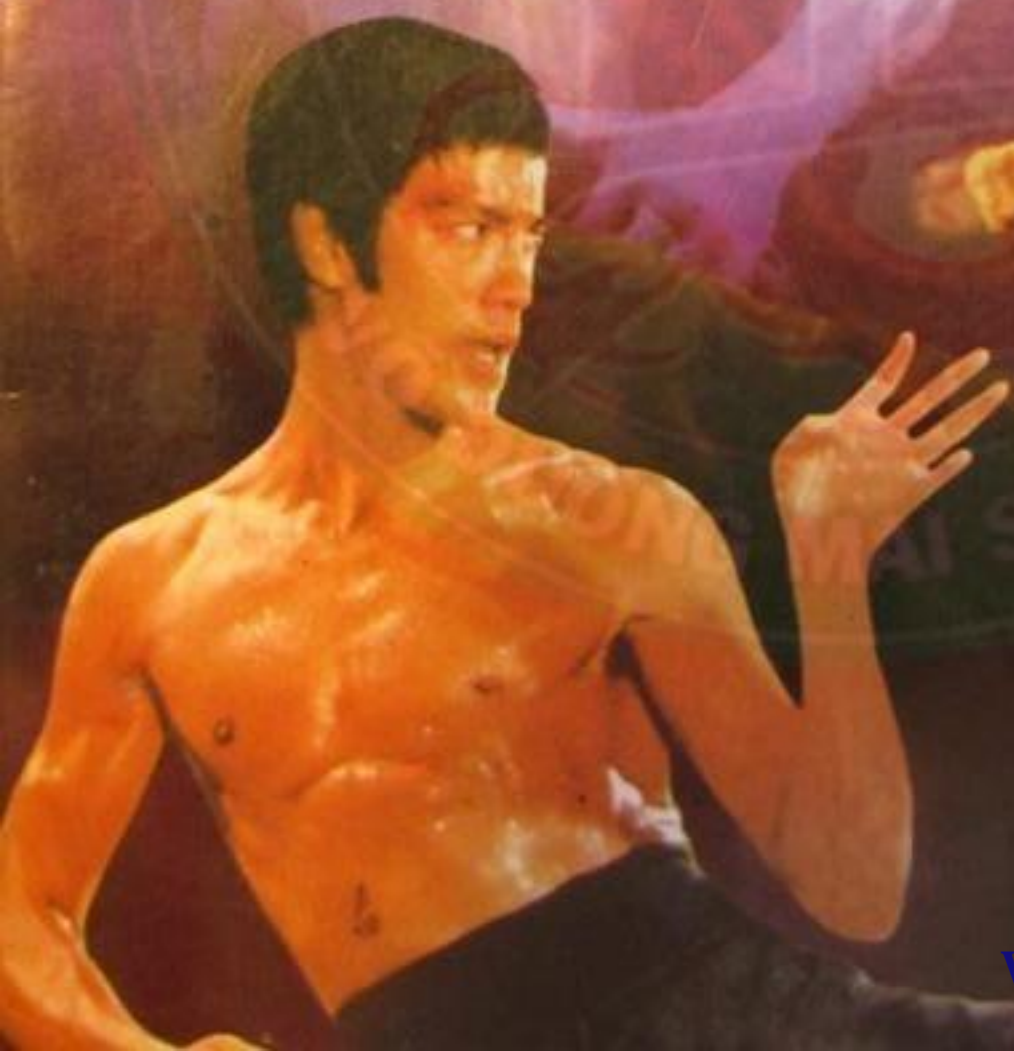


KIM LONG

PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG BÀN CHỖ VÀ GỐI TRONG CHIẾN ĐẤU CỦA **LY TIÊU LONG**



WWW.MAISONLAM.COM

**PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐỒN CHỎ
VÀ GỐI TRONG CHIẾN ĐẤU CỦA
LÝ TIỂU LONG**



KIM LONG

PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐỒN CHỖ
VÀ GỐI TRONG CHIẾN ĐẤU CỦA
LÝ TIỂU LONG

**PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐỒN CHỖ
VÀ GỐI TRONG CHIẾN ĐẤU CỦA
LÝ TIỂU LONG**

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

WWW.MAISONLAM.COM

Phần 1

“VUA KUNG FU” LÝ TIỂU LONG

Lý Tiểu Long là một võ thuật gia trứ danh đồng thời cũng là diễn viên võ thuật nổi tiếng thế giới về loại phim Kung fu.

RA ĐỜI Ở TAM PHIÊN, TUỔI THƠ Ở HỒNG KÔNG

Thân phụ của Lý Tiểu Long là Lý Hải Tuyền, người huyện Nam Hải, Quảng Đông, là một trong bốn diễn viên hý kịch về Việt kịch (kịch Quảng Đông) nổi tiếng Hồng Kông, giỏi về võ thuật. Mẫu thân là Hà Kim Thương là con của một người ở Thượng Hải. Cả hai sinh được 2 con.

Năm 1939, Nhật Bản chiếm Trung Quốc, Việt kịch ở Hồng Kông cũng bị ảnh hưởng bởi chiến hỏa mà rã tan. Lý Hải Tuyền đưa đoàn kịch và gia nhân của mình vượt Thái Bình Dương sang Mỹ biểu diễn sinh sống. Ở San Francisco (Tam Phiên thị) sinh con đầu là Lý Trung Thám, một năm sau, ngày 27-11-1940 sinh đứa con thứ hai. Hà Kim Thương gọi điện thoại báo cho chồng lúc ấy đang biểu diễn ở Washington, hai người bàn bạc, quyết định đặt tên con là Lý Chấn Phiên hy vọng sau này có thể làm chấn động San Francisco, lại đặt tên tiếng Anh cho Lý Chấn Phiên là Bruce Ley.

Năm 9 tuổi, Lý Chấn Phiên tham gia diễn vai chính là Tiểu Long trong bộ phim Hồng Kông "Tế lão Tường", từ đó cái tên Lý Tiểu Long ra đời.

Tuổi thơ của Lý Tiểu Long trôi qua ở Hồng Kông. Khi ra đời được 4 tháng, thân phụ Lý Hải Tuyền đưa gia đình rời nước Mỹ, về lại Hồng Kông.

Lý Tiểu Long lúc nhỏ rất là yếu ớt, Lý Hải Tuyền bèn truyền thụ Thái Cực quyền cho con từ lúc 7 tuổi. Năm 13 tuổi, Lý Tiểu Long theo danh sư Diệp Văn học Vịnh Xuân quyền, lập một Mai Hoa Thung trong nhà chuyên cán luyện tập hàng ngày. Ngoài ra Lý Tiểu Long còn học Hồng quyền, Bạch Hạc quyền, Đàm thoại, Thiếu Lâm quyền, Triệt cước, tạo cơ sở vững chắc cho môn Triệt quyền đạo của mình sau này. Lý Tiểu Long cực kỳ say mê luyện võ, bất cứ lúc nào cũng tạo điều kiện để tập luyện.

Để nâng cao trình độ võ học, Lý Tiểu Long ngoài luyện các môn quyền thuật Trung Hoa ra còn nghiên cứu quyền pháp phương Tây. Anh vừa tham gia các lớp tập Tây Dương quyền, vừa tiết kiệm để mua các cuốn băng quay các giải thi đấu quyền Anh thế giới, học tập bộ pháp, thân pháp, quyền pháp của các võ sĩ nổi tiếng. Lý còn thường xuyên tham gia các giải đấu võ trong và ngoài trường, làm phong phú kinh nghiệm thực chiến.

Năm 18 tuổi, Lý Tiểu Long quyết định rời Hồng Kông đến Mỹ du học. Trước khi đi, thân phụ của anh dặn dò: "Phải cố gắng học tập, trở thành một người có tương lai xán lạn". Lão quyền sư Diệp Văn cũng ân cần khuyên Lý khi rảnh rỗi nên gắng khổ luyện công phu, phát huy võ thuật Trung Hoa.

SÁNG LẬP TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Cuối tháng 11-1958, Lý Tiểu Long đến San Francisco, nước Mỹ. Lúc đầu anh ở nhà bạn thân của cha, sau đó đến ở nhà anh trai Lý Trung Thám. Cuộc sống rất gian khổ, mỗi sáng Lý Tiểu Long phải đạp xe đến tòa soạn lấy báo rồi đem đi giao cho từng nhà. Về sau, Lý Tiểu Long đến làm chân rửa bát cho một quán ăn Trung Hoa, thời gian rảnh anh luyện tiếng Anh và võ thuật. Ba năm sau, anh thi vào khoa triết học Trường đại học Washington.

Vào đại học, Lý Tiểu Long chuyên cần học tập cả văn lẫn võ. Anh tổ chức "Đội Kung Fu Trung Quốc" trong trường, thường tiến hành luyện tập và biểu diễn trong sân trường rất được thầy, bạn tán thưởng. Có một lưu học sinh người Nhật Bản tên là Sơn Bản, là một hảo thủ Không thủ đạo (Karatédo) Nhật Bản, anh ta cho mình là cao thủ, thường chế giễu võ công của Lý Tiểu Long và đội Kung Fu Trung Quốc. Các đội viên rất tức giận nhưng Lý Tiểu Long từ tốn nói rằng: "Tổng chỉ của võ thuật Trung Hoa là cường thể phòng thân, nếu không nguy cấp thì không được ra tay". Có một lần, đội Kung Fu đang tiến hành biểu diễn, Sơn Bản lại đến kiếm chuyện, khiêu chiến với Lý Tiểu Long. Lần này Lý Tiểu Long không nhịn được nữa, quyết định giao đấu với Sơn Bản. Sơn Bản ý mình to lớn mạnh bạo, liên tục tấn công, Lý Tiểu Long ung dung phá giải. Sau 3, 4 hiệp, Lý Tiểu Long bắt đầu tấn công, quét ngã Sơn Bản xuống đất. Đội Sơn Bản đứng lên rồi, Lý Tiểu Long đánh nhá 2 đòn rồi bất ngờ xoay người tung một đòn đá bay làm cho Sơn Bản té gục lảo nhủ. Từ đó tiếng tăm Kung fu Lý Tiểu Long càng lan xa.

Năm 1964, giải thi đấu Karaté toàn nước Mỹ được tổ chức ở California, lúc ấy Lý Tiểu Long mới 24 tuổi đã anh dũng đoạt ngôi vị vô địch. Sau đó có 3 cao thủ Karaté và một cao thủ Judo (Nhu đạo) yêu cầu giao đấu với Lý Tiểu Long, lần này anh cũng chiến thắng.

Lý Tiểu Long chuyên cán khổ luyện, tinh ich cầu tinh, trình độ võ thuật ngày càng cao, đạt tới cảnh giới thượng thừa. Anh sáng tạo ra 3 đòn tuyệt chiêu là "Cầu lâu thủ", "Trám quyền" và "Lý tam cước".

Cầu lâu thủ là một tuyệt chiêu của Lý Tiểu Long. Cầu lâu thủ tức ra đòn liên tục, đỡ cũng là đánh, đánh cũng là thâu. Có lần Lý Tiểu Long đến Hồng Kông đóng phim, có 7, 8 vị võ sư nghe tin bèn đến "giao thủ". Lý Tiểu Long mời họ chọn ra một người giỏi nhất để thỉnh giáo, lại nói rằng lần này anh chỉ sử dụng 2 tay chứ không sử dụng cước pháp sở trường. Hoàng sư phụ được chọn ra giao đấu, vừa ra đòn đã bị Lý Tiểu Long phong tỏa 2 tay. Hoàng sư phụ nhiều lần cố gắng thoát ra nhưng bị đôi tay của Lý Tiểu Long siết chặt như nam châm hút sắt, không thể thoát ra. Trong lúc đang bối rối thì Hoàng sư phụ bị một đòn chưởng vào mặt, mọi người cười ó. Hoàng sư phụ quê quá hóa giận, bay người lên sử dụng phi cước, Lý Tiểu Long lạnh tay lẹ mắt tung một đòn, "bình" 1 tiếng, Hoàng sư phụ như ngựa rơi móng trước, té ngửa ra đất không bò dậy nổi.

Trám quyền của Lý Tiểu Long rất có tiếng. Anh từng biểu diễn Trám quyền tại Hiệp hội quyền Anh Canada. Anh tung quyền vào cán đo sức, kim lập tức chỉ vào số 350 pao*, người xem ai nấy đều kinh ngạc thốt lên: "Kỳ lực thế giới! Kỳ lực thế giới!", vì Lý Tiểu

Long chỉ nặng 145 pao* mà có thể xuất quyền mạnh như thế, thật là xưa nay chưa từng có.

Lý Tiểu Long còn có danh xưng là Lý Tam Cước. Một lần đang đi trên đường phố ở Florida, thấy 4 tên côn đồ cầm dao treu ghẹo một thiếu nữ Trung Hoa, Lý lập tức xông đến đấu tay không với 4 tên kia, anh sử dụng đòn đá bay liên hoàn tam cước cộng với quyền pháp mau lẹ như chớp làm cho 4 tên kia té gục, ôm đầu trốn chạy. Việc Lý Tiểu Long dùng cảm cứu thiếu nữ được truyền tụng khắp nơi.

Lý Tiểu Long ngoài tinh thông các môn quyền thuật ra, còn sử dụng các môn binh khí như trường côn, đoản côn, lưỡng tiết côn (côn nhị khúc) rất điêu luyện, lại còn am tường Khí công và Ngành công (công phá). Nghe nói ngón tay của Lý đưa cho người khác cắn chẳng ăn thua gì.

Võ công của Lý Tiểu Long xuất phát từ thực chiến, lấy võ thuật Trung Hoa làm cơ sở, hấp thu quyền pháp Tây phương, Karaté, Teakwondo, quyền Thái, rút tía ra những ưu điểm, tổng kết kinh nghiệm nhiều năm để sáng lập nên một môn phái mới: TRIỆT QUYỀN ĐẠO.

Để phát huy võ thuật Trung Hoa, từ năm đại học thứ hai, Lý Tiểu Long mở một võ quán nhỏ bên góc bãi đậu xe của trường, có tên là "Chấn Phiến quốc thuật quán", mỗi võ sinh đóng học phí 15 đô-la 1 tháng. Lý vừa dạy vừa luyện, chuyên cán khác khổ, công phu ngày càng cao, đặc biệt là cước pháp.

Trong Chấn Phiến quốc thuật quán, Lý Tiểu Long quen cô nữ sinh viên Linda, hơn 1 năm sau, 2 người yêu

* Pound: Đơn vị trọng lượng Anh bằng 453,59 gam

nhau, tháng 8-1964, cả hai chính thức kết hôn. Sau đó cùng nhau hợp lực kinh doanh võ thuật quán, thậm chí bỏ cả tuần trăng mật.

Từ khi Lý Tiểu Long đánh bại 4 tên còn đó cầm khi giới để cứu cô gái Trung Hoa ở Florida, báo chí đăng tin, tiếng tăm Lý Tiểu Long vang khắp nước Mỹ, các đài truyền hình ở Florida mời anh biểu diễn cước pháp, võ thuật Trung Hoa ngày càng được coi trọng. Chấn Phiến quốc thuật quán của Lý và vợ cũng ngày càng phát triển. Để tạo ảnh hưởng lớn, Lý Tiểu Long thường đến các nơi tham gia thi võ, truyền thụ võ thuật ở nhiều nơi. Quy mô của võ quán cũng thiết bị càng hoàn thiện, người hâm mộ tiếng tăm của Lý Tiểu Long tìm đến học ngày càng đông, học phí ngày càng cao (từ 15 đô tăng lên 27 rồi 50 đô một tháng). Nhiều quyền sư, ngôi sao võ thuật điện ảnh nổi tiếng thế giới cũng tìm đến học hỏi, trao đổi với Lý Tiểu Long, có cả vô địch quyền Anh thế giới là võ sĩ huyền thoại Mohamad Ali, Chuck Norris...

BƯỚC CHÂN VÀO ĐIỆN ẢNH, CÔNG PHU ĐỘNG TOÀN CẦU

Đầu thập niên 70 thế kỷ XX, phim võ thuật Trung Quốc làm mưa làm gió trên ảnh đàn thế giới, cái tên Lý Tiểu Long gây chấn động toàn cầu.

Từ năm 1965 đến 1971, Lý Tiểu Long được các đài truyền hình mời đóng trong các bộ phim *Thấy lại ánh mặt trời*, *Hiệp sĩ người dơi*, *Ngày xám*, *Hiệp sĩ ong xanh*, *Mã Lạc*. Nhưng trong các pha đấu võ, đạo diễn luôn cho Lý Tiểu Long đóng vai kẻ xấu người Hoa, bị diễn viên chính

là võ sĩ người phương Tây đánh bại, Lý rất tức giận. Đồng thời lại có nhiều người Âu Mỹ nói rằng: "Nhu đạo (Judo), Không thủ đạo (Karatedo) tuy bắt nguồn từ Trung Hoa nhưng người Nhật đã vượt xa Trung Hoa. Võ thuật Trung Hoa đã lạc hậu, thậm chí đã sắp bị đào thải". Lý Tiểu Long hạ quyết tâm đưa công phu Trung Hoa lên màn ảnh, đem lại vinh quang cho võ thuật nước mình. Đây chính là điểm xuất phát của Lý Tiểu Long trên bước đường đóng phim võ thuật. "Tôi là người Trung Quốc" đó là điều mà Lý Tiểu Long không phút nào quên.

Mùa hạ năm 1971, Lý Tiểu Long được Công ty Điện ảnh Gia Lạc ở Hồng Kông mời đóng bộ phim lấy đề tài về võ thuật Trung Quốc "*Đường Sơn đại huynh*", miêu tả câu chuyện đấu tranh của Hoa kiều. Lý Tiểu Long đóng vai một thanh niên Hoa kiều trẻ, tên là Trịnh Triều An, từ Hồng Kông đến Băng-cốc làm công nhân trong một xưởng nước đá. Tên chủ thực chất là buồn ma túy, giấu ma túy trong nước đá, những công nhân phát hiện bí mật này đều bị sát hại. Trịnh Triều An cố giấu võ công của mình, sau cùng đã không chịu được bèn ra tay trừng trị ác đảng. Những pha đấu võ do Lý Tiểu Long thực hiện rất tuyệt vời, làm say mê hàng triệu triệu người xem trên thế giới, phim lập kỷ lục 300 vạn đô-la Hồng Kông. Danh tiếng Lý Tiểu Long vang khắp nơi.

Tiếp theo "*Đường Sơn đại huynh*", Lý Tiểu Long lại đóng bộ phim "*Tình võ môn*", gây tiếng vang càng lớn. Lý Tiểu Long đóng vai chàng thanh niên Trần Chân về Thương Hải dự lễ tang ân sư, sáng lập Tinh võ hội. Hoắc Nguyên Giáp. Trần Chân phát hiện sư phụ chết do trúng độc dược của võ sĩ Nhật Bản, bèn một mình đến võ đường Nhật Bản đập vỡ các tấm biển "*Đông Á bệnh phu*",

"Người Hoa và chó không được vào trong", sau đó anh dũng chiến đấu với võ sĩ Karaté Nhật Bản và võ sĩ Nga, sau cuộc huyết chiến, Trần Chân bị bắn chết. Lý Tiểu Long trong "Tình vô môn" với tinh thần vô úy hiên ngang, kỹ thuật giao đấu tuyệt vời, đặc biệt là "Địa đàng quyền" và "Lý tam cước" do anh biểu diễn vô cùng ngoạn mục, làm chấn động toàn cầu, tiền vé thu vào lên đến 400 vạn đô-la Hồng Kông.

