

TRẦN ĐỒNG QUANG HÒA

PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU
của **LÝ TIỂU LONG**

TẬP LUYỆN CƠ BẢN
THỦ CƯỚC PHÁP



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

TỰ HỌC VÕ THUẬT

PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG

TẬP LUYỆN CƠ BẢN
THỦ CƯỚC PHÁP

TỰ HỌC VÕ THUẬT

PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG

TẬP LUYỆN CƠ BẢN THỦ CƯỚC PHÁP

TRẦN ĐÔNG 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 có nguy 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 (1940-1973)

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 Vinh 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 Triết 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 Võ Môn, Đường Sơn Đại Huynh, 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.

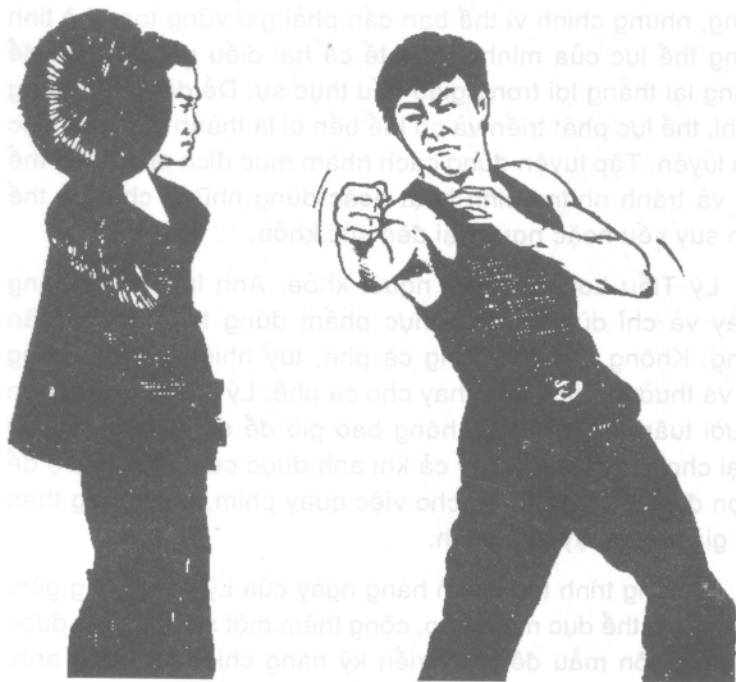


TẬP LUYỆN CƠ BẢN

Những bài tập rèn luyện cơ bản

CHƯƠNG I

BÀI TẬP THỂ DỤC CHO NGƯỜI LUYỆN VÕ



TẬP LUYỆN CƠ BẢN

Những bài tập rèn luyện dẻo dai

Một trong những yếu tố dễ bị thờ ơ nhất đối với những người luyện võ là rèn luyện thể lực. Bỏ ra quá nhiều thời gian để phát triển sự điều luyện ở các đòn thế, nhưng lại dành quá ít thời gian để rèn luyện thể lực.

Tập luyện kỹ năng chiến đấu cho chính mình là quan trọng, nhưng chính vì thế bạn cần phải giữ vững toàn bộ tình trạng thể lực của mình. Thực tế cả hai điều này rất cần để mang lại thắng lợi trong giao đấu thực sự. Dễ dàng tập trung ý chí, thể lực phát triển và cơ thể bền bỉ là thành quả của việc rèn luyện. Tập luyện đúng cách nhằm mục đích phát triển thể lực và tránh những sinh hoạt hoặc dùng những chất có thể làm suy yếu hoặc nguy hại đến sức khỏe.

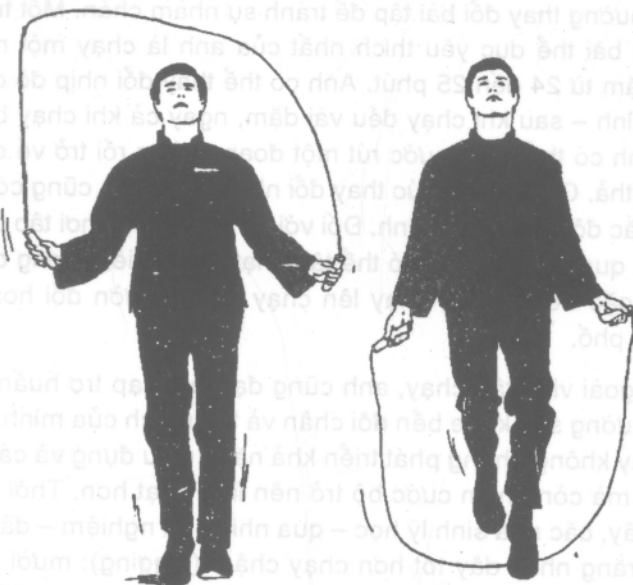
Lý Tiểu Long là mẫu người khỏe. Anh luyện tập hàng ngày và chỉ dùng những thực phẩm đúng theo chế độ ăn uống. Không bao giờ uống cà phê, tuy nhiên anh có uống trà và thường dùng sữa thay cho cà phê. Lý Tiểu Long là con người tuân thủ kỷ luật, không bao giờ để công việc gây trở ngại cho luyện tập. Ngay cả khi anh được cử sang Ấn Độ để chọn địa điểm thích hợp cho việc quay phim, anh mang theo đôi giày tập chạy của mình.

Chương trình tập luyện hàng ngày của Lý Tiểu Long gồm một số bài thể dục mềm dẻo, cộng thêm một số động tác được coi là khuôn mẫu để phát triển kỹ năng chiến đấu của anh.

Anh thường thay đổi bài tập để tránh sự nhàm chán. Một trong những bài thể dục yêu thích nhất của anh là chạy một ngày bốn dặm từ 24 đến 25 phút. Anh có thể thay đổi nhịp độ chạy của mình – sau khi chạy đều vài dặm, ngay cả khi chạy bước rãi, anh có thể chạy nước rút một đoạn đường rồi trở về chạy thông thả. Giữa những lúc thay đổi nhịp chạy, anh cũng có thể xoay lắc đôi bàn chân mình. Đối với Lý Tiểu Long, nơi tập chạy không quan trọng. Anh có thể tập chạy ở bãi biển, trong công viên hoặc trong rừng, chạy lên chạy xuống sườn đồi hoặc ở đường phố.

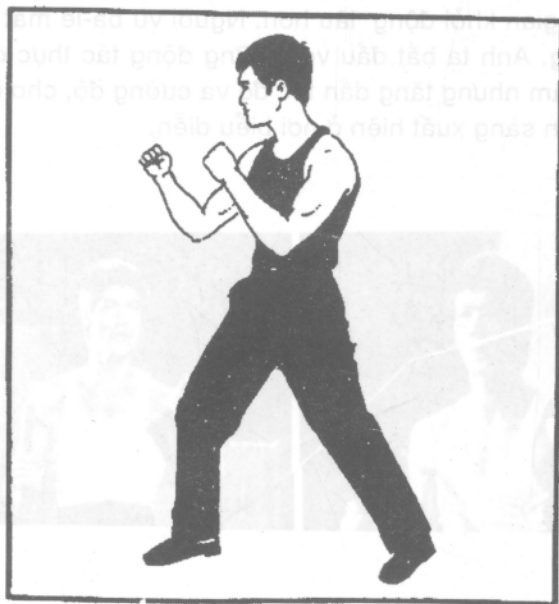
Ngoài việc tập chạy, anh cũng đạp “xe đạp trợ huấn” để tăng cường sức khỏe bền đôi chân và tim mạch của mình. Bài tập này không những phát triển khả năng chịu đựng và các cơ chân, mà còn khiến cước bộ trở nên linh hoạt hơn. Thời gian gần đây, các nhà sinh lý học – qua nhiều thí nghiệm – đã biết được rằng nhảy dây tốt hơn chạy chậm (jogging): mười phút nhảy dây tương đương với ba mươi phút chạy chậm. Cả hai đều là những bài tập bổ ích cho hệ tim mạch.

Nhảy dây đúng cách là một trong những bài tập tốt nhất để phát triển cảm giác thăng bằng. Đầu tiên, nhảy một chân, giữ chân kia trên mặt đất ở phía trước bạn; sau đó xoay bàn chân của bạn, đổi chân sau mỗi vòng quay dây, chuyển nhịp độ quay dây từ chậm đều đến nhanh, giảm tối đa động tác xoay cánh tay; thay vào đó bạn dùng cổ tay để quay dây khỏi đầu bạn, đỡ bàn chân khỏi mặt đất một chút, vừa đủ cho dây đi qua mà thôi. Nhảy dây ba phút (tương đương với một hiệp trong quyền Anh; sau khi chỉ nghỉ một phút, trước khi tiếp tục một hiệp nhảy khác. Ba hiệp của bài tập nhảy dây này đủ cho một buổi luyện tập tốt. Khi bạn quen, bạn có thể bỏ qua giai đoạn nghỉ lấy sức và có thể nhảy dây một mạch trong ba mươi



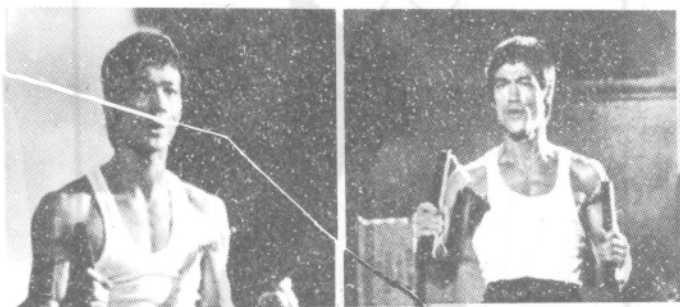
phút. Dây nhảy tốt là loại làm bằng da, sức bền là đấm bóng treo (đấm đối thủ tưởng tượng) và giao đấu thực. Đấm bóng là cách tập tốt để luyện sự linh hoạt, đồng thời nó cũng giúp tăng dần tốc độ. Thư giãn cơ thể và học cách di chuyển nhẹ nhàng và ung dung. Đầu tiên tập trung chú ý vào bộ tấn và di chuyển đôi chân nhẹ nhàng cho đến khi nó di chuyển tự nhiên và thoải mái, sau đó tập nhanh và tích cực hơn. Ý kiến đúng cho rằng bắt đầu tập luyện với đấm bóng là để làm giãn cơ bắp. Hãy tưởng tượng kẻ thù ghê gớm nhứt đang đứng trước mặt và bạn sắp đánh gục hắn. Nếu bạn có trí tưởng tượng mạnh mẽ, bạn có thể hình dung một trận giao đấu thực sự. Ngoài việc tăng thêm sức chịu đựng, đấm bóng giúp tăng tốc độ, phát huy trí tưởng tượng và củng cố các kỹ thuật để sử dụng một cách tự động nhuần nhuyễn. Cách tốt nhất để tập luyện động tác chân đúng cách là tập đấm bóng trong một số hiệp.

Nhiều võ sinh mới rất lười, ít khi tập đúng thời gian quy định cho mỗi bài tập hoặc tập đầy đủ số bài tập đề ra cho chính họ. Chỉ có tập gian khổ và liên tục mới có thể phát triển được sức bền. Phải tập luyện cho đến lúc mệt lả (gần như “mệt đứt hơi” và biết trước là sẽ đau cơ bắp một hoặc hai ngày). Phương pháp rèn luyện sức bền tốt nhất dường như kéo dài thời gian luyện tập có xen lẫn những thời khoảng ngắn thực hiện bài tập thật với nỗ lực cao. Những bài tập để tăng sức chịu đựng phải được thực hiện từ từ và tăng cường một cách thận trọng. Thời gian tối thiểu để có được sức chịu đựng đáng kể ở bất kỳ bộ môn thể thao nào là sáu tuần lễ. Phải mất hàng mấy năm để đạt được đỉnh cao về chịu đựng, và tiếc thay sức chịu đựng nhanh chóng mất đi khi bạn ngừng các bài tập. Theo một số chuyên gia y học, bạn mất gần hết những gì đã đạt được nhờ luyện tập nếu như bạn bỏ một ngày tập.



Để khởi động, chọn một số bài tập nhẹ nhàng và dễ để làm giãn cơ và để chuẩn bị cho cơ quan những bài tập căng thẳng hơn. Ngoài việc làm cho các động tác được nhuần nhuyễn hơn, các bài tập khởi động cần thiết để ngăn ngừa cơ của bạn bị tổn thương. Không có một vận động viên khôn ngoan nào lại sử dụng tay chân của mình một cách quá đáng mà không cẩn thận thực hiện các động tác khởi động trước. Những bài tập nhẹ nên tập càng cẩn thận càng tốt trước khi tập tiếp những động tác đòi hỏi phải ráng sức nhiều hơn.

Làm động tác khởi động bao lâu? Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Nếu bạn sống ở vùng lạnh, hay đang ở vào mùa lạnh bạn nên thực hiện các bài tập khởi động lâu hơn người sống ở vùng khí hậu nóng. Thời gian tập khởi động vào sáng sớm nên lâu hơn vào buổi trưa. Nói chung, tập khởi động năm hoặc mười phút là đủ, song có một số người biểu diễn cần phải thời gian khởi động lâu hơn. Người vũ ba-lê mất hai giờ khởi động. Anh ta bắt đầu với những động tác thực cơ bản, chậm chậm nhưng tăng dần tốc độ và cường độ, cho đến khi anh ta sẵn sàng xuất hiện ở nơi biểu diễn.



Các bài tập luyện

Lý Tiểu Long biết rằng một số bài tập có thể giúp bạn rất nhiều, và những bài tập khác thì lại có thể ngăn trở hay làm hỏng việc thực hiện các đòn thế của bạn. Anh phát hiện rằng những bài tập bổ ích là những bài tập không gây sự căng cơ đối kháng ở các cơ bắp của bạn.

Mỗi một bài tập có tác dụng chuyên biệt đối với cơ bắp. Trong bài tập tĩnh hay bài tập chậm như là nâng tạ, các cơ ở hai bên các khớp vận động mạnh để nắn cơ thể vào trong tư thế mong muốn. Nhưng trong một hoạt động nhanh như chạy, nhảy hay ném, những cơ gần khớp co lại và các cơ đối diện trực tiếp giãn ra để cho phép cử động. Mặc dù có sức căng tĩnh trên cả hai loại cơ này, nhưng trên cơ giãn sức căng vẫn được coi là nhỏ.

Còn sức căng đối kháng hay căng quá mức sẽ gây trở ngại và làm yếu đi cử động của bạn. Nó tác động như một cái thắng (phanh), gây ra mệt mỏi sớm, thường chỉ liên kết với một hoạt động mới khác – đòi hỏi các cơ khác thực hiện. Một vận động viên các môn phối hợp có thể thực hiện dễ dàng hoạt động của bất kỳ bộ môn thể thao nào vì anh ta cử động với sức căng đối kháng nhỏ. Trái lại, người mới chơi thể thao thực hiện động tác có sức căng quá mức và phải ráng sức nhiều thì sẽ tạo rất nhiều chuyển động thừa. Mặc dù điểm vận động phối hợp có tính chất bẩm sinh, có người cơ thể thích hợp với hoạt động thể thao hơn so với người khác, nhưng tất cả đều có thể phát triển hơn tính chất này nhờ rèn luyện bền bỉ và sâu sắc.

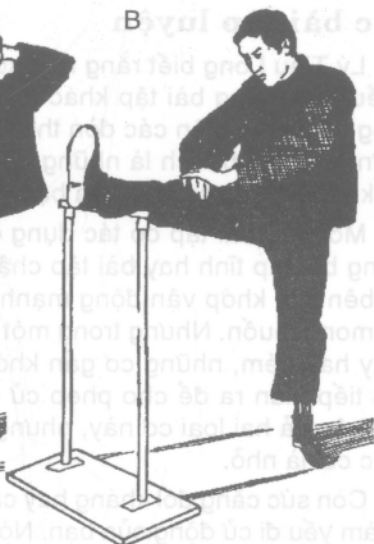
Dưới đây là vài bài tập để hàng ngày bạn tập. Để tập mềm dẻo, bạn đặt bàn chân lên một thanh ngang hay những vật dụng như ở trong hình A, B và C, giữ chân của bạn ngang (song song) với mặt đất – thanh ngang này có thể cao hay hơi thấp tùy thuộc vào độ dẻo của bạn.

Đối với người mới tập, không nên thử bất kỳ bài tập quá căng thẳng nào.

A

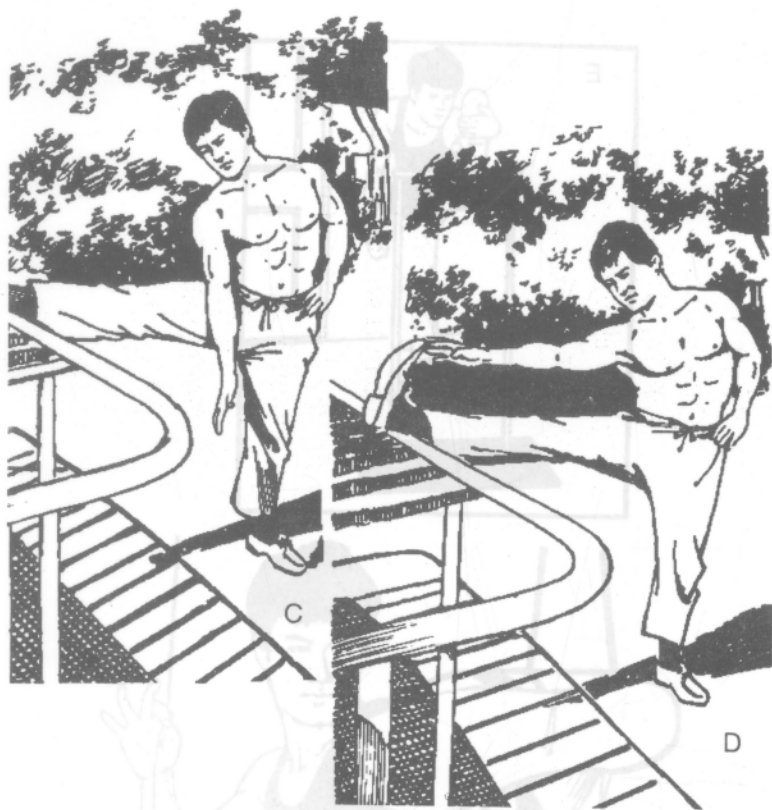


B

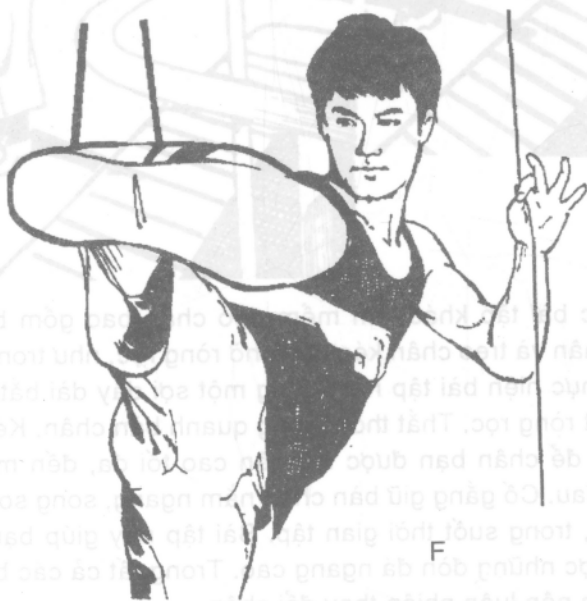
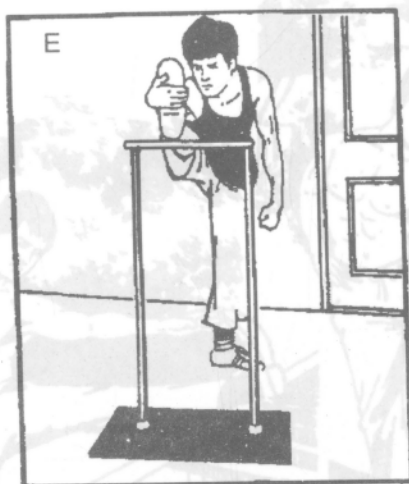


Sau khi để bàn chân của bạn lên thành ngang, chỉ di chuyển mũi các ngón chân về phía bạn, giữ bàn chân gác lên thanh ngang thẳng như trong hình A. Một vài phút sau, bạn xoay bàn chân. Trong một vài ngày, khi cơ chân của bạn đã mềm dẻo, bạn có thể thực hiện bước kế tiếp như trong hình B. Đè lên gối của bạn để giữ chân thẳng và gập hông người tới trước càng nhiều càng tốt, miễn sao không làm tổn thương các cơ chân của bạn.

Cũng từ bài tập này, sau đó bạn cố tiếp tục thực hiện bước kế tiếp như ở hình C. Giữ chân duỗi của bạn thẳng, đẩy tay bạn xuống dưới. Khi tiến hành, bạn sẽ để ý thấy rằng bạn cũng đang bắt đầu gập người về trước, bắt các cơ chân của bạn giãn hơn. Cuối cùng bạn có thể chạm tay được tới các đầu ngón chân, như trong hình D. Sau vài tháng, bạn có thể choàng được bàn tay quanh bàn chân của bạn, như trong hình E, ngay cả khi thanh ngang được đặt cao hơn.



Các bài tập khác làm mềm dẻo chân bao gồm bài tập dạng chân và treo chân kéo cao nhờ ròng rọc, như trong hình F. Để thực hiện bài tập này, dùng một sợi dây dài bắt thông qua một ròng rọc. Thắt thòng lọng quanh bàn chân. Kéo đầu dây kia để chân bạn được kéo lên cao tối đa, đến mức độ không đau. Cố gắng giữ bàn chân nằm ngang, song song với mặt đất, trong suốt thời gian tập. Bài tập này giúp bạn thực hiện được những đòn đá ngang cao. Trong tất cả các bài tập này, bạn nên luân phiên thay đổi chân.



Những võ sinh cao cấp muốn có những cú đá thật cao thì có thể đạt được khi đã tập các bài tập trên thảm nhào lộn (*). Trong hình G, Lý Tiểu Long đã dùng một cặp tạ tay và nhảy cao để phát triển thẳng bằng và đôi chân đàn hồi. Một khi anh có thể điều khiển cơ thể của anh trên một thảm nhào lộn, anh thử dạng hai chân, như ở hình H, đá cao phía trước như ở hình I và đá bay ngang như trong hình J.

Những bài tập khác làm dẻo thân bao gồm các bài tập duỗi gập người. Sau khi bạn đã phát triển được độ dẻo ở các cơ chân, bạn có thể duỗi thân người ngược ra phía sau càng nhiều càng tốt, sau đó uốn gập người về trước, càng gập thân được càng nhiều càng tốt, cho đến khi nào đầu của bạn chạm được hai đầu gối: hình K,L, và M.



(*) Thảm nhào lộn: (trampoline) gồm một miếng vải bạt lớn và chắc, chung quanh có đính các lò xo





Các bài tập bụng

Không có ai lại không chú ý các cơ bụng của Lý Tiểu Long. Anh thường nói: “Một trong những giai đoạn quan trọng của cuộc đấu là nhập nội. Để nhập nội, bạn có thể nhận những cú đấm vào phần bụng”. Cho nên Lý Tiểu Long tập trung vào nhiều bài tập mà bạn có thể làm theo. Bài thông dụng nhất là ngồi – bật dậy trên một tấm nghiêng, như ở hình N.



Giữ hai bàn chân của bạn, hai gối co và đặt hai bàn tay của bạn sau đầu, nâng thân người dậy hướng về phía hai bàn chân. Bạn làm thao tác này nhiều lần cho đến khi nào bạn cảm thấy khó có thể nâng người lên và đau ở vùng bụng. Sau khi đạt được từ 50 đến 100 lần ngồi bật dậy ở mỗi lần tập, bạn có thể thêm một trọng lượng ở sau cổ như cầm thêm tạ tay và thực hiện bài tập này.

Một cách khác tốt hơn để thực hiện bài tập ngồi – bật dậy là ngồi gần đầu băng tập, nhờ một người bạn giữ hai bàn chân (giữ nơi mắt cá), và hạ người bạn xuống càng gần sàn phòng tập càng nhiều càng tốt. Bài tập này kéo căng phần giữa thân người bạn nhiều hơn, nhưng nó khó tập. Nếu nơi tập của bạn có những thanh ngang xếp theo vị trí từ dưới lên

trên, bạn có thể làm tăng sức mạnh của cơ bụng bằng cách dùng hai tay nắm ở một thanh này và từ từ nâng hai chân bạn cho đến khi chúng duỗi thẳng và song song với mặt phòng tập. Bạn giữ chúng ở vị trí như thế càng lâu càng tốt và bạn cố gắng vượt kỷ lục (thời gian giữ chân ở tư thế nói bên trên) lần trước. Bạn có thể dùng đồng hồ để theo dõi thời gian bạn đã thực hiện được.

Một bài tập tuyệt hảo khác là gior chân. Nằm trên sàn phòng tập, lưng sát mặt sàn bằng cách nén phần giữa cơ thể xuống, và bạn hơi nâng đầu để có thể nhìn thấy hai bàn chân. Giữ hai chân khít thẳng. Sau đó từ từ gior hai chân lên và gior càng cao càng tốt. Rồi lại từ từ hạ chúng xuống mặt sàn.

Để bài tập hiệu quả hơn, bạn dùng để hai chân chạm mặt sàn – giữ chúng cách mặt sàn chừng 2,5cm và bắt đầu nhấc chúng lên trở lại. Càng lặp lại nhiều lần càng tốt. Nếu bạn có băng nâng tạ, bạn có thể thực hiện bài tập cơ bụng như ở hình O. bài tập này cũng cho hiệu quả tốt đối với các cơ vùng dưới bụng.

Một lợi điểm là trong khi tập bài tập cơ bụng bạn có thể làm một công việc khác. Thí dụ, Lý Tiểu Long thường xem T.V trong khi nằm trên mặt sàn, khi đầu hơi nhấc cao và duỗi thẳng hai bàn chân và nhấc hai chân hơi cao hơn mặt sàn.

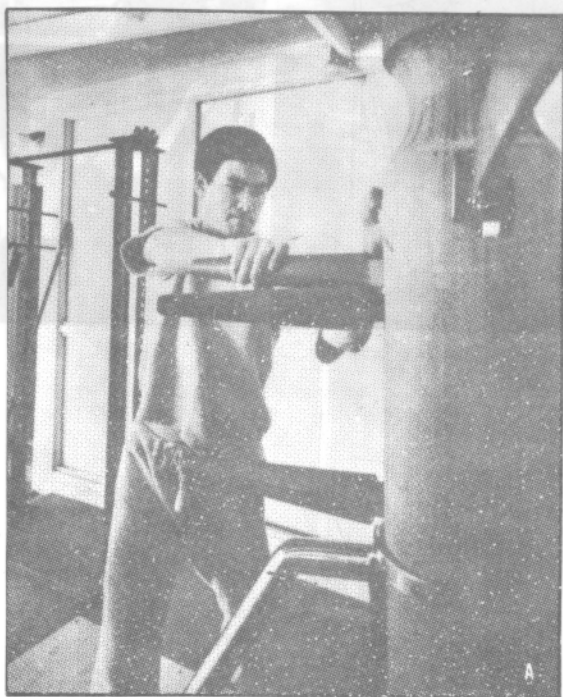


Để làm cho vùng bụng của bạn cứng chắc, bạn có thể dùng một “quả bóng vật lý trị liệu” và nhờ một người nào đó ném lên bụng của bạn, như ở hình P và Q. Để thay đổi bài tập, bạn cũng có thể nhờ một người nào đó ném bóng thẳng vào vùng bụng của bạn. Hãy để quả bóng chạm vào người bạn trước khi bạn chụp nó. Xem hình R và S.



Nếu bạn tập một mình, bạn có thể dùng bao tập đấm thay cho “quả bóng vật lý trị liệu”. Đẩy đong đưa cái bao nặng này và để nó đập vào người bạn. Bạn có thể hiệu chỉnh điểm chạm bằng cách di chuyển người tới trước hoặc lùi ra sau. Nếu bạn muốn có một va chạm mạnh, hãy đong đưa bao ấy mạnh hơn.

Trong sinh hoạt hàng ngày, luôn luôn có dịp để bạn thực hiện những bài tập phụ. Thí dụ, đậu xe của bạn xa điểm bạn muốn đến và đi bộ nhanh đến điểm ấy. Tránh dùng thang máy và chỉ đi cầu thang. Trong khi đi lên cầu thang, bạn có thể có một luyện tập tốt, hoặc là chạy lên bỏ một hay hai nấc khi bước lên.



