

## **Kỹ thuật căn bản Vovinam – Việt Võ Đạo**

Kỹ thuật căn bản vovinam được viết dựa trên cuốn sách vovinam. Rikaido chỉ giúp các bạn có chỗ xem kiến thức vovinam. Hiện tại rikaido không tập vovinam nên bài viết hoàn toàn phụ thuộc vào nội dung của sách.

### **Tư thế thủ**

Tư thế thủ là tư thế chuẩn bị, cơ bản, có lợi nhất cho việc phòng thủ và tấn công. Đứng ở thế thủ cơ bản chuẩn xác sẽ giúp người môn sinh Vovinam – Việt Võ Đạo có thể kịp thời phòng thủ hay sẵn sàng tấn công đối phương.

Thực hiện tư thế thủ:



Đứng ở tư thế nghiêm, chân trái bước lên trước một bước, hơi rộng hơn vai, mũi chân trái quay vào trong, đầu gối trái chùng xuống, chân phải thẳng, mũi chân hướng về trước.

Tay trái nắm đấm, gập khuỷu tay lại thành góc khoảng 90 độ, nắm đấm trái để cao ngang tầm mũi. Tay phải nắm đấm, gập khuỷu tay lại đặt trước ngực, nắm đấm phải để cao ngang cằm. Tư thế đứng: vai trái nhô ra trước, ngực hơi nghiêng, mắt nhìn thẳng, răng cắn chặt, đầu hơi thấp một chút.

### **Các thế tấn căn bản**

Nhằm giữ vững trọng tâm và thăng bằng cho con người trong mọi tư thế, mọi trường hợp và để thể hiện những động tác tại chỗ một cách linh hoạt, vững chắc, chính xác và hữu hiệu

Vovinam – Việt Võ Đạo có 5 thế tấn căn bản trong tập luyện tấn công và phòng thủ như Trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, độc cước tấn, hồi tấn.

### **Trung bình tấn**



Trung bình tấn

Đứng nghiêm – Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước ngang sang phải 1 bước rộng bằng vai, cùng lúc 2 tay nắm đấm để ngửa kéo sát vào 2 bên hông, 2 chân chùng thấp, thân hơi nghiêng về trước, ngực nở.

**Đinh tấn:**





H.2-2



H.2-3

Đứng nghiêm – Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước tới trước 1 bước dài, chùng xuống, cạnh bàn chân phải hướng tới trước, chân trái thẳng, hai tay nắm đấm để giữa kéo sát ở 2 hông, trọng tâm dồn vào chân phải.

### **Trảo mã tấn**

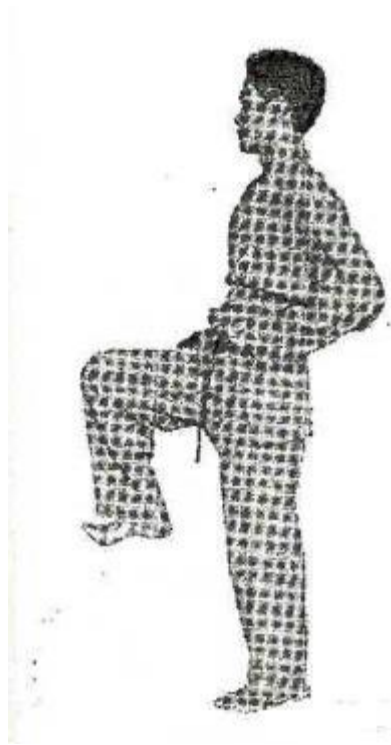
Đứng nghiêm – Chân phải đứng làm trụ, chân trái bước về trước khoảng 20-25 cm, mũi bàn chân cắm



Trảo mã tấn

### **Độc Cước Tấn**

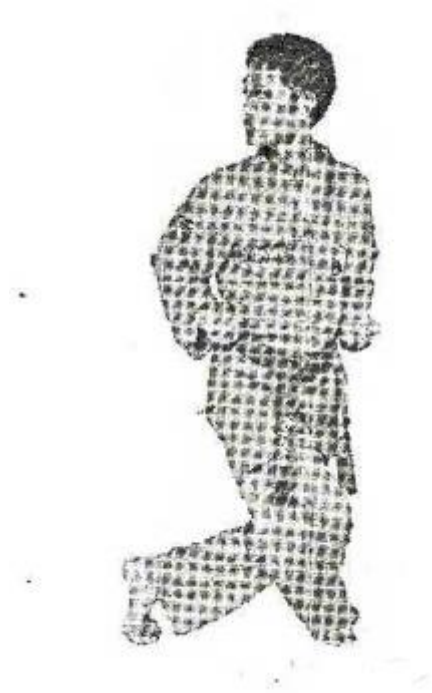
Đứng nghiêm – Chân trái đứng làm trụ, chân phải co lên, mũi chân ngang, 2 nắm đấm để giữa ở hông, trọng tâm dồn về chân trái.



Độc cước tân

### Hồi Tấn

Đứng nghiêng – Chân phải bước chéo ngang qua trái, cạnh trong bàn chân phải hướng sang trái, 2 nắm đấm để giữa ở hông, trọng tâm về chân phải.



Hồi Tấn

### Gạt cạnh tay (Đỡ)



Kỹ thuật đỡ gạt trong Vovinam – Việt Võ Đạo được thực hiện bằng bàn tay khép chặt, được linh động sử dụng tùy theo dạng hình tấn công, sức mạnh, sự lanh lẹ của đối phương, bằng cách duy trì sự thẳng bằng và tư thế của mình. Trong khi đỡ gạt, chúng ta cố gắng chuyển sức mạnh tấn công của đối phương thành lợi thế của mình.

Cách hình thành bàn tay để gạt, chém: 4 ngón dài sát nhau, ngón cái khép chặt. Sau đây là những kỹ thuật đỡ gạt cơ bản của Vovinam – Việt Võ Đạo:

#### **Gạt cạnh tay số 1:**

Lòng bàn tay hướng phía trước, cạnh bàn tay hướng ra ngoài, hơi khép nách.

Gạt cạnh tay theo hướng vẽ nửa vòng tròn, từ trong ra ngoài, xuất phát từ bên hông đi ngang che vùng mặt, cổ (chống hướng tấn công từ phía trước).



Gạt cạnh tay số 1



### **Gạt cạnh tay số 2**

Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng vào trong, hơi khép nách.

Gạt nửa vòng tròn từ ngoài vào trong, từ trên xuống, đi ngang vùng mặt che đỡ khu vực mặt bụng (chống hướng tấn công từ phía trước).



**H.2-1**



**H.2-2**



**H.2-3**

### **Gạt cạnh tay số 3**

Lòng bàn tay hướng phía trước cạnh bàn tay hướng lên trên.

Gạt đỡ từ dưới gạt lên trên, che đỡ đỉnh đầu (chống hướng tấn công từ phía trước).