Sau đó, Lý Tiểu Long tự đứng ra đảm nhiệm viết kịch bản, đạo diễn, đóng vai chính trong các phim "Mãnh long quá giang" và "Tử vong du hý", hợp tác với Công ty Điện ảnh Mỹ đóng bộ phim "Long tranh hổ đấu". Các bộ phim trên đã gây chấn động cả ảnh đàn lẫn võ đàn thế giới.

Lý Tiểu Long trong những ngày đóng phim khẩn trương, vẫn không quên khổ luyện võ công, giao thủ với cao thủ võ lâm các nước, không ngừng nâng cao trình độ thực chiến của mình. Khi Lý Tiểu Long đóng bộ phim "Đường Hoa kiều quyền thủ A Kim" ở Băng-cốc, từng giao đấu với một tay vô địch quyền Thái nhiều năm, qua một trận chiến đấu ác liệt, Lý đã đánh bại Sát Nhi Sai (phiên âm Thái), giành vinh quang cho võ thuật Trung Hoa vì trước đó võ sĩ Trung Quốc thường chiến bại dưới tay võ sĩ Thái Lan.

Lúc Lý Tiểu Long đóng bộ phim "Mãnh Long quá giang" tại Hồng Kông, có chọn 2 nhân vật vốn là 2 võ sĩ vô địch thế giới môn Không thủ đạo, theo kịch bản thì 2 võ sĩ này bị Lý Tiểu Long đánh bại. Lúc đầu, 2 võ sĩ này chưa phục tài Lý Tiểu Long nên đề nghị "đấu hữu nghị" trước khi đóng thật, kết quả là chỉ mấy hiệp, Lý Tiểu Long đã thắng về điểm số, 2 võ sĩ kia tâm phục khẩu phục.

Đang lúc Lý Tiểu Long hùng tâm hừng hực, sự nghiệp đang lên đỉnh cao, ngày 20-7-1973, khi đang đóng dở bộ phim "Tử vong du hý", Lý Tiểu Long đột nhiên qua đời tại Hồng Kông. Năm ấy anh mới 33 tuổi. Cuộc đời của Lý tuy ngắn ngủi nhưng anh đã có những cống hiến to lớn cho sự phát triển của thể loại phim võ thuật hiện đại. Những bộ phim võ thuật do Lý thủ diễn được coi như điển hình về nghệ thuật biểu diễn võ thuật trong điện ảnh. Tiếp theo đó, thể loại phim Kung Fu Trung Quốc đã đạt thành công rất lớn trên ảnh đàn thế giới. Trong các tự diễn và từ điển các nước xuất hiện một từ mới: Công phu (Kung fu). Nhiều người coi Lý Tiểu Long là hóa thân của Kung fu. Nhiều cao thủ võ lâm, quyền sư Karatêdo, Teakwondo sau khi xem phim võ thuật do Lý Tiểu Long chủ diễn, đều thừa nhận rằng: Lý Tiểu Long quả thật có "chân Kung fu" (Kung fu đúng nghĩa).

Lý Tiểu Long có nhiều cống hiến lớn lao cho điện ảnh và võ thuật, năm 1972 và 1973 anh 2 lần được tạp chí võ thuật uy tín thế giới là "Đại đen" (Black bell) bình chọn là 1 trong 7 võ thuật gia lớn nhất thế giới. Năm 1972, được Hồng Kông công nhận là 1 trong 10 đại minh tinh, báo chí nước Mỹ khen Lý là "Ông vua Kung fu", người Nhật gọi Lý là "Bạc thánh võ thuật", báo chí Hồng Kông gọi Lý là "Bạc kỳ tài trong lịch sử điện ảnh và võ thuật Trung Hoa". Ở các nước Anh, Mỹ, Nhật... đều đồng thời xuất bản nhiều loại tạp chí và đặc san kỷ niệm Lý Tiểu Long, gọi Lý là "Người phát dương võ thuật Trung Quốc thành công nhất".

Lý Tiểu Long đa tài đa nghệ, giỏi văn lẫn võ. Thời gian luyện công còn dư, anh vui đùa vào nghiên cứu lý luận và phương pháp huấn luyện võ thuật. Để tiện

nghiên cứu, tàng thư võ thuật trong nhà Lý có đến 2.000 quyển, ngoài ra còn rất nhiều băng từ võ thuật đủ các môn phái trên thế giới.

Lý Tiểu Long còn để lại 7 bút ký võ thuật lớn và 6 bản thảo trước tác: *Triệt quyền đạo*, *Triệt quyền đạo nghiên cứu*, *Kung fu kỹ lục*, *Nhị tiết côn pháp*, *Bruce Ley quyền thuật đồ giải* (tiếng Anh), *Bruce Ley - kỹ thuật chiến đấu* (tiếng Anh).

Tạp chí võ thuật thế giới vẫn đang không ngừng giới thiệu nghiên cứu võ công của Lý Tiểu Long. Ở Mỹ còn lập ra "Viện bảo tàng Lý Tiểu Long", tổ chức "Bạn bè thế giới Lý Tiểu Long". Mọi người luôn tôn trọng và nhớ đến cái tên Lý Tiểu Long.

Phần 2

HUẤN LUYỆN TỔ CHẤT CƠ THỂ TRONG VÕ CÔNG TRIỆT QUYỀN ĐẠO

I. HUẤN LUYỆN TỔ CHẤT DẸO DAI:

Tính mềm dẻo là chỉ bậc độ hoạt động lớn nhỏ của các khớp xương cũng như khả năng giãn ra của các tổ chức mềm như dây chằng, cơ khớp, độ mềm dẻo tốt hay kém có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát huy và nắm bắt kỹ thuật. Tính mềm dẻo luyện tập thường có thể chia làm 2 loại. Tính mềm dẻo thông thường là chỉ phạm vi hoạt động của các khớp chủ yếu trong cơ thể như khớp vai, khớp gối, mắt cá... bậc độ hoạt động lớn nhỏ của những bộ phận này rất quan trọng đối với bất cứ hình thức vận động nào; luyện tập tổ chất mềm dẻo có tính chuyên môn là chỉ các phương pháp vận động đặc biệt để tạo độ mềm dẻo cần thiết ở từng bộ phận nào đó, chẳng hạn trong tán thủ (shansheu), động tác đạp cạnh bàn chân đòi hỏi khớp háng phải có độ mềm dẻo thật tốt.

Trong chiến đấu, độ mềm dẻo thể hiện rõ nhất ở cước pháp, một võ sĩ xuất sắc phải lấy tổ chất mềm dẻo tốt

làm cơ sở. Ngược lại nếu là một võ sĩ có sức chịu đựng tốt, nhưng không chú trọng luyện tập tổ chất mềm dẻo thì động tác của anh ta không phối hợp hài hòa, không thể có đột phá lớn về phương diện kỹ thuật. Độ mềm dẻo đòi hỏi phải qua thời gian luyện tập lâu dài, kiên trì thì mới có kết quả. Nếu tập một thời gian rồi nghỉ thì khó phục hồi như cũ, đặc biệt là những người mới tập.

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP TỔ CHẤT MỀM DẪO THƯỜNG LÀ:

1. Áp vai:

Hai người đứng đối diện, khoảng cách vừa phải, 2 tay đặt trên 2 vai của người kia, lấy hông làm trục, thân trên thẳng, uốn ngực.

Yêu cầu: Bộ phận khớp vai buồng lồng, khớp khuỷu tay, khớp gối không được cong, đè (áp) xuống nhiều lần từ nhẹ đến mạnh.

2. Xoay hông:

Hai chân đứng thẳng tự nhiên, rộng bằng vai, 2 tay đưa lên trước ngực lấy hông làm trục, xoay hết cỡ sang trái, phải.

3. Áp thẳng chân:

Đưa 1 chân lên bề mặt 1 đồ vật (bàn, kệ...) cao ngang hông, chân song song với mặt đất, mũi bàn chân hướng lên, dùng 2 tay đè áp lên chân ấy, thân trên áp xuống phía trước, lặp lại động tác.

Chú ý: Chân trụ và chân đưa lên phải thẳng khớp gối, không được cong, dùng lực từ nhẹ đến mạnh, 2 chân thay đổi luyện tập.

4. Áp bên chân:

Động tác như trên, chỉ khác là chân trụ hơi bẹt mũi bàn chân ra ngoài, thân trên áp xuống nghiêng bên.

5. Cung bộ áp chân:

Chân trái bước lên trước 1 bước lớn khuỷu khớp gối thành cung bộ, chân sau duỗi thẳng mũi bàn chân đạp đất, 2 tay xếp chồng áp lên đầu gối trái, thân trên áp xuống theo động tác áp tay.

6. Quý áp chân:

Hai chân chụm lại quý gối xuống, mông ngồi trên gót chân, thân mình đứng lên ngồi xuống. Động tác này chủ yếu là luyện tập độ dẻo của khớp mắt cá, rất cần thiết cho đòn thoát cước.

Chú ý: Động tác không nên quá mạnh để tránh tổn hai khớp mắt cá chân.

Phương pháp luyện tập độ mềm dẻo có rất nhiều. Trong các phép luyện cước pháp có tác dụng phụ trợ, nâng cao độ mềm dẻo như đá thẳng, đá cạnh, đá bạt, kéo gối...

II. LUYỆN SỨC MẠNH:

Tổ chất sức mạnh là chỉ khả năng khắc phục trở lực trong, ngoài của cơ bắp, sức mạnh là tổ chất vận động cơ bản, có mối quan hệ mật thiết với các tổ chất khác. Tổ chất sức mạnh được nâng cao sẽ tạo kết quả tốt trong kỹ thuật, chiến thuật, nâng cao các tổ chất khác như tốc độ, sức bền...

Đối với các vận động viên võ thuật, cần chú trọng luyện tập phát lực mạnh trong thời gian cực ngắn (bạo phát lực).

1. Phương pháp luyện sức mạnh đôi tay:

a. Chống tay nằm úp hít đất:

Nằm úp, 2 tay chống trên mặt đất, cơ hông, bụng căng ra, hít đất xuống chậm lên nhanh.

b. Đẩy tạ:

Hai chân đứng rộng bằng vai, 2 tay nắm tạ đẩy lên, đẩy ngang.

Chú ý: Lúc đẩy, phải giữ thân mình ngay thẳng, khớp khuỷu tay đẩy ra hết mức, người mới tập có thể cần cứ vào sức của mình mà điều chỉnh trọng lượng tạ.

c. Nằm đẩy:

Nằm ngửa trên sàn, 2 tay cầm tạ nhanh chóng đẩy lên, lên nhanh xuống chậm.

d. Cầm tạ co duỗi cánh tay:

Hai chân đứng rộng bằng vai, 2 tay cầm tạ co vào duỗi ra.

Chú ý: Co vào đến ngực, duỗi ra hết mức, giữ cơ thể ngay thẳng, người mới tập sử dụng trọng lượng tạ nhỏ.

2. Phương pháp luyện tập sức mạnh phần eo hông:

a. Cúi hông:

Hai chân đứng tự nhiên, cúi lưng, 2 tay cầm tạ

(hoặc bất cứ vật nặng nào khác) cúi xuống chậm, đứng lên nhanh.

Yêu cầu: Khuỷu tay không quá cong, khớp vai cố định, người mới tập không nên sử dụng tạ có trọng lượng cao.

b. Nâng đầu, chân:

Nằm úp, 2 tay ôm sau đầu, lấy hông làm trục đồng thời nâng đầu và chân lên.

Yêu cầu: Đầu và chân hình thành vòng cung, trở lại vị trí cũ hơi chậm, người mới tập nên dần dần tăng số lần tập.

c. Luyện cơ hông bên:

Nằm nghiêng, 2 chân mở ra thành hình chiếc kéo, 1 chân duỗi thẳng đè trên chân kia, 2 tay ôm đầu, phần hông dùng lực, dùng phần đầu kéo theo phần thân trên nâng lên.

Chú ý: Hông không lia sàn, người mới tập nên nắm vững yếu linh động tác, số lần tăng dần.

3. Luyện tập sức mạnh cơ bụng:

Nằm ngửa ngồi dậy:

a Nằm ngửa, 2 chân duỗi thẳng áp sát đất, 2 tay ôm sau đầu, cơ bụng dùng lực, thân trên nhanh chóng ngồi bật dậy, động tác nằm xuống hơi chậm.

Chú ý: Chân không động, không lia sàn, tay không buông ra.

b. Nằm ngửa, tay chân thành 1 tuyến thẳng, tiếp đó đồng thời nâng cả tay và chân lên trên dụng nhau.

Chú ý: Động tác nhanh, liên tục, số lần tăng thích hợp.

4. Phương pháp luyện sức mạnh đôi chân:

a. Ngồi xổm đứng lên:

Hai chân đứng tự nhiên, gánh tạ trên vai, khuỷu gối ngồi xổm xuống rồi đứng lên, lên nhanh xuống chậm.

Chú ý: Dùng tạ với trọng lượng nhỏ, số lần không quá nhiều, chú ý an toàn.

b. Tập nhảy:

Hai chân mở ra, đứng trước một chiếc bàn (hoặc đồ vật gì khác có bề mặt phẳng) với độ cao vừa phải, nhảy lên nhảy xuống, tập đi tập lại.

Chú ý: Động tác phải liên tục, phối hợp hài hòa.

c. Nhảy kiểu ếch:

Hai chân đứng mở ra, khuỷu gối thấp xuống, đồng thời nhảy vọt 2 chân về phía trước, 2 tay vung ra sau, bộ dạng giống như con ếch nhảy.

d. Nhảy cao:

Hai chân chụm lại, dùng khớp mắt cá phát lực nhảy lên, 2 tay phối hợp vung lên xuống.

Chú ý: Lúc nhảy hơi co gối, cách tập này có hiệu quả rất tốt cho lực phát ở khớp mắt cá. Người mới tập

không nên nhảy quá mức để tránh tổn thương vùng dây chằng vùng gối.

Phương pháp luyện tập sức mạnh có rất nhiều, như chống 2 tay đi lại, kéo xà đơn, cử tạ, mang đồ nặng trong người tập chạy... Khi tập phải căn cứ vào tình trạng sức khỏe của mình để chọn phương pháp tập thích hợp.

III. HUẤN LUYỆN TỐC ĐỘ:

Tổ chất tốc độ là chỉ khả năng vận động mau lẹ dưới sự chi phối của hệ thống thần kinh, trong thực tế chiến đấu, tốc độ có một vị trí rất quan trọng, tốc độ nhanh hay chậm ảnh hưởng đến kết quả thắng hay bại. Nâng cao tố chất tốc độ có thể thúc đẩy hiệu quả chiến thuật, kỹ thuật, làm phong phú nội dung chiến thuật, có thể lấy yếu thắng mạnh, lấy nhanh thắng chậm.

Trong vận động, tốc độ thể hiện gồm 4 loại: *Tốc độ phản ứng, tốc độ động tác, tốc độ lực bền và tốc độ di chuyển có tính chu kỳ.*

- **Tốc độ phản ứng:** Là phản ứng nhanh hay chậm như phản ứng phòng thủ khi địch thủ tấn công trong giao đấu.
- **Tốc độ động tác:** là chỉ khoảng thời gian hoàn thành một động tác, như tốc độ tung quyền hoặc xuất cước trong giao đấu.
- **Tốc độ lực bền:** Là chỉ khả năng duy trì trạng thái vận động với tốc độ nhanh nhất, như trong một trận đấu từ đầu đến cuối vẫn giữ được khả năng hoàn thành động tác nhanh nhất.

- **Tốc độ di chuyển:** Là chỉ khả năng di chuyển cự ly lớn nhỏ thông qua đơn vị thời gian, như di chuyển bộ pháp trong giao đấu.

1. Phương pháp luyện tập tốc độ phản ứng:

a. Luyện tập thị giác:

Thông qua tín hiệu nhìn thấy mà phán đoán hình thức phản ứng, như nhìn thủ thế của huấn luyện viên và phán đoán hướng tấn công để nhanh chóng di chuyển.

b. Luyện tập thính giác:

Là lợi dụng tín hiệu âm thanh để luyện tốc độ phản ứng, như nghe tiếng vỗ tay thì xuất quyền, khi nghe tiếng huyết sáo thì nhanh chóng tung cước.

c. Luyện tập cảm giác:

Là lợi dụng năng lực cảm giác để có phản ứng phòng thủ, như cảm giác địch thủ chuẩn bị tung cước thì ta nhanh chóng tung cước trước chiếm thế thượng phong.

d. Luyện đánh vào chỗ hở:

Khi có người huấn luyện cho mình, người tập phán đoán chính xác những sơ hở của người huấn luyện, nhanh chóng tấn công vào đấy.

2. Phương pháp luyện tập tốc độ động tác.

a. Tập đánh vào bóng bật.

b. Tập đánh, đá vào bìa di động: Lập lại nhiều lần ở nhiều góc độ khác nhau.

3. Phương pháp luyện tốc độ sức bền:

a. Tập nâng chân nhanh:

Từ 20 giây đến 30 giây.

b. Luyện cước pháp:

Như nhanh chóng đá thẳng 30 cái, tiếp đó nhanh chóng đá cạnh 30 cái, yêu cầu hoàn thành động tác trong thời gian nhanh nhất với tốc độ cao nhất.

c. Chạy biến tốc:

Người tập trước tiên chạy 400 mét ở tốc độ chậm, tiếp đó chạy 100 mét nhanh, rồi 100 mét chậm, 100 mét vừa, 100 mét chạy đều, thay đổi luyện tập.

d. Chạy đuổi:

Hai người đứng cách nhau, nghe hiệu lệnh thì cùng chạy, người sau đuổi theo bắt người trước, người trước cố gắng nâng cao tốc độ để không bị bắt. Trò chơi này có tính kích thích, tạo hứng thú, nâng cao tốc độ sức bền, nhưng không nên chạy quá sức.

4. Phương pháp luyện tập tốc độ di chuyển:

a. Tập di chuyển chạm vật mốc:

Vẽ 1 cái sân 4 mét vuông tựa như võ đài, ở 4 góc cắm 4 vật mốc, người tập đứng ở giữa, quy định trong 1 phút phải mau chóng di chuyển bộ pháp chạm vào các vật mốc, cần di chuyển bằng các loại bộ pháp.

b. Tập di chuyển nhanh, đánh nhanh:

Tự do di chuyển bộ pháp ra trước sau, phải trái, đồng thời tùy thể tung quyền xuất cước, yêu cầu có công có thủ, thân pháp linh hoạt.

Phương pháp huấn luyện tố chất tốc độ còn có rất nhiều như chạy ngắn, chạy xe đạp nhanh, chạy thuận chiều gió, chạy xuống dốc, mang đồ nặng chạy... đều giúp nâng cao tốc độ.

Luyện tốc độ phải tiến hành khi tinh lực đầy đủ, hưng phấn, nếu mệt mỏi, uể oải thì không nên tập và sẽ tạo hậu quả xấu.

IV. HUẤN LUYỆN SỨC BỀN:

Tố chất sức bền là chỉ khả năng chống lại sự mệt mỏi cơ bắp trong thời gian vận động lâu dài. Trong huấn luyện thi đấu, vận động viên nào có khả năng khắc phục mệt mỏi tốt thì thời gian vận động cũng càng lâu. Tố chất sức bền rất quan trọng trong nhiều môn vận động, đặc biệt là trong các cuộc đấu vô đài khốc liệt. Khi 2 đấu thủ có kỹ thuật và sức mạnh ngang nhau, ai có sức bền tốt sẽ có nhiều khả năng chiến thắng hơn.

Theo đặc điểm trong giao đấu, có thể chia huấn luyện sức bền làm 2 loại là luyện sức bền thông thường và luyện sức bền chuyên môn.

