

LÝ TIỂU LONG - UYEHARA

LÝ TIỂU LONG

Thủ cước linh diệu



WWW.MAISONLAM.COM

Nhà Xuất Bản Thể Dục Thể Thao Hà Nội

LÃO VIỆT - PHẠM XUÂN THÁI
Biên soạn theo giáo trình
LÝ TIỂU LONG - UYENHARA
LÝ TIỂU LONG
VÕ CÔNG TOÀN THƯ
THỦ CƯỚC LINH ĐIỀU



HOÀNG GIAO ĐỨC THẠO
HÀ NỘI - 2001

LẠC VIỆT - PHẠM XUÂN THAO

Biên soạn theo giáo trình của

LÝ TIỂU LONG - UYEHARA

LÝ TIỂU LONG

VÕ CÔNG TOÀN THƯ

Thủ cước linh diệu

(In lần thứ 2, có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

HÀ NỘI - 2001

WWW.MAISONLAM.COM

LỜI NÓI ĐẦU

LÝ TIỂU LONG VÕ CÔNG TOÀN THƯ được biên soạn dựa theo bộ sách võ nổi tiếng nhất thế giới suốt 24 năm qua. Đó là bộ Bruce Lees fighting method giới thiệu các đòn thế cùng phương thức luyện tập của Lý Tiểu Long. Bộ sách gồm 4 tập, do Lý Tiểu Long soạn thảo từ năm 1966, phổ biến trong phạm vi nội bộ các võ đường của anh.

Năm 1977, vợ anh, Linda Lee quyết định cho ấn hành bộ sách và Uyehara, một người bạn thân và môn đệ của Lý Tiểu Long, đảm trách việc sắp xếp lại nội dung cùng chọn lựa hình ảnh. Nội dung xếp theo 4 tập bao quát toàn bộ những nét tiêu biểu trong võ công Lý Tiểu Long và theo bố cục sau:

- Trình bày các đòn thế tự vệ khi bị tấn công bất ngờ.
- Trình bày phương pháp luyện tập căn bản cho võ sinh.
- Trình bày cách thức vận dụng tay chân (thủ cước) tới mức linh diệu.
- Trình bày kỹ thuật cao nhất (thượng đẳng) của môn Triệt Quyền Đạo.

Khởi điểm của bộ sách là những tài liệu giảng huấn, nên cách trình bày hết sức đơn giản để bất kỳ ai cũng có thể luyện tập dễ dàng. Phần hướng dẫn bằng hình ảnh do đích thân Lý Tiểu Long và các bạn thân của anh diễn thế nên có thể bảo đảm tính chính xác ở mức gần như tuyệt đối.

Do những lẽ trên, bộ sách có một giá trị thực tiễn rất lớn đối với những người muốn trau dồi môn võ "Triệt Quyền Đạo" dù ở tại nhà hay tại các võ đường.

Tuy nhiên, để bảo đảm mức hiệu quả trong luyện tập, chúng tôi xin nhắc lại một lời dặn đặc biệt của Lý Tiểu Long: "Tất cả những người luyện võ đều nhằm mục đích duy nhất là tự vệ. Dù theo học môn võ nào, mục tiêu tối hậu vẫn không

ngoài việc chuẩn bị sẵn sàng cho bản thân khả năng đối phó với mọi tình huống. Để đạt mục tiêu này, cần nghiêm túc khi luyện tập. Không bao giờ được xem thường mọi chuyện và phải luôn ra đòn với nỗ lực cao nhất. Nếu trong luyện tập mà không nghĩ là đang chiến đấu thật sự thì đã là tự lừa dối chính mình. Dù chỉ đâm đá vào bao cát vẫn phải tưởng tượng như đang chiến đấu với một đối thủ có thực để tập trung trọn vẹn tinh thần và sức lực vào từng đòn đánh. Đó là con đường đưa tới thành công".

Ngoài giá trị thực tiễn trong hướng dẫn luyện tập, bộ sách còn là một tài liệu quý báu đối với những người muốn nghiên cứu, tìm hiểu môn võ "Triệt Quyền Đạo". Vì quả thực cho đến nay chưa có một bộ sách nào có thể nói cụ thể về môn võ "Triệt Quyền Đạo" như bộ sách này. Đây chính là phần minh họa bằng thực tế ứng dụng cho quan điểm võ thuật của Lý Tiểu Long.

Lý Tiểu Long xuất hiện như một ánh sáng trên nền trời võ thuật và điện ảnh, vừa loé sáng đã vụt tắt. Năm 1973, anh đột ngột từ trần khi chưa đầy 33 tuổi. Cuộc đời của anh quá ngắn, nhưng không một ai nghi ngờ gì về mức độ góp mặt lâu dài của môn võ "Triệt Quyền Đạo" do anh sáng tạo. Tính cho đến nay, liên tục 28 năm sau khi anh qua đời. Triệt Quyền Đạo luôn luôn là môn võ có một sự hấp dẫn lớn đối với giới trẻ trên toàn thế giới.

Chúng tôi tin rằng bộ sách LÝ TIỂU LONG VÕ CÔNG TOÀN THƯ này sẽ đáp ứng phần nào nhu cầu tìm hiểu của bạn đọc cả về lý thuyết lẫn thực hành đối với môn Triệt Quyền Đạo.

Tất nhiên, sơ sót vẫn là điều khó tránh trong quá trình biên soạn. Cho nên, chúng tôi mong muốn sẽ nhận được sự lượng thứ và sự ưu ái chỉ dẫn của bạn đọc về những khuyết điểm mà chúng tôi có thể mắc trong tác phẩm này.

LẠC VIỆT - PHẠM XUÂN THẢO

Chương I

KỸ NĂNG TRONG THÂN PHÁP

Trong nghệ thuật chiến đấu, thân pháp tuyệt kỹ là điều quan trọng, rất cần trong tấn công, phòng thủ, lừa đối thủ và bảo tồn năng lực. Kỹ năng thân pháp là sự thuần thạo trong di động hay trong động tác chân tùy thuộc khoảng cách với đối thủ. Chiến lược của động tác chân là lợi dụng động tác chân của đối thủ. Đòn công hoặc thủ có thể dựa trên mẫu thức tiến, thoái của đôi chân đối thủ.

Khi nắm được mẫu thức tiến thoái của đôi chân đối thủ, hãy thích ứng với mẫu thức đó. Lúc đó có thể tiến tới hoặc lui lại một khoảng cách vừa đủ để tung đòn. Chiều dài bước chân của bạn được phối hợp với thân pháp của đối thủ. Trực giác trong tiến, thoái cũng là trực giác về thời điểm tấn công và phòng thủ.

Một đấu thủ tinh thực không bao giờ ở quá lâu một chỗ mà luôn di động để đánh lạc hướng đối thủ, khiến đối thủ phán đoán sai khoảng cách. Mục tiêu di động khó bị đánh trúng hơn, và từ thế di động, bạn có thể di chuyển nhanh hơn từ tư thế tĩnh tại.

Bằng cách thay đổi khoảng cách và tính toán thời gian cho động tác một cách liên tục, còn có thể làm rối trí đối thủ. Bạn sẽ không để yên cho đối thủ chuẩn bị tấn công hay phòng thủ và làm đối thủ mất thăng bằng.

Cũng cần luyện động tác chân với đòn đâm và đòn đá. Thiếu động tác chân, đấu thủ như một cỗ đại pháo bất động, không thể hướng họng súng về tuyến quân thù. Tốc độ và công lực của quyền, cước tùy thuộc vào đôi chân nhanh nhẹn cùng cơ thể thăng bằng.

Một đấu thủ giỏi như Lý Tiểu Long hầu như lúc nào cũng di chuyển thân pháp thật thanh thoát, nhuần nhuyễn và tinh tế. Anh xông vào đối thủ và tung đòn không chút gắng sức, và cũng dễ dàng như vậy, triệt thoát khỏi tầm phản công của đối thủ. Lúc nào anh cũng ra đòn nhanh hơn đối thủ và đoán trước được ý định của đối thủ. Khả năng tính toán thời gian của anh tuyệt hảo, thậm chí anh còn kiểm soát được nhịp di chuyển của đối thủ. Anh di chuyển với sự tự tin và phối hợp nhịp nhàng.

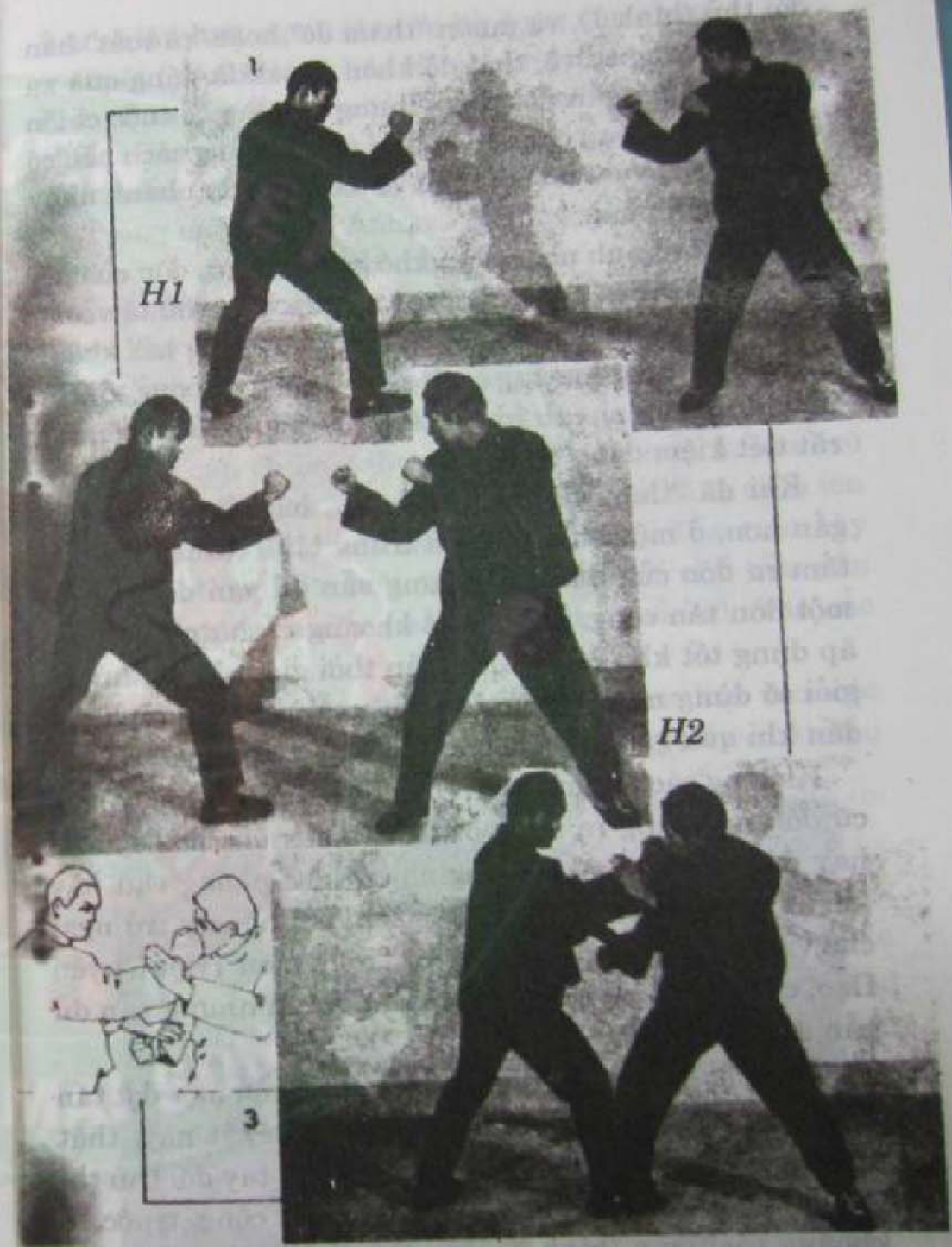
Ngược lại, một đấu thủ tồi di chuyển đầy vụng về, lộn xộn. Anh ta không thể tìm ra được khoảng cách đúng, để lộ các ý đồ của mình, và chẳng bao giờ lướt hơn đối thủ trên lĩnh vực "đấu trí". Thay vì kiểm soát được đối thủ, anh ta lại để đối thủ kiểm soát mình.

Khoảng cách

Giữa hai đấu thủ tài năng, khoảng cách luôn thay đổi vì cả hai đều nỗ lực kiếm một vị trí ưu thế. Tốt nhất là không ngừng duy trì khoảng cách ngoài tầm đâm của đối thủ, nhưng vẫn không quá xa để chỉ cần bước tới một bước nhỏ là có thể tấn công được ngay. Khoảng cách này chẳng những tùy thuộc vào tốc độ và sự nhanh nhạy của mình mà còn tùy thuộc vào tốc độ lẫn sự nhanh nhạy của đối thủ nữa.

Trong môn quyền Anh, các võ sĩ đứng gần nhau hơn so với các môn võ khác, vì các đấu thủ có quyền dùng chân để đá. Chân dài hơn tay, do đó người đấu thủ có một tầm với dài hơn một võ sĩ quyền Anh.

Với Triệt Quyền Đạo, có ba khoảng cách khác nhau trong chiến đấu. Thông thường, khoảng cách xa nhất được dùng đến khi chưa biết rõ bản lĩnh hay ý định của



H3

đôi thủ (hình 1), và muốn “thăm dò” hoặc “rà soát” hân trước. Trong tự vệ, thái độ khôn ngoan là đứng quá xa còn hơn quá gần đôi thủ. Nhưng trong một cuộc chiến đấu kéo dài, bạn chỉ an toàn tại một khoảng cách nếu có thể thực sự vượt hơn đôi thủ về tốc độ và sự nhanh nhạy trong thân pháp.

Dù rất nhanh nhẹn, vẫn khó lòng đỡ được đòn của đôi thủ nếu đứng gần quá. Trong tâm gần, đấu thủ tấn công trước thường chiếm ưu thế. Nhưng tấn công mà không ước lượng đúng khoảng cách cũng không kết quả gì, cho dù chính xác, nhanh nhẹn, tính toán đúng thời gian và rất tiết kiệm động tác.

Khi đã “thăm dò” xong đôi thủ, hãy di chuyển vào gần hơn, ở một khoảng cách trung bình (hình 2) ngoài tầm ra đòn của đôi thủ, nhưng vẫn đủ gần để tung ra một đòn tấn công. Đó là một khoảng cách an toàn nếu áp dụng tốt khả năng tính toán thời gian. Một đấu thủ giỏi sẽ dùng mưu dụ đôi thủ rút ngắn khoảng cách cho đến khi quá gần không còn kịp thoát khỏi bẫy.

Khoảng cách trung bình còn cho phép tránh được bất cứ đòn nào tung ra bởi một động tác triệt thoái nhanh hay đột phá ra sau. Nhưng chiến lược phòng thủ này không phải lúc nào cũng đắc sách, bởi nó gây trở ngại cho việc phản công hoặc ra đòn. Trong môn Triệt Quyền Đạo, chỉ vừa đủ để tránh đòn của đôi thủ nhưng vẫn đủ gần để phản công.

Một cuộc cận chiến thường là hệ quả của một đợt tấn công và phản công. Từ khoảng cách gần sát này, thật khó phòng thủ, trừ khi đã “bẫy” được hai tay đôi thủ thì không kể. Lợi thế luôn thuộc kẻ tấn công trước. Ở khoảng cách gần (hình 3), đấu thủ thành thạo đòn tay

hơn sẽ lần lượt người chuyên sử dụng đòn chân.

Triệt Quyền Đạo khác với võ sĩ quyền Anh, cảnh giác về những đòn cùi chỏ, lên gối, đòn đầu, v.v... khi cận chiến. Còn phải dự trù trước tình huống bị ném hay vật ngã xuống đất.

Trong môn quyền Anh, võ sĩ khó lòng tiếp cận nhau, và khi đã vào gần nhau rồi, càng khó duy trì vị trí đó. Trong võ thuật, vì sử dụng cả đòn chân, việc sát gần càng khó hơn môn quyền Anh. Nhưng khi hai võ sĩ đã tiếp cận, cuộc chiến sẽ kết thúc nhanh chóng vì có quá nhiều chiến thuật tấn công dễ sử dụng.

Trong cận chiến, việc cấp bách trước mắt là phải vô hiệu hoá ngay bàn chân trước của đôi thủ bằng cách lên bàn chân vào sát chân đấu thủ (hình 3). Thao tác này cần được thực hiện một cách tự động, bởi vì ở tâm gần như vậy, tâm trí còn phải tập trung phần lớn vào các đòn tay.

