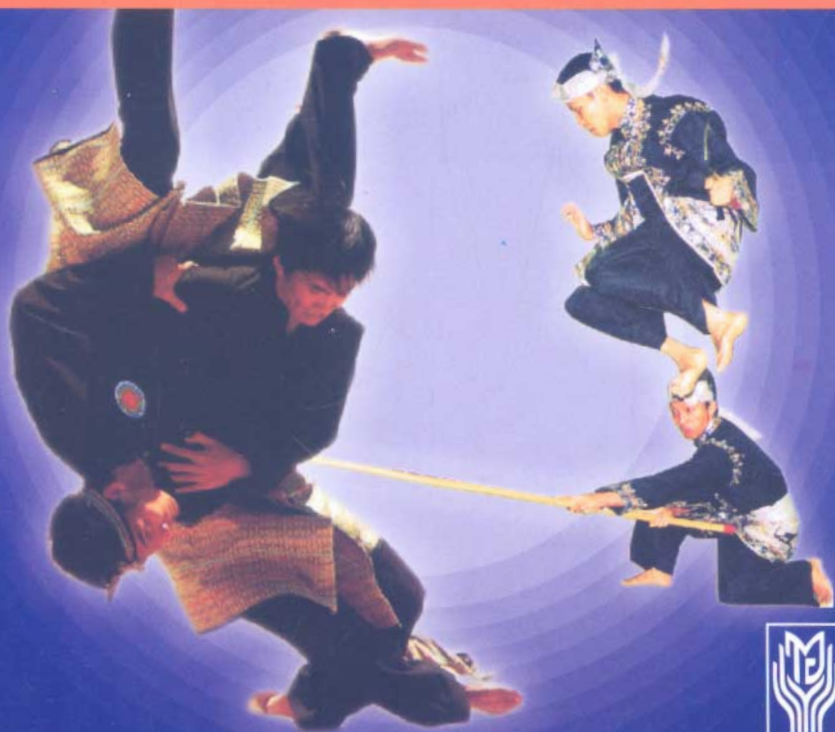


# pencak - silat

NGHỆ THUẬT  
ĐỐI KHÁNG



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

# **PENCAK-SILAT - NGHỆ THUẬT ĐỐI KHÁNG**

SONG LINH

**PENCAK-SILAT**  
**NGHỆ THUẬT ĐỐI KHÁNG**

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

## *Lời nói đầu*

*Pencak -Silat là một môn phái võ thuật cổ xưa ra đời ở quần đảo Nam Dương (Indonêxia - Malayxia - Singapore - Burunêi ). Xuất phát từ cuộc đấu tranh chống thiên nhiên, kẻ thù, các kỹ thuật chiến đấu dần dần được đúc kết, tổng hợp và sáng tạo thành môn võ thuật. Mỗi môn võ thuật đều có kỹ thuật thi đấu chuyên biệt, kỹ thuật đó được vận dụng các tư thế và chiến thuật tạo thành phong cách riêng biệt. Trong thi đấu Pencak -Silat thể thao vừa là kết hợp nghệ thuật múa quyền với các võ đạo đặc trưng, vừa phải chuẩn bị một chiến thuật phối hợp của bộ tấn từ xa cho tới các bộ pháp di chuyển để phục vụ cho đợt so đòn khi tiếp cận đối phương.*

*Theo truyền thống thì môn Pencak -Silat được tập luyện theo kiểu có nhịp điệu dưới hình thức có vũ khí, trường côn hoặc tay không. Các tư thế bắt chước loài vật rất quan trọng trong môn Silat, đây là tư thế chuyển động khi tập võ. Việc tập luyện yêu cầu phải nắm chắc các kỹ thuật cơ bản để có hiệu quả cao.*

*Cuốn "Pencak -Silat - Nghệ thuật đối kháng" sẽ cung cấp đầy đủ những kiến thức cơ bản từ nguồn gốc đến kỹ thuật thi đấu của môn Pencak -Silat. Trong môn Pencak -Silat các yếu tố thể lực, phối hợp loạt đòn tay, chân và các đòn đánh ngã đối phương có ý nghĩa rất quan trọng. Nó thể hiện sự hiểu biết, linh hoạt của người luyện tập, thi*

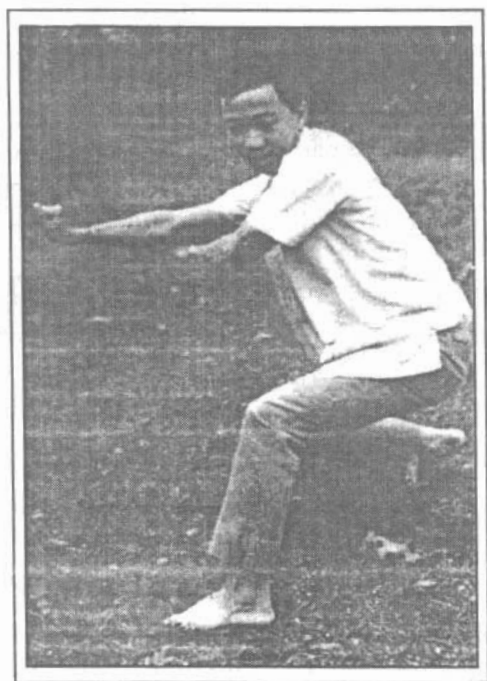
đấu. Nếu một võ sỹ biết cách đối đòn để giành được điểm cộng thì phản công hoặc đánh ngã đối phương sẽ luôn giành được điểm cao hơn. Song nếu không có một phương án chuẩn bị trước thì sự thành công chỉ là may mắn hoặc do đối phương chưa nắm chắc kỹ thuật.

Chúng tôi hy vọng cuốn sách sẽ giúp bạn luyện tập và thi đấu có hiệu quả môn võ này.

Chúc các bạn thành công!

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

# PENCAK-SILAT VÀ KỸ THUẬT THI ĐẤU

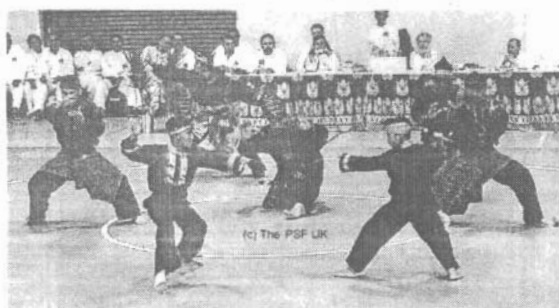


# I. GIỚI THIỆU VỀ PENCAK-SILAT

## 1. Nguồn gốc của Pencak-Silat

Pencak-Silat là một môn võ xuất phát từ Philippines, Indonesia và Malaysia. Do môn võ này được sử dụng một số để huấn luyện cho binh lính nên trong nhiều trường hợp nó còn được gọi là võ nhà binh.

Các kiểu đánh của môn võ này khác nhau tùy theo từng vùng và thường mô phỏng theo động tác của các con vật. Ngày nay, môn võ này có rất nhiều kiểu đánh khác nhau, vì mỗi võ sỹ pencak-Silat đều có thể tự sáng tạo ra các động tác cho riêng mình để làm phong phú cho môn phái. Tuy nhiên, tất cả các thể, pháp đều có chung một cơ sở.



Theo ngôn ngữ Indonesia, Pentjak có nghĩa là “hệ thống tự vệ”. Còn Silat có nghĩa đen là “đỡ gạt để che chở phòng thủ, chống cự, chiến đấu”.

Về mặt chuyên môn theo nghĩa rộng, Pentjak bao hàm ý nghĩa những thao tác khéo léo và hoàn chỉnh của cơ thể trong phối hợp và biến hóa. Silat được hiểu là “chiến đấu” - bằng cách ứng dụng hệ thống Pentjak - Như vậy: Pentjak silat là môn võ đặt trên căn bản hệ



thống thao tác khéo léo và hoàn chỉnh của con người để chống lại các kích từ bên ngoài trong chiến đấu.

Bên cạnh đó, có ý kiến cho rằng Pentjak Silat có tương quan của các vũ khúc, vũ điệu và 2 từ Pentjak và Silat như đồng nghĩa. Trên thực tế không phải vậy, nếu phân tích kỹ hai yếu tố cấu thành thuật ngữ này và diễn giải từng vế một:

PENTJAK là bài tập được tập luyện theo hệ thống hợp lý có kiểm soát chặt chẽ, có thể tập một mình hay với người đối luyện. Nó không là vũ điệu nữa mà phải được thể hiện thận trọng và đúng đắn như một bài quyền giống như KATA trong môn Karate. Do vậy, khi luyện tập Pentjak hay vì những thao tác nhẹ nhàng cổ hữu của Pentjak mà người ta quan niệm rằng có thể xếp nó vào loại vũ điệu. Hoặc, vì Pentjak thường được biểu diễn trong các tiệc cưới và lễ hội.

SILAT: Là một hệ thống tập luyện chống lại địch thủ, tức là có tính đối kháng, chiến đấu, thế mà khi tập luyện một mình hay độc diễn thậm chí vẫn có người lầm tưởng là vũ điệu.

Ngoài các động tác tay, chân, môn Pentjak Silat còn đặt trọng tâm vào kỹ thuật sử dụng binh khí: Vũ khí bén nhọn (dao, kiếm) côn, trường, ám khí...

### Tập luyện

Theo truyền thống thì môn Silat được tập luyện theo kiểu có nhịp điệu dưới hình thức có vũ khí, trường côn hoặc tay không. Các tư thế bắt chước loài vật rất quan trọng trong môn Silat. Các thế này được gọi chung là langkah, có nghĩa là các tư thế và chuyển động khi tập võ. Ví dụ, langkah Dua là tư thế chờ và Tiga là một thế

thủ. Các langkah bao gồm rất nhiều các thế công, đỡ, tránh. Việc chọn ra một số thế nhất định sẽ xác định mỗi trường phái Silat so với các phái khác.

Việc luyện tập yêu cầu phải nắm được các langkah cơ bản, được chia nhỏ và lặp lại từ các thế tập (*drill*). Bước cơ bản này tập trung vào việc nắm vững một thế chắc chắn. Bước tiếp theo chủ yếu là tập phòng thủ và võ sinh học cách đỡ và tránh đòn đánh của võ sinh cấp trên. Bước thứ ba tập trung vào việc sử dụng đòn chân: Di chuyển và tấn công. Ở bước thứ tư, võ sinh học cách đỡ và tránh các đòn chân. Ở bước thứ năm, võ sinh học cách biến hóa các tư thế bằng cách đánh trả từ tư thế tấn thấp. Cách luyện tập kiểu này sẽ được hoàn chỉnh thêm về sau bằng các kỹ thuật khóa, cắt, tấn, hay học cách sử dụng vũ khí và các đòn atemis có tên là “rahassa”. Ở cấp cao hơn, võ sinh được tập chuyên về “chiến vũ” tức “Silatador” để có thể sử dụng một cách thành thạo các kỹ thuật võ học.

## 2. Các hệ phái

Ngày nay môn silat chia thành 7 hệ phái chính:

Hệ phái Hồi giáo, trong đó yêu cầu võ sinh phải theo Hồi giáo và biết đọc kinh Coran;

Hệ phái mở cho tất cả mọi người, đặc trưng bởi sự chuyên về các phương pháp tự vệ và xuất hiện trong những năm 1940 (silat hiện đại);

Các hệ phái thể thao dạy môn silat thi đấu gần giống môn đấm bốc có sử dụng chân.

Các hệ phái truyền thống dân gian chủ yếu dạy silat để biểu diễn trong các đám cưới hay để biểu diễn cho khách du lịch.

Các hệ phái kín trong đó người huấn luyện dạy các chiêu thức độc đáo nhất; chỉ dành cho những người được tin cậy hay có được một sự tiến cử nào đó.

Các hệ phái đang trên đà biến mất (do các yếu tố dị giáo đối với đạo Hồi). Tuy nhiên vẫn còn tồn tại tại một số vùng hẻo lánh của Sunda tại Indonesia.

Các hệ phái lai tạp chuyên dạy silat phù hợp với người phương Tây; các hệ này chủ yếu có tại Mỹ và châu Âu.

Ngày nay, rất nhiều nước đã chấp nhận silat là môn thể thao quốc gia và tổ chức các giải thi đấu như tại Bỉ, Áo, Hà Lan và tại các nước Đông Nam Á như Indonesia và Malaysia...

Pencak-Silat là một môn phái võ thuật cổ xưa ra đời ở vùng quần đảo Nam Dương (Indonêxia Malayxia - Singapore - Brunêi). Xuất phát từ cuộc đấu tranh chống thiên nhiên, kẻ thù, các kỹ thuật chiến đấu dần dần được đúc kết, tổng hợp và sáng tạo thành môn võ thuật. Cuộc sống của người dân ở đây luôn gắn liền với tôn giáo và lễ hội với những phong tục mang nhiều tính chất thần bí.

Sau những ngày lao động, chiến đấu, những người dân vùng Vạn Đảo lại tập hợp nhau lại quanh đống lửa trên bờ biển, trên đền thờ thần linh. Họ tổ chức các lễ tế thần để cảm ơn và cầu xin thần linh ban cho họ sự may mắn, sức mạnh. Trong lễ tế điệu múa tế thần của các chiến binh biểu diễn chính là những động tác chiến đấu mà họ đã đúc kết và học hỏi trong quá trình chiến đấu. Môn phái Pencak-Silat ra đời và phát triển từ đó. Tuy có lịch sử hình thành và phát triển lâu đời nhưng môn phái Pencak-Silat được biết đến, phổ biến và chính

thức công nhận vào những năm đầu của thế kỷ XV cùng với câu chuyện về đội quân Abar giỏi võ của vua Sriusijacgi ở vùng đảo Sumatra. Nhờ có đội quân thiện chiến đó, triều đại vua Sriusijacgi đã bành trướng vùng đảo trung Jawa và lập nên triều đại Majapahit. Trong thời gian này, đạo Islam du nhập vào vùng đảo Jawa và hầu hết mọi người dân trên vùng đảo này là tín đồ đạo Islam. Có nhiều đền thờ đã được xây dựng, nhiều lễ tế được tổ chức. Trong thời kỳ này và thời kỳ sau đó - triều đại Mataram (thế kỷ XV-XVI), cùng với những cuộc chiến tranh phong kiến giữa các vương quốc, những kỳ luyện quân môn võ Pencak-Silat phát triển mạnh và trở thành môn quốc võ.

Từ thế kỷ XVII trở đi, trong vòng 350 năm, vùng quần đảo này trở thành thuộc địa của Hà Lan, Bồ Đào Nha. Tây Ban Nha, Anh, Môn Pencak-Silat bị cấm truyền dạy và luyện tập dưới mọi hình thức và bằng mọi cách để đề phòng dân chúng sử dụng võ thuật lật đổ chế độ thực dân. Bất chấp tất cả, những người dân vùng Vạn Đảo vẫn âm thầm luyện tập và Pencak-Silat đã chứng minh được sức sống bất diệt của nó.

Sau tháng 9 năm 1945, lần lượt Indônêxia, Malayxia, Singappore dành được độc lập và môn Pencak-Silat một lần nữa trở thành quốc võ cùng với quốc đạo Islam, phát triển mạnh rộng khắp trên vùng Vạn Đảo.

Theo lịch sử, môn Pencak-Silat gồm rất nhiều môn, hệ, chi phái (khoảng 3500) nhưng tồn tại đến ngày nay phải kể đến 10 môn phái lớn chính (Peguruan) phân bố trên 5 vùng đảo lớn: Sumatra, Jawa, Sulawesi,

Kalimantan, Irianjuaia ) và bán đảo Malay: Setiahai, Tapaksuci, Nusantara, Setiahati-teratai, Prajajaraan, Prisaideri, Panglipur, Ace, Merpatiputih, Putrabatawi. Trong 10 hệ phái kể trên, hệ phái lớn nhất là Tapaksuci, Panglipur.

Năm 1980, Liên đoàn Pencak-Silat quốc tế (International Pencak-Silat Federation - PERSILAT) được thành lập gồm năm thành viên sáng lập: Indonexia, Malayxia, Singapore, Brunei và Philippin. Liên đoàn Pencak-Silat quốc tế đã đưa ra bộ luật thi đấu Pencak-Silat nhằm mục đích đưa môn võ này thành một hình thức thi đấu thể thao đối kháng mang tầm cỡ quốc tế.

### **3. Thể lệ chiêu sinh nhập môn học**

Một võ sinh muốn được nhập học trước hết phải xin diện kiến thầy. Sau đó, phải mang đến "Lò võ" kính biểu thầy 5 lễ vật:

Một con gà - máu gà sẽ được tưới lên sàn luyện võ, biểu trưng rằng máu môn sinh có thể chảy trong khi thụ huấn. Ý nói khi tập luyện, môn đồ sẵn sàng chịu đựng gian khổ, đổ mồ hôi nước mắt và cả máu.

Một xấp vải trắng để tắm liệm nếu rủi ro võ sinh có bị tử vong khi tập luyện.

Một con dao biểu hiện sự sắc bén của môn sinh .

Thuốc lá cho thầy lúc giải lao.

Một khoản tiền may võ phục cho thầy phòng khi huấn luyện võ phục Thầy bị rách hay nhàu nát.

Theo tập tục cổ truyền, ngoài các phẩm vật trên sư phụ không đòi hỏi thêm thù lao gì nữa. Tất cả môn đồ phải phát thệ trước kinh Koran và coi nhau như anh em

ruột thịt. Sau khi tuyên thệ, cuộc tập luyện bắt đầu. Đối với các môn đồ trung kiên, thời gian rèn luyện có thể kéo dài 10 năm.



Giáo trình các môn học thay đổi tùy theo từng hệ phái, nhưng thông thường tiêu biểu như sau:

Kỹ thuật cơ bản của Pentjak Silat:

Rèn luyện việc sử dụng các vũ khí thuộc bộ phận trên cơ thể con người như ngón tay, đốt ngón tay, cạnh bàn tay, chỏ, đầu gối, hông, đầu, chân...các vũ khí thiên nhiên này phải luyện cách sử dụng chính xác và hiệu quả nhất. Ngón tay trở và ngón tay giữa để tấn công vào mắt (tương tự như cách đánh nhất chỉ thiên và song chỉ thu châu trong võ Việt Nam. Cạnh bàn tay để chặt vào cổ và xương sườn, đốt ngón tay đánh vào thái dương đầu gối thúc vào bụng, hông đánh vào háng, đầu húc vào mặt.

Tấn pháp và bộ pháp: Để ứng dụng các đòn căn bản nêu trên (LANGKAH).

- Nghi thức và phòng ngự.

Đấu đối kháng một hoặc nhiều đối thủ (SAMBUT).

Tập luyện phương pháp triệt hạ nhanh và hiệu quả giống như Atemi hay điểm huyết. Môn sinh học kỹ công dụng và vị trí huyết đạo, cách điểm và bế huyết (RAHAJIA).

Sử dụng binh khí: Dao, kiếm, côn, gậy và các “vũ khí không chính thống” như dây thừng, khăn, ghế...

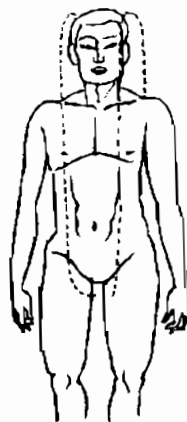
7 - Giai đoạn cuối cùng là luyện tập thần khí.

## II. VŨ KHÍ ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG PENCAK-SILAT

Một trong những nét đặc biệt duy nhất của Pencak-Silat là sự công nhận tầm quan trọng của những vũ khí đa dạng có khả năng chiến đấu và sự tự do cho phép vận động viên lựa chọn bất cứ loại nào phù hợp nhất cho dịp đặc biệt. Người luyện tập Pencak-Silat định hướng được sự tấn công đối phương đối với mình, biểu diễn không có hại cho họ, thậm chí chỉ trong khoảng thời gian rất ngắn, cho tới khi sự phản công cuối cùng có thể được giải thoát. Kiến thức tự nhiên, đa dạng về các loại vũ khí có thể giúp cho vận động viên đối phó có hiệu quả với sự chọn lựa của đối phương.

Những vũ khí được sử dụng trong tập luyện Pencak-Silat và trong áp dụng là 2 kiểu chủ yếu: Cơ thể (bàn tay không hay sự phản ứng không có vũ khí) và dụng cụ (sự phản ứng không có vũ khí, sử dụng những dụng cụ cũng như vũ khí). Theo thường lệ, sự rèn luyện đầu tiên được cống hiến là những sự tập luyện cơ bản chỉ sử dụng những vũ khí thuộc về cơ thể và cho tới khi họ áp dụng được kỹ năng của mình một cách thoả đáng thì mới tiến đến những loại vũ khí khác. Thay đổi kiểu vũ

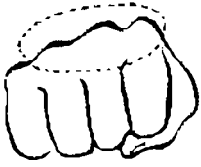
khí thành những kiểu khác không có sự thay đổi lớn trong tư thế hay sự di chuyển, đối với những sự đoán trước của Pencak-Silat có thể sử dụng những vũ khí bằng dụng cụ.



