

TỰ HỌC Triệt Quyền Đạo CĂN BẢN



DAVID CHENG

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phí Lợi Nhuận – SG 25/12/2018

DAVID CHENG
Nguyễn Vinh Trung
(biên dịch)

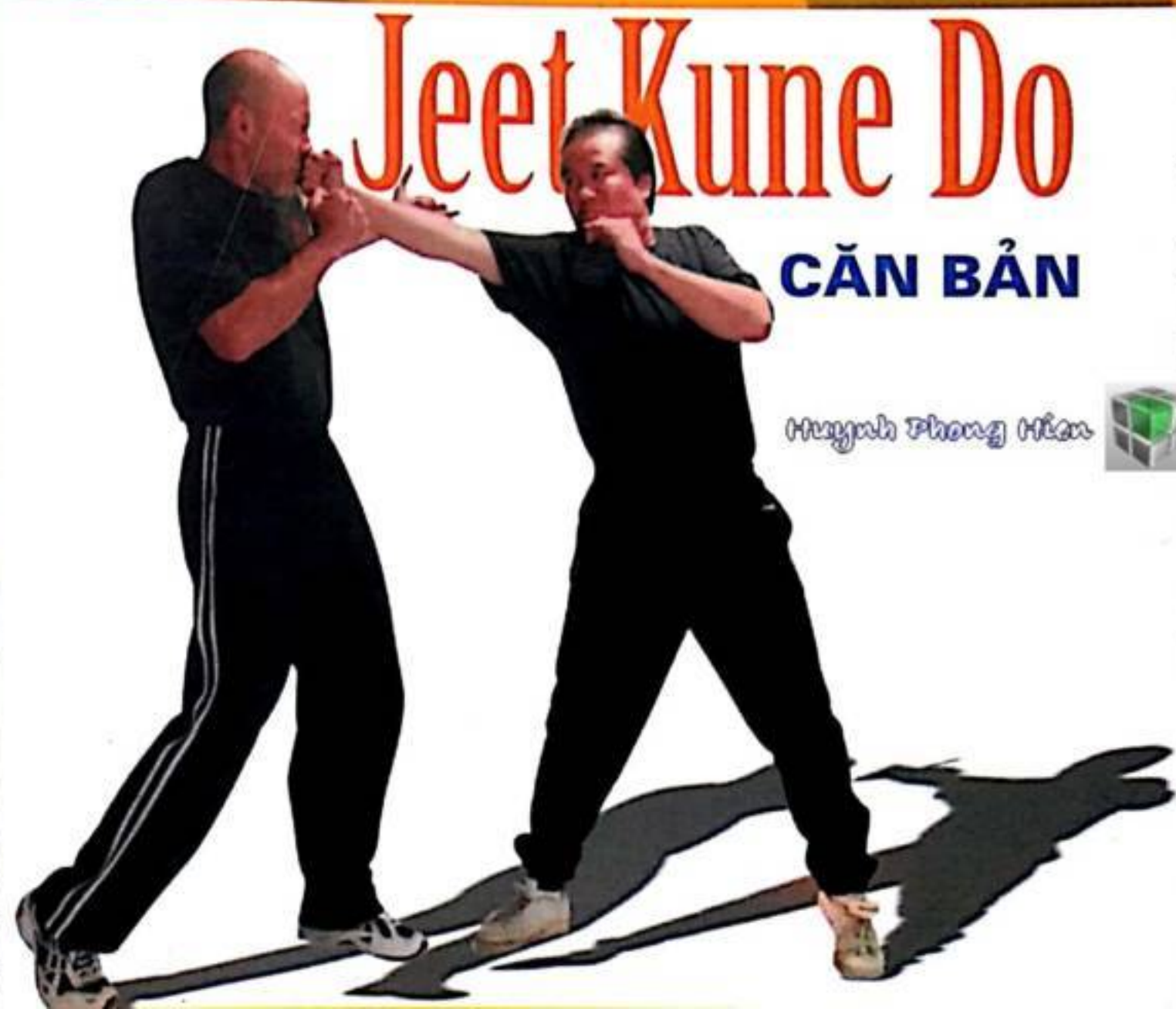
TỰ HỌC Triệt Quyền Đạo

David Cheng (Trần) là Giám đốc và huấn luyện viên trưởng của hệ thống võ thuật chiến đấu, vùng Los Angeles. Ông là một trong chỉ khoảng 10 cá nhân trên toàn Thế giới được chứng nhận huấn luyện viên toàn phần môn phái Triệt Quyền Đạo và Kali-Escrima Filipino bởi Chris Kent, võ sư nổi tiếng Thế giới và là tác giả của hàng loạt các quyển sách về huấn luyện và triết lý Triệt Quyền Đạo, ông ta đảm trách các lớp học võ tập thể và cá nhân về Triệt Quyền Đạo và Kali-Escrima Filipino. Sư phụ Trần đã dạy các khóa về tự vệ cho các chương trình người lớn tại cộng đồng địa phương và các tổ chức khác. Ông ta cũng là người sáng lập và là đồng chủ nhiệm các lớp tập huấn huấn luyện viên Triệt Quyền Đạo đầu tiên.

Sư phụ Trần là đại diện chính thức của hiệp hội Triệt Quyền Đạo và Kali-Escrima Filipino. Ông tham gia vào loạt băng hình huấn luyện Triệt quyền đạo từ A đến Z và vào loạt sách có liên quan. Sư phụ Trần đã viết và nổi tiếng về các bài báo Inside Kungfu, Martine arts legends, Jeet Kune Do Guide, Bruce Lee, JKD Legacy, Martial Arts Superstars và các ấn phẩm khác.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

TỰ HỌC Triệt Quyền Đạo CĂN BẢN



Jeet Kune Do CĂN BẢN

Huỳnh Phong Hiền



DAVID CHENG

Nguyễn Vĩnh Trung (biên dịch)

TỰ HỌC
TRIỆT QUYỀN ĐẠO
JEET KUNE DO
CĂN BẢN



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP HỒ CHÍ MINH

DAVID CHENG
(Giáo sư tại Đại học Trung tâm)

LỜI ĐỀ TẶNG

Quyển sách này trước tiên xin kính dâng Đức Chúa cha, Đức Chúa Jesus Christ và Đấng Thánh Thần, đã mang lại cho con nguồn sáng tinh thần và chỉ bảo con đường cho con đi tới.

Kế đến, xin dâng tình cảm yêu dấu tặng cho vợ tôi là Vera và các con tôi là Lauren và Jonathan đã ủng hộ, động viên giúp đỡ tôi hoàn thành cuốn sách này.

Xin ghi nhận nơi đây lòng trân trọng.

LỜI CẢM ƠN

Tôi xin trân trọng cảm ơn Chris Kent, người thầy, người cố vấn và là bạn tôi, vì sự hướng dẫn vô giá trong môn Triệt quyền đạo nhiều năm qua, cũng như khơi dậy tiềm năng trong tôi khi sử dụng quyền thuật của Bruce Lee như một động lực thúc đẩy.

Tôi cũng xin bày tỏ lòng biết ơn với các môn sinh đầu tiên của Lý vì đã khai thông sự hiểu biết của tôi về môn triệt quyền đạo, đó là Bob Brener, Richard Bustillo, Dan Inosanto, Pete Jacobs, Taky Kimura, Daniel Lee, Jerry Poteet, Patrick Strong và Ted Wong. Xin cảm ơn thế hệ huấn luyện viên thứ hai như các ông Cass Magda, Tim Jackett và Dan Sullivan đã giúp đỡ tôi trong suốt cuộc hành trình của tôi.

Cũng xin cảm ơn Jeff Scharlin - người bạn, đồng môn, sư huynh, người thầy cương nghị - vì tình bằng hữu, các gợi ý và giúp đỡ của ông trong việc thực hiện chương trình này. Những thông tin phản hồi và lời phê bình của ông rất hữu ích.

Tôi cũng xin cảm ơn Jaimee Ptagaki, một nhiếp ảnh gia tuyệt vời với cái nhìn sắc sảo và những gợi ý có giá trị trong việc chọn các góc độ cho các bức ảnh minh họa. Tài năng và tính cách cởi mở của cô đã giúp cho công việc thật trôi chảy.

Tôi cũng xin trân trọng các môn sinh của tôi đã giúp minh họa cho sách, đó là Andrew Kim, Luca Levorato, Jeff Ng, Moamer Qazafi, và Stanley Quon, cũng như các môn sinh khác đã góp phần cho sự thành công của tôi. Tất cả những gì họ đang làm là giúp cho di sản của môn phái Triệt quyền đạo còn mãi.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

PHẦN 1 GIỚI THIỆU

Có một câu nói đùa rằng, "Nếu bạn hỏi mười huấn luyện viên khác nhau về Triệt quyền đạo là gì, bạn sẽ có được mười câu trả lời khác nhau". Lại cũng có một câu nói đùa khác, nếu bạn hỏi, "Cần có mấy huấn luyện viên Triệt quyền đạo để gắn một bóng đèn", thì bạn sẽ được câu trả lời, "Năm - một người gắn bóng đèn, còn bốn người nọ đứng nhìn và bảo rằng anh kia đang làm hỏng hết".

Những câu nói đùa này muốn nói với chúng ta rằng có sự bất đồng lớn về bản chất môn Triệt quyền đạo. Một số người tin rằng về căn bản nó chỉ là một hệ thống những kỹ thuật và nguyên lý. Một số khác lại nghĩ nó là một triết lý, một phương pháp giúp cho mỗi môn sinh phát triển kỹ năng chiến đấu của họ. Nói chung, mỗi cách diễn giải đều có lý riêng.

Tuy nhiên, để thực sự hiểu về Triệt quyền đạo, chúng ta phải nghiên cứu về nguồn gốc của nó; chúng ta phải xem nó bắt đầu từ đâu và bây giờ nó đang được áp dụng ở đâu. Trong các chương đầu tiên này, chúng ta sẽ xem Triệt quyền đạo được hình thành và phát triển như thế nào. Và để giúp tăng thêm sự hiểu biết, chúng ta cũng phải nghiên cứu các nguyên lý căn bản góp phần hình thành nền tảng của môn phái. Và cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét tình trạng môn Triệt quyền đạo hiện nay theo cách diễn giải hiện hành. Nắm được những

nền tảng này, chúng ta sẽ có một sự khởi đầu tốt về việc đánh giá các yếu tố khác nhau hình thành nên môn phái Triệt quyền đạo.



CHƯƠNG 1 LỊCH SỬ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Mặc dù là một môn phái mới hình thành, Triệt quyền đạo gây nhiều sự thu hút hơn nhiều môn phái trước đó. Điều này phần lớn là do sự ảnh hưởng của cuộc sống bí hiểm của người sáng lập, Lý Tiểu Long. Chúng ta có thể nói một cách chắc chắn rằng Lý luôn gắn chặt và hiện diện cùng môn phái đến nỗi một người nào đó khi nghĩ đến Triệt quyền đạo thì không thể không liên tưởng đến Lý. Vì vậy, để hiểu được lịch sử và sự phát triển của môn phái, chúng ta phải nghiên cứu sự tiến triển của Lý với vai trò một võ sư.

Lý được sinh vào ngày 27 tháng 11 năm 1940, tại San Francisco, bang California, Mỹ. Năm sau, gia đình ông chuyển về Hồng Kông, nơi có khí hậu nhiệt đới ngọt ngào, và ông đã trải qua thời thơ ấu ở đây. Lúc mới tập võ, ông đã tập Thái cực quyền với cha là Lý Hải Tuyền. Ông cũng có tập một ít về Hồng gia, một dạng kungfu của miền Nam, Trung Quốc. Tuy nhiên, mãi đến những năm thanh niên ông mới thực sự tập kungfu với Vịnh Xuân quyền, một kiểu cận chiến chủ yếu sử dụng những đòn khóa tay. Ông đã học nhiều năm dưới sự giám sát của sư phụ Diệp Vấn (Yip Man), chương môn, và là huấn luyện viên trưởng Vịnh Xuân quyền ở trường ông đang học.

Lý bị thu hút bởi Vịnh Xuân quyền và luyện tập thường xuyên. Trong khi các học sinh khác chấp nhận học môn võ này như là một môn thể thao, Lý học nó một cách thích thú để chiến đấu. Lý và các học sinh khác đã có một số trận xích mích với những người bên ngoài trường và nhanh chóng nổi danh như

còn. Các cuộc “thử nghiệm” thực tế ngoài đường phố đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành Triệt quyền đạo sau này.

Khi lần đầu phát triển Triệt quyền đạo, Lý chỉ xem nó như là sự kết hợp giữa Vịnh Xuân quyền, đấu kiếm và quyền Anh. Ông cũng đã xem nó như là một hệ thống kungfu của Trung Quốc, nhưng không có hệ phái, bài quyền hay truyền thống.

Trong khoảng thời gian này, Lý cũng nghiên cứu các thể loại kungfu khác. Ông cũng học khiêu vũ và trở thành nhà vô địch vũ điệu cha - cha - cha ở Hồng Kông. Những kiến thức ông có được từ những kinh nghiệm thực tế này đóng vai trò là một “nguồn dự trữ nguyên liệu” khi ông phát triển môn võ thuật của ông.

Tuổi 18 là một bước ngoặt trong cuộc đời ông. Là một học sinh nghèo, ông ít có khả năng vào đại học. Hơn nữa, cha mẹ của những nạn nhân bị ông đánh ở ngoài đường đã tố cáo ông với cảnh sát địa phương. Cha mẹ của Lý rất lo lắng cho tương lai của ông, họ đã gửi ông trở lại Mỹ để cách ly ông khỏi môi trường bạo lực và cũng muốn lấy lại quốc tịch Mỹ cho ông. Vì vậy, năm 1959, ông đã trở lại nơi chôn nhau cắt rốn của mình, San Francisco. Sau đó ít lâu, ông chuyển sang định cư ở Seattle, bang Washington, nơi ông ghi danh học Trường Kỹ thuật Edison và làm phục vụ tại một nhà hàng của người bạn của gia đình ở gần nhà.

Trong khi học trường này, ông vẫn tiếp tục học Vịnh Xuân quyền. Jesse Glover, một bạn học của ông ở trường, thường say mê chiêm ngưỡng Lý thi triển những kỹ thuật chiến đấu. Vì quá ngưỡng mộ Lý, ông ta quyết định kết bạn với Lý để được học hỏi những kỹ thuật này, và Lý cũng bắt đầu chia sẻ những kiến thức của mình với Glover. Glover đã giới thiệu được những người bạn khác cho Lý và chẳng mấy chốc Lý đã có được một nhóm nhỏ những người theo học, hăng hái luyện tập môn võ chưa thành danh và hấp dẫn này. Vì chưa có võ

đường, Lý dạy các môn sinh của mình ở bất cứ chỗ nào trống trải, có thể ở bãi đậu xe hay sân nhà.

Lúc đầu Lý chỉ đơn giản dạy Vịnh Xuân quyền, là những gì mà ông đã được học. Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện với các học sinh khác nhau, ông nhận thấy rằng một số kỹ thuật cổ điển không phù hợp với tình huống mới, đặc biệt là đối với những học sinh Mỹ có vóc dáng cao lớn. Kỹ thuật mới mà ông thay đổi không còn thích hợp với từ “Vịnh Xuân quyền” nữa. Cuối cùng, ông chọn cho nó cái tên theo cách gọi bằng tiếng Quảng Đông tên của ông, Jun Fan (Trần Phiên).

Lý tốt nghiệp trường kỹ thuật Edison và ghi danh vào học Đại học Washington, ngành triết học. Ông bị cuốn hút dữ dội vào triết học Trung Quốc, đặc biệt là khi nó liên quan đến kungfu. Một vài môn đệ của ông - lúc đó có cả Taky Kimura, người sau này trở thành bạn thân và trợ lý huấn luyện cho ông, đã khuyến khích ông mở võ đường và thu phí để ông khỏi phải lao động chân tay kiếm thu nhập nữa. Kết quả là Lý đã thành lập Học viện kungfu Jun Fan đầu tiên ở Đại học Washington, nơi ông giảng dạy quyền thuật của ông theo nền tảng Vịnh Xuân.

Định nghĩa Triệt quyền đạo:

“Triệt quyền đạo là gì? Rõ ràng là võ thuật Trung Quốc. Đó là một dạng võ thuật Trung Quốc mà không có hệ phái, một môn võ không có bài quyền và là một môn võ đã thoát khỏi truyền thống” (Lee 1997, tr.47).

Năm 1964, sau khi lập gia đình, Lý đã cùng với cô dâu mới chuyển về Oakland, bang California, sống với James Lee, một võ sĩ kungfu năng động mà ông đã quen trước đó nhiều năm, và đã trở nên bằng hữu thâm giao. James bị cuốn hút bởi tốc độ và sức mạnh tuyệt vời của Lý, và đã nỗ lực học hỏi kungfu của ông. Đồng thời, Lý cũng bị ấn tượng với thành

công trong việc rèn luyện thân thể của James, và James đã giới thiệu với Lý nhiều quan niệm mà sau này ông áp dụng cho sự phát triển của cá nhân. James và Lee quyết định mở thêm Học viện kungfu Jun Fan thứ hai ở Oakland. Việc chọn lựa học viên được thực hiện gắt gao, chỉ những ứng viên có tướng con nhà võ mới được chấp nhận cho luyện tập kungfu.

Một số môn đồ của cộng đồng kungfu ở San Francisco bên cạnh bắt đầu để ý việc Lý đang dạy kungfu cho người ngoại quốc. Cả hai người, James và Lee, đều phản đối việc chỉ dạy kungfu cho người Trung Quốc theo truyền thống, và điều này đã làm cho những người theo truyền thống tức giận. Họ đã gửi một thư phụ kungfu người Trung Quốc vừa mới qua Mỹ đến trường của Lee để đưa tối hậu thư: hoặc thôi ngay việc dạy kungfu cho người ngoại quốc, hoặc phải giao đấu với thư phụ này.

Không nhượng bộ, và không lay chuyển trước yêu cầu ngừng việc dạy võ, và ông chấp nhận lời thách đấu. Lúc đầu thư phụ kia và những người tùy tùng muốn qui định luật chơi, chẳng hạn như không đánh vào vùng hạ bộ. Tuy nhiên, Lý cứ khẳng khái rằng luật đấu không hạn chế. Và cuộc chiến đã diễn ra trong bí mật. Lúc đầu, Lý áp dụng những miếng đòn Vịnh Xuân cải tiến trong suốt trận đấu; cuối cùng, ông đã chiến thắng bằng cách truy ép đối thủ chạy vòng quanh trong phòng và làm ông ta thúc thủ cho đến khi đầu hàng.

Mặc dù có sự tranh cãi về thời lượng của trận đấu, nhưng rõ ràng Lý cảm thấy không mấy hài lòng với kết quả trận đấu. Tuy thắng nhưng Lý cảm thấy mệt đến đứt hơi. Lý cũng nhận thấy kỹ thuật cận chiến của Vịnh Xuân cải tiến của ông còn nhiều hạn chế quá, vì chúng không cho phép ông kết thúc trận đấu sớm, đặc biệt là khi đối thủ bỏ chạy. Lý nhận ra rằng ông cần phải cải tiến cơ địa của ông nhiều hơn và cũng cần có thêm nhiều vũ khí nữa để chiến đấu với đối thủ ở tầm xa.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Kết quả là, ông bắt đầu gia tăng tập luyện aerobic, như chạy bộ, trong chương trình tập luyện của ông để cải thiện tình trạng cơ địa. Đồng thời, ông cũng thêm vào đòn liên hoàn cước từ môn võ Savate và kungfu bắc phái, Trung Quốc, cũng như là cú đâm trung đẳng từ môn quyền của phương Tây. Ông điều chỉnh bộ tấn sao cho bên thuận, phần mạnh nhất, hướng về trước. Hơn nữa, ông điều chỉnh cho bộ tấn linh hoạt hơn, dễ di chuyển hơn bằng cách kết hợp các thế đứng trong môn đấu kiếm phương Tây và quyền Anh. Ông giữ lại những đòn khóa tay mà ông thừa hưởng từ những kỹ thuật và nguyên lý của phái Vịnh Xuân, và bỏ bớt những thứ khác. Bất cứ đòn thế nào muốn được sử dụng trong phương pháp của ông cũng phải đáp ứng yêu cầu phù hợp với các đòn thế khác và phát huy tính hiệu quả của nó, bất chấp nó có nguồn gốc từ môn phái nào.

Trong việc nghiên cứu cho trận đánh căn bản của ông, Lý cũng nhận ra rằng tốt nhất là không nên phòng thủ một cách thụ động. Ông kết luận rằng ra đòn ngay trước khi đối thủ chuẩn bị ra đòn là phương pháp hiệu quả nhất để phòng thủ. Ý tưởng triệt đòn đối thủ này của ông là một thay đổi có ý nghĩa nhất trong tư duy của ông trong suốt thời kỳ đó.

Trong giai đoạn sau của đời ông, các ý tưởng về chiến đấu và huấn luyện võ thuật thường trái ngược nhau. Nhiều võ sư cổ truyền Trung Quốc cảm thấy tức giận và bị sỉ nhục với một số phát biểu của ông. Nhưng qua thời gian, nhiều võ sư cũng chấp nhận ý tưởng của ông.

Năm 1966, Lý và gia đình chuyển về Los Angeles sau khi ông ký một hợp đồng xuất hiện trên một chương trình truyền hình mà không mấy nổi tiếng lắm. Trong khi làm việc cho phòng thu, Lý có thời gian rảnh để tiếp tục nghiên cứu và luyện tập võ thuật. Ông dành thời gian dạy võ cho Dan Inosanto, một võ sĩ đai đen quyền pháp, người đã học với Lý

kể từ khi ông đi theo bảo vệ Lý vài năm trước đó khi Lý đi trình diễn ở giải vô địch quốc tế Long Beach của Ed Parker. Trong khi thảo luận với Inosanto về phương pháp chiến đấu của mình, Lý chợt đi đến một cái tên mới cho môn võ của mình, "Triệt quyền đạo" - là "Cách thức của quyền pháp ngăn chặn" - là tên mà ông nghĩ thể hiện đúng nhất môn võ của ông lúc đó. Vào tháng 2 năm 1967, sau thời gian dạy võ cho Inosanto và một vài người khác ở sân sau của một hiệu thuốc ở phố Tàu (Chinatown), Lý và James mở thêm một Học viện kungfu Jun Fan thứ ba ở tại một tòa nhà bình dân ở khu vực gần đó. Inosanto trở thành trợ lý huấn luyện cho Lý ở viện này. Lý thì dạy ở trường, bên cạnh đó, ông cũng kiếm thêm một số học viên bên ngoài, trong đó có một số là sinh viên của trường. Nhờ vào những lớp dạy thêm này mà Lý có cơ hội để thực nghiệm những ý tưởng mới mà ông nghiên cứu với những sinh viên được coi như là vật hiến thân. Lý cũng bắt đầu học kỹ thuật chụp tay và đấu vật với một vài võ sư hay nhất thời đó.

Cuối thập niên 1960, kỹ năng của Lý về tốc độ, kinh lực và tiếp cận đối phương tăng lên nhanh đến nỗi không ai có thể ngăn chặn ông ta, ngay cả khi ông nói với đối phương rằng ông sẽ ra đòn gì. Bởi vì không ai có thể ngăn cản được những cú đánh của ông, Lý cảm thấy không cần thiết phải sử dụng kỹ năng khóa của ông, mặc dù kỹ thuật này vẫn là phần bắt buộc ở cả ba viện của ông. Năm 1970, trong thời gian điều dưỡng chấn thương lưng, Lý đã viết ra nhiều điều ghi chú về kỹ thuật chiến đấu, đặc biệt là về môn Triệt quyền đạo. Cùng năm này, ông quyết định đóng cửa cả ba Học viện kungfu Jun Fan bởi vì ông nhận thấy rằng thật quá dễ cho một thành viên chấp nhận quyền cước (agenda) như là "chân lý" và thời gian biểu làm "đạo".

Năm 1971, thất vọng với sự không thành công với nghề

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đóng phim của mình tại Mỹ, Lý quyết định quay về Hồng Kông với hy vọng sẽ biến mình thành một ngôi sao điện ảnh võ thuật. Và ông cũng tin rằng cách tốt nhất để truyền bá nguyên lý chiến đấu của mình ra công chúng là qua điện ảnh.

Ý tưởng về môn võ của ông cũng tiếp tục phát triển. Ông nhận thấy rằng triệt quyền thì quan trọng nhưng không phải lúc nào cũng cần thiết hoặc không phải học viên nào cũng cần áp dụng nó. Lý bắt đầu xem Triệt quyền đạo như là "đạo của không đạo", mà trong đó võ sĩ không bị ràng buộc bởi bất cứ kiểu cách hay phương pháp để thích ứng với bất cứ loại đối thủ nào.

Quan điểm này không được thể hiện ở đâu rõ hơn là trong bộ phim ông cố gắng làm nhưng chưa hoàn tất "*Trò chơi tử thần*". Trong bộ phim này, Lý phải đấu với một sư phụ môn Escrima của Philippines, một võ sĩ Hiệp khí đạo, và một võ sĩ tự do cao 2,1m trong vai Kareem Abdul Jabbar. Ông phải thích ứng chiến lược và chiến thuật với từng đối thủ khác nhau. Lý đã chứng tỏ một võ sĩ phải làm cách nào để thuần thục trong các dạng trận đấu với bất cứ vũ khí nào. Một vài cảnh trong bộ phim thể hiện một võ sĩ thuần thục trong các cú đá, đâm, khóa tay, bắt tay và việc sử dụng vũ khí. Đây có lẽ là phần tiến bộ cao nhất của môn Triệt quyền đạo mà Lý đạt được trước cái chết không được báo trước của ông vào tháng 7 năm 1973.

Sau khi Lý mất đi rồi, thế giới mất đi một trong những võ sĩ vĩ đại nhất của thế kỷ. Hơn thế nữa, một số người nghĩ rằng, thậm chí còn tin rằng, Lý mất đi thì Triệt quyền đạo cũng đi theo luôn. Mặc dù chắc chắn rằng khi mất đi ông đã mang theo một số hiểu biết của ông theo xuống đáy mồ, may mắn thay, những gì mà ngày nay được gọi là Triệt quyền đạo đã được bảo tồn từ nhiều nguồn khác nhau. Hai trợ thủ đắc

lực của Lý, Taky Kimura và Dan Inosanto tiếp tục truyền bá kiến thức mà Lý đã dạy họ. Thế hệ đầu tiên và các võ sĩ sau đó rất năng động, và tiếp tục truyền bá ở mức độ khác nhau môn võ mà họ học được từ Lý.

Các ghi chú của Lý, trong đó ông đã ghi thành tài liệu nhiều ý tưởng về chiến đấu cũng cung cấp nhiều hiểu biết về môn Triệt quyền đạo. Cuối cùng các phim hành động cũng cho thấy các khía cạnh khác nhau về kỹ thuật chiến đấu, mang lại sự hiểu biết nhiều hơn về môn võ của ông. Việc thu hẹp các kiến thức này sẽ cho phép các thế hệ sau học và lưu truyền môn Triệt quyền đạo.



CHƯƠNG 2 TRIẾT LÝ VÀ CÁC NGUYÊN LÝ CHỦ ĐẠO

Triệt quyền đạo có một cấu trúc chặt chẽ và những nguyên lý cụ thể đưa đến sự phát triển của nó. Vì Lý đã tập luyện nhiều môn võ khác nhau nên ông có thể đánh giá liệu có đưa một kỹ thuật cụ thể nào đó vào môn võ của ông hay không. Một kỹ thuật muốn được đưa vào cần phải thích hợp với cấu trúc hiện tại và phải ăn khớp với các kỹ thuật khác.

Triết lý của Triệt quyền đạo trên phim ảnh.

Hãy xem các phim của Lý một cách cẩn thận, bạn sẽ thấy được nhiều điều trong nguyên lý võ thuật của ông. Trong phim “Long tranh hổ đấu” (Enter the Dragon) Lý đã giải thích cho vị đại sư rằng không phải Lý là người ra đòn mà chính là đòn của ông ta tự phản. Đó là một minh họa cho nguyên lý không thủ.

Tiêu chí “Đưa vào những gì hữu dụng, loại bỏ những gì vô dụng và thêm vào những gì của chính bạn” là biểu hiện của các khía cạnh “tìm tòi” và “thử nghiệm” của Triệt quyền đạo. Lý đã cố gắng tìm ra những kỹ thuật phát triển đòn đánh của mình và hiểu được cách đánh của đối phương để chế ngự họ. Ông đã đọc một cách kỹ lưỡng hàng ngàn quyển sách về nhu đạo, quyền Anh, đấu vật, đấu kiếm và các môn võ khác, gạch dưới những đoạn và ghi chú bên lề các trang sách ở những nơi ông thấy tâm đắc. Ông cũng tham gia những cuộc biểu diễn và thi đấu, quan sát một cách cẩn thận cách thi đấu của các võ sĩ để hiểu được tầm quan trọng của họ. Ông đã tìm và luyện tập với các võ sư từ nhiều môn phái để học

hỏi ở họ. Ông đã kết luận rằng kata, hay các bài quyền, có tính hữu dụng rất hạn chế vì chúng mô phỏng rất ít cách chiến đấu thực tế. Nhận thấy rằng các trận đấu không phải là những công thức được hình thành sẵn, ông cho rằng các bài quyền này chỉ là “bơi trên cạn”. Ông tin rằng để trở thành một đấu sĩ thực thụ, một người nào đó phải thực sự bơi trong nước, nghĩa là phải chiến đấu. Ông cũng tin rằng, để thích ứng với sự thay đổi đa dạng trong các trận đấu thực tế, võ sĩ phải phát triển kỹ năng chiến đấu ở bất cứ cự ly nào.

Nhiều nguyên lý của Triệt quyền đạo được vay mượn từ môn đấu kiếm phương Tây. Các nguyên lý này bao gồm chẻ nhíp, chặn đòn, và các cách lướt đơn giản và trực tiếp. Nói một cách đơn giản và thực tế, môn võ của Lý là “đấu kiếm mà không dùng kiếm”.

Ông nhận ra rằng Vịnh Xuân quyền thì thích hợp cho cận chiến, nhưng cũng có những phương pháp khác thích hợp cho cả cận chiến lẫn các cự ly xa hơn. Vì vậy, ông kết hợp các đòn đá của các môn kungfu khác nhau, kể cả Savate, để áp dụng cho các đòn đánh cự ly vừa. Ông cũng sử dụng các đòn đâm trong quyền phương Tây cho cự ly quật ngã trong cận chiến.

Ông kết luận rằng điều quan trọng là phải tấn công đối thủ bất ngờ chứ không phải chờ một cách thụ động cho đến khi đối thủ tiếp cận mình. Hơn nữa, tốt hơn hết là tránh bị trúng đòn chứ không phải triệt đòn. Vì vậy, Lý thích nghiên cứu môn đấu kiếm và quyền phương Tây vì bộ cước năng động và cách di chuyển của chúng cho phép ông tiếp cận đối phương nhanh chóng và kịp thời tránh né khi bị tấn công.

Nhiều môn võ mà Lý nghiên cứu chỉ là những sự “dỡ đòn và đánh” mà thôi. Khi một người bị tấn công, người đó sẽ đỡ đòn và tiếp theo sẽ là phản đòn. Với môn đấu kiếm, Lý học được cách chống lại đòn tấn công. Một kiếm sĩ thực thụ không chỉ ngăn cản hay đỡ một đường kiếm mà anh ta phải tấn công

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

ngay khi đối thủ chuẩn bị tấn công, như vậy mới có thể ngăn được đòn tấn công. Lý áp dụng nguyên lý này vào việc đánh tay không, nghĩa là một người có thể ngăn cản được một đòn đâm hay đòn đá ngay khi đối thủ chuẩn bị tấn công.

Lý biết rằng không có môn võ nào có thể đáp ứng được trong mọi trường hợp. Vì vậy, cứ theo đuổi một “cách” chiến đấu nào đó, theo cách gọi của ông, là không “hoàn chỉnh”. Thay vì bị gò bó theo một môn võ nào đó, Lý cố gắng đi tìm “sự hoàn chỉnh” trong chiến đấu bằng cách sử dụng bất cứ miếng đòn nào hiệu quả, không cần biết nó thuộc môn võ nào. Ông tin rằng mọi người nên luyện tập “vũ khí” của họ (bất cứ phần nào của cơ thể được dùng trong chiến đấu) để tăng cường triệt để hiệu quả, tùy theo khả năng, và sự tập luyện này mới chính là điều quan trọng hơn bất cứ môn võ nào. Mọi người phải tập cho mình kinh nghiệm “tự do thể hiện” trong chiến đấu, như vậy họ mới có thể đáp ứng được thực tế chiến đấu, còn hơn là đáp ứng với ý nghĩ không thực tế rằng một trận đấu là phải như thế nào.

Sự nghiên cứu rộng rãi của Lý đã dẫn đến các nguyên lý làm phát triển môn võ như sau:

- *Đơn giản, trực tiếp, và tiết kiệm:* Các kỹ thuật không nên quá cầu kỳ, phức tạp, mà phải hướng trực tiếp đến mục tiêu với di chuyển ngắn nhất. Một cú đánh trực tiếp theo đường thẳng thì hiệu quả hơn cú đánh vòng.
- *Di chuyển không lộ hướng:* Không nên để lộ một cách không cần thiết dự định di chuyển của mình, vì như vậy đối thủ sẽ biết mình định làm gì.
- *Không giáo điều:* Không sử dụng bài quyền hoặc công thức cố định nào bởi vì chúng chẳng thể hiện tình huống chiến đấu thực tế.
- *Phản thuận hướng tới trước:* Các vũ khí mạnh nhất

phải để phía trước, hướng về đối thủ, nơi mà chúng có thể tiếp cận mục tiêu nhanh nhất và nguy hiểm nhất. Các vũ khí yếu hơn thì đặt ở phía sau, nơi chúng sẽ trở nên mạnh hơn vì nếu có tấn công thì chúng được đi một đường dài.

Nói chung, Lý không đánh giá cao các bài quyền kungfu hay các bài kata của môn karate, bởi vì chúng không thích hợp với thực tế chiến đấu, ngoại trừ "sil lum tao" của Vịnh Xuân và bộ cước mà ông đã phát triển.

- *Đánh đòn tay trước khi đánh đòn chân:* Khi muốn sử dụng đòn tay, thì tay chỉ cần đánh nhẹ vào mục tiêu trước khi đòn chân chạm đến. Theo cách này thì mới dồn trọng lượng cơ thể vào đòn đánh được.
- *Đường trọng tâm:* Một nguyên lý được áp dụng từ Vịnh Xuân quyền, duy trì đường trọng tâm cho phép ta điều khiển sự thăng bằng, vị trí, lực đánh và khả năng tấn công của đối thủ. Các cú đánh dưới đường trọng tâm làm cho đối thủ không thấy được và khó chống đỡ.
- *Không tạo di chuyển thụ động:* Thay vì chỉ đỡ đòn và phản đòn, một người nên kết hợp giữa các di chuyển phòng vệ với các di chuyển tấn công, hoặc tấn công bằng cách đánh trả.
- *Dùng vũ khí dài cho mục tiêu gần nhất:* Trong tấn công, một người phải sử dụng vũ khí có biên độ xa nhất để đánh mục tiêu gần nhất mà đối thủ để hở. Điều này cho phép hạ gục đối thủ trong thời gian nhanh nhất.
- *Thích ứng:* Bởi vì động lực của trận đấu luôn thay đổi, một người cũng phải nhanh chóng thay đổi theo cho thích hợp. Võ sĩ không được ràng buộc bởi những kỹ thuật hay công thức chiến đấu cố định nào, mà họ phải sử dụng bất cứ miếng võ có tác dụng và sử dụng không hạn chế.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

- *Gãy nhịp:* Làm gãy nhịp của đối thủ cho phép một người có thể hạ gục đối thủ trong khi đấu thủ cố gắng dùng lực, làm cho đối thủ không thể tự vệ hay tấn công.
- *Nước trong vòi cứu hỏa:* Thuật ngữ này mô tả ý tưởng tối đa hóa kinh lực đánh ra bằng cách cứ tập đòn này nhiều lần cho đến lúc nó như tia nước bắn ra từ vòi cứu hỏa khi chúng chạm tới mục tiêu.
- *Dùng roi quất:* Bằng cách sử dụng đòn đấm hay đá và sau đó rút về giống hành động dùng roi quất, một người có thể rút đòn tấn công (tay hay chân) về nhanh chóng. Kết hợp động tác này với nguyên lý "nước vòi rồng" sẽ làm tăng tối đa tốc độ và kinh lực.
- *Cú móc ngắn:* Sau khi cú đấm trúng đích, rút tay theo vòng cầu nhỏ về tư thế sẵn sàng. Theo cách này, tay di chuyển theo một đường liên tục từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc mà không dừng lại, do đó có thể rút tay về nhanh chóng.
- *Không chú ý (không thủ):* Một người nên ra đòn không suy nghĩ hoặc không quyết định có ý thức. Nếu suy nghĩ về đòn đánh sẽ làm người đánh có phản ứng chậm. Thực ra, nó cũng giống như tay chân tự ra đòn, không cần suy nghĩ.
- *Đỡ và đánh đồng thời:* Thay vì ngăn cản đòn đánh rồi đánh trả, thì việc đỡ và đánh đồng thời sẽ mang lại hiệu quả cao.
- *Búa:* Bằng cách hơi hạ cùi chỏ tay tấn công, với sự di chuyển như đập búa, bạn có thể giữ khoảng cách một cách khôn khéo với đối thủ. Cách này cho phép bạn tiếp cận mục tiêu ở cự ly gần nhanh chóng.



CHƯƠNG 3

CÁC CHI NHÁNH KHÁC NHAU

Rất dễ nhầm lẫn về việc điều gì đã hình thành nên môn võ Triệt quyền đạo bởi vì quan điểm của mỗi người khác nhau. Khi Lý Tiểu Long còn sống, chỉ có một số tương đối người tập môn võ này và Lý có điều kiện quản lý những gì mình dạy. Từ khi ông mất đi, Triệt quyền đạo được diễn giải khác nhau. Điều này đã diễn ra bởi vì môn võ này là môn võ không gò bó, không có số lượng đòn kỹ thuật cố định và trong hầu hết các trường hợp, không có nguồn gốc rõ ràng. Thêm vào đó, Triệt quyền đạo khuyến khích các cá nhân tự do thể hiện, vì vậy mà mỗi huấn luyện viên lại chú trọng một khía cạnh khác nhau.

Kết quả là, nhiều võ đường đã được lập nên, mỗi võ đường lại tuyên bố mình theo con đường chính thống được hướng dẫn bởi Lý. Điều này bao gồm những cá nhân tin tưởng một cách mạnh mẽ vào việc bảo tồn Triệt quyền đạo như nó được thực hành khi Lý còn sống, cho đến những người tin tưởng rằng Triệt quyền đạo chỉ là một cái sườn ban đầu cho việc thực hiện phương pháp chiến đấu của cá nhân. Sau đây là tổng quan về các cách diễn dịch chính.

Jun Fan/ Vịnh Xuân cải tiến

Các học viên theo nhóm này thực hành kỹ thuật và phương pháp mà Lý đã áp dụng trong những năm đầu ở Mỹ. Ban đầu nó bao gồm những đòn khóa của Vịnh Xuân cải tiến được Lý dạy lúc đó. Nhiều võ sĩ đã bảo tồn các bài tập của Lý một

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

cách trung thành. Một số khác thì cải tiến môn võ bằng cách thêm vào những nét riêng của họ. Nói một cách cân nhắc, môn võ này gọi là tiền - Triệt quyền đạo. Các phương pháp này được dạy và phát triển tại Học viện kungfu Jun Fan Seattle. Vì vậy, chúng được xem là nổi lên suốt "Thời đại Seattle".

Triệt quyền đạo chính gốc

Các võ sĩ này nhấn mạnh môn võ này được Lý dạy và thực hành từ giữa thập niên 1960 đến 1973. Phương pháp này bao gồm một số phương pháp khóa đòn từ giai đoạn đầu và các ảnh hưởng của các môn đấu kiếm, quyền tự do, quyền Anh, và siết mới được thêm vào sau này. Triệt quyền đạo chính gốc được dạy tại Học viện kungfu Jun Fan Oakland và Học viện kungfu Jun Fan China-town, Los Angeles. Vì vậy, môn võ này được biết đến như là "Thời đại Oakland" và "Thời đại Chinatown".

Động lực thúc đẩy mạnh nhất để duy trì môn võ này xuất phát từ Tổ chức Giáo dục Lý Tiểu Long trong suốt thập niên 1990. Tổ chức này gồm có người vợ góa và con gái của Lý; các học viên thế hệ đầu tiên của Thời đại Seattle, Oakland và Los Angeles; và một vài học viên thế hệ thứ hai. Những nỗ lực của các cá nhân này đã thu hút nhiều người tập hợp đến với môn võ của Lý, như nó đã tồn tại trong suốt cuộc đời ông.

Những người đề xuất phương pháp này thường bị qui kết là vẫn còn lưu luyến quá khứ và không chịu thức thời. Tuy nhiên, họ vẫn cho rằng môn võ cổ truyền vẫn còn hiệu quả bởi vì các nguyên lý như là đánh trực tiếp vào đích, tiết kiệm di chuyển, và triệt quyền ngày nay vẫn còn giá trị như lúc trước. Họ tin rằng, thay vì thêm thắt vào môn võ của Lý, các võ sĩ nên tập trung vào việc tập luyện để phát triển tốt nhất kỹ thuật và kỹ năng của mình.

Các khái niệm của Triệt quyền đạo

Nguồn gốc của thuật ngữ “Khái niệm”.

Vì Dan Inosanto đã hứa với Lý rằng ông sẽ không bao giờ thương mại hóa môn võ của Lý, nên ông nói với các người tham dự hội thảo rằng ông sẽ không dạy Triệt quyền đạo, nhưng ông sẽ trình bày các “Khái niệm” của môn võ này. Các nhà quảng cáo thức thời bắt đầu quảng cáo rằng Inosanto sẽ dạy “Các khái niệm của Triệt quyền đạo”.

Các võ sĩ này không xem Triệt quyền đạo là một hệ thống hay phong cách, mà là một phương pháp mang tính triết lý hướng tới phát triển kỹ năng chiến đấu của mỗi cá nhân. Mặc dù họ cho rằng môn võ chính thống của Lý chính là điểm xuất phát, họ vẫn tin rằng một học viên nào đó nên dựa vào đó để tiến lên.

“Mục đích của tôi trong việc tạo ra môn võ Triệt quyền đạo là không phải để cạnh tranh với các phái võ khác. Bất cứ điều gì bạn làm để tạo ra một phái võ khác cũng đều mang ý nghĩ không tốt. Một khi đã hình thành một chi phái, thì mọi thứ dường như dừng lại hẳn. Các học viên chỉ biết tập luyện cho các nguyên tắc và luật lệ. Và như vậy thì ý nghĩa của võ thuật sẽ không còn nữa”. (Lý 1977, tr.327)

Cũng như Lý đã nghiên cứu nhiều môn võ lúc còn sống, các người đề xướng các khái niệm khuyến khích các võ sĩ nghiên cứu thêm các phong cách mới khác để họ có thể chơi tốt nhất cho họ. Từ đó, các võ sĩ thường xuyên nghiên cứu các môn võ Philippines, Muay Thái, đấu vật trên sân đất, Silat, và môn jujitsu của Brazil để thêm vào môn Triệt quyền đạo của Lý. Họ muốn nhấn mạnh phương pháp mang tính triết lý về võ thuật của Lý chứ không tập trung chủ yếu vào các phương pháp huấn luyện kỹ thuật, như tinh thần của Triệt quyền đạo.

Một số người cho rằng các võ sĩ theo nhóm Các khái niệm đã làm mất dần đi nét đặc thù của Triệt quyền đạo bằng cách thêm thắt các môn võ khác vào. Họ tin rằng một số các

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

nguyên lý của Triệt quyền đạo như “đơn giản, bên thuận hướng về trước, và trực tiếp” đã bị phai mờ khi có sự ảnh hưởng từ các môn võ khác. Các học viên theo nhóm Các khái niệm diễn giải rằng nguyên bản của môn võ của Lý vẫn được bảo tồn, tuy nhiên Triệt quyền đạo là một môn võ khuyến khích phát triển tự do cá nhân trong việc ứng dụng.

Triệt quyền đạo chức năng

Gần đây một số người còn đưa định nghĩa về Triệt quyền đạo đi xa hơn. Tự đặt tên là “Triệt quyền đạo chức năng”, họ ra sức tìm tòi để lấy lại ý niệm “sự sống động” trong việc luyện tập và chiến đấu.

Triệt quyền đạo là một phong cách hay triết lý?

Mặc dù một số người nghĩ rằng nó là một trong hai, Triệt quyền đạo là cả hai. Triệt quyền đạo không phải là phong cách bất di bất dịch, mà nó có những cấu trúc và kỹ thuật riêng để có được một cái nhìn riêng biệt. Nó cũng có những yếu tố mang tính triết lý mang lại những lập luận cho các cấu trúc và kỹ thuật của nó.

Không hài lòng với những thứ mà họ cho là những “kỹ năng chết” được hướng dẫn bởi các huấn luyện viên Triệt quyền đạo, họ tập trung luyện tập để chống lại những đối phương tấn công và kháng cự, chứ không chủ yếu chống lại những đối phương không tấn công.

Những người đề xướng phương pháp này hầu như không tiếp bước các kỹ thuật nguyên thủy của Lý. Thay vào đó, họ cho rằng các kỹ thuật khóa đã trở nên vô dụng với những võ sĩ hiện đại. Thay vì phải luyện các phương pháp đá, đấm, khóa, chụp là một phần chính trong các bài học của Triệt quyền đạo, các võ sĩ Triệt quyền đạo chức năng luyện tập quyền Anh, quyền Thái, đấu vật Greco-Roma, và jujitsu của Brazil. Họ tin rằng các phương pháp này giúp các học viên

trở thành các võ sĩ thành thạo nhanh hơn so với những kỹ thuật Triệt quyền đạo truyền thống.

Không nghi ngờ gì khi có nhiều võ sĩ có những cách thể hiện khác về Triệt quyền đạo, nhưng đây lại là những kỹ thuật nổi bật hơn được huấn luyện ngày nay. Các người đề xướng của mỗi trường phái tin tưởng một cách thành thật rằng họ đang đi theo con đường mà Lý đã vạch ra.

Sự nổi lên các trường phái khác nhau, và thường là trái ngược nhau, của Triệt quyền đạo có thể là điều không may, nhưng không phải là điều ngạc nhiên. Các môn võ khác như Vịnh Xuân, Kali của Philippines, Escrima và Arnis cũng diễn ra tình trạng này. Sự xuất hiện các quan điểm khác nhau thường xảy ra sau khi ông tổ sáng lập môn phái mất đi.

Triệt quyền đạo, theo định nghĩa, cho phép các võ sĩ phát triển kỹ năng chiến đấu của cá nhân theo cách của họ. Tuy nhiên, việc bảo tồn và quảng bá môn võ mà Lý đã dày công nghiên cứu, luyện tập, và truyền dạy để cho các thế hệ tương lai có thể thừa hưởng những kiến thức và việc luyện tập mà ông đã phát triển vẫn luôn là một điều quan trọng.

PHẦN 2 NHẬP MÔN

Cần phải mất nhiều thời gian, công sức và thường là chi phí để luyện môn võ như Triệt quyền đạo. Mặc dù bạn có thể dễ dàng luyện tập những kỹ năng tự vệ hữu dụng trong một thời gian ngắn, để thu được những thành quả hoàn toàn trong môn võ này, bạn phải sẵn sàng đầu tư nhiều vào mọi nguồn lực. Vì vậy, thay vì lao vào tập luyện một cách mù quáng, việc tự nhận biết mình mong đợi điều gì ở huấn luyện viên và các bài tập của họ có ý nghĩa quan trọng đối với một võ sinh.

Trong vài chương kế tiếp đây, chúng ta sẽ tìm hiểu xem một võ sinh có triển vọng làm cách nào để chọn một số võ đường hay võ sư thích hợp. Công việc này không đơn giản như việc tìm hiểu điều kiện luyện tập trong danh bạ điện thoại. Chúng ta cũng sẽ nghiên cứu xem một lớp học Triệt quyền đạo tiêu biểu là như thế nào và võ sinh mong đợi điều gì trong vài tháng đầu luyện tập. Cuối cùng, cũng nên cân nhắc các chủ đề an toàn quan trọng trong việc tập luyện. Có được những thông tin cơ bản này, bạn sẽ có thể có được một quyết định đầy đủ và sáng suốt cho việc tập luyện Triệt quyền đạo.



CHƯƠNG 4

CHỌN VÕ ĐƯỜNG VÀ VÕ SƯ THÍCH HỢP

Võ sinh sẽ học Triệt quyền đạo tốt nhất nếu như được tập luyện trực tiếp với một võ sư có đầy đủ kiến thức. Và đây cũng là một thách thức đối với các võ sinh. Trong khi việc chọn một võ đường dạy các môn võ truyền thống như Thái cực đạo hay Karate là tương đối dễ, thì việc tìm một thầy dạy Triệt quyền đạo là hơi khó. Hầu hết họ sống ở Mỹ hoặc Châu Âu, vì vậy những người sống ở nơi khác thì khó tìm được một huấn luyện viên.

Học qua băng ghi hình và sách

Các học viên sống quá xa một huấn luyện viên Triệt quyền đạo, trong giới hạn nào đó, có thể tự học Triệt quyền đạo qua băng ghi hình và sách. Hiện có rất nhiều băng ghi hình và sách dạy Triệt quyền đạo tuyệt vời có thể thay thế các huấn luyện viên. Phần các nguồn nghiên cứu ở cuối sách này giới thiệu một số những băng ghi hình và sách này.

Việc nhiều huấn luyện viên Triệt quyền đạo không phổ biến thực tế này đã làm cho vấn đề thêm phức tạp. Họ vẫn không gây sự chú ý và dạy Triệt quyền đạo một cách âm thầm ở các nhà xe hay sân nhà. Người ta thường biết về họ qua lời đồn đại. Vì vậy, trong khi bạn có thể chọn một cách chính xác một võ đường dạy võ truyền thống trong danh bạ điện thoại, bạn không thể làm tương tự với các huấn luyện viên Triệt quyền đạo.

Một người nào đó tìm một võ đường địa phương dạy võ truyền thống cũng có thể dễ dàng xác định một tổ chức hay hiệp hội lớn quản lý môn phái đó. Các nhóm này có thể giới

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

thiệu các cá nhân thích học môn võ của họ tới các võ đường thành viên trong vùng. Tuy nhiên, không có một nhóm có quy mô lớn nào quản lý các võ đường và võ sư Triệt quyền đạo mà một học viên triển vọng có thể liên hệ.

Huấn luyện qua hội thảo

Nhiều huấn luyện viên Triệt quyền đạo đi đến các thành phố và tổ chức hội thảo. Điều này quá tốt cho các võ sinh không có điều kiện tiếp cận các võ đường để học theo từng giai đoạn. Trong khi đến các thành phố, các huấn luyện viên hội thảo cũng có thể giới thiệu các bài học của cá nhân họ.

Gặp phải những điều khó khăn này, bạn phải có một quyết tâm mạnh mẽ để có thể tìm được võ đường và huấn luyện viên thích hợp. Vì vậy, làm cách nào bạn tìm ra ai dạy Triệt quyền đạo và họ dạy ở đâu? Một số nơi có thể tìm được là trên Internet. Một số huấn luyện viên và võ đường có Websites có thể truy cập dễ dàng. Một nguồn khác là các Websites dành riêng cho môn võ Triệt quyền đạo hay về Lý Tiểu Long. Các Websites này đôi khi có liên kết với nhiều võ đường Triệt quyền đạo.

Một số huấn luyện viên Triệt quyền đạo nổi tiếng có những hiệp hội riêng và võ sinh độc quyền. Họ duy trì danh sách và thông tin liên hệ cho các võ sinh này như là một phần Websites của họ.

Một cách khác để một số võ sinh triển vọng có thể sử dụng Internet để tìm một huấn luyện viên Triệt quyền đạo là gửi một thông điệp đến diễn đàn thảo luận Triệt quyền đạo. Bởi vì các diễn đàn này thu hút số lượng lớn người quan tâm trên thế giới, một người nào đó sẽ có cơ hội tốt để biết một huấn luyện viên Triệt quyền đạo ở một vùng nào đó.

Một số huấn luyện viên và võ đường Triệt quyền đạo quảng cáo môn võ của họ trên tạp chí võ thuật, vì vậy bạn

cũng có thể tìm kiếm thông tin trên các ấn bản đó. Các môn võ có cung cấp nguồn tư liệu cũng có thể có sổ tay hoặc tờ bướm giới thiệu các dịch vụ của một huấn luyện viên Triệt quyền đạo địa phương.

