

VOJTECH LEVSKY

5000

THỂ VÕ TỰ VỆ



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ TỰ VỆ

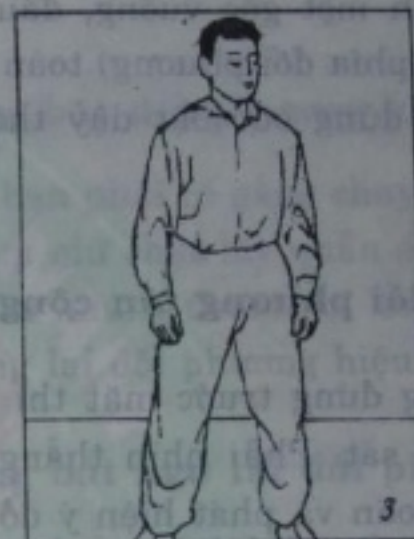
Trong khi tự vệ thì tư thế cơ thể của bạn lúc ban đầu (thế đứng) là rất quan trọng. Về bản chất có thể chia thành: Thế tấn công (khi đối phương bắt đầu tấn công bạn hoặc là bạn chuẩn bị phản công) và thế phòng thủ bạn tự vệ khi bị tấn công (hình 1.2).



1. Thế tấn công: Chân phải (hoặc trái) ở phía trước, phần lớn trọng lượng cơ thể rơi vào chân trước. Nếu bạn thấy đối phương đứng ở thế này với tay mở thì đó là có ý định tấn công bạn. Trong trường hợp này bạn phải chuẩn bị sẵn sàng đối phó với sự tấn công bất ngờ của đối phương.

2. Thế phòng thủ: Hai chân đứng tự nhiên, trọng lượng cơ thể rơi đều vào hai chân (hình 3). Khi bạn

thấy một người lạ đứng như thế thì khả năng tấn công bạn về thực tế là rất ít.



- Thế tự vệ khi bị ngã ngửa trên mặt đất

Nếu như đối phương đã quật được bạn xuống đất và lúc đó đang đứng cạnh thì bạn phải dùng thế phòng



thủ ở tình thế đang bị nằm ngửa trên mặt đất. Bạn nhanh chóng co chân lại, hai đầu gối dang ra, hai tay co ở khuỷu (thành một góc vuông, đầu ngón út của bàn tay hướng về phía đối phương) toàn bộ cơ thể thả lỏng, tiếp sau đó dùng sức bật dậy thành thế đứng tấn công (hình 4)

- Quan sát đối phương tấn công

Nếu đối phương đứng trước mặt thì bạn phải tập trung chú ý quan sát. Phải nhìn thẳng vào mắt đối phương để phán đoán và phát hiện ý đồ kể cả những cử động nhỏ nhất. Dựa vào những hành động và sự xử của đối phương để chuẩn bị những đòn thế phản công lại khi bị đối phương tấn công.

- Chiếm vị trí khi tự vệ

Khi tự vệ bạn cần phải chiếm lấy vị trí thuận lợi để có thể di chuyển nhanh ở bất cứ hướng nào. Cần phải biết thay đổi thế đứng và tư thế thân thể nhanh nhất mà không làm bạn mất thăng bằng. Khi di chuyển không bao giờ được chéo chân và khi phòng thủ không được phép nhảy vì chân bị chéo bạn khó giữ được thăng bằng cơ thể. Và sẽ tạo thuận lợi cho đối phương tấn công lại bạn dễ dàng.

Bạn không được để hai chân sát gần nhau làm giảm sự linh hoạt của đôi chân khi tấn công đối phương.

- Việc nắm bắt đối phương khi phản công

Khi tự vệ, bạn phải cố gắng chuyển sang phản công bằng cách nắm giữ chặt lấy quần áo đối phương. Việc nắm giữ này có những thuận lợi lớn, tạo điều kiện cho bạn phản công lại đối phương hiệu quả bất ngờ nhất.

- Tấn công bất ngờ lại đối phương

Sự tấn công bất ngờ lại đối phương sẽ tạo cho bạn có những thuận lợi và chủ động trong những thế đòn tiếp theo hợp lý và hiệu quả. Nó rất quan trọng trong trường hợp bạn bị nhiều đối phương tấn công cùng một lúc. Bạn có thể chủ động, bất ngờ đánh ngã từng đối thủ. Nếu trong mọi trường hợp bạn không chủ động tấn công thì sẽ bị đối phương lợi dụng làm bạn mất đi sự sáng suốt trong sử dụng đòn thế. Và vì thế bạn dễ bị thất bại và thậm chí dẫn đến nguy hiểm cho tính mạng.

Trong khi tự vệ nếu bạn có đầy đủ sự bình tĩnh, sáng suốt và chủ động trong tấn công thì chắc chắn sẽ đạt được hiệu quả cao nhất kể cả trong trường hợp như là đã vô vọng.

- Các thế đánh

Thế đánh là những đòn thế bạn sử dụng nhằm phản công lại đối phương khi bị tấn công. Trong tự vệ nếu bạn sử dụng một thế đòn mà không thành công. Bạn phải nhanh chóng sử dụng thế khác để phản công lại.

Vì vậy bạn muốn sử dụng linh hoạt và đạt được hiệu quả trong mọi trường hợp, bạn cần phải tập trung luyện tập thành thục từ những thế đòn đơn giản nhất đến những thế đòn phức tạp nhất. Chỉ khi bạn đã nắm vững và thành thục trong cách xử trí mọi tình huống có thể xảy ra. Bạn sẽ là người chiến thắng.

- Phản công lại đối phương

Việc đánh trả lại đối phương có một ý nghĩa rất quan trọng đó là sự bảo toàn tính mạng. Vì vậy bạn có thể sử dụng bất cứ một dụng cụ nào miễn là thoát ra khỏi được sự nguy hiểm và tạo ra được điều kiện phản công lại đối phương.

Trong quá trình tự vệ thì mục tiêu và kỹ thuật của những đòn đánh không cố định. Để chống lại đối phương tấn công, bạn có thể ra đòn ở mọi tình huống, mọi hướng và mục tiêu ở mọi chỗ của cơ thể. Bạn có thể phối hợp các đòn đánh thành một xeri đòn nhằm lật ngược lại ưu thế.

Trong quá trình tập luyện để đạt được kết quả bạn nên tập luyện với sự giúp đỡ của các bạn tập hay với các đối thủ tưởng tượng. Trong tập luyện để có được những động tác nhanh, mạnh, chính xác bạn nên dùng các túi nhồi mùn cưa, cát hoặc gối nhồi rơm làm dụng cụ để tập.

- Các đòn đánh chủ yếu cần biết khi tự vệ (Hình 5)

1. Dùng ngón trỏ của hai bàn tay để đánh vào mắt hoặc huyết mang tai đối phương.
2. Dùng ngón tay cái ấn vào mắt, vào huyết mang tai đối phương.
3. Dùng phần khớp đầu tiên ngón trỏ đánh vào quai hàm.
4. Dùng ngón giữa và ngón trỏ tạo thành hình chữ V đánh vào mắt, dạ dày.
5. Dùng đầu các ngón tay chụm lại xia vào sườn, hoặc cạnh bàn tay đánh vào yết hầu, dưới mũi.
6. Dùng mũi của bàn tay đánh vào các điểm ở mặt.
7. Dùng tay nắm chặt đánh vào tất cả các điểm.
8. Dùng bàn tay mở đánh vào trán, mũi, cằm.
9. Dùng bàn tay hơi khép đánh vào mũi, mắt.
10. Dùng phần trước của đầu và trán đánh vào mũi, dạ dày, cằm, mặt, phần sau đầu đánh vào mũi.



11. Dùng khuỷu tay đánh vào dạ dày, giữa các xương sườn và cột sống.

12. Dùng đầu gối đánh thức vào dạ dày.

13. Dùng đòn của bàn chân để đánh vào bất cứ phần nào của cơ thể.

- Quạt ngã đối phương xuống đất

Đây là một đòn thế cực kỳ quan trọng trong tự vệ làm cho đối phương phải chạm đất còn bạn vẫn đứng vững. Trong trường hợp gặp nhiều đối thủ hoặc đối phương có thể lực khỏe hơn tấn công thì việc bạn bất ngờ kéo giật đối phương một cách cố ý để giành lợi thế ngay từ đầu là việc cần thiết vì khi đối phương bị quạt ngã mà không có sự chuẩn bị có thể bị thương nặng thậm chí còn nguy hiểm nữa.

Do bất ngờ bị bạn quạt ngã nên đối phương ở thế bất lợi. Bạn cần nhanh chóng chuyển thế tấn công tiếp để dứt điểm.

Nguyên tắc cơ bản của quạt ngã đối phương là làm sao cho cơ thể đối phương bị mất thăng bằng, còn bạn lại có điểm tựa chắc chắn.

Bạn có thể làm đối phương mất thăng bằng, bằng cách đẩy đối phương chuyển động vào hướng không ổn định cơ thể hoặc chệch ra ngoài trọng tâm cơ thể.

Khi thực hiện bạn cần chú ý không để đối phương chủ động chống lại ý định của bạn (Hình 6 đến 11)



Đối phương có thể bị quật ngã bằng nhiều cách:

- Kết hợp kéo tay và chẹn giữ chân đối phương (hình 12)



- Kết hợp kéo tay, chẹn chân hoặc giật mạnh hai chân có thể bước ra của đối phương (Hình 13 đến 15).



- Dùng tay kéo lệch chân trụ kết hợp húc đầu (hình 16).



16

Trước khi bạn định sử dụng một động tác cụ thể nào đó để quật ngã đối phương, bạn cần quan sát xem đối phương hiện đang ở tư thế nào, bạn có khả năng quật ngã hay không và lúc đó bạn có được tư thế chắc chắn, vững vàng không. Điều này phụ thuộc vào đối phương định tấn công bạn bằng thế nào, đòn gì để áp dụng mới mong đạt được hiệu quả (Hình 17).



17

NHỮNG ĐIỂM NHẠY CẢM VÀ GÂY THƯƠNG TÍCH

Trong tự vệ nếu bạn sử dụng những đòn thế như đâm, ấn, đập vào những điểm nhạy cảm trên thân thể đều gây cho đối phương đau đớn.

Bạn có thể tạm phân thành 3 loại đau đớn như sau:

- Loại thứ nhất: Đối phương có thể dùng ý chí khắc phục được.
- Loại thứ hai: Đối phương có thể qua được nhưng phải cố gắng chịu đựng sau một thời gian ngắn.
- Loại thứ ba: Không thể chịu đựng được.

Trong tự vệ bạn cần sử dụng những đòn thế để gây cho đối phương sự đau đớn ở loại làm mất sự hung hăng, cơn đố của chúng, làm cho chúng không còn khả năng thực hiện ý đồ đánh bạn.

