

MỘT SỐ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BẰNG CHÂN TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

NGUYỄN THÀNH LUÂN
Khoa Cảnh sát vũ trang, Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 15/7/2026. Sửa chữa xong 20/8/2026. Duyệt đăng 23/8/2026.

Abstract

Leg-based offensive techniques constitute an important component of the People's Public Security martial arts curriculum. They contribute to enhancing combat effectiveness, controlling suspects, and ensuring the safety of officers while performing their duties. This article examines the role of leg-based offensive techniques, introduces selected fundamental techniques, and discusses training methods appropriate for cadets at the People's Police Academy. The proposed content is intended to improve training quality and strengthen cadets' ability to apply these techniques in operational practice.

Keywords: Leg-based offensive techniques, martial arts training, People's Police Academy cadets, People's Public Security martial arts.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh tình hình an ninh, trật tự có nhiều diễn biến phức tạp, yêu cầu đối với lực lượng Công an nhân dân (CAND) ngày càng cao, đòi hỏi mỗi cán bộ, chiến sĩ không chỉ có bản lĩnh chính trị vững vàng mà còn phải được trang bị đầy đủ kiến thức, kỹ năng nghiệp vụ và năng lực sử dụng võ thuật trong thực hiện nhiệm vụ. Võ thuật CAND là một bộ phận quan trọng trong chương trình đào tạo tại các trường Công an, góp phần hình thành khả năng tự vệ, khống chế, bắt giữ đối tượng và xử lý hiệu quả các tình huống thực tiễn, đồng thời bảo đảm an toàn cho cán bộ, chiến sĩ và người dân. Trong hệ thống kỹ thuật của võ thuật CAND, kỹ thuật tấn công bằng chân có vị trí quan trọng nhờ ưu thế về tầm đánh, khả năng tạo lực lớn, giữ khoảng cách an toàn với đối tượng và hỗ trợ hiệu quả cho các kỹ thuật đỡ, tránh, phản công, khống chế và quật ngã. Việc thực hiện thành thạo các kỹ thuật tấn công bằng chân giúp học viên (HV) nâng cao khả năng xử lý tình huống trong điều kiện thực tế, đặc biệt đối với các trường hợp đối tượng chống đối quyết liệt hoặc sử dụng hung khí nguy hiểm.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò của kỹ thuật tấn công bằng chân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Kỹ thuật tấn công bằng chân là một trong những nội dung quan trọng của chương trình võ thuật CAND, góp phần nâng cao năng lực chiến đấu, khả năng khống chế đối tượng và bảo đảm an toàn cho cán bộ, chiến sĩ trong khi thực hiện nhiệm vụ. Vai trò của kỹ thuật này được thể hiện trên các khía cạnh sau:

- **Nâng cao hiệu quả tấn công và khống chế đối tượng:** Các kỹ thuật đá như đá thẳng, đá ngang, đá vòng cầu hay đá tổng giúp tạo lực tác động lớn nhờ sự tham gia của các nhóm cơ lớn ở chân. Điều này cho phép HV nhanh chóng vô hiệu hóa hoặc làm mất khả năng chống trả của đối tượng, tạo điều kiện để triển khai các kỹ thuật khống chế, khóa tay hoặc quật ngã.

- **Tăng khả năng duy trì khoảng cách an toàn:** So với các kỹ thuật tấn công bằng tay, kỹ thuật chân có tầm đánh xa hơn, giúp HV giữ khoảng cách phù hợp với đối tượng, hạn chế nguy cơ bị phản công hoặc

Email: Nguyenthanhluan@gmail.com

bị tước công cụ hỗ trợ. Đây là yếu tố đặc biệt quan trọng trong thực thi nhiệm vụ của lực lượng CAND.

- *Phát triển toàn diện thể lực chuyên môn:* Quá trình rèn luyện kỹ thuật tấn công bằng chân giúp nâng cao sức mạnh cơ chân, sức nhanh, sức bền, khả năng thăng bằng, sự linh hoạt của khớp hông và khả năng phối hợp vận động. Những tố chất này là nền tảng để HV thực hiện hiệu quả các kỹ thuật võ thuật khác.