Ngay cả khi bạn đã tìm được một huấn luyện viên Triệt quyền đạo, bạn cũng có thể đánh giá huấn luyện viên đó có mang lại những gì bạn muốn hay không. Bởi vì có nhiều trường phái Triệt quyền đạo khác nhau, những gì mà một huấn luyện viên Triệt quyền đạo cụ thể nào đó dạy bạn có thể hoặc không thể là điều bạn muốn. Các huấn luyện viên khác nhau thì có cách dạy khác nhau. Một số huấn luyện viên đưa ra phương pháp luyện tập theo cách Lý thực tập trước khi ông chính thức phát triển Triệt quyền đạo. Một số huấn luyện viên tập trung vào Triệt quyền đạo chính gốc, là môn võ mà Lý đã dạy và thực hành khi ông còn sống. Một số huấn luyện viên khác đưa ra phương pháp luyện tập về khái niệm Triệt quyền đạo, đôi khi dạy riêng các môn võ khác hoặc pha lẫn với một vài vài kỹ thuật của Triệt quyền đạo. Một số người thì dạy hạn chế môn võ gốc của Lý và tập trung vào các môn võ khác mà họ thích hơn.

Bằng cấp có cần thiết không?

Nếu cấp bằng cho các huấn luyện viên thì cũng có nghĩa mang lại thước đo sự tín nhiệm cho họ, còn các võ sinh thì được bảo đảm về kỹ năng của họ. Tuy nhiên, bạn cũng nên xem xét nguồn gốc của bằng cấp đó. Và cũng có nhiều người có đầy đủ kiến thức có đủ khả năng đi dạy - và cũng có thể, họ đang dạy - nhưng không được cấp bằng một cách chính thức. Cũng như trong nhiều lĩnh vực, hãy để người mua thận trọng.

Quyết định chọn một thầy hay một võ đường cụ thể không nên được xem nhẹ, bởi vì thầy đó hay võ đường đó sẽ ảnh hưởng đến sự hiểu biết của bạn về Triệt quyền đạo. Bạn phải từng bước thận trọng trong việc quyết định có nên luyện tập

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

hay không. Bạn hãy suy nghĩ xem liệu bạn có đặc biệt yêu thích các phương pháp tập luyện, kỹ thuật và nguyên lý mà Lý đã dạy hay không. Nếu có, hãy chắc chắn rằng huấn luyện viên bạn theo học có đủ năng lực về môn võ chính gốc và có thể dạy nó. Bạn phải nên ghé thăm một lớp học thật sự hoặc một khóa huấn luyện để xem mối quan hệ thầy đối với trò như thế nào. Bạn phải nói chuyện với các võ sinh hiện tại để họ quyết định xem họ thích và không thích gì về khóa huấn luyện. Nếu có thể, hãy tham gia một lớp học giới thiệu hoặc tham gia một giai đoạn thử nghiệm để có kinh nghiệm bước đầu. Bạn cũng nên thu thập thông tin về lai lịch người thầy, kinh nghiệm, dòng dõi, và bằng cấp. Điều quan trọng nhất là bạn phải xác định cho được mục tiêu tập luyện của bạn và đánh giá xem liệu võ đường hay võ sư đó có giúp bạn thực hiện được mục tiêu đó không.

Luyện tập theo nhóm & luyện tập cá nhân

Việc luyện tập theo nhóm có điều lợi là bạn có cơ hội đấu luyện với nhiều kiểu người với những mức độ khác nhau về sức lực, tính cách, vãn vãn. Còn luyện tập cá nhân thì bạn dễ tập trung hơn, được đối luyện với chính huấn luyện viên, nhưng thường là tốn kém. Tuy nhiên, đây cũng có thể là cách tốt hơn khi bắt đầu học.



CHƯƠNG 5

LỚP HỌC TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Theo một nghĩa nào đó, không có một lớp học Triệt quyền đạo tiêu biểu, vì các võ sinh phải tập luyện theo các nguyên lý khác nhau. Môn võ không có bài học cố định, không có số lượng kỹ thuật cố định, và không có số lượng kỹ năng bắt buộc. Lý nhận ra rằng không có hai võ sinh nào giống nhau, vì vậy khi ông ta dạy, mọi giai đoạn đều khác nhau.

Các huấn luyện viên cho cá nhân, ngay cả khi ở cùng một võ đường, có các phong cách huấn luyện khác nhau và họ cũng áp dụng các miếng đòn khác nhau. Ví dụ, người này có thể tập trung vào quyền tự do, trong khi người khác có thể chuyên về các đòn khóa. Hơn thế nữa, một trường phái Triệt quyền đạo cụ thể nào đó mà một huấn luyện viên áp dụng sẽ ảnh hưởng đến miếng đòn được sử dụng.

Tại Học viện kungfu Jun Fan Chinatown, các võ sinh mang một nón bảo hiểm quyền Anh kiểu hải quân (có đai ngang), găng tay quyền Anh hoặc găng tay quyền pháp, áo giáp kiếm đạo, miếng bảo vệ ống chân của môn bóng chày. Tuy có một vài thay đổi đặc biệt, toàn bộ các thứ này ngày nay vẫn không thay đổi.

Một lớp học Triệt quyền đạo chính gốc

Người ta nói rằng, trong một lớp học theo Triệt quyền đạo chính gốc, có một số nguyên lý phổ biến mà các võ sinh thường thấy. Thông thường, các võ sinh bắt đầu một buổi học với lời chào theo kiểu Triệt quyền đạo, kính trọng đến vị tổ sáng lập môn phái. Họ có thể đâm vào khoảng không và

nhảy dây để giúp khai thông khí huyết. Sau đó, huấn luyện viên, thường được gọi là sư phụ (sifu) sẽ hướng dẫn cả lớp các bài luyện dẻo và làm nóng. Thông thường, các võ sinh sẽ tập dần chân tĩnh và động để phục vụ các đòn đá. Các võ sinh cũng thường xuyên luyện các bài tập về cơ bụng như tập gập bụng.

Khi bài tập làm nóng kết thúc, huấn luyện viên sẽ dạy các võ sinh các bài đâm đá. Các võ sinh sẽ chia ra thành từng cặp và đối luyện các cú đâm hay đá mà huấn luyện viên đã dạy họ. Huấn luyện viên sẽ theo dõi từng võ sinh để sửa đòn cho họ. Các bài tập sẽ gồm các cú đánh đơn hay đánh liên hoàn, tùy thuộc từng chủ đề. Các võ sinh nhận cơ hội này rèn luyện vũ khí của họ và cải tiến kỹ năng của họ. Phần tập luyện này của buổi học là thách thức cao nhất điển hình cho quan điểm huấn luyện. Huấn luyện viên cũng có thể dạy các miếng đòn tự vệ cho võ sinh. Một võ sinh có thể tung những nắm đấm hay những cú đá vào võ sinh khác mà đang luyện tập các di chuyển phòng thủ chống lại sự tấn công. Các bài tập phản đòn cũng có thể được dạy, vì thế các võ sinh có thể học cách trả đòn trong khi bị tấn công.

Một vài thiết bị được sử dụng phổ biến trong các võ đường ngày nay được Lý Tiểu Long đưa ra và sử dụng đầu tiên. Miếng mút chân trong bóng đá của ông là tiền thân của miếng chắn đá. Găng tay da mà ông ta sử dụng là dự báo cho các loại găng tay đấm hiện nay.

Kể đó, huấn luyện viên cũng có thể hướng dẫn các kỹ thuật cận chiến như khóa đòn, và khóa đòn phản vệ. Và các võ sinh cũng chia ra từng cặp đối luyện và huấn luyện viên sẽ sửa đòn cho họ khi cần thiết.

Ở trình độ cao hơn, các võ sinh có thể đấu tập đối kháng. Theo thông lệ, huấn luyện viên sẽ dạy các bài luyện mà nhấn mạnh vào các đặc trưng như: chọn thời điểm, nhịp điệu, và giữ khoảng cách. Các võ sinh có thể sử dụng một vài vũ khí

hạn chế trong khi đấu luyện, chẳng hạn đấm thẳng chống lại đấm thẳng, đấm thẳng chống lại đá thẳng. Chỉ khi nào các võ sinh có đầy đủ kinh nghiệm thi đấu thì huấn luyện viên mới cho phép họ tự do đấu luyện với tất cả vũ khí của họ.

Găng, thiết bị và trang phục

Trong Triệt quyền đạo, các võ sinh không tập các bài quyền, thế hoặc đánh đấm vào không khí. Thay vào đó, họ ra đòn vào các thiết bị chống đỡ. Để cải tiến tốc độ và sự chính xác, một võ sinh đấm và đá vào miếng găng đích được giữ bởi người cùng tập. Các miếng găng đích là những thiết bị tập tuyệt vời được một huấn luyện viên sử dụng theo nhiều cách khác nhau. Các võ sinh thường mang găng tay trùm hết các ngón tay hay găng tay có các ngón tay hở khi tập đấm vào miếng găng đích.

Để tăng sức mạnh đòn đá, các huấn luyện viên mang những tấm găng vào người cho các võ sinh đá hết lực mà vẫn không làm tổn thương họ. Một số võ đường còn trang bị những tấm đệm của môn võ Muay Thái được gia cố rất chắc chắn mà có thể chịu được những cú đá mạnh, đánh chỗ và đầu gối. Các thiết bị dùng cho đấu tập cũng thay đổi khác nhau tùy theo cường độ của việc luyện tập. Các võ sinh phải mang một miếng đệm miệng để bảo vệ hàm nếu các đòn đánh lỡ trúng vào mặt. Trong các cuộc đấu luyện cường độ mạnh, các võ sinh phải mang găng bảo vệ đầu.

Lý tin rằng chỉ cần học một hoặc hai kỹ thuật là đủ cho một giai đoạn luyện tập. Ông ta nghĩ rằng một khi võ sinh bắt đầu đấu luyện, anh ta không được cố gắng sử dụng nhiều kỹ thuật. Thay vào đó, một võ sinh phải dành hết thời gian cho việc luyện tập một kỹ thuật thôi và phải đánh cho thật chính xác.

Các võ sinh phải luôn mang bao tay, có hoặc không có các miếng bao để bảo vệ bàn tay của họ và cũng để làm giảm sức

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

nặng của cú đấm trên đối thủ tập luyện. Nếu trong đấu tập có cho sử dụng đòn đá thì các võ sinh phải mang miếng bảo vệ chân. Các võ sĩ cũng mang giáp che ngực để tránh bị tổn thương khi bị trúng các đòn đá hay đấm. Các nam võ sinh phải mang một miếng chụp bảo vệ vùng hạ bộ.

Các bao tay dùng cho việc tập bắt đòn thường gọn nhẹ để cho bàn tay và ngón tay linh hoạt. Các bao tay quyền pháp (kempo) kiểu ngón tay hở là thích hợp hơn cả vì chúng cho phép các ngón tay có thể bắt và giật. Có một trở ngại nhỏ là loại bao tay này không có nhiều miếng đệm như bao tay môn quyền Anh để đấm. Trong các trường hợp này, các võ sinh phải mang bảo vệ đầu, miếng lót miệng và có thể mang giáp bảo vệ cơ thể họ khi bị đấm.

Có các loại thiết bị khác trong việc luyện tập một mình bao gồm các bao cát nặng để tập đá và đấm cho tăng nội lực, các bao treo trên đầu và dưới chân để võ sinh tập tấn công hoặc hụp tránh đòn, và mook jong (Mộc dụng) tức người gỗ dùng để tập khóa đòn và luyện căng tay.

Một đặc điểm thu hút cho việc luyện tập Triệt quyền đạo là không hề có hai lớp võ khác nhau. Trong một tuần, có võ sinh có thể chỉ tập đá; hai tuần sau, họ chỉ tập chủ yếu kỹ thuật bắt bàn tay. Do yêu cầu phải tập nhiều kỹ thuật, cho nên các lớp sẽ học các kỹ thuật khác nhau ở những thời điểm khác nhau.

Bởi vì Triệt quyền đạo là một môn võ khác biệt với các môn võ truyền thống, nên võ sinh không cần mang ki (gi), đồng phục hay đai. Thay vào đó, các võ sinh có thể mặc áo thun ngắn tay (tank top), quần thụng (sweat pant) hoặc quần ngắn. Một số võ đường còn cho võ sinh mặc đồng phục, nhưng vẫn giữ quan điểm là tự do và thoải mái. Các nam võ sinh thì được khuyến khích mang các miếng bảo vệ của vận động viên, nữ võ sinh thì mang áo bảo vệ ngực.



CHƯƠNG 6 BA THÁNG ĐẦU

Thật không may, nhiều võ sinh đã bỏ cuộc chỉ trong vòng 3 tháng đầu tập luyện. Có nhiều lý do cho sự bỏ cuộc này, có thể là không đủ chi phí, thay đổi hoàn cảnh, không như ý muốn, e dè, buồn tẻ, giảm nghị lực, chán nản. Các võ sinh ban đầu rất hăng hái tập luyện để trở thành thuần thực, nhưng sau khi họ biết được khối lượng công sức và nghị lực cần thiết, họ quyết định nghỉ tập vì để đạt mức độ thuần thực đó, họ phải trả giá quá đắt.

Bắt đầu học Triệt quyền đạo cũng không có gì khác lắm, mà thật ra, có thể nó còn khó hơn các môn khác. Trong khi các môn võ khác chỉ yêu cầu võ sinh tập luyện một vài kỹ thuật trong 3 tháng đầu, Triệt quyền đạo lại yêu cầu võ sinh luyện đồng thời nhiều thứ. Chẳng hạn, Thái cực đạo chỉ yêu cầu một võ sinh tập một vài đòn đá căn bản trong 3 tháng đầu. Ngược lại, Triệt quyền đạo lại bắt võ sinh phải học đâm, đá, khóa và có lẽ cận chiến. Hơn nữa, trong khi các môn võ khác chỉ chú trọng vào các khía cạnh kỹ thuật của cơ thể, Triệt quyền đạo lại mong muốn các võ sinh không chỉ hiểu về kỹ thuật mà còn phải biết tại sao và khi nào áp dụng nó. Dù có nỗ lực mấy, nhưng không có nền tảng vững bền, bạn sẽ khó có thể hiểu được và thực hiện các phần phức tạp của môn võ. Vì vậy, với tư cách là võ sinh mới, điều quan trọng với bạn là bạn phải có nền tảng chắc chắn để có thể tạo những bước tiến vững vàng.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Tạo thói quen tốt

Để học tốt môn Triệt quyền đạo, bạn cần phải nắm vững nền tảng của nó với bất kỳ một nỗ lực bản thân nào. Điều này có nghĩa là phải tập bộ tấn cho vững, các đòn chân cho thuần thực, và các kỹ thuật sử dụng vũ khí cơ bản. Nếu bạn tạo thói quen xấu bước đầu, thì sau này bạn không học được gì cả mà chỉ học cách bỏ chúng.

Các người bắt đầu tập có thể muốn biết các qui định là một phần dẫn nhập môn Triệt quyền đạo. Hầu hết các lớp võ đều được giới thiệu các bài tập khởi động làm nóng và các bài tập dẻo để giúp cho cơ bắp đàn hồi tốt hơn, dẻo dai, linh hoạt hơn. Việc này không những làm giảm khả năng chấn thương, mà còn làm cho việc tập luyện các kỹ thuật trở nên dễ dàng hơn. Các võ sinh có thể tập nhảy dây hoặc tập đánh quyền một mình để tăng sức dẻo dai.

Phần luyện tập chính thức sẽ bắt đầu với tấn bách dụng (bai-jong), hay còn gọi là tấn sẵn sàng. Đây chính là phần nền tảng căn bản cho tất cả các phần quyền, cước, đá, đánh, khóa, phần đòn hình thành môn võ. Nó cũng mang lại cho võ sinh cấu trúc có thể giúp họ chống lại sự tấn công một cách hiệu quả.

Từ tấn bai-jong, bạn sẽ học các thế căn bản và cách di chuyển. Bạn phải phát triển khả năng di chuyển nhanh đến đối thủ để giáng các đòn đánh hoặc rút lui (thoái bộ) khi bị tấn công. Bằng cách học các thế này, bạn sẽ biết áp dụng khoảng cách để tấn công đối thủ.

Như đã đề cập, phần cơ thể đầu tiên được sử dụng làm “vũ khí” tấn công trong Triệt quyền đạo là bàn tay và bàn chân. Khía cạnh quan trọng ban đầu trong việc tập luyện là phát triển các vũ khí này để chúng được sử dụng đúng chiều, tốc độ, kinh lực, sự chính xác, và có hiệu quả. Vì vậy, bạn hãy dành thật nhiều thời gian cho các bài tập với gắng để thuần thực các

kỹ năng. Bạn cũng cần phải tập đá vào các miếng tập đá để tăng kinh lực. Các võ đường có trang bị bao cát, các bao treo trên đầu và dưới chân, và các bao tốc độ để khuyến khích các võ sinh luyện tập trong suốt buổi học hoặc tự tập ngoài giờ.

Là một võ sinh mới, bạn phải chú ý nhiều đến các hình thức và các chuyển động cơ học để có cảm giác thích hợp trong các dây thần kinh cơ bắp. Bằng cách đó, bạn sẽ di chuyển cơ thể một cách chính xác mà không cần nghĩ đến nó (thí dụ như khi né đòn, chỉ cần chuyển bộ hay nghiêng lách người là thoát khỏi đòn tấn công của đối phương). Hiểu được nguyên lý của việc di chuyển, cộng với sự tập luyện thường xuyên, bạn sẽ tạo ra một phản xạ vô điều kiện trong cơ bắp của bạn. Đó có thể gọi là bản năng thứ hai của bạn.

Duy trì sự nhiệt tình

Sự nhiệt tình ban đầu của một võ sinh sẽ suy giảm sau một thời gian ngắn tập luyện là điều tự nhiên dễ hiểu. Mọi thứ ban đầu thì mới, nhưng sau đó sẽ trở nên quen thuộc. Đây chính là thời điểm bạn nên nhớ và xác định lại mục tiêu của bạn. Và đây cũng là thời điểm bạn cần cương quyết để đi theo con đường đã chọn.

Những đòn đá căn bản, như đá bằng mũi chân tới trước, đá ức bàn chân tới trước, đá ngang tới trước được giới thiệu như là những vũ khí quan trọng của phần thân dưới. Những đòn đấm cơ bản như chĩa bằng các ngón tay, đấm thẳng, đấm thốc, đấm móc, đấm tay sau cũng được nhấn mạnh. Các võ sinh sẽ tập trung vào các kỹ thuật này như là những cú đánh đơn.

Tùy vào sở thích của huấn luyện viên, bạn cũng có thể học khóa tay trong giai đoạn đầu. Các đòn khóa tay này có thể gồm pak sao, hay tay vỗ; lop sao, hay tay chụp; jao sao, hay tay trườn; và jut sao, hay tay chọt. Bạn sẽ thực tập với người khác để học cách khóa thích hợp, khi tay bạn đã sẵn sàng chạm mục tiêu.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Cuối cùng, bạn cũng có thể được giới thiệu các kỹ thuật cận chiến như bóp cổ, khóa, hoặc ôm.

Vì vậy, như bạn có thể thấy, chỉ trong vòng vài tháng đầu học Triệt quyền đạo, bạn phải đối mặt với nhiều ý niệm và kỹ thuật kích thích tinh thần bạn và cơ thể bạn.

Một số võ sinh nhận thấy việc rèn luyện trong vài tháng đầu có nhiều thử thách bởi vì họ chưa quen với yêu cầu về cơ thể. Nếu bạn kết thúc các buổi học và cảm thấy chán nản và mệt đứt hơi, thì bạn không nên quá kỳ vọng vào bản thân. Tốt hơn là bạn hãy từng bước một tạo cho mình sự chịu đựng cho cơ thể bạn.



CHƯƠNG 7 SỰ AN TOÀN

Gữ an toàn để tránh tổn thương ở mức cao nhất là điều tối quan trọng đối với người tập Triệt quyền đạo. Tùy theo bản chất và sự đa dạng của tổn thương mà người tập có thể ngưng tập hoàn toàn cho đến khi nào thật sự bình phục. Sự đe dọa về chấn thương cũng làm cho người tập ái ngại không tiếp tục việc tập luyện.

Nhiều năm trước đây, các huấn luyện viên võ thuật không để ý nhiều lắm đến sự an toàn của họ cũng như sức khỏe của võ sinh. Việc tập luyện bằng chân không trên sân gỗ cứng là điều chưa phổ biến. Các võ sinh phải tập luyện nhiều giờ liền mà không có nghỉ giải lao. Họ phải đấu luyện căng thẳng mà không được trang bị nhiều thiết bị bảo hộ. Do đó, họ thường bị thương như bầm, rách da, thậm chí có thể gãy xương. Việc tập như luyện vậy được xem là quá thô bạo và nó dường như chỉ thích hợp với những ai sẵn sàng chấp nhận rủi ro.

Huấn luyện viên Triệt quyền đạo, ông Cass Magda, nhớ lại hồi ông còn ở Học viện võ thuật Kali của Philippines, các võ sinh đã phải tự chế ra các thiết bị bảo hộ. Thậm chí, trong các kỳ thi đấu, thay vì mua miếng đỡ hàm có bán sẵn ở cửa hàng, các võ sinh thỉnh thoảng phải lấy giấy vệ sinh mà thay vào.

Vì lẽ đó, ngành công nghiệp võ thuật đã bước những bước tiến dài trong việc qui định an toàn. Ngày nay, các người chủ các võ đường và các huấn luyện viên võ thuật, bao gồm cả những nơi dạy Triệt quyền đạo có ý thức nhiều hơn về việc tạo điều kiện cho các võ sinh được an toàn, khỏe mạnh và vui

về. Nhiều võ đường đã trang bị sàn tập lót thảm hoặc nệm. Các võ sinh được khuyến khích, nhưng thật ra là được yêu cầu, mang các găng bảo hộ khi phải tập những bài tập nguy hiểm hoặc thi đấu. Có rất nhiều thiết bị bảo hộ hơn bao giờ hết cho môn Triệt quyền đạo. Hơn nữa, các cải tiến trong thiết kế và chế tạo đã làm cho các thiết bị này bền hơn và dễ sử dụng hơn.

Những miếng găng tập đấm đá bằng da mỏng và cứng ở thời của Lý Tiểu Long đã phải nhường chỗ cho những miếng găng dây và mềm được mang một cách khéo léo hiện nay. Trong khi Lý phải tập đá ngang với những miếng găng có lưng bằng gỗ, thì ngày nay, các học viên lại sử dụng những miếng đá bằng bọt biển nặng dần hồi sau những cú đá. Các miếng đá của môn võ Muay Thái có thể để cho các võ sinh Triệt quyền đạo đá hết sức mà không làm đối phương bị tổn thương.

Làm sao để tránh bị kiện cáo

Các huấn luyện viên Triệt quyền đạo không được phép lơ là đối với vấn đề an toàn. Trong thời buổi thích kiện cáo này, các võ sinh có thể kiện các huấn luyện viên nếu họ bị chấn thương do sự vô trách nhiệm của huấn luyện viên. Nếu bạn là một huấn luyện viên thì không được hà tiện trong việc sử dụng các thiết bị bảo hộ thích hợp. Việc duy trì sự an toàn thì tốn kém tiền bạc, nhưng ra hầu tòa thì có thể làm cho huấn luyện viên phải giải nghệ.

Khi tập thi đấu thường xuyên, ngoài việc phải mang bao tay đấm box, các võ sinh cũng phải mang mũ bảo hộ chất lượng cao, miếng bảo hộ ngực bằng nệm, bảo hộ cằm bằng nệm, bảo hộ hạ bộ bằng nệm và bảo vệ ống chân bằng nệm. Khi phải đánh giáp lá cà và ra đòn mạnh, thì bộ quần áo tập và nón bảo hiểm bằng nệm dày có thể cho phép các võ sinh chịu được đòn mạnh mà không bị tổn thương. Thật ra, không thể chấp nhận cho bất cứ học viên nào không chịu sử dụng ít

nhất một miếng găng bảo hộ trong điều kiện các thứ đó có sẵn rất nhiều.

Tuy nhiên chỉ trang bị và sử dụng những thiết bị bảo hộ và găng chất lượng cao không thì chưa đủ. Để có được những kinh nghiệm luyện tập an toàn, bạn cũng cần phải tuân theo các thói quen an toàn. Ví dụ, hai người tập chung với nhau thì lúc bắt đầu tập phải thực hiện chậm rãi các động tác để đảm bảo động tác chính xác, cảm giác cơ thể, thời gian và khoảng cách. Các võ sinh không được phép tập nhanh hơn tốc độ cho phép cho đến khi họ đã quen thuộc các động tác và thực hiện chúng một cách thành thạo.

Các bạn tập phải hợp tác với nhau để bảo đảm rằng các bạn học hỏi được các động tác chính xác và không làm chấn thương cho nhau. Nếu một người tỏ ra nóng lòng tập quá nhanh các bài tập hoặc đánh quá mạnh, thì người tập chung phải từ tốn nhắc nhở anh ta / chị ta tập chậm lại theo mức độ vừa phải. Nếu người tập chung tỏ ra không chú ý đến sự an toàn của bạn, thì bạn có thể dừng lại hỏi ý kiến của huấn luyện viên hoặc tìm người tập khác.

Các võ sinh phải có trách nhiệm bảo toàn sự an toàn của mình cũng như cho người khác. Bạn cần phải tập luyện theo một lễ rất thường. Ví dụ, nếu bạn thấy một bài tập đặc biệt, kỹ thuật, hoặc các bài thực hành quá nguy hiểm cho bạn, bạn phải ráng chịu đựng để tập nó. Vì việc tập luyện Triệt quyền đạo đòi hỏi bạn phải nỗ lực nhiều, do đó bạn cần phải chú ý đến khả năng của mình, chẳng hạn như tuổi tác, mức độ thích hợp, sự linh hoạt, sự thích nghi, vân vân. Trước khi tập bạn phải làm nóng cơ thể và làm giãn các cơ cho thật kỹ. Các cơ bắp chưa được làm nóng kỹ rất dễ bị chấn thương trong tập luyện.

Hãy gạt cái tôi sang một bên

Các chấn thương thường rất hay xảy ra khi những võ sinh thích phô diễn. Bị thôi thúc bởi sự tự hào, các võ sinh này chỉ muốn chứng tỏ khả năng vượt trội của mình thay vì chú tâm tập luyện và giúp đỡ người khác. Sự trưởng thành và phát triển chỉ thực sự đến khi có sự tôn trọng và quan tâm lẫn nhau.

Khả năng chấn thương trong đấu tập thường cao hơn. Vì vậy, bạn không nên đấu tập khi chưa luyện xong các vũ khí cho thuần thục và biết cách điều khiển chúng. Nếu bạn tập đấu quá sớm trong khi chưa thuần thục các động tác và chưa điều khiển được bản thân thì rất dễ gây ra chấn thương. Các võ sinh chưa có kinh nghiệm và thiếu tính khiêm tốn thì thường để cao cái tôi của mình và như vậy, các trận đấu tập sẽ thành các cuộc ẩu đả. Trong trường hợp này thì các võ sinh không còn quan tâm đến sự an toàn cho bạn tập của mình mà chỉ muốn chứng tỏ sự vượt trội của mình.

Tóm lại, giữ gìn sự an toàn là nghĩa vụ của mọi người. Các huấn luyện viên và các võ sinh phải hợp tác chặt chẽ để duy trì bầu không khí tôn trọng và học hỏi lẫn nhau sao cho khi rời phòng tập thì thu được kết quả tốt hơn lúc vào tập.

Trách nhiệm và sự chấp nhận rủi ro

Mặc dù nhiều huấn luyện viên Triệt quyền đạo không tỏ ra ái ngại với các văn bản trách nhiệm, thì một võ đường chuyên nghiệp cũng nên bảo đảm rằng tất cả các võ sinh phải đọc kỹ các quy định và ký tên đồng ý. Các văn bản này phải nêu rõ quyền và nghĩa vụ của các võ sinh liên quan đến vấn đề an toàn. Mặc dù các huấn luyện viên phải làm mọi cách để tạo ra môi trường tập luyện an toàn, thì các võ sinh cũng phải tự ý thức về sự an toàn của mình.

PHẦN 3

LUYỆN CÁC ĐÒN CĂN BẢN

Trước khi biết chạy thì chắc chắn ai cũng phải biết đứng và biết đi. Trong luyện tập Triệt quyền đạo cũng vậy, trước khi một người có thể thực hiện được những kỹ thuật nâng cao một cách thuần thục như tấn công, phòng thủ và phản đòn thì họ bắt buộc phải học những đòn căn bản ban đầu. Các võ sinh phải học đứng và di chuyển theo cách thích hợp. Thêm nữa, họ phải bắt đầu tập phát triển các vũ khí cho môn tập chẳng hạn các đòn đấm cơ bản, đòn đá cơ bản và các chiêu thức khác mà họ sẽ sử dụng trong chiến đấu.

Các yếu tố nền tảng của Triệt quyền đạo sẽ được nghiên cứu trong các chương tiếp sau đây. Chúng ta sẽ xem xét cấu trúc của tấn bách dụng, cũng như bộ cước và cách di chuyển mà các võ sinh cần áp dụng trong chiến đấu. Chúng ta cũng sẽ nghiên cứu kỹ các vũ khí của phần trên và phần dưới của cơ thể để các võ sinh có thể ra đòn một cách hiệu quả. Cuối cùng, các kỹ xảo đấu vật cơ bản mà Lý Tiểu Long đã nghiên cứu và áp dụng trong phương pháp chiến đấu của ông cũng sẽ được bàn luận.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

CHƯƠNG 8

THẾ TẤN BÁCH DỤNG



Mỗi bộ phận cơ thể trong Triệt quyền đạo được nghiên cứu để thực hiện một cách hiệu quả các nguyên lý của môn võ. Về cơ bản, cần phải có một thế tấn thích hợp để di chuyển và thực hiện tốt các kỹ thuật với tốc độ, kinh lực, và sự chính xác. Trong khi các môn võ khác có nhiều kiểu tấn để phục vụ cho sự thực hiện các hệ thống võ đó, thì Triệt quyền đạo lại có một kiểu tấn riêng biệt phục vụ cho phương pháp chiến đấu của riêng nó. Lý Tiểu Long đã phải suy nghĩ rất nhiều về các ứng dụng cần thiết khi ông nghĩ ra một thế tấn mà ông gọi là bách dụng (bai-jong), còn được biết với tên gọi là tấn chuẩn bị hay tấn sẵn sàng (xem hình 8-1).

Khi Lý mới từ Hồng Kông đến Hoa Kỳ, ông vẫn còn bị ảnh hưởng bởi hệ thống quyền cước của Vịnh Xuân mà trong đó có một thế tấn hướng về đối thủ (gọi là tấn trước) cho phép sử dụng cả hai tay. Trong nhiều năm sau, trong khi Lý nghiên cứu và áp dụng các kỹ thuật và phương pháp khác, ông đã cải tiến thế tấn này nhằm cho phép ông đá và đấm những mục tiêu ở xa hơn,



Hình 8-1: Tấn bách dụng - nhìn trước đến và nhìn ngang.

cũng như khả năng di chuyển rộng. Những ứng dụng này không cần thiết trong điều kiện chật hẹp ở Hồng Kông,

nhưng nó lại phát huy tác dụng trong điều kiện rộng rãi, trống trải ở Mỹ.

Bên phải và bên trái

Một số võ sư Triệt quyền đạo thích sử dụng các đòn bên trái, hay là bên yếu hơn, vì họ cho rằng các võ sĩ quyền Anh, Muay Thái, và các người đánh nhau bình thường ngoài đường phố cũng thường ra đòn bên trái. Tuy nhiên, trong các ghi chú của mình, Lý đã trình bày rõ ràng sự ưa thích hướng bên mạnh hơn về phía trước, mà theo hầu hết mọi người, đó là bên phải.

Vì vậy, thế tấn bách dụng đã phát huy tác dụng, là kết quả nghiên cứu của Lý để đáp ứng với các thay đổi về nhu cầu và môi trường. Lý đã thiết kế một loại tấn mang đến sự vững vàng và linh hoạt. Ông ta muốn có thể tránh đòn của đối phương một cách nhanh chóng đồng thời gia tăng tốc độ khi tấn công. Các kỹ năng của quyền Anh và đấu kiếm phương Tây đã ảnh hưởng đến các vị trí của tay và chân trong thế tấn bách dụng. Lý nâng tay trước và tay sau lên, như các võ sĩ quyền Anh thường làm, để bảo vệ vùng đầu và tạo điều kiện thuận lợi cho các cú đâm tầm trung. Ông ta thiết lập hai bàn chân riêng biệt giúp người tập có thể di chuyển tới, lui và sang ngang một cách nhanh chóng, như người đấu kiếm. Ông hướng bên mạnh hơn về phía trước, nhắm vào đối thủ để gia tăng tốc độ cho đòn đâm và đá thẳng, cũng giống như kiếm sĩ đưa kiếm về phía trước. Các tư thế này cho phép bạn bảo vệ đường trọng tâm và che tương đối kín thân thể trước đòn tấn công của đối thủ.

Nguyên lý hướng bên mạnh hơn về phía trước có nghĩa là ai thuận bên phải thì hướng bên phải và trước, ai thuận bên trái thì làm ngược lại. Đây là cách tương đối dễ để chuyển sang thế tấn bách dụng khi đang ở thế đứng bình thường: Đầu tiên chụm hai chân lại, hướng về trước. Sau đó, giả sử

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

bạn thuận bên phải, thì xoay mũi bàn chân trái ra ngoài khoảng một góc 80° , bước chân phải lên trước cách bàn chân trái một khoảng rộng bằng vai. Ai chân ngắn thì có thể thu hẹp khoảng cách này, còn ai chân dài thì có thể tăng khoảng cách này lên. Hai đầu gối hơi cong như khi bạn hơi khom. Thế này giúp bạn đứng vững vàng và chân lúc nào cũng tiếp đất khi bạn lấy thăng bằng trong các đòn. Thế này còn giúp bạn tự do di chuyển. Trọng lượng cơ thể sẽ được chia đều trên hai chân, giúp bạn giữ thăng bằng. Khi bạn di chuyển, bạn phải luôn duy trì cảm giác thăng bằng do đó bạn không phải bị chúi đến trước, ngửa sau, nghiêng trái hay phải. Cho dù trọng tâm của bạn thay đổi thì bạn vẫn giữ được thế cân bằng khi sử dụng tấn bai-jong.

Khi bị tấn công ở ngoài đường, bạn thường không ở trong tấn bai-jong. Trong trường hợp đó, bạn phải nhanh chóng chuyển sang tấn bai-jong khi có cơ hội. Vì vậy, bạn phải luyện tập thường xuyên cách chuyển tư thế đứng bình thường sang thế tấn bai-jong.

Chân sau và chân trước không nên cùng nằm trên một đường thẳng. Nếu bạn kẻ một đường thẳng tưởng tượng từ mặt trong chân trước thì phần gót chân sau phải nằm ngoài đường này. Gót chân trước phải xoay ra ngoài một chút, vì vậy gối trước sẽ hơi hướng vào trong. Do đó bạn có thể bảo vệ được phần hạ bộ. Vì chân trước ở gần đối thủ hơn, nó sẽ đảm nhiệm phần tấn công bằng đòn đá và đòn gối. Hai chân ở trong tư thế này sẽ giúp cho bộ chân của bạn thật linh hoạt.

Gót chân sau hơi nhón lên kiểu như chân con gà, nhằm thực hiện nhiều mục đích. Trước tiên, nó hoạt động như một cái đệm cho phép bạn hạ gót xuống và ngửa người ra sau mà không cần phải di chuyển bàn chân (nghĩa là vẫn giữ nguyên thế bàn chân và khôi phục thế bai-jong) nếu như bạn bị đâm hoặc đá vào phần thân trên. Thứ hai, với việc nhấc gót sau

lên, bạn có thể tung đòn đá chân sau nhanh hơn rất nhiều. Thứ ba, khi bạn đâm, thì toàn bộ trọng lượng của cơ thể bạn sẽ dồn vào cú đâm.

Nếu bạn thuận tay phải, thì tay phải của bạn phải để trước và hướng về đối thủ, bởi vì tay trước của bạn sẽ thực hiện hầu hết các đòn đánh và gạt đỡ. Cánh tay trước hơi dựng đứng để hạ chỗ trước xuống gần cách sườn khoảng năm cm. Thế này được biết như là thế không dịch chuyển chỗ, được Lý áp dụng từ Vịnh Xuân. Với thế này, tay trước của bạn có thể bảo vệ phần đầu và phần hông sườn. Bạn cũng không nên giữ cố định thế tay này mà phải hơi di chuyển nó theo một đường vòng nhỏ trong khoảng giữa vai trước và thắt lưng. Có khi nâng cao tay trước, cũng có khi hạ thấp xuống. Tuy nhiên, không nên đưa tay lên cao quá vì nó sẽ che mất tầm nhìn của bạn. Và cũng không nên giữ tay quá sát hay quá xa thân người. Nếu tay quá gần người thì nó sẽ cản một khoảng xa khi tấn công đối thủ, còn nếu tay quá xa thì đòn đánh sẽ không mạnh và dễ bị mồi.

Tay sau phải giữ ngang cầm và có nhiệm vụ chống đỡ đòn tấn công của đối thủ. Tay sau sẽ phải ép sát người để bảo vệ phần hông sườn trái và thân. Bạn không được giơ tay sau quá xa thân mình vì như vậy là quá hở và dễ bị đối thủ tấn công. Dùng tay sau để bắt hoặc gạt đòn đánh vào đầu. Bạn cũng có thể dùng tay sau để đỡ những đòn đánh trung đẳng hoặc dùng chỗ sau để che hoặc bảo vệ vùng giữa. Tay sau cũng còn có thể dùng bảo vệ các cú đá thấp.

Bạn cũng có thể dùng tay sau để tung các đòn đâm từ phía sau, như đâm ngang hoặc đâm thẳng. Hơn nữa, bạn cũng có thể dùng nó để khóa tay đối thủ hoặc chặn vai đối thủ khi họ cố gắng tung một đòn đâm vòng. Nếu tay yếu đặt phía sau thì khi tung đòn đâm, đòn đâm sẽ có lực hơn vì tay đã phải đi

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

một đoạn đường dài hướng tới mục tiêu (lực quán tính mạnh). Theo cách này, bạn có thể kết thúc với hai vũ khí mạnh: tay trước và tay sau, hơn là chỉ một tay mạnh.

Một trong những lý do mà Lý chuyển sang dùng thế tấn bai-jong năng động hơn là vì ông ta không cho rằng hai tấn cổ điển của Kung fu là “Mã tấn” và “Bãi mã tấn” hữu dụng lắm. Ông gọi chúng là “mớ lộn xộn về nhịp điệu không bình thường”.

Tay phải và chân phải của bạn gần đối thủ nhất, coi như là phần thuận của bạn hướng về đối thủ. Bạn nên nâng vai trước lên khoảng năm cm và rụt cằm một tí để bảo vệ phần cổ khỏi bị tấn công. Vai sau đương nhiên phải hơi ở phía sau, nhưng đừng ở sau quá, (tức là hai vai chỉ hơi lệch nhau theo đường ngang) vì như vậy bạn sẽ khó sử dụng tay sau để chống trả. Lệch vai sau về phía sau sẽ làm giảm tiết diện mục tiêu tấn công cho đối thủ và tay trước của bạn sẽ tiến xa hơn về phía đối thủ. Phần trên cơ thể bạn hơi ngả một tí về trước từ phần thắt lưng để dễ dàng ngửa về sau khi bị tấn công. Và điều này cũng có lợi thế là sẽ gây cho đối thủ của bạn một ảo tưởng là bạn ở gần anh ta hơn thực tế.

Khi đang đứng ở tấn bai-jong, bạn phải thư thả và bình tĩnh đừng tỏ ra quá căng thẳng. Điều này sẽ cho phép bạn di chuyển và ra đòn nhanh và mạnh. Bạn có thể đâm, đá, đánh chỗ, lên gối nhanh và hiệu quả rồi trở về tư thế sẵn sàng cũng nhanh.

Tấn bai-jong có thể được xem như là một tấn không chính thống của quyền Anh, hay tấn tay trái, nhưng lại có nhiều điểm khác biệt. Trước tiên, các võ sĩ quyền Anh có khuynh hướng co hai tay thành vuông góc vì họ sử dụng tay sau rất thường. Ngược lại, tấn bai-jong lại hơi xoay vai sau về phía sau một tí vì nó nhấn mạnh cách tấn công từ phía trước. Hơn

nữa, khi trong tư thế hai tay vuông góc, các võ sĩ quyền Anh chỉ quan tâm đến đòn đâm và không quan tâm đến đòn đá của đối thủ (vì quyền Anh không có đòn đá). Trong khi đó các võ sĩ Triệt quyền đạo phải né tránh các đòn đá của đối thủ, và còn phải di chuyển về trước và về sau như một người đấu kiếm.

Một lý do khác cho việc giữ tay vuông góc là các võ sĩ quyền Anh không quan tâm đến việc bị đâm hoặc đá ở vùng hạ bộ vì các đòn này bị cấm. Tuy nhiên, ở ngoài đời thường, vùng hạ bộ là một mục tiêu quan trọng. Vì vậy, các võ sinh Triệt quyền đạo xoay người về một hướng và hơi xoay chân trước vào trong là để bảo vệ vùng hạ bộ. Hơn nữa, họ còn sử dụng chân trước như là một phần quan trọng của kho vũ khí của họ.

Ngay cả khi bạn bị chặn đứng nhất thời khi ở tấn bai-jong, bạn cũng phải sẵn sàng di chuyển không ngừng. Thấy tôi thường ví von điều đó giống như bạn đậu xe nhưng xe vẫn nổ máy. Bạn phải sẵn sàng tăng tốc và sẵn sàng hành động mà không cần phải khởi động nữa.

Một điểm khác biệt chính nữa là các võ sĩ quyền Anh hướng bên yếu hơn về phía đối thủ, mạnh hơn (thuận) sẽ nằm ở phía sau. Vì vậy, ai thuận tay trái thì tay trái để sau, ai thuận tay phải thì tay phải để sau. Lý do là tay trước chỉ dùng để nhử đòn, và chuẩn bị cho những đòn tấn công mạnh hơn bằng tay sau. Ngược lại, các võ sinh Triệt quyền đạo hướng phần thuận về trước vì tay thuận và chân thuận thường đảm nhiệm phần lớn các đòn tấn công và gây nguy hiểm hơn, và cũng tiếp cận đối thủ thường hơn và nhanh hơn.



CHƯƠNG 9 BỘ CHÂN VÀ SỰ DI CHUYỂN

Trong chiến đấu thật sự, không ai chịu đứng yên một chỗ để đợi sự tấn công. Họ cũng không ở trong một tư thế vì họ tin rằng họ có thể đánh người khác mà không bị hình phạt nào. Họ cũng luôn di chuyển vừa muốn tấn công lẫn nhau, vừa muốn né đòn. Hơn nữa, khi di chuyển, họ không sử dụng tấn thấp và rùng người như trong các môn võ truyền thống. Họ thường đứng thẳng, như các võ sĩ quyền Anh, chạy vòng vòng, rượt đuổi nhau hoặc rút chạy.

Hãy di chuyển như con bướm

Lý Tiểu Long đã bỏ ra hàng giờ liền để xem các phim của huyền thoại quyền Anh Muhammad Ali, để học cách di chuyển của ông. Trong phim "Mãnh Long quá giang" Lý đã trình diễn bài học của mình bằng cách nhảy quanh đối thủ của ông, được đóng bởi Bob Wall, trong suốt cuộc đấu nổi tiếng của họ.

Khi Lý hiểu một cách thấu đáo về bản chất thật sự của một trận đấu, ông đã nhận ra sự quan trọng của sự di chuyển trong chiến đấu. Vì vậy, khi phát triển tấn bai-jong, ông ta đã thiết kế làm sao cho một võ sinh có thể di chuyển một cách nhanh chóng để đối phó với các đòn của đối thủ. Ông ta thích cái cách mà một người đấu kiếm có thể tấn công và lui về một cách nhanh nhẹn, vì vậy, ông đã áp dụng một phần bộ chân của họ vào phương pháp chiến đấu tay không của ông. Tương tự, ông cũng đánh giá cao việc các võ sĩ quyền Anh di chuyển vòng quanh một cách nhẹ nhàng trên hai bàn chân, nhún nhảy trên các ngón chân cái. Thế là Lý cũng mang nó vào trong bộ chân của Triệt quyền đạo.

Để trở thành đấu sĩ hiệu quả, bạn phải di chuyển vừa đủ gần đối thủ để tung đòn với vũ khí thích hợp, chẳng hạn như đá, hay đấm. Hơn nữa, bạn phải ra đòn cho thật có lực, tốc độ nhanh, và chính xác, nếu không đòn đánh sẽ mất tác dụng và bạn sẽ không đạt được mục đích. Nếu không có bộ chân và sự di chuyển thích hợp, bạn sẽ không tiếp cận đối thủ một cách hiệu quả để thực hiện mục đích của mình.

Tuy nhiên, tăng tốc về trước chỉ để tấn công đối thủ không thôi thì chưa đủ. Đối thủ của bạn cũng muốn tấn công bạn. Bạn cần phải sử dụng bộ chân và di chuyển để tránh đòn làm cho đối thủ không đạt được mục đích. Điều này không chỉ giữ cho bạn được an toàn, mà làm cho đối thủ bức dọc, về mặt tâm lý. Khi một đối thủ bức dọc và nóng lòng, bạn càng dễ tấn công họ vì lúc đó họ thường phạm nhiều sai lầm và bạn có thể lợi dụng khai thác cơ hội này.

Học trò riêng của Lý, Ted Wong, đã đảm nhiệm việc dạy bộ chân của Triệt quyền đạo. Ông đã bỏ ra nhiều thời gian hơn bất cứ môn đệ nào của Lý để huấn luyện các môn sinh theo khuynh hướng này. Ông ta cho rằng bộ chân là rất quan trọng trong Triệt quyền đạo.

Bộ chân và việc di chuyển thích hợp cho phép bạn phản công trong khi đối thủ cố gắng tấn công bạn. Do vậy, thay vì bạn phải tiến hoặc lùi để ra các đòn đấm hoặc vào đối thủ, bạn có thể ra đòn ngay trong đòn tấn công của đối thủ. Đây là một phương cách rất hiệu quả để chống lại một đối thủ.

Khi sử dụng bất cứ thế nào của bộ chân, cũng đều có những đặc tính quan trọng đối với tính hiệu quả và tốc độ. Trước hết, phải bảo đảm rằng bạn luôn có cảm giác thăng bằng. Bạn nên bắt đầu với tấn bai-jong được giữ thăng bằng hợp lý. Nếu bạn chuyển sang một vị trí kế tiếp, thì cũng phải bảo đảm rằng bạn thăng bằng trên tấn bai-jong. Nếu bạn bị

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

mất thăng bằng trong khi di chuyển, thì bạn cũng không thể ra đòn từ một vị trí thuận lợi. Và trong một vị trí bất lợi, bạn cũng không thể phòng thủ được. Đối thủ của bạn sẽ cho bạn đo ván khi bạn tỏ ra yếu thế.

Thứ hai, đôi chân bạn di chuyển càng nhẹ nhàng càng tốt. Điều này không có nghĩa là bạn di chuyển một cách dịu dàng vì bạn thỉnh thoảng phải di chuyển nhanh, hoặc nhấp đòn, được biết đến như là nhịp gậy. Tuy nhiên, bạn không được di chuyển một cách vụng về và loạng choạng, hoặc ngập ngừng, trừ khi sự ngập ngừng có cân nhắc. Luôn luôn giữ cho đầu của bạn thẳng, không gục gặc lên xuống sẽ làm kéo dài thời gian di chuyển.

Thứ ba, khi bạn bước, hãy bước các bước ngắn và gọn. Theo cách này, bạn có thể chuyển từ vị trí này sang vị trí khác một cách nhanh gọn. Tránh các bước dài vì nó cần thời gian để hoàn thành. Nếu bước di chuyển càng dài, thì bạn càng trở nên yếu thế và dễ bị đối thủ tấn công. Khi cả hai chân ở trên mặt đất thì bạn sẽ vững vàng hơn là khi có một chân hoặc cả hai chân đều hổng khỏi mặt đất.

Lý muốn các môn sinh của mình luôn vận động để thực hiện các di chuyển một cách nhanh nhẹn hơn là bắt đầu từ một tư thế đứng yên. Ông giải thích rằng thông qua cách di chuyển này, đối thủ sẽ không thể đoán được dự định của họ.

Thứ tư, cố gắng giữ vững thế tấn bai-jong lúc đầu, và kết thúc một đòn, cũng như trong suốt giai đoạn di chuyển càng nhiều càng tốt. Luôn co giữ cho bàn tay ở trên và co căng tay lên khi di chuyển, trừ khi bạn tung đòn đánh bằng phần trên của cơ thể. Cũng như vậy, bạn phải luôn giữ cho hai đầu gối hơi cong, trừ khi bạn di chuyển.

Sự di chuyển của bộ chân

Từ thế tấn bai-jong, Lý đã tập hợp một số phương pháp động tác chân khác nhau và thiết lập cho các mục đích khác nhau. Các võ sinh Triệt quyền đạo phải vận dụng các kỹ thuật khác nhau của mỗi loại động tác chân cho thật thuần thục để chúng trở thành tự nhiên khi bạn đi hay chạy. Các võ sinh cũng nên hiểu rõ mỗi đòn chân được sử dụng trong tình huống nào để áp dụng đúng thời điểm thì mới đạt hiệu quả.

Bước và lướt về trước

Để tung ra một đòn tấn công về đối thủ, bạn phải chuẩn bị kỹ. Thường thì bạn không ở trong tầm thích hợp, nên bạn cần phải ở trong tầm ra đòn thì mới ra đòn được. Động tác bước và lướt về trước cho phép bạn tiếp cận đối thủ để ra đòn.

Từ thế bai-jong, bạn bước chân trước lên trước một bước. Hạ gót chân xuống trước, sau đó hạ nguyên bàn chân, giống như lúc bạn bước đi. Khi trọng lượng dồn hết vào chân trước rồi thì lướt chân sau lên, giống như trượt trên mặt đất. Kéo chân sau lên sao cho tạo khoảng cách với chân trước như ban đầu. Phải đảm bảo khi hoàn thành động tác này thì thân người của bạn không ngã về trước hay ngã về sau mà đầu của bạn phải giữ thẳng bằng, ổn định và bạn lại ở trong thế bai-jong lần nữa, nhưng gần đối thủ hơn.

Vì mục đích của động tác này là di chuyển vào tầm ra đòn, nên bạn phải kiểm tra xem vị trí của bạn so với đối thủ là xa hay gần. Nếu ở trong tầm tấn công rồi thì hãy ra đòn. Nếu ở hơi xa thì phải làm động tác di chuyển lần nữa. Tốt hơn là bạn di chuyển các bước ngắn để tiếp cận đối thủ chứ đừng bước dài bạn sẽ hở và rất dễ bị tấn công.

Khi áp dụng các động tác này để di chuyển, bạn cũng phải chú ý đến vấn đề thăng bằng. Đó là phần quan trọng nhất để luyện tập lúc đầu

để tạo thói quen tốt. Mặc dù luyện tập các động tác chân và giữ thăng bằng dường như là chán ngắt, nó có ý nghĩa cần thiết trong việc xây dựng một nền tảng vững chắc trong Triệt quyền đạo.

Bước và lướt lùi

Động tác này nhằm tránh đòn tấn công của đối phương. Bạn có thể áp dụng nó để tránh xa đối phương để giữ an toàn, hoặc lùi xa đối phương khi đối phương tiến tới để điều chỉnh khoảng cách. Khi đối phương tung nắm đấm, bạn chỉ cần lùi lại, nhưng nhớ vẫn giữ khoảng cách, đừng đi quá xa để có thể phản đòn.

Để thực hiện động tác này, bạn phải bắt đầu từ tấn bai-jong và chân sau bước một bước ngắn về sau. Khi chân sau đã chạm đất và chuyển trọng lượng về sau thì hãy lướt chân trước về cách chân sau bằng với khoảng cách ban đầu. Bạn phải kết thúc động tác này với tấn bai-jong và trọng lượng phải được chia đều trên hai chân.