- Những đòn đánh chỉ gây đau đớn

1. Thực hiện những đòn thế làm trái qui luật hoạt động của cơ thể như vặn căng tay, khớp vai (Hình 18-19).



2. Dùng đầu, chân và tay đánh vào những điểm nhạy cảm dễ gây thương tích (Hình 20 - 21).



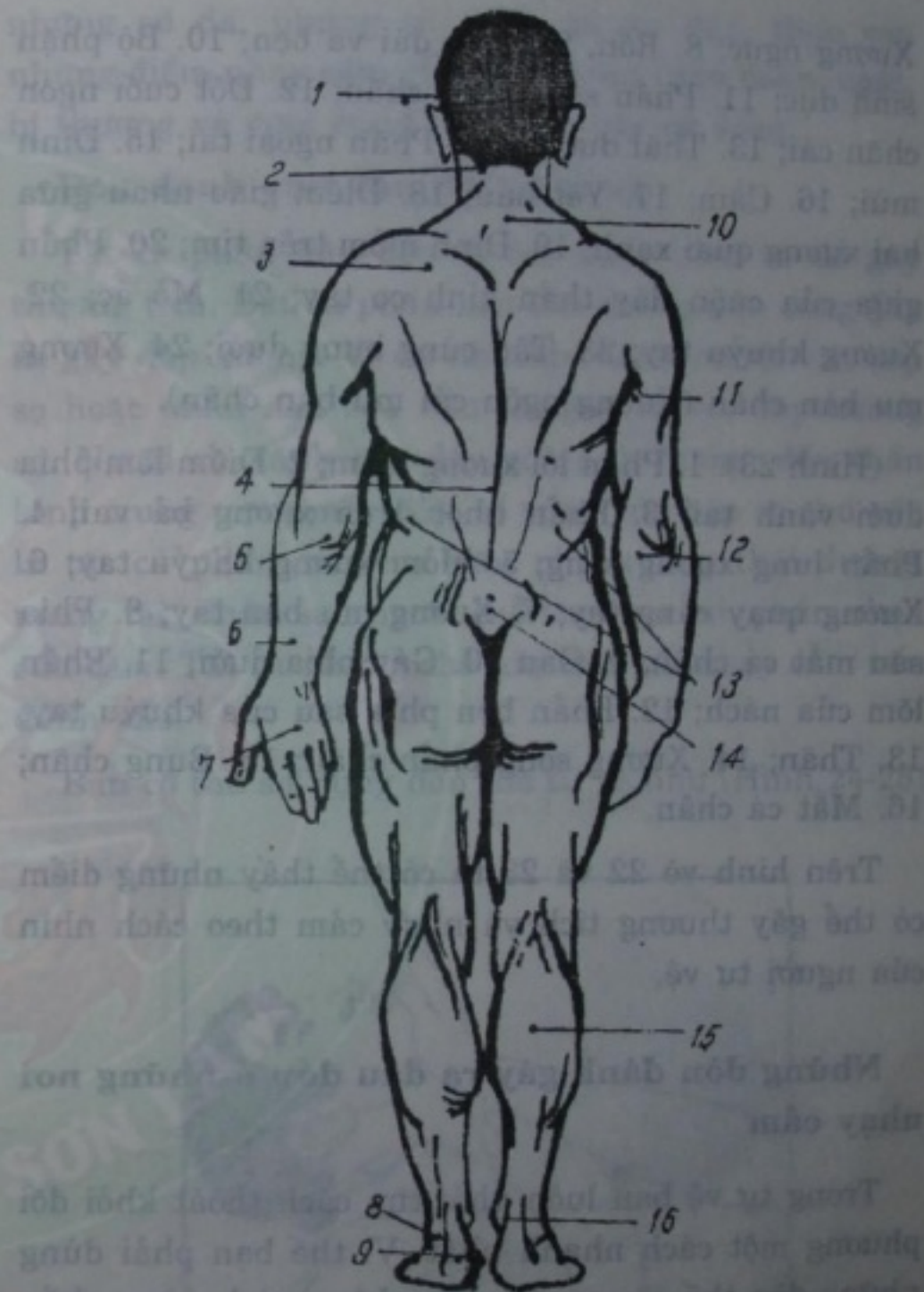
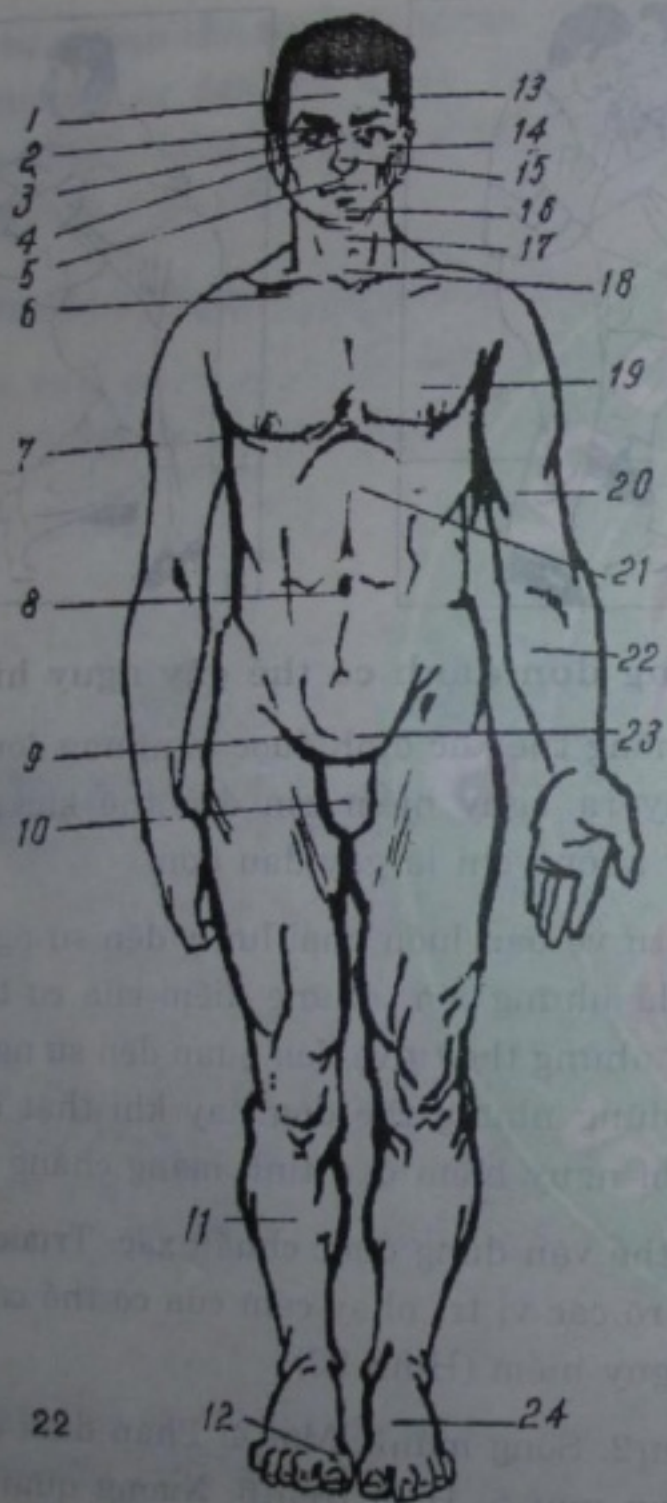
- Những đòn đánh có thể gây nguy hiểm

Bạn không thể xác định được là những đòn thế này không gây ra nguy hiểm còn đòn thế kia gây nguy hiểm chứ không chỉ là gây đau đớn.

Trong tự vệ bạn luôn phải lưu ý đến sự nguy hiểm, đặc biệt là những nơi, những điểm của cơ thể người cũng như những thế tự vệ liên quan đến sự nguy hiểm. Bạn chỉ dùng những thế đòn này khi thật cần thiết như khi bị nguy hiểm đến tính mạng chẳng hạn.

Để có thể vận dụng được chuẩn xác. Trước hết bạn cần hiểu rõ các vị trí nhạy cảm của cơ thể có thể gây nên sự nguy hiểm (Hình 22).

1. Trán; 2. Sống mũi; 3. Mắt; 4. Phần dưới cùng của xương sống mũi; 5. Hàm trên; 6. Xương quai xanh; 7.



Xương ngực; 8. Rốn, 9. Bọng đái và bẹn, 10. Bộ phận sinh dục; 11. Phần sống cẳng chân; 12. Đốt cuối ngón chân cái; 13. Thái dương; 14. Phần ngoài tai; 15. Đỉnh mũi; 16. Cằm; 17. Yết hầu; 18. Điểm giao nhau giữa hai xương quai xanh; 19. Đỉnh mồm trên tim; 20. Phần giữa của cuộn dây thần kinh co tay; 21. Mỏ ác; 22. Xương khuỷu tay; 23. Tận cùng bụng dưới; 24. Xương mu bàn chân (Xương ngón cái mu bàn chân).

(Hình 23). 1. Phần lồi xương trám; 2. Điểm lõm phía dưới vành tai; 3. Phần nhọn trên xương bả vai; 4. Phần lưng xương sống; 5. Mỏm xương khuỷu tay; 6. Xương quay cẳng tay; 7. Xương mu bàn tay; 8. Phía sau mắt cá chân; 9. Gân 10. Gáy phía dưới; 11. Phần lõm của nách; 12. Phần bên phía sau của khuỷu tay; 13. Thận; 14. Xương sống phần chậu; 15. Bụng chân; 16. Mắt cá chân.

Trên hình vẽ 22 và 23 ta có thể thấy những điểm có thể gây thương tích và nhạy cảm theo cách nhìn của người tự vệ.

Những đòn đánh gây ra đau đớn ở những nơi nhạy cảm

Trong tự vệ bạn luôn phải tìm cách thoát khỏi đối phương một cách nhanh nhất. Vì thế bạn phải dùng những đòn thế gây ra đau đớn, bằng cách dùng phần đầu ngoài bàn tay, lòng bàn tay, nắm đấm cũng như

những cú đá, những cú đánh và ấn đập, thúc vào những điểm nhạy cảm gây ra rối loạn tuần hoàn, ngất, bị thương và cuối cùng là có thể gây tử vong.

Đòn đánh vào đầu đối phương

Tất cả phần đầu đều là nơi nhạy cảm và dễ gây thương tích. Bất cứ phần nào của xương đầu cũng gây ra gãy dập xương. Ví dụ như khi đánh mạnh vào hộp sọ hoặc phần sau của đầu thì gây ra vỡ, dập xương sọ. Ngoài ra đánh vào đầu còn ảnh hưởng đến thần kinh trung ương nữa. Một số vùng của hộp sọ chủ yếu là tất cả phần sau của đầu như xương thái dương, mang tai. Phần sau ngoài chỗ lõm sau tai, phần nhọn của cằm. Tất cả những chỗ này đều rất nhạy cảm nếu đánh vào.

Bạn có thể sử dụng đòn thế tự vệ như (Hình 24-25)





Đòn đánh vào trán

Trước khi phản công đối phương, bạn có thể dùng bàn tay đánh vào trán đối phương vì với cú đòn đó bạn đã làm cho đối phương bị chấn động não và do đó lợi dụng được cơ hội để tấn công lại. Cú



đánh vào trán làm ngửa đầu ra sau rất mạnh, có thể gây tử vong (Hình 26 - 27)

Đòn đánh vào thái dương

Bạn dùng phần cạnh ngoài bàn tay đánh thẳng vào thái dương gây ra được đau đớn ở loại thứ ba cho đối phương (Hình 28 - 29).





Đòn đánh vào mắt

Mắt là nơi rất nhạy cảm. Việc ấn đập bằng ngón tay hoặc bằng chọc vào mắt làm cho đối phương đau đớn không thể chịu được. Dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa chọc vào mắt đối phương trong nhiều trường hợp tấn công cá nhân đã thành công (Hình 30 đến 33).





Đòn đánh vào mũi

Đòn đánh vào sống mũi làm cho chảy máu và có khi làm cho mất tạm thời không nhìn thấy gì (Do nước mắt tràn ra) bạn có thể đánh vào mũi đối phương từ phía trước bằng trán, nắm đấm, đầu gối hoặc bàn tay mở, đầu đánh về sau (Hình 34 đến 38).





Dùng cạnh ngoài bàn tay phía ngón út đánh vào sống mũi có thể gây ra tử vong. Cách tự vệ này chỉ thể dùng khi gặp đối phương hung dữ (Hình 39).



Đòn đánh vào hàm trên

Đánh vào hàm trên (Đánh thẳng vào dưới mũi) gây ra tử vong. Bạn chỉ dùng khi không còn cách nào khác và tính mạng của bạn bị đe dọa (Hình 40 đến 43)





Đòn đánh vào cằm

Bạn dùng bàn tay mở, nắm đấm đánh vào cằm từ phía trước, trên xuống hoặc dùng khuỷu tay thúc từ dưới lên hoặc từ phía bên tới. Đòn đánh vào cằm sẽ làm chấn động đến thái dương và cả sọ não. Việc đó gây cho đối phương rất đau đớn và có thể bị ngất xỉu (Hình 44 đến 50).



