

TRẦN ĐỒNG QUANG HÒA

KỸ THUẬT TỰ VỆ PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU

CỦA
LÝ TIỂU LONG



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

TỰ HỌC VÕ THUẬT
PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU
CỦA LÝ TIỂU LONG

KỸ THUẬT TỰ VỆ

Biên soạn theo tài liệu

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

SELF – DEFENSE TECHNIQUES

TỰ HỌC VÕ THUẬT

PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG

KỸ THUẬT TỰ VỆ

TRẦN ĐỒNG QUANG HÒA biên soạn
theo LÝ TIỂU LONG và M.UYEHARA

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

LỜI GIỚI THIỆU

Tập tài liệu này được viết vào năm 1966 và phần lớn các bức ảnh được chụp vào lúc ấy. Võ sư trẻ tuổi Lý Tiểu Long (Bruce Lee) có ý định cho ấn hành từ nhiều năm trước, nhưng rồi đã quyết định ngược lại khi anh biết nhiều huấn luyện viên võ thuật ở Hoa Kỳ đã lợi dụng tên anh để đề cao chính họ. Câu thường được nghe nói đại để như: “Tôi đã dạy Lý Tiểu Long” hay “Lý Tiểu Long đã dạy cho tôi Triệt Quyền Đạo”... Nhưng Lý Tiểu Long có thể chưa bao giờ được gặp hoặc biết những huấn luyện viên võ thuật ấy.

Lý Tiểu Long không muốn người ta dùng tên tuổi của anh để họ hay những võ đường của họ tự đề cao bằng những cái cơ ngụy tạo. Anh không muốn họ thu hút võ sinh theo cách đó, đặc biệt là những thanh thiếu niên.

Nhưng sau cái chết của anh, Linda – vợ của anh, nghĩ rằng Lý Tiểu Long đã đóng góp rất nhiều trong lĩnh vực võ thuật và nếu để hiểu biết của Lý Tiểu Long cũng chết theo anh có thể đó là một mất mát to lớn. Tuy tập tài liệu này không bao giờ có thể thay thế được kiến thức và sự huấn luyện mà Lý Tiểu Long đã có được, nhưng nó sẽ tăng thêm phần phát triển kỹ năng của bạn – người võ sinh đích thực – trong giao đấu.

Lý Tiểu Long luôn luôn tin rằng tất cả các võ sinh luyện tập chuyên cần vì đều nhằm vào mục đích duy nhất: đó là để tự vệ và giúp người. Dù cho ta đang theo học Nhu đạo, Không thủ

đạo, Hiệp khí đạo, Công phu... mục tiêu cơ bản của ta là chuẩn bị cho chính mình trong mọi tình huống.

Nhằm tự luyện cho mục tiêu này, bạn phải tập luyện nghiêm túc, không có gì tự nhiên mà có. Lý Tiểu Long thường nói: “Nếu bạn đang tập luyện mà không có ý niệm coi đó như một chuyện thực thì bạn đang tự lừa dối chính mình. Trong khi bạn đá hoặc đâm bao, bạn hãy tưởng tượng rằng bạn đang thực sự tấn công địch thủ. Hãy thật tập trung, tung một trăm phần trăm lực ở những cú đá hoặc cú đâm của bạn, đó là cách duy nhất để bạn trở thành một võ sinh giỏi”.

Để thấu hiểu rõ ràng tập tài liệu này, bạn cũng nên đọc một số sách đã được ấn hành như “Những phương pháp tập luyện cơ bản của Lý Tiểu Long” và những quyển khác, để áp dụng toàn bộ các kỹ thuật của Lý Tiểu Long. Phần lớn những ảnh trong tập tài liệu này chưa bao giờ được in trước đây.

Lý Tiểu Long (Bruce lee) lóe sáng như một sao băng trong bầu trời võ thuật và điện ảnh. Rồi đến ngày 20-7-1973 anh đột ngột qua đời tại Hồng Kông, lúc chưa đầy 33 tuổi.

Lúc nhỏ, Lý Tiểu Long được gia đình gửi về Hồng Kông để học tập. Tại đây anh đã bắt đầu học tập Vịnh Xuân Quyền với danh sư Diệp Vấn. Sau đó anh tập trung học tập nghiên cứu tinh hoa một số võ phái khác.

Những điều học tập ấy sau này được Lý Tiểu Long đúc kết thành một môn phái riêng biệt của chính anh, đó là *Triệt Quyền Đạo*.

Sau khi tốt nghiệp cử nhân Triệt học ở Đại học Washington, anh bắt đầu được mọi người biết đến như một diễn viên võ thuật thượng thặng trong các phim: *Tinh Vô Môn*, *Đường Sơn Đại Huỳnh*, *Mãnh Long Quá Giang*...

"Phương pháp chiến đấu của Lý Tiểu Long, Kỹ thuật Tự vệ" là một trong vài tập tài liệu hiếm hoi do anh viết dành cho võ sinh của mình. Sau khi anh mất, M.Uyehara – người bạn cố tri của anh – đã tập hợp và biên tập lại để những hiểu biết của anh không mai một.

CHƯƠNG I

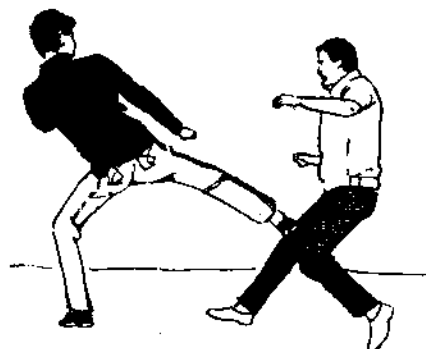
ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG BẤT NGỜ

Cách đối phó tốt nhất đối với một đòn tấn công bất ngờ là không bị “bất ngờ”. Nói cách khác Lý Tiểu Long luôn luôn nhấn mạnh rằng người luyện võ lúc nào cũng để ý chung quanh mình. Anh ta phải luôn luôn luyện tính thận trọng và cảnh giác. Có thể anh ta không bao giờ bị bất ngờ trước một cuộc tấn công.

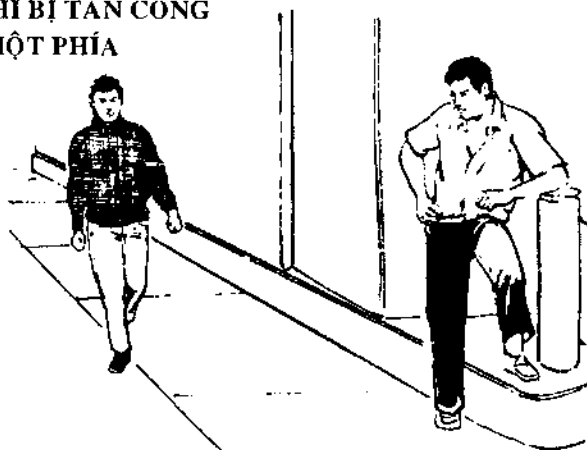
Trong những chiêu thức tự vệ sau đây, bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy rằng đa số những đòn tấn công, Lý Tiểu Long đã đối phó trước vì sự cảnh giác của anh.

Ở chương này Lý Tiểu Long cố gắng diễn trong tình huống thường có thể xảy ra trong cuộc sống của bất cứ một người nào. Anh luôn luôn tin rằng cách đối phó tốt nhất là nhanh hơn đối phương.

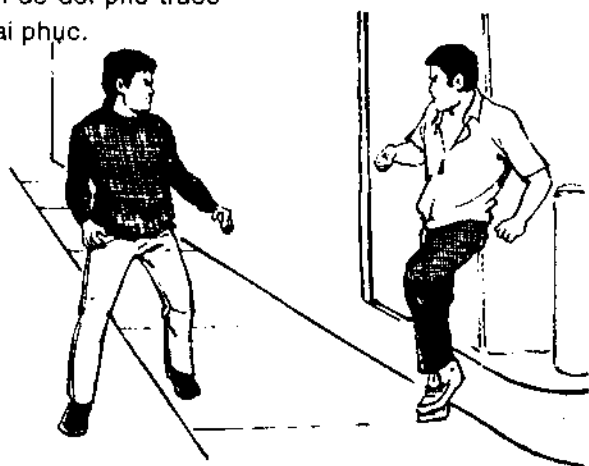
Nhưng để thực hiện được điều này, bạn phải thường xuyên luyện tập. Tất cả các kỹ thuật phải được thực hiện nhuần nhuyễn có lực và linh hoạt.



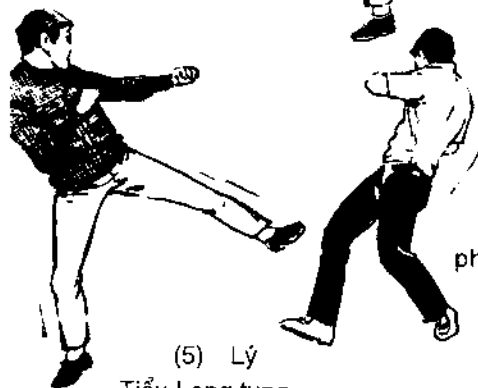
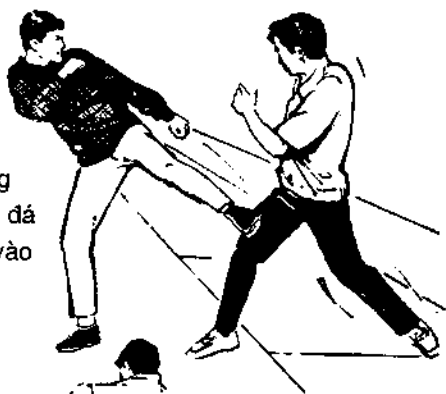
ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG TỪ MỘT PHÍA



(1-2) Đang đi trên đường, Lý Tiểu Long đã để ý đến một người nào đó đứng nơi góc đường. Thay vì đi gần anh ta, Lý Tiểu Long tránh chừa đủ khoảng cách để đối phó trước một cuộc mai phục.



(3) Khi đối phương tấn công, Lý Tiểu Long phản công bằng một cú đá ngang, nhanh và mạnh vào phía trên đầu gối.

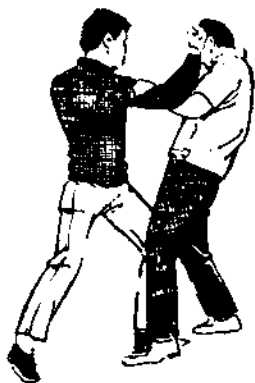


(4) Cú đá tung gần như hết đòn làm cho đối phương bật ra sau.

(5) Lý Tiểu Long tung cú đấm móc và đấm thẳng để tiếp tục làm đối phương mất thăng bằng.

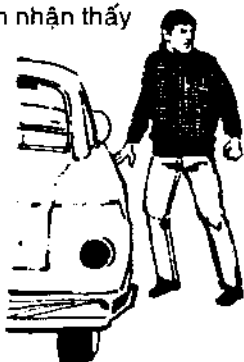
CHÚ GIẢI: Bạn phải tập đá ngang thường xuyên với một bao nặng – tốt nhất khoảng 35 kg – để phát triển lực đá.

Chú ý: Lý Tiểu Long tung đòn đá của mình, anh luôn giữ thân mình của anh xa đối phương.



BỊ TẤN CÔNG KHI ĐANG VÀO XE

(1) Lý Tiểu Long định bước vào xe của anh, anh nhận thấy có một tên chuẩn bị tấn công mình.



(2-3) Khi đối phương định đá, Lý Tiểu Long đã làm anh ta bất ngờ bằng một cú đá ngang vào đầu gối hắn.

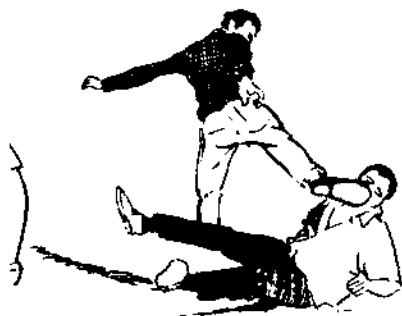




(4&5) Cú đá làm đối phương ngã xuống đất.

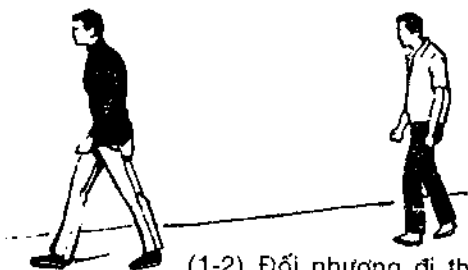


(6) Lý Tiểu Long thực hiện tiếp ngay sau đó một cú đá móc vào đầu.

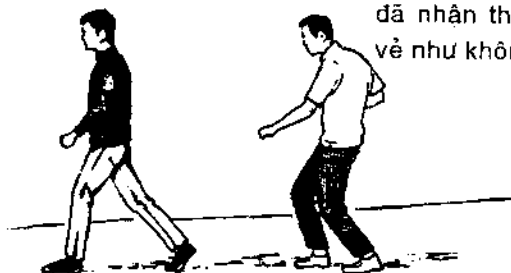


CHÚ GIẢI: Đường như đối phương cách Lý Tiểu Long khoảng 1 bước, nhưng bất kỳ người nào đã thấy Lý Tiểu Long ra đòn đều biết anh nhanh như thế nào. Lý Tiểu Long có thể phản công bằng một cú đá vì động tác của anh nhuần nhuyễn và nhanh. Để có được cái nhanh ấy, bạn phải tập đá không khí nhưng có tốc độ, hoặc đá bao nhẹ. Đừng đá ghìem mạnh khi tập cú đá này vì có thể làm đau đầu gối. Những cú đá mạnh chỉ nên tập ở các bao có trọng lượng nặng.

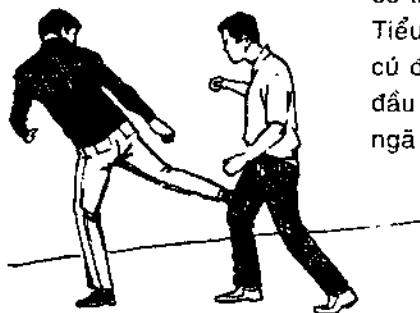
ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐỘT KÍCH TỪ PHÍA SAU

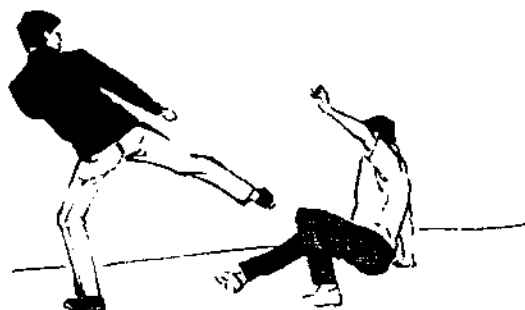


(1-2) Đối phương đi theo sau lưng, nhưng Lý Tiểu Long đã nhận thức được và làm ra vẻ như không thấy anh ta.

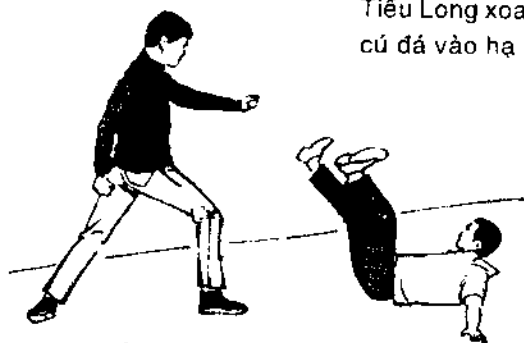


(3-4) Trước khi đối phương có thể tung ra một cú đấm, Lý Tiểu Long phản công bằng một cú đá ngang hoặc đá sau vào đầu gối đối phương làm anh ta ngã ra sau.

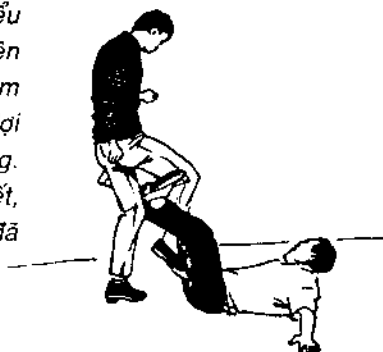




(5-6) Tiếp theo sau đó Lý Tiểu Long xoay người thực hiện cú đá vào hạ bộ anh ta.



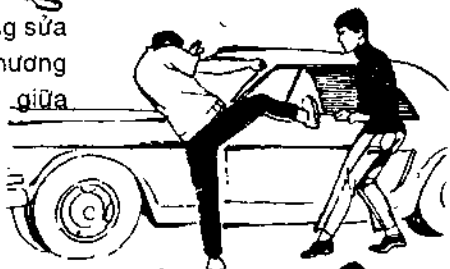
CHÚ GIẢI: Nếu Lý Tiểu Long quay người để đối diện kẻ tấn công, anh có thể làm cho đối phương thêm thuận lợi trong việc chuẩn bị đòn công. Nhưng anh võ như không biết, thậm trọng giăng bẫy, anh đã tạo được thuận lợi.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐỘT KÍCH

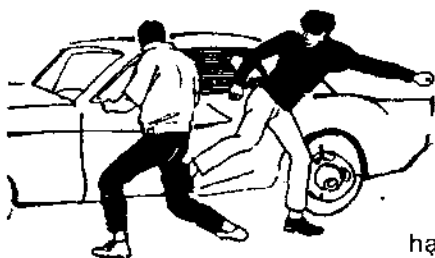


(1-2) Khi Lý Tiểu Long sửa soạn bước vào xe, đối phương ào tới và định đá vào giữa người anh.



(3) Lý Tiểu Long lùi một bước.





(4-6) Ngay khi đối phương hạ chân xuống, Lý Tiểu Long thực hiện cú đá ngang vào nhượng gối của đối phương.



(7&8) Ngay lập tức anh thực hiện đòn xiết cổ đối phương.





