

TS. TRẦN TUẤN HIẾU  
Biên soạn

# Hướng dẫn học **KARATE**



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

**TS. TRẦN TUẤN HIẾU**

*Biên soạn*

# **HƯỚNG DẪN HỌC KARATE**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

## LỜI NÓI ĐẦU

*Karate là môn võ tay không, ra đòn như một phương pháp tự vệ. Karate cũng được xem là một môn thể thao năng động, giúp rèn luyện thể chất và tinh thần đem lại cho người tập một thân hình cân đối, rắn chắc, khoẻ mạnh, tráng kiện và tâm lý ổn định. Ngoài ra, Karate còn là môn võ mang lại khả năng tự vệ cao cho người tập.*

*Cuốn sách “Hướng dẫn học Karate” được coi như một phương tiện giúp các bạn yêu thích thể thao nói chung và võ thuật nói riêng có thêm tư liệu tham khảo để tập luyện. Sách dùng cho cả người tự tập và người đã theo học tại các câu lạc bộ. Với cách trình bày tỉ mỉ, dễ hiểu và nhiều hình ảnh minh họa rõ ràng, hệ thống các bài tập được sắp xếp một cách hợp lý từ dễ đến khó. Sách gồm 6 chương:*

*Chương I. Karate và đôi điều cần biết khi tập.*

*Chương II. Hệ thống tấn pháp.*

*Chương III. Hệ thống đòn tay.*

*Chương IV. Hệ thống đòn chân.*

*Chương V. Quyền pháp Karate.*

## Chương VI. Thi đấu và tự vệ.

“Hướng dẫn học Karate” không chỉ giúp bạn đọc có thể tập theo hướng dẫn của sách một cách dễ dàng mà còn giúp bạn đọc hệ thống được kiến thức của mình về môn học này. Đây là cẩm nang cần thiết cho các bạn yêu thích môn võ thuật.

Trong quá trình biên soạn, tuy đã rất cố gắng song chắc không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi mong nhận được sự góp ý bổ sung của các đồng nghiệp và của bạn đọc, để lần xuất bản tới cuốn sách được hoàn thiện hơn. Chúc các bạn thành công!

## TÁC GIẢ

# CHƯƠNG I

## KARATE VÀ ĐÔI ĐIỀU CẦN BIẾT KHI TẬP

### I. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN KARATE

Nói đến Karate, nhiều người vẫn lầm tưởng đó là môn võ của Nhật Bản, vì nó đã phát triển và trở nên nổi tiếng ở Nhật Bản, rồi từ đó mới được truyền bá ra khắp năm châu. Nhưng, thực ra xuất xứ của môn Karate lại là từ đảo Okinawa – một thuộc địa của Nhật Bản trước đây.

Là một hòn đảo nằm giữa Nhật Bản và Trung Quốc, Okinawa nằm trong sự tranh chấp của cả 2 nước. Môn võ Thiếu Lâm (Shorin) của Trung Quốc nhanh chóng được truyền vào Okinawa và được người dân nước này hết sức hâm mộ và đặt tên là TODE – Môn võ của nhà Đường.

Năm 609, Okinawa bị đặt dưới sự cai trị của Nhật Bản bởi sự xâm chiếm của lãnh chúa Satsuma và lệnh cấm vũ khí được ban hành. Sự nghiêm cấm hà khắc này, đã thúc đẩy người dân Okinawa lén lút tập môn võ TODE để sử dụng

chính bàn tay của mình làm vũ khí chiến đấu. Năm 1692, ba võ đường đầu tiên được mở dưới những tầng hầm là Shuri, Naha và Tomari. Môn võ này được đổi tên là Okinawa – te môn võ của người Okinawa.

Trải qua một thời gian dài, môn võ Okinawa – te được công nhận và đưa vào giảng dạy ở các trường học tại Nhật. Môn Okinawa – te một lần nữa được đổi tên thành Karate Jutsu. Năm 1922, ông Gichin Funakoshi người mà hiện nay đang được coi là tổ sư của môn Karate hiện đại đã sang biểu diễn ở Nhật và kết quả là năm 1924 võ đường Karate Jutsu đầu tiên đã được mở tại Đại học Keio ở Tokyo và nhanh chóng phát triển. Đến nay, Karate đã có hơn 100 hệ phái khác nhau.

Năm 1932, môn võ Karate Jutsu được đổi tên thành Karate – do và giữ tên đó cho đến ngày nay. Đến năm 1945, Karate – do được truyền bá vào Việt Nam ở Huế do công của một người Nhật tên là Choji Suzuki ở lại nước ta sinh sống và lấy tên Việt là Phạm Văn Phúc.

## **II. VŨ KHÍ CỦA KARATE**

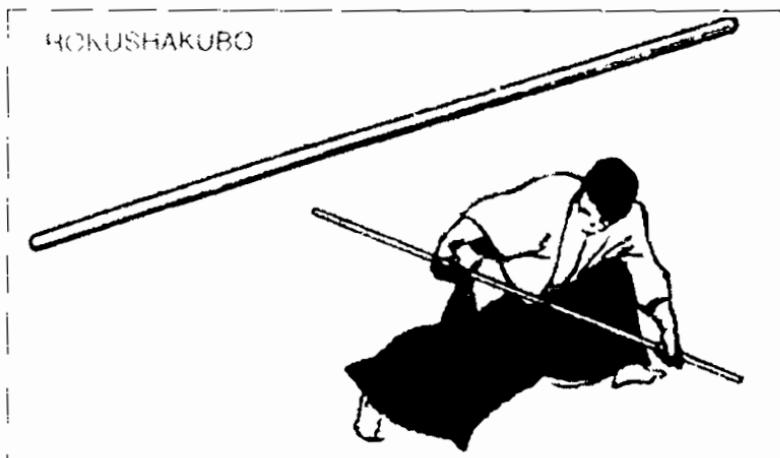
Karate hiểu theo nghĩa đen là “tay không”, nên các “vũ khí” chủ yếu của Karate là tay và chân. Khi sử dụng nắm đấm làm vũ khí, về bản chất là đòn viken

dụng tất cả sức mạnh của cổ tay, cánh tay, cùi chỏ, hông và kết quả là toàn bộ cơ thể được dùng để tung ra một đòn tấn công bằng nắm đấm. Tương tự, chúng ta cũng thấy rằng khi sử dụng chân làm vũ khí tấn công, phải phối hợp sức mạnh của cổ chân, đầu gối, đùi và hông. Như vậy, có thể khẳng định rằng toàn bộ cơ thể phải được phối hợp một cách chuẩn xác, nhằm tạo ra những đòn mạnh mẽ và hiệu quả nhất.

Tuy Karate được gọi là môn võ tay không (không thủ đạo), nhưng trong chương trình tập luyện của Karate vẫn truyền dạy nội dung sử dụng một số loại binh khí bắt nguồn từ Okinawa. Đây là các loại binh khí khá đặc biệt và có sự khác biệt nhất định so với những loại binh khí mà chúng ta vẫn thường gặp trong những môn võ Thiếu Lâm hay môn võ cổ truyền. Điểm đặc biệt của các loại binh khí này là chúng chủ yếu làm bằng gỗ.

### 1. Côn lục bộ (Rokushakubo)

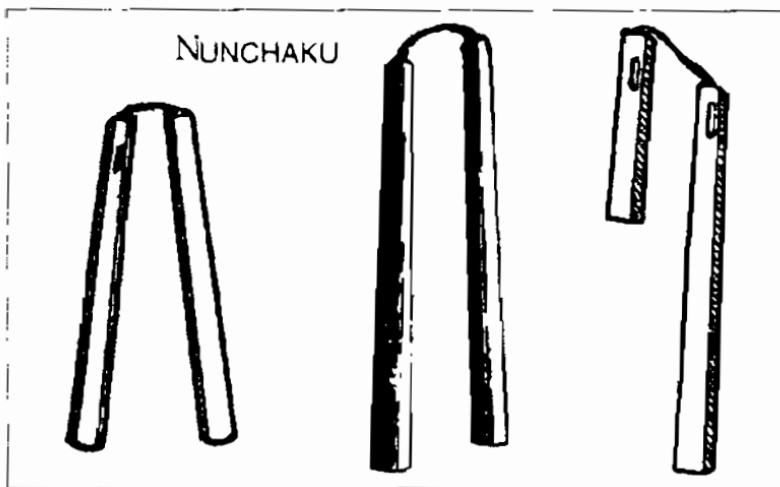
Theo tiếng Okinawa Roku là “sáu”; Shaku là “bộ” (chiều dài của bàn chân), còn bo là “côn”. Như vậy Rokushakubo có thể được gọi là “Côn lục bộ”. Về hình thức loại binh khí này cũng tương tự như cây roi trong các môn võ cổ truyền, nhưng lại có chiều dài ngắn hơn đồng thời hai đầu lại hơi nhọn (dùng để đâm) chứ không đều nhau theo suốt chiều dài (Hình 1).



Hình 1

## 2. Côn nhị khúc (Nunchaku)

Là loại binh khí gồm 2 khúc gỗ được nối liền với nhau bằng một đoạn dây ở giữa. Hai khúc gỗ này thường có tiết diện hình tròn, hình chữ nhật hoặc lục, bát giác với chiều dài mỗi khúc gần bằng độ dài của cẳng tay. Khi sử dụng có thể dùng một hoặc hai tay và cũng có thể sử dụng đồng thời mỗi tay một cái. Đây là loại binh khí được tạo nên từ cái kẹp lúa (kẹp lúa sau khi cắt để mang đi đập) ở các nước Đông Nam Á và đã trở thành một thứ vũ khí rất thông dụng, lợi hại ở Okinawa. Nunchaku vừa có thể được sử dụng để đánh gần (xếp 2 côn làm một), vừa có thể được dùng để đánh xa (cầm một khúc quất mạnh khúc kia ra) và lại có thể vừa công, vừa thủ hỮu hiệu, vEN toàn (Hình 2).

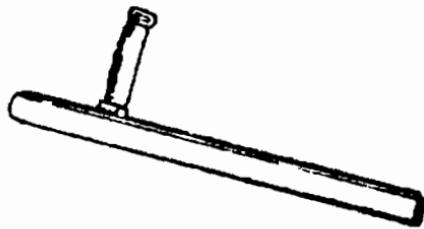


Hình 2

### 3. Đòn xoay bột (Tonfa)

Là cánh tay đòn của cối xay bột, nhưng đã được thu ngắn lại còn khoảng từ 42 – 44 cm. Ở phần đầu to có gắn một đoạn gỗ ngắn để kẹp chặt cánh tay của người sử dụng vào. Đây là loại binh khí đánh đôi đặc biệt của Okinawa, khi sử dụng mỗi tay cầm

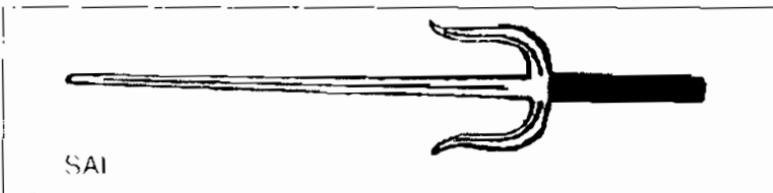
một cái để đỡ những đòn tấn công rồi bất ngờ bật dài ra để đánh vào đối phương (Hình 3).



Hình 3

#### 4. Chĩa ngắn 3 mũi (Sai)

Là loại binh khí được làm bằng kim loại của Okinawa. Chĩa 3 mũi (mũi giữa dài, 2 mũi bên ngắn hơn và được uốn cong lên) là loại binh khí rất thông dụng ở các nước Đông Nam Á, nhưng nó lại thường chỉ được sử dụng với một cán dài như một trường khí. Ngược lại, ở Okinawa loại binh khí này lại chỉ sử dụng phần đầu (không có cán dài) như một đoản khí để bắt cá của các ngư phủ. Mũi nhọn ở giữa dài khoảng từ 25 – 30 cm, 2 mũi bên ngắn hơn và được uốn cong lên để che chở cho bàn tay cầm ở bên dưới khi gạt đỡ vũ khí của đối phương, hoặc tạo thành một cái bẫy hiệu quả để khống chế và đánh bật vũ khí trong tay đối phương bằng cách xoay và vận mạnh cổ tay. Đây cũng là loại binh khí đánh đôi cận chiến rất biến hoá và nguy hiểm của Okinawa (Hình 4).

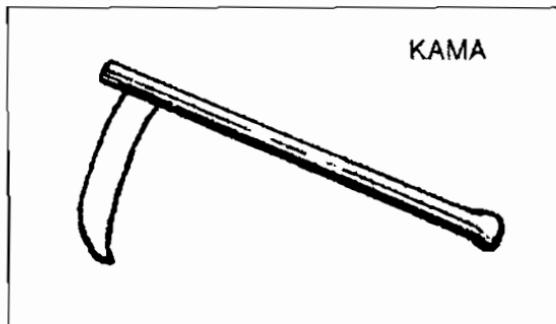


Hình 4

#### 5. Liềm cắt lúa (Kama)

Ngoài các loại binh khí trên, người dân Okinawa còn sử dụng cả liềm cắt lúa (Kama) để làm vũ khí,

nhưng so với các loại khác thì loại binh khí này ít phổ biến hơn (Hình 5).



Hình 5

### III. MỘT SỐ KHÁI NIỆM KHI TẬP KARATE

Có những yếu tố quan trọng giúp cho các võ sĩ Karate phát huy tối đa khả năng của mình trong việc vận dụng các kỹ thuật Karate, đó là: vùng tiếp xúc, sức mạnh, tốc độ và đường đi của lực.

#### 1. Vùng tiếp xúc

Vùng tiếp xúc của cơ thể đối tượng cần tấn công phải càng nhỏ càng tốt, vì vùng tiếp xúc càng nhỏ thì lực tác động đến những điểm được tiếp xúc càng lớn. Trong đòn đấm, đỉnh của nắm đấm (2 khớp ngón tay đầu tiên) sẽ được sử dụng làm vùng tiếp xúc chứ không phải toàn bộ các khớp ngón tay. Như vậy, diện tích tiếp xúc bê

mặt giữa nắm đấm và đối tượng bị đấm là nhỏ nhất.

Đây không phải là quy luật chung, nhưng nó được áp dụng vào rất nhiều kỹ thuật, chẳng hạn; Ngón tay út có bề mặt tiếp xúc rất nhỏ, nhưng không thể dùng nó để tấn công và làm đau đối thủ vì nó quá yếu. Nhưng ngược lại, khi ta sử dụng mũi tên, mũi kiếm để đâm đối phương thì lại có tác dụng hơn khi ta sử dụng một thanh sắt.

## 2. Sức mạnh

Sức mạnh cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng, nên cần phải tạo ra một lực mạnh nhất cho đòn đánh của mình, đó là lý do tại sao khi chỉ sử dụng đòn đấm mà võ sinh Karate phải sử dụng tất cả lực của cổ tay, cánh tay, cùi chỏ, vai và lắc toàn bộ hông cho đòn đánh. Tất cả các động tác ấy nhằm tạo thêm sức mạnh cho đòn đánh.

## 3. Tốc độ

Tốc độ cũng rất quan trọng đối với võ sinh Karate khi muốn phát huy tối đa hiệu quả của bất kì đòn đánh nào. Hãy nhớ rằng; Nếu bạn cố gắng công phá bất cứ một vật gì thì tốc độ là vô cùng quan trọng, vì nếu đánh vào vật đó một cách chậm rãi thì sau khi tiếp xúc vật dù bạn có cố gắng dùng lực ấn bao nhiêu đi chăng nữa thì công lực cũng sẽ không được truyền đi toàn bộ như khi bạn đánh

thật nhanh.

#### 4. Đường đi của lực

Để sử dụng lực đánh ra một cách có hiệu quả, người võ sinh phải nắm vững các yếu tố cấu thành cũng như ảnh hưởng đến việc phát lực. Các yếu tố đó bao gồm:

- *Tư thế*: Đó là tư thế của tay, chân hay thân mình... được biểu hiện qua tấn pháp, thân pháp và đòn thế trong Karate. Người võ sinh cần có kiến thức vững chắc về lĩnh vực này để có tư thế đúng.

- *Thăng bằng*: Đây là yếu tố giúp người võ sinh kiểm soát được tư thế, cũng như đòn thế của mình kể cả khi võ sinh trụ người tại chỗ hay đang di chuyển.

- *Sự phối hợp*: Người võ sinh có thể ra nhiều đòn thế nối tiếp nhau mà vẫn giữ được thăng bằng trong mọi tư thế, đó là nhờ khả năng phối hợp.

- *Phản xạ*: Khi được tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần về một đòn thế hay một tổ hợp đòn thế, cách tránh né... ở người võ sinh sẽ hình thành phản xạ có điều kiện. Đến một mức độ nào đó, phản xạ của võ sinh có thể trở nên thuần thực như những thói quen tự nhiên.

Để đạt thành tích cao nhất, người võ sinh không nên đốt cháy giai đoạn, không tập những kỹ thuật mới và khó khi chưa tập thuần thực các kỹ thuật cũ.

## IV. MỘT SỐ NGHI THỨC BẮT ĐẦU BUỔI TẬP

Như đã nói ở phần trên, Karate là môn võ gồm rất nhiều hệ phái khác nhau (hơn 100 hệ phái). Mỗi hệ phái có những quy định khác nhau trước khi bắt đầu buổi tập. Ở đây, chúng tôi xin được trình bày một số nghi thức chung trong võ đưỡng.

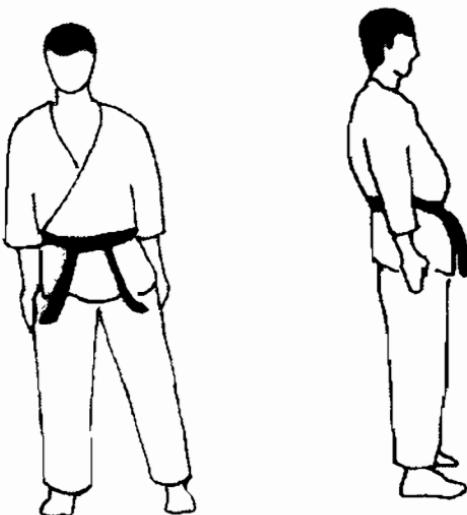
### 1. Võ phục và cách mặc võ phục

Với võ sinh Karate, võ phục phải màu trắng, không có kẻ sọc hay đường viền. Các biểu tượng hoặc cờ quốc gia phải nằm bên ngực trái của áo, mác của nhà sản xuất phải gắn ở phía dưới áo phía bên phải và dưới cạp quần, không được có bất kì một loại hình quảng cáo nào. Áo của võ sinh sau khi thắt đai phải dài tối thiểu che hết hông, nhưng không dài quá  $\frac{3}{4}$  dùi, tay áo không được dài quá cổ tay và không ngắn hơn nửa cẳng tay. Đối với nữ; được mặc áo phông trắng trong võ phục.

Quần của võ phục không dài quá mắt cá chân và không ngắn hơn  $\frac{2}{3}$  cẳng chân.

Đai có chiều rộng khoảng 5cm và chiều dài mỗi bên đai là 15cm tính từ đầu đến nút thắt.

Khi mặc võ phục, võ sinh cần chú ý đặt vạt áo trái lên trên ra ngoài vạt áo phải. Võ phục được mặc như (Hình 6).



Hình 6

- *Cách thắt đai:* Theo truyền thống của Karate, đai phải được thắt đúng cách và tạo cảm giác an toàn xung quanh người bạn.

Việc thắt đai và cởi đai phải được tiến hành một cách nhanh chóng, thành thạo và tự tin.

*Các bước tiến hành khi thắt đai:*

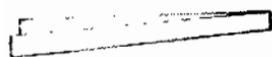
1. Gấp đôi chiếc đai, so bằng đầu (Hình 7 a).
2. Đặt tâm đai ngang qua bụng (Hình 7 a).
3. Quấn 2 đầu đai quanh người sao cho đai bắt chéo ở phía sau lưng và đưa 2 đầu dây đai qua phía trước (Hình 7 b).

4. Quấn phần dây bên trái lên trên phần dây bên phải rồi luồn phần dây bên trái qua phần dây ôm sát bụng theo chiều từ dưới lên, rồi kéo 2 đầu dây để siết lại (Hình 7 c).

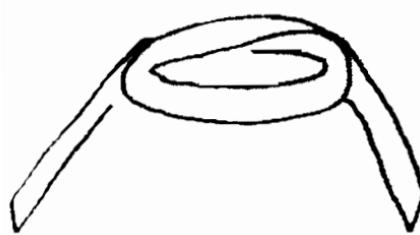
5. Bắt chéo đầu dây bên phải lên trên đầu dây bên trái (Hình 7 d).

6. Luồn đầu dây bên trái qua lỗ và thắt chặt lại (Hình 7 e).

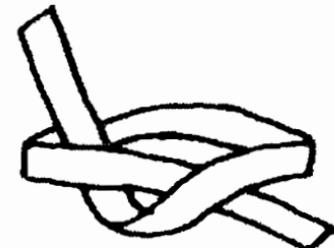
7. Kiểm tra xem 2 đoạn đai thừa ra có bằng nhau hay không (Hình 7 f).



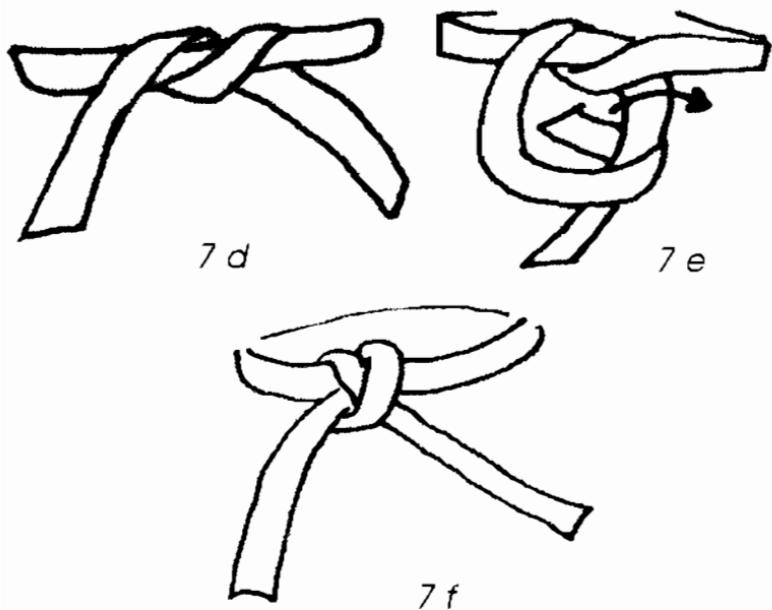
7a



7b



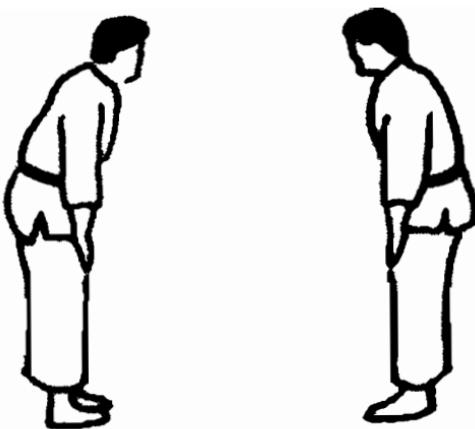
7c



Hình 7 (a, b, c, d, e, f)

## 2. Nghi thức cúi chào

Cúi chào là một nghi thức rất quan trọng trong các nghi thức và quy định của một võ đường hay các CLB Karate. Nghi thức cúi chào thể hiện lòng tôn trọng, sự hiểu biết cũng như thay lời chào tạm biệt. Phải luôn nhớ; Khi chào mắt bạn không bao giờ được nhìn xuống mà luôn phải nhìn thẳng về phía trước hoặc nhìn vào người đối diện. Khi chào, hai tay khép để dọc thân người, gót chân khép, mũi chân mở  $30^{\circ}$ , thân người cúi từ  $30^{\circ} - 45^{\circ}$  (Hình 8).



