

VÕ SƯ: ORATTI

A VÕ THUẬT AI KI ĐO



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

VÕ SỰ: O.RATTI

VÕ THUẬT AIKIDO

(In lần 2, có sửa chữa bổ sung)

Biên dịch: TRỊNH QUỐC TRUNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI-2004

LỜI NÓI ĐẦU

Aikido là một môn võ thuật có nguồn gốc từ Nhật Bản. Nó không chỉ được mệnh danh là Thanh cao và khôn ngoan nhất, mà còn mang nhiều đặc điểm rất riêng so với các môn võ thuật khác.

Nếu chúng ta chỉ nhìn một cách thuần túy, thì Aikido là một môn võ tự vệ hoàn toàn có tính chất phản công lại đối thủ khi cần thiết, nhưng thực ra chỉ với mục đích mang tính hoà giải, tránh né, chế ngự đối thủ, chứ không hoàn toàn mang tính đả thương đối thủ. Ngoài ra Aikido còn là một môn võ thuật có một chiến lược và kỹ thuật đặc biệt, không có ở các môn võ khác, đó là sự lợi dụng tâm điểm, kết hợp với vận khí trong một kỹ thuật khoáng trương theo hình vòng cung linh hoạt, đầy hiệu quả... Chính vì vậy mà môn võ thuật Aikido đã được duy trì và phát triển nhanh chóng, rộng khắp không chỉ ở Nhật Bản mà đã có mặt ở rất nhiều phòng tập luyện trên Thế giới, trong đó có Việt Nam.

Để đáp ứng sự tìm hiểu và học hỏi môn võ thuật Aikido của bạn đọc. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao xuất bản cuốn "Võ thuật Aikido" của tác giả O.Ratti - người Nhật Bản, ông đã có nhiều năm đi sâu nghiên cứu tìm hiểu và thực hành giảng dạy môn võ độc đáo này.

Với nội dung đã được chắt lọc, kết hợp với sự phân tích ngắn gọn cùng với những hình minh họa đi sâu vào các kỹ thuật hoá giải cơ bản như: Các thế bất động chống tấn công và các thế ném (quật) chống tấn công... Hy vọng sẽ giúp bạn nhanh chóng nắm được những kỹ thuật cơ bản và đạt được thành công trong tập luyện.

Trong quá trình biên dịch và biên tập tuy đã cố gắng nhưng chắc không tránh khỏi thiếu sót, mong nhận được sự góp ý chân thành của bạn đọc để lần xuất bản sau được tốt hơn.

Chúc các bạn thành công
NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

I. AIKIDO LÀ GÌ?



Phát triển từ lâu ở phương Đông – Tuy nhiên lúc bấy giờ chỉ có một số lượng hạn hẹp người biết mà thôi. Aikido đã được mệnh danh là một môn võ thuật thanh cao và khôn ngoan nhất, và ở những

trình độ cao cấp hơn – một phương pháp hữu hiệu để phát triển, hoàn thiện cùng sử dụng hết các khả năng của con người, cả về thể chất lẫn tinh thần (tâm linh).

Thoạt mới nhìn, nó chỉ là một phương pháp duy nhất để tự vệ hữu hiệu chống bát cứ một hình thức, một loại tấn công nào; nhưng xem xét kỹ sẽ thấy nó không chỉ là một phương pháp tự vệ rút tia từ các nghề của chiến sĩ Nhật, mà thêm vào là yếu tố gây thích thú cho nhiều người vốn xa lạ với những phòng tập cổ truyền – nó là một Dung pháp, một con đường kiện hoá trí óc và thân thể, điều hoà các năng lực thể xác và tinh thần của cá nhân để con người (nam hoặc nữ) đó có thể trở thành một người hoàn toàn hơn.

Thực vậy danh từ có nghĩa “phương” pháp hay con đường (đạo) đưa đến Dung Hợp hoặc Hoà Diệu (Hiệp) Năng lực tinh thần hay sinh (Khí).

Môn võ thuật đặc biệt, Tổ sư Morihei Uyeshiba khai triển ở Nhật Bản mà ngài gọi bằng tên “Hiệp khí đạo” là phối hợp những cử động tự vệ rút tia từ nghề đánh giáo, kiếm, nhu thuật, *Aikijutsu* và các môn vũ thuật khác có hình thức bí truyền hơn – với sự nhấn mạnh, ngay từ lúc mới bắt đầu thực hành, trên việc tập trung đặc biệt tư tưởng và hành động, cùng sự khoáng trương năng lực tinh thần hay khí, khiến cho nó có một bộ mặt khó hiểu.

Aikido là phương pháp tự vệ độc nhất được áp dụng để chống với một và nhiều đối thủ. Phần thực hành của cuốn sách này dành cho việc cắt nghĩa, minh họa những phương pháp đặc biệt được sử dụng để hoàn thành những kết quả thường khi rất đẹp mắt, và hơn nữa theo cách thế, khiến Aikido có thể mang ra thực hành cho



bất cứ tuổi tác nào và không phân biệt đàn ông hay đàn bà.

Nhưng, tại sao chúng ta khẳng định Aikido là độc nhất? Ta thấy hầu như bất kỳ một môn võ thuật nào cũng tự xưng là phương pháp tự vệ hữu hiệu nhất và phần đông lại còn bảo đảm việc sử dụng an toàn cho người trẻ lão người già. Vậy thì Aikido khác biệt ở chỗ nào?

Khác biệt ở chỗ: khi thực hành từ ban đầu đã luôn luôn đặt nặng những động cơ thiết yếu cùng những kết quả đặc biệt ở bản chất môn võ.

Có thể tóm tắt trong ba điểm sau:

1-Aikido, xét thuần tuý ở việc sử dụng ngoài thực tế là một môn võ tự vệ. Nó hoàn toàn có tính cách phản ứng, do ý hướng luân lý, chỉ hộ thân bất đắc dĩ khi bị tấn công mà tự mình không gây hấn trước. Trong Aikido không có vấn đề tấn công. Khi đã nắm được kỹ thuật tương đối thì võ sinh Aikido áp dụng không để đối thủ phải thiệt hại nặng.

2- Có sự quy hướng thường trực đến cái hara, hay “trọng tâm” của con người như là điểm tập trung năng lực. Năng lực được ưu tiên đem ra tận dụng ở đây là khí, hay “nội lực”. Sau cùng, một thích thú nữa là có thể khoáng trương các ý niệm trên ra các địa hạt ở bên ngoài phạm vi chất hẹp của các môn võ thuật.

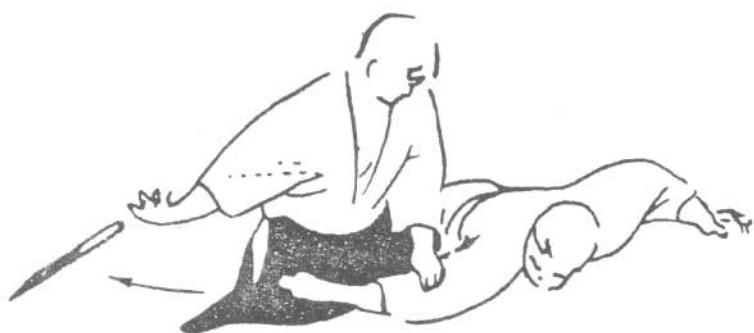
3-Có một chiến lược đặc biệt (tức là những động tác, di chuyển, kỹ thuật) riêng rẽ, và sự nhấn mạnh trên đường tròn hay tính cách “vòng cầu” trong việc áp dụng chiến lược đó.

Ba phạm trù trên, sẽ được trình bày chi tiết thêm trong những phần sau, cùng với việc sẽ đề cập đến sự áp dụng chương trình tập luyện Aikido sao cho phù hợp với cơ thể.

TỰ VỆ TRONG AIKIDO

Là một nghệ thuật tự vệ, Aikido công nhận một cá nhân khi bị một cá nhân khác tấn công có quyền tự vệ (và lẽ dĩ nhiên thường thường do thôi thúc của bản năng) bảo vệ mình chống lại hành động gây hấn đó.

Nhưng anh ta sẽ tự vệ *cách nào?* Vấn đề này tuỳ thuộc vào trình độ phát triển nhân cách của anh ta. Nếu hãy còn ở mức thấp kém-về phương diện tinh thần, hoặc về phương diện thể chất- anh ta sẽ phản ứng một cách quyết liệt (thường vô hiệu), do thiếu sự chuẩn bị, có thể anh ta sẽ **vụng** về cố ý tạo ra bất cứ sự thiêt hại nào trong tầm khả năng có thể cho đối thủ. Hoặc già, nếu thâm hậu trong một môn võ thuật tự vệ đầy tính cách nào đó, anh ta sẽ lạnh lùng tiến hành việc làm tổn hại đối phương, dấu không thực sự muốn huỷ diệt đối với kẻ tấn công mình.



Nhưng nếu trong trường hợp đó, sử dụng Aikido thì một cuộc gây hấn dữ dội và vô lý sẽ được hóa giải trong nháy mắt, gọn gàng, với sự kiểm soát được toàn diện mọi khía cạnh tấn công cùng chống đỡ. Do Aikido có thể tự vệ hữu hiệu mà không cần thiết phải gây thương tích nặng nề cho kẻ hiếu chiến.

Nói cách khác, Aikido bảo rằng bạn nên và phải tự vệ, và cung cấp cho bạn một vốn liếng thực hành rộng rãi, giúp bạn gặt hái được kết quả tối đa. Nhưng Aikido cũng còn bảo rằng bạn phải chịu trách nhiệm về việc làm gây ra những tổn hại không cần thiết cho đối phương. Đây là nói ở trình độ thấp thôi. Chứ nếu đã đạt tới trình độ cao, vừa có sự khéo léo vừa có sự tự tin vững chãi, vừa có một kỹ thuật điêu luyện, bạn sẽ thừa sức tự vệ, khỏi cần phải dùng đến các phương thế bạo tàn vẫn thường thường được truyền bá như những phương tiện tự vệ hợp pháp.

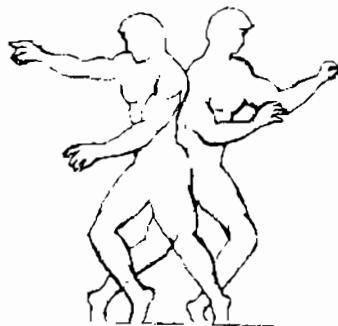
"TRỌNG TÂM" VÀ "KHÍ"

Ở phương Đông đã cho lưu truyền sang phương Tây rất nhiều truyện thần thoại ca tụng những hình thức kỳ lạ của uy thế – của sức mạnh như thể là một trận cuồng phong hay ngọn sóng thần quét đổ tất cả những chướng ngại tr

ước mặt. Uy thế này được gọi bằng rất nhiều tên, nhưng trong số đó một cái tên được nhắc tới nhiều nhất, đặc biệt ở Nhật Bản, đó là khí và vị trí

của năng lực này người ta bảo ở tại Hara hoặc Trung tâm.

Hầu như tất cả các phái võ thuật, ở một điểm nào đó trong sự phát triển đều có lưu ý tới năng lực đó và đều trình bày rất nhiều phương cách làm sao để vận dụng nó. Nó được ghi nhận là "Nội Lực". Ai trong chúng ta cũng đều có cả, dấu rằng chỉ một số người ý thức được.



Vị trí của năng lực này, tức Hara, hay Trọng tâm, là một điểm nhạy cảm nằm ở ngay bên dưới rốn nằm phân.

Trong Aikido, việc nhấn mạnh trên điểm cân bằng này và trên Nội Lực (để phân biệt với năng lực thuần tuý thể chất, bắp thịt) là điều cốt yếu và sắc bén nhất của phương pháp.

Rất nhiều học giả và những người thực hành các môn võ thuật cũng như các vị sư và các thầy thuốc đã nói nhiều và biểu diễn cái Nội Lực đó với những kết quả mà ban đầu ta không thể tin được.

Một phương pháp để phát triển Nội Lực này thường được nhắc tới nhiều nhất là sự tập luyện đều đặn cách thở thật dài bằng bụng. Vì khí được coi như gắn liền với hơi thở và do đó nó còn có tên là “sinh khí”.



Bạn nào mới lần đầu bước vào phòng tập Aikido sẽ được dịp chứng kiến ngay những thí dụ về Nội Lực. Một thí dụ phổ biến nhất là một pha biểu diễn được biết với cái tên “cánh tay không bẻ quặt xuống được”: Bạn sẽ làm theo lời chỉ bảo, thẳng cánh tay ra phía trước, hơi xiên chút xíu để về một vòng bán nguyệt hẹp duỗi ra trước, những ngón tay chìa thẳng. Sau đấy bạn nghỉ thoái mái, không lên gân bắp thịt, và tập trung vào một điểm ở ngoài những ngón tay duỗi – có thể là bức tường trước mặt hay bên cạnh. Một người khác sẽ cố bẻ tay bạn. Nếu bạn vin chặt vào ý tưởng “chiều khoáng trương của tinh thần” và không vận động bắp thịt chống cự lại, cánh tay bạn lúc này sẽ không thể bẻ được. Tác giả đã được chứng kiến cuộc biểu diễn cụ thể về sự khoáng trương của tinh thần hay Nội Lực nhiều lần. Và kết quả là một người thorer đến mức nào về sự kém nặng và thiếu thốn uy lực cơ bắp của mình, cánh tay vươn không thể bị bẻ quặt.

Thực vậy, tổ sư Tohei dạy, nếu một võ sinh không giữ được cánh tay của mình để người khác bẻ quặt xuống được thì không thể hoàn thành các kỹ thuật.



Có nhiều phương pháp luyện cách “khoảng trương” hay “phóng chiếu” được ghi lại tý mỉ ở chương các bài tập căn bản.

Có thể nói ý niệm *Hara*, hay Trung Tâm một cách chặt chẽ hơn mà người Tây phương gọi là trọng tâm. Điểm mà sức nặng con người đạt tới mức tập trung cùng thăng bằng thực hiện quân bình giữa phần giữa và phần trên cơ thể với kiến trúc chịu đựng là chân và bắp đùi. Tổ sư Tohei đặc biệt lưu ý rằng: có giữ được thế quân bình, bạn mới có thể “duy trì một điểm” hay đứng vững như trời

trồng (khả dĩ khoáng trương và sử dụng khí, hay Nội Lực).

Có thể tiến đến gần cùng khai triển ý niệm Nội Lực theo từ ngũ của ngành tâm lý học với những phát triển mới nhất, nhưng như thế lại dẫn chúng ta đi xa quá. Vì vậy chúng ta sẽ bàn kỹ về Trung tâm và khí ở một dịp khác.

CHIẾN LƯỢC HOÁ GIẢI

Mặc dù một số động tác tổng quát và kỹ thuật trong môn võ Aikido được rút ra từ môn kiếm và giáo cũng như từ các môn nhu thuật và Hiệp khí nhu thuật, nhưng không nên có sự lầm lẫn Aikido với bất kỳ một môn phái nào. Bởi vì Aikido đã thêm vào các động tác, các kỹ thuật trên nhiều điểm mới làm thành một chiến lược đặc biệt của nó ngày nay (ví dụ như là các di động, dời chỗ và các kỹ thuật).

Phương pháp chiến lược của Aikido là căn cứ vào các động tác né tránh, khoáng trương, cùng tập trung một cách nhịp nhàng. Đó là cơ sở cho nhiều hành động kỹ thuật của phép hoá giải trong hình thức các kỹ thuật ngày nay là bất động hoá và ném phóng, số lượng phối hợp của chúng không có giới hạn.

Các nguyên tắc tổng quát chỉ phối cách áp dụng cả hai cấp của chiến lược; nguyên tắc linh động hay chuẩn bị, nguyên tắc kỹ thuật hay kết thúc, nhưng tựu trung ưu thế vẫn là đường tròn (vòng cầu), kiểm soát và trải rộng uy lực.

Ở Aikido, mục đích của việc luyện tập thực hành là để thay thế một số phản ứng máy móc bằng một số phản ứng tinh tế nhí, tinh lọc hơn (chẳng hạn né tránh một cuộc tấn công trực diện khi đối thủ tung ra, rồi sẽ hướng dẫn, điều khiển nó xa bạn).



Để không lâm linskhi có biến cố xảy ra đột ngột với bạn (chẳng hạn bị tấn công bất ngờ) thì không thể chần chờ, chờ xem xét, quyết định, rồi mới hành động. Bạn phải phản ứng ngay một cách máy móc. Nhưng bạn sẽ phản ứng ra sao, bạn thực hiện loại phản ứng máy móc nào?

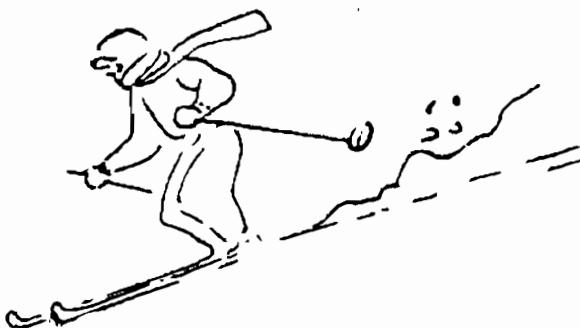
Vấn đề này tuỳ thuộc hoàn toàn vào sự chuyên cần mà bạn đã học tập được từ Aikido, bởi vì cũng giống như bất kỳ môn võ thuật nào, bạn cần tập luyện theo chương trình liên tục, tập thật nhuần nhuyễn các động tác v.v... Nếu muốn gặt hái thành quả tốt đẹp trên phương diện thực hành. Việc tập luyện này cũng phải hăng say không sợ mệt mỏi và gian khổ. Mục đích là để kỹ thuật sau nhiều lần lặp đi lặp lại bằng các phương pháp tập luyện của Aikido, sẽ biến thành một phần kinh nghiệm nằm sẵn trong bạn. Các kinh nghiệm này được sắp xếp phù hợp với tâm lý của bạn, để bạn không còn nghĩ chúng là động tác hay kỹ thuật đứng riêng rẽ. Nếu bạn thích thú ở sự hoà hợp của thân và trí, bạn phải nhớ rằng, muốn thu lượm được kết quả tối đa, phải cho cả hai thành phần đó làm việc đồng đều với nhau.

TIỀM NĂNG CỦA AIKIDO

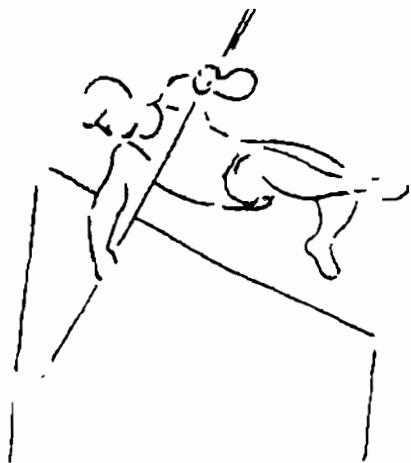
Chương trình huấn luyện Aikido theo nhiều trình độ, từ mục đích làm sao phát triển cá nhân về cả hai phương diện thể chất lẫn tinh thần, cho đến cả chức năng.

Cân lưu ý sự thực hành Aikido có đặc điểm là tính cách đường tròn đặc biệt của hành động, cùng sự khoáng trương uy lực một cách mềm dẻo. Trình độ điêu luyện cao là kết quả chính: lanh lẹ, mềm dẻo trong các động tác, gạt bỏ được các hình thức cứng nhắc, dù là thể chất (sự co rút cơ) hoặc tinh thần (căng thẳng).

Có thể coi Aikido là một nghệ thuật tự vệ thanh cao – nó thu hút lực sĩ mọi khuynh hướng, họ tìm thấy ở Aikido là phương pháp thực hiện sự điều hợp các cảm giác, tốt đẹp cho sức khoẻ.



Ngay cả phụ nữ, trẻ em và những người có tuổi cũng thấy được sự phối hợp hoạt động tinh thần và thể chất ở Aikido và có thể áp dụng nó trong việc thích nghi với các nhu cầu tập luyện của bản thân họ.



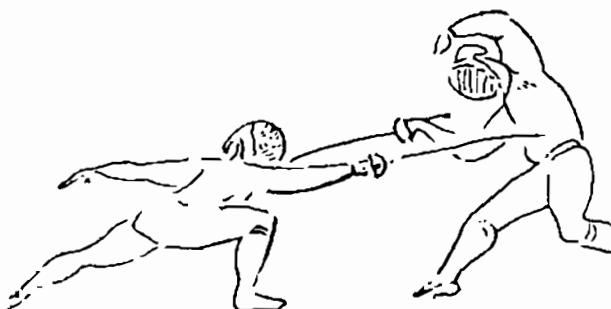
Kết quả cụ thể của việc thực hành các bài tập Aikido là tăng cường được sức khỏe đặc biệt đối với hệ hô hấp và hệ tuần hoàn. Khi hô hấp và tuần hoàn tốt đẹp, sẽ giúp cho máu lưu thông nhanh và đều đặn đến các cơ quan trong cơ thể.

Ngoài ra, Aikido như những phương thuốc chữa trị bất cứ sự dồn tắc các rác rưởi tinh thần bằng các bài tập và kỹ thuật đặc biệt. Bầu không khí vui tươi, thoái mái trong phòng tập Aikido, có thể là sự tương phản với bầu không khí ngột ngạt, căng thẳng, cứng nhắc ở nơi tập của rất nhiều môn phái võ thuật khác.

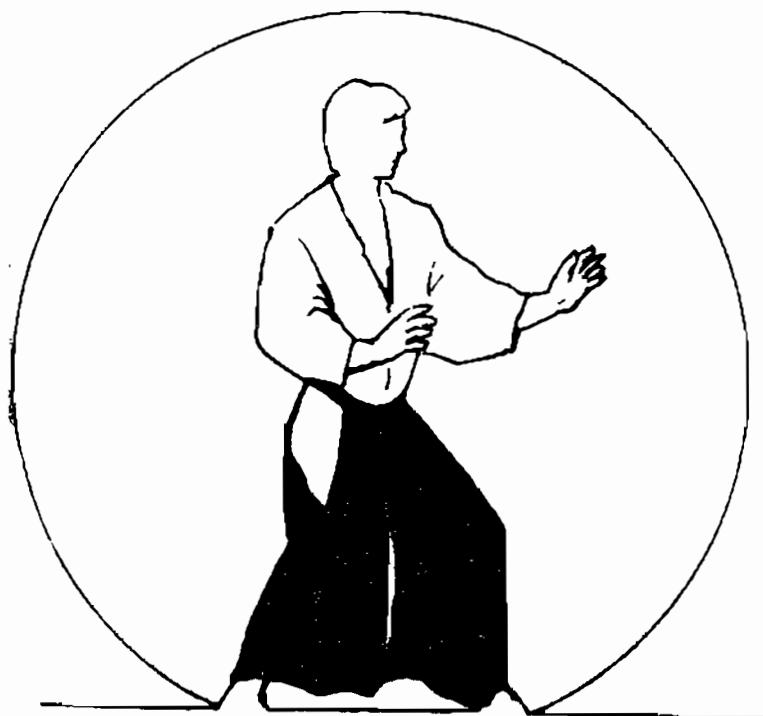




Dĩ nhiên, bất cứ một sự tập luyện thể chất
đều đặn nào cũng sẽ làm thay đổi, tăng được điều
kiện thể chất của người tập. Nhưng sự thích ứng
thể chất, tự nó cũng có thể trở nên quá quen thuộc
và đôi lúc như một công việc hàng ngày nhảm
chán, mà người ta sẽ bỏ, không sớm thì muộn.



Học tập Aikido đòi hỏi sự áp dụng uy lực của cả thân lẫn trí. Cho nên, người ta có thể tiếp tục tập luyện môn võ này mãi mãi, và không bao giờ cảm thấy mình đã học hết được những điều Aikido muốn dạy, cũng như tất cả những gì thuộc phần khả năng của Hiệp khí đạo.



NGƯỜI SÁNG LẬP

Aikido do Morihei Uyeshiba sáng lập, Ông khai triển và tổng hợp Aikiido từ rất nhiều các môn võ thuật khác mà ông học được khi còn nhỏ. Kinh nghiệm thực hành của ông ở các môn võ này với bát cứ vị võ sư nào cũng là vốn liếng phong phú và độc đáo nhất. Vì sự thực, phần lớn các chiêu thức và các kỹ thuật ta gặp trong Aikido ngày nay đã có từ trên bảy trăm năm về trước dưới triều đại của Genji và Heike. Một số vị sư phó truyền thụ cho tổ sư Uyeshiba rồi đành chết đi chứ không chịu tiết lộ những yếu quyết của nghề cho bát cứ đồ đệ nào khác.

Sau đây là một số thành tích học tập của tổ sư Uyeshiba.

1-Nhu thuật, học ở trường Kito dưới sự dạy dỗ của thầy Tobusaburo Tojawa (1901).

2-Kiếm thuật học ở trường Yagyu với thầy Masakatsu Nakai (1903).

3-Nhu thuật học ở trường Daito với thầy Sakaku Takeda (1911-1916).

4-Nhu thuật học ở trường Shinkage (1922).

5-Đánh giáo, (1924).

Ông cũng học cả Tôn giáo lẫn Triết học, chẳng hạn môn Thiền dưới sự chỉ giáo của sư Mitsuji Fujimoto ở trường Phật giáo Shingon tại Jizo Ji (1890-1893). Ít năm sau (1918 – 1926) ông tín ngưỡng mạnh với trường tôn giáo Omoto-Kyo do thượng toạ Wanisaburo Deguchi thành lập. Đã tham gia tích cực vào hoạt động truyền giáo ở Triều Tiên, Trung Hoa và Mãn Châu.

Năm 1925, ông đã thành công, đạt tới mức độ đạo đức cao nhất nhân loại với sự thực hành võ thuật: ông đã khai triển sự thực hành này thành một môn võ tự vệ đúng nghĩa, đặc biệt phù hợp với tôn chỉ cao đẹp nhất của luân lý.

Năm 1927, phòng tập của ông được di chuyển tới thành phố Tokyo. Phương pháp của ông gợi sự thích thú cuồng nhiệt cho nhiều giới. Ông hăng say dạy dỗ cho tới khi đại chiến thế giới thứ 2 bùng nổ và chính cuộc chiến tranh quái ác này đã lấy đi của ông phòng tập và những môn sinh xuất sắc đầy hứa hẹn.

Sau đó là thời kỳ cấm đoán bất cứ một hình thức huấn luyện nào trong quân đội (1945), rồi những điều cấm đoán đó bị xoá bỏ, từ đây, Aikido đã phát triển rất mạnh để cho đến ngày nay đã được dạy trên khắp thế giới.

II. CÁC KỸ THUẬT HOÁ GIẢI CĂN BẢN



Khi đã đi qua giai đoạn di động thủ, với sự hoàn tất các mục tiêu chính (tránh né và tập trung), tiến trình thủ trong Aikido sẽ bước vào giai đoạn thứ ba và cũng là cuối cùng, giai đoạn mà các cuộc tấn công sẽ bị hoá giải một cách mau lẹ và hữu hiệu. Việc hoá giải này có thể thực hiện theo một trong ba cách tông quát.

(1) Bằng một thế bất động hoá khiến đối phương không thể nào tiếp tục đường công ban đầu, hoặc mở được một đường công mới trừ khi bạn thả đối thủ ra.

(2) Bằng một thế ném, đưa đối thủ bay ra xa bạn.

(3) Bằng một thế phối hợp cả hai cách trên.

Mỗi cách tổng quát trên có vô số những cách thức để thực hiện mục đích hoá giải mong muốn, đó là các “kỹ thuật”. Mỗi kỹ thuật đều bao gồm những cơ sở tiến hành tốt nhất, bởi vậy nó được tổ chức chặt chẽ, bảo đảm tính hữu hiệu tối đa, cho phép hoá giải cuộc tấn công.

Theo giới chức có thẩm quyền, con số các kỹ thuật hoá giải cũng là các dạng thức phối hợp của chúng, tính ra có đến cả hàng ngàn.

Đây là cuốn sách có tính chất “nhập môn”, cho nên chúng tôi giới hạn số lượng các kỹ thuật căn bản. Chúng được chia ra làm ba loại căn bản: Các thế bất động hoá, các thế quật và các thế phối hợp (chúng tôi có đánh số vào mỗi kỹ thuật để dễ nhận).

Mỗi kỹ thuật sẽ được sử dụng để trả lời cho một hình thức tấn công riêng biệt. Trong phần sau, liệt kê các kỹ thuật phía bên trên và các tấn công đọc theo bên tay trái. Trong phần này có hơn một trăm ví dụ như thế.

LƯU Ý TỔNG QUÁT

Khi mô tả các kỹ thuật, theo truyền thống võ thuật Nhật Bản, bạn sẽ được gọi là *Nage* (nghĩa đen là người quật túc là người áp dụng kỹ thuật tự vệ để hoá giải một cuộc tấn công). Đối thủ của bạn sẽ được gọi là *Uke* (người hứng chịu hay là kẻ tấn công mà sự tấn công của anh ta sẽ bị *Nage* hoá giải).

Khi thực hành các kỹ thuật, phải rất thận trọng và tốt nhất là phải có hướng dẫn của huấn luyện viên. Bởi vì nếu không sẽ nguy hiểm cho cả bạn và cho cả đối thủ của bạn. Trong phòng tập Aikido cũng có những chấn thương xảy ra, phần nhiều là do áp dụng các thế bất động hoá hoặc ném hoặc quật nếu thiếu sự kiểm soát. Các tai nạn này có thể làm nản lòng nhiều võ sinh thích môn võ, cho nên tuyệt đối không cần thiết thì nên tránh. Võ sinh thích tập Aikido xin tiến hành từ từ, theo một chương trình tập luyện đã được nêu ra trong sách này. Bạn sẽ có được sự dẻo dai và thích hợp dân với các bài tập căn bản và dĩ nhiên cả các bài tập đặc biệt, nhằm phát triển sự tập trung khí lực, khoáng trương, kiểm soát bằng cách hướng dẫn và tính cách vòng tròn của việc thực hành trước khi bắt tay vào việc tập các kỹ thuật. Do đó, bạn phải tập mỗi kỹ thuật với sự hợp tác của *Uke* trong một

tốc độ *kata*, nghĩa là rất chậm và thật cẩn thận. Thoạt đầu chưa cần để ý nhiều đến hiệu quả mà cần làm sao thực hành đúng và chính xác được sự dời chỗ, hành động, nắm và kiểm soát bằng cách hướng dẫn.

Trong Aikido, hiệu quả chủ yếu là do việc thực hành chính xác, nó là kết quả tự nhiên của việc thực hành đúng các động tác có chương trình, đó là xương sống của mỗi kỹ thuật.

Cũng phải cẩn thận trong việc chọn một đối thủ, vì là Uke nên sẽ hứng chịu hoá giải của bạn. Anh ta cũng phải cùng trình độ như bạn, có như thế mới hợp với nhau.

Những lý tưởng này ít khi có được. Đối thủ của bạn có thể là võ sinh cao cấp hơn, lúc đó anh ta đã sẵn lòng cũng như hết sức điêu luyện, sẽ giúp cho bạn thuận lợi trong xuất công cũng như tạo đà công năng mà bạn cần có để áp dụng các kỹ thuật hoá giải một cách thành công. Trường hợp này bạn dễ trở nên quá tự tin và do đó không để ý tới việc kiểm soát các cử động của bạn một khi khoáng trương, nên có thể làm nguy hại cho đối thủ. Cũng vì vậy, nhiều võ sinh Aikido kinh nghiệm muốn thực sự hợp tác, không tự động làm trước thì thường sẽ bị đau do sự bất cẩn về phía Nage thiếu kinh nghiệm. Do vậy, nếu người phục

vụ là một võ sinh có kinh nghiệm còn bị đau, thì đối với võ sinh thiếu kinh nghiệm có lẽ còn bị đau hơn, nếu Nage không cẩn thận kiểm soát từng giai đoạn, từng động tác của chiến lược thủ.

Để phù hợp với các nguyên tắc căn bản của việc thực hành Aikido trong trận chiến, tức là tập trung khí lực để khoáng trương và hướng dẫn theo vòng tròn, khi bạn thực hiện một cái nắn bắt trên đối phương (cổ tay, cùi trỏ, cổ v.v...) bạn đừng nắn tay quá chặt, hoặc bấu các ngón tay thật sâu xuống thịt của anh ta. Làm như vậy, không những là vụng về, mà còn làm đóng mạch khí lực của bạn, làm yếu cả bạn lẫn chiến lược, bởi vì đó là hậu quả của việc các ngón tay nắn quá chặt lấy một vật. Bạn sẽ sử dụng ba ngón tay cuối (đặc biệt là ngón tay út) và ngón tay cái để nắn, còn ngón tay trỏ sẽ luôn luôn duỗi ra hay là chỉ thẳng để nhằm mục đích giữ mạch khí lực mở, khiến cho khí lực của bạn lúc nào cũng đổ được ra ngoài.

Về các kỹ thuật bắt động hoá, bạn sẽ áp dụng với sự hợp tác củ Uke, bạn đừng để bị bối rối bởi cảm giác uy lực thoát ra khỏi người bạn khi bạn thấy đau, một khi áp dụng không được đúng. Vì sự đau đớn chỉ là một giai đoạn giao thời trong bất kỳ kỹ thuật Aikido nào (đặc biệt là các thé bắt động hoá) chứ không phải là mục đích ban đầu của nó.

Sự đau đớn như một mục đích giới hạn, đánh tan uy lực tập trung của công, bằng cách hướng dẫn sức mạnh đó trở ngược lại đối phương trong một khoảnh khắc, nghĩa là vừa đủ cho bạn hướng dẫn đối phương vào thế bất động hoá hoặc thế quật cuối cùng. Gây ra đau đớn luôn luôn được Aikido coi như dấu hiệu rõ ràng nhất của sự thiếu trưởng thành, nhân cách chưa hoàn hảo.

Về các kỹ thuật quật, đừng có níu lấy Uke khi ném đối thủ ra xa bạn hay quật xuống bởi vì sự ngắt đoạn việc di động của đối thủ (đáng nhẹ sẽ ngã nhẹ nhàng bằng một cái lăn) ắt sẽ gây cho đối thủ không tránh được cảnh phải ngã rầm xuống đến nỗi có thể bị thương tích.

Bạn đừng có quăng đối thủ, bởi vì việc làm thăng thắn đó cũng như hành động níu kéo trên, còn là một dấu hiệu chứng tỏ tính cách thiếu kiểm soát bản thân cùng các hành động của mình. Các hậu quả tiêu cực của sự thiếu kiểm soát này, Uke sẽ phải gánh chịu và có trường hợp chính bạn cũng phải gánh chịu.

Phải luôn luôn ghi nhớ rằng; hướng dẫn cuộc tấn công của *Uke* không phải là làm ngắt đoạn bằng một cái nấm mạnh hay một cái đằng, cho *Uke* bay đi quá sớm. Nếu bạn hướng dẫn sự tấn công của đối phương một cách mềm dẻo theo vòng tròn

vào trong mạch hoá giải của một thế quật, bạn phải có khả năng kiểm soát đối thủ cũng như các hành động của đối thủ từ đầu đến cuối. Người Uke lúc đó sẽ hầu như thực hiện một cách máy móc đi theo sự hướng dẫn cộng tác mật thiết hơn với bạn, cung cấp cho bạn lợi thế điều hợp được sức mạnh tấn công của đối thủ với chiến lược thủ của bạn tới lúc chúng trở nên mệt. Được thế, việc tập luyện sẽ hoàn tất một cách nhịp nhàng có lợi cho cả hai.

Bạn nên để ý luôn luôn hoàn tất kỹ thuật bằng cách di động theo. Việc này sẽ giúp để hoàn thành cái vòng ném ngay cả khi bạn đã buông Uke cho anh ta nhào lăn khỏi bạn. Cũng giống như cách của người đánh Gôn (côn cầu) sau khi đã quất trái banh đi vẫn còn để cho cây gậy tiếp tục đi hết đà, điều này có ảnh hưởng chắc chắn trên trái banh về chiều hướng bay của nó. Nguyên tắc này rất tốt đẹp trong Aikido vì những sự di động theo đó, tất nhiên sẽ giúp cho Uke lăn mình được đứng dậy bình yên, nhờ có động tác hoàn tất kỹ thuật của bàn tay, cánh tay và thân người bạn.

Càng tiến sâu vào trong môn võ, các thế thực hành của bạn càng ngày càng trở nên nhịp nhàng, đến nỗi khó mà phân biệt giữa sự công và thủ, khó mà phân biệt Nage với Uke. Cả hai sẽ di chuyển theo vòng tròn xoắn xuýt lấy nhau, không ngắt

đoạn hoặc chặn đứng cử động của nhau, tạo cho bài tập một sự uyển chuyển, sống động. Đạt tới mức này, kỹ thuật của bạn đã đến độ hoàn hảo.

Khi tập Aikido nếu bạn quá để tâm tới các kết quả thực hành của mỗi cách hoá giải (một thế bất động hoá hay một thế ném) bạn sẽ thấy rằng mình đã bắt đầu sai, tức là đã bắt đầu từ ngọn thay vì ở từ gốc. Việc thực hiện bất kỳ mục đích nào bao giờ cũng cần có sự chuẩn bị trước, như vậy mới thực hiện được điều mình mong muốn. Có làm tuân tự như vậy, mới thực hiện được phẩm chất cao và tự nhiên.

Khi tập Aikido, luôn luôn phải tập trung vào Nhất Điểm, khoáng truồng nội lực sao cho đi từ trung tâm ra, hướng dẫn cuộc tấn công của Uke. Dồn chuyển sức mạnh của họ theo vòng tròn vào trong một mạch phân tán và hoá giải. Mỗi kỹ thuật, bất kể tính cách phức tạp riêng của nó trong việc thực hành, đều là cách áp dụng cụ thể đặc thù các nguyên tắc căn bản trên. Vì các nguyên tắc này là lý do tồn tại. Nếu không có việc vận dụng nội lực, các kỹ thuật sẽ trở thành các bài tập suông, hời hợt. Bởi vì chúng sẽ thiếu sự dung hợp toàn thể, sự điều hợp cần thiết của các yếu tố bên trong và bên ngoài. Các nguyên tắc này tượng trưng cho mục đích đầu tiên của Aikido, là bước thứ nhất giúp bạn phát triển đến một trình độ tâm linh cao bao gồm cả lối cư xử đạo đức ứng dụng ngoài phạm vi phòng tập.

A. CÁC THẾ BẤT ĐỘNG HÓA

Các thế bất động hoá trong Aikido là các kỹ thuật hoá giải, trong đó sự tiếp xúc thể chất với người tấn công sẽ được duy trì suốt trận đấu, từ lúc đầu bạn khoáng trương thủ tới lúc mà đối thủ hoàn toàn bị tê liệt trong nắm thế khoá dưới đây.

Có rất nhiều thế bất động hoá được sử dụng để hoá giải cuộc tấn công. Nhưng đây là các thế được coi như căn bản trong hầu hết các phòng tập Aikido.

Bất động hoá số 1 (*ikkyo*)

Bất động hoá số 2 (*ninkyo*)

Bất động hoá số 3 (*sankyo*)

Bất động hoá số 4 (*yonkyo*)

Bất động hoá số 5 (*gokyo*)

Hai kỹ thuật dưới đây cũng là các thế bất động hoá nhưng đánh dấu sự chuyển tiếp, nó là cái gạch nối giữa các thế bất động hoá và các kỹ thuật quật.

Bất động hoá số 6 (*shihō nage*)

Bất động hoá số 7 (*kote gaeshi*)

Hai kỹ thuật này có thể làm cho đối phương chịu trận, tê liệt hay có thể dùng như thế ném, quật đối phương nhào xuống (trong trường hợp bị nhiều đối thủ tấn công).

THẾ BẤT ĐỘNG HÓA SỐ 1 (IKKYO)

Nhật xét tổng quát

Bất động hoá số 1 có tên Ikkyo hay tên Ude Osae, là một trong những kỹ thuật bất động hoá hữu hiệu nhất ở môn võ Aikido.

Bạn sẽ nhận ra thế Ikkyo này bằng vị trí cánh tay của Uke (lòng bàn tay và cùi chỏ chêch lên cao, ngửa lên). Cùi chỏ có thể cúp hẳn hoặc duỗi ra một nửa đến duỗi thẳng. Cánh tay có thể được đưa lên ngang vai hoặc cao hơn (để phù hợp với cuộc tấn công đang được hoá giải, nhưng luôn luôn làm thành vòng cung dịu dàng).

Khi bạn đẩy cánh tay của Uke vào một trong những vị trí nêu trên, thì thường bạn đứng trước mặt anh ta, hay hơi xéo bên cạnh một chút. Xem hình 1, 2, sự khoảng trương của bạn sẽ đẩy cánh tay của đối thủ trở lại sát với mặt, tay phải bạn hướng dẫn hoặc nắm lấy cổ tay phải của đối thủ trong khi bàn tay trái bạn nắm lấy cùi chỏ đối thủ (nghĩa là cùi chỏ của đối thủ ở trong lòng bàn tay bạn). Ở đây, sự quan trọng của việc không đón đỡ cú đánh ban đầu có thể được hiểu một cách rõ ràng. Và lẽ dĩ nhiên bằng cách đẩy bàn tay duỗi của bạn (ở đây là tay trái) để cho khuỷu tay Uke nằm trong lòng bàn tay bạn, lúc đó bạn có thể xoay

cánh tay của đối thủ dễ dàng, không phải dùng nhiều sức, cũng không làm đau anh ta, bởi vì cánh tay anh ta tự nhiên đã cong theo đường hướng này rồi.

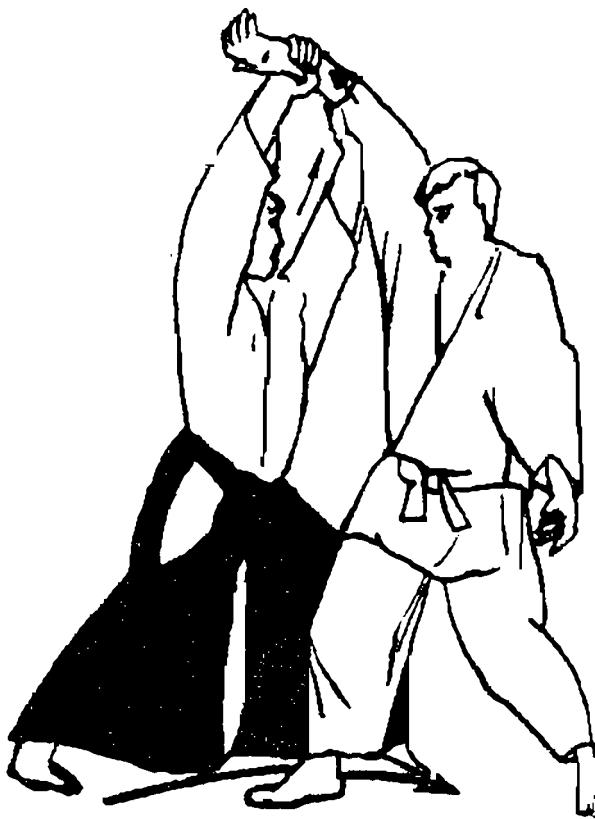
Từ vị trí này, bất động hoá số 1 có thể được kết luận theo hai cách căn bản dưới đây: Irimi hoặc Tenkan.

IRIMI

Trong biến thế này, sự khoáng trương và di động của bạn sẽ đẩy ra thành một vòng tròn lớn lên cao, và dần trở lại xuống đất, để cho Uke được xoay người. Bàn tay hướng dẫn cổ tay của đối thủ sẽ dẫn nó xuống phía dưới bằng một vòng tròn rộng, trong khi bàn tay nắm cùi chỏ của đối phương sẽ xoay nó đi một cách nhẹ nhàng. Đồng thời, bạn sẽ tiến tới



Hình 1



Hình 2



Hình 3

xoay người Uke tại chỗ, và quật xuống đất. Dĩ nhiên, bạn phải duỗi thẳng cả hai tay (cánh tay không bẻ gập) từ lúc bắt đầu kỹ thuật cho tới lúc cuối.



Hình 4

Bạn sẽ nhẹ nhàng đặt người xuống đất, đôi khi nhò một bước rướn tới thường được những người luyện tập Aikido không béo mập quá sử dụng, khi



Hình 5

Uke đã sấp mặt xuống đất, bạn sẽ quì lên người anh ta và kéo các cánh tay duỗi thẳng như hình 3, 4 để cho lòng tay ngửa lên, cổ tay của đối thủ bị chế ngự, các cạnh bàn tay bạn (cả hai tay) kiểm soát cổ tay và cùi chỏ của đối thủ. Một đầu gối bạn, đầu gối gần với đối phương nhất sẽ thích sát nách đối thủ.

TENKAN

Trong biến thế này, bạn sẽ bước ra sau Uke, rồi xoay bằng chân này và bước chân kia theo. Đồng thời, bạn hướng dẫn cánh tay thẳng của Uke

xung quanh bạn bằng một vòng xoắn xuống đất, nơi bạn sẽ chế ngự cánh tay của Uke như biến thành irimi trên (xem hình 5).

Bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu một số thí dụ về phản ứng tự vệ dựa trên kỹ thuật hoá giải này. Chúng được dùng để chống lại nhiều hình thức tấn công một khi những cách né tránh, khoáng trương linh động và thích hợp cũng như sự tập trung hoá đã đưa Uke vào vị trí để áp dụng hữu hiệu và dễ dàng thế bất động hoá số 1.



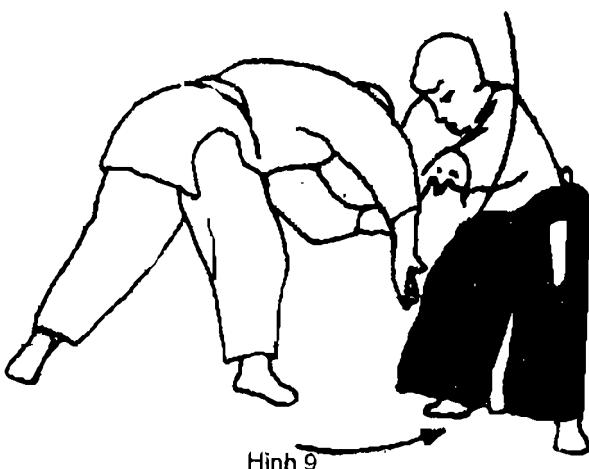
Hình 6



Hình 7



Hinh 8



Hinh 9



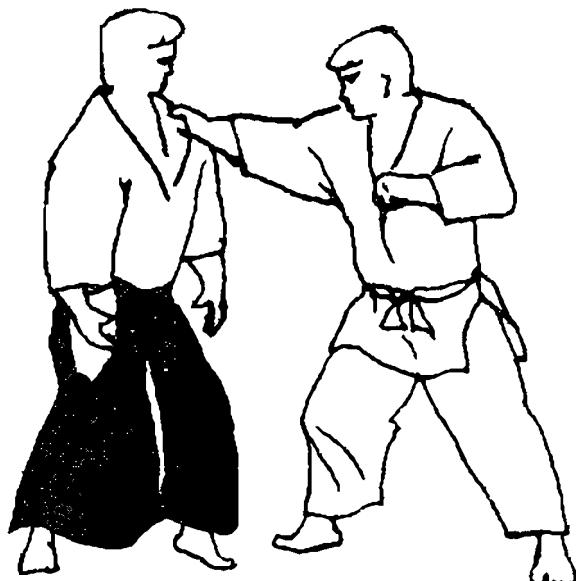
Hinh 10



Hinh 11

***Thế bất động hoá số 1 chống tấn công số 3**

Trong nhiều cách áp dụng bất động hoá số 1 chống tấn công số 3, chúng tôi chọn cách sau đây: vào lúc mà cả hai bàn tay của Uke chạm vào cổ tay phải của bạn, bạn sẽ bước chân phải lên trước, sang bên trái Uke.