Đẩy chân về trước

Khi bạn muốn ra một đòn tầm trung, chẳng hạn như chĩa hoặc đấm thẳng, bạn cần sử dụng động tác đẩy chân về trước. Động tác này cho phép nhanh chóng dồn hết trọng lượng cơ thể về trước khi bạn thực hiện kỹ thuật. Đòn đánh lúc này chỉ đơn giản là rướn thân hình, có nghĩa là bạn đánh bằng sức nặng của cơ thể, chứ không hẳn là đánh bằng tay chân.

Để thực hiện động tác này, bạn bắt đầu với tấn bai-jong. Phải nhớ là nhón gót chân sau lên, vì bạn phải dựa vào đó để đưa người về trước (hình 9-1). Khi đã nhón gót lên, bạn đẩy người về trước bằng ức bàn chân, đồng thời chân trước cũng bước nhanh về trước. Trong lúc di chuyển thì đòn đánh của bạn cũng đã hướng tới mục tiêu rồi và đòn đánh phải chạm mục tiêu trước khi chân trước của bạn kịp chạm đất. Bằng

cách này, bạn sẽ dồn hết trọng lượng cơ thể vào đòn đánh, do đó đòn đánh sẽ có lực hơn. Nếu bạn ra đòn sau khi chân trước tiếp đất thì đòn đánh sẽ yếu vì trọng lượng cơ thể đã được dồn xuống chân trước rồi.

Khi đẩy người đi bằng chân sau, thì nên nhớ tập trung toàn bộ trọng lượng cơ thể vào đối thủ (hình 9-2) và bạn sẽ có cơ hội ra đòn trúng đối thủ. Nếu ra đòn chậm, đối thủ sẽ biết được động tác của bạn và có đủ thời gian né đòn và tệ hơn cho bạn là anh ta sẽ phản đòn.



Hình 9-1

Đẩy chân về sau

Động tác này cho phép bạn lùi về sau để tránh đòn của đối thủ. Bắt đầu bằng tấn bai-jong, khẽ nhấc gót chân trước lên và đẩy về sau bằng ức chân trước, đồng thời chân sau bước nhanh về sau. Phải lùi chân sau thật nhanh và trụ cho vững trước khi chân trước tiếp đất trở lại.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com



Hình 9-2

Lướt về trước

Khi muốn ra đòn đá, chẳng hạn đá ngang, bạn có thể sử dụng động tác lướt về trước. Động tác này cho phép bạn đưa thân người về trước xa hơn so với động tác đẩy chân về trước. Vì vậy, bạn sẽ có thể tấn công đối thủ ở khoảng cách xa hơn và nhanh hơn so với đòn đâm.

Để thực hiện động tác này, lướt chân sau lên đặt sau chân trước, đồng thời nâng gót chân trước lên và thực hiện cú đá. Bạn phải chạm mục tiêu trước khi chân sau tiếp đất, bằng cách này, bạn sẽ dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể vào đòn đá. Ngay sau đó, đặt chân trước xuống sao cho cách chân sau một khoảng như ban đầu.

Lướt về sau

Ngược lại với động tác lướt về trước, động tác lướt về sau giúp bạn lùi một khoảng khá xa để tránh đòn tấn công của đối thủ.

Để thực hiện động tác này, bạn lướt chân trước về sau cho đến khi gót chân trước ở ngay trước mũi chân sau. Chân sau cũng bước về sau cách chân trước một khoảng như lúc đầu.

Bước tới và bước lùi (động tác quả lắc)

(Hãy tưởng tượng phần trên cơ thể của bạn đứng yên, còn hai chân bạn lắc như quả lắc đồng hồ).

Động tác này gần giống với động tác lướt tới và lướt lùi, vì cả hai động tác này đều sử dụng động tác lướt một chân về trước và chân kia thế chỗ cho chân này. Tuy nhiên, với động tác lướt tới và lướt lùi, bạn phải di chuyển cơ thể, còn ở động tác quả lắc, bạn chỉ thay đổi bàn chân sao cho khi bắt đầu và kết thúc thì hai bàn chân sẽ trở về đúng vị trí ban đầu của nó. Trong trường hợp này, bạn sẽ không cần tiến gần về đối thủ. Hãy tưởng tượng, khi bạn tung ra một đòn

đá, thì đối thủ cũng rất có thể sẽ tung ra một đòn đá hoặc đòn đâm (nếu ra đòn thì đối thủ sẽ tiến lên, do đó bạn không cần tiến lên nữa). Vì vậy, thay vì bạn sẽ tiến gần vào đối thủ, thì bạn lại có thể trở về vị trí ban đầu và tránh được nguy hiểm. Vì vậy, bạn chỉ cần sử dụng động tác quả lắc này, thay vì phải sử dụng động tác lướt về trước.

Bắt đầu bằng tấn bai-jong, bạn nhanh chóng lướt chân sau lên thay vị trí chân trước, đồng thời nhanh chóng nâng chân trước lên tung ngay ra đòn đá. Đòn đá phải chạm mục tiêu trước khi chân sau kịp thay chỗ chân trước để dồn hết trọng lượng cơ thể vào đòn đá. Ngay khi tung ra đòn đá vào mục tiêu rồi thì nhanh chóng rút chân trước về vị trí hiện tại của chân sau, còn chân sau thì trở về vị trí ban đầu. Và lúc này thì hai chân lại trở về tấn bai-jong như lúc đầu.

Bạn sẽ để ý thấy rằng, khi bạn đá chân trước thì trọng lượng cơ thể sẽ chuyển sang chân sau. Sau đó, khi rút chân về thì trọng lượng cơ thể sẽ dần dần về chân trước cho đến khi phân đều vào hai chân. Trong khi di chuyển chân, phần thân trên của bạn sẽ đứng yên, không di chuyển về trước hay về sau. Do đó, chỉ có chân của bạn đưa lên và hạ xuống như một quả lắc.

Bước sang trái

Ngoài động tác bước tới hoặc bước lùi, bạn cũng cần bước sang ngang. Đối thủ của bạn có thể di chuyển sang ngang thì bạn cũng cần di chuyển theo. Ngoài ra, trong vài trường hợp cụ thể, chẳng hạn, khi sau lưng bạn là bức tường, không thể bước lùi, thì di chuyển sang ngang là hợp lý.

Để bước sang trái từ tấn bai-jong, ví dụ chân phải bạn đang ở trước, bạn bước chân sau sang trái một bước, chân trước của bạn cũng lướt sang trái một bước sao cho bạn cũng kết thúc bằng tấn bai-jong (xem hình 9.3, 9.4). Nếu muốn

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

chuyển một khoảng xa, thì tốt hơn là bước hai bước trái nhanh chóng, hơn là bước một bước trái dài, vì như vậy bạn sẽ dễ mất thăng bằng, tạo điều kiện cho đối thủ tấn công. Cũng nên nhớ rằng đừng bao giờ bước chân trước sang trái trước vì như vậy bạn sẽ bắt chéo chân, rất dễ mất thăng bằng.



Hình 9.3: Tư thế chuẩn bị



Hình 9.4: Bước sang trái

Bước sang phải

Ngược lại với bước sang trái. Cũng nên nhớ bước hai bước ngắn hơn là một bước dài nếu muốn di chuyển xa, và đừng bao giờ bước chân trước sang phải trước vì bạn lại trong tư thế chéo chân và rất dễ mất thăng bằng, dễ bị tấn công.

Bước tam giác sang trái

Có thể có lúc bạn muốn di chuyển theo đường chéo sang bên hông đối thủ. Chẳng hạn, bạn muốn luôn sang bên để tránh đòn đâm của đối thủ, sau đó tung đòn đâm móc vào vùng thận (hông) của đối thủ. Nếu di chuyển ngang thì bạn chỉ né được đòn đâm của đối thủ mà không tung đòn đâm móc được vì bạn ở xa đối thủ quá. Vì vậy, bạn cần phải bước tam giác. Để bước sang trái, xoay vai phải sang trái, đồng thời bước chân trái xéo lên trước một góc so với đường ngang chân phải một góc 45 độ. Khi đó, chân phải có thể ở nguyên chỗ cũ hay bước theo một khoảng lên trước tùy theo khoảng cách giữa bạn và đối thủ. Lúc đó bạn sẽ ở bên phải của đối thủ.

Bước vòng sang trái

Động tác này giống bước sang ngang, nhưng khác ở chỗ bạn thay đổi góc nhìn đối thủ bằng cách xoay quanh anh ta. Để chuyển sang trái, chân trái bạn bước sang trái, chân phải cũng lướt theo về bên trái, sau đó xoay người trên chân trái sao cho bạn ở sau lưng đối thủ.

Bước vòng sang phải, ngược lại với bước vòng sang trái.

Bước tiến về trước

Động tác này cho phép bạn tiến về trước hướng về đối thủ và chuyển chân trụ. Giả sử chân phải của bạn đang ở phía trước, bước chân sau lên trước quá chân phải và kết thúc bằng một tấn bai-jong mới, nhưng lần này chân trái của bạn ở phía trước.

Bước lùi ra sau: ngược lại với bước tiến về trước.

Lên một bước

Đây là động tác chân đơn giản rút ngắn khoảng cách bằng cách đánh lừa đối thủ. Bạn giả bộ tung một đòn tay như chia

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

hoặc đâm về phía đối thủ trong khi rút chân sau lên nằm ngay gót chân trước. Khi này, đối thủ chỉ lo đỡ đòn mà không ngờ rằng bạn đã rút chân lên. Ngay lúc này, bạn có thể áp dụng động tác chân là đẩy chân về trước để tung đòn đâm thật hay lướt chân để tung cú đá.

Có nhiều kiểu động tác chân khác được sử dụng trong Triệt quyền đạo cho các mục đích khác nhau. Các động tác chân giới thiệu ở đây chỉ giúp cho võ sinh các kỹ thuật di chuyển căn bản. Các võ sinh cần phải tập luyện dùng từng đòn một. Khi nào thuần thục rồi thì kết hợp nhiều kiểu động tác chân với nhau để có thể thi triển chúng một cách liên hoàn, đòn này tiếp đòn kia. Võ sinh nào có thể di chuyển dễ dàng thì không những khó bị đánh trúng mà còn là một người tấn công tốc độ.



CHƯƠNG 10

LUYỆN TẬP VŨ KHÍ PHẦN TRÊN CƠ THỂ

Để trở thành một thợ xây nhà thành công thì các thợ mộc phải sử dụng thành thạo các dụng cụ khác nhau được dùng làm nhà, có nghĩa rằng họ phải biết được mục đích sử dụng của từng loại dụng cụ, và hơn nữa là mỗi dụng cụ được sử dụng trong trường hợp nào.

Để trở thành một võ sĩ giỏi thì võ sinh Triệt quyền đạo phải biết sử dụng thuần thục các vũ khí tự có, là các bộ phận của cơ thể để tung ra các cú đánh, các cú đâm đẩy dững mãnh vào đối phương. Họ phải biết chính xác bộ phận nào làm việc sau mỗi loại vũ khí và làm cách nào thì triển các vũ khí đó, và thì triển nó một cách nhanh chóng, chính xác, có lực vào mục tiêu chuyển động. Nếu không luyện tập thuần thục thì các võ sinh cũng giống như người thợ mộc có búa mà không biết làm thế nào để đóng đinh.

Để cho dễ hiểu, các vũ khí khác nhau được sử dụng trong Triệt quyền đạo sẽ được chia ra thành hai loại: vũ khí thân trên và vũ khí thân dưới, tính từ thắt lưng. Phần trên gồm có: bàn tay, cùi chỏ, cẳng tay và đầu. Trong các phần sau, chúng ta sẽ nghiên cứu các vũ khí khác nhau và cách tập luyện chúng.

Bàn tay

Hầu hết kho vũ khí của Triệt quyền đạo là các đòn tay. Một số dùng khi thì triển phải sử dụng hết chiều dài cánh tay, còn lại các vũ khí kia chỉ sử dụng khi ở gần đối thủ. Đòn tay được thì triển theo nhiều góc độ khác nhau bao gồm:

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đánh trên xuống, dưới lên, đánh từ hai bên và đánh thẳng, đánh vào đầu và đánh vào người. Một võ sinh nếu luyện tập nhiều đòn tay thì sẽ có nhiều chọn lựa đòn khi tấn công và phản đòn.

Chia (xĩa) tay về phía trước

Đây là đòn được Lý ưa thích nhất. Đây là một kỹ thuật đơn giản mà ai cũng có thể áp dụng được. Nó không phụ thuộc vào sức mạnh mà phụ thuộc vào tốc độ và sự chuẩn xác.

Bạn rất có thể sẽ ngạc nhiên khi biết rằng Lý Tiểu Long xem đòn xĩa trước là một vũ khí quan trọng. Trong phần ghi chú của ông, Lý viết rằng: "Nếu phải chọn giữa hai đòn là đâm vào đầu và chia vào mắt đối phương, thì hầu như bạn luôn chọn đòn xĩa vào mắt" (Lee 1997, tr. 273)

Đòn xĩa ngón tay mình họa cho nguyên lý dùng vũ khí dài nhất để đánh mục tiêu gần nhất. Trong tất cả các vũ khí của phần trên cơ thể, thì đòn xĩa ngón tay là vũ khí có tầm tấn công xa nhất vì cả cánh tay và vai của bạn đều vươn về trước và mục tiêu gần nhất là cặp mắt. Người đánh phải bất ngờ ra đòn nhắm vào mắt đối thủ. Nếu đánh trúng vào mắt đối thủ, đối thủ sẽ choáng váng và bạn sẽ có thời gian ra đòn tấn công trước hoặc rút lui an toàn.

Để bắt đầu đòn này, bạn phải ở tấn bai-jong, hạ chỏ trước xuống và bàn tay trước phải hướng về trước. Lòng bàn tay về trước mà không xoay chỏ ra ngoài, các ngón tay khép chặt với nhau và kẹp ngón cái vào để làm thành ngọn giáo. Bằng cách này, các ngón tay của bạn sẽ không bị đau nếu không trúng vào mắt mà lại trúng vào phần cứng hơn trên người đối thủ.

Khi tay gần tới đối thủ thì xoay hông và vươn vai xa hơn về trước, do đó bạn càng có thể tiếp cận mục tiêu xa hơn nữa. Khi đã vươn ra hết đòn rồi thì nhanh chóng rút tay lại và hơi

cong về bên trái. Điều này giúp cho tay bạn di chuyển vững vàng và bạn có thể thu tay về vị trí ban đầu nhanh chóng. Trở về tấn bai-jong để chuẩn bị ra đòn tiếp theo.

Bạn có thể luyện tập đòn này trên mặt của người sống, có nhiều cách khác để luyện tập đòn này. Có thể luyện với một hình nộm có đôi mắt giả, hoặc một người bạn khác cầm một miếng gỗ mục tiêu có hai mắt giả để cho bạn tập, hoặc người bạn cùng tập có thể mang kính bảo hộ trên mặt cho bạn tập.

Có một cách luyện hữu dụng hơn. Khi đối diện với người bạn tập, bạn ra một đòn xia. Nhưng thay vì xia vào mắt thì bạn lại xia vào trên trán. Nhiệm vụ của người kia là phát hiện khi nào bạn ra đòn thì đỡ đòn hoặc né tránh để khỏi bị trúng đòn vào trán. Lúc đầu bạn nên tập ở cự ly gần để khỏi cần phải thay đổi bộ tấn. Sau dần tập ở khoảng cách xa hơn để có thể kết hợp dùng bộ tấn cho thích hợp như lướt về trước chẳng hạn.

Đòn cú bằng ngón tay

Đòn này giống như đòn chọt của quyền Anh. Nó được sử dụng để đo khoảng cách giữa bạn và đối thủ, đồng thời nó cũng như là một đòn thăm dò xem đối thủ di chuyển như thế nào để chuẩn bị ra đòn.

Bắt đầu với tấn bai-jong, phóng bàn tay ra về hướng đối thủ và xoay cánh tay để bàn tay nằm ngang và chạm vào mục tiêu bằng hai đốt đầu ngón tay và sau đó chuyển thành cú đâm. Vì cánh tay của bạn phải vận nên chỗ sẽ xoay ra ngoài. Ngay khi chạm mục tiêu rồi thì nhanh chóng thu tay về tư thế chuẩn bị.

Đấm thẳng

Đây được xem là đòn đấm căn bản nhất của Triệt quyền đạo. Giống như đòn cú, nó có thể sử dụng để thăm dò, đo

khoảng cách và chuẩn bị ra đòn khác. Tuy nhiên, theo thiết kế, nó được xem là đòn hạ gục. Khi phát triển đòn này, Lý muốn nó là một đòn cũng dùng mãnh không kém đòn đấm thẳng tay sau, mà được hầu hết các võ sinh ưa thích như đòn hạ gục.

Trong các hệ thống thi đấu khác, đòn đấm tay sau được xem là mạnh nhất vì nó đi một đoạn đường dài trước khi chạm mục tiêu. Nhớ phải hạ chỗ thấp và không xoay chỗ ra ngoài. Khi đánh, xoay hông, vặn eo, trụ chân trước và vươn vai trước ra xa. Nếu đánh đúng kỹ thuật thì nắm tay, cánh tay và cả hai vai đều cùng thẳng hàng (hình 10.1).

Nắm tay của bạn hơi hạ xuống ở thắt lưng trước khi đánh ra. Đánh bằng ba đốt ngón tay cuối (tính từ ngón út) giống như bạn đang đánh bằng cái roi. Sau đó, tiếp tục đòn đánh bằng cách cong cánh tay lại vài cm về bên trái và rút cánh tay lại về thế chuẩn bị. Cách hơi cong tay về trái này được biết như là nguyên lý đường cung ngắn. Nó tạo



Hình 10.1: Đấm tay trước vào găng mục tiêu.

thuận lợi cho việc vẩy nắm đấm nhanh và rút cánh tay nhanh về thế chuẩn bị.

Đấm móc tay trước

Một đòn kỹ thuật khác mượn từ quyền Anh là đòn đấm móc vào bên hông hay bên đầu của đối thủ, chẳng hạn như xương sườn, hàm, thái dương. Nó thường được sử dụng ở cự ly gần và tiếp theo sau đó có thể là đòn cú, đấm thẳng hay đấm

tay sau như đòn hạ gục. Nó có thể được sử dụng để chống lại đòn tấn công của đối thủ.

Để thực hiện nó, nâng tay trước và nâng chỏ trước, hướng ra ngoài, đánh nắm đấm vòng sang đầu hoặc hông của đối phương, tùy thuộc vào khoảng cách giữa bạn và đối thủ. Nhớ nâng chỏ lên sao cho cánh tay song song với mặt đất. Nắm tay trước, eo và tay sau phải thẳng hàng. Ở khoảng cách xa thì nắm đấm đứng hiệu quả hơn. Còn ở khoảng cách gần thì nắm đấm thẳng hay ngang đều được. Tay sau nâng lên và ép sát người để bảo vệ đầu hoặc thân người.

Để tăng lực cho đòn đánh, bạn phải vận hông, gót chân sau phải đệm và trụ cho vững để bạn có thể nâng gót chân trước và xoay vòng bằng ức bàn chân, giống như ức bàn chân bị đóng đinh xuống đất và vì thế khi ra đòn, gót chân trước không có tác dụng gì mà chỉ nhấc lên thế thôi.

Có một lỗi cần tránh là việc quơ nắm đấm từ dưới lên theo đường chéo, thay vì quơ ngang, như vậy nắm tay sẽ yếu vì cánh tay không nằm trên đường đi của nắm đấm. Một lỗi nữa là việc đưa nắm đấm xa quá đường trọng tâm vì như vậy người bạn rất dễ bị tấn công. Thay vào đó, bảo đảm rằng bạn hãy rút tay lại nhanh chóng ngay sau khi vừa chạm mục tiêu.

Đánh bằng lưng nắm tay (mu bàn tay)

Nếu như cú đấm móc đánh vào một bên đầu đối thủ thì đòn đánh bằng lưng bàn tay đánh vào mặt đối thủ và xem chỏ là một bản lề. Bạn phải đánh sao cho các đốt của nắm đấm trúng vào các phần mềm của mặt như mũi, hàm và tai. Tránh đánh vào thái dương hoặc phần cứng của sọ vì bạn có thể bị gãy các đốt xương bàn tay.

Đòn này có thể được thực hiện ở tầm đấm thường. Tuy nhiên, nó cũng được sử dụng như là một phần của tấn công bất động tay hay tấn công tay liên hoàn gián tiếp.

Luyện đòn cho thuần thục

Ted-won, học trò riêng của Lý, nói rằng ông đã phải học chỉ một đòn đấm trong sáu tháng, nhưng ông cần có hai mươi năm để sử dụng nó cho thuần thục. Do vậy, học một đòn đấm thì nhanh, nhưng bạn cần phải luyện tập thường xuyên và bền bỉ để có thể sử dụng nó cho hiệu quả.

Đấm móc từ dưới lên bằng tay trước

Đây là một đòn khác mượn từ quyền Anh và sử dụng trong phạm vi gần. Đòn này giống như đấm móc ngang, nhưng lại được đánh móc từ dưới lên để trúng vào cằm hay vùng bụng. Phải đánh bằng các đốt ngón tay và nắm đấm, cánh tay và eo phải thẳng hàng.

Lúc chuẩn bị đấm, bạn kéo tay trước về sát cằm mình, hơi hạ đầu gối xuống rồi kéo cả hai tay về sát cằm. Khi đấm ra, đẩy gót chân trước và thẳng chân ra để nâng hông của bạn lên. Hạ gót chân sau xuống, nắm đấm đi lên theo một đường thẳng xuyên qua mục tiêu. Đòn này chủ yếu sử dụng sức mạnh của toàn bộ cơ thể.

Cú đấm móc (như động tác xúc bằng xẻng)

Đòn này tương tự như đấm móc ngang, nhưng được thực hiện từ hông bạn và tấn công phần dưới của đối thủ. Mục tiêu chủ yếu là bụng, hạ sườn và vùng thận. Động tác này giống như bạn dùng xẻng xúc đất.

Lực của đòn đấm này được tạo ra từ động tác xoay hông khi bạn nhấc gót chân trước và đẩy bằng ức bàn chân trước. Khi đấm, giữ tay sau sát vào người và bàn tay bảo vệ cằm.

Đấm tay sau đến trước

Cũng quan trọng như tay trước dùng để tấn công, tay sau được sử dụng đúng lúc, thường là để hạ gục đối thủ. Đòn quan trọng này được vay mượn từ quyền Anh.

Bàn tay sau đặt cạnh cằm, rồi vươn tay đấm về trước, nắm

đấm nằm ngang, úp xuống. Đồng thời, kéo tay trước về sát người, giơ bàn tay cao để bảo vệ mặt của bạn. Bạn đẩy chân sau lên và vận hông khi muốn tiếp tục đòn đấm sau về đối thủ.

Đòn này có thể đánh vào đầu hay giữa người của đối thủ. Bạn chùng chân trước xuống và khê nhắc chân sau lên khi đấm đòn này. Đồng thời, vươn vai sau hết cỡ để đòn đấm chạm mục tiêu và tạo thêm lực. Bạn cũng phải hơi cúi người tới để dồn lực vào đòn đấm và thật cầm vào để bảo vệ phần đầu khỏi bị trả đòn.

Đòn này có lực rất lớn vì nó đi đoạn đường dài, do đó kết quả đòn đấm thật ghê gớm. Lý so sánh đòn này giống như việc đóng sầm một cánh cửa. Đòn này được sử dụng kết hợp với đòn đấm trước như xia, đấm thẳng. Khi kết hợp với nhau thì đòn đấm trước làm đối thủ choáng váng, tạo đường cho đòn đấm sau hạ gục đối thủ. Sự kết hợp hiệu quả này được đề cập như là “một mà hai”.

Đấm vòng cầu bằng tay sau

Đòn này giống đòn đấm thẳng bằng tay sau, nhưng khác ở chỗ tay sau đấm vòng qua đầu. Đòn này được sử dụng khi đánh với đối thủ cao hơn mình, như vậy mới có thể đánh vào đầu họ được. Hơn nữa, đòn này cũng được sử dụng để chống lại đòn đấm thẳng của đối thủ vì nó đi vòng qua tay đấm của đối thủ và chạm vào đầu họ.

Đấm thẳng bàn tay sau

Đòn này được thi triển thẳng vào đối thủ. Thay vì xoay nắm tay sau nằm ngang và úp xuống, đòn này có nắm tay đứng. Bạn phải xoay hông và vươn vai xa về trước, nên nó chỉ thích hợp khi nào tiếp đòn đối thủ ở cự ly gần hơn.

Đòn này được sử dụng cụ thể trong hai trường hợp. Khi đối thủ tung đòn đấm thẳng vào bạn từ vị trí ăn khớp (ví dụ, bạn đang ở thế tay phải đằng trước và mặt của đối thủ cũng ở

bên phải), tay sau của bạn có thể đánh ngang qua tay của đối thủ, được xem như là cú đấm lướt. Cũng như vậy, khi bạn chụp và kéo bàn tay trước của đối thủ, giống như khoá, bạn có thể tung đòn đấm này vào đầu họ.

Đấm móc bằng tay sau

Đấm móc bằng tay sau giống như đấm móc bằng tay trước, chỉ khác ở chỗ nó được thực hiện bằng cánh tay và bàn tay sau. Đòn này được thực hiện khi bạn ở gần đối thủ. Thủ tay sau ở bên cầm, hơi chùng gối trước xuống (xem hình 10-2), sau đó tung một cú đấm móc từ dưới lên. Mục tiêu là cầm hay vùng bụng đối thủ.

Đòn này sử dụng lực từ việc đẩy ức bàn chân sau về trước và xoay hông khi đấm. Giống như đòn đấm móc bằng tay trước, bạn không nên vòng tay rộng quá vì nó sẽ đi đường xa, vừa tốn thời gian, vừa lộ ý định của bạn cho đối thủ biết.

Một vũ khí nhiều cách dùng

Mỗi vũ khí của phần trên có thể được áp dụng theo nhiều cách và trong những trường hợp khác nhau. Ví dụ, đòn đấm thẳng bằng tay trước có thể được sử dụng theo năm cách tấn công. Chẳng hạn như nó có thể được sử dụng để phản đòn. Bạn có thể tung ra đòn này khi tiến, lùi sang trái hoặc sang phải.

Đánh bằng cẳng tay

Đây cũng là một vũ khí khác của cánh tay được sử dụng trong một số trường hợp. Bạn có thể đánh bằng mặt trong



Hình 10-2: Đấm móc bằng tay sau vào găng.

hay mặt ngoài của cẳng tay. Bạn cũng có thể đánh bằng cẳng tay trước hay bằng cẳng tay sau. Đòn này được sử dụng tiếp sau đòn khác, chẳng hạn như đòn đâm. Mục tiêu của nó có thể là mặt, cổ hoặc ngực (xem hình 10.3)

Đánh bằng chỗ

Ở cự ly gần, chỗ là một vũ khí rất lợi hại. Bạn có thể đánh bằng chỗ trước hay chỗ sau, theo nhiều hướng khác nhau. Chẳng hạn, bạn có thể đánh chỗ ngược lên vào cằm hay vùng bụng của đối thủ, hoặc đánh vòng ngang vào cằm hoặc thái dương của đối thủ, bạn cũng có thể đánh lao theo đường chéo từ trên xuống hay dưới lên theo đường chéo vào mặt đối thủ (xem hình 10.4), cũng có thể đánh ngang hay chéo ngược về sau lưng và cuối cùng, bạn có thể cầm chỗ từ trên xuống vào lưng đối thủ khi họ khom lưng.



Hình 10.3: Đánh bằng cẳng tay trước

Húc bằng đầu

Đòn này hiếm khi được sử dụng nhưng nó lại là đòn khá nguy hiểm ở cự ly gần. Bạn dùng phần cứng của đỉnh đầu và húc vào phần mềm trên mặt đối thủ, có thể gây ra tổn thương nghiêm trọng cho họ. Vì lý do đó, đòn này phải được sử dụng khi thật cần thiết và lực sử dụng được điều chỉnh hợp lý.

Phần trên là những đòn rất quan trọng và căn bản của phần

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

trên cơ thể trong môn Triệt quyền đạo mà bạn phải luyện tập thường xuyên để phát triển tối đa khả năng ra đòn ở nhiều góc độ và khoảng cách khác nhau. Trong các giai đoạn đầu bạn nên tập trung vào việc điều chỉnh cho đúng kỹ thuật, đánh cho có lực và tốc độ cao. Tập luyện các đòn này cho thuần thục là một phần tạo nên nền tảng của Triệt quyền đạo.



Hình 10.4: Đánh bằng Chỗ sau vào đầu.



CHƯƠNG 11

LUYỆN TẬP CÁC VŨ KHÍ PHẦN DƯỚI CƠ THỂ

Nhiều võ sĩ, trong đó có các võ sĩ Triệt quyền đạo, cảm thấy rất thoải mái khi sử dụng các vũ khí của phần trên cơ thể, đặc biệt là tay như là các vũ khí chính yếu. Điều này là hợp tự nhiên và có thể biết được, bởi vì tay được sử dụng trong hầu hết các hoạt động hàng ngày. Còn chân chỉ được sử dụng chủ yếu để đi và đứng. Tuy nhiên, nếu chỉ tập trung vào các vũ khí phần trên, chúng ta sẽ bỏ sót nhiều vũ khí quan trọng mà rất hữu dụng trong chiến đấu. Các vũ khí phần dưới cơ thể mang lại cho võ sĩ Triệt quyền đạo những chọn lựa để trở thành võ sĩ đa năng. Nhiều người đánh nhau tự do không được huấn luyện tốt để triển khai các đòn chân hoặc chống lại đòn chân của đối thủ. Các võ sĩ Triệt quyền đạo nào có thể dụng đòn chân một cách thông minh thì có thể lợi dụng cơ hội chiến thắng đối thủ.

Các vũ khí thân dưới bao gồm đòn đá xa, đá gần và đánh bằng đầu gối. Cũng giống như vũ khí phần thân trên, các vũ khí thân dưới cũng có thể sử dụng ở nhiều góc độ khác nhau, như đá bên trái, bên phải và đánh thẳng, và ở nhiều cao độ khác nhau như đá cao, đá vừa và đá thấp, mặc dù đòn đá thấp được nhấn mạnh hơn.

Lý nhận thấy rằng, trong những tình huống thông thường, luyện đòn chân khó hơn luyện đòn tay vì người ta sử dụng tay thường hơn là chân. Một điểm nữa là bạn không cần sử dụng nhiều sức lực vào tay vì bạn có thể mượn lực từ eo của bạn.

Các đòn đá

Bởi vì ai cũng có hai bàn chân, nên Lý muốn đưa vào các đòn đá có sử dụng cả hai bàn chân. Ông đã nghiên cứu nhiều

PHẦN 3. LUYỆN CÁC ĐÒN CĂN BẢN

đòn đá của các môn Kungfu phương Bắc và môn Savate của Pháp để phát triển bộ cước của ông. Kết quả là Triệt quyền đạo có cả đòn đá chân trước và đòn đá chân sau. Tuy nhiên đòn đá trước được sử dụng trong hầu hết các tình huống. Sau đây là phần nghiên cứu các đòn đá cơ bản trong Triệt quyền đạo.

Đá thẳng bằng chân trước

Trong chiến đấu tự do, quy luật căn bản nhất là không theo một quy luật nào cả. Theo qui định, các trận đấu thể thao thì võ sĩ không được đá vào mắt, đầu gối và vùng hạ bộ của đối thủ, nhưng các vị trí này được xem là vị trí bình đẳng trong đấu tự do. Đặc biệt, đòn đá vào hạ bộ là một phần trong kho vũ khí thân dưới của môn Triệt quyền đạo.

Đòn đá thẳng bằng chân trước vào hạ bộ là một trong những vũ khí trong Triệt quyền đạo. Để đá đòn này, bạn nâng chân trước và nhấc bàn chân trước khỏi mặt đất. Từ vị trí này, bạn đá nhanh chân dưới theo đường thẳng, từ dưới lên sao cho bàn chân trước đúng vào hạ bộ của đối thủ bằng mu bàn chân, giống như việc bạn cầm một cái roi và quất vào.

Trong các phim của mình, Lý nổi tiếng với những cú đá nhanh và cao vào đầu. Tuy nhiên, khi chiến đấu thật sự ở ngoài, ông không dám sử dụng những đòn này mà chỉ dám đá từ nửa người trở xuống. Sở dĩ như vậy là vì đá cao dễ gây mất thăng bằng, là cơ hội tốt để đối thủ tấn công.

Khi bạn ở vào tầm tấn công hạ bộ đối phương, bạn phải dồn trọng lượng vào chân sau, đồng thời nhấc chân trước lên và tung ra đòn đá. Nếu bạn ở xa đối thủ, thì bạn có thể sử dụng kỹ thuật lướt chân về trước để ở gần đối thủ hơn và tung đòn đá. Sau đó bạn hạ chân trước xuống, do đó bạn ở gần đối thủ hơn để có thể tung tiếp đòn đấm thẳng. Hoặc là, nếu bạn không muốn ở trong khoảng cách đó, ví dụ, bạn muốn tránh một đòn phản công của đối thủ thì bạn dùng kỹ

thuật đòn chân lắc lư. Điều này cho phép bạn tung ra một đòn đá nhanh và cũng trở về chỗ cũ nhanh chóng.

Đòn đá đảo bằng chân trước

Đòn đá đảo này có kỹ thuật giống với đòn đá thẳng chân trước, nhưng nó được sử dụng với đối thủ không cùng thế tấn với mình. Ví dụ, bạn đang ở thế chân phải ở trước, trong khi đối thủ thì ở thế chân trái trước.

Khi đối thủ ở trong thế này thì mục tiêu tấn công như ngược, hạ bộ ở xa bạn. Vì vậy, bạn phải đá ở một góc độ khác để chạm được mục tiêu. Hầu hết các cú đá có hướng từ ngoài vào, còn đá đòn này thì lại đá từ trong ra ngoài. Có thể so sánh đòn đá này với cú đánh bằng lưng nắm đấm, cũng có hướng đánh từ trong ra ngoài.

Để thực hiện đòn đá này, bạn nâng gót trước lên giống như đòn đá thẳng. Sau đó nghiêng gối sang phải và tung phần cẳng chân ra để bàn chân đi một góc xéo lên hướng từ trong ra ngoài và chạm vào mục tiêu (xem hình 11.1).

Ngay khi chân đã chạm vào mục tiêu thì nhanh chóng rút chân về đặt xuống trước để bạn

có thể ở gần mục tiêu hơn. Nếu không muốn ở gần mục tiêu thì bạn có thể đặt chân vào vị trí cũ.

Nếu bạn đang ở trong tầm ra đòn, thì bạn cũng có thể tung ra ngay đòn đá này. Ngược lại, bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật lướt chân về trước để ở gần đối thủ hơn, bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật lắc lư để tấn công mục tiêu và lại quay về vị trí cũ.



Hình 11.1: Đá đảo bằng chân trước vào găng.

Đá móc bằng chân trước

Đá móc bằng chân trước là một kỹ thuật khác cho phép bạn dùng phần cẳng chân tấn công mục tiêu. Cũng giống như đấm móc, cẳng chân cũng đi theo một góc nằm ngang từ bên hông vào đối thủ. Nó cũng giống như đòn đá vòng cầu của các môn võ khác. Tuy nhiên, bạn không vòng một đường rộng quá trước khi cẳng chân chạm mục tiêu. Nó chỉ cần một vòng cung rất hẹp, vì nếu vòng cung rộng quá, thân bạn sẽ rất hở, dễ bị đối thủ tấn công.

Để thực hiện đòn này, trước hết nâng gối lên, kế đến xoay ngược sang bên và vận hông khi bạn hướng gối trước về phía đối thủ, xoay người trên chân sau và tung nhanh một cú đá, mu bàn chân chạm vào mục tiêu, nhanh chóng rút bàn chân về theo đường cũ và hạ gối xuống tạo thế bai-jong.

“Nhiều người chỉ tập trung vào đòn tay mà không luyện tập đòn chân. Nếu bộ tấn và bộ cước của chúng ta được rèn luyện tốt, phạm vi tấn công sẽ được mở rộng rất nhiều. Lực tấn công của chân thì mạnh hơn của tay. Bạn cũng dễ dàng nhận ra điều đó vì chân to hơn tay”. (Lý 1977, tr 323).

Đòn này được thực hiện ở nhiều độ cao khác nhau, tùy thuộc vào mục tiêu bạn nhắm đến. Đá cao thì vào đầu, đá vừa thì vào sườn, đá thấp thì vào hạ bộ, đùi trong hoặc đầu gối. Tùy vào sự dẻo dai của bạn mà có thể tập ở nhiều độ cao khác nhau để bạn dễ dàng chọn lựa và cũng làm cho đối thủ khó đoán bạn định đá vào phần nào.

Nếu bạn đang ở trong tầm ra đòn thì bạn tung ngay đòn đá. Nếu bạn ở xa đối thủ thì bạn có thể sử dụng kỹ thuật lướt về trước để đúng tầm hơn hoặc bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật lắc lư.

Đòn đá ngang chân trước

Đòn đá ngang có khả năng chạm mục tiêu xa nhất trong các đòn đá và là một trong những đòn tuyệt kỹ của Lý. Lý đã

luyện tập, điều chỉnh để nó trở thành một đòn đá mạnh nhất trong toàn bộ vũ khí của ông. Mặc dù nhiều người cho rằng đòn đá ngang thì hơi chậm và dễ bị đối thủ phát hiện, Lý vẫn có thể đá đòn này ở tốc độ cao và rất mạnh, ngay cả khi đang đứng tại chỗ, và đối thủ của ông khó mà tránh kịp.

Khi tung đòn này, đặc biệt là khi ở cự ly xa, bạn phải dồn toàn bộ trọng lượng về hướng di chuyển. Khi kỹ thuật này được thực hiện tốt, quán tính của đòn đá sẽ làm cho đối thủ của bạn văng xa về sau mà khó có khả năng hồi phục. Tuy nhiên, bạn phải ra đòn đúng thời điểm, nếu không đối thủ sẽ né đòn và phản đòn khi bạn đang ra đòn.

Để thực hiện đòn này, bạn nâng gối chân lên trước, xoay người sang bên và vận hông để toàn bộ cơ thể nằm trên một đường thẳng hướng về mục tiêu, xoay chân sau tổng chân trước vào mục tiêu, bàn chân song song với mặt đất, phần tiếp xúc với mục tiêu là nguyên lòng bàn chân chứ không phải là cạnh bàn chân.

Khi thẳng chân vào mục tiêu, toàn bộ phần trên cơ thể phải nghiêng về sau để toàn bộ cơ thể tạo thành một đường thẳng (xem hình 11.2) động tác này cũng cho phép bạn né được phản đòn của đối thủ và nó cũng là một đối trọng với chân đá của bạn. Mục tiêu cao thấp



Hình 11.2: Đá ngang vào tầm đỡ.

khác nhau tùy vào sự dẻo dai của bạn. Tầm trung thì vào vùng ngực và bụng, tầm thấp thì vào đầu gối hoặc ống quyển. Nếu đang ở trong tầm ra đòn thì tung ngay đòn đá. Nếu đối thủ đang tiến về phía bạn, bạn có thể dùng đòn đá ngang

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

này để chặn đứng họ. Khi đối thủ ở xa bạn, bạn có thể sử dụng kỹ thuật lướt ngang để tung đòn tấn công họ.

Đạp ngang chân trước

Chân bạn đi theo một đường nằm ngang tiến về trước vào đối thủ và bạn nâng gối trước lên và nâng hông trước lên để co chân bạn lên. Thông thường, vai sau của bạn sẽ quay về trước, do đó bạn sẽ ở một vị trí hơi vuông góc với đối thủ. Từ thế đó, kéo căng chân lên và các ngón chân chụm lại. Dùng lực từ hông tung cú đạp về đối thủ bằng ức bàn chân.

Có thể sử dụng đòn này ở tầm trung và tầm thấp. Tầm trung thì đá vào ngực hay bụng. Tầm thấp thì vào đùi hoặc đầu gối. Thay vì rút chân lại, bạn nên đặt chân xuống trước để có thể tiến gần vào đối thủ hơn, vì vậy, bạn sẽ có thể tung ra những đòn kế tiếp. Khi thực hiện đòn đạp, hãy nhớ co hai cánh tay lên để bảo vệ thân người, mặt và để có thể sẵn sàng tung đòn đấm.

Chặn chân đối phương bằng chân trước

Đòn này minh họa cho nguyên lý ngăn chặn đòn đánh trong Triệt quyền đạo. Nó cũng giống như đòn đá ngang vào phần ống quyển (cẳng chân) nhưng được thực hiện hơi khác. Khi đối thủ đang ở ngoài tầm ra đòn tiến về phía bạn để tung cú đá hoặc đấm, bạn xoay hông và nâng chân trước lên nên bàn chân trước sẽ được xoay sang bên. Từ thế này, khi đối thủ đến gần, thẳng chân ra dùng bàn chân đá chặn vào ống quyển đối thủ. Nhớ giữ chân trước cho thật cứng. Theo cách này, bạn có thể cản được bước tiến của đối thủ vào bạn, ngăn chặn đòn tấn công, đồng thời nó cũng cho phép bạn tung ra các đòn tay. Bạn cũng có thể ra đòn này trước để triệt đòn đối thủ khi bạn đang tiến về họ, làm cho họ không thể dùng chân trước để phản đòn bạn.

Đá móc bằng chân sau

Ngoài đòn đá móc bằng chân trước, còn có đá móc bằng chân sau, mà cũng đá từ bên ngoài vào mục tiêu. Kỹ thuật đá cũng giống như đá bằng chân trước. Để thực hiện đòn này, bạn nâng gối sau lên và xoay người về bên, vận hông và tung phần cẳng chân ra sao cho mu bàn chân chạm mục tiêu (xem hình 11-3). Khi bạn chuyển từ tấn sang đá, xoay người trên chân trước.



Hình 11-3: Đá móc bằng chân sau vào đệm.

Để kết thúc đòn đá, bạn có thể hạ chân sau xuống trước để chuyển chân tấn, hoặc bạn cũng có thể chuyển chân sau về vị trí cũ. Nhưng động tác rút chân về vị trí cũ sẽ hơi lâu vì chân sau phải di chuyển một đường dài.

Đá bằng ức chân sau

Cũng như đá bằng ức bàn chân trước bạn nâng chân sau và gối sau lên để đá về trước. Từ thế này bạn nâng cẳng chân để các ngón chân co lên. Dùng lực từ hông tung cú đá về mục tiêu phía trước bằng ức bàn chân, tống đối thủ về sau. Mặc dù bạn có thể rút chân về vị trí cũ, nhưng bạn có thể hạ chân xuống trước để chuyển chân tấn, điều này dễ thực hiện hơn do quán tính hướng bạn về trước.

Đá giò lái bằng chân sau

Đây là một đòn khác tận dụng độ dài của vũ khí. Để thực hiện đòn này, dùng ức bàn chân trước xoay gót bàn chân trước về phía đối thủ, điều này có nghĩa là lưng bạn sẽ quay về phía đối thủ. Trong khi tiếp tục xoay người thì bạn cũng

nên quay đầu về hướng đối thủ để quan sát xem đối thủ đang ở đâu. Tiếp đó, nâng chân sau và gối sau lên tung ngay đòn đá về đối thủ. Các ngón chân triển ra giống như đòn đá ngang. Các động tác này phải được kết hợp liên tục và nhanh chóng.

Đòn đá này có thể thực hiện theo nhiều cách. Nó được thi triển để tấn công đối thủ bất ngờ vì họ nghĩ họ đang ở trong tầm an toàn của đòn đá bằng chân trước. Trong khi đối thủ nghĩ rằng bạn sẽ tung ra đòn đá bằng chân trước thì bạn lại xoay người và tung cú đá bằng chân sau.

Một cách dùng nữa là khi vừa đá một đòn bằng chân trước xong, bạn để chân xuống, xoay người và tung đòn đá bằng chân sau. Chẳng hạn như bạn vừa tung ra đòn đá bằng chân trước, nhưng hụt vì đối thủ của bạn lùi lại, thay vì tung ra đòn khác bằng chân trước cũng rất có thể bị hụt vì đối thủ sẽ lùi tiếp, bạn sẽ xoay người và tung ra đòn đá giò lái này.

Cách dùng thứ ba của đòn này là cú phản đòn đối với đối thủ di chuyển sang bên. Giả sử bạn đang đứng tấn với chân phải phía trước, trong khi đối thủ di chuyển sang trái theo đường chéo. Thay vì phải chuyển vị trí để theo sự di chuyển của đối thủ, bạn có thể xoay chân trước và tung ra đòn đá giò lái chân sau trong khi đối thủ của bạn đang di chuyển.

Đòn đá xiềng bằng chân sau

Đòn này dùng chân sau đi theo một vòng cung đá vào đầu gối hoặc cẳng chân trước của đối thủ. Đòn này có thể dùng để tấn công hoặc triệt đòn đối thủ. Để tấn công, bạn nâng gối chân sau lên và xoay bàn chân cho mũi bàn chân hướng ra ngoài. Sau đó, đá vào gối trước hay ống quyển chân trước của đối thủ theo một đường vòng cung từ trên xuống.

Để phản đòn, thay vì nâng gối sau lên, bạn chỉ cần lướt nó

theo một vòng cung từ dưới lên, do đó bàn chân của bạn sẽ chạm mục tiêu, ngăn chặn đối thủ tiến về trước.

Đòn đá trong Triệt quyền đạo không nhằm để cạnh tranh với đòn đấm. Thấy tôi thường đề cập đến những lời mà huấn luyện viên của chính ông ta thường nói đó là: “Chúng ta hãy tập đánh bằng chân thay vì chỉ quơ như cái gậy bóng chày, đòn chân phải tung ra chính xác, như một chiếc búa”

Trong cả hai trường hợp, sau khi đá xong thì rút chân về vị trí ban đầu. Nếu đối thủ rút về sau, sau khi bạn tung cước, bạn có thể đặt chân sau xuống, chuyển trọng lượng vào nó khi bạn bước về trước bằng chân kia để tiến về đối thủ hoặc bạn cũng có thể tung ra đòn đá chân trước khi đã rút sâu về.

Đánh bằng đầu gối

Đây là vũ khí thân dưới chỉ được sử dụng trong cự ly gần. Có thể đánh bằng gối trước hoặc gối sau và theo nhiều góc độ khác nhau. Ví dụ: bạn kéo người đối thủ xuống và lên gối hoặc nếu bạn kéo phần trên của đối thủ sang bên, thì bạn đánh gối theo hướng từ ngoài vào.



Hình 11.4: Đánh bằng đầu gối

Có thể thúc gối về trước

vào chân đối thủ. Cuối cùng, nếu đối thủ ngã trên mặt đất thì bạn có thể cắm đầu gối xuống vào đối thủ.

Các món vũ khí của phần dưới có thể mang đến cho bạn những chọn lựa mà bạn có thể áp dụng, đặc biệt là bạn ở xa đối thủ. Thêm vào đó, chúng cũng được sử dụng để tạo cho một đấu thủ bộ kỹ thuật đòn tay khác. Điều này cho phép một võ sinh Triệt quyền đạo dễ xoay trở và nhanh nhẹn.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com



CHƯƠNG 12 KỸ THUẬT BẮT ĐÒN VÀ QUẠT NGÃ

Trong những năm cuối thế kỷ 20, nhiều võ sinh đặc biệt là ở Mỹ, bị mê hoặc bởi kỹ thuật bắt đòn và quạt ngã, những võ đường dạy võ Jujitsu của Brazil, Đô vật, võ Sambo của Nga, đấu vật Greco-roman thi nhau mọc lên. Các võ sĩ của các hệ thống võ thuật khác nhau bắt đầu nhận ra rằng họ cần phải học kỹ thuật quạt ngã này để hoàn thiện mình và để so tài.

Có lẽ võ sĩ nổi tiếng về kỹ thuật này mà Lý đã tập chung là “Judo” Gene Le Bell. Kiến thức và kinh nghiệm của võ sĩ này đã ảnh hưởng nhiều đến sự phát triển của Lý trong lĩnh vực bắt đòn và quạt ngã này. Ngày nay, Le Bell thậm chí vẫn còn làm cho các võ sĩ trên thế giới say mê.

Mặc dù sự cần thiết phải biết kỹ thuật quạt ngã vẫn còn hơi mơ hồ với nhiều người ngay cả gần đây, Lý đã nhận ra nó ngay từ thập niên 1960. Trong khi Lý nỗ lực để trở thành một đấu sĩ linh lợi, anh đã tìm tòi và nghiên cứu nhiều hệ thống quạt ngã, bao gồm: Akido (hiệp khí đạo), Đấu vật, Judo và Jujitsu.

Anh đã luyện tập với các võ sĩ tài năng lúc đó và Lý đã nắm được hết kiến thức và kinh nghiệm của họ.

Tuy nhiên, không như một số môn võ được tập luyện phổ biến ngày nay, chỉ tập trung hầu như vào các nguyên lý và kỹ thuật bắt đòn và quạt ngã, hệ thống của Lý không bao giờ quá nhấn mạnh kỹ thuật này trong mối quan hệ với các phương pháp khác. Lý cho rằng đeo bám theo một kiểu chiến đấu nào đó chỉ mới là “một phần” hoặc một giai đoạn của

chân lý. Thay vào đó, Lý đã phẩn đấu cho “cái toàn thể” trong chiến đấu, một khả năng chiến đấu ở mọi tầm và sử dụng tất cả các vũ khí (thân thể) và phương pháp. Bắt đòn và quật ngã chỉ mới là một khía cạnh mà Lý tìm hiểu.

Đối lại với kỹ thuật đá, đâm, khóa của Triệt quyền đạo, kỹ thuật bắt đòn và quật ngã không bao giờ được phát triển thành một hệ phương pháp toàn diện. Thực ra, ngay cả khi nghiên cứu kỹ thuật quật ngã này trong giai đoạn cuối đời, Lý hiếm khi nào dạy nó ở học viên Kungfu Junfan tại Chinatown Los Angeles hoặc cho hầu hết các môn đệ riêng. Tuy nhiên, Lý có một bộ sưu tập sách về Aikido, Judo, Đô vật và anh đã ghi chú cũng như vẽ hình rất nhiều vào những sách đó. Anh đã tập hợp nhiều nghiên cứu thành những quyển ghi chép cá nhân. Lý cũng thử nghiệm kỹ thuật quật ngã với Dan Inosanto, là học trò riêng và là trợ lý huấn luyện ở võ đường Chinatown. Thêm nữa, một trong những võ sinh của anh là Larry Hartell vẫn tiếp tục nghiên cứu phương pháp quật ngã đáng xem xét. Nhiều miếng đòn được xem như là kỹ thuật quật ngã của Triệt quyền đạo đã được truyền thông qua các nguồn khác nhau này. Kết quả là một tập hợp toàn diện các kỹ năng quật ngã khác nhau ăn khớp với các kỹ năng khác của Triệt quyền đạo.

Triết lý của kỹ thuật quật ngã Triệt quyền đạo

Có một cách hữu hiệu để hiểu phương pháp quật ngã mang tính triết lý trong Triệt quyền đạo là so sánh và đối chứng nó với những phương pháp tổng quát của các môn võ khác đang được phổ biến tập luyện hiện nay. Hầu hết các võ sinh tập kỹ thuật hiện đại quật ngã đối phương khi cả hai cùng ở trên mặt đất. Thật ra, những hệ thống này thúc đẩy các võ sinh quật đối thủ té xuống đất rồi dùng những kỹ năng của mình giữ chặt đối thủ khi anh ta bị thúc thủ và đầu hàng.

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

Mục tiêu của một võ sinh Triệt quyền đạo là không muốn bị quật ngã hoặc đầu vật với đối thủ trên mặt đất, mà ngược lại, họ muốn quật ngã đối thủ xuống đất. Một khi đối thủ đã ngã xuống đất thì hành giả Triệt quyền đạo sẽ có cơ hội chạy thoát hoặc chiếm thế thượng phong trước đối thủ.

Nhiều hệ thống đầu vật được tập luyện hiện nay thiên về thể thao và tranh tài. Họ tập trung vào đòn ôm và khoá được tạo ra để áp dụng đòn đè cho đến khi đối thủ chịu đầu hàng. Kỹ thuật quật ngã trong Triệt quyền đạo nhấn mạnh vào tính hiệu quả trong các cuộc xô xát ngoài đường. Kỹ thuật được tạo ra để áp dụng cho tự vệ, khi mà tính mạng và sự an toàn của một người phụ thuộc vào tính hiệu quả của anh ta.

Phòng thủ tránh quật ngã

Không phải Lý nghiên cứu kỹ thuật quật ngã chỉ để chống lại đối thủ, mà anh còn nghiên cứu nó để tránh bị đối thủ quật ngã. Bởi vì ngày nay có quá nhiều võ sinh đẩy kỹ năng trong kỹ thuật này, nên các võ sinh trong Triệt quyền đạo phải học cách sử dụng những kỹ năng đa dạng này để đối phó với họ để không bị quật ngã xuống đất.

Thay vì phải đánh theo phương pháp có trình tự từ vị trí này sang vị trí khác, từ kỹ thuật này sang kỹ thuật khác, võ sinh Triệt quyền đạo cần ra tay quật ngã đối thủ nhanh chóng và kết thúc trận chiến.

Ảnh hưởng của kỹ thuật quật ngã của Lý có thể được nhận biết trong các phim anh ta đóng. Trong cảnh chiến đấu đầu tiên trong phim “Long tranh hổ đấu”, Lý đã kết liễu một đối thủ bằng một đòn khoá tay. Lý cũng hạ gục Kaceem Abdul Jabbar trong phim “Tử vong du hí” bằng đòn bóp cổ. Còn trong phim “Tinh võ môn”, Lý chống lại đòn siết cổ bằng chân của một đối thủ bằng cách cắn vào chân hắn.

Kỹ thuật quật ngã trong Triệt quyền đạo được phân thành nhiều loại. Nó bao gồm tấn công bằng một chân, tấn công bằng hai chân quăng và cản chân. Khóa tay, khóa chân và khóa cổ là

những phần của kỹ thuật này. Thêm vào đó siết cổ, bóp cổ, ôm và kéo cũng là những kỹ thuật trong kho vũ khí quật ngã này. Sau đây là một vài nét đặc trưng của các kỹ thuật này.

Tấn công bằng chân

Quật ngã trên hai chân

Để thực hiện đòn này, bạn hụp người xuống chụp lấy cả hai chân đối thủ và nhấc bổng đối thủ lên, làm cho đối thủ ngã trên mặt đất. Khi nhấc đối thủ lên, bạn nên húc vai vào đối thủ. Động tác này làm đối thủ ngã dễ dàng hơn và cũng tránh cho đối thủ lùi về lấy lại thăng bằng để giữ hai chân trên mặt đất.

Kỹ thuật này dễ thực hiện nhất khi thủ đứng hai chân song song, điều này làm bạn dễ dàng ôm hai chân đối thủ bằng hai tay.

Có nhiều cách thực hiện động tác này. Ví dụ, bạn có thể dùng hai tay nâng hai tay đối thủ để trống đường cho việc ôm hai chân đối thủ. Nếu giật hai tay của đối thủ xuống thì đối thủ sẽ phản ứng bằng cách cưỡng lại, lúc đó bạn sẽ dễ dàng túm hai chân của đối thủ. Bạn cũng có thể nhá một đòn tay vào mặt đối thủ, chẳng hạn như, một đòn xia tay trước để làm đối thủ phải giơ tay lên đỡ. Điều này cũng có thể làm cho bạn dễ dàng quật ngã đối thủ. Bạn cũng có thể tung ra liên tiếp các đòn tay vào đầu đối thủ, làm cho đối thủ phải liên tục đưa tay lên đỡ, bất thành linh, bạn cúi xuống và thực hiện đòn quật ngã. Còn nhiều cách nữa để thực hiện kỹ thuật này.

Thêm nữa, có nhiều thế tiếp theo để khoá đối thủ khi anh ta đã ngã ngửa xuống đất. Bạn có thể tiếp tục giữ chặt hai chân của đối thủ, kẹp hai chân của đối thủ sau nách bạn, và ôm chặt hai mắt cá chân, hai gót chân hoặc hai gối của đối thủ.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Sau đó bạn có thể kéo hai chân của đối thủ lên và siết để khoá hai chân họ.

Từ vị trí đó, bạn có thể ngồi xuống và tiếp tục kéo căng và siết hai chân của đối thủ hoặc thay vì ngồi xuống, bạn có thể lật úp đối thủ xuống, có nghĩa bạn quay mặt ngược lại với đối thủ, sau đó bạn ngồi lên gần mông của đối thủ, bẻ chân của đối thủ lại và tiếp tục siết.

Quật ngã bằng một chân

Kỹ thuật này dễ thực hiện nhất khi đối thủ đứng với một chân trước, chân sau. Bạn thực hiện động tác này bằng cách khom người xuống, túm giữ cẳng chân trước của đối thủ, gần hoặc ngay mắt cá. Tay sau của bạn kéo chân của đối thủ để làm anh ta mất thăng bằng. Bạn cũng có thể dùng tay trước túm đùi của đối thủ để tăng thêm lực kéo của tay sau. Bạn cũng có thể dùng cẳng tay trước chấn lên đầu gối trước của đối thủ trong khi tay sau kéo mạnh (xem hình 12.1).

Trong khi bạn kéo chân đối thủ, bước lên một bước và dùng chân trước ngang đằng sau chân trụ của đối thủ. Tiếp tục, bạn ấn vai vào đối thủ, lúc đó đối thủ sẽ vướng vào chân bạn và ngã xuống đất.

Từ vị trí đó bạn có thể áp dụng kỹ thuật khoá gối, gót hoặc mắt cá. Trong khi tiếp tục giữ chân trước của đối thủ, bạn dùng cẳng chân gần nhất



Hình 12.1: Quật ngã một chân.

với đối thủ chấn vào chân còn lại của anh ta để ngăn không cho anh ta đá hoặc gây khó khăn cho bạn. Dùng tay sau ôm

giữ mắt cá chân đối thủ và chấn tay trước vào chân đối thủ. Sau đó thẳng người lên, kéo chân của đối thủ lên và siết để khóa cứng nó. Từ vị trí đó, bạn có thể ngồi xuống trong khi vẫn khóa chân đối thủ và đè chân của bạn lên đùi của đối thủ không cho anh ta đá bạn.

Có nhiều cách để chuyển thành thế quật ngã một chân. Ví dụ, bạn nhử một đòn tay vào đối thủ. Nếu đối thủ đỡ đòn đánh của bạn bằng tay sau, bạn sẽ hụp xuống và đánh vào vùng hạ bộ của đối thủ. Dùng tay trái kẹp chặt mắt cá chân của đối thủ, còn cẳng tay phải thì ấn vào đầu gối của anh ta. Sau đó kéo thẳng chân đối thủ ra rồi bạn tiến lên đẩy cho anh ta ngã về sau.

Một cách khác, giả sử bạn và đối thủ đứng ngược chân với nhau. Anh ta đâm bạn bằng cú đâm móc tay trước. Bạn hụp đầu xuống để tránh. Khi hụp đầu xuống, tay sau của bạn sẵn trớn chụp ngay mắt cá của chân trước đối thủ, còn tay phải chụp ngay trên đùi đối thủ, kéo chân đối thủ lên và ấn vai bạn vào người đối thủ đẩy anh ta ngã ra sau.

Giống như trong kỹ thuật quật ngã hai chân, bạn có thể nhử một đòn xia tay trước để đối thủ đưa tay lên đỡ. Khi đó, phần dưới của đối thủ bị hở, bạn có thể khom người xuống túm ngay chân trước của đối thủ bằng hai tay đỡ chân đối thủ lên, đẩy cho anh ta mất thăng bằng và té xuống đất.

Ném đối thủ

Lý Tiểu Long đã kết hợp một số kỹ thuật ném từ môn võ Nhật Bản vào Triệt quyền đạo. Một trong số đó là kỹ thuật Osoto gari, gạt giò cho đối thủ té xuống đất. Ví dụ, từ một đòn tấn công bằng tay trước, tay trước của bạn gạt, hoặc chụp tay trước của đối thủ và kéo.

Khi kéo, tay sau của bạn tung một đòn đâm thẳng làm cho

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đối thủ choáng váng. Sau đó bước lên và đặt chân trước của bạn sau chân trước của đối thủ. Tay trước của bạn quật mạnh vào phần trên đối thủ, trong khi chân trước của bạn gạt ra sau để ném cho đối thủ ngã xuống đất (xem hình 12.2).

Một kỹ thuật khác, Otoshi, là một đòn ném bằng hông rất quan trọng. Khi tay sau của bạn kéo tay trước của đối thủ về trước, tay trước của bạn vặn cổ đối thủ. Bạn xoay nghiêng người trên chân sau, đặt chân trước của bạn sau chân trước của đối thủ. Sau đó tiếp tục kéo tay và vặn cổ đối thủ, trong khi đưa hông bạn vào sát người đối thủ hất chân trước của bạn về sau để ném



Hình 12.2: Ném Osoto-gari.

đối thủ qua hông của bạn và ngã xuống đất.

Khóa tay

Một kỹ thuật quật ngã khác là đòn khóa tay. Ví dụ, bạn có thể đánh nguyên một cánh tay để quật ngã đối thủ. Để nhập nội, tay trước của bạn túm lấy tay trước của đối thủ và tay sau của bạn tung ngay một cú đâm thẳng vào mặt của anh ta. Từ thế này, bạn có thể dùng cẳng tay ấn mạnh xuống tay trước của đối thủ và đẩy anh ta té xuống đất. Khi đối thủ té xuống đất, bạn có thể dùng tay hoặc đầu gối tiếp tục đè lên tay đối thủ. Đòn tay này phát huy tốt tác dụng khi tay trước của đối thủ gồng cứng để cưỡng lại.

Đòn khóa hình số 4 là một kiểu khóa khác mà bạn có thể áp dụng khi tay của đối thủ không gồng cứng, mà lại dễ bẻ

cong. Một cách căn bản, bạn bẻ tay đối thủ ở khuỷu tay và khoá cổ tay của anh ta. Tay kia thì luồn vào trong tay của đối thủ và giữ lấy cổ tay của bạn để duy trì đòn khoá. Bạn có thể tạo đòn khoá hình số 4 từ sự kết hợp đòn gạt và đâm thẳng tay sau, kẹp khuỷu tay của đối thủ trong nách bạn. Từ thế này, bước chân trước của bạn lên, đặt sau chân trước của đối thủ và vật anh ta để anh ta té về một bên. Khi đối thủ đã ngã về bên, bạn có thể duy trì đòn khoá hình số 4. trong khi thực hiện đòn khoá này, bạn bước chân trước về trước mặt đối thủ, còn chân sau thì quì xuống, ấn đầu gối vào cổ đối thủ. Bạn kéo tay bị khoá lên. Sau đó kẹp đối thủ bằng cách vừa đẩy gối sau lên, vừa kéo căng chân trước về (xem hình 12-3).

Đòn khoá phía ngoài nách là một đòn hữu dụng bạn có thể áp dụng khi đối thủ gồng tay cứng. Giống như trên, bạn có thể áp dụng từ đòn gạt hoặc chụp tay trước của đối thủ và đồng thời đâm thẳng tay sau vào mặt đối thủ. Sau đó, bạn có thể dùng nách trái ấn vào tay đối thủ, kéo cổ tay đối thủ về trước,

bẻ lặn tay đối thủ ở chỗ cùi chỏ. Quạt đối thủ nằm úp xuống đất, tựa vào người anh ta để duy trì đòn khoá và ấn lên.

Kỹ thuật siết cổ

Có nhiều cách siết cổ đối thủ. Trong thế siết cổ trước, bạn bẻ đầu đối thủ về trước, vòng tay qua cổ anh ta và siết vào, dùng tay kia trợ lực cho tay siết. Một cách khác để vào đòn siết là bạn chuyển từ đòn pak sao, hoặc đòn tay trước bắt



Hình 12-3: Quạt ngã, khoá tay hình số 4

động, đánh vào mặt của đối thủ, kéo cổ của đối thủ xuống và thực hiện đòn siết. Một cách khác để vào đòn siết cổ là bạn vỗ vào gáy của đối thủ bằng tay trước để kéo đầu đối thủ về trước. Từ thế đó, bạn vòng tay qua trước cổ đối thủ và siết.

Trong đòn siết trên đỉnh, thay vì ở phía trước đối thủ, bạn lại ở sau đối thủ, nhìn qua đỉnh đầu của đối thủ khi anh ta cúi xuống. Quàng tay ra trước cổ đối thủ, dùng tay còn lại giữa chặt cổ tay trước, kéo cổ đối thủ lên và siết.

Trong kỹ thuật siết ngang, bạn phải di chuyển sang bên hông đối thủ, quàng tay qua cổ đối thủ và siết. Ví dụ, đối thủ đâm bằng tay trước, tay sau của bạn đưa lên trước để đỡ, và tay trước của bạn vòng ngang qua bên trái cổ của đối thủ. Quàng tay trước vòng qua gáy đối thủ dùng tay sau giữ chặt cổ tay trước, kéo cả hai tay để siết cổ.

Kiểu siết cổ cuối cùng là siết từ phía sau khi bạn đang ở sau đối thủ. Bạn đưa tay ra phía trước cổ đối thủ và kẹp ngang qua cổ anh ta, khuỷu tay bạn phải chặn ngang khí quản. Tay kia bẻ cong lại đặt lên vai đối thủ. Bàn tay trước đặt trên chỗ con chuột của tay sau (hình 12-4). Thực hiện đòn siết bằng cách kéo tay trước về sau, tay sau ấn đè đầu đối thủ xuống trước.

Một cách để thực hiện đòn này là bạn bắt lấy tay đối thủ. Khi đó, bạn đâm thẳng tay trước vào mặt đối thủ làm cho đầu của đối thủ quay về sau và kéo theo



Hình 12-4 Siết cổ từ sau.

người cũng quay về sau. Lúc này, phần gáy và phần sau đầu của đối thủ đã ở trước mặt bạn do đó bạn có thể thực hiện đòn siết.

Khoá cổ cũng giống như siết cổ. Bạn không chỉ làm nghẹt thở đối thủ, mà còn kẹp chặt, giữ yên cổ đối thủ. Một ví dụ là đòn khoá trước mặt, trong đó bạn quàng tay thật chặt quanh mặt của đối thủ và kéo lên trong khi tay kia đẩy vai của đối thủ. Một ví dụ khác là đòn khoá hình số 4 ngược, trong đó, bạn dùng cườm tay ấn vào cổ đối thủ, còn tay kia thì ấn vào vai anh ta.

Lôi kéo và điều khiển

Lôi kéo và điều khiển là một kiểu vật lộn cuối cùng được áp dụng trong Triệt quyền đạo. Chúng liên quan đến việc xô đẩy và điều khiển tay chân của đối thủ. Một kỹ thuật trong đó gọi là phá tay đối thủ. Bạn sử dụng đòn này khi đối thủ đâm bạn. Điều quan trọng là dùng cả hai tay của bạn đè hai tay của đối thủ xuống, do đó tay của bạn bây giờ nằm trong người đối thủ. Từ thế này, bạn có thể chặn cản đối thủ hoặc tiếp tục ra bất cứ đòn nào.

Một đòn khác là kéo tay đối thủ, được thực hiện bằng cách kéo tay đối thủ ngang người anh ta, cho phép bạn chuyển về bên hông của đối thủ. Bạn thực hiện đòn này bằng cách chụp phía trên chỗ của đối thủ và kéo tay đối thủ về trước, do đó, anh ta sẽ lao ngang qua bạn.

Ném chỗ ngang là một kỹ thuật giống như kéo tay. Nó được áp dụng khi tay đối thủ quơ từ bên ngoài vào. Lúc đó, bạn bỏ tay xuống và chụp vào khuỷu tay của anh ta, dùng tay của anh ta đẩy vào người của chính anh ta, rồi bạn có thể di chuyển sang vị trí tiếp theo.

Chỗ sau là một động tác đẩy một hoặc cả hai cánh tay của đối thủ lên trên. Ví dụ, khi đối thủ đâm bạn, bạn gạt tay của đối thủ lên trên rồi tiến sát vào để chặn cản đối thủ hoặc ra đòn tiếp.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Vật ngã là một lĩnh vực mà Lý nghiên cứu và luyện tập. Mặc dù anh không phát triển vật ngã nhiều như đấm, đá và khoá đòn, nó cũng đã trở thành một bộ phận trong kỹ thuật chiến đấu của anh. Anh ta đã tìm cách để có được kiến thức từ nhiều hệ thống võ và áp dụng nhuần nhuyễn nó vào trong các đòn thế của anh. Vì vậy, để hiểu toàn bộ môn võ Triệt quyền đạo, một người nào đó cần phải nghiên cứu kỹ năng vật ngã mà Lý tin là một kỹ năng rất quan trọng.

Phương pháp của Lý đã dự báo môn võ kết hợp

Trong suốt cuộc đời mình, Lý luôn thấy sự cần thiết phải tổng hợp các tinh hoa của các môn võ khác thành một phương pháp tổng quát. Trong đầu thập niên 1990, các người học vật ngã nhận ra họ cần học đấm và đá, trong khi những người học đấm đá thì cần học vật. Kết quả là người học võ được học song song hai kỹ năng này.

PHẦN 4

5 CÁCH TẤN CÔNG

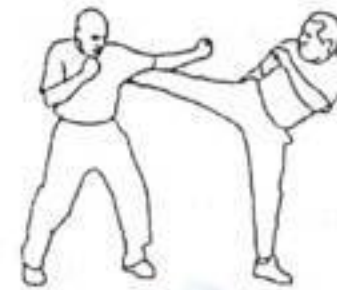
Khi hình thành môn Triệt quyền đạo, Lý Tiểu Long nhận thấy rằng các thao tác phòng vệ thụ động không phải là các cách tốt nhất, đầy đủ và hiệu quả nhất để chống lại đối thủ. Ngược lại, Lý kết luận rằng, các di chuyển tấn công, đẩy đối thủ vào thế phòng vệ mới là tốt hơn. Vì vậy, Lý đã nghiên cứu nhiều cách để cải thiện khả năng tấn công của môn võ của ông và áp dụng nhiều chiến thuật của kiếm thuật phương Tây vào Triệt quyền đạo. Được biết như là năm cách tấn công, chúng giới thiệu một tập hợp của các phương pháp tấn công trong một phạm trù nhỏ hẹp.

Trong chương này và vài chương kế, chúng tôi sẽ đề cập chi tiết mỗi cách tấn công này. Chúng tôi sẽ bắt đầu bằng việc tìm hiểu cách tấn công đơn trực tiếp, tấn công theo một góc, mà một người có thể vận dụng hiệu quả trong một động tác. Sau đó chúng tôi sẽ đề cập tới tấn công liên hoàn, cho phép một người có thể ra nhiều đòn kỹ thuật liên tiếp. Một phương pháp khác là tấn công không trực tiếp liên tiếp, là một phương pháp đánh lừa sự phản ứng của đối thủ bằng cách nhử đòn để hạ gục đối thủ. Tấn công bằng cách thu hút làm cho đối thủ chú tâm tấn công vào một mục tiêu hớ, sao đó phản đòn đối thủ. Cuối cùng, tấn công bằng khóa tay đối thủ, làm cho đối thủ không thể tự vệ, lúc đó bạn có thể hoàn thành đòn tấn công.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

PHẦN 4.5 CÁCH TẤN CÔNG

91



CHƯƠNG 13

TẤN CÔNG TRỰC TIẾP ĐƠN THEO GÓC ĐƠN

Nếu bạn nói chuyện với vài võ sinh đã trực tiếp luyện Triệt quyền đạo với Lý, họ sẽ đồng ý cho rằng Lý có thể tấn công đối thủ một cách trực tiếp với chỉ một cú đấm hoặc đá rất đơn giản. Anh ta đã phát triển tốc độ, kinh lực, khả năng thu ngắn khoảng cách với trình độ rất cao đến nỗi anh ta có thể tiếp cận mục tiêu bất cứ lúc nào anh ta muốn. Lý có một trực giác về thời điểm thích hợp để tung ra một đòn tấn công khi đối thủ lơ đãng hoặc không chuẩn bị trước để chống lại đòn tấn công của Lý.

Pete Jacobs, một võ sinh đầu tiên khu Chinatown, hồi tưởng vận tốc kinh khủng của Lý khi Pete gặp anh ta lần đầu tiên. Pete đã chứng kiến một võ sinh khác cố gắng liên tục khóa một đòn tấn công đơn giản của Lý mà không thành công. Thậm chí, có khi Lý bảo trước cho đối thủ biết rằng anh sẽ tấn công ở chỗ nào, võ sinh này cũng không thể ngăn chặn Lý được. Điều này diễn ra trong vòng 15 phút.

SDA/SAA

Những kỳ công ngoạn mục mà võ sinh của Lý đã trực tiếp chứng kiến là những ví dụ sinh động về tấn công trực tiếp đơn (single direct attack - SDA). Phải kết hợp nhiều yếu tố cùng một lúc để hình thành đòn tấn công hiệu quả. Hơn nữa, tập đòn này đòi hỏi nỗ lực rất lớn để đi đến thành công.

Khi thực hiện đòn này, võ sinh chỉ thực hiện một động tác chuẩn xác vào mục tiêu với tốc độ và kinh lực thích hợp.

Một đòn tấn công trực tiếp có nghĩa là một người nào đó phải thực hiện kỹ thuật theo cách trực tiếp nhất, thường theo

một đường thẳng trực tiếp vào đối thủ. Ví dụ một võ sinh sử dụng SDA phải thực hiện đòn xia trực tiếp bằng tay trước vào ngay mục tiêu.

Một biến dạng của SDA là SAA (single angle attack, tấn công theo góc đơn). Trong kỹ thuật này, một đòn tấn công đơn được thực hiện từ một góc, ví dụ, khi lách qua để né một đòn đấm. Đòn này di chuyển theo một đường thẳng trực tiếp đến đối thủ hoặc đi theo góc bởi vì đối thủ ở những vị trí khác nhau. Để minh họa, giả sử một đối thủ đang đứng ngược chân với bạn, tung ra một đòn đấm thẳng. Bạn có thể bước sang bên để né ra ngoài đòn đánh của đối thủ. Trong khi di chuyển bạn tung ngay một cú đấm thẳng ngang qua tay đối thủ, đi đến thẳng vào mặt anh ta. Vị trí mới của bạn cho phép bạn tung ra đòn đấm hông thẳng góc với mặt.

Có nhiều yếu tố cần hòa hợp với nhau khi muốn áp dụng SDA hay SAA cho hiệu quả. Đó là:

- *Khoảng cách:* bạn phải luôn ở trong một khoảng cách hợp lý với đối thủ để các đòn đánh đơn có thể chạm mục tiêu đã định. Nếu đối thủ ở quá xa ngoài tầm, thì đòn đánh của bạn sẽ thất bại. Nếu bạn ở ngoài tầm tấn công của đối thủ, bạn có thể sử dụng các động tác chân để tiếp cận đối thủ hoặc chờ cho đối thủ di chuyển gần bạn hơn để bạn ra đòn.

Lý đã nhận ra những khó khăn trong việc sử dụng các đòn tấn công đơn. Vì vậy, anh khuyến khích các học viên chỉ tấn công chân trước hoặc tay trước đầu tiên. Điều này sẽ tạo ra phản ứng trên một phần cơ thể đối thủ và lúc đó bạn sẽ có thời điểm thích hợp cho các đòn tấn công đơn.

- *Thời điểm:* như đã trình bày ở trên, một trong các lý do mà Lý thành công trong SDA là việc anh ta chọn đúng thời điểm tấn công đối thủ. Tương tự bạn cũng phải học để có thể chọn đúng thời điểm ra đòn, khi mà đối thủ dễ bị tổn thương

nhất. Có nhiều cách di chuyển để tạo cho SDA khả năng thành công cao.

Ví dụ, khi đối thủ không còn chú ý đến sự phòng vệ, anh ta sẽ bộc lộ một vùng mục tiêu rất dễ tấn công, lúc đó bạn có thể ra một đòn đấm, đá, lên gối hoặc đánh chỗ vào mục tiêu. Nếu đối thủ lơ đãng hoặc đang tập trung suy nghĩ một điều gì khác, đó cũng là một cơ hội tốt cho việc tấn công. Một thời điểm khác cũng rất thích hợp cho việc tấn công là khi đối thủ chuyển vị trí để né đòn bạn. Bạn có thể ra đòn ngay vào mục tiêu đang rất hở hang đó. Bạn cũng có thể tấn công ngay trong khi đối thủ rút đòn về thủ thế sau khi vừa tấn công bạn, vì lúc đó đối thủ không thể trụ vững vàng để có thể chống lại một đòn tấn công. Một thời điểm thích hợp nữa là khi đối thủ dậm tấn công bạn, vì lúc đó, mọi dự định và di chuyển chân tay của anh ta chỉ nhằm để tấn công chứ không phải để phòng vệ. Do đó, điều quan trọng là bạn phải làm sao phát triển trực giác chọn đúng thời điểm ra đòn.

- *Tốc độ:* nếu quá chậm chạp, bạn sẽ không bao giờ chạm được vào đối thủ. Lúc đó đối thủ có thời gian né tránh hoặc ra một số đòn liên tiếp để tấn công bạn. Do đó bạn phải tập nâng cao tốc độ di chuyển của chân tay và đòn đá để rút ngắn thời gian tấn công.
- *Tiết kiệm di chuyển:* khi muốn di chuyển trực tiếp vào đối thủ, bạn phải giảm tối đa các động tác không cần thiết để thực hiện đòn tấn công. Các động tác khác không cần thiết chỉ làm cho bạn chậm lại mà thôi. Không cần phải có các động tác chuẩn bị trước khi thật sự ra đòn, chẳng hạn như rút tay về hoặc co chân. Nhưng cử động như vậy làm lộ ra dự định tấn công của bạn, làm cho đối thủ có cơ hội phòng thủ. Do đó, bạn phải luyện tập thường xuyên để làm cho các đòn tấn công của bạn được nhanh gọn, sắc bén.

- **Khả năng tự vệ:** Trong khi tấn công, phải chắc chắn rằng bạn có khả năng phòng thủ tốt nếu bị phản đòn. Đòn tấn công của bạn có thể sẽ thất bại, tạo điều kiện thuận lợi cho đối thủ tấn công ngược trở lại. Ví dụ nếu tay sau của bạn không được thủ để có thể phòng vệ, người bạn sẽ rất hở và không vững vàng, đó là một mục tiêu tốt cho đối thủ tấn công. Vì vậy, tay bạn lúc nào cũng phải co lên để cho bàn tay thì bảo vệ đầu, cùi chỏ thì bảo vệ thân mình.

SDA có thể được áp dụng tuyệt đối cho tấn công. Ví dụ, khi bạn quyết định lao vào đối thủ khi cơ hội thuận lợi. Bạn cũng có thể sử dụng SDA để phản đòn, ví dụ khi đối thủ lao vào bạn và bạn ra một đòn tấn công lại.

Có hai cách cơ bản để áp dụng SDA. Một cách là tấn công từ vị trí đang đứng. Đòn này có hiệu quả hơn sau khi bạn tung ra hàng loạt đòn nhử và tấn công giả làm cho đối thủ không còn muốn di chuyển để né đòn nữa. Một đòn đánh đơn bất ngờ có thể làm cho đối thủ không tự vệ được.

Một phương pháp khác là tấn công từ sự thay đổi nhịp nhảy. Ví dụ, bạn có thể thay đổi nhịp nhảy bằng cách từ từ giảm sự di chuyển của bạn. Sau đó, khi đối thủ cũng giảm nhịp nhảy theo bước nhảy của bạn, bạn có thể bất ngờ tấn công một đòn đơn với tốc độ thật cao ngay lúc đối thủ không chú ý. Tương tự, khi đối thủ đã thay đổi nhịp độ theo sự di chuyển của bạn, sự ngập ngừng nhỏ trên một phần cơ thể của bạn có thể làm cho đối thủ thiếu thận trọng và mở ra những hướng tấn công cho bạn.

Các ví dụ về tấn công đơn trực tiếp

Xét về mặt kỹ thuật, một đòn đánh sau hay trước, cho dù đó là một đòn đâm, đá, đánh chỏ, lên gối đều có thể sử dụng

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

cho SDA. Ngay cả đối với các đòn khác như đánh bằng cẳng tay, đánh bằng đầu cũng có thể sử dụng cho SDA trong tình huống thích hợp. Trong các ghi chú của mình, Lý Tiểu Long đã xác định các đòn cụ thể đặc biệt mà anh tin rằng đó là những ví dụ cụ thể nhất cho SDA.

- **Cú đá ngang bằng ống quyển trước hoặc đầu gối:** Xét các mặt khác là như nhau, nếu khoảng cách càng ngắn thì các đòn tấn công càng mau chạm mục tiêu. Kỹ thuật đặc biệt này liên quan đến việc sử dụng vũ khí tầm xa nhất, chân trước của bạn, cho mục tiêu gần nhất, là ống quyển (cẳng chân) hay đầu gối trước của đối thủ.

Bạn có thể sử dụng cú đâm ngang bằng cẳng chân, đầu gối trước theo hai cách căn bản. Một là đòn tấn công đối thủ khi bạn chủ động ra đòn. Hai là phản đòn của bạn khi đối thủ tiến lên tấn công bạn.

- **Xia bằng tay trước:** đòn này tận dụng khoảng cách ngắn. Nó cũng áp dụng kỹ thuật dùng vũ khí dài cho khoảng cách ngắn, mục tiêu gần nhất. Trong trường hợp này, vũ khí tay dài nhất của bạn là bàn tay với các ngón tay thẳng ra. Mục tiêu gần nhất là mắt của đối thủ (xem hình 13.1)



Hình 13.1: Xla ngón tay.

- **Nắm đấm trước:** vũ khí này là dùng nắm đấm để tấn công đối thủ của bạn. Mục tiêu là cằm, mũi, ngực, bụng tất cả từ phần thân trước cho đến đường trọng tâm. Đây

là một cú đấm rất nhanh, có tính thăm dò, thường được thực hiện bất ngờ, với tốc độ rất cao. Nó được sử dụng mà không có dấu hiệu cảnh báo nào trước khi đối thủ có cơ hội phòng vệ.

- *Cú đấm móc tay trước:* đây là đòn đánh tay hình vòng cung từ bên ngoài vào bên đầu đối thủ. Mục tiêu có thể là cằm, hàm và tai. Đòn này sử dụng hiệu quả khi đối thủ thủ đòn quá kín ở mặt trước, rất khó tấn công bằng đòn đấm thẳng.

Đòn này được sử dụng hiệu quả, đặc biệt nếu nó là một đòn được tung ra sau một hoặc hàng loạt các đòn khác, chẳng hạn như đòn đấm thẳng tay trước hoặc chỏ sau ngang. Nó cũng được sử dụng để phản đòn, chẳng hạn chống lại đòn đấm ngang tay sau của đối thủ.

Ngoài ra, còn các kỹ thuật đặc biệt khác được áp dụng có hiệu quả rất tốt trong SDA

- *Đá thẳng bằng chân trước:* đòn đá này hữu dụng khi tấn công hạ bộ của đối thủ. Bạn nâng gối trước và đá nhanh bàn chân trước vào mục tiêu. Khi thực hiện đòn này, bạn không nên chần chừ. Tốt hơn hết là bàn chân trước phải đi thẳng vào vùng hạ bộ.

Bạn cũng có thể sử dụng đòn này để phản đòn khi đối thủ cố gắng tấn công bạn.

- *Đòn đá tạt chân trước:* đòn đá đặc biệt này khi bạn và đối thủ đứng ngược chân nhau. Bạn nâng đầu gối lên và hướng nó về mục tiêu, sau đó tung ra một đòn đá vào hạ bộ, ngực, hay thậm chí đầu của đối thủ.

Đòn này dùng để tấn công hoặc cũng có thể dùng để phản đòn.

- *Đá móc chân trước:* giống như đấm móc tay trước, đòn đá này thích hợp khi bạn muốn tấn công phần bên hông

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

của đối thủ. Để chống lại một đối thủ đứng cùng chân với bạn, bạn có nhắm vào đùi trước, hạ bộ, sườn, hoặc mặt bên đầu. Bạn nâng gối trước lên, vặn người, xoay hông, tung ra một đòn đá vòng cung ngắn, gọn vào mục tiêu (xem hình 13.2).

Bạn không nên ra dấu trước hoặc gập chân về sau trước khi bạn nâng chân lên, bởi vì như vậy không tiết kiệm thời gian, đường đi của đòn đá và không bất ngờ.

Bạn cần phải tiết kiệm thời gian càng nhiều càng tốt và bạn hạn chế đường đi của chân đến mức thấp nhất. Đòn này được sử dụng để tấn công khi bạn di chuyển tiếp cận đối phương hoặc cũng có thể dùng để phản đòn, đá vào sườn đối thủ khi anh ta sử dụng đòn đá ngang chân sau.



Hình 13.2: Đá móc chân trước.

Các ví dụ về tấn công góc đơn

Sự khác nhau căn bản giữa SDA và SAA là SAA không được thực hiện theo đường thẳng trực tiếp. SAA được thực hiện theo một góc khuất với đối thủ, mà thường là bạn ở vị trí cách xa đối thủ. Sau đây là một số ví dụ.

- Đòn đấm thẳng tay trước: để thực hiện đòn đấm này, bạn dang tay trước ra, xoay hông và hướng vai trước về trước sao cho cả bàn tay, cánh tay và hai vai thẳng hàng với nhau. Thông thường nắm tay khi chạm mục tiêu phải ở vị trí thẳng đứng.

Để thực hiện đòn này, bạn có thể bước sang hướng bên phải rồi từ vị trí đó, bạn đấm thẳng trực tiếp vào mặt đối

thủ. Bạn cũng có thể đâm từ một góc để lợi dụng sơ hở của đối thủ, hoặc làm đối thủ ngạc nhiên, vì đối thủ cứ tưởng bạn sẽ đâm từ phía trước.

Đòn đâm góc này có thể được sử dụng để chống lại đòn đánh tay sau hoặc đòn đánh tay trước, nếu đối thủ đứng ngược chân với bạn. Khi thấy đối thủ vừa định tung ra một trong số các đòn đâm này, bạn nhanh chóng bước chân sang bên phải để né đòn. Từ vị trí này bạn có thể ra một đòn đâm thẳng vào ngay đòn đâm của đối thủ để làm chệch hướng cú đâm của đối thủ.

Không lộ ý

Nguyên lý không lộ ý định tấn công của bạn là rất quan trọng trong SDA và SAA. Nếu bạn để lộ ý định tấn công nhiều quá, thì đòn đánh của bạn sẽ mất đi yếu tố bất ngờ. Nó sẽ giống như bạn làm chậm đòn tấn công, bởi vì đòn đánh phải đi một đoạn dài để chạm mục tiêu một khi bạn quyết định thực hiện nó.

- *Đá móc bằng chân trước:* để đá đòn này theo cách SAA, bạn có thể bước sang bên trái và tung ra đòn đá vào đối thủ. Khi bước ngang, chân của bạn sẽ có khả năng tiếp cận mục tiêu nhiều hơn là khi bạn đối diện với đối thủ. Cụ thể, bạn có thể dễ dàng đá vào mạng sườn của đối thủ vì bạn đã chuyển vị trí khác.

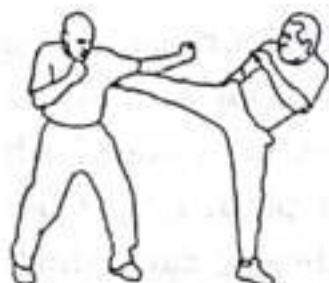
Bạn có thể sử dụng đòn đá này như một phần của đòn tấn công, trong đó, đầu tiên bạn bước sang bên và sau đó tung ra đòn đá vào đối thủ. Bạn cũng có thể dùng đòn đá này để phản đòn. Ví dụ đối thủ tiến về phía bạn, bạn bước sang ngang rồi tung ra cú đá vào ngực đối thủ.

Rõ ràng, việc rèn luyện vũ khí cho thuần thục là rất quan trọng nếu bạn muốn sử dụng SDA cho thành công. Bạn phải học cách sử dụng các đòn đá, đâm và các cú đánh khác cho

đúng kỹ thuật và dạng thức. Bạn sẽ có thể tấn công mục tiêu một cách chuẩn xác khi mục tiêu lộ ra. Đòn đánh ra phải đủ lực thì mới tác động tốt trên đối thủ và thực hiện đòn đánh phải thật nhanh để cho đối thủ không kịp phản ứng. Cuối cùng bạn đảm bảo rằng bạn ở trong một khoảng cách thích hợp để có thể tiếp cận đối thủ. Việc điều chỉnh các bước chân và sự di chuyển là rất cần thiết để có thể di chuyển vào trong tầm ra đòn. Tốt nhất là bạn nên tập luyện với một đồng môn cầm đệm mục tiêu hoặc với một đồng môn đấu tập để tăng khả năng phản xạ và trực giác.

Nguyên lý Búa

Bob Brener, một học viên của võ đường Chinatown, dạy một cách thực hiện tấn công đơn trực tiếp thông qua sự đánh lừa trực giác. Được gọi là nguyên lý búa, nó được thực hiện bằng cách hạ tay trước của bạn xuống một tý thì tay bạn sẽ vươn ra vài tấc nữa, gần đối thủ hơn. Vì vậy, bạn sẽ tấn công anh ta nhanh hơn.



CHƯƠNG 14

TẤN CÔNG KẾT HỢP

Lý Tiểu Long đã nghiên cứu rất nhiều về quyền Anh, xem phim quay lại các trận đánh quyền Anh và đọc rất nhiều sách viết về quyền Anh. Lý rất bị thu hút bởi “khoa học ngọt ngào” mà anh đã ứng dụng rất nhiều đòn chân và đòn tay vào môn Triệt quyền đạo của mình. Các võ sĩ quyền Anh được huấn luyện cách đấm kết hợp, có nghĩa là đấm liên tiếp bằng một tay hay cả hai tay thường nhắm vào các mục tiêu khác nhau. Do đó, cũng không có gì lạ khi Lý đã đưa ý tưởng đấm kết hợp vào môn võ của mình. Tuy nhiên, anh còn mở rộng nó thêm bằng các đòn đá kết hợp và đấm đá kết hợp.

Phương pháp này gọi là Tấn công kết hợp (attack by combination - ABC).

ABC

Trong nhiều trường hợp SDA không thành công trong việc ngăn chặn đối thủ. Đối thủ quá nhanh nhẹn và có thể chống lại các đòn đánh đơn của bạn. Đây là điểm mà ABC có thể khắc phục hiệu quả. ABC được mô tả khi hai hay nhiều đòn đánh được tung ra liên tiếp một cách tự nhiên và thường nhắm vào nhiều mục tiêu. Vì vậy, ngay cả khi đối thủ có khả năng chống lại một đòn đánh đơn của bạn thì anh ta cũng sẽ khó khăn chống trả lại nhiều đòn tấn công theo cách này. Sau đây là một số ví dụ:

- **Chọn thời điểm:** để áp dụng ABC cho hiệu quả, bạn phải cố gắng tung mỗi đòn vào mỗi thời điểm thích hợp, vào lúc mục tiêu đã chọn lộ ra hoặc khi đối thủ của bạn để hở mục

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

tiêu. Vì vậy, bạn phải chú ý phản ứng của đối thủ để chắc chắn bạn không đánh vào mục tiêu được thủ kín. Thay vào đó, phải quan sát phần nào của đối thủ không được bảo vệ. Như vậy, bạn sẽ có được cú đánh thích hợp.

Ví dụ, nếu bạn dùng đòn đấm vào đầu đối thủ, anh ta sẽ giơ tay lên đỡ, bạn có thể tung ra tiếp một đòn đấm tay sau vào trung đẳng vì lúc này nó không được che đỡ. Hoặc, có thể bạn tung một đòn đấm vào vùng bụng đối thủ, đối thủ sẽ hạ tay xuống gạt tay bạn ra và bạn lại tung ngay đòn đấm tay sau vào cằm của đối thủ.

- **Chọn khoảng cách thích hợp:** Để có thể hạ đối thủ, bạn phải ở trong tầm ra đòn cho mỗi đòn cụ thể. Trong khi bạn có thể ra đòn đá ở khoảng cách xa, thì đòn đấm thẳng lại cần khoảng cách gần hơn. Cũng như vậy, đòn lên gối và đánh chỗ lại cần một khoảng cách gần hơn nữa để có thể chạm vào mục tiêu. Do đó, bạn cần điều chỉnh khoảng cách. Hơn nữa, bạn cũng phải quan sát sự di chuyển của đối thủ xem cần tăng hay giảm khoảng cách.

Ví dụ, giả sử bạn đang từ ngoài tiến vào để tung một đòn đá chân trước vào đùi trước của đối thủ. Sau khi thực hiện xong đòn đá, bạn hạ chân xuống và ra tiếp một đòn đấm thẳng tay trước vì khoảng cách lúc này đã được rút ngắn hơn. Tuy nhiên, nếu đối thủ lùi lại sau đòn đá của bạn, bạn cần ra tiếp một đòn đá nữa vì lúc này khoảng cách vẫn còn xa.

- **Chọn tốc độ cao:** Có hai loại tốc độ khi áp dụng ABC. Một loại là tốc độ cho mỗi đòn đánh riêng lẻ - có nghĩa là mỗi đòn đánh cho mỗi mục tiêu đã chọn nhanh như thế nào, được biết như là tốc độ di chuyển. Mỗi kỹ thuật riêng lẻ tạo nên sự kết hợp phải được thực hiện càng nhanh càng tốt để chạm mục tiêu trước khi đối thủ kịp

phòng vệ. Nếu không, mục tiêu sẽ bị che đỡ trước khi bạn đánh vào.

Một loại tốc độ khác là tốc độ phối hợp, có nghĩa là các đòn đánh được kết hợp nhanh như thế nào. Đầu tiên, bạn phải đánh vào mục tiêu đã định và cũng phải nhanh chóng tung ra đòn đánh tiếp theo trước khi đối thủ kịp phản ứng. Nếu sự phối hợp được thực hiện chậm, đối thủ sẽ có cơ hội phản ứng nhanh để phản đòn tấn công của bạn.

Đồng thời, cũng đừng sử dụng đòn kết hợp quá nhanh, bạn sẽ mất cơ hội lợi dụng sơ hở của đối thủ. Ví dụ, nếu bạn ra liên tiếp nhiều đòn đấm vào vùng đầu đối thủ, anh ta sẽ co hai tay lên để bảo vệ nó, bạn sẽ bỏ quên những bộ phận khác còn quá hở. Vì vậy, tốc độ tấn công của bạn phải phù hợp với phản ứng của đối thủ.

Khi một học viên bắt đầu học ABC, anh ta có khuynh hướng thực hiện kỹ thuật này quá nhanh, làm cho anh ta không thực hiện đúng dạng thức của đòn đánh và đánh không đúng kỹ thuật. Phải nhớ rằng, khi bạn học các loại kết hợp khác nhau, bạn phải thực hiện mỗi kỹ thuật cho chính xác. Nếu không, sự kết hợp của bạn sẽ trở nên luộm thuộm.

- **Đánh chính xác:** mỗi đòn đánh riêng lẻ phải được nhắm chính xác vào mục tiêu để hạ gục đối thủ. Nếu bạn định đá vào hạ bộ của đối thủ nhưng bạn đá hụt và đòn đá trúng đùi đối thủ, bạn đã không thành công trong dự định của mình. Giống như vậy, nếu bạn muốn đánh vào cằm của đối thủ nhưng bạn đánh hụt vào khoảng không, thì đòn đánh của bạn sẽ trở nên lãng phí.
- **Kết hợp tự nhiên:** mỗi đòn đánh phải được tiếp nối theo bằng một đòn khác một cách nhịp nhàng, hài hòa. Như vậy, bạn mới bảo đảm được tốc độ, di chuyển tiết kiệm và trực tiếp. Nếu bạn chuyển đổi các kỹ thuật một cách

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

vụng về, ngập ngừng các đòn đánh của bạn sẽ không bao giờ trúng mục tiêu.

Như vậy, các đòn đánh phải kết hợp tự nhiên, theo trình tự. Ví dụ, đòn đấm tay trước rồi đến đòn đấm tay sau là hợp lý. Giống như vậy, đòn đá móc chân trước rồi tiếp theo là đòn đấm tay trước là hiệu quả. Tuy nhiên, đòn xia tay trước được tiếp bởi một đòn đá móc chân sau thì quá vụng về vì bạn phải hoãn sự di chuyển sau đòn xia để lấy đà cho đòn đá móc chân sau. Tương tự như vậy, đòn đánh bằng mu nắm tay trước kết hợp với đòn đấm móc tay trước là không hiệu quả vì bạn phải rút tay về rồi lại chuyển sang bên tung ra một đòn đấm móc.

Sử dụng các đòn nhử và tấn công giả trong ABC

Trong khi bạn cố gắng ra các đòn tấn công trong ABC, thỉnh thoảng bạn cũng phải nhử đòn và tấn công giả làm như bạn muốn đánh thật. Đòn nhử này làm cho đối thủ chủ quan vì tưởng rằng bạn chưa đánh thật, đây là cơ hội cho bạn tung ra đòn quyết định cuối cùng.

Ví dụ, bạn giả bộ đấm tay trước và tay sau để đối thủ đưa tay sau đỡ. Khi tay sau đối thủ đã đưa ra xa khỏi đầu của anh ta thì bạn liền đấm vào đó bằng đòn đấm vòng tay trước. Hoặc, bạn giả bộ đánh bằng kết hợp giữa tay trước và tay sau làm cho đối thủ phải đưa tay lên đỡ, lúc đó bạn có thể tung ra một cú đá ngang vào vùng trung đẳng đang bỏ trống của đối thủ.

Sử dụng nhịp trong ABC

Để thực hiện ABC cho thêm hiệu quả, bạn có thể thay đổi nhịp điệu tấn công. Nói cách khác, thay vì tung ra mỗi đòn đánh theo một kiểu mẫu thời gian giống nhau, bạn nên thay đổi vận tốc của mỗi đòn đánh và các khoảng cách thời gian giữa chúng. Nếu bạn cứ duy trì sự nhất quán, một kiểu thời gian

giống nhau trong việc kết hợp các đòn, đối thủ của bạn có thể cũng sẽ làm như bạn. Điều này sẽ làm cho đối thủ dễ dàng phòng thủ, tự vệ trước mỗi đòn đánh của bạn. Tuy nhiên nếu bạn thay đổi tốc độ ra đòn, như chậm lại hoặc tăng tốc đòn tấn công, cũng như là tăng hoặc giảm thời lượng nghỉ nhịp, bạn sẽ gây khó khăn cho đối thủ trong việc đoán thời điểm ra đòn của bạn. Bạn cũng có thể ra đòn vào giữa nhịp của đối thủ, khi mà các vùng mục tiêu đều không được phòng thủ.

Để minh họa, chúng ta có thể nghiên cứu một vài sự thay đổi trong việc thực hiện sự kết hợp, trong đó bạn bắt đầu bằng một đòn đá móc chân trước, sau đó là một đòn xia tay trước, rồi lại là đòn đấm tay sau. Tốc độ của mỗi đòn có thể được dự định là “nhanh” hay “chậm”. Khoảng thời gian giữa các đòn tấn công có thể là “dài” hay “ngắn”.

- *Nhanh / ngắn / nhanh / ngắn / nhanh*: Trong ví dụ này, mỗi đòn đánh được thực hiện với tốc độ nhanh nhất và khoảng nghỉ rất ngắn. Cũng giống như bạn đang tấn công đối thủ bằng súng máy liên thanh, bởi vì mỗi đòn lại tiếp theo ngay sau đòn trước. Kỹ thuật này hữu dụng khi đối thủ cố gắng bắt kịp nhịp của bạn nhưng lúc nào cũng sau một nhịp.
- *Nhanh / dài / nhanh / ngắn / nhanh*: Ở ví dụ này, có một sự khác biệt là có một nhịp dài giữa đòn đá móc chân trước và đòn xia ngón tay trước. Khi bạn thu đòn xia tay lại, thì các đòn tiếp sau lại được tung ra nhanh như kiểu súng máy. Khoảng cách nghỉ nhịp dài giữa đòn đá móc chân trước và đòn xia ngón tay trước là để bạn phán đoán phản ứng của đối thủ. Nếu phản ứng đó thích hợp cho bạn, bạn có thể tung ngay các đòn sau nhanh chóng.
- *Nhanh / ngắn / nhanh / dài / chậm*: Trong ví dụ này, đòn đá móc chân trước và xia tay trước được tung ra rất nhanh,

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

với nhịp rất ngắn. Sau đó là một nhịp dài trước khi bạn tung ra đòn đánh cuối cùng, đòn đấm tay sau. Đòn này được tung ra với tốc độ chậm hơn. Ý tưởng ở đây là đối thủ đã quen với hai đòn đánh đầu của bạn, với tốc độ nhanh. Sau đó, vì đối thủ cũng tưởng bạn sẽ ra một đòn nhanh nữa, anh ta sẽ phản ứng quá trớn. Bạn có thể tung ra một đòn đấm tay sau, lợi dụng cơ hội đối thủ phản ứng sớm.

- *Chậm / dài / chậm / dài / nhanh*: Ở ví dụ này, bạn tung ra các đòn đá tương đối chậm trước khi tung ra đòn xia. Tiếp đó, sau một nhịp nghỉ, bạn bất ngờ tăng tốc và tung ra đòn đấm tay sau. Hai đòn tấn công đầu có tác dụng làm cho đối thủ tưởng bạn ra đòn chậm, và anh ta sẽ không kịp tự vệ khi bạn bất ngờ tung ra một đòn đấm tay sau.
- *Chậm / dài / nhanh / ngắn / nhanh*: Ở ví dụ này, đòn đá trước của bạn chậm, rồi bạn nghỉ nhịp. Rồi bạn bất ngờ tung ra đòn xia và một đòn đấm tay sau. Đòn đá móc chân trước tạo ra một bước đá làm cho đối thủ nghĩ bạn không nhanh như thế. Bạn bất ngờ tung ra hai đòn đánh nhanh vì bạn biết rằng đối thủ đang mất tập trung.

Các ví dụ về ABC

ABC có thể chia ra làm bốn nhóm: (1) tay đối tay, (2) chân đối chân, (3) tay đối chân và (4) chân đối tay.

Tay đến tay

Loại ABC này để cập sự liên kết, trong đó các cú đánh bằng tay được tung ra hợp lý. Mỗi đòn tay được tung với dự định là hạ gục đối phương. Bạn cũng có thể tung ra hai đòn giả để nhử đối phương, trong đó, chỉ có một đòn thật là tung ra cuối cùng, quyết định. Phần sau là các ví dụ mô tả mỗi đòn đá với ý định hạ gục đối thủ.



Hình 14 - 1



Hình 14 - 2

- *Đâm thẳng tay trước - Đâm thẳng tay sau:* Trong phần kết hợp này, bạn có thể tung đòn đâm thẳng vào mũi đối thủ, làm cho đầu đối thủ hơi ngã về sau (xem hình 14-1). Sau đó, bạn tung tiếp đòn đâm tay sau vào cằm đối thủ (xem hình 14-2) để cho đối thủ bật hẳn về sau, có thể ngã trên đất. Một ví dụ nữa là bạn có thể hụp người xuống và đâm thẳng tay sau vào vùng trung đẳng của đối thủ làm cho đối thủ gập người lại, tạo điều kiện cho bạn tung ra đòn tiếp theo. Đây là một sự kết hợp cổ điển được biết đến với tên gọi “một - hai” trong quyền Anh.
- *Đâm thẳng tay trước - Đâm móc tay trước:* trong ví dụ này, bạn đâm thẳng vào mũi của đối thủ làm cho anh ta hơi ngã đầu về sau. Trong lúc anh ta choáng váng, bạn có thể bồi thêm một đòn đâm móc vào phần bên hàm của anh ta, làm cho anh ta ngã sang bên. Thay vì có thể đâm móc tay trước vào phần đầu của đối thủ bạn có thể đâm thấp hơn vào hông đối thủ. Phần kết hợp này được gọi là “một - ba” trong quyền Anh.
- *Đâm thẳng tay trước - Đâm thẳng tay sau - Đâm móc tay trước:* phần kết hợp này được gọi là “một - hai - ba”

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

trong quyền Anh. Sau khi đâm thẳng vào mặt đối thủ, bạn lại đâm tiếp một đòn đâm thẳng tay sau, cũng vào mặt; sau đó kết thúc bằng một đòn đâm móc tay trước vào hàm đối thủ. Bạn cũng có thể đánh đòn đâm tay sau vào vùng bụng thay vì vào mặt của đối phương, và tiếp theo là đòn đâm móc tay trước vào người đối thủ.

Hãy xem bất cứ một trận đấu quyền Anh nào, bạn sẽ thấy các đòn kết hợp này được sử dụng thường xuyên. Những đòn bạn thường thấy là cú đâm thẳng đôi, đâm thẳng tay sau, và đâm móc. Kết hợp đòn là một phần cơ bản không thể thiếu của quyền Anh.