Lý Tiểu Long lắp đặt những thanh kim loại vào một nhân để giả làm chân đôi thủ (hình 4, và 5). Lúc bắt đầu



tập, anh tập trung rất nhiều vào việc đặt bàn chân trước, nhưng sau vài tháng, việc đó trở nên một động tác tự nhiên theo thói quen.

Thao tác cận chiến mà Lý Tiểu Long hay sử dụng là ép cho đối thủ mất thăng bằng (hình 6 và 7). Chiến



H6

H7

thuật này có thể dùng chống bất cứ ai, dù là một đối thủ mạnh và nặng cân hơn cũng vậy. Thực tập thao tác này với người cùng tập bằng cách khế gập hai đầu gối, dồn sức nặng toàn thân lên bàn chân trước và xô mạnh người cùng tập không ngừng. Đôi chân tiến lên trước bằng động tác lướt, dùng bàn tay và cả thân mình để “bẫy” hai tay của người cùng tập. Bí quyết nằm sau sức mạnh này là sử dụng đôi hông chứ không hoàn toàn dùng vai khi thúc ép đối thủ.

Khi đã đẩy được đối thủ loạn choạng ngã ra sau rồi, có thể dùng bàn tay rảnh rỗi còn lại đánh vào người và ghìm anh ta xuống đất. Đây là một thao tác vì người

cùng tập không thể tấn công được. Anh ta quá mất thăng bằng không còn trả đũa được.

Đấu thủ giỏi bao giờ cũng vận dụng sao cho luôn ở trong tâm thích hợp với anh ta nhất. Anh ta chỉ ở sát tầm tấn công của đối thủ và kiên nhẫn chờ đợi đúng thời cơ là nhập nội ngay, hoặc lôi kéo, quuyến dụ đối thủ lao về phía mình. Anh ta có thể tấn công lúc đối thủ tiến lên hoặc lúc anh ta nhìn thấy một kẽ hở lộ khi đối thủ thay đổi nhịp độ hoặc phương vị.

Tấn công hay triệt thoái cần phải nhanh, mạnh và tự phát. Không được để đối thủ biết trước thân pháp của mình. Lúc đối thủ nhận ra thì quá trễ không còn ra đòn hoặc phòng thủ được. Thời điểm lý tưởng để tung một đợt tấn công là khi đối thủ đang sưng sờ, kinh ngạc.

Khoảng cách là yếu tố cực kỳ quan trọng, thậm chí chỉ cần một sai sót nhỏ về tầm cũng có thể biến một cuộc tấn công thành vô dụng. Nên tấn công trước khi đối thủ kịp tấn công ở khoảng cách mà bạn ưng ý, chứ không phải đợi đối thủ vào đến tầm mà bạn ưng ý.

Động tác chân

Đương đầu với một đấu thủ có khả năng phán đoán tốt về khoảng cách, khó tung ra những đợt tấn công trực diện, thì nên áp dụng thao tác “lấp hố ngăn cách” là bước nhiều bước lùi ra sau, mỗi bước một ngắn hơn. Hoặc khác, để cho đối thủ hành động trước bằng cách lao tới.

Nếu đấu thủ đó đang ở tư thế phòng thủ, bạn hãy bước một loạt bước ra trước, bước đầu tiên hãy thực hiện

cho nhuần nhuyễn và tiết kiệm. Thao tác khôn ngoan là tiến lên trước một hoặc hai bước, sau đó lùi lại, dụ cho đối thủ lao theo. Nếu đuổi theo, cứ cho đối thủ bước một, hai bước, rồi tấn công bất ngờ bằng động tác đột phá tới trước ngay vào giữa đường tiến của đối thủ, đồng thời vào đúng cái khoảnh khắc mà đối thủ nhom bước tới.

Để gây hoang mang cho đối thủ, hãy thay đổi độ dài của các bước chân cũng như tốc độ của bạn, nhưng hãy sử dụng các bước ngắn khi thay đổi phương vị.

Trong đối luyện hay chiến đấu, hãy sử dụng tốt động tác chân để duy trì vị trí càng gần đối thủ càng tốt, để sẵn sàng ra đòn phản công. Hãy di chuyển nhẹ nhàng, đầu gối hơi gập lại, luôn sẵn sàng tung tới trước những đòn khi thời cơ đến.

Giả cách bước tới làm bộ tung đòn cũng sẽ tăng thêm tốc độ cho cuộc tấn công và có khi tạo ra các kẽ hở, vì lúc đó đối thủ bị buộc phải dán thân vào cuộc. Bước lui cũng có thể được áp dụng một cách chiến lược khi đương đầu với một đối thủ không muốn cận chiến - đối thủ đứng quá xa ngoài tầm với.

Trong hình 8, Lý Tiểu Long đứng ở một khoảng cách xa, thận trọng chờ đợi đối thủ xuất chiêu. Ngay lúc đối thủ tấn công (hình 9), Lý Tiểu Long phản công nhanh bằng cách lao vào dùng mạnh vào chân trước đối thủ, ngăn cản không cho đối thủ tung cú đá móc thượng đẳng (hình 10). Sau khi chặn đứng cuộc tấn công, Lý Tiểu Long phản kích bằng một đòn dấm tay phải (hình 11).



Để đánh bại đối thủ ngay khi đòn đánh xuất hiện, Lý Tiểu Long cần phản ứng nhanh nhạy mà anh tích lũy được từ sự rèn luyện hằng ngày, đặc biệt trong rèn luyện để phát huy một ý thức cảnh giác sắc bén, tinh tế. Cũng cần để ý anh không dấm ra khi bàn chân phải chưa tiếp đất và thân thể anh chưa thẳng trục. Cú dấm của anh chạm mục tiêu ngay lúc thân mình anh di chuyển tới trước và bàn chân anh chồm chạm đất.

Bạn luôn luôn nên giấu kín ý định không để lộ cho đối thủ biết.

Có lúc, thay vì phản công bằng cách nhập nội, nên hành động ngược lại bằng cách thối lui. Trong các hình 12 và 13, Lý Tiểu Long lùi lại và cân nhắc đến sự tính toán thời gian của đối thủ cùng sự tấn công của đối thủ.



H12

H13

Anh chỉ di chuyển vừa đủ xa để tránh cú đá ngang (hình 14) nhưng vẫn trong tầm thích hợp để phản công (hình 15 và 16) bằng một đòn đâm dữ dội.



H14

H15

H16

Trong trường hợp khác về thao tác thối lui, đối thủ giả dờ dẫm vào mặt Lý Tiểu Long (hình 17 và 18), Lý Tiểu Long phản ứng lại với hư chiêu này, (hình 19), nhưng anh hành động đủ nhanh để có thể phục hồi phương vị và tránh đòn tấn công thực sự (hình 20). Anh di chuyển vừa đủ để tránh khỏi cú đá ngang, rồi phản



H17

H18

công bằng một đòn đá móc thượng đẳng vào mặt đối thủ, (hình 21).

Bằng cách thối lui, bạn cho phép đối thủ có đủ chỗ để tung đòn đá, do đó, đôi khi chiến thuật khôn ngoan nên sử dụng là áp sát, chèn ép đối thủ, không cho đối thủ tấn công. Một đấu thủ khôn ngoan luôn cố gắng biến mình thành một mục tiêu luồn lách, thay vì di chuyển tới, lui theo một hướng thẳng tắp từ một khoảng cách trung bình.

Trong cả hai cách phản công, Lý Tiểu Long đều đột phá ra trước để đánh trúng đối thủ, và anh hành động nhanh trước khi đối thủ có thể hồi phục để tự vệ.



H19

H20

H21

Bước sang bên hông

Trong Triệt Quyền Đạo, động tác bước sang bên hông là một phương pháp tự vệ để tránh một đòn đâm hay một đòn đá. Nếu thực hiện đúng mức, nó là một động tác an toàn và hữu ích cho việc phản công. Động tác bước sang bên hông không nhằm tránh sự lao tới của đối thủ mà là tránh đòn.

Nếu cuộc tấn công hồi hợt thì việc phản công hoàn toàn đơn giản. Nhưng nếu cuộc tấn công mãnh liệt như một động tác xấn xổ tới hay lao sâu vào, thì quả thật không dễ dàng gì. Phải di chuyển vừa đủ xa để tránh đòn và phải vừa đủ gần để xoay nhanh người lại tấn công ngay khi đối thủ hay đòn đánh của đối thủ lướt qua người bạn.

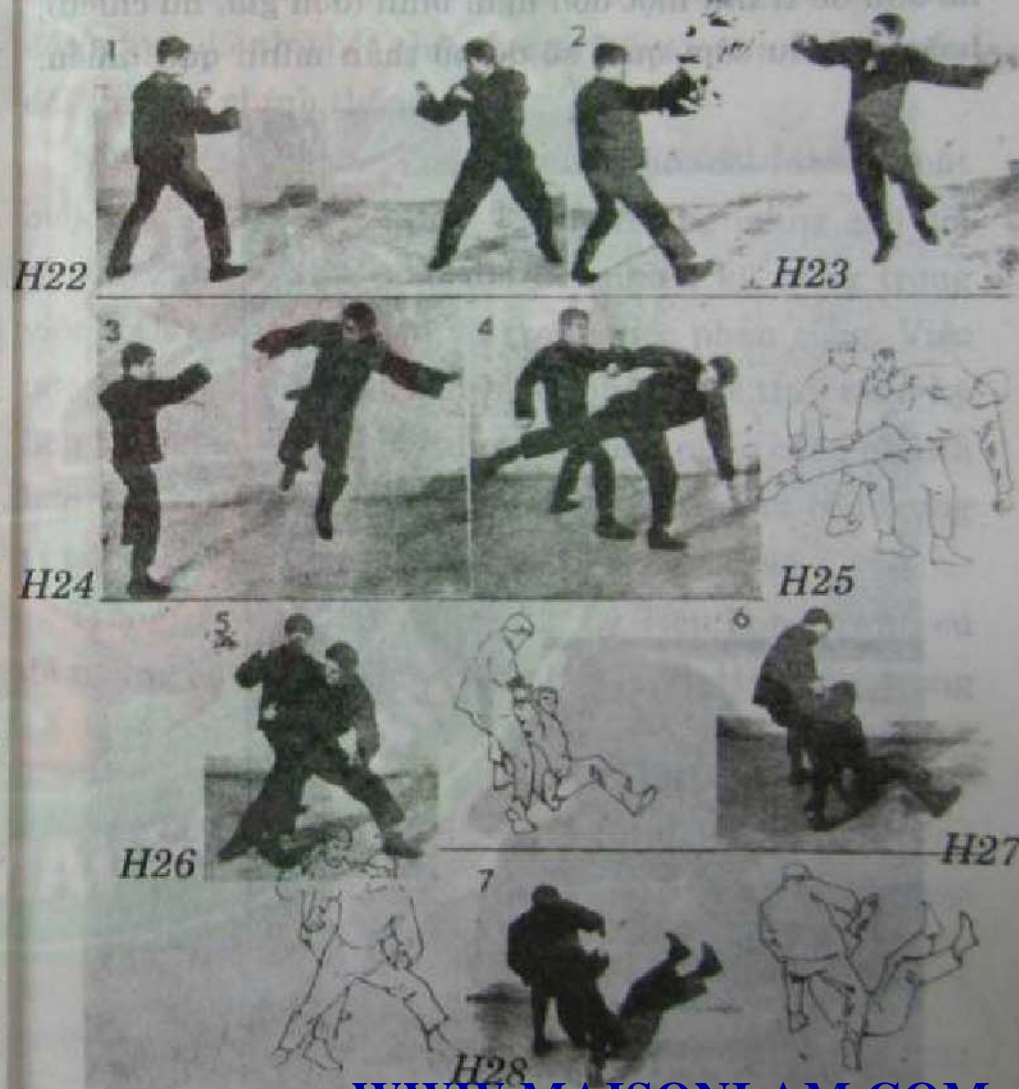
Trong cuộc chiến đấu ở tầm xa, người tự vệ có lợi thế vì có đủ thời gian chuẩn bị tấn công, và phản công thích ứng. Trong nháy mắt (hình 22), Lý Tiểu Long đợi cho đối thủ tấn công. Khi cuộc tấn công diễn ra, anh bước sang trái vào khoảng khắc chót, (hình 23 và 24) chỉ vừa kịp tránh cú đá ngang trong nháy mắt. Đó là một động tác tinh tế đến mức không hề “dễ lộ” thân pháp cũng như không hề làm anh mất thăng bằng.

Khi đòn đá hay đòn đâm đã phóng ra, kẻ tấn công không thể đổi hướng đánh.

Trong hình 25, đối thủ tiếp đất ngay trước mặt Lý Tiểu Long, thời cơ tối ưu cho anh phản công. Trong các

hình 26, 27 và 28, mặc dù Lý Tiểu Long ở vào vị trí thuận lợi để sử dụng cú đá thẳng vào háng đối thủ, anh lại giáng một cú đấm tay phải và dứt điểm bằng cách lôi đối thủ ngã xuống đất.

Dương đầu với cú đấm tay phải của đối thủ, hãy bước sang trái bằng cách lắc người và né đầu sang trái mà không làm mất thăng bằng. Khi đòn đâm lướt ngang



qua đầu rồi, hãy xoay người bằng cách hất hông về phía đối thủ, đồng thời tung cú đấm tay phải vào người hay cầm đối thủ. Động tác né đầu là nghiêng nửa thân mình từ hông trở lên ra trước, chủ yếu để cho đòn đánh của đối thủ đi hụt qua bên trên đầu bạn. Chức năng của nó là tránh đòn mà vẫn ở trong tầm phản công.

Chiến thuật này cần được sử dụng thận trọng. Nếu né đầu để tránh một đòn nghi binh (đòn giả, hư chiêu), hoặc né đầu sớm quá, sẽ để hở thân mình quá nhiều.



H29

Cách tự vệ duy nhất là dùng đưa người và nhanh chóng thoát ra khỏi vị thế đó. Khi né đầu, bạn phải luôn dán mắt về phía đối thủ. Trong hình 29 Lý Tiểu Long thực tập chiến thuật này bằng cách vung mạnh chiếc bao nặng.

Hầu hết động tác bước sang bên hông nên hướng sang trái, khi đối đầu với một đối phương thủ tấn không chính thống (tức tấn chân phải ra trước), bởi sau khi đánh hụt, đối thủ hết phương tự vệ (bước sang phải, nếu đối thủ tấn chính thống).

Nhưng trong môn Triệt Quyền Đạo, đôi lúc bạn bắt buộc phải bước sang phải để gây hoang mang cho đối phương. Bước sang phải đòi hỏi nhiều kỹ năng trong việc tính toán thời gian và trong việc phản công. Việc ước tính thời gian và thân pháp phải được tính toán kỹ hơn khi bước sang trái. Cũng cần phải phản công nhanh hơn vì đối thủ vẫn còn đối mặt với ta và vẫn còn trong vị trí sẵn sàng tung ta một đợt tấn công khác.

Trong các hình 30, 31, và 32, Lý Tiểu Long tránh cú đá ngang bằng cách bước sang bên phải. Hãy để ý trong



H30



H31

hình 33, anh dùng bàn tay phải bảo vệ thân mình, nếu anh phán đoán sai đòn đánh của đối thủ. Trong các hình 34 và 35, Lý Tiểu Long ở trong vị trí hoàn toàn thuận lợi để tung một đòn đá vào vùng háng đối thủ.



H32

H33

H34

Thông thường, đối thủ quá chăm chú tấn công đến nỗi không kịp chuẩn bị phòng thủ sau khi đánh hụt. Đối thủ rất dễ bị tấn công vào vùng đầu và thân người. Trong các hình 36, 37 và 38 đối thủ lao vào Lý Tiểu



H35

H36

Long với một cú đá ngang. Lý Tiểu Long nhanh chóng bước sang phải vào khoảng khác chốt. Rồi anh phản công (hình 39) bằng một đòn đá móc thượng đẳng vào mặt đối thủ.

Sự chính xác của động tác là điều tối quan trọng trong kỹ thuật chân. Nhất là trong động tác bước sang



H37

H38

H39

phải, cần phải di chuyển thật đúng lúc để đòn đâm của đối phương hụt qua trong tích tắc. Nếu di chuyển quá sớm, sẽ cho đối thủ có thời gian thay đổi chiến thuật. Thà di chuyển chậm còn hơn quá sớm nhưng đừng quá chậm để bị trúng đòn.

Chính xác trong động tác có nghĩa là di chuyển thẳng bằng. Sau khi tránh đòn, phải luôn luôn sẵn sàng chống đỡ một cuộc tấn công khác hoặc sẵn sàng để phản công. Sự chính xác này chỉ có thể thủ đắc được qua nhiều giờ rèn luyện.

