

MÔN PHÁI **VOVINAM** VIỆT VÕ ĐẠO



LUẬN ÁN VÕ HỌC

DỰ THI : **HỒNG ĐAI I CẤP**



ĐỀ TÀI : KỸ THUẬT QUẠT

- 12 KỸ THUẬT CĂN BẢN

- “ÂM DƯƠNG HỒ ĐIỆP PHIÊN PHÁP”

- TỰ VỆ “MỘT CHỐNG BỐN”

Người đệ trình : Môn sinh Lê Văn Hùng

Thầy hướng dẫn : Võ sư Nguyễn Văn Sen

TP.HCM, ngày 08 tháng 04 năm 2012

MÔN PHÁI **VOVINAM** VIỆT VÕ ĐẠO



LUẬN ÁN VÕ HỌC

DỰ THI : **HỒNG ĐẠI I CẤP**



ĐỀ TÀI : KỸ THUẬT QUẠT

- 12 KỸ THUẬT CĂN BẢN

- “ÂM DƯƠNG HỒ ĐIỆP PHIÊN PHÁP”

- TỰ VỆ “MỘT CHỐNG BỐN”

Người đệ trình : Môn sinh Lê Văn Hùng

Thầy hướng dẫn : Võ sư Nguyễn Văn Sen

TP.HCM, ngày 08 tháng 04 năm 2012

MÔN PHÁI VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO



NHẬN XÉT LUẬN ÁN VÕ HỌC

Họ và tên :**LÊ VĂN HÙNG**..... Số hiệu :

Thi lên :**HỒNG ĐẠI I CẤP**..... Khoa : ...2012.....

Thầy hướng dẫn : **Võ sư. NGUYỄN VĂN SEN** (Chánh vụ Lễ nghi – Kỹ thuật Hội Đồng Võ Sư Chương Quân Môn Phái).

Hội đồng phản biện : Hội Đồng Chương Quân Môn Phái Vovinam -Việt Võ Đạo

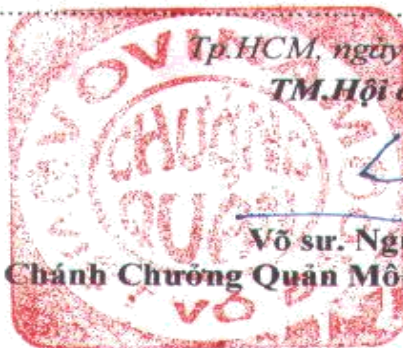
1. Nội dung luận án :

- Nghiên cứu nguồn gốc xuất xứ của Quạt
- Phân tích, diễn giải “ Nghệ thuật sử dụng kỹ thuật Quạt trong Môn phái Vovinam -Việt Võ Đạo :

12 KỸ THUẬT CĂN BẢN QUYỀN “ ÂM DƯƠNG HỒ ĐIỆP PHIÊN PHÁP ” TỰ VỆ “ MỘT CHÓNG BỐN ”

2. Nhận xét của Hội đồng phản biện :

Tiểu luận có giá trị xếp loại khá
Có thể làm cơ sở cho các tiểu luận về quyền sau này.



Tp HCM, ngày 28 tháng 06 năm 2012

TM. Hội đồng phản biện


Võ sư. Nguyễn Văn Chiếu

Chánh Chương Quân Môn Phái Vovinam -Việt Võ Đạo

LỜI NÓI ĐẦU

Quạt là vật dụng hữu ích đã gắn bó với con người từ thuở xa xưa cách đây hơn 4000 năm. Ngoài việc sử dụng Quạt cho mát khi trời oi bức hoặc che mưa, nắng khi cần thiết, thì cây Quạt còn là vật trang trí nghệ thuật rất đặc sắc và độc đáo của nhiều quốc gia trên thế giới, xuất hiện trong nhiều lĩnh vực khác nhau như : hội họa, văn thơ, ca múa nhạc, kịch tuồng, phim ảnh, võ thuật...

Môn phái VOVINAM do Cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc sáng tạo năm 1938, nhờ sự kết tinh giữa võ và vật cổ truyền Việt Nam, rồi thái dụng các tinh hoa võ thuật khác trên thế giới để tạo ra một hệ thống kỹ thuật riêng cho mình theo nguyên lý **“Cương nhu phối triển”**...

Lúc sinh thời, Cố võ sư Lê Sáng - Chương môn Vovinam Việt Võ Đạo đã hàm dưỡng ý tưởng và khai triển thêm nguyên lý **“Một phát triển thành ba”** giúp cho người học có được một phương pháp tập luyện khoa học, logic, dễ nhớ và dễ ôn luyện và dễ nhớ hơn... Chính vì vậy mà đòn thế, bài bản kỹ thuật, binh khí tập luyện của Môn phái luôn đa dạng và phong phú, trong đó có kỹ thuật sử dụng Quạt...

Dựa theo kỹ thuật của **“12 thế Quạt”** và bài **“Âm Dương Hồ Điệp Phiến Pháp”** do Cố võ sư Chương Môn Lê Sáng sáng tạo riêng cho cấp cao đẳng để nghiên cứu, ứng dụng... Vì không gian, thời gian và nhu cầu phát triển, một số đơn vị Vovinam Việt Võ Đạo đã cải biên, biến chế thành nhiều cách đánh khác nhau. Vì thế cho nên, sau một thời gian tập luyện và nghiên cứu về kỹ thuật Quạt, tôi mạnh phép viết luận án này dựa trên nguyên lý **“Một phát triển thành ba”** nhằm 3 mục đích chính :

1. Củng cố và bổ sung thêm một số kỹ thuật để đi đến tính thống nhất đòn thế vì đó là “kim chỉ nam” cho sự phát triển hơn nữa của Môn phái.
2. Sắp xếp lại thứ tự kỹ thuật trong bài **“Âm Dương Hồ Điệp Phiến Pháp”** cho đều đặn, logic và dễ nhớ hơn...
3. Bổ sung thêm bài tự vệ Quạt **“1 chống 4 có vũ khí”** cho phù hợp và đầy đủ hơn theo nguyên lý **“Một phát triển thành ba”** và phát huy tính hữu hiệu sử dụng kỹ thuật Quạt dành riêng cho nữ giới trong biểu diễn, thi đấu “Hội diễn kỹ thuật”, cũng như áp dụng trên thực tế...

Đây là tập **“Luận án”** đầu tay do chính tôi tự nghiên cứu, biên soạn. cho nên không thể tránh những thiếu sót... Hy vọng luận án này sẽ được sự đồng thuận và hưởng ứng cao từ phía Quý Thầy trong Hội Đồng Chương Quản Môn Phái, Quý Liên Đoàn Vovinam Việt Nam và Thế Giới, cũng như Quý đồng môn gần xa trên toàn thế giới... Tôi cũng rất mong nhận được những lời động viên quý báu, góp ý chân tình của tất cả Quý đồng môn để rút tĩa kinh nghiệm và cũng là chất xúc tác để sáng tạo thêm nhiều “đề tài” hữu ích nữa cho Môn phái trong tương lai...

Chân thành cảm ơn !

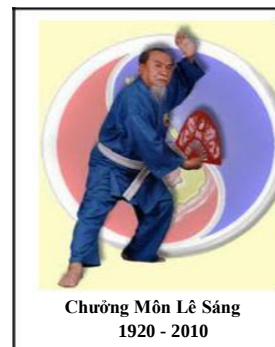
Môn sinh Lê Văn Hùng

MỤC LỤC

Thứ tự : -----Trang chính

1. Bìa cứng (trang bìa chính)	
2. Bìa gáy (trang bìa phụ)-----	
3. Nhận xét “ Luận án võ học ” -----	
4. Lời nói đầu	1
5. Mục lục	2
6. Lý lịch trích ngang	3
7. Quá trình hoạt động : -----	4-5
8. Thành kính dâng lên Cố võ sư Sáng Tổ và Chương môn.....	6
9. Chân thành cảm tạ	7
10.1. Phần I : Giới thiệu “Nguồn gốc cây Quạt”..... ..	8-9-10-11
10.2. Nghệ thuật sử dụng kỹ thuật Quạt	12-13-14
11. Phân thế - 12 kỹ thuật căn bản	15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25
12. Phần III : Đơn luyện “Âm dương hồ điệp phiến Pháp”:	26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36.
13. Phần IV : Đa luyện “Tự vệ 1 chống 4”:	37-38-39-40-41
14. Phần V : Kết luận.....	42
15. Phần VI : Tài liệu tham khảo-----	43
16.1. Phần VII : Phụ lục : Mẫu trang bìa và bìa gáy.....	44
16.2. Phần VII : Phụ lục : Bản nhận xét luận án võ học	45

