

CHƯƠNG TRÌNH TỰ CHỌN HỌC SINH

KHỐI 6 – 7 – 8 - 9 MÔN VOVINAM

Nội dung giảng dạy áp dụng từ ngày 3/2/2020 – 16/2/2020:

Cách thực hiện:

A - TƯ THẾ THỦ

Tư thế thủ là tư thế chuẩn bị, cơ bản, có lợi nhất cho việc phòng thủ và tấn công trong Vovinam Việt Võ Đạo. Đứng ở thế thủ cơ bản chuẩn xác sẽ giúp cho người môn sinh Vovinam Việt Võ Đạo có thể kịp thời phòng thủ, phòng thủ trả đòn hay sẵn sàng chiến đấu, tấn công.

Thực hiện động tác :

Hai chân đang đứng ở tư thế nghiêm, chân trái bước lên trước một bước, hơi rộng hơn vai, mũi chân trái quay vào trong, đầu gối trái chùng xuống, chân phải thẳng, mũi chân hướng về trước. Tay trái nắm đấm, gấp khuỷu tay lại thành góc khoảng 90⁰, nắm đấm trái để cao ngang tầm mũi. Tay phải nắm đấm, gấp khuỷu tay lại đặt trước ngực, nắm đấm phải để cao ngang cằm. Tư thế đứng với vai trái nhô ra trước, hơi nghiêng ngực, mắt nhìn thẳng, răng cắn chặt, đầu hơi thấp 1 chút.

B- CÁC THẾ TẤN CĂN BẢN

Nhằm giữ vững trọng tâm và thăng bằng cho con người trong mọi tư thế, mọi trường hợp và để có thể thực hiện những động tác khi di chuyển, tại chỗ một cách linh hoạt, vững chắc, mạnh mẽ, chính xác và hữu hiệu, Vovinam Việt Võ Đạo có nhiều thế tấn trong tập luyện tấn công và phòng thủ, như : Trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, độc cước tấn, hồi tấn

1. Trung bình tấn :

TTCB : Đứng nghiêm

Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước ngang sang phải 1 bước rộng bằng vai, cùng lúc 2 tay nắm đấm để ngửa kéo sát để 2 bên hông, hai chân chùng thấp, thân hơi nghiêng về trước, ngực nở

2. Đinh tấn :

TTCB : Đứng nghiêm

Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước tới trước 1 bước dài, trùn xuống, cạnh bàn chân phải hướng tới trước, chân trái thẳng, hai tay nắm đấm để ngửa kéo sát ở 2 bên hông, trọng tâm dồn vào chân phải.

3. Trảo mã tấn :

TTCB : Đứng nghiêm

Chân trái đứng làm trụ, chân phải kéo về trước chân trái cách 20 - 25 cm, mũi bàn chân cắm xuống đất, 2 chân hơi chùn, 2 tay nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn vào chân trái, người hơi nghiêng về bên trái.

4. Độc cước tấn :

TTCB : Đứng nghiêm

Chân trái đứng làm trụ, chân phải co lên, mũi chân hướng xuống đất, 2 tay nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân trái

5. Hồi tấn :

TTCB : Đứng nghiêm

Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước chéo ngang qua trái, cạnh trong bàn chân phải hướng sang trái, 2 tay nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân phải

C - GẠT CẠNH TAY (ĐỖ)

Kỹ thuật đỡ gạt trong Vovinam Việt Võ Đạo được thực hiện bằng bàn tay khép chặt, được linh động sử dụng tùy theo dạng hình tấn công, sức mạnh, nhanh lẹ của đối phương, bằng cách duy trì sự thăng bằng và tư thế của mình, trong khi đỡ gạt, chúng ta cố gắng chuyển sức mạnh tấn công của đối phương thành lợi điểm của mình

Sau đây là những kỹ thuật đỡ gạt căn bản của Vovinam :

Khi luyện tập cần lên gân tay cứng, 4 ngón dài sát nhau, ngón cái kẹp chặt

1. Gạt cạnh tay số 1 :

TTCB : Lòng bàn tay hướng phía trước, cạnh bàn tay hướng ra ngoài, hơi khép nách..

Gạt cạnh tay theo hướng vẽ nửa vòng tròn, từ trong ra ngoài, xuất phát từ bên

hông đi ngang che vùng mặt, cổ (chống hướng đánh từ trước đánh tới)

2. Gạt cạnh tay số 2 :

TTCB : Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng vào trong, hơi khép nách.

Gạt nửa vòng tròn từ ngoài vào trong, từ trên xuống, đi ngang vùng mặt che đỡ khu vực mặt, bụng (chống hướng đánh từ trước tới)

3. Gạt cạnh tay số 3 :

TTCB : Lòng bàn tay hướng phía trước, cạnh bàn tay hướng lên trên

Gạt đỡ từ dưới lên trên, che đỡ đỉnh đầu (chống hướng đánh từ trên xuống).

4. Gạt cạnh tay số 4 :

TTCB : Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng xuống.

Gạt đỡ từ trên gạt xuống hơi chếch ra trước (đỡ chặn hướng đánh, đá từ dưới lên)

D - CHÉM CẠNH TAY

Một trong những động tác dùng để tấn công trong Vovinam Việt Võ Đạo là sử dụng các lối chém cạnh tay - bàn tay khép chặt lên gân - được sử dụng phối hợp với cùi chỏ và sự xoay cổ tay để tấn công

Khi thực hiện phải lên gân tay cứng, dồn hết sức khi chạm mục tiêu.

1. Chém cạnh tay số 1 :

TTCB : Tay khép chặt để bên vai đối diện (tay phải, vai trái). úp lòng bàn tay, cạnh tay hướng trước.

Chém mạnh cạnh tay từ trong ra ngoài theo đường chéo từ trên chéo xuống (vào cổ,

thái dương), lòng bàn tay và cùi chỏ hướng xuống, tay còn lại để ở hông

2. Chém cạnh tay số 2 :

TTCB : Tay khép chặt để bên vai cùng bên.

Chém mạnh cạnh tay từ ngoài vào trong theo hướng chéo vào mục tiêu, lòng bàn tay

hướng lên trên, tay còn lại để ở hông.

3. Chém cạnh tay số 3 :

TTCB : Tay khép chặt, sát nách, để thẳng trước ngực, cạnh tay hướng trước.

Chém cạnh tay đẩy thẳng từ ngực ra trước vào cằm hoặc cổ đối phương.

4. Chém cạnh tay số 4 :

TTCB : Tay khép chặt, để ngửa ở hông.

Chém cạnh tay đẩy ngửa thẳng vào cổ hoặc lườn

E - ĐÁNH CÙI CHỖ

1. Đánh chỗ số 1 :

TTCB : Chỗ để ngang ngực.

Đánh chỗ theo đường chéo từ trên xuống, từ ngoài vào trong vào ngực, mặt, cổ.

2. Đánh chỗ số 2 :

TTCB : Chỗ để ngang ngực.

Đánh chỗ vòng theo hướng từ trước ra sau, từ trên cắm xuống, mục tiêu ngay phía sau

lưng mình. (Chỗ lái)

3. Đánh chỗ số 3 :

TTCB : Chỗ để trước ngực.

Đánh chỗ thốc từ dưới lên vào ngực, cầm theo hướng từ dưới lên.

4. Đánh chỗ số 4 :

TTCB : Chỗ để trước ngực.

Đánh cắm chỗ theo hướng từ trên xuống, người hơi tròn.

5. Đánh chỗ số 5 :

TTCB : Chỗ để trước ngực.

Đánh chỗ theo hướng ngang từ ngoài vào trong.

6. Đánh chỗ số 6 :

TTCB : Chỗ để trước ngực.

Đánh chỗ theo hướng ngang từ trong ra ngoài.

7. Đánh chỗ số 7 :

TTCB : Chỗ để trước ngực.

Đánh chỗ chéo từ ngoài vào trong.

8. Đánh chỗ số 8 :

TTCB :Chỗ để trước ngực.

Đánh thốc chỗ từ trước ra sau, nắm đấm dừng lại ở hông