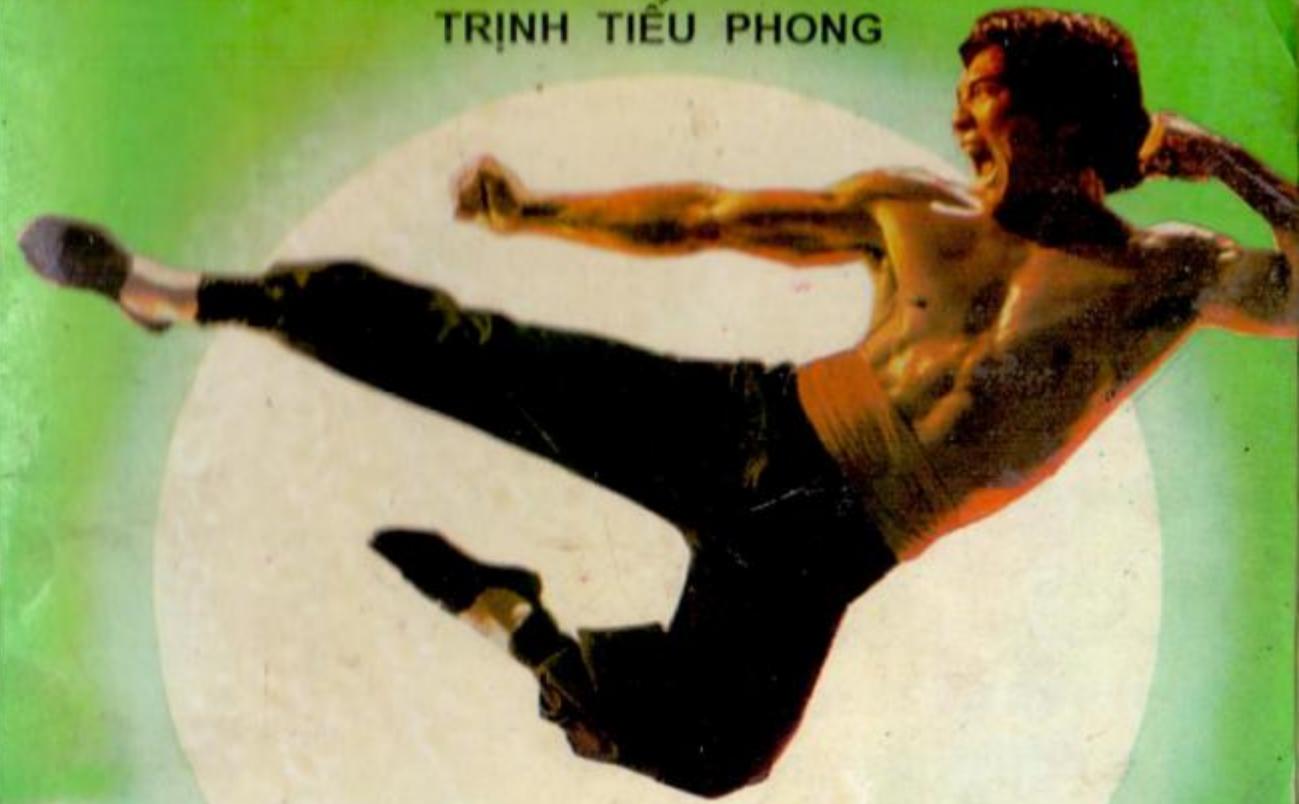


TRỊNH TIỂU PHONG



TÁN THỦ

KỸ THUẬT PHÒNG VỆ VÀ PHẢN CÔNG



Giá : 7500^d

NHA XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

195
nă

TÁN THỦ

Kỹ thuật phòng thủ và phản công

Môn Tân Thủ này
giống Boxe Tự do của Việt
Nam.

TRỊNH TIẾU PHONG

**TÁN THỦ
KỸ THUẬT PHÒNG THỦ VÀ PHẢN CÔNG**

KIM DAO *dịch*

Đây là một môn võ Tự do cùn Tân.
Nó gần giống với Tự do Việt Nam và boxe
Thái.

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 1995

co con meo da nheu x duong va trai tra tu nhau de
tinh nhanh hoac khong co tinh nhanh. Khi co tinh nhanh
duong co giao thoa vao nhau tinh co o do nham tinh co
con da nheu x duong va trai tra tu nhau de
LỜI GIỚI THIỆU
duong co giao thoa vao nhau tinh co o do nham tinh co

LỜI GIỚI THIỆU

Tán thủ là môn võ chiến đấu cổ truyền của Trung Quốc, còn có các tên gọi là Tán đả, Bạch đả, Bác kích, Quyền kích... Nếu thi đấu, thường tổ chức trên lôi dài không có dây chằng xung quanh, nên đấu võ Tán thủ còn gọi là "Đả lôi dài".

*Môn võ này được dùng đủ mọi đòn cả tay, cả chân
"chân đá nhanh như chớp, tay đấm lẹ như sao đổi
ngôi; chiêu thức đa dạng phức tạp..."*

Cuốn sách "Tán thủ kỹ thuật phòng thủ và phản công" giới thiệu với các võ sinh và đông đảo bạn đọc yêu thích luyện tập võ những kỹ thuật cơ bản về tấn công, phòng thủ và phản công của môn võ Tân thủ Trung Quốc. Khi nghiên cứu, tập luyện cũng như vận dụng kỹ thuật đòn của môn võ này trong cuộc sống hàng ngày các bạn phải hết sức lưu ý tránh dùng các

*Dịch theo bản tiếng Hoa
của Nhà xuất bản Thể dục Nhân dân Trung Quốc
Bắc Kinh* 9-1990*

đòn nguy hiểm đến tính mạng của người cùng tập hoặc của đối phương tấn công bạn mà trong sách đã nêu, và phải luôn luôn nêu cao đạo đức và tinh thần võ học chân chính.

Tập luyện Võ Tán thủ thường xuyên sẽ làm cho cơ thể bạn luôn khỏe mạnh, bền bỉ dẻo dai, tinh thần tinh táo minh mẫn, các tố chất như sức mạnh cơ-xương phát triển, các chức năng nội tạng thường xuyên được cải thiện và nâng cao, kéo dài tuổi thọ và sự lao động sáng tạo cũng như rèn luyện và hình thành các yếu tố tâm lý, bình tĩnh, ý chí ngoan cường.

Ngoài ra, nắm vững được kỹ thuật, kỹ năng, kỹ xảo phòng thủ và phản công của môn phái Võ Tán thủ này sẽ giúp bạn tự bảo vệ mình có hiệu quả trong mọi tình huống xấu bất ngờ xảy ra - kẻ ác xâm phạm đến thân thể và tính mạng bạn và còn giúp đỡ được người lương thiện khi cần thiết.

Đây là cuốn sách có giá trị và bổ ích về nhiều mặt, Nhà xuất bản xin giới thiệu với bạn đọc và mong rằng trong tập luyện các bạn phải kiên trì và thường xuyên sẽ thu được nhiều kết quả khi ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày và trong thi đấu...

Nhà xuất bản

• THỂ DỤC THỂ THAO

I- ĐẠI CƯƠNG VỀ MÔN "TÁN THỦ"

"Tán thủ"⁽¹⁾ còn gọi là "Tản đả" hay "Bạch đả" để chỉ một môn thể thao đối kháng giữa hai người, có thể dùng quyền, cước, vật, bắt, quăng quật, né tránh, đập, chặt... để tiến hành giao đấu và ngày nay đã trở thành một môn vận động có tính đối kháng trong võ thuật hiện đại và đang trở thành một môn thi đấu quốc tế.

Khi thi đấu môn "Tán thủ", vận động viên phải mang các trang phục quy định như găng tay, mũ che đầu, giáp che ngực, cu ki (che bộ hạ) và thi đấu trên thảm hoặc trên nệm có phủ bạt che. (Theo quy định, thi đấu quốc tế là đấu trên "Lôi dài", nên môn Tán thủ còn được gọi là

(1) Tán thủ "xán sầu" phiên âm Bắc Kinh) là một trong hai môn thi đấu của "Usu" (Võ thuật); Tán thủ (theo âm Hán - Việt) là môn thi đấu đối kháng; "Thao lu" (sáo lộ) thì biểu diễn võ theo những bài quy định theo đúng trình tự động tác, thời gian, v.v... (ND).

môn "Đá lôi dài", xin xem Luật thi đấu Tán thủ - BT). Thảm thi đấu hình vuông mỗi bờ 8 mét, ở giữa (trung tâm dài) có hình "Thái cực đồ", ở mép thảm (dài) kẻ đường đỏ rộng 5cm gọi là "đường biên", cách mép thảm 90cm, kẻ một đường vàng rộng 10cm gọi là "đường cảnh giới". Bên ngoài "đường biên" còn kê thảm rộng 2 mét để bảo vệ đấu thủ (không có dây chằng như ở dài đấu quyền Anh - BT). Cuộc đấu gồm 3 hiệp, mỗi hiệp kéo dài 2 hoặc 3 phút, lấy việc đánh trúng các bộ vị quy định để tính điểm nhiều ít hay đánh ngã đối thủ mà phân thắng thua (còn tính thêm cả việc đánh bật đối thủ ra khỏi dài - (xin xem "Luật Tán thủ").

Kỹ thuật tấn công chủ yếu gồm có: đá (cước) đánh (quyền, chưởng) vật, tóm bắt (cầm nã) là bốn loại hình đòn chính. Về phòng thủ thì chủ yếu gồm có: phòng thủ bằng ngăn đỡ, phòng thủ bằng ngáng chặn, phòng thủ bằng tránh né hay ôm giữ (để vật ngã đối thủ chứ không được ôm giữ không, (xem Luật Tán thủ) cũng gồm bốn loại hình đòn. Kỹ thuật phản công hay kỹ thuật tổng hợp là cách vận dụng các kỹ thuật hỗn hợp về phòng thủ và tấn công của vận động viên gồm các kỹ thuật đã kể trên: đá, đánh, vật, bắt.

Lịch sử môn "Tán thủ" đã có từ rất lâu đời.

Tổ tiên loài người từ cổ đại trong cuộc sống sản xuất bằng săn bắt hái lượm đã tích lũy được nhiều kỹ năng chiến đấu bằng chân, tay và vũ khí. Sau khi đấu tranh thắng lợi rồi hay "những khi nghỉ ngơi giải trí, người xưa thường đem những kinh nghiệm và kỹ thuật đã giúp cho chiến đấu và chiến thắng để biểu diễn lại cho nhau xem, để làm tôn thêm oai vĩ hay vinh dự cho mình. Từ đó đã vô hình chung tái hiện lại kỹ thuật tấn công và phòng thủ trong chiến đấu. Trong thời Chiến Quốc vì đánh nhau liên miên nên các nước chư hầu⁽¹⁾, rất coi trọng kỹ thuật giao đấu. Sách "Hán thư- thiên Nghệ Văn chí"⁽²⁾ viết: Tề Mẫn⁽³⁾ nhờ kỹ thuật đánh mà mạnh, Ngụy Huệ⁽⁴⁾ nhờ lính giỏi võ mà nổi, Tần Chiêu⁽⁵⁾ nhờ tướng mạnh mà thắng. Ý của sách là nói vua Tề có quân mạnh nhờ kỹ thuật chiến đấu tốt, vua Ngụy nhờ lính giỏi võ mà hăng đánh, còn Tần Chiêu Tướng Vương lại nhờ tướng tài biết chống địch giành thắng lợi. Văn sách "Hán thư

(1) Một giai đoạn lịch sử cổ đại ở Trung Quốc gồm nhiều nước chư hầu lớn nhỏ (dời nhà Chu) đánh nhau liên miên (từ năm 475 đến năm 221 trước Công nguyên).

(2) Cuốn sách cổ viết ở đời nhà Hán, coi như một từ điển bách khoa cổ.

(3) Tề Mẫn Vương nước Tề thời Chiến Quốc.

(4) Ngụy Huệ Vương nước Ngụy (còn gọi là Lương) thời Chiến Quốc, cùng thời với Mạnh Tử học trò của Khổng Tử.

(5) Tần Chiêu Tương Vương, vua Tần thời Chiến Quốc (306-250 trước Công nguyên).

- thiền Nghệ Văn chí" còn nói đến "Thủ bát lục thiên" (Sáu thiền sách về đòn tay) và người đời Đường⁽¹⁾ là Nghiên Sư Cổ chú thích: "Đòn tay để ngăn chặn, dùng lực để dùng võ". Đến thời Ngụy⁽²⁾ gọi kỹ thuật giao đấu là "Thủ bát" hay "Thủ tỳ". Thời Tống⁽³⁾ lại gọi là "Dũng đê", "Đả sáo tử". Song thời Minh trở đi thì gọi là Quyền phép (Phép đánh quyền) hay "Kỹ thuật giao đấu". Qua mỗi thời đại đều có những phát triển to lớn về môn kỹ thuật giao đấu hay "Tán thủ" này. Ngay từ thời cổ đại đã có tên gọi "Đả lôi đài" tức là chỉ đến kiểu giao đấu với nhau trên một đài cao cho đến khi thắng thua mới thôi.

Tất cả những điều kê ở trên cốt nói lại nguồn gốc của môn được gọi là "Tán thủ" hiện đại. Ngay gần đây vẫn còn những tên gọi "Bão thủ", "Tán đả"... cũng là chỉ môn đấu "Tán thủ" này.

Năm 1928 và năm 1933 ở Nam Kinh Trung Quốc đã cử hành lễ "Quốc Khảo Quốc thuật", và "Tán thủ" được liệt vào một hạng mục thi đấu trọng điểm⁽⁴⁾. Sau khi

(1) Lí Uyên đánh đổ nhà Tùy sáng lập nhà Đường (618-907 sau Công nguyên).

(2) Thác Bạt Khuê sáng lập ra nhà Ngụy (386-550 sau Công nguyên).

(3) Thái Tổ Triệu Khuông Dẫn lập ra nhà Tống (960-1279 sau Công nguyên).

(4) Trung Quốc coi võ thuật (Usu) là môn võ dân tộc của quốc gia nên gọi là "Quốc thuật" còn Quốc Khảo là cuộc thi có tính chất cả nước - ND).

nước Cộng hòa nhân dân Trung Hoa thành lập, "Tán thủ" được coi là một môn thử nghiệm trong Võ thuật (Usu) của Trung Quốc, được đưa vào học tập trong khoa võ thuật của Học Viện Thể dục Thể thao. Trong các đại hội "Biểu diễn trao đổi Võ thuật toàn quốc" tại Nam Ninh năm 1979, Đại hội thể thao toàn quốc lần thứ tư" và "Đại hội biểu diễn trao đổi Võ thuật toàn quốc" ở Thái Nguyên năm 1980 đều có biểu diễn trao đổi về môn Tán thủ. Đến tháng 11 năm 1982 và tháng 5 năm 1993, lại tiến hành cuộc thi đấu môn Tán thủ toàn quốc ở Bắc Kinh và Nam Xương. Từ đó hàng năm đều tổ chức thi đấu "Usu - Xán xẩu" (tức "Võ thuật - Tán thủ", phiên âm theo Bắc Kinh) toàn quốc Trung Hoa. Như vậy những năm gần đây (kể từ 1980 trở đi) Tán thủ được liệt vào danh mục môn thi đấu chính thức.

Đặc điểm của môn thể thao Võ thuật Tán thủ là được dùng cả chân tay: Chân đá nhanh như chớp, tay đấm lẹ như sao đổi ngôi, chiêu thức đa dạng phức tạp, tùy cơ ứng biến. Chiêu pháp đánh như trên có thể, tóm tắt lại là "Xa dùng quyền cước; vừa dùng gối khuỷu⁽¹⁾; gần dùng vai, hông, háng, mông; sát sát thì dùng vật, hất, tóm bắt".

(1) Theo luật Tán thủ thì cấm đánh đòn gối và khuỷu khi thi đấu nhưng vẫn tập luyện chỉ để phòng thân khi cần ở ngoài đời.

Về chiến thuật thì có "đánh thẳng giữ chắc" (trực công ngạnh thủ), "ra đòn trước để chế phục người" (tiên phát chế nhân), "lấy tinh đoi động, ra đòn sau để chế phục người" (dịt tinh đai động, hậu phát chế nhân), "dắt đến đánh hụt, thừa thế mượn sức" (dẫn tiến lạc không, thừa thế tá lực), "vững chiêu đánh vờ, né nhanh giữ khéo" (ổn chiêu dương công, kinh thiểm xảo thủ) v.v... Các phương vị tấn công và phòng ngự là *Thượng* (trên, tức là đầu), *trung* (giữa tức là mình) và *hạ bàn* (dưới, tức là từ đùi trở xuống).

Tham gia tập luyện võ Tán thủ lâu dài chắc chắn sẽ khoẻ mạnh cả thân thể lẫn ý chí, nâng cao đạo đức võ học, nâng cao được năng lực tự vệ giữ mình và giúp đỡ mọi người khi cần thiết chống lại những kẻ ác, xấu. Hơn nữa còn để thúc đẩy sự phát triển toàn diện tố chất cơ thể của mình (bao gồm cả sức lực, tốc độ, sức bền, sự minh mẫn (tức sự nhanh nhẹn), độ dẻo dai, v.v...) ngoài việc thi đấu.

II- KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA VÕ TÁN THỦ

A- TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Tư thế chuẩn bị là tư thế cơ bản của việc tấn công và phòng thủ trong "Tán thủ", là động tác chuẩn bị có lợi nhất cho việc tấn công cũng như phòng thủ vì vậy tư thế này rất có ý nghĩa trọng yếu trong chiến đấu thực tế của Tán thủ (cũng như của bất kỳ môn thể thao đối kháng nào khác). Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản chuẩn xác sẽ có đầy đủ các điều kiện ưu việt để có thể kịp thời tấn công, phòng thủ hay phòng thủ trả đòn. Vì vậy khi luyện tập cũng như khi giao đấu thực sự phải luôn luôn giữ vững và chuẩn xác tư thế cơ bản sẵn sàng chiến đấu, tức là tư thế chuẩn bị này.

Động tác đứng chủ yếu là "chân trái đặt ở phía trước vai trái". Trình tự động tác như sau: Hai chân đang đứng

ngang nhau, chân trái bước lên trước một bước, hơi rộng hơn vai trái, mũi chân hơi quay vào trong, đầu gối (trái) hơi chùng xuống. Tay trái gấp khuỷu tay lại thành góc lớn hơn 90 độ một ít, khuỷu tay chúc xuống, bàn tay trái nắm thành quyền vươn ra trước cao ngang tầm mũi, lòng quyền quy vào trong hay úp xuống để tiện tấn công. Tay phải gấp khuỷu lại đặt trước ngực, bàn tay (phải) cũng nắm lại thành quyền cao ngang miệng (hoặc cầm),



Hình 1

lòng quyền cũng quay vào trong hay úp xuống để tiện phòng thủ. Vai trái nhô ra trước hơi nghiêng ngực, cầm trái hơi thu vào, miệng mím răng cắn chặt, đầu hơi thấp một chút về phía trước nhưng mắt vẫn nhìn thẳng cao trên ngón quyền trái (H.1).