CHƯƠNG II

CHỐNG ĐỐI PHƯƠNG KHÔNG CÓ VŨ KHÍ

Lý Tiểu Long trình bày cách đối phó nhiều dạng tấn công khác nhau trong chương này. Nhiều năm trước đây anh vẫn luôn nói rằng bạn đã tốn nhiều công sức và ngay cả việc làm giảm hiệu lực chiến đấu bởi luyện quyền mà không nắm được yếu lĩnh. Theo Lý Tiểu Long "chiến đấu là việc đơn giản và nhất quán". Trong chương này dường như một số cách vô đòn của đối phương có vẻ "vô lý". Nhưng chính Lý Tiểu Long nói: "Trên đường phố ngày nay có nhiều kẻ "vô lý".



ĐỐI PHÓ VỚI ĐỐI PHƯƠNG THU MÌNH TẤN CÔNG

(1) Đối phương tiến đến gần Lý Tiểu Long, người anh ta thu lại, một cách tấn công khác thường.



(2-4) đứng tấn trụ chân trái, Lý Tiểu Long phóng cú đá ngang vào nhượng gối đối phương, làm cho hắn khuỵu xuống.





(5-8) Sau đó Lý Tiểu Long chộp cổ áo đối phương và kéo anh ta về sau và dứt điểm bằng cú đá chấn gót chân vào mặt anh ta.



CHÚ GIẢI: Lý Tiểu Long gộp chiêu thức này vào các phương pháp tự vệ của anh vì một vài phái võ không chuẩn bị cho võ sinh những trường hợp như vậy. Ngoài ra, một vài môn phái chỉ dạy võ sinh đánh đến đối phương ngã xuống đất, nhưng Lý Tiểu Long luôn luôn nghĩ rằng đối phương cố tình làm bạn bị thương hoặc cố giết bạn nên bạn phải chắc chắn rằng anh ta không thể trả đũa.

ĐỐI PHÓ VỚI CÚ ĐẮM NGHỊCH

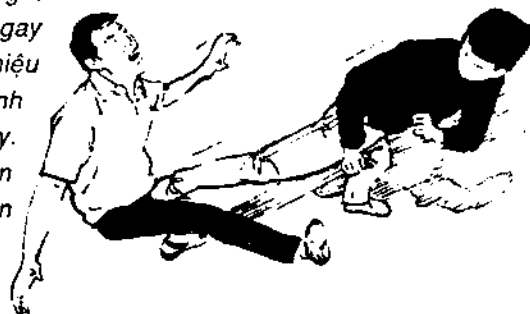
Trong toàn cảnh nhìn từ trên xuống, Lý Tiểu Long cho thấy làm thế nào một đòn công có thể vô hiệu quá bằng một đòn.



(1-2) Đối phương di chuyển tới trước định đâm tay phải. Lý Tiểu Long tung cú đá vào hạ bộ anh ta bằng chân trước của anh.

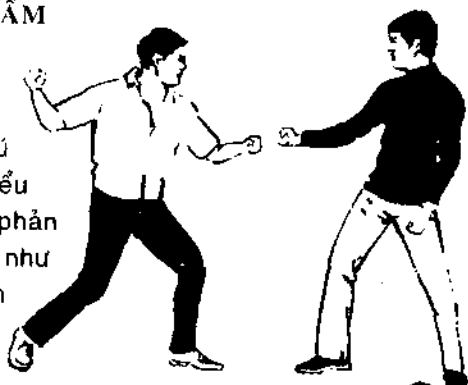


CHÚ GIẢI: Rất nhiều phái không thủ đạo dạy võ sinh đỡ một hoặc nhiều lần trước khi phản công. Lý Tiểu Long tin rằng phản công ngay tức khắc có nhiều hiệu quả hơn, như anh đã thực hiện ở đây. Nhưng để thực hiện được điều này, bạn phải nhanh hơn đối phương.

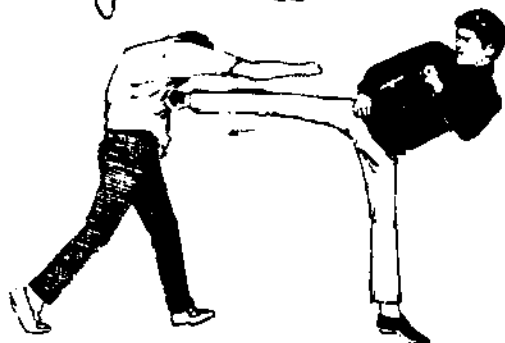
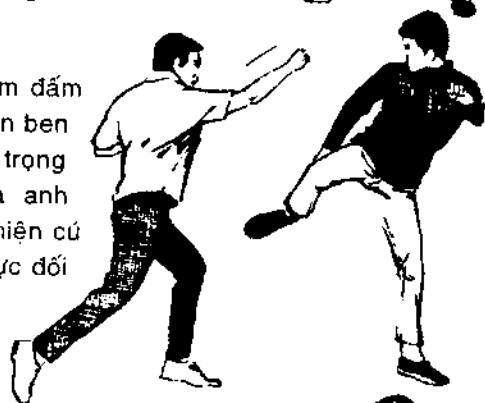


ĐỐI PHÓ VỚI CÚ ĐẮM VỒNG CẦU RỘNG

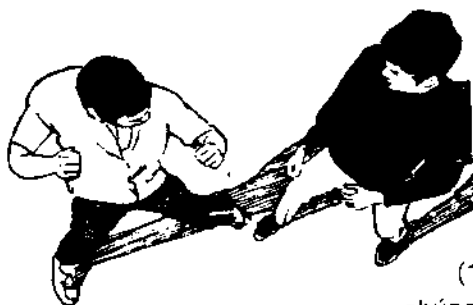
(1) Đối phó với cú đấm vồng cầu, Lý Tiểu Long có nhiều thời gian phản công hơn vì đối phương như bảo trước ý đồ của anh ta.



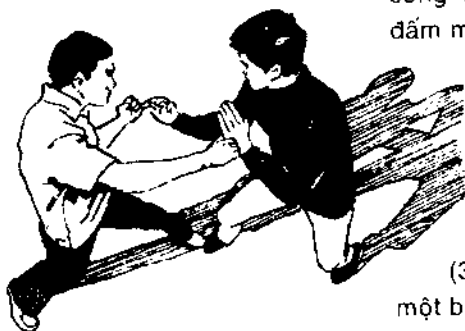
(2-3) Trước khi nắm đấm của đối phương đến gần bên anh, Lý Tiểu Long dồn trọng lượng thân người của anh vào chân sau và thực hiện cú đá ngang vào ngay ngực đối phương.



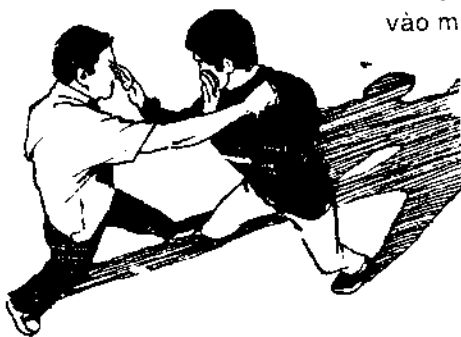
ĐỐI PHÓ VỚI CÚ ĐẮM MỐC NGANG (Cách 1)



(1-2) Nhìn từ trên xuống, chúng ta thấy đối phương tấn công Lý Tiểu Long bằng cú đâm móc ngang với tay phải.

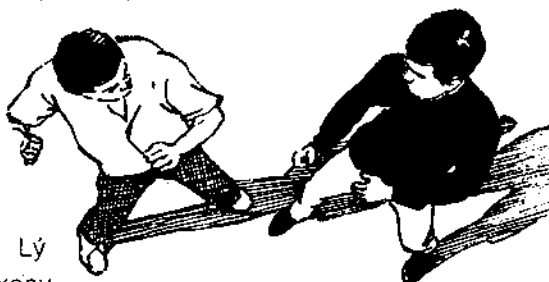


(3) Lý Tiểu Long gạt qua một bên ở ngang tầm đầu anh và ngay lập tức xìa đầu bàn tay vào mắt đối phương.

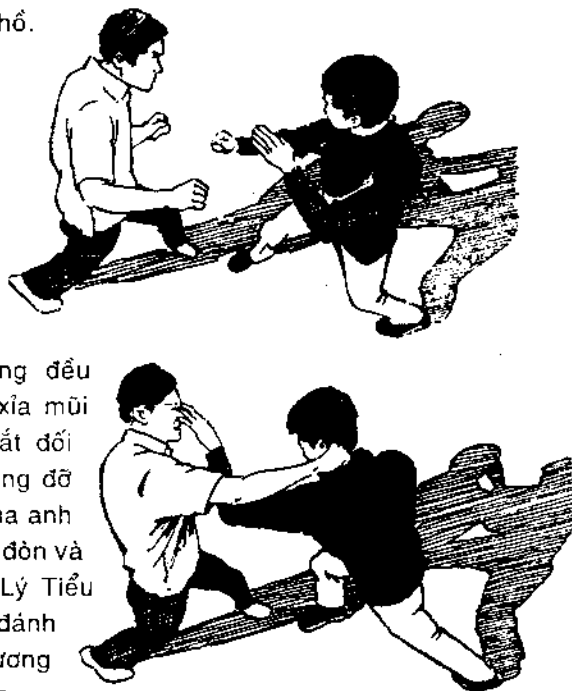


ĐỐI PHÓ VỚI CÚ ĐẮM MỐC NGANG (Cách 2)

(1&2) Khi đối phương có ý đâm móc bằng tay phải, Lý Tiểu Long xoay hông của anh theo chiều kim đồng hồ.

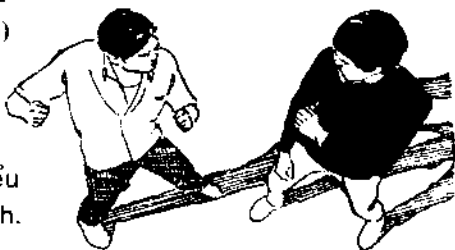


(3) Nhanh chóng dồn trọng lượng thân mình xuống đều ở hai chân và xĩa mũi bàn tay vào mắt đối phương mà không đỡ đòn tấn công của anh ta. Cánh tay xĩa đòn và xoay thân của Lý Tiểu Long làm cú đánh của đối phương không trúng đích.

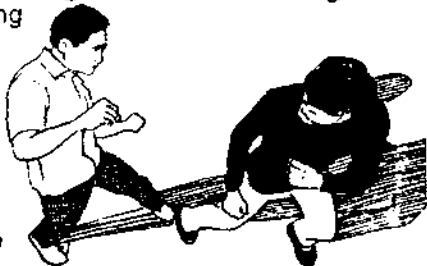


ĐỐI PHÓ CÚ ĐÁM MÓC NGANG (Cách 3)

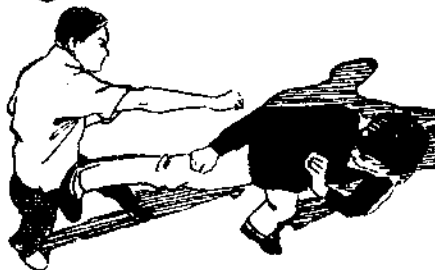
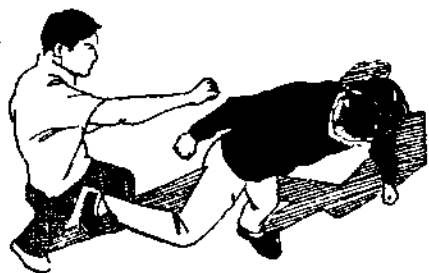
(1-2) Khi đối phương có ý đâm móc bằng tay phải, Lý Tiểu Long xoay hông của mình.



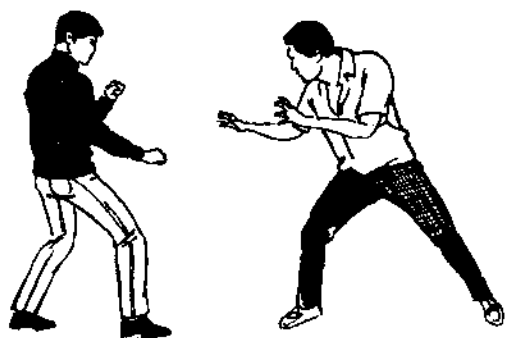
(3-4) Đặt hầu hết trọng lượng cơ thể của anh vào chân sau và phản công bằng cú đá ngang chân trước vào hạ bộ.



CHÚ GIẢI: Trong trường hợp đối phó với đâm móc ngang, Lý Tiểu Long có nhiều thời gian hơn vì quả đâm dường như đã được đối phương báo trước nên anh có thể phản công bằng một cú đá ngang, bước tránh đòn công trước khi đá. Trong đối phó với cú đâm móc ngang Lý Tiểu Long đã trình bày hai cách phản công bằng đòn xĩa mũi bàn tay. Bản thân Lý Tiểu Long thì thích dùng cách sau (cách 2) hơn vì tiết giảm động tác. (Đây là thế xĩa "cổng trong" của Vinh Xuân Quyển).



ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM NGANG HÔNG (CÁCH 1)

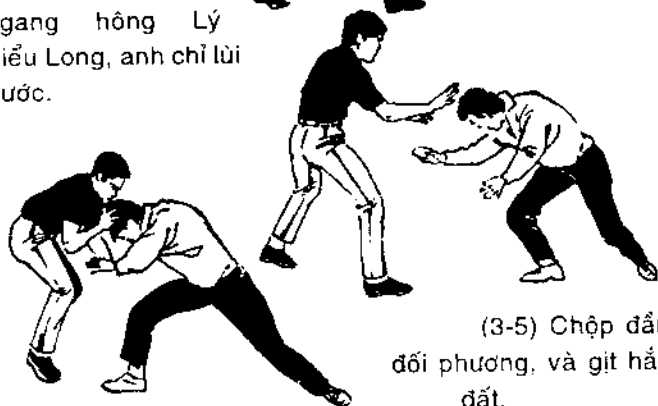
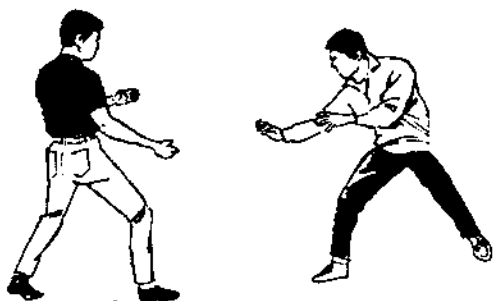


(1-3) Đối với những kẻ tấn công liều lĩnh, Lý Tiểu Long có nhiều thời gian hơn trong lúc phản công lại kẻ muốn ôm ngang hông anh. Khi đối phương định ôm ngang hông anh, anh lùi bước và tung cú đá trước vào mặt hắn ta.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM NGANG HÔNG (Cách 2)

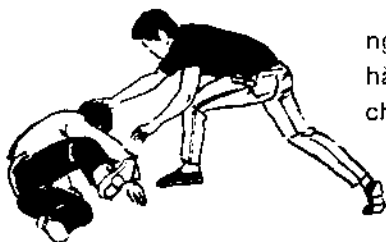
(1-2) Khi đối
phương định ôm
ngang hông Lý
Tiểu Long, anh chỉ lùi
bước.



(3-5) Chộp đầu và tay
đối phương, và gít hẳn xuống
đất.



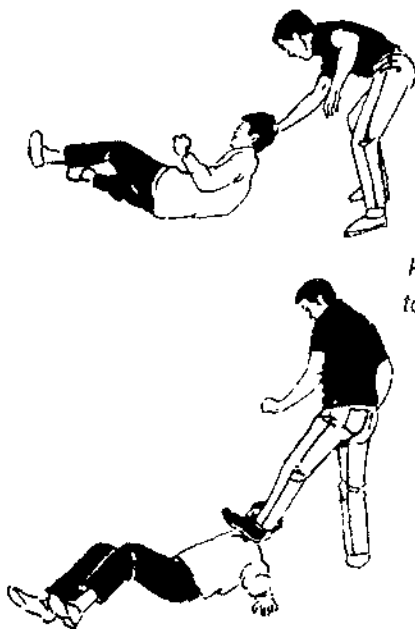
(6-9) Sau khi anh dùng ngay đà của đối phương để lật hẳn lên để anh có thể chấn gót chân vào mặt anh ta.



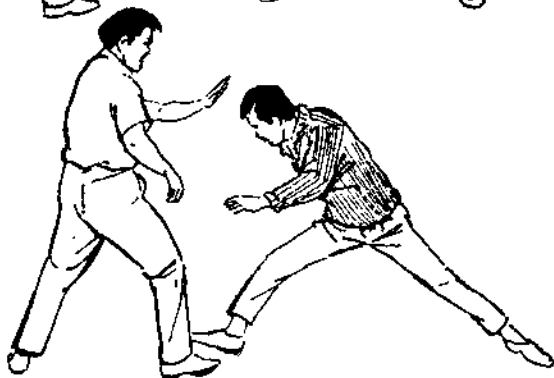
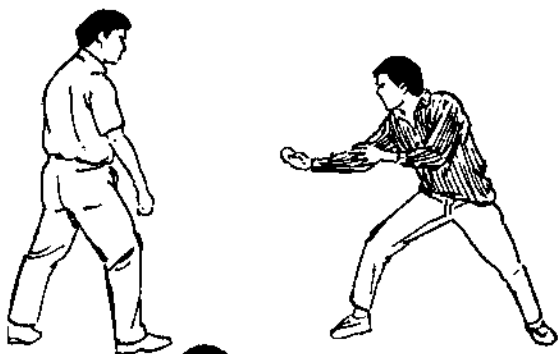
CHÚ GIẢI: Lý

Tiểu Long luôn luôn nghĩ rằng tự vệ có nghĩa là bạn làm bất kỳ cách nào để thoát khỏi một tình huống hay để bảo vệ chính mình.

