

Hy vọng những thông tin mà chúng tôi chia sẻ dưới đây sẽ giúp bạn tìm nắm rõ Vovinam việt võ đạo là gì - một môn võ được phát triển dựa trên các môn võ truyền thống như Vật cổ truyền Việt Nam và được đưa vào bộ môn thi đấu tại Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEA Games). Mời bạn theo dõi!

Võ Vovinam là gì?

Vovinam (viết tắt của Võ Việt Nam; tên gọi được quốc tế hóa của từ Võ thuật – Võ đạo Việt Nam., hoặc tiếng Việt: Việt Võ Đạo, nghĩa là Con đường võ thuật Việt Nam) là một môn võ thuật của Việt Nam. Nó được thành lập vào năm 1938 bởi Nguyễn Lộc, dựa trên các môn học truyền thống của Việt Nam.

Vovinam bao gồm việc sử dụng tay, khuỷu tay, chân, đầu gối và các vũ khí như kiếm, dao, đục, vuốt, quạt. Học sinh cũng học cách đối phó với vũ khí cầm tay, phản đòn, khóa và đòn bẫy. Trong các môn võ Việt Nam, Vovinam là môn võ lớn nhất và phát triển nhất ở Việt Nam với hơn 60 môn phái trên khắp thế giới, bao gồm Ba Lan, Bỉ, Canada, Campuchia, Đan Mạch, Đức, Hoa Kỳ, Maroc, Na Uy, Nga, Pháp, Romania, Thụy Sĩ, Thụy Điển, Singapore, Uzbekistan, Thái Lan, Ý, Úc, Ấn Độ, Pakistan, Iran, Tây Ban Nha, Algeria, Đài Loan, Hy Lạp. Trường Hội đồng Vovinam hiện nay là Nguyễn Văn Chiếu.

Vovinam được thực hành có và không có vũ khí. Nó dựa trên nguyên tắc giữa cứng và mềm. Nó bao gồm việc rèn luyện cơ thể cũng như trí óc. Nó sử dụng vũ lực và phản ứng của đối thủ. Vovinam cũng bao gồm các kỹ thuật đánh tay, đánh cùi chỏ, đòn đá, thoát hiểm và đòn bẫy. Cả kỹ thuật tấn công và phòng thủ đều được đào tạo, cũng như các hình thức, chiến đấu và đấu vật truyền thống. Một loạt các kỹ thuật bao gồm đấm, đá, hình thức, đấu vật, kiếm, quyền trọng, rìu, quạt gấp và những kỹ thuật khác.

Các kỹ thuật tự vệ bao gồm phòng thủ chống lại các cuộc tấn công không có vũ khí như nghẹt thở từ phía sau và phòng thủ chống lại những kẻ tấn công được trang bị dao hoặc kiếm. Học sinh nâng cao học cách kết hợp các kỹ thuật và tự vệ trước đối thủ có vũ trang. Các giảng viên dạy các loại vũ khí truyền thống như gậy dài, gậy ngắn, dao, kiếm và kiếm. Do đó, vũ khí đóng vai trò là thiết bị huấn luyện để đạt được sự kiểm soát tối ưu về thể chất và tinh thần.



Lịch sử hình thành môn võ Vovinam

Vovinam Việt Võ Đạo được võ sư Nguyễn Lộc (1912 – 1960) sáng lập vào năm 1938 với mục đích cung cấp cho người tập một phương pháp tự vệ hiệu quả sau một thời gian ngắn học tập. Ông tin rằng võ thuật sẽ góp phần giải phóng Việt Nam khỏi ách đô hộ của thực dân Pháp từ năm 1859 và sự thống trị từ bên ngoài. Do đó, Vovinam đã thêm các yếu tố của hệ thống Trung Quốc và Nhật Bản vào các hệ thống võ thuật truyền thống của Việt Nam, do đó được tạo ra một phần như một phản ứng đối với sự chiếm đóng của Pháp, nhằm thúc đẩy ý thức về bản sắc dân tộc cho người Việt Nam.