Hình 12

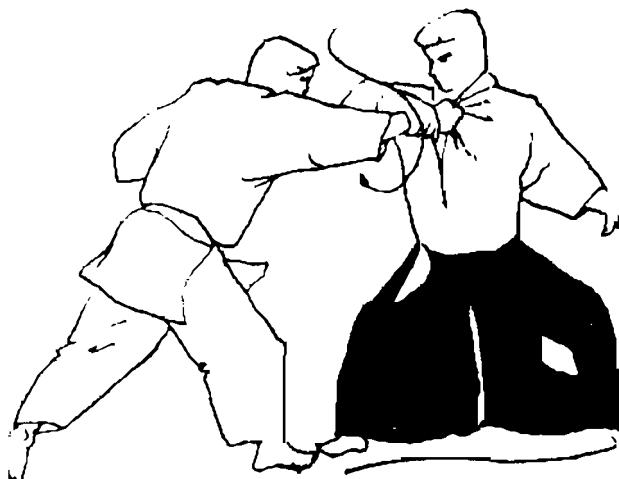


Hình 13

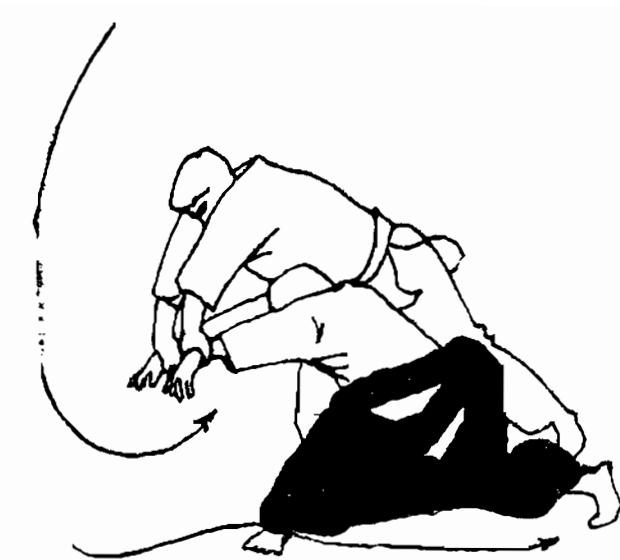
Đồng thời nhả một cú đánh vào mặt để gạt đối thủ. Sau đó, bạn sẽ xoay người bằng bàn chân phải đưa tối trước đó, xoay sang bên trái trong khi bàn tay phải của bạn đưa Uke ra, và bạn hướng dần thân người mất thăng bằng của Uke thành vòng tròn sang bên trái bạn. Tiếp, bạn lùi chân phải và thấp bàn tay phải đang hướng dần xuống, làm cho Uke phải chồm tới, lúc đó cánh tay của Uke duỗi ra, như thế cố nắm lấy cổ tay bạn. Bằng một động tác liên tục, bàn tay trái bạn từ bên



Hình 14



Hình 15



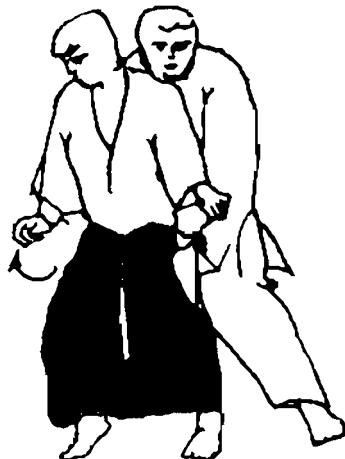
Hình 16

ngoài nắm lấy cổ tay trái của Uke, trong khi bàn tay phải nhẹ nhàng đưa dọc lên (theo sườn bên trái đối phương xoay cho bàn tay đối phương ngửa lên và lấy bàn tay trái của bạn gõ bàn tay đối phương ra khỏi cổ bàn tay bạn. Ở điểm khoảng trương cao nhất, cánh tay của Uke sẽ ở vào vị trí hoàn toàn giống như những ví dụ trên. Từ điểm này, bạn sẽ kết thúc động tác bằng biến thể Irimi hoặc Tenkan (xem hình 6-11).

*Thế bất động hoá số 1 chống tấn công số 5

Uke nhào tới
nắm vai bạn (vai trái)
bằng bàn tay phải. Đợi
lúc đối phương đã nắm
rồi, bạn vòng chân trái
ra sau rồi di động
mềm dẻo, nhịp nhàng
với tốc độ tấn công của
đối phương.

Tiếp theo bạn sẽ nhả
cú đánh vào đầu hoặc
cổ đối phương bằng
bàn tay phải, sau đó di
chuyển khá rộng



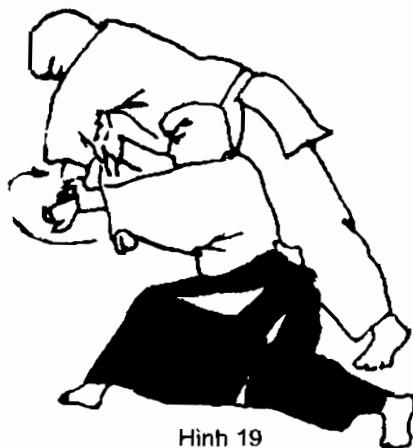
Hình 17



Hình 18

thành một vòng lớn quàng lấy cánh tay phải duỗi thẳng và nắm lấy cổ tay của đối phương đang đặt trên vai áo bạn. Tất cả những động tác nhịp nhàng trên (y chồm tới, còn bạn lùi vòng) sẽ làm mất thăng bằng của đối phương trong khoảnh khắc, lúc này y chối với trong khoảnh khôn. Khi đó, tương đối dễ xoay hông bạn về phía y (về bên phải bạn), do đặt tất cả uy lực vào đằng sau cánh tay trái của bạn khiến cho cùi chỏ của Uke phải xoay ngược lên, trong khi bàn tay phải của bạn gỡ bàn tay phải của đối phương khỏi vai bạn. Từ điểm này, bạn có thể kết thúc bất động hoá số 1, bằng cách sử dụng biến thế Irimi hoặc Tenkan (Xem hình 12-16).

***Thế bất động hoá số 1 chống tấn công số 7**



Uke định làm bạn bắt động bằng cách túm chặt lấy cổ tay bạn từ đằng sau: Vào lúc hai bàn tay của y đã thật sát quanh cổ tay bạn, trong khi vẫn còn gắng dùng sức thêm, bạn sẽ lật hai bàn tay ngửa lên rồi thẳng cánh tay ra theo hướng chúc xuống như vậy. Lúc này, các đầu ngón tay vẫn còn trỏ lên, bạn hướng dẫn Uke khoảng trương khiến hai cánh tay của y thẳng lên trước bạn, qua đầu, lúc đó, bạn sẽ xoay cổ tay lại, lòng bàn tay lúc này úp xuống.

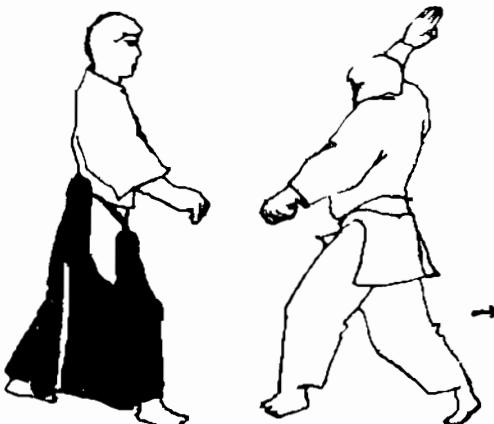


Hình 20

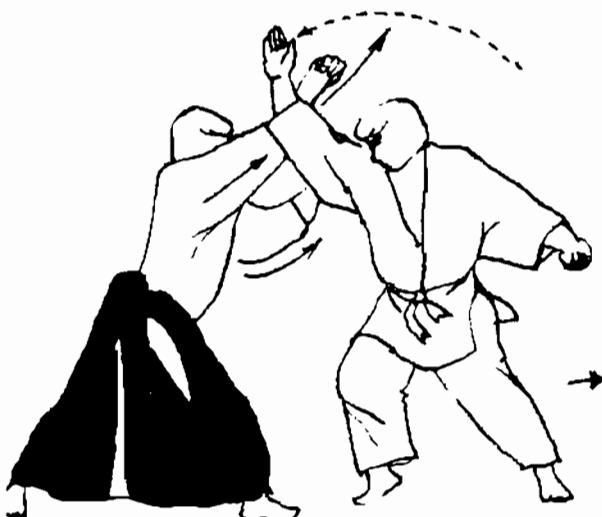
Tiếp đó, hai bàn tay bạn bắt đầu hạ thấp xuống cùng lúc chân trái bạn bước một bước ngắn sang bên trái, tiếp theo là chân phải bước dài sâu ra đằng sau về mé trái đối phương, và gối phải khuyu xuống để quật đối phương. Uke sẽ bị hướng

dẫn bởi di động hướng xuống của hai bàn tay và người bạn. Lúc đó, thế mạnh ban đầu của đối phương sẽ giảm trầm trọng bởi tính cách dời chỗ bất thình lình của mục tiêu ban đầu ở phía trước mặt, nay đã ở bên cạnh, hầu như ở đằng sau thì đúng hơn. Bàn tay trái bạn sẽ nắm lấy cổ tay trái đối phương từ phía ngoài, trong khi, bàn tay phải của bạn lướt dọc cánh tay trên tối cùi chỏ đối phương. Bạn lại nhởm người dậy thiết lập trung tâm quay. Bạn cho đối thủ ngã xuống đất bằng một trong hai biến thể căn bản của bất động hoá này (Irimi hoặc Tenkan) một cách đơn giản đưa đối phương ngã xuống hoặc lao về trước nếu bạn chọn cách bước xa về bên trái, vòng theo người bạn, nếu bạn xoay người. (Xem hình 17-20)

*Thế bất động hoá số 1 chống tấn công số 13

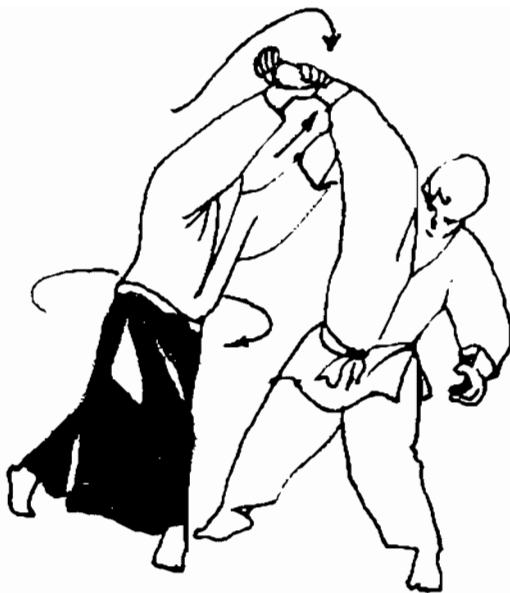


Hình 21



Hình 22

Một cú chặt thẳng vào đầu bạn (mũi, trán, má v.v...) Khi cú chặt được tung ra, cả người bạn phải vươn tới, cả hai cánh tay đưa thẳng lên trước mặt bạn, tay phải sẽ hướng đạo và tạo ra cú đánh một mặt xiên. Do đó, sức mạnh của cú đánh sẽ bị xoay chiều, không phải thẳng chính diện như lúc ban đầu nữa, mà bây giờ đi xiên, cũng vì thế vô hiệu. Cánh tay phải duỗi thẳng do đó nội lực sẽ tuôn đổ ra một cách tự do, làm cho cú chặt sẽ trượt đi. Những tay lão luyện Aikido vẫn còn tiếp tục thực hành cách khoáng trương uy lực thể chất cùng tinh thần của mình theo hướng của cú đánh tới.



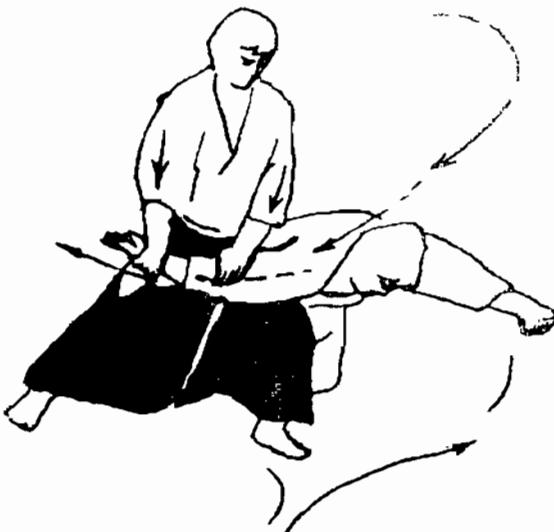
Hình 23

Chạm vào cánh tay trên hoặc cổ tay của Uke, bạn phải áp dụng bất động hoá số 1 theo một trong hai biến thế của nó mà không chút trù trừ hoặc ngắt đoạn. Nếu bạn chọn biến thế Irimi, cánh tay phải của bạn sẽ vòng ra cổ tay phải của đối phương và nắm lấy, không phải vào lúc đối phương chạm vào người bạn mà vào lúc sức mạnh của cú đánh đó đã bị phân tán dọc theo cánh tay phải dưới thẳng đắt xiên của bạn. Bàn tay trái của bạn sẽ chạm vào cùi chỏ của đối phương và nắm lấy (xem hình 21-24)



Hình 24

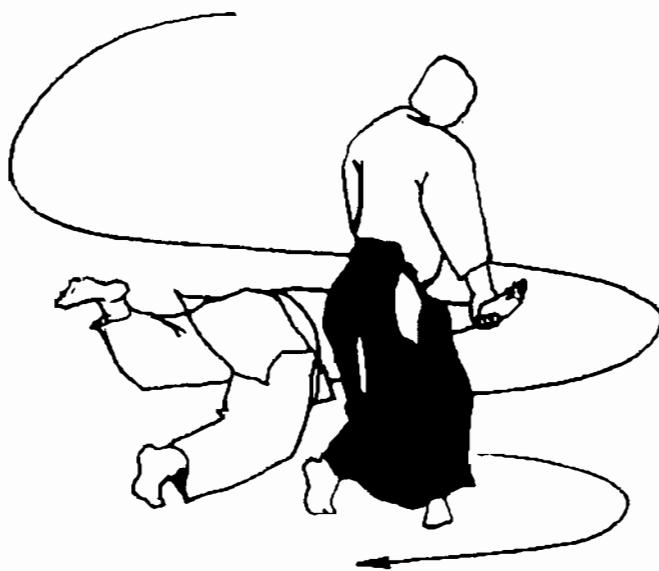
Nên cẩn thận, đừng có tìm cách ngăn chặn cú chặt của đối phương bằng một tay hoặc cả hai tay như phần nhiều võ sinh mới thường làm, nghĩa là giơ tay lên đỡ đường đánh tới. Nếu làm thế, ngón cái sẽ bị gãy. Nói một cách khác bạn phải phản ứng ngay từ lúc cuộc tấn công vừa tung ra: lúc này, cánh tay của đối phương vẫn còn giơ cao trong không khí. Trong biến thế Irimi, đầu tiên bạn chặn đòn đă, sau đó hai bàn tay bạn sẽ thiết lập lần lượt những cái nắm vào cổ tay và cùi chỏ đối phương. Từ điểm này, bạn sẽ bước tới đem cánh tay của



Hình 25

Uke thật thấp xuống trước mặt bạn, rồi cho đối phương té xuống đất. Trong biến thế Tenkan, bạn phải sử dụng nhiều tối thân người hơn. Bởi vì vào lúc cú đánh tung ra hoặc bắt đầu bay tới đầu bạn bằng một tốc độ nhanh khủng khiếp, bạn sẽ thắng hai tay, chân trái bước vòng ra phía sau đối phương và rồi xoay bằng chân này để cho người bạn vê một vòng lớn.

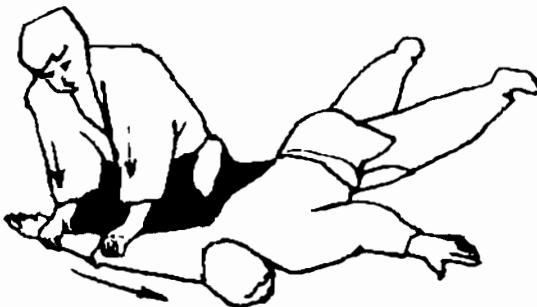
Cùng lúc, hai bàn tay sẽ nắm chắc lấy cánh tay của Uke (chỗ cùi chỏ và cổ tay), rồi hướng dẫn cho lực của cú chặt ly tâm đi vòng chung quanh bạn với một đường vòng không thể cưỡng được hợp nhất cả sự di chuyển của bạn lẫn di chuyển của đối phương. Biến thế này chỉ nên thực hành với tốc độ vừa phải thôi, cẩn thận từng chút, chú ý tới sự khoáng trương, thăng bằng khi xoay, và vòng xoắn thấp dần xuống mặt đất. Bạn khéo léo dùng đà của toàn thân đứng có lôi kéo Uke (Xem hình 25-27)



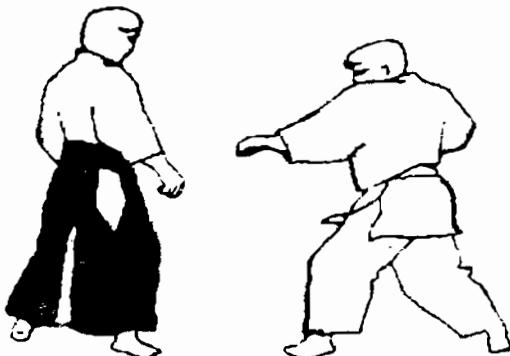
Hình 26

*Thế bất động hoá số 1 chống tấn công số 15

Uke định đấm vào bụng bạn. Trong khi cú đấm đang bay tới đích, bạn sẽ lướt tới bên trái đối phương bằng chân phải. Sau đó, vòng chân trái ra sau. Điều này khiến Uke bị đưa ra khỏi tầm ngoài của uy lực. Đồng thời, bàn tay phải bạn sẽ giơ lên trên cánh tay duỗi thẳng của đối phương, giơ tự nhiên xuống cánh tay trước, bạn cho trượt trên đó cho đến khi bạn đã nắm chắc được cổ tay đối phương. Mắt thẳng bằng, và vươn tay ra quá, Uke không còn đủ khả năng chặn đứng di động của bạn, trong khi bạn dòng cánh tay đối phương lên cao (xem hình 28-33). Cùng lúc đó, khi cánh tay của đối phương đã vươn ra hết cỡ, bạn sẽ chặn lấy cùi chỏ, đưa đối phương vào bất động hoá số 1. Bây giờ, bạn kết thúc kỹ thuật hoặc bằng biến thể Irimi hoặc Tenkan.



Hình 27

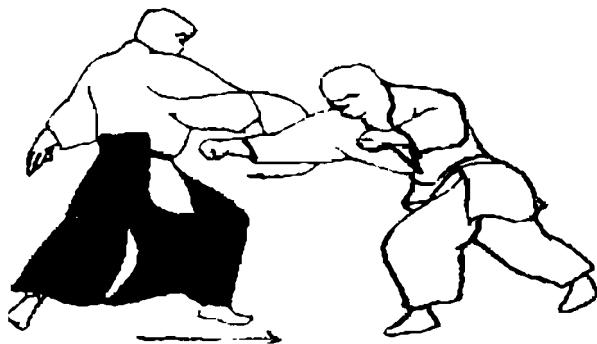


Hình 28

THẾ BẤT ĐỘNG HOÁ SỐ 2 (*NINKYO*)

Nhận xét tổng quát

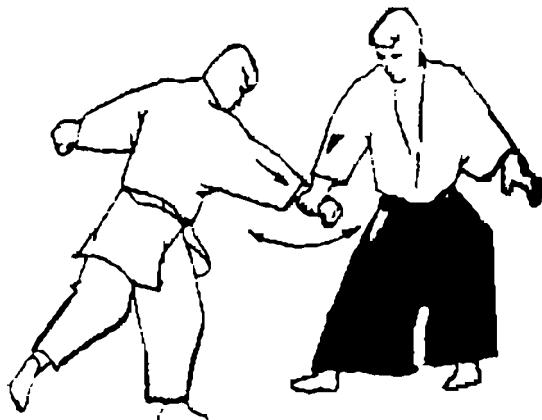
Bất động hoá số 2 được gọi là Ninkyo hay Kote mawashi. Nó là một trong những kỹ thuật kỳ diệu nhất trong phòng tập Aikido (một kỹ thuật mà nếu sử dụng đúng có thể cho người mạnh nhất phải quỳ xuống).



Hinh 29



Hinh 30



Hình 31



Hình 32



Hình 33

Bất động hoá số 2 (giống bất động hoá số 1) có thể áp dụng để hoá giải hùn như bất kỳ một loại tấn công nào một cách mau chóng và hữu hiệu, cũng như có thể phát triển từ một số di động né tránh khoáng trương cùng tập trung hoá lúc ban đầu. Nói một cách tổng quát, bất động hoá này được biểu thị bằng cổ tay đối phương bị quặt về một hướng (về phía đầu), trong lúc đồng thời có một áp lực đặt trên cánh tay trước cùng cùi trỏ của đối phương (khuỷu tay cong gần 90°), do đó ta đã lật ngược sức mạnh không nguyên thuỷ cùng với toàn thể gân xương trên cánh tay của đối phương vào mạch đóng đau đớn (xem hình 34).

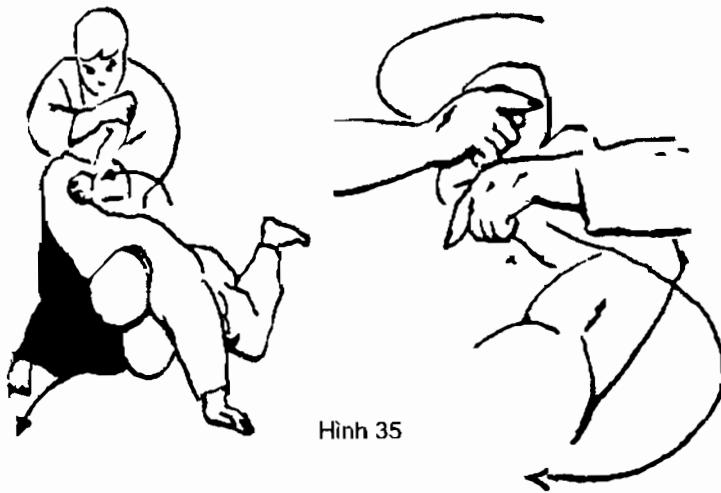
Có thể đặt vị trí cánh tay Uke theo như trên bằng cách khoá theo 3 loại căn bản: Sát vào vai bạn với một bàn tay bạn mà thôi, xung quanh hai cổ tay bạn. Trong tất cả trường hợp này, bạn sẽ thấy hình thức cố định của bất động hoá số 2 được diễn tả bằng một hình thể đặc biệt giống như chữ S, mà bạn sẽ khiến cánh tay đối phương phải như vậy, tiếp liền là bằng cách lật ngược sự khoáng trương tự nhiên cả về thể chất lẫn chức phận của nó.



Khoá thứ nhất: Sát vào vai bạn

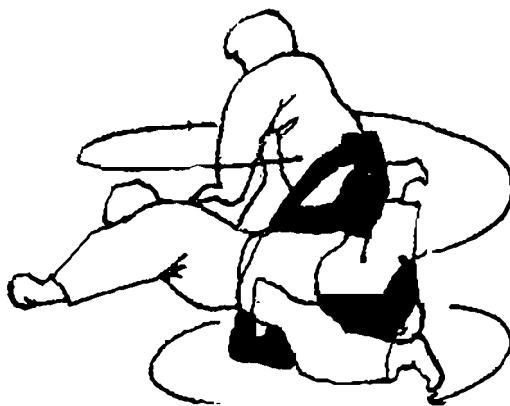
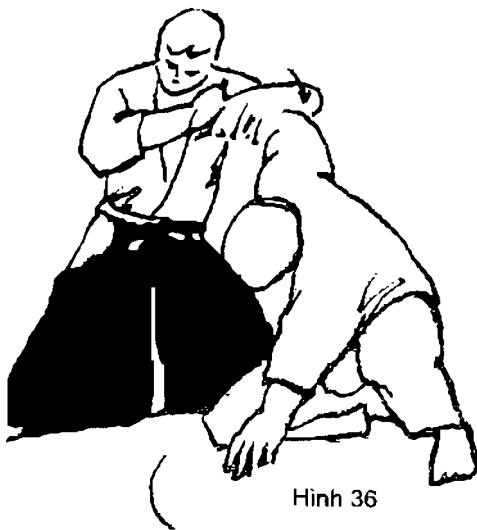
Điều đổi chiều chính trong khoá thứ nhất này là vị trí cánh tay bị nắm của Uke đặt tựa vào vai bạn, vị trí của các bàn tay bạn đặt trên cánh tay đối phương cùng là vị trí của người bạn.

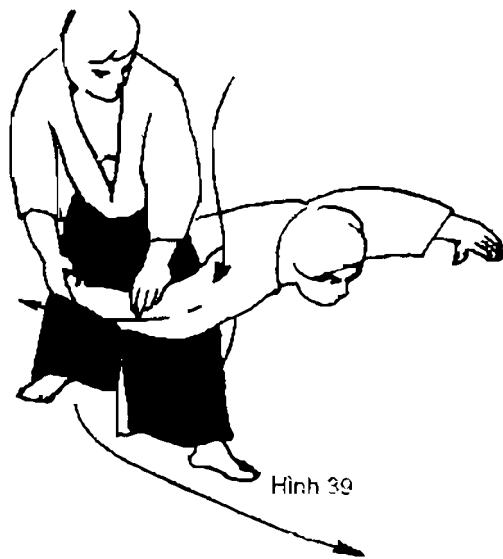
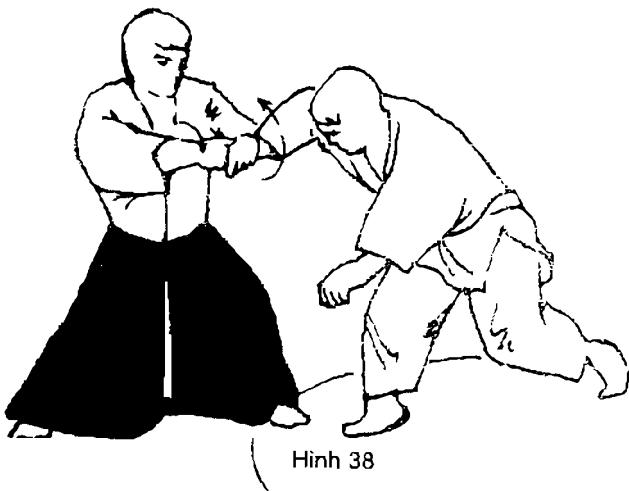
| | | |
|--|--|--|
| <p>Khoá thứ 1: sát vào vai bạn,</p> | | <p>-Khoá ngang</p> |
| Bất động hoá số 2 (ninkyo) | <p>Khoá thứ 2: chỉ bằng hai bàn tay thôi</p> | <p>3 khoá này áp dụng theo biến thái irimi hay tenkan và kết</p> |
| <p>Khoá thứ 3: xung quanh cổ tay bạn</p> | | <p>- hoặc vắn thăng lên sát ngực</p> |



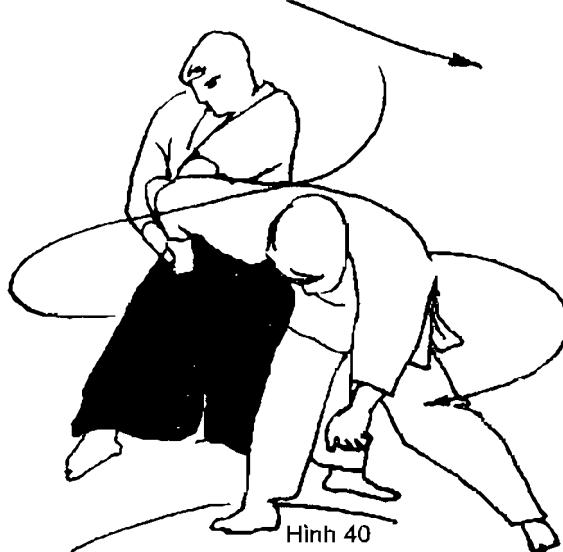
Hình 35

Chẳng hạn, trong ví dụ của hình 35, cánh tay phải của Uke cong như chữ S, bàn tay của đối phương bị bàn tay phải bạn nắm chặt, các ngón tay của đối phương sát vào nhau trong nắm tay bạn (bao gồm cả ngón cái) và đều chỉ lên trời. Bàn tay bạn sẽ trán lấy cổ tay cong của đối phương, để cho cánh tay trước của bạn nghỉ ngơi trên cánh tay đối phương. Do đó toàn thân bạn cũng đổ cả sức nặng lên hành động nắm này. Ở đây cần lưu ý, cùi chỏ phải của bạn thoái mái, sát vào sườn bạn, phối hợp với thân làm gia tăng uy lực.



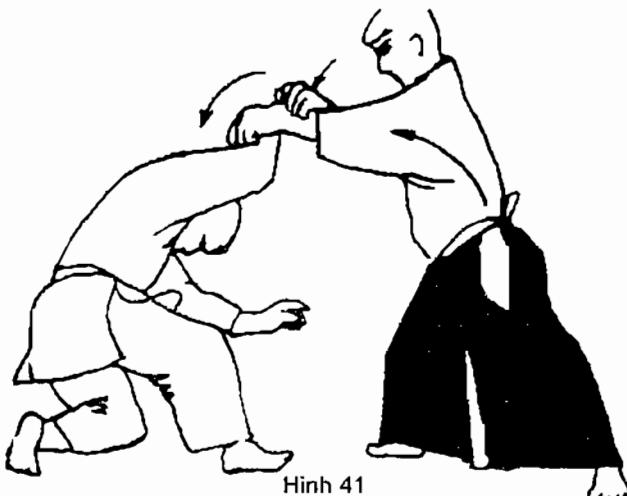


Bàn tay của Uke bị bàn tay phải của bạn nắm, nhưng nhiệm vụ đặt một áp lực lên cổ tay đối phương sẽ được vai bạn đảm trách, bàn tay đối phương bị nắm, các ngón tay hướng lên trời. Áp lực đặt lên cánh tay bị nắm này sẽ thực hành theo hai hướng: bàn tay phải bạn sẽ xoay vòng cổ tay đối phương từ bên trái sang bên phải bạn, trong khi bàn tay trái bạn xoay theo chiều ngược và cùi chỏ bạn thấp xuống, sát vào người. Có tác dụng ngay với Uke bởi vì đối phương sẽ khuỵu gối xuống dưới sự vận của bạn. Người bạn sẽ ở vào vị trí chéo góc với Uke, chân trái để trước làm như là một cái đập che chở cho khỏi mọi sự tấn công bất ngờ nào mà đối phương có thể liều lĩnh (xem hình 36-40).



Hình 40

Khoá thứ hai: Chỉ bằng hai bàn tay thôi



Hình thức bất động hoá số 2 khác với hình thức đầu ở chõ : ở cách đầu bạn sẽ mang cánh tay bị nắm của Uke sát vào vai bạn, để khiến đối phương phải khuỷu gối xuống. Ở đây, bạn hành động thẳng ngay, cả hai bàn tay bạn sẽ làm việc trên bàn tay và cổ tay đối phương. Để uy hiếp khôi cần phải duỗi cánh tay trước của bạn ra và đặt lên cánh tay đối phương làm gì. Đây rõ ràng là một cách khoá khó khăn hơn, nhưng nếu áp dụng được, thì lại rất hữu hiệu, vì nó đòi hỏi sự làm quen với cơ cấu bên trong của một cánh tay con người, chõ

có những sợi dây thần kinh. Chỉ với một thời gian luyện tập lâu dài, cộng thêm với kinh nghiệm thu được từ loại khoá thứ 1 mới thỏa mãn được các điều kiện này. Khi bạn đã lão luyện, thì tầm hoạt động được mở rất rộng trong địa hạt chiến lược thủ xây dựng trên thế bất động hoá số 2.



Hình 42

Ý niệm chung về hình thức khoá đặc biệt này liên quan mật thiết tới thế bất động hoá số 1, nghĩa là bạn sẽ đưa thẳng Uke xuống đất, không cần phải đi ngang qua giai đoạn trung gian là bắt đối phương phải khuỷu gối. Dĩ nhiên nếu muốn, bạn có thể bắt đối phương khuỷu gối với loại khoá này, nhưng thường thường bàn tay phải bạn vừa

mới khoá bàn tay phải của đối phương ở vị trí Nikyo bẻ ngược, và bàn tay trái của bạn tự do hoạt động hoặc trên cổ tay hoặc cùi chỏ đối phương, thì bạn sẽ tiếp tục đem thẳng đối

phương xuống đất, bằng cách Irimi hoặc Tenkan trong khi vẫn giữ dài cánh tay đối phương, cùng là vặn cánh tay. Một khi Uke đã nằm sấp mặt xuống đất, bạn có thể hoàn tất bất động hoá bằng một trong hai cách căn bản: khóa ngang hoặc vặn thẳng lên sát vào ngực bạn (xem hình 41-45)



Hình 43



Hình 44



Hình 45

Khoá thứ ba: Xung quanh cổ tay bạn

Một loại phản ứng điển hình chống lại nhiều bàn tay chụp, được biểu thị bằng thế bất động hoá số 2 trong hình thức khóa đặc biệt này, duy trì bàn tay của Uke tiếp xúc sát với bàn tay bạn, trong khi bạn đẩy ngang cổ tay đối phương từ trên xuống dưới. Ví dụ, đối phương lấy bàn tay phải nắm lấy cổ tay trái bạn, tay còn lại được tự do, bạn sẽ nắm lấy bàn tay đối phương đưa vào sát cổ tay bị nắm của bạn, cùng lúc, bàn tay trái của bạn sẽ đặt lên bàn tay phải của đối phương, chố cạnh bàn tay chặn vào cánh tay trước của đối phương. Vị trí ngoặt của cánh tay đối phương tự đó sẽ là điều kiện thuận tiện cho việc áp dụng bất động hoá số 2. Bạn nên thận trọng đừng cho cánh tay chặt xuống như ta đang chặt một đối thủ ra làm 2 với một thanh gươm, từ đầu xuống chân. Chẳng cần

nói thêm là sự di động cùng khoáng trương toàn thể thân người bạn cũng phải theo với đà của cánh tay chặt xuống đó.



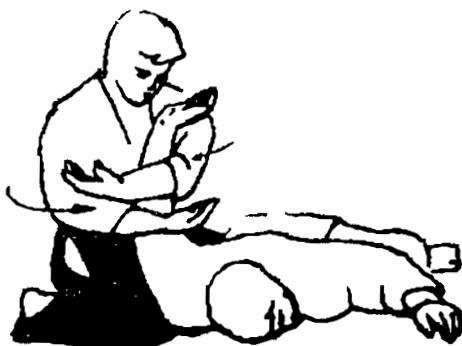
Hình 46

Cũng lối khoá này, cùng với cái chặt được áp dụng đối với trường hợp bàn tay trái đối phương nắm bàn tay trái bạn. Trong trường hợp này, tay rảnh rang (vẫn là tay phải như trường hợp trước) phải nắm chặt lấy bàn tay đối phương trong khi bạn lừa đặt bàn tay trái lên cánh tay trước bị xoắn lại của đối phương cũng như



Hình 47

tay của đối phương, rồi cùng đè chặt xuống. Trong trường hợp nào cũng vậy, cái chặt đó khiến Uke phải khuyễn gối. Từ điểm này, bạn có thể tiếp tục bắt Uke phải nằm xấp xuống đất bằng biến thể Irimi hoặc Tenkan, rồi kết thúc thế bắt động hoá với việc vặn thẳng lên sát vào ngực hoặc bằng khoá ngang (xem hình 46-48)



Hình 48

Tuy nhiên, khi Uke phải khuyễn gối bằng bắt kỳ một trong ba thế trên, thì nó mới chỉ là bước đầu để thực hiện việc kết thúc thế bắt động hoá là làm cho đối thủ sấp mặt xuống đất.

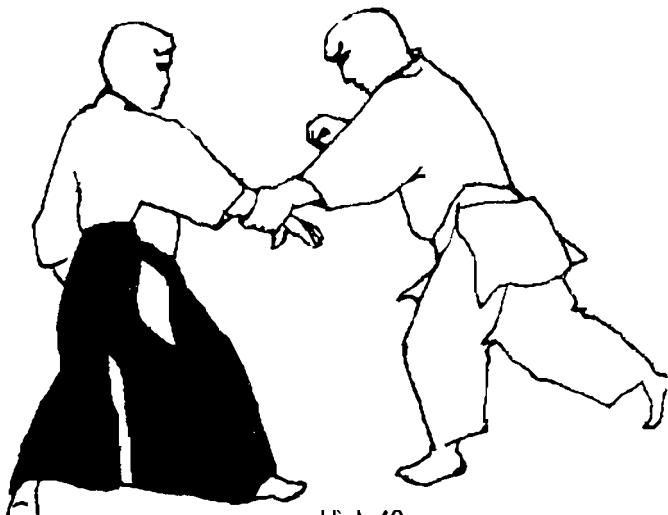
Áp lực vai

Bạn sẽ giữ cánh tay bị nắm của Uke trong tư thế Ninkyo tựa sát vào vai bạn bằng bàn tay (ở thí

dụ này là tay phải). Trong khi bạn xoay cùi chỏ của đối phương xung quanh vai và xuống dưới. Hoặc bạn xoay người bằng cách tiến lên trước mặt đối phương, điển hình của biến thế Irimi, hoặc vòng ra sau đối phương, xoay hắn chung quanh người bạn theo đường xoắn dì xuống, điển hình của biến thế Tenkan. Trường hợp nào cũng vậy, Uke sẽ bị ngã sấp mặt xuống đất. Khi đó, bạn quì gối bên người đối phương, sẽ chấm dứt thế bất động hoá số 2 bằng 1 trong 2 cách căn bản: cách ngang dọc theo mặt đất, hoặc thẳng đứng dọc theo mặt đất, hoặc thẳng đứng dọc theo trục của thân người bạn.

Khoá ngang

Ở trường hợp đầu, bạn sẽ đẩy bàn tay bị nắm của Uke từ vai trái của bạn và duy trì sự vặn dối với cổ tay phải của đối phương, bạn sẽ kéo cánh tay của đối phương thẳng ra dọc theo mặt đất như hình 46-47, theo đường chéo (làm như thế đối phương không có chỗ tựa). Thông thường bàn tay chéo của bạn sẽ làm việc trên cùi chỏ của đối phương để giữ cho đối phương không nghênh vai lên được. Một khi đã thẳng tay trên đất, bàn tay phải của bạn sẽ hướng dẫn cổ tay phải của đối phương trở ngược lại đầu và ra xa bạn trong khi bàn tay trái của bạn chặn lấy khuỷu tay của đối phương, làm như vậy là đóng mạch khoáng trương của đối phương, đồng thời làm gia tăng áp lực cho tới lúc cảm giác đau đớn ở các khớp xương khiến đối phương phải đầu hàng.

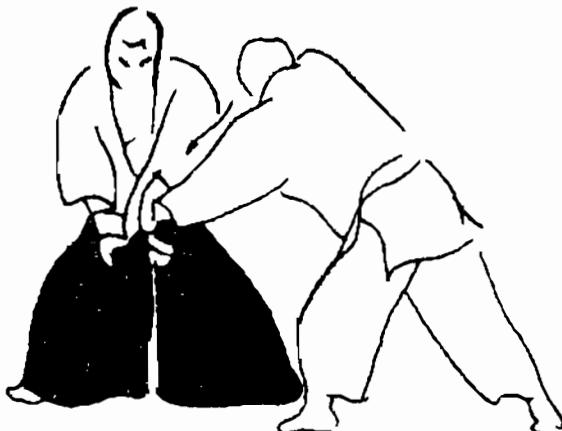


Hình 49



Hình 50

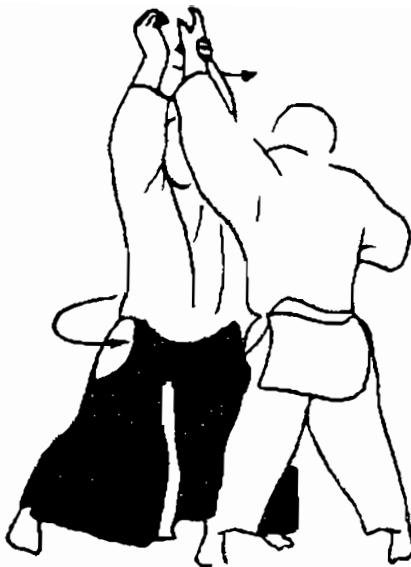
Cũng trong trường hợp này, khi áp dụng bất động hoá số 1, góc của cánh tay chặn sẽ làm một đường xéo với vai của đối phương.



Hình 51

Vặn ngược lên

Trong trường hợp thứ 2, bạn không lay động bàn tay của đối phương từ vai bạn, nhưng bạn quỳ gối sát bên mình đối phương, và kéo bàn tay này sát vai bạn. Điều này có thể làm được bằng cách đặt bắp tay trái của bạn qua cổ tay và cánh tay trước của đối phương, từ đó khóa chặt chúng lại vào ngực bạn về bên trái như hình 48. Cánh tay phải của bạn sẽ chặn lấy cánh tay bị kẹp của đối phương ở chỗ cùi chỏ. Giữ như thế, cánh tay của

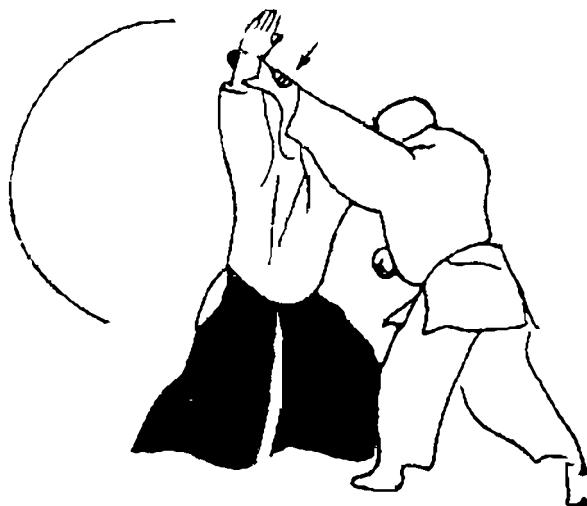


Hình 52

đối phương sẽ trở nên như một phần của thân thể bạn, khi đó bạn xoay hông và nhích tới đầu hắn, (vẫn giữ sống lưng bạn thẳng). Làm thế, bạn đã đẩy áp lực và gây ra sự đau đớn cho cánh tay dưới và bị khoá, cùng với các khớp xương vai của đối phương.

Áp lực cổ tay

Giản dị hơn, để buộc Uke sấp mặt xuống đất, bạn có thể nhắc bàn tay phải bị nắm của đối phương khỏi vai bạn, trong khi vẫn duy trì sự vặn nới cổ tay phải của đối phương bằng bàn tay phải của bạn. Để kiểm soát được các phản ứng xem đối phương có



Hình 53



Hình 54

thể làm bậy không, bạn xoay cùi chỏ của đối phương quanh khớp xương vai, khiến cho mặt đối phương phải áp sát xuống, hoặc bằng cách bạn bước tới trước mặt đối phương trong biến thế Irimi, hoặc vòng ra sau sang bên phải đối phương trong biến thế Tenkan.

Một khi Uke đã nằm sấp trên đất, bạn có thể chấm dứt bất động hoá số 2 bằng khoá ngang hoặc vặn ngược lên.

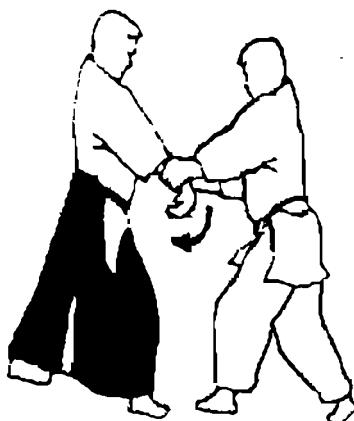
Bây giờ, chúng ta nghiên cứu vài thí dụ thực hành của các phản ứng tự vệ chống lại các loại tấn công. Tất cả các loại này ta có thể hoá giải bằng cách áp dụng thế bất động hoá số hai sau khi đã thiết lập được các tiền đề né tránh, khoáng trương cùng tập trung hoá, dọn đường cho sự thành công của nó.



Hình 55



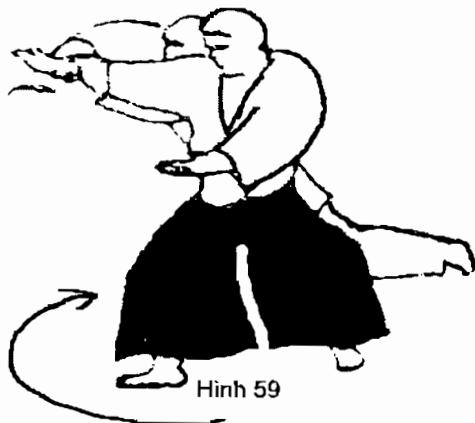
Hình 56



Hình 57

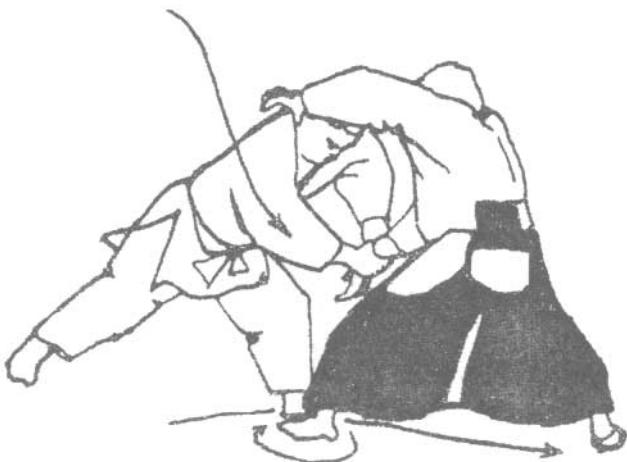


Hình 58



***Thế bất động hoá số 2 chống tấn công số 1**

Uke dùng bàn tay trái nắm lấy cổ tay phải bạn. Bạn bước vòng sang góc bên phải của bạn khiến đối phương ở vào tình trạng phải khoảng trutherford và mất thăng bằng mà không cần phải dằng tay ra. Hơn thế, bạn sẽ hướng xuống cùng hướng với đối phương theo đường tấn công ban đầu. Bàn tay trái bạn đánh vào mặt đối phương theo một vòng tròn rộng từ bên trái sang bên phải bạn, và sẽ để cho bàn tay này trườn theo cánh tay duỗi thẳng của đối phương để thiết lập một cái nắm chắc vào cổ tay của đối phương từ phía bên trên (bạn để ngón cái bên dưới).



