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

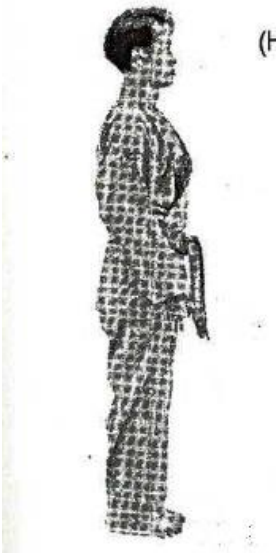
Vovinam – Việt Võ Đạo có 5 thế tấn căn bản trong tập luyện tấn công và phòng thủ như Trung bình tấn, đinh tấn, trảo mã tấn, độc cước tấn, hồi tấn.

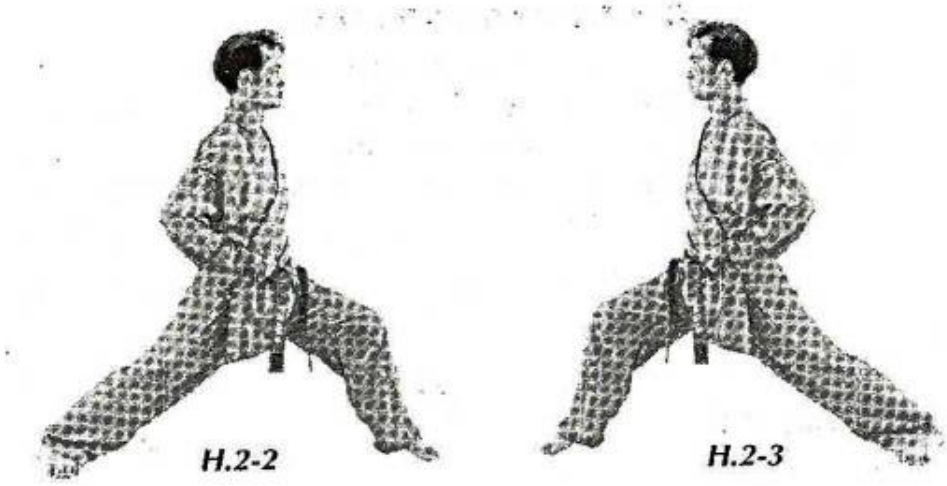
Trung bình tấn

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 sắt vào 2 bên hông, 2 chân chùng thấp, thân hơi nghiêng về trước, ngực nở.

Đinh tấn:



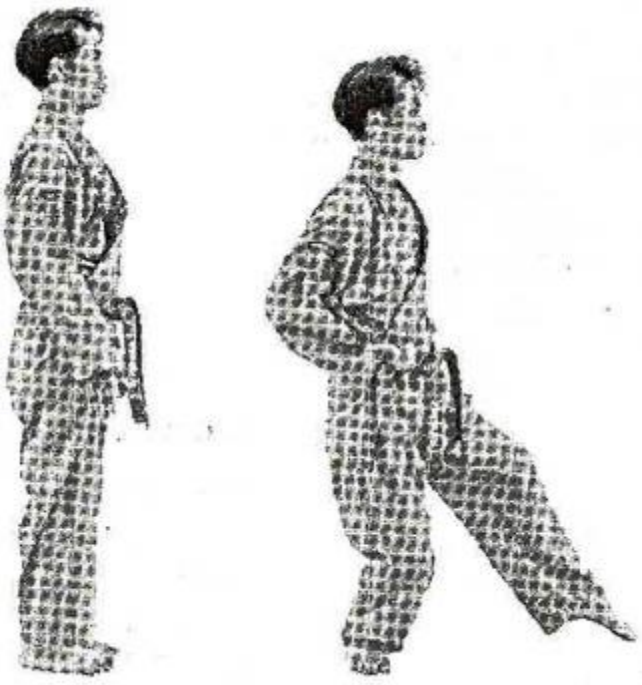


H.2-2 H.2-3

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 ngửa 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 ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân trái.

