

6 bài võ Vovinam cơ bản cực hay

. Võ Vovinam cơ bản - Tư thế thủ

Đây là tư thế chuẩn bị cơ bản và có lợi nhất cho việc phòng thủ và tấn công. Tư thế này không chỉ có riêng tại môn võ Vovinam mà trong nhiều môn võ khác của [võ thuật Việt Nam](#) cũng có tư thế này.



Tư thế chủ trong Vovinam

Thực hiện tư thế thủ như sau: đứng ở tư thế nghiêm, chân trái bước lên trước một bước, rộng hơn vai một chút. Mũi chân trái quay vào trong, đầu gối trái chùng xuống. Chân phải thẳng, mũi chân hướng về trước.

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

Tìm hiểu thêm: [Công ty dịch vụ bảo vệ Phú Thọ](#)

2. Các thế tấn căn bản

Để thể hiện những động tác tại chỗ một cách linh hoạt, chính xác, các thế tấn giúp giữ vững trọng tâm và thăng bằng cho con người. Những thế tấn căn bản này được sử dụng nhiều trong việc đào tạo đội ngũ bảo vệ của

2.1. Trung bình tấn

Thực hiện tư thế đứng nghiêm. Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước sang ngang một bước rộng bằng vai. Cùng lúc nắm hai tay nắm đấm để ngửa, kéo sát vào hai bên hông. Hai chân chùng thấp, thân người hơi nghiêng về phía trước, ngực nở.



Trung bình tấn

2.2. Đỉnh tấn

Giữ tư thế đứng nghiêm và chân trái đứng làm trụ, chân phải bước tới trước một bước dài, chùng xuống. Cạnh bàn chân phải hướng tới trước, chân trái thẳng, hai tay nắm đấm để ngửa kéo sát vào hai hông. Trọng tâm dồn vào chân phải.



Đinh tấn

2.3. Trảo mã tấn

Thực hiện tư thế đứng nghiêm và chân phải đứng làm trụ. Còn chân trái bước lên trước khoảng 20-25 cm, mũi bàn chân cắm.



Trảo mã tấn

2.4. Độc cước tấn

Ở tư thế đứng nghiêm, dùng chân trái đứng làm trụ, chân phải co lên, mũi chân ngang. Hai nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân trái.



Độc cước tấn

2.5. Hồi tấn

Chuẩn bị tư thế đứng nghiêm. Thực hành chân phải bước chéo ngang qua trái, cạnh trong bàn chân phải hướng sang trái. Hai nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân phải.



Hồi tấn

3. Gạt cánh tay - Thế võ Vovinam cơ bản

Kỹ thuật gạt cánh tay (đỡ) được thực hiện bằng bàn tay khép chặt, linh hoạt sử dụng tùy theo dạng hình tấn công của đối phương. Trong khi đỡ gạt, cố gắng chuyển sức mạnh tấn công của đối phương thành lợi thế của mình.

3.1. Gạt cánh tay số 1

Vị trí lòng bàn tay hướng về phía trước. Cạnh bàn tay hướng ra phía ngoài, nách hơi khép. Gạt cánh tay theo hướng vẽ nửa vòng tròn, từ trong ra ngoài. Vị trí gạt xuất phát từ bên hông đi ngang che vùng mặt và cổ (chống bị tấn công từ phía trước).



Gạt cánh tay số 1

3.2. Gạt cánh tay số 2

Thực hiện lòng bàn tay hướng ra sau, đồng thời cạnh bàn tay hướng vào trong. Nách hơi khép một chút. Gạt nửa vòng tròn từ ngoài vào trong, từ trên xuống dưới. Động tác gạt đi ngang vùng mặt che đỡ khu vực mặt bụng (nhằm chống hướng tấn công từ phía trước).



Gạt cánh tay số 2

3.3. Gạt cạnh tay số 3

Thực hiện lòng bàn tay hướng về phía trước. Cạnh bàn tay hướng lên trên. Động tác gạt đỡ từ dưới gạt lên trên, che đỡ đỉnh đầu (mục đích chống hướng tấn công từ phía trước).



Gạt cạnh tay số 3

3.4. Gạt cạnh tay số 4

Thực hiện lòng bàn tay hướng ra sau. Cạnh bàn tay hướng xuống. Động tác gạt đỡ từ trên gạt xuống hơi chệch ra trước (mục đích đỡ chặn hướng tấn công từ dưới lên).



Gạt cạnh tay số 4

4. Chém cạnh tay

Chém cạnh tay là một trong những động tác dùng để tấn công trong [võ Vovinam](#). Đây là kỹ thuật sử dụng bàn tay khép chặt lên gân, phối hợp với cùi chỏ và xoay cổ tay để tấn công. Đòn hết sức khi chạm mục tiêu.

4.1. Chém cạnh tay số 1

Thực hiện động tác tay khép chặt để bên vai đối diện (tay phải, vai trái). Úp lòng bàn tay, cạnh tay hướng trước. Thực hiện chém mạnh cạnh tay từ trong ra ngoài theo đường chéo từ phía trên.



