

KIM LONG

KARATE

TỰ HỌC

KARATE

KARATE

TỰ HỌC

KARATE

NHÀ XUẤT BẢN MÙI CÀ MAU

TỰ HỌC *KARATE*

KIM LONG

TỰ HỌC *KARATE*

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

LỜI NÓI ĐẦU

KARATE là môn võ thuật chiến đấu bằng tay không, thật ra Karate được phát sinh như là một phương pháp tự vệ, dựa vào hiệu năng sử dụng của đôi tay và chân. Phương pháp này gồm những kỹ thuật đỡ, và phản công lại bằng cách đấm, đánh hoặc đá.

Karate là một phương tiện tự vệ có lịch sử rất lâu đời, xuất phát từ Nhật Bản, trải qua mấy trăm năm phát triển và cho đến ngày nay đã trở thành một bộ môn thi đấu trong thể thao. Karate được xem là một môn thể dục năng động, giúp rèn luyện thể chất và tinh thần, đem lại cho người luyện tập một thể hình cân đối, rắn chắc khỏe mạnh, cũng như một tinh thần tráng kiện và tâm lý ổn định.

Tập sách “**Tự học KARATE**” ra đời nhằm giúp các bạn yêu thích thể thao và võ thuật có thêm tư liệu để tham khảo. Sách được trình bày tỉ mỉ, dễ hiểu, với nhiều hình ảnh minh họa rõ ràng, các kỹ thuật được hướng dẫn kỹ càng từng bước, đi từ dễ đến khó, nhằm giúp các bạn có thể tự tập luyện theo một cách dễ dàng. Đây là cẩm nang cần thiết cho các bạn yêu thích môn võ thuật này.

Chúng tôi mong được sự ủng hộ và góp ý nhiệt tình của các bạn độc giả.

Chúc các bạn thành công

KIM LONG

CHƯƠNG 1

KHỞ ĐỘNG

Trước khi bắt đầu buổi tập, bạn bắt buộc phải tập bài khởi động làm nóng người. Những động tác trong môn võ Karate đòi hỏi sức căng và bền bỉ của cơ bắp, do đó bạn phải khởi động kỹ, làm cơ bắp nóng lên, sẵn sàng để hoạt động với cường độ chịu lực cao nhất. Như một qui luật, bài khởi động thường bắt đầu tập từ phần đầu và cổ trước rồi tập dần xuống các phần còn lại của cơ thể, không được bỏ sót bất kỳ một vùng nào. Khi thực hiện động tác vươn vai ngھn cổ, nhòai người, với tay, ép ngang, ép dọc . . . nên bắt đầu thực hiện động tác thật chậm rồi nhẹ nhàng tăng sức ép căng lên, đến lúc nào đó bạn cảm thấy đau hoặc hơi khó chịu, thì hãy buông lỏng trở lại và thư giãn.. Trước khi kết thúc buổi tập, bạn sẽ tập khởi động lại lần nữa. Điều này rất tốt, mặc dù rất mệt sau bài tập luyện nhưng đây là lúc bạn có thể uốn dẻo, hoặc kéo giãn thoải mái nhất, những động tác này sẽ giúp bạn phục hồi sự cơ cơ, ngày hôm sau bạn sẽ không có cảm giác mệt mỏi hay đau nhức cơ bắp.

- **Chạy:** là bài tập thể dục rất tốt nhưng không cần phải chạy một đoạn đường dài mà tùy thuộc vào khả năng và mức độ thể lực của bạn. Trên đường chạy cố gắng tìm những đoạn có dốc, và thực hiện cú nhảy bật lên cao

trong lúc chạy. Karate là môn võ chiến đấu thật khó và thật dũng mãnh, tim và phổi của bạn càng khỏe càng thuận lợi.

- Luyện tập thể lực:

Điều này không có nghĩa là bạn phải luyện tập cử tạ hạng nặng để cho thân hình nở nang, vạm vỡ, nhưng nếu bạn có cơ hội tiếp cận với môn thể dục này thì hãy tập tạ nhẹ và lặp lại động tác thật nhiều lần để phát triển và gia tăng sức chịu đựng của cơ bắp. Hoặc để tăng cường thể lực bạn có thể tập ở nhà với các động tác như hít đất, nhảy xồm, quạt tay, ném và các bài tập tương tự khác. Ấn định mỗi động tác, mỗi bài tập phải được thực hiện khoảng 20 phút, và mỗi tuần lễ tập 3 lần, khi thể lực đã tốt hơn thì tăng số lần thực hiện động tác nhiều lên. Chẳng bao lâu, bạn sẽ thấy và cảm nhận rằng mình đã khác. Lưu ý rằng:

- * *Sức khỏe càng tốt, bạn càng nhanh hồi phục lại sau mỗi bài tập.*
- * *Khi bạn mệt mỏi, phản ứng của bạn sẽ bị chậm lại.*
- * *Khi chúng ta mệt mỏi, chúng ta thường mắc sai lầm.*

- Chuẩn bị tinh thần

Nếu bạn thuộc típ người trở lại phòng tập võ với bộ võ phục còn ẩm ướt, được nhét vào túi xách cách đây 2 ngày, thì bạn thật sự không quan tâm đến buổi luyện tập của mình một cách đúng đắn và nghiêm túc.

Luyện tập Karate bắt đầu và kết thúc bằng thái độ cư xử của bạn. Trước mỗi buổi tập, bạn nên kiểm tra lại tất cả trang phục và đồ dùng cần thiết cho buổi tập như: Y phục, dây đai, yếm chắn (phụ nữ cũng cần mặc áo giáp bằng nhựa dẻo để bảo vệ ngực an toàn). Trong khi chuẩn

bị những vật dụng này, bạn hãy suy nghĩ về buổi tập, chuẩn bị trước trong tâm trí, điều này rất quan trọng.

Kết thúc buổi tập, hãy suy nghĩ về những gì mình đã thực hiện trong buổi học, nhớ lại những khuyết điểm của mình, những động tác kỹ thuật nào bạn ao ước thực hiện được. Chuẩn bị sẵn trong đầu những thủ thuật, cách giải quyết những tình huống sẽ xảy ra khác nhau. Nếu chúng ta chuẩn bị và sẵn sàng để đối phó thì khi có chuyện xảy ra, chúng không thể gây bất ngờ và làm cho chúng ta bối rối được. Luyện tập giải quyết tình huống rõ ràng là một thách thức.

CÁC BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG

* *Những lời khuyên khi thực hiện các động tác kéo giãn*

- Không thực hiện các động tác kéo giãn quá mức, quá sớm.
- Hãy làm nóng cơ thể trước khi thực hiện các động tác kéo giãn.
- Luôn luôn thực hiện động tác kéo giãn vào cuối buổi tập, điều này sẽ giúp cho buổi tập hôm sau chân và hông không bị cứng lại khó uốn.
- Kéo giãn hai bên hông phải cân bằng và đều nhau, không được tập trung kéo giãn một bên.
- Nếu bạn đột ngột bị đau nhói trong lúc kéo giãn, thì ngưng lại ngay.

1. Kéo giãn thân:

* *Động tác lườn:*

Động tác nghiêng người sang bên này làm nổi gân phần cơ bắp ở dưới bên hông, sau đó đưa tay lên thẳng qua khỏi đầu rồi nghiêng qua bên trái. Đầu gối cong lại và giữ lưng thẳng. Tập đều cho cả hai bên. Ban đầu tập không vươn người quá xa, khi cơ thể nóng dần lên thì mới vươn người xa hơn.



* *Gập người phía trước:*



Động tác này giúp bạn kéo giãn nhóm cơ chính ở phía sau chân, và bạn cảm thấy cơ ở bả vai cũng căng ra. Tư thế ban đầu dang rộng hai chân với khoảng cách thích hợp, giữ đầu gối thẳng và từ từ cong người về phía trước, cố gắng chạm hai tay xuống sàn. Nếu bạn không đủ sức để ép mình

xuống thấp hơn cũng đừng ngại, chỉ cố gắng ép sát xuống nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Bạn sẽ cảm thấy phần cơ phía dưới sau bắp chân căng ra. Duy trì tư thế trong vài giây sau đó từ từ buông lỏng ra và trở về vị trí ban đầu.

*** Cúi người tay chạm chân:**

Hai chân đứng sát vào nhau, đầu gối thẳng. Cúi người về phía trước gập sát người lại, và từ từ hai tay chạm vào đầu ngón chân cái. Động tác này thực sự kéo căng nhóm cơ bên dưới và dây chằng phía sau chân. Nếu bạn thấy khó thực hiện, thì có thể hơi cong đầu gối lại. Ngược lại nếu bạn cảm thấy mình dẻo dai hơn thì



hãy cố gắng gập người sâu thêm, đặt lưng bàn tay lên sàn. Duy trì tư thế trong vài giây. Cũng tương tự như mọi động tác kéo giãn khác, bạn không được bật người lên đột ngột vì như thế có thể dẫn đến tổn thương.

*** Uốn lưng ra sau:**

Đứng thẳng người, hai chân dang rộng, hai tay đưa lên cao khỏi đầu, tay trái nắm lấy cổ tay phải hoặc ngược lại. Sau đó từ từ ngả người ra sau. Không đưa người quá xa vì sẽ làm mất thăng bằng. Hãy thả lỏng cơ bắp ở cổ, như thế bạn sẽ không bị trật cổ.



2. Kéo giãn chân:

* Ép ngang:

Đây là động tác kéo giãn rất căng, rất khó tập. Hãy để dành nhiều thời gian luyện tập động tác này để nâng cao khả năng mềm dẻo của đôi chân, bạn sẽ gặt hái được phần thưởng xứng đáng. Nguyên tắc này là: Kéo giãn thường xuyên nhưng không ráng quá sức. Hãy làm nóng cơ thể trước khi thực hiện động tác. Xoạc thẳng hai chân ra rồi từ từ hạ thấp người xuống, sao cho hai chân thẳng hàng tạo thành góc 180° .



* Kéo giãn đùi:

Động tác này có tác dụng nới lỏng cơ bắp ở hông và làm căng lớp ở mặt trong của bắp đùi. Không ấn đầu gối xuống cũng như không bật đầu gối lên. Ép hai lòng bàn chân vào nhau, sau đó từ từ để đầu gối ngã xuống mặt sàn. Nếu có người để nghị dùng tay ấn đầu gối xuống, bạn đừng làm theo, vì điều này sẽ luôn gây ra tổn thương.



* **Ép một chân:**

Những môn sinh mới tập thường hay gặp khó khăn với động tác này vì nó đòi hỏi phải giữ thăng bằng. Động tác cũng có tác dụng kéo giãn cơ bắp ở phía sau chân đồng thời kéo giãn cơ bắp ở



khớp háng. Tư thế ban đầu, đầu gối phải gập cong lại, trọng tâm dồn về bên phải. Chân trái duỗi ra thật thẳng, ở tư thế này cơ bắp của chân trái bị kéo giãn căng ra. Nếu bạn muốn tăng thêm lực kéo giãn nhiều hơn, thì cúi người đưa ngực xuống sát vào đầu gối. Thực hiện động tác chậm rãi và không bật dậy đột ngột.

* **Ép dọc:**

Động tác này thực hiện rất khó, có tác dụng làm hông mềm mại, dẻo dai. Ở tư thế đứng thẳng từ từ hạ thấp người xuống, một chân duỗi thẳng phía trước, một chân duỗi thẳng ở phía sau. Lưu ý: Đừng ép mình quá sức, tăng cường sức chịu đựng và mức độ khó lên từ từ. Xoay người và hông sang phía bên phải và kéo giãn về phía này, sau đó đổi bên.

* **Ngồi xoạc chân:**

Ngồi trên sàn, sau đó xoạc chân sang hai bên. Giữ chân thẳng, đầu gối không cong đến khi ở tư thế mà bạn cảm thấy thoải mái nhất thì gập người xuống, ngực chạm vào sàn nhà, lặp lại sang chân bên phải rồi chân bên trái. Đừng lo lắng nếu bạn thấy không thể thực hiện được các

động tác kéo giãn, hầu hết mọi người đều không thể làm được nhưng hãy cố gắng từng chút một rồi bạn sẽ ngạc nhiên vì độ dẻo dai của cơ thể sẽ tăng lên. Để thực hiện động tác dễ dàng hơn, bạn có thể dùng tay giữ mắt cá và kéo người nhẹ nhàng gập về phía trước.



* **Nâng đầu gối:**

Nâng đầu gối lên cao, người đứng thẳng trọng tâm dồn về một chân. Hai tay giữ chặt ống quyển sau đó đẩy chân về phía trước càng xa càng tốt. Động tác có tác dụng hỗ trợ giúp cho đầu gối đưa lên cao dễ dàng khi thực hiện kỹ thuật đá đồng thời kéo giãn cơ bắp ở chân, ngoài ra cũng giúp bạn giữ thăng bằng tốt, lặp lại động tác cho cả hai chân.

* **Kéo giãn một chân:**

Tư thế đứng thẳng, trọng tâm dồn về một chân. Chân kia đưa thẳng lên cao, dùng tay nắm lấy bàn chân, duỗi mạnh, đầu gối thẳng. Đây là động tác khó thực hiện, nhưng có tác dụng kéo căng nhóm cơ ở tay chân và thả lỏng cơ bắp ở hông. Động tác cũng giúp bạn tập giữ thăng bằng tốt. Duy trì tư thế trong vài giây sau đó đổi bên.



3. Luyện thể lực:

* **Ngồi xôm:** Tư thế ban đầu giống hít đất, hai nắm đấm chống xuống sàn, lưng và chân duỗi thẳng, sau đó kéo hai chân lên sao cho đầu gối đụng vào cùi chỏ. Không nhôm người lên, hạ thấp hông xuống. Bây giờ, búng chân duỗi thẳng ra trở về vị trí ban đầu, thực hiện động tác nhiều lần. Bài tập có tác dụng nâng cao thể lực rất tốt.



* **Hít đất:** Mỗi người có một kiểu hít đất khác nhau. Hít đất có tác dụng rất tốt giúp làm căng nhóm cơ bắp ở ngực và cánh tay. Đây cũng là động tác được thực hiện khi kết thúc buổi tập, giúp cơ bắp phục hồi lại trạng thái cơ giãn. Bài tập hít đất được trình bày theo kiểu này giúp bạn tăng cường sức chịu đựng của quả đấm và làm cho nắm đấm cứng cáp hơn. Dùng quả đấm để chống đỡ cơ thể khi hít đất. Giữ cho cùi chỏ ép sát vào hai bên hông sao cho mỗi lần bạn đẩy người lên như thể bạn cảm giác đang đấm mạnh ra phía trước. Lưng luôn giữ thẳng và hạ thấp người để ngực sát vào mặt sàn. Động tác giúp tăng cường lực và sức chịu đựng của cổ tay và nắm đấm.



CHƯƠNG 2

CÁC TƯ THẾ TẤN

Những người bắt đầu tập luyện môn Karate thường gặp khó khăn khi thực hiện các tư thế tấn, cũng như chưa nhận thức đầy đủ ý nghĩa của các tư thế đứng này. Các tư thế đứng tấn đòi hỏi sức chịu đựng của cơ bắp ở chân rất cao, nên các môn sinh mới học võ bị mỏi chân rất nhanh. Tuy nhiên, những tư thế tấn có nhiều tác dụng quan trọng, một trong những tác dụng đó là rèn luyện sức chịu đựng của ý chí, tinh thần cũng như thể xác. Trong thời gian luyện tập sẽ có thời gian nghỉ và đây là thời gian để phục hồi lại cơ bắp, bạn phải cố gắng vượt qua những thử thách ban đầu để bước vào giai đoạn luyện tập các thế tấn cao cấp hơn.