**H.3-1**



**H.3-2**

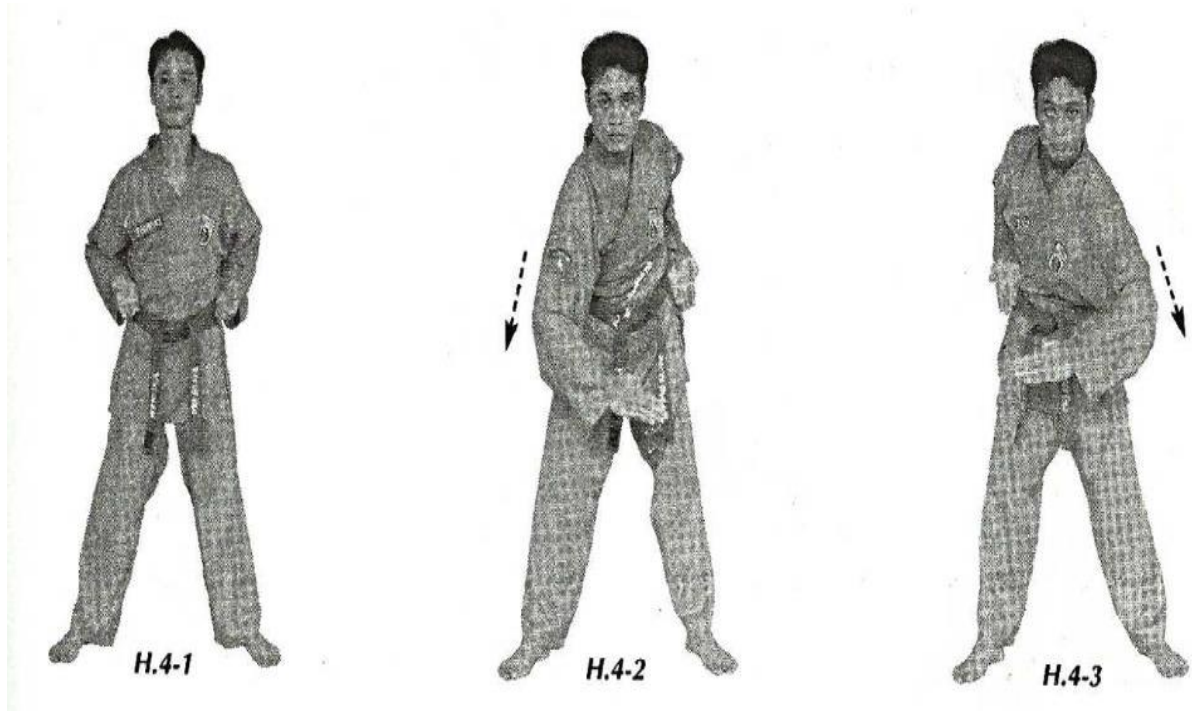


**H.3-3**

### **Gạt cạnh tay số 4**

Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng xuống.

Gạt đỡ từ trên gạt xuống hơi chệch ra trước (đỡ chặn hướng tấn công từ dưới lên).

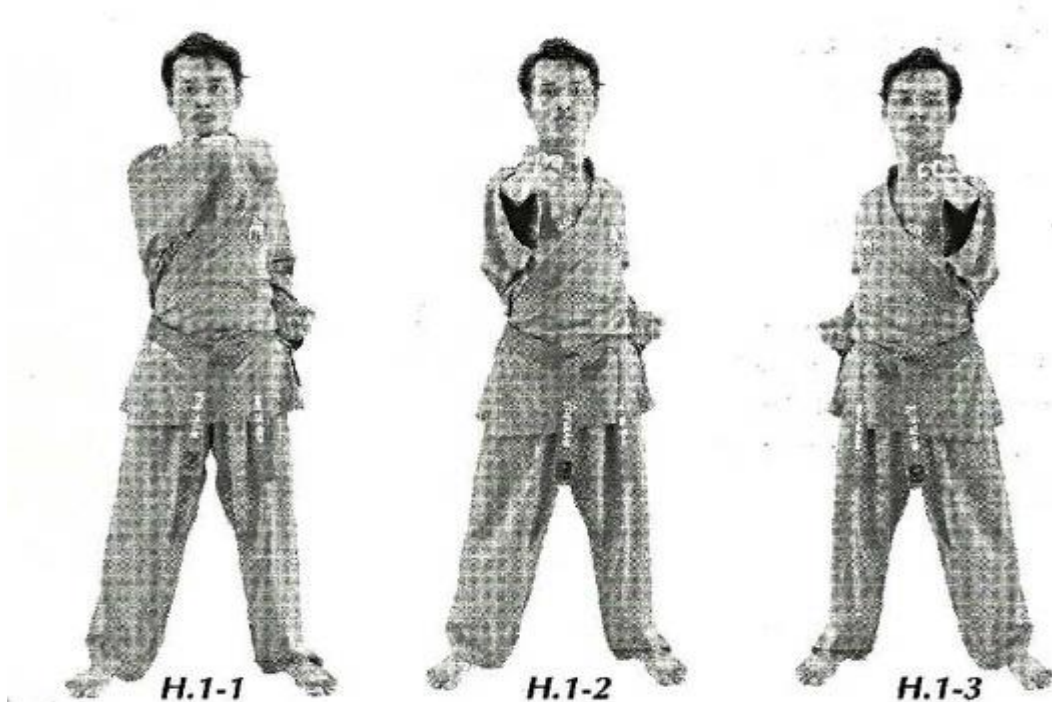


### **Chém cạnh tay**

Một trong những động tác dùng để tấn công trong Vovinam – Việt Võ Đạo là sử dụng các lối chém cạnh bàn tay (bàn tay khép chặt lên gân được sử dụng phối hợp với cùi chỏ và xoay cổ tay để tấn công, dồn hết sức khi chạm mục tiêu).

### **Chém cạnh tay số 1**

Tay khép chặt để bên vai đối diện (tay phải, vai trái), úp lòng bàn tay, cạnh tay hướng trước. Chém mạnh cạnh tay từ trong ra ngoài theo đường chéo từ trên



### **Chém cạnh tay số 2**

Tay khép chặt để bên vai cùng bên. Chém mạnh cạnh tay từ ngoài vào trong theo hướng chéo vào mục tiêu, lòng bàn tay hướng lên trên, tay còn lại đặt ở hông.



### **Chém cạnh tay số 3**

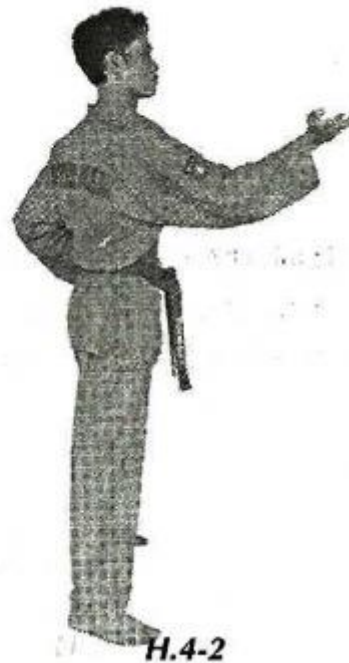
Tay khép chặt để trước ngực, cạnh tay hướng trước. Chém cạnh tay đẩy thẳng từ ngực ra trước vào cằm hoặc cổ đối phương.