Giải thích động tác: Vai trâm xuống, khuỷu tay quay trở xuống, hai vai thả lỏng tùy thời cơ mà làm động tác tiến công hay phòng thủ: nếu một tay tấn công thì tay kia phòng thủ. Tay trái có thể tùy thời cơ mà ra quyền

thẳng hay quyền móc nghiêng mà tấn công, cũng có thể dùng để che chắn, ngăn đỡ, nắm bắt... cùng các động tác kỹ thuật phòng thủ khác. Tay phải chủ yếu là để phòng thủ hoặc phản kích. Nói chung tay phải dùng để bảo vệ mặt và bên sườn. Chân trái có thể tùy thời cơ mà dùng đòn đá bật, đá móc, đá tạt... Các kiểu đá quen dùng để tấn công đối thủ đồng thời cũng là có thể dùng để phòng thủ che đỡ các kiểu đòn cuối của đối thủ. Chân phải tương đối linh hoạt hơn, nên có thể tùy thời cơ mà dấn bước lên hay lùi bước xuống để tiến công hay tránh đòn; nói chung phần lớn dùng động tác "đǎng không" (nhảy vọt lên không) để di động chân.

B- QUYỀN PHÁP CƠ BẢN

1. **QUYỀN THẲNG** (trực quyền). Ví dụ ra trực quyền trái chẳng hạn. Đang đứng ở tư thế chuẩn bị, tay phải không cử động chỉ vươn khuỷu tay trái duỗi ra phía trước để đấm quyền, lực dồn vào mặt quyền (H.2). ("Quyền" là chỉ bàn tay gấp chặt ngón lại, riêng ngón cái áp chặt vào đốt thứ hai của ngón trỏ và ngón giữa. Như vậy "mặt quyền" là mặt trước của bốn ngón tay gấp lại, "lòng quyền" tâm) ở phía lòng bàn tay, "lưng quyền" ở phía mu bàn tay, "mắt quyền" ở trên phía ngón cái và đáy quyền" ở dưới phía ngón út - ND).

Dám thang

Móc ngang



Hình 2



Hình 3

Yêu cầu: Khi ra quyền thì đậm chân, nhô cằm, đẩy vai, cẳng tay đưa vào trong, các động tác liên tiếp hoàn thành là sức phát ra xuôi thuận. Trực quyền cũng chia làm ba loại: trên, giữa và dưới tùy theo yêu cầu tấn công mà linh hoạt vận dụng.

Cũng có thể ra quyền thẳng trái hay phải liên tiếp để tấn công đối thủ liên tục.

2. **DẤM TẠT, VÁY (bái quyền).** Lấy đấm tạt tay phải làm ví dụ. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, tay trái không động đậy hay đấm dữ bằng đòn đấm thẳng (trực quyền) còn tay phải quạt nghiêng về phía trước tức là liền đó gập khuỷu tay (phải) quạt nghiêng về phía trái, lực dồn vào mặt quyền (H.3).

Yêu cầu: Khi quạt quyền thì đậm chân, lắc cằm, quay vai, quạt cánh tay, liên tiếp hoàn thành các động tác, phát lực ra xuôi thuận là đạt. Trọng tâm có thể căn cứ vào độ cao thấp của quyền ra mà nhô cao hay lún thấp cho vừa.

Có thể kết hợp quyền thẳng và quyền tạt để tấn công đối thủ.

3. **DẤM MÓC (sao quyền).** Lấy đòn đấm móc tay phải làm ví dụ. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, cánh tay trái không động (hoặc ra hư chiêu đấm dữ một quả) tay phải chuẩn bị quạt ngược từ dưới về phía trước, sau đó cẳng tay (phải) thu vào trong gập khuỷu từ phía dưới móc trở lên về phía trước, lực dồn vào mặt quyền (H.4).

Móc xíc



Hình 4

Yêu cầu: khi đấm móc thì đậm chân, hất cằm (cổ) nhô vai, sử dụng cẳng tay liên tục hoàn thành động tác, lực phát ra phải xuôi thuận. Có thể kết hợp đấm móc với

đấm thẳng và đấm quạt để tấn công. Đòn này chủ yếu tấn công ở trên (thượng bàn) và giữa (trung bàn).

C- CƯỚC PHÁP (ĐÒN CHÂN) CƠ BẢN

1. **ĐÁ TẠT** (xuyên thoái). Lấy đá tạt chân trái làm ví dụ. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân phải hơi gập đầu gối để đỡ thân thể, chân trái gập đầu gối giơ lên sau đó dùng lực đá hất lên cao về phía trái, lực dồn ra mép ngoài bàn chân, chân đá cao tới ngang vai (H.5).



Hình 5

Yêu cầu: Sau khi đá tạt rồi phải mau lẹ thu bàn chân lại, toàn chân trụ phải dẫm chắc trên mặt đất. Đá tạt đồng thời vươn

háng, hết sức giảm nhỏ bức độ giao động của cơ thể và không để lộ ý đồ và phương vị tấn công.

Cách đá này dùng để tấn công thượng bàn và trung bàn của đối thủ.



Hình 6

Yêu cầu: Khi đạp (đặng thoái) thì thu háng vào sau khi đạp bung ra xong phải mau lẹ co cẳng chân lại, hết sức giảm nhẹ sự giao động của cơ thể và chờ để lộ ý đồ và hướng tấn công của mình.

Cách này tấn công ở phần giữa (trung bàn) đối thủ.

3. **ĐÁ BẬT** (đàn thoái). Đá bật chia thành đá bật thẳng và đá bật nghiêng.

Ví dụ ta xem thế đá bật nghiêng trái. Vẫn đứng ở tư thế chuẩn bị, chân phải trụ giữ trọng lượng cơ thể, mu

2. **DAP** (đặng thoái).

Lấy chân trái làm ví dụ. Đang đứng ở tư thế chuẩn bị, chân phải làm trụ giữ sức nặng cơ thể, chân trái gập đầu gối lại (H.6). Sau đó hướng thẳng về phía trước, dùng sức đạp chính diện, lực dồn vào gót chân, độ cao ngang ngực, ngang sườn.



Hình 7

Yêu cầu: Khi đá bật (đòn thoái) thì vươn háng, đá bật xong mau thu cẳng chân (trái) về. Trước khi đá bật phải hết sức giảm thiểu bức độ giao động của cơ thể tránh không để lộ ý đồ và hướng tấn công.

Phép đá này phần lớn dùng để tấn công đối thủ ở thượng bàn hoặc trung bàn (tức từ mặt xuống đến bụng). Đòn này đá chính diện đối thủ nên phải đá cao từ trung bàn trở lên, nếu đá thấp vào hạ bộ đối thủ là phạm luật. Nếu cố ý đá thấp vào hạ bộ đối thủ, có thể bị truất quyền thi đấu (nếu tham gia thi đấu - ND).

D- BỘ PHÁP CƠ BẢN

1. **BƯỚC LÊN.** Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân sau rời

bàn chân (phải) thật thẳng, chân trái gấp đầu gối lại (H.7), sau đó hướng nghiêng lên về phía phải đá bật cẳng chân trái ra, lực dồn vào đầu mũi (đầu ngón) chân, tầm cao ngang vai.

bộ vượt qua chân trước bước lên trước đổi thành chân trước (và chân trước trở thành chân sau).

2. **BƯỚC THEO.** Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị. Chân trước bước lên phía trước, chân sau cũng di động đồng thời theo chân trước nhưng vẫn giữ vị trí là chân sau.

3. **BƯỚC LÙI.** Từ tư thế chuẩn bị, chân trước trở lại dời bộ ra phía sau chân sau và trở thành chân sau (khi đó chân sau lại ở trước và trở thành chân trước).

4. **BƯỚC DI ĐỘNG NGHIÊNG.** Từ tư thế chuẩn bị, lấy chân trước hay chân sau làm trụ (tùy tình hình) mà rời ngang sang trái hoặc sang phải. Hai chân vị trí sau, trước vẫn giữ nguyên.

5. **BỘ VỊ CÔNG KÍCH.** Trong thi đấu Tán thủ nghiêm cấm đánh vào hậu não (sau đỉnh đầu), gáy, hạ bộ, yết hầu⁽¹⁾. Cấm không được dùng chưởng, chỉ (bàn tay, ngón tay) chọc, móc vào mắt đối thủ⁽²⁾. Các bộ vị được tấn công là đầu (kể cả mặt) thân, đùi và cẳng chân.

(1) (2) Theo luật thi đấu Tán thủ quốc tế thì không thấy ghi hai bộ vị này là phạm luật, nhưng lại đề ra một số đòn cấm khác (Xin xem kỹ phần "Luật thi đấu" - ND).

được hay không thì phép đá (thích pháp) có tác dụng rất trọng yếu. Nhưng từ xưa tới nay, chỉ dưới chủ yếu dùng để đỡ trọng tâm cơ thể vì vậy trong Tân thủ, khi dùng chân công kích đối thủ như đá bật cao, đá tạt thấp, đá móc vừa... trọng tâm cơ thể vận động viên cũng theo đó mà mất thăng bằng, do đó khi sử dụng phép đá không được coi thường sự mất thăng bằng của trọng tâm cơ thể lúc chuyển dịch với tốc độ cao.

• *Đánh "đá pháp".* Ta hay quen dùng ."quyền pháp" thật ra chưa đúng và "quyền" là chỉ cách đánh chung có cả chưởng, chỉ (ngón tay), cả đá (thích pháp)... "Đánh" là chỉ cách dùng đòn tấn công trực tiếp bằng tay. Phép "cầm nã" ("tức bắt bẻ" không tính vào "đá pháp") gồm đủ các phương pháp đánh đỗ của quyền, chưởng, khuỷu... như đã nói ở trên. Phép "đánh" lấy quyền làm chính và dùng nhiều nhất. Đặc điểm của quyền là linh hoạt biến hóa nhiều kiểu, hư thực (thật, giả) xen nhau, vừa công vừa thủ, vừa kích vừa phóng (tức là vừa tấn công vừa phòng thủ), lấy nhanh đánh chậm... để thủ thắng. Các nhân tố tổ hợp thành phép "đánh" gồm có sức lực, tốc độ và sự chuẩn xác. Ngoài ba nhân tố chủ yếu trên, muốn thực hiện "đá pháp" có hiệu quả còn phải coi trọng "cảm giác về không gian", tránh "điểm lực" quá xa hoặc quá

III- KỸ THUẬT TÂN CÔNG

Kỹ thuật tấn công của Tân thủ là do bốn loại đòn: đá, đánh, vật, bắt tay hợp thành.

• *Đá "thích Pháp".* Để chỉ các loại phương pháp kỹ thuật tiến công bằng chân, bao gồm các kỹ thuật sử dụng chân, cẳng, gối các kiểu, ("Trong luật Tân thủ quốc tế" mới quy định thì cấm các đòn đánh đối thủ bằng đầu gối. Xin xem kỹ Luật thi đấu - riêng phần kỹ thuật gối, khuỷu bộ môn Tân thủ vẫn dạy các võ sĩ để có thể ứng dụng ngoài đời khi cần thiết, không dùng để thi đấu trên đài - ND).

Dùng phép đá thì đầu tiên phải hiểu rõ tính trọng yếu của chân. Quyền phổ (tức là sách dạy về quyền) đã dạy: " Tay là hai cánh cửa, toàn dựa chân đánh người", "Quyền đánh ba phần, chân đá bảy phần". Xét về độ dài và độ lực giữa chân với tay, bàn chân với bàn tay, thì chân chiếm nhiều ưu thế tuyệt đối hơn, vì vậy trong thi đấu có thăng

gần, v.v... Một đòn đánh ra có một độ "lực" nhất định tuy theo sức mạnh yếu của từng người. Nhiều lực ở đầu ngọn đòn nếu đúng tới điểm hay bộ vị định tấn công thì lực ở độ cao nhất và đòn có kết quả tốt. Nếu lực dùng đã tới độ chót mà điểm chịu lực còn xa chưa tới, phải đánh với thì đòn kém hiệu quả và ngược lại ra đòn với điểm chịu lực định ở xa nhưng vì tính sai cự ly hoặc đối thủ di chuyển vào quá gần nên điểm chịu lực không ở ngọn đòn thì cũng kém hiệu quả, thậm chí có khi còn bị kết quả ngược lại. Ví dụ định đấm tạt vào đầu đối thủ nhưng tính sai cự ly, đòn ra quá sâu vào đúng gáy đối thủ rất có thể phạm luật; nếu không vào gáy đối thủ, đòn ra ngoài khoảng không, đối thủ chỉ bị chạm đòn ở khoảng cánh tay thì đòn cũng kém hiệu quả.

• **Vật**, gọi là "suất pháp", phép vật ngã đối thủ là khi hai cơ thể tiếp xúc nhau thì dùng các phương pháp kỹ thuật lắc vật làm đối thủ ngã ra. Các phương pháp thường dùng là ôm chân vật, móc chân đá vật, vật ngã qua vai qua cổ, ôm hông vật ngã v.v... Nguyên tắc chủ yếu là nắm chắc lấy đối phương, tăng sức mạnh lớn bất ngờ đưa đối phương vào hướng ngược lại hoặc lên trên xuống dưới, qua phải, sang trái... để đối phương mất thế thăng bằng mà ngã.

Trong Tân thủ khi giao đấu nếu biết kết hợp phép cầm nã (tóm tắt) với vật thì hiệu quả thi đấu càng tốt.

"*Tóm bắt*" ta thường gọi là "cầm nã" là các phương pháp lợi dụng nguyên lý về lực của các cơ khớp khiến đối phương lúng túng bị động hay mất sức khi ra đòn. Nội dung của phép cầm nã (tóm bắt) có bắt cổ tay, bắt khuỷu tay, bắt vai, bắt cổ, bắt chân, v.v...

A- PHÉP ĐÁ (thích pháp)

Phép đá bao gồm các phương pháp kỹ thuật đá một chân hay cả tổ hợp đòn bằng chân. Phép đá chủ yếu gồm có các kiểu đá tạt (xuyên), đá bật (đàn), đạp (đặng thoái), đá chọc (điểm), đá xúc (sản thoái), đá quét (tảo thoái), đá móc (câu thoái), đá thúc (chàng thoái), đá hất (liệu thoái), v.v...

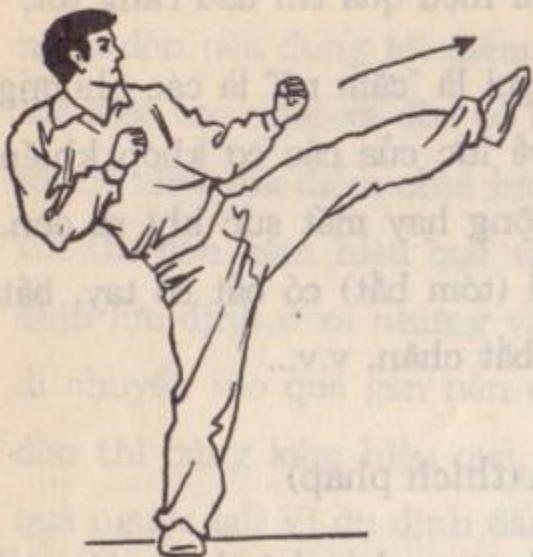
1. PHÉP ĐÁ MỘT CHÂN - có các kiểu:

- Đá tạt (xuyên thoái).** Đá nói trên, phần kỹ thuật cơ bản.
- Đạp (đặng thoái).** Đá nói ở trên, xem phần kỹ thuật cơ bản.
- Đá bật (đàn thoái).** Đá nói ở trên, xem phần kỹ thuật cơ bản.

d) Đá chọc (điểm). Lấy ví dụ như đá điểm chân trái. Bắt đầu ở tư thế chuẩn bị, chân phải giữ trọng lượng cơ thể; chân trái gập đầu gối lại, mu bàn chân (trái) quặp thật chặt, sau đó đá phóng về phía trước đầu gối và chân duỗi thẳng, lực dồn ra đầu mũi (các ngón chân chụm chặt lại) chân, độ cao đá ngang tầm ngực (H.8).

Điểm chủ yếu: Khi đá chọc thì ưỡn háng, sau khi đá xong thì rụt cẳng chân lại ngay và thu chân về. Phép đá này chủ yếu công kích đối thủ ở trung bàn (tức là ngang bụng).

d) Đá xúc (sản thoái). Lấy ví dụ đá thúc (hay đá xúc) chân trái chẳng hạn. Bắt đầu từ tư thế sẵn sàng, chân phải hơi chùng gối để đỡ trọng lượng cơ thể; chân trái gập gối giơ lên, mu bàn chân quặp thật chặt, cẳng chân (trái) hơi đưa ra ngoài sau đó dùng lực mạnh đá xúc



Hình 8



Hình 9

nghiêng trở xuống, lực dồn ra mép ngoài bàn chân, tầm đá cao ngang đầu gối đối thủ (H.9).

Điểm chủ yếu: Khi đá thúc phải ưỡn háng, trọng tâm dồn xuống thấp, đá thúc xong (ta còn gọi là đá chặn) thì phải mau chóng thu cẳng chân và chân về. Phép đá này đa số dùng để tấn công vào hạ bàn của đối thủ. Đòn đá này có uy lực lớn, nếu đá trúng gối hay cẳng chân có thể làm bại chân đối thủ.

e) Đá quét (tảo thoái). Có đá quét trước và đá quét sau. Lấy đòn đá quét trước làm ví dụ chẳng hạn. Bắt đầu từ tư thế sẵn sàng, chân trước hơi chùng xuống để đỡ trọng lượng cơ thể, sau đó dùng chân trước làm trụ, đưa chân trái ra trước quét lia nửa vòng hoặc cả vòng (H.10).

Yêu cầu: Khi đá quét phải hạ trọng tâm xuống thấp, chân sát xuống đất mau lẹ quét lia, đá xong phải lập tức chuyển về tư thế chuẩn bị. Phép đá này chủ yếu tấn công hạ bàn đối phương.



Hình 10



Hình 11

g) Đá móc. Ví dụ đá móc bằng chân trái. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân trước hơi co xuống và đỡ trọng lượng cơ thể, sau đó chân sau hướng về phía trước đá móc nghiêng lên, lực dồn vào mu bàn chân (H.11).

Yêu cầu: Mu bàn chân co chặt lại, mau lẹ đá móc vào cẳng chân hay khớp cổ chân đối thủ.

h) Đá hất (liêu thoái). Ví dụ đá hất bằng chân trái. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân trái vươn ra phía ngoài trước, chân phải bước lên nghiêng về phía trước chân trái, xoay mình 180 độ; chân trái lại nghiêng từ sau hướng lên trên đá hất ra, lực dồn vào gót chân (H.12).



Hình 12



Hình 13

Yêu cầu: Chuyển mình và đá hất phải liền mạch, đá hất xong mau chóng trở lại tư thế chuẩn bị. Phép đá này chủ yếu dùng công kích hạ bàn đối phương.

i) Đá đậm (sái thoa). Ví dụ đá đậm bằng chân phải. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân trái hơi khuyễn gối, để đỡ sức nặng cơ thể, chân phải gấp gối giơ lên cao, mu bàn chân co chặt, mũi chân quay ra ngoài, giơ cao ngang cẳng chân hay đầu gối (đối thủ) sau đó dùng sức hướng chân ra phía trước đậm mạnh xuống chân đối thủ (H.13), lực dồn vào lòng bàn chân.

Yêu cầu: Khi đá đậm xong cũng phải thu nhanh chân về trở về tư thế chuẩn

bị. Đòn này chủ yếu dùng để công kích hạ bàn chân đối phương.