Độc cước tấn

Hồi Tấn

Đứng nghiên – Chân phải bước chéo ngang qua trái, cạnh trong bàn chân phải hướng sang trái, 2 nắm đấm để ngửa 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 thăng bằng và tư thế của

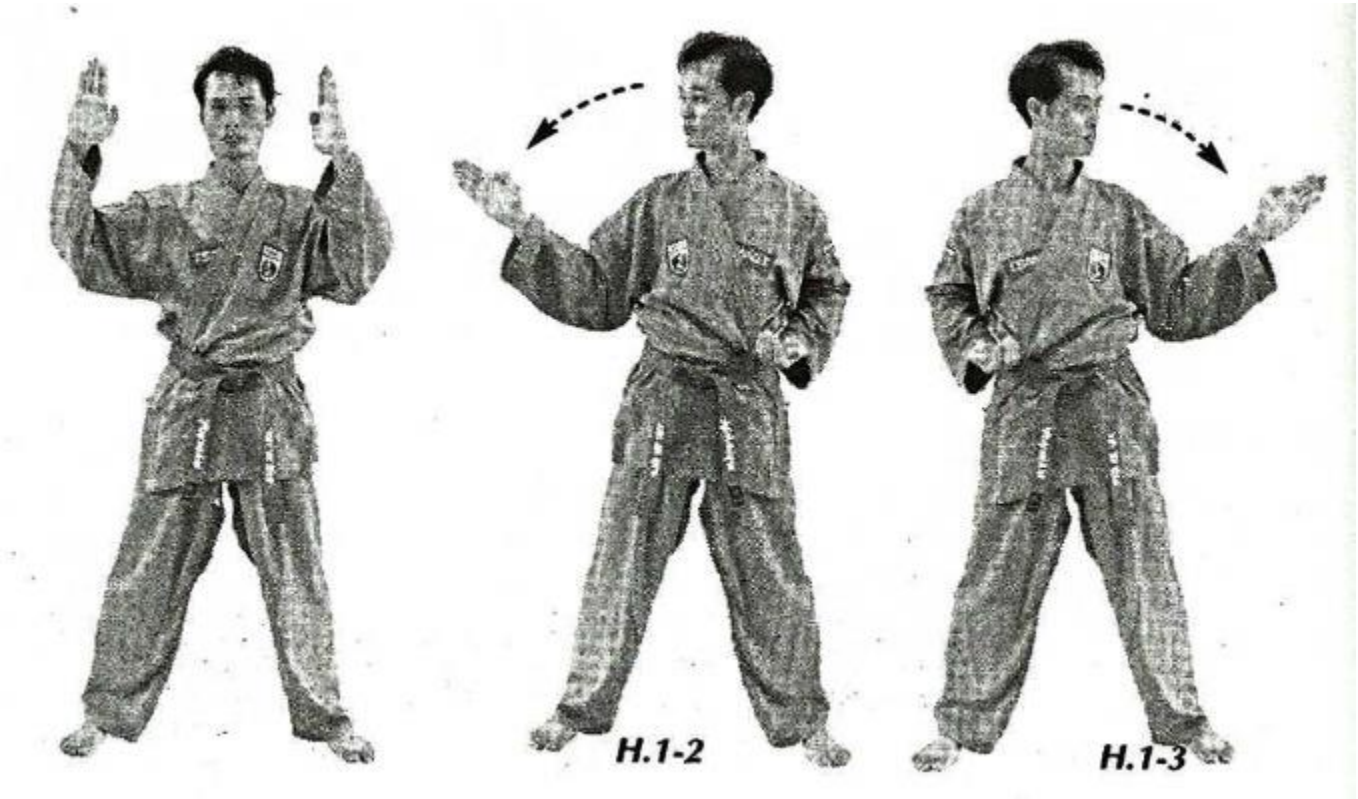
mình. Trong khi đỡ gạt, chúng ta cố gắng chuyển sức mạnh tấn công của đối phương thành lợi thế của mình.

