

---

## **Các đòn đánh cơ bản của vovinam dành cho người mới bắt đầu**

Vovinam được phát triển dựa trên môn vật cổ truyền Việt Nam, kết hợp với những tinh hoa của các môn phái võ thuật trên khắp thế giới. Sau đó được truyền lại cho các đời sau.

Vovinam được phát triển dựa trên môn vật cổ truyền Việt Nam, kết hợp với những tinh hoa của các môn phái võ thuật trên khắp thế giới. Sau đó được truyền lại cho các đời sau. Khi mới bắt đầu học viên sẽ được học **các đòn đánh cơ bản của Vovinam** trước sau đó mới học sang những cái khác. Vậy thì những đòn cơ bản ở khi mới bắt đầu học là những đòn nào thì chúng ta sẽ cùng tìm hiểu ở bài viết này nhé!



### **1. Các đòn đánh cơ bản của vovinam dùng tay chém**

#### **1.1 Chém cạnh tay hàng đầu**

- Khởi thế: Bàn tay chém đặt trên vai đối diện (cách vai khoảng 10 cm), lòng bàn tay hơi hướng xuống dưới. Tay sót lại che phía đằng trước cơ thể.
- Thực hiện: Chém thẳng cạnh bàn tay từ bên trên xuống 45 độ, ra phần bên trước, dừng ở ngang thái dương

#### **1.2. Chém cạnh tay số 2**

- Khởi thế: Tay chém để lên vai, gần đưa tai, lòng bàn tay hướng đến phần bên trước.

- 
- Thực hiện: Chém từ bên trên xuống (chéo xuống 45 độ) – ra trước; khi gần kết thúc, lắc mạnh cổ tay ngược chiều kim đồng hồ đeo tay để tạo lực cho đòn chém; dừng ở ngang cổ

### **1.3. Chém cạnh tay số 3**

- Khởi thế: Đao tay chém thu về sát hông (cùng bên), cạnh bàn tay nhắm tới trước.
- Thực hiện: dùng lực của hông, vai và dùng cánh tay đẩy thẳng đao tay về phía đằng trước. kết thúc mũi bàn tay hướng lên, cạnh ngoài bàn tay chạm mục đích. thường dùng để tiến công vào chân thủy hoặc cổ họng của địch thủ

### **1.4. Chém cạnh tay số 4**

Động tác này dùng để tấn công vào 2 bên sườn, cổ, đưa tai của kẻ địch

- Khởi thế: Đao tay đưa lên cao ngang vai hoặc thu về sát hông, lòng bàn tay hướng về phía đằng trước.
- Thực hiện: sử dụng lực của vai, cánh tay đẩy thẳng đao tay về trước, khi chuẩn bị chạm mục tiêu thì xoay mạnh cổ tay ngược chiều kim đồng hồ thời trang để gia tăng lực tấn công.



## **2. Các đòn đánh cơ bản của vovinam dành cho người mới bắt đầu**

---

Bộ môn võ Vovinam cần phải tiến hành đều đặn hàng ngày để đạt được hiệu quả rèn luyện mau nhất. Những đòn đá của bộ môn võ Vovinam bao gồm có 4 loại đá khác nhau:

### **2.1 Thứ nhất là Đá thẳng**

Được dùng ức bàn chân, mu bàn chân hoặc gót chân nhằm tiến công vào hạ bộ, ngực hay mặt của đối phương.

- + Bước 1: Rút cao đầu gối, căng chân gập sát vào đùi, cổ chân duỗi thẳng vuông góc với mặt đất
- + Bước 2: Xoay chân trụ khoảng 15 độ, dùng lực khớp gối để bật căng chân ra trước
- + Bước 3+4: Thu căng chân về tư thế rút gối sau đó trở về thế thủ lúc đầu

### **2.2 Thứ hai là Đá cạnh**

Sử dụng cạnh ngoài của bàn chân để tiến công vào mặt, chân thủy hoặc thái dương của kẻ địch

- + Bước 1: Rút cao đầu gối, cạnh bàn chân nhắm đến phần bên trước, cổ chân không duỗi thẳng
- + Bước 2: Đá bật căng chân ra trước, chéch về hướng đá bằng cạnh ngoài của bàn chân, mũi chân hướng lên trên
- + Bước 3+4: Thu căng chân về tư thế rút gối và trở về thế thủ ban đầu

### **2.3 Thứ ba Đá tạt**

sử dụng ức bàn chân, mu bàn chân để tiến công vào cổ, hông hoặc thái dương của đối thủ

- + Bước 1: Rút cao đầu gối, đồng thời xoay ngang gót chân trụ, căng chân gập sát vào đùi
- + Bước 2: Xoay hông và đá bật căng chân từ ngoài vào bằng mu bàn chân hoặc ức bàn chân
- + Bước 3+4: Thu căng chân về tư thế rút gối và trở về thế thủ ban đầu

### **2.4 Thứ tư là Đạp ngang**

---

Dùng cạnh ngoài bàn chân hoặc gót chân để tấn công vào cổ, ngực, bụng của địch thủ

+ Bước 1: Rút cao đầu gối , đồng thời xoay ngang gót chân trụ, cạnh ngoài của bàn chân nhắm đến trước

+ Bước 2: Vặn hông và bật căng chân thẳng về phía mục tiêu bằng cạnh bàn chân hoặc gót chân..... Khi chạm mục đích, cổ chân phải gồng cứng, hông and gót chân nằm trên một đường thẳng,

+ Bước 3+4: thu căng chân về tư thế rút gối và trở về thế thủ ban đầu