

KỸ THUẬT VĂN BẢN

I. TẤN:

1. Tấn kiêm dương mã: hai bàn chân song song, rộng bằng vai, hai gối hơi khụy, ngực hướng về phía trước.
 2. Tấn trung bình: hai bàn chân song song, rộng gấp đôi vai, gối bằng 90 độ, ngực hướng về trước.
 3. Đinh tấn trái: bàn chân trái ngang, góc độ gối trái bằng 90 độ, ngực hướng về chân trái, gối phải thẳng, bàn chân phải chệch xéo 60 độ. Đinh tấn phải làm ngược lại.
 4. Chào mã tấn trái: gối trái khụy, góc độ 90-120 độ. Trọng tâm dồn về chân trái, đặt bàn chân phải cách bàn chân trái bằng vai (gót-gót). Hai mép trong bàn chân phải thẳng hàng, chệch xéo với hướng về trước 45 độ. Chào mã tấn phải làm ngược lại.
 5. Hạc tấn trái: gối trái khụy, trọng tâm dồn về chân trái, đặt lòng bàn chân phải lên gối chân trái (lòng bàn chân phải bao gối chân trái và cách gối chân trái 15 cm). Hạc tấn phải làm ngược lại
- Các lối tấn đều có tư thế lưng và cổ thẳng đứng.

II. GẠT:

- Số 1: Dùng cạnh bàn tay để gạt qua mặt theo đường cong và cách mặt 15cm, lòng bàn tay hướng về trước.
- Số 2: Nhẹ gạt số 1 nhẹ lòng bàn tay hướng ra sau
- 27
- Số 3: Dùng cạnh bàn tay gạt lên trên và trước trán cách trán 20cm, lòng bàn tay hướng về trước.
- Số 4: Ngược lại với gạt số 3, nhằm gạt để các đòn tấn công từ ngực trở xuống.
- Các lối gạt đều có tư thế tay hơi co

III. ĐẤM:

1. Đấm thẳng: mặt nắm đấm (MND) hướng vào mặt đối phương, lòng bàn tay sấp, cổ tay và tay thẳng.
2. Đấm móc: MND hướng vào thái dương đối phương (ĐP) tay hơi co, lòng bàn tay sấp.
3. Đấm búa: dùng mu bàn tay đấm vào mặt ĐP
4. Đấm thấp: MND hướng vào bụng ĐP, lòng bàn tay sấp.

IV. CHÉM:

- Số 1: chém cạnh bàn tay chệch xéo 45 từ ngoài vào cổ ĐP, lòng bàn tay ngửa
- Số 2: dùng cạnh bàn tay bổ thẳng ra trước, vào mặt ĐP, lòng bàn tay hướng

sang bên

Số 3: chém cạnh bàn tay chéch xéo 45 ra trước vào cổ ĐP, lòng bàn tay sấp.

Số 4: chém Cạnh bàn tay thẳng đứng vào ức (ngực) ĐP, lòng bàn tay hướng sang bên.

Các lỗi chém. Khi kết thúc động tác tay vẫn hơi co, cổ tay thẳng.

V. CHỎ:

Số 1: đánh chỏ chéch xéo 45 dài ra trước vào mang tai ĐP, lòng bàn tay sấp và trước ngực.

Số 2: từ lỗi chỏ số 1 gạt ngược ra sau vào vai hàm ĐP.

Số 3: đánh róc chỏ thẳng từ dưới dài ra trước lên trên vào ức đến dưới cằm ĐP

Số 4: đánh chỏ từ trên cằm thẳng xuống vào vùng cổ đối phương.

VI. ĐÁ:

1. Đá thẳng: dùng ức bàn chân đá vào thân hay mặt ĐP.

2. Đá cạnh: dùng má ngoài bàn chân đá vào sườn hay đầu mặt ĐP.

28

3. Đá tạt: dùng mu bàn chân đá vào sườn hay cằm ĐP.

4. Đạp thẳng (ngang): dùng cạnh gót bàn chân để đạp ngang vào ngực, bụng hay mặt ĐP.

VII. ĐỐI LUYỆN TAY

Hai người tập đứng đối diện theo thế kiểm dượng mã và cách nhau một cánh tay.

Nếu A đâm thẳng thì B gạt số 1.

Nếu A đâm móc thì B gạt số 2.

Nếu A đâm búa thì B gạt số 3.