Chân đến chân

Phần này đề cập sự kết hợp các đòn chân liên tục nhau. Trong nhiều trường hợp, bạn sẽ tung ra các cú đá riêng lẻ nhắm vào mục tiêu đã định. Trong các trường hợp khác, bạn có thể nhử đòn và tấn công giả rồi cuối cùng tung ra một đòn quyết định. Các ví dụ sau đây minh họa cho sự kết hợp mà trong đó mỗi đòn đá có một mục tiêu đã định

- *Đá hất chân trước - Đá hất chân trước:* trong phần kết hợp này, bạn tung một đòn đá hất chân trước vào hạ bộ của đối thủ. Nếu đối thủ thụt lùi, bạn tiếp theo anh ta và tung tiếp một đòn đá hất chân trước nữa vào hạ bộ anh ta. Đòn đá sau phải mạnh hơn đòn đá trước.
- *Đá hất chân trước - Đá móc chân trước:* ví dụ này mô tả bằng cách nào bạn có thể đá theo một hướng rồi lại tiếp tục đá theo một hướng khác. Bạn bắt đầu bằng đòn đá hất chân trước vào vùng hạ bộ của đối thủ. Nếu đối thủ không lùi lại, bạn có thể đá tiếp bằng đòn đá móc chân trước vào đùi hoặc gối trước. Sau khi đá đòn đầu tiên, bạn hạ chân xuống và lại bật chân lên để tiếp đòn đá móc hoặc sau khi đá hất xong, bạn chỉ co chân về một nửa đường rồi nhanh chóng đá tiếp đòn đá móc.

- *Đá móc chân trước - đá móc chân sau:* Phần kết hợp này liên quan đến kỹ thuật chuyển từ chân này sang chân kia. Ví dụ, bạn đá một đòn đá móc chân trước vào vùng đùi của đối thủ, nếu đối thủ lùi lại và ngược chân với bạn, bạn có thể tung tiếp đòn đá chân sau vào đầu gối, đùi, hạ bộ hoặc bộ phận khác của đối thủ. Đòn đá chân sau của bạn phải đi một đoạn đường dài bởi đối thủ đã mở thêm khoảng cách bằng cách đổi chân. Việc chuyển chân cũng có nghĩa là mục tiêu dễ bị tấn công của đối thủ đã đổi mặt, vì vậy bạn cũng phải đổi vũ khí tấn công để tấn công các mục tiêu này.

Tay đến chân

Phần kết hợp này liên quan đến việc sử dụng đòn chân sau. Nó cũng đòi hỏi bạn thay đổi từ một đòn tấn công phần trên sang đòn tấn công phần dưới đối thủ. Một phần, vì tay có tầm với ngắn hơn so với chân, sự kết hợp này có nghĩa là đổi tầm tấn công. Sau đây là một ví dụ về sự kết hợp này. Luôn luôn nhớ là đòn tay chỉ dùng để nhử hoặc tấn công giả, đòn chân mới là đòn quyết định và phải đánh chính xác.

Mặc dù hầu hết các đòn đấm tay được vay mượn từ quyền Anh, có một đòn mà Lý mang từ Vịnh Xuân quyền qua là Jik-chung-chuie, hay đòn đấm đứng. Đây là một kiểu đấm liên tiếp vào đường trọng tâm của đối thủ với những nắm đấm dựng thẳng đứng.

- *Xia tay trước - đá hất chân trước:* Sử dụng đòn xia tay khi bạn đang ở trong hoặc tiến vào cự ly vừa với đối thủ và đòn này được nhắm vào mắt của đối thủ. Sau đòn xia của bạn, nếu đối thủ lùi lại thì họ đã ở ngoài tầm đối với một đòn tay tiếp theo của bạn. Bạn có thể đánh tiếp bằng một đòn đá hất chân trước vào vùng hạ bộ. Đòn kết hợp này có thể rất hiệu quả vì đối thủ đang tập

trung bảo vệ đôi mắt, họ để hở cả vùng dưới và bạn có thể tung ra đòn đá.

- *Đấm thẳng tay trước - đá móc chân trước:* từ khoảng cách vừa, bạn tung một đòn đấm thẳng tay trước vào mặt đối thủ, làm cho đối thủ bật về sau. Nếu đối thủ lùi lại làm cho bạn không thể tung ra một đòn đấm khác, bạn có thể tung ngay một đòn đá móc chân trước vào bất cứ mục tiêu nào, mà tốt hơn là những mục tiêu nằm ở phần dưới cơ thể.
- *Lưng nắm đấm tay trước - đá ngang chân trước:* lần này, bạn đánh bằng lưng nắm đấm trước vào mặt đối thủ, làm cho đối thủ hơi bật lại ra sau. Giả sử đối thủ bước lùi hơi xa, làm bạn không thể tung ra tiếp đòn tay nữa, chẳng hạn như đòn đấm tay sau, bạn có thể sử dụng đòn đá ngang. Đòn đá này phải nhắm trực tiếp vào phần trung đẳng, đầu gối trước, đùi trước của đối thủ, tùy thuộc vào mục tiêu nào ở trong tầm ra đòn của bạn.

Chân đến tay

Phần cuối cùng của ABC đề cập đến sự kết hợp trong đó bạn tung ra đòn đá trước và theo sau đó là một đòn đánh tay. Ý tưởng ở đây là dùng chân di chuyển từ tầm xa vào tầm gần để bạn có thể kết thúc bằng một đòn đấm. Nó cũng chuyển từ tấn công mục tiêu thấp sang mục tiêu ở phần trên của đối thủ. Sau đây là một số ví dụ minh họa nhưng hãy luôn nhớ, đòn đá đầu có thể chỉ là đòn nhử hoặc tấn công giả và đòn tay mới là đòn kết thúc quyết định.

- *Đá hất chân trước - xia tay trước:* bạn bắt đầu bằng một đòn đá hất chân trước vào vùng hạ bộ của đối thủ. Khi đối thủ tập trung chú ý vào phần dưới cơ thể, bạn dùng đòn tay để tấn công vào mắt. Đòn đá làm cho bạn tiến

gần với đối thủ hơn, thuận lợi cho đòn tay. Cả hai đòn đều di chuyển hướng vào đối thủ nên có tác dụng kết hợp rất tốt.

- *Đá móc chân sau - dấm thẳng tay trước:* từ khoảng cách xa, bạn có thể tiến gần đối thủ với đòn đá móc chân trước vào đùi hay đầu gối của đối thủ. Vừa khi đòn đá thực hiện xong, bạn hạ chân trước xuống và thủ tấn cho cú dấm tiếp theo. Sau đó bạn tung cú dấm thẳng vào mặt đối thủ. Đòn đá làm cho đối thủ bảo vệ phần dưới, để hở phần trên, tạo điều kiện tốt cho bạn tung ra đòn dấm.
- *Đá ngang chân trước - lưng nắm tay trước:* từ khoảng cách xa, bạn tiến về gần đối thủ bằng đòn đá ngang chân trước vào đầu gối của đối thủ (xem hình 14.3). Sau khi đá xong, hạ chân xuống, bạn tiếp tục đánh lưng nắm dấm vào mặt đối thủ (xem hình 14.4). Đòn đánh lưng nắm dấm là sự lựa chọn hợp lý vì sau đòn đá, phần bên hông người của bạn đối diện với đối thủ. Lúc đó nếu bạn muốn sử dụng đòn dấm thẳng hoặc đòn xia sẽ khó hơn.



Hình 14.3: Đá ngang chân trước



Hình 14.4: Tiếp theo là đòn dấm

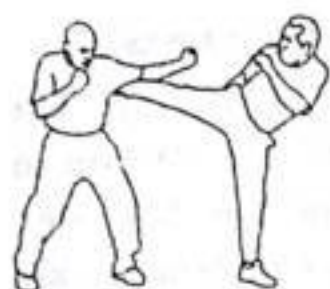
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

vào đầu gối

đánh lưng nắm tay.

Bên cạnh các dạng ABC chủ yếu này, bạn cũng có thể kết hợp các vũ khí khác, như đầu gối và cùi chỏ. Sự kết hợp có thể bao gồm hai, ba, bốn hay thậm chí năm đòn đánh liên tiếp tùy theo tình huống. Khi bạn để ý đến các dạng vũ khí tấn công khác nhau và nhịp điệu khác nhau cần thực hiện, thì có rất nhiều các kiểu kết hợp mà bạn có thể nghĩ ra. Tuy nhiên, để tập trung cơ bản nhất, thì các cách kết hợp của bạn chỉ nên gồm hai hay ba đòn đánh thôi.

Để tăng tính hiệu quả trong ABC, bạn phải tạo cho mình một nền tảng vững chắc về tấn công đơn trực tiếp. Các đòn đơn giản là các yếu tố căn bản của ABC. Nếu các đòn đơn không được thực hiện với sự thăng bằng, tốc độ, sự hòa hợp và kinh lực, bạn không thể thực hiện ABC cho thật tốt được.



CHƯƠNG 15

TẤN CÔNG GIÁN TIẾP LIÊN TỤC

Trong nhiều lĩnh vực nỗ lực, người ta dựa vào sự đánh lừa để đạt được mục đích của họ. Trong thể thao, chẳng hạn bóng rổ và bóng đá, các cầu thủ thỉnh thoảng giả vờ chuyển trái banh theo một hướng khác để loại bỏ đối thủ trước khi họ chuyển đường banh thật sự. Trong quân sự cũng vậy, các vị tướng lĩnh có thể điều động một đội quân sang một vùng cụ thể trong khi lại điều một số đội quân khác sang một vùng khác để đánh lạc hướng kẻ thù. Sự thành công hay thất bại của các màn khéo đánh lừa này phụ thuộc vào khả năng của người thực hiện nó, liệu họ có làm cho đối thủ tin tưởng và có phản ứng với các động tác giả của họ hay không.

Sự đánh lừa đóng vai trò quan trọng trong việc đối đầu thành công với đối thủ trong chiến đấu hay không. Lý Tiểu Long đã nhận biết được điều này và đã áp dụng nó vào trong Triệt quyền đạo. Nó là một phần không thể thiếu của Tấn công Gián tiếp Liên tục (Progressive Indirect Attack - PIA), một trong năm cách tấn công hình thành môn võ của Lý.

Cũng như các yếu tố khác trong Triệt quyền đạo, Lý đã áp dụng ý tưởng này vào Triệt quyền đạo từ môn kiếm thuật phương Tây. Trong nghệ thuật đấu kiếm, kiếm sĩ phải biết đánh lừa đối thủ bằng cách di chuyển mũi kiếm theo một đường tấn công cụ thể nào đó để lôi kéo sự phản ứng của đối thủ. Khi đối thủ phản ứng theo sự mong muốn của mình, kiếm sĩ có thể bất ngờ thay đổi thời điểm và hướng tấn công để tấn công một mục tiêu nào khác để hở. Ví dụ, kiếm sĩ có thể chọt mũi kiếm đến trước để dụ cho đối thủ gạt kiếm

xuống. Khi đối thủ thực hiện động tác này, kiếm sĩ có thể thay đổi hướng nhanh chóng và chia mũi kiếm lên trên vào mặt đối thủ.

PIA cũng được thực hiện theo cách tương tự. Đầu tiên, bạn phải chú ý xem đối thủ phản ứng như thế nào với đòn tấn công của bạn vào một mục tiêu cụ thể. Quan sát này sẽ cho bạn biết đối thủ sẽ có khuynh hướng phản ứng như thế nào. Quan trọng hơn, nó sẽ làm lộ ra những mục tiêu mà dễ bị tấn công khi đối thủ phản ứng theo cách này. Ví dụ, bạn có thể quan sát mỗi khi bạn tung ra một đòn đâm thẳng tay trước vào vùng trung đẳng của đối thủ, thì đối thủ đưa tay trước gạt ra. Hơn nữa, bạn cũng nhận thấy rằng, khi đối thủ hạ tay xuống để gạt thì vùng đầu của anh ta lại dễ trống.

Ở thời điểm sau bạn cũng có thể tấn công như vậy. Lần này, thay vì kết thúc đòn đánh, bạn chỉ đánh ra nửa đường thôi, làm như thể bạn thực sự tấn công vào một mục tiêu cụ thể nào đó, và đối thủ cũng phản ứng như ban đầu. Sau đó, trong khi đối thủ đang trong động tác phản ứng, bạn bất ngờ chuyển hướng tấn công về phía vùng mục tiêu đang để lộ ra bởi phản ứng với đòn tấn công giả của bạn. Ngay cả khi đối thủ thấy được sự thay đổi hướng tấn công, thì đòn tấn công của bạn đã đến trước khi anh ta thật sự phản ứng, vì vậy đòn đánh sẽ thành công.

Giống như ví dụ đầu, khi bạn áp dụng PIA, bạn chỉ tung nửa đòn đâm thẳng vào vùng trung đẳng của đối thủ. Khi tay trước của đối thủ hạ xuống để gạt đòn đâm của bạn, bạn nhanh chóng chuyển hướng đâm của bạn lên phần mặt bây giờ không được bảo vệ của đối thủ.

PIA là một lựa chọn hữu dụng khi bạn khó có khả năng tấn công đối thủ bằng tấn công đơn trực tiếp hoặc tấn công kết hợp. Một đối thủ như thế có thể có bộ chân rất nhanh

hoặc phòng thủ rất chặt chống lại SDA hoặc ABC. Bởi vì các đối thủ này phản ứng rất nhạy với mỗi đòn đánh của bạn, đòn nhử và tấn công giả có thể được sử dụng để lôi kéo phản ứng tương tự để bạn hạ gục đối thủ trong một hướng tấn công khác.

Các bộ phận của PIA

Mỗi từ trong “tấn công gián tiếp liên tục” mô tả một yếu tố cụ thể cần thiết cho một đòn tấn công thành công. Từ “liên tục” có nghĩa là bạn thu được khoảng cách về phía đối thủ khi bạn tung ra đòn tấn công giả. Nếu đối thủ ở ngoài tầm tấn công của bạn, bạn phải tiến gần hơn bằng đòn nhử, ít nhất là một nửa khoảng cách. Sau đó, sự di chuyển thứ hai của bạn chỉ để vượt qua nửa đường còn lại. Ví dụ, nếu bạn tung một đòn đâm giả thấp vào vùng bụng của đối thủ để chuẩn bị cho một đòn đâm thẳng vào mặt, bạn phải bước vào gần đối thủ để đòn đâm có thể trúng mục tiêu.

“Gián tiếp” có nghĩa là bạn tận dụng được thời gian trước đối thủ. Bạn thực hiện đòn này bằng cách đánh lừa đối thủ, làm cho đối thủ đưa tay đỡ để bạn tung đòn đánh thật. Động tác của bạn phải đi trước phản ứng của đối thủ, vì vậy anh ta luôn luôn di chuyển theo hướng ngược lại với đòn tấn công. Kết quả là, di chuyển thứ hai của bạn, đòn tấn công thực sự, đi đến trước đòn đỡ của đối thủ, còn đang bị đánh lừa bởi đòn nhử đầu của bạn. Đòn tấn công thực sự của bạn phải chạm mục tiêu trước khi đối thủ có cơ hội phản ứng.

Đòn nhử hoặc tấn công giả ban đầu của bạn phải đủ xa và được giữ đủ lâu để lôi kéo sự gạt đỡ của đối thủ. Đòn di chuyển thứ hai, đòn tấn công thật sự phải nhanh và quyết định, không cho đối thủ có cơ hội phục hồi.

“Tấn công” có nghĩa là bạn đi trước phản ứng của đối thủ một bước để có thể ra đòn hạ gục đối thủ. Bạn nên cố gắng

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

không cho đối thủ chạm vào tay, chân của bạn. Nếu đối thủ chạm được vào tay, chân của bạn, anh ta sẽ ngăn cản đòn tấn công của bạn, ngăn không cho bạn ra đòn. Bằng cách di chuyển ngược hướng với phản ứng của đối thủ, bạn có thể đánh vào mục tiêu với đòn quyết định.

Còn nhiều yếu tố khác được kết hợp để thực hiện PIA thành công. Nếu bất cứ yếu tố nào không được thi triển với mức tối đa, cơ hội sử dụng PIA của bạn có thể tiêu biến. Vì vậy, khi sử dụng PIA, phải bảo đảm các yếu tố này được thi triển và ăn khớp nhau.

- *Khoảng cách:* bạn phải tiến về phía đối thủ khi tung ra đòn nhử hoặc tấn công giả, vì vậy bạn sẽ ở gần đối thủ hơn khi bạn ra đòn đánh thứ hai, là đòn đánh thực sự.
- *Nhịp điệu:* trong thuật ngữ âm nhạc, nhịp điệu là một chuỗi các nhịp trong một khoảng thời gian cố định hoặc trong một quãng. Ví dụ, trong một quãng bốn, bạn có bốn nhịp cách khoảng đều nhau được đếm thành một, hai, ba, bốn. Nhịp điệu đóng một vai trò ý nghĩa trong Triệt quyền đạo, nói chung và trong PIA, nói riêng. Để cho PIA hoạt động tốt, bạn phải tuân theo nhịp điệu, trong đó bạn phải ra đòn vào giữa nhịp.

Trong một kết hợp tấn công có thời gian bằng nhau, đòn đánh đầu tiên của bạn được xem như là nhịp đầu tiên, đòn thứ hai là nhịp thứ hai, và cứ thế. Nếu đối thủ cản thành công các đòn đánh này, thì cuối cùng không có đòn nào hạ được đối thủ. Trong PIA, đòn nhử đầu tiên hoặc đòn tấn công giả của bạn, cũng như cố gắng đỡ đòn của đối thủ, được xem như là nhịp đập đầu tiên. Bạn tăng tốc sự di chuyển thứ hai lên để tấn công trước khi có phản ứng của đối thủ. Nói cách khác, bạn ra đòn vào giữa hai nhịp.

- *Thời điểm ra đòn:* Để làm cho PIA có hiệu quả, bạn phải chọn thời điểm ra đòn của bạn phù hợp với phản ứng của đối thủ. Nếu bạn cố gắng đánh đối thủ bằng đòn đánh sau cùng ngay trước khi đối thủ của bạn gạt đỡ đòn đánh nhử, thì bạn có thể sẽ nhận thấy rằng mục tiêu vẫn còn được che chở. Điều này là kết quả của việc bạn sử dụng đòn nhử quá nhanh, hoặc bạn giữ chúng không đủ lâu để đối thủ kịp phản ứng.

Mặt khác, nếu bạn di chuyển chậm quá, đối thủ có thể bắt kịp nhịp của bạn. Trong trường hợp đó bạn có thể nhận thấy rằng, khi bạn cố gắng đánh vào đối thủ, mục tiêu bạn dự định vẫn được che chắn kín đáo. Bởi vì bạn di chuyển quá chậm, đối thủ có thể phản ứng kịp thời và bạn không còn cơ hội nữa.

- *Di chuyển tiết kiệm:* Mỗi di chuyển của bạn càng ít khoảng cách càng tốt, không nên rút tay, chân về sau khi thực hiện đòn nhử hoặc tấn công giả, trước khi tung ra đòn đánh thật sự. Nếu cùng một tay hay chân vừa nhử vừa đánh thật, thì đòn đánh thật phải được tung ra ngay khi đòn nhử kết thúc. Ví dụ, nếu bạn tung đòn đánh giả thấp bằng tay trước vào đối thủ, tay trước của bạn phải di chuyển về trước nửa đường. Nếu bạn dự định đánh bằng lưng nắm tay trước, thì bạn tung ngay ra đòn đánh mà không cần rút tay lại.

Tương tự như vậy, nếu một tay hoặc chân nhử đòn, còn tay hoặc chân kia ra đòn thật, tay (chân) nhử phải rút về trước khi tay (chân) kia ra đòn thật. Ví dụ, bạn nhử một đòn xia ngón tay vào đầu đối thủ và tiếp theo là đòn đá móc chân trước, bạn phải rút tay trước về trước khi tung ra đòn đá.

- *Đánh lừa:* để PIA được thực hiện tốt, đối thủ của bạn phải thật sự phản ứng trước đòn nhử hoặc tấn công giả của bạn. Bạn phải nhử đòn hoặc tấn công giả cho thật

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

hiệu quả để làm cho đối thủ tin rằng đó là đòn đánh thật, do đó anh ta đỡ đòn như ý. Nếu không, mục tiêu dự định của bạn vẫn còn được bảo vệ. Vì vậy bạn phải chắc chắn đòn nhử hoặc tấn công giả của bạn phải đủ xa và với động tác của cơ thể, bạn phải cố gắng thuyết phục đối thủ tin đó là đòn đánh thật.

Phân loại PIA

PIA có thể được phân loại theo các thuật ngữ đường trong, đường ngoài, cao, vừa, thấp, trước và sau. Mỗi loại bao gồm một số kỹ thuật mà bạn có thể sử dụng, tùy thuộc vào phản ứng của đối thủ. Cụ thể như sau:

- *Trong đến ngoài:* Dạng PIA này bao gồm tung ra đòn nhử hoặc tấn công giả dọc theo đường bên trong hướng về đối thủ để lôi kéo tay đối thủ ra khỏi mục tiêu bên ngoài. Khi làm cho đối thủ phải đưa tay đỡ, bạn phải chuyển hướng tấn công vào mục tiêu bên ngoài. Ví dụ, bạn nhử một đòn đâm thẳng vào mặt đối thủ, làm anh ta phải đưa tay sau gạt, ngay lúc đó bạn tung ra một đòn đâm móc tay trước vào bên đầu đối thủ lúc này không được bảo vệ.
- *Ngoài đến trong:* Bạn bắt đầu nhử một đòn dọc theo đường bên ngoài để đối thủ phải đưa tay ra gạt. Khi đó bạn chuyển hướng tấn công theo một đường phía trong cơ thể đối thủ vào mục tiêu bây giờ đang bỏ trống. Để minh họa, giả sử bạn nhử một đòn đá móc chân trước vào phần bên của đối thủ, làm cho anh ta hạ tay xuống đỡ. Khi đó, phần đầu của đối thủ rất hở và bạn kết thúc đòn tấn công bằng cú xia tay trước vào mặt đối thủ.
- *Cao đến vừa:* Bạn có thể tung một đòn nhử vào phần cao của thân đối thủ như vào phần đầu để thu hút một

đòn phản ứng của đối thủ. Khi đối thủ đã đưa một tay hoặc cả hai tay lên đỡ, bàn nhanh chóng tấn công vào vùng trung đẳng lúc này rất hở. Ví dụ, bạn nhử một đòn xia tay trước vào mặt đối thủ, làm cho đối thủ phải đưa cả hai tay lên đỡ, lúc này bạn chuyển sang đòn đâm thẳng tay trước vào ngực đối thủ, vì lúc này, phần này không được bảo vệ.

- *Vừa đến cao:* Trong trường hợp này, bạn đánh một đòn vào phần trung đẳng của đối thủ. Khi đối thủ hạ tay xuống để gạt đỡ, bạn chuyển sang một đòn đánh vào phần thượng đẳng của đối thủ, chẳng hạn đầu, lúc này đang không được bảo vệ. Ví dụ, bạn đâm một đòn vào vùng bụng của đối thủ làm cho đối thủ phải hạ tay trước gạt tay bạn ra, bạn có thể chuyển thành một đòn lưng nắm đâm tay trước vào mặt đối thủ, lúc này đang rất hở.
- *Cao đến thấp:* Bạn tung một đòn nhử vào vùng thượng đẳng của đối thủ, như phần đầu, làm cho đối thủ phải đưa tay lên đỡ, phần hạ đẳng lúc này rất dễ bị tấn công và bạn tung ngay một đòn đá thật sự vào vùng này. Để minh họa, giả sử bạn tung một đòn đâm thẳng tay trước vào phần đầu của đối thủ, làm đối thủ phải đưa tay lên đỡ, ngay lúc đó bạn có thể tung ra đòn đá hất chân trước vào hạ bộ đối thủ.
- *Thấp đến cao:* (suy diễn tương tự).
- *Trước đến sau:* Bạn tung ra một đòn nhử với tay (chân) trước làm cho đối thủ phải đưa tay ra đỡ. Lúc đó bạn tung ra một đòn đánh từ sau vào phần mục tiêu mới vừa lộ ra. Ví dụ, bạn nhử một đòn đâm móc tay trước vào phần đầu của đối thủ, làm cho đối thủ đưa tay sau lên đỡ, lúc này phần mặt của đối thủ rất hở cho một đòn đâm thẳng tay sau của bạn.

- *Sau đến trước:* (suy diễn tương tự).

Thêm vào đó, có nhiều cách để phân loại PIA mà có thể chứng tỏ hữu dụng trong việc học và nhớ các kiểu tấn công. Sự phân loại liên quan đến các vũ khí cụ thể được sử dụng và trật tự được sử dụng. Sau đây là một số ví dụ cụ thể:

- *Tay đến tay:* phần này bao gồm nhiều dạng PIA khác nhau liên quan đến đòn nhử và đòn đánh thật.
- *Đánh giả bằng đòn đâm thẳng tay trước vào phần trung đẳng để tung đòn võ vào đầu đối thủ.* Trong ví dụ này, bạn tung ra một đòn đâm thẳng tay trước giả vào phần trung đẳng của đối thủ để làm cho anh ta hạ tay sau xuống gạt tay bạn ra (xem hình 15.1) và để lộ phần đầu không che chắn. Nhanh chóng, bạn võ ngay bàn tay trước vào đầu đối thủ (xem hình 15.2).
- *Nhử đòn lưng nắm đâm tay trước vào đầu để đâm thẳng tay sau vào trung đẳng:* Bạn nhử một đòn lưng nắm đâm tay trước vào đối thủ làm anh ta phải đưa tay mặt lên đỡ. Lúc này phần trung đẳng rất trống cho bạn tung một đòn đánh khác.



Hình 15.1: Nhử đòn đâm thấp để kéo tay sau xuống.



Hình 15.2: Tiếp theo là đòn võ vào đầu.

- *Nắm nắm tay trước đến nắm thẳng tay sau:* Bạn như nắm nắm vào cầm đối thủ làm cho đối thủ hạ tay trước xuống đỡ và ngay lập tức, bạn tung một đòn nắm tay sau vào đầu đối thủ.
- *Chân đến chân:* Phần này gồm vô số trường hợp, trong đó bạn có thể như một đòn chân để lôi kéo phản ứng của đối thủ, rồi tung một đòn đá thật sự vào mục tiêu đang hở.
- *Nhử đòn đá hất chân trước để đá móc chân sau:* Trong ví dụ này, trước tiên bạn như một đòn đá hất chân trước vào hạ bộ của đối thủ, làm cho đối thủ hạ tay sau xuống đỡ. Lúc đó, phần hông sườn trái của đối thủ không được bảo vệ và bạn ngay lập tức tung ra đòn đá móc chân sau vào đây.
- *Nhử đòn đá tạt chân trước để đá đòn ống quyển chân sau:* Bạn như một đòn đá tạt vào hạ bộ đối thủ, làm cho đối thủ phải hạ tay trước xuống gạt ra, lúc đó bạn tung ngay đòn đá thẳng vào cẳng chân trước của đối thủ lúc này rất hở.
- *Nhử đòn đá móc chân trước, đến đòn đá trung đẳng rồi đòn đá thượng đẳng:* Bạn bắt đầu bằng cách như một đòn đá móc chân trước vào trung đẳng của đối thủ làm cho anh ta hạ tay sau xuống để gạt. Lúc này phần bên đầu của đối thủ rất hở và bạn tung ngay đòn đá móc chân sau vào đầu đối thủ.
- *Tay đến chân:* Phần này bao gồm nhiều tình huống mà trong đó, bạn như một đòn đánh tay trước vào vùng trên của đối thủ, làm cho đối thủ phải đưa tay lên đỡ, bỏ trống phần dưới tạo cơ hội tốt cho một đòn đá thật sự của bạn.
- *Nhử đòn xia tay trước để tung đá móc chân trước:* Trong ví dụ này, bạn như một đòn xia tay trước vào mắt của đối thủ, làm cho đối thủ phải đưa tay trước lên đỡ đòn

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

xia (xem hình 15.3). Lúc này phần dưới của đối thủ không được bảo vệ, bạn tung ngay một cú đá chân trước vào đùi đối thủ (xem hình 15.4).



Hình 15.3: Nhử đòn xia tay trước để làm đối thủ giơ tay lên.

Hình 15.4: Tiếp theo là cú đá móc.

- *Nhử đòn nắm nắm thẳng tay trước để đá ngang chân trước:* bạn như một đòn nắm nắm thẳng vào mặt đối thủ, làm anh ta phải giơ cả hai tay lên đỡ mặt. Lúc này phần giữa cơ thể anh ta quá hở, bạn tung ngay một đòn đá ngang vào vùng trung đẳng của đối thủ.
- *Nhử đòn lưng nắm nắm trước để đá tạt chân trước:* trong ví dụ này bạn và đối thủ đứng ngược chân nhau. Bạn như đòn lưng nắm nắm tay trước vào mặt đối thủ làm cho anh ta phải đưa tay lên đỡ. Lúc này vùng hạ bộ rất trống trải tạo cơ hội tốt cho bạn tung ngay đòn đá tạt vào.
- *Chân đến tay:* Phần PIA này liên quan đến việc bạn như đòn đá chân trước vào vùng trung đẳng đối thủ, làm cho anh ta phải hạ tay xuống gạt ra, đó là cơ hội tốt cho bạn tung ra đòn nắm vào mặt đối thủ.
- *Nhử đòn đá móc chân trước để nắm thẳng tay trước:* bạn như một đòn đá móc chân trước vào phần dưới của

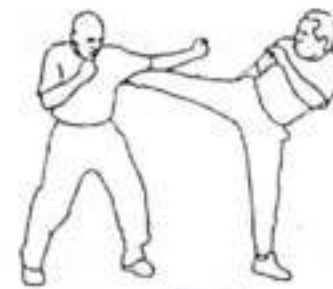
đối thủ để làm cho anh ta hạ tay xuống đỡ, lúc này phần mặt của đối thủ rất hở, không được che chở, nên bạn tung ngay một đòn dấm thẳng tay vào mặt đối thủ.

- Nhử đòn đá ngang để đánh lưng nắm dấm tay trước (suy diễn tương tự).
- *Đá tạt chân trước để đánh lưng nắm dấm tay trước:* Trong tình huống này, bạn và đối thủ đứng ngược chân nhau (suy diễn tương tự)

Nếu được sử dụng một cách sáng suốt, hợp lý, PIA chính là chiến lược mạnh nhất, hiệu quả nhất chống lại đòn tấn công của kẻ thù. Đó cũng là đòn hữu dụng trong trường hợp đối thủ phòng thủ quá kín và bạn không thể tấn công bằng các kỹ thuật thông thường như ABC và SDA. Trong PIA, bạn tận dụng được cơ hội đối thủ phản ứng quá nhanh với các đòn tấn công của bạn. Để chống lại các đòn tấn công của bạn, đối thủ phải đưa tay trước lên hoặc xuống để gạt đỡ, làm lộ ra các mục tiêu thật sự muốn tấn công.

Tôi vừa mới thêm đòn tấn công gián tiếp liên tục vào chi sao truyền thống là một kỹ thuật cận chiến. Tấn công gián tiếp liên tục là một cầu nối để đạt được chi sao. Tấn công gián tiếp liên tục được sử dụng chống lại đối thủ có kỹ thuật phòng thủ chắc chắn và phản ứng quá nhạy trước các đòn tấn công đơn giản như chưởng, xĩa, Pak sao và đánh. (Lee 1997, Tr 115).

Nhiều đòn PIA trong phim ảnh. Trong Tử vong du ký (The game of death), Lý có một cuộc đấu Nunchaka nổi tiếng với sư phụ môn Escrima do học trò của anh là Dan Inosanto thủ vai. Trong một pha, Lý nhử một đòn hạ đẳng khiến Inosanto hạ tay đỡ. Ngay lập tức Lý tung đòn đá móc chân trước vào đầu Inosanto. Đây là một ví dụ khác của PIA.



CHƯƠNG 16 TẤN CÔNG BẰNG NHỬ ĐÒN

Nếu bạn muốn bắt một con chuột trong nhà có một cách là bạn phải đi lục lọi tìm kiếm nó. Tuy nhiên, con chuột vẫn nằm im thín thít và rất khó bắt. Có thể tốn hàng nhiều giờ, nếu không muốn nói là nhiều ngày, để tìm ra nó để bắt. Một phương cách hiệu quả hơn là đặt một vài cái bẫy, gắn vào đó một tí mồi và đặt khắp ngôi nhà. Thay vì chủ động tìm kiếm con chuột, bạn có thể dụ nó chạy ra bằng cách nhử nó vào cái bẫy.

Trong chiến đấu, đôi khi, cách tốt nhất để chống lại đối thủ là bạn dụ dỗ anh ta vào bẫy để khi bạn ra đòn thì anh ta không có khả năng chống trả. Thay vì ra sức tấn công theo một cách không mấy thành công, bạn có thể nhử mồi để cho đối thủ tấn công bạn. Thực hiện cách này, bạn phải giả bộ để hở một vài phần trên cơ thể mà sau đó bạn có thể phản đòn được. Trong Triệt quyền đạo kỹ thuật này gọi là tấn công bằng nhử đòn (attack by drawing - ABD).

ABD có liên quan gần gũi với PIA. Cả hai chúng đều sử dụng sự đánh lừa cho đối thủ phản ứng theo một cách nào đó, để lộ ra những mục tiêu cần thiết cho bạn tấn công. Tuy nhiên, cả hai chúng đều có cách tiếp cận mục tiêu khác nhau. Trong PIA, bạn nhả đòn hoặc giả vờ tấn công, làm cho đối thủ tưởng bạn tấn công thật nên sẽ phản ứng, ví dụ như đưa tay lên hoặc xuống để gạt đỡ đòn tấn công của bạn, làm lộ ra mục tiêu không còn được bảo vệ nữa và bạn tung đòn tấn công thật vào đó.

Trong ABD, thay vì để cho đối thủ phải tự vệ, phòng thủ, bạn phải đánh lừa cho anh ta tấn công vào mục tiêu mà bạn

cố tình để hở. Khi anh ta tấn công vào đó, chẳng hạn như đâm hoặc đá, anh ta sẽ để lộ ra những mục tiêu, là điểm tốt nhất cho đòn phản công của bạn.

ABD có thể sử dụng để đối phó với tất cả các dạng đối thủ. Tuy nhiên, có thể áp dụng tốt nhất đối với dạng đối thủ không thích tấn công mà chỉ chờ cho bạn ra tay để anh ta phản đòn. Bằng cách áp dụng ABD, bạn nhử cho đối thủ ra đòn trước bằng cách tạo cơ hội tốt cho anh ta tấn công hạ gục bạn. Trong vài tình huống, bạn có thể tấn công trước để cho đối thủ chống đỡ rồi bạn lại phản công đòn chống đỡ đó.

Các yếu tố của ABD

Cũng giống như các cách tấn công khác trong Triệt quyền đạo, có nhiều yếu tố cần phải kết hợp hài hoà với nhau nếu bạn muốn áp dụng thành công. Các yếu tố đó là:

- *Sự đánh lừa:* Đây là một phần quan trọng trong ABD, bạn phải hành động sao cho có thể đánh lừa đối thủ, làm cho anh ta tin rằng anh ta phải tấn công trước để hạ gục bạn ngay lập tức. Ví dụ, nếu bạn muốn đối thủ ra đòn đâm móc tay trước thì bạn phải đánh một đòn đâm thẳng tay sau để dụ cho đối thủ thấy rằng cần phải đánh một đòn đâm móc vào mục tiêu đang hở của bạn. Bạn có thể thực hiện đòn này bằng cách hạ tay sau xuống, do đó, trông có vẻ đầu của bạn không được bảo vệ.

Cùng với việc có hành động thích hợp, bạn phải hành động cho thật khôn khéo, vì vậy, đối thủ sẽ tưởng bạn mắc sai lầm. Nếu đối thủ biết bạn đang gài bẫy anh ta, anh ta sẽ không “ăn mồi” và sẽ không phản ứng như cách bạn muốn.

Nếu bạn nhận thấy người cùng tập với bạn không bị mắc bẫy, thì hãy thử hỏi thể gài bẫy của bạn có lộ liễu quá không. Họ sẽ không dễ dàng sập bẫy của bạn nếu như họ biết rằng bạn

đơn giản chỉ cố gắng dụ họ vào bẫy. Người cùng tập với bạn nên cho bạn biết những nhận xét quý báu để bạn cải thiện.

- *Tốc độ:* khi phản đòn, bạn phải đánh với tốc độ thích hợp để đánh trúng đối thủ vào đúng thời điểm. Bạn có thể sẽ thành công trong việc dụ dỗ đối thủ tấn công theo cách bạn muốn, nhưng nếu bạn không đánh trúng mục tiêu bị hở một cách nhanh chóng trước khi đối thủ kịp rút tay (chân) về, thì mục tiêu lại được che chắn. Ví dụ, giả sử bạn hạ tay sau xuống để thu hút một đòn đâm móc. Khi đối thủ bắt đầu đâm, nếu bạn không đâm thẳng tay sau đủ nhanh vào mặt của đối thủ, thì anh ta lại kéo tay về bảo vệ vùng mặt. Vì vậy, khi cơ hội mở ra, bạn phải đánh ngay.
- *Thời điểm:* đây là một yếu tố khác không kém phần quan trọng mà bạn phải quan tâm để hành động cho thích hợp. Khi bạn dụ đối phương tấn công, bạn phải ra đòn phản công đúng thời điểm, khi mà mục tiêu hoàn toàn bị phơi bày. Nếu phản công quá sớm trước khi đối thủ kịp phản ứng với đòn nhử của bạn, thì bạn sẽ thấy mục tiêu vẫn còn được bảo vệ. Ví dụ, nếu bạn hạ tay sau xuống và đâm tay sau ra quá sớm trước khi đối thủ tấn công bạn bằng đòn đâm móc tay trước, thì bạn sẽ thấy mặt của đối thủ vẫn còn được bảo vệ.

Tương tự như vậy, nếu bạn phản công quá chậm, sau khi đối thủ tấn công, thì mục tiêu sẽ không còn hở nữa. Ví dụ, nếu đối thủ đã tung đòn đâm móc tay trước, và khi họ rút tay về bạn mới bắt đầu phản công, thì đòn đánh của bạn sẽ không trúng vào mặt của đối thủ được.

- *Khoảng cách:* yếu tố cuối cùng là bạn phải ở trong tầm ra đòn để thực hiện ABD thành công. Nếu bạn ra đòn khi đối thủ ở quá xa, thì đòn đánh sẽ không chạm mục

tiêu. Nếu bạn ra đòn ở cự ly quá gần thì tay bạn sẽ bị vướng vướng.

Khoảng cách cũng là một yếu tố quan trọng đối với sự tấn công của đối thủ. Một mặt, nếu bạn ở quá xa đối thủ khi bạn đang dụ đối thủ ra đòn, thì anh ta sẽ không thêm tấn công bạn vì anh ta thấy rằng nếu có tấn công thì đòn đánh sẽ không trúng mục tiêu. Mặt khác, nếu bạn ở quá gần đối thủ khi bạn đang nhử đòn, thì đòn tấn công của đối thủ có thể sẽ quá nhanh, trước khi bạn kịp phản đòn.

Các kiểu ABD

Có ba loại ABD căn bản

- Bạn có thể sử dụng phương pháp tự vệ, trong đó, bạn phải khéo léo để hở phần mục tiêu cơ thể bạn. Điều này sẽ làm cho đối thủ hiểu lầm rằng anh ta có cơ hội tấn công vào. Sau đó, khi anh ta “ăn mồi” bằng cách tung ra đòn tay hay chân, bạn sẽ phản công vào mục tiêu bị hở.

Học trò của Lý, Ted Wong, thích giữ tay trước hơi thấp hơn so với hầu hết các hành giả Triệt quyền đạo khác. Bằng cách như thế, anh ta thường làm cho đối thủ nghĩ rằng phần thân trên của anh ta đang hở. Sau đó, khi đối thủ vừa tấn công, anh ta liền phản đòn bằng một đòn đâm thẳng tay trước.

- Một phương pháp khác về ABD mà bạn có thể áp dụng để tấn công vào sự phòng thủ của đối thủ là phương pháp chặn tay đối thủ. Bạn có thể chụp và giữ im tay trước của đối thủ để anh ta phải đâm bằng tay sau. Sau đó bạn có thể gạt tay sau của đối thủ bằng tay trước của bạn và tấn công đối thủ bằng đòn đâm tay sau.

Đòn ABD là cách thúc ép đối thủ của bạn phản công bạn, đặc biệt là khi họ không phản ứng với đòn dụ tấn công của bạn. Hãy tưởng tượng các nhân viên đội đặc nhiệm cố nhử kẻ

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

tình nghi ra khỏi ngôi nhà bị bao vây. Nếu họ không dụ hấn ta ra khỏi nhà được, họ sẽ bắn đạn cay vào để ép hấn ra.

- Phương pháp thứ ba đối với ABD, mà cũng dùng để tấn công, là nhử đòn và tấn công giả. Khi đối thủ phản ứng với đòn nhử của bạn bằng cách tấn công, bạn phản đòn vào vùng mục tiêu đang hở của đối thủ.

Các ví dụ về ABD

- Thủ thấp tay sau để đâm thẳng tay trước:* trước tiên bạn phải hạ tay thủ sau để làm cho đối thủ tin rằng phần bên đầu không được bảo vệ (hình 16-1). Nếu tấn công, anh ta sẽ có thể tung đòn đâm móc tay trước vào phần bên đầu bạn. Ngay lập tức bạn tung ngay một cú đâm thẳng tay trước vào mặt đối thủ khi tay đối thủ đã vươn ra.



Hình 16.1: Hạ thấp tay sau để dụ một đòn đâm móc



Hình 16.2: Phản đòn bằng đâm thẳng tay trước

- Hạ tay sau để đâm thẳng tay sau:* Trong trường hợp này, khi bạn hạ thấp tay sau xuống và đối thủ tung đòn đâm móc tay trước, bạn nhanh chóng tung một đòn đâm thẳng tay sau vào mặt đối thủ không được bảo vệ.

- **Thay đổi:** thay vì đâm móc tay trước, đối thủ có thể tung đòn đá móc cao vào đầu bạn. Nếu bạn dự đòn này, bạn có thể hụp xuống và đâm tay sau vào hạ bộ đối thủ.
- **Hạ tay trước để đá ngang chân trước:** Trong trường hợp này, bạn khéo léo hạ tay trước xuống để dụ cho đối thủ tin rằng mặt bạn không được bảo vệ để tung đòn đâm thẳng. Khi đối thủ vừa tung đòn đâm, bạn ngã người ra sau để né đồng thời tung ngay đòn đá ngang vào cẳng chân đối thủ.
- **Hạ tay trước để đá móc chân trước:** Lần này, bạn và đối thủ đứng ngược chân nhau. Khi bạn hạ tay trước xuống, anh ta sẽ đâm tay trước vào đầu bạn. Bạn lắc nghiêng người về sau và phản đòn bằng cú đá móc chân trước vào sườn đối thủ. Vì bạn và đối thủ đứng ngược chân nhau nên phần mục tiêu hiện ra chỉ trong thoáng chốc.
- **Hạ tay trước để đâm thẳng tay trước:** trong tình huống này, bạn khéo léo hạ tay trước xuống để dụ đối thủ tiến về phía bạn để tung cú đâm thẳng. Khi đối thủ vào trong tầm ra đòn của bạn, nhanh chóng tung cú đâm thẳng vào mặt anh ta. Đòn này sẽ hiệu quả hơn nếu đối thủ lao vào bạn mà không đưa tay lên thủ.
- **Giơ tay sau để đá móc chân sau:** Trong trường hợp này, bạn giơ tay sau lên để lộ phần hông sườn ra. Nếu đối thủ tấn công bằng một cú đá móc vào sườn của bạn, bạn có thể phản đòn bằng cách đá móc chân sau vào chân trụ của anh ta. Phải bảo đảm chân bạn phải cách xa ở dưới chân đối thủ.
- **Nâng tay sau để đá móc chân trước:** lần này bạn nâng tay sau lên để lộ phần trước hông sườn bạn. Nếu đối thủ tấn công bằng cú đá móc chân trước vào bạn (xem hình

16.3), bạn có thể phản đòn bằng đá móc chân trước vào chân trụ anh ta (xem hình 16.4).



Hình 16.3: Nâng tay trước để dụ cú đá móc chân trước

Hình 16.4: Phản đòn bằng đòn đá móc chân trước vào chân trụ.

- **Lùi lại để chặn đòn đá:** Bạn có thể sử dụng bước chân lùi về để dụ đối thủ tiến lên đá chân sau ra trước. Khi đòn đá được thực hiện, bạn phản đòn bằng đòn đá ngang vào cẳng chân của đối thủ để chặn đòn tấn công và làm chấn thương chân đối thủ.

Sau đây là các ví dụ về ABD mà bạn có thể áp dụng tấn công ngay từ đầu, cho dù bạn tấn công sự tự vệ của đối thủ và thôi thúc một sự tấn công phản đòn, hay nhử đòn và tấn công giả để dụ đối thủ tấn công.

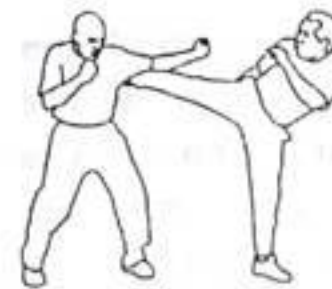
- **Khóa tay để đâm sau:** Bạn có thể sử dụng đòn khoá pak-sao để khóa tay trước của đối thủ với một cú đâm thẳng tay trước để dụ đối thủ phản đòn bằng cú đâm tay sau. Khi đối thủ bắt đầu đâm, bạn chặn nó với cẳng tay trước để vô hiệu hóa cú đâm. Lúc đó, bạn tung một đòn đâm tay sau vào mặt đối thủ.
- **Chặn tay để đâm lao tay trước:** trong trường hợp này,

bạn sử dụng kỹ thuật chặn tay Jut-sao để chặn căng tay trước của đối thủ bằng tay sau của bạn. Khi đối thủ phản ứng bằng cú đấm tay sau, bạn chuyển sang phải và phản đòn bằng cú đấm thẳng tay trước ngang qua tay đối thủ tới mặt anh ta.

- Nhử đòn để đấm móc thẳng: bạn nhử một đòn đấm tay sau thấp để khiến đối thủ phải phản đòn cú đấm móc tay trước vào đầu bạn, bạn hụp xuống và đấm móc vào phần trung đẳng của hân.

Giống như tấn công gián tiếp liên tiếp, tấn công bằng dụ dễ được thực hiện bằng cách đánh lừa để đối thủ ra đòn tấn công. Khi đối thủ phản đòn, mục tiêu trên người đối thủ lộ ra. Phương pháp này có thể đặc biệt hữu dụng để chống lại đối thủ không muốn ra đòn trước, nhưng lại dễ bị tấn công. Đó là sự chọn lựa có thể thay đổi mà các võ sĩ Triệt quyền đạo cần luyện tập và luôn sẵn sàng nếu được yêu cầu.

Nên hiểu rằng, trong khi sử dụng ABD, bạn phải khéo tạo sơ hở giả tạo để cho đối thủ tấn công, rồi bạn phản đòn. Thật là hài hước, huấn luyện viên bây giờ lại muốn bạn phạm sai lầm có chủ động, hạ thấp tay trước hay tay sau. Ví dụ mà bạn yêu cầu cần phải tránh trước đó.



CHƯƠNG 17 TẤN CÔNG BẰNG KHÓA TAY

Trong 5 cách tấn công, có lẽ không có cách tấn công nào gây nhiều tranh cãi trong giới hành giả Triệt quyền đạo hiện đại hơn là tấn công khóa tay (Hand immobilization attack - HIA). Cách tấn công này dựa trên việc khóa tay mà Lý đã điều chỉnh và thích nghi từ võ thuật truyền thống, Vịnh Xuân. Một số hành giả Triệt quyền đạo không luyện tập hoặc dạy HIA bởi vì họ không tin vào tính hiệu quả của nó trong việc chống lại các đối thủ ngoài đời thường và các võ sĩ đương thời khác. Trong khi họ thừa nhận rằng một người có thể trở thành một cái khóa hợp lý. Nếu họ có đủ thời gian và kinh nghiệm, họ tin rằng có những phương pháp khác giúp cho võ sinh trở thành nhuần nhuyễn trong cận chiến nhanh hơn và hiệu quả hơn. Một số khác tiếp tục tin vào phương pháp khóa tay được sử dụng trong môn võ của Lý. Họ học nó, luyện tập nó, trở nên thành thạo với nó và truyền đạt nó cho người khác. Vẫn có người chấp nhận sự hòa hợp giữa hai vị trí, vẫn giữ quan niệm khóa tay căn bản nhưng hình thức thì khác với những gì Lý đã dạy.

Vịnh Xuân ẩn trong Triệt quyền đạo ?

Patrik Strong, một võ sinh tại võ đường Seattle của Lý, nghĩ rằng Lý không bao giờ bỏ cái sườn của Vịnh Xuân, như nhiều người tin như thế. Theo đó, ông chỉ ra rằng cái sườn của Vịnh Xuân vẫn còn đó mặc dù nó không lộ rõ lắm. Theo Strong, cũng vì cái sườn này mà một số hành giả Triệt quyền đạo đã từ bỏ môn phái.

Cho dù một người có tin vào cái gì trong tính hữu dụng của khóa tay đi nữa, có một điều luôn chắc chắn: HIA rõ ràng là

một phần không thể thiếu của Triệt quyền đạo, được luyện tập và truyền dạy trong suốt cuộc đời của Lý. Vì vậy, để học và hiểu Triệt quyền đạo hoàn toàn, cũng như truyền dạy cho các thế hệ sau, một võ sinh phải nghiên cứu các phương pháp gắn liền với HIA. Điều này không chỉ vì lý do lịch sử như chúng ta sẽ thấy, khóa tay sẽ rất hiệu quả khi áp dụng với đối thủ thích hợp vào hoàn cảnh thích hợp.

Nguồn gốc lịch sử của HIA

Ôn lại một chút lịch sử sẽ hữu ích cho các học viên Triệt quyền đạo hiểu được nguồn gốc của kỹ thuật khóa tay và lý do nào mà nó có vị trí quan trọng trong sự tiến triển của Triệt quyền đạo. Khi Lý Tiểu Long lớn lên tại Hồng Kông, anh bắt đầu học môn võ Vịnh Xuân tại một võ đường của võ sư Diệp Vấn, trưởng môn phái lúc đó. Mặc dù các đòn thế không lấy gì đẹp mắt hoặc tao nhã, nhưng Lý lại thích tính thực dụng của nó trong chiến đấu.

Vịnh Xuân là một hệ thống cận chiến được sử dụng rộng rãi, nó chuyên về chiến đấu có tiếp xúc. Không giống như những môn võ khác chú trọng đánh nhau ở vị trí không tiếp xúc, Vịnh Xuân dạy các võ sinh bắt dính tay của họ vào tay đối thủ. Điều này sẽ cho phép anh ta biết được lực vận chuyển của tay đối thủ, từ đó anh ta đọc được ý định của đối thủ. Bằng cách để ý quan sát xem đối thủ định làm gì, bạn có thể khóa tay, bắt tay của đối thủ.

Bắt tay của đối thủ giúp bạn hoàn thành vài mục tiêu. Đầu tiên, bạn có thể loại bỏ đòn cản, ngăn không cho bạn đánh. Thứ hai bạn phòng ngừa được trường hợp đối thủ sẽ dùng tay bị bắt để đánh lại bạn. Thứ ba, bạn có thể dễ dàng điều khiển được đối thủ.

Lý đã học Vịnh Xuân một cách cẩn mẫn trong vài năm. Anh ta đã phát triển vượt bậc và thuần thục đến nỗi anh ta

là một phần của một băng các võ sinh Vịnh Xuân đánh nhau với các hảo thủ các môn võ khác. Mặc dù Lý chưa học hết chương trình khi anh ta rời Hồng Kông sang Mỹ, anh vẫn đạt được một trình độ kỹ năng cao.

Sau khi đến Mỹ, Lý vẫn tiếp tục học Vịnh Xuân. Trong suốt những năm đầu, những gì mà Lý dạy cho học viên là sự pha trộn giữa đòn bắt tay của Vịnh Xuân và các môn khác mà anh biết được. Thời gian sau, anh đã điều chỉnh kỹ thuật bắt tay này, do đó nó không còn thuộc về Vịnh Xuân theo các hình dạng nguyên thủy mà Lý đã học nữa. Tuy nhiên, môn võ lai tạo mới này mà anh ta gọi là Trán Phiên (Jun Fan), tên tiếng Trung quốc của anh, vẫn duy trì kỹ thuật bắt tay như là cốt lõi của nó.