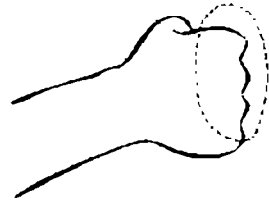
*Hình 1: Sự hình thành bàn tay*

Toàn bộ sự di chuyển tay không khi được thực hiện chính xác, với sự cân bằng về hiệu quả và an toàn thì được sử dụng với những vũ khí bằng dụng cụ. Đầu tiên, một số vũ khí thuộc về cơ thể có khả năng dùng được, sự lựa chọn phần cơ thể được sử dụng rất nhiều như trong Karate-do. Nhưng sự hình thành vũ khí thì không cần thiết, cũng không là sự lựa chọn của vùng mục tiêu. Một người biểu diễn Pencak-Silat tập trung vào những vùng đường tâm quan trọng, đối với phần yếu nhất trên cơ thể của đối phương khi bị rơi vào phía trong một vạch tưởng tượng được kết lại vòng quanh trên mặt phẳng theo chiều dọc từ đỉnh đầu tới phần háng, chiều rộng của vạch tưởng tượng này tương đương với chiều rộng đầu của đối phương.

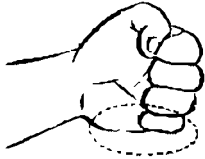




1



2



3



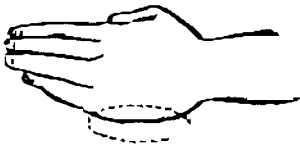
4



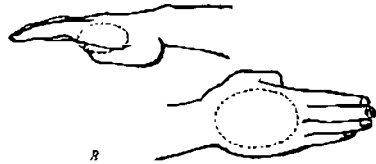
5



6



7



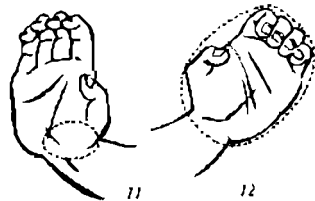
8



9



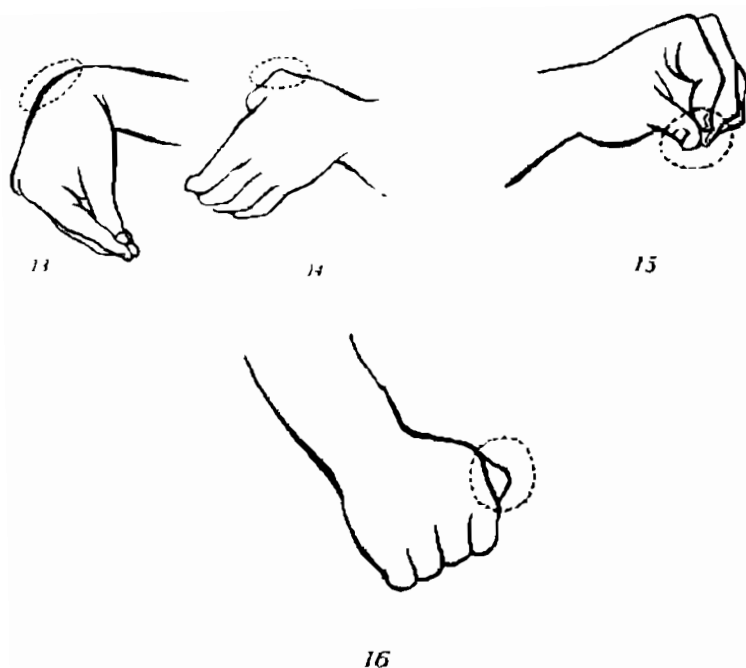
10



11



12



Hình 2

### Chú thích

1. Cú dấm về phía trước.
2. Cú dấm phía sau.
3. Dấm phía dưới.
4. Dấm một khớp đốt ngón tay.
5. Dấm khớp đốt ngón tay ở giữa.
6. Dấm khớp đốt ngón tay phía trước.
7. Cạnh bàn tay.
8. Chòm bàn tay.
9. Phía sau bàn tay.
10. Xuyên các đầu ngón tay.
11. Gót lòng bàn tay.
12. Bàn tay kiểu gấu vớ.

13. *Cổ tay uốn cong.*
14. *Ngón tay cái uốn cong.*
15. *Bàn tay kiểu điều hâu (chim Đại bàng).*
16. *Cú đấm bằng ngón tay cái.*

## 1. Vũ khí thuộc về cơ thể

### *Bàn tay*

Chúng có thể được tạo thành theo nhiều cách khác nhau để sử dụng trong trận đấu, (hình 2) miêu tả sự hình thành bàn tay, nó cũng giống như môn Karate-do. Tuy nhiên, Pencak-Silat vẫn sử dụng những sự tạo thành bàn tay khác mà ít nhiều phổ biến hay hoàn toàn chưa biết trong Karate-do. Chúng được thể hiện trong các (hình 3 - 12) với những phương pháp được gợi ý và những vùng mục tiêu phù hợp nhất.

## 2. Cú đấm đầu mũi tên

- Sự tạo thành:

Vũ khí bàn tay này giống với cú đấm phía trước, nhưng có một số điểm khác biệt đáng chú ý: Quả đấm nắm chặt được uốn cong và khoá chặt ở cổ tay với khớp đốt thứ hai ngón tay theo đường trục dài của cẳng tay, tạo ra một hình lõm hay một hình lồi phía sau bàn tay.

Thỉnh thoảng một bề mặt lồi được tạo ra bởi sự uốn cong theo hướng vào trong để tiến đến mục tiêu chắc chắn (hình 3). Thể hiện



Hình 3

cú đấm đầu mũi tên có thể hoặc đấm hoặc hành động tấn công. Nhưng mục tiêu để thể hiện cú đấm này là: Mặt, cổ họng, ngực, xương sườn, thận, háng, đầu, cẳng tay, phía sau bàn tay. Thể hiện cú đấm này như một cú đẩy mạnh vào vùng giữa thân trước, cổ họng, hay mặt.

### *Cú đấm thẳng đứng*

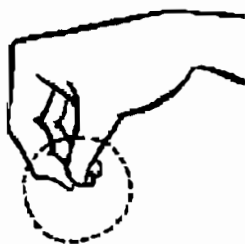
Cú đấm này được nắm chặt hướng vào trong và hướng lên trên. Vì thế bề mặt của cú đấm vẫn tiếp xúc với mục tiêu bằng khớp đốt ngón tay út và ngón áp út (hình 4). Giá trị của cú đấm này ở cái móc hướng lên trên, móc về một phía và nâng cú đấm thì sự tạo thành của bàn tay được sử dụng với hiệu quả rất lớn. Nó có thể chống lại cả hai vùng háng và phần giữa cơ thể.



*Hình 4*

### **3. Bàn tay kiểu mỏ chim**

Bàn tay chim đại bàng hay cổ tay được uốn cong giống với sự tạo thành bàn tay trong Pentjak-silat, nó được sử dụng phổ biến. Người tập chụm các đầu ngón tay lại với nhau, nắm chúng chắc chắn dưới sức căng bởi lực ép, người luyện tập sẽ cảm nhận thấy chúng ở một vị trí nhất định, uốn cong cổ tay, giữ bàn tay uốn cong hướng xuống. Sự hình thành này nên giống với tên gọi của nó, là mỏ con chim (hình 5).



*Hình 5*

Các đầu ngón tay được sử dụng kết hợp như một bề mặt của cú đánh, hay phía bên dưới của bàn tay có thể được sử dụng để đánh tới những vùng nhạy cảm của mặt hoặc háng. Khi mục tiêu là “góc vòng tròn”, khi đối phương đang đứng, với phía sau và phía bên trái của người luyện tập, trong trường hợp người luyện tập muốn đánh vào tai bên phải của đối phương. Điều quan trọng sử dụng bàn tay mở chim, tuy nhiên chức năng của nó như là một cái móc đánh đối phương trước khi hát ngã hoặc làm cho đối phương bị mất cân bằng. Điều này được thực hiện bằng cách áp dụng bàn tay mở chim vòng từ phía sau vào cổ của đối phương, sau xoay vòng tròn hướng về phía sau.

#### 4. Xiên bằng khớp đốt ngón tay

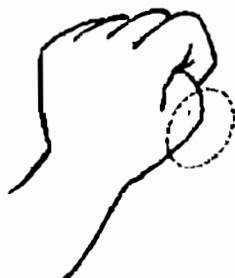
Cú đâm khớp đốt ngón tay ở giữa của bàn tay phải (hình 6): Ngón tay giữa (khớp của đốt đầu tiên) nhô ra, phải được giữ chặt bằng ngón tay trỏ và ngón áp út. Đồng thời ngón tay cái giữ chặt ngón tay giữa. Điều này làm cho ngón tay giữa rất khó có thể mất lực khi tác động mạnh. Cú đâm này thường được sử dụng vào những vị trí yếu điểm trên cơ thể con người. Thái dương, phía dưới bàn tay, mắt và những bộ phận khác trên mặt của đối phương.



Hình 6

## 5. Cú đấm khớp đốt ngón tay cái

Vũ khí bàn tay này yêu cầu cú đấm được siết chặt ở đầu ngón tay cái (hình 7). Điều cơ bản của khớp đốt ngón tay cái trở thành bề mặt đánh và là hiệu quả chống lại hai bên cổ của đối phương, thái dương, xương sườn và những vùng thận. Khi đó nó được sử dụng theo kiểu đấm rất mạnh hay đấm móc.



Hình 7

## 6. Bàn tay kiểu hổ vồ

Bàn tay được tạo thành bởi giữ các ngón tay trở và ngón cái về một phía và uốn cong các đầu ngón tay. Sau đó, bàn tay được căng ra giống như là người đánh đang cố gắng mở rộng khoảng cách giữa ngón cái và ngón út. Nó là một vũ khí chủ yếu được sử dụng cho thế tấn công vào vùng mặt, cổ họng, háng. Để sử dụng nó, người tập luyện cần luyện tập kỹ lưỡng.



Hình 8

## 7. Cú đấm kiểu con sếu

Sự tạo thành bàn tay đặc biệt này (hình 9), uốn cong các ngón tay hướng vào trong để cho các đầu ngón tay chạm vào lòng bàn tay. Ngón cái cũng được uốn cong về

một phía hoặc là lòng bàn tay hoặc là ngón tay trở, sau đó toàn bộ bàn tay được căng ra. Nó có thể được thực hiện theo kiểu đấm hoặc theo kiểu đánh vào vùng mặt, đầu, xương sườn, hay háng.



Hình 9

### 8. Bàn tay mở rộng tăng thêm sức mạnh

Cả hai bàn tay mở rộng, một bàn tay tiếp xúc trực tiếp vào đối phương, nó được tăng thêm sức mạnh bởi bàn tay khác đặt lên trên, lòng bàn tay ấn mạnh xuống (hình 10) là hai bàn tay cùng phối hợp nhưng không chạm vào nhau.



Hình 10

### 9. Cú đấm xoay ngược

Đệm móc hướng xuống của karate-do thì cũng giống như trong sự tạo thành và thực hiện, nhưng có sự khác nhau: Nó được áp dụng tốt nhất trong nghệ thuật rút lui trước khi tạo ra cú đá tấn công đối phương. Bàn tay mở rộng, cạnh ngón tay út của bàn tay hướng lên trên, nó xoay từ bên ngoài vào đường ở giữa, giữ ngón tay út cao nhất. Bàn tay được nắm chặt thành một quả đấm và khớp đốt ngón tay tiếp xúc với vị trí trên cơ thể đối phương.

Những người tập luyện Pencak-Silat rèn luyện bàn tay của mình bằng cách nắm chúng theo những sự hình

thành khác nhau và đâm mạnh vào cát hoặc gỗ, ngói hoặc vào những vật liệu khác. Quá trình rèn luyện này không được quá sức, tuy nhiên nó thường ở trong những kiểu karate- do thi đấu. Hầu hết những người biểu diễn Pencak-Silat là những người có sức mạnh hơn và đôi tay dẻo dai hơn những người đàn ông bình thường, họ không cần những bài tập đặc biệt. Điều thứ hai sẽ được tìm thấy khi những kỹ thuật Pencak-Silat được thực hiện hoàn toàn để lựa chọn những điểm thuộc khoa học.



Hình 11

### *Những cánh tay*

Trong Pencak- Silat, cũng như trong karate-do, các cẳng tay là những vũ khí có ý nghĩa quan trọng cho những động tác kê đệm hay miếng đỡ. Sự hình thành và thực hiện trong thực tế giống như trong nghệ thuật chiến đấu. Sự khác nhau có thể xảy ra, tuy nhiên cần được chú ý: Trong một số trường hợp của Pencak-Silat, các cẳng tay được sử dụng để thực hiện một cú đánh trực tiếp khi tấn công. Mặt trên đỉnh, mặt phía dưới và cả hai mặt trong, mặt ngoài của cẳng tay có thể được sử dụng, điều đó còn phụ thuộc vào tự nhiên của hành động. Một chuyên gia Mustika Kwingtang sáng chế ra loại sức mạnh đập mạnh vào một quả dừa hay 5 viên ngói được chồng lên với cú đánh của cẳng tay. Một chuyên gia khác Perisai Diri cũng có thể



đánh bằng cẳng tay của mình với kỹ năng và sức mạnh cân bằng, mặc dù ông ta thích sử dụng mở rộng bàn tay (hình 12, 13, 14).



Hình 12



Hình 13

Sức căng mở rộng của cánh tay trong cú đâm hay cú đánh ít được sử dụng phổ biến trong Pencak-Silat hơn là trong karate-do. Kinh nghiệm luyện tập cho thấy những sự nguy hiểm về sức căng của cánh tay và những thuận lợi ngừng lại trước khi cánh tay được mở rộng đầy đủ.

Khuỷu tay được hình thành và sử dụng chính xác như trong karate-do và do đó không yêu cầu sự tỉ mỉ. Nó là một vũ khí cho những tình huống chiến đấu và có thể thực hiện cú đánh mạnh mẽ khi được sử dụng chính xác.

Vai được sử dụng thông thường như là một vị trí tiếp xúc chống lại phần giữa của đối phương, xương sườn, phần lưng phía dưới, bắp đùi hay vùng háng. Nó phục vụ trong mọi trường hợp, như là vị trí va chạm vào mục tiêu, truyền sức mạnh được phát sinh bởi cả hai tư thế và sự di chuyển của trận đánh. Thông thường thì

sức mạnh của cú đánh bằng vai chỉ có ý định xô ngã đối phương hơn là đáp ứng một cú đấm hạ gục đối phương.



*Hình 14*

### *Đôi hông*

Người biểu diễn Pencak-Silat ít phụ thuộc vào sự xoay vòng luân phiên của hông và cú đấm. Có một lý do trong Pencak-Silat được thực hiện dưới những điều kiện trận đánh tự nhiên, nơi mà vòng xoay đôi hông có thể được cân bằng hay có thể thực hiện dựa trên tư thế, trên sức mạnh của đôi chân. Khi bề mặt thiếu, vòng xoay đôi hông phải trở nên tự nhiên ít quan trọng. Mặt khác, những chiến thuật Pentjak-silat có thể được thể hiện, ví dụ: Những kiểu Sumatra, những hành động sử dụng hông, nó ngăn chặn vòng xoay đôi hông và cú đấm.

### *Đôi chân và cẳng chân*

Sau nhiều năm đi bộ và chạy, khi mang vật nặng trên những bề mặt thô ráp hoàn toàn, bàn chân của người Indonesia đã chai lại. Nhưng chúng có thể bị trầy da trên bề mặt da bởi sự tiếp xúc mạnh. Những người

chơi Pencak-Silat sử dụng những nét đặc biệt đầy đủ nhất của cả hai chân và hai tay.

Họ dùng toàn bộ phương pháp của cú đá và cú hích bằng đầu gối. Sự cứu nguy trong Pencak-Silat tạo ra sự lớn hơn về sử dụng gót chân như một bề mặt tiếp xúc hơn là ở karate- do. Gót chân có hiệu quả nhất trong các kiểu đá, mặc dù nó cũng được áp dụng hướng đến kiểu đá nhanh.

Cú đá cao thẳng được sử dụng phổ biến trong Pencak- Silat. Nhưng cũng có thể hầu hết những người chơi Pencak-Silat thì thực hiện cú đá lười liềm bằng chân. Nó có thể được thực hiện theo kiểu ở phía trước hay ngược lại và có thể thực hiện móc hai chân đối phương hay chỉ đá đối phương. Khi hành động đá theo hình lười liềm về phía trước, chân xoay theo kiểu cú đâm mạnh ở một tư thế thu mình thấp xuống hay từ một vị trí trên mặt đất. Thời điểm đó bàn chân có thể thực hiện một cú giáng mạnh bởi cú đá vào mục tiêu (đầu, cổ, phần giữa, xương sườn, háng, đầu gối), hay mu bàn chân có thể áp dụng phía ngoài hay phía sau chân của đối phương để chặt bên ngoài bàn chân của đối phương.

Trong hành động cú đá lười liềm ngược lại, chân có thể xoay theo kiểu cú đâm ngược lại để áp dụng bề mặt phía sau của chân (phía dưới đầu gối) tới chân phía sau, bên ngoài của đối phương. Vì vậy hành động chặt chân từ phía dưới đối phương, hay đá gót chân vào mục tiêu như đầu, phần ngực, xương sườn, háng, hay đầu gối.

### *Đầu*

Pencak-Silat và những phương pháp chiến đấu hiện thực khác được bắt đầu trên đất liền ở một số nước của

châu Á. Nó tạo ra quá trình sử dụng tốt bước đầu cho những hành động đánh. Bên cạnh, những hành động phía sau có hiệu quả trong những tình huống chiến đấu, hoặc là chinh phục đối phương hoặc là đưa ra một số phương pháp có hiệu quả cao hơn.

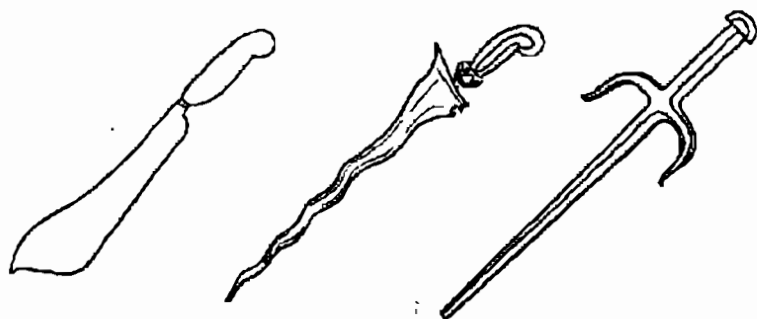
### 10. Những vũ khí bằng dụng cụ

Pencak-Silat tạo ra cách sử dụng phạm vi mở rộng về những vũ khí bằng dụng cụ về những kiểu khác nhau như của người Trung Quốc, người Hàn Quốc truyền thống và những nghệ thuật trận đánh Okinawan. Tất cả chúng tạo một phẩm chất về chủ nghĩa hiện thực, đó là sự thiếu hụt trong những hình thức trận đánh bàn tay không.

#### *Lưỡi dao*

Đây là loại vũ khí ưa thích được sử dụng bởi người Indonesia, nó cũng được sử dụng phổ biến trong Pencak-Silat. Một số loại phổ biến nhất là Pedang, lưỡi dao của người Indonesia là thanh Kris (hình 15) và Tombak.

#### *Que và gậy*



Hình 15

Những vũ khí chủ yếu này là Tongkat, gada chúng là những cái que ngắn và Gala và Toya, chúng có thể biến đổi chiều từ 1,5 - 2m, gỗ bên ngoài mà những cái que và gậy được tạo thành là những cây song, cây mây (được người Indonesia gọi là Roton). Trong một số trường hợp những loại gỗ cứng cũng được sử dụng.

### *Cái nèo*

Nó được bao gồm cả những chiếc dây và những chiếc roi da. Những chiếc dây sử dụng biểu diễn sự khác nhau lớn về những kiểu kết hợp và toàn bộ chiều dài. Cả hai loại dây này được quyết định bởi người sử dụng nó. Hai phần cuối dây thường có trọng lượng như là một vũ khí dây được dùng để đánh đối phương. Ngoài ra, nó cũng có thể làm đối phương bị rối.

## III. KỸ THUẬT PHẢN KHÁNG LẠI SỰ TẤN CÔNG CÓ VŨ KHÍ

Trong quá trình nghiên cứu Pentjak-silat truyền thống, người luyện tập phải sớm tạo cho mình sự quan tâm cách đối phó với một đối phương, phải rèn luyện trong trận đánh thực tế, học những khả năng và giới hạn về một đối phương không có vũ khí. Điều đó người luyện tập phải thực hiện cả hai khi có vũ khí và khi không có vũ khí.

Dấu ấn thực sự trong trận đấu không thể nhấn mạnh quá mức khi người tập luyện tập những phương pháp và những bài tập về Pencak- Silat. Người luyện tập nếu không luyện tập hằng ngày thì sẽ không thể đánh lại đối phương. Tập trung vào sự rèn luyện người luyện tập sẽ có thể thích ứng với những phương pháp đã học với điều kiện hoàn hảo khi một tình huống trận đánh thực tế xuất hiện.

## 1. Tjingrik Pencak- Silat

*Phương pháp A:*



*Hình 1*



*Hình 2*

Trong (hình 1), đối phương (bên phải), đang đứng đối diện với người luyện tập, bàn tay phải của người luyện tập được nắm lại như là một vũ khí để đánh vào đối phương (phòng thủ).



*Hình 3*

Người phòng thủ đã sẵn sàng, đỡ lấy cánh tay phải của người luyện tập. Đồng thời với cú lướt bàn tay trái

mở rộng chạm vào phía trong cánh tay của đối phương, dùng bàn tay trái túm vào giữa cổ tay của người luyện tập. Theo phương pháp A, người phòng thủ kéo cánh tay tấn công của người luyện tập hướng về phía trước và hướng xuống. Do vậy đối phương mất đi sự cân bằng và hướng về phía trước. Người phòng thủ tấn công người luyện tập bằng hành động chặt bàn tay, sử dụng như một con dao, vào phía cằm của người luyện tập (hình 2).