Nếu A đâm thấp thì B gạt số 4.

Theo quy định tay phải đâm , gạt trước, tiếp là tay trái.

Sau khi A tập song thì đổi bên.

VIII. PHẢN ĐÒN CĂN BẢN

1. Đấm thẳng phải: gạt phải 1, chém trái 3, đấm thấp phải.

2. Đấm móc phải: gạt phải 2, đấm thấp trái, đấm thẳng phải.

3. Đấm thấp phải: gạt phải 4, chém trái 2, chém phải 2.

Luyện tập cả bên phải và trái.

IX. BÀI QUYỀN

MẶT A:

- Chào

- Thu tay – kiểm dượng mã tấn –gạt 1,2,3,4.

MẮT B: định tấn phải và chém phải 3, tiến lên thân định tấn trái và chém trái 3.

MẮT C: chân trái lui sau thành định tấn trái và hai tay chém song song . Tiến lên thành định tấn phải và chém phải 2. Tiến lên thành định tấn trái và chém trái 2.

MẮT B: chân trái lui sau thành định tấn trái và hai tay chém song song.

29

MẮT A: chân phải tiến lên thành trung bình tấn và đâm thẳng phải trái, đâm móc phải trái, đâm lao phải trái và đâm móc phải trái.

Định tấn phải ngang và đá thẳng trái .Định tấn trái ngang và đá thẳng phải.

MẮT B: chỏm tấn trái và gạt phải 1, xĩa trái. Chuyển thành định tấn trái và đánh chỏm trái 1.Xoay người, chân phải lui thành định tấn phải sau và đánh chỏm phải 2.

MẮT C: thu chân trái thành chỏm phải và gạt trái 1, xĩa phải. Chuyển thành định tấn phải và đánh chỏm phải 1. Xoay người, chân trái lui thành định tấn trái sau và đánh chỏm trái 2.

MẮT A: về trung bình tấn , nhảy bật lên, nâng cao 2 gối và rơi xuống thành trung bình tấn và đâm chéo 2 tay trước bụng. Thu khép chân và tay.

- Chào.

BÀI 6: PHƯƠNG PHÁP TĨNH TÂM

1/ Phương pháp tĩnh tâm là gì?

Phương pháp tĩnh tâm là một phương pháp quan sát và thanh lọc nội tâm, làm cho tâm thức của ta trở nên thánh thiện, thanh thản và an lạc.

2/ Tại sao phải rèn luyện sự tĩnh tâm?

Ngày nay, do áp lực từ cuộc sống, công việc, và học tập làm cho ta dễ bị căng thẳng (stress), rèn luyện sự tĩnh tâm giúp đạt được các lợi ích thiết thực như sau:

1. Làm giảm "stress"

2. Tăng khả năng tập trung (giảm sự xao lãng, thiếu tập trung) vào công việc và học tập

3. Giảm sự lo âu, bồn chồn và bất an

4. Làm ta trở nên điềm tĩnh trước các biến cố trong cuộc sống

5. Mang lại một cảm giác thanh thản, an lạc

6. Gia tăng trực giác: khả năng phán đoán chính xác các tình huống trong cuộc sống

7. Gia tăng hiệu quả học tập và làm việc

3/ Điều kiện để thực hành phương pháp tĩnh tâm có hiệu quả

Để thực hành phương pháp tĩnh tâm mang lại một kết quả tốt cần có các điều kiện sau:

- Nỗ lực thực hành

- Đúng phương pháp

30

- Rèn luyện đạo đức: biết kính trọng những người đáng kính, thương yêu vạn loài, khiêm tốn, chân thật, không khoe khoang, không phê phán, không ganh ghét đố kỵ....

- Làm nhiều việc tốt, việc thiện có ích cho mọi người và xã hội

- Giúp đỡ người khác: người thân, bạn bè, láng giềng...

- Tham gia các hoạt động từ thiện: thăm và chăm sóc trẻ em mồ côi, người già neo đơn..

- Tham gia các hoạt động xã hội có ý nghĩa như: mùa hè xanh, xóa mù chữ, xây cầu, đắp đờng, tuyên truyền phòng chống ma túy...

4/ Phương pháp thực hành

4.1 Tĩnh tâm bằng tư thế ngồi

Ở tư thế ngồi, phương pháp tĩnh tâm có 2 giai đoạn thực hiện: (1) Điều thân; (2) Điều tâm. Điều thân phải được thực hành trước khi nào thuần thục mới tiến đến thực hành giai đoạn 2 (điều tâm).