- *Nâng cao khả năng phối hợp kỹ thuật trong chiến đấu:* Kỹ thuật tấn công bằng chân không được sử dụng độc lập mà thường kết hợp với thế đứng, di chuyển, tránh né, đỡ gạt, đòn tay và các kỹ thuật khống chế. Việc rèn luyện sự phối hợp này giúp HV hình thành khả năng phản xạ nhanh, xử lý linh hoạt các tình huống thực tế.

- *Rèn luyện bản lĩnh và tâm lý chiến đấu:* Thực hành các kỹ thuật tấn công bằng chân trong điều kiện đối kháng và mô phỏng tình huống giúp HV nâng cao sự tự tin, khả năng quan sát, phán đoán và đưa ra quyết định nhanh, chính xác khi thực hiện nhiệm vụ.

- *Đáp ứng yêu cầu thực tiễn công tác của lực lượng CAND:* Trong quá trình thi hành công vụ, cán bộ, chiến sĩ có thể gặp nhiều tình huống phức tạp như đối tượng chống đối, bỏ chạy hoặc tấn công bất ngờ. Việc thành thạo kỹ thuật tấn công bằng chân giúp xử lý tình huống hiệu quả, đúng pháp luật, hạn chế thương tích cho cả cán bộ và đối tượng, đồng thời nâng cao hiệu quả thực thi nhiệm vụ. Như vậy, kỹ thuật tấn công bằng chân giữ vai trò quan trọng trong chương trình rèn luyện võ thuật CAND (Bộ Công an, 2015a). Việc tổ chức huấn luyện khoa học, thường xuyên và gắn với các tình huống thực tế sẽ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo HV Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND), đáp ứng yêu cầu công tác bảo đảm an ninh, trật tự trong tình hình mới.

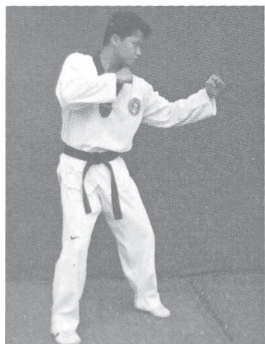
2.2. Một số bài tập rèn luyện kỹ thuật tấn công bằng chân cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Kỹ thuật tấn công bằng chân là sử dụng các vũ khí trên bàn chân thông qua chuyển động của chân để tác động một lực vào những mục tiêu tấn công trên cơ thể đối phương. Những kỹ thuật tấn công bằng chân có uy lực rất mạnh, tạo sức công phá lớn. Việc phối hợp giữa kỹ thuật tấn công bằng chân với kỹ thuật tấn công bằng tay sẽ tăng cường khả năng chiến đấu và đạt hiệu quả tốt hơn, thường sử dụng để tấn công đối phương ở hướng chính diện, cự li từ 1.5m trở lại.

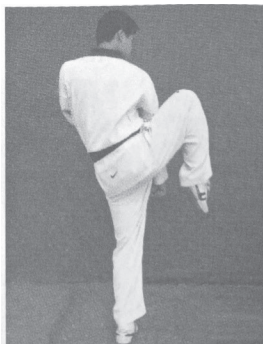
2.2.1. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật đá thẳng

a. *Bài tập rèn luyện kỹ thuật đá thẳng chân phải:* Mục đích của bài tập là rèn luyện kỹ thuật đá thẳng chân phải đúng động tác, phát triển sức mạnh, tốc độ và độ chính xác của đòn đá. Nâng cao khả năng giữ thăng bằng và phối hợp giữa tay, chân và thân người. Yêu cầu đặt ra đối với bài tập này là thực hiện đúng tư thế chuẩn bị và tư thế kết thúc, đá nhanh, mạnh, đúng mục tiêu. Giữ thân người ổn định, tay luôn ở tư thế phòng thủ, thu chân nhanh sau khi đá để sẵn sàng thực hiện động tác tiếp theo. Một số lỗi thường gặp khi thực hiện kỹ thuật này là nâng gối không đủ cao, đá bằng mũi chân hoặc mu bàn chân sai kỹ thuật, thân người ngã quá nhiều về sau hoặc về trước. Tay buông thấp, không bảo vệ vùng đầu và thân, thu chân chậm sau khi đá. Biện pháp khắc phục là tập nâng gối đúng độ cao trước khi thực hiện toàn bộ động tác, luyện đá chậm để hoàn thiện kỹ thuật rồi tăng dần tốc độ, tập trước gương hoặc có giảng viên chỉnh sửa động tác. Kết hợp đá vào đích cố định (đích đá, bao cát) để nâng cao độ chính xác và lực đá, thường xuyên rèn luyện sức mạnh cơ chân và khả năng giữ thăng bằng.