Thường bản thân anh sẽ không dùng chiến thuật nắm tóc trong cuộc giao đấu thực sự nhưng anh cố gắng nói cho bạn biết cách này cũng hiệu nghiệm.

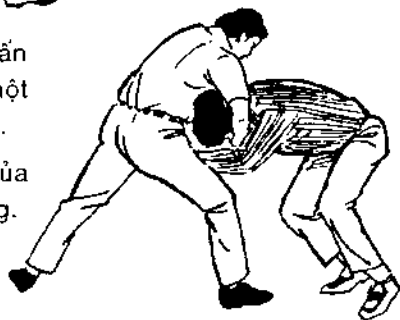


ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM
NGANG HÔNG (cách 3)



(1-3) Khi đối phương tấn công, dịch lui chân sau về một chút để bạn thẳng bằng hơn.

Khi hấn tiến vào người của bạn, hãy khóa cổ đối phương.





(4-5) Kéo chân của bạn về sau và ghim chặt đối phương xuống đất trong khi vẫn duy trì xiết cổ. Phải đảm bảo thực hiện việc ghim đầu đối phương xuống thật nhanh nếu không đối phương có thể tấn công hạ bộ của bạn.





CHƯƠNG III

ĐỐI PHÓ KHI BỊ NẮM GIỮ

Khi đối phương nắm giữ bạn, đối phương thường hay xông vào bạn. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng đối phương ở thế thượng phong, vì anh ta không biết bạn sẽ trả đũa anh ta như thế nào.

Khi bạn bị tóm ở nơi chật hẹp, tự vệ thông thường nhất của bạn là bằng tay không. Bạn quá gần đối phương để có thể tung ra nếu đối phương để khoảng cách giữa anh ta và bạn vừa đủ. Thí dụ, nếu anh ta nắm cổ tay bạn, bạn vẫn còn có đủ khoảng cách để đá vào ống quyển hay đầu gối của địch thủ.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỘP NGỰC

(1-2) Đối phương chộp ngực Lý Tiểu Long bằng tay trái và định lên gối vào hạ bộ anh. Lý Tiểu Long dùng tay phải để gạt đầu gối của anh ta và trong cùng một động tác.



(3-4) Giữ tay trái của đối phương và đồng thời đánh cạnh nắm tay phải (nắm tay búa) vào hạ bộ anh ta.



(5-7) Sau đó anh xia mũi bàn tay trái vào cổ đối phương và đẩy anh ta té ra sau.



(8-9) Lý Tiểu Long nhảy cao và dùng thời điểm, chấn vào mặt đối phương.



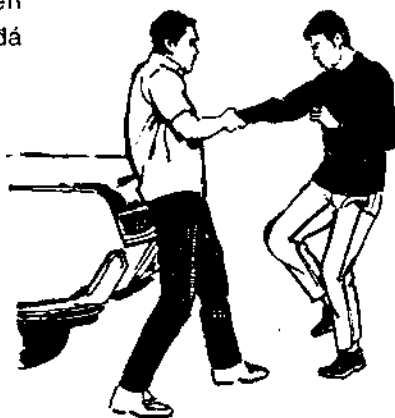
CHÚ GIẢI: Bạn hãy tập kỹ thuật này lặp đi lặp lại nhiều lần để thực hiện nó có hiệu quả vì có rất nhiều đóng tác phải thực hiện trong thức này. Ở từ hình 5 hình 7, bạn không thể đẩy ngã đối phương trừ phi một tay bạn đẩy trong khi đó tay kia dùng như một đòn bẩy, nắm tay áo của đối phương và kéo xuôi chiều kim đồng hồ và hướng xuống phía dưới.

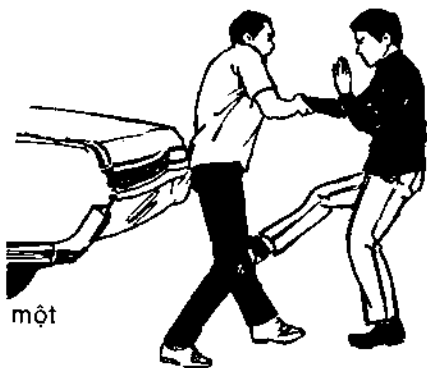
ĐỐI PHÓ KHI BỊ NẮM MỘT TAY (Cách 1)

(1) Đối phương nắm cánh tay của Lý Tiểu Long bằng cả hai tay



(2-3) Lý Tiểu Long nhanh chóng chuyển người đối diện với anh ta và tung một cú đá quét vào đầu gối.



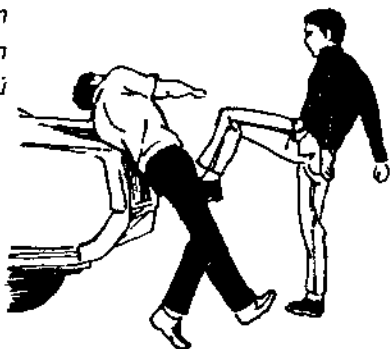


(4) Tiếp theo đó là một đấm vào mặt.

(5) Một cú đá trước bằng chân trái vào hạ bộ đối phương.



CHÚ GIẢI: Đá quét có thể không được mạnh nếu như bạn mới thử lần đầu, nhưng luyện tập thường xuyên có thể làm cú đá này mạnh và đáng giá.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ NẮM MỘT TAY (cách 2)

(1) Đối phương nắm cánh tay của Lý Tiểu Long bằng cả hai tay.



(2-3) Không cần thực hiện một di chuyển cần thiết nào, Lý Tiểu Long tung ngay cú đá vào đầu gối đối phương.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ NẮM MỘT TAY (Cách 3)

(1) Đối phương nắm chặt cổ tay phải của Lý Tiểu Long.

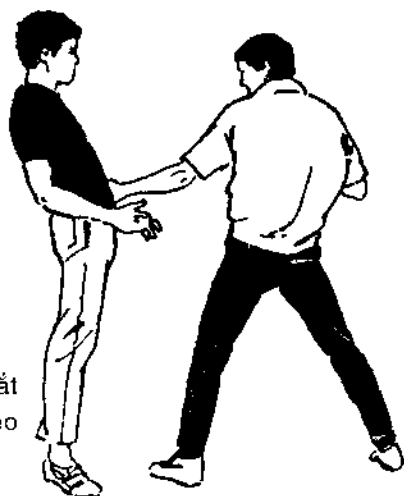


(2) Trước khi đối phương có thể dấn, Lý Tiểu Long phản công bằng cú đấm tay trái.

CHÚ GIẢI: Đôi khi huấn luyện viên võ thuật chỉ dẫn võ sinh nhiều cách để xử lý đối phương, trong khi đó có thể xử lý chỉ với một cú đấm đơn giản như các hình ảnh ở trên.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỘP THẮT LƯNG



(1) Đối phương chộp thắt lưng của Lý Tiểu Long và kéo anh về phía anh ta.



(2) Vì anh quá gần để có thể đối phó bằng đòn chân. Lý Tiểu Long nghiêng người ra xa đối phương và đồng thời thực hiện đòn xĩa vào mắt.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ KHÓA CỔ TAY

(1) Đối phương dùng cả hai tay để khóa cổ tay của Lý Tiểu Long.



(2-3) Lý Tiểu Long nhanh chóng quay người theo chiều kim đồng hồ và đánh chõ nghịch.



CHÚ GIẢI: Lý Tiểu Long luôn luôn nhấn mạnh rằng bạn đừng quay lưng bạn trước mặt đối phương, nhưng trong trường hợp này, khi ra đòn chõ thì phải đánh đủ nhanh để có hiệu quả.



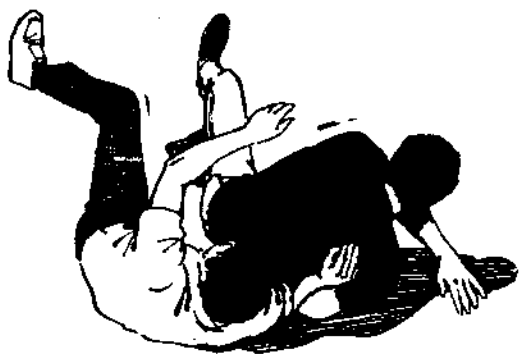
ĐỐI PHÓ TRONG TƯ THẾ BỊ KHÓA ĐỀ KHUYU CHÂN

(1-2) Tấn công Lý Tiểu Long từ phía sau, đối phương khóa tay phải của anh và ghì đầu anh xuống.

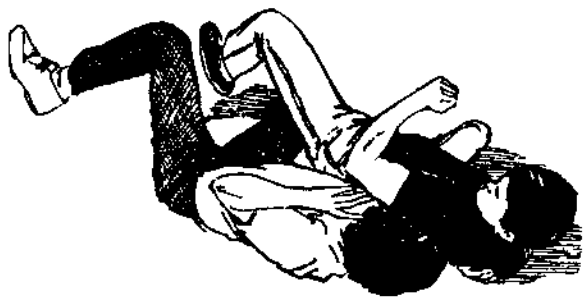


(3-4) Dùng đà của đối phương, Lý Tiểu Long xoay người về phía tay bị khóa (ngược chiều kim đồng hồ) làm đối phương mất thăng bằng.





(5-6) Giữ tay đối phương
kẹt ở dưới thân của anh, anh
đánh chỗ nghịch vào mặt.

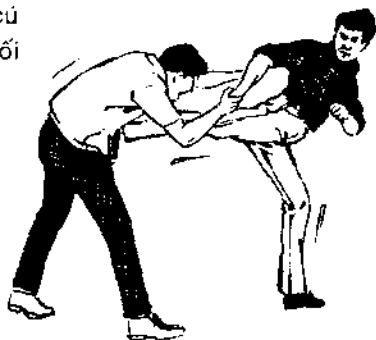


ĐỐI PHÓ KHI BỊ VẶN CỔ TAY NGƯỢC RA SAU

(1-2) Đối phương bẻ vặn
cổ tay cánh tay phải của Lý
Tiểu Long ra sau.



(3) Lý trả đũa bằng một cú đá ngang vào giữa người đối phương.



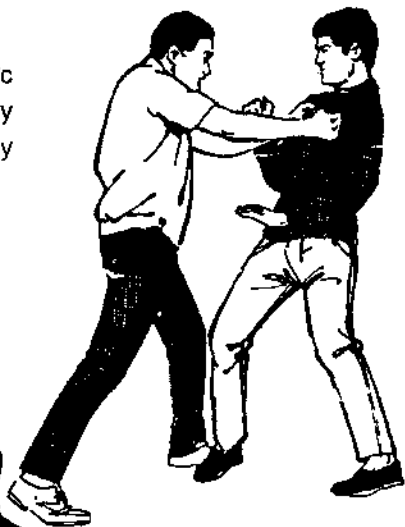
(4-5) Tung cú đá sau xoay người vào giữa thân anh ta bằng chân kia của anh.



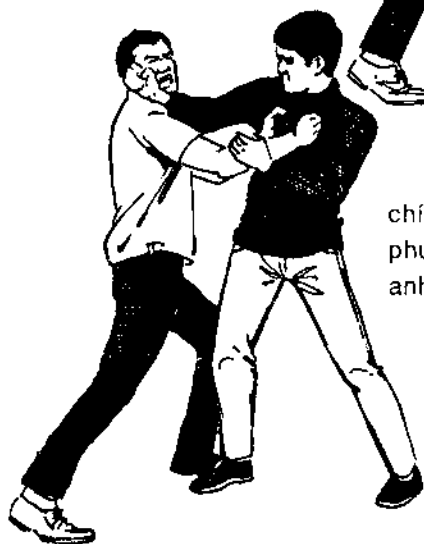
CHÚ GIẢI: Khi ai đó bẻ vận tay bạn ra sau như ở hình 1-2, bạn phải phản công nhanh trước khi đối phương có thể kéo bạn ngã xuống đất.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỘP NGỰC BẰNG HAI TAY (Cách 1)

(1) Đối phương chộp ngực Lý Tiểu Long bằng hai tay. Hãy để ý, Lý Tiểu Long dùng tay trái để bảo vệ hạ bộ của anh.

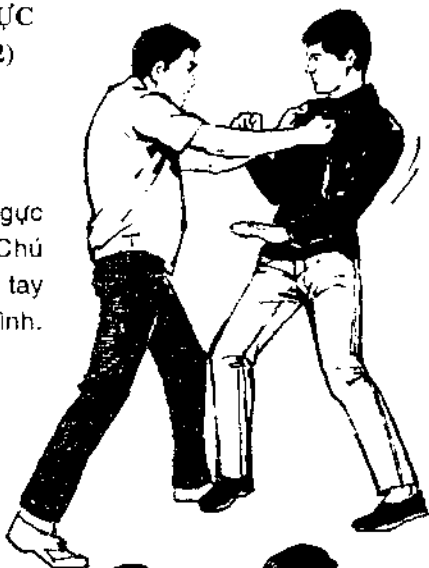


(2) Lý Tiểu Long dùng chính tay này để giữ tay đối phương đồng thời đâm vào mặt anh ta.

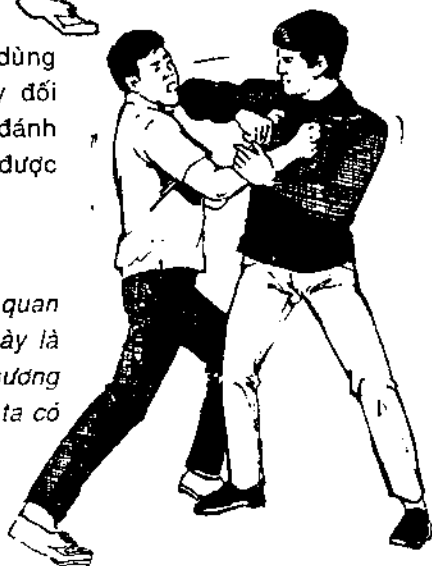


ĐỐI PHÓ KHI CHỘP NGỰC BẰNG HAI TAY (Cách 2)

(1) Đối phương chộp ngực Lý Tiểu Long bằng hai tay. Chú ý rằng Lý Tiểu Long dùng tay trái để bảo vệ hạ bộ của mình.



(2) Lý Tiểu Long dùng chính tay này để giữ tay đối phương. Tiếp theo đó anh đánh chõ vào ngay mặt không được bảo vệ của đối phương.



CHÚ GIẢI: Động tác quan trọng của cách đối phó này là giữ gài tay phải của đối phương và tấn công trước khi anh ta có thể làm bạn bị thương.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỘP VAI TỪ PHÍA SAU

(1) Đối phương chộp vai.
Lý Tiểu Long từ phía sau.



(2-3) Lý Tiểu Long xoay
phần thân trên và đánh nắm tay
ngược vào mặt đối phương.

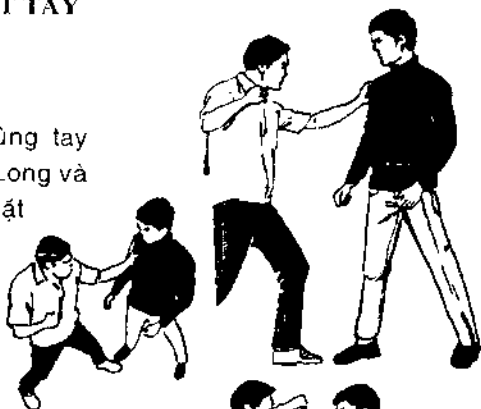


CHÚ GIẢI: Để cú đánh
nắm tay ngược có lực, bạn phải
lùi ra sau một chút và đồng thời
tận dụng lực xoay hông đi để
tung cú đấm ấy.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ MỘT TAY CHỘP NGỰC

(1) Đối phương dùng tay trái chộp ngực Lý Tiểu Long và đâm móc ngang vào mặt Lý Tiểu Long.



(2-3) Lý Tiểu Long không thêm đỡ, nhưng áp dụng đòn xia "đảo trong" vào mắt đối phương và sau đó vô hiệu hóa cử động tay của đối phương và đồng thời đâm thốc bằng tay phải.

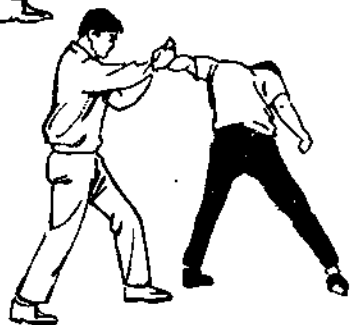
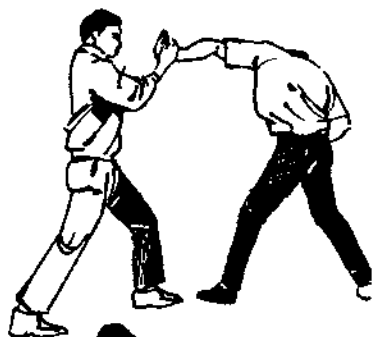


CHÚ GIẢI: Tuy xia đồng thời chống lại cú đâm móc ngang trông thì dễ nhưng rất khó thực hiện. Bạn phải luyện tập thường xuyên đòn này để có thể tung đòn chính xác. Kỹ thuật này là một trong những kỹ thuật của Vĩnh Xuân Quyền.

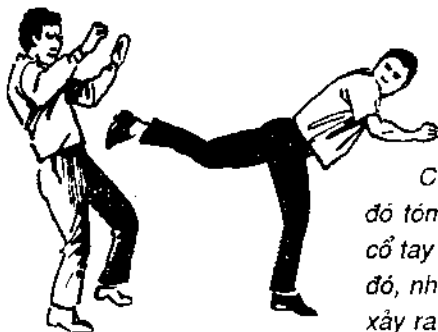


ĐỐI PHÓ KHI BỊ BÊ VẶN CỔ TAY NGƯỢC CAO RA SAU

(1-2) Đối phương áp dụng đòn này bẻ vặn cổ tay trái của bạn ngược cao ra phía sau.