1. Phương pháp luyện sức bền thông thường:

a. Chạy:

Chạy cự ly dài và vừa là những cách tập không thể thiếu trong huấn luyện tố chất sức bền, như chạy cự ly vừa 800m – 1.500m, chạy cự ly dài 3.000m, 5.000m, 10.000m, 15.000m, 20.000m. Vì chạy cự ly dài tiêu hao năng lượng lớn nên trong một tuần tối đa sắp xếp chạy một lần.

b. Các môn bóng:

Chơi bóng luôn hấp dẫn lứa tuổi thanh niên, thay đổi hoàn cảnh tạo cho người ta có cảm giác mới lạ, gây hưng phấn, nâng cao tố chất sức bền. Các môn bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ... đều có tác dụng rất tốt phát triển sức bền.

c. Bơi lội:

Bơi lội không chỉ phát triển tố chất sức bền, mà còn nâng cao khả năng phối hợp của vận động viên, có tác dụng tốt cho công năng hệ thống hô hấp và tiết tấu động tác.

d. Nhảy dây:

Nhảy dây có tác dụng nâng cao sức bền rất lớn nhưng phải luyện nhảy đến một thời gian nhất định mới có hiệu quả. Nhảy dây được hầu hết vận động viên luyện tập.

2. Phương pháp luyện tập sức bền chuyên môn:

a. Luyện tập chạy tổng hợp:

Phương pháp này có cường độ vận động rất cao. Có thể phối hợp như sau: 100 mét chạy chậm + 50m di chuyển bộ pháp + 50m vừa di chuyển vừa đánh quyền + 50m luyện cước pháp + 50m luyện tập gối chỏ + 50m chạy rút + 50m chạy tốc độ vừa. Sau khi thực hiện hết tổ hợp động tác trên, nghỉ 3 - 5 phút rồi tập tiếp.

b. Luyện tập quyền cước tổng hợp:

- 50 cú đấm thẳng + 30 cú đá thẳng + 50 cú đấm bật + 30 cú đạp cạnh + 50 cú đấm móc + 30 cú đá quét.

- Cũng có thể áp dụng thời gian luyện tập:

- 2 phút đấm thẳng + 1 phút đá cạnh + 2 phút đấm bật + 1 phút đạp sau + 2 phút đấm móc + 1 phút đá thẳng.

Cho dù áp dụng cách tập nào, quyền cước đều phải thực hiện ở tốc độ nhanh nhất.

c. Cách đánh vào mục tiêu:

Đây là lối huấn luyện với cường độ cao, thường được áp dụng trước khi thi đấu. Gồm 4 người phụ luyện; 3 người cầm bìa, 1 người tay không, người luyện đứng giữa 4 người, quy định đánh vào bìa A: 2 đấm + 1 đá; bìa B: 1 đá thẳng + 2 đấm; bìa C: đạp cạnh + đá bật; người tay không: dợt các loại cước pháp, lặp lại mấy lần thành 1 tổ, có thể tập 10 tổ 1 lượt. Thông thường mỗi 10 tổ trong 1,5 - 2,5 phút là đánh xong, mạch đập khoảng 27 - 34 lần/10 giây. Nếu sau khi tập, đo mạch từ 34 lần/10 giây trở lên thì không nên tập dợt thứ hai. Phương pháp này nếu không có người phụ tập thì có thể tiến hành luyện với 4 mục tiêu cố định.

Phương pháp huấn luyện tố chất sức bền có nhiều, như chạy cầu thang, trượt băng, bơi lội...

Phần 3

YẾU LĨNH KỸ THUẬT TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ TRONG TRIỆT QUYỀN ĐẠO

I. YẾU LĨNH TẤN CÔNG:

Triệt quyền đạo lấy công hiệu thực tế chiến đấu làm chính, đòn thế chú trọng tính đơn giản, trực tiếp, hiệu quả, cho dù là sử dụng chỏ, gối... theo bất cứ chiêu số nào, mục tiêu cũng đều nhất tri, tức là đơn giản, thực dụng, không hoa hòe. Tấn công phải phát huy uy lực cực lớn, phòng thủ phải chắc chắn.

Hiệu quả lý tưởng của tấn công là tốc chiến tốc thắng, hạ gục đối thủ. Trong các cuộc thi võ hay thực chiến ngoài đời, ta và địch thủ có thực lực ngang nhau, thắng hay thua phụ thuộc vào nhiều yếu tố, như tinh thần, cơ trí, khí lực, tốc độ, kỹ thuật. Muốn hạ gục địch thủ hoàn toàn không phải là chuyện dễ, nếu như khinh suất cứ muốn áp đảo đánh gục địch thủ sẽ dễ bị hiệu ứng ngược. Cho nên phương thức chính xác là tìm nhược điểm trong đấu pháp của đối thủ, đồng thời áp dụng chiến thuật tấn công thích hợp phá thế tấn công phòng thủ của đối thủ, giành chiến thắng.

Một võ sinh Triệt quyền đạo phải rèn luyện ý thức mưu trí, có thể trong cuộc đấu ác liệt dùng não suy xét căn cứ tình hình cụ thể mà nhanh chóng định hướng phá giải thế địch, áp chế để chiến thắng. Đương nhiên, muốn đánh bại địch thủ, trước hết phải qua thử nghiệm nhiều lần. Trong thực chiến có thể lấy biến ứng biến, đồng thời có thể xuất kỳ bất ý ra đòn khiến địch thủ trở tay không kịp, ấy mới là hạng cao thủ.

Để chiến thắng tất phải tấn công, phòng thủ mà không tấn công thì khó có thể chiến thắng. Phạm vi tấn công trong Triệt quyền đạo rất rộng, bao gồm tất cả bộ phận cơ thể. Trong thực tế chiến đấu phải lấy tấn công chặn tấn công, tấn công phải nhanh, mạnh, chính xác, đúng như lời nói: "Tấn công là cách phòng thủ hay nhất". Triệt quyền đạo thể hiện rất sâu triết lý này.

Phương pháp tấn công cơ bản có thể phân làm 2 loại lớn: Một là dốc toàn lực tấn công, áp đảo liên tục làm cho địch thủ không thể cố định đấu pháp được. Phương pháp này chủ ý là lấy nhanh đánh chậm. Hai là vận dụng phương thức tấn công theo kế hoạch có tính khoa học. Như thế, một loại chú trọng sức mạnh, một loại chú trọng kỹ thuật. Triệt quyền đạo phối hợp cả hai hình thành chiến thuật tấn công đa dạng: Nhá đòn tấn công, tấn công gấp, phục kích, thoái kích, mỗi hình thức có đặc điểm riêng:

1. Nhá đòn (Giương kích):

Nhá đòn hay như đòn là sử dụng hư chiêu giương đông kích tây làm mê hoặc địch thủ để tấn công. Quyền thủ có kỹ thuật cao cường thường sử dụng chiêu thức hư hư thực thực khó lường, làm cho địch thủ lộ sơ hở, thừa thế

tấn công. Điều cốt yếu là phải linh hoạt, đa dạng hóa chiêu thức, động tác giả phải như thật.

2. Tấn công gấp (Tấn công gấp):

Là lối tấn công lấy nhanh thắng chậm, dồn sức tấn công dữ dội và tập trung khiến cho địch thủ rối loạn, sơ hở mà thua trận. Lối tấn công này dựa vào tốc độ và ưu thế sức mạnh để chiến thắng, thường áp dụng khi địch thủ bối rối, mệt mỏi hoặc bị trúng đòn.

3. Phục kích:

Phục kích là chiến thuật tấn công lấy tĩnh chế động, khi gặp thế địch quá mạnh không có lợi tấn công quá rần, ta phải tránh thực đánh hư, lợi dụng bộ pháp, thủ pháp khéo léo làm cho địch thủ sơ hở, hoặc mắc bẫy, thừa lúc bất ngờ mà tấn công chế địch.

4. Thoái kích:

Thoái kích là chiến thuật lấy thoái (lui) làm tiến, mục đích là làm cho đối thủ cứ đánh hụt, khí lực tiêu hao, tâm trí căng thẳng, nhuệ khí suy giảm, ta thừa lúc ấy mà tấn công vào chỗ sơ hở, đối khách làm chủ, lấy trí đấu lực mà chiến thắng.

Sau đây là 12 tổ hợp kỹ thuật liên công sử dụng gối và chỏ được đúc kết qua thực tế chiến đấu, rất hiệu nghiệm trong tấn công:

1. Chỏ tấp trái + Chỏ cắm phải.
2. Chỏ róc ngược trái + Chỏ tạt phải.
3. Chỏ cắm trái + Chỏ róc phải.
4. Chỏ tạt trái + Chỏ lật phải.

5. Chỗ tấp phải + Gối tấp phải.
6. Chỗ giạt phải + Gối thẳng phải.
7. Gối thẳng phải + Chỗ cắm phải.
8. Gối thẳng trái, phải + Chỗ tấp phải.
9. Gối thẳng trái + Gối tấp phải.
10. Gối thẳng phải + Gối tấp trái.
11. Gối ngang phải + Gối tấp trái.
12. Gối thẳng trái + Gối tấp phải.

Mười hai đòn liên công trên thích hợp với người thuận tay phải, người thuận tay trái thì ngược lại.

Các cao thủ Triệt quyền đạo luôn ghi nhớ yếu quyết "Nhất phát tam liên", tức khi phát chiêu tấn công, 1 đòn đánh ra là đã có sự chuẩn bị 2 đòn kế tiếp, hoặc khi địch thủ trúng 1 đòn là ta lập tức tấn công dồn dập ngay. Nếu địch thủ đồng thời phản kích, ta trong công có thủ, dựa vào thế chủ động, lấy tấn công ngăn chặn tấn công, không chế thế địch giành chiến thắng.

II. PHÒNG THỦ:

Ý nghĩa và mục đích cuối cùng của phòng thủ là hóa giải thế công của địch thủ, từ đó mà phản kích. Khi địch thủ thế công quá mạnh, quyền thủ phải lợi dụng kỹ thuật phòng thủ, tạo cơ hội nghỉ ngơi, phục hồi nhuệ khí sau khi bị tấn công, do vậy phòng thủ là kỹ thuật không thể thiếu của bất kỳ quyền thủ nào.

Tấn công và phòng thủ có quan hệ mật thiết, chỉ biết tấn công mà không giới phòng thủ thì khó tránh khỏi thất trận.

Đặc điểm kỹ thuật phòng thủ trong Triệt quyền đạo, cũng giống như phong cách chính thể của mình là chú trọng đến nguyên tắc tự nhiên, đơn giản mà hữu hiệu, động tác nhẹ nhàng thông thoáng, lấy *thần định* làm gốc. Thế công của địch càng mạnh, ta càng ung dung điềm tĩnh mới có thể tìm ra sơ hở để phá địch, kịp thời tấn công mang tính quyết định.

Cái đạo phòng thủ là phải quan sát hướng động và chiêu số của địch thủ, phân biệt thực hư, dùng toàn thân quán chú toàn thể, không khinh suất lơ lửng. Do đó, yếu lĩnh của phòng thủ lấy cẩn thận làm đầu.

Tư thế thủ của Triệt quyền đạo là tư thế phòng thủ hoàn chỉnh nhất, dễ dàng trở lại tư thế ban đầu sau khi tấn công hoặc phòng thủ, đồng thời nhanh chóng phản công khi đang phòng thủ.

Phạm vi tấn công trong Triệt quyền đạo là tự do vô hạn, cho nên trong phòng thủ cũng phải luyện được khả năng ứng phó phòng vệ ở bất kỳ tình huống nào. Ứng phó với các loại tấn công có các loại phòng thủ như đối quyền, đối cước, đối chỏ, đối gối. Về cơ bản có thể phân làm 5 loại phòng thủ chính:

1. Đỡ gạt:

Là dùng chưởng, cùi tay (chỏ), cánh tay, vai, chân hoặc gối đỡ đòn tấn công của địch thủ. Đỡ đòn không chỉ có thể hóa giải thế công đối phương mà còn tạo cơ hội phản kích. Đỡ thì có đỡ bằng cánh tay, đỡ bằng cùi tay, đỡ bằng gối, đỡ bằng ống chân... gạt thì có gạt trong, gạt ngoài, gạt lên, gạt xuống.

2. Tránh né:

Tránh né đòn có lợi ở chỗ tránh thực đánh hư, tránh chỗ mạnh đánh chỗ yếu, làm cho địch thủ hụt đòn, ta có cơ hội phản công. Kỹ thuật tránh né có luồn, lách, lắc, né, nhảy, tránh.

3. Di chuyển bộ pháp:

Là sử dụng bộ pháp linh hoạt để tránh phạm vi tấn công làm cho địch thủ liên tiếp đánh hụt, thế lực bị tiêu hao, lòng tin và ý chí chiến đấu bị ảnh hưởng. Các cao thủ quyền thuật khi giao đấu thường sử dụng di chuyển bộ pháp xoay vòng làm cho địch thủ mất sức. Di chuyển bộ pháp có triệt bộ, trắc bộ, ai giỏi di chuyển bộ pháp sẽ là một đối thủ đáng gờm.

4. Triệt trước:

Lợi dụng tính linh hoạt và tốc độ cao, lấy tấn công ngăn chặn tấn công, đây là một kỹ thuật chiến đấu thượng thừa trong quyền thuật Triệt quyền đạo, ra đòn sau mà đến đích trước.

5. Ôm giữ:

Quyền thủ lúc mệt mỏi hoặc lúc bị thương phải phòng thủ một cách tiêu cực, sử dụng 2 tay ôm lấy địch thủ, hạn chế đòn, triệt tiêu tầm sát thương của địch thủ, đồng thời lợi dụng thời gian phục hồi sức khỏe, thừa cơ phản kích.

Triệt quyền đạo chú trọng các mặt thể lực, kỹ thuật, cơ trí, ý chí chiến đấu, quyền thủ phải biến hóa ứng phó không ngừng tùy cơ ứng biến, trong đó sự phản ứng khéo

lẻo mẫn tiếp là không thể thiếu, luyện tập và kinh nghiệm là mắt xích quan trọng để bồi dưỡng kỹ thuật phòng vệ. Kỹ thuật chiến đấu là trải qua thời gian rèn luyện lâu dài mà hình thành bản năng và quán tính.

III. YẾU LĨNH PHẢN CÔNG:

Dưới đây là một số phương pháp phản công thường dùng hiện nay:

1. Phá quyền:

Phép phá quyền về cơ bản có 2 cách: Ngoại vi triệt kích, nội vi phản công, khi địch thủ chiêu thức mạnh mẽ, ta phải tuân thủ một số nguyên tắc để có chiến thuật công thủ hoàn bị, hiệu quả; yếu quyết ấy là: "Tay phải cao, bộ pháp phải linh hoạt, nhìn phải chuẩn xác, ra đòn phải mạnh bạo".

Kỹ pháp ngoại vi là chỉ đòn dài như đá, đạp, đâm thẳng... Kỹ pháp nội vi bao gồm các đòn ngắn trong nhập nội như gối, chỏ. Ở đây chỉ nói về pháp dùng gối, chỏ phá quyền.

Kỹ thuật dùng gối phá quyền, phải dùng 2 tay yếm hộ phía trước, đẩy bật tay địch thủ, đồng thời kéo gối vào sườn, hông địch thủ; nếu địch thủ thuận tay phải, thì ta kéo gối trái; nếu địch thủ thuận tay trái thì ta dùng gối phải. Như địch thủ dùng đòn đâm thẳng phải (Hữu trực quyền) đánh vào đầu ta, ta dùng tay trái đỡ gạt ra ngoài, chân trái lướt tới trước, 2 tay cùng ôm lấy vùng cổ địch thủ kéo mạnh xuống, đồng thời kéo gối phải lên thật mạnh vào mặt địch thủ.

Đối phó với địch thủ lấy quyền làm chính, ta dùng chỗ có thể tốc chiến tốc thắng.

Kỹ thuật dùng chỗ đơn giản nhưng hữu hiệu. Như khi địch thủ vùng quyền đánh tới, ta đưa cao 2 cùi tay phòng thủ đỡ đòn đồng thời xoay hông cắm chỗ vào mặt địch thủ.

Khi địch thủ sờ trường tay phải, ta chờ cho quyền trái của hắn vừa dứt, quyền phải chưa phát, ta xoay người sang phải, dùng chỗ trái đánh vào mặt hắn. Lúc ra đòn phải cùi đầu, quyền phải che má. Đối phó với kẻ thuận tay trái thì động tác ngược lại, xoay người sang trái thật nhanh để tránh quyền trái của địch thủ đánh trúng, tung chỗ phải vào mặt hắn.

Đối với đòn tấn công ở giữa người, cũng có thể dùng chỗ phá giải, như địch thủ dùng Tả câu quyền (đấm móc trái) hay Thượng kích quyền (đấm thẳng trên) có thể trắm tay phải xuống đỡ đòn, che phía bên phải người, đồng thời chỗ trái đánh xiên lên, nhắm vào mặt địch thủ; nếu địch thủ dùng quyền phải đánh vào bụng ta, ta dùng chỗ trái che đỡ, đồng thời bước lên đánh chỗ phải vào mặt hắn. Nếu địch thủ đấm thẳng phải vào mặt ta, ta né đòn dùng chỗ trái đánh ngang vào sườn, bụng hắn, sau đó dùng 2 tay ôm cổ hắn kéo xuống, đồng thời kéo gối lên mặt hắn.

2. Phá chân:

Cách đỡ đòn chân tốt nhất là dùng các bộ phận cứng như chỗ, gối, cánh tay. Do đòn chân mạnh hơn đòn tay, uy lực dùng mạnh nên người đỡ phải dùng 2 tay, 1 tay co lên che bộ phận bị tấn công còn tay kia chặn lên ống chân địch thủ, nhanh chóng phản đòn.

Cách đỡ đòn chân thông dụng nhất là kéo gối lên đỡ, dùng cùi chỏ cứng, đòn đá của địch thủ sẽ mất uy lực.

Yếu quyết đỡ đòn chân là không nên đứng quá gần hoặc quá xa khi đỡ, khi vừa phá xong thế cước, lập tức kẹp chặt chân địch thủ, tay kia tung chỗ vào đầu cổ hắn, đồng thời đẩy tới cho hắn ngã nhào.

Khi địch thủ đá ngang hông, ta vừa đỡ xong thì buông tay xuống kẹp chặt chân hắn vào khuỷu tay, đẩy té nhào. Hoặc khi bắt được chân hắn thì đẩy lên cao cho hắn té xuống, đạp chân vào chân thủy hoặc bụng hắn. Còn 1 chiêu khác là khi kẹp chân hắn, dùng chỗ cắm vào đùi hắn, kéo gối vào cạnh trong đùi hắn khiến hắn đau đớn không chịu thấu.

Khi địch thủ đá từ giữa người trở xuống, đạp cạnh chân, ta có thể gạt xuống dưới bắt chân hắn, bước lên đánh chỗ vào bụng hắn, hoặc nhanh chóng kéo chân lên đạp trở lại vào chân hắn. Khi địch thủ đá cao (đá thẳng hoặc cạnh) có thể gạt vào trong phá giải, kéo gối vào ngực, bụng hắn.

3. Phá gối:

Cách phá đòn gối có nhiều, chỉ có kỹ thuật khác nhau ở cách phá gối bay và phá gối sát người khi nhập nội.

Phá giải đòn gối khi nhập nội có thể dùng quyền, khi địch thủ áp sát, ta có thể dùng quyền ngăn liên hoàn tấn công vùng bụng để phá thế thăng bằng làm địch thủ khó sử dụng gối. Yếu quyết là vừa nhập vừa ra đòn chính xác, mạnh, bức địch thủ thoái lui.