Hinh 60



Hinh 61



Hình 62

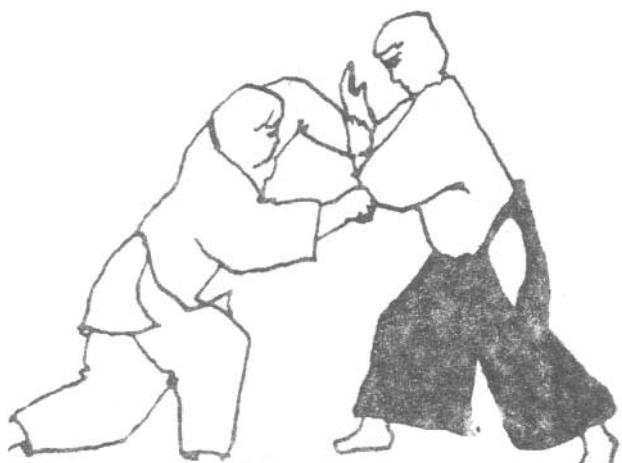
Giờ đây cả hai cánh tay bạn sẽ di chuyển dọc theo đường vòng của sự khoáng trương trở ngược lên tới đầu đối phương. Tới tột đỉnh, khi hai bàn tay bạn hầu như đã ở trên đỉnh đầu bạn, bạn sẽ rút cổ tay phải ra để nắm lấy cổ tay trái của Uke. Từ điểm này, bạn có thể đi vào thế bất động hoá số 2 bằng cách đi qua hoặc khoá thứ 1 hoặc khoá thứ 2 như chỉ dẫn trong hình từ 49 đến 56 (theo cách Irimi hoặc Tenkan). Cả hai sẽ chấm dứt với việc Uke nằm sấp mặt, một tay bị khoá ngang hoặc đối phương sẽ bị tê liệt hoàn toàn vì bạn đã vặn ngược tay đối phương lên sát ngực bạn.

*Thé bất động hoá số 2 chống tấn công số 3.

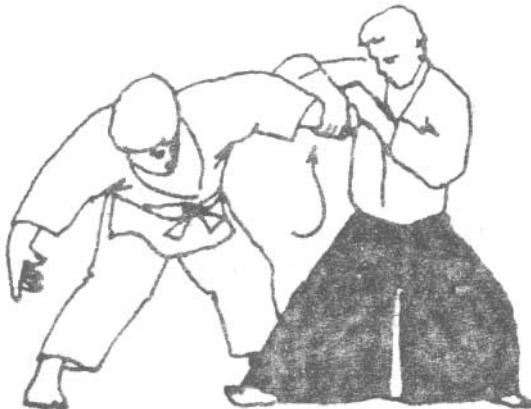
Uke sấn tới, dùng cả hai bàn tay nắm chặt lấy cổ tay phải của bạn. Vào lúc mà các ngón tay của đối phương siết quanh cổ tay bạn, bạn sẽ lật cổ tay sao cho các ngón chỉ xuống dưới và vào trong bạn, và đồng thời, bước chân phải tới bên trái Uke. Điều này khiến cho đường sức tấn công của đối phương đổ xuống dưới phía trước mặt bạn. Giờ đây, bạn vòng chân trái ra sau sẽ làm tăng thêm tính cách linh động của việc né tránh. Điều này khiến cho Uke nhào tới hết cỡ qua cái hành động của bàn tay phải bạn và vẽ một vòng tròn từ dưới lên trên và sau đó bằng cách khom mình nhẹ nhàng làm cho Uke hướng xuống. Để thực hiện được điều này, nghĩa là cho cánh tay của bạn chúc xuống, bạn phải đồng thời bước chân phải ra đằng sau (cùng bên phải của bạn).



Hình 63



Hinh 64

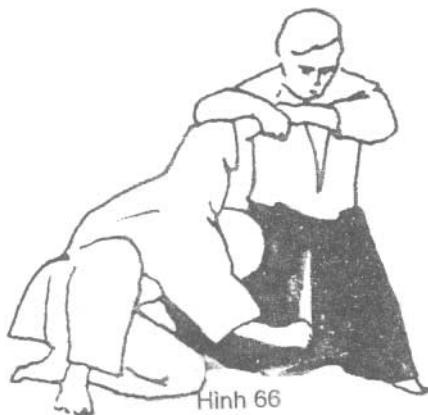


Hinh 65

Ở điểm này Uke đã mất thăng bằng, lúc đó, hai bàn tay của đối phương vẫn nắm sát vào cổ tay của bạn. Bởi vì bạn không giật tay ra, cho nên bạn có thể dễ dàng áp dụng khoá thứ 3 của bất động hoá số 2 trên cổ tay phải của đối phương, bằng cách dùng tay trái nắm chặt lấy bàn tay của đối phương, xoay bàn tay phải của bạn thành vòng tròn đổ từ bên trái của bạn sang bên phải qua cánh tay cong của đối phương, rồi chặn đè xuống cổ tay của đối phương như hình từ 57 đến 66. Lẽ dĩ nhiên bạn cũng có thể áp dụng khoá thứ 3 đối với cổ tay trái của đối phương. Trong trường hợp này vẫn để cho đối phương nắm cổ tay bạn, bạn xoay bàn tay phải thành vòng tròn dần khí lực từ bên phải sang bên trái đi qua từ bên ngoài cánh tay trái của đối phương, rồi chặn đè xuống cổ tay trái đối phương. Trong cả hai trường hợp tức thời hắn phải tự cúi xuống.

Nếu bạn muốn, bạn có thể áp dụng thế bất động hoá số 2 theo hình thức khoá thứ 1, bằng cách kéo bàn tay trái của đối phương vào vai bạn sau khi thực hiện được việc ngồi xuống liền tiếp theo di động né tránh, khoáng trương cùng tập trung.

Trong bất kỳ trường hợp nào, một khi Uke đã khuyu gối, bạn có thể khiến cho đối phương sấp mặt xuống đất bằng cách ấn vào cổ tay hay ấn xuống vai. Do đó, thế bất động hoá chấm dứt với cách khóa ngang, hoặc vặn ngược tay đối phương cho lên sát ngực bạn.



Hinh 66



Hinh 67



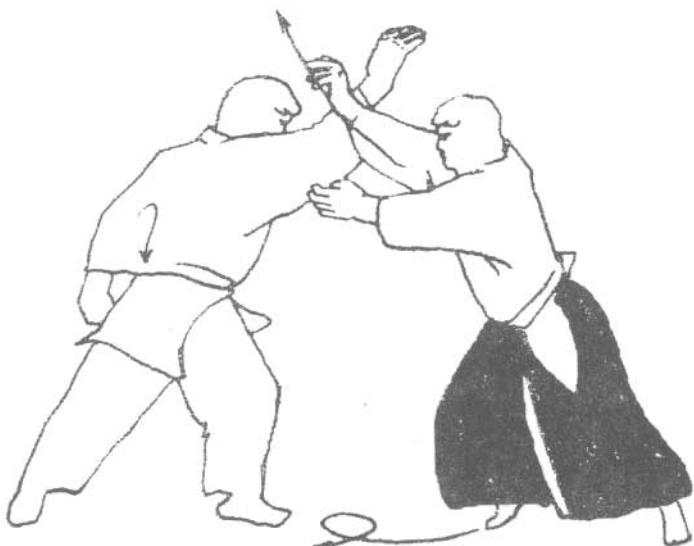
Hình 68



Hình 69



Hinh 70



Hinh 71



Hinh 72



Hinh 73



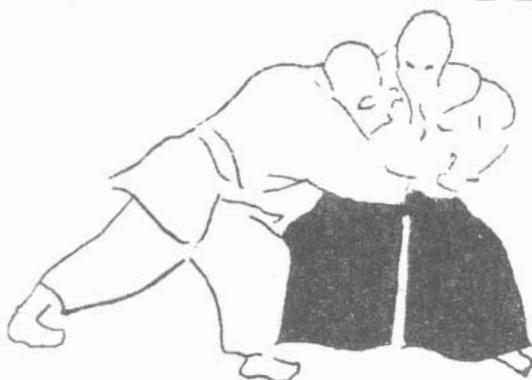
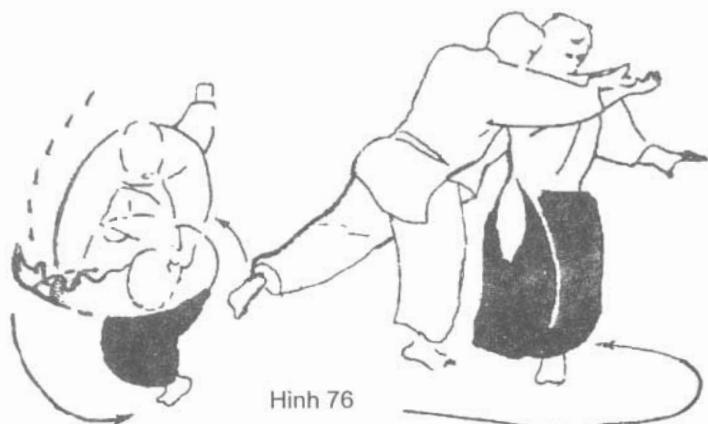
Hinh 74



Hinh 75

*Thế bất động hoá số 2 chống tấn công số 7

Uke đứng đằng sau, lao tới ôm lấy bạn, vào lúc mà hai bàn tay đối phương nắm lấy cổ tay bạn (xem hình 67 đến 70), bạn sẽ xoay tay (lòng bàn tay và các ngón ngửa lên) rồi bạn hướng dẫn đường công của đối phương lúc đầu đi xuống dưới rồi trở lại vị trí cũ.





Hinh 78



Hinh 79

Sau khi bạn hơi khom người dưới Tâm điểm của bạn. Không ngưng nghỉ, bạn vẫn tiếp tục hướng dẫn cho hai bàn tay của đối phương lên đầu bạn. Lúc ấy, bạn xoay tay để cho lòng bàn tay và các ngón úp xuống. Cùng lúc, bạn sẽ bước chân trái xiên sang mé trái, xoay hông sang phải và chân phải bước rộng ra sau. Làm thế, bạn lướt bên dưới cánh tay trái của đối phương, và khi ấy hoặc quì gối phải hoặc thấp cả hai gối, bạn sẽ dùng bàn tay phải nắm lấy cổ tay trái của đối phương, rồi đứng lên lại trong khi rút cổ tay trái của bạn ra, giờ đây bàn tay này được tự do, có thể nắm chặt lấy cổ tay trái của đối phương.

Từ vị trí này, bạn có thể mang Uke xuống đất, dùng bất kỳ kiểu khoá nào trong 3 khoá ở trên. Một khi Uke đã nằm sấp mặt trên đất, bạn có thể kết thúc thế bất động hoá với một trong hai cách thức vẫn sử dụng (vặn ngược tay lên hoặc khoá ngang).

***Thế bất động hoá số 2 chống tấn công số 13**

Thẳng hai cánh tay ra dằng trước và chân trái bước lên một bước tới bên phải Uke vào lúc đối phương đánh thẳng vào đầu bạn (hoặc khi sấp đánh). Cánh tay phải bạn chặn lấy cánh tay của đối phương từ phía bên ngoài rồi hướng dẫn cho cú đánh của đối phương xuống phía dưới, đặt bàn tay trái của bạn tự nhiên vào cổ tay đối phương. Bây

giờ bạn xoay người trên bàn chân trái đứng trước đó rồi chân phải vòng ra sau. Cả hai bàn tay của bạn bây giờ đặt trên bàn tay phải và cổ tay đối phương, bạn hướng dẫn cho chúng thẳng tới dưới theo một vòng tròn dọc, rồi lại hướng dẫn cho trở lên với người bạn bằng một trong bất kỳ hình thức nào trong ba khoá cắt nghĩa trên. Do đấy, bạn có thể kết thúc bất động hoá bằng cách vặn ngược tay đối phương kéo lên sát ngực bạn hoặc bằng cách khoá ngang (xem hình 71-74).

***Thế bất động hoá số 2 chống tấn công số 17**

Tay trái nắm ngực áo phải bạn, Uke tính chặt vòng một cú vào đầu bạn bằng tay phải. Trong khi cú đấm đang bay tới, chân phải bạn sẽ bước vòng sang bên phải, còn chân trái kéo rút vòng ra sau. Tay phải bạn đánh nhử vào đầu Uke (luôn xuống cánh tay trái của đối phương) rồi để tay này tự nhiên trên cánh tay phải duỗi dài của đối phương, chặn xuống trong khi bàn tay trái bạn nắm lấy bàn tay trái đối phương, xoay thế nào cho lòng bàn tay và các ngón của đối phương ngửa lên. Giờ đây, bạn tiếp tục bằng cách lấy bàn tay phải bạn nắm vào cổ tay trái đối phương, lúc đó cùi chỏ bạn sẽ trượt trên cánh tay trước đang bị nắm của đối phương. Khoá thứ 1 của bất động hoá số 2 có thể được vận dụng theo một trong hai biến thái của nó (Irimi

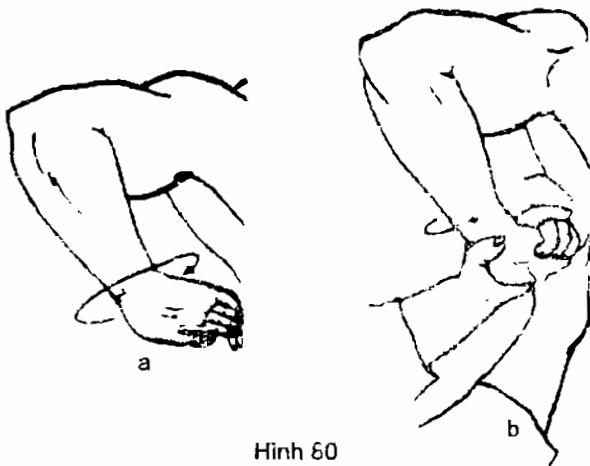
hoặc Tenkan) cho tới lúc kết thúc trong hình thức khoá ngang hoặc vặn ngược tay đối phương kéo lên sát ngực bạn (xem hình 75-79).

THẾ BẤT ĐỘNG HOÁ SỐ 3

(SANKYO)

Nhận xét tổng quát

Các đặc điểm chính của thế bất động hoá này là vị trí của cánh tay Uke và các chức phận của hai bàn tay bạn trên cánh tay đó cùng là vị trí của người bạn.



Hình 60

Cánh tay đối phương, xem hình 80a, khuỷu tay gập lại, với các bắp thịt hầu như song song với mặt đất và chiều cao ngang tầm của vai, còn cẳng tay trước thẳng góc với mặt đất. Bàn tay đối phương sẽ xoắn lại theo hướng đầu, lòng bàn tay hơi xiên xuống. Các sự chỉ dẫn này hiển nhiên chỉ có tính tương đối cả về độ cong của khuỷu tay đối phương cũng như độ xoay vào trong của cổ tay. Tất cả đều có thể sẽ biến đổi tùy theo cách thức kết cấu khác nhau cũng như kích thước của cánh tay mỗi Uke. Những sự khác biệt này sẽ xác định cách thức phản ứng cũng như mức chịu đau một khi các khớp xương bị vặn.

Hai bàn tay bạn thường đặt quanh bàn tay đối phương, ngón tay cái và ngón tay trỏ sẽ đảm trách phần lớn nhiệm vụ nắm (xem hình 80b). Bàn tay phải bạn sẽ nắm lấy các ngón tay của đối phương, giữ cho các ngón sát vào nhau. Cả hai cánh tay bạn sẽ đưa thẳng ra khiến cho Uke không thể nào sát tới gần bạn được. Hai bàn tay bạn, có nhiệm vụ xoay cổ tay và cánh tay đối phương cũng là khoáng trương cho cả người bạn đằng sau các cánh tay theo hướng đầu trong một di động hướng lên.

Khi bắt động hoá số 3 được áp dụng, người bạn sẽ đặt vào vị trí hơi nghiêng đối với đối phương hoặc hơi về phía sau đối phương.

Áp dụng thành công bất động hoá số 3 là làm cho Uke nhăng trí, cùng sự phân tán uy lực hợp nhất của công do đối phương tung ra, giúp cho bạn có thể hoặc chinh phục hoàn toàn đối phương hoặc quật ngã, có thể là cho đè lên những đối thủ khác đang ừa vào tấn công. Nay giờ, chúng tôi giải thích các biến thái có thể có của nó.

Bất động hoá

Bạn có thể sử dụng bất động hoá số 3 bước đầu để tiến tới việc chinh phục hoàn toàn Uke, đưa đối phương ngã xuống đất bằng Irimi hoặc Tenkan. Trong biến thế Irimi được minh họa rõ dưới đây, bạn sẽ xoay cổ tay phải của đối phương bằng bàn tay trái, bạn kéo lên tới mặt đối phương, rồi lại đẩy xuống trong một vòng tròn. Vào lúc mà sự đau đớn bắt buộc đối phương phải khuỷu gối xuống, bạn sẽ dùng nắm tay phải đánh một vòng tròn rộng đấm nhử vào mặt đối phương, rồi thì nắm chắc lấy cùi chỏ đối phương, mà toàn bộ hành động vận của bàn tay trái bạn chỉ được chuẩn bị cho mục đích đó. Đồng thời, chân phải bạn sẽ bước dài (hoặc bằng bước nhảy) tới trước mặt Uke. Lúc này chân này trở thành một cái trụ xoay để cho chân trái vòng ra sau. Sự di động xoay vòng của bạn, phối hợp với hành động vận tay đối phương, cùng với việc cùi chỏ đối phương bị xoay đưa thẳng cánh tay ra sẽ khiến đối phương phải ngã sấp xuống đất ngay chỗ chân bạn.

Trong biến thế Tenkan, chân trái bạn sẽ bước tới bên phải đối phương, rồi bạn xoay người sang bên phải, lúc đó chân phải kéo vòng ra sau, đồng thời, bàn tay trái của bạn sẽ vặn cổ tay phải của đối phương lên rồi lại xuống ra phía đằng sau, trong khi bàn tay phải của bạn xoay cả người hắn theo một vòng tròn xung quanh bạn. Bị dùi theo động tác Tenkan xoắn vòng từ trên xuống, Uke sẽ ngã sấp người xuống ngay chỗ chân bạn như trong biến thế Irimi trên.

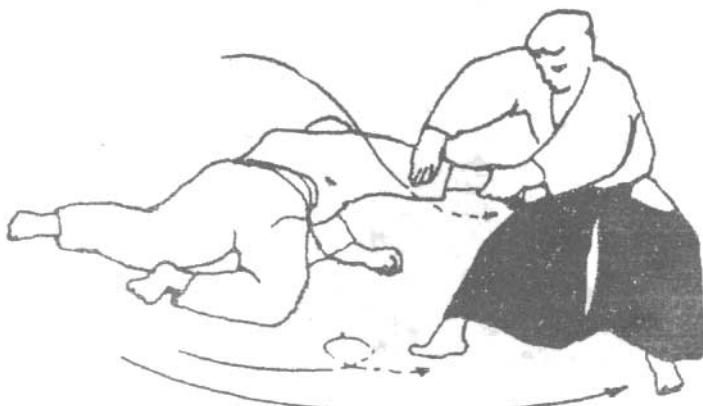
Sau cùng, trong cả hai biến thái trên, Uke sẽ nằm bổ nhoài sấp mặt trên đất trong khi bạn đứng hoặc quì gối bên người đối phương (xem hình 81-84).



Hình 81



Hinh 82



Hinh 83



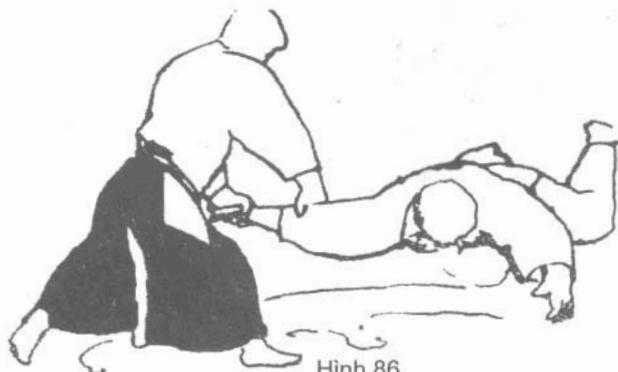
Hình 84



Hình 85

Đứng

Vẫn không buông bàn tay trái đang nắm vào cổ tay Uke, bạn sẽ bước chân trái tới sát bên phải người đối phương (xem hình 85-87) rồi xoay bằng chân này và kéo chân phải của bạn vòng ra sau, sát vào người đối phương. Bạn sẽ xoay bàn tay phải của đối phương như hình vẽ để cho lòng bàn tay và các ngón bị vặn đi.



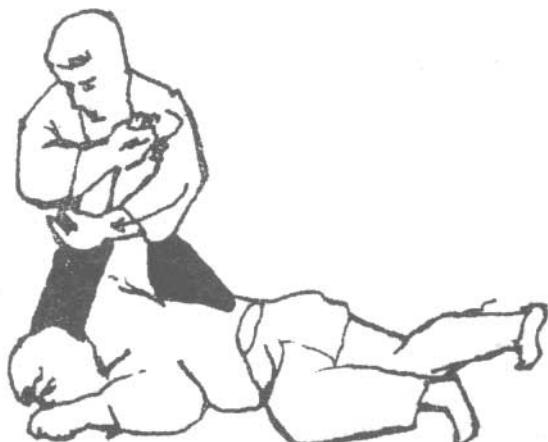
Hình 86



Hình 87



Hình 88



Hình 89

Qui

Đổi việc nắm cổ tay phải của đối phương, từ tay trái sang tay phải, lúc này tay phải từ phía ngoài sẽ nắm lấy tay đối phương kéo sát vào vai trái bạn (Bạn sẽ quì bên cạnh đối phương như trong bất động hoá số 1) và để cánh tay trước, ở đây là cánh tay trái của bạn, chặn lấy cánh tay duỗi thẳng của đối phương. Bạn sẽ xoay hông sang bên phải, kê hơi sát vào đầu hắn (nhưng vẫn giữ sống lưng thẳng) cho tới khi đối thủ đầu hàng (xem hình 88-89).

Quật

Bất động hoá số 3 có thể sử dụng như nền tảng của kỹ thuật ném Uke xuống đất, hoặc bạn sử dụng người đối phương như một cái mộc để chống đỡ với các kẻ tấn công khác. Hắn có thể bị quật ngã theo một trong hai hướng. Về đằng trước hoặc đằng sau.

Ném ra sau

Trong trường hợp thứ 1, bạn sẽ đưa chuyển bàn tay bị vặn của Uke trở ngược lại lên tới mặt đối phương, chân trái bước về sau (cùng bên) rồi hướng dẫn cánh tay đối phương theo một vòng tròn không quá đầu hắn và hạ thấp xuống (xem hình 90-91).

Ném về trước

Trong trường hợp thứ 2, cũng bước chân trái về sau, bạn tung bàn tay của hắn trở ngược lên cao



Hình 90



Hình 91



Hình 92



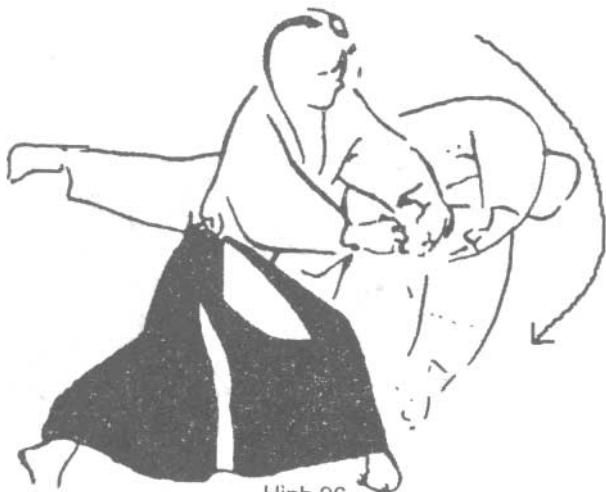
Hình 93



Hinh 94



Hinh 95



Hinh 96



Hinh 97

làm cho hắn nhón gót. Sau đó bạn lại xoay hông sang bên phải bạn, tiếp tục tung cánh tay bị nắm của đối phương xung quanh bạn. Việc xoay hông của bạn khiến bạn có đủ năng lực cần thiết để điều khiển Uke rướn người lên rồi xoay vòng ngã ngửa xuống (xem hình 92-97).

Bây giờ, chúng ta hãy nghiên cứu một số thí dụ thực hành để xem bất động hoá số 3 được áp dụng thế nào đối lại với các cách tấn công cẩn bản.



Hình 98





Hinh 101



Hinh 102



*Thế bất động hoá số 3 chống tấn công số 1

Bàn tay trái Uke nắm cổ tay phải của bạn. Bạn xoay cổ tay thế nào để cho các ngón chỉ về phía bạn, đặt bạn về phương diện thể chất cũng như tinh thần thẳng hàng với đường tấn công của đối phương. Bước chân phải lên phía trái đối phương, xoay bằng chân này và kéo chân trái vòng ra phía đằng sau bên trái của bạn, trong khi hướng dẫn Uke xoay theo người bạn. Khi đối phương đã hoàn toàn chối với, chân phải bạn sẽ bước sang bên phải rồi đưa cánh tay đối phương lên về phía bên phải bạn. Bây giờ, bạn lại bước chân trái sang phía trái của đối phương, lướt bên dưới cánh tay khoáng



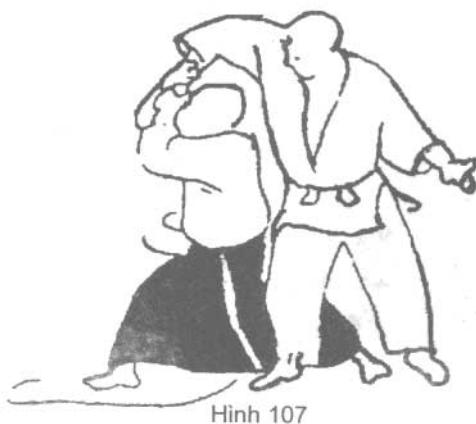
Hình 104



Hình 105



Hinh 106



Hinh 107

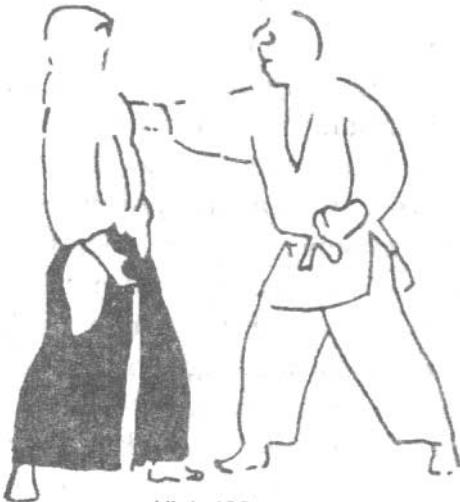
trương bị nhắc lên của đối phương. Sau đó xoay người sang bên phải đặt bạn vào vị trí thuận tiện để áp dụng bất động hoá số 3. Trong khi lướt đi dưới cánh tay đối phương, bàn tay trái của bạn đang được tự do nắm lấy bàn tay trái của đối phương (nó đang nắm cổ tay phải bạn). Tiếp đến, bạn sẽ xoay hai cánh tay ra đằng trước, vặn cổ tay Uke từ dưới đưa lên đầu đối phương bằng bàn tay trái của bạn, và rồi làm tăng thêm với bàn tay phải của bạn đang nắm các ngón tay của đối phương giữ cho chúng sát vào nhau. Từ điểm này, bạn có thể cho Uke ngã xuống bằng Irimi hoặc tenkan, cũng là chế phục đối phương trên đất theo 2 lối mô tả trong hình (từ 98-103) (quì bên cạnh đối phương hoặc đứng).

***Thế bất động hoá số 3 chống tấn công số 2**

Tay phải Uke nắm cổ tay phải của bạn. Bạn hướng dẫn hắn sang bên phải bạn theo vòng tròn sẽ đẩy đối phương vào tình trạng mất thăng bằng (lúc đó bạn thấp người xuống) trước khi bạn thăng người lên về bên phải đối phương. Trong lúc này bạn phải làm song song hai việc cùng một lúc là khuỷu gối và lấy bàn tay phải nắm lấy cổ tay phải đối phương. Được thế, bằng một di động, bạn đẩy cánh tay phải đối phương lên cao, đồng thời trượt người dưới cánh tay này, bước chân phải tới bên phải đối phương, xoay trên chân này và kéo chân trái ra sau. Bàn tay trái của bạn sẽ giúp bàn tay



Hinh 108



Hinh 109



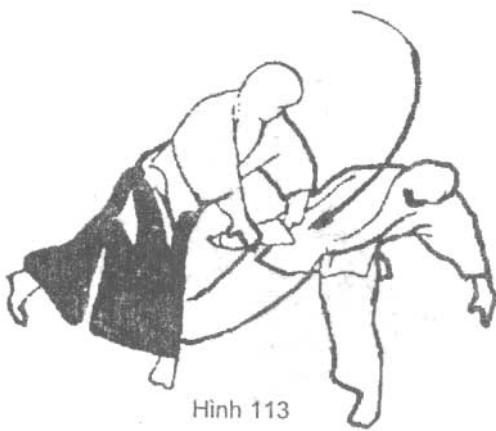
Hình 110



Hình 111



Hinh 112



Hinh 113

phải thiết lập cách nắm điển hình của bất động hoá số 3. Bất động hoá này sẽ được áp dụng khi bạn xoay hông sang bên trái và đưa cả 2 cánh tay bạn từ dưới lên tới mặt đối phương vặn cổ tay đối phương theo cách đã mô tả (xem hình 104-108)



Hình 114



Hình 115

Giờ đây, bất động hoá số 3 có thể được phát triển bằng cách sử dụng biến thái Irimi hoặc Tenkan, kết thúc bằng việc cho Uke nằm sấp mặt xuống đất, trong khi bạn chế phục đối phương bằng vị trí quì hoặc đứng.

***Thé bất động hoá số 3 chống tấn công số 5**

Tay phải Uke nắm vai hoặc cổ áo bạn. Chân trái bạn sẽ bước vòng rộng ra sau (cùng bên), đánh bàn tay phải theo một vòng sang bên trái, như một cú đánh vào đầu Uke, và trượt bàn tay của bạn dọc theo cánh tay của đối phương để nắm lấy cổ tay phải đối phương.



Hinh 116



Hinh 117

Bạn xoay hông sang bên phải, di động cả người, bàn tay phải của đối phương sẽ bị bàn tay phải của bạn chặt. Đương nhiên cùi chỏ phải của đối phương sẽ phải cong xuống dưới áp lực phổi hợp này. Bàn tay trái của bạn sẽ thiết lập trung tâm quay trên cùi chỏ của đối phương và đối



Hình 118



Hình 119

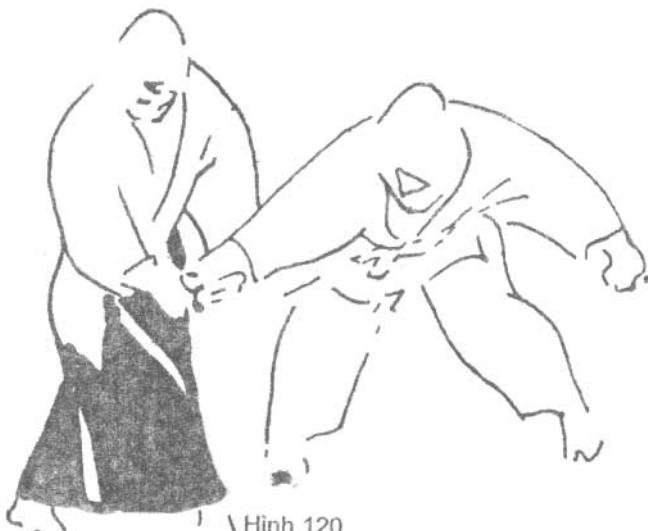
phương sẽ phải xoay người tại chỗ, trong khi bạn hướng dẫn cánh tay của đối phương thấp xuống theo vòng tròn trước mặt bạn. Ở điểm thấp nhất của vòng tròn này, hai bàn tay bạn sẽ thay đổi vai trò: bàn tay trái của bạn sẽ rời cùi chỏ phải đối phương trượt xuống nắm lấy bàn tay đối phương trong khi bàn tay phải sẽ bóp các ngón tay của đối phương, vì bạn hướng dẫn bàn tay bị vặn của đối phương lên cao và ngược trở lại với mặt của đối phương. Do đó, bất động hoá số 3 có thể được kết thúc như trong các ví dụ trên (xem hình từ 109-115).

***Thế bất động hóa số 3 chống tấn công số 13**

Một cú đánh đang bay tới đầu bạn. Bạn đưa thẳng hai tay ra trước mặt và để cho bàn tay phải của đối phương trượt trên cánh tay bạn xuống phía dưới, điều này cho phép bàn tay bạn nắm được cổ tay của đối phương, với động tác đơn giản chỉ cần xoay nhẹ cổ tay phải. Đồng thời, bàn tay trái của bạn phải tiếp xúc với cùi chỏ phải của đối phương từ phía dưới, xoay cánh tay của đối phương theo một vòng tròn từ bên trái qua bên phải và xuống phía dưới, lúc đó bàn tay trái của bạn luân dọc theo cánh tay đối phương sẽ thiết lập bất động hóa số 3 trên bàn tay phải đối phương. Sau đấy, cả hai tay sẽ hướng dẫn bàn tay bị vặn của đối phương trở ngược lên mặt. Thế bất động hóa số 3 bây giờ có thể kết thúc trong các ví dụ trên (xem hình 116-120).

***Thế bất động hóa số 3 chống tấn công số 16**

Tay trái Uke nắm cổ tay trái bạn và cánh tay phải của đối phương chặn lấy cổ họng bạn từ phía sau. Bạn sẽ gập cầm sát ngực để tránh khỏi bị siết cổ đến nghẹt thở. Ở đây sẽ có hai cách áp dụng thế bất động hóa số 3: Thứ nhất, trên bàn tay đang nắm cổ tay bạn; Thứ hai, trên cánh tay đang ghì cổ bạn.



Hinh 120



Hinh 121



Hình 122



Hình 123



Hình 124



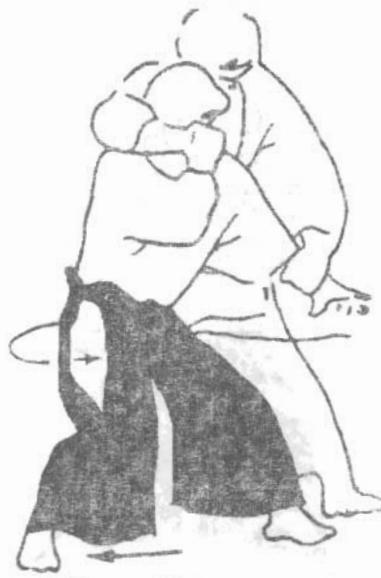
Hinh 125



Hinh 126

Trên bàn tay nắm

Bạn sẽ thẳng cổ tay trái bị nắm xuống trước mặt, khi đó bàn tay phải của bạn đã sẵn sàng nắm lấy cổ tay trái đối phương. Sau đó chân trái bạn bước ngang và chân phải vòng ra sau, bạn lách mình dưới cánh tay trái của đối phương, hướng dẫn cho cổ tay bị nắm của đối phương từ phía dưới trở ngược lại lên trên đầu. Đồng thời bàn tay trái bạn sẽ nắm các ngón tay của đối phương trong khi bạn hoàn tất thế bất động hoá số 3 theo cách đã mô tả (xem hình 121-125).



Hình 127



Hinh 128



Hinh 129

Trên cánh tay gùi

Bạn sẽ duỗi thẳng cánh tay trái để đánh lạc sự chú ý của Uke, dùng bàn tay phải nắm lấy bàn tay phải của đối phương ở gần vai trái bạn. Chân phải bước ngang sang một bước về bên phải, liền đó chân trái cũng bước dài ra sau. Bạn có thể quỳ gối xuống hoặc chỉ nhún thấp người trong khi lướt đi dưới cánh tay phải của đối phương. Tiếp đó bạn xoay người lại, trong khi bàn tay trái của bạn tiếp sức bàn tay phải đặt trên bàn tay phải của đối phương rồi hướng dẫn bàn tay đó ngược về phía trước mặt bạn. Từ vị trí này, bạn có thể hoàn tất thế bất động hoá số 3 như đã mô tả phía trên (xem hình 126-129).

THẾ BẤT ĐỘNG HOÁ SỐ 4

(YONKYO)

Nhận xét tổng quát

Một trong những kỹ thuật hoá giải có tính cách đơn giản nhất (khi áp dụng đúng) là thế bất động hoá số 4 có tên là Yonkyo hoặc Tekubi Osae.

Chủ yếu của nó là việc áp dụng nhanh chóng bất ngờ sắc bén một áp lực trên dây thần kinh

trung tâm ở cánh tay Uke, thường là phía trong gân cổ tay (mặc dầu Yonkyo cũng có thể được áp dụng ở bên ngoài cánh tay). Việc áp dụng thế bất động hoá này giả thiết bạn đã hoàn toàn nắm được cánh tay đối phương, sau khi đã né tránh thành công cú tấn công. Các ví dụ sau đây sẽ mô tả cách thức kỹ thuật này có thể được áp dụng khi đã hoàn tất di động né tránh, khoáng trương và tập trung hoá. Tuy nhiên, trong chương này, đầu tiên chúng tôi chỉ đề cập tới việc áp dụng chính kỹ thuật cùng với sự phát triển và hoàn tất của nó, nghĩa là cho tới lúc Uke nắm thẳng trên đất.

Áp lực bên trong

Trong phần lớn cách áp dụng thế bất động hoá này, bạn sẽ duỗi thẳng tay ra một khoảnh khắc sau khi đã nắm được tay đối phương, rồi lấy cạnh bàn tay trong chặn lấy các mạch gân ở vị trí nắm cách cổ tay độ 2-3 phân.

Mặc dù đây là một thế bất động hoá vô cùng hữu hiệu, nhưng nó cũng là cách khó thực hành đúng nhất. Bởi vì, chỗ đích xác của các trung tâm thần kinh đã nhắc đến ở trên lại thay đổi tùy theo từng cá nhân. Cho nên, chỉ có sự tập luyện liên tục và kiên nhẫn mới giúp bạn phát triển được tính cách nhạy cảm và bạn biết sẽ phải ấn vào điểm nào trên cánh tay đối phương.

Trong việc áp dụng thế bất động hoá này cũng có sự kiện quan trọng đáng kể. Đó là vai trò

của ngón tay út và ngón tay trỏ khi sử dụng áp lực. Để áp dụng thế bất động hoá này từ sự di chuyển toàn thân bạn, trong khi bàn tay trái của bạn ấn trên cổ tay phải của đối phương sẽ làm cho bàn tay của đối phương cong lại về phía trong, hướng vào bạn. Cả hai cánh tay bạn sẽ vẽ một vòng tròn rộng trong không khí trước mặt bạn, hướng dẫn Uke rướn lên và rồi xoay vòng xuống cho tới khi hấn ngã xuống đất. Trong khi bạn thực hành việc di chuyển vòng với các cánh tay, bạn có thể tiến tới trước, chặn đứt đường di chuyển của đối phương hoặc vòng ra đằng sau đối phương, trong trường hợp này bạn sẽ xoay người đối phương theo một vòng xoắn để kết thúc cho đối phương nằm trên đất (biến thể Tenkan).



Hình 130



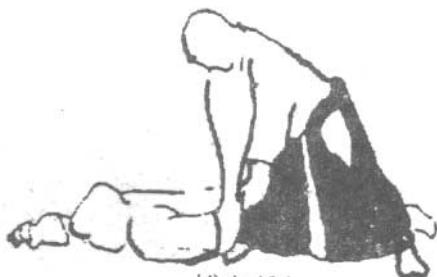
Hình 131



Hình 132



Hình 133



Hình 134



Hình 135



Hinh 136



Hinh 137

Trong bất kỳ trường hợp nào, khi hoàn tất thế bất động hoá, bạn cũng thấy Uke nằm sấp. Đồng thời, bạn duy trì áp lực trên cánh tay của đối phương mà bàn tay trái của bạn giữ cho hơi chéo với mặt đất, điều này cho phép bạn khóa nó theo chiều dài giữa mặt đất và bàn tay trái bạn. Trong lúc đó, cạnh trong bàn tay phải của bạn vẫn tiếp tục chặn xuống thẳng góc (xem hình 130-134) .

Áp lực bên ngoài

Thế bất động hoá số 4 cũng có thể được áp dụng ở phần ngoài của cánh tay Uke. Theo như cách năm tổng quát mô tả ở phần trong cánh tay ở trên. Trong việc sử dụng áp lực bên trong, Uke sẽ được hướng dẫn theo vòng tròn lên trên hướng tới, và rồi xuống. Trái lại, trong việc sử dụng áp lực bên ngoài thì trường hợp ngược lại sẽ xảy ra: Uke sẽ bị hướng dẫn lên trên, ra đằng sau và rồi xuống, bởi vì theo bản năng hắn sẽ ngã cong người ra sau như cung để tránh khỏi đau đớn ở cánh tay (xem kokyo dosa). Biến thế này của bất động hoá số 4, do thường được sử dụng như một chiến thuật đánh lạc hướng để làm suy yếu sự tập trung của đối phương vào uy lực hợp nhất của công. Mở rộng phản ứng tự nhiên của Uke khi hắn ta cố tìm cách tránh khỏi cơn đau đớn bất thình lình, bạn sẽ nhận đó lợi dụng để áp dụng kỹ thuật hoá giải thích hợp nhất cho hoàn cảnh lúc bấy giờ

Bây giờ, chúng tôi giới thiệu một vài cách áp dụng bất động hoá số 4 ở ngoài thực tế để chống lại các hình thức tấn công khác nhau.

***Thế bất động hoá số 4 chống tấn công số 5**

Uke vươn tay phải ra để nắm cổ áo trái hoặc vai bạn. Bạn sẽ rút chân trái vòng rộng ra sau, và do đó đặt mình ở ngoài tầm uy lực hợp nhất của công. Đồng thời bàn tay phải bạn vẽ một vòng rộng khác, đi từ bên phải sang bên trái bạn, đánh nhử vào đầu hoặc cổ đối phương. Dùng bàn tay phải nắm lấy cổ tay phải của đối phương từ bên trên (ngón tay cái bạn ở bên trong), hông bạn rướn tới và đánh tay thành vòng tròn rộng vòng lên cao rồi hạ thấp xuống, do đó, khiến cho toàn thân đối phương phải xoay tại chỗ. Bàn tay trái của bạn sẽ lướt vào vị trí để áp dụng thế bất động hoá số 4, và bạn sẽ kết thúc kỹ thuật như sự chỉ dẫn tổng quát phía trên, sử dụng biến thế Irimi hoặc Tenkan tùy theo hoàn cảnh thích hợp lúc đó. Tất cả những động tác phải hoà hợp nhịp nhàng với nhau theo tốc độ cùng uy lực di động của Uke, khiến cho cả cuộc tấn công lẫn việc hoá giải nó hình như là thành phần của một di động độc nhất (xem hình 135-137).



Hình 138



Hình 139



Hình 140



Hình 141



Hình 142

*Thế bất động hoá số 4 chống tấn công số 9

Uke đứng dang sau, vươn hai tay nắm cổ hoặc vai áo bạn. Chân phải bạn bước tới một bước, rồi lấy chân này làm trụ xoay, quay hẳn người đối diện với Uke. Bàn tay phải bạn nắm lấy bàn tay trái của đối phương như hình 138-140, và động tác xoay vòng của thân hình bạn đã khiến bạn ở vào tư thế áp dụng thế bất động hoá số 3. Bạn lấy bàn tay trái nắm lấy bàn tay trái của đối phương gần chỗ cổ tay, rồi bạn buông tay phải ra, đi xuống vị trí để áp dụng bất động hoá số 4. Tiếp đến bạn kết thúc kỹ thuật bằng cách áp dụng biến thế Irimi hoặc Tenkan cho Uke xuống đất (xem hình 141-142).



Hinh 143



Hinh 144



Hinh 145



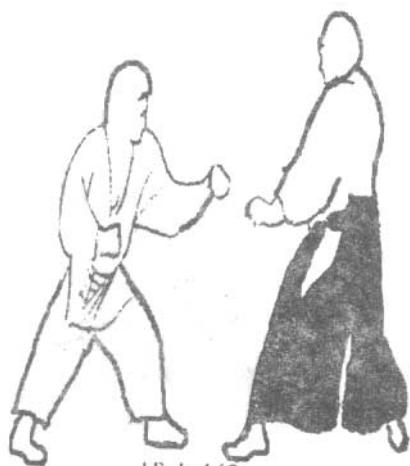
Hinh 146



Hinh 147



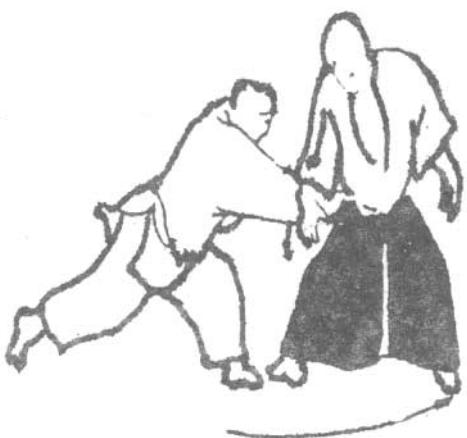
Hinh 148



Hình 149



Hình 150



Hình 151



Hình 152

*Thế bất động hoá số 4 chống tấn công số 13

Uke đánh hoặc chặt, bạn lướt tới giờ thẳng cả hai cánh tay (tay phải hướng dẫn). Bằng đòn đánh chặn của cẳng tay phải, bạn đánh sai lạc cú đánh khiến cho nó bay trở lại mặt đối phương. Trong khi đó, bạn sẽ thiết lập bất động hoá số 4 với bàn tay trái. Hoàn tất việc hoá giải theo biến thái Irimi hoặc Tenkan xem hình 143 đến 148.



Hình 153

***Thế bất động hoá số 4 chống tân công số 15**

Uke dùng tay phải đấm vào bụng bạn. Bạn vòng chân trái ra sau (cùng về bên trái).

Tránh khỏi tầm ngoài uy lực hợp nhất tấn công đối phương. Đồng thời, bàn tay phải bạn thực hiện một vòng tròn rộng, đánh nhử vào bên trái đầu Uke. Sau đó để cho bàn tay rơi tự nhiên về tư thế ở dọc cánh tay phải vuơn ra của đối phương, cho tới lúc các ngón tay của bạn bấu chặt lấy cổ tay đối phương. Đến lúc này, Uke mất thăng bằng lao về đằng trước, khiến cho bạn tương đối dễ dàng hất cánh tay phải của đối phương lên thành một vòng tròn lớn, và áp dụng bất động hoá số 4 với bàn tay trái. Lẽ dĩ nhiên, trong khi hành động, bạn không ngừng nghỉ lúc nào. Sau cùng bạn kết thúc việc hoá giải bằng biến thái Irimi hoặc Tenkan (xem hình 149-153).