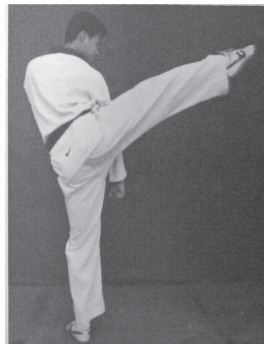
Hình 1a



Hình 1b



Hình 1c



Cách thực hiện như sau: Từ tư thế chân trước chân sau cao (chân trái trước chân phải sau hình 1a), xoay mũi bàn chân trái sang trái. Chân trái làm trụ, rút gối chân phải lên thẳng phía trước cẳng chân gấp sát đùi, bàn chân duỗi (hình 1b). Phối hợp lực toàn thân chủ yếu là sức bật của cơ đùi và cẳng chân phải bật đá thẳng vào mục tiêu, đồng thời tay phải đưa xuống che hạ bộ, tay trái thu về thủ dưới cằm, vai và sườn phải hướng về phía trước, mắt nhìn hướng đá (hình 1c). Đường đi của đòn đá từ dưới lên, từ trong ra ngoài, đi được 2/3 quãng đường thì lên gân tăng lực tạo sức công phá lớn. Đá xong thu chân về tư thế chân trước chân sau cao. Điểm chạm: Úc bàn chân, nếu đi giày có thể sử dụng mũi giày; mu bàn chân. Điểm đánh: Vùng mặt: vùng phía trước mặt, hàm, cổ. Vùng thân người: vùng ngực, bụng, sườn. Vùng dưới thắt lưng: vùng hạ bộ, đùi, ống đồng. Điểm trọng tâm là đá đúng hướng, đúng mục tiêu và phối hợp lực toàn thân.

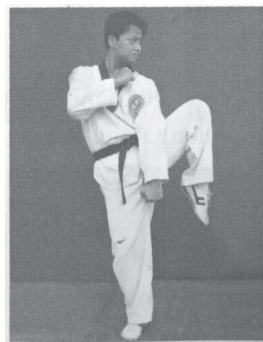
b. Bài tập rèn luyện kỹ thuật đá thẳng chân trái: Mục đích của bài tập này là rèn luyện kỹ thuật đá thẳng chân trái đúng yêu cầu kỹ thuật, phát triển sức mạnh, tốc độ, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp vận động. Nâng cao khả năng sử dụng linh hoạt cả hai chân trong chiến đấu và thực hiện nhiệm vụ. Yêu cầu của kỹ thuật này là thực hiện đúng tư thế chuẩn bị, tư thế kết thúc và quỹ đạo của đòn đá, khi đá phải nhanh, mạnh, chính xác vào mục tiêu. Tay luôn giữ ở tư thế phòng thủ, mắt quan sát mục tiêu, thu chân nhanh sau khi đá, bảo đảm sẵn sàng thực hiện kỹ thuật tiếp theo. Một số lỗi thường gặp khi thực hiện bài tập này là nâng gối chân trái chưa đủ cao, đá sai điểm tiếp xúc hoặc sai hướng, mất thăng bằng khi đá, tay buông thấp, không bảo vệ vùng đầu và thân, thu chân chậm sau khi đá. Biện pháp khắc phục lỗi kỹ thuật trên là luyện tập nâng gối và giữ thăng bằng trước khi thực hiện toàn bộ kỹ thuật. Tập đá chậm để hoàn thiện động tác, sau đó tăng dần tốc độ và lực đá, luyện tập trước gương hoặc dưới sự hướng dẫn của giảng viên để sửa lỗi kỹ thuật. Kết hợp đá vào đích cố định (bao cát, đích đá) nhằm nâng cao độ chính xác, lực đá và khả năng kiểm soát động tác, thường xuyên rèn luyện sức mạnh cơ chân, cơ bụng và khả năng phối hợp toàn thân để nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật.