Trong khi Lý tiếp tục làm mới môn võ của mình, như thêm vào các đòn thế quyền Anh, các cú đá tầm trung, các nguyên lý kiếm thuật phương Tây, thì kỹ thuật bắt tay vẫn là một phần quan trọng trong môn võ của anh mặc dù nguồn gốc của nó không được đề cập. Dù sao đi nữa, HIA vẫn luôn đóng vai trò quan trọng để hình thành một trong năm cách tấn công của Triệt quyền đạo. Các chương trình giảng dạy của anh tại ba võ đường Seattle, Oakland, Los Angeles đều bao gồm các phương pháp bắt tay căn bản. Tuy nhiên, các kiểu bắt tay của Lý được cho là mang tính tấn công nhiều hơn so với các kiểu của Vịnh Xuân, phần lớn là được kèm theo với các đòn đá và đấm.

Trong suốt những năm cuối 1960 vào đầu những năm 1970, Lý không còn sử dụng nhiều kỹ thuật bắt tay trong khi luyện võ nữa. Mặc dù anh không bỏ nó, anh hầu như không nhấn mạnh nó nữa bởi vì anh nhận thấy rằng anh không cần sử dụng đến nó nữa. Lý đã trở nên quá thành thạo trong kỹ thuật nhập nội và các phương pháp chiến đấu khác nên anh không cần sử dụng kỹ thuật khóa tay nữa. Thật ra, có một

điều mà anh đã nói với Taky Kimura, trợ lý huấn luyện viên, trông coi võ đường Seattle, rằng *chi sao*, bài tập về sự nhạy cảm của Vịnh Xuân, đã "hết".

Từ khi Lý qua đời, các môn sinh của anh đã bảo tồn kỹ thuật bắt tay của Triệt quyền đạo. Trong khi một số người tập nhiều và một số người tập ít, lớp học viên đầu tiên và các môn sinh của họ đang cố gắng cất lực để bảo đảm rằng các hành giả hiện tại có thể học, đánh giá và sử dụng HIA.

Các yếu tố của HIA

Mục tiêu của một võ sinh Triệt quyền đạo là đánh trúng đối thủ. Nói chung, chỉ khi nào đối thủ đưa tay lên cản - chẳng hạn như đưa cẳng tay trước lên cản không cho bạn đánh - thì bạn mới sử dụng đòn bắt tay. Mục đích của đòn bắt tay lúc đó là loại bỏ vật cản để bạn tiếp tục đánh. Trong hầu hết các trường hợp, đòn bắt tay không xuất hiện bởi vì bạn phải tìm nó. Nó chỉ tự nhiên hay vô tình xuất hiện khi bạn cố gắng đánh vào đối thủ. Vì vậy kỹ thuật bắt tay không phải là sự kết thúc mà là một phương tiện để kết thúc, cụ thể là đòn đánh.

Có những yếu tố cần thực hiện theo thứ tự trong HIA như sau:

- **Đòn thế:** đối thủ của bạn phải ở trong thế chiến đấu thích hợp thì bạn mới thực hiện bắt tay được. Điều này có nghĩa là đối thủ phải đưa tay lên đúng vị trí để ngăn chặn đòn đánh của bạn. Ví dụ, trong một số tình huống, đối thủ đặt một tay ở trước và một tay gần sau lưng. Khi anh ta đưa bất cứ tay nào lên để cản đòn của bạn thì bạn sẽ sử dụng đòn bắt tay và sau đó mới đánh.

Một số tình huống chiến đấu cụ thể không có đòn thế thích hợp cho bạn thi triển đòn bắt tay. Ví dụ, trong môn võ Muay Thái, các võ sĩ có khuynh hướng đưa tay lên cao và

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đang rộng ra. Các vị trí tay của họ không dễ thực hiện đòn bắt tay như trong Triệt quyền đạo. Một số võ sĩ đấu vật thì thích khò người xuống và thông tay xuống thấp. Loại võ này không thích hợp cho việc bắt tay. Vì vậy, bạn phải đánh giá khi nào thích hợp sử dụng HIA tùy thuộc vào phương hướng của đối thủ.

Thêm vào đó, tư thế của bạn phải thích hợp cho việc sử dụng kỹ thuật bắt tay. HIA chỉ diễn ra trong cự ly gần, khi mà cả tay trước và tay sau của bạn có thể chụp được tay đối thủ để khoá chúng. Vai sau của bạn phải đưa tới trước một chút, vì vậy bạn có thể vận người để cho hai vai hơi thủ thế với đối thủ. Thế này giống như thế tấn Vịnh Xuân cổ điển khi cả hai vai đều hướng về trước. Thế này cho phép bạn có hai "cây súng", là tay trước và tay sau, đều thích hợp để ra đòn. Bạn cũng hơi ngả phần thân trên về sau để tránh đòn phản của đối thủ. Tuy nhiên, phần thân dưới phải ở trong tấn bai - jong. Điều này mang lại cho bạn sự vững vàng để đâm và cũng dễ dàng di chuyển.

- **Khoảng cách:** để bắt được tay đối thủ và ra đòn, bạn phải ở trong tầm thích hợp, để có thể bắt được tay đối thủ và cũng như là ra đòn đâm mà không phải nghiêng người làm mất thăng bằng.

Nếu bạn bắt tay từ khoảng xa, bạn có thể loại bỏ được tay của đối thủ nhưng đòn đâm của bạn thì không chạm đích được, dễ bị đối thủ vô lý và làm cho mất thăng bằng. Nếu bạn bắt tay trong phạm vi gần quá, tay bạn sẽ bị kẹt giữa tay đối thủ và đòn đâm của bạn sẽ không mạnh. Đối thủ của bạn có thể chụp được tay của bạn và làm cho đòn đánh của bạn không hiệu quả. Phản ứng: để HIA được ứng dụng thích hợp, đối thủ của bạn phải phản ứng thích hợp. Thông thường là đưa tay lên đỡ đòn đâm. Để tiếp tục đòn đánh, bạn phải gạt

bỏ vật cản trên đường đi của nắm đấm. Nếu đối thủ không cố gắng cản đòn đấm của bạn, bạn không cần phải bắt tay, trừ khi bạn cố tình làm việc đó.

- **Phản ứng:** Để có thể thực hiện đòn bắt tay cụ thể, thì đối thủ phải phản ứng phù hợp. Ví dụ, trong đòn *pak sao*, hoặc vỗ tay, thì đối thủ phải khoá đòn đấm tay trước của bạn. Nếu đối thủ không có phản ứng phù hợp, thì bạn phải chuyển sang đòn bắt khác hoặc kỹ thuật khác. Ví dụ, nếu đối thủ sử dụng tay sau, thay vì tay trước, để ngăn cản đòn đấm của bạn, bạn hãy sử dụng *lop sao*, hoặc chụp tay, và đánh vào đối thủ bằng lưng bàn tay trước.
- **Tốc độ:** khi bạn cố gắng ra đòn đấm và phản một đòn gạt hoặc khoá, bạn chỉ có một phần giây để bắt tay của đối thủ. Nếu bạn làm chậm hơn thế, đối thủ sẽ có thời gian rút tay lại. Tệ hơn nữa, đối thủ cũng có thể dùng tay đó để tấn công bạn. Vì vậy, bạn phải đánh nhanh trước khi đối thủ có thể phản đòn.

Khi thực hiện đòn này, tay của bạn phải đi theo một tốc độ cao. Mục tiêu của bạn là phải tiếp tục đánh. Vì vậy, ngay khi bạn vừa loại bỏ đòn gạt, tay của bạn phải tung ngay đòn đấm càng nhanh càng tốt.

- **Thời điểm:** đây là một khía cạnh quan trọng khác của HIA. Bạn phải chọn thời điểm thích hợp để bắt được tay đối thủ một cách chính xác khi nắm đấm của bạn chạm phải đòn gạt. Đây là thời điểm mà đối thủ dễ bị tấn công nhất. Nếu bạn cố gắng sử dụng HIA quá sớm trước khi đối thủ phản ứng, bạn có thể sẽ không bắt được tay đối thủ vì lúc đó đối thủ chưa đưa tay lên đỡ. Mặt khác, nếu bạn sử dụng HIA quá trễ, đối thủ sẽ phản đòn bằng cách rút tay lại hoặc cũng có thể sẽ bắt được tay của bạn.

- **Kinh lực (độ mạnh):** HIA là một loại tấn công rất lợi hại khi bạn cố làm đối thủ mất thăng bằng, mất sức và tư thế chiến đấu. Vì vậy, khi bạn bắt tay và đấm, bạn phải dồn lực vào đối thủ. Khi nắm đấm của bạn lao vào đòn cản của đối thủ, không được giảm lực hoặc thu lực lại khi tay đối thủ đã bị bắt, mà ngược lại, ngay thời điểm chạm vào tay cản của đối thủ, nắm đấm của bạn nên lao tới. Hãy tưởng tượng nước được dồn nén trong ống vòi sẽ bắn ra như thế nào khi bạn mở khoá.
- **Tính nhạy cảm:** đây là yếu tố quan trọng cuối cùng mà bạn phải chú ý khi thực hiện HIA. Trong khoảnh khắc, bạn phải lưu tâm đến đối thủ đang làm gì, vì vậy, bạn có thể bắt tay của đối thủ một cách tự động. Ví dụ, giả sử đối thủ dùng tay trước để cản nắm đấm tay trước của bạn. Nếu lực của tay trước hơi bị phân tán, bạn có thể bắt tay của đối thủ bằng *pak sao* để loại bỏ nó trên đường tiến của nắm đấm.

Tuy nhiên, nếu lực của tay trước đối thủ khá tập trung, bạn sẽ khó bắt nó bằng *pak sao*. Thay vào đó, bàn tay trước của bạn sẽ rút ra và bàn tay sau sẽ đưa lên để cản cánh tay trước đối thủ. Tay trước của bạn có thể dùng kỹ thuật *Jao sao* hoặc lướt tới đánh vào bên đầu của đối thủ.

Nhưng nếu lực tay trước của đối thủ lao thẳng vào bạn, bạn có thể sử dụng *lop sao* để chụp và kéo đối thủ về phía bạn đồng thời đấm bằng tay sau.

Các bài luyện về tính nhạy cảm

Để giúp các võ sinh phát triển phản xạ - là khả năng cảm nhận và đọc được ý đồ của đối thủ - Triệt quyền đạo đã sử dụng những bài tập giác quan. Những bài tập này có nguồn gốc từ những môn võ truyền thống, cổ điển, mà trước tiên là

Vịnh Xuân và Đường lang. Khi thực hiện những bài tập này, cần có hai võ sinh đối luyện với nhau. Họ thể hiện những vị trí cụ thể của cánh tay và bàn tay với nhau và phản đòn theo một cách thích hợp. Có thể khó, nếu không muốn nói là không thể, hiểu hết được các bài tập khi chỉ đọc các hướng dẫn về chúng, các mô tả sau đây có thể trong chừng mực nào đó mang lại ý tưởng của các loại bài tập được sử dụng.

- *Don chi sao*: Kỹ thuật này có từ Vịnh Xuân. Mỗi học viên sử dụng một cánh tay chạm vào tay đối diện của người đối luyện. Ví dụ, nếu người kia dùng tay phải thì bạn dùng tay trái. Các học viên thay phiên nhau, một người đánh theo một thế nhất định và người kia đáp lại theo các lực khác nhau.
- *Chi sao*: kỹ thuật này cũng từ Vịnh Xuân. Bài này yêu cầu cả hai người tập chạm hai cánh tay vào nhau. Cả hai người xoay cánh tay từ vị trí này sang vị trí kia, giống như đang lái xe hơi. Họ ép lực về trước và cố gắng giữ sự tiếp xúc này để ngăn không cho người này đánh được người kia. Họ có thể tập đẩy bàn tay từ trong ra hoặc họ cũng có thể cố gắng kéo và đẩy nhau làm cho đối phương mất thăng bằng. Một người cũng có thể rút tay ra để cho người kia thọt tay về trước để có kinh nghiệm về cảm giác đánh tay vào khoảng không như thế nào.
- *Boang sao - lop sao*: bài tập này từ Vịnh Xuân, cũng yêu cầu mỗi người tập chạm một cánh tay đối nhau vào nhau. Trong khi một người cố gắng chụp tay còn lại của người kia, *lop sao*, và tung một đòn đấm bằng lưng nắm đấm hay đấm thẳng, người kia dùng *Boang sao*, đòn cản làm lệch hướng chống lại nó. Sau đó, người thứ hai chụp lại tay người thứ nhất lại sử dụng *Boang sao*. Cứ thế hai người thay phiên nhau. Cũng có nhiều cách cho một

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

người chuyển tay trước và họ thực hiện nhuần nhuyễn việc sử dụng tay còn lại. Bài tập giúp bạn dùng *lop sao* để bắt và dùng *boang sao* để chống lại.

- *Sự co dãn hài hòa*: bài tập này từ hệ thống Đường lang quyền (Praying mantis). Có bài tập một tay và bài tập hai tay, bạn sử dụng kỹ thuật mượn lực đối phương để chống lại đối phương hoặc cũng có thể bạn sử dụng kỹ thuật triệt tiêu lực đối phương. Trong bài tập hai tay, bạn sử dụng lực co dãn để ngăn không cho đối phương đánh bạn bằng hai tay.
- *Cửa xoay*: ở bài tập này, khi bạn đưa tay ra ở vị trí đấm thẳng, đối phương sẽ đưa tay vào trong để cản tay bạn ở phía ngoài hay phía trong cánh tay của bạn. Khi cánh tay bạn bị cản, bạn phải bắt tay đối phương mà đấm. Nếu đối phương cản tay bạn phía ngoài, bạn phải cong cùi chỏ để rút tay về. Khi tay sau của bạn chụp tay cản của đối phương, bạn phải bật ngay tay đấm của bạn về trước như thể bạn đang đánh. Ngược lại, nếu đối phương cản phía trong cánh tay bạn, bạn phải sử dụng phần ức bàn tay và các khớp cánh tay để cho đòn cản tiến tới. Sau đó, bạn bắt cánh tay đối phương bằng tay sau và đánh ra bằng lưng nắm đấm tay trước.

Các đòn bắt tay đơn giản

Khi một võ sinh Triệt quyền đạo sử dụng đòn bắt tay để ra đòn đánh thì điều đó được hiểu là đòn bắt tay đơn giản. Bạn bắt đầu luyện tập HIA bằng cách học các đòn bắt tay đơn giản. Trước tiên, bạn tập những đòn bắt tay từ vị trí tham khảo, có nghĩa từ vị trí tiếp xúc mà bạn cho rằng đối phương đã cản nắm đấm của bạn. Điều này giúp bạn học được cấu trúc, qui trình và khoảng cách thích hợp được yêu

cầu cho đòn bắt tay. Khi bạn trở nên thuần thục, bạn tăng khoảng cách và dậm ở cự ly vừa, dương đầu với đòn căn và bắt tay ở vị trí đó. Sau đó, bạn có thể tăng khoảng cách để bắt đầu đòn kết hợp đòn đá - đến - dậm để di chuyển vào đòn bắt tay. Theo cách đó, bạn có thể sử dụng kỹ thuật đòn bắt tay khi di chuyển từ các khoảng cách khác và các cách khác để tấn công.

Sau đây là một số ví dụ về bắt tay đơn giản mà bạn cần phải học khi luyện HIA.

Bắt tay như căn bệnh

Mặc dù bắt tay thì hấp dẫn, các võ sinh Triệt quyền đạo phải cẩn thận không nên lạm dụng nó. Nó phải được đặt vào đúng tình huống thích hợp trong toàn bộ kế hoạch của môn võ này. Nếu không, thay vì nó là phương pháp chữa bệnh lại trở thành một chứng bệnh.

- *Pak sao*: Được biết đến như là sự tát bằng tay. Ý tưởng căn bản là khi cánh tay của đối phương cản sự tiến về trước của nắm đấm của bạn, tay sau của bạn loại bỏ đòn cản bằng cách vỗ vào tay phía trước của đối thủ ra khỏi đường tiến của bạn. Điều này cho phép đòn đấm của bạn tiếp tục đi tới chạm vào mục tiêu.

Một cách cụ thể, khi bạn học *Pak sao*, bạn bắt đầu từ một điểm tham khảo cao. Có nghĩa là bạn và người cùng tập giơ tay trước lên cùng sát vào nhau ở phía ngoài cổ tay. Làm điều này là để bắt chước tình huống một người dùng cẳng tay trước để cản nắm đấm tay trước của người kia vào mặt.

Khi bạn áp tay, tay trước của bạn phải ấn mạnh lên tay trước của bạn tập và hai bên phải ghìm nhau. Tay sau đưa lên thủ, bạn tung thẳng tay sau ra trước, thẳng về tay đối phương và vỗ cho nó văng ra. Phải bảo đảm rằng bạn vỗ tay đối phương về trước hướng vào đường trọng tâm. Bạn phải ém tay đối thủ vào

người đối thủ để khoá nó vì vậy đối thủ sẽ không sử dụng tay đó được. Nếu bạn gạt tay đối thủ xuống, đối thủ sẽ rút tay ra và phản đòn bằng một đòn dậm móc.

Trong khoảnh khắc bạn bắt động tay đối thủ, tay trước của bạn phải dậm ra (xem hình 17.1). Các động tác này phải kết hợp với bộ chân lướt tới, bởi vì bạn phải tiếp cận với đối thủ để tung đòn dậm. Khi bạn tiến vào, phải bảo đảm duy trì tính toàn vẹn cấu trúc của vị trí tấn Bai-jong của phần thân dưới. Bạn không được kết thúc với hai bàn chân gần nhau hơn trước mà phải giữ đúng khoảng cách như trước. Bạn cũng không nên ngã về trước theo đòn dậm, nó sẽ làm bạn mất thăng bằng và đối thủ sẽ dễ dàng kéo bạn.



Hình 17.1: Pak-sao và dậm thẳng tay sau



Hình 17.2: lop-sao và dậm thẳng tay sau

- *Pak-sao* có thể được tập từ một điểm tham khảo thấp, ở đó cả bạn và đối thủ cùng áp tay vào nhau và các bàn tay hướng xuống. Động tác này giả bộ bạn dậm vào vùng trung đẳng của đối thủ, nhưng đối thủ dùng tay

trước cản đòn đâm của bạn theo hướng xuống dưới. Trong tình huống này bạn đẩy người về trước và dùng tay sau bắt tay đối thủ. Lúc đó tay trước co lại rồi tung thẳng ra một đòn đánh lưng nắm đấm vào mặt đối thủ. (xem hình 17.2)

- *Lop-sao*: đòn này được hiểu như là chụp tay, ý tưởng là bạn bắt động tay đối thủ bằng cách chụp tay anh ta ở chỗ gần cổ tay và kéo về phía bạn, đồng thời tung ra một đòn đâm thẳng. Vừa kéo đối thủ về, vừa đâm thẳng tới sẽ làm tăng lực đòn đâm rất nhiều.

Thông thường bạn có thể học đòn bắt tay này từ một điểm tham khảo cao với người cùng tập, là người sẽ gồng tay đỡ hoặc chuyển lực về trước. Khi bạn cảm thấy lực này, xoay bàn tay để chụp lấy cổ tay của đối thủ. Bạn phải xoay hông khi kéo tay đối thủ vào bạn cùng lúc bạn tung ra đòn đâm thẳng tay sau vào mặt đối thủ, vươn vai ra trước để có thể chạm vào mục tiêu

- *Jao-sao*: là kỹ thuật lướt tay. Tay trước bạn rút về từ vị trí bị cản để chuyển sang vị trí khác. Ví dụ, bạn có thể chuyển từ vị trí cao sang vị trí thấp, từ bên ngoài vào bên trong, hoặc từ bên trong ra ngoài.

Bạn tập kỹ thuật *Jao-sao* căn bản bằng cách bắt đầu ở vị trí tham khảo cao với bạn cùng tập. Bạn rút tay trước lại và chuyển xuống dưới tay đối thủ. Sau đó, bạn có thể tung nắm đấm tay trước hướng vào đầu đối thủ. Khi thực hiện đòn đó, tay sau của bạn phải đưa lên để đón lấy tay trước của đối thủ, ngăn không cho đối thủ đánh bạn. Sau đó, nếu đối thủ dùng tay sau để cản tay trước của bạn, bạn có thể rút tay về và chuyển vào vùng hạ bộ của đối thủ.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

- *Jut-sao*: được biết đến như là kỹ thuật giật tay, đây là động tác nhanh và bất ngờ được sử dụng để gạt một hoặc cả hai tay đối thủ ra khỏi hướng tấn công của bạn. Bạn có thể sử dụng nó để mở đường cho đòn tấn công mục tiêu của bạn, hoặc bạn có thể giật hai tay của đối thủ xuống dưới để húc đầu hay thúc đầu gối lên.

Bạn cũng có thể sử dụng một tay hay cả hai tay. Có nhiều kiểu bài tập mà người mới bắt đầu có thể tập để học về *Jut-sao*. Đối với *Jut-sao* một tay, bạn có thể bắt đầu bằng cách áp tay trước của bạn vào phía ngoài tay trước của người bạn tập và các bạn đứng ngược chân nhau. Bạn có thể dùng động tác giật để dọn tay đối phương rồi trở lại bằng đòn đâm thẳng tay trước. Hoặc khi bạn và đối phương đứng cùng



Hình 17.3: Jut-sao và đòn đâm tay sau

chân nhau, bạn có thể giật tay sau trong khi tung ra cú đâm thẳng tay trước (xem hình 17.3).

Đối với *Jut-sao* hai tay, bạn áp cả hai tay vào phía ngoài hai tay của bạn tập. Bạn có thể giật cả hai tay xuống dưới, dọn đường cho các thế tiếp theo. Ví dụ, bạn có thể húc đầu khi giật hai tay đối thủ, hoặc giật hai tay và đẩy vai đối thủ bằng hai bàn tay, hoặc kéo hai tay xuống và lên gối vào ngực đối thủ, hoặc bắt cả hai tay đối thủ bằng một tay và đâm thẳng bằng tay còn lại.

- *Huen-sao*: đây là kỹ thuật xoay tròn tay. Đó là kỹ thuật rút tay từ phía ngoài tay đối thủ vào trong tay đối thủ,

hay ngược lại, bằng cách xoay tay bạn lên trên hay xuống dưới tay của đối thủ. Mục tiêu của động tác này là chuyển tay bạn vào một vị trí có thể đánh theo ý muốn.

Bạn có thể luyện đòn này bằng cách đặt tay trước của bạn lên bên ngoài tay sau của bạn tập, còn tay sau thì bên ngoài tay trước của bạn tập. Bạn xoay tay vòng lên tay sau của bạn tập để hất tay anh ta ra. Lúc đó, tay trước của bạn sẽ nằm vào trong. Từ vị trí đó, tay sau của bạn có thể bắt cả hai tay của bạn tập và tay trước thì tung ra cú đấm thẳng.



Hình 17.4: Huen-sao và đấm thẳng tay sau.

Để thay đổi bài tập này, bạn có thể làm cho bạn tập lúng túng khi bạn thực hiện *Huen-sao*. Đấm tay sau vào bạn tập trong khi tay trước thì xoay và gạt tay bạn tập ra (xem hình 17.4) và lại làm như trên.

Các đòn bắt tay kết hợp

Khi một võ sĩ Triệt quyền đạo sử dụng hai hay nhiều đòn bắt tay liên tiếp, thì điều đó được hiểu là bắt tay kết hợp. Có rất nhiều cách thực hiện kỹ thuật này, là kỹ thuật cho phép võ sinh chuyển từ thế bắt tay này sang thế khác, tùy thuộc vào phản ứng của đối thủ. Ý tưởng chủ yếu là, sau khi bạn ra đòn bắt tay đầu tiên và đánh, nếu đối thủ cản đòn đánh, thì bạn lại tiếp tục bắt đòn cản thứ hai và đánh tiếp.

Các học viên không nên học bắt tay kết hợp khi chưa tập luyện thuần thục bắt tay đơn giản. Sau đây là một số ví dụ về bắt tay kết hợp.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

- *Pak-sao đến pak-sao*: đầu tiên bạn bắt tay trước của đối thủ và đấm. Tay sau của đối thủ sẽ vòng vào trong để cản đòn đấm của bạn. Tay cản sẽ dừng ở đường trọng tâm. Để phá tay sau, bạn tay sau của bạn phải vỗ văng nó đi. Sau đó bạn lại đấm một đòn nữa.
- *Pak-sao đến Lop-sao*: sau khi *Pak-sao* tay trước của đối thủ và đấm, tay sau của đối thủ sẽ vòng vào trong để cản đòn đấm. Trong trường hợp này, tay cản sẽ vuông góc với đường trọng tâm. Tay trước co cùi chỏ lại khi tay sau bạn chụp tay cản của đối thủ. Khi bạn *Lop-sao* tay đối thủ, thì tay trước lại quật tới bằng lưng nắm đấm.
- *Lop-sao đến lop-sao*: khi bạn *Lop-sao* tay trước của đối thủ và đấm, tay sau của đối thủ sẽ cản đòn đấm của bạn. Tay sau của bạn sẽ chụp cổ tay sau đối thủ và kéo về trước trong khi tay trước của bạn thả tay trước đối thủ ra và đấm thẳng tay trước.
- *Jao-sao đến Jut-sao*: khi tay trước của bạn rút khỏi tay trước của đối thủ và cố gắng đấm vào đầu đối thủ, tay sau của đối thủ sẽ đưa lên cản. Bạn dùng cả hai tay gạt cả hai tay đối thủ xuống để dọn đường cho các đòn đánh tiếp theo.

Lý tập luyện từ điều tham khảo

“Nếu bất cứ học viên nào thực hành *Pak-sao* (hoặc bất cứ kỹ thuật nào cho vấn đề đó) với những di chuyển thừa thãi, từ vị trí áp tay, anh ta sẽ giảm thiểu những chuyển động không cần thiết. Vì vậy bạn thấy rằng tiến lên để ra đòn *Pak-sao* từ một khoảng xa, vị trí áp tay này là tuyệt vời nhất”

(Lee 1977, Tr 30)

Có nhiều cách bắt tay kết hợp bạn có thể học, nhưng ở đây chúng tôi muốn mang đến cho bạn sự thích thú bằng cách nào bạn có thể ra liên tiếp một đòn bắt tay khác, tùy thuộc

vào phản ứng của đối thủ. Trong tình huống chiến đấu thực tế, thường chỉ một, tối đa là hai đòn bắt tay là hiệu quả nhất cho phép bạn đánh trúng đối thủ.

Trong hầu hết các trường hợp, bạn thường không sử dụng bắt tay mà chỉ đánh. HIA được sử dụng khi đối thủ đỡ cú đánh của bạn. Vì vậy, khi luyện HIA nên nhớ rằng nó không phải là đòn kết thúc mà chỉ là phương tiện để kết thúc. Nó là cách tấn công hữu hiệu mà bạn có thể áp dụng khi đối thủ tạo cho bạn cơ hội tốt.

Các cách tấn công bằng khóa tay khác.

Chúng ta có thể chỉ nghĩ bắt tay là bắt động bàn tay và cánh tay. Tuy nhiên, Triệt quyền đạo cũng bắt động các bộ phận khác của cơ thể. Một trong những bộ phận này là chân, là giữ không cho đối thủ đá hoặc di chuyển. Cũng có thể nắm tóc đối thủ để điều khiển đầu của anh ta.

PHẦN 5

SỰ CÂN NHẮC CHIẾN THUẬT

Từ đầu đến giờ, chúng ta chỉ xét vũ khí của Triệt quyền đạo, chỉ toàn là trên quan điểm tấn công. Tuy nhiên, bởi vì trận đấu độ thật sự không cho phép chúng ta làm gì khác ngoài việc tấn công, chúng ta phải xem xét một học viên có thể làm gì khi phải lâm trận. Vì vậy, hai chương kế tiếp đây sẽ bàn về các cách khác nhau để bạn chống lại một cuộc tấn công, cũng như các cách bạn phản công một kẻ tấn công.

Trong các chương này, chúng ta sẽ xem xét các yếu tố quan trọng về cự ly, thời điểm và nhịp độ. Những đặc tính này giúp trả lời khi nào và ở đâu ta sẽ sử dụng các vũ khí trong hoàn cảnh chiến đấu. Áp dụng và tổng hợp nhiều yếu tố của Triệt quyền đạo trong các tình huống thiết thực đòi hỏi chúng ta phải đấu tập. Đặc biệt, chúng ta sẽ xem xét các cuộc đấu tập, cụ thể là các bài luyện song đấu, có thể giúp bạn như thế nào trong việc sử dụng những gì đã học để chống lại những người kháng cự và đánh trả.





CHƯƠNG 18

PHÒNG THỦ

Trong thể thao, một đội có khả năng tấn công cao mà có thể ghi điểm vẫn có thể thua nếu không biết cách ngăn ngừa đội đối phương ghi nhiều điểm hơn. Vì vậy, để có một kế hoạch tấn công chắc chắn, một đội biết cân bằng phải có khả năng phòng thủ hiệu quả. Trong chiến đấu cũng vậy. Ngay cả khi bạn có khả năng tấn công cao, cũng sẽ có lúc bạn phải tự vệ trước đòn tấn công hay phản đòn của đối thủ, bạn sẽ bị đánh bại, cho dù kỹ năng tấn công của bạn có tốt đến cỡ nào.

Do đó, một mặt Triệt quyền đạo nhấn mạnh sự tấn công và phản công chống lại đối thủ, thì mặt khác phát triển kỹ năng phòng thủ cũng là một yếu tố rất quan trọng. May mắn thay, Lý Tiểu Long đã không xem nhẹ nó trong toàn bộ môn võ của anh. Ngược lại, nó là một khía cạnh quan trọng và không thể thiếu trong toàn bộ môn võ này. Có rất nhiều phương pháp phòng thủ mà Lý đã đưa vào Triệt quyền đạo.

Các phương pháp này có thể chia ra thành nhiều loại tổng quát. Một loại trong đó là việc sử dụng bộ chân để tránh bị đánh trúng. Một loại khác là sử dụng đòn đỡ gạt để triệt tiêu đòn tấn công. Một loại nữa là việc sử dụng các di chuyển tấn công để tránh bị tấn công. Chúng ta sẽ xem xét từng loại sau đây.

Hầu hết các bài tập đánh vào găng được sử dụng khi mới bắt đầu tập Triệt quyền đạo là nhằm để phát triển vũ khí tấn công. Dù sao đi nữa, ngay cả ở giai đoạn đó, bạn cũng có thể học cách phòng thủ bằng việc yêu cầu người bạn tập nắm cả hai tay có đeo găng tay và đá nhẹ để cho

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Bộ chân

Trong Triệt quyền đạo, bộ chân đóng một vai trò quan trọng, không chỉ giúp bạn di chuyển vào tầm ra đòn mà còn giúp bạn thoát ra khỏi hướng tấn công hay phản đòn của đối thủ. Với bộ chân, bạn có thể mở rộng khoảng cách, do đó đòn đánh của đối thủ sẽ không trúng vào bạn. Bạn cũng có thể sử dụng bộ chân để di chuyển ra sau đối thủ, làm cho bạn phản đòn dễ dàng hơn.

Nếu bạn muốn mở rộng khoảng cách để đòn tấn công của đối thủ không trúng bạn, bạn có thể sử dụng các dạng bộ chân khác nhau để thoát khỏi tầm ra đòn của đối thủ. Ví dụ, nếu đối thủ đâm thẳng vào đầu bạn, bạn có thể dùng đòn đẩy lùi để nhanh chóng đẩy người về sau. Nếu đối thủ sử dụng đòn đá ngang chân trước vào bạn, bạn cần phải lùi về sau càng xa hơn, vì vậy bạn phải sử dụng thế lướt một bước về sau để có một khoảng cách xa hơn để tránh đòn tấn công tầm xa hơn của đối thủ. Bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật bước xuyên về sau, có nghĩa là bạn bước chân trước về sau và chân sau bây giờ thành chân trước.

Việc sử dụng bộ chân để tránh đòn tấn công của đối thủ còn có ý nghĩa làm đối thủ khó chịu về mặt tâm lý. Khi kẻ tấn công thấy rằng lúc nào bạn cũng có thể thoát khỏi đòn tấn công của anh ta, anh ta sẽ trở nên bức mình, và một đối thủ không kiềm chế thì sẽ thiếu suy nghĩ, mù quáng. Nói tóm lại là bạn rất dễ tấn công một người bị quản trị bởi cảm giác bị bức mình.

Gạt

Gạt là bạn dùng tay để làm lệch hướng một đòn tấn công khỏi đường đi của nó. Bạn có thể sử dụng tay trước hoặc tay sau để gạt cú đánh của đối thủ.

Gạt khác với đỡ, đỡ là bạn dùng một lực di chuyển mạnh để chống lại một lực tấn công. Gạt trái lại, là một di chuyển nhẹ nhàng để đẩy đòn tấn công chệch hướng đi của nó, không cần dùng lực nhiều.

Một cách lý tưởng, khi gạt đòn tấn công của đối thủ, bạn muốn đợi tới thời điểm cuối cùng, khi đòn đánh gần chạm tới bạn, trước khi làm lệch hướng nó. Thời điểm là một yếu tố quan trọng nếu muốn sử dụng đòn gạt thành công. Nếu bạn thấy đòn tấn công đang đến và gạt quá sớm, bạn sẽ để trượt các vũ khí tấn công và vũ khí đó có thể chạm đến bạn. Cũng vậy, khi gạt sớm quá, đối thủ sẽ chuyển hướng tấn công và đánh bạn ở mục tiêu khác. Còn nếu gạt trễ quá thì bạn sẽ không kịp làm lệch hướng đòn tấn công và bạn dễ bị trúng đòn.

Cự ly cũng là một yếu tố quan trọng khi bạn muốn gạt thành công. Trong vài trường hợp, bạn muốn vừa lùi vừa gạt để mở rộng khoảng cách. Điều này sẽ làm tăng độ an toàn cho bạn, đặc biệt là khi đối thủ có đòn tấn công tầm xa. Trong trường hợp khác, bạn có thể lại muốn tiến lên để thu ngắn khoảng cách khi gạt để phản đòn. Bạn phải ước lượng thời điểm thích hợp để gạt đòn tấn công của đối thủ, vì vậy không bị trúng đòn.

Có thể gạt ngang (như trái qua phải và ngược lại) để làm lệch hướng đòn đâm thẳng. Cũng có thể gạt theo vòng cung (trên xuống hay dưới lên) để làm lệch hướng đòn đánh. Đôi khi, bạn có thể sử dụng đòn gạt với phần thân trên hơi nghiêng hoặc hơi bước sang bên để mở rộng khoảng cách tránh đòn.

Khi gạt, bạn phải chú ý sử dụng sự di chuyển nhỏ. Tuy nhiên, nếu bạn gạt quá ngắn, bạn sẽ không làm lệch hướng đòn đánh của đối thủ và bạn vẫn có thể bị đánh trúng. Còn nếu bạn gạt quá trớn, có nghĩa bạn dùng sự di chuyển quá rộng, sau khi bạn làm lệch hướng đòn đánh, đối thủ có thể

dùng lực của bạn để chuyển hướng tấn công và hạ gục bạn. Trong một số trường hợp, nếu gạt quá trớn, tay bạn sẽ va quá mạnh vào tay đối thủ và trở thành phản đòn.

Để chống lại một đối thủ có kinh nghiệm, Lý khuyên bạn nên thay đổi đòn gạt và các kiểu phòng thủ. Điều này sẽ làm cho đối thủ suy nghĩ và ngập ngừng, do dự và không tự tin, tập trung khi tấn công.

Né đòn

Có nhiều kiểu di chuyển, được rút ra phần lớn từ quyền Anh, mà bạn có thể sử dụng để tránh đòn tấn công của đối thủ. Ý tưởng ở đây là bạn di chuyển hay hụp người xuống để né đòn đâm của đối thủ trong khi vẫn giữ được khoảng cách có thể ra đòn phản. Vì vậy, né đòn khác với lùi tránh đòn. Lùi tránh đòn cho phép bạn nới rộng khoảng cách để tránh đòn tấn công nhưng bạn không thể phản đòn trừ khi bạn lùi về một khoảng cách thích hợp. Sau đây là một vài kiểu né căn bản trong Triệt quyền đạo.

- *Hụp đầu (như vệt hụp đầu)*: đây là thủ thuật đơn giản có thể dễ dàng sử dụng khi đối thủ quơ tay hay đâm móc vào đầu bạn. Bạn chuyển xuống phía dưới vòng đâm của đối thủ bằng cách chùng đầu gối và hơi khom người để tránh bị đánh trúng. Mặc dù bạn có thể hơi nghiêng người về trước để tăng sự an toàn, bạn không nên nghiêng quá, sẽ dễ mất thăng bằng.

Khi bạn khom lưng, bạn phải giữ đầu bạn cao và giờ hai tay cao để bảo vệ đầu của bạn. Mắt bạn phải tập trung vào đối thủ ở phía trước (xem hình 18.1). Điều này là quan trọng, vì như vậy bạn sẽ tránh được khả năng lên gối khi bạn hụp đầu hoặc động nắm nắm, cùi chỏ hoặc đánh cẳng tay vào cổ bạn. Vì vậy, sau khi hụp xong và đòn đánh của đối thủ đã qua, bạn đứng dậy ngay và tiếp tục chiến đấu.

- **Lách:** thủ thuật này được dùng chủ yếu chống lại đòn đâm thẳng vào đầu. Nó liên quan đến việc hơi nghiêng phần thân trên một chút về hai bên của đòn đâm thẳng, do đó, đòn đâm sẽ bị hụt. Để an toàn hơn, bạn nên nghiêng người ra phía ngoài đòn đâm hơn là vào bên trong đòn đâm. Khi bạn



Hình 18.1: Hụp đầu tránh đòn đâm móc.

lách ra ngoài, bạn cơ bản đã tách biệt khỏi đối thủ vì vậy tay của anh ta sẽ khó làm hại bạn. Bạn chỉ cần đối phó với tay đâm mà thôi. Tuy nhiên, khi bạn nghiêng người vào bên trong, bạn không chỉ liên quan đến đòn đâm thôi mà còn với cả tay kia nữa. Khi đó, bạn có thể bị đánh bởi cả hai tay của đối thủ.

Để lách ra ngoài khỏi đòn đâm thẳng tay phải trước của đối thủ, bạn xoay eo và hơi xoay nhẹ vai phải sang trái, về trước và nghiêng xuống. Theo cách này, nắm đâm sẽ đi trượt qua vai phải và vụt qua khỏi tai phải.

Để lách một đòn đâm thành công, bạn cần có thời điểm và cự ly thích hợp. Thời điểm tốt nhất là bạn phải đợi cho đến lúc cuối cùng trước khi bạn né đòn, do đó, đối thủ sẽ đánh ra hết đòn mà không dừng lại giữa chừng. Nếu bạn né sớm quá, đối thủ sẽ chuyển hướng đâm theo vị trí mới của bạn. Anh ta cũng có thể đợi cho bạn trở lại vị trí thẳng ban đầu và đánh tiếp vào bạn. Cách nào thì bạn cũng sẽ bị trúng đòn. Nếu bạn lách trễ quá, bạn sẽ không lách đầu ra kịp trước khi nắm

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đắm đến, và bạn sẽ bị trúng đòn. Vì vậy, bạn phải ước lượng thời gian thích hợp để lách người.

Khoảng cách thích hợp là bạn phải điều chỉnh khoảng cách như thế nào để vừa có thể né đòn mà cũng vừa ở trong tầm ra đòn phản công. Nếu bạn ở quá xa, khi né đòn bạn không thể làm được gì cả, vì lúc đó bạn ở ngoài tầm phản đòn. Nếu bạn ở gần đối thủ quá, bạn sẽ khó điều chỉnh thời gian đòn đâm sẽ đến với bạn, do đó, bạn có thể sẽ né quá trễ và dễ bị trúng đòn.

Né đòn thường không liên quan tới tay, vì vậy bạn có thể sử dụng bất cứ tay nào để đánh vào đối thủ. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, bạn có thể kết hợp tay sau hoặc tay trước, vì lý do an toàn. Ngay cả khi bạn vừa gạt đòn đâm vừa né đòn, tay còn lại của bạn vẫn có thể phản đòn. Một cách khác để tăng tính an toàn là bạn phải kết hợp với việc bước ngang một bước nhỏ khi né. Điều này cho phép bạn tăng khoảng cách an toàn nhưng bạn vẫn ở trong tầm ra đòn để có thể phản đòn.

Một trong những thuận lợi khi né là bạn vẫn có thể phản đòn, có thể là ngay sau khi né hoặc đồng thời với khi né. Ví dụ, nếu bạn né ra bên ngoài đòn đâm thẳng của đối thủ, tay trước của bạn cũng có thể đồng thời tung một đòn đâm thấp vào vùng trung đẳng đối thủ (xem hình 18.2)

Nếu bạn né vào bên trong đòn đâm của đối thủ, tay sau



Hình 18.2: Né đòn đâm thẳng và ra đòn đâm thấp.

của bạn cũng có thể đồng thời tung đòn đâm thấp vào vùng bụng của đối thủ hoặc giả, ngay sau khi né vào bên trong đòn

đấm của đối thủ, bạn có thể tung đòn đấm móc tay trước vào bên hông hay ngực của đối thủ.

- *Nhún chân và lắc lư đầu:* Trong thủ thuật này, bạn rùng gối và thả lỏng thân ở thất lưng để hụp xuống khỏi đòn quơ hoặc đấm móc tay trước của đối thủ vào đầu bạn. Động tác này được hiểu là nhún chân. Cũng như đòn hụp đầu, khi bạn rùng gối và hạ eo xuống, ngược đầu lên và giơ hai tay lên để bảo vệ đầu. Hai mắt phải tập trung vào đối thủ, bạn phải để ý kéo đối thủ sẽ lên gối, đánh chỗ xuống, đánh nắm tay hoặc căng tay xuống đầu bạn khi bạn hụp xuống.

Khi tay đối thủ đi ngang qua khỏi đầu bạn, bạn lắc người ra ngoài đòn đấm của đối thủ và nhổm lên sau vòng cung của đòn đấm, động tác này được hiểu là lắc. Nó đưa bạn đến vị trí bên ngoài tay tấn công của đối thủ, nơi bạn có thể tấn công bằng đòn của bạn, nhưng cũng nên chú ý bảo vệ phần trên chống lại bất cứ đòn đánh nào của tay còn lại của đối thủ.

Nếu đối thủ quơ tay từ trái sang phải, bạn hụp và lắc sang bên trái, do đó bạn cũng ở bên ngoài đòn đấm khi nó đi qua bạn. Khi đó bạn có thể tấn công đối thủ từ bên phải anh ta.

Nếu đối thủ quơ từ bên phải sang bên trái, bạn hụp và lắc sang bên phải. Lần này bạn có thể tấn công đối thủ từ bên trái. Bạn cũng có thể kết hợp đòn lắc với bước sang một bên một bước ngắn, vừa để tránh đòn nhanh chóng, vừa ở trong tầm ra đòn để đánh trả đối thủ.

- *Bật ra xa:* một cách khác hữu hiệu để chống lại đòn đấm thẳng của đối thủ là bật ra xa. Khi đòn đấm tiến tới đầu bạn, bạn nhanh chóng di chuyển đầu và phần thân trên về sau để tránh bị trúng đòn. Bạn thực hiện động tác này bằng việc bật ra xa kết hợp với lắc lư gót-

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

ngón chân cái, theo đó bạn hạ gót chân sau xuống và nhắc gót chân trước lên (xem hình 18.3). Khi đối thủ rút tay đấm về, bạn nhanh chóng trả đầu và thân trên về vị trí ban đầu.

Lúc đó bạn cũng có thể bật về trước và đấm tay trước vào đối thủ. Kỹ thuật này đòi hỏi bạn phải có thời điểm và cự ly thích hợp. Để an toàn, bạn nên giữ tay sau cao để gạt đòn đấm nếu nó ở quá gần mặt bạn. An toàn hơn, bạn cũng có thể kết hợp bật ra xa với lùi ra sau để mở rộng khoảng cách, đặc biệt là khi đối thủ đánh quá sâu như đấm thẳng tay sau.



Hình 18.3: Bật người ra xa và lắc lư gót-ngón chân cái chống lại đòn đấm thẳng.

Đỡ hoặc che chắn

Thế cuối cùng của thủ thuật phòng thủ được sử dụng trong Triệt quyền đạo là đỡ hoặc che chắn. Động tác này có nghĩa là đưa một cái gì đó vào đường đi của đòn đánh, chẳng hạn như tay hoặc chân. Trong kỹ thuật đỡ hoặc che chắn, tay chân của bạn làm giảm lực của cú đánh, một cách căn bản. Nói chung, bạn chỉ nên sử dụng thế này chỉ khi nào bạn không thể sử dụng các đòn khác. Ngay cả khi bạn cố gắng đỡ hay che chắn một đòn đánh, thì nó vẫn có thể làm tổn thương bạn và làm bạn mất thăng bằng. Bạn vẫn sẽ làm giảm lực của đòn đấm, nhưng bạn chỉ nên sử dụng tay và chân, chứ không sử dụng đầu hoặc bất cứ phần nào khác của cơ thể.

Ví dụ, khi đối thủ tung một đòn đấm móc tay trước vào

dầu bạn, bạn có thể nâng cùi chỏ và áp căng tay vào đầu để bảo vệ đầu của bạn. Bạn có thể cảm nhận cú đấm, nhưng căng tay của bạn đã chịu toàn bộ đòn đấm đó. Bạn cũng có thể kết hợp với bước một bước ngắn ra xa để giảm lực của đòn đấm.

Tương tự nếu đối thủ tung một đòn đá móc chân trước vào sườn của bạn, bạn có thể hạ chỏ xuống để bảo vệ cơ thể chống lại đòn đá. Tay của bạn sẽ chịu sức mạnh của đòn đá, bạn cũng có thể kết hợp với bước một bước ngắn để làm giảm lực của đòn đá (xem hình 18.4).

Để chống lại đòn đá trung đẳng, bạn có thể nâng chân trước lên, do đó đòn đá sẽ đi vào căng chân, và phần căng chân sẽ hứng chịu toàn bộ lực của đòn đá, bảo vệ phần thân mình. Bạn muốn tránh việc đòn đá đi trực tiếp vào ống chân của bạn, tuy nhiên, bởi vì đòn đá ảnh hưởng lên dây thần kinh nên bạn cảm thấy đau.



Hình 18.4: Che chắn chống lại đòn đá móc chân trước.

Mặc cho tất cả sự luyện tập của bạn, vẫn có khi sự phòng thủ của bạn không tốt, và bạn vẫn bị đánh trúng. Một phần trong kỹ thuật chiến đấu của bạn là phải chịu đòn và chịu đau. Học kinh nghiệm từ những sai lầm này sẽ giúp bạn trưởng thành và cải thiện kỹ năng chiến đấu.

Mặc dù Triệt quyền đạo tập trung chủ yếu vào kỹ năng tấn công, các học viên môn võ của Lý cũng phải phát triển một cách vững chắc khả năng tự vệ. Mặc dù một số cách tấn công đặc biệt chống lại một số kiểu đối thủ thành công hơn chống lại các kiểu đối thủ khác, bạn cũng phải thay đổi kiểu phòng thủ của bạn tùy thuộc vào loại đối thủ bạn gặp. Điều

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

này đòi hỏi bạn phải phát triển hàng loạt các kỹ năng phòng thủ và chiến lược. Bạn càng thích ứng với các đối thủ khác nhau bao nhiêu, thì bạn càng có khả năng tự vệ chống lại họ bấy nhiêu.

Cách tốt nhất để bạn tinh thông khả năng tự vệ là luyện tập thường xuyên. Không có cái gì làm bạn phát triển kỹ năng này nhanh bằng việc một người tập chung đấm và đá vào bạn. Bạn sẽ nhanh chóng học cách giờ tay đỡ và chân bạn sẽ rất linh động và bạn cũng tự tăng khả năng chú ý vào dự định của đối thủ.



CHƯƠNG 19 SỰ PHẢN ĐÒN

Phản đòn là một cách mà bạn tăng cao khả năng tấn công mà bạn áp dụng ngay giữa đòn tấn công của đối thủ. Bất cứ khi nào có đòn tấn công vào bạn, đối thủ của bạn, trong khoảnh khắc cần thiết phải để lộ mục tiêu thân thể ra, để cho bạn tấn công. Lúc đó đối thủ của bạn rất dễ bị tấn công bởi vì ý đồ của kẻ tấn công là chỉ tập trung vào việc tấn công hơn là vào việc phòng thủ. Vì vậy, khoảnh khắc đó mang lại một cơ hội ngàn vàng cho bạn để tấn công đối thủ.

Phản đòn thường kết hợp giữa các động tác phòng thủ và động tác tấn công. Động tác phòng thủ có thể bao gồm gạt, lách, rùng người và lách, hụp. Các động tác tấn công có thể bao gồm các đòn đá, đấm, khoá tay và chụp. Ý tưởng căn bản là bạn sử dụng kỹ năng tự vệ để tránh bị đối phương đánh trúng. Cùng lúc, bạn sử dụng các vũ khí để tấn công đối thủ vào thời điểm anh ta dễ bị tấn công nhất. Trước khi bạn có thể sử dụng các đòn phản công một cách thành công, bạn phải phát triển cả kỹ năng tấn công lẫn kỹ năng tự vệ.

"Mặc dù kỹ thuật của bạn nên là sự kết hợp giữa tấn công và phòng thủ, tôi vẫn cho rằng nên nhấn mạnh tấn công hơn. Điều này không có nghĩa là chúng ta bỏ qua phòng thủ, mà thật ra, có lẽ học viên sau này sẽ nhận ra, trong tất cả các tình huống tấn công của Triệt quyền đạo, thì phần phòng thủ lúc nào cũng được gắn kết vào dạng mà tôi đặt tên là: "tấn công phòng thủ" (Lý 1997, tr 64).

Có hai cách phản đòn căn bản: Phản đòn tấn công và phản đòn phòng thủ - tấn công. Chúng ta sẽ nghiên cứu chúng sau đây.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phản đòn tấn công

Kiểu phản công này là một động tác tấn công trong đó kết hợp đồng thời giữa phòng thủ chống lại đòn tấn công của đối thủ và tấn công đối thủ vào thời điểm giữa đòn tấn công của anh ta. Phản đòn tấn công chủ yếu bao gồm đánh - chặn và đá - chặn. Đánh chặn là một đòn đấm thẳng tay trước vào mặt đối thủ khi anh ta cố gắng đấm hoặc đá bạn. Đá chặn chống lại đòn tấn công của đối thủ bằng cách bẻ gãy, chặn sự tiến công của đối thủ. Cùng lúc, nó tấn công đối thủ bằng cách đánh vào mục tiêu hở nhất. Đánh chặn là một minh họa hoàn hảo cho nguyên lý đánh chặn đòn tấn công. Sau đây là một số các ví dụ về đánh chặn được áp dụng trong những tình huống cụ thể:

- *Đánh chặn chống lại sự tiến về trước:* khi đối thủ bắt đầu tiến về phía bạn để đấm hay đá, bạn tung ngay đòn đấm thẳng vào mặt đối thủ. Động tác này chặn đứng hiệu quả sự tiến công của đối thủ.
- *Đánh chặn chống lại đòn đấm thẳng:* khi đối thủ bắt đầu tung đòn đấm thẳng vào bạn, bạn ngăn chặn bằng một đòn đấm thẳng tay trước vào mặt. Đòn này bẻ gãy đòn tấn công của đối thủ và ngăn chặn đòn đánh trúng vào bạn.
- *Đánh chặn chống lại đòn đấm thẳng tay sau:* khi đối thủ tung đòn đấm tay sau, bạn ngăn cản bằng đòn đấm thẳng tay trước vào mặt. Đối thủ sẽ thất bại trong đòn tấn công vì bạn đã chặn đứng đà tiến công của anh ta.
- *Đánh chặn chống lại đòn đấm móc vòng cầu:* trong trường hợp này, khi đối thủ quơ tay để thực hiện đòn đấm vòng cầu, bạn chặn đứng bằng một đòn đấm thẳng vào mặt. Đòn đấm này vào vòng cung tay của đối thủ, do đó chạm vào nắm đấm của anh ta. Để an toàn, bạn nên nâng tay sau lên để gạt tay đối thủ.

- *Đánh chặn giữa chuyển động của đối thủ:* bạn cũng có thể thực hiện đòn đánh chặn giữa các chuyển động của đối thủ. Ví dụ, giả sử đối thủ tung đòn đâm thẳng và tiếp tục bằng đòn đâm móc. Bạn có thể gạt hoặc tránh đòn đâm



Hình 19.1

thẳng. Sau đó, khi đối thủ tung đòn đâm móc tay trước, bạn chặn đứng bằng đòn đâm thẳng vào mặt.