Khi di chuyển đôi bàn chân để đạt khoảng cách phù hợp, thường nên dùng nhịp gậy để khiến cho đối thủ lầm lẫn về khoảng cách. Hãy trụ ở thế thủ để di chuyển cho nhanh và dễ dàng.

Khi thực tập các kỹ năng tấn công và phòng thủ, nên thực tập bằng cách phối hợp với kỹ thuật chân. Mặc dù các kỹ thuật (đòn thể) tay hoặc chân giản dị đến đâu đi nữa, cũng nên đồng bộ hoá chúng khi tiến, thoái. Kiểu rèn luyện này sẽ phát huy ý thức về khoảng cách một cách tự nhiên cũng như khả năng di chuyển nhuần nhuyễn, linh hoạt.

Chương II

KỸ NĂNG TRONG ĐÒN TAY



H1

H2

H3

Kỹ năng trong đòn đâm không chỉ là tung đòn và đánh trúng mục tiêu. Chính xác, tốc độ và công lực là những yếu tố phải có. Các yếu tố khác bao gồm vị trí của thân thể khi đòn đâm được tung ra, đường đi của quả đâm lúc tiến cũng như khi hồi bộ.

Quan trọng nhất và được sử dụng nhiều nhất trong Triệt Quyền Đạo là cú đâm thẳng. Nó là một đòn đâm nhanh vì đường đi ngắn. Nó là một đòn đâm chính xác vì đi thẳng tới trước. Nó được tung ra với sự gắng sức tối thiểu, do đó không ảnh hưởng tới sự thăng bằng của bạn.

Quả đâm thẳng được phóng ra từ thế thủ với quỹ đạo là một đường thẳng ngay trước sống mũi bạn (hình 1, 2,

3). Hãy dùng mũi bạn làm điểm chuẩn.

Một lợi thế của Triệt Quyền Đạo là có thể tung một quả đâm thẳng ra trước mà vẫn thủ kín. Thân thể bạn được bảo vệ và nếu đánh hụt nhanh chóng lấy lại tư thế ban đầu.

Ta hãy so sánh, hệ thống võ thuật cổ điển phát đòn đâm từ vùng hông và để hở vùng đó cho đối thủ tấn công (hình 4, 5, 6). Quả đâm kết thúc tại vị trí một bên hông, và phần khác của cơ thể, nhất là mặt, bị hở hết, khi bàn tay được rút về bên hông (hình 6).



H4

H5

H6

Trong loạt hình tiếp theo (hình 7 - 10) bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt giữa kỹ thuật ra đòn của Triệt Quyền Đạo và hệ thống võ thuật cổ điển. Trong Triệt Quyền Đạo (hình 7), hai bàn tay che chở vùng mặt và hai vùng



H7



H8



H9



trái, phải thân thể một cách đồng đều. Còn trong võ phái cổ điển, chỉ có bên phải được bảo vệ thôi. Trong các hình 8 và 9, đấu thủ Triệt Quyền Đạo đã dấm dứt điểm trong khi đòn dấm cổ điển vẫn đang tiến hành. Hình 10 trình bày điểm kết thúc đòn của cả hai hệ phái.



H10



H11

Trong hình 11, Lý Tiểu Long mô tả khoảng cách ngắn mà đòn dấm của anh phải đi qua từ thế thủ Triệt Quyền Đạo so với đòn dấm của võ sĩ cổ điển. Rõ ràng, điều này giải thích tại sao đòn dấm của anh đến đích nhanh hơn nhiều (hình 2 và 3).

Tung dấm ra với nắm dấm dựng đứng, chứ không phải trụ ngang như kiểu cổ điển (hình 12) sẽ nối dài thêm sức với tới mục tiêu (hình 11 và 13). Trong hình 13, từ trên nhìn xuống, quả dấm của Lý Tiểu Long đã chạm đối thủ nhưng quả dấm của đối thủ dù đã duỗi thẳng, vẫn chưa tới đích.

Lợi thế của quả dấm thẳng ra trước trong Triệt Quyền Đạo là có thể tăng dài thêm sức với tới đích của đòn dấm được 7 centimet hay hơn nữa. Trong Triệt Quyền Đạo, cả hai đòn dấm thẳng ra trước, đòn dấm ngắn (hình 14) và đòn dấm dài (hình 15) đều được sử



H12



H13

dụng. Đòn đâm ngắn dùng trong cận chiến, còn đòn đâm dài cho khoảng cách trung bình. Trong hình 14, Lý Tiểu Long đặt bàn tay trái lên cánh tay phải của anh để cho thấy anh còn có thể duỗi dài thêm trong đòn đâm dài (hình 15).



H14



H15

Bàn tay sau hay bàn tay “phòng thủ” luôn luôn để trên cao để bảo vệ vùng thân trên của bạn. Bàn tay sau đảm trách hầu hết chức năng phòng thủ, là một công cụ bổ sung cho bàn tay kia. Nếu một tay đang tung đòn

đấm, tay kia cần rút về để vô hiệu hoá cánh tay phản công của đối thủ. Luôn luôn nên trụ nó ở vị trí đó, tương quan với vùng không được bảo vệ. Và nó luôn luôn nên ở tại một vị trí chiến thuật sẵn sàng cho một đòn kế tiếp.

Trong các hình 16, 17, 18, 19, 20 từ trên nhìn xuống, Lý Tiểu Long biểu diễn cách thức anh tung một đòn



H16



H17



H18

phối hợp, gồm một cú đâm thẳng tay phải, tiếp theo bằng một cú đâm tay trái, và dứt điểm bằng một cú đâm tay phải nữa. Chú ý đến sự đồng bộ của hai bàn tay cùng sự phòng thủ mà đôi tay ấy cung cấp cho thân thể. Dù đâm bằng bàn tay trước hay bàn tay sau, đòn đâm cũng nên đến đúng một đích, dùng mũi bàn như một điểm chuẩn.

Đấm thẳng ra trước mũi và thủ bàn tay sau rõ ràng có ưu thế hơn cách đấm cổ điển (hình 21, 22 và 23). Khi



H19

H21

bàn tay trước được phóng ra, bàn tay sau đã sẵn sàng để đỡ, gạt bất cứ đòn đâm nào của đối thủ. Nó cũng sẵn sàng để phản công. Trong hình 21, đòn đâm đã bị đỡ một phần nhưng cú đỡ không cản được nó đi xuyên qua và đánh trúng mặt đối thủ.

Trong hình minh họa (24, 25, 26), khi cú đâm bàn tay trước của Lý Tiểu Long bị đỡ, anh phóng thẳng một đòn xia ra phía trước mũi, đòn xia đó đỡ đòn đâm của đối phương và tiến thẳng đến mắt của đối thủ. Giữ đường đâm ở ngay "trung tuyến" có lợi thế rất lớn khi hai đòn đâm của hai bên cùng tung ra một lúc, trên cùng một đường đi.



H22

H23



H24



H25

H26

Vị trí bàn tay trước cần đặt sao cho việc tung đòn dễ dàng, đồng thời vẫn giữ được an toàn tối đa. Trong các



H27



B

H28



Y

H29

hình 27 và 28 (từ trên nhìn xuống), bàn tay đó được đặt ở vị trí sẵn sàng đỡ gạt các đòn đâm của đối thủ sang bên, vì trong hình 29, đòn đâm được đỡ lệch xuống dưới mà người tự vệ hầu như không sửa lại bàn tay của anh ta.

Như bạn đã biết, trong kỹ thuật niêm thủ, cùi chỏ

của bạn cần phải duy trì được sự vững mạnh, nếu không, sự tự vệ sẽ không hữu hiệu. Cùi chỏ của bạn có thể di chuyển qua lại, nhưng không được khuỵu về phía thân mình bạn trước một đòn đánh của đối phương. Sau khi tung ra một đòn đâm xong, bạn đừng thả bàn tay thông xuống khi rút nó về thế thủ. Quả đấm luôn luôn cần phải được rút về trên cùng một quỹ đạo hay đường đi mà nó đã được phóng ra, để sẵn sàng cho một đòn phản công (hình 30, 31, 32).

Một đấu thủ giỏi cũng có những thói quen xấu,



H30

H31



H32

H33

nhưng anh ta luôn vẫn thoát hiểm nhờ ưu thế về tốc độ và sự phán đoán chính xác thời điểm và khoảng cách. Trong các hình 33, 34 và 35, Lý Tiểu Long bật người ra sau tránh một cú đâm thẳng và phản đòn bằng tay trái khi đối thủ tạo sơ hở cho Lý Tiểu Long, lúc đối thủ buông lỏng tay xuống ở động tác rút về.



H34

H35

Lý Tiểu Long biến một đòn đỡ thành một đòn đâm lưng bàn tay khi đối thủ rút tay về. (hình 36, 37, 38) Nếu đối thủ cứ để tay lại làm vô hiệu hoá bàn tay phải của Lý Tiểu Long (hình 36), rồi tiến hành đâm bằng tay khác, chắc đã đòn được Lý Tiểu Long vào thế thủ với cú đâm nhằm vào thân người. Đàng này, đối thủ lại rút tay về hông theo kiểu cổ điển, tạo cơ hội cho Lý Tiểu Long biến đòn đỡ thành tấn công (hình 39). Cú đâm thứ hai của đối thủ dễ dàng bị họ Lý chặn đứng bằng bàn tay sau (hình 38).

Một thói quen xấu khác mà các đối thủ thường mắc là buông lỏng bàn tay sau đang lúc giao chiến (hình 39

H36



H37



H38



và 40). Trong hình 40, Lý Tiểu Long lợi dụng một đối thủ như thế bằng cách né một đòn đâm và phản công bằng đòn xia vào cổ họng.

Bạn cũng có thể lợi dụng đối thủ thiếu quyết đoán nhanh. Đối thủ định tung cú đấm thẳng bằng tay trước, nhưng mới đưa tay nửa chừng, lại rút về thủ. Trong khoảnh khắc bất quyết đó, có thể lợi dụng bằng cách phóng ra một cú đấm thẳng, đặc biệt nếu như đối thủ đã rần một bước về phía trước.



Trong đòn đấm nặng, cánh tay cùng với cổ tay trở nên một thứ vũ khí, giống như một cây gậy rắn chắc. Cánh tay trước là cán vũ khí và nắm đấm là đầu mấu (cục u)- (hình 41). Nắm đấm thẳng trục với cánh tay trước, không gấp lại nơi cổ tay. Nắm đấm lao tới trước không vặn vẹo, và các đầu khớp ngón tay hướng về phía trước toàn thân bạn di chuyển.

Khi đấm bằng tay trước, hãy thay đổi vị trí của đầu. Cứ để cho đối thủ đoán già đoán non. Trong động tác tiến ra trước, ở vài centimét đầu tiên, đầu bạn giữ thẳng, nhưng sau đó đầu bạn chuyển hướng tùy theo tình huống.

Một chiến thuật khác nữa là tung một đòn giả trước khi đấm bằng tay trước để làm giảm nhẹ bất cứ một đòn phản công nào. Nhưng hãy duy trì mọi sự ở mức bình

thường đơn giản, đừng quá lạm dụng đòn giả hay động tác lắt lư đầu. Thường xuyên, có thể gây bất ngờ cho đối thủ bằng một đòn đấm kép vì cú đấm thứ hai sẽ phá vỡ sự tính toán thời gian của đối thủ và tạo thuận lợi cho bạn dứt điểm.

Đôi khi, một đấu thủ cố đặt quá nhiều sức nặng vào đòn đấm, do đó đòn đánh trở thành một cú đấm đẩy thiếu sức mạnh. Để có hiệu quả, đòn đấm nên tung ra với đôi tay và đôi vai thả lỏng thoải mái. Nắm tay bạn chỉ siết chặt ngay trước lúc va chạm mục tiêu. Không bao giờ nên tung đòn đấm ra từ một động tác huơ tay.

Vài đấu thủ có thể tấn tốt nhưng ngay khi sắp tấn công, họ lại dễ hờ hợt ra quá nhiều (hình 42). Họ đã làm thói quen xấu này từ tư thế tập luyện sai (hình 43). Khi



H42

H43

tập luyện với bao nặng, hãy luôn luôn duy trì tư thế đúng (hình 44). Hãy nhờ người cùng tập theo dõi kỹ các

sai sót.

Một số đấu thủ với động tác chậm. Lý Tiểu Long thường nhấn mạnh rằng để có thể nhanh nhẹn, phải rèn luyện các động tác nhanh nhẹn. "Tôi chưa hề biết có vận động viên chạy nước rút nào phá kỷ lục chỉ bằng việc tập chạy quanh cơ với đường chạy".



H44

Các cơ bắp không thể tự hoạt động một mình. Chính hệ thần kinh hướng dẫn cho chúng hành động. Một động tác được thực hiện hoàn hảo là hệ quả của việc rèn luyện kỹ năng hằng ngày, bằng cách phối hợp đúng mức giữa hệ thần kinh và các cơ bắp. Các cơ bắp co lại vào cái phần giây chính xác với một mức độ căng thẳng hoặc thả lỏng không chút sai trật, tùy theo mệnh lệnh của hệ thần kinh.

Sự phối hợp hay sự liên kết giữa hệ thần kinh và các cơ bắp được cải thiện với từng lần thi đấu. Mỗi nỗ lực chẳng những tăng cường thêm kỹ năng mà còn dọn



H45

H46

đường cho các thao tác tiếp theo được thực hiện một cách dễ dàng hơn, dứt khoát hơn và chính xác hơn.

Từ bài tập kỹ thuật niêm thủ (hình 45, 46) các môn sinh Vịnh Xuân tiến đến tập các kỹ thuật phương thủ (bàn tay bẫy) hay lập thủ. Trong hình 47, lúc Lý Tiểu Long xoay tròn bàn tay theo kỹ thuật niêm thủ, anh cảm thấy năng lực tuôn chảy của người cùng tập bị đứt quãng, không liên tục. Chính lúc ấy - thời điểm có một kẽ hở - Lý Tiểu Long xuất thủ bằng cách gồi bàn tay trái của anh lên cả hai bàn tay người cùng tập (hình 48). Sau đó, ngay lúc anh vô hiệu hoá hoặc bẫy, đồng thời tung một đòn đâm thẳng vào mặt người cùng tập (hình 49).

Bài tập niêm thủ là một thành phần quan trọng của Triệt Quyền Đạo mượn của môn Công Phu Vịnh Xuân. Trước hết, nó phát huy tính nhạy bén và uyển chuyển cho đôi bàn tay, một điều hết sức hữu ích trong tình huống xáp lá cà. Với một đối thủ không thủ đắc kỹ năng đó, bạn có thể thao túng bởi vì nhất cử nhất động của đối thủ đều dễ dàng bị cản trở khi bạn phát huy được tính nhạy bén này.



H47



H48



H49

Trong các hình 50, 51 và 52, Lý Tiểu Long biểu diễn kỹ thuật lập thủ (nhắm bắt) từ bài tập niêm thủ. Ở hình 50, Lý Tiểu Long cố ý cường điệu thêm động tác xoay tròn bàn tay để thu ngắn khoảng cách giữa hai bàn tay của anh. Khi hai bàn tay anh đến vị trí gần nhau nhất,

H50



1



3

H51



2

H52

anh dùng bàn tay trái bắt cánh tay trái người bạn cùng tập. Trong khoảnh khắc đó, hai tay anh bắt chéo nhau, (hình 51). Kế tiếp, Lý Tiểu Long giật mạnh cánh tay người cùng tập về phía anh, đồng thời tung một cú đâm lưng bàn tay vào mặt anh ta (hình 52).

Từ tình huống cận chiến, các võ sinh được dạy di chuyển ra cách nhau xa hơn nữa và tiếp tục áp dụng các đòn tay. Trong các hình 53, 54, 55, đối thủ của Lý Tiểu Long tính tung ra một đòn xĩa, sử dụng cú thọc theo “trung tuyến”. Trước hết anh ta cố đẩy bàn tay Lý Tiểu Long sang bên để tạo kẽ hở (hình 53). Thứ hai, anh ta cố thâm nhập bằng một đòn xĩa, nhưng năng lực tuôn chảy của họ Lý quá sức mạnh mẽ không cách gì đương đầu nổi (hình 54). Trong hình 55, tình thế hoàn toàn đảo ngược lúc Lý Tiểu Long mở cuộc tấn công.

Mặc dù Lý Tiểu Long luôn áp dụng thế thủ của Triệt



H53



H54



H55



H56

Quyển Đạo (hình 56), nhưng vì muốn mô tả sự tiến hoá của các đòn thế Vịnh Xuân trong môn Triệt Quyền Đạo, nên anh cố tình đứng theo thế tấn Vịnh Xuân đã cải biên (hình 57) với thân người hơi ngả ra sau lúc anh rùn hông xuống. Không giống như một võ sinh môn phái Vịnh Xuân đối diện thẳng góc với đối thủ, họ Lý áp dụng thế tấn chân phải ra trước.

Lúc đối thủ tung đòn đâm bàn tay trước về phía mặt



H57

Lý Tiểu Long (hình 58). Họ Lý, với phản ứng nhanh và đã cảnh giác trước, trả đòn bằng một cú xĩa. Bằng cách áp dụng nguyên tắc trung tuyến, cú thọc của họ Lý xuyên thẳng vào mắt đối thủ đồng thời anh gạt được đòn đâm của đối thủ (hình 59).



H58



H59

Trong các hình 57, 60, 61, đối thủ tấn công vào bàn tay phải của Lý Tiểu Long, nhưng Lý Tiểu Long nhanh chóng mã giải bàn tay anh bằng một chuyển động nhỏ ngược chiều kim đồng hồ, như trong hình 60. Sau đó

anh vận hông sang trái đồng thời tung đòn đâm tay phải vào mặt đối thủ (hình 61).



H60



H61

Đối phó với một đối thủ ra đòn và toan chèn ép thế thủ của anh xuống, Lý Tiểu Long sử dụng thao tác cuộn tròn và khống chế, hình 62 đến 64. Ở hình 65, đối thủ dùng chiến thuật trước đánh và ép bàn tay phải ở phía trước của họ Lý xuống, Lý Tiểu Long đưa cao bàn tay phía sau để phòng thủ và nhanh chóng cuộn tròn cánh tay để thoát ra (hình 66). Anh tiếp tục cho tuôn chảy nguồn năng lực của mình và giữ yên tư thế bất động của cùi chỏ lúc anh chuyển sức nặng toàn thân ra bàn chân trước. Kế tiếp, anh nhanh chóng dùng bàn tay phía sau khống chế lấy bàn tay trước của đối thủ (hình 63). Khi bàn tay đối thủ bị vô hiệu hoá (hình 64) Lý Tiểu Long nhanh chóng tung một đòn đâm lưng bàn tay. Trong hình từ 67 đến 69, Lý Tiểu Long biểu diễn một thao tác phòng thủ khi linh một đòn của đối thủ, rồi lao theo luôn hoặc phản công lại khi bàn tay đối thủ đang được thu về. Chẳng hạn, khi đối thủ tung một đòn đâm, Lý Tiểu



H62



H65



D1



H66

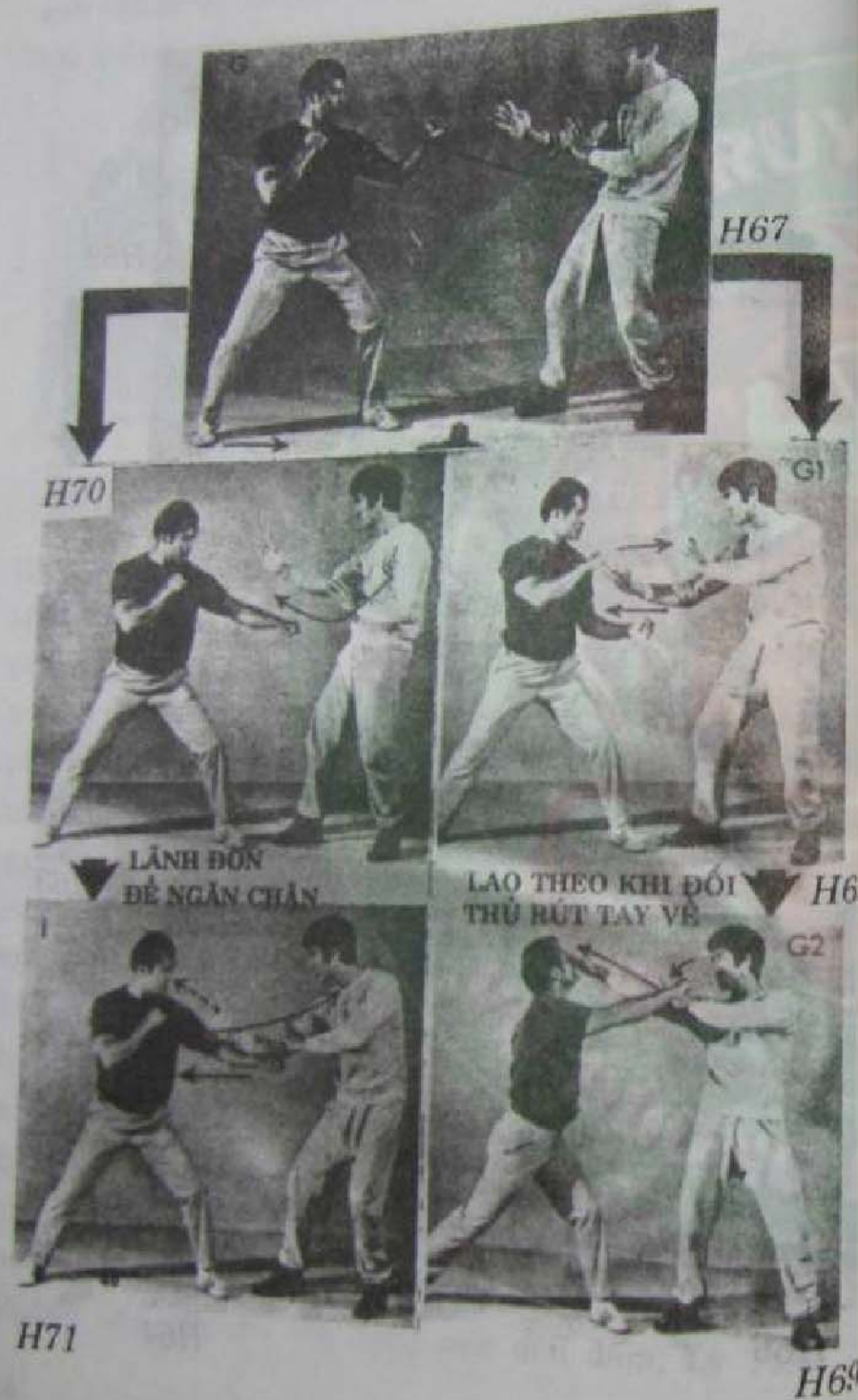


D2

CUỘN TRÒN
ĐỂ THOÁT RA

BẮY ĐỂ VÔ HIỆU HOÁ

H63



Long lùi ra sau và dùng bàn tay trước đè lên nắm đấm của đối thủ, ngăn không cho đối thủ đột phá vào (hình 70 và 71).

Khi đối thủ rút tay về để tung cú đấm khác (hình 68), Lý Tiểu Long phản công nhanh bằng một đòn xia (hình 69), đồng thời dùng bàn tay sau để chặn đứng đòn đấm thứ hai của đối thủ.

Nhảy mất là phản ứng tự nhiên của con người khi bị ném một vật nào đó vào mắt. Trong đối luyện hay chiến đấu, cần phải làm chủ phản ứng này. Vào khoảnh khắc mắt nhắm lại, sẽ không thể phản ứng đủ nhanh, vì lẽ không biết đối thủ quý quyết của mình đang ở đâu. Hai nữa, đối thủ có thể lợi dụng nhược điểm này tung ra một đòn tấn công giả vờ, rồi mới tung đòn thực sự, khi đó mắt bạn đã nhắm. Điều quan trọng là chỗ làm một thói quen xấu gây phương hại cho bạn.

Một trong những lỗi lầm thường gặp nhất nơi các võ sinh mới nhập môn là hay mở miệng trong lúc giao đấu. Đó là một thói quen xấu đã mắc phải trước lúc anh ta học võ, hoặc giả anh ta phải thở bằng miệng vì quá mệt.

Lúc miệng bạn mở, nó dễ dàng bị đánh vỡ bằng một cú đòn trực tiếp (hình 72). Một cố tật nguy hiểm khác là thói quen hay lè lưỡi ra (hình 73).

Hãy học cách ngậm miệng khi đấu luyện hay khi chiến đấu bằng cách nghiêng chặt răng lại. Trong các buổi tập đối luyện, hãy cắn vào miếng chêm miệng bằng cao su cố đừng để nó văng ra.

KỸ NĂNG TRONG ĐÒN CHÂN

Mặc dù tay được xem như công cụ quan trọng nhất, chân cũng là thành phần chủ yếu không thể thiếu trong chiến đấu. Ví dụ, khi đối đầu với một võ sĩ quyền Anh, muốn được lợi thế, bạn hãy luôn sử dụng đòn chân. Võ sĩ quyền Anh, vốn không biết cách chống đỡ một đòn đá, sẽ dễ hở bộ rất nhiều, đặc biệt là ở khu vực hạ tuyến quanh vùng háng và đầu gối.

Điểm đặc biệt khi sử dụng đòn chân là tránh xa tầm nắm của đối thủ. Điều này có thể làm được vì chân dài hơn tay. Ngoài ra, một cú đá tung ra đúng cách thường mạnh mẽ hơn một đòn nắm.

Trong môn Triệt Quyền Đạo, phương pháp công hoặc thủ đầu tiên là đòn đá ngang vào cẳng chân hoặc đầu gối đối thủ vì mục tiêu đó gần nhất, hở nhất và khó bảo vệ. Hơn nữa, bạn lại ở một khoảng cách an toàn khi tung cú đá có thể làm gãy chân đối thủ. Lý Tiểu Long thường dùng cú đá hạ đẳng (thấp) này như một đòn xia. Đòn đá của Lý Tiểu Long có thể thực hiện nhiều lần đá trong một giây.

Để thực hiện cú đá ngang hạ đẳng, hãy xuất phát từ thế thủ (hình 1), lướt chân lên trước khoảng bảy hay mười centimét cùng lúc bạn cũng đưa ngay bàn chân sau lên sát sau bàn chân trước. Từ đó cùng lúc nhấc bàn chân trước lên (hình 2) và tung một cú đá ngang hạ

H72



Hãy bảo vệ bàn tay và cổ tay bằng cách nắm cho đúng cách. Nắm với nắm tay mà các ngón khép chặt lại, ngón cái áp gọn ở phía trên để không thể bị đánh gãy. Các đầu khớp ngón tay và phần cứng nhất của nắm nắm, đây là phần tiếp xúc với mục tiêu.

H73



đẳng bằng cách thọc chéo bàn chân ra và vận mạnh hông (hình 3 và 4). Thân mình phải giữ cho xa tầm với



H3

H4

của đối thủ bằng cách nghiêng người khỏi đối thủ chứ không trụ thẳng (hình 5).

Đòn đá ngang chân trước là đòn đá mạnh mẽ nhất trong môn Triệt Quyền Đạo. Một cú đá hoàn hảo đã đủ đốn ngã đối thủ. Nhưng cũng cần sử dụng nó với sự thận trọng, vì nó có thể bị đỡ hoặc chân bạn có thể bị đối thủ bắt lấy, nếu đòn đá tung ra không đúng cách và đúng



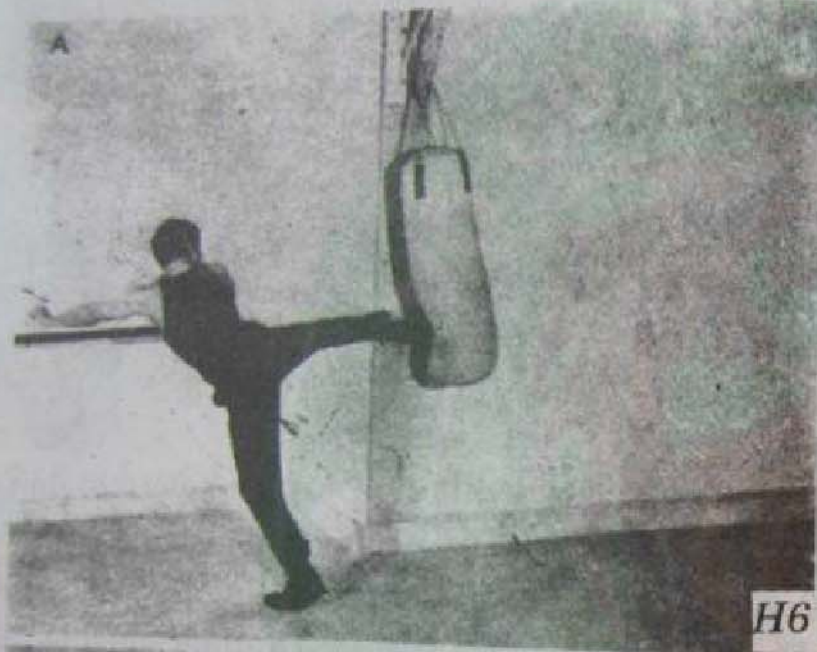
H5

lúc. Thường vì sức mạnh dư dôi của nó, đôi khi đòn đá ngang xuyên thủng được đòn đỡ. Đòn đá ngang không nhanh cũng như khó đánh lừa đối thủ như một số đòn đá khác, nhưng nó có thể được sử dụng khéo léo nếu trước đó bạn đã tung ra một đòn giả. Sử dụng một đòn tay giả cho khéo sẽ tạo được một kẻ hở trong thế phòng thủ của đối phương để bạn tiện tung một đòn đá ngang chớp nhoáng vào đầu hay vào thân người đối thủ.

Đòn đá ngang chân trước cũng có thể sử dụng trong chiến thuật phòng thủ. Ví dụ, khi đối thủ chuẩn bị để tấn công, hãy “cắt ngang” hay “đá chặn” để triệt chặn thân pháp của hắn bằng một cú đá ngang chớp nhoáng vào người, trước khi đòn đánh của đối thủ kịp đến đích.

Trang bị tốt nhất để luyện cú đá ngang là chiếc bao nặng chừng 30 kí lô (hình 6, 7). Bao phải đủ bền chắc để chịu nổi bất cứ đòn đấm dư dôi nào, và đủ nặng để tạo

cảm giác là đang đánh trúng một đôi thủ thực sự. Khi va chạm, nó phát ra một âm thanh để báo cho biết là đòn tiếp xúc bao có chắc nịch hay chỉ là "dây dưa".



Đôi khi, cũng là một ý hay khi tiếp tục những cú đá ngang vào bao lúc nó đang rung đưa. Sau một cú đá chắc nịch, đợi cho đến khi bao vung trở lại, rồi ước lượng đúng thời điểm tung người lên và đá ra một cú khác. Cứ tiếp tục như vậy sẽ là một bài tập luyện tốt. Cần thận trọng để đá hụt bao hoặc không đá trúng thẳng vào bao, vì như thế có thể làm tổn thương đầu gối.

Một lối tập luyện tốt nữa là nhờ một người đứng phía sau bao. Sau một cú đá vào bao, hãy bảo người này bước lùi ra sau một bước, giữ bao ở một tư thế nghiêng cho bạn tung một cú đá nữa mà vẫn không ngừng động tác. Để tung cú đá thứ hai, phải đặt chân xuống đất ngay sau cú đá đầu tiên và tung tiếp cú đá khác mà không lướt chân một khoảng cách bảy hoặc mười centimét như đã nói ở phần trên. Nói cách khác, cú đá thứ hai giống hệt cú đá đầu tiên mà không có động tác lướt bàn chân.

Để thực hiện cú đá ngang thượng đẳng hoặc trung đẳng, hãy đứng ở thế thủ. Lướt bàn chân trước lên khoảng bảy hay mười centimét (hình 8) rồi làm động tác tiến nhanh lên trước hoặc đột phá ra trước (hình 9), tùy



khoảng cách với đối thủ. Ngay lúc bàn chân sau chạm đất, bàn chân trước tung đá ngay (hình 10 và 11). Công



lực trong đòn đá này xuất phát từ động tác vận hông đột ngột trước lúc đòn chạm mục tiêu cũng như từ động tác bật nảy bàn chân sau khi đã đá “xuyên suốt” qua.

Đòn đá ngang phải được tung ra với một chuyển động nhuần nhuyễn liên tục (hình 12 đến 15). Từ tư thế thủ, Lý Tiểu Long nhử một đòn dấm giả vào mặt đối thủ (hình 12 và 13), dụ cho đối thủ đưa hai tay lên tạo khoảng trống nơi vùng bụng. Sau đó, anh tiếp theo ngay bằng đòn đá ngang (hình 14 và 15).

Những trợ cụ khác mà Lý Tiểu Long dùng thường xuyên là tấm khiên (lá chắn) nặng và chiếc túi hơi (không khí). Chiếc túi hơi đặc dụng như một mục tiêu tĩnh tại, còn tấm khiên nặng hữu ích cho cả hai: mục tiêu tĩnh tại cũng như mục tiêu di động.

Mặc dù tấm khiên nặng không thể che chắn được sức chấn động gây nên do đòn va chạm đối với người cầm nó như chiếc túi hơi, nhưng người cầm có thể hoá giải phần



nào được sức chấn động này bằng cách lùi ra sau. Vì tấm khiên nặng cho phép người cầm nó tha hồ di chuyển, nên người đá có thể phóng ra đòn đá mạnh nhất mà không hề làm tổn thương cho người kia.

Trong hình 16, Lý Tiểu Long chuẩn bị tấn công từ tư thế thủ. Người cầm tấm khiên nặng bắt đầu di chuyển ra sau khi anh ta thấy cuộc tấn công khởi phát (hình 17). Nhưng anh ta di chuyển không đủ nhanh và họ Lý đã phóng ra một cú đá ngang (hình 18, 19). Cú đá suýt đốn ngã người cầm khiên (hình 20). Loại tập luyện này làm phát huy ý thức về khoảng cách và cải thiện khả năng tính toán thời gian cho cả hai người tập. Túi hơi

thì không thích hợp mấy khi dùng như một mục tiêu di động vì diện tích tiếp đòn của nó quá giới hạn.

Để đá thượng đẳng (đá cao), hãy nhờ người cầm một gậy dài ngang tầm hông của bạn. Đứng cách đó khoảng một thước rưỡi rồi nhấc bàn chân phải lên thật cao tới hết mức, chân hơi gập lại và nghiêng. Điều này có thể làm được bằng cách nhấc đầu gối thật cao. Nghiêng người ra sau để đầu ngả về phía phải. Rồi bàn chân trái nhảy cò cò tới cây gậy cho đến khi bàn chân phải vượt qua cây gậy.

Mục đích bài tập này không nhằm để đá mà để học cách nhấc bàn chân thật cao. Tiếp tục nâng cao tầm gậy cho đến khi nào bàn chân không thể vượt qua được nữa. Sau đó cũng tập bài tập này, bỏ cây gậy ra, và đá vào không khí. Để đá cao nhiều hơn nữa, chẳng hạn đá vượt khỏi đầu, phải tập trung nhiều vào các loại bài tập rèn luyện tính uyển chuyển, mềm dẻo.

Trong thời biểu luyện tập hàng ngày, hãy đưa vào bài tập cú đá ngang liên hoàn. Đứng hai chân song song, trụ sức nặng toàn thân lên bàn chân trái, nghiêng người ra sau và tung một cú đá ngang chân phải về phía phải. Sau đó trả ngay bàn chân phải về vị trí cũ khi đã bật mạnh bàn chân ra. Nhưng ngay trước lúc đặt bàn chân đó xuống, bàn chân trái đã chuẩn bị vào cú đá ngang về bên trái. Bàn chân trái thu về lập tức bàn chân phải đá tiếp. Tập luyện bài tập khó khăn này trong nhiều phút cho đến khi có thể thực hiện được nhuần nhuyễn và thăng bằng.



H17



H18



H19



H20



Một trong những đòn đá được sử dụng nhiều nhất trong môn Triệt Quyền Đạo là cú đá móc. Cú đá này không mạnh nhưng nhanh và khôn lường (đối thủ rất khó phân đoán). Nó không phải là cú đá dũng mãnh nhưng có thể gây tổn thất. Lợi thế của nó so với cú đá ngang là có thể được tung ra vào nhiều thời điểm trước khi đối thủ kịp chuẩn bị chống đỡ. Nó còn là một cú đá "an toàn" vì có thể hồi bộ nhanh sau khi đá ra. Nó được sử dụng ở tầm gần hơn so với lúc cận chiến.

Để thực hiện cú đá móc, từ thế thủ, lướt bàn chân trước lên khoảng bảy đến mười centimét (hình 21). Rồi làm động tác kéo rê đôi bàn chân ra trước hoặc tiến nhanh ra trước. Ngay lúc bàn chân sau sắp sửa tiếp đất,



H21



H22

phóng cú đá ngang ra (hình 22). Cú đá nên kết thúc bằng một động tác bật nảy và thân người nghiêng ra sau (hình 23, 24).

Mặc dù cú đá móc đa phần được sử dụng cho vùng thượng tuyến - phía trên hông - đôi khi cũng có thể



H23



H24

dùng nó để tấn công vùng đùi hoặc vùng háng, như (hình 25). Điều này tùy thuộc vào vị trí của đối thủ. Cú đá móc nhắm vào mục tiêu vùng đùi chẳng mấy gì hiệu quả. Khoảng cách mà bàn chân phải đi qua hết sức ngắn



H25

nên không thể phát huy đủ công lực.

Cú đá vòng cầu được dùng như một thao tác phản

công. Cú đá này rất hữu hiệu khi đương đầu với một đối thủ hiếu chiến luôn luôn tấn công trên một trục thẳng nhưng không lao bổ vào người bạn.

Sẽ rất nguy hiểm nếu sử dụng cú đá này để chống lại một đối thủ chủ yếu phòng thủ hay phản công. Đối phó với một đối thủ như thế, sẽ rất sơ hở khi lưng bạn quay về phía đối thủ trước lúc phóng ra đòn đá.

Cú đá vòng cầu khó thực hiện vì phải xoay toàn thân, và trong quá trình thao tác, lưng bạn có lúc đối mặt với mục tiêu. Ở thời điểm đó rất dễ phán đoán sai vị trí mục tiêu. Nói thẳng ra, cần phải mất nhiều giờ tập luyện mới có thể đá trúng mục tiêu được.

Cú đá này không phải là một cú đá quét như một số võ sĩ sử dụng, nhưng giống như một cú đá thọc hậu. Đây là một trong những kỹ thuật đá của môn Triệt Quyền Đạo sử dụng đến bàn chân trái.

Trợ cụ tốt nhất để luyện đòn đá này là chiếc bao nặng. Đứng thế thủ cách bao một khoảng bằng chiều dài của chân (hình 26). Tập trung vào điểm trên bao mà muốn đá trúng để lúc thân mình xoay tròn như một chiếc ghế xoay (hình 27), vẫn có thể hình dung được điểm đó trong trí.

Tiếp tục xoay được thực hiện trên đầu mũi bàn chân phải với đầu bạn hơi xoay trước phần thân dưới để thấy được mục tiêu trước khi thọc chân ra (hình 28). Thân mình cần thẳng trục với bao khi - đá ra. Giống như cú đá ngang, nên "tự hòng" vào lúc đòn chạm đích và bật nảy bàn chân (hình 29). Rất khó giữ thẳng bằng sau cú đá vì

H26



H27



H28



thân mình xoay tròn và phải đồng thời phóng chân ra.

Cú đá vòng cầu là một chiến thuật phản công bất ngờ. Thậm chí khi đương đầu với một đấu thủ từng trải biết phòng thủ tốt, cú đá vòng cầu vẫn là cú đá hữu hiệu. Cần mất nhiều công phu luyện tập mới hoàn thiện được cú đá này. Hãy tập đá vào không khí càng nhiều càng tốt.

Thoạt tiên, tập kỹ thuật này từ từ bằng cách đứng thế thủ (hình 30), rồi xoay người trên đầu mũi bàn chân hơi cong (hình 31). Giữ chân kia gập lại và sẵn sàng



H29



H30

thực hiện động tác. Phải bảo đảm là bàn chân nhắc không dung dural lúc xoay người, nếu không, sẽ mất thăng bằng. Hơn nữa, không thể nào đá có hiệu quả với một bàn chân duỗi thẳng được. Cuối cùng, đá mạnh bàn chân ra khi thân người đã xoay gần đủ 180 độ (hình 32 và 33).



H32



H33

Cú đá quét hay cú đá móc ngược ít dùng trong môn Triệt Quyền Đạo vì nó thiếu công lực. Nó chỉ được dùng như một đòn đá thượng đẳng nhằm vào mắt. Cú đá này được dùng như một chiến thuật bất ngờ, đặc biệt để chống lại một đối thủ tấn công với bàn chân trước duỗi

thẳng. Một cú đá tới trước hay cú đá móc khó được vị đường đi của bàn chân sẽ bị bàn chân duỗi thẳng kia ngáng cản. Nhưng cú đá quét sẽ tránh được bàn chân ngáng cản kia.

Để thực hiện cú đá quét, bạn cần phải có đôi chân mềm dẻo, uyển chuyển. Từ thế thủ (hình 34), lướt bàn chân trước về phía trước khoảng bảy hoặc mười centimét, rồi làm động tác lướt nhanh tới trước khi khởi



H34



H35

động đòn đá (hình 35). Nếu đứng thế tấn chân phải trước, bàn chân sẽ đi từ trái sang phải (động tác theo chiều kim đồng hồ) trong một đường vòng cung hẹp (hình 36, 37).

Cú đá này là một loại đòn đá “cọ quét” chứ không dồn ngã được đối thủ. Nếu đá chân mang giày, cú đá có thể gây thiệt hại bằng cách làm trầy xước da mặt đối thủ.



H36



H37

Tập luyện kiểu đá này trên bao nặng, tư thế thủ chân phải ra trước, đứng hơi nghiêng về bên trái rồi đá trúng bao bằng một động tác thôi. Đường đi của bàn chân nên gần thẳng đứng ngoại trừ một vòng cung nhỏ ở đỉnh ngọn đá. Điểm tiếp xúc là gót chân và cạnh ngoài bàn chân phải.

Cú đá mới nhất mà Lý Tiểu Long phát triển cho môn Triệt Quyền Đạo là cú đá trong. Cú đá này áp dụng cho vùng hạ tuyến, đặc biệt là các vùng háng và bên trong đùi. Điểm tiếp xúc là mu bàn chân.

Cú đá này, cũng

trước, được dùng chống lại một đối thủ có thể tấn công ngược với thể tấn của bạn. Ví dụ, bạn tấn chân phải ra trước, còn đối thủ tấn chân trái ra trước, không thể nào đá trúng được vùng háng của bạn bằng hầu hết các đòn đá, vì chân trái của bạn đã che chỗ vùng đó. Nhưng một cú đá trong được phóng ra như một cú đá thẳng tới trước, ngoại trừ một điều là nó không được đá ra theo chiều thẳng đứng, có thể trúng được vùng đó nếu như bạn hơi đứng nghiêng sang trái, thẳng góc với đối thủ.

Không giống một cú đá tới trước, cú đá trong được tung ra như một đường xiên hướng lên trên, đối nghịch với cú đá móc. Nhưng giống cú đá tới trước, công lực có thể được sản sinh bằng động tác nảy hông ra trước ngay trước lúc tiếp xúc mục tiêu. Đây là một cú đá khó phát sinh công lực vì phải có sự kết hợp đồng bộ tuyệt hảo giữa hông và động tác ra đòn.

Chương IV

ĐÒN ĐỔ GẠT

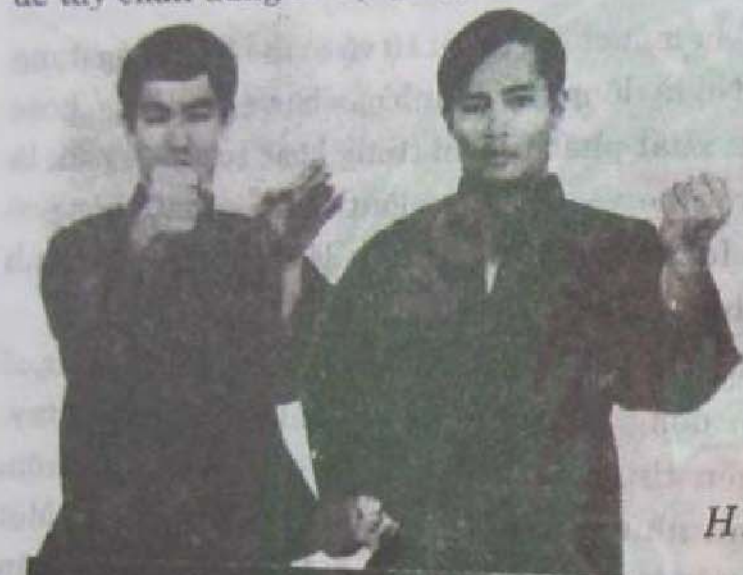
Đòn đổ là một chiến thuật tự vệ có thể học và áp dụng dễ dàng. Nó là động tác nhanh của bàn tay mở ngỏ hoặc nắm chặt, xuất phát từ bên trong hoặc từ bên ngoài, là một cái vỗ nhẹ vào bàn tay đối thủ, hầu như không có chút sức lực nào, nhưng đủ làm lệch hướng đòn đánh của đối thủ.

Đòn đổ nên được thực hiện với cùi chỏ gần như cố định, còn động tác xuất phát từ bàn tay và cẳng tay. Không nên thi triển nó như một phản ứng quá trớn, chẳng hạn như một động tác vụt hay quất mạnh. Một động tác thái quá của bàn tay sẽ làm hở bộ toàn thân cho đối thủ dễ dàng phản công. Nói cách khác, nên di chuyển bàn tay vừa đủ để bảo vệ và khống chế đòn của đối thủ mà thôi.

Trong đòn đổ, việc tính toán đúng thời điểm quan trọng hơn là sức mạnh. Nếu phản ứng quá sớm, đối thủ có thể thay đổi đường đá hoặc đường đâm.

Dương đầu với một đối thủ nhanh nhẹn, linh hoạt hoặc chống lại một kẻ có ưu thế hơn về chiều cao và tầm với, cần phải bước lùi một bước ra sau khi đỡ đòn. Đòn đổ cần được thực hiện đồng thời với sự chuyển động của bàn chân sau chứ không phải sau khi bàn chân đó đã tiếp đất, không nên thực hiện đòn đổ trước khi di chuyển toàn thân.

Học cho biết cách, chỉ đỡ khi đối thủ thực sự tấn công mà thôi. Nhưng nếu bạn muốn tung đòn đỡ theo trực giác trước một hư chiêu thì cần phải kiểm soát thân thủ để tay chân đừng có động dấy phản ứng gì.



H1



H2

Hãy rèn luyện bản thân để biết phát hiện một cuộc tấn công thật và một cuộc tấn công giả bằng cách nhờ một người tung nhiều kiểu đấm, đá vào người bạn. Sau một thời gian rèn luyện dài ngày, bạn sẽ chỉ đỡ những đòn thật và không hề phản ứng trước những đòn giả

hoặc hư chiêu.

Thông thường, một đòn đỡ là một biện pháp phòng thủ an toàn, nhưng một đấu thủ tài ba vẫn có thể đánh bại đòn đỡ của bạn. Để an toàn hãy lùi ra sau khi tung đòn đỡ.

Đòn đỡ thượng đẳng bên trong thường được sử dụng vì hầu hết các đòn tấn công đều chủ yếu đánh vào vùng mặt. Khi so sánh võ cổ điển với môn Triệt Quyền Đạo, cách đỡ của môn Triệt Quyền Đạo cố gắng được tầm che chở lớn hơn và một tốc độ nhanh hơn ở vùng thượng tuyến (từ hông trở lên) (hình 1). Hình 2 cho thấy một đòn đấm có thể tung ra gần như cùng lúc với đòn đỡ trong môn Triệt Quyền Đạo, nhưng điều này lại không đúng với võ phái cổ truyền vốn sử dụng một đòn đỡ và một đòn đấm - rõ ràng đó là một chiến thuật phản công chậm chạp hơn vì hai động tác đỡ rồi mới đánh quá ư tách bạch.

Lý Tiểu Long dùng một gậy dài để luyện đòn đấm thượng đẳng bên trong này (hình 3, 4). Một người cùng tập thọc gậy thẳng vào mặt Lý Tiểu Long, họ Lý tránh



H3



H4

cú thọc đó bằng cách nghiêng trọng tâm toàn thân về bàn chân trước và hơi gập đầu gối trước. Cùng lúc, anh dùng bàn tay trái đỡ nhẹ cây gậy. Kiểu rèn luyện này rất hữu ích vì người cùng tập có thể nhận ra bất cứ một sự loạc choạc thiếu nhất quán nào trong sự thăng bằng và chuyển động của bạn. Chống đỡ với một đòn nặng, chẳng hạn như một đòn đá, hãy đỡ bằng nắm đấm (hình 5).



H5

Để chống lại một cú đấm bạt (swing), Lý Tiểu Long đứng thế thủ (hình 6), sẵn sàng đợi đối thủ tấn công. Ngay lúc đối thủ đưa ra cú đấm bạt, bàn tay phải của Lý



H6



H7

Tiểu Long đã kịp xuất chiêu (hình 7). Vào lúc anh đỡ cú đấm của đối thủ, cú đấm tay phải của họ Lý đã đập vào mặt đối thủ (hình 8). Trong hình 9, anh cũng sử dụng thế đỡ đó chống lại một đòn đấm thẳng bằng tay phải.