Do đó, nó tương tự như Taekwondo ở chỗ nó là một hệ thống chiết trung với các yếu tố kết hợp của võ thuật Nhật Bản và Trung Quốc vào một khuôn khổ bản địa.

Sau khi được mời biểu diễn Vovinam công khai tại Hà Nội với các môn đệ của mình vào năm 1940, võ sư Nguyễn Lộc được mời dạy môn nghệ thuật này tại Ecole Normale của Hà Nội, và Vovinam đã trở nên phổ biến. Trong những năm sau đó, tình trạng bất ổn chính trị gia tăng khắp Việt Nam; do định hướng chính trị dân tộc chủ nghĩa của hệ thống, nghệ thuật đã bị đàn áp. Đến năm 1954, võ sư Nguyễn Lộc di cư vào Nam Việt Nam, nơi ông có thể tiếp tục dạy và thành lập trường dạy Vovinam.

Sau khi mất năm 1960, võ sư Lê Sang tiếp tục phát triển và quảng bá Vovinam quốc tế cho đến khi ông qua đời vào ngày 27 tháng 9 năm 2010. Trường dạy Vovinam đầu tiên bên ngoài Việt Nam được thành lập tại Houston, Texas, bởi những người Việt di cư vào năm 1976, sau khi sụp đổ của Sài Gòn. Đến năm 2000, các trường Vovinam đã được thành lập ở Úc, Bỉ, Canada, Pháp, Đức, Ý, Maroc, Ba Lan, Tây Ban Nha, Thụy Sĩ và Hoa Kỳ. Vovinam giờ đây tồn tại với tên gọi Vovinam Việt Võ Đạo, không mang âm hưởng chính trị ban đầu.



Thuật ngữ Việt võ đạo (“cách thức (Đạo) của Việt Võ”) được đặt ra bởi tổ sư thuộc thế hệ thứ hai của môn phái Vovinam Việt Võ Đạo, Lê Sang, với mục đích bổ sung thêm một khía cạnh triết học cho môn võ của mình. “Việt Võ Đạo” này gồm có mười nguyên tắc:

- Các môn sinh của Vovinam nguyện theo đuổi trình độ cao trong các môn võ của mình để phục vụ nhân dân và nhân loại.
- Xin hứa sẽ trung thành với ý hướng và sự truyền dạy của Vovinam và phát triển thế hệ trẻ của môn phái Vovinam Việt Võ Đạo.
- Đoàn kết về tinh thần và tâm lòng, kính trọng người anh cả, đối xử tốt với đồng nghiệp.
- Tuyệt đối tôn trọng kỷ luật, duy trì tiêu chuẩn hạnh kiểm cá nhân cao và danh dự của một môn đồ võ thuật.
- Tôn trọng các môn phái võ thuật khác, chỉ sử dụng các kỹ năng võ thuật để tự vệ và bảo vệ công lý.
- Chăm học, tăng cường trí óc, làm phong phú thêm suy nghĩ & hành vi của mỗi người.
- Sống giản dị, khiết tịnh, trung thành, có nguyên tắc và đạo đức cao.
- Xây dựng tinh thần kiên định và mạnh mẽ, chiến thắng sức mạnh bạo lực.
- Đưa ra phán đoán thông minh, thực hiện các cuộc đấu tranh với sự kiên trì và hành động với sự tinh táo.
- Tự tin, tự chủ, khiêm tốn và hào phóng.

(Cách diễn đạt có thể hơi khác nhau giữa các trường phái Vovinam) Một “Liên đoàn Việt võ đạo” được thành lập vào ngày 3 tháng 11 năm 1973, nhằm mục đích thống nhất một số môn võ Việt Nam. Vì vậy, “Việt võ đạo”, ở châu Âu, cũng được dùng như một thuật ngữ chung cho một số môn võ và triết lý của Việt Nam nhưng ở Việt Nam chỉ được dùng để chỉ “Vovinam Việt võ đạo”.