Hình 8

Nghi thức cúi chào thường được sử dụng khi bắt đầu và kết thúc buổi tập, bắt đầu và kết thúc bài quyền, chào khi đối luyện, chào trọng tài khi bắt đầu trận đấu.

## V. KHỞI ĐỘNG

Khởi động là thực hiện một tổ hợp các động tác chuẩn bị trước buổi tập luyện hoặc thi đấu thể thao, nhằm rút ngắn quá trình thích nghi của cơ thể với vận động, chuyển tất cả các chức năng của cơ thể từ trạng thái yên tĩnh sang trạng thái vận động.

Khởi động bao gồm: Khởi động chung và khởi động chuyên môn.

### 1. Khởi động chung

Nhằm làm tăng nhiệt độ cơ thể, tăng hưng phấn

thần kinh trung ương và chức năng của hệ vận chuyển oxy, tăng cường trao đổi chất trong cơ thể. Trong khởi động chung, thường sử dụng các bài tập phát triển chung đa dạng, có tác động lên toàn bộ cơ thể, đặc biệt là hệ tim mạch và hệ hô hấp như chạy nhẹ nhàng, tay cao, tay ngực, lưng, lườn, bụng, đầu cổ...

## 2. Khởi động chuyên môn

Thường được tiến hành sau phần khởi động chung. Các bài tập này giúp bạn đạt đến sự sung sức và khả năng chịu đựng cao, nhằm đáp ứng được những đòi hỏi của việc huấn luyện Karate. Chẳng hạn; Các thao tác đấm, đá, đỡ, quét trụ... giúp cho trí óc bạn hoạt động hiệu quả để ra được những quyết định nhanh chóng.

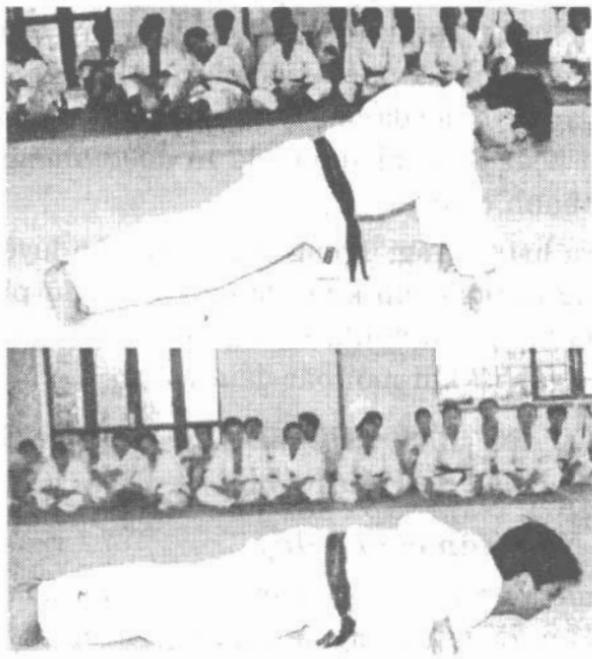
Cần lưu ý rằng; Trong quá trình tập luyện, cần áp dụng các bài tập khởi động có mức độ phù hợp với khả năng của mình, không nên cố gắng tập quá nhiều ngay từ khi mới bắt đầu học võ.

### MỘT SỐ BÀI KHỞI ĐỘNG THƯỜNG GẶP TRONG BUỔI TẬP KARATE

#### a. Nắm sáp chống đẩy

Thực hiện động tác chống đẩy bằng cách chống nắm đấm, lòng bàn tay hay các đầu ngón tay xuống đất. Khi chống tay xuống đất cần đảm bảo rằng; Chỉ có 2 ngón tay (ngón trỏ và ngón giữa) tiếp xúc với

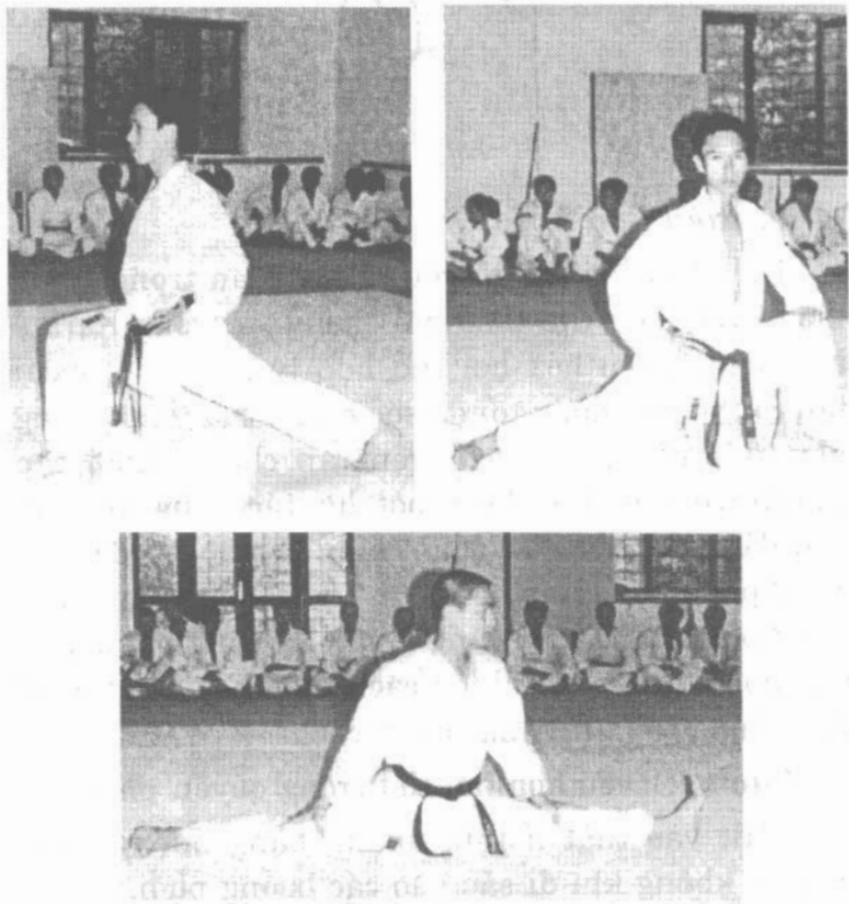
mặt đất và tay nắm thật chắc, điều này sẽ đảm bảo cho sự vững vàng của khớp cổ tay. Tư thế chân và lưng luôn giữ thẳng sao cho gót chân, hông, vai và đầu trên một đường thẳng. Hạ thân người xuống bằng cách chùng khuỷu tay sao cho ngực gần như chạm đất thì mới duỗi tay đưa cơ thể lên (với nữ chỉ cần hạ người xuống nửa chừng). Khi hạ người xuống, cần chú ý kết hợp với hít vào và thở ra khi nâng người lên. Bài tập này giúp phát triển tay, vùng ngực, tốt cho hô hấp và tim mạch (Hình 9).



Hình 9

### *b. Các động tác ép dẻo*

Mỗi động tác của đòn đấm, đá trong Karate đều được thực hiện với biên độ rất lớn. Vì vậy, việc khởi động các cơ bắp và các khớp của cơ thể để làm giảm chấn thương là vô cùng quan trọng. Các bài tập ép dẻo sẽ thực hiện nhiệm vụ khởi động này (Hình 10).



Hình 10



Hình 10

### c. Điều hòa hơi thở

Điều hòa hơi thở là yếu tố rất quan trọng trong tất cả các môn thể thao nói chung và trong Karate nói riêng. Điều hòa hơi thở hợp lý giúp cho người tập có thể vận dụng tối đa sức mạnh của mình, cũng như giúp cho cơ thể trở nên rắn chắc. Người tập Karate có thể chịu được một lực tác động lớn của đòn dám, đòn đá vào phần bụng là nhờ họ đã nén khí ở phần bụng, tạo nên một “quả bóng đậm” bằng khí ở phần bụng, đây cũng là một phương pháp điều hòa hơi thở. Có rất nhiều cách điều hòa hơi thở, ở đây chúng tôi xin trình bày 2 cách:

#### **Cách 1:** Điều hòa hơi thở trong quyền pháp

- Hít vào thật mạnh, nhanh bằng miệng hoặc mũi để không khí đi sâu vào các buồng phổi.
- Gồng cứng bụng, thở ra một hơi dài và mạnh,

đồng thời đẩy đầu lưỡi vào thành trong của hàm dưới, phần còn lại của lưỡi sẽ được dồn vào cổ họng một cách tự nhiên. Luôn giữ cổ họng mở lớn và gồng toàn bộ các cơ bắp trong cơ thể, đặc biệt là cơ bụng.

- Lồng ngực cần được căng trong suốt thời gian thở ra, trong khi phần bụng dưới từ từ thắt lại. Tiếng gió phát ra phải đều trong suốt quá trình trên.

- Kết thúc một chu kì thở, bạn hãy gắng thở ra thật nhanh, mạnh để dồn hết khí cặn trong phổi ra.

**Cách 2:** Kiểm soát hơi thở

- Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi hoặc miệng để đưa không khí vào phổi, sau đó nhẹ nhàng thở ra trong khi giữ yên các cơ bụng.

- Kiểm soát tiếng rít trong lúc thở bằng cách chống lưỡi vào vòm trên của khoang miệng, đẩy nhẹ vào khe nhỏ nằm giữa các răng của hàm trên. Cần chú ý cho ngực căng ra trong suốt quá trình trên.

Cần tập nhuần nhuyễn các phương pháp điều hòa hơi thở để có thể áp dụng khi cần thiết.

---

## CHƯƠNG II

# HỆ THỐNG TẤN PHÁP

### I. TẤN PHÁP VÀ CÁC YÊU CẦU VỀ TẤN

Đứng tấn là không chạm bất cứ bộ phận nào của cơ thể ngoài một hoặc hai chân xuống mặt đất và sử dụng phần thân dưới để thực hiện các bước di chuyển, nhằm tạo ra các tư thế cơ bản, có lợi cho việc triển khai và thực hiện các kỹ thuật Karate. Khi đứng tấn, ngoại trừ phần thân người phải giữ thẳng và vuông góc với mặt đất, còn các bộ phận khác của thân trên (bao gồm cả hai tay) thì có thể thực hiện các chuyển động tự do. Kỹ thuật tấn sẽ quyết định sự di chuyển của trọng tâm cơ thể và điểm đặt của trọng lực trên mặt đất, đồng thời nó cũng được chia ra làm nhiều loại tùy thuộc vào vị trí, sự di chuyển của hai chân và tư thế của đầu gối. Trên thực tế, kỹ thuật tấn thường được thực hiện theo yêu cầu của hoàn cảnh.

Trong Karate, tấn pháp là một điều cơ bản và

rất quan trọng cần được học ngay từ đầu. Một võ sinh mới học Karate cần được linh hội những kiến thức mới về tấn, cũng như một đứa trẻ cần học cách đứng cho đúng và vững vàng. Võ sinh Karate cần phải luôn kiểm soát được cơ thể mình, duy trì được sự cân bằng bất kể là trong khi đang tấn công hay phòng thủ trước đối phương, phải biết cách chuyển từ phòng thủ sang tấn công hoặc ngược lại.

Việc duy trì thăng bằng của cơ thể phụ thuộc rất nhiều vào khoảng cách của hai chân. Do cấu trúc cơ thể của mỗi người khác nhau (có người cao, người thấp; người chân dài, chân ngắn; người có bàn chân to, người thì có bàn chân bé), cho nên không thể đưa ra một khoảng cách xác định để áp dụng cho mọi người. Tuy nhiên, trong thực tế khi đứng tấn chân trước, chân sau thì thông thường khoảng cách giữa hai chân vẫn được xác định bằng độ dài của các bước trượt, lướt, bước bình thường, bước dài hoặc khoảng cách giữa hai vai... của chính bản thân người thực hiện. Với tấn hai chân song song thì khoảng cách lại được tính bằng độ dài của bàn chân hoặc độ rộng của vai. Ngoài ra, góc độ giữa hai chân cũng là một điều đặc biệt cần chú ý khi tập luyện tấn pháp. Các võ sinh phải luôn ghi nhớ rằng; Việc xác định góc độ

giữa hai bàn chân nhất thiết phải được thực hiện dựa trên đường trục dọc của cơ thể.

## II. CÁC TƯ THẾ TẤN CƠ BẢN CỦA KARATE

### 1. HEISOKU – DACHI (Tấn nghiêm khép chân)

*Tư thế:* Đứng thẳng tự nhiên, mặt nhìn thẳng về phía trước, 2 bàn chân kéo sát lại gần nhau, (cạnh trong của 2 bàn chân ép sát vào nhau theo suốt chiều dài), 2 đầu gối duỗi thẳng, 2 tay nắm lại duỗi thẳng đặt 2 bên (Hình 11).



Hình 11

## 2. MUSUBI – DACHI (Tấn nghiêm mở chân)

*Tư thế:* Thân người đứng thẳng tương tự như tấn Heisoku – Dachi, lấy ức bàn chân làm điểm tựa đồng thời xoay 2 mũi bàn chân ra phía ngoài một góc  $30^{\circ}$  theo hình chữ V (Hình 12).



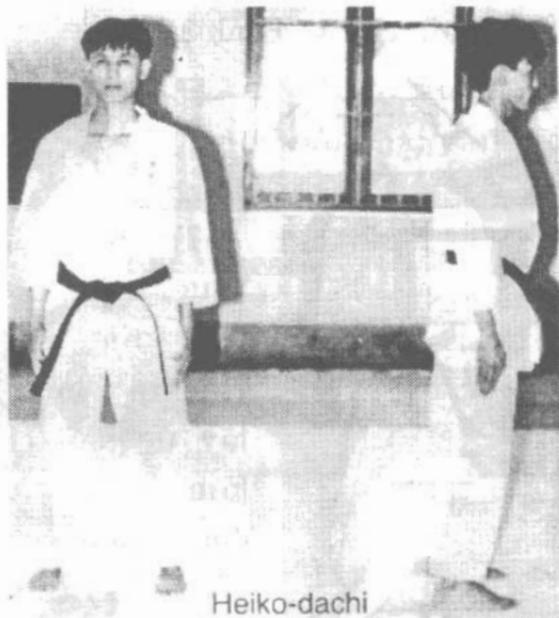
Musubi-dachi

Hình 12

## 3. HEIKO – DACHI (Tấn song song)

*Tư thế:* Giữ thẳng đứng thân người, 2 chân đứng rộng bằng vai, cạnh trong của 2 bàn chân song song với nhau, mũi bàn chân hướng thẳng về phía trước, 2 đầu gối duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn đều lên

cả 2 chân, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa 2 chân. Đây là tư thế tấn cơ bản thường sử dụng trước và sau khi kết thúc bài tập hoặc trong tư thế đứng sẵn sàng (Hình 13).



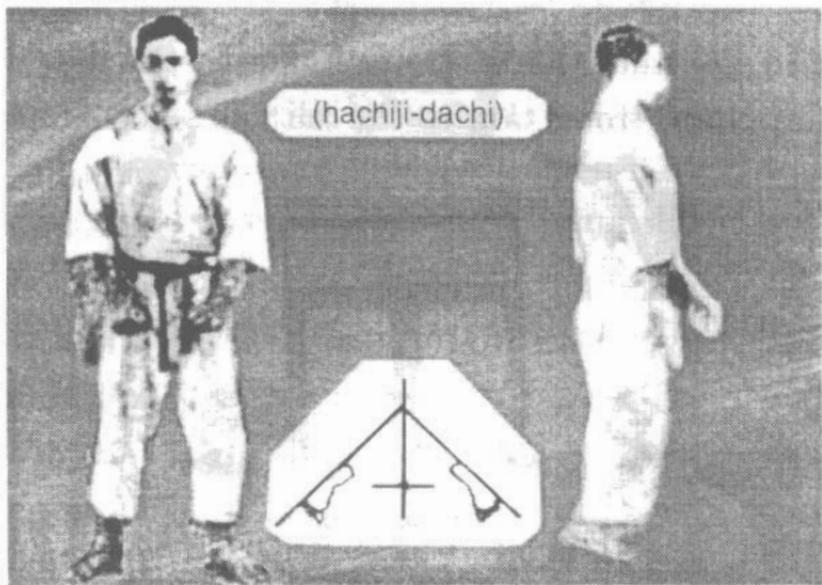
Heiko-dachi

Hình 13

#### 4. HACHIJI – DACHI (Tấn chuẩn bị)

*Tư thế:* Thân người đứng thẳng tự nhiên, mắt nhìn thẳng về phía trước, 2 chân đứng rộng bằng vai, mũi bàn chân mở ra ngoài một góc  $45^{\circ}$ , cạnh trong của 2 bàn chân hơi nhấc lên khỏi mặt đất, 2 cánh tay hơi gấp, 2 bàn tay nắm lại đặt trước bụng dưới, 2 đầu gối duỗi thẳng,

trọng lượng cơ thể dồn đều lên cả 2 chân (Hình 14).



Hình 14

### 5. UCHI – HACHIJI – DACHI (Tấn khép)

*Tư thế:* Thực hiện tương tự như tấn Hachiji – Dachi rồi lấy ức bàn chân làm điểm tựa, đồng thời xoay 2 gót chân ra ngoài một góc  $45^{\circ}$  (2 mũi bàn chân tạo thành một góc  $45^{\circ}$ ). Tấn này thường được thực hiện trong các tư thế đứng sẵn sàng với mục đích chủ yếu là rèn luyện sức mạnh của 2 chân và tạo đà cho việc thực hiện các động tác kỹ thuật (Hình 15).

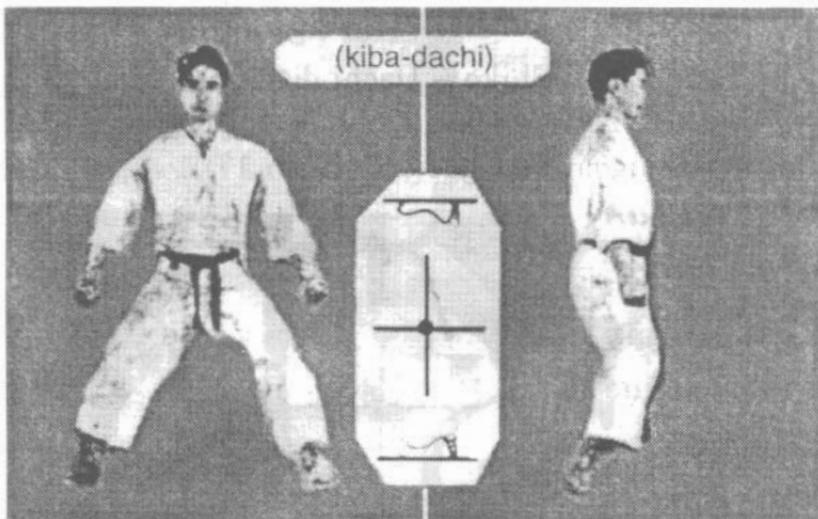


Uchi-hachiji-dachi

Hình 15

## 6. KIBA – DACHI (Tấn ngang - Kỵ mã tấn)

*Tư thế:* Giữ thẳng phần thân trên, mắt nhìn thẳng về phía trước, 2 chân đứng rộng bằng 2 lần khoảng cách 2 vai, 2 cạnh ngoài của bàn chân song song với nhau, mũi bàn chân hướng thẳng về phía trước, 2 đầu gối khuỷu và hơi mở sang 2 bên, cẳng chân phải giữ thẳng đứng vuông góc với mặt đất (Hình 16).



Hình 16

Đây là thế tấn thường được sử dụng nhằm tạo một tư thế ổn định, vững chắc, thăng bằng trong cả tấn công và phòng thủ. Vì vậy, nếu khoảng cách giữa hai chân không đủ rộng thì trọng tâm cơ thể sẽ bị đẩy lên cao, khả năng giữ thăng bằng và độ vững chắc bị giảm xuống. Ngược lại, nếu hai chân giạng rộng quá mức sẽ đẩy thấp trọng tâm cơ thể, độ linh hoạt và khả năng thực hiện các động tác kế tiếp sẽ bị giảm, đồng thời hệ thống cơ bắp sẽ phải chịu một sức căng quá mức dẫn tới độ vững chắc giảm dần gây chấn thương. Vì vậy, khi thực hiện tập tấn Kiba – Dachi, nhất thiết phải theo chỉ dẫn trên.

## 7. SHIKO – DACHI (Tấn ngang mở chân)

*Tư thế:* Tấn Shiko – Dachi được thực hiện tương tự như tấn Kiba – Dachi, nhưng hai mũi bàn chân lại mở ra ngoài một góc  $45^{\circ}$  (Hình 17).



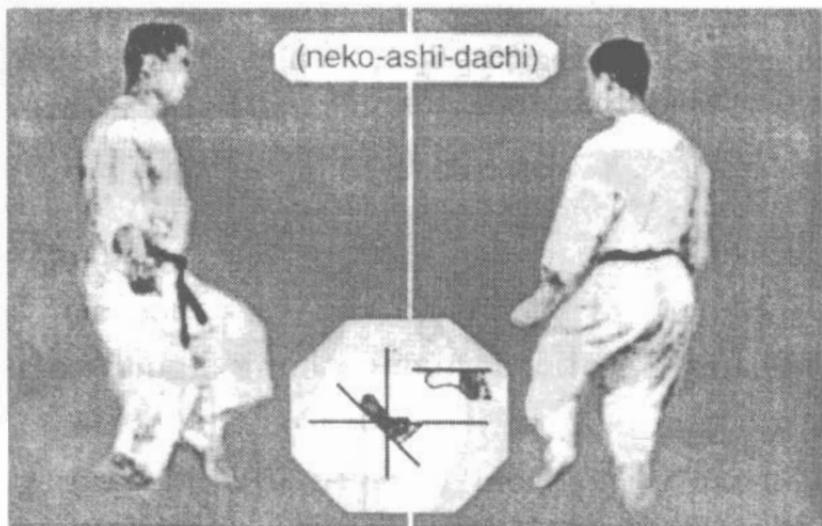
Shiko-dachi

Hình 17

## 8. NEKO – ASHI – DACHI (Miêu tấn)

*Tư thế:* Thân người giữ thẳng đứng và hướng về phía trước, hai bàn chân kéo sát vào nhau như lập tấn (Heisoku – Dachi). Bước chân trái lên trước một bước (bằng khoảng 2 vai) và nhấc gót lên để tỳ ức bàn chân và 5 đầu ngón chân xuống đất, rồi hơi

khuyu gối xuống để dễ dàng xoay thân người vào trong. Xoay mũi chân sau ra một góc  $45^{\circ}$ , hai đầu gối hơi gập lại như trong tấn ngang (Kiba – Dachi) để hạ thấp trọng tâm cơ thể và dồn 90% trọng lượng cơ thể lên chân sau, 10% lên chân trước. Chú ý khi đứng tấn, lưng phải thẳng và ngực phải hướng thẳng về phía trước (Hình 18).