H8

H9

Đòn đỡ thượng đẳng bên trong được thực hiện với một động tác vận khê cổ tay ngược chiều kim đồng hồ khi bàn tay chạm vào đòn đấm của đối phương. Động tác khê này có thể che chở được thân người bạn vì cú vận cổ tay ở cách xa thân người bạn hướng về phía cú đòn đang giáng tới đối thủ. Cánh tay mạnh mẽ hơn khi hướng ra khỏi thân người bạn so với khi nó hướng về phía thân người bạn. Võ phái cổ điển sử dụng động tác ngược hẳn lại. Cú vận của họ lại theo chiều kim đồng hồ và hướng về phía thân người.

Đòn đỡ hạ đẳng bên trong để chống lại một đòn đấm hay một đòn đá ở vùng hạ tuyến (từ hông trở xuống). Từ thế thủ bàn chân phải ra trước, đòn đỡ này được thực hiện bằng một động tác nửa vòng tròn theo chiều kim đồng hồ, chúc xuống dưới (hình 10). Cùng lúc đó, trọng tâm toàn thân chuyển sang chân trước và hạ tuyến hạ



gõ lại. Gần như đồng thời, phản công bằng tay phải (hình 11).

Trong võ phái cổ điển, bàn tay đỡ di chuyển xuống dưới theo đường xiên (hình 12), còn bàn tay kia rút về bên hông (hình 11). Sự bất lợi trong kiểu đỡ cổ điển đó là phản công chậm hơn nhiều vì phải đỡ trong khi đang



rút tay kia về rồi mới tung dấm ra được - hai động tác tách bạch rõ ràng, trong khi môn Triệt Quyền Đạo chỉ có một động tác liên tục nhuần nhuyễn của cả hai tay. Một bất lợi khác nữa là thân người, nhất là vùng thượng tuyến, cứ tiếp tục bị bộc lộ.

Trong hình tiếp theo, Lý Tiểu Long biểu diễn cách áp dụng đòn đỡ hạ đẳng bên trong. Lý Tiểu Long đứng thế thủ, mắt dán vào đối thủ (hình 13). Ngay lúc đối thủ khởi tấn công, họ Lý đã phản ứng rồi (hình 14).

Đối thủ tung đòn dấm tay phải, bị họ Lý ngăn chặn bằng cú đỡ hạ đẳng bên trong (hình 15). Kế đó họ Lý biến đòn đỡ thành một kỹ thuật lạp thủ hay kỹ thuật nắm bắt. Bằng một chuyển động rất nhuần, anh lôi đối thủ về phía mình, rồi chuyển thân mình ra trước phóng cú dấm thẳng vào mặt đối thủ.

Đòn đỡ thượng đẳng bên ngoài giống một cú tát hơn là đòn đỡ thượng đẳng bên trong. Đòn đỡ này nhằm gạt đòn đánh của đối thủ sang phía bên kia thân người, do đó, bàn tay phải tạt ngang (hình 16). Bạn có thể phản công nhanh được vì bàn tay trước vẫn tung được đòn dấm gần như đồng thời với động tác đỡ. Bằng cách sử dụng bàn tay sau để đỡ, bàn tay trước, gần đối thủ của bạn hơn và mạnh mẽ hơn so với bàn tay sau, tha hồ tung dấm (hình 17).

Võ phái cổ điển sử dụng cùng một đòn đỡ cho cả hai đòn tấn công thượng đẳng ngoài và trong bằng cách chỉ đảo ngược chức năng của các bàn tay. Thay vì tay trái đỡ, họ dùng tay phải đỡ và tay trái, tức là tay yếu hơn,



H13



H14



H15



H17



H16



H18

tung đòn dấm ra (hình 18). Đòn dõ thượng đẳng bên ngoài của Lý Tiểu Long để chống một đòn đánh vào đầu. Ở hình 19, Lý Tiểu Long đợi đối thủ ra đòn. Trong hình 20, lúc đối thủ tung quả dấm tay phải, họ Lý đỡ cú dấm bằng một cái tát nhẹ, vừa đủ để gạt chệch đường dấm khỏi trúng mặt anh. Đồng thời, anh lướt bàn chân trước khoảng bảy hoặc mười centimet lên trước, gập đầu gối lại để chuyển trọng tâm toàn thân. Bắt được bàn tay đỡ đòn của đối thủ, anh tung cú dấm tay phải (hình 21, 22 - nhìn nghiêng). Nếu Lý Tiểu Long đỡ hoặc tát mạnh vào đòn đánh của đối thủ, anh đã không thể nào bắt được bàn tay đối thủ trên vai anh.

Trong phần minh họa tiếp theo, Lý Tiểu Long đứng thế thủ, chờ đối thủ tấn công (hình 23). Lúc đối thủ khởi sự tấn công (hình 24), họ Lý đỡ cú dấm bạt tay trái của đối thủ rồi phản công bằng cách cào vào mặt

tung đòn dấm ra (hình 18).

Đòn dõ thượng đẳng bên ngoài của Lý Tiểu Long để chống một đòn đánh vào đầu. Ở hình 19, Lý Tiểu Long đợi đối thủ ra đòn. Trong hình 20, lúc đối thủ tung quả dấm tay phải, họ Lý đỡ cú dấm bằng một cái tát nhẹ, vừa đủ để gạt chệch đường dấm khỏi trúng



H19

để gạt chệch đường dấm khỏi trúng mặt anh. Đồng thời, anh lướt bàn chân trước khoảng bảy hoặc mười centimet lên trước, gập đầu gối lại để chuyển trọng tâm toàn thân. Bắt được bàn tay đỡ đòn của đối thủ, anh tung cú dấm tay phải (hình 21, 22 - nhìn nghiêng). Nếu Lý Tiểu Long đỡ hoặc tát mạnh vào đòn đánh của đối thủ, anh đã không thể nào bắt được bàn tay đối thủ trên vai anh.



H20

H21

3A



H22



H23

H24

đối thủ (hình 25). Lý Tiểu Long phải tính toán chính xác thời điểm tiến tới trước và đỡ đòn để bảo vệ mình. Trong hình 26, họ Lý chuyển đôi tay rất nhuyễn do đó anh có thời gian tung ra một đòn đánh khác, lần này là một cú đấm bằng lưng bàn tay.

Trong hình minh họa cuối cùng về đòn đỡ thượng đẳng bên ngoài, Lý Tiểu Long sử dụng đòn đỡ với một đòn đá ra trước để phản công. Từ thế thủ (hình 27, 28), họ Lý đỡ một cú đấm thẳng tay phải. Không nhích một bước, anh tung cú đá vào háng đối thủ gần như cùng lúc (hình 29). Đây là một thế đỡ an toàn hơn các cách đỡ đã được minh họa trước đó, vì không phải tiến tới sát đối thủ, bởi chân dài hơn tay nhiều.

Khi không thể tìm được người cùng tập, Lý Tiểu Long tập một mình với một nhân. Trong ba hình tiếp theo, Lý rèn luyện kỹ thuật đỡ của anh. Trong hình 30, anh đỡ bằng bàn tay trái, còn tay phải dùng để phản công. Trong hình 31, bàn tay đỡ của Lý Tiểu Long chéo bên dưới bàn tay ra đòn của anh. Và trong hình kế tiếp, hình 32, Lý Tiểu Long đỡ bằng tay trái song song với đòn đá ra trước.

H25



H26



H27



H28



H29



H30

Đòn đỡ hạ đẳng bên ngoài chống lại các đòn đâm được thực hiện gần như đòn đâm hạ đẳng bên trong, ngoại trừ trong đòn đỡ thứ nhất, bàn tay chéo ngang thân người. Bàn tay tự vệ được sử dụng để bảo vệ phần hông bên kia của thân thể đối phó với bất cứ đòn đánh hạ đẳng nào (hình 33). Đòn đỡ hạ đẳng bên ngoài có một chuyển động hình tròn lớn hơn là đòn đỡ hạ đẳng bên trong nhưng hết như đòn đỡ hạ đẳng bên trong, mục đích của nó là để đỡ chệch đòn đâm tới của đối thủ xuống phía dưới.

Võ phái cổ điển cũng sử dụng kỹ thuật đỡ hết như vậy để khống chế tất cả các loại đòn đánh vào vùng hạ tuyến nhưng đôi tay hoàn toàn đảo ngược (hình 34). ở đây, tay phải dùng để đỡ còn tay trái để tấn công. Giống như các kỹ thuật đỡ khác, hai động tác tách bạch rõ ràng thay vì chỉ duy nhất một động tác liên tục trôi chảy như trong môn Triệt Quyền Đạo

H31



H32



H35



H36

H37



H38

H39



H40



H33



H34



Trong đây hình kế tiếp, hai đấu thủ cố diễn đứng đối mặt nhau (hình 35). Đứng ở thế tấn chính thống, người đấu sĩ bên trái tung ra đòn đâm thượng đẳng, đòn đâm này bị đối thủ đỡ (hình 36). Sau đó đối thủ tiếp luôn bằng một cú đâm tay phải nhưng người đấu thủ bên trái đỡ được đòn ấy, (hình 37) và người đấu sĩ này phản công bằng đòn đâm tay phải ngay vào tung thái dương của

đối thủ (hình 38).

Cũng kỹ thuật này bây giờ được trình bày khi đối đầu với một đối thủ đứng tấn không chính thống (tấn bên trái), tức là sử dụng thế tấn của Triệt Quyền Đạo. Lý Tiểu Long đứng ở thế thủ (hình 39), đối thủ của anh bắt đầu tấn công (hình 40). Lý Tiểu Long đỡ bằng một động tác tát vỗ. Hình 41 trình bày kết quả của đòn đỡ và đòn



H42



H43



phản công của anh vào mặt đối thủ.

Đối phó với một đối thủ đứng tấn chân trái ra trước (tấn chính thống) (hình 42), Lý Tiểu Long nhanh chóng chặn cú đâm thọc bằng cách lướt ngón ra sau rồi đỡ đòn khi đối thủ bước tới với một cú đâm thẳng tay phải. Đòn đỡ của họ Lý ở đây biến thành đòn bẫy tay đối thủ ngay trước lúc anh phản công bằng một cú đâm tay phải vào mặt đối thủ (hình 43).

Đòn đỡ hạ đẳng bên ngoài thường được sử dụng để chống lại một đòn đá nhằm vào dưới ngực. Có thể đỡ bằng bàn tay mở ngò hay nắm chặt thành nắm đấm.

Còn đòn đỡ Triệt Quyền Đạo và của võ phái cổ điển trông có vẻ giống nhau (hình 44 và 45) nhưng chúng khác nhau ở cách ra đòn. Đòn đỡ Triệt Quyền Đạo thực hiện với một chuyển động nửa vòng tròn (cách cung) chúc xuống phía dưới, chỉ để làm lệch hướng hoặc chế



H46



H47

ngự một đòn đá. Còn trong võ phái cổ điển, đòn đỡ được thi triển với một chuyển động mạnh mẽ xiên xuống bên dưới để chặn đứng đòn đá trên đường đi của nó.

Trong dãy hình kế tiếp, Lý Tiểu Long mô tả cách anh chống lại một đòn đá ngang phóng tới. Từ thế thủ, họ Lý chờ đối thủ tấn công (hình 46). Lúc đối thủ lao tới để tung đá, họ Lý di chuyển ra sau đồng bộ với sự di chuyển của đối thủ (hình 47).

Họ Lý triệt thoái chỉ vừa đủ tránh đòn đá của đối thủ nhưng vẫn ở khoảng cách đủ gần để đỡ gạt cú đá của đối thủ (hình 48). Lý Tiểu Long lợi dụng tình thế đó bằng cách xoay tròn đối thủ ra sau cho lưng hắn đối diện với anh. Sau đó họ Lý nhanh chóng phóng một đòn đá ra trước vào vùng háng đối thủ (hình 49).



H48

H49

Đối phó với một kẻ có thể tấn công nghịch với thế tấn của mình (hình 50) Lý Tiểu Long di chuyển ra sau với tính toán thời gian tuyệt hảo về sự tấn công của đối thủ. Lý Tiểu Long có nhiều thời gian hơn vì đối thủ sử dụng

bàn chân sau, tức là bàn chân ở xa nhất, để phóng ra cú đá tối trước. Họ Lý chỉ việc lùi chút đỉnh trước đòn tấn công này, vì đối thủ nhập nội không lấy gì làm sâu cho lắm (hình 51).

Lý Tiểu Long đỡ cú đá rồi chuẩn bị chống đòn kế tiếp, (hình 52). Lần này anh sử dụng đòn đỡ hạ đẳng bên trong không chế cú đâm tay phải, bẫy lấy bàn tay của đối thủ. Sau đó, anh phản công bằng cú đâm thẳng ra trước vào mặt bằng tay phải (hình 53).

Lý Tiểu Long chế tạo một nhân của anh với thêm một cánh tay phụ trội ở chính giữa cấu trúc nhằm riêng một



H50

H51



mục đích tập luyện đòn đỡ hạ đẳng (hình 54).

Đỡ chỉ đơn thuần là khép tuyến đường hay làm lệch hướng bàn tay của đối phương, không nên đỡ quá xa sang phải hay sang trái, chỉ nên vừa đủ để tạo kẽ hở thuận lợi cho việc phản công thôi.

Hãy thay đổi các đòn đỡ của bạn để gây rối cho đối thủ. Đừng để đối thủ thiết lập sẵn một kế hoạch tấn công. Thay vào đó, bắt đối thủ phải đoán già đoán non, điều này sẽ tạo ra sự hoang mang do dự khi tung đòn tấn công.

Cần thực hiện nhiều đòn đỡ, mỗi đòn đỡ phải làm cho hoàn chỉnh, bàn tay cần ở vị trí thích hợp trước khi bắt đầu đòn đỡ kế tiếp.

Khi đối phó với một cuộc tấn công kép, đòn đỡ đầu tiên được thực hiện với sự di chuyển bàn chân sau và đòn đỡ thứ hai cũng sẽ được làm y như vậy, lúc bạn lướt



ra sau trước đợt tấn công thứ hai. Bàn chân sau phải di chuyển trước cuộc tấn công và không phải là sau khi đòn đã được đánh ra.

Đòn đỡ tinh tế hơn là đòn ngăn chặn, đòn ngăn chặn vận dụng uy lực nhiều hơn vì nó thường được sử dụng để gây thương tổn cho chân tay đối thủ. Đòn ngăn chặn chỉ nên dùng ở những lúc cần thiết, bởi nó có thể làm kiệt cạn năng lực của bạn. Hơn nữa, cho dù bạn có ngăn chặn một đòn đánh ra đánh, đòn đó vẫn ảnh hưởng sự thăng bằng của bạn vừa tạo thuận tiện cho đối thủ phản công, vừa ngăn cản sự phản công của chính bạn.

Chương V

CÁC MỤC TIÊU

Hai mục tiêu chủ yếu trong chiến đấu là mắt và háng (hình 1). Một đòn chắc nịch giáng vào vùng háng có thể nhanh chóng vô hiệu hoá và thậm chí gây tử vong cho đối thủ. Ngay cả một đòn nhẹ cũng có thể gây cho đối phương bất tỉnh.

Theo một số võ phái, ngón đòn ác liệt như thế là tàn bạo và thiếu đạo đức, nhưng Lý Tiểu Long cho rằng mục đích chính của bạn khi học võ chính là để bảo vệ bản thân hoặc rèn luyện sức khỏe.

Nhiều môn võ đã trở thành các môn thể thao với những quy tắc nghiêm cấm vận động viên không được sử dụng những đòn thế nguy hiểm. Vì vậy, hầu hết các quy tắc, luật lệ đều nghiêm cấm việc tấn công vào vùng háng và cùng với thời gian sự quan trọng của việc phòng thủ vùng háng đã bị xem nhẹ. Điều này thật đúng trong các bộ môn quyền Anh, vật, nhu đạo và nhiều hệ phái không thủ đạo (karate). Ngày nay, vì đã có những trang cụ bảo vệ nhân tạo, nhiều đấu thủ không còn biết tự vệ ra sao trước một đòn đá nhằm vào háng (hình 2). Thậm chí, các thế tấn của họ cũng quá sơ hở, dễ dàng bị một cú đá tới trước chớp nhoáng.

Lý Tiểu Long nhận ra khuyết điểm này và anh đã sáng tạo nên thế tấn của riêng mình (hình 3). Trong thế tấn này, vùng háng được bảo vệ rất kỹ nhờ đùi chân



H1



H2



H3



H4

trước và nhờ áp dụng động tác rê (lướt) bàn chân. Nó không gây trở ngại cho tốc độ hoặc sự tự do thao tác của đôi chân.