Nếu thấy quyền ngắn không hiệu quả, lập tức thoát ra ngoài vòng đấu, tránh để địch thủ bám chặt, thừa cơ ra đòn phản công, có thể dùng 2 tay đẩy mạnh ra trước cho địch thủ mất trọng tâm.

Khi địch thủ đánh gối tới, ta nhanh chóng xoay hông sang bên làm đòn gối địch thủ mất mục tiêu, thất thế, ta lập tức kéo gối đánh vào hông sườn hoặc sau lưng hán.

Quyền thủ giới đòn gối, khi địch thủ vừa ra đòn gối thì lập tức cũng kéo gối nhám vào cạnh trong đùi địch thủ, dựa vào tốc độ và mưu trí, ra đòn sau mà đến mục tiêu trước, đánh bại địch thủ.

Chiêu phá đòn gối tối độc là khi địch thủ kéo cổ ta xuống kéo gối lên, ta lập tức dùng đầu húc tới trước vào giữa mặt hán. Đây là một chiêu tự vệ trong Thái cực đạo, nếu không vào tuyệt cảnh thì không nên dùng.

Khi địch thủ dùng thế gối bay (phi thân đánh gối) ta nhanh chóng xoay người hoặc thối lui ra khỏi tầm công sát của địch thủ, nếu kịp thời che tay đỡ, 1 tay đề cổ hán tung quyền vào mặt hán. Các cao thủ có thể thừa lúc địch thủ còn lơ lửng trên không, tung cước ra đòn chính xác có thể triệt hạ địch thủ ngay.

Chú ý khi địch thủ đánh gối trái, ta thối lui chân trái tiên nửa bước, dùng chỏ phải cắm vào gối hán. Nếu địch thủ dùng gối phải thì phá giải ngược lại.

4. Phá đòn chỏ:

Phương pháp phá chỏ tốt nhất là dùng chiến thuật "Lấy dài chế ngắn", sử dụng bộ pháp linh hoạt, dùng các đòn đá và đánh xa, khiến địch thủ mãi lo phòng thủ, khó thi triển kỹ thuật sử dụng đòn chỏ. Điều quan trọng là

khi gặp địch thủ sử dụng đòn chỏ quá lợi hại, phải lập tức thoát khỏi tầm tấn công của địch thủ, không cho hán nhập nội.

Có một chiêu lấy độc trị độc, dùng chỏ trị chỏ. Nếu địch thủ giới chỏ trái, ta dùng tay phải thủ kín phía trên, đồng thời dùng chỏ trái đánh ra, lúc này chỏ trái địch thủ đánh tới, thế phải ngăn tay trái ta, mà chỏ trái ta thì đánh vào giữa mặt hán. Ngoài ra có thể dùng tay trái chặn đòn, sau khi phá thế, lập tức dùng chỏ phải phản công làm cho địch thủ không trở tay kịp.

Phần 4

KỸ THUẬT CĂN BẢN TRONG THỰC TẾ CHIẾN ĐẤU

I. THẾ THỦ:

Kỹ thuật thực chiến trong Triệt quyền đạo có tính khoa học cao. Chiêu thức đầu tiên là tư thế thủ, gọi là "Cách đấu thức", thế thủ là vị trí công thủ căn bản của các quyền thủ khi giao đấu, yêu cầu thế thủ phải kín, không lộ chỗ trống nhiều, thích hợp tấn công, phòng thủ hoặc phản đòn.

Võ sĩ trước khi tấn công hoặc sau đợt tấn công đều phải trở về thế thủ, kết cấu thế thủ như sau:

1. Hai quyền thành thế trước - sau, người thuận tay phải đưa quyền trái ra trước, cùi tay co lại cách thân mình 5 - 8cm, thân trên thẳng, bụng thót vào, đầu hơi cúi, dùng cằm che yết hầu (cuống họng).

2. Hai chân đứng thế xiên trước - sau, cách nhau rộng bằng vai, chân trái ở trước, mũi bàn chân móc vào, chân phải ở sau, gót hơi nâng lên, 2 gối hơi chùng, trọng tâm giữa 2 chân.

3. Mắt nhìn vào ngực địch thủ nhưng ánh mắt phải bao quát toàn thân địch thủ từ cổ đến chân (hình 1, 2, 3).



H. 1



H. 2



H. 3

II. BỘ PHÁP TRONG THỰC CHIẾN:

1. Mã bộ và di chuyển:

Kỹ thuật mã bộ và di chuyển trong Triệt quyền đạo, cho dù là loại mã bộ nào thì bộ pháp cơ bản, di chuyển, khả năng cân bằng đều giống nhau. Chỉ có điều là quyền thủ sau khi thuần thục các kỹ thuật, phép tắc thì có thể biến hóa theo ý mình để thích hợp với từng trường hợp.

Nguyên tắc của bộ pháp là đơn giản, rõ ràng, có hiệu quả. Có thể nhanh chóng tấn công hoặc mau lẹ di chuyển thối lui. Nói cách khác, bộ pháp là công cụ không thể thiếu trong tấn công, phòng thủ. Các cao thủ có thể di chuyển bộ pháp liên tục không để cho địch thủ phán đoán mục tiêu cố định, đó là nhờ mã bộ vững chắc và khả năng di chuyển mau lẹ.

Cách di chuyển cơ bản là 1 chân lướt tới, chân kia lướt sau, chú ý giữ trọng tâm và trở lại tư thế sẵn sàng.

2. Bộ pháp:

Lộ tuyến bộ pháp, về căn bản có 4 hướng: di chuyển trước, sau, bên trái, bên phải.

Ở thế thủ (tay trái, chân trái ở trước), lúc tiến lên thì trái trước phải sau, khi thối lui thì phải trước trái sau, di chuyển sang trái thì trái trước phải sau, sang phải thì ngược lại.

Từ bộ pháp cơ bản trên, có thể điều chỉnh bước độ, góc độ mà hình thành các bộ pháp tiến tới nhanh, thối lui lẹ, tiến xéo (xiên), lùi xéo (xiên) (hình 4).



H. 4

H. 5

Kết hợp các bộ pháp trên luyện tập thuần thục sẽ tạo hệ thống bộ pháp liên hoàn, mau lẹ, tự nhiên, thông suốt. Bất cứ bộ pháp phức tạp và bí hiểm nào cũng đều là sự dung hợp và từ các bộ pháp trên.

Dưới đây là một số bộ pháp tương đối phức tạp, thường ứng dụng trong thực tế chiến đấu, có thể phát huy uy lực mạnh trong tấn công và phòng thủ.

a. Bộ pháp xoay vòng (Tuyến nhiều bộ):

Bộ pháp xoay vòng là khi giao đấu, 2 bên di chuyển vòng qua trái hoặc qua phải để tìm thời điểm ra đòn thích hợp. Khi di chuyển, 2 tay ở tư thế phòng ngự, 1 chân di chuyển, chân kia lướt theo, nguyên dạng của mã bộ không thay đổi (hình 5).

b. Bộ pháp di chuyển sang bên (Trắc di bộ):

Bộ pháp di chuyển sang bên là khi đối phương bước nhập hoặc ra đòn tấn công, ta bước sang bên để tránh đòn tấn công. Bộ pháp này để tránh được sức xung kích của đối phương, và lại ta ở phía bên hấn, thậm chí vòng ra sau lưng hấn, rất dễ phản kích, cho nên đây là bộ pháp rất khéo (hình 6).



H. 6

H. 7

* Trong hình 6: A là di chuyển sang trái.
B là di chuyển sang phải.

c. Bộ pháp hoán đổi (Hoán bộ):

Bộ pháp hoán đổi là bộ pháp thượng thừa của quyền thuật Tây dương. Trong Triệt quyền đạo cũng rất thường gặp. Do khi sử dụng cước pháp, đánh đòn chèo, đánh đòn gối thường phải thay đổi phương vị để tiện lợi ra đòn, tùy thời cơ ứng chiến, cho nên các cao thủ đều giỏi cả hai bên trái, phải, tức là có thể nhanh chóng biến đổi từ thế thủ sang thế tương phản với địch thủ, như từ thế bên trái chuyển sang thế bên phải, hoặc từ thế bên phải chuyển sang thế bên trái, công dụng của nó là tránh đòn địch thủ đồng thời có lợi cho phản công (hình 7).

Trong hình 7 thế trái biến thành phải và bộ pháp tương phản. Cách di chuyển bộ pháp trong hình có thể diễn thành lối đối bộ tiến tới trước và lùi sau, để ứng phó tình huống thực chiến cụ thể.

4. Bộ pháp chuyển ngoặc (Chuyển chiết bộ):

Đây là một bộ pháp độc đáo, dùng để thay đổi phương hướng, thân mình lấy 1 chân làm trục xoay vòng, góc độ lớn hay nhỏ tùy ý chọn, phối hợp với mục đích tấn công hay phòng thủ (hình 8, 9).

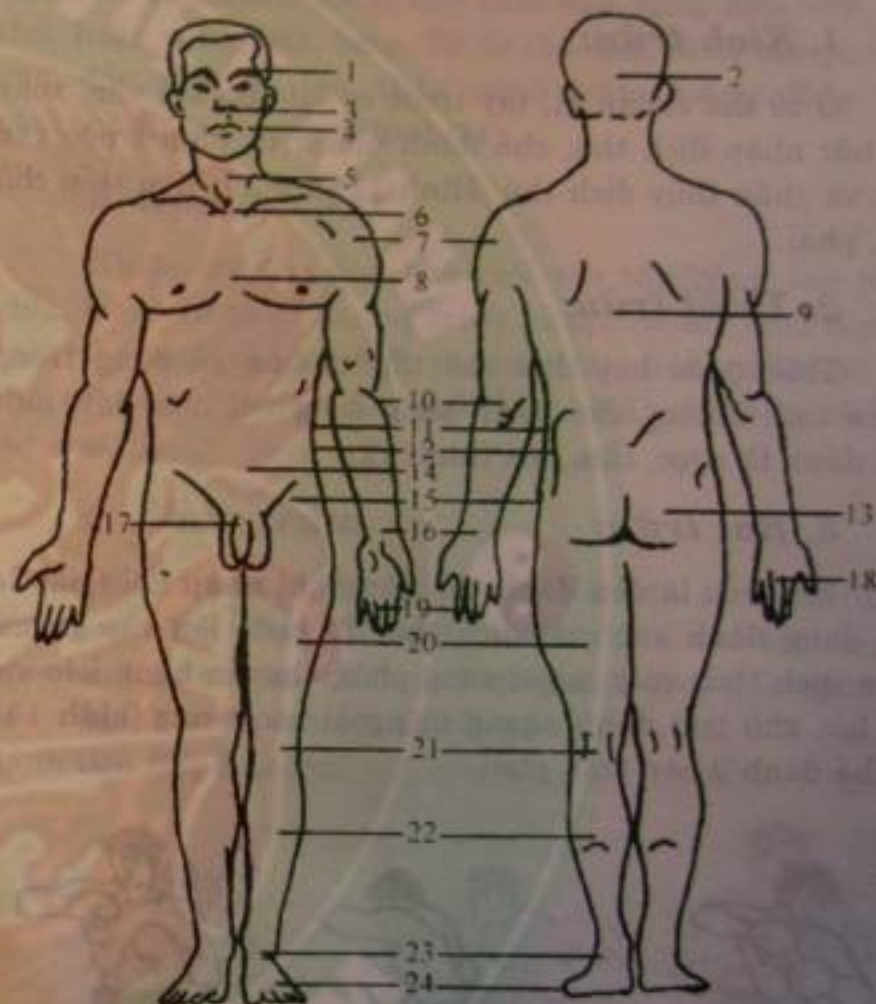
Sử dụng bộ pháp này thành thạo có thể làm vô hiệu những đòn tấn công của đối phương.



H. 8

H. 9

III. CÁC VỊ TRÍ TẤN CÔNG TRONG THỰC CHIẾN: H. 10



1. Huyệt Thái dương; 2. Hậu não; 3. Mặt; 4. Mả; 5. Yết hầu; 6. Xương quai xanh; 7. Khớp vai; 8. Ngực; 9. Lưng; 10. Khuỷu tay; 11. Sườn; 12. Hông; 13. Mông; 14. Bụng; 15. Khớp háng; 16. Nội quan; 17. Hạ bộ; 18. Khớp ngón tay; 19. Ngón tay; 20. Đùi; 21. Khớp gối; 22. Bắp chân; 23. Khớp mắt cá; 24. Khớp ngón chân.

IV. ĐƠN LUYỆN PHÉP ĐÁNH ĐÒN CHỖ CƠ BẢN TRONG THỰC CHIẾN:

1. Kích trườ:

Ở tư thế chuẩn bị, tay trước co lại cho sát vào, xoay vai bức nhập địch thủ, chỗ đánh mạnh ra phía trước vào mặt và chấn thủy địch thủ. Hình 11 là đánh liên tiếp chỗ trái, phải.

2. Thiết trườ:

Thiết trườ hay đòn chỗ tập thường sử dụng trong nhiều tình huống, chỗ đánh song song với mặt đất, mục tiêu đánh là ngực, cằm, má (hình 12).

3. Bài trườ:

Bài trườ là đòn đánh chỗ dùng khi nhập nội (giáp lá cà), dùng đánh vào mặt địch thủ. Ta bước lên vào giữa 2 chân địch thủ, xoay người sang phải, chuyển hông kéo vai tạo lực, chỗ trái đánh ngang từ ngoài vào trong (hình 13), có thể đánh 2 bên trái, phải.



H.11



H. 12



H. 13

4. Đóa trườ:

Đóa trườ là chỗ cầm, thường dùng khi 2 bên sát nhau và ôm trước hông, chỗ cầm vào vùng hậu não địch thủ, hoặc vùng mặt, lưng. Từ tư thế thủ, cánh tay phải co vào, đầu chỗ đưa lên, thân mình trảm xuống đồng thời cầm chỗ từ trên xuống (hình 14).

5. Khiêu trườ:

Khiêu trườ là đòn chỗ chủ yếu tấn công vào phần giữa, trên. Từ thế thủ, tay trước co lại, có thể theo đòn đá thừa thế thọc chỗ từ dưới ra trước lên trên, phát lực cần thờ ra, phát lực đến đầu chỗ (hình 15), có thể đánh liên tục trái, phải.

6. Phản trườ:

Phản trườ tức chỗ lật, trước tiên tiến sát địch thủ, 1 chân trụ vững đồng thời xoay người đánh chỗ lật ra sau. Mục tiêu của chỗ lật thường là vùng mặt địch thủ, động tác yêu cầu phải nhanh và chính xác (hình 16, 17), có thể đánh liên tiếp hai bên.



H.14



H.15



H.16

IV. ĐƠN LUYỆN PHÉP ĐÁNH ĐÒN CHỖ CƠ BẢN TRONG THỰC CHIẾN:

1. Kích trườ:

Ở tư thế chuẩn bị, tay trước co lại cho sát vào, xoay vai bước nhập địch thủ, chỗ đánh mạnh ra phía trước vào mặt và chân thủy địch thủ. Hình 11 là đánh liên tiếp chỗ trái, phải.

2. Thiết trườ:

Thiết trườ hay đòn chỏ tập thường sử dụng trong nhiều tình huống, chỗ đánh song song với mặt đất, mục tiêu đánh là ngực, cằm, má (hình 12).

3. Bài trườ:

Bài trườ là đòn đánh chỏ dùng khi nhập nội (giáp lá cà), dùng đánh vào mặt địch thủ. Ta bước lên vào giữa 2 chân địch thủ, xoay người sang phải, chuyển hông kéo vai tạo lực, chỏ trái đánh ngang từ ngoài vào trong (hình 13), có thể đánh 2 bên trái, phải.



H.11



H. 12



H. 13

4. Đóa trườ:

Đóa trườ là chỏ cắm, thường dùng khi 2 bên sát nhau và ôm trước hông, chỏ cắm vào vùng hầu não địch thủ, hoặc vùng mặt, lưng. Từ tư thế thủ, cánh tay phải co vào, đầu chỏ đưa lên, thân mình trắm xuống đồng thời cắm chỏ từ trên xuống (hình 14).

5. Khiêu trườ:

Khiêu trườ là đòn chỏ chủ yếu tấn công vào phần giữa, trên. Từ thế thủ, tay trước co lại, có thể theo đòn đá thừa thế thọc chỏ từ dưới ra trước lên trên, phát lực cán thò ra, phát lực đến đầu chỏ (hình 15), có thể đánh liên tục trái, phải.

6. Phản trườ:

Phản trườ tức chỏ lật, trước tiên tiến sát địch thủ, 1 chân trụ vững đồng thời xoay người đánh chỏ lật ra sau. Mục tiêu của chỏ lật thường là vùng mặt địch thủ, động tác yêu cầu phải nhanh và chính xác (hình 16, 17), có thể đánh liên tiếp hai bên.



H.14



H.15



H.16

7. Phán chàng trườn:

Là chỗ đánh thụt ra sau, khi bị địch thủ khóa cổ hoặc ôm hông từ phía sau, ta thúc chỏ ra sau phía dưới vào bụng, sườn hán (hình 18).



H.17



H. 18

V. ĐƠN LUYỆN PHÉP ĐÁNH GỐI CĂN BẢN TRONG THỰC CHIẾN:

1. Tiến xung tất:

Chủ yếu tấn công vào bụng, ngực địch thủ.

Từ thế thủ, chân phải đạp đất, trọng tâm chuyển ra sau, chân phải chống trụ, gối trái nhanh chóng kéo lên phát lực xung tới trước, đồng thời thở ra, lực dồn đến đầu gối (hình 19), có thể luyện cả 2 chân.

2. Hoành chàng tất:

Là lối đánh gối ngang, chủ yếu đánh vào ngực bụng địch thủ. Từ thế thủ, gối trái kéo lên từ trái thúc ngang qua phải, lực dồn đến đầu gối (hình 20). Luyện 2 chân.

3. Trắc chàng tất:

Là đòn thúc gối sang bên, đánh vào hông, bụng địch thủ. Từ thế thủ, gối phải kéo lên, thân mình xoay sang phải ra sau đồng thời gối phải tống ra trước sang bên, thân trên hơi ngửa, thở ra khi phát lực, lực dồn đến đầu gối (hình 21). Tập 2 chân.



H.19



H. 20



H.21

4. Thượng đình tất (Gối thúc):

Là đòn gối dùng tấn công vào hạ bộ, bụng và ngực địch thủ. Từ thế thủ, chân trái trụ, trọng tâm chuyển ra sau, chân phải co gối phát lực đến đầu gối nhanh chóng thúc mạnh lên trên (hình 22).

Tập liên tục 2 chân.

5. Dược kích tất (Gối bay):

Là đòn gối tấn công từ vùng bụng trở lên. Từ thế thủ, chân phải bước tới trước, chân trái đạp đất nhảy lên.

thân mình phóng tới trước, đồng thời gối phải đánh thẳng ra trước (hình 23, 24). Tập cả 2 chân.



H. 22



H. 23



H. 24

VI. PHƯƠNG PHÁP PHÒNG THỦ TRONG THỰC CHIẾN:

Trong thực tế chiến đấu, sử dụng kỹ thuật phòng thủ hợp lý là phương pháp giành thế chủ động hiệu quả nhất.

Động tác phòng thủ trong Triệt quyền đạo không phức tạp, nhưng trong thực chiến để đạt đến trình độ "Kiến công giải công", có thể hóa giải mọi lối tấn công của địch thủ hoàn toàn không phải là chuyện dễ, phải chuyên tâm tập luyện mới có kết quả. Phương pháp phòng thủ chủ yếu là đỡ gạt, di chuyển bộ pháp.