Sự luyện tập các thế tấn rất quan trọng. Nó mang ý nghĩa sống còn trong quá trình phát triển kỹ năng võ thuật của bạn, nếu bạn không kiểm soát được đôi chân và sức mạnh của hông, thì bạn không thể nào tung ra được những đòn kỹ thuật chính xác. Các thế tấn của bạn là nền tảng để kết hợp với thao tác kỹ thuật, do đó bạn phải xây dựng các thế tấn thật chắc chắn và mạnh mẽ. Khi di chuyển giữa thế tấn này sang thế tấn khác, luôn luôn giữ đầu gối chân trước cong và di chuyển ở một mức độ ngang bằng như thế luôn luôn duy trì thăng bằng vững mạnh ở mọi lúc, di chuyển trọng lượng cơ thể một cách nhuần

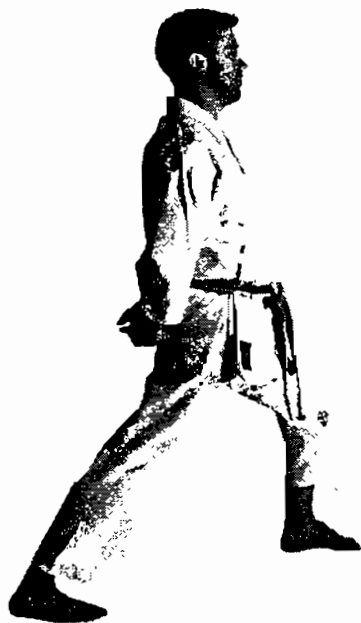
nhuyễn, đừng nâng hông lên hay hạ xuống nhiều hơn sự cần thiết. Bạn nên di chuyển trên một đường thẳng, đừng nâng bàn chân lên quá cao khỏi mặt đất, mặt khác cũng đừng kéo lê chúng vì như thế bạn sẽ mất thăng bằng lẫn tốc độ di chuyển. Một lỗi thông thường hay gặp phải khi bước từ tư thế tấn này sang tư thế tấn kế tiếp, là thêm vào những động tác thừa như nghiêng người về phía trước khi bước tới, hoặc xoay mũi bàn chân trước ra ngoài lúc di chuyển hoặc kéo lê bàn chân trước về phía sau khi bắt đầu bước lùi, những động tác này rất tai hại bạn nên từ bỏ nó ngay.

1. Tấn trước:

Tấn trước là một trong những thế tấn đầu tiên, được dạy cho các võ sinh Karate và là thế tấn phổ biến nhất trong các tư thế tấn của Karate. Khi thực hiện tư thế Tấn trước, điều quan trọng là các chân không được đứng quá xa hoặc quá rộng. Quá xa sẽ gây trở ngại cho việc di chuyển, quá rộng bạn sẽ tự nhận thấy mình bị mất thăng bằng. Đầu tiên bạn sẽ cảm thấy việc học đứng tấn rất khó, vì ở tư thế này có vẻ như không được tự nhiên, đồng thời tư thế tấn này cũng đòi hỏi sức chịu đựng của cơ bắp ở chân rất nhiều. Nhưng cũng đừng vì thế mà bạn từ bỏ hoặc không tập, hoặc tập lơ là. Về sau, bạn sẽ thấy rõ giá trị của tư thế tấn; tư thế tấn càng vững chắc, thì bạn thực hiện các tư thế kỹ thuật Karate càng chính xác và mạnh mẽ chắc chắn hơn.

Bước 1: Tư thế đứng thẳng với chân trái bước lên trước, đầu gối cong và thẳng ngay trên đầu mũi chân trái, chân sau duỗi thẳng, lưng và ngực thẳng, để hai tay tự do. Suy nghĩ về mức độ và cảm nhận sự thăng bằng của thể tấn.

Bước 2: Đưa chân sau di chuyển lên cạnh bàn chân trước, đầu gối và mắt cá buông lỏng, không nghiêng người về phía trước khi di chuyển. Hiện tại bạn đang ở giai đoạn trung chuyển, đẩy chân phải về phía trước, giữ hông và ngực thẳng.



Bước 3: Vừa ngay khi bàn chân phải đặt xuống, thì dồn trọng tâm của toàn bộ cơ thể vào chân trước, đầu gối của chân trước luôn luôn cong và thẳng hàng phía trên đầu ngón chân cái, ngực và hông luôn luôn giữ thẳng. Bước lại lần nữa và lặp lại thao tác nhiều lần cho cả hai bên.

Hình nhìn từ mặt trước: Hai chân dang rộng, có khoảng cách bằng chiều rộng hai vai, phần trên cơ thể không được nghiêng về bên phải hay bên trái, ngực và lưng luôn luôn giữ thẳng, không nghiêng về phía trước. Để kiểm tra xem tư thế đứng tấn của bạn có đủ sâu hay không, hãy nhìn xuống chân trước, nếu bạn có thể nhìn thấy ngón chân trái thì tư thế tấn của bạn quá cao, nên cong đầu gối lại một chút cho đến khi ngón chân cái bị che khuất bởi đầu gối của bạn.



2. Tấn sau:

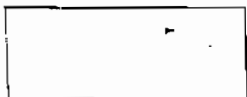
Tấn sau là một trong những tư thế tấn khó di chuyển nhất trong các tư thế tấn của Karate, vì hầu hết mọi người đều không quen với lối di chuyển theo cách này, thế Tấn sau đòi hỏi những người tập Karate phải di chuyển sao cho các ngón chân và các gót chân phải nằm trên một đường thẳng, nên rất khó giữ vững được sự thăng bằng. Chân sau trụ đỡ 70% trọng lượng của cơ thể và chân trước là 30%. Hướng của hai bàn chân tạo thành góc vuông. Tư thế Tấn sau luôn luôn được sử dụng trong các động tác kỹ thuật quan trọng của Karate, do đó bạn hãy cố gắng luyện tập ở giai đoạn căn bản này cho thật vững chắc.

Bước 1: Đứng thẳng với bàn chân phải hướng về phía trước và hướng của hai bàn chân tạo thành một góc vuông, các gót chân đều nằm trên cùng một đường thẳng, hai đầu gối cong, chân sau trụ đỡ 70% trọng lượng của cơ thể, giữ lưng thẳng, ngực uốn rộng và mặt hướng về đầu gối của chân trước.



Hình nhìn từ mặt trước:

Những gót chân phải nằm trên cùng một đường thẳng, đầu gối hướng ra ngoài, ngực và hông luôn luôn uốn rộng, khuôn mặt phải nằm trên cùng một trục thẳng đứng với đầu gối trước. Cả hai bàn chân bám dính nền nhà, chân và hông bên phải cùng thân mình như nằm trên một đường thẳng đứng, đầu gối chân trước hơi cong như ép vào thân mình để dồn trọng lượng cơ thể về phía chân sau.



Bước 2: Đưa bàn chân sau lên gần sát bàn chân trước, buông lỏng đầu gối. Bàn chân khi di chuyển thật nhẹ nhàng không nâng người lên cao hoặc thấp người xuống. Bạn đang ở giai đoạn bước trung gian. Đây là giai đoạn bước chuyển tiếp, chân trái tiếp tục bước về phía trước, bàn chân bám chặt xuống sàn, không giở gót chân chịu lực của chân sau khi bắt đầu bước vì điều này sẽ làm cho bạn bị mất sức mạnh.

Bước 3: Lướt bàn chân trái lên trên vào vị trí của thế tấn, đồng thời xoay hông và xoay bàn chân chống đỡ ra ngoài, dùng gót bàn chân làm điểm tựa để xoay mũi bàn chân hướng ra ngoài. Các gót chân bây giờ phải được nằm trên một đường thẳng, và đầu gối hướng ra ngoài tạo thành đường thẳng góc với nhau. Trọng lượng phân phối 70% cho chân sau và 30% cho chân trước.



Những điều cần lưu ý: Không đứng tư thế tấn dài quá hoặc đầu gối của chân sau hướng vào bên trong quá nhiều, luôn luôn nhớ rằng đầu gối phải hướng ra phía ngoài, không được nện mặt chân xuống đất. Khi bước đi trong tư thế tấn này, có khuynh hướng hơi nghiêng người về phía sau do đó bạn phải lưu ý giữ mức cân bằng cho hai bên hông. Bắt đầu thực hiện tư thế tấn thật chậm, di chuyển nhẹ nhàng trên cùng một mặt phẳng.

3. Tấn kỵ mã:

Tấn kỵ mã giống tư thế Tấn sau ở chỗ các ngón chân cùng nằm trên cùng một đường thẳng, điểm khác nhau là hai bàn chân cùng xoay về một hướng và hai đầu gối cong lại hướng ra ngoài, điều này giúp cho thế cân bằng được giữ tốt hơn. Đặc biệt thế tấn này đòi hỏi sức mạnh của đôi chân và khớp đầu gối, nhưng là một thế tấn rất mạnh mẽ và bạn cảm thấy thật chắc chắn khi thực hiện thế tấn chính xác. Luôn luôn giữ lưng thẳng và không được ngã người hoặc nghiêng người về phía sau. Đầu tiên bạn sẽ nhận thấy hai cơ bắp chân rất mỏi nhưng hãy cố gắng đừng bỏ nó, hãy luyện tập dần dần bạn sẽ quen và thấy được sự ích lợi của nó.

Bước 1: Đứng thẳng, chân trái bước sang ngang, hai gót chân nằm ngang trên một đường thẳng, hai bàn chân từ từ xoay lại hướng về phía trước, các ngón chân bám chặt vào sàn, trọng lượng cơ thể dồn vào điểm giữa, cong đầu gối đẩy chúng hướng về phía trước và gồng cứng đôi chân.



Bước 2: Đưa chân phải bước qua trên chân trái, nhưng không giống như Tấn trước và Tấn sau, không dừng lại ở bước trung gian mà tiếp tục bước chéo qua chân trước, đầu gối vẫn giữ cong và lưng lúc nào cũng giữ thẳng.

Bước 3: Bây giờ chân trái bước vòng ra ngoài tạo thành thế Tấn kỵ mã. Khi vừa chạm chân xuống đất lập tức xoay mũi bàn chân về phía trước và đẩy hai đầu gối hướng ra ngoài, luôn luôn giữ cùng một mức độ trong suốt thời gian di chuyển.



Hình nhìn từ mặt bên:

Lưu ý bàn chân luôn nằm trên cùng một đường thẳng, các ngón chân bám chặt vào sàn, đầu gối cong và hướng ra ngoài, hai chân gồng cứng tạo sự vững chắc, giữ lưng thẳng và mặt luôn luôn hướng về hướng di chuyển. Khi di chuyển không trôi người lên hoặc hạ thấp người xuống, đầu gối luôn luôn cong và lướt đi.

Những điểm cần lưu ý:

Phải tập khởi động và kéo giãn kỹ lưỡng trước khi áp dụng phương thức này, vì nó đòi hỏi sức chịu đựng của cơ bắp và các khớp rất cao, bạn phải luôn luôn cảm nhận rằng trọng lượng của cơ thể nằm ở chính giữa, và phân phối đều cho hai chân, tránh di chuyển trôi lên sệt xuống và khi thực hiện thao tác kỹ thuật phải giữ nguyên mức độ.



CHƯƠNG 3

KỸ THUẬT ĐẤM

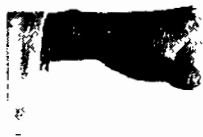
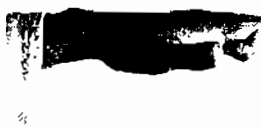
1. Cách tạo thành nắm đấm:

Bước 1: Duỗi thẳng bàn tay ra, lòng bàn tay hướng xuống.

Bước 2: Mở rộng ngón tay cái hướng ra ngoài và gấp các đầu khớp ngón tay lại thật chặt, thật sát gần nhau.

Bước 3: Bây giờ cuộn các ngón tay úp vào thật sát vô lòng bàn tay.

Bước 4: Ngón tay cái ôm sát vào bên dưới các ngón tay. Giữ cho cổ tay thật thẳng và các khớp ngón tay trồi lên.

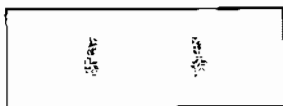


2. Đấm thẳng: (Choku zuki)

Choku Zuki là cách đấm cổ điển của Karate. Lực đấm ra đến mục tiêu theo đường thẳng, quả đấm xuất phát từ bên hông lật ngửa lên và khi đến mục tiêu va chạm thì xoắn lại. Ở giai đoạn cơ bản này phải sửa chữa kịp thời những sai sót về mặt kỹ thuật là điều vô cùng quan trọng. Bắt đầu tập thật chậm để kiểm soát được mọi thao tác, không những tập trung đến cánh tay đấm ra, mà còn phải lưu ý cả cánh tay rút về, do đó tuy rằng bạn vẫn đứng yên, nhưng gần như toàn bộ cơ thể đều vận động.

Điều quan trọng cần phải nhớ là trong lúc luyện tập Karate không được chểnh mảng hoặc thờ ơ với bất cứ động tác nào, ngay cả khi thực hiện thao tác đấm ra thật chậm cũng vậy, phải luôn chú tâm và cân nhắc đến mỗi cử động sao cho thật đúng kỹ thuật.

Bước 1: Đứng thẳng, 2 chân dang rộng bằng vai. Cánh tay trái đưa thẳng ra phía trước ngực và quả đấm tay phải lật ngửa lên để sát bên hông. Bạn hãy thư giãn nhưng phải luôn luôn tỉnh táo.





Nhìn từ mặt bên:

Lưu ý: Hai vai luôn cân bằng nhau, lưng thẳng, mặt nhìn về phía trước, mắt nhìn vào mục tiêu; khi thực hiện thao tác, cằm không được cúi sát xuống và mắt không được nhìn xuống sàn. Đây là lỗi lầm mà các môn sinh mới học võ thường mắc phải, nên sửa chữa ngay.

Bước 2: Thả lỏng vai xuống, từ từ đưa quả đấm tay phải ra phía trước nhắm vào mục tiêu. Cùng lúc ấy bắt đầu rút tay về. Vào thời điểm trung gian, các cùi chỏ phải được ép sát vào hai bên hông.



Bước 3: Đưa thẳng cánh tay dấm ra, đồng thời rút tay kia về bên hông. Không được nâng vai nhô lên cao. Điều quan trọng là không được xoay cổ tay vào thời điểm này mà để yên cho đến cuối động tác, khi quả dấm hoàn toàn đi đến mục tiêu.



Bước 4: Bây giờ duỗi thẳng hết cánh tay ra, xoay quả dấm vào giây phút cuối cùng khi vừa chạm đến mục tiêu. Đồng thời tay kia cũng xoay lại lật ngửa lên và để sát vào bên hông. Lưu ý: Vận dụng hết sức mạnh vào thời điểm đánh.

* Những điều cần nhớ:

- Hãy buông lỏng cơ thể trước khi tung quả đấm.
- Khi vận dụng sức mạnh không được làm căng hoặc nhô vai lên.
- Khi đấm ra, bạn phải cảm nhận được cùi chỏ trượt sát bên hông, điều này sẽ giúp bạn đấm ra được thẳng tay, không bị “móc” lại.
- Vào thời điểm va chạm, phải vận dụng hết sức mạnh của cơ thể từ bấp chân trở lên. Nếu không chú tâm vào những điều này thì không thể thực hiện được những cú đấm của Karate.
- Ban đầu tập thật chậm, đến khi quen dần và thực hiện thật chính xác thì tăng dần tốc độ lên. Thực hiện nhiều lần, mỗi lần đánh ra đều phải tập trung vào cú đấm lúc va chạm vào mục tiêu.

3. Đấm lao tới (Oi zuki):



Đấm lao tới là 1 trong những kỹ thuật cơ bản đầu tiên mà các môn sinh được học. Nó kết hợp kỹ thuật đấm thẳng của Karate và thế Tấn trước. Đây là một trong những kỹ thuật đánh thẳng ra mạnh mẽ nhất trong Karate, dùng để tấn công rất hữu hiệu, vì nó kết

hợp được lực lao tới với sức mạnh của toàn bộ cơ thể truyền qua cú đấm. Khi thực hiện cú đấm, không được nghiêng người tới trước, vì sẽ làm sụp đổ thế cân bằng và làm tiêu tán sức mạnh của động tác xoay hông, gây cho cú đấm bị suy giảm.

Bước 1: Đưa chân trái lên phía trước, đầu gối cong lại; cánh tay trái duỗi thẳng chéo xuống đất, lòng bàn tay úp hướng vào trong. Chân phải (chân sau) duỗi thẳng. Trước khi chuẩn bị di chuyển chân sau thì dồn trọng tâm của cơ thể về bàn chân trước, đồng thời đẩy gót chân phải vào sàn để đưa người về phía trước.



Bước 2: Kéo chân sau lên ngang bằng chân trước, giữ nguyên mức độ khi di chuyển. Không giữ thẳng, không gồng cứng 2 chân, mà phải buông lỏng hai đầu gối khớp cổ chân, để chúng có thể bung ra như lò xo, tạo thêm lực đẩy giúp bạn lao tới trước mạnh mẽ hơn khi thực hiện cú đấm.

Ép chặt cùi chỏ tay phải sát vào bên hông; điều này sẽ giúp cánh tay đấm ra được thẳng. Giữ cánh tay trái thẳng ngang phía trước mặt.

Bước 3: Luôn luôn giữ vai và hông thẳng, chân trái bước lên thực hiện thế Tấn trước. Ở động tác cuối cùng, tung cánh tay dấm (tay phải) ra vào mục tiêu. Đồng thời rút tay trái về thật mạnh và nhanh. Xoay nắm dấm lại ngay trước khi chạm vào mục tiêu trong tích tắc. Điều cần nhớ là phải gồng cứng nắm dấm và cổ tay, điểm tiếp xúc khi va chạm là hai khớp ngón tay trỏ và ngón tay giữa trồi lên. Chỉ nên gồng hết sức của cơ bắp vào thời điểm va chạm với mục tiêu.



*** Vùng điểm đánh:**



- Lưu ý: Ngón cái luôn luôn ép sát vào ở phía các ngón tay để tránh bị tổn thương đồng thời để kềm, giữ các ngón ép chặt lại với nhau. Khớp ngón trỏ và khớp ngón giữa là điểm tiếp xúc khi va chạm.

* *Nhìn từ mặt bên:*

Xoay cổ tay 180° vào giây phút cuối cùng để tạo sức mạnh tối đa cho điểm va chạm. Toàn bộ cơ thể phải được giữ thẳng và dồn hết sức vào đòn tấn công. Lưu ý chân sau luôn luôn được duỗi thẳng khi tung nắm đấm ra.



* *Những điều cần nhớ:*

- Giữ lưng thẳng và mắt nhìn thẳng vào mục tiêu.
- Nếu bạn bước lên quá chậm, đối phương sẽ có đủ thời gian để né tránh đòn đánh. Do đó thao tác thực hiện phải thật nhanh.

4. Đấm nghịch (Gyaku zuki):

Đấm nghịch là một trong những kỹ thuật phổ biến nhất trong môn võ Karate. Nó bao hàm nắm đấm của tay nằm cùng bên với bàn chân sau, thường được sử dụng trong các đòn chống đỡ vì nó dễ dàng phân công lại rất hữu hiệu. Sức mạnh đạt được tối đa chủ yếu nhờ vào động tác xoay hông và ngực hướng tới trước vào giây phút cuối cùng trước khi va chạm vào mục tiêu.



Bước 1:

Chân trái đưa lên phía trước, đầu gối cong, chân sau (chân phải) duỗi thẳng. Ngực và hông nghiêng 45° so với hướng bạn đang đối diện.

Bước 2:

Giữ yên ngực và hông, nắm đấm tay phải bắt đầu đưa lên và đấm ra phía trước đồng thời tay trái phản ứng ngược lại rút về. Giữ cho hai cùi chỏ sát vào 2 bên hông, để tránh bị đấm "móc".



Bước 3: Bây giờ duỗi thẳng hết cánh tay đâm ra, kết hợp xoay hông và ngực để đạt được sức mạnh tối đa. Gồng cứng chân sau thật mạnh để hấp thu được phản lực của cú đâm khi đánh ra. Lưu ý cánh tay đâm ra phải thẳng và ở ngay chính giữa phía trước ngực. Thế tấn phải cân bằng. Nếu rộng quá, bạn sẽ không vận dụng được lực xoay hông chính xác được. Nếu hẹp quá thì khi xoay hông sẽ làm bạn mất cân bằng.



Nhìn từ mặt bên:



Không chỉ tập trung vào việc xoay hông bên phải và bên ngực của cánh tay đâm ra, mà cùng lúc cũng phải kéo mạnh hông và bên ngực của cánh tay đâm thu về, điều này sẽ làm cho tốc độ của cú đâm tăng lên cũng như lực đánh sẽ mạnh hơn.

**** Những điều cần nhớ:***

- Năng lực của cú đâm nghịch tùy thuộc vào sự xác định thời gian chính xác của động tác xoay hông về hướng đánh, sao cho thật đồng bộ với cú đánh.
- Mặt hướng về trước, và mắt luôn luôn nhìn vào mục tiêu. Ngay cả khi xoay chuyển thân mình, đầu cũng không được quay sang hướng khác.

5. Đấm thuận (Kizami zuki)



Có nghĩa là tay đấm nằm cùng bên với chân trước trong tư thế Tấn trước. Kỹ thuật này thường được dùng để đánh vào mặt đối phương nhằm ngăn chặn đòn tấn công của đối phương

Bước 1: Áp dụng tư thế Tấn trước, đặt chân trái và cánh tay phải ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Giữ hông thẳng (vuông góc với mặt sân) và cùi chỏ tay trái kéo sát vào bên hông của thân mình.



Bước 2: Bắt đầu dậm ra, vẫn giữ cho cùi chỏ tay trái ép sát tựa vào bên hông. Lòng bàn tay vẫn hướng lên trên, không di chuyển ngực và hông. Cổ tay của quả đấm chỉ xoay lại vào giây phút cuối cùng khi va chạm vào mục tiêu.



Bước 3:

Vào giây phút trước khi va chạm vào mục tiêu thì xoay hông và ngực về hướng đánh 45° đồng thời cùng lúc đẩy đầu gối chân trái về hướng đối phương. Sự kết hợp đồng bộ này làm gia tăng lực đánh vào mục tiêu. Đừng quên động tác phân lực kéo tay phải về bên hông và xoay cổ tay để lòng bàn tay hướng lên trên. Tất cả các cơ bắp của cơ thể đều được căng cứng để dồn hết sức mạnh về điểm va chạm. Điểm va

chạm là 2 khớp ngón tay phải thẳng hàng ngay phía trước cằm.

Nhìn từ mặt bên:

Lưu ý: Năm đấm phải nằm trên cùng 1 đường thẳng với cằm. Trong lúc luyện tập tấn công, phải luôn lưu ý đến chiều cao của đầu mình.



** Những điều cần nhớ:*

- Không được để cùi chò của tay đấm ra (tay trước) lệch ra ngoài đường thẳng, vì dễ làm khớp cùi chò bị tổn thương.
- Vào thời điểm va chạm, tất cả cơ bắp ở vai và hông phải căng cứng hết sức để hấp thu được phản lực của cú đấm.

CHƯƠNG 4

NHỮNG KỸ THUẬT ĐÁNH (UCHI)

Kỹ thuật đánh bao gồm cách sử dụng cùi chỏ và tay vào các đòn thế tấn công. Trong kỹ thuật đấm, cùi chỏ phải gồng cứng và sức mạnh của cú đấm được phát đi theo một đường thẳng xuyên qua cẳng tay rồi đến điểm đột kích. Ngược lại trong kỹ thuật đánh thì sức mạnh được sử dụng ở một bên, thường thường với một động tác quá mạnh, đặc biệt là cùi chỏ cong lại có tác dụng như một điểm tựa. Sau khi đánh vào mục tiêu, thì nhanh chóng rút tay trở về ngay.

Kỹ thuật đánh sử dụng bàn tay và cùi chỏ như một vũ khí lợi hại để đấm, thọc, và chém chặt. Sức mạnh chủ yếu do tốc độ của động tác quá mạnh hoặc vụt nhanh, thích hợp với loại hình tấn công cận chiến khi mà kỹ thuật đá và đấm bị hạn chế không phát huy được.

Những kỹ thuật đánh khi vận dụng đúng, chính xác sẽ trở thành những đòn công phá hết sức mạnh mẽ, được sử dụng để tấn công vào những yếu điểm rất dễ bị tổn thương như cổ họng, mắt, thái dương v.v...

1. Đánh với mặt lưng năm đấm (Uraken uchi):



Kỹ thuật này có 2 hình thức khác nhau. Một là hướng đánh ra đi theo đường vòng quất mạnh vào thái dương của đối phương, sau khi chạm vào mục tiêu, rút bàn tay về lại theo quá trình diễn biến của đường

đánh ra. Hai là hướng đánh ra đi theo đường vòng nhưng đánh theo hướng từ trên xuống vào đầu sống mũi của đối phương. Điểm va chạm là mặt lưng của năm đấm

Bước 1: Áp dụng tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Tay trái thủ thế tự do phía trước, cùi chỏ tựa sát vào bên hông. Thân mình nghiêng 45° về hướng mục tiêu.



Bước 2: Bước chân sau lên ngang bằng chân trước ở điểm trung gian. Cùng lúc đưa nắm đấm tay phải sang bên trái khuôn mặt chuẩn bị đánh ra. Vai và thân mình giữ thẳng.



Bước 3: Bước tới và vụt mạnh thẳng tay tấn công ra, đánh vào bên hông.





Bước 4: Ngay sau khi đánh trúng mục tiêu, rút tay về lại thật nhanh, và trong quá trình tấn công, cùi chỏ phải được giữ yên hướng về mục tiêu theo đường thẳng.

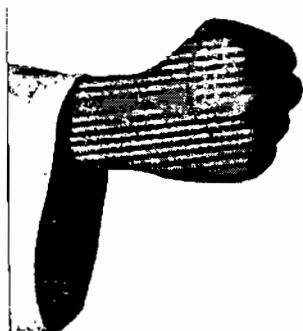
Cánh tay nắm đấm phải nằm trên một đường thẳng với cùi chỏ, kết hợp với động tác xoay hông để gia tăng tốc độ và sức mạnh cho cú đánh.

*** Điểm đánh:**

Là vùng ngay đầu khớp các ngón tay, không phải ở mặt lưng của nắm tay.

*** Những điều cần nhớ:**

- Luôn luôn kiểm soát cùi chỏ, vì đây là điểm tựa để xuất phát đòn tấn công.
- Đòn đánh chỉ đạt được sức mạnh tối đa khi kết hợp đồng bộ với động tác xoay hông về hướng đánh.



2. Đánh bằng ức bàn tay (Teisho uchi):



Là một kỹ thuật đánh sử dụng phần thịt nơi cườm bàn tay làm điểm đánh, thường được áp dụng để tấn công vào hàm của đối phương, thích hợp với lối tấn công cận chiến rất hiệu quả.

Bước 1:

Áp dụng tư thế tấn công trước, với chân trái đưa lên trên. Hai tay ở thế thủ tự nhiên, cùi chỏ xếp gọn vào bên trong. Thân mình nghiêng 45° về hướng đánh.



Bước 2:

Bước chân sau lên ngay bằng chân trước (vào điểm trung chuyển). Tay phải rút về bên hông, cổ tay ngửa ra chuẩn bị tư thế đánh, đồng thời đẩy cánh tay lên cao song song ngay tầm ngực. Cánh tay hơi chéch xuống thấp. Giữ nguyên tư thế, thân mình thẳng góc với sàn.



Bước 3:

Bây giờ chân phải bước tới vào tư thế Tấn trước. Vụt mạnh tay phải ra phía trước và hướng lên vào hàm của đối phương, phải nhớ luôn luôn kết hợp với động tác xoay hông để gia tăng sức mạnh cho cú đánh.

* *Nhìn từ mặt bên:*

Để tạo hiệu quả tối đa cho đòn đánh, phải tung đòn đánh ra càng xa càng tốt, gồng cứng cùi chỏ khi đánh ra và cánh tay luôn giữ thẳng.



* *Điêm đánh:*

Xoay cổ tay ngược về phía sau càng xa càng tốt. Ngón cái và các ngón tay gấp cong lại, gồng cứng và ép sát vào nhau. Điêm va chạm là phần thịt nơi ức bàn tay.



* *Những điều cần nhớ:*

- Luyện tập ban đầu thật chậm, để kiểm soát được bạn đã đánh đúng vào điêm va chạm chưa?
- Giữ cho các ngón tay hướng ra ngoài, lòng bàn tay mở rộng ra, vì các ngón tay rất dễ bị gãy.

3. Đánh bằng cạnh bàn tay (Shuto uchi):



Là kỹ thuật sử dụng phía ngoài cạnh bàn tay làm điểm đánh, bao gồm vùng từ bên dưới ngón út đến gần cổ tay. Kỹ thuật này thường được sử dụng trong các đòn công phá rất mạnh mẽ. Sức mạnh của kỹ thuật này chủ yếu do sự quặt mạnh của cùi chỏ, cánh tay đến mục tiêu theo đường vòng, và cổ tay

xoay lại trước thời điểm va chạm vào mục tiêu, kỹ thuật này thường được áp dụng để tấn công vào cổ họng hoặc cổ.

Bước 1: Áp dụng tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Hai tay thủ thế tự do. Hạ thấp cùi chỏ và ép sát vào bên hông.



Bước 2: Chân sau bước lên sát cạnh chân trước (điểm trung chuyển) và đưa thẳng cánh tay trái ra phía trước mặt. Tay phải đưa lên cao ngang mặt, lòng bàn tay hướng ra ngoài.



Bước 3: Chân phải bước lên phía trước và tay phải vung mạnh ra theo hướng từ ngoài vào trong nhắm vào cổ của đối phương. Đồng thời rút tay trái về bên hông, bàn tay nắm lại thành quả đấm, lòng bàn tay hướng lên trên. Xoay hông và ngực về hướng tấn công đúng lúc, đúng thời điểm.



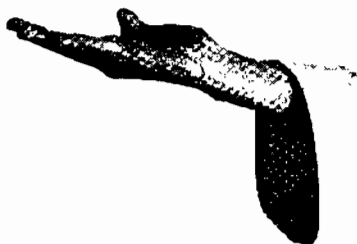
*** Nhìn từ mặt bên:**



Khi tay đánh vào mục tiêu, phải kết hợp với động tác xoay hông một cách mạnh mẽ, đồng thời phải xoay cổ tay vào thời điểm đánh đúng lúc. Nhớ đánh trúng điểm đánh và siết chặt các ngón tay lại với nhau.

*** Điểm đánh:**

Sử dụng phần thịt ở cạnh bàn tay, chạy dài từ cuối ngón út đến gần cổ tay: Ngón tay cái cong lại gồng cứng để bàn tay tấn công cứng cáp hơn.



*** Những điều cần nhớ:**

- Ngón cái luôn luôn cong lại, ép vào bên trong và gồng cứng để giúp cho vùng cổ tay cứng cáp và mạnh mẽ khi tấn công.
- Mặc dù sức mạnh của kỹ thuật chặt bằng cánh tay chủ yếu nhờ vào đường đánh đi theo đường vòng do sự quặt mạnh của cùi chỏ. Nhưng vẫn phải kết hợp với động tác xoay hông để đạt được sức mạnh tối đa.

4. Đánh thốc cùi chỏ tới trước (Mawashi empi):



Kỹ thuật đánh thốc cùi chỏ là kỹ thuật rất dũng mãnh được sử dụng trong các thế tấn công cận chiến, đòn đánh ra ngắn, nhanh mạnh và có sức công phá ghê gớm. Vì sử dụng ở khoảng cách rất gần nên đối phương không kịp nhìn thấy và cũng không có đủ thời gian để né tránh. Luôn luôn kết

hợp nhuần nhuyễn với động tác xoay hông và ngực để lực đánh ra mạnh tới da.

Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do. Luôn luôn giữ 2 cùi chỏ ép sát vào 2 bên hông.



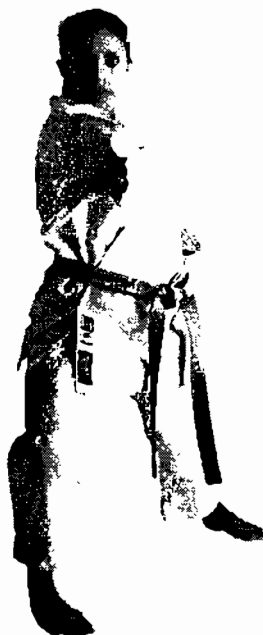
Bước 2:

Chân sau bước lên ngang bằng chân trước (điểm trung chuyển). Đẩy cánh tay trái lên ra phía trước mặt, bàn tay duỗi ra và đưa nắm đấm tay phải về bên hông.



Bước 3:

Xoay hông và ngực về hướng đánh đồng thời đánh thốc cùi chỏ theo đường vòng hướng về mục tiêu khi đánh ra. Nhớ xoay cổ tay vào trong và để nắm đấm tay phải thẳng góc với ngực, uốn cùi chỏ vào sâu và không đưa cùi chỏ lên cao, chỉ cao ngang tầm ngực.



*** Nhìn từ mặt bên:**

Cánh tay phải được đánh ra trên một đường thẳng, và nắm đấm phải thẳng góc với ngực.



Điểm đánh:



Là ngay tại cùi chỏ, không phải trên cánh tay, đây là điểm đánh rất là uy lực, do đó nên cẩn thận khi sử dụng.