MÔN PHÁI VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



LUẬN ÁN VÕ HỌC

DỰ THI : **HỒNG ĐAI I CẤP**

ĐỀ TÀI : KỸ THUẬT QUẠT

- 12 KỸ THUẬT CĂN BẢN
- “ÂM DƯƠNG HỒ ĐIỆP PHIẾN PHÁP”
- TỰ VỆ “MỘT CHỐNG BỐN”

Người đệ trình : Môn sinh Lê Văn Hùng

Thầy hướng dẫn : Võ sư Nguyễn Văn Sen

Tp.HCM, ngày 08 tháng 04 năm 2012

LÝ LỊCH TRÍCH NGANG :

- Họ và tên : **LÊ VĂN HÙNG.**
- Ngày tháng năm sinh : 23/03/1977.
- Trình độ văn hóa : Cử nhân Pháp văn – Đại học HUFLIT.
- Nghề nghiệp: Trợ lý Giám đốc - Công ty Gốm Sứ của Pháp DECOMAYA Co.,LTD.
- Ngày nhập môn : 1990.
- Đăng cấp hiện nay : Chuẩn Hồng Đai.
- Ngày mang đăng cấp : Tháng 05/2006.



QUÁ TRÌNH HOẠT ĐỘNG : Từ năm 1990 đến nay.

- Từ 1990 - 1995 : nhập môn tập luyện, phụ tá, tham gia thi đấu đối kháng tại Giải vô địch Vovinam Việt Võ Đạo Toàn Quốc năm 1994, tích cực đi biểu diễn phát triển phong trào tại TP.Buôn Ma Thuột và các Huyện ở tỉnh Đắk Lắk (<http://vovinam.divivu.com/TIN-TUC/2430651/40496/Ki-uc-Vovinam-Buon-Ma-Thuot-Souvenirs-avec-VOVINAM-de-Buon-Ma-Thuot-ville.html>).
- Từ 1996 đến nay: Học Đại Học tại TP.HCM nên xin về Tổ Đường Môn Phái sinh hoạt và tập luyện dưới sự huấn luyện trực tiếp từ Thầy Nguyễn Văn Sen. Biên phiên dịch tiếng Pháp cho thầy Chương Môn và thầy Sen. Hỗ trợ thị phạm kỹ thuật, tiếp các Đoàn Vovinam ngoại quốc về Việt Nam thăm viếng, tập luyện và hướng dẫn họ đi tham quan, du lịch tìm hiểu văn hóa Việt Nam.
- Thường xuyên biên phiên dịch văn, thơ, tin tức phát triển Môn phái qua mạng Internet, hỗ trợ Vận động viên thi đấu cho các Quận, làm Giám định một số Giải Vovinam của Tp.HCM, giám khảo chấm thi, tham gia biểu diễn và tổ chức một số hoạt động mang tính chất tinh thần, lành mạnh của Môn phái...
- Từ 2003 đến 2006 : HLV Trưởng tại Ký túc xá Đại Học Y Dược Tp.HCM.
- Từ 01/06/2004 đến 30/06/2004 : được CLB Vovinam-Việt Võ Đạo Emerainville – Paris mời sang Pháp giao lưu, tham quan, du lịch (<http://www.vovinam-emerainville.fr/actiongroup/vietnam.php>).

- Từ 22/05/2007 đến 26/06/2007 : được Hội liên hiệp các Câu lạc bộ Độc lập Vovinam Việt Võ Đạo của Marseille - Provence - Corsica (UCVI: <http://www.vovinam-ucvi.com/>) bầu làm Đại sứ thiện chí và mời sang Pháp để giao lưu, tham quan, du lịch cùng với Thầy Nguyễn Văn Sen.
- Từ 10/09/2009 đến 11/10/2009 : được Hội UCVI mời sang tham dự Hội Chợ Thương Mại Quốc Tế tại Marseille - Pháp để tham quan, du lịch, biểu diễn :
(<http://www.vovinamvvd.com/modules.php?name=News&op=viewst&sid=1714>).
(<http://www.vovinamus.com/news/vn/modules.php?name=News&op=viewst&sid=853>).
- Từ 2007 đến 2009 : hỗ trợ huấn luyện phát triển phong trào tại Quận Tân Bình
(<http://www.vovinamus.com/news/vn/modules.php?name=News&op=viewst&sid=228>).
- Từ 2007 đến nay :
 - * HLV Trưởng CLB Vovinam Nhà tập luyện TDTT Phú Thọ -Tp.HCM.
 - * HLV Trưởng Câu lạc bộ ngoài giờ - Giáo viên Vovinam môn Giáo dục thể chất cấp 2 - cấp 3 Trường THCS & THPT Trí Đức, Quận Tân Phú –Tp.HCM
(<http://vovinam.divivu.com/GIOI-THIEU/Ban-huan-luyen/CLB-Tri-Duc-2433458-2433456.html>).
- Ngày thực hiện : 01/02/2012.
- Ngày hoàn thành : 08/04/2012.

THÀNH KÍNH CẢM TẠ DÂNG LÊN :

**1. ANH LINH CỔ VÕ SƯ SÁNG TỔ NGUYỄN LỘC - BẠC THẦY TÔN KÍNH
MUÔN ĐỜI CỦA MÔN PHÁI VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO :**

- NHÂN KỶ NIỆM 100 NĂM NGÀY SINH CỦA NGƯỜI

(08/04/1912 – 08/04/2012).

- NHÂN KỶ NIỆM 74 NĂM THÀNH LẬP VÀ PHÁT TRIỂN MÔN PHÁI

(1938 – 2012).

- NHÂN MÙA TUỞNG NIỆM LẦN THỨ 52 - NGÀY MÁT CỦA NGƯỜI

(04/04/NHÂM TÝ 1960 – 04/04/NHÂM THÌN 2012).

**2. ANH LINH CỔ VÕ SƯ CHƯỞNG MÔN LÊ SÁNG – NGƯỜI THẦY TINH
THẦN VĨ ĐẠI MUÔN VẠN KÍNH YÊU. NGƯỜI ĐÃ CHO CON NIỀM TIN VÀ
LÝ TƯỞNG SỐNG VÌ ĐẠO NGHĨA TRÊN CON ĐƯỜNG PHỤC VỤ DÂN TỘC
VÀ NHÂN LOẠI...**

- NHÂN MÙA TUỞNG NIỆM LẦN THỨ 02 - NGÀY MÁT CỦA NGƯỜI

(20/08/CANH DẦN 2010 – 20/08/NHÂM THÌN 2012).

KÍNH TRÌNH :

- Hội Đồng Võ Sư Chương Quản Môn Phái Vovinam Việt Võ Đạo.

- Liên Đoàn Vovinam Việt Nam.

CHÂN THÀNH CẢM TẠ :

- Thầy Nguyễn Văn Sen, Chánh vụ Lễ nghi - Kỹ thuật HĐCQMP : đã góp ý, chỉnh sửa..., người đã hết lòng tài bồi tôi trong suốt 17 năm qua trên bước đường trau dồi võ thuật và võ đạo, xây dựng và phát triển Môn phái...

- Quý Thầy trong HĐCQMP, Liên Đoàn Vovinam Việt Nam đã hết lòng hỗ trợ tinh thần tôi hoàn thành tập luận án này.

- Quý võ sư : Lê Nguyễn Hùng Long, Lê Nguyễn Hùng Quân, HLV. Võ Đình Hiếu và HLV. Riccardo (Genève - Thụy sĩ), đã nỗ lực tập luyện, hỗ trợ thị phạm cho tôi : 12 thế kỹ thuật căn bản và bài tự vệ “1 chống 4”.

KÍNH TẶNG :

Toàn thể Quý Võ sư - Huấn luyện viên & Môn sinh VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO, cũng như Quý đồng môn kính mến đã đóng góp công sức và trí tuệ để môn phái ngày thêm tươi đẹp, vững mạnh...

TRÂN TRỌNG !

Môn sinh. Lê Văn Hùng

PHẦN I : GIỚI THIỆU

1. NGUỒN GỐC CÂY QUẠT :

Từ xa xưa, cây Quạt được xuất hiện kể từ khi con người biết sử dụng các đồ vật, mặc áo quần... Một yếu tố khách quan tự nhiên do khí hậu nóng bức, ban đầu con người sử dụng bàn tay của mình tự quạt phe phẩy cho mát, sau đó biết tận dụng lá cây để quạt cho mát hơn. Tuy chưa có minh chứng chính xác nào về chiếc Quạt đầu tiên của loài người, nhưng có thể chắc chắn rằng chiếc Quạt tay đã gắn liền với đời sống thường nhật của con người từ rất lâu và qua sự tiến triển của xã hội, sự giao thương, sự ảnh hưởng và giao lưu văn hóa đã dần dần hình thành nhiều chủng loại Quạt khác nhau trên toàn thế giới cho đến ngày nay...

Theo các nhà khảo cổ học, cây Quạt cũng đã xuất hiện từ thời Ai Cập cổ đại (khoảng hơn 4000 năm về trước) được thể hiện trên các bức phù điêu qua hình ảnh các người hầu cầm “tầm Quạt” quạt cho gia chủ của mình.

Nhưng hơn 2000 năm trước chiếc Quạt được làm ra từ thành quả của ngành luyện kim. Nếu không có những chiếc dao sắc có thể chẻ tre thành những nan mỏng thì không thể làm ra được chiếc Quạt nhẹ như vậy. Quạt nan được thấy qua các bức khắc trong mộ Hán, nhưng không ai biết cụ thể kích thước của nó do tre nứa là vật dễ bị phân hủy không dễ gì lưu lại với thời gian.

Năm 1982 tại Hồ Bắc, Giang Lăng, Mã Sơn, trong ngôi mộ số 1, các nhà khảo cổ học đã tìm thấy chiếc quạt nan cổ nhất cho tới nay trên thế giới. Chiếc Quạt nan có niên đại thời Chiến Quốc được bảo lưu tới nay nhờ lớp sơn ta bên ngoài với hai màu đen - đỏ. Chiếc Quạt có kích thước mặt dài nhất là 24, 3 cm, rộng 16,8 cm, cán có chiều dài 40,8 cm. Hiện chiếc quạt đang lưu giữ ở bảo tàng Kinh Châu. Chiếc Quạt cổ nhất này cùng với chiếc kiếm của 4 đời Việt vương, mẫu của Ngô vương Phù Sai là những hiện vật quan trọng nhất của bảo tàng Kinh Châu. Nhưng hình ảnh chiếc Quạt nan chỉ xuất hiện trong nghệ thuật thời Hán và bị thay thế bởi những chiếc Quạt giấy và Quạt lông thời Ngụy Tấn, Nam Bắc triều.

(<http://www.vietnamfineart.com.vn/Story/Tapchimythuat/2008/8/1797.html>).

Quạt gấp lại được là thời trang từ thời Nhà Minh. Trong khoảng thời gian từ năm 1368 – 1644, Hàng Châu là một trung tâm sản xuất Quạt giấy, Quạt gấp. Các họa sĩ thời đó đã vẽ các bức họa trang trí và họa thơ lên Quạt. Nan Quạt thường được làm bằng tre trúc, gỗ quý, ngà voi, mai rùa, xương động vật, vỏ con trai ốc..., và được lợp bằng giấy, vải, lụa,....

Quạt cầm tay được tìm thấy ở châu Âu vào thế kỷ 16, trong các bức tranh chân dung thời ấy, đặc biệt dành cho giới quý tộc... Người ta trang trí đầy nghệ thuật trên bề mặt Quạt, nan Quạt được chạm khắc, dát vàng rất công phu...

Đến tận đầu thế kỷ 20, Quạt vẫn còn là vật tùy thân, thời trang không thể thiếu được ở các quý bà.

Từ đầu thế kỷ 20 cho đến nay, Nhật Bản đã biết cách tân hóa, trang trí Quạt như là một nét văn hóa đặc thù của quốc gia mình để làm quà tặng...

Tại Việt Nam, cây Quạt cũng đã hiện hữu, gắn bó lâu đời với nền văn minh lúa nước từ thời xa xưa qua việc giao thương, giao lưu văn hóa với các nước và song song tồn tại cho đến ngày hôm nay. Sử sách đã ghi lại rằng : “Vào khoảng thế kỉ thứ XIV, vua Trần Dụ Tông sai sư nô làm quạt bán và từ đó nhiều làng làm Quạt đã ra đời. Nhưng nổi tiếng hơn cả là Quạt làng Vác ở Hà Tây với nhiều mẫu mã Quạt tinh xảo. Nhưng rồi sau này Quạt giấy được cải biên ra nhiều chất liệu khác như : giấy dó, vải, nhựa tổng hợp...

Bên cạnh đó những người thợ khéo tay còn tỉ mỉ khắc họa lên Quạt những hoa văn tinh tế, những hình ảnh bắt mắt : như chân dung người thiếu nữ duyên dáng, những chú hổ dũng mãnh, oai nghi, những đồng quê bát tạn và yên bình cho đến những dòng chữ thư pháp bay bổng uyển chuyển..., nhằm thu hút sự chú ý của người mua”.

Đẹp dịu dàng và lãng mạn hơn nữa, cây Quạt còn hiện hữu trong kịch tuồng, phim ảnh, võ thuật, âm nhạc, hội họa và văn thơ.., từ cái “Quạt mo của thằng Bờm” cho đến nghệ thuật trào phúng thơ Nôm thâm thúy của thi sĩ Hồ Xuân Hương qua hai bài thơ “Vịnh cái quạt” :

“Mát mặt anh hùng khi tắt gió, Che đầu quân tử lúc sa mưa...”

Thơ “Vịnh cái quạt 2” : Hồ Xuân Hương

Cây Quạt vừa là vật dụng che mưa nắng, trang trí nghệ thuật, vừa là người bạn gần gũi, thiết thực đã gắn bó lâu đời với quê hương Việt Nam trong những tháng ngày hè oi bức : từ bác nông dân trên đồng ruộng, nương rẫy; từ những em bé chăn trâu sau lũy tre làng ; từ tiếng mẹ ru con trong những đêm hè khó ngủ ; từ những chị công nhân trên các công trường, từ những gia đình nơi phồn hoa đô thị. Nhưng khi gặp gian nguy, cây Quạt cũng là vũ khí hữu hiệu, thực tiễn để tự vệ, phòng thân đặc biệt thích hợp hơn cho nữ giới về tính chất vật lý gọn nhẹ, về thẩm mỹ cũng đẹp dịu dàng và duyên dáng...



Quạt mo cau



Quạt nan giấy



Quạt nghệ thuật



***Quạt gỗ Thạch Thất – Guinness Việt Nam
Nhân kỷ niệm 1000 năm Thăng Long - Hà Nội***

2. NGHỆ THUẬT SỬ DỤNG QUẠT TRONG MÔN PHÁI VOVINAM-

VIỆT VÕ ĐẠO :

Môn phái VOVINAM do Cố võ sư Sáng Tổ Nguyễn Lộc sáng tạo năm 1938 và công khai biểu diễn ra mắt quần chúng tại Nhà hát lớn Hà Nội vào mùa thu kỷ niệm năm 1939. Nguồn gốc kỹ thuật đặc thù của Môn phái VOVINAM xuất phát từ sự kết tinh giữa võ và vật cổ truyền Việt Nam, rồi thái dụng tinh hoa võ thuật của các môn võ khác trên thế giới để tạo ra hệ thống kỹ thuật riêng cho mình.

Là môn đệ trưởng tràng luôn sát cánh, cùng đồng lao cộng khổ với Sáng Tổ, Cố võ sư Chương Môn Lê Sáng đã hàm dưỡng triết lý võ đạo và phát triển ý tưởng võ thuật để thiết lập, sáng tạo thêm ra nguyên lý ***“Một phát triển thành ba”*** trong hệ thống kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo, giúp cho người học có được một phương pháp tập luyện logic, khoa học để dễ ôn luyện và dễ nhớ hơn...

