XUÂN THU

KARATE CẬN CHIẾN

WWW.MAISONLAM.COM

GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC MÔN KARATE

Karate là một môn võ chỉ dùng tay không cận chiến và tự vệ, còn được xem là môn thể thao mang tính tranh đuamà qua đó, các võ sinh thể hiện sự tinh xảo bằng các đòn thế sử dụng tay chân và những kỹ thuật cận chiến khác.

Môn Karate được hình thành tại Trung Quốc cách đây khoảng vài trăm năm, từ đó, môn võ này du nhập sang một vùng đất thuộc Nhật Bản là đảo Okinawa. Karate được chính thức truyền bá rộng rãi trong nước Nhật bởi một võ sư nổi tiếng tên là Gichin Funakosi - người được mệnh danh là cha đẻ của môn võ này. Ông cũng là nhà sáng lập ra trường huấn luyện môn Karate cận chiến - là tiền thân của Hiệp hội Karate Nhật Bản sau này. Võ sư Gichin Funakosi mất vào tháng tư, năm 1957, thọ 88 tuổi.

Karate là môn võ xem như chính thống của Nhật, được hình thành nên hệ thống rất hoàn chỉnh , mỗi năm đều có các kỳ thi lên cấp (Kyu) và đẳng (Dan). Càng về sau, Karate càng được nhiều người biết đến và tập luyện vì sự tinh xảo của nó.

Tại Việt Nam, Karate đã phổ biến và có nhiều võ sinh theo học từ rất lâu. Nhưng, những tinh hoa bổ khuyết cho nó không ngừng phát triển, bởi vậy chúng tôi mạnh dạn gởi đến các bạn cuốn sách này gồm những phương pháp tập luyện mới và căn bản nhất trong cận chiến tự vệ hầu góp một phần nhỏ vào vốn võ thuật của các bạn yêu thích Karate.

Xuân Thu, 1-1999

WWW.MAISONLAM.COM

KARATE - CẬN CHIẾN TỰ DO

KỸ THUẬT TAY VÀ CHÂN

WWW.MAISONLAM.COM

CÁCH TẠO NẮM ĐẤM

1. Khởi đầu với tư thế bàn tay duỗi thẳng..

2. Cuộn các đầu ngón tay vào lòng bàn tay..

3. Các ngón tay được xiết chặt trong lòng bàn tay..

4. Gập ngón cái xuống, tất cả các ngón tay đều xiết rất chặt để tránh không bị tổn thương khi ra đòn.

NHỮNG KỸ THUẬT SỬ DỤNG TAY VÀ BÀN TAY :

SEIKEN :
Nắm đấm thẳng

URAKEN :
Đánh bằng mu bàn tay

KENTSUI :
Cú đấm búa

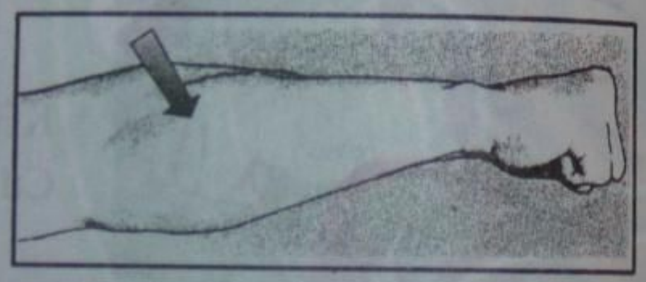
SHUTO :
Chặt bằng cạnh bàn tay. Tư thế này vừa để tấn công, vừa đỡ đòn.

SHO :
Áp dụng để đỡ đòn.

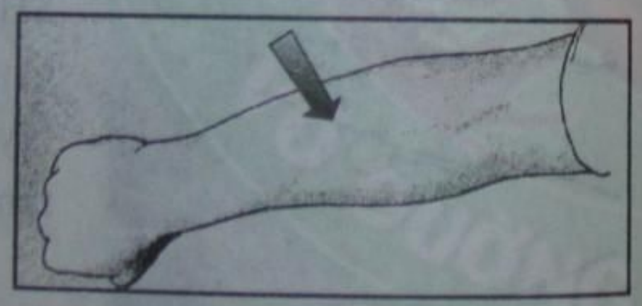
WWW.MAISONLAM.COM

EMPI :
Sử dụng để cận chiến (nhập nội). Đánh bằng cùi chỏ rất lợi hại vì hầu như toàn bộ sức nặng của thân mình đều dồn lên nó và được phát huy từ nhiều phía.

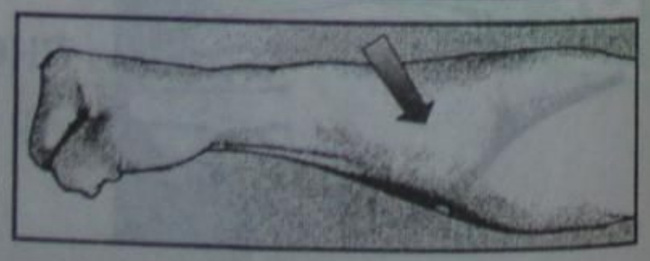
GAIWAN :
Đánh bằng phần ngoài của cánh tay, thường dùng trong các thế đỡ đòn.



HAIWAN :
Sử dụng đỡ đòn với lưng cánh tay



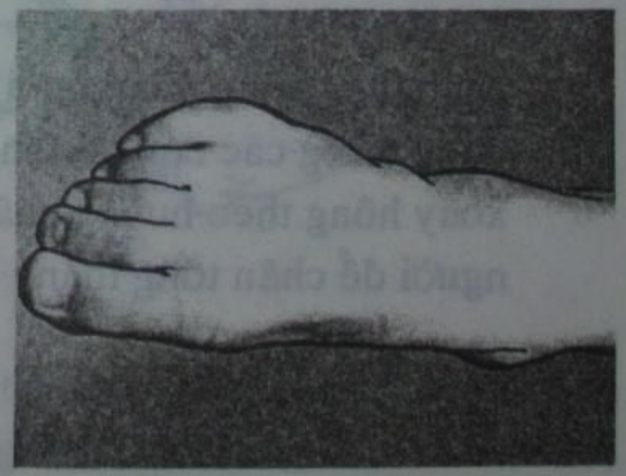
NAIWAN :
Đánh bằng phần trong của cánh tay



Kỹ THUẬT BÀN CHÂN
(Những tư thế của bàn chân áp dụng trong đòn thế)

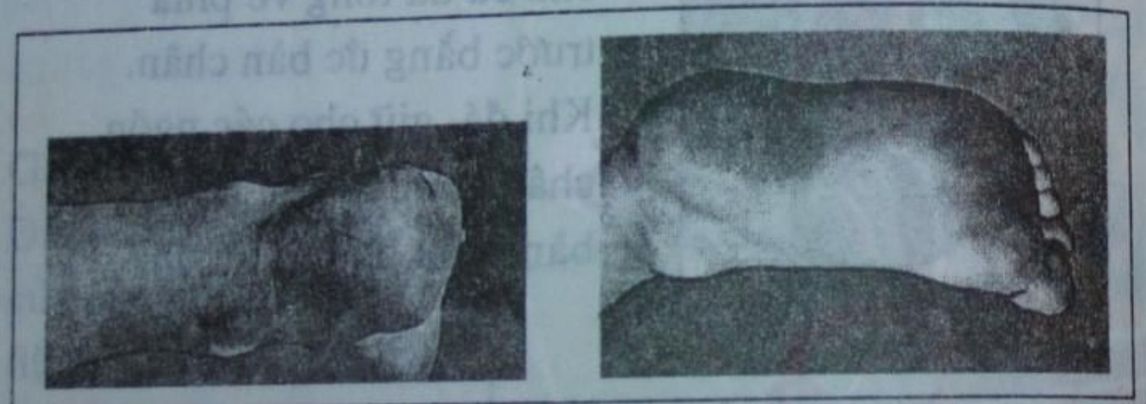
KOSHI :
Kỹ thuật này áp dụng cho cú đá tống về phía trước bằng ức bàn chân. Khi đá, giữ cho các ngón chân cong lên để ức của bàn chân nhô ra tối đa.

HAISOKU :
Áp dụng cho các cú đá tạt và vòng cầu với mu bàn chân. Các ngón chân phải khép chặt và sát nhau, khi đá cong xuống để mu bàn chân nhô lên.



WWW.MAISONLAM.COM

SOKUTO :
Đá bằng cạnh bàn chân, áp dụng trong các đòn đá tạt ngang, đá sau hoặc tống ngang bằng cạnh ngoài bàn chân.



KAKATO :
Đá ngang bằng phần dưới của gót chân, áp dụng trong các đòn đá tống thẳng. Khi đá, xoay hông theo hướng chấn đá, nghiêng người để chân tống thẳng về phía trước.

MOKUSO
TĨNH TỌA

Mokuso là cách tĩnh tọa sau khi tập luyện. Sau buổi tập, bạn nên ngồi thư giãn ít phút với các cách tập : thả lỏng cơ thể và tâm trí thoải mái ,không phân tán, cố gắng đạt đến một trạng thái tĩnh tâm hoàn toàn trong trí óc , cố gắng loại bỏ những suy nghĩ mà buổi tập luyện đã đem đến .

Tư thế Mokuso được tập theo cách sau đây :

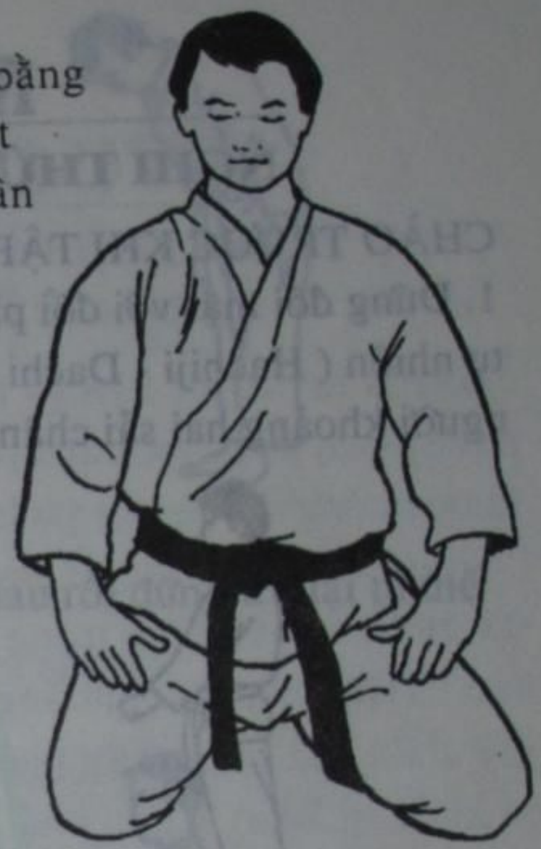
Cách 1: Ngồi với tư thế như hình trên, hai tay buông nhẹ trên đùi.

WWW.MAISONLAM.COM

Cách 2.Đặt đầu gối trái xuống đất phía trước bạn, hai tay vẫn đặt trên đùi.

Cách 3. Hai đầu gối đặt xuống đất, ngồi trong tư thế thân mình thật thẳng.

Cách 4. Đặt hai mu bàn chân bằng phẳng xuống phía sau bạn, đặt mũi bàn chân trái lên bàn chân phải và ngồi lên 2 gót chân.



Cách 5 : Kiểu ngồi này giống cách 4, nhưng bây giờ thì bạn nhắm mắt lại và cố gắng giữ cho tâm trí thảnh thơi.

WWW.MAISONLAM.COM

REI

NGHI THỨC CHUẨN BỊ

CHÀO TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN

1. Đứng đối mặt với đối phương, cả hai đứng trong thế tấn tự nhiên (Hachiji - Dachi). Giữ khoảng cách giữa hai người khoảng hai sải chân.

2.Dời chân trái vào giữa rồi dời chân phải vào theo, đứng chụm hai gót chân lại với nhau, mũi chân hướng ra ngoài 45độ, lòng bàn tay ép sát vào đùi.

3. Hai người cùng cúi chào nhau rồi đứng trở lại tư thế ban đầu.

4.Bước tiếp theo là di chuyển chân trái trước và sau đó di chuyển chân phải ra ngoài đến vị trí dành riêng cho từng người, đặt chéo hai tay phía trước ngực rồi bỏ xuống để trở về thế tấn tự nhiên .

WWW.MAISONLAM.COM

JIYU-DAICHI

TƯ THẾ TẤN CHUẨN BỊ GIAO ĐẤU TỰ DO

Đây là tư thế mà bạn và bạn tập chuẩn bị giao đấu, cũng từ đây bạn phải học cách phô diễn tất cả những kỹ thuật được hướng dẫn trong sách này.