5. Đánh thốc cùi chỏ lên trên (Age empi):

Kỹ thuật này được dùng để tấn công vào bên dưới hàm và đánh bật đầu của đối phương ra sau, áp dụng trong các đòn cận chiến rất hiệu quả. Nên luyện tập thường xuyên để tấn công được chính xác, vì khi tiếp cận sát đối phương, bạn sẽ không có đủ thời gian và không gian để xoay sở.



Bước 1:

Áp dụng thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay ở tư thế thủ tự do, giữ cho cùi chỏ tựa sát vào 2 bên hông.



Bước 2:

Bước chân sau lên ngang bằng với chân trước (điểm trung chuyển) và đưa cánh tay trái lên trước ngực đỡ đòn tấn công của đối phương, đồng thời kéo nắm đấm của tay phải trở về bên hông.



Bước 3:

Chân phải bước lên vào thế Tấn trước cùng lúc thốt mạnh cùi chỏ theo hướng từ dưới lên trên theo đường thẳng vào mục tiêu. Kết hợp với động tác xoay hông và ngực khoảng 45° về hướng đánh. Cố gắng xoay cổ tay vào trong và uốn sâu cùi chỏ, bàn tay nắm càng gần sát bên mặt càng tốt, sẽ làm cho tư thế tấn công đẹp mắt và chặt chẽ hơn.



*** Nhìn từ mặt bên:**

Khi hoàn thành thế đánh, đưa cùi chỏ càng lên cao càng tốt. Luyện tập nhiều, đòn đánh sẽ càng chính xác.

*** Điểm đánh:**

Là điểm ngay cùi chỏ, ép mạnh cánh tay lại gập sâu cùi chỏ và gồng cứng để cánh tay cứng cáp và mạnh mẽ.



CHƯƠNG 5

KỸ THUẬT ĐỠ

Trong phần này chúng ta sẽ khảo sát 5 loại kỹ thuật đờ căn bản dùng để tự vệ chống lại sự tấn công của đối phương. Ở phần luyện tập căn bản, tất cả các thế đờ đều được thực hiện với bàn tay nắm chặt lại, ngoại trừ tư thế đờ bằng cạnh bàn tay. Sau này ở lớp nâng cao bạn sẽ học kỹ thuật đờ với bàn tay mở rộng, rất thuận tiện và hữu dụng.

Khi vận dụng kỹ thuật đờ, phải luôn luôn cố gắng thực hiện 2 điều là: phải làm lệch hướng tấn công của đối phương mà không bị đánh trúng; và phải di chuyển vào ở vị trí thuận lợi để có thể phản công mạnh nhất, không được chống đỡ đơn thuần mà phải tìm cách phản công ngay. Nếu chậm trễ đối phương sẽ có đủ thời gian để tiếp tục tấn công vào bạn.

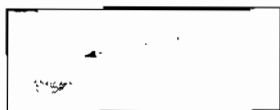
1. Đờ hạ đẳng (Gedan barai):



Đây là kỹ thuật đờ hữu hiệu nhất trong sự phòng thủ chống lại các đòn tấn công bằng kỹ thuật đá vào trung đẳng như chấn thủy, vào bụng hoặc vào hạ bộ.

Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước, với chân trái đưa lên. Tay trái nắm lại đưa ra phía trước thẳng hàng với chân trước. Quả đấm tay phải xoay ngửa lên và để sát bên hông phải. Ngực và hông nghiêng 45° về hướng mục tiêu.



Bước 2:

Đưa chân phải bước lên ngang bằng chân trái (điểm trung chuyên). Cùng lúc đưa nắm đấm tay phải sang bên, ở gần tai đối diện. Ép mạnh đầu gối xuống. Tay trái duỗi thẳng ra chệch xuống mặt đất, bàn tay mở và cả 2 cánh tay đều ép sát vào nhau. Không được nhấc người lên, đầu gối cong lại.



Bước 3:

Bây giờ bước chân phải lên vào thế Tấn trước, đồng thời kéo mạnh nắm đấm tay phải xuống để đỡ. Rút nhanh cánh tay trái về bên hông. Kết hợp xoay hông và ngực về hướng đỡ 45°. Khi quật tay xuống, chân sau phải duỗi thẳng và đầu gối chân trước cong lại.

*** Nhìn từ mặt trước:**

Lưu ý đầu gối, bàn chân và thân mình cùng thẳng góc với nhau. Không được nhấc vai và cúi chỏ lên. Cùi chỏ tay phải nằm ngay trên đường thẳng trước ngực và không được lên cao quá. Tư thế này giúp làm căng cơ bắp ở ngực.

*** Những điều cần nhớ:**

Ở điểm va chạm, cánh tay được duỗi thẳng và không được đưa cánh tay vượt quá trước thân mình.



2. Đỡ thượng đẳng (Age uke)

Đây là kỹ thuật chủ yếu dùng để đỡ các đòn tấn công đến từ mặt trước khi đối phương đánh vào đầu. Cánh tay đỡ đưa lên cao trước trán một góc khoảng 45° , đồng thời người cũng xoay đi 45° để làm lệch hướng tấn công của đối phương.

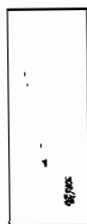


Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước với chân trái bước lên trên và cánh tay trái đưa chéo xuống về phía trước, bàn tay nắm lại. Thân mình nghiêng 45° về phía trước.

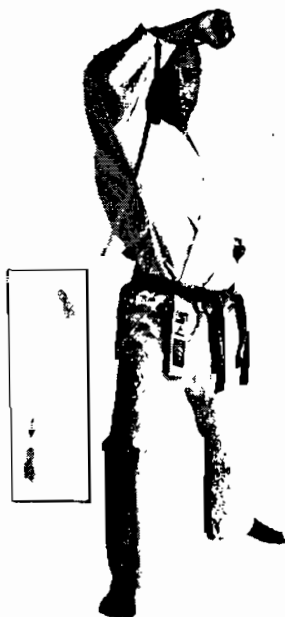
Bước 2:

Bước chân sau lên (điểm trung chuyển) và đồng thời đưa cánh tay trái lên cao trước mặt. Vào thời điểm này, thân mình thẳng góc với mục tiêu. Trong lúc di chuyển không được nhắc mình lên, buông lỏng 2 vai và đầu gối cong.



Bước 3:

Bây giờ bước chân phải lên. Nắm đấm tay phải ghì chặt vào bên hông cho đến giây phút cuối cùng của động tác. Sau đó, khi bàn chân vừa đặt xuống đất, thì vụt cánh tay đỡ từ bên hông lên cao trước mặt, đồng thời cùng lúc kéo nắm đấm tay trái về. Vào thời điểm va chạm, cánh tay đỡ phải thẳng đứng trước giữa thân người, và cổ tay đỡ xoay lại, ngón cái hướng xuống. Động tác xoay cánh tay này giúp làm lệch hướng đánh của đối phương. Cả 2 cổ tay đều



được xoay cùng lúc vào giây phút cuối cùng trước khi va chạm vào mục tiêu.

*** Nhìn từ mặt bên:**

Thân hình luôn luôn nghiêng 45° về hướng đỡ. Tư thế này sẽ giúp bạn phản công lại rất dễ dàng. Thông thường các môn sinh mới tập võ hay mắc sai lầm là ngược nhìn lên tay đỡ. Điều này phải khắc phục ngay. Luôn luôn nhìn thẳng về phía trước quan sát đối phương.



*** Những điều cần nhớ:**

- Mặc dù sử dụng cánh tay để đỡ, nhưng bạn phải lưu ý đôi chân, nên di chuyển thật mau lẹ, nó giúp bạn tránh được nguy hiểm.
- Luyện tập các kỹ thuật đỡ căn bản, không bao giờ được nghiêng người né tránh đòn tấn công. Việc né tránh này làm bạn không thể kiểm tra được hiệu quả của thế đỡ.
- Sau đòn đỡ là phải tìm cách phản công ngay lập tức.

3. Đỡ từ ngoài vào trong (Ude uke):



Trong các thế đỡ trung đẳng, đây là kỹ thuật phòng thủ vững mạnh, được dùng để đỡ đòn tấn công và chặn thủy vào mặt. Điểm va chạm là mặt ngoài của cẳng tay. Đây là thế đỡ bị va chạm thật sự nên mới đầu tập rất dễ bị đau, nhưng tập dần sẽ quen.

Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước, với chân trái bước lên trên, và cánh tay trái đưa chéo xuống về phía trước, bàn tay nắm lại. Thân mình nghiêng 45° về phía trước.



Bước 2:

Bước chân sau lên (điểm trung chuyển) đồng thời đưa cánh tay trái lên phía trước ngực, bàn tay duỗi thẳng và kéo tay phải lên đưa ra sau, cùi chỏ uốn cong, cổ tay xoay hướng ra ngoài. Thân mình giữ thẳng, đầu gối cong.



Bước 3:

Bây giờ bước chân phải lên. Giữ yên tay đỡ phía sau cho đến động tác cuối cùng. Vừa khi chân phải đặt xuống đất. Quát năm đấm ra phía trước theo đường vòng cung, đi ngang qua và che chắn vùng trước ngực, đồng thời xoay cánh tay đỡ trước. Khi hoàn tất cú đỡ, cùi chỏ sẽ phải ở phía trước thân người.

* *Nhìn từ mặt bên:*



Tương tự như các thế đỡ khác. Thân mình phải xoay nghiêng 45° khi vụt tay đỡ về phía trước.

* Những điều cần nhớ:

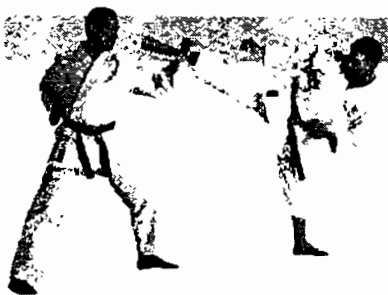
Đừng đỡ khi đòn tấn công quá sát thân người, vì vùng đỡ rất nhỏ và nếu đỡ hụt bạn sẽ bị đối phương đánh trúng.

Lưu ý: bàn chân

nhẹ sẽ giúp bạn né tránh được đòn tấn công, cũng như một thế đỡ vững mạnh sẽ làm lệch hướng đánh của đối phương.

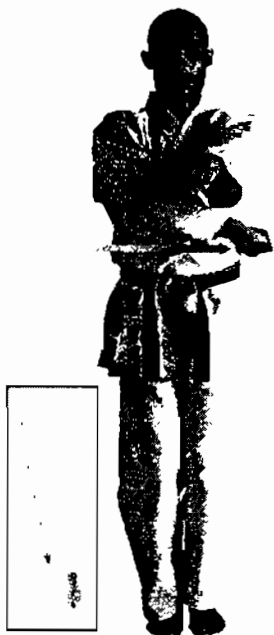
4. Đỡ từ trong ra ngoài (Uchi uke):

Đây cũng là một thế đỡ trung đẳng nhưng không mạnh bằng đỡ từ ngoài vào trong. Kỹ thuật này được dùng để làm lệch hướng của những cú đâm và đá của đối phương.



Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước, với chân trái bước lên trên và cánh tay trái đưa chéo xuống về phía trước, bàn tay nắm lại. Thân mình nghiêng 45° về phía trước.



Bước 2:

Bước chân sau lên (điểm trung chuyển) và cùng lúc đưa cánh tay trái lên phía trước ngực, bàn tay duỗi ra. Đưa tay phải vòng qua trước thân người và ở bên dưới cánh tay trái. Nắm đấm xoay xuống dưới và ở ngay phía trên hông trái. Giữ người thẳng, hai đầu gối cong, sẵn sàng di chuyển tới trước.

Bước 3:



Bây giờ chân phải bước lên. Cố gắng giữ thẳng thân mình cho đến thời điểm cuối cùng. Vừa khi bàn chân phải chạm đất. Vạt cánh tay đỡ từ bên hông di ngang qua ngực ra phía ngoài, kết hợp đồng bộ với xoay hông và ngực 45° về hướng đỡ để gia tăng sức mạnh cho đòn đỡ. Khi kết thúc nắm đấm, tay đỡ phải thẳng hàng với đầu gối chân trước.

* Nhìn từ mặt bên:

Đầu ngẩng cao, mắt nhìn về phía trước, không được để cùi chỏ tay đỡ quá gần với thân mình, bạn sẽ bị trúng đòn tấn công của đối phương.



5. Đỡ bằng cạnh bàn tay (Shuto uke):

Đây là kỹ thuật đỡ được sử dụng trong một tình thế có tầm rộng, chủ yếu để phòng thủ chống lại đòn tấn công vào chân thủy. Đây là kỹ thuật khó, các môn sinh mới tập thường phải trải qua một cách khó khăn mới thực hiện được kỹ thuật này chính xác. Lợi điểm của kỹ thuật đỡ này là bạn luôn ở tư thế “sẵn sàng” phản công tức thì.



Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn sau, với chân trái đưa lên trên. Để ý các gót chân đều nằm trên cùng một đường thẳng. Giữ lưng thẳng, bàn tay phải ngửa lên và để phía trước ngực. Tay trái đưa ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống, cùi chỏ cong lại .



Bước 2:

Chân phải bước lên (điểm trung chuyển) đồng thời duỗi thẳng cánh tay trái ra phía trước ngực, cùng lúc đưa tay phải vòng qua lên cạnh tai phía đối diện và lòng bàn tay hướng vào má. Thân mình giữ thẳng và đầu gối cong lại.



Bước 3:

Hai tay giữ nguyên tư thế, chân phải bước lên thực hiện thế Tấn sau. Cùng lúc xoay gót chân trái sang bên 90° , đồng thời chém mạnh cánh tay đỡ chéo xuống theo đường vòng cung, đi ngang qua mặt xoay cổ tay và dừng lại ở điểm thẳng hàng với đầu gối. Cùng lúc đó, kéo nhanh tay trái về, bàn tay duỗi ra và để vào vị trí ở trước ngực, lòng bàn tay hướng lên trên.

*** Nhìn từ mặt bên:**

Các bàn chân phải vuông góc với nhau và trọng lượng cơ thể dồn về chân sau. Cánh tay kia giật lùi về thật nhanh để trước ngực, lòng bàn tay mở hướng lên và ngang hàng với cùi chỏ của cánh tay đỡ. Cánh tay đỡ hơi cong lại, không được duỗi thẳng ra quá vì sẽ làm giảm sức mạnh và cú đỡ mất hiệu quả.

*** Những điều cần nhớ:**

- Trong lúc thực hiện kỹ thuật đỡ, các ngón tay phải gồng cứng và ép sát chặt vào nhau, và ngón cái phải gập cong sát vào bàn tay.
- Khi kết thúc động tác đỡ, phải kiểm tra lại bàn chân trước, đầu gối, cùi chỏ tay đỡ và cằm phải thẳng hàng.

CHƯƠNG 6

KỸ THUẬT ĐÁ – GERI

Trong Karate, chân cũng là vũ khí vô cùng quan trọng và lợi hại. Chân dài và nặng hơn tay nên tầm hoạt động để tấn công vào đối phương rộng lớn hơn. Cũng chính điều này làm cho đối phương chống đỡ rất khó khăn.

Đừng bao giờ có ý nghĩ rằng trừ phi phải có đôi chân cực kỳ dẻo dai mới có thể đá cao vút được. Hiệu quả của đòn đá không nằm ở chiều cao mà bạn đá tới được. Và lại đầu không chỉ là một điểm để bạn tấn công duy nhất. Karate bao gồm nhiều loại kỹ thuật đá có sức công phá dữ dội để tấn công trực tiếp vào háng, đầu gối và ống quyển.

Đĩ nhiên, phải nói là nếu bạn có đôi chân thật dẻo, bạn sẽ thực hiện được kỹ thuật đá rất hiệu quả và dễ dàng hơn, đồng thời cũng giúp tăng thêm tốc độ của cú đá. Do đó bạn phải thường xuyên tập luyện kéo giãn, kéo giãn và khi kết thúc buổi tập hãy cố gắng kéo giãn thêm nữa.

Trong khi đó, đặc biệt đòi hỏi phải giữ thăng bằng, do đó phải quan tâm đến bàn chân trụ vì bàn chân trụ phải mang chịu trọng lượng của toàn thân, nên cơ bắp ở chân và hông cũng như sức chống đỡ của đầu gối rất dễ bị tổn thương nếu bạn không làm nóng và khởi động tốt trước khi tập, hoặc không tập đúng kỹ thuật. Các môn sinh mới tập võ sẽ nhận thấy rằng khi luyện tập kỹ thuật đá, nó đòi hỏi nhiều yếu tố kỹ thuật căn bản nhất. Ở giai đoạn này, các bạn nên cố gắng học hỏi thêm những động tác hoàn toàn mới. Tốt nhất là nên tập thật chậm, từ từ

để phát triển sức mạnh cho đôi chân và giữ thăng bằng cho tốt.