Hình 14

k) **Đá thúc** (chàng thoái). ví dụ đá thúc bằng đầu gối phải. Cũng bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân trái hơi gập gối những vẫn giữ trọng tâm cơ thể sau đó chân phải gập gối hướng ra trước thúc ngược lên cao, lực dồn vào đầu gối (H.14).

Yêu cầu: Khi thúc gối, thân thể hơi ngả ra sau, ngực ưỡn, hất căng hai cánh tay vẩy ra sau. Đòn này chủ yếu đánh vào trung bàn những lúc đánh gần sát thân nhau. (Chú ý: Đây là một đòn độc trong Tán thủ thường vẫn tập luyện nhưng chỉ để dùng những khi gặp nguy hiểm bất trắc, ngoài đời. Còn trong thi đấu Tán thủ, Luật đấu cấm dùng đòn gối và khuỷu tay nên dù có tập luyện vận động viên phải ghi nhớ *tuyệt đối không dùng trong thi đấu* vì phạm Luật, rất có thể bị取消 quyền thi đấu - ND).

l) **Đá vẩy** (bāi thoái). Gồm có đá vẩy trước, đá vẩy



Hình 15

nghiêng (tức đá vẩy ngoài) và đá vẩy sau:

+ **Đá vẩy trước** còn gọi là "đá hợp trong". Ví dụ, khi đá bằng chân trái chẳng hạn: cũng bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân phải bước lên nửa bước mũi chân hơi quay ra ngoài, nhưng vẫn trụ giữ trọng lượng cơ thể, chân trái duỗi thẳng lướt qua người nghiêng sang trái đưa lên,

thẳng chân hướng sang phía bên phải thân thể đá hất mạnh ra, lực dồn vào lòng bàn chân (H.15).

Yêu cầu: Dùng hông hất lên để giúp chân đá hất ra. Bức độ của đòn đá hất phải lớn và mạnh.

+ **Đá hất nghiêng** còn gọi là "đá hất ngoài". Ví dụ: đá bằng chân trái chẳng hạn, đang ở tư thế chuẩn bị, chân phải bước lên nửa bước, mũi chân hơi quay ra ngoài những vẫn giữ trọng lượng cơ thể, chân trái duỗi thẳng đưa qua mình nghiêng sang bên phải ở phía trên (khác bên) rồi duỗi thẳng chân hướng sang phía bên trái (cùng



Hình 16



Hình 17

bên chân) dùng sức đá hất ra và lên cao, lực dồn vào lòng bàn chân ở mé ngoài hay gót chân (H.16).

Yêu cầu: Cứng như đá hất trước.

+ *Đá hất sau* (còn gọi là quay mình đá hất). Ví dụ đá bằng chân trái chẳng hạn. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân phải bước lên về phía trái, mũi chân quay vào trong và vẫn giữ cơ thể thẳng bằng, đồng thời quay mình sang trái dùng hông và chân hướng sang trái, ra sau và hướng lên, duỗi thẳng chân dùng sức đá hất mạnh, lực dồn vào gót chân (H.17).

Yêu cầu: Bước lên, quay mình, đá hất phải dùng sức làm liên tục và đồng thời, khi đá hất chân thân thể có thể hơi đổ ra trước một chút.

2. TỔ HỢP ĐÒN CHÂN:

Tổ hợp đòn chân là chỉ động tác đá có từ hai đòn đá trở lên mang tính chất tiến công mạnh liên tiếp trên cơ sở các đòn đá đơn. Những khi sử dụng tổ hợp đòn đá phải có năng lực phán đoán tình hình và ý thức tiến công với trình độ tương đối cao. Phép đá chủ yếu có đá đậm-xúc (sái-sản thoái), đá đậm bật (sái-dàn thoái), đá bật-tạt (dàn-xuyên thoái), đá vẩy-tạt (bãi-xuyên thoái), đá móc-tạt (câu-xuyên thoái), đá bật-vẩy-tạt (dàn-bãi-xuyên thoái), đá vẩy liên hoàn (liên hoàn bãi thoái), quay mình đá liên hoàn (chuyển thân liên hoàn thoái), v.v...

a) **Đá đậm-xúc** (sái-sản thoái). Ví dụ đá bằng chân phải chẳng hạn. Từ tư thế chuẩn bị, trọng tâm rời sang chân trái, chân phải co gối nhắc lên quay ra ngoài, mũi chân ngả ra phía ngoài sau đó đậm mạnh xuống về phía trước lực dồn vào gót chân (H.13). Sau đó mau lẹ gấp gối thu nhanh cẳng chân lại, mũi chân quay trở vào rồi lại mau lẹ dồn lực vào cẳng chân đá xúc trở xuống về phía trước, lực dồn vào mép ngoài lòng bàn chân (H.9).

Yêu cầu: Chân trụ đỡ cơ thể hơi chùng gối xuống đá đậm, xúc phải mau lẹ, linh hoạt và chủ yếu phải liên hoàn tấn công vào hạ bàn đối thủ.

b) **Đá đậm-bật** (sái-dàn thoái). Ví dụ đá bằng chân phải. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân trái hơi chùng để đỡ trọng lượng cơ thể, chân phải gấp gối co lên, mũi chân quay ra ngoài tiếp đó dùng sức đá đậm trở xuống phía trước vào phần gối đối thủ (H.13). Sau đó mau lẹ co gối rút chân về (vẫn co trở lên) rồi lại duỗi chân (gối) đá bật lên vào xương hay vào vai đối thủ (H.7).

Yêu cầu: Đá đậm xong phải mau chóng thu chân về để đá tiếp ngay. Đá liên hoàn đậm-bật (sái-dàn thoái) chủ yếu tấn công vào hạ bàn rồi trung bàn đối thủ.

c) **Đá bật-tạt** (đàn-xuyên thoái). Ví dụ đá bằng chân phải chẳng hạn cũng bắt đầu tư thế chuẩn bị rồi chân trái chùng gối một chút đỡ trọng lượng cơ thể, chân phải gấp gối co lên, liền đó đá bật nghiêng vào sườn hay vào hông đối thủ (H.7). Sau đó thu chân lại và duỗi chân (gối) đá tạt vào ngực hay bụng đối thủ (H.5).

Yêu cầu: Đá bật xong phải mau lẹ thu chân co gối về trước ngực để đá tạt tiếp. Đá liên hoàn bật tạt chủ yếu

tấn công vào trung bàn và thượng bàn của đối phương.

d) **Đá móc-tạt** (câu-xuyên thoái). Ví dụ đá bằng chân phải. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, chân trái đứng nguyên tại chỗ không khởi động (cũng có thể dấn lên nửa bước) chân phải đá móc vào hạ bàn đối thủ hoặc làm động tác du đưa để dụ đối thủ (H.11) sau đó mau lẹ gấp gối thu chân lại tiếp đó tung chân dùng động tác đá tạt vào ngực hay vào đầu đối thủ (H.5).

Yêu cầu: Đá-móc-tạt (câu-xuyên thoái), hư thực (giả thật) phải rõ ràng, động tác liên tục, chủ yếu tấn công đối thủ vào hạ bàn hay thượng bàn.

d) **Đá vẩy-tạt** (bãi-xuyên thoái). Ví dụ đá vẩy bằng chân trái và đá tạt chân phải chẳng hạn. Bắt đầu ở tư thế chuẩn bị, chân phải đỡ trọng lượng cơ thể, chân trái đưa qua thân thể về phía ngược lại (tức là sang phải) dùng động tác đá vẩy vào đầu đối thủ (H.16) sau đó hạ chân trái xuống đất trụ đỡ trọng lượng cơ thể ngón chân (mũi chân) hơi quay ra ngoài, liền đó chân phải co gối nhấc lên dùng động tác đá tạt đá vào ngực hay đầu gối đối thủ (H.6).

Yêu cầu: Khi đá vẩy nghiêng thì chân trụ phải đứng

vững; động tác đá vẩy nghiêng (bên) và đá tạt phải làm liên hoàn mau lẹ.

e) **Đá bặt-vẩy-tạt liên hoàn** (đàn-bãi-xuyên liên hoàn thoái). Ví dụ lấy đòn đá bặt chân trái - đá vẩy trước chân phải và quay mình đá tạt chẳng hạn. Bắt đầu ở tư thế chuẩn bị, chân phải làm trụ giữ trọng lượng cơ thể. Chân trái gập gối cất lên dùng động tác đá bặt (đàn) về phía trước hay bên mình đối thủ (H.7), liền đó hạ ngay chân xuống đất làm chân trụ, chân phải mau lẹ đưa từ bên phải thân mình ra phía trước đá vẩy lên. Đá vẩy xong mũi chân co vào trong hạ nghiêng sang bên ngoài chân trái để làm chân trụ. Sau đó quay mình 270 độ (3/4 vòng) chân trái mau lẹ gập gối giơ lên cao dùng động tác đá tạt vào đầu hay ngực đối thủ (H.5).

Yêu cầu: Đá bặt đá vẩy nhanh, chuyển mình (quay) lẹ, đá tạt chuẩn xác. Ba loại động tác đá này phải làm liên hoàn mau lẹ và vững vàng, chủ yếu để công kích vào trung bàn và thượng bàn đối thủ.

g) **Đá vẩy liên hoàn** (liên hoàn bãi thoái). Ví dụ đá vẩy trước chân phải và đá vẩy nghiêng (bên cạnh) chẳng hạn. Bắt đầu tư thế chuẩn bị, chân trái làm trụ chân phải duỗi

thẳng từ bên phải đá vẩy sang phía trước bên trái, đá xong chân vừa chạm đất lại cất lên từ phía bên trái lại đá vẩy về bên phải (bên cạnh) (H.15,16).

Yêu cầu: Không phải vẩy để chân có lực vẩy theo hai chân đá phải liên hoàn mau lẹ mới có tác dụng.

h) **Quay mình đá liên hoàn.** Ví dụ chân phải đá vẩy trước và quay mình chân trái đá vẩy sau chẳng hạn. Từ tư thế chuẩn bị, chân trái làm chân trụ, chân phải từ bên phải thân mình hướng sang trái đá vẩy thẳng chân ra, thuận thế hạ chân phải sang mé ngoài chân trái, ngón chân (mũi chân) phải quay vào sau đó quay mình 180 độ (nửa vòng tròn) chân trái thẳng chân đá vẩy về phía sau, lực dồn vào gót chân (H.17).

Yêu cầu: Đá vẩy, quay mình đá vẩy động tác phải liên hoàn mau lẹ, chủ yếu tấn công thượng bàn đối thủ.

B- PHÉP ĐÁNH (đả pháp)

Bao gồm quyền, chưởng, khuỷu với các phương pháp kỹ thuật khác nhau. Quyền pháp chính gồm có đấm thẳng (trực quyền), đấm móc (câu quyền), đấm vẩy (bãi quyền), đấm chọc (điểm quyền), đấm xoáy (quán quyền)

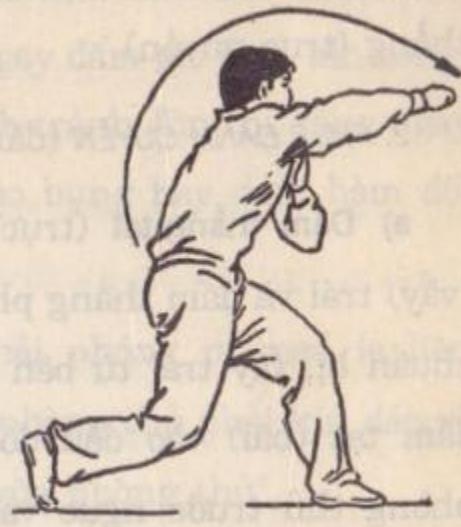
v.v... Chưởng pháp chủ yếu có đánh chưởng (kích chưởng), thọc chưởng (thích chưởng), đẩy chưởng (suy chưởng), bật chưởng (đàn chưởng), chặt chưởng (khảm chưởng) v. v... Về đánh khuỷu tay thì có dựng khuỷu (đánh trúu), vẩy khuỷu (bãi trúu), gánh khuỷu (khiêu trúu), dìm khuỷu (trầm trúu), xoay mình thúc khuỷu v. v... Về phép đánh luôn yêu cầu khi tay này tấn công thì tay kia phải phòng thủ.

1. PHÉP ĐÁNH QUYỀN MỘT TAY (đơn quyền):

- a) **Đấm thẳng** (trực quyền). Xem "Kỹ thuật cơ bản" (đấm thẳng- H.2).
- b) **Đấm tạt, đấm vẩy** (bãi quyền). Xem phần "Kỹ thuật cơ bản" (H.3).
- c) **Đấm móc** (câu quyền). Xem phần "Kỹ thuật cơ bản" (H.4).
- d) **Đấm chọc** (diểm quyền). Có nơi lại gọi là tiên quyền. Lấy đấm chọc trái (tả điểm quyền) làm ví dụ. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị. Tay phải không động (hoặc có thể đấm dữ một quyền) sau đó tay trái đưa vào trong hướng ra trước vươn khuỷu tay duỗi cánh tay chọc ra, lực dồn vào lưng quyền, lòng quyền hướng lên (H.18).



Hình 18



Hình 19

Yêu cầu: Khi chọc quyền thì vặn hông, vươn vai, duỗi tay, chọc quyền... động tác liên tục một lèo. Lực phát ra phải xuôi thuận không vấp, không ngừng giữa chừng.

d) **Đấm xoáy** (quán quyền). Lấy quả đấm xoáy phải làm ví dụ: bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, tay trái không động (hoặc đấm dữ một quyền), đồng thời tay phải thu vào trong đưa trở xuống bên cạnh mình sau đó từ bên phải (bên cạnh) thân mình đưa lên cao đấm mổ về phía trước, lực dồn vào mặt quyền (H.19).

Yêu cầu: Khi đấm xoáy thì co ngực, hóp bụng, đưa tay vung quyền, động tác liên tục hoàn thành đòn, lực phát

ra phải xuôi thuận. Đòn này chủ yếu tấn công vào thượng bàn hay trung bàn đối thủ. Có thể dùng kết hợp với đấm thẳng (trực quyền).

2. PHÉP ĐÁNH QUYỀN (đấm) LIÊN HOÀN.

a) **Đấm thẳng-tạt** (trực-bâi quyền). Lấy đòn đấm tạt (vẩy) trái và đấm thẳng phải làm ví dụ. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, tay trái từ bên cạnh thân mình làm động tác đấm tạt (bâi) vào đầu đối thủ ngay sau đó rút tay về phòng thủ trước ngực và tay phải cũng ra quyền đấm thẳng vào đầu đối thủ (H.2,3).

Yêu cầu: Động tác hai quyền xuất ra phải mau lẹ, liền nhau. Tay nọ đánh ra thì tay kia phải phòng thủ kín đáo.

b) **Đấm tạt-móc** (bâi-câu quyền). Lấy đấm tạt trái và đấm móc phải làm ví dụ. Từ tư thế chuẩn bị, tay phải giữ nguyên, tay trái từ bên cạnh mình đấm tạt vào đầu đối thủ, sau đó rút nhanh tay về phòng thủ trước ngực liền đó tay phải từ dưới thấp bên cạnh mình móc vào bụng hay hàm đối thủ bằng đòn đấm móc (H.3,4).

Yêu cầu: Cũng như đòn đấm thẳng-tạt ở trên.

c) **Đấm thẳng-tạt-móc** (trực-bâi-câu quyền). Lấy đòn thẳng trái tạt phải và móc trái làm ví dụ. Từ tư thế

chuẩn bị, tay phải không động, tay trái vươn thẳng (duỗi khuỷu) đấm thẳng vào đầu đối thủ. Nếu đối thủ tránh nghiêng về bên trái thì vung ngay đấm tạt phải tấn công; nếu đối thủ lại cúi đầu thu mình tránh đòn thì dùng ngay đòn đấm móc trái tấn công vào bụng hay dưới hàm đối thủ (H.2,3,4).

Yêu cầu: Ba loại quyền phải phóng ra mau lẹ liên hoàn. Tay nọ tấn công tay kia phòng thủ phải kín đáo và luôn có ý thức "vừa tấn công vừa phòng thủ".

d) **Đấm thẳng-thẳng-tạt** (trực-trực-bâi quyền). Đây là chỉ kiểu một tay ra hai đòn đấm thẳng hai lần liên) còn tay kia đấm tạt có một lần. Lấy tay trái ra hai đòn đấm thẳng và tay phải đấm tạt làm ví dụ. Từ tư thế chuẩn bị, tay phải không động, tay trái liên tục hai lần duỗi khuỷu đấm thẳng vào đầu đối thủ, khi đối thủ né sang trái hay sang phải thì tay phải mau lẹ đấm tạt vào đối thủ (H.2,3).

Yêu cầu: Ba đòn phải liên hoàn, chớp nhoáng. Hai đòn đấm thẳng có thể là đòn thăm dò còn đòn đấm tạt mới là quyền chủ yếu để tấn công đối thủ (tuy vậy vận động viên phải lưu ý là luôn luôn cơ động linh hoạt để nắm vững nhất cử nhất động của đối thủ mà sử dụng đòn của mình cho hợp lý và đúng thời cơ).

3. DÁNH CHƯỞNG (chưởng pháp):

a) **Dánh chưởng** (kích chưởng). Có đánh đơn chưởng (một chưởng) và song chưởng (hai chưởng). Ví dụ đánh đơn chưởng trái chẳng hạn. Từ tư thế chuẩn bị, tay phải giữ nguyên, tay trái hơi đưa vào trong rồi dùng sức đẩy chưởng đánh ra, lực dồn vào gốc chưởng (cơ bàn tay, ở gần cổ tay).

Yêu cầu: Khi đánh chưởng thì đậm chân, ưỡn hông, đẩy vai, vươn khuỷu liên tục một mạch, lực phát ra phải xuôi thuận một lèo. Đòn này chủ yếu tấn công đối thủ vào thượng, trung bàn và ngăn cản đòn trực quyền (đấm thẳng) của đối thủ. (Trong thi đấu Tán thủ, đánh chưởng còn nhằm mục đích đẩy đối thủ ra khỏi đài để giành điểm khi thời cơ thuận lợi).

b) **Thọc chưởng** (thích chưởng). Đòn cũng như "đánh chưởng" nhưng không dựng chưởng mà để ngang bàn chưởng chọc thẳng tới, lực dồn ra đầu ngón chưởng không đồng đều. Chủ yếu đòn này để đánh đối thủ vào phần đầu (mặt) và thọc vào cổ (yết hầu).

c) **Đẩy chưởng** (suy, thõi chưởng). Có đẩy đơn chưởng và đẩy song chưởng. Lấy đẩy song chưởng làm ví dụ. Từ tư thế chuẩn bị, hai tay gập khuỷu co vào trong (lòng),



Hình 20

Hình 21

hai bàn tay xoè thành chưởng, sau đó dấn lên trước nửa bước (hay một bước); vươn khuỷu tay đẩy chưởng ra (H.21).