1. Đạp xuống phòng thủ:

Động tác: Khi địch thủ dùng Hữu trực quyền (đấm thẳng phải) hoặc Hữu câu quyền (đấm móc phải) hay dùng đòn chân tấn công vùng ngực, bụng ta, ta dùng cẳng tay trái, co khuỷu lại, từ trên đạp mạnh xuống (hình 25). Tập cả 2 tay.

2. Gạt móc:

Động tác: Lấy cổ tay trái làm lực điểm, gạt móc từ ngoài vào trong hất ra (hình 26). Tập cả 2 tay.

Chủ yếu phòng địch thủ tấn công vào giữa, dưới người, gạt đòn tay, đòn chân địch thủ.

3. Đỡ gạt:

Động tác: Cẳng tay phải cạnh ngoài gạt vòng từ trước ngực ra ngoài (hình 27). Tập cả 2 bên.



H. 25



H. 26



H. 27

4. Triệt ngang:

Động tác: Cẳng tay trái từ ngoài gạt vào trước ngực chặn đòn tấn công của địch thủ (hình 28). Tập cả 2 tay.

Chủ yếu phòng địch thủ tấn công bằng đấm thẳng, đá, đập vào giữa người trở lên.

5. Gạt vào:

Động tác: Dùng chưởng phải gạt từ trước ngực vào trong (hình 29). Tập cả 2 tay.

Chủ yếu phòng địch thủ tấn công nửa người trở lên.

6. Gạt vòng:

Động tác: Dùng cánh tay trước làm giá đỡ, cánh tay vòng vào trong, gạt vòng từ ngoài vào (hình 30). Tập cả 2 tay.

Chủ yếu phòng địch thủ đấm thẳng hoặc đá từ giữa người xuống dưới.



H. 28



H. 29



H. 30

7. Hất lên:

Dùng cánh ngoài cẳng tay trái hất mạnh lên bên tai, lòng chưởng hướng vào, cúi đầu, kéo cằm (hình 31). Tập cả 2 tay.

Chủ yếu phòng địch thủ đánh tạt, đá móc.

8. Chặn trước:

Động tác: Thân trên xoay sang trái, thót bụng, đồng thời cẳng tay trái luồn đến trước ngực trái, lòng chưởng hướng lên, tay trái thuận thế ôm giữ cẳng chân địch thủ (hình 32). Tập cả 2 bên.

Chủ yếu phá giải đòn đá.

9. Chặn trên:

Động tác: Chân trái đứng thẳng, chân phải kéo gối lên, lực dồn đến cạnh trong bấp chân (hình 33). Tập cả 2 bên.

Chủ yếu ngăn đỡ đòn chân địch thủ tấn công vùng dưới.



H. 31



H. 32



H. 33

10. Chấn gối ngoài:

Động tác: Chân phải đứng thẳng, chân trái kéo gối lên hất ra ngoài, lực dồn đến đùi (hình 34). Tập cả 2 bên.

Chủ yếu phòng địch thủ đá quét ngang hông, đá chề.

11. Chặn dè:

Động tác: Hai lòng chưởng hướng xuống, chưởng phải dè lên trên chưởng trái, dùng lực dè xuống đến trước hạ bộ, lực dồn đến lòng chưởng trái (hình 35).

12. Đẩy hông:

Động tác: Khi 2 tay địch thủ ôm lấy cổ ta chuẩn bị kéo gối thúc lên, ta nhanh chóng thót bụng, dùng 2 chưởng đẩy mạnh vào 2 bên hông địch thủ, phá thế thăng bằng của hắn (hình 36).



H. 34



H. 35



H. 36

13. Chấn 2 tay:

Động tác: Từ thế thủ, thân trên chuyển trái, 2 cẳng tay kéo lên chấn sang trái (hình 37). Tập cả 2 bên.

Chủ yếu phòng địch thủ đá quét ngang vừa và cao, đá vòng. Tập cả 2 bên.

14. Chấn hất:

Động tác: Từ thế thủ, cẳng tay phải gạt xuống qua bụng co khuỷu hất lên trước ngực, lòng chưởng hướng trước (hình 38). Nên luyện tập 2 bên.

Phòng địch thủ tấn công giữa người.



H. 37



H. 38

10. Chấn gối ngoài:

Động tác: Chân phải đứng thẳng, chân trái kéo gối lên hất ra ngoài, lực dồn đến đùi (hình 34). Tập cả 2 bên.

Chủ yếu phòng địch thủ đá quét ngang hông, đá chề.

11. Chặn dè:

Động tác: Hai lòng chưởng hướng xuống, chưởng phải dè lên trên chưởng trái, dùng lực dè xuống đến trước hạ bộ, lực dồn đến lòng chưởng trái (hình 35).

12. Đẩy hông:

Động tác: Khi 2 tay địch thủ ôm lấy cổ ta chuẩn bị kéo gối thúc lên, ta nhanh chóng thót bụng, dùng 2 chưởng đẩy mạnh vào 2 bên hông địch thủ, phá thế thăng bằng của hắn (hình 36).



H. 34



H. 35



H. 36

13. Chấn 2 tay:

Động tác: Từ thế thủ, thân trên chuyển trái, 2 cẳng tay kéo lên chấn sang trái (hình 37). Tập cả 2 bên.

Chủ yếu phòng địch thủ đá quét ngang vừa và cao, đá vòng. Tập cả 2 bên.

14. Chấn hất:

Động tác: Từ thế thủ, cẳng tay phải gạt xuống qua bụng co khuỷu hất lên trước ngực, lòng chưởng hướng trước (hình 38). Nên luyện tập 2 bên.

Phòng địch thủ tấn công giữa người.



H. 37



H. 38

VII. ĐỘNG TÁC TRÁNH NÉ TRONG THỰC CHIẾN:

Trong thực chiến, tránh né chủ yếu là xoay người, cúi trước, ngửa sau, ngồi xổm, té ngã...

Dù ở động tác tránh né nào, mục đích cũng là phòng thủ hiệu quả và tạo cơ hội tấn công tốt nhất.

1. Xoay người:

Từ thế thủ, chân phải ở trước trụ đồng thời chân trái bước lên trước sang trái 1 bước, chân phải lướt theo, thân mình hơi chuyển phải, mắt nhìn phía trước (hình 39). Phòng thủ phía phải thì đối hướng, động tác tương tự.

Yêu cầu: Lấy hông phát lực kéo theo vai, xoay phải nhanh.

Chủ yếu là phòng địch thủ đâm thẳng, đá cạnh, và đá thẳng vào giữa trên người.

2. Lắc đầu cổ:

Ở thế thủ trái, đầu lắc sang trái, mắt nhìn trước (hình 40). Ở thế thủ phải thì đầu lắc sang phải.

Yêu cầu: Đầu lắc phải nhanh, động tác không quá mạnh, giữ thăng bằng.

Động tác này chủ yếu phòng địch thủ đâm thẳng vào đầu.

3. Thót bụng:

Ở thế thủ trái, hông bụng thót lại, trọng tâm ở chân, mắt nhìn thẳng (hình 41).

Yêu cầu: Thót bụng phải nhanh, giữ thăng bằng.

Chủ yếu phòng địch thủ đá vào hạ bộ, bụng.



H. 39



H. 40



H. 41

4. Ngửa ra sau:

Ở thế thủ trái, thân trên ngửa ra sau, trọng tâm dồn ở chân phải, mắt nhìn trước (hình 42).

Yêu cầu: Động tác phải nhanh, giữ thăng bằng.

Chủ yếu phòng địch thủ đánh thẳng, tạt, móc vào vùng đầu.



H. 42

5. Ngồi xổm xuống:

Ở thế thủ, thân mình khụy gối ngồi xổm xuống, mắt nhìn phía trước (hình 43).

Yêu cầu: Động tác phải nhanh, vững chắc.

Chủ yếu phòng địch thủ đâm thẳng, đâm tạt, đá cao vào phía trên người.

6. Cúi tới trước:

Ở thế thủ trái, thân mình xổm xuống cúi né bên trái, mắt nhìn trước (hình 44). Né cúi bên phải thì ngược hướng, động tác tương tự.

Yêu cầu: Cúi sang bên phải nhanh, vững.

Chủ yếu phòng địch thủ tấn công phần trên.



H. 43



H. 44

VIII. HỒ HẤP TRONG THỰC CHIẾN:

Hồ hấp (hít thở) rất quan trọng trong võ thuật. Hồ hấp trong Triệt quyền đạo về cơ bản là tự nhiên, chú trọng tinh thần tập trung, tâm tĩnh khí bình, hít thở phối hợp với các động tác công thủ, đạt đến cảnh giới thần khí hài hòa, khí lực sung mãn.

Ý thức, động tác và hồ hấp là 3 yếu tố có quan hệ mật thiết với nhau. Triệt quyền đạo chú trọng 3 phương pháp hồ hấp sau:

1. Không khí:

Ta và địch đối diện, hoặc tiến hoặc lùi, lúc chưa nhập trận nên hồ hấp sâu, đều, tự nhiên, dùng màng bụng dẫn khí, làm cho phổi đầy đủ dưỡng khí, phổi chủ khí, khí sinh lực. Chú ý phối hợp hồ hấp với di chuyển bộ pháp cho quân bình.

2. Phát khí:

Khi xuất chiêu ra đòn phải thở ra, thường thì hét lên 1 tiếng sắc gọn, vừa phát trọc khí vừa phát lực làm tăng uy lực đòn đánh.

3. Cố khí:

Khi 2 bên sáp nhập vào nhau, do liên tục phát kinh nên phải giữ khí, khi hít vào dùng miệng, hít sâu và dài, thở ra ngắn.

Phần 5

KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN CHỖ

I. KHÁI QUÁT ĐÒN CHỖ:

Đòn chỏ là một kỹ thuật thường dùng nhất và rất đáng tự hào của quyền thủ Triệt quyền đạo. Chỏ là vũ khí ngắn, sức công sát rất mạnh, rất đáng sợ trong cận chiến. Chỉ cần trúng 1 đòn chỏ mạnh có thể gục ngay. Người ta thường ví chỏ như dao, búa.

Mục tiêu tấn công của chỏ là đỉnh đầu, mặt, má, mũi, cằm, cổ họng, lồng ngực, sườn, lưng.

* Khi luyện đòn chỏ cần chú ý:

1. Đòn chỏ lấy đầu chỏ làm điểm tấn công chính, không dùng cẳng tay.
2. Lúc ra đòn chỏ, phối hợp lực phát từ vai, hông, mả bộ.
3. Không nắm chặt tay khi đánh chỏ.
4. Chọn cự ly và thời điểm chính xác.
5. Hai chỏ phối hợp công và thủ.

II. VÍ DỤ THỰC TẾ CHIẾN ĐẤU:

1. Đòn tấn công chỏ lật trái + Đá quét ngang phải:

Ta dùng đấm chọt trái giả vờ tấn công để làm rối tầm nhìn địch thủ, tiếp đó chân trái nhanh chóng thả xuống, thuận thế xoay người tiếp cận địch thủ tung đòn chỏ lật trái thật mạnh vào đầu hoặc bên cổ địch thủ. Nếu

địch thủ nhanh chóng thoái lui, ta lập tức đá quét ngang phải vào sống lưng hoặc sau hông hán (hình 45, 46).



H. 45



H. 46

2. Đòn chỏ phải + Đá móc trái:

Ta nhanh chóng thượng bộ áp sát địch thủ, đồng thời chỏ phải đánh róc lên hàm dưới địch thủ, nếu hán thoái lui tránh đòn, ta xoay người sang phải, chân trái đá móc vào sườn hán, thả chân trái xuống, tiếp tục kéo gối phải vào hông hoặc hạ bộ hán (hình 47, 48).



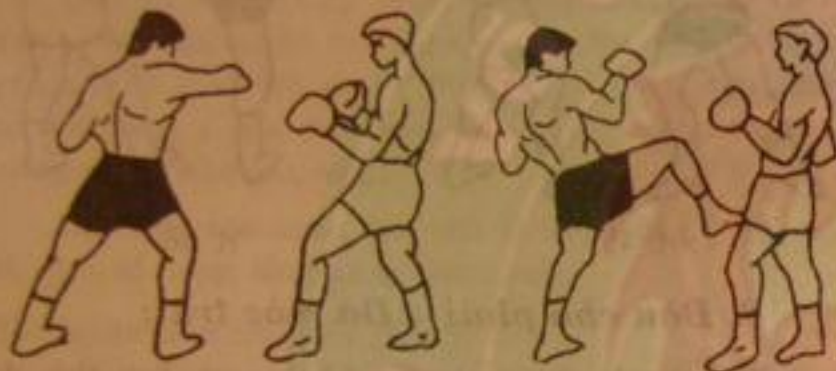
H. 47



H. 48

3. Đòn chỏ tấp phải + Kéo gối phải:

Ta làm động tác giả che đỡ, bất ngờ tung đòn chỏ tấp ngang vào hàm dịch thủ, tiếp đó thúc gối phải vào hông bụng hấn, nếu hấn thối lui né 2 đòn tấn công trên, ta biến gối phải thành đòn đá thẳng, đá vào hạ bộ hấn (hình 49, 50).



H. 49

H. 50

4. Đòn chỏ phải + Đòn đá thẳng phải.

Ta di chuyển bộ pháp lên trên tiếp cận địch thủ, đánh chỏ róc từ dưới lên cầm hấn, nếu hấn phản xạ nhanh, thối lui tránh đòn, ta lập tức tung cú đá thẳng phải vào ngực, bụng hấn (hình 51, 52).



H. 51

H. 52



H. 53

H. 54

5. Đòn tạt chỏ phải + Lên gối phải:

Ta dùng cú đấm chọt trái ra đòn liên tiếp làm cho địch thủ lo đề phòng, sau đó nhanh chóng lên chân phải đánh tạt chỏ phải vào ngực hấn, nếu hấn thối lui tránh đòn, ta nhanh chóng kéo gối phải thúc thẳng vào bụng hấn (hình 53, 54).

6. Đòn chỏ phải + Đá xúc phải:

Ta dùng cú đấm chọt trái để dò khoảng cách, tiếp đó bước lên tiếp cận địch thủ, tổng chỏ phải vào ngực hấn, nếu địch thủ lui tránh đòn, ta lập tức đá xúc chân phải vào hông, bụng hấn (hình 55, 56).



H. 55



H. 56

7. Đòn chỏ cắm trái + Đòn chỏ lật phải:

Ta vờ đâm trái, bất ngờ thâu quyền co khuỷu, bước chân trái lên đánh róc chỏ trái vào hàm dưới địch thủ, tiếp đó cắm chỏ trái vào ngực hán. Xoay người sang phải áp sát địch thủ, đánh chỏ lật phải vào lưng hán, xoay sang trái đánh chỏ lật trái vào ngực hán (hình 57, 58, 59).



H. 57



H. 58



H. 59

8. Đòn đâm thẳng trái + Chỏ cắm + Chỏ lật:

Khi địch thủ đánh tới, ta dùng Tả trực quyền (đâm thẳng trái) để triệt đòn, xoay sang trái bước lên áp sát địch thủ, cắm chỏ phải vào ngực, xoay sang lật chỏ trái vào lưng, lại xoay sang phải đánh chỏ lật phải vào bụng, ngực hán (hình 60, 61, 62).



H. 60



H. 61



H. 62

9. Đòn chỏ tấp phải + Gối tạt trái + Chỏ róc phải:

Ta làm động tác giả, nhanh chóng thượng bộ áp sát địch thủ, đánh tấp chỏ phải vào má, cổ địch thủ, tiếp đó, xoay người sang phải kéo tạt gối trái vào ngực bụng hán, lại đánh róc chỏ trái lên hàm dưới hán (hình 63, 64, 65).



H. 63



H. 64



H. 65

10. Đòn chỏ róc trái + Gối tạt phải + Chỏ tấp phải:

Ta dùng động tác giả làm địch thủ phán đoán sai, bước chân trái lên xoay người đánh róc chỏ trái vào hàm hán, kéo gối phải đánh tạt vào hông, đánh tấp chỏ phải ngang vào thái dương, bên cổ hán (hình 66, 67, 68).



H. 66



H. 67



H. 68

11. Đòn chỏ tấp trái + Chỏ róc phải:

Ta bất ngờ dùng đòn đâm phải đánh vào mặt địch thủ, bước chân trái lên xoay người đánh tấp chỏ trái vào bụng, tiếp đó lên chân phải đánh róc chỏ phải từ dưới lên trên vào hàm, má hán (hình 69, 70).



H. 69



H. 70

12. Đòn chỏ róc phải + Gối thẳng phải:

Ta đánh thẳng trái liên tiếp làm địch thủ lo chống đỡ vùng thượng bộ, sau đó bước chân phải lên đánh róc chỏ phải vào hàm hán, liền đó kéo gối phải đánh thẳng vào hạ bộ, bụng hán (hình 71, 72).



H. 71



H. 72

13. Đòn chỏ tạt phải + Chỏ tạt trái:

Ta dùng đâm thẳng phải nhả đòn rồi nhanh chóng bước lên co khuỷu đánh tạt chỏ phải vào đầu địch thủ, tiếp đó xoay người đánh tạt ngang chỏ trái vào thái dương bên phải của hán (hình 73, 74).



H. 73



H. 74

14. Đòn chỏ cắm phải + Thụt chỏ phải:

Khi địch thủ nhào tới, ta bất ngờ bước chân phải lên áp sát, đồng thời cắm chỏ phải vào ngực hắn, tiếp đó hơi nhích lên thụt chỏ phải vào hàm dưới, cổ họng địch thủ (hình 75, 76).



H. 75



H. 76

15. Đòn chỏ lật:

Ta cố ý để lộ sơ hở, địch thủ thừa cơ xông vào, ta bước lên áp sát; xoay người đánh lật 2 chỏ vào hàm dưới hoặc má địch thủ (hình 77, 78).



H. 77



H. 78

16. Đòn thụt chỏ:

Ta bước lên trước đánh nhá đòn để địch thủ phòng bị, lập tức biến quyền thành trườn. Chỏ đánh từ dưới lên vào cằm, yết hầu địch thủ (hình 79).

17. Đòn cắm chỏ:

Khi địch thủ né người tránh đòn chỏ tấp của ta, ta thuận thế cắm chỏ từ trên xuống chân thủy hân. Nếu đòn cắm chính xác, địch thủ lập tức bị hạ gục (hình 80).



H. 79



H. 80

18. Đòn gối thẳng phải + Chỏ tấp phải:

Khi địch thủ tràn tới muốn tấn công, ta ra tay trước, dùng gối phải kéo thẳng lên ngăn đòn, khi địch thủ để lộ sơ hở ta thừa cơ tấp chỏ ngang vào thái dương, mặt hán (hình 81, 82).



H. 81



H. 82

19. Đòn gối phải + Chỏ róc phải:

Khi 2 bên xáp vào, ta nhanh chóng kéo gối phải vào bụng địch thủ, bỏ chân xuống dùng chỏ phải đánh róc lên quai hàm hán (hình 83, 84).



H. 83



H. 84

20. Đòn chỏ róc ngược:

Khi địch thủ bước lên dùng 2 tay nắm đầu tóc hoặc cổ áo muốn kéo gối lên, ta nhanh chóng dùng chỏ trái đánh róc vào hàm dưới hoặc chấn thủy hán (hình 85).

21. Khi địch thủ nắm đầu tóc hay cổ áo ta, ta nhanh chóng dùng 2 tay luồn giữa 2 tay hán gạt ra làm cho hán lộ phần trên, đồng thời đánh róc chỏ vào quai hàm, bên cổ hán (hình 86).