### **Chém cạnh tay số 4**

Tay khép chặt, đặt giữa ở hông. Chém cạnh tay đẩy giữa thẳng vào cổ hoặc lườn.



### **Đánh chỏ**

#### **Đánh chỏ số 1**

Chỏ đặt ngang ngực – Đánh chỏ theo đường chéo từ trên xuống, từ ngoài vào trong ngực, mặt, cổ.



## Đánh chỗ số 2

Chỗ đặt ngang ngực – Đánh chỗ vòng theo hướng từ trước ra sau từ trên cầm xuống, mục tiêu ngay phía sau lưng mình (chỗ lái).



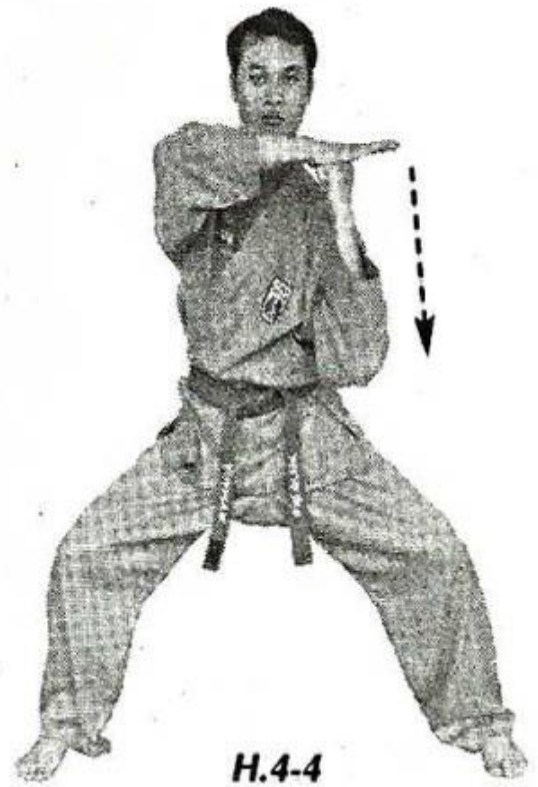
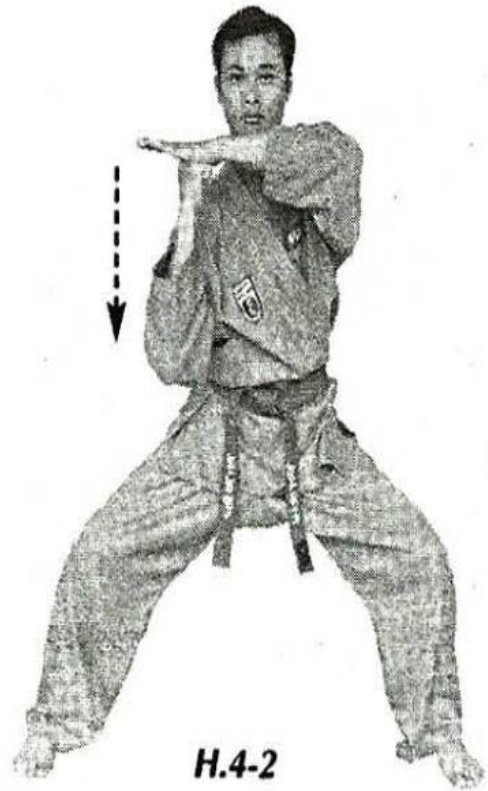
## Đánh chỗ số 3

Chỗ đặt trước ngực – Đánh chỗ thọc từ dưới lên vào ngực, cầm.



**Đánh chỏ số 4:**

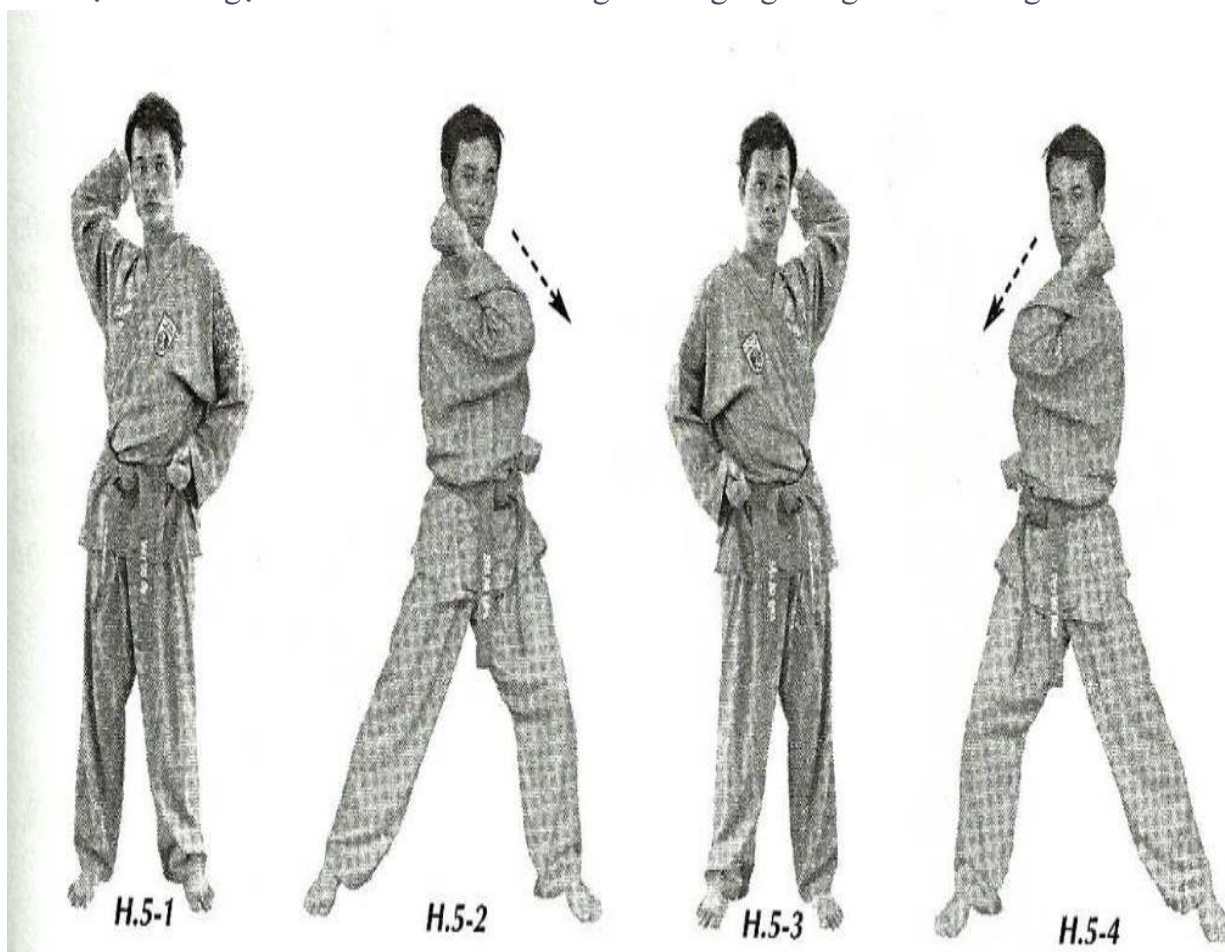
Đặt chỏ trước ngực – Đánh cầm chỏ theo hướng từ trên xuống, người hơi chùng.