Chém cánh tay số 1

4.2. Chém cạnh tay số 2

Đưa tay khép chặt để bên vai cùng bên. Thực hiện chém mạnh cạnh tay từ ngoài vào trong theo hướng chéo vào mục tiêu. Vị trí lòng bàn tay hướng lên trên. Tay còn lại đặt ở hông.



Chém cạnh tay số 2

4.3. Chém cạnh tay số 3

Động tác tay khép chặt để trước ngực. Cạnh tay hướng về phía trước. Thực hiện chém cạnh tay đẩy thẳng từ ngực ra trước vào cằm hoặc cổ của đối phương.



Chém cạnh tay số 3

4.4. Chém cạnh tay số 4

Đối với bàn tay chú ý khép chặt, đặt ngửa ở hông. Dùng lực của vai, cánh tay chém dứt khoát về phía trước. Khi chuẩn bị chạm mục tiêu thì xoay mạnh cổ tay ngược chiều kim đồng hồ để tăng lực đánh.



Chém cạnh tay số 4

5. Đánh cùi chỏ

Đây là động tác sử dụng cùi chỏ để phòng thủ cũng như tấn công đối phương. Thế võ thực hiện linh hoạt, chắc chắn, dứt khoát.

5.1. Đánh cùi chỏ số 1

Cùi chỏ đặt ngang ở ngực. Thực hiện đánh cùi chỏ theo đường chéo từ trên xuống, từ ngoài vào trong ngực, mặt và cổ.



Đánh cùi chỏ số 1

5.2. Đánh cùi chỏ số 2

Cùi chỏ đặt ngang ở ngực. Thực hiện đánh cùi chỏ vòng theo hướng từ trước ra sau, từ trên cầm xuống. Mục tiêu ở ngay phía sau lưng mình (chỏ lái).



Đánh cùi chỏ số 2

5.3. Đánh cùi chỏ số 3

Cùi chỏ đặt trước ngực. Thực hiện đánh chỏ thốc từ dưới lên ngực, lên cằm.



Đánh cùi chỏ số 3

5.4. Đánh cùi chỏ số 4

Cùi chỏ đặt ở trước ngực. Thực hiện đánh cùi chỏ theo hướng từ trên xuống, người hơi chùng.



Đánh cùi chỏ số 4

5.5. Đánh cùi chỏ số 5

Cùi chỏ đặt ở trước ngực. Thực hiện đánh chỏ theo hướng chéo ngang từ ngoài vào trong.



Đánh cùi chỏ số 5

5.6. Đánh cùi chỏ số 6

Cùi chỏ đặt ở trước ngực. Thực hiện đánh chỏ theo hướng ngang, từ trong thốc ra ngoài.



Đánh cùi chỏ số 6

5.7. Đánh cùi chỏ số 7

Cùi chỏ đặt ở trước ngực. Thực hiện đánh chỏ ngang từ ngoài vào trong ngực.



Đánh cùi chỏ số 7

5.8. Đánh cùi chỏ số 8

Cùi chỏ đặt ở trước ngực. Thực hiện động tác đánh chỏ từ trước ra sau vào bụng. Nắm đấm dừng lại ở hông.



Đánh cùi chỏ số 8

6. Đòn đấm

Đòn đấm sử dụng tay nắm chặt, dồn sức khi chạm mục tiêu. Nắm đấm và cánh tay thẳng, không cong lên hay cụp xuống, tay còn lại để ở hông.

>>Xem thêm: Tổng hợp các dịch vụ bảo vệ ở Hải Dương

6.1. Đòn đấm thẳng

Thực hiện đứng ở tư thế thủ. Động tác đấm thẳng theo hướng chéo từ hông đến cằm. Vặn chéo úp nắm đấm khi đến mục tiêu.



Đòn đâm thẳng

6.2. Đòn đâm móc

Thực hiện đứng ở tư thế thủ. Động tác đâm vòng từ ngoài vào trong đến cầm tạo thành góc 90 độ. Vị trí lưng bàn tay hướng lên trên.



Đòn đâm móc

6.3. Đòn đâm lao

Thực hiện đứng ở tư thế thủ. Động tác vươn người ra phía trước. Cánh tay thẳng, đâm lưng nắm đấm vào mục tiêu.



Đòn đâm lao

6.4. Đòn đâm mức

Thực hiện đứng ở tư thế thủ. Động tác đâm thốc từ dưới lên vào bụng đến cằm. Vị trí lưng bàn tay hướng về phía trước.



Đòn đâm mức

6.5. Đấm phạt ngang (đánh búa)

Thực hiện đứng ở tư thế thủ. Dùng sức đấm bật cạnh tay (như chém cạnh tay số 1) theo hướng từ vai đối diện đánh ra trước.



Đấm phạt ngang

6.6. Đấm bật ngược (đánh gõ)

Thực hiện đứng ở tư thế thủ. Động tác đấm bật ngược lưng nắm đấm vào mục tiêu. Chú ý đếm từ trong đánh ra.