Trong việc thực hiện xong nghi thức chào đã được mô tả ở trên,bạn phải đứng trong tư thế chuẩn bị giao đấu như sau : Tiến chân trái khoảng 2 bước hướng về đối phương, giữ chân trái cách chân phải và quay gót chân trái hướng ra khoảng 30độ. Chân phải làm trụ theo hướng gần giống với chân trái và cả 2 đầu gối hơi khuỵu xuống. Nắm tay trái đấm mạnh về phía trước theo hướng ngang, vận động cả cụm dây thần kinh ở bụng, cánh tay trái hơi khụyu lại ở cùi chỏ. Nắm tay phải đấm mạnh về phía trước khoảng 6 inch và được giữ chỉ hơi thấp hơn nắm tay trái. Người quay về phía phải, cách xa đối phương 45o và 2 nắm tay cũng quay hướng ra vuông góc 45o. Tư thế này là cách giúp bạn đạt được hiệu quả tốt nhất cho cả việc tấn công và phòng thủ. Giữ cho thân mình đứng thẳng cũng là một việc hết sức quan trọng, vì điều đó giúp bạn giữ thăng bằng và chủ động hơn trước khi giao đấu.

Việc tạo khoảng cách đúng giữa bạn và đối thủ hoặc bạn tập cũng là điều hết sức hệ trọng, vì chỉ có tuân thủ đúng việc này, bạn mới có thể áp dụng được những đòn thế tấn công và phòng thủ về sau.

Tư thế tấn chuẩn bị giao đấu tự do nhìn từ phía trước.

WWW.MAISONLAM.COM

PHẦN 1

NHỮNG ĐÒN THẾ CĂN BẢN ĐỂ TẤN CÔNG

OI-ZUKI

ĐÒN ĐẤM TỐNG THẲNG

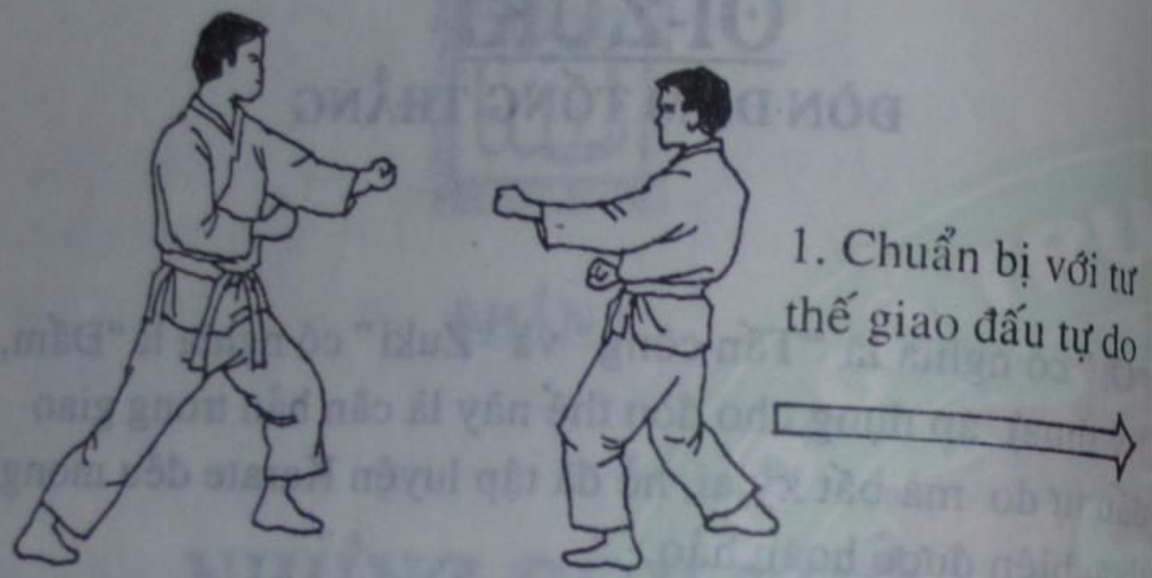
"Oi" có nghĩa là "Tấn công" và "Zuki" có nghĩa là "Đấm, Kỹ thuật áp dụng cho đòn thế này là căn bản trong giao đấu tự do mà bất kỳ ai, hễ đã tập luyện Karate đều mong thực hiện được hoàn hảo.

Oi-Zuki vừa là đòn thế tấn công đầy sức mạnh, vừa là một kỹ thuật chính yếu trong bộ môn Karate. Bạn hãy cứ tưởng tượng mà xem, với một thân hình nặng nề và không linh hoạt thì khó lòng thực hiện một cú đấm xoay người thật lanh lẹ như vậy.

Khi đã sử dụng thuần thục đòn "Oi-Zuki" cũng có nghĩa là bạn đã tập cho cơ thể và trí óc của mình quen với sự di chuyển năng động mà môn Karate đòi hỏi. Còn những kỹ thuật thứ yếu thì dùng để tập cho những động tác khác trong phạm vi nhỏ hơn. Vì thế, những kỹ thuật chính yếu làm cho một võ sinh quen thuộc với sự năng động một cách dễ dàng. Tất cả đều đòi hỏi các bạn phải có kiến thức về môn Karate trong mọi phương diện. Nhưng để làm được việc đó, bạn cần phải có thời gian tập luyện để học được sức mạnh và kỹ xảo của đòn "Oi-Zuki".

Vạn sự khởi đầu nan là việc tất nhiên !

WWW.MAISONLAM.COM



1. Chuẩn bị với tư thế giao đấu tự do

3. Tiếp tục bước tới, đồng thời đấm mạnh về phía trước bằng nắm đấm phải. Cánh tay bung tới trước xoáy theo chiều ngược kim đồng hồ, trong lúc đó, chân phải giữ trụ thật vững và sát với đối phương. Nắm tay trái rút về ngang hông.

2. Giữ nguyên tư thế của hai tay, chân phải bước thẳng về hướng đối phương.

Lưu ý :

1. Khi thực hiện đòn Oi-Zuki, bạn phải bước tới với sải chân rất dài, như thế, lực đánh và tốc độ cú đấm sẽ đạt hiệu quả tối đa khiến đối phương không thể lui kịp về phía sau.

2. Tay trái giữ ngang hông trong tư thế phòng thủ nếu đối phương phản đòn.

WWW.MAISONLAM.COM

GYAKU-ZUKI

CÚ ĐẤM NGHỊCH

Gyaku-Zuki là một đòn đấm rất hiệu quả, một người sử dụng Karate được phép dùng nó với mục đích tấn công và cũng để phản đòn sau khi phòng thủ. Đó là lý do tại sao đòn thế này được xem như là một kỹ thuật đấm phổ biến nhất trong Karate. Việc thực tập và tìm hiểu về kỹ thuật cần thiết này vô cùng quan trọng.

Bài tập này được tiến hành với các bước sau :

1. Đối diện với nhau trong tư thế giao đấu tự do, sau đó di chuyển về phía đối phương theo hướng trực diện. Nên nhớ là phải tạo được khoảng cách cần thiết như đã hướng dẫn trong các phần trước.

2. Trong khi di chuyển chân phải để tạo khoảng cách với đối phương thì thân hình của bạn cũng xoay theo thuận chiều và tung ra cú đấm cao vào phần thượng đẳng của đối phương.

Cũng giống như cú đấm Oi-Zuki, tay phải của bạn xoáy theo chiều nghịch kim đồng hồ.

Lưu ý :

- Bạn rút tay trái về ngang hông đồng thời với lúc tay phải tung ra cú đấm hầu để phòng thủ khi bị phản đòn.
- Như đã nói : tạo khoảng cách là việc quan trọng khi thực hiện cú đấm này. Bởi vậy, nếu bạn không giữ cho cơ thể thăng bằng thì tất nhiên sẽ mất đà và thất thế trước đối phương ngay lập tức.

3. Đây là cú đấm vào phần cơ bụng (trung đẳng) của đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

KIZAMI-ZUKI

CÚ ĐẤM BỒI

Zuki có nghĩa là quả đấm, còn Kizami là " làm cho vỡ ra từng mảnh nhỏ ". Tuy nhiên, đây là một kỹ thuật tung cú đấm tấn công liên hoàn hoặc để phản đòn khi cú đấm tay phải Gyaku-zuki của bạn không thành công.

Mặc dù Kizami-Zuki có thể được dùng với hiệu quả cao trong trường hợp thuận lợi như khi bạn áp sát đối phương và tay phải ở trong tư thế phòng thủ, đòn thế này vẫn được xem như một kỹ thuật ngăn đòn mà thôi.

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do, di chuyển đến gần đối phương bằng chân trái. Trong khi đó, cánh tay trái hơi cong xuống để tạo sức mạnh cần thiết khi ra đòn..

2. Chân trái di chuyển sát đối phương, tay trái duỗi thẳng tối đa và xoáy theo chiều kim đồng hồ. Cùng lúc tay trái ra đòn, tay phải co về ngang hông, chuẩn bị cho tư thế Gyaku-Zuki.

WWW.MAISONLAM.COM

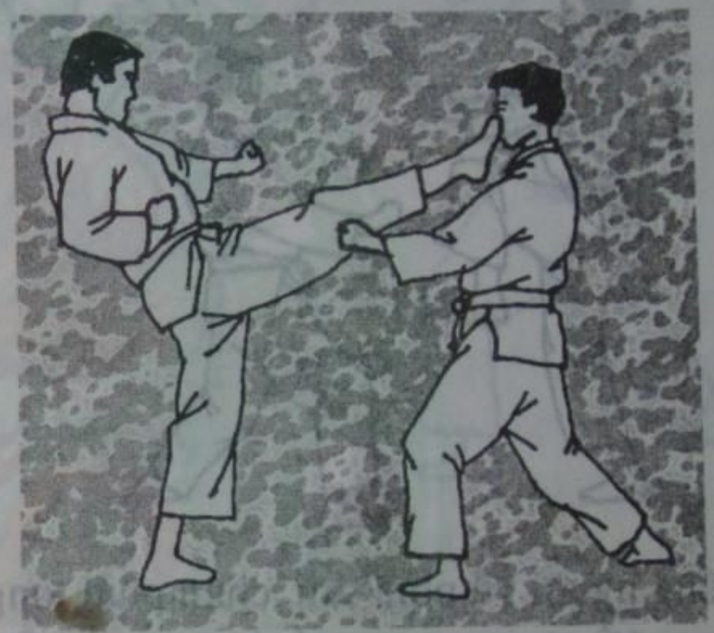
SỬ DỤNG KIZAMI-ZUKI ĐỂ NGĂN ĐÒN :

Nếu đối phương tấn công bạn bằng đòn Oi-Zuki thì bạn có thể dùng Kizami-Zuki để ngăn đòn, nhưng tay trái không giơ lên cao như trong tư thế tấn công (H.2). Quan sát kỹ trong hình, các bạn thấy rằng : nếu đã bị đối phương áp sát thì các bạn chỉ có thể sử dụng đòn thế này trong tư thế đứng yên, vì nếu di chuyển chân trái sẽ không thuận lợi cho tay phải ra đòn nữa.

Cách ngăn đòn hiệu quả nhất dựa vào tốc độ của tay trái, khi đối phương ra đòn chớp nhoáng thì bạn không có đủ thời gian để co tay lại tạo sức mạnh nữa rồi.

MAE-GERI-KEKOMI

ĐÁ TỐNG THẲNG



Đòn thế sử dụng chân này được dùng thường nhất đối với các võ sinh vừa nhập môn Karate, vì nó là đòn đá đơn giản nhưng hiệu quả. Tuy nhiên, với những người đã có nhiều kinh nghiệm thì đá tống thẳng cũng rất hay được dùng tới.

Sử dụng đúng kỹ thuật, đúng trường hợp, thì Mae- Geri-Kekomi có thể tấn công hiệu quả ngay với các bậc võ sư.

WWW.MAISONLAM.COM

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu như trong hình. Dồn tất cả sức nặng của bạn lên chân trái, tay trái hơi đưa về phía trước, tay phải co về sau ngang hông để tạo đối trọng cân bằng. Chân phải co lên ngang thắt lưng.

2.Hơi nghiêng người về phía sau, chân phải tống thẳng về phần bụng đối phương, tư thế của hai tay vẫn không thay đổi. Ức bàn chân là điểm tập trung sức mạnh của cú đá này.

Hình trên cho thấy cú đá được hướng vào mục tiêu theo phương ngang hơi nâng lên.

Lưu ý :

1. Khi thực hiện cú đá này, tay trái của bạn hơi hướng ra trước, tay phải cặp hông sau, người hơi xoay sang trái tạo thành thế thuận cho hướng đá chân trái. Tay trái cũng có thể được dùng để phòng thủ còn tay phải thì đấm, nên nâng lên cao.

WWW.MAISONLAM.COM

DÙNG MAE-GERI-KEKOMI ĐỂ NGĂN ĐÒN :

Trong nhiều trường hợp, MAE-GERI-KEKOMI được dùng để ngăn đòn tấn công của đối phương. Đây có thể xem như là cách tạo nên một thứ vũ khí tự vệ nên đòi hỏi phải có sự di chuyển nhanh nhẹn .Khi kỹ thuật đá được vận dụng cho mục đích này nó thường được thực hiện bằng chân trước.