H. 85



H. 86

22. Đòn gối phải + Chỏ lật trái:

Ta sử dụng dăm thẳng phải nhá đòn bắt ngờ kéo gối phải đánh tạt vào sau hông địch thủ, bỏ chân phải xuống, thuận thế xoay trái vận hông đánh cú chỏ lật trái vào mặt, cổ hán (hình 87, 88).



H. 87



H. 88

23. Ta kéo chân lên giả vờ đá dụ địch thủ tiến lên, ta thả chân xuống thúc chỏ vào cằm hán (hình 89).

24. Ta đột nhiên vùng tay áp xuống gạt cánh tay địch thủ, nhanh chóng xoay người đánh cú chỏ lật vào cằm, mặt địch thủ (hình 90).



H. 89



H. 90

25. Đòn chỏ lật phải + Chỏ lật trái:

Khi địch thủ chủ trọng phòng thủ phía dưới mà để hở phía trên, ta nhanh chóng xoay người đánh đòn chỏ lật phải vào đầu hán, tiếp đó xoay sang trái ra sau đánh đòn chỏ lật trái vào ngực hán (hình 91, 92).



26. Đòn chỏ róc ngược:

Ta bất ngờ thượng bộ tiến lên nhanh chóng tung đòn chỏ róc ngược vào hàm dưới địch thủ (hình 93).

27. Đòn chỏ tấp:

Khi địch thủ bị trúng đòn, tay chân rối loạn, ta thừa cơ liên tiếp sử dụng chỏ tấp ngang vào cổ, thái dương của hán (hình 94).



28. Đòn chỏ tấp + Chỏ thúc:

Khi ta đánh chỏ tấp, địch thủ ngửa ra sau tránh đòn, ta thuận thế đổi chỏ đánh thốc từ dưới lên vào quai hàm địch thủ, tiếp đó đâm thẳng phải vào ngực hán (hình 95, 96).



29. Đánh tạt + Chỏ tấp:

Ta dùng quyền dụ địch thủ lo phòng phía trên, để hở trung bản, ta lập tức bước lên đánh tạt chỏ trái vào ngực hoặc mũi hán (hình 97, 98, 99).



H. 99



30. Đòn gối phải + Chỗ cấm:

Ta đánh như vài cú dấm thẳng trái để phân tán sự chú ý của địch thủ, đồng thời kéo gối phải đánh vào bụng hán, thả chân xuống cấm chỗ vào chân thủy hán (hình 100, 101).



H. 100



H. 101

31. Đòn gối trái + Gối tạt phải:

Ta dùng mấy đòn dấm thẳng mạnh để làm rối tuyến phòng ngự của địch thủ, sau đó kéo gối trái đánh thẳng vào hạ bộ hán, nhanh chóng tạt gối phải vào hông hán, lại tấp chỗ ngang vào thái dương hán (hình 102, 103).



H. 102



H. 103

32. Đòn dấm thẳng trái + Cắm chỗ trái:

Khi địch thủ muốn bước lên tấn công, ta dùng đòn dấm thẳng để chặn lại, nhanh chóng áp sát cơ tay cắm chỗ trái vào ngực, bụng hán (hình 104, 105).



H. 104



H. 105

Phần 6

KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN GỐI TRONG THỰC TẾ CHIẾN ĐẤU

I. KHÁI QUÁT VỀ ĐÒN GỐI:

Đòn gối là một kỹ thuật chủ yếu trong Triệt quyền đạo. Đòn gối có uy lực lớn, là vũ khí nguy hiểm trong cận chiến. Gối lại có giá trị quan trọng trong phòng thủ và phản kích.

Gối sau khi co lên có thể chịu đựng sức mạnh 500kg trở lên. Gối được huấn luyện bài bản, sức mạnh càng tăng, càng lợi hại trong giao đấu.

Gối kéo lên phối hợp với 2 tay có thể hình thành một tuyến phòng thủ vững chắc, che đỡ mọi đòn tấn công của địch thủ. Gối có thể dùng phá gối, phá cước vì độ rắn chắc của nó.

II. VÍ DỤ THỰC CHIẾN:

1. Đòn kéo gối + Đá chân:

Ta bất ngờ lướt tới trước, kéo gối vào bụng địch thủ, nếu địch thủ phản ứng nhanh, thối lui tránh đòn, ta nhanh chóng chাম mũi bàn chân thật mạnh vào hạ bộ hoặc bụng dưới của hắn (hình 106, 107).



H. 106

H. 107

2. Đòn bay gối + Cắm chỏ:

Ta mượn thế tràn tới hung hăng của địch thủ, bất ngờ chân trái đạp đất bay người lên đánh gối phải vào mặt địch thủ, nếu không trúng mục tiêu khi rơi xuống đồng thời tung đòn chỏ cắm vào ngực hắn (hình 108, 109).



H. 108

H. 109

3. Đòn gối trái + Kéo gối phải:

Ta dùng đấm trái giả vờ tấn công, gối trái xung mạnh ra trước vào bụng địch thủ, nếu địch thủ thối lui ngửa người ra sau, ta nhanh chóng kéo gối phải đánh vào ngực, bụng địch thủ (hình 110, 111).



H. 110

H. 111

4. Đòn xung gối trái + Đá ngang phải:

Khi địch thủ muốn tấn công mạnh, ta nhanh chóng dùng gối trái tống vào bụng hán, thả chân xuống chân phải đá phang ngang vào sườn hán (hình 112, 113).



H. 112

H. 113

5. Kéo gối + Đá quét:

Khi địch thủ sơ hở trung lộ, ta nắm bắt thời cơ, kéo gối đánh vào ngực, bụng hán, sau đó nhanh chóng quét chân vào hốc gối của hán làm hán té nhào (hình 114).



H. 114

6. Đòn gối bay + Kéo gối ngắn:

Ta bắt ngờ bay lên cao đánh gối vào mặt, đầu địch thủ, khi hạ xuống nhanh chóng kéo gối thúc vào bụng, hạ bộ địch thủ, phá hoàn toàn sức chiến đấu của hán (hình 115).

7. Đòn gối ngang + Cắm chỏ:

Khi địch thủ tràn tới, ta dùng đòn gối ngang đánh vào ngực, bụng hán, tiếp đó cắm chỏ mạnh vào đỉnh đầu hay mặt hán (hình 116).



H. 115

H. 116



8. Đòn thúc gối phải + Cầm chỗ phải:

Ta dùng đòn đâm thẳng trái để ước lượng khoảng cách, tiếp đó kéo gối phải đánh vào hông bụng địch thủ, thả chân xuống cầm tiếp chỗ phải vào chân thủy hán (hình 117).
H. 117

9. Đòn gối tạt phải + Chỗ tạt phải:

Ta dùng động tác giả dụ địch thủ lo phòng phía trên, ta lập tức thượng bộ đánh gối tạt phải vào sườn hán, thả chân xuống, đồng thời đánh tạt chỗ phải vào bên cổ, thái dương của hán (hình 118).
H. 118



10. Đòn đâm thẳng phải + Kéo gối trái + Chỗ róc ngược:

Khi ta đâm thẳng phải bị địch thủ đỡ đòn, ta nhanh chóng bước lên tung gối trái vào bụng hoặc hông hán, tiếp đó chỗ trái đánh róc từ dưới lên vào quai hàm, mặt hán (hình 119, 120).

11. Đòn chỗ cầm + Đấm thẳng:

Ta bước lên nắm lấy đầu tóc hoặc cổ áo địch thủ kéo xuống, đồng thời cầm chỗ vào sống mũi hán, tiếp đó đâm thẳng vào bụng hán (hình 121, 122).



H. 119



H. 120



H. 121



H. 122

12. Đòn gối bay + Chỗ cầm:

Ta bất ngờ đâm thẳng vào mặt địch thủ, nếu địch thủ đưa tay đỡ, ta nhanh chóng bay gối trái vào ngực, tiếp đó cầm chỗ trái vào xương quai xanh của hán (hình 123).
H. 123



13. Đòn gối ngang trái + Gối cạnh phải:

Ta dấm thẳng tay trái nhả đòn rồi dấm thẳng phải vào mặt địch thủ, địch thủ cúi người né đòn, ta lập tức kéo ngang gối trái vào ngực hắn, tấp luôn gối cạnh phải vào hông hắn (hình 124, 125).



H. 124



H. 125

14. Đòn gối thẳng phải liên tiếp:

Ta bất ngờ lướt tới dùng 1 tay hoặc 2 tay chụp lấy đầu tóc địch thủ kéo xuống, đồng thời kéo gối thẳng phải liên tiếp vào người hắn (hình 126). H. 126



15. Đòn gối trái + Gối cạnh phải:

Ta dấm móc thật mạnh vào bụng địch thủ, thừa lúc địch thủ trúng đòn, ta kéo gối trái rồi gối phải đánh liên tiếp vào sườn, bụng hắn (hình 127, 128).



H. 127



H. 128

16. Đòn gối thẳng trái + Gối cạnh phải:

Ta dấm thẳng trái nhả đòn, chân phải lướt lên trước, gối trái kéo thẳng vào bụng địch thủ, thả chân trái xuống kéo gối cạnh phải vào hông hoặc đùi hắn (hình 129, 130).



H. 129



H. 130

17. Đòn gối thẳng phải + Gối cạnh trái:

Khi địch thủ tràn lên tấn công, ta lập tức xĩa tay trái vào yết hầu hấn buộc hấn phải ngửa ra sau tránh đòn, ta kéo gối phải rồi gối trái đánh liên tiếp vào người hấn (hình 131, 132).



H. 131



H. 132

Phần 7

KỸ THUẬT PHÁ ĐÒN CHỖ PHẢN CÔNG VÍ DỤ THỰC CHIẾN

1. Khi địch thủ cầm chỗ phải tới, ta hơi ngửa ra sau, tay trái gạt đòn, tay phải đồng thời đâm vào mặt, bụng hấn (hình 133).

2. Khi địch thủ nhảy bổ tới cầm chỗ vào ta, ta lập tức dùng chỏ đánh bật chỗ hấn ra, đồng thời tay kia đâm móc thật mạnh vào bụng, sườn hấn (hình 134).



H. 133



H. 134

3. Địch thủ bất ngờ cầm chỏ tới, ta lập tức dùng tay chặn đòn, đồng thời xoay người vận hông dấm móc thật mạnh vào bụng dưới của hắn (hình 135).

4. Khi địch thủ làm động tác giả rồi tiến tới đánh chỏ tấp ngang, ta dùng tay đỡ ra đồng thời xoay hông đánh tấp chỏ vào ngực hắn (hình 136).



H. 135



H. 136

5. Khi địch thủ đánh chỏ tấp ngang vào ngực, cổ ta, ta dùng tay đỡ ra, đồng thời kéo gối đánh thẳng vào bụng dưới của hắn (hình 137).

6. Khi địch thủ tiến tới xoay người cầm chỏ tới, ta lập tức dùng tay đỡ đòn, đồng thời áp sát đánh róc chỏ từ dưới lên quai hàm hắn (hình 138).



H. 137



H. 138

7. Khi địch thủ dấm thẳng trái rồi áp sát cầm chỏ vào ngực ta, ta lập tức dùng chưởng chặn đầu chỏ hắn chuyển trọng tâm ra trước đánh tấp chỏ ngang vào cổ, thái dương hắn (hình 139).

8. Khi địch thủ dấm mạnh rồi nhanh chóng áp sát cầm chỏ vào ta, ta dùng tay gạt đòn, đồng thời kéo gối đánh vào hông, sườn hắn (hình 140).



H. 139



H. 140

9. Khi địch thủ bất ngờ xoay người đánh chỏ lật, ta nhanh chóng ngửa người ra sau tránh đòn, không để hắn đánh đòn thứ hai, ta dấm mạnh vào bụng dưới của hắn (hình 141).



H. 141



H. 142

10. Khi địch thủ bất ngờ xoay người đánh chỗ lật, ta phân đoán chính xác ngửa ra sau tránh đòn, khi địch thủ trượt mục tiêu, ta lập tức đá phang ngang vào sau lưng, hông hấn, hoặc đá vào sườn hấn (hình 142).

11. Khi địch thủ tiến lên áp sát muốn xoay người đánh chỗ lật, ta dùng cẳng tay chặn đầu chỗ hấn, đồng thời kéo gối bên đánh vào sau lưng hấn (hình 143).

12. Khi địch thủ dùng chỗ lật tấn công, ta đưa tay chặn cánh tay hấn, hoặc dùng chưởng đè lên đầu chỗ hấn, đồng thời đánh tạt chỗ ngang vào sau đầu hoặc tai của hấn (hình 144).



H. 143



H. 144

13. Khi địch thủ cầm chỗ tới, ta lập tức dùng tay chặn đòn, nhanh chóng xoay người đánh đòn chỗ lật vào sau đầu hấn (hình 145).

14. Đối phó với địch thủ hay dùng chỗ cầm, ta đưa cánh tay chặn đòn hoặc dùng chưởng gạt ra, tiếp đó kéo gối thẳng vào sườn, hông hấn (hình 146).



H. 145



H. 146

15. Khi địch thủ tiến tới áp sát cầm chỗ vào ngực ta, ta nhanh chóng đưa chân phải lên đá búng thật mạnh vào bụng dưới của hấn (hình 147).

16. Khi địch thủ lao tới cầm chỗ phải, ta dùng cánh tay đỡ ra, đồng thời đâm thẳng thật mạnh vào hông hấn (hình 148).



H. 147



H. 148

17. Khi địch thủ sử dụng chỏ tập tấn công, ta nhanh chóng ngửa ra sau, đưa 2 tay lên che, đồng thời đá mũi bàn chân phải vào bụng hắn (hình 149).

18. Khi địch thủ đâm tới rồi bước lên đánh tập chỏ phải vào yết hầu, mặt ta, ta ngửa người ra sau né đòn, tiếp đó hơi chậm người tới trước đánh gối phải vào hông, sườn hắn (hình 150).



H. 149



H. 150

19. Khi địch thủ bất ngờ lao tới đánh chỏ róc ngược vào cằm ta, ta nhanh chóng thối lui tránh đòn, tiếp đó đá quét ngang vào ngực bụng hắn (hình 151).



H. 151



H. 152

20. Khi địch thủ bất ngờ đánh chỏ róc ngược vào dưới hàm hoặc ngực ta, ta nhanh chóng bước lên trước sang trái né đòn, tiếp đó đâm móc thật mạnh vào bụng dưới hắn (hình 152).

21. Khi địch thủ áp sát đánh chỏ róc ngược tấn công, ta nhanh chóng ngửa ra sau tránh đòn, tiếp đó đá cạnh chân trái vào sườn hắn (hình 153).

22. Khi địch thủ đâm thẳng rồi tiến lên đánh tạt chỏ vào đầu ta, ta nhanh chóng ngửa ra sau né đòn, chuyển trọng tâm ra trước kéo gối phải đánh vào ngực, bụng địch thủ (hình 154).



H. 153



H. 154

23. Khi địch thủ đánh tạt chỏ vào đầu, cổ ta, ta lập tức ngửa ra sau né đòn, tiếp đó đá quét ngang chân phải vào sườn hắn (hình 155).

24. Khi địch thủ tiến lên đánh tạt chỏ vào ta, ta nhanh chóng ngửa ra sau né đòn, tiếp đó đá thẳng chân phải vào bụng, ngực hắn (hình 156).



H. 155



H. 156

25. Khi địch thủ tấn công bằng chỏ tạt ngang, ta nhanh chóng đưa tay lên dùng chỏ cắm xuống phá giải, kéo gối vào bụng, ngực hấn (hình 157).

26. Khi địch thủ lao tới cắm chỏ từ trên xuống đầu ta, ta dùng cánh tay đỡ chặn cánh trong cánh tay trên của hấn, đồng thời kéo gối đánh vào bụng dưới, hạ bộ hấn (hình 158).



H. 157



H. 158

27. Địch thủ từ bên cạnh lao tới cắm chỏ vào vai, mũi ta, ta nhanh chóng đỡ lên gạt ra, hạ thấp trọng tâm, đánh tấp ngang chỏ vào sườn, ngực hấn (hình 159).

H. 159



28. Khi địch thủ bất ngờ cắm chỏ vào ngực ta, ta ngửa ra sau tránh đòn, kéo gối trái vào sườn hấn (hình 160).

29. Khi địch thủ dùng động tác giả, bất ngờ tiến lên cắm chỏ vào đầu ta, ta lập tức né người sang trái hoặc phải, đồng thời đá quét ngang vào ngực, bụng hấn (hình 161).



H. 160



H. 161

30. Khi địch thủ bước lên xoay người tống chỏ vào cằm, cổ ta, ta nhanh chóng dùng chưởng chặn đòn, tiếp đó xoay người đâm móc dưới vào bụng hắn (hình 162).

31. Khi địch thủ muốn thọc chỏ tới, ta thừa lúc hắn sắp ra đòn, tung cú đá vào háng hoặc đùi hắn (hình 163).



H. 162



H. 163

Phần 8

KỸ THUẬT PHÁ ĐÒN GỐI PHẢN CÔNG VÍ DỤ THỰC CHIẾN

1. Khi địch thủ tiến tới ôm cổ ta, muốn kéo gối đánh lên, ta lập tức đưa 2 tay lên gạt bung tay hắn ra, đồng thời đánh gối vào hông, sườn hắn (hình 164).

2. Khi cận chiến, ta dùng 2 tay đẩy bật đòn gối của địch thủ làm hắn mất thăng bằng, thừa cơ đánh gối vào xương bánh chè của hắn (hình 165).



H. 164



H. 165

3. Khi địch thủ đánh gối tới, ta nhanh chóng dùng chưởng đẩy bật đầu gối hắn ra ngoài, đồng thời đâm thẳng vào mặt hắn (hình 166).

4. Khi địch thủ kéo gối đánh vào bụng, hạ bộ ta, ta lập tức dùng chưởng gạt ra hoặc cầm chỏ vào đầu gối hắn, tiếp đó dùng Thương câu quyền đâm móc vào quai hàm hắn (hình 167).



H. 166



H. 167

5. Khi địch thủ lướt tới áp sát đánh gối vào ngực, bụng ta, ta lập tức dùng chưởng gạt ra, đồng thời kéo gối thẳng phản kích vào bụng hắn (hình 168).



H. 168



H. 169

7. Khi địch thủ lao đến đánh gối cạnh vào giữa người, ta nhanh chóng bước lên xoay người né đòn, đồng thời chân sau kéo gối vào bụng hắn (hình 170).



H. 170



H. 171

8. Cổ ta bị địch thủ ôm giữ, ta nhanh chóng áp sát vào để hắn không thể thi triển đòn gối, đồng thời 2 tay dùng lực ôm lấy bụng hắn kéo gối đánh lên (hình 171).

9. Khi địch thủ bay lên đánh gối, ta bước lên trước né người tránh đòn, đồng thời đánh chỏ tạt ngang vào ngực hắn.

10. Khi địch thủ sử dụng quyền lẫn gối liên công, ta nhanh chóng thối lui 1 bước giữa người né đòn, sau khi địch đánh trượt, ta lập tức nhảy lên bay gối vào ngực hắn.

11. Khi địch thủ bất ngờ đánh gối ngang, ta nhanh chóng lùi 1 bước né đòn, tiếp đó tung đòn đá vào bụng, ngực hắn.

12. Địch thủ giữ cổ ta định kéo xuống lên gối, ta nhanh chóng xoay người vận hông che đỡ bộ vị trọng yếu, đồng thời dùng cầu quyền đâm móc vào bụng hán (hình 172).

13. Khi địch thủ bước tới dùng tay nắm đầu tóc hoặc cổ áo ta kéo xuống, ta nhanh chóng dò chính xác khoảng cách, tung đòn gối thẳng vào hạ bộ hoặc bụng hán (hình 173).