Yêu cầu: Khi đẩy chưởng, dấn bước, đậm chân, duỗi khuỷu đẩy chưởng liền một mạch, nhanh, lực phát ra hoàn chỉnh mạnh.

d) **Bật chưởng** (đàn chưởng). Như "chọc chưởng" (điểm chưởng) nhưng thủ hình (hình bàn tay) không giống nhau. Lực dồn vào ngón tay, chủ yếu để tấn công vào mặt (xem thọc, chọc chưởng ở trên).

e) **Chặt chưởng** (khảm chưởng). Ví dụ chặt chưởng phải chẳng hạn. Từ tư thế chuẩn bị tay trái giữ nguyên (hay vờ đưa một chưởng), chân trước nhích lên nửa bước hay một

bước, đồng thời tay phải đưa vào trong vươn khuỷu, sau đó tay phải lại đưa ra ngoài từ bên cạnh mình vươn tay chặt chưởng về phía trước, lực dồn vào cạnh chưởng (mép ngoài).

Yêu cầu: Dậm chân, hất hông, vươn vai, vung cánh tay, chặt chưởng phải làm liên hoàn một lèo, lực phát ra phải xuôi thuận. Chủ yếu đòn này đánh vào thượng bàn đối thủ.

4. PHÉP ĐÁNH KHUỶU (triệu pháp):

a) **Dụng khuỷu** (định trúu). Còn gọi là hất khuỷu, có dụng khuỷu trước, dụng khuỷu nghiêng (bên cạnh), dụng khuỷu sau, dụng ngăn khuỷu v.v... Lấy đòn dụng khuỷu phải làm ví dụ. Từ tư thế chuẩn bị, chân phải bước lên, quay mình sang trái đồng thời tay phải đưa ra ngoài cao ngang vai làm động tác khuỷu tay lên về phía trước, lực dồn vào mũi khuỷu tay (H.22).



Hình 22

Yêu cầu: Khi đẩy khuỷu thì đậm chân, đẩy vai, vươn khuỷu phải làm liền mạch, lực phải xuôi thuận. Đòn này chủ yếu tấn công vào trung bàn đối thủ.



Hình 23

khuỷu ra phía trước, lực dồn vào mũi khuỷu (H.23).

Yêu cầu: Khi tạt khuỷu, quay ngang người sang trái, đậm chân, xoay mình, tạt khuỷu ra phải làm một mạch liên tục, lực dồn ra phải xuôi thuận. Đòn này chủ yếu để tấn công trung bàn và thượng bàn đối thủ.

c) **Gánh khuỷu** (khiêu trúu). Ví dụ gánh khuỷu tay trái chẳng hạn. Từ tư thế chuẩn bị, chân trái bước lên nửa bước đồng thời gập khuỷu đưa ngang trước ngực, sau đó đưa khuỷu (trái) về phía trước gánh vẩy lên, lực dồn vào mũi khuỷu trái (H.24). Đòn này đánh gần cốt tấn công trung bàn và thượng bàn đối phương.

d) **Dìm khuỷu** (trầm trúu). Còn gọi là "giā khuỷu" (tập

b) **Tạt khuỷu, vẩy khuỷu** (bái trúu). Còn gọi là đánh khuỷu ngang. Ví dụ đánh tạt khuỷu phải chẳng hạn. Từ tư thế chuẩn bị kéo chân trái lại hoặc bước chân phải lên, đồng thời quay mình sang trái, co ngực đưa khuỷu tay phải lên ngang vai, sau đó ưỡn ngực co khuỷu về, tạt nghiêng



Hình 24



Hình 25

trưởng). Ví dụ giā khuỷu trái chẳng hạn. Bắt đầu tư thế chuẩn bị, gấp khuỷu trái lại đưa lên cao ngang vai sau đó đưa ra trước hay dốc xuống giā mạnh, lực đòn vào đầu mũi khuỷu (H.25).

Yêu cầu: Khi giā khuỷu thì thụp háng xuống, trầm vai xuống cùng giā khuỷu, động tác liền mạch, lực xuôi thuận. (Ba lực cùng một lúc: lực kéo xuống (háng), lực kéo xuống (lưng và vai), lực giā xuống (cánh tay) - ND). Đòn này dùng khi đối phương ôm chân ta hoặc khi ta ôm đùi đối phương xuống mà dùng thì rất hiệu quả.

d) **Xoay mình đánh khuỷu.** Cũng tương tự như đòn tạt khuỷu, có điều thêm động tác quay mình mà thôi (tuy vậy

lực đánh càng tăng mạnh vì được thêm lực xoay mình vặn hông. Để làm động tác này xin xem mục 2 tạt (vẩy) khuỷu ở trên để ôn lại động tác.

Ghi chú về phép đánh khuỷu. Đánh khuỷu xưa vốn là một phương pháp đòn hay dùng trong Tán thủ (cũ). Đòn khuỷu với độ lực mạnh, rất tiện dụng cho việc đánh giáp lá cà nên rất nguy hiểm cho đối phương, nhất là khi đánh vào các huyệt đạo quan trọng của cơ thể như Kinh môn, Chương môn (bên sườn), Thiên đột, Dản trung (mạch Nhâm), Đại trùy, Mệnh môn, Linh đài (mạch Đốc), v.v... Vì để tránh nguy hiểm cho các vận động viên khi thi đấu nên Luật thi đấu Tán thủ đã cấm đòn khuỷu. Vì vậy các vận động viên vẫn có thể tập để có thể dùng khi gặp hiểm nguy ở ngoài đời, tuyệt đối không được quen dùng để ứng dụng vào khi thi đấu Tán thủ sẽ bị phạm luật.

C- PHÉP VẬT (suất pháp)

Ở phần trên đã nhắc qua thế nào là phép vật và các nguyên tắc về phép vật trong Tán thủ. Phong trào võ thuật và kỹ thuật dùng trong võ thuật (và cả Tán thủ) không ngừng phát triển nên phép vật cũng ngày thêm hoàn thiện. Trong phong trào thể thao phát triển, phép vật đã hình thành từ lâu đời và phát triển thành một bộ môn thể thao

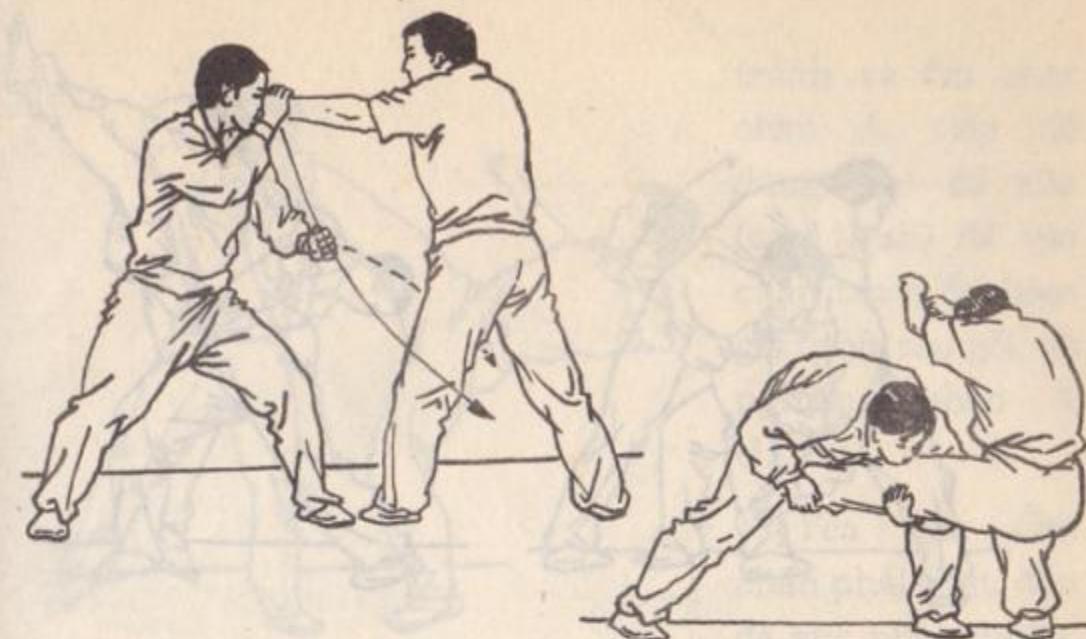
độc lập: vật kiếu Trung Quốc (Trên thế giới đã có tiết mục đấu vật quốc tế và cũng có bộ môn vật tự do. Ở Việt Nam ta vật cũng rất phát triển và trở thành một môn thể thao thi đấu có luật riêng). Tuy vậy ở đây giới thiệu một số kiểu vật ứng dụng trong Tân thủ và trở thành một số động tác kỹ thuật nhất định. Các động tác kỹ thuật vật này áp dụng trong giao đấu phải căn cứ vào tình hình thực tế mà linh hoạt ứng dụng.

Ghi chú: Trừ các động tác kỹ thuật đã ghi chú rõ ràng riêng; trong hình vẽ các động tác nói chung đều theo nguyên tắc (ví dụ) bên trái là hư (giả), bên phải là thực (thật), hai người trong hình vẽ người bên trái là B, bên phải là A. Trong khi nghiên cứu hình vẽ, mong bạn đọc lưu ý.

1. ÔM CHÂN VẬT:

a) **Ôm một chân vật phía trước.** Ví dụ A dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) tấn công, B né tránh bằng cách tiến sát gần A và B liền vươn tay ôm gối (tay trái) còn tay phải dùng cách móc ôm và kéo chân A, vai trái cúi thấp ghé sát vào gốc đùi A sau đó nhô vai lên kéo hất chân khiến A phải ngã (H.26, 27).

Yêu cầu: Khi ôm chân đối thủ thì phải mau lẹ đạp chân, ghé vai hất kéo chân thật mạnh. Tuy vậy phải đề phòng A



Hình 26

Hình 27

giữ khuỷu, thúc gối, ôm eo, đạp hạ bộ v.v... (Trong thi đấu Tân thủ các động tác giả khuỷu, thúc gối, đạp hạ bộ bị cấm nên B không sợ bị A đánh các đòn trên; Động tác của B phải mạnh và nhanh thì A mới ngã, nếu để A ôm được eo B ghì lại thì đòn khó có kết quả hoặc cả hai cùng ngã, điểm thi đấu sẽ bị giảm - ND).

b) **Ôm một chân vật phía sau.** A dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) hay đấm quạt (bâi quyền) tiến công. B né mình áp tới dùng cả hai tay (trái trên, phải dưới) mau lẹ ôm chặt trước chân A vật ra sau mình. Nếu A ôm vào eo B thì có thể cả hai cùng ngã, B phải cố gắng ngã sau đè lên trên A (H.28, 29).



Hình 28



Hình 29

Yêu cầu: Muốn vật hất ra sau phải mau lẹ làm tốt các động tác đậm chân (trụ chắc), ôm chân, hất vai, vươn mình thật nhanh và mạnh mẽ, liên tiếp.

c) **Ôm chân quăng vắt.** Khi A dùng chân đạp (đặng thoái) hay đá tạt (xuyên thoái) để tấn công. B nghiêng mình né tránh đồng thời mau lẹ ôm chặt chân A giơ ngược lên cao khiến A phải ngã (H.30).

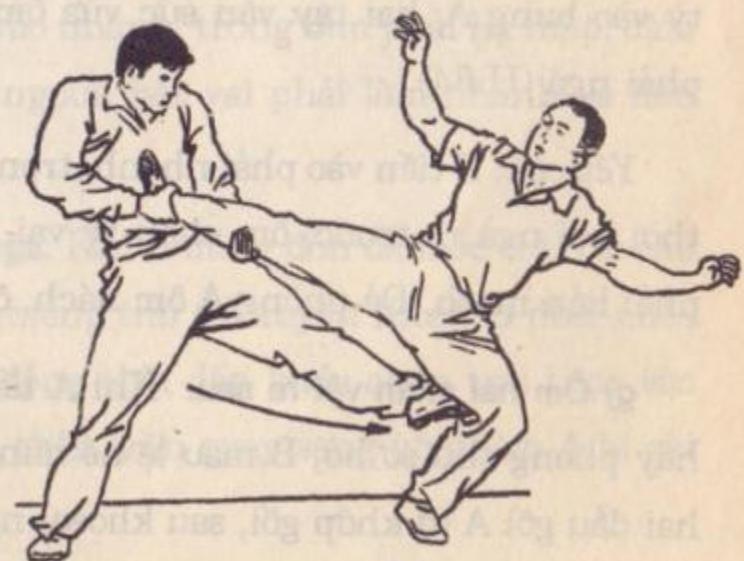
Yêu cầu: Ôm chân, giơ chân đổi thủ phải làm liền và nhanh đồng thời phải đề phòng đổi thủ dùng quyền đánh vào đầu hay bị đổi thủ ôm đầu mình.

d) **Ôm chân xúc ngã.** A dùng chân đạp (đặng thoái) hay đá tạt nghiêng (trắc xuyên thoái) tấn công, B nghiêng mình



Hình 30

d) **Ôm chân đè ngã.** A dùng chân trái đạp (đặng thoái) hay đá tạt (xuyên thoái), B mau lẹ tránh sang trái đồng thời vươn tay phải ôm lấy chân trái A và vươn tay trái đè vào cổ A. Tiếp đó tay phải nâng chân, tay trái đè xuống làm A phải ngã nghiêng (H.32, 33).



Hình 31

tránh và ôm chặt chân A, tiếp đó dùng đòn đá xúc (sản thoái) đá vào chân trụ A ở khoeo gối (phía sau gối, đá nghiêng chân A (H.31).

Yêu cầu: Ôm chân phải chặt, đòn đá xúc phải chuẩn, đá xong A sấp ngã thì phải buông và đẩy chân A theo.



Hình 32



Hình 33



Hình 34



Hình 35

e) **Ôm hai chân vật ra trước.** Gặp khi A tấn công vào thượng bàn hay phòng thủ sơ hở, B mau lẹ né tránh hay tiến vào ôm cả hai chân vào chỗ khớp gối sau đó dùng một bên vai tỳ vào bụng A, hai tay vận sức vừa ôm vừa kéo lại làm A phải ngã (H.34).

Yêu cầu: B tiến vào phải nhanh, trọng tâm hạ thấp đồng thời hơi ngã ra trước, ôm chân tỳ vai, đậm chân vận sức phải liền mạch. Đề phòng A ôm nách, ôm eo mình.

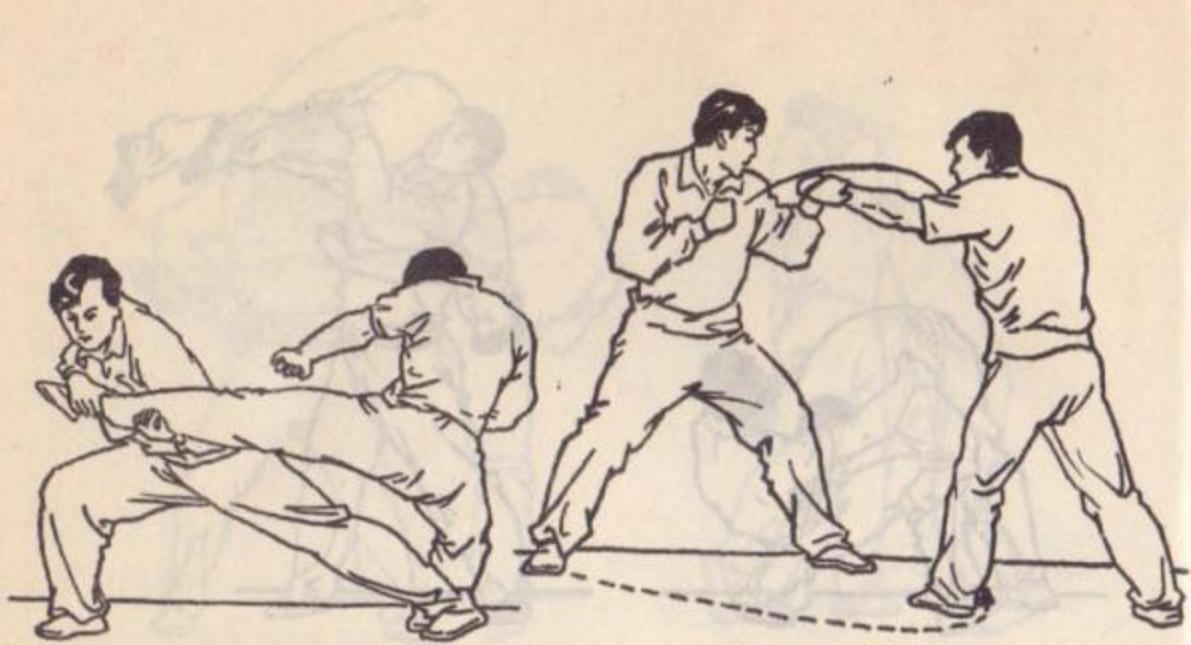
g) **Ôm hai chân vật ra sau.** Khi A tấn công thượng bàn hay phòng thủ sơ hở, B mau lẹ né mình tiến vào ôm chặt hai đầu gối A (ở khớp gối, sau khoeo) nghiêng một bên vai thúc mạnh vào bụng A. Liền đó trọng tâm người B hơi đỡ

ra sau đồng thời đậm chân cất ngược mình lên, hất A ngã ra phía sau. Nếu A còn kịp ôm eo, B cố giữ đê ngã sau (đè lên trên A), (H.35).

Yêu cầu: B tiến vào nhanh, trọng tâm phải hạ thấp, đậm chân, ôm chân, đổ người, hất vai phải làm nhanh và liền mạch.

h) **Ôm chân gài ngã.** Khi A dùng đòn đá móc trái (tả câu thoái) hay đá tạt nghiêng trái (tả xuyên thoái) B phải chéo tay ôm lấy chân A đồng thời dấn bước chân trái thọc vào sau chân trụ của A, thân trên quay sang phải làm A bị gài ngã (H.36).

Yêu cầu: Ôm chân, xoc bước, chuyển mình (quay), vận



Hình 36

Hình 37

sức phải liên tiếp và nhanh.

2. ĐÁ MÓC NGĀ:

a) Đá móc trước. Khi A tấn công thượng bàn hay gặp lúc trọng tâm A đổ về chân trước, B vừa phòng thủ vừa mau lẹ dùng chân đá quét trước vừa móc vừa quét vào mắt cá (cổ chân) chân A khiến A bị lệch (mất) trọng tâm (H.37, 38).



Hình 38

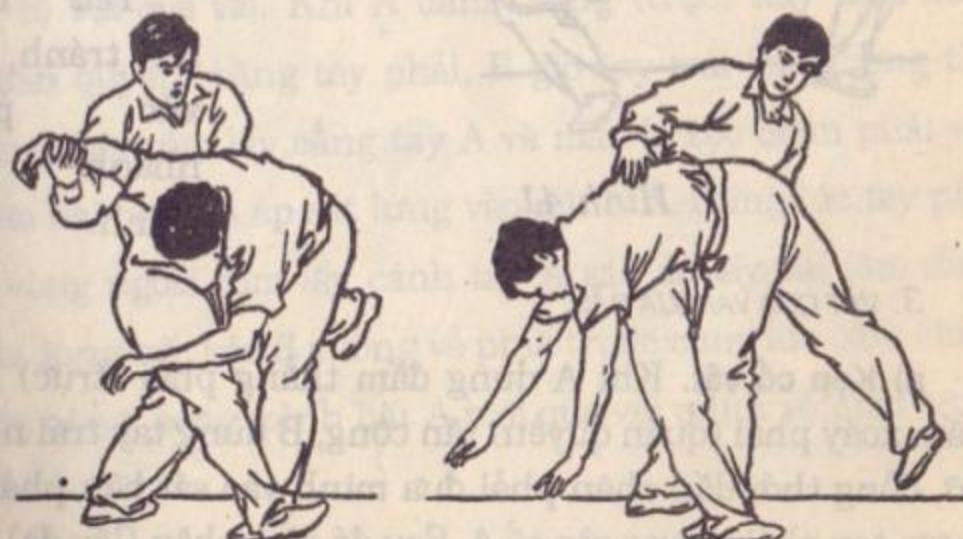
Yêu cầu: Phòng thủ và đá quét phải tiến hành đồng thời, đá quét rồi phải biến thành

động tác móc chân ngay.

b) Đá móc nghiêng. Ví dụ A dùng đòn đấm thẳng phải tấn công, B mau lẹ né nghiêng sang trái và vươn tay phải túm chặt cổ tay phải A, tay trái túm lấy khuỷu tay phải A, liền đó mau lẹ tung chân phải làm động tác đá móc vào chân trái A làm A mất thăng bằng (H.39).