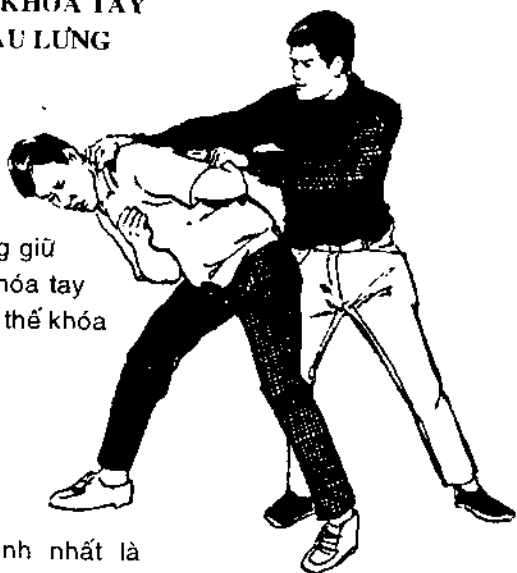
(3-4) Quay theo chiều kim đồng hồ và áp dụng thể đá sau.



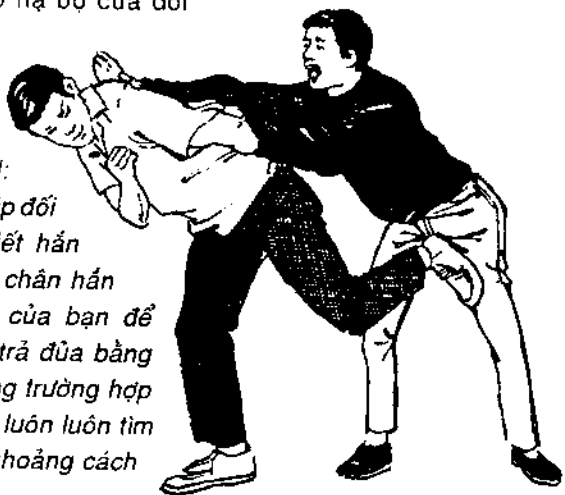
CHÚ GIẢI: Ít khi mới có ai đó tóm bạn trong tư thế bẻ vặn cổ tay ngược cao ra sau như thế đó, nhưng tình huống này đã có xảy ra nên bạn phải sẵn sàng.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ KHÓA TAY BỀ VẶN RA SAU LƯNG

(1) Đối phương giữ bạn trong tư thế khóa tay bề vặn ra sau lưng, thế khóa này rất khó thoát.



(2) Cách nhanh nhất là tung cú đá vào hạ bộ của đối phương.



CHÚ GIẢI:

Thình thoảng gặp đối phương hiểu biết hần sẽ ép người và chân hần vào gần người của bạn để bạn không thể trả đũa bằng một cú đá. Trong trường hợp này, bạn có thể luôn luôn tìm cách để có đủ khoảng cách thực hiện cú đá.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỘP NGỰC VÀ ĐẮM

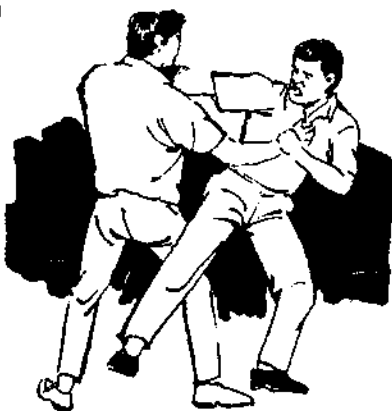
(1) Đối phương chộp ngực bạn và định đâm vào mặt bạn.



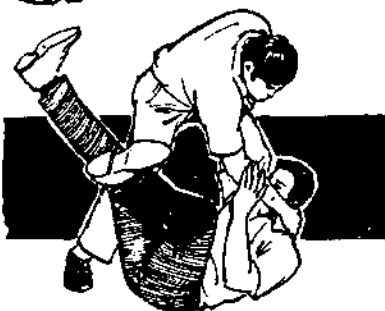
(2) Dùng tay trái chộp tay đối phương và đồng thời đâm vào cằm đối phương.



(3-5) Tiếp theo là dùng đòn chân quật ngã đối phương.



CHÚ GIẢI: Thay vì đâm vào cằm của đối phương, đòn xĩa cũng có hiệu lực. Sau khi quật ngã đối phương, bạn cũng có thể tung thêm một đòn tay hay một đòn chân quyết định.





CHƯƠNG IV

ĐỐI PHÓ KHI BỊ XIẾT CỔ VÀ ÔM CHẶT

Một người giỏi võ luôn luôn cảnh giác và không bao giờ bị ngạc nhiên. Những kỹ thuật tự vệ sau đây dùng trong các tình huống làm bạn giật mình và phải thoát khỏi một thế xiết cổ và ôm chặt ấy.

Lý Tiểu Long luôn giải thích rằng đòn tự vệ tốt nhất là đòn đơn giản và hiệu quả nhất – đặc biệt khi chống lại đòn xiết cổ. Lý trình bày cho thấy làm thế nào bạn có thể thoát và trả đũa trực tiếp và đơn giản.

Trong phần này anh cũng thao diễn cách dùng cùi chỏ, đầu và các đòn vào hạ bộ đối phương.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ BÓP CỔ **(Cách 1)**

(1) Đối phương bóp cổ Lý Tiểu Long anh nắm cổ tay đối phương để giảm bớt áp lực nơi cổ anh.



(2-3) Một tay anh vẫn duy trì việc giữ chặt an toàn này, Lý Tiểu Long nhanh chóng xĩa vào mặt đối phương.



(4-5) Tiếp đó, anh tung cú đá gối vào hạ bộ đối phương.



CHÚ GIẢI: Lý Tiểu Long không bỏ phí thời gian trong hành động của anh lúc này. Thay vì cố gắng hóa giải đòn bốp cổ, anh lại phản công ngay.



Hãy chú ý đến chân phải của Lý Tiểu Long đụng chân phải của đối phương. Điều này ngăn đối phương đá hoặc lên gối vào hạ bộ của anh.

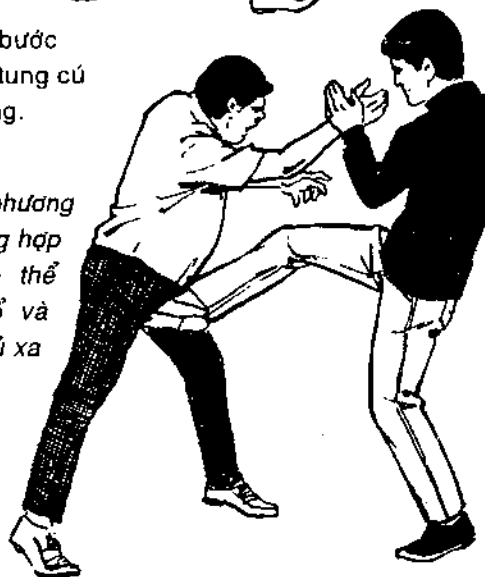
ĐỐI PHÓ KHI BỊ BÓP CỔ (Cách 2)

(1) Đối phương bóp cổ Lý Tiểu Long và đẩy anh vào tường.



(2) Lý Tiểu Long bước (sàng) qua một bên và tung cú đá vào hạ bộ đối phương.

CHÚ GIẢI: Khi đối phương bóp cổ anh, trong trường hợp này Lý Tiểu Long có thể thoát khỏi cái bóp cổ và dịch ra sau một chút, đủ xa để tung cú đá trước.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ XIẾT CỔ (Cách 1)

(1) Đối phương xiết cổ Lý Tiểu Long.



(2-3) Lý Tiểu Long nhanh chóng trả đũa bằng đòn xúa vào mắt của đối phương với cánh tay đang còn tự do.

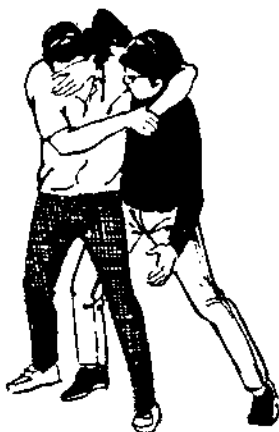
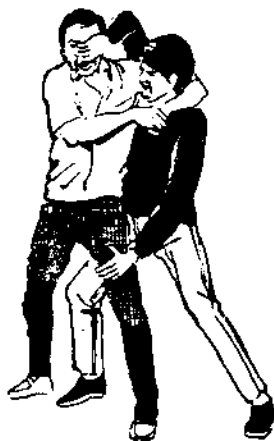


ĐỐI PHÓ KHI BỊ XIẾT CỔ (Cách 2)

(1) Đối phương xiết cổ Lý Tiểu Long.



(2-3) Lý Tiểu Long lòn tay phải qua vai đối phương và bấu mặt đối phương.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ XIẾT CỔ (Cách 3)

(1) Đối phương xiết cổ Lý Tiểu Long.



(2-3) Lý Tiểu Long xoay người về gần đối phương và nện vào hạ bộ đối phương bằng cánh tay đang tự do của anh.



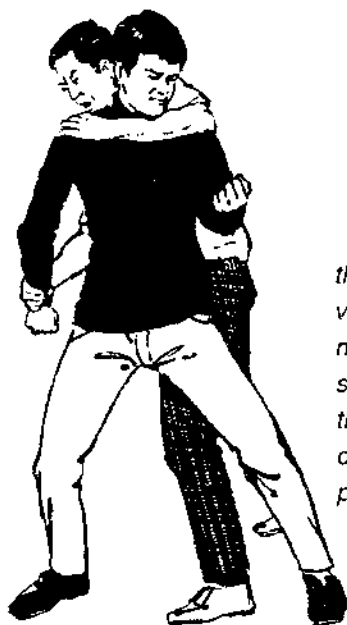
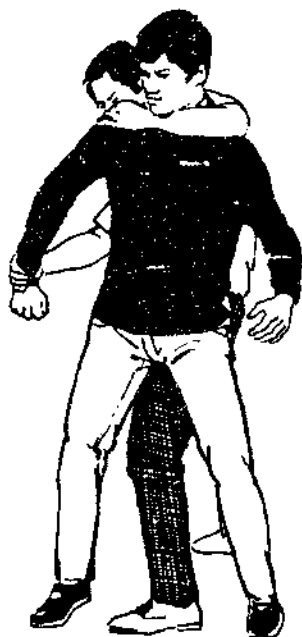
CHÚ GIẢI: Bất kỳ lúc nào bạn bị xiết cổ, bạn phải hành động nhanh bằng một đòn phản công hay nếu không đối phương sẽ ghi bạn xuống đất, điều này làm bạn khó thoát thân hơn.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ XIẾT CỔ TỪ PHÍA SAU

(1) Đối phương xiết cổ Lý Tiểu Long từ phía sau và anh ta nắm tay phải của anh

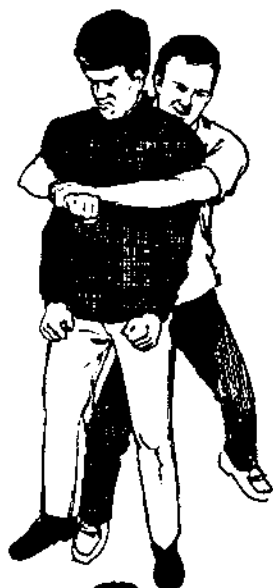
(2) Lý Tiểu Long hơi sàng qua phía phải và anh dùng chổ trái gạt mạnh vào sườn đối phương.



CHÚ GIẢI: Đối phương thật sự có xiết cổ Lý Tiểu Long và bề thân người anh ra sau nhưng Lý Tiểu Long hơi sàng sang phải trước khi anh lâm vào thế bí và đã tung một cú chỏ dứt điểm vào vùng sườn mà đối phương vừa bị hở.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM HAI TAY SAU LƯNG

(1) Đối phương ôm sau lưng Lý Tiểu Long.



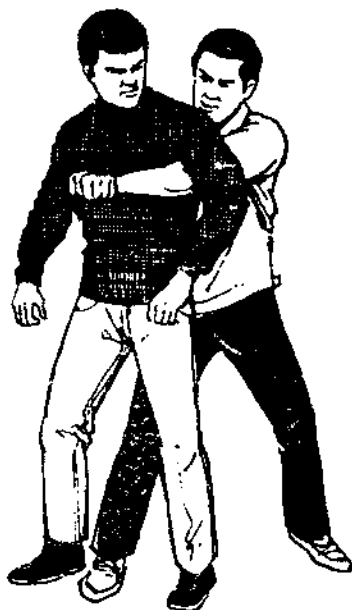
(2) Để thoát khỏi thế ôm này, Lý Tiểu Long bỏ chân phải ra ngoài, anh hơi rùn người xuống để nới lỏng thế ôm của đối phương và thực hiện cú đánh tay trái vào hạ bộ anh ta.



CHÚ GIẢI: Bạn chỉ có thể thực hiện đòn hóa giải này chỉ khi nào bạn thường xuyên tập luyện, vì ở đây có nhiều động tác phối hợp mà bạn phải làm trong tích tắc. Điều này đặc biệt đúng nếu đối phương là người mạnh.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM SAU LƯNG (hai tay tự do)

(1) Đối phương ôm sau lưng Lý Tiểu Long nhưng hai tay anh còn tự do.



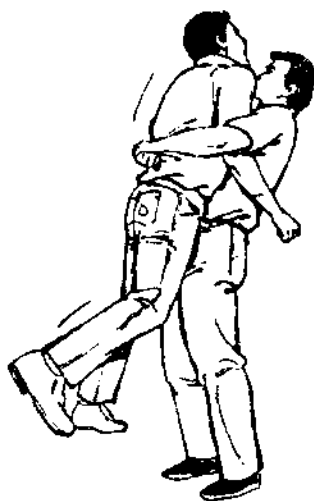
(2) Thay vì cố thoát khỏi cái ôm này, Lý Tiểu Long chỉ việc tung cú đánh chỏ nghịch vào mặt đối phương.



CHÚ GIẢI: Trong khi tung cú đánh chỏ, dùng lực xoay hông của bạn để tăng thêm lực đánh.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM GIỮ HỔNG Ở PHÍA TRƯỚC

(1) Đối phương ôm bạn ở phía trước và giữ hông bạn lên.



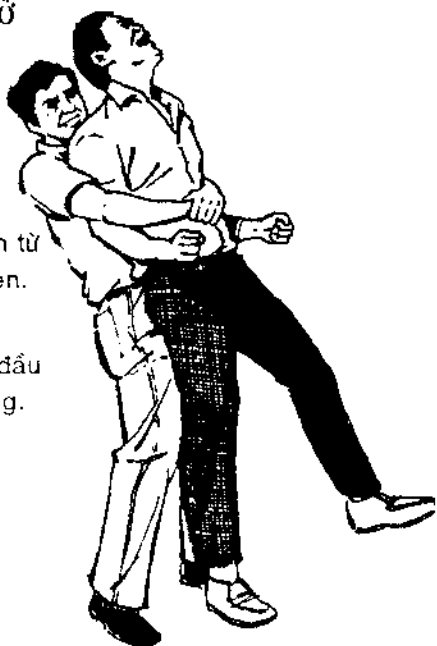
(2-4) Đưa chân bạn về sau và lên gối vào hạ bộ của đối phương.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM GIỜ HỒNG TỪ PHÍA SAU

(1) Đối phương ôm bạn từ phía sau và giở hồng bạn lên.

(2) Bạn đánh ngược đầu của bạn vào mặt đối phương.



CHÚ GIẢI: Đối với đòn ôm từ sau lưng, bạn có tới dịp thứ hai hay thứ ba trong trường hợp bạn tấn công hụt hạ bộ, bởi vì đối phương không thể làm gì được bạn trong tay khi hắn còn ôm sau lưng bạn. Nhưng đối với cái ôm từ phía sau lưng, bạn có thể bị rách da đầu khi đánh ngược, nhưng trong trường hợp này đối phương cũng sẽ bị thương.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ KHÓA CỔ Ở PHÍA TRƯỚC.

(1) Đối phương khóa cổ
phía trước bạn.



(2) Trước khi đối phương
có thể vật bạn ngã xuống đất,
nhắm kỹ và dấn vào hạ bộ
anh ta.



CHÚ GIẢI: Đôi khi,
trong cận chiến, bạn có
thể bị kết liễu bởi đòn
khóa cổ. Điều quan trọng
nhất là phản công nhanh
để bạn khỏi bị vật xuống
đất.



CHƯƠNG V

TỰ VỆ CHỐNG ĐỐI PHƯƠNG CÓ VŨ KHÍ

Đối phó chống lại đối phương không vũ khí hoàn toàn khác nhiều khi đối diện với một kẻ nào đó cầm dao hay súng. Nếu bạn tập tự vệ với một người nào đó cầm vũ khí “đồ-chơi-trẻ-con” hay một vũ khí giả, bạn có thể thực hiện với sự thành thạo. Nhưng thử đối diện lần đầu tiên trước khẩu súng hoặc một con dao thật, bạn sẽ lạnh lưng hay cả đến việc “chết đứng” khi bạn biết rằng một sơ suất có thể là nguyên nhân đưa đến cái chết.

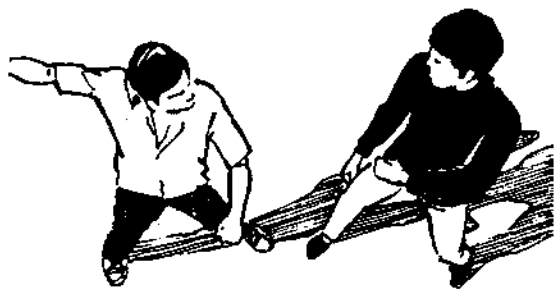
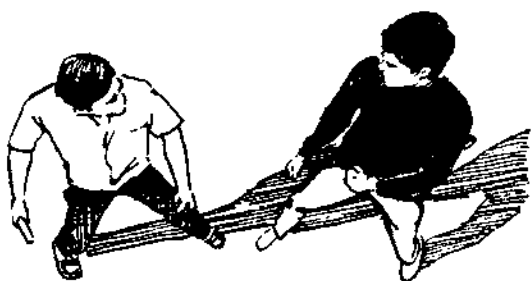
Chỉ có tập luyện thường xuyên mới có thể cho bạn cảm giác bình tâm hay tự tin, nhưng cũng vẫn chưa ở vào tình huống chiến đấu thực sự ở ngoài đời. Bước đầu tập đối phó với đoạn cây ngắn hay gậy nó không làm bạn sợ như khi đối phó với dao găm hay súng thật.

Thực tế, vũ khí nguy hiểm nhất là súng. Đối phương cầm đoạn cây ngắn, dao hay gậy sẽ “báo trước” động tác của hắn nhưng còn đối với súng, chỉ có cử động siết nhẹ cò là tất cả điều mà bạn để ý được mà thôi.

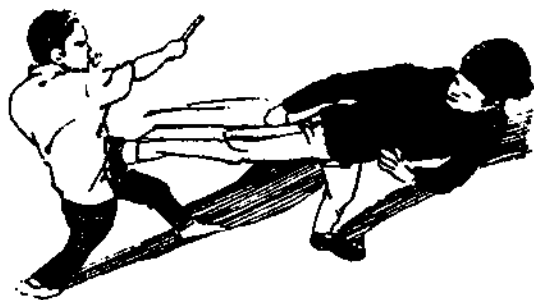
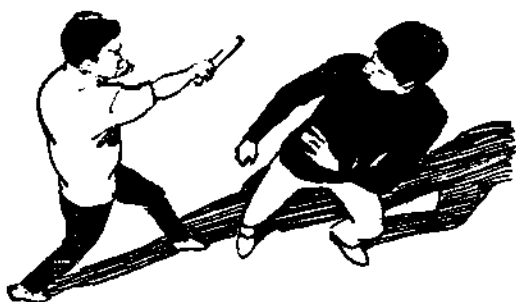
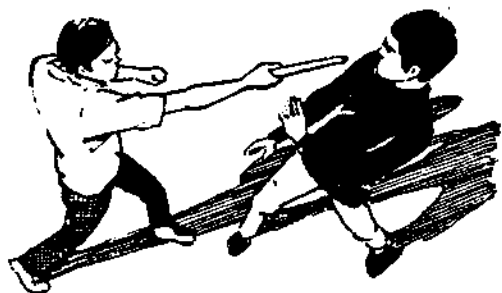
Lý Tiểu Long trình bày vài kỹ thuật chống đối phương có vũ khí nhưng chính anh luôn nhấn mạnh “Bạn không có lợi thế khi chống lại đối phương có vũ khí, nên tránh xa hắn”.

ĐỐI PHÓ VỚI ĐOẠN CÂY NGẮN (Cách 1)

(1-2) Đối phương vung
đoạn cây ngắn vào người Lý
Tiểu Long.



(3-5) Lùi vừa đủ khúc cây đánh trượt, sau đó Lý Tiểu Long trả đũa bằng cú đá ngang vào người đối phương.



ĐỐI PHÓ VỚI ĐOẠN CÂY NGẮN (Cách 2)

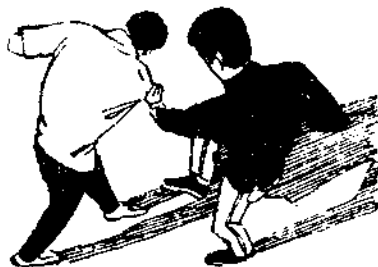
(1-2) Đối phương vung khúc cây vào người Lý Tiểu Long, anh hụp xuống tránh



(3) Sau đó Lý Tiểu Long chộp tay áo đối phương, kéo hẳn chúi xuống.

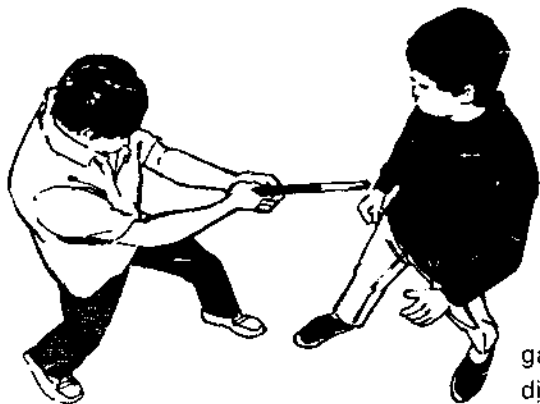


(4) Anh phản công ngay bằng cú lên gối vào mặt đối phương.



ĐỐI PHÓ VỚI ĐOẠN CÂY NGẮN (Cách 3)

(1) Đối phương, cả hai tay cầm khúc cây, đâm vào giữa người Lý Tiểu Long.



(2) Lý Tiểu Long gạt cái dâm này và dịch hông sang một bên trước khi xả mũi

bàn tay vào mắt đối phương.

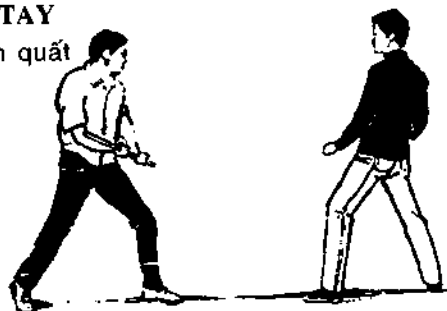
CHÚ GIẢI: Chống lại một khúc cây ngắn hay một khúc ống nước, bạn phải phán đoán đúng thời gian và khoảng cách.

Một sơ suất nhỏ cũng có thể làm bạn lâm vào tình trạng nguy hiểm nghiêm trọng, vì bạn không còn được cơ hội thứ hai trong hầu hết các tình huống như thế. Mọi việc điều quy vào một điểm: hãy tập luyện.

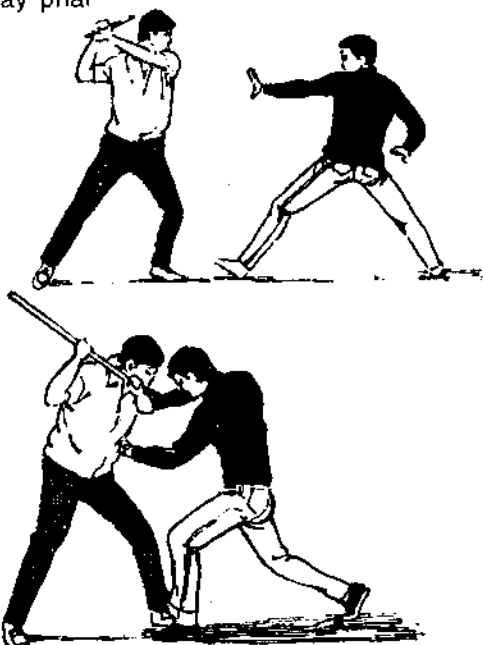


CHỐNG GẬY: CHÈM TAY

(1) Đối phương định quất gậy vào Lý Tiểu Long.



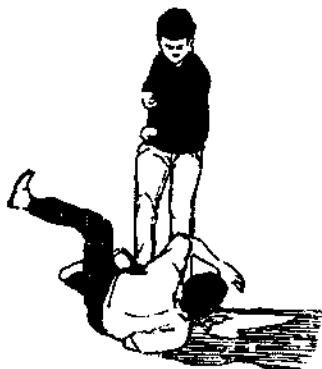
(2-3) Lý Tiểu Long nhanh chóng tiến sát đối phương và dùng tay trái chêm tay đối phương và đồng thời tay phải đánh vào người anh ta.



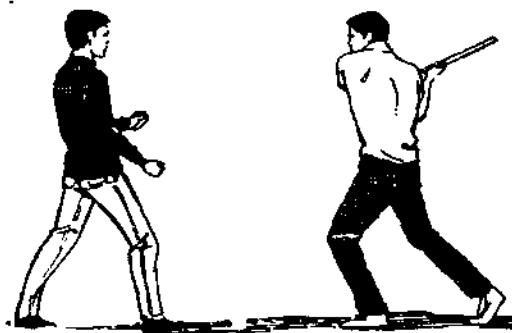
(4-5) Khi giữ cánh tay đối phương, Lý Tiểu Long dùng cú đá quét vào mắt cá làm đối phương ngã xuống.



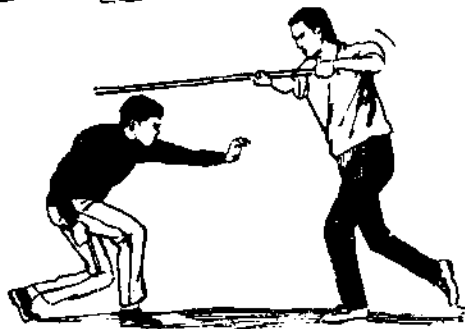
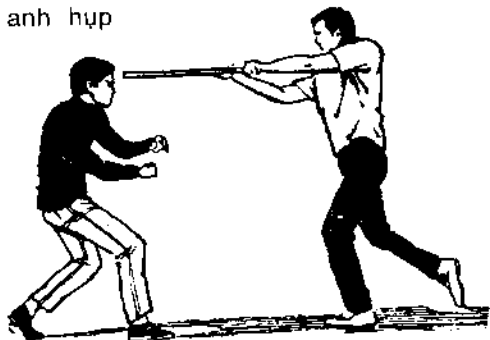
(6-8) Lý Tiểu Long dấn trong khi hấn đang ngã và dứt điểm với cú đá chấn vào sườn.



CHỐNG GẬY: HỤP NẾ



(1-3) Đối phương quất gậy vào Lý Tiểu Long, anh hụp nhanh xuống.

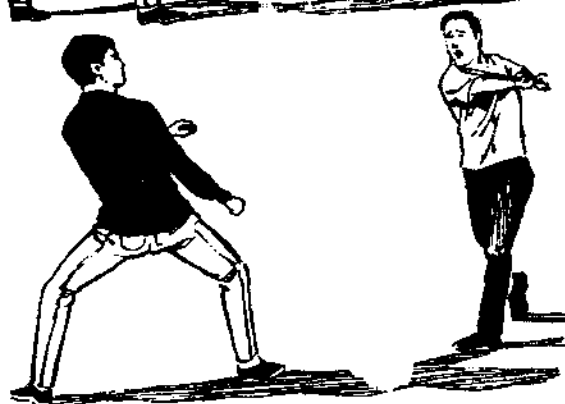
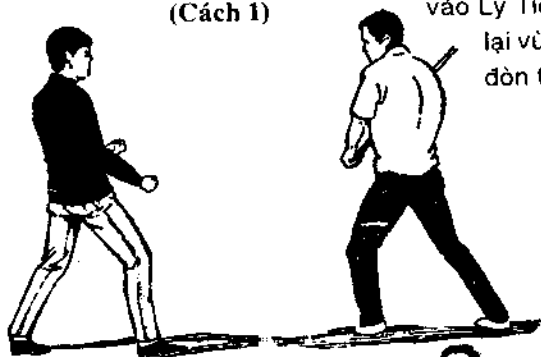


(4-5) Ngay vừa khi gậy vừa đi qua đầu anh, Lý Tiểu Long nhanh chóng phản công bằng cú đá vòng cầu vào hạ bộ đối phương.



CHỐNG GÂY: NÉ TRÁNH
(Cách 1)

(1-2) Đối phương quát gây
vào Lý Tiểu Long, anh lùi
lại vừa đủ tránh được
đòn tấn công.



(3) Ngay sau khi cú
đánh vừa đi qua, Lý Tiểu Long
di chuyển nhanh với cú đá
vồng cầu vào đầu đối phương.



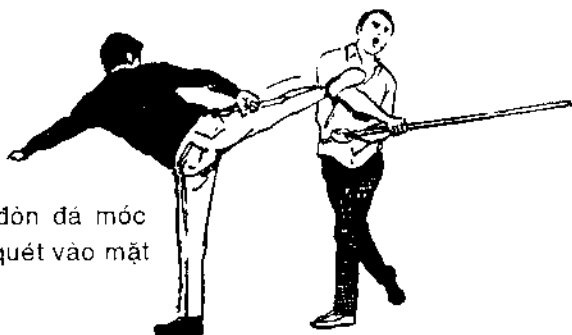
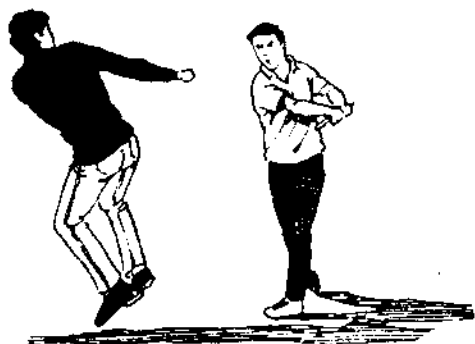
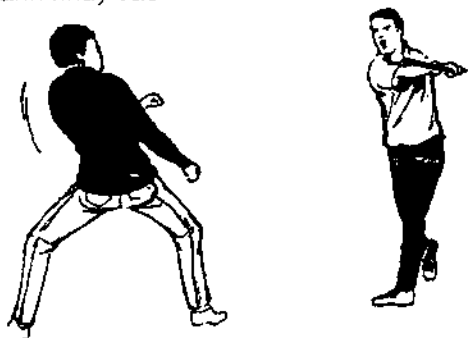
CHỐNG GẬY: NÉ TRÁNH
(cách 2)



(1-3) Đối phương quất gậy
vào Lý Tiểu Long anh lùi lại để
tránh đòn công.



(4-5) Ngay sau khi cú đánh vừa đi qua, anh nhảy vào thật nhanh.

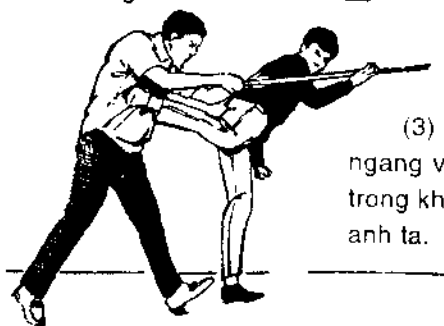
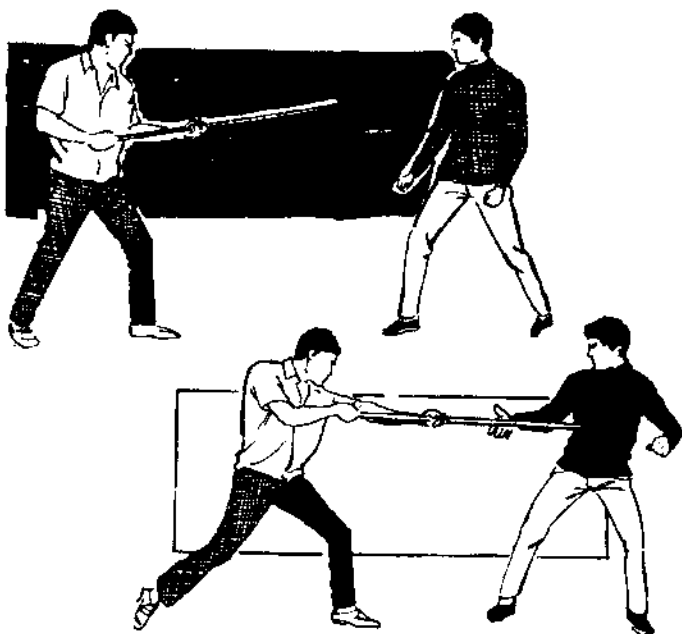


(6) Dùng đòn đá móc ngược hay đá quét vào mặt đối phương.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỘP GẬY

(Cách 1)

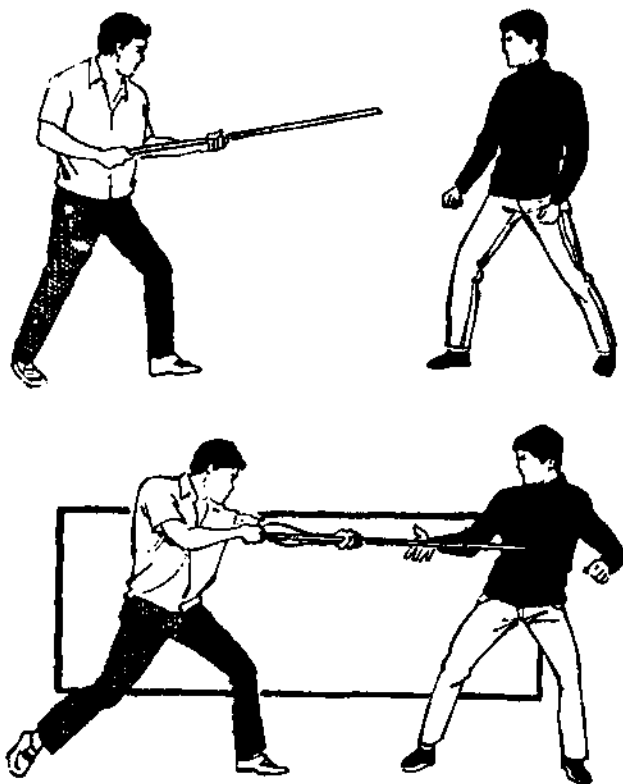
(1-2) Đối phương xia đầu gậy vào giữa người của Lý Tiểu Long. Lý Tiểu Long bước ngang tránh và chộp gậy.



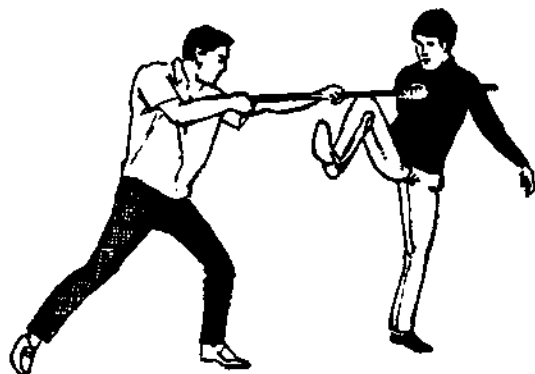
(3) Tiếp theo anh đá ngang vào ngực Lý Tiểu Long trong khi vẫn còn nắm gậy của anh ta.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỌC GẬY (Cách 2)

(1-2) Đối phương xía đầu gậy vào giữa người của Lý Tiểu Long. Lý Tiểu Long bước ngang tránh và chộp gậy.



(3) Kế đó anh dùng cú đá trước đá vào tay đối phương.



CHÚ GIẢI: Khi đối phó với gậy hay côn, bạn có thuận lợi là đối phương không thể giấu được vũ khí của anh ta, và anh ta "báo trước" đòn công của anh ta nhiều hơn là ở dùi cui (đoạn gậy ngắn) hay dao. Điều bất lợi cho bạn là anh ta có thể tấn công ở khoảng cách xa. Anh ta có thể đánh trúng bạn ở khoảng xa này. Điều quan trọng là bạn không được phán đoán sai khi di chuyển tiếp cận. Phán đoán đúng thời điểm rất quan trọng trong việc đối phó với gậy.

CHỐNG DAO: KHI BỊ CHỘP NGỰC VÀ ĐAM



(1-2) Đối phương nắm
áo Lý Tiểu Long và định đâm
anh.



(3) Lý Tiểu Long chộp
nhANH tay trái đối phương và
quạt tay phải của anh vào nơi
chỗ của anh ta.

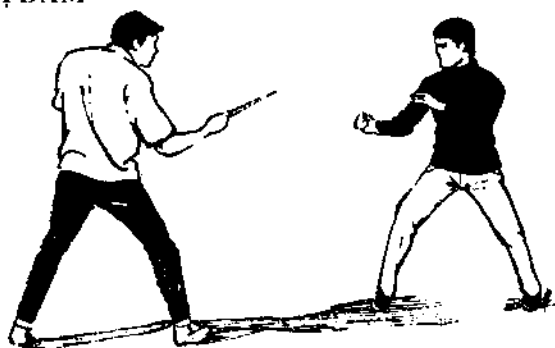
(4) Đồng thời móc chân đối phương bằng đòn đá quét chân phải.



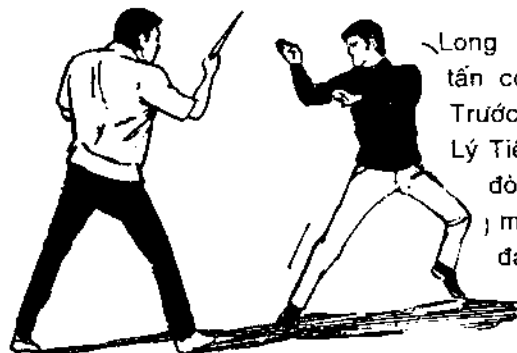
(5-6) Ngay sau khi đối phương vừa ngã xuống đất, Lý Tiểu Long đá chấn tiếp vào người đối phương.



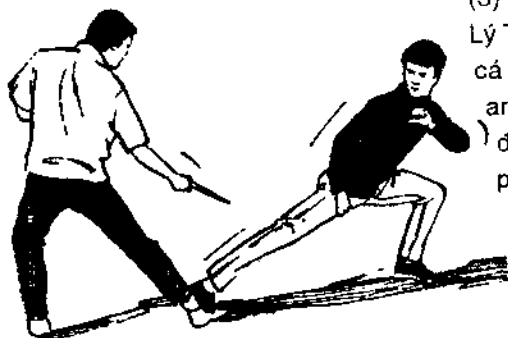
ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐÂM DAO (Cách 1)



(1-2) Lý Tiểu



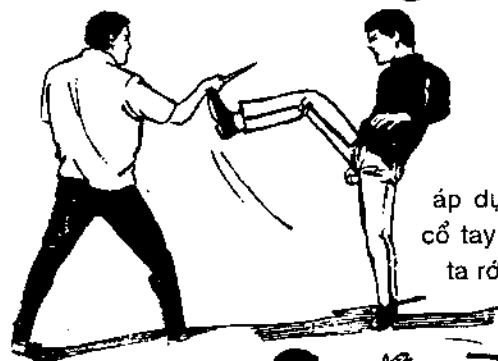
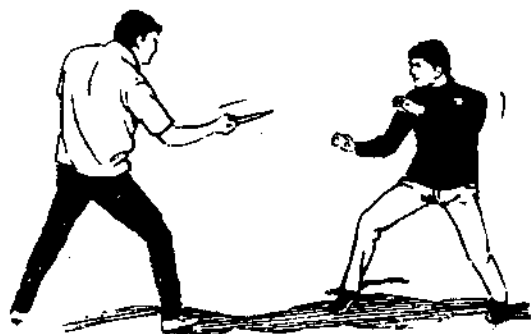
Long đối diện với kẻ tấn công có cầm dao. Trước khi hắn tấn công, Lý Tiểu Long đánh như đòn xúa bàn tay vào mắt đối phương, cú đánh này làm hắn phản ứng.



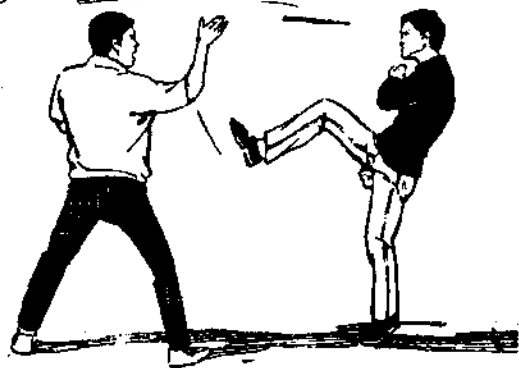
(3) Ngay thời điểm ấy, Lý Tiểu Long đá vào mắt kẻ của hắn, trong khi đá anh chưa khoảng cách đủ xa giữa anh và đối phương.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐÂM DẠO
(Cách 2)

(1) Đối phương cầm dao
tiến lại gần Lý Tiểu Long

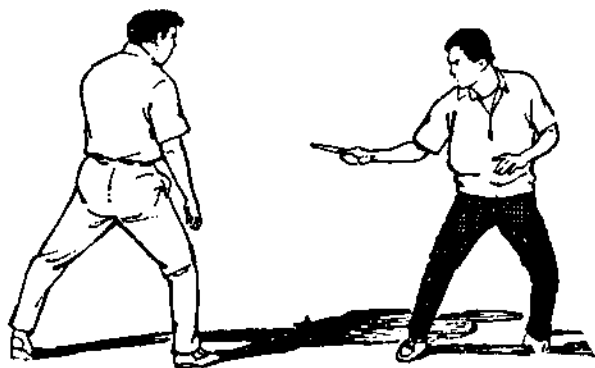
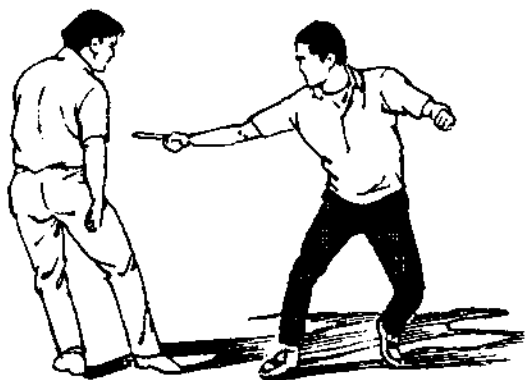


(2-3) Lý Tiểu Long
áp dụng đòn đá quét vào
cổ tay đối phương làm hắn
ta rớt dao.

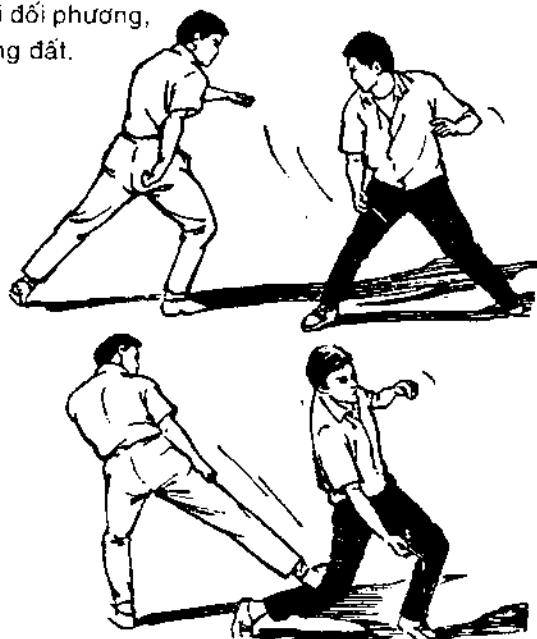


ĐỐI PHÓ ĐÒN LIA DAO

(1-2) Bạn đối diện với kẻ tấn công cầm dao. Khi đối phương lia dao chém vào người bạn, bạn tránh nhanh đòn công này bằng cách lùi bước.



(3-4) Ở thời điểm bạn thấy khoảng trống khi dao vừa đi qua, bạn tiến tới và tung cú đá ngang vào đầu gối đối phương, đẩy anh ta té xuống đất.



CHÚ GIẢI: Đối diện với một người cầm dao dễ làm run sợ trù khi bạn đã đối đầu thực tế, phải chuẩn bị tinh thần cho tình huống này liên tục.

Nếu bạn chưa thì hãy bắt đầu ngay từ bây giờ. Có thể bạn sẽ đối đầu với một tên cầm dao mà bạn không muốn bị "chết đứng" lúc đó.

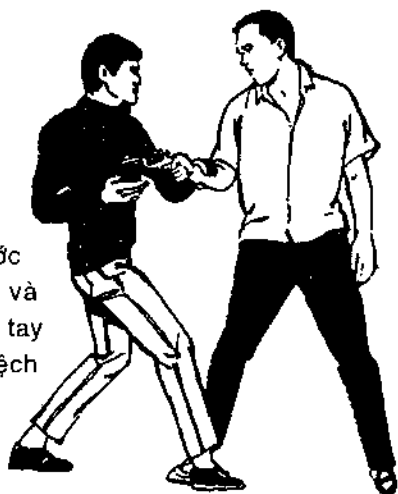
Chú ý: Luôn luôn tránh giao đấu với đối phương có dao nếu bạn thấy có thể tránh được.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỈA SÚNG Ở TRƯỚC NGỰC

(1) Đối phương chỉa
súng trước ngực Lý Tiểu
Long.

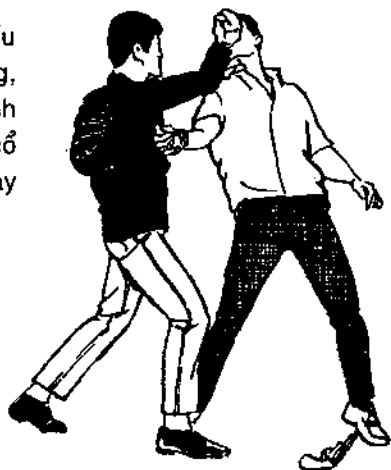


(2) Lý Tiểu Long bước
tới thật nhanh, xoay hông và
đồng thời gạt và chộp cổ tay
đối phương làm anh ta lệch
hướng bắn.



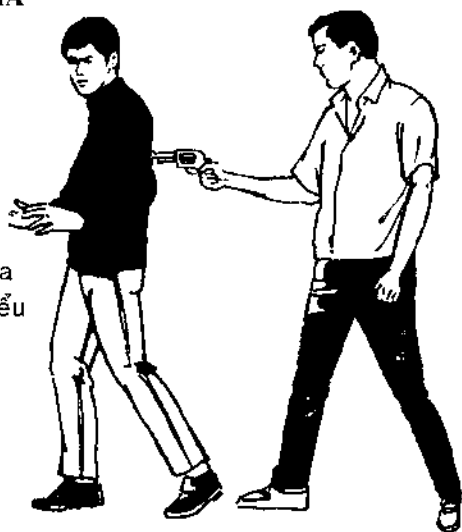


(3-4) Còn tay kia Lý Tiểu Long đánh vào cổ đối phương, sau đó vuốt ngược bàn tay anh về gần cổ tay và tóm lấy cổ tay rồi tung cú đánh nắm tay ngược bằng tay trái.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ CHỈA SÚNG Ở SAU LƯNG

(1) Đối phương chỉa
súng ở sau lưng Lý Tiểu
Long.



(2) Lý Tiểu Long trả
đũa trong khi anh xoay
người ngược chiều kim đồng
hồ, dùng tay trái gạt tay đối
phương ra nên tránh khỏi
hướng anh ta.

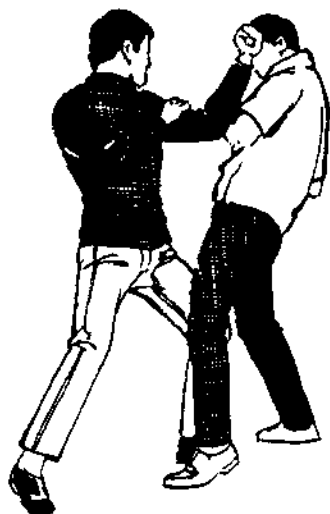


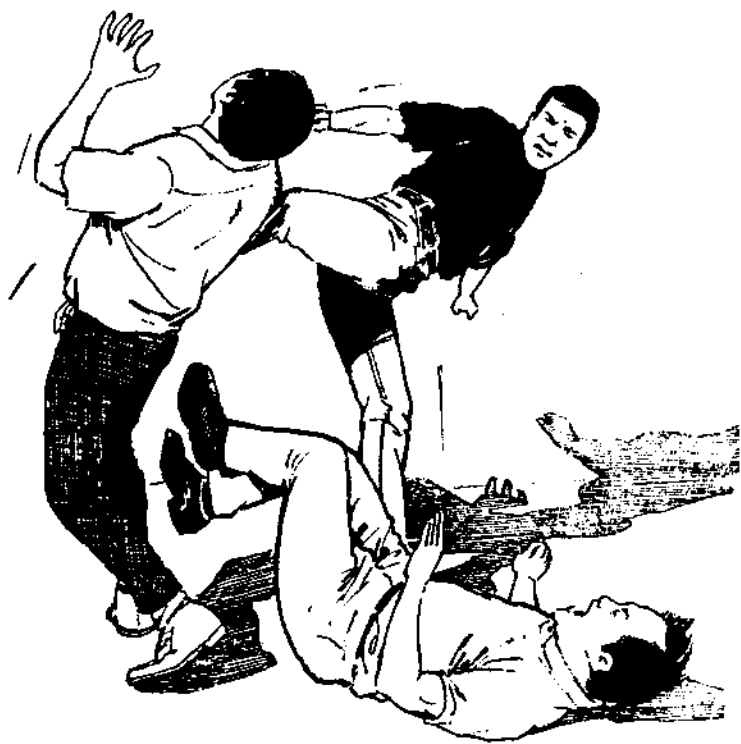
(3-4) Sau đó anh chộp cổ tay đối phương và tấn công vào cổ bằng tay kia. Tiếp theo đó đâm nhiều cú vào đầu đối phương.



CHÚ GIẢI: Như đã nói, gạt súng của một người nào đó là một việc rất nhiều rủi ro. Không có cách nào để đánh bật súng ở khoảng cách xa.

Ngay trước khi bạn có thể áp sát đối phương, thời gian chỉ có trong nháy mắt trong lúc xiết cò. Bạn chỉ có cơ hội đối phó lại khi gần sát đối phương. Ngay lúc ô sát, cũng rất khó, và bạn không thể nào được sơ suất trong hành động, vì không còn có cơ hội thứ hai.





CHƯƠNG VI

CHỐNG LẠI NHIỀU ĐỐI PHƯƠNG

Nếu bạn bị hai hay nhiều đối phương tấn công, bạn có thể không ở vào tình huống thật bất lợi nếu như bạn đã chuẩn bị chiến đấu tốt hơn các đối phương của bạn. Tuy Lý Tiểu Long giải thích rằng anh đứng tấn không chính thống hay nói đúng là tấn trông có vẻ thuận chân trái trong lúc chiến đấu để anh có thể tùy thuộc phần lớn vào tay và chân phải của anh. Bạn phải có thể sử dụng thuần thục cả hai tay, chân trái và phải khi chống lại nhiều đối phương.

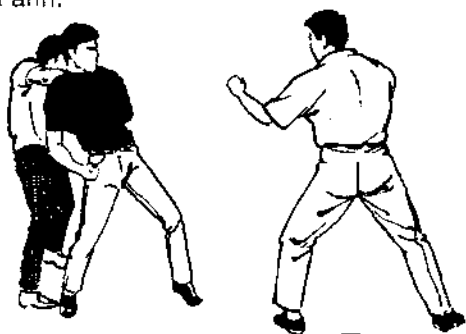
Dĩ nhiên, đối phó với nhiều đối phương khó hơn là chống một vì bạn biết rõ tất cả vị trí của các đối phương của bạn. Nếu bạn bị kèm giữa bởi hai hay nhiều đối phương, lợi thế về tự do hành động của chính bạn cũng không còn. Sức lực và trọng lượng tổng hợp của họ có thể hơn của bạn gấp bội.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG Ở PHÍA TRƯỚC VÀ SAU

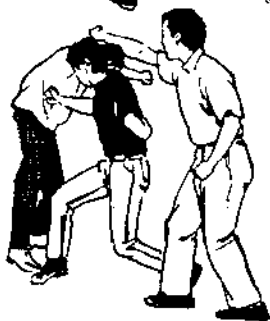
(1) Đối phương A kềm chặt tay trái của Lý Tiểu Long ở phía sau lưng anh và đồng thời nắm áo ở sau lưng.



(2) Đối phương B tung cú đấm tay phải vào mặt anh.



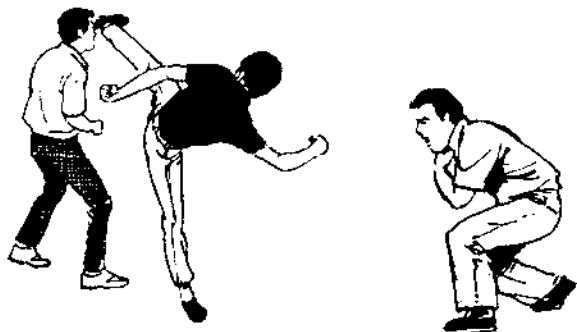
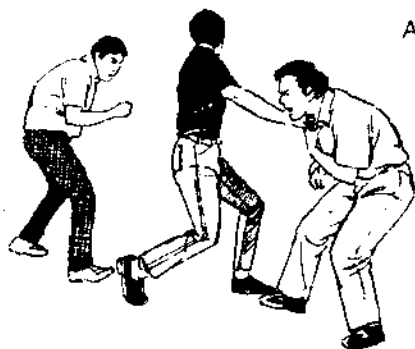
(3) Lý Tiểu Long hụp né quả đấm, xoay mình về phía phải của anh, trong khi thoát tay bị khóa khỏi đối phương A, anh đấm nắm tay ngược vào bẹn sườn của anh ta.



(4) Sau đó anh xìa mũi
bàn tay vào cổ đối phương B.



(5-6) Dứt điểm đối phương
A bằng cú đá ngang cao.

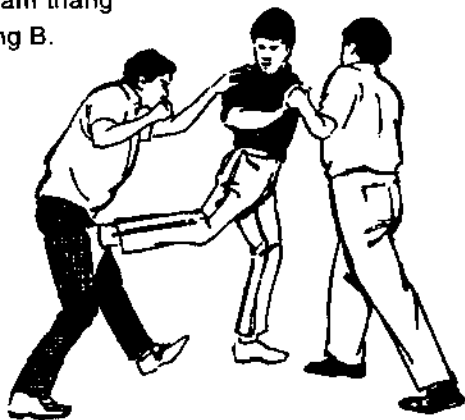


ĐỐI PHÓ BỊ CÁC ĐỐI PHƯƠNG ĐẨY SÁT TƯỜNG

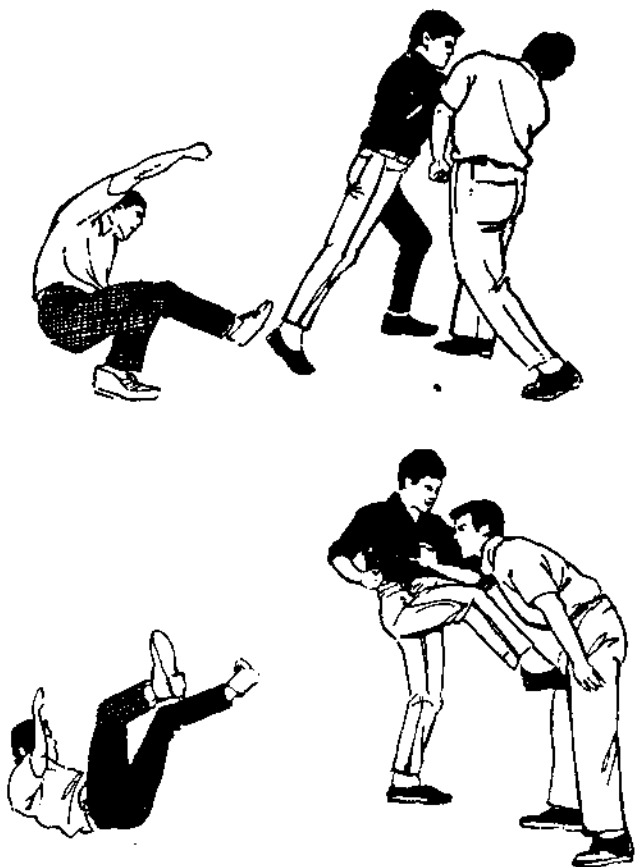
(1) Lý Tiểu Long bị hai đối
phương đẩy dựa sát tường.



(2) Anh tung cú đá ngang
thật nhanh vào bộ hạ đối
phương A và đỡ cú đấm thẳng
tay trái của đối phương B.

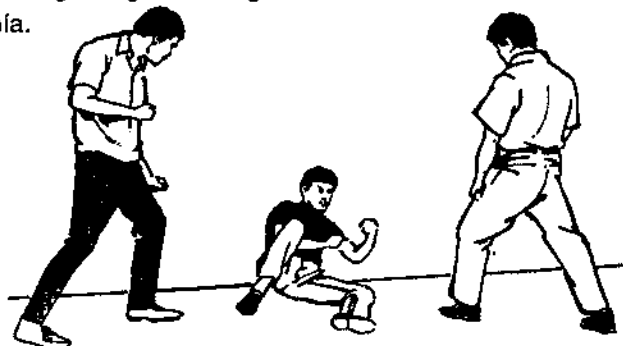


(3-4) Anh bồi tiếp cú đấm chéo tay phải và cú đá trước vào hạ bộ đối phương B.



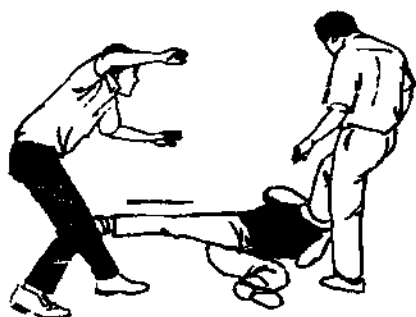
CHỐNG NHIỀU ĐỐI PHƯƠNG Ở TƯ THẾ NÀM

(1) Trong khi còn nằm trên mặt đất Lý Tiểu Long bị đối phương cùng tấn công từ hai phía.



(2-3) Lý Tiểu Long dùng tay chặn cú đá của đối phương B, và đồng thời đá găng vào đầu gối đối phương A, làm anh ta ngã xuống đất.

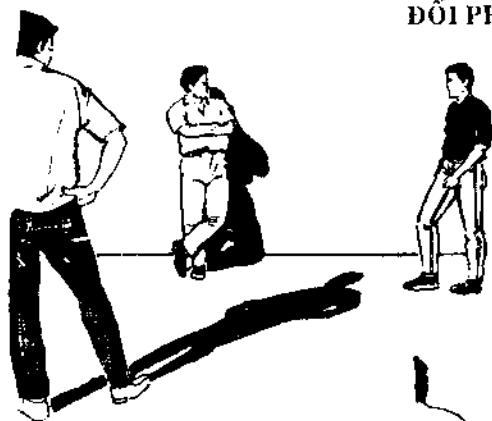




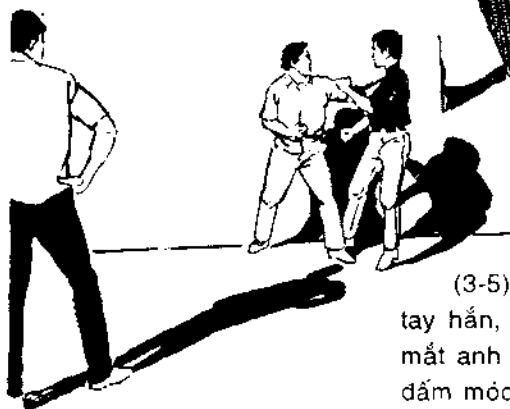
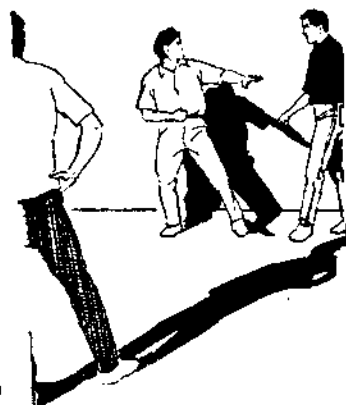
(4-5) Ôm chân đối phương
B, anh dùng cú đá trước để đá
vào hạ bộ anh ta.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ NHIỀU ĐỐI PHƯƠNG ĐỘT KÍCH



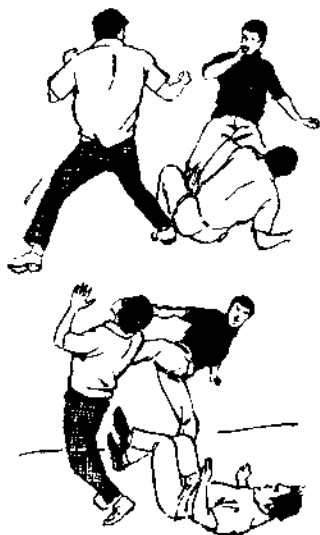
(1-2) Khi Lý Tiểu Long đang tản bộ trên đường, anh bị đối phương B chặn lại.



(3-5) Lý Tiểu Long giữ cổ tay hắn, xìa mũi bàn tay vào mắt anh ta và tiếp theo là cú dấm móc ngang vào cằm làm đối phương ngã xuống đất trước mặt anh.

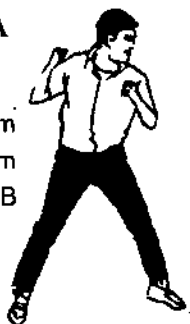


(6-7) Khi đối phương A nhào vào để giúp người bạn đang té của hắn, Lý Tiểu Long đòn chào hân bằng cú đá móc vào ngực anh ta.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM SAU LƯNG VÀ TẤN CÔNG PHÍA TRƯỚC

(1) Khi đối phương A ôm Lý Tiểu Long từ phía sau, kèm chế hai tay anh, đối phương B chuẩn bị đánh anh.

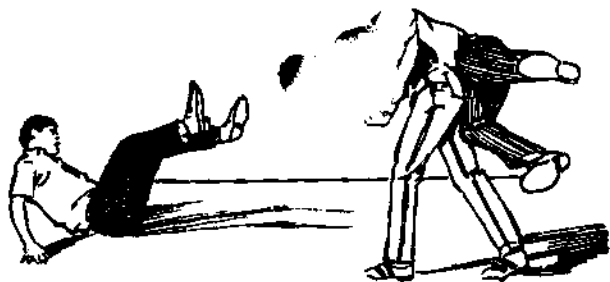


(2) Lý Tiểu Long phản công bằng cú đá trước chân trái vào hạ bộ của B.

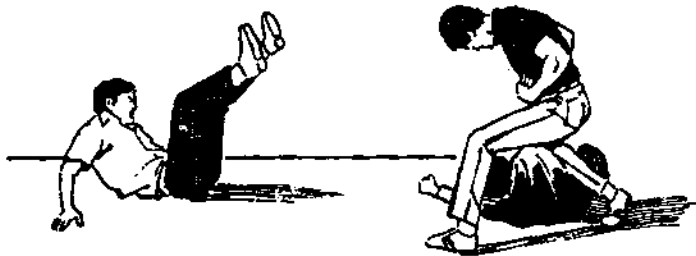
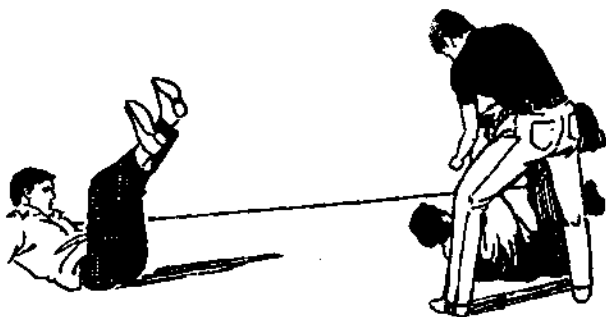


(3-4) Sau đó anh kéo chân trái về, tay giữ hai tay đối phương A và quật anh ta xuống đất bằng đòn xoay hông.





(5-6) Anh rút điểm đối
phương bằng cú đâm thẳng
vào mặt anh ta.

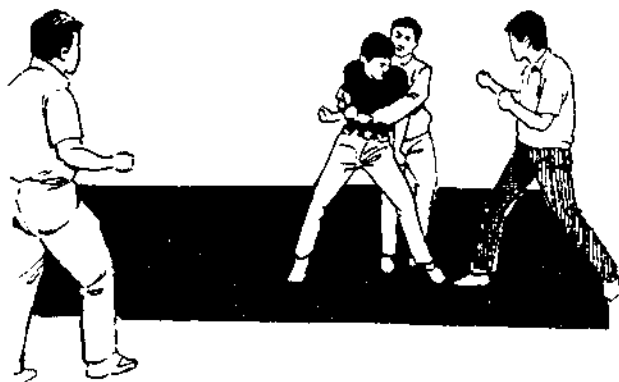


**ĐỐI PHÓ KHI BỊ ÔM SAU
LƯNG VÀ HAI ĐỐI PHƯƠNG
TẤN CÔNG Ở TRƯỚC**

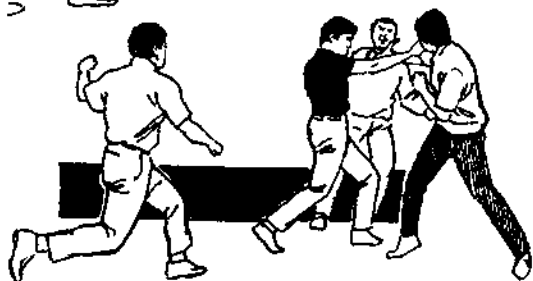
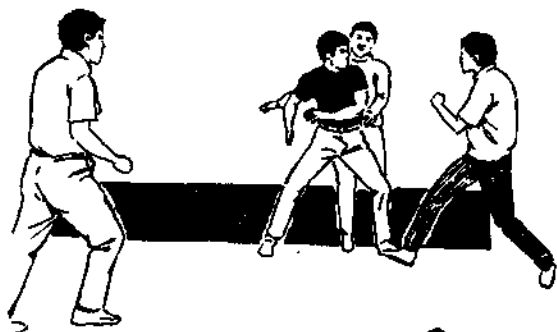
(1) Lý Tiểu Long bị đối phương A khống chế bằng cách ôm sau lưng, trong khi đó đối phương B và C chuẩn bị tiến vào.



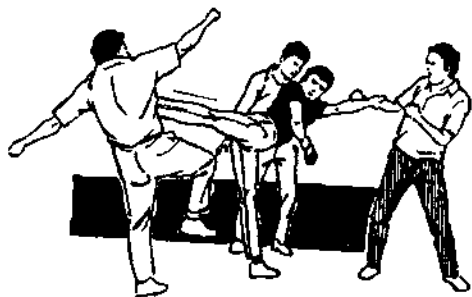
(2) Lý Tiểu Long lẹ làng tấn công vào hạ bộ đối phương A.



(3-4) Với chuyển động vùng tay, anh chặt vào cổ đối phương A và tay phải dấn đối phương B.

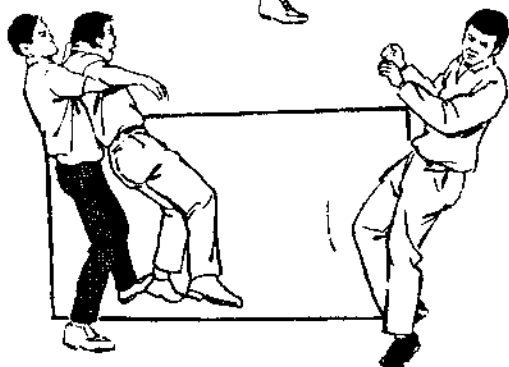
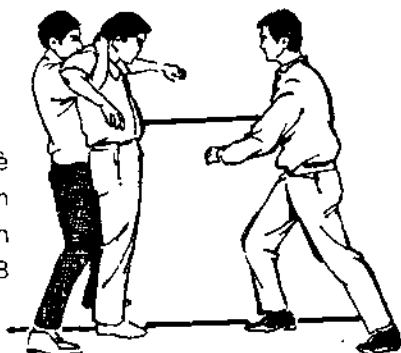


(5) Anh dứt điểm đối phương C bằng cú đá ngang vào ngực.



ĐỐI PHÓ KHÍ BỊ KHÓA ĐÈ CỔ TỪ SAU VÀ TẤN CÔNG TỪ PHÍA TRƯỚC

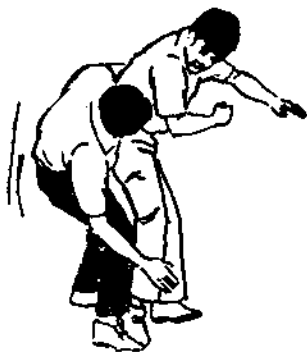
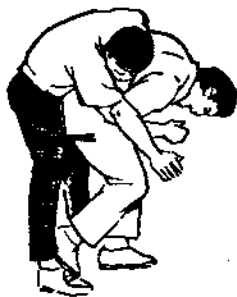
(1-3) Khi bạn bị khóa đòn cổ từ sau, đối phương B tiến vào phía bạn. Bụng người lên cao, bạn đá vào ngực của B làm anh ta bật lùi lại.



(4-5) Khi hai chân bạn hạ xuống đất, bẻ người tới trước và gơ cao chân phải giật mạnh gót vào ống quyển của A.



(6-7) Khi đối phương lỏng vòng tay xiết, phản công bằng cú giật chỏ vào mặt anh ta.