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

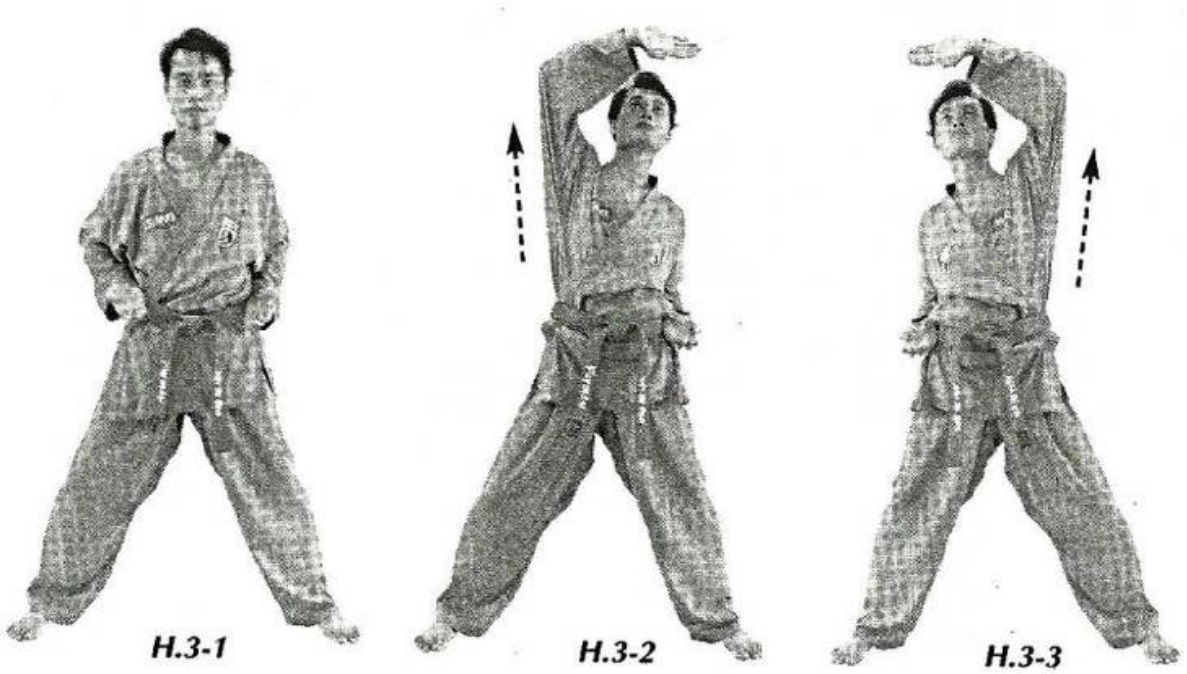
Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng vào trong, hơi khép nách.

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).

Gạt cạnh tay số 3

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

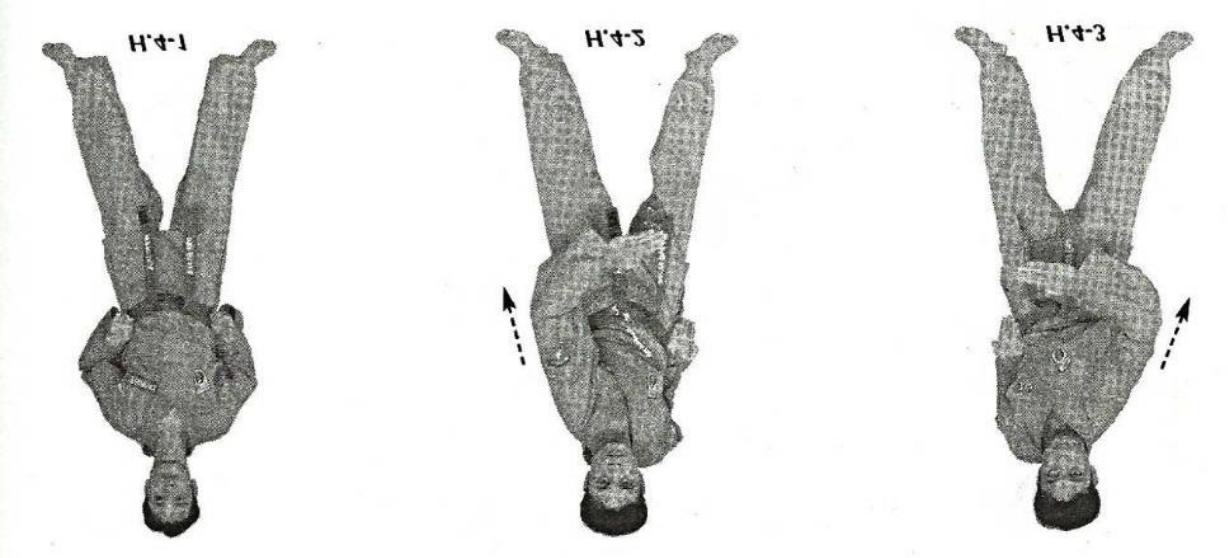
Gạt đỡ từ dưới gạt lên trên, che đỡ đỉnh đầu (chống hướng tấn công từ phía trước).



