

LIÊN ĐOÀN TAEKWON-DO QUỐC TẾ

TAEKWON-DO

TỰ VỆ CHIẾN ĐẤU



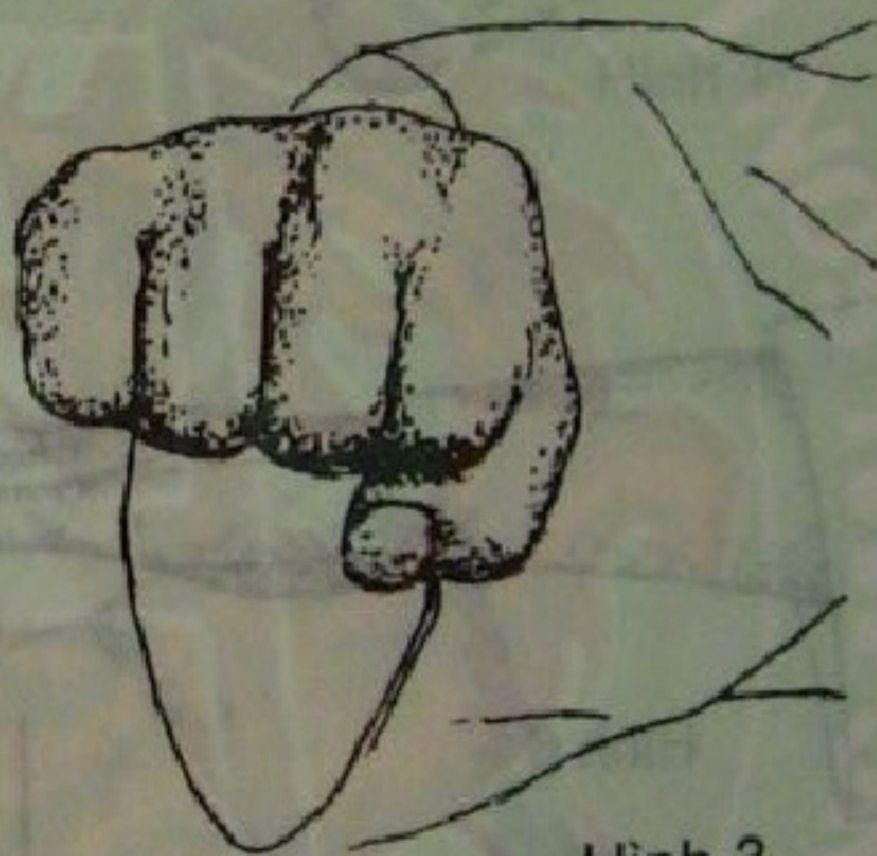
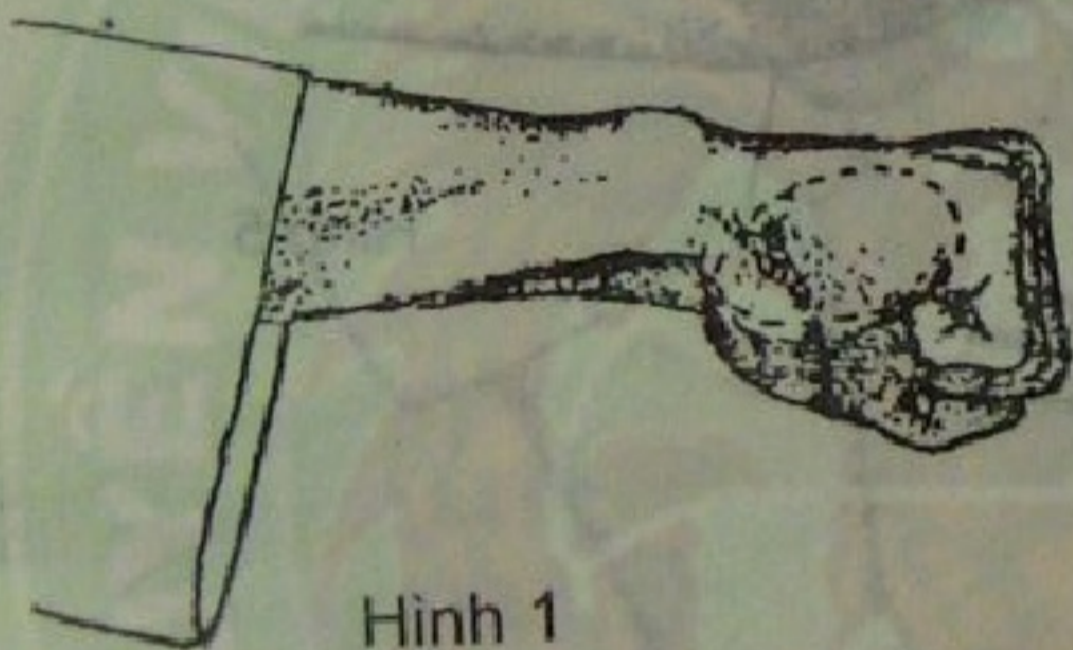
NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

I. VŨ KHÍ TẤN CÔNG CỦA TAEKWON-DO

1. Những đòn tấn công

* Đòn tay:

- Hình 1: Cạnh nắm tay
- Hình 2: Phía sau nắm tay
- Hình 3: Phần trước nắm tay
- Hình 4: Phần dưới nắm tay



- Hình 5: Khuỷu tay (cùi chỏ)
- Hình 6: Cạnh bàn tay
- Hình 7: Mũi bàn tay
- Hình 8: Cạnh trong bàn tay: (ngịch)