A1. Phương pháp điều thân

1. Khởi động trước khi ngồi

2. Bắt chân trái gác lên đùi chân phải và chân phải gác lên đùi chân trái. Lưu ý chỉ bắt chân trái lên đùi phải vừa phải (không bắt sát vào thất hông vì nhợt thể ngồi lâu sẽ bị đau; không vắt chân trái lên đùi phải cạn quá vì nhợt thể 2 chân sẽ không được khóa chặt và thân sẽ không vững.

3. Tay phải đặt trên, tay trái đặt dưới; 2 ngón tay cái vừa chạm nhẹ vào nhau. Lưu ý phải giữ cho bàn tay thẳng và đẹp (tránh ngả vào bên trong hoặc ngã ra bên ngoài)

4. Giữ lưng và đầu thẳng

5. Mắt nhìn xuống 1 điểm cách trước mặt khoảng 1-1,2m.

6. 2 cùi chỏ không được chạm vào hông

7. Có thể lắc qua lắc lại để điều chỉnh tìm cho cơ thể 01 tư thế thoải mái nhất

8. Hít vào từ từ và nén hơi xuống bụng dưới (đan điền), giữ lại vài giây, sau đó thở ra từ từ (20 lần – 10 lần thở ra bằng mũi, 10 lần thở ra bằng miệng)

9. Bắt đầu thực hành

- Ngồi đúng tư thế

- Bình thường, để ý tại 1 điểm ở bụng dưới (đan điền) phía dưới rốn khoảng 4 cm, thỉnh thoảng để ý 2 chân, 2 lòng bàn chân.

- Khi phát hiện có suy nghĩ vẫn vơ xuất hiện trong đầu, hành giả (người thực

hành) không suy nghĩ theo mà lập tức kiểm tra lại xem tư thế điều thân có đúng hay không: lưng và đầu có thẳng hay không, 2 bàn tay có đẹp không, 2 cùi chỏ có chạm vào hông hay không....

31

- Nếu có chỗ nào không đúng, ta điều chỉnh lại cho đúng, làm nhẹ thể thì suy nghĩ vẫn vợ sẽ biến mất

- Sau đó ta quay lại trở lại trạng thái bình thường: “để ý tại 1 điểm ở đan điền”

- Khoảng 5-7 phút, hành giả khởi lên trong đầu suy nghĩ rằng: “biết rõ toàn thân, giữ thân mềm mại bất động”

- Khi khởi lên suy nghĩ “biết rõ toàn thân” thì hành giả để ý khắp cơ thể, từ đầu đến 2 lòng bàn chân” – chỉ để ý ngoài da. Công đoạn này mất khoảng chừng 30 giây.

- Khi khởi lên suy nghĩ “Giữ thân mềm mại bất động” thì hành giả tiến hành buông lỏng toàn thân, từ đầu đến bàn chân. Hành giả tưởng tượng rằng cơ thể mình giống như 01 bộ xương trắng, có nhiều khớp nối lại với nhau. Khi buông lỏng thì các khớp này tách rời nhau. Ví dụ: đầu tách rời mình, các đốt ngón tay tách rời nhau, khớp bả vai tách rời thân....

- Lưu ý: buông lỏng toàn thân nhưng phải giữ thân “mềm mại” không cử động nhưng cũng không được gồng cứng. Vì nếu có bộ phận nào trong cơ thể gồng cứng thì sẽ bị nhức đầu.

- Quá trình cứ lập lại nhẹ thể cho đến khi hết giờ.

- Tiến trình điều thân này được thực hành cho đến khi nào:

- THÂN: ngồi khoảng 45’ trở lên mà thân không nhức nhích

- TÂM: cảm thấy an lạc, lúc này hành giả rất thích ngồi tĩnh tâm

- Lúc này hành giả có thể làm chủ được suy nghĩ của mình - tức là có thể thấy được từng suy nghĩ khởi lên trong tâm và có thể dừng được suy nghĩ nếu muốn.

Thì hành giả bước sang giai đoạn 2 – điều tâm.

A2. Điều tâm

.....

4.2 Thực hành định thọ giãn

- Sau khi thực hành tĩnh tâm bằng tư thế ngồi, lúc này hành giả cảm thấy mệt mỏi. Do đó, hành giả thực hành định thọ giãn để làm dịu bớt sự mệt mỏi.

- Có thể ngồi dựa lưng vào ghế hay ngồi bẹp và tựa lưng vào tường sao cho thoải mái

nhất.

- Buông lỏng toàn thân từ đầu đến bàn chân

32

- Thỉnh thoảng nhắc trong đầu 01 câu rằng "Cảm giác toàn thân an lạc, tôi biết tôi đang thư giãn"

- Định thư giãn được thực hành khi:

1. Trước khi bắt đầu thi, vào lớp sớm 20'-30' và thực hành định thư giãn

2. Khi học bài hay làm việc căng thẳng

3. Khi cảm thấy lo lắng, bồn chồn, bất an

4. Nếu có thời gian thì thực hành khoảng 15-30'. Nếu không thì thực hành 5' cũng mang lại hiệu quả.

• Những lưu ý khi thực hành phương pháp tĩnh tâm

- Trong lúc thực hành nếu phát hiện thân – tâm có các triệu chứng lạ như nhức đầu, ngủ gục thì:

1. Nhức đầu

- Nhức đầu là do suy nghĩ nhiều hoặc do để ý trên não nhiều mà không để ý phần dưới đan điền.

- Khắc phục: ngưng thực hành và đi làm việc khác hoặc nghe nhạc giải trí....

- Nếu nhức đầu hơi nhẹ nhẹ thì có thể khắc phục bằng cách để ý dưới đan điền và 2 chân. Vài phút sau sẽ hết. Còn nếu không hết thì ngưng ngay lập tức.

2. Ngủ gục

- Có thể lắc lắc cơ thể một chút cho tỉnh ngủ.

- Nếu vẫn ngủ gục thì ngưng và đi vài vòng rồi trở lại ngồi.

3. Còn gặp những triệu chứng lạ khác thì cũng nên dừng lại và hỏi ý kiến người dạy.

33

Thương ghét – trong lòng mãi vẫn vương

Hơn thua được mất – chuốc thêm phiền

Vui buồn chẳng qua – như gió thoảng

Tốt xấu khen chê – chi một lời

Công danh tài sắc – như sương khói

Buông xả đi rồi – sống thanh thoi

CÂU HỎI KIẾN THỨC VIỆT VÕ ĐẠO

1. VOVINAM là gì?

Vovinam là từ quốc tế hóa của từ Võ thuật – Võ đạo Việt Nam

2. Vì sao còn gọi Vovinam là Việt Võ Đạo?

Còn gọi VOVINAM là Việt võ đạo là vì:

a) Về nội dung Vovinam có 2 phần :

- Võ thuật Việt Nam (Việt-Võ-Thuật)

- Võ đạo Việt Nam (Việt-Võ-Đạo)

b) Vovinam là gốc rễ, cội nguồn còn Việt-Võ –Đạo là hoa trái của Vovinam sau quá trình mấy chục năm phát triển. Có thể gọi Vovinam hay Việt-Võ-Đạo cũng được. Cách gọi đầy đủ và đúng nhất là Vovinam - Việt Võ Đạo.

3. Khi nghiêm lễ Việt Võ Đạo sinh đặt bàn tay phải lên trái tim có ý nghĩa gì?

Khi "nghiêm lễ", VVĐS đặt tay phải lên trái tim có ý nghĩa bàn tay thép đặt trên trái tim tư ái, đức dũng đi đôi với lòng nhân, võ thuật gắn liền với võ đạo, VVĐS chỉ được dùng võ để cảnh báo, cảm hóa người chứ không dùng để trừng phạt trả thù người.

4. Có mấy điều sơ khởi cần phải nhớ về kĩ luật võ đường?

Việt Võ Đạo sinh cần phải ghi nhớ 3 điều sơ khởi sau đây về kĩ luật võ đường:

34

a) Đi tập điều đặn đúng giờ. Đến trễ phải báo lý do cho võ sư hay huấn luyện viên phụ trách. Nghi tập phải xin phép.

b) Trong giờ tập phải chăm chỉ luyện tập, hòa nhã và giúp đỡ bạn bè.

c) Gặp người trên (võ Sư hoặc huấn luyện viên phụ trách) phải chào theo lối "nghiêm lễ" khi đến võ đường và trước khi ra về phải chào di ảnh Cổ võ sư sang tổ Môn phái.