Các cấp độ và màu đai của Vovinam

- Hệ thống đẳng cấp Vovinam Việt Võ Đạo – hay còn gọi là cấp bậc Đai – được thay đổi bởi Quyết định của Hội đồng Chương quản môn phái Vovinam.

- **Tự vệ:** Đai xanh dương nhạt hơn màu võ phục, một cấp.
- **Nhập môn:** Đai xanh dương không có vạch, một cấp.



- **Lam đai:** Đai xanh dương, có gạch vàng, ba cấp.
- **Chuẩn Hoàng đai:** Đai vàng viền xanh, một cấp.
- **Hoàng đai:** Đai vàng, có gạch đỏ, bốn cấp.
- **Chuẩn Hồng đai:** Đai đỏ viền vàng, một cấp.

- **Hồng đai:** Đai đỏ có vạch trắng, sáu cấp.
- **Bạch đai:** Đai trắng có 4 chỉ tứ sắc xanh, đen, vàng, đỏ, có 1 cấp.

- Võ Vovinam có tổng 4 màu đai chính. Mỗi màu trên đai lại có những ý nghĩa khác nhau:

- **Màu xanh:** tượng trưng cho màu hi vọng và biển cả, với ý nghĩa người võ sinh đang nuôi hi vọng tiến sâu vào ngành võ thuật và tu dưỡng tinh thần võ đạo.
- **Màu vàng:** tượng trưng cho màu Vương đạo của Á đông, với ý nghĩa võ thuật và tinh thần võ đạo đã bắt đầu ngấm vào da thịt và tâm hồn của người môn sinh.
- **Màu đỏ:** tượng trưng cho màu máu, màu của lửa sống hào hùng kiên quyết, với ý nghĩa võ thuật và tinh thần võ đạo đã ngấm vào máu huyết, đang lưu thông trong thân thể của người môn sinh.
- **Màu trắng:** tượng trưng cho màu xương, với ý nghĩa võ thuật và tinh thần võ đạo đã ngấm sâu vào xương tủy, biến căn cốt con người biểu trưng cho tinh hoa môn phái.