Gạt cạnh tay số 4

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

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

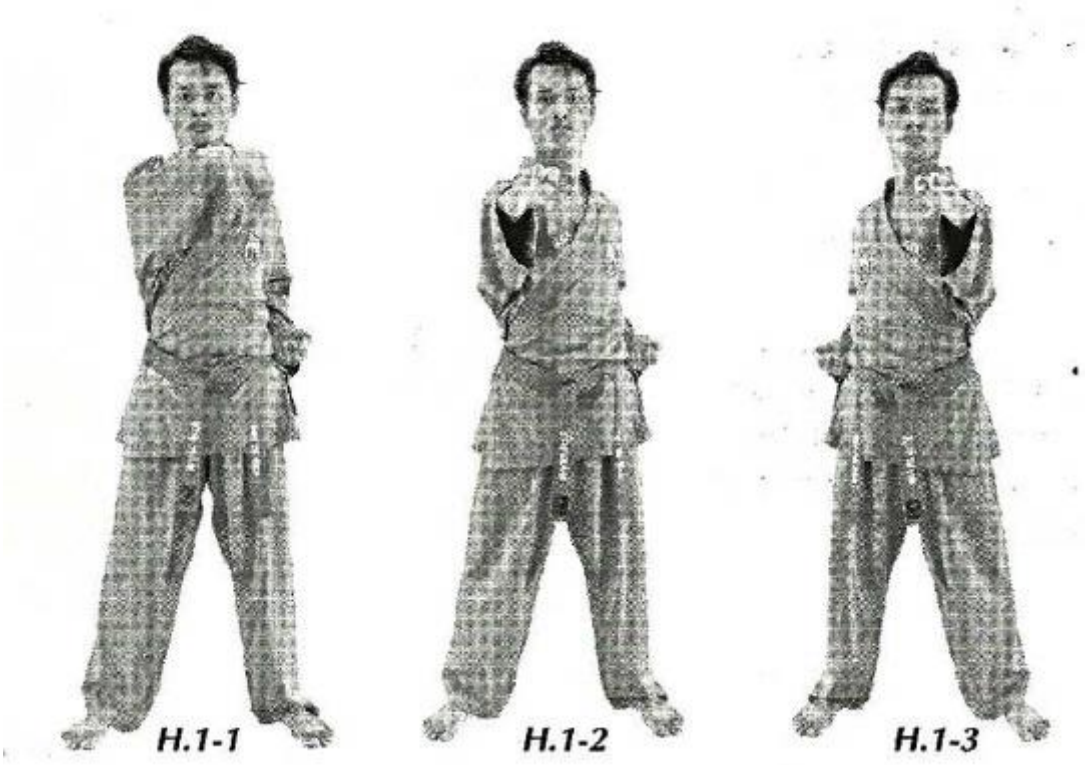


Chém cạnh tay

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).