5. Quan niệm thông thường của người tập võ ra sao? VVĐS tập võ để làm gì?

Quan niệm thông thường của người tập võ là để tự vệ. VVĐS tập võ để cho thân thể khỏe mạnh, trí tuệ minh mẫn, tâm hồn cao thượng để học tập, lao động, bảo vệ sự sống, đấu tranh cho lẽ phải và phục vụ cho tổ quốc.

6. Quan niệm dụng võ của Việt Võ Đạo ra sao?

Quan niệm dụng võ của Việt Võ Đạo có 3 điểm:

a) Không thượng đài.

b) Không gây lộn, hoặc thử võ với người hoặc môn phái khác

c) Để tự vệ

7. VVĐS được dùng võ trong trường hợp nào?

VVĐS chỉ dùng võ khi danh dự bị xúc phạm, quyền sống bị đe dọa và bênh vực lẽ phải.

8. Vì sao VVĐS không được phép thượng đài?

VVĐS không được phép thượng đài vì phần thượng đài chỉ là phần thể thao

của võ thuật, gây cho võ sinh một tinh thần hiếu chiến, hiếu thắng. Trong khi VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO là một môn phái có mục đích rõ rệt muốn góp phần vào công việc cải tạo xã hội xây dựng con người toàn diện hơn là công việc thượng đài chỉ có tính chất thể thao.

9. Võ sinh và môn sinh khác nhau như thế nào?

Võ sinh là những người mới tập võ chưa làm lễ nhập môn. Môn sinh là những người đã qua một thời gian rèn luyện võ thuật (6 tháng) đã làm lễ nhập môn, đang tiến dần trên con đường võ đạo.

10. Trong đại gia đình Việt – Võ – Đạo, các môn đồ đối xử với nhau như thế nào?

35

Trong đại gia đình Việt – Võ – Đạo, các môn đồ phải thượng yêu, kính trọng, nhường nhịn và giúp đỡ lẫn nhau. Các điều đó đan kết lại thành kỷ luật môn phái, một giềng mối vững chắc giúp cho các môn đồ đoàn kết chặt chẽ nêu cao danh dự môn phái và phấn đấu tu dưỡng liên tục để trở thành con người toàn diện.

11. Việt – Võ – Đạo có mấy màu đai? Ý nghĩa ra sao?

Việt – Võ – Đạo có 5 màu đai: xanh, đen, vàng, đỏ, trắng.

a) Xanh: biểu thị màu hi vọng, với ý nghĩa người võ sinh bắt đầu đặt chân vào ngành võ thuật và tinh thần võ đạo.

b) Đen: biểu thị màu nước, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo bắt đầu chuyển vào bản thân, tạo nền tảng cho căn cơ tu dưỡng của người môn sinh Việt Võ Đạo.

c) Vàng: biểu thị màu đất, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã trở thành bản thể vững chắc của người môn sinh Việt Võ Đạo.

d) Đỏ: biểu thị màu lửa, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã bốc lên cao, tỏa sáng hướng đi của người môn sinh Việt Võ Đạo.

e) Trắng: biểu thị màu tinh khiết, chân tịnh, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã đạt đến độ cao siêu vô hạn của người, tượng trưng cho tinh hoa môn phái.

12. Hãy trình bày hệ thống đẳng cấp hiện nay của Việt Võ Đạo?

a) Tự vệ nhập môn: có hai cấp là tự vệ VVD (đai màu xanh da trời) và nhập môn VVD (đai xanh dương đậm) thời gian luyện tập mỗi cấp là 3 tháng.

Danh xưng: võ sinh.

b) Lam đai: đai xanh dương đậm có vạch vàng 3 cấp, mỗi cấp tập luyện 5 tháng. Danh xưng: Môn sinh

c) Huyền đai: đai đen 1 cấp thời gian tập luyện 1 năm. Danh xưng: hướng dẫn

viên, tương đương đẳng cấp quốc tế: huyền đai. Các môn sinh dưới 15 tuổi mang đai đen có chỉ màu vàng nằm dọc theo chiều dài đai (gọi là huyền đai thiếu nhi)

d) Hoàng đai: đai vàng có vạch đỏ 3 cấp, mỗi cấp luyện 2 năm. Danh xưng: huấn luyện viên cấp 1, huấn luyện viên tương đương đẳng cấp quốc tế: Huyền đai đệ tam đẳng.