- *Đánh chặn bằng đòn nghi binh của đối thủ:* nếu đối thủ tung đòn nhử, bạn có thể tung ra đòn đâm thẳng vào mặt ngay lúc này. Và đòn này cắt đứt đòn tấn công mà đối thủ dự định tung ra.

Đòn đá chặn cũng như đòn đánh - chặn. Bạn có thể tung ra đòn đá ngang vào đối thủ để chặn đứng đòn tấn công của đối thủ. Sau đây là một số ví dụ về đá - chặn.

- *Đá - chặn chống lại sự tiến về trước:* khi đối thủ bắt đầu tiến về trước để chuẩn bị đâm hay đá, bạn tung ngay đòn đá ngang vào cẳng trước. Động tác này ngăn chặn hiệu quả đà tiến của đối thủ và triệt tiêu dự định của anh ta.
- *Đá - chặn chống lại đòn đâm thẳng:* Khi đối thủ bắt đầu tung đòn đâm thẳng tay trước vào mặt bạn, bạn tung ngay đòn đá ngang vào vùng trung đẳng anh ta (xem hình 19.1). Động tác này ngăn chặn sự tấn công của đối thủ và không cho anh ta tiến về trước. Đòn đá - chặn có thể được áp dụng chống lại đòn đâm thẳng tay trước khi đối thủ đứng cùng chân hay ngược chân với bạn.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

- *Đá - chặn chống lại đâm thẳng tay sau:* khi đối thủ tung đòn đâm tay sau, bạn chặn ngay bằng đòn đá ngang chân trước vào cẳng chân trước hay bụng anh ta. Phải đảm bảo rằng, khi bạn tung đòn đá, bạn phải nghiêng người để né đòn đâm tay sau.

Trong đâm-chặn và đá-chặn, có những yếu tố nhất định phải được phối hợp với nhau để cho đòn phản thành công. Đó là:

- *Thời điểm:* Đây là yếu tố mang tính quyết định, nếu không có nó, bạn sẽ không đâm-chặn hay đá chặn một cách thành công. Bạn phải tung đòn đâm hay đòn đá vào đúng thời điểm thích hợp, khi đối thủ tiến về phía bạn để chuẩn bị tấn công hay tấn công. Nếu bạn phản đòn quá sớm, đối thủ có thể nhận biết và sẽ hoãn tấn công cho đến khi anh ta thực hiện được nó. Lúc đó, đòn đâm chặn hay đá - chặn sẽ không trúng đối thủ và bạn không bẻ gãy được đòn tấn công của đối thủ. Nếu bạn phản đòn quá trễ, đòn đâm hay đá của bạn sẽ bị vướng và sẽ không phát huy tính hiệu quả trong việc ngăn chặn đối thủ, làm cho anh ta tiếp tục tiếp cận và đánh bạn.
- *Khoảng cách:* Đây là một yếu tố quan trọng khác. Khi thực hiện đòn đâm chặn hay đá chặn, bạn phải ở trong khoảng cách có thể chạm vào mục tiêu dự định, để có thể chặn đối thủ và bẻ gãy đòn tấn công của anh ta. Nếu bạn ở quá xa khi đối thủ tấn công, bạn sẽ không chạm được vào mục tiêu và sẽ không chặn được đòn tấn công. Ngược lại, nếu bạn ở gần đối thủ quá, đòn đâm hay đá của bạn sẽ bị vướng và sẽ không có đủ lực cần thiết để chặn đối thủ. Phải bảo đảm đủ lực cần thiết cho đòn đâm hay đá để nó có thể chạm đến mục tiêu.
- *Tốc độ:* Để đòn đâm chặn hay đá chặn của bạn chặn đứng đúng lúc đòn tấn công của đối thủ, bạn phải thực

hiện nó với tốc độ phù hợp. Bạn phải luyện tập để giảm thiểu thời gian cần thiết cho đòn phản công của bạn cũng như kéo dài khoảng cách đòn đâm hay đá. Nếu tốc độ quá chậm, đòn đâm hay đá sẽ không đánh được đối thủ trước khi anh ta có thể tấn công bạn.

- *Kinh lực (sức mạnh)*: Bạn phải sử dụng lực đầy đủ cho đòn đâm hay đá để đảm bảo có thể ngăn chặn đối thủ ngay giữa đòn tấn công của anh ta. Nếu đòn phản quá yếu, đối thủ vẫn có thể tiến tới. Bạn có thể tăng lực bằng cách áp dụng tăng tốc độ cơ học của cơ thể khi ra đòn.

Phản đòn phòng vệ - tấn công

Một thể loại phản công khác là phòng vệ - tấn công. Đòn phản công này khác với phản đòn tấn công ở chỗ có yếu tố "phòng vệ". Có 4 loại phản công phòng vệ - tấn công:

1. Lùi và ra đòn.
2. Gạt và ra đòn.
3. Cản và ra đòn
4. Đánh ngay.

Chúng ta sẽ đi sâu vào mỗi loại sau đây.

Lùi và ra đòn

Đòn này có hai bước. Đầu tiên, bạn phòng thủ trước đòn tấn công của đối thủ bằng cách lùi bước, chẳng hạn như dùng bộ chân hoặc chuyển người sang bên, do đó đòn tấn công sẽ hụt. Sau đó bạn tấn công lại bằng đòn đâm hay đá. Sau đây là những ví dụ minh họa.

- *Né đòn đâm tay sau và đánh bằng đòn đâm móc tay sau*: Đối thủ đứng ngược chân với bạn. Khi anh ta tung đòn đâm tay sau, bạn né người ra khỏi đòn đâm, do đó đòn đâm đi ngang qua vai phải của bạn. Lúc này bạn

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đang ở phía ngoài bên phải đối thủ, và tung đòn đâm móc từ dưới lên vào vùng eo đối thủ.

- *Nhập nội nửa chừng chống lại đòn đâm thẳng tay trước và đánh lại bằng đâm móc tay trước*: bạn và đối thủ đứng ngược chân nhau. Đối thủ tung đòn đâm thẳng tay trước, bạn bước xéo lên sang bên phải để đòn đâm đi ngang vai trái của bạn. Đồng thời, đâm tay sau vào mặt đối thủ. Tiếp theo là đòn đâm móc tay phải vào vùng thận của đối thủ.
- *Lùi tránh đòn đá ngang chân trước để đá ngang chân trước*: Đối thủ đá ngang chân trước vào bạn. Bạn bước lùi một bước về sau để tránh đòn đá trúng vào bạn. Khi đối thủ đang rút chân về sau khi đá, bạn đá lại bằng đòn đá ngang chân trước vào vùng trung đẳng của anh ta.

Gạt và đánh

Trong dạng phản đòn này, bạn phòng thủ trước đòn tấn công của đối thủ bằng đòn gạt bằng một tay và tấn công bằng tay còn lại.

Ví dụ, đối thủ đâm móc tay trước vào đầu của bạn, bạn có thể đưa tay sau lên đỡ làm lệch hướng đòn đâm của đối thủ và đâm tay trước vào mặt đối thủ. Có ba thời điểm có thể xảy ra. Thứ nhất, bạn có thể làm lệch hướng đòn đâm trước rồi đâm tay trước vào mặt đối thủ ngay lập tức. Thứ hai, bạn có thể làm lệch hướng đòn đâm và cùng lúc đâm thẳng vào mặt đối thủ. Thứ ba, bạn có thể đâm tay trước rồi làm lệch hướng đòn của đối thủ sau.

Daniel Lee, một võ sinh của võ đường Chian Town, Los Angeles, đã phát biểu rằng vừa gạt vừa đâm là một sự cải tiến của hệ thống đỡ và đánh mà hầu hết các võ sinh đã quen thuộc.

Cản và ra đòn

Dạng phản công này đòi hỏi bạn phải lao vào đòn tấn công của đối thủ để ngăn ngừa anh ta ra đòn tấn công. Động tác này làm cho bạn ở gần đối thủ hơn để có thể tấn công đối thủ, chẳng hạn như quật ngã đối thủ. Ví dụ, khi đối thủ nâng chân trước chuẩn bị đá, ngay lập tức và nhanh chóng, bạn lướt vào gần đối thủ và giơ chân trước chặn vào chân đối thủ. Khi thực hiện động tác này, bạn phải thả hai tay trên cao để bảo vệ phần trên khỏi bị đánh trúng. Khi hạ chân xuống, bạn có thể nhanh chóng chuyển vòng ra phía sau lưng đối thủ và kẹp cổ anh ta. Bạn cũng có thể dùng cẳng tay trước đập vào mặt hoặc ngực của đối thủ và quật anh ta ngã xuống.

Đánh ngay

Dạng phản đòn này gọi là đánh ngay. Như tên gọi đã thể hiện, bạn phải thực hiện đòn này một cách chính xác ngay lúc đối thủ ra đòn. Khả năng phòng thủ được thực hiện có hiệu quả bởi vì bạn đã ngăn cản đòn tấn công bằng cách làm

lệch hướng tay hoặc chân anh ta. Kỹ thuật tương tự mà bạn sử dụng để làm lệch hướng đòn tấn công của đối thủ sẽ nện đòn tấn công của bạn vào đối thủ. Bạn thực hiện đòn này bằng cú đánh hướng lên, cắt ngang vũ khí tấn công của đối thủ và cùng lúc đó cho phép bạn đánh vào đối thủ.

Ví dụ, đối thủ và bạn đứng ngược chân nhau. Khi anh ta đâm thẳng vào mặt bạn, bạn khẽ bước sang bên phải và xia tay trước vào



Hình 19.2: Xia tay trước lên chống lại đòn đâm thẳng.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

mặt đối thủ. Tay trước của bạn cắt ngang tay trước của đối thủ, làm lệch hướng đòn đâm của anh ta. Khi tay trước của bạn đi lướt qua tay của đối thủ, xia ngón tay trước vào mặt anh ta (xem hình 19.2).

Giả sử, lần này bạn và đối thủ cũng đứng ngược chân nhau, anh ta đâm vào mặt bạn bằng tay sau. Tay sau của bạn cắt ngang tay sau của anh ta, làm bật tay anh ta ra xa. Khi tay sau đã lướt qua tay sau của đối thủ, đánh nắm tay trước vào mặt anh ta.

Các bài luyện tập phản đòn

Có nhiều bài luyện mà võ sinh Triệt quyền đạo cần luyện tập với nhau để nâng cao kỹ năng phản đòn. Các bài tập này nhằm tăng tính hữu hiệu của thời điểm và khoảng cách, cũng như phát triển cơ thể và phát triển khả năng chuyển từ tự vệ sang tấn công. Chúng thực dụng trong việc rèn giũa khả năng phản đòn của bạn chống lại một số đòn tấn công phổ biến, cụ thể là, xia và đâm sau (một - hai), xia và đâm móc (một - ba), đá ngang, đá móc. Sau đây là những minh họa cho các bài tập này.

Bài tập chống lại xia và đâm sau

Các bài tập này đối phó với đối thủ tung đòn xia vào mặt bạn và tiếp theo là đòn đâm tay sau.

- *Bắt đòn xia, né đòn đâm sau bằng đòn đâm thấp:* Ở bài tập này, đầu tiên bạn bắt hoặc gạt đòn xia tay trước bằng tay sau. Sau đó, khi đòn đâm tay sau của đối thủ tung ra, bạn né sang bên để đòn đâm đi sót qua vai trái, đồng thời bạn tung ra đòn đâm tay sau vào mặt đối thủ.
- *Bắt đòn xia, đâm móc vào đầu đối thủ:* Trước hết, bạn bắt hoặc gạt đòn xia tay trước của đối thủ bằng tay sau. Khi đối thủ tung đòn đâm tay sau, bạn bước sang bên ra

ngoài đường đi của cú đấm và đấm móc tay trước vào đầu đối thủ. Đòn đấm móc này phải đi ngang qua bên trên tay sau và trúng vào đầu đối thủ. Thời điểm là quan trọng bởi vì bạn phải đánh trúng vào lúc tay sau của đối thủ đã vươn ra hết cỡ.

- **Bắt đòn xia, đánh bằng mặt nắm đấm tay trước:** Khi đối thủ tung đòn xia tay trước, tay sau của bạn bắt hoặc gạt nó. Sao đó, khi anh ta đấm tay sau, bạn bước sang bên và đánh bằng nắm đấm tay trước (chỗ các đốt ngón tay) vào cằm đối thủ. Tay trước của bạn phải đi ngang qua bên dưới tay sau của đối thủ và xuyên lên trúng vào cằm anh ta (xem hình 19.3). Điều



Hình 19.3: Mặt nắm đấm chống lại đòn đấm tay sau.

- quan trọng là bạn phải đấm trúng cằm của đối thủ khi tay sau anh ta đã vươn ra hết cỡ.
- **Bắt đòn xia đấm tay sau xuyên lên:** bạn bắt buộc gạt đòn xia tay trước của đối thủ bằng tay sau. Khi đối thủ đấm tay sau, bạn bước sang bên và đấm thẳng tay trước từ dưới lên vào trúng mặt đối thủ, ngay khi tay sau của đối thủ đã vươn ra hết cỡ.
- **Bắt đòn xia, boang-sao, lưng nắm đấm:** Khi đối thủ xia tay trước, bạn bắt hoặc gạt ra bằng tay sau. Khi anh ta đấm tay sau, bạn bước sang bên và đưa tay phải lên ở thế boang-sao để làm lệch hướng đòn đánh. Khi bạn kéo tay đối thủ, tay trước của bạn đánh lưng nắm đấm vào mặt đối thủ.

Bài tập chống đòn xia đến đấm móc tay trước.

Các bài tập này giúp bạn chống lại những đối thủ sẽ xia tay trước và tiếp theo là đấm móc tay trước.

- **Bắt đòn xia, hụp xuống và đấm tay trước:** khi đối thủ xia tay trước, bạn bắt hoặc gạt nó ra bằng tay sau, khi đối thủ đánh đòn đấm móc tay trước, bạn hụp xuống, đồng thời đấm thẳng tay trước vào vùng trung đẳng anh ta.
- **Bắt đòn xia, che và đấm thẳng tay trước:** bạn bắt hay gạt đòn xia tay trước của đối thủ bằng tay sau. Khi anh ta đấm móc tay trước, tay sau của bạn đưa lên che đầu và đấm thẳng tay trước vào mặt đối thủ.

Nếu bạn cứ bám theo một kiểu phản đòn, võ sinh kinh nghiệm sẽ đoán được hành động của bạn và đánh lại đòn phản của bạn. Vì vậy, tốt hơn là bạn phải thay đổi kiểu phản đòn để làm cho đối thủ không thể đoán được ý định của bạn.

- **Bắt đòn xia, rung người và lắc, đấm tay sau:** dùng tay sau bắt hay gạt đòn xia tay trước của đối thủ. Khi đối thủ đấm móc tay trước, bạn rung người xuống và lắc đầu phía dưới đòn đấm. Khi bạn nhô lên phía sau đòn đấm, đấm tay sau rồi đấm móc tay trước, rồi đấm tay sau vào đầu đối thủ.

Bài tập chống lại đòn đá ngang.

- **Lùi lại và phản đòn bằng đá ngang:** Khi đối thủ đá bạn bằng đòn đá ngang, bạn dùng đòn lướt chân để lùi lại làm cho đòn đá bị hụt. Bạn có thể kết hợp với đòn gạt dưới bằng tay sau hay tay trước, khi đối thủ đặt chân xuống nhưng chưa lấy lại thế ban đầu, bạn đáp trả bằng đòn đá ngang chân trước vào đầu gối, cẳng chân hoặc vùng trung đẳng.
- **Gạt và đáp trả bằng đòn đá ngang:** khi đối thủ đá ngang, bạn dùng tay nào cũng được gạt xuống trong khi bước

sang bên hông đối thủ. Nếu bạn sử dụng tay trước, bạn sẽ gạt đòn đá phía bên phải bạn trong khi bạn bước về bên trái bạn, sau đó tung đòn đá ngang. Nếu bạn sử dụng tay sau, bạn sẽ gạt chân đối thủ xuống về bên trái trong khi bạn bước sang phải. Sau đó tung đòn đá ngang.

- *Gạt và trả lại bằng đòn đá móc:* Khi đối thủ đá ngang, bạn dùng bất cứ tay nào để gạt nó, sau đó bạn đá móc chân trước vào chân trụ của đối thủ. Nếu bạn sử dụng tay trước để gạt thì bạn gạt xuống dưới sang bên phải trong khi bạn bước sang trái. Sau đó trả đòn bằng cú đá chân trước vào chân trụ anh ta. Nếu



Hình 19.4: Gạt đòn đá ngang và đá móc chân sau vào chân trụ.

bạn gạt tay sau, bạn gạt xuống sang trái trong khi bạn bước sang phải. Sau đó đáp trả bằng đòn đá móc chân sau vào chân trụ của đối thủ (xem hình 19.4)

Bài luyện chống lại đá móc chân trước hay chân sau.

- *Lùi lại và đáp trả bằng đá móc hay đá ngang:* khi đối thủ đá móc chân trước hay chân sau, bạn dùng bộ chân để lùi lại, do đó đòn đá sẽ bị hụt. Sau đó, bạn tiến lên và đáp trả bằng đòn đá móc hay đá ngang vào đối thủ.
- *Che và đáp trả bằng đấm móc, đấm thẳng, đấm móc:* Khi đối thủ đá móc chân trước vào bên hông của bạn, bạn dùng chỗ sau che sườn và chịu đòn đá của đối thủ để bảo vệ sườn. Sau đó, bạn tiến vào đối thủ và đấm móc tay trước, đấm thẳng tay sau và đấm móc tay trước vào đầu đối thủ. Nếu đối thủ thay đổi bằng đòn đá móc

chân sau, bạn áp chỗ trước vào sườn để bảo vệ chúng. Sau đó, bạn nhập nội và đấm thẳng tay sau, đấm móc tay trước, và đấm thẳng tay sau vào đầu đối thủ.

- *Gạt và trả lại bằng đá móc:* Khi đối thủ đá móc chân trước vào bạn, bạn có thể dùng tay trước để gạt xuống bên phải khi bạn bước sang trái. Sau đó, đá móc chân trước vào chân trụ của đối thủ. Nếu đối thủ đá móc chân sau, bạn có thể sử dụng tay sau gạt xuống sang trái khi bạn bước sang phải. Sau đó dùng đòn đá móc chân sau đá vào chân trụ đối thủ.

Phản đòn là một cách tấn công phức tạp vào đối thủ, vào khoảng giữa đòn tấn công của anh ta. Nó đòi hỏi sự phán đoán đúng thời điểm thích hợp, vận tốc và độ chính xác cao để tung đòn đánh của bạn vào đúng lúc đối thủ hờ nhất (để bị tấn công nhất). Nó pha trộn giữa các kỹ năng phòng thủ và tấn công khác nhau mà bạn có thể phát triển thành thể liên hoàn để giúp bạn hoàn thành mục đích.

Ted-Wong, một trong những môn đệ riêng cuối cùng của Lý Tiểu Long, đã từng đấu tập với Lý. Wong nói rằng anh ta có phần trở thành người phản công nhiều hơn bởi vì rất khó có thể tấn công Lý.



CHƯƠNG 20

CỰ LY, THỜI ĐIỂM, NHỊP ĐỘ

Ai cũng biết thành công trong một nỗ lực bao giờ cũng tùy thuộc vào sự đúng lúc, đúng chỗ. Điều này lại càng đúng trong chiến đấu. Ngay cả khi bạn biết hàng ngàn kỹ thuật và thực hiện chúng một cách hoàn hảo, thì chúng cũng không mang lại kết quả như bạn mong muốn nếu bạn không đánh trúng vào đối thủ.

Mặt khác, bạn sẽ rất khó khăn phòng thủ nếu đối thủ luôn luôn đánh trúng bạn, và kỹ thuật của bạn cũng trở nên vô dụng nếu đối thủ biết cách phòng vệ trước bạn. Vì vậy, để cho tấn công và phòng thủ đều thành công, bạn phải học cách tiếp cận đối thủ trong cự ly thích hợp. Bạn cũng phải học khi nào thì tấn công để cho các đòn tấn công phát huy hết tác dụng. Bạn cũng phải học khi nào thì di chuyển để tránh đòn đánh của đối thủ.

Lý đã xác định ba điều cần thiết để tấn công chính xác: sự nhạy bén về thời gian, điều chỉnh cự ly thích hợp và việc áp dụng vận tốc và nhịp độ thích hợp. Các điều này phải được kết hợp với hành động của đối thủ.

Học cách biết việc sử dụng vũ khí như thế nào là rất quan trọng khi bắt đầu, nhưng các học viên Triệt quyền đạo phải di chuyển xa hơn việc chỉ áp dụng các động tác kỹ thuật một cách máy móc. Điều này chứng tỏ việc sử dụng khoảng cách, thời gian là quan trọng. Chúng ta sẽ đi sâu tìm hiểu các kỹ thuật này sau đây.

Cự ly

Trong chiến đấu, khoảng cách liên quan đến sự tương quan về không gian giữa bạn và đối thủ. Khi bạn muốn đánh trúng đối thủ, bạn phải giảm khoảng cách để có thể ra đòn hoặc phải đợi cho đối thủ giảm khoảng cách, do đó bạn có thể thực hiện phản đòn. Khi bạn muốn né đòn đánh, bạn phải tăng khoảng cách với đối thủ. Vì vậy, nếu bạn có thể điều chỉnh khoảng cách giữa bạn và đối thủ, thì bạn là người điều khiển trận đấu.

Ba cự ly

Trong Triệt quyền đạo, cự ly được xác định trong ba mức độ:

1. Cự ly xa.
2. Cự ly vừa.
3. Cự ly gần.

Cự ly xa là khi cả bạn và đối thủ không thể với tới nhau. Cự ly vừa là bạn có thể tung đòn đâm xa nhất hay đòn đá xa nhất trúng vào đối thủ. Cuối cùng cự ly gần là khoảng cách bạn có thể tóm được tay, chân đối thủ hoặc có thể quật anh ta.

Các kỹ thuật cụ thể có thể được thực hiện khi bạn ở trong cự ly thích hợp. Ví dụ, nếu bạn muốn tấn công đối thủ bằng đòn đá ngang, bạn phải ở trong cự ly vừa. Để có thể quật ngã đối thủ bạn phải ở trong cự ly gần. Việc hiểu được bạn có thể và không thể làm gì trong mỗi cự ly là rất cần thiết để bạn có thể thực hiện các kỹ thuật thích hợp trong mỗi cự ly.

Phương pháp chiến đấu

Để xác định khoảng cách giữa bạn và đối thủ, bạn phải sử dụng một khái niệm trong Triệt quyền đạo là “phương pháp chiến đấu”. Khái niệm này đề cập khoảng cách mà bạn duy trì một cách có chủ ý để điều chỉnh khoảng cách. Phương pháp chiến đấu phụ thuộc vào tính cách của bạn và của đối

thủ. Nó có thể được thay đổi tùy thuộc vào đối thủ của bạn là ai.

Có một số yếu tố sẽ ảnh hưởng đến phương pháp chiến đấu. Đầu tiên, bạn phải xem xét khoảng cách tối đa của vũ khí dài nhất của bạn. Đối với phần trên cơ thể, vũ khí dài nhất là đòn xia ngón tay, phần dưới cơ thể là đòn đá ngang. Vì vậy, trước hết bạn phải cân nhắc xem mình phải ở gần đối thủ bao nhiêu để có thể sử dụng những đòn này.

Thứ hai, bạn cũng phải tính toán độ dài của vũ khí dài nhất của đối thủ. Bạn phải xem đòn đánh bằng tay của đối thủ khi vươn hết cỡ là bao xa, cũng như đòn đá xa nhất của anh ta. Bạn phải chắc chắn là bạn ở ngoài tầm tấn công của những đòn này. Các cự ly này thay đổi tùy vào đối thủ. Ví dụ, nếu đối thủ cao hơn bạn, thì các vũ khí của anh ta sẽ vươn ra xa hơn.

Thứ ba, bạn phải nghiên cứu những mục tiêu nào bạn cần phòng vệ trước đòn tấn công của đối thủ. Ví dụ, đối thủ chuyên về đòn đâm mà không chuyên về đòn đá, thì bạn chỉ cần tập trung nhiều hơn vào những mục tiêu nào có thể bị tấn công bằng đòn tay. Tuy nhiên nếu đối thủ chỉ chuyên về đá, bạn phải tập trung vào những mục tiêu có thể bị tấn công bằng đòn đá. Bạn cũng nên nhớ rằng đòn đá chân trước của đối thủ có thể vươn xa hơn đòn tay trước.

Thứ tư, bạn phải đánh giá xem cả bạn và đối thủ có thể thu hẹp khoảng cách nhanh như thế nào. Ví dụ, nếu đối thủ tiến công chậm, bạn có thể điều chỉnh cự ly gần hơn. Cũng vậy, nếu đối thủ dễ lộ dự định tấn công, bạn cũng có thể ở trong cự ly gần hơn. Ngược lại, nếu đối thủ có đòn chân quá nhanh, tốt hơn hết là bạn nên ở cự ly xa hơn.

Tương tự, nếu bạn có bộ chân nhanh, bạn có thể thu giảm khoảng cách để có thể tấn công đối thủ. Nếu bạn chậm hơn

đối thủ, bạn phải ở cự ly gần đối thủ hơn để có thể chạm vào đối thủ.

Xoá bỏ khoảng cách

Sau khi bạn học cách điều chỉnh khoảng cách, bạn cần tập trung vào việc xoá bỏ khoảng cách. Điều này nghĩa là, một cách căn bản bạn có thể điều chỉnh khoảng cách mà có thể tiến lên mà không làm cho đối thủ để ý. Có nhiều phương pháp mà bạn có thể áp dụng để thực hiện điều này.

Có một cách là tạo ý nghĩ sai lầm về khoảng cách. Bạn có thể đánh lừa đối thủ để anh ta nghĩ rằng anh ta đang ở khoảng cách an toàn, khỏi đòn đâm hay đá của bạn, trong khi anh ta thật sự nằm trong khoảng cách đó. Điều này làm cho đối thủ lơ là việc phòng vệ, tạo cơ hội cho bạn tấn công.

Ví dụ, bạn có thể tung đòn đâm thẳng vào đối thủ nhưng lại cố ý đánh hụt. Bạn thực hiện đòn này bằng cách không xoay hông hay không xoay vai ra hết cỡ khi bạn cố gắng vươn vai ra hết. Đối thủ sẽ nghĩ rằng anh ta đang trong khoảng cách an toàn, không dễ bị trúng đòn, trong khi bạn đã có thể đánh trúng anh ta. Sau đó, vào thời điểm thích hợp, bạn lại tung đòn đâm thẳng và xoay hông, vươn hết vai ra. Lúc đó, đòn đâm sẽ trúng vào đối thủ vì anh ta sẽ không chuẩn bị phòng thủ và bởi vì anh ta nghĩ mình đang ở ngoài tầm ra đòn của đối thủ.

Một cách khác để thu hẹp khoảng cách là bạn sử dụng đòn chân tiếp cận đối thủ nhanh chóng để ra đòn mà đối thủ không thể dự đoán được. Ví dụ, bạn có thể sử dụng “bước lên” (hay ăn gian một bước), mà có thể tiếp cận hơn vào đối thủ mà anh ta không thể tin được. Để thực hiện đòn này, bạn nhẹ nhàng kéo chân sau lên đặt ngay sau chân trước. Để che giấu sự di chuyển này, bạn đánh một đòn nhử, chẳng hạn

như xĩa tay trước làm cho đối thủ hướng về đòn tay này. Vị trí của chân sau tùy thuộc vào việc bạn muốn tiếp cận đối thủ ở khoảng cách bao nhiêu. Do đó, khi bạn kéo chân lên, bạn đã thực sự thu ngắn được khoảng cách.

Theo Lý, một võ sĩ nhảy bèn là không bao giờ nằm trong tầm ra đòn của đối thủ. Anh ta luôn di chuyển để đối thủ không thể điều chỉnh khoảng cách thích hợp. Nhưng đồng thời anh ta hoàn toàn có khả năng điều chỉnh khoảng cách theo ý muốn.

Bởi đối thủ không để ý đến việc bạn rút chân sau lên, anh ta vẫn nghĩ bạn hiện đang ở trong khoảng cách như lúc đầu. Từ vị trí này, bạn có thể sử dụng kỹ thuật đẩy người lên và tung ra đòn đấm thẳng vào đối thủ hoặc bạn cũng có thể tung ra đòn đá chân trước từ vị trí mới của bạn.

Một cách khác để điều chỉnh bộ chân của bạn là sử dụng kỹ thuật nhích xuống từng bước ngắn mỗi khi bạn thụt lùi né đòn đối thủ. Kỹ thuật này hiệu quả hơn khi cứ mỗi lần bạn lùi về thì đối thủ lại tiến lên. Nếu đối thủ cứ nhích lên một khoảng giống nhau mỗi khi bạn lùi lại, và bước chân của bạn mỗi lúc mỗi ngắn, thì đối thủ sẽ không hề biết được rằng anh ta đang ở trong tầm ra đòn của bạn, bạn có thể tung ngay đòn đấm thẳng tay trước hoặc đá thẳng chân trước vào cẳng chân của đối thủ.

Cách cuối cùng để xóa bỏ khoảng cách là cách gây nhịp. Bạn có thể thực hiện kỹ thuật này bằng cách trước tiên bạn nhịp cùng nhịp với đối thủ, có nghĩa là nhịp của đối thủ đồng bộ của bạn. Sau đó, bạn có thể chệch nhịp bằng cách tăng nhịp độ lên hoặc giảm xuống. Trong khoảnh khắc, đối thủ giảm sự bảo vệ an toàn bởi vì nhịp của anh ta sẽ hơi trước hoặc hơi sau bạn và khoảnh khắc này, bạn có thể tung ra đòn đấm của mình.

Một cách khác để xóa khoảng cách là sử dụng kỹ thuật che giấu sự tiếp cận bằng đòn nhử hay tấn công giả.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Áp dụng cự ly trong tấn công

Để áp dụng cự ly trong tấn công có hiệu quả, bạn cần phải biết cách thu hẹp khoảng cách với đối thủ để ra đòn tấn công. Kỹ thuật này trong Triệt quyền đạo được hiểu như là “bắt cầu cho khoảng cách” giữa bạn và đối thủ. Ví dụ, nếu bạn ở trong khoảng cách xa, nơi bạn không thể chạm đến đối thủ, bạn phải học cách nhanh chóng chuyển sang khoảng cách vừa để có thể tung đòn đấm hoặc đá. Nếu bạn đã ở trong khoảng cách vừa, bạn cần học cách chuyển sang khoảng cách gần để có thể khóa, quật hoặc sử dụng vũ khí khác như chỏ hoặc đầu gối.

Ví dụ, bạn có thể giả vờ xĩa tay trước để thu hút sự chú ý của đối thủ. Khi đối thủ tập trung đỡ đòn này, bạn liền sử dụng bộ chân để tiếp cận đối thủ và tung ra đòn đá chân trước.

Một cách khác nữa để thu ngắn khoảng cách là sử dụng vũ khí dài nhất để tấn công mục tiêu gần nhất của đối thủ. Ví dụ, bạn có thể nhập nội trong khi xĩa ngón tay trước vào mắt đối thủ hoặc đá ngang vào cẳng chân hay gối của đối thủ. Việc thực hiện các đòn này giúp bạn thu ngắn khoảng cách và đưa bạn vào vị trí mà có thể tung ra các đòn khác tiếp theo.

Sử dụng khoảng cách trong phòng thủ

Để sử dụng khoảng cách trong phòng thủ có hiệu quả, bạn cần phải biết cách điều chỉnh cự ly để cho đối thủ không thể đánh trúng bạn. Bạn cần phải tránh xa đối thủ bằng cách sử dụng thoái bộ. Ví dụ, nếu đối thủ đá ngang chân trước, bạn nhanh chóng bước lùi về sau bằng kỹ thuật lướt về sau để tránh bị đánh trúng (Xem hình 20.1).

Một cách khác để tránh đòn là cách tiếp cận đối thủ để chặn đòn tấn công. Cụ thể là khi đối thủ chuẩn bị tấn công, bạn nhanh chóng tiếp cận anh ta để triệt ngay đòn tấn công

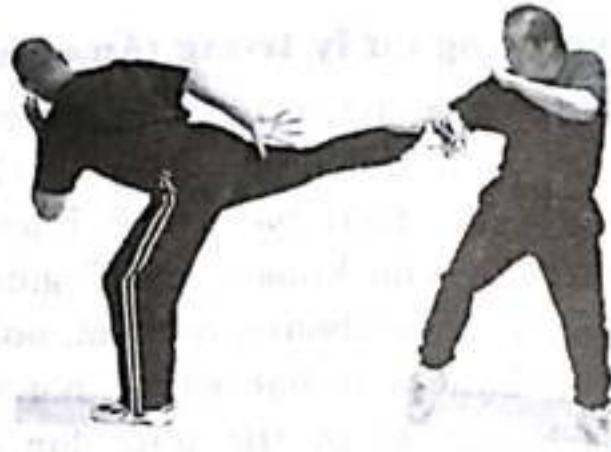
đó. Từ vị trí đó, bạn có thể tung ra các đòn phản công tiếp theo, chẳng hạn như quật ngã. Ví dụ, nếu đối thủ chuẩn bị tung đòn đá thẳng chân trước, bạn nhanh chóng tiếp cận đối thủ, nâng cao gối và ép vào chân đối thủ để anh ta không tung đòn đá ra được (xem hình 20.2). Từ đó,

bạn có thể bỏ chân xuống, quật ngã đối thủ hoặc bóp cổ anh ta.

Thời điểm

Một vấn đề không kém phần quan trọng trong chiến đấu hiệu quả là thời điểm. Điều này đề cập khả năng nhận biết thời điểm thích hợp mà bạn có thể tấn công hoặc phản công. Bạn không thể nào tấn công thành công một đối thủ cảnh giác cao độ và có khả năng tự vệ cao. Điều bạn cần làm là tấn công mục tiêu đã chọn khi nó không được bảo vệ. Bạn chỉ có thể thực hiện ý định

này trong khi đối thủ chuyển từ vị trí này sang vị trí khác, hoặc khi anh ta phạm sai lầm hoặc bị thúc ép bỏ lơ việc bảo vệ mục tiêu vì những hành động bạn tạo ra. Trong bất cứ trường hợp nào, bạn cần phải nhận ra và chớp lấy thời cơ đặc biệt khi đối thủ lơ lửng, dễ bị tấn công hoặc phản công nhất.



Hình 20.1: Lùi ra xa khỏi đòn đá ngang.



Hình 20.2: Xóa khoảng cách bằng cách triệt đòn tấn công.

Để phát triển khả năng ý thức khoảnh khắc cơ hội cho đòn tấn công hoặc phản công, bạn phải học cách quan sát đối thủ cẩn thận từ nhất cử nhất động. Khi bạn tập với nhiều loại người khác nhau, đặc biệt trong đấu tập, hãy tập quan sát di chuyển của họ. Khi họ bước từ vị trí này sang vị trí khác, họ có thể để lộ mục tiêu không được bảo vệ không? Họ có thể dịch chuyển tay theo thế nào đó mà để lộ mục tiêu không được bảo vệ không? Hoặc khi họ đâm hay đá thẳng, phần nào sơ hở cho bạn tấn công hoặc phản công? Bằng cách nghiên cứu mỗi bạn tập theo cách này, bạn tăng khả năng ý thức lúc nào đối thủ dễ bị tấn công nhất. Những điều đó thể hiện thời điểm thích hợp mà bạn có thể tấn công đối thủ hiệu quả.

Thời gian phản ứng và thời gian di chuyển

Nếu chỉ học biết lúc nào thì ra đòn hợp lý không thôi chưa đủ. Ngay cả khi bạn phát triển sự nhạy bén lên mức độ cao, bạn vẫn có thể thực hiện kỹ thuật của bạn, bạn có thể giáng đòn đánh trong khoảnh khắc đó. Có hai kiểu thời điểm mà bạn có thể tăng cường khả năng này để lợi dụng các khoảnh khắc này. Đó là thời gian phản ứng và thời gian di chuyển.

Thời điểm phản đòn giải quyết vấn đề bạn nhận ra sự kiện và phản ứng nhanh như thế nào. Khi bạn thấy hoặc nghe điều gì, não bạn cần có thời gian để xử lý và chuyển tín hiệu ra cơ thể để có hành động phản ứng. Trong trường hợp một trận đấu, khi bạn nhận thấy đối thủ đang sơ hở trong phòng vệ, não bạn sẽ báo cho tay, chân của bạn đưa ra đòn tấn công thích hợp vào vùng đang lộ ra đó. Bằng cách giảm thiểu thời gian cho quá trình xử lý này, bạn cần phải tăng tốc cho thời gian phản ứng và đánh vào mục tiêu càng nhanh càng tốt.

Thời gian di chuyển nghĩa là khoảng thời gian bạn thực hiện kỹ thuật từ khi khởi đầu đến khi kết thúc, một khi bạn đã nhận ra được khoảng khác. Nếu bạn thực hiện kỹ thuật hơi chậm, mục tiêu sẽ được che chắn trước khi bạn chạm vào nó. Vì vậy, bạn phải giảm thiểu thời gian thực hiện đòn kỹ thuật của bạn.

Cách tốt nhất để bạn cải thiện cả thời gian phản ứng và thời gian di chuyển là thực hiện các bài tập với gắng mục tiêu cùng với bạn tập. Bạn tập của bạn sẽ giữ miếng gỗ và chỉ nhá ra vào những thời điểm nào đó. Khi đối thủ đưa gỗ ra, đó là lúc mục tiêu tấn công của bạn lộ ra. Ngay khi bạn thấy miếng gỗ lộ ra, bạn sử dụng đòn tấn công thích hợp vào mục tiêu. Để làm cho bài tập khó hơn, đối thủ chỉ nhá miếng gỗ trong khoảng thời gian ngắn, chỉ bằng một phần của giây, trước khi nó được trả về vị trí bình thường. Khi đó, bạn cần phải tăng tốc độ tấn công để đánh trúng mục tiêu trước khi đối thủ kịp kéo nó về. Bằng cách thực hiện các bài tập này thường xuyên và quyết tâm trong một thời gian, bạn có thể thu ngắn thời gian phản ứng và các di chuyển sẽ chặt chẽ, chính xác hơn.

Sử dụng thời điểm trong tấn công và phản đòn

Bạn có thể chọn thời điểm tấn công hoặc phản đòn để đáp ứng với những giai đoạn cụ thể của sự tấn công của đối thủ. Nói chung, bạn có thể chia đợt tấn công của đối thủ thành ba giai đoạn:

1. Chuẩn bị.

2. Phát triển.

3. Hoàn thành.

Như tên gọi thể hiện, tấn công ở giai đoạn chuẩn bị đề cập đến lúc bắt đầu đòn tấn công của đối thủ, khi anh ta đã sẵn

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

sàng tung đòn tấn công (xem hình 20.3). Tấn công vào giai đoạn phát triển để cập đến đường đi của đòn tấn công của đối thủ. Cuối cùng, tấn công vào giai đoạn hoàn thành là muốn nói đến sự vận động khi đối thủ đã hoàn thành đòn tấn công và bắt đầu rút đòn về. Tại mỗi giai đoạn này, bạn có thể tung ra đòn tấn công hoặc phản công thích hợp vào mục tiêu đang lộ ra.

Ví dụ, khi đối thủ chuẩn bị tung đòn đâm thẳng tay trước, bạn có thể nhập nội và khoá tay anh ta không cho anh ta thực hiện đòn đâm. Cùng lúc đó, bạn có thể tung ra đòn đâm thẳng của bạn vào mặt đối thủ bằng tay trước, khi đối thủ bắt đầu đâm móc tay trước.

Cự ly và thời điểm luôn gắn liền với nhau trong sự tương tác giữa bạn và đối thủ. Vì vậy đấu tập là một cách tuyệt hảo để bạn có thể phát triển khả năng ứng dụng cự ly và thời điểm trong chiến đấu. Bạn cần phải có một người bạn đấu tập để di chuyển và phản đòn để bạn có thể học cách điều chỉnh cự ly và làm cách nào để xác định thời điểm tấn công.

Để giúp bạn hiểu và ứng dụng nhịp điệu trong tấn công, bạn nên học nhạc. Bạn biết rõ hơn về nhịp và nửa nhịp, đều có liên quan đến chiến đấu. Thêm vào đó, bạn sẽ có được sự đánh giá quan trọng hơn về âm nhạc như một môn võ.

Nếu đối thủ cố gắng đâm thẳng tay trước vào mặt bạn, bạn có thể dùng tay sau gạt tay đối thủ, đồng thời tay trước tung đòn đâm thấp vào vùng trung đẳng của đối thủ. Cuối cùng, khi đối thủ tung đòn đâm, nhưng đâm hụt và bắt đầu



Hình 20.3: Tấn công vào thời điểm chuẩn bị - đâm thẳng

rút tay lại, bạn có thể tung ra đòn đấm bằng lưng nắm đấm vào mặt anh ta. Tất cả những kỹ thuật này đều là phản đòn mà bạn có thể áp dụng ở những giai đoạn khác nhau của một kỹ thuật đơn lẻ, đó là đòn đấm tay trước của đối thủ.

Nhịp điệu

Một kỹ thuật cuối cùng mà bạn cần phải đạt được là nhịp điệu ở mỗi sự di chuyển của bạn trong chiến đấu. Rất nhiều võ sĩ có khuynh hướng chỉ giữ nguyên nhịp điệu trong chiến đấu. Nếu bạn có cùng nhịp điệu với đối thủ, bạn sẽ khó giáng đòn tấn công vào anh ta vì các di chuyển phòng thủ của đối thủ sẽ trùng khớp với những di chuyển tấn công của bạn.

Mục tiêu của bạn là điều khiển nhịp độ, bởi vì người nào điều khiển được nhịp độ thì điều khiển được trận đấu. Trong Triệt quyền đạo, bạn điều khiển nhịp độ bằng “nhịp gãy”. Trong khi đối thủ vẫn duy trì một nhịp độ đều đều, bạn có thể thay đổi nhịp độ bằng cách giảm hoặc tăng nhịp độ của bạn, sao không cho đồng bộ với nhịp của đối thủ. Điều này cho phép bạn tung đòn vào giữa nhịp của anh ta (xem hình 20.4 và 20.5).

Gãy nhịp có thể được thực hiện theo hai cách. Đầu tiên, bạn có thể tăng tốc so với nhịp của đối thủ, làm cho đối thủ mất sự chú ý. Thứ hai, bạn có thể giảm tốc và dừng giữa sự di chuyển của đối thủ. Điều này cũng có thể làm cho đối thủ không phòng vệ được. Nếu mỗi di chuyển của đối thủ được xem là một nhịp, thì bạn cố gắng đánh vào giữa nhịp hay vào nửa nhịp.

Sự thành công của mỗi kỹ năng chiến đấu đòi hỏi không chỉ kỹ thuật thực hiện chắc chắn, mà còn về sự hiểu biết về khoảng cách, thời điểm và nhịp điệu thích hợp. Các đặc tính này cho phép bạn áp dụng kỹ thuật vào thời điểm thích hợp, khi bạn đang ở vị trí thuận lợi nhất để tấn công hoặc phản

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

đòn. Bằng cách luyện tập một cách cụ thể luôn nhớ những đặc tính này trong đầu, bạn sẽ biết cách làm thế nào thích ứng với đối thủ để bạn có thể sử dụng tay thuận lợi nhất trong chiến đấu.



Hình 20.4: Bắt nắm đấm tay trước của đối thủ.



Hình 20.5: Tiếp theo là đòn đấm thẳng tay trước vào giữa nhịp khi đối thủ bắt đầu tung đòn đấm móc tay trước.

Một bài tập hữu ích giúp bạn biết được cự ly có liên quan đến đòn đá cẳng chân trước vào đối thủ. Khi người tập chung tưởng bạn sắp đá, anh ta sẽ lùi lại. Vài lần đầu, bạn sẽ thấy rằng mình đá hụt bởi vì bạn đang nhắm xem đối thủ đang ở đâu. Bạn phải khắc phục bằng cách hình dung ra anh ta sẽ ở đâu, thì ở đó sẽ chính là nơi bạn ra đòn đá.



CHƯƠNG 21 ĐẤU TẬP

Việc học các yếu tố riêng lẻ của Triệt quyền đạo như bộ chân, các vũ khí phần trên và phần dưới cơ thể, năm cách tấn công, các cách phòng thủ, các đòn phản công, cự ly thời điểm và nhịp điệu là điều đặc biệt quan trọng để phát triển nền tảng môn võ này. Tuy nhiên, để thành công hơn và phát triển hơn, cần phải có sự kết hợp các yếu tố này trong thực tế.

Vì thế, bạn cần phải đấu tập. Đấu tập là một hoạt động mà bạn cần phải luyện tập cách sử dụng các vũ khí trong năm cách tấn công chống lại đối thủ. Nó cho phép bạn thực tập các kỹ năng phòng vệ và phản công khi bạn bị đối thủ tấn công. Khi luyện tập, bạn gặt hái được một cảm giác nhạy bén về các đặc tính của kỹ thuật tấn công, chẳng hạn như thời điểm, cự ly và nhịp điệu.

Điều quan trọng là bạn phải biết cách tấn công một đối thủ đang cố gắng tránh đòn. Bạn cần phải để ý rằng đối thủ sẽ không luôn đứng trước mặt bạn và đợi bạn giáng đòn. Đối thủ sẽ di chuyển quanh bạn, lặn hụp, lướt, thủ thế, tấn công bạn mỗi khi có dịp. Đối thủ sẽ đâm hoặc đá mỗi khi bạn sơ hở. Vì vậy, việc biết được khi nào đối thủ sẽ tấn công để bạn có thể phòng thủ và phản đòn là một điều sống còn.

Việc đấu tập sẽ làm cho các bài tập của bạn trở nên thực dụng, mà nội lực và thời gian là vấn đề đặt lên hàng đầu. Đó là cách bạn đạt được tinh thần chiến đấu và quan điểm của mình. Bạn sẽ học cách điều khiển cảm xúc và các phản ứng nội tiết để có thể duy trì sự bình tĩnh và giữ cho mình được thư thả.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Đấu tập giống như một phòng thí nghiệm, nơi mà bạn có thể đem các yếu tố, các phương pháp, các kỹ năng để biết được bạn có thể thực sự áp dụng những gì đã học trên một đối thủ sống và ra sức chống cự hay không. Nó cũng được ví với một tấm gương cho phép bạn thấy được ưu điểm và nhược điểm của bạn một cách rõ ràng và thực sự. Cho đến thời điểm này, nếu bạn đánh giá sai hay tệ hơn là bạn tự đánh lừa mình về khả năng của bạn, thì việc đấu tập sẽ nói nên tất cả.

Lúc đầu, việc đấu tập có thể là một kinh nghiệm khiêm tốn. Tuy nhiên, quá trình này chứng tỏ có những vấn đề mà bạn cần khắc phục. Nó sẽ không đơn giản là vấn đề mà huấn luyện viên của bạn chỉ ra cho bạn, mà chính bạn cần lưu ý. Nó sẽ mang lại động lực mà bạn cần sửa chữa sai sót và hoàn thiện kỹ năng của bạn.

Việc đấu tập phải được xem như một cơ hội cho cả hai người tập, học tập và phát triển. Nếu người này thấy khó khăn trước sự tấn công của người kia, thì người kia nên tập chậm lại để cho người này theo kịp. Điều này không phải là vấn đề thể hiện cái tôi.

Sự tiến triển của đấu tập

Trong Triệt quyền đạo, đấu tập không phải chỉ đơn giản là thấy hai người ra cho họ tự đánh nhau. Phương pháp đó sẽ làm phản tác dụng và làm tăng khả năng chấn thương và sẽ làm thối bùng cái tôi. Những dự định tạo cơ hội cho việc rèn luyện sẽ nhanh chóng trở thành cơ hội cho việc đánh nhau mà không có sự tập trung và không có sự tinh luyện. Thay vì phải nên có tính toán, có chiến lược, chiến thuật thì các đấu thủ sẽ trở thành nóng vội, hiếu chiến.

Thay vào đó, đấu tập trong Triệt quyền đạo được thực hiện theo một phong cách có tiến bộ hẳn hoi. Nó được thực hiện

chậm rãi, riêng lẻ và phát triển các vũ khí riêng lẻ và các phẩm tính để đạt thành công ở cấp độ cao. Phương pháp theo tiến bộ cùng rèn luyện tinh thần và giác quan của bạn theo cách tăng dần bằng việc tập trung vào chỉ một hoặc hai điều trong một giai đoạn, thay vì phải bị chi phối bởi quá nhiều thứ có liên quan.

Các bài tập trong đấu tập

Triệt quyền đạo sử dụng các bài tập để giới thiệu cho các võ sinh tập đấu. Các bài tập này nhấn mạnh vào việc sử dụng một vũ khí hoặc một vài vũ khí trong một hoàn cảnh thực tế mà ở đó bạn cố gắng đánh trúng một đối thủ sống, chuyển động và kháng cự mà cũng đang ra sức tấn công bạn. Lúc bắt đầu, bạn chỉ nên tập các bài tập đơn giản, trong đó bạn và người đối luyện tập trung vào một vũ khí. Ví dụ, như đâm thẳng bằng tay trước. Khi đã thuần thục ở cấp độ này rồi, bạn chuyển sang bài tập khó hơn, sử dụng nhiều vũ khí hơn. Khi bạn đã quen thuộc với các bài tập này rồi, bạn tiến dần lên với các bài tập phức tạp hơn với việc sử dụng nhiều vũ khí hơn và đấu tập ở các tầm khác nhau. Các bài tập này bắt đầu tạo ra phương pháp và giống như đấu luyện tự do là mục đích cuối cùng của bạn.

Sau đây là các bài đấu luyện từ đơn giản đến phức tạp

- *Tay trước chống tay trước:* trong bài tập này, cả hai đấu thủ chỉ được dùng tay trước để tấn công hay phản đòn. Điều này có nghĩa là bạn chỉ được sử dụng các đòn tay trước như xia, đâm thẳng, đâm móc, lưng nắm đâm, mặt nắm đâm và đâm móc từ dưới lên (xem hình 21.1). Đây là bài tập tuyệt vời cho các võ sinh mới bắt đầu tập đấu luyện. Họ chỉ tập trung vào các vũ khí tấn công mà thôi. Đồng thời, họ phải tập trung phòng thủ với mỗi vũ khí mà người kia sử dụng.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

- *Tay trước chống lại cả hai tay:* bài tập này hơi khó hơn một chút. Lần này, một đấu thủ được phép sử dụng cả hai tay, còn đấu thủ kia chỉ được tấn công hay phản đòn bằng tay trước mà thôi. Điều này có nghĩa là một đấu thủ lưu ý phòng vệ trước đòn đâm tay trước, còn đấu thủ kia thì lại lưu ý phòng thủ trước đòn đâm tay trước lẫn đòn đâm tay sau.
- *Tay trước chống lại chân trước:* Trong bài tập này, một đấu thủ tấn công bằng tay trước. Đấu thủ kia thì sử dụng chân trước để đá. Nếu bạn là người đá, bạn chỉ lo lưu ý đến đòn tấn công bằng tay trước của đối thủ. Đồng thời, bạn cũng tận dụng độ dài của chân trước, cho phép bạn vươn ra xa nhất. Bởi thế, nếu bạn là người đâm, bạn phải ở xa đòn tấn công của đấu thủ để tránh bị đá trúng. Bạn cũng học được cách nhập nội để có thể đâm.
- *Tay trước chống lại tay trước và chân trước:* Bài tập này làm tăng độ phức tạp lên. Lần này, một người chỉ được dùng tay trước để tấn công, trong khi người kia thì sử dụng cả chân trước và tay trước. Trong vai này, bạn có nhiều vũ khí để tấn công ở cả ba vùng thượng, trung và hạ đẳng. Còn ở trong vai kia bạn chỉ có một vũ khí tấn công và phải chú ý đòn tấn công sẽ đến từ phía nào, và bạn phải chú ý giữ khoảng cách để tránh đòn đá trước.

Lý là người phát minh ra việc sử dụng các trang bị trong đấu luyện. Anh ta sử dụng mũ bảo hộ, bao tay, ki che ngực và ki bảo vệ đầu gối hay ống cẳng chân. Điều này đã cho phép anh ta và võ sinh của mình tự do tấn công.

- *Tay và chân trước chống lại tay và chân trước:* Tình huống lúc này, hai bên đã cân bằng, mỗi đấu thủ đều sử dụng tay trước và chân trước để tấn công. Hai đấu thủ

đều ở xa nhau để tránh bị đá. Trong khi bạn có nhiều cơ hội tấn công, bạn cũng phải tự bảo vệ trước sự tấn công dồn dập của đối thủ.