Với nguyên tắc chung, phát triển hệ thống kỹ thuật Vovinam - Việt Võ Đạo theo hướng mở ***“nghiên cứu, thấu nạp và thái dụng”***..., cho nên đòn thế, bài bản kỹ thuật và binh khí tập luyện của Môn phái luôn đa dạng và phong phú, trong đó có kỹ thuật sử dụng Quạt (hay còn gọi là “Phiến”).

Lúc sinh thời, Cố võ sư Chương Môn Lê Sáng đã sáng tạo ra **“12 thế Quạt”** và bài quyền **“Âm Dương Hồ Điệp Phiến Pháp”** dành cho cấp cao đẳng để nghiên cứu, ứng dụng và làm phong phú thêm kho tàng kỹ thuật của Môn phái. Vì không gian, thời gian và nhu cầu phát triển, một số đơn vị Vovinam-Việt Võ Đạo đã cải biên, biến chế thành nhiều cách đánh khác nhau...

Vì thế cho nên sau một thời gian tập luyện và nghiên cứu về kỹ thuật Quạt, tôi đã mạo muội viết luận án này dựa trên nguyên lý **“Một phát triển thành ba”** nhằm 3 mục đích chính :

- Củng cố và bổ sung thêm một số kỹ thuật để đi đến tính thống nhất đòn thế vì đó là **“kim chỉ nam”** cho sự phát triển mạnh hơn nữa của Môn phái.
- Sắp xếp lại thứ tự kỹ thuật trong bài **“Âm Dương Hồ Điệp Phiến Pháp”** cho đều đặn, logic và dễ nhớ hơn...
- Bổ sung thêm bài tự vệ Quạt **“1 chống 4 có vũ khí”** cho phù hợp và đầy đủ hơn theo nguyên lý **“ Một phát triển thành ba ”** và phát huy tính hữu hiệu sử dụng kỹ thuật Quạt dành riêng cho nữ giới trong biểu diễn, thi đấu “ Hội diễn kỹ thuật ”, cũng như áp dụng trên thực tế...

Nhằm nâng cao giá trị đẳng cấp của Môn phái, là động cơ tích cực thúc đẩy cho các võ sư trẻ có khả năng cống hiến, làm chất xúc tác để các khóa thi trong tương lai có nhiều luận án hay và giá trị mang tầm vóc cao hơn nữa, không ngừng phát huy và làm phong phú thêm kho tàng võ học của bản môn, cũng như của dân tộc...

Đây là tập **“Luận án”** đầu tay do chính tôi tự nghiên cứu, biên soạn cho nên không thể tránh những thiếu sót... Hy vọng luận án này sẽ được sự đồng thuận và hưởng ứng cao từ phía Quý Thầy trong Hội Đồng Chương Quản Môn Phái, Quý Liên Đoàn Vovinam Việt Nam và Thế Giới, cũng như Quý đồng môn gần xa trên toàn thế giới...

Tôi cũng rất mong nhận được những lời động viên quý báu, góp ý chân tình của tất cả Quý đồng môn để rút tỉa kinh nghiệm và cũng là chất xúc tác để sáng tạo thêm nhiều “đề tài” hữu ích nữa cho Môn phái trong tương lai...

PHẦN II : KỸ THUẬT

PHÂN THỂ - 12 THỂ KỸ THUẬT QUẠT CĂN BẢN

1. Dụng cụ :

- **Vế A** : Tấn công bằng cây, gậy, côn, dao, kiếm, đao, mã tấu...
- **Vế B** : Tự vệ bằng Quạt vải với thân nan bằng tre, nhựa hoặc inox...

2. **Thế thủ** : Trảo mã phải, tay phải cầm Quạt xòe dựng đứng trước ngực, bàn tay trái để nhị chỉ, thủ song song.

A. **KỸ THUẬT SỐ 1** :

1. **Vế A** : Cầm binh khí chém bổ vào đầu B.

2. **Vế B** :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trảo mã phải, bước quy tấn phải sang bên trái tránh, tay phải thu Quạt rồi gạt lồi 1 chặn vào cổ tay phải A, đồng thời lòng bàn tay trái bọ khuỷu tay A cùng lúc đánh mạnh cạnh tay phải cho rút binh khí xuống.
- Tiếp theo, bước chân trái lên đỉnh tấn đâm mũi Quạt vào cổ họng A.
- Sau cùng, bước chân phải lên cài vào chân trái A cùng lúc đánh đầu cán Quạt vào cổ A kết thúc như thế chém số 2 và triệt chân phải vào đối phương.



B. KỸ THUẬT SỐ 2 :

1. Vế A : Cầm binh khí đâm thẳng vào ngực B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn phải tránh rồi gạt số 2 vào cổ tay A cho rút binh khí xuống, đồng thời tay phải chém số 1 bằng thân Quạt vào cổ A.
- Tiếp theo, rút chân trái lên ở tư thế trào mã phải, rồi đâm cán Quạt vào cổ hoặc thái dương A.
- Sau cùng, bước chân trái lên triệt chân đồng thời đâm cán quạt vào cổ A như tư thế chém triệt.



1



2



3



4

C. KỸ THUẬT SỐ 3 :

1. **Vế A** : Cầm binh khí chém lồi 2 (từ phải qua trái) vào đầu hoặc cổ vế B.

2. **Vế B** :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn trái nghiêng đầu tránh rồi gạt chặn tay trái lồi 2 vào cổ tay A , cùng lúc đâm mũi Quạt vào cổ họng A.
- Tiếp theo, rút chân trái về tư thế trào mã phải cùng lúc gạt tay trái lồi 2 vào cổ tay A cho rút binh khí.
- Sau cùng, tay xòe Quạt chém ngang cổ họng và quét chân phải vào chân vế A theo tư thế chém quét bên phải.



1



2



3



4

D. KỸ THUẬT SỐ 4 :

1. Vế A : Cầm binh khí chém lối 1 (từ trái qua phải) vào đầu hoặc cổ B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn phải đồng thời tay phải gạt đỡ lối 3, cùng lúc tay trái chém lối 3 vào bụng hoặc chân thủy A.

- Tiếp theo, xoay người 360° theo chiều kim đồng hồ về tư thế trào mã phải đồng thời đánh cán Quạt vào bụng hoặc chân thủy A.

- Sau cùng, lên gối trái vào ngực hoặc chân thủy A cùng lúc đánh cán Quạt vào ngay cột sống giữa lưng và chém tay trái vào gáy A giống như tư thế trên búa dưới đe.



1



2



3



4

E. KỸ THUẬT SỐ 5 :

1. **Vế A** : Cầm binh khí đâm thẳng vào ngực B.

2. **Vế B** :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn trái tránh rồi gạt chặn tay trái lối 2 vào cổ tay A , cùng lúc đâm mũi Quạt vào cổ họng A.
- Tiếp theo, lòng bàn tay trái bợ khuỷu tay A đồng thời tay phải đánh mạnh cùm tay xuống cổ tay A cho rút binh khí.
- Sau cùng,co chân phải đá thẳng vào hạ bộ cùng lúc đâm mũi Quạt vào cổ họng A.



1



2



3



4

F. KỸ THUẬT SỐ 6 :

1. **Vế A** : Cầm binh khí chém lồi 2 (từ phải qua trái) vào cổ B.

2. **Vế B** :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn phải tránh rồi đỡ chặn song song bằng hai cạnh tay như phản đòn dao số 2 hoặc số 6.
- Tiếp theo, rút chân trái về tư thế trào mã phải cùng lúc đánh cán Quạt vào bụng, rồi đánh bật mũi Quạt vào cổ họng A.
- Sau cùng, bỏ tước chân trái ra sau chân phải để đạp nổi – đạp ngang cạnh chân phải vào cổ hoặc mặt A, đồng thời xuống đỉnh tấn phải chém xòe Quạt ngang cổ họng A.



1



2



3



4



5

G. KỸ THUẬT SỐ 7 :

1. Vế A : Cầm binh khí chém lồi 2 (từ phải qua trái) vào đầu hoặc cổ B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn phải tránh rồi gạt số 1 vào cổ tay A cho rút binh khí, đồng thời tay phải đâm cán Quạt vào cổ A.
- Tiếp theo, rút chân trái lên ở tư thế trào mã phải, rồi chặt cạnh tay trái vào cổ tay A, đồng thời tay phải đánh bật cán Quạt từ dưới lên vào khuỷu tay A.
- Sau cùng, trụ chân trái đâm cán Quạt vào má hoặc quai hàm A, đồng thời đá quét chân phải vào cổ chân về A giống như tư thế tát má , đá gót.



1



2



3



4

H. KỸ THUẬT SỐ 8 :

1. **Vế A** : Cầm binh khí chém lồi 1 (từ trái qua phải) vào đầu hoặc cổ B.

2. **Vế B** :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, bước tam giác tấn phải đồng thời tay phải gạt đỡ lồi 3 cùng lúc tay trái đâm mức vào bụng A.
- Tiếp theo, rút chân trái lên ở tư thế trào mã phải rồi đâm cán Quạt vào cổ A.
- Sau cùng, chém số 1 bằng cán Quạt vào đầu và quét chân phải vào chân A như tư thế chém quét bên phải.



1



2



3



4

I. KỸ THUẬT SỐ 9 :

1. Vế A : Cầm binh khí chém lồi 2 (từ phải qua trái) vào chân trái B, rồi chém ngược lồi 1 vào đầu hoặc cổ B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, nhảy sang tư thế trào mã trái tránh, rồi bước chân phải sang đỉnh tấn ngang đỡ chặn vào khuỷu và cổ tay phải A.
- Sau cùng, bước đỉnh tấn trái lên đâm mũi quạt vào cổ họng A.



1



2



3



4

J. KỸ THUẬT SỐ 10 :

1. Vế A : Cầm binh khí chém lồi 2 (từ phải qua trái) vào chân trái B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã phải, lui chân trái về trào mã trái tránh, đồng thời đánh thân Quạt vào cổ tay A như thế gạt số 2.
- Tiếp theo, lật ngược bàn tay trái chụp cổ tay A bẻ ngược ra sau, rồi bước chân trái lên đỉnh tấn trái đâm mũi Quạt vào bụng A.
- Sau cùng, móc cán Quạt vào khuỷu tay phải A rồi khóa triệt đề ngã xuống đất, cùng lúc quỳ gối đâm cán Quạt vào cổ họng A.



1



2



3



4



5

K. KỸ THUẬT SỐ 11 :

1. Vế A : Cầm binh khí chém lối 1 (từ phải qua trái) vào chân phải B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã trái, lui chân phải về trào mã phải tránh, đồng thời đánh thân Quạt vào cổ tay A như tư thế chém số 2.
- Tiếp theo, lật ngược bàn tay trái chụp cổ tay A bẻ ngược ra sau, rồi bước chân trái lên đỉnh tấn trái đâm mũi Quạt vào bụng A.
- Sau cùng, tay trái ta vẫn bẻ tay phải A ra sau và lên gối phải vào chân thủy A, đồng thời đâm cán Quạt từ trên cao xuống gáy A giống như tư thế “trên đe búa dưới búa”.



1



2



3



4

L. KỸ THUẬT SỐ 12 :

1. Vế A : Cầm binh khí chém lối 1 (từ phải qua trái) vào chân phải B, rồi chém tiếp lối 2 vào đầu hoặc cổ B.

2. Vế B :

- Tay phải cầm Quạt xòe ở tư thế thủ trào mã trái, nhảy sang trào mã phải tránh, rồi tiến lên đỉnh tấn trái gạt số 1 đỡ chặn đồng thời chụp giữ cổ tay A, sau đó tiến lên đâm cán Quạt vào cổ và triệt chân phải vào chân phải A té ngã xuống đất giống như tư thế phản đâm móc phải số 2, đồng thời triệt chân phải chém xòe Quạt cửa ngang
Cổ họng A.



1



2



3



4

PHẦN III : ĐƠN LUYỆN

“ÂM DƯƠNG HỒ ĐIỆP PHIẾN PHÁP”