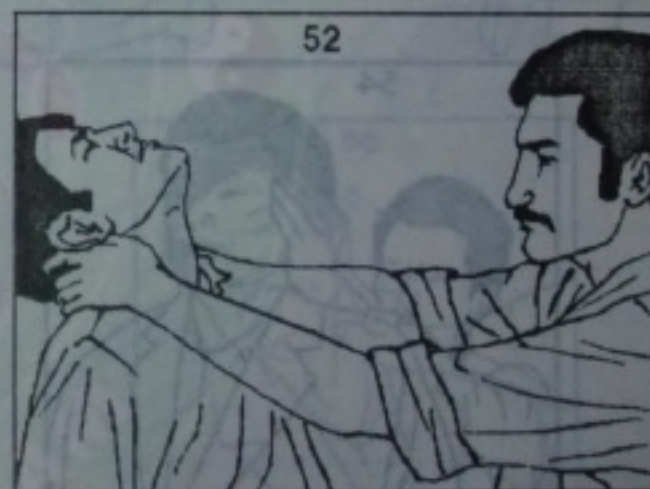




Đòn đánh vào tai

Nếu bạn nắm kéo, vặn tai đối phương hoặc đánh đập vào đó thì đó là đòn đánh mà bạn đã gây cho đối phương sự đau đớn rất khó chịu

Cú đánh vào tai ngoài gây ra ù tai và choáng. Sau khi dùng bàn tay đánh vào tai thì đối phương có thể sẽ bị chấn động não và rách màng nhĩ (Hình 51 đến 54).





Đòn đánh vào cổ

Nếu bạn dùng bàn tay chém mạnh đột ngột vào vòng cổ gây ra ngất cũng như có thể làm cho đối phương tử vong. Nếu chưa cần thiết bạn chỉ dùng đòn chọc, thúc, ấn vào cơ cổ gây ra đau đớn (Hình 55 đến 58)





Đòn đánh vào yết hầu

Cú đánh vào yết hầu cũng như dùng ấn, chọc vào đó có kết quả rất nhanh (Hình 59 đến 62).





Nếu dùng cạnh bàn tay chặt vào yết hầu thì đòn đó cực kỳ nguy hiểm và gây ra chết ngay. Đây là đòn bất đắc dĩ mới sử dụng (Hình 63).



Đòn đánh vào hõm cổ

Khi bạn dùng ngón tay ấn, chọc thọc lên vào chỗ lõm giữa hai xương quai sanh thì gây ra cho đối phương đau đớn giống như trường hợp ấn, chặt vào yết hầu (Hình 64 - 65).



Vì xương quai sanh không có cơ giữ nên khi dùng đầu ngón tay, cạnh bàn tay hoặc đấm đánh đúng vào đó thì dễ làm cho xương này bị gãy (Hình 66 đến 68). Đập, ấn mạnh vào xương này cũng gây ra đau đớn.



Cũng như vậy, có thể gây tử vong bằng cách dùng cạnh bàn tay đánh vào đốt cổ thứ nhất (Chỗ gáy lồi lên) hoặc dùng cú đâm đánh vào đó. Ta chỉ dùng khi ở vào thế nguy hiểm đến tính mạng mà thôi (Hình 69 - 70).





70

Đòn đánh vào xương ngực

Đánh vào xương ngực cũng như ấn, đập đều gây ra đau đớn thực sự (Hình 71).



71

Đòn đánh đập vào xương sống

Tất cả cột sống đều nhạy cảm với mọi sự ấn, đập. Đánh mạnh sẽ làm cho đốt sống và tủy sống bị thương tổn, cú đá mạnh vào xương sống rất nguy hiểm cho tính mạng (Hình 72 đến 75).



72



73



Đòn đánh vào đỉnh mồm tim

Đánh vào đỉnh mồm của tim sẽ gây ra tổn thương nặng tim hoặc cơ tim (Hình 76).



Đòn đánh vào bụng

Đánh vào bất cứ chỗ nào của bụng đều gây đau đớn và nguy hiểm cho tính mạng. Bạn có thể đánh vào phần dưới của bụng đối phương bằng chân, đầu gối hoặc dùng nắm đấm, húc đầu, thúc khuỷu tay cũng được (Hình 77 đến 81)





Đòn đánh vào mỏ ác

Bạn dùng đầu ngón tay, nắm đấm, khuỷu tay... Đánh thúc vào mỏ ác gây cho đối phương cực kỳ đau tức thậm chí gây ra ngất ngay (Hình 82 đến 85).



Đòn đánh vào xương sườn

Điểm nhạy cảm nhất của xương sườn là ở chỗ dưới của hố nách ở phía bên cạnh của ngực. Đánh vào chỗ đó (Nếu như cùng một lúc ở cả hai bên) thì gây ra ngừng thở (Hình 86 - 87). Bằng cú đánh hoặc cú đá mạnh bạn sẽ làm cho đối phương gãy xương sườn (Hình 88 đến 90).





Đòn đánh vào thận

Đánh hoặc thúc, đập mạnh vào vùng thận gây ra rất đau đớn và nguy hiểm cho tính mạng, bạn có thể dùng cạnh bàn tay, khuỷu tay, đầu nhọn bàn tay và nắm đấm cũng như các ngón tay để đánh (Hình 91 đến 93).



Đòn đánh vào bộ phận sinh dục

Đánh hoặc nắm bắt bộ phận sinh dục gây ra đau đớn cực độ cho đối phương (Hình 94 - 95). Dùng chân đá (Hình 96 đến 98) hoặc đánh bằng nắm đấm là cách tự bảo vệ tốt nhất trong nhiều trường hợp xảy ra với bạn.



Đòn đánh vào phần nhạy cảm của cánh tay

Bạn đánh hoặc bóp vào phía sau của khuỷu tay (theo hướng lên của ngón út) sẽ làm cho tay bị tê dại (Hình 99). Đánh vào khuỷu tay và xương tay quay



(tức là ấn bóp vào phần giữa của bó thần kinh - mạch máu của tay) sẽ gây ra đau đớn vô cùng (Hình 100 - 101)



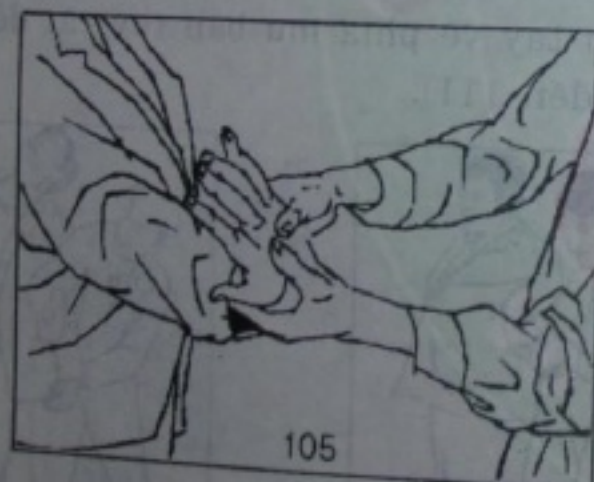
Đòn đánh vào bàn tay

Bạn dùng tay bẻ gập bàn tay về bất cứ hướng nào khi quá giới hạn vận động cho phép của khớp đều gây đau đớn cho đối phương (Hình 102 đến 106). Ấn và bẻ vùng giữa bàn tay (Xương giữa mu bàn tay) về sau rất đau (Hình 107). Cậy đốt ngón tay hoặc bẻ, kéo doãng ngón tay về phía mu bàn tay rất đều rất đau (Hình 108 đến 111).





104



105



106



107



Đòn đánh vào xương cẳng chân

Bạn dùng chân đá vào xương ống cẳng chân (ống sậy) hoặc đá vào gối gây ra đau đớn có khi gãy xương (Hình 112 đến 116).



Đòn đánh vào mắt cá chân

Bạn đá vào mắt cá chân ở phía trong (Hình 117) cũng như đạp vào ngón chân đều làm cho đối phương đau đớn (Hình 118).





118

CÁC THỂ TỰ VỆ

Sau khi bạn đã nhận biết được những nơi nhạy cảm và những nơi gây được thương tích trên cơ thể người, bạn chuyển sang việc luyện tập các thể tự vệ.

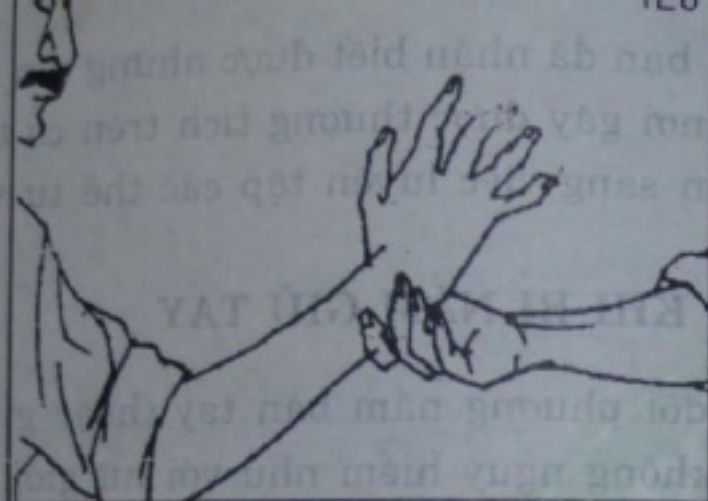
TỰ VỆ KHI BỊ NẮM GIỮ TAY

Khi bị đối phương nắm bàn tay (hoặc giữ) đối với nam giới không nguy hiểm như với nữ giới.

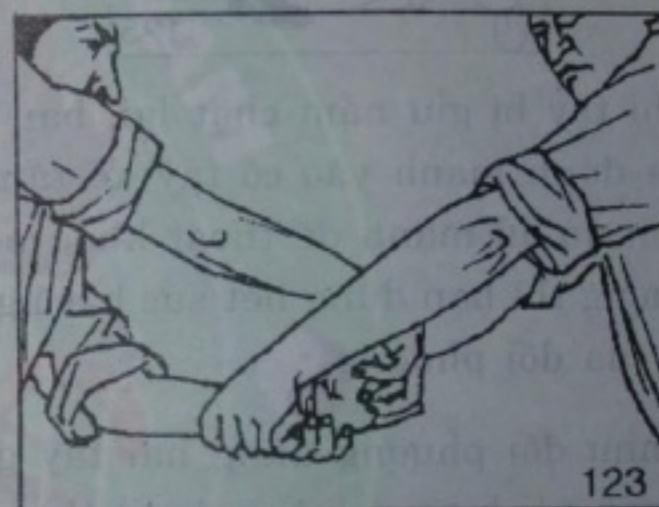
Nguyên tắc chung là bạn phải tìm cách thoát được tay đang bị giam giữ ra khỏi tay kẻ tấn công ở phía ngón tay cái, vì phía ngón cái ít lực hơn. Bạn phải thực hiện thật nhanh, bất ngờ, đột ngột và cùng lúc với đòn nắm của kẻ tấn công hoặc là tiếp ngay sau đó để làm cho đối phương không kịp trở tay (Hình 119 đến 121).



119



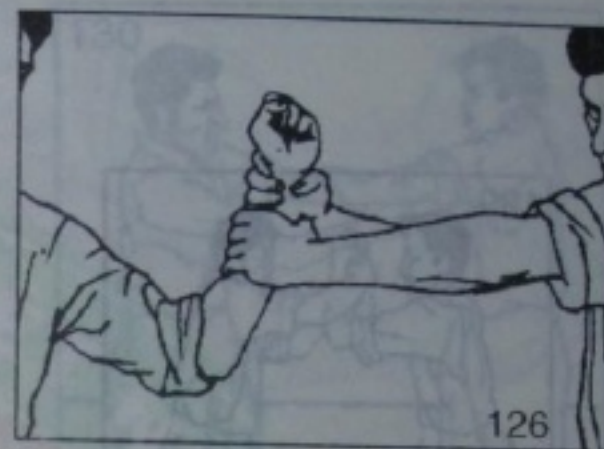
1. Nếu hai tay đối phương nắm chặt lấy một tay của bạn (ngón cái ngửa lên trên) thì bạn lên gân và dùng sức ghi chặt tay bị giữ bằng nắm chặt tay lại, còn tay kia nắm chặt lấy tay đối phương, nếu cần thì tì vào khuỷu tay đối phương, với động tác này bạn lên gân và giật khỏi tay đối phương (Hình 122 đến 125).





Trước khi tay bị giữ nắm chặt lại, bạn dùng cạnh bàn tay kia đánh mạnh vào cổ tay kẻ tấn công. Nếu như cú đánh đó đủ mạnh để thoát khỏi một tay nắm của đối phương thì bạn dùng hết sức bất ngờ giật khỏi tay còn lại của đối phương.