Yêu cầu: B túm tay, đá móc chân, đẩy tay phải cùng lúc và có lực mạnh.

c) Móc đè ngā. Khi A dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) hay đấm tạt (bāi quyền) tay phải để tấn công, B mau lẹ gấp mình tránh né đồng thời áp sát bên cạnh hay phía sau A.



Hình 39

Hình 40

Sau đó dùng chân phải móc giữ chặt chân trái A ở cổ chân đồng thời dùng cả hai tay đè đẩy mạnh phía sau lưng (eo) của A khiến A mất thăng bằng (H.40).

Yêu cầu: Né tránh (áp sát), móc chân, đè đẩy phải dùng sức liền mạch.

d) Đá xúc ngã. Gặp lúc A đá tạt nghiêng (bên cạnh, hay xoay mình đá móc, B nghiêng mình hay gập mình để tránh

đòn tấn công của A xong sẽ mau lẹ đá xúc vào chân trụ của A làm A mất thăng bằng mà ngã (H.41).

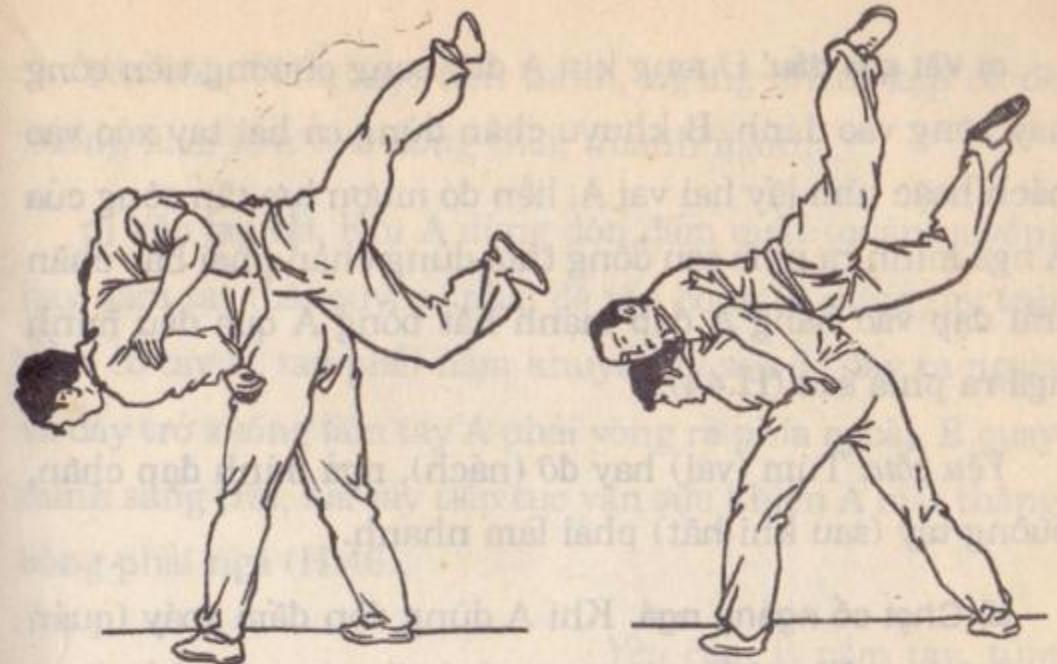


Hình 41

Yêu cầu: Né tránh, đá xúc phải nhanh và mạnh.

3. VẬT QUÁ VAI QUÁ ĐẦU:

a) Kẹp cổ vật. Khi A dùng đấm thẳng phải (trực) hay đấm xoáy phải (quán quyền) tấn công, B dùng tay trái ngăn đỡ, đồng thời dấn chân phải đưa mình vào sát bên phải A, vươn tay phải quàng vào cổ A. Sau đó dậm chân (lấy đà) hất mông, đè tay phải xuống làm A mất thăng bằng ngã nghiêng người (H.42).



Hình 42

Hình 43

Yêu cầu: Ngăn đòn, áp sát, kẹp cổ, hất mông, vật ngã phải làm đồng thời thật nhanh.

b) Vật qua vai. Khi A đấm thẳng (trực) hay đấm xoáy (quán quyền) bằng tay phải, B giơ tay trái lên phòng thủ đồng thời tóm lấy cẳng tay A và mau lẹ xoc chân phải vào giữa hai chân A áp sát lưng vào mình A. Cùng lúc tay phải B vòng ngoài tóm lấy cánh tay A sau đó lấy vai làm điểm tựa dùng sức kéo B xuống về phía trước cùng lúc dậm chân, ưỡn hông, cong mình hất A ngã qua vai mình về phía trước (H.43).

Yêu cầu: Phòng thủ, xoc chân tiến mình, kê vai kéo vật phải làm nhanh gọn mạnh mẽ.

c) **Vật qua đầu.** Dương khi A dây song chương tiến công hay xông vào đánh, B khuỷu chân dùng cả hai tay xọc vào nách hoặc túm lấy hai vai A, liền đó mượn lực tấn công của A ngã mình ra phía sau đồng thời dùng chân phải hay chân trái đạp vào háng A đạp mạnh hất bỗng A qua đầu mình ngã ra phía sau (H.44).

Yêu cầu: Túm (vai) hay đỡ (nách), ngã mình đạp chân, buông tay (sau khi hất) phải làm nhanh.

d) **Chết cổ ngáng ngã.** Khi A dùng đòn đấm xoáy (quán quyền) hay đấm thẳng (trực quyền) tấn công, B phải dùng tay phải túm lấy cánh tay A đồng thời áp sát mình vào bên trái A, xọc chân trái đệm vào sau lưng A sau đó xoay mình sang phải dùng tay trái chết lấy cổ A đè A ngã xuống (H.45).



Hình 44

Hình 45

Yêu cầu: Nắm tay, tiến mình, ngáng chân, kẹp cổ đè xuống phải liên tục, đồng thời, nhanh mạnh.

d) **Vận tay vật.** Khi A dùng đòn đấm quạt (quán quyền) hay đấm tạt (bāi quyền) phai đòn tấn công, B dùng tay trái nắm cổ tay A, tay phải nắm khuỷu tay sau đó đẩy ra ngoài và đẩy trở xuống làm tay A phải vòng ra phía ngoài. B quay mình sang trái, hai tay tiếp tục vận sức khiến A mất thăng bằng phải ngã (H.46).



Hình 46

Yêu cầu: B nắm tay, túm khuỷu (hay cánh tay) lay vận cánh tay A và quay mình vận sức vật đều phải làm liên tục, nhanh và mạnh.

4. ÔM HÔNG (eo) VẬT:

a) **Một tay ôm eo vật.** Khi A dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) hay đấm tạt (bāi quyền) bằng tay phải tấn công, B dùng tay trái ngăn đòn đồng thời tiến sát vào người A xọc giữa hai chân, tay trái ôm lấy eo A tay phải tỳ vào cổ (yết hầu) như H.47, sau đó tay phải đẩy ra trước và lại đậm chân đè áp mình vận sức vật A ngã.



Hình 47

Yêu cầu: Đỡ đòn, áp sát mình, ôm eo đè hông dập chân đè áp mình phải làm thật nhanh.

b) **Hai tay ôm eo vật.** Giống như ôm hai chân vật đằng trước (H.34) chỉ khác là hai tay ở đây ôm eo, còn đinh đầu ép chặt vào bụng hay ngực đối thủ để làm điểm tựa.

c) **Ôm eo vật đằng trước.**

Khi A dùng đấm thẳng hay đấm tát để tấn công vào thượng bàn, B mau lẹ né mình tiến vào hai tay ôm chặt eo A, hai chân dời ra phía sau hai chân A liền đó dùng sức ưỡn ngực, nghênh đầu hất A ngã ra phía sau (ngã ngửa).

Yêu cầu: Trọng tâm B phải hạ xuống thấp, hai chân ngang chặt hai chân A và mau chóng đẩy mạnh hất đằng trước.

d) **Ôm eo vật đằng sau.** A dùng đòn đấm thẳng hay đấm tát tấn công, B hụp mình né tránh và mau lẹ chuyển bước tiến đến đằng sau A. Sau đó hai tay ôm lấy eo A dập chân lấy đà hất lên vật A ngã ra phía sau (H.48).



Hình 48

Yêu cầu: Né tránh, bước vòng, ôm eo, hất chân, tung lên phải làm nhanh, mạnh.

d) **Tự ngã chặn đá.** Ví dụ A dùng đòn liên hoàn đấm thẳng, tát và móc (trực, bối, câu quyền) để tấn công B mau lẹ ngã ngửa người ra đồng thời một chân móc sau chân A ở khớp cổ chân (sau khoeo chân) còn chân kia đá dập (sái thoái) hay đạp (đặng thoái), vào khớp gối A khiến A mất thăng bằng và đau mà ngã (H.49).

Yêu cầu: Tự ngã, móc chân, chặt chân phải làm nhanh, chắc và mạnh.



Hình 49

D- PHÉP CÂM NÃ (tóm tắt)

Cầm nã (tóm tắt) là một bộ phận trọng yếu trong kỹ thuật đòn Tán thủ, gồm có các thủ pháp đa dạng như cắt, chặt (thiết), chọc (điểm), đẩy (ban), bắt (cầm) khóa (tỏa), gõ (khẩu), v.v... để khống chế một số bộ vị khớp cơ thể nào đó khiến đối thủ trở nên lúng túng bị động mất sức tấn công hay phòng ngự tích cực. Kỹ thuật cầm nã này chủ yếu do phép cầm (tóm tắt) để tiến công, phép "gõ đòn" (giải thoát) để phòng thủ và phép "phản cầm nã" (chống tóm bắt) tức là sau khi bị tóm bắt thì giải thoát và phản công lại đối thủ. Phép "cầm nã" rất đa dạng và phức tạp, nhiều môn phái có các kiểu cầm nã riêng và trở thành một bộ môn thể thao thi đấu riêng, ở đây không dẫn giải cách tập luyện. Khi có điều kiện sẽ giới thiệu trong một cuốn sách riêng dậy về "cầm nã".

Ngoài ra, tóm tắt cũng

quá mệt mỏi và

đau đớn

và dễ gây

nhấn

đau

IV- KỸ THUẬT PHÒNG THỦ

Kỹ thuật phòng thủ của Tán thủ nói chung có bốn kiểu chính: phòng thủ bằng đánh chặn (cách đương), ngăn triệt (trở triệt), né tránh (thiểm đóa), ôm giữ (nữu bão).

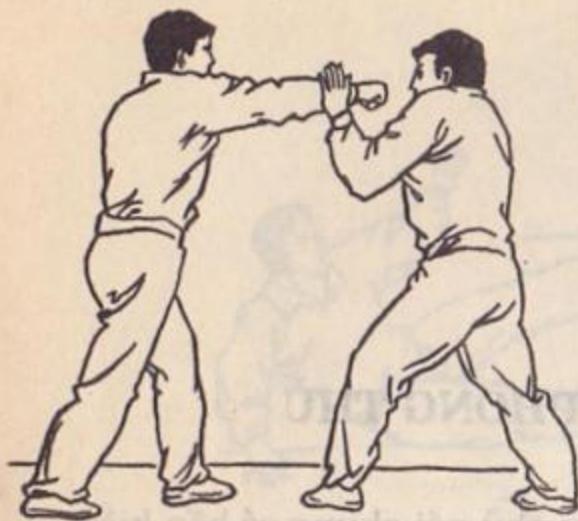
A- PHÒNG THỦ ĐÁNH CHẶN (cách đương)

Phòng thủ đánh chặn là một phương pháp phòng thủ rất có hiệu quả bằng cách dùng một số bộ vị cơ thể đánh chặn đòn tiến công của đối thủ.

1. VÕ ĐÈ (phách án). Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, giả sử đối thủ dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) phải tấn công, ta có thể dùng tay trái (quyền hoặc chưởng) từ bên cạnh mình đưa vào trong võ đè vào cổ tay đối thủ khiến họ mất năng lực tấn công (H.50).

Yêu cầu: Dùng tay ngược chiều (trái võ phải hoặc phải võ trái) võ từ ngoài vào trong sẽ tránh khỏi bị đối thủ tấn

công tiếp (liên tục).



Hình 50

phát hết uy lực (tức là cánh tay vẫn chưa duỗi thẳng ra hết - ND) ta dùng chưởng trái đẩy chặn vào quyền phải của họ.

Yêu cầu: Xét đòn phải phán đoán chuẩn xác, ra đòn phải đúng lúc, kịp thời.

3. *DÁNH ĐỠ* (che). Đối phương dùng đòn đấm thẳng trái tấn công, ta gập khuỷu tay phải đưa cẳng tay vào trong từ dưới đưa lên đỡ chặn ngón quyền thẳng kia.

Yêu cầu: Đánh đỡ (che) phải tính cự lý thế nào để cổ tay ta không bị trúng đòn của đối thủ là đúng.

4. *KÉO CHỌC* (lâu chước). Kéo chọc cũng là một phương pháp phòng thủ được hoàn thành trên cơ sở của đòn đánh

đỡ (che) ở trên. Ví dụ khi đối thủ dùng đòn đấm thẳng phải để tấn công, trước hết ta dùng cẳng tay trước che đỡ tiếp đó bắt giữ cổ tay rồi dùng ngón tay chọc kéo nghiêng sang phải.

Yêu cầu: Che đỡ, chọc kéo phải làm liền nhau.

5. *BỐ ĐẬP* (phách tạp). Khi đối thủ dùng quyền, cước tấn công vào trung bàn, ta có thể dùng quyền bổ xuống để tấn công lại đối thủ, nếu đối thủ dùng đòn đá bật (đàn thoái) đá vào sườn ta có thể co bụng, gập khuỷu đập vào mắt cá đối thủ để trả đòn.

Yêu cầu: Bố quyền hay đập cẳng tay lấy phòng thủ chắc là đạt.

6. *DÁNH TẠT LẠI*. Đối thủ dùng đòn đá tấn công vào trung bàn hay thượng bàn, ta dùng một tay đánh chặn đòn chân tấn công đó, tiếp sau dùng chân đá tạt vào chân trụ của đối thủ.

Yêu cầu: Tay đánh chặn, chân đá tạt lại phải làm đồng thời và chuẩn xác.

B- PHÒNG THỦ BẰNG NGÁNG TRỞ TRIỆT ĐÒN (trở triệt)

Ngáng trở triệt đòn là phương pháp phòng thủ trực tiếp tiếp xúc với đối thủ trước khi họ phát lực ra (tức là ra đòn)

Nếu ngăn trở đòn đối thủ mà thành công chẳng những làm tiêu giảm uy lực tấn công của đối thủ mà còn làm rối loạn quy luật tấn công của họ. Nguyên tắc của phép đánh này là: "*Họ không động ta không động, họ mà động ta động trước*". ("Động" đây là ra đòn). Phương pháp này là phương pháp phòng thủ, thụ động nhưng lại tích cực. Yêu cầu phải có hai điều kiện: phải biết phán đoán chính xác đòn thế, thời cơ, đường lối tấn công của đối thủ, đồng thời phải có tốc độ để có thể "hậu phát chế nhân", ra tay sau mà đòn tới trước không chế được đối thủ - ND).

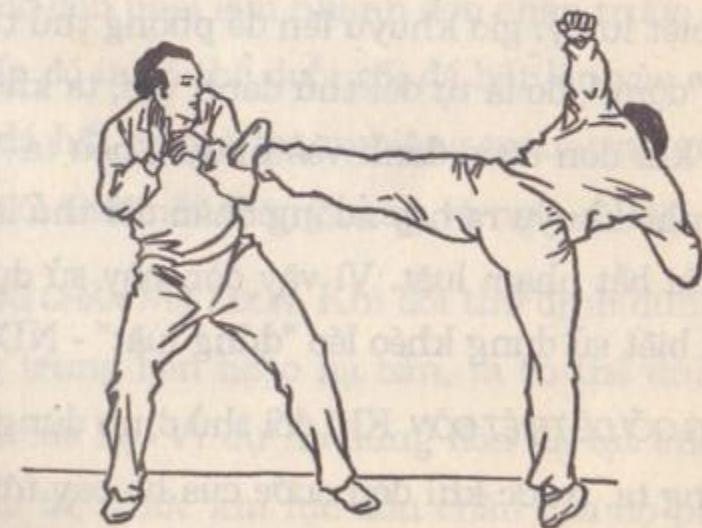
1. TAY NGĂN TRIỆT ĐÒN. Ví dụ đối thủ dùng quyền đánh vào thượng bàn, ta có thể dùng tay để triệt đòn họ. Đối thủ dùng đòn đấm thẳng tấn công trước khi đòn của họ phát lực ta dùng chưởng trái mau lẹ ra trước đón chặn quyền phải của họ, triệt đường đòn tấn công của họ (H.51).

Yêu cầu: Phải phán đoán chuẩn xác, ra đòn kịp thời.

2. DÙNG KHUỶU TRIỆT ĐÒN. Ví như đối thủ định dùng quyền hay cước tấn công vào trung bàn, trước khi đòn đó phát huy uy lực ta có thể dùng khuỷu tay để ngăn chặn, triệt đòn của họ. Đối thủ đá tạt (xuyên thoái) vào ngực, trước khi đòn cước bay tới ta nghiêng mình gập khuỷu tay co lên phòng thủ sẽ ngăn chặn được đòn tấn công của họ (H.52).