H. 172



H. 173

14. Khi địch thủ tràn tới trước, dùng 2 tay ôm cổ ta, ta lập tức lấy chân trái làm trục, xoay người vận hông bước lên áp sát địch thủ, đồng thời đánh chỏ lật phải vào lưng hán (hình 174).

H. 174



15. Khi địch thủ ôm ta định vật ngã xuống, ta nhanh chóng đâm móc (cầu quyền) liên tiếp 2 bên sườn hán.

16. Khi địch thủ lao tới đánh gối bay, ta nhanh chóng lùi mấy bước tránh đòn, thừa lúc hán đánh hụt chưa kịp ra đòn thứ hai, ta chồm người tới trước đâm mạnh vào hàm dưới, bụng dưới của hán.

17. Khi địch thủ phi thân đánh gối bay, ta nhanh chóng xoay người né tránh, tiếp đó tung cước đá vào gối địch thủ làm hán mất thăng bằng.

18. Khi địch thủ bất ngờ lao tới lên gối, ta kéo gối lên đánh ngang vào gối hán, hóa giải thế công của hán.

19. Khi địch thủ phối hợp động tác giả lao tới đánh gối thẳng, ta nhanh chóng kéo chân lên tổng cú đá mạnh vào hạ bộ, bụng dưới của hán.

10 YẾU QUYẾT SỬ DỤNG CHỖ

1. Sử dụng chỗ có 2 nguyên tắc cơ bản: Một là tìm thời cơ, đúng thời điểm; hai là bước lên áp sát địch thủ.

2. Khi dùng chỗ chủ động tấn công, trước tiên dùng mấy đòn đâm thẳng hoặc đá để phá thế cân bằng và thế phòng thủ của địch thủ, rút ngắn khoảng cách, sau đó bất ngờ áp sát ra đòn.

3. Khi địch thủ tấn công quá mạnh, ta phải tránh mạnh đánh yếu, sử dụng thân pháp linh hoạt khiến địch thủ đánh hụt, thừa lúc hán sơ hở lập tức tấn công.

4. Khi địch thủ mệt mỏi hoặc bị thương, rối loạn, ta dùng chỏ tập trung tấn công rất hiệu quả.

5. Khi đánh hoặc đá hụt, ta có thể đánh vào đòn chỏ không cho địch thủ thừa cơ phản công.

6. Ta có thể dùng đòn chỏ đánh nhá làm địch thủ lộ sơ hở, thừa thế ta dùng đòn đá hoặc gối mở đường tấn công.

7. Khi địch thủ ôm vật, sử dụng chỏ rất hiệu quả, ta xoay người cắm chỏ vào sau cổ, lưng hắn.

8. Phối hợp đòn gối và chỏ tấn công uy lực rất mạnh, tốc chiến tốc thắng.

9. Chỏ phòng thủ rất hiệu quả, khi địch thủ dùng quyền, cước hay chỏ, gối tấn công, ta dùng đầu chỏ chặn, hất, cản, đập làm triệt tiêu thế công địch thủ.

10. Trong thực chiến đòn chỏ rất có giá trị, có thể chuyển bại thành thắng nếu khéo sử dụng chỏ.

Phần 9

KỸ THUẬT PHÁ ĐÒN ĐÁ PHẢN CÔNG

VÍ DỤ THỰC CHIẾN

I. PHÁ ĐÒN ĐẠP CẠNH:

1. Đòn chỏ phải + Gối phải:

H. 175

Khi địch thủ tiến tới đập cạnh chân phải vào vai, hông ta, ta lập tức dùng tay trái đỡ ra, đồng thời bước chân phải vào giữa 2 chân địch thủ, đánh chỏ tạt ngang vào cổ hắn, đá vào ngực hắn, kéo gối vào sườn hắn (hình 175, 176, 177).



H. 176



H. 177

2. Đòn móc phải + Chỗ róc phải:

Địch thủ làm động tác giả, nhanh chóng đạp cạnh chân phải vào đầu, cổ ta, ta dùng tay trái gạt ra, chuyển người lên trước dùng Hữu câu quyền, đâm móc phải vào bụng hán, tiếp đó chân phải bước lên đánh róc ngược chỗ phải vào hàm dưới địch thủ (hình 178, 179, 180).



H. 178



H. 179



H. 180

3. Đòn đá xúc phải + Đá phang phải:

Địch thủ nhảy tới đạp cạnh chân phải vào ta, ta ngửa người ra sau tránh đòn đồng thời đưa tay trái đỡ, chân trái đá xúc vào hạ bộ hoặc đùi địch thủ. Bỏ chân trái xuống nhanh chóng đá phang chân phải vào gáy hán (hình 181, 182, 183).



H. 181



H. 182



H. 183

4. Địch thủ đâm chọc trái nhả đòn rồi nhanh chóng xoay người sang trái, chân phải đạp cạnh vào người ta, ta bước chân trái sang trái cùi người thấp né đòn, chân phải bước lên thúc chỏ phải vào sống lưng địch thủ, lại xoay sang trái đánh chỏ trái vào sườn, bụng hán (hình 184, 185, 186).



H. 184



H. 185



H. 186

5. Địch thủ sau mấy lần đánh hụt, bất ngờ đạp cạnh chân phải vào ta, ta nhanh chóng bước sang phía phải địch thủ tránh đòn, tiếp đó bước chân trái lên áp sát dùng chỏ trái đánh tạt ngang vào phía bên phải đầu cổ địch thủ, xoay sang trái tung cú móc phải (Hữu câu quyền) vào bụng dưới hán (hình 187, 188, 189).



H. 187



H. 188



H. 189

6. Khi địch thủ bước tới đập cạnh chân trái vào ngực ta, ta lập tức dùng tay trái gạt ra, bước chân phải lên đánh róc ngực chỗ phải vào lưng địch thủ, tiếp đó tung gối phải vào sau lưng hắn (hình 190, 191, 192).



H. 190



H. 191



H. 192

7. Địch thủ từ bên cạnh tấn công bằng đòn đập cạnh chân trái, ta bước chân phải sang phải, đồng thời dùng tay phải gạt chân hắn từ phải sang trái, kéo chân phải lên đá vào đùi trong của hắn, bỏ chân xuống chồm người tới trước cầm chỗ phải vào ngực hắn (hình 193, 194, 195).



H. 193



H. 194



H. 195

8. Địch thủ đâm thẳng trái tấn công, nhưng ta ngửa người ra sau né được, địch thủ bèn tung cú đạp cạnh chân trái, ta dùng tay trái gạt chân hắn, đồng thời kéo gối phải đánh tới vào hông hắn, bỏ chân xuống cầm tiếp chỗ phải vào sống lưng hắn (hình 196, 197, 198).



H. 196



H. 197



H. 198



H. 199



H. 200



H. 201

9. Địch thủ dùng cú đâm thẳng nhá đòn rồi tung cú đạp cạnh chân phải vào mặt ta, ta bước chân trái sang trái, tay phải chặn đòn, bước chân phải lên đánh tạt chỗ phải vào ngực hắn, xoay người sang trái tung chỏ lật trái vào sườn hắn (hình 199, 200, 201).

II. PHÁ ĐÒN ĐÁ THẲNG:

Địch thủ đá thẳng vào hạ bộ ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt móc đòn đá, bước chân phải lên đánh rốc chỏ phải vào ngực hấn, xoay sang phải tung gối phải vào bụng hấn (hình 202, 203, 204).



H. 202



H. 203



H. 204

Địch thủ làm động tác giả, bước tới đá thẳng chân trái vào ta, ta lập tức dùng tay trái gạt vào cổ chân hấn, đồng thời chuyển trọng tâm ra trước, đánh gối phải vào sườn hấn, tiếp đó cắm chỏ phải vào mặt hấn (hình 205, 206, 207).



H. 205



H. 206



H. 207

1. Đòn chỏ trái + Gõ ngang phải:

Địch thủ phối hợp cú đấm trái tấn công, tung cú đá chân phải vào bụng ta, ta nhanh chóng né sang bên trái tránh đòn, đồng thời tay trái gạt xuống, chuyển trọng tâm ra trước, cắm chỏ trái thật mạnh vào ngực hấn, gõ phải đánh ngang vào bụng hấn (hình 208, 209, 210).



H. 208



H. 209



H. 210

2. Đòn đá ngang phải + Đấm phải:

Địch thủ bất ngờ tung đòn đá trước, ta ngã người ra sau dùng 2 tay dè xuống mu bàn chân hấn, tiếp đó tung cú đá ngang chân phải vào sống lưng hấn, bỏ chân phải xuống, tung cú đấm phải vào mặt hấn (hình 211, 212, 213).



H. 211



H. 212



H. 213

3. Đòn chỏ tạt phải + Đấm thẳng trái:

Địch thủ dùng động tác giả phối hợp, tung cú đá chân phải vào cằm ta, ta nhanh chóng bước sang trái tránh đòn, chân phải bước lên đánh tạt chỗ phải vào cổ, ngực địch thủ, tiếp đó xoay người sang phải tung cú đấm thẳng trái (Tả trực quyền) thật mạnh vào mũi hán (hình 214, 215, 216).



H. 214



H. 215



H. 216

4. Đòn đá móc trái + Đấm thẳng trái, phải:

Địch thủ bay người tới trước, tung cú đá bay chân phải, ta bước chân phải sang phải 1 bước, xoay người tránh đòn, thừa lúc địch thủ đánh hụt ta tung cú đá móc trái vào bụng hán, bỏ chân trái xuống đấm liên tục trái, phải vào mặt hán (hình 217, 218, 219).



H. 217



H. 218



H. 219

5. Đòn gối trái + Gối tạt phải + Chỏ tạt phải:

Địch thủ sau khi dùng quyền tấn công, bất ngờ tung cú đá trước chân phải vào bụng ta, ta nhanh chóng ngửa người ra sau, tránh đòn, tiếp đó bước lên kéo gối trái vào sườn địch thủ, lại đánh tạt gối phải vào hông, đùi hấn, bỏ chân phải xuống đánh tạt chỏ phải vào ngực, bụng hấn (hình 220, 221, 222).



H. 220



H. 221



H. 222

6. Đòn đá phải + Chỏ ngược phải:

Địch thủ bất ngờ tung đòn gối phải vào ta, ta nhanh chóng lui bước tránh đòn, địch thủ biến đòn gối thành đá thẳng vào bụng ta, ta dùng tay trái gạt móc ra, đồng thời tung cú đá chân phải vào bụng dưới hấn, tiếp đó tung đòn chỏ róc ngược vào quai hàm hấn (hình 223, 224, 225).



H. 223



H. 224



H. 225

III. PHÁ ĐÒN ĐÁ CHÂN:

1. Đòn đâm thẳng phải + Gõ thẳng phải:

Địch thủ bước tới trước đá chột chân phải vào bụng ta, ta dùng tay trái gạt ra, đồng thời chồm tới trước đâm thẳng phải (Hữu trục quyền), vào đầu địch thủ, tiếp đó kéo gối thẳng phải vào hạ bộ, bụng hán (hình 226, 227).



H. 226



H. 227

2. Đòn đâm móc phải + Đấm tạt trái:

Địch thủ liên tục ra đòn đâm để làm cho ta lo phòng thủ phía trên, bất ngờ đá chột vào bụng dưới ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt ra, tiếp đó chuyển trọng tâm ra trước, dùng hữu câu quyền (đâm móc phải) đánh vào bụng hán, tiếp đó đánh tạt quyền trái vào thái dương hán (hình 228, 229, 230).



H. 228



H. 229



H. 230

3. Đòn chỏ cắm trái + Chỏ lật phải:

Địch thủ đâm thẳng trái, ta né tránh, địch thủ lại tung cú đá chột chân phải vào bụng ta, ta dùng tay phải gạt ngang đỡ đòn, chuyển trọng tâm ra trước cắm chỏ trái vào ngực địch thủ, mau lẹ xoay người sang phải ra sau lưng hán đánh đòn chỏ lật phải vào sống lưng hán (hình 231, 232, 233).



H. 231



H. 232



H. 233

4. Đòn gối phải + Chỗ tạt phải:

Khi địch thủ đã tới, ta dùng tay trái gạt xuống đồng thời kéo gối phải đánh vào ngực hán, tiếp đó đánh tạt chỗ phải ngang vào huyết thái dương, đánh tiếp chỗ cắm vào ngực hán (hình 234, 235, 236).



H. 234



H. 235



H. 236

5. Đòn gối phải + Chỗ phải:

Địch thủ dùng quyền tấn công, bất ngờ tung đòn đá thẳng vào bụng ta, ta nhanh chóng xoay người dùng 2 tay chụp lấy chân hán, kéo gối phải liên tiếp đánh vào bụng hán, cắm chỗ phải vào ngực bụng hán (hình 237, 238, 239).



H. 237



H. 238



H. 239

6. Đòn đấm bật trái + Đấm thẳng phải:

Địch thủ sau lần tấn công đầu thất bại bèn tung chân đá chọc vào bụng ta, ta nhanh chóng bước sang trái chuyển bộ tránh đòn, liền đó đấm bật lưng quyền trái vào mặt hán, đấm thẳng phải vào ngực hán (hình 240, 241, 242).



H. 240



H. 241



H. 242

7. Đòn đá ngang phải + Kéo gối trái:

Địch thủ bay người tới đá chân phải vào đầu ta, ta dùng tay trái gạt đòn, chân phải đá quét ngang vào sườn hán, kéo gối trái vào bụng hán, thuận thế đánh tạt chỗ phải vào mặt, cổ hán (hình 243, 244, 245).



H. 243



H. 244



H. 245

8. Đòn đạp chân trái + Đánh gối phải:

Địch thủ tung quyền trước rồi bay người đá thẳng vào vai, ngực ta, ta nhanh chóng đưa tay trái đỡ lên, chân trái đạp chần cạnh xuống gối hoặc ống chân địch thủ, tiếp đó kéo gối phải đánh vào bụng hán, thuận thể đánh chỏ róc ngực từ dưới lên cầm hán (hình 246, 247, 248).



H. 246



H. 247



H. 248

9. Đòn chỏ cầm phải + Chỏ lật trái:

Địch thủ sau lần tấn công đầu tiên thất bại, tung chân đá vào bụng, ngực ta, ta nhanh chóng bước sang trước cúi người tránh đòn, tay phải đưa lên che đầu, tiếp đó bước chân phải lên áp sát địch thủ, giật chỏ vào sống lưng hán, xoay người đánh chỏ lật trái vào ngực hán (hình 249, 250, 251).



H. 249



H. 250



H. 251

10. Đòn gối trái + Chỏ tập trái:

Địch thủ bước tới đâm thẳng trái rồi đá thẳng phải vào ta, ta nhanh chóng ngồi xổm xuống tránh đòn, gối trái chỏ trên đầu, khi địch thủ chồm bicip rút chân về, ta liền lên đánh gối thẳng trái vào bụng hân, tiếp đó thuận thế đánh đòn chỏ tập trái vào ngực hân (hình 262, 263, 264).



H. 262

H. 263



H. 264

IV. PHÁ ĐÓN ĐÁP CHẤN:

1. Đòn đá vào + Đấm thẳng phải:

Địch thủ bắt ngờ đập chân chân trái vào ống chân trước còn ta, ta kéo chân lại tránh đòn rồi đá vào ống chân trái còn hân, thả chân xuống đồng thời đấm thẳng phải (Hân trước quyền) vào ngực hân (hình 255, 256).



H. 255



H. 256

2. Đòn chỏ tập trái + Gối tập trái:

Địch thủ đập chân chân trái vào ống chân ta, ta hạ thấp trọng tâm dùng tay trái gạt bị trái qua phải, tiếp đó chồm tới thuận đánh gối chỏ trái vào ngực địch thủ, gối trái vào bụng hân (hình 267, 268, 269).



H. 267





H. 259

3. Đòn đâm thẳng phải + Chỏ róc trái:

Địch thủ tiến tới bất ngờ đạp chân xuống ống chân ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt hất ra, chuyển trọng tâm ra trước đâm thẳng phải vào mặt hán, tiếp đó đánh róc ngược chỏ trái từ dưới lên cầm cổ hán (hình 260, 261).



H. 260



H. 261

4. Đòn gối phải + Chỏ lật trái:

Sau khi tấn công bằng đòn chỏ thất bại, địch thủ bước lên xoay người đạp mạnh vào bụng dưới, hạ bộ của ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt hất ra, đồng thời bước chân phải lên áp sát, đánh tạt ngang chỏ trái vào mặt, sườn địch thủ, tiếp đó kéo gối phải đánh vào hông hán, cầm luôn chỏ phải vào hông, sống lưng hán (hình 262, 263, 264).



H. 262



H. 263



H. 264

V. PHÁ THỂ ĐÁ HẬU:

1. Đòn đá ngang phải + Chỏ róc phải:

Địch thủ vờ nhả chân trái, bất ngờ xoay người đá hậu chân phải vào hạ bộ, bụng ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt xuống, tiếp đó tung đòn đá ngang quét vào cổ, ngực hấn, chỏm người tới trước đánh róc chỏ phải từ dưới lên quai hàm hấn (hình 265, 266, 267).



H. 265

H. 266



H. 267

2. Đòn kim tiêu phải + Chỏ cấm phải:

Địch thủ làm động tác giả, bất ngờ tung cú đá hậu chân trái vào hạ bộ, bụng ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt tung ra, chân phải ta đá kim tiêu (chạm đầu ngón chân) vào sau hông hấn, bỏ chân xuống, thân trên chỏm tới, chỏ phải cấm xuống sống lưng hấn (hình 268, 269, 270).



H. 268

H. 269



H. 270 - 271

3. Đòn đạp chấn trái + Đá quét ngang phải:

Địch thủ dùng cú đá hậu chân trái tấn công vào bụng ta, ta nhanh chóng kéo gối trái lên phòng thủ, tiếp đó đạp cạnh chân trái vào ngực địch thủ bỏ chân trái xuống đồng thời đá quét ngang chân phải vào lưng hán (hình 272, 273, 274).



H. 272



H. 273



H. 274

4. Đòn chỏ tấp trái + Gối phải:

Địch thủ bất ngờ xoay người ra sau tung cú đá hậu tấn công, ta nhanh chóng thót bụng, tay phải gạt xuống, bước chân trái lên đánh tấp chỏ trái vào gáy, lưng địch thủ, tiếp đó kéo gối phải đánh vào mông, lưng hán (hình 275, 276, 277).



H. 275



H. 276



H. 277

V. PHÁ THỂ ĐÁ QUÉT NGANG:

1. Đòn chỏ róc phải + Kéo gối phải:

Địch thủ tiến tới tung cú đá quét ngang (phang ống) chân phải vào mặt, cổ ta, ta lập tức dùng tay trái gạt ra, bước chân phải lên áp sát, chỏ phải đánh róc ngược vào sườn, quai hàm địch thủ, tiếp đó kéo gối phải đánh vào chấn thủy, bụng dưới hán (hình 278, 279, 280).



H. 278



H. 279



H. 280

2. Đòn gối phải + Chỏ tạt phải:

Địch thủ sau khi tấn công bằng chỏ, bèn đá quét ngang chân phải vào cổ huyết thái dương của ta, ta đưa tay lên gạt ra, lập tức kéo gối phải đánh vào bụng hán, tiếp đó đánh tạt chỏ phải vào bên mặt, bên cổ hán (hình 281, 282, 283).



H. 281



H. 282



H. 283

3. Đòn đá quét phải + Chỗ róc phải:

Địch thủ bất ngờ tung cú đá ngang chân phải vào sườn ta, ta nhanh chóng dùng tay trái gạt vòng từ trên xuống giữ lấy chân hắn, tiếp đó ta đá quét ngang chân phải vào ngực, bụng hắn, chồm người tới trước, đánh róc ngực chỗ phải vào quai hàm địch thủ (hình 284, 285, 286).



H. 284



H. 285



H. 286

4. Đòn giật chỗ phải + Lật chỗ trái:

Địch thủ bất ngờ đá ngang phải vào đầu ta, ta nhanh chóng bước chân phải lên xoay sang trái, 2 tay đưa lên hất ra đỡ đòn, tiếp đó giật chỗ phải vào ngực địch thủ, xoay người sang trái bước lên, dùng đòn chỗ lật trái đánh vào sống lưng hoặc thắt lưng hắn (hình 287, 288, 289).



H. 287



H. 288



H. 289

5. Đòn giết chỏ phải + Đấm bật phải:

Địch thủ dùng quyền tấn công, bất ngờ đá ngang vào bên cổ, huyết thái dương của ta, ta nhanh chóng bước chân phải lên đưa 2 tay chắn ra, tiếp đó giết chỏ phải vào cằm hán, đấm bật lưng bàn tay xuống hạ bộ hán (hình 290, 291, 292).



H. 290



H. 291



H. 292

6. Đòn đạp chân trái + Kéo gối phải:

Địch thủ bất ngờ đá quét ngang chân phải vào bên cổ, huyết thái dương của ta, ta nhanh chóng hụp xuống tránh đòn, đạp chân cạnh chân trái vào đầu gối chân trụ của địch thủ, tiếp đó kéo gối phải đánh vào bụng hán (hình 293, 294, 295).



H. 293



H. 294



H. 295

7. Đòn gối trái + Chỏ tấp trái:

Địch thủ bước lên muốn tung đòn đá ngang phải, ta nhân lúc hấn chưa phát đòn nhanh chóng bước lên áp sát hấn, đồng thời chân trái kéo gối vào bụng dưới hấn, chỏ trái đánh tấp ngang vào yết hầu, miệng, mũi hấn (hình 296, 297, 298).



H. 296



H. 297



H. 298

8. Đòn chỏ tạt trái + Chỏ róc phải:

Khi địch thủ đá ngang chân phải, ta dùng cẳng tay trái (phải) chặn ngang đỡ đòn, xoay người sang phải bước chân phải lên áp sát địch thủ, chỏ trái đánh tạt ngang vào sườn hấn, tiếp đó đánh róc chỏ phải từ dưới lên quai hàm, mặt hấn (hình 299, 300, 301).



H. 299



H. 300



H. 301

9. Đòn chỏ lật trái + Chỏ lật phải:

Địch thủ bất ngờ đá ngang cao vào bên cổ, vai ta, ta nhanh chóng dùng cẳng tay phải (trái) đỡ ngang chặn đòn, tiếp đó xoay người sang trái áp sát địch thủ tung đòn chỏ lật trái vào bên đầu hán, lại tung đòn chỏ lật phải vào ngực hán (hình 302, 303, 304).



H. 302



H. 303



H. 304

10. Đòn gối phải + Chỏ tạt phải:

Địch thủ sử dụng đòn dấm nhá, tiến tới đá ngang chân phải vào sườn ta, ta dùng tay trái vòng cuốn giữ lấy chân hán, đồng thời kéo gối phải đánh vào ngực bụng hán đánh tạt ngang chỏ phải vào mặt hán. Nếu địch thủ vẫn còn ngoan cố chống cự, ta lập tức giạt chỏ phải vào chân thủy hán (hình 305, 306, 307).



H. 305



H. 306



H. 307

11. Đòn chỏ tấp phải + Chỏ lật trái:

Địch thủ bước lên đá quét ngang phải và hông ta, ta lập tức xoay trái kéo chân phải lên chắn ngang đòn hấn. Tiếp đó thân trên chồm tới đánh tấp chỏ phải vào mũi, miệng hấn, xoay sang trái đánh chỏ lật trái vào lưng, sườn hấn (hình 308, 309, 310).



H. 308



H. 309



H. 310

12. Đòn giết chỏ phải + Cầm chỏ phải:

Địch thủ phối hợp đòn đâm tấn công, bắt ngờ đá quét ngang chân phải vào hông sườn ta, ta nhanh chóng bước chân phải lên, xoay sang trái, đưa 2 tay ra chắn đòn, tiếp đó giết chỏ phải vào ngực hấn, nếu địch thủ ngửa người tránh đòn thì ta lướt tới cầm chỏ phải vào mặt hấn (hình 311, 312, 313).



H. 311



H. 312



H. 313

13. Đòn đâm bật phải + Chỏ lật trái:

Địch thủ đã quét ngang chân phải vào sườn, hông ta, ta nhanh chóng xoay sang trái kéo gối phải lên chặn đòn, tiếp đó đâm bật quyền phải vào mặt hán, xoay người sang trái áp sát, tung đòn chỏ lật trái vào ngực, sườn hán (hình 314, 315, 316).



H. 314



H. 315



H. 316

14. Đòn đâm thẳng phải + Chỏ tấp phải:

Địch thủ sau khi tấn công bằng đòn tay, bất ngờ dùng đòn đá ngang phải tấn công, ta bình tĩnh dùng tay trái chặn kẹp giữ chân địch thủ sát sườn ta, đồng thời tung đòn đâm thẳng phải (Hữu trực quyền) vào mặt hán nhưng bị hán gạt ra, ta kéo gối thẳng phải vào bụng hán, đánh tấp chỏ phải vào mặt, cổ hán (hình 317, 318, 319).



H. 317



H. 318



H. 319

VII. PHÁ THỂ ĐÁ MỐC (CÂU THÍCH):

1. Đòn gối trái + Chỗ tấp trái:

Địch thủ bước tới đá móc vòng chân trái vào phía trái ta, ta lập tức dùng cẳng tay trái gạt từ dưới lên, đồng thời cầm chỗ trái xuống đầu gối hấn, tiếp đó kéo gối trái đánh vào bụng, hạ bộ hấn, liền đó đánh tấp chỗ trái vào ngực hấn (hình 320, 321, 322).



H. 320



H. 321



H. 322

2. Đòn gối trái + Chỗ lật phải:

Địch thủ bắt ngờ đá vòng chân trái vào sườn ta, ta nhanh chóng xoay sang phải dùng 2 tay ôm giữ chân hấn, đồng thời kéo gối trái đánh vào bụng dưới, đùi hấn, buông 2 chân hấn ra, xoay sang phải tung đòn chỗ lật phải vào đầu, mặt hấn (hình 323, 324, 325).



H. 323



H. 324



H. 325

3. Đòn đâm móc trái + Gõ tạt phải:

Địch thủ dùng quyền trái vờ tấn công, bất ngờ đá vòng chân trái vào đầu ta, ta dùng tay phải đỡ ra, chồm tới đâm móc trái (Tả câu quyền) thật mạnh vào bụng địch thủ, tiếp đó đánh tạt gối phải vào hông hấn. Bỏ chân xuống đánh tạt chỏ phải vào sườn, ngực hấn (hình 326, 327, 328).



H. 326



H. 327



H. 328

4. Đòn chỏ móc trái + Chỏ tạt phải:

Địch thủ bước lên, phối hợp động tác giả, bất ngờ tung cú đá móc vòng vào bên đầu, bên cổ ta, ta cúi thấp xuống nhích lên né đòn, chỏ trái đánh móc ngược vào ngực hấn, nếu hấn ngửa ra sau tránh đòn, ta nhanh chóng bước chân phải lên đánh tạt chỏ phải vào bên cổ hấn, xoay người sang trái đánh chỏ lật trái vào lưng, sau hông hấn (hình 329, 330, 331).



H. 329



H. 330



H. 331

3. Đòn đâm móc trái + Gối tạt phải:

Địch thủ dùng quyền trái vỗ tấn công, bất ngờ đá vòng chân trái vào đầu ta, ta dùng tay phải đỡ ra, chồm tới đâm móc trái (Tả câu quyền) thật mạnh vào bụng địch thủ, tiếp đó đánh tạt gối phải vào hông hán. Bỏ chân xuống đánh tạt chỏ phải vào sườn, ngực hán (hình 326, 327, 328).



H. 326



H. 327



H. 328

4. Đòn chỏ móc trái + Chỏ tạt phải:

Địch thủ bước lên, phối hợp động tác giả, bất ngờ tung cú đá móc vòng vào bên đầu, bên cổ ta, ta cúi thấp xuống nhích lên né đòn, chỏ trái đánh móc ngược vào ngực hán, nếu hán ngửa ra sau tránh đòn, ta nhanh chóng bước chân phải lên đánh tạt chỏ phải vào bên cổ hán, xoay người sang trái đánh chỏ lật trái vào lưng, sau hông hán (hình 329, 330, 331).



H. 329



H. 330



H. 331

5. Đòn chỏ tạt phải + Gối tạt trái:

Địch thủ bất ngờ đá vòng cầu vào cổ, một ta bằng chân trái, ta nhanh chóng xoay sang phải đưa tay trái lên đỡ đòn, tiếp đó bước chân phải lên đánh tạt ngang chỏ phải vào chân thủy hán, tiếp đó kéo gối trái đánh vào bụng dưới hán (hình 332, 333, 334).



H. 332



H. 333



H. 334

6. Đòn đá phải + Kéo gối trái:

Địch thủ lật ngửa tung chân trước đá vòng vào sườn, vai ta, ta dùng tay phải gạt móc xuống bật ra làm địch thủ lộ sơ hở ở giữa người, ta kéo chân phải đá thẳng vào hạ bộ, bụng hán, tiếp đó đánh gối trái vào hông, sườn hán (hình 335, 336, 337).



H. 335



H. 336



H. 337

7. Đòn đạp phải + Đấm bật phải:

Địch thủ làm động tác giả tấn công, chân trái đánh vòng cầu vào sườn phải ta, ta bước chân trái lên trước tránh đòn, chân phải đạp vào bụng hán, đánh tạt chỗ phải vào ngực hán, nếu hán ngã người ra sau né đòn, ta thuận thế đấm bật lưng quyền phải vào mặt hán (hình 338, 339, 340).



H. 338



H. 339



H. 340

VIII. PHÁ THỂ ĐÁ GÓT (GIÒ LÁI):

1. Đòn gối thẳng phải + Chỏ cắm phải:

Địch thủ xoay người đá gót phải vào đầu, cổ ta, ta nhanh chóng bước lên trước áp sát đồng thời kéo thẳng gối phải lên đánh vào sau hông hán, tiếp đó hạ thấp xuống cắm chỏ phải vào lưng hán (hình 341, 342).



H. 341



H. 342

2. Đòn đấm thẳng (Trực quyền) liên tiếp:

Địch thủ bước lên xoay người đá giò lái vào đầu, cổ ta, ta hơi xoay sang phải đưa 2 tay lên chắn đòn, tiếp đó đấm thẳng liên tiếp 2 tay vào lưng, gáy hán (hình 343, 344, 345).

H. 343

H. 344





H. 345

3. Đòn gối trái + Chỗ tập trái:

Địch thủ đâm chọt trái nhá đòn rồi xoay người đá giò lái chân phải vào sườn ta, ta nhanh chóng bước chân phải lên áp sát hân, dùng gối trái đánh vào sau hông hân, bỏ chân xuống đánh tập chỗ trái vào đốt sống lưng hân (hình 346, 347, 348).



H. 346



H. 347



H. 348

4. Đòn gối trái + Chỗ róc trái:

Địch thủ xoay đá giò lái phải vào sườn ta, ta nhanh chóng xoay người sang phải đưa 2 tay khóa giữ chân hân, kéo gối trái đánh liên tiếp vào đùi hân, đánh róc ngược chỗ trái vào lưng, gáy hân (hình 349, 350, 351).



H. 349



H. 350



H. 351

5. Đòn giết chỏ phải + Kéo gối trái:

Địch thủ bước lên đá giò lái phải vào bên phải đầu ta, ta nhanh chóng hụp xuống né đòn, liền đó bước chân phải lên áp sát địch thủ, tung đòn chỏ phải vào sườn, bụng hán, tiếp đó kéo gối trái đánh vào chân thủy hán (hình 352, 353, 354).



H. 352

H. 353



H. 354



H. 357

6. Đòn chỏ lật liên hoàn:

Địch thủ đá lật chân phải vào ngực bụng ta, ta nhanh chóng dùng tay trái đỡ ngang ra chặn đòn, tiếp đó xoay sang phải bước lên áp sát địch thủ, dùng đòn chỏ lật phải đánh vào sống lưng hán, đánh tiếp đòn chỏ lật trái vào chân thủy hán (hình 355, 356, 357).



H. 355

H. 356

MỤC LỤC

Phần 1: "VUA KUNG FU" LÝ TIỂU LONG	5
1. Ra đời ở Tam Phiến, tuổi thơ ở Hồng Kông	5
2. Sáng lập TRIỆT QUYỀN ĐẠO	7
3. Bước chân vào điện ảnh, công phu động toàn cầu	10
Phần 2: HUẤN LUYỆN TỔ CHẤT CƠ THỂ TRONG VÕ CÔNG TRIỆT QUYỀN ĐẠO	15
1. Huấn luyện tố chất dẻo dai	15
2. Luyện sức mạnh	17
3. Huấn luyện tốc độ	21
4. Huấn luyện sức bền	24
Phần 3: YẾU LĨNH KỸ THUẬT TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ TRONG TRIỆT QUYỀN ĐẠO	27
1. Yếu lĩnh tấn công	27
2. Phòng thủ	30
3. Yếu lĩnh phản công	33
Phần 4: KỸ THUẬT CĂN BẢN TRONG THỰC TẾ CHIẾN ĐẤU	38
1. Thế thủ	38
2. Bộ pháp trong thực chiến	39
3. Các vị trí tấn công trong thực chiến	43
4. Đơn luyện phép đánh đòn chỏ cơ bản trong thực chiến	44
5. Đơn luyện phép đánh gối căn bản trong thực chiến	46
6. Phương pháp phòng thủ trong thực chiến	48
7. Đồng tác tránh né trong thực chiến	54
8. Hô hấp trong thực chiến	57
Phần 5: KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN CHỎ	58
1. Khái quát đòn chỏ	58
2. Ví dụ thực tế chiến đấu	58

Phần 6: KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN GỐI TRONG THỰC TẾ CHIẾN ĐẤU

1. Khái quát về đòn gối	74
2. Ví dụ thực chiến	74

Phần 7: KỸ THUẬT PHÁ ĐÒN CHỎ TRONG PHẢN CÔNG

83

Phần 8: KỸ THUẬT PHÁ ĐÒN GỐI TRONG PHẢN CÔNG

93

10 yếu quyết sử dụng đòn chỏ

97

Phần 9: KỸ THUẬT PHÁ ĐÒN ĐÁ PHẢN CÔNG

99

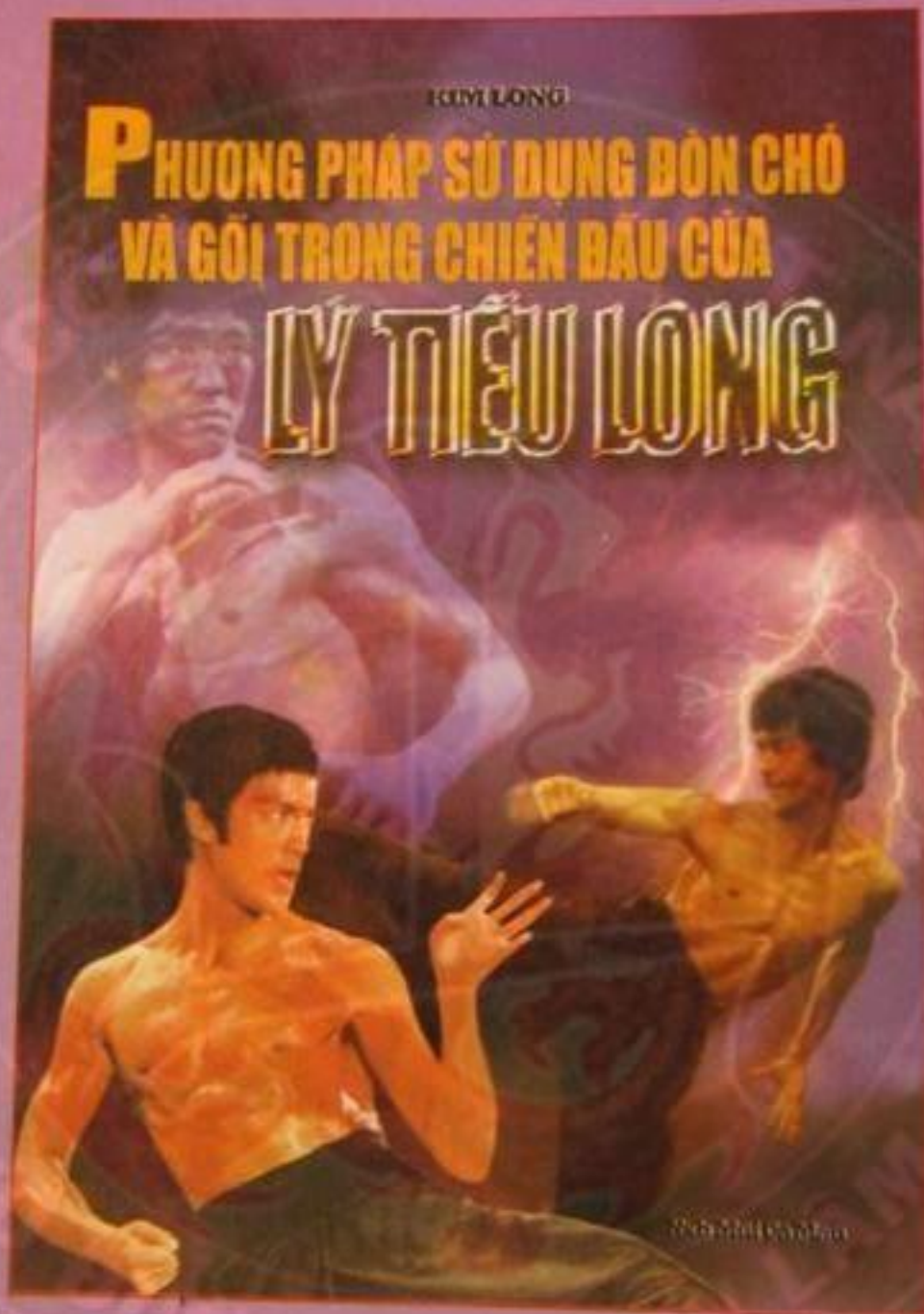
1. Phá đòn đập cạnh	99
2. Phá đòn đá thẳng	108
3. Phá đòn đá chân	116
4. Phá đòn đập chấn	125
5. Phá thế đá hâu	128
6. Phá thế đá quét ngang	132
7. Phá thế đá móc (câu thích)	146
8. Phá thế đá gót (giò lái)	153



■ PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐÒN CHỖ VÀ GỐI
TRONG CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng
Biên tập nội dung: Phạm Lợi
Sửa bản in : Phạm Lợi
Bìa: Điều Quốc Việt

In 1.000 cuốn tại Xi nghiệp in số 5
120 Triệu Quang Phục, Q.5, TP. Hồ Chí Minh.
Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 25/XB-QLXB-25.
Cục xuất bản ký ngày 09 tháng 01 năm 2004.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2004.



NHA SÁCH
St*minhtrung*
496 NGUYỄN THỊ MINH KHAI QUẬN 3, TP. HỒ CHÍ MINH
ĐIỆN THOẠI: 8395017-8359712

Gia: 16.000 đồng