Trong phần này chúng ta sẽ tham khảo 4 kiểu đá căn bản, trong lúc luyện tập các bạn nên lưu ý những điều sau:

- Luôn luôn hành động thật nhanh, đầu gối nâng cao. Nếu chậm hoặc quá thấp, cú đá sẽ thất bại.
- Đòn đá sẽ di chuyển một đoạn khá dài trước khi đến mục tiêu. Cho nên nếu bạn biểu lộ qua nét mặt, nghiêng người hay thêm vào các động tác dư thừa, cú đá sẽ ít có cơ hội thành công.
- Với bất kỳ kỹ thuật đá nào, đá quất hay đá tống, chân đá phải được rút về mạnh mẽ, đặt bàn chân xuống đất càng nhanh càng tốt.

1. Đá quất trước (Mae geri):

Đá quất trước là kỹ thuật đá đầu tiên được dạy cho các môn sinh mới tập võ, đây là kỹ thuật đá dễ nhất. Đá tới trước có thể thực hiện từ tư thế đứng bất động hoặc là với chân trước hoặc chân sau, hay nó có thể thực hiện trong lúc đang di chuyển tới trước, thường được dùng để đá trực tiếp vào đầu, thân mình hay háng của đối phương.



Bước 1:



Ở tư thế sẵn sàng, chân trái bước lên thực hiện thế Tấn trước. Hai tay thủ thế tự do. Ở thời điểm này, buông lỏng thân mình, đặc biệt là 2 vai. Mọi sự căng cứng của cơ bắp trong lúc này sẽ làm cú đá chậm lại.

Bước 2:

Giữ nguyên tư thế này, bắt đầu nâng đầu gối chân phải lên cao thật cao, đồng thời cong các đầu ngón chân của chân đá ra phía sau càng xa càng tốt. Vào giai đoạn trung chuyển này, đầu gối chân trụ hơi cong, giữ thăng bằng và hoạt động như một lò xo. Giữ cho 2 hông vuông góc với mục tiêu.



Bước 3:

Chân phải quất mạnh ra ngoài theo đường thẳng đến mục tiêu, đồng thời đẩy cả 2 hông về hướng tấn công. Sử dụng ức bàn chân làm bề mặt va chạm của cú đá. Lưu ý không được gồng cứng chân trụ, đầu gối chân trụ hơi cong để hấp thu phản lực của cú đá khi chạm vào mục tiêu.



Bước 4:

Sau khi đã vào mục tiêu, thì rút ngay chân đá về thật nhanh, kéo đầu gối về lại vị trí điểm trung chuyển. Có cảm giác bắp chân ép sát vào đùi, muốn vậy phải rút chân về lại thật nhanh và chính xác rồi kéo đầu gối về ở tư thế ban đầu và xoay lại tấn cũ.

*** Nhìn từ phía mặt trước:**

Cú đá phải thẳng ra tới trước, thẳng hàng với cằm, không được xoay người khi đá ra, đầu gối chân trụ cong và luôn luôn giữ thân mình vuông góc với mặt đất.

*** Điểm đánh:**

Kéo các ngón chân cong lại ngược về phía sau và dùng ức bàn chân làm điểm va chạm khi đá vào mục tiêu. Lưu ý luôn hướng bàn chân về phía mục tiêu, như thế bạn sẽ không bao giờ đá trúng bằng gan bàn chân.



*** Những điều cần nhớ:**

- Khi bắt đầu đá, dùng tỏ dấu hiệu làm cho đối phương nhận biết bằng các động tác dư thừa như vung tay hoặc đầu sớm nghiêng về hướng đá.
- Phải đẩy cả 2 hông khi tung cú đá ra.
- Không bao giờ ngã người ra sau để đá được cao hơn. Điều này tùy thuộc vào việc nâng đầu gối càng cao, tầm đá sẽ xa và cao hơn.

2. Đá tổng ngang (Yoko geri):

Là kỹ thuật đá tổng mạnh ra đến mục tiêu theo một đường thẳng, kỹ thuật này sử dụng cạnh bàn chân làm bề mặt va chạm, thường dùng để tấn công trực tiếp vào trung đẳng. Động tác này khó thực hiện thành thạo vì trong lúc chân đá tổng

mạnh ra thì cùng lúc chân trụ cũng phải xoay theo. Đây là kỹ thuật cần phải kiên trì luyện tập. Hãy khởi động và kéo giãn thật tốt trước khi tập.



Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước, với chân trái bước lên trên. Hai tay thủ thế tự do. Trước khi bắt đầu đá hãy nhớ giữ thẳng bằng và để ý đến chân và hông chuẩn bị hành động. Đứng gồng cứng 2 tay, phải để thư giãn và 2 cùi chỏ tựa vào bên hông.



Bước 2:

Đưa đầu gối chân phải lên cao, càng cao càng tốt, trong khi đó chân trụ hơi cong lại. Cố ý để đầu gối ở khoảng trống chính giữa 2 tay sao cho bạn không phải di chuyển chúng trước khi đá, nên bạn phải tập trung chú ý vào. Tương tự như đá trước, cong các ngón chân ngược ra sau càng xa càng tốt. Buông lỏng hai vai.

Bước 3:

Tống mạnh chân ra về mục tiêu và cùng lúc xoay bàn chân trụ 180° , dùng gót chân làm điểm tựa. Động tác xoay chân này rất quan trọng để giúp cho cú đá chính

xác, đồng thời cũng sử dụng lực xoay hông tối đa.

Lưu ý: giữ chân đá thẳng và đá bằng cạnh bàn chân.



Bước 4:

Vào thời điểm này, không nên phá hủy đòn đá bằng cách xoay trở lại vị trí ban đầu. Sau khi đá phải nhanh nhẹn rút chân đá về, nếu không đối phương sẽ có cơ hội chụp lấy chân và khống chế bạn.



*** Nhìn từ mặt trước:**

Lưu ý bàn chân trụ phải xoay mới sử dụng được lực xoay hông tạo thêm sức mạnh cho cú đá. Bàn chân đá hơi nghiêng để hướng cạnh bàn chân về mục tiêu. Thân mình thẳng. Mắt nhìn về đối phương.



*** Điểm đánh:**

Đá với cạnh của bàn chân. Ngón cái cong ngược ra phía sau như trong kỹ thuật đá trước. Nhưng các ngón khác phải cong xuống, điều này giúp cho bàn chân và cổ chân cứng cáp trước khi đá vào mục tiêu.

*** Những điều cần nhớ:**

- Hầu hết mọi người đều cố gắng rướn chân lên cao vào mục tiêu. Hãy tránh điều này bằng cách nâng đầu gối lên cao thì tầm đá sẽ cao.
- Nếu bạn nghiêng người ra xa mục tiêu thì lực đá sẽ càng yếu đi. Cố gắng giữ thân mình thẳng. Chiều cao không quan trọng - Lực đá và sự chính xác mới quan trọng.

3. Đá vòng cầu (Mawhashi):



Đây là một kỹ thuật đá đẹp mắt trong Karate, bàn chân đi theo đường vòng về phía trước vào mục tiêu, kỹ thuật này sử dụng việc xoay hông và sự vung mạnh đầu gối về trước mặt với ức bàn chân dùng để tấn công vào đầu, vào cổ, vào sườn v.v... Hông được buông lỏng là điều rất quan trọng giúp cho cú đá được chính xác

Bước 1:

Áp dụng tư thế Tấn trước, với chân trái đưa lên trên. Hai tay ở thế thủ tự do. Trước khi đá, phải quan sát kỹ mục tiêu và tập trung vào điểm đánh. Thư giãn cơ thể cho đến thời điểm va chạm.



Bước 2:

Nâng chân phải lên, hướng về một bên, người giữ thẳng đứng nghiêng. Cong các ngón chân của bàn chân đá về phía sau, uốn cong mắt cá chân và gập sâu đầu gối. Chân trụ hơi cong. Ở tư thế này rất dễ bị mất thăng bằng, do đó bạn nên tập luyện ban đầu thật chậm để kiểm tra được các động tác cho chính xác.





Bước 3:

Chân phải đá tổng mạnh ra phía trước. Cùng lúc xoay hông bằng cách dùng gót chân trụ làm điểm tựa xoay đi 180° . Bàn chân di động theo đường vòng đánh trở vào mục tiêu, thẳng tới trước mặt thân người.

Bước 4:

Kéo nhanh chân đá trở về lại, sau khi đá. Bây giờ bạn có thể bước tới trước hoặc bước ra sau. Một lỗi thông thường hay mắc phải là rướn gót chân trụ để đá được cao hơn. Đừng bao giờ làm như thế, sự kiện này làm suy giảm sự thăng bằng, và cú đá rất yếu không có kết quả.

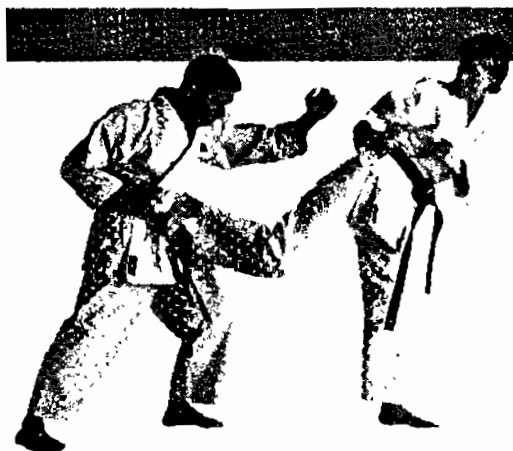


*** Những điều cần nhớ:**

- Khi đá ra, phải nhớ xoay chân trụ, điều này giúp cho bạn kết hợp được lực xoay của hông và đạt được sức mạnh tối đa.
- Có rất nhiều xương ở bàn chân và kỹ thuật đá này thường va chạm mạnh với cùi chỏ, do đó phải luyện tập cho thật chính xác để tránh bị tổn thương.

4. Đá sau (Ushiro geri):

Đá sau là một kỹ thuật đá đầy thách thức với các môn sinh, vì nó đòi hỏi chân trụ phải vững chắc và giữ thăng bằng tốt khi xoay người lại phía sau, lưng đối diện với đối phương. Điểm quan trọng là cú đá phải thực hiện nhanh chóng và đúng thời điểm. Đây là kỹ thuật đá dũng mãnh vì kết hợp được lực xoay của thân mình và hông về hướng đá. Trước khi đá cũng như trong quá trình thực hiện động tác, phải luôn luôn chú ý quan sát đối phương





Bước 1:

Bắt đầu từ tư thế Tấn trước, với chân trái đưa lên trên và 2 tay thủ thế tự do. Ngay thời điểm trước khi bắt đầu đá, thu hẹp bớt khoảng cách của 2 chân, để động tác xoay người được thực hiện dễ dàng hơn. Toàn bộ kỹ thuật phức tạp này phải được thực hiện một cách trôi chảy, không được ngập ngừng.

Bước 2:

Kéo chân đá lên (chân sau) gần với chân trụ và nhét bàn chân vào phía sau đầu gối chân trụ, chân trụ buông lỏng và giữ hông thẳng bằng. Nếu bạn gồng cứng chân trụ và hông nâng cao lên thì có khả năng bị mất thăng bằng trong khi chú ý vào mục tiêu để chuẩn bị đá.



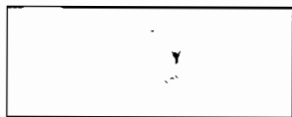
Bước 3:

Xoay người lại 180° theo chiều kim đồng hồ, dùng gót chân làm điểm tựa, giữ cho chân đá quán chặt vào chân trụ. hông vẫn giữ nguyên mức độ. Lực xoay chủ yếu xuất phát do xoay mạnh lực của hông chứ không phải xoay vai. Cùng lúc quay đầu lại qua vai nhìn về đối phương.



Bước 4:

Chân trụ cong lại, đá mạnh chân phải ra thẳng vào mục tiêu. Thân mình không được nghiêng về bên phải hoặc bên trái, vì sẽ làm suy yếu và mất cân bằng vào thời điểm va chạm vào mục tiêu. Sau khi hoàn tất cú đá, phải thu chân lại ngay và nhanh chóng xoay người lại 180° trở về vị trí ban đầu.



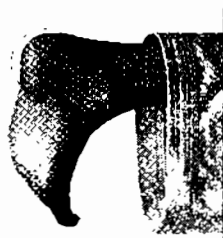


*** Nhìn từ mặt trước:**

Lưu ý cổ găng giữ thân mình thẳng khi thực hiện cú đá, và vẫn tiếp tục quan sát đối phương.

*** Điểm đánh:**

Sử dụng gót bàn chân. Nếu bàn chân hướng xuống đất, uốn cong bàn chân để bàn chân cứng cáp. Vào thời điểm va chạm phải gồng cứng cổ chân.



*** Những điều cần nhớ:**

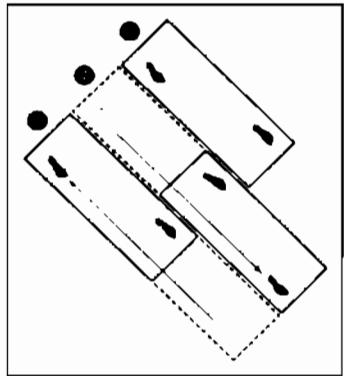
- Tránh nghiêng người quá xa với chiều hướng cú đá, sẽ làm suy yếu và giảm thẳng bằng.
- Khi xoay người đá, phải thực hiện thật nhanh và dứt khoát, không để bị rơi vào tình thế bất lợi vì bạn đang quay lưng về phía đối phương.

CHƯƠNG 7

NHỮNG ĐÒN KẾT HỢP

1. Trường hợp 1:

Đòn kết hợp kỹ thuật đánh - đỡ là cách đơn giản nhất để môn sinh tập luyện đấm và đỡ trong phạm vi nhỏ. Kỹ thuật kết hợp này bao gồm các bước cách đấm và cách đỡ. Mỗi một động tác đều được phối hợp với việc xoay hông và tư thế tấn vững chắc. Kiểm tra kỹ các động tác và tư thế cho thật chính xác trước khi thực hiện.



Bước 1:

Đứng tư thế Tấn trước, với chân trái đưa lên trên và cánh tay trái đưa chéo xuống về phía trước. Lưu ý, khi bắt đầu bước lên, thì đẩy mạnh chân sau lên.

Bước 2:

Khi bước chân vừa chạm đất thì tay phải tung cú đấm ra, thân mình thẳng góc với mục tiêu, và chân sau gồng cứng.



Bước 3:

Bây giờ đẩy chân phải, đưa chân trái lên vào thế Tấn trước. Cùng lúc khi vừa chạm đất, đưa tay trái lên cao vào thế đỡ thượng đẳng. Luôn luôn xoay hông và ngực 45° về hướng đánh, khi bước lùi ra sau không được nghiêng thân mình để tăng tốc độ khi bước, mà phải sử dụng cơ bắp ở chân để đẩy người tới trước.

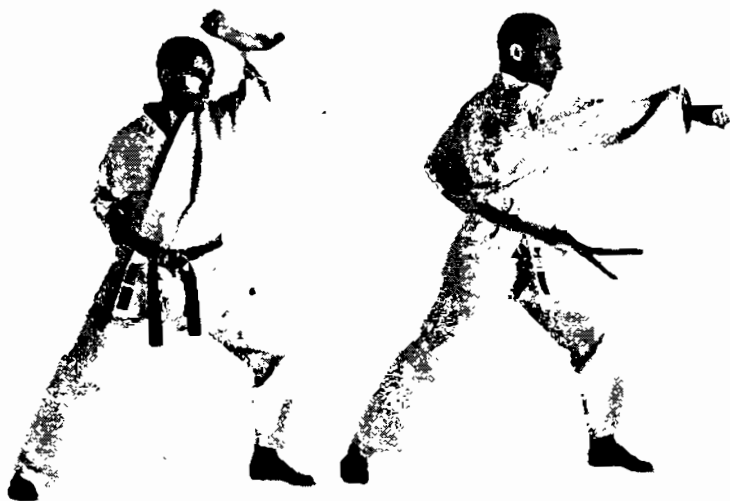
Bước 4:

Bây giờ phản công lại với thế đấm nghịch (xem bài Gyaku zuki) khi đấm ra, phải gồng cứng chân sau, xoay hông và ngực, đồng thời rút nhanh tay kia về bên hông. Thân mình thẳng góc với hướng đánh.

Bước 5:

Kết thúc bài kết hợp, đưa cánh tay trái đỡ ra phía trước chệch xuống đất. Lúc này không di chuyển hông quá

sớm, đưa cánh tay đỡ lên trong tư thế chuẩn bị. Và chỉ trong giây phút cuối cùng trước khi hoàn tất cú đỡ, mới xoay hông 45° về hướng đánh.



5

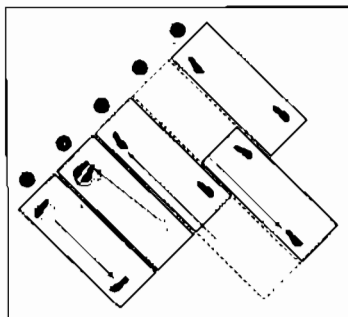
*** Những điều cần nhớ:**

- Tuyệt đối không được nghiêng người để hỗ trợ sự di chuyển.
- Khi thực hiện cú đâm nghịch, lưng phải thẳng và vận dụng sức mạnh của động tác xoay hông và ngực.



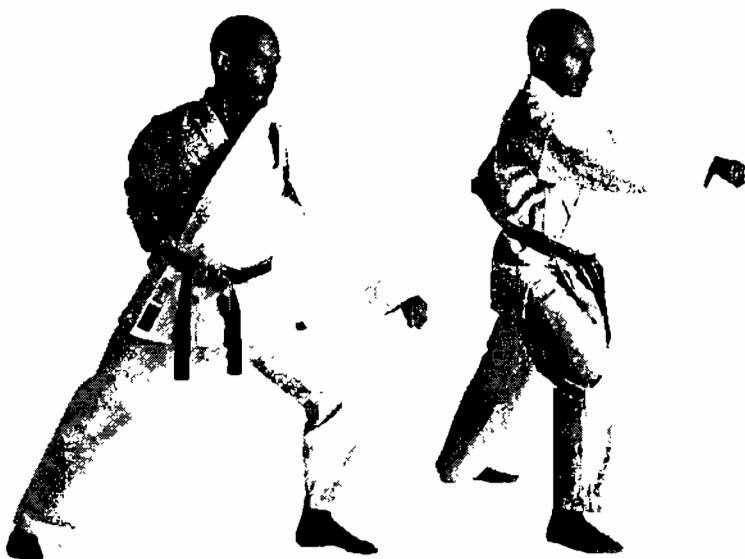
2. Trường hợp 2:

Đòn kết hợp này nhằm giúp các bạn phát triển khả năng thay đổi hướng tiến công và chuyển đổi các thế tấn công qua lại với nhau cho thật nhuần nhuyễn và dễ dàng.



Bước 1:

Bắt đầu bằng tư thế Tấn trước với chân trái để lên trên, tay trái nắm lại đưa ra phía trước và chếch xuống đất. Hãy nhớ luôn luôn dùng chân sau để đẩy người lên khi bước tới.



Bước 2:

Chân sau bước lên và thực hiện cú đâm lao tới vào trung đẳng. Nhớ không được nhấc hông lên, cố gắng thực hiện động tác thật nhanh, thật mạnh. Hai chân gồng cứng vào thời điểm va chạm.

Bước 3:

Bây giờ mở lòng bàn tay phải ra, rút nắm đấm tay trái về đưa sang phía bên kia khuôn mặt, đẩy gót chân phải, bước lùi về phía sau và đưa cánh tay trái ra theo tư thế đỡ từ ngoài vào trong. Khi vừa đặt chân xuống nhớ xoay người sang 45° .



Cú đỡ phải hoàn tất cùng lúc với bàn chân bước. Lưu ý mặc dù bạn bước lùi ra sau nhưng bạn vẫn phải đẩy trọng lượng cơ thể về phía trước để hoàn tất cú đỡ. Đầu gối chân trước cong.

Bước 4:

Chuẩn bị thế tấn công bằng cùi chỏ (Empi). Giữ hông thẳng bằng, lướt bàn chân trái trở về cạnh bàn chân phải, cùng lúc xòe bàn tay trái ra, lòng bàn tay hướng lên, đưa chéo qua trước thân mình. Mặt nhìn về hướng

đối phương.

Bước 5:

Bây giờ, tổng mạnh cùi chỏ về phía đối phương, lướt bàn chân trái ra vào thế Tấn kỵ mã. Chỉ sử dụng lực đẩy của đầu gối khi chuyển thế tấn và cùng lúc hoàn thành thế đánh. Lưu ý bàn tay mở lúc này chuyển sang thành nắm đấm và xoay cổ tay vào thời điểm va chạm.



Bước 6:

Từ vị trí này, thực hiện kỹ thuật tấn công bằng lưng nắm đấm (Uraken). Khi hoàn tất thế đánh, rút nhanh tay trở về vị trí ban đầu như ở bước 5.

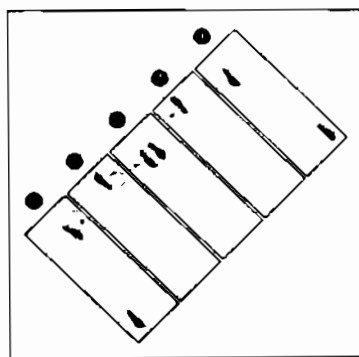


* Những điều cần nhớ:

- Bước 4 là bước trung chuyển. Trong lúc tấn công, chỉ dừng ở vị trí này trong chốc lát, rồi sau đó thực hiện đòn tấn công. Khi kỹ năng của bạn đã nâng cao, thì điểm trung chuyển này chỉ kéo dài trong tích tắc.
- Giữ mức độ thăng bằng, không nhắc người lên hay hạ xuống sẽ không đạt được sức mạnh tối đa.
- Khi thực hiện các thế đánh, phải gồng cứng các cơ bắp ở chân để tạo sức mạnh vững chắc cho thế tấn. Nhớ xoay bàn chân vào trong và đẩy đầu gối hướng ra ngoài và không nghiêng người ra sau.
- Khi tung cú đấm ra, không được đẩy vai lên. Phải kết hợp với lực đẩy của ngực và hông về hướng đánh.

3. Trường hợp 3:

Đây là kỹ thuật phối hợp khá phức tạp, có tác dụng phát triển thế cân bằng ở trên cao và hông dẻo dai. Có thể áp dụng với tất cả các loại kỹ thuật đá, hoặc thực hiện xen kẽ lẫn nhau đều được



Bước 1:

Bắt đầu từ thế Tấn trước, với chân trái đưa lên trên, hai tay ở thế thủ tự do.



Bước 2:

Giữ lưng thẳng, đưa bàn chân trước lên cao và thực hiện thế đá tổng ngang bằng chân trái (Yoko Giũ lưng thẳng, đưa bàn geri). Mặt hướng về mục tiêu và buông lỏng 2 cánh tay và phần trên thân mình.



Bước 3:

Rút chân về, vẫn giữ cao đầu gối, rồi sau đó hạ bàn chân trái xuống bên cạnh bàn chân phải. Đồng thời cánh tay phải nắm lại đưa chéo ra phía trước, động tác hoàn tất khi chân vừa chạm đất. Hai đầu gối cong, toàn thân gồng cứng vào thời điểm này.



Bước 4:

Từ vị trí này, nâng đầu gối chân phải lên cao thật nhanh và thực hiện kỹ thuật đá vòng cầu (Mawashi geri). Lưu ý, đầu gối chân đá nâng lên càng



cao càng tốt và không được nghiêng người ra quá xa mục tiêu để rỗng đá cho cao. Rút chân đá về thật nhanh, nhưng đầu gối vẫn giữ ở trên cao.



Bước 5:

Bây giờ mới hạ đầu gối chân phải xuống và thực hiện thế Tấn trước với chân phải bước lên trên. Khi bàn chân vừa chạm đất, đẩy hông bên trái về phía trước và thực hiện thế đấm nghịch bằng tay trái (Gyaku zuki)

**** Những điều cần nhớ:***

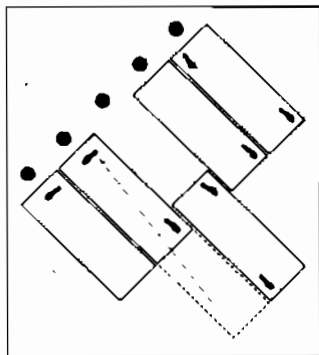
- Không được nắm chặt nắm đấm khi thực hiện cú đá, vì sẽ làm căng cứng và động tác bị chậm lại.
- Khi thực hiện kỹ thuật đá, người không được nghiêng về phía sau làm bàn chân trụ nhấn khỏi mặt đất, hoặc bị trượt ra khỏi vị trí.
- Vào thời điểm này, chiều cao của tâm đá thật sự không quan trọng bằng việc thực hiện đúng thao tác kỹ thuật. Sau này mới quan tâm và luyện tập để cú đá được cao hơn.
- Đây là kỹ thuật phối hợp rất khó, các bạn nên kiên trì luyện tập để động tác được đồng bộ nhẹ nhàng và trôi chảy.

4. Trường hợp 4:

Đây là kỹ thuật phối hợp các đòn đá, đỡ và đánh. Ban đầu tập luyện tấn công không được thực hiện nhanh chóng một loạt các chuỗi động tác liên tiếp nhau, mà khi kết thúc mỗi động tác kỹ thuật phải kiểm soát lại trước khi tiếp tục. Thực hiện động tác chính xác rất quan trọng.

Bước 1:

Bắt đầu từ thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do.





Bước 2:

Nâng đầu gối chân phải lên cao và thực hiện cú đá tổng trước (Mae geri)

Bước 3:

Rút chân đá về lại cho thật nhanh, giữ vững thăng bằng và sau đó chân phải bước lên vào thế Tấn trước. Khi bàn chân vừa đặt xuống đất, thì thực hiện ngay đòn đánh thốc cùi chỏ lên trên (Age empi).



Bước 4:

Dùng sức đẩy của bàn chân phải, bước lùi ra sau, thực hiện tư thế Tấn sau với chân trái ở trước và đỡ bằng cạnh bàn tay (Shuto uke)

Khi vừa đặt chân xuống sàn, phải nhớ chuyển trọng tâm của cơ thể về chân sau và các gót chân phải nằm trên cùng một đường thẳng.



Bước 5:



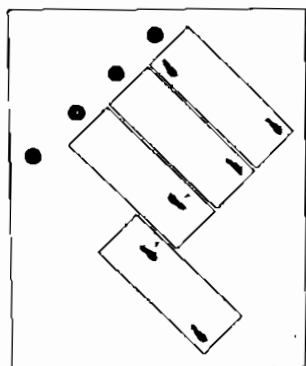
Kiểm tra lại thế tấn và thế cân bằng. Bây giờ, không được di chuyển chân sau. Nâng đầu gối chân trước lên và thực hiện cú đá tổng ngang (Yoko geri) khi kết thúc, phải thu chân lại thật nhanh, gập gối trở về vị trí ban đầu, rồi bước lên vào tư thế Tấn trước.

*** Những điều cần nhớ:**

- Khi đá, chân trụ phải cong, điều này sẽ giúp bạn không thể nhắc người lên để làm mất thế cân bằng.

- Khi tấn công bằng cùi chỏ, nhớ giữ cánh tay ép sát vào bên đầu.
- Trong suốt quá trình thực hiện các động tác kỹ thuật phối hợp, mặt luôn luôn nhìn về phía đối phương.

5. Trường hợp 5:



Đây là kỹ thuật kết hợp nhằm phát triển sự mềm dẻo của hông và sự cân bằng cũng như thực hiện kỹ thuật đá cho chính xác. Khi đá luôn luôn nhắm vào mục tiêu không được lơ đãng và thiếu tập trung, tưởng tượng có 1 đối thủ trước mặt, và tấn công vào các điểm thiết yếu.

Bước 1:

Bắt đầu từ tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do.



Bước 2:

Sử dụng tay phải để tấn công, đánh bằng cạnh bàn tay (Shuto uchi) vào mặt của đối phương, xoay ngực và hông về hướng đánh. Để tăng thêm sức mạnh cho cú đánh, giật mạnh cánh tay kia thật mạnh về bên hông trái.



Bước 3:

Để cánh tay đánh ra phía trước, và thực hiện cú đá trước bằng chân phải (Mae geri) vào trung đẳng của đối phương. Không buông tay phải xuống khi đá, giữ yên và tập trung vào thao tác - Điều này không dễ, bạn phải cố gắng



Bước 4:

Giữ yên mức độ của hông, chân trụ cong xuống. Rút chân đá về lại thật nhanh, đồng thời xoay người theo chiều kim đồng hồ 180° và quán bàn chân phải vào phía sau chân trái. Bây giờ bạn đang ở tư thế sẵn sàng cho đòn tấn công bằng kỹ thuật đá sau (Ushiro geri). Mặc dù quay lưng lại đối phương, nhưng vẫn phải duy trì mắt nhìn về đối phương.

Bước 5:

Tống gót chân phải ra ngoài vào mục tiêu, buông lỏng phần trên của cơ thể, vào thời điểm va chạm, gồng cứng đầu gối của chân đá.



Bước 6:

Thu chân đá về thật nhanh, sau đó chân phải bước lên vào tư thế Tấn trước. Khi chân vừa đặt xuống, dùng cánh tay trái thực hiện cú đánh thốc cùi chỏ tới trước (Mawashi empi) tấn công vào mặt của đối phương, sau đó trở về vị trí xuất phát ban đầu. Khi tập lên giai đoạn trung cấp, bạn có thể gia tăng số lần đá của 1 chân lên nhiều lần liên tiếp mà không hạ chân xuống. Lưu ý đây chỉ là bài tập luyện. Các bạn hãy cố gắng lên.



CHƯƠNG 8

KỸ THUẬT GIAO ĐẤU (KUMITE)

Khi mới bắt đầu tập võ, chắc hẳn các bạn rất thích giao đấu với nhau, điều này không hẳn là ý kiến hay vì ở giai đoạn cơ bản này các bạn chưa thể điều chỉnh được khoảng chính xác, thời điểm ra đòn và đặc biệt quan trọng là chưa thể kiểm chế được bản thân đủ để cho phép thi đấu tự do với nhau. Trong quá trình luyện tập giao đấu có những điều bạn cần phải luôn luôn tuân thủ không bao giờ thay đổi như:

- *Tinh thần:* Cho dù bạn rất mệt, bạn đang bị tổn thương ở đâu, hoặc đối phương có to lớn và giỏi hơn bạn, bạn không bao giờ được phép rút lui. Phải chiến đấu cho đến khi có mệnh lệnh bảo “Dừng lại”.

- *Khoảng cách:* Luôn luôn nhớ rằng, nếu khoảng cách quá gần, bạn sẽ có ít thời gian hoặc không có thời gian để phản ứng lại. Nếu khoảng cách xa quá, đòn phản công sẽ yếu hoặc không có hiệu quả.

- *Thời điểm:* Giải quyết tình huống đúng lúc, đúng tư thế kỹ thuật. Khả năng này có được do quá trình luyện tập hàng năm vào do sự tập trung tối đa.

❖ Tập giao đấu 3 bước:

Đây là kỹ thuật giúp cho môn sinh bắt đầu tập giao đấu với nhau. Người tấn công sẽ báo trước cho biết các vùng, các điểm mà anh ta sẽ đánh vào, rồi sau đó tấn công liên tiếp 3 đòn vào mục tiêu. Người tự vệ sẽ thực hiện các động tác đỡ những đòn tấn công này rồi sau đó phản công lại sau thế đỡ thứ ba. Sau đó đổi vai rồi bắt đầu lại từ đầu.

❖ Tập giao đấu 1 bước:

Đây là giai đoạn kế tiếp. Người tấn công sẽ cho biết mục tiêu tấn công, nhưng chỉ phát đòn ra 1 lần, và người tự vệ sẽ đỡ và phản công lại ngay. Tại thời điểm này, người bảo vệ sẽ có nhiều thế đỡ và phản công bằng tay, hãy giao đấu trong sự sáng tạo của mình.