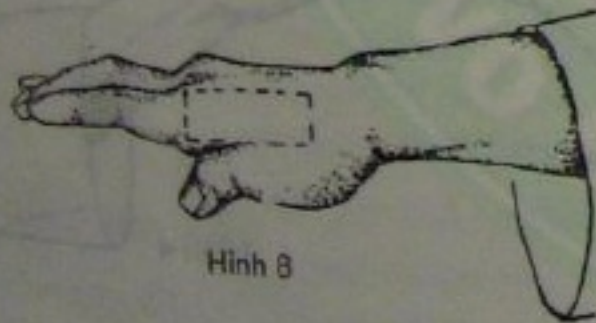
Hình 5



Hình 6



Hình 7

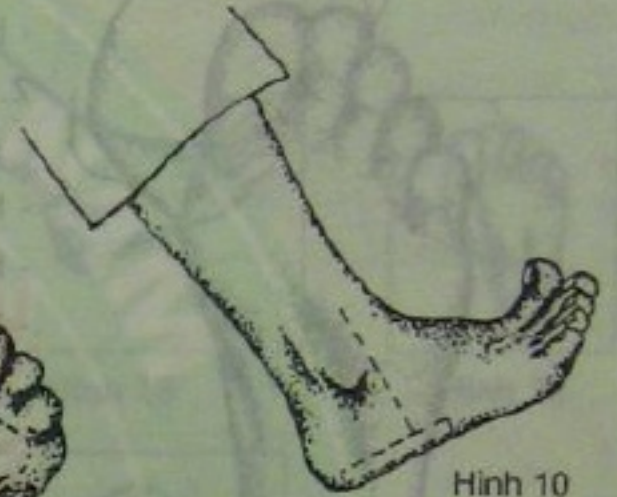


Hình 8

* Đòn chân:



Hình 9



Hình 10



Hình 11



Hình 12

- Hình 9: ức bàn chân
- Hình 10: Cạnh bàn chân
- Hình 11: Gót chân
- Hình 12: Mu bàn chân



Hình 13

- Hình 13: Lòng bàn chân
 - Hình 14: Mũi chân
2. Những đòn đỡ:

* Đòn tay:

- Hình 15: Cạnh bàn tay
- Hình 16: Lòng bàn tay
- Hình 17: Cẳng tay



Hình 15



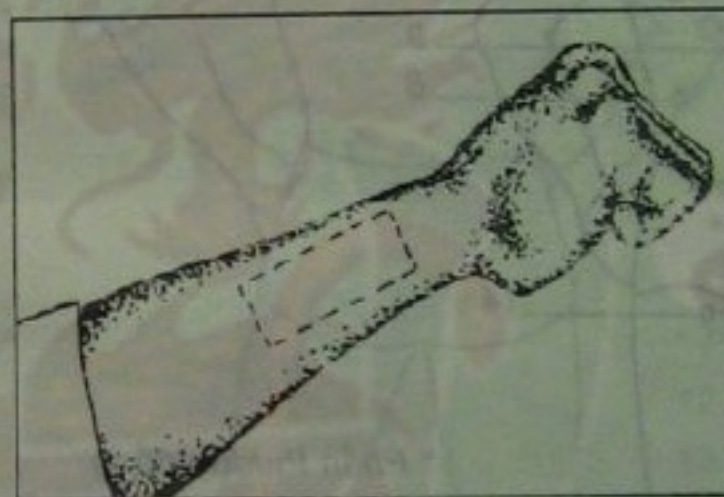
Hình 16



Hình 18



Hình 19



Hình 17

* Đòn chân:

- Hình 18: Cạnh bàn chân
- Hình 19: Lòng bàn chân
- Hình 20: Ủc bàn chân

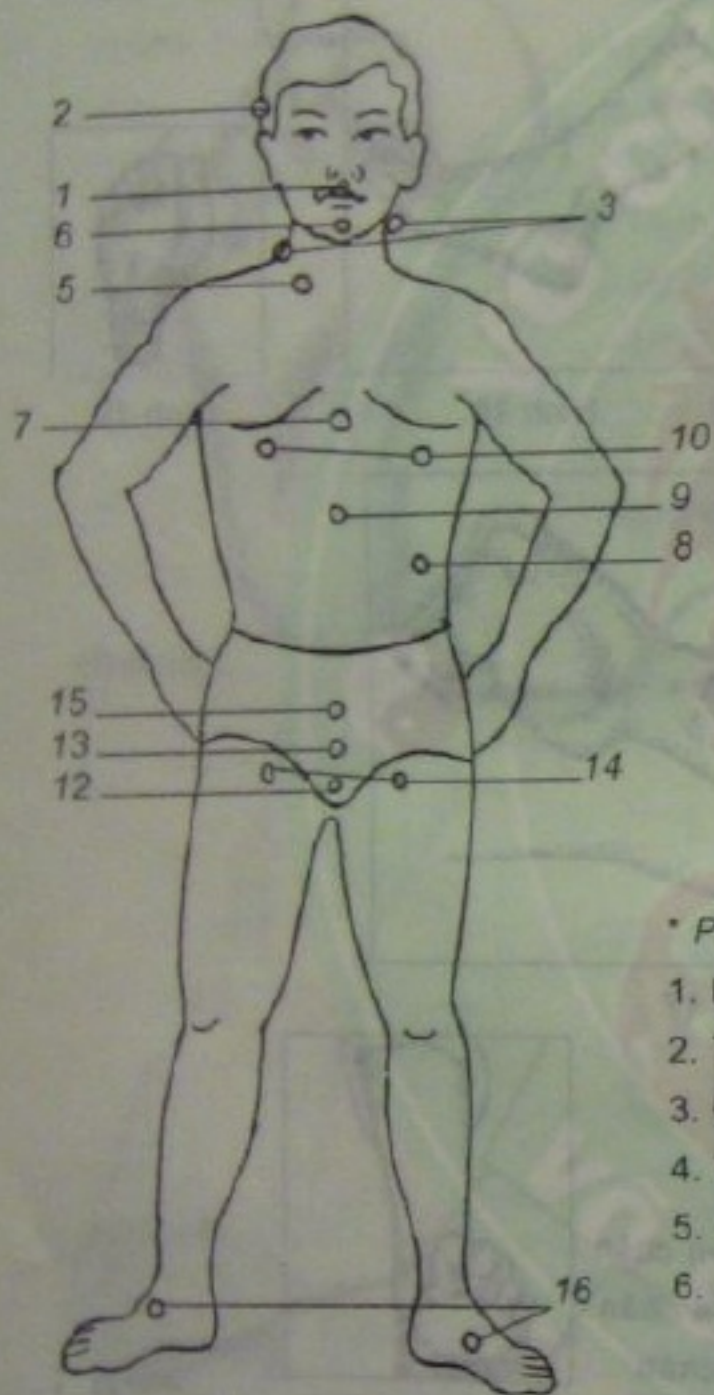


Hình 20

Hình 14



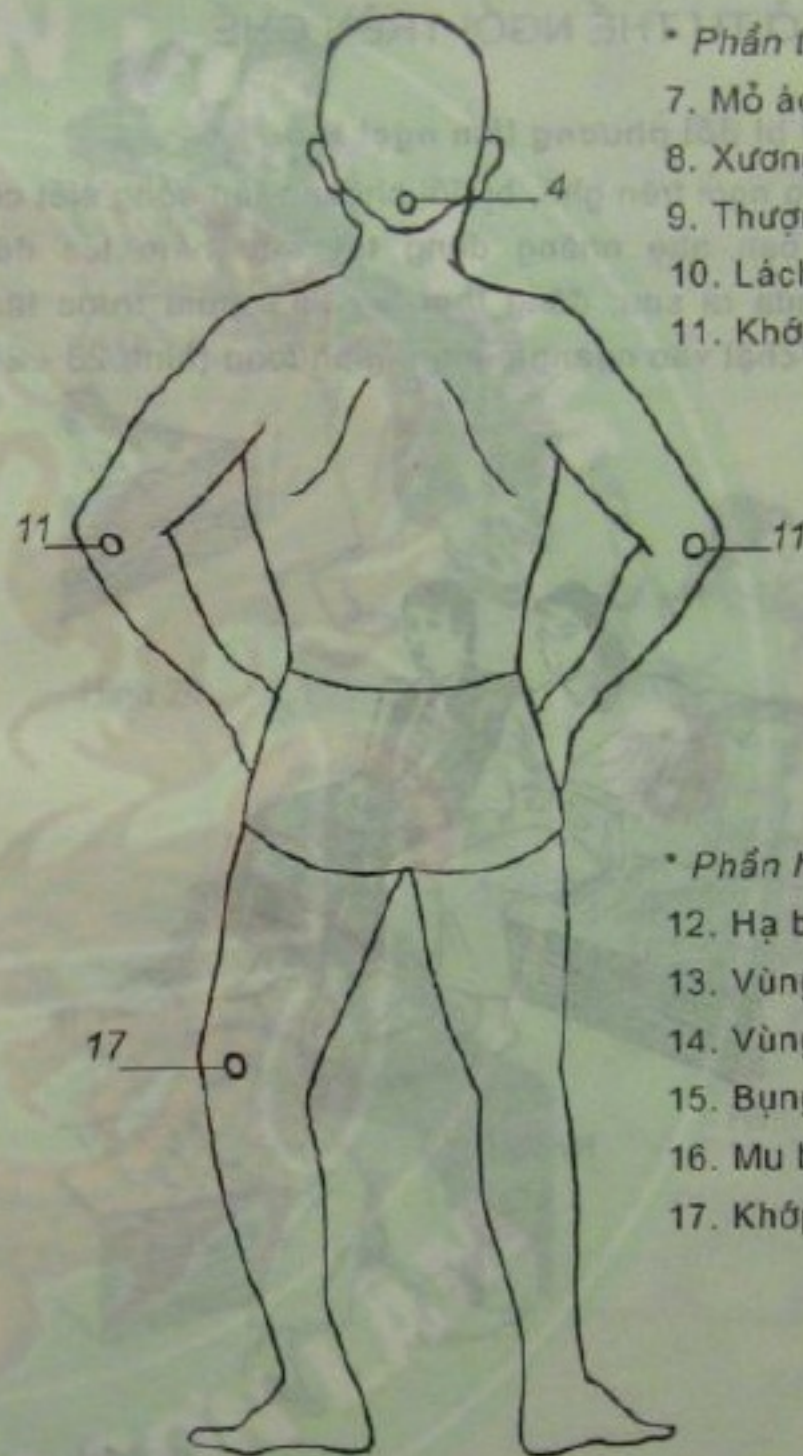
II. NHỮNG ĐIỂM NGUY HIỂM CẦN CHÚ Ý



• Phần thượng đẳng

1. Nhân trung
2. Thái dương
3. Động mạch cổ
4. Vùng chẩm
5. Khí quản
6. Quai hàm

Hình 21. Những nơi có thể gây nguy hiểm



- Phần trung đẳng
7. Mỏ ác (chấn thủy)
 8. Xương sườn cụt
 9. Thương vị
 10. Lách
 11. Khớp khuỷu

• Phần hạ đẳng

12. Hạ bộ
13. Vùng xương mu
14. Vùng bẹn
15. Bụng dưới
16. Mu bàn chân
17. Khớp gối

Hình 22: Những nơi có thể gây nguy hiểm

III. TỰ VỆ Ở TƯ THẾ NGỒI TRÊN GHẾ

1. Tự vệ khi bị đối phương làm ngẹt thở.

Khi bạn đang ngồi trên ghế, bị đối phương tấn công siết cổ từ bên cạnh, bạn nhẹ nhàng dùng tay sau nắm tóc đối phương kéo ngửa ra sau, đồng thời tay phải phía trước tấn công bằng đòn chặt vào ngang bụng đối phương (hình 23 - 24 - 25 - 26).



Hình 23



Hình 24



Hình 25



Hình 26

2. Tự vệ khi bị đối phương tấn công đòn đá bằng cạnh bàn chân.

Khi bạn đang ngồi trên ghế bị đối phương tấn công đòn đá bằng cạnh bàn chân từ phía trước tới. Bạn nhanh chóng lách người qua bên, dùng tay phải gạt chân đối phương ra. Khi đối phương bị mất thăng bằng lướt tới bằng một đòn đá vào khuỷu chân, đồng thời bay lên bằng hai chân đá vào gáy làm đối phương mất hẳn khả năng đánh bạn (hình 27 - 28 - 29 - 30).



Hình 27



Hình 29



Hình 30



Hình 28

3. Tự vệ khi bị đối phương tấn công đòn đá thẳng.

Khi bạn đang ngồi đối diện, bất ngờ bị đối phương tấn công bằng một đòn đá thẳng. Bạn nhanh chóng dùng sức mạnh của đôi tay chặn ngay đòn chân của đối phương lại (hai tay bắt chéo nhau). Tư thế thế đó, tay phải bạn đánh thốc ngược lên bằng một đòn đâm thẳng vào cằm đối phương (hình 31 - 32 - 33).



Hình 31



Hình 32

4. Tự vệ khi bị đối phương tấn công bằng đòn đá thẳng.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng một đòn đá thẳng vào phần thân dưới, bạn nhanh chóng dùng hai tay bắt chéo nhau để đỡ đòn. Tay phải bạn đánh thốc ngược lên bằng một đòn đâm thẳng vào cằm đối phương (hình 33 - 34 - 35).