Cách thực hiện kỹ thuật này là từ tư thế chân trước chân sau cao (chân trái trước, chân phải sau - hình 2a), thực hiện chân trái đá thẳng. Về kỹ thuật và cách phối hợp lực giống như chân phải đá thẳng, chỉ khác là khi thực hiện thì chân trụ là chân phải và chân đá là chân trái. Tay trái che hạ bộ, tay phải che trước ngực (hình 2b + 2c). Thực hiện xong nhanh chóng rút chân về tư thế chiến đấu.

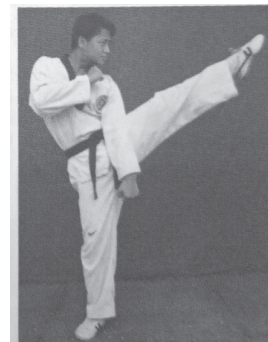
Hình 2a



Hình 2b



Hình 2c



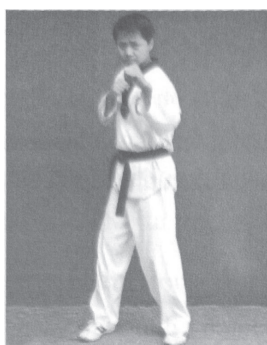
2.2.2. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật đạp ngang

Kỹ thuật đạp ngang được sử dụng trong cả tấn công và phòng ngự. Đòn đánh có uy lực tạo sức công phá lớn. Kỹ thuật đạp ngang được sử dụng linh hoạt, đánh ở 4 hướng rất bất ngờ. Vận dụng trong chiến đấu rất hiệu quả. Thường sử dụng để phản công lại khi đối phương đang tấn công ta hoặc ta chủ động tấn công đối phương.

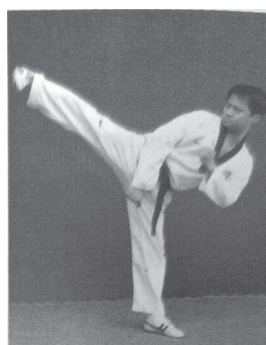
a. Bài tập rèn luyện kỹ thuật đạp ngang chân phải: Mục đích của bài tập là rèn luyện kỹ thuật đạp ngang chân phải đúng yêu cầu kỹ thuật, phát triển sức mạnh cơ chân, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp vận động. Nâng cao khả năng tấn công, tạo khoảng cách và khống chế đối tượng trong võ thuật CAND. Yêu cầu kỹ thuật là thực hiện đúng tư thế chuẩn bị, quỹ đạo và điểm tiếp xúc của đòn đạp, đạp nhanh, mạnh, chính xác vào mục tiêu, giữ thân người ổn định, tay luôn ở tư thế phòng thủ, thu chân nhanh sau khi đạp để trở về tư thế chiến đấu.

Cách thực hiện bài tập này là từ tư thế hai chân ngang cao (tay trái ngoài, tay phải trong hình 3a) mở mũi bàn chân trái về trước. Chuyển trọng lượng sang chân trái, rút gối chân phải lên, đầu gối hướng về phía trước, bàn chân gập vuông góc với cẳng chân, lòng bàn chân phải hướng sang gối trái, mũi bàn chân hướng về phía trước. Tay phải che ở hạ bộ hoặc ở sườn phải, tay trái che ở trước ngực, sườn trái căng, sườn phải gập, mắt nhìn hướng đập. Mở khớp háng, úp đùi, nâng cẳng chân lên, cạnh bàn chân hướng sang phải, thân người nghiêng sang trái (hình 3b). Phối hợp lực toàn thân chủ yếu là sức bật cơ đùi và cẳng chân phải đập ngang sang phải (hình 3c). Đường đi của đòn đập đi thẳng dưới lên trên, từ trái sang phải vào điểm đánh, đi được 2/3 quãng đường thì lên gần tăng lực tạo sức công phá lớn. Đập xong giật cẳng chân về tư thế hai chân ngang cao (thu chân về nhất thiết phải theo đường đập ra). Điểm chạm: Cạnh ngoài bàn chân phải, chủ yếu sử dụng 2/3 cạnh phía gần gót chân. Điểm đánh: Vùng mặt: vùng phía trước mặt, cổ, hàm. Vùng thân người: vùng ngực, sườn, bụng. Vùng dưới thắt lưng, vùng hạ bộ, khớp gối. Điểm trọng tâm là đập đúng hướng, đúng mục tiêu và phối hợp lực toàn thân.