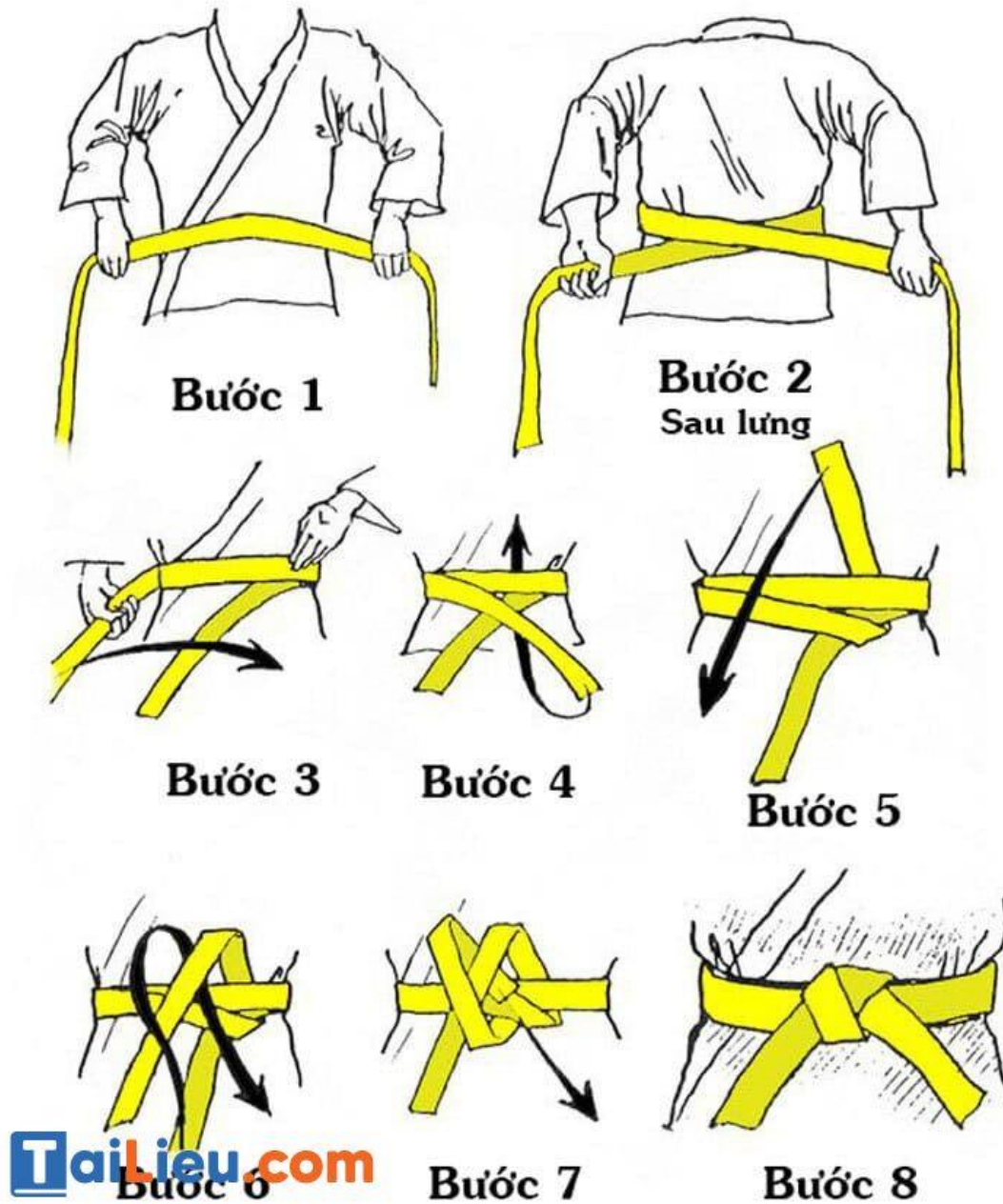
Cách thắt đai cho người học võ Vovinam

Bước 1: Gấp dây đai lại làm 4, đặt $\frac{1}{4}$ chiều dài sợi đai ở giữa bụng, phần còn lại vòng ra sau 2 lần. Lúc này, 2 sợi đai đã nằm trong và bên ngoài áo.

Bước 2: Dùng đầu đai ngoài luôn vào trong kéo lên, ôm hết cả 2 vòng đai.

Bước 3: Sửa 2 đầu sợi đai sao cho đầu ngoài dài hơn đầu trong 1 chút. Đầu đai bên ngoài luôn xuống dưới đầu đai bên kia sau đó kéo lên thắt lại.

Bước 4: Khi thắt xong ngoài sợi đai phải có hình ô vuông, phía dưới 2 hình chéo nhau và 2 đầu đai dài bằng nhau. Đai không được chạm đất, vòng đai phía sau lưng.



Vovinam tại SEA Games

Sau khi các Liên đoàn Việt Nam và khu vực được thành lập, Vovinam nhanh chóng được vận động để đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEA Games).

Tại SEA Games 26 (Indonesia 2011), Vovinam lần đầu tiên xuất hiện trong danh mục các môn thể thao tranh huy chương với 14 nội dung. Đoàn thể thao Việt Nam đã giành 5 HCV, 7 HCB, 2 HCD, giữ vị trí số 1 toàn đoàn.

SEA Games 27 (Myanmar 2013), số nội dung thi đấu Vovinam được tăng lên 18, đoàn vận động viên Việt Nam tiếp tục giữ ngôi đầu với 6 HCV, 10 HCB, 2 HCD.

Sau khi vắng mặt ở 3 kỳ SEA Games gần nhất (Singapore 2015, Malaysia 2017, Philippines 2019), Vovinam chính thức quay trở lại chương trình thi đấu cùng 15 bộ huy chương (6 hạng cân đối kháng, 9 nội dung quyền). Đây cũng là môn võ duy nhất được lựa chọn biểu diễn trong lễ khai mạc tối ngày 12/05.