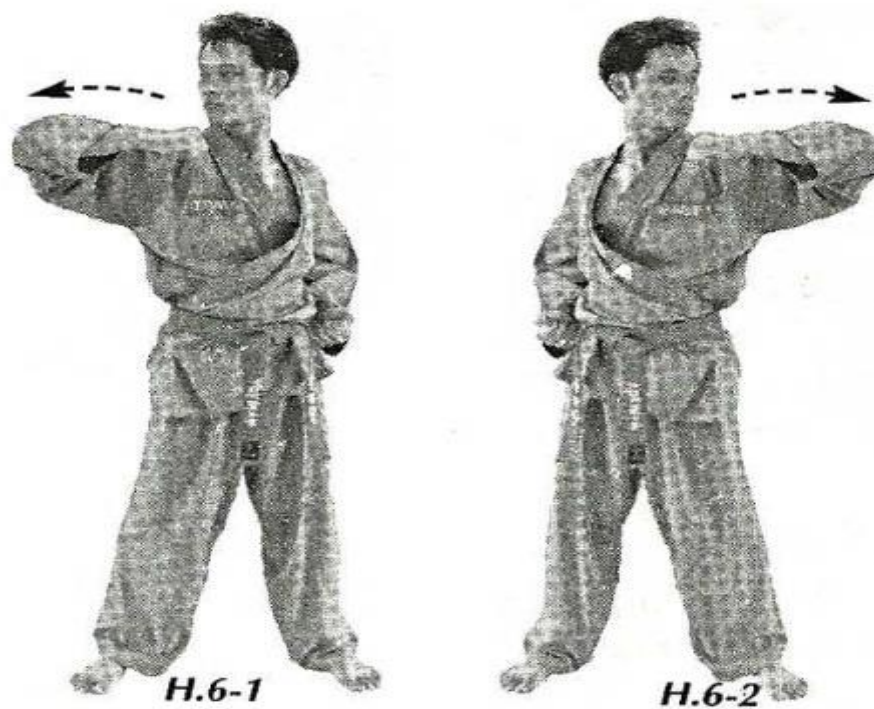
### Đánh chỗ số 5:

Chỗ đặt trước ngực – Đánh chỗ theo hướng chéo ngang từ ngoài vào trong.



### Đánh chỗ số 6

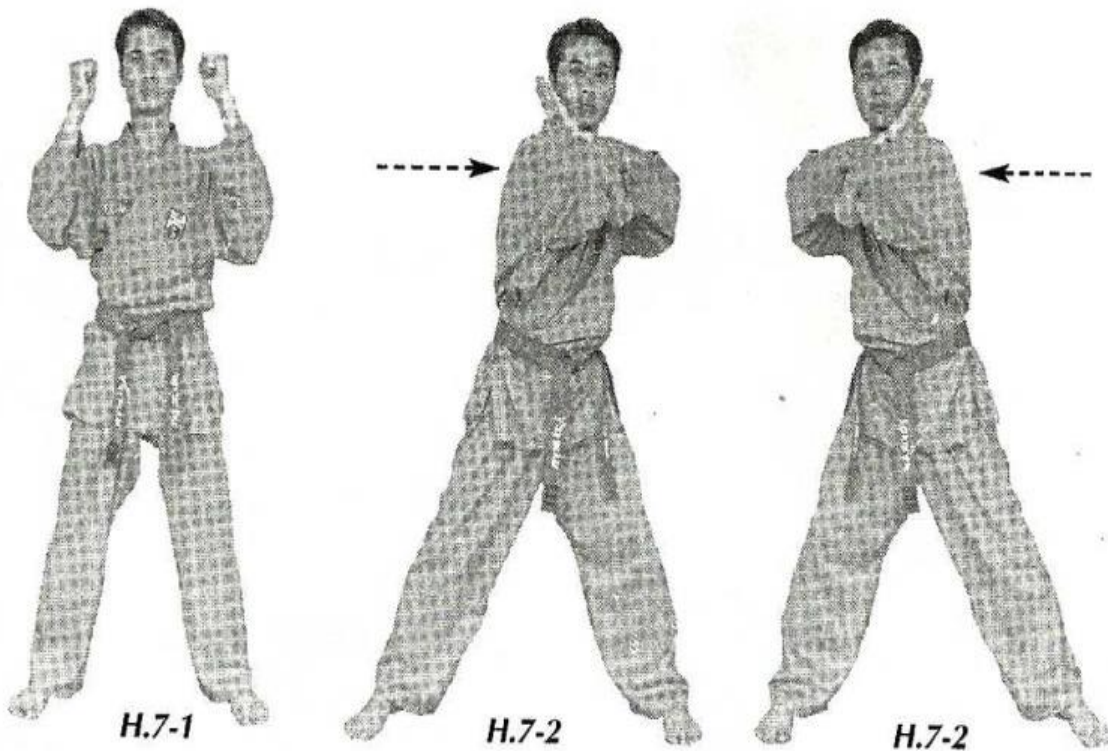
Chỗ đặt trước ngực – Đánh chỗ theo hướng ngang từ trong thốt ra ngoài