THẾ BẤT ĐỘNG HOÁ SỐ 5 (GOKYO)

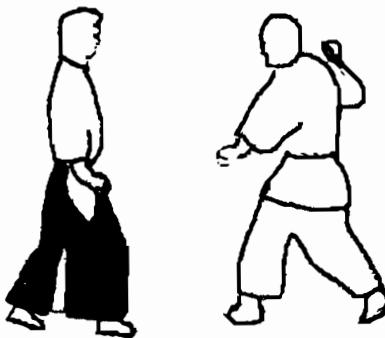
Nhận xét tổng quát

Bất động hoá số 5 có tên là GOKYO, thường được dạy trong các lớp Aikido cao cấp, mặc dù nó là một thế khoá cẩn bản. Kỹ thuật này có chỗ giống với bất động hoá số 1, và đặc biệt được áp dụng để

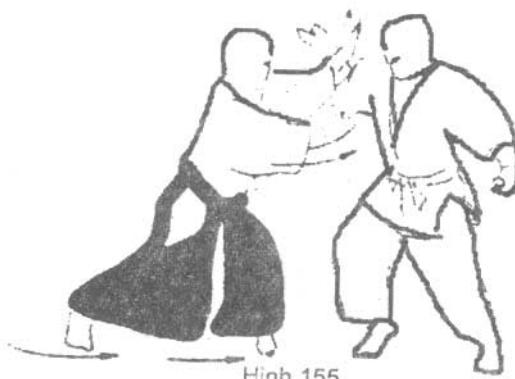
hoá giải một cú đấm vòng nhầm vào đâu bạn. GOKYO đã được rút ra từ nghề đánh kiếm cổ, trong đó những đường tấn công ngang là nền tảng. Sự thực, cánh tay bạn vươn ra cùng với di chuyển hướng dẫn trong giai đoạn đầu của kỹ thuật này có thể ví với tầm kiếm tự vệ của người hiệp sĩ.

***Thế bất động hóa số 5 chống tấn công số 14**

Uke dùng tay phải chặt vòng từ ngoài vào đầu, cổ, hoặc phần trên ngực bạn. Bạn đẩy thẳng cả hai tay về phía trước để chặn cú đánh của đối phương từ phía trong. Bằng việc cánh tay trái của bạn tiếp xúc với cánh tay phải của đối phương như hình 153-156 tay. Bạn sẽ đánh nhử vào mặt đối phương như hình vẽ. Bàn tay phải bạn sẽ đánh nhử vào mặt đối phương cho trượt qua bàn tay trái của bạn để



Hình 154



Hinh 155



Hinh 156



Hình 157



Hình 158

nắm lấy cổ tay phải đối phương. Nếu đối phương có cầm vũ khí, thì việc nắm này sẽ kiểm soát hữu hiệu được vũ khí và giới hạn được việc sử dụng nó. Đến lúc này, bạn sẽ hướng dẫn Uke về phía cánh tay duỗi thẳng của đối phương. Xoay hông bằng cách vặn cánh tay bị nắm của đối phương, với một di chuyển vòng luân ra phía sau đối phương, đưa cánh tay của đối phương lên quá đầu. Bàn tay trái của bạn sẽ ấn vào phần bên trong cùi chỏ của đối phương như hình 157 để làm cho cánh tay đó cong xuống một chút. Tiếp đến cũng bằng bàn tay này, sẽ trượt xuống phía dưới cánh tay đối phương như trong thế khoá số 1 để khoá như trong hình 158. Từ vị trí này, bạn sẽ mang Uke sấp mặt xuống đất bằng biến thế Irimi hoặc Tenkan, bằng cách bước chân trái tới trước mặt đối phương và hướng dẫn cho cánh tay của đối phương thẳng xuống, hoặc là bước ra sau đối phương. Xoay người trên chân trái trong khi kéo vòng chân phải như trong hình 159-160, đồng thời hướng dẫn cánh tay đối phương xuống theo một đường xoắn đi xuống.

THẾ BÁT ĐỘNG HOÁ SỐ 6

(*SHIHO NAGE*)

Nhận xét tổng quát

Bát động hoá số 6 (Shiho Nage) là một kỹ thuật khoá căn bản rõ ràng cùng rút tia từ lối

đánh kiếm của người Nhật khi xưa. Hơn nữa, nó cũng là một kỹ thuật mà hai trọng điểm cốt yếu của Aikido (tính cách xoay hông và hất ngược di chuyển động của Uke trở về điểm xuất phát), thật rõ ràng và nếu đem ra thực hành thì cộng với thế quật số 1 (Kykyu Nage) sẽ chiếm một vị trí quan trọng hàng đầu trong hầu hết các phòng tập Aikido. Nơi đây, nó được dạy như một kỹ thuật nhập môn, chuẩn bị cho võ sinh bước vào một chuỗi những thế khoá và thế quật.



Hình 159



Hình 160



Hình 161



Hinh 162



Hinh 163



Hình 164



Hình 165



Hình 166



Hình 167



Hình 168

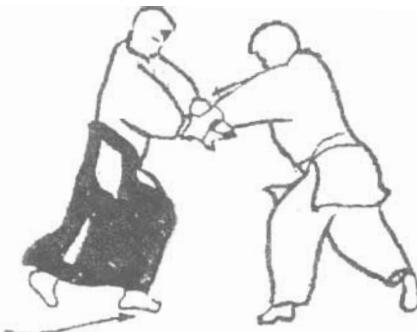


Hình 169



Hình 170

Thế bất động hoá số 6 có thể áp dụng vào một hoặc cả hai cổ tay Uke, nhưng đầu tiên bạn hãy chỉ nắm một cổ tay đối phương thôi. Bạn khoảng trương cổ tay (và cánh tay) này về một hướng, sau đó hướng dẫn vòng từ trên cao sang hướng đối diện, rồi thấp xuống. Bất kể bạn bị loại tấn công nào đánh tới, một khi bạn đã thành công trong việc nắm được cổ tay của đối phương, bằng cả hai bàn tay bạn như trong hình 161 đến 163, bạn có thể áp dụng thế khoá số 6, dẫn Uke mất đà, tiếp đó (xoay hông) lật ngược di động đem cổ tay bị vặn của đối phương xoay vòng trở lại vai đối phương. Cả người Uke lúc bị nắm tay, sẽ được đưa vào một tình trạng mất thăng bằng điển hình, (ngã người ra đằng sau hoặc sang bên), vì động tác vặn tay của bạn tác động trên cổ tay bị nắm của đối phương.



Hình 171

Vị trí của bạn phải được quan sát trong môi trường quan đặc biệt với bàn tay, cánh tay, góc của thân thể bạn, cũng như vị trí và chức phận của hông, chân và bàn chân bạn.

Sau khi động tác né tránh, khoáng trương và tập trung hoá ban đầu, cả hai bàn tay bạn bắt đầu áp dụng thế khoá số 6, sẽ nắm lấy cổ tay đối phương (trong hình 164 là bàn tay phải). Bàn tay phải của bạn hướng dẫn cho tay đối phương sang bên phải của bạn, qua đầu, ra sau vai, lúc bạn xoay người, chân thật thấp. Bàn tay trái của bạn cũng đặt sát bàn tay phải trên cổ tay đối phương, điều này sẽ làm gia tăng sự nắm chắc hơn. Cần chú ý vai trò của nắm tay đối phương ở đây thuộc vào một trong các thế khoá nào sẽ áp dụng ở cổ tay phải của đối phương.

Hai cánh tay của bạn sẽ được duy trì ở phía trước bạn và duỗi ra thật thẳng. Nó sẽ được di động khi phần còn lại thân thể của bạn được di động, chứ không phải là di động trước, và luôn luôn được điều khiển từ Trung Tâm. Trong thế khoá số 6, vai trò của hông và Trung tâm của bạn không cần nhấn mạnh thái quá. Thế khoá này trên thực tế, có động cơ là cảm giác được tập trung hoá một cách ổn định mà chỉ khi đã phát triển được đầy đủ Tâm Điểm mới có được.



Hình 172

Kỹ thuật này được hoàn thành với một di động vòng, linh động, trong đó không có một yếu tố riêng rẽ nào đóng vai trò quyết định cả. Tính cách hữu hiệu của nó tuỳ thuộc hoàn toàn vào tính cách toàn thể trong sự di động của bạn (xoay vòng, hất ngược) trụ ở Trung Tâm của bạn. Hông bạn sẽ xoay, phần trên thân mình bạn sẽ xoay, hai cánh tay bạn đưa thẳng ra đằng trước (nhưng tất cả đều di động như một khối).

Xoay xong, khi cánh tay của Uke đã được đưa trở về lại vai và sự khoáng trương của Uke bị hất ngược trở lại, bạn sẽ vuơn hai cánh tay, cùng cả người bạn sẽ đổi diện với đối phương, theo đường chéo (cánh tay giữa người, chân, bàn chân, hay cả các ngón chân). Việc này rất quan trọng, bởi vì trên thực tế thường có một khuynh hướng sai lầm là hoàn thành việc quay ở một vị trí quá kề cận với Uke, khiến cho các cánh tay của bạn có thể cong lại, hoặc cũng có thể ở quá xa ở mài tít đằng sau đối phương, khiến cho hai bàn tay bạn phải ở đằng sau bạn.

Bàn tay và cánh tay bạn có vai trò quan trọng là khoáng trương Uke (đưa Uke tràn tới), vì bạn sẽ đặt người ở vào một vị trí đúng đắn để thực hành thế khoá này. Trong hình từ 165-169) chúng tôi qui tụ một số những di chuyển cùng động tác chân ngang qua đường di động của Uke trong biến thế Irimi, cũng như ở bên ngoài và xung quanh đường di động đó trong biến thế Tenkan.

Di động để quật Uke xuống đất (như chỉ dẫn phía dưới) có thể đi theo hai cơ sở căn bản, một là Irimi, hai là Tenkan.

Trong biến thế Irimi, một khi bạn đã nắm được cổ tay của Uke, như hình vẽ chân trái bạn sẽ bước ngang trước mặt đối phương. Sức nặng con người đè trên chân này, bạn thấp đầu gối và xoay cả trên hai bàn chân, xoay cả hông lại đối diện với Uke một lần nữa, giờ đây cánh tay của đối phương bị khoá trong thế khoá số 6.

Trong biến thế Tenkan, bạn không bước ngang trước mặt Uke mà thay vì đó, bạn sẽ xoay mình tại chỗ trên chân trái đặt phía trước đó, thấp đầu gối và thu chân phải theo vòng tròn đi theo di động xoay của hông bạn. Đẹp đó, bạn lại đối diện với Uke và hoàn tất thế khoá.

Một khi đối phương đã bị quật xuống đất, bạn sẽ chặn cổ tay Uke như hình vẽ và nếu cần bạn có thể đánh nhử với bàn tay trái, quỳ gối bên cạnh đối phương (hay chỉ dựa vào thõi) toàn thân bạn (chân trái duỗi thẳng ra đằng sau) chịu cả sức nặng để bạn nhấn tay đối phương xuống.

Bây giờ chúng ta nghiên cứu một số trường hợp tự vệ nhằm chống lại một số loại tấn công căn bản mà sẽ bị hoá giải bởi thế khoá số 6.



Hinh 173



Hinh 174



Hình 175

*Thế bất động hoá số 6 chống tấn công số 4

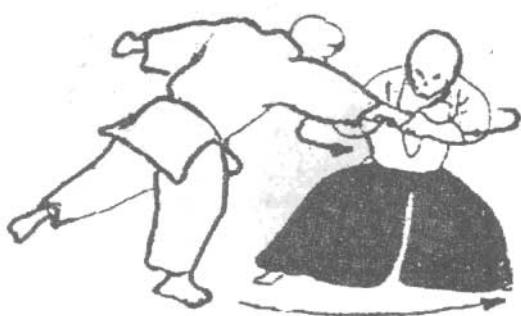
Uke nhào tới nắm tay bạn. Bạn sẽ nắm cổ tay trái của đối phương bằng bàn tay trái, đồng thời chân phải bước một bước dài qua đường di chuyển của đối phương, tung cánh tay của đối phương rộng vòng ra qua vai bạn tuy bạn đã xoay người. Đồng thời, bạn sẽ xoay đến lúc đối diện với đối phương. Tiếp tục di động vòng, bạn sẽ quật đối phương xuống đất. Thí dụ mô tả trong hình vẽ này dựa trên biến thế Irimi. Trong biến thế Tenkan, bạn sẽ xoay trên bàn chân phải và hướng dẫn Uke nhào sang bên trái bạn (xem hình 170-175)



Hình 176



Hình 177



Hình 178-



Hình 179



Hình 180

***Thế bất động hoá số 6 chống tấn công số 5**

Uke dùng tay phải túm lấy cổ áo hay vai trái bạn. Chân trái bạn bước một bước ra sau làm cho đối phương chồm tới, và lúc đó bạn dùng bàn tay phải nắm lấy cổ tay phải của đối phương (nếu cần đánh nhử vào mặt đối phương). Sau đó, bạn chùng gối xuống, bước một bước rộng qua đường di chuyển của đối phương sang bên phải bạn, bạn sẽ hướng dẫn cánh tay Uke thấp xuống rồi lại lên cao, xung quanh và qua đầu bạn. Bạn sẽ xoay người trên cả hai chân cho đến khi nào đối diện với đối phương, hướng cổ tay bị vặn trở lại vai hắn đồng thời làm cho hắn ngã xuống đất bằng thế Irimi. (Xem hình 176-183).



Hinh 181



Hinh 182

*Thế bất động hoá số 6 chống tấn công số 7

Uke ở sau nắm tay bạn. Bạn thẳng tay ra theo như hình 184. Sau đó, bạn bước chân trái sang bên trái, hướng dẫn cho cánh tay đối phương thấp xuống trước mặt bạn, bàn tay phải của bạn trườn xuống để cả hai tay nắm lấy đối phương theo thế khoá số 6. Sau đó chân phải bạn sẽ bước một bước qua đường di chuyển của đối phương, kéo tay trái của đối phương tới, đưa lên cao qua đầu bạn. Bạn xoay người sang bên trái, mang cổ tay đối phương sát lại vai cùng lúc quật ngã đối phương xuống đất bằng biến thế Irimi (Xem hình 185-187).



Hình 183



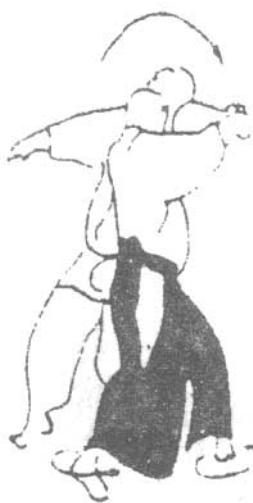
Hình 184



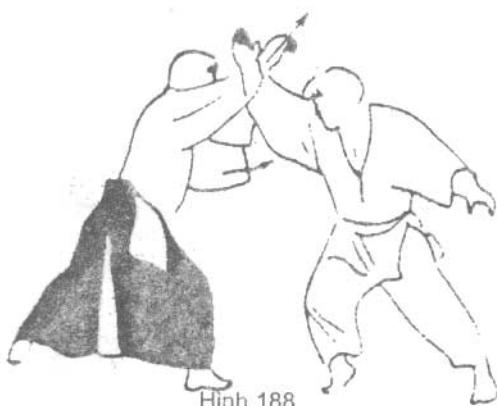
Hình 185



Hình 186



Hình 187



Hình 188



Hình 189

*Thế bất động hoá số 6 chống tấn công số 13

Uke dùng tay phải chặt đánh thẳng vào đầu bạn. Bạn giữ cả hai tay (tay phải hướng về phía cú đánh) và chặn lấy cú đánh về phía bên ngoài (xem hình 188). Sau đó, tay phải bạn nắm lấy cổ tay của đối phương, bàn tay trái (để lòng tay) chặn lấy cùi chỏ phải của đối phương. Chân trái bước qua đường di chuyển của đối phương, lúc này bạn xoay người lại đối diện với Uke, mang cánh tay phải của đối phương thấp xuống giữa người bạn và người đối phương. Tiếp đó bạn hướng dẫn cho di chuyển của nó theo đường vòng xuống bên phải bạn, chân phải bạn bước một bước, sau đó chân trái cũng bước ngang trước mặt đối phương. Cùng lúc đó đưa tay đối phương lên qua đầu và quay sang bên phải bạn. Đến lúc này, bạn lại vòng cổ tay đối phương, trở về vai đối phương và rồi quật hắn xuống đất. Bạn có thể chùng thấp cả hai đầu gối hoặc là quỳ một gối để đưa đối phương xuống đất (xem hình 189-194).



Hình 190



Hình 191



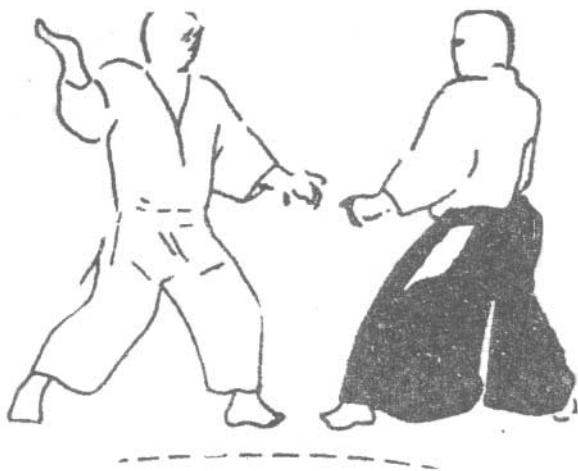
Hình 192



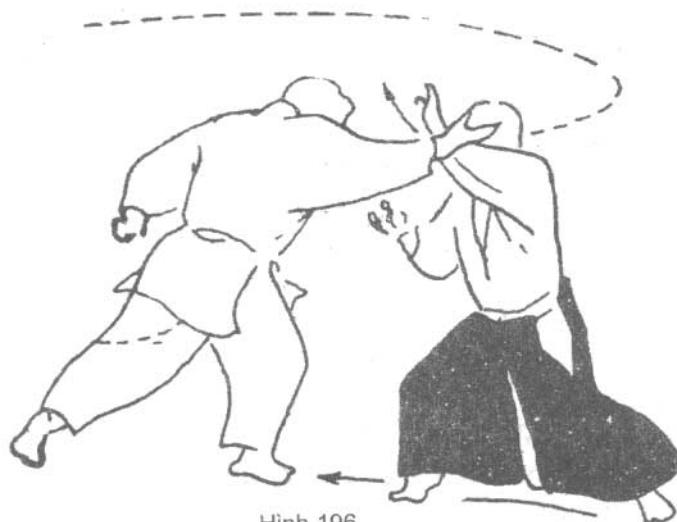
Hình 193



Hình 194



Hình 195



Hình 196

*Thế bất động hoá số 6 chống tấn công số 14

Đối phương dùng tay phải chặt vòng từ ngoài vào bên trái đầu bạn. Chân phải bạn bước vào đường di chuyển của đối phương, đồng thời đưa thẳng tay trái ra đỡ chặn ở bên trên và tay phải ở bên dưới. Tay trái sẽ chặn lấy tay Uke rồi bắt lấy tay đối phương. Bây giờ bạn mang cánh tay duỗi của đối phương thấp xuống trước mặt bạn và áp dụng thế khoá số 6 trong hai biến thế tùy chọn. Theo hình thức Irimi, hướng theo đường tấn công vòng của đối phương, chân trái bạn sẽ bước qua đường di chuyển của đối phương, đưa cánh tay đối phương sang bên phải bạn, lên cao xoay qua vai của bạn. Tiếp đó bạn xoay người ra để đối diện với đối phương, mang cánh tay thấp xuống sát ngực đối phương (xem hình 195-198 a, b, c, d) rồi cho đối phương ngã xuống đất. Trong biến thế Tenkan, chân trái bạn sẽ bước sang bên trái đối phương, xoay người, rút vòng chân phải ra bên ngoài gần lại chân đối phương. Bạn hướng dẫn cho cánh tay của đối phương như chỉ dẫn trên cùng và cho đối phương ngã xuống đất (xem hình 199 a, b, c). Trong hai biến thế này, hình thức Irimi được khuyến khích bởi nó có tính cách biến động liên tục theo đường tấn công vòng của đối phương, bạn sẽ hướng dẫn đối phương không gián đoạn xung quanh bạn để cho đối phương bay người đi theo chu vi vòng cầu động của bạn theo đường xoắn đi xuống tới đất.



Hinh 197



Hinh 198a



Hinh 198b



Hinh 198c



Hinh 198d



Hinh 199a



Hình 199b



Hình 199c

THẾ BẤT ĐỘNG HOÁ SỐ 7

(KOTE GAESHI)

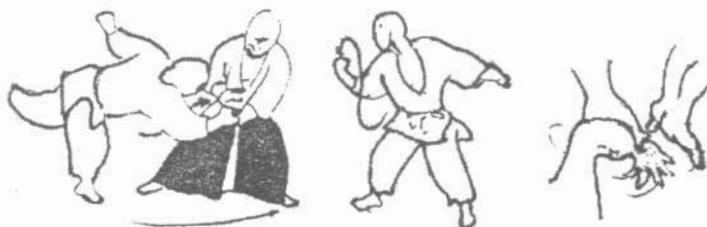
Nhận xét tổng quát

Cũng như thế bất động hoá số 6, thế khoá số 7, Kote gaeshi cũng có thể kết thúc bằng một thế khoá hay một thế ném. Nhìn hình 200 để thấy bàn tay phải của Uke sẽ bị khóa vặn như thế nào. Ngón cái tay trái ấn vào chỗ giữa ngón đeo nhẫn và ngón út đối phương. Còn các ngón khác sẽ xiết lấy ngón cái và lòng tay đối phương. Từ vị trí này, bạn sẽ đưa bàn tay của đối phương trở lại qua cánh tay trước của đối phương, cách vặn này (vặn cánh tay) sẽ làm cho toàn thân đối phương mất thăng bằng và mở đường cho cú ngã của đối phương. Phải chú ý đặc biệt góc cổ tay bị vặn. Bởi nếu góc rộng quá có thể làm trật khớp xương cổ tay, phương pháp hiệp khí khuyên bạn gấp các ngón tay của đối phương lại, cho ngã về phía cánh tay trước của đối phương.

Bất động hoá số 7 tuỳ thuộc vào tình thế cuộc tấn công, có đôi khi kết thúc bằng cách ném Uke xuống đất. Trường hợp này thường xảy ra khi bạn phải tự vệ chống lại nhiều kẻ tấn công.

Tuy nhiên bạn có thể hoàn tất việc quật ngã đối phương xuống đất, với một hình thức chế phục hữu hiệu hơn, khiến đối phương không thể nào

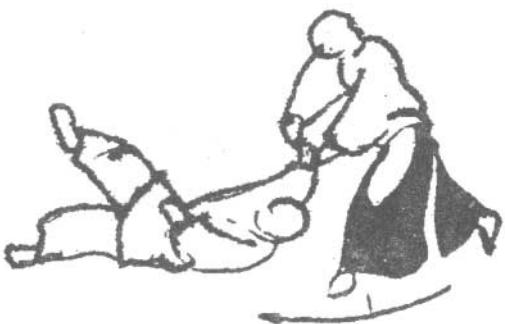
phản công được - đó là bạn phải lật đổi phương lại cho đối phương úp mặt xuống đất. Điều này có thể được hoàn thành theo hai cách (cách thứ 1, phương pháp chủ động được dùng nhiều hơn bởi vì nó phù hợp với chiến thuật thủ chính thống của Aikido) và phương pháp tinh.



Hinh 200



Hinh 200a



Hình 200b



Hình 200c



Hình 200d

Phương pháp động

Một thân người ngã xuống đất cũng như bắt cứ một thể chất đang di chuyển nào, sẽ đi theo luật quán tính động, nghĩa là nó sẽ tiếp tục lăn mà không phải dùng nhiều sức và nếu nó không bị chặn lại. Do đó, nếu bạn di chuyển nhanh, chân trái bước về bên kia thân của đối phương vào ngay cái lúc mà đối phương vừa ngã xuống đất, vẫn còn đang lăn, thì tương đối dễ cho bạn hướng dẫn cánh tay đối phương qua thân, khiến cho đối phương lật người lại, úp mặt xuống như hình 200.



Hình 201a



Hình 201b



Hình 201c



Hình 201e



Hình 201f



Hình 201i

Phương pháp tinh

Phương pháp lật sấp đối phương lại có thể được sử dụng khi đối phương đã chấm dứt di chuyển ngã đang nằm nằm tương đối yên.

Để lật Uke lại trong trường hợp này thật cực kỳ khó và không khôn ngoan, bởi vì bạn phải chống với một loại quán tính khác (tinh) khi một thể xác đang bất động. Lúc đó, bàn tay trái của bạn sẽ đem bàn tay phải của đối phương thấp xuống, đến lúc các ngón tay của đối phương hầu như đụng vào mặt, hướng dẫn nó theo vòng tròn, qua đầu đối phương từ bên phải sang bên trái, trong khi bàn tay phải của bạn xoay cùi chỏ cong của đối phương. Gây đau đớn cho khớp xương vai

và khiến đối phương phải lật sấp người lại theo mức độ nhanh mà đối phương có thể. Phương pháp thứ hai này có thể làm sai khớp xương vai, hòn nứa hình thức tinh có vẻ là cóp nhặt của các phương pháp nhu thuật, cho nên hình thức nhu thuật vẫn được đề cao hơn.

Một khi Uke đã sấp mặt xuống đất, bạn phải giữ thật chặt. Nhiệm vụ này có thể hoàn thành theo hai cách đứng hoặc quỳ.

Đứng

Uke ngã xuống đất, bạn bước sang bên kia người, lật đối phương lại, xoay người trên chân trái đặt phía trước, kéo vòng chân phải lại đằng sau, đặt cạnh người đối phương. Vẫn không buông tay phải đối phương ra, bạn sẽ xoay cổ tay phải về phía người đối phương và ấn xuống, cánh tay kéo dài ra như hình 200 (a, b, c, d). Gối trái của bạn sẽ giúp cho việc giữ cùi chỏ đối phương được thẳng.

Quỳ

Khi bạn đã lật đối phương lại, tay phải bạn nắm tay phải đối phương. Từ bên ngoài quỳ xuống gần vai đối phương và lấy cánh tay trái phía trước của bạn chặn lấy cùi chỏ, kéo sát bụng bạn như hình 201 (a, b, c, e, f, i). Bạn sẽ xoay hông và hơi dựa vào đầu đối phương (vẫn phải giữ sống lưng bạn thẳng, đưa tay Uke thẳng đứng với trực ở xương vai).



Hinh 202



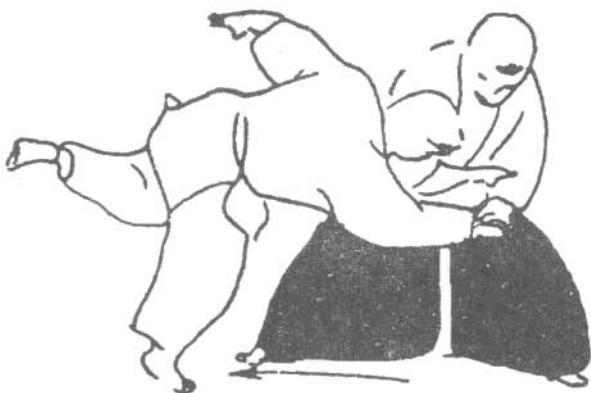
Hinh 203



Hình 204



Hình 205



Hình 206



Hình 207

Bây giờ chúng ta nghiên cứu một số ứng dụng của thế Kote gaeshi chống lại các hình thức tấn công khác nhau, chú ý đặc biệt tới di chuyển, né tránh, khoáng trương và tập trung ban đầu.

***Thế bất động hoá số 7 chống tấn công số 3**

Đúng lúc hai bàn tay Uke siết chặt lấy cổ tay phải bạn, bạn xoay cho các ngón tay hướng vào bên trong. Sử dụng đường công ban đầu của Uke cộng thêm với việc mất đà về phía trước của Uke, chân phải bạn sẽ bước dọc dài về phía sau bạn (bên phải). Điều này khiến bạn phải thấp người xuống, kéo theo cả Uke. Vào điểm thấp nhất ở di chuyển vòng xuống này, tay trái bạn sẽ nắm lấy cổ tay phải đối phương và đưa lên bên phải bạn, rút bàn tay phải bạn ra, dùng nó để ấn thêm lên cổ tay bị vặn của đối phương. Để chuẩn bị quật cho đối phương ngã, bạn lại bước lùi dài ra sau phía bên phải. Do đó, bạn hoàn tất kỹ thuật như chỉ dẫn phía trên (xem hình 202-207)



Hình 208



Hình 209



Hình 210



Hình 211



Hình 212



Hình 213



Hình 214

*Thế bất động hoá số 7 chống tấn công số 8

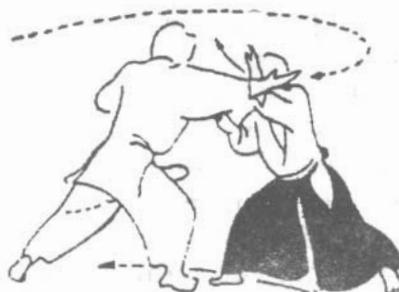
Uke đứng đằng sau, nắm lấy hai cánh tay bạn (ở chõ cùi chỏ hoặc ở phía trên). Bạn thẳng tay về phía trước như thể đang ôm một vòng cầu rộng, duỗi thẳng tay ra trước để dồn chuyển hai đường tấn công của đối phương thành hai đường phân tán lực mới. Đồng thời chân trái bạn bước sang bên trái, để chõ cho hông bạn xoay về phía Uke và cho một bước dài, bạn sẽ thực hiện bằng chân phải vòng ra sau (bên phải bạn).

Bây giờ bạn khom người theo hướng Uke và bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải đối phương (bàn tay phải đối phương vẫn nắm cùi chỏ phải của bạn) theo cách mô tả để áp dụng ở thế khoá số 7. Bạn tiếp tục bước quanh người đối phương sang bên

phải bạn, lật tay phải đối phương ra ngoài. Bạn bước rộng ra đằng sau về bên trái và ném đối phương qua cánh tay phải bị khoá của đối phương. Bạn có thể kết thúc thế khoá số 7 theo bất cứ cách nào mô tả phía trên (xem hình 208-214).



Hình 215



Hình 216



Hình 217



Hình 218

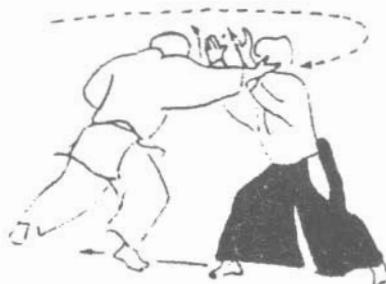


Hình 219

*Thế bất động hoá số 7 chống tấn công số 14

Ví dụ 1: Uke dùng đòn chặt vòng từ bên ngoài vào thái dương bạn (tai, mặt, cổ) bằng bàn tay phải. Trong khi cú đánh bay tới, bạn tiến vào trong đường di chuyển của đối phương, chân phải bước sang bên phải, và vươn cả hai tay để đỡ, nhằm hướng dẫn cú đánh của đối phương. Cánh tay trái bạn để trên cao sẽ đỡ cú đánh theo đường vòng và gián tiếp, hướng dẫn tay đối phương lọt vào thế nắm đũa chuẩn bị phía dưới của bàn tay phải. Bây giờ, chân trái bạn hãy bước một bước sang bên phải, về phía sau và mang cánh tay đối phương thấp xuống đằng trước mặt bạn, bằng bàn tay phải

của bạn. Vẫn không ngừng, bạn tiếp tục xoay người sang bên phải quanh Uke, làm cho hắn phải xoay người trên chân phải đặt đằng trước. Tay trái bạn sẽ thực hiện cú nắm của thế khoá số 7 trên bàn tay phải của đối phương, và bàn tay phải của bạn sẽ phụ giúp kéo các ngón tay của đối phương xuống. Do đó, bạn có thể quật ngã đối phương và hoàn tất kỹ thuật như chỉ dẫn phía trên (xem hình 215-219)



Hình 220



Hình 221



Hình 222



Hình 223

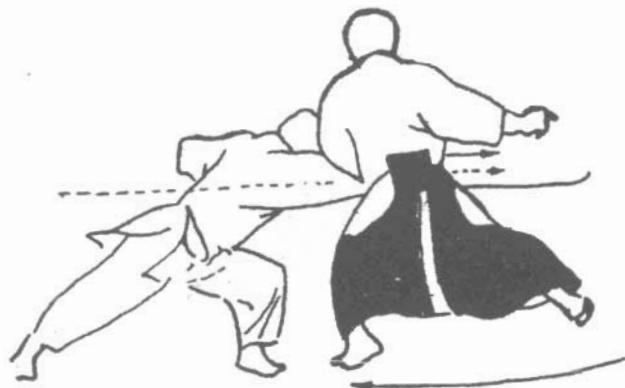


Hinh 224

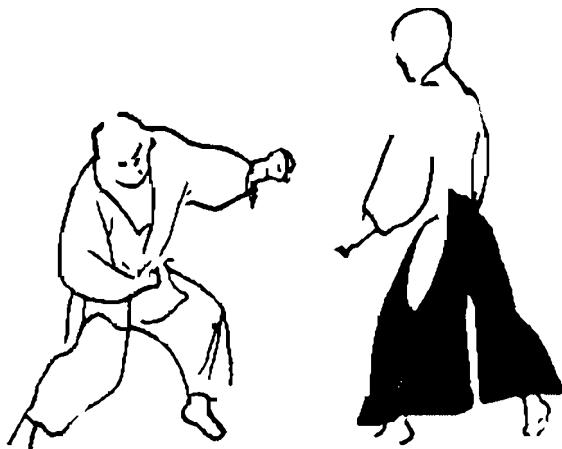


Hinh 225

Ví dụ 2: Bạn cũng làm theo những chỉ dẫn trong thí dụ thứ 1 cho tới lúc cánh tay trái của bạn hướng dẫn cánh tay mặt của Uke lọt vào thế nắm của bàn tay phải bạn, lúc này bàn tay phải bạn sẽ đặt ở trên cánh tay duỗi ra của đối phương. Sau đó, thay vì tiếp tục di chuyển vòng sang bên phải bằng bàn chân phải trong đường tấn công của một thế Yokomen Uchi, chân trái bạn sẽ bước tới bên phải đối phương, đánh tay trái từ trên xuống, xoay trên bàn chân này, và để cho bàn tay trái rơi tự nhiên trên cổ tay phải đối phương (vẫn bị kéo duỗi thẳng bởi bàn tay phải bạn). Tiếp đó, bạn kéo chân phải vòng về vị trí phải (Tenkan) và khi Uke đã bị di chuyển bởi động tác xoay này, chân trái bạn sẽ bước sang bên trái về phía sau, đẩy ngược di động của bạn, và quật ngã đối phương xuống đất, hoàn tất kỹ thuật như phân tích ở trên (xem hình 220-225).



Hình 226



Hinh 227



Hinh 228



Hinh 229



Hinh 230



Hinh 231



Hinh 232

*Thế bất động hoá số 7 chống tấn công số 15

Uke dùng tay phải đấm vào bụng bạn. Chân trái bạn lướt tới, xoay hông sang bên phải tránh sức mạnh trực tiếp của cú đánh. Bạn sẽ xoay người trên bàn chân đặt trước này, kéo chân phải về bên phải phía sau, và để cho bàn tay trái rơi tự nhiên trên cổ tay duỗi ra của đối phương trong thế nắm của bất động hoá số 7. Sau đó, bạn có thể hướng dẫn Uke di động vòng quanh người bạn trước khi trở ngược hướng, hoặc giả, chân trái bước thẳng tới bên trái bạn. Do đó, bạn quật ngã đối phương và hoàn tất kỹ thuật như chỉ dẫn phía trên (xem hình 226-232).

B. CÁC THẾ NÉM (QUẬT NGÃ)

Các thế ném trong Aikido là các kỹ thuật hoá giải, trong đó sự tiếp xúc thể chất giữa bạn và Uke sẽ chấm dứt, (mặc dù bạn vẫn còn tiếp theo đà) vào lúc đối phương bị ném nhào xuống đất (xem hình 233)



Hình 233

Như chúng tôi đã nói, trong môn võ Aikido có vô số các thế ném quật đối phương. Trong số những thế ném quật căn bản được đem ra dạy trong các phòng tập Aikido khắp Thế giới, chúng tôi chọn ra 28 thế giới thiệu với các bạn.

THẾ NÉM SỐ 1 (KOKYU NAGE)

Nhận xét tổng quát

Kỹ thuật hoá giải chúng tôi mô tả ở đây là thế ném được mang tên là Kokyu Nage. Kỹ thuật này thường là thế ném đầu tiên dạy cho các võ sinh mới nhập môn và đơn giản hơn so với các thế ném khác. Ném số 1 có thể hữu hiệu và sử dụng linh hoạt để hoá giải hầu như bất kỳ một đòn tấn công căn bản nào, và có thể khai triển từ những di động mở đầu, né tránh, khoáng trương và tập trung hoá.

Ném số 1, là những thế khoá trải từ số 1 tới số 5, hai kỹ thuật chuyển tiếp, và thế khoá số 6 lân số 7 bao gồm những hạt nhân của kỹ thuật Aikido và là nền tảng cho sự phát triển nhiều chiến lược Thủ.

Khi bạn quan sát một võ sinh cao cấp Aikido thực hiện thế ném số 1, bạn sẽ thấy họ xoay người

thật nhanh (Nage thình lình trở ngược hướng ban đầu của chàng), họ quét chân Uke ở phía dưới, ném đối phương xuống đất (ngã ngửa) trước khi đối phương biết chuyện gì xảy ra.

Nó có vẻ là một kỹ thuật rất đơn giản, cơ cấu của nó cũng dễ thực hiện đối với một người đã thực tập môn võ lâu năm. Tuy nhiên, bước đầu bạn mới học hỏi, bạn sẽ thấy rằng tại sao nó lại có biệt danh là kỹ thuật 20 năm để truy tặng cho tổ sư Uyeshiba, người đã tốn nhiều công lao, nghiên ngâm và thực tập trong 20 năm trời dài đằng đẵng để làm hoàn hảo thế ném đặc biệt này.

Thực tế, khi nghiên cứu nhiều ví dụ tự vệ chống lại cuộc tấn công, thế ném số 1 có một số đặc điểm về kỹ thuật liên quan tới việc bạn nằm trên người Uke cũng như vị trí của đối phương đối với bạn. Trước hết, nó liên quan tới việc di động của đối phương xung quanh bạn, và cơ sở khoáng trương của nó. Và thường được lật lại từ phía trên để đổ ra theo một vòng cung hướng xuống phía đằng sau. Trong mỗi ví dụ hoá giải, sử dụng thế ném số 1, di chuyển tránh né ban đầu của bạn sẽ đem bạn vào vị trí tập trung hoá điển hình của thế khoá này. Thực hành thế khoá này, bàn tay phải bạn sẽ hướng dẫn Uke vòng quanh người bạn,

trong khi bạn xoay ở Trung Điểm hành động. Bàn tay này, tuỳ thuộc vào loại tấn công bị hoá giải, có thể nắm lấy cánh tay phải vươn ra của đối phương, từ phía trên hướng dẫn nó, hoặc nếu có thể không phải đụng chạm tới nó. Nhưng bàn tay trái của bạn (không khi nào nắm lại, mà phải để cho các ngón tay duỗi thẳng), sẽ luôn luôn kéo đầu đối phương thật chặt sát với vai bạn. Lòng bàn tay bạn có thể chặn vào thái dương trái (đó là lý tưởng), trên tay trái hay là dọc theo cổ bên trái.

Thân người bạn sẽ xoay quanh trục thẳng đứng, khi bạn bước chân trái ra đằng sau Uke, kéo chân phải vòng ra phía bên phải đằng sau. Các cánh tay bạn (thứ tự theo hướng dẫn và các vị trí nắm) luôn luôn ở đằng trước bạn. Do đấy, Uke, phải xoay quanh bạn, trục trên cơ thể Uke nhập với hướng của bạn. Lê dĩ nhiên, điều này sẽ khiến Uke mất thăng bằng, đó là điều kiện căn bản cho bạn thực hành kỹ thuật này.

Uke cũng bị nhào tới theo hướng định sẵn, bởi vì di động xoay của bạn nhanh hơn di động phải hướng theo của Uke ở vòng ngoài. Đầu của Uke tiếp xúc trực tiếp với trục quay của động tác (người bạn) sẽ được khoáng trương ra trên cái phần còn lại của thân thể đối phương, xoay theo di động vòng ra

sau. Dĩ nhiên, đây là lý do tại sao đổi phương lại cứ phải nhào người tới trong lúc di chuyển.

Mục tiêu cuối cùng của thế ném số 1 là làm cho Uke ngã ngửa trên đất. Bắt đầu từ một di động xoay quanh hướng dẫn đổi phương nhào tới, và sự khoáng trương nhào tới cuối cùng phải được dồn chuyển trở lại theo hướng xuất phát. Động tác lật ngược linh động này phải được hoàn thành một cách mềm dẻo, không có sự ngưng nghỉ nào.

Thoạt đầu, bạn để ý thấy có khuynh hướng chặn ngay ở chính diện đường di động đổi phương, và kết quả là bạn bị đau, vì di động trở ngược của bạn đi từ bên phải sang bên trái, và di động chồm tới của đổi phương đi từ bên trái sang bên phải bạn. Điểm quan trọng cần ghi nhớ ở đây là động tác trở ngược vẫn phải duy trì suốt kỹ thuật hướng dẫn. Khi lực sẽ được khoáng trương ra theo một mạch ngược: theo vòng tròn đi lên, bằng một vòng cung linh động, trước khi trở xuống.

Cử động của vai phải bạn (là cái trực xoay trong kỹ thuật này), của cùi chỏ bạn (về một vòng tròn khoáng trương và trở ngược lại), của bàn tay bạn (hướng dẫn và chỉ về hướng muốn) đều hết sức quan trọng trong việc đảm bảo thành công cho kỹ thuật này.

Nhưng đều vô hiệu, nếu chúng không được xây dựng chắc chắn trên di động xoay liên tục của toàn thân bạn, toàn thân bạn sẽ xoay trong điều kiện thăng bằng động vững vàng ở trọng tâm của bạn hay tâm điểm. Động lực của toàn thể ném, sự thống nhất của nó được quyết định bởi sự khoáng trương của nội lực được tập trung ở đan điền.

Di chuyển trở ngược (Động) của bạn xem hình 234 từ bên phải sang bên trái cùng với sự xoay hông của bạn được nối tiếp nhau bởi chân phải bạn bước về cùng một hướng. Nó là:

1-Cơ sở chống đỡ cho toàn thân bạn khi hạ thấp người xuống (khuyu hai đầu gối thật thấp) trên mình Uke khi Uke ngã trên đất ở trước mặt hay bên cạnh bạn.

2-Cái đập bắp thịt ngăn chặn bất kỳ một phản ứng có chủ tâm hoặc tự nhiên về phía Uke.



Hình 234



Hinh 235

*Thế ném số 1 chống tấn công số 1

Thí dụ 1:

Uke nhào tới, dùng tay phải nắm cổ tay trái bạn. Bạn né tránh đường tấn công bằng cách đưa thẳng bàn tay phải ra ở giữa cánh tay phải của đối phương và cánh tay trái của bạn, chân trái bạn bước tới bên phải đối phương. Sau đó, bạn xoay trên chân này (chân trái) trong khi rút chân phải vòng về bên phải, cùng hướng dẫn cánh tay phải của đối phương xung quanh bạn (nếu cần bạn nắm lấy cổ tay của đối phương sau sự khoáng trương lúc ban đầu). Bàn tay trái của bạn sẽ đưa đầu đối phương sát vào vai phải bạn, tay bạn từ đằng sau vòng tới qua vai trái đối phương. Sau đó, bạn tiếp tục xoay người cho tới khi nào mình hấn hầu như ở bên phải của bạn, mà không quay theo bạn. Rồi bạn đưa vai phải tới trước, hướng dẫn cho Uke hơi thấp xuống và nghiêng ra ngoài, rồi trở lại, đi lên về một vòng tròn với cùi chỏ của bạn xung quanh khớp xương vai. Lúc này, bàn tay của bạn, các ngón tay vươn ra sẽ hướng dẫn Uke nhổm người lên, và rồi ngã xuống theo vòng tròn. Bạn sẽ trở ngược di chuyển hông sang bên trái bạn, nếu cần, chân phải vòng ra hướng dẫn Uke xuống đất (xem hình 235).

Thí dụ 2



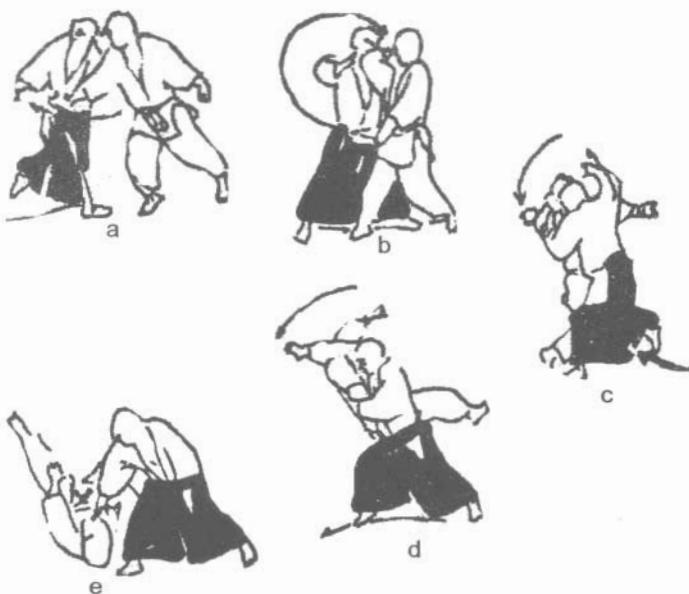
Tay trái Uke nắm lấy cổ tay phải bạn. Bạn bước vòng ra bên phải, hướng dẫn đối phương nhoài tới về bên phải bạn. Bàn tay phải của bạn sẽ vòng tròn trước mặt Uke từ trên cao xuống tới đầu Uke. Tay trái của bạn sẽ đánh nhử vào mặt Uke, rồi cho trượt dọc theo cánh tay trái duỗi ra của đối phương, giúp vào việc hướng dẫn Uke sau khi đã đạt tới mức nhổm người lên.

Hình 236

Tới điểm này, bạn sẽ rút tay phải ra để kéo đầu Uke về bên phải, trong khi bạn lướt hoặc nhảy ra đằng sau Uke bằng chân phải. Với chân này bạn sẽ xoay sang bên trái, kéo chân trái về cùng hướng, để cho bàn tay trái của bạn rơi đúng vào cổ tay trái của đối phương, hướng dẫn đi theo một đường vòng xuống dưới. Uke sẽ xoay quanh bạn và mất thăng bằng. Và khi người đối phương đã hoàn toàn lọt sang bên trái bạn, bạn sẽ dồn chuyển di động của đối phương lên cao theo hình vòng cung, do đấy đảo ngược cơ sở của nó và không ngưng nghỉ. Bạn sẽ xoay người sang bên phải như hình 236. Nếu cần, chân trái bước vòng theo một hướng.

Thí dụ 3

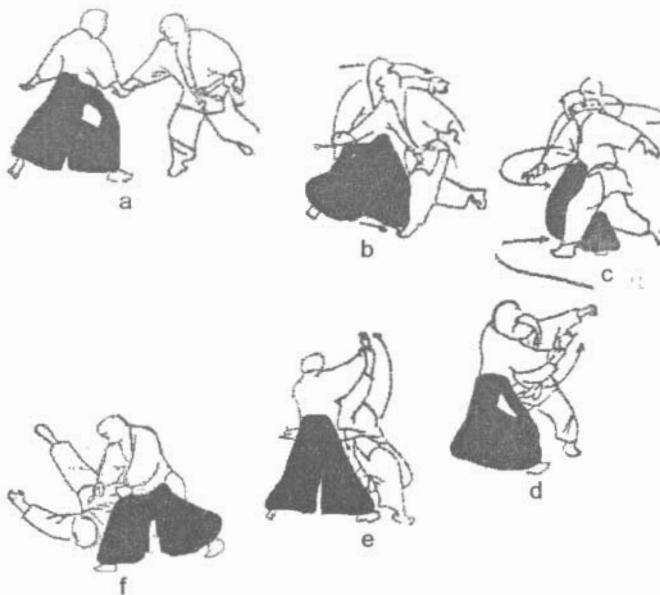
Bàn tay phải Uke nắm cổ tay trái bạn. Bạn xoay tay và hướng dẫn cho đối phương nhào tới. Sau đó, bạn xoay hông để cho cổ tay bị nắm được lỏng một chút, và bước chân phải sát tới chân phải đối phương. Bây giờ, bạn hướng dẫn Uke sang bên phải bạn theo vòng tròn trở ra phía sau và qua vai phải trong khi đó chân trái bạn bước một bước dài ra sau về bên phải đối phương, làm cho đối phương mất thăng bằng về hướng này. Cánh tay phải của bạn sẽ luồn xung quanh và qua vai trái của đối phương theo một vòng tròn lớn, cùng hướng dẫn hấn xuống. Trong khi, chân phải của bạn sẽ lùi lại đằng sau đối phương, xoay hông. Từ đây, bạn sẽ



Hình 237

hướng dẫn cho Uke xuống đất (xem hình 237). Yếu tố nổi bật nhất để phân biệt phương pháp này với các phương pháp khác ở chỗ, nó sử dụng bàn tay trái bị nắm của bạn như là một yếu tố hướng dẫn thế quật, mà trong các hình thức phổ thông hơn của thế quật số 1 dùng để hoá giải cuộc tấn công về

bên trái bạn, và tay phải của bạn sẽ đảm trách công việc này. Bàn tay trái của bạn thường làm nhiệm vụ kéo đầu Uke sát vào vai phải bạn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn, bạn có thể hướng dẫn cho bàn tay phải của đối phương trở ngược lại vai phải và nắm sau cổ áo đối phương cho đối phương quay, đẩy đối phương lên và vòng ra sau, hướng dẫn di chuyển trở ngược của hắn đi theo vòng tròn xuống dưới đất.



Hình 238

Thế quật số 1 chống tấn công số 2

Thí dụ 1

Sự tự vệ điển hình này chống tấn công số 2 thấy trong hầu hết các phòng tập Aikido như là một mức độ dẫn nhập vào việc thực hành thế ném số 1.

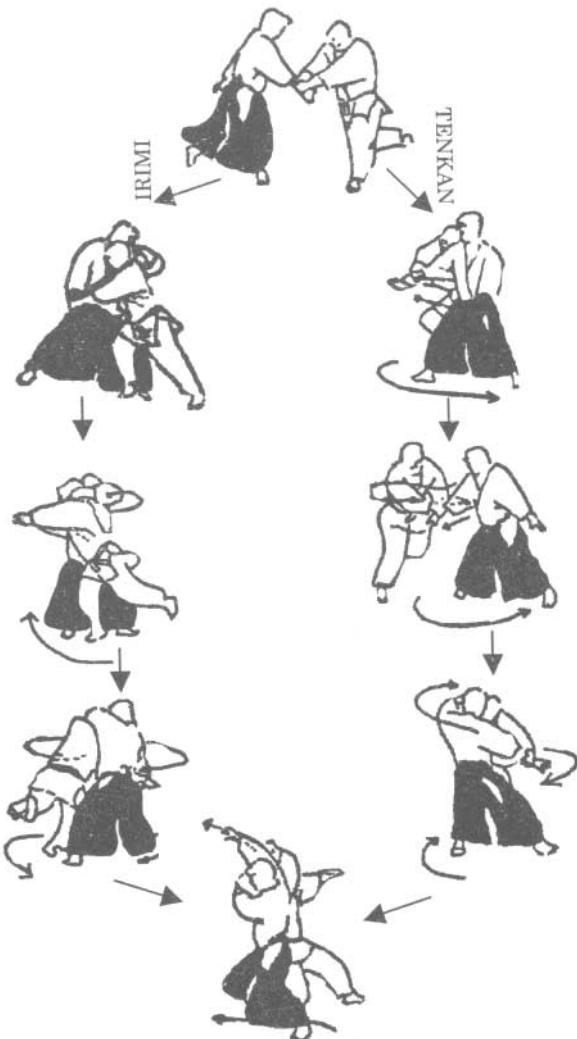
Tay phải Uke nắm tay phải bạn. Bạn cứ để tay như vậy và tập trung vào di chuyển hông, chân trái bước tới bên phải đối phương, chồ gần hoặc đằng sau chân phải phía trước của đối phương. Tiếp đó, bạn đánh tay trái theo vòng tròn để mé trái đầu đối phương bị kéo vào vai bạn. Xoay người trên chân trái, bạn sẽ mang chân phải vòng rộng sang bên phải bạn phía sau. Bàn tay phải bị nắm của bạn, một khi bạn đã di chuyển tới mé bên phải sau đối phương sẽ hướng dẫn hấn xấn tới vòng quanh bạn. Khi hấn tới bên phải bạn (tòan thân hấn vẫn còn đang đà di động), bạn sẽ nhô mình theo một vòng tròn linh động hướng dẫn phần trên cơ thể đối phương ra phía sau lăng người xuống đất. Bạn sẽ xoay hông trở lại sang bên trái và nếu cần, chân phải bước tới một bước ra đằng sau Uke (xem hình 238).



Hinh 239

Thi dụ 2

Một cách áp dụng thế quật số 1 để chống tấn công số 2 cực kỳ linh động nữa là xoay cổ tay phải để cho lòng bàn tay hướng về phía bàn tay phải đang vuơn ra của Uke và xoay hông sang bên trái, đồng thời rút chân trái vòng về bên trái làm thăng tay bạn (và Uke) sang mé phải đối phương. Bàn tay phải bạn sẽ vẽ vòng tròn lớn từ phía dưới lên. Bạn nên thấp gối để làm tăng thêm sự mất thăng bằng của đối phương. Tới mức, bạn sẽ xoay tay (lòng bàn tay hướng về trước, trên cổ tay phải đang khoáng trương và vị đẩy gấp lại của đối phương), xoay người trở lại bên phải bạn, và chân trái bước tới bên phải, phía sau đối phương. Vung tay trái vòng lấy Uke (chạm vào đầu hắn), bạn sẽ mang cánh tay phải của hắn thấp xuống bằng cách bàn tay phải bạn nắm cổ tay đối phương. Sau đó, bạn xoay người trên chân trái, rút chân phải vòng về mé phải, cùng xoay Uke theo bạn với sự phối hợp hoạt động của cả hai tay bạn (tay phải hướng dẫn tay phải đối phương theo đường vòng, còn tay trái giữ đầu đối phương sát vai xoay của bạn). Tới lúc này, bạn đẩy Uke sang bên phải cho hắn ngã người xuống, do đẩy, dồn chuyển từ di động của hắn lên, và đẩy ngược trở lại hắn phải vặn người. Cuối cùng, bạn có thể bước thêm một bước nữa bằng bàn chân phải nếu xét thấy phải cho Uke ngã nhanh, bởi thân hình bạn chồm tới (Xem hình 239).



Hinh 240

***Thế ném số 1 chống tấn công số 3**

Thí dụ 1

Hai tay Uke nắm lấy cánh tay trước và cổ tay bạn. Bạn có thể áp dụng thế quật số 1 bằng cách tránh né đường tấn công theo hai cách căn bản: với một di động Irimi hoặc Tenkan (xem hình 240).

IRIMI

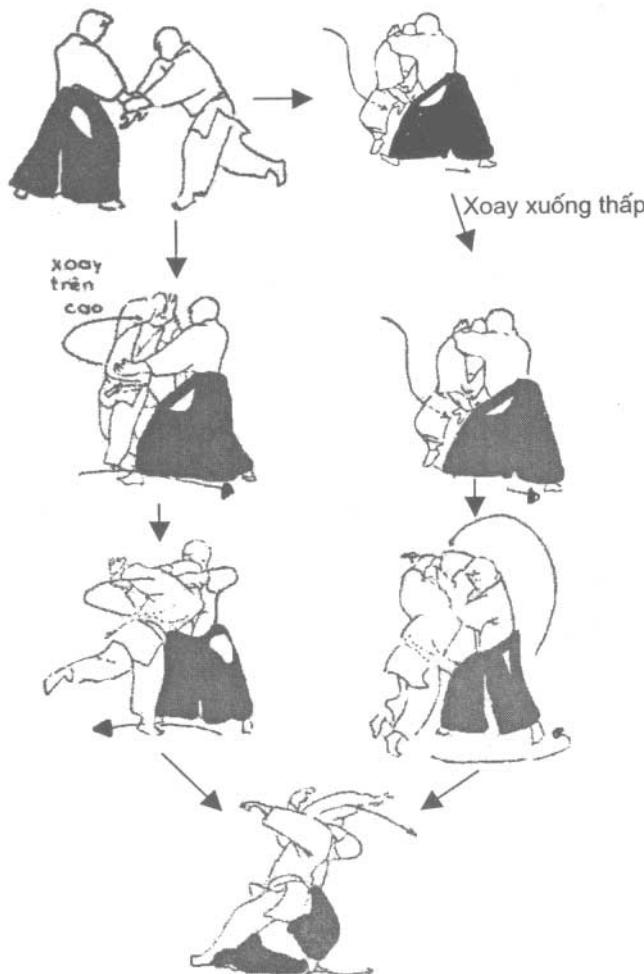
Bạn hướng dẫn cho cả hai tay Uke thấp xuống theo hướng đang di động, đồng thời chân trái bạn bước tới bên phải đối phương, và đánh tay trái vòng chạm lấy mé trái đầu đối phương. Bạn tiếp tục xoay người trên chân trái, rút chân phải về bên phải bạn theo vòng tròn và xoay Uke quanh bạn, lấy bàn tay phải bị nắm hướng dẫn hai cánh tay đối phương. Khi thân hình đối phương ở vào bên mặt bạn, bạn sẽ khiến đối phương chúc người xuống và gượng người lên với bàn tay phải của bạn, trong khi, cùi chỏ bạn xoay quanh vai. Đến điểm này, bạn xoay hông lại phía trái, bước một bước dài ra phía sau Uke, đẩy đối phương trở lại sau đến khi ngã xuống đất.

TENKAN

Hai tay Uke nắm lấy cánh tay và cổ tay phải bạn. Thay vì tiến tới bên phải bạn lại tiến sang bên

trái đối phương với bàn chân phải, xoay người trên chân này và rút chân trái về bên trái. Đồng thời, bàn tay bị nắm của bạn sẽ hướng dẫn hai cánh tay đối phương chúc hẵn xuống, do chúng vòng theo quanh người bạn.

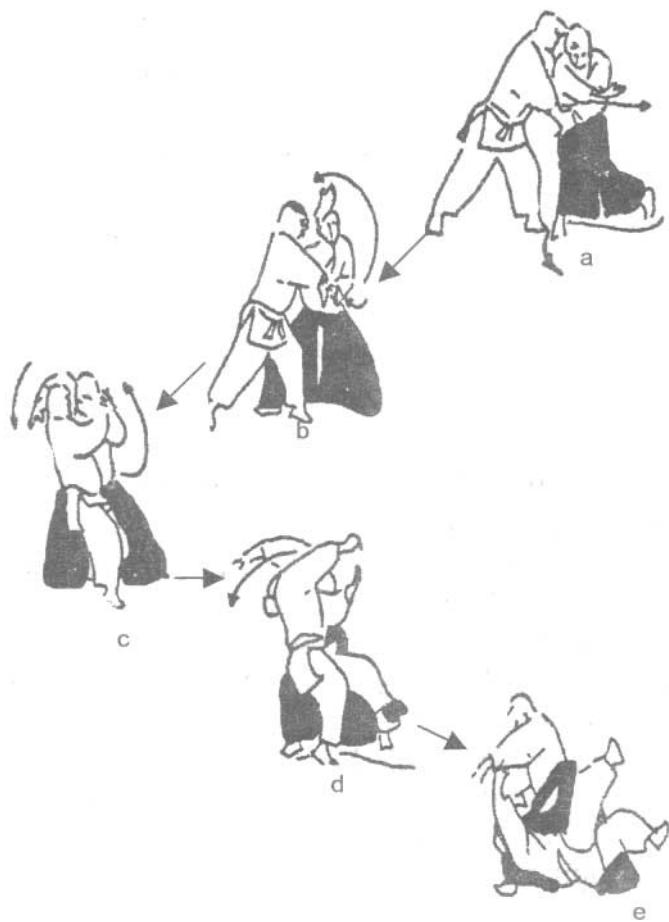
Hai bàn tay bạn luôn phải giữ ở phía trước khi bạn xoay người theo một di động Tenkan (khi chúng tôi nói hai bàn tay bạn hướng dẫn quanh, chúng tôi không nói rằng hai bàn tay bạn sẽ di động trong khi phần còn lại của cơ thể bạn đóng đinh vào một chỗ). Hướng dẫn quanh có nghĩa là xung quanh trực thẳng đứng của bạn, nghĩa là bạn phải xoay cả người, trước hết là hông, thân người, cánh tay và bàn tay thẳng hàng theo đường riêng). Nay giờ, với chân trái rút lại, sau đó bạn bước một bước sang bên trái (bước xéo) và mang bàn tay bị nắm của bạn thấp xuống trước mặt đối phương và bạn. Bạn phải xoay người khiến cho đối phương mất đà ngã sang bên phải, thuận tiện cho hành động tự vệ của bạn. Chân trái bạn sẽ bước tới bên phải đối phương, xoay người sang bên phải về đằng sau, và rút chân phải về theo vòng tròn. Bạn đánh tay trái vòng lấy đầu đối phương, xoay đối phương đi bằng bàn tay phải đang bị nắm của bạn. Sau đó, bạn xoay, khoáng trương, đẩy trở lại và hướng dẫn di động của đối phương xuống phía dưới.



Hình 241

Thí dụ 2:

Động tác trong thí dụ này cũng sẽ diễn ra tuần tự theo những điểm chính mô tả trong di động Tenkan ở trên, tới điểm mà bạn hướng dẫn Uke chồm tới xoay quanh. Một khi, đối phương đã bị nhào tới mất đà, bạn sẽ xoay người đối phương mà không làm gián đoạn sự di động của hắn, bằng cách chân phải bước dài vòng ra đằng sau phía trái đối phương, do đấy, trên thực tế xoay quanh người đối phương. Đồng thời, giữ cho bàn tay ở trên cao, bạn dùng bàn tay này vẽ vòng tròn quanh đầu đối phương, nhịp nhàng với sự xoay người của bạn quanh hắn. Bàn tay trái của bạn sẽ chạm vào mé trái của đầu đối phương, bàn tay phải của bạn sẽ lướt lên, và rồi, đi theo một vòng tròn ra đằng sau đối phương. Trong lúc đó, bạn sẽ thay đổi sự di động quanh người đối phương thành sự xoay người trên bàn chân phải, xoay hông sang bên trái, và đem chân trái trở về bên trái đằng sau bạn. Böyle giờ, bạn hướng dẫn di động trở ngược của đối phương theo vòng tròn qua vai ra đằng sau. Cách thức này rất linh hoạt vì bạn đã sử dụng năng suất động của bàn tay đang hướng xuống thấp đó, để cho cánh tay phải của bạn vòng lấy cổ đối phương và đồng thời xoay được người đối phương tại chỗ. Vị trí và sự di động của chân bạn cũng như một chuỗi động tác khoáng trương và đẩy trở ngược có tính chất kết thúc, bạn thực hiện cho Uke ngã xuống đất (xem hình 241).



Hinh 242

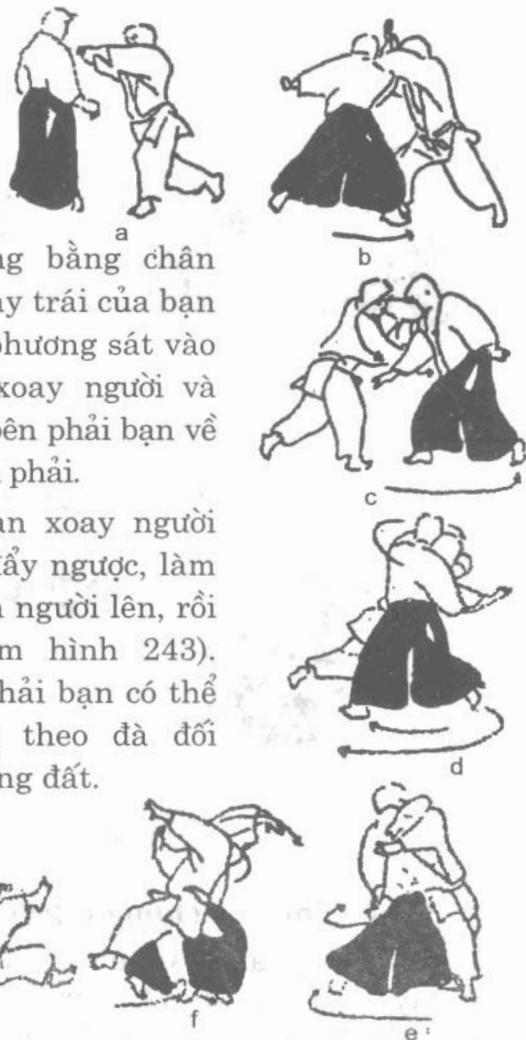
***Thé ném số 1 chống tấn công số 4**

Uke nắm hai cổ tay bạn hướng dẫn và đẩy bàn tay trái của hắn ra đằng trước cùng bàn tay phải thấp xuống, đồng thời chân trái bước sang ngang. Từ vị trí này, chân phải sẽ bước một bước sâu như hình 242. Bạn sẽ hướng dẫn cho cánh tay trái và phải của đối phương lên cao, và vòng trở ra sau đầu, cánh tay trái của đối phương hơi ở về đằng trước một chút. Xoay hông và tiếp tục xoay hai cánh tay bạn, bạn hoàn tất kỹ thuật quật ngã đối phương như đã mô tả trên.

***Thé ném số 1 chống tấn công số 6**

Uke nhào tới, dùng hai tay chụp lấy phần trên cơ thể của bạn (cổ, vai áo, vai). Chân phải bạn bước dài tới theo độ nghiêng về bên phải, để lợi dụng di chuyển của cánh tay phải đối phương. Sau đó, bạn xoay người trên chân này, kéo chân trái vòng về sau bạn sang mé trái.

Trong khi bước bước thứ 1, cánh tay phải của bạn sẽ đánh lén đúng vào chỗ giữa hai cánh tay duỗi ra của đối phương, chặt chéo vào mặt đối phương, khiến đối phương phải phân tán sự chú ý, và rồi, cúi người dọc theo cánh tay phải của đối phương, dẫn nó xuống trước mặt bạn về bên phải. Vẫn tiếp tục động tác, bạn trườn hoặc nhảy tới đằng sau mé



phải đổi phương bằng chân trái, vòng bàn tay trái của bạn để kéo đầu đổi phương sát vào vai phải bạn, xoay người và bước vòng sang bên phải bạn về phía sau với chân phải.

Sau đó, bạn xoay người đổi phương và đẩy ngược, làm đổi phương rướn người lên, rồi ngã xuống (xem hình 243). Nếu cần chân phải bạn có thể bước một bước theo đà đổi phương ngã xuống đất.

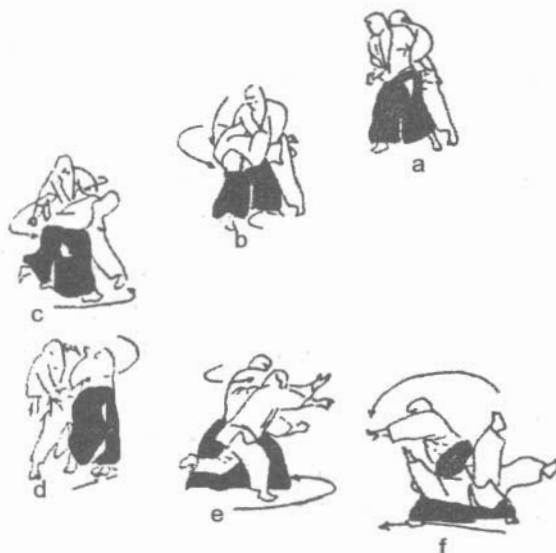
Hình 243



Hình 244

*Thế ném số 1 chống tấn công số 7

Uke đứng đằng sau, nắm hai cổ tay bạn. Bạn thấp tay, lòng bàn tay và ngón tay hướng lên trên, hướng dẫn cho hai cánh tay đối phương chúc xuống lao về trước, rồi vòng lên qua đầu bạn để chuẩn bị



Hình 245

xoay người tránh né đòn tấn công, hoặc giả, lúc này bạn có thể thẳng tay về phía trước mặt, gập cổ tay lại cho hai cùi chỏ ra ngoài. Điều này sẽ làm cho hai cánh tay đối phương phải dang qua người bạn. Trong trường hợp nào cũng vậy, bạn thấp hai gối xuống, trong khi xoay hông sang bên trái. Một khi bạn đã xoay xong, khiến bạn trở lại đối diện với Uke, bạn sẽ kéo dài cổ tay trái của đối phương sang bên trái bạn, chân phải lướt tới hay nhảy tới phía bên trái đằng sau đối phương, tung cánh tay phải của bạn chạm tới đầu đối phương, kéo đầu đối phương sát xuống vai trái bạn. Tiếp tục xoay người, bạn kéo chân trái ra sau, xoay Uke, đẩy

ngược di động của hắn, hướng dẫn cho hắn nhón người lên. Sau đó, xoay hông, chân trái vừa bước tới quật đồi phương xuống đất (xem hình 244).

***Thế ném số 1 chống tấn công số 8**

Uke đứng sau, ghì chặt khuỷu tay bạn trong một thế khóa. Bạn cúi gập người xuống như hình vẽ, gần như trán chạm vào đầu gối phải, và chân phải bước vòng sang bên trái. Sau đó, bạn đưa chân trái ra ngoài gần chân trái đồi phương, xoay người trên chân trái, và luốt hoặc nhảy tới bên trái, đằng sau đồi phương (chân phải bạn hướng dẫn). Nếu bạn gập người thình lình nhanh, thì có thể giải thoát cho cánh tay phải bạn được. Bây giờ bạn dùng cánh tay này vòng lấy đầu đồi phương. Trong khi chân trái bạn kéo vòng ra đằng sau về bên trái, xoay người đồi phương, bạn sẽ đưa đầu đồi phương vòng lên cao, rồi cho trở xuống. Bạn xoay hông và chân phải bước theo hướng đồi phương dang ngã (xem hình 245).

***Thế ném số 1 chống tấn công số 9**

Uke đứng đằng sau, nắm lấy vai hoặc cổ bạn, bằng cả hai tay. Bạn thẳng hai cánh tay rộng ra, rồi cúp hai cổ tay lại và khuỳnh hai cùi chỏ ra như hình vẽ. Sau đó, chân trái bước tới, chân phải ngoặc về sau tới bên trái đồi phương. Bạn thấp

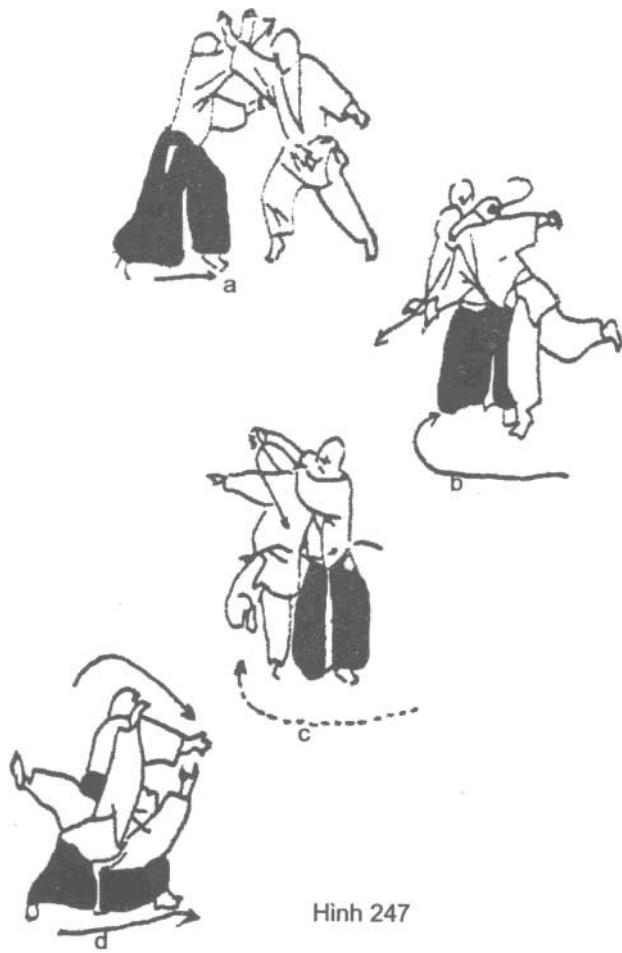
gối để luồn người (cánh tay phải bạn đẩy lên cao) giữa hai cánh tay đang vươn ra của đối phương xung quanh đầu đối phương về bên trái (giữa đầu và vai trái của đối phương). Bàn tay trái của bạn khẽ đỡ lấy đầu đối phương, chân trái bạn bước tới một bước vòng sang bên trái đối phương. Sau đó, chân phải của bạn vòng sang bên trái. Bây giờ bạn sẽ xoay Uke, khoảng trương sự di chuyển của đối phương lên cao theo một vòng tròn trở ngược xuống ra phía sau. Cuối cùng bạn xoay hông, nếu cần chân phải bước theo hướng ngã của đối phương (xem hình 246).

***Thế ném số 1 chống tấn công số 13**

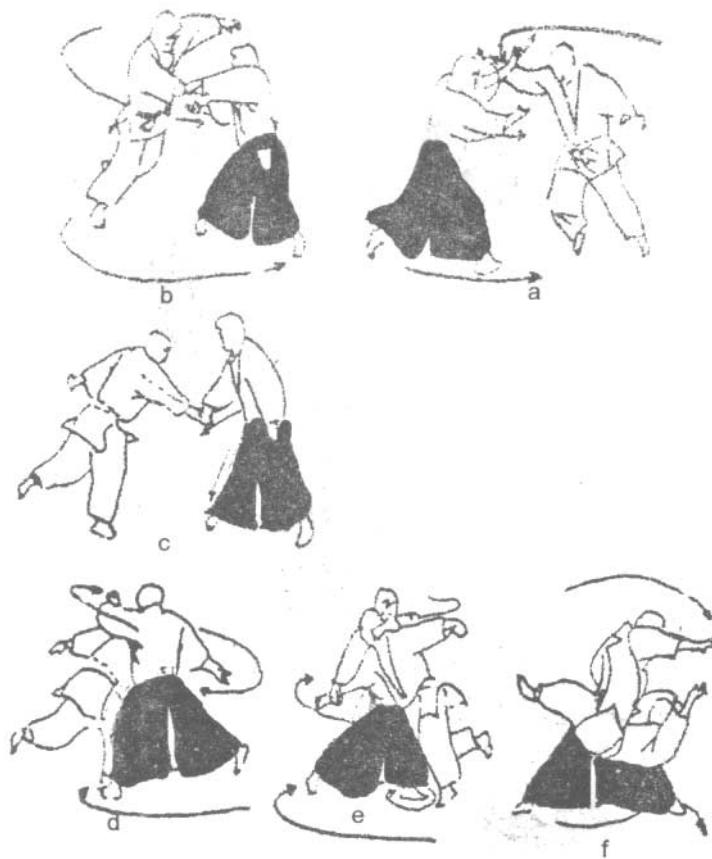
Uke dùng tay phải chặt thẳng về phía đầu bạn. Bạn sẽ thẳng hai tay ra đỡ, tay phải chặn lực động của chính cú đánh. Chân trái bước sang phía mặt ở về đằng sau đối phương, xoay người trên chân này để mang chân phải vòng ra sau. Bàn tay phải bạn sẽ hướng dẫn bàn tay phải của đối phương vòng xuống, còn tay trái sẽ đỡ lấy đầu đối phương. Bây giờ, bạn xoay người Uke và kết thúc thế quật ngã bằng cách đưa đầu đối phương lên, ngã ra đằng sau, trong khi bạn xoay hông, nếu cần, chân phải bước tới một bước theo hướng ngã của đối phương (xem hình 247).



Hình 246



Hinh 247



Hình 248

* Thế ném số 1 chống tấn công số 14

Uke dùng tay phải đánh đòn vòng tay chặt vòng từ ngoài vào phía trái đầu bạn. Chân phải bạn bước xiên vào trong đường di động của Uke. Lúc này bạn cần đưa thẳng cả hai tay để chặn cú đánh, tay trái hướng dẫn, và lừa cho cổ tay phải của đối phương lọt vào bàn tay phải bạn như hình vẽ. Đồng thời, chân trái bạn bước về bên phải đằng sau đối phương, tay phải đỡ lấy đầu đối phương và dùng tay phải cho đối phương lạng người ra ngoài. Sau đó, bạn kéo chân phải về, và xoay người trên chân trái, vẽ một vòng rộng sau bạn về bên phải. Tiếp đó, bạn xoay Uke, đưa người hắn rướn lên, ngã ra sau, bạn xoay hông, và nếu cần chân phải bước tới theo hướng ngã của Uke (xem hình 248).

THẾ NÉM SỐ 2

(*IRIMI NAGE*)

Nhận xét tổng quát

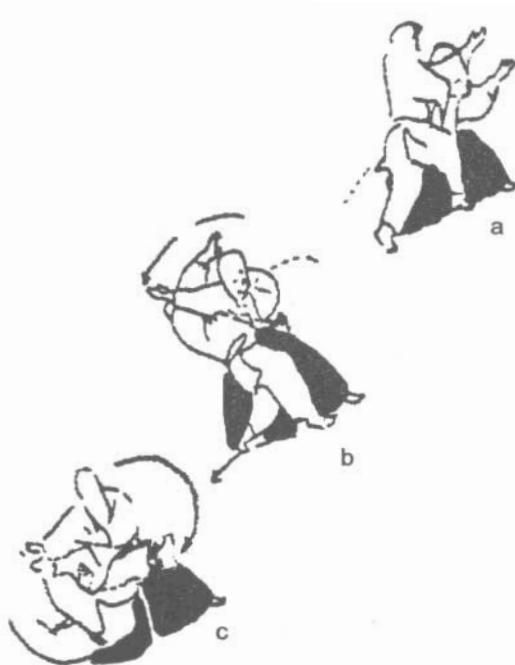
Một kỹ thuật hóa giải căn bản khác là thế ném số 2. Thế này cũng giống như thế số 1 là dồn di động của Uke trở ngược lại. Bằng sự xoay người của bạn, làm cho đường di động này vòng trở ngược lại đối phương từ trên xuống dưới. Kỹ thuật này có tên là Irimi Nage.

Thế ném số 2 có thể được áp dụng để hoá giải nhiều loại hình tấn công, bạn phải chú ý những điểm sau đây (một khi bạn đã hoàn tất di động né tránh và tập trung hoá): Uke phải bị xoay quanh người bạn với hết đà mạnh, thân người Uke phải tiếp xúc cả với người bạn, sức nặng toàn thân bạn do đấy sẽ được vung quanh, dồn xuống, dồn ngược lên trong một di động mạnh mẽ như làn sóng, đổ xuống cái phần trên thân người Uke đang mất đà. Do đó, thân người thăng bằng của bạn trong một lúc phải thấp xuống (mình thăng, nhưng đầu gối phải chùng) sau đó sẽ vùng lên, tiếp liền một sự di động xoắn vòng trở ngược ra sau Uke. Vào lúc mà bạn trở ngược di động hướng dẫn cho Uke lạng người té xuống, bụng Uke vẫn còn di động hướng tới trước, trong khi bạn đang hướng dẫn cho phần trên cơ thể Uke ngã ra sau, do đó không còn sự chống đỡ nào nữa (xem hình 249).

Những đặc điểm của thế ném số 2 sẽ được thể hiện rõ hơn trong các thí dụ sau về 5 cách thức sử dụng kỹ thuật này để đáp ứng cho một số loại tấn công căn bản.

***Thế ném số 2 chống tấn công số 1**

Tay phải Uke nắm lấy cổ tay trái bạn. Bạn xoay người và thăng tay ra (ngón tay chỉ lên trên) theo cùng hướng di động của đối phương. Chân trái

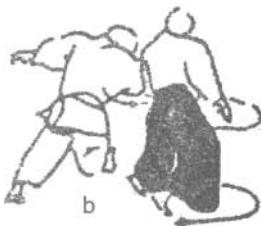


Hình 249

bước sang bên phải đối phương và xoay hông. Bạn xoay người trên chân trái, còn chân phải sẽ vòng sang bên phải, hướng dẫn Uke xoay quanh người



a



b



c



d



e

Hinh 250

bạn trong di động Tenkan. Đối phương sẽ vòng quanh người bạn, và bạn thấp hai gối, hướng dẫn cho đối phương nhào xuống, khiến hắn phải dựa vào bạn. Đến lúc này, bạn sẽ dùng bàn tay trái vẽ một vòng rộng, trở ngược lại Uke từ phía trên, trong khi thân người bạn vùng lên, và sức nặng trên người bạn chuyển từ chân phải sang chân trái như hình 250. Trong lúc đó, phần dưới cơ thể đối phương vẫn còn xoay quanh bạn, hầu như ở bên phải bạn. Cả hai cánh tay bạn (tay phải vươn qua đầu đối phương, hay vươn qua cổ, còn tay trái thì qua ngực) sẽ hướng dẫn cho đối phương ngã xuống đất.

Điều quan trọng là bạn phải giữ cho mình tiếp sát với Uke, trong khi hướng dẫn hất rướn người lên và ngã người ra sau, bởi vì lúc đó, Uke sẽ bị đẩy mất đà về phía sau. Quả vậy, nếu sử dụng linh động thân người bạn cùng sức nặng, sẽ làm gia tăng được sức mạnh khiến đối phương phải ngã người ra sau.

Hai cánh tay bạn không hoạt động riêng rẽ, mà phải nhịp nhàng với động tác rướn người lên của thân bạn cũng như khi bạn xuống tấn. Bàn tay phải của bạn sẽ được sử dụng để chặt chém vào cổ họng, ngực hoặc bụng của Uke lúc đó đang bị



Hình 251

khoảng trơng và không thể chống đỡ. Nếu sự di động của toàn thân bạn nhịp nhàng thì việc vùng người lên hoặc hạ thấp người xuống, cũng như việc đánh hai tay sẽ hữu hiệu hơn trong việc xoay Uke tròn trong không khí, để quăng hắn xuống đất. Chức phận của chân cực kỳ quan trọng trong việc phụ trợ cho sức nặng của bạn di động lên cao hoặc

xuống thấp nhịp nhàng với chiêu chuyển động của đối phương. Tuy nhiên, khi hoàn thành kỹ thuật, bạn vẫn ở tư thế tấn, trụ vào Nhất Điểm.

***Thế ném số 2 chống tấn công số 5**

Tay phải Uke nắm lấy vai trái bạn. Bạn xoay người trên chân trái và kéo chân phải vòng ra sau. Bây giờ, bạn đánh tay trái qua cánh tay phải đang duỗi thẳng của đối phương và để cho nó thẳng hàng với cánh tay phải của bạn. Bạn vẫn xoay người và kéo theo Uke cùng xoay. Khi đối phương đã hoàn toàn bị di động, bạn sẽ đánh hai tay thành vòng tròn rộng trước mặt đối phương, vòng qua đầu, ra đằng sau đối phương. Hồng bạn sẽ xoay mạnh và chân trái sẽ lướt xa ra phía sau Uke. Đến lúc này, bạn thấp người xuống, chân cong, tập trung di động hướng dẫn vào phần trên cơ thể đối phương đang mất thăng bằng, khiến cho đối phương phải ngã xuống đất. Bạn hoàn tất kỹ thuật bằng cách đứng vững vàng trong thế tấn hoàn toàn, hai chân dang rộng, đầu gối thấp (xem hình 251).

***Thế ném số 2 chống tấn công số 6**

Uke dùng hai tay nắm hai cổ áo bạn (hoặc vai bạn). Chân trái bạn lùi ra đằng sau, đánh tay phải vào giữa hai cánh tay vươn thẳng của đối phương,

và làm cho đối phuơng không còn tập trung được bằng cách chặt vào mặt. Bây giờ, bạn sẽ xoay hông sang bên phải và vòng tay trái thấp xuống, đổ từ trên cao qua giữa hai cánh tay đối phuơng. Giữ cho hai cánh tay bạn ở về phía trước mặt, cách nhau khá xa, bạn sẽ vẽ một vòng tròn lớn sang bên phải bằng cách xoay người và kéo theo luôn cả đối phuơng vào một trạng thái mất thăng bằng theo đường tròn. Đồng thời, bạn sẽ hất tay trái lên và xuống ra sau đối phuơng, trong khi tay phải chặn ngang ngực đối phuơng. Chân trái bước sâu ra phía sau đối phuơng, sức năng toàn thân bạn sẽ dồn cả lên với sự di động này, và đè cả lên phần trên cơ thể đang mất thăng bằng của đối phuơng. Sau đó, bạn trở về thế vững vàng, đứng vững trên hai chân, đầu gối thấp xuống, hai chân dang rộng như hình 252.



Hình 252



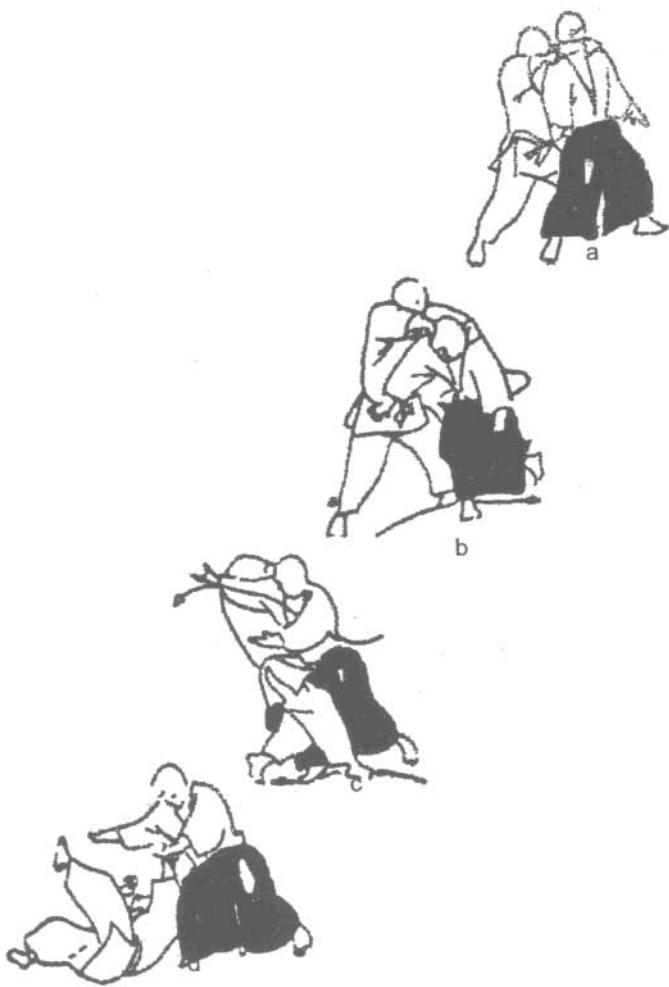
Hình 253

***Thế ném số 2 chống tấn công số 7**

Uke đứng đằng sau dùng hai tay nắm hai cổ tay bạn. Bạn hướng dẫn cho di động của hắn vào một khoáng trương phân tán, do đấy tước mất uy lực của động tác nắm. Đồng thời, chân phải bạn bước vòng sang trái, làm cho Uke phải xoay theo bạn. Khi đổi phương bước tới trước mặt bạn, bạn sẽ thấp người xuống và vẽ một vòng sang bên trái, hướng dẫn cho di chuyển của hắn trở ngược lại phía sau từ trên. Tiếp đó, bạn vùng người lên và rồi thấp xuống sang bên phải, ấn vào phần trên cơ thể đổi phương vốn đã mất thăng bằng khiến đổi phương phải ngã xuống đất (xem hình 253)

***Thế ném số 2 chống tấn công số 9**

Bạn vừa cảm thấy hai bàn tay Uke nắm vào vai bạn từ phía sau, ngay lập tức bạn hướng dẫn cho di chuyển của hắn vào một khoáng trương phân tán. Sau đó, chân trái bước sang trái, xoay cả người theo hướng đó và vung tay như hình vẽ. Đến điểm này, bạn xoay hông trở lại về bên trái, đổi diện với sườn trái đổi phương, còn chân phải bước sâu ra sau đổi phương. Bạn đưa hai tay lên rồi hạ xuống đằng sau đổi phương, đẩy phần trên cơ thể đổi phương ngã ra đằng sau và nhô người lên, làm thế nào để sức nặng thân người bạn đổ đều trên hai chân đang hạ thấp (xem hình 254).



Hinh 254

THẾ NÉM SỐ 3

(KAITEN NAGE)

Nhận xét tổng quát

Một kỹ thuật hoá giải cản bản khác nữa là thế ném số 3, được biết với tên Kaiten Nage. Thế ném này cũng như thế số 1 và 2 được dùng để hóa giải nhiều loại hình tấn công cản bản.

Những kỹ thuật được mô tả ở hình 255 sau đây sẽ giúp cho bạn thấy rằng mục tiêu của thế ném này (cũng như thế số 1 và 2) là dồn chuyển di động, hành động tấn công của Uke dướn tới trước và rồi sau đó làm cho nó bật trở lại điểm xuất phát ngã ra sau bằng một động tác khoáng trương vòng tròn lớn. Sự khác biệt về kỹ thuật khiến có thể nhận ngay ra được thế này, ở chỗ, trong những thế ném trước đối phương bị mất đà về đằng trước, bị bạn điều khiển khéo léo cho phân tán uy lực đổ từ đằng trước ra sau theo một đường cầu lướt qua phần trên cơ thể đối phương đã sẵn mất thăng bằng. Trong thế ném số 3, cũng phân tán uy lực của đối phương theo cung cách đó, cho đổ từ đằng trước ra sau theo một đường cầu, nhưng lần này lại đi từ bên dưới thân hình mất thăng bằng của đối phương.

Về tâm lý, mục đích của kỹ thuật này không phải là quật thăng đối phương xuống



a



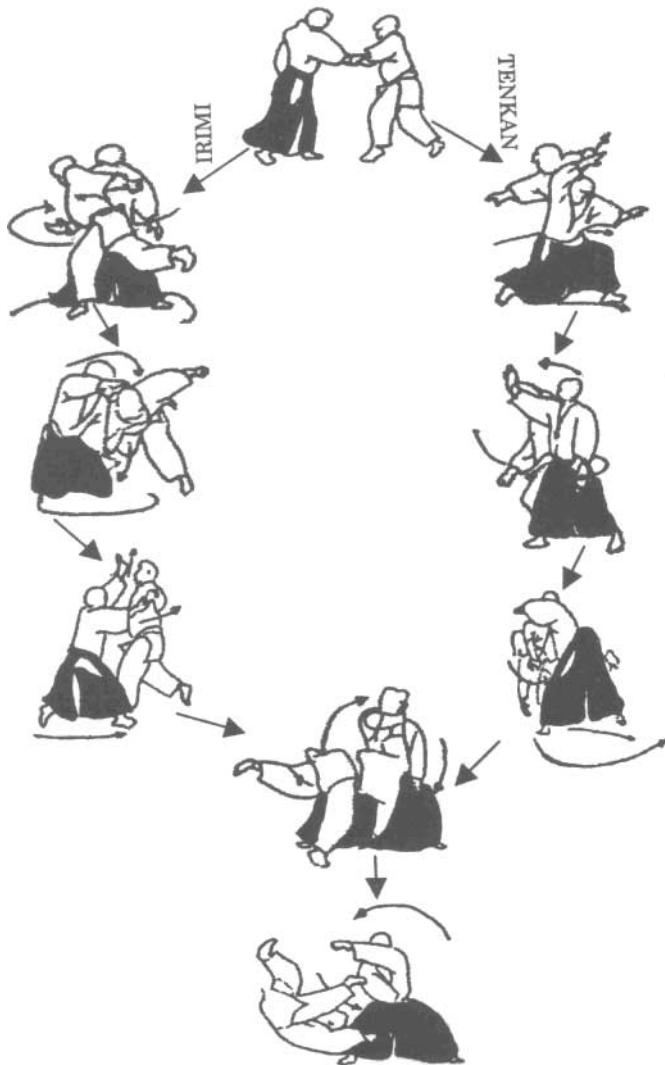
b



c

đất, mà là quăng đối phương ra xa bạn, có thể là cho đối phương bay về phía các kẻ tấn công khác đang ẩn nấp gần bạn. Do đó, tất cả những di động cùng động tác của bạn phải phối hợp nhịp nhàng với nhau và thực hành ở một vị trí thật gần mặt đất. Bạn phải thấp người trên hai chân dang ra, phải giữ người thẳng bằng, khoáng trương tất cả khí lực của bạn theo hướng đổ ra ngoài, làm vậy để phòng việc đối phương ngã có thể quật chân vào bạn - sự đụng chạm không cần thiết và đau người.

Hình 255



Hình 256

*Thể ném số 3 chống tấn công số 1

Tay trái Uke nắm cổ tay phải bạn. Bạn sẽ thực hiện vị trí tập trung hoá cần thiết để thực hiện theo hai cách căn bản: Irimi hoặc Tenkan.