THỰC HIỆN :

Khởi đầu bằng tư thế giao đấu tự do, khi đối phương di chuyển để tấn công bạn mà ví dụ là dùng Oi-Zuki, bạn phải co chân trái lên, duỗi thẳng ra trước mà không cần vận sức. Lúc ấy, chân phải là chân trụ.

Lưu ý :

1. Bạn phải đá trước khi đối phương tiến lại quá gần, vì nếu khi đối phương áp sát thì bạn sẽ không thực hiện được cú đá một cách chính xác và rơi vào thế yếu. Sự cân bằng chỉ dựa trên chân trái, và một loạt sự thất thế tại tư thế này đều không thuận lợi cho cả tấn công lẫn phòng thủ.

2. Khi chân được sử dụng như một vũ khí tự vệ thì đặc biệt là nó phải được thực hiện theo hướng thẳng trực tiếp, khác với hướng chếch lên. Tư thế chân hoàn toàn duỗi thẳng mang lại hiệu quả cao trong việc ngăn đòn. Thêm nữa, nếu bạn ra đòn chậm thì ngay lập tức, bạn sẽ rơi ngay vào tình trạng thụ động.

WWW.MAISONLAM.COM

MAE-GERI-KEAGE

ĐÁ TỐNG THƯỢNG ĐẲNG

Từ "Keage" có nguồn gốc từ chữ đầu tiên của "Keru",có nghĩa là "đá", và từ "age" có nghĩa là "hướng lên".

Do đó sát nghĩa của từ "keage" là "đá lên cao",động tác ban đầu là gập đầu gối khi đá .

Cú đá này tương tự như cú đá thẳng ra trước (Mae-Geri-Kekomi) ở chỗ là giữ thẳng người khi đá. Nhưng có sự khác nhau giữa hai kỹ thuật : Cú đá tống thẳng được thực hiện về phía đối phương trong khoảng cách tương đối xa, còn đá tống thượng giúp bạn khống chế được phần cao, nghĩa là vừa tấn công, vừa phòng thủ hiệu quả.

1. Khởi đầu bằng tư thế giao đấu tự do.

Chân trái trụ vững vì chịu hoàn toàn sức nặng của cơ thể bạn. Tay trái hơi đưa về phía trước, tay phải cặp hông sau.

Chân phải đá hướng lên cao, chú ý là cong các ngón chân lên để cho ức bàn chân chạm vào mục tiêu.

Lưu ý :

Mục tiêu kỹ thuật của lối đá này cũng tựa như đòn Mae-Geri-Kekomi (tấn công và phòng thủ), bởi vậy tay phải của bạn co về cặp hông trong trường hợp sử dụng tiếp đòn tay.

WWW.MAISONLAM.COM

MAWASHI-GERI

ĐÁ VÒNG CẦU

Tên của cú đá này khiến bạn dễ dàng hình dung ra kỹ thuật chân : cú đá được thực hiện với tầm cao theo hình vòng tròn xoáy. Đây là lối đá đòi hỏi cả kỹ thuật lẫn sức lực, cộng với tốc độ nữa thì nó mang lại hiệu quả rất cao. Bởi vậy, đá vòng cầu được sử dụng thường xuyên trong các cuộc giao đấu môn Karate.

Đã tập luyện Karate, ắt bạn phải tập kỹ thuật đá vòng cầu, nó không thể thiếu trong số vốn võ thuật của bạn được.

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do, tiếp theo hơi xoay người nghiêng về phía phải đồng thời với chân phải giơ cao và co gót chân sát vào hông, duỗi cong các ngón chân phải lên. Trọng tâm cơ thể đều dựa trên chân trái..

2. Các động tác thực hiện cú đá diễn ra liên tục, chân phải duỗi thẳng và đá theo đường cong từ ngoài vào trong tới cổ đối phương. Lúc đó thì chân trái và người bạn cùng xoay ngang theo hướng nghịch kim đồng hồ.

Đối với võ sinh mới tập cú đá này, điều cần thiết giữ tay phải thuận chiều với chân phải khi đá, tay trái phía trước.

WWW.MAISONLAM.COM

Cú đá vòng cầu thường được thực hiện bằng ức bàn chân và dễ xảy ra tình huống chấn thương cho các ngón chân. Bạn có thể dồn sức mạnh cho cú đá này nếu thực hiện với lòng bàn chân. Tuy nhiên cũng còn tùy từng tình huống mà sử dụng phối hợp cả hai lối đá.

ĐÁ VÒNG CẦU BẰNG CỔ CHÂN :

1. Tư thế chuẩn bị

2. Đá vòng cầu bằng chân trái hướng từ ngoài vào.

USHIRO -GERI - KEKOMI

ĐÁ TỐNG SAU BẰNG GÓT

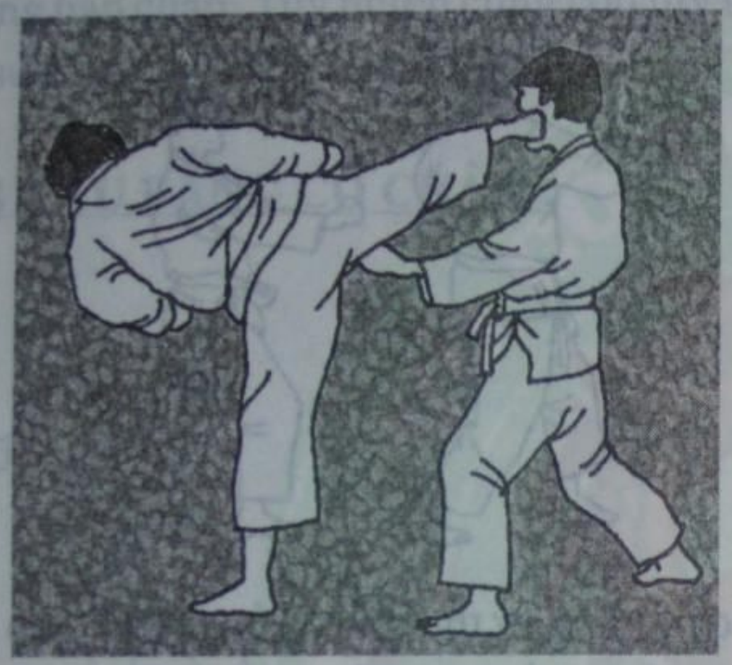
1. Khởi đầu bằng tư thế giao đấu tự do. Tiếp theo, xoay lưng chếch 45 độ về phía đối phương. Khi chân phải nhấc lên thì chân trái xoay trụ, tầm mắt quan sát đối phương theo hướng vai phải...

2. Chân phải co về sát hông rồi duỗi thẳng thật mạnh. Tay phải hơi cong đặt cùng chiều với chân đá, tay trái cặp sát hông.

WWW.MAISONLAM.COM

USHIRO - MAWASHI - GERI

ĐÁ VÒNG CẦU BẰNG GÓT



Nếu so sánh với lối đá tống thẳng bằng gót thì lối đá vòng cầu bằng gót này không dũng mãnh bằng. Tuy nhiên, điểm lợi hại của nó là bạn có thể thực hện với một khoảng cách rất xa và an toàn trong phòng thủ nếu cú đá thất bại. Thế lợi hại nhất là nếu bạn tung được cú đá này với tốc độ thật nhanh thì đối phương rất khó ngăn đòn.

Với những võ sư nhiều kinh nghiệm thì cú đá này được thực hiện sau nhiều động tác ra đòn giả.

1. Khởi đầu bằng tư thế giao đấu tự do. Tiếp theo, xoay lưng chếch 45 độ về phía đối phương. Khi chân phải nhấc lên thì chân trái xoay trụ, tầm mắt quan sát đối phương theo hướng vai phải...

2. Các động tác được mô tả từng bước nhưng thật sự thì chúng diễn ra rất nhanh. Chân phải co và giơ cao ngang tầm ngực đối phương, sau đó duỗi ra quét hình vòng cung, gót bàn chân phải chạm vào mục tiêu..

WWW.MAISONLAM.COM

Lưu ý một điều là khi chân phải thực hiện cú đá, thân mình bạn vừa xoay chếch về hướng phải vừa nghiêng ở góc khoảng 45 độ. Động tác này có thể làm khoảng cách giữa bạn và đối phương bị dãn xa ra, gót chân của bạn sẽ không vươn tới đích. Nếu chỉ có các ngón chân chạm đích thì cú đá này sẽ giảm hẳn sức mạnh của nó.

YOKO - GERI - KEKOMI

ĐÁ TỐNG NGANG

Không phải tất cả những đòn thế trong môn Karate đều có thể dễ dàng thực hiện, nhất là khi bạn khởi đầu giao đấu với tư thế tự do. Trực diện với đối phương trong một tư thế hoặc dự định thực hiện một đòn thế nào đó phải trở thành phản xạ của bạn. Nó tùy thuộc vào kinh nghệm trong môn võ này, cộng thêm sự nhạy cảm của mỗi người.

Nói tóm lại, trong giao đấu tự do, bạn phải tập chủ động thật lẹ để chuyển đổi từ tư thế tự do sang tư thế chuẩn bị cho cú tung đòn nhanh hơn đối phương, đó là việc tối cần thiết.

WWW.MAISONLAM.COM

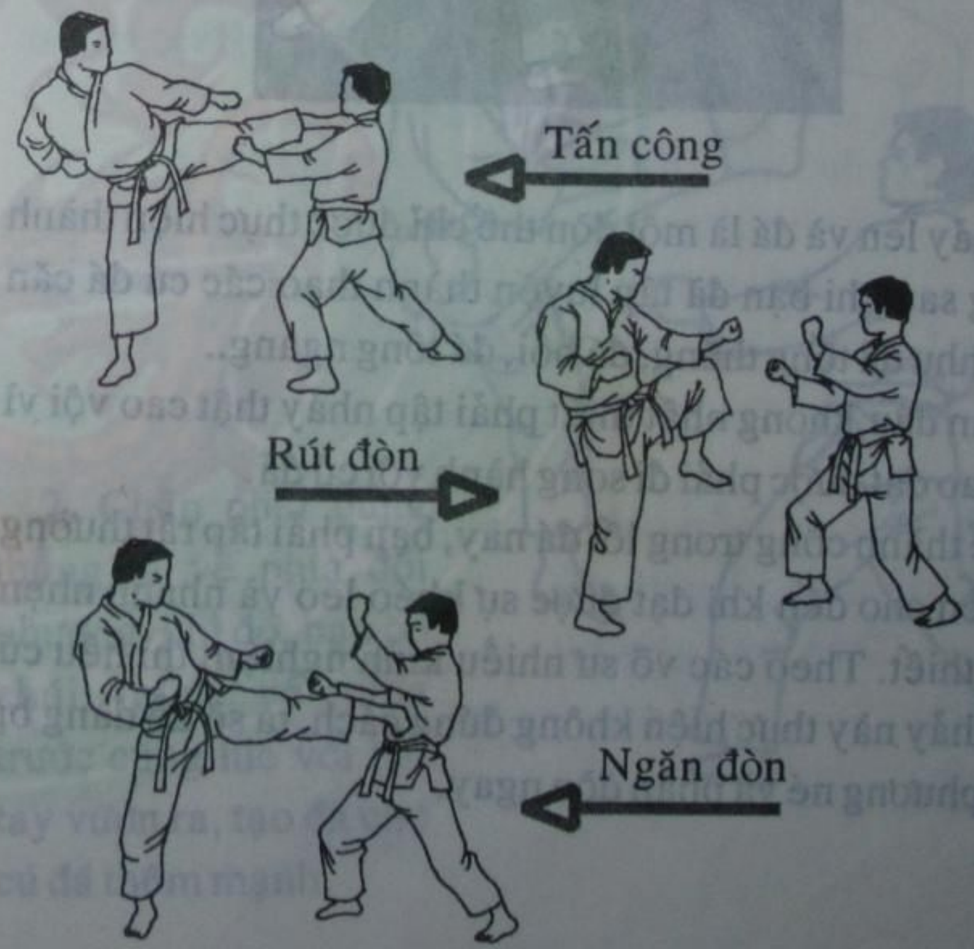
1.Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do, chân phải co lên cao ngang tầm ngực, hai tay giữ ở tư thế giống trong hình. Xoay người ngược chiều kim đồng hồ, động tác xoay này dựa trên trụ (trái).

2. Nghiêng người và duỗi thẳng chân phải về hướng đối phương, đồng thời xoay chân ngược chiều kim đồng hồ, đầu các ngón chân phải co lên để cho lòng bàn chân chạm vào mục tiêu.

SỬ DỤNG YOKO - GERI - KEKOMI ĐỂ NGĂN ĐÒN CỦA ĐỐI PHƯƠNG

Trong nhiều tình huống, các cú đá không chỉ để tấn công giành thế chủ động mà còn đạt hiệu quả đắc dụng khi ngăn những đòn tấn công của đối phương, và được sử dụng cho phương án này nhiều nhất là Yoko - Geri - Kekomi.

Bạn có thể thực hiện cú ngăn đòn này bằng cả hai chiều thuận, nghịch của hai chân ở tầm cao trung bình. Do đó, đòn thế có thể được tung ra rất nhanh.



WWW.MAISONLAM.COM

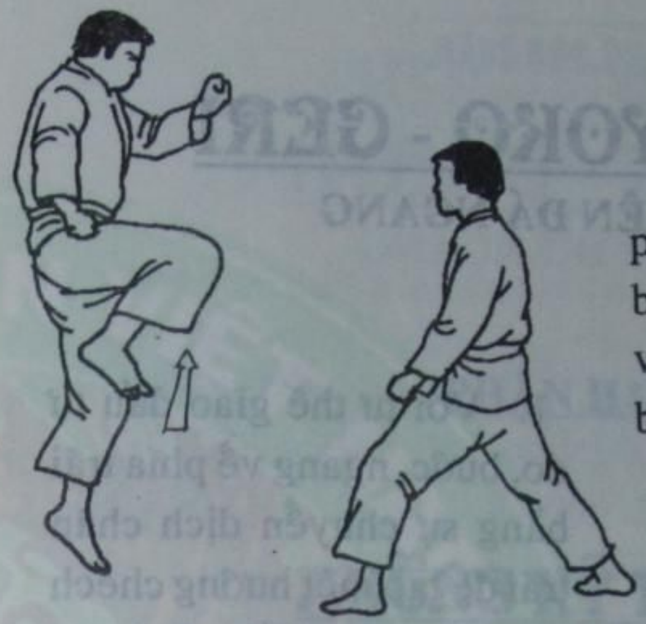
TOBI - MAE - GERI

NHẢY LÊN ĐÁ THẲNG

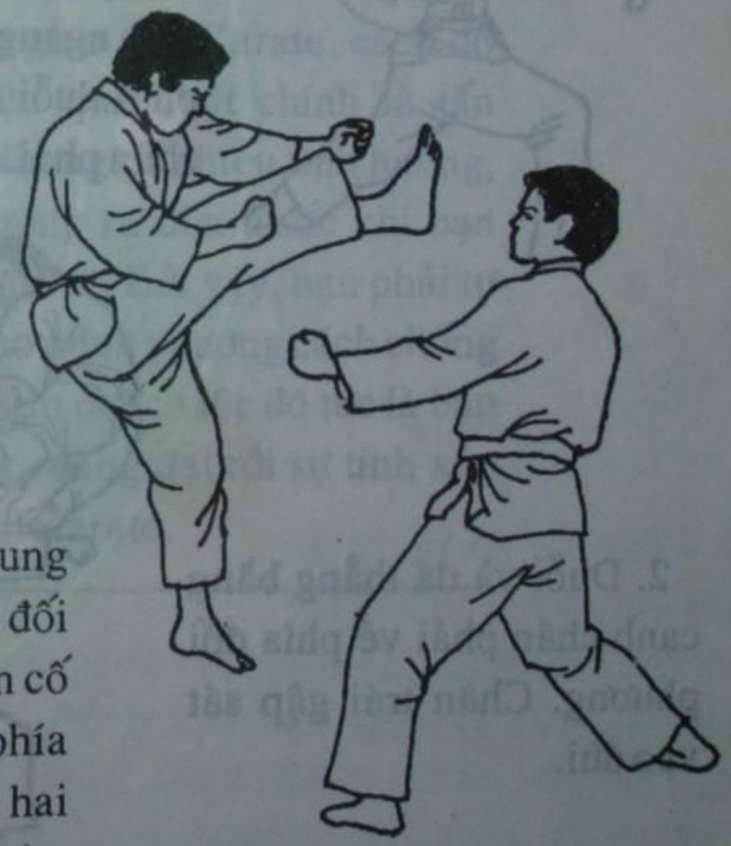
Nhảy lên và đá là một đòn thế chỉ được thực hiện thành công sau khi bạn đã tập luyện thành thạo các cú đá căn bản như đá tống thẳng, đá bồi, đá tống ngang..

Ban đầu,không nhất thiết phải tập nhảy thật cao vội vì độ cao đạt được phải đi song hành với cú đá.

Để thành công trong lối đá này, bạn phải tập rất thường xuyên cho đến khi đạt được sự khéo léo và nhanh nhẹn cần thiết. Theo các võ sư nhiều kinh nghiệm thì nếu cú đá nhảy này thực hiện không đúng cách, ta sẽ dễ dàng bị đối phương né và phản đòn ngay.



1. Nhảy lên, chân phải gập ngang tầm bụng, tay phải hướng về trước để giữ thăng bằng...



2. Chân phải bung thẳng ra về phía đối phương, khi đó, bạn cố chúi mình về phía trước cùng lúc với hai tay vươn ra, tạo đà cho cú đá thêm mạnh.

WWW.MAISONLAM.COM

TOBI - YOKO - GERI

NHẢY LÊN ĐÁ NGANG

1. Với tư thế giao đấu tự do, bước ngang về phía trái bằng sự chuyển dịch chân trái để tạo một hướng chếch ngang với đối phương. Nhẩy lên, chân phải gập cao ngang tầm bụng. Tay phải duỗi thẳng theo chiều chân phải...

2. Duỗi và đá thẳng bằng cạnh chân phải về phía đối phương. Chân trái gập sát vào đùi.

PHẦN HAI

NHỮNG KỸ THUẬT ĐỠ ĐÒN CĂN BẢN

Trong giao đấu Karate, cách đỡ đòn hiệu quả nhất chính là tấn công. Nhưng có nhiều tình huống, đối phương ra đòn trước khi bạn kịp ngăn đỡ ! Bởi vậy, bạn phải tự chọn cho mình phương cách chống đỡ, và làm được việc đó tức là bạn đã hoặc đang đạt tới sự tinh xảo của môn Karate.

WWW.MAISONLAM.COM

GEDAN - BARAI

GẠT TAY ĐỠ NGANG

Đòn tay này dùng để đỡ những cú đá chân của đối phương ở tầm thấp. Khi đỡ đòn, bạn xoay ngược phần ngoài cánh tay, gạt ngang, đồng thời khóa chặt chân đối phương.

1. Đối phương tấn công bạn bằng cú đá tạt ngang bên phải. Bạn đưa tay trái ra với nắm tay xiết chặt, xoay cánh tay theo chiều kim đồng hồ..

2. Cùng lúc với động tác gạt sang trái, vặn bàn tay và chụp chân đá của đối phương. Tay phải rút về cặp hông.

AGE - UKE

ĐÒN ĐỠ CÚ ĐẤM THƯỢNG

Từ " Age " có nghĩa là động tác ở tầm cao, " Uke " là chặn đòn. Kỹ thuật đỡ đòn này cũng tương tự như Gedan -Barai, nhưng là sử dụng trong trường hợp đối phương tung cú đấm thượng đẳng. Hiệu quả tối ưu của nó là vừa ngăn, vừa khóa chân hoặc tay đối phương.

Khi bị đối phương tấn công với cú đấm tay phải thẳng vào mặt, bạn gạt ngang bằng tay trái theo chiều hất lên. Cổ tay chạm vào tay đối phương, đồng thời xoè bàn tay ra, vặn ngược xuống nắm phần tay áo hoặc cổ tay anh ta. Trong lúc đó, tay phải giữ ở tư thế cặp hông.

WWW.MAISONLAM.COM

SOTO - UDE - UKE

ĐÒN ĐỠ BẰNG PHẦN NGOÀI CÁNH TAY

Đòn này ngăn cú đấm tầm trung bình của đối phương vào ngực bạn, sau đó cũng sử dụng để khóa tay đối phương.

Lưu ý bạn là phải đỡ đòn bằng phần ngoài của cánh tay phải, giới hạn từ cổ tay đến cùi chỏ. Như vậy, sau khi đỡ đòn, bạn có thể dễ dàng xoay bàn tay xuống theo chiều kim đồng hồ để nắm tay áo hoặc cổ tay đối phương.

Trong trường hợp đối phương tung cú đấm cao hơn,bạn vẫn có thể dùng đòn này, dĩ nhiên là tay cũng gạt cao tương ứng với tầm đấm của đối phương.

GEDAN - BARAI - UKE

ĐÒN ĐỠ VÀ KHÓA CHÂN

Đòn này thường sử dụng để ngăn những cú đá tống thẳng của đối phương ở tầm cao trung bình, đồng thời khóa chân anh ta và phản đòn. Lối đỡ được thực hiện theo chiều xuôi của tay trái bạn, gạt từ ngoài vào ngay phần cổ chân đối phương. Tuy đòn thế này không có hiệu quả cao như các đòn khác đã đề cập, nhưng nếu sử dụng đúng, nó sẽ rất lợi hại vì có thể khóa chân đối phương rất chặt.

1. Đỡ xuống bằng phần cạnh tay ngoài (trái) từ hướng trái qua phải. Sức mạnh của cú đỡ bắt buộc phải đủ mạnh để vô hiệu hóa cú đá của đối phương. Điều này hết sức quan trọng, vì nếu bạn ra đòn nhẹ, đối phương có thể rút đòn và phản công , còn nếu bạn ra đòn với sức mạnh đầy đủ cộng thêm tốc độ, đối phương sẽ hoàn toàn mất thăng bằng và chủ động. Như thế thuận lợi cho việc bạn ra đòn kế tiếp.

WWW.MAISONLAM.COM

2. Khi cú đá bị bạn đỡ được, theo phản xạ tự nhiên, đối phương thu chân về, nhưng tay trái của bạn vẫn vươn theo chân đối phương trong tư thế duỗi thẳng...

3. Lúc ấy, đối phương rơi vào tình huống hoàn toàn bị động. Bây giờ bạn uốn cong tay trái xuống dưới chân đối phương (phần dưới đầu gối), dùng sức hất chân anh ta lên ngang tầm vai mình. Tay phải cặp hông sau của bạn - ngay lập tức - đã có thể tung ra cú đấm tống thẳng về phía trước.

SUKUI - UKE

ĐỠ BẰNG CÁCH GẠT MÓC

Đòn thế này được triển khai với công dụng ngăn đòn đá của đối phương, sau đó chủ động khóa rồi hất đối phương té ngửa về phía sau. Kỹ thuật này đặc biệt có hiệu quả với các cú đá thẳng hoặc thấp mà thôi.

Một điều khác bạn cần chú ý là khi thực hiện đòn gạt chân này thì bàn tay trái bạn duỗi ra, bởi vậy nếu không ra đòn đúng, các ngón tay có thể bị chấn thương do lực giao tiếp mạnh với chân đối phương.

1. Gạt và móc chân theo hướng phải.

2. Gạt và móc chân theo hướng trái.

WWW.MAISONLAM.COM

TSUKAMAI - UKE

Từ Tsukamai có nghĩa là túm lấy, còn "Uke" - như ta đã biết - nghĩa là chặn đòn. Như vậy, đòn thế này sử dụng trong mục đích ngăn đòn tấn công và khống chế đối phương, tạo thế chủ động cho ta.

Tsukamai - Uke thuần túy chỉ để ngăn những đòn đấm của đối thủ nhưng trong vài tình huống, nó cũng được dùng để đỡ cả những đòn chân. Lời khuyên cho bạn khi dùng đòn này là chú ý khi ra đòn với bàn tay duỗi ngón, rất dễ bị chấn thương.

Khởi đầu bằng tư thế giao đấu tự do, lấy thí dụ đối phương tấn công bạn bằng đòn đấm thẳng vào mặt. Với bàn tay trái duỗi thẳng ngón, bạn chụp lấy tay áo đối phương, động tác hướng từ ngoài vào và hơi chếch từ trên xuống. Kỹ thuật khống chế chủ yếu của đòn này là *phải thực hiện thành công trước khi cú đấm của đối phương tới quá sát mặt bạn*.

Khi đã nắm được tay áo đối phương thì lập tức vận sức đẩy tới và nghiêng ra ngoài theo hướng phải bạn, cú đấm sẽ bị vô hiệu hóa ngay.

Bây giờ thì đối phương rơi vào tình huống bất lợi, cũng là lúc cho bạn sử dụng đòn đấm tay phải nào đó.

Lưu ý :

Trong khi bạn nắm tay áo đối phương, có thể anh ta sẽ ghì tay xuống. Để hoàn toàn làm chủ được tình huống này, bạn vặn tay áo đối phương ngược chiều kim đồng hồ để giảm lực ghì xuống của anh ta.

WWW.MAISONLAM.COM

JODAN - SHUTO - UKE

KỸ THUẬT ĐỠ VỚI ĐÒN CHẶT BẰNG CẠNH TAY

Như đã hướng dẫn ở phần trước, bạn tạo ra " con dao " bằng cạnh tay của mình - giới hạn từ phần cổ tay đến phần đốt cuối của ngón út. Cũng cần nhắc lại là nếu bạn ra đòn với cạnh tay không đúng góc độ, vô hình chung sẽ trở thành một cú tát, và sẽ chẳng có hiệu quả gì cả.

Kỹ thuật sử dụng đòn này đúng như nghĩa của nó :
" Jodan-Shuto-Uke " là " chặn đòn thượng đẳng bằng cạnh tay như lưỡi dao ".

Nó cũng có thể được dùng ngăn những đòn ở tầm trung bình (Chudan-Shuto-Uke : Trung đẳng) vào ngực bạn, và ngay cả những đòn tấn công thấp (Gedan-shuto-Uke : Hạ đẳng). Tuy nhiên, sử dụng nó ngăn cú đấm thượng đẳng của đối phương là tạo hiệu quả nhất với kỹ thuật này.

Khi bị đối phương tung cú đấm vào mặt, bạn xoay người di chuyển trọng tâm cơ thể trên chân phải lùi về phía sau chếch 45 độ. Đưa tay trái lên trong tư thế xoay thuận chiều kim đồng hồ, duỗi thẳng phần cánh tay để tạo lực đỡ cú tấn công cùng lúc với cạnh bàn tay chặt mạnh vào phần dưới cổ tay đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

HAIWAN - NAGASHI - UKE

ĐỠ BẰNG CẠNH NGOÀI CÁNH TAY

Đòn thế này sử dụng để đỡ đòn đấm quét bằng mu bàn tay của đối phương vào vùng thái dương bạn hoặc những cú đấm ngang ở tầm cao mà thôi.

Đối phương tung cú đấm quét ngang vào mặt bạn, bạn xoay tay trái theo chiều kim đồng hồ, đưa lên và gạt ngang ra ngoài làm thay đổi hướng đấm của đối phương. Cùng lúc đó, cạnh ngoài cánh tay bạn đánh mạnh vào cạnh trong của phần cổ tay đối phương.

OTOSHI - UKE

ĐÒN ĐỠ XUỐNG

Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do, lấy thí dụ bằng một cú đá thẳng của đối phương vào vùng bụng của bạn. Lập tức, bạn đưa tay phải chặn ngang vùng bụng trong tư thế hơi cong, xoay cổ tay theo chiều kim đồng hồ sao cho lòng bàn tay chạm vào cổ chân đối phương trước khi cú đá của anh ta chạm đến bạn. Cùng lúc đó, gia tăng lực đè trên chân đối phương bằng trọng lượng cơ thể bạn để đòn tấn công kia bị hoàn toàn vô hiệu hóa.

WWW.MAISONLAM.COM

YOKERU - KOTO

NGUYÊN TẮC TRÁNH ĐÒN

Trong thuật ngữ Karate tiếng Nhật thì tất cả những đòn thế có từ Yokeru đều cho ta biết đó là những kỹ thuật tránh đòn tấn công của đối phương. Theo các bậc võ sư của môn võ này thì đỡ đòn hiệu quả là một việc tối quan trọng, còn tránh đòn - tưởng là không quan trọng - nhưng thật ra lại tối cần thiết cho những võ sinh có tầm vóc bé nhỏ hơn, hoặc sức lực kém hơn đối phương.

Kỹ thuật Yokeru - Koto đơn thuần chỉ là tránh né đòn tấn công của đối phương trước khi kịp tung ra những thế đỡ. Bấy kỳ võ sinh Karate nào cũng phải học những kỹ thuật cơ bản tránh đòn đến mức khá thuần thục song hành với việc đỡ đòn.

Nguyên tắc ban đầu cũng rất khắt khe : bạn phải luôn nghĩ trong đầu là cú đánh của đối phương được thực hiện nhanh hơn bạn tưởng - đến nỗi bạn không thể tránh kịp, tất nhiên bạn phải đỡ đòn, và phải đỡ chính xác ! Do đó, bạn quen dần với tinh thần chủ động trước khi giao đấu, không sơ suất và không coi thường đối phương của mình. Điều đó mang lại cho bạn khả năng thật sự trong môn Karate.

USHIRO - NI - YOKERU - KOTO

BƯỚC LÙI ĐỂ TRÁNH ĐÒN

Đối phương tung đòn đấm thượng đẳng vào mặt bạn, bạn tạo ra khoảng cách an toàn bằng cách di chuyển chân phải hướng ra ngoài. Ngay khi chân phải đã đặt vào vị trí khác thì bước lui chân trái.

HIDARI - NANAME - NI - YOKERU - KOTO

BƯỚC TRÁNH NGANG HƯỚNG TRÁI

Cũng với đòn tấn công của đối phương như trên, bạn bước ngang và lui chân trái qua hướng cùng bên của đòn tấn công. Chân trái vừa đặt vào vị trí mới thì chân phải bước lên ngang tầm đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

MIGI - NANAME - NI - YOKERU - KOTO

BƯỚC TRÁNH NGANG HƯỚNG PHẢI

Lối tránh đòn này không thông thụng như hai kỹ thuật trước, tuy nhiên bạn cũng có thể sử dụng nó trong vài trường hợp thích ứng. Điểm không thuận lợi của thế tránh này là bạn tạo ra một cách khoảng quá xa giữa mình va đối phương, bởi vậy , bạn mất đi cơ hội tạo sự chủ động tức thời khi muốn tấn công phản đòn anh ta.

PHẦN BA

NHỮNG KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG TẤN CÔNG LIÊN HOÀN

WWW.MAISONLAM.COM

Trong các phần trước, các bạn đã lần lượt được hướng dẫn những đòn thế mang kỹ thuật cơ bản chân , tay, ngăn đòn và tránh đòn. Bây giờ, chúng ta bước sang phần hướng dẫn tạo nên những đòn thế tinh xảo phối hợp trong giao đấu Karate : những kỹ thuật ra đòn liên tục.

Các đòn thế đề cập trong chương này - phối hợp với các đòn thế vừa qua - là : TẠO CÚ ĐẤM BÚA (YOKO-KENTSUI-UCHI) được sử dụng như kỹ thuật phối hợp với thế Oi-Zuki phải và Yoko-Kantsui-Uchi phải.

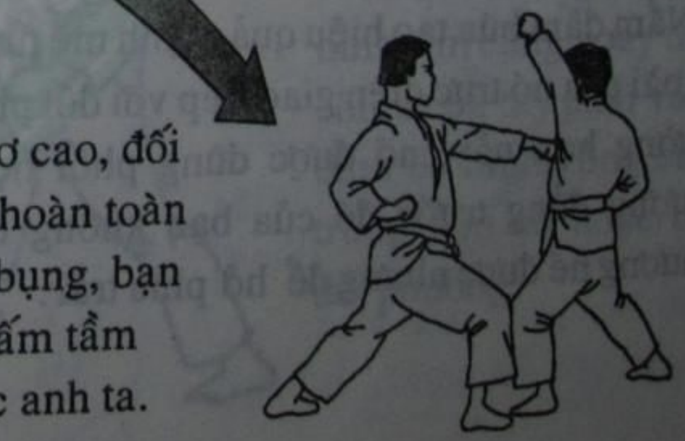
Tiếp theo là kỹ thuật ứng dụng phối hợp các đòn SHUTO-UCHI (CHẶT BẰNG CẠNH TAY). Phần còn iại dành cho các kỹ thuật đánh bằng lưng nắm đấm (YOKO-URA-KEN-UCHI), phối hợp với Ushiro-Geri phải và Yoko-Ura-Ken-Uchi phải.

Lý do tại sao những kỹ thuật này không được hướng dẫn luôn trong các phần trước ? Đó là vì các đòn thế này không phải là những đòn thế chính , với sự phối hợp trong tấn công liên hoàn, nó làm tinh xảo và hiệu quả thêm cho các đòn chủ yếu mà thôi.

OI - ZUKI PHẢI & GYAKU - ZUKI TRÁI

1. Đối mặt trong tư thế giao đấu tự do

2. Đòn đấm thượng đẳng của bạn bị đối phương đỡ được..



3. Với tay trái giơ cao, đối phương để hở hoàn toàn phần ngực và bụng, bạn thực hiện cú đấm tầm trung vào ngực anh ta.

WWW.MAISONLAM.COM

OI - ZUKI PHẢI & YOKO - KENTSUI - UCHI PHẢI

ĐÒN BẰNG CẠNH NGOÀI NẮM ĐẤM BÚA

Nắm đấm búa tạo hiệu quả mạnh mẽ nhất nếu phần mặt ngoài của nó trực diện giao tiếp với đối phương, còn trong trường hợp này, nó được dùng phối hợp khi đòn đấm thượng đẳng trước đó của bạn không thành công. Đối phương né được nhưng để hở phía trái .

2. Trong tư thế này, đối phương đứng chếch sang phía bên phải bạn, bạn xoay người đấm tạt từ ngoài vào, hướng đòn ở tầm cao ngang với vai, khi tới sát đối phương thì chếch lên cao. Quan sát kỹ, bạn thấy mình có lợi thế về khoảng cách hơn vì đối phương không kịp lùi về phía sau do đã rướn tới, chân trụ lại là chân phải...

Khi đòn tung ra, thân hình bạn cũng xoay theo chiều của tay phải và cú đấm có hình vòng cung trúng vào cổ hoặc đầu đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

OI - ZUKI PHẢI &
MAWASHI - GERI PHẢI

1. Đối phương lách người tránh được đòn đấm thượng đẳng của bạn, bởi thế tạo ra khoảng cách không thuận lợi cho những đòn thế tay nữa...

2. Nhưng đối với đòn chân, khoảng cách đó hết sức phù hợp với kỹ thuật đá vòng cầu. Bạn di chuyển chân trái vào sát chân phải, chân phải tung cu đá vòng cầu theo chiều kim đồng hồ.

1. Đối phương tránh được đòn đấm trung đẳng của bạn

2. Tuy nhiên, bạn vẫn còn ưu thế để tiếp tục tung ra cú đá vòng cầu bằng cách di chuyển chân trái vào sát chân phải để làm trụ. Hướng đá đi theo hình vòng cung nghịch chiều kim đồng hồ ở tầm trung bình trúng vào hông đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

MAE - GERI - KEKOMI PHẢI & OI - ZUKI PHẢI

1. Đối phương nghiêng người đỡ đòn chân tống thẳng của bạn. Lập tức anh ta rơi vào thế bị động do khoảng cách giữa hai người rất gần. Với cú đỡ xuống, đối phương để hở phần từ vai đến đầu...

2. Tư thế này tạo thuận lợi cho bạn tung cú đấm vào phần thân trên của đối phương khi chân phải của bạn vừa hạ xuống.

MAWASHI - GERI TRÁI & GYAKU - ZUKI PHẢI

1. Đối phương chặn được cú đá vòng cầu của bạn từ hướng trái bằng đòn đỡ hạ đẳng...

2. Tay phải của đối phương đỡ đòn này tạo ra khoảng trống không được bảo vệ phần trên. Bạn thả chân trái chạm đất rồi tung ngay cú đấm thẳng vào mặt đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

YOKO - GERI - KEKOMI TRÁI & USHIRO - MAWASHI - GERI

1. Đối phương quét tay trái xuống đỡ được đòn đá tạt hậu của bạn..

2. Từ tư thế ở hình 1, bạn hoàn toàn dễ dàng tung đòn kế tiếp bằng cách thả chân xuống (lưng vẫn hướng về phía đối phương), xong, quay người 180 độ đá quét vòng cầu bằng gót chân phải.

YOKO - GERI - KEKOMI TRÁI & SHUTO - UCHI PHẢI

1. Đối phương đỡ được cú đá vòng cầu bên trái của bạn bằng đòn gạt tay xuống...

2. Tuy nhiên, bạn có thể ra tiếp đòn tấn công liên hoàn với kỹ thuật chặt bằng cạnh bàn tay. Để thực hiện lối đánh này, bạn xoay lưng về phía đối phương, hạ chân trái xuống cùng chiều
với tư thế của anh ta. Bàn tay phải phải duỗi thẳng và khép chặt các ngón...

WWW.MAISONLAM.COM

3. Với đà xoay của thân người, đặt chân phải xuống sát chân đối phương. Tay phải duỗi thẳng, chặt mạnh bằng cạnh trong bàn tay vào anh ta theo hình vòng cung thuận chiều kim đồng hồ, hướng đánh chếch lên cao vì mục tiêu là cổ đối phương.

USHIRO - GERI - KEKOMI PHẢI & YOKO- URA - KEN - UCHI PHẢI

1. Đối phương chặn được cú đá tạt gót hậu của bạn bằng kỹ thuật gạt cạnh tay ngoài

2. Bạn tiếp tục ra đòn tiếp với ưu thế của đòn Yoko-Ura-Ken-Uchi này bằng cách hạ chân phải xuống giữ trụ rồi tung cú đấm tạt ngang từ hướng phải ở tầm cao ngang ngực bạn. Lưu ý là đòn thế này sử dụng với cánh tay duỗi ra thật thẳng và hơi xoay theo chiều kim đồng hồ. Trong khi thực hiện lối đánh này, tay trái vẫn ở nguyên vị trí cặp hông.

WWW.MAISONLAM.COM

PHẦN BỐN

NHỮNG KỸ THUẬT LIÊN HOÀN CĂN BẢN ĐỂ NGĂN ĐÒN TẤN CÔNG

Có thể nói rằng những kỹ thuật ngăn đòn liên hoàn với những cú đánh liên tiếp là một phương pháp hệ thống hóa, tối ưu hóa sự tinh xảo các đòn thế tấn công và triệt hạ đối phương của môn Karate.

Trong phần này, bạn cũng làm quen với các kỹ thuật tự vệ trước một đối thủ có đẳng cấp cao hơn mình và trong cuộc giao đấu, bạn luôn rơi vào tình huống bị động.

WWW.MAISONLAM.COM

AGE - UKE
& TSUKAMAI - UKE
CHỤP TAY ÁO HOẶC KHÓA CỔ TAY

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do

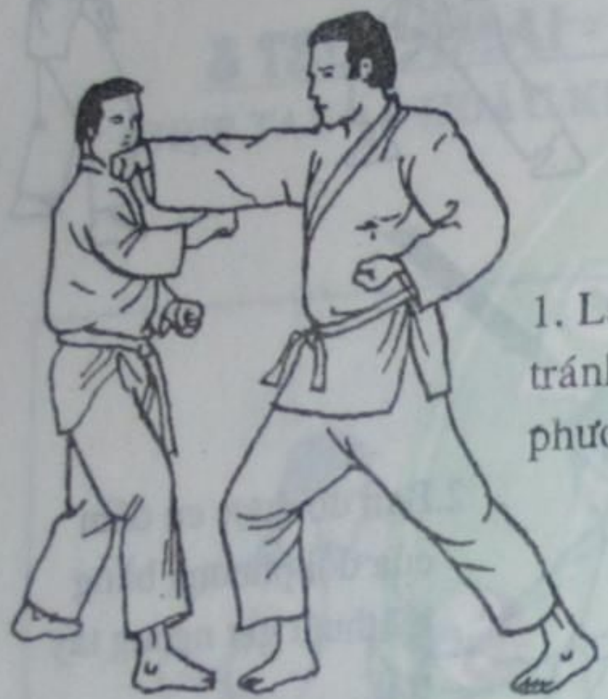
2.Bạn đỡ được cú đấm của đối phương bằng kỹ thuật gạt ngang tay trái..

3. Đối phương tiếp tục ra đòn với cú đấm thẳng vào vùng ngực. Bạn có thể vô hiệu hóa đòn thế này bằng cách hạ mạnh tay trái xuống, bàn tay theo úp nắm lấy tay áo hoặc khóa cổ tay đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

HIDARI - NANAME - NI - YOKERU - KOTO & HAIWAN - NAGASHI - UKE

TRÁNH VÀ ĐỠ ĐÒN TẠT NGANG



1. Lách mình sang trái để tránh cú đấm phải của đối phương..

2. Đối phương sử dụng thế đánh tạt ngang, bạn đỡ đòn này bằng cách đưa cao cạnh ngoài tay phải, mục tiêu là cổ tay đối phương.

HIDARI - NANAME - NI - YOKERU - KOTO & UDE - BARAI

TRÁNH VÀ ĐỠ ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU

1. Bạn lách sang trái, tránh được cú đấm của đối phương...

2. Đối phương đá vòng cầu vào vùng bụng bạn. Bạn vô hiệu hóa cú đá này bằng cánh tay phải quét, co vào trước ngực.

WWW.MAISONLAM.COM

USHIRO - NI - YOKERU - KOTO & GEDAN - BARAI

TRÁNH VÀ ĐỠ ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU

Sau khi tránh được đòn tấn công của đối phương, anh ta tung tiếp cú đá vòng cầu chân phải. Bạn ngăn cú đá này bằng kỹ thuật gạt tay trái, bàn tay hất ngược nơi cổ chân hoặc gót chân đối phương.

GEDAN - BARAI & AGE - UKE

ĐÒN ĐỠ GẠT NGANG THƯỢNG & HẠ

1. Bạn đỡ được đòn đá chân phải của đối phương bằng kỹ thuật đỡ xuống gạt ngang..

2. Đối phương lại tung ra cú đấm thượng đẳng tay phải vào mặt bạn. Đòn này có thể hóa giải dễ dàng bằng cách đưa cao gạt ngang tay trái, tư thế thân mình không hề thay đổi.

WWW.MAISONLAM.COM

GEDAN - BARAI
& SOTO - UDE - UKE

1. Bạn đỡ được đòn chân đá vòng cầu của đối phương thực hiện từ bên trái bằng kỹ thuật đỡ xuống tạt ngang..

2. Ngay sau đó, đối phương ra tiếp đòn đấm tay phải. Bạn đỡ đòn này trong tư thế ban đầu không thay đổi, chỉ cần gạt chéo tay lên qua trái vào cổ tay đối phương.

TE - NAGASHI - UKE
& GEDAN - BARAI

ĐÒN TAY QUÉT NGANG TRÁI & PHẢI

1. Quét ngang tay trái theo hướng từ trong ra để làm lệch hướng đá của đối phương..

2. Nghiêng người gạt ngang tay phải để đỡ cú đá xoay tiếp theo của đối phương , bàn tay vẫn khép chặt các ngón và duỗi thẳng, điểm tiếp giáp là cổ chân đối phương.

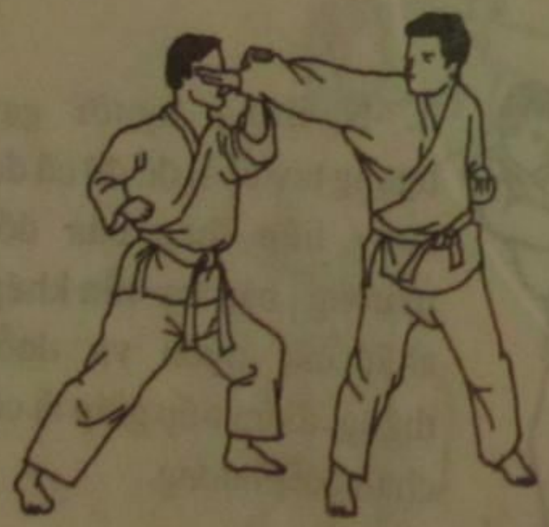
WWW.MAISONLAM.COM

TE - NAGASHI - UKE
& TSUKAMI - UKE

ĐÒN ĐỠ GẠT NGANG VÀ KHÓA CỔ TAY

1. Quét ngang tay trái theo hướng từ trong ra để làm lệch hướng đá của đối phương..

2. Với tư thế xoay người thuận chiều từ cú đánh trước, đối phương dùng tay phải chặt ngược từ ngoài vào mặt bạn. Để vô hiệu hóa đòn thế này, bạn giữ nguyên thế đỡ ban đầu, gạt ngang tay phải vào để bắt tay áo hoặc khóa cổ tay đối phương.

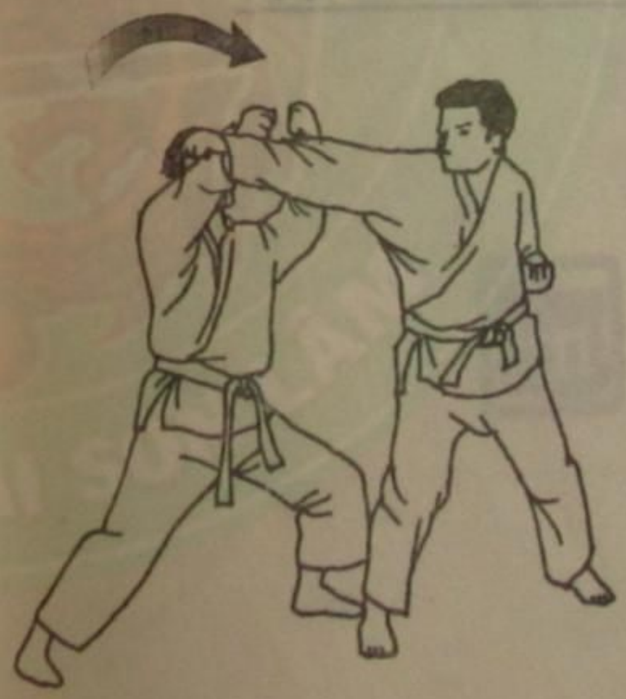


UDE - BARAI
& MOROTE - TATE - UDE - UKE

ĐÒN ĐỠ TRỰC GIAO BẰNG HAI TAY

Từ "Morote" có nghĩa là sử dụng bằng hai tay, "Tate" là phương trực giao(đánh theo hướng thẳng góc vào mục tiêu).

Bạn đỡ được cú đá gót hậu của đối phương bằng cạnh trên tay phải, sau đó, đối phương đánh tiếp đòn tay tạt ngang. Bạn vô hiệu hóa cú đánh này với đòn đỡ trực giao hai tay, điểm tiếp giáp là cạnh dưới cổ tay bạn và cổ tay phải đối phương.



WWW.MAISONLAM.COM

PHẦN NĂM

NHỮNG KỸ THUẬT CƠ BẢN NGĂN VÀ PHẢN ĐÒN

Trong phần vừa qua, chúng ta đã tập luyện các kỹ thuật đỡ đòn và khóa đòn. Tuy các kỹ thuật đó rất quan trọng trong giao đấu Karate, nhưng việc quan trọng hàng đầu vẫn là tấn công, vì như đã nói : tấn công luôn là cách tự vệ hữu hiệu nhất. Để giành quyền chủ động hoàn toàn trong giao đấu, bạn phải tập luyện những kỹ thuật cơ bản ngăn và phản đòn. Có thể nói việc phản đòn là ngăn đòn đánh tiếp theo của đối phương, vì tất nhiên là anh ta không đứng yên sau khi bạn hóa giải được đòn tấn công ban đầu !

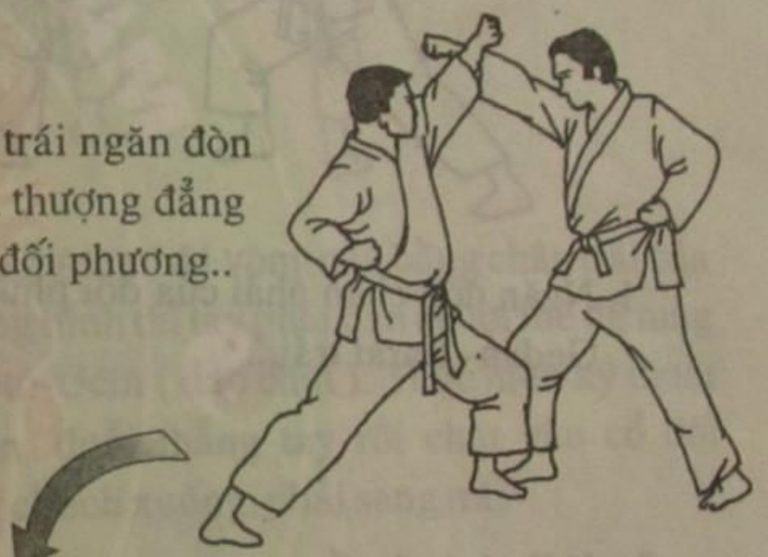
Nếu hoàn thiện được kỹ thuật phản đòn - dù là những kỹ thuật cơ bản nhất - có nghĩa là các bạn đã thành công trong môn võ đầy tinh xảo : Karate.

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN AGE - UKE TRÁI & GYAKU - ZUKI PHẢI

1. Tư thế giao đấu tự do

2. Tay trái ngăn đòn đấm thượng đẳng của đối phương..



3. Phản công bằng Gyaku-Zuki phải.

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN GEDAN - BARAI TRÁI & GYAKU - ZUKI PHẢI

1. Ngăn đòn chân phải của đối phương bằng Gedan- Barai trái...

2. Với tình huống này, tốt nhất là tung đòn đấm thượng đẳng phản công trong tư thế xoay người hướng phải, áp sát đối phương.

ĐÒN HAIWAN - NAGASHI - UKE & SHUTO - UCHI PHẢI

Một khi bạn đã chặn được cú đá vòng cầu bằng chân trái của đối phương như trong hình thì tay phải bạn có lợi thế để tung đòn phản công Shuto-Uchi (dao chặt). Thực hiện kỹ thuật này từ đòn đỡ trên, duỗi thẳng tay rồi chặt vào cổ đối phương theo hướng chếch xuống, phải sang trái

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN TE - NAGASHI - UKE & MAWASHI - GERI TRÁI

1. Đòn tay trái của bạn đỡ được cú đá của đối phương..

2. Vị trí đứng của bạn bây giờ rất gần với đối phương, di chuyển chân vào sát chân phải một cách tự nhiên, áp dụng cú đá vòng cầu chân phải vào vùng bụng đối phương.

ĐÒN SUKUI - UKE TRÁI & MAWASHI - ZUKI PHẢI

ĐỠ VÀ PHẢN ĐÒN BẰNG ĐẤM VÒNG CẦU

1. Bạn khóa chân đối phương bằng cú gạt tay trái, điều này giúp bạn kéo sát đối phương về phía mình..

2. Với khoảng cách đó, bạn hoàn toàn thuận lợi để tung ra đòn Mawashi-Zuki (Đấm vòng cầu) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Khi tay phải ra đòn, tay trái rút về cặp hông.

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN UDE - BARAI TRAI & MAWASHI - EMPI PHẢI

ĐỠ VÀ PHẢN ĐÒN BẰNG ĐÁNH CÙI CHỎ VÒNG CẦU

1. Bạn đỡ được cú đá tạt gót hậu của đối phương..

2. Trong quá trình đòn thế này xảy ra thì khoảng cách giữa bạn và đối phương rất gần, giúp cho bạn thuận lợi để phản đòn. Bạn xoay người thuận chiều áp sát đối phương, đánh vào cạnh sườn anh ta bằng cùi chỏ đi theo hình vòng cung thuận chiều kim đồng hồ cùng lúc với động tác xoay mình cùng hướng, tay trái rút về cặp hông.

ĐÒN UDE - BARAI TRÁI & URA - ZUKI PHẢI

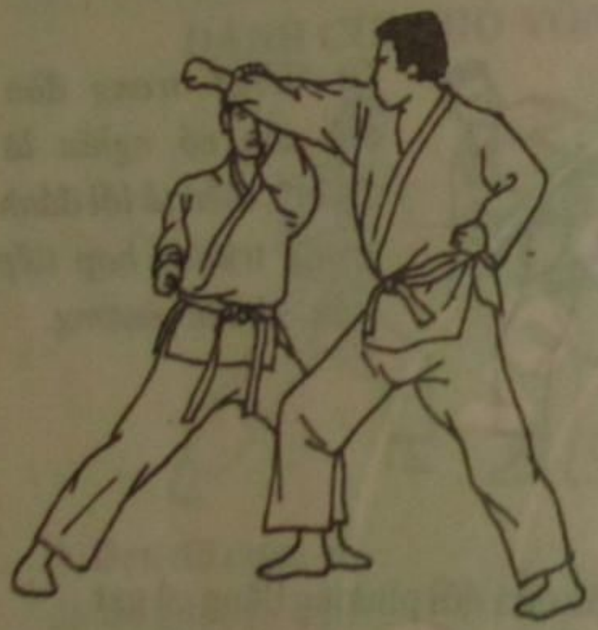
Từ "Ura" trong đòn thế này có nghĩa là "gần", diễn tả lối đánh trong trường hợp tiếp cận sát đối phương.

1. Bạn đỡ được đòn đá của đối phương bằng cú gạt với cạnh ngoài tay phải...

2. Cũng giống như trường hợp trong kỹ thuật trước, động tác này khiến đối phương tạo khoảng cách gần và để hở sườn. Thay vì sử dụng cùi chỏ, bạn có thể tung ra một cú đấm móc thật dứt khoát, trong lúc ra đòn thì cánh tay xoay theo chiều kim đồng hồ.

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN TSUKAMAI - UKE TRÁI & KAGI - ZUKI PHẢI



1. Đỡ và khóa cổ tay đối phương bằng đòn Tsukamai-Uke như đã hướng dẫn trong bài tập trước..

2. Trong khi tay đấm của đối phương bị khóa, anh ta để hở phần ngực và bụng, thuận lợi cho bạn thực hiện cú đấm móc vòng cung theo chiều kim đồng hồ, hướng đấm khởi đi từ tư thế tay phải bạn đang cặp hông, chếch lên trên.

Shotokan KARATE

PHẦN 6

NHỮNG KỸ THUẬT NGĂN ĐÒN SAU KHI TẤN CÔNG

Nếu bạn gặp một đối thủ cũng có bản lĩnh ngang mình thì cuộc đọ sức Karate trở nên khó khăn hơn. Thường thì khi tấn công, chắc chắn bạn phải tập trung cao độ vào đòn thế đó, và trong một thoáng, việc phòng thủ không kỹ sẽ là cơ hội cho đối phương phản đòn. Bởi vậy, việc ngăn đòn phản công của đối phương sau đòn tấn công của bạn là điều quan trọng.

Việc gì cũng vậy, cứ cố gắng rồi cũng sẽ thành công.

WWW.MAISONLAM.COM

OI - ZUKI & SOTO - UDE - UKE

1. Tư thế giao đấu tự do..

2. Bạn tấn công bằng đòn đấm thượng đẳng..

3. Đối phương phản đòn với cú đấm tay phải, bạn đỡ đòn bằng Soto-ude-Uke.

MAE - GERI - KEKOMI & SHITA - KENTSUI - UKE

ĐỠ ĐÒN BẰNG CÚ ĐẤM BÚA HẠ ĐẲNG

1. Đối phương đỡ được đòn tấn công và tay tung cú đấm thẳng về phía bạn.
2. Bạn đỡ đòn bằng cú đấm búa hạ đẳng vào cổ tay đối phương, người xoay theo chiều thuận với cú đấm.

WWW.MAISONLAM.COM

MAWASHI - GERI
& AGE - UKE

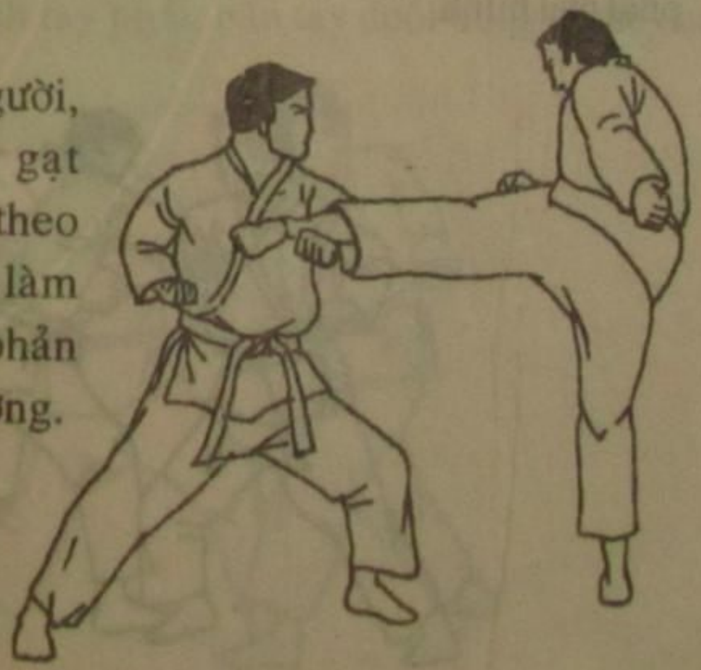
ĐỠ ĐÒN BẰNG GẠT CỔ TAY NGOÀI

1. Đối phương đỡ được cú đá vòng cầu của bạn thực hiện bằng chân trái, anh ta phản đòn bằng cú đấm thượng đẳng..

2. Bạn đỡ đòn thế đó với cú gạt tay đấm của đối phương, làm lệch hướng tay phải anh ta.

YOKO - GERI - KEKOMI
& GEDAN - KAKE - UKE

1. Đối phương đỡ được cú đá của bạn, chân trái anh ta tung ra cú đá vòng cầu vào ngực bạn..



2. Bạn xoay người, sử dụng đòn gạt cạnh trên cổ tay theo hướng chếch lên làm lệch hướng cú phản đòn của đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

YOKO - GERI - KEKOMI & UDE - BARAI

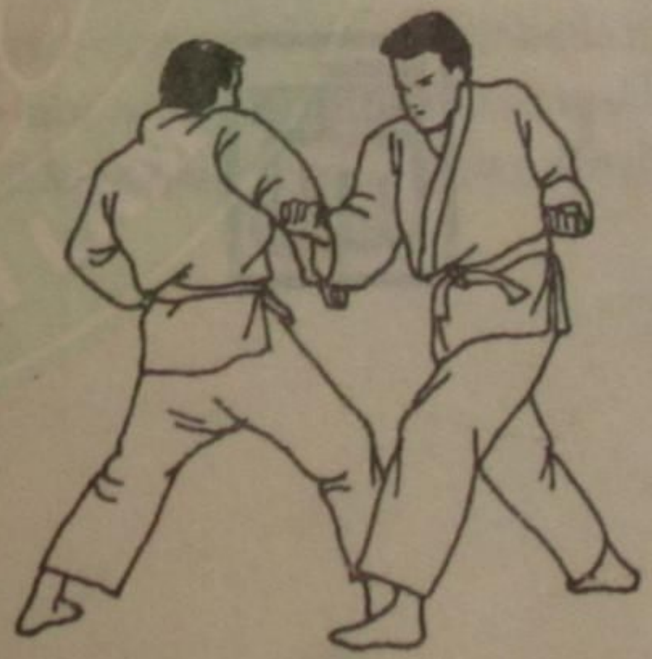
1. Đối phương khóa cổ chân bạn sau cú đá tạt gót hậu và phản đòn với cú đấm thuận trái..

2. Bạn đỡ cú đấm đó bằng kỹ thuật gạt cạnh ngoài tay phải của mình.

USHIRO - GERI - KEKOMI & TE .. NAGASHI - UKE

1. Đối phương đỡ đòn của bạn bằng cú quét cạnh ngoài tay trái, sau đó tung cú đấm móc nghịch..

2. Bạn có thể đỡ đòn một cách hiệu quả với kỹ thuật quét ngang cạnh tay phải, bàn tay duỗi trong tư thế dao chặt.



WWW.MAISONLAM.COM

PHẦN 7

KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN GIẢ

Tạo những đòn giả cũng là một kỹ xảo không thể thiếu được trong giao đấu Karate. Đây là cách làm cho đối phương tưởng rằng bạn ra đòn nào đó - mà theo suy nghĩ của anh ta là thật - nhưng thực sự, đó chỉ là cú nhử đòn mà thôi. Theo các nhà chuyên môn về Karate thì một võ sinh không thuần thục kỹ thuật ra đòn giả, người đó mất nhiều lợi thế giành chiến thắng trước đối phương.

Điểm then chốt của đòn giả đơn thuần chỉ là tạo ra sự tập trung cho đối phương ở một góc độ khác với góc độ của cú đòn chính thức mà bạn muốn triển khai. Hễ thành công trong việc này, tức là bạn đã giành ưu thế trong tấn công.

Tuy nhiên, việc sử dụng quá nhiều đòn giả - tưởng rằng làm xáo trộn lối đánh và đỡ của đối phương - đôi khi lại làm xáo trộn chính cách đánh của bạn. Bởi vậy, chúng tôi có một lời khuyên cần thiết : khi nào bạn chưa lĩnh hội được một cách thấu đáo kỹ thuật phối hợp cách đánh với đòn giả thì không nên lạm dụng nó theo cảm tính của mình.

Trong phần này, những đòn thế đã hướng dẫn ở các phần trước sẽ được dùng để tạo ra phần hướng dẫn phối hợp.

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN OI - ZUKI phải
& MAE - GERI - KEKOMI trái

1. Tư thế giao đấu tự do

2. Đánh giả với đòn Oi-Zuki..

3. Tay ra đòn giả vừa rút về, bạn ra đòn đá chân trái thẳng vào bụng đối phương.

ĐÒN OI - ZUKI phải
& MAWASHI - GERI trái

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do, như bằng đòn Oi-zuki..

2. Sau đòn giả đó, tung cú đá vòng cầu chân trái trung đẳng vào bụng đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN OI - ZUKI phải
& MAE - GERI - KEKOMI phải

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do, nhử bằng đòn Oi-zuki vào mặt đối phương..
2. Sau đó tung cú đá tống thẳng vào ngực anh ta.

ĐÒN USHIRO-GERI-KEKOMI phải
& YOKO - GERI - KEKOMI trái

1. Trong tư thế giao đấu tự do, nhử bằng đòn đá xoay chân phải...
2. Sau đó quay người thật nhanh và tung đòn đá tạt ngang chân trái

WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN USHIRO-GERI-KEKOMI trái & YOKO - GERI - KEKOMI phải

1. Nhử bằng đòn đá chân trái..

2. Sau đó, hạ nhanh chân trái xuống rồi đá tống ngang chân phải vào ngực đối phương.

ĐÒN MAWASHI - GERI trái & MAE - GERI - KEKOMI phải

1. Nhử đối phương bằng cú đá vòng cầu chân trái..

2. Hạ chân trái xuống thật nhanh để thực hiện cú đá tống trước thẳng vào bụng đối phương.

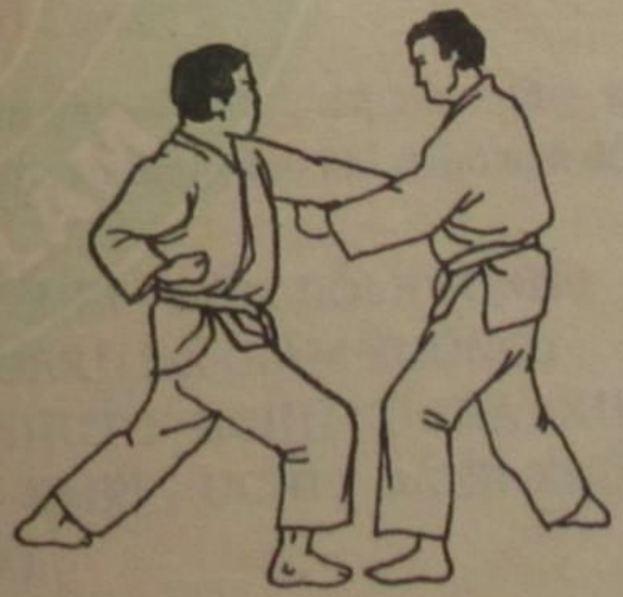
WWW.MAISONLAM.COM

ĐÒN MAE - GERI - KEKOMI phải & OI - ZUKI phải

1. Đá nhử, lừa đối phương với đòn đá tống trung đẳng, tay anh ta sẽ có xu hướng hạ xuống để đỡ...
2. Hạ chân phải xuống thật nhanh rồi tung cú đấm thượng đẳng thẳng vào mặt đối phương.