Người luyện tập sẽ bị choáng, nhưng cố gắng chống lại người phòng thủ. Người luyện tập nghiêng người về phía sau. Người phòng thủ dùng chân phải tấn công từ phía sau chân phải của người luyện tập. Đồng thời, tay trái kéo, tay phải tấn công vào vùng mặt làm cho người luyện tập bị ngã xuống đất (hình 3). Chú ý người phòng thủ không bước hướng lên cho tới khi đạt được hành động di chuyển phía sau của người luyện tập. Đây là một sự bảo vệ: Nếu người luyện tập không phản ứng lại bởi sự di chuyển hướng về phía sau, người phòng thủ vẫn ở trong một vị trí thực hiện cú đá nhanh hướng vào vùng háng của người luyện tập.

### *Phương pháp B*

Đầu tiên, người phòng thủ sử dụng bàn tay trái túm lấy cổ tay phải của người luyện tập, dùng lực kéo người luyện tập về phía trước. Điều này làm cho người luyện tập bị mất thăng bằng, di chuyển không chính xác, (hình 4).

Sau đó người phòng thủ mở rộng bàn tay phải, tập trung lực chặt mạnh vào phần mặt của người luyện tập. Người luyện tập dùng bàn tay trái để đỡ nhưng không ngăn được cú chặt mạnh giống như lưỡi dao của người phòng thủ, (hình 5). Đồng thời, người phòng thủ sử

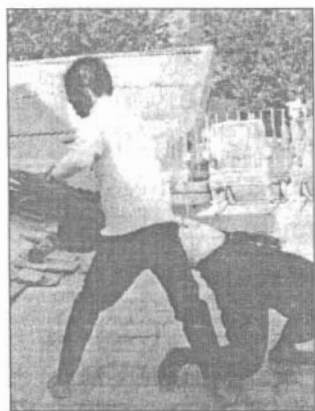
dụng chân phải tấn công vào phía sau chân phải của người luyện tập, làm cho người luyện tập mất lực, rất khó để phản kháng lại.



Hình 4



Hình 5



Hình 6

Người phòng thủ kết hợp lực của chân và tay làm cho người luyện tập ngã gục trên mặt đất (hình 6).

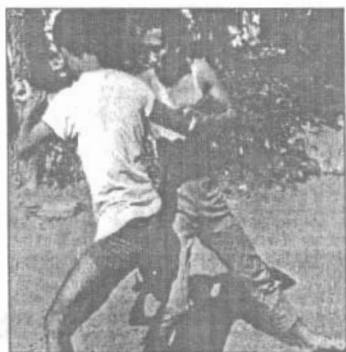
Khi sự phản ứng lại của người phòng thủ với người luyện tập không có vũ khí được hoàn thành trong cả hai phương pháp: Một vũ khí có thể được đặt trong bàn tay



phải của người luyện tập. Những hành động phản ứng đúng cho quá trình tấn công đã được tập luyện. Dưới những điều kiện này, thêm vào những vũ khí chắc chắn sẽ không có gì thay đổi ở sự phòng thủ có hiệu quả.

## 2. Pamur Pencak- Silat

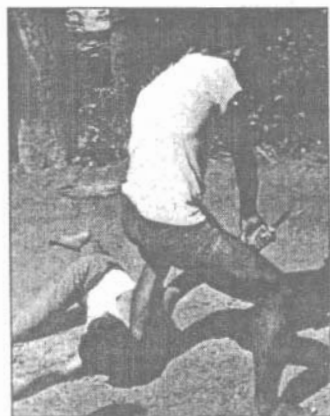
*Phương pháp A:*



*Hình 7*



*Hình 8*



*Hình 9*

Đối phương cầm dao bằng tay phải tấn công người luyện tập, người luyện tập dùng tay trái giữ cánh tay có

vũ khí của đối phương. Đồng thời dùng chân phải tấn công vào chân phải của đối phương từ phía sau, làm cho đối phương mất thăng bằng (hình 7).

Người luyện tập dùng lực của tay và chân tấn công vào vùng ngực và háng của đối phương, làm cho đối phương bị đổ ra phía sau, (hình 8).

Người luyện tập dùng tay phải bẻ cánh tay phải của đối phương ra phía sau. Đồng thời chân trái tấn công vào cổ của đối phương. Điều này làm cho đối phương mất lực phản kháng lại, (hình 9).

### *Phương pháp B:*

Người luyện tập bị đối phương quật ngã, lúc này đối phương dùng dao để tấn công người luyện tập (hình 10).



*Hình 10*

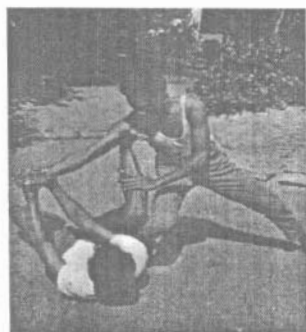


*Hình 11*

Người luyện tập sử dụng chân phải đạp mạnh và hõm nách phải của đối phương. Đồng thời hai tay của người luyện tập giữ chặt tay có vũ khí của đối phương, (hình 11).

Bàn tay trái của người luyện tập nắm vào cánh tay phải của đối phương, hướng xuống dưới, bàn tay phải

nắm hướng lên trên, bàn chân dùng lực ấn mạnh vào nách của đối phương. Điều này làm cho đối phương mất thăng bằng và mất lực chiến đấu, (hình 12).



Hình 12



Hình 13

Người luyện tập thực hiện cú đá mạnh vào nách của đối phương. Cú đá này làm cho đối phương bị ngã lộn về bên phải. Người luyện tập hai tay tập trung lực kéo mạnh tay phải của đối phương, làm cho đối phương đánh rơi vũ khí, mất hướng tấn công. Lúc này đối phương và người luyện tập không có vũ khí ngã nằm trên mặt đất. người luyện tập có thể vô lấy con dao của đối phương và tạo các bước cần thiết để khuất phục đối phương.

### 3. Mustika Kwitang Pentjaksilat

#### *Phương pháp A:*

Kiểu Mustika Kwitang cũng yêu cầu sự phòng thủ tay không chống lại đối phương trong tay có cầm con dao. Người luyện tập đứng đối diện với đối phương. Đối phương tay phải cầm dao, chủ động tấn công trực diện vào người luyện tập (hình 14).

Người luyện tập khéo léo di chuyển cơ thể tránh được cú tấn công nguy hiểm của đối phương. Người luyện tập

tay phải túm lấy cổ tay có vũ khí của đối phương, (hình 15).  
Đồng thời, người luyện tập kéo cánh tay bị giữ chéo của đối  
phương sang đùi bên phải, hướng lên trên, (hình 16).



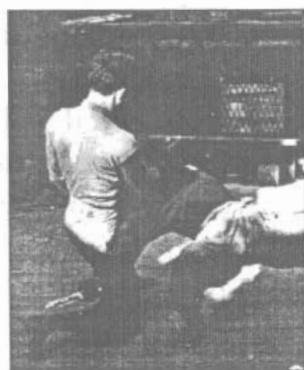
*Hình 14*



*Hình 15*



*Hình 16*



*Hình 17*

Cùng lúc đó người luyện tập đánh vào khuỷu tay  
được giữ của đối phương với một cú đánh mạnh hướng  
xuống của cẳng tay bên trái làm bị thương đối phương.  
Với bàn tay tấn công, người luyện tập ghì chặt tỳ vào  
đùi và cơ thể, thả bàn tay phải để thực hiện một cú đấm  
mạnh hướng lên trên trực tiếp vào mặt hay cạnh đầu của  
đối phương. Đồng thời bàn tay trái túm tóc của đối

phương lại. Xoay người sang bên trái dùng bàn tay trái của mình kéo đầu của đối phương. Người luyện tập xoay đối phương qua lưng của mình và sau đó hoàn thành động tác khuất phục bằng cú đánh bàn tay bên phải kiểu cạnh dao tỳ vào cổ họng của đối phương (hình 17).

### *Phương pháp B*

Người luyện tập đứng đối diện với đối phương. Đối phương tay phải cầm dao với mục đích tấn công vào trong vùng bụng của người luyện tập (hình 18).



*Hình 18*



*Hình 19*

Người luyện tập tay phải đỡ lấy tay trái của đối phương, tập trung lực tránh mũi dao của đối phương, (hình 19). Đối phương tay trái đỡ lấy tay phải của người luyện tập, tay phải đưa mũi dao hướng vào bụng người luyện tập. Người luyện tập hơi cúi người lại tránh mũi dao của đối phương, (hình 20).

Sau đó người luyện tập di chuyển cơ thể sang trái, đồng thời vô hiệu hoá cánh tay của đối phương bằng một bàn tay mở rộng chặn dọc theo phía đỉnh bên trong cẳng tay của đối phương. Đồng thời, ấn đối phương

hướng xuống về phía trước, ép cánh tay của mình giữa đùi và bụng của đối phương, (hình 21).



*Hình 20*



*Hình 21*

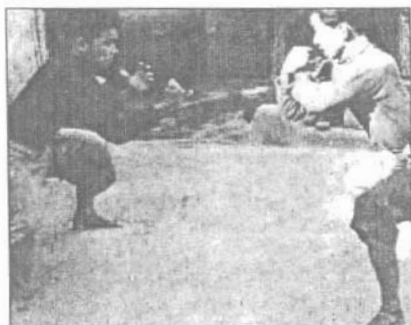
Người luyện tập hạ cánh tay phải xuống, sử dụng cổ tay căng tay của cánh tay phải đánh vào vùng cổ xương sống của đối phương (hình 22). Kết quả là, đối phương có vũ khí bị hạ gục bất tỉnh.



*Hình 22*

### *Phương pháp C:*

Đối phương tay phải cầm dao, đứng đối diện với người luyện tập với mục đích tấn công trực tiếp vào người luyện tập, (hình 23).



Hình 23



Hình 24



Hình 25



Hình 26

Người luyện tập di chuyển nhanh cơ thể, dùng lực của hai cánh tay đỡ lấy cánh tay cầm vũ khí của đối phương. Tay của đối phương hướng thẳng lên. Điều này giúp cho người luyện tập không bị thương bởi vũ khí của đối phương, (hình 24).

Bàn tay trái của người luyện tập chặt mạnh vào khuỷu tay phải của đối phương. Đồng thời, bàn tay phải hướng tới cổ tay giữ vũ khí của đối phương, (hình 25).

Người luyện tập bước chân phải lên trước, đặt ở phía sau chân phải của đối phương. Dồn lực vào hai tay, kéo

tay cầm vũ khí của đối phương, xoay ngược ra phía sau. Lấy chân phải làm trụ ghi mạnh cánh tay của đối phương xuống dưới, làm cho đối phương bị mất lực, (hình 26).



Hình 27



Hình 28



Hình 29



Hình 30

Người luyện tập di chuyển chân trái thành một hình vòng cung ngăn phía sau đối phương và khi vòng về phía sau của đối phương, người luyện tập kéo cánh tay bị giữ của đối phương hướng xuống (hình 27). Đồng thời, khoá chặt tay đối phương bẻ quặt về phía sau (hình 28, 29). Người luyện tập từ từ thả bàn tay trái ra, đẩy mạnh tay vào lưng của đối phương, đẩy đối phương nằm dài trên



mặt đất. Người luyện tập phải giữ cánh tay bị khoá chặt bằng một sức ép (hình 30, 31) . Người luyện tập hoàn thành động tác bằng một cú đánh ở cẳng tay bên phải vào cổ hay đầu của đối phương (hình 32).



Hình 31



Hình 32

#### IV. NHỮNG TƯ THẾ CƠ BẢN KHI THI ĐẤU

Mọi kiểu đặc trưng của Pencak-Silat đều có những đặc điểm kỹ thuật riêng, điểm chủ yếu giữa chúng là sự di chuyển và tư thế thi đấu. Thông qua quan sát tư thế, những sự di chuyển đến sau có thể là kiểu đặc biệt của Penjak- silat. Người luyện tập đứng lên chống lại những gì tấn công và phòng thủ sự phòng thủ và biện pháp đối phó có thể có được sự an toàn và hiệu quả được sử dụng đối phó với đối phương.

Để phân loại tất cả các tư thế trận đánh khác nhau của Pentjal- Silat là một nhiệm vụ hết sức nặng nề. Tuy nhiên có nhiều tư thế thi đấu có thể được công nhận nếu nó được tạo ra bằng các kỹ năng yêu cầu trong nghệ thuật. Người luyện tập nên học những đặc điểm kỹ thuật cần thiết của môn võ này, lần lượt sẽ tạo cho người luyện tập lợi thế và mục đích của cuộc thi đấu.

Sự chuẩn bị đối với tính khẩn cấp của trận đánh thực sự, những người biểu diễn Pentjak-Silat tạo ra cách sử dụng đa dạng và các bài tập rèn luyện thú vị. Tất cả những điều trên, chúng giả định một cơ thể khoẻ mạnh và mềm dẻo, một khả năng của những sự di chuyển dứt khoát với tốc độ, sức mạnh và độ chính xác. Bởi vì một chuyên gia về Pencak-Silat có thể vượt qua bài tập rèn luyện của mình với sự khéo léo và duyên dáng, biểu lộ sự chuyển giao nhịp nhàng uyển chuyển của hành động. Điều đó giúp cơ thể có cảm giác dễ chịu, nhanh nhẹn, linh hoạt, đối với con mắt, có nhiều sự quan sát ngẫu nhiên trở nên thuyết phục. Pentjak đang chuẩn bị rèn luyện cho trận đánh thật sự quan trọng. Trước khi đưa ra toàn bộ câu hỏi quan trọng về những bài tập rèn luyện, có một số tư thế trận đánh cần được miêu tả.

## 1. Sumatra

Tất cả những kiểu Pencak-Silat Sumatra tạo ra những mưu kế sử dụng kỹ thuật luyện tập bằng chân. Thay vì môi trường của con người sống trên hòn đảo này, những mưu kế chiến đấu trả lời trên sự phát triển sức mạnh của đôi chân mềm dẻo. Những chất lượng đặc biệt này được tạo ra ở những bài tập luyện hằng ngày trong những hoạt động của người lao động, đó là những hành động như: Trèo, nhảy. người thể hiện Pentjak-silat Sumatra chứng minh một khả năng không bình thường với sự diễn tập bằng chân của mình. Nhưng nó không bị mất đi khi hai bàn tay và hai cánh tay phải được đưa vào sử dụng trong quá trình luyện tập.

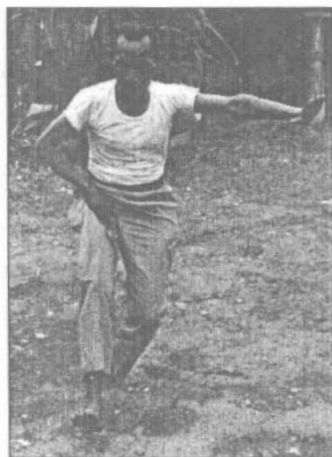
## 1.1. Hairimau Pencak- Silat



*Hình 33*

Những người Menangkabau của Trung Đông Sumatra đã tạo ra kiểu Harimau “con hổ” nó là hình thức chiến đấu có hiệu quả và nguy hiểm được đại diện bởi người Indonesia. Những yếu tố kỹ thuật của nó có thể được tìm thấy trong kiểu Pencak-Silat truyền thống. Nhưng những lý do quan trọng xuất hiện khác nhau từ thực tế đều được phổ biến trong Sumatra. Dưới những điều kiện này, người đánh Harimau phải ở tư thế thi đấu hướng thẳng lên để cuộc thi đấu có hiệu quả. Từ đó, nó chỉ yêu cầu người luyện tập hai yếu tố cơ bản chống đỡ, ví dụ: đôi chân. Người luyện tập trên mặt đất, do vậy tạo ra hiệu quả sử dụng 5 sự chống đỡ: 2 chân, 2 cánh tay và lưng hoặc bên cạnh hay bụng. Trong khi ở trong tư thế tựa người không bình thường này, người luyện tập Harimau có khả năng di chuyển nhanh và hiệu quả. Từ tư thế thấp cho rằng, người luyện tập có thể thực hiện những cú đá sức mạnh cũng như tạo ra những mưu kế xảo quyết khác. Mặt khác, có thể nhảy rất nhanh và mạnh mẽ lên phía đối phương (hình 33).

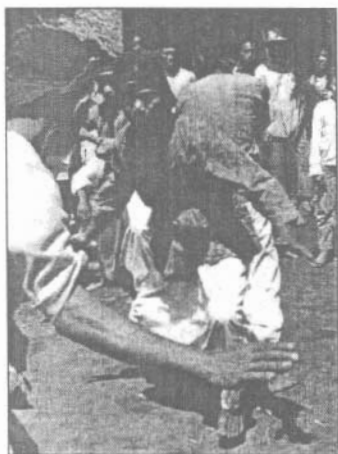
## 1.2. Kumango Pencak-Silat



Hình 34

Từ khi hình thành sự chiến đấu này đã phát triển dọc theo các vùng biển có nhiều cát. Nó đưa ra một tư thế hướng lên trên và đã có hình dạng chiến thuật của nó tới địa thế bằng một lớp đất cát nơi mà độ sâu của quá trình hoạt động bị ngăn cản... Nó đã ảnh hưởng một số kiểu quan trọng khác, tất cả chúng là Sumatra. Kumango là trên toàn bộ một hệ thống được cân bằng, sử dụng chiến thuật cả 2 cánh tay và chân. Nhưng cánh tay này chỉ phục vụ làm phân tán sức tập trung của đối phương. Điều này được thực hiện bằng cách mở rộng một cánh tay và vỗ âm thanh vang rền đập vào đùi hay có thể được hoàn thành bởi ý nghĩa ném cát. Kỹ năng làm việc bằng chân kết hợp với những động tác thực và cú đá giả vờ để tạo ra vị trí phía trước chống lại một người chiến đấu Kumango rất nguy hiểm. Đặc điểm tư thế của trận đấu về Kumango có thể, khi được kết hợp với những sự di chuyển nhịp

nhàng nhằm ru ngủ đối phương vào một cảm giác của sự an toàn không có thật (hình 35).



*Hình 35*

### **1. 3. Patai Pencak- Silat**

Nó được tiến triển ở vùng núi Bukittinggi của Sumatra, đây là một trong những kiểu nhíp nhàng nhất. Sự di chuyển nhảy múa của nó gợi ý ít hơn những hiệu quả trận đấu tối đa và tư thế của nó thực tế dường như hấp dẫn sự tấn công, đặc biệt sự tấn công bằng cú đá. Những hành động bằng bàn tay có hiệu quả ngăn chặn và tránh khéo, tuy nhiên đã có sự tránh né phía dưới, diễn tả tất cả những cú đá thông minh nhất. Đây là kết quả của thực tế mà người chiến đấu Patai sẽ luôn luôn cố gắng. Bản thân họ trên địa thế cao hơn đang được sử dụng bởi đối phương. Toàn bộ tư thế trận đấu này có thể phục vụ như là sự cơ bản đối với những hành động đá, nhưng Patai hình thành đặc tính khác sử dụng những cú đá bằng chân. Đây là việc làm của bàn chân

để đệm hay tránh sự tấn công của đối phương, đặc biệt nếu đối phương có vũ khí.

#### 1.4. Bara Pencak- Silat



Hình 36

Đây là một kiểu mới xuất hiện ở vùng ven biển Padang. Nó được thể hiện cân bằng giữa những kỹ thuật cánh tay và cẳng chân. Hãy thực hiện cách sử dụng các tư thế trận đánh hợp với tất cả các kiểu địa thế. Tuy nhiên dường như dành cho những chiến thuật vật lộn, những người biểu diễn Baru phụ thuộc vào những tư thế giữ bàn chân chắc chắn, bàn chân bám chặt vào đất và thực hiện từ những tư thế chiến thuật vì thế nó không được chú ý bởi đối phương. Từ những tư thế giữ bằng bàn chân chắc chắn, người luyện tập ra di chuyển với tốc độ và sức mạnh trước khi đối phương có thể lao vào tấn công (hình 36).

## 2. Java

Những phương pháp của người Java về Pentjak-silat có xu hướng tạo ra sự cân bằng sử dụng cơ thể. Mặc dù hầu hết những tư thế trận đánh dường như gợi ý rằng những người chiến đấu thích những chiến thuật bàn tay và cánh tay. Lựa chọn những tư thế từ những chiến thuật này có thể được áp dụng ngay trong khi luyện tập. Những tư thế về những kiểu truyền thống có sự khác nhau, đặt từ tư thế thẳng đứng tới tư thế né mình thấp xuống. Những người luyện tập Java sử dụng cả bàn tay đóng lại và mở ra với sự khéo léo cân bằng. Ngoài ra với những chiến thuật về sự đa dạng tấn công thông thường, chúng cũng có khả năng tóm lấy những hành động được thực hiện từ các tình huống đánh giáp lá cà. Những người Java thể hiện Pencak-Silat thì mềm mại và uyển chuyển. Có thể giải thích cho những sự di chuyển mềm mại theo tính cách đặc trưng được sản sinh bằng cách thay đổi những tư thế trận đánh.

### 2. 1. Tjimande Pentjak-silat

Mặc dù nó đã phát triển ở những vùng đất thấp ẩm ướt, hình thức chiến đấu này hiện nay bị chiếm giữ độc quyền bởi những người Sundanese thuộc phía Tây Java, một vùng nông thôn hoặc vùng vùng núi. Những tư thế Tjimande ít đứng thẳng hơn những tư thế thuộc phương thức Penjak- silat khác của người Java. Sự di chuyển tạo ra rất cẩn thận, mặc dù người chiến đấu cố gắng tránh những vị trí ẩm ướt và trơn trên mặt đất. Những tư thế mềm dẻo của trận đánh Tjimande được phù hợp để tiếp xúc với đối phương, thông qua cách sử dụng

thông minh của những hành động gạt đỡ bằng bàn tay và cánh tay. Những người đánh Tjimande tiếp nhận sự tấn công ban đầu, sau đó tiến hành vô hiệu hoá nó bởi hành động bao trùm xa hơn, cuối cùng phản công nhanh lại (hình 37).



*Hình 37*

## **2.2. Mustika Kwitang Pencak- Silat**

Nó cũng được tìm thấy ở phía Tây Java, nhưng tập trung ở xung quanh vùng thủ đô Djakarta, phương pháp thi đấu có động lực này là một. Nó có sức mạnh, nó không bằng lòng với những hành động lẩn tránh. Nó cố gắng hiển toàn bộ sức mạnh của cơ thể cho sự giận dữ bằng hành động phản công và từ những tư thế trận đánh kịch tính bắt nguồn từ sức mạnh để bùng nổ. Khi được phóng thích nó sẽ chinh phục hầu hết các đối thủ. Hệ thống Pencak-Silat này đạt được một sự cân bằng tốt giữa những chiến thuật sử dụng cánh tay và chân, mặc dù nó có thể theo lối cổ xưa. Nó đủ điều kiện để chuẩn bị cho một đối phương, người mà chủ yếu đánh



bằng chân và nó có thể phản kháng theo cùng kiểu. Bằng cách rèn luyện cả 2 bàn tay và chân. Những người thể hiện Mustika Kwitang có thể sinh ra đủ sức mạnh để đập vỡ một quả dừa bằng một cú đánh. Đồng thời, có thể áp dụng một sức mạnh tương tự với độ chính xác vào những vùng quan trọng của đối phương (hình 38).



*Hình 38*

### **2.3. Tjingrik Pencak- Silat**

Người Java ở phía Tây đã được truyền cảm hứng tạo ra kiểu đánh đặc biệt như con khỉ hoang dã. Nó nhằm mô phỏng theo động vật trong trận đánh. Đây là điều cần thiết, là một hệ thống sử dụng bàn tay và cánh tay. Để thực hiện nó gắn với những tư thế chắc chắn duy nhất của trận đấu, hệ thống nhào lộn cao và cố gắng cản trở đối phương bằng sự tấn công ngạc nhiên cùng với tốc độ di chuyển. Những người luyện tập Tjingrik có thể tấn công đối phương rất dài ở một hướng thẳng đứng từ một

vị trí ngồi trên mặt đất. Hai mục tiêu chính khi tấn công là cổ họng và háng, người luyện tập sẽ vồ vào những vị trí nguy hiểm đó, cố gắng để làm tổn thương chúng bằng 2 bàn tay mở rộng và thậm chí cắn chúng (hình 39).



*Hình 39*

#### **2.4. Setia Hati Pencak- Silat**

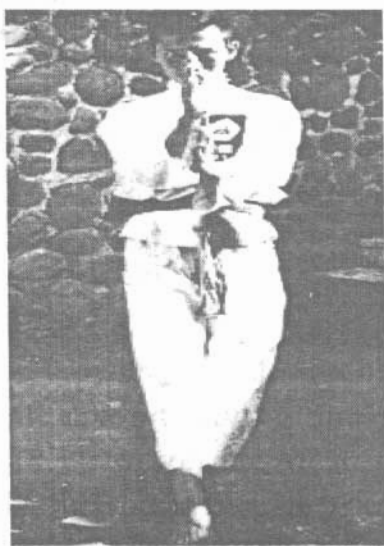
Đây là những chiến thuật cần thiết chủ yếu sử dụng trên đôi chân, nó đã xuất hiện ở trung tâm Java . Những tư thế trận đánh của nó được thiết kế để tạo ra sự phản kháng bằng bàn tay và cánh tay. Người thể hiện Setia Hati sẽ giả vờ thoát khỏi đối phương tỏ ý chỉ thất bại, sau đó bất ngờ sẽ làm cho đối phương ngạc nhiên với những hành động đá thẳng, mạnh mẽ. Từ bất kỳ vị trí nào, hoặc thẳng đứng hoặc ở trên mặt đất, người sử dụng Setia Hai sẽ tạo ra những nguy hiểm khác nhau (hình 40).



*Hình 40*

## 25. Perisai Diri Pencak- Silat

Kiểu đánh này xuất hiện ở miền Đông Java, nó là một trong những kiểu đánh có hiệu quả của các kiểu Pencak- Silat. Quá trình di chuyển của nó được tạo ra bởi những tư thế trận đánh thẳng đứng, nó cấu tạo phần lớn các chiến thuật. Perisai Diri là sự cần thiết của một hệ thống bàn tay và cánh tay khi nó được kết hợp với những tư thế trận đánh



*Hình 41*

thẳng đứng, nó chuẩn bị một số sự phòng thủ thông minh nhất và hiệu quả nhất. Người sử dụng Perisai Diri không loại trừ những chiến thuật bằng chân ngoài những đặc điểm mà người luyện tập đã chọn có nguồn gốc kỹ thuật trong Sumatran Pentjak-silat. Sử dụng những tư thế trận đánh được lựa chọn từ cả hai vị trí con người và động vật. Những người chơi Perisai Diri biểu lộ một tốc độ của sự di chuyển bàn tay và cánh tay

### 3. Madura



*Hình 42*

Trên đảo Madura, người luyện tập Pencak-Silat thường là thủy thủ hoặc là nông dân với một tính khí vui vẻ. Người luyện tập đã mượn những gì họ thích từ những kiểu Pencak-Silat khác. Đồng thời, người luyện tập đã đạt được sự cân bằng rất tốt giữa những chiến thuật tay, chân và những chiến thuật túm. Những tư

thế thi đấu của họ khá đa dạng và có xu hướng tạo ra một cuộc chạm trán với người sử dụng Madurese như một đối phương nguy hiểm. Điều thực tế này được chấp nhận bởi người Indonesia.

### *Pamur Pencak- Silat*

Đây là kiểu truyền thống của Madura, nó đã được mượn từ Riouw Archipelago và từ Menangkabau hoặc những người Atjeh của Sumatra. Người đánh Pumar khéo léo tránh khỏi sự tấn công và cùng lúc đó thực hiện biện pháp đối phó mạnh mẽ (hình 42).

### **4. Bali**

Danh tiếng của những người Bali là họ không có tính gâỵ sự và xấu hổ, họ bị miễn cưỡng rơi vào tình trạng cần thiết để có một cuộc chiến đấu. Khi họ bị kích động lòng căm thù, nhuệ khí của họ ngang hàng với bất cứ nhóm dòng tộc khác của người Indonesia. Những tư thế trận đấu của họ hung dữ, sự chiến đấu của họ kiên cường, có những đặc tính cân bằng tốt giữa các chiến thuật cánh tay và chân.

### *Bhakti Negara Pencak- Silat*

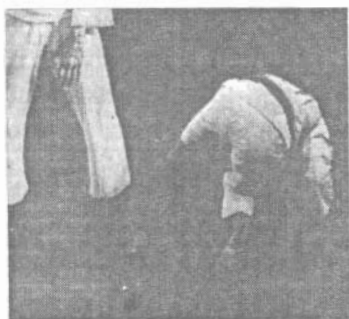
Chiến đấu có hiệu quả hình thành nguyên tắc chủ đạo của kiểu trận đánh này. Toàn bộ những biểu hiện Bhakti Negara là những nhà kỹ thuật khéo léo ở nhà trong vị trí đứng thẳng hay ở trên mặt đất. Hành động lảng tránh được che giấu bởi những cánh tay đóng mở khéo léo. Những người thể hiện Bhakti Negara cũng là những người làm chủ nghệ thuật tiểu xảo. Vì thế đối phương không nghi ngờ túm lấy một cánh tay mà đã

ường như được xuất hiện tình cờ, người luyện tập sẽ túm lấy nó thật chặt (hình 43). Ngoài ra, để làm phân tán đối phương trong thời gian dài sẽ không biết rằng biện pháp đối phó thực sự đã được áp dụng.



*Hình 43*

# NHỮNG BÀI TẬP RÈN LUYỆN VÀ TÌNH HUỐNG KHI THI ĐẤU



## I. NHỮNG BÀI TẬP RÈN LUYỆN

Không có bài tập rèn luyện nào miêu tả chỉ đơn thuần một quá trình nhắc lại được cô lập trong sự di chuyển nhanh nhẹn và khéo léo. Mỗi một bài đều liên hệ trực tiếp với một số chiến thuật chiến đấu đặc biệt. Pencak-Silat bắt đầu đầy đủ tự nhiên, khi người luyện tập được phổ biến đầy đủ kiến thức, với bài tập rèn luyện bằng tay không. Người thể hiện nên luyện tập mỗi bài tập trước và từ từ cho tới khi người luyện tập bắt đầu có cảm giác rằng mình đang giành được tự tin trong kỹ thuật. Khi người luyện tập được thoả mãn những đặc điểm chính xác bài kiểm tra yêu cầu. Sau đó, thử thể hiện vào những bài tập và cố gắng tăng nhanh tốc độ để đạt hiệu quả. Người luyện tập phải lập lại mỗi bài luyện tập cho tới khi cảm giác thoải mái, bất kỳ cảm giác luyện tập mới này có cảm giác khác có nghĩa là người luyện tập vẫn làm ngán mục tiêu của mình.

Những người luyện tập sẽ tìm thấy hệ thống bài tập được tạo ra ở đây là không cần thiết. Có một số đặc điểm được tạo ra bởi vì chúng có ích và có thể dễ dàng thay đổi trận đánh. Trong trường hợp này, nó dành cho người luyện tập nghĩ ra những áp dụng riêng của mình.

Trong bất kỳ trường hợp nào, người luyện tập phải luôn ghi nhớ những sự di chuyển mềm mại và chính xác của chuyên gia Pencak-Silat là kết quả của nhiều giờ nghiên cứu và luyện tập được cống hiến. Một sự phân chia tốt thời gian rèn luyện của chuyên gia được cống hiến cho các bài tập. Trừ trường hợp người luyện tập được chuẩn bị cống hiến bản thân mình bằng toàn bộ sự



phấn khích tới những bài tập rèn luyện. Người luyện tập cần chú ý những kỹ thuật luyện tập.

### 1. Bài tập rèn luyện 1

Đây là một bài tập mang tính cảnh giác, tốc độ, cân bằng và yêu cầu nhanh nhẹn. Kiểu Perisai Diri của người Java phía Đông, nó được sử dụng phổ biến để trang bị cho người luyện tập với khả năng giải quyết hiệu quả những tấn công bất ngờ từ phía sau hay từ 2 phía. Nó được rèn luyện tư tưởng để học cách điều khiển đối phương. Những người thể hiện Perisai Diri đặc biệt rất giỏi với khả năng thay đổi hướng nhanh, thông qua cách sử dụng sự thay đổi cơ thể bất ngờ để di chuyển nhanh và hiệu quả vào những đường mới tấn công hay phòng thủ.

*Phương pháp A:*



*Hình 44*



*Hình 45*



*Hình 46*

Người luyện tập đứng tự nhiên, 2 cánh tay đặt ở 2 bên, hai chân mở rộng. Người luyện tập tập trung lực,

nhảy lên cao, xoay người sang phải hoặc sang trái. Đồng thời, người luyện tập có thể sử dụng tiếng hét để lấy lực hoặc tạo ra sức mạnh, (hình 44).

Sau đó, hai bàn chân người luyện tập tiếp đất ở tư thế thoải mái nhất, (hình 45, 46).

### *Phương pháp B và C:*

Người luyện tập đang sẵn sàng trong một tư thế trận đánh, liên kết với người cùng luyện tập. Với một dấu hiệu nhảy và xoay tới mặt đất theo cùng tư thế trận đánh (di chuyển sang phải hay sang trái) hoặc có một sự khác nhau toàn bộ. nếu người luyện tập bị một đối phương khác tấn công.



*Hình 47*



*Hình 48*

Trong bài tập này, đối phương tấn công trực diện và xoay người về một hướng trong khi đó người luyện tập phải đối mặt với các hướng mới. Thực tế đối phương mới của người luyện tập trong trường hợp này: Người luyện tập nên luyện tập xoay ít nhất góc  $90^0$  và sẽ nhận ra nó rất có ích (như người Indonesia làm) để kết thúc toàn bộ động tác nhảy và bằng một tiếng hét (hình 47 - 51).



Hình 49



Hình 50



Hình 51

## 2. Bài tập rèn luyện 2



Hình 52



Hình 53

Một chiến thuật Sumatra Trung Đông theo kiểu Kumango, bài tập này được mở rộng để phát triển một động tác bước hướng về phía trước. Sự phân tán có thể được chuyển thành một cú đá nhanh theo đường thẳng hướng về phía trước. Nó là một chiến thuật được thiết

kế để sử dụng trên mặt cát hay bề mặt đất lỏng, nơi mà bàn chân phải thận trọng và di chuyển chậm không giống như trên bề mặt phẳng, cứng. Những sự khác nhau của kỹ thuật có thể được sử dụng để ép buộc đối phương hướng về phía sau.

Phương pháp: Tư thế trận đánh kiểu Kumango là người luyện tập bước chân phải hướng lên phía trước, duỗi cánh tay trái song song mặt đất, với lòng bàn tay hơi úp hướng xuống dưới, lòng bàn tay phải vỗ vào phía trong phần trên đùi phải (hình 52). Nếu đối phương đã áp sát gần người luyện tập, người luyện tập đang ở trên một địa thế tự nhiên, người luyện tập hãy né nhanh người núp xuống dưới và nhặt đất hay đá ném vào mặt của đối phương. Hành động này có mục đích để dồn đối phương hướng về phía sau (hình 53).



Hình 54



Hình 55



Hình 56

Chiến thuật này có thể được bỏ đi nếu nó dường như không cần thiết. Nâng và chuyển bàn chân trái hướng về phía trước, vỗ phía trên đùi trái bằng lòng bàn tay

trái, còn bàn tay phải và cánh tay phải được đặt hướng về phía trước (hình 54). Làm giả một cú đá nhanh hướng về phía trước bằng chân trái trước khi người luyện tập đặt nó hướng xuống (hình 55). Bắt đầu đưa chân phải hướng lên phía trước và đưa cánh tay trái sang phía bên trái, lập lại võ bàn tay phải vào phần phía trên đùi phải (hình 56).



Hình 57



Hình 58

Khi người luyện tập đặt chân phải xuống mặt đất, di chuyển nhanh trọng lượng vào nó và thực hiện đá nhanh, mạnh hướng về phía trước bằng chân trái (hình 57, 58). Sự nối tiếp của Kumango bước hướng về phía trước, đá giả vờ, bước hướng về phía trước và sau đó đá thật. Giả sử đối phương đang rút lui, minh họa cho thấy sự di chuyển tối thiểu được làm bằng nhiều bước và những cú đá giả dường như thích hợp cho tình huống này.

### 3. Bài tập rèn luyện 3

Đây là chiến thuật cánh tay và cẳng chân của kiểu Patai Pencak-Silat từ vùng Trung Đông Sumatra là một

điều thú vị. Nó là một bài tập được thiết kế để phát triển sự cân bằng cho người luyện tập và sự nhạy cảm để thay đổi trong tư thế của đối phương.

Phương pháp:



Hình 59



Hình 60

Người luyện tập và người cùng tập đứng đối diện với nhau, khi đó hai bên đứng bằng chân phải, 2 cánh tay trái được áp sát vào nhau, 2 bàn tay mở rộng, 2 cổ tay được tiếp xúc vào nhau (hình 59). 2 chân trái được nâng lên áp sát vào nhau, với 2 mắt cá chân bên ngoài tỳ vào nhau. Người luyện tập, có thể không báo trước, thay đổi tư thế và người cùng tập phải phản ứng lại bằng cách làm theo cho phù hợp, vì thế cánh tay và chân được áp vào nhau trước đó (hình 57). Dùng lực đẩy và kéo cánh tay tỳ vào cánh tay, chân tỳ vào chân, 2 bên cố gắng đẩy ngã bên còn lại làm mất đi sự cân bằng hay làm cho bên còn lại hạ thấp chân nâng lên của mình xuống mặt đất. Hành động này nhằm để duy trì sự cân bằng.

Ở bất cứ thời điểm nào người luyện tập cùng có thể bỏ cánh tay ra, dùng nó để đẩy hay kéo đối phương mất cân bằng (mặc dù không tùm vào quần áo của, đối phương, hoặc có thể gỡ chân nâng lên. Đồng thời cùng

với sự di chuyển của cánh tay hoặc không và đặt nó trên mặt đất chuẩn bị thực hiện người luyện tập xô ngã người cùng tham gia hay ít nhất đẩy họ xuống một bên đầu gối (hình 61- 62).



Hình 61



Hình 62

Cánh tay tự do có thể được sử dụng để đẩy hoặc kéo sau khi chân được hạ thấp xuống. Chú ý trong (hình 61), người cùng tập luyện ở bên phải đã được tháo bỏ, sau khi hạ thấp chân phải xuống mặt đất, sau đó đã đẩy cánh tay phải của mình tỳ vào bên trái ngực của người còn lại. Trong hình 61, người luyện tập đã sử dụng chân phải của mình như là một cột chống lên chỗ mà người luyện tập xô ngã người cùng tập của mình. Hành động bàn tay và cánh tay của người chiến thắng cần chú ý: Khi cổ tay trái của người luyện tập bị giữ bởi bàn tay trái của người cùng tập, thì người luyện tập kéo mạnh để mở rộng cánh tay và đặt cánh tay phải của mình dưới cánh tay trái của người cùng ở phía dưới. Người luyện tập hoàn thành hành động xô ngã bằng cách hát tung cánh tay phải hướng lên sang bên phải (hình 63).



*Hình 63*

#### **4. Bài tập rèn luyện 4**

Kiểu Setia Hati của miền Trung Java đặt sự nhấn mạnh lớn nhất vào những hành động trận đấu ở đôi chân. Những bài tập được đưa ra ở đây cung cấp sự rèn luyện có ích cho sự cân bằng. Nó cũng như khả năng thực hiện một cú đá từ mặt đất, một tư thế mà sẽ là kết quả của vị trí có ý định trước hoặc cái lướt chân bất ngờ hay bị đánh ngã bởi một đối phương.



*Hình 64*



*Hình 65*



*Phương pháp A:*



*Hình 66*



*Hình 67*



*Hình 68*

Từ vị trí trên mặt đất như (hình 64), xoay chân phải theo kiểu cú đá rất mạnh, đủ cao để đánh vào vùng háng đối phương của đối phương. Tiếp tục đá vì vậy toàn bộ cơ thể của người luyện tập xoay tròn, như (hình 65- 66). Nâng 2 chân của người luyện tập xoay một vòng hoàn chỉnh của cơ thể, đầu tiên đặt trọng lượng vào

chân phải và để chân trái của người luyện tập lơ lửng (hình 67). Sau đó, di chuyển nhanh trọng lượng vào chân trái và thực hiện cú đá nhanh hướng về phía trước bằng bàn chân phải (hình 68).

### *Phương pháp B:*

Từ tư thế cùng trên mặt đất (hình 64) và hành động ban đầu (hình 66), cú đá mạnh có thể không thành công. Vì vậy, đánh lừa đối phương và tránh sự tấn công của đối phương, sau đó đặt 2 bàn tay trên mặt đất, nhảy thành một tư thế trận đánh bằng bàn tay phải (hình 69- 70)



*Hình 69*



*Hình 70*

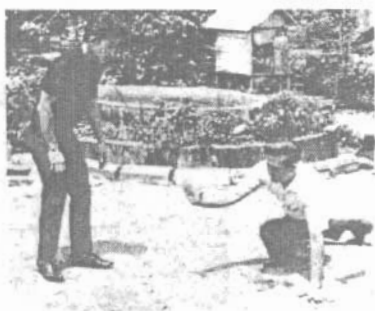
## **5. Bài tập rèn luyện 5**

Kiểu Harimau thuộc Trung Đông Sumatra cố gắng cạnh tranh với những sự di chuyển của con hổ, từ đó tạo ra cái tên của nó. Bài tập tiếp theo, là kiểu cơ bản của Harimau, được thiết kế để phát triển tiếp tục những khả năng đá bằng đôi chân xen kẽ nhau từ một vị trí trên mặt đất.

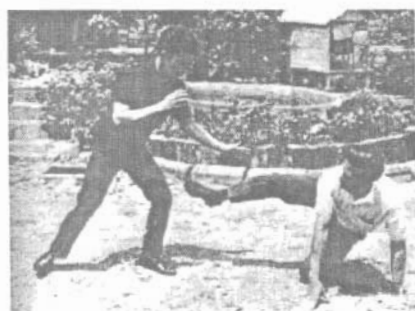
*Phương pháp:*



*Hình 71*



*Hình 72*



*Hình 73*



*Hình 74*

Mục đích của bài tập này, đối phương đứng đối diện với người luyện tập được yêu cầu di chuyển về phía sau theo bất cứ kiểu tự nhiên và thuận lợi. Đối phương đóng vai phòng thủ, đệm hoặc tránh những hành động đá của người luyện tập. Đối phương phải đứng gần với người luyện tập, vì thế có thể học cách đối diện với sự diễn tập đặc biệt này. Đối phương có thể sử dụng hai bàn tay hay những hành động bước tới tránh bị đá. Từ tư thế bên trái (hình 71), hạ người xuống mặt đất chống đỡ bản thân của người luyện tập trên bàn tay trái, giữ bàn tay phải hướng ra ngoài, lòng bàn tay hướng vào người người luyện tập (hình 72). Khi người luyện tập bắt đầu

di chuyển bàn chân phải hướng về phía trước, đặt bàn tay phải của người luyện tập trên mặt đất để tăng thêm sự chống đỡ.



*Hình 75*

Sau đó, đưa chân phải của người luyện tập theo kiểu đá mạnh, cố gắng đánh chống lại bên ngoài chân phía trước của người người luyện tập cùng tham gia (đầu gối hay phía dưới) với đủ sức mạnh để móc bên ngoài từ phía dưới chân của người người luyện tập cùng tham gia (hình 73). Làm cho thẳng bằng cơ thể với hai bàn tay và uốn cong đầu gối bên trái ở trên mặt đất như là một cột trụ, uốn cơ thể của người cùng tập sang bên trái tới mặt bên của cơ thể người người luyện tập. Để thực hiện được điều này, người luyện tập hãy rút chân phải đặt nó chắc chắn trên mặt đất phía trước người luyện tập và hơi nghiêng về bên trái, vặn cơ thể sang phải và đặt bàn tay phải trên mặt đất để chống đỡ. Khi trọng lượng tập trung vào bàn tay phải và chân thì hãy đưa bàn chân trái theo kiểu đá mạnh, nghiêng người sang bên phải, đặt bàn tay trái gần với bàn tay phải để tăng thêm sự chống đỡ, đầu gối của

người luyện tập lúc này đặt như trụ cột (hình 74, 75). Người tham gia cùng người luyện tập dùng sức mạnh hướng về phía sau theo kiểu nhanh như người luyện tập thực hiện. Người luyện tập không những sử dụng mu bàn chân để móc mà còn dùng xương bàn chân đá vào khớp đầu gối của người cùng tham gia với người luyện tập.

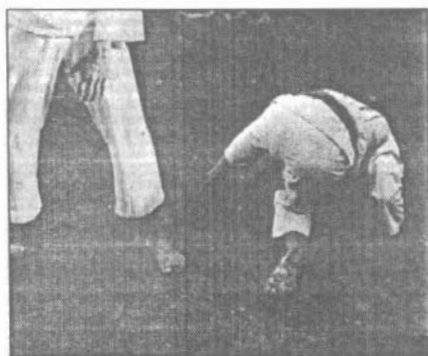
## 6. Bài tập rèn luyện 6

Giữa những chiến thuật bàn chân mà kiểu Perisai Dirí đã mượn từ Sumantra là hành động đảo ngược chân theo kiểu lười liềm được thực hiện từ mặt đất. Cơ học cơ bản của điều thú vị này và kỹ năng khéo léo có thể được học từ bài tập này.

*Phương pháp:*



*Hình 76*



*Hình 77*

Đối diện với người cùng tập cùng rèn luyện từ một tư thế trận đánh phía bên trái, bước hướng đến vào phía chân trái của người luyện tập, tiến sâu vào bên trái phía sau của người luyện tập (hình 76). Xoay cơ thể sang bên trái người luyện tập và hạ đầu gối xuống, chống đỡ bản thân bằng hai bàn tay trên mặt đất (hình 77).

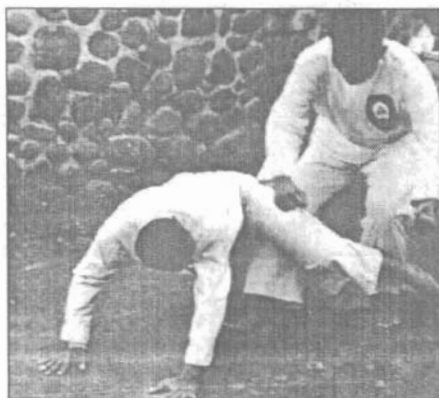


*Hình 78*



*Hình 79*

Đưa chân trái mở rộng theo hình vòng cung phía sau người cùng tập, dùng sự di chuyển hình lưỡi liềm chống lại phía sau chân của người cùng tập phía trên mắt cá chân và phía dưới bắp chân (hình 78). Tiếp tục di chuyển hình lưỡi liềm cho tới khi người luyện tập làm đổ nhào người cùng tập xuống mặt đất. Nếu hành động được thực hiện chính xác, người luyện tập sẽ ngã về phía sau (hình 79).



*Hình 80*

Một số trường hợp, người cùng tập sẽ tính kế giữ thăng bằng nhưng cùng lúc đó sẽ không vững khi để người luyện tập đứng nhanh phía sau người cùng tập.

Cũng có thể đá người cùng tập bằng chân phải vào vùng háng hay phía cuối xương sống (hình 80). Toàn bộ hành động phải được hoàn thành nhanh. Đầu tiên, người cùng tập quy phục hành động, sau đó sẽ cố gắng duy trì đôi chân của mình. Sự di chuyển của đôi chân được diễn ra tốt nhất khi đôi phương đang ở một tư thế bên trái.

## 7. Bài tập rèn luyện 7



Hình 81



Hình 82

Những người thể hiện Perisai Diri có thể thực hiện một cú đá gót chân ngược lại theo hình lưỡi liềm với tốc độ và hiệu quả. Bài tập này là nền tảng cho chiến thuật.

### *Phương pháp:*

Tư thế đứng thẳng, bên phải của người luyện tập hướng vào người cùng tập (hình 81), chân phải bước hướng về phía trước (hình 82). Đồng thời người luyện tập đặt trọng lượng vào nó, uốn cong người hướng về phía trước từ thắt lưng với chân trái trượt dài đá ngược về phía sau theo hình lưỡi liềm (hình 83).



Hình 82



Hình 84

Mục đích đặt gót chân đá vào háng của người cùng tập hay vào phần ngực (hình 84). Bàn tay phải của người luyện tập nên che vùng háng bảo vệ chống lại sự phản công tới vùng quan trọng từ đối phương. Tay trái của người luyện tập vẫn thả tự do, vì vậy nếu người luyện tập mất đi sự cân bằng hay bị hạ gục xuống, yêu cầu người luyện tập chống đỡ trên mặt đất. Như bài tập 6, người cùng tập trở nên nhiều hoạt động khi người luyện tập yêu cầu sự khéo léo lớn hơn trong thể hiện sự diễn tập.

## 8. Bài tập rèn luyện 8

Tư thế ngồi trên mặt đất là đặc điểm của những thủ thuật Pencak- Silat, nó được tìm thấy trong tất cả các kiểu truyền thống. Mặc dù một số kiểu có xu hướng giảm đến mức tối thiểu cách sử dụng của nó. Có nhiều cách khác nhau nhưng nó bao hàm thể được sử dụng như là nhân tố cơ bản, điều khiển cho toàn bộ các kiểu. Nó là một chiến thuật đánh lừa, một chiến thuật khôn



ngoan bằng cách nhử mồi làm cho đối phương nghĩ là đã tìm ra sự yếu ớt tạm thời trong sự phòng thủ của người luyện tập. Những bài tập cơ bản của tư thế ngồi trên mặt đất. Thông qua những bài tập, người luyện tập có thể phát triển một cảm giác cân bằng rất tốt, phán đoán khoảng cách rất tốt về sự mềm dẻo của chân và hông. Sự cố gắng của cơ thể trong những bài tập có giá trị lớn, nhưng khi chúng được thực hiện chính xác, mềm mại và nhanh, chúng trở thành nền tảng cho những chiến thuật chiến đấu có hiệu quả.

Có 4 kiểu Pencak-Silat đã được nghiên cứu để miêu tả cơ học của tư thế mặt đất này, điều quan trọng của nó có thể được nhấn mạnh. Một được gọi là Depok, kết quả từ sự rút lui của chân hướng về phía trước của tư thế trận đánh và đưa nó về phía trước chân đặt trên nền khi người luyện tập rút khỏi từ phía đối phương. Đồng thời, hạ thấp cơ thể xuống mặt đất, hay người luyện tập có thể tiến lên đưa chân lướt dài hướng về phía trước nhưng phía sau là chân chỉ huy khi người luyện tập hạ thấp cơ thể xuống. Mặt khác, quá trình ngược nhau của vị trí chân được gọi là Sempok. Người luyện tập chuyển chân chỉ huy về phía sau chân đệm khi người luyện tập rút lui hạ thấp cơ thể tới mặt đất, hay tiến lên. Người luyện tập đưa chân lướt dài hướng lên phía trước và đặt nó ở phía trước của chân chỉ huy khi người luyện tập hạ thấp cơ thể xuống. Cả 2 Depok và Sempok phải được luyện tập cho tới khi chúng có thể được thực hiện với một sức mạnh và sự mềm dẻo khi người luyện tập tiến lên hay rút khỏi từ cả hai tư thế trận đánh bên trái và bên phải.

*Phương pháp A*



*Hình 85*



*Hình 86*



*Hình 87*



*Hình 88*

Bài tập sau đây được sử dụng tập luyện Depok trên đảo của Madura, nó đang ở trong kiểu Pamur. Đứng trong bất kỳ tư thế trận đấu (tư thế bên phải như hình 85), di chuyển toàn bộ trọng lượng vào chân trái và rút

lui khỏi đối phương bằng cách chuyển sang phải được tiến lên về phía sau hướng đến chân trái của người luyện tập (hình 86).



*Hình 89*

Rút chân phải của người luyện tập lên bằng cách uốn cong đầu gối, vì vậy người luyện tập chỉ đứng chân trái, duy trì sự cân bằng bởi hai cánh tay (hình 87). Chuyển nhanh chân phải được nâng lên về phía trước chân trái đệm của người luyện tập khi người luyện tập hạ thấp cơ thể (hình 88). Ngồi trên mặt đất với trọng lượng được chia đều và hai cánh tay của người luyện tập ở vị trí bảo vệ để đệm (hình 89). Nâng nhanh và nhẹ nhàng bằng cách đảo ngược động tác và xoay người về tư thế trận đấu ban đầu.

### *Phương pháp B*

Đây là kiểu Maduran Pamur trong bài tập bắt đầu, từ một tư thế trận đánh bên phải (hình 90), rút chân phải của người luyện tập về phía sau và chuyển nó tới chân đệm trái (hình 91). Uốn cong chân phải ở đầu gối và chuyển nó về phía sau chân trái (hình 92). Đặt chân

phải xuống sang bên trái và ấn nó xuống mặt đất (hình 93). Người luyện tập phải ngồi xuống với trọng lượng đã được phân phối đều, nâng người lên di chuyển trở lại tư thế ban đầu.



*Hình 90*



*Hình 91*



*Hình 92*



*Hình 93*

## Phương pháp C



Hình 94



Hình 95



Hình 96

Người chơi Madurese Pamur thể hiện Depok khi rút khỏi đối phương bằng một cú đá làm giống như Depok theo phương pháp A (hình 94), nâng người lên nhanh (hình 95). Khi đó trọng lượng đổ dồn vào chân trái, vịn người sang bên phải và đưa chân phải hướng về phía trước thành một động tác đá nhanh. Bàn chân đệm làm

trụ hướng tới đối phương, hau cánh tay của người luyện tập duy trì sự cân bằng khi người luyện tập đá (hình 96).

*Phương pháp D*



*Hình 97*



*Hình 98*

Bài tập Sempok Madurese Pamur tạo ra một ý nghĩa thích hợp bằng một cú đá. Bắt đầu từ Sempok được diễn ra từ một tư thế trận đánh bên trái, nâng nhanh người lên (hình 97) và khi trọng lượng đổ dồn vào chân phải, xoay chân trái hướng thành một cú đá cao về phía trước (hình 98).

*Phương pháp E*

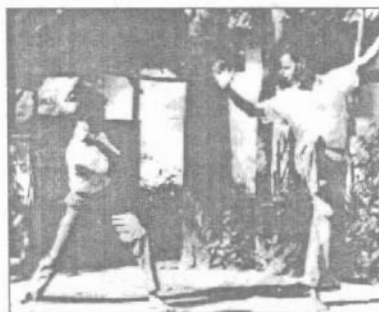


*Hình 99*

Nếu người thể hiện Madurese Pamur đang ở trong tư thế Sempok, người luyện tập có thể nâng người lên nhanh và giữ ở trong một tư thế mới (hình 99) được đe dọa bởi động tác đá ở một phía (hình 100, 101)



Hình 100



Hình 101

Phương pháp F:



Hình 102



Hình 103

Người luyện tập kiểu Bhakti Negara cũng ở tư thế Sempok theo nhiều cách khác nhau. Đầu tiên thể hiện một Sempok từ tư thế trận đánh ở phía bên trái (hình 102 - 106), sau đó nâng nhanh người lên cho tới khi

người luyện tập đạt tới vị trí như hình 107. Ở vị trí này, theo tình huống đối diện với người luyện tập, người luyện tập có thể thực hiện một trong số tư thế sau:



*Hình 104*



*Hình 105*



*Hình 106*



*Hình 107*



- Đá hướng thẳng về phía trước với chân trái rút lại theo kiểu đá nhanh hay sử dụng một cú đá cao.

- Bước chân trái hướng thẳng về phía trước và sau đó thực hiện một cú đá nhanh hướng thẳng với bàn chân phải (hình 108).

- Bước chân trái hướng về phía trước và sau đó nâng chân phải nhanh theo tư thế trận đánh mới yêu cầu sự đe dọa với đối phương (hình 109).

3 hành động này được thực hiện tự nhiên, điều đó có nghĩa là người luyện tập có thể sử dụng chúng từ một tư thế đứng tới Sempok. Trong tất cả những hành động, chú ý đặc biệt để bảo vệ những động tác của cánh tay và bàn tay.



Hình 108



Hình 109

### Phương pháp G

Người thể hiện Bhakti Negara sẽ kết hợp sự thay đổi của tư thế với vị trí Sempok. Đầu tiên, giả sử tư thế trận đánh ở phía bên phải (hình 110), sự diễn tập tiếp theo có thể tạo ra một trong hai hình thức : Người luyện

tập có thể tạo ra một bước rộng hướng về phía bên phải với chân phải của người luyện tập, đưa nó theo một vòng cung ngắn về phía sau bên phải người luyện tập (hình 111).



Hình 110



Hình 111



Hình 112



Hình 113

Người luyện tập có thể chống đỡ bằng chân trái và đưa chân phải về phía sau tới  $180^{\circ}$ . Vì thế người luyện tập hãy giả định một tư thế trận đánh phía bên trái (hình 112). Trước khi đi xuống thành Sempok (hình

113- 115), đảo ngược lại những hành động và quay trở lại tư thế ban đầu như (hình 110).



Hình 114



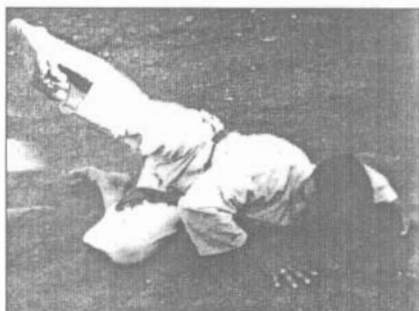
Hình 115

#### *Phương pháp H:*

Perisai Diri tạo ra cách sử dụng của vị trí Sempok từ cách thể hiện một cú đá mạnh. Đầu tiên đặt tư thế trận đấu ở phía bên trái (hình 116), sau đó hạ cơ thể về phía bên trái hướng về phía trước, bám chặt mặt đất, chống đỡ cơ thể với hai bàn tay và đặt mông trái chạm vào mặt đất. Đồng thời, thực hiện cú đá với chân phải (hình 117). Bật mạnh hai chân sử dụng cú đâm của cả hai cánh tay, cú đá của người luyện tập nên rõ ràng nhằm vào các vị trí quan trọng của cơ thể của đối phương (đầu gối, háng, phần ngực, vùng xương sườn). Mục tiêu người luyện tập lựa chọn nên hướng tới phía bên phải hơi về phía sau. Tuy nhiên, nếu người luyện tập đối phó với hai đối phương, người luyện tập có thể đối diện trực tiếp vào một người (như hình 116) và tấn công người còn lại khi họ ở phía sau người luyện tập và về phía bên phải (hình 117).



Hình 116



Hình 117

*Phương pháp I:*



Hình 118



Hình 119

Những người thể hiện Tjingrik ở phía Đông Java thường sử dụng Sempok để nâng người nhanh, thực hiện một cú đá giả vờ, bước xuống, tấn công bằng bàn tay và cánh tay. Từ Sempok tạo ra một tư thế trận đánh

ở bên phải (hình 118), nâng người lên nhanh và tạo ra một cú đá giả với chân phải tiến lên (hình 119,120). Sau đó bước xuống nhanh theo một hướng tiến về phía trước (hình 121, 122). Điều quan trọng ở đây là hành động cánh tay và bàn tay dựa trên những thế đánh của con khỉ thường vỗ vào những chỗ nguy hiểm của đối phương (thường là cổ họng và háng).



*Hình 120*



*Hình 121*



*Hình 122*

## 9. Bài tập rèn luyện 9



Hình 123



Hình 124



Hình 125



Hình 126



Hình 127



Hình 128

Người thể hiện Perisai Diri tạo ra hiệu quả cao khi sử dụng những chiến thuật bàn tay và cánh tay đánh lừa. Theo đặc điểm của tư thế trận đánh, người luyện tập có thể để cánh tay ở trên cao hoặc thấp bên dưới vào lúc đối phương tấn công. Những bài tập tiếp theo nhằm phát triển sự khéo léo cơ bản của bàn tay và cánh tay theo Perisai Diri để đối phó với những hành động đấm

đá mạnh hướng vào vùng háng, phần ngực, hay những vùng trên mặt. Chú ý chiến thuật này có thể được sử dụng chống lại bên trong hay bên ngoài của vũ khí tấn công, nó có khả năng bảo vệ rất lớn.

### *Phương pháp A:*

Đứng đối diện với người cùng luyện tập, tạo ra cú đấm mạnh bằng cánh tay phải và nhắm vào phần ngực của người luyện tập. Đồng thời, chuyển cả 2 cánh tay của người luyện tập xuống phía dưới cánh tay tấn công của người cùng tập. Nhưng ở phía dưới khuỷu tay, hai bàn tay giữ ở thế mở rộng (hình 123). Đưa cả hai cánh tay hướng lên trên cùng nhau và vòng lên trên chống lại phía ngoài cánh tay phải tấn công của người cùng tập, hất cánh tay của đối phương về phía trước, bước theo hướng với bàn chân phải để củng cố thêm hành động của cánh tay (hình 124- 126). Kết thúc sự chống lại bằng cách đưa hai cánh tay, để hai bàn tay như kiểu con hổ vồ để làm tư thế moi mắt của đối phương hay xé các vùng trên mặt (hình 127, 128). Sự nối tiếp này được thể hiện từ phía đối diện (hình 129, 133).



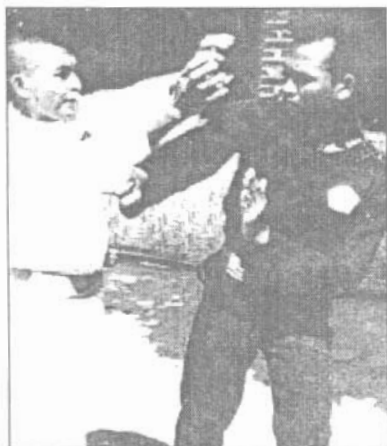
*Hình 129*



*Hình 130*



*Hình 131*



Hình 132



Hình 133

*Phương pháp B:*



Hình 134



Hình 135

Người luyện tập đứng đối diện với đối phương cánh tay nâng lên phía trên đầu, để cho đối phương đá vào phần ngực của người luyện tập bằng cách sử dụng một cú đá nhanh hướng theo đường thẳng, đá cao hay cú đá mạnh bằng gót chân (hình 134). Trước khi bàn chân tấn



công của đối phương đến mục tiêu, xoay cả hai cánh tay chống lại phía ngoài cú đá bằng chân của đối phương. Đồng thời, hất nó mạnh ra xa bằng sử dụng 2 bàn tay mở rộng của người luyện tập (lòng bàn tay tiếp xúc vào chân), tới góc phía trước bên phải và hướng xuống. Bước hướng về phía trước với bàn chân phải theo hướng người luyện tập đưa hai cánh tay của mình (hình 134 - 136).



*Hình 136*

*Phương pháp C:*



*Hình 137*



*Hình 138*

Khi người luyện tập đối mặt với người cùng tập, đối phương đâm một cú đâm thẳng hướng về vùng ngực hay vùng mặt của người luyện tập, hích mạnh hướng về phía trước để tăng thêm sức mạnh. Di chuyển chân trái của người luyện tập rộng ra ngoài tới phía trước bên trái người luyện tập. Khi đó người luyện tập chuyển cánh tay phải của mình xuống dưới cánh tay tấn công của đối phương, nâng cánh tay bên trái tự do lên trên đầu, khuỷu tay hơi cong, bàn tay mở rộng (hình 137). Đồ sự tấn công của đối phương tới phải của người luyện tập và hướng xuống khi người luyện tập cánh tay phải của mình vòng chống lại cánh tay của đối phương. Vẫn hai bên hông sang bên phải để tăng thêm sức mạnh cho cánh tay của người luyện tập (hình 138- 139).



Hình 139



Hình 140

Sau khi hoàn thành động tác đỡ, cánh tay phải của người luyện tập chuẩn bị một hành động bảo vệ. Vì thế đối phương không thể tấn công lại với cánh tay phải của mình trừ khi đối phương thoát ra được đầu tiên. Cánh tay trái của người luyện tập vẫn giữ trên cao, lòng bàn tay mở rộng như một sự đe dọa tới các vùng thuộc mặt

của đối phương (hình 139). Hành động liên tiếp này cho thấy một tầm nhìn đầy đủ về cơ thể được minh họa (hình 143, 144). Nghiên cứu những chi tiết về chiến thuật tránh né quan trọng từ một góc nhìn khác nhau (hình 144 - 147), chiến thuật thực hiện rất tốt chống lại cú đá tấn công của đối phương.



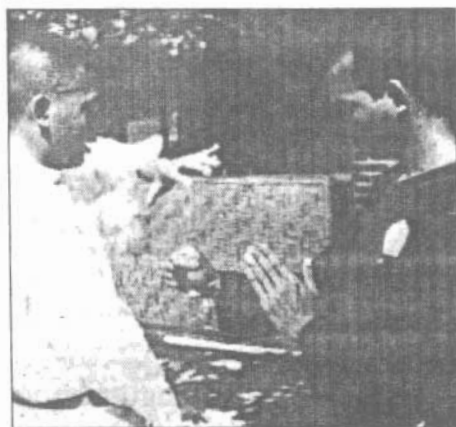
Hình 141



Hình 142



Hình 143



Hình 144



Hình 145



Hình 146



Hình 147

## 10. Bài tập rèn luyện 10

Phương pháp Perisai Diri đơn giản này được sử dụng như là sự tập luyện cơ bản để phát triển một cú đệm bằng vai hiệu quả và sự tấn công vùng háng.

### *Phương pháp:*

Đứng hướng vào người cùng tham gia với người luyện tập, dùng tư thế bên phải, cánh tay phải hạ xuống dưới, bảo vệ vùng háng khi cánh tay trái được nâng lên, uốn

cong ở khuỷu tay, bàn tay mở rộng, lòng bàn tay đối diện với người cùng tập ở mức ngực phải của người luyện tập (hình 148). Bước hướng vào giữa 2 chân của người cùng tập với chân phải của mình và hích vai của người luyện tập vào vùng ngực của đối phương (hình 149).



Hình 148



Hình 149



Hình 150



Hình 151

Đồng thời, dồn đối phương thật mạnh để đẩy ngã đối phương hướng về phía sau, mất cân bằng (hình 150).

Khi đối phương đổ nhào, mở rộng cánh tay phải của người luyện tập, bàn tay nắm giữ như là một cú đấm, giả vờ đánh đối phương vào vùng háng bằng một cú đấm phía sau hay phía dưới (hình 151). Để chuẩn bị thực hiện những cú đấm thành công vào vùng háng và ngay khi đó sẵn sàng húc đầu của người luyện tập vào mặt của đối phương, nếu đối phương gập đôi người lại.

### 11. Bài tập rèn luyện 11

Những người thể hiện Perisai Diri sử dụng bài tập này để phát triển sự phản ứng nhanh cho những chiến thuật đánh giáp lá cà. Một bài tập nhịp nhàng liên kết những kỹ năng đã được học với hành động khác, toàn bộ sự nối tiếp này cung cấp quá trình rèn luyện có giá trị.

*Phương pháp:*



Hình 152



Hình 153

Người luyện tập đối diện với người cùng tập, khi đối phương tấn công bất ngờ về phía trước và đấm một cú

đấm như mũi tên vào phần ngực của người luyện tập. Người luyện tập hãy thể hiện hành động tránh né của bài tập 9. Đối phương tiếp tục tấn công bằng cách cố gắng đẩy vai vào phần ngực của người luyện tập và sau đó đánh vào vùng háng của người luyện tập từ phía sau hay phía dưới (hình 152 - 152). Khi đó người luyện tập tránh ra xa. Ở sự tấn công này, người luyện tập nhảy nhẹ nhàng sang góc phía sau bên trái bằng cách chống chân trái làm trụ và di chuyển chân phải vòng về phía sau người luyện tập. Đồng thời, cả hai bàn tay của người luyện tập đẩy chống lại cánh tay phải của đối phương ở phía trên khuỷu tay (hình 154). Dùng sức mạnh tấn công của đối phương khi đó chống cự để đẩy cơ thể ở phía sau thành một tư thế trận đánh bên trái. Dùng cả hai bàn tay mở rộng, cạnh bàn tay đối diện với người cùng tập, đoán trước xa hơn sự tấn công (hình 155).



Hình 154



Hình 155

## 12. Bài luyện tập 12

Đây là bài tập ghép từ những kỹ năng đã được học ở bài tập 9 và 11. Bài tập này là một kiểu của kiểu Perisai Diri, nó phải được thực hiện với nhịp điệu ngắt quãng.

*Phương pháp:*



*Hình 156*



*Hình 157*

Tránh cú đấm ở cánh tay phải của đối phương vào vùng giữa hay vùng mặt của người luyện tập (hình 156). Khi đối phương tiếp tục tấn công, cố gắng húc người luyện tập bằng vai của đối phương và đâm vào vùng háng của người luyện tập. Người luyện tập hãy tránh lần nữa (hình 157 - 158). Đây là những hành động chính xác của bài tập 11. Từ vị trí người luyện tập trong hình 157, đối phương cố gắng tạo ra cú đánh vào người luyện tập bằng khuỷu tay phải hay quả đấm. Khi đối phương thực hiện hành động của mình, nhảy hướng về phía trước vòng về phía sau bên phải của đối phương. Bước với chân phải của người luyện tập, đệm cánh tay phải của đối phương bằng bàn tay trái của người luyện



tập. Lòng bàn tay mở rộng đẩy mạnh chống lại cánh tay tấn công của đối phương từ phía trên khuỷu tay của đối phương (hình 159).



Hình 158



Hình 159

Khi đối phương xoay người theo chiều kim đồng hồ đối diện với người luyện tập, di chuyển nhanh một lần nữa vòng quanh bên phải của đối phương tới phía sau (hình 160). Khi đối phương xoay người lại, cả hai cuối cùng đối mặt nhau, tư thế trận đánh của người luyện tập như là con hổ, còn của đối phương như con rồng (hình 161).



Hình 160



Hình 161

### 13. Bài tập rèn luyện 13



*Hình 162*

Đây là bài tập Perisai Diri khác được thiết kế để phát triển những kỹ năng lảng tránh được miêu tả đầu tiên của bài tập 12. Nhưng hoàn thành sự diễn tập đó với nhiều biện pháp khác khe.

#### *Phương pháp A*



*Hình 163*



*Hình 164*

Ở bất kỳ thời gian thích hợp nào, khi người luyện tập hoàn thành chiến thuật nhảy được miêu tả trong bài tập 12 (hình 159). Móc bàn tay trái của cùng tập

theo kiểu bàn tay mở chim (hình 162) vòng sang bên trái cổ của đối phương. Đồng thời, nâng chân phải lên (hình 163). Người luyện tập bước sang bên phải và xoay người cùng tập sang phía sau, bên trái người luyện tập khi người luyện tập đặt chân phải của người luyện tập xuống mặt đất. Sau khi đối phương ngã xuống, kết thúc bằng cú đánh cạnh bàn tay vào cổ hay bên cạnh đầu (hình 164).

### *Phương pháp B:*

Khi chuẩn bị cho hành động ngã, người luyện tập đặt bàn tay trái của mình vào mặt của đối phương với bàn tay vồ của con hổ giả vờ một hành động móc mắt đối phương (hình 165).



*Hình 165*

### *Phương pháp C:*

Lập lại, dùng bàn tay hổ vồ túm lấy đầu của đối phương bằng hai bàn tay và xoay đối phương về phía sau xuống mặt đất, giả vờ vặn cổ của đối phương với

một hành động vận nhanh (hình 166 - 168). Hình 169 minh họa của Harimau Pencak- Silat.



Hình 166



Hình 167



Hình 168



Hình 169

#### 14. Bài tập rèn luyện 14

Một biện pháp đối phó Perisai Diri cho chiến thuật được miêu tả trong bài tập 13-A, bài tập này tiếp tục bài tập rèn luyện 12.

##### *Phương pháp*

Người luyện tập đối phương đứng đối diện nhau, đối phương đang đứng ở tư thế con rồng thẳng, cánh tay

phải giơ cao, còn người luyện tập đứng ở tư thế con hổ. Cả hai bàn tay giơ lên phía trước mặt, 2 lòng bàn tay mở rộng (hình 170).



Hình 170



Hình 171



Hình 172



Hình 173

Đôi phương lao vào vòng sang bên trái người luyện tập và cố gắng móc cổ người luyện tập với bàn tay phải của đôi phương kéo người luyện tập xuống mặt đất (hình 171, 172). Người luyện tập chống lại với hành động tránh né, xoay người nhanh sang bên phải, làm trụ bằng bàn chân phải và xoay vòng 180° thoát khỏi

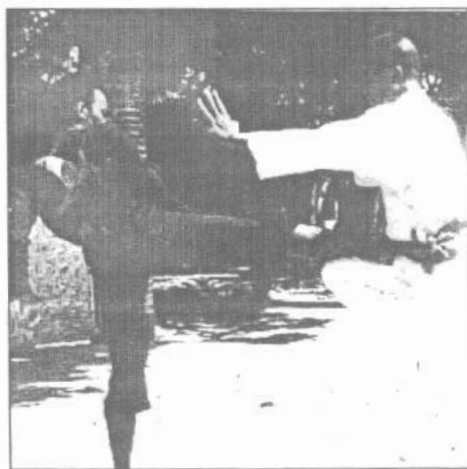
động tác kéo của đối phương (hình 173, 174). Bảo vệ cơ thể của người luyện tập với hai bàn tay để tránh cú đá tấn công của đối phương. Nếu đối phương làm giống như một tư thế trận đánh mới (hình 175), nếu người luyện tập xông lên phía đối phương theo một kiểu đường thẳng, người luyện tập có thể ngã mạnh từ cú đá của đối phương, (hình 176).



Hình 174



Hình 175



Hình 176

## 15. Bài tập rèn luyện 15

Bài tập Mustika Kwitang này chứng minh cách mà những người thể hiện có cách nhìn đặc biệt của họ về một cú đấm vào phần ngực của đối phương. Đồng thời nó cũng cho người luyện tập biết rõ cách để phát triển điều khiển hơi thở chính xác và thu nhỏ cơ bắp để có thể chống lại cú đấm.



Hình 177

Để hiểu được bài tập này, người luyện tập phải nhận ra mức độ hành động cú đấm của Mustika Kwitang khác với hầu hết các kiểu khác. Trong đó cánh tay đấm không nên mở rộng hoàn toàn (hình 177). Do vậy, có nhiều biện pháp đối phó Pencak-Silat hiệu quả chống lại một cánh tay có cú đấm được mở rộng hoàn toàn không thành công khi đối phương là một người thể hiện Mustika Kwitang. Cú đấm được thực hiện bởi một cánh

tay được đặt ở vị trí dọc theo vết mổ. Đầu tiên giữ lòng bàn tay đối diện với cơ thể bên dưới ngực và hướng đến hông. Cú đấm không đấm mạnh vào mục tiêu nhưng nó được gọi là cú đấm thẳng hay là một cú đấm đứng. Phương pháp đấm này yêu cầu người thực hiện cú đấm sát với mục tiêu hơn nếu đối phương sử dụng một cánh tay mở rộng hoàn toàn.

### *Phương pháp*

Người đón nhận sự tấn công đứng trong tư thế giạng chân, đứng thẳng, hai cánh tay để tự nhiên ở hai bên. Người luyện tập không chống lại cú đấm của đối phương. Đối phương chỉ cần tạo ra một bước hướng thẳng về phía trước đánh thẳng vào mục tiêu, vùng mục tiêu nên là những cơ bụng (hình 178, 179). Cú đấm sức mạnh phải được hình thành dần dần. Vì vậy có thể cuối cùng nó được thực hiện và chống lại ở tốc độ và sức mạnh tối đa. Người nhận sự tấn công phải đứng cân bằng chắc chắn trên đôi chân của mình, đối phương thở dài, làm gò vùng bụng của mình, sau đó làm căng cơ bụng.



*Hình 178*



*Hình 179*



## II. NHỮNG TÌNH HUỐNG TRẬN ĐÁNH

Những chiến thuật kỹ năng cơ bản Pencak-Silat cho thấy, mặc dù được đại diện trong hình thức về trận đánh có tinh thần giả thuyết. Nó được dựa trên những sự xuất hiện thực tế là sự phổ biến công bằng. Những tình huống và sự đáp lại có xu hướng được dùng cho những mục đích bảo vệ bản thân. Nhưng có nhiều tình huống có thể được đặt như là Karate - do trong khi những cái khác có thể được thay đổi với cùng mục đích.

Mỗi chiến thuật được miêu tả là những kỹ thuật của Pentjak- Silat từ những gì đã diễn ra. Do đó, nó không chỉ giải pháp đưa ra tình huống trận đánh, từ đó mọi kiểu khác sẽ có câu trả lời riêng của nó cho vấn đề đặt ra. Có thể nó không phải là câu trả lời tốt nhất, nhưng dù có thể tìm thấy được hiệu quả ở nó và người thể hiện nhận ra nó xứng đáng để đối diện với tình huống được miêu tả.

Pencak-Silat là một nghệ thuật phòng thủ, có một câu châm ngôn cổ rằng: "Sự phòng thủ tốt nhất là sự tấn công tốt nhất". Trong một số tình huống, người luyện tập được chỉ định như là người phòng thủ sẽ được nhận thấy là người tạo ra tình huống nhiều hơn đối phương. Người luyện tập không có khó khăn phân biệt giữa những hành động tấn công và phòng thủ của người phòng thủ được chỉ định.

Những tình huống trận đánh được dựa trên một bài tập rèn luyện đặc biệt, sự tham khảo cho bài tập đó sẽ được thể hiện: Nếu không có sự tham khảo, người luyện tập có thể đi về phía trước với hành động trận đánh. Nhưng đối phương phải nhận ra rằng một kiến thức

hoàn hảo về nội dung kỹ thuật chiến đấu là điều cần thiết cho hành động khéo léo trong những tình huống khác nhau.

## 1. Những kiểu Sumatra

### 1.1. Harimau Pencak- Silat

\* Tình huống 1:

Đối phương đứng ở tư thế thẳng và không di chuyển, người phòng thủ (bên phải) bước ở tư thế thẳng sâu, đứng hướng cách xa đối phương (hình 180).

\* Sự tham khảo: Bài tập 7, 8-H, 4.

\* Hành động: Xoay người sang bên trái người luyện tập, dùng chân phải làm cột chống và cố gắng tạo ra một cú đá bằng gót chân theo hình lưỡi liềm ngược lại vào phần giữa của đối phương, phần đầu hay phần háng (hình 181).



Hình 180



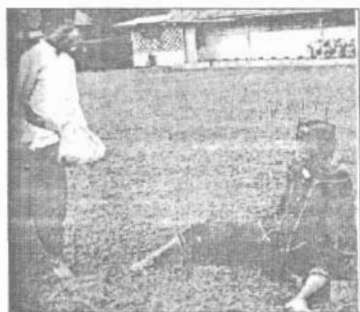
Hình 181

Đối phương tránh cú đá của người luyện tập bằng cách xoay người hướng về phía sau thoát ra khỏi phạm vi bị khống chế. Người luyện tập hoàn thành hành động xoay qua nửa vòng tròn và sau đó đưa xuống mặt đất, dùng bàn tay phải như là một sự chống đỡ. Người luyện

tập cuộn người lại và ngồi xuống với hai chân mở rộng (hình 182).

Đối phương tấn công chân trái đá vào đầu của người luyện tập, người luyện tập tránh cú đá bằng cách kết hợp hành động vặn nhẹ cơ thể sang bên trái và đỡ chân của đối phương bằng lòng bàn tay mở rộng. Tay trái của người luyện tập đặt trên mặt đất chống đỡ chiến thuật tránh né này, cùng lúc đó chân trái của người luyện tập được rút lên (hình 183).

Hành động đỡ của người luyện tập làm đối phương mất cân bằng xoay sang bên phải, đối phương cố gắng lợi dụng đà bằng cách tạo ra một nửa vòng tròn. Dùng chân trái như là cột chống nhằm tạo ra cú đá bằng gót chân ngược lại theo hình lưỡi liềm vào đầu bằng chân phải của mình. Trước khi đối phương có thể hoàn thành động tác xoay đó, người luyện tập nên dồn đối phương bằng một cú đá mạnh vào vùng háng với chân phải của mình (hình 184). Nếu người luyện tập không thể tiến đến vùng háng của đối phương, hãy tạo ra một mục tiêu vào bên trong đùi trái phía sau của đối phương, phía trên đầu gối.



Hình 182



Hình 183



*Hình 184*

\* Tình huống 2:

Người luyện tập và đối phương chuyển sang thế tấn công ở những tư thế thẳng (hình 185), đối phương quan sát người luyện tập di chuyển sang phải và tấn công bằng cú đá với chân trái.

\* Tham khảo: Bài tập 7

\* Hành động A:



*Hình 185*



*Hình 186*

Đối phương dùng chân trái đá vào bên phải hay phần ngực, người luyện tập tránh bằng cách vòng sang bên trái của người luyện tập (hình 185). Đối phương tấn công nhanh chân trái vào mặt đất phía trước người luyện tập, sử dụng nó như là một sự chống đỡ. Đối phương xoay vòng hướng về phía sau tới bên phải để cố gắng nhằm đá gót chân phải ngược lại theo hình lưỡi liềm vào lưng của người luyện tập. Người luyện tập

tránh né đối phương bằng cách đi một bước tấn công hướng về phía trước (đầu gối bên trái nâng lên), hạ xuống mặt đất, dùng cả hai tay chống đỡ phía trước người luyện tập (hình 186).



*Hình 186*



*Hình 187*



*Hình 188*



*Hình 189*

Khi hành động cú đá đảo ngược của đối phương không chính xác, theo đà của nó đối phương núp mình lại vào một vị trí đối diện với người luyện tập. Người luyện tập và đối phương vẫn ở trên mặt đất, người luyện tập tiếp tục quan sát đối phương (hình 187). Đối phương cố gắng nâng người dậy (hình 188- 189). Khi đối phương đang thực hiện hành động, người luyện tập lao vào và hạ gục đối phương hướng về phía sau xuống mặt đất. Người luyện tập hoàn thành tình huống bằng cách cào mặt đối phương hay một số hành động thích hợp khác (hình 190).

\* Hành động B:



Hình 190



Hình 191



Hình 191

Điều này cho thấy hành động được tạo ra phía trên cho tới khi đối phương và người luyện tập bắt đầu nâng người khỏi mặt đất (hình 191). Ở vị trí này người luyện tập bật lên cao chống lại đối phương sau khi đối phương đứng thẳng lên. Cùng lúc đó người luyện tập có thể tìm thấy được cơ hội nhằm cú đá vào phần ngực, háng hay xương bánh chè của đối phương (hình 192).

\* Tình huống 3:

Người luyện tập và đối phương đứng vòng tròn theo kiểu chiều kim đồng hồ, đối phương tiến gần vào người luyện tập, đe dọa người luyện tập bởi sự tấn công bằng một cú đá (hình 193, 194).



Hình 193



Hình 194

\* Tham khảo: Bài tập 4, 5, 6, 7, 8-A, C.

\* Hành động:



Hình 195



Hình 196

Sử dụng bàn tay phải của người luyện tập ấn xuống mặt đất để chống đỡ và gập chân trái xuống phía dưới, mu bàn chân ở phía sau đầu gối bên trái người luyện tập (hình 195). Khi đối phương tiến đến đá người luyện tập, người luyện tập xoay chân phải phía dưới, người luyện tập và giả vờ di chuyển nó hướng đến đối phương. Cùng lúc đó chống đỡ cơ thể của người luyện tập bằng bàn tay phải (hình 196).

Người luyện tập di chuyển trọng lượng dồn vào chân trái, xoay người sang phải khi người luyện tập thể hiện một cú đá bằng gót chân ngược lại theo hình lưỡi liềm bằng bàn chân phải để ngừng cú đá của đối phương cũng như sự tiến tới của đối phương (hình 197). Khi đó,

đối phương tránh về phía bên trái, người luyện tập hạ thấp cơ thể xuống mặt đất với hông bên phải của mình. Trọng lượng của người luyện tập dồn hướng về phía trước và chân trái của người luyện tập uốn cong, bàn chân nhô lên (hình 198).



Hình 197



Hình 198

Tiếp tục chống đỡ cơ thể trên cánh tay phải của mình, xoay chân trái của người luyện tập theo một vòng tròn lớn, sử dụng một cú đá mạnh ở mu bàn chân về phía trước theo hình lưỡi liềm. Ở chân phải đệm của đối phương, hạ hông của người luyện tập xuống mặt đất, chống đỡ cơ thể của người luyện tập trên khuỷu tay và cẳng tay phải của người luyện tập, cuộn người sang bên phải để thực hiện hành động này. Đối phương tránh né bằng cách di chuyển nhanh trọng lượng của mình và nâng chân được tấn công lên (hình 199). Đặt bàn chân phải xuống mặt đất chống đỡ cơ thể trên nó, đối phương đối diện với người luyện tập và thực hiện một cú đá mạnh ngay bằng chân trái của mình. Người luyện tập dùng bàn tay trái để chống đỡ hay đệm cú đá trong trường hợp cần thiết. Nhưng hành động tránh né của người luyện tập nên được thay đổi tư thế, di chuyển



cách xa cú đá bằng cách bước chân trái của người luyện tập sang ngang, ngừng lại trên mặt đất. Tập trung vào hướng thẳng lên và một lần nữa chống đỡ cơ thể của người luyện tập trên bàn tay phải (hình 200).



Hình 190



Hình 200



Hình 201

Đối phương không yếu đi, hướng vào người luyện tập, thực hiện cú đá khác với chân trái. người luyện tập tránh né bằng cách nằm về phía sau, chống đỡ bản thân trên khuỷu tay phải và gạt cú đá hướng lên trên với cánh tay trái của mình (hình 201). Chuỗi hành động

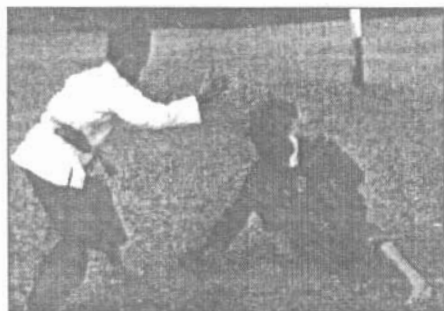
này thực hiện một cú đá mạnh hướng lên trên vào háng của đối phương bằng chân trái hay một cú đá vào đầu gối bên phải từ phía bên trong để làm ngã đối phương.

\* Tình huống 4:

Người luyện tập đang ở một tư thế tránh né khi đối phương tiến đến người luyện tập theo một tư thế thẳng đứng. Khi đối phương đến gần, bàn tay phải của người luyện tập bám vào mắt cá chân bên trái để ngăn đối phương (hình 202)

\* Tham khảo: Bài tập 4

\* Hành động:



Hình 202



Hình 203

Đối phương chống lại sự đe dọa bằng một cú đá nhanh thẳng về phía trước bằng chân phải của mình, người luyện tập xoay cơ thể về phía sau (hình 203). Đối phương được cơ hội, từ sự rút lui nhẹ nhàng của người luyện tập, lao đến và túm lấy mắt cá chân trái với bàn tay phải của mình, nâng chân trái của người luyện tập hướng lên phía trên (hình 204). Đối phương chặn chân trái của người luyện tập bằng bàn chân trái của mình và chuẩn bị nâng lên để thực hiện một cú đá nhanh về phía trước vào mặt hay phần ngực của người luyện tập. Người

luyện tập bắt đầu phản công bằng cách chống đỡ cơ thể của mình trên khuỷu tay trái và xoay chân phải của mình theo kiểu đá vòng (hình 205). Thực hiện một cú đá mạnh về phía trước theo hình lưỡi liềm bằng chân trái của người luyện tập vào đầu của đối phương (hình 206).



Hình 204



Hình 205



Hình 206

\* Tình huống 5:

Người luyện tập nằm trên mặt đất ở phía bên trái, chân phải của người luyện tập mở rộng hướng về đối phương, người mà đang tiến đến phía người luyện tập (hình 207).

\* Tham khảo: Bài tập 6, 7

\* Hành động: Khi đối phương tiến đến gần hơn, người luyện tập hãy rút chân trái và thay đổi vị trí của

mình. Vì thế người luyện tập úp bụng xuống bằng cách xoay người về bên trái của mình, di chuyển bàn chân trái, uốn cong và luôn quan sát đối phương (hình 208, 209). Cuộn nhanh người sang bên phải và xoay chân trái của mình theo một kiểu vòng tròn ngắn, hãy cố gắng nối tiếp cú đá bằng gót chân về phía trước theo hình lưỡi liềm vào đầu gối hay háng của đối phương (hình 210).



Hình 207



Hình 208

Hành động này sẽ đưa người luyện tập vòng sang trái của mình, đối mặt với đối phương và khi người luyện tập vào vị trí đó chuyển cú đá bàn chân bên trái của người luyện tập vào chân của đối phương, hãy chọn đầu gối của đối phương là mục tiêu của người luyện tập. Đối phương tránh cú đá mạnh theo hình lưỡi liềm của người luyện tập bằng cách thoát chân tiến lên của mình ra. Vì thế người luyện tập đưa chân phải của mình lên để thực hiện cú đá nhanh hướng về phía trước. Nếu người luyện tập tiến đến gần hơn, đối phương sẽ tránh sự đe dọa này bằng cách hạ thấp người xuống mặt đất (hình 211). Người luyện tập ngồi dậy, hai chân chuyển xuống dưới, nâng người ở tư thế thu mình lại để đối diện

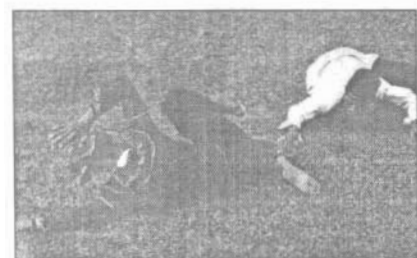
với đối phương khi đối phương nâng người dậy (hình 212, 213).



*Hình 209*



*Hình 210*



*Hình 211*



*Hình 212*

Người luyện tập duy trì tư thế thu mình thấp xuống xoay hướng về đối phương và giả vờ bước hướng đến (hình 214). Mục đích của người luyện tập là tấn công vào đối phương, đối phương phản ứng lại bằng cách thực hiện một cú đá gót chân theo hướng lưỡi liềm với hy vọng đánh vào vùng háng hay phần ngực khi người luyện tập lao đến đối phương sử dụng chân trái để tấn công và phía bên phải làm trụ. Người luyện tập tránh sự tấn công của đối phương bằng cách đẩy toàn bộ cơ thể của mình hướng đến xuống phía dưới đối phương. Hai chân của người luyện tập đá vào háng đối phương

khi đối phương đang hành động cú đá ngược lại vào người luyện tập theo hình lưỡi liềm (hình 215).



*Hình 213*



*Hình 214*



*Hình 215*

## **1. 2. Patai penjak- silat**

### **\* Tình huống 1:**

Người luyện tập đối phương ở tư thế cú đá hướng vào phía trong và ở phạm vi túm nhau. Cả người luyện tập và đối phương đều đứng bằng hai chân phải, hai chân trái được nâng lên uốn cong ở đầu gối để thực hiện cú đá. Người luyện tập tạo một cú đá nhanh giả vờ bằng chân trái của mình, còn đối phương thì tránh bằng cách chuẩn bị gạt hay đệm chân của người luyện tập bằng

cánh tay trái của mình. Trong tình huống này, người luyện tập có thể túm lấy những ngón tay của đối phương, đối phương nâng chân trái lên để bảo vệ vùng háng của mình (hình 216).

\* Tham khảo: Bài tập 3



Hình 216



Hình 217

\* Hành động: Người luyện tập thu chân trái lại, đưa về phía sau tới góc bên trái phía sau theo một hành động bước rộng ra. Cùng lúc đó kéo đối phương thật nhanh sang góc bên phải phía trước bằng cách kết hợp sức mạnh của bàn tay và cơ thể của người luyện tập. Đối phương mất cân bằng hướng về phía trước, đặt tay phải xuống phía trước mình để không bị ngã. Đồng thời gập cánh tay trái lên phía sau theo kiểu chiếc búa, người luyện tập đặt cánh tay trái của mình lên phía trên cánh tay trái của đối phương (hình 217). Đối phương phản ứng lại. Đối phương thực hiện mục đích của mình, người luyện tập hãy giữ cánh tay trái của đối phương bằng bàn tay trái của mình. Đồng thời đá vào phía bên trong chân trái bằng gót chân phải của người luyện tập. Với sức mạnh của mình, người luyện tập có

thể kéo lê xuống mặt đất. Cũng có thể kết thúc đối phương bằng đánh cạnh bàn tay vào cổ hay mặt của đối phương xuống mặt đất với bàn tay trái của người luyện tập tỳ vào phía sau đầu (hình 218, 219).



Hình 218



Hình 219

\* Tình huống 2:

Người luyện tập và đối phương đứng đối diện, gần nhau, người luyện tập cầm cánh tay phải của đối phương (hình 220).

\* Hành động: Chân phải bước rộng về góc bên trái trước người luyện tập và hai cánh tay kéo nhanh đối phương xuống mặt đất. Sau đó, người luyện tập thả hai cánh tay ra và giữ vào đầu của đối phương (hình 221). Người luyện tập có thể hoàn thành hành động này theo một trong hai cách sau: Một là người luyện tập vặn cổ tay của đối phương sang bên trái của đối phương. Khi đó lật nhào đối phương sang bên trái người luyện tập xuống phía mặt đất. Nếu vặn mạnh hơn sẽ dẫn đến gãy cổ (hình 222) đối phương ngã gục nhanh xuống mặt đất sang bên phải của người luyện tập. Người luyện tập đứng khoảng cách với đối phương nhưng cũng đủ gần để



thực hiện một cú đánh mạnh vào đầu bằng chân trái của mình (hình 223).



Hình 220



Hình 221



Hình 222



Hình 223

\* Tình huống 3:

Người luyện tập và đối phương cùng đứng ở tư thế bên phải đứng đối diện nhau, đối phương đứng gập vào người luyện tập, xoay chân trái thấp xuống đá thẳng vào vùng háng hay xương bánh chè của người luyện tập.

\* Tham khảo: Bài tập 5

\* Hành động A: Ở cú đá của đối phương, người luyện tập hãy rút chân phải của mình về phía sau, để trọng lượng dồn về phía chân trái và giả vờ một tư thế tấn

công bên trái. Đồng thời, đưa hai cánh tay về phía trước người luyện tập, mở rộng phía bên trái, giữ hai cánh tay mở rộng ra hướng hai lòng bàn tay sang phía bên trái. Vì thế khớp đốt ngón tay hướng vào phía trong đến mục tiêu, phía chân trái của đối phương (hình 224). Xoay bàn tay trái, tạo thành một quả đấm ngược chạm vào xương cẳng chân phía trong của đối phương. Hãy giữ bàn tay phải chuẩn bị cho hành động đệm tăng cường hay tiếp tục những biện pháp đối phó khác.



*Hình 224*



*Hình 225*

\* Hành động B: Sau khi thành công ở cú đệm như trong hành động A, người luyện tập phản công ngay, thực hiện một cú tấn công chân lười liềm về phía trước với chân phải rút lại, xoay nó theo kiểu cú đấm mạnh. Người luyện tập không nên nhằm vào chân trái được tiến lên của đối phương cho tới khi đối phương bước xuống và đặt trọng lượng vào nó. Sau đó, sử dụng mu bàn chân để móc vòng phía ngoài và phía sau ở trên mắt cá chân hay phía sau đầu gối của đối phương. Thu chân của đối phương bằng một hành động móc mạnh sang bên trái (hình 225). Chú ý đối phương đã thành công thoát chân trái của mình và di chuyển nó về phía sau. Hành động đá lười liềm của người luyện tập quá

muộn nhưng nó thoả mãn ngăn cản đối phương từ những sự tấn công mạnh hơn, như: Đá người luyện tập bằng chân phải của đối phương. Cũng chú ý rằng đối phương sử dụng chiến thuật bàn tay mở rộng để đệm chân lưỡi liềm của người luyện tập.

### 1.3. Baru Pencak- Silat

\* Tình huống 1:

Đối phương có cú đánh vào phần giữa hay vào mặt với một cú đâm thọc mạnh bằng cánh tay phải (hình 226).



Hình 226



Hình 227

\* Hành động A: Người luyện tập tránh sự tấn công của đối phương bằng cách di chuyển ra khỏi cánh tay của đối phương và bước hướng đến sang phía bên trái bằng chân phải của mình. Bàn tay phải của người luyện tập túm lấy cánh tay gần cổ tay của đối phương (sử dụng kỹ thuật túm từ đỉnh xuống ngón cái). Giữ bàn tay trái của người luyện tập mở rộng gần với ngực của người luyện tập, sẵn sàng đệm bất kỳ hành động đá mà đối phương có thể bắt đầu. Người luyện tập tiếp tục di chuyển vòng ra bên ngoài cánh tay phải của đối phương bằng cách làm trụ bằng chân phải của mình. Người luyện tập và đối phương đối mặt gần nhau theo cùng

hướng. Bàn tay phải của người luyện tập kéo cánh tay tấn công của đối phương hướng đến người luyện tập và cùng lúc đó dồn quả đấm trái, cẳng tay hay khuỷu tay của người luyện tập vào khuỷu tay phải của đối phương ở bên trên khớp nối. Sau đó đưa nhanh cánh tay trái của người luyện tập xuống dưới cánh tay phải bị giữ của đối phương (hình 227) và thực hiện sự chống lại của mình theo bất kỳ cách nào.



Hình 228



Hình 229

- Nâng cánh tay phải của đối phương lên, hạ thấp hai bên hông của người luyện tập xuống khi người luyện tập thực hiện một cú đánh mạnh bên rìa khuỷu tay trái tới vùng xương sườn hay phần ngực của đối phương (hình 228).

- Thoát cái nắm chặt bàn tay phải của người luyện tập ra khỏi cánh tay của đối phương và giữ cánh tay đó sẵn sàng đệm cánh tay phải của đối phương và đẩy đối phương ra khỏi người luyện tập. Bàn tay trái của người luyện tập được đặt phía trên khuỷu tay phải của đối phương hay một bàn tay xiên sang trái vào cổ họng hoặc mắt của đối phương (hình 229).

- Người luyện tập di chuyển về phía sau đối phương và chuyển cánh tay phải bị giữ của đối phương xuống.

Người luyện tập hãy giữ cái túm bên phải của mình như là người luyện tập kéo cánh tay của đối phương hướng vào cơ thể của người luyện tập. Đặt chân trái của người luyện tập vào giữa hai chân của đối phương từ phía sau và hông trái của người luyện tập tỳ sát vào nửa bên phải phía dưới lưng của đối phương. Với tay trái của người luyện tập lên và vòng qua phía sau đối phương, vổ sang phía bên trái đầu bằng lòng bàn tay hay đánh vào phía ngoài vai trái của đối phương (hình 230, 231).



Hình 230



Hình 231

Đối phương sẽ phản ứng lại bằng cách nâng cánh tay trái lên. Khi đối phương thực hiện hành động đó, người luyện tập hãy đẩy mạnh đối phương hướng về phía trước bằng bàn tay phải và đặt cánh tay trái xuống phía dưới nách trái của đối phương. Vì vậy, người luyện tập có thể chuyển cánh tay lên trên phía sau cổ của đối phương. Người luyện tập có thể ép đối phương xuống mặt đất, người luyện tập tỳ vào phía trên cơ thể của đối phương với cánh tay trái của người luyện tập và di chuyển chân phải của người luyện tập về phía trước đối phương. Trong khi đó vẫn duy trì bàn tay phải của người luyện

tập túm lấy cánh tay phải của đối phương. Nếu người luyện tập khoá cả hai tay của đối phương, bàn tay trái của người luyện tập thì ở vị trí đẩy xuống tỳ vào phía sau cánh tay phải của đối phương (hình 232, 233).



Hình 232



Hình 233

\* Hành động B:



Hình 234



Hình 235

Khi đối phương tạo ra một cú đẩy bất ngờ bên phải của đối phương, người luyện tập bước ngược lại bằng chân phải và hạ nhanh đầu gối bên phải xuống ra khỏi phạm vi của cú đấm. Người luyện tập giữ bàn tay trái mở rộng phía trước để bảo vệ mặt của mình, bàn tay phải của người luyện tập đặt nhẹ trên mặt đất (hình 234). Vị trí này thực tế là một nghệ thuật với mục đích

là để khiến đối phương tới gần người luyện tập bởi sự tấn công bằng một cú đá nhanh hướng về phía trước bằng cách sử dụng chân trái. Khi đối phương thực hiện, người luyện tập phải phản ứng lại nhanh. Người luyện tập nâng người dậy khi cú đá hướng đến, nhảy hướng đến bằng bàn chân trái của mình và đấm bằng bàn tay trái thật mạnh vào vùng háng của đối phương (hình 235, 236 - 237).



Hình 236



Hình 237

Nếu sự tấn công của người luyện tập vào vùng háng của đối phương làm đối phương ngừng lại hay ngã về phía sau. Người luyện tập bước đến bằng chân phải của mình và thực hiện một cú đá thẳng nhanh vào vùng háng bằng bàn chân phải của mình. Nếu người luyện tập tấn công không thành công, người luyện tập phải chuẩn bị đệm, tiếp tục đá bằng chân trái của đối phương hoặc bằng cách dồn cả hai khuỷu tay vào đầu gối bên trái của đối phương, phía trên xương bánh chè (hình 237). Cũng có thể sự tấn công vào háng đối phương thành công, đối phương sẽ di chuyển trọng lượng của mình vào chân trái và cố gắng hành động đá hay hích bằng chân phải của mình vào người luyện tập. Người luyện tập dùng hai tay túm lấy chân của đối phương và nhắc đối phương về phía sau (hình 239).



Hình 238



Hình 239

## 2. Các kiểu của người Java

### 2.1. Tjimande Pencak- Silat

\* Tình huống 1:

Đối phương nhằm cú đâm bên trái của mình vào mặt của người luyện tập.



Hình 240



Hình 241

\* Hành động: Người luyện tập tránh sự tấn công của đối phương bằng cách bước hướng sang bên phải, vòng qua cánh tay tấn công của đối phương, đối diện đối phương ở một góc  $45^{\circ}$ . Người luyện tập đặt cạnh của hai bàn tay tỳ lên trên khuỷu tay phía ngoài cánh tay tấn công của đối phương (hình 240). Người luyện tập bước



chân trái hướng đến đặt phía trước chân của đối phương. Cùng lúc đó, dùng cả hai cánh tay ấn vào cánh tay tấn công của đối phương hơi hướng xuống dưới. Đối phương thoát bàn tay phải của người luyện tập ra trong khi đó vẫn tiếp tục chặn cánh tay của đối phương bằng bàn tay trái (hình 241). Với bàn tay tự do thực hiện một cú đánh bàn tay sắc bén phía sau đầu của đối phương hay gáy của đối phương (hình 242).

\* Tình huống 2:

Người luyện tập đang đứng ở tư thế bên phải, đối phương đứng ở bên trái, hai người đối mặt nhau. Đối phương tấn công người luyện tập bằng cú đấm và cú đá của chân phải kết hợp với cánh tay phải.



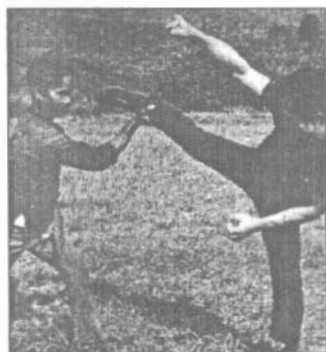
Hình 242



Hình 243

\* Hành động A: Từ cú đấm đi trước cú đá, người luyện tập phải có kỹ thuật đỡ, đầu tiên sử dụng lòng bàn tay phải của mình xoay cánh tay của đối phương hướng vào đường ở giữa, còn tay trái che vùng háng khi đối phương đá mạnh vào. Người luyện tập bước chân trái vào bên trong và gỡ cánh tay phải của mình ra tùm vào mắt cá chân, đá chân của đối phương hướng lên, giữ lòng bàn tay hướng lên. Người luyện tập bước đến bằng

chân trái của mình để tăng cường sức mạnh cho hành động nâng lên (hình 244). Người luyện tập sử dụng chân trái như là một cái đệm, di chuyển hướng đến và thực hiện một cú đá mạnh thẳng, nhanh bằng chân phải trực tiếp vào vùng háng của đối phương.



*Hình 244*

\* Hành động B: Nếu hành động đỡ bằng bàn tay phải của người luyện tập chống lại cánh tay phải tấn công của đối phương ngăn cản đối phương. Tăng cường cú đỡ bằng cách bước hướng về phía trước bằng chân trái theo hướng của cú đỡ, túm tay phải của đối phương chắc chắn và kéo đối phương hướng về phía trước (hình 246).



*Hình 245*



*Hình 246*



Hình 247



Hình 248

Phản ứng của đối phương cố gắng duỗi thẳng lên trên và kéo ngược trở lại, tránh xa bàn tay phải túm của người luyện tập. Điều này cho phép để thực hiện, cùng lúc đó người luyện tập đặt bàn chân trái về phía sau bàn chân phải của đối phương (hình 247). Người luyện tập thực hiện nhanh di chuyển đối phương hướng về phía sau bằng cách kết hợp sức mạnh cánh tay trái đẩy chống lại phía trên cơ thể hay mặt của đối phương. Sau đó, thả bàn tay phải người luyện tập đang túm ra khỏi đối phương khi người luyện tập thực hiện hành động này (hình 148).

## 2.2. Mustira Kwitang Pencak- Silat

\* Tình huống 1:

Đối phương đang nhằm cú đấm bất ngờ ở bên phải vào phần ngực của người luyện tập và tiến chân phải lên vòng về phía sau chân phải của người luyện tập (hình 249).

\* Tham khảo: Bài tập 15

\* Hành động: Khi đối phương tấn công hướng đến người luyện tập, người luyện tập hãy di chuyển trọng

lượng của mình vào chân trái, nâng cánh tay trái lên cao và giữ cánh tay phải thấp xuống (hình 250).