Trong đó, 7 bộ huy chương của nữ gồm 3 hạng cân đối kháng (-55kg nữ, -60kg nữ, 65kg nữ) và 4 nội dung quyền (Long hổ quyền, Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp, Song luyện kiếm, Song luyện tay không nữ (Song luyện 1)).

7 bộ huy chương của nam gồm 3 hạng cân đối kháng (-55kg nam, -60kg nam, -65kg nam), 4 nội dung quyền (Tứ tượng côn pháp, Song luyện mã tấu, Đa luyện vũ khí nam, Đòn chân tấn công nam). Bộ huy chương còn lại thuộc về nội dung Đa luyện vũ khí nữ.



8 Bài tập tự vệ võ Vovinam cơ bản cho người mới

Bài học võ Vovinam tự vệ số 1: Bóp cổ trước lối 1

- Chùng người xuống thấp, 2 tay chấp vào nhau và đặt trước ngực.
- Vươn thẳng người và đánh mạnh 2 tay từ dưới lên cao giữa 2 tay đối phương.
- Từ vị trí trên, đưa 2 tay chém mạnh xuống 2 bên cổ đối phương.
- Kéo và ghì chặt cổ đối phương về phía trước bằng tay, đưa đầu gối phải lên tác động vào bụng.

Bài học võ Vovinam tự vệ số 2: Bóp cổ trước lối 2

- Chân phải bước chéo sang bên trái, tay phải đưa lên cao.
- Xoay người sang phía bên trái, dùng lực chém mạnh từ trên cao để tách tay đối phương ra.

- Chuyển đỉnh tấn phải, dùng cùi chỏ tác động vào mặt đối phương.



Bài học võ Vovinam tự vệ số 3: Bóp cổ sau lối 1

- Chân phải gài vào sau chân trái của đối phương.
- Đưa tay phải lên cao, xoay người sang phải bên trái sau đó dùng lực chém xuống tách tay đối phương ra.
- Dùng chân trái làm trụ, đá chém cả tay và chân phải vào chân trái đối phương.

Bài học võ Vovinam tự vệ số 4: Ôm trước có tay

- Chùng người xuống thấp theo tư thế đỉnh tấn trái, chân phải bước lui về phía sau.
- Dùng sức 2 tay đánh ra 2 bên hông sau đó chém mạnh vào sườn.
- Nắm hông đối phương kéo về phía trước và lên gối phải vào bụng.

Bài học võ Vovinam tự vệ số 5: Ôm trước không tay

- Nắm chặt phía sau đầu hoặc tóc, ghì chặt để đầu của đối phương ngẩng lên.
- Dùng tay phải đánh vào cằm.
- Đưa chân phải ra phía sau chân phải của đối phương, đứng ở thế đỉnh tấn.
- Bẻ đầu cho đối phương té xuống.



Bài học võ Vovinam tự vệ số 6: Ôm sau có tay

- Dùng chân phải đạp mạnh vào chân phải của đối phương làm cho đối phương ngã xuống đất.
- Chém tay phải hạ bộ đối phương.

Bài học võ Vovinam tự vệ số 7: Ôm sau không tay

- Xoay người sang bên phải và nhanh chóng dùng cùi chỏ đánh mạnh vào bên mặt phải đối phương.

- Tiếp tục xoay sang bên trái đánh vào mặt phía bên trái.
- Móc chân phải đối phương bằng chân phải, sau đó dùng cùi chỏ tác động vào mặt và hát văng ra.

Bài học võ Vovinam tự vệ số 8: Năm ngược áo trước

- Dùng ngón cái của tay phải bấm vào tay đối phương khiến họ thả lỏng ra, 4 ngón còn lại nắm chặt và bẻ ngược bàn tay.
- Đánh vào khuỷu tay và bẻ cong tay đối phương ra sau bằng tay trái.
- Đè ngã đối phương bằng tay trái, sau đó chân đè lên mình và tay trái.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu Vovinam là gì cũng như tham khảo 8 bài tập tự vệ võ Vovinam cho người mới ngay tại nhà. Trân trọng.