IRIMI

Theo những nguyên tắc của di chuyển Irimi, Uke vừa đụng tới bạn, bạn sẽ hướng dẫn cho Uke chúc người xuống để kiểm soát sức mạnh của Uke dẫn cho Uke lạng người sang bên trái, chân phải bạn lướt sát tới người Uke và dùng tay trái đánh vào mặt. Sau đó, bạn kéo tay trái của Uke ra sau và rồi luồn dưới đó, chân trái bước ra đằng sau Uke. Bạn xoay hông cho tới khi nhìn về cùng hướng với Uke, và hướng dẫn cánh tay trái đang bị kéo đuôi của đối phương theo một vòng tròn đi xuống giữa khoảng người bạn và kéo chân phải về như hình vẽ. Khi tới điểm thấp nhất của vòng tròn này, bạn kéo chân trái về đằng sau, đặt bàn tay trái lên cổ hoặc gáy đối phương và kéo cánh tay trái của đối phương về đằng sau vòng qua đầu đối phương trong khi đang nhào tới trước. Đến điểm này bạn sẽ lật đối phương ngã nhào xuống đất (xem hình 256).

TENKAN

Trong ví dụ này, Uke dùng tay phải nắm lấy cổ tay bạn. Bạn cũng sẽ hướng dẫn cánh tay của đối phương về cùng hướng, chân trái bước tới bên

phải đối phương, xoay người trên chân này và kéo chân phải về đằng sau, do đấy hướng dẫn đối phương xoay vòng theo một sức ly tâm của di động tenkan. Uke sấp lấy lại được thăng bằng, bạn sẽ thấp người xuống theo vị trí vững vàng, mạnh mẽ dựa trên hai chân đứng choãi ra, kéo cánh tay phải đối phương xuống khiến cho đối phương phải khom người tới trước. Sau đó tay phải bạn đặt lên đầu, chuẩn bị cho đối phương ngã bằng cách tung cánh tay phải đối phương lên trong khi bàn tay phải bạn đẩy đầu đối phương xuống về phía sau. Trong biến thế Tenkan, khi bạn hướng dẫn Uke xoay quanh, bạn có thể luôn dưới cánh tay phải đuỗi thăng của đối phương như hình 256 trong biến thế Irimi.

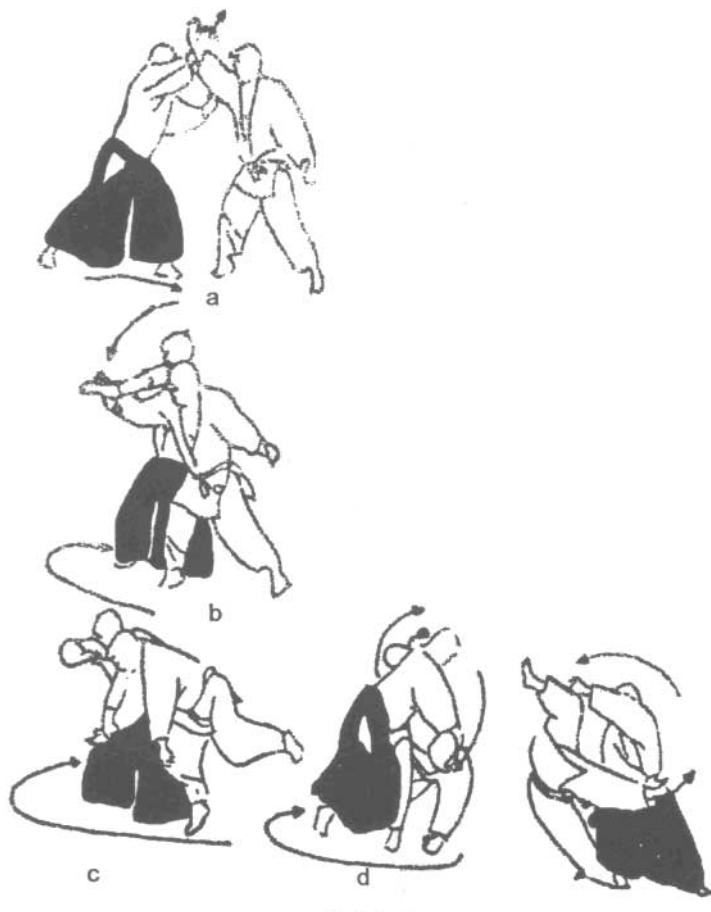
Thế ném số 3 chống tấn công số 13

Tay phải Uke đánh thăng vào đầu bạn. Bạn thăng hai tay về phía đối phương (tay phải hướng dẫn), cánh tay phải bạn sẽ đụng vào cánh tay phải của đối phương từ phía bên ngoài, đồng thời chân trái bước tới bên mặt đối phương. Sau đó bạn sẽ xoay người trên chân này, kéo chân phải ra sau sang bên phải bạn, để cho cả hai cánh tay đuỗi thăng của bạn rơi tự nhiên trên cánh tay của đối

phương, rồi hướng dẫn cho nó thấp xuống bên mình đối phương, khiến đối phương phải khom người tới trước trong một trạng thái mất thăng bằng. Bạn tiếp tục xoay người sang bên phải trong khi bàn tay trái tung cánh tay phải đối phương lên, ngặt ra sau xuống đất. Bàn tay phải của bạn ấn nhẹ trên đầu đối phương cho ngã ra sau (xem hình 257)

***Thế ném số 3 chống tấn công số 15**

Uke dùng tay phải đấm vào bụng bạn bằng tay phải. Chân trái bạn bước tới bên phải đối phương, tiến thẳng vào đường đi của cú đánh. Trong lúc này bạn để cho cánh tay trái bạn đặt lên cánh tay phải duỗi thẳng của đối phương, hướng dẫn cho tay phải đối phương chúc xuống tối khi Uke mất thăng bằng về phía trước. Sau đó bạn sẽ xoay người, kéo chân phải về sau, xoay đối phương quanh bạn, đưa cánh tay phải đối phương lên rồi lại vòng xuống trước mặt đối phương (hướng dẫn cho đầu đối phương thấp xuống theo vòng tròn ra sau với sự di động của hai cánh tay bạn theo cách cối xay gió) (xem hình 258).



Hình 257

e



a



b



c

Hinh 258

THẾ NÉM SỐ 4

(*KOSHI NAGE*)

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 4 tập trung chủ yếu vào động tác của eo và hông bạn vì Uke sẽ bị nhắc khỏi mặt đất. Do đấy nó được định nghĩa rộng rãi là Koshi Nage có nghĩa quăng bằng hông. Việc sử dụng hông của con người ta như một cái trực để xoay lật thân hình người khác theo một cỗ găng quăng nó xuống đất thì đã có từ xa xưa rồi. Trong việc thực hành Aikido, chúng ta bắt gặp nhiều cách áp dụng có tính cách kỹ thuật và linh động. Loại kỹ thuật này có thể đáp ứng hầu hết các loại tấn công căn bản.

Các đặc điểm nền tảng của thế ném này (liên quan tới việc sử dụng hông của bạn vào lúc Uke sắp bị nhắc khỏi mặt đất), thường được nối kết với vị trí của hông bạn thích sát vào bụng đối phương, có nghĩa bạn thiết lập những cái trực quanh đó làm thân hình đối phương phải quay. Khi bay người, đối phương bị lật ngửa và ngã ngửa trên đất. Trước hết bạn để cạnh sườn bạn tiếp xúc với trước bụng đối phương, để cho trực thân thể bạn cắt ngang qua trực thân thể đối phương. Điều quan trọng là bạn đừng để cho phần trên cơ thể của đối phương ngã trên phần trên mình bạn, bởi vì Trung Tâm chống đỡ chính của bạn sẽ thấp hơn.

Điều thứ 2, bụng bạn phải thấp hơn bụng của đối phương, bởi vì bạn không cố gắng dùng sức lực bắp thịt hất người đối phương, mà làm cho thân hình đối phương tự nhiên một cách vô vọng phải dựa trên hông bạn. Do đấy, bạn có thể quăng đối phương một cách dễ dàng xuống đất. Do đó, bạn phải cúi thấp người xuống, khuỷu hai đầu gối để sửa soạn cho đối phương ngã lăn qua hông bạn (sự lăn này dĩ nhiên chỉ là bước đầu cho việc đối phương ngã ngửa xuống đất). Tuy nhiên, vì có vị trí thấp của thân hình bạn, cùng với khoảng cách tương đối giữa mặt đất và đầu đối phương nên có một thời điểm nguy hiểm trong kỹ thuật này. Vì vậy, điều quan trọng, là bạn phải thẳng chân khi thân hình đối phương đã rời khỏi mặt đất, ngã nhào. Đồng thời, bạn sẽ phải hướng dẫn hai cánh tay hoặc người đối phương (tùy thuộc vào cách nắm sự tấn công của đối phương đòi hỏi) lên phía trên để xoay đầu đối phương cho phép đối phương ngã ngang.

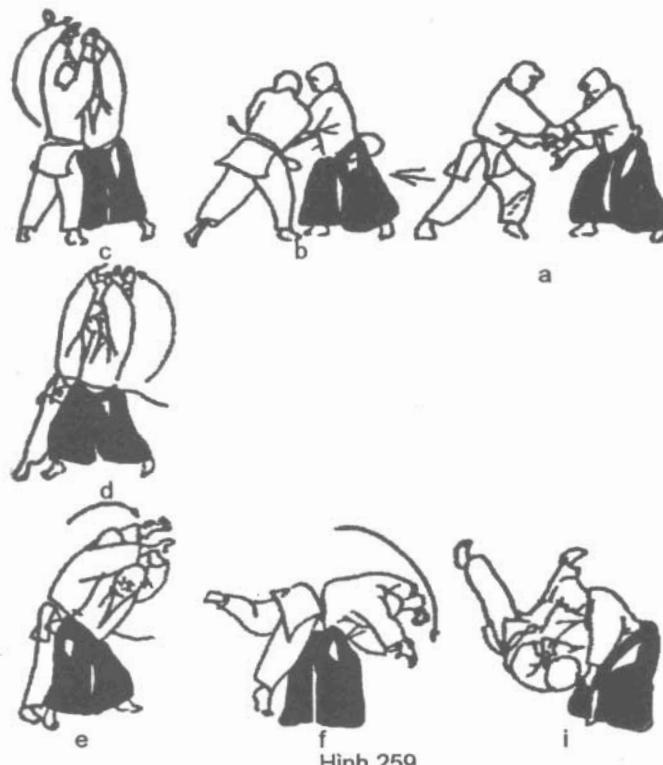
Bây giờ, chúng ta nghiên cứu một số thí dụ về các cách tấn công căn bản, bị thế ném số 4 hoá giải.

***Thế ném số 4 chống tấn công số 4**

Thí dụ 1:

Uke dùng hai tay nắm hai cổ tay bạn. Bạn đánh mạnh hai tay sang bên theo vòng tròn rộng, hướng dẫn cho đối phương nhào sang bên phải bạn. Sau đó, chân phải bạn bước ngang trước mặt

đối phương, và xoay hông phải lách vào điểm trọng lực của đối phương, nhắc hai tay của đối phương khỏi thân người cong của bạn, khiến đối phương phải nhào tới xoay quanh hông phải bạn. Đồng thời, bạn hướng dẫn hai cánh tay của đối phương lên thật cao, và đánh hông, thẳng chân, khi đối phương ngã xuống đất (xem hình 259)

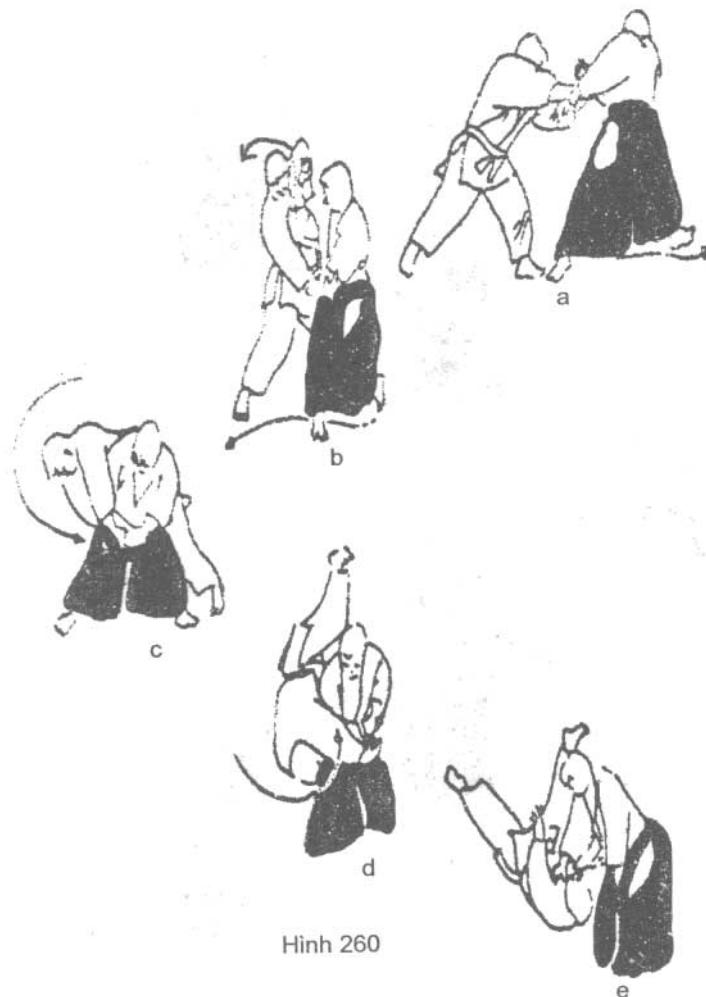


Hình 259

Uke dùng hai tay nắm hai cổ tay bạn. Chân phải bạn bước sang bên phải ra đằng sau, kéo theo đối phương về hướng đó. Vẫn tiếp tục di động, bạn sẽ đẩy cánh tay trái của đối phương ra ngoài, lên cao theo vòng tròn qua đầu đối phương, với tay phải nắm lấy cổ tay trái của đối phương (bị hất ngược bởi động tác của bạn), và chân phải bạn bước ngang trước mặt đối phương. Bây giờ, bạn lách cho hông phải bạn vào ngay bụng đối phương và mang cánh tay trái của đối phương qua cánh tay phải (đã bị tay trái bạn nắm). Trong khi đối phương lăng qua hông bạn đang ở vị trí thấp, bạn sẽ thăng người lên, quăng đối phương trong không khí, buông tay hất ra một khắc trước khi hất chạm mình xuống đất (xem hình 260).

***Thế ném số 4 chống tấn công số 7**

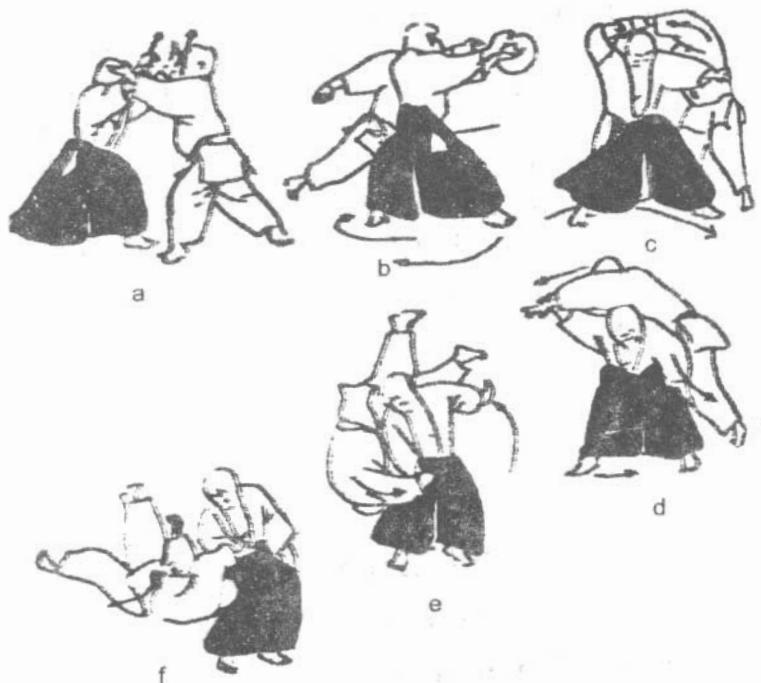
Uke đứng đằng sau, đưa hai tay nắm hai cổ tay bạn. Bạn nhắc hai cánh tay đối phương lên và khi hai bàn tay của đối phương đã để trên đầu bạn, tay phải sẽ nắm lấy cổ tay trái đối phương. Bây giờ, bạn lách hông vào bụng và hướng dẫn cho thân hình đang mất thăng bằng của đối phương nhào quanh hai hông đang ở vị trí thấp, tay phải vẽ vòng tròn. Cuối cùng, bạn thăng chân lên, buông cổ tay đối phương ra, trước khi đối phương chạm xuống đất (xem hình 261).



Hinh 260



Hình 261



Hình 262

*Thế ném số 4 chống tấn công số 14

Tay trái Uke chặt vào bên phải đầu bạn. Bạn thẳng hai tay ra, tay phải hướng dẫn như hình vẽ, hoặc là bạn tiến vào trong đường di chuyển của đối phương, chân trái bước tới, và thực hiện cú đánh cùng bằng cánh tay phải này. Trong trường hợp nào cũng vậy, bàn tay phải của bạn sẽ nắm bàn

tay trái của đối phương. Sau khi đánh nhử vào mặt đối phương, cánh tay trái bạn sẽ lướt dọc cánh tay trái của đối phương, và chặn lấy cùi chỏ từ phía dưới. Làm vậy, để kéo đối phương qua người bạn. Chân trái bạn bước tới, lách hông vào bụng đối phương. Cuối cùng, bạn sẽ hướng dẫn cho đối phương nhào qua trực đó, nếu cần, tay trái bạn sẽ giúp nhắc chân trái đối phương. Bạn sẽ thẳng người lên, và buông tay hất ra đúng vào lúc hất sấp chạm xuống đất (xem hình 262)

THẾ NÉM SỐ 5

(AIKI OTOSHI)

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 5 với tên Aiki Otoshi cũng tuỳ thuộc vào việc sử dụng hông bạn trong việc đánh bổng chân Uke khỏi mặt đất, đồng thời quăng xuống đất. Tuy nhiên, lần này vị trí của bụng bạn ở dưới thân hình đối phương có khác. Trong thế ném số 4, lưng của bạn chạm vào phần trước bụng đối phương, còn trong thế quật số 5, phần trước bụng bạn sẽ tiếp xúc với lưng đối phương. tuy nhiên, trong cả hai trường hợp, nguyên tắc kỹ

thuật của phần hông bạn đều hoạt động như những cái trực để lật đổi phương và quăng xuống đất.

Kỹ thuật hoá giải này có thể áp dụng chống bất cứ một loại tấn công căn bản nào. Sau khi đã hoàn tất di chuyển né tránh, khoáng trương và tập trung hoá lúc ban đầu, đến lúc một trong hai chân bạn sẽ lướt sâu ra đằng sau Uke, cũng như sườn bạn sẽ tiếp xúc với thân thể đối phương. Phần trên thân người bạn sẽ khom tối trước, và hai cánh tay bạn sẽ dang ra đỡ lấy hai chân đối phương. Một tay sẽ đỡ lấy kheo chân, còn tay kia sẽ vòng sâu lấy chân kia của đối phương.

Bạn sẽ nâng bổng hai chân Uke, ôm sát chúng vào nhau, bụng bạn lúc này đã trở nên trung tâm thực hiện việc quăng.

Có thể có hai hướng bạn sẽ quăng Uke. Một hướng đằng trước mặt bạn, hơi nhích sang bên một chút, rồi quật ngã về phía trước, có thể hoàn thành bằng cách nhắc bổng hai chân đối phương lên phía trước mặt, với một cái xoay hông mạnh mẽ của bạn. Dĩ nhiên, loại di động thần tốc này phải được thực hiện trong một điều kiện thân người bạn thăng bằng, vững vàng hoàn toàn trên hai chân chùng thấp và dang rộng. Sự di động này khác hình thức một vòng tròn nhỏ chạy sang một bên, và rồi từ trên cao trở xuống mé kia người bạn. Vòng tròn động này sẽ thúc đẩy toàn thân bạn và thêm uy lực cho hai cánh tay cùng thân mình bạn,

vì chúng sẽ di động nhịp nhàng với nhau như một đơn vị duy nhất. Bạn sẽ buông Uke khi hai chân Uke đã bị bay cao trong không khí, và thân người Uke song song với đất.

Một hướng khác mà kỹ thuật này có thể hoàn thành là hướng qua hông bạn ra đằng sau, nhưng những nguyên tắc thực hành căn bản vẫn là một.

Một điểm quan trọng: sức nặng toàn thân người Uke không bao giờ được đè lên người bạn. Động tác của bạn trong thế quật ngã số 5 sẽ được dồn chuyển tới các phần dưới cơ thể đối phương từ eo trở xuống đến chân. Phần này của cơ thể đối phương phải được nháć lên một cách nhanh chóng, khiến cho phần trên cơ thể đối phương không còn chỗ nào dựa để phải mất thăng bằng hoàn toàn, tạo khoảng trống trong một khoảnh khắc (khoảnh khắc cần thiết để hất chân đối phương lên cao thành vòng tròn).

Sức nặng toàn thân bạn phải luôn luôn ở trong tình trạng quân bình, khi lực tập trung vào đan điền, phân phôi đều cho hai chân đang dang rộng và chùng thấp. Sức nặng toàn thân đối phương vào lúc mà những trụ chống tự nhiên đã bị nháć đi sẽ để cho chới với trong không gian (không dựa trên người bạn). Do đấy, bạn phải hành động mau lẹ, tự nhiên, bởi vì hông bạn không phải gánh chịu sức nặng của đối phương, nhưng chỉ làm cho đối phương lết mất trọng lực mà thôi. Hai bàn

chân đối phương, một khi sức nặng của toàn thân người không đổ lên trên nữa, thì sẽ trở nên cực kỳ nhẹ và dễ điều động. Chế ngự đúng đắn sự mất thăng bằng của đối phương với hướng dẫn theo đường vòng của bạn cho hai chân đối phương bồng lên khỏi mặt đất, do đấy đã quyết định sự thành công cho thế quật.

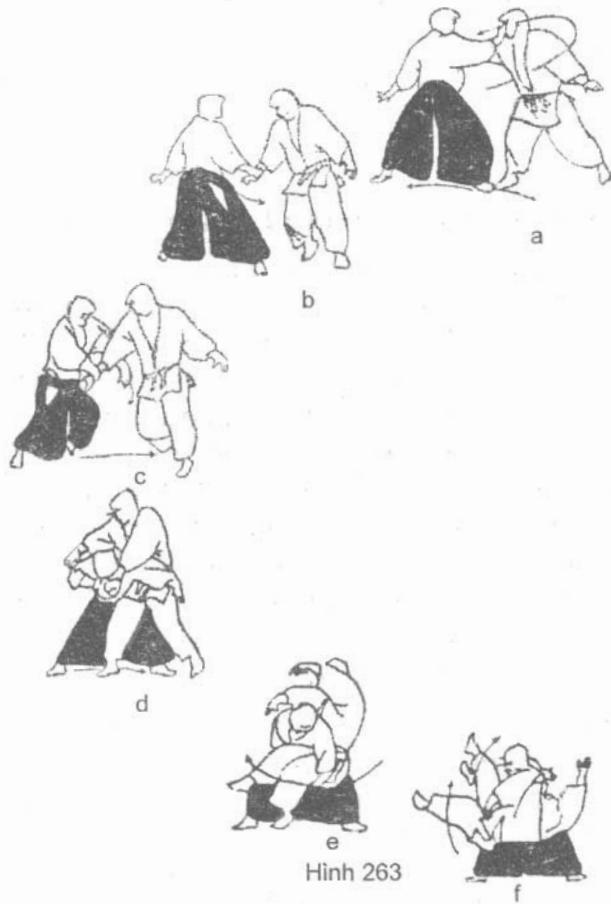
Bây giờ, chúng ta nghiên cứu việc áp dụng thế ném số 5

***Thế ném số 5 chống tấn công số 5**

Uke nhào tới, dùng tay phải nắm lấy vai trái và cổ áo bạn. Chân trái bạn bước dài ra đằng sau (cùng bên), đánh nhử vào mặt đối phương bằng bàn tay phải, rồi cho cánh tay này trượt dọc theo cánh tay phải đang duỗi thẳng của đối phương từ phía dưới lên, để nắm lấy cổ tay phải đối phương. Bây giờ, bạn sẽ khiến đối phương phải nhoài người tới nữa, khiến càng mất thăng bằng cho tới khi bàn tay đối phương nắm vào vai bạn mất hết sức. Sau đó, bạn đánh tay phải của đối phương thấp xuống sang bên phải bạn, xoay hông và chân trái bước sâu ra đằng sau đối phương.

Đồng thời, cánh tay bạn luồn dưới cánh tay phải duỗi thẳng của đối phương bắt lấy kheo chân đối phương (mặt trong đầu gối). Bạn vùng khỏi cánh tay phải đối phương, và đỡ luôn lấy chân kia của đối phương (chân phải), giữ cho hai chân này sát vào nhau. Bây giờ, bạn đánh hông thành vòng

tròn nhỏ sang bên phải bạn, rướn lên, rồi rùn thấp xuống, trong khi thân hình và hai cánh tay bạn tung hai chân đối phương lên phía mặt đối phương như mô tả phía trên (xem hình 263) đối phương sẽ ngã ngửa về bên trái bạn.





Hình 264

*Thế ném số 5 chống tấn công số 9

Uke đứng dang sau đưa hai tay nắm lấy hai vai hoặc cổ bạn. Bạn thẳng hai tay ra dang trước, về cùng hướng với cú nắm bắt của đối phương, chân trái bước vòng sang bên trái đối phương như hình vẽ, và xoay hông. Sau đó, bạn sẽ xoay người trên chân trái và vòng chân phải ra phía sau đối phương. Cả hai cánh tay bạn sẽ vòng xuống dưới phía chân đối phương. Chân đối phương sẽ bị nhắc bổng lên theo vòng tròn qua hông phải của bạn (xem hình 264).

THẾ NÉM SỐ 6, 7 VÀ 8

Nhận xét tổng quát

Các thế ném sau đây là những ví dụ hữu hiệu và thích thú để chống lại sức mạnh tấn công của Uke. Trong tất cả các thế ném này, sức mạnh của Uke bất kể bằng kỹ thuật tấn công nào (nắm, chặt, hay phối hợp của cả hai) sẽ được khoáng trương ra để đánh tan sự tập trung uy lực ban đầu của nó, và do đấy, bị lừa vào mache (Động) của thế quật. Chúng tôi đã chọn lựa ba thế ném sau đây được thực hành rộng rãi trong rất nhiều trung tâm

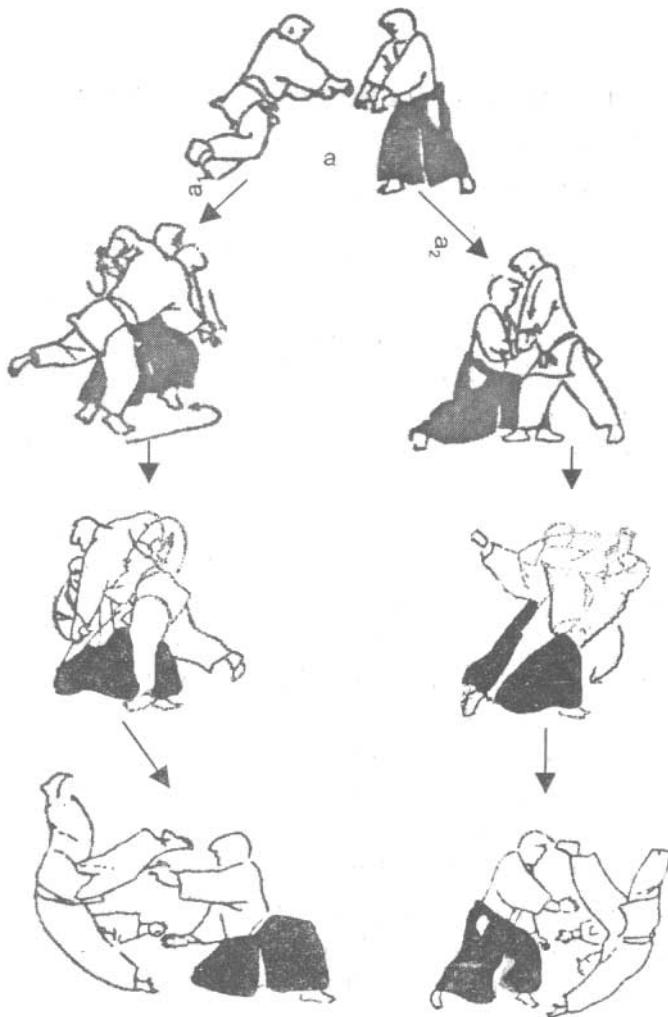
Aikido trên thế giới để các bạn nghiên cứu, tập luyện.

***Thế ném số 6 chống tấn công số 4**

Có hai cách:

Đứng: Khi đối phương từ phía trước chụp lấy hai cổ tay bạn. Bạn bước chân phải sát về bên trái đối phương, xoay trên chân này, kéo chân trái vòng về sau phía trái bạn. Đồng thời, bạn hướng dẫn cho bàn tay phải của đối phương nhôài thấp xuống vòng lấy người bạn. Trong khi, cánh tay phải của bạn luôn dưới cánh tay trái đối phương, dùng cạnh bàn tay phải chặn lên, đẩy xuống như hình 265 (a1)

Quì: Uke nắm hai cổ tay bạn. Bạn rút chân phải vòng về sau sát với người đối phương ở phía dưới cạnh sườn phải của đối phương. Khuyu gối xuống, dùng đà của đối phương hướng dẫn cho bàn tay trái của đối phương thấp xuống vòng quanh người bạn. Trong khi, bàn tay trái bạn luôn dưới cánh tay phải của đối phương như hình 265 (a2) để chặt xuống thành một vòng tròn lớn. Trong trường hợp Uke nắm cổ tay bạn rồi kéo lên, bạn sẽ nương theo đối phương bằng một di động vùng lên mạnh mẽ khiến đối phương phải thảng thốt, có một phản ứng tự nhiên là phải thấp người xuống. Bạn sẽ lợi dụng phản ứng này như chỉ dẫn phía trên để hoàn tất kỹ thuật.



Hinh 265



a



b



c



d

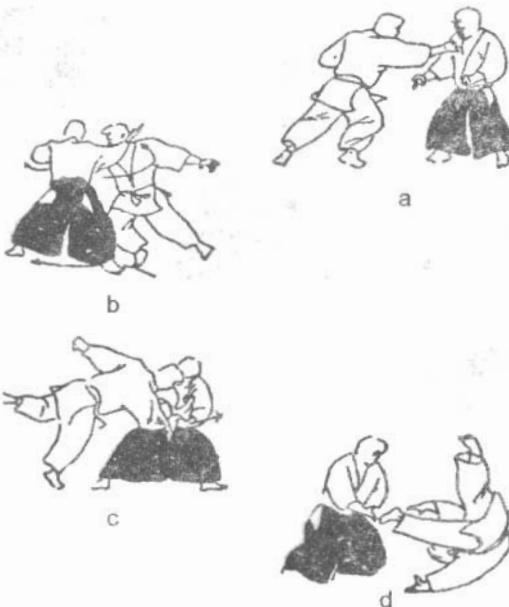


e

Hình 266

*Thế ném số 6 chống tấn công số 7

Uke đứng đằng sau đưa hai tay nắm chặt hai cổ tay bạn. Lúc này bạn cần hướng dẫn cho đối phương nhào về đằng trước. Sau đó bạn trở ngược hướng dẫn ra đằng sau, chân trái bước sang trái, xoay người trên chân này và rút chân phải về bên phải, do đó lúc này bạn xoay người lại đối diện với Uke. Bạn hướng dẫn cả hai cánh tay đối phương thấp xuống trước mặt bạn, nhưng hoàn tất vòng cầu bằng vị trí bàn tay phải để bên trong ngay dưới cùi chỏ trái của Uke, trong khi bàn tay trái vẽ một vòng rộng quanh người, bạn sẽ xoay quật Uke xuống như hình 266.



Hình 267

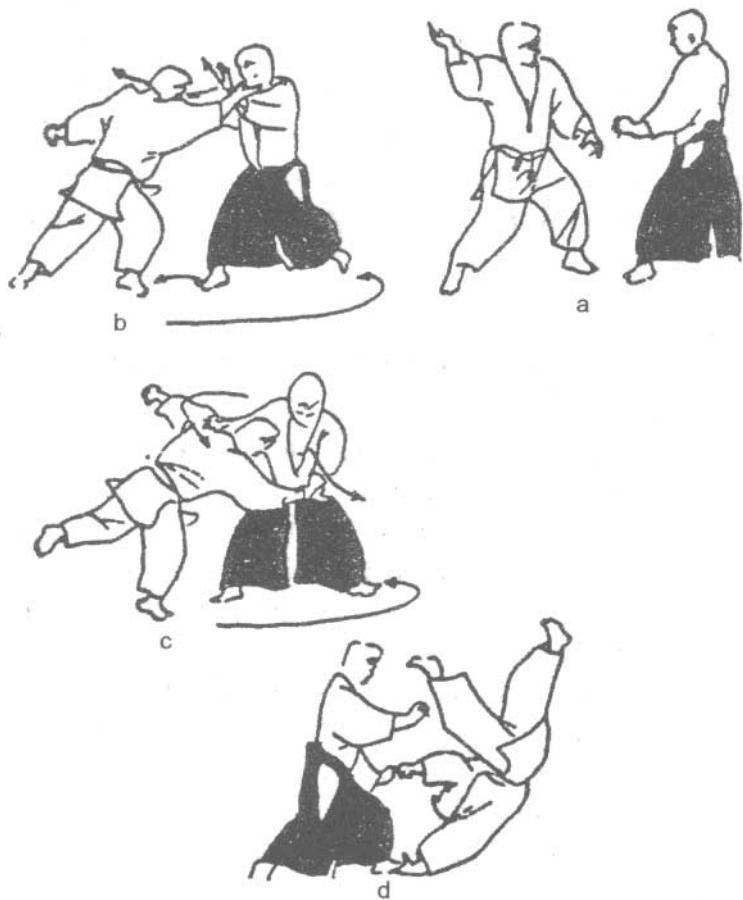
*Thế ném số 7 chống tấn công số 6

Uke từ phía trước nhào tới vươn tay phải túm lấy cổ áo bạn. Lúc đó, tay trái bạn sẽ nhanh chóng đưa lên nắm lấy cổ tay phải (hoặc ống tay áo) và đưa tay phải qua tay trái đổi phương như hình vẽ. Rút chân trái vòng ra sau (phía bên trái). Thấp hai đầu gối và xoay Uke ngang trước mặt, sử dụng cả đà của sức mạnh tấn công ban đầu của đối phương. Bởi vì lôi quật này có thể khiến Uke ngã mạnh (xem hình 267).

*Thế ném số 8 chống tấn công số 14

Uke dùng tay phải chặt vòng từ ngoài vào đầu. Chân phải bạn tiến vào đường di động của đối phương, đồng thời đưa thẳng cả hai cánh tay ra, xoay người trên bàn chân phải đặt trước này, rút chân trái vòng về sau sang bên trái. Cạnh bàn tay trái của bạn sẽ tiếp xúc với cổ tay phải đối phương (hoặc nếu nắm lấy cổ tay đối phương từ phía trên), hướng dẫn tay đối phương di động quanh bạn thấp xuống. Trong khi đó bàn tay phải đánh vòng lên cao sẽ níu lấy vai trái hoặc cổ đối phương, tạo thêm sự gia tăng tác động ly tâm vì sự xoay người của bạn. Bạn tiếp tục xoay (hai cánh tay luôn luôn để phía trước mặt) tạo ra một vòng xoắn sẽ kết thúc trên đất. Tức là sẽ khiến Uke xoay

quanh trục vốn dĩ đã mất thăng bằng của đối phương trước khi bay khỏi người bạn, ngã nhào xuống đất (xem hình 268).



Hình 268

THẾ NÉM SỐ 9

(*TENCHI NAGE*)

Nhận xét tổng quát

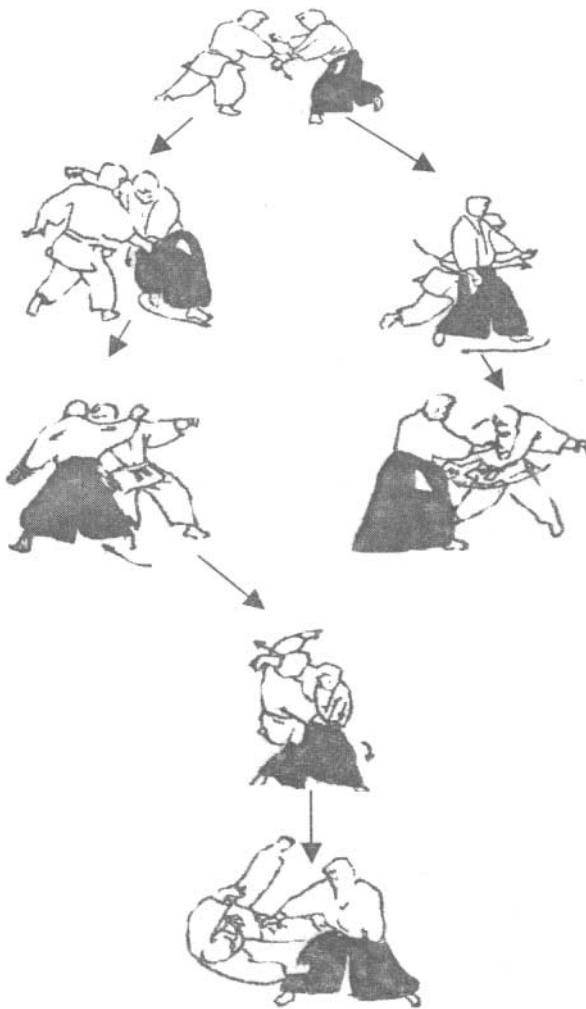
Các đặc điểm chính của thế ném số 9, được biết với tên Tenchi Nage là: Di động vòng của bạn sẽ kéo Uke nhào về một bên, tiếp theo là di động bạn sử dụng để đẩy bật đối phương ngã xiên ra sau.

Thế ném này đặc biệt thích hợp cho việc hoá giải hầu hết các hình thức tấn công chính diện, bằng cách bạn sẽ bắt lấy cánh tay vươn ra của đối phương, hướng dẫn Uke vào trong mạch thuận tiện nhất cho mục tiêu cuối cùng của bạn là quật đối phương xuống đất.

Như thế, sức mạnh nguyên thuỷ của Uke khi tung ra để tấn công sẽ được dẫn ra ngoài vòng, trở lại xuống mé sau Uke. Góc quật đối phương sẽ là một góc hẹp, cho nên sự ngã của đối phương cũng có tính cách gấp khúc.

Bạn bước rộng ngang qua bên phía đối phương với mục đích hướng dẫn đối phương nhào ra ngoài với sự mất thăng bằng, tiếp theo bạn bước một bước rộng khác ra đằng sau đối phương. Cả hai cánh tay bạn mở rộng để hướng dẫn cánh tay bị nắm của đối phương vươn ra ngoài trong lúc mất thăng bằng và cắt đường bay của thân người đang mất đà của đối phương xuống dưới ra sau. Làm liên tục, nhịp nhàng không lúc nào chần chờ.

Sau đây xin giới thiệu các áp dụng của thế ném số 9.



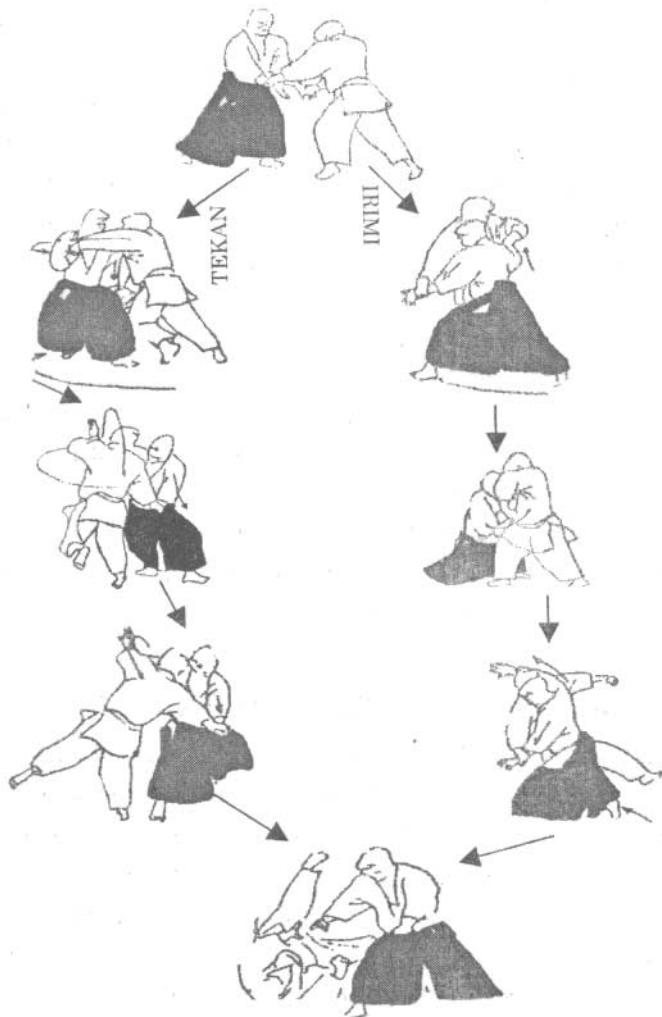
Hinh 269

***Thé ném số 9 chống tấn công số 1**

Tay phải Uke nắm cổ tay trái bạn. Bạn bước chân ngang sang bên trái, hướng dẫn bàn tay đối phương thấp xuống bằng cách kéo mạnh theo cùng hướng. (nếu bạn muốn cho chắc thì nắm cổ tay phải đối phương). Bạn mở rộng hai cánh tay, tay trái hướng dẫn Uke lao tới chúc xuống tạo ra trạng thái mất thăng bằng về bên phải của đối phương, còn tay phải duỗi thẳng qua vai trái dưới má đối phương. Sự khoáng trương ngang của đối phương cho phép bạn tiến tới sát bên phải đối phương đang mất thăng bằng khi bạn bước dài sang bên phải phía đằng sau đối phương bằng chân phải. Bạn dùng cả hai tay thấp xuống, đưa thân hình thăng bằng của bạn nhịp nhàng theo và quật Uke xuống đất (thé ném này cũng có thể áp dụng theo biến thể Tenkan theo hình 269 a1).

***Thé ném số 9 chống tấn công số 4**

Bạn có thể hoá giải tấn công này bằng thé ném số 9 theo cách: biến thể Irimi (H. 270 a1) hoặc Tenkan (H.270 a2). Trong biến thể Irimi, bạn bước dài ra sâu vào bên phải Uke, trong khi bàn tay trái hướng dẫn bàn tay phải đối phương xuống thấp, còn tay phải đánh vòng rộng. Sau đấy, chân phải bạn bước sâu ra phía sau Uke, tiếp tục khoáng trương xuống với bàn tay trái, còn bàn tay phải đánh vòng xuống như hình vẽ, rồi quật Uke xuống đất.

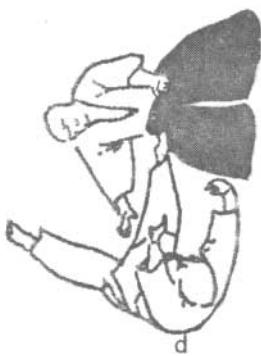
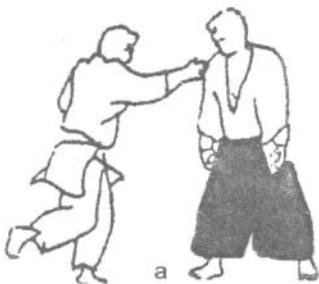


Hinh 270

Trong biến thế Tenkan, trong khi bàn tay trái bạn thăng xuống để thiết lập cái trụ cho sự di động ly tâm của đối phương, thì bàn tay phải sẽ hướng dẫn Uke nhào tới quanh bạn, bởi vì bạn xoay tròn người trên chân trái. Di động vòng tròn của đối phương quanh bạn sẽ giúp cho bạn bước chân phải sâu ra đằng sau đối phương. Cũng như trong biến thế Irimi, cả hai cánh tay bạn sẽ hướng dẫn Uke xuống đất.

***Thé némi số 9 chống tấn công số 5**

Uke từ phía trước nhào tới đưa tay phải nắm vai hay cổ áo bạn. Tay trái bạn sẽ túm lấy ống tay áo phải đối phương, cùng lúc, chân trái bước dài ngang sang bên phải đối phương, khiến cho đối phương phải nhào sang bên, đồng thời rơi vào trạng thái mất thăng bằng về bên phải. Tiếp đó, chân phải bạn vòng ra phía sau đối phương (bên phải), tay phải bạn vươn qua ngực và qua vai trái đối phương. Sau đó, bạn hướng dẫn cùi chỏ phải của đối phương như hình vẽ, và xoay đối phương xuống cùi ngã sang bên phải, sử dụng lối di động vòng của ~~nhân~~ thân để hoàn tất kỹ thuật (xem hình 271).



Hinh 271

THẾ NÉM SỐ 10

(*SUMI OTOSHI*)

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 10 có tên Sumi Otoshi xây dựng trên tính cách khoáng trương nửa vòng tròn của hai cánh tay bạn đặt bên dưới một hay hai tay đối phương, rồi bạn hướng dẫn đối phương rướn người lên để đẩy ngã xuống đất.

Về di động và vị trí từng lúc của thân hình bạn, bạn sẽ dần chuyển sức mạnh tấn công về một bên phía người đối phương, phía này trở nên một cái trực, quanh đó hấn sẽ xoay vì mất đà cho tới khi ngã xuống. Sự di động này có một sơ hở thật tế nhị vì bạn phải dần chuyển sự di động tấn công ban đầu của đối phương. Bạn phải biết cách phối hợp nhịp nhàng, kết hợp sức mạnh của đối phương và sức mạnh của bạn để xoay quanh trực quật của bạn (cánh tay gần thân thể đối phương nhất), như thế cũng có thể đồng hoá với trực của thân thể đối phương. Quả vậy, như bạn sẽ thấy trong các ví dụ dưới đây, hai trực đó cũng chỉ là một mà thôi (một là cánh tay của bạn đặt thẳng xiên dưới trực kia là cái thân hình đang tìm chỗ dựa của đối phương).

Không có việc án trên khớp xương ở cùi chỏ của đối phương để bắt buộc đối phương phải ngã xuống. Thay vào đó, toàn thể động tác của người bạn sẽ được di chuyển theo với động tác của người đối phương trên đà ngã xuống đất. Nói thế, bạn phải hoạt động gia tăng trên sự di động của đối phương, chứ không phải hoạt động trên bộ phận riêng rẽ nào trên người.

Bàn tay hướng dẫn của bạn có thể túm lấy cổ tay đang vươn ra của đối phương để cho việc hướng dẫn được chắc chắn. Tuy nhiên, nếu bạn đã điều luyện, thì công việc điều hợp khí lực của bạn và đối phương sẽ dễ dàng, bởi vì một khi thân thể đối phương đã bị xoay trong một quỹ đạo thì những việc còn lại sẽ tuân tự diễn ra và như thế hấn tự ngã.

Kỹ thuật này có thể áp dụng thẳng chính diện (bên trong) hoặc trắc diện đối phương (bên ngoài). Ba thí dụ thực hành được minh họa dưới đây, hai thí dụ đầu xét đến khía cạnh thực hành theo lối thứ nhất còn thí dụ thứ ba xét đến trường hợp sau. Tuy nhiên, nguyên tắc tiến hành trong cả hai vẫn là một mà thôi: Khoảng trương cộng với tập trung hoá cộng với xoay thành ra quật ngã Uke.

THẾ

IRIMI

Uke nhào tới dùng tay phải nắm cổ tay trái bạn. Chân trái bạn bước sang ngang bên trái và duỗi tay trái về phía này để tập trung sức nặng toàn thân người đối phương lên chân phải. Sau đó bạn luồn cánh tay phải dưới cánh tay duỗi thẳng của đối phương như hình vẽ, và chân phải bạn bước một bước dài sang bên phải phia đằng sau đối phương, xoay cả người theo vòng tròn sang bên trái bạn (bàn tay trái hướng dẫn vòng xuống và sự khoảng trống toàn thân bạn tiếp xúc cho cánh tay phải của bạn (nghĩa là xoay người thì cũng điều động luôn cả cánh tay phải). Bạn giữ cho hai tay ở về phía trước mặt, hai tay sẽ vẽ vòng tròn xuống dưới đất, xoay hông và thấp đầu gối như hình vẽ. Nếu cần bạn có thể nắm cổ tay phải đối phương từ phía bên trong. Từ điểm này bạn sẽ xoay người cho cạnh sườn phải sát vào cạnh sườn phải đối phương, do đấy tiếp xúc với trực thân thể như hình 272 a1. Đối phương sẽ ngã xuống đất.

TENKAN

Những động tác mô tả tổng quát trong thế ném số 10 ở trên cũng được áp dụng ở đây. Chỉ khác di động mở màn mà thôi.

Uke nắm lấy cổ tay trái bạn. Lúc đó bạn bước chân trái tới bên phải đối phương, xoay trên chân này và rút chân phải vòng về phía sau sang bên phải. Bàn tay trái hướng dẫn đối phương nhào tới sē xoay quanh như hình vẽ, và trạng thái mệt thăng bằng ở bên phải. Bạn hướng dẫn cánh tay mặt của đối phương thấp xuống sang bên trái bạn bằng việc chân trái bước theo một bước về hướng đó. Bây giờ đối phương hoàn toàn đặt dưới hành động tự vệ của bạn (cánh tay mặt của đối phương sē được duỗi thẳng, toàn thân đối phương sē nghiêng về phía bên phải). Đến lúc này bạn luồn tay phải dưới tay mặt đối phương, như hình 272 a2, chân phải bước dài ra đằng sau phía bên phải đối phương rồi xoay quặt làm cho đối phương, ngã ngửa ra.



Hinh 272



Hình 273

***Thế ném số 10 chống tấn công số 3**

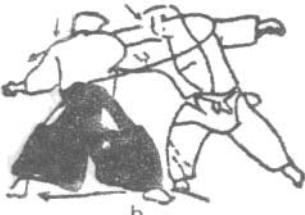
Uke từ phía trước lao tới dùng cả hai tay nắm cổ tay phải bạn. Bạn rút chân trái vòng về đằng sau (cũng bên trái). Xoay người trên chân phải, sau đó bạn thẳng cả hai tay ra đằng trước hướng dẫn cho đối phương nhào tới xoay sang bên trái bạn theo một vòng tròn hay đi ngang đầu đối phương và trở xuống ở về bên phải bạn như hình vẽ, chân trái bước ngang mặt Uke và thẳng tay trái bên phía dưới cánh tay trái đang bị hướng dẫn thấp xuống của đối phương (cùng với cánh tay phải của đối phương). Bạn sẽ đánh cả hai tay duỗi thẳng, xoay người vào cạnh sườn phải đang mất thăng bằng của đối phương làm cho đối phương nhoài tới và lộn nhào xuống đất (xem hình 273).

***Thế ném số 10 chống tấn công số 5**

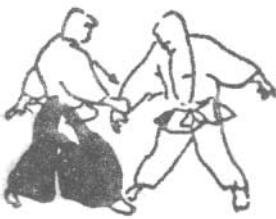
Đây là một ví dụ về thế ném số 10 áp dụng từ bên ngoài. Tay phải Uke nắm vai trái hoặc cổ áo bạn từ phía trước. Bạn rút chân trái về phía sau, đánh tay phải để nắm lấy cổ tay phải đang duỗi thẳng của đối phương (sau khi đã đánh một cú vào đầu). Vẫn tiếp tục động tác, bám giữ cho đối phương chồm tới bên phải, hướng dẫn cánh tay mặt của đối phương thấp xuống phía dưới tay bạn, để cho cánh tay trái luồn dưới cánh tay đối phương từ bên ngoài sát ở chỗ nách trong khi chân trái bạn bước vào. Bạn sử dụng cả hai cánh tay theo đường xoắn xuống phụ họa với toàn thân người bạn đẩy đối phương lên đồng thời sau đó là quật ngã xuống đất (xem hình 274)



a



b



c



d



f



e

Hinh 274

THẾ NÉM SỐ 11

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 11 thuộc về gia đình Sumi Otoshi. Đặc điểm chính của nó là một cánh tay Uke được hướng dẫn thẳng xuống trong khi thân người bị xoay vòng. Tự nhiên bạn phải ở trung tâm hành động, với cánh tay của đối phương tạm thời bị khoá vào người bạn.

Kỹ thuật ném căn bản này có thể được áp dụng để hoá giải các loại tấn công, hơn nữa các phương pháp áp dụng rất khác biệt nhau như các thí dụ sau đây chứng tỏ.

*Thế ném số 11 chống tấn công số 1

Thí dụ 1

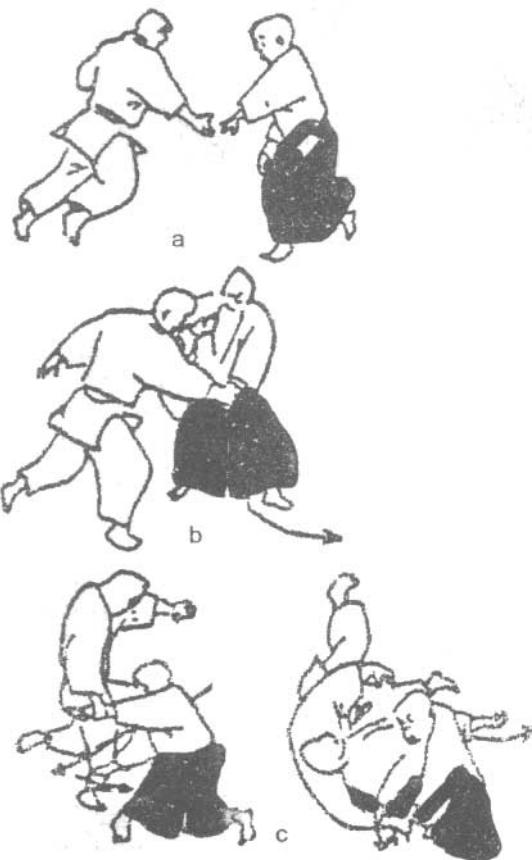
Chân phải bước ngang sang, bạn sẽ hướng dẫn Uke với bàn tay trái bị nắm cho đối phương mất thẳng bằng nhào về bên phải hướng ra sau, thấp chân phải xuống sát Uke và bên dưới thân hình mất thẳng bằng của đối phương bằng một di động Irimi (hình 275). Cạnh bàn tay phải sẽ chặt ngang ống chân phải đối phương (chỗ bắp chân), hất chân đối phương lên. Di động Irimi giống như di động Tenkan xây dựng trên sức mạnh. Tuy nhiên trong biến thế Irimi bạn phải rất khéo léo và

sức mạnh ban đầu của Uke phải tự đủ, trong khi ở di động Tenkan sức mạnh tấn công của đối phương sẽ được khuếch đại thêm bởi sự xoay người của bạn cùng với hành động khoáng trương.

Thí dụ trên có đặc điểm là sử dụng bàn tay phải của bạn để cúp ngang bắp chân đối phương khiến đối phương không thể lùi được mà phần thân trên sẽ ngã xuống. Tuy nhiên đạt đến độ cao cấp thì người sử dụng có thể đưa bạn xuống đất với một di động thống nhất đơn thuần của thân mình với lại sự hướng dẫn của một tay đẩy ra.

Thí dụ 2:

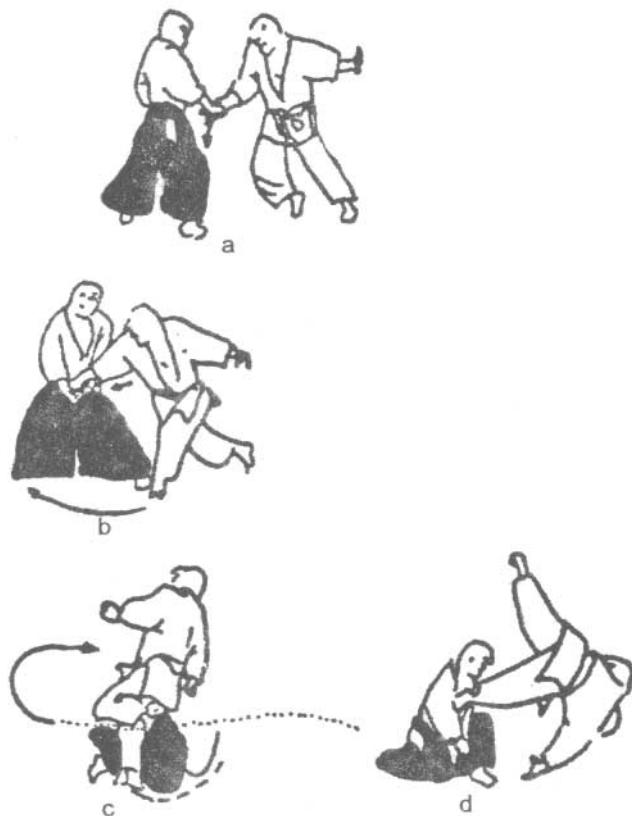
Tay phải Uke nắm lấy cổ tay trái bạn. Bạn xoay người trên chân trái, rút chân phải về đằng sau (cũng bên phải), hướng dẫn đối phương nhào tới khoáng trương vòng xung quanh bạn trong di động Tenkan (hình 276). Đối phương cố gắng dậy, thì chân trái bạn sẽ bước ra xa đối phương về bên trái. Điều này làm cho bạn tới gần chân phải đối phương và hầu như thẳng góc dưới cạnh sườn phải đang mất thăng bằng của đối phương vì bạn hướng dẫn cánh tay phải của đối phương thẳng xuống dọc theo sườn đó. Sau đấy bạn quỳ gối, hướng dẫn cánh tay đối phương theo xuống. Đằng sau sự hướng dẫn này là cả sức mạnh toàn thân bạn hụp xuống, thân mình bạn luôn luôn là trung tâm hành động. Đối phương hình như bị xoay vòng tại chỗ rồi ngã ngửa xuống đất.



Hình 275



Hình 276



Hinh 277

***Thế ném số 11 chống tấn công số 2**

Uke nhào tới đưa tay phải nắm cổ tay phải của bạn. Bạn bước lùi sang bên phải đồng thời đưa tay nắm lấy cổ tay đang duỗi thẳng của đối phương, và chân trái bước lùi sang bên trái, do đấy càng làm cho đối phương mất đà thêm. Tiếp đó, bạn đưa cánh tay phải của Uke vòng sang bên trái bạn, chân trái bước một bước dài và quỳ gối trái sát đối phương. Bạn xoay Uke từ trên đè xuống, nếu thấy cần thiết thì dùng cả hai tay nắm lấy cổ tay đối phương (xem hình 277).

***Thế ném số 11 chống tấn công số 13**

Tay phải Uke đấm thẳng vào đầu bạn. Bạn đưa thẳng cả hai tay chặn lấy cú đánh của đối phương từ phía ngoài, cánh tay phải bạn hướng dẫn, trong khi chân trái bước sát vào bên phải đối phương. Bạn xoay người ra đằng sau bên phải, trên chân trái với di động Tenkan, rút chân phải vòng ra sau (cũng bên phải). Cánh tay phải bạn sẽ hướng dẫn cánh tay phải đang duỗi thẳng của Uke đi xuống trong khi bàn tay trái sẽ nắm lấy ống tay áo đối phương ở chỗ cùi chỏ hoặc nắm cổ tay đối phương. Bạn sẽ hướng dẫn cánh tay này thấp xuống hướng sang bên trái bạn. Sau đó chân trái bạn bước ra và quỳ gối phải xuống phía dưới cạnh sườn phải đang mất thăng bằng của đối phương. Bạn sẽ xoay đối phương từ trên đổ xuống đất. Hai tay bạn làm nhanh một động tác cuối cùng là giật xuống sẽ tăng thêm hiệu quả cho thế quật (xem hình 278).



Hinh 278

THẾ NÉM SỐ 12

Nhận xét tổng quát

Đặc biệt là hữu hiệu để chống lại các cú đánh vào đầu (là cực kỳ nguy hiểm khi áp dụng một cách tàn bạo), thế ném số 12 được vận dụng dựa trên những cánh tay duỗi thẳng của đối thủ bằng cách dùng sức mạnh ly tâm xuất phát từ sự xoay người của bạn để hướng dẫn sức mạnh tấn công của đối phương vào mạch quặt ngã cao. Nếu mạch này quá chật và sát với người đối phương thì đối phương sẽ ngã hầu như là chúc đầu thẳng xuống.

*Thế ném số 12 chống tấn công số 13

Uke dùng tay phải đấm thẳng vào mặt bạn. Bạn đưa thẳng cả hai tay ra đỡ lấy, chặn cú đánh và nắm lấy tay áo đối phương ở chỗ cùi chỏ trong khi bàn tay phải vòng nắm lấy cổ tay phải đối phương. Sau đấy bạn xoay người trên chân phải đặt dằng trước và chân trái luồn dưới Uke tới sát người đối phương như hình vẽ. Bạn xoay hông sang bên phải, rút chân phải về và quỳ xuống dưới thân hình đối phương. Hai tay bạn sẽ giữ cho đối phương mất thăng bằng về phía trước trong khi bạn kéo nhẹ một cái cho đối phương ngã xuống đất trước mặt bạn (xem hình 279).



Hình 279

THẾ NÉM SỐ 13

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 13 căn cứ ở một di động vòng trên cao sẽ mang đường tấn công ban đầu của Uke ra xa vào một mạch mất thăng bằng và bị quật ngã qua người bạn (thường bạn thấp người xuống để thực hiện).

Các đặc điểm chính của thế ném này là sự di động của bạn lướt tới bên dưới đường di động của đối phương, đồng thời bạn khoáng trương di động này thành một vòng cung quật xuống đất. Về phương diện kỹ thuật, các đặc điểm bên ngoài dễ nhận thấy là cánh tay bạn hướng dẫn tay đối phương vòng xuống.

Tuy nhiên trong việc hướng dẫn di động của Uke, hai cánh tay bạn không phải là phụ chính của thế ném số 13 mà sẽ là khoáng trương thế chất của thân hình bạn trong khi bạn xoay ở trung tâm hành động cũng như bạn thấp gối để được thăng bằng vững chắc, xoay Uke theo một đường quỹ đạo xuống đất (xem hình 280).

Bây giờ chúng ta nghiên cứu 3 thí dụ thực hành, trong đó nguyên tắc tập trung hoá thăng góc sẽ được áp dụng thông qua các phương tiện kỹ thuật hướng dẫn Uke. Các loại tấn công được hoá giải có thể khác nhau.



Hình 280

*Thế ném số 13 chống tấn công số 3

Hai tay Uke nắm lấy cổ tay phải bạn. Bạn xoay người trên chân phải và rút chân trái vòng về sau (cũng bên trái, khiến đối phương phải nhào tới). Lợi dụng năng suất ban đầu lúc tấn công của đối phương, bạn tiếp tục hướng dẫn đối phương rướn người lên bằng cách xoay người về đối phương, bước chân trái ngang trước mặt đối phương theo khe giữa chỗ bạn đứng với Uke. Đồng thời xoay hông sang bên phải, và luồn hai cánh tay duỗi thẳng của đối phương rút chân phải về, quỳ gối xuống đất nhìn về hướng đối phương. Bạn đặt thân mình dưới đối phương, song song với cạnh sườn trái, hướng dẫn hai tay đối phương vòng xuống trước mặt. Một cái đập tay nhẹ của bạn xuống đất sẽ làm cho Uke lòn nhào xuống đất (xem hình 281).



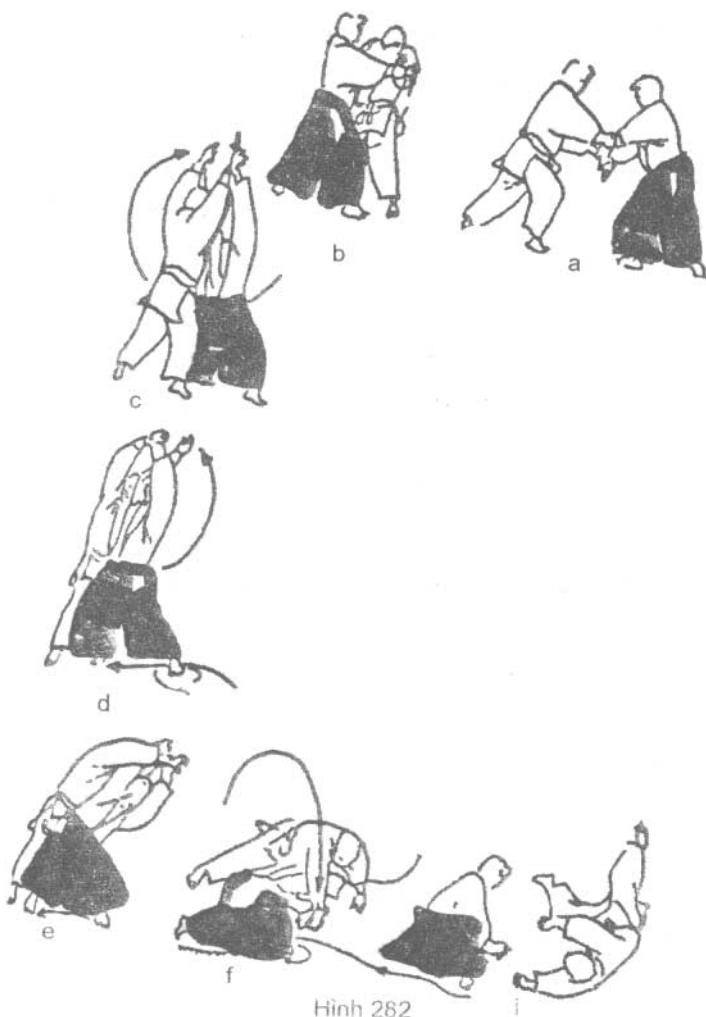
Hinh 281

***Thế ném số 13 chống tấn công số 4**

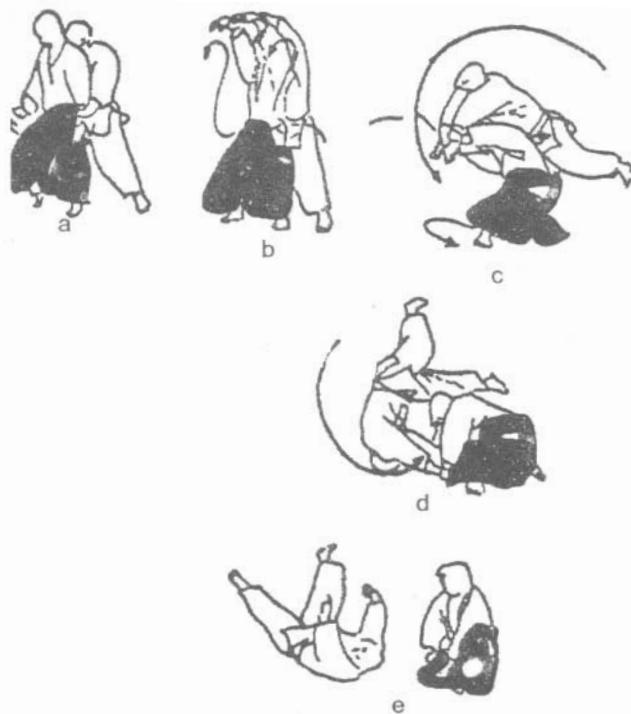
Uke từ phía trước lao tới nắm hai cổ tay bạn. Bạn đánh tay sang bên phải và hất lên thành vòng tròn qua đầu rồi lại trở ngược xuống đất bằng di động vòng liên tục. Vào lúc vòng tròn lên đến tột đỉnh trên cả đầu bạn và đối phương, bạn xoay hông sang bên trái và chân phải bước ngang qua mặt Uke như hình vẽ. Bạn tiếp tục xoay hông sang bên trái cho tới khi cạnh sườn trái bạn đối diện với cạnh sườn phải đối phương trong thế lao về trước. Sau đó bạn hạ thấp người xuống, kéo chân trái về sau, quỳ gối xuống (gối trái) lúc đó bạn hướng dẫn Uke nhào qua người bạn đập mình xuống đất (xem hình 282).

***Thế ném số 13 chống tấn công số 7**

Uke đứng đằng sau chồm tới nắm lấy hai cổ tay bạn. Bạn thấp người xuống, mang tâm điểm của bạn sát xuống mặt đất rồi hướng dẫn di động Uke nhào tới qua đầu bạn. Rút chân phải bạn về, quỳ xuống đất đưa gối phải bạn sát với chân trái đối phương hơi ở bên ngoài một chút. Đồng thời hai bàn tay bạn vẽ một vòng cung rộng kết hợp với cúi người để cho Uke ngã nhào về phía trước (xem hình 283).



Hinh 282



Hình 283

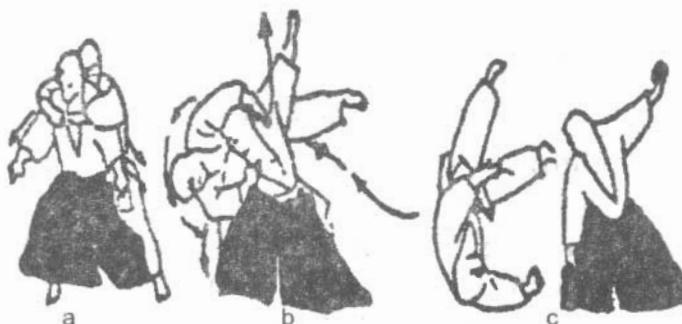
THỂ NÉM SỐ 14

Nhận xét tổng quát

Thể ném số 14 được sử dụng để hoá giải một cuộc tấn công từ phía đằng sau, khi đối phương định ôm chặt lấy hai cánh tay bạn. Hắn có thể ôm phần cánh tay chõ gần vai hoặc ôm thấp chõ khuỷu tay.

Ý tưởng của thế ném này là lợi dụng sức nặng ban đầu của Uke ở điểm đối phương cố ghì lấy bạn. Lợi dụng như vậy để làm cho đối phương mất đà lao về đằng trước, trước khi xoay hông quăng đối phương xuống đất.

Do đây, bạn phải di chuyển về đằng trước, cùng tốc độ với đối phương (đứng nhanh hơn vì nếu không sẽ tuột mất đối phương) bạn đưa một chân lên trước và thẳng hai tay ra để đối phó với tấn công số 11, hoặc gập cả người để đối phó với tấn công số 12. Một khi hai cánh tay bạn đã thẳng như thế, bạn sẽ xoay hông mạnh sang bên cùng với phần trên mình bạn, quăng đối phương ngã sang bên, hơi nghiêng về trước hoặc thẳng tới trước bạn hạ thật thấp người và đối phương dùng nhiều sức.



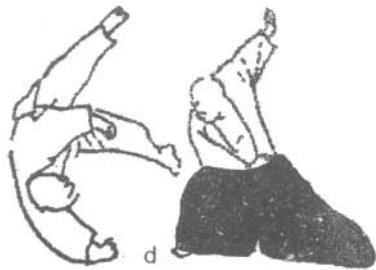
Hình 284

***Thế ném số 14 chống tấn công số 11**

Uke đứng phía sau vòng hai tay ôm lấy vai bạn. Bạn thẳng hai tay kéo ra đằng trước, bước chân phải tới, thẳng chân trái ra đằng sau. Di chuyển cùng với bạn, Uke sẽ bị đưa vào trạng thái mất thăng bằng. Lúc đó bạn xoay hông đánh hai tay ra, cong gối phải xuống hướng dẫn cho cánh tay phải duỗi thẳng của đối phương ở phía dưới cánh tay trái và dựa vào cạnh sườn của người đối phương. Bàn tay phải bạn chúc thẳng xuống đất, còn tay trái hất thẳng lên theo một di động nhẹ nhàng. Kết quả là quăng Uke qua bên phải hoặc thẳng tới trước mặt bạn. Để thế quật được thành công, điều cốt yếu là phải phối hợp di động của bạn với sức mạnh tấn công của đối phương (xem hình 284).

***Thế ném số 14 chống tấn công số 12**

Uke đứng sau choàng hai tay ôm lấy hai tay bạn ở phần cánh tay. Bạn nắm lấy hai cổ tay hoặc cánh tay trước của đối phương để làm đối phương hoàn toàn tê liệt và thực hành được động tác như thí dụ trên. Chân phải bước tới, khuỷu gối và nhoài người theo về cùng hướng trước khi xoay mạnh hông sang bên phải để quăng đối phương về bên phải phía trước. Để chắc chắn, bạn cần buông hai cánh tay đối phương ra vào lúc bạn xoay hông để quật ngã đối phương (xem hình 285).



Hinh 285

THẾ NÉM SỐ 15

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 15 cũng được sử dụng để hoá giải tấn công của đối phương khi đối phương đứng đằng sau ôm chầm lấy phần trên mình hoặc xiết cổ bạn. Thế này căn cứ ở việc bạn gập người xuống mà nếu được làm một cách hoàn toàn điều hợp với đà di động đang hướng tới của Uke thì cũng dư đủ để hướng dẫn đối phương ngã nhào về đằng trước.

Tuy nhiên, bạn thường gặp trở ngại vì Uke có thể hoàn tất được thế ghì, do đó có thể tổ chức được một thế thăng bằng ở đằng sau bạn. Trong trường hợp như vậy bạn cần phải hạ thấp Tâm Điểm của bạn xuống phía dưới Uke, bằng cách thấp gối xuống. Điều này có nghĩa là bạn lại tái lập được trạng thái hơi mất thăng bằng về trước, qua cái thân hình hạ thấp của bạn là điều kiện cần thiết để sử dụng cú quật.

*Thế ném số 15 chống tấn công số 10

Uke đứng phía sau, vòng hai tay xiết lấy cổ bạn. Bạn gập cầm xuống để tránh bị xiết nghẹt thở, và dùng hai tay giữ lấy cánh tay đối phương.

Sau đó, bạn gập người xuống để cho Uke lăn qua người bạn xuống đất. Trong nhiều trường hợp, cũng cần bước chân vòng ra trước một chút, trước khi gập người để gia tăng sức mạnh tấn công của bạn với đối phương, và làm dễ dàng cho việc sử dụng thế quật (xem hình 286).



Hình 286

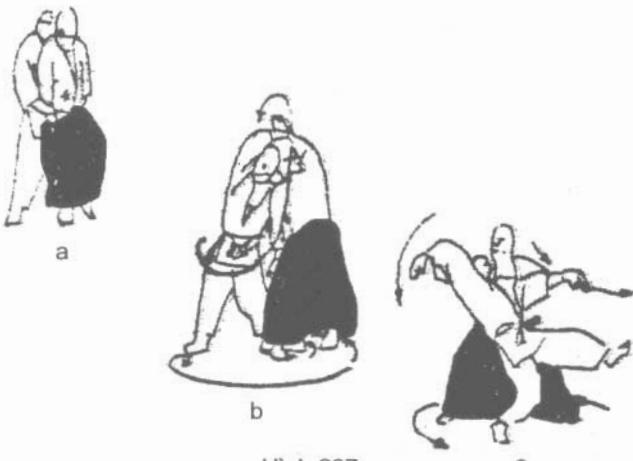
THẾ NÉM SỐ 16

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 16 gồm có việc xoay người thẳng tại chõ, do đây là lật ngược đường tấn công của đối phương để cho đường di chuyển này đổ vòng ngược lại đối phương. Sau đây, là 4 ứng dụng của thế ném này.

*Thế ném số 16 chống tấn công số 7

Uke đứng phía sau, dùng hai tay giữ chặt lấy hai cổ tay bạn. Bạn thẳng tay trái xuống để thiết lập một trung tâm quay cho toàn thể động tác sẽ quay. Bạn xoay người trên chân trái sang bên trái, vòng ra đằng sau, phía trái đối phương trong khi bàn tay phải hướng dẫn cánh tay phải của đối phương ngược lên, và rồi hạ thấp xuống ra sau, đi qua đầu. Bạn sẽ quật đối phương ngã ngửa xuống đất bằng cách thẳng cả hai cánh tay bạn xuống như hình vẽ, và hạ thấp tâm điểm của bạn trên hai chân khuỷu thật thấp và dang rộng. Lúc bạn xoay người sang bên trái phía sau đối phương, bàn tay phải của bạn hướng dẫn cánh tay phải của đối phương qua đầu hắn, và qua luôn cả cổ nữa. Trong khi thực hiện nếu cần bạn có thể nắm lấy cổ tay đối phương cho chắc (xem hình 287).



Hình 287

*Thế ném số 16 chống tấn công số 16

Uke đứng phía sau, dùng tay phải nắm lấy cổ tay phải bạn, còn tay trái ghì xiết chặt lấy cổ bạn. Bạn gập cầm sát vào ngực, thẳng cánh tay phải ra, và dùng tay trái nắm lấy ống tay áo trái của đối phương ở chỗ trên cùi chỏ. Do đấy, bạn thiết lập được cái trực quay cho toàn động tác. Bạn xoay người trên chân trái sang bên trái, còn chân phải bước vòng ra đằng sau đối phương về bên trái. Bạn sẽ hướng dẫn cánh tay mặt của đối phương thành vòng tròn trở ngược lại đằng sau lưng đối phương, đi qua đầu thẳng xuống. Trong khi, bàn tay trái của bạn hướng dẫn cánh tay trái của đối phương

thấp xuống (khiến đối phương dồn sức nâng chân trái). Bạn xoay tay như thể đang thắt một cái nút lớn, khiến cho đối phương mất thăng bằng ngã ngửa ra đằng sau. Bạn có thể đứng ở bên trái đối phương, hoặc có thể xoay quanh người hắn, để đứng sang bên phải (xem hình 288)



Hình 288

*Thế ném số 16 chống tấn công số 17

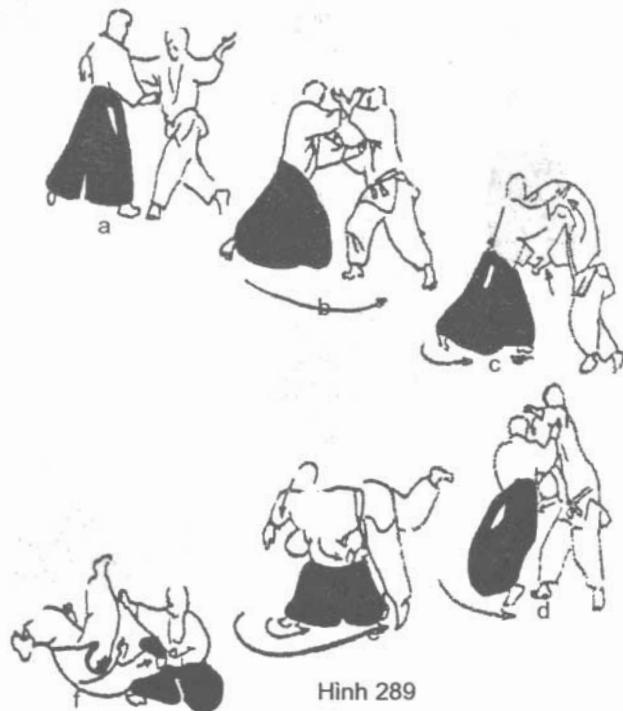
Thí dụ 1:

Tay phải Uke nắm lấy ngực áo bạn, tay trái chặt vòng từ ngoài vào đầu bạn. Bạn rút chân phải vòng về đằng sau, trong khi, thẳng cánh tay phải ra để đỡ lấy cú đánh, phân tán sức mạnh của nó quanh người bạn. Tiếp đó, bàn tay phải bạn sẽ luôn dưới cùi chỏ trái của đối phương, để hướng dẫn cánh tay này theo vòng tròn đi lên, đồng thời, người bạn xoay trên chân phải sang bên trái, và chân phải lướt đi như hình vẽ tiến sát tới bên phải đối phương, và rồi bạn quỳ gối trái xuống. Động tác xoay như cối xay gió của hai cánh tay bạn sẽ hướng dẫn Uke ngã nhào xuống đất (xem hình 289).

Thí dụ 2:

Tay trái Uke nắm vai phải hoặc cổ áo bạn, còn tay phải sửa soạn một cú đấm từ ngoài vòng vào mé trái đầu bạn. Chân phải bạn bước xéo tới. Bạn xoay trên chân này, vòng chân trái ra đằng sau, và cánh tay phải bạn (sẽ đánh vào đầu đối phương) sẽ vung dọc và rồi ở phía dưới cánh tay phải của đối phương, như thể đang cho bay tới đích. Tiếp đó, bạn đẩy đối phương chêch sang bên phải, hướng dẫn cánh tay của đối phương thẳng lên tới đầu, trong lúc cánh tay trái bạn khoá lấy cánh tay trái đối phương như hình vẽ. Cả hai cánh

tay bạn sẽ vòng chặn lấy cánh tay bị vặn của đối phương. Bạn tiếp tục xoay người sang bên trái, xoay Uke chạy xung quanh và rướn người lên, lật ngược di động của đối phương như hình vẽ (xoay hông về bên phải, và chân phải bước ra đằng sau đối phương). Cuối cùng, quăng thân hình đang mất đà của đối phương ra xa bạn (xem hình 290).



Hình 289



Hình 290

THẾ NÉM SỐ 17

Nhận xét tổng quát



Hình 291

*Thế ném số 17 chống tấn công số 16

Uke đứng phía sau, đưa tay trái nắm cổ tay trái bạn, còn tay phải ghì siết chặt lấy cổ bạn, với mục đích làm cho bạn nghẹt thở. Bạn gấp cầm sát xuống ngực, thăng tay trái ra, hướng dẫn cánh tay trái đổi phương duỗi tới rồi đi lên cao, bạn bước ngang ra sau. Bạn xoay hông về phía đổi phương. Sau đó, dùng tay phải nắm lấy cổ tay phải đổi phương sau khi đã rút đầu khỏi cánh tay ghì của hắn. Bạn đưa cánh tay trái xuống thấp, và bắt chéo hai cánh tay đổi phương lại ở chỗ cùi chỏ như hình 291d. Sau đó, bạn hướng dẫn cánh tay trái của đổi phương thấp xuống, cùng hướng dẫn cánh tay phải đi lên, chân phải bạn bước tới trước. Làm như vậy, sẽ đưa đổi phương vào tình trạng mất thăng bằng. Đồng thời lúc đó, hai cánh tay bị tê liệt của đổi phương sẽ hoạt động như là trung tâm của một bánh xe, mà thân người đổi phương sẽ xoay quanh đó khi lộn nhào. Bạn sẽ buông hai cổ tay đổi phương ra, trước khi đổi phương bay khỏi người bạn xuống đất (xem hình 291). Phải cẩn thận khi khoá hai cùi chỏ đổi phương (nghiên cứu hình vẽ thật cẩn thận).

THẾ NÉM SỐ 18

Nhận xét tổng quát

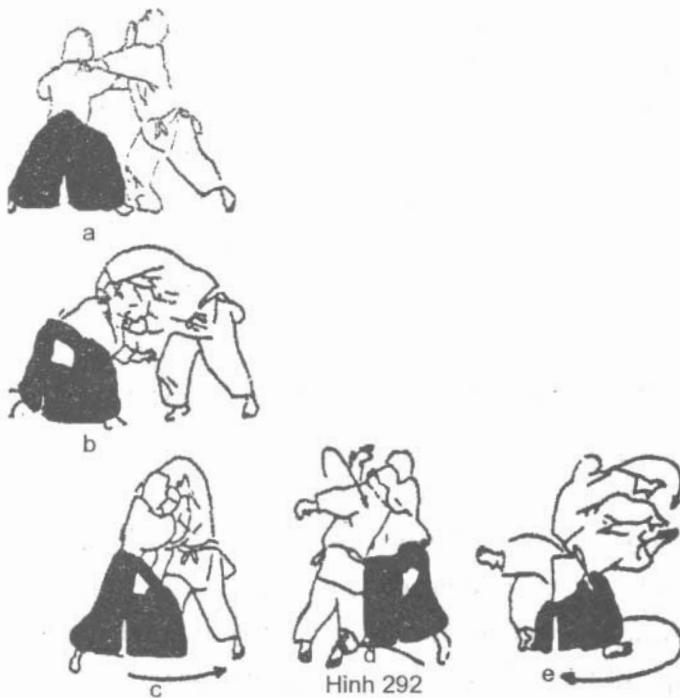
Xuyên qua rất nhiều trường hợp áp dụng để hoá giải rộng rãi các loại tấn công phức tạp, thế ném này chứng tỏ là có thể hướng dẫn sức mạnh tấn công của một kẻ gây hấn đang đổ về phía bạn, bập; ngược trở lại đối phương. Thế ném này có đặc điểm là hướng dẫn một cánh tay đối phương vòng quanh cổ, khiến đối phương phải xoay người quanh cái trục xoay của mình.

Trong việc áp dụng kỹ thuật này, nguyên tắc tập trung hoá đặc biệt hiện rõ, tức là trong khi đối phương xoay, và trong khi bạn đổi chỗ (khi cánh tay của đối phương đã bị vòng quanh cổ)

*Thế ném số 16 chống tấn công số 6

Uke định dùng hai tay chụp lấy mình bạn. Chân trái bạn bước dài ra đằng sau, tay phải đánh một cú vào mặt đối phương. Sau đó, bàn tay phải bạn cho trượt dọc cánh tay phải của đối phương để nắm lấy cổ tay, giật tuột nắm tay này khỏi vai bạn bằng một cử động nhẹ, rồi thấp người xuống như hình 292b; Bước vòng sang bên trái đối phương,

đưa đầu đối phương tựa vào vai bạn, bạn đánh vòng cánh tay phải của đối phương xung quanh cổ và bạn xoay người trên chân phải. Sau đó, rút chân trái vòng về đằng sau, hướng dẫn cho đối phương ngã nhào xuống đất (xem hình 292).



Hình 292

***Thế ném số 18 chống tấn công số 7**

Uke đứng phía sau, nắm chặt hai cổ tay bạn. Bạn sẽ hướng dẫn di động của đối phương chồm tới trước, và xoay người trên chân phải, rút chân trái về. Thế xoay người này sẽ mang bạn đối diện với Uke. Tay trái bạn nắm lấy cổ tay trái đối phương. Hướng dẫn cổ tay trái đối phương vòng sang bên trái bạn, đi qua người và quanh cổ đối phương, sau đó bước chân trái sang bên trái vừa khi tay phải vòng ôm lấy đầu đối phương, kéo sát vào vai trái bạn. Bạn xoay người trên chân trái và vòng chân phải rộng ra đằng sau (cũng bên phải), xoay Uke quanh bạn bằng hành động phối hợp cả tay phải (đang giữ đầu đối phương cho sát với người đang quay của bạn) lắn cánh tay trái (vòng từ trên xuống dưới, ra phía sau, và thấp xuống. Sự thành công của thế ném này tuỳ thuộc hầu như hoàn toàn vào sức mạnh **Động**, được tạo nên bởi:

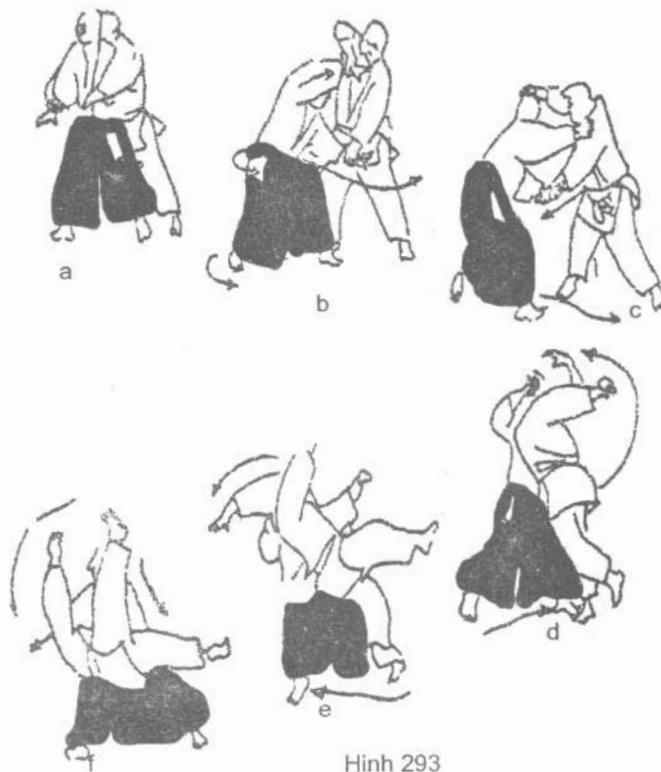
(1). Bước chân thứ 1 tiến sát cạnh sườn phải đối phương do chân trái bạn thực hiện;

(2) Sức quay của toàn thân bạn, được làm gia tăng bởi sức của chân phải vòng mạnh ra đằng sau bạn (xem hình 293).

***Thế ném số 18 chống tấn công số 14**

Uke dùng tay phải chặt vòng từ ngoài vào đầu bạn. Chân phải bạn bước dài vào trong đường

di chuyển của đối phương. Đồng thời, dùng cánh tay trái chặn lấy cú đánh của đối phương từ phía trong. Sau đó, bạn hướng dẫn cánh tay của đối phương thấp xuống, cho rơi vào bàn tay phải của bạn đang chờ sẵn phía dưới. Nắm cổ tay phải đối phương



Hình 293

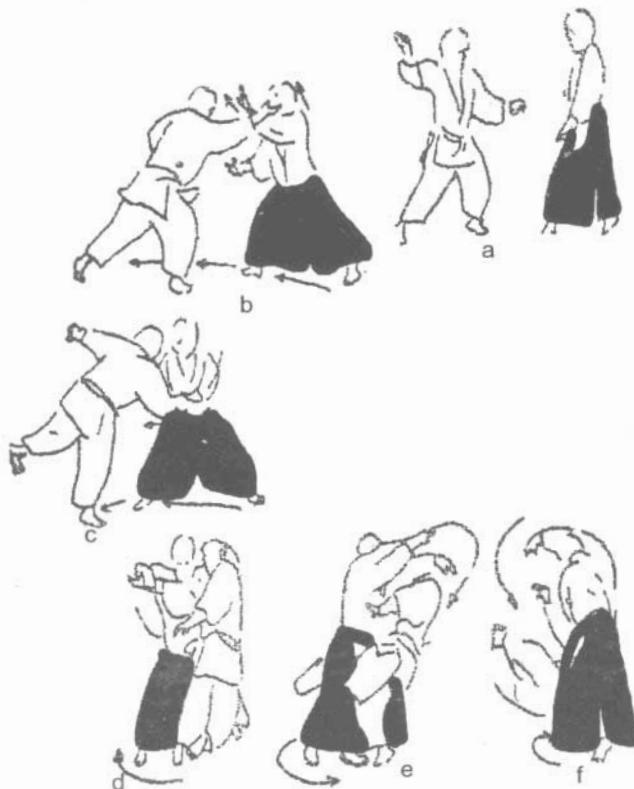
bạn sẽ hướng dẫn cho nó vòng xuống, rồi ngược trở lên quanh đầu. Bạn bước chân phải dài ra qua bên trái và xung quanh đối phương. Tiếp đó bạn kéo đầu đối phương sát vào vai phải bạn. Bây giờ, bạn rút chân trái vòng về đằng sau (về bên trái bạn) và xoay đối phương trong không khí. Cả hai cánh tay bạn sẽ làm cho đối phương phải nhoài tới, và rồi ngã ập xuống, trong khi bạn xoay hông về bên trái. Nếu cần, chân phải bạn có thể bước theo hướng ngã của đối phương (xem hình 294).

THẾ NÉM SỐ 19

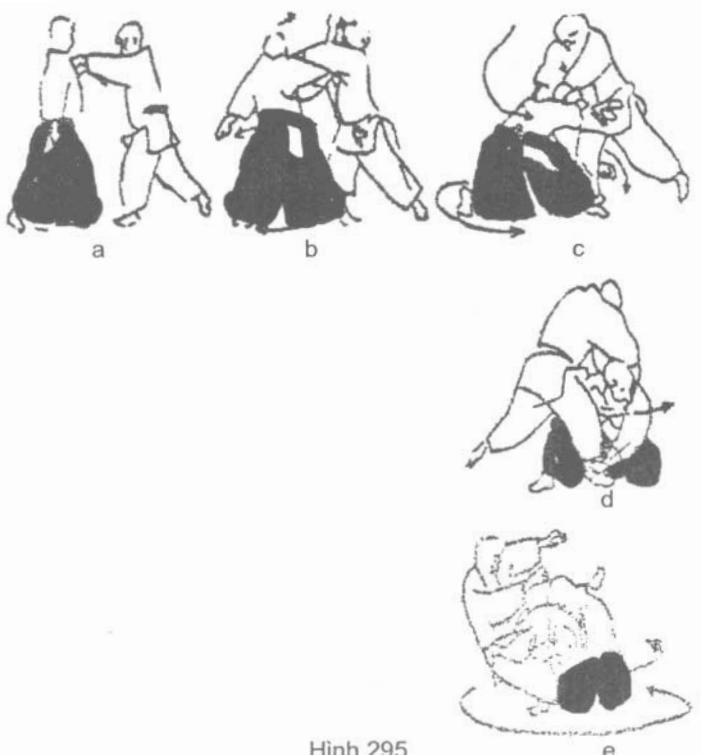
Nhận xét tổng quát

Một phương pháp hoá giải khác dùng để chống phần lớn những tấn công căn bản là thế ném số 19. Trong thế này, bạn sẽ chống lại tấn công trên cao của đối phương bằng cách thiết lập một chiều hướng tự vệ ngược lại ở phía dưới. Tuy nhiên bao giờ nó cũng phù hợp với các điều kiện tính cách thuần nhất linh động, tập trung hoá cùng khoáng trương là những sự kiện chung cho mọi kỹ thuật hoá giải trong môn võ Aikido.

Trong số rất nhiều loại tấn công bị thế ném số 19 hoá giải, chúng tôi chọn tấn công số 6, bởi vì nó được dạy nhiều nhất và được coi như những bài tập thực hành không thể thiếu được trong các phòng tập Aikido.