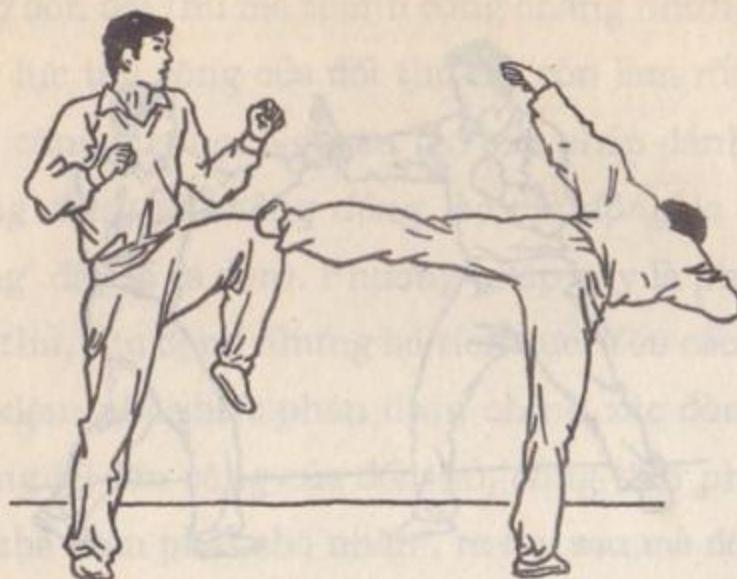


Hình 51



Hình 52

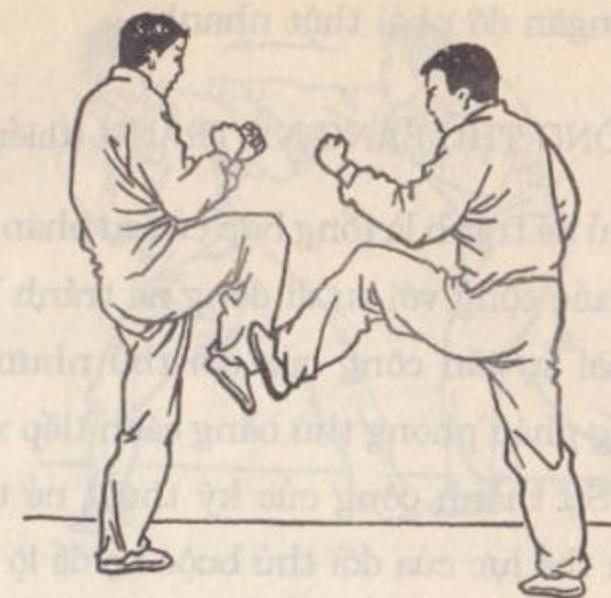
Yêu cầu: Phán đoán chuẩn xác, ra đòn kịp thời (vì trong Luật thi đấu Tán thủ cấm đoàn đánh bằng khuỷu tay. Vì



Hình 53

vậy dùng khuỷu để triệt đòn đá của đối thủ, vận động viên phải đặc biệt lưu ý: giơ khuỷu lên để phòng thủ thì được vì ta không "động", đó là tự đối thủ đánh vào, ta không phạm luật. Nếu khi đòn cước đánh vào khuỷu, nếu ta "động" chỉ cần chọc nhẹ khuỷu ra hay xuống chân đối thủ là ta rất dễ bị trọng tài bắt phạm luật. Vì vậy đòn này sử dụng rất có lợi nếu ta biết sử dụng khéo léo "đúng luật" - ND).

3. DÙNG GỐI ĐỂ TRIỆT ĐÒN. Khi đối thủ định dùng đòn chân để tấn công ta, trước khi đòn cước của họ bay tới ta có thể dùng gối để triệt đòn tấn công của đối phương. Ví dụ đối thủ dùng đòn tạt trái (xuyên thoái) tấn công, ta gấp đầu gối trái co lên cao đội đòn chân của họ bay tới, như thế ta đã triệt được đòn tấn công của đối thủ (H.53).



Hình 54

Yêu cầu: Phải phán đoán cho chuẩn xác, gấp gối cất cao chân để đỡ đòn phải làm nhanh đón chặn trước đòn của đối thủ. (Tiếp đó ta có thể duỗi gối đá hất lên vào chân đá của họ, nếu đá hất cao và tạt nghiêng mạnh, ngược chiều, có thể làm đối thủ mất thăng bằng và ngã - ND).

4. DÙNG CHÂN TRIỆT ĐÒN. Khi đối thủ định dùng đòn chân tấn công trung bàn hoặc hạ bàn, ta có thể dùng chân để triệt đòn của họ. Ví dụ họ dùng đòn đá tạt chân trái vào chân phải ta, trước khi lực đòn chân của họ phát huy uy lực ta mau lẹ gấp gối dùng chân đạp chặn vào mắt cá (cổ chân) để triệt đòn của họ (H.54).

Yêu cầu: Vẫn là phải phán đoán chính xác, gấp gối, giơ

chân đưa ra ngăn đỡ phải thật nhanh.

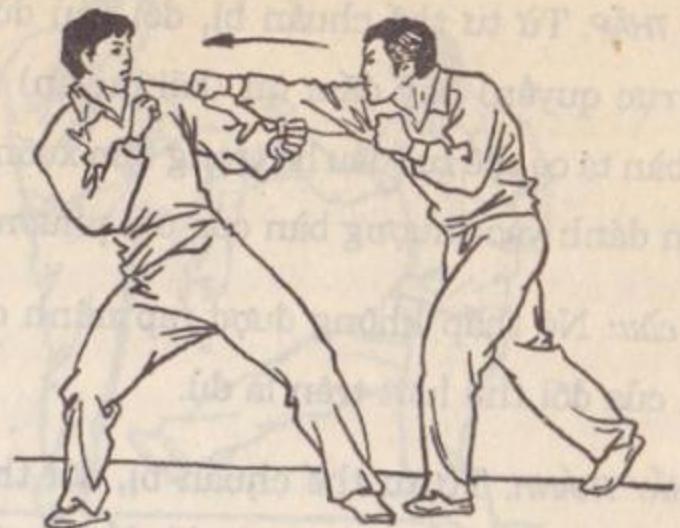
C- PHÒNG THỦ BẰNG NÉ TRÁNH (thiểm đóa)

Phòng thủ né tránh là tổng hợp của sự phán đoán nhanh nhạy chuẩn xác cộng với sự di động né tránh linh hoạt để thoát ra ngoài sự tấn công của đối thủ nhưng lại không giống phương pháp phòng thủ bằng cách tiếp xúc trực tiếp với đối thủ. Sự thành công của kỹ thuật né tránh có thể làm hao mòn thể lực của đối thủ buộc họ để lộ những bộ vị sơ hở cho ta tấn công.

1. *NÉ SAU*. Bất kể đối thủ dùng loại quyền pháp, cước pháp nào để tấn công ta đều có thể dùng phương pháp dời trọng tâm về phía sau để tránh đòn tấn công của họ. Như đối thủ dùng đòn đấm thẳng vào đầu ta, ta có thể dùng cách dời trọng tâm về phía sau, tức là dùng phương pháp ngả thân trên về phía sau tránh được đòn đấm thẳng của đối phương (H.55).

Yêu cầu: Bức độ (độ rộng hẹp của đòn, thê) né tránh chớ nên quá lớn.

2. *NÉ NGHIÊNG*. Bắt đầu từ tư thế chuẩn bị, đối thủ dùng đòn đấm móc hay đấm thẳng để tấn công, nếu không kịp lùi lại sau né tránh, có thể dùng cách né nghiêng (H.56).



Hình 55



Hình 56

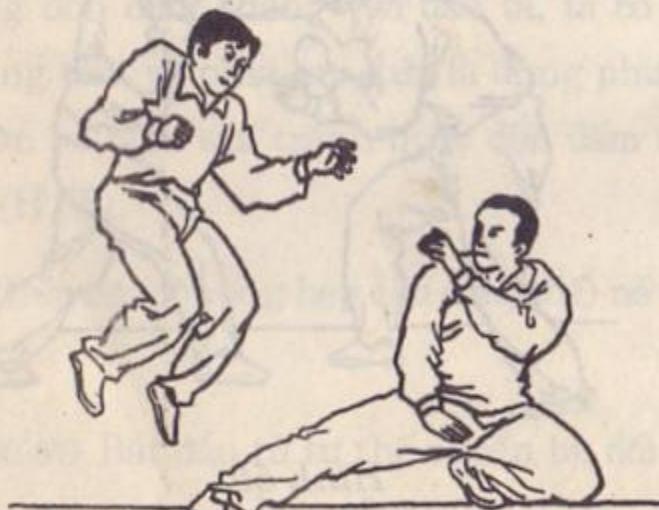
Yêu cầu: Bức độ né nghiêng chỉ cần tránh được đòn của đối phương là đủ.

3. NÉ THẤP. Từ tư thế chuẩn bị, đối thủ dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) hay đấm tạt (bại quyền) tấn công vào thượng bàn ta có thể rút đầu hạ trọng tâm xuống thấp tránh được đòn đánh vào thượng bàn của đối phương.

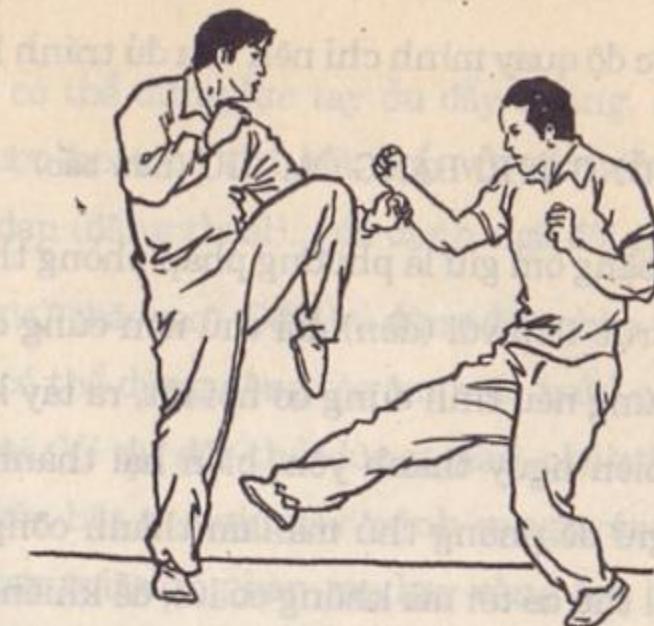
Yêu cầu: Né thấp không được rập mình quá thấp, chỉ cần đòn của đối thủ lướt trên là đủ.

4. NHẢY TRÁNH. Từ tư thế chuẩn bị, đối thủ định dùng đòn đá quét lia đất (tảo đường thoái) để tấn công, ta có thể dậm chân nhảy lên tránh đòn tấn công của họ (H.57).

Yêu cầu: Bức độ nhảy tránh chỉ cần tránh khỏi đòn quét của đối thủ là được, không nên nhảy quá cao (nhảy quá cao vừa mất sức vừa chậm thời gian không kịp phản đòn thậm



Hình 57



Hình 58

chỉ còn có thể bị động vì bị đối thủ lợi dụng cơ hội tấn công tiếp. Có thể kết hợp nhảy tránh đòn để trả đòn bằng đòn đá chẳng hạn).

5. NHẮC GỐI TRÁNH ĐÒN. Đối thủ định đá xúc (sản thoái) hay đấm tạt (xuyên thoái) tấn công hạ bàn, ta mau lẹ thót bụng nhắc cao gối lên để tránh đòn (H.58).

Yêu cầu: Bức độ động tác tránh đòn nên vừa đủ tránh được đòn đối thủ là tốt, sau đó có thể trả đòn.

6. QUAY MÌNH TRÁNH ĐÒN. Đối thủ dùng đòn đạp (đặng thoái), đá tạt (xuyên thoái) v.v... để tấn công ta có thể dùng một chân làm trụ quay người sang phải hay sang trái để tránh đòn.

Yêu cầu: Bức độ quay mình chỉ nên vừa đủ tránh là được.

D- PHÒNG THỦ BẰNG ÔM GIỮ (nữ bảo)

Phòng thủ bằng ôm giữ là phương pháp phòng thủ bằng cách tiếp xúc trực tiếp với (đòn) đối thủ nên cũng có phần nguy hiểm, nhưng nếu tính đúng cơ hội tốt, ra tay kịp thời thì lại có thể biến nguy thành yên, biến hại thành có lợi. Kỹ thuật ôm giữ để phòng thủ mà làm thành công thì dễ khiến (đòn) đối thủ có tới mà không có lui, dễ khiến đối thủ bị động, dính đòn. Biết phối hợp kỹ thuật phòng thủ bằng ôm giữ với kỹ thuật vật thì hiệu quả càng cao.

1. MÓC TREO (câu quải). Nếu đối thủ dùng đòn chân tấn công hạ bàn ta có thể dùng tay làm động tác câu móc chân đối thủ để phòng thủ. Ví dụ đối thủ dùng chân trái đá vào hạ bàn, ta hơi cong người ngả ra sau tránh đòn, tay trái từ trước móc trở về, móc treo chân hoặc khớp cổ chân đối thủ (H.59).



Hình 59

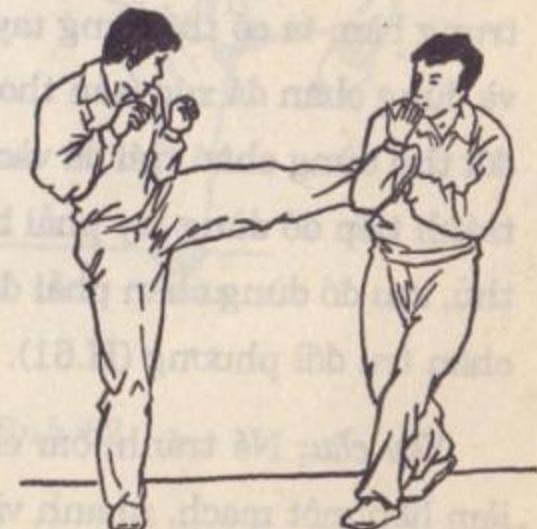
Yêu cầu: Bức độ động tác nên vừa phải. Ôm chân đối

thủ rồi có thể dùng lực tay du đẩy ngang, có thể vận sức hất ngược hoặc có thể kết hợp với đòn chân đá xúc (sái thoái), đập (đăng thoái)... để đánh ngã đối thủ.

2. ÔM VỐT (bão sao). Đối thủ dùng đòn chân tấn công trung bàn, ta có thể dùng động tác ôm múa (vớt) chân đối thủ để chống lại. Ví dụ đối thủ dùng chân phải tấn công trung bàn, trước hết ta hơi quay mình sang trái đồng thời gấp khuỷu tay trái dùng bàn tay hay cẳng tay hất lên ôm vớt chân phải đối thủ.

Yêu cầu: Chuyển mình, gấp khuỷu, ôm vớt chân phải làm liền mạch mau lẹ.

3. VÁC KHUỶU (khóa trúu). Đối phương dùng chân tấn công trung bàn, ta có thể dùng khuỷu tay làm động tác vác chân tấn công của đối thủ lên để phòng thủ. Ví dụ đối thủ dùng chân trái tấn công vào ngực, ta nghiêng xoay mình sang trái, gấp khuỷu tay phải vác chân đối thủ lên vào khớp cổ chân, đồng thời tay trái túm chặt lấy bàn chân đối thủ sau đó dùng động tác



Hình 60

ngăn (lan), đẩy (suy), vặn (nanh) hoặc vác đẩy (đài) để trả đòn đối thủ (H.60).

Yêu cầu: Phán đoán phải chuẩn xác, gập khuỷu vác lên phải kịp thời, bức độ động tác vừa đủ để chặn vác chân đối thủ lên là đủ.

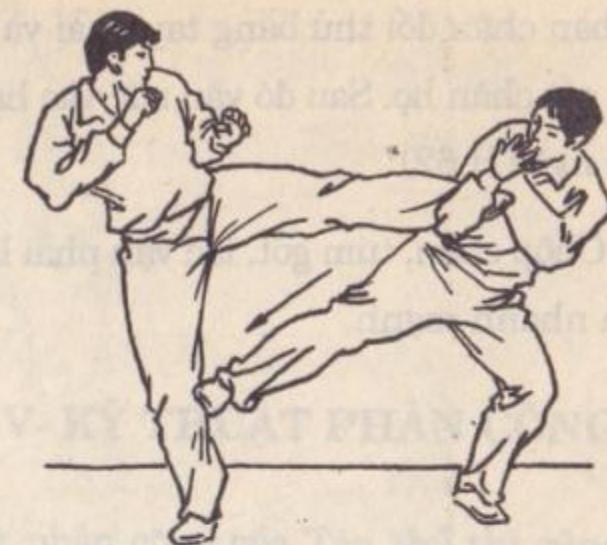
4. **ĐÁ MÓC.** Đối thủ dùng chân tấn công trung bàn, ta có thể thừa thế dùng động tác đá móc để phòng thủ. Ví dụ đối thủ dùng chân trái đá vào bụng, ta ngả người lại sau né tránh, liền đó dùng chân phải đá móc mu bàn chân vào cẳng chân hay khớp cổ chân đối thủ.

Yêu cầu: Phải ra đòn đá móc trước khi đối thủ kịp thu chân về.

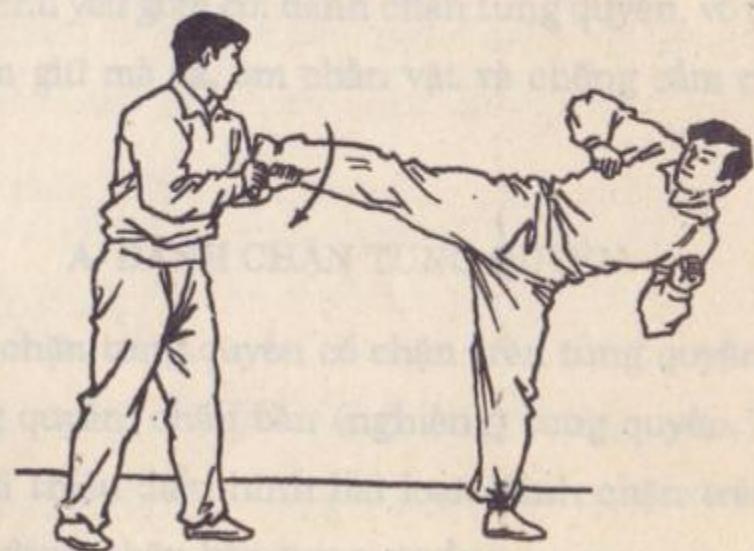
5. **ÔM XÚC (bão sản).** Đối phương dùng chân tấn công trung bàn, ta có thể ứng tay ôm lấy cái chân tấn công đó và dùng chân đá xúc (sản thoái) vào chân trụ của họ. Ví dụ đối thủ dùng chân trái đá vào ngực ta, trước hết ta phải né tránh tiếp đó dùng tay phải bắt cổ chân vừa ra đòn của đối thủ, sau đó dùng chân phải đá xúc (sản thoái) vào khớp gối chân trụ đối phương (H.61).

Yêu cầu: Né tránh, ôm chân, đá xúc ba động tác phải làm liền một mạch, nhanh và chuẩn xác.

6. **ÔM VĂN (bão nứu).** Đối thủ dùng chân tấn công trung



Hình 61



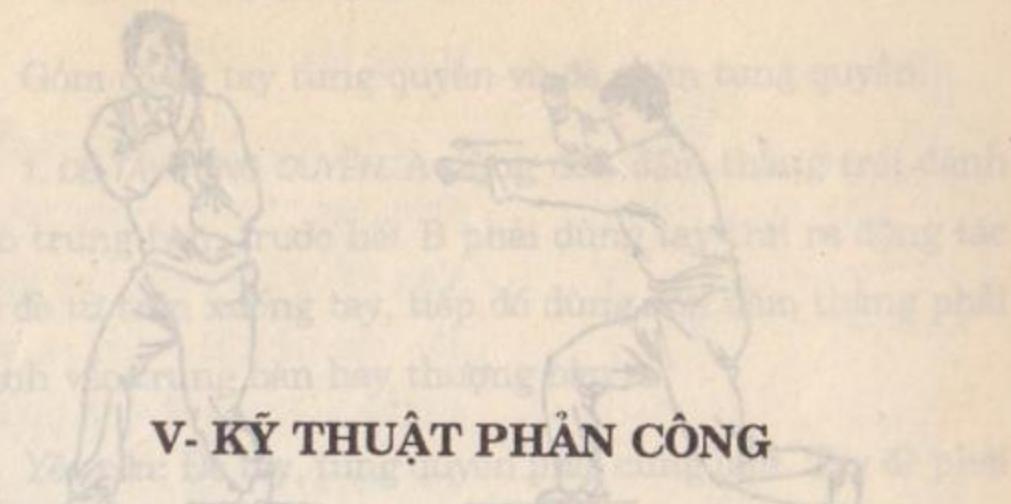
Hình 62

bàn, thượng bàn, ta có thể dùng cả hai tay túm lấy chân vừa ra đòn đó vặn sang trái hoặc sang phải. Nếu đối thủ đá

vào ngực ta, trước tiên ta hơi ngả người ra sau né tránh tiếp đó chộp lấy bàn chân đối thủ bằng tay phải và đưa luôn tay trái nắm lấy gót chân họ. Sau đó vận sức vào hai tay lắc vặt chân họ cho ngã (H.62).

Yêu cầu: Chộp chân, túm gót, lắc vặt phải làm đúng lúc, đồng thời và nhanh mạnh.

B- VÕ ĐÈ TUNG QUYỀN



V- KỸ THUẬT PHẢN CÔNG

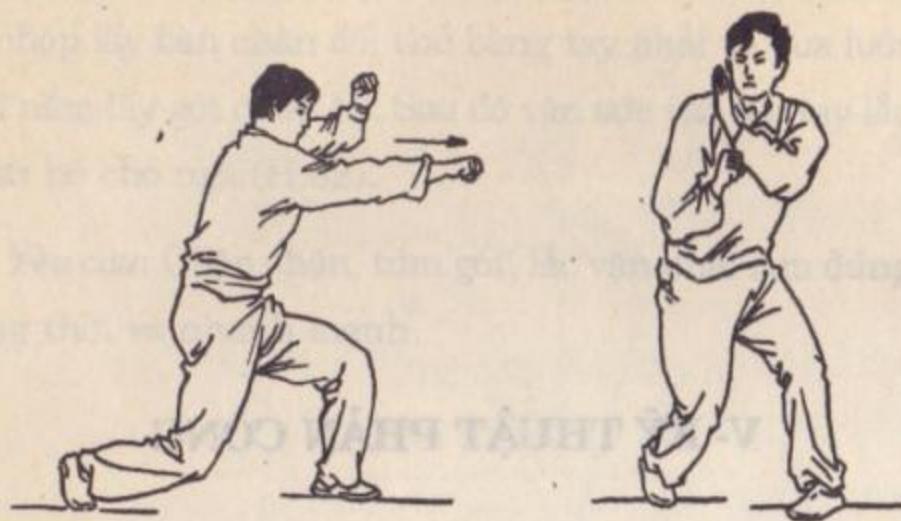
Kỹ thuật phản công của Tán thủ thì cũng do bốn loại hình đòn đánh, đá, vật, cầm nã cấu tạo nên. Phương pháp kỹ thuật chủ yếu gồm có: đánh chặn tung quyền, võ đè tung quyền, ôm giữ mà đá, ôm chân vật và chống cầm nã (tóm bắt) v.v...

A- ĐÁNH CHẶN TUNG QUYỀN

Đánh chặn tung quyền có chặn trên tung quyền, chặn dưới tung quyền, chặn bên (nghiêng) tung quyền. Chúng ta chỉ giới thiệu điển hình hai loại: đánh chặn trên tung quyền và đánh chặn bên tung quyền.

1. **CHẶN TRÊN TUNG QUYỀN.** Đối thủ dùng đòn dấm thẳng phải (trực quyền) đánh vào thượng bàn, trung bàn. Trước hết B phải gấp khuỷu tay trái, cẳng tay đưa vào trong rồi

B- VÕ ĐÈ TUNG QUYỀN



Hình 63

Hình 64

đưa cẳng tay lên chặn quyền của A, tiếp đó dùng đòn đấm thẳng phải (trực quyền) đánh vào trung bàn A (H.63).

Yêu cầu: Tay đánh chặn và tay ra đòn phải làm đồng loạt.

2. CHẶN NGHÌENG (bên cạnh) TUNG QUYỀN. A dùng quyền phải tấn công thượng bàn (hay trung bàn), trước hết B phải gập khuỷu tay trái lại tung ra chặn quyền phải của A, tiếp đó dùng tay phải ra đòn đấm thẳng (trực quyền) đánh vào trung bàn hay thượng bàn của A (H.64).

Yêu cầu: Cũng giống như đòn chặn trên tung quyền ở trên.

Gồm có đè tay tung quyền và đè chân tung quyền.

1. **ĐÈ TAY TUNG QUYỀN.** A dùng đòn đấm thẳng trái đánh vào trung bàn, trước hết B phải dùng tay trái ra động tác vô đè từ trên xuống tay, tiếp đó dùng đòn đấm thẳng phải đánh vào trung bàn hay thượng bàn A.

Yêu cầu: Đè tay, tung quyền phải cùng lượt. Tay đè phải đúng lúc tay A chưa kịp phát huy uy lực.

2. **ĐÈ CHÂN TUNG QUYỀN.** A dùng chân trái tấn công vào trung bàn, trước tiên B phải dùng tay trái vô đè vào chân A, tiếp đó dùng đòn đấm thẳng (trực quyền) tấn công trung bàn A.

Yêu cầu: Phải đè chân A trước khi đòn chân A chưa phát lực xong, đồng thời đè chân tung quyền phải cùng lúc.

C- ÔM GIỮ ĐÈ ĐÁ HOẶC ĐẠP

Kỹ thuật này gồm có ôm tay đá, đạp và ôm chân đá, đạp, v.v...

1. **ÔM TAY ĐÁ, ĐẠP.** A dùng đòn đấm thẳng phải tấn công B vào trung bàn, thượng bàn. Trước hết B phải dùng hai tay giữ tay quyền A và tung chân phải hoặc đạp (đặng thoái)



Hình 65

Yêu cầu: Ôm tay, đạp đá phải tiến hành cùng lúc.

(Nên lưu ý, để phát huy được đòn đạp thì khi đạp ra, tay phải kéo B trở vào để uy lực đòn thêm mạnh. Còn nếu đá tạt phải, chú ý cự ly để đòn đá phát huy hết sức mạnh, có khi phải đẩy B trở ra để ngọn đòn đá tạt (xuyên thoái) trúng A ở "điểm chiju lực").

2. ÔM CHÂN ĐÁ TẠT. A dùng chân phải đá vào trung bàn B. B cũng phải trước tiên dùng hai tay ôm lấy chân phải A, tiếp ngay đó dùng chân phải đá tạt (xuyên thoái) vào chân trụ A.

Yêu cầu: Cũng như đòn ôm tay đá chân, tay ôm chân và chân đá tạt phải làm cùng lúc.

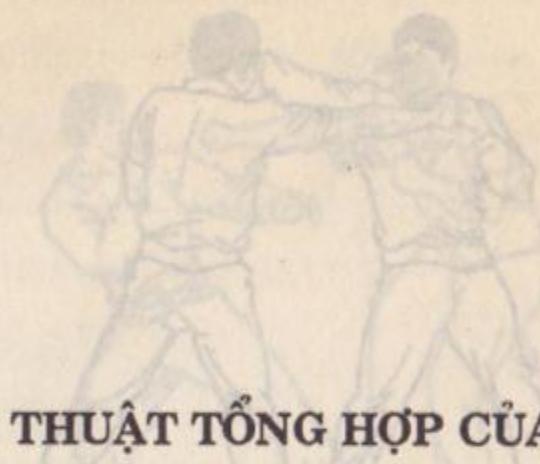
D- ÔM CHÂN VẬT

Xin xem phần "Phép vật" ở trên.

hoặc đá tạt (xuyên thoái) vào trung bàn A (H.65).

Yêu cầu: Ôm tay, đạp đá phải tiến hành cùng lúc.

(Nên lưu ý, để phát huy được đòn đạp thì khi đạp ra, tay phải kéo B trở vào để uy lực đòn thêm mạnh. Còn nếu đá tạt phải, chú ý cự ly để đòn đá phát huy hết sức mạnh, có khi phải đẩy B trở ra để ngọn đòn đá tạt (xuyên thoái) trúng A ở "điểm chiju lực").



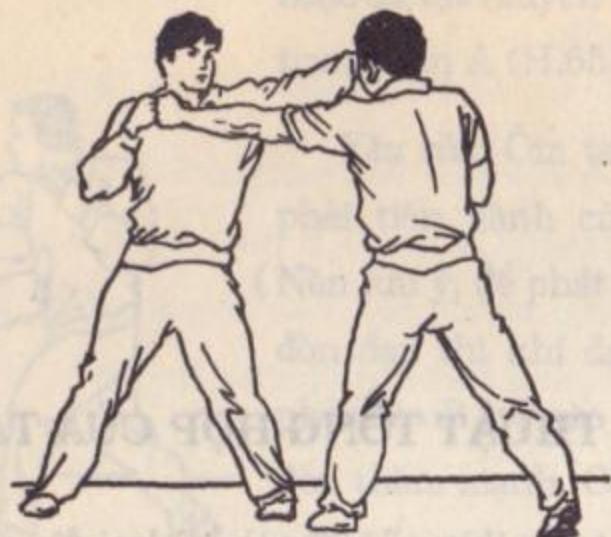
VI- KỸ THUẬT TỔNG HỢP CỦA TÁN THỦ

Kỹ thuật tổng hợp của Tán thủ là loại động tác tổng hợp vận dụng một cách hợp lý giữa tấn công với phòng thủ dưới sự chỉ đạo của ý thức chiến thuật tương đối cao siêu.

A- TRÁNH THỰC ĐÁNH HƯ

Tránh thực đánh hư là cách đánh tổng hợp biết né tránh hay đỡ chặn đòn công kích mạnh của đối thủ, đồng thời thuận thế tấn công vào các bộ vị để sơ hở của đối thủ. Phương pháp cụ thể có tránh quyền trả quyền, tránh quyền trả cước, tránh quyền thúc gối, tránh cước trả cước, v.v...

1. TRÁNH QUYỀN TRẢ QUYỀN. Khi A dùng quyền trái điếm vờ sau đó mới đánh mạnh thì B phải mau chóng né sang trái tránh đòn đồng thời dùng tay phải ngăn chặn đòn A, tiếp đó dùng đòn đấm thẳng trái đánh vào mặt A (H.66).



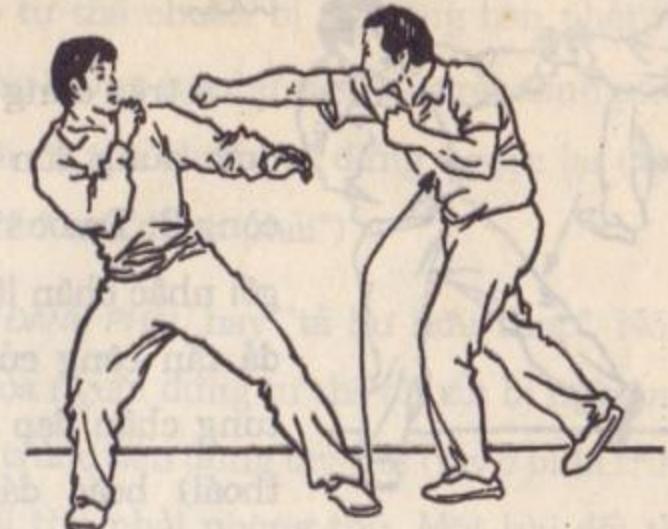
Hình 66

Yêu cầu: Động tác né tránh và chặn đòn phải mau lẹ, đòn đánh trả phải có lực.

2. TRÁNH QUYỀN TRẢ CUỐC. A dùng đòn đấm trái đấm vờ rồi mới tấn công thực mạnh bằng quyền phải, trước tiên B phải ngả ra sau né tránh đòn đấm mạnh liệt của A tiếp đó gập chân trái vận sức đá tát mạnh vào bụng A (H.67).

Yêu cầu: Né tránh đúng lúc, đá trả đòn phải chuẩn xác, mạnh mẽ.

3. TRÁNH QUYỀN THÚC GỐI. A dùng đòn đấm tát phải (bāi quyền) đánh thật mạnh vào thượng bộ B. Trước hết B phải thụp xuống tránh đòn nặng của A, tiếp đó gập đầu gối phải thúc mạnh vào bụng A (H.68).



Hình 67

Yêu cầu: Hụp đầu tránh đòn và co gối thúc bụng phải làm mau lẹ đồng thời.



Hình 68

(*Ghi chú:* Luật thi đấu Tán thủ cấm đánh đòn bằng đầu gối nên đòn này chỉ tập để khi gặp nguy hiểm ngoài đời có thể dùng để cứu nguy. Tuyệt đối không được dùng trong khi thi đấu chính thức).



Hình 69

4. TRÁNH DÒN CƯỚC TRẢ DÒN CƯỚC.

A trên dùng đòn đấm giả, dưới dùng đòn đá thực tấn công B. Trước tiên B phải co gối nhắc chân lên tránh đòn đá tấn công của A, tiếp đó tung chân đạp thẳng (đặng thoái) hoặc đá tạt (xuyên thoái) vào khớp đầu gối phải A (H.69).

Yêu cầu: Bức độ né tránh làm sao để khỏi bị đòn đá của đối thủ đá trúng là được, đòn đá trả phải mau lẹ, chuẩn xác.

B- DỨ VỜ ĐÁNH THỰC

Dứ vờ đánh thực là loạt động tác thoát tiên làm cho đối thủ tưởng lầm là thật phải phòng thủ ngay do đó để lộ những chỗ sơ hở tạo cho điều kiện để tấn công. Phương pháp cụ thể như: dứ trái đánh phải, dứ phải đánh trái, dứ trên đánh dưới, dứ dưới đánh trên, hư hư thực thực (tức là giả giả thật thật không biết đâu mà lường), v.v...

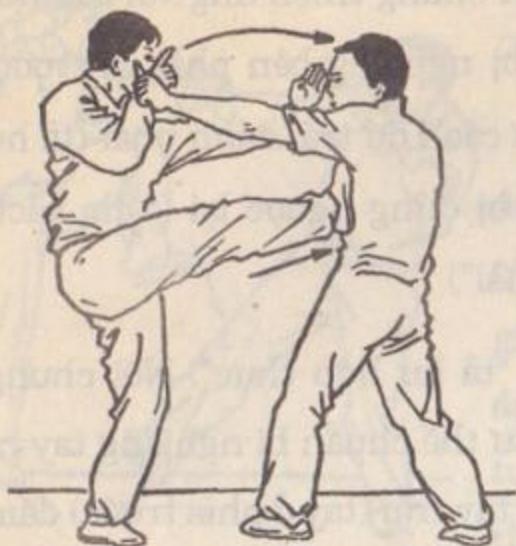
1. DỨ PHẢI ĐÁNH TRÁI hay còn gọi là "hữu hư tả thực"

Cách đánh này là kiểu nói chung thích ứng với các vận động viên có tư thế chuẩn bị nghiêng bên phải ra trước. Cách này cũng tương tự như cách dứ trái đánh phải (tả hư hữu thực) với tư thế chuẩn bị đứng ngược lại (xem cách đánh ở dưới "dứ trái đánh phải")

2. DỨ TRÁI ĐÁNH PHẢI hay "tả hư hữu thực". Nói chung cách này là của người đứng tư thế chuẩn bị nghiêng tay ra trước. Tức là trước tiên dùng tay trái (tay ở phía trước) đấm dứ dẫn dụ đối thủ phải phòng thủ. Một khi đối thủ để lộ chỗ sơ hở thì dùng ngay quyền phải (tay quyền ở phía sau) tấn công mạnh ngay vào thượng bàn đối thủ.

Yêu cầu: Nếu đấm dứ mà đối phương không phòng thủ thì hư quyền (quả đấm dứ) có thể biến thành thực quyền (đấm thật). Tay đấm thật không được phép để lộ ý đồ tấn công cho đối phương biết. (Đấm dứ mà đối thủ không phòng thủ cũng cần phải cảnh giác, cần quan sát kỹ và phán đoán cho đúng vì có khi đối thủ cũng vờ để đưa ta vào "bẫy"-

3. DỨ TRÊN ĐÁNH DƯỚI "thượng hư, hạ thực". Quyền phổ -Sách dậy về quyền nói: "tay là hai cánh cửa, toàn dựa chân đánh người" là cốt để chỉ sự trọng yếu của cách tấn công bằng chân. Vì vậy phép dứ trên đánh dưới thích hợp với những người có thói quen sử dụng đòn chân. Như thế trước



Hình 70

tiên dùng tay trái đấm dứ dụ cho đối thủ phòng thủ hoặc tấn công liền đó ta cát chân phải đá tạt vào trung bàn đối thủ (H.70).

Yêu cầu: Tay trái đánh dứ phải như thật, chân phải đạp hay đá tạt mau lẹ, trên dưới phải phối hợp với nhau cho hòa hợp.

4. DỨ DƯỚI ĐÁNH TRÊN "hạ hư thượng thực". Cách này chủ yếu dùng chi dưới (chân) làm động tác giả để chi trên (tay) thừa cơ tấn công đối thủ. Phương pháp cũng giống như dứ trên đánh dưới (thượng hư hạ thực) có điều hư thực, trên dưới là khác nhau.

5. GIẢ GIÀ THẬT THẬT "hư hư thực thực". Chiến thuật giả già thật thật, hư hư thực thực dùng trong Tán thủ là chỉ kiểu đánh có hư có thực, có giả có thật lẩn lộn làm đối thủ khó nắm bắt được ý đồ tấn công của ta, họ lúng túng để lộ sơ hở, ta thừa cơ bất ngờ họ không phòng bị mà liên tục tấn công. Ví dụ dùng hư quyền (đấm vờ) cả hai tay liên tiếp đánh dứ vào đối thủ khiến đối thủ tập trung sự chú ý vào

đòn phía trên để sơ hở phía dưới, ta sẽ thừa cơ dùng đòn đá xúc (sản thoái) và đá tạt (xuyên thoái) hay đá bật (đàm thoái) ... liên tiếp tấn công vào hạ bàn họ.

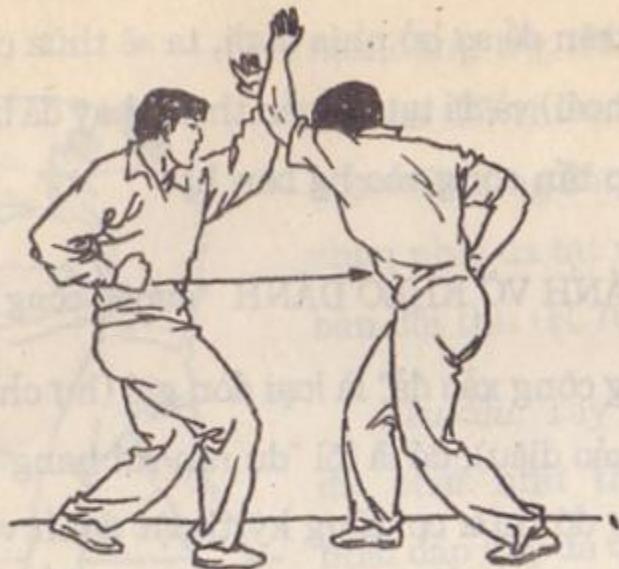
C- ĐÁNH VỜ KHÉO ĐÁNH "dương công xảo đả"

"Dương công xảo đả" là loại đòn gió (hư chiêu) tương đối khéo léo (xảo diệu), đó là lối "dụ rắn rời hang" ("dẫn xà xuất động") liền đó thừa cơ dùng kỹ thuật đánh vờ thành đánh thật mau lẹ tấn công. Phương pháp cụ thể như chỉ trên đánh dưới, dứ đòn đánh tay, lấy nhanh chẽ chậm, lấy dài chẽ ngắn, v.v...

1. CHỈ TRÊN ĐÁNH DƯỚI "chỉ thượng đả hạ". B dùng đòn đâm thẳng (trực quyền) vờ đánh vào đầu A, A dùng tay trái (tay ở trước) che đỡ phòng thủ, như thế lúc đó sườn trái và phần trên bụng A bị bỏ trống (để hở). B có thể thừa cơ dùng quyền phải tấn công vào sườn hay trên bụng A (H.71).

Yêu cầu: "Chỉ trên" phải làm thật tự nhiên (y như thật) còn "đánh dưới" phải thật mau lẹ và mạnh mẽ.

2. DỨ ĐÔNG ĐÁNH TÂY "dương đông kích tây". B dùng đòn đấm tạt trái (bại quyền) đánh vờ vào bên phải đầu A khi A tập trung tinh lực vào phòng thủ bên phải đầu thì bên trái đầu và mặt lại để sơ hở; lợi dụng thời cơ đó,



Hình 71

B dùng đòn đấm thẳng phải (trực quyền) hay đấm tạt phải (bāi quyền) đánh vào mặt hay bên trái đầu A (H.72).



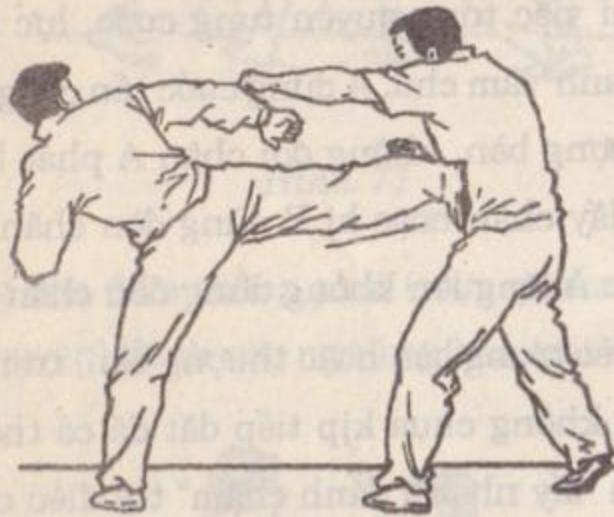
Hình 72

Yêu cầu: Đòn đấm tạt (bāi) trái (là vờ) nhưng phải đánh chậm và có vẻ hung nhưng đòn đấm tạt (bāi) hay thẳng (trực) là đòn thật phải đánh thật chớp nhoáng và có lực mạnh.

3. **LẤY NHANH ĐÁNH CHẬM** “dī khoái đả mạn”. Quyền phổ nói: “Họ không động, ta không động, họ mà động, ta động trước” là chỉ việc tung quyền tung cước, lực phát ra ứng vào chữ “nhanh” làm chủ. A dùng cước tấn công B vào trung bàn hay thượng bàn, không đợi chân A phát lực tròn đòn đã bị B ôm lấy chân hoặc bị B dùng đòn chân ngăn chặn. Hoặc gấp lúc A lăng lên không dùng đòn chân tạt nghiêng tấn công B vào trung bàn hoặc thượng bàn, trong khi A còn lơ lửng trên không chưa kịp tiếp đất đã có thể bị B đánh trúng. Muốn “lấy nhanh đánh chậm” thì điều cơ bản trước hết là phải nắm vững thời cơ tốt, sau đó là vận dụng kỹ thuật đòn cho hợp lý.

4. **LẤY DÀI ĐÁNH NGẮN** “dī trường chế đoản”. Quyền phổ nói: “Một tấc dài thêm, một tấc mạnh thêm” là để chỉ trong điều kiện tốc độ và sức lực như nhau, dài có thể thắng ngắn. Nghiên cứu lý luận “thông bối quyền” (tên một loại quyền thuật cổ của Trung Quốc) thấy nhấn mạnh điều “phóng dài đánh xa” là có đạo lý nhất định, nếu đem ứng dụng vào trong Tân thủ lại càng thấy vấn đề thêm rõ. Giả thử A dùng quyền

thẳng (trực quyền) trái đánh vào thượng bàn B, tất B phải nghiêng mình né tránh và dùng đòn đá tạt (xuyên cước) phải để tấn công vào trung bàn A (H.73). Ra đòn như thế vừa phòng thủ được lại vừa tấn công (vì đòn chân dài hơn, xa hơn, mạnh hơn đòn tay).

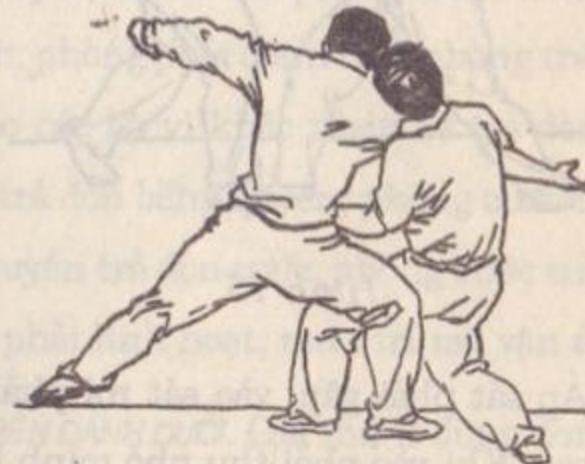


Hình 73

D- ĐÁNH MẠNH GIỮ CHẮC (cường công ngạnh thủ)

Đánh mạnh giữ chắc là phương pháp tấn công có mang chất nguy hiểm. Đánh mạnh nhưng không lỗ māng, giữ chắc mà không liều mạng. Yêu cầu cao là tấn công phải có trí có dũng. Phương pháp vận dụng như là áp minh đẻ vật, co minh vào gấp v.v...

1. ÁP MINH ĐỂ VẬT. Khi hai bên đều đứng ở tư thế chuẩn bị hoặc B phòng thủ A tấn công vào thượng bàn vừa xong, B có thể chọn dùng cách cướp bước nhập nội, áp sát vào đối thủ để vật. Như vậy B phải co mình thu tay, mau lẹ dấn bước chân phải đến sát phía sau bên trái A, sau đó dùng đầu gối phải đưa lên áp vào chân trái A và ưỡn ngực mở cánh tay dùng cẳng tay phải hay ghé vai tỳ vào ngực A đồng thời quay mình sang bên phải hất A ngã ra đằng sau mình (H.74).



Hình 74

Yêu cầu: Áp sát minh là phải vật ngay.

2. CO MINH VÀO GẤP. Giả sử A là một đối thủ quen đánh mạnh, B có thể chọn cách co minh vào gấp (vào sát-A) để

lựa thời cơ đánh. Ví dụ A dùng đòn đấm thẳng liên tiếp tấn công, B có thể co tay giơ hai khuỷu ra để bảo vệ đầu khóa kín đòn đánh của A, đồng thời dấn bước áp sát người A sau sê tìm cơ hội dùng đầu gối tấn công hoặc dùng chân phải đá đat vào trung bàn hay hạ bàn A (H.75).



Hình 75

Yêu cầu: Áp sát phải gấp, vào sát rồi phải mau chóng phản công ngay. Khi vào phải thu nhỏ mình lại.

Chú ý: lưu ý khi thi đấu không được dùng đòn đánh bằng đầu gối hay khuỷu tay vì phạm luật.

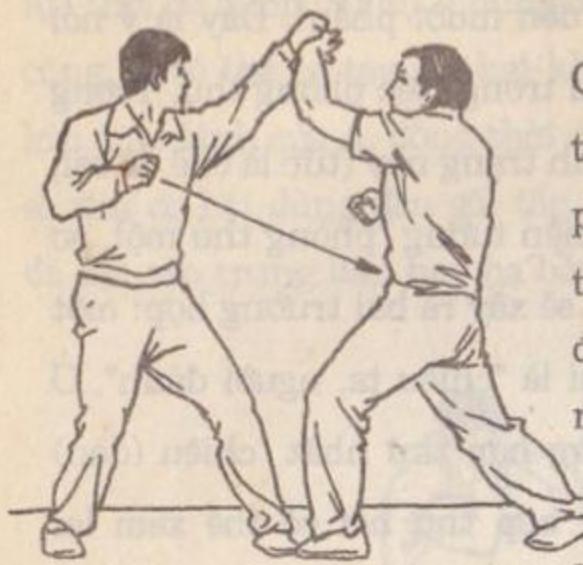
E- CHE ĐỔ TRẢ ĐÒN

Quyền phổ dậy: "Chẳng che chẳng đỡ, chỉ kém một

phản; phạm lỗi che đỡ kém đến mười phần". Đây là ý nói đến vấn đề sơ xuất còn tồn tại trong việc phòng thủ. Trong việc phòng thủ nếu để xảy tình trạng này (tức là che đỡ sai, không hợp lý) thì sẽ xảy ra hiện tượng "phòng thủ một, sơ hở mười". Khi che đỡ trả đòn sẽ xảy ra hai trường hợp: một là "chiêu người, ta đánh", hai là "chiêu ta, người đánh". Ở đây chủ yếu giới thiệu trường hợp thứ nhất "chiêu (đòn) người, ta đánh", còn trường hợp thứ hai có thể xem lại chương "Kỹ thuật phản công của Tân thủ" "che đỡ trả đòn" xét phương pháp cụ thể thì có: phòng trên đánh dưới, phòng dưới đánh trên, phòng phải đánh trái, phòng trái đánh phải, v.v... đánh vào các bộ vị khác nhau để trả đòn bằng cách phòng quyền trả đòn bằng quyền, phòng cước trả đòn bằng cước, phòng quyền trả đòn cước, phòng cước trả đòn quyền, v.v... đấu thủ phải linh hoạt, mưu trí mà vận dụng.

1. *PHÒNG TRÊN DÁNH DƯỚI*. Giả thử B dùng đòn đấm thẳng trái tấn công A ở thượng bàn, A dùng tay trái che đỡ, B lại đánh thượng bàn bằng chân đồng thời dùng đòn đấm thẳng phải tấn công vào trung bàn A (H76).

2. *PHÒNG DƯỚI DÁNH TRÊN*: Về phương pháp cũng giống như "phòng trên đánh dưới" chỉ có thứ tự tấn công là ngược lại.



3. PHÒNG TRÁI ĐÁNH PHẢI.

Giả sử B dùng đòn đấm tạt trái (bãi quyền) đánh vào mé phải đầu A, tất A phải dùng tay phải che đỡ. B lại dùng đòn đấm tạt phải để đánh vào mé trái đầu A (H.77).

Yêu cầu: Đòn đấm trái, phải cần mau lẹ liên tiếp.



Hình 77

4. PHÒNG PHẢI ĐÁNH TRÁI. Cũng giống như kiểu "phòng trái đánh phải" chỉ khác nhau thứ tự đòn.

5. PHÒNG QUYỀN TRẢ ĐÒN QUYỀN. Đây là chỉ phương pháp tấn công liên tục bằng đòn đấm. Giả sử A dùng đòn đấm thẳng trái, phải tấn công B vào đầu, B dùng cả hai tay bảo vệ đầu ở chính diện; tiếp đó A lại dùng đòn đấm tạt (bãi quyền) trái, phải liên tiếp đánh vào hai bên đầu B hoặc dùng đòn đấm móc (câu quyền) liên tiếp tấn công vào ngực, bụng B.

6. PHÒNG CƯỚC TRẢ ĐÒN CƯỚC. Đây là nói kỹ thuật dùng đòn chân (cước pháp) tấn công liên tiếp. A dùng đòn đá xúc (sản thoái) tấn công hạ bàn B, B phải co gối phòng thủ, liền đó A dùng đòn đá tạt nghiêng (xuyên thoái bên cạnh) để tấn công vào trung bàn hoặc hạ bàn B, hoặc có thể dùng cách xoay người đá tạt, v.v...

7. PHÒNG QUYỀN TRẢ ĐÒN CƯỚC. Đây là chỉ phương pháp kỹ thuật ra đòn quyền cước hỗ trợ nhau. A dùng đòn đấm thẳng hay đấm tạt liên tiếp đánh vào đầu B, trong khi B dùng tay phòng thủ, A có thể chuyển sang đòn cước đá tạt để tấn công B chẳng hạn.

8. PHÒNG CƯỚC TRẢ ĐÒN QUYỀN. Về phương pháp cũng giống như kiểu "phòng quyền trả đòn cước" chỉ có điều thứ tự đòn là làm ngược lại.

H- MUỢN SỨC TRANH KHÉO (tá lực xảo thủ)

Quyền phổ dậy: "Lấy nhu (mềm) khắc cương (cứng), thuận thế hóa ra mà đánh". Đây là chỉ phương pháp kỹ thuật trong khi phòng thủ đòn của đối thủ, ta có thể mượn lực tấn công của đối thủ để trả đòn lại. Phương pháp cụ thể như mượn sức mà vật, mượn sức mà đánh, mượn sức mà thúc, thuận thế mà đá, v.v...

1. MUỢN SỨC MÀ VẬT. Đây là chỉ cách mượn xung lực (sức đòn của đối phương phát ra) của đối phương giúp ta vật ngã đối phương. Ví dụ A dùng đòn đấm thẳng phải thật mạnh tấn công vào thượng bàn B, trước hết B nghiêng sang phải né tránh tiếp đó dùng tay phải móc túm lấy cổ tay đòn của A, tay trái túm chặt trên cẳng tay A sau đó dùng chân phải

đá triệt vào cổ chân trái của A cùng lúc với hai tay vận sức giật lại phía sau khiến A phải ngã (H.78).



Hình 78

Yêu cầu. Né mình, triệt chân, giật tay, dùng sức phải liên tục và nhanh, mạnh.

2. MUỢN SỨC MÀ ĐÁNH. A dùng hai tay túm lấy tay phải B và kéo tay B vào trong (lòng), B có thể thuận thế quay mình sang trái dùng khuỷu tay trái đánh mạnh vào lưng của A (H.79).



Hình 79

quyền và tránh đấm vào gáy đối thủ vì phạm luật.

3. MUỢN SỨC THÚC. Giả sử A đang cúi xuống phía trước ở chính diện định ôm chân phải B để vật ngã B có thể thuận thế túm hai vai hay đầu A đè ấn xuống rồi gập gối thúc ngược lên vào đầu hay vào ngực A (H.80).

Yêu cầu: Túm đè, thúc gối phải đồng thời, nhanh và mạnh.

Yêu cầu: Khi phản đòn, sức dùng phải thuận đòn.

Chú ý: Vì đòn khuỷu tay cấm dùng trong thi đấu Tán thủ nên đòn khuỷu đánh vào lưng đối phương có thể đổi khác. Ví dụ một mặt B co tay kéo mình ra hơi xa A, mặt khác vừa quay mình vừa đấm tạt ngược (bãi quyền) vào đầu hay sườn đối thủ. Chú ý đòn đấm này lực dồn ra ở lưng



Hình 80



Hình 81

Chú ý: Trong thi đấu Tán thủ, đòn thúc bằng gối bị cấm nên không dùng đòn thúc gối này vì phạm luật. Có thể đổi thế đòn này như sau: A cúi xuống ôm chân phải B để vật, B dùng tay trái đè đầu hay túm đè vai A còn tay phải ra sao quyền đòn đấm móc ngang đánh vào ngang đầu A ở huyệt thái dương. Nếu đòn đánh trúng và đủ mạnh thì chỉ một đòn này đủ làm A ngã. Cũng có thể khi A vừa cúi ôm chân, B có thể vừa giật chân về tấn cung bộ (định tấn) cho khỏi ngã đồng thời đấm tát móc cả hai tay vào hai bên đầu A cũng rất có hiệu quả).

4. THUẬN THẾ MÀ ĐÁ. Giả sử A dùng chân trái lướt qua phía trước sang phải đá quét vào chân trái B định quét ngã, B rút chân trái lại sau tiếp đó dùng chân phải đưa qua trước mặt đá tiếp vào chân trái A đang đòn đá quét chưa hạ xuống tiếp đất (H.81).

Yêu cầu: Né tránh (rút chân lại) đá quét tiếp phải nhanh mạnh và tiếp vào sức đá chưa hết của A mới có hiệu quả.

MỤC LỤC	Trang
LỜI GIỚI THIỆU	
I. ĐẠI CƯƠNG VỀ MÔN "TÁN THỦ".	7
II. KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA VÕ TÁN THỦ.	13
A. Tư thế chuẩn bị;	13
B. Quyền pháp cơ bản;	15
C. Cước pháp (đòn chân) cơ bản;	18
D. Bộ pháp cơ bản.	20
III. KỸ THUẬT TÁN CÔNG:	
A. Phép đá (thích pháp);	25
B. Phép đánh (dả pháp);	37
C. Phép vật (suất pháp);	47
D. Phép cấm nã (tóm bắt).	62
IV. KỸ THUẬT PHÒNG THỦ:	63
A. Phòng thủ đánh chặn (cách dương);	63
B. Phòng thủ bằng ngáng trả triệt đòn (trở triệt);	65
C. Phòng thủ bằng né tránh (thiểm đóa);	70
D. Phòng thủ bằng ôm giữ (nữu bão).	74

V. KỸ THUẬT PHẢN CÔNG:	Trang
A. Dánh chặn tung quyền;	79
B. Võ đè tung quyền;	81
C. Ôm giữ để đá hoặc đạp;	81
D. Ôm chân vật.	82
VI. KỸ THUẬT TỔNG HỢP CỦA TÁN THỦ:	83
A. Tránh thực đánh hư;	83
B. Dứ vờ đánh thực;	86
C. Dánh vờ khéo đánh (dương công xảo đả);	89
D. Dánh mạnh giữ chắc (cường công ngạch thủ)	92
E. Che đỡ trả đòn;	94
H. Muộn sức tranh khéo (tả lực xảo thủ).	98

TÁN THỦ
KỸ THUẬT PHÒNG THỦ VÀ PHẢN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức. Hà Nội - ĐT: 256155
Chi nhánh: 48. Nguyễn Đình Chiểu. QI
TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 298378

14.00

Chủ trách nhiệm xuất bản

NGUYỄN VĂN HIẾU

Biên tập: ĐỖ NGỌC MẠCH
Sửa bản in: HỒNG MINH
Trình bày bìa: TRẦN VIỆT SƠN

Số đăng ký xuất bản : 39^a -94/KHTDTT- 48/CXB -17-2-95
Chế bản điện tử: Công ty Tư vấn Đầu tư Phát triển và Xây dựng
In : 2050c, khổ 13x19, tại Xí nghiệp in Công đoàn 191 Tây Sơn-
Đống Đa-Hà Nội.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 1995.
Mã số : 178A-VIIIKD-95