36

e) Chuẩn hồng đai: Đai đỏ có hai viền vàng mỗi cấp huấn luyện 3 năm và trình tiểu luận võ học khi thăng cấp hồng đai. Danh xưng: Võ sư chuẩn cao đẳng, tương đương đẳng cấp quốc tế: Huyền đai đệ tứ đẳng

f) Hồng đai: đai đỏ có vạch trắng, 6 cấp, mỗi cấp luyện 4 năm và trình luận án võ học khi thăng cấp. Danh xưng: Võ sư cao đẳng Hồng đai đệ nhất, nhị, tam...cấp, tương đương đẳng cấp quốc tế: huyền đai đệ ngũ, lục đẳng...

g) Bạch đai: đai trắng có 4 chỉ tứ sắc xanh, đen, vàng, đỏ có 1 cấp, thời gian luyện tập: vô địch. Đây là đai cao nhất dành riêng cho Võ sư chưởng môn phái

13. Hãy giải thích ý nghĩa phù hiệu và kì hiệu VVD?

a) Vẽ màu sắc: phù hiệu và kì hiệu VVD, có 4 màu:

- Xanh: trở âm tố, tượng trưng cho biển cả và hi vọng
- Đỏ: trở dương tố, tượng trưng cho lửa sống và sự đấu tranh hào hung và cương quyết.
- Vàng: màu vinh quang hiển hách.
- Trắng: màu của tinh khiết chân tịnh, cao cả và thâm viễn tuyệt vời

b) Vẽ hình nét:

- Phù hiệu: nền vàng, nửa trên vuông, nửa dưới hình tròn ghép lại tượng trưng cho nguyên lý cương nhu phối triển của VDV biểu thị cho sự toàn chân, toàn thiện.
- Chung cho cả kì hiệu: vòng tròn nhỏ xanh đỏ ở trong biểu thị cho âm và dương, vạch S màu trắng ở giữa bao hàm nghĩa tương thối, tương giao, tương sinh và tương dịch vũ trụ. Vòng tròn lớn bao quanh vòng tròn nhỏ màu trắng biểu tượng cho đạo thể với sự vụ phối hợp điều hòa, khắc chế, bao dung.

c) Kích thước kí hiệu:

- Nền vàng, chiều ngang bằng 3/5 chiều dài
- Vòng âm, dương, đạo bằng 1/3 chiều ngang

14. Hãy cho biết danh tính, ngày sinh, nơi sinh, ngày qua đời, nơi qua đời của

cố võ sư Sáng Tổ phái VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO?

37

Cố võ sư Sáng Tổ tên là Nguyễn Lộc, sinh ngày mồng 8 tháng 4 năm Nhâm Tý (1912) tại làng Hữu Bằng, huyện Thạch Thất, tỉnh Sơn Tây (nay ngoại thành Hà Nội) và qua đời ngày mồng 4 tháng 4 năm Canh Tý (1960) tại Sài Gòn (nay là TP HCM).

Hiện nay di cốt của Người được bảo quản tại số 31 đường Sư Vạn Hạnh, quận 10, TP HCM.

15. Cố võ Sư Sáng Tổ hoàn thành việc nghiên cứu VOVINAM năm nào? và cuộc biểu diễn VOVINAM đầu tiên được tổ chức tại đâu?

Cố võ Sư Sáng Tổ hoàn thành việc nghiên cứu VOVINAM năm 1938 và cuộc biểu diễn VOVINAM đầu tiên được tổ chức tại nhà hát lớn Hà Nội vào mùa Thu năm 1939.

16. Lớp dạy VOVINAM công khai đầu tiên được tổ chức tại đâu? Năm nào
Lớp dạy VOVINAM công khai đầu tiên được khai giảng vào đầu mùa xuân năm 1940 tại trường sư phạm (Ecole Normal) đường cửa Bắc Hà Nội.

17. Hãy cho biết danh tính Võ Sư Trưởng môn đời thứ 2 của phái VOVINAM – Việt Võ Đạo? Ông sinh và mất vào năm nào? Tại đâu?

Võ Sư Lê Sáng là Trưởng môn thứ hai của môn phái VOVINAM – Việt Võ Đạo. Ông sinh vào mùa Thu năm 1920 tại Hà Nội, mất vào ngày 27/9/2010 tại TP. Hồ Chí Minh.