ĐÒN OI - ZUKI phải & GYAKU - ZUKI trái

1. Nhử đối phương bằng đòn đấm tay phải
2. Thay vào đó, rút nhanh tay phải về tư thế cặp hông, bước chân phải lên rồi xoay người thực hiện cú đấm thẳng bằng tay trái vào bụng đối phương.



WWW.MAISONLAM.COM

Shotokan KARATE

PHẦN 8

KỸ THUẬT ĐÁNH NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

Mặc dù môn Karate dồn trọng tâm vào những kỹ thuật tấn công và phòng thủ. Nhưng trong cách tránh đòn của đối phương, một võ sinh Karate cũng cần phát triển thêm kỹ xảo võ học của mình bằng một số kỹ thuật đánh ngã hoặc quăng đối phương.

Dĩ nhiên là khi đã nắm được áo đối phương, bạn có thể áp dụng một đòn Judo cổ điển nào đó quật ngã anh ta. Tuy vậy, điều đó rất khó xảy ra trong giao đấu Karate tự do vì như chúng tôi đã trình bày, những vị trí đòn thế của môn võ này khiến bạn không thể - hoặc vô cùng khó khăn - khi định ghĩ cứng đối phương và gài anh ta vào một đòn quật nào đó trước khi anh ta kịp cho bạn ăn đấm !

Nói như thế không có nghĩa là bạn không có quyền áp dụng Judo với Karate, nhưng bạn phải nhận ra một điều thực tế là hễ giao đấu Karate thì việc áp sát đối phương để quật ngã anh ta bằng Judo là một điều hiếm có, nhất là đối với những tay Karate kinh nghiệm !

Trong phần này sẽ làm quen với những kỹ thuật đòn thế mới, sử dụng sau khi đánh ngã đối phương .

- SHTA - ZUKI (ĐẤM BỒI XUỐNG)
- SHTA - GERI (ĐÁ GIẬM XUỐNG)
- SHTA - SHUTO - UCHI (CÚ CHẶT XUỐNG)
- SHTA - EMPI - UCHI (ĐÁNH XUỐNG BẰNG CÙI CHỎ)

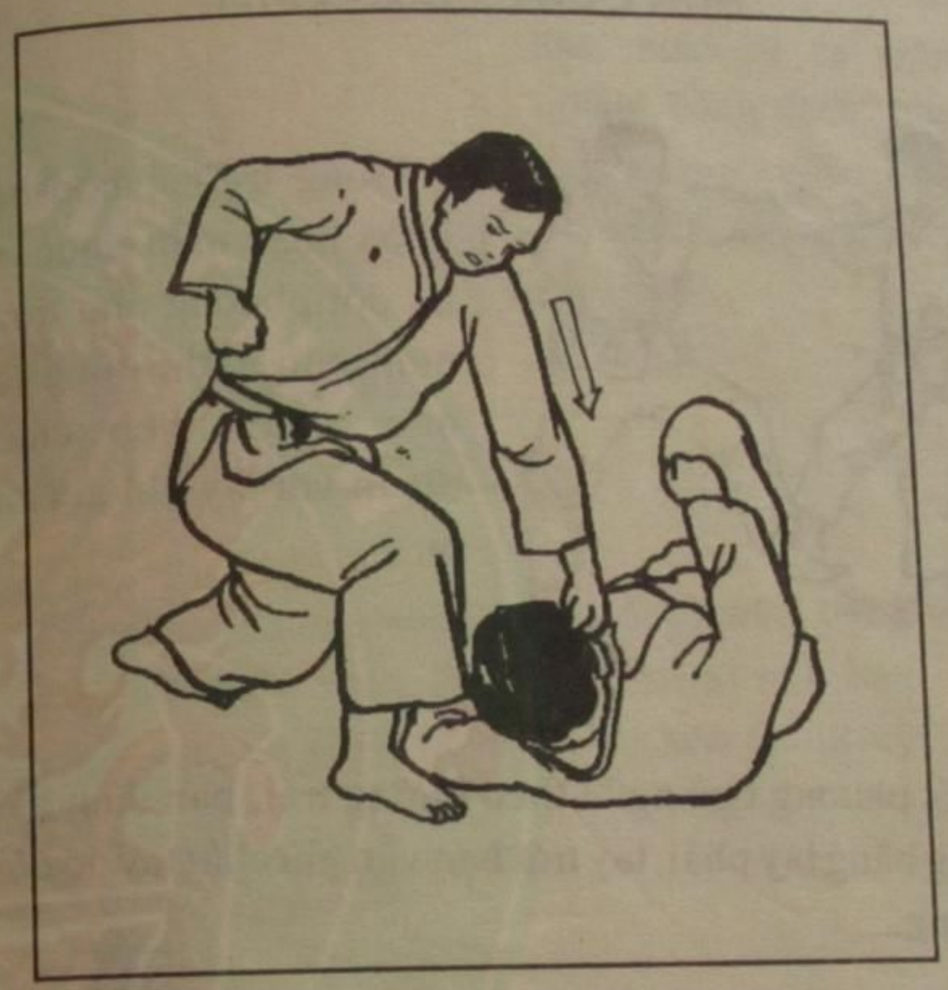
WWW.MAISONLAM.COM

DE - ASHI - BARAI

KỸ THUẬT DÙNG CHÂN QUÉT NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Khởi đầu với tư thế giao đấu tự do..

2. Duỗi thẳng chân phải của bạn về hướng trước mặt chếch về phía trái. Chân bạn chạm vào cạnh trái của bàn chân đối phương, quét chân trái anh ta theo hướng chéo..



3. Đòn này sẽ làm đối phương té ngửa và bạn ở trong tư thế thuận lợi để tung ra cú đấm bồi xuống ngực hoặc đầu anh ta. Để thực hiện, trước tiên di chuyển chân phải ra trước, rút tay phải ra sau, xoay người đấm xuống bằng tay trái.

WWW.MAISONLAM.COM

DE - ASHI - BARAI

ĐÒN QUÉT CHÂN TRÁI

1.Trong trường hợp bạn khóa hoặc nắm được tay áo đối phương như trong hình, bạn có thể dùng đòn quét chân theo chiều thuận với tay ghì giữ anh ta.

2. Đối phương ngã ngửa theo hướng trái, bạn đấm bồi xuống bằng tay phải, tay trái bạn vẫn giữ chặt tay áo đối phương..

3. Trong tình huống thắng thế đó, bạn có thể thực hiện cú đá giậm xuống bằng cách đứng thẳng, trụ chân trái, chân phải giơ cao ngang tầm ngực..

4. Cú đá xuống bụng hoặc ngực đối phương bằng gót chân sẽ được tăng thêm sức mạnh nếu bạn vươn thẳng người cùng lúc với việc kéo thẳng tay đối phương.

WWW.MAISONLAM.COM

KUBE - NAGE

ĐÒN KẸP CỔ VÀ QUẬT

1 Bạn đỡ và khóa được chân đối phương sau cú đá vòng cầu của anh ta..

2. Dùng lực kéo chân đối phương về hướng bên cạnh trái làm cho anh ta chúi gần đến bạn. Tay trái thả chân đối phương ra và ngay lập tức vòng lên kẹp cổ anh ta...

3. Khi đó, hông của đối phương gần như tựa hẳn trên đùi trái của bạn. Bạn dễ dàng quật ngã ngược đối phương bằng lực đẩy mạnh của tay phải. Đối phương té trong tư thế ngửa trước mặt , sau đó, bạn có thể sử dụng những đòn tấn công sau :

- Shta-Shuto-Uchi : Chặt xuống bằng cạnh tay
- Shta-Kensui-Uchi : Đấm xuống với cú đấm búa
- Shta-Empi-Uchi : Đánh xuống bằng cùi chỏ.

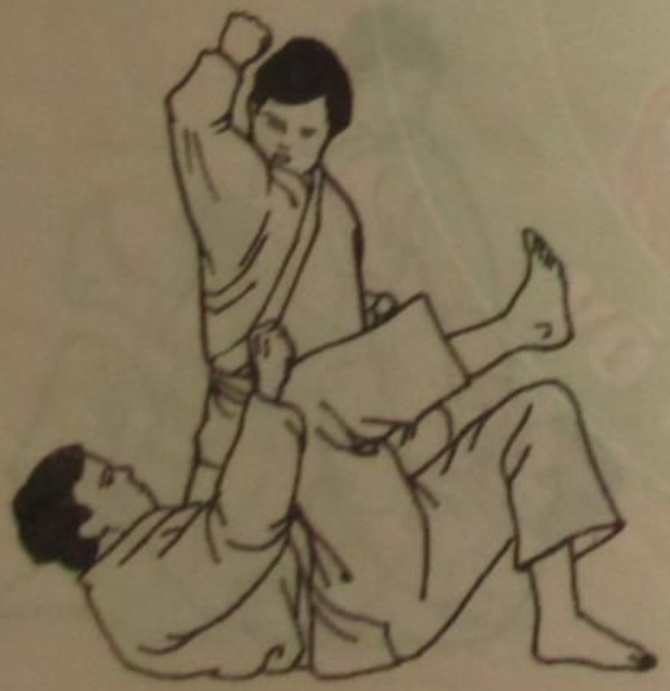
WWW.MAISONLAM.COM

CÁCH ĐÁNH ĐÒN
SHTA - SHUTO - UCHI
(CHẶT XUỐNG BẰNG CẠNH BÀN TAY)

CÁCH ĐÁNH ĐÒN
SHTA - KENTSUI - UCHI
(ĐẤM XUỐNG VỚI CÚ ĐẤM BÚA)

WWW.MAISONLAM.COM

CÁCH ĐÁNH ĐÒN
SHTA - EMPI - UCHI
(ĐÁNH XUỐNG BẰNG CÙI CHỎ)



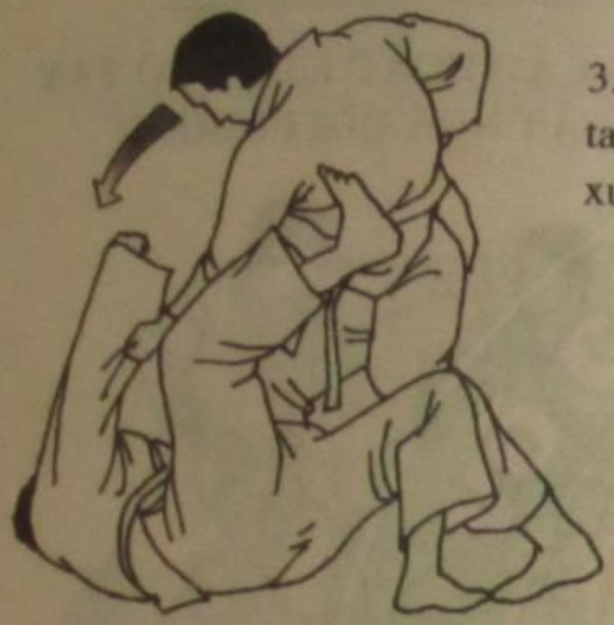
SODE - NAGE

NẮM TAY ÁO HOẶC KHÓA CỔ TAY VÀ QUẬT NGÃ ĐỐI PHƯƠNG

1. Chụp tay áo hoặc khóa cổ tay đối phương..

2. Quật ngã đối phương thuận chiều theo hướng kim đồng hồ

WWW.MAISONLAM.COM



3. Hạ thấp đầu gối, tay trái chuẩn bị xuống đòn..

4. Tung cú đấm thẳng xuống vào cổ hoặc ngực đối phương.

MỤC LỤC

- Giới thiệu sơ lược môn võ Karate 5
- Những kỹ thuật tay và chân 7
- Mokuso (Tĩnh tọa) 13
- Rei - Nghi thức chuẩn bị giao đấu 16
- Jiyu-Daichi - Tấn chuẩn bị giao đấu..... 18
- PHẦN MỘT : Những đòn tấn công căn bản 20
- PHẦN HAI : Kỹ thuật đỡ đòn..... 49
- PHẦN BA : Kỹ thuật tấn công liên hoàn..... 65
- PHẦN BỐN : Kỹ thuật ngăn đòn tấn công liên hoàn 79
- PHẦN NĂM : Kỹ thuật cơ bản ngăn và phản đòn 90
- PHẦN SÁU : Ngăn đòn sau khi tấn công 101
- PHẦN BẢY : Kỹ thuật sử dụng đòn giả 108
- PHẦN TÁM : Kỹ thuật đánh ngã đối phương 118

WWW.MAISONLAM.COM