Hình 33

4. Tự vệ khi bị đối phương tấn công bằng cạnh bàn tay từ phía bên cạnh.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng cạnh bàn tay từ phía bên cạnh. Bạn nhanh chóng lắc người ra sau, đồng thời đưa tay phải lên chặn ngay đòn tấn công của đối phương. Khi tay bạn vừa chạm tay đối phương, lập tức lật cổ tay nắm tay đối phương kéo về phía bạn. Cùng lúc đó tay trái bạn ấn mạnh vào khuỷu tay đối phương và dìm xuống (hình 34 - 35 - 36 - 37 - 38).



Hình 34



Hình 35



Hình 36



Hình 37



Hình 38

5. Tư vệ khi bị đối phương tấn công bằng đòn đâm thẳng.

Khi đối phương bất ngờ tấn công bạn bằng một đòn đâm thẳng. Bạn dùng hai tay bắt chéo nhau đưa lên để chặn đòn tấn công của đối phương. Khi tiếp xúc với đối phương bạn nhanh chóng bắt tay đối phương kéo về phía bạn, đồng thời chân phải ra một đòn phản công vào mặt (hình 39 - 40 - 41 - 42 - 43).



Hình 39



Hình 40



Hình 41



Hình 42



Hình 43

IV. TỰ VỆ KHI Ở TƯ THẾ ĐỨNG

1. Tự vệ khi đối phương nắm giữ cổ áo

Khi bạn đang đứng bị đối phương nắm lấy cổ áo bằng một tay từ phía trước. Bạn hãy bình tĩnh bước chân phải lui lại, tay phải nắm lấy tay của đối phương, dùng sức mạnh của tay kết hợp với di chuyển thân, tay trái đè vào khuỷu tay đối phương và quật ngã đối phương trong tư thế bẻ ngược cánh tay (hình 44 - 45 - 46 - 47).



Hình 44

Hình 45



Hình 46



Hình 47

2. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ tay từ phía trước.

Khi bị đối phương nắm giữ tay từ phía trước, bạn nhanh chóng giật mạnh tay ra khỏi tay của đối phương khi đối phương chưa kịp xử lý và cũng từ tay đó bạn đánh ngược trở lại bằng lưng bàn tay vào thái dương đối phương. Khi đối phương đang bị mất thăng bằng thì chân từ phía sau bạn phóng tới một đòn bằng ức bàn chân vào ngực đối phương (hình 48 - 49 - 50 - 51 - 52).



Hình 48



Hình 49



Hình 50



Hình 51



Hình 52

3. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ cánh tay từ phía trước.

Khi cánh tay bạn bị đối phương nắm giữ từ phía trước, bạn hãy bình tĩnh và dùng sức mạnh của hai tay hất ngược lên để thoát khỏi sự khống chế của đối phương, đồng thời kết hợp bẻ ngược tay quật đối phương xuống trong tư thế quỳ chắc chắn (hình 53 - 54 - 55 - 56 - 57).



Hình 53



Hình 54



Hình 55



Hình 56



Hình 57

4. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ áo (vai áo) từ bên cạnh.

Khi bạn bất ngờ bị đối phương nắm giữ áo từ phía bên cạnh. Bạn nhanh chóng đẩy chân phải sâu vào phía đối phương, cùng lúc tay trái bạn ra một đòn đấm thẳng vào chấn thủy đối phương làm cho đối phương gục xuống. Từ phía sau chân trái lướt tới, chân phải chấn một đòn vào gáy đối phương (hình 58 - 59 - 60 - 61).



Hình 58



Hình 59



Hình 60



Hình 61

5. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ một tay từ phía trước.

Khi một tay bạn bị giữ từ phía trước, tay trái của bạn hãy nắm lấy cổ tay của đối phương cùng tay bị nắm vận ngược tay đối phương lại, kết hợp với sự di chuyển của chân trái về phía trước. Trong lúc đối phương đang chú ý vào tình huống đó thì bạn dùng chân phải phía sau đánh một đòn bằng đầu gối vào chân thủy đối phương (hình 62 - 63 - 64 - 65).



Hình 62



Hình 63



Hình 64



Hình 65

6. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ bàn tay từ phía trước.

Khi bị đối phương nắm giữ lấy bàn tay từ phía trước, bạn hãy dùng sức để nâng cả tay của đối phương lên. Khi lên đến độ cao thích hợp, bạn hãy vận bàn tay bạn vào phía trong, đồng thời lấy chân phải làm trụ quay 180°, kết hợp dùng tay trái vỗ mạnh từ trên xuống vào hạ bộ của đối phương (hình 66 - 67 - 68 - 69 - 70).



Hình 66



Hình 67



Hình 68



Hình 69



Hình 70

7. Tự vệ khi bị đối phương nhắc bổng lên ở phía trước.

Khi bạn bất ngờ bị đối phương dùng hai tay nhắc bổng lên từ phía trước. Bạn hãy bình tĩnh thực hiện đòn chém bằng hai tay từ hai bên vào cổ của đối phương. Bị tấn công bất ngờ đối phương buộc phải buông bạn ra. Lúc này bạn nhanh chóng thực hiện đòn đá bay phía trước bằng ức bàn chân tấn công vào chân thủy đối phương (hình 71 - 72 - 73 - 74 - 75).



Hình 71



Hình 72



Hình 73



Hình 74



Hình 75

8. Tự vệ khi bị đối phương ôm ngang lưng từ phía sau.

Khi bị đối phương dùng hai tay ôm ngang lưng bạn từ phía sau. Bạn nhanh chóng gập người về trước, dùng hai tay luồn qua háng nắm chặt lấy cổ chân của đối phương kéo mạnh về trước. Đối phương bị mất thăng bằng ngã ngửa ra sau. Lúc này bạn quay nhanh lại dùng đòn chân phải chặn vào cổ đối phương (hình 76 - 77 - 78 - 79).



Hình 76



Hình 77



Hình 78



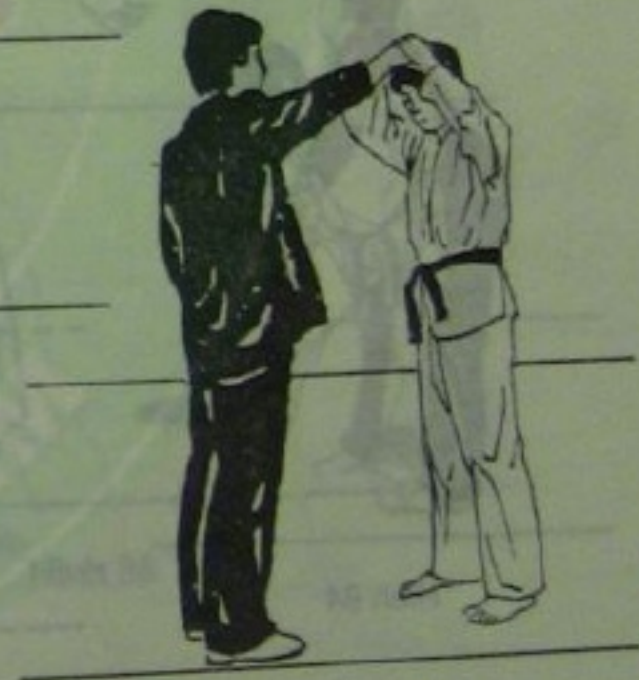
Hình 79

9. Tự vệ khi bị đối phương nắm tóc từ phía trước.

Khi bạn bất ngờ bị đối phương dùng tay nắm giữ tóc từ phía trước. Bạn nhanh chóng dùng hai tay nắm chặt lấy tay đối phương, đồng thời hơi gập người về phía trước, chân phải lùi sau để kéo đối phương về phía bạn làm cho đối phương phải tự rời tay nắm tóc bạn. Trong khi tay bạn đang nắm chặt tay đối phương, bạn dùng chân phải vừa lùi sau thúc mạnh đầu gối vào ngực. Khi đối phương đang bị đòn đau chưa kịp phản ứng. Bạn nhanh chóng hạ chân xuống đẩy tới làm trượt ngã đối phương xuống (hình 80 - 81 - 82 - 83 - 84 - 85).



Hình 80



Hình 81



Hình 82



Hình 83



Hình 84



Hình 85

10. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ một tay từ bên cạnh.

Khi bạn bị đối phương nắm giữ một tay phía bên cạnh. Bạn nhanh chóng nhấc chân trái lên đẩy lới sát đối phương. Khi chân trái vừa chạm đất thì cũng là lúc tay phải bạn thực hiện một đòn cùi chò vào cằm đối phương (hình 86 - 87 - 88).



Hình 86



Hình 87



Hình 88

11. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ ve áo từ phía sau.

Khi bạn bất ngờ bị đối phương nắm giữ lấy ve áo từ phía sau. Bạn nhanh chóng xoay người đánh đòn chân phải thật nhanh vào gối phải đối phương. Khi đối phương trúng đòn bị ngã, bạn đánh tiếp đòn vào hạ bộ (hình 89 - 90 - 91 - 92).



Hình 89



Hình 90



Hình 91



Hình 92



Hình 93



Hình 94

12. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ một tay từ phía trước.

Khi bạn bị đối phương nắm chặt một tay từ phía trước và đối phương thực hiện một đòn đánh quét chân trụ của bạn. Khi bạn trúng đòn bị ngã xuống, cũng là lúc bạn thực hiện một đòn phản công bằng chân trái vào chấn thủy của đối phương (hình 93 - 94 - 95 - 96 - 97).



Hình 95



Hình 96



Hình 97

13. Tự vệ khi bị đối phương siết cổ từ phía bên cạnh.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng đòn siết cổ từ phía bên cạnh. Bạn nhẹ nhàng đẩy chân trái ra sau chân đối phương và tay phải thực hiện một đòn chém ngang bụng. Khi đối phương trúng đòn đang bị mất thăng bằng chưa kịp phản ứng bạn dùng tay trái từ phía sau nắm chặt cằm của đối phương đẩy mạnh ra sau, kết hợp với đòn quét chân quật ngã đối phương (hình 98 - 99 - 100 - 101 - 102 - 103).



Hình 98



Hình 99



Hình 100



Hình 101



Hình 102



Hình 103

14. Tự vệ khi bị đối phương tấn công bằng một đòn đâm thẳng.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng một đòn đâm thẳng. Bạn nhanh chóng đẩy chân phải chéo ra trước, đồng thời tay trái gạt đòn tấn công của đối phương. Sau khi gạt được đòn của đối phương thì bạn nhanh chóng thực hiện đòn phản công bằng cách dùng tay phải đâm thẳng vào mặt, đồng thời lúc này chân phải bạn cũng bước lên đẩy sâu vào phía sau đối phương kết hợp với xoay người quật ngã đối phương (hình 104 - 105 - 106 - 107).



Hình 104



Hình 105



Hình 106



Hình 107

15. Tự vệ khi bị đối phương tấn công bằng đòn đâm thẳng.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng một đòn đâm thẳng. Bạn nhanh chóng lùi chân phải ra sau một chút, dùng tay trái gạt đòn tấn công. Khi đối phương còn chưa kịp phản ứng thì chân phải bạn từ phía sau bước tới sau chân phải đối phương, tay phải thực hiện một đòn đánh ngược lên vào cằm đối phương. Khi đối phương ngã xuống đánh tiếp một đòn chân vào bụng (hình 108 - 109 - 110 - 111 - 112).



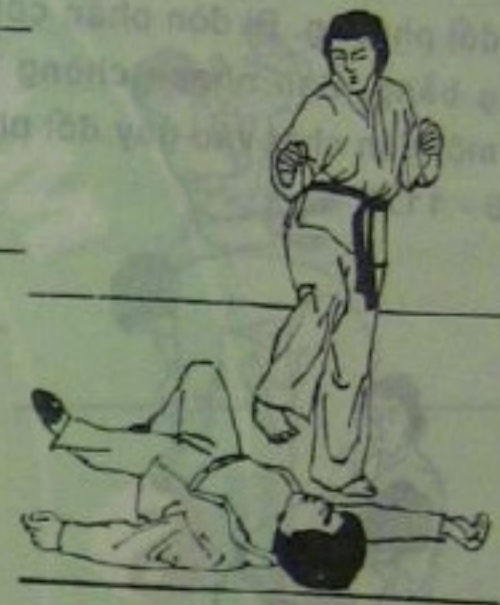
Hình 108



Hình 109



Hình 110



Hình 111



Hình 112

16. Tự vệ khi bị đối phương ôm ngang lưng từ phía trước.

Khi bạn bị đối phương dùng hai tay ôm ngang thắt lưng từ phía trước. Bạn nhẹ nhàng đẩy chân trái ra phía trước, tay phải đưa lên thực hiện đòn cùi chỏ từ trên xuống vào gáy đối phương. Bị đòn phản công bất ngờ, đối phương mất thăng bằng. Bạn nhanh chóng bật hai chân lên cao đánh tiếp một đòn chặt vào gáy đối phương (hình 113 - 114 - 115 - 116 - 117).



Hình 113



Hình 114



Hình 115



Hình 116



Hình 117

17. Tự vệ khi bị đối phương dùng hai tay nắm giữ cổ áo từ phía trước.

Khi bạn bị đối phương nắm giữ cổ áo từ phía trước bằng hai tay. Bạn nhanh chóng luồn tay phải vào giữa hai tay đối phương và đan với tay trái. Kết hợp sức mạnh của hai tay bạn quay ngược hai tay đối phương sang bên phải theo chiều từ dưới lên. Khi đối phương bị mất thăng bằng thì chân trái bạn bước về phía trước, kết hợp với đòn cùi chỏ đánh vào ngực đối phương bằng tay phải. Khi đối phương đang đau cúi xuống đánh tiếp đòn cùi chỏ tay trái vào lưng (hình 118 - 119 - 120 - 121).



Hình 118



Hình 119



Hình 120



Hình 121

18. Tự vệ khi bị đối phương dùng một tay nắm giữ thắt lưng (đai) từ phía trước.

Khi bạn bị đối phương dùng tay nắm giữ phần thắt lưng bạn. Bạn lùi chân phải ra sau, tay phải gạt mạnh vào tay đối phương. Khi vừa kết thúc động tác này thì cũng đồng thời là lúc chân phải phía sau đá một đòn lạt ngang vào mặt đối phương (hình 122 - 123 - 124 - 125 - 126).



Hình 122



Hình 123



Hình 124



Hình 125



Hình 126

19. Tự vệ khi bị đối phương dùng hai tay ôm ngang ngực từ phía sau.

Khi bạn bị đối phương ôm ngang ngực từ phía sau. Bạn hơi lao người về trước, lấy chân phải làm trụ, chân trái đá ngược bằng gót vào hạ bộ đối phương. Khi bị đau bằng đòn phản công bất ngờ đối phương buông tay ra thì cũng là lúc bạn tung ra một đòn đá ngang vào cổ đối phương (hình 127 - 128 - 129 - 130 - 131).



Hình 127



Hình 128



Hình 129



Hình 130



Hình 131

20. Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ cả hai tay từ phía trước.

Khi bạn bị đối phương nắm giữ cả hai tay từ phía trước. Bạn lập tức phóng ngay một đòn đá thẳng bất ngờ bằng chân phải vào bụng đối phương. Khi đòn đá trúng đích, bạn hạ chân phải đẩy sâu vào phía đối phương để làm trụ xoay 360° và tay trái đánh đòn cùi chỏ vào bụng đối phương (hình 132 - 133 - 134 - 135 - 136).



Hình 132



Hình 133



Hình 134



Hình 135



Hình 136

21. Tự vệ khi bị đối phương dùng hai tay ôm ngang lưng từ phía sau.

Khi bị đối phương ôm ngang lưng bạn từ phía sau. Bạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm xuống đều trên hai chân, đồng thời tay phải đánh đòn cùi chỏ ngược ra sau vào bụng đối phương (hình 137 - 138 - 139 - 140).



Hình 137



Hình 138



Hình 139



Hình 140

22. Tự vệ khi bị đối phương chẹn cổ từ phía sau.

Khi bạn bị đối phương bất ngờ chẹn cổ từ phía sau. Bạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, tay phải đánh đòn cùi chỏ vào bụng đối phương. Tiếp sau đó hai tay bạn nắm chặt đầu đối phương, dùng sức quật đối phương về trước qua vai phải (hình 141 - 142 - 143 - 144).



Hình 141



Hình 142



Hình 143



Hình 144

23. Tự vệ khi bị đối phương bất ngờ nắm giữ một tay ở phía trước.

Khi một tay bạn bị đối phương nắm giữ từ phía trước. Bạn dùng sức mạnh của cánh tay đó kéo đối phương về phía mình, đồng thời đẩy sang bên buộc đối phương phải buông tay bạn ra. Lúc này bằng chân phía sau, phóng một đòn đá vào hạ bộ hoặc bụng đối phương (hình 145 - 146 - 147 - 148).



Hình 145



Hình 146



Hình 147



Hình 148

24. Tự vệ khi bị đối phương tấn công bằng đòn đâm thẳng.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng đòn đâm thẳng. Bạn nhanh chóng bước chân phải lên trước chếch sang phải, tay trái gạt đòn đâm của đối phương. Sau khi đỡ được đòn, bạn chuyển trọng tâm sang chân trái, đồng thời tay phải đánh một đòn móc ngược lên vào chân thủy kết hợp với xoay thân gạt ngã đối phương (hình 149 - 150 - 151 - 152).



Hình 149



Hình 150



Hình 151



Hình 152

25. Tự vệ khi bị đối phương chẹn cổ từ phía bên kéo lên.

Khi bạn bị đối phương chẹn cổ từ phía sau kéo lên. Bạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, tay trái đánh đòn cùi chỏ vào bụng đối phương buộc đối phương phải buông tay ra. Lúc này bạn co chân trái lên đánh một đòn vào mặt đối phương (hình 153 - 154 - 155 - 156).



Hình 153



Hình 154



Hình 155



Hình 156

26. Tự vệ khi bị đối phương ôm chặt từ phía sau, hai tay dưới nách ghim cổ xuống.

Khi bạn bị đối phương ôm chặt từ phía sau, hai tay qua nách ghim cổ xuống, bạn hãy bình tĩnh và nhanh chóng dùng chân phải chấn một đòn vào chân phải đối phương. Bị phản công bất ngờ đối phương chưa kịp xử lý thì bạn đánh tiếp một đòn tay ngược lên cằm. Khi bạn ngã xuống thì đồng thời chân phải cũng thực hiện tiếp đòn đá vào ngực đối phương (hình 157 - 158 - 159 - 160 - 161).