Nếu bạn tập một mình, bạn có thể dùng bao tải để thay cho "quả bóng vật lý trị liệu". Gậy dùng đùa cái bao nặng này và để nó dùng vào người bạn. Bạn có thể hiểu chính điểm chạm bằng cách đi chuyển người tới trước hoặc lùi ra sau. Nếu bạn muốn có một va chạm mạnh, hãy dùng đùa bao ấy.



CHƯƠNG II

TƯ THẾ THỦ CHÍNH YẾU



Tư thế có hiệu quả nhất của Triệt Quyền Đạo trong tấn công và phòng thủ là tư thế phòng thủ chính yếu (Lý Tiểu Long dùng từ on-guard để chỉ thế tấn không rùn chân trước quá thấp và chân sau không quá thẳng như tấn cung tiễn). Thế tấn hơi thu người này rất hoàn hảo cho giao đấu vì cơ thể của bạn lúc nào cũng phải vững, trong tư thế thẳng bằng thuận tiện để tấn công, phản công hay phòng thủ mà không cần có bất kỳ một động tác báo trước nào. Nó tạo điều kiện cơ thể của bạn hoàn toàn thanh thản và không cứng ngắt, nhưng đồng thời cho phép bạn phản ứng nhanh. Ở thế tấn này, động tác không ngưng mà lại nhuần nhuyễn, và cho phép chuẩn bị động tác kế tiếp không bị bất kỳ một ngăn trở nào. Nó tạo một hình ảnh đánh lừa hoặc "lạnh như tiền" trước đối thủ của bạn – nó che dấu những động tác bạn dự định.

Tư thế thủ chính yếu trong Triệt Quyền Đạo này rất thích hợp cho sự linh hoạt. Nó cho phép bạn thực hiện những bước ngắn nhanh và giữ thăng bằng trong khi bạn "vượt" khoảng cách từ bạn đến đối thủ, và đối thủ không ước định được thời gian bạn tung đòn trúng người anh ta vì tay và chân trước gần mục tiêu nhất, nên chúng thực hiện 80 phần trăm đòn đánh, đá. Lý Tiểu Long là người thuận tay phải, anh chọn *hữu tiến thế* hay *thế không chính thống* (*) vì anh cho rằng tay và chân nào mạnh hơn thì phải đảm trách hầu hết công việc.

Tay, chân và đầu của bạn đúng vị trí cũng là một điểm quan trọng trong việc thủ thế đúng cách. Ở thế tấn *hữu tiến thế*, cằm và vai phải nằm trong mặt phẳng thẳng góc và đi qua giữa diện tích chân đế – vai phải nâng lên khoảng từ 2,5 đến 5cm và

(*) Lý Tiểu Long đã mượn thuật ngữ quyền Anh như "southpaw" có nghĩa đen là thuận tay trái, và chúng tôi tạm dịch là "Hữu tiến thế" vì tay phải và chân phải trước; trong Triệt quyền đạo tay thủ ở trước không dùng để đánh nháp như quyền Anh mà tay này được dùng để tung những đòn nhanh mạnh. Đúng ngược lại với "southpaw" là tư thế "orthodox" – có nghĩa là thế chính thống – và được dịch là "Tả tiến thế", thế thủ này đặc dụng cho người thuận tay trái trong Triệt Quyền đạo.

cầm cúi xuống cùng khoảng cách. Trong tư thế này các cơ và cấu trúc xương gần như thẳng hàng nhất, dễ dàng bảo vệ cằm. Trong giao đấu nhập nội, đầu giữ thẳng đứng, hơi chếch về trái một chút, như đèn ở xương đòn, và một bên cằm được vai của tay thủ ở phía trước che. Đỉnh cằm rút vào trong vai ở trước là tư thế phòng thủ quá mức và hiểm thấy, vì như vậy đầu bạn lệch khỏi tư thế hợp cách, đồng thời cổ bạn ở tư thế không tự nhiên. Chiến đấu trong tư thế như vậy có thể căng cơ vai trước và tay, ngăn trở thực hiện động tác linh hoạt và là nguyên nhân gây mỗi mệ vì thiếu sự trợ lực của các cơ và xương thẳng hàng.

Vị trí bàn tay của cánh tay thủ ở trước có thể thấp hơn vai một chút, như trong hình A và A1 ở bên trên. Trong các hình B và B1 (hình nhìn ngang), bạn hãy chú ý kỹ cách duỗi cả hai cánh tay phải và trái của Lý Tiểu Long. Hình C và C1 cho thấy thế tấn của anh được nhìn từ phía sau, để bạn thấy rõ tay thủ ở phía trước của anh như thế nào.



Nhìn từ trước



A



B1

Nhìn ngang

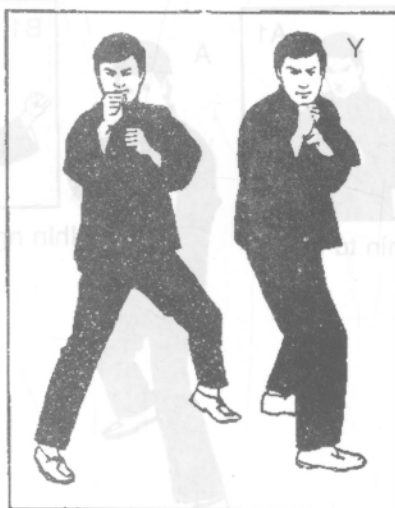
B



Nhìn từ sau



Thế thủ sai



Trong hình Y, cả hai võ sĩ đứng sai tư thế chính yếu của Triệt Quyền Đạo. Người bên trái trong hình mở chân phải quá rộng và để lộ cơ thể của anh ta quá nhiều. Người bên phải trong hình đưa bàn chân phải về bên trái quá nhiều, do đó gây trở ngại cho cử động và dễ làm mất thăng bằng.

Thỉnh thoảng, nhưng rất ít, bạn có thể chọn tư thế thấp tay thủ ở phía trước bởi vì nhiều võ sĩ không chuẩn bị và phân vân trước thế thủ như thế. Loại thủ thế này có thể làm đối thủ của bạn bối rối không biết phải tấn công bạn như thế nào. Bây giờ mặt của bạn là mục tiêu nhưng bạn có thể bảo vệ được bằng cách sự di động và dựa vào khoảng cách an toàn giữa bạn và đối thủ.

Trở lại tư thế thủ chính yếu của Triệt Quyền Đạo, bàn tay sau được giữ cách thân người của bạn chừng 10-12,5cm, cùi chỏ tay này bảo vệ xương sườn cụt, và cẳng tay hơi chạm nhẹ thân nhằm phòng thủ vùng giữa. Bàn tay sau thẳng hàng với vai tay trước và gần như ngang với ngực phía tay thủ trước.

Bàn chân trước chỉ định tư thế của thân. Nếu bàn chân trước ở đúng vị trí, tự động thân người ở đúng tư thế.

Thân tạo thành một đường thẳng hàng với chân thủ trước, đó là điều quan trọng. Khi bàn chân trước xoay vào trong, thì thân cũng di chuyển cùng hướng, do đó bạn giảm được bề chính diện trước đối phương, hay nói cách khác đi là bạn đã giảm nhỏ mục tiêu, làm cho đối phương khó tấn công. Tuy nhiên, nếu bàn chân trước xoay ra ngoài, thân người bạn cũng xoay ra theo và bạn đang mở rộng mục tiêu hơn cho đối phương. Về phòng thủ, mục tiêu nhỏ rõ ràng là thuận lợi hơn, nhưng mở rộng bề chính diện (xoay bàn chân ra ngoài) thì đòn công của bạn hiệu quả hơn.

HỮU TIỀN THỂ

Đầu: Tránh các cú đấm bằng cách lắc nhẹ và lắc lư qua lại.

Vai phải:

Hơi nâng lên và cầm hơi cúi xuống để bảo vệ cằm của bạn và một phần mặt của bạn hơi hạ nghiêng về phía phải.

Bàn tay phải: Phòng thủ vùng giữa và phía phải của cơ thể.

Cùi chỏ phải: Phòng thủ vùng giữa và phía phải của cơ thể.

Đầu gối phải: Hơi xoay vào phía trong để phòng thủ vùng hạ bộ.

Bàn tay trái: Việc phòng thủ của bạn tùy thuộc rất nhiều vào nó. Nó bảo vệ mặt và vùng hạ bộ của bạn.

Cẳng tay trái: Phòng thủ phần giữa của cơ thể.

Cùi chỏ trái: Phòng thủ phía trái cơ thể của bạn.

Bàn chân trái: Tạo thành góc 45 đến 50 độ và gót chân hơi nhấc lên để dễ di động. Như một lò xo, nó sẵn sàng búng thân người của bạn tới trước.

Bàn chân phải: Chếch vào trong, tạo thành góc 25 đến 30 độ, và đòn đá của bạn tùy thuộc rất nhiều vào nó.

TẢ TIỀN THỂ

Bàn tay phải: Việc phòng thủ của bạn tùy thuộc rất nhiều vào nó. Nó bảo vệ mặt và vùng hạ bộ.

Cẳng tay phải: Phòng thủ phần giữa của cơ thể.

Cùi chỏ phải: Phòng thủ phía phải cơ thể của bạn.

Đầu: Tránh các cú đấm bằng cách lắc nhẹ và lắc lư qua lại.

Vai trái: Hơi nâng lên và cầm hơi cúi xuống để bảo vệ cằm của bạn và một phần mặt của bạn hơi hạ nghiêng về phía trái.

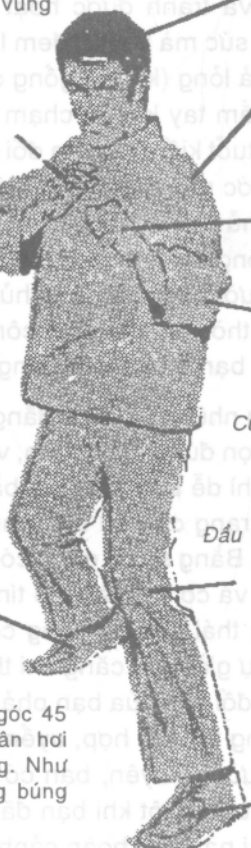
Bàn tay trái: Quyết định phần lớn đòn đánh. Nó bảo vệ mặt và vùng hạ bộ của bạn.

Cùi chỏ trái: Phòng thủ vùng giữa và phía trái của cơ thể.

Đầu gối trái: Hơi xoay vào phía trong để phòng thủ vùng hạ bộ.

Bàn chân phải: Tạo thành góc 45 đến 50 độ và gót chân hơi nhấc lên để dễ di động. Như một lò xo, nó sẵn sàng búng thân người tới trước.

Bàn chân trái: Chếch vào trong tạo thành góc 25 đến 30 độ và đòn đá của bạn tùy thuộc rất nhiều vào nó.



Đứng tấn đúng cách là điều cần thiết. Nó cho phép bạn thực hiện thao tác hiệu quả nhất, giảm thiểu động tác sai lệch và giảm tiêu hao năng lượng. Loại bỏ được những cử động không cần thiết và tránh được hoạt động cơ vô ích, những động tác gây kiệt sức mà không đem lại một ích lợi nào. Cả hai tay và vai phải thả lỏng (không gồng cứng) để rút tay và đánh giạt nhanh các nắm tay khi đã chạm mục tiêu. Động tác này như rút tay về để tuốt kiếm ra đâm đối phương rồi tra gươm vào vỏ trở lại. Các bước này được thực hiện trong chớp mắt. Luôn luôn giữ bàn tay thủ ở phía trước hoặc cả hai bàn tay hơi lúc lắc qua lại, nhưng trong khi làm như thế lúc nào cũng thủ kín các yếu điểm của người bạn. Bàn tay thủ ở phía trước luôn lắc lư như lưỡi răn thập thò sẵn sàng tấn công. Động tác đe dọa này khiến đối thủ của bạn ở vào tình trạng hoang mang.

Hãy nhớ rằng những võ sĩ có đẳng cấp luôn quan tâm đến sự linh hoạt và chọn đúng lúc ra đòn, vì nếu lúc nào thân người cũng căng cứng thì dễ bị mất thăng bằng. Mặc dù sự thả lỏng là một dạng thể trạng của cơ thể, nhưng nó được điều khiển bởi trí óc của bạn. Bằng sự cố gắng có ý thức bạn hãy tập cách điều khiển ý nghĩ và cơ thể vào tập tính vận động các cơ. Thả lỏng là một trạng thái của sự căng cơ. Trong các cơ của cơ thể, tự nhiên có sự giảm độ căng khi thực hiện bất kỳ một việc gì. Nhưng các cơ đối vận của bạn phải duy trì độ căng thấp để thực hiện các động tác kết hợp, uyển chuyển và có hiệu quả. Nhờ tập luyện thường xuyên, bạn có thể thực hiện cảm giác thả lỏng theo ý muốn. Một khi bạn đã đạt được điều này, bạn nên đưa trạng thái này vào hoàn cảnh cần thiết phát nội lực.

Thường xuyên dùng gương để kiểm tra lại tấn, tư thế tay và chuyển động của bạn. Nhìn vào tấn của bạn và xem xem bạn có đang đứng tấn gần giống như mèo, với lưng hơi thu lại, cằm

cúi xuống, với vai thủ ở trước hơi nhấc lên và tinh thần cảnh giác trong lúc chuẩn bị giao đấu chưa. Hơi co các cơ bụng lại. Hai cùi chỏ bảo vệ hai bên thân người và không để có chỗ sơ hở nào để đối thủ của bạn có thể tấn công vào. Tư thế phòng thủ này được coi là tư thế an toàn nhất. Trong Triệt Quyền Đạo nó là tư thế thích hợp nhất để tung đòn đâm, đá và áp dụng nội lực.

Những thế tấn dưới đây có một số nhược điểm:

A: Chân phải ở quá xa và sẽ gây trở ngại cho sự dịch chuyển, đặc biệt là trọng lượng cơ thể đặt bàn chân sau. Với hai nắm tay ở bên hông, người thủ thế đã để quá hở đối với đòn tấn công vào đầu hoặc phần trên của cơ thể.

B: Tấn của anh ta quá ngang bằng và anh ta dễ bị mất thăng bằng. Đồng thời anh ta cũng bị giới hạn trong phản công nhanh.

A



B



C: Tấn công kéo dài ra với tay thủ ở trước duỗi dài và bàn chân mở rộng đã đặt anh ta vào tư thế dễ bị tấn công. Phần hướng ra trước của thân mở rộng để tấn công; tay này duỗi gần như thẳng không linh hoạt và việc kéo tay về báo trước ý định của anh ta.

D: Cả hai tay quá duỗi. Cánh tay sau đặt quá cao và dễ thân quá hở. Tay ở phía trước quá duỗi khó tung bất kỳ loại đòn thế nào.

E: Đứng quá về một bên, khó tấn công hoặc phản công. Anh ta có thể bị mất thăng bằng.

F: Cả hai tay thủ quá thấp, dễ lộ đầu và phần trên của cơ thể

G: Thân quá cứng; tay ở phía trước quá duỗi khó tấn công và tay ở phía sau đặt ở vị trí quá thấp khó bảo vệ những đòn tấn công vào đầu.

H: Tấn quá rộng khó xoay trở hoặc thực hiện bất kỳ một chuyển dịch nào. Từ tư thế này anh ta khó có thể tấn công mà không để lộ cử chỉ báo trước, và vùng hạ bộ hở, dễ bị đối phương tung đòn đá trước.

C

D



E

F



G

H



I: Tay phải để quá cao và để hở mạn sườn. Tay trái duỗi khó tung đòn tấn công hữu hiệu vào đối phương.

J: Thế miêu tấn này giới hạn các động tác, đặc biệt là bước sàng qua phía phải của anh ta nếu anh ta thủ miêu tấn với tay phải và chân phải ở trước. Kể đó là, bất kỳ cú đấm nào với kỹ thuật nào cũng đều không có lực ghi được đánh ra từ tư thế này, vì toàn bộ trọng lượng của anh ta đặt ở chân sau.

K: Tấn quá hẹp. Nó giới hạn tính đàn hồi của động tác chân. Hai gối nên hơi rùn để đạt được động tác cương mãnh và đàn hồi.

L: Giống miêu tấn, trọng lượng quá nhiều lên chân sau, điều này giới hạn việc dịch chuyển tới trước, đặc biệt khi đứng tấn quá rộng. Để tung một cú đấm anh ta phải chuyển trọng lượng qua chân trước và có động tác báo trước ý định của anh ta.

M: Quá nhiều trọng lượng đặt ở chân trước có thể bị mất thăng bằng khi đối phương quét chân. Tấn quá mở rộng cũng có thể bị nguy hại trước đòn đối phương đá vào gối hay xương ống quyển.

N: Cả hai bàn tay đặt ở hai bên hông, thân người và đầu hoàn toàn phơi bày cho đối phương tấn công. Vùng hạ bộ mở rộng không cần thiết vì bàn chân sau đặt sai quy cách.

O: Thế tấn này đặt thân mình, mặt, đầu gối và xương ống quyển của chân trước vào tư thế bất lợi. Quỳ chân trên mặt sàn như thế đã loại bỏ tính linh hoạt cần cho tấn công hoặc phòng thủ.



K



M

N



O



Thăng bằng

Thăng bằng là yếu tố quan trọng nhất của đứng thủ thế (Hữu tiến thế hay Tả tiến thế). Luôn luôn giữ thăng bằng đúng cách, nếu không bạn sẽ không điều khiển được thân mình trong lúc thực hiện đòn thế. Thăng bằng chỉ có được khi cơ thể thẳng hàng. Hai bàn chân nên trực tiếp ở dưới thân của bạn, dạng hai bàn chân ở một khoảng cách vừa phải và thuận tiện. Khoảng cách này bằng một bước chân bình thường, như thế bạn vững chắc hơn. Và bạn không nên chỉ đứng trên một điểm. Trọng lượng cơ thể bạn có thể chia đều trên hai chân hoặc chân trước chịu một phần trọng lượng hơi kém chân sau một chút. Khi hơi co gối của chân trước, trọng tâm hơi nghiêng về phía trước, nhưng gót chân trước chỉ chạm nhẹ mặt sàn để giữ thăng bằng và bạn không gồng gân (để giữ sự linh hoạt cho chân này). Chân ở trước coi như hơi thẳng, giữ thoải mái và gần như thả lỏng. Mặc dù qui luật trên thường đúng, nhưng không có qui luật nào ràng buộc cả hai gót chân lúc nào cũng nhắc lên hoặc chạm sát mặt sàn phòng tập. Điều này tùy thuộc vào tình thế và tư thế của thân người bạn.

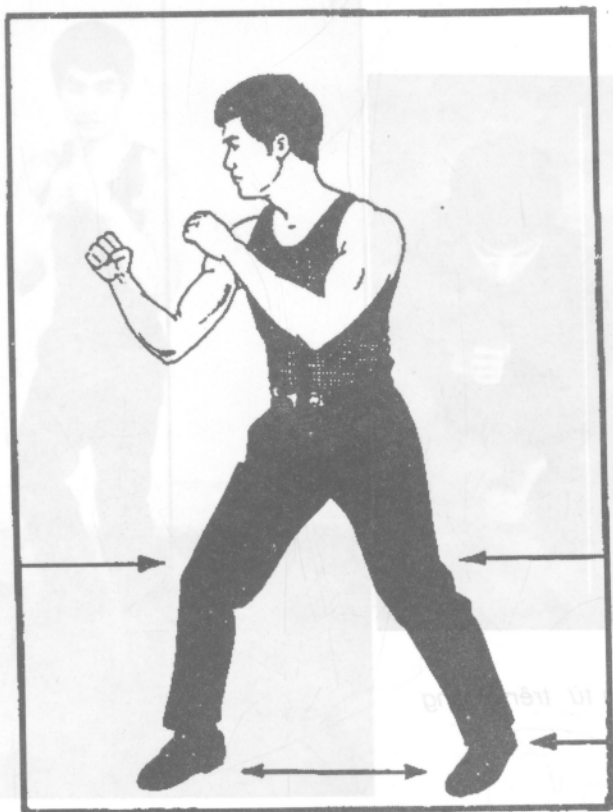
Gót chân sau được nhắc lên để dễ dàng chuyển trọng lượng của bạn một cách nhanh chóng sang chân trước khi bạn đâm. Đồng thời nó cũng tác động như lò xo đối với cơ thể bạn. Nó giật lại khi đối phương đâm bạn. Cũng giống như đầu gối chân trước, gối chân sau chỉ hơi co nhưng thoải mái và linh hoạt khi thực hiện tư thế cho chân sau. Người ta ít khi thấy một võ sĩ giỏi để chân thẳng gối, thậm chí ngay cả khi anh ta phải dịch chuyển bất ngờ.



Nhìn từ trên xuống



Tư thế phòng thủ cho ta sự thẳng bằng tuyệt hảo, đó là tư thế mà lúc nào bạn cũng phải giữ. Phần phía trước thân người của bạn tạo nên một đường tưởng tượng từ gót chân trước đến đỉnh vai trước, như trong hình 1 (hình nhìn chính diện) và ở hình 1A (hình nhìn từ trên xuống). Trong hình 2, hình nhìn ngang tư thế của Lý Tiểu Long, cho thấy khoảng cách tự nhiên giữa hai bàn chân, cả hai gối hơi co, với gót chân sau hơi nhấc lên hơn so với gót chân trước.



Tấn này cho phép bạn có nhiều lợi điểm: tốc độ, thả lỏng, thăng bằng và động tác nhuần nhuyễn, thêm vào đó là cho phép bạn tung cú đâm dũng mãnh.

Thăng bằng tốt là điều khiển được cơ thể trong bất kỳ tư thế nào cũng giữ được trọng tâm. Thậm chí nếu thân người của bạn nghiêng hoặc bị đặt vào thế thăng bằng không vững – vượt ngoài mặt chân đế – bạn cũng có thể giữ tiếp và hồi phục được thế thăng bằng.



Trong hình A, Lý Tiểu Long lùi trước đối thủ của anh, duy trì thăng bằng tốt, và trong hình B, anh tung cú đấm dài nhưng vẫn kiểm soát thân người của anh phòng bất kỳ đòn phản công nào có thể xảy đến.

Để giữ trọng tâm trong di động, bước ngắn và lướt thay vì nhảy hay bước chéo. Để di chuyển nhanh, thực hiện nhiều bước ngắn. Thực hiện hai bước trung bình thay vì bước bước dài có cùng khoảng cách. Trọng tâm của bạn luôn thay đổi tùy theo những động tác của chính bạn và của đối thủ. Thí dụ, để tiến nhanh tới, trọng tâm nên được khéo léo chuyển sang chân trước không kếm chế chân sau để đẩy thân mình dẫn lên đột ngột và nhanh. Để lui hoặc di chuyển về sau nhanh chóng, trọng tâm nên được chuyển sang chân sau, điều này cho phép bạn thăng bằng trong lúc đỡ hoặc phản công.

Nên bỏ việc bước dài hoặc thường xuyên chuyển trọng lượng từ chân này sang chân kia trong động tác của bạn, ngoại trừ lúc đánh hoặc đá. Ngay thời điểm chuyển dịch thăng bằng của bạn kém và đặt bạn vào tư thế bất lợi trước đòn tấn công. Ngoài ra, lúc chuyển dịch bạn khó tung đòn tấn công dũng mãnh. Thêm vào đó là bạn cho phép đối thủ có thời gian tấn công ở ngay thời điểm chuyển dịch.

Nên cố giữ thăng bằng tốt không những ở lúc đứng yên mà còn cả trong lúc di động. Phải cố điều khiển thân người với thăng bằng hoàn toàn, đặc biệt là trong khi tung những cú đấm và những cú đá có hiệu quả, bởi vì bạn phải luôn chuyển trọng lượng của bạn từ chân này sang chân kia. Hãy duy trì thăng bằng trong lúc luôn thay đổi trọng lượng cơ thể, đây là một nghệ thuật mà ít người đạt đến đỉnh cao.

Thay đổi chiến lược trong khi chiến đấu hoặc đối luyện thì không có gì đáng nói, nhưng bạn đừng thoát khỏi tư thế căn bản quá xa. Trong hình 1, hình người ở trong tư thế khá tốt, hơi đặt khá nhiều trọng lượng cơ thể lên chân trước của anh ta. Nhưng ngay sau khi anh ta định tung đòn tấn công (hình 2) anh ta tự đưa mình khỏi thế thăng bằng. Tư thế hợp cách là tư thế có thăng bằng tốt. Có thăng bằng tốt và phán đoán chính xác thời điểm tung đòn cho bạn có lực bật tốt, điều này



cần cho việc đánh hoặc đá nó được coi như là một lực phụ trợ giúp đòn của bạn thêm nhiều hiệu lực.

Tư thế lý tưởng nhất của hai bàn chân bạn là vị trí cho phép dịch chuyển ngay tức khắc ở mọi hướng và được coi như là điểm trụ cho lúc tấn công toàn diện; là ở tư thế giúp bạn có thăng bằng tốt để chịu đựng những cú đánh từ mọi phía, và đồng thời cho bạn khả năng đưa nội lực vào những cú đấm của bạn. Cũng như trong môn bóng chày, cú đánh bạt và lực quét cây chày cũng xuất phát từ đôi chân.

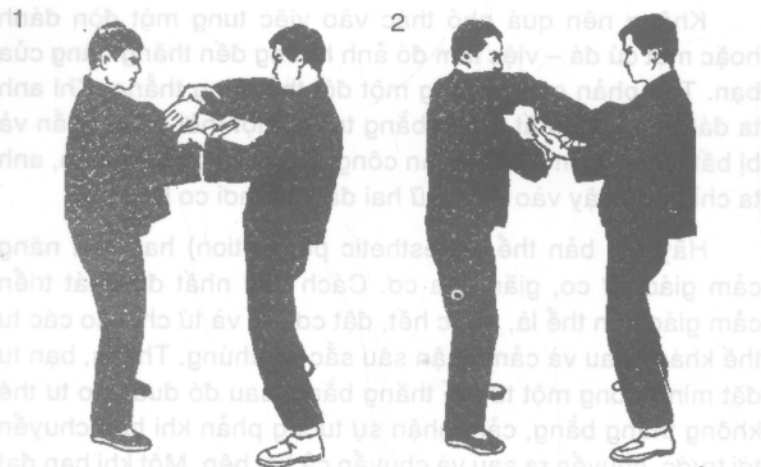
Tư thế phòng thủ này cho bạn thăng bằng và cử động dễ dàng nhờ sự thẳng hàng hợp cách của cơ thể. Tấn quá rộng như trong hình A, xa rời sự thẳng hàng hợp cách, cho bạn sự vững vàng và sức lực, nhưng lại làm mất tốc độ và cử động có hiệu lực. Tấn đứng quá ngắn, như trong hình B, cho bạn tốc độ nhưng lại không có lực và thăng bằng tốt.



Không nên quá phó thác vào việc tung một đòn đánh hoặc một cú đá – việc làm đó ảnh hưởng đến thăng bằng của bạn. Tập phản công chống một đối thủ đứng thẳng. Khi anh ta đánh hụt, sẽ mất thăng bằng trong một thời điểm ngắn và bị bất lợi trước một đòn phản công. Để khá được an toàn, anh ta chỉ trông cậy vào việc giữ hai đầu gối hơi co lại.

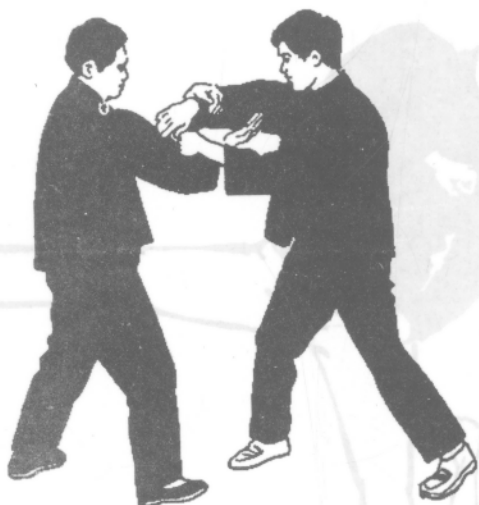
Hãy tập bản thể (kinesthetic perception) hay khả năng cảm giác sự co, giãn của cơ. Cách duy nhất để phát triển cảm giác bản thể là, trước hết, đặt cơ thể và tứ chi vào các tư thế khác nhau và cảm nhận sâu sắc về chúng. Thí dụ, bạn tự đặt mình trong một tư thế thăng bằng, sau đó đưa vào tư thế không thăng bằng, cảm nhận sự tương phản khi bạn chuyển tới trước, chuyển ra sau và chuyển cả hai bên. Một khi bạn đạt được cảm giác này, dùng nó như là một hướng dẫn bất biến cho cơ thể của bạn khi chuyển từ tư thế thuận lợi sang tư thế bất lợi – từ thả lỏng sang căng cơ. Cuối cùng, cảm giác bản thể của bạn nên được luyện dần đến mức tinh tế, nếu không, những vận hành của cơ thể không đạt được mức độ vận sức ít kết quả nhiều, cho dù sự tinh tế này làm bạn hơi có cảm giác kém tự nhiên.

Để phát triển thăng bằng chính xác, hãy tập luyện cả hai thế hữu tiến và tả tiến, nhất là khi thực hiện cùng chiến thuật và cùng các bài tập luyện. Giữa những buổi tập, trong khi mặc quần áo hay mang giày nên đứng một chân.

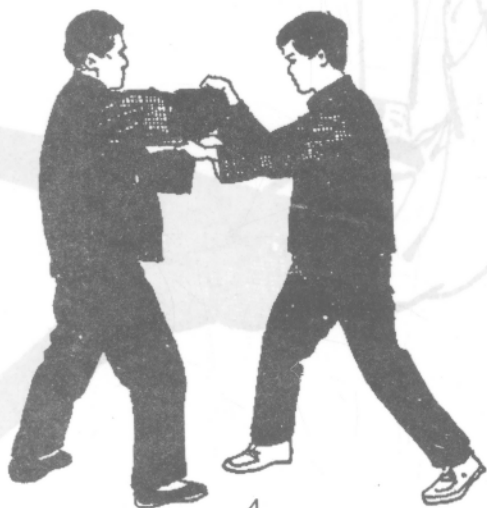


Tập luyện “niêm thủ” hay là bài tập *tay-đeo dính-tay* đối phương là một trong những phương pháp tốt nhất để phát triển thăng bằng. Trong phương pháp tập của Vịnh Xuân Quyền, cả hai người đối luyện (hành giả) giữ đôi bàn chân song song nhau như trong hình 1 và 2.

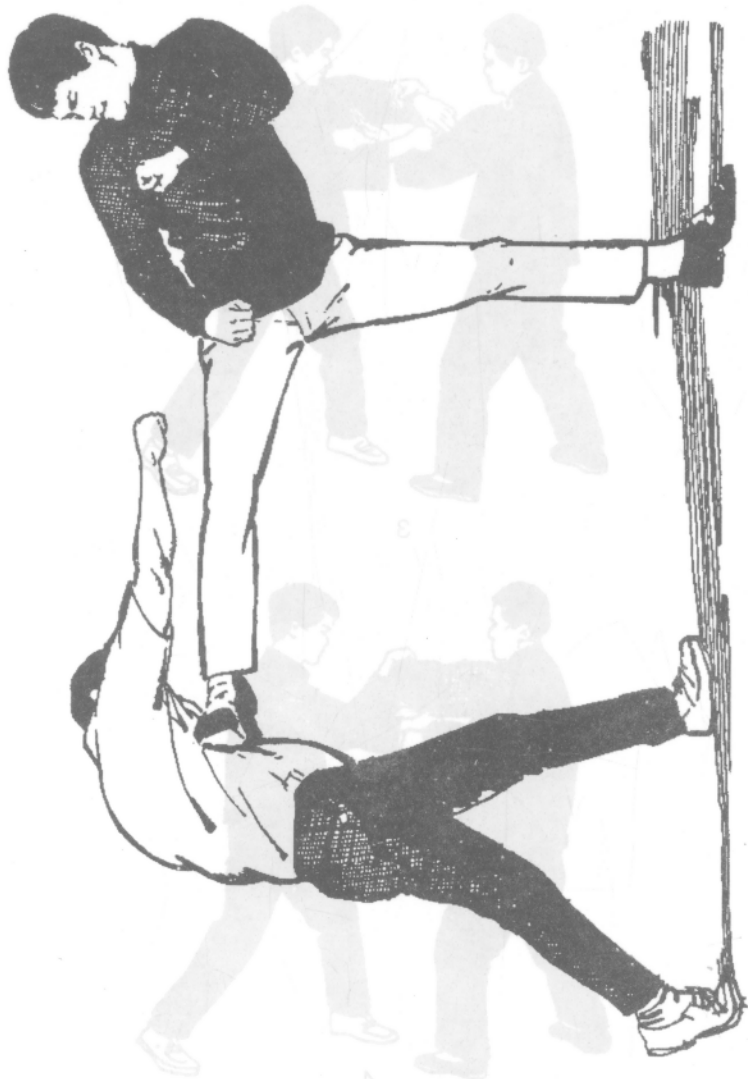
Trong hai hình này, hai đôi tay của họ chỉ duỗi khi những cổ tay của họ khâu với nhau. Một tay này ở phía trong, một tay kia ở bên ngoài tay của đối phương, luân phiên nhau đưa tới lui hai tay theo chuyển động ngược chiều kim đồng hồ. Nên áp dụng lực đè lên những cánh tay nhằm đóng đưa người đối luyện ngay trong tư thế của chính anh ta. Để đề phòng điều này, người nào cũng phải giữ hai gối co và đưa trọng tâm xuống dưới bằng cách hạ hông. Trong tư thế này bạn có được thăng bằng tốt ở hai bên cơ thể nhưng ở trước và sau thân thì không có được thăng bằng như vậy. Cuối cùng, Lý Tiểu Long đã biến đổi tấn bằng cách đặt một chân ở trước, như trong hình 3 và 4. Trong tư thế này, hành giả có thăng bằng tốt hơn ở khắp bốn phía và tấn này không hẳn là tấn chính yếu của Triệt Quyền Đạo, nhưng nó rất gần giống.



3



4



CHƯƠNG III

ĐỘNG TÁC CHÂN



Tính linh hoạt rất được chú ý trong Triệt Quyền Đạo bởi vì đánh giáp lá cà là vấn đề của những cử động. Bạn áp dụng một kỹ thuật có hiệu quả hay không thì tùy thuộc vào động tác chân của bạn. Tốc độ động tác chân của bạn dẫn đường cho những cú đánh và những cú đá nhanh. Nếu bạn chậm ở động tác chân thì đôi tay và đôi chân bạn cũng sẽ chậm.

Nguyên lý của giao đấu là nghệ thuật của sự linh hoạt mưu tìm mục tiêu cho bạn ra đòn hoặc tránh trở thành mục tiêu cho đối phương tấn công. Động tác chân trong Triệt Quyền Đạo phải thoải mái, ung dung, và sống động nhưng vững chắc trong chuyển động, trong khi mã bộ (trung bình tấn) cổ truyền mưu tìm sự vững chắc trong thế tĩnh. Thế tấn gồng gân không cần thiết này không thực hiện tốt chức năng trong giao đấu vì chậm và bất tiện. Trong giao đấu yêu cầu bạn phải di chuyển tức thời theo bất kỳ phương hướng nào.

Động tác chân đúng giữ được thăng bằng tốt trong giao đấu, nó góp phần tăng lực cho đòn công và tránh phải bị húng đòn. Động tác chân tốt sẽ vượt trội hơn bất kỳ cú đấm, đá nào. Mục tiêu di động rõ ràng là khó đánh trúng hơn là mục tiêu đứng yên. Bạn càng điều luyện trong động tác chân thì bạn càng ít sử dụng đôi tay để gài hay đỡ những cú đấm, đá. Di chuyển khéo léo bạn có thể tránh được hầu hết đòn công của đối phương và đồng thời chuẩn bị đôi tay và chân để tấn công lại.

Ngoài việc tránh đòn tấn công, động tác chân cho phép nhanh chóng vượt khoảng cách giữa bạn và đối phương, hoặc thoát khỏi nơi nguy hiểm và bảo toàn sức lực để phản công với cú đấm, đá sắc sảo của bạn. Một võ sĩ nặng nề chậm chạp với động tác chân kém sẽ dễ mệt đủ khi hắn ta cố gắng một cách không có hiệu quả để đánh trúng đối thủ của hắn.

Chuyển đổi chân luôn luôn

Để tiến tới, không nên bước thẳng tới một mạch hoặc phóng tới nhưng phải chuyển đổi chân luôn luôn. Lúc mới bắt đầu bạn sẽ cảm thấy vụng về và chậm chạp nhưng một khi bạn rèn luyện thao tác này hằng ngày, bạn sẽ phát triển được tốc độ và nét duyên dáng. Để thực hiện bước tiến chuyển đổi chân luôn về phía trước như trong hình 1,2 và 3 (hình nhìn từ trước); hoặc hình A, B, C (hình nhìn ngang) hay X, Y và Z (hình nhìn ngang từ phía lưng) trong thể thủ chính yếu của Triệt Quyền Đạo.

Để tiến tới một cách thận trọng, lướt bàn chân trước tới trước (xem hình 2) khoảng nửa bước, làm tăng khoảng cách giữa hai bàn chân của bạn trong khoảng 1 giây, rồi ngay sau đó tiến bàn chân sau tới. Khi bàn chân sau đã tiến tới, bạn phải nên giữ tư thế y như ban đầu. Sau đó tiến tới nữa, bạn lặp lại các bước đã thực hiện bên trên.

Chú ý đến các hình minh họa trên, bạn thấy Lý Tiểu Long lúc nào cũng duy trì sự thăng bằng hoàn toàn và giữ tư thế phòng thủ trong di chuyển, bạn không nên giở chân bỏ bàn chân xuống, mà phải lướt nhẹ ức và gót bàn chân với cảm giác chúng chạm nhẹ mặt đất. Hãy tập di chuyển giống như người làm xiếc đi trên dây nhờ đôi bàn chân cảm giác vượt qua đoạn dây căng trên cao khi anh ta bị bịt mắt.

Gót chân sau gần như lúc nào cũng nhắc hống lên ngay ở lúc đứng yên hoặc trong lúc di chuyển. Nó hơi nhắc cao hơn bàn chân trước khoảng 0,6 đến 1,2 cm. Gót chân sau nhắc hống giúp bạn dễ dàng chuyển trọng lượng của bạn sang chân trước khi bạn tung cú đánh. Gót chân sau nhắc hống cho phép bạn phải ứng nhanh ở chân này và đồng thời có tác dụng như một lò xo khi bạn dấn trong bất kỳ một góc độ nào. Dĩ nhiên, gót chân phải hạ xuống ở thời điểm dấn chạm mục



1



2



3



A



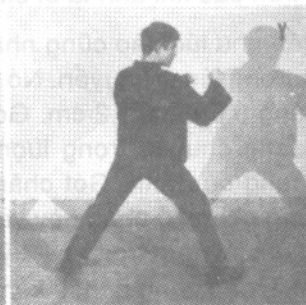
B



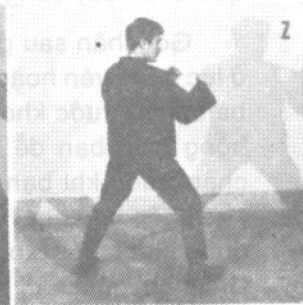
C



X



Y



Z

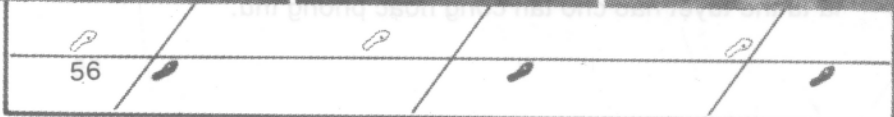
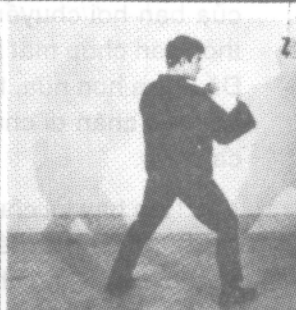
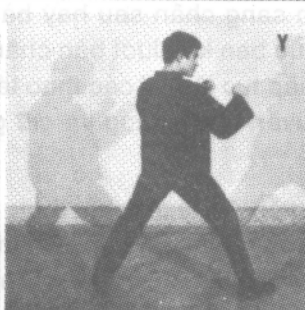
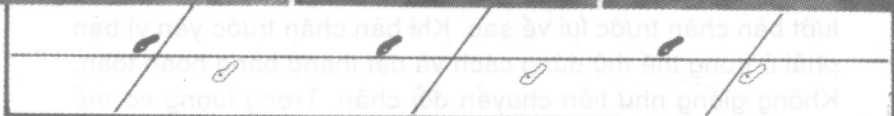


tiêu. Không có quy luật ràng buộc nào buộc các gót chân của bạn phải luôn luôn nhắc hống hoặc phải hạ gót chân vào lúc nào. Điều này tuy thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như tư thế thân người của bạn, phản ứng của bạn trong tấn công hoặc phòng thủ – bằng tay hoặc bằng chân, v.v...

Trong tiến chuyển đổi chân, hai chân bạn nên di chuyển nhẹ nhàng và trọng lượng cơ thể của bạn nên phân bố đều, chỉ ngoại trừ ở giây phút xoạc chân khi bạn tiến chân ở trước tới (xem hình 2). Ở thời điểm này, trọng lượng cơ thể của bạn hơi chuyển qua chân này.

Trong di chuyển thân trọng về phía sau hay lùi (xem hình 1,2 và 3 – lùi chuyển đổi chân), bạn chỉ cần làm ngược các động tác tiến chuyển đổi chân. Nền tảng của lùi chuyển đổi chân như trong hình 1,2 và 3 (hình nhìn từ phía trước), hình A, B, C (hình nhìn ngang) và X, Y, Z (hình nhìn ngang từ phía lưng) tương tự như di chuyển tới trước. Trong tư thế thủ bạn kéo lướt bàn chân sau lui về nửa bước, như trong hình 2, mở rộng khoảng cách giữa hai bàn chân và ngay sau đó bạn kéo lướt bàn chân trước lui về sau. Khi bàn chân trước yên vị bạn phải ở trong thế thủ đúng cách và đạt thăng bằng hoàn toàn. Không giống như tiến chuyển đổi chân. Trọng lượng cơ thể của bạn hơi chuyển sang chân sau hay bàn chân tĩnh trong thời gian chớp mắt lúc bạn kéo lướt bàn chân trước lùi về sau. Để lùi xa hơn nữa, tiếp tục lặp lại các thao tác trên. Tập luyện đổi bàn chân di chuyển nhẹ nhàng và giữ gót bàn chân sau cao hơn.

Tiến hay lùi chuyển đổi chân phải được thực hiện với một chuỗi bước ngắn để duy trì thăng bằng hoàn toàn. Tư thế này chuẩn bị cho bạn chuyển vị thân người nhanh ở mọi hướng và là tư thế tuyệt hảo cho tấn công hoặc phòng thủ.



Tiến nhanh

Tiến nhanh, như trong hình 1, 2, 3, 4 gần giống như tiến chuyển đổi chân. Trong tư thế thủ chính yếu của Triệt Quyền Đạo, chân trước của bạn (hình 2) chuyển tới trước khoảng 8cm. Động tác dường như tầm thường này giữ thân người của bạn thẳng hàng và giúp bạn di chuyển tới trước trong thẳng bằng. Nó cho phép bạn di chuyển hai bàn chân phân bố đều lực. Ngoại trừ đoạn chuyển vị ngắn bước này, chân sau hầu như thực hiện cả công việc.

Ngay sau khi bạn lướt bàn chân trước nhanh chóng lướt chân sau tới, gần như để thay thế vị trí của bàn chân trước như trong hình 3. trừ phi bạn di chuyển bàn chân trước nhanh quá, bàn chân sau không thể đến đúng vị trí vì bàn chân trước còn di chuyển một phần đoạn đường của nó. Cho nên ngay trước khi bàn chân sau tiến sát bàn chân trước, lướt bàn chân trước của bạn tới. Ở vị trí này, nếu bạn không tiến bước, bạn nên trở lại tư thế phòng thủ chính yếu (hữu tiến thế) hai bàn chân cách nhau trong một khoảng cách tự nhiên bình thường. Nhưng mục đích của sự dịch chuyển này là di chuyển thân người của bạn nhanh chóng vượt khoảng cách, xa hơn 2,5 mét, cho nên đòi hỏi bạn phải thực hiện nhiều bước tiến. Ngoại trừ bước đầu tiên chỉ độ khoảng 8cm, các bước khác nên có khoảng bước bình thường.

Sự dịch chuyển này giữ thân người bạn hoàn toàn thẳng hàng và cho phép bạn di chuyển tới trước nhanh chóng.

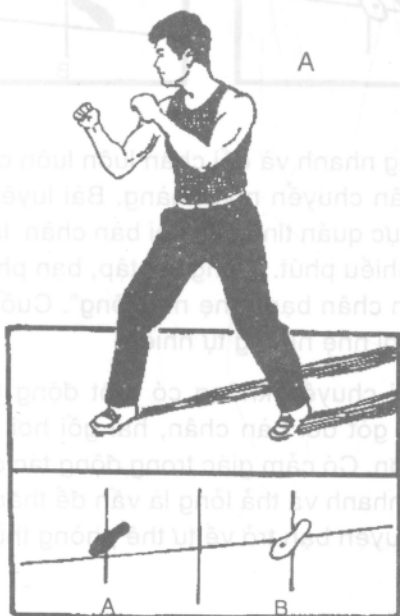
Trong hình 3, dường như Lý Tiểu Long đang ở trong tư thế bất lợi, nhưng anh chỉ ở trong tư thế ấy trong chớp mắt. Nếu như bạn chứng kiến anh bằng mắt thường, có lẽ bạn chỉ chứng kiến một cử động nhuỷễn và ào ạt một luồng chuyển dịch và không bao giờ phát hiện được bất kỳ một sự vụng về nào.

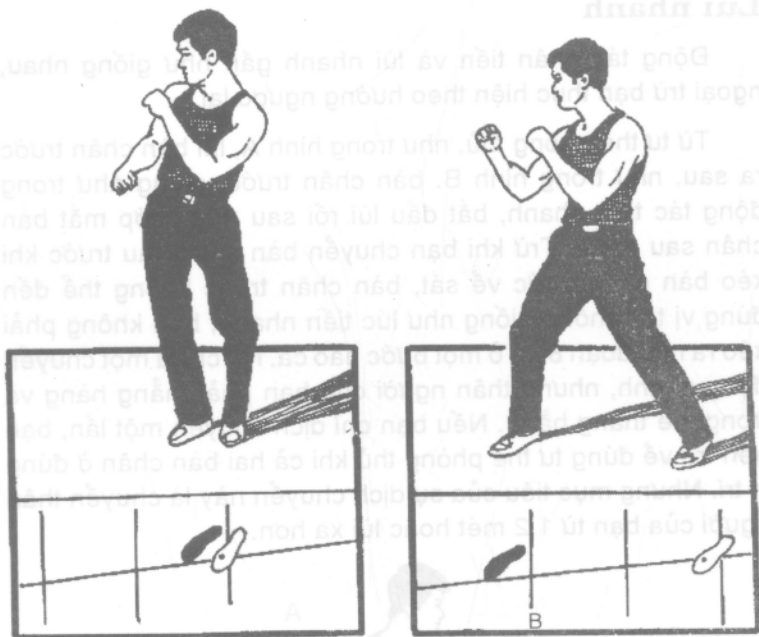


Lùi nhanh

Động tác chân tiến và lùi nhanh gần như giống nhau, ngoại trừ bạn thực hiện theo hướng ngược lại.

Từ tư thế phòng thủ, như trong hình A, lùi bàn chân trước ra sau, như trong hình B. Bàn chân trước, giống như trong động tác tiến nhanh, bắt đầu lùi rồi sau một chớp mắt bàn chân sau rà lùi. Trừ khi bạn chuyển bàn chân sau trước khi kéo bàn chân trước về sát, bàn chân trước không thể đến đúng vị trí. Không giống như lúc tiến nhanh, bạn không phải kéo ra một đoạn 8cm ở một bước nào cả. Nó chỉ là một chuyển động nhanh, nhưng thân người của bạn phải thẳng hàng và trong thế thẳng bằng. Nếu bạn chỉ dịch chuyển một lần, bạn nên trở về đúng tư thế phòng thủ khi cả hai bàn chân ở đúng vị trí. Nhưng mục tiêu của sự dịch chuyển này là chuyển thân người của bạn từ 1,2 mét hoặc lùi xa hơn.





Việc di động nhanh và đổi chân luôn luôn chỉ có thể thực hiện với đôi chân chuyển nhẹ nhàng. Bài luyện tập tốt nhất để tăng được lực quán tính của đôi bàn chân là nhảy dây và tập đấm bóng nhiều phút. Trong khi tập, bạn phải luôn luôn ý thức giữ đôi bàn chân bạn “nhẹ như lông”. Cuối cùng bạn sẽ có những bước đi nhẹ nhàng tự nhiên.

Bạn phải di chuyển không có một động tác gượng ép nào, lướt ức và gót đôi bàn chân, hai gối hơi co và giữ gót chân sau cao hơn. Có cảm giác trong động tác chân của bạn. Động tác chân nhanh và thả lỏng là vấn đề thăng bằng chính xác. Trong tập luyện bạn trở về tư thế phòng thủ sau mỗi một

pha thao tác, pha này gồm sự chuyển đổi chân luôn luôn với sự thanh thoát và có “cảm giác”, rồi một tiếp tục sang thao tác kế tiếp. Bài tập luyện này tăng thêm kỹ năng của bạn vì nó dựa trên tiến thoái như trong giao đấu thực sự.

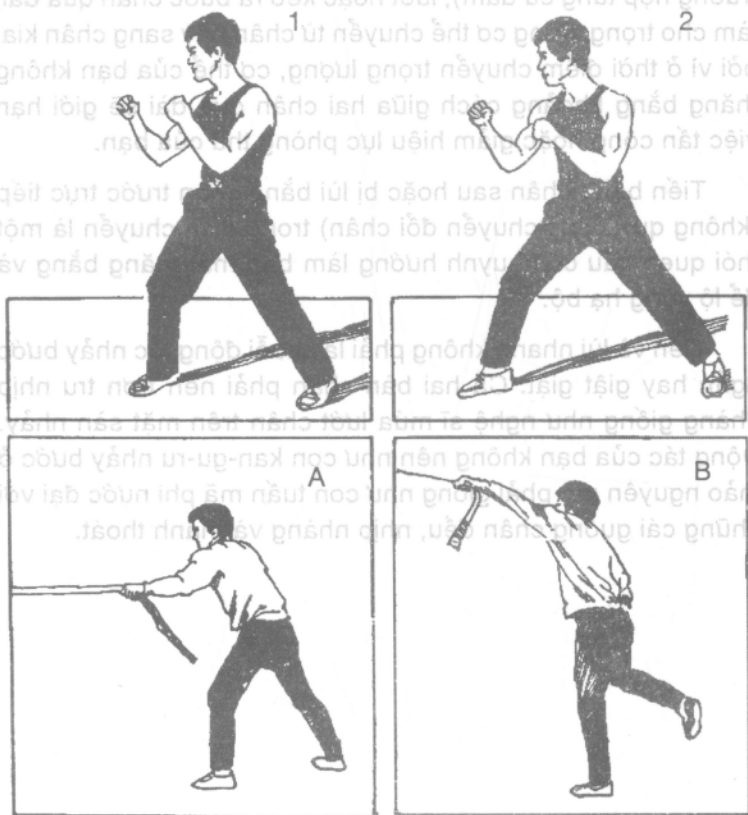
Chuyển động tiến và lùi nên được thực hiện với những bước lướt ngắn và nhanh, ngoại trừ trường hợp bạn có ý đồ thực hiện mục tiêu chiến lược nào khác. Nên tránh (ngoại trừ trường hợp tung cú đấm), lướt hoặc kéo rà bước chân quá dài, làm cho trọng lượng cơ thể chuyển từ chân này sang chân kia, bởi vì ở thời điểm chuyển trọng lượng, cơ thể của bạn không thẳng bằng khoảng cách giữa hai chân quá dài sẽ giới hạn việc tấn công hoặc giảm hiệu lực phòng thủ của bạn.

Tiến bằng chân sau hoặc bị lùi bằng chân trước trực tiếp (không qua bước chuyển đổi chân) trong dịch chuyển là một thói quen xấu có khuynh hướng làm bạn mất thăng bằng và để lộ vùng hạ bộ.

Tiến và lùi nhanh không phải là chuỗi động tác nhảy bước ngắn hay giật giật. Cả hai bàn chân phải nên trơn tru nhịp nhàng giống như nghệ sĩ múa lướt chân trên mặt sàn nhảy. Động tác của bạn không nên như con kan-gu-ru nhảy bước ở thảo nguyên mà phải giống như con tuần mã phi nước đại với những cái guồng chân đều, nhịp nhàng và thanh thoát.

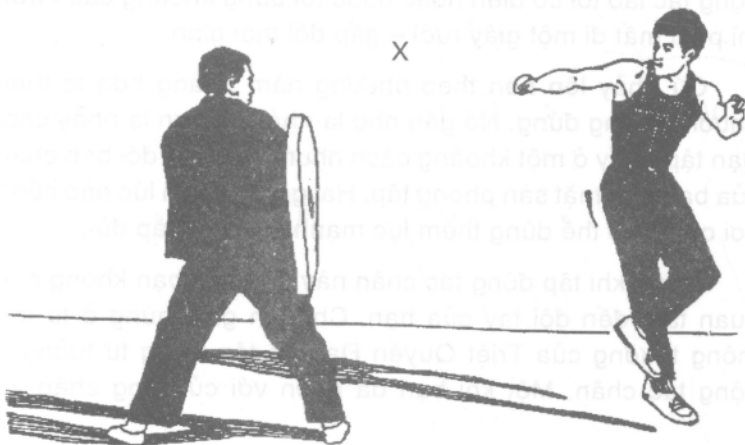
Lao vào

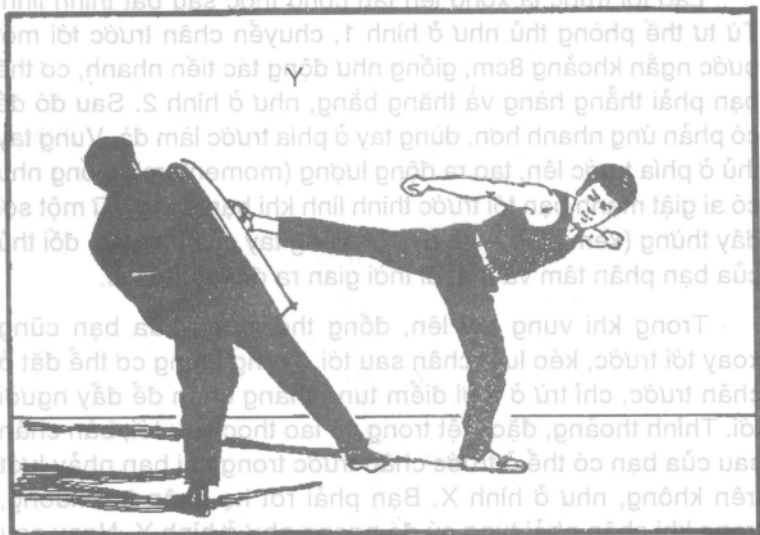
Lao tới trước hay xông lên tấn công bất thành linh là động tác nhanh nhất của Triệt Quyền Đạo. Nó cũng là một trong những động tác khó luyện nhất vì tùy thuộc vào sự phối hợp tốt và bạn rất dễ bị mất thăng bằng. Nó dùng để đánh thọc sâu, thường với củ dũa ngang nếu bạn tấn công hoặc khi bạn phản công đòn đá của đối phương.



Lao tới trước là xông lên tấn công thọc sâu bất thành linh. Từ tư thế phòng thủ như ở hình 1, chuyển chân trước tới một bước ngắn khoảng 8cm, giống như động tác tiến nhanh, cơ thể bạn phải thẳng hàng và thẳng bằng, như ở hình 2. Sau đó để có phản ứng nhanh hơn, dùng tay ở phía trước làm đà. Vung tay thủ ở phía trước lên, tạo ra động lượng (momentum), giống như có ai giật mạnh bạn tới trước thành linh khi bạn đang giữ một sợi dây thùng (xem hình A và B). Cái vung tay của bạn làm đối thủ của bạn phân tâm và mất đi thời gian ra đòn đúng lúc.

Trong khi vung tay lên, đồng thời hông của bạn cũng xoay tới trước, kéo lướt chân sau tới. Trọng lượng cơ thể đặt ở chân trước, chỉ trừ ở thời điểm tung thẳng chân để đẩy người tới. Tỉnh táo, đặc biệt trong cú lao thọc sâu tới, bàn chân sau của bạn có thể ở trước chân trước trong khi bạn nhảy lướt trên không, như ở hình X. Bạn phải rút hạ chân trái xuống, trong khi chân phải tung cú đá ngang như ở hình Y. Ngay sau khi thực hiện xong cú đá, bạn nên nhanh chóng hạ chân phải xuống và trở lại tư thế thủ. Như thế một cái nhảy lao tới có thể đưa thân người bạn vượt khoảng cách tối thiểu cũng bằng hai bước sải chân dài của bạn.





Trong thí nghiệm gần đây, thao tác lao tới vượt khoảng cách gần 2,5 mét mất ba phần tư giây đồng hồ. Nếu áp dụng động tác lao tới cổ điển hoặc bước tới bằng khoảng cách trên thì phải mất đi một giây rưỡi – gấp đôi thời gian.

Cú nhảy lên nên theo phương nằm ngang hơn là theo phương thẳng đứng. Nó gần như là nhảy xa hơn là nhảy cao. Bạn tập nhảy ở một khoảng cách nhưng vẫn giữ đôi bàn chân của bạn gần mặt sàn phòng tập. Hai gối của bạn lúc nào cũng hơi co để có thể dùng thêm lực mạnh mẽ của bắp đùi.

Trong khi tập động tác chân này, lúc đầu bạn không cần quan tâm đến đôi tay của bạn. Chỉ cần giữ chúng ở tư thế thông thường của Triệt Quyền Đạo và tập trung tư tưởng ở động tác chân. Một khi bạn đã quen với cử động chân và

đạt độ thẳng bằng chính xác, mới tập vung tay tới trước ngay trước mỗi lần nhảy.

Sau nữa, để phát triển vận tốc và nét tự nhiên trong động tác của bạn, hằng ngày bạn nên luyện bài tập sau đây. Ở tư thế thủ thực hiện lao tới mà không cần lao thọc sâu quá bằng cách vung tay, nhảy tới không quá gượng ép và nhanh chóng hạ chân trước xuống mà không cần phải đá. Tiếp tục làm động tác này nhiều lần không ngừng nghỉ nhưng vẫn chú ý giữ thẳng bằng và linh hoạt trong cử động. Bài tập này rất tốt để luyện thân hình bạn dịch chuyển nhịp nhàng thanh thoát. Khi bạn trở nên thích nghi động tác này hơn, bạn hãy tăng vận tốc để giảm thời gian vượt khoảng cách hơn nữa, bằng cách tập luyện nhiều lần. Cuối cùng, bạn có thể thay thế động tác vung tay bằng cú đâm lưng nắm tay (cú đâm ngược).

Lao ngược ra sau cũng giống như lùi nhanh ngoại trừ thân người bạn thọc ngược sâu và nhanh hơn. Từ tư thế thủ, đẩy ức bàn chân trước để bắt đầu sự dịch chuyển, thao tác này làm chân trước bạn thẳng và chuyển trọng lượng của bạn sang chân sau. Kế đó chân trước, không dừng lại sau động tác khởi đầu, nhấc khỏi mặt sàn và chéo ngang qua chân sau. Ngay trước khi nó hạ xuống mặt sàn, chân sau của bạn, với gối co hành động như một lò xo, đẩy thân người của bạn đi khi chân này bung thẳng. Bạn nên hạ ức chân phải xuống trước khi chân sau chạm mặt sàn phòng tập chỉ một giây đồng hồ. Một chuyển động lao ngược nhanh tối thiểu có thể chuyển thân người của bạn một khoảng gấp đôi khoảng cách bước đi bình thường.

Lao giật ngược cũng dịch chuyển thân người của bạn như là lao tới trước. Trong cùng một thí nghiệm, thời gian lao tới và lao giật ngược đối với khoảng cách 2,5 mét đều là ba phần tư giây. Nhưng nếu so sánh với cách dịch chuyển lao ngược cổ

diễn trong cùng một khoảng cách, thì cách cổ điển mất quá nhiều thời gian để vượt khoảng cách này.

Trong tập luyện hàng ngày bạn nên luyện lao ngược có tốc độ, thẳng bằng và nhịp nhàng thay vì lao giật ngược thọc quá sâu. Dịch chuyển với đôi chân nhẹ nhàng và luôn rèn luyện để tăng tốc độ lao ngược.

Trong lúc thực hiện bài tập chạy chậm chậm bạn thực hiện cú vọt tới bằng cách chuyển đổi chân liên tục thật nhanh rồi sau đó trở lại chạy chậm bình thường. Một bài tập khác là tập với một người bạn. Để bạn của bạn thực hiện lao ngược, còn bạn thực hiện lao tới. Trong tư thế thủ, cố gắng chạm bạn đối luyện của bạn bằng cú đâm ngang nhẹ trong khi đó anh bạn cố lao ngược để giữ khoảng cách ban đầu. Sau đó cả hai hoán đổi vị trí.

Tập không lao người một cách khinh suất vào bạn đối luyện mà phải cố rút ngắn khoảng cách trong thao tác trầm tĩnh và chính xác. Cố tập bài tập lao người này càng lúc càng nhanh bằng từ hai đến ba trăm lần một ngày. Gia tốc chỉ có thể tăng lên bằng cách tuân thủ nghiêm ngặt trong tập luyện.

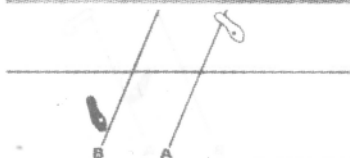
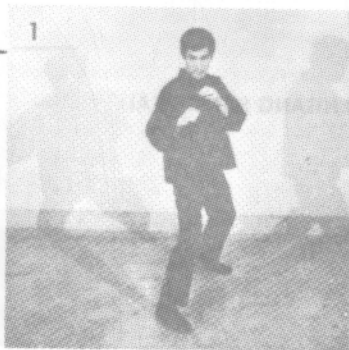
Bước ngang

Bước ngang là kỹ thuật chuyển người của bạn sang phía phải hoặc trái mà không mất thăng bằng. Nó là động tác phòng thủ cần thiết và an toàn để tấn công hoặc tạo khoảng không gian cần thiết cho phản công khi đối phương không ngờ tới. Nó thường được dùng để tránh các đòn tấn công chính diện. Bạn cũng có thể vô hiệu hóa đối phương bằng cách di chuyển khi hắn ta sắp sửa tấn công.

Bước ngang sang phải tư thế thủ với hữu tiền thế như trong hình 1, chuyển bàn chân phải tới và chệch sang phía phải

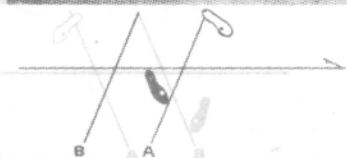
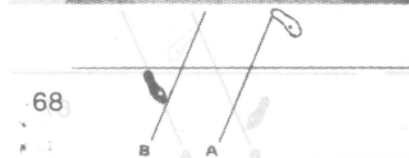
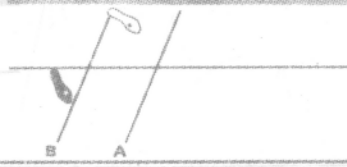
khoảng chừng 45cm, như trong hình 2. Bàn chân trái hay chân sau cung cấp động lượng khi úc bàn chân phải chạm nhẹ mặt sàn phòng tập. Nhanh chóng lắc vai của bạn sang phía phải và chuyển trọng lượng sang chân trước và chân này hơi co gối. Vai của bạn tự động thẳng hàng trở lại khi bạn lướt nhanh chân trái và trở về tư thế thủ hữu tiền thế như trong hình 3.

BƯỚC NGANG SANG PHẢI



Để bước ngang sang trái trong thế thủ hữu tiến thế, như trong hình A, di chuyển chân trái hơi tới trước và chếch về trái khoảng 45cm như trong hình B. Trong lúc di chuyển thân của bạn thẳng hàng hơn so với bước ngang sang phải. Vì thân của bạn thẳng hàng hơn nên bạn có thăng bằng tốt hơn và

BƯỚC NGANG SANG TRÁI





A



B

trọng lượng của bạn phân bố đều trên hai chân trong lúc dịch chuyển. Bàn chân phải hay bàn chân trước lập tức thực hiện chuyển theo như chân trái đã làm để đưa bạn trở lại tư thế thủ, như hình C. Bạn sẽ dễ ý thấy được rằng bước ngang sang trái dễ và tự nhiên hơn so với bước ngang sang phải.

Lý Tiểu Long dùng một trường côn để luyện động tác chân. Trong hình A, anh để trường côn gần cổ và hơi ở phía trên vai. Người đối luyện xĩa trường côn vào ngay chính vùng đó và Lý Tiểu Long hiệu chỉnh theo cú xĩa ấy.

Trong hình B và C (hình nhìn từ trước), người đối luyện xĩa trường côn và Lý Tiểu Long bước ngang sang phía trái anh, anh vẫn giữ thẳng bằng và đôi mắt luôn để ý người đối

C



D



luyện với anh. Anh phải di chuyển nhanh để tránh thân (cạnh) trường côn.

Trong cận chiến, tư thế là an toàn là tư thế lách – tiến, như ở hình D. Bạn thực hiện bằng cách dịch chuyển thân về phía trước với góc độ hơi chếch sang phía trái của bạn, đầu sát thân côn và cả hai bàn tay thủ cao. Thường tư thế lách – tiến được thực hiện để đạt được tư thế ngoại phòng (outside-guard) hoặc tư thế nội phòng (inside-guard) để bạn có thể đánh vào hạ bộ đối phương, hoặc tung cú đâm thốc, chặn lên mu bàn chân của hấn hoặc vật hấn xuống đất. Trong lúc dịch chuyển thân tới trước bạn có thể di chuyển trực tiếp về phải hoặc trái. Điều này tùy thuộc vào chiến lược của bạn và mức độ an toàn ngay ở thời điểm ấy.

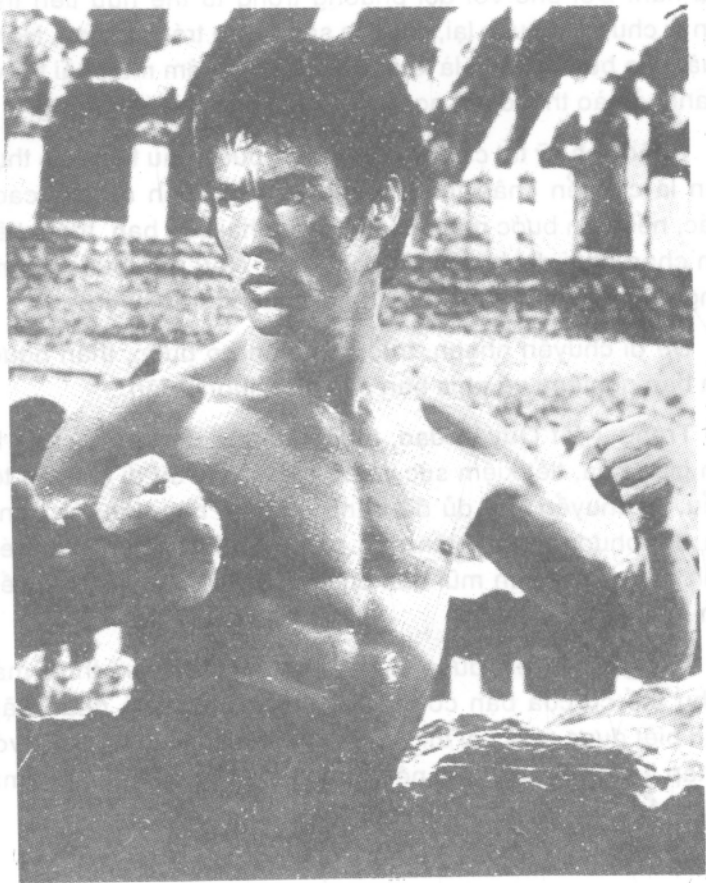
Để chống lại đối phương phòng thủ tư thế tả tiến thế, bạn nên bước ngang sang phía phải của bạn hoặc tránh tay sau của hấn. Đối phó với đối phương trong tư thế hữu tiến thế, bạn di chuyển ngược lại, chuyển sang phía trái của bạn. Nghệ thuật của bước ngang là không di chuyển sớm mà phải trễ và nhanh, ở vào thời điểm ngay trước khi bạn bị đánh trúng.

Phân tích kỹ tất cả các di chuyển, bước đầu tiên bạn thực hiện là chuyển chân theo hướng bạn dự định di. Nói cách khác, nếu bạn bước ngang sang phía phải của bạn, trước tiên bàn chân phải di chuyển về phía phải. Nếu bạn bước ngang sang trái, bàn chân trái của bạn di chuyển trước tiên.

Để di chuyển nhanh, trước khi bạn bỏ bước, thân người của bạn nghiêng về phía bạn sắp sửa hướng đến.

Trong Triệt Quyền đạo, mục tiêu của động tác chân là đơn giản hóa, tiết kiệm sức và có tốc độ với sự di chuyển tối thiểu. Di chuyển vừa đủ để tránh cú đâm hay đòn tấn công của đối phương, và khiến hấn phạm sơ hở. Không quá ép mình nhảy nhót trên mũi bàn chân của bạn như võ sĩ quyền Anh huê dạng.

Trong tập luyện, đứng tự nhiên – thanh thản và thoải mái – như thế cơ của bạn có thể thực hiện hiệu quả nhất. Tập phân biệt được giữa cái thích nghi cơ thể và thích nghi đối với bài tập luyện. Bạn không nên gượng ép hay căng thẳng, mà phải uyển chuyển và sẵn sàng.



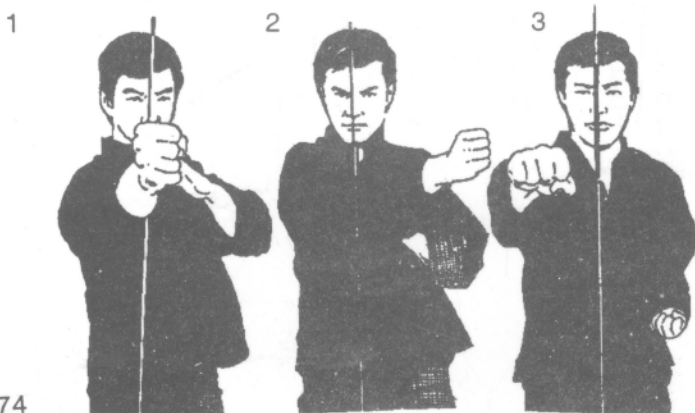
CHƯƠNG IV

LUYỆN LỰC

Lực trong cú đánh không hoàn toàn dựa trên sức mạnh. Có bao nhiêu lần bạn đã thấy một võ sĩ quyền Anh không vạm vỡ nhưng nên quả đấm cực mạnh? Và cũng có bao lần bạn đã thấy võ sĩ vạm vỡ nhưng không thể đấm đo ván được một đối thủ nào. Bí quyết của cú đánh rất mạnh đó là lực được tạo không phải bởi sự co các cơ mà do sức đẩy tới và vận tốc của tay hay chân. Lý Tiểu Long nặng khoảng 60kg, có thể đấm mạnh hơn một người to gấp đôi anh, bởi vì cú đấm của anh có lực mạnh, thêm vào đó anh đấm nhanh hơn.

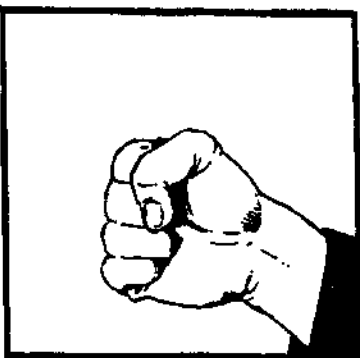
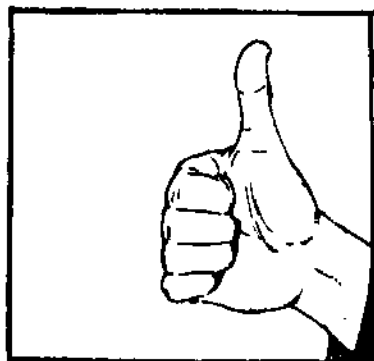
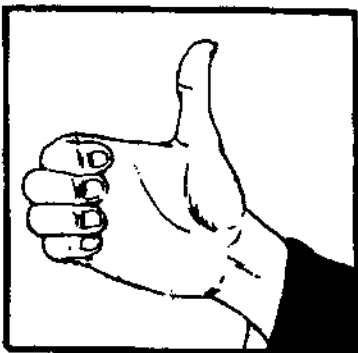
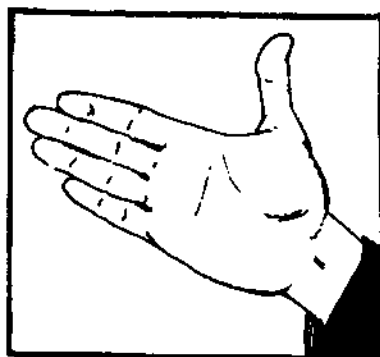
Trong Triệt Quyền Đạo bạn không đánh chỉ với cái vung tay. Toàn thân của bạn – gồm hông, vai, bàn chân và tay – đều dự phần vào việc tăng thêm sức đẩy tới. Quán tính của cú đấm của bạn nên ở trên đường thẳng đi qua trước mũi bạn – dùng nó làm điểm hướng dẫn, như hình 1. Cú đấm không xuất phát từ vai mà từ trung tâm của thân người bạn.

Trong hình 2, nắm đấm quá lệch về phía trái, để hở phần bên phải cho đối phương phản công, và nó cũng không cho có đủ thời giờ kéo về thủ thế trở lại. Trong hình 3, cú đấm từ vai không tạo nhiều lực. Người quá cứng không lợi dụng được chuyển động thân và hông.



Lực nắm

Đấm thẳng và đá thẳng là nền tảng cho giao đấu về phương diện khoa học và võ thuật. Đó là quan niệm hiện đại về giao đấu xuất phát từ sự hiểu biết về phối hợp và tác dụng lực đòn bẩy của cơ thể. Cú đấm nếu chỉ xuất phát từ cánh tay của bạn thì không cung cấp đủ lực. Đôi tay của bạn phải được dùng hoàn toàn như là vật mang lực; và sử dụng đúng đắn cơ thể sẽ cung cấp lực cho bạn. Trong bất kỳ cú đấm mạnh nào, thân hình phải thẳng bằng và thẳng hàng với bàn chân ở phía



trước, tạo thành một đường thẳng. Phần này của thân hình là phần trụ cột, chức năng như một trục phát sinh lực.

Để bạn có thể nắm được mạnh, đầu tiên bạn phải học cách nắm nắm tay đúng cách, nếu không các nắm tay của bạn có thể bị thương tổn. Từ tư thế xòe bàn tay, như trong hình A, co các đầu ngón tay vào phía lòng bàn tay, như trong hình B và hình C. Sau đó ngón tay cái của bạn co, đè chặt trên những ngón tay đã co lại. đầu ngón tay cái nằm đè lên đốt giữa của ngón giữa, như trong hình D.

Có nhiều bài tập bạn có thể áp dụng để tập cú đánh có lực. Một trong những phương pháp tốt nhất là học cách sử dụng hông của bạn. Để thực hiện điều này, dùng một sợi dây cột vào một tờ giấy có kích thước 20 x 27,5 cm, và treo tờ giấy này cao ngang ngực bạn.

Dùng tờ giấy mỏng này làm mục tiêu, hai bàn chân song song, bạn đứng cách tờ giấy khoảng từ 20 – 25cm. hai nắm tay nắm chặt đặt ở trước ngực, hai cùi chỏ không gò bó nằm ở hai bên thân người, vận người theo chiều kim đồng hồ càng nhiều càng tốt trên điểm trụ của hai xương ức hai bàn chân. Phải hơi co gối bạn mới có thể vận người được nhiều. Bây giờ, thân người của bạn đối diện với phía phải của bạn, tạo thành góc 90° với mục tiêu, trọng lượng chuyển sang chân trái. Nhưng mắt bạn phải luôn nhìn mục tiêu.

Hông bắt đầu xoay bất ngờ, khiến thân người của bạn xoay theo trên hai xương ức bàn chân làm điểm trụ. Trọng lượng của bạn nhanh chóng chuyển sang chân khác khi vai của bạn tự động xoay sau khi vận hông. Cùng lúc xoay thân người, giơ cao chỏ phải ngang tầm vai để thực hiện cú đánh chỏ vào mục tiêu chính. Động lượng sẽ xoay thân của bạn 180°, như thế thân sẽ

đối diện với phía trái (nghĩa là ở sau lưng bạn lúc bạn đứng 90° với mục tiêu). Điều rất quan trọng là hông của bạn hơi xoay (vặn) trước vai của bạn, để đạt được lực tối đa.

Lặp lại cùng thao tác từ phía trái, đánh mục tiêu với chỏ trái. Một khi bạn đã kiểm soát được cơ thể và cảm thấy thích nghi bài tập này lúc ấy bạn mới có thể tập đấm với hai nắm tay.

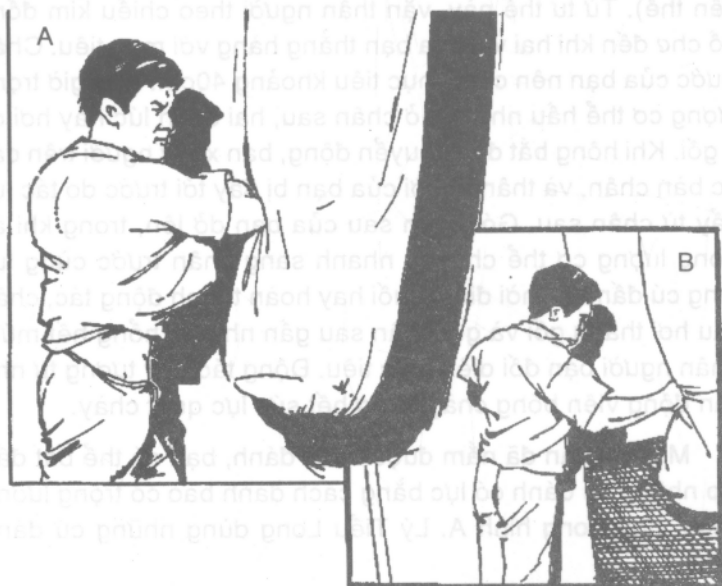
Bước lui cách mục tiêu khoảng 50 – 60cm. Giữ tư thế thân người chính xác, vùng tay đánh mục tiêu bằng cú đấm thẳng. Ở ngay thời điểm này, thân của bạn nên thẳng hàng đúng cách, bạn sẽ có thẳng bằng tốt và sự di động sẽ uyển chuyển với hông vặn trước. Trong trường hợp này cú đấm lực của bạn sẽ tăng từ 80 đến 100 phần trăm.

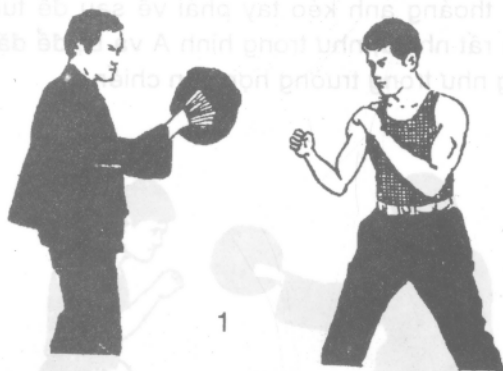
Từ từ giữ thân người của bạn thẳng bằng, nhất là sau khi vùng tay xong, đặt chân trái ở trước và chân phải ở sau (tả tiến thế). Từ tư thế này, vặn thân người theo chiều kim đồng hồ cho đến khi hai vai của bạn thẳng hàng với mục tiêu. Chân trước của bạn nên cách mục tiêu khoảng 40cm. Bấy giờ trọng lượng cơ thể hầu như đặt ở chân sau, hai chân lúc này hơi co ở gối. Khi hông bắt đầu chuyển động, bạn xoay người trên các ức bàn chân, và thân người của bạn bị đẩy tới trước do tác lực đẩy từ chân sau. Gót chân sau của bạn dõ lên, trong khi ấy trọng lượng cơ thể chuyển nhanh sang chân trước cùng lúc tung cú đấm. Ở thời điểm cuối hay hoàn thành động tác, chân sau hơi thẳng gối và gót chân sau gần như dõ hổng hết mức. Thân người bạn đối diện mục tiêu. Động tác này tương tự như vận động viên bóng chày dùng hết sức lực quất chày.

Một khi bạn đã nắm được cách đánh, bạn có thể bắt đầu tập những cú đánh có lực bằng cách đánh bao có trọng lượng nặng, như trong hình A. Lý Tiểu Long dùng những cú đánh

chỗ để phát triển chuyển động hông, sau đó mới tập các cú đấm như hình B.

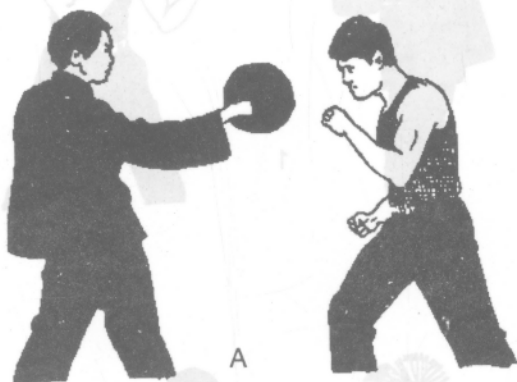
Bước cuối cùng trong bài tập đánh có lực là tái lập tư thế phòng thủ chính yếu, với chân phải ở trước. Với hai chân hơi co gối, gót sau dể, trong một thời gian ngắn hơi chuyển trọng lượng về chân sau. Sự phân bố trọng lượng này ngắn hơn một giây đồng hồ vì bạn phải xoay hông ngược chiều kim đồng hồ, và trọng lượng của bạn chuyển sang chân trước ngay trước khi bạn tung cú đấm. Điều này dẫn đến cú đấm thẳng không có nhiều lực hơn các cú đấm khác. Nhưng nếu bạn làm chủ cú đấm này cộng với xoay hông đúng lúc, bạn có cú đấm hiệu lực như cú xĩa và là công cụ để mang lại thành công trong giao đấu. Nó sẽ là vũ khí đặc dụng và đáng tin cậy nhất của bạn. Giống như những kỹ thuật đánh khác, từ mục tiêu là tấm giấy bạn có thể thay thế mục tiêu cứng hơn tùy thuộc vào lực của bạn.



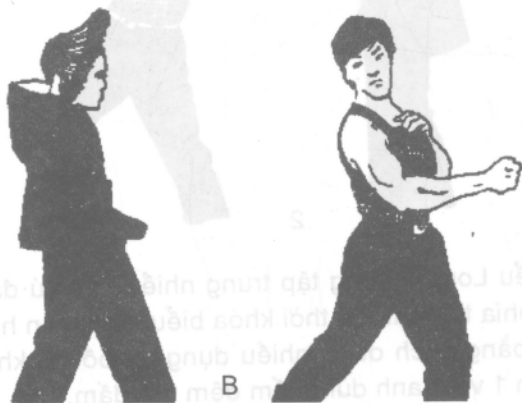


Lý Tiểu Long thường tập trung nhiều vào cú đấm thẳng với tay ở phía trước trong thời khóa biểu tập luyện hằng ngày của anh, bằng cách dùng nhiều dụng cụ hỗ trợ khác nhau. Trong hình 1 và 2 anh dùng tấm đệm tập đấm.

Thỉnh thoảng anh kéo tay phải về sau để tung cú đấm mạnh hơn rất nhiều, như trong hình A và B, để đặt mình vào tình huống như trong trường hợp cận chiến.

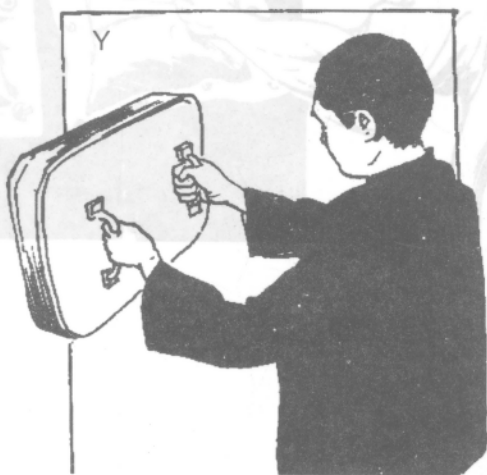
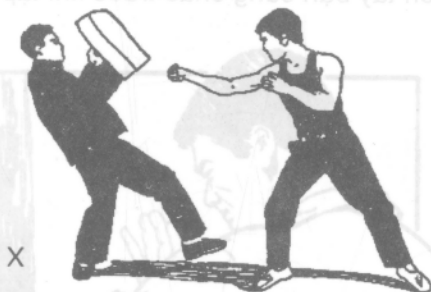


A



B

Một dụng cụ hỗ trợ khác được dùng trong tập luyện của anh là tấm chắn nhẹ, như trong hình X và Y. Lý Tiểu Long thích dùng những trang bị tập đấm các loại bởi vì anh thường nói: "Tôi không biết được cảm giác thật khi đấm một người. Trước hết, mỗi bộ phận của cơ thể con người có sự hợp thành khác biệt nhau. Bạn có thể đánh vào chỗ cứng, có xương hay chỗ mềm có mỡ. Thứ hai, đánh với găng tay khác với đánh với bàn tay không ở các xương đầu ngón tay. Rủi thay, dùng tay không để đánh với người đối luyện của bạn thì lại không thực dụng cho lắm".



Sử dụng Tẩm chắn cho một cảm giác khác khi đánh trúng. Tẩm chắn cứng hơn đệm tập đấm và vì người cần tẩm chắn đứng vững chắc hơn, cộng với việc giữ dụng cụ hỗ trợ này bằng hai tay. Đối với cú đấm nặng đòn dồn nội lực, Lý Tiểu Long chọn loại gối đấm bọc vải bạt chắc, như trong hình 1. Anh thường móc ba gối đấm lên vách. Một gối đựng cát, một đựng sỏi nhỏ hoặc đậu, cái thứ ba đựng mạt sắt lấy từ xưởng cơ khí. Lúc đầu – qua kinh nghiệm của những người đã tập – bạn nên mang găng quyền Anh loại nhẹ tập đấm bao và ba gối đấm móc trên vách. Đầu tiên bạn phải làm cho các đầu xương ngón tay bạn cứng chắc trước khi tập đánh bằng tay không.



1

Trong Triệt Quyền Đạo những cú đấm của bạn không đánh như những võ sĩ cổ điển. Thay vì dùng hai đầu xương ngón trỏ và giữa thì lại dùng ba đầu xương ngón tay, như trong hình 2. Trong Triệt Quyền đạo cú đấm nắm tay thẳng đứng (hay thường được gọi là nhật tự quyền ở một số võ phái cổ điển khác) không được tung từ hông như người bạn đối luyện của Lý Tiểu Long đánh ra trong hình A dưới đây, mà được đánh ra từ ngực như Lý Tiểu Long đã đánh (xem hình A). Đòn đánh ra phải thẳng và không vặn tay. Nếu bạn vặn tay, các xương đầu nắm tay sẽ nằm ngang ở thời điểm chạm mục tiêu, mà bạn phải đánh thẳng ra, nắm tay sẽ chạm mục tiêu hoặc là thẳng đứng hoặc hơi nghiêng một chút, như trong hình B. Do đó, bạn nên tập cho ba đầu xương ngón tay (như ở hình 2 ở trên) chắc cứng.

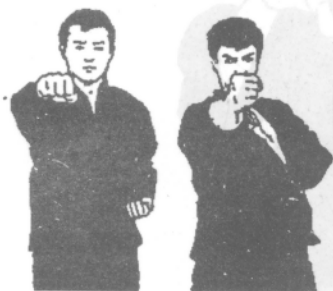


Ngoài việc đâm các gối tập móc trên vách để luyện các đầu ngón tay chắc cứng, bạn cũng có thể luyện với hộp đựng sỏi nhỏ hay cát như trong hình C. Ngoài ra còn có bài tập khác như hít đất bằng nắm tay. Để các xương đầu ngón trở và hai ngón kế tiếp lên mặt sàn cứng của phòng tập, hai lòng nắm tay đối diện nhau. Đây là bài tập rất tốt dành cho những võ sinh mới nhập môn, vì họ có thể tăng dần độ cứng chắc ở các xương đầu ngón tay mà không bị rủi ro hay tổn thương.

Trong tư thế hữu tiền thế hay tư thế phòng thủ chính yếu của Triệt Quyền Đạo, dường như tay phải hay tay phòng thủ ở phía trước sẽ giảm khá nhiều lực đâm đối với người thuận



A



B

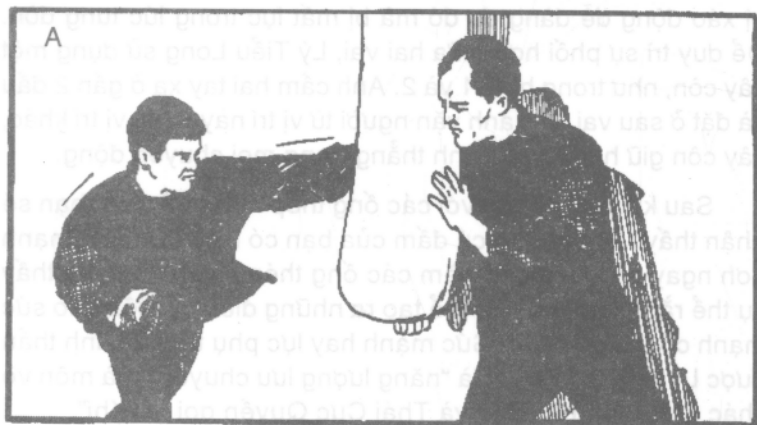


C

tay phải. Trừ khi anh ta có thể rút tay này quá về phía sau, anh ta sẽ thiếu khoảng không gian cần thiết để tung cú đấm đầy sức công phá. Trong trường hợp này, lực phải được thấy bằng tốc độ cú đấm. Bù lại, tay trái hay tay ở phía sau phải thực hiện nhiệm vụ ấy.

Nếu bạn là người thuận tay phải, đấm với tay trái dường như rất ngược ngịu lúc ban đầu. Bạn dường như bị mất thăng bằng, cú đấm của bạn từ tay trái yếu, chậm và không chính xác. Nhưng luyện tập thường xuyên với chân phải ở phía trước, như trong hình A và làm cử động đúng như bài tập thứ hai, ngoại trừ là bây giờ bạn dùng chân phải làm chân đặt ở trước, bạn có thể sẽ phát triển được lực đánh ở tay này.

Cuối cùng, đấm trong tư thế chân sau thẳng và bắt chéo có thể là cú đấm dũng mãnh nhất (xem hình A) giúp bạn trong đòn hạ "đo ván" đối phương của bạn. Bạn cũng phải tập tay trái cho đến khi nào không còn ngược ngịu chậm chạp và yếu, nó phải đạt đến trình độ linh hoạt và dũng mãnh như tay thuận của bạn.

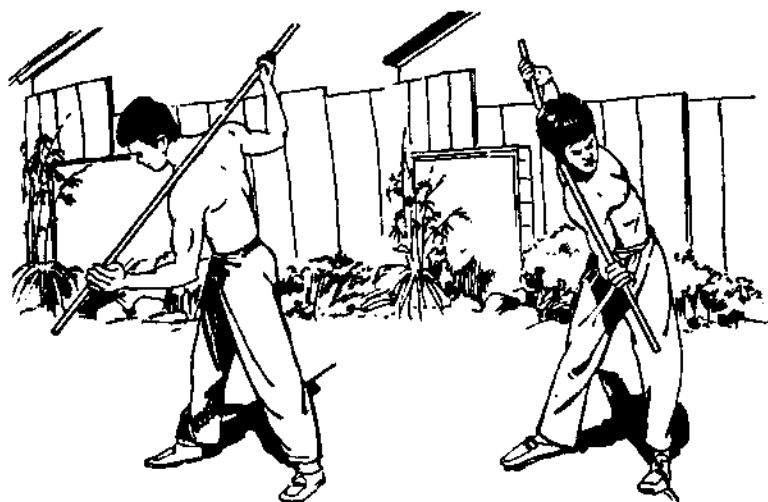


Một trong những dụng cụ giản tiện nhưng đặc dụng nhất mà Lý Tiểu Long đưa vào chương trình tập luyện của anh là ống thép tròn ngắn. Ống thép nặng khoảng nửa ký, vừa nắm. Bạn có thể nhanh chóng cải thiện việc tung đòn đâm của bạn nhờ tiếp nhận những ưu điểm của bài tập này. Mỗi tay cầm một ống thép, hai bàn chân song song và đâm thẳng ra phía trước ngang tầm mũi của bạn nhiều lần. Bí quyết của bài tập này là để phát triển những cú đánh giạt nhanh về hoặc đánh quất. Nếu bạn giữ thân hình và đôi tay “thả lỏng”, bạn sẽ nhận thấy rằng những cú đánh của bạn sẽ tự động giạt nhanh trở lại ở cuối điểm tung đòn.

Bài tập luyện này nhằm đạt hai mục tiêu. Nó phát triển tốc độ tung đòn cũng như phát triển lực. Sau một thời gian ngắn bạn sẽ biết đánh những cú đánh có sức nặng ngay cả khi không có các vật gia trọng (các ống thép) trong tay. Bí quyết của bài tập này là tập trung hoặc làm như là những nắm tay không của bạn vẫn còn nắm các ống thép khi bạn tung đòn đánh.

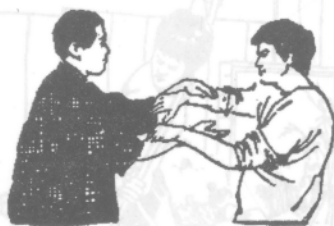
Trong việc tung đòn đâm nặng nề, để phát triển thói quen xấu là đẩy hai vai bạn khỏi đường thẳng, cho nên chỉ có một vai làm nhiệm vụ. Nói cách khác, sự thẳng hàng của hai vai có thể bị xáo động dễ dàng do đó mà bị mất lực trong lúc tung đòn. Để duy trì sự phối hợp giữa hai vai, Lý Tiểu Long sử dụng một cây côn, như trong hình 1 và 2. Anh cầm hai tay xa ở gần 2 đầu và đặt ở sau vai. Khi anh vận người từ vị trí này sang vị trí khác, cây côn giữ hai vai của anh thẳng trong mọi chuyển động.

Sau khi bạn đã tập với các ống thép một thời gian, bạn sẽ nhận thấy rằng những cú đâm của bạn có lực công phá mạnh hơn ngay cả khi không nắm các ống thép. Điều này cho thấy cụ thể rằng tinh thần có thể tạo ra những điều kỳ diệu cho sức mạnh cơ thể của bạn. Sức mạnh hay lực phụ trợ của tinh thần được Lý Tiểu Long gọi là “năng lượng lưu chuyển” mà môn võ khác như Hiệp Khí Đạo và Thái Cực Quyền gọi là “Khí”.



Cái mà bạn đang kinh qua chỉ là một mức độ nhỏ của “năng lượng lưu chuyển”. Để nâng cao mức năng lượng này thì có nhiều bài tập luyện. Một trong số các bài tập tốt nhất – nó phải là một phần trong rèn luyện của bạn – là “niêm thủ”, đã được mô tả tóm lược trong chương nói về thăng bằng.

Trong khi thực hiện “niêm thủ” để phát triển “năng lượng lưu chuyển” của bạn, giữ thân người và đôi tay thả lỏng, như trong hình 1 (hình nhìn từ trên xuống) và hình A (hình nhìn ngang). Khi hai cổ tay của bạn chạm cổ tay của người đối luyện như trong hình C, chỉ vận đủ lực ở đôi bàn tay của bạn để cuộn hai cánh tay của bạn tới lui. Trong các hình từ 1 đến 6, Lý Tiểu Long cho thấy đôi cánh tay của bạn phải cuộn như thế nào. Các mũi tên trong hình minh họa thêm chuyển động đôi bàn tay. Các vị trí của các cùi chỏ luôn gần với thân khi cuộn tay thường xuyên và nhẹ nhàng.



A



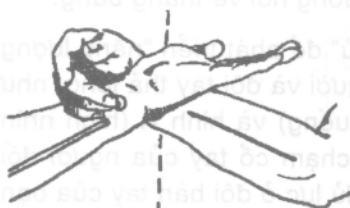
1



B



2



C



3



4



5



6

Chuyển động cuộn không phải là bản chất của “niêm thủ”. Tính linh động của đôi tay bạn mới là điều quan trọng. Ý đồ trong giai đoạn đầu không phải là để đầu sức lẫn nhau mà là để tập trung vào việc đạt được cảm giác về “năng lượng lưu chuyển” này. Nếu bạn cố ý đẩy người đối luyện của bạn ra phía sau, thì bạn sẽ không hiểu được mục đích của “niêm thủ”. Cử động mạnh mẽ này sẽ làm căng cứng đôi tay bạn, và do đó đôi vai của bạn sẽ cứng. Bạn sẽ mất thăng bằng và bắt đầu trông cậy vào sức mạnh thông thường thay vì phải dựa vào “năng lượng lưu chuyển”.

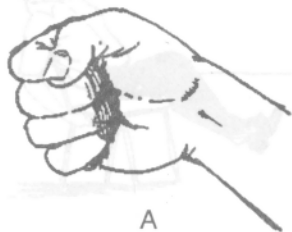
Năng lượng phải chuyển từ Đan điền, thay vì từ đôi vai. Để thực hiện điều này, hãy tưởng tượng rằng nước chảy qua hai tay bạn giống như vòi nước, nó được nạp từ Đan điền. Điều đó sẽ làm phần dưới của hai tay bạn trở nên nặng. Giữ các ngón tay của bạn lỏng và duỗi, như nước phải chảy ra từ các ngón tay này.

Nếu cả hai người luyện tập cùng mức độ năng lượng hay nước chảy qua đôi cánh tay, mà người không thâm nhập vào người kia, chuyển động sẽ đều đặn và nhịp nhàng. Một người đối luyện sẽ cảm thấy đôi cánh tay của người kia mềm nhưng chắc. Đôi cánh tay trông có vẻ yếu nhưng chúng rất mạnh. Đôi cùi chỏ của bạn không xê dịch – chúng không thể bị ép buộc đưa về phía thân người bạn. Đôi cánh tay dẻo của bạn có thể xê dịch từ phía này sang phía kia nhưng không được kéo về phía thân người bạn. Khi bạn trở nên thành thạo hơn, chu vi chuyển động của bạn hay vòng cuộn càng ngày càng nhỏ lại, như thể nước chảy qua đôi tay của bạn thì bấy giờ cố thâm nhập và lấp phủ các vết rạn nứt.

“Niêm thủ” là một phần quan trọng của Triệt Quyền Đạo bởi vì việc ứng dụng hiệu quả của các kỹ thuật đều dựa trên sự thả lỏng của đôi cánh tay và thân mình. Bài tập này là cách tốt nhất để phát triển “năng lượng lưu chuyển” do chỗ bạn có thể luôn thư giãn và thả lỏng nhưng mà không phí phạm lực.

Để trải nghiệm xem năng lượng của bạn lưu chuyển có một người đối luyện nào đó duỗi thẳng tay về phía bạn và bạn đánh bả vào bàn tay hần. Đầu tiên, thực hiện bình thường và sau đó thực hiện cú đánh bả có năng lượng lưu chuyển – Tập trung vào sức nặng bàn tay của bạn, giữ cánh tay thả lỏng và dồn trọng lượng ở cuối cánh tay của bạn. Đừng nói với người đối luyện rằng bạn đang làm gì. Sau mỗi cú đánh, hỏi anh ta có cảm thấy có sự khác biệt nào không. Nếu có thì sau đó bạn đánh vào bàn tay anh ta hai cú đánh, một có và một không có năng lượng lưu chuyển, hãy để anh xác định sau mỗi cú đánh xem cái nào có lực mạnh cái nào có lực yếu. Nếu cú đánh với năng lượng lưu chuyển có nhiều lực hơn, bạn biết rằng bạn thực hiện đúng. Nếu bạn không tìm được ai để hợp tác với bạn, bạn cũng có thể trải nghiệm trên chính bàn tay của bạn.

Cú đánh kỳ lạ cách mục tiêu khoảng chừng 2,5cm như trong hình 1, 2 và 3 mà Lý Tiểu Long thường làm khán giả khiếp sợ trong lúc biểu diễn. Khoảng cách mục tiêu quá gần nhưng có thể thực hiện được bởi vì anh dùng hông, cách tung đòn và phát “năng lượng lưu chuyển” thành thạo. Nắm tay thẳng đứng và bả xuống nơi cổ tay, như trong hình A. Lúc chạm mục tiêu nắm tay bất thành linh vểnh lên như trong hình B. Cú đấm với nắm tay thẳng đứng (nhật tự quyền) chỉ dùng khi mục tiêu chỉ cách ta khoảng 12,5cm trở lại. Nếu bạn có ý dùng cú đấm này để làm ở khoảng xa hơn, bạn sẽ không đoán đúng thời điểm đánh trúng mục tiêu.



A



B



1

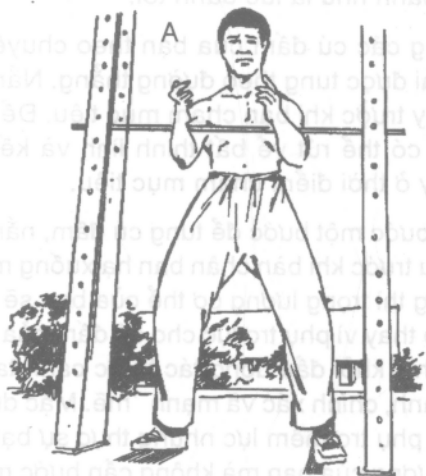


2



3

Có những cách khác để tăng năng lượng lưu chuyển. Bạn có thể thực hiện khi đang lái xe. Đặt hai tay lên tay lái như thể bạn đang luyện “niêm thủ” và đặt áp lực lên hai tay. Trong hình A, thoát nhìn dường như Lý Tiểu Long đang tập bài tập đẳng cự nhưng thực tế anh đang dè hai tay anh vào thanh ngang, lưu chuyển năng lượng của anh. May mắn thay, việc phát triển “năng lượng lưu chuyển” của bạn có thể tập luyện bất cứ ở nơi đâu miễn là nơi ấy cho phép bạn đặt áp lực một hoặc hai tay.



Nhiều người cố dùng cú đấm khoảng cách 2,5cm để đánh bật đối thủ của mình, nhưng thay vì đấm, họ chỉ đẩy đối thủ bật văng ra. Bạn không thể làm đau đối thủ bằng một cái đẩy. Nghệ thuật đấm không phải là đẩy. Trong đấm, một đỉnh của lực hoặc sức mạnh của bạn là ở điểm tiếp xúc, nhưng trong đẩy, lực bắt đầu từ ban đầu lúc xuất phát và thường mất lực theo thời gian duỗi thẳng cánh tay thẳng. Đấm thì đến từ xoay hông, còn đẩy thì thường từ chân sau đẩy thân của bạn tới trước.

Khi bạn đâm, đặc biệt là ở bao tập đâm loại nặng, với cú đâm như muốn xuyên qua bao, bạn sẽ thấy rằng nếu bạn làm như thế bạn sẽ có lực thâm nhập sâu và mạnh hơn thay vì tập trung ở bề mặt của bao. “Tòng – xuyên” (*) có nghĩa là sự thúc giục liên tục quả đâm của bạn đi đến mục tiêu. Tuy nhiên, động lượng hay lực không dừng ở đó mà lại đi xuyên qua mục tiêu. Nó không phải là chạm đối phương của bạn mà là dồn lực đi qua anh ta. Sau khi dồn lực qua anh ta, tay đâm của bạn phải rút về nhanh như là lúc đánh tới.

Đừng tung các cú đâm của bạn theo chuyển động cuộn lại, chúng phải được tung theo đường thẳng. Nắm tay của bạn nắm chặt ngay trước khi bạn chạm mục tiêu. Để thêm lực phụ trợ, tay tự do có thể rút về bất thành linh và kết hợp với xóc người tới ngay ở thời điểm chạm mục tiêu.

Nếu bạn bước một bước để tung cú đâm, nắm tay của bạn chạm mục tiêu trước khi bàn chân bạn hạ xuống mặt sàn phòng tập; nếu không thì trọng lượng cơ thể của bạn sẽ bị lan tỏa vào sàn phòng tập thay vì phụ trợ lực cho cú đâm của bạn. Hồng và vai của bạn phải khởi đầu động tác trước cánh tay, để tung cú đâm được nhanh, chính xác và mạnh mẽ. Mặc dù động tác đôi chân của bạn phụ trợ thêm lực nhưng thực sự bạn có thể đánh đo ván đối phương của bạn mà không cần bước một bước hoặc biểu lộ bất kỳ trạng thái căng thẳng trong động lực của bạn như thế thì việc tung đòn đâm được thực hiện đúng.

Một cú đâm mạnh mẽ tùy thuộc vào tác dụng của lực đòn bẩy và phán đoán đúng thời điểm. Phán đoán đúng thời điểm là cần thiết cho một cú đâm mạnh mẽ. Không có nó, lực va chạm bị mất trong chuyển động – có thể nó đến quá sớm hoặc quá trễ.

(*) Lý Tiểu Long dùng từ “follow-through”, chúng tôi tạm gọi là tòng-xuyên.

Lực kéo

Mặc dù lúc ban đầu Lý Tiểu Long học Vĩnh Xuân công phu nhưng anh đã cải tạo rất nhiều kỹ thuật nên dường như Tiết Quyền Đạo không còn mang dáng dấp võ thuật Trung Quốc (Công phu). Lý Tiểu Long không hoàn toàn loại bỏ tất cả kỹ thuật Vĩnh Xuân Quyền anh giữ lại một số nhưng cũng biến đổi sâu sắc nên cũng khó nhận thấy được so với nguồn gốc của nó.

Hai kỹ thuật mà anh vẫn thường tập luyện là “lập thủ” (1) (lập sao) và “phách thủ” (2) (phách sao), đặc biệt sau việc luyện tập “tri thủ” (3) (chỉ sao). Anh buộc phải xem xét lại cả hai kỹ thuật này, bởi vì trong Vĩnh Xuân Quyền cả hai người đối luyện đứng với thân hình đối diện nhau và đôi chân của họ song song nhau. Nhưng trong Tiết Quyền đạo tư thế phòng thủ chính yếu của những người đối luyện là đứng với một chân ở phía trước và cách duỗi tay cũng khác.

Lý Tiểu Long luôn nghĩ rằng tập tậ đúng cách có thể gia tăng lực cho anh. Nhưng anh chọn lựa kỹ càng cho chương trình luyện tập của mình. Anh tránh các bài tập có thể phát triển cơ, những bài tập này có thể làm ngăn trở việc thể hiện đòn thế trong giao đấu.

Ngoài cơ bụng, anh tập trung nhiều ở cẳng tay vì anh nghĩ rằng đâm hoặc kéo tùy thuộc rất nhiều vào các cơ này, nhất là trong “lập thủ”. Những bài tập của anh bao gồm việc tập co ngược. Để tiếp nhận được phần hiệu quả nhất của bài tập này, anh bọc chung quanh một thanh cầm bằng lớp bột biển, do đó anh mất đi lực nắm (nắm) chặt khi anh chộp đôi tay của mình vào lớp bột biển. Trong khi thực hiện bài tập này, anh chủ yếu vận dụng các cơ ở cẳng tay để kéo đôi tay về ngực của anh.

Một bài tập tuyệt hảo khác cho cẳng tay là bung duỗi tay. Thay vì co cánh tay, anh gơ hai tạ tay đưa thẳng ra phía trước mặt anh. Với đôi tay duỗi thẳng ở ngang tầm ngực anh giữ đôi tạ ở tư thế đó càng lâu càng tốt.

Anh cũng tập bóp vắt quả bóng trong lòng bàn tay và tập với dụng cụ tập lực cổ tay như trong hình 1 và 2. Bằng cách sử dụng tạ tay nhưng chỉ có một đầu, anh vận cổ tay tới lui.

Lý Tiểu Long phát triển sức mạnh này trong đôi cánh tay của anh. Khi anh tập giật mạnh bạn đối luyện, anh bắt thần ngẩng đầu về sau khi thân người dẫn tới anh ta. Một yếu tố đóng góp vào việc phát triển lực kéo là bền bỉ tập luyện lặp thủ trên mộc nhân của Vĩnh Xuân Quyền.

Ngoài việc phát triển các cơ ở cẳng tay, anh cũng luyện cho đôi cánh tay của mình rắn chắc hơn bằng cách ném phịch chúng lên "cánh tay" gỗ của mộc nhân.

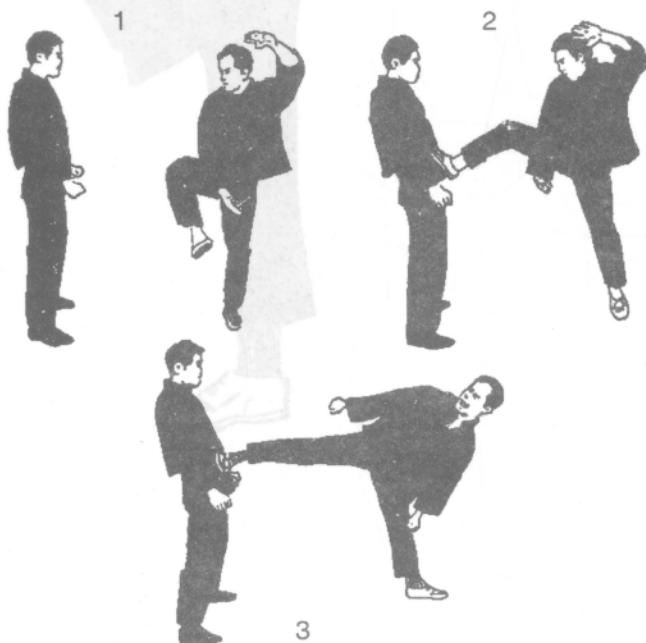
Khi tập luyện với các tạ tay phải chắc chắn có sự kết hợp tương ứng các bài tập luyện tốc độ và sự linh hoạt. Cử tạ nặng chỉ để tăng lực nhưng không giải quyết được vấn đề linh hoạt hoặc tốc độ, điều này sẽ đặt ra vấn đề khi đánh đối phương. Nó giống như một con tê giác cố lừa con thỏ vào một góc.



Lực đá

Tấn công với bàn chân thì có nhiều lợi điểm. Trước tiên, chân mạnh hơn tay nhiều. Thực tế, đòn đá đúng cách là đòn có sức mạnh và sức công phá nhiều nhất mà bạn có thể thực hiện. Thứ hai, chân của bạn dài hơn tay nên trong tấn công thường đi trước đòn đánh tay. Thứ ba, đỡ một đòn đá rất khó, đặc biệt ở vùng phía dưới như vùng xương ống quyển, đầu gối và hạ bộ.

Điều không may là các võ sĩ lại không biết lợi dụng cái mình có sẵn. Họ đá nhưng không có một chút lực nào. Những cú đá búng nhẹ hoặc đá như chổi, như trong hình 2 và 3 vẫn còn được dùng. Họ không phát đủ lực để làm đau hoặc gây thương tổn. Trong những cú đá búng trọng lượng cơ thể không phù trợ cho đòn đá này và trong cú đá như chổi thì thân người của bạn quá mất thăng bằng.



Sở trường của Lý Tiểu Long là đá ngang, như trong hình A, nó khác với đá ngang cổ điển. Trong đá ngang cổ điển, đá tổng ngang có lực nhưng không có tốc độ. Đá ngang nhanh thì có tốc độ nhưng không có lực. Trong đá ngang của Triệt Quyền Đạo cả hai cú đá ngang nhanh và tổng ngang được phối hợp lại cho nên không mất lực và tốc độ.



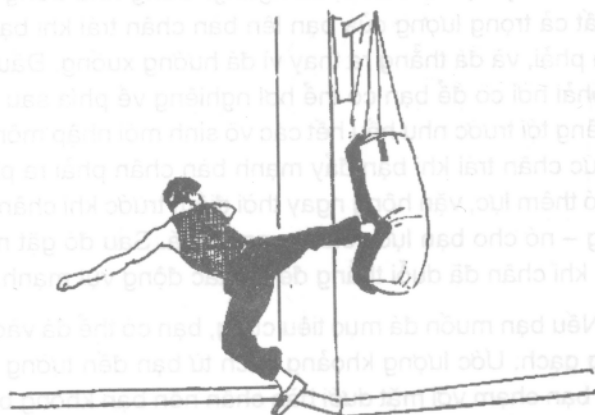
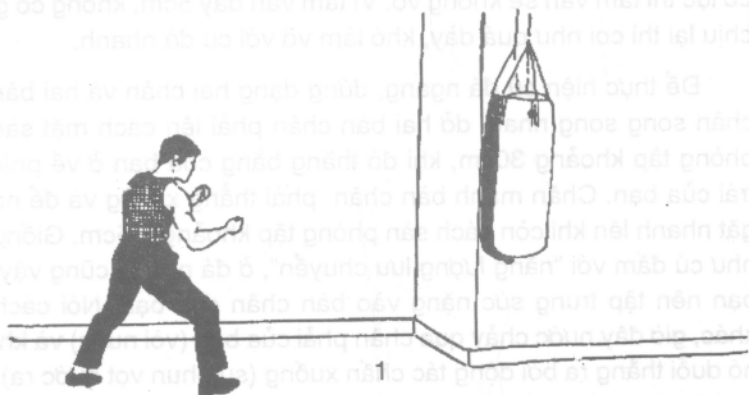
Lý Tiểu Long thường đá vỡ đôi tấm ván dày 5cm được buồng từ tấm ngang vai anh trước khi nó rơi xuống đất. Nếu cú đá của anh chỉ có lực mà không có tốc độ, tấm ván sẽ văng một khoảng mà không bị vỡ. Nếu cú đá của anh có tốc độ mà không có lực thì tấm ván sẽ không vỡ. Vì tấm ván dày 5cm, không có gì chịu lại thì coi như quá dày, khó làm vỡ với cú đá nhanh.

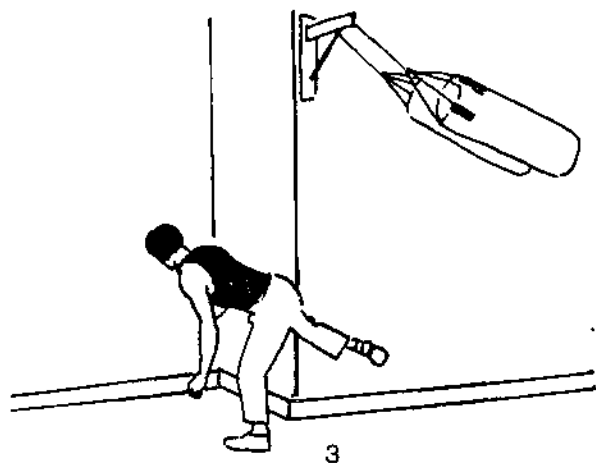
Để thực hiện cú đá ngang, đứng dạng hai chân và hai bàn chân song song nhau, dõ hai bàn chân phải lên cách mặt sàn phòng tập khoảng 30cm, khi đó thẳng bằng của bạn ở về phía trái của bạn. Chấn mạnh bàn chân phải thẳng xuống và để nó bật nhanh lên khi còn cách sàn phòng tập khoảng 2,5cm. Giống như cú đấm với “năng lượng lưu chuyển”, ở đá ngang cũng vậy, bạn nên tập trung sức nặng vào bàn chân của bạn. Nói cách khác, giờ đây nước chảy qua chân phải của bạn (vòi nước) và khi nó duỗi thẳng ra bởi động tác chấn xuống (sự phun vọt nước ra), nó bật nhanh lên (nước văng tóe lên). Không chấn bàn chân quá mạnh khi bạn chưa làm nóng đôi chân bằng những cú đá nhẹ.

Giờ đây bạn chuẩn bị đá ngang. Cũng như trong khi chấn, đặt tất cả trọng lượng của bạn lên bàn chân trái khi bạn gỡ bàn chân phải, và đá thẳng ra thay vì đá hướng xuống. Đầu gối chân trái phải hơi co để bạn có thể hơi nghiêng về phía sau và không nghiêng tới trước như hầu hết các võ sinh mới nhập môn làm. Trự trên ức chân trái khi bạn đẩy mạnh bàn chân phải ra phía trước. Để có thêm lực, vặn hông ngay thời điểm trước khi chân bạn duỗi thẳng – nó cho bạn lực xoắn trong cú đá. Sau đó gạt mạnh bàn chân khi chân đã duỗi thẳng để tạo tác động vọt mạnh.

Nếu bạn muốn đá mục tiêu cứng, bạn có thể đá vào gỗ hoặc tường gạch. Ước lượng khoảng cách từ bạn đến tường và đá. Vì chân bạn chạm với mặt dưới bàn chân nên bạn không bị đau. Cú đá mạnh chỉ làm bạn bật ngược lại vì tường không mềm.

Sau khi bạn đá ngang thành thạo, bạn có thể tập đá bao. Từ tư thế thủ chính yếu, thực hiện động tác lao tới trước như đã giải thích ở chương Động tác chân. Mục tiêu của cú đá trực tiếp ngay giữa bao như trong hình 1, 2 và 3.





3

Lúc chạm mục tiêu, bàn chân bạn phải nằm ngang, không được xiên. Âm thanh lúc chạm bao phải lớn, tiếng bịch lớn giống như tiếng đập mạnh nếu bạn đá thọc vào bao và vút thật nhanh bàn chân ở thời điểm cuối. Nếu chỉ là cú đẩy bằng chân thay vì là cú đá, âm thanh sẽ nhỏ và có tiếng ục ục yếu ớt. Trong cả hai cách đá đều có dùng lực, ngoại trừ cú đá sẽ gây tổn thương, cú đẩy chỉ đẩy ngã đối phương một cách vô hại.

Nếu bạn tung cú đá thọc nhanh vào bao và giữ thân người bạn thẳng bằng, bạn có thể tạo thêm nhiều lực trong cú đá hơn bạn nghĩ. Thông thường, cú đá được tung ra với thân hình lao tới của bạn cao hơn mặt sàn phòng tập một chút để giữ thẳng bằng cho lúc đá và ngay cả sau khi thực hiện xong cú đá. Nhưng đối với cú đá nhiều lực hơn, phóng người bạn cao hơn trong khi di chuyển về phía bao và ngay khi bạn tung chân phải vào bao, đập hoặc đẩy bàn chân trái xuống phía dưới. Nói cách khác, lực được vận dụng từ cả hai chân. Đây là điểm chủ yếu trong việc tung đòn dũng mãnh.

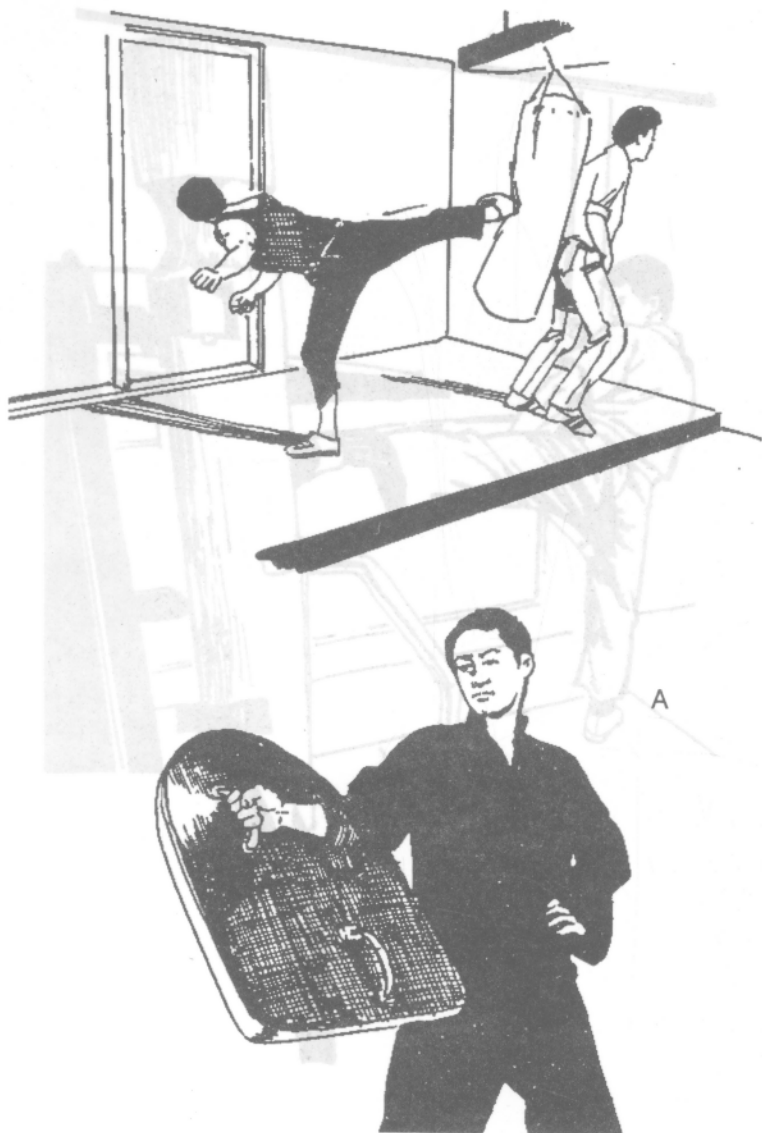
Một điểm lưu ý: nếu bạn đá hụt bao hoàn toàn hoặc không chạm mạnh nó, bạn có thể bị đau gối chân đá. Lý do là bàn chân bạn phóng tới nhanh hơn thân người của bạn và khi bạn hụt mục tiêu nó giống như có người nào đó bất ngờ giật mạnh chân của bạn khỏi hốc gối.

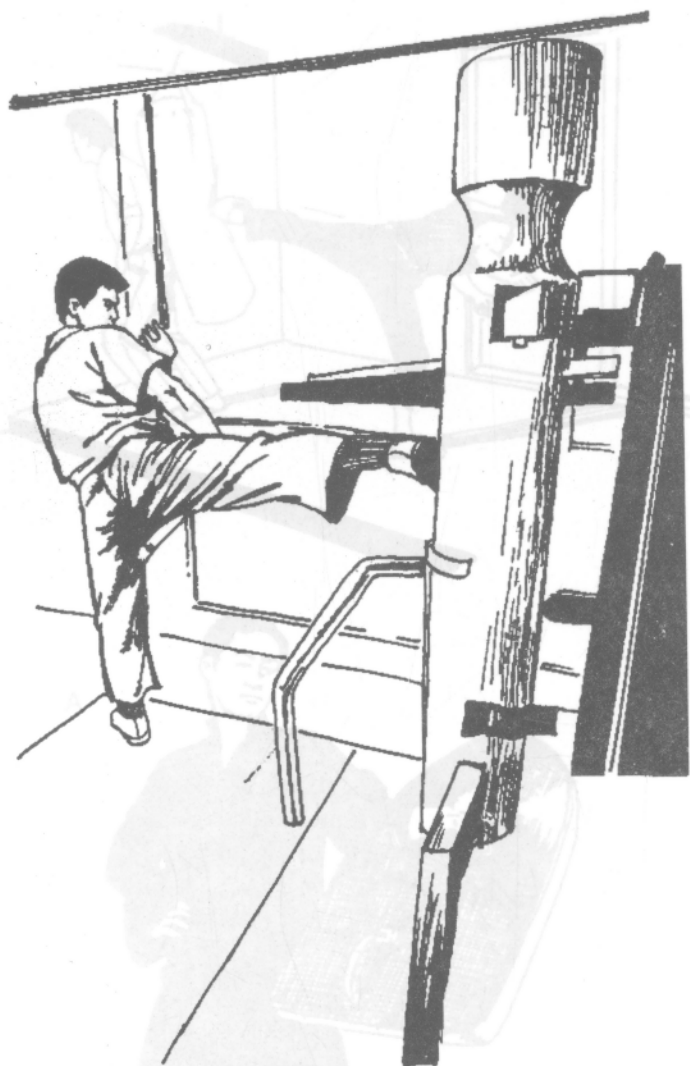
Trong giao đấu hoặc chiến đấu thật sự, không thực dụng cho lắm khi dùng cú đá bên trên, vì nó dễ làm bạn mất thăng bằng khi bạn hụt mục tiêu. Và thêm vào đó, bạn phóng người càng cao thì bạn càng cho đối phương có nhiều thời gian để tránh đòn tấn công của bạn.

Bao tập đá loại nặng là một trong những công cụ giá trị nhất trong Triệt Quyền Đạo và trên thực tế nó cũng được các võ phái khác coi trọng, bởi vì ta có thể tập một mình với nó. Bạn có thể có một buổi tập luyện tốt khi thực hiện đá ngang liên tục nhiều phút ở bao này. Khi bạn đá bao, hãy để nó đong đưa ngược trở lại sau mỗi lần đá, trước khi bạn đá lại lần nữa.

Để dạy võ sinh mới học đá, hãy giữ bao cho anh ta. Đặt một đầu gối của bạn ở mép dưới của bao và hai tay chịu nhẹ ở phần giữa bao để tránh cho các ngón tay của bạn bị đập mạnh. Trước khi bạn đứng chịu lưng vào bao, bạn phải biết sức mạnh của người đá. Trong hình 1, Lý Tiểu Long đá vào bao rất mạnh, cú va chạm này đã đẩy người chịu bay người tới, gây tổn thương vùng cổ vài ngày sau mới hết, vì trốn đẩy tới bất thành linh.

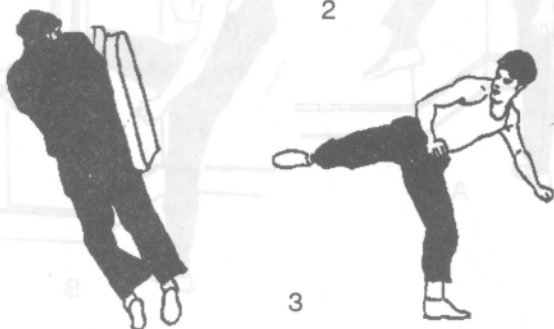
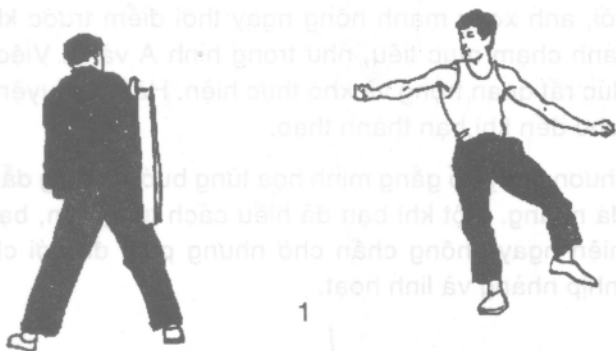
Lý Tiểu Long luôn cho rằng nên tập đá các loại mục tiêu khác nhau để có được cảm giác khác biệt từ mỗi va chạm. Anh thường hay dùng bao nặng, nhưng cũng thường đá gối, tập đâm móc trên vách, bao đậu hay bao cát, đệm tập đâm, mộc nhân, như trong hình B và lá chắn loại nặng như ở hình A.





B

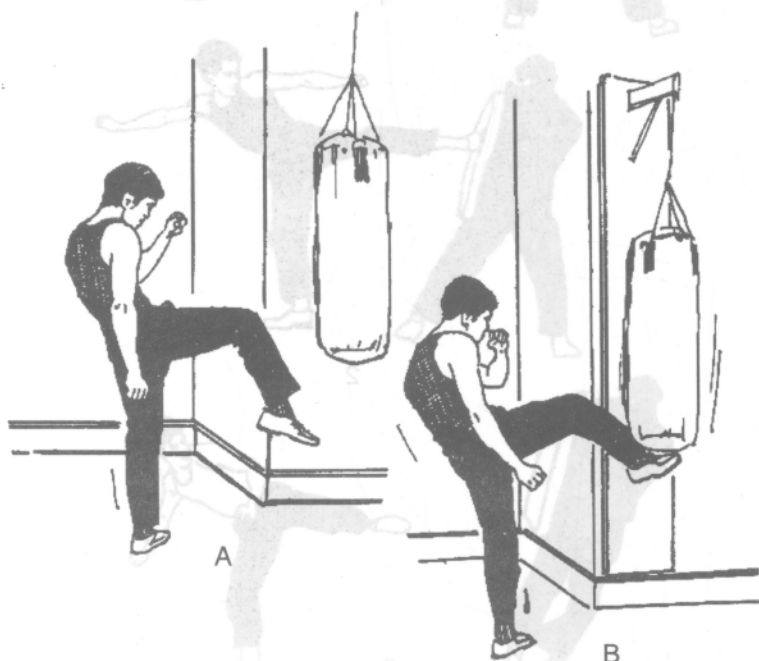
Sau bao tập đá loại nặng, công cụ yêu thích kế tiếp của anh là đá lá chắn loại nặng và bao đệm hơi bởi vì anh có thể phát hết sức lực vào mục tiêu di động mà không làm người giữ bị đau, như trong hình 1, 2 và 3.



Mặc dù cú đá về phía trước hay cú đá trước không có uy lực như cú đá ngang, Lý Tiểu Long đã tăng cường sức công phá vào cú đá bằng cách dùng đôi hông của mình.

Thay vì chỉ dựa vào tốc độ của đôi bàn chân xuất phát từ đầu gối, anh xoay mạnh hông ngay thời điểm trước khi bàn chân anh chạm mục tiêu, như trong hình A và B. Việc chọn đúng lúc rất quan trọng và khó thực hiện. Hãy tập luyện hàng ngày cho đến khi bạn thành thạo.

Chương này cố gắng minh họa từng bước hướng dẫn thực hiện đá ngang. Một khi bạn đã hiểu cách tung đòn, bạn nên thực hiện ngay không chần chừ nhưng phải đá với chuyển động nhịp nhàng và linh hoạt.



CHƯƠNG V

TẬP LUYỆN TỐC ĐỘ



Tốc độ trong chiến đấu là gì? Có phải nó là vận tốc của đôi bàn tay, đôi bàn chân và chuyển động cơ thể (thân pháp) của bạn? Hay có những yếu tố cần thiết thường thấy nào khác ở người chiến đấu giỏi không? Người chiến đấu giỏi là như thế nào?

Trả lời những câu hỏi ấy: Người chiến đấu giỏi là người có thể đánh (đá) đối phương nhanh, mạnh hơn mà không phải cố gắng quá sức và còn có thể tránh đòn. Anh ta không những chỉ có đôi tay, đôi chân hay thân pháp nhanh nhẹn mà còn có những đặc tính khác như động tác không báo trước (không để đối phương phán đoán được), phối hợp tốt, thẳng băng tuyệt hảo và nhận thức sắc bén. Mặc dù có một số người bẩm sinh có một ít trong số các đặc tính này nhưng hầu hết các đặc tính này phát triển được đều do kinh qua tập luyện gian khổ.

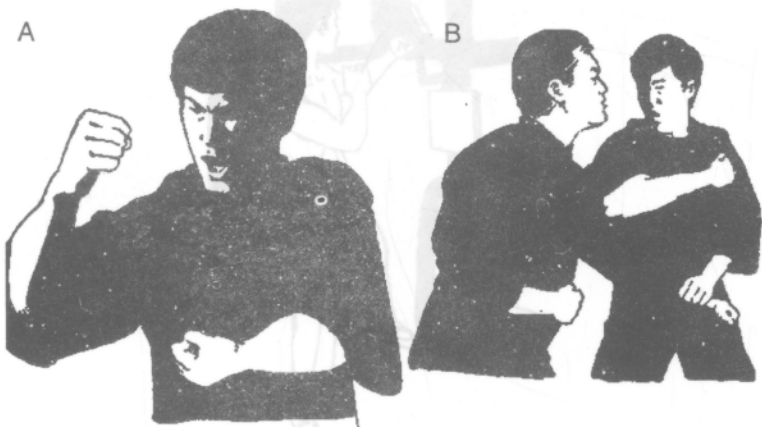
Tất cả sức lực hoặc công lực mà bạn đã phát triển được từ tập luyện đều trở nên vô ích nếu bạn quá chậm và không thể đánh trúng. Lực và tốc độ phải đi đôi với nhau. Người võ sĩ cần cả hai thứ ấy để đạt được thành công.

Phương cách tập luyện trước mắt để tăng tốc độ lúc va chạm là vụt hay quất bàn tay hay bàn chân ngay trước khi chạm mục tiêu. Nguyên tắc này cũng giống như ném với tay. Thí dụ, khi bạn ném mà vùng hết tay đồng thời gạt nhanh cổ tay vào thời điểm cuối lúc vùng tay, vật ném sẽ có tốc độ nhanh hơn là ném không có gạt nhanh cổ tay. Dĩ nhiên quỹ đạo vùng tay dài cộng với gạt nhanh cổ tay sẽ có gia tốc lớn hơn vào thời điểm cuối so với cái vùng tay có quỹ đạo ngắn và có gạt nhanh cổ tay. Một roi da dài 4mét nếu vùng tay đánh chính xác sẽ làm đau hơn cây roi dài 0,6mét.

Tốc độ trong đòn đâm

Đánh nắm tay ngược không phải là đòn đánh nhanh nhất và cũng không phải là mạnh nhất, bởi vì bạn không thể sử dụng toàn bộ chuyển động của cơ thể. Nhưng nó là cú đánh mà bạn có thể áp dụng đầy đủ chuyển động quất hay gạt nhanh. Trước tiên, nó được vung ra theo quỹ đạo vòng cung hơn là quỹ đạo thẳng tới mục tiêu; điều này có nghĩa là bạn có thể dùng nhiều động lượng trong lúc tung đòn. Thứ hai, trong chuyển động cổ tay bạn được tự do hay nói đúng hơn, là có thể co giãn hơn, có thể bẻ cổ tay từ phía này sang phía kia (bẻ hướng vào lòng bàn tay hoặc hướng ra ngoài). Điều này có nghĩa là bạn có thể quất hay gạt cổ tay nhanh, mạnh hơn, như trong hình A.

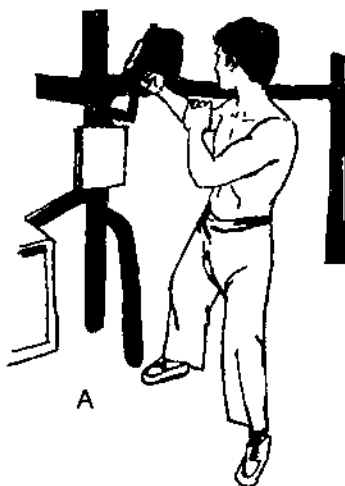
Nắm tay ngược phần lớn được dùng dùng đánh vào vùng đầu của đối phương. Nó thường được phối hợp phần nhiều với "lập thủ", như trong hình B. Nó được tung từ tầm ngang vai nhưng cũng có thể được dùng như là một đòn tấn công bất ngờ và được giáng vào bất kỳ nơi đâu từ tầm hông đến tầm vai bạn. Nó rất khó đỡ nếu như bạn đạt được trình độ thực hiện các động tác không dự báo.



Mặc dù bị mất một ít lực trong cú đánh này, nhưng nó được đền bù khi phối hợp với đòn “lập thủ”. Nếu như bạn có thể phát triển lực kéo mạnh ở cánh tay của bạn, bạn có thể kéo mạnh đối phương tới trước và áp dụng cú đánh nắm tay ngược. Va chạm này sẽ mãnh liệt khi các xương đầu ngón tay của bạn chạm vào mặt đối phương. Tương tự như hai chiếc xe chạy nhanh đụng nhau.

Để phát triển tốc độ hay sự nhanh tay trong cú đánh nắm tay ngược, đốt một ngọn nến và cố đấm tắt nến với gia tốc của cú đánh. Một bài tập đáng quan tâm khác là có người đối luyện, người này cố đỡ cú đánh của bạn khi bạn đánh vào mặt anh ta, bạn đánh nhưng vẫn kiểm soát được cú đánh của mình. Nếu anh ta đỡ hụt thì bạn có thể dừng quả đấm của mình cách mặt anh ta khoảng 0,5cm.

Lý Tiểu Long thường dùng dụng cụ hỗ trợ khác là hình nộm có đầu đàn hồi, như trong hình A. việc làm này giúp nâng cao độ chính xác khi anh tập một mình. “Đầu” hình nộm là một đệm tập đấm có sức bật, có thể chịu được những cú đấm mạnh.



Xỉa phiêu chỉ (bàn tay có các ngón như lưỡi dao) với bàn tay thủ ở phía trước được coi là vũ khí tấn công nhanh nhất mà bạn có. Nó đi đến mục tiêu nhanh bởi vì nó chỉ vượt một khoảng cách ngắn. Đồng thời nó cũng là vũ khí tay không dài nhất mà bạn có. Bởi vì bạn không nắm các ngón tay lại, mà các ngón tay này duỗi thẳng ra, bạn thêm được vài cm nữa, như trong hình 1 và 2.

1



2



Trong kỹ thuật đánh này không cần lực, bởi vì mục tiêu của bạn là đôi mắt của đối phương. Thay vào đó, điều bạn cần có là chính xác và tốc độ rất nhanh. Phiêu chỉ là vũ khí lợi hại và nguy hiểm đối với đối phương vì nó gây tổn thương rất lớn và khó phòng thủ.

Để bảo vệ chính mình khỏi bị tổn thương các ngón tay, bạn không nên xỉa hút mục tiêu và không xỉa vào những vật cứng như đầu hay xương đối phương, đồng thời học cách khếp các ngón tay thành dạng phiêu chỉ đúng cách. Bàn tay duỗi thẳng hàng với cánh tay, như trong hình Y, hơi có các ngón dài lại cho bằng với ngón ngắn và gập ngón cái vào. Bàn tay của bạn nên tương tự như mũi dao hoặc như mũi giáo.

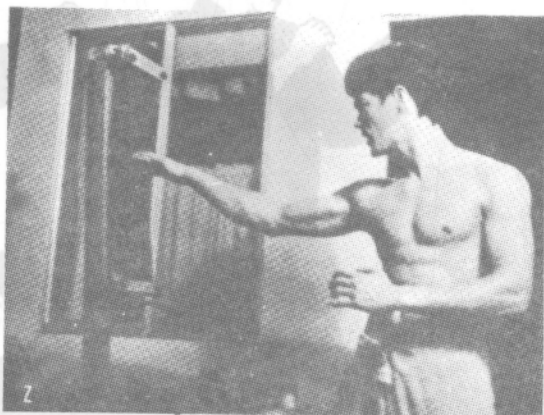
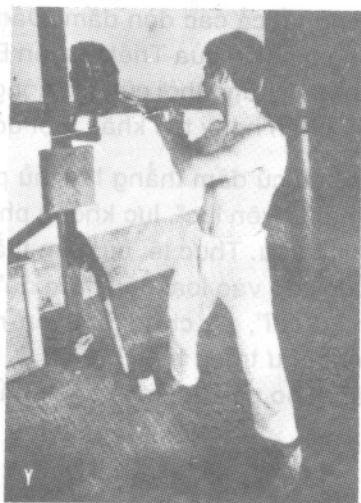
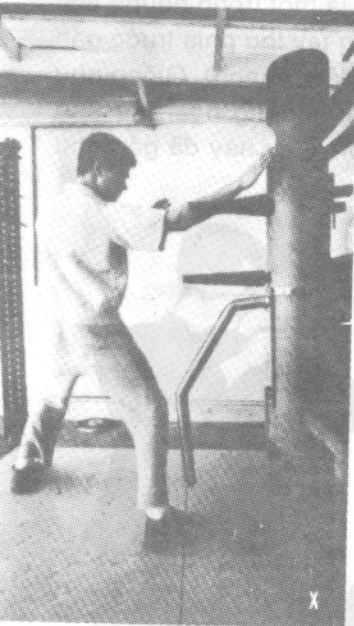


Để phát triển tốc độ của cú xĩa “phiêu chĩ”, bạn cần phải tập luyện nhiều và hầu hết kết quả đòn xĩa tùy thuộc vào chuẩn bị ban đầu của bạn. Tốc độ dựa trên sự tiết kiệm chuyển động và đòn xĩa là một kỹ thuật mà bạn có cơ hội để thử việc tiết kiệm chuyển động này. Xĩa, giống như tất cả những đòn đánh trong Triệt Quyền Đạo, phải lao tới trước, không có sự ngưng nghỉ nào. Giống như con rắn mổ con mồi không báo trước.

Bạn càng bỏ ra nhiều thời gian luyện tốc độ xĩa thì sau một thời gian đôi bàn tay càng xĩa nhanh hơn. Giống như võ sĩ quyền Anh vùng đôi bàn tay nhanh trong khi chạy chậm, bạn cũng phải tập bài tập này một cách nghiêm túc. Một bài tập tuyệt hảo là xĩa mục tiêu giấy. Nó không tốn kém và dễ làm, nhưng rất có giá trị đối với bất kỳ người nào muốn phát triển tốc độ đâm hoặc xĩa.

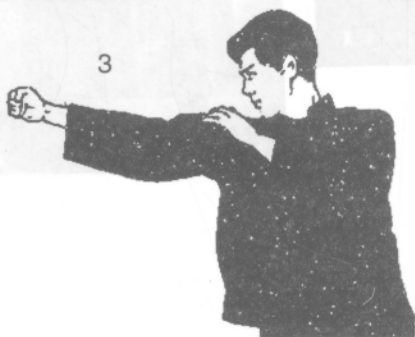
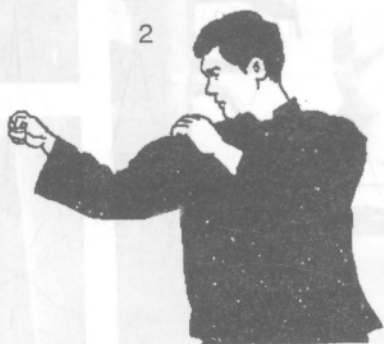
Ngoài mục tiêu trên giấy, Lý Tiểu Long thường tập trên một miếng da để các ngón được cứng chắc, như trong hình Z. Đồng thời anh cũng tập luyện nhiều ở hình nộm có đầu đàn hồi, như trong hình Y, dụng cụ này rất tốt cho việc tập xĩa. Nó cho bạn tính chính xác, đồng thời cũng khá cứng để làm các ngón tay của bạn thêm cứng chắc.

Mặc dù mộc nhân quá rắn để xĩa “phiêu chĩ” vào đó, nhưng nó là một công cụ giá trị để tập xĩa phối hợp, như hình X. Nó gần giống như một đối thủ thật sự, với các cánh tay duỗi ra và các chân của nó đe dọa bạn khi bạn tiến lại gần.



Xỉa “phiêu chỉ” ở tay thủ phía trước là vũ khí tay không nhanh nhất và đâm thẳng tay tử phía trước là cú đâm nhanh nhất trong tất cả các đòn đâm. Đâm thẳng tay thủ phía trước là đòn đâm chính của Triệt Quyền Đạo. Nó là vũ khí tấn công chính, nhưng đồng thời cũng là công cụ phòng thủ quan trọng để ngăn chặn ngay tức khắc một đòn tấn công phức tạp.

Mặc dù cú đâm thẳng tay thủ phía trước đã được đề cập ở chương “Luyện lực”, lực không phải là một trong những tính chất chính yếu. Thực tế, cú đâm thẳng tay thủ phía trước gần như được xếp vào loại đâm “tốc độ” (đâm nhanh). Giống như xỉa “phiêu chỉ”, nó chỉ di chuyển một khoảng ngắn để đến mục tiêu, như trong hình 1,2 và 3, bởi vì tay này đã gần như duỗi sẵn – no gần với mục tiêu nhất.

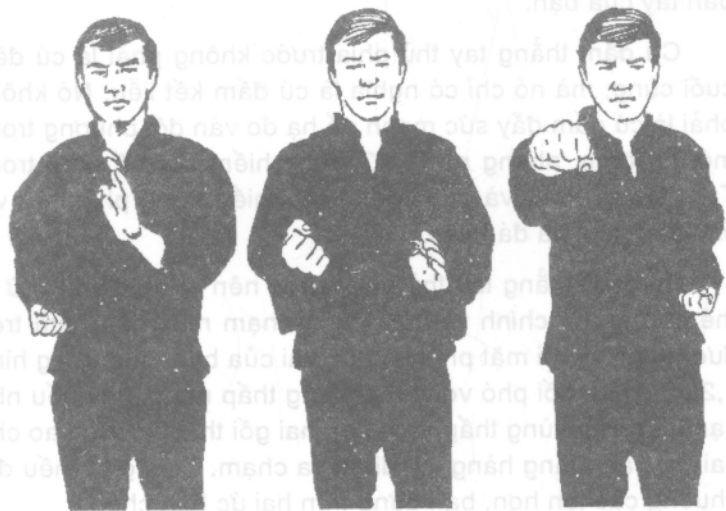
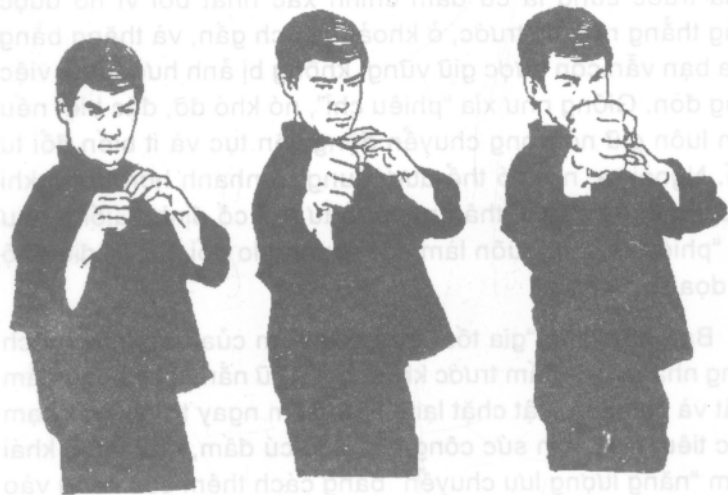


Ngoài việc là cú đấm nhanh nhất, cú đấm thẳng tay thủ phía trước cũng là cú đấm chính xác nhất bởi vì nó được tung thẳng ra phía trước, ở khoảng cách gần, và thẳng bằng của bạn vẫn còn được giữ vững, không bị ảnh hưởng do việc tung đòn. Giống như xĩa “phiêu chỉ”, nó khó đỡ, đặc biệt nếu bạn luôn giữ nó trong chuyển động liên tục và ít biến đổi tư thế. Ngoài ra, nó có thể được tung ra nhanh hơn trong khi chuyển động so với thân người ở tư thế cố định. Giống như xĩa “phiêu chỉ”, nó luôn làm đối phương lo đối phó vì điệu bộ đe dọa của nó.

Bạn hãy tăng “gia tốc” trong cú đấm của bạn bằng cách gồng nhanh quả đấm trước khi chạm. Giữ nắm tay không nắm chặt và chỉ nắm thật chặt lại ở thời điểm ngay trước lúc chạm mục tiêu. Để thêm sức công phá vào cú đấm, hãy dùng khái niệm “năng lượng lưu chuyển” bằng cách thêm sức nặng vào bàn tay của bạn.

Cú đấm thẳng tay thủ phía trước không phải là cú đấm cuối cùng, mà nó chỉ có nghĩa là cú đấm kết liễu. Nó không phải là cú đấm đẩy sức mạnh để hạ đo ván đối phương trong một cú đấm, nhưng nó là cú đấm chiếm ưu thế nhất trong Triệt Quyền Đạo và được dùng rất nhiều trong phối hợp với các đòn đấm và đá khác.

Cú đấm thẳng tay thủ phía trước nên được đấm ra từ tư thế phòng thủ chính yếu với điểm chạm mục tiêu nằm trên đường thẳng với mặt phẳng chứa vai của bạn, như trong hình 1,2 và 3. Để đối phó với đối phương thấp người hay nếu như bạn đấm vào vùng thấp, bạn gấp hai gối thấp xuống sao cho hai vai bạn thẳng hàng với điểm va chạm. Tương tự, nếu đối phương cao lớn hơn, bạn đứng trên hai ức bàn chân.



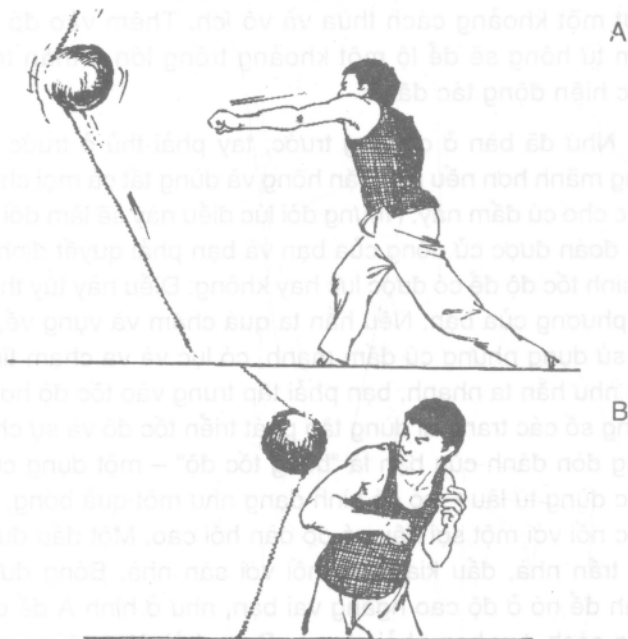
Về sau khi bạn đã tiến bộ, quả đấm thẳng có thể được tung ra ở bất kỳ tư thế nào, đấm không có chuyển động thừa như giật lại hoặc kéo vai trước khi tung đòn. Đòn đấm của bạn phải được tung ra trong tư thế thẳng bằng thì mới hiệu quả.

Không giống tư thế thủ cổ điển, bàn tay không bao giờ đặt ở hông của bạn, như trong hình A, B và C hoặc khởi đầu cú đấm từ đó. Quả là không thực dụng khi tay của bạn phải vượt một khoảng cách thừa và vô ích. Thêm vào đó tung cú đấm từ hông sẽ để lộ một khoảng trống lớn ở thân trong khi thực hiện động tác đấm.

Như đã bàn ở chương trước, tay phải thủ ở trước sẽ đấm dũng mãnh hơn nếu bạn vẫn hông và dùng tất cả mọi chức năng khác cho cú đấm này. Nhưng đôi lúc điều này sẽ làm đối phương ước đoán được cử động của bạn và bạn phải quyết định có nên hy sinh tốc độ để có được lực hay không. Điều này tùy thuộc vào đối phương của bạn. Nếu hấn ta quá chậm và vụng về, bạn có thể sử dụng những cú đấm mạnh, có lực và va chạm tĩnh. Còn nếu như hấn ta nhanh, bạn phải tập trung vào tốc độ hơn là lực. Trong số các trang bị dùng tập phát triển tốc độ và sự chính xác trong đòn đánh của bạn là “bóng tốc độ” – một dụng cụ hỗ trợ được dùng từ lâu – nó có hình dạng như một quả bóng, hai đầu được nối với một sợi dây có độ đàn hồi cao. Một đầu được móc vào trần nhà, đầu kia được nối với sàn nhà. Bóng được hiệu chỉnh để nó ở độ cao ngang vai bạn, như ở hình A để dùng nó đúng cách, tay bạn phải nhanh. Bạn phải đánh đúng mục tiêu trúng cách để cho bóng bật ngược thẳng về phía bạn; và bạn phải có phán đoán đúng thời gian khi sử dụng đôi tay của bạn.

Lúc ban đầu, dùng cả hai tay đấm bóng và đứng hai chân song song, khoảng cách hai chân thuận tiện và tự nhiên cho bạn. Đánh trực tiếp thẳng vào bóng, dùng mũi bạn làm điểm

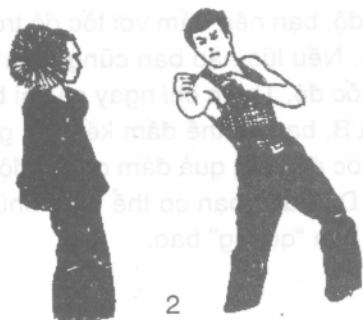
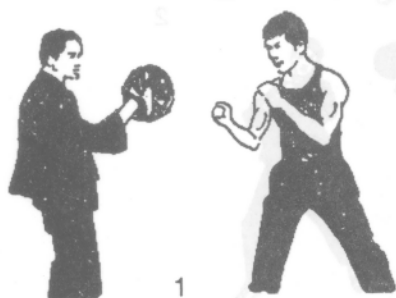
hướng dẫn. Điểm giá trị nhất của quả bóng là nó buộc bạn phải đâm trực tiếp và mạnh mẽ chứ không đẩy nếu không nó không bật mạnh trở lại phía bạn. Nhưng một khi bạn đã đánh thành thạo sau những lần tập luyện, bạn có thể đứng trong tư thế thủ chính yếu và sử dụng phối hợp nắm tay và chỏ. Đấm với nắm tay của bạn và đỡ hoặc đánh bằng cùi chỏ và cẳng tay, như trong hình B.



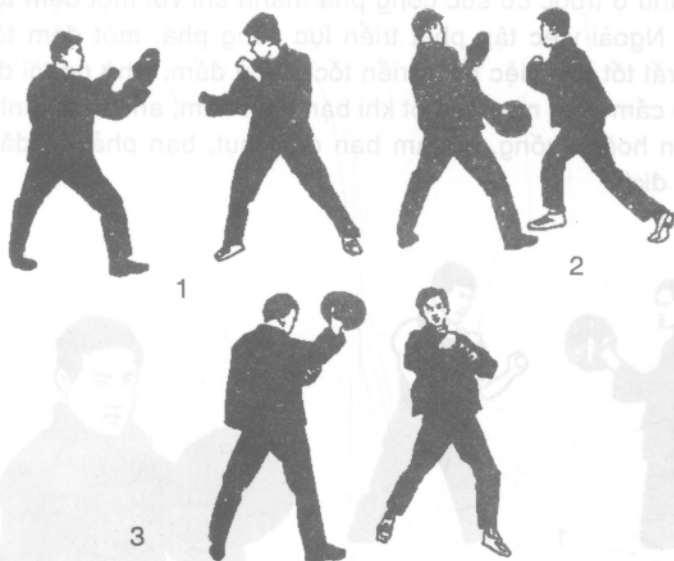
Bạn không thể đánh bóng khi đứng theo tư thế cổ điển, ở tư thế này bạn phải tung cú đấm từ hông, bởi vì sẽ quá trễ để bạn phản ứng sau quả đấm đầu tiên. Bạn có khả năng bị bóng bật trúng vào mặt, vì đôi tay của bạn không thể bảo vệ phần đầu của bạn khi quả bóng bật tới.

Các đệm tập đấm, như trong hình Y, là những dụng cụ hỗ trợ đắc dụng, được dùng để tập phát triển tốc độ và lực cho các cú đấm, đá hoặc dùng để tập đánh phối hợp. Bạn có thể tập với một hoặc hai đệm.

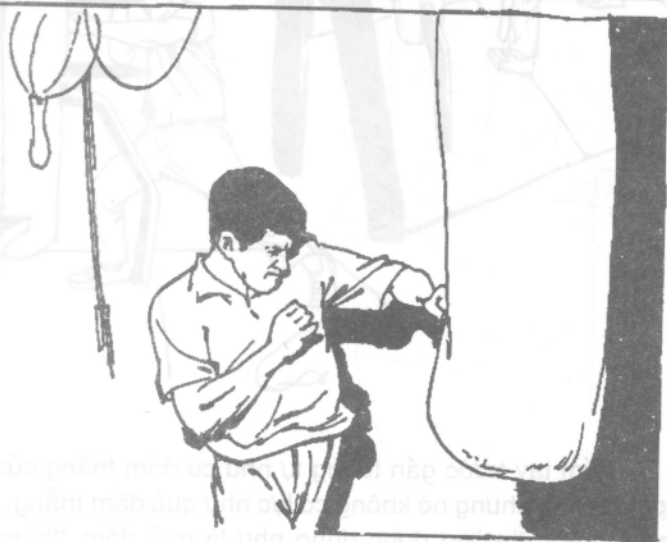
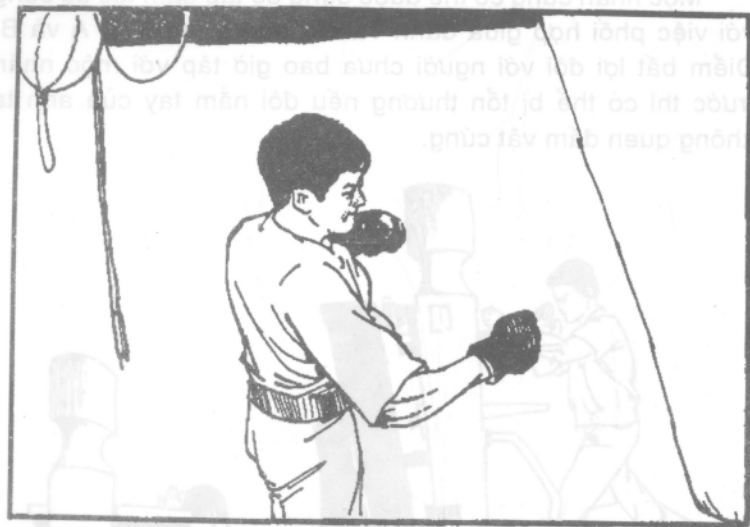
Trong hình 1 và 2, Lý Tiểu Long tập đấm quả đấm tay phải thủ ở trước có sức công phá mạnh chỉ với một đệm tập đấm. Ngoài việc tập phát triển lực công phá, một đệm tập đấm rất tốt cho việc phát triển tốc độ cú đấm. Nhờ người đối luyện cầm đệm này và một khi bạn định đấm, anh ta đưa nhẹ nó lên hoặc xuống, cố làm bạn đấm hụt, bạn phải cố đấm trúng đích.



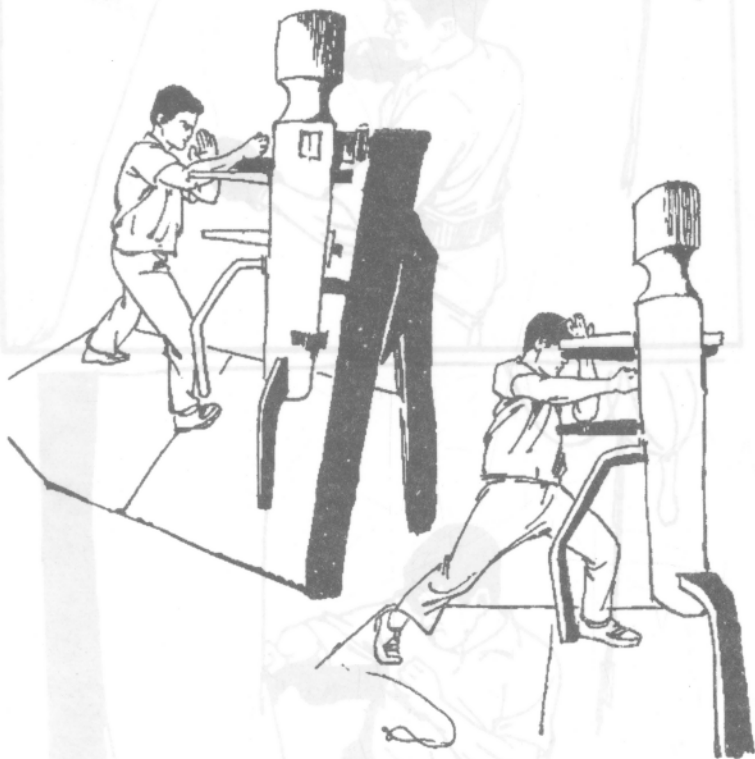
Trong hình 1,2 và 3 Lý Tiểu Long tung quả đấm của tay phải thủ trước và tiếp theo là cú đấm tay trái vào đệm tập đấm thứ hai. Với đôi đệm tập đấm, người đối luyện của bạn có thể giúp bạn phát triển tốc độ, nhằm mục tiêu, và phối hợp bằng cách tự anh ta di chuyển và xoay trở đôi tay để đôi đệm này trở thành mục tiêu di động.



Đấm gối tập móc ở vách không thích hợp cho việc phát triển tốc độ. Để phát triển tốc độ, bạn nên đấm với tốc độ trong ý tưởng và không cần vận lực. Nếu lúc nào bạn cũng đấm với tất cả sức lực, bạn sẽ mất đi tốc độ. Thậm chí ngay cả khi bạn đấm bao, như trong hình A và B, bạn có thể đấm kết hợp giữa tốc độ và lực. Dùng tay thủ trước để tung quả đấm có tốc độ và tay sau tung quả đấm có lực. Dần dần bạn có thể tung những cú đấm mạnh ở cả hai tay khi bạn “quăng” bao.



Mộc nhân cũng có thể được dùng để tập đầm tốc độ cùng với việc phối hợp giữa đánh và đỡ, như trong hình A và B. Điểm bất lợi đối với người chưa bao giờ tập với mộc nhân trước thì có thể bị tổn thương nếu đôi nắm tay của anh ta không quen đầm vật cứng.



Cú đầm tay trước gần tương tự như cú đầm thẳng của tay thủ phía trước, nhưng nó không có lực như quả đầm thẳng. Quả đầm tay trước thường được dùng như là quả đầm “thăm dò”

trong những hiệp đấu của trận đấu hoặc trong thời gian đầu của hai võ sĩ lành nghề. Cú đâm thọc sâu của tay thủ phía trước là cú đâm thân trọng thăm dò để nghiên cứu sự dịch chuyển của đối phương. Đôi lúc cú đâm thọc sâu tay thủ phía trước được dùng suốt trận đấu giữa hai võ sĩ ngang tài ngang sức.

Trong quyền Anh, cú đâm thọc sâu tay thủ phía trước thường được sử dụng nhiều, nhưng trong Triệt Quyền Đạo thì lại là đâm thẳng tay thủ phía trước. Cả hai kỹ thuật đánh gần như có tính chất tương tự: nhanh, chính xác, tung đòn ngắn, cơ thể thẳng bằng trong lúc tung đòn, và cả hai đều khó đỡ.

Trong tấn công, cú đâm thọc tay thủ trước thường làm đối phương mất thăng bằng và tạo chỗ hở để tung các đòn công phá. Trong phòng thủ, nó là động tác hiệu lực để dùng hoặc đón đòn tấn công. Thí dụ, bạn có thể "hạ đối phương bằng cú đâm" khi tung cú đâm thọc nhanh vào mặt hấn ngay lúc hấn sắp sửa tung đòn tấn công. Cú đâm thọc cũng có thể được tung ra từ cánh tay duỗi cho đến thẳng hết tay, giữ đối phương ở khoảng cách nhất định nhằm phòng đối phương nhập nội.

Cú đâm thọc sâu phần lớn nhắm vào mặt bởi vì nó thiếu lực và ít gây tổn thương nếu đánh trúng ở phần thân. Nó là cú đâm yếu, gây khó chịu, có hiệu quả để lập mưu gài đối phương, nó được đâm với cánh tay thả lỏng và gặt nhanh trước khi chạm mục tiêu.

Trò võ tay mà lúc trẻ chúng ta thường chơi là bài tập rất tốt. Bạn duỗi thẳng tay ra phía trước, bàn tay xòe, úp lòng, bàn tay hướng xuống. Người đối tập cũng duỗi tay, bàn tay xòe ngửa đặt phía dưới bàn tay ta. Người đối tập xoay tay cố đánh xuống trúng bàn tay ta, trong lúc ấy ta cố giật tay về để tránh cái võ tay này. Ta phải cố tránh, nếu tránh được, thì ta trở thành người võ.

Đấm không dự báo

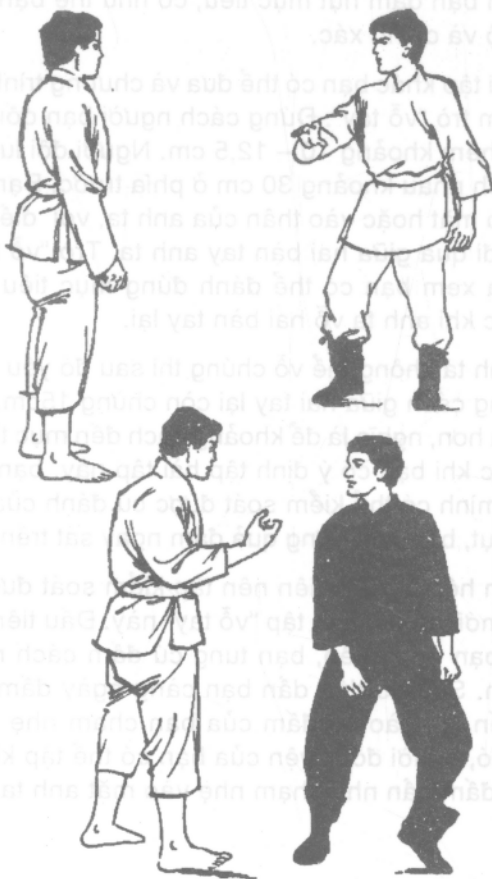
Một trong những đặc tính để phân biệt Triệt Quyền Đạo với những võ phái cổ điển võ thuật Trung Quốc và quyền Anh là ở chỗ Lý Tiểu Long đã kết hợp các yếu tố không dự báo (nontelgraphic) của kiếm thuật. Bằng cách chọn một phần động tác chân và áp dụng nguyên lý đâm tay ở trước thân cho nên những cú đấm tốc độ như đâm nắm tay ngược, đâm thọc sâu hay đâm thẳng tay thủ ở phía trước khó mà có thể gạt hay đỡ được.

Bí quyết ở chỗ nếu như bạn bắt đầu cú đấm mà không có một dấu hiệu báo trước nào, chẳng hạn như gồng vai, dịch chuyển bàn chân hay thân của bạn, thì đối phương sẽ không có đủ thời gian để phản ứng. Khi anh ta thấy cú đấm tiến tới thì đã quá trễ để đỡ hay gạt. Thực tế, cú đấm đã chạm mục tiêu và bàn tay của bạn giật nhanh về trong khi thân người bạn rướn tới. Đây đúng là động tác của một vận động viên đấu kiếm đâm mũi kiếm bịt đầu tới trước và không chuyển người tới trước cho đến khi tay anh ta đã rút lại.

Nếu bạn đâm cùng lúc bàn chân hay thân người bạn hơi xô dịch thì bạn đã báo cho đối phương ý đồ của bạn. Bí quyết trong các động tác không dự báo là thân người và đôi tay bạn thư giãn nhưng vẫn giữ sự di động nhẹ nhàng. Bàn tay xò lỏng để đôi vai bạn không căng thẳng và chỉ nắm lại chặt ngay ở thời điểm trước lúc va chạm khi bạn đánh gặt nhanh. Bạn phải giữ mặt lạnh như tiền trong khi đối diện với đối phương. Một cái hơi nhăn mặt hay thoáng biểu hiện trên gương mặt của bạn có thể báo trước ý đồ của bạn cho đối phương biết.

Lý Tiểu Long rất giỏi trong đâm tốc độ cho nên anh rất khó tìm người xung phong cùng anh biểu diễn khi anh biểu

diễn ở các cuộc thi đấu Karatê. Ngay cả những nhà vô địch cũng sợ chạm trán với anh bởi vì hầu hết họ đều biết đến năng lực khác thường của đôi tay anh. Trong hình 1 và 2, Lý Tiểu Long biểu diễn tốc độ đánh của anh trước một đai đen Karatê. Thậm chí ngay sau khi cho biết anh sẽ đâm vào đâu, người võ sĩ đai đen này cũng không thể đỡ quả đâm của anh trong tám lần thử. Lý Tiểu Long thành công, không phải chỉ vì đôi tay nhanh mà còn do động tác hoàn thiện, không dự báo.



Sử dụng cú đấm không dự báo cùng với tiến chuyển đổi chân đã được nói qua ở chương “Động tác chân”. Đầu tiên tập cú đấm nắm tay ngược, sau đó tới xia phiêu chỉ và cuối cùng tới cú đấm thẳng tay thủ phía sau trước.

Lúc khởi đầu, đấm hoặc xia vào không khí, rồi sau đó tới mục tiêu giấy. Một thời gian sau dùng đệm tập đấm. Giống như luyện đấm có tốc độ, cần có người đối luyện giạt đệm tay đấm nhanh khi bạn tung cú đấm người đối luyện phải cố hết sức làm bạn đấm hụt mục tiêu, có như thế bạn mới luyện được tốc độ và chính xác.

Một bài tập khác bạn có thể đưa và chương trình tập luyện của bạn làm trò “vỗ tay”. Đúng cách người bạn đối luyện một sải tay và thêm khoảng 10 – 12,5 cm. Người đối luyện để đôi bàn tay cách nhau khoảng 30 cm ở phía trước. Bạn phải tung cú đấm vào mặt hoặc vào thân của anh ta, với điều kiện đòn đánh phải đi qua giữa hai bàn tay anh ta. Trò “vỗ tay” này là để kiểm tra xem bạn có thể đánh đúng mục tiêu và ra đòn nhanh trước khi anh ta vỗ hai bàn tay lại.

Nếu anh ta không thể vỗ chúng thì sau đó yêu cầu anh ta giảm khoảng cách giữa hai tay lại còn chừng 15cm. Bạn cũng có thể lùi xa hơn, nghĩa là để khoảng cách đến mục tiêu xa hơn. Nhưng trước khi bạn có ý định tập bài tập này, bạn phải chắc chắn rằng mình có thể kiểm soát được cú đánh của bạn. Nếu bạn đánh hụt, bạn nên dùng quả đấm ngay sát trên da anh ta.