Âm dương phiến khởi lộng thân oai

Tứ diện truy phong biểu thị tài

Nhất phiến chân dục, xuyên sơn thích

Nhị phiến phát căn, cương đao khai

Tam phiến trực thích, tiền truy kích

Tứ cung thủ hậu đã chằm dài

Ngũ thích đồng phi liên thủ cước

Lục căn hữu dục, hổ cước lai

Thất chân long, tả tả hữu tả

Bát đồng quyền phát, đảo sơn nhai

Cửu phi túc, hữu căn, trực thích

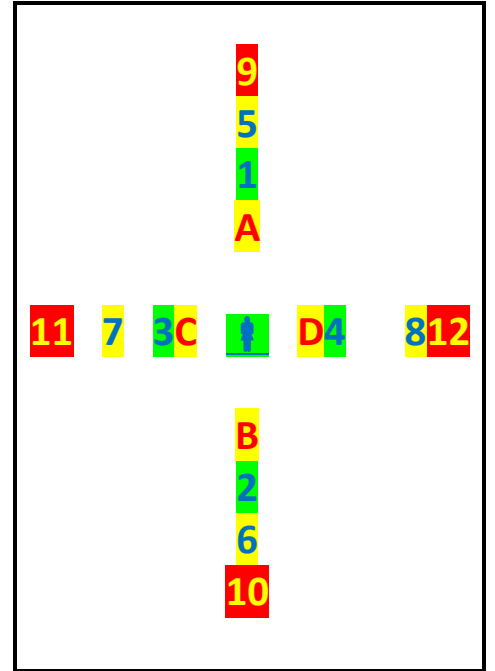
Thập thoái, tả khuynh, hữu thủ cung

Thập nhất thoái, tam chi đồng trụ

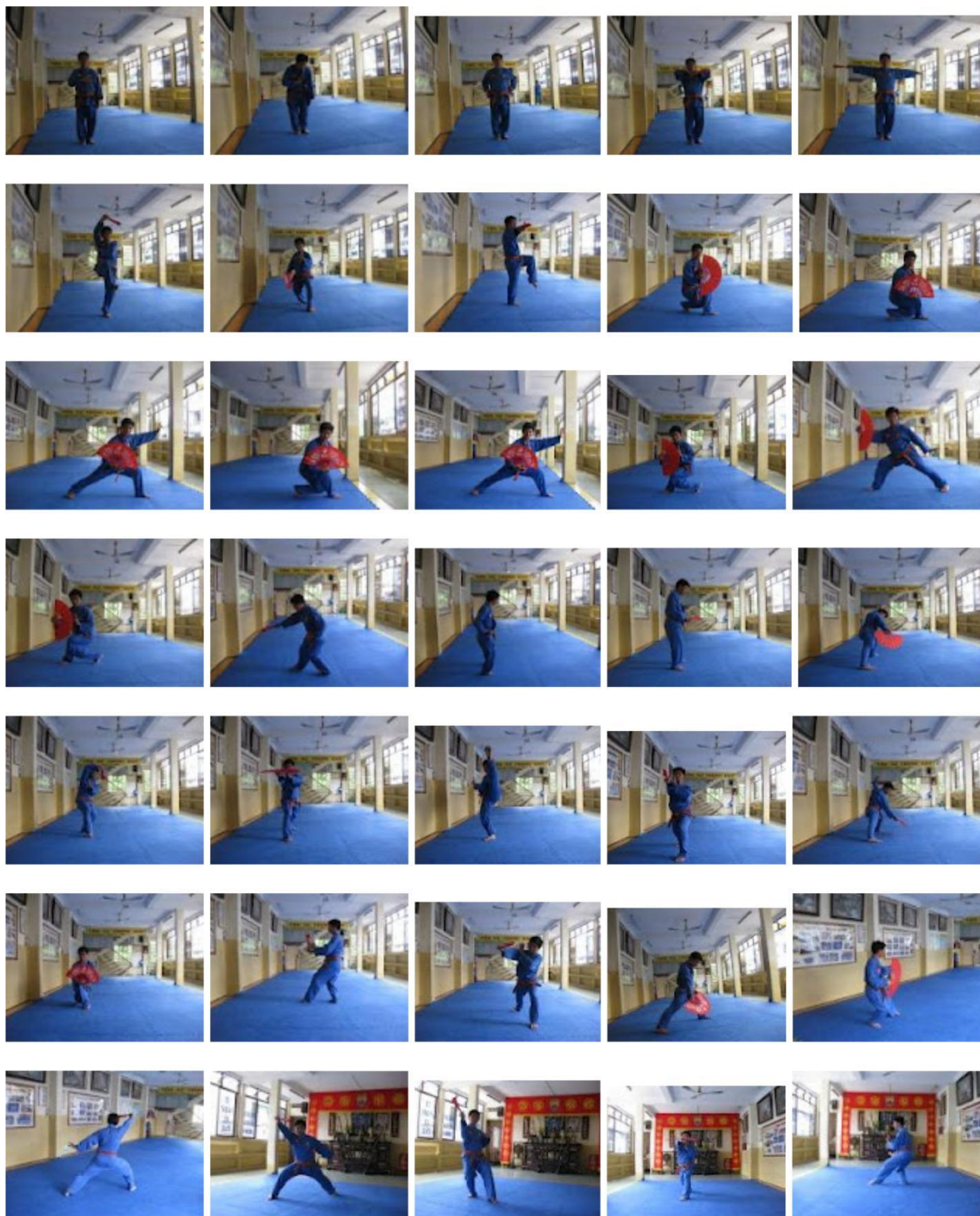
Thập nhị phi đồng trụ hàng long

Trụ điểm nhị song luân vũ phạt

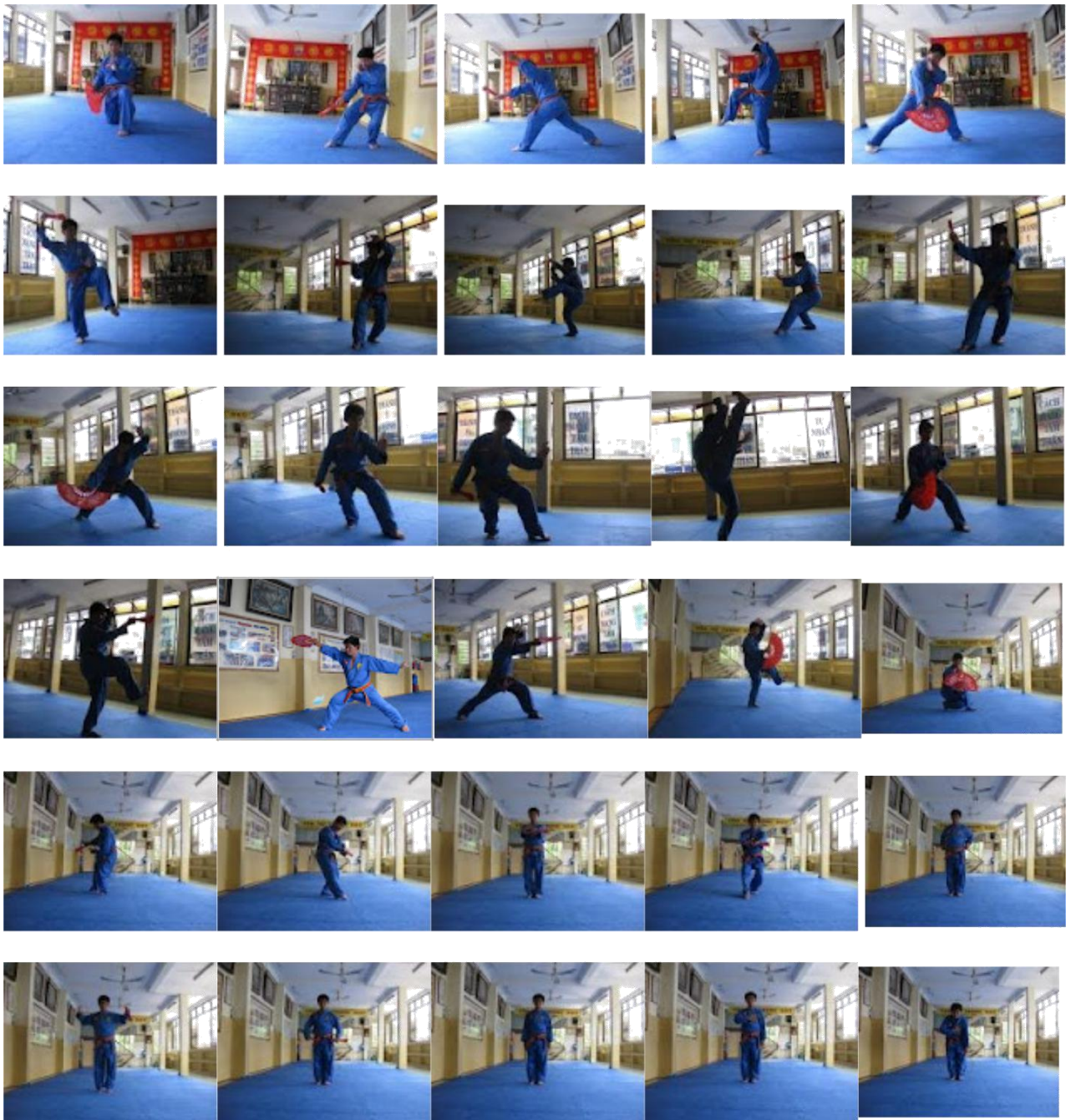
Tả hồi định vị luân hoàn công.



“ÂM DƯƠNG HỒ ĐIỆP PHIẾN PHÁP” - TRÌNH TỰ QUA ẢNH







A. KHAI QUYỀN :

1. Nghiêm lễ : tay trái cầm cán Quạt dựng đứng trong lòng bàn tay, tay phải đặt lên tim rồi Nghiêm lễ.
2. Hai tay đánh vòng từ sau lên trước ở tư thế bái tổ. Tay phải cầm cán Quạt, cùng lúc chém thẳng hai bàn tay ra ngang bả vai. Rút gối phải lên cao ở tư thế độc cước tấn trái, tay phải đánh vòng lên để trước trán như lối gạt số 3, tay trái đánh ngược lại che dưới nách phải (khi biểu diễn, có thể tung Quạt xòe bay vòng trên đầu rồi chụp lại).
3. Bỏ chân phải xuống tư thế thảo mã phải rồi đập Quạt xòe từ trên xuống ngang đùi, đồng thời bàn tay trái thu về trước ngực như tư thế chào của nhà Phật.
4. Bước chân phải lên ở tư thế độc cước tấn phải, thu Quạt đảo một vòng ngược chiều kim đồng hồ quanh đầu rồi đâm thẳng mũi Quạt về trước, đồng thời xòe bàn tay trái chưởng ngược ra sau.

5. Hướng đi bên trái có 04 bước (lập lại 02 lần giống nhau) :

- Bỏ chân trái xuống tọa tấn trái, xoay ngược cổ tay xòe úp mặt trước của Quạt vào trong ngực, đồng thời dựng đứng bàn tay trái thu về nhị chỉ để phía trên đầu Quạt.

- Bước chân trái ra đỉnh tấn ngang, bàn tay trái nhị chỉ gạt lối 1, đồng thời tay phải xòe Quạt đảo một vòng quanh trước thân người theo ngược chiều kim đồng hồ xuống ngang đùi phải.

- Lập lại, bước chéo chân phải sang tư thế hồi tấn phải, xoay ngược cổ tay xòe úp mặt trước của Quạt vào trong ngực, đồng thời dựng đứng bàn tay trái thu về nhị chỉ để phía trên đầu Quạt.

- Bước chân trái ra đỉnh tấn ngang, bàn tay trái nhị chỉ gạt lối 1 đồng thời tay phải xòe Quạt đảo một vòng quanh trước thân người theo ngược chiều kim đồng hồ xuống ngang đùi phải.

6. Hướng về bên phải có 03 bước (lập lại 02 lần giống nhau) :

- Bước chéo chân trái về tư thế hồi tấn trái, xoay trở Quạt lại gạt lối 1 theo chiều kim đồng hồ về trước ngực, đồng thời bàn tay trái gạt ngược chiều kim đồng hồ lối 2 thu về Nhị chỉ để phía trên đầu Quạt.

- Bước chân phải ra đỉnh tấn ngang , bàn tay phải xòe Quạt gạt lối 1 đồng thời bàn tay trái Nhị chỉ gạt đảo vòng ngược lại xuống ngang đùi trái.

- Lập lại, bước chéo chân trái về tư thế hồi tấn trái, xoay trở Quạt lại gạt lối 1 theo chiều kim đồng hồ về trước ngực, đồng thời bàn tay trái gạt ngược chiều kim đồng hồ lối 2 thu về nhị chỉ để phía trên đầu Quạt.

7. Xoay ra sau 180° về tư thế Trảo mã phải, thu Quạt chuyển qua tay trái rồi đâm thẳng về trước, tay phải thu nắm đấm về hông phải.
8. Bước ra đỉnh tấn trái đồng thời chuyển Quạt qua tay phải chém xòe Quạt về phía đầu gối phải, bàn tay trái nhị chỉ để ở tư thế gạt số 3.
9. Xoay đỉnh tấn phải về trước 180° , thu Quạt đảo quanh đầu hai vòng rồi tung chém xòe Quạt nằm ngang đầu, bàn tay trái nhị chỉ che thủ phía sau Quạt.
10. Đá thẳng trái rồi bỏ chân xuống đỉnh tấn trái đồng thời đâm thẳng mũi Quạt về trước, bàn tay trái nhị chỉ che thủ phía sau Quạt.
11. Xoay ra sau 180° chuyển đỉnh tấn trái đồng thời đảo ngược Quạt quanh đầu rồi tung Quạt chém xòe xuống về phía đầu gối trái, bàn tay trái nhị chỉ để ở tư thế gạt số 3.
12. Xoay về trước 180° về tư thế tọa tấn trái, xoay ngược cổ tay xòe úp mặt trước của Quạt vào trong ngực, đồng thời dựng đứng bàn tay trái thu về “Nhị chỉ” để phía trên đầu Quạt.

B. KHAI TRIỂN 12 THỂ QUẠT :

* Chỉ diễn giải chi tiết ở các “đoạn nối và kết thúc”, không viết lại chi tiết kỹ thuật nhằm tránh lặp lại văn tự dài dòng vì chúng ta đã học thuộc phần kỹ thuật căn bản trước rồi.

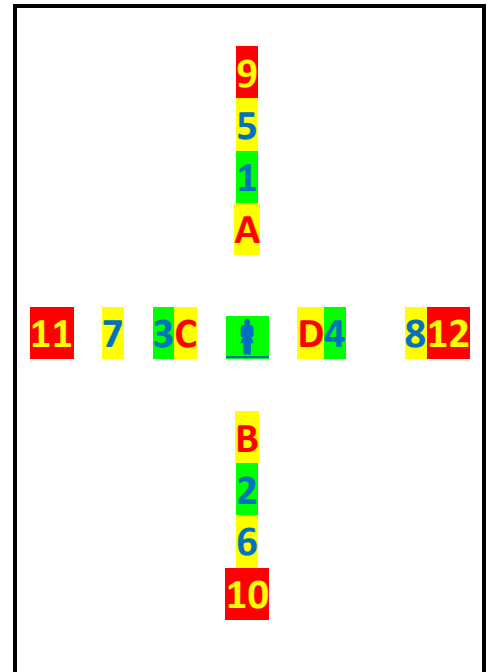
1. Mặt A : Đánh như kỹ thuật căn bản và kết thúc ở tư thế chém triệt xòe Quạt ngang tâm đầu gối trái.

2. Mặt B : Xoay sau 180° về tư thế thủ trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

3. Mặt C : Bỏ chân trái sang 90° về tư thế trào mã phải, bàn tay phải thu Quạt để ngang hông phải, bàn tay trái thủ Nhị chỉ rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

4. Mặt D : Xoay sau 180° về tư thế thủ trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

5. Mặt A : Bỏ chân trái về trước ở tư thế thủ trào mã phải, bàn tay phải xòe Quạt để ngang hông phải, bàn tay trái thủ nhị chỉ rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.



6. Mặt B : Xoay sau 180° về tư thế thủ trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

7. Mặt C : Bỏ chân phải sang 90° về tư thế trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

8. Mặt D : Xoay sau 180° về tư thế thủ trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản (kết thúc chém xòe Quạt nằm ngang cho có tiếng vang tạo khí thế).

9. Mặt A : Bỏ chân trái về trước ở tư thế thủ trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

10. Mặt B : Xoay sau 180° về tư thế thủ trào mã phải rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản đến đoạn khóa tay rồi xoay 360° quỳ gối phải chém tung xòe Quạt đứng, bàn tay trái thủ gạt số 3.

11. Mặt C : Nhảy lui chân phải 90° về tư thế trào mã phải gạt trực tiếp, rồi bắt đầu đánh như kỹ thuật căn bản.

12. Mặt D : Bỏ chân phải xoay sau 180° sang đỉnh tấn trái chém xòe Quạt ngang gối trái, thu Quạt co chân trái nhảy trảo mã trái đánh Quạt như chém số 2 ngang thái dương, rồi nhảy sang trảo mã phải đánh Quạt ngược lại như chém số 1, rồi tiến tam giác tấn trái gạt số 1 đỡ chặn đồng thời triệt chân phải chém xòe Quạt ngang tầm gối trái, bàn tay trái rút lên che thủ như gạt số 3.

C. KẾT THÚC :

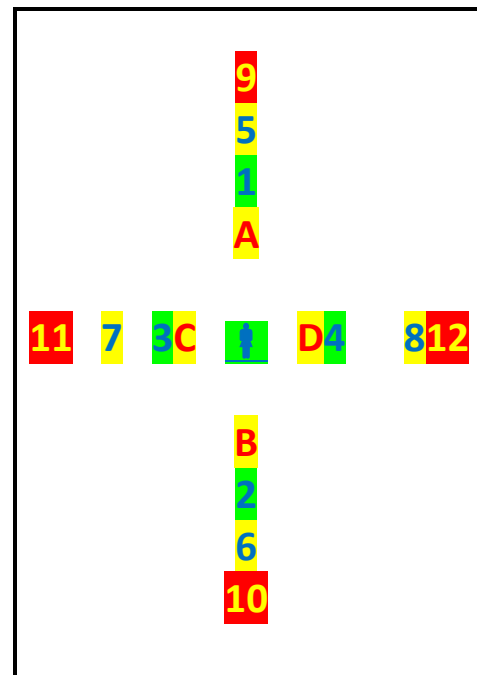
- Thu Quạt quay về trước (mặt A) ở tư thế thủ trảo mã phải, rồi bước nổi trảo mã phải lên hai lần, đồng thời đảo bàn tay trái gạt lồi 1 và tay phải gạt lồi 2 song song theo thân người hai lần, rồi đâm ngược mũi Quạt lên trời và đá thẳng chân phải theo. Hạ chân phải và đánh xòe Quạt xuống về tư thế thủ trảo mã phải.
- Bước lên tam giác tấn phải chém xòe Quạt ngang đầu như chém lồi 1.
- Thu Quạt bước lên tam giác tấn trái chém xòe Quạt ngang đầu như chém lồi 2.
- Thu Quạt nhảy thoái lui về độc cước tấn trái, bàn tay trái che thủ gạt số 3 đồng thời tay phải tung Quạt xòe che thân người.
- Bỏ chân trái xuống tọa tấn trái, xoay ngược cổ tay xòe úp mặt trước của Quạt vào trong ngực, đồng thời bàn tay trái thu về nhị chỉ để phía trên đầu Quạt.
- Cuộn Quạt xoay một vòng 360° về lập tấn đồng thời chuyển Quạt qua tay trái, tóm Quạt cuộn hay tay thu về, xả tấn.

PHẦN IV : TỰ VỆ 1 CHỐNG 4 (NGŨ ĐẦU)

A. Dụng cụ :

- **Vế tấn công A-B-C-D** : Tấn công bằng các loại binh khí phù hợp như : cây, gậy, côn, đao, kiếm, dao găm, mã tấu...

- **Vế tự vệ (ở giữa)** : Tự vệ bằng Quạt vải với thân nan bằng tre, nhựa hoặc inox...



1. **Vế A** : Sau khi “Ngghiêm lễ” xong thì vế A lập tức cầm binh khí chém bỏ đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 1.

2. **Vế B** cầm binh khí tiến tới đâm thẳng vào ngực, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 2.

3. **Vế C** cầm binh khí tiến tới chém lồi 2 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 3.

4. **Vế D** cầm binh khí tiến tới chém lồi 1 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 4.

5. **Vế A** cầm binh khí tiến tới đâm thẳng vào ngực, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 5.

6. **Vế B** cầm binh khí tiến tới chém lồi 2 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 6.

7. **Vế C** cầm binh khí tiến tới chém lồi 2 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 7.
8. **Vế D** cầm binh khí tiến tới chém lồi 1 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 8.
9. **Vế A** cầm binh khí tiến tới chém lồi 2 vào chân trái rồi bước lên chém ngược lại lồi 1 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 9.
10. **Vế B** cầm binh khí tiến tới chém lồi 2 vào chân trái, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 10.
11. **Vế C** cầm binh khí tiến tới chém lồi 1 vào chân phải, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 11.
12. **Vế D** cầm binh khí tiến tới chém lồi 1 vào chân phải, rồi chém tiếp lồi 2 vào đầu, vế tự vệ phản như kỹ thuật căn bản số 12.

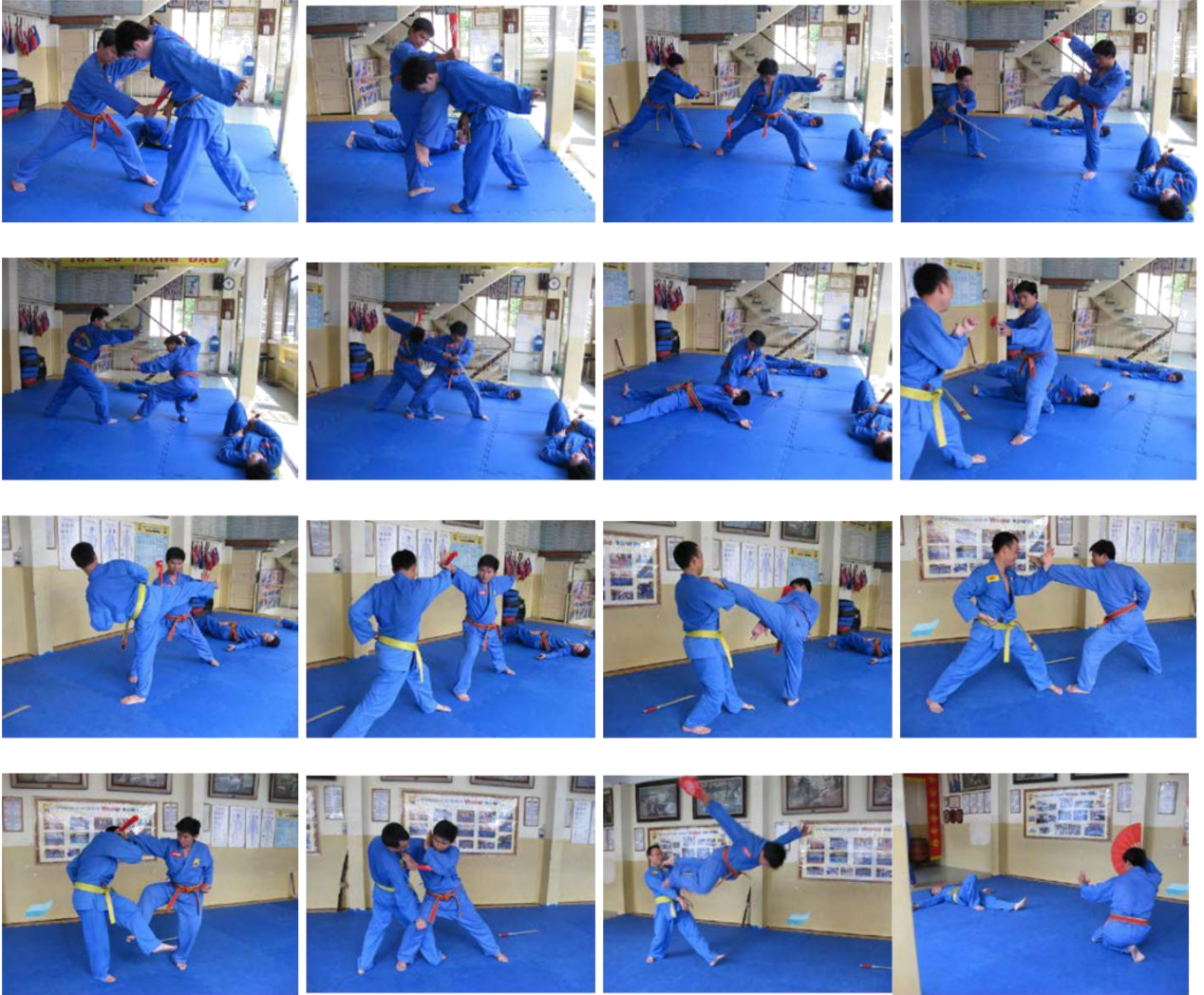
B. KẾT THÚC :

Sau khi các vế B, C, D đều bị vế tự vệ đánh nằm gục, còn lại vế A bị đánh rút binh khí và nhào lên tấn công bằng đòn đá tạt phải : Vế tự vệ phản lại bằng thế chiến lược 20 và kết thúc bằng một đòn chân tấn công phù hợp tự chọn từ số 7 đến số 11.

PHÂN THỂ ĐA LUYỆN QUẠT “TỰ VỆ 1 CHỐNG 4” - TRÌNH TỰ QUA ẢNH







PHẦN V : KẾT LUẬN

Quạt là một loại binh khí đặc thù thường thấy trên phim, truyện kiếm hiệp với nhiều lối đánh khó, hoa mỹ, uyển chuyển và bay bướm đòi hỏi trình độ kỹ thuật cao, đôi khi có phần hoang đường...

Nhưng với nguyên lý ***“cương nhu phối triển”*** và lối phân thể kỹ thuật ***“một phát triển thành ba”*** của Vovinam-Việt Võ Đạo thì việc tập luyện để đạt đến mức cao độ của nghệ thuật sử dụng Quạt cũng không quá tốn nhiều công sức, mà ngược lại vô cùng hiệu quả, lợi hại có thể ứng dụng ngay trong thực tiễn hiện tại, đặc biệt rất thích hợp cho phái nữ để tự vệ một cách hữu hiệu...

Cũng như tập luyện các loại binh khí khác nếu chúng ta muốn đạt được mức độ thành công cao khi luyện kỹ thuật Quạt thì cũng nên nắm bắt kỹ tính chất vật lý và nguyên lý của Quạt trước như luyện các kỹ thuật : cuộn, xòe, đảo, chặn, đâm, chém, khóa, triệt, thu phóng Quạt..., kết hợp với các loại tấn khó như thảo mã, hồi tấn, tọa tấn, tấn xoay, độc cước tấn...

Như thế, chúng ta tiếp tục tập nhuần nhuyễn 12 thể kỹ thuật căn bản, là phần kỹ thuật cốt yếu và quan trọng nhất. Nắm thật vững phần này rồi thì chúng ta mới luyện tiếp Quyền, rồi đa luyện “1 chống 4” một cách dễ dàng... Hai bài sau này chỉ bổ sung thêm phân đạo bài, các đoạn nối cho phù hợp khi chuyển hướng và một số tiết tấu hoa mỹ cho đẹp và hấp dẫn hơn khi biểu diễn hoặc thi đấu...

PHẦN VI : TÀI LIỆU THAM KHẢO TRÊN INTERNET

1. <http://www.vietnamfineart.com.vn/Story/Tapchimythuat/2008/8/1797.html>
2. <http://www.vatgia.com/hoidap/4599/134393/bai-van-thuyet-minh-ve-chiec-quat-giay-viet-nam.html>
3. <http://baivanmau.net/thuyet-minh-ve-cai-quat>
4. <http://forum.thcsnguyenbinhkhiem.edu.vn/showthread.php?t=2912>
5. www.eventails.net/

PHẦN VII : PHỤ LỤC

1. MẪU TRANG BÌA VÀ BÌA GÁY CỦA LUẬN ÁN :

MÔN PHÁI VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO



LUẬN ÁN VÕ HỌC

DỰ THI :

ĐỀ TÀI :

.....

.....

.....

Người đệ trình :

Thầy hướng dẫn :

TP.HCM, ngày... tháng...năm

2. MẪU NHẬN XÉT, ĐÁNH GIÁ :

MÔN PHÁI VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO



BẢN NHẬN XÉT LUẬN ÁN VÕ HỌC

Họ và tên :Số hiệu :

Thi lên :Khoá :

Thầy hướng dẫn :

Hội đồng phản biện :

1. Nội dung luận án :

.....
.....
.....
.....

2. Nhận xét của Hội đồng phản biện :

.....
.....
.....
.....
.....

Tp.HCM, ngày... tháng... năm....

TM.Hội đồng phản biện

(Ký, ghi rõ họ và tên)