Đòn đá trong Vovinam lại được chia thành các đòn đá cơ bản (đá thẳng, đá tạt, đá cạnh,…) và 21 đòn chân tấn công.

– Các thế đá được thực hiện ở tư thế thủ chiến đấu hoặc đinh tấn.

– Một đòn đá phải trải qua 4 giai đoạn:

+ Rút gối và xoay chân trụ.

+ Đá ra (mắt nhìn mục tiêu).

+ Thu cẳng chân về tư thế rút gối như khi chuẩn bị đá.

+ Đặt chân xuống về thế thủ ban đầu

– Lưu ý: Đòn đá căn bản được thực hiện với 1 tay che háng (tay cùng bên chân đá) và 1 tay mở ra che mang tai. Không được nhón gót chân trụ khi đá vì dễ mất thăng bằng. Tốc độ và thăng bằng là hai yếu tố quyết định của một đòn đá.

1. **Đá thẳng**

Rút gối cao, thẳng về hướng đá; cẳng chân gập sát đùi; cổ chân duỗi thẳng, cong ngón chân, đẩy ức bàn chân ra trước.

Sau đó hơi xoay chân trụ ra 1 góc nhỏ (khoảng 15 độ) và dùng lực của khớp gối bật mạnh cẳng chân ra trước. Hơi đẩy hông về trước, duỗi hết cổ chân, cắm ức bàn chân vào mục tiêu.

Đá thẳng có thể dùng ức, mu bàn chân, hoặc gót chân để tấn công vào hạ bộ, ngực hay mặt đối thủ.

2. **Đá tạt**

Rút gối thẳng về trước, lên cao; xoay gót chân trụ về hướng đá, cẳng chân gấp sát vào sau đùi, đầu gối hướng lên trên, cổ chân duỗi thẳng.

Xoay hông, bật cẳng chân ra đá vòng từ ngoài vào bằng mu bàn chân (hoặc ức bàn chân) vào thái dương, cổ, hông đối phương.

3. **Đá cạnh**

Rút gối cao, đá bật chân ra trước – chếch sang bên phải (đối với chân phải) bằng cạnh ngoài bàn chân, mũi chân hướng lên trên, đá vào mặt, chấn thủy, thái dương đối thủ.

4. **Đạp ngang**

Rút gối lên cao, bàn chân đá đặt gần gối chân trụ. Sau đó xoay gót chân trụ về hướng đá, vặn hông từ trên – xuống dưới và bật mạnh cẳng chân thẳng ra, cạnh ngoài bàn chân hoặc gót chân tiếp xúc mục tiêu (khi đòn đá chạm mục tiêu cổ chân phải co cứng, đồng thời vai, hông và gót chân phải nằm trên 1 mặt phẳng vuông góc với mặt đất).