2. Nếu như đối phương dùng hai tay giữ tay của bạn (Các ngón cái hướng xuống dưới) thì không dùng thế nói ở trên vì lúc này phần lớn các ngón tay của đối phương hướng lên trên. Bạn phải thực hiện bằng cách: Bàn tay đang bị đối phương nắm giữ chặt lại, dùng tay không bị giữ từ dưới vắt quanh tay xuống theo hướng giữa hai tay đối phương, bàn tay giữ lấy nắm đấm, sau đó bất ngờ giật mạnh cả hai tay của bạn theo hướng xuống dưới và sang bên cạnh để đối phương không nắm được cẳng tay của bạn. (Hình 126 đến 129).





* Tự vệ khi bị hai tay đối phương nắm giữ cổ tay

Nếu đối phương dùng hai tay nắm chặt lấy cổ tay trái của bạn, lúc này bạn lấy tay phải nắm cổ tay trái của bạn kéo rút căng tay trái về phía bạn (đánh lừa đối phương và bắt đối phương phải lên gân lấy sức kéo ngược lại). Sau đó bạn chuyển căng tay và xoay ngược tay, bàn tay quay theo trục tay xuống dưới để tuột khỏi tay đối phương đang giữ (Hình 130 đến 133).





132



133

* Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ hai tay ở phía trước

1. Nếu đối phương nắm giữ cả hai tay của bạn (các ngón tay cái của hai tay bạn hướng lên trên) thì bạn phải cố ghì cả hai khuỷu tay về phía thân bạn. Bước lên một bước về phía đối phương, hơi khuỵu gối (hạ thấp trọng tâm). Thân hơi ngửa về phía sau, bụng căng lên, lên gân cả tay và giật khỏi thế bị nắm giữ. Trong lúc này bạn có thể dùng gối thúc ngược lên bộ hạ đối phương. Phải làm với tất cả sức căng, lên gân của toàn cơ thể và sức nặng của thân thể bạn chứ không chỉ sức của riêng tay mà thôi (Hình 134 đến 136).



134

135



136



2. Nếu đối phương nắm giữ cả hai tay của bạn (các ngón tay cái của bạn hướng xuống dưới) bạn vung mạnh tay lên trên và sang hai bên theo hướng thoát ra ở phía ngón cái tay của đối phương. Cũng trong trường hợp này bạn dùng đầu gối thúc mạnh vào bộ hạ đối phương (Hình 137 đến 139).

137



138





* Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ hai tay ở phía sau

1. Nếu đối phương dùng hai tay nắm giữ tay bạn ở cổ tay từ phía sau (ngón cái hướng lên trên) thì bạn phải thấp người chùng gối, bất ngờ co tay lại ở khuỷu tay và thoát tay ra (Hình 140 - 141).

2. Nếu đối phương giữ một tay bạn và bạn không biết cách nào thoát tay ra theo hướng ngược của ngón



tay cái thì phải dùng tay kia của bạn đánh vào mồm đối phương. Đầu ngón tay bóp hoặc móc vào mũi đối phương, nhanh chóng xuống tấn của chân kết hợp đè ấn, đẩy đối phương ngã người về phía sau của chúng (Hình 142 đến 145).



TỰ VỆ KHI BỊ HAI ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG

1. Nếu hai đối phương tấn công đứng trước mặt bạn ở hai bên và nắm giữ tay bạn thì bạn phải thoát ra bằng cách lần lượt từng người một. Trước tiên ở thế thuận lợi nhất, bạn co chân đá mạnh vào bụng, vào chân trước, vào ống cẳng chân hoặc là vào đầu gối của một tên. Sau đó rút tay lên và lập tức ghi tay bằng động tác hướng vào trong và tì vai của bạn vào cẳng tay kẻ đó rồi nhanh chóng rút một tay ra. Còn tay kia, khi một tay đã thoát ra được bạn liền dùng cạnh bàn tay chặt mạnh vào cổ tay đối phương còn lại (Hình 146 đến 148).



2. Bạn cũng có thể dùng cách sau đây để chống lại. Thu co chân lại lên cao về phía tay bị giữ và dùng đầu gối đánh vào cổ tay kẻ tấn công để tuột tay của bạn ra. Do tay bị tuột ra, nên bạn giật mạnh tay đang bị nắm giữ theo hướng thoát ra ở ngón tay cái. Hoặc lúc này bạn dùng hai ngón tay của tay thoát ra chọc mạnh vào mắt đối phương (Hình 149).



TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG NẮM GIỮ QUẦN ÁO

Nếu đối phương dùng một tay nắm giữ quần áo của bạn (túm lấy thắt lưng chẳng hạn) và tay kia định đánh bạn thì trước tiên bạn phải thật bình tĩnh.

Đòn này không có gì nguy hiểm, chỉ gây cho bạn sự khó chịu mà thôi. Khi gặp trường hợp này bạn có thể tự vệ bằng các thế sau đây:

1. Mở rộng hai ngón tay (ngón giữa và ngón trỏ) dùng đòn đánh vào mặt đối phương (từ dưới lên trên) hoặc dùng hai ngón tay chọc thẳng vào mắt đối phương. Còn chân bạn thì đá mạnh vào ống chân hoặc đạp mạnh gót chân của bạn vào ngón chân cái của đối phương (Hình 150 - 151).



2. Bạn dùng tay phải nắm lấy tay trái của đối phương (tay nắm giữ bạn) và đẩy mạnh tay ấy ra khỏi người bạn. Tay trái bạn bẻ ngón tay cái của đối phương (đầu bàn tay hướng về trước), giữ chặt lấy và đẩy mạnh về phía đối phương. Cú đẩy này sẽ làm cho đối phương đau đớn không thể chịu được và phải buông tay đang nắm giữ ra. Nếu đối phương dùng tay phải giữ bạn thì bạn phải dùng tay trái nắm chặt lấy tay đối phương và dùng tay phải kéo bẻ ngón tay cái của đối phương ra (Hình 152 đến 155).





3. Dùng tay phải của bạn nắm lấy tay trái của đối phương sao cho các ngón tay của bạn móc vào lòng bàn tay của đối phương rồi kéo bẻ ngón tay cái của đối phương ra phía sau. Bóp mạnh tay đối phương bằng tay trái của bạn và kéo mạnh về phía bạn. Bạn xoay vặn cổ tay để ngón tay cái của đối phương vặn theo. Khi vặn tay đối phương nhớ không được để thấp xuống đất, thực hiện động tác này phải với tốc độ nhanh (Hình 156 đến 160)





4. Bạn có thể thực hiện động tác xoay vận trên theo chiều ngược lại (Xoay vận tròn). Dùng tay trái của bạn giữ chặt tay trái đối phương sao cho các ngón tay của bạn lọt vào lòng bàn tay của đối phương và dùng ngón cái ấn mạnh lên mu bàn tay trái đối phương. Tay phải của bạn nắm chặt tay đối phương. Khi bạn vận tay đối phương hai tay của bạn chuyển động theo chiều ngược nhau và đè người đối phương xuống, cùng lúc đó ra đòn đá thúc bằng đầu gối từ dưới lên vào mũi đối phương (Hình 161 đến 163), động tác kết thúc có thể biến đổi như (Hình 164).



5. Khi bạn muốn quật ngã đối phương xuống đất thì phải dùng hai tay nắm chặt đối phương và sau đó co cả hai tay gần ngang đầu dùng sức của tay và đầu đánh mạnh vào cẳng tay đối phương (Nếu cú đòn đó đủ mạnh thì đối phương sẽ bị gãy tay). Sau đó bạn nhanh chóng co tay về phía trước ngực, đồng thời gấp người về phía trước nhảy bật về sau. Kết thúc động tác này sẽ làm cho đối phương gãy tay (Hình 165 đến 167).



TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG ÔM CHẶT BẰNG HAI TAY Ở DƯỚI NÁCH

Đối với nam thì khi bị ôm chặt bằng hai tay ở dưới nách không nguy hiểm gì. Nhưng đối với phái nữ thì khi bị đối phương dùng hai tay ôm giữ chặt ở dưới nách thì lại rất nguy hiểm, nhất là khi kẻ đó là những tên côn đồ hoặc định cưỡng hiếp.

1. Nếu bạn bị đối phương dùng hai tay ôm chặt ở dưới nách, phía trước mặt thì bạn dùng tay phải nắm lấy tóc kéo ngửa đầu đối phương ra sau, đồng thời bạn áp sát người vào cằm của đối phương, dùng lòng bàn tay trái đánh hất từ dưới lên vào cằm hoặc vào mặt đối phương. Nếu cú đánh đó đủ mạnh thì đối phương sẽ bị chấn thương ngay vùng gáy. Tay trái của bạn khi đánh xong phải ấn ngửa đầu đối phương cho đến khi bỏ tay ra mới thôi (Hình 168 - 169).



2. Dùng mũi bàn tay chọc mạnh vào xương quai
sanh đối phương (Hình 170).

3. Dùng mũi bàn tay đánh vào thái dương đối
phương (Hình 171).

4. Dùng cả hai cạnh bàn tay đánh mạnh vào hai
bên cổ đối phương (Hình 172).



5. Dùng hai ngón tay (chỏ và giữa) chọc vào mắt
hoặc dùng ngón tay cái ấn mạnh vào đuôi mắt (Hình
173).



6. Khi hai ngón tay bạn ấn vào mắt đối phương thì
tay kia giữ lấy lưng bắt buộc đối phương phải ngửa
đầu ra sau và đúng lúc này bạn đập mạnh vào ngực
để đối phương ngã ngửa xuống đất (Hình 174 - 175).



7. Nếu đối phương vòng hai tay dưới nách và muốn nâng bổng bạn lên, thì phải đặt bàn tay của bạn vào móm đối phương, ngón tay trở của bạn ở dưới mũi hoặc ở yết hầu. Hướng lên trên ấn thật mạnh làm cho đối phương bị đau đớn và phải ngửa ra sau. Đúng lúc đó bạn đánh mạnh bất ngờ vào ngực hoặc vào cằm làm cho đối phương bị mất thăng bằng ngã xuống đất (Hình 176 - 177 - 178).



8. Bạn cũng có thể tự vệ bằng cách: Dùng mũi bàn tay trái đè mạnh vào cổ và chọc mạnh vào yết hầu làm đối phương ngạt thở phải bỏ tay ôm bạn ra. Đúng lúc đó bạn đâm mạnh vào ngực và đẩy ngực đối phương ra (Hình 179 - 180).



9. Nếu đối phương ôm nâng bạn lên thì bạn nhanh chóng đưa chân phải vào trong chân trái đối phương. Dùng phần má, mũi đưa vào bên má trái của đối phương ghì chặt. Do đau nên đối phương phải ngửa người từ trái ra sau. Khi bạn cảm thấy thăng bằng đối phương mất thì đúng vào lúc đó đánh bất ngờ bằng đòn thúc vào ngực. Đối phương sẽ bị ngã xuống đất (Hình 181)



10. Bạn dùng đòn thúc vào cằm đối phương để bắt buộc phải rời khỏi bạn như trường hợp trên. Nhưng vào lúc đối phương ngửa đầu ra sau và bạn đã thoát khỏi sự ôm chặt cứng thì thủ ngay tay phải chặn tay trái của đối phương. Đặt tay trái của bạn vào vai phải của đối phương còn tay phải lúc này nắm chặt lấy cẳng tay trái của đối phương (dưới cẳng tay trái của bạn là khuỷu tay trái của đối phương) kéo vặn cẳng tay đối phương làm cho đối phương ngã người ra sau. Cũng như thế bạn dùng chân trái ngáng chân hoặc đá thúc mạnh vào bộ hạ đối phương. Đối phương không dám cương lại, vì nếu cương lại sẽ bị gãy tay ngay. Bạn cần phải chú ý không được để đối phương rút được tay ở dưới tay co của bạn ra, bằng cách bẻ vặn khuỷu tay của đối phương (Hình 182 đến 187). Bạn có thể áp dụng một số cách nữa như trong (Hình 188 đến 190)

182



183



186



184



185



187





TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG ÔM CHẶT CẢ HAI TAY Ở PHÍA TRƯỚC

1. Nếu đối phương ở phía trước ôm vòng chặt cả hai tay và người bạn nhấc bổng lên thì bạn phải dùng cẳng vập, đánh nhanh, mạnh vào mắt, kết hợp ấn và day mắt hoặc trán của đối phương. Cũng có thể dùng trán của bạn đánh đập vào mũi của chúng, đồng thời dùng đầu gối thúc mạnh vào bộ hạ của đối phương (Hình 191 - 192).