- *Chân trước chống lại chân trước:* Bài tập này giúp phát triển đòn chân trước một cách riêng biệt. Bởi vì bạn bị giới hạn trong đòn đá chân trước mà thôi, nên bạn phải tập trung luyện tập nhiều đòn đá chân trước khác nhau và tập trung chống lại đòn tấn công chân trước của đối thủ.

- *Chân trước chống lại tay trước và tay trước:* trong bài tập này, một người chỉ được dùng chân trước để tấn công, còn người kia thì dùng cả tay trước và chân trước.

Vì vậy, một người chỉ lo phòng thủ chống lại những đòn tấn công chân trước, trong khi người kia thì phải tập trung chú ý phòng thủ chống lại đòn tấn công bằng tay trước và chân trước.

- *Chân trước chống lại tay trước và tay sau:* Trong bài tập này một võ sinh chỉ được sử dụng chân trước để tấn công. Tuy nhiên, anh ta

phải chú ý phòng thủ chống lại các đòn tấn công bằng tay trước và tay sau. Trong trường hợp này bạn lợi dụng đòn tấn công dài hơn của chân bạn, trong khi người đấu tập sẽ cố gắng tấn công bằng cả hai tay (xem hình



Hình 21.2: Đấu luyện chân trước chống lại tay trước và tay sau - Đá ngang chân trước vào đầu gối chống lại đòn đâm tay sau.

21.2). Khi đổi lượt, bạn phải duy trì khoảng cách thích hợp để tránh đòn tấn công bằng chân trước của người cùng đấu tập đồng thời phải học cách tiếp cận đối phương để tấn công bằng tay.

- *Tay trước và tay sau chống lại tay trước và tay sau:* Trong bài tập này, cả hai đấu thủ đều sử dụng cả hai tay để tấn công. Nó trông giống như quyền Anh. Bạn sẽ có thể sử dụng nhiều khả năng cho cả hai tay và không phải lo về việc bị đá.

“Cách tốt nhất để học bơi là lao mình xuống nước và bơi. Cách tốt nhất để học Triệt quyền đạo là đấu tập. Chỉ có trong đấu luyện tự do thì các võ sinh mới bắt đầu học được nhịp gậy, thời điểm chính xác và cách điều chỉnh cự ly thích hợp” (Lý 1997, tr 25).

Còn nhiều bài tập hơn theo dạng này có sử dụng các đòn cụ thể cho các chủ đề đặc biệt. Thêm vào đó, bạn có thể luyện tập các bài tập nhấn mạnh các kỹ năng tự vệ và phản công. Ví dụ, bạn có thể luyện các cách tấn công bằng đòn xia cho đến phối hợp đa dạng ngẫu nhiên mà được trình bày trong chương phản công. Tuy nhiên, bạn phải mang trang bị đấu tập để chống lại các đòn đâm của đối thủ từ mọi phía, từ tốc độ chậm đến nhanh. Bạn cũng có thể tập các đòn tấn công bằng chân khác nhau từ đá ngang đến đá móc được mô tả trong chương phản công, nhưng bạn cũng phải mang giáp bảo vệ để người cùng tập với bạn có thể thực hiện những đòn đá mạnh.

Bạn có thể luyện các bài tập riêng lẻ và phát triển kỹ năng khóa đòn chống lại đối thủ sống và kháng cự. Các bài tập này sẽ rất khó nếu bạn tập khóa đòn khi mang găng tay quyền Anh. Sau đó, bạn nên chuyển sang mức độ tiếp theo là tiếp cận khóa đòn hoặc khóa đòn từ kỹ thuật đâm đá.

Các loại đối thủ

Khi bạn tấn công trong đấu tập, bạn có thể nhận ra rằng các người đấu tập của bạn sẽ phản ứng một cách chiếm ưu thế mà bạn có thể dự đoán được. Một số người sẽ tăng khoảng cách để tránh khỏi đòn tấn công của bạn. Một số người khác sẽ sử dụng khoảng cách để phản công bạn. Có người sẽ phòng thủ và gạt đòn ở khoảng cách xa, có người sẽ phòng thủ và gạt đòn trước khi lao vào, và cũng có người luôn tấn công về trước.

Khi đấu tập, bạn sẽ nhận ra những loại người này. Bạn sẽ dùng kinh nghiệm để khám phá ra kỹ thuật nào trong năm cách tấn công sẽ thích hợp với từng loại đối thủ này, những kỹ thuật nào không thể áp dụng và lý do tại sao. Đồng thời, bạn cũng làm cho đối thủ khó có thể đối phó với bạn bằng cách thay đổi phản ứng của bạn trước đòn tấn công của họ. Ví dụ, thay vì luôn thụt lùi giữ khoảng cách, thỉnh thoảng bạn có thể gạt và lao vào. Bằng cách này bạn sẽ làm cho đối thủ khó hiểu bạn và bạn sẽ khó bị đánh trúng.

Thường thì các võ sinh sẽ bỏ tập nếu họ bắt đầu đấu tập căng thẳng. Họ chuyển sang đấu tập tự do quá sớm trước khi họ có thể. Để dễ dàng hơn trong đấu tập tự do, các võ sinh phải luyện các bài đấu tập để giới hạn các vũ khí được sử dụng. Bằng cách này, các võ sinh sẽ cảm thấy không quá sức.

Khi phát triển môn Triệt quyền đạo, Lý Tiểu Long nhận ra tầm quan trọng của việc đấu tập có trang bị để bắt chước cuộc chiến đấu thật sự. Sự đặt trọng tâm vào việc đấu luyện làm cho môn võ của anh khác với các môn võ đương thời.

Ngày nay, việc đấu luyện vẫn giữ vai trò quan trọng trong các võ sinh Triệt quyền đạo vì nó cho phép họ thử nghiệm kỹ năng của họ trước các đối thủ kháng cự và thử nghiệm những phương pháp mới. Đấu tập sẽ làm sáng tỏ phong cách của mỗi võ sinh mà họ cần phải cải thiện.

PHẦN 6 SỰ TIẾN BỘ TRONG TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Với phong thái bình thản và không có bài bản thì bạn sẽ không lớn mạnh và tiến triển trong mọi nỗ lực. Để có thể am hiểu hết môn võ và có khả năng sử dụng hết các yếu tố của nó, bạn phải có mục tiêu và kế hoạch để hoàn thành. Chương kế tiếp sẽ bàn về vai trò của việc thiết lập mục tiêu trong luyện tập Triệt quyền đạo và làm thế nào lập kế hoạch đạt được mục tiêu đó.

Hầu hết các môn võ đều có một quá trình mà các võ sinh phải trải qua khi họ am tường các kỹ thuật căn bản và tiến lên các kỹ thuật phức tạp, cao siêu hơn. Chúng ta sẽ tìm hiểu làm cách nào thiết lập sự tiến bộ và làm cách nào các võ sinh nhận biết sự tiến bộ đó.

Một võ sinh Triệt quyền đạo rất thích thú trong việc thi thố các kỹ năng của họ với các võ sinh môn phái khác. Với ý nghĩ này, các thuận lợi và trở ngại trong việc tham gia vào các kỳ tranh tài được xem xét, cân nhắc. Cuối cùng chúng ta cũng sẽ xem xét việc tham gia các cuộc tranh tài hữu dụng thế nào cho các võ sinh Triệt quyền đạo phát triển trong môn võ.



CHƯƠNG 22

ĐẶT MỤC TIÊU VÀ CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

Mặc dù các võ sinh Triệt quyền đạo học các nguyên lý phổ biến, các kỹ thuật, các phương pháp, thì việc huấn luyện vẫn là một vấn đề lớn. Trong mối liên hệ với huấn luyện viên, nó tùy thuộc vào từng cá nhân để họ lập ra các mục tiêu và chương trình luyện tập thích hợp để đạt được mục tiêu này. Ví dụ, nhiều võ sinh bị thu hút bởi môn Triệt quyền đạo vì phương pháp thực dụng và hợp lý của các cuộc xung đột là một mục tiêu quan trọng và đáng giá.

Tuy nhiên, việc giữ được tính mạng an toàn trước các cuộc xung đột ngoài đường không phải là mục tiêu duy nhất của một võ sinh. Mặt khác, một võ sinh như vậy có thể mang theo vũ khí hay một con dao để tự vệ. Nói chung, một võ sinh học võ còn muốn đạt được các mục tiêu khác nữa. Ví dụ, là một võ sinh Triệt quyền đạo bạn phải cân nhắc cẩn thận nhu cầu của bạn và phải bảo đảm rằng chương trình của bạn sẽ giúp bạn thực hiện các mục tiêu này.

Thiết lập các mục tiêu

Việc thiết lập một chương trình tập luyện thích hợp đòi hỏi bạn phải xác định các mục tiêu mà bạn muốn đạt được. Vì vậy, nhiệm vụ đầu tiên của bạn là phải lập ra mục tiêu của chính bạn. Một số lĩnh vực mà bạn cần cân nhắc cho việc thiết lập mục tiêu bao gồm các mục tiêu cơ thể, tinh thần, cảm xúc và trí tuệ. Chúng ta sẽ xem xét từng loại này.

Các mục tiêu về cơ thể

Đây là một lĩnh vực mà hầu hết các võ sinh Triệt quyền đạo, ít nhất là lúc đầu, ưu tiên hàng đầu cho việc cải thiện. Thông thường, bằng cách xem một số phim ảnh hoặc đọc các sách báo của Lý Tiểu Long về môn võ của anh ta, các võ sinh tương lai bị thuyết phục bởi ý tưởng rằng họ sẽ trở thành những võ sĩ giỏi nếu họ luyện tập Triệt quyền đạo. Tuy nhiên, để trở thành võ sĩ giỏi thì không chỉ luyện tập các kỹ thuật về cơ thể của môn võ. Bạn phải cải thiện những nỗ lực của riêng bạn để bạn có thể sử dụng môn võ một cách nhuần nhuyễn.

Tăng cường nỗ lực phải là mục tiêu ưu tiên trong danh mục của một võ sinh Triệt quyền đạo. Nếu kỹ thuật có hay mà thiếu lực thì bạn sẽ không thể hạ gục đối thủ hoặc ngăn chặn được anh ta. Nguyên lý ngăn chặn lúc đó sẽ không có ý nghĩa mấy khi đòn đánh chặn hay đá chặn của bạn không thành công trong việc ngăn chặn đối thủ của bạn.

Một chương trình rèn luyện cơ thể cơ bản được Lý ghi chú bao gồm:

1. Thay đổi xoay chân.
2. Hít đất.
3. Chạy tại chỗ.
4. Xoay vai.
5. Đá hất cao.
6. Gập gối thấp.
7. Đá ngang
8. Xoay hông.
9. Xoay gối.
10. Nâng chân.
11. Gập người.

Tốc độ cũng là vấn đề quan trọng mà các võ sinh cần phải cải thiện. Có hai dạng tốc độ nguyên thủy mà bạn cần phải phát triển: tốc độ tấn công và vận tốc phản ứng. Kinh lực

phụ thuộc phần lớn vào việc bạn đạt được tốc độ tấn công, có nghĩa bạn thực hiện kỹ thuật nhanh như thế nào. Tốc độ phản ứng phụ thuộc vào não của bạn ghi nhận được sự kiện nhanh như thế nào, chẳng hạn như một đòn đâm đang lao vào bạn, hay một lúc sơ hở trong phòng thủ của đối thủ và chuyển tín hiệu chính xác đến cơ thể của bạn để phản ứng thích hợp.

Một vấn đề khác mà bạn cần đạt được là sự mềm dẻo. Điều này đề cập đến độ dẻo dai của cơ. Nghĩa là bạn có thể căng cơ được bao xa. Ví dụ, một người có đôi chân mềm dẻo thì có thể đá được ở nhiều độ cao khác nhau hơn một người có đôi chân không dẻo dai. Vì vậy, chân càng dẻo dai thì bạn càng có thể đá trúng nhiều mục tiêu khác nhau. Và điều này cũng gây khó khăn cho đối thủ của bạn vì họ thực sự lo lắng về việc bảo vệ các mục tiêu ở nhiều độ cao khác nhau.

Sự kết hợp các đòn và sự khéo léo là hai yếu tố quan trọng khác mà võ sinh Triệt quyền đạo cần phát triển. Sự kết hợp các đòn đòi hỏi sự liên hoàn của các đòn được thực hiện hợp lý, trong khi sự khéo léo đòi hỏi sự thoải mái và kỹ năng. Mặc dù một số võ sinh có vẻ hài lòng về khả năng kết hợp và khéo léo hơn các võ sinh khác, nên nhớ rằng ai cũng có khả năng cải thiện các điều này. Các võ sinh Triệt quyền đạo nào có thể thực hiện nhiều động tác thành thạo thì sẽ di chuyển hợp lý và nhẹ nhàng hơn.

Tăng cường sức khỏe và sự gọn gàng cho cơ thể cũng là hai yếu tố quan trọng. Các yếu tố này không chỉ ảnh hưởng đến quá trình thi đấu của bạn mà còn ảnh hưởng các vấn đề khác của cuộc sống của bạn nữa. Nếu bạn có sức khỏe tốt và cơ thể gọn gàng, bạn sẽ cải thiện kỹ năng của bạn nhanh hơn những ai có sức khỏe kém và cơ thể không rắn chắc. Bạn sẽ có thể tập luyện lâu hơn, thường kỷ luật hơn và cường độ

cao hơn. Tập luyện cơ thể trong Triệt quyền đạo giúp giảm sự căng thẳng và làm tăng sức khỏe cũng như sự gọn gàng cho cơ thể.

Các mục tiêu tinh thần

Một vấn đề quan trọng khác mà bạn cần đặt mục tiêu để đạt được là tinh thần của bạn. Theo quan niệm từ trước đến nay, luyện tập võ ngoài việc làm cho bạn nhanh nhẹn hơn, còn kích thích tinh thần của bạn, có nghĩa là làm cho bạn tự tin hơn. Triệt quyền đạo cũng không nằm ngoài mục tiêu này.

Một khía cạnh của sức mạnh tinh thần có liên quan trực tiếp đến sự tự vệ là phát triển ý thức bản thân và xung quanh. Trong chiến đấu, bạn cần phải lưu ý đến đối thủ của bạn về vị trí, mọi động thái và những dự định của anh ta. Thêm nữa, bạn cũng phải cảnh giác về vị trí của bạn, động tác và dự tính của bạn tương quan với đối thủ. Bạn nên quan tâm đến những gì xung quanh bạn, chẳng hạn như các bức tường, các lối thoát hiểm. Những yếu tố này có ảnh hưởng lớn đến những quyết định mà bạn thực hiện có liên quan đến khả năng tự vệ một cách hiệu quả.

Bạn cũng cần cải thiện nhận thức của bạn về những sự kiện. Chẳng hạn, bạn cần phát triển khả năng nhận biết khi nào thì đối thủ chuẩn bị tấn công, do đó bạn có thể đáp ứng một cách thích hợp và đúng lúc. Hơn thế nữa, bạn cũng nên tăng cường khả năng nhận biết thời điểm chín mùi nhất cho bạn phản công. Ví dụ, khi đối thủ mất tập trung hoặc phòng thủ lơ lửng.

Việc tăng cường sự tự đánh giá, tự ý thức, tự tin là những mục tiêu đáng giá mà bạn nhất định phải đạt được khi luyện tập. Việc học và lĩnh hội thuần thục các kỹ năng chứng tỏ bạn là người đầy tài năng, là người hài lòng với sở trường.

của mình. Khi bạn đạt được điều gì đó một cách thành công trong Triệt quyền đạo, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy tự hào, tăng cường nhận thức về bản thân.

Hai mục tiêu khác mà một võ sinh Triệt quyền đạo cũng nên quan tâm là sự quân bình và hài hòa. Luyện võ làm cho bạn tập trung suy nghĩ và quan tâm đến bạn nhiều hơn. Nó có thể giúp bạn giảm áp lực công việc, học tập và nhiều vấn đề liên quan. Việc hiểu được sự quân bình và sự phối hợp cần thiết trong việc luyện võ có thể khích thích bạn tìm được niềm vui trong các lĩnh vực khác của đời sống.

Các mục tiêu về cảm xúc

Đánh nhau dường như bắt nguồn từ việc cảm xúc tiêu cực của mọi người đạt đến đỉnh điểm. Bản thân hành động đánh nhau cũng làm tăng cảm xúc mà những người đánh nhau nghĩ. Khi họ không được kiểm chế và không ai quản lý, những cảm xúc đó có thể làm sai lệch sự suy nghĩ chín chắn, thiếu táo và chiến đấu hiệu quả. Tuy nhiên khi bạn điều khiển được cảm xúc của mình, bạn có thể hướng được cảm giác của mình, vì vậy mà sự chiến đấu của bạn sẽ có được, theo như lời của Lý Tiểu Long, “sự hài lòng về cảm xúc”.

“Như bạn có thể thấy, các cú đá và đấm là những vũ khí mà bạn không cần thiết phải sử dụng để tấn công đối thủ. Rất có thể nó được dùng để tấn công vào sự sợ hãi, sự bực mình và tất cả các thứ khác của bạn. Võ thuật có thể giúp cho tinh thần của bạn lớn mạnh”. (Lý 1997, tr. 30)

Vì vậy, là một võ sinh Triệt quyền đạo, bạn cần phải học cách điều khiển được cảm xúc của mình để bạn vẫn bình tĩnh trước những áp lực. Bạn cần phải tự trấn tĩnh trước sự sợ hãi, sự giận dữ và sự bực bội, trước đối thủ của bạn. Bạn cũng cần phải biết cách đối phó với cảm xúc dâng trào từ trận chiến đấu hoặc hành động chạy trốn trước cảm giác nguy hiểm.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Việc học cách sống hài hoà, hợp tác với người khác là một mục tiêu quan trọng trong lĩnh vực cảm xúc. Luyện tập Triệt quyền đạo có thể giúp bạn thực hiện được điều này bởi vì bạn bị bắt buộc phải làm việc với nhiều người lạ, ít ra cũng từ lúc đầu. Bởi vì bạn muốn phát triển và hoàn thiện mình, bạn sẽ phải tìm hiểu các mối quan tâm của những người khác chứ không chỉ là những mối quan tâm của riêng bạn. Do đó, bạn phải tạo được mối quan hệ chặt chẽ dựa trên sự quan tâm lẫn nhau.

Để giúp bạn đạt được mục tiêu, bạn phải tìm được người chịu hợp tác, hướng dẫn, ủng hộ bạn và làm cho bạn có trách nhiệm. Ngoài huấn luyện viên ra, bạn phải liệt kê những đồng môn, gia đình, bạn bè và đối tác để giúp bạn duy trì sự tiến bộ.

Các mục tiêu trí tuệ

Luyện tập trong Triệt quyền đạo có thể đưa bạn đến sự hiểu biết rõ hơn sự mong manh của cuộc sống, bởi vì bạn sẽ biết được cách một người có thể gây tổn thương nghiêm trọng, thậm chí có thể làm mất mạng người khác là dễ dàng như thế nào, và khi bạn hiểu được điều này, bạn sẽ đánh giá thấp đả và tôn trọng sự thánh thiện của cuộc sống con người hơn cũng như sự kết nối tâm linh của con người với nhau. Hơn thế nữa, bạn sẽ kính trọng hơn Đấng tạo hoá của bạn và tất cả những người trên thế gian này. Khi cơ thể của bạn mạnh mẽ, sự luyện tập cũng tạo ra sự vững vàng về tinh thần, tình cảm và trí tuệ.

Thiết lập chương trình luyện tập

Một khi đã xác định những mục tiêu mà bạn cần đạt được, bạn có thể tạo ra cho mình một chương trình luyện tập để đạt mục tiêu đó. Một chương trình như vậy cần phải có sự nỗ lực của cá nhân bởi vì sự kết hợp các mục tiêu là chỉ dành cho bạn mà thôi. Bạn cũng nên quan tâm đến những yếu tố như tuổi tác, thời gian biểu, mức độ phù hợp và sự ưa thích.

- *Các lớp học, các buổi học riêng:* Trước tiên, bạn phải lập thời khoá biểu cho việc rèn luyện kỹ thuật. Điều này nên bao gồm các lớp học hay các buổi học riêng mà bạn sẽ tham dự thường xuyên. Nếu bạn theo học ở võ đường, bạn sẽ học trong các lớp cố định ngày và giờ. Bạn phải đảm bảo mình sẽ tham gia các lớp này khi đã lên chương trình để có thể luyện tập thường xuyên. Nếu bạn tập riêng với một huấn luyện viên, bạn phải chọn ngày, giờ thích hợp để bạn có thể học thường xuyên. Sự cố công và chuyên cần là điều quan trọng để bạn đạt được sự tiến bộ bền vững về kiến thức và kỹ năng.
- *Luyện sức mạnh:* để cải thiện sức lực, sức khỏe toàn thân và sự nhanh nhẹn, bạn phải lập ra chương trình rèn luyện thể lực. Có nhiều cách thực hiện việc này. Cách thứ nhất là tham gia các câu lạc bộ thể dục mà ở đó bạn có thể tập cử tạ và các bài tập tăng thể lực khác. Cách nữa là mua các trang thiết bị tập thể lực mà bạn có thể tập tại nhà. Cách này tiện lợi hơn, nhưng bạn phải cần có chỗ trống để cất chúng khi không dùng đến.
- *Luyện tập nhịp tim:* để cải thiện sự khỏe mạnh và sức chịu đựng, bạn phải phát triển một chương trình rèn luyện nhịp tim. Bạn có thể tập luyện bất cứ kiểu vận động nào mà kích thích sự hoạt động cơ thể, như chạy bộ tại chỗ, chạy đường trường, trượt tuyết, tập thể dục nhịp điệu, bơi, chạy xe đạp và trượt pa-te. Chúng tôi khuyên bạn nên tập thể lực và tập tạ và tập thể dục nhịp điệu vào các ngày khác nhau. Ví dụ, bạn có thể tập nâng tạ vào các ngày thứ Hai, Tư, Sáu và chạy bộ chậm vào thứ Ba, Năm, Bảy. Nghỉ một ngày giữa các ngày tập tạ sẽ tạo cơ hội cho cơ của bạn phục hồi và phát triển.

- *Luyện tập chéo:* Tham gia các môn thể thao khác có thể mang lại lợi ích tốt mà có thể ảnh hưởng đến việc luyện võ của bạn. Tập xe đạp có thể cải thiện sức khỏe và sự chịu đựng của bạn, bởi sẽ làm cho nhiều cơ của bạn hoạt động và cũng tăng cường sức khỏe. Chạy việt dã cũng làm tăng sức khỏe của bạn. Bóng rổ sẽ tăng thể lực và đôi chân của bạn nhanh nhẹn, khiêu vũ làm cho bạn tăng khả năng giữ thăng bằng và đôi chân nhanh nhẹn.
- *Sử dụng các bao nặng, bao tốc độ, bao trên đầu và bao dưới chân:* bạn có thể tăng sức mạnh của đòn đá và đòn đâm bằng cách đá và đâm vào các bao nặng được bọc bằng da hoặc vải bố, bên trong chứa vải để có thể chịu được những cú đánh mạnh nhất. Bao tốc độ là những bao bằng cao su, nhỏ và được bơm đầy hơi, treo ở khoảng độ cao bằng đầu bạn, cho phép bạn tập sự kết hợp phản xạ tay - mắt cũng như tốc độ đòn đâm. Bao trên đầu và dưới chân là một quả bóng nhỏ được buộc từ trần nhà xuống nền nhà bằng dây, nó giúp bạn phân bổ các cú đâm hợp lý và giúp bạn tập phòng thủ, như lướt và hụp.
- *Các buổi tập luyện:* việc gặp gỡ và luyện tập thường xuyên với một hoặc nhiều võ sinh về những gì mình đã được dạy là rất bổ ích. Các buổi tập luyện này củng cố những kiến thức võ học và tăng sự hiểu biết của bạn về nó và đó cũng là cách rất hay để phát triển tình bằng hữu.

Xác định mục tiêu và các cách để đạt mục tiêu đòi hỏi sự đánh giá thật sự về điểm mạnh và điểm yếu của một người. Điều này thật sự khó khăn cho những võ sinh tập luyện lâu năm. Họ phải vượt qua sự tự phụ của họ để chấp nhận rằng vẫn còn có những lỗ hổng, thiếu sót trong kỹ thuật của họ mà họ cần phải hoàn thiện.

- *Đấu tập:* cho dù ở trong lớp hay ở các buổi tập luyện ngoài lớp, việc đấu tập thường xuyên có thể giúp bạn

cải thiện sự phối hợp, thời điểm và khoảng cách. Từ quan điểm cảm xúc, việc luyện đấu thường xuyên sẽ làm cho bạn quen với việc phản ứng trước khả năng bị đánh trúng. Thông qua đấu tập, bạn có thể điều khiển sự giận dữ và sợ hãi để giải quyết tình huống theo cách hài hoà, êm thấm hơn, bình tĩnh hơn.

Tập luyện mà không có mục đích chỉ là sự lãng phí về thời gian và công sức. Để đạt hiệu quả cao nhất, trong tập luyện, bạn cần phải xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện đạt mục tiêu đó. Hãy tập với huấn luyện viên và các đồng môn để họ giúp đỡ bạn đi đúng hướng đã chọn



CHƯƠNG 23 SỰ TIẾN BỘ THEO GIAI ĐOẠN

Không giống như các hệ thống võ thuật truyền thống khác, Triệt quyền đạo không bao giờ có hệ thống cấp đai. Lý Tiểu Long không tin vào việc chiếc đai mà bạn đeo sẽ biểu lộ khả năng, cấp bậc của một võ sinh và vì vậy mà anh không sai đến chúng. Tuy nhiên, vào thập niên 1960, khi anh thành lập Học viện Kungfu JunFan thứ ba và cũng là sau cùng ở Los Angeles, anh ta cũng đã hình thành một hệ thống cấp bậc sơ đẳng và công nhận cấp đai bằng các chứng chỉ. Dan Inosanto, trợ lý huấn luyện cho Lý ở học viện này, được công nhận là ở cấp ba trong võ phái. Hầu hết các võ sinh trải qua một thời gian tập luyện đầy đủ nào đó sẽ được công nhận là cấp 1. Tuy nhiên, không lâu sau đó, Lý đã bỏ việc cấp các chứng chỉ cấp bậc.

Nói chung, hầu hết các võ sinh Triệt quyền đạo đều làm như vậy để đạt được kiến thức và cải thiện kỹ năng. Họ chỉ tập trung vào việc phát triển và hoàn thiện hơn là kiếm được bất cứ thứ cấp đai nào hoặc sự công nhận nào.

Mãi đến sau khi Lý qua đời, thì Inosanto, lúc này được công nhận là trưởng môn phái Triệt quyền đạo, đã tạo ra một hệ thống cấp đai mới. Khi ông mở Học viện Kali Filipino năm 1974, ông thiết lập một hệ thống 4 cấp bậc để biểu lộ trình độ võ thuật của một người nào đó trong Triệt quyền đạo. Một võ sinh phải hoàn thành 4 giai đoạn trước khi có đủ khả năng được bổ nhiệm vào trông coi một lớp học Triệt quyền đạo riêng lẻ. Sau đó, Inosanto và Taky Kimura, trợ lý huấn luyện cho

Lý ở Học viện Kungfu Junfan ở Seattle, đã lập ra một hệ thống cấp đai có 8 cấp mà Lý Tiểu Long nằm ở cấp thứ 8.

Qua nhiều năm, khi có nhiều võ sinh đã trở thành huấn luyện viên và mở võ đường và lập chương trình tập luyện, họ đã lập ra hệ thống cấp đai riêng. Các hệ thống này khác nhau vô cùng tùy thuộc vào việc các huấn luyện viên nhận thấy võ sinh đã tiến bộ như thế nào. Các hệ thống này bao gồm từ không có cấp bậc nào cho đến đa cấp bậc và các cấp bậc phụ. Kết quả là, không có cấp bậc đơn lẻ, thống nhất nào được sử dụng chung trong các huấn luyện viên Triệt quyền đạo.

Tuy nhiên, có nhiều người vẫn gắn bó với hệ thống mà Inosanto đã áp dụng trong những năm 1920 và 1980, và cũng là hệ thống mà ông tiếp tục sử dụng trong học viện của ông ngày nay. Hệ thống này là gần gũi nhất với hệ thống được công nhận rộng rãi về sự tiến bộ tồn tại trong môn phái Triệt quyền đạo.

Thật là thú vị khi để ý thấy rằng, mặc dù có nhiều huấn luyện viên Triệt quyền đạo sử dụng các hệ thống cấp bậc hay hệ thống chứng chỉ khác nhau, Lý lại không bao giờ có được một chiếc đai, thắt lưng hoặc một cấp bậc trong bất cứ hệ thống nào, ngay cả Vịnh Xuân quyền. Anh ta cũng không bao giờ cho mình là một "cao thủ" hoặc một "đại cao thủ" mà chỉ tự cho mình là "sư phụ" hay "thầy giáo".

Nói chung, mỗi giai đoạn trong hệ thống này khác nhau về thời gian được yêu cầu để hoàn thành. Các võ sinh luyện tập đều đặn hai lần một tuần thì sẽ cần chín tháng đến một năm hoặc có thể lâu hơn, để hoàn thành mỗi giai đoạn, tùy theo sự tiến bộ của họ.

Giai đoạn 1 chủ yếu tập trung tạo được nền tảng căn bản về bộ chân và phát triển vũ khí. Có nghĩa là học cách đá và đấm. Họ học cách thực hiện chính xác đòn đánh bằng tay trước và tay sau, cũng như đá bằng chân trước và chân sau.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Họ luyện tập các kỹ thuật cơ thể và cách di chuyển từ tấn *Bai-jong*. Việc luyện tập sẽ hạn chế ở việc sử dụng các trang bị chống đỡ như găng mục tiêu và các tấm giáp bảo vệ ngực để khỏi bị đá. Trong giai đoạn này, họ cũng có thể học những đòn bắt tay căn bản như *Pak-sao* và *lop-sao*.

Giai đoạn 2 thường dựa vào nền tảng cho phép các võ sinh rèn luyện các vũ khí tốt hơn bằng cách di chuyển ít hơn, hiệu quả hơn. Họ cũng có thể được giới thiệu một vài hoặc toàn bộ năm cách tấn công. Thường thì họ chỉ được học một vài cách tự vệ trước đòn tấn công của đối thủ. Phần lớn thời gian ở giai đoạn này, các võ sinh được học cách sử dụng các thiết bị chống đỡ. Họ cũng có thể được dạy nhiều hơn về kỹ thuật khoá tay, bao gồm cả những đòn khoá tay kết hợp. Tùy vào từng huấn luyện viên, các võ sinh cũng có thể được tập đấu luyện ở mức độ nào đó.

Thời gian được yêu cầu để trở thành một huấn luyện viên trong Triệt quyền đạo có thể khác nhau rất lớn. Nói chung hầu hết các huấn luyện viên đều đòi hỏi ít nhất vài năm tập luyện thường xuyên, cần mẫn. Chỉ có vài huấn luyện viên chứng nhận cho võ sinh sau khi họ hoàn thành một chương trình huấn luyện tập trung. Cũng có một số huấn luyện viên thì không bao giờ chứng nhận, ngay cả khi võ sinh đã trải qua nhiều năm tập luyện Triệt quyền đạo.

Trong giai đoạn 3, các võ sinh phải học năm cách tấn công. Họ cũng phải học cách phòng thủ như hụp, nhử, lướt, lui bộ một cách hoàn chỉnh. Ngoài ra, họ cũng học cách phản công. Đấu tập cũng từ từ đóng vai trò chủ đạo, vì các học viên sẽ thu nhận được kinh nghiệm trong thực tế. Các bài tập về sức lực và cảm giác khoá đòn cũng được thực hiện trong giai đoạn này. Kỹ thuật quật ngã cũng được giới thiệu.

Cuối cùng giai đoạn 4, các võ sinh sẽ tổng hợp các kiến thức mà họ đã học được ở các giai đoạn trước. Lúc này họ

được xem như đã có nhiều kinh nghiệm trong các đòn đá, đâm, đánh ở tầm gần và khóa tay, chân. Họ sẽ phát triển khả năng chiến đấu ở những cự ly khác nhau một cách dễ dàng, sử dụng các vũ khí thích hợp trong các tình huống thích hợp. Họ sẽ tập trung vào các yếu tố chiến lược như cự ly, thời điểm, nhịp độ. Họ tập trung đấu luyện với nhau theo nhiều mức độ khác nhau về cường độ có mang trang bị bảo hộ. Lúc này, họ sẽ có sự đánh giá về triết lý và các nguyên lý của Triệt quyền đạo và có thể phụ giúp huấn luyện viên đứng lớp nếu có yêu cầu.

Điều quan trọng mà bạn cần nên biết là mặc dù không có hệ thống cấp bậc thống nhất nào được áp dụng trong làng Triệt quyền đạo, vẫn có sự tiến bộ nhất định trong việc luyện tập. Bạn phải bắt đầu bằng việc tạo được nền tảng căn bản của môn võ trước, bạn có thể thực hiện thuần thục các yếu tố phức tạp trong tấn công, phòng thủ, phản công, cự ly thời điểm. Khi bạn đã đạt được sự thông thạo trong các mặt của Triệt quyền đạo, bạn sẽ trưởng thành trong sự tinh diệu kiến thức thi triển của môn võ. Điều này đều có thể có được cho dù bạn học trong võ đường hay ở lớp học riêng. Theo cách này bạn sẽ có thể trở thành một võ sĩ hoàn hảo, có thể đối phó với nhiều tình huống một cách tự tin.

Nhiều võ đường và võ sư có nhiều cấp bậc huấn luyện khác nhau. Nói chung, một võ sinh đã phát triển cao có thể bắt đầu trở thành huấn luyện viên tập sự. Sau một thời gian tập sự, anh ta sẽ được cân nhắc lên làm huấn luyện viên dự bị. Một số sẽ tiếp tục trở thành huấn luyện viên chính thức. Cuối cùng, một số huấn luyện viên được chọn lọc để trở thành huấn luyện viên cao cấp.

CHƯƠNG 24 THI ĐẤU VÀ BIỂU DIỄN



Thi đấu

Trong những năm đầu Triệt quyền đạo mới phát triển, các võ sinh không được khuyến khích tham gia các cuộc tranh tài được tổ chức. Nhiều cuộc tranh tài diễn ra lúc bấy giờ có qui định những kỹ thuật giới hạn mà các thí sinh có thể sử dụng. Qui định khá phổ biến thời bấy giờ là những qui định theo phong cách "Karate - tính điểm", trong đó các thí sinh phải kềm chế các đòn đánh của mình với kinh lực cân nhắc để khỏi làm tổn thương đối thủ. Các đấu thủ sẽ được cho điểm khi thực hiện các đòn đánh vào các vị trí được cho phép mà rất có thể gây nguy hiểm cho đối thủ nếu như họ thật sự giáng đòn xuống đó.

Khi được hỏi tại sao Lý không bao giờ thi đấu, Dan Inosanto, học trò của Lý, đã đưa ra một phép so sánh thú vị. Một cô gái đẹp sẽ không bao giờ tham gia cuộc thi sắc đẹp để chứng tỏ cô ta đẹp. Giống như vậy, Lý cũng không tham gia để chứng tỏ anh ta có khả năng chiến đấu.

Nói gì thì nói, với sự nhấn mạnh vào sự chiến đấu thực tế ngoài đường phố, Lý không đánh giá cao các cuộc thi đấu này. Thay vào đó, anh tin vào việc đấu tập có mang trang bị bảo hộ sẽ bộc lộ kỹ năng chiến đấu thực sự của một võ sinh. Tại cả hai Học viện Kungfu Junfan Oakland và Los Angeles, các võ sinh thường xuyên đấu tập như thế để phát triển cảm giác về thời điểm, cự ly và nhịp độ. Lý hiếm khi đấu tập với các võ sinh của mình, mặc dù đối với anh, chuyện đó chỉ giống như là đùa giỡn hơn là đấu tập.

Có một dạng thi đấu mà Lý đánh giá cao là đấu Karate tự do. Các dạng thi đấu này cho phép thí sinh thi triển hết kỹ năng và động lực chiến đấu hơn là kiểu thi đấu tính điểm. Lý trân trọng và là bạn của một số các đấu thủ hàng đầu lúc đó. Người nổi bật nhất trong số họ, Joe Lewis, đã tập luyện chung với Lý và đã áp dụng một số phương pháp chiến đấu của Lý, như năm cách tấn công và cách thi đấu trong các cuộc thi. Được trang bị những kiến thức ông thu được từ Lý, ông đã thành công trong việc làm cho mọi người tôn vinh ông là nhà vô địch thi đấu Karate tự do vĩ đại nhất thời đó. Chính Lewis đã mang lại danh tiếng cho Lý trước công chúng vì những đóng góp của Lý cho sự thành công của ông trên sàn đấu.

Ngày nay, nội dung thi đấu đã thay đổi rất nhiều. Các cuộc tranh tài được tổ chức cho các võ sĩ các môn võ truyền thống như Karate và Taekwondo vẫn thu hút các môn sinh của các môn võ này. Mấy năm gần đây, nhiều kiểu thi đấu khác cũng đã phổ biến bao gồm Muay Thái, quyền Anh tự do, thi đấu vật, đặc biệt là Jujitsu của Brazil và các môn võ kết hợp mà có đặc điểm là đấu ở tư thế đứng và đấu trên sàn (nằm).

Tuy nhiên, vẫn không có các cuộc tranh tài được tổ chức cho các võ sinh Triệt quyền đạo. Dường như cả giới Triệt quyền đạo không có sự ham thích cháy bỏng để tổ chức những sự kiện riêng cho môn võ của Lý. Điều này phần lớn là vì huấn luyện viên đã đưa đấu tập thành một phần của chương trình huấn luyện mà các võ sinh phải thực hiện. Đa số võ sinh đã có nhiều cơ hội đấu tập để khởi phát thi thố làm gì vì họ chỉ cần đấu với bạn đồng môn cũng đủ, bởi vì kỹ năng chiến đấu của võ sinh đã được thử nghiệm qua đấu tập.

Tuy vậy, ngày nay nhiều võ sinh Triệt quyền đạo vẫn rất thích thú tham dự các giải thi đấu được tổ chức để họ thi thố kỹ năng chiến đấu với các võ sĩ các võ đường khác. Nhưng các

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

võ sinh tham gia thi đấu lại đấu theo môn võ cụ thể được qui định trong giải, chứ không áp dụng Triệt quyền đạo. Ví dụ, một số võ sinh đã học thêm môn võ vật, chẳng hạn như Jujitsu của Brazil và vật tự do, và tham gia tranh tài để họ thi thố kỹ năng của họ trong những môn võ này. Một số khác thì thi đấu theo các môn võ phối hợp trông chẳng khác gì mấy với Triệt quyền đạo, bởi vì chúng cho phép sử dụng các vũ khí khác nhau như đá, đấm, đánh chỗ, lên gối và quật ngã.

Một trong những giới hạn của các đòn thế này là chúng chỉ mang tính thể thao. Theo đó, những đòn thế này không cho phép đá hoặc đạp vào vùng hạ bộ, không có xia vào mắt, không móc mắt hoặc đá vào đầu gối hay ống quyển (cẳng chân). Những đòn này là đòn chính trong kho vũ khí của võ sinh Triệt quyền đạo. Vì vậy, các đấu sĩ Triệt quyền đạo tham gia trong các cuộc tranh tài này sẽ không thể sử dụng hết những vũ khí và kỹ thuật mà rất hữu dụng trong các trận chiến đấu ngoài đời.

Dù sao đi nữa, mặc cho các giới hạn này, các cuộc tranh tài có tổ chức này vẫn mang đến cho võ sinh Triệt quyền đạo cơ hội tuyệt vời để lớn mạnh và phát triển như một đấu sĩ thực thụ. Đặc biệt là những môn võ phối hợp các võ sinh Triệt quyền đạo có thể áp dụng nhiều loại vũ khí ở các tần số khác nhau. Họ có thể luyện tập các yếu tố chiến thuật khác nhau như thời điểm, cự ly và nhịp điệu. Các hành giả Triệt quyền đạo có thể sử dụng năm cách tấn công, cũng như nhiều cách phòng thủ và phản công khác nhau. Thêm vào đó, thi đấu trong các sự kiện này còn giúp các võ sinh học được cách chế ngự cảm xúc, vì họ bị buộc phải thi đấu với các đấu thủ ra đòn với tốc độ nhanh và mạnh. Do các đấu thủ của họ đều là những người lạ, họ sẽ học được cách nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của mình. Nói tóm lại, thi đấu là phòng thí

nghiệm hay nhất để cho các võ sinh thử nghiệm các khía cạnh của Triệt quyền đạo. Không cần quan tâm đến chuyện thắng thua, họ sẽ có được kinh nghiệm quý báu từ những sự kiện thi đấu này.

Biểu diễn

Không giống các cuộc tranh tài, đầu tiên, biểu diễn là một phần chính của Triệt quyền đạo. Trong suốt những năm đầu của Lý tại Mỹ, anh ta đã từng biểu diễn những màn mà lúc đó rất ít người biết đến nó, võ Trung Quốc. Sau đó, anh ta biểu diễn trong các dịp lễ tế tại giải vô địch Karate quốc tế Long Beach của Ed Parker. Thật ra, một nhà làm phim ở Hollywood đã cố quay được một trong các cuộc biểu diễn này và nó cũng là nguyên nhân giúp Lý được phân vai Kato trong loạt phim truyền hình Mỹ sau này có tựa là *Ong xanh*. Nhiều người trong giới võ thuật đã được tận mắt chứng kiến tốc độ, sức mạnh và sự đánh lừa của môn Triệt quyền đạo khi Lý đấu tập và chỉ cho mọi người thấy cách anh ta nhập nội (thu ngắn khoảng cách) như thế nào và biểu diễn cú đấm cách mục tiêu một in.

Khi biểu diễn Triệt quyền đạo, luôn ghi nhớ rằng khán giả sẽ khó nhận thấy được những sự tinh tế của môn võ. Do đó, tốt hơn hết là đừng sử dụng các đòn bắt hay khoá tay chân. Thay vào đó, tập trung vào các vùng mà đòi hỏi các đòn xa hơn và dễ thấy hơn như đá đấm hoặc quật ngã, sẽ dễ làm các khán giả hưng phấn hơn.

Trải qua nhiều năm ở vai trò chương môn phái Triệt quyền đạo sau khi Lý Tiểu Long qua đời, Dan Inosanto thường tổ chức những cuộc biểu diễn với các võ sinh của mình. Các cuộc biểu diễn về Triệt quyền đạo cũng như môn võ Kali-Escrima của Filipino, thường diễn ra ở những sự kiện cộng đồng như Liên hoan Di sản châu Á. Nhiều người hiếm có cơ hội được tận mắt

[Link: tusachvothuat123.blogspot.com](http://tusachvothuat123.blogspot.com)

chứng kiến những đòn tuyệt chiêu của Triệt quyền đạo tại các buổi biểu diễn này. Nhiều huấn luyện viên Triệt quyền đạo khác vẫn tiếp tục truyền thống biểu diễn trước công chúng.

Sau một thời gian im hơi lặng tiếng khá lâu, nay một số võ sinh của Lý lại rất muốn biểu diễn những kiến thức của họ về môn võ của Lý. Họ đã làm như thế tại các buổi hội thảo được tài trợ bởi Quỹ giáo dục Lý Tiểu Long và gần đây nhất là tại buổi khai mạc Hội nghị về Lý Tiểu Long ở Nam California.

Đấu tập là một cách tốt để một huấn luyện viên Triệt quyền đạo thu hút những võ sinh tương lai mà lần đầu tiên được chứng kiến môn võ của Lý. Tất nhiên chưa có qui định chặt chẽ về biểu diễn như thế nào. Một cuộc biểu diễn có thể thực hiện một vài đòn hay của Triệt quyền đạo như đá, đấm, bắt đòn, quật ngã. Những đòn cơ bản về tấn công liên hoàn cũng có thể được biểu diễn. Ngoài ra, các bài luyện về tấn công gắng mục tiêu và đấu tập là những bài thu hút nhất, cũng có thể được biểu diễn.

Ý tưởng về biểu diễn là nhằm giải trí và cũng nhằm mục đích giáo dục. Các diễn giải phải đơn giản và không yêu cầu kỹ thuật cao. Các điểm cốt yếu của kỹ thuật phải được nhấn mạnh, chứ không được đề cập sơ sài. Chuẩn bị cho việc biểu diễn có thể thúc đẩy các võ sinh tập trung rèn giữa các đòn thế, cũng như cải thiện sức mạnh và tốc độ. Luyện tập và thực hành cho trình diễn giúp các võ sinh tập trung năng lượng và nỗ lực hướng về một mục tiêu có thể xác định. Nó cũng giúp cho họ tự tin vì họ được yêu cầu biểu diễn kỹ năng trước những người lạ. Những ai phát biểu trước công chúng trong suốt cuộc biểu diễn sẽ phát triển kỹ năng nói trước công chúng. Những kinh nghiệm thu được qua các buổi biểu diễn là rất thú vị và rất giá trị.

Các cuộc tranh tài và biểu diễn có thể mang đến cho các

võ sinh Triệt quyền đạo sự tập trung luyện tập vì chúng có các mục tiêu cụ thể. Một mặt, các cuộc tranh tài sẽ mang lại cho các võ sinh cơ hội thử nghiệm kỹ năng thực sự ngoài võ đường với các võ sinh theo hệ phái khác. Đây thực sự là kinh nghiệm học hỏi quý báu vì các võ sinh sẽ nhận ra được những gì thích hợp với họ trước sức ép cao độ của hoàn cảnh.

Mặt khác, các cuộc biểu diễn sẽ mang lại cơ hội cho các võ sinh biểu diễn những kiến thức và kỹ năng của họ trước công chúng để chỉ cho họ thấy tính hiệu quả của môn Triệt quyền đạo. Thông qua đó, họ cũng thể hiện lòng tự tin. Họ cũng góp phần làm sống mãi môn võ của Lý như là một phương pháp tự vệ và chiến đấu thực dụng cho thế giới hôm nay.

Một trong những hành giả trong số những hành giả Triệt quyền đạo rất nổi tiếng tham gia thi đấu ở các sự kiện trọng đại là Erik Paulson. Anh ta vừa đạt chức vô địch đấu võ tự do ở Nhật Bản và gần đây đã tham gia đấu vật. Anh ta cũng tham gia vào vòng vô địch đấu vật mà ở đó anh ta đã nhận mình theo phong cách "Jun-Fan" để tỏ lòng kính trọng đến phương pháp võ thuật của Lý Tiểu Long.

MỤC LỤC

LỜI DẪN	3
LỜI CẢM ƠN	4
PHẦN 1. GIỚI THIỆU	5
CHƯƠNG 1. LỊCH SỬ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRIỆT QUYỀN ĐẠO	7
CHƯƠNG 2. TRIỆT LÝ VÀ CÁC NGUYÊN LÝ CHỦ ĐẠO	15
CHƯƠNG 3. CÁC CHI NHÁNH KHÁC NHAU	20
Jun Fan/ Vịnh Xuân cải tiến	20
Triệt quyền đạo chính gốc	21
Các khái niệm của Triệt quyền đạo	22
Triệt quyền đạo chức năng	23
PHẦN 2. NHẬP MÔN	25
CHƯƠNG 4. CHỌN VÕ ĐƯỜNG VÀ VÕ SƯ THÍCH HỢP	26
CHƯƠNG 5. LỚP HỌC TRIỆT QUYỀN ĐẠO	30
Một lớp học Triệt quyền đạo chính gốc	30
Găng, thiết bị và trang phục	32
CHƯƠNG 6. BA THÁNG ĐẤU	34
CHƯƠNG 7. SỰ AN TOÀN	38
PHẦN 3. LUYỆN CÁC ĐÒN CĂN BẢN	42
CHƯƠNG 8. THỂ TẤN BÁCH DỤNG	43
CHƯƠNG 9. BỘ CHÂN VÀ SỰ DI CHUYỂN	49
Sự di chuyển của bộ chân	52
Bước và lướt về trước	52
CHƯƠNG 10. LUYỆN TẬP VŨ KHÍ PHẦN TRÊN CƠ THỂ	60
Bàn tay	60

Đánh bằng cẳng tay	67
Đánh bằng chỏ	68
Húc bằng đầu	68
CHƯƠNG 11. LUYỆN TẬP CÁC VŨ KHÍ PHẢN DƯỚI CƠ THỂ	70
Các đòn đá	70
Đòn đá xiềng bằng chân sau	77
Đánh bằng đầu gối	78
CHƯƠNG 12. KỸ THUẬT BẮT ĐÒN VÀ QUẠT NGÃ	79
Triết lý của kỹ thuật quạt ngã Triệt quyền đạo	80
Tấn công bằng chân	82
Ném đối thủ	84
Khóa tay	85
Kỹ thuật siết cổ	86
Lôi kéo và điều khiển	88
PHẦN 4. 5 CÁCH TẤN CÔNG	90
CHƯƠNG 13. TẤN CÔNG TRỰC TIẾP THEO GÓC ĐƠN	91
SDA/SAA	91
Các ví dụ về tấn công đơn trực tiếp	94
CHƯƠNG 14. TẤN CÔNG KẾT HỢP	100
ABC	100
CHƯƠNG 15. TẤN CÔNG GIÁN TIẾP LIÊN TỤC	112
Các bộ phận của PIA	114
Phân loại PIA	117
CHƯƠNG 16. TẤN CÔNG BẰNG NHỬ ĐÒN	123
Các yếu tố của ABD	124
Các kiểu ABD	126
CHƯƠNG 17. TẤN CÔNG BẰNG KHÓA TAY	131
Nguồn gốc lịch sử của HIA	132
Các yếu tố của HIA	134
PHẦN 5. SỰ CẦN NHẮC CHIẾN THUẬT	147

CHƯƠNG 18. PHÒNG THỦ	148
Bộ chân	149
Gạt	149
Né đòn	151
Đỡ hoặc che chắn	155
CHƯƠNG 19. SỰ PHẢN ĐÒN	158
Phản đòn tấn công	159
Phản đòn phòng vệ - Tấn công	162
Các bài luyện tập phản đòn	165
CHƯƠNG 20. CỰ LY, THỜI ĐIỂM, NHỊP ĐỘ	170
Cự ly	171
Thời điểm	176
Nhịp điệu	180
CHƯƠNG 21. ĐẤU TẬP	182
Sự tiến triển của đấu tập	183
Các bài tập trong đấu tập	184
Sau đây là các bài đấu luyện từ đơn giản đến phức tạp	184
Các loại đối thủ	188
PHẦN 6. SỰ TIẾN BỘ TRONG TRIỆT QUYỀN ĐẠO	189
CHƯƠNG 22. ĐẶT MỤC TIÊU VÀ CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN	190
Thiết lập các mục tiêu	190
Thiết lập chương trình luyện tập	195
CHƯƠNG 23. SỰ TIẾN BỘ THEO GIAI ĐOẠN	199
CHƯƠNG 24. THI ĐẤU VÀ BIỂU DIỄN	203
Thi đấu	203
Biểu diễn	206

TỰ HỌC TRIỆT QUYỀN ĐẠO

JEET KUNE DO (CĂN BẢN)

DAVID CHENG

Nguyễn Vĩnh Trung (*biên dịch*)

Chịu trách nhiệm xuất bản	: TRẦN ĐÌNH VIỆT
Biên tập	: Nguyễn Thụy
Sửa bản in	: Lưu Thủy
Trình bày	: Thế Anh
Bìa	: Lê Thành

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
62 NGUYỄN THỊ MINH KHAI – Q.1

ĐT : 8225340 – 8296764 – 8220405 – 8296713 – 8223637

FAX : 84.8.8222726 • **Email**: nxbtphcm@vnn.vn

TỔNG PHÁT HÀNH

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN

Số 1 Trường Chinh – P.11 – Q.Tân Bình – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 9712285 – 9710306 – 8490048 • FAX: 9712286

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 189 CMT8 – P.7 – Q.Tân Bình – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 9700420

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 486 Nguyễn Thị Minh Khai – P.2 – Q.3 – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 8396733

SIÊU THỊ SÁCH NHÂN VĂN • 394 Quốc lộ 15 – P. Trung Dũng – TP. Biên Hòa

ĐT: (061)917839

NHÀ SÁCH LÊ LAI • 171 Lê Lai – TP. Vũng Tàu. ĐT: (064)510959

In 1.000 cuốn, khổ 14 x 20 cm tại Công ty cổ phần In Gia Định, Số 9D Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644.

Giấy đăng ký KHXB số 1280-79/CXB/QLXB.

CXB cấp ngày 8 tháng 8 năm 2005.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 01 năm 2006.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com