

Phản đòn cơ bản trình độ 2

Chú ý: - Những lời dẫn giải sau đây được áp dụng khi đối phương tấn công bằng các đòn đâm bên phải. Lý do - đại đa số chúng ta thuận tay phải và chân phải, nên trong quá trình tập luyện ban đầu, các đòn tấn công (đòn chiến lược) và phản công (phản đòn căn bản) được trình bày bên phải để đa số môn sinh có thể học tập dễ dàng. Các huấn luyện viên nên chú trọng trong việc huấn luyện các môn sinh tập thuần thục cả hai bên – trái và phải để thích nghi trong lúc giao đấu hay tự vệ.

Phản đâm thấp thẳng phải:

Khi đối phương bước lên chân trái và đâm thấp thẳng phải vào hạ bộ của ta, ta lập tức bước lên tam giác tấn trái đồng thời gạt tay phải lồi hai. Tay trái gạt lồi hai lập tức chuyển sang cầm nã thủ chụp cùm tay đối phương đưa cao qua khỏi đầu để ta dùng tay trái chém lồi một vào cổ đối phương để y không thể phản lại bằng các lồi đâm tay trái. Cuối cùng, ta bước chân phải lên triệt chân phải của đối phương đồng thời đẩy tay đâm phải của đối phương ra sau làm cho y mất thăng bằng và ngã ra sau.





Phản đấm thấp thẳng trái:

A. Khi đối phương bước lên bên trái và tấn công vào hạ bộ của ta bằng quả đấm thấp thẳng trái, ta lập tức xoay chân trái ra sau chân phải nghịch chiều kim đồng hồ trong thế xích tấn để tránh quả đấm đồng thời áp dụng đòn gạt số 2 tay trái, với cánh tay phải chặn bên trên cánh tay trái của đối phương để tránh đối phương chuyển sang các thế đấm hay lối tấn công khác.

B. Sau khi thực hiện đúng bước (A), ta lập tức rút chân phải ra sau tạo thế và lực để áp dụng đòn chém quét bên phải vào cổ và gót chân của đối phương làm cho đối phương té ngã.



Phản đấm tự do (2 tay) lối 1:

A. Khi đối phương bước lên (chân trái hoặc phải) dùng hai tay nắm vào mang tang của ta, ta lập tức bước lên (chân trái nếu đối phương bước chân trái) đồng thời dùng hai cạnh tay gạt lồi một từ trong ra ngoài để chặn hai quả đấm của đối phương.

(chú thích: tại sao chúng ta nên bước lên chân trái khi đối phương bước lên chân trái và ngược lại? – Vì nếu chúng ta bước lên chân phải khi đối phương bước chân trái tấn công, hạ bộ của chúng ta sẽ hở và dễ dàng bị đối phương tấn công bằng lồi đá thẳng hoặc đòn gối số 1. Khi bước lên cùng chân, chân trụ đỉnh tấn sẽ phòng thủ hạ bộ vững chắc hơn)



B. Sau khi đã thực hiện đúng bước (A) như trên, ta lập tức chuyển hai cạnh tay từ lồi gạt số một sang lồi chém số hai (2) vào cổ của đối phương; cùng lúc, ta áp dụng đòn gối số một (từ dưới lên) vào vùng bụng hoặc chân thủy của đối phương.



Phản đấm tự do (2 tay) lồi 2:

A. Khi đối phương bước lên (chân trái hoặc phải) dùng hai tay nắm vào mang tang của ta, ta lập tức bước lên (chân trái nếu đối phương bước chân trái) đồng thời dùng hai cạnh tay gạt lồi một từ trong ra ngoài để chặn hai quả đấm của đối phương.



B. Sau khi thực hiện bước (A), ta lập tức bước chân phải lên vào bên trong giữa hai chân của đối phương rồi chuyển sang đỉnh tấn trái ... Tay trái xử dụng cầm nã thủ nắm cổ tay phải của đối phương kéo ra trước, đồng thời áp dụng chỏ phải số một đánh vào cổ hoặc mặt của đối phương.



Chú ý: - Những lời dẫn giải sau đây được áp dụng khi đối phương tấn công bằng các đòn đá chân phải. Lý do - đại đa số chúng ta thuận tay phải và chân phải, nên trong quá trình tập luyện ban đầu, các đòn tấn công (đòn chiến lược) và phản công (phản đòn căn bản) được trình bày bên phải để đa số môn sinh có thể học tập dễ dàng. Trong trường hợp đối phương áp dụng các đòn đá này bằng chân trái, các môn sinh cũng xử dụng đúng theo các phương pháp này nhưng khác bên. Các huấn luyện viên nên chú trọng trong việc huấn luyện các môn sinh tập thuần thục cả hai

bên – trái và phải để thích nghi trong lúc giao đấu hay tự vệ.

Phản đòn đá thẳng:

A. Khi đối phương tung chân áp dụng đòn đá thẳng vào vùng bụng hoặc vào mặt của ta, ta lập tức bước tam giác tấn trái để tránh cú đá.



B. Đồng thời móc tay phải chụp chân và chém tay trái số 1 vào cổ của đối phương.



C. Sau đó, ta lập tức bước chân phải lên và móc triệt gót chân (trái) quật ngã đối phương.



Phản đòn đá cạnh:

A. Khi đối phương tung chân áp dụng đòn đá cạnh hoặc đá vòng vào sườn hoặc vào đầu của ta, ta lập tức bước lên tam giác tấn trái đồng thời đánh móc chỏ phải ngược chiều kim đồng hồ từ dưới lên trên để đón bắt chân của đối phương.



B. Sau đó, ta bước lên đỉnh tấn trái áp sát lưng đối phương làm cho đối phương phải rút chân phải ra sau để không té ngã; đồng thời ta đánh đòn chỏ số 7 vào vùng thận của đối phương (tác dụng khác của đòn này là làm cho đối phương không thể xoay người sang trái để dùng đòn chỏ phản công).



Phản đòn đá tạt:

A. Khi đối phương dùng lối đá tạt để tấn công vào vùng bụng và đầu của ta, ta có thể từ tư thế thủ xoay người sang trái đồng thời dùng cánh tay trái bắt chân và cánh tay phải chặn vào vùng đùi trong của đối phương.



B. Sau đó, ta lập tức bước lên áp dụng đòn chém quét phải để đánh ngã đối phương.



Phản đòn đá đập:

A. Khi đối phương dùng đòn đá đập phải tấn công ta, ta lập tức xoay người sang phải tránh đòn đá đồng thời dùng cánh tay phải đón bắt chân phải đối phương; đồng thời cùng một lúc đánh chỏ trái vào vùng đùi phía trên và lên gối trái vào vùng phía dưới đùi phải của đối phương.



B. Sau khi đã làm chân thương chân phải của đối phương, ta hất chân của đối phương ra và đồng thời bước lên đỉnh tấn trái áp sát đánh hai chỗ trái phải số 4 vào lưng (vùng 2 lá phổi) của đối phương.