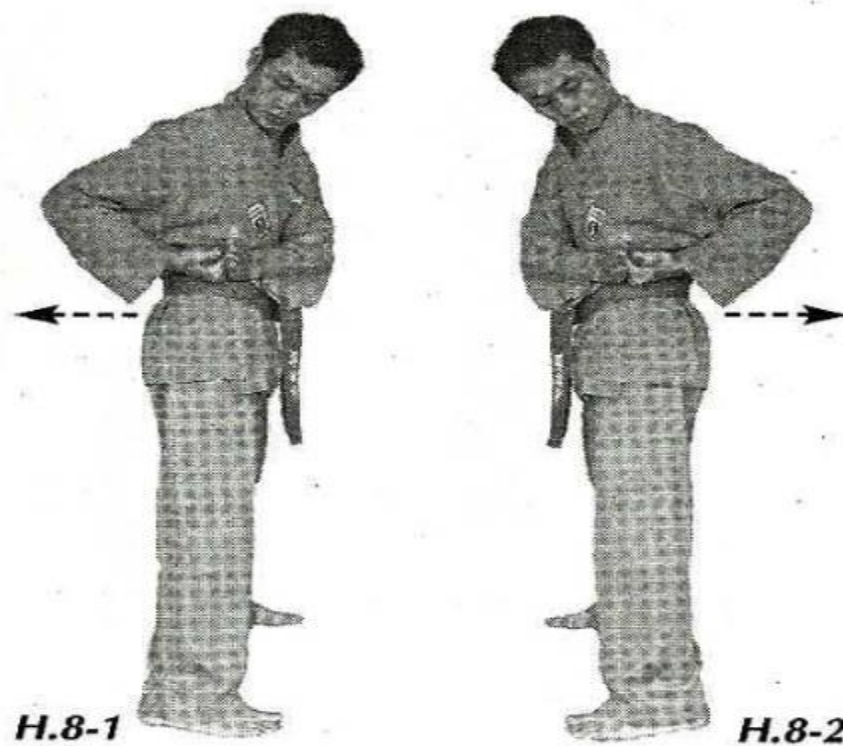
### Đánh chỏ số 7

Chỏ đặt trước ngực – Đánh chỏ ngang từ ngoài vào trong ngực.



### Đánh chỏ số 8

Chỏ đặt trước ngực – Đánh thốc chỏ từ trước ra sau vào bụng, nắm đấm dừng lại ở hông.



## **Đánh gối**

### **Đánh gối số 1 (H.1)**

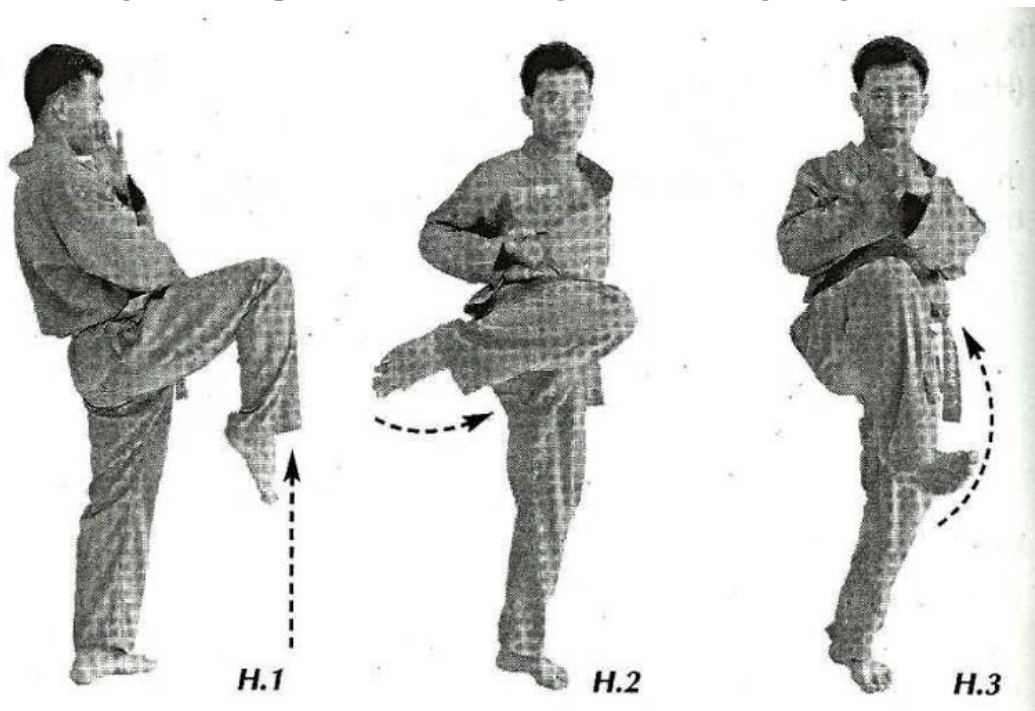
Chân trái đứng trụ, chân phải co đầu gối đánh thẳng theo hướng từ dưới lên.

### **Đánh gối số 2 (H.2)**

Chân trái đứng trụ, chân phải co lên và đánh gối theo hướng chéo từ ngoài vào trong.

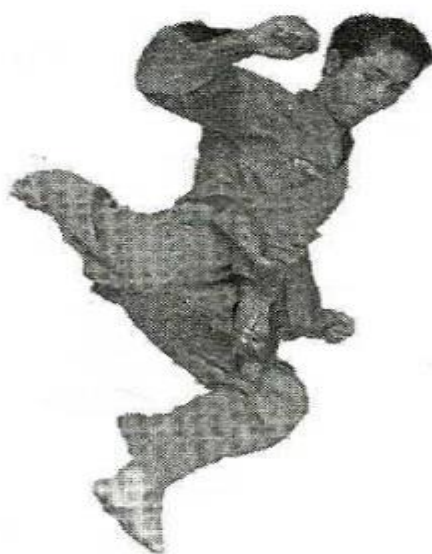
### **Đánh gối số 3 (H.3)**

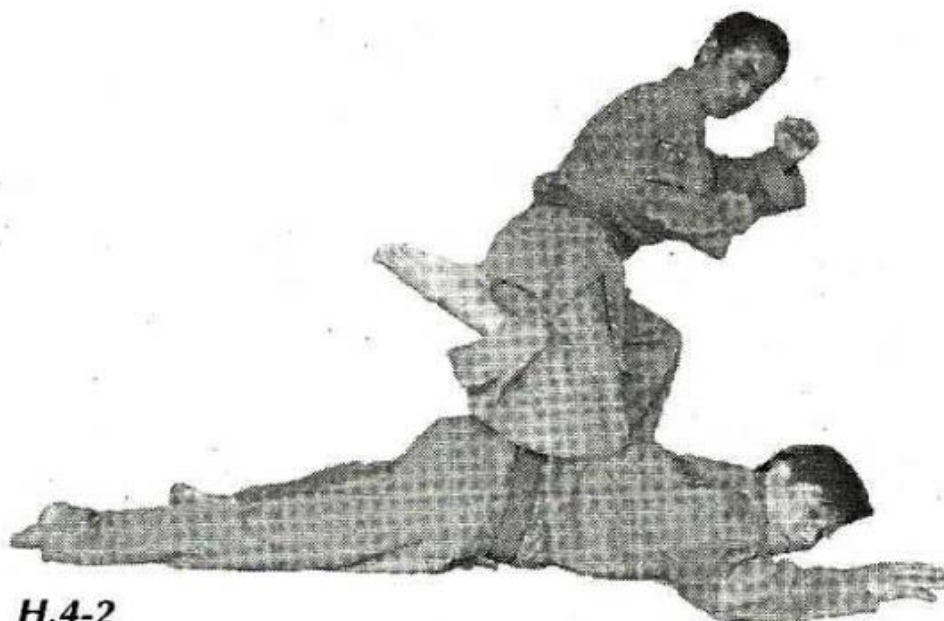
Chân trái đứng trụ, chân phải co lên và đánh gối xéo từ trong ra ngoài.