2. Nếu đối phương ôm vòng nhưng lại ở dưới khuỷu tay thì bạn phải lùi dật về phía sau, kết hợp quay người sang phải và trái để thoát tay của bạn. Với động tác đó bạn dùng tay để tháo gỡ khỏi bị ôm chặt. Sau



đó dùng các thế đánh đã học ở trên hoặc một thế khác có hiệu quả nhất để thoát khỏi tình thế này.

3. Nếu đối phương ôm chặt người và tay bạn, định nhấc bổng lên thì bạn phải hạ thấp người, dùng tay (tự do nhất) nắm, bóp hạ bộ của đối phương và bóp giữ thật chặt. Thế đánh này rất đau đớn. Chỉ được dùng ở trường hợp bạn nguy hiểm mà thôi (Hình 193 - 194).



193



194

4. Nếu đối phương ôm chặt người và tay của bạn, thì bạn dùng gối thúc mạnh vào bụng hoặc bộ hạ của đối phương, sau đó vung mạnh nhanh hai tay lên trên chắc chắn sẽ thoát được sự ôm chặt của đối phương. Bạn kết thúc thế tự vệ này bằng các đòn đánh hoặc các đòn day ấn vào các nơi hiểm của đối phương (Hình 195 - 196).



195



196

TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG ÔM CHẶT CẢ HAI TAY Ở PHÍA SAU

1. Nếu đối phương ở sau ôm vòng người và hai tay bạn thì bạn tự vệ bằng cách dùng chân phải hay chân trái đá một đòn thật mạnh vào ống chân đối phương.

2. Sau khi giữ chặt tay đối phương dùng ngón tay của bạn nắm chặt ở mu bàn tay đối phương, day, ấn, véo, từ trên xuống mu bàn tay của đối phương, làm cho đối phương đau đớn phải buông bạn ra (Hình 197 đến 199).



3. Thế tự vệ chống lại khi bị ôm vòng người và tay ở sau lưng rất hiệu quả là bạn bất ngờ dùng đầu đánh mạnh ra sau vào trũng mũi đối phương. Đồng thời đá mạnh vào chân đối phương. Cùng lúc này bạn vươn người về phía trước, hai chân xuống tấn, tay nắm lấy chân đối phương kéo mạnh về phía trước một cách bất ngờ theo đà kéo lên trên về phía trước, làm đối phương ngã xuống đất. Sau khi đối phương bị ngã bạn dùng đòn bẻ cẳng chân khoá lại (Hình 200 đến 203).



4. Khi bị đối phương ôm chặt người ở dưới nách từ phía sau thì bạn có thể tự vệ bằng cách dùng tay nắm, bóp chặt bộ hạ đối phương, bắt buộc đối phương phải buông tay ra (Hình 204).



5. Nếu đối phương ôm chặt ở dưới nách và hai bàn tay đan giữ chặt các ngón thì bạn dùng ngón tay cái tỳ vào mu bàn tay đối phương, luồn ngón tay của bạn vào dưới ngón tay đối phương, nắm giữ từng ngón tay

và kéo bẻ từng ngón tay của đối phương ra. Nếu đối phương không muốn gãy ngón tay thì phải buông tay ra (Hình 205 đến 207).



6. Nếu đối phương ở sau ôm chặt cả tay và người thì bạn đặt chân phải của bạn ở bên cạnh người đối

phương (sát ngay sau chân đối phương), đúng lúc đó tay phải bạn ép giữ chặt tay phải của đối phương ở phần cánh tay. Bạn gập ngả sang phải, trong lúc đó tay trái giữ chặt tay phải của đối phương ở khớp khuỷu và đẩy ngả đối phương xuống đất sao cho ngã ngửa và bạn ngả theo đè lên bằng tất cả sức mạnh của bạn. Sau khi xuống đất, tay phải bạn đặt ngay vào cổ đối phương và chẹn lấy cổ ngay (Hình 208 đến 210).



7. Khi bị ôm chặt từ phía sau bạn ghi giữ chặt lấy tay đối phương cạnh sườn của bạn, tay phải bạn bẻ căng tay đối phương ở chỗ khuỷu tay. Như thế bạn làm cho đối phương đau không chịu được và bắt buộc phải bỏ tay ra (Hình 211). Bạn có thể kết thúc thế tự vệ này bằng cách vận tay phải đối phương sang phải và bẻ quặt khớp cổ tay lại (Hình 212).



8. Khi bị đối phương ôm chặt từ sau lưng, bạn phải nhanh chóng đưa tay trái nắm chặt lấy cổ tay phải đối phương, lên gân và căng cơ tay, cùng lúc kéo trượt tay phải bạn luôn dưới tay phải đối phương. Tay phải bạn nắm chặt lấy cổ tay trái bạn. Bằng sự ấn nắm tay phải đối phương và xoay người sang phải, bạn bẻ quặt tay về sau làm đối phương phải gấp người về trước. Với sự tự ngã của bạn sẽ đẩy quặt đối phương

xuống đất. Lúc này chân phải bạn đá hất lên để bắt đối phương phải ngã hẳn xuống đất (Hình 213 đến 217).





TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG ÔM CHẶT TRÊN HAI TAY Ở PHÍA SAU

1. Nếu đối phương từ phía sau ôm chặt bạn ở trên hai tay (căng tay bạn tự do) thì bạn gấp khuỷu tay lại và dùng sức cổ kéo mạnh tay đối phương về sát bạn làm đối phương không rời tay ra được. Sau khi giữ cho trọng tâm cơ thể của bạn ổn định. Bằng động

tác hạ thấp trọng tâm gấp người về trước nhanh bất ngờ, làm đối phương mất thăng bằng lao người về trước lộn qua đầu bạn và vút đập xuống đất (Hình 218 đến 220).



2. Chuyển thân sang phải và dùng khuỷu tay đánh thúc vào bụng đối phương. Đứng dạng chân với động tác thật nhanh, gập người về phía trước và nắm bắt lấy hai chân đối phương, bằng động tác nâng lên trên bắt đối phương phải ngã xuống (Hình 221 đến 223)



3. Nếu đối phương ở phía sau nâng bốc bạn lên, thì bạn có thể dùng chân đá vào bộ hạ, vào cẳng chân hoặc dùng tay đánh vào bộ hạ của đối phương (Hình 224 - 225).



4. Bạn có thể tự vệ khi bị ôm từ sau lưng bằng cách ngồi tụt xuống thật nhanh, hai khuỷu tay nâng cao lên và thoát khỏi sự ôm giữ của đối thủ và đẩy tay đối thủ trượt lên vai bạn. Tay trái bạn nắm lấy cổ tay phải đối phương, tay phải nắm cánh tay đối phương, sau đó cúi gập nhanh người về phía trước và quật đối phương xuống đất qua vai của bạn (Hình 226 đến 229).



5. Nếu có thuận lợi bạn ngồi tụt xuống dùng tay nắm bắt lấy chân đối phương kéo về trước, lên cao buộc đối phương phải ngã ngửa xuống đất. Trong trường hợp này, nếu bạn giật kéo mạnh về trước nhưng không thoát khỏi bị ôm, thì bạn lập tức phải bẻ quặt chân đối phương ngay (Hình 230).



TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG KẸP ĐẦU VÀ CỔ

1. Nếu bị đối phương dùng tay phải kẹp chặt cổ bạn từ phía trên, thì bạn phải trượt nhanh đầu xuống dưới tay phải đối phương sau đó dùng tay trái đưa lên qua vai phải đối phương và thúc đánh mạnh vào mồm và dưới mũi với đòn tay thúc lên này đủ mạnh bắt buộc đối phương phải xoay người sang trái. Đây là lúc thời cơ tốt nhất để tay phải bạn ra tiếp đòn vào bộ hạ hay bụng làm đối phương ngã xuống đất (Hình 231 - 234).



2. Cũng giống như trường hợp trên, sau khi đánh tay trái vào mặt đối phương, bạn bước chân trái về sau sang trái, đồng thời tay phải bạn nắm bắt lấy dưới

hõm đầu gối đối phương nâng bổng lên cao. Cùng lúc đó đầu gối phải bạn đẩy vào đùi trái đối phương, trước khi đập lưng đối phương xuống đất bạn hạ thấp người đưa đầu gối bạn kê vào lưng đối phương (Hình 235 đến 238).



3. Nếu đối phương dùng tay, kẹp đầu bạn từ phía bên thì bạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm xoay người sang trái đưa một tay về sau. Sau đó ôm chặt lấy chân phải đối phương, dùng sức vừa nâng bổng lên vừa đẩy đối phương lao về phía trước (Hình 239 đến 241).



4. Nếu đối phương từ phía trước, ôm chặt được đầu bạn và giữ chặt ở nách thì bạn phải nhanh chóng hơi xoay sang phải dùng tay trái đánh hoặc nắm giữ phần bộ hạ đối phương. Đồng thời dùng chân đá vào cẳng chân phải đối phương. Bắt đối phương phải thả tay ra (Hình 242 đến 244).



5. Nếu đối phương từ phía trước, ôm chặt lấy đầu bạn và giữ kẹp chặt giữa cánh tay và nách, thì bạn nhanh chóng xoay đầu sang một bên, bất ngờ hạ thấp trọng tâm hai tay ôm lấy chân đối phương ở ngang đầu gối. Lúc đầu kéo về phía bạn, sau đó ngửa người ra sau kết hợp đẩy mạnh hai tay làm đối phương lao đầu về phía trước đập mặt xuống đất (Hình 245 đến 248).



6. Đối phương từ phía trước kẹp chặt cổ bạn, thì bạn lấy tay phải bóp chặt chỗ khuỷu tay trái đối phương, tay trái bạn luôn bắt lấy đùi chân trái đối phương. Sau đó khuỷu chân ngồi xuống kết hợp kéo tay phải nâng bổng đối phương lên vai trái bạn và quật mạnh xuống đất (Hình 249 đến 252).

7. Trong trường hợp đối phương ôm chặt đầu bạn từ phía trước thì bạn có thể gấp người về trước và





cùng lúc nắm chặt hai chân đối phương kéo dật về phía bạn, làm cho đối phương ngã ngửa đập đầu xuống đất (Hình 253 đến 254).



8. Nếu đối phương từ phía sau dùng một tay chặn giữ chặt lấy cổ và tay phải lại giữ chặt lấy tay phải của bạn, thì trước hết bạn phải đá mạnh vào xương ống chân, sau đó tay trái nắm chặt cánh tay phải của đối phương. Bất ngờ xoay thân sang phải, và đột nhiên hạ thấp trọng tâm kéo đối phương về trước (hoặc ngồi chống đầu gối) quật vút xuống đất để thoát khỏi (Hình 255 đến 259).



257



258



259



9. Bạn có thể thoát khỏi đối phương bằng cách đưa tay phải lên, nắm giữ chặt lấy áo của đối phương ở phần trên khuỷu tay phải đối phương. Đồng thời bạn lao người về trước bằng động tác nhanh làm đối phương phải trượt lên lưng bạn, rồi bất ngờ bạn cúi gập người về phía trước, khuỷu chân xuống quật vứt đối phương ra phía trước. Mặt đối phương phải đập xuống đất (Hình 260 đến 262).

260



261





262



263



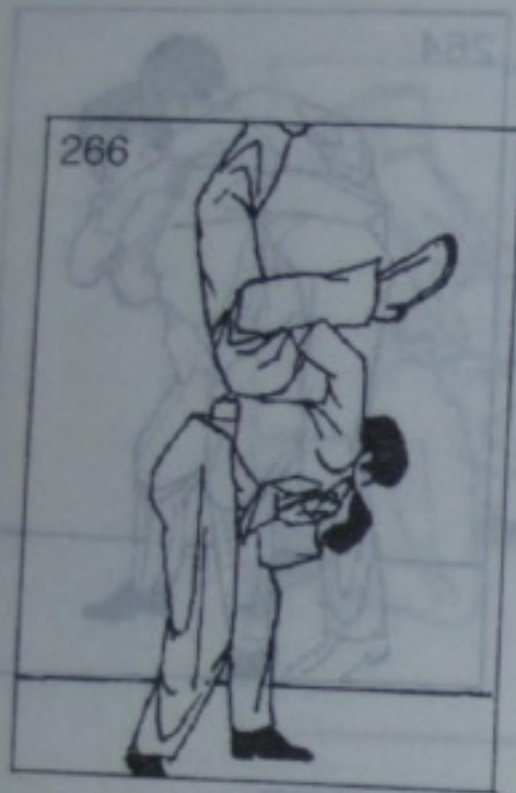
264



265

10. Một biến hoá khác: Nếu tay trái bạn nắm giữ cánh tay phải đối phương và tay phải bạn lại ôm được thắt lưng đối phương, cùng lúc đó bước chân trái của bạn sang trái một bước và ra sau. Đồng thời làm động tác xoay nhanh người sang trái, kết hợp động tác ngáng chân nâng đối phương lên quật xuống trước mặt (Hình 263 đến 267).