Nét đặc sắc khác trong môn Triệt Quyền Đạo là bàn chân sau hiếm khi được sử dụng để đá, ngoại trừ cú đá vòng cầu. Lý do là vì khi bàn chân sau vượt ngang bàn chân trước, vùng háng của bạn bị hở bộ, đặc biệt khi bạn tung ra một cú đá vòng cầu.

Xỉa vào mắt (hình 4) được xem là một đòn tay hàng đầu trong tấn công và phòng thủ, cũng như cú đá vào đầu gối hay vào lòng chân là đòn chân hàng đầu vậy.



H 5

Đôi mắt là mục tiêu chủ yếu bởi vì khi bị mù, người ta bất lực. Đòn xia được xem như một kỹ thuật tấn công hoặc phòng thủ hàng đầu vì nó cho bạn thêm bảy hoặc mười centimét nữa vào tầm với tới đối thủ, so với một đòn đâm (đối với võ sinh, đòn này chỉ sử dụng ở tình thế tự vệ đặc biệt).

Ngoài các mục tiêu chủ yếu, thân thể con người còn có những yếu điểm khác như trong các hình 5 và 6 (nhìn nghiêng). Cú đá vào đầu gối hay vào cẳng chân là những đòn chân hàng đầu trong tấn công hoặc phòng thủ, vì chân có tầm với tới dài hơn, và đầu gối hoặc cẳng chân là những mục tiêu gần bạn nhất (hình 7).



H6



H7

Nhắm vào chân trước của đối thủ có thể là một cú đá ngang vào đầu gối hay cẳng chân (hình 8), một cú đá ngang vào mắt cá chân (hình 9), đá vào đùi (hình 10). Cú đá ngang nhắm vào chân trước đối thủ là một đòn đá tương đối an toàn nếu được thực hiện đúng cách (hình 11).

Các mục tiêu ở vùng thượng tuyến khó đánh trúng vì thường được phòng thủ tốt hơn và dễ hơn. Đánh trúng vào cổ họng một đấu thủ tuyệt kỹ là một điều gần như bất khả, vì đôi tay anh ta luôn luôn bảo vệ nó, và cảm anh ta áp trên bả vai, khó lòng để lộ ra một kẽ hở.



H11

Nhưng đôi khi một đòn xia có thể đột phá được (hình 12).

Khung sườn là mục tiêu rất sơ hở, dễ tấn công nhất là trường hợp đòn được tung ra khi bàn tay để trên cao. Trong một vị thế như vậy, các xương sườn lộ ra từng chiếc riêng rẽ khá rõ và sẽ là mục tiêu rất dễ gây trước bất cứ một đòn đánh mãnh liệt nào.

Tùng thái dương là một trong những yếu điểm sơ hở

nhất trên cơ thể và khó đánh trúng. Nó là một điểm rất nhỏ và hầu hết các đấu thủ luôn thủ đôi tay trên đó. Nhưng một đòn đánh trúng gọn vào tùng thái dương thường loại ngay đối thủ.



H12

Hàm là mục tiêu lớn hơn cổ họng nhưng cũng là mục tiêu rất khó đánh. Một đấu thủ có kỹ thuật chân giỏi có thể di chuyển chỗ hoặc bằng cách áp cằm trên vai, nhô vai lên để tiếp cầm, hàm trở nên mục tiêu bất khả tiếp cận để đánh trúng được. Tuy nhiên, một đòn đánh trúng hàm có thể gây tổn thương rất lớn (hình 13). Số võ sĩ quyền Anh bị hạ đo ván bởi đòn đánh trúng hàm nhiều hơn là số bị đánh trúng ở các yếu điểm khác. Ngoài ra, nếu đòn được tung ra ở một góc độ nào đó (hình 14), nó có thể đánh vỡ hàm dễ dàng.

Chiến đấu không phải là đánh trúng đối thủ, mà là đánh trúng tại điểm sơ hở nhất. Tốt hơn nên kết thúc trận đánh bằng một đòn hơn là nhiều đòn.

Cũng phải học cách đánh trúng đối thủ mà không gây thương tích cho bản thân mình. Năm nắm cần phải nắm

đúng cách, nếu không, bạn có thể gây tổn thương cho ngón cái, các ngón tay khác hoặc cổ tay bạn. Nếu bạn đâm hoặc đá đúng cách, bạn sẽ không gây tổn thương gì cho bạn ngay cả khi bạn đánh hụt mục tiêu hoặc đánh trúng vào một chất rắn.



H13

H14

Khi tung đòn đá ngang, hãy dùng cạnh bàn chân để tiếp xúc mục tiêu (hình 15). Đôi khi, có thể dùng gót (hình 16). Nếu mang giày, điểm tiếp xúc cho một đòn đá tới trước có thể là ngón chân (hình 17) đầu mũi bàn chân (hình 18), hoặc mu bàn chân (hình 19). Nhưng nếu đi chân không, hãy tránh dùng ngón chân và thận trọng khi dùng đầu mũi bàn chân. An toàn nhất là dùng mu bàn chân. Đôi khi phần bên trong của bàn chân cũng được dùng tới (hình 20) nhưng thường dùng trong các cú đá quét.

Chiến lược của nghệ thuật chiến đấu tùy thuộc vào những điểm sơ hở cũng như những vùng dễ tiếp cận nhất.



H15



H16



H17



H18



H19



H20

Chương VI

ĐỐI LUYỆN

Đối luyện là một nỗ lực gần giống với việc chiến đấu thực sự ngoài đời ngoài trừ việc mặc thiết bị bảo vệ an toàn, mang bao tay cùng những hạn chế trong việc sử dụng một số đòn thế tấn công nào đó. Trong khi chờ đợi có thể phát kiến ra những trang cụ và phương pháp tốt hơn, thì đây là cách luyện tập thực tiễn nhất ngày nay.

Lý Tiểu Long luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc đối luyện. "Một đấu thủ luyện tập mà không đối luyện thì cũng giống như một người bơi lội chưa hề trắm mình dưới nước".

Trong một cuộc chiến đấu thực sự, tất cả các yếu tố đều phải được sử dụng thì mới mong có hiệu quả. Bạn phải sử dụng khoảng cách như một thao tác phòng thủ cùng tất cả các kỹ thuật quyền biến khác của môn cận chiến.

Trong chiến đấu, cách phòng thủ hữu hiệu nhất là tấn công hiệu quả. Một đấu thủ giỏi cần phải đánh bại đối thủ ngay tại đòn đâm của đối thủ với những cú đâm thẳng nhanh như chớp, cũng như đá nhanh hơn đối thủ với bàn chân trước của mình. Anh ta tấn công với những đòn giả để đánh lừa đối thủ. Bằng sự làm chủ các kỹ thuật đẩy đối thủ vào thế kẹt, anh tạo được cho mình những kẽ hở nơi đối thủ.

Mặc dù đối luyện với đối găng trên tay và các trang

bị bảo vệ an toàn khác thì khá vướng víu, nhưng đó vẫn là cách tốt nhất để thu lượm chút ít kinh nghiệm.

Giữ hai tay ở tư thế đứng (hình 1). Không được để thấp quá (hình 2) vì làm như vậy sẽ tạo nhiều kẽ hở trên



mặt và trên phần thân trên. Còn thủ hai tay quá cao (hình 3) thì những vùng hạ tuyến đều bị sơ hở và nó còn cản trở không cho phép tung cú đâm thẳng và nhanh ra trước một cách hiệu quả. Ngoài ra, nó còn ngăn chặn tầm nhìn. Đứng quá nghiêng sang một bên (hình 4) sẽ làm cản trở sử dụng bàn tay sau trong tự vệ hoặc tấn công. Đứng quá vuông (hình 5) sẽ cản trở các động tác tiến nhanh tới trước, hoặc ra sau, và cũng để lộ vùng háng rõ rệt.

Phóng đâm từ một thế tấn quá rộng (hình 6) sẽ làm suy yếu các đòn đánh, bởi không thể vận dụng được động tác vận hông. Bạn còn bị cản trở trong các động tác nhập nội và triệt thoái nhanh, và bàn chân trước biến thành mục tiêu dễ dàng cho đối thủ tấn công.

Đối luyện với đối chân khép lại gần nhau quá (hình 7) sẽ làm mất thăng bằng và ngăn cản phóng ra được

một đòn đâm mạnh mẽ. Đừng phóng đâm khi đang ngã ra sau (hình 8) vì không có một chút công lực nào trong đòn đâm như thế. Một đòn đâm phải được đánh ra với



thân người thật thẳng và thẳng bằng, với sức nặng toàn thân đặt trên bàn chân trước. Nếu quả như vậy phải nghiêng người ra sau, hãy hồi bộ lại cho thích hợp trước khi tung đòn.

Một đòn đánh ra không hiệu quả là đòn đánh khi bạn đang thối lui. Trọng tâm toàn thân bạn phải chuyển ra phía trước thì mới có sức mạnh được. Nói cách khác,

bước lùi, ngừng lại, rồi đánh. Sau khi đâm ra rồi, nếu phải thối lui thì cũng hãy thực hiện thủ tục đó: bước lùi, ngừng lại, rồi đánh!

Cần phải có ý thức tốt về khoảng cách cũng như phải có khả năng thì mới ngừng ngay và ngừng bất ngờ được đang khi thối lui. Hãy học cách thao tác nhanh từ thế thủ sang thế công và ngược lại.

Một thói quen rất dễ mắc là đâm với thân mình quá nghiêng ra trước (hình 9). Tung đâm ra trong tư thế này chỉ vô ích, vì không thể vận dụng đủ công lực vào đòn đánh.



Một đấu thủ tài năng phải có khả năng đánh trúng đòn từ mọi góc cạnh. Mỗi đòn đâm tung ra đều chuẩn bị sẵn một đòn tiếp theo. Luôn thẳng bằng để tung ra mọi thể loại đòn đâm. Càng học thêm nhiều đòn thể phối hợp hiệu quả bao nhiêu, càng thẳng lướt được nhiều loại đối thủ bấy nhiêu.

Cần phải biết kiên nhẫn khi đối luyện. Chỉ tung đòn ra khi nào chắc chắn sẽ đánh trúng. Bước về phía đối thủ khi tung đấm để đòn tiếp xúc với mục tiêu. Luôn dùng mũi như một điểm chuẩn để tung đòn. Đừng đánh quá mục tiêu vì nếu đánh hụt, sẽ bị mất tư thế và trở thành mục tiêu dễ dàng cho đòn đấm phản công. Thay vào đó, hãy đánh những cú đấm bằng bàn tay trước nhanh như chớp và dụ cho đối thủ đấm trả bằng cách bạn tung ra những đòn giả, như vậy, đối thủ sẽ đấm hụt.

Đòn giả là để đánh lừa đối thủ, dụ cho đối thủ phản ứng lại động tác của tay, chân, mắt và thân mình bạn. Đòn giả là nhằm điều chỉnh lại thế phòng thủ của đối thủ, do đó tạo ra những sơ hở nhất thời. Phản ứng lại trước một động tác khẽ hươ bàn tay, dậm chân, la lớn thành linh v.v... là hành vi thông thường. Thậm chí một vận động viên dày dặn kinh nghiệm vẫn bị những thủ đoạn đó làm mất tập trung.

Không có đòn giả nào được xem là hiệu quả nếu như nó không bắt buộc được đối phương phản ứng lại đúng như ý muốn của mình. Để thành công, đòn giả đó phải có vẻ như một động tác tấn công đơn giản - một sự phối hợp đòn đánh thật với các hư chiêu cũng cần phải tạo được một vẻ ngoài giống y như vậy.

Một đòn giả phải nhanh, đầy nét biểu cảm, đe dọa, biến ảo và chính xác, tiếp theo sau là một đòn đánh quyết định, nhanh gọn. Việc sử dụng đòn giả để đối phó với một đấu thủ yếu không bức thiết bằng khi đương đầu với một đấu thủ có bản lĩnh. Giữa hai đấu thủ

ngang tài ngang sức, người nào sử dụng nhuần nhuyễn thành thạo được các đòn giả, người ấy sẽ thắng.

Có nhiều phương pháp để thực hiện đòn giả. Từ tư thế thủ, di chuyển tối trước và không chút ngập ngừng, gấp nhanh đầu gối trước lại. Động tác nhỏ bé này tạo ảo tưởng là đôi tay bạn cũng đang di động, mặc dù trên thực tế thì không. Một đòn hư khác là giả bộ tung ra một đòn thọc. Di chuyển nửa thân trên bằng cách gấp đầu gối trước lại và hơi duỗi bàn tay trước ra. Sau đó lúc tiến lên, bàn chân trước bước tới một bước dài hơn và tung ra một đòn thọc với cánh tay duỗi nửa vơi. Đòn thọc này cần phải giống y như thật để dụ cho đối thủ đỡ. Khi đối thủ đỡ, bạn thoát bàn tay ra rồi tung một đòn thọc thật sự bằng một trong hai tay. Nếu có thể tiếp cận đối thủ mà không cần phải lao sâu vào, thì hãy giữ cho cánh tay hơi cong và bảo vệ chặt chẽ thân mình bằng cách di chuyển, hoặc bằng bàn tay phòng thủ ở phía sau. Cánh tay cần duỗi nhiều hơn nếu như đòn hư đi trước một đòn đá hay một cuộc tấn công lao sâu vào đối thủ. Một đòn giả hữu hiệu khác là uốn cong (gập) phần nửa thân trên lại chỉ vào lúc tiến lên mà thôi.

Đòn giả một hai có thể được sử dụng theo diễn trình "trong - ngoài và ngoài - trong" hoặc "cao - thấp và thấp - cao" với một hoặc hai tay phối hợp. Đòn giả đầu tiên cần phải lâu và sâu nhưng nhanh, để dụ đối thủ đỡ. Phản ứng kế tiếp là đánh trúng đối thủ thật mạnh trước khi đối thủ kịp hồi phục. Đòn giả này là theo nhịp "dài - ngắn".

Trong nhịp "dài - ngắn - ngắn" hay là cuộc tấn công gồm hai đòn giả, đòn giả thứ nhất phải bắt buộc đối thủ vào thế phòng thủ. Ngay lúc đó, khoảng cách đã gần hơn thích hợp cho một đòn giả ngắn trước khi tung ra một đòn ngắn... nhưng là đòn thật.

Nhịp "ngắn - dài - ngắn" là một dạng đòn giả cao cấp hơn. Đối thủ không bị dụ bởi đòn giả thứ nhất, do đó đòn giả thứ hai được thực hiện dài (lâu) hơn để đối thủ tưởng lầm đó là cú đòn chót trong một đợt tấn công kép. Trong chiến thuật này, tốc độ và tính sâu sát là những yếu tố để thành công.

Để giảm bớt cơ hội bị phản công nặng nề, các đòn tấn công cần luôn luôn "dọn" trước bằng các đòn giả. Nhưng tiếp tục mãi một đòn giả sẽ không đạt mục đích vì đối thủ có thể lợi dụng thao tác này để phản công. Các đòn giả phối hợp cần được rèn luyện cho đến mức trở nên tự động. Cũng cần rèn luyện nhiều thể loại đòn giả khác nhau để biết được những phản ứng khác nhau của các đối thủ.

Lợi ích trước mắt của một đòn giả ngay từ đầu cuộc chiến là có thể lao vào tấn công với một đòn giả để giành được khoảng cách.

Các đòn giả càng thành công hơn sau nhiều đợt tấn công thực sự và đơn giản. Điều này sẽ gây rối trí, hoang mang cho một đối thủ kém di động. Nó cũng có thể kích động một đối thủ nhanh nhẹn khiến hắn phải bỏ chạy. Nhưng nếu đối thủ không phản ứng trước các đòn giả, hãy tấn công bằng những động tác thẳng thừng hoặc

đơn giản.

Có nhiều cách ra đòn giả: (1) giả đồ xĩa vào mặt đối thủ nhưng lại đâm vào bụng. (2) giả tung một đòn đá ngang hạ đẳng vào cẳng chân đối thủ nhưng thực tế lại phóng một cú đá móc vào đầu. (3) giả đồ xĩa vào mặt đối thủ nhưng lại tung một đòn đá ngang vào bụng. (4) giả đồ tung hai đòn xĩa vào mặt đối thủ nhưng rồi lại đánh vào bụng, v.v... Hãy thí nghiệm với các đòn giả khác để tạo được các kế hớ nơi đối thủ.

Quyển dụ, lôi kéo cũng gần giống như đòn giả. Trên thực tế, ra đòn giả là một phần của sự lôi kéo. Khi ra đòn giả, bạn cố lừa đối thủ phản ứng lại trước động tác của bạn. Trong lôi kéo, bạn để hớ một phần thân mình để dụ cho đối thủ tấn công vào vùng sơ hở ấy. Khi đối thủ ra đòn, bạn đã sẵn sàng áp dụng một biện pháp phòng thủ và cũng sẵn sàng phản công.