### **Đánh gối số 4 (Gối cắm)**

Chân trái tung lên cao, chân phải lên theo rồi đánh gối cắm xuống gáy hoặc lưng đối thủ.





**H.4-2**

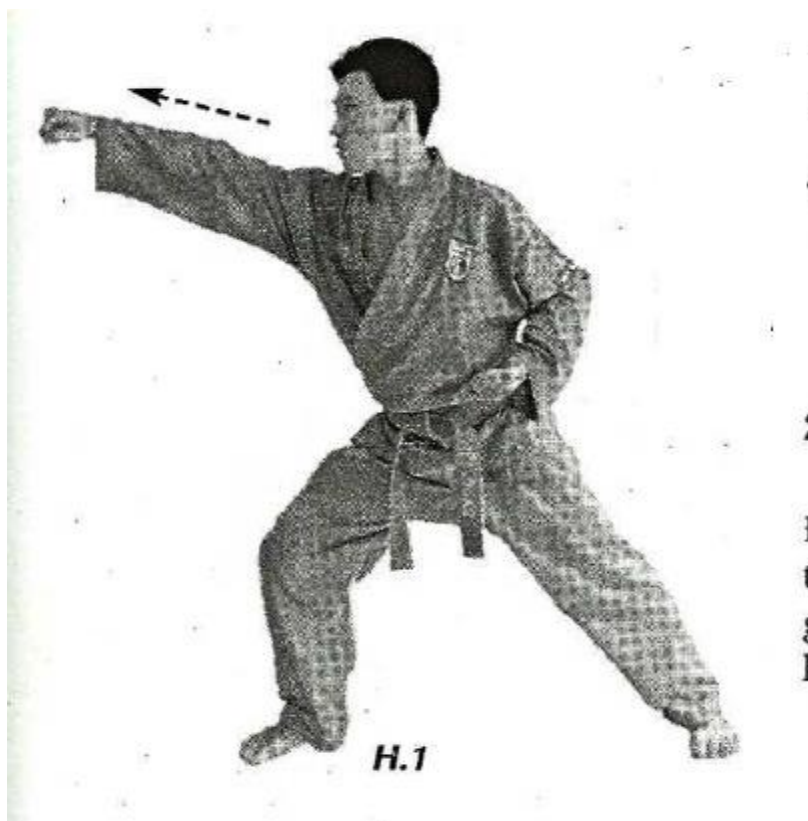
### **Các lối đấm**

Trên lý thuyết, tất cả các lối đấm, đá, đạp của Vovinam tương tự các võ phái khác về cách nắm tay, nguyên lý thực hiện, mục tiêu...

Tay nắm chặt, dồn sức ra khi chạm mục tiêu, nắm đấm và cánh tay thẳng, không cong lên hay sụp xuống, tay còn lại để ở hông.

### **Đấm thẳng**

Đứng ở tư thế thủ – Đấm thẳng theo hướng chéo từ hông đến cằm, vặn tréo úp nắm đấm khi đến mục tiêu.



### **Đấm móc**

Đấm ở tư thế thủ – Đấm vòng từ ngoài vào trong đến cằm tạo thành góc 90 độ, lưng bàn tay hướng lên trên.



### **Đấm lao**

Đứng ở tư thế thủ – vương người tới trước, đấm lưng nắm đấm vào mục tiêu, cánh tay thẳng.





### **Đấm mức**

Đứng ở tư thế thủ – Đấm thốc từ dưới lên vào bụng đến cằm, lưng bàn tay hướng trước.



**H.4**

### **Đấm thấp**

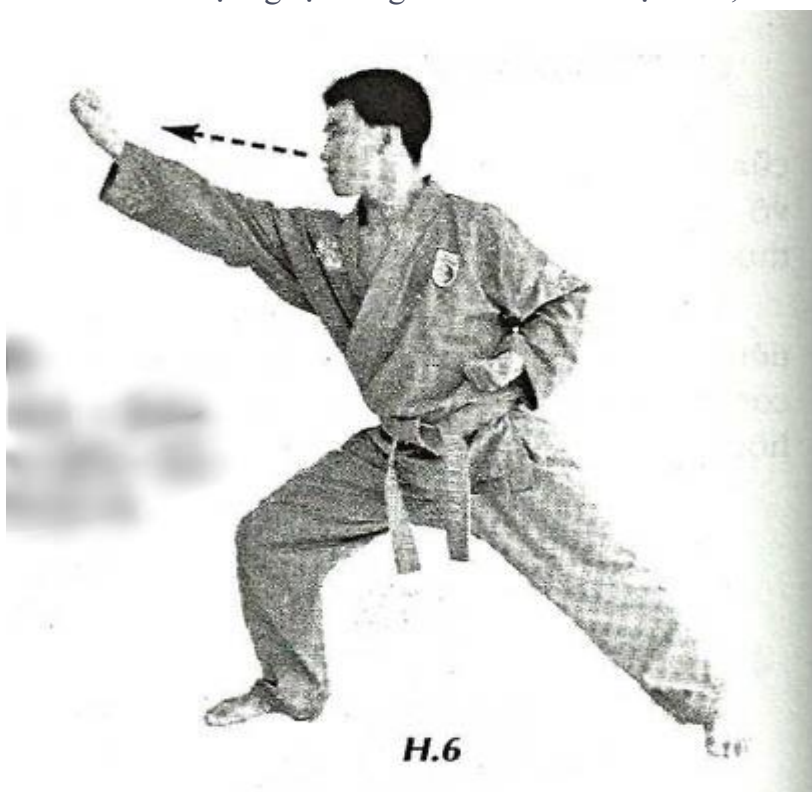
Đứng ở tư thế thủ – Hơi chùng thấp người, đấm thẳng vào bụng.