11. Nếu đối phương ôm giữ bạn từ phía sau mà bạn không thể dùng thế tự vệ nào khác thì hãy gấp người, dùng tay phải hoặc tay trái nắm chặt lấy bộ hạ của đối phương hoặc xoay người đánh khuỷu tay



vào bụng đối phương. Trường hợp nếu gặp phải đối phương to lớn thì đúng lúc đó bạn nắm lấy đầu, quần áo, ống tay áo cúi gập người về trước quật đối phương từ sau lưng qua đầu hoặc vai ra trước (Hình 268 đến 274). Bạn cũng có thể hạ thấp người bắt nắm lấy chân kéo về trước làm đối phương ngã (Hình 275 - 276).



ngã đập đầu hoặc lưng xuống đất (Hình 277 đến 280).

272



273



274



275



276



12. Nếu đối phương dùng thế khoá tay đè cổ bạn từ phía sau, thì bạn phải nhanh chóng đưa cả hai tay lên trên cao, ngồi tụt xuống thật nhanh bất ngờ và tuột cả hai tay ra khỏi thế khoá chặt đó. Cùng lúc bạn nắm chặt lấy hai mắt cá chân của đối phương ở phía sau và dùng đầu của bạn đánh mạnh về sau (vào bộ hạ, hoặc bụng). Kết hợp với tay kéo chân đối phương về trước, lên phía trên. Đối phương tất phải ngã đập đầu hoặc lưng xuống đất (Hình 277 đến 280).



13. Nếu đối phương khoá giữ chặt cổ thì bạn phải ghì giữ chặt cẳng tay chúng về phía thân của bạn và chuyển vận thân bạn sang trái để quật vút đối phương xuống đất (Hình 281 đến 283).



TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG BÓP CỔ

Kẹp chặt cổ và bóp cổ là cách tấn công rất thường xảy ra. Trong trường hợp bị bóp cổ, bạn không nên giãy giụa làm mất sức mà phải thích ứng nhanh chóng với sự đau đớn do bóp cổ gây ra. Bạn phải chủ định lên gân căng cơ cổ và tìm cách đánh, đá vào những điểm nhạy cảm để thoát khỏi. Bóp cổ của kẻ tấn công bạn có thể từ trước mặt, từ bên và từ sau. Ta hãy áp dụng hợp lý các thế tự vệ chống bóp cổ phù hợp với các cách bóp cổ khác nhau.

TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG BÓP CỔ Ở PHÍA TRƯỚC

Nếu đối phương dùng hai tay bóp cổ bạn từ trước và muốn bóp chết bạn thì bạn có thể dùng các kiểu tự vệ dưới đây.

1. Khi đối phương bóp cổ bạn, điều đầu tiên là phải cúi gập cầm sát vào ngực thật nhanh và lên gân cổ (Hình 284) dùng hai tay bẻ ngón cái đối phương ra để bạn dễ thở. Bạn không được ưỡn ngực ra sau (Hình 285). Vì nếu ưỡn cổ là giúp cho đối phương thuận lợi trong việc bóp chặt cổ bạn. Bạn hít vào một hơi thật sâu, xoay người một góc 90 độ hai tay đan nắm chặt nhau và đánh lăng mạnh ra trước, sang bên cạnh vào cẳng tay trái đối phương. Khi bạn đã đánh đẩy được



288



289



290



tay đối phương khỏi cổ, bạn dùng tay phải đánh vào đầu (hoặc cổ) đối phương (Hình 286 đến 290). Cú đánh của bạn phải là cú đánh không thương tiếc, tức là phải lẳng đánh bằng cả sức mạnh của bạn từ trên xuống làm gãy cánh tay đối phương.

2. Nếu đối phương bóp cổ bạn, bạn phải lên gân cơ cổ và cúi gập cằm xuống ngực, cúi hết sức về phía trước, đan nắm chặt hai tay bạn như ở thế tự vệ trước rồi đánh mạnh vào một tay của đối phương, sau đó mới đánh mạnh vào tay kia. Như thế sẽ thoát khỏi được tay của đối phương. Nếu đối phương vẫn định bóp cổ bạn thì bạn đánh mạnh vào cằm hoặc xia thẳng hai tay vào yết hầu đối phương (Hình 291 đến 294).

291



292





3. Nếu đối phương bóp cổ thì bạn phải lập tức cúi gập cầm sát vào ngực, lên gân cứng cổ ngay. Đánh mạnh tay phải vào mồm, đầu nhọn bàn tay thúc ấn mạnh vào mũi đối phương, như vậy đã đẩy được đối phương rời ra khỏi bạn. Tiếp đó tay trái bạn bất ngờ nắm lấy cổ tay trái đối phương, tay phải bạn đánh gạt cổ tay phải và nắm giữ. Dùng sức mạnh bắt chéo tay đối phương sao cho khuỷu tay phải ở phía trong khuỷu tay trái và vận hai tay buộc đối phương phải ngã xuống đất (Hình 295 đến 300).





4. Nếu đối phương từ phía trước bóp cổ thì bạn phải cúi gập cầm xuống sát ngực. Tay phải bạn nắm chặt lấy cổ tay phải đối phương, tay trái bạn từ phía dưới, dùng động tác nhanh, mạnh đánh vào khuỷu tay phải của đối phương, sau đó, bất ngờ xoay người vận khớp vai phải đối phương, bất phải ngã đập đầu xuống đất. Đồng thời bạn dùng đầu gối thúc đánh vào mũi và vận căng hết sức khuỷu và cổ tay đối phương (Hình 301 đến 304).



5. Nếu đối phương giật kéo bạn về phía họ và bóp cổ, bạn phải lên gân căng cơ cổ, ghi chặt cầm vào ngực và dùng bàn tay phải đánh nhanh bất ngờ vào cầm đối phương. Đầu bàn tay chụm đặt đúng vào mũi và dùng sức mạnh để ấn thúc vào mũi làm đối phương mất trọng tâm, buộc phải ngã ngửa xuống đất, đồng



thời dùng đầu gối thúc mạnh vào bộ hạ đối phương (Hình 305 đến 307).

6. Nếu đối phương từ phía trước bóp cổ thì bạn cúi gập chặt cằm vào ngực, dùng tay phải đánh mạnh vào mặt đối phương, rồi đưa hai tay lên phía trên đầu,



nắm chặt hai tay lại, dùng sức bất ngờ đánh mạnh xuống hai cẳng tay đối phương để thoát khỏi. Đúng lúc đó bạn có thể đánh đầu vào mũi, trán hoặc đá thúc vào bộ hạ đối phương (Hình 308 đến 311).

7. Nếu đối phương bóp cổ, bạn phải lên gân cứng cổ, ghì chặt cằm vào ngực, rồi nâng cánh tay trái lên (nâng cao tay), chuyển xoay nhanh sang phải khoảng 50 độ, đồng thời lúc đó đánh mạnh vào tay đối phương để thoát khỏi bị bóp cổ.

Bạn có thể hoàn thành thế tự vệ này khi tay đối phương bị đánh bật hẳn ra ngoài. Lập tức bạn cúi xuống chân đối phương, dùng tay phải hoặc cả hai tay nắm chặt hai chân giật mạnh lên trên, làm cho đối phương ngã xuống đất (Hình 312 đến 316).



8. Nếu đối phương một tay ở dưới cổ, còn tay kia lại đặt ở gáy và bóp cổ rồi kéo bạn về phía đối phương thì bạn lên gân cứng cơ cổ và cúi gập cằm xuống ngực. Bạn hơi nghiêng sang trái đưa tay phải nắm lấy cổ tay phải đối phương ở phía dưới và lập tức đẩy đối phương ra khỏi bạn. Bạn phải nắm lấy cổ tay đối phương, các ngón tay của bạn ở trong lòng bàn tay đối phương và ngón cái thì ở mu bàn tay. Bằng động tác dùng hai tay vận xoay tay đối phương xuống dưới sao cho không rời tay ra mà cũng không ngã xuống đất (Hình 317 đến 322).



9. Nếu gặp phải đối phương cực kỳ khỏe, và vì lý do nào đó không thể áp dụng được các thế tự vệ mà bạn đã biết để đánh lại thì bạn có thể dùng thế tự vệ sau:

Khi đối phương bóp cổ thật chặt thì luôn luôn muốn dịch lại gần bạn để xiết cho chặt. Khi đó bạn phải lợi dụng điều ấy lên gân cứng cổ và ghìm cúi cổ xuống làm sao cho đối phương phải dùng sức nhiều hơn. Đúng lúc đó, từ phía bên bạn nắm túm lấy cổ tay của đối phương. Cùng lúc bất ngờ bạn ngã ngửa ra sau, khi ngã đập chân hoặc tý gối vào bụng đối phương, tay bạn luôn luôn giữ chặt đối phương quật lộn qua người bạn xuống đất. Nếu như lúc đập chân bạn không giữ được tay của đối phương thì dễ bị ngã đập gáy



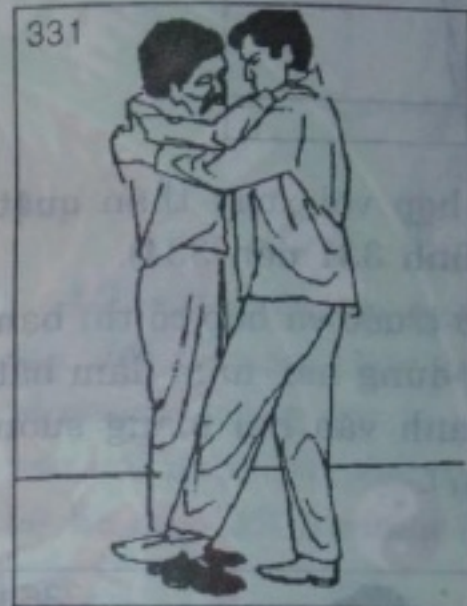
xuống đất rất nguy hiểm. Vì vậy cần chú ý là khi thực hiện hai tay bạn phải giữ chặt và khi ngã xuống chân bạn đạp mạnh hất tung đối phương lộn về phía trước (Hình 323 đến 327).



10. Bạn cũng có thể thực hiện bằng cách ngã ngửa ra. Chân trái bạn khoá ngang quặp chân phải đối phương, chân phải bạn gạt ngang chân trái đối phương ở trước. Dùng lực của hai tay xoay quật đối phương ngã về bên trái bạn (Hình 328 đến 330).



11. Khi đối phương là người nhẹ cân hơn thì bạn có thể dùng thế gạt ngang chân kết hợp xoay thân khi đối thủ bóp cổ, bạn nắm lấy ngay cánh tay, nâng lên và cùng lúc ngã nghiêng sang bên dùng chân ngang hoặc đá quét vào mắt cá chân đối phương, làm đối





phương mặt thẳng bằng kết hợp với xoay thân quật ngã đối phương xuống đất (Hình 331 đến 334).

12. Nếu đối phương đứng ở trước và bóp cổ thì bạn phải cúi gập cầm xuống ngực, dùng hai nắm đấm bất thành linh đánh thốc thật mạnh vào hai mạng sườn đối phương (Hình 335 đến 337).



13. Một cách khác là: Bạn dùng tay trái đẩy một tay đối phương lên cao (từ phía trong hai tay đối phương). Dùng sức lên gân của tay phải, đánh mạnh vào vai phải đối phương, đồng thời lúc đó đá thốc vào bộ hạ của đối phương (Hình 338 đến 340).