Hình 3a



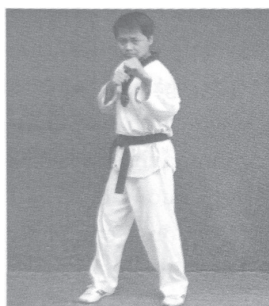
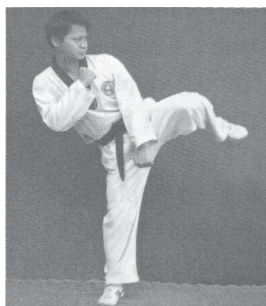
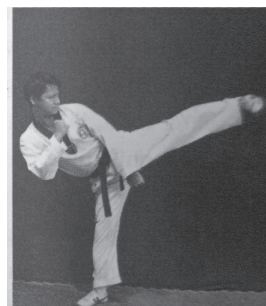
Hình 3b



Một số lỗi thường gặp với bài tập này là xoay chân trụ và hông chưa đủ, đập bằng mũi chân hoặc sai điểm tiếp xúc, thân người ngã quá nhiều, mất thăng bằng. Tay buông thấp, không bảo vệ vùng đầu và thân, thu chân chậm sau khi đập. Biện pháp khắc phục là luyện tập riêng động tác xoay chân trụ và xoay hông, tập nâng gối đúng độ cao trước khi thực hiện toàn bộ kỹ thuật, tập đập chậm để hoàn thiện kỹ thuật, sau đó tăng dần tốc độ và lực đập. Luyện tập với đích đá hoặc bao cát để nâng cao độ chính xác và lực tác động, kết hợp các bài tập phát triển sức mạnh cơ chân, cơ bụng và khả năng giữ thăng bằng nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật.

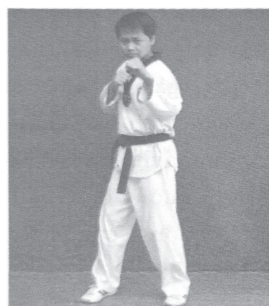
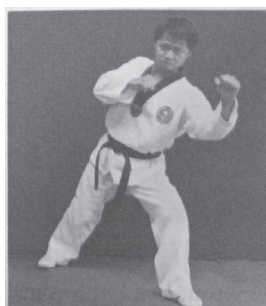
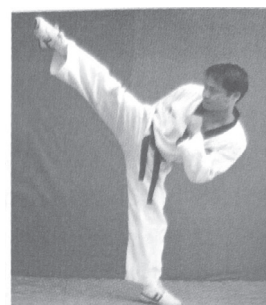
b. Bài tập rèn luyện kỹ thuật đập ngang chân trái: Mục đích của bài tập là rèn luyện kỹ thuật đập ngang chân trái đúng động tác, phát triển sức mạnh cơ chân, hông và khả năng giữ thăng bằng, nâng cao tốc độ, độ chính xác và lực đập, hình thành phản xạ sử dụng chân trái trong tấn công và khống chế đối tượng. Yêu cầu của bài tập là thực hiện đúng tư thế chuẩn bị và tư thế kết thúc, nâng gối trái cao, xoay hông hợp lý, đập bằng gót chân hoặc cạnh ngoài bàn chân theo đúng kỹ thuật. Chân trụ vững, thân người hơi nghiêng về phía sau, tay luôn giữ tư thế phòng thủ, thu chân nhanh sau khi đập và trở về tư thế chiến đấu. Lỗi thường gặp và cách khắc phục kỹ thuật là nâng gối thấp, tăng cường tập động tác nâng gối trước khi đập. Không xoay hông, tập riêng động tác xoay hông kết hợp chân trụ, không để mất thăng bằng, rèn luyện đứng một chân và tăng sức mạnh chân trụ, thu chân chậm, luyện đập liên tục theo nhịp để hình thành phản xạ. Tay buông thấp: Luôn duy trì tư thế phòng thủ trong suốt quá trình thực hiện, bài tập này nên được kết hợp với đập ngang chân phải, đập ngang vào đích cố định, đích di động và các bài tập phối hợp di chuyển để nâng cao hiệu quả ứng dụng trong thực tế chiến đấu (Bộ Công an, 2015b).