**H.5**

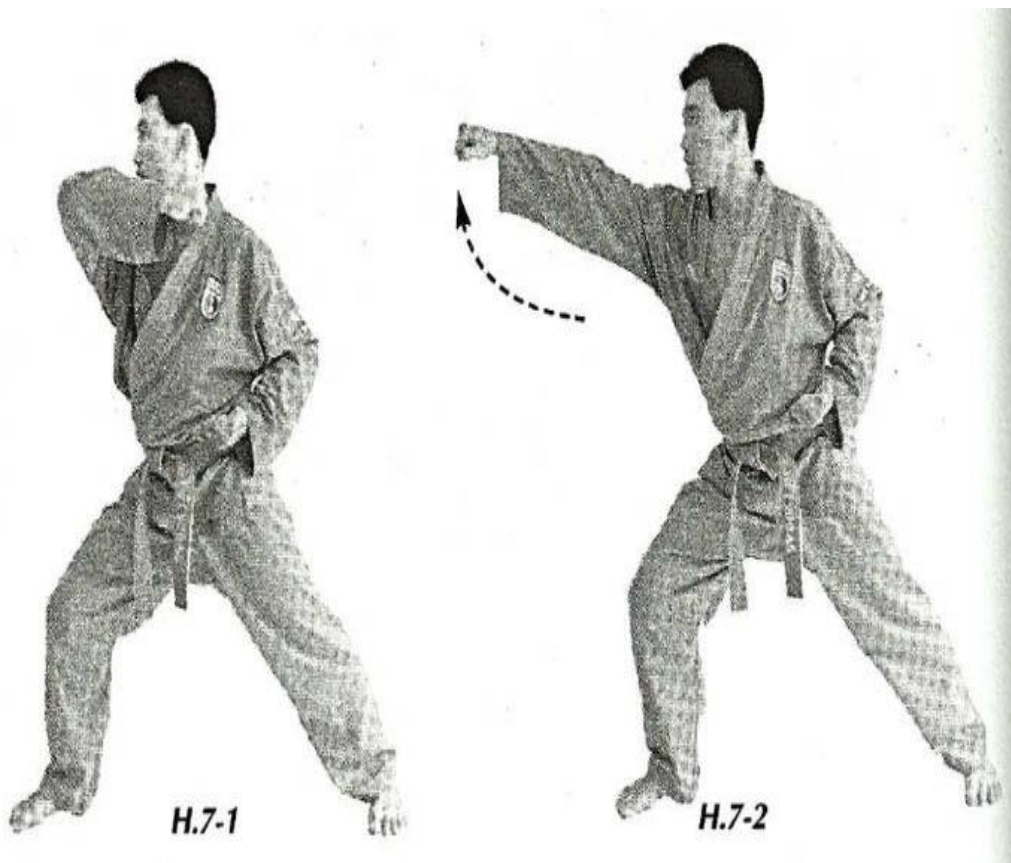
### **Đấm bật ngược**

Đứng ở tư thế thủ – Đấm bật ngược lưng nắm đấm vào mục tiêu, từ trong đánh ra.



### **Đấm phạt ngang**

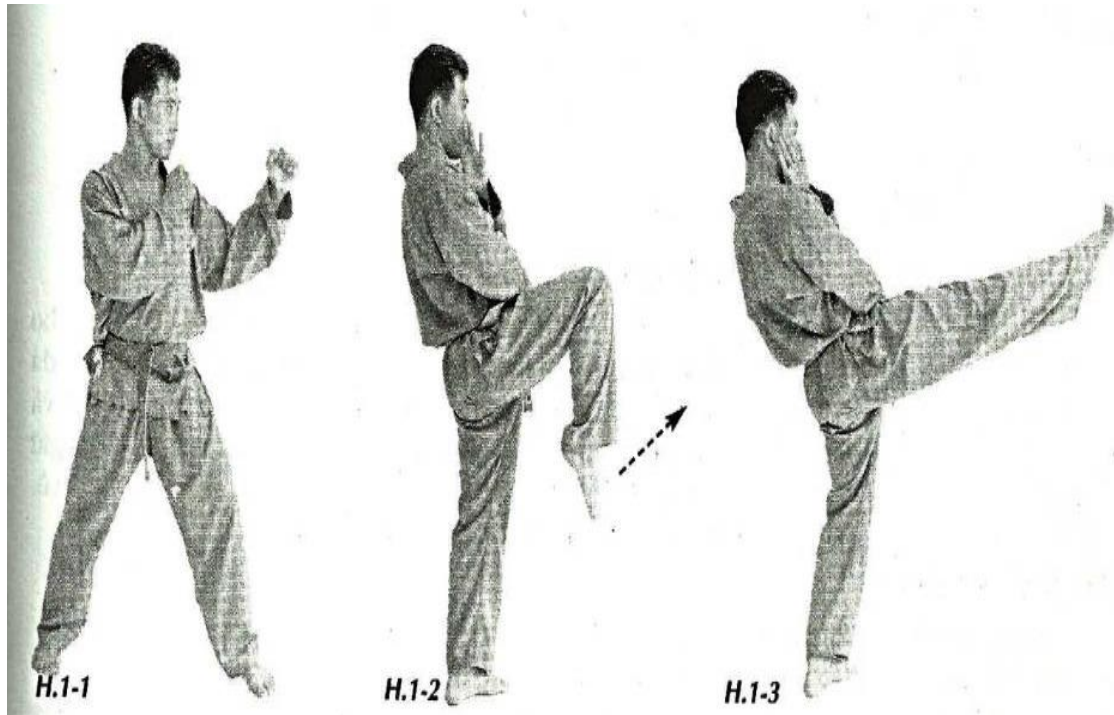
Đứng ở tư thế thủ – Đấm bật cạnh tay (như chém cạnh tay số 1) theo hướng từ vai đối diện đánh ra trước.