14. Sau khi bạn gấp cổ chống lại đòn bóp cổ, bạn dùng ngón tay trái vòng ra ngoài chọc nhanh vào mắt đối phương, tay phải nắm chặt lấy cổ tay phải của đối phương. Do bị bất ngờ, đối phương buông tay bóp cổ ra và bạn phải lợi dụng ngay chỗ sơ hở này bằng cách bước nhanh chân sang bên phải đối phương, tay trái bạn dùng hết sức đánh vào bả vai phải, ấn xuống, tay phải bạn lại vận kéo tay đối phương về sau lên trên. Sau đó tay trái bạn chuyển nắm lấy cổ áo đối phương và đối phương sẽ phải tuân lời bạn (Hình 341 đến 345).





15. Bạn có thể xô đẩy đối phương sang bên bằng động tác nhanh và mạnh, sau đó chuyển nhanh sang trái, và dùng chân phải bạn bằng động tác chém gạt đối phương từ trái sang phải, tay đẩy từ phải sang trái. Động tác này bắt đối phương phải ngã xuống đất (Hình 346 đến 349).

TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG BÓP CỔ Ở PHÍA BÊN

Nếu đối phương xông vào bạn và dùng thế bóp cổ từ phía bên cạnh, thì điều đó còn nguy hiểm hơn việc bóp cổ từ phía trước.

1. Nếu đối phương bóp cổ bạn từ phía bên phải, thì bàn tay phải bạn phải đánh mạnh vào dưới cằm đối phương và ấn đẩy cằm đối phương ra phía sau cho đến khi phải bỏ tay ra thì thôi. Bạn cũng có thể nắm chặt lấy bộ hạ hoặc đá mạnh chân phải vào ống cẳng chân đối phương (Hình 350 đến 354).





2. Nếu đối phương từ phía bên phải xông vào bóp cổ bạn thì bạn dùng tay phải nắm bắt chặt lấy cổ tay phải của đối phương, tay trái tóm chặt ngay lấy ngón tay cái và các ngón tay ở phía mu bàn tay đối phương sao cho nắm gọn trong bàn tay của bạn. Đồng thời bạn phải vận xoay tay đối phương sang trái theo hướng của ngón tay cái cho đến khi đối phương phải bỏ tay ra và cũng không cần ngã xuống đất (Hình 355 đến 358).

TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG BÓP CỔ Ở PHÍA SAU

Nếu đối phương lại quỷ quyết tấn công bạn từ phía sau bằng bóp chặt cổ bạn, thì điều bạn cần biết trước tiên là đối phương có đứng sát gần bạn hay không (nhờ vào độ gấp, duỗi của cánh tay của đối phương).

1. Nếu đối phương lúc bóp cổ lại đứng sát ngay sau thì bạn phải cúi gập cầm sát xuống ngực. Cùng lúc, cúi gập về trước thật nhanh gọn để đối phương không thể ngã người về sau được. Đồng thời, hai chân bạn phải đứng thành thế tấn, tay bạn nắm ngay lấy chân trước của đối phương ở giữa hai chân của bạn và kéo nâng lên, bắt đối phương phải ngã ngửa ra. (Hình 395 đến 396). Nếu như bất ngờ bạn chẳng may bị ngã theo cùng với đối phương thì bạn phải dùng hông ghi ép chặt xuống cùng với việc vận giữ chặt chân của bạn đã giữ chặt từ trước (Hình 364).





2. Nếu đối phương bóp cổ bạn từ phía sau, thì bạn vẫn phải cúi gập cầm sát xuống ngực. Cùng lúc đưa cả hai tay bạn vươn lên trên hai vai của bạn túm chặt lấy hai ngón tay cái đối phương sao cho các ngón tay cái ở dưới và dùng ngón tay cái của bạn ấn bóp mạnh cổ tay đối phương từ phía trên xuống. Khi bạn đã nắm được ngón tay cái của đối phương rồi thì phải dùng sức móc kéo mạnh và nhanh sang hai bên để cổ của bạn được tự do và thoát khỏi (Hình 365 đến 367).





367

Sau đó bạn buông một tay của đối phương ta, với động tác xoay người thật nhanh để cho đối phương tuột sang bên. Tiếp đó rất nhanh dùng tay còn lại nắm chặt mu bàn tay đối phương, dùng hết sức để bẻ vặn tay đối phương, nhưng không để ngã xuống đất (Hình 368 - 369).



368



369

3. Nếu đối phương bóp cổ bạn lại đứng ở ngay sát sau bạn hoặc chúng dùng cẳng tay chặn cổ mà bạn có thể ôm được đầu của chúng thì bạn phải lập tức cúi ngay xuống phía trước, quật lộn đối phương qua đầu xuống đất. Đối phương vì bất ngờ gặp phải thế đó nên phần lớn thường ngã đập đầu xuống (Hình 370 đến 373)



4. Dùng thế quỳ gập gối nhanh. Bạn xoay nửa thân người sang trái và dùng khuỷu tay thúc đánh mạnh, bất ngờ vào bụng hoặc bộ hạ của đối phương (Hình 374 đến 376).





5. Nếu đối phương từ phía sau bóp chặt cổ bạn thì bằng mọi cách bạn phải gấp gối. Rất nhanh gọn bạn túm chặt lấy tay phải đối phương, xoay vận bàn tay lên trên để kéo thẳng tay và vận bẻ cẳng tay đối phương (Hình 377 đến 381).



6. Nếu bạn bị bóp cổ từ phía sau qua nách trái của bạn (Hình 382) thì bạn dùng tay trái nắm chặt lấy ngón tay trái của đối phương và bằng động tác rất nhanh bạn kéo giật tay đối phương xuống (Hình 383 - 384). Tiếp đó xoay người bạn sang phải và dùng khuỷu tay phải đánh thốc mạnh vào bụng hoặc vào bộ hạ của đối phương (Hình 385). Trường hợp nào đó có điều kiện thuận lợi sau lúc bạn tháo gỡ được khỏi sự ôm chặt lập tức đá ngay vào bụng đối phương (Hình 386).



7. Nếu như hai tay bạn được tự do thoát khỏi sự bóp chặt cổ của đối phương thì bạn phải dùng cả hai tay bằng sức mạnh và lên gân hết sức đánh vùng mạnh lên trên vào khuỷu tay trái của đối phương. Tay trái của bạn nắm chặt lấy cổ tay trái đối phương và chuyển thân vận xoay ra sau (Hình 387 đến 392).



TỰ VỆ CHỐNG CÁC ĐÒN ĐÁNH

Bạn muốn tự vệ để chống lại các đòn đánh một cách có hiệu quả thì trước hết bạn phải quan sát đầy đủ tất cả mọi hành động của đối phương và chọn vị trí thuận lợi, tức là bạn phải luôn luôn đứng trước mặt đối phương và không bị chói mắt bằng bất cứ một nguồn ánh sáng nào gây ra (Mặt trời, đèn chiếu...) Ngoài ra bạn phải luôn ở tư thế sẵn sàng, phải đoán được ý đồ tấn công của đối phương bằng sự quan sát thể đứng của đối phương. Từ thể đứng đó, đối phương sẽ đánh bạn bằng đòn chân hoặc đòn tay.

Ví dụ: Đối phương đứng ở tư thế (như hình 393) thì chưa chắc có ý định đánh bạn, nhưng ở thế chân trái trước, chân phải sau (như hình 394) thì trường



hợp này đối phương sẽ dùng tay phải tấn công bạn. Nếu đối phương đứng thế chân phải trước, chân trái sau và bàn chân hơi xoay ngang thì đối phương nhất định sẽ dùng tay trái hoặc chân trái tấn công bạn (Hình 395).

Trong các trường hợp như ở các ví dụ trên, nhất thiết bạn phải nhanh chóng định ra đòn để tự vệ cho thích hợp và dùng đòn thể phản công có hiệu quả nhất.

Ngoài thế đứng của chân, bạn cũng cần quan sát kỹ bàn tay của đối phương mở hay không mở. Nếu bàn tay mở sẽ có cú đánh vào mặt bạn, bàn tay nắm, khuỷu tay gấp sẽ đánh bằng đòn móc từ dưới lên.



Trong trường hợp khi bị đối phương tấn công bạn phải vận dụng mọi khả năng của mình để tự vệ, sau đó tranh thủ phản công lại ngay bằng đòn cẳng tay, bàn tay, đầu nhọn bàn tay...

Bạn chỉ có thể tìm được sự bảo đảm khi bị đối phương tấn công nhờ vào kiên trì tập luyện và thành thục các động tác tự vệ khi sử dụng cẳng tay, bàn tay để gạt, bắt, chặn các đòn đánh. Chú ý trong khi tập luyện bạn phải ra đòn có sự giảm sung để tránh gây chấn thương cho người phục vụ (Hình 396).

Bạn cần nắm vững các thế tự vệ để chống lại các đòn đánh của đối phương bằng cách làm cho đối phương mất thăng bằng hoặc ngã không gây nguy hiểm gì. Bạn cũng có thể dùng các thế tự vệ bằng cách dùng lòng bàn tay đánh thúc vào mũi (Hình 397), đánh vào cằm (Hình 398), đánh thúc đẩy vào ngực (Hình 399), đòn nắm tay áo và giật mạnh bất ngờ sang bên kết hợp với đẩy mạnh vào cổ đối phương (Hình 400). Cũng có thể sử dụng như (Hình 400), nhưng kết hợp với đòn quét chân phải từ sau về trước (Hình 401 - 402). Đòn hai tay ôm chặt chân đối phương kéo mạnh, kết hợp dùng đầu thúc mạnh vào bụng, sau đó xoay người vận ngược bàn chân (Hình 403 - 404) và một số đòn thế khác (Hình 405 đến 408).





Bằng những kỹ thuật ban đầu chính xác làm cho đối phương mất đi sự cân bằng và ổn định, ý đồ tấn công bị phá vỡ, chính là tạo điều kiện thuận lợi cho bạn ra đòn phản công lại có hiệu quả.



TỰ VỆ CHỐNG ĐÒN ĐÁNH BẰNG ĐÒN TAY MỞ

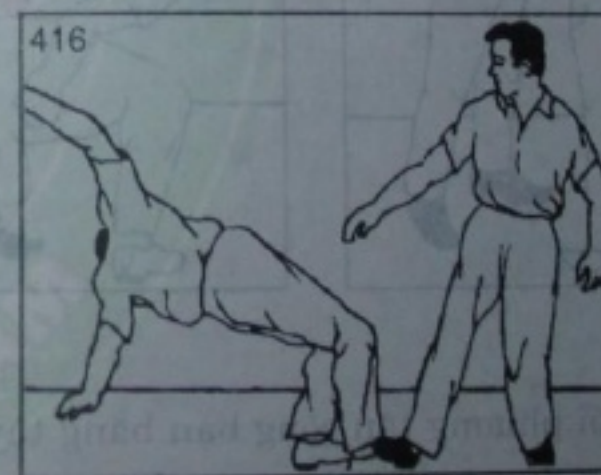
1. Nếu đối phương dùng tay phải tấn công thì bạn dùng tay trái gạt đỡ kết hợp tay phải phản công lại. Nếu đối phương đổi tay tấn công, bạn cũng nhanh chóng đổi tay phải thành đỡ và tay trái thực hiện phản công (Hình 409 đến 410).



2. Nếu như bạn không phán đoán được đối phương sẽ tấn công bằng tay nào thì bạn hãy nhanh chóng đưa cảng tay lên chặn ở trước mặt. Đây là thế tốt nhất để bảo vệ khi bị tấn công ở phía trước và hai bên (Hình 411).



3. Khi đối phương dùng tay phải tấn công, bạn nhanh chóng dùng hai cẳng tay đánh mạnh vào khuỷu và cổ tay đối phương làm cho đối phương bị đau, cũng có thể chỉ dùng một tay để gạt đỡ kết hợp với dùng hai ngón tay của tay kia chọc thẳng vào mắt, mũi đối phương, chân phải bạn đá ngang vào phía trong khớp gối chân phải, nếu có thể bạn dùng gót giày dẫm đạp vào ngón chân cái của đối phương và dùng tay trái đẩy mạnh vào vai làm đối phương ngã xuống (Hình 412 - 416).