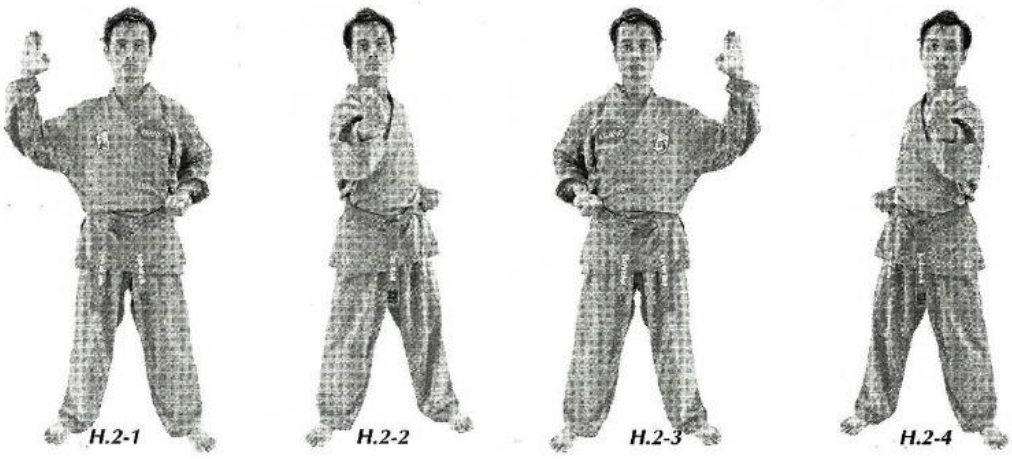
Chém cạnh tay số 1

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



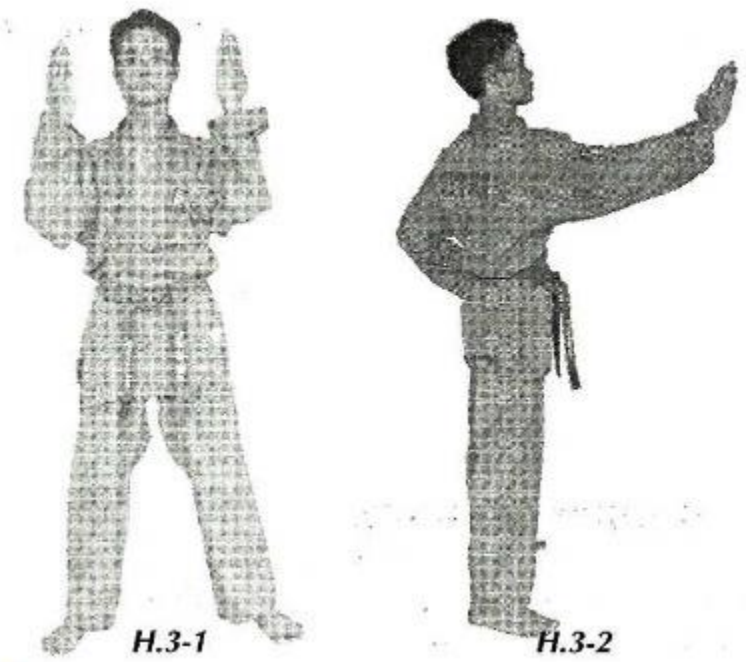
Chém cạnh tay số 2

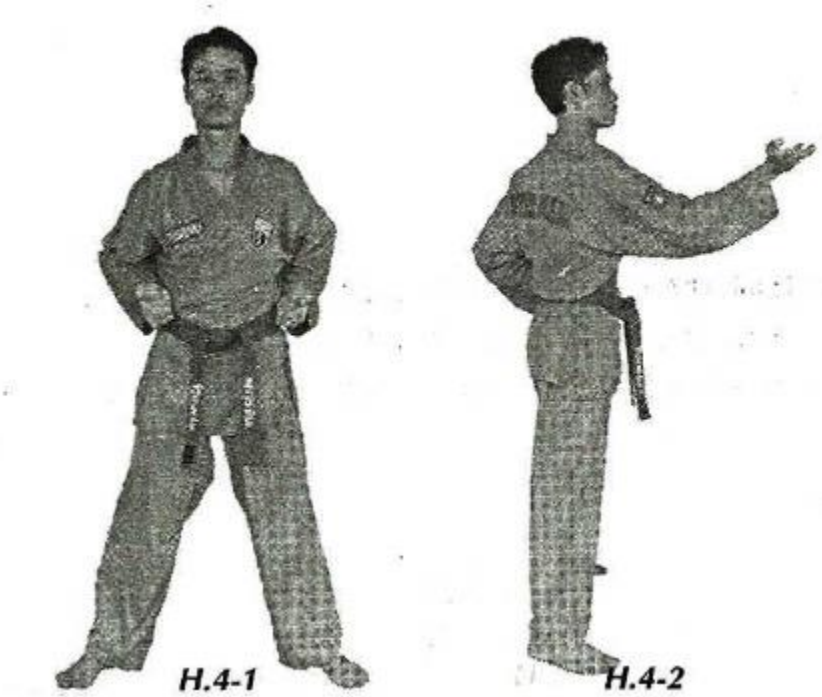
Tay khép chặt để bên vai cùng bên. Chém mạnh cạnh tay từ ngoài vào trong theo hướng chéo vào mục tiêu, lòng bàn tay hướng lên trên, tay còn lại đặt ở hông.



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 ngửa ở hông. Chém cạnh tay đẩy ngửa thẳng vào cổ hoặc lườn.