## Các lối đá

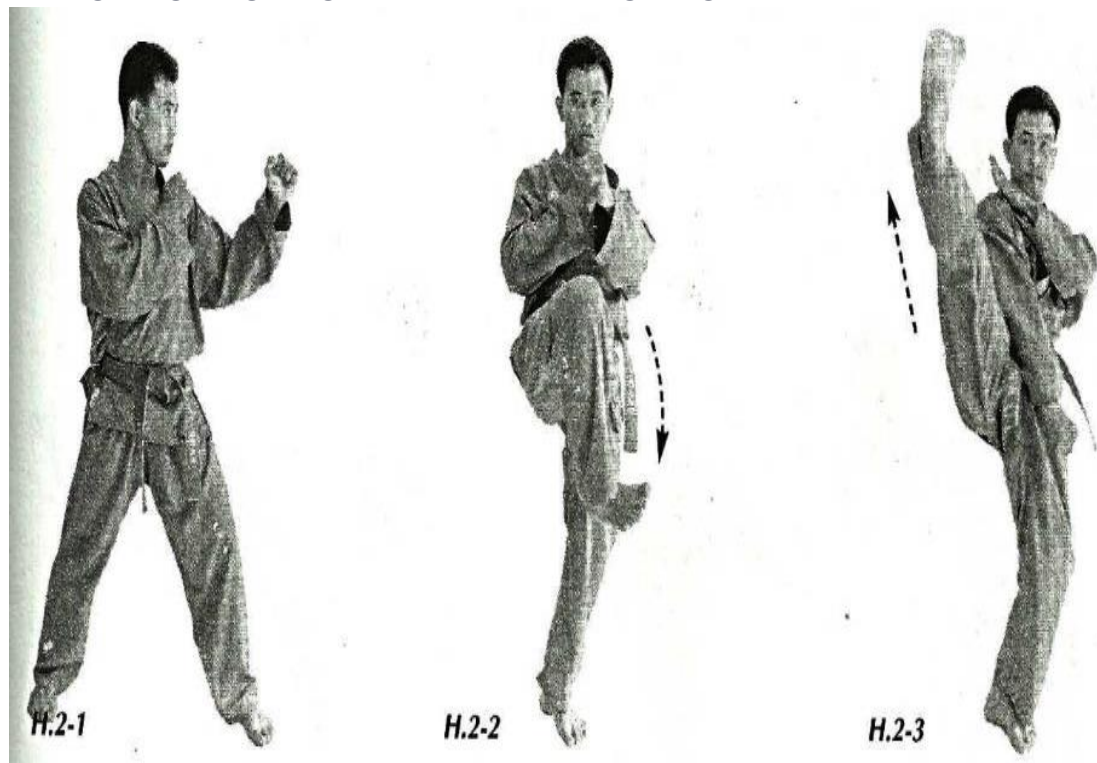
### Đá thẳng

Đứng ở tư thế thủ – Co cao đầu gối chân sau lên phía ngực, ống quyển co vào đùi, cong ngón chân lại, đá bật mạnh từ dưới lên, đưa đùi lên cao, sau đó co ống quyển lại và đặt chân về vị trí cũ. Động tác thực hiện phải nhanh, chân trụ hơi cong, thân hình phải giữ thẳng để duy trì sự thăng bằng.



### Đánh cạnh

Đứng ở tư thế thủ – Co cao đầu gối (Gối hướng về hướng đá), đá bật lưng bàn chân theo hướng vòng cung cùng bên chân đá, từ trong ra ngoài.



### **Đá tạt**

Đứng ở tư thế thủ – Co cao chân đá lên bên hông sao cho ống quyển song song với mặt đất nghiêng người sang bên, đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong khi hơi lắc hông và xoay chân trụ qua bên trái, bật đầu gối chân đá ra, thân giữ vững thẳng bằng, co chân lại như trước và đặt trở về vị trí cũ. Không được nhón gót khi đá.



### **Đạp**

Đứng ở tư thế thủ – Co cao đầu gối, bàn chân vào gần đầu gối chân trụ, cạnh bàn chân hướng trước, dồn hết sức của hông cùng thân trên, bật đầu gối bung bàn chân đá ngang thẳng ra gần song song với mặt đất, giữ thân trên ngẩng lên, chỉ hơi nghiêng về sau một chút, sau khi đá co chân lại ngay và chuyển nhanh chân về vị trí ban đầu.

Khi đá cần dồn sức mạnh hông để tăng thêm sức mạnh cơ thể cho bàn chân đá. Khi đá, các ngón chân bàn chân trụ hơi xoay ra một chút.

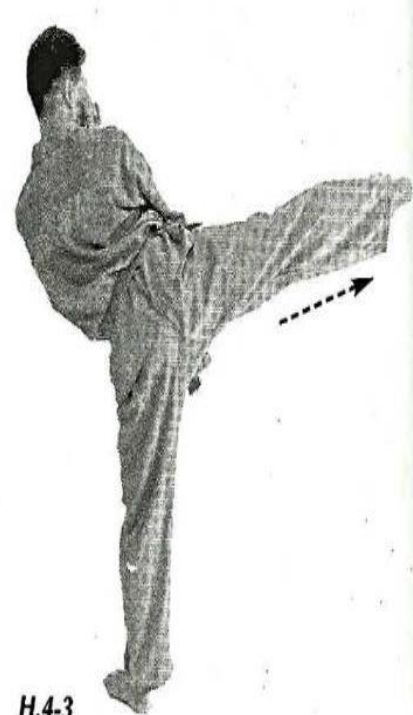




H.4-1



H.4-2



H.4-3

### Đá lái

Đứng ở tư thế thủ – Chân trụ hơi chùng xuống. Xoay người theo chiều kim đồng hồ, chân phải lên, đá móc gót theo hướng vòng cung vào mục tiêu.



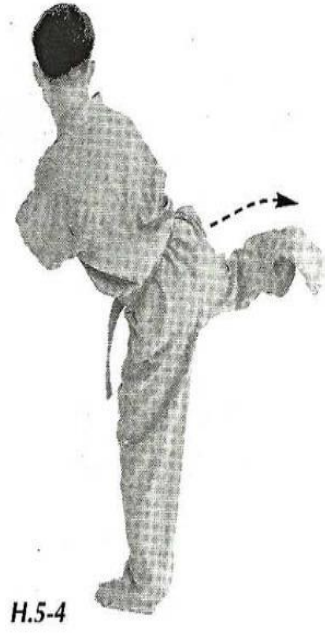
H.5-1



H.5-2



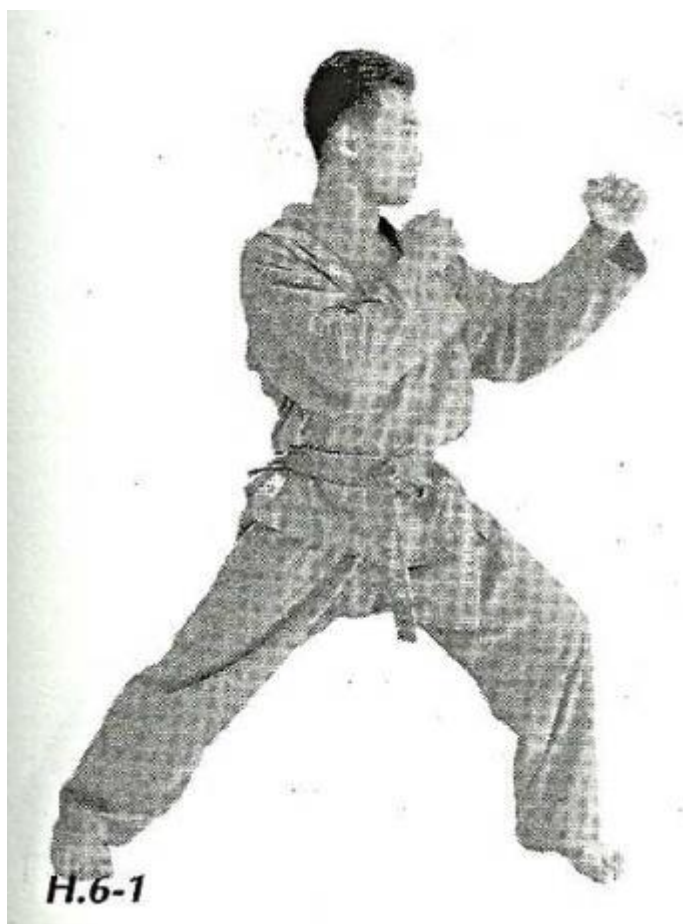
H.5-3



H.5-4



**Đạp hậu**



Đứng ở tư thế thủ – Xoay người theo chiều kim đồng hồ, nhắc chân phải lên bàn chân phải song song với đầu gối trái, đập mạnh cạnh bàn chân hoặc bàn chân hoặc gót chân theo 1 đường thẳng đến mục tiêu, sau khi rút chân về vị trí ban đầu.



**H.6-2**



**H.6-3**



**H.6-4**