4. Nếu đối phương đánh bạn bằng tay phải, bạn đưa cẳng tay trái lên đỡ đòn, sau đó xoay người dùng tay phải bạn giữ chặt lấy cổ tay phải đối phương. Bằng động tác di chuyển nhanh, bất ngờ bạn vận ngoặt tay đối phương sang phải rồi dùng tay trái đánh mạnh vào vai đối phương bằng động tác nhanh gọn bất đối phương phải ngã xuống đất (Hình 417 - 418).



5. Nếu đối phương tấn công bạn bằng tay phải, bạn nhanh chóng dùng cẳng tay trái chặn cú đánh, cùng lúc dùng hai ngón tay (trỏ và giữa) của tay phải chọc thẳng vào mắt đối phương. Sau đó tay phải bạn nắm chặt lấy cổ tay phải đối phương và vận theo chiều

xuống dưới ra sau, cùng với sự trợ giúp của tay trái bạn bóp mạnh vào chỗ lồi của khuỷu tay đối phương.

Bằng sự di chuyển nhanh và chuyển đổi của tay phải đè mạnh vào khớp vai đối phương bạn đã khống chế được hoàn toàn đối phương bằng một đòn khoá hữu hiệu (Hình 419 đến 424).





TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG ĐÁNH VÀO MẶT, ĐẦU TỪ TRÊN XUỐNG

Tất cả các thế tự vệ để chống lại các đòn tấn công kiểu này được gọi là tự vệ "Kiểu khoá".

Trong khi tự vệ bạn cần nắm vững các kiểu khoá khác nhau để khi gặp áp dụng cho thích hợp, bởi vì khi đối phương tấn công bằng gậy, rìu, búa thì động tác chậm còn bằng dao nhọn thì lại rất nhanh.

Kỹ thuật khoá: Khi đối phương tấn công bạn bằng tay có vũ khí, bạn dùng tay phải gấp khuỷu che trước mặt, bàn tay mở hướng về tay đánh của đối phương sao cho đòn đánh vừa chạm tay bạn (không để trượt xuống cẳng tay) đồng thời phải xoay một phần tư vòng

chéo sang phải, bước chân trái về phía đối phương và cùng lúc đưa tay trái bịt từ dưới lên đè vào vai phải đối phương, tiếp đó là dùng sức mạnh của tay trái đẩy về phía trước, tay phải xoay vặn về sau kết hợp với dùng chân phải bịt chặn phía sau làm đối phương ngã xuống, cũng có thể dùng đòn gối phải của bạn đánh vào bộ hạ. (Hình 425 đến 429).



Lúc đầu tập thể tự vệ này thực hiện đòn đánh chậm. Sau nhiều lần tập, khi đã quen mới thực hiện các đòn như ở trên. Chú ý chỉ ấn bẻ tay đối phương khi khuỷu tay đối phương ở vị trí gấp đúng góc của nó vì nếu không làm như thế sẽ xảy ra chấn thương nguy hiểm hoặc gãy tay.

1. Khi đối phương dùng dao nhọn đâm vào bạn từ trên xuống (Hình 430), hoặc dùng đòn đá, nắm đâm đánh vào mặt (Hình 431 - 432), đánh vào đầu (Hình 433) và các đòn đánh khác (Hình 434 đến 437).





2. Nếu đối phương tấn công bạn từ trên xuống, bạn nhanh chóng dùng tay phải chặn tay đánh của đối phương ở phần cổ tay, tay trái còn lại đưa lên nắm bắt ngay lấy cổ tay hoặc nắm tay có vũ khí của đối phương sao cho ngón tay cái của bạn ở phía sau mu bàn tay đối phương và các ngón tay của hai bàn tay bạn đan lại với nhau. Bằng sức mạnh của hai tay bạn

thực hiện bẻ, ấn, căng ngón cái kết hợp với vận bẻ tay đối phương theo hướng về trước xuống dưới ra sau buộc đối phương phải buông vũ khí khỏi tay (Hình 438 - 439).



3. Nếu đối phương tấn công bạn vào mặt, bạn nhanh chóng dùng tay phải chặn trước tay đánh của đối phương, đồng thời di chuyển nhanh sang phải làm cho đối phương mất đà buộc phải hơi xoay người một chút. Ngay lúc đó bạn gấp người về trước, tay trái nắm giữ ngay chân phải đối phương, tay phải tỳ chặt vào lưng đối phương, với sức mạnh kết hợp với hai chân và hai tay bạn xoay quật mạnh đối phương xuống đất (Hình 440 đến 443).



4. Bạn cũng có thể tự vệ khi bị đối phương cầm vật cứng ở tay phải đánh vào đầu hay mặt bằng cách nhanh chóng hơi xoay người sang phải đưa tay phải lên trên sang trái đỡ đòn tấn công của đối phương. Khi đòn đánh của đối phương bị chặn và trượt theo tay bạn lên trên, không để lỡ thời cơ bạn bước nhanh chân phải vào giữa hai chân đối phương ở phía sau, đồng thời cùng lúc vòng tay phải quàng lấy cổ đối phương. Dùng sức của tay, điểm tựa của chân phải, điểm tựa của hông phải bạn quật mạnh đối phương xuống đất (Hình 444 đến 448).



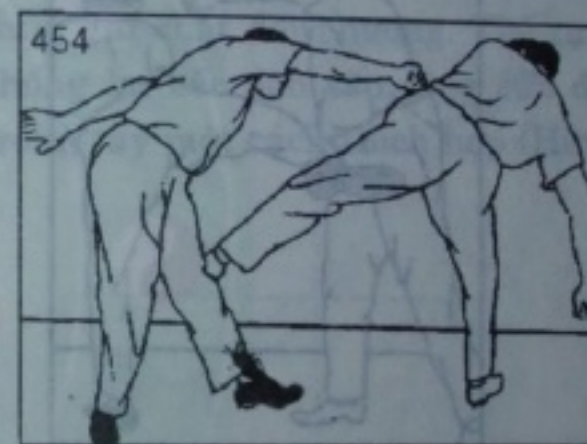
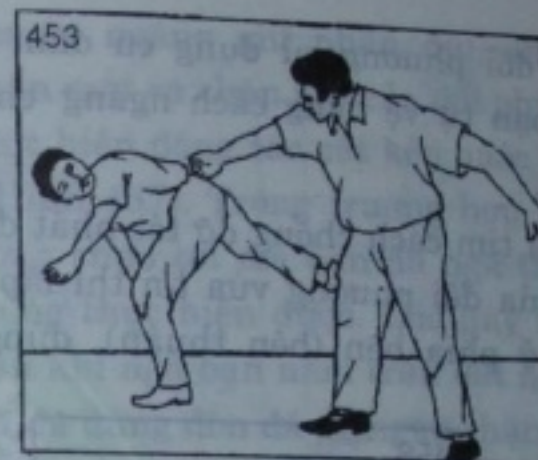


TỰ VỆ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG ĐÁNH BẰNG CÚ ĐẤM

1. Tự vệ chống lại các đòn đánh bằng cú đấm tương đối dễ, song bạn phải phán đoán tốt các tình huống xấu xảy ra và động tác thực hiện phải nhanh, gọn và bất ngờ, nhất là khi gặp phải đối phương có sức mạnh và rất linh hoạt. Bạn muốn tự vệ thành công phải có những đòn phản công bất ngờ, phải chớp lấy thời cơ và ra đòn tấn công hợp lý làm cho đối phương mất thế chủ động không kịp phản ứng chống lại các đòn bất ngờ của bạn.

Ví dụ.: Đang ở tình thế đối mặt đột nhiên bạn kêu to "cháy" hoặc gọi một ai đó... làm cho đối phương "sững lại" rời khỏi tầm mắt nhìn bạn. Đó là thời cơ tốt nhất để bạn ra đòn phản công đối phương rồi sau đó lùi xa đối phương và giữ một cự ly thích hợp.

- Nếu đối phương chưa từ bỏ ý định tấn công bạn, lại muốn đến gần để đánh thì bạn có thể tùy theo cự ly cho phép mà dùng đòn chân đá mạnh vào cẳng chân, vào bụng hoặc vào bộ hạ đối phương (Hình 449 đến 456). Trường hợp ở thế thuận lợi cho phép bạn cũng có thể cúi gập người xuống né tránh đòn rồi thuận tay phản công bằng đòn chọc ngón tay vào mắt, móc giật hoặc đánh lòng bàn tay vào trán đối phương.



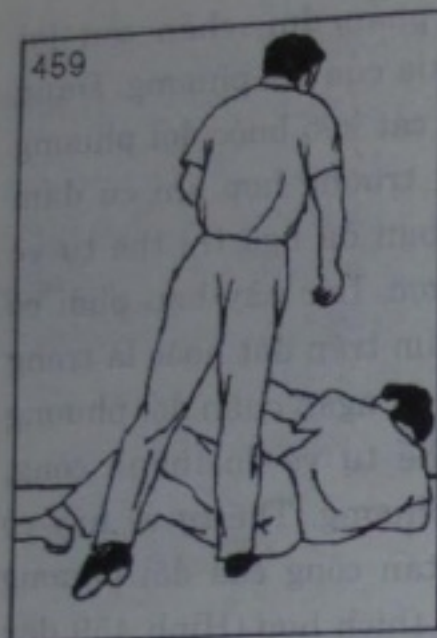
2. Nếu đối phương sử dụng cú đâm thẳng mạnh tấn công, bạn tự vệ bằng cách ngáng chân đối phương

Bạn phải tìm cách chống đỡ tốt nhất đúng vào thời điểm đòn của đối phương vừa tới thì lập tức ngã sấp chống tay ở phía bên (bên thuận), dùng chân cùng



phía đối phương ngáng giữ phần đùi, chân còn lại ngáng giữ phần mắt cá chân kia của đối phương. Dùng sức mạnh thực hiện động tác cắt kéo buộc đối phương ngã xuống (Hình 457). Trong trường hợp khi cú đâm của đối phương chưa tới mà bạn đã ngã thì thế tự vệ như trên không thực hiện được. Lúc này bạn phải cố hết sức để sau khi ngã bạn nằm trên đất hoặc là trong khi đang ngã đã dùng đòn đá để ngăn chặn đối phương đánh bạn (Hình 458). Khi thế tự vệ đó thành công, bạn phải ghim giữ chặt đối phương. Thế tự vệ này có thể dùng chống lại các đòn tấn công của đối phương có vũ khí trong tay một cách thích hợp (Hình 459 đến 461).





3. Bạn cũng có thể tự vệ bằng cách dùng tay nắm giữ, bắt lấy cẳng tay hoặc cả nắm đấm của đối phương và thực hiện tự vệ bằng cách dùng ngón tay chọc thẳng vào mắt hoặc dùng đầu nhọn của bàn tay chọc mạnh vào yết hầu đối phương (Hình 462 - 463).



MỤC LỤC

	Trang
- Lời nói đầu.....	5
- Những khái niệm cơ bản về tự vệ.....	6
- Những điểm nhạy cảm và gây thương tích.....	19
CÁC THỂ TỰ VỆ	
* Tự vệ khi bị nắm tay.....	71
- Tự vệ khi bị hai tay đối phương nắm giữ cổ tay.....	76
- Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ hai tay ở phía trước.....	79
- Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ hai tay ở phía sau.....	82
* Tự vệ khi bị hai đối phương tấn công.....	85
* Tự vệ khi bị đối phương nắm giữ quần áo.....	88
- Tự vệ khi bị đối phương ôm chặt bằng hai tay dưới nách.....	97
- Tự vệ khi bị đối phương ôm chặt cả hai tay ở phía trước.....	107
- Tự vệ khi bị đối phương ôm chặt cả hai tay ở phía sau.....	110
- Tự vệ khi bị đối phương ôm chặt trên hai tay ở phía sau.....	118
- Tự vệ khi bị đối phương kẹp đầu và cổ.....	123
+ Tự vệ khi bị đối phương bóp cổ.....	142

- Tự vệ khi bị đối phương bóp cổ ở phía trước.....	142
- Tự vệ khi bị đối phương bóp cổ ở phía bên.....	166
- Tự vệ khi bị đối phương bóp cổ ở phía sau.....	170
+ Tự vệ chống các đòn đánh.....	184
- Tự vệ khi bị đối phương đánh bằng đòn tay mở.....	189
- Tự vệ khi bị đối phương đánh vào mặt, đầu, từ trên xuống.....	197
- Tự vệ khi bị đối phương đánh bằng cú đấm.....	209