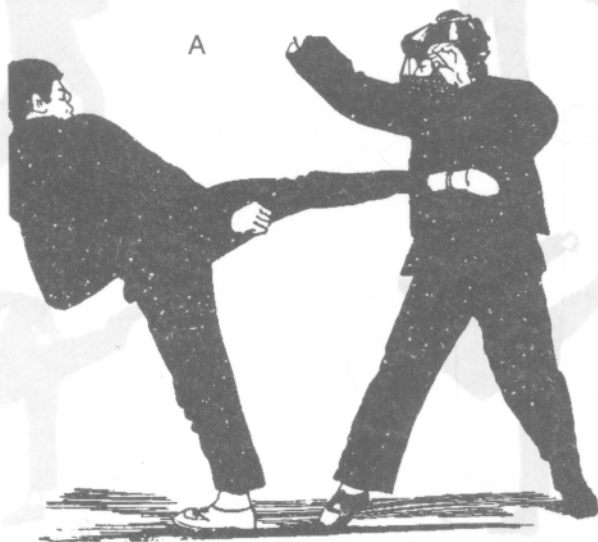
Tốt hơn hết là trước tiên nên tập kiểm soát được cú đấm rồi sau đó mới tập đến bài tập “vỗ tay” này. Đầu tiên người đối luyện của bạn đứng yên, bạn tung cú đấm cách mặt anh ta chừng 5 cm. Sau đó dần dần bạn càng ngày đấm càng gần hơn cho đến khi nào cú đấm của bạn chạm nhẹ da anh ta. Trong khi đó, người đối luyện của bạn có thể tập không nhảy mất khi cú đấm gần như chạm nhẹ vào mặt anh ta.

Tốc độ trong đòn đá

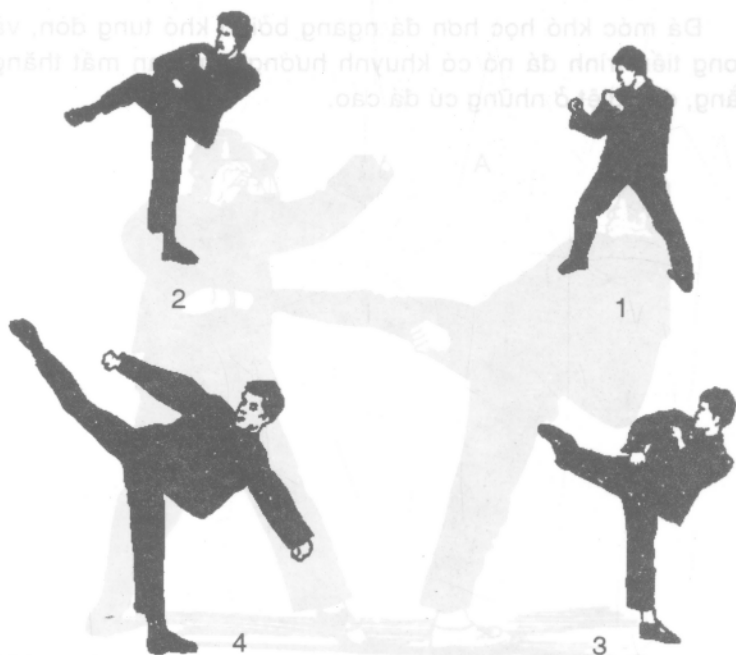
Những cú đá chiếm yếu thế nhất trong Triệt Quyền Đạo là cú đá ngang và đá móc. Đá ngang có thể được áp dụng với sự nhanh nhẹ và uy lực trong khi cú đá móc cần tốc độ nhiều hơn. Trong Triệt Quyền Đạo hầu hết các cú đá được tung ra từ bàn chân ở phía trước để rút ngắn khoảng cách giữa chính bạn và mục tiêu.

Cú đá móc thường nhắm vào phần trên của thân – từ hông cho đến đầu. Nó đặc biệt hiệu quả khi đá vào mạn sườn của đối phương, ngay bên dưới cánh tay, như trong hình A. Như đã nói ở chương trước, chân mạnh hơn tay, cho nên ngay cả ở cú đá nhanh như đá móc bạn có thể loại đối phương ra khỏi vòng chiến chỉ trong một cú đá.

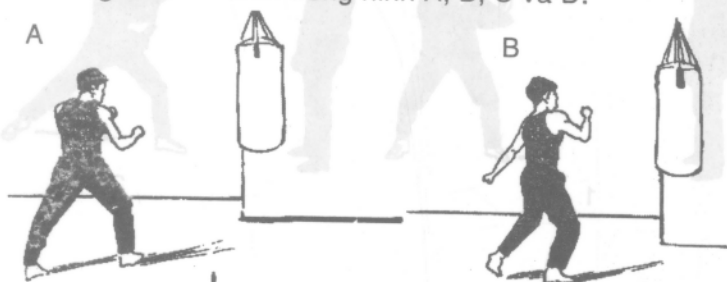
Đá móc khó học hơn đá ngang bởi vì khó tung đòn, và trong tiến trình đá nó có khuynh hướng làm bạn mất thăng bằng, đặc biệt ở những cú đá cao.



Để thực hiện cú đá móc, đứng ở tư thế thủ, như trong hình 1. Giở gối chân ở phía trước lên cho đến khi đùi của bạn nằm ngang, như ở hình 2. Phần chân ở dưới đầu gối được treo thả lỏng hướng xuống mặt sàn phòng tập một góc khoảng 45 độ. Trọng lượng của bạn phải hoàn toàn đặt ở chân sau với đầu gối hơi co và thân người của bạn nghiêng về sau. Sau đó xoay trên ức bàn chân sau, cử động này tự động khiến hông bạn xoay theo. Cuối cùng vụt nhanh bàn chân cùng lúc chân trụ thẳng ra, như trong hình 3 và 4. cú đá móc được thực hiện chỉ trong một động tác từ khi bàn chân rời khỏi mặt sàn phòng tập. Đôi mắt bạn phải luôn nhìn mục tiêu và cú đá của bạn không nhắm vào bề mặt của mục tiêu mà phải xuyên thấu vào nó. Bàn chân bạn, giống như ở đòn đánh, phải vụt hay quất nhanh ngay trước khi chạm mục tiêu.



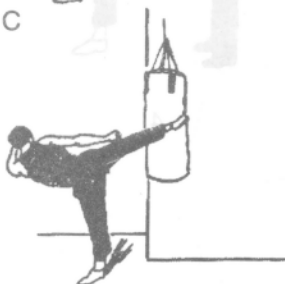
Một lỗi lầm mà võ sinh mới nhập môn hay mắc phải là thân người quá ngã về trước và trong cú đá móc lại bao gồm hai động tác. Sau khi anh ta giở gối lên, anh ta có khuynh hướng vung bàn chân ra sau để tung đòn. Xem sơ đồ đường đi của bàn . Điều này làm tung đòn chậm và hai động tác làm yếu cú đá bởi vì có sự chần chừ và thực tế là anh ta hoàn toàn không sử dụng lực kết hợp của hông và động tác chân như Lý Tiểu Long đã trình diễn trong hình A, B, C và D.



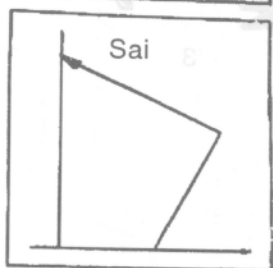
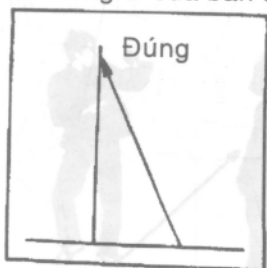
Sơ đồ đường đi của bàn chân



C



D



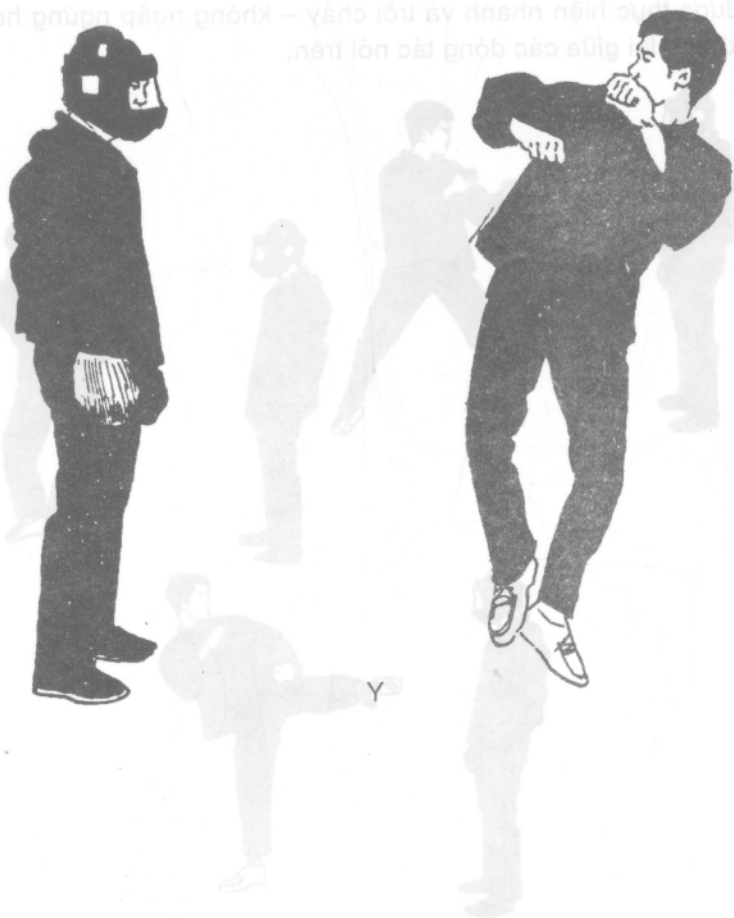
Cú đá móc thường được tung ra với động tác chân tiến nhanh. Từ tư thế thủ chính yếu, như trong hình 1, dịch tới trước chừng 8cm. Sau đó lướt nhanh chân sau tới như trong hình 2. Ngay trước khi bàn chân sau chạm bàn chân trước, gở chân trước lên và áp dụng đòn đá, như hình 4.



Đôi lúc đối phương của bạn có thể ở gần bạn và bạn thấy mình quá gần anh ta. Trong tình trạng khó khăn này, bạn bỏ qua bước dịch chân thủ ở phía trước 8cm xem hình 1, và cũng trong tư thế phòng thủ chính yếu, bạn thực hiện ngay việc như ở hình 2. Kế đó, trước khi đối phương có thể phản ứng, bạn nên tung đòn đá ngang, như ở hình 3. Toàn bộ các động tác được thực hiện nhanh và trôi chảy – không ngập ngừng hay khựng lại giữa các động tác nói trên.

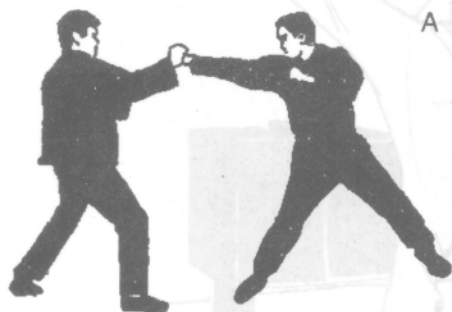


Đôi lúc bạn thấy mình ở cự ly quá gần hoặc quá xa đối phương. Ở cự ly quá gần không thể dịch chân trước lên 8cm hoặc quá xa không thể lướt ngắn, như trong hình 2. Khi ở tình huống cách đối phương quá xa này, trước khi tung đòn đá ngang chỉ cần thực hiện động tác lao tới trước như hình Y.



Mặc dù đã móc thường được dùng để tấn công phần trên của cơ thể, nhưng nó cũng thường dùng để tấn công vùng hạ bộ, như trong hình A và B. Điều này tùy thuộc vào góc độ của thân người của bạn và của đối phương. Bạn biết rằng chỉ có cú đá thực dụng mới có thể đá trúng vùng khó đá trúng.

Có rất nhiều dụng cụ hỗ trợ để bạn có thể luyện cú đá móc. Một trong số những dụng cụ thực dụng và rẻ tiền nhất là mục tiêu giấy. Từ tư thế thủ chính yếu đầu tiên, đá mục tiêu mà chân trụ không dịch khỏi nơi đứng ban đầu. Hãy “cảm giác” tấn (thăng bằng) của bạn và đường đi của bàn chân. Hãy chú ý nhiều đến việc vụt nhanh lúc chạm mục tiêu.

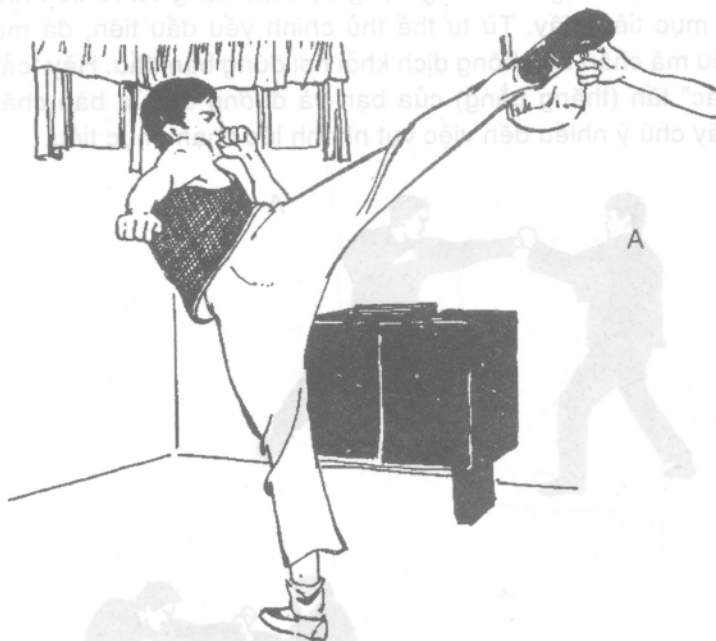


A



B

Dần dần tập đá ở những mục tiêu cứng hơn chẳng hạn như bao nhẹ (như trong hình A) và bao nặng. Đối với việc phối hợp đòn tay và chân, dùng mộc nhân, như ở trong hình B. Một khi bạn đã thành thạo việc tung đòn đá móc, hãy tập đá mục tiêu di động chẳng hạn như đá đệm – tập – đấm. Lúc ban đầu, chỉ dùng một đệm, sau đó kết hợp thêm một cái nữa để bạn có thể tập luyện cả hai chân phải và trái.



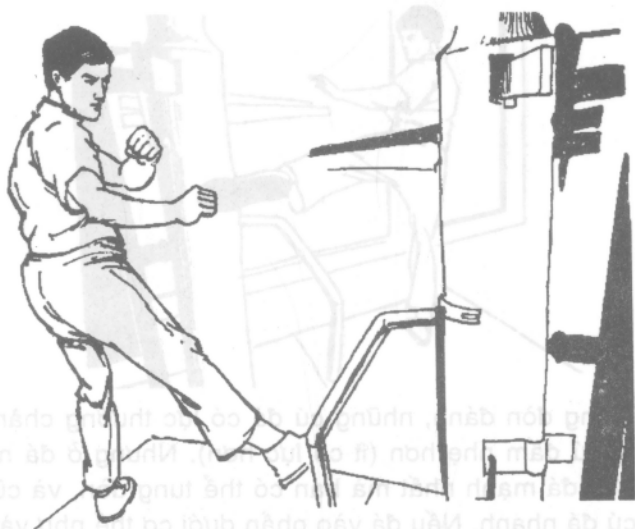
Mặc dù trong cú đá móc, mu bàn chân thường là điểm tiếp xúc, các vùng khác nơi bàn chân bạn cũng có thể được dùng đến, như ức, gót bàn chân và xương ống. Nhưng nên tránh dùng gót hoặc ức bàn chân nếu bạn giao đấu chân không.

B



Trong đòn đánh, những cú đá có lực thường chậm hơn những cú đâm nhẹ hơn (ít có lực hơn). Nhưng ở đá ngang, nó là cú đá mạnh nhất mà bạn có thể tung đòn, và cũng là một cú đá nhanh. Nếu đá vào phần dưới cơ thể như vào đầu gối hoặc xương ống quyển của đối phương, như trong hình 1 và 2, nó có thể tung ra nhanh như cú đá móc. Lý Tiểu Long thường thực hiện những cú đá ngang tầm thấp nhanh gần như khi anh ta tung cú đá thọc sâu ở tay thủ phía trước. Thật thú vị khi chứng kiến anh săn đuổi đối phương lúc bị trúng đòn đá loạn choạng lùi bước.





Để phát triển tốc độ cú đá ngang, bạn đứng trong tư thế phòng thủ chính yếu (thí dụ: hữu tiền thế) và tưởng tượng rằng chân thủ thế trước của đối phương đang ở trước mặt bạn. Đôi mắt bạn luôn tập trung nhìn vào mặt đối phương khi bạn tung nhiều cú đá ngang chệch xuống phía dưới liên tiếp nhau. Ý đồ của bài tập này là không những “đẩy” mạnh bàn chân tới mà trong động tác này còn bao gồm tốc độ và găng nhanh. Một nhân cũng có thể được dùng để thực tập đòn đá ngang thấp, như trong hình A hoặc trong phối hợp các đòn tay và đòn chân khác.

Một cú đá nhanh khác là “đá trước” hay đã hướng lên hạ bộ. Nó được tung ta gần tương tự như đá móc. Thay vì đá hướng về một bên đối phương, bàn chân của bạn phải di chuyển chéo như đá móc, ở cú đá vào hạ bộ, bàn chân di chuyển thẳng hướng lên trên hay theo hướng thẳng đứng. Nếu bạn đá kết hợp với vận hông, như đã nói trong chương “Luyện lực”, bạn có thể phát lực nhiều hơn ở cú đá móc.

Trong Triệt Quyền đạo, đá trước thường ít được sử dụng lúc giao đấu bởi vì trong tư thế thủ chính yếu không cho phép

có nhiều cơ hội để dùng nó. Nhưng nó là một vũ khí lợi hại để đối phó chống nhiều đối phương không bảo vệ tốt vùng hạ bộ.

Mặc dù ức bàn chân có thể là điểm chạm, nhưng mu bàn chân hoặc xương ống quyển được sử dụng nhiều hơn. Nó có thể được tung ra chính xác hơn là với ức bàn chân. Bàn chân của bạn sẽ di chuyển hướng lên trên giữa hai chân của đối phương, như trong hình 1 và 2. Đá như thế khó mà trật mục tiêu.

1

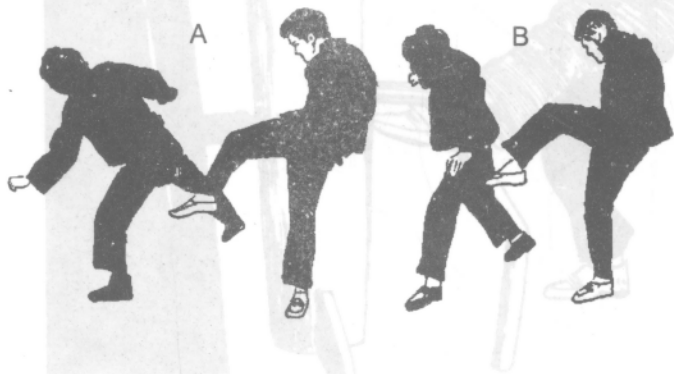
2



Trong giao đấu, ít khi bạn có cơ hội để dùng cú đá trước. Hãn hữu sau khi tránh được đòn tấn công, bạn có thể quay ngoặt, khiến đối phương giờ lưng trước mặt bạn, như trong hình A và B.

A

B



Trong tập luyện hàng ngày, bạn có thể tập đá trước ở dây bao loại nặng. Còn bao loại nhẹ hoặc bóng hỗ trợ, có thể được treo từ trên trần thông xuống, chúng rất tốt cho việc luyện kỹ năng ứng phó với các mục tiêu di động. Đệm tập đấm cũng có thể được sử dụng khi có người đối luyện giữ đệm này và hướng mặt đệm hướng xuống mặt sàn. Tương tự như ở các loại đòn thể khác, một nhân được dùng để tập phối hợp, như trong hình Y, nhưng bạn không thể đá quá mạnh vì đá như thế có thể làm tổn thương bàn chân của bạn.

Y



Sự linh cảm (*)

Vài vận động viên có tầm nhìn bao quát hơn những người khác, tương tự như một vận động viên bóng rổ dường như biết rõ mỗi một đồng đội của mình đang ở đâu và có thể tìm được một đồng đội đang ở vị trí trống trải; hoặc một tiền vệ bóng đá luôn luôn quan sát thấy được có đồng đội tham gia tấn công không bị đối phương kèm cặp. Một số chuyên gia thể thao cho rằng có được tầm nhìn bao quát cục diện đặc biệt chỉ có ở một số ít vận động viên và họ có được đặc tính ấy do bẩm sinh. Nhưng các chuyên gia cũng nghĩ rằng đặc tính này bất cứ ai cũng có thể có được nhờ tập luyện thường xuyên.

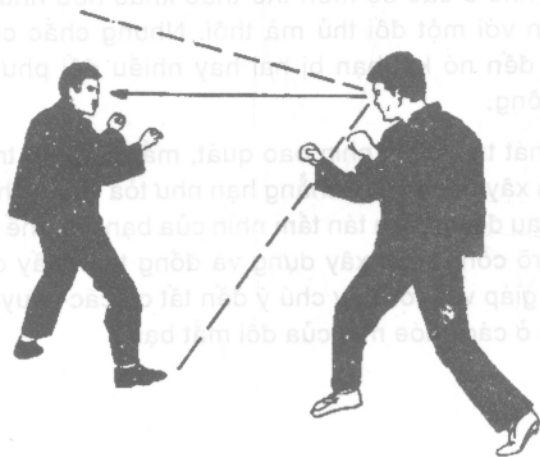
Trong võ thuật bạn có thể không cần đến cái nhìn quá bao quát như ở các bộ môn thể thao khác nếu như bạn chỉ chạm trán với một đối thủ mà thôi. Nhưng chắc chắn bạn phải cần đến nó khi bạn bị hai hay nhiều đối phương bao vây tấn công.

Để phát triển tầm nhìn bao quát, mắt bạn tập trung vào công trình xây dựng ở xa, chẳng hạn như tòa cao ốc hoặc một trụ cao. Sau đó khuếch tán tầm nhìn của bạn làm thế nào bạn vẫn thấy rõ công trình xây dựng và đồng thời thấy cảnh vật nhòa tiếp giáp với nó. Hãy chú ý đến tất cả các chuyển động nhìn được ở các khóe mắt của đôi mắt bạn.

(*) Lý Tiểu Long dùng từ "awareness" để chỉ một khả năng tinh thần nó có thể nhận biết được hành động sắp tới của đối phương trước khi đối phương ra đòn, ở đây chúng ta tạm gọi là sự linh cảm.

Trong tập luyện, tập với ba hay nhiều người và dàn trải họ ra. Mắt bạn dường như tập trung ở người đứng giữa nhưng thực tế tầm nhìn của bạn bao quát khắp cả bọn họ. Khi một người trong số họ di chuyển, dù chỉ hơi nhúc nhích, bạn gọi lớn tên người này.

Chống lại một đối thủ, đôi mắt bạn nên tập trung vào đôi mắt anh ta nhưng tầm nhìn của bạn nên bao quát khắp người ấy, như trong hình A. Phạm vi nhìn của bạn bao quát hơn khi đối tượng ở xa và khi bạn điều chỉnh tiêu điểm của tầm nhìn của bạn gần hơn, phạm vi nhìn của bạn trở nên nhỏ hơn. Trong song đấu, khó theo dõi được chuyển động tay của đối thủ, dù đôi 2 tay của anh ta gần mắt bạn hơn đôi bàn chân hẳn, vì tay chuyển động chậm hơn chân.



Một võ sư cao cấp đã kinh ngạc trước phản ứng tay, chân nhanh nhạy của Lý Tiểu Long. Lý Tiểu Long có khuynh hướng đá ngay trước lúc đối phương tung đòn đá và đấm ngay trước lúc đối phương đấm. Đối với những ai xem anh giao đấu lần đầu thì dường như anh có trực giác hay giác quan thứ sáu cho phép anh đọc được ý nghĩ của người khác. Giao đấu với một người nào đó như anh thì bạn dễ bị thất bại vì anh có thể tung đòn trúng bạn ngay trước khi bạn chớp mắt.

Bí quyết phản ứng nhanh của Lý Tiểu Long là khả năng linh cảm phát triển cao độ của anh, nó được tu dưỡng qua nhiều năm rèn luyện. Nó bổ sung cho thủ cước pháp của anh. Chỉ có tăng tốc bàn chân hoặc bàn tay của bạn thì không có nghĩa là bạn sẽ đánh bại đối phương bằng cú đấm hoặc cú đá. Nói cách khác, chỉ có tốc độ không thôi thì không bảo đảm được rằng đòn tấn công của bạn sẽ đến trước khi đối phương tung đòn trúng bạn. Nhưng với bồi dưỡng khả năng linh cảm sắc bén, khả năng đánh bại đối phương của bạn tăng lên rất nhiều.

Làm sao có thể phát triển được sự linh cảm sắc sảo? Chỉ có một cách là cảnh giác những gì ở quanh bạn. Tập phản ứng nhanh. Thí dụ, khi ở tiệm anh hoặc ở nơi công cộng, chọn một người trong đám đông và theo dõi cử động của anh ta. Bất cứ lúc nào anh ta khoa tay, bạn phải ứng lại bằng tiếng "hự" nhỏ trong cổ họng hoặc một tiếng nào khác nhỏ, ngắn gọn. Dần dần, tăng phản ứng của bạn bằng cách cố đoán trước hay vượt qua cử động khoa tay của anh ta bằng tiếng "hự" nhỏ.

Nếu bạn có một con chó, tập cảnh giác sắc sảo bằng cách cầm một mảnh giẻ rách ở trước mắt nó. Bất kỳ lúc nào nó chồm tới vồ lấy mảnh giẻ này, phản ứng bằng tiếng "hự"

đồng thời bạn giật tấm giẻ lại để tránh cái vỗ chộp của nó. Lúc mới bắt đầu, cầm mảnh giẻ cao, nhưng khi bạn đã có phản ứng nhanh, hạ thấp mảnh giẻ gần nó hơn. Bạn sẽ ngạc nhiên nhiều khi biết rằng bài tập đơn giản này có thể rút ngắn thời gian phản ứng của bạn.

Nếu bạn không tin, bạn thực hiện như bài tập trên chỉ giật lui mảnh giẻ mà không phát ra tiếng “hự”. Sau đó bạn sẽ thấy rõ phản ứng của bạn chậm như thế nào.

Một bài tập mà bạn có thể luyện với người đối luyện của mình là để người ấy khoa tay múa chân nhanh trong khi bạn phản ứng lại. Rồi sau đó, bạn cần đệm tập dấm ở trước mặt anh ta và để anh ta đánh nó. Khi anh ta tung cú dấm đẩy tốc độ, giật nhanh tay bạn lại đồng thời “hự”. Điều đáng ngạc nhiên, bài tập đơn giản này có thể làm tăng rất nhiều tốc độ ra đòn đánh và đá của bạn.

MỤC LỤC

- Lời giới thiệu	5	
- Lý Tiểu Long - Bruce Lee (1940-1973)	7	
CHƯƠNG I	BÀI TẬP THỂ DỤC CHO NGƯỜI LUYỆN VÕ	9
- Tập luyện cơ bản	10	
- Những bài tập rèn luyện dẻo dai	10	
- Các bài tập luyện	15	
- Các bài tập bụng	22	
CHƯƠNG II	TƯ THẾ THỦ CHÍNH YẾU	27
- Hữu tiến thế	32	
- Tả tiến thế	33	
- Thăng bằng	40	
CHƯƠNG III	ĐỘNG TÁC CHÂN	51
- Chuyển đổi chân luôn luôn	53	
- Tiến nhanh	57	
- Lùi nhanh	59	
- Lao vào	62	
- Bước ngang	66	
CHƯƠNG IV	LUYỆN LỰC	73
- Lực đẩy	75	
- Lực kéo	95	
- Lực đá	97	
CHƯƠNG V	TẬP LUYỆN TỐC ĐỘ	107
- Tốc độ trong đòn đâm	109	
- Đấm không dự báo	124	
- Tốc độ trong đòn đá	127	
- Sự linh cảm	139	

**PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU
CỦA LÝ TIỂU LONG**
TẬP LUYỆN CƠ BẢN THỦ CƯỚC PHÁP
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: quangminhbooksh@huongtrang.com.vn

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công Ty In Liên Tương. Giấy đăng ký KHX
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.

Trân Trọng Giới Thiệu
TỦ SÁCH VÕ THUẬT

- + PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG (3T)
- + 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN (2T)
- + 64 CƯỚC PHÁP THIẾU LÂM TỰ (2T)
- + 120 THẾ VÕ TỰ VỆ DẠO 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

 *Phát hành tại nhà sách*
QUANG MINH

416 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3
ĐT: 8322386 - 8340990 - Fax: 84.8.83
E.mail: quangminhbooksh@hc

13144

Website: www.nhasachquangminh.net

NS. Quang Minh

PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU LÝ TIỂU LONG
TẬP LUYỆN CƠ BẢN THỦ CƯỚC PHÁP



936016 011629

Giá: 17.000đ