❖ Tập giao đấu bán tự do:

Đây là giai đoạn cuối cùng trước khi được giao đấu tự do. Người tự vệ sẽ gặp khó khăn nhiều hơn. Người tấn công sẽ di chuyển vòng quanh và đánh đòn như, thăm dò tìm cơ hội. Cả 2 người tấn công và tự vệ bây giờ bắt đầu phát triển kế sách sẽ giúp họ trong giao đấu tự do.

❖ Tập giao đấu tự do.

Đối với hầu hết các môn sinh, đây là cơ hội để tích lũy kinh nghiệm. Có nhiều quy định trong giao đấu tự do chủ yếu để bảo vệ sự an toàn cho đấu thủ và không gây trở ngại cho việc phát triển khả năng giao đấu tự do của bạn. Không bao giờ được phép tự mãn, luôn luôn đẩy mình vào tình huống khó khăn hơn, cố gắng tìm kiếm cái mới, đừng ngại sợ bị trông là ngớ ngẩn. Giao đấu với tất cả mọi người khi có cơ hội, tạo điều kiện cạo sát để tích lũy thêm nhiều kinh nghiệm.

1. Giao đấu 3 bước vào thượng đẳng:

Trong giao đấu 3 bước, cả người tấn công và người tự vệ phải quy ước với nhau thật rõ ràng. Khi bạn tấn công, người tự vệ phải biết điểm đánh và dùng đúng kỹ thuật đỡ. Vào thời điểm đánh phản công. Phải dùng hết sức mạnh và đánh vào điểm đã định trước, nhưng phải kiểm soát được động tác của mình.

1. Đứng thẳng người ở tư thế tấn sẵn sàng. Người tấn công đứng ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Bạn đứng ở vị trí có khoảng cách vừa đủ đúng tầm để người tấn công sẽ bước lên và thực hiện được đòn tấn công của mình. Ước lượng được khoảng cách để tấn công hoặc phòng thủ là điều vô cùng quan trọng.



Người tự vệ

Người tấn công

2. Người tấn công bước lên và dùng tay phải đâm vào mặt bạn. Cùng lúc ấy bạn đưa tay lên đỡ theo thế thượng đẳng (Age uke). Khi đỡ, nhớ cổ tay bạn sẽ va chạm với cổ tay của người tấn công.



3. Tiếp tục, người tấn công dùng tay trái bước lên lao tới đâm vào mặt. Bạn bước lùi lại và đưa tay phải lên cao để đỡ.



4. Người tấn công tiếp tục đâm lao tới lần cuối cùng vào mặt bạn. Bạn bước lùi lại và đưa cánh tay trái lên đỡ. Vào thời điểm này, cả 2 bên cùng kiểm tra lại khoảng cách có đủ gần để thực hiện lại đòn phản công cho thật hiệu quả.

5. Bây giờ đến lượt bạn phản công bằng tay phải với cú đâm nghịch (Gyaku zuki) nhắm vào chân thủy của đối phương. Kết hợp đồng bộ với lực xoay hông và ngực đúng thời điểm. Khi vừa chạm mục tiêu thì hét lớn "Kiai" thật to và mạnh.



* Những điều cần nhớ:

Mỗi lần thực hiện động tác đỡ, người tự vệ phải xoay người đi 45° để che bớt vùng điểm đánh mà người tấn công sẽ đánh vào. Đây là điều rất quan trọng chuẩn bị cho việc phản công.

2. Giao đấu 3 bước vào trung đẳng:

Giữ đúng khoảng cách trong suốt thời gian giao đấu và thực hiện đúng thao tác kỹ thuật.

1. Đứng ở tư thế tấn sẵn sàng. Người tấn công đứng thế Tấn trước với chân trái để lên trên và báo trước điểm sẽ tấn công.



Người tự vệ



Người tấn công

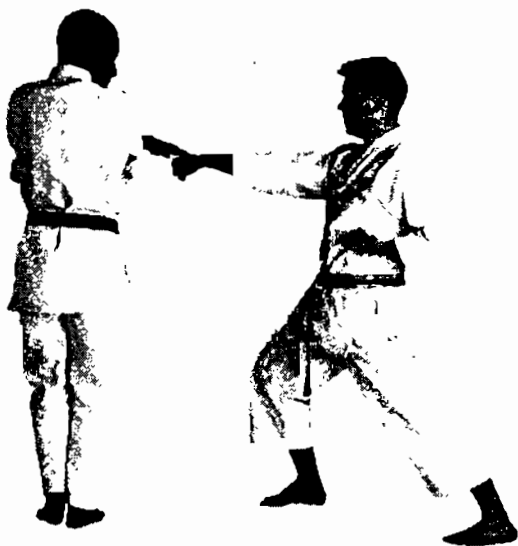
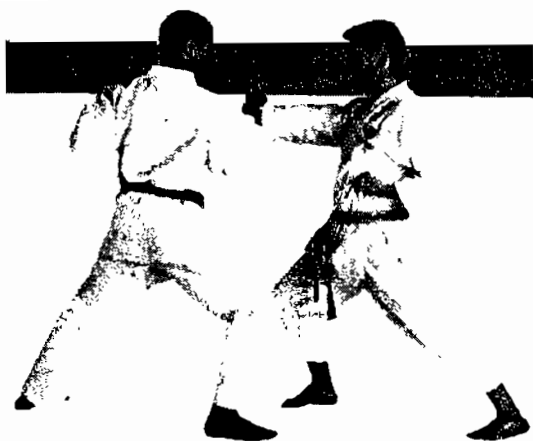
2. Người tấn công bước lên phía trước đâm lao tới (Oi zuki) vào ngực của bạn. Bạn bước lùi chân trái ra sau và dùng tay phải để đỡ theo thế đỡ từ ngoài vào trong (Ude uke)



3. Người tấn công tiếp tục bước lên tấn công, đâm vào vùng trung đẳng. Lần này, bạn bước lùi chân phải ra sau và đỡ thế từ ngoài vào trong bằng tay trái.



4. Người tấn công bước lên đấm lao tới lần cuối cùng. Bạn né đòn bằng cách bước lùi chân trái ra sau và đỡ từ ngoài vào trong bằng tay phải. Trong cả 3 lần đỡ, đều phải cố gắng sử dụng lực xoay của cổ tay để làm lệch đi hướng tấn công của đối phương càng nhiều càng tốt.



5. Bạn lướt bàn chân phải trở về và đồng thời chuẩn bị phản công bằng cùi chỏ tay phải. Lưu ý mắt luôn quan sát đối phương và giữ nguyên mức độ khi di chuyển.

6. Bảy giờ phản công vào chân thủy của đối phương. Đẩy chân phải vào tư thế Tấn trước, cùng lúc đánh thế cùi chỏ vào mục tiêu, gồng cứng cơ bắp ở chân để hấp thụ phản lực. Nhớ hét lớn "Kiai".



*** Những điều cần nhớ:**

Bạn không được bỏ qua bước thứ 5, đây là điểm trung chuyển để chuẩn bị phản công nhưng phải được thực hiện liên tục không được ngắt ngừng.

3. Giao đấu 1 bước vào thượng đẳng:

Luôn luôn giữ khoảng cách đúng tầm. Người tự vệ sẽ thực hiện một loạt thay đổi thế tấn để sử dụng kỹ thuật đá. Để thực hiện đúng chuỗi thao tác này cần phải luyện tập cả năm. Ban đầu tập chậm, rồi nhanh dần cho đến khi nhuần nhuyễn.

1. Đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công ở thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Người tấn công có trách nhiệm kiểm tra lại khoảng cách của mình sao cho đúng tầm tấn công.



Người tự vệ

Người tấn công



2. Người tấn công hét lớn lên một tiếng rồi sau đó bước lên thực hiện cú đâm lao tới vào đầu. Người tự vệ bước lùi chân phải ra sau và đưa tay trái lên đỡ. (Age uke)

3. Bây giờ, bạn lướt bàn chân phải về tạo khoảng cách đúng tầm để phân công với cú đá vào đầu đối phương. Lưu ý, giữ lưng thẳng. Để làm đối phương suy yếu, dùng tay chụp lấy cánh tay đâm của đối phương và kéo về phía trước làm hẳn bị mất thăng bằng.



4. Tung cú đá vòng cầu bằng chân phải vào bên quai hàm của đối phương. Rút chân về lại thật nhanh và trở về vị trí ban đầu trong tư thế chiến đấu.



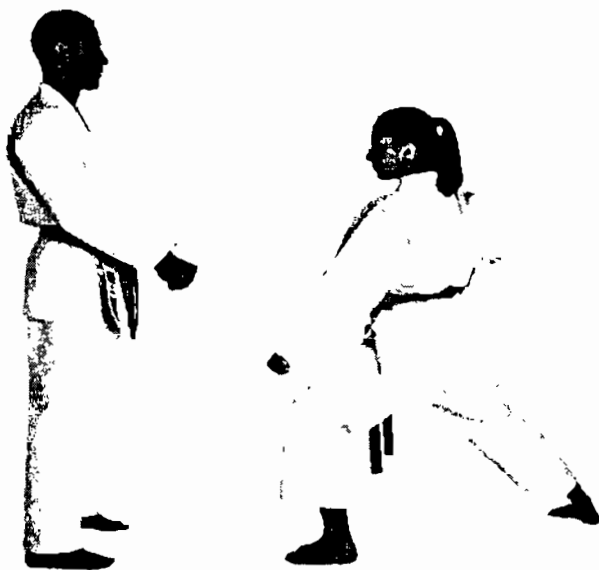
*** Những điều cần nhớ:**

- Cũng giống như các đòn phối hợp ở chương trước, các động tác được thực hiện nhuần nhuyễn, mềm mại, không được ngập ngừng.
- Không đỡ, thì sẽ không phản công. Nếu bạn không thực hiện đúng kỹ thuật đỡ, bạn sẽ không ở vào vị trí tấn công.

4. Giao đấu 1 bước vào trung đẳng:

Người tấn công sẽ đánh vào trung đẳng và bị phản công lại bằng đòn xia bàn tay vào cổ họng. Thực hiện thao tác cẩn thận vì khi bàn tay xia tới dễ trúng vào mắt, và không được để móng tay dài rất dễ bị tổn thương.

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công đứng ở tư thế Tấn trước với chân trái bước lên trên. Tập trung chú ý vào đối phương.



Người tự vệ

Người tấn công

2. Người tấn công la lên một tiếng rồi sau đó bước lên đâm lao tới bằng tay phải vào trung đẳng. Chân phải bước lùi lại và dùng tay trái quét mạnh xuống đỡ.



3. Bây giờ người tự vệ phản công lại bằng một đòn xia bàn tay vào cổ họng đối phương. Nhớ rút nhanh tay kia về bên hông để tăng tốc độ cho đòn đánh.



* Những điều cần nhớ:

Đòn tấn công này chỉ thích hợp với những vùng mềm yếu, dễ bị tổn thương trên cơ thể như cổ họng hoặc mắt. Nếu bạn xĩa bàn tay vào những vùng tiêu điểm cứng cáp, bàn tay sẽ bị tổn thương.



5. Giao đấu bán tự do - đá trước:

A- Trường hợp 1:

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công đứng ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do. Người tấn công lưu ý: chân dài hơn tay nên bạn không được đứng gần quá.



Người tự vệ

Người tấn công

2. Người tấn công hét lên một tiếng rồi tung chân phải đá vào bụng đối phương. Người tự vệ lập tức bước lùi chân phải ra sau và dùng tay trái đưa xuống đỡ. Trong lúc đỡ, cố gắng làm đối phương bị mất thăng bằng sao cho người tấn công bị lạc hướng trong chốc lát.



hàm của đối phương.

3. Khi người tấn công đặt chân phải xuống đất về phía trước, thì đưa năm ngón tay trái qua bên kia mặt của đối phương và rồi phản công bằng lưng bàn tay (Uraken uchi) đánh vào quai

4. Tiếp theo dùng cú đấm nghịch (Gyaku zuki) đánh vào chân thủy của đối phương. Nhớ phải kết hợp với lực xoay hông và ngực để đạt được sức mạnh tối đa cho cú đánh.



** Những điều cần nhớ:*

- Khi đỡ đòn đánh của đối phương và làm cho đối phương bị mất thăng bằng càng nhiều, thì đối phương sẽ càng có ít cơ hội để trở về vị trí chiến đấu, và thời gian phản công của bạn sẽ càng được kéo dài hơn.
- Đòn đỡ phải thật mạnh mẽ, cú va chạm có thể làm đau đòn đối phương và làm cho hắn e dè hơn.

B - Trường hợp 2:

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công đứng ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do.



Người tự vệ

Người tấn công

2. Người tấn công la lên một tiếng, rồi tung cú đá trước vào bụng đối phương. Cùng lúc ấy, người tự vệ bước chân phải sang ngang, đồng thời đưa tay trái xuống đỡ. Tư thế này giúp bạn tránh xa khỏi đòn tấn công của đối phương. Do đó nếu cú đỡ không thành công, đối phương sẽ đá hụt vào bên hông của bạn,



và đây là cơ hội tốt để làm đối phương mất thăng bằng.



3. Bây giờ, bạn tấn công bằng chân trái đá tổng ngang vào đầu của đối phương. Lưu ý nhớ gồng cứng chân đá, nhưng nhắm vào mục tiêu gần để được an toàn. Nếu bạn không thể đá vào đầu thì có

thể đá vào yếu điểm trên người của đối phương.



4. Ngay khi lui chân về, bước lên vào tư thế Tấn trước, và tấn công bằng đòn đánh thốc cùi chỏ vào chấn thủy của đối phương, kết hợp với động tác xoay hông về hướng tấn công để đạt được sức mạnh tối đa.

*** Những điều cần nhớ:**

- Thông thường những cú đá thường mạnh mẽ và khó đỡ, do đó không nên dùng sức mạnh để khống chế lại nó. Trường hợp này luôn luôn cố gắng đưa thân mình lệch ra khỏi hướng đá của đối phương.
- Nếu bạn có thể làm cho đối phương mất thăng bằng do cú đỡ của bạn, là điều rất tốt, tạo điều kiện thuận lợi cho bạn phản công.
- Cũng tương tự như các đòn phối hợp, ban đầu nên đánh chậm rồi từ từ tăng dần tốc độ lên.

6. Giao đấu bán tự do - đá tổng ngang:

A- Trường hợp 1:

Dù cho đối phương đá vào mặt hay đá vào thân mình, người tự vệ phải đỡ và phản công cho tốt. Cố gắng sử dụng thế đỡ làm cho đối phương buộc phải xoay người đi, để lộ sơ hở ở lưng và thận. Bạn cần phải tập trung cao độ để kèm chế khi tấn công vào những vùng này. Lưu ý chân luôn luôn nặng và mạnh mẽ hơn tay do đó đừng đối kháng trực tiếp mà nên bước thật nhanh sang bên để tránh cú đá.

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng, người tấn công đứng ở thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Hai tay thủ thế tự do.

2. Người tấn công hét lên một tiếng rồi sau đó tấn công vào trung đẳng bằng thế đá tổng ngang với cạnh bàn chân. Người tự vệ bước chân phải lùi ra sau, đồng thời đưa tay trái lên đỡ theo thế từ ngoài vào trong (Ude uke) làm lệch hướng đá ra phía ngoài. Thực hiện thao tác chính xác



Người tự vệ



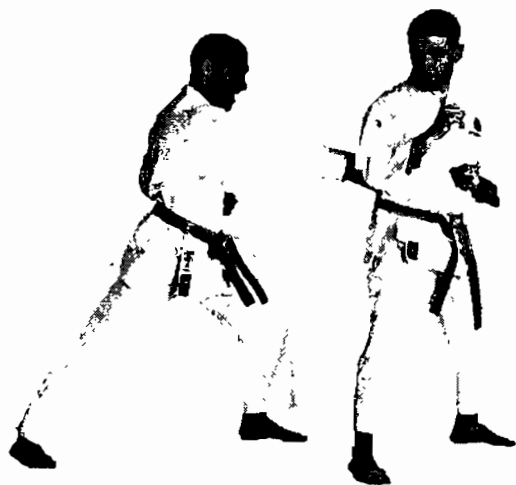
Người tấn công

và đúng lúc sao cho cánh tay đỡ chạm vào mắt cá của đối phương.



3. Khi đối phương đặt chân xuống đất. Bạn sẽ nhận thấy đối phương để lộ phần lưng về phía bạn. Bây giờ phân công bằng tay phải với cú đấm nghịch (Gyaku zuki) bạn có 2 mục tiêu: đánh vào thất lưng

(vùng thận) hoặc cột sống. Hãy cẩn thận.

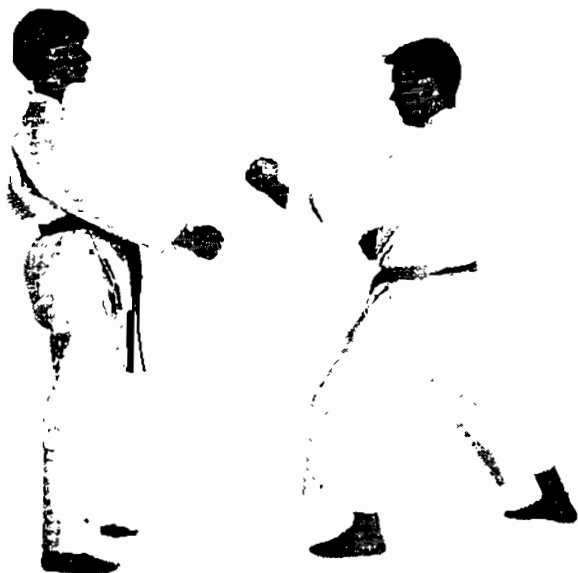


4. Bây giờ đưa tay trở về lại thế thủ tự do và cùng lúc đưa chân phải lên cao, phân công bằng cú đá vòng cầu (Mawashi geri) vào thân mình của đối phương. Sau khi đá rút nhanh bàn chân trở về và bước tránh xa khỏi đối phương.

B - Trường hợp 2:

Người tự vệ thực hiện một chuỗi phản công bằng chân rồi sau đó bằng tay. Điều quan trọng là phải đỡ cho thật đúng, thật chính xác trước.

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do.



Người tự vệ

Người tấn công

2. Người tấn công hét lên một tiếng rồi tấn công bằng chân phải với cú đá tổng ngang vào trung đẳng. Người tự vệ phản ứng bằng cách bước lùi chân phải về sau và dùng tay trái đỡ cú đá theo thế từ ngoài vào trong (Ude uke)



3. Ngay khi người tấn công vừa đặt chân xuống, người tự vệ phản công lại ngay bằng cú đá đá tống ngang bằng chân trái vào trung đẳng của đối phương.



4. Rút ngay chân đá về và bước lên vào tư thế Tấn trước, đồng thời dùng tay phải chặt mạnh vào bên hông cổ của đối phương (Shuto uchi). Phải nhớ kết hợp với lực xoay hông và cần thận khi đánh vào điểm dễ gây tổn thương này.



*** Những điều cần nhớ:**

- Khi đá bằng bàn chân trước, không nghiêng người về phía sau để tầm đá được cao, vì sẽ làm suy yếu cú đá.
- Sau khi đỡ, nếu thấy khoảng cách quá xa để đá, thì lướt bàn chân sau lên để điều chỉnh lại khoảng cách.
- Điều quan trọng là phải đỡ đúng lúc, đúng chỗ, đỡ vào ngay mắt cá chân của đối phương.

7. Giao đấu bán tự do - đá vòng cầu:

A - Trường hợp 1:

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên, hai tay thủ thế tự do.



2. Người tấn công la lên một tiếng, rồi tấn công bằng chân phải với cú đá vòng cầu vào trung đẳng. Người tự vệ bước lùi chân phải về sau và

dùng tay trái đưa xuống đỡ cú đá. Đấm và chạm khi đỡ nằm ở ống quyển ngang phía trên cổ chân.

3. Ngay khi người tấn công hạ chân xuống, người tự vệ phản công lại bằng cú đánh ức bàn tay phải đánh vào cằm của đối phương.



4. Bây giờ, cuộn cổ tay lên và dùng các ngón tay đánh vào mắt của đối phương. Ngón tay cái cong lại xìa ra ngoài tránh không đụng vào miệng của đối phương. Thực hiện động tác này thật nhẹ, cùng lúc đẩy đầu của đối phương ra sau.

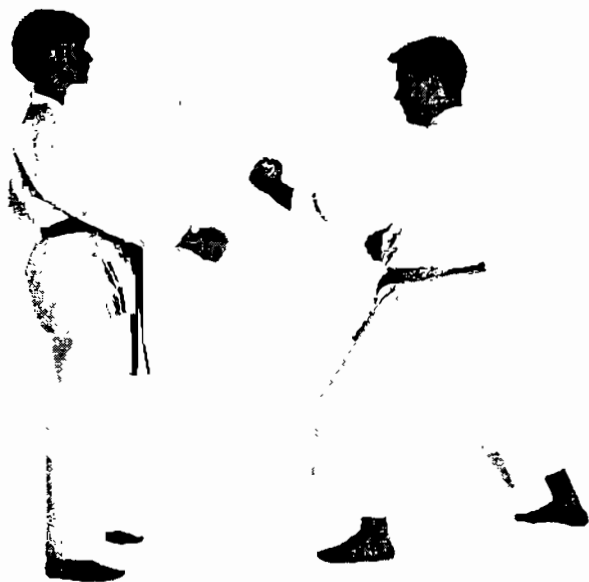


* Những điều cần nhớ:

- Phải luyện cho cổ tay thật mạnh mẽ, vì khớp cổ tay rất dễ bị tổn thương.
- Luôn luôn vận dụng những yếu tố căn bản trong khi tấn công như lực xoay hông và ngực để đạt được sức mạnh tối đa trong lúc đánh.
- Đừng ra đòn vội vã, hãy cố gắng đánh trúng mục tiêu và không chế được kỹ thuật đánh.

B - Trường hợp 2:

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên lên, hai tay thủ thế tự do



Người tự vệ

Người tấn công



2. Người tấn công la lên một tiếng rồi tấn công bằng cú đá vòng cầu bằng chân phải vào đầu. Cùng lúc ấy người tự vệ bước lùi chân phải ra sau và dùng tay trái đỡ cú đá theo thế từ trong

ra ngoài (Uchi uke)

3. Khi người tấn công vừa đặt chân xuống, người tự vệ lướt bàn chân trước về và phản công lại bằng cú đá vòng cầu bằng chân phải vào trung đẳng của đối phương. Sử dụng ức bàn chân và cố gắng đá trúng vào chấn thủy của đối phương.



4. Vừa khi rút chân đá về, bước tiến lên gần sát đối phương và đánh vào mặt của đối phương bằng lưng nắm đấm (Uraken). Thao tác phải thực hiện thật nhanh, vì khi đánh đòn này bạn sẽ dễ sơ hở phần hông và ngực ra ngoài.



*** Những điều cần nhớ:**

Khi đỡ cú đá theo hướng từ trong ra ngoài, đừng bước lùi thẳng ra sau, mà phải bước xéo qua 45° . Điều này sẽ giúp bạn lệch khỏi hướng đá trực tiếp của đối phương, và tạo ra khoảng trống khá lớn để bạn phản công.

8. Giao đấu bán tự do - đá tổng sau:

A - Trường hợp 1:

Do đặc tính của kỹ thuật đá sau là nhanh và mạnh nên người tự vệ phải thật cảnh giác; vừa khi thấy đối phương xoay người, là phải bước sang bên tránh đòn ngay.

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công đứng ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Hai tay thủ thế tự do, không đứng thế tấn rộng quá sẽ làm động tác xoay người chậm lại.



Người tự vệ

Người tấn công

2. Người tấn công la lên một tiếng, rồi xoay người đá tổng sau vào trung đẳng. Người tự vệ bước lùi chân phải ra sau, và đưa tay trái xuống đỡ. Không được bước lùi thẳng hàng với cú đá của đối phương mà phải bước xéo ra ngoài 45° , ở góc độ này mục tiêu để phản công rất lớn.



3. Bây giờ phản công lại bằng cú đá trước bằng chân phải vào bụng của đối phương. Lưu ý, nên hạ thấp người và kết hợp với lực xoay hông về hướng tấn công (có thể tấn công vào cổ họng, chân thủy và hạ bộ của đối phương).



4. Vừa khi rút nhanh chân đá về, bước lên vào thế Tấn trước, và tấn công bằng đòn thốc cùi chỏ (Age empi) vào cằm của đối phương.



*** Những điều cần nhớ:**

Sau khi đỡ đòn đá tổng sau của đối phương, bạn phải đá phản công lại ngay không được chần chừ. Đối phương đang bị mất thăng bằng nên rất dễ bị trúng đòn dừng để cho đối phương có thời gian để phản ứng lại.

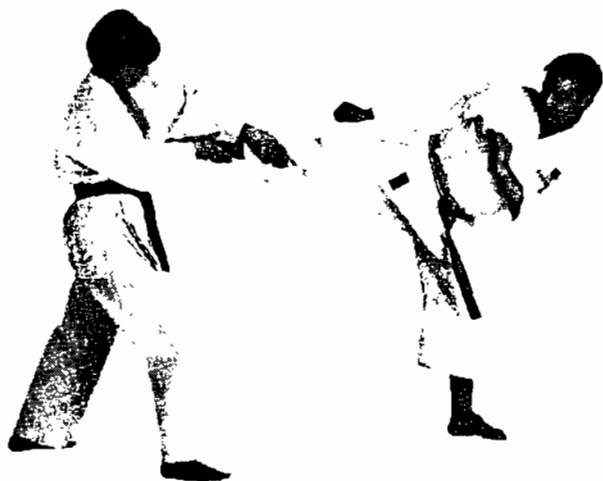
B - Trường hợp 2:

Trường hợp này người tự vệ sẽ dùng cả 2 tay với bàn tay mở để đỡ cú đá của đối phương. Đây là cách đỡ các đòn đá rất hiệu quả và dễ làm cho đối phương bị mất thăng bằng. Lưu ý phải sử dụng lòng bàn tay để đỡ. Đợi cú đá đến gần rồi làm lệch hướng nó đi. Không được vỗ mạnh vào chân.

1. Người tự vệ đứng ở tư thế sẵn sàng. Người tấn công đứng ở tư thế Tấn trước với chân trái đưa lên trên. Hai tay thủ thế tự do.



2. Người tấn công la lên một tiếng rồi xoay người đá tổng sau bằng chân phải vào trung đẳng. Người tự vệ bước lùi chân trái ra sau, và dùng cả hai tay đỡ và quét chân đá của đối phương sang bên.



3. Khi người tấn công đặt chân xuống, bây giờ chân phải ở trước và đang trong tình trạng mất thăng bằng. Người tự vệ xoay người lại chuẩn bị đá tống sau bằng chân trái. Vào thời điểm này, phải quan sát đối phương và tập trung vào mục tiêu định tấn công vào. Đây là điểm trung chuyển, không được ngập ngừng, hoặc để đối phương có thời gian để lẩn tránh.



4. Dùng lực xoay của thân mình, tống mạnh chân trái ra sau vào bụng của đối phương, phải nhớ kết hợp lực của xoay hông để gia tăng hiệu quả của đòn đá. Điểm va chạm là gót chân rất mạnh, nên cẩn thận.

5. Thu chân về lại thật nhanh sau khi đá trúng mục tiêu, đồng thời chân trái bước lên trên vào thế Tấn trước, và dùng tay phải nắm thẳng vào mặt của đối phương theo thế nắm nghịch (Gyaku zuki).



*** Những điều cần nhớ:**

- Không bao giờ tiến lên phía trước để đỡ đòn đá của đối phương. Hãy để cú đá đến gần và ở giây phút cuối cùng mới làm lệch hướng nó đi.
- Đỡ đúng lúc, đúng thì sao cho lòng bàn tay chạm vào cổ chân của đối phương. Nếu ra tay không đúng lúc, sẽ đỡ vào bắp chân, thì đòn đá có thể sẽ đá trúng vào bạn.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
CHƯƠNG 1 : KHỞI ĐỘNG	7
– Chạy	7
– Luyện tập thể lực	8
– Chuẩn bị tinh thần	8
CÁC BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG	9
1. Kéo giãn thân	10
– Động tác lườn	10
– Gập người phía trước	10
– Cúi người tay chạm chân	11
– Uốn lưng ra sau	11
2. Kéo giãn chân	12
– Ép ngang	12
– Kéo giãn đùi	12
– Ép một chân	13
– Ép dọc	13
– Ngồi xoạc chân	13
– Nâng đầu gối	15
– Kéo giãn một chân	15
3. Luyện thể lực	16
– Ngồi xổm	16
– Hít đất	16
CHƯƠNG 2: CÁC TƯ THẾ TẤN	18
1. Tấn trước	19
2. Tấn sau	22

3. Tấn kỵ mã	25
CHƯƠNG 3: KỸ THUẬT ĐẤM	28
1. Cách tạo thành nắm đấm	28
2. Đấm thẳng	29
3. Đấm lao tới	32
4. Đấm nghịch	35
5. Đấm thuận	38
CHƯƠNG 4: NHỮNG KỸ THUẬT ĐÁNH	41
1. Đánh với mặt lưng nắm đấm	42
2. Đánh bằng ức bàn tay	45
3. Đánh bằng cạnh bàn tay	48
4. Đánh thốc cùi chỏ tới trước	51
5. Đánh thốc cùi chỏ lên trên	53
CHƯƠNG 5: KỸ THUẬT ĐỠ	56
1. Đỡ hạ đẳng	56
2. Đỡ thượng đẳng	59
3. Đỡ từ ngoài vào trong	62
4. Đỡ từ trong ra ngoài	64
5. Đỡ bằng cạnh bàn tay	67
CHƯƠNG VI: KỸ THUẬT ĐÁ	70
1. Đá quất trước	71
2. Đá tổng ngang	75
3. Đá vòng cầu	78
4. Đá sau	81
CHƯƠNG 7: NHỮNG ĐÒN KẾT HỢP	85
1. Trường hợp 1	85
2. Trường hợp 2	88
3. Trường hợp 3	91
4. Trường hợp 4	95
5. Trường hợp 5	98

CHƯƠNG 8: KỸ THUẬT GIAO ĐẤU	102
1. Giao đấu 3 bước vào thượng đẳng	104
2. Giao đấu 3 bước vào trung đẳng	107
3. Giao đấu 1 bước vào thượng đẳng	111
4. Giao đấu 1 bước vào trung đẳng	114
5. Giao đấu bán tự do – Đá trước	116
6. Giao đấu bán tự do – Đá tổng ngang	121
7. Giao đấu bán tự do – Đá vòng cầu	127
8. Giao đấu bán tự do – Đá tổng sau	132

■ **TỰ HỌC KARATÉ**

(Sổ tay võ thuật)

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Kim Nghĩa Đường

Sửa bản in : Tùng Phương

Bìa: Kim Long

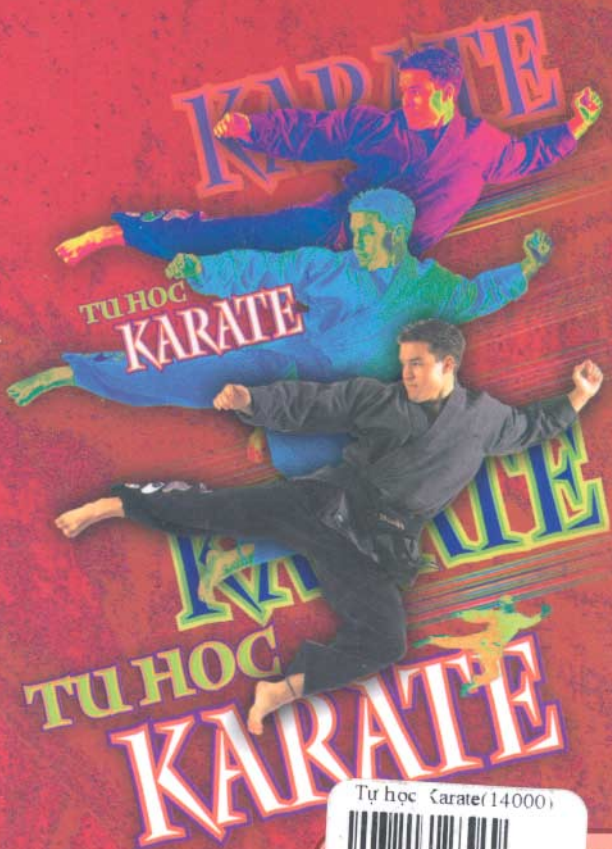
In 1.000 cuốn tại Xi nghiệp in số 5

120 Triệu Quang Phục, Q.5, TP. Hồ Chí Minh.

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 25/XB-QLXB-25.

Cục xuất bản ký ngày 09 tháng 01 năm 2004.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2004.



Tự học Karate(14000)



6 0 0 0 0 0 3 0

Giá:14.000VND

GIÁ : 14.000 Đ