Hình 157



Hình 158



Hình 159



Hình 160



Hình 161

27. Tự vệ khi bị đối phương giật túi phía sau.

Khi bạn đang đi bộ, bất ngờ bị đối phương giật chiếc túi ở phía sau. Bạn nhanh chóng lấy chân trái làm trụ, chân phải nhấc lên hơi xoay người phóng một đòn đá tổng ngang vào ngực đối phương (hình 162 - 163 - 164).



Hình 162



Hình 163



Hình 164

V. TỰ VỆ KHI Ở TƯ THẾ NẪM

1. Tự vệ khi bị ngã xuống đất và đối phương tấn công bằng đòn chân.

Khi bạn ngã bị đối phương tấn công bằng đòn chân. Bạn nhanh chóng dùng hai tay nắm chặt lấy bàn chân đối phương đẩy lên, đồng thời dùng chân trái đá đòn móc ngược lên vào bụng đối phương, kết hợp với sức mạnh của hai tay vặn đẩy ngược chân đối phương làm đối phương ngã nhào ra sau (hình 165 - 166 - 167).



Hình 165



Hình 166



Hình 167

2. Tự vệ khi bị đối phương chẹn cổ bằng hai tay ở tư thế nằm.

Khi bạn bị đối phương dùng hai tay chẹn cổ ở tư thế nằm. Bạn nhanh chóng đưa hai tay nắm vào nhau luồn qua tay đối phương, bạn dùng sức mạnh của hai tay đẩy ngược tay đối phương về phía trước, đồng thời chân trái lên gối hất mạnh đối phương ra khỏi bạn (hình 168 - 169 - 170).



Hình 168



Hình 169



Hình 170

3. Tự vệ khi đối phương chẹn cổ từ phía trên đầu ở tư thế nằm.

Khi bạn bị đối phương dùng hai tay chẹn cổ từ phía trên đầu. Bạn nhanh chóng dùng hai tay nắm giữ chặt hai vai đối phương kéo ra trước, đồng thời chân trái thúc mạnh gối vào đầu đối phương. Khi đối phương bị choáng chưa kịp trấn tĩnh thì cũng bằng đòn chân trái đó kẹp ngang đầu đối phương vào khuỷu chân bạn quật xuống (hình 171 - 172 - 173 - 174).



Hình 171



Hình 172



Hình 173



Hình 174

4. Tự vệ khi bị đối phương ngồi lên bụng chẹn cổ.

Khi bạn bị đối phương ngồi lên bụng định tấn công bằng đòn chẹn cổ. Bằng đòn phản công bất ngờ, nhanh và chính xác bạn dùng mũi bàn tay phải xĩa thẳng vào mắt của đối phương (hình 175 - 176 - 177).



Hình 175



Hình 176



Hình 177

5. Tự vệ khi bị đối phương tấn công bằng đòn đấm thẳng ở tư thế nằm.

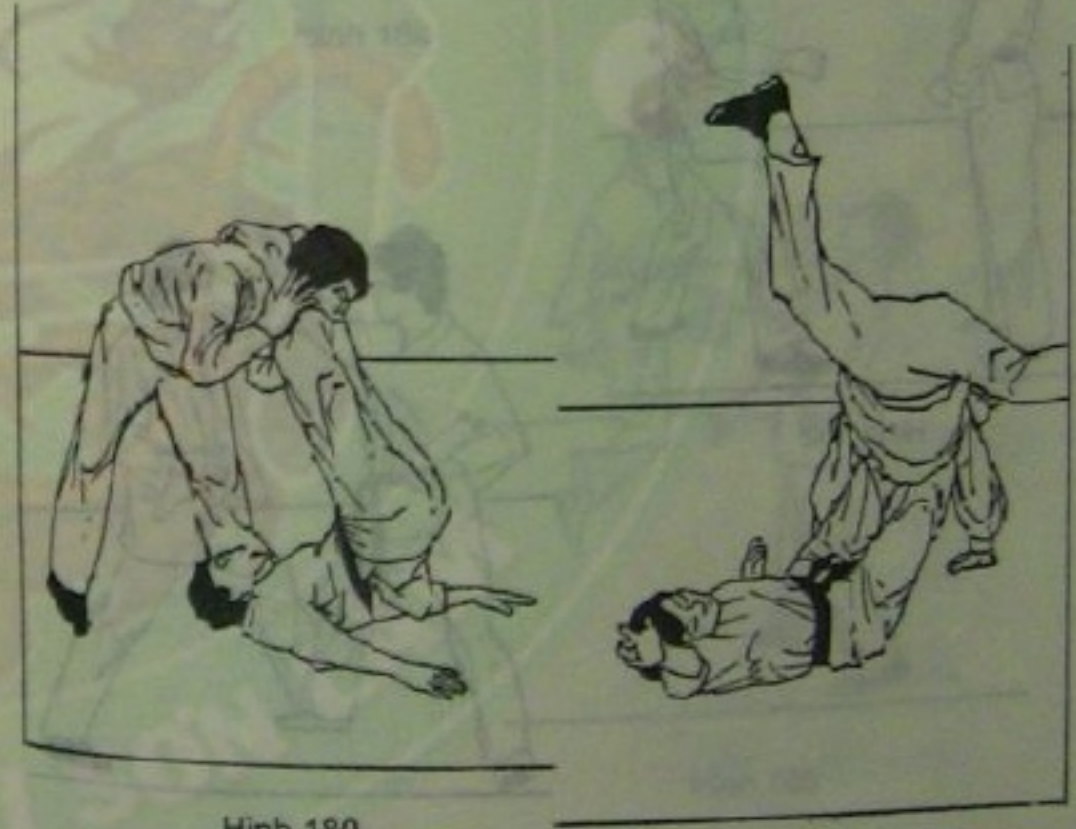
Khi bạn bị đối phương tấn công bằng đòn đấm thẳng từ trên xuống. Bạn nhanh chóng dùng hai tay đặt sát nhau chặn đòn tấn công đó lại, đồng thời lúc này chân phải tung ngay một đòn đá vào mặt đối phương. Tiếp đó không để cho đối phương trấn tĩnh dùng hai chân quặp chặt lấy cổ quật xuống (hình 178 - 179 - 180 - 181).



Hình 178



Hình 179



Hình 180

Hình 181

VI. TỰ VỆ KHI BỊ TẤN CÔNG BẰNG ĐAO NHỌN

1. Tự vệ khi bị đối phương dùng dao đâm từ trên xuống.

Khi bạn bị đối phương dùng dao tấn công ở phía trước từ trên xuống. Chân phải bạn lùi sau, dùng tay trái gạt đỡ tay dao đối phương, đồng thời tay phải bạn đánh một đòn vào cằm đối phương. Khi đối phương bị bật ra xa thì bạn dùng sức mạnh đôi chân bật lên cao đá một đòn phía trước vào ngực đối phương (hình 182 - 183 - 184 - 185).



Hình 182



Hình 183



Hình 184



Hình 185

2. Tự vệ khi bị đối phương dùng dao đâm vào sườn.

Khi bạn bị đối phương dùng dao tấn công từ phía trước vào sườn (phần trung bàn). Bạn dùng tay trái gạt, kết hợp với tay phải chặt tung dao khỏi tay đối phương. Chân trái làm trụ quay 180° kết hợp phân công bằng đòn chân phải vào sau chân phải đối phương làm đối phương ngã xuống (hình 186 - 187 - 188 - 189).



Hình 186



Hình 187



Hình 188



Hình 189

3. Tự vệ khi bị đối phương dùng dao đâm từ trên xuống.

Khi bạn bị đối phương tấn công bằng dao ở phía trước và từ trên xuống. Bạn lùi chân trái ra sau, tay phải gạt tay dao đối phương ra. Trong lúc gạt tay đối phương thì tay đó bắt ngay tay đối phương và kết hợp với xoay thân quật ngã đối phương xuống (hình 190 - 191 - 192 - 193).



Hình 190



Hình 191



Hình 192



Hình 193

VII. TỰ VỆ KHI BỊ HAI NGƯỜI TẤN CÔNG

1. Khi bị hai người tấn công nắm giữ hai tay ở hai bên.

Khi hai tay bạn bị hai người nắm giữ ở hai bên. Bạn hãy bình tĩnh thả lỏng cơ thể, nhanh chóng nhấc chân phải lên phân công bằng đòn đá ngang vào bụng đối phương bên phải, khi thu chân về vẫn bằng chân đó đá tiếp ngay đòn đá vòng cầu vào mặt đối phương bên trái trong lúc đối phương đó chưa kịp phản ứng (hình 194 - 195 - 196 - 197).



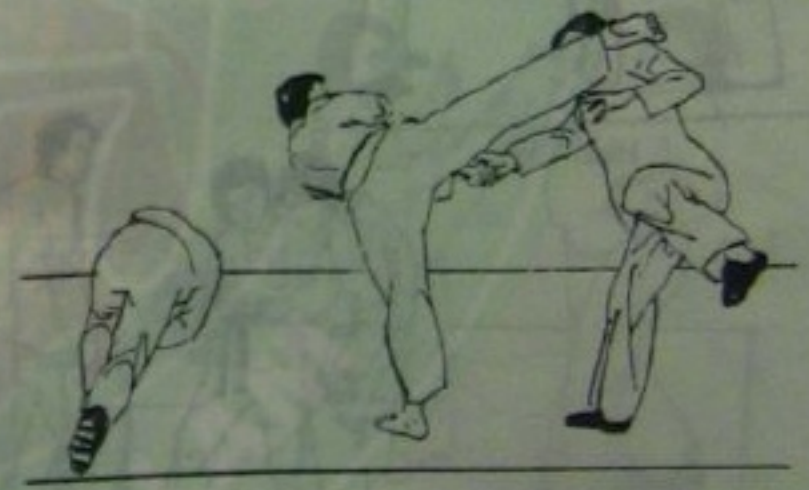
Hình 194



Hình 195



Hình 196



Hình 197

2. Tự vệ khi bị hai người tấn công cùng một lúc từ phía trước và sau.

Khi bạn bị hai người tấn công từ hai phía trước và sau. Bạn nhanh chóng rút chân phải lùi sau, đồng thời tay phải đánh liền cùi chỏ vào bụng đối phương phía sau. Tiếp tục đẩy chân trái ra trước, tay phải đánh đòn thượng đẳng vào mặt đối phương phía trước và bồi tiếp đòn chân để kết thúc đòn đánh (hình 198 - 199 - 200 - 201).



Hình 198



Hình 199



Hình 200



Hình 201

3. Tự vệ khi bị hai người giữ chặt hai cánh tay ở hai bên.

Khi bạn bị hai người giữ chặt hai cánh tay ở hai bên. Bạn nhanh chóng đưa chân trái lên chặn mạnh một đòn vào khớp gối đối phương bên trái. Khi chân thu về hạ xuống cũng là lúc tay trái bạn bồi tiếp đòn đấm thượng đảng vào mặt đối phương bên phải (hình 202 - 203 - 204).



Hình 202



Hình 203



Hình 204

4. Tự vệ khi một tay bị nắm giữ từ phía trước.

Khi bạn bị đối phương nắm giữ một tay từ phía trước. Bạn bước chân phải sâu về phía đối phương, đồng thời tay phải vịn ngửa ra ngoài nhằm thoát khỏi tay đối phương. Khi vừa rời khỏi tay đối phương thì tay trái từ phía sau đánh một đòn móc ngược từ dưới lên vào cằm đối phương (hình 205 - 206 - 207).



Hình 205



Hình 206



Hình 207

5. Tự vệ khi bị nắm giữ hai cổ tay từ phía trước.

Khi bạn bị nắm giữ hai tay ở phía trước. Bạn nhanh chóng nắm chặt hai tay lại và dùng sức mạnh đẩy xuống dưới để thoát khỏi tay nắm của đối phương. Sau đó dùng hai chân bật nhảy lên cao, trong tư thế ở trên không ra một đòn đấm thẳng vào mặt đối phương (hình 208 - 209 - 210).



Hình 208



Hình 209



Hình 210

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
I. Vũ khí tấn công của môn Taekwon-Do.	5
II. Những điểm nguy hiểm cần chú ý.	10
III. Tự vệ ở tư thế ngồi trên ghế.	12
IV. Tự vệ khi ở tư thế đứng.	22
V. Tự vệ khi ở tư thế nằm.	69
VI. Tự vệ khi bị tấn công bằng dao nhọn.	76
VII. Tự vệ khi bị hai người tấn công.	80