Hình 294



Hình 295

*Thé ném số 19 chống tấn công số 6

Uke từ phía trước nhào tới dùng hai tay chụp lấy cổ hoặc vai áo bạn. Chân phải bạn bước tới, vẽ vòng tròn rộng hướng dẫn cho đối phương chồm đến, ngã sang bên phải. Sau đó, bạn rút chân trái

vòng về đằng sau (bên trái bạn) và đánh tay phải ở chỗ giữa hai cánh tay đang vươn ra của đối phương. Bạn đánh vào mặt đối phương, vẫn duy trì di động xoay người sang bên trái. Sau đó, bạn thấp người xuống dưới đường di động vòng của đối phương, trên đầu gối trái bạn. Tay trái nắm lấy mắt cá chân phải đối phương, đồng thời cánh tay phải chặn ngang ống chân từ phía bên trong theo cùng một hướng với di động ban đầu của đối phương (nó cũng là hướng theo đó đầu gối đối phương sẽ cong xuống). Cuối cùng, bạn sẽ quăng đối phương vòng sang bên trái bạn, và đối phương sẽ ngã ngửa ra sau về bên phải, khi bạn đứng thẳng người dậy (xem hình 295).

THẾ NÉM SỐ 20

Nhận xét tổng quát

Một kỹ thuật xoay điển hình khác của Aikido là thế ném số 20. Thế này thường được dùng để hoá giải một cú đánh thấp, nhưng cũng được áp dụng để hoá giải các loại tấn công cản bản khác một khi đã né tránh, khoáng trương và tập trung hoá thích ứng, hợp hoàn cảnh diễn ra.

*Thế ném số 20 chống tấn công số 17

Tay phải Uke từ phía trước đưa ra nắm vai trái hoặc cổ áo bạn, với ý đồ dùng tay trái đánh thẳng hay đánh vòng vào mạng sườn hoặc bụng bạn. Bạn xoay hông sang bên phải, chân trái bước theo cùng hướng. Bạn xoay người trên chân này, rút chân phải vòng về đằng sau (bên phải bạn), và để cho cánh tay trái của bạn hạ tự nhiên xuống cánh tay trái đang duỗi thẳng của đối phương, kéo thấp xuống sang bên trái bạn (như hình 296c) làm cho đối phương rơi vào trạng thái mất thăng bằng.



Hình 296

Trong khi đối phương mất thăng bằng, và vận người sang bên phải, thì bạn sẽ dùng chân phải lướt tới hoặc nhảy đến bên trái đối phương về phía đằng sau, và dùng tay phải vòng lấy đầu đối phương như cắt nghĩa trong thế ném số 1 (kukyu nage). Sau đó, bạn xoay người trên chân phải nắm cổ tay trái đối phương và ấn đầu xuống, bạn xoay đối phương quanh bạn theo một quỹ đạo, rồi quăng nhào ra phía trước hoặc sang bên cạnh bạn (xem hình 296).

THẾ NÉM SỐ 21

Nhận xét tổng quát

Thế ném số 21, được các võ sinh Aikido thực hành như một bài tập. Đây cũng là một trong những phương pháp tốt nhất để phát triển các khả năng tri giác, ý thức chế ngự cùng sự điều hợp của bạn, bởi vì đặc tính của nó là di động vòng của bạn hướng dẫn sức mạnh tấn công từ trên cao ngược trở lại sau.

Để thực hiện, động tác lật ngược này, bạn phải vận dụng những kinh nghiệm cũ để nhận biết ngay được hướng chính xác, từ đó cuộc tấn công được tung ra, cũng như tốc độ, góc nghiêng của nó

v.v... Tuy nhiên, trong các thí dụ sau đây, bạn sẽ thấy rõ có một khía cạnh thực hành, khiến nó được coi là một trong những hành động Thủ hưu hiệu và đầy uy lực nhất trong Aikido.

Thế ném số 21 thường được vận dụng để chống lại một cuộc tấn công như là số 3.

Thế ném này có thể thực hiện theo hai cách: chỉ hướng dẫn không thôi hoặc hướng dẫn có kèm cú đánh.

***Thế ném số 21 chống tấn công số 3**

Thí dụ 1:

TĨNH

Bạn để cho Uke dùng hai tay nắm lấy cổ tay phải bạn. Sau đó, chân trái bạn bước tới bên phải đối phương, và xoay trên chân này, xoay hông sang bên phải, đổi diện với sườn phải đối phương. Bạn thẳng cánh tay phải xuống trước mặt đối phương, và hướng dẫn cánh tay đối phương vươn lên theo vòng tròn qua đầu rồi chúc xuống đất. Bạn tiếp tục xoay dần sau đối phương và hoàn tất thế ném, hay chỉ vòng sang bên trái đối phương thôi. Bàn tay trái của bạn nắm sau cổ áo đối phương để quật đối phương xuống khi ngã người ra sau, hoặc chỉ hơi chạm vào gáy đối phương để dồn chuyển ý thức của đối phương lên. Làm vậy bạn sẽ gia tăng thêm tính cách khoáng trương thẳng đứng đối phương

cũng như tình trạng mất thăng bằng về phía sau của hắn (Xem hình 297).

ĐỘNG

Uke nhào tới nắm cổ tay phải hoặc đánh bạn. Bạn sẽ hướng dẫn tay đối phương thấp xuống trước mặt và rồi ngược lên, bước tới bên trái và xoay người theo như mô tả ở trên. Đồng thời, bạn mang tay phải thăng xuống phía sau đối phương. Sự khác biệt giữa hình thức động với hình thức tĩnh của kỹ thuật này là ở chỗ trong hình thức động, Uke sẽ không có cơ hội nắm cổ tay bạn. Nếu có di nữa, thì cũng không có đủ thời giờ để nắm thật chặt mà lại kiểm soát được. Chẳng hạn bạn sẽ di động cổ tay ra đằng trước hai bàn tay đối phương cũng là trước di động của đối phương, gần như cùng tốc độ (đừng quá nhanh khiến đối phương tuột bạn hoặc bạn tuột đối phương, cũng không quá chậm để đối phương có khả năng nắm chặt cổ tay bạn). Đây là một hình thức di chuyển tuyệt diệu làm cho cái đích hiện ra có vẻ quá gần với tới được, thế rồi lúc chồm tối, đích lại lùi, kéo Uke tràn tới, không còn sự tự kiểm soát được trước khi biết chuyện gì đã xảy ra.

Trong trường hợp đối phương đã đụng được cổ tay bạn, vẫn có thể hướng dẫn cho đối phương mất đà, bởi vì đụng không có nghĩa là nắm. Cái nắm chỉ cần vài giây thôi là đủ để nắm chặt vững vàng và có thể bóp nát cái đích, nói vắn tắt là đối phương ít nhiều



b



a



c



d

đã có sự ổn định và thăng bằng rồi. Nhưng nếu bạn di động nhịp nhàng với di động của hai bàn tay đối phương đang xiết sát cổ tay bạn, thì bạn sẽ làm đối phương mất đà bởi vì bạn lăng người ra xa. Khi lực của đối phương còn tiếp tục đổ về cái đích mà đối phương không thể nắm được cũng như không thể chặn đứng.



e



f



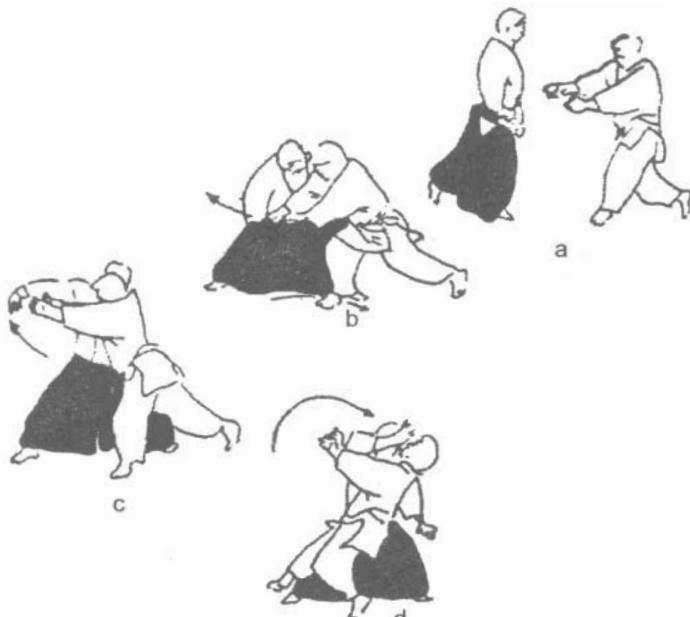
g

Hình 297

Cuối cùng, khi tay phải bạn đã hoàn tất đường khoáng trương vòng ra đằng sau đối phương, bạn có thể đánh vào trán đối phương và đem đối phương xuống đất (xem hình 298).

Thí dụ 2:

Cuối cùng, một cách thức khủng khiếp về chống lại một cuộc tấn công thực sự bằng cách sử dụng nguyên tắc áp dụng khoáng trương Động, và đẩy ngược đường ngực của đối phương lại. Những điểm điển hình của thế ném số 21 được minh họa trong thí dụ này. Tuy nhiên, phương pháp này được dạy ở trình độ cao cấp, bởi vì sự điều hợp cần có để áp dụng cũng như nguy hiểm phục săn bên trong nhiều hơn trong phương pháp. Uke nhào tới để tấn công bạn, bằng bất cứ hình thức tấn công cẩn bản nào. Bạn bước nhanh tới bên phải đối phương, và đưa tay phải lên cao vòng ra sau, đánh vào mặt đối phương. Trong thí dụ minh họa này, tay phải bạn sẽ hướng dẫn Uke chồm tới mà không đụng tới hắn và vung rộng tay khoảng ngang tầm mắt đối phương. Nếu bạn điều hợp đúng, đối phương sẽ ngã ra sau tại chỗ, ngã xuống đất ngay dưới chân bạn. Thường thì bạn đứng ở bên đối phương trong một tư thế thăng bằng được tập trung.

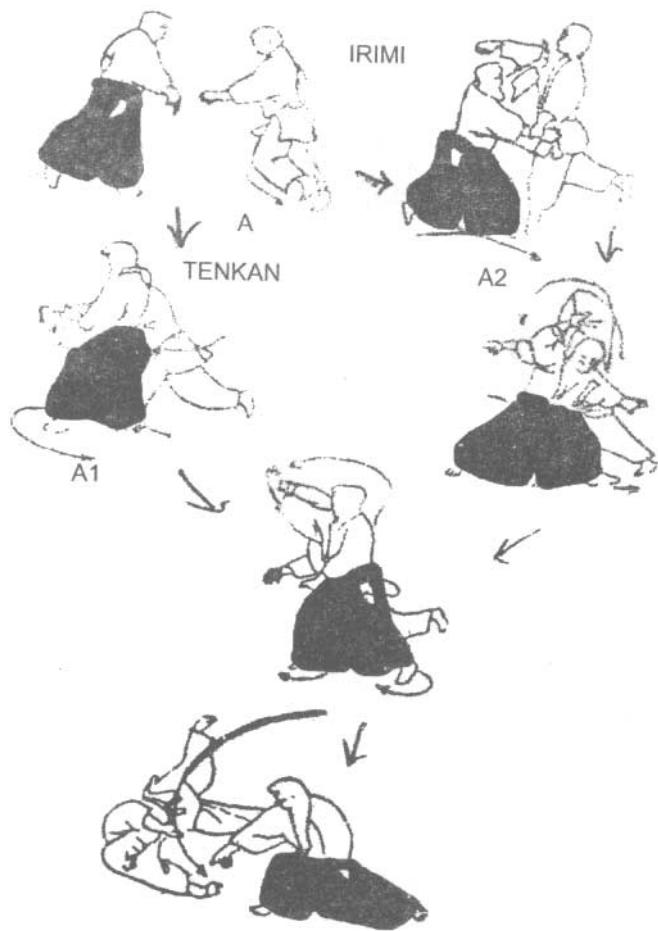


Hình 298

THẾ NÉM SỐ 22

Nhận xét tổng quát

Trong hai biến thế căn bản của Aikido (Irimi và Tenkan), thế ném số 22 là một kỹ thuật hướng dẫn đặc biệt thích hợp để áp dụng hoá giải không chỉ với một chuỗi những thế ném, mà còn được áp dụng để hoá giải nhiều cú đánh một khi bạn đã nắm được tay Uke.



Hinh 299

Nó được thực hành rộng rãi trong các phòng tập Aikido. Bởi vì hai đặc tính căn bản của mọi kỹ thuật hoá giải (tức là tập trung hoá và khoáng trương) đã hiện ra rất rõ trong khi thực hành. Cho nên, cũng có thể nói thế ném số 22 nếu tập đều những bài tập tốt nhất để làm quen với cách linh động hữu hiệu của các kỹ thuật trên là những tương quan mật thiết giữa chúng với nhau.

***Thé ném số 22 chống tấn công số 1**

IRIMI

Tay trái Uke nắm lấy tay phải bạn. Bạn hãy thẳng tay phải sang bên phải, đồng thời dùng tay trái đánh vào mặt đối phương vừa khi chân phải bạn bước tới. Sau đó, chân trái bạn bước và xoay người trên cả hai chân, xoay hông sang bên phải để nhìn về cùng hướng với Uke. Bạn sẽ hướng dẫn cánh tay của đối phương nhoài vòng ra chúc xuống hoặc quanh bạn. Trong trường hợp thứ 1, bạn bước thẳng chân phải tới, thấp người xuống và rướn cả thân mình dằng sau di động hướng tới đó. Trong trường hợp thứ 2, bạn rút chân trái vòng về sau (bên trái). Đừng giật tay bạn khỏi cái nắm của đối phương. Ý tưởng là hộ tống đối phương theo khoáng trương hướng tới khiến đối phương mất thăng bằng và bị ném ngã (xem hình 299 A2).

TENKAN

Tay phải Uke nắm cổ tay trái bạn. Thay vì bước tới dưới cánh tay đối phương, bạn sẽ xoay người thẳng trên chân trái, xoay hông sang bên phải và kéo chân phải về. Sau đó, bạn hướng dẫn cho cánh tay của đối phương cao lên, và bằng cách nhoài người tới, bạn quật ngã đối phương (xem hình 299 A1).

THẾ NÉM SỐ 23

Nhận xét tổng quát

Một thế ném đầy uy lực để chống lại hầu hết các loại tấn công có thể có là thế ném số 23. Di động ra tâm điểm của hông, bạn sẽ phát xuất một cái kéo mạnh đặc biệt hữu hiệu, dẫu rằng khi thực hành đang đứng yên. Nó có tính cách tàn phá tuyệt đối trong tác động của đòn đánh trả đối với Uke hoặc vật gì nó đụng phải. Nếu như sức mạnh Động của việc đánh hông của bạn được phối hợp nhịp nhàng với di chuyển công của đối phương.

Động tác của hông bạn được nối tiếp bằng di động gập xuống một phần trên thân bạn cùng cánh tay sẽ giống như động tác của chiếc roi vung (bung làm như một cái cán). Đầu tiên bạn giật hông ra

đằng sau, để cho phần trên thân mình bạn và cánh tay ở nguyên vị trí lúc ban đầu. Sau đó, bước lùi về sau một bước dài.

Cuối cùng, bằng cách thấp gối xuống, hay hơi xoay người, bạn sẽ lắc mình và hai tay bạn theo cùng hướng với hông, hướng bạn sẽ ném Uke.

Thế ném này có thể thực hành hữu hiệuคล.ống hầu hết các loại tấn công (đối phương nắm hoặc đánh từ đằng trước hoặc đằng sau). Tuy nhiên, nó thường được thực hành theo một trong hai cách minh họa trong hình 300 để chống tấn công số 4: với đối phương nắm hai cổ tay bạn cho tới khi kết thúc kỹ thuật, hoặc với việc bạn nắm một tay đối phương hoặc cả hai vào lúc bạn giật đầu giật hông.

Lẽ dĩ nhiên, đối với các loại tấn công khác (đặc biệt là đối phương đứng đằng sau nắm, thì trước tiên bạn phải né tránh, rồi sau đó nắm được hai cổ tay đối phương, thiết lập vị trí tập trung hoá của bạn để dời tâm điểm một cách hữu hiệu hoàn tất thế ném số 23.

***Thế ném số 23 chống tấn công số 4**

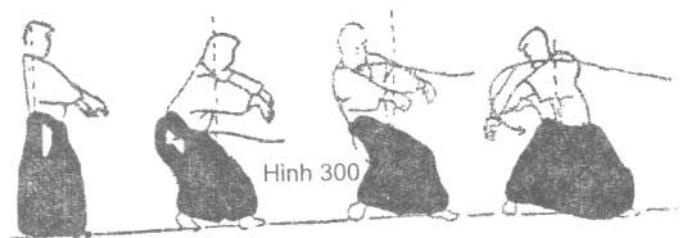
TỈNH

Uke đứng vững vàng nắm hai cổ tay bạn (hình 301a), để giúp bạn có phản ứng kháng cự và

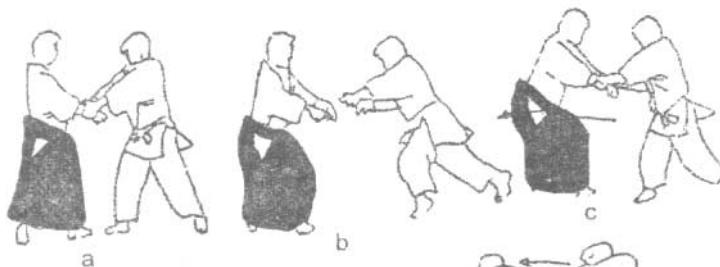
trắc nghiệm bắp thịt tay của bạn đã được thoái mái chưa? Bạn phải quên cái nắm tay của Uke, và để cho hai cánh tay của bạn được ở trong tình trạng thoái mái dẫu đang bị nắm. Bạn tập trung vào Nhất Điểm, và đánh hông ra sau, chân trái bước một bước theo cùng hướng như hình 301c, d. Sau đó, bạn sẽ ưỡn người lên sang bên trái, đồng thời vung hai tay lên. Bàn tay phải bạn sẽ nắm cổ tay phải đang duỗi thẳng của Uke. Động tác giật hông đó sẽ khiến chân đối phương bỗng đà phải giơ lên khỏi mặt đất, lúc đó, bạn nắm cổ tay phải Uke cũng dẫn vòng ngang mặt thẳng xuống, sẽ xoay người đối phương trong không và cho đối phương ngã ngửa trên đất. Hông bạn đánh vòng sang bên trái sẽ có tác dụng đem thân người bạn khỏi đường di động xoay của đối phương, và bạn lại là tâm điểm của hành động.

ĐỘNG

Uke nhào tới nắm hai cổ tay bạn (xem hình 301b). Bạn sẽ đánh hông ra đằng sau, kéo theo cánh tay và cổ tay duỗi thẳng của đối phương khiến đối phương lộn nhào trong không gian như giải thích trong thí dụ trước (xem hình 301).



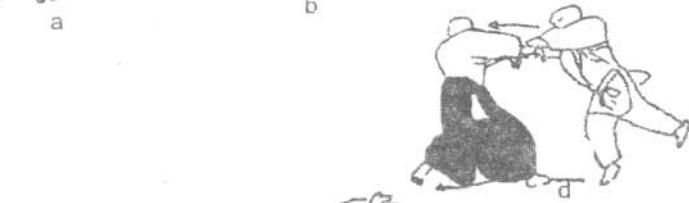
Hinh 300



b

c

a



e

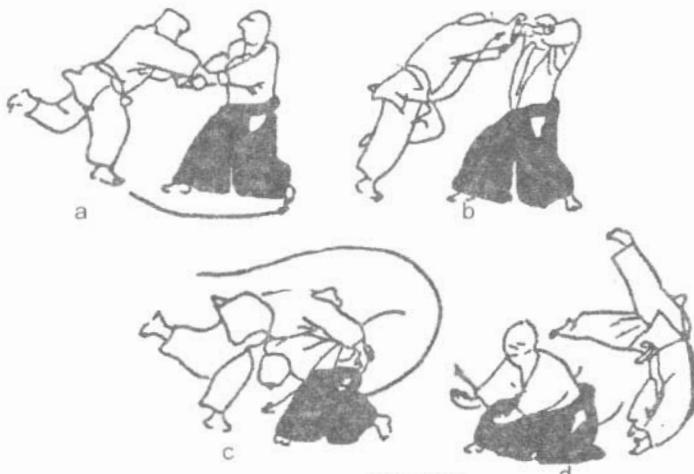


Hinh 301

THẾ NÉM SỐ 24, 25 VÀ 26

Nhận xét tổng quát

Các thế ném số 24, 25 và 26 là các thí dụ về sức mạnh tấn công sẽ được né tránh thế nào, cũng là hướng dẫn vào mạch quật phân tán quanh bạn. Ở thế ném số 24, sự phân tán ly tâm đi qua người bạn (từ mé này sang mé kia). Ở kỹ thuật thứ 2, sức mạnh này sẽ được điều khiển trở ngược lại hướng ban đầu sau khi bạn xoay người. Trong trường hợp thứ 3, lực phân tán cũng lại đi qua người bạn như trong trường hợp thứ 1, (nhưng lần này thì ở phía đằng sau).



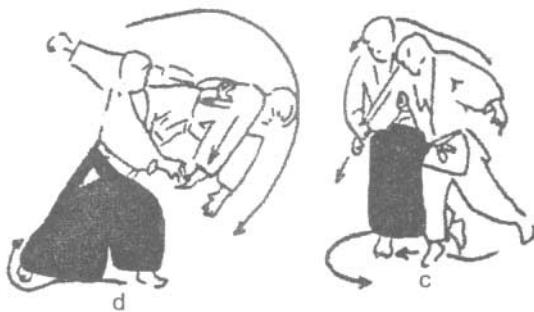
Hình 302

***Thế ném số 24 chống tấn công số 4**

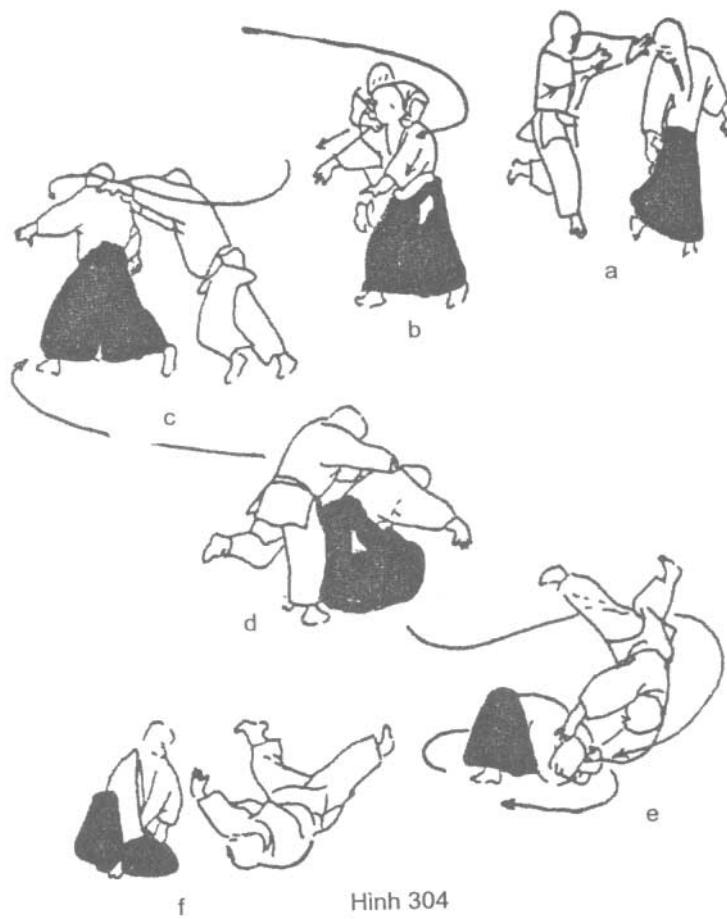
Uke từ phía trước nhào tới nắm hai cổ tay bạn. Bạn đánh hông về sau, chân trái bước lùi về cùng hướng, và nhắc hai cánh tay đối phương qua đầu bạn. Nay giờ, chân phải bước thụt lùi ra đằng sau bên phải, bạn quỳ gối xuống, luồn dưới thân hình đối phương, để đối phương bay qua. Cuối cùng, bạn sẽ đánh tay thành một vòng cung ra đằng sau, và rồi, quăng Uke sang bên trái (bằng cách thấp người, quỳ gối, bạn sẽ đem thân hình bạn khỏi cái đường di động của đối phương, đó cũng là điều kiện cần thiết mà bạn cho đối phương bay qua người bạn) xem hình 302.

***Thế ném số 25 chống tấn công số 15**

Uke đấm vào bụng bạn. Bạn bước chân trái dài sang bên phải và xoay trên chân này, bạn rút chân phải vòng về đằng sau. Đồng thời, bàn tay phải bạn đặt trên cổ tay phải duỗi thẳng của đối phương, còn bàn tay trái của bạn sẽ nắm lấy đối phương như hình 303b. Giữ cho cánh tay đối phương hoàn toàn duỗi thẳng, bạn hướng dẫn đối phương chồm tới và quật đối phương xuống đất. Tuy thế, bạn vẫn tiếp tục di động tiến tới theo đà của đối phương, trong khi đối phương bay qua người bạn (sự thành công của thế ném này tùy thuộc chính vào một cánh tay đối phương duỗi thẳng, tay này trở thành cái tục quay cho toàn động tác) xem hình 303.



Hinh 303



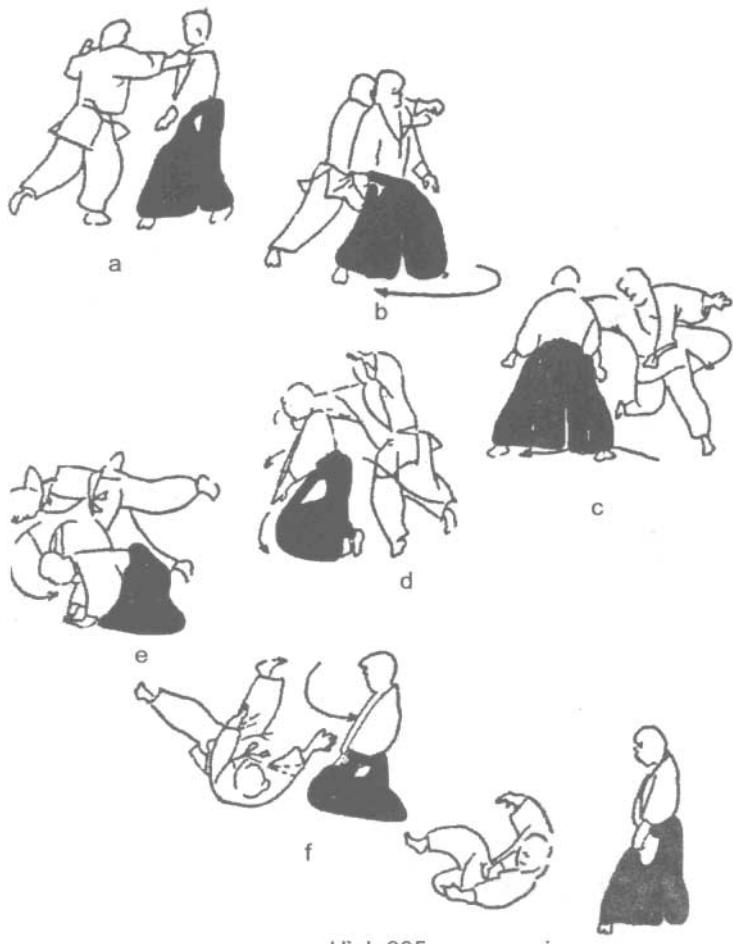
Hinh 304

***Thế ném số 26 chống tấn công số 9**

Thế ném số 26 có thế mạnh mẽ và linh động nhất nếu bạn gia tăng sức mạnh di động công của Uke, bằng cách di chuyển vòng quanh người đối phương. Đối phương nhào tới định chụp lấy mình bạn, bạn thẳng hai tay ra hai bên và xoay vòng theo một vòng tròn rộng trở ra đằng sau đối phương. Bạn không nên bỏ chạy hay giật ra khỏi thế võ của đối phương. Bao giờ cũng vậy, bạn sẽ hướng dẫn đối phương theo một khoáng trương vòng đến mất thăng bằng trước khi bạn hạ thấp người xuống để có thể hướng dẫn sự khoáng trương này xuống đất và quật ngã Uke lộn nhào (Xem hình 304).

***Thế ném số 26 chống tấn công số 17**

Tay phải Uke nắm cổ áo trái bạn, và dùng tay trái đánh vào mặt bạn. Bạn xoay người trên chân trái, chân phải vòng về sau. Trong khi đối phương đang xoay quanh người bạn, chân trái bạn bước vào trong đường di động của đối phương mà bạn sẽ hướng dẫn cho đối phương xuống đất bằng cách thụp thấp người xuống phía trước dang từ vị trí đứng, hoặc quỳ gối xuống như hình 305.



Hình 305

i

THẾ NÉM SỐ 27

Nhận xét tổng quát



Hình 306

*Thế ném số 27 chống tấn công số 9

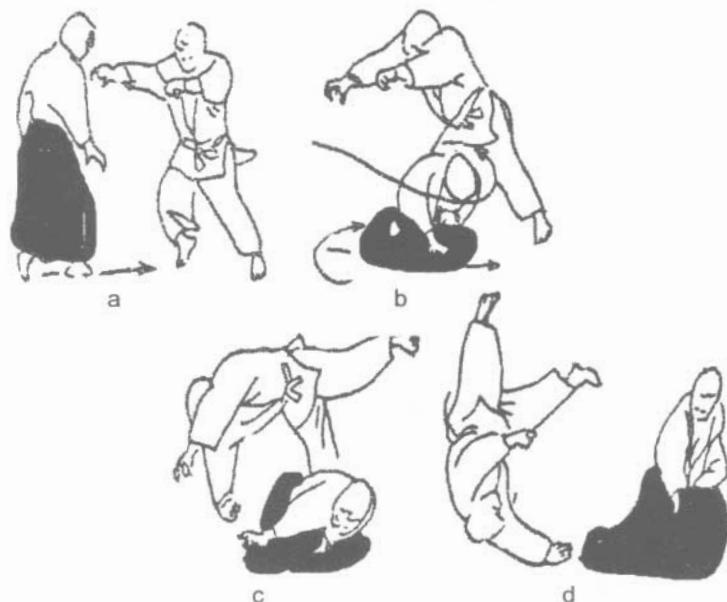
Uke đứng sau, nắm vai áo bạn. Bạn sẽ thẳng hai tay ra, và bước chân phải rộng sang bên phải, xoay người trên chân trái và thấp người xuống để lướt qua hai cánh tay đối phương. Bạn nhôm người lên ở bên phải đối phương, lúc đó, bạn sẽ thấp hai đầu gối về vòng tròn thứ hai như hình vẽ. Sau khi xoay vòng lần thứ 2, bạn thẳng người lên, lúc đó, bạn đã ở sát bên trái đối phương, tay trái bạn duỗi thẳng qua đầu đối phương, còn tay phải bạn đặt ở dưới sống lưng đối phương, khiến hắn phải cong người ra sau. Tiếp tục động tác, bạn quật đối phương xuống đất, bằng cách để tay trái đánh nửa vòng xuống, tay phải hất lên (xem hình 307).

THẾ NÉM SỐ 28

Nhận xét tổng quát

Trong nhiều kỹ thuật Aikido, thế ném số 28 có vẻ là đơn giản và hữu hiệu nhất để hoá giải hầu hết các loại tấn công, do một hay nhiều đối thủ trung gian. Thực vậy, nó là một trong những thí dụ về sự tập trung hoá điều hợp với di động công của một đối phương, là điểm cốt yếu của mọi thế

quật. Tuy nhiên, trong thế ném số 28, động tác được nhắc từ chiều hướng thẳng đứng sang chiều hướng ngang một cách bất thình lình và mạnh mẽ trước khi đối phương biết đã có chuyện gì xảy ra để có thể thích ứng với cuộc tấn công của đối phương với các hoàn cảnh chiến đấu mới. Do đấy, thế ném số 28, dựa trên tính cách hăm hở của đối thủ muốn xâu xé bạn.



Hình 307

*Thé ném số 28 chống bắt cứ sự tấn công nào

Uke di chuyển phía sau hoặc phía trước nhào tới định thanh toán bạn bằng bắt cứ một hình thức tấn công căn bản nào; bạn sẽ luồn ra đằng sau, hoặc dẫn cho đối phương nhào tới, bằng cách bước vòng để tăng thêm sức mạnh di động Công ban đầu của hắn. Sau đấy, bạn thấp người xuống, bên dưới Uke như thế bạn bỗng thình lình trở thành tảng đá ném vào lối đi của đối phương. Bạn đứng lên sau lưng đối phương, sau khi hắn đã chồm tới, nhào qua người bạn (xem hình 307).

PHỐI HỢP

Bao nhiêu kỹ thuật được nghiên cứu từ trước tới nay vẫn thường được thực hành với sự chú ý ban đầu tới những cơ cấu hoặc đặc thù của chúng, tức là những di động ban đầu, đặc thù đã phân biệt kỹ thuật nọ với kỹ thuật kia.

Nhưng một khi bạn đã làm quen với nhiều kỹ thuật Aikido có tính cách căn bản, thực hành đã lưu lát, nhanh nhẹn, sự vận dụng hâu như trở thành tự nhiên, thì sau đó bạn sẽ bắt đầu thực hành phối hợp các kỹ thuật đó (một bước xen kẽ

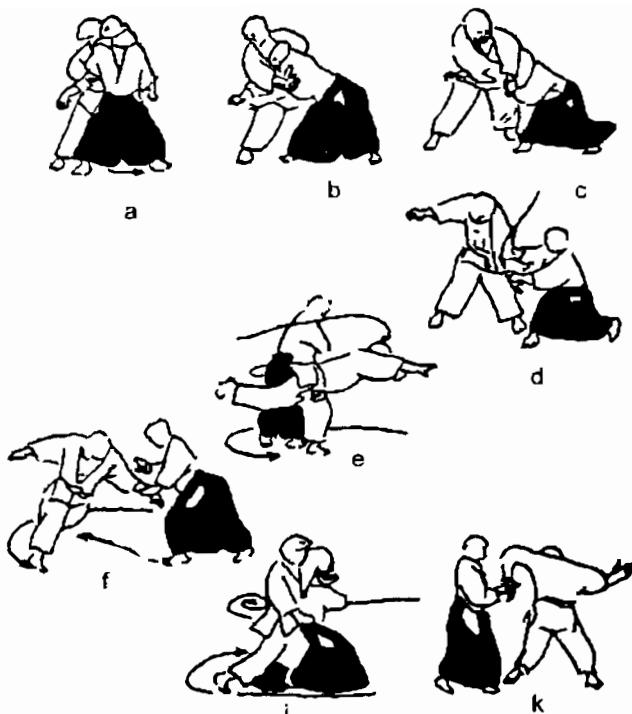
giữa việc nghiên cứu các kỹ thuật căn bản riêng rẽ nhau với việc thực hành cao cấp). Tất nhiên, phương pháp phối hợp nhiều kỹ thuật giúp bạn phát triển sự điều hợp với một chiều hướng rộng rãi hơn lúc ban đầu, để bạn đi đến việc thực hành mà không mấy chú ý đến kỹ thuật. Từ kỹ thuật nọ chuyển sang kỹ thuật kia, các di động cùng hành động của bạn sẽ trở thành những phản ứng tự nhiên hơn để chống lại bất cứ một hình thức tấn công đặc thù nào mà không phải gián đoạn, chần chừ.

Các cách phối hợp này (sử dụng ở đây để hoá giải một cuộc đơn công) thường là hai thế bất động hoá vận dụng liên tiếp nhau, hoặc giả sử dụng một thế bất động hoá, và tiếp liền bằng một thế quật, hoặc một thế quật và một thế bất động hoá. Con số các cách phối hợp rõ ràng chỉ giới hạn trong khuôn khổ võ thuật căn bản đã được nghiên cứu từ trước tới nay, vẫn còn quá nhiều. Chẳng hạn thế bất động hoá số 1 có thể biến thiên hoặc phối hợp với hầu như bất cứ một kỹ thuật nào khác (bất động hoá hoặc thế ném). Và các thế khác cũng vậy, cũng có tính cách uyển chuyển của thế.

Tuy nhiên, dưới đây chúng tôi chỉ đưa ra 4 thí dụ điển hình của các kỹ thuật thực hành trong nhiều phòng tập Aikido.

*Bất động hoá số 1 và số 3 chống tấn công số 16

Uke đứng sau, dùng tay phải khoá chặt cánh tay phải bạn, còn tay trái xiết cổ bạn. Bạn hạ thấp cầm xuống sát ngực để tránh bị nghẹt thở. Dùng tay trái đang tự do nắm lấy cổ tay trái đối phương, bước chân trái sang bên trái, xoay hông về phía sau bạn ra mé đằng sau bên trái đối phương, bạn quỳ xuống để làm suy yếu sự thăng bằng và do đấy cũng làm suy yếu sức mạnh của đối phương. Bây giờ, bạn rút tay phải ra khỏi cái nắm đang bị suy yếu của đối phương, cánh tay phải ở bên trong và bên dưới cùi chỏ của hắn, thiết lập tư thế cho thế bất động hoá căn bản số 1. Thẳng người lên, bạn sẽ bước tới sau Uke, bằng chân phải xoay đối phương theo biến thế Tenkan của kỹ thuật này. Sau đấy bạn sẽ buông tay phải không nắm vào cùi chỏ đối phương nữa, trong khi xoay vòng chung quanh bạn, nhưng không buông tay trái đang nắm cổ tay trái vươn ra của đối phương. Trong khi đối phương xoay quanh người bạn, bạn sẽ luôn dưới cánh tay đang vươn và bị nắm của đối phương (trong thí dụ này là tay trái), bạn lướt đi bằng chân trái. Cùng lúc, bàn tay phải bạn trợ lực với bàn tay trái để nắm chặt tay đối phương, thiết lập tư thế cho thế bất động hoá căn bản số 3 mà bạn sẽ hoàn tất như hình vẽ, thẳng người lên bên cạnh đối phương (xem hình 308).



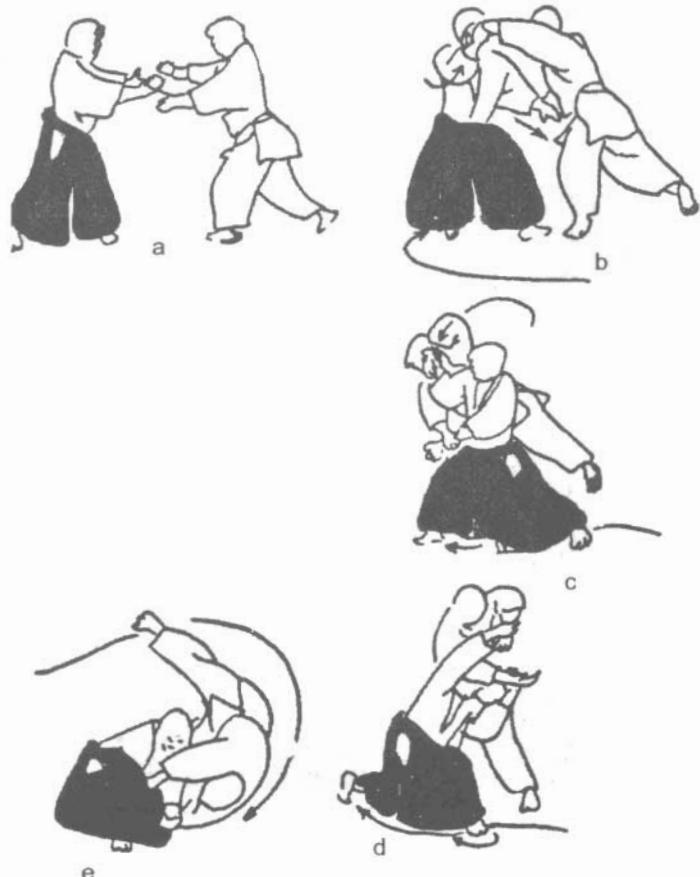
Hình 308

*Thế bắt động hoá số 3 và thế ném số 3 chống tấn công số 16

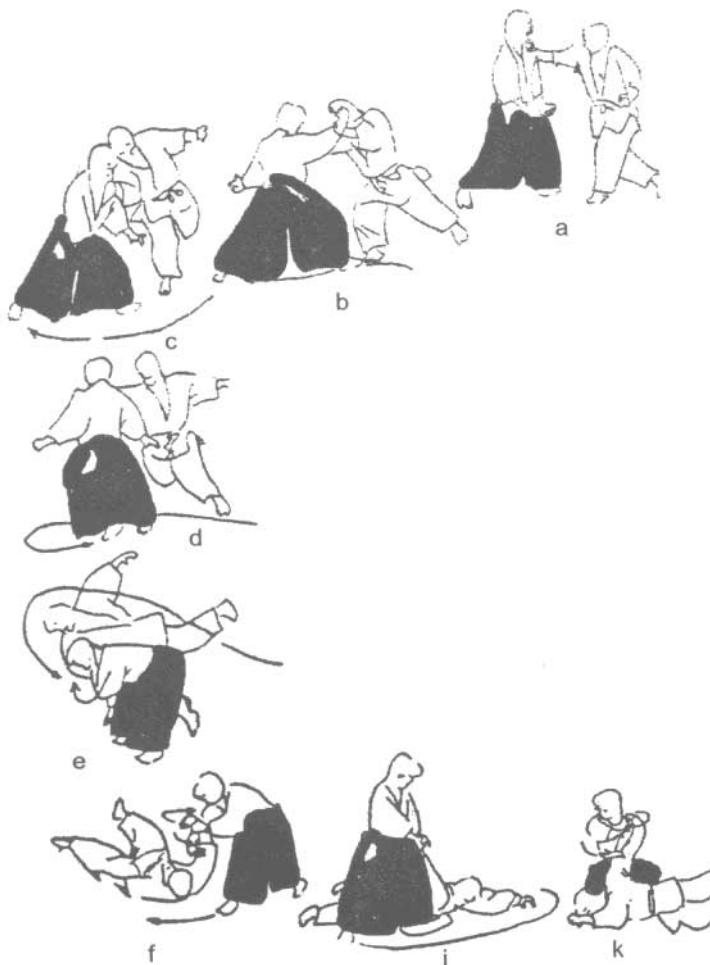
Uke đứng đằng sau, dùng tay trái nắm cổ tay trái bạn, còn tay phải ghì chặt lấy cổ. Bạn hạ thấp cầm xuống sát ngực để tránh khỏi bị nghẹt thở. Duỗi thẳng cánh tay trái, đặt bàn tay phải đang còn tự do của bạn trên bàn tay trái đối phương. Cả hai tay duỗi thẳng, bạn sẽ hướng dẫn cánh tay đối phương lên



Bạn tiếp tục cho đối phương nhào xuống, nghĩa là sẽ áp dụng thế quật số 3, đặt tay trái lên cổ hoặc đầu đối phương, vừa đẩy bàn tay trái của đối phương từ phía sau ngược lên, và bạn sẽ rút chân trái vòng về sau, quật nhào đối phương (xem hình 309).



Hình 310



Hinh 311

***Thế bất động hoá số 4 và thế quật số 13 chống tấn công số 4**

Uke từ phía trước nhào tới nắm cả hai cổ tay bạn. Bạn vòng chân ra đằng sau, xoay người trên chân trái, và rút chân phải về. Dùng tay phải hướng dẫn cánh tay trái của đối phương lên cáo, bạn sẽ thiết lập thế bất động hoá số 4 trên cánh tay trái đối phương như hình 310c. Vẫn tiếp tục hướng dẫn đối phương xoay quanh bạn, bạn dang chân phải ra sau tới bên trái đối phương, xoay người trên chân này, rút chân trái về rồi quỳ gối xuống. Làm vậy bạn đã sửa soạn đường cho thế quật số 13, quật nhào đối phương về đằng trước (xem hình 310).

***Thế quật số 26 và thế bất động hoá số 3 chống tấn công số 5**

Tay phải Uke nắm lấy ngực áo bạn. Bạn vòng chân trái về đằng sau, dùng tay phải đánh vào mặt đối phương làm hấn ngã người sang bên phải, mắt thăng bằng. Xoay người trên chân trái, bạn rút chân phải vòng về phía sau bên phải bạn trong di động Tenkan, do đẩy hướng dẫn đối phương nhào quanh bạn. Một di động Tenkan thứ 2 sang bên

trái bạn lần này (xoay người trên chân phải và vòng chân trái về sau) được tiếp liền theo việc bạn cúi gập người xuống để quật đổi phương. Trong khi đổi phương ngã, bạn sẽ dùng tay trái nắm lấy tay phải đổi phương, (nguyên đang nắm lấy cổ áo bạn) và tiến hành thế bất động hóa số 13 trong biến thế nào cũng được (xem hình 311)

MỤC LỤC

| | Trang |
|--|-------|
| Lời nói đầu | 3 |
| I. AIKIDO LÀ GÌ? | 5 |
| - Tự vệ trong Aikido | 9 |
| - Trọng tâm và khí | 11 |
| - Chiến lược hoá giải | 16 |
| - Tiềm năng của Aikido | 19 |
| - Người sáng lập | 23 |
| II. CÁC KỸ THUẬT HOÁ GIẢI CĂN BẢN | 25 |
| A. Các thế bất động hoá | 33 |
| - Thế bất động hoá số 1 (Ikkyo) | 34 |
| - Thế bất động hoá số 2 (Ninkyo) | 56 |
| - Thế bất động hoá số 3 (Sankyo) | 94 |
| - Thế bất động hoá số 4 (Yonkyo) | 128 |
| - Thế bất động hoá số 5 (Gokyo) | 145 |
| - Thế bất động hoá số 6 (Shiho Nage) | 149 |
| - Thế bất động hoá số 7 (Kote Gaeshi) | 179 |
| B. Các thế ném (quật ngã) | 203 |
| - Thế ném số 1 (Kokyu Nage) | 204 |
| - Thế ném số 2 (Irimi Nage) | 233 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| - Thé ném số 3 (Kaiten Nage) | 245 |
| - Thé ném số 4 (Koshi Nage) | 253 |
| - Thé ném số 5 (Aiki Otoshi) | 260 |
| - Thé ném số 6, 7 và 8 | 266 |
| - Thé ném số 9 (Tenchi nage) | 273 |
| - Thé ném số 10 (Sumi Otoshi) | 279 |
| - Thé ném số 11 | 287 |
| - Thé ném số 12 | 294 |
| - Thé ném số 13 | 296 |
| - Thé ném số 14 | 301 |
| - Thé ném số 15 | 305 |
| - Thé ném số 16 | 307 |
| - Thé ném số 17 | 313 |
| - Thé ném số 18 | 315 |
| - Thé ném số 19 | 319 |
| - Thé ném số 20 | 322 |
| - Thé ném số 21 | 324 |
| - Thé ném số 22 | 329 |
| - Thé ném số 23 | 332 |
| - Thé ném số 24-25 và 26 | 336 |
| - Thé ném số 27 | 342 |
| - Thé ném số 28 | 343 |
| - Phối hợp | 345 |

VÕ THUẬT AIKIDO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội. ĐT: 8.437013.

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8.298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bông

TRỊNH XUÂN ĐỘ

Vẽ bìa

MINH NGUYỆT

NHÀ SÁCH THANH THỊNH
39 Lô Thượng Kế | Hà Nội | ĐT: (04)9344955

Giá: 36.000đ