Tốc độ và sự tính toán thời gian bổ sung cho nhau. Một đòn nhanh sẽ không mạnh nếu phóng ra không đúng lúc. Trong hình 10, quả đấm được phóng ra không hiệu quả vì thiếu ý thức về thời gian và khoảng cách.



H10

Bạn không nên di chuyển với một động tác nhanh hay giật nảy. Rất nhiều lúc, một động tác mượt mà, dứt khoát xuất phát từ tư thế thoải mái, không có vẻ gì là có chuẩn bị, lại đánh trúng mục tiêu, bởi vì bất ngờ.

Sự tính toán thời gian là khả năng nhận thức được đúng lúc để hành động, chẳng hạn như khi đối thủ đang chuẩn bị hay dự định xuất thủ.

Sự tính toán thời gian có nghĩa là sự tung đòn tuyệt hảo ngay lúc đối thủ bước tới trước. Nếu sự tính toán thời gian hỏng, và bạn tung đòn quá sớm (hình 11) năng lực sẽ bị tiêu phí mà không có hiệu quả. Nếu đòn tung ra quá sớm (hình 12) sẽ không hiệu quả vì lực vẫn còn đang phát huy.



H12



H13

Sự tính toán thời gian là bí quyết của những đòn dũng mãnh, nhưng không ai có thể thực sự là một người ra đòn dũng mãnh nếu không hoàn toàn tin tưởng vào khả năng của chính mình. Sự tính toán thời gian có thể

là một vấn đề tinh thần, nhất là khi tính nhịp nhàng trong động tác đã bị gãy.

“Nửa nhịp” này gây bối rối về mặt tâm lý bởi vì bạn vẫn chờ đợi một động tác đúng như bạn tính toán nhưng đối thủ lại tấn công vào giữa chừng trước khi sự tính toán đó hoàn tất.

Tốc độ không phải là điều kiện tiên quyết chính yếu khi hai đấu thủ ngang tài ngang sức. Chỉ có một lợi thế rất nhỏ cho kẻ tấn công trước, nhưng lại là một lợi thế rất lớn cho đấu thủ nào biết cách bẻ gãy được tính nhịp nhàng. Dù chỉ với một tốc độ trung bình, nửa nhịp của anh ta hay động tác bất ngờ của anh ta có thể tóm được đối thủ bất thần khi tính nhịp nhàng hay nhịp di chuyển của đối thủ này bị ngắt quãng và anh ta không thể điều chỉnh lại đủ nhanh được.

Thậm chí khi phải mang đôi găng tay nặng nề, bạn vẫn phải sử dụng bước rèn luyện căn bản, chẳng hạn như không để lộ ý định ra đòn. Đeo găng khi ra đòn thì không hữu hiệu bằng ra đòn tay không, nhưng cứ tiếp tục rèn luyện theo cách này vì nó sẽ hoàn chỉnh thêm khả năng ra đòn. Chân bạn không bị bó buộc bởi một thứ trang bị bảo vệ an toàn nào, do đó bạn cứ việc đá tự nhiên với tốc độ và sức mạnh trong khi đối luyện. Đừng tung một đòn đá như trong hình 13, báo trước cho đối thủ biết ý định của bạn.

Lý Tiểu Long thường nhắc nhở rằng: “WWW.MAISONLAM.COM” là chủ

yếu cho cả công lẫn thủ. Bàn chân đối thủ có thể bị kềm chế bằng cách đặt bàn chân của bạn sát bên (hình 14) và bằng cách tiến sát vào. Nhưng kềm chế được đôi bàn tay là một việc khó hơn nhiều, bởi vì hai tay có thể vung ra từ một tâm gần và từ mọi góc cạnh.



H14

Ngoài đòn đỡ gạt ra, còn có nhiều kỹ thuật phòng thủ chống lại các đòn đâm. Thông thường, tốt hơn ta nên dùng một phương pháp khác chẳng hạn như động tác chân, vì bằng động tác bạn thường đặt mình ở vị trí thuận lợi hơn để phản công. Các phương pháp thay đổi khác là các chiến thuật tránh né, chẳng hạn như lách, lăn tròn, dùng đầu nhấp nhô người.

Lách và tránh né một đòn đánh mà vẫn không di chuyển ra ngoài tầm phản công. Việc tính toán thời gian và sự phán đoán của bạn phải thật

đám chỉ cần trật khỏi mục tiêu trong đường tơ kẽ tóc.

Mặc dù kỹ thuật lách lách có thể thực hiện bên trong hoặc bên ngoài một đòn đâm thẳng, nhưng lách lách bên ngoài vẫn được ưa chuộng hơn. Kỹ thuật lách lách bên ngoài an toàn hơn. Bạn thực hiện nó bằng cách xoay vai và thân mình sang phải hoặc trái sao cho có thể thoát khỏi đòn đánh trượt qua trên vai.

Lách lách là một kỹ thuật hữu dụng trong đối luyện vì nó cho phép dùng được cả hai tay để phản công. Và bạn có thể đánh trúng đối thủ mạnh hơn bằng cách di chuyển vào bên trong quả đâm hơn là đỡ hoặc đỡ gạt rồi mới phản công. Động tác xoay gót chân thường là chia khoá đưa đến thành công cho kỹ thuật lách lách. Để lách cho một đòn đâm thẳng tay phải trượt qua trên vai trái từ một thế tấn chân phải ra trước (thế tấn Triệt Quyền Đạo), nhón gót chân sau lên và xoay nó theo chiều kim đồng hồ, chuyển trọng tâm toàn thân của bạn sang bàn chân trước. Đồng thời, gấp đầu gối trước lại và xoay vai cũng theo chiều kim đồng hồ để sẵn sàng vào vị trí phản công.

Để lách một đòn đâm trượt qua trên vai phải, hãy nhón gót chân trước lên và xoay nó ngược chiều kim đồng hồ, chuyển trọng tâm toàn thân sang bàn chân sau. Đồng thời, gấp đầu gối sau lại và xoay vai cũng ngược chiều kim đồng hồ, chuẩn bị phản công với một đòn đâm móc tay phải.

Kỹ thuật dung đưa và nhấp nhô người là một chiến thuật hữu dụng để tránh né các đòn đánh và để phản công với một đòn đâm mạnh mẽ hơn, chẳng hạn như một cú đâm móc. Nó cho phép sử dụng được cả hai tay để tấn công khi đối thủ bộc lộ sơ hở.

Kỹ thuật dung đưa trong đối luyện là di chuyển thân người từ bên này sang bên kia hoặc trong và ngoài. Làm như vậy, đầu bạn trở thành một mục tiêu di động không lường vì đối thủ không biết chắc bạn sẽ lách về phía nào. Lại nữa, đối thủ lâm vào tình thế khó xử vì đối thủ không biết sẽ phải dùng tay nào để ra đòn nữa.

Để dung đưa người vào bên trong chống lại một cú đâm thẳng tay phải, hãy lách ra vị trí bên ngoài trước bằng cách hạ thấp đầu và thân mình xuống với một động tác xoay vai và gấp đầu gối lại. Tiến sát vào bên dưới đòn đâm đã xong của đối thủ và nhanh chóng phục hồi thể tấn. Bàn tay đối thủ nên ở phía trên vai trái của bạn. Để hai bàn tay trên cao và gần thân mình bạn. Sau đó, vẫn không ngừng hẳn động tác, chuyển thân người bạn vào vị trí bên trong, áp sát bàn tay phải của bạn lên bàn tay trái đối thủ. Tiếp tục dung đưa đồng thời phản công với những đòn đâm tay phải và tay trái.

Để dung đưa người ra bên ngoài chống lại một cú đâm thẳng tay phải, hãy lách vào vị trí bên trong bằng cách hạ thấp đầu và thân mình xuống bằng một động tác vận phần thân trên và gấp đầu gối lại. Sau đó, di

chuyển đầu và thân mình với một động tác xoay tròn ngược chiều kim đồng hồ để cho bàn tay phải của đối thủ ở trên vai phải của bạn. Để hai bàn tay trên cao và gần thân mình bạn. Lúc đó bạn phải ở vị trí bên ngoài rồi, đứng ở thế thủ.

Dung đưa thì khó hơn lách lách, nên cần nắm vững kỹ thuật lách lách trước rồi mới có thể thành thạo kỹ thuật dung đưa được. Chìa khoá của kỹ thuật dung đưa là phải biết nghệ thuật thư giãn.

Kỹ thuật dung đưa ít khi được dùng đơn độc. Nó thường đi chung với kỹ thuật nhấp nhô người. Cách thức nhấp nhô người là hụp xuống sát dưới một đòn đâm bạt (vung) hoặc đòn đâm móc bằng một chuyển động có kiểm soát. Thân mình bạn phải luôn luôn thẳng bằng thậm chí ở ngay mức thấp nhất của động tác nhấp nhô người. Đừng phản công hay nhấp nhô người thẳng xuống dưới ngoại trừ đến vùng háng. Giữ hai bàn tay trên cao và sử dụng đầu gối của bạn để di chuyển.

Mục đích của kỹ thuật nhấp nhô người và dung đưa là nhằm tiến sát bằng cách lướt đi dưới đòn tấn công của đối thủ. Dung đưa để nhằm sử dụng được những đòn phản công muộn gồm những cú đâm thẳng hay đâm móc mạnh mẽ. Bậc thầy của kỹ thuật dung đưa và nhấp nhô người thường là một chuyên gia đâm móc. Giống như những kỹ năng khác trong chiến đấu, động tác dung đưa và nhấp nhô không được nháp nhô.

phải duy trì tình trạng hoang mang, bối rối nơi đối phương.

Lăn tròn là di chuyển thân người trong một cách thể nào đó để đòn đánh của đối thủ trở nên vô ích. Ví dụ, đối phó với một cú đâm thẳng và một cú đâm móc ngược từ dưới lên trên, bạn di chuyển sang trái hay sang phải. Bạn cũng làm như vậy khi đối phó với một cú đâm búa, ngoại trừ bạn còn di chuyển xuống dưới theo một chuyển động cong.

Luôn luôn sử dụng các chiến thuật tránh né cùng với các đòn đá hay đòn đâm phản công. Hãy chú ý vì đòn đối thủ đánh tới không có báo trước do vậy hãy dùng đến cùi chỏ và cánh tay trước của bạn để phòng thủ. Các chiến thuật tránh né, khi sử dụng chung với đòn đánh mạnh mẽ, có thể làm sòn lòng đối thủ và biến một cuộc ẩu đả xô đẩy nhau thành một trận vật lộn. Khi các chiến thuật tránh né không được dùng đến, bạn hãy đỡ gạt các đòn đánh nhắm vào đầu bạn. Khi xoay tròn sang bên phải, bàn chân phải là cái trục. Bước đầu tiên của bàn chân trước có thể dài hoặc ngắn tùy theo tình huống. Bước đó càng ngắn, vòng quay càng nhỏ. Giữ cho bàn tay trước hơi cao hơn bình thường để chuẩn bị tung ra một cú đâm phản công bằng tay trái.

Xoay tròn sang phải được dùng để vô hiệu hoá một quả đâm móc tay phải, giữ đối thủ ở tư thế mất thăng bằng và để tung một đòn phản công tay trái đầy lợi thế.

Điều quan trọng là phải duy trì tư thế căn bản, di chuyển khoan thai không hề có một động tác thái quá nào và đừng bao giờ bắt chéo hai bàn chân.

Nên sử dụng động tác xoay tròn sang trái thường hơn sang phải vì nó an toàn hơn. Bạn có thể ở ngoài tầm đâm tay trái (tức là tay sau) của đối thủ. Nhưng xoay tròn sang trái khó thực hiện hơn, vì nó đòi hỏi các bước ngắn phải chính xác trong khi di chuyển.

Động tác bước vào và bước ra là những thao tác tấn công nhằm tạo ra những kẽ hở và thường được sử dụng phối hợp với một đòn giả. Động tác mào đầu là bước ngay vào với đối tay đưa cao, tạo một ảo tưởng là sắp đánh. Sau đó bước nhanh ra trước khi đối thủ kịp phản công. Chiến lược ở đây là nhằm dụ đối thủ vào tâm lý tự mãn, nhờ đó bạn có thể tung ra một đòn tấn công bất ngờ.

Ngay cả khi đứng ở thế chờ đợi đối thủ, hai tay và thân mình bạn cũng nên luôn luôn chuyển động, hơi nhấp nhô. Chuyển động đó có thể đánh lừa đối thủ và nguy trạng đòn tấn công cũng như duy trì được trạng thái hoang mang, bối rối nơi đối thủ. Tuy vậy không nên làm quá đáng để tránh xáo trộn việc tính toán thời gian của bạn trong tấn công và phòng thủ.

Trong đối luyện, hãy tập kiên nhẫn. Đừng hao phí năng lực bằng cách tung ra một đòn đâm. Tung một đòn đâm bằng cách rún tới quá (chỉ) là một hiểm liêu

lính. Thứ nhất, đòn đâm quá yếu. Thứ hai, bạn đặt mình vào vị trí quá hiểm nghèo trước một đòn đánh phản công của đối thủ. Thứ ba, bạn không khoá bàn chân bạn vào bàn chân đối thủ, do đó cho đối thủ cơ hội thoải mái tung một đòn đá móc vào vùng háng sơ hở của bạn.



H15



H16

Đối với một cuộc đối luyện tầm xa, hãy xĩa bằng bàn tay trước (hình 16) và đâm chéo bằng bàn tay sau. Phán đoán khoảng cách cho chính xác rồi hãy đâm ra. Đối với tầm gần, dùng các đòn đâm móc, đòn đánh bằng bàn tay sau nhắm vào thân người và các đòn đâm móc ngược từ dưới lên trên. Đừng đâm từ quá xa bên ngoài (hình 17). Hãy đâm "xuyên suốt qua" đối thủ.

Đừng đưa người khi bạn ra đòn. Một đòn đâm chỉ có



H17



H18

thể từ một tư thế vững chắc. Thỉnh thoảng bạn chân sau bước một bước ngán sang trái, khoảng bảy hay mười centimét khi tung ra một đòn đâm bằng tay phải. Điều này sẽ tạo thêm công lực cho đòn đâm đặc biệt là từ tầm xa. Đừng bao giờ đâm với bàn chân nhấc khỏi mặt đất (hình 15).



H19



H20



H21

Phải tự tin khi đối luyện. Đừng lánh xa khỏi đối thủ khi đang tung một đòn đâm (hình 18). Làm như vậy đòn đâm sẽ thiếu công lực và còn tỏ cho đối phương biết bạn sợ bị phản công. Hành động nhút nhát chỉ gia tăng sự tự tin cho đối thủ và làm giảm cơ may chiến đấu có chiến lược của bạn. Một tật xấu khác là quay đầu đi khỏi cuộc tấn công (hình 19).

Đối luyện chính là lúc để biết các nhược điểm và tìm cách khắc phục. Những thói quen xấu, chẳng hạn như đứng với hai chân song song, có thể sẽ phản tác dụng.

Có lẽ bạn chỉ có thể nhận ra được thói xấu ấy khi bị đối thủ ném cho mất thăng bằng một cách dễ dàng (hình 20).

Cũng có thể bạn đang triệt thoái với bàn tay phòng thủ bỏ thông xuống (hình 21). Nhưng bạn sẽ nhanh chóng biết thủ bàn tay đó ở trên, sau khi bạn đã bị mấy cú đòn nện vào mặt.

Trong chiến đấu, có rất nhiều biến thể, cho nên bạn không thể tuân thủ theo một kỹ thuật cứng nhắc được. Cần phải mềm dẻo, uyển chuyển khi các tình huống khác nhau đột phát.



	Trang
Lời nói đầu	5
Chương I : Kỹ năng trong thân pháp.....	7
+ Khoảng cách.....	8
+ Động tác chân.....	13
+ Bước sang bên hông.....	18
Chương II : Kỹ năng trong đòn tay	24
Chương III : Kỹ năng trong đòn chân	49
Chương IV : Đòn đỡ gạt	67
Chương V : Các mục tiêu	88
Chương VI : Đối luyện.....	96

THỦ CƯỚC LINH ĐIỆU

LÝ TIỂU LONG VÔ CÔNG TOÀN THƯ
NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT : 8456155-7332039

Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu,

Quận I. TP Hồ Chí Minh

ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản :

PHI TRỌNG HANH

Biên tập

TRẦN QUỐC ĐOAN

Sửa bản in

ĐÌNH QUANG MINH

Trình bày bìa

HOA NIÊN Design

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 1dKHBS/TĐTT-277/CXB-QLXB ngày 06/03/2001
In tại: XN In Tân Bình
Số lượng: 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2001

WWW.MAISONLAM.COM