*Hình 249*



*Hình 250*



*Hình 251*



*Hình 252*

Trước khi đối phương có thời gian để hạ cú đấm của mình, người luyện tập phải đá chân phải của người luyện tập về phía sau chống lại phía chân phải tiến lên của đối phương. Cùng lúc đó, chặt cánh tay trái hướng xuống, chống lại phía bên trong cẳng tay tấn công của đối phương. Trong khi đó cánh tay phải của người luyện tập cũng xoay để thực hiện một cú đấm vào cổ hay đầu của đối phương (hình 251). Người luyện tập di chuyển sang bên trái và xoay đối phương xuống mặt đất, kết

thúc đối phương bằng cả hai bàn tay thật mạnh vào đối phương (hình 252, 253).



*Hình 253*

\* Tình huống 2:



*Hình 254*

Đối phương hướng cú đấm tới đầu hay cổ của người luyện tập, người luyện tập đối diện với đối phương từ một tư thế bên trái (hình 254).

\* Hành động: Trước khi đối phương có đủ thời gian để thực hiện sự tấn công của mình, người luyện tập hãy phản công từ tư thế bên trái bằng cú đấm bàn tay phải tới vùng giữa của đối phương. Đồng thời, che phía đầu bên trái người luyện tập bằng bàn tay trái, mở rộng ra

(hình 255). Hành động này đem thành công sự tấn công của đối phương vào bên trái đầu của người luyện tập. Trong khi đó đối phương cũng đem thành công cú đấm của người luyện tập vào vùng ngực của mình bằng bàn tay trái mở rộng (hình 256).



Hình 255



Hình 256



Hình 257



Hình 258

Đối phương dồn người luyện tập vào thế bí bằng cách dùng cả hai tay tấn công người luyện tập hướng lên trên cao qua đầu một hành động được chuẩn bị để ném hai cánh tay của đối phương hướng ra ngoài. Đó là người luyện tập di chuyển trọng lượng vào chân trái của mình và sử dụng nó như là một cú đệm. Thực hiện một

cú đá nhanh mạnh hướng về phía trước vào vùng háng của đối phương (hình 577- 258).

### 2.3. Setia Hati Pencak- Silat

\* Tình huống 1:



Hình 259



Hình 260

Khi đối phương di chuyển hướng đến người luyện tập để thực hiện một hành động đá bằng chân phải của đối phương. Người luyện tập đối mặt với đối phương với tư thế đứng vắt chéo chân, trọng lượng của người luyện tập được cân bằng trên 2 chân, mặc dù người luyện tập vừa xuất hiện ở tư thế ngồi trên mặt đất. Chân trái của người luyện tập ở phía trước chân phải, những ngón chân của bàn chân trái được xoay hướng ra ngoài, tạo ra một góc thẳng tới bàn chân phải (hình 259).

\* Tham khảo: Bài tập 8-B

\* Hành động A: Nếu đối phương sử dụng một cú đá nhanh hay đá mạnh theo vòng tròn, mục đích vào vùng háng hay vùng bụng. Người luyện tập di chuyển trọng lượng vào bàn chân phải, đưa chân trái vòng về phía sau, đồng thời xoay cơ thể sang trái, duỗi cánh tay phải hướng ra ngoài để bắt được chân phải tấn công của đối phương từ phía dưới, lòng bàn tay của người luyện tập

gắn với bắp chân (hình 260). Người luyện tập kéo chân đối phương theo hướng cú đá và đưa chân trái của người luyện tập về phía sau bên phải người luyện tập, gần phía ngoài bàn chân phải của đối phương.



Hình 261



Hình 262

Những ngón chân của người luyện tập chỉ theo cùng hướng của đối phương (hình 261). Người luyện tập di chuyển trọng lượng vào vị trí mới bên trái và đá bàn chân phải của mình thật mạnh vào háng của đối phương (hình 262).



Hình 263

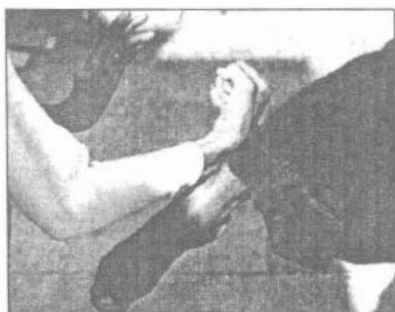


Hình 264

\* Hành động B: Nếu cú đá của đối phương gần theo kiểu đá mạnh, người luyện tập hãy di chuyển trọng lượng vào chân trái và nâng nhanh lên để bảo vệ vùng háng của mình. Sau đó, người luyện tập đánh phần



xương phía trên cổ tay chống lại bàn chân đá của đối phương, phía trên mắt cá chân (hình 264, 265).



*Hình 265*

\* Tình huống 2:

Người luyện tập giả vờ ở tư thế ngồi trên mặt đất, trong khi đó đối phương đang đứng gần với người luyện tập (hình 266).

\* Tham khảo: Bài tập 4



*Hình 266*



*Hình 267*

\* Hành động: Khi đối phương tiến đến trong phạm vi, người luyện tập đối diện với sự tấn công của đối phương bằng một cú đá xoáy nhằm vào đầu của đối phương bằng chân phải của mình (hình 267). Đối phương sẽ tránh cú đá của người luyện tập (hình 268),

người luyện tập tấn công từ một tư thế phù hợp của trận đấu.



Hình 268

\* Tình huống 3:

Người luyện tập đang đứng ở tư thế bên phải, còn đối phương đang nhằm một cú tấn công bên phải vào mặt của người luyện tập.



Hình 269



Hình 270

\* Hành động A: Người luyện tập cúi nhanh xuống dưới cánh tay phải của đối phương và bước hướng đến bằng chân trái, thực hiện một cú đấm ngắn vào xương sườn của đối phương (hình 269). Hoặc một cú đấm bằng khuỷu tay hướng đến bên phải vào đối phương (hình 270). Ngay sau sự va chạm, người luyện tập móc bàn

chân phải của mình vào phía trong bàn chân phải của đối phương và di chuyển chân phải của đối phương hướng đến người luyện tập (hình 271, 272). Người luyện tập túm chân phải của đối phương bằng cả hai bàn tay và nâng lên sang bên phải để tấn công làm cho mặt của đối phương đập xuống đất (hình 273).



Hình 271



Hình 272



Hình 273

\* Hành động B: Ở cú đấm bên phải của đối phương, người luyện tập bước chân rộng sang bên trái, đưa bàn chân trái của mình hướng lên. Cùng lúc đó đỡ cánh tay tấn công của đối phương từ phía ngoài với bàn tay trái của người luyện tập được mở rộng. Lòng bàn tay được đặt chống lại cánh tay của đối phương phía dưới khuỷu tay, sang bên phải (hình 274).



Hình 274

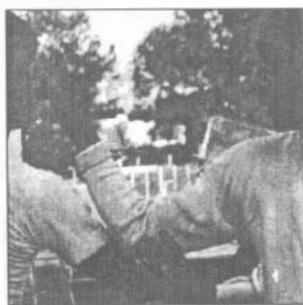


Hình 275

Đỡ cánh tay hướng xuống, đánh mạnh với cạnh bàn tay phải của người luyện tập vào cổ hay vùng mặt (hình 275, 276). Người luyện tập có thể lựa chọn sử dụng bàn tay của mình như (hình 277, 278).



Hình 276



Hình 277



Hình 278

**\* Tình huống 4:**

Đối phương đang di chuyển sang trái để chuẩn bị tấn công mới, người luyện tập xoay chân phải của mình từ từ, đá cao nhằm vào phần ngực của đối phương. Đối phương tránh sang bên trái của mình (hình 279, 280).

**\* Hành động:** Đặt bàn chân mà người luyện tập đánh nhử bằng cú đá tấn công đối phương xuống mặt đất, đặt nó về phía sau chân trái của đối phương (hình

281). Giữ cánh tay phải của người luyện tập sẵn sàng để ngăn chặn bất cứ hành động phản kháng nào của đối phương. Người luyện tập dùng cả hai tay nâng chân trái của đối phương lên. Cùng lúc đó dồn vai của người luyện tập vào hông của đối phương (hình 282). Sự kết hợp bắt chân của đối phương và sự di chuyển cơ thể hướng đến của người luyện tập sẽ hạ gục đối phương (hình 283).



Hình 279



Hình 280



Hình 281



Hình 282

\* Tình huống 5:

Người luyện tập đang ở tư thế bên trái, với những ngón chân của bàn chân trái chỉ hướng bên trái, mặc dù trọng lượng của người luyện tập được cân bằng ở giữa, bên cạnh sườn, đối phương sẽ tấn công người luyện tập (hình 284).



Hình 283



Hình 284



Hình 285



Hình 286



Hình 287

\* Hành động: Người luyện tập đứng trụ chắc và xoay người tránh xa khỏi sự tấn công đang đến của đối phương, di chuyển chân phải về phía bên trái (hình 285). Người luyện tập nhử đối phương lao vào, sau đó tiếp tục rút lui bằng cách bước hướng về phía trước, đặt bàn chân trái về phía trước chân phải của người luyện tập và vặn người sang trái để quan sát đối phương (hình 286). Người luyện tập đưa chân phải về phía chân trái đệm của mình, sau sự trì hoãn để đảm bảo đối phương đã gần. Người luyện tập chuyển cú đá nhanh hướng về phía sau bằng chân trái vào vùng háng hay đầu gối tiến

lên của đối phương, vận cơ thể sang bên phải khi người luyện tập đá (hình 287).

#### 2.4. Perisai Diri Pencak- Silat



Hình 288



Hình 289

\* Tình huống 1:

Người luyện tập và đối phương đứng ở tư thế tấn công, cả hai người đứng ở tư thế bên phải, người luyện tập đặt bàn chân phía sau đối phương (hình 288).

\* Tham khảo: Bài tập 7



Hình 290

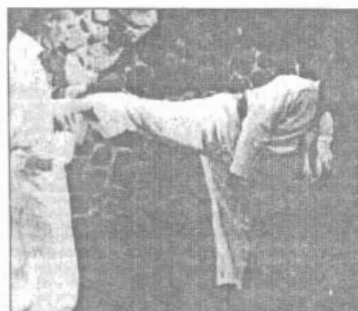


Hình 291

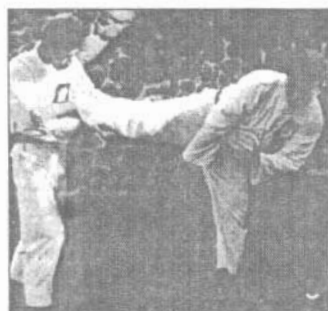
\* Hành động: Người luyện tập dồn toàn bộ trọng lượng hướng đến chân phải của mình và hy vọng ấn chân

phải của đối phương hướng xuống (hình 289). Cùng lúc đó người luyện tập hích vai và vặn cơ thể sang bên trái, sự kết hợp này có thể thành công khi người luyện tập tạo cho đối phương mất thăng bằng (hình 290). Người luyện tập hoàn thành sự tấn công bằng cách thực hiện một cú đá gót chân ngược lại theo hình lưỡi liềm nhằm vào đầu của đối phương. Nếu đối phương ngã xuống hay khi người luyện tập tấn công vào vùng háng nếu đối phương chế được và lấy lại thế cân bằng (hình 291).

\* Tình huống 2:



*Hình 292*



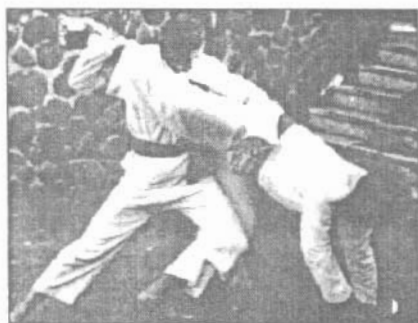
*Hình 293*

Đối phương thực hiện một cú đá mạnh vào phần ngực của người luyện tập (hình 292).

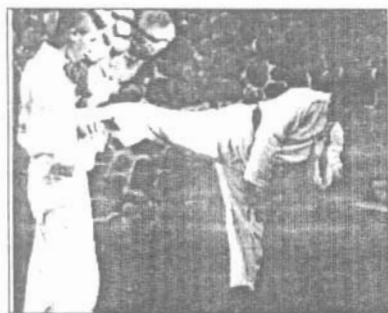
\* Hành động A: Người luyện tập tránh sự tập trung vào cú đá của đối phương bằng cách bước chân trái sau về phía chân phải của mình. Vị trí của người luyện tập ở bên ngoài vị trí chân của đối phương, vặn cơ thể của người luyện tập nhẹ nhàng cùng với sự tấn công của đối phương. Đồng thời đưa cánh tay phải của người luyện tập, bàn tay mở rộng xuống dưới chân tấn công của đối phương, bên dưới đầu gối, tạo ra một sự va chạm mạnh từ bên trong của cẳng tay và nâng chân của đối phương



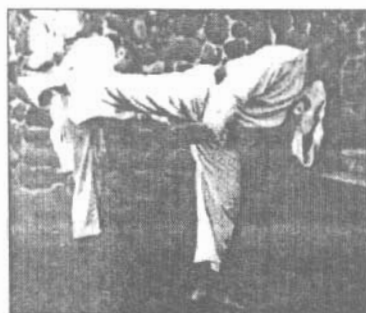
hướng lên. Vì vậy đối phương không thể rút chân tấn công lại được (hình 293). Người luyện tập tạo một bước sâu hướng đến đối phương, nâng chân phải của đối phương lên cao hơn với bàn tay phải. Trong khi đó người luyện tập đưa cánh tay trái của người luyện tập lên trên phần cao nhất của đùi phải đối phương, ấn xuống ở hông. Người luyện tập hạ gục đặt chân trái của mình ngang qua về phía trước chân đệm của đối phương để chặn bất kỳ sự di chuyển mà đối phương cố gắng tạo ra (hình 294). Người luyện tập đối phương xuống mặt đất bằng cách kết hợp sức mạnh của toàn thân đối phương sẽ chống lại vòng quanh trên chân trái mở rộng của người luyện tập.



*Hình 294*



*Hình 295*



*Hình 296*

\* Hành động B: Người luyện tập tránh sự tập trung vào cú đá của đối phương bằng cách tạo ra một bước rộng hướng về bên trái. Sau đó, đưa cơ thể ra khỏi phạm vi tấn công. Đồng thời xoay một cú đá mạnh vào vùng háng của đối phương phía dưới chân phải tấn công của đối phương (hình 296).



Hình 297



Hình 298

\* Hành động C: Phương pháp khác để tránh sự tập trung vào cú đá của đối phương bằng cách người luyện tập hãy tạo ra một bước rộng sang bên trái, vòng ra ngoài chân tấn công của đối phương nhưng hướng vào đối phương. Cùng lúc đó đẩy phía sau chân tấn công của đối phương, bên dưới đầu gối bằng lòng bàn tay trái của người luyện tập (hình 297). Sau đó, người luyện tập bước gần vào đối phương với chân trái của mình. Đắt chân của mình phía sau chân đệm của đối phương và thực hiện một cú đánh gót lòng bàn chân hướng vào vùng háng của đối phương (hình 298).

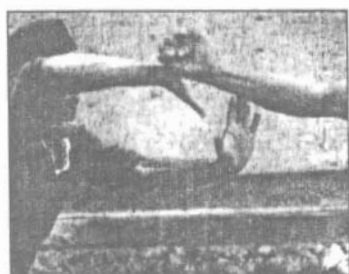
### 3. Kiểu của người Bali

#### 3.1. Bhakti Negara Pencak- Silat

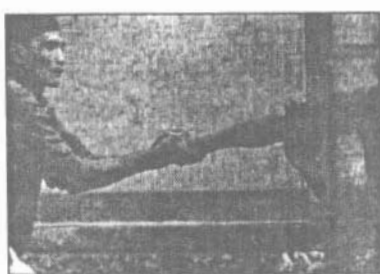
\*Tinh hướng:

Đối phương túm chắc chắn vào cánh tay phải của người luyện tập và vặn nó ngược chiều kim đồng hồ.

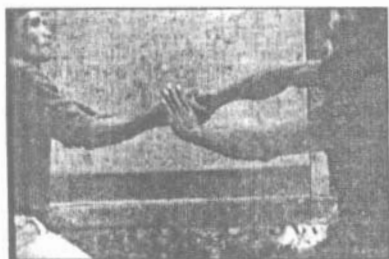
xoay cánh tay của người luyện tập với ngón tay cái  
nướng khoá cánh tay người luyện tập. Người luyện tập ở  
trên thế bên phải (hình 299- 300).



Hình 290



Hình 300



Hình 301



Hình 302



Hình 303



Hình 304

\* Hành động: Người luyện tập đưa bàn tay trái được  
mở rộng xuống cánh tay bên phải của đối phương, vòng  
vào cổ tay của đối phương, đẩy mạnh chống lại cái túm

của đối phương (hình 301). Dùng sức mạnh được kết hợp của cả hai cánh tay, kéo mạnh đối phương về phía người luyện tập. Cùng lúc đó người luyện tập nâng khuỷu tay của cánh tay bị giữ lên, kéo mạnh bàn tay trái về phía sau hướng vào người luyện tập và hạ xuống để tạo ra cái túm của đối phương bị trượt ra khỏi tay của người luyện tập.

Đồng thời, đưa cánh tay phải của người luyện tập qua đỉnh cánh tay phải của đối phương, uốn cong ở khuỷu tay. Người luyện tập hạ thấp hông xuống, đối phương cố gắng dùng bàn tay trái của mình để tăng cường sức mạnh cho cái túm ở bàn tay phải của đối phương trên bàn tay phải của người luyện tập. Người không nên cố gắng ngăn cản đối phương (hình 302, 303), tay trái của người luyện tập túm lấy cổ tay phải của đối phương. Khi cánh tay phải của người luyện tập tự do, đưa nó xuống dưới nách phải bị giữ của đối phương, bên trên khuỷu tay (hình 304).

Người luyện tập thọc sâu những ngón tay của bàn tay phải vào cổ họng của đối phương. Hành động cánh tay được quán chặt này giống như một kiểu khoá, người luyện tập có thể dễ dàng ở vị trí này bóp cổ đối phương (hình 305).



Hình 305

## MỤC LỤC

Lời nói đầu 5

### **GIỚI THIỆU VỀ PENCAK-SILAT VÀ VŨ KHÍ ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG PENCAK-SILAT**

I	GIỚI THIỆU VỀ PENCAK-SILAT	
1.	Nguồn gốc của Pencak-Silat	8
2.	Các hệ phái	10
3.	Thể lệ chiếu sinh nhập môn học	13
II	VŨ KHÍ ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG PENCAK-SILAT	
1.	Vũ khí thuộc về cơ thể	19
2.	Cú đâm đầu mũi tên	19
3.	Bàn tay kiểu mỏ chim	20
4.	Xiên bằng khớp đốt ngón tay	21
5.	Cú đâm khớp đốt ngón tay cái	22
6.	Bàn tay kiểu hổ vồ	22
7.	Cú đâm kiểu con sếu	22
8.	Bàn tay mở rộng tăng thêm sức mạnh	23
9.	Cú đâm xoay ngược	23
10.	Những vũ khí bằng dụng cụ	28
III	KỸ THUẬT PHẢN KHÁNG LẠI SỰ TẤN CÔNG CÓ VŨ KHÍ	
1.	Tjingrik Pencak- Silat	30
2.	Pamur Pencak- Silat	33
3.	Mustika Kwitang Pentjaksilat	35

#### IV. NHỮNG TƯ THẾ CƠ BẢN KHI THI ĐẤU

1.	Sumatra	42
2.	Java	47
3.	Madura	52
4.	Bali	53

#### **NHỮNG BÀI TẬP RÈN LUYỆN VÀ TÌNH HUỐNG KHI THI ĐẤU**

##### I NHỮNG BÀI TẬP RÈN LUYỆN

1.	Bài tập rèn luyện 1	57
2.	Bài tập rèn luyện 2	59
3.	Bài tập rèn luyện 3	61
4.	Bài tập rèn luyện 4	64
5.	Bài tập rèn luyện 5	66
6.	Bài tập rèn luyện 6	69
7.	Bài tập rèn luyện 7	71
8.	Bài tập rèn luyện 8	72
9.	Bài tập rèn luyện 9	86
10.	Bài tập Rèn luyện 10	92
11.	Bài tập rèn luyện 11	94
12.	Bài luyện tập 12	96
13.	Bài tập rèn luyện 13	98
14.	Bài tập rèn luyện 14	100
15.	Bài tập rèn luyện 15	103

##### II NHỮNG TÌNH HUỐNG TRẬN ĐÁNH

1.	Những kiểu Sumatra	106
2.	Các kiểu của người Java	128
3.	Kiểu của người Bali	146

**NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI**  
**Nhà B15, Mỹ Đình 1 - Từ Liêm - Hà Nội**  
**ĐT: 04.62872630**

---

## **PENCAK-SILAT NGHỆ THUẬT ĐỐI KHÁNG**

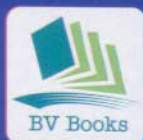
Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**BÙI VIỆT BẮC**

Biên tập:	<b>Nguyễn Thắng</b>
Vẽ bìa:	<b>Hải Nam</b>
Kỹ thuật vi tính:	<b>Hasonbook</b>
Sửa bản in:	<b>Hà Sơn</b>

---

In 1.500 cuốn, khổ 13,5 x 20,5 cm. Tại Công ty Cổ phần In & bao bì Sơn La  
Quyết định xuất bản số: 908-2009/CXB/35/04-14/TE cấp ngày 29/9/2009  
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2009.

MỜI BẠN TÌM ĐỌC



Giá: 22.000đ