đó vận dụng các chiến thuật như chỉ trên đánh dưới, thực trái hư phải, hư thực kết hợp thì mới phát hiện được nhiều chỗ trống, nắm bắt thời cơ để liên tục ra đòn hạ gục kẻ địch.

1. Đấm trên, đá dưới

Hai bên đứng ở tư thế chiến đấu (hình 202). Khi ta tấn công, có thể dùng quyền trái đấm hờ vào mặt địch, nếu địch dùng tay phải gạt đỡ, rút lùi ra sau (hình 203), ta lập tức bước chân phải lên, dùng quyền phải đâm tạt vào huyệt thái dương trái của kẻ địch (hình 204). Tiếp theo, khi hai tay ta rút về, dùng chân phải đá vào bẹn của kẻ địch (hình 205).

Chú ý: Đấm hờ quyền trái phải như thật, quyền phải đâm tạt phải liên mạch, cú đá vào bẹn phải nhanh, chính xác và mạnh.

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.202

H.203



H.204



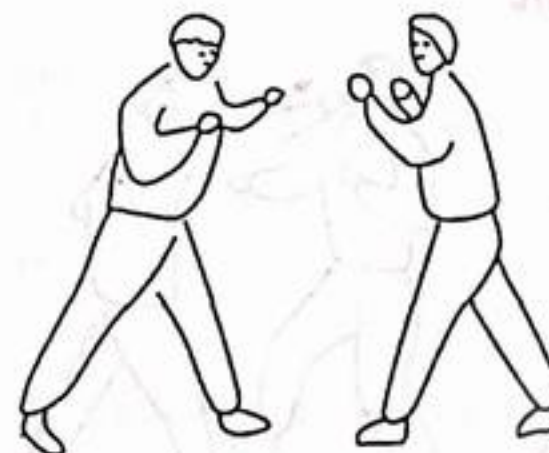
H.205

2. Trái thẳng, phải tạt, chân đạp vào gối

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 206). Trước tiên ta dùng quyền trái đâm thẳng vào mặt của kẻ địch (hình 207), sau đó dùng tay phải đâm tạt vào huyệt thái dương trái của kẻ địch (hình 208), khi kẻ

Kỹ thuật đánh đòn chân

địch thực hiện động tác phòng thủ, ta mau chóng xoay người sang trái, đồng thời chân phải đạp vào đầu gối ở phía trước của kẻ địch, khiến cho địch ngã nhào (hình 209).



H.206



H.207



H.208



H.209

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Tay trái nắm thẳng, tay phải nắm tạt phải liên mạch, có lực, đập đầu gối phải nhanh chóng, chính xác.

3. Nắm thẳng rồi đập ngực

H.210

H.211



H.212



H.213

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 210). Trước tiên ta dùng quyền phải và quyền trái liên tục nắm thẳng vào thượng bàn của kẻ địch (hình 211, 212), kẻ địch lúng túng không chống đỡ nổi, để lộ ngực ra. Tiếp theo khi hai tay ta thu về, mau chóng giở chân phải, tung một cú đập vào ngực của kẻ địch (hình 213), khiến kẻ địch ngã nhào.

Chú ý: Hai quyền trái phải phải liên mạch và có lực; cú đập vào ngực phải nhanh, mạnh và chính xác.

4. Nắm thẳng, đá vào xương ống quyển

H.214

H.215

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 214). Trước tiên ta dùng quyền trái nắm thẳng vào mặt của kẻ địch (hình 215), quyền trái thu về đồng thời hơi ngửa ra sau, chân trái giở lên đá vào xương ống quyển của đối phương (hình 216).

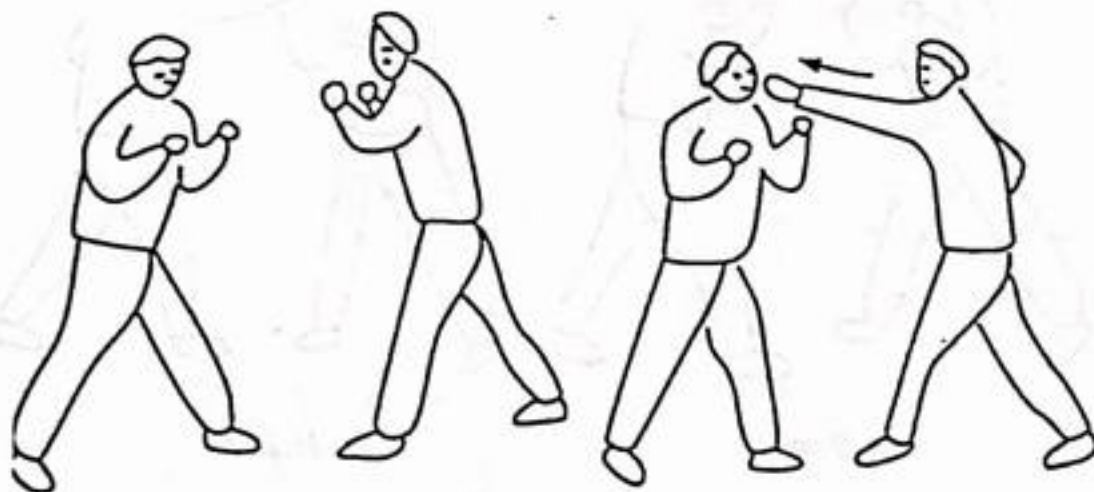
Kỹ thuật đánh đòn chân



H.216

Chú ý: Quyền trái dậm phải nhanh, mạnh để thu hút sự chú ý của đối phương; đá vào xương ống quyển phải chính xác và mạnh.

5. Liên tục dậm thẳng, chân đá quét



H.217

H.218

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 217). Trước tiên ta dùng hai quyền trái phải liên tục dậm thẳng vào trung bàn của kẻ địch, khiến cho kẻ địch

Kỹ thuật đánh đòn chân

mở rộng thượng bàn (hình 218, 219), tiếp theo khi ta rút hai tay về, mau chóng giở chân phải tung đòn đá quét vào đầu hoặc cổ của kẻ địch (hình 220).



H.219



H.220

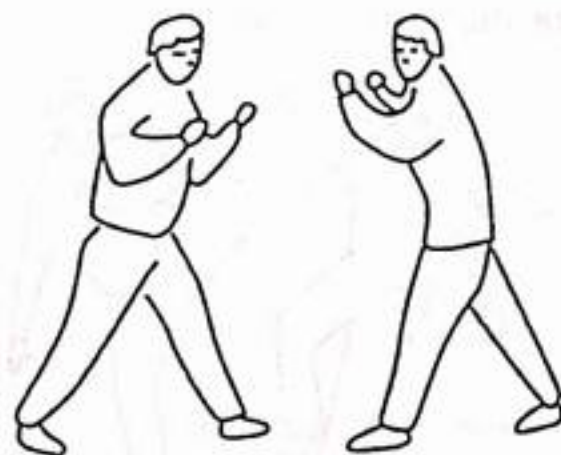
Chú ý: Đòn dậm phải mau chóng, mạnh, không để cho đối phương có thời gian né tránh; cú đá quét phải liên mạch, cần phải cướp thời cơ ra đòn, tưởng tượng rằng cú đá của mình có thể khiến đầu đối phương vỡ ra.

6. Đá vào bẹn rồi tung đòn dậm

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 221). Trước tiên ta dùng quyền trái dậm hờ vào mặt của kẻ địch, thu hút sự chú ý của kẻ địch, sau đó mau chóng xoay người sang phải, tung chân trái đá vào bẹn của kẻ địch (hình 222). Khi địch chồm người về phía trước, quyền trái dậm thẳng, quyền phải dậm tạt

Kỹ thuật đánh đòn chân

phải liên tục tấn công vào đầu của kẻ địch (hình 223, 224).



H.221



H.222

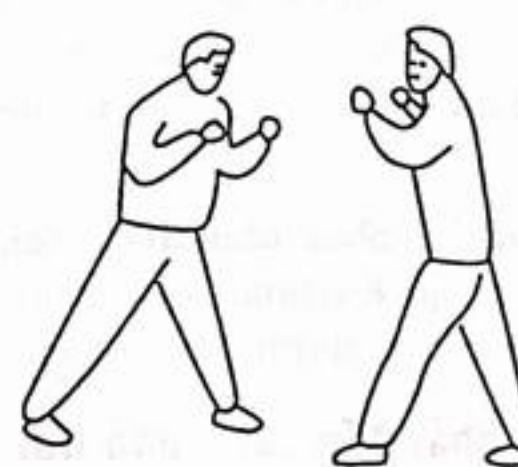


H.223



H.224

Chú ý: Đấm trái đấm hờ phải như thật, cần phải biểu hiện sức uy hiếp; chân trái đá vào bẹn phải chính xác, đúng lúc; đòn đấm thẳng phải chính xác, liền mạch, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân**7. Đạp gối rồi đấm móc và đấm thẳng**

H.225



H.226



H.227



H.228

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 225). Trước tiên ta dùng quyền trái đấm hờ vào mặt của kẻ địch, sau đó mau chóng xoay người sang phải, tung chân trái đạp vào gối của kẻ địch (hình 226). Tiếp

Kỹ thuật đánh đòn chân

theo, trong khi ta hạ chân trái xuống, mau chóng bước chân phải lên, đồng thời dùng tay phải đâm từ dưới móc lên bụng tim của kẻ địch (hình 227). Cuối cùng, lại dùng quyền trái đâm thẳng vào mặt của kẻ địch (hình 228)

Chú ý: Đấm trái đâm hờ phải như thật, đòn đập phải chính xác, có lực; quyền phải đâm móc, quyền trái đâm thẳng phải nhanh, mạnh, chính xác.

8. Tay trái đâm thẳng, tay phải đâm tạt, chân trái đá vòng



H.229



H.230

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 229). Trước tiên ta dùng quyền trái đâm thẳng vào mặt của kẻ địch, sau đó dùng quyền phải đâm tạt vào huyệt thái dương trái của kẻ địch, trong lúc quyền phải đâm ra chân phải bước lên trước chân trái (hình 230, 231).

Kỹ thuật đánh đòn chân

Tiếp theo xoay người sang trái, tung cú đá tròn bằng chân trái, tạt vào đầu của kẻ địch (hình 232).



H.231



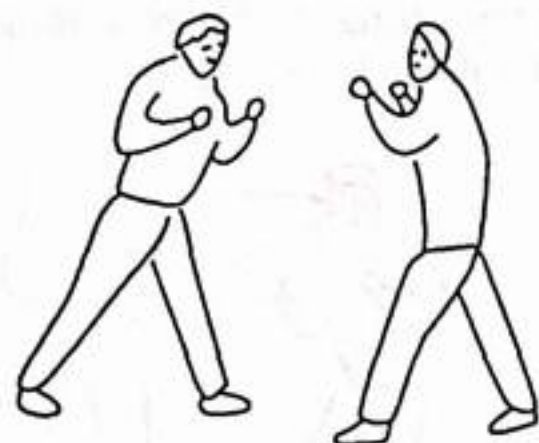
H.232

Chú ý: Hai quyền đâm ra phải liền mạch, tiến bước và đá xoay phải thực hiện liên tiếp nhau để địch không có thời gian trở tay. Khi ta tròn mắt phải nhìn vào mục tiêu như thật, đòn đập phải chính xác, có lực; quyền phải đâm móc, quyền trái đâm thẳng phải nhanh, mạnh, chính xác.

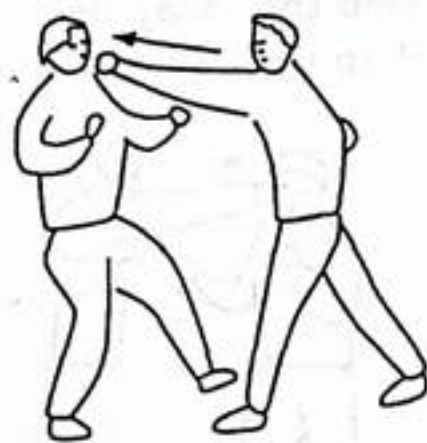
9. Đấm thẳng, móc chân

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 233). Trước tiên ta dùng quyền trái và quyền phải liên tục đâm vào mặt của kẻ địch (hình 234, 235). Nhân lúc kẻ địch ngửa người ra sau phòng thủ, chân phải ta dùng lực đá móc vào gót chân trước của kẻ địch (hình 236), sau đó kéo giật địch ngã xuống đất (hình 237).

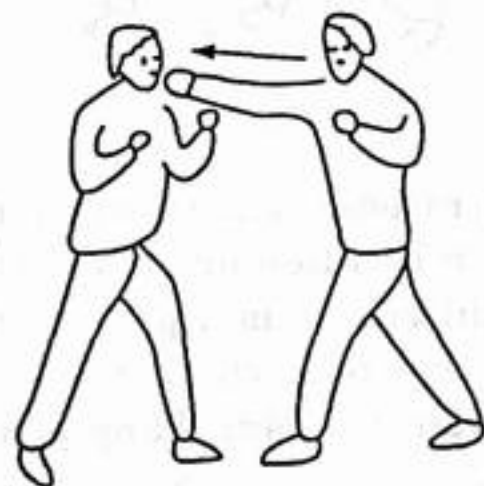
Kỹ thuật đánh đòn chân



H.233



H.234



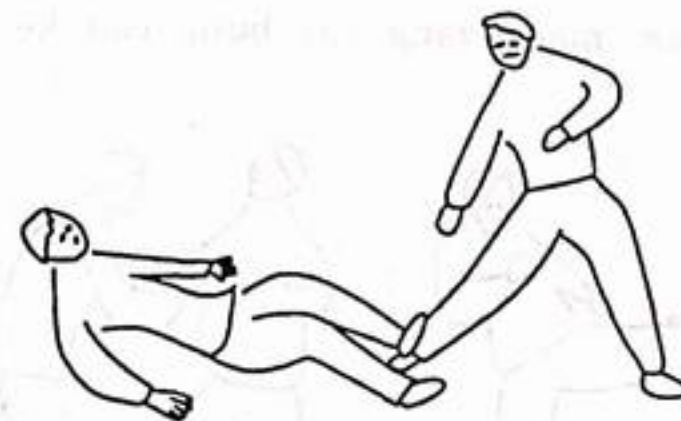
H.235



H.236

Chú ý: Hai quyền trái phải dậm ra phải mạnh, có lực; cú móc chân phải nhanh, chính xác.

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.237

10. Đá vào đầu gối và bẻ sườn rồi dậm móc bụng



H.238



H.239



Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 238). Ta dùng quyền trái dậm hờ vào mặt của kẻ địch, sau đó mau chóng dùng chân trái đá vào xương ống quyển của kẻ địch (hình 239). Tiếp theo khi chân trái hạ xuống, xoay người sang trái, chân phải đá chặn vào hông của kẻ địch (hình 240). Dù có đá trúng hay không, mau chóng hạ chân phải xuống, mau chóng bước chân trái lên rồi xoay người sang phải, dùng

Kỹ thuật đánh đòn chân

quyển phải đâm móc ngang vào bụng của kẻ địch (hình 241).



H.240



H.241

Chú ý: Quyền trái đâm hờ phải như thật; chân đạp vào ngực phải liền mạch, nhịp nhàng, có lực. Tay trái đâm móc phải kịp thời, chính xác.

11. Đấm vào mặt, đá vào bẹn

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 242). Trước tiên ta dùng quyền trái đâm thẳng vào mặt của kẻ địch (hình 243), khi địch phòng thủ, ta mau chóng thu quyền trái lại, đồng thời chân trái đá móc vào bẹn của kẻ địch (hình 244). Cuối cùng khi chân trái hạ xuống, dùng quyền phải đâm vào đầu của kẻ địch (hình 245).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.242



H.243



H.244



H.245

Chú ý: Quyền trái đâm vào mặt phải nhanh; đá vào bẹn phải chính xác, mạnh. Quyền phải phải ra đòn thật nhanh, mạnh, chính xác.

Kỹ thuật đánh đòn chân

12. Đấm thẳng, đấm móc rồi đá vào bẹn



H.246



H.247



H.248



H.249

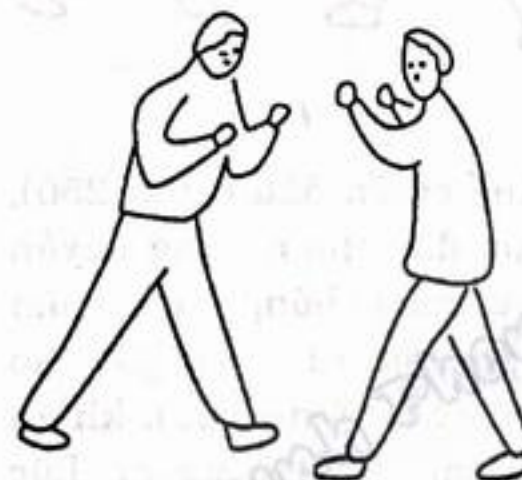
Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 246). Trước tiên ta dùng quyền trái đấm thẳng vào mặt của kẻ địch (hình 247), sau đó dùng quyền phải đấm móc vào ngực của kẻ địch (hình 248). Nếu kẻ địch thối lui ra sau, ta mau chóng bước chân trái lên, xoay người

Kỹ thuật đánh đòn chân

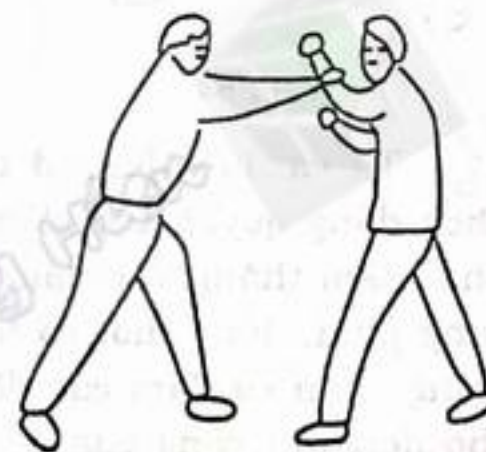
sang trái, đồng thời tung chân trái đá chặn vào bẹn của kẻ địch (hình 249).

Chú ý: Đấm thẳng và đấm móc phải liền mạch, nhịp nhàng, có lực. Đòn đá bằng chân phải phải kịp thời, chính xác, mạnh, có lực.

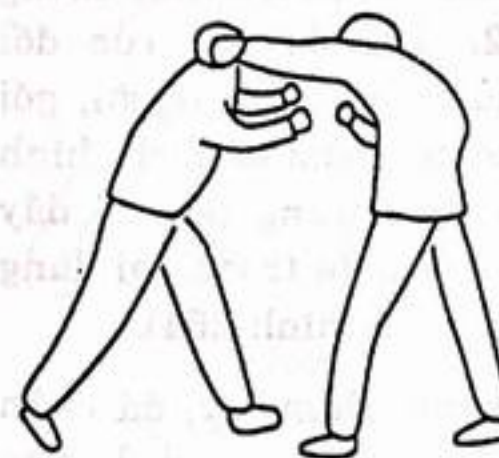
13. Đấm tạt và đá vào ngực



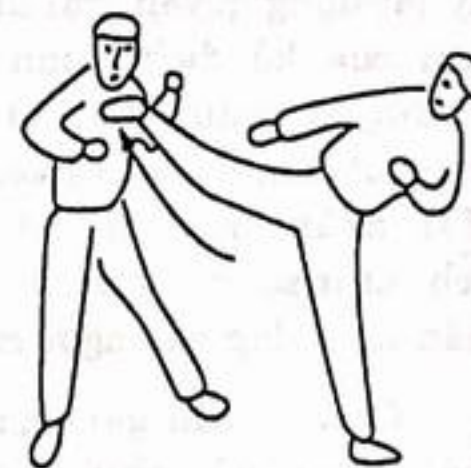
H.250



H.251



H.252



H.253

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.254

H.255

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 250). Địch dùng quyền trái đâm hờ, đột nhiên dùng quyền phải đâm thẳng vào đầu ta, ta mau chóng lách người sang phải, đồng thời co tay phải lại từ ngoài gạt vào trong chặn cú đâm của đối phương (hình 251), khiến cho đòn tấn công của đối phương trật ra ngoài. Lúc này lực của đối phương đã hết, ta mau chóng lật cánh tay lại dùng quyền trái đâm tạt vào huyết thái dương phải của kẻ địch (hình 252). Lúc đó đầu của đối phương bị chấn động, ta mau chóng xoay người, gối phải rút lên, đá tạt ra sau vào ngực của kẻ địch (hình 253), nhân lúc địch bị trúng đòn, trọng tâm bị đẩy lệch, ta mau chóng xoay người về phía trước, lại dùng chân phải đạp vào ngực của kẻ địch (hình 254).

Chú ý: Khi gạt phải nhanh. Đấm tay, đá chân phải liền mạch, nhịp nhàng, có lực. Tung cú đá vào

Kỹ thuật đánh đòn chân

ngực phải nhanh, đúng chỗ, cần phải chú ý giữ thăng bằng cho cơ thể.