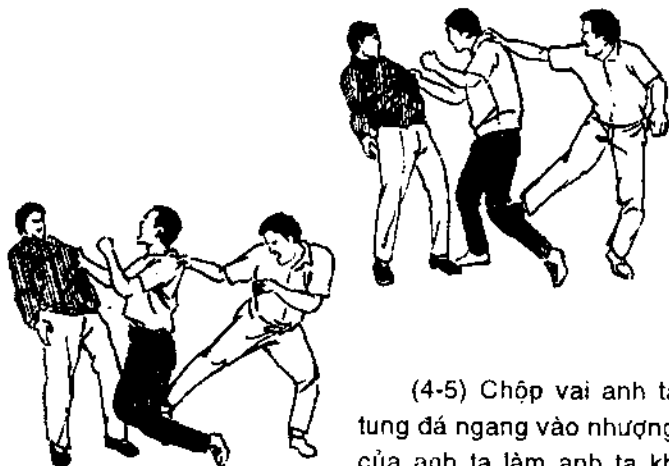


HỖ TRỢ BẠN HAY NẠN NHÂN

(1) Người bạn đang bị một
tên lớn đe dọa.



(2-3) Tên này không thấy
bạn, nên bạn lẻ làng xông vào
mà không để anh ta biết.



(4-5) Chộp vai anh ta và
tung đá ngang vào nhượng gối
của anh ta làm anh ta khuỵu
xuống.

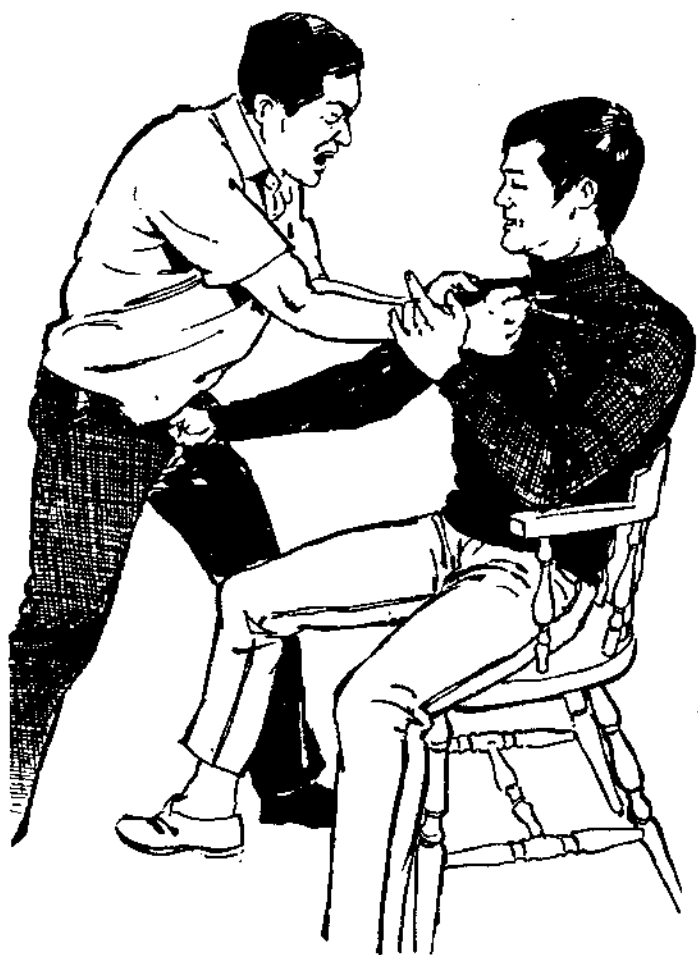


(6-8) Sau đó cả hai người cùng nắm cổ tay của anh ta và khống chế đè đầu anh ta xuống đất.



CHÚ GIẢI: Khi hai hoặc ba đối phương tấn công bạn, họ quá tự tin và khinh suất. Điều này làm thuận lợi thêm vì chắc chắn họ để một chỗ nào đó mà trong cuộc đấu một chọi một thường không có. Vì thường thì bạn không có cơ hội thứ hai trong giao đấu với nhiều đối phương, bạn phải chắc rằng những kỹ thuật chiến đấu của bạn được thực hiện một cách có hiệu quả. Bạn không thể suy nghĩ lo lắng về việc cố không làm đối phương trọng thương. Bạn phải làm tất cả những gì bạn như sẽ nhận lãnh từ đối phương.





CHƯƠNG VII

ĐỐI PHÓ TRONG TƯ THẾ BẤT LỢI

Lý Tiểu Long viết thêm chương này bởi vì anh nghĩ rằng một cuộc tấn công có thể đến từ bất cứ nơi nào ngay cả khi bạn đang ngồi ghế hoặc đang nằm. Hoặc bạn có thể bị sưng sờ và phải thoát khỏi tư thế đang nằm sắp hay bị đè ở lưng.

Đối với Lý Tiểu Long, bất kỳ cách đối phó nào cũng tốt – dù cách đá và đấm của bạn không đẹp mắt hoặc huê dạng. Trong tự vệ, mọi cách – cào, cắn, cấu, vằn vằn – để thoát khỏi tình trạng nguy hiểm mà bạn không tự làm mình bị thương, đều có thể chấp nhận được.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG TỪ PHÍA TRƯỚC LÚC ĐANG NGỒI GHẾ (Cách 1)

(1) Khi đang ngồi trên ghế, một đối phương tiến lại gần Lý Tiểu Long.

(2-3) Không báo trước, đối phương ập vào và Lý Tiểu Long tung cú đá đằng trước theo bản năng vào hạ bộ hấn mà không cần phải đứng dậy.

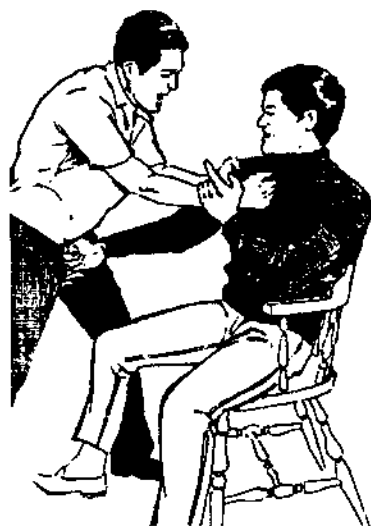


ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG TỪ PHÍA TRƯỚC LÚC ĐANG NGỒI GHẾ (Cách 2)

(1) Trong khi đang ngồi ghế, Lý Tiểu Long ngạc nhiên vì đối phương tóm áo anh với cả hai tay.



(2) Lý Tiểu Long lẹ làng phản công bằng cú đâm vào hạ bộ hắn.



CHÚ GIẢI: để áp dụng những kỹ thuật của bạn vào tất cả cuộc tấn công như thế này, bạn phải nhanh và tung đòn hiệu quả. Bạn đang ở trong tư thế bất lợi, và phản ứng chậm từ phía bạn sẽ tạo thêm nhiều vấn đề.

Thí dụ, nếu đối phương có thể đánh bạn ngã xuống đất và đè bạn, bạn phải dùng những kỹ thuật khác, chúng không đơn giản như trên và có thể bạn mất nhiều thời gian để thoát hoặc làm đối phương mất khả năng tấn công.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG TỪ PHÍA SAU LÚC ĐANG NGỒI GHẾ

(1) Lý Tiểu Long đang ngồi
ghế, ngạc nhiên vì đối phương
xiết cổ anh từ phía sau.



(2-3) Lý Tiểu Long nắm
tóc anh ta và xĩa mũi bàn tay
vào mắt anh ta.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ KHÓA CỔ TRONG TƯ THẾ NẪM

(1) Bạn bị đè, tay phải bị khống chế và đối phương khóa cổ bạn.

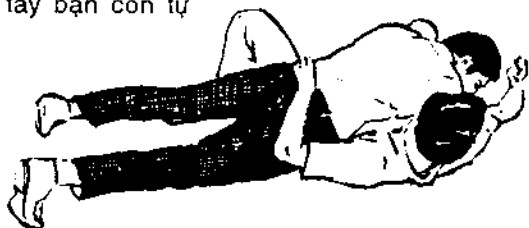


(2-3) Bạn tóm lấy cổ tay của hấn bằng cánh tay trái đang còn tự do của bạn, và kéo cho đến khi nào hấn không còn khóa.

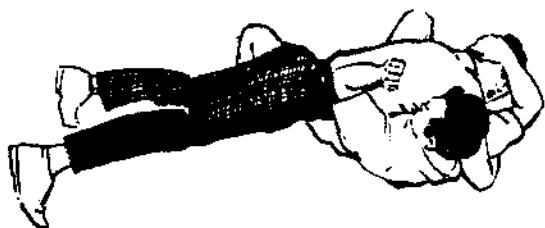
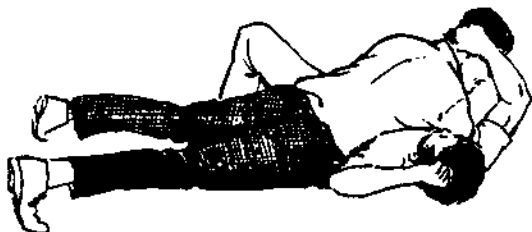


ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐỀ NẴM NGANG

(1) Đối phương đè ngang bạn, chữa hai tay bạn còn tự do.



(2-3) Tay phải nắm tai đối phương và thúc chỏ vào người anh ta.



ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG NGỒI ĐÈ

(1) Bạn nằm ngửa, đối phương ngồi đè lên ngực và hai tay bóp cổ bạn.



(2) Một tay nắm cổ tay đối phương để làm giảm áp lực bóp cổ còn tay kia, bạn xía vào mắt đối phương.



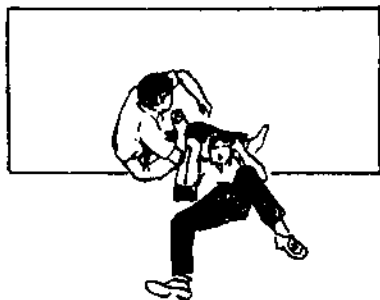
CHÚ GIẢI: Tự vệ trong tư thế bất lợi này khó hơn trong tư thế nằm sấp. Thứ nhất, bạn không linh hoạt được; thứ hai, bạn bị giới hạn trong việc sử dụng các cú đá và đánh; thứ ba, vì sự linh hoạt của bạn bị giới hạn, bạn dễ bị đánh bại nếu có hai hay nhiều đối phương.

ĐỐI PHÓ KHI BỊ ĐẠP LÚC ĐỐI PHƯƠNG ĐANG NẪM NGỬA

(1) Bạn nằm ngửa lưng và đối phương nắm cổ tay phải bạn bằng hai tay, hấn định đập vào ngực bạn.



(2-3) Lăn nhanh vào đối phương và làm anh ta ngã xuống đất.



(4-5) Sau đó dùng cú đâm móc xoáy vào hạ bộ anh ta.



MỤC LỤC

	Trang
- Lời giới thiệu	5
- Lý Tiểu Long - Bruce Lee (1940-1973)	7
CHƯƠNG I ĐỐI PHÓ KHI BỊ TẤN CÔNG BẤT NGỜ	9
- Đối phó khi bị tấn công từ một phía	10
- Bị tấn công khi đang vào xe	12
- Đối phó khi bị đột kích từ phía sau	14
- Đối phó khi bị đột kích	16
CHƯƠNG II CHỐNG ĐỐI PHƯƠNG KHÔNG CÓ VŨ KHÍ	19
- Đối phó với đối phương thu mình tấn công	20
- Đối phó với cú đâm nghịch	22
- Đối phó với cú đâm vòng cầu rộng	23
- Đối phó với cú đâm móc ngang (cách 1)	24
- Đối phó với cú đâm móc ngang (cách 2)	25
- Đối phó cú đâm móc ngang (cách 3)	26
- Đối phó khi bị ôm ngang hông (cách 1)	27
- Đối phó khi bị ôm ngang hông (cách 2)	28
- Đối phó khi bị ôm ngang hông (cách 3)	30
CHƯƠNG III ĐỐI PHÓ KHI BỊ NẮM GIỮ	33
- Đối phó khi bị chộp ngực	34
- Đối phó khi bị nắm một tay (cách 1)	36
- Đối phó khi bị nắm một tay (cách 2)	38
- Đối phó khi bị nắm một tay (cách 3)	39
- Đối phó khi bị chộp thắt lưng	40
- Đối phó khi bị khóa cổ tay	41
- Đối phó trong tư thế bị khóa đè khuỷu chân	42
- Đối phó khi bị vặn cổ tay ngược ra sau	44

- Đối phó khi bị chộp ngực bằng hai tay (cách 1)	46
- Đối phó khi chộp ngực bằng hai tay (cách 2)	47
- Đối phó khi bị chộp vai từ phía sau	48
- Đối phó khi bị một tay chộp ngực	49
- Đối phó khi bị bẻ vặn cổ tay ngược cao ra sau	50
- Đối phó khi bị khóa tay bẻ vặn ra sau lưng	51
- Đối phó khi bị chộp ngực và đấm	52
CHƯƠNG IV ĐỐI PHÓ KHI BỊ XIẾT CỔ VÀ ÔM CHẶT	55
- Đối phó khi bị bóp cổ (cách 1)	56
- Đối phó khi bị bóp cổ (cách 2)	58
- Đối phó khi bị xiết cổ (cách 1)	59
- Đối phó khi bị xiết cổ (cách 2)	60
- Đối phó khi bị xiết cổ (cách 3)	61
- Đối phó khi bị xiết cổ từ phía sau	62
- Đối phó khi bị ôm hai tay sau lưng	63
- Đối phó khi bị ôm sau lưng (hai tay tự do)	64
- Đối phó khi bị ôm giữ hông ở phía trước	65
- Đối phó khi bị ôm giữ hông từ phía sau	66
- Đối phó khi bị khóa cổ ở phía trước.	67
CHƯƠNG V TỰ VỆ CHỐNG ĐỐI PHƯƠNG CÓ VŨ KHÍ	69
- Đối phó với đoạn cây ngắn (cách 1)	70
- Đối phó với đoạn cây ngắn (cách 2)	72
- Đối phó với đoạn cây ngắn (cách 3)	73
- Chống gậy: chêm tay	74
- Chống gậy: hụp né	76
- Chống gậy: né tránh (cách 1)	78
- Chống gậy: né tránh (cách 2)	79
- Đối phó khi bị chọc gậy (cách 1)	81

- Đối phó khi bị chọc gậy (cách 2)	82
- Chống dao, khi bị chộp ngực và đâm	84
- Đối phó khi bị đâm dao (cách 1)	86
- Đối phó khi bị đâm dao (cách 2)	87
- Đối phó đòn lia dao	88
- Đối phó khi bị chìa súng ở trước ngực	90
- Đối phó khi bị chìa súng ở sau lưng	92
CHƯƠNG VI CHỐNG LẠI NHIỀU ĐỐI PHƯƠNG	95
- Đối phó khi bị tấn công ở phía trước và sau	96
- Đối phó bị các đối phương đẩy sát tường	98
- Chống nhiều đối phương ở tư thế nằm	100
- Đối phó khi bị nhiều đối phương đột kích	102
- Đối phó khi bị ôm sau lưng và tấn công phía trước	104
- Đối phó khi bị ôm sau lưng và hai đối phương tấn công ở trước	106
- Đối phó khi bị khóa đề cổ từ sau và tấn công từ phía trước	108
- Hỗ trợ bạn hay nạn nhân	110
CHƯƠNG VII ĐỐI PHÓ TRONG TƯ THẾ BẤT LỢI	113
- Đối phó khi bị tấn công từ phía trước lúc đang ngồi ghế (cách 1)	114
- Đối phó khi bị tấn công từ phía trước lúc đang ngồi ghế (cách 2)	115
- Đối phó khi bị tấn công từ phía sau lúc đang ngồi ghế	116
- Đối phó khi bị khóa cổ trong tư thế nằm	117
- Đối phó khi bị đè nằm ngang	118
- Đối phó khi bị đối phương ngồi đè	119
- Đối phó khi bị kẹp lúc đối phương đang nằm ngửa	120

PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG

TRẦN ĐỒNG QUANG HÒA

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

17C Quang Trung - Đà Nẵng

Chịu trách nhiệm xuất bản

NGUYỄN HỮU CHIẾN

Tổng biên tập

NGUYỄN ĐỨC HÙNG

Biên tập : **NGÔ ĐÌNH KHÁNH**
Sửa bản in : **QUANG MINH**
Bìa : **BỬU SINH**

Thực hiện liên doanh:



CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG

Nhà Sách **QUANG MINH**

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Quận 3 - TP.HCM

ĐT: (84.8) 8322386 - 8340990 * Fax: (84.8) 8342457

Email: quangminhbooks@huongtrang.com.vn

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công Ty In Liên Tường. Giấy đăng ký KHXB
số: 177- 2007/CXB/60 - 02/ĐaN và QĐXB số: 4/QĐ-ĐaN, ngày 02.01.2008.
In xong và nộp lưu chiểu Quý II - 2008.

--- TRẦN TRỌNG GIỚI THIỆU ---

TỦ SÁCH VÕ THUẬT

- + PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG (3 T)
- + 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN (2T)
- + 64 CƯỚC PHÁP THIẾU LÂM TỰ (2T)
- + 120 THẾ VÕ TỰ VỆ PHÁI NỮ BẢO VỆ BẢN THÂN
- + CẨM NANG TỰ VỆ CỦA BẠN GÁI
- + BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN
- + BÍ QUYẾT TỰ VỆ TRONG ĐỜI SỐNG
- + CĂN BẢN JUDO
- + HÌNH Ý QUYỀN
- + THÔNG TÝ QUYỀN
- + HỒNG GIA QUYỀN
- + TỰ LUYỆN KUNG FU CĂN BẢN
- + JUDO LIÊN PHẢN ĐÒN
- + BÀI QUYỀN MAI HOA



CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG

Nhà Sách QUANG MINH

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Quận 3 - TP.HCM

ĐT: (84.8) 38322386 - 38340690 * Fax: 38249739

Email: quangminhb

Website: nhasa

013143

NS. Quang Minh

8

LÝ TIỂU LONG - KT TỰ VỆ (T1)



936016 019472

Giá: 18.000đ