Cách thực hiện là từ tư thế hai chân ngang cao (tay trái ngoài, tay phải trong hình 4a), thực hiện chân trái đập ngang. Về kỹ thuật và cách phối hợp lực hoàn toàn giống như chân phải đập ngang, chỉ khác là khi thực hiện thì chân trụ là chân phải và chân đập là chân trái. Tay trái che hạ bộ hoặc sườn trái, tay phải che trước ngực (hình 4b + 4c). Thực hiện xong giật cẳng chân, thu chân về với tư thế 2 chân ngang cao.

Hình 4a*Hình 4b**Hình 4c*

2.2.3. Nhóm bài tập kỹ thuật đá móc

a. Bài tập kỹ thuật chân phải đá móc: Mục đích là rèn luyện kỹ thuật đá móc chân phải đúng động tác, phát triển sức mạnh cơ chân, hông và khả năng giữ thăng bằng, nâng cao tốc độ, độ chính xác và khả năng tấn công bất ngờ. Hình thành phản xạ vận dụng kỹ thuật đá móc trong chiến đấu và khống chế đối tượng. Yêu cầu về kỹ thuật này là thực hiện đúng tư thế chuẩn bị, tư thế kết thúc, chân trụ vững, xoay hông linh hoạt. Đá theo quỹ đạo vòng cung, điểm tiếp xúc bằng gót chân hoặc gan bàn chân theo yêu cầu kỹ thuật. Tay luôn giữ tư thế phòng thủ, mắt quan sát mục tiêu, thu chân nhanh sau khi đá và trở về tư thế chiến đấu (Học viện cảnh sát nhân dân, 2014). Cách thực hiện bài tập này là từ tư thế chân trước chân sau cao (chân trái trước chân phải sau - hình 5a) chân trái bước về trước và sang trái khoảng 40° - 50° , thân người nghiêng theo hướng bước chân, chân phải thẳng, hai tay giữ thế thủ ở phía trước (hình 5b). Chân trái làm trụ, rút gối chân phải, mở khớp háng, đầu gối hướng vào mục tiêu, căng chân gấp sát đùi (hình 5c). Phối hợp lực của toàn thân, chủ yếu là sức bật của cơ đùi và căng chân bật đá, đồng thời tay phải đánh về sau để tăng lực và giữ thăng bằng (hình 5d). Đường đi của đòn đá đi xiên chéo khoảng 45° từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, đi được $2/3$ quãng đường thì lên gân tăng lực tạo sức công phá lớn. Đá xong, giật căng chân thu về tư thế chân trước, chân sau cao. Mắt nhìn về hướng đá.

Hình 5a*Hình 5b**Hình 5c**Hình 5d*

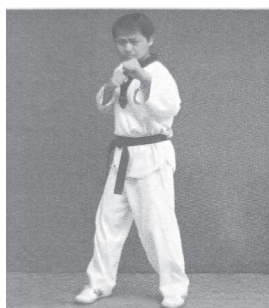
Điểm chạm: Úc bàn chân (nếu đi giày có thể dùng mũi bàn chân), mu bàn chân, điểm đánh: Vùng

mặt: thái dương, hàm, mang tai, phía trước mắt. Vùng thân người: vùng ngực, bụng, sườn. Vùng dưới thắt lưng: vùng hạ bộ. Điểm trọng tâm: Nhanh chóng bước chân tránh đòn; Đá đúng hướng, đúng mục tiêu; Phối hợp lực toàn thân. Lỗi thường gặp và cách khắc phục của kỹ thuật này là thường đá không đúng quỹ đạo: Tập chậm trước gương để điều chỉnh hướng đá. Không xoay hông: Luyện riêng động tác xoay hông kết hợp chân trụ, mắt thẳng bằng: Tăng cường bài tập giữ thẳng bằng và sức mạnh chân trụ, lực đá yếu: Rèn luyện sức mạnh cơ chân, cơ hông và tập đá vào đích. Thu chân chậm: Thực hiện bài tập đá liên hoàn để nâng cao tốc độ thu chân và khả năng phản xạ.

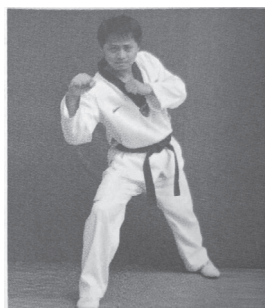
b. Bài tập rèn luyện kỹ thuật chân trái đá móc: Mục đích là rèn luyện kỹ thuật đá móc chân trái đúng yêu cầu kỹ thuật, phát triển sức mạnh cơ chân, hông, khả năng giữ thẳng bằng và phối hợp vận động. Lỗi thường gặp và cách khắc phục là nâng gối thấp, quỹ đạo đá sai, tập chậm từng giai đoạn của động tác, kết hợp luyện trước gương. Không xoay hông, thực hiện bài tập xoay hông và phối hợp với chân trụ. Không để mắt thẳng bằng cần rèn luyện bài tập đứng một chân, tăng cường sức mạnh chân trụ, lực đá yếu, tăng cường các bài tập phát triển sức mạnh cơ chân và luyện đá vào đích. Thu chân chậm, tập đá liên hoàn kết hợp thu chân nhanh để hình thành phản xạ chiến đấu. Nâng cao tốc độ, độ chính xác và sức mạnh của đòn đá, hình thành phản xạ sử dụng chân trái trong tấn công và khống chế đối tượng. Yêu cầu kỹ thuật là thực hiện đúng tư thế chuẩn bị, tư thế kết thúc và quỹ đạo của đòn đá, chân trụ vững, xoay hông linh hoạt, thân người giữ thẳng bằng, đòn đá thực hiện theo quỹ đạo vòng cung, tiếp xúc mục tiêu bằng gót chân hoặc gan bàn chân theo yêu cầu kỹ thuật. Tay luôn giữ tư thế phòng thủ, mắt quan sát mục tiêu, thu chân nhanh sau khi đá và trở về tư thế chiến đấu. Để đảm bảo an toàn đối với bài tập này cần khởi động kỹ các khớp hông, gối, cổ chân trước khi tập. Tăng dần tốc độ và cường độ từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh. Khi tập với bạn tập hoặc bao đích, phải giữ khoảng cách an toàn, sử dụng đầy đủ trang bị bảo hộ và tuân thủ hướng dẫn của giảng viên (Trịnh Trung Hiếu, 2001).

Về kỹ thuật và cách phối hợp lực giống như kỹ thuật chân phải đá móc, chỉ khác chân phải bước lên và chếch sang phải khoảng 40° - 45° (hình 6a + 6b) thực hiện chân trái đá móc (hình 6c + 6d). Đá xong giật căng chân trái thu chân về sau. Khi chân trái tiếp đất, nhanh chóng lùi chân phải về tư thế chân trước chân sau cao.

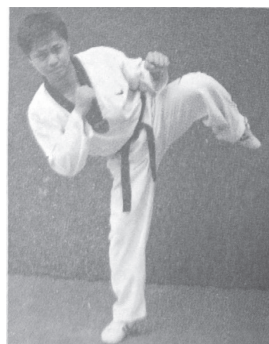
Hình 6a



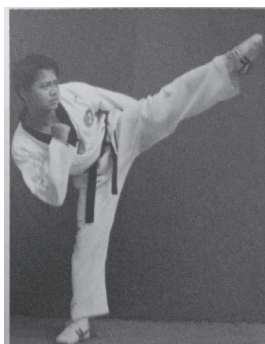
Hình 6b



Hình 6c



Hình 6d



Xem tiếp trang 538