14. Gạt chỏ, đánh mạnh rồi đá vào bụng



H.256

H.257



H.258



H.259

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 255). Địch dùng quyền trái đâm hờ, đột nhiên co chỏ phải lại gạt quét vào đầu ta, ta mau chóng co chỏ gạt

Kỹ thuật đánh đòn chân

(hình 256). Sau khi kẻ địch bị chặn chỗ phải lại, lập tức rút về, đồng thời dùng quyền trái đâm vào mặt ta, tay phải ta từ bên ngoài vỗ vào cổ tay trái của kẻ địch (hình 257). Tiếp theo ta dùng quyền trái đâm vào mặt của kẻ địch (hình 258), nhân lúc kẻ địch bị trúng đòn, ta mau chóng xoay người sang phải, tung chân trái đá chặn vào bẹn của kẻ địch (hình 259)

Chú ý: Động tác đỡ chỗ gạt cổ tay phải kịp thời, phán đoán chính xác; cú đâm vào mặt và đá vào bẹn phải liền mạch, hiểm hóc, có lực.

15.

H.260

H.261

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 260). Địch dùng quyền trái đâm hờ vào mặt ta, đột nhiên dùng quyền phải đâm thẳng vào mặt ta (hình 261), ta mau chóng lùi ra sau né tránh, địch bước lên đuổi theo, rút gối phải táng vào bẹn ta, ta mau chóng

Kỹ thuật đánh đòn chân

dùng tay trái vỗ xuống gối phải của kẻ địch, đồng thời quyền phải đâm thẳng vào ngực của kẻ địch (hình 262). Tiếp theo ta xoay người sang trái, đồng thời tung chân phải đạp vào ngực và bụng của kẻ địch (hình 263).



H.262



H.263

Chú ý: Lách người ra sau phải nhanh, vỗ xuống gối và đâm vào phải kịp thời, liền mạch, chính xác; cú đá vào bẹn phải chuẩn và mạnh.

16. Gạt ra rồi đá móc

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 264). Địch dùng quyền trái đâm hờ vào đầu ta, đột nhiên tung chân phải đá vào bẹn ta, ta mau chóng khom người dùng tay trái gạt chân của kẻ địch ra ngoài (hình 265). Tiếp theo ta mau chóng chồm người về phía trước, tung quyền phải đâm vào ngực của kẻ

Kỹ thuật đánh đòn chân

địch (hình 266), khi thu quyền phải về, chân phải móc vào chân trái của kẻ địch khiến địch ngã nhào (hình 267).



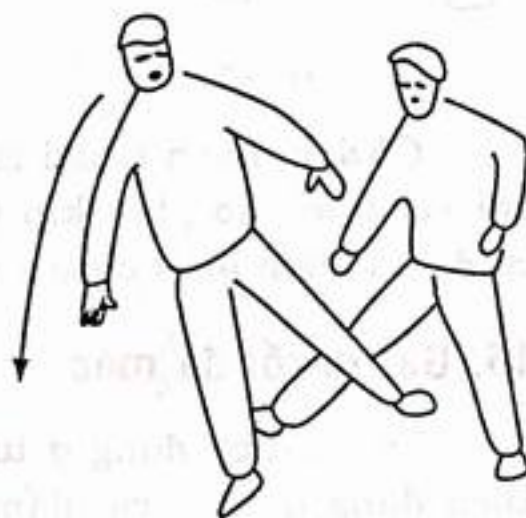
H.264



H.265



H.266



H.267

Chú ý: Gạt ra, dấn vào ngực phải kịp thời, liên mạch, chính xác, nhịp nhàng. Chân phải móc vào chân của địch phải mạnh, chính xác.

Kỹ thuật đánh đòn chân

17. Đấm móc rồi tung đòn đá



H.268



H.269



H.270



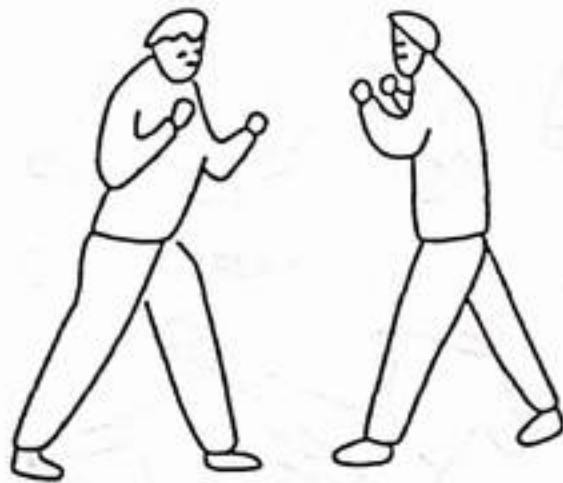
H.271

Hai bên đứng ở tư thế chiến đấu (hình 268). Địch dùng quyền trái dấn vào đầu ta (hình 269), ta mau chóng rút lui ra sau, địch đột nhiên bước lên cúi người khom eo, toan ôm hai chân ta thực hiện đòn quăng ném, ta mau chóng dùng quyền phải dấn móc lên mặt của kẻ địch (hình 270), tiếp theo mau chóng

Kỹ thuật đánh đòn chân

xoay người sang trái, lại tung chân phải đá vào mặt của kẻ địch (hình 271).

Chú ý: Lách người ra sau, tung đòn đấm, đá vào đầu phải liên mạch, nhịp nhàng, có lực.

18. Đánh đầu, đập gối rồi đá vào bẹn

H.272



H.273



H.274



H.275

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.276

H.277

Hai bên đứng ở tư thế chiến đấu (hình 272). Địch dùng quyền trái đấm hờ, đột nhiên dùng quyền phải đấm thẳng vào mặt ta (hình 273), ta mau chóng bước lên phía bên trái, đồng thời dùng quyền phải chụp cổ tay phải của kẻ địch, tung cú đấm trái vào huyệt thái dương phải của kẻ địch (hình 274) Tiếp theo dùng chân trái đập vào mặt ngoài gối phải của kẻ địch (hình 275), sau khi đập trúng, chân trái mau chóng hạ xuống đất, lại dùng chân phải đá vào bẹn của kẻ địch (hình 276).

Chú ý: Chụp cổ tay đấm vào đầu phải kịp thời, chính xác, thực hiện trong cùng một lúc. Đòn đập gối và đá bẹn phải liên mạch, có lực.

19. Đấm thẳng liên tục rồi quét chân phải

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 277). Hai quyền trái phải của ta liên tục đấm thẳng vào

Kỹ thuật đánh đòn chân

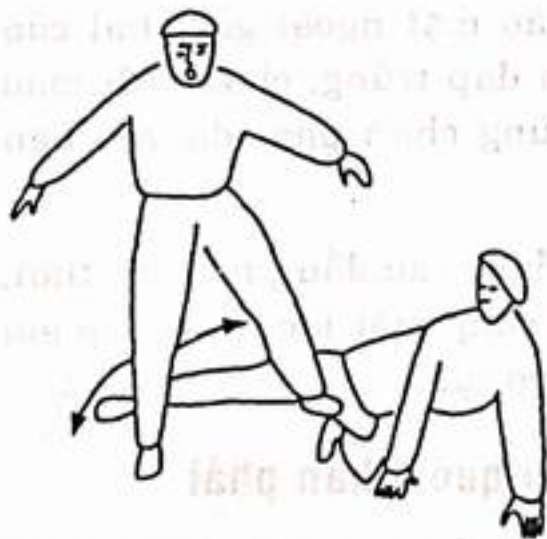
mặt địch (hình 278, 279). Tiếp theo lại mau chóng khom người xuống, hai tay chống xuống đất, đồng thời dùng chân phải quét về phía trước (hình 280), sau khi địch ngã có thể dùng quyền phải dấm vào bẹn của kẻ địch (hình 281).



H.278



H.279



H.280



H.281

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Hai quyền dấm vào mặt phải nhanh, liền mạch. Hạ người quét chân và dùng quyền dấm vào bẹn phải có lực, liền mạch, chính xác, nhịp nhàng, không được ngập ngừng để địch lợi dụng thời cơ.

20. Dấm mặt, đá thẳng

H.282



H.283



Hai bên đứng ở tư thế chiến đấu (hình 282). Ta dùng quyền trái dấm vào đầu của kẻ địch (hình 283), khi kẻ địch thực hiện động tác phòng thủ, ta mau chóng bước đệm về phía trước rồi dùng chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch, nếu kẻ địch dùng tay trái gạt ra ngoài (hình 284), ta dùng chân phải đá móc vòng vào huyết thái dương trái của kẻ địch (hình 285). Dù có trúng hay không, trong lúc hạ chân phải xuống, ta tung chân trái đá tiếp vào ngực của kẻ địch (hình 286).

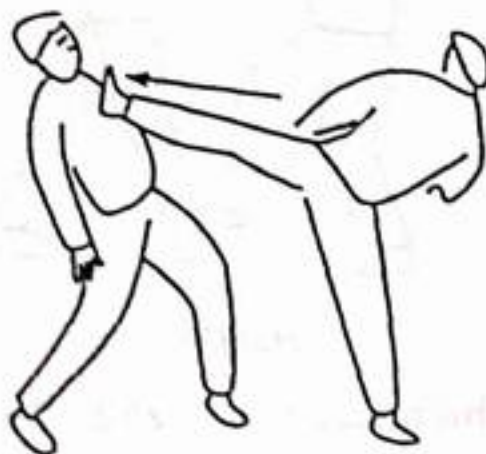
Kỹ thuật đánh đòn chân



H.284



H.285



H.286

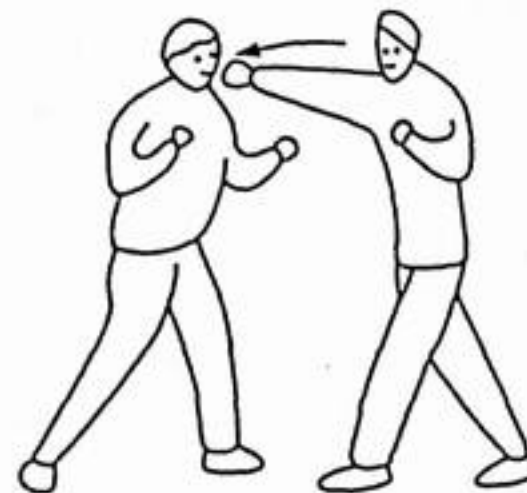


H.287

Chú ý: Đấm vào đầu, đá vào bẹn phải nhanh, liền mạch; đá móc và đá vào ngực phải nhịp nhàng, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân

21. Đấm mặt, đá bẹn rồi đạp gối, đánh đầu



H.288



H.289



H.290



H.291

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 287), tiếp theo ta dùng quyền trái đấm hờ vào mặt địch, sau đó chân phải bước lên, đồng thời dùng quyền phải đấm vào mặt của kẻ địch (hình 288). Tiếp theo quyền phải co lại, chân trái rê đến mặt trong của

Kỹ thuật đánh đòn chân

chân phải, đồng thời dùng chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 289), lại một lần nữa đạp vào gối của kẻ địch (hình 290). Cuối cùng sau khi chân phải hạ xuống, chân trái bước lên, dùng quyền trái đâm vào đầu của kẻ địch (hình 291).

Chú ý: Quyền đâm hờ phải như thật, quyền phải đâm vào mặt phải nhanh và chuẩn. Cú đá bật vào bẹn và đạp vào gối phải chính xác. Quyền trái đâm vào đầu cuối cùng phải nhanh, mạnh, toàn bộ động tác phải liền mạch.

IV. KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU KẾT HỢP ĐÒN ĐÁ VÀ ĐÒN GỐI

Trong chiến đấu thực tế, gối là vũ khí tấn công nguy hiểm, bởi vì gối vốn đã rắn chắc, lại thêm gian khổ rèn luyện, gối càng tăng thêm uy lực; dùng kỹ thuật chân để tấn công vừa mạnh mẽ vừa lợi hại. Nếu kết hợp đòn gối và đòn chân thì càng lợi hại hơn, có thể đánh tầm gần cũng có thể đánh tầm xa. Ngoài ra đòn gối có thể bù đắp sở đoản không thể tiến gần được của đòn chân, phát huy ưu thế của gối; còn đòn chân thì có thể bù đắp sở đoản không thể đánh tầm xa được của gối, phát huy sở trường linh hoạt của chân.

Kỹ thuật đánh đòn chân**1. Đạp chân, thúc gối**

H.292



H.293



H.294



H.295

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta mau chóng tiến về phía trước, trong lúc dùng quyền trái đâm hờ vào mặt địch, ta dùng quyền phải đâm vào mặt của kẻ địch (hình 292), khi địch để ý phòng thủ bên trên,

Kỹ thuật đánh đòn chân

ta mau chóng dùng chân phải đá chặn vào ngực địch (hình 293). Tiếp theo, ta mau chóng lướt bước về phía trước, hai tay ôm chặt đầu của kẻ địch rồi dùng gối trái táng vào bẹn hoặc bụng của kẻ địch (hình 294).

Chú ý: Động tác lướt người tới gần phải nhanh, giữ đầu của địch phải mạnh. Đá vào bẹn phải chính xác.

2. Đá ống quyển, táng đầu

H.296

Ta và địch đứng đối diện nhau. Trong khi ta dùng quyền trái đâm hờ trước mặt địch, ta lướt bước tới trước dùng chân trái đá vào xương ống quyển của kẻ địch (hình 295), tiếp theo ta mau chóng dùng hai tay ôm chặt đầu của kẻ địch ghì xuống, sau đó rút gối trái táng vào mặt của kẻ địch (hình 296).

Chú ý: Chân phải rút gối lên táng và động tác ghì đầu xuống phải thực hiện trong cùng một lúc,

Kỹ thuật đánh đòn chân

mau chóng có lực, không được ngập ngừng để mất thời cơ.

3. Thúc gối, bocc bẹn

H.297



H.298

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên lướt bước về phía trước, dùng quyền phải đâm vào đầu ta, ta dùng tay trái chụp cổ tay phải của kẻ địch giật về, sau đó rút gối phải táng lên bẹn của kẻ địch (hình 297). Nếu địch lách ra sau, ta lại dùng chân phải đá móc vào bẹn của kẻ địch (hình 298).

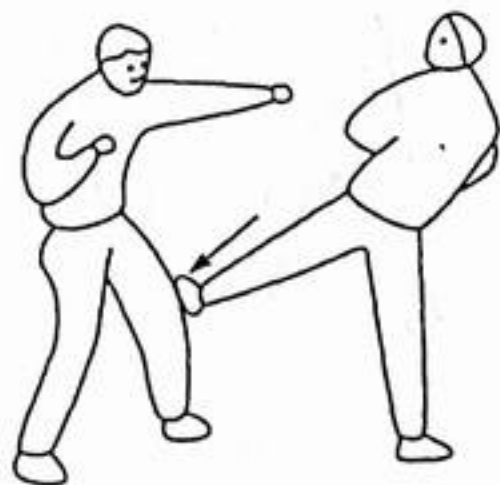
Chú ý: Chụp bắt phải kịp thời, gối táng phải nhanh, mạnh, móc gối phải chính xác, có lực.

4. Đạp gối, táng bụng

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch lướt bước về phía trước, dùng quyền trái đâm vào mặt ta, ta

Kỹ thuật đánh đòn chân

ngửa người ra sau né tránh cú đấm của kẻ địch, đồng thời dùng chân trái đá thẳng vào gối của kẻ địch (hình 299). Tiếp theo khi chân trái hạ xuống đất, bước lên dùng hai tay ôm cổ của kẻ địch ghì xuống, sau đó rút gối phải đẩy lên táng vào ngực của kẻ địch (hình 300).



H.299



H.300

Chú ý: Ngửa người ra sau và đạp vào gối kẻ địch phải thực hiện trong cùng một lúc.

5. Đá bẹn, táng gối

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta dùng quyền trái đấm hờ vào mặt địch, sau đó mau chóng bước đệm về phía trước, chân trái đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 301), khi địch chồm người về phía trước, ta mau chóng dùng gối trái táng lên bụng của kẻ địch (hình 302).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.301



H.302

Chú ý: Đá bẹn phải chính xác, thúc gối phải nhanh mạnh.

6. Táng đầu, đá hông

H.303

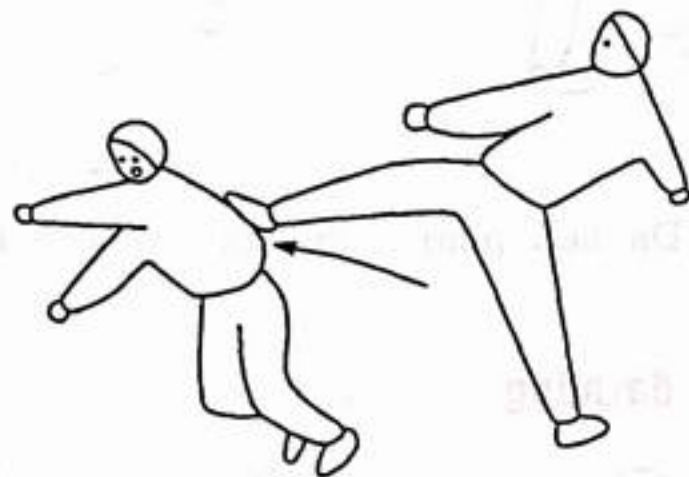


H.304

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi địch đột nhiên dùng quyền trái đấm thẳng vào mặt ta, ta

Kỹ thuật đánh đòn chân

dùng tay trái gạt đẩy cổ tay của địch ra ngoài, bước chân phải (hình 303), khi ta lướt ra sau người địch mau chóng dùng tay phải chụp lấy tóc của kẻ địch giật xuống, đồng thời giở gối phải táng vào sau ót của kẻ địch (hình 304). Tiếp theo khi chân phải hạ xuống, tung chân trái đập vào hông của kẻ địch, đánh kẻ địch ngã nhào (hình 305).



H.305

Chú ý: Gạt đẩy, bước lên, chụp tóc, táng gối phải liền mạch, nhịp nhàng; đập vào eo của kẻ địch phải mạnh, có lực.

7. Táng chỗ, đập tường

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch tiến về phía trước, đột nhiên dùng quyền phải đâm thẳng vào đầu ta, ta mau chóng bước lên phía bên trái, đồng thời tay phải chụp vào cổ tay phải của địch, giở gối trái táng vào khớp chỏ phải của kẻ địch (hình 306), tiếp theo, ta buông tay phải, chân trái không hạ

Kỹ thuật đánh đòn chân

xuống đất, dùng lực đập thẳng vào be sườn phải của kẻ địch (hình 307).



H.306



H.307

Chú ý: Gạt đỡ phải kịp thời. Khi thúc gối, kéo chỗ của kẻ địch xuống, hai lực ngược nhau để bẻ gãy cùi chỏ của kẻ địch.

8. Táng đầu, đá bẹn

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên lướt bước về phía trước, dùng hai tay nắm móc vào hai mang tai ta, hai tay ta từ phía dưới đưa lên gạt hai tay của đối phương ra ngoài (hình 308), sau đó hai tay ôm cổ kẻ địch kéo xuống, đồng thời gối phải dùng lực táng lên mặt của kẻ địch (hình 309). Cuối cùng, trong khi chân phải hạ xuống, chân trái đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 310).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.308



H.309



H.310

Chú ý: Gạt tay của kẻ địch phải kịp thời. Thúc vào mặt và đá vào bẹn phải liền mạch, nhịp nhàng, có lực.

V. KỸ THUẬT KẾT HỢP ĐÒN CHỖ VÀ ĐÒN CHÂN

Đây là kỹ thuật chiến đấu kết hợp đánh tầm gần và tầm dài, đánh trên và dưới. Trong chiến đấu

Kỹ thuật đánh đòn chân

thực tế, uy lực của kỹ thuật kết hợp chỗ và chân rất lớn. Bởi vì trong khoảng cách gần có thể đánh chỗ, khoảng cách xa có thể đánh chân, bởi vậy hiệu quả sẽ rất lớn.

1. Đạp gối, thúc bụng:



H.311



H.312

Ta và địch đứng đối diện nhau. Trước tiên ta dùng tay trái đâm hờ vào mặt địch, sau đó mau chóng xoay người sang trái, tung chân phải đá vào khớp gối của kẻ địch (hình 311). Tiếp theo, trong khi hạ chân phải xuống, lướt người thúc chỗ phải vào bụng (hình 312).

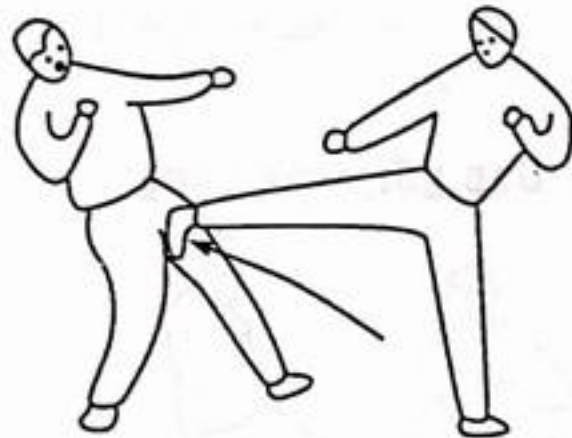
Chú ý: Quyền trái phải đánh hờ như thật; đạp gối phải nhanh, mạnh; thúc chỗ phải kịp thời và có lực

Kỹ thuật đánh đòn chân

2. Thúc cầm, đá bẹn:



H.313



H.314

Khi địch đứng từ phía sau của bên phải ôm vào hông ta, không đợi địch ôm chặt, ta mau chóng dùng tay trái chụp vào cổ tay phải của kẻ địch, đột nhiên xoay người ra phía sau của bên phải, dùng chỏ phải giật mạnh vào cầm của kẻ địch (hình 313). Khi kẻ địch lui người lách ra sau, ta lách người sang trái, lập tức tung cú đá phía sau của chân bên phải vào bẹn địch (hình 314).

Chú ý: Xoay người phải nhanh, thúc chỏ phải chính xác, đập vào bẹn phải có lực.

3. Đạp chân, táng đầu:

Khi địch đứng phía sau ôm vào hông ta, ta mau chóng hạ thấp trọng tâm, chân phải dùng lực đạp vào mặt chân phải của kẻ địch, đồng thời vặn xoay người ra phía sau của bên trái (hình 315). Khi kẻ địch thối

Kỹ thuật đánh đòn chân

lui ra sau, ta mau chóng dùng chỏ trái táng ra phía sau vào đầu của kẻ địch (hình 316).



H.315



H.316

Chú ý: Đạp chân phải có lực, chính xác, đòn đánh chỏ phải mạnh.

4. Thúc bụng, đá bẹn:

Ta và địch đứng đối diện nhau. Khi kẻ địch dùng hai quyền trái phải dấn tạt vào mặt ta, ta mau chóng hạ xuống lách người tiến tới, đồng thời dùng chỏ trái thúc vào bụng (hình 317). Khi kẻ địch tiếp tục dấn ra để trả đòn, ta mau chóng xoay người sang phải, dùng gót sau của chân trái quét vào bẹn của kẻ địch (hình 318).

Chú ý: Né tránh, thúc chỏ phải nhanh, liên mạch, đá vào bẹn phải chính xác.

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.317



H.318

5. Đá bẹn, táng đầu:



H.319



H.320

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ, đột nhiên quyền phải đâm thẳng vào đầu ta, ta mau chóng bước đệm về phía trước, đồng thời dùng tay trái chụp vào cổ tay phải của kẻ địch,

Kỹ thuật đánh đòn chân

dùng chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 319). Sau khi chân phải hạ xuống, chân trái mau chóng tiến lên, nhân lúc kẻ địch cúi đầu, ta dùng chỏ phải giật mạnh xuống ót của kẻ địch (hình 320). Nếu địch thối lui ra sau, có thể dùng chân trái đạp vào ngực địch.

Chú ý: Chụp cổ tay, đá vào bẹn phải kịp thời, chính xác, liền mạch; đòn chỏ phải chính xác, mạnh.

6. Thúc cầm, đạp ngực:



H.321



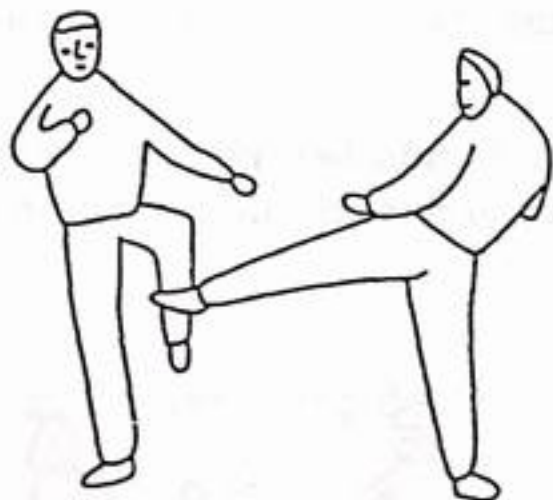
H.322

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên dùng tay trái chụp vào tóc ta từ phía trước, ta mau chóng bước chân trái lên, đồng thời chỏ trái từ dưới giật lên cầm của đối phương (hình 321). Khi đối phương thối lui ra sau, tấn công mau chóng tung đòn đá chặn vào ngực của kẻ địch (hình 322).

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Cú giạt chỗ phải nhanh, chính xác. Đòn đá chân trái phải mạnh, có lực.

7. Đá chân, thúc cằm:



H.323



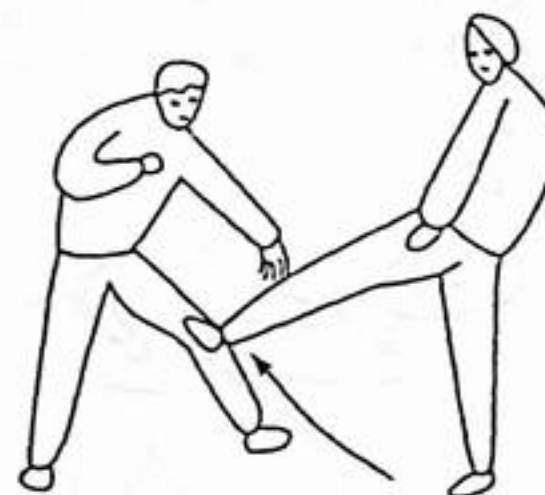
H.324

Ta và địch đứng đối diện nhau, ta lướt bước về phía trước, đồng thời dùng chân trái đá vào chân trước của kẻ địch, địch mau chóng rút gối lên để tránh đòn (hình 323). Chân trái ta mau chóng hạ xuống đất, chỉ trong lúc này, chỗ trái lướt dưới lật lên cằm của đối phương (hình 324).

Chú ý: Chân trái đá về phía trước phải nhanh, chỗ trái giạt cằm phải mạnh. Toàn bộ động tác phải liền mạch, nhịp nhàng, không được chần chừ.

Kỹ thuật đánh đòn chân

8. Đá bẹn, quét đầu



H.325



H.326

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta bước đệm về phía trước, dùng chân trái đá bật vào bẹn của kẻ địch (hình 325), khi kẻ địch phòng thủ ở dưới, chân trái ta mau chóng hạ xuống đất ở phía trước, đồng thời dùng chỗ trái quét ngang vào đầu địch (hình 326). Nếu địch thối lui, ta có thể dùng chân phải đá bật tiếp vào bẹn địch.

Chú ý: Đá vào bẹn phải nhanh, cú thúc chỗ bằng tay trái phải chính xác, nhanh chóng.

9. Bẻ chỗ, đập sườn

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ tới, đột nhiên dùng quyền phải đâm thẳng vào đầu ta, ta mau chóng bước lên phía trước của bên trái, đồng thời dùng tay phải chụp vào cổ tay

Kỹ thuật đánh đòn chân

phải của kẻ địch, rồi sau đó chỏ trái từ trên đánh xuống khớp chỏ phải của kẻ địch (hình 327). Tiếp theo, lại dùng chân trái đạp chặn vào be sườn phải của kẻ địch (hình 328).



H.327



H.328

Chú ý: Chộp cổ tay đánh chỏ phải chính xác, nhanh chóng, liền mạch, đòn đá chân trái phải mạnh, có lực.

10. Táng sườn, đá ngực

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến bước về phía trước, dùng quyền trái đâm thẳng vào mặt ta, ta mau chóng dùng tay phải gạt ra ngoài cổ tay phải của kẻ địch, đồng thời dùng chỏ trái thúc vào be sườn trái của kẻ địch (hình 329), khi kẻ địch thối lui ra sau né tránh, ta mau chóng xoay người sang trái rồi đột nhiên tung chân phải đá vào ngực địch (hình 330).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.329



H.330

Chú ý: Gạt chỏ phải nhanh, mạnh, xoay người đá vào ngực địch phải liền mạch, nhịp nhàng, chính xác.

VI. KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU KẾT HỢP GỐI VÀ TAY

Trong chiến đấu thực tế, nếu đòn gối và tay kết hợp với nhau, khiến cho kẻ địch khó đề phòng.

1. Táng bụng, chặt cổ

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên bước chân phải lên, dùng quyền phải đâm thẳng vào đầu ta, ta dùng tay trái chộp vào cổ tay phải của kẻ địch (hình 331), đồng thời chân phải bước đệm về phía trước một bước, mau chóng giở gối trái thúc vào be sườn kẻ địch, cũng trong lúc đó tay trái kéo tay phải của đối phương về, quyền phải biến thành

Kỹ thuật đánh đòn chân

chưởng chặt vào cổ của kẻ địch, tâm chưởng hướng xuống (hình 332).



H.331



H.332

Chú ý: Ta chụp tay phải địch kéo về, chân phải bước lên, gối trái thúc vào bụng, tay phải chặt vào cổ của địch phải hoàn thành trong cùng một lúc, không được ngập ngừng.

2. Táng bụng, đánh đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên đâm tay trái thẳng vào đầu ta, ta mau chóng bước lên phía trước của bên trái, đồng thời dùng tay trái chụp vào cổ tay trái của đối phương (hình 333). Tiếp theo, chân phải bước đệm về phía trước một bước nhỏ, mau chóng giở gối trái thúc vào bụng địch, sau đó tay trái kéo cánh tay của địch về, dùng tay phải đâm vào đầu địch (hình 334).

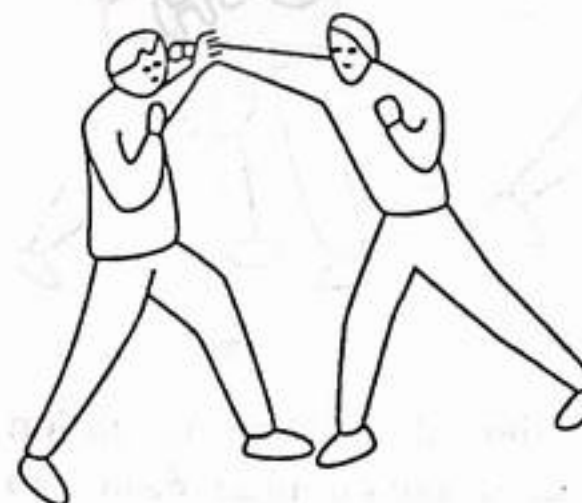
Kỹ thuật đánh đòn chân

H.333



H.334

Chú ý: Tay trái ta kéo kẻ địch về phải kịp thời, có lực, chân phải bước đệm, gối trái thúc lên, tay phải đâm móc phải hoàn thành trong cùng một lúc, không được ngập ngừng.

3. Thúc bụng, đâm hàm

H.335



H.336

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng tay trái nắm hờ tới, đột nhiên bước chân phải lên, dùng tay phải nắm vào đầu ta, ta mau chóng lướt bước về phía trước, tay trái chụp cổ tay phải của kẻ địch (hình 335). Tiếp theo, tay trái kéo cánh tay phải của địch giật ra sau, mau chóng giở gối phải thúc vào bụng địch, đồng thời dùng tay phải từ dưới nắm móc lên hàm của kẻ địch (hình 336).

Chú ý: Chụp cổ tay của kẻ địch và kéo về phải có lực; thúc gối, nắm ra phải hoàn thành trong cùng một lúc.

4. Táng bụng, chém mặt

H.337



H.338

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến bước về phía trước, dùng quyền phải nắm vào đầu ta, ta mau chóng lướt bước về phía trước, đồng thời dùng tay trái chụp vào cổ tay phải của kẻ địch

Kỹ thuật đánh đòn chân

(hình 337). Tiếp theo, ta mau chóng giở gối phải lên táng vào bụng địch, đồng thời dùng tay phải chém vào mặt của địch (hình 338).

Chú ý: Chụp vào tay kẻ địch phải nhanh, chính xác; thúc gối, chém vào mặt phải nhanh, liền mạch, nhịp nhàng, có lực.

5. Đấm đầu, thúc bẹn

H.339



H.340

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta tiến bước về phía trước, đồng thời đột nhiên dùng tay trái nắm vào mặt địch (hình 339), khi địch ngửa người ra phía sau, ta mau chóng lướt lên, giở gối phải thúc vào bẹn hoặc bụng của kẻ địch (hình 340).

Chú ý: Quyền phải nắm vào mặt phải nhanh, bước lên áp sát và thúc gối phải phải nhanh chóng, liền mạch, nhịp nhàng, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân

6. Đấm ngực, táng bụng



H.341



H.342

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến bước về phía trước, dùng quyền phải đấm tạt vào mặt ta, ta mau chóng cúi đầu né tránh, đồng thời dùng quyền trái đấm vào ngực của địch (hình 341), sau đó mau chóng giở gối phải thúc vào bụng địch (hình 342).

Chú ý: Cúi đầu né tránh phải kịp thời, quyền trái đấm móc phải nhanh, chính xác, gối phải táng lên bụng phải nhanh, liền mạch, có lực.

7. Táng bụng, chém cổ

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên lướt bước về phía trước, dùng quyền phải đấm thẳng vào ngực ta, ta mau chóng tiến lên bên trái, tránh cú đánh của kẻ địch, đồng thời dùng tay phải nắm vào

Kỹ thuật đánh đòn chân

cổ tay phải của kẻ địch (hình 343). Tiếp theo, trong lúc ta dùng tay phải kéo cánh tay phải của kẻ địch về, mau chóng giở gối phải táng vào bụng địch, dùng chưởng trái chém vào sau ót của kẻ địch (hình 344).



H.343



H.344

Chú ý: Bước lên né tránh, tay phải kéo về, rút gối, chém chưởng phải hoàn thành trong cùng một lúc, không được ngập ngừng.

8. Thúc gối, đấm màng tang

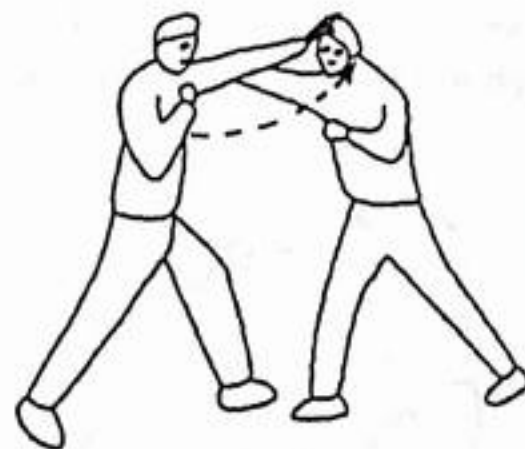
Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến bước về phía trước, dùng quyền phải đấm vào đầu ta, ta mau chóng lướt bước về phía trước, dùng tay trái gạt căng tay phải của kẻ địch (hình 345). Tiếp theo, tay trái ta chụp vào tóc của kẻ địch (hình 346), trong lúc dùng tay trái kéo giật tóc của kẻ địch xuống, ta giở gối phải thúc vào mặt của kẻ địch, đồng

Kỹ thuật đánh đòn chân

thời quyền phải dấm tạt vào mang tai trái của kẻ địch (hình 347).



H.345



H.346



H.347

Chú ý: Biên độ của động tác gạt đỡ phải nhỏ, nắm tóc kéo xuống phải nhanh và có lực; táng gối dấm vào mang tai phải liền mạch, mạnh mẽ, hoàn thành trong cùng một lúc.

Kỹ thuật đánh đòn chân

9. Thúc gối, chặt cổ



H.348



H.349

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến về phía trước, dùng quyền phải dấm vào mặt ta, ta mau chóng dùng tay trái vỗ vào cẳng tay phải của kẻ địch (hình 348), đồng thời dùng tay phải chụp vào cổ tay phải của kẻ địch. Tiếp theo, chân phải ta bước đệm về phía trước một bước nhỏ, giở gối trái táng vào khớp chỏ phải của kẻ địch, chưởng trái thuận thế chém xuống cổ họng của kẻ địch (hình 349).

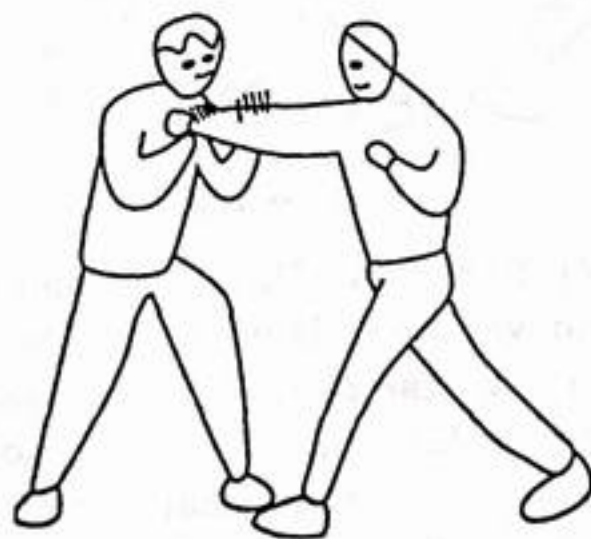
Chú ý: Biên độ của động tác vỗ vào tay của kẻ địch phải nhỏ, tay phải chụp vào phải chính xác, bước đệm, thúc gối, chém xuống cổ phải nhanh chóng, liền mạch, có lực.

10. Vỗ chỏ, táng đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến bước về phía trước, dùng quyền phải dấm thẳng

Kỹ thuật đánh đòn chân

vào ngực ta, ta mau chóng bước lên phía trước của bên trái, đồng thời dùng tay phải chụp vào cổ tay phải của kẻ địch, sau đó dùng tay trái vỗ xuống khớp chỏ của kẻ địch (hình 350). Tiếp theo ta bước đệm chân phải lên phía trước một bước, tay trái thuận thế kéo đầu kẻ địch đè xuống, đồng thời dùng quyền trái táng vào ót của kẻ địch (hình 351).



H.350



H.351

Chú ý: Chụp cổ tay vỗ vào chỏ phải thực hiện trong cùng một lúc; chụp cổ tay, bước đệm, thúc gối, đè đầu phải liền mạch, có lực.

VII. KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU KẾT HỢP CHỖ VÀ GỐI

Chỗ và gối trong cơ thể con người rất cứng rắn, là vũ khí lợi hại đánh sập lá cà.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Trong chiến đấu thực tế, bạn có thể áp sát tới, phía dưới đánh gối lên, phía trên đánh chỏ xuống khiến địch không thể phòng bị. Ngoài ra, đòn chỏ và gối rất kín đáo, biến đổi linh hoạt, đối phương không thể đề phòng nổi.

1. Táng bụng, quét đầu

H.352



H.353

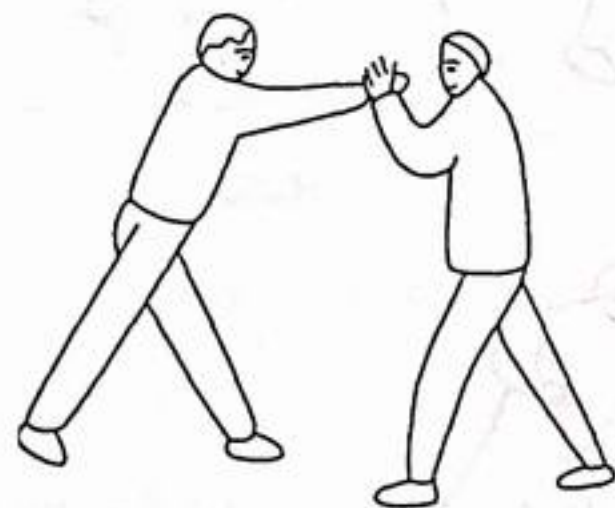


H.354

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng đối diện nhau, địch dùng quyền trái đâm hờ vào mặt ta, đột nhiên dùng tay phải đâm thẳng vào đầu ta, ta mau chóng lướt bước xéo về phía trước ở bên trái nửa bước, đồng thời xoay người sang phải tránh cú đâm của kẻ địch, dùng tay trái chụp cổ tay phải của kẻ địch (hình 352), kéo vắn ra sau, đồng thời dùng gối phải thúc vào bụng của kẻ địch (hình 353). Tiếp theo, khi chân phải hạ xuống đất, dùng chỏ trái quét ngang vào mặt của kẻ địch (hình 354).

Chú ý: Đứng lên né tránh, chụp cổ tay kéo, thúc vào bụng địch phải liền mạch, kịp lúc, chính xác. Quét chỏ phải mạnh, một chỏ phải dứt điểm.

2. Thúc bụng, táng bẹn

H.355

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên dùng quyền phải đâm vào đầu ta, ta mau chóng dùng tay trái vỗ vào cánh tay phải của kẻ địch (hình 355).



H.356

Sau đó mau chóng tiến lên phía trước, khụy gối ngồi xuống, thân trên hơi chồm về phía trước, đồng thời dùng chỏ phải giạt ngang vào bụng địch (hình 356). Tiếp theo, mau chóng vươn người dậy xoay người sang phải, dùng tay phải ôm lấy cánh tay phải của kẻ địch, tay trái ôm sau ót kẻ địch, đồng thời gối phải táng mạnh lên bẹn của kẻ địch (hình 357).



H.357

Chú ý: Đẩy tay, tiến người, đánh chỏ phải liền mạch, có lực. Đứng lên xoay người, tay phải ôm tay, tay trái ôm đầu dè xuống phải nhanh và mạnh, không được để đối phương có cơ hội trả đòn.

3. Đánh sườn, táng mặt

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ tời, đột nhiên bước lên dùng quyền phải đâm vào ngực ta, ta mau chóng xoay người sang phải, đồng thời dùng tay phải ôm lấy cổ tay phải của kẻ

Kỹ thuật đánh đòn chân

địch (hình 358). Sau đó, ta bước chân trái lên phía trước, trọng tâm dồn về phía trước, đồng thời dùng chỏ trái thúc mạnh vào sườn phải của kẻ địch (hình 359). Tiếp theo, ta dùng tay trái ôm cổ của kẻ địch, dùng lực kéo xuống bên phải, đồng thời rút gối phải lên táng thẳng vào mặt địch (hình 360).



H.358



H.359



H.360

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Khi chụp cổ tay địch, bước lên phải nhanh, mạnh. Ghì đầu táng vào mặt đều phải có lực, đồng thời tiến hành.

4. Đánh lưng, thúc bẹn

H.361



H.362



H.363

Ta và địch đứng đối diện nhau. Kẻ địch đang dùng quyền trái đâm hờ tới, đột nhiên dùng quyền

Kỹ thuật đánh đòn chân

phải đâm vào đầu ta, ta mau chóng bước lên phía trước của bên trái, đồng thời căng tay phải gạt quyền phải của kẻ địch ra ngoài (hình 361). Sau đó ta tiếp tục bước lên phía trước, dùng chỏ phải thúc ngang vào lưng của kẻ địch (hình 362). Nhân lúc địch chồm người về phía trước, ta rút gối phải thúc vào bẹn địch (hình 363).

Chú ý: Gạt tay phải kịp lúc, thúc chỏ phải mạnh, táng gối phải chính xác, có lực.

5. Táng ngực, đánh đầu

H.364



H.365

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên lướt bước về phía trước, dùng quyền trái đâm thẳng vào cổ ta, ta hơi ngửa người ra sau, đồng thời dùng tay phải giữ cổ tay trái của kẻ địch lại (hình 364), sau đó ta mau chóng bước lên dùng hai tay chụp lấy hai vai của kẻ địch, dùng lực kéo xuống, cũng trong lúc

Kỹ thuật đánh đòn chân

này, dùng gối trái từ dưới táng mạnh lên ngực của kẻ địch (hình 365). Tiếp theo chân trái phải hạ xuống đất, trọng tâm dời về phía trước, người vặn sang trái, dùng chỏ phải gạt ngang vào đầu địch (hình 366).



H.366

Chú ý: Ngửa người ra sau phải kịp thời, chụp vai kéo xuống và giữ gối táng lên phải thực hiện trong cùng một lúc. Đòn đánh chỏ phải mượn lực xoay hông.

6. Thúc bẹn, đánh đầu

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên lướt bước về phía trước, định dùng hai tay ôm vào hông ta, ta mau chóng dùng hai tay gạt ra hai bên, đồng thời giữ gối phải thúc lên bẹn của kẻ địch (hình 367). Khi kẻ địch trúng đòn thối lui ra sau, ta thừa cơ hạ chân phải xuống phía trước, trọng tâm dời về phía trước, đồng thời dùng chỏ phải quét ngang vào đầu địch (hình 368). Tiếp theo, ta xoay người ra phía sau

Kỹ thuật đánh đòn chân

của bên trái, chân trái thu về, sau đó dùng chỏ trái quét vào đầu địch (hình 369).



H.367



H.368



H.369

Chú ý: Hai tay gạt ra và thúc gối phải thực hiện trong cùng một lúc. Kéo chỏ sang hai bên trái phải phải liền mạch, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân**7. Chặt chỏ, táng bụng**

H.370



H.371

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ vào mặt ta, đột nhiên lướt bước về phía trước dùng quyền phải đâm vào ngực ta, ta hơi xoay người sang phải, đồng thời dùng tay phải nắm cổ tay phải của kẻ địch, dùng lực kéo giật ra sau, sau đó dùng chỏ trái cắm mạnh vào khớp chỏ phải của kẻ địch (hình 370). Tiếp theo, ta dùng tay phải kéo giật cánh tay phải của kẻ địch ra phía sau, đồng thời người xoay sang trái, mau chóng giở gối phải táng vào bụng địch (hình 371).

Chú ý: Chộp cổ tay táng vào cùi chỏ phải thực hiện trong cùng một lúc. Táng bụng và kéo xuống phải có lực, hai lực ngược nhau mới tăng được hiệu quả.

Kỹ thuật đánh đòn chân

8. Quét đầu, táng bụng



H.372



H.373

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ, đột nhiên dùng quyền phải đâm vào mặt ta, ta mau chóng dùng tay trái chụp cổ tay phải của kẻ địch, đồng thời chỏ phải quét ngang vào bên trái của đầu địch (hình 372). Tiếp theo, tay phải lập tức từ bên trái quét sang phải đè đầu kẻ địch xuống, đồng thời dùng gối phải táng vào bụng địch (hình 373).

Chú ý: Trong khi chụp cổ tay phải dùng lực kéo về. Quét vào be sườn phải nên mạnh, chính xác; chụp và đè đầu địch xuống và thúc gối lên bụng phải nhanh chóng dứt khoát. Các động tác liền mạch với nhau.

9. Táng lưng, đánh vai



H.374



H.375

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch mau chóng bước chân trái lên, dùng quyền trái đâm thẳng vào ngực ta, ta mau chóng lách người sang phải, đồng thời dùng tay trái chụp cổ tay trái của kẻ địch, sau đó mau chóng dùng gối phải thúc vào lưng của kẻ địch (hình 374). Khi địch trúng đòn ngã người ra sau, lúc này ta hạ chân phải xuống, tay phải giở lên, tay trái kéo tay trái của đối phương ra phía sau, dùng chỏ phải từ trên cắm xuống vai của kẻ địch (hình 375).

Chú ý: Chụp vào cổ tay của kẻ địch phải kịp thời, gối thúc vào lưng của kẻ địch phải mạnh; kéo ra sau, thúc chỏ phải thực hiện trong cùng một lúc.

Kỹ thuật đánh đòn chân

10. Táng ngực, thúc lưng



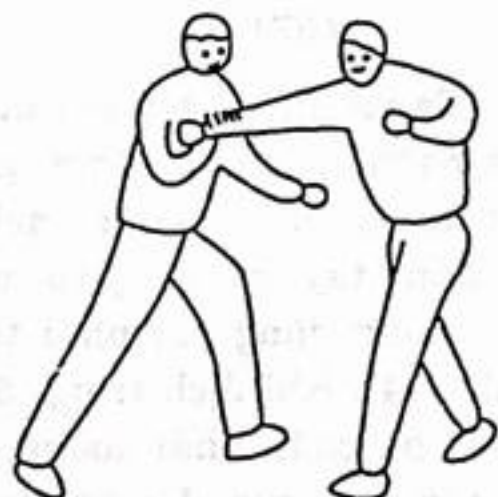
H.376



H.377



H.378



H.379

Ta và địch đứng đối diện nhau. Kẻ địch đang dùng quyền trái đâm hờ tới, đột nhiên chân phải bước lên dùng quyền phải đâm thẳng vào mặt ta, ta lập tức lách người sang trái né tránh, dùng tay phải chụp cổ tay của kẻ địch (hình 376). Sau đó chân trái ta bước lên phía trước một bước, chân phải dùng lực

Kỹ thuật đánh đòn chân

kéo giật tay phải của kẻ địch ra phía sau, đồng thời gối phải thúc vào ngực của kẻ địch (hình 377). Tiếp theo ta hạ chân phải xuống phía sau chân phải của kẻ địch, người vặn ra phía sau của bên phải, thuận thế dùng chỏ phải đánh mạnh xuống lưng của kẻ địch (hình 378).

Chú ý: Tay phải nắm cổ tay phải kịp thời, kéo giật cánh tay của kẻ địch và thúc gối phải thực hiện trong cùng một lúc. Chỏ cắm phải mạnh, nhanh.

11. Táng sườn, đánh đầu



H.380



H.381

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ tới, đột nhiên bước chân trái lên quyền phải đâm tạt vào huyệt thái dương trái của ta, ta mau chóng hạ người xuống bên trái né tránh cú đánh của kẻ địch, đồng thời dùng tay phải đẩy tay của đối

Kỹ thuật đánh đòn chân

phương sang phải (hình 379). Tiếp theo trọng tâm phải dời ra phía trước, thân trên xoay sang trái, dùng gối phải táng vào be sườn phải của kẻ địch (hình 380), khi kẻ địch dùng tay phải vỗ đè xuống gối phải của ta, ta hạ gối phải xuống phía trước, xoay vặn hông sang phải, thuận thế dùng chỏ phải quét xuống đầu của kẻ địch (hình 381).

Chú ý: Lách người tránh cú đâm của địch phải kịp thời, thúc gối phải mạnh; chỏ trái quét vào đầu phải mượn lực xoay hông.

12. Táng bụng, đánh chỏ

H.382



H.383

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta đột nhiên tiến bước, dùng tay trái vỗ vào mặt địch, địch phải đưa tay gạt ra (hình 382), tay trái của ta chụp vào cổ tay trái của địch kéo giật ra sau, đồng thời chân phải bước đệm lên, dùng chân trái thúc vào bụng địch, tay

Kỹ thuật đánh đòn chân

phải ôm cổ của kẻ địch ghì xuống (hình 383). Tiếp theo chân trái hạ xuống, tay trái kéo tay trái của kẻ địch, đồng thời hạ trọng tâm xuống, dùng chỏ phải táng vào khớp chỏ trái của kẻ địch (hình 384).



H.384



H.385

Chú ý: Vỗ vào mặt kẻ địch phải bất ngờ, chụp tay và bước đệm lên thúc vào bụng, đồng thời tiến hành. Trong lúc chân trái của ta hạ xuống đất, tay trái kéo phải có lực. Chỏ phải thúc phải nhanh, mạnh, khiến cho khớp chỏ của kẻ địch gãy.

13. Thúc bẹn, quét đầu

Địch từ phía sau đột nhiên nắm tay ta kéo vặn ra sau (hình 385). Ta mau chóng thuận thế xoay sang trái, trong lúc xoay người gối phải táng vào bẹn của kẻ địch, dùng tay trái chụp vào vai của kẻ địch (hình 386). Tiếp theo, chân trái ta thuận thế hạ xuống phía

Kỹ thuật đánh đòn chân

trước, đồng thời dùng chỏ trái thúc vào đầu của kẻ địch (hình 387).



H.386



H.387

Chú ý: Nhân lúc địch chưa chụp chắc ta, ta thuận thể xoay người, dùng gối táng vào bẹn của kẻ địch, khiến cho địch phải buông tay. Tay trái ta chụp vai trái của kẻ địch là để đề phòng kẻ địch chạy thoát. Đòn đánh chỏ phải mạnh và chính xác. Toàn bộ động tác phải liền mạch nhanh nhẹn, không được chần chừ để lỡ thời cơ.

14. Táng hông, quét đầu

Ta nhân lúc địch không đề phòng, mau chóng từ phía sau tiếp cận kẻ địch, đồng thời dùng tay phải nắm tóc kẻ địch, tay trái thủ ở trước ngực (hình 388). Tiếp theo tay phải mau chóng kéo giật về rồi rút gối phải lên thúc vào ngang hông địch (hình 389), tiếp

Kỹ thuật đánh đòn chân

theo chân phải ta hạ xuống đất, đồng thời dùng chỏ phải gạt ngang vào lưng hoặc cổ địch (hình 390).



H.388



H.389



H.390



H.391

Chú ý: Ta nắm vào tóc địch phải nhanh, thúc gối phải mạnh, hai lực trên dưới phụ vào nhau, địch chắc chắn sẽ bị thương, đồng thời kịp thời thúc thêm một chỏ để địch mất khả năng chiến đấu.

15. Thúc bẹn, quét đầu



H.392



H.393

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta đột nhiên bước lên dùng tay trái vỗ vào mặt địch, địch chắc chắn sẽ lách người ra sau tránh đòn (hình 391), ta mau chóng hạ chân phải xuống bước đệm về phía trước, giở gối trái thúc vào bụng địch (hình 392), địch chắc chắn sẽ hóp bụng né tránh, ta thuận thế hạ xuống, đồng thời dùng chỏ trái thúc vào đầu địch (hình 393).

Chú ý: Ta vỗ vào mặt, bước đệm, thúc gối vào bẹn phải liền mạch nhanh nhẹn, bước đệm là để điều chỉnh khoảng cách giữa ta và địch. Trước đòn táng gối mạnh mẽ của ta, nếu địch không kịp thối lui ra sau chắc chắn sẽ hóp bụng né tránh, từ đó để lộ trên phần đầu, lúc này chỏ trái quét mạnh, chắc chắn sẽ trúng kẻ địch.

VIII. TRUY HỒN ĐOẠT MỆNH CƯỚC LẤY 1 ĐỊCH 2

Đòn chân là kỹ thuật đầu tiên trong các kỹ thuật tấn công. Không những khi đấu tay đôi với kẻ địch, mà khi gặp nhiều kẻ địch, đòn chân cũng có thể phát huy được hiệu quả không ngờ. Dưới đây xin giới thiệu bài Truy hồn đoạt mệnh cước lấy 1 địch 2.

1. Nghênh phong bài liễu

1) Khi kẻ địch A đứng bên phải, kẻ địch B đứng bên trái vung quyền đánh về phía ta, chân trái của ta ở phía trước, chân phải ở phía sau, ta nghiêng người tránh đòn. Đồng thời mau chóng lướt bước về phía bên phải áp sát kẻ địch A, khi đến gần, ta mau chóng giở chân phải đá hờ vào bẹn của A, A thấy ta tung đòn chân chắc chắn sẽ thối lui rồi dùng tay trái gạt xuống (hình 394).



H.394

Kỹ thuật đánh đòn chân

2) Khi ta đá hờ về phía A, B ở phía trước của bên trái ta định tấn công ta, ta mau chóng thu chân phải, thân trên ngửa ra sau, đồng thời mũi chân phải đá bật vào bẹn của B (hình 395).



H.395



H.396

3) Khi B đang dồn hết sức lao tới đột nhiên trúng cú đá của ta, chắc chắn sẽ mất khả năng chiến đấu ngã xuống đất, lúc này A lại bước lên vùng quyền đâm tới, ta hạ chân phải xuống phía trước của bên trái, trọng tâm của toàn thân dời sang chân phải, thân trên xoay người ra sau của bên trái, chân trái cũng từ phía dưới đá lên theo hình vòng cung vào

Kỹ thuật đánh đòn chân

hàm của A, lực dồn vào gót chân, A sẽ ngã xuống (hình 396).

Chú ý:

1) Khi ta bước lên đánh hờ vào A phải giống như thực, tạo cho B một ấn tượng giả để B bị mắc lừa. Nếu A không đề phòng thì đòn đánh hư sẽ thành thực.

2) Khi B tiến sát vào ta, ta vẫn tấn công vào bẹn của B, bởi vì tấn công vào bẹn là cách hạ gục kẻ địch dễ nhất. Khi đá vào bẹn B phải kịp thời, chính xác, một đòn phải trúng ngay.

3) Khi ta dùng chân trái đá quét vào A, cần phải lợi dụng lực xoay người, đồng thời mắt phải nhìn kỹ mục tiêu.

2. Đẳng long hổ dực

H.397

1) A bên trái, B bên phải bao vây ta, A dùng chân phải đá bật vào bụng ta, ta mau chóng dùng tay

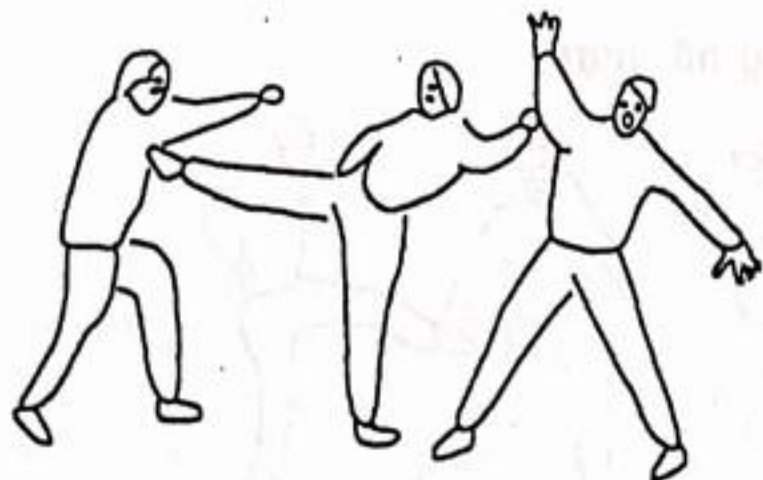
Kỹ thuật đánh đòn chân

trái vào mu bàn chân A, đồng thời bước về phía trước dùng quyền phải đâm vào mặt A (hình 397, 398).



H.398

2) Khi ta vùng quyền đánh A, B chắc chắn sẽ lao tới, trọng tâm của ta dời sang chân phải, đồng thời chân trái đạp ngược ra sau vào ngực của B (hình 399).

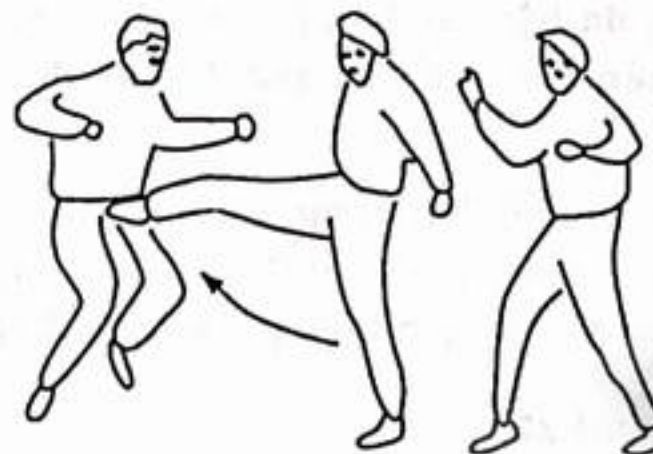


H.399

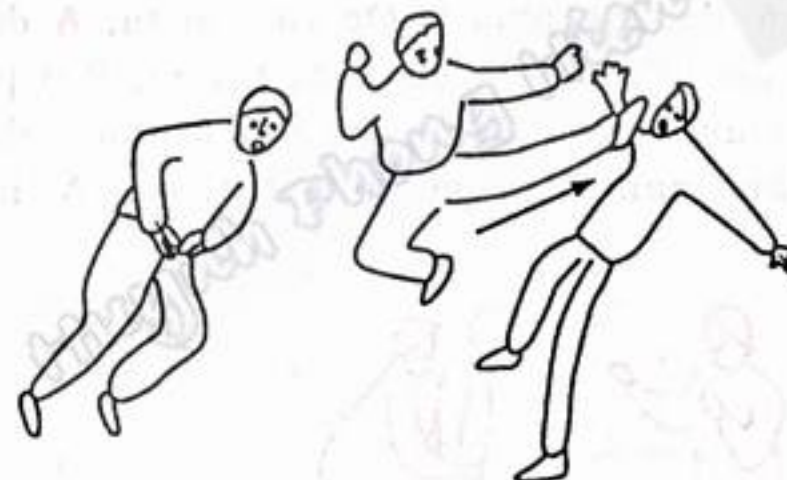
3) Tiếp theo thức trên, trong lúc chân phải ta hạ xuống đất, lại dùng chân trái đá bật vào bẹn B,

Kỹ thuật đánh đòn chân

tiếp theo xoay người sang trái, phóng người lên tung cú đá bằng chân trái vào ngực của A (hình 400, 401).



H.400



H.401

Chú ý:

1) Khi đối phó với hai kẻ địch, ta phải không ngừng dùng mắt nhìn quét kẻ địch, để phòng bị đánh lén. Khi A đá ta, tay trái ta võ xuống phải kịp thời có lực. Lúc này ta cách kẻ địch hơi gần, cho nên dùng quyền phải phản công là hay nhất.

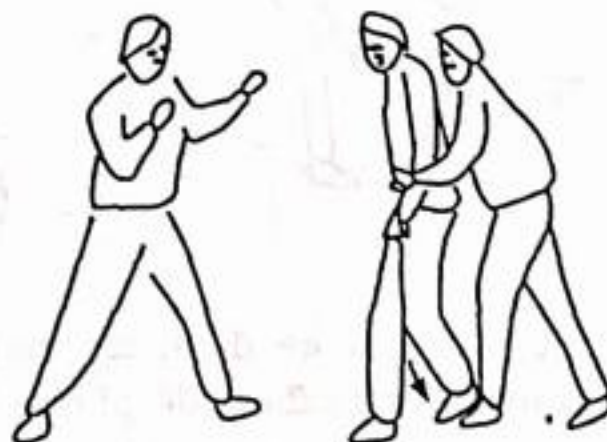
Kỹ thuật đánh đòn chân

2) Khi ta xoay người đập vào B nhất định phải nhanh, mạnh, có lực. Nếu kẻ địch ngửa ra sau, ta lại dùng chân phải đá bật vào bẹn của kẻ địch. Song hai đòn này phải liên mạch, chính xác, không được ngập ngừng.

3) Khi ta phóng lên tung cú đá vào B, phải nhắm vào ngực. Phóng người lên tung cú đá phải nhẹ nhàng gọn gàng, khiến địch không thể ngờ đến.

3. Kim thiền thoát xác

1) A và B đứng phía trước và sau ta, A đứng phía sau ta lao tới ôm vào hông và tay ta, B ở phía trước định vùng quyền đâm ta, ta đột nhiên dùng chân trái dậm mạnh vào mu chân trái của A (hình 402).

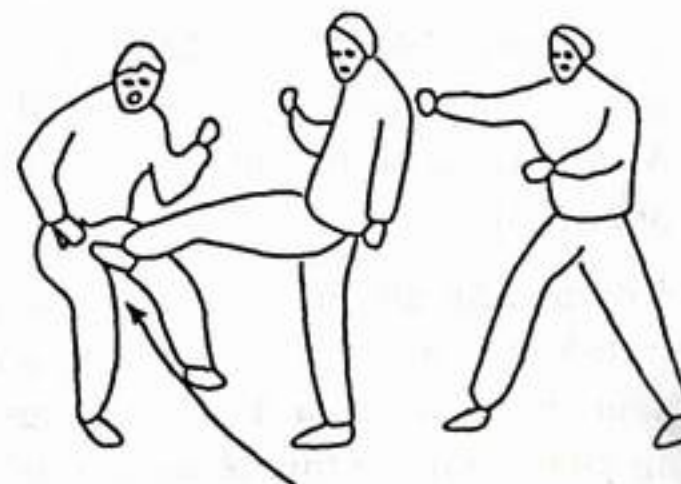


H.402

2) Nhân lúc A bị đau, ta đột nhiên nảy mình về phía trước, đầu ngửa ra sau để hông ta thoát khỏi hai

Kỹ thuật đánh đòn chân

tay của A, đồng thời dùng chân trái đá thẳng vào bẹn của B (hình 403).



H.403

3) Sau khi B bị ngã, ta đột nhiên chồm mạnh thân trên về phía trước rồi hơi xoay sang trái, hoàn toàn thoát khỏi hai tay của A, đồng thời chân trái co ra phía sau đá ngược vào bẹn của A (hình 404).



H.404

Chú ý: Trong lúc lấy 1 địch 2, kỹ nhất là bị kẻ địch ôm chặt. Bởi vì trong chiến đấu thực tế, kẻ ôm ta là người đứng phía sau, mục đích không phải là chỉ

Kỹ thuật đánh đòn chân

ôm ta mà là muốn ném ta ngã xuống. Cho nên trước tiên phải tìm cách thoát khỏi kẻ địch ở phía sau.

Khi ta dậm xuống chân địch, đừng nên nhìn xuống kéo kẻ địch sẽ thấy được ý đồ của ta. Một khi bị đánh trúng, A chắc chắn sẽ buông tay, còn ta thừa thế tấn công ở phía trước.

Vì A chỉ bị dậm chân cho nên vẫn còn sức phản kháng, thời gian đau không kéo dài. Cho nên sau khi trúng B, ta sẽ mau chóng tung cú đá ra sau quét vào bẹn của A, không được ngập ngừng để mất cơ hội.

4. Phi hổ phốc thực

H.405

1) A và B đứng trước và sau ta, cả hai vung quyền đâm vào đầu ta, trọng tâm ta dời sang chân trái rồi khụy gối, năm ngón bấu xuống đất, thân trên ngửa ra phía sau đồng thời hơi nghiêng người sang phải. Tay trái gạt lên đỡ quyền trái, chân phải từ phía sau dùng gót chân đạp vào gối trái của A. Cũng

Kỹ thuật đánh đòn chân

trong lúc này, quyền phải của ta từ ngực đâm tạt lưng quyền vào đầu của B (hình 405, 406).



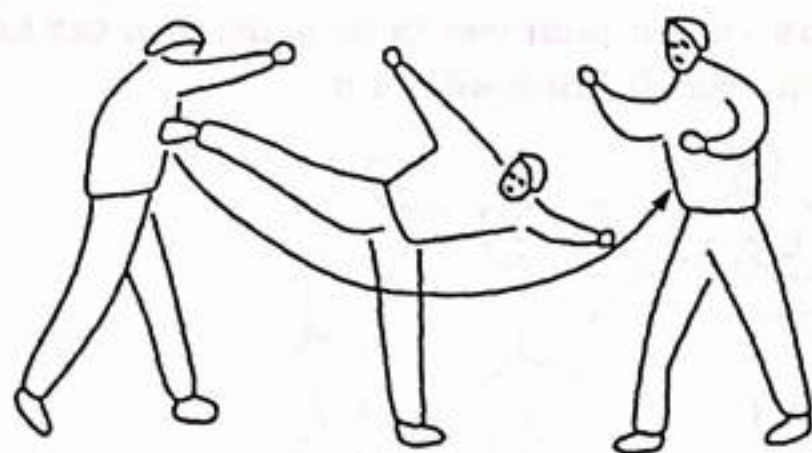
H.406



H.407

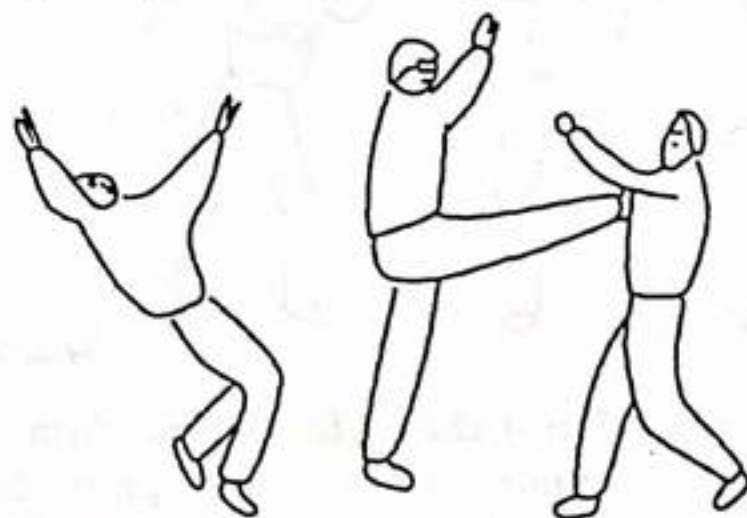
2) A bị trúng đòn ở chân phải không dám tiến tới, còn B không hề phòng bị, khi quyền phải của ta đột nhiên đánh lật tới, chắc chắn sẽ bất ngờ. Nhân lúc B bất ngờ, thân trên ta chồm về phía trước rồi xoay nghiêng người sang trái, mắt nhìn về phía của B, đồng thời chân phải rút gối lên thu về bên cạnh chân trái, sau đó xoay hông tung cước đập vào ngực của B (hình 407, 408).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.408

3) Sau khi đánh trúng B, mượn đà thân trên chồm về phía trước, chân trái hạ xuống đất, hai tay vung lên, toàn thân phóng lên không, chân phải tung thẳng ra đập vào ngực A (hình 409).



H.409

Chú ý: 1) Kỹ thuật này rất khó, nhưng nếu luyện tập thành thục sẽ có uy lực vô cùng.

2) Chân có thể hư có thể thực, ý đồ là khiến cho B thối lui không dám tiến liều về phía trước, cú đá

Kỹ thuật đánh đòn chân

này nhất định phải tấn công từ gối của kẻ địch trở xuống để đề phòng kẻ địch ôm chân phản đòn. Phối hợp đòn này với động tác tay trái dấm tạt ra sau để B bất ngờ và vung hai tay lên chống đỡ theo bản năng, lúc này phần ngực của B trống trải, đó là thời cơ để ta tung đòn đá.

3) Trong cú đá thứ nhất, ánh mắt rất quan trọng, phải giả vờ nhìn kẻ địch ở phía trước nhưng thực ra là nhìn kẻ địch phía sau, tạo điều kiện cho đòn đá thứ hai; trong khi đá chân trái chịu trọng lượng của toàn thân, nhất định phải vững, giữ cân bằng cho cơ thể.

4) Cú đá thứ hai phải tung ra khi thân trên nghiêng về phía trước, xoay người và chân phải thu về. Nhưng đá không được quá cao kéo mất thăng bằng.

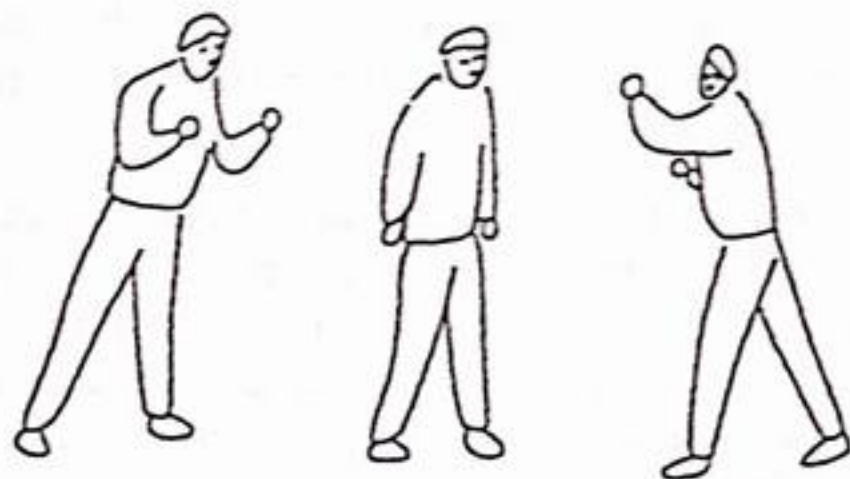
5) Cú đá thứ ba phải mạnh, mục tiêu là ngực của kẻ địch. Nếu lực bật của chân trái hơi kém, cũng có thể thu chân phải về bên cạnh chân trái, hai chân cùng dậm nhẩy lên, dùng chân phải đá vào bụng địch.

5. Nhị long xuất thủy

1) A và B đứng trước và sau ta, cả hai vung quyền dấm vào đầu ta, trọng tâm ta mau chóng dời sang phải, chân trái bước lên phía trước, gối trái khụy xuống, năm ngón bấu đất, thân trên ngửa ra

Kỹ thuật đánh đòn chân

sau để tránh đòn của kẻ địch, đồng thời giữ chân phải đá vào bụng địch, khiến cho địch ngã nhào ra sau (hình 410, 411).

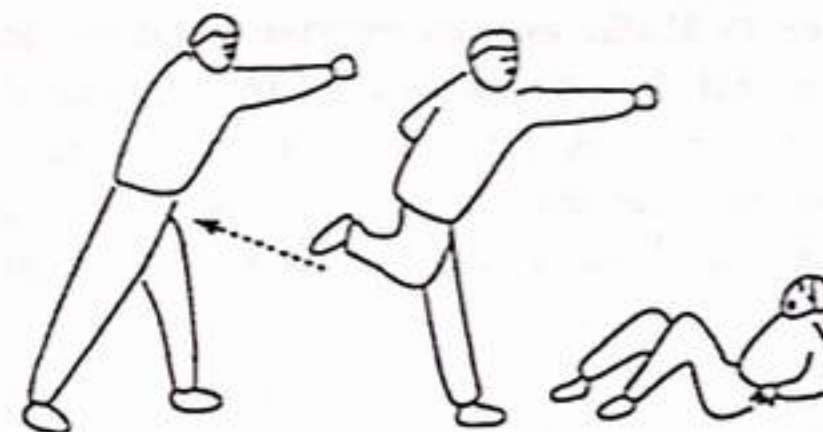


H.410

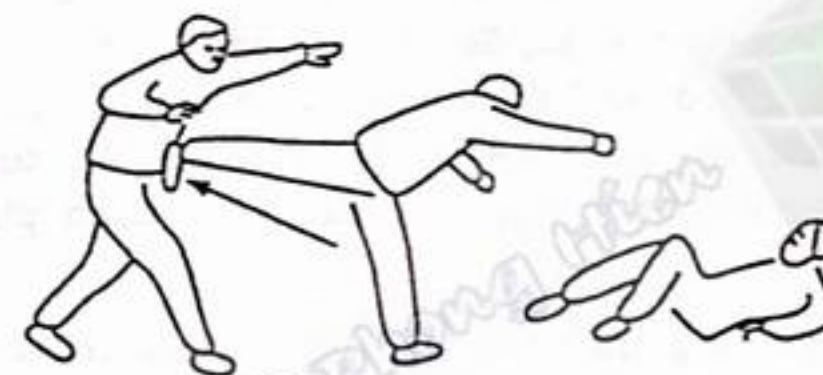


H.411

2) Nếu kẻ địch ở phía trước thối lui tránh cú đá của ta, ta mau chóng chồm thân trên về phía trước, quyền phải mượn đà chồm, tung vào mặt kẻ địch ở phía trước. Đồng thời, chân phải rút gối về bên cạnh chân trái, sau đó mở hông đập vào bụng của B (hình 412, 413).

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.412



H.413



H.414

3) Sau khi đập chân phải ra sau ta mau chóng thu về, đồng thời người mượn đà thu chân phải vận hông xoay sang phải, tay phải xia vào mặt B, đánh ngã B (hình 414).

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: 1) Muốn giải quyết hai kẻ địch đồng thời tấn công tới ở trước và sau, động tác càng đơn giản và nhanh nhẹn càng tốt. Bởi vậy một động tác phải đạt đến hai mục đích là né tránh đòn đánh của kẻ địch phía sau, đồng thời tấn công kẻ địch ở phía trước.

2) Nếu kẻ địch phía trước né tránh đòn đánh của ta, ta có thể đâm bồi tiếp bằng quyền phải. Còn đối với kẻ địch ở phía sau, đòn chân phải đủ mạnh và chính xác địch mới ngã được. Nhưng cần phải chú ý, khi đá ra phía sau, cần phải mượn lực thu chân, tung quyền phải cúi người, động tác của toàn thân phải nhịp nhàng.

3) Nếu trong thực tế, kẻ địch ở phía trước bị ánh mắt ta che khuất, không dám liều tấn công ta, còn kẻ địch ở phía sau lại nhân lúc ta chỉ chú ý ở đằng trước, mau chóng áp sát tới, ta có thể lập tức xoay người 180°, áp dụng kỹ thuật như trên, trước tiên đánh ngã kẻ địch phía sau, lúc đó lại tấn công kẻ địch ở phía trước.

4) Xoay người xĩa vào mặt kẻ địch là kỹ thuật bổ sung, nếu kẻ địch chưa bị ta đá ngã, đòn xĩa sẽ là đòn dứt điểm.

6. Ô long bài vĩ

1) A và B đứng ở phía trước tấn công ta, tạo thành hình tam giác với ta. Ta lập tức rê hai bước

Kỹ thuật đánh đòn chân

sang trái (phải), thay đổi quan hệ tam giác, lúc đó ta sẽ bị một mình A tấn công (hình 415, 416).



H.415



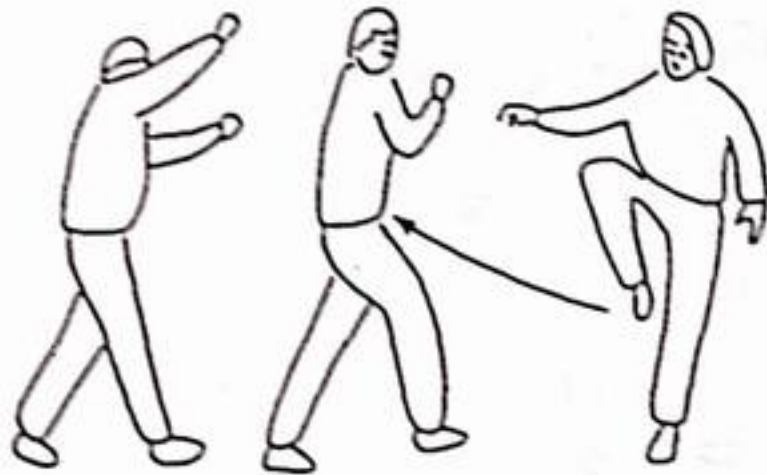
H.416

2) Tiếp theo động tác trên, nhân lúc ta rê ngang, trọng tâm ta rời sang trái, chân trái khụy xuống, năm ngón bấu đất, đồng thời chân phải rút gối lên, đập vào bụng của A (hình 417).

3) A trúng đòn ngã xuống đất. Lúc này B cũng xông đến gần ta, chân phải của ta mau chóng rút lên, mũi chân bệt ra ngoài, đập vào bụng của B, chân trái

Kỹ thuật đánh đòn chân

đồng thời thu vào trong 45° để phụ với thế tấn công (hình 418, 419).



H.417



H.418



H.419

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: 1) Khi một mình đối diện với hai kẻ địch, trước tiên là phải xem xét tình thế đoán được sự thay đổi của cục diện. Ban đầu vốn là hai người tấn công ta, tưởng rằng sẽ thắng chắc, còn ta sau khi đã phán đoán được chính xác tình thế, mau chóng đưa ra quyết định dứt khoát, thực hiện chiến thuật chuyển dời, giảm áp lực của một bên. Khi gặp tình huống cụ thể cần phải nhanh nhẹn, không được ngập ngừng.

2) Tung ra cú đá thứ hai, nhịp nhàng, tạo thành thế liên hoàn. Cú đá thứ nhất yêu cầu phải tuyệt đối chính xác. Hễ tung đòn là phải trúng, trúng là phải ngã. Bởi vì, cú đá thứ nhất tấn công vào bẹn và bụng của kẻ địch, có thể lập tức khiến cho kẻ địch mất khả năng chiến đấu. Cú đá thứ hai yêu cầu phải mạnh. Đồng thời khi tung đòn đá phải chú ý giữ trọng tâm để ra đòn được nhanh, mạnh, dài, chính xác.

7. Dã mã thoát cương

1) A và B đứng hai bên tung cú đánh lao tới ta, trọng tâm của ta mau chóng dời sang phải, chân trái bước sang bên phải, khụy gối, năm ngón bấu đất, đồng thời thân trên hơi ngửa né tránh đòn đánh của địch, chân phải rút gối đá bật vào bụng của A (hình 420).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.420



H.421



H.422

2) Sau khi ta dùng chân phải đá ngã kẻ địch, mau chóng rút về hạ xuống rồi xoay người, chân trái

Kỹ thuật đánh đòn chân

đồng thời giở lên nhảy về phía trước, áp sát với B, quyền trái dăm hờ vào mặt B, dự B phòng thủ ở trên, sau đó thừa thế giở chân phải đạp vào ống quyển của B (hình 421, 422).

3) Sau khi trúng đòn B thối lui, ta mau chóng rút chân phải về, đồng thời tung quyền phải dăm B ngã xuống đất (hình 423).



H.423

Chú ý: (1) Lướt người tới tấn công A là để tránh B, lúc này, đòn tấn công A phải nhanh nhẹn và mạnh mẽ, không được chậm chạp, nếu không B sẽ đuổi tới kịp thời.

(2) Khi ngã áp sát vào B phải nhanh chóng, bất ngờ, nhịp nhàng, không được ngập ngừng. Khi đạp vào B, cố gắng vươn dài chân, nhưng cần chú ý động tác phải nhanh chóng.

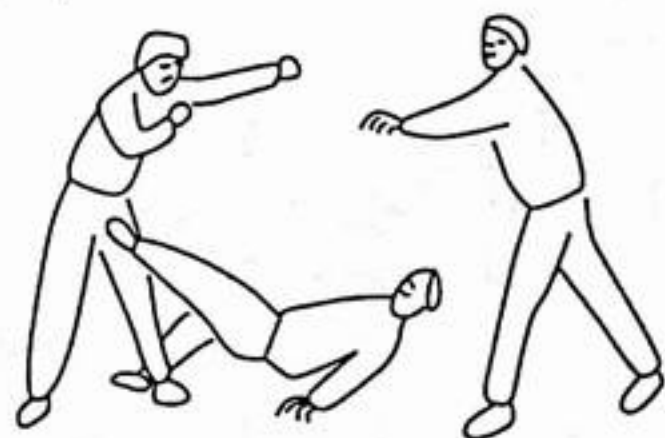
(3) Trong khi vận dụng đòn thế này, có lúc sẽ không đánh ngã được kẻ địch phía sau. Nếu đá ra sau

Kỹ thuật đánh đòn chân

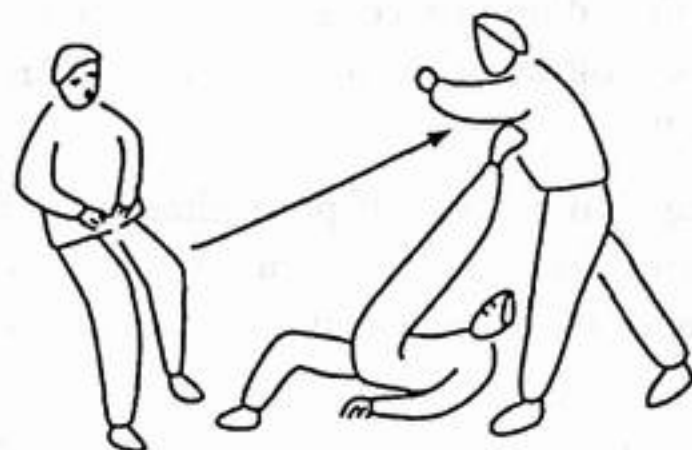
mà không trúng, cũng phải kịp thời xoay lại tung cú đấm phải.

8. Ngọa hổ phốc thực

1) A và B đứng phía trước và sau ta, lao tới tung cú đấm tấn công ta, khiến ta không thể chống đỡ được, ta chủ động ngã xuống đất, đồng thời chân trái nhún đà ngã xuống đất, giở lên đá bật vào bẹn của A (hình 424).



H.424



H.425

Kỹ thuật đánh đòn chân

2) A trúng đòn ngã xuống, ta thừa thế hai tay chống xuống đất, người xoay sang trái, đồng thời chân trái thu về đá bật vào bẹn sườn của B (hình 425).

Chú ý: (1) Đây là thế chủ động ngã xuống để tung đòn chân liên hoàn, là kỹ thuật phản công hay nhất để thoát khỏi đòn tấn công liên hoàn của kẻ địch. Khi thực hành, hai chân cần phải nhanh và mạnh, liên tiếp nhau, không được ngập ngừng để bị kẻ địch phản đòn.

(2) Khi chân trái đá bật vào A, hai tay phải phòng thủ phần thượng bàn để tránh bị B dùng chân quét vào đầu ta, đây là điểm mấu chốt để hoàn thành đòn chân này; khi đá B, cần phải mượn lực thu chân, hai tay chống xuống đất vận hông.

(3) Nếu B không trúng đòn hoặc không ngã xuống, ta có thể tùy cơ ứng biến, chân phải mau chóng đá ngược lên, hai chân liên hoàn chắc chắn B sẽ trúng đòn.

IX. KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN DƯỚI ĐẤT

Kỹ thuật đòn chân dưới đất có những ưu điểm như sau: (1) tăng cường tính bất ngờ, (2) chủ yếu tấn công ở trung và hạ bàn của kẻ địch, có lúc có thể tấn công từ ngực cho đến đầu của kẻ địch. Có thể căn cứ vào tình hình cụ thể để ra đòn, rất linh hoạt; (3) chủ yếu phù hợp với những người thấp nhỏ.

Kỹ thuật đánh đòn chân

1. Móc chân đạp bẹn



H.426

Ta và địch đứng đối diện nhau. Kẻ địch lao bổ tới ta tấn công bằng cả hai tay, ta mau chóng ngã xuống đất phía sau phía bên trái, đồng thời dùng chân trái móc vào chân trái (chân phải) kẻ địch, cũng trong lúc đó chân phải đạp bật vào bẹn của kẻ địch (hình 426).

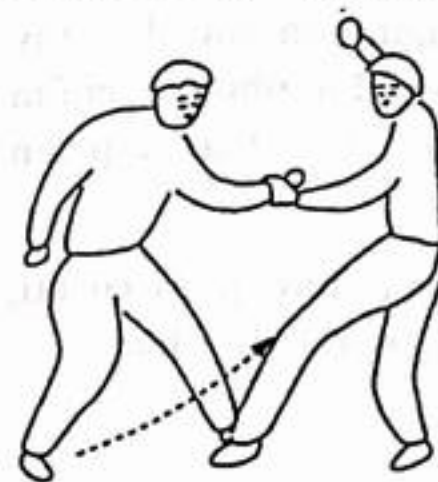
Chú ý: Ngã người phải kịp lúc, móc chân phải mạnh và có lực, đạp vào bẹn, chuẩn xác.

2. Trái móc phải đạp

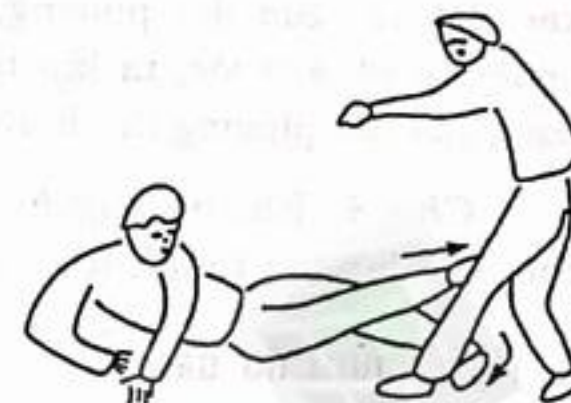
Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên bước dẫn lên, dùng tay trái chụp vào cổ tay trái của ta giật ra sau, giữ quyền phải địch đâm vào mặt ta (hình 427). Ta mau chóng ngã người sang phải, đồng thời tay trái dùng lực gạt xuống, thoát khỏi cú chụp của kẻ địch, chân trái móc vào gót chân trái của đối

Kỹ thuật đánh đòn chân

phương, rồi lập tức dùng chân phải đạp vào mặt gối hoặc xương ống quyển của đối phương (hình 428).



H.427



H.428

Chú ý: Ngã xuống và đạp chân phải nhịp nhàng và liền mạch, móc và đạp phải ngược hướng nhau.

3. Ngã sau đạp lên



H.429



H.430

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng đối diện nhau. Có hai người chụp vai của đối phương giữ chặt (hình 429). Ta mau chóng hạ thấp trọng tâm, ngã người ra sau, hai tay kéo đột vai của đối phương, buộc đối phương chồm người về phía trước, ta lập tức giở chân trái đạp lên bụng của đối phương (hình 430).

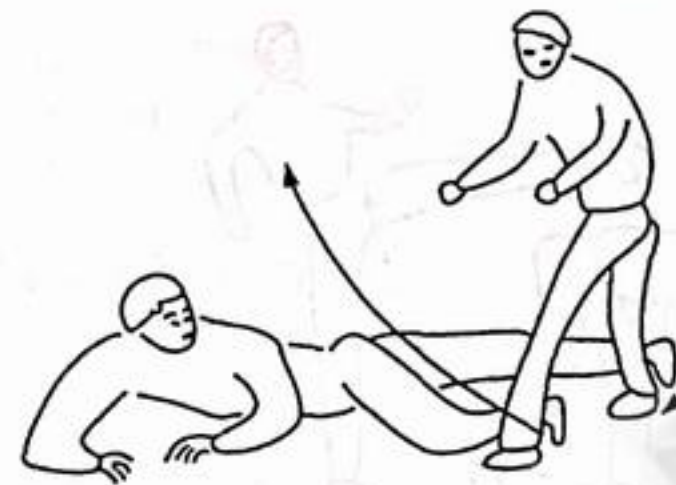
Chú ý: Khi ngã người ra sau chân phải co lại, chéo lại đạp tạo thành hai lực ngược hướng nhau.

4. Ngã người đá đầu

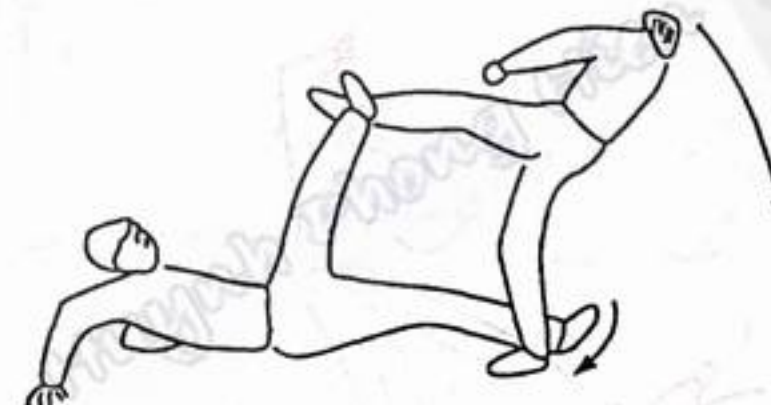
H.431

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta không cẩn thận bị địch ném xuống đất, địch tiến về phía trước định dùng quyền tấn công ta, ta mau chóng giơ tay phải lên phòng thủ, đồng thời hai chân trái phải liên tục đá vào đầu địch (hình 431).

Chú ý: Hai chân đá liên hoàn, bất ngờ, mau chóng, nhịp nhàng có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân**5. Trói chặn, móc**

H.432



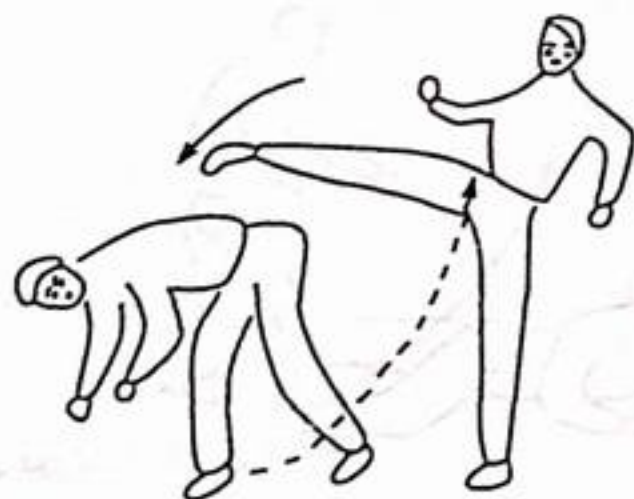
H.433

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta không cẩn thận bị địch ném ngã xuống đất, địch lập tức áp sát ta, trái ở phía trước, chân phải ở phía sau (hình 432). Chân trái của ta mau chóng xoay sang bên phải móc vào gót chân trái của kẻ địch, đồng thời chân phải gạt vào chân của đối phương khiến đối phương mất thăng bằng mà ngã xuống (hình 433).

Chú ý: Khi móc và gạt cả hai chân đều phải có lực, động tác phải nhanh, mạnh.

Kỹ thuật đánh đòn chân

6. Né tránh đá bẹn



H.434



H.435

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch dùng quyền trái đâm hờ tới, rồi đột nhiên chân phải đá quét lên người của ta, ta mau chóng xoay người sang phải, thân trên chồm về phía trước (hình 434). Tiếp theo người xoay sang trái, chân phải đạp xuống đất, sau khi lộn người tay trái chống xuống đất, chân phải co

Kỹ thuật đánh đòn chân

gập gối lại rồi đạp thẳng vào bẹn của đối phương ở phía sau (hình 435).

Chú ý: Tránh, nhào lộn, đá bật phải nhịp nhàng, nhanh, liền mạch. Dù có trúng hay không cũng phải lập tức đứng lên.

7. Cắt trước kéo sau



H.436

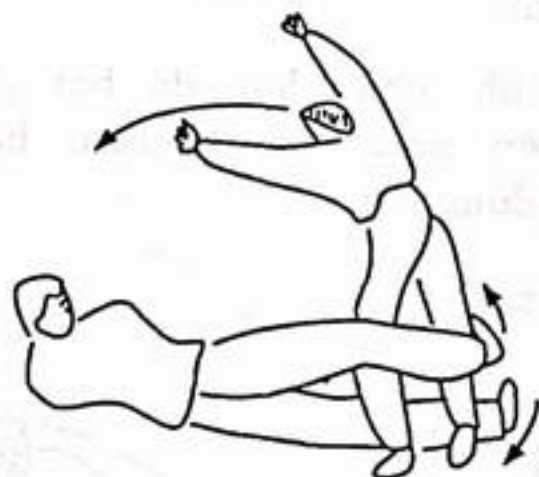


H.437

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta dùng quyền trái đâm hờ tới, đồng thời dùng chân phải đá vào trung bàn của kẻ địch, địch phản ứng nhanh nhạy, dùng tay phải ôm chân của ta lại (hình 436), ta mau chóng ngã xuống đất, hai tay chống xuống đất, chân trái thọc vào giữa hai chân của kẻ địch, móc sang phải, chân phải cũng móc sang trái, khiến địch mất thăng bằng ngã xuống đất (hình 437).

Chú ý: Khi cắt phải mượn lực đẩy của hai tay và lực của bụng.

8. Lộn người kéo ngã



H.438

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta dùng quyền trái đâm hờ vào mặt địch, khi địch bước chân trái tới trước, chân phải phía sau, ta nhân lúc địch chỉ chú ý đề phòng ở trên, mau chóng ngã người xuống đất, hai chân vươn ra, chân trái vươn đến trước hai chân của kẻ địch, chân phải vươn ra sau hai chân của kẻ địch rồi lăn tròn người, chân phải móc lên hõm gối của kẻ địch, còn chân trái ngáng vào mắt cá của kẻ địch, khiến cho địch mất thăng bằng ngã xuống đất (hình 438).

Chú ý: Quyền trái phải đâm hờ như thật. Ngã xuống đất vươn chân phải nhanh và bất ngờ, phải mượn lực lăn để kéo ngã đối phương.

9. Hai chân cùng đá

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch từ phía trước dùng hai tay chụp vào ngực ta định giở lên ném

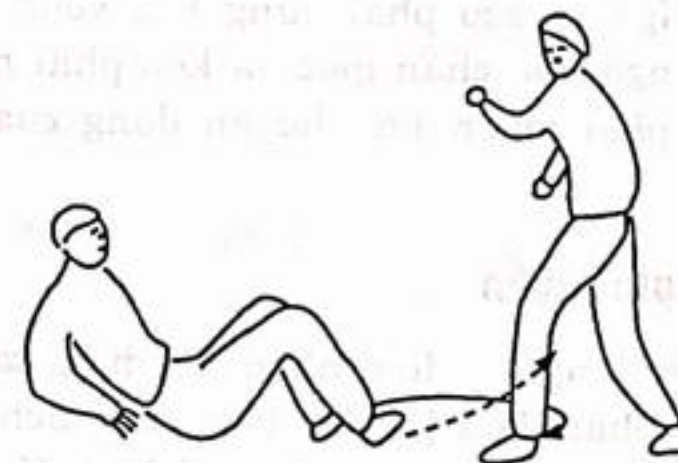
ra xa, ta lập tức dùng hai tay chụp vào cổ tay của đối phương, rồi mau chóng ngã ra sau, hai tay đồng thời dùng lực kéo hai tay của đối phương khiến đối phương chồm người về phía trước, tiếp theo ta mau chóng rút hai chân lên chặn bàn chân và hai bên hông của đối phương (hình 439), sau đó lại dùng hai chân điểm vào huyệt thái dương của kẻ địch.



H.439

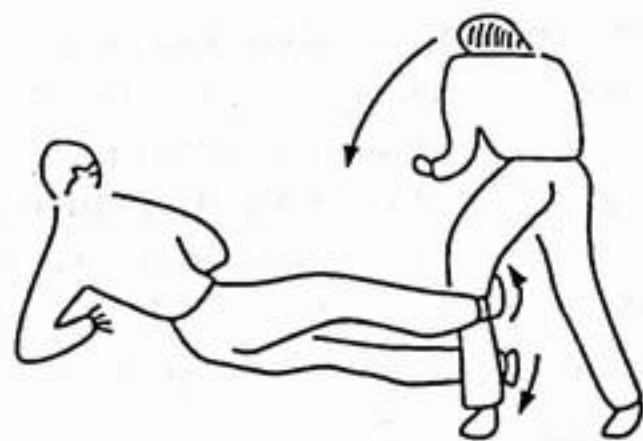
Chú ý: Chụp tay phải nhanh; khi chặn kẻ địch hai chân phải tạo thành hình vòng cung, như thế hai chân mới mạnh hơn.

10. Móc ngã một chân



H.440

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.441

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch đột nhiên tiến về phía trước, định dùng quyền trái đâm móc lên hàm ta, ta mau chóng khụy hai chân xuống, ngã người ra sau (hình 440). Tiếp theo ta vươn thẳng hai chân ra, chân trái thọc vào mặt trong của chân trái kẻ địch, chân phải thọc ở mặt ngoài chân trái của kẻ địch, người xoay sang trái, tiếp theo chân trái kéo ra phía sau, chân phải cùng phụ với chân trái móc mạnh, khiến cho địch mất thăng bằng ngã xuống đất (hình 441).

Chú ý: Ngã ra sau phải đúng lúc, vươn thẳng chân phải bất ngờ, hai chân móc và kéo phải nhanh, mạnh, có lực, phải mượn lực chuyển động của thân thể.

11. Vượt khởi phi tuyến

Ta và địch đứng đối diện nhau. Ta dùng tay trái đâm hờ, chân phải đá bật vào bẹn của địch, địch phản ứng lạnh lẽo, dùng hai tay chụp chân trái của ta

Kỹ thuật đánh đòn chân

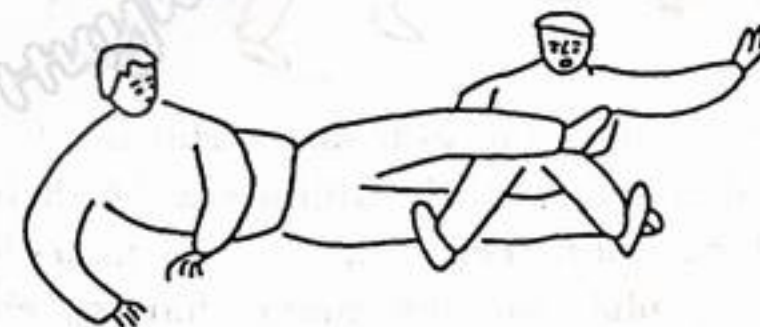
ôm lại định ném ta (hình 442). Ta lập tức dậm chân phải nhảy lên, thọc ra phía sau chân của đối phương (hình 443). Tiếp theo chân trái ở phía sau, chân phải ở phía trước, kẹp cho đối phương mất thăng bằng ngã xuống đất (hình 444).



H.442



H.443

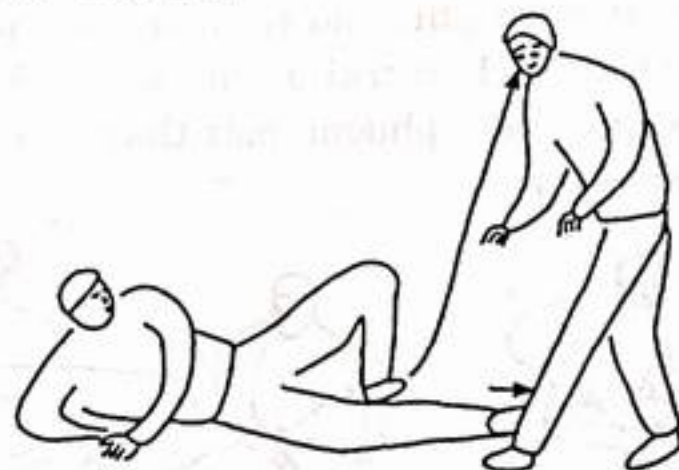


H.444

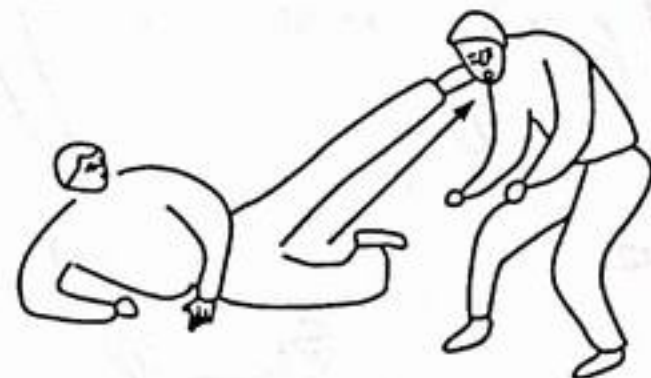
Chú ý: Nhảy lên phải nhanh, kẹp chân phải mạnh. Khi hạ xuống hai tay chú ý bảo vệ bản thân để tránh bị thương.

Kỹ thuật đánh đòn chân

12. Đạp ống quyển đánh đầu



H.445



H.446

Ta và địch đứng đối diện nhau. Hai tay ta liên tục đâm vào đầu của kẻ địch, khiến cho kẻ địch chỉ chú ý phòng thủ phần trên, tiếp theo ta mau chóng xoay người sang phải rồi ngã xuống, hai tay chống xuống bên phải của người, đồng thời chân phải đạp mạnh vào ống quyển chân trước của đối phương (hình 445). Sau đó đối phương định chồm người lao bổ tới tấn công ta, chân phải của ta mau chóng rút gối về, chân trái vươn thẳng đạp ra, dùng mũi chân xĩa vào

Kỹ thuật đánh đòn chân

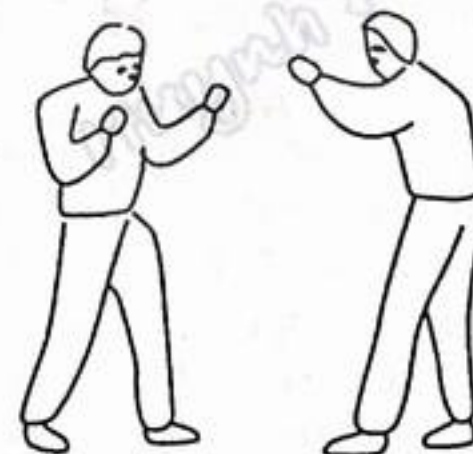
huyệt thái dương bên phải hoặc mắt của đối phương (hình 446).

Chú ý: Hai quyền đâm ra phải nhanh. Ngã xuống phải bất ngờ. Đạp chân phải mạnh, liền mạch, chính xác, có lực.

X. ĐÒN ĐÁNH LIÊN HOÀN KẾT HỢP QUYỀN CƯỚC CHỖ GỐI

Kỹ thuật đánh liên hoàn quyền cước chỗ gối là lối kết hợp một cách hữu cơ và khoa học, đặc điểm của lối đánh này là đa dạng, nhiều biến hóa.

1. Quyền đâm, chân quét rồi đá đầu



H.447



H.448

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 447). Ta chủ động tiến bước về phía trước, dùng quyền trái

Kỹ thuật đánh đòn chân

đấm hờ vào mặt địch, đột nhiên dùng quyền phải đấm vào mặt địch, địch dùng tay gạt ra (hình 448).

Ta lập tức thuận thế dùng hai quyền trái phải đấm thẳng vào hai bên huyệt thái dương của địch (hình 449). Tiếp theo mau chóng dùng chân quét vào hõm gối hoặc gót chân làm trụ của đối phương khiến đối phương ngã xuống (hình 450).



H.449



H.450



H.451

Kỹ thuật đánh đòn chân

Sau khi địch ngã xuống, ta dùng chân trái hoặc chân phải đạp vào mặt địch (hình 451).

Chú ý: Quyền đấm ra phải liền mạch, có lực, quét chân phải nhanh, chính xác.

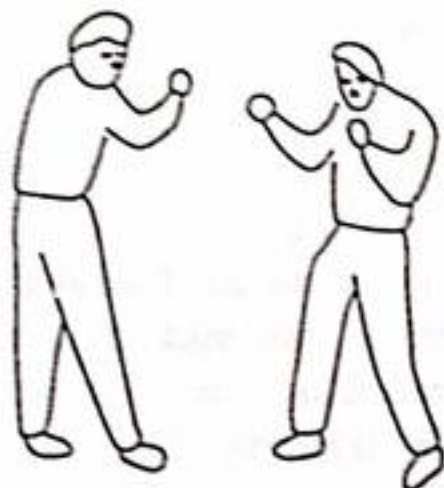
Phân tích động tác: Địch thấy ta đấm hờ vào mặt, có thể sẽ phán đoán lầm rằng sau khi ta đánh hờ bên trên chắc chắn sẽ tấn công phía dưới. Cho nên để ý phòng thủ phía dưới, còn ta thì hư hư thực thực, sau khi dùng quyền đấm hờ vào mặt địch, vẫn tiếp tục dùng quyền đấm tạt vào đầu và mặt của địch, buộc địch phải để ý lên phần trên, ta thừa cơ tấn công xuống hạ bần của địch. Đá vào đầu là đòn dứt điểm.

2. Quét sườn, thúc chỏ, táng gối

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 452); ta mau chóng bước lướt đến gần kẻ địch, quyền phải mau chóng đấm vào mặt địch, địch gạt cánh tay trái lên (hình 453), ta mau chóng xoay người sang phải, đồng thời tung chân trái đá quét vào hông phải của địch (hình 454). Tiếp theo, khi địch lách người định tránh cú đá của ta, ta lập tức hạ chân trái xuống, người mau chóng lao tới trước, dùng chỏ phải đấm vào ngực địch (hình 455), sau đó tiếp tục nhảy lên táng gối phải vào be sườn của địch (hình 456).

Kỹ thuật đánh đòn chân

Chú ý: Đòn đánh phải có lực, quét ngang phải mạnh, đánh chỏ, thúc gối phải liên mạch, nhịp nhàng, có lực.



H.452



H.453



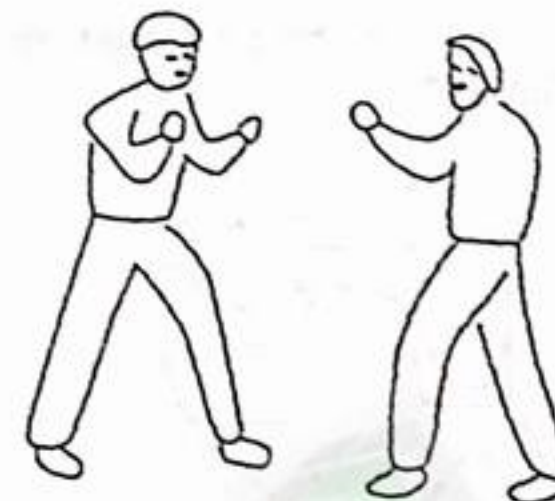
H.454



H.455

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.456



H.457

Phân tích động tác: Khi ta dùng quyền đánh tới, kẻ địch có thể sẽ dùng tay gạt đỡ hoặc ngửa người ra sau, đây là điều kiện để ta tung đòn đá quét. Còn kẻ địch muốn chụp chân ta và tung đòn quăng ném chắc chắn sẽ áp sát đến gần ta, lúc đó ta thừa cơ tung đòn chỏ. Sau khi ta đánh xong đòn chỏ, lại tiếp tục thực hiện đòn gối, kẻ địch chắc chắn sẽ ngã gục.

3. Đấm mặt, đá bẹn rồi quét đầu

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 457). Ta nhảy vọt lên phía trước, dùng quyền trái đấm thẳng, quyền phải đấm tạt liên tục tấn công vào mặt và huyệt thái dương trái của kẻ địch (hình 458, 459), tiếp theo dùng chân phải đá tổng vào bẹn của kẻ địch (hình 460), sau đó chân phải hạ xuống, xoay người

Kỹ thuật đánh đòn chân

sang trái, co chỏ phải quét ngang vào đầu của kẻ địch (hình 461).



H.458



H.459



H.460



H.461

Chú ý: Quyền đánh ra phải liền mạch, có lực, đá vào bẹn rồi xoay người đánh chỏ phải nhíp nhàng, liền mạch, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Phân tích động tác: Địch bị ta dùng quyền liên tục đấm vào đầu, bởi vậy chỉ tập trung chú ý ở phần trên nên quên phòng thủ phần dưới. Lúc này ta thừa cơ chỏ trên đánh dưới, tung cú đá vào bẹn của địch. Khi địch bị đá trúng, chắc chắn sẽ chồm người về phía trước, do đó dễ lộ phần đầu, ta mau chóng quét đòn chỏ, chắc chắn hiệu quả sẽ rất cao.

4. Quyền đấm, chỏ thúc, gối táng

H.462



H.463



Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 462); ta nhảy vọt tới trước, quyền trái đấm hờ vào mặt địch, đồng thời quyền phải đấm vào mặt địch (hình 463), sau đó dùng quyền trái đánh thẳng vào ngực của địch (hình 464), tiếp theo xoay người bên trái, dùng chỏ phải quét vào mặt trái của địch (hình 465), trong lúc chỏ phải thu về, ta giở gối phải táng vào bẹn của kẻ địch (hình 466), cuối cùng chân phải hạ

Kỹ thuật đánh đòn chân

xuống đất, dùng chỏ phải lại một lần nữa đánh vào đầu địch (hình 467).



H.464



H.465



H.466



H.467

Chú ý: Đấm phải có lực, toàn bộ động tác phải được thực hiện trong cùng một mạch, không được ngập ngừng.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Phân tích động tác: Đây là kỹ thuật đánh liên hoàn dùng cả quyền, chỏ lẫn gối. Ta dùng quyền đấm vào đầu địch phải nhanh, mạnh. Khi kẻ địch trúng đòn chỏ chắc chắn sẽ hóp bụng cúi đầu, lúc này là thời cơ tốt để ta dùng chỏ đánh hất lên cầm dưới của kẻ địch hoặc quét ngang vào đầu mé trái của kẻ địch. Khi trúng đòn trên đầu, kẻ địch sẽ ngã người ra, lúc đó tạo cơ hội cho ta tung đòn gối táng vào bẹn của kẻ địch, sau khi tung đòn gối, ta có thể đấm bồi thêm bằng chỏ.

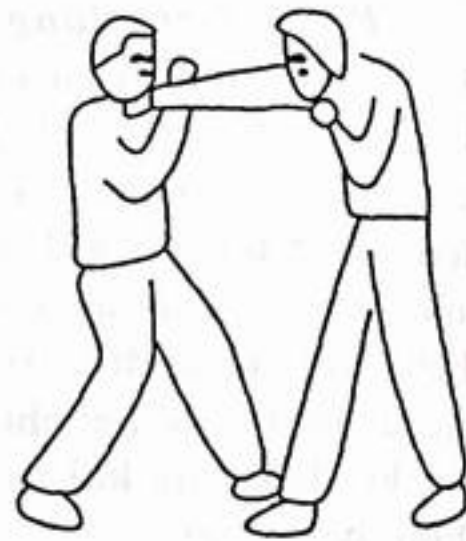
5. Gối táng, chỏ quét, đạp gối, quét bẹn

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 468); địch mau chóng lướt bước về phía ta, dùng quyền phải đấm vào mặt ta, ta mau chóng bước lên phía trước qua bên trái né tránh, đồng thời tay phải gạt quyền phải của kẻ địch (hình 469); thuận thế nắm lấy cổ tay phải của kẻ địch kéo giật ra phía sau, đồng thời mau chóng giở gối phải thúc mạnh vào ngực hoặc bẹn địch (hình 470). Sau khi tung đòn gối, chân phải hạ xuống đất, người chồm lên phía trước, cò chỏ phải lại cắm vào ngực địch (hình 471), đồng thời dùng quyền phải táng vào mặt của địch (hình 472). Tiếp theo xoay người sang phải, mau chóng dùng chân trái đạp vào gối hoặc xương ống quyền của kẻ địch (hình 473).

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.468



H.469



H.470

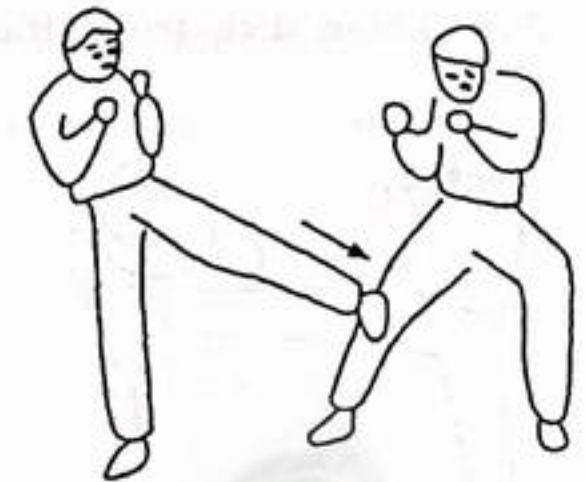


H.471

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.472



H.473



H.474

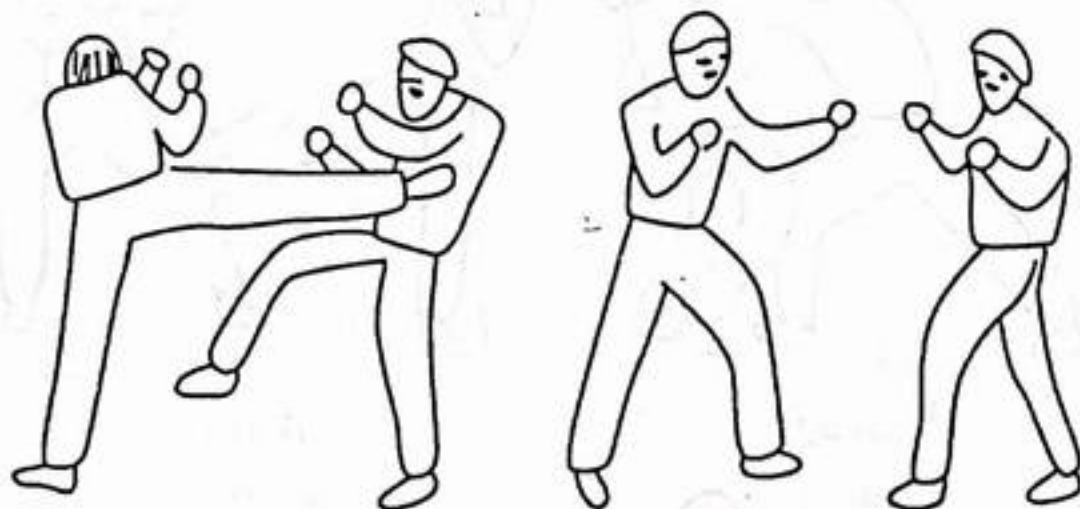


H.475

Nếu kẻ địch rút chân lên tránh đòn, chân trái của ta lập tức giở lên, người xoay ra phía sau qua bên trái, chân trái hạ xuống đất nhảy đệm tới gần kẻ địch, chân phải từ dưới đá móc lên bẹn địch (hình 474, 475), cuối cùng chân phải hạ xuống đất, xoay người sang trái, chân phải đá bật nghiêng vào hông

Kỹ thuật đánh đòn chân

địch, khiến địch trọng thương ngã xuống đất (hình 476).



H.476

H.477

Chú ý: Lách người gạt đỡ chụp cánh tay phải nhanh, chính xác, rút gối lên phải nhanh, táng gối phải có lực; xoay người đạp chân phải nhanh, giữ thẳng bằng, đá vào bẹn không nên quá cao.

Phân tích động tác: Đây là nhóm kỹ thuật phản công tổng hợp tương đối phức tạp. Vũ khí tấn công chủ yếu là quyền, chỏ, gối, cước, đòn ra rất nhanh, các chiêu thức liên hoàn với nhau, kết hợp trên dưới, kẻ địch không có cơ hội trả đòn. Trước tiên ta né tránh rồi mau chóng táng gối thúc chỏ, thuận thế tung cú đấm, phía dưới mau chóng giở chân đạp vào gối hoặc xương ống quyền. Tiếp theo ta đá móc vào bẹn, đá quét vào be sườn của kẻ địch.

Kỹ thuật đánh đòn chân**6. Đạp gối, đá bẹn, đánh hàm, quét chỏ**

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 477); địch lướt bước về phía trước, dùng quyền trái đấm vào mặt ta, ta mau chóng dùng cánh tay trái gạt lên chặn quyền trái của kẻ địch lại, đồng thời chân phải đạp vào khớp gối kẻ địch (hình 478). Tiếp theo chân phải hạ xuống đất, quyền phải đấm vào mặt địch, đồng thời chân trái đá vào bẹn địch (hình 479), sau đó chân trái hạ xuống đất, dùng quyền phải đánh vào hàm của kẻ địch (hình 480).



H.478



H.479

Cuối cùng, lại dùng tay trái chụp vào cổ tay phải của kẻ địch, chân phải đưa ra sau ngáng vào chân phải của kẻ địch, dùng chỏ phải đánh cắm vào cổ họng của kẻ địch (hình 481), đánh ngã kẻ địch.

Kỹ thuật đánh đòn chân



H.480



H.481

Chú ý: Đỡ tay, đập vào gối phải nhanh, có lực; xoay người phải nhanh, đá vào bẹn, đánh vào hàm phải nhịp nhàng. Chụp cổ tay, đánh chỗ, ngang chân phải liền mạch, có lực.

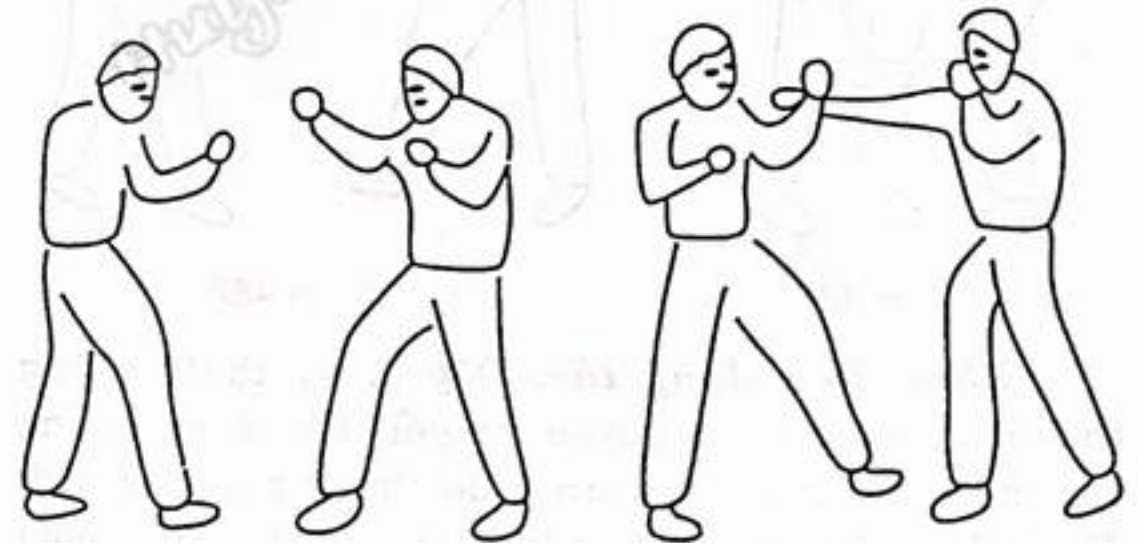
Phân tích động tác: Đây là đòn phản công tổ hợp tương đối đơn giản. Trong khi ta đưa tay lên đỡ cú đấm của đối phương có thể đập gối, khiến cho đối phương không thể phòng thủ. Khi ta xoay người, tay trái hoặc tay phải tốt nhất đánh hờ vào mặt địch để địch chỉ chú ý đến phần trên, sau đó mau chóng có chân đập vào bẹn, khả năng thành công sẽ cao hơn. Địch trúng đòn sẽ chồm người về phía trước, lúc đó nếu bổ thêm một cú đấm địch sẽ bị trọng thương. Nếu địch chưa ngã xuống, kéo đòn chụp cổ tay, đánh chỗ, ném chân sẽ đánh ngã kẻ địch.

Kỹ thuật đánh đòn chân

7. Ôm chân, đánh hàm, thúc gối

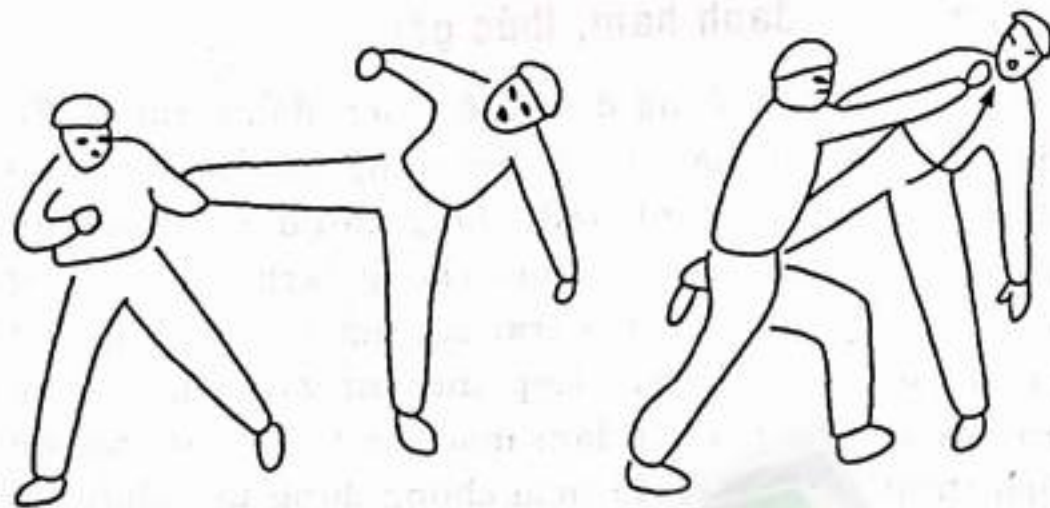
Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 482); địch đột nhiên bước chân lên dùng quyền đấm vào phần trên của ta (hình 483), đồng thời dùng chân đạp vào bẹn sườn của ta, ta mau chóng lách người sang phải, đồng thời dùng tay trái gạt ngược vào chân của đối phương (hình 484), tiếp theo ta vận người sang trái, dùng quyền phải đấm móc lên hàm dưới của kẻ địch (hình 485), sau đó mau chóng dùng tay phải ôm cổ của đối phương kéo xuống, đồng thời gối trái táng lên bụng địch (hình 486).

Chú ý: Ngã người ra sau, lách người, chụp chân phải nhanh, kịp thời, chính xác. Bước lên tung cú đấm phải nhanh chóng, thúc gối phải chính xác, có lực.



H.482

H.483

Kỹ thuật đánh đòn chân

H.484

H.485



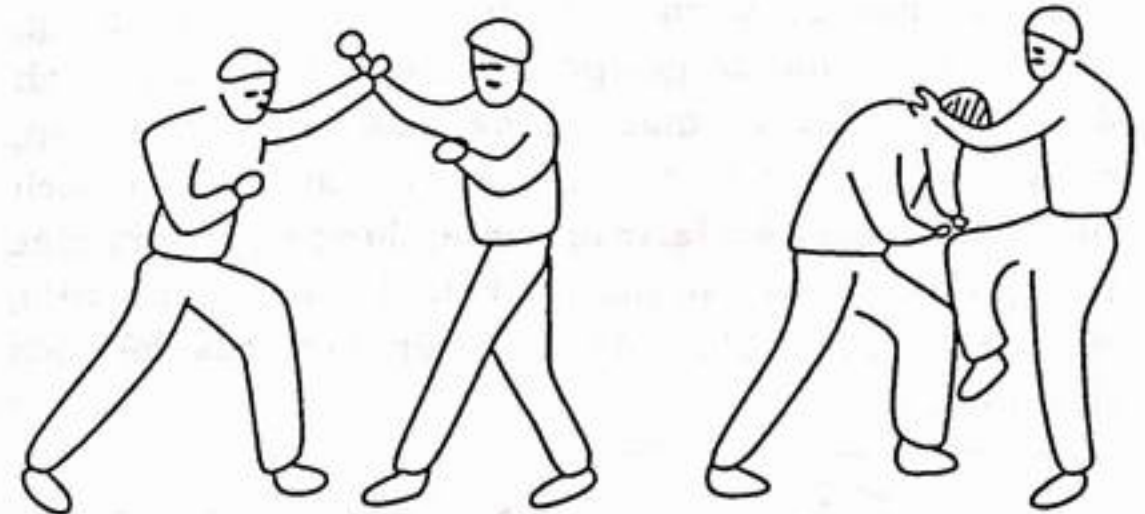
H.486

H.487

Phân tích động tác: Đây là kỹ thuật phòng thủ phản công bằng quyền và gối. Khi đang phòng thủ, mau chóng phán đoán ý đồ thực sự của kẻ địch để ra đòn phản công. Sau khi tung cú đấm vào quai hàm của đối phương, dù có trúng hay không, đối phương chắc chắn sẽ ngã người ra sau, lúc đó sẽ dễ

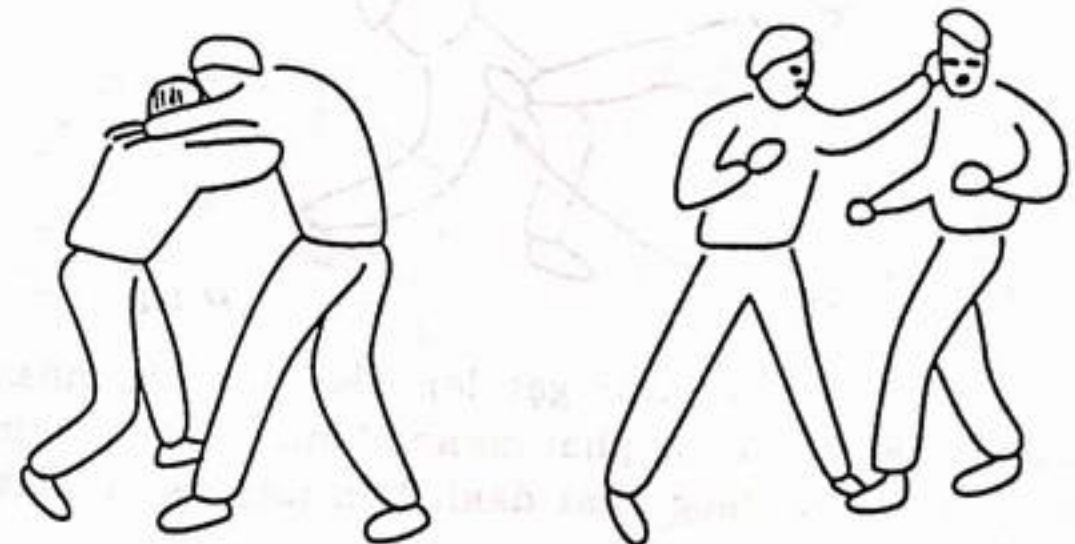
Kỹ thuật đánh đòn chân

lộ hạ bàn, ta mau chóng nắm thời cơ, lướt sát lên phía trước, dùng gối phải thúc vào bụng kẻ địch.

8. Đè gối, thúc chỏ, đấm quyền, đá chân

H.488

H.489



H.490

H.491

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng ở tư thế chiến đấu (hình 487); địch lướt chân trái về phía trước, chân phải bước theo, dùng quyền phải đâm vào đầu ta, ta mau chóng dùng tay trái đỡ lên (hình 488). Địch dùng gối phải thúc vào bẹn ta, ta mau chóng ngồi xuống hóp bụng, hai tay dùng lực đè gối phải đối phương xuống (hình 489), tiếp theo ta mau chóng bước chân phải lên, dùng chỏ phải giật ngang vào be sườn của kẻ địch (hình 490). Sau đó ta mau chóng đứng dậy, đâm móc ngang quyền trái vào má phải của kẻ địch (hình 491), cuối cùng chân phải đá cắm lên bẹn của kẻ địch (hình 492).



H.492

Chú ý: Tay trái gạt lên phải kịp lúc, nhanh chóng. Đè gối xuống phải mạnh, đánh chỏ phải chính xác, quyền và cước phải đánh liên tục, mạnh, chính xác, có lực.

Phân tích động tác: Đây là kỹ thuật phản công liên tục bằng chỏ, quyền, chân. Địch đang tiến

Kỹ thuật đánh đòn chân

về phía trước nhưng bị chặn lại sẽ lập tức thay đổi mục tiêu tấn công, sẽ tấn công từ bên dưới, ta mau chóng phản ứng, phòng thủ trước rồi mau chóng phản công. Sau khi đánh chỏ trúng bụng của kẻ địch, kẻ địch chưa chắc ngã xuống, nhưng thân trên sẽ đau nên chồm người về phía trước, ta nắm bắt cơ hội, tiếp tục tung đòn tấn công, đánh ngã kẻ địch xuống đất.

XI. KỸ THUẬT CHỐNG VŨ KHÍ BẰNG CHÂN

Dùng chân chống vũ khí có thể phát huy những ưu điểm như nhanh, mạnh, biến hóa, nếu có thể kết hợp với các kỹ thuật khác chắc chắn sẽ nắm được phần thắng.

Ví dụ 1:



H.493



H.494

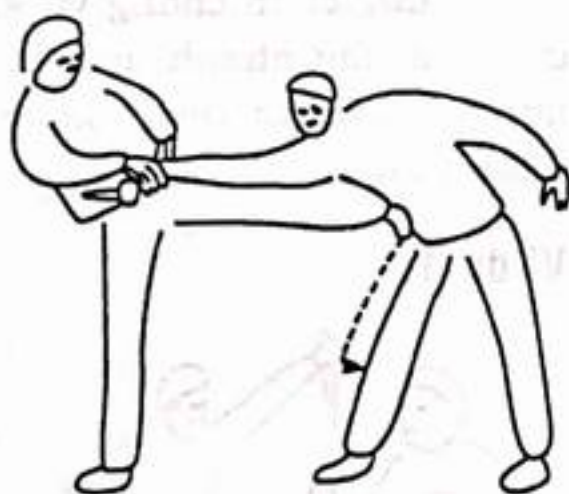
Kỹ thuật đánh đòn chân

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch cầm dao găm ở tay phải từ trên đỉnh đầu xuống cổ ta (hình 493), ta mau chóng bước lên phía trước bên trái để né tránh, cũng trong lúc này chân phải đá móc vào bẹn địch (hình 494).

Chú ý: Bước lên lách người phải nhanh, đá móc vào bẹn phải chính xác.

Ví dụ 2:

H.495



H.496

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch cầm dao găm đâm vào ngực ta, ta mau chóng bước xéo ra phía sau bên trái, căng tay trái từ ngoài gạt vào căng tay phải của kẻ địch, đồng thời dùng tay phải chụp cổ tay phải của kẻ địch, dùng lực kéo giật ra sau (hình 495), tiếp theo trọng tâm mau chóng dời sang chân phải,

Kỹ thuật đánh đòn chân

giữ chân trái nghiêng người đá chặn vào sườn phải và gối phải của đối phương (hình 496).

Chú ý: Rút chân, gạt tay, chụp tay phải liền mạch, nhịp nhàng, chính xác. Đạp sườn, gối phải mạnh và có lực.

Ví dụ 3:

H.497



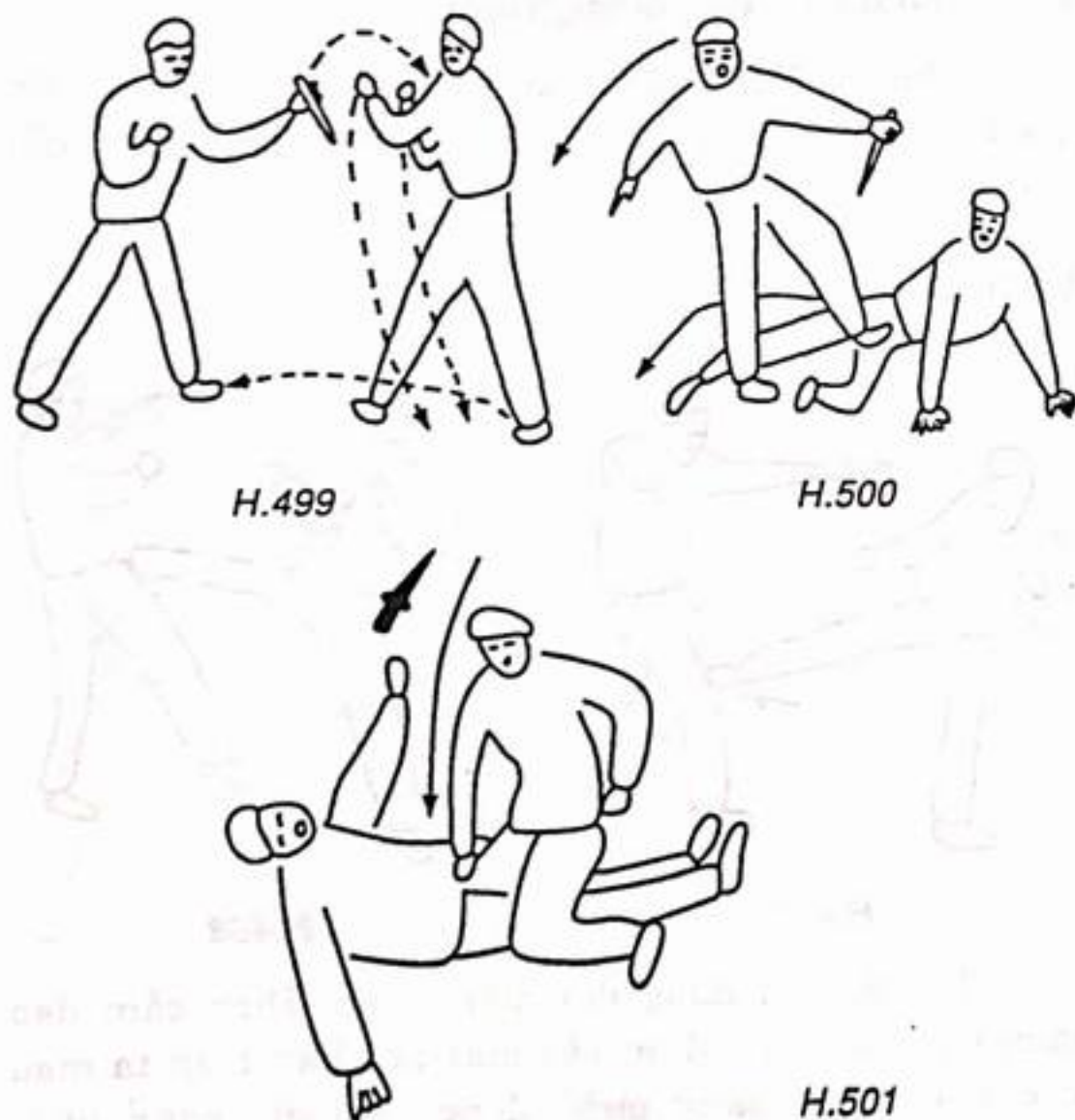
H.498

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch cầm dao găm trên tay phải đâm vào mặt ta, thân trên ta mau chóng nghiêng sang phải, đồng thời giở chân phải đạp mạnh vào khớp gối của kẻ địch (hình 497), tiếp theo bước đệm về phía trước, dùng chân trái đá vào bẹn địch (hình 498).

Chú ý: Lách người, đạp chân phải kịp thời, liền mạch, chính xác, có lực. Đạp vào bẹn phải nhanh, mạnh, chính xác.

Kỹ thuật đánh đòn chân

Ví dụ 4:



Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch cầm dao găm trên tay trái định từ trên đâm xuống cổ ta (hình 499), tay trái ta phát hờ trước mặt địch, sau đó khom người hai tay chống xuống đất, dùng chân phải đá quét sang trái vào hai gót chân của địch (hình 500), khiến địch ngã nhào xuống đất. Sau khi địch ngã

Kỹ thuật đánh đòn chân

xuống, ta lại ngấm thẳng vào bẹn của địch tung cú đấm (hình 501).

Chú ý: Tay trái phát hờ phải như thực, chân phải quét phải nhanh, chính xác, có lực.

Ví dụ 5:



Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch cầm gậy quét vào đầu ta, ta mau chóng khụy gối hạ người né tránh, chân trái bước xéo sang trái áp sát kẻ địch (hình 502), khi gậy quét qua phía bên phải của ta, ta mau chóng giở chân phải đá bật vào bẹn địch (hình 503).

Chú ý: Cúi người tránh gậy phải nhanh. Đá vào bẹn phải chính xác, mạnh.

Ví dụ 6:



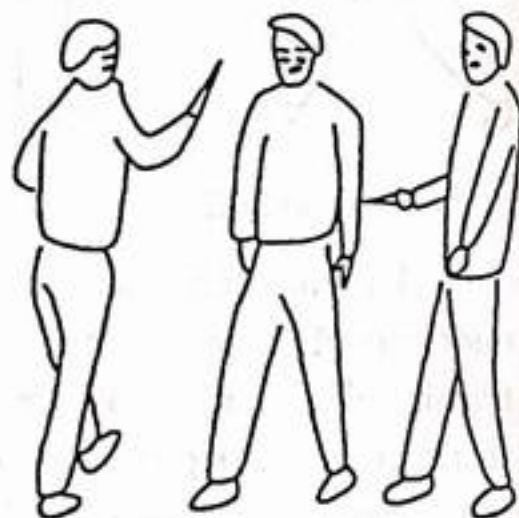
H.504



H.505



H.506



H.507

Ta và địch đứng đối diện nhau. Địch cầm gậy ngắn trên tay phải bổ vào mặt ta, ta mau chóng co hai cánh tay lại bước chân phải lên, đồng thời căng tay từ trong gạt ra căng tay phải của kẻ địch (hình

504), tiếp theo tay trái thuận thế chụp cổ tay của kẻ địch, đồng thời tay phải từ dưới đâm lên hàm của kẻ địch (hình 505), sau đó mau chóng giở chân phải, nghiêng người đập vào gối phải của đối phương (hình 506).

Chú ý: Gạt đỡ phải đúng lúc, đánh vào hàm và đập gối phải chính xác.

Ví dụ 7:



H.508



H.509

Ta đang đi trong ngõ nhỏ, đột nhiên có hai tên lưu manh cầm dao găm đến đánh cướp, trong đó A đứng trước mặt ta, B đứng bên trái của ta (hình 507), ta mau chóng giở tay phải gạt vào tay phải của A, đồng thời tay trái nắm cổ tay phải của A (hình 508). Tiếp theo mau chóng giở chân phải đập vào bẹn của A (hình 509). Sau đó dùng tay phải đâm vào mặt B

Kỹ thuật đánh đòn chân

(hình 510). Cuối cùng dùng chân phải đá vào bẹn của A (hình 511), sau đó mau chóng rời xa.



H.510



H.511

Chú ý: Gạt lên chụp tay phải nhanh, chính xác, đá vào bẹn, đá vào mặt phải nhanh, có lực.

Kỹ thuật đánh đòn chân**Ví dụ 8:**

H.512



H.513



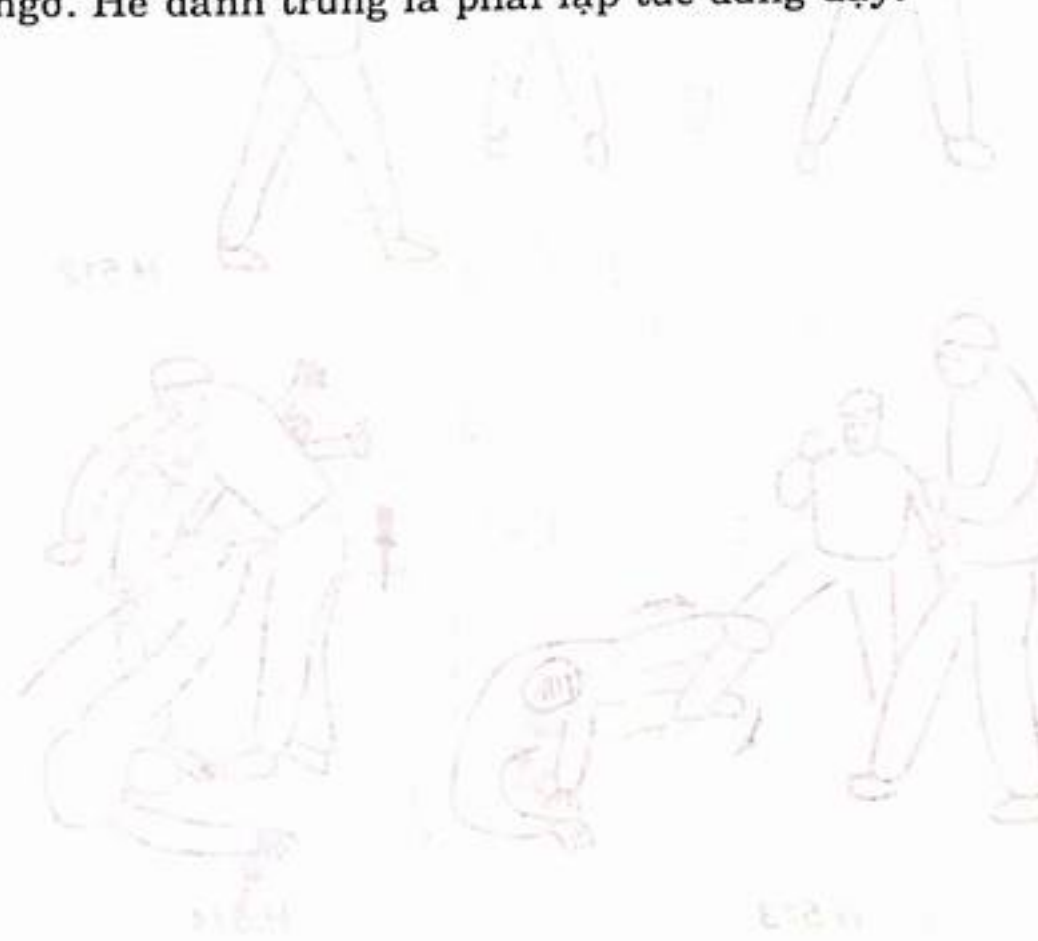
H.514

Ta đang đi trên đường, đột nhiên có hai tên lưu manh cầm trủy thủ áp sát tới ta (hình 512), ta mau chóng ngã ngửa sang một bên, đồng thời dùng chân trái móc, chân phải đá vào gối của kẻ địch bên phải

Kỹ thuật đánh đòn chân

(hình 513), tiếp theo thuận thế thâu bụng, dùng chân phải đá móc vào bẹn của kẻ địch bên trái (hình 514).

Chú ý: Cần phải phán đoán chính xác khoảng cách giữa ta và địch. Ngã ra phía sau phải giữ tư thế phòng thủ; đá phải mạnh, mắt phải chính xác, bất ngờ. Hễ đánh trúng là phải lập tức đứng dậy.

**Kỹ thuật đánh đòn chân****MỤC LỤC****Chương 1:****KHÁI THUẬT..... 5****I. Nguồn gốc của kỹ thuật đánh đòn chân..... 5****II. Đặc điểm kỹ thuật của đòn đá chân..... 7****III. Yếu tố cần có của đòn chân..... 12****Chương 2:****NHỮNG BÀI TẬP CƠ BẢN CHO CHÂN..... 22****I. Bài tập dẻo dai 22****II. Rèn luyện sức mạnh cho đòn chân 36****III. Luyện tập tốc độ cho chân..... 43****IV. Đặc điểm rèn luyện đòn chân 49****V. Luyện tập đòn đá trong chiến đấu với nhiều người .. 53****Chương 3:****CÁC BỘ PHẬN TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ****TRÊN CHÂN 59****I. Bộ phận trên bàn chân 59****II. Các mục tiêu tấn công trong cơ thể..... 64****Chương 4:****KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA ĐÒN CHÂN..... 66****I. Kỹ thuật đá bật trước..... 66****II. Kỹ thuật đá bật nghiêng..... 69****III. Kỹ thuật đạp 72****IV. Kỹ thuật đá chặn..... 75**

Kỹ thuật đánh đòn chân

V. Kỹ thuật đá móc.....	77
VI. Kỹ thuật đá quét	79
VII. Đá chặn:.....	81
VIII. Kỹ thuật đòn gối.....	84
IX. Kỹ thuật đòn chân dưới đất	86

Chương 5:**BÀI TẬP TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ**

I. Bài tập tổng hợp cho tay và chân	89
II. Kỹ thuật kết hợp các đòn đá	92

Chương 6:**CÁC ĐÒN CHÂN THỰC DỤNG.....**

I. Kỹ thuật đá một chân liên hoàn.....	95
II. Kỹ thuật thực dụng hai chân đá liên hoàn.....	105
III. Chiến thuật kết hợp đòn tay và chân.. ..	116
IV. Kỹ thuật chiến đấu kết hợp đòn đá và đòn gối.....	146
V. Kỹ thuật kết hợp đòn chỏ và đòn chân	154
VI. Kỹ thuật chiến đấu kết hợp gối và tay.....	163
VII. Kỹ thuật chiến đấu kết hợp chỏ và gối	172
VIII. Truy hồn đoạt mệnh cước lấy 1 địch 2	191
IX. Kỹ thuật đòn chân dưới đất	211
X. Đòn đánh liên hoàn kết hợp quyền cước chỏ gối... ..	223
XI. Kỹ thuật chống vũ khí bằng chân.....	241