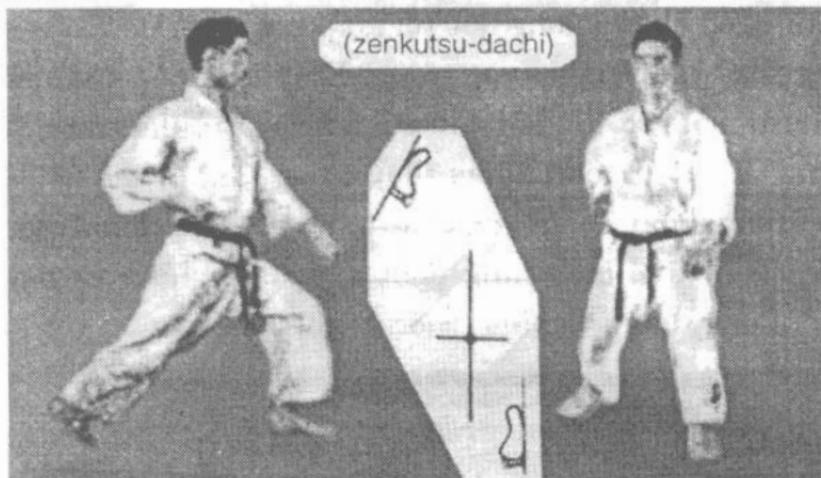


Hình 18

Tấn này được sử dụng chủ yếu để thực hiện các kỹ thuật phòng thủ, các đòn đá phản công bằng chân trước, xoay người phản công hoặc chặn đỡ các đòn tấn công của đối phương bằng chân trước và phản công lại bằng các đòn tay.

## 9. ZENKUTSU - DACHI (Tấn trước)

*Tư thế:* Hai chân đứng trong tư thế tấn song song (Heiko – Dachi), rồi bước chân trái lên trước một bước (bằng khoảng 2 vai) và hướng thẳng người về phía trước. Mũi bàn chân trái hướng thẳng về phía trước, cẳng chân tạo với mặt đất một góc từ 80 – 90°, chân phải duỗi thẳng gối, bàn chân hơi xoay ra ngoài từ 15 – 30°. Trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước khoảng 60 – 65%, chân sau 35 – 40%, giữ thẳng phần thân trên (Hình 19).



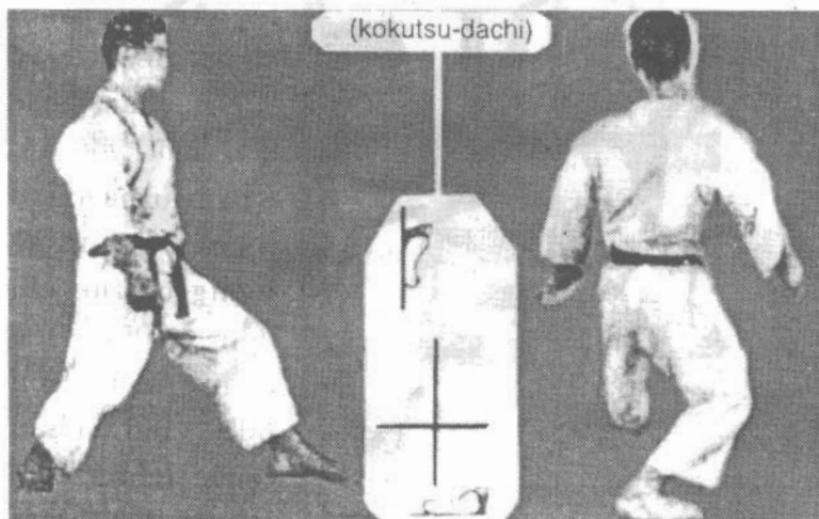
Hình 19

Tấn Zenkutsu – Dachi là thế tấn vững chắc thiêng về tấn công nhiều hơn phòng thủ. Thế tấn này rất tiện lợi cho việc thực hiện các đòn đỡ, gạt và phản công lại bằng đòn tay trước, tay sau hay

đòn chân sau.

## 10. KOKUTSU – DACHI (Tấn sau)

*Tư thế:* Từ tư thế tấn nghiêm (Keisoku – Dachi) lấy gót chân phải làm điểm tựa xoay mũi bàn chân ra ngoài, rồi bước chân trái về trước một bước dài sao cho 2 gót chân tạo thành một góc  $90^{\circ}$  và gấp 2 gối để hạ thấp trọng tâm. Cẳng chân phải tạo với mặt đất một góc từ  $60 - 70^{\circ}$ , cẳng chân trái tạo một góc từ  $100 - 110^{\circ}$  và dồn từ 65 – 70% trọng lượng cơ thể lên chân sau. Chú ý lưng thẳng, ngực và mắt hướng thẳng về phía trước (Hình 20).



Hình 20

Do trọng lượng cơ thể dồn chủ yếu lên chân sau, cho nên kỹ thuật tấn này sẽ tạo điều kiện rất thuận lợi cho việc di chuyển về phía sau để tránh né và có

thể phản công bằng đòn chân trước.

### 11. FUDO – DACHI (Tấn cong ngắn)

*Tư thế:* Từ tư thế tấn Kiba – Dachi, lấy gót bàn chân làm trụ, xoay 2 chân cùng quay sang phải hoặc trái một góc  $45^{\circ}$ , trọng lượng cơ thể dồn 60% lên chân trước và 40% lên chân sau. Thân trên giữ thẳng vuông góc với mặt đất (Hình 21).



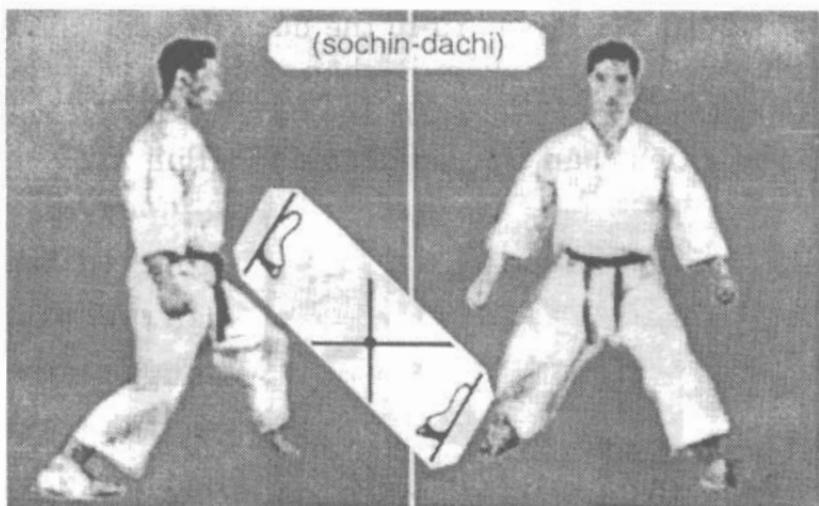
Fudo-dachi

Hình 21

### 12. SOCHIN – DACHI (Tấn tam giác)

*Tư thế:* Cũng được thực hiện tương tự như tấn Zenkutsu – Dachi, nhưng khác ở chỗ là hơi hạ thấp trọng tâm bằng cách gấp 2 gối và xoay 2 bàn chân

ra ngoài một góc  $45^{\circ}$  sao cho 2 bàn chân vẫn song song với nhau. Đây là tư thế đứng rất vững chắc và thuận tiện cho việc triển khai các hoạt động tấn công và phòng thủ (Hình 22)



Hình 22

### III. PHƯƠNG PHÁP DI CHUYỂN TẤN

Di chuyển tấn là di chuyển vị trí của cơ thể từ nơi này sang nơi khác mà không thay đổi tư thế tấn. Karate là môn võ có nhiều thế tấn, cũng như nhiều cách di chuyển tấn. Song, ở đây chúng tôi quy chuẩn chung về cách di chuyển của thế tấn cơ bản Zenkutsu – Dachi.

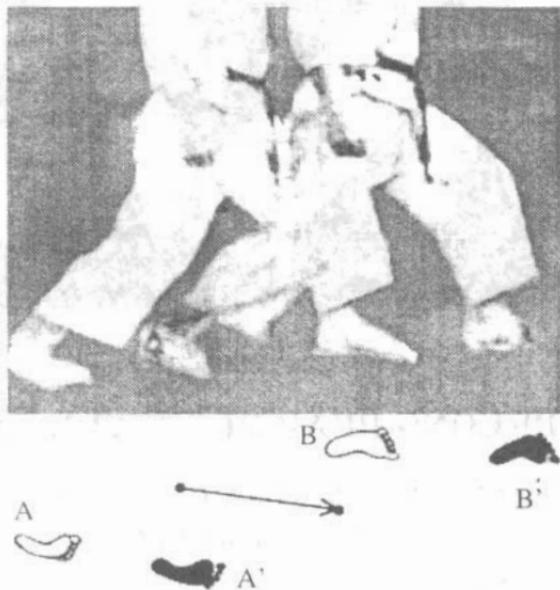
#### PHƯƠNG PHÁP DI CHUYỂN TẤN

#### ZENKUTSU – DACHI

## 1. Di chuyển từng nửa bước một

Thực hiện di chuyển tấn từng nửa bước một có ý nghĩa là chuyển trọng tâm cơ thể tiến trước hoặc lùi sau nửa bước một và không làm thay đổi tư thế tấn.

- *Cách di chuyển:* Từ tư thế đứng ban đầu chân trái ở trước đặt tại điểm B, chân phải ở sau đặt tại A, bước chân phải lên trước nửa bước đặt tại A', sau đó bước tiếp chân trái lên đặt tại B' (Hình 23).



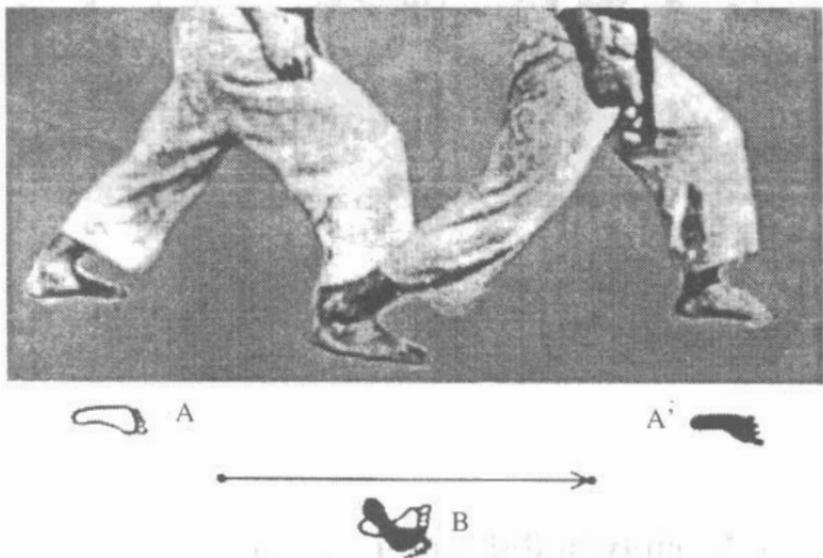
Hình 23

Có thể sử dụng cách bước chân trái từ B lên B', sau đó đẩy chân phải từ A lên A', tùy theo yêu cầu của võ sư giảng dạy.

## 2. Di chuyển từng bước một

Sử dụng để đưa cơ thể người tiến trước, lùi sau, tiến sang phải hoặc sang trái một bước.

- *Cách di chuyển:* Chân trái ở sau từ điểm A bước về trước một bước dài và đặt ở A', chân phải giữ nguyên vị trí tại điểm B lấy gót chân làm trụ xoay mũi bàn chân ra ngoài một góc  $30^{\circ}$  để giữ nguyên tư thế tấn Zenkutsu – Dachi với chân trái đặt trước thay cho chân phải. Lưu ý trong quá trình di chuyển, tư thế thân người luôn phải ổn định và chân sau khi di chuyển về trước hoặc chân trước khi di chuyển ra sau luôn luôn phải bước qua chân trụ (Hình 24).

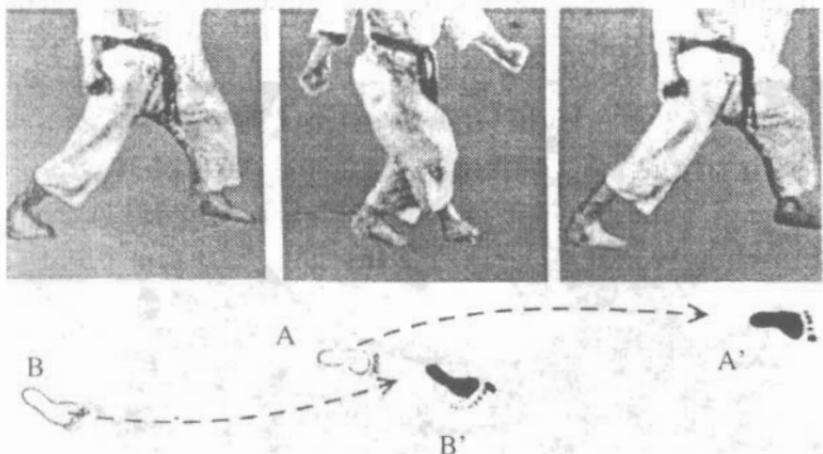


Hình 24

### 3. Di chuyển bằng bước tấn chéo trung gian

Là phương pháp di chuyển tấn có sử dụng tấn chéo Kake – Dachi làm bước tấn trung gian.

- *Cách di chuyển:* Từ tư thế tấn Zenkutsu – Dachi, chân phải ở sau từ điểm B bước lên đặt chéo trước chân trái Tại B' tạo tấn chéo Kake – Dachi rồi lấy gót chân làm điểm tựa xoay mũi bàn chân ra ngoài một góc  $30^{\circ}$ , đồng thời bước chân trái tại A về trước một bước đặt tại A' để trở về tư thế tấn Zenkutsu – Dachi (Hình 25).



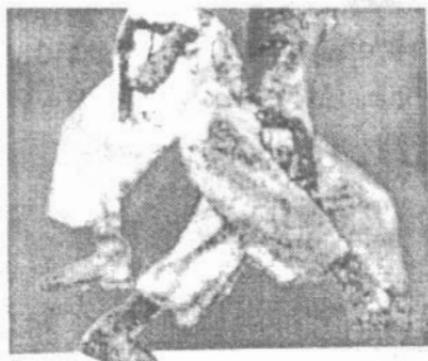
Hình 25

### 4. Di chuyển đổi hướng tại chỗ

Sử dụng để di chuyển đổi hướng tấn từ trước

quay sau, quay sang phải, sang trái (với góc độ tùy ý) mà không thay đổi tấn và vị trí đứng tấn.

- *Cách di chuyển:* Từ tư thế tấn Zenkutsu – Dachi với chân trái ở trước đặt tại A, chân phải ở sau đặt tại B, lấy gót chân trái làm trụ xoay mũi bàn chân một góc  $150^{\circ}$  theo chiều kim đồng hồ,



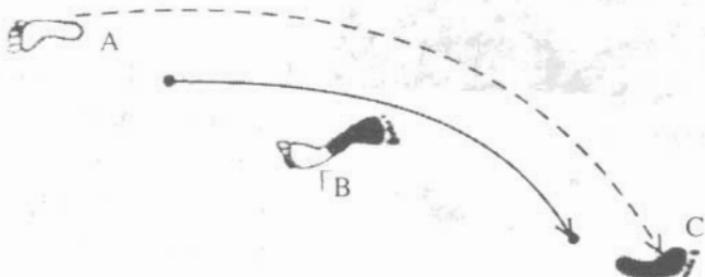
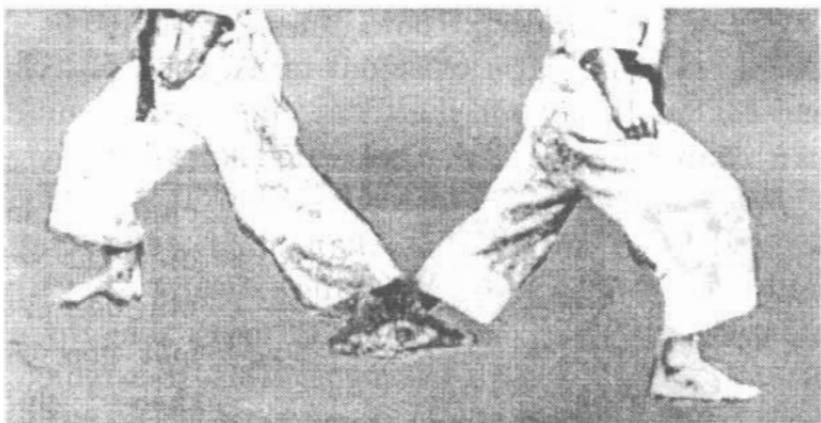
Hình 26

đồng thời kéo ngang chân phải sang trái (bằng khoảng 2 vai) đặt tại B' và xoay thân người  $180^{\circ}$  theo chiều kim đồng hồ để xoay ngược lại với tư thế đứng ban đầu. Lúc này mũi bàn chân phải sẽ hướng thẳng về phía trước trong tư thế tấn Zenkutsu – Dachi với chân phải ở trước (Hình 26).

## 5. Di chuyển quay sau bằng một bước tấn lùi

- *Cách di chuyển:* Từ tư thế tấn Zenkutsu – Dachi với chân phải ở trước đặt tại A, chân trái ở sau đặt tại B, kéo lùi chân phải về sau đặt tại C, rồi lấy gót bàn chân trái làm điểm tựa xoay mũi bàn chân  $150^{\circ}$  và xoay thân người  $180^{\circ}$  theo chiều kim

đồng hồ để mặt hướng ngược lại với tư thế đứng ban đầu (Hình 27).



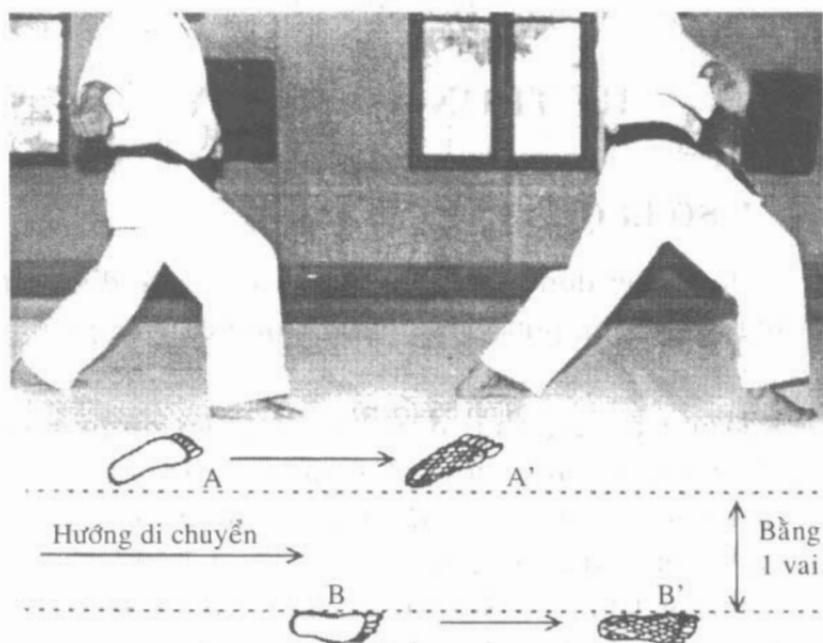
Hình 27

## 6. Di chuyển lướt tấn

Để có được một khoảng cách xa hơn khi di chuyển tấn Zenkutsu - Dachi, người ta có thể sử dụng phương pháp di chuyển lướt tấn.

- *Cách di chuyển:* Trong tư thế tấn Zenkutsu - Dachi chân phải ở trước đặt tại B, chân trái ở sau đặt tại A. Lướt chân phải về trước đặt tại B', đồng

thời kéo chân trái ở sau lên đặt tại A'. Chú ý chân trái – phải được kéo lên một cách tự nhiên và trọng lượng cơ thể được dồn về phía trước (Hình 28).



Hình 28

## *CHƯƠNG III*

# **HỆ THỐNG ĐÒN TAY**

## **I. SƠ LƯỢC VỀ ĐÒN TAY**

Hệ thống đòn tay trong môn võ Karate được sử dụng rất phong phú và đa dạng trong cả việc phòng thủ và tấn công.

Trong phòng thủ, đòn tay được sử dụng như một công cụ để cản phá đòn đánh của đối phương. Cạnh bàn tay, ức bàn tay, cạnh trong và cạnh ngoài của cẳng tay là những vũ khí chính để phòng thủ. Vì Karate là môn võ tự vệ, nên việc tập luyện các đòn đỡ mang ý nghĩa vô cùng quan trọng, cũng như là việc sử dụng đúng đòn đỡ. Một nguyên tắc quan trọng khi sử dụng đòn đỡ là không nên sử dụng cẳng tay đỡ vuông góc với lực tấn công của đối phương. Bạn hãy thử hình dung khi đỡ vuông góc với lực tấn công của đối phương, bạn sẽ phải chịu hoàn toàn lực tác động của đòn đánh. Còn khi sử dụng phương pháp làm chệch hướng của đòn tấn công thì lực tác động lên tay khi đỡ sẽ giảm đi rất nhiều. Vì

vậy, làm chệch hướng đòn đánh của đối phương là biện pháp chủ yếu được sử dụng khi thực hiện đòn đỡ.

Nếu Karate chỉ có thể phòng thủ thì người ta sẽ không gọi đó là môn võ. Song song với hệ thống đòn đỡ, Karate còn có hệ thống đòn tấn công và phản công vô cùng phong phú, hiệu quả. Nó bao gồm các đòn đấm, đòn gõ, chặt, xả...

## II. CÁC KỸ THUẬT ĐÒN ĐỠ

Kỹ thuật đòn đỡ là một phần quan trọng không thể thiếu trong việc học kỹ thuật của bất kì võ sinh Karate nào. Tuy nhiên, khi tập luyện đòn đỡ phải hết sức cẩn thận, tránh những chấn thương không cần thiết, đồng thời cũng cần hết sức quan tâm đến việc lựa chọn đòn đỡ và thời điểm đỡ.

Karate có rất nhiều kỹ thuật đỡ khác nhau, nhưng trong khuôn khổ của cuốn sách chúng tôi chỉ xin trình bày 4 kỹ thuật đỡ cơ bản, thông dụng ở vùng hạ đǎng, trung đǎng và thượng đǎng tương ứng là: Age – Uke; Ude – Uke; Uchi – Uke; Gedan – Barai.

### 1. Age - Uke

Age – Uke là thế đỡ thượng đǎng cơ bản, nhằm làm chệch hướng tấn công của đối phương.

*Cách thực hiện:* Đứng tấn chuẩn bị, 2 tay nắm

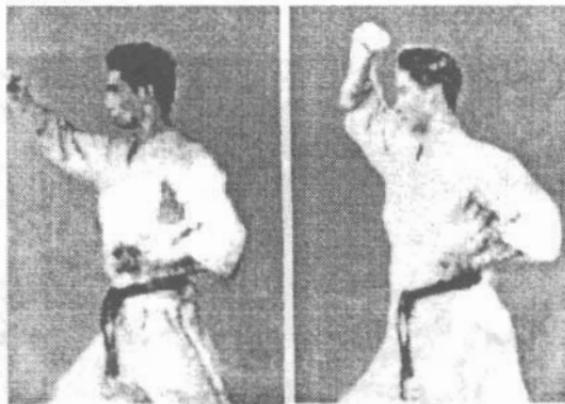
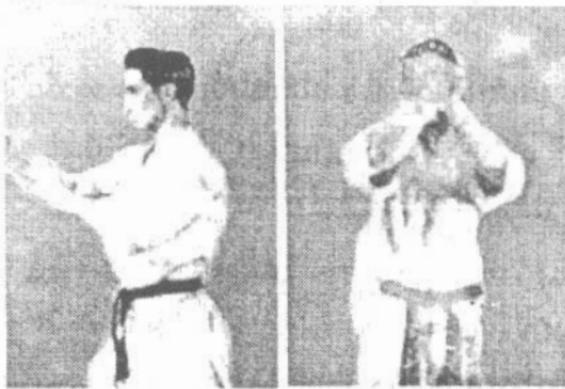
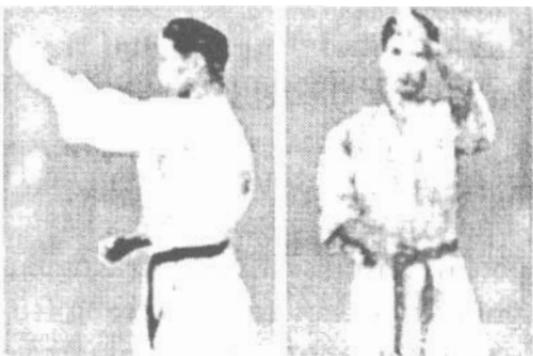
lại và đặt ở trước bụng trong tư thế chuẩn bị, rồi hất mạnh tay đỡ từ dưới lên khỏi đầu. Khi nắm tay đỡ vừa lên đến ngang trán thì lập tức xoay mạnh nửa vòng theo chiều kim đồng hồ để lòng bàn tay hướng về phía trước và dùng cạnh ngoài cổ tay để gạt đỡ đòn tấn công của đối phương, đồng thời rút nhanh tay trái về đặt bên hông trái.

*Khi thực hiện đòn đỡ thương đẳng Age – Uke, cần chú ý các điểm sau:*

- Tay gạt đỡ phải gấp khuỷu để cẳng tay và cánh tay tạo thành một góc vuông.
- Cùi chỏ phải luôn ở phía dưới nắm tay.
- Khoảng cách giữa nắm tay đỡ với đầu và trán bằng đúng chiều dài của một nắm tay.
- Phải lập tức xoay để hướng lòng bàn tay về phía trước khi đưa tay lên khỏi đầu (Hình 29).



Hình 29



Hình 29

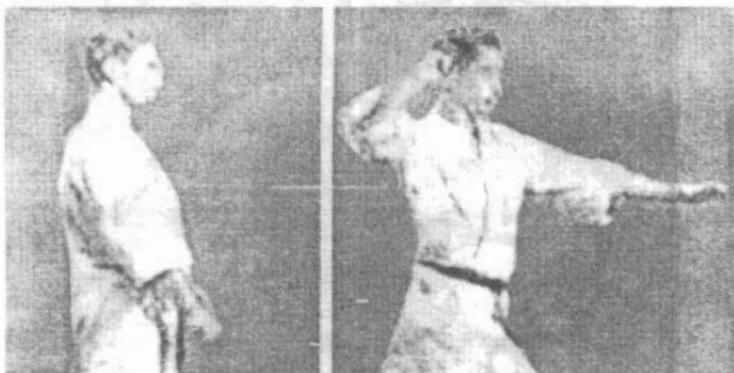
## 2. Ude – Uke

Đây là đòn đỡ trung đẳng phổ biến từ ngoài vào trong.

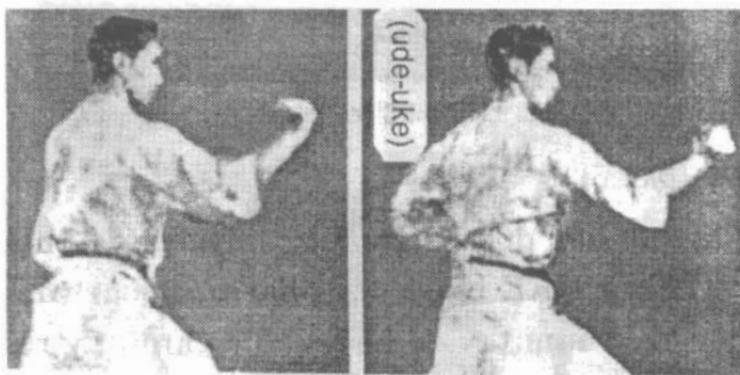
*Cách thực hiện:* Để thực hiện đòn đỡ Ude – Uke bằng tay phải từ ngoài vào trong, trước hết phải nắm tay đỡ lại rồi đưa cánh tay ra ngoài và đánh mạnh về phía trước, hơi kéo vào trong (từ phải qua trái) để đỡ đòn tấn công của đối phương vào trước ngực.

*Khi thực hiện đòn đỡ từ ngoài vào cần chú ý đến các điểm sau:*

- Cùi chỏ tay đỡ phải nằm ở trước vai phải, không được đưa lệch vào trước ngực.
- Tay đỡ phải gập khuỷu để cẳng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng  $80 - 90^\circ$ .
- Khi gần chạm mục tiêu phải xoay mạnh nắm tay để tăng lực tác động của kỹ thuật (Hình 30).



Hình 30

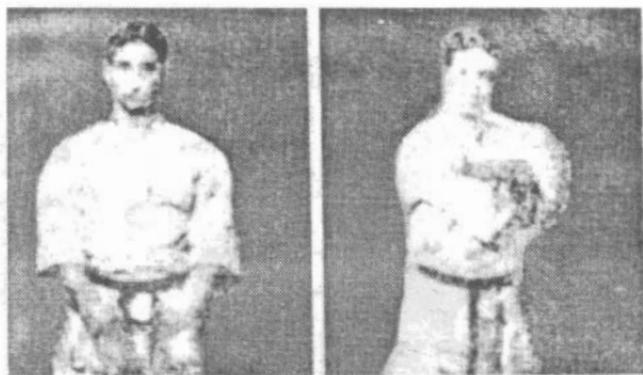


Hình 30

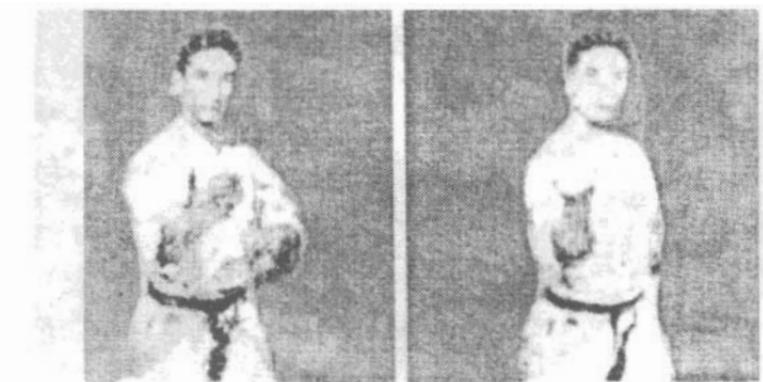
### 3. Uchi - Uke

Là đòn đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài.

*Cách thực hiện:* Để thực hiện đòn đỡ từ trong ra ngoài bằng tay phải, đầu tiên phải gập tay đỡ đưa qua bên vai trái rồi đánh mạnh từ trái qua phải để hất chéo về phía trước (nắm tay phải nằm trước vai phải). (Hình 31).



Hình 31

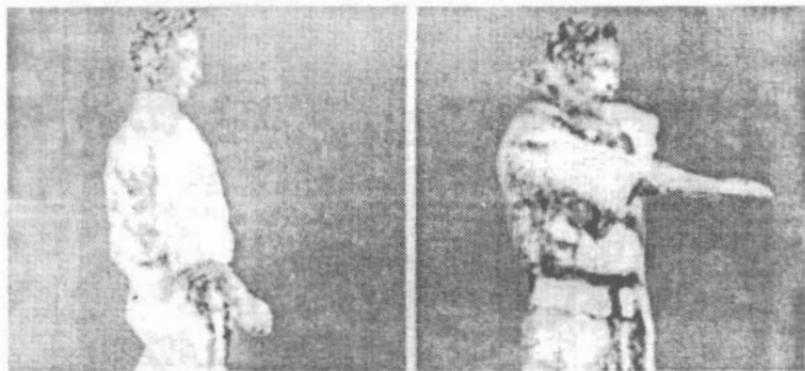


Hình 31

#### 4. Gedan - Barai

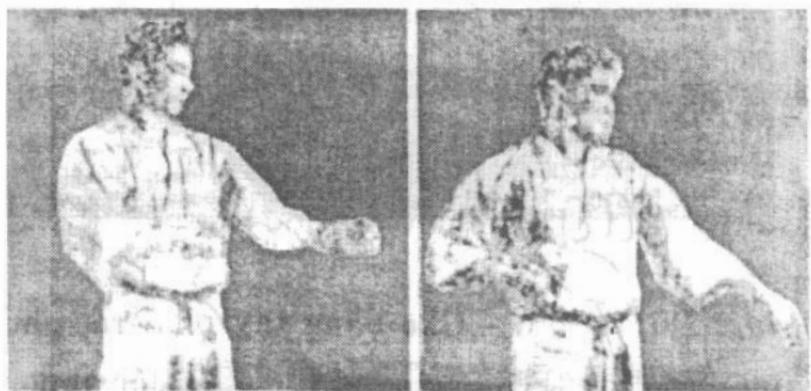
Đây là đòn gạt đỡ hạ đẳng hướng vào các mục tiêu ở phía dưới để gạt, đỡ các đòn đá hay cú đánh vào phần dưới hoặc ngang thắt lưng. Thường thường khi luyện tập thế đỡ này người ta thường sử dụng tấn Zenkutsu – Dachi.

*Cách thực hiện:* Nắm tay trái lại và đưa lên cổ



Hình 32

phía bên phải rồi gạt mạnh xuống từ phải qua trái. Tay từ tư thế co ở trên cao dần duỗi ra và khi kết thúc kỹ thuật thì tay đỡ phải được duỗi thẳng cứng (Hình 32).



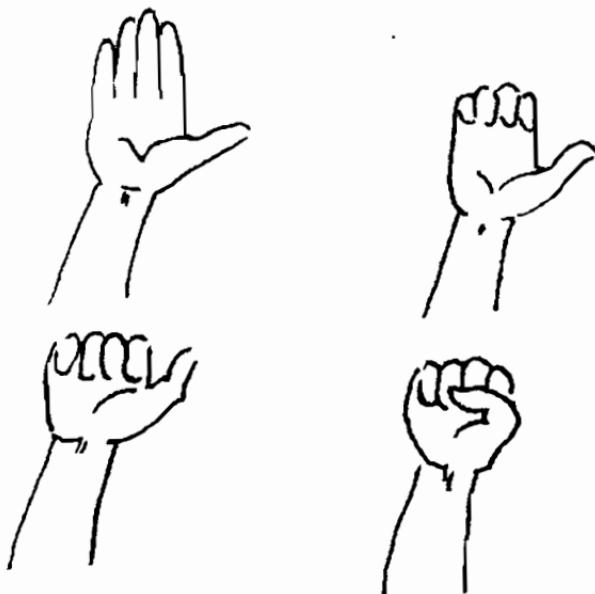
Hình 32

### III. CÁC KỸ THUẬT ĐÒN TẤN CÔNG

Trong tất cả các kỹ thuật Karate thì “Đòn đấm” thường hay được sử dụng nhất do có sức mạnh, tốc độ tối đa và độ chính xác rất cao vì khoảng cách thực hiện tương đối gần. Để có được một đòn tấn công bằng đòn đấm có hiệu quả thì trước hết phải có một nắm đấm đúng. Trong Karate, để tạo được một nắm đấm đúng kỹ thuật thì nhất thiết phải tuân thủ các nguyên tắc sau:

- Gập các ngón tay lại thật chặt.
- Gập các khớp tay, cuộn chặt lại.

- Ép ngón tay cái lên các ngón tay khác (Hình 33).



Hình 33

Yếu tố quan trọng để tạo ra lực trong đòn đấm chính là việc hình thành nắm đấm. Lực được tạo ra tùy thuộc vào cách nắm chặt các ngón tay theo đúng sự phân phối lực và theo đúng tiêu điểm. Các võ sinh Karate khi bắt đầu tập luyện tại các câu lạc bộ phải thực hiện tất cả các đòn đấm trong các tư thế tấn cơ bản như: Zenkutsu – Dachi, Kiba – Dachi, Fudo – Dachi...

*Để tập luyện đòn đấm có hiệu quả cần lưu ý:*

- Bắt đầu tập luyện đòn đấm bằng cách đặt nắm

đấm tay trái trước mặt, cao ngang tầm của mục tiêu và kéo nǎm đấm tay phải về sát hông.

- Từ từ đấm tay phải về trước, hướng thẳng về phía mục tiêu. Chú ý xoay nǎm đấm úp xuống từ 2/3 quãng đường đi cho tới khi tiếp xúc mục tiêu, đồng thời kéo nǎm đấm tay trái về sát bên hông và xoay cổ tay để lưng bàn tay hướng xuống dưới.

- Tập đòn đấm chậm, sau đó nhanh dần và chuyển đấm bằng 2 tay liên tục có kèm theo chuyển động lắc hông.

Bước đầu tập luyện bất kì đòn đấm nào cần lưu ý: Hai vai luôn phải thẳng, tránh việc gồng cứng vai và đưa vai dướn theo nǎm đấm. Điều này cho phép bạn kiểm soát được chuyển động của cơ thể ngay từ những thao tác đầu tiên. Khi đấm tay về trước, cần chú ý tránh duỗi thẳng tay, hãy để tay cong tự nhiên và tiêu điểm tấn công cần nǎm ngay trên đường thẳng tưởng tượng xuất phát từ giữa người của bạn. Cổ tay phải được giữ chắc chắn và vùng tiếp xúc chỉ là 2 gốc ngón tay của ngón trỏ và ngón giữa.

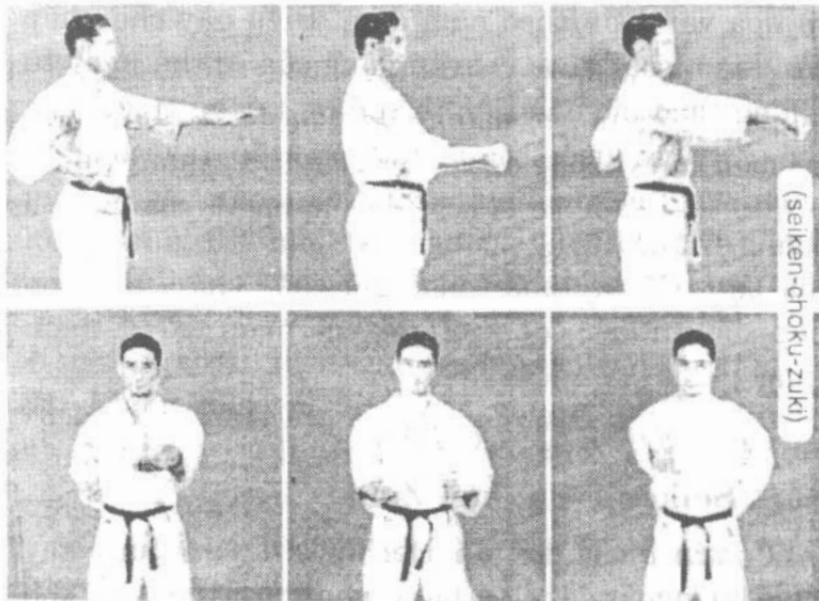
## CÁC ĐÒN ĐẤM CƠ BẢN

### 1. Seiken - Choku - Zuki

*Chuẩn bị:* Đứng tấn Hachiji – Dachi; nǎm tay phải lật ngửa, đặt bên hông phải; bàn tay trái xoè ra, mũi bàn tay hướng thẳng về phía trước, lòng bàn

tay úp xuống rồi kéo mạnh về đặt bên hông trái (lòng bàn tay ngửa), đồng thời đấm thẳng tay về phía trước (tay đấm song song với mặt đất). Khi nắm đấm gần chạm vào mục tiêu lập tức xoay mạnh cánh tay  $180^{\circ}$  ngược chiều kim đồng hồ để lòng bàn tay hướng xuống đất, đồng thời kéo mạnh tay trái vào để tạo phản lực nhằm tăng thêm sức mạnh cho đòn đấm.

Cần chú ý khi đấm tay về trước, hai vai phải giữ thẳng ngang tự nhiên để ngực hướng thẳng về trước, đồng thời cổ tay phải giữ cho mu bàn tay thẳng hàng với mặt trên cánh tay (Hình 34).

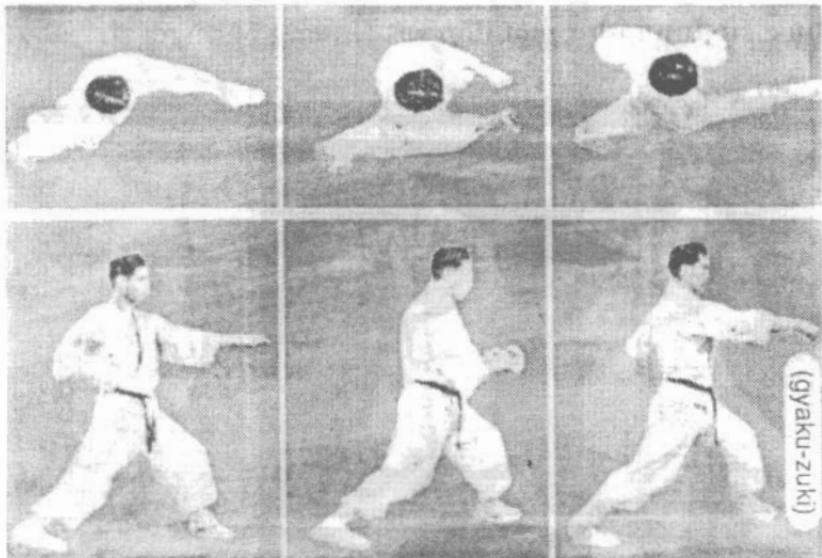


Hình 34

## 2. Gyaku - Zuki

Gyaku – Zuki cũng là một kỹ thuật đấm thẳng, nhưng chân cùng bên với tay đấm đặt ở phía sau trong thế tấn Zenkutsu – Dachi. Trong kỹ thuật này, chuyển động về trước của hông và vai cùng bên với tay đấm sẽ tạo ra một trợ lực giúp đòn đấm tăng thêm sức mạnh. Tuy nhiên, chuyển động này phải được diễn ra đồng thời với sự di chuyển của tay đấm, bởi vì chỉ có như vậy thì tất cả sức mạnh mới dồn vào đòn đấm để tống thẳng về phía trước.

Khi thực hiện kỹ thuật này phải chú ý không được đổ thân về phía trước quá nhiều hoặc phối hợp không đồng bộ giữa chuyển động của hông và tay

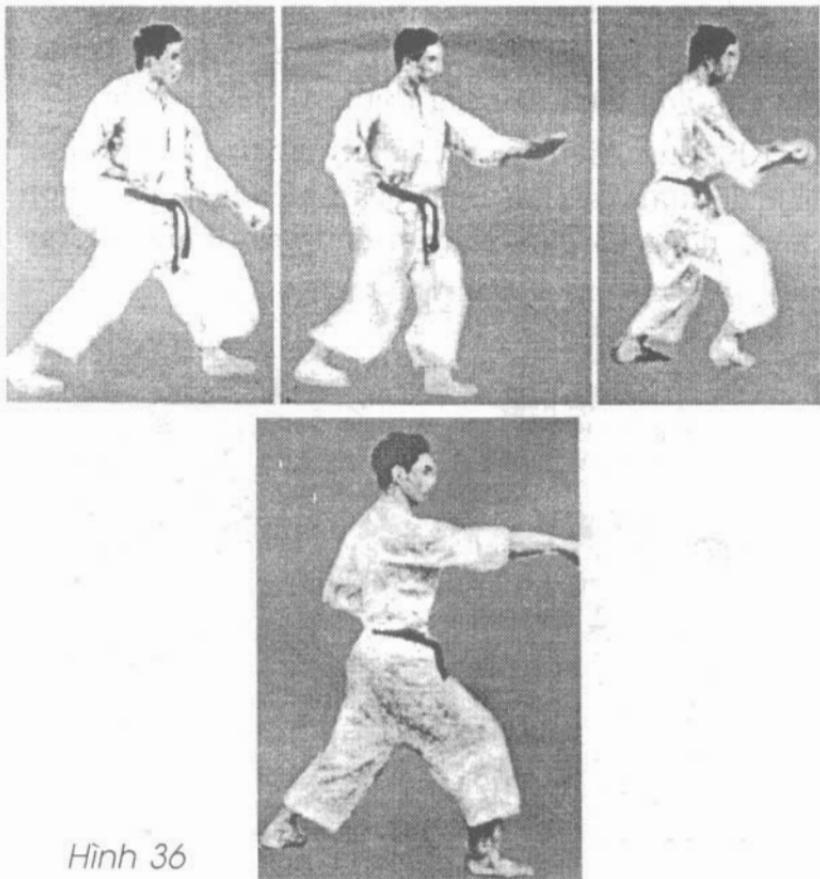


Hình 35

đấm để tránh làm giảm sức mạnh của đòn đánh. Cùi chỏ của tay đấm không được để cách quá xa thân người, bởi vì điều này cũng sẽ làm giảm sức mạnh của đòn đấm (Hình 35).

### 3. Oizuki

Kỹ thuật này cũng được thực hiện tương tự như đòn Gyaku – Zuki, nhưng chỉ khác là trong tư



Hình 36

thế tấn Zenkutsu – Dachi, chân nào ở phía trước thì tay phía bên đó sẽ được đấm thẳng ra. Sức mạnh của đòn đấm sinh ra nhờ trợ lực được tạo ra nhờ sự di chuyển của thân người về phía trước (Hình 36).

## *CHƯƠNG IV*

### **HỆ THỐNG ĐÒN CHÂN**

#### **I. SƠ LƯỢC VỀ KỸ THUẬT ĐÁ VÀ SỬ DỤNG ĐÒN CHÂN**

Karate được coi là môn võ tay không, nhưng không có nghĩa là trong Karate chỉ có đòn tay là quan trọng. Đòn chân với lực mạnh hơn, tầm ảnh hưởng lớn hơn cũng là một phần rất quan trọng trong Karate.

Tương tự như đòn tay, các kỹ thuật đòn chân trong Karate rất được coi trọng và được tiến hành tập luyện một cách kĩ càng và nghiêm ngặt. Đòn chân không chỉ được sử dụng như một vũ khí tấn công ở cự ly xa mà còn được sử dụng một cách hữu hiệu ngay cả trong phòng thủ.

Do hoạt động của hai chân trong thi đấu là một yếu tố đặc biệt quan trọng, cho nên trong quá trình tập luyện các võ sinh chịu khó, kiên trì rèn luyện đôi chân thì nó sẽ trở thành một vũ khí sắc bén. Tuy vậy, để sử dụng được hiệu quả hoạt động của đòn chân, các võ sinh cần phải trải qua một

khoảng thời gian dài để thuần thực kỹ thuật và hoàn thiện khả năng phối hợp. Bên cạnh đó, khi sử dụng đòn chân võ sinh cũng cần phải hết sức thận trọng, vì lúc này hầu như toàn bộ trọng lượng cơ thể sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Vì vậy, khi thực hiện bất kì một đòn chân nào, võ sinh cũng cần phải đặc biệt lưu ý đến những vấn đề sau:

### **1. Tư thế đứng**

Khi rút một chân lên để thực hiện bất kì kỹ thuật tấn công hay phòng thủ nào thì chân còn lại là chân trụ sẽ phải đứng cố định và chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể cộng với phản lực tạo ra khi đá chặn chân vào mục tiêu. Vì vậy, trong suốt quá trình thực hiện kỹ thuật, chân trụ luôn phải đứng trong tư thế tahn vững vàng.

### **2. Thăng bằng cơ thể**

Là một yếu tố cực kì quan trọng khi thực hiện đòn chân trong cả tấn công và phòng thủ. Khi phòng thủ, nếu sử dụng đòn chân để đỡ đòn tấn công của đối phương hay khi di chuyển tránh né mà không giữ được thăng bằng cơ thể thì không những phòng thủ không hiệu quả mà còn chịu thêm những đợt tấn công của đối phương do việc sơ hở trong phòng thủ gây ra. Còn khi tấn công, nếu không giữ được thăng bằng cơ thể thì không những đòn đá không có

hiệu quả, không trúng mục tiêu hay cơ thể không thăng bằng khi chịu phản lực tạo ra khi đòn đá tiếp xúc mục tiêu mà còn tạo ra sơ hở cho đối thủ tấn công. Vì vậy, khi thực hiện bất kì một đòn chân nào, võ sinh cũng phải chú ý duy trì chuyển động của thân người theo hướng tối ưu và thuận tiện nhất cho việc duy trì thăng bằng cơ thể.

Ngay sau khi thực hiện xong một kỹ thuật tấn công hay phòng thủ bằng đòn chân, võ sinh lập tức phải rút ngay chân đá về để tránh đòn phản công của đối phương và tạo thế tấn thuận lợi để thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.

Các kỹ thuật chân của Karate rất phong phú và đa dạng, bao gồm kỹ thuật đá tạt đòn tấn công của đối phương, các kỹ thuật quét trụ làm mất thăng bằng của đối phương. Các đòn đá tại chỗ bằng mu, úc, cạnh bàn chân ở các tầm cao khác nhau, các kỹ thuật đá bay... được chia ra thành các kỹ thuật sau:

MAE – GERI

YOKO – GERI

USHIRO – GERI

MAWASHI – GERI

FUMI – KOMI

MAE – TOBI – GERI

YOKO – TOBI – GERI

HITSUI – GERI

NAMI – ASHI – GERI

MIKAZUKI – GERI – UKE

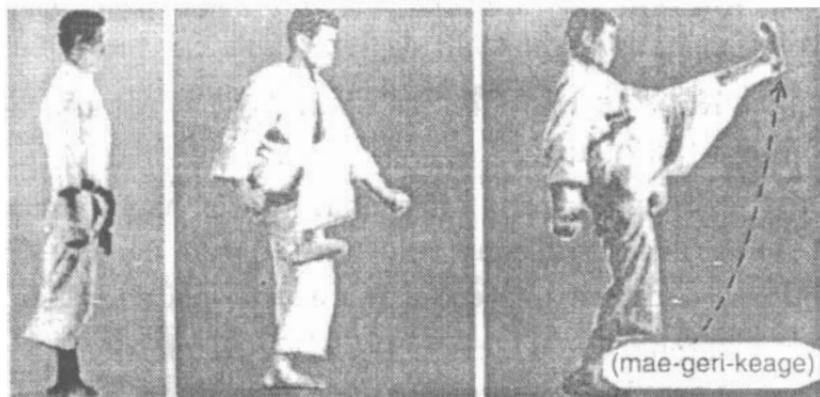
## II. CÁC KỸ THUẬT ĐÒN ĐÁ

### 1. Mae - Geri (Đá tống trước)

Mae - Geri là kỹ thuật đá thốc về trước sử dụng ức hoặc gót bàn chân để tấn công vào mục tiêu. Thế đá này có thể thực hiện bằng 2 cách sau:

- *Mae - Geri - Keage*: Đây là cách đá hất gót chân từ dưới lên. Đòn đá này thường được thực hiện theo 4 bước (Hình 37).

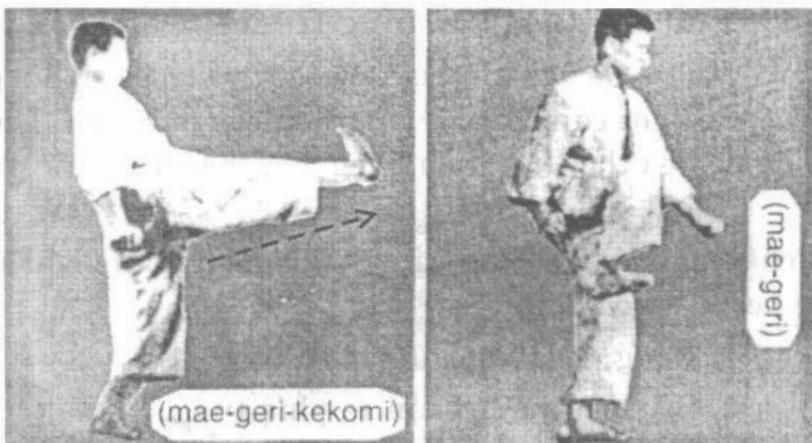
1. Nâng cao chân (rút chân).
2. Đá tống thẳng chân ra phía trước.
3. Thu chân về tư thế nâng cao chân.
4. Hạ chân xuống.



Hình 37

- *Mae - Geri - Kekomi*: Đây là cách đá tống thẳng ức hoặc gót bàn chân về phía trước, tiếp xúc

mục tiêu bằng ức hoặc gót bàn chân (Hình 38).

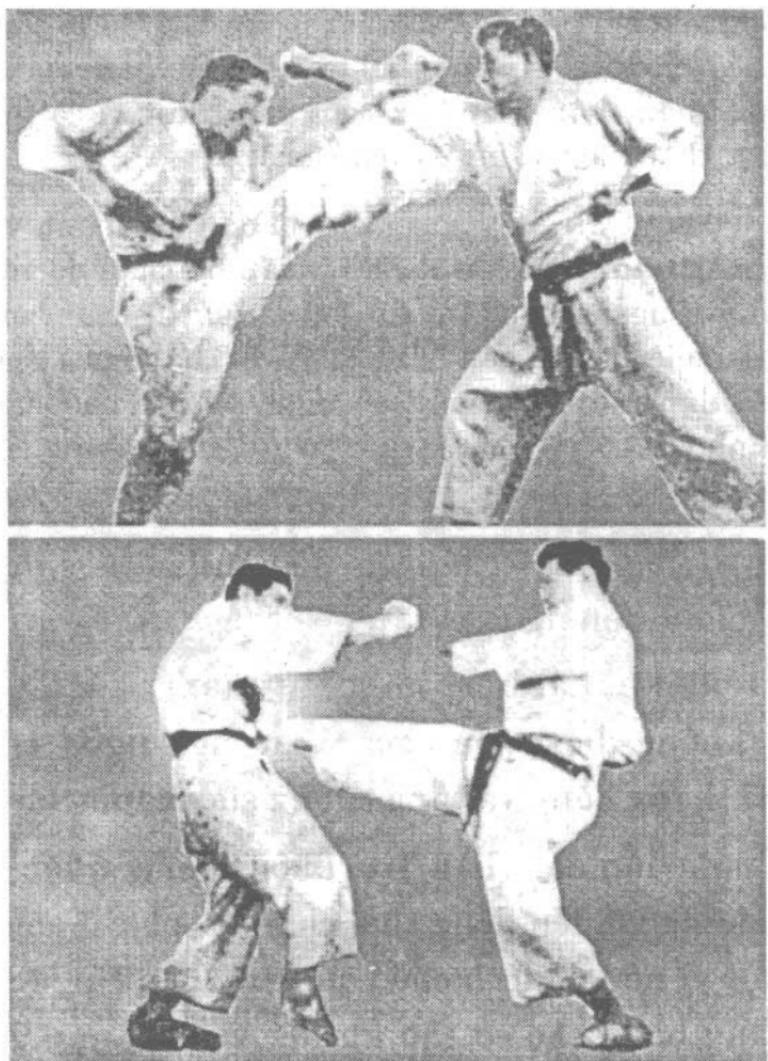


Hình 38

Khi thực hiện kỹ thuật đá tổng trước Mae – Geri cần chú ý một số điểm sau:

- Khi thực hiện đòn đá, chân đá phải rút gối cao ngang tầm ngực.
- Trong khi đá, lưng phải thẳng, thân người không được uốn cong hay ngả về sau để duy trì thẳng bằng và tăng cường sức mạnh của đòn đá.
- Trong khi đá, chân trụ không được nhắc gót hay đứng duỗi thẳng gối, đồng thời chân đá phải hướng thẳng về phía trước, vì nếu đá chéo qua một bên thì sẽ khó duy trì thẳng bằng cho cơ thể khi đá và làm giảm sức mạnh của đòn đá.
- Đòn đá Mae – Geri có thể được sử dụng để

tấn công hay bất ngờ phản công đối phương (Hình 39).

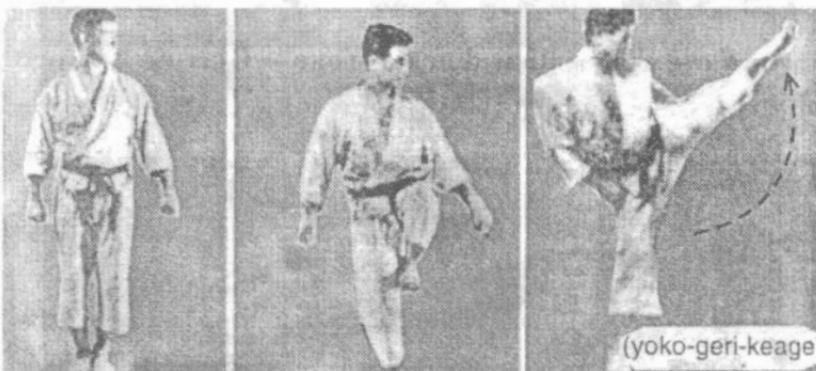


Hình 39

## 2. Yoko - Geri (Đá tống ngang)

Đây là kỹ thuật đá ngang để chống đỡ hay tấn công vào mục tiêu ở cả tầm cao và tầm thấp. Đòn đá này có thể sử dụng điểm tiếp xúc bằng cạnh ngoài bàn chân hoặc bằng gót bàn chân và có thể được thực hiện bằng 2 cách sau:

- *Yoko - Geri - Keage*: Đây là đòn đá nhanh và thường ở tầm cao. Từ tư thế chuẩn bị, chân đá rút gối cao ngang ngực rồi tung chân đá từ dưới lướt lên cao lệch sang bên hông. Sau khi chạm mục tiêu phải lập tức rút nhanh chân về tư thế ban đầu (Hình 40).



Hình 40

- *Yoko - Geri - Kekomi*: Đây là đòn đá thường ở tầm trung và đòn đá được thực hiện bằng cách tấn công cạnh ngoài bàn chân hoặc gót bàn chân thẳng vào mục tiêu (Hình 41).



Hình 41

Khi thực hiện kỹ thuật đá Yoko – Geri cần chú ý một số điểm sau:

- Chân đá phải rút cao ngang tầm ngực.
- Trong khi đá, thân người không được ngả quá nhiều sang bên chân trụ, đồng thời chân trụ không được nhấc gót lên quá cao hay đứng thẳng gối.
- Sau khi đá xong phải rút ngay chân về.
- Đòn Yoko – Geri thường được sử dụng để bất ngờ phản công đối phương.

### 3. Ushiro – Geri (Đá tống sau)

Đây là kỹ thuật dùng gót chân đá móc hoặc duỗi thẳng ra sau (Keage hoặc Kekomi) để tấn công vào các mục tiêu ở tầm thấp.

Khi thực hiện, trước tiên phải co chân đá lên, thân người đứng dồn trên một chân rồi lắc mặt nhìn vào mục tiêu và đá tống chân đá ra sau lưng để phần gót chân chạm vào mục tiêu, rồi lập tức rút nhanh chân về tư thế đứng tự nhiên (Hình 42).



(ushiro-geri-kekomi)

(ushiro-geri)



(ushiro-geri-keage)

Hình 42

*Khi thực hiện đòn đá tống sau Ushiro – Geri cần chú ý một số điểm sau:*

- Rút cao chân đá về phía trước.
- Mắt luôn phải hướng và nhìn vào mục tiêu.

- Khi đá, hông không được mở rộng và thân người không cúi quá sâu về phía trước.

- Đá xong phải thu ngay chân về.

- Đòn đá Ushiro – Geri thường được sử dụng để tấn công trong điều kiện bất ngờ hay phản công sau khi tránh né đòn của đối phương.

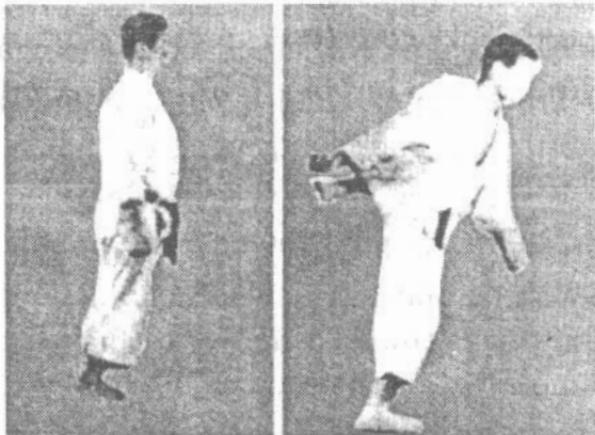
#### 4. Mawashi - Geri

Mawashi – Geri là kỹ thuật đá vòng cầu cơ bản của môn võ Karate. Khi thực hiện phải chú ý rút chân đá cao và đá chân ra theo chiều vòng từ ngang ra phía trước và tiếp xúc mục tiêu bằng mu bàn chân hoặc ức bàn chân.

*Đòn đá được thực hiện theo 4 bước.*

1. Nhắc chân đá lên cao sao cho gối ngang tầm ngực.

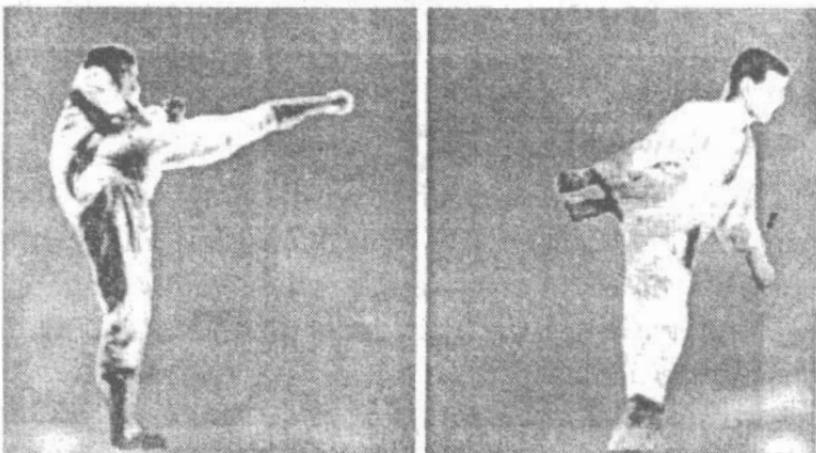
2. Đá chân đá ra và xoay chân trụ theo hướng



Hình 43

đá, úp hông theo đòn đá.

3. Thu chân đá về tư thế rút chân ban đầu.
4. Hạ chân xuống trở về tư thế ban đầu (Hình 43).



Hình 43

Khi thực hiện kỹ thuật đá Mawashi – Geri cần chú ý một số điểm sau:

- Khi đá phải rút gối chân đá cao ngang ngực.
- Trong khi đá thân người không được ngả quá để tránh làm mất thăng bằng cơ thể và thực hiện được triệt để sức mạnh của đòn đá.
- Sau khi đá phải thu chân về nhanh.
- Đòn đá Mawashi – Geri được sử dụng một cách rất linh hoạt trong cả đòn tấn công và phòng thủ, sử dụng cả chân trước và chân sau. Đây là đòn đá phổ biến của Karate.

## 5. Nami - Ashi

Nami – Ashi là kỹ thuật sử dụng sống bàn chân hất từ dưới lên để chặn, hất đòn tấn công của đối phương.

Thực hiện đòn đá Nami – Ashi từ tư thế tấn Kiba – Dachi hoặc tấn tự do, lấy một chân làm trụ và hất sống bàn chân đá từ dưới lên (Hình 44).



Hình 44

Khi thực hiện đòn đá tạt Nami – Ashi cần chú ý đến việc giữ thăng bằng cơ thể, vì đòn đá này được sử dụng để đỡ đòn tấn công của đối phương nên sẽ phải chịu phản lực tạo ra khi chân tiếp xúc với đòn tấn công của đối phương là rất lớn.

## CHƯƠNG V

# QUYỀN PHÁP KARATE

### I. QUYỀN PHÁP LÀ GÌ ?

Để hiểu được quyền pháp là gì, trước hết ta đi tìm hiểu xem “Bài quyền là gì”.

Bài quyền là một hình thức mở rộng của sự phối hợp nhiều kỹ thuật khác nhau, bài quyền có thể được mô tả như cách hình thành nên từ ngữ và câu từ, trong đó những chữ cái là những kỹ thuật cốt bản của Karate.

Bài quyền là một hình thức bài tập sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau của Karate. Về cơ bản, bài quyền bao gồm các kỹ thuật sắp xếp theo trình tự quy định sẵn.

Từ cách hiểu thế nào là bài quyền đã được trình bày ở trên, ta thấy: Quyền pháp là tổ hợp toàn bộ các cách thức và phương pháp được thể hiện trong bài quyền. Trong Karate, mỗi bài quyền đều là một hệ thống các kỹ thuật động tác (tấn pháp, thân pháp, thủ pháp, cước pháp và nhän pháp) được sắp xếp, bố trí một cách khoa

học, hợp lý dựa trên nền tảng tư tưởng truyền thống và những kinh nghiệm tiếp thu được từ thực tiễn. Các kỹ thuật căn bản trong mỗi bài quyền được biến hoá thành nhiều chiêu thức khác nhau để giúp người tập có thể dễ dàng củng cố, hoàn thiện và ứng dụng các động tác kỹ thuật vào trong hoạt động thực tiễn (tấn công, phản công, phòng thủ...). Đây cũng chính là sự đúc kết tinh hoa của môn võ dựa trên những kinh nghiệm hoạt động thực tiễn của hàng ngàn võ sư qua nhiều thế hệ.

*Quyền pháp của Karate được chia ra làm 2 loại là: quyền cổ và quyền mới.*

**Quyền cổ:** Tồn tại ở Nhật Bản từ năm 1940 trở về trước, bao gồm các bài quyền mang nặng tính chiến đấu và rất khó tập, đặc biệt là các bài như: YEN và MAKI.

**Quyền mới:** Xuất hiện từ năm 1940 cho đến nay và người Nhật đã dùng hệ thống các bài quyền này để phát triển rộng rãi ở các nước khác, do nó mang đặc tính của hoạt động thể dục thể thao và rất dễ truyền bá, phổ cập cho quần chúng nhân dân.

## **II. THÀNH PHẦN VÀ CÁCH TIẾP CẬN BÀI QUYỀN**

Để dễ dàng cho việc tham khảo, các võ sinh cần nắm rõ các thành phần của một bài quyền.

## **1. Quy định bắt buộc**

Khi thực hiện bài quyền, võ sinh bắt buộc phải chào trước khi đi quyền và sau khi kết thúc bài quyền. Số động tác được quy định trong bài quyền phải được thực hiện đầy đủ, không thừa, không thiếu.

## **2. Khởi đầu và kết thúc bài quyền**

Phải được thực hiện theo đồ hình (Embuson) của bài quyền và sau khi kết thúc bài quyền võ sinh phải trở về đứng tại điểm xuất phát ban đầu.

## **3. Ý nghĩa của bài quyền**

Do mỗi kỹ thuật trong bài quyền đều có đặc tính và ý nghĩa riêng, cho nên khi diễn đạt võ sinh phải trình bày được đầy đủ nội dung và nêu bật ý nghĩa của từng động tác (tự vệ hay phản công), vì đây chính là những yếu tố thể hiện cái “hồn” của bài quyền.

## **4. Mục tiêu tấn công**

Một cao thủ Karate khi trình bày bài quyền phải xác định rõ được mục tiêu (Kime) và độ chính xác của đòn đánh. Điều này được thể hiện trước hết qua sự di chuyển của nhân pháp, ở độ tinh của đòn đánh, sát khí khi thực hiện bài quyền... có như vậy đòn đánh tung ra mới chuẩn xác và hiệu quả.

## **5. Nhịp điệu và thời gian**

Nhịp điệu của bài quyền phải được thực hiện

một cách hợp lý, thân pháp phải dẻo dai, linh hoạt, cương – nhu tuỳ lúc, tuyệt đối không được gồng cứng trong suốt thời gian diễn đạt bài quyền và cần phải luôn lưu ý tới những điểm sau:

- Sử dụng năng lượng hợp lý.
- Sự gia tăng hoặc giảm bớt tốc độ thực hiện kỹ thuật phải được diễn đạt một cách hợp lý, rõ ràng và chính xác.
- Hoạt động cơ bắp phải được kiểm soát một cách kĩ càng trong từng động tác (gồng cứng hay thả lỏng).

## 6. Điều phối nhịp thở

Khi diễn đạt một bài quyền, nhịp thở rất quan trọng, vì nó sẽ gây ảnh hưởng và tác động trực tiếp tới hoạt động thể lực của võ sinh. Để có được nhịp thở đúng, võ sinh phải hít vào và nén khí tại Đan diễn (Tanden) khi tung đòn đánh hoặc đòn đỡ (Uke), thở ra khi hoàn thiện một chuỗi kỹ thuật và cứ như vậy duy trì nhịp thở đều đặn trong suốt quá trình diễn đạt bài quyền. Hơi thở thường được tạm dừng lại khi thét “Ki ai” và tiếng thét này (thường ở giữa và cuối bài quyền) phải được thực hiện trong nhịp thở ra sau khi hoàn thành một cách mạnh mẽ một tổ hợp kỹ thuật.

### CÁCH TIẾP CẬN MỘT BÀI QUYỀN

Để thu hút được hiệu quả cao khi tập luyện

quyền pháp, võ sinh cần phải tiến hành tập luyện thường xuyên và trong khi diễn đạt võ sinh phải tuyệt đối trung tư tưởng, không bao giờ được lơ đãng dù chỉ là khoảnh khắc. Võ sinh nhất thiết cần phải có được trạng thái hoàn toàn yên tĩnh trước khi bước vào tập luyện và tuyệt đối không được cẩu thả, vội vàng khi thực hiện các động tác, đặc biệt là khi thực hiện các bài quyền khó với kỹ thuật phức tạp cần phải lưu ý tiến hành tập luyện nhiều lần (lặp lại), đồng thời khi tập luyện phải luôn tâm niệm rằng: Giữa quyền pháp (Kata) và đối luyện (Kumite) có một sự liên hệ mật thiết và tính tự chủ cộng với sự điềm tĩnh sẽ tạo nên cái “đúng” trong bài quyền.

Khi tiếp cận bài quyền, đầu tiên hãy cố gắng ghi nhớ các kỹ thuật và các thế tấn theo từng phần, đừng cố gắng học toàn bộ các bước theo đồ hình của bài quyền, vì sẽ rất dễ bị nhầm lẫn. Khi đang học quyền, đừng đánh mất nhiệt tình mà hãy cố gắng kiên trì khi học các đòn thế phức tạp, vì chỉ khi kiên trì thì bạn mới học được kỹ thuật, hãy nhớ “mọi việc đều khó khăn trước khi trở nên dễ dàng”.

Khi tập luyện quyền pháp, tuyệt đối không nên đốt cháy giai đoạn mà hãy cố gắng hiểu rõ từng động tác.Thêm vào đó, cần phải hiểu rõ ý nghĩa của từng kỹ thuật được sử dụng trong bài quyền và không nên thực hiện bài quyền một cách hình thức.

Ngoài ra, khi tiếp cận các bài quyền bạn đọc cần hiểu rõ các kí hiệu thường được sử dụng trong các bài quyền. Mỗi hệ phái của Karate thường có cách sử dụng kí hiệu riêng, nhưng ở hệ phái Shotokan thì các kí hiệu thường được sử dụng là:



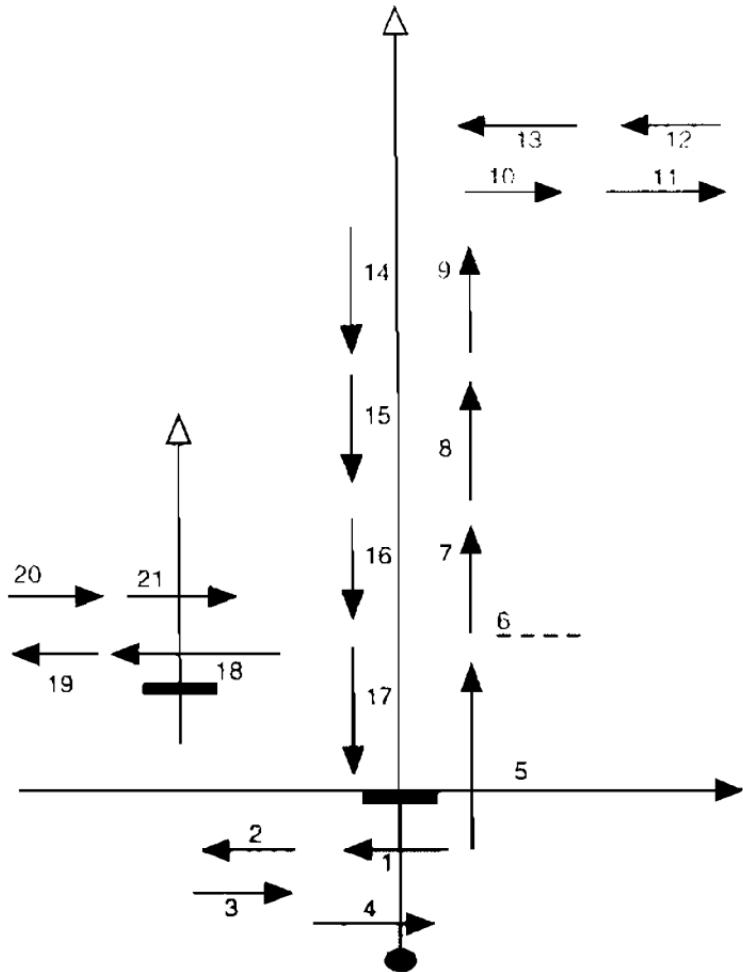
- ← Nhanh liên tục
- ← Nhanh mạnh liên tục
- ← Mạnh
- ← Gia tăng sức mạnh
- ← Cường lực tối đa
- ← Chậm mạnh
- ← Tư thế trên đường chéo  $45^\circ$  so với trục chính
- ← Giảm, đập, chấn (Fumikomi)

### III. BÀI QUYỀN TAIKYOKU SHODAN

Taikyoku Shodan là bài quyền đầu tiên trong hệ thống quyền pháp của Karate. Nó mới chỉ bao gồm tấn Zenkutsu – Dachi, đòn đỡ hạ đǎng (Gedan – Barai) và kỹ thuật tiến đǎm (Oizuki). Đây là sự mô tả lại một trận đấu mà vị trí của người tấn công, cũng như đòn tấn công đã được quy định từ trước.

Là một bài quyền chỉ gồm những kỹ thuật căn bản đơn giản, nên yêu cầu đặt ra là võ sinh phải làm đúng, rút khoát và có lực trong từng đòn tấn công, phản công, đòn đỡ, cũng như trong từng bước tấn.

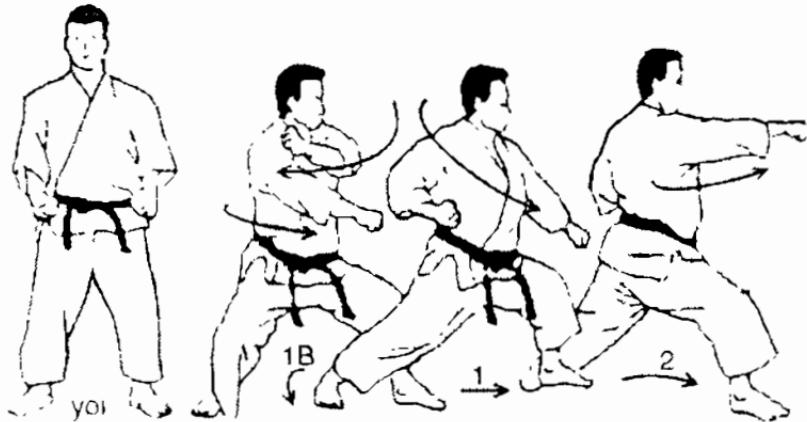
### ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN TAIKYOKU SHODAN



## DIỄN BIẾN BÀI QUYỀN TAIKYOKU SHODAN

*Chuẩn bị:* Từ điểm khởi đầu đứng thẳng thân người, mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện tư thế tấn sẵn sàng (Yoi Dachi) (Hình 45 a).

1. Lấy chân phải làm trụ, quay ngược chiều kim đồng hồ  $90^{\circ}$  thành tấn trước trái (Zenkutsu). Tay trái đỡ hạ đǎng (Hình 45 b, c).
2. Bước chân phải về trước thành tấn trước phải (Zenkutsu) tay phải đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 45 d).

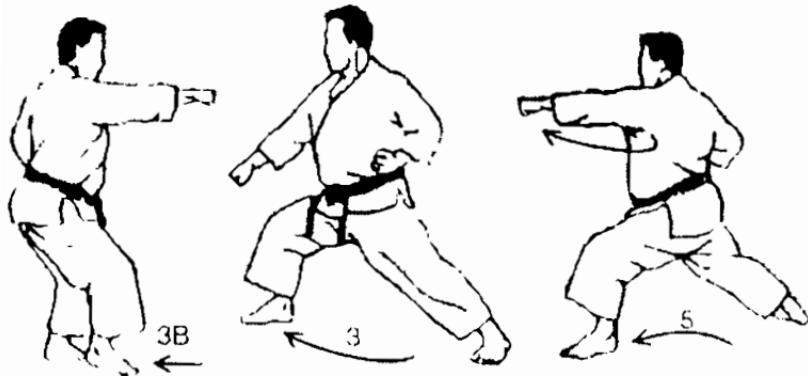


Hình 45 (a, b, c, d)

3. Lấy chân trái làm trụ quay  $180^{\circ}$  theo chiều kim đồng hồ thành tấn trước phải, tay phải đỡ hạ đǎng (Gedan Barai) (Hình 46 a, b).

4. Bước chân trái về trước thành tấn trước trái (Zenkutsu) tay trái đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 46 c, d).

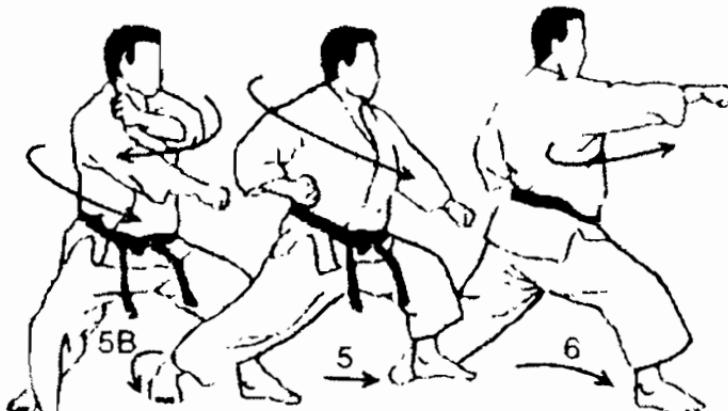
(Hình 46 c).



Hình 46 (a, b, c)

5. Lấy chân phải làm trụ quay  $90^{\circ}$  ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước trái (Zenkutsu) tay phải gạt hạ đǎng (Gedan Barai) (Hình 47 a, b).

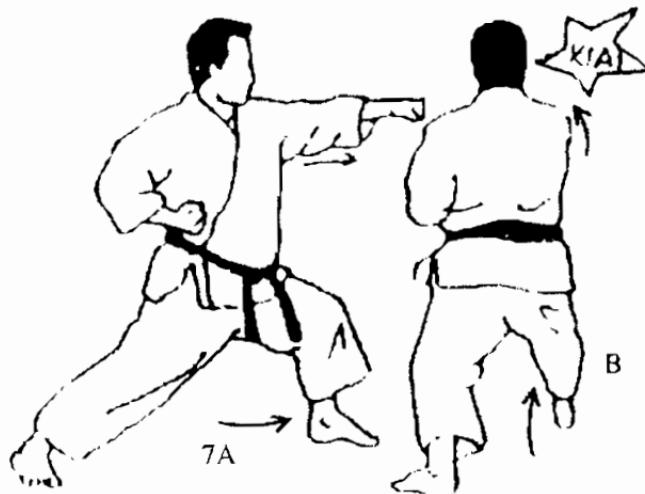
6. Bước chân phải về trước thành tấn trước phả (Zenkutsu) tay phải đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 47 c).



Hình 47 (a, b, c)

7. Bước chân trái về trước thành tấn trước trái, tay trái đấm trung đẳng (Chudan Zuki) (Hình 48 a).

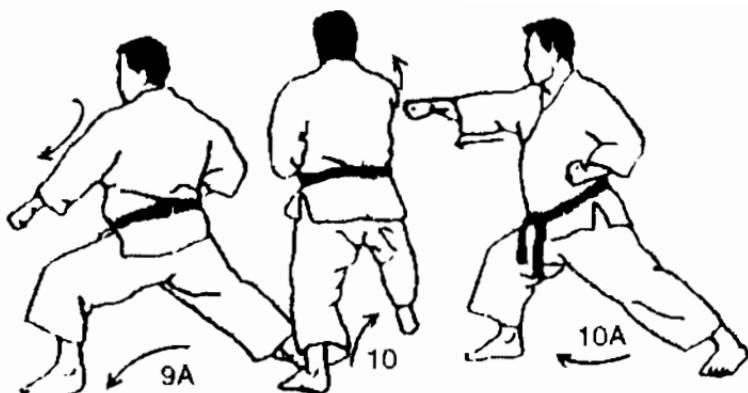
8. Bước chân phải về trước thành tấn trước phải (Zenkutsu) tay phải đấm trung đẳng (Chudan Zuki) Hét Kiai! (Hình 48 b).



Hình 48 (a, b)

9. Lấy chân phải làm trụ quay 270° ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước trái (Zenkutsu), tay trái gạt hạ đẳng (Gedan Barai) (Hình 49 a).

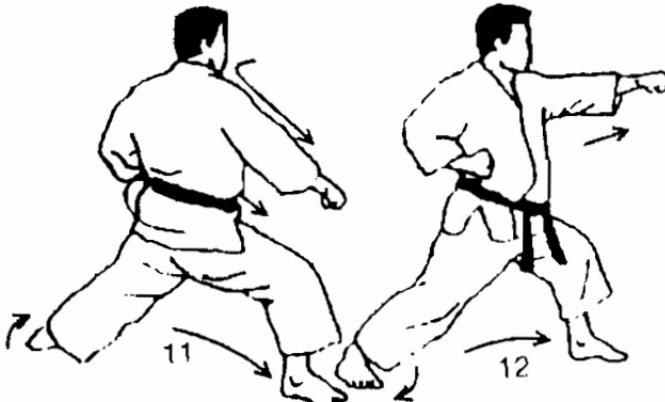
10. Bước chân phải về trước thành tấn trước phải (Zenkutsu), tay phải đấm trung đẳng (Chudan Zuki) (Hình 49 b, c).



Hình 49 (a, b, c)

11. Lấy chân trái làm trụ quay  $180^{\circ}$  theo chiều kim đồng hồ thành tấn trước phải (Zenkutsu), tay phải gạt hạ đǎng (Gedan Barai) (Hình 50 a).

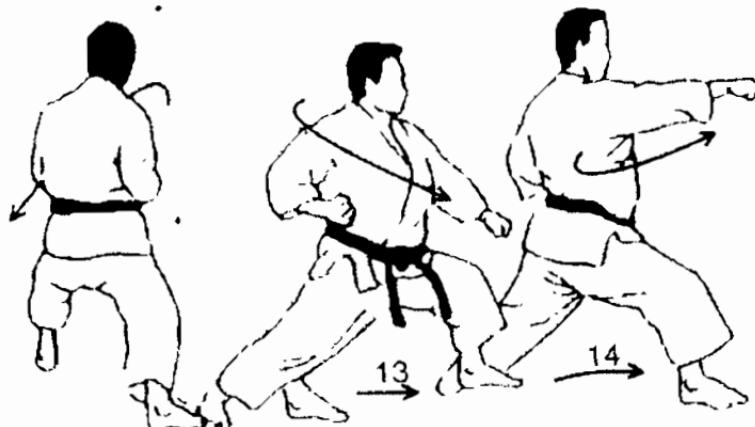
12. Bước chân trái về trước thành tấn trước trái (Zenkutsu), tay trái đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 50 b).



Hình 50 (a, b)

13. Lấy chân phải làm trụ quay  $90^{\circ}$  ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước trái (Zenkutsu), tay trái đỡ hạ đǎng (Gedan Barai) (Hình 51 a, b).

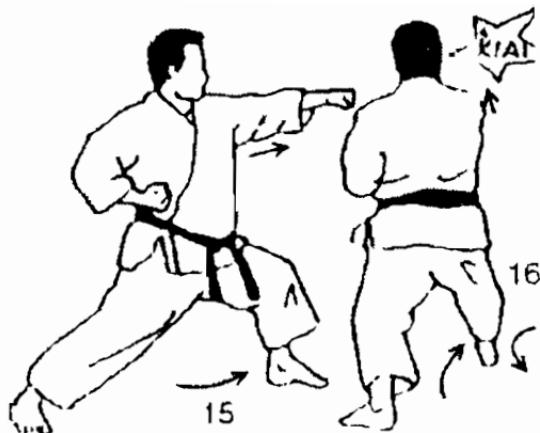
14. Bước chân phải về trước thành tấn trước phải (Zenkutsu), tay phải đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 51 c).



Hình 51 (a, b, c)

15. Bước chân trái về trước thành tấn trước trái (Zenkutsu), tay trái đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 52 a).

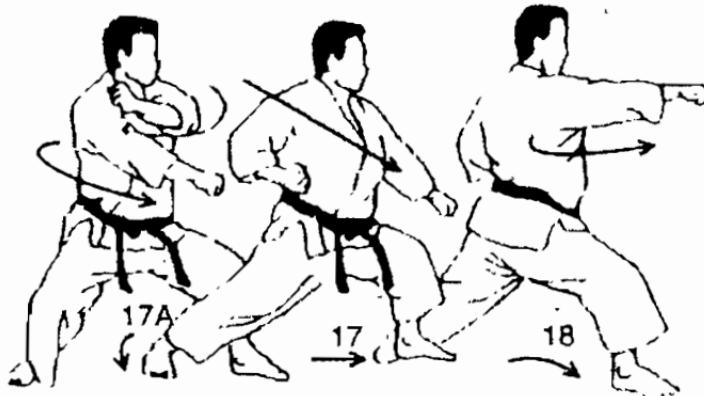
16. Bước chân phải về trước thành tấn trước phải (Zenkutsu), tay phải đấm trung đǎng (Chudan Zuki) Hét Kiai! (Hình 52 b).



Hình 52 (a, b)

17. Lấy chân phải làm trụ quay  $270^{\circ}$  ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước trái (Zenkutsu), tay trái gạt hạ đǎng (Gedan Barai) (Hình 53 a, b).

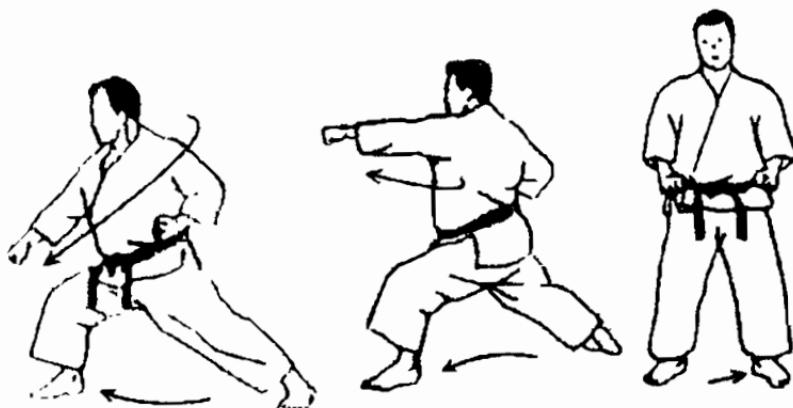
18. Bước chân phải về trước thành tấn trước phải (Zenkutsu), tay phải đấm trung đǎng (Chudan Zuki) (Hình 53 c).



Hình 53 (a, b, c)

19. Lấy chân trái làm trụ quay  $180^{\circ}$  theo chiều kim đồng hồ thành tấn trước phải (Zenkutsu), tay phải gạt hạ đǎng (Gedan Barai) (Hình 54 a).

20. Bước chân trái về trước thành tấn trước trái (Zenkutsu), tay trái đấm trung đǎng (Chudan Zuki) rồi rút chân trái về ngang chân phải thành tấn chuẩn bị Yodachi (Hình 54 b, c).



Hình 54 (a, b, c)

## CHƯƠNG VI

# THI ĐẤU VÀ TỰ VỆ

Thi đấu và tự vệ trong Karate là sử dụng các kỹ thuật tấn công, phản công hoặc phối hợp phòng thủ phản công có quy ước (đối luyện) và không có quy ước (thi đấu) một cách hợp lý giữa các võ sinh.

### I. CÁC KỸ THUẬT PHẢN CÔNG

Các kỹ thuật phản công là các kỹ thuật được sử dụng ngay sau khi đỡ hoặc tránh được đòn tấn công của đối phương. Kỹ thuật phản công thường được sử dụng có thể là đòn đá, đòn đấm hay phối hợp cả 2 loại đòn, có thể là đòn đơn (một đòn) hoặc một chuỗi gồm nhiều đòn thế nối tiếp nhau. Để thực hiện được đòn phản công, yêu cầu đặt ra là võ sinh phải có phản xạ tốt, nắm bắt được đòn thế và thời điểm ra đòn của đối phương để có thể đỡ hoặc tránh né đòn, đồng thời phải giữ thăng bằng cơ thể và thế tấn thuận tiện nhất để thực hiện các kỹ thuật phản công.

*Các kỹ thuật phản công thường được sử dụng là:*

### **ĐÒN ĐƠN**

- Gyaku Zuki (tay sau)
- Chudan Mawashi Geri (chân sau)
- Jodan Mawashi Geri (chân trước)
- Đòn đổi bước (thời điểm)

### **ĐÒN PHỐI HỢP**

- Tay sau + chân trước (Mawashi Geri)
- Chân trước (Mawashi Geri) + tay sau
- Tay sau + Mawashi Geri chân sau

## **II. CÁC KỸ THUẬT TẤN CÔNG**

Các kỹ thuật tấn công trong Karate vô cùng phong phú và đa dạng. Nó thường là những kỹ thuật được sử dụng để tấn công trực tiếp đối phương, tấn công sau một đòn nhử hoặc sau khi di chuyển đánh lạc hướng đối phương.

*Các kỹ thuật tấn công thường được sử dụng là:*

### **ĐÒN ĐƠN**

- Kizami (tay trước)
- Gyaku Zuki (tay sau)
- Đổi bước

- Chudan Mawashi Geri (chân sau)
- Jodan Mawashi Geri (chân trước)

## ĐÒN PHỐI HỢP

- Kizami + Gyaku Zuki (đòn 2 bước)
- Đòn 2 bước + Chudan Mawashi Geri (chân sau)
- Đòn 2 bước + Jodan Mawashi Geri (chân trước)
- Đòn tay sau + chân trước

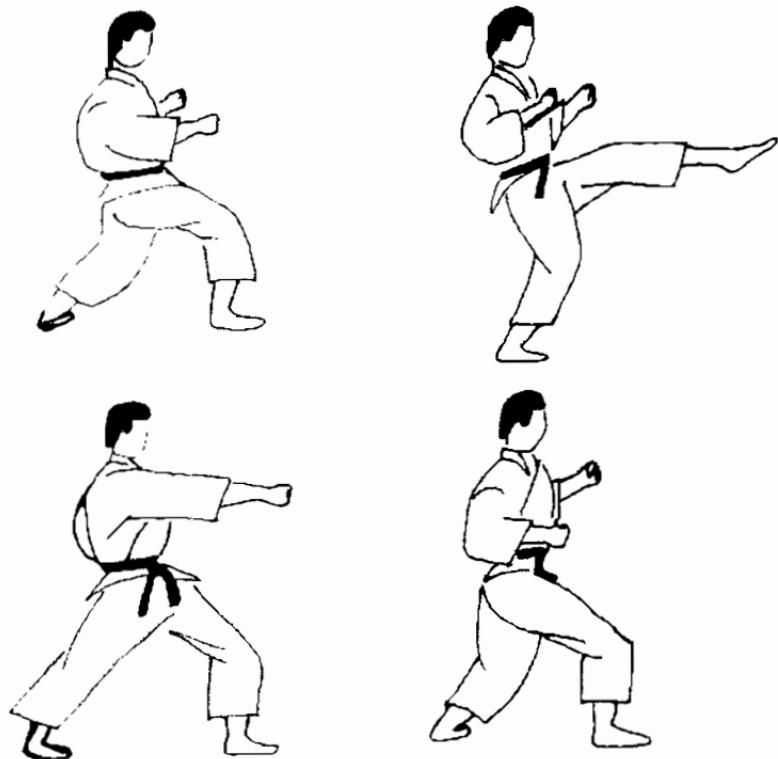
## III. PHỐI HỢP ĐÒN

Trong thi đấu Karate, việc sử dụng đòn đơn để ghi điểm trong thi đấu là vô cùng khó khăn, nó đòi hỏi võ sinh Karate phải có tốc độ đòn tốt, có thời điểm tốt và Kime tốt. Nắm bắt được những cái đó, nếu trình độ của 2 võ sinh ngang nhau thì vẫn khó có cơ hội ghi điểm. Chính vì vậy, việc phối hợp nhiều đòn đánh với nhau là vô cùng quan trọng. Ở đây, chúng tôi chỉ xin trình bày một số thế phối hợp đòn tương đối hợp lý. Từ đó, bạn đọc có thể ghép các đòn với nhau theo cùng một nguyên tắc tạo thành đòn phối hợp.

### 1. Phối hợp đòn thứ nhất

Chân phải đứng trước, tay phải thủ trước trong tư thế sẵn sàng chiến đấu. Đá thẳng trước bằng chân trái, sau đó hạ chân trái xuống phía trước đấm trung đẳng tay phải rồi thu tay trở về tư thế ban

đầu (Hình 55 a, b, c, d).

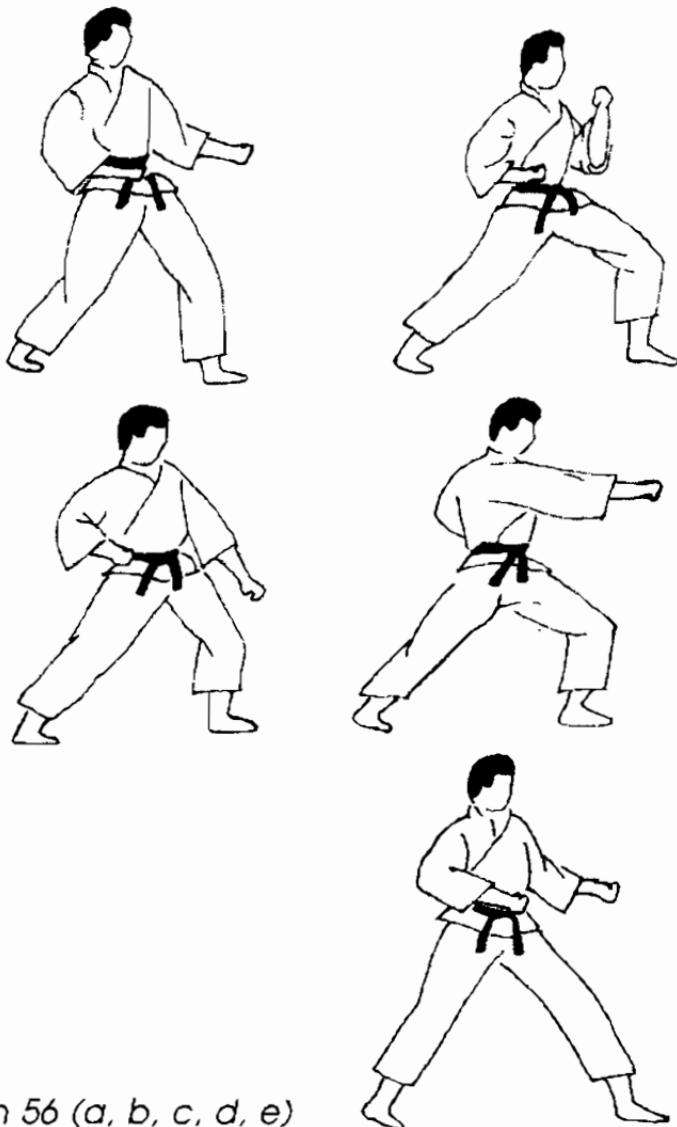


Hình 55 (a, b, c, d)

## 2. Phối hợp đòn thứ hai

Chân trái đứng trước trong tư thế thủ chiến đấu, bước lùt về trước và dùng đòn đỡ gạt trung đẳng (Chudan Soto Uke) bằng tay trái để đỡ một đòn tấn công của đối phương, tay trái tiếp tục gạt hạ đẳng (Gedan Barai) để chống lại đòn tấn công ở tầm thấp và phản công bằng đòn trung đẳng (Gyaku Zuki)

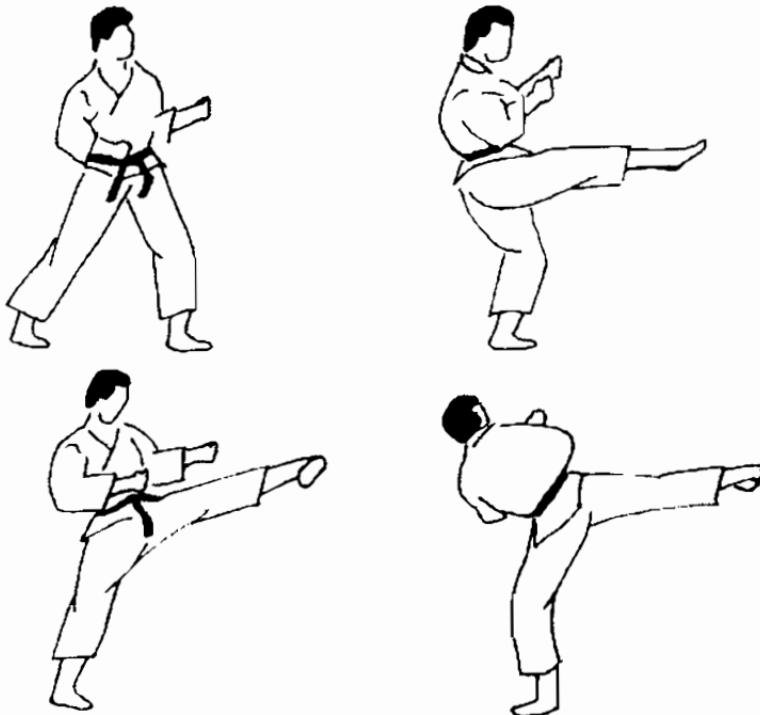
bằng tay phải, sau đó rút tay trở về tư thế thủ ban đầu (Hình 56 a, b, c, d, e).

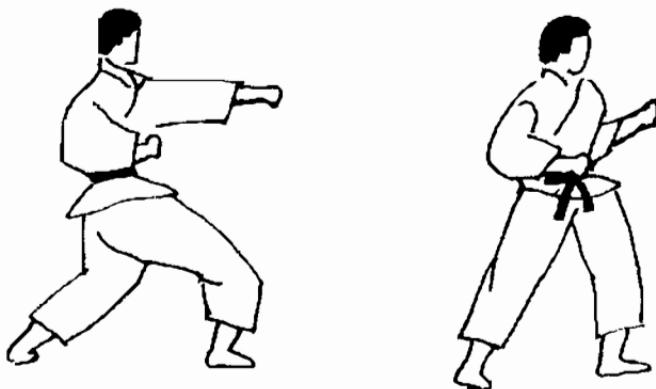


Hình 56 (a, b, c, d, e)

### 3. Phối hợp đòn thứ ba

Chân trái đứng trước, tay phải thủ trước trong tư thế thủ chiến đấu. Thực hiện đòn đá thẳng trước trung đẳng (Chudan Mae Geri) bằng chân phải, sau đó hạ chân phải tới trước và lập tức tung đòn đá ngang trung đẳng (Chudan Yoko Geri) bằng chân trái, hạ chân trái xuống trước rồi xoay người và thực hiện đòn đá tổng (Ushiro Geri) bằng chân phải, hạ chân phải tới trước và tung đòn đá đẩm trung đẳng (Chudan Gyaku Zuki) tay trái, sau đó thu tay trở về tư thế thủ (Hình 57 a, b, c, d, e, f).





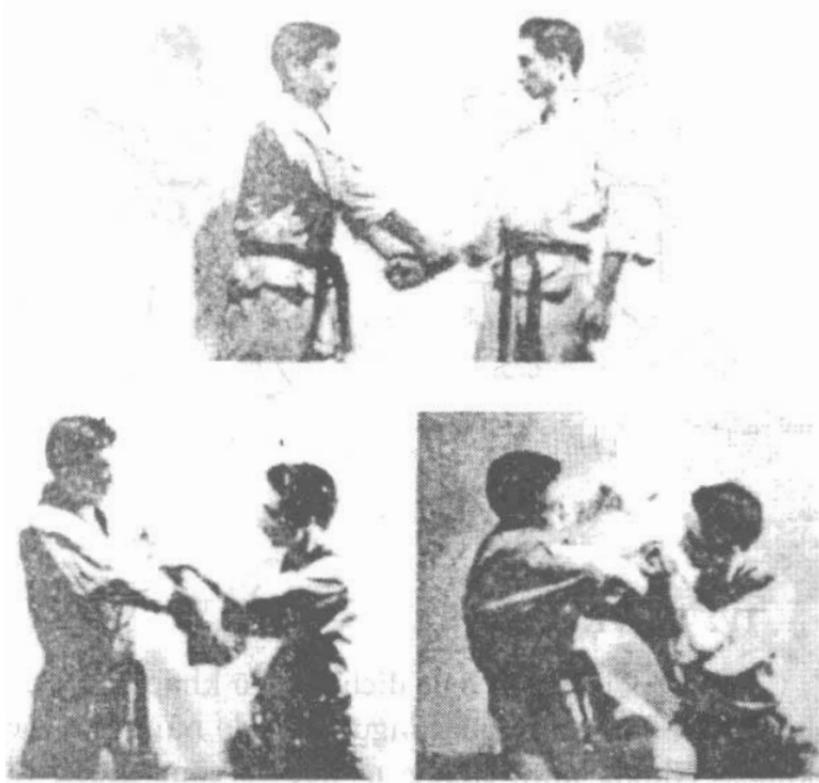
Hình 57 (a, b, c, d, e, f)

#### IV. TỰ VỆ

Mỗi người có một mục đích học võ khác nhau, có người học vì yêu võ thuật, người học để nâng cao sức khoẻ... Nhưng nhìn chung, ai học võ cũng muốn tự bảo vệ mình khi gặp những tình huống không hay xảy ra. Chính vì vậy, chúng tôi xin được trình bày một số tư thế tự vệ thường gặp.

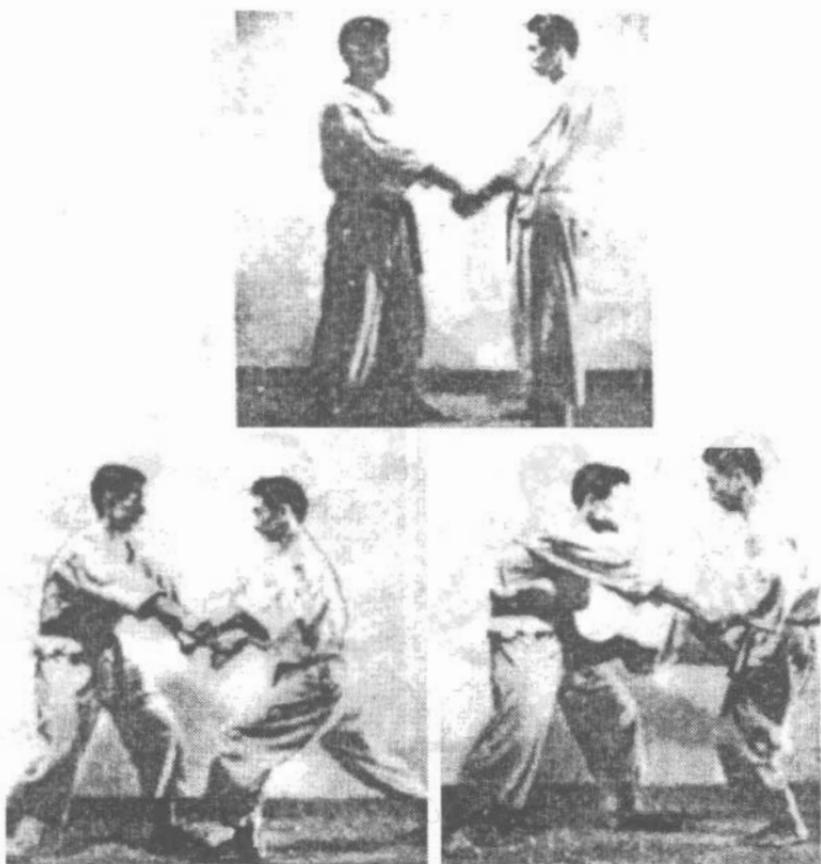
##### 1. Phá thế đối phương tấn công khi đang đứng

- a. Tay phải ta bị hai tay đối phương nắm giữ, lập tức luồn tay trái vào giữa hai tay đối phương để lấy nắm tay phải và kéo lên hướng vào trong để thúc mạnh cổ phải vào ngực hắn (Hình 58 a, b, c).



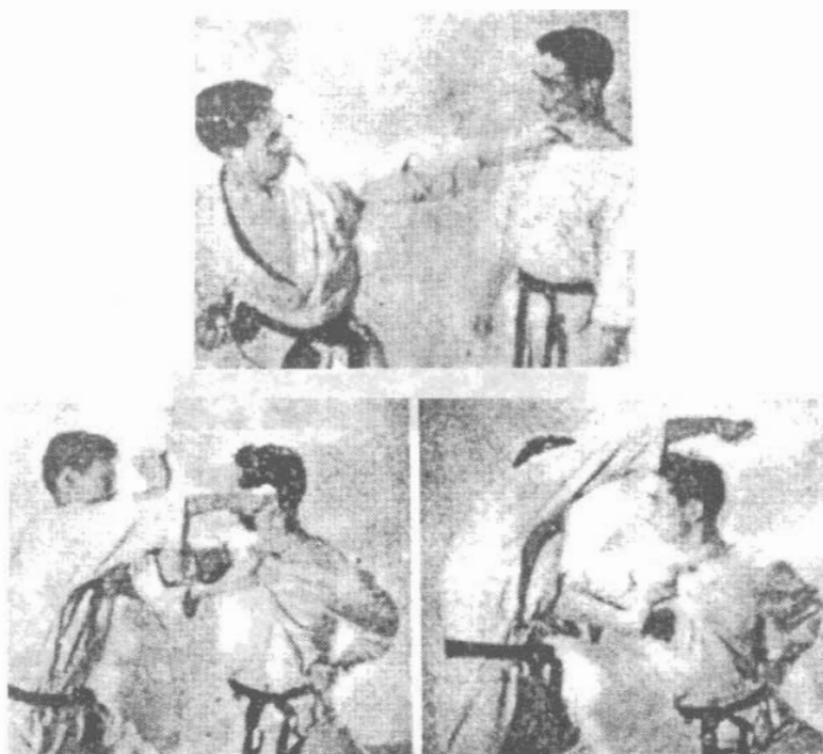
Hình 58 (a, b, c)

b. Hai tay ta bị đối phương nắm giữ, để phản công ta lùi chân phải 1 bước để kéo hấn chồm về phía ta rồi đá (Mae - Geri) mạnh vào hạ bộ hấn bằng chân phải, đồng thời giật mạnh 2 tay về sau để thoát khỏi 2 tay đối phương (Hình 59 a, b, c).



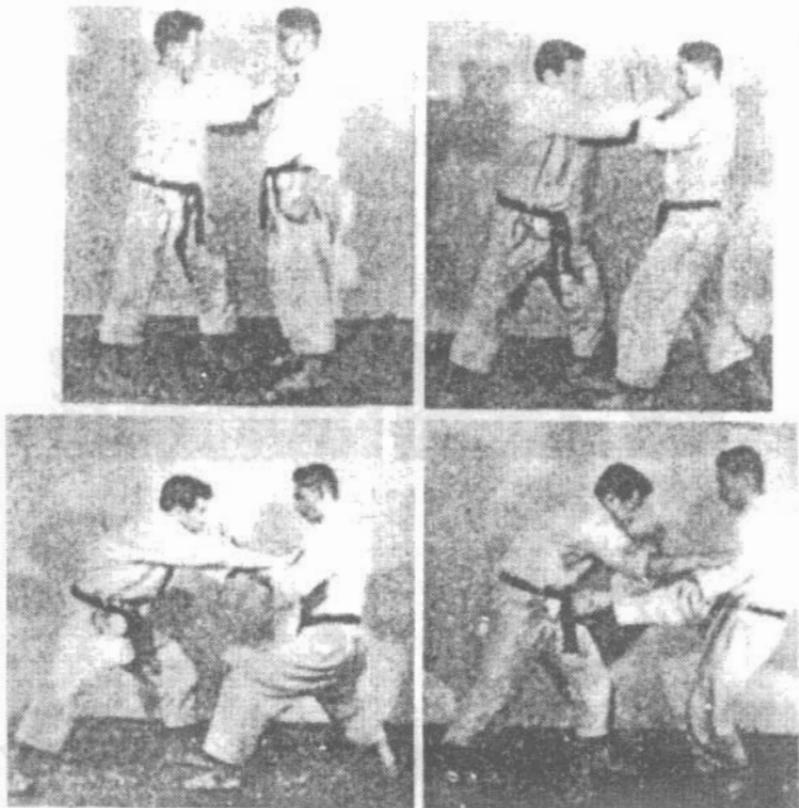
Hình 59 (a, b, c)

c. Đối phương dùng tay trái hấn nắm giữ cổ áo, đồng thời tay phải đầm thảng vào mặt ta. Lập tức, tay phải ta co lên choàng lên tay trái hấn và đỡ hất tay đầm của hấn bằng cổ tay ngoài, rồi theo đà thúc mạnh chỏ phải vào ngực hấn (Hình 60 a, b, c).



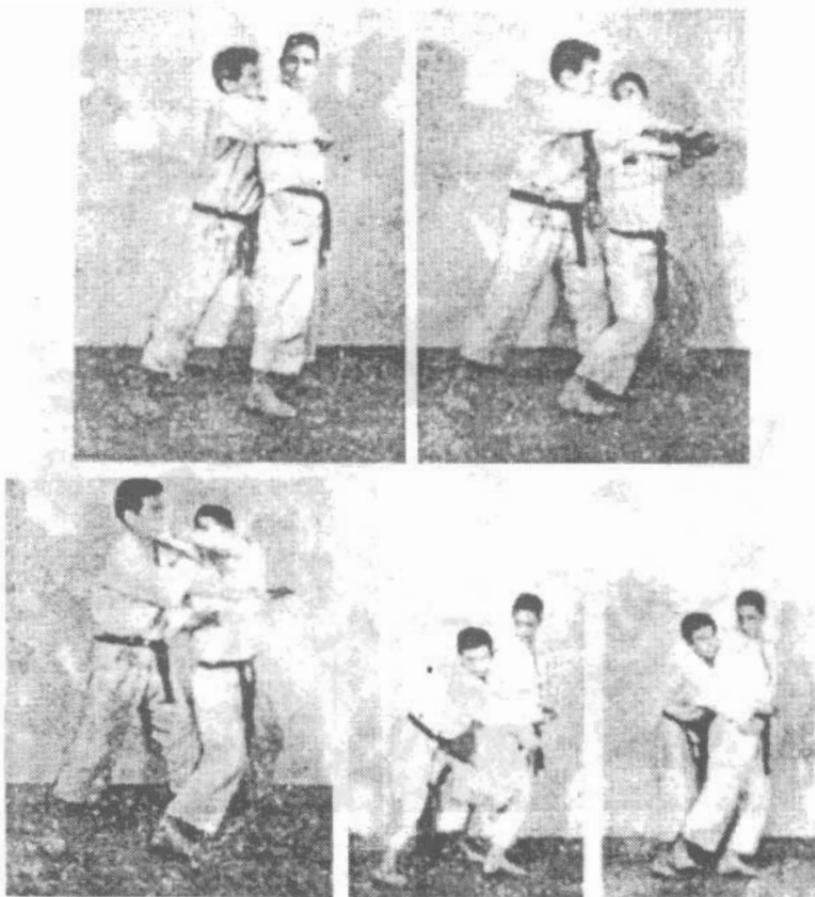
Hình 60 (a, b, c)

d. Hai tay đối phương nắm giữ vào hai bên cổ áo ta, để phản công ta lùi chân phải 1 bước, đồng thời 2 tay ta luồn từ dưới vào trong 2 tay hấn để đánh hất qua 2 bên, làm tay hấn bật khỏi cổ áo ta, rồi đá Mae - Geri vào hạ bộ hấn bằng chân phải (Hình 61 a, b, c, d).



Hình 61 (a, b, c, d)

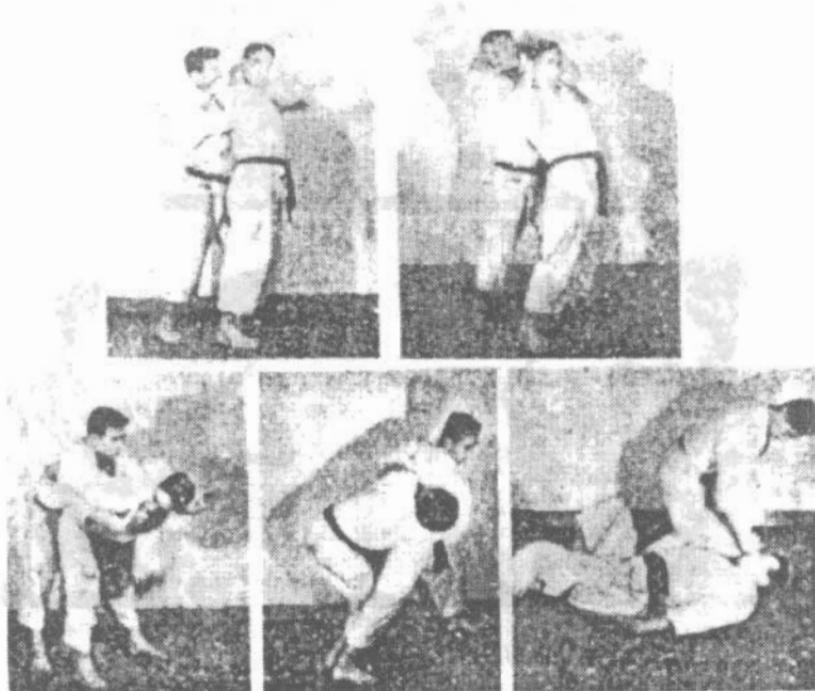
e. Đối phương từ sau lưng ôm choàng qua 2 tay ta, để phản công lập tức hạ thấp người xuống để 2 tay ta tuột khỏi thế ôm của hắn rồi thúc ngực chồ phải về sau đánh thẳng vào ngực hắn, đồng thời đấm vòng tay trái vào mặt hoặc đánh gót vào hạ bộ hắn (Hình 62 a, b, c, d, e).



Hình 62 (a, b, c, d, e)

g. Đối phương đứng phía sau lưng khoá cổ ta, lập tức ta đứng dang rộng hai chân qua hai bên, rồi hơi ngả người về sau 2 tay đấm ngược vào hai bên thái dương hấn rồi gấp người về trước, đồng thời 2 tay ta choàng lên 2 tay hấn để luồn dưới

2 nách hấn, chân phải ta chặn lên chân phải hấn và xoay mình nghiêng vai trái để quật hấn xuống đất rồi đấm tiếp theo tay phải vào mặt hấn (Hình 63 a, b, c, d, e).



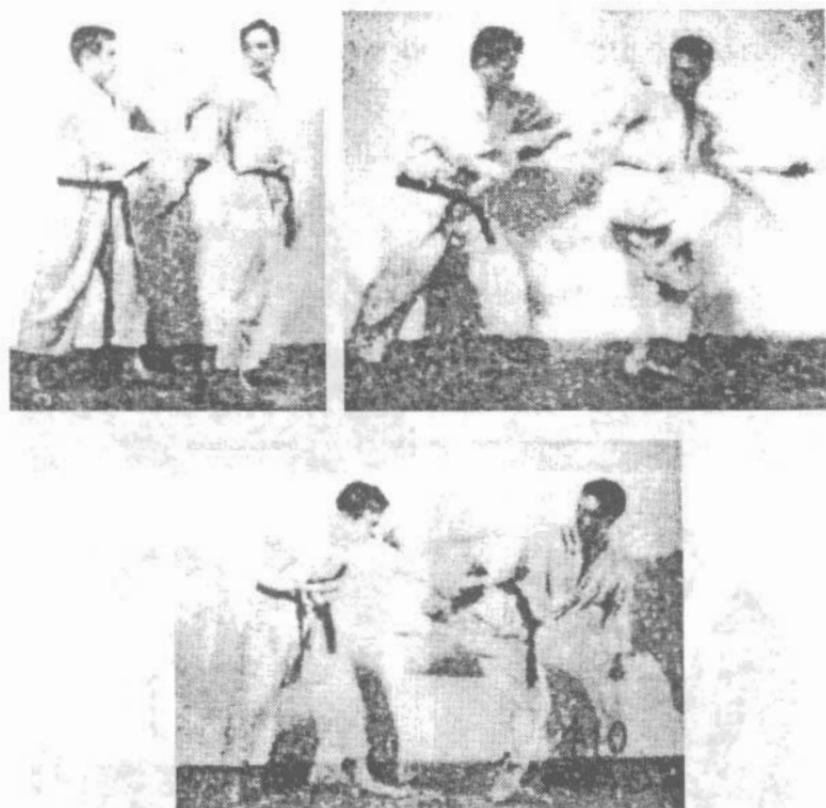
Hình 63 (a, b, c, d, e)

h. Đối phương đứng ở sau lưng, 2 tay nắm giữ tay phải ta, ta xoay mình hướng từ trái qua phải để đánh lưng bàn tay trái ta vào mặt hấn (Hình 64 a, b, c).



Hình 64 (a, b, c)

i. Đối phương đứng sau lưng, tay trái nắm vai áo phải ta còn tay phải hấn giữ vào tay phải ta, để phản công, chân phải ta đá ngược gót về sau vào bụng hấn (Hình 65 a, b, c).



Hình 65 (a, b, c)

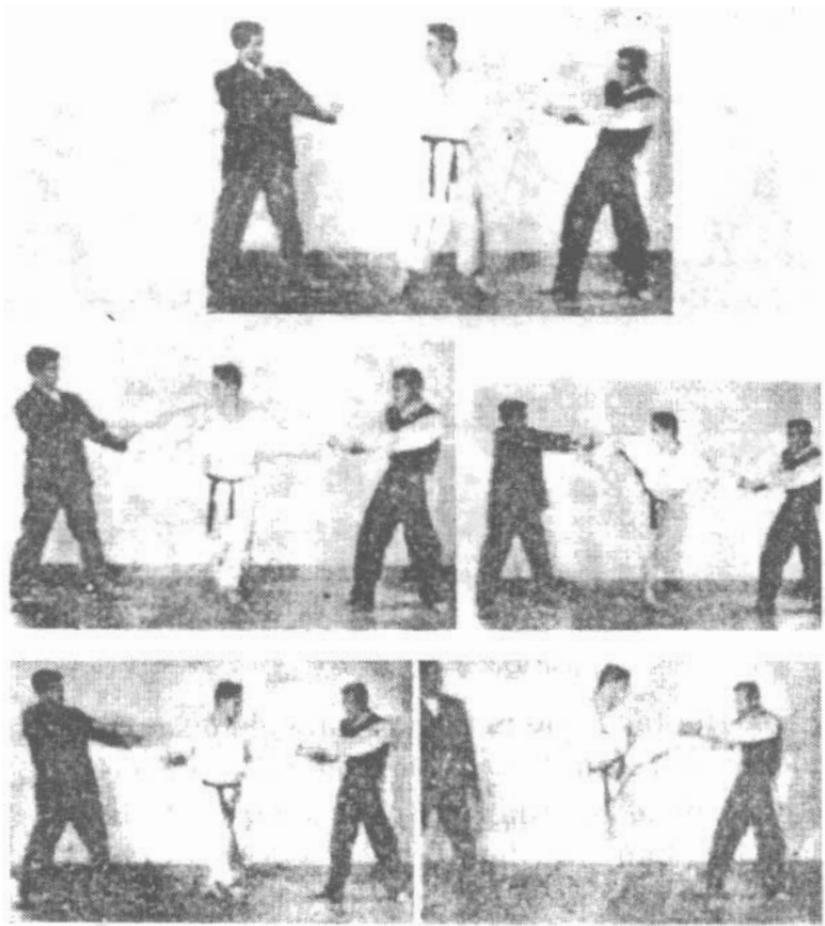
## 2. Phá thế tấn công của hai người cùng một lúc

a. Hai tay ta bị 2 đối phương cùng đồng thời nắm giữ ở 2 bên, ta lập tức dùng chân phải đá ngược gót về sau để đá bật một địch thủ ra, tiếp đó 2 chân đứng Kiba - Dachi rồi đánh mạnh chỏ phải vào hông đối thủ thứ 2 (Hình 66 a, b, c, d).



Hình 66 (a, b, c, d)

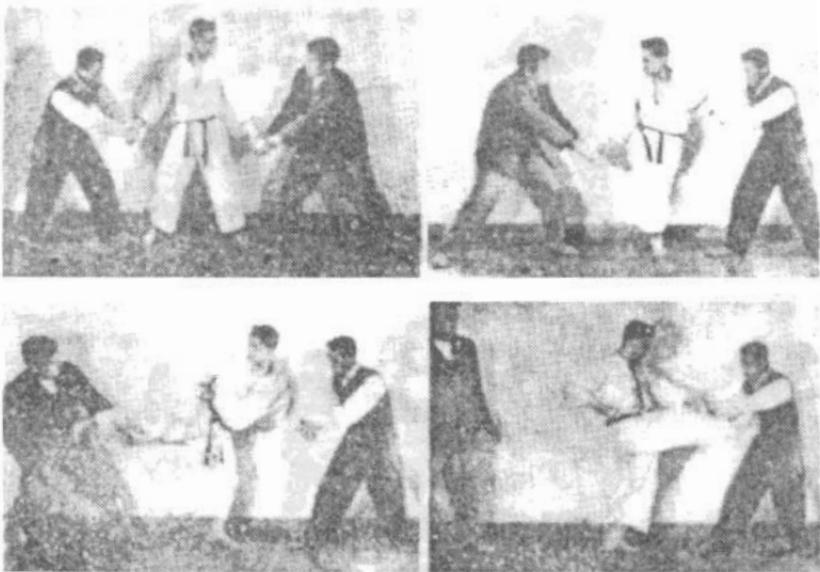
b. Hai tay ta bị 2 đối phương nắm qua 2 bên để phản công, chân phải ta đá Yoko - Geri vào đối phương bên phải để thoát tay phải ra khỏi tay hắn. Sau đó, chân trái đá Yoko - Geri vào đối thủ còn lại (Hình 67 a, b, c, d, e).



Hình 67 (a, b, c, d, e)

c. Khi 2 đối phương nắm 2 tay đứng gần bên ta, chân phải ta phải lập tức bước choàng qua tay bị nắm để đá Yoko - Geri vào bụng đối thủ bên phải để thoát tay phải ra khỏi 2 tay hắn rồi xoay chân phải qua trái đá Mae - Geri vào ngực đối thủ còn lại

(Hình 68 a, b,c, d).



Hình 68 (a, b, c, d)

d. Hai tay ta bị một người nắm giữ ở sau lưng và đối thủ thứ 2 từ đằng trước bước tới tấn công bằng tay, để phản công lập tức chân phải ta đá hất tay đấm của hắn, rồi đá tiếp vào bụng hắn. Sau đó,



Hình 69 (a, b, c, d)

chân phải thu về để đá móc gót vào hạ bộ của đối thủ còn lại (Hình 69 a, b, c, d).



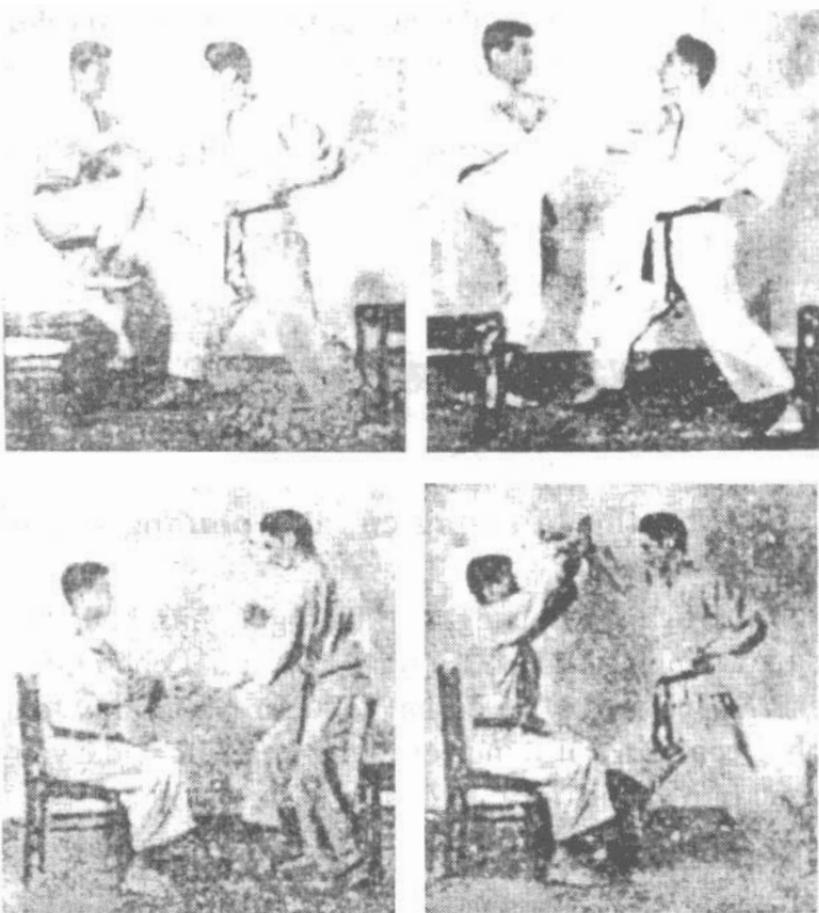
Hình 69 (a, b, c, d)

### 3. Phá thế tấn công của đối phương trong tư thế ngồi

a. Ta và đối phương ngồi trên ghế, hấn bước tới đấm tay phải vào ta. Lập tức 2 tay ta bắt chéo hình chữ X (Juji - Uke) để đỡ hất tay đấm và giữ lấy tay phải của hấn rồi đứng lên dùng chân phải đá vào ngực hấn (Hình 70 a, b, c, d, e).

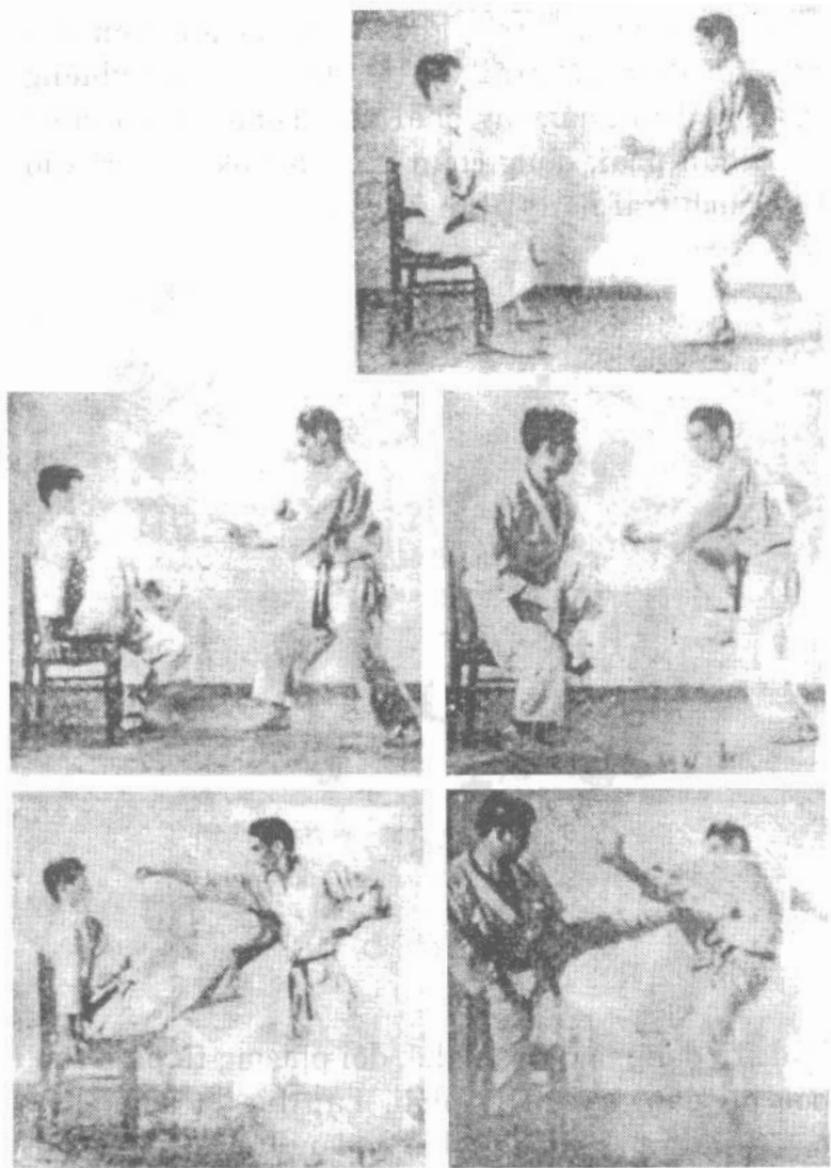


Hình 70 (a, b, c, d, e)



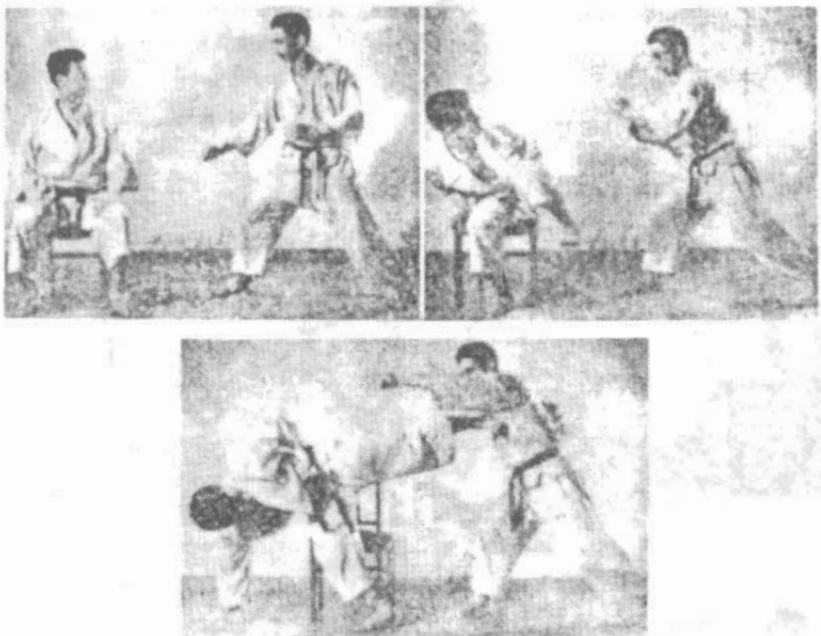
Hình 70 (a, b, c, d, e)

b. Ta đang ngồi trên ghế đối phương đứng bước tới để đá chân vào ta. Lập tức chân phải ta đứng lên rồi dùng chân trái đá vào đầu gối chân đá của hắn hoặc vẫn ngồi trên ghế co chân phải lên để đá thẳng vào ngực hắn (Hình 71 a, b, c, d, e).



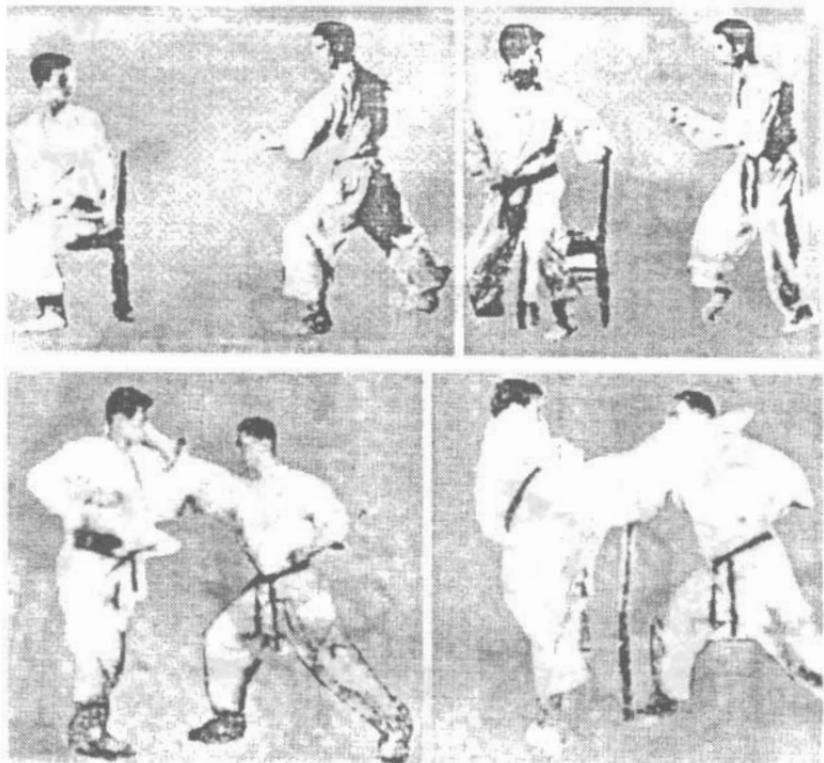
Hình 71 (a, b, c, d, e)

c. Ta đang ngồi trên ghế, đối phương từ bên trái bước tới đấm tay trái vào ta. Lập tức ta nghiêng người về bên phải, tay phải tựa xuống đất và đứng chìn chân phải, dùng chân trái đá Yoko - Geri vào dưới nách trái hắn (Hình 72 a, b, c).



Hình 72 (a, b, c)

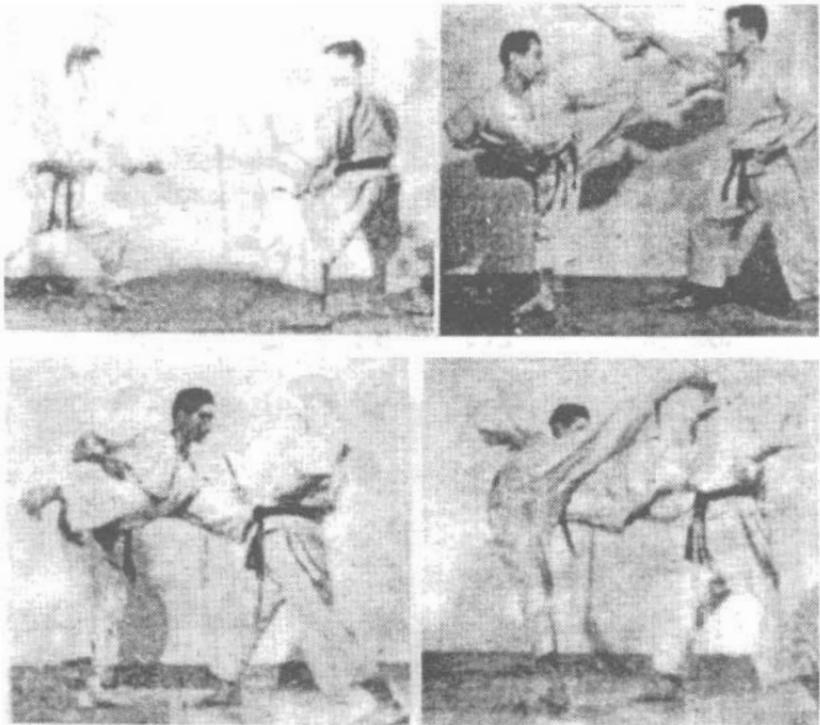
d. Ta đang ngồi trên ghế, đối phương từ phía sau bước tới đấm bằng tay phải. Lập tức ta đứng lên xoay người ra sau, chân phải co lên đá vòng cầu vào cổ hắn (Hình 73 a, b, c, d).



Hình 73 (a, b, c, d)

#### 4. Phá thế tấn công bằng dao găm

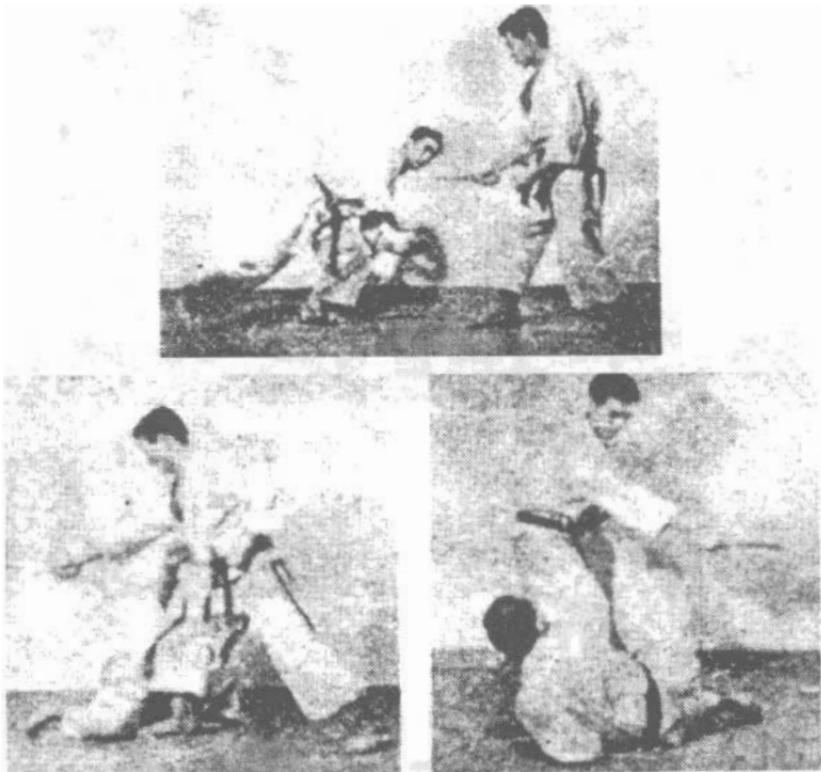
- a. Tay phải đối phương cầm dao, chân phải hắn bước tới đâm thẳng vào ta, ta lập tức đưa tay trái lên đỡ tay dao, chân trái đá vào dưới nách phải hắn rồi dùng tay trái giữ lấy tay dao, chân phải co lên đá vòng cầu vào cổ hắn (Hình 74 a, b, c, d).



Hình 74 (a, b, c, d)

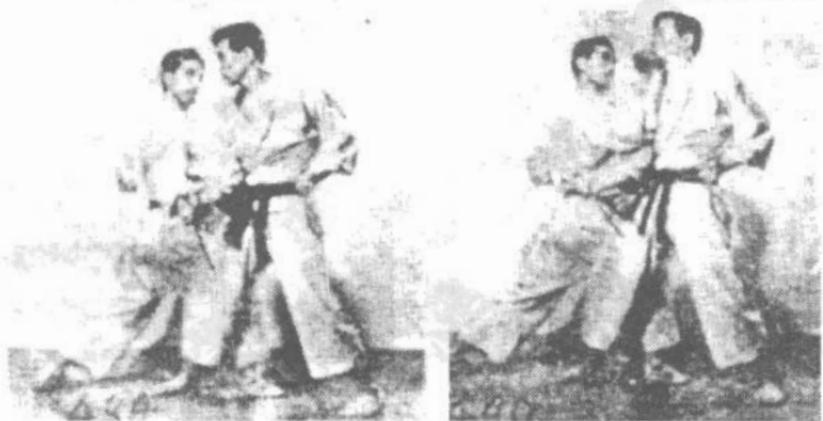
b. Chân phải hấn bước tới đâm dao, ta nghiêng hấn về bên trái và dùng chân phải đá vào bụng dưới hấn (Hình 75 a, b, c, d).





Hình 75 (a, b, c, d).

c. Tay phải hấn đâm dao từ trên xuống, lập tức tay phải ta đưa lên đỡ tay dao và bắt lấy cổ tay hấn bẻ vặn xuống, đồng thời đánh úc bàn tay vào dưới cầm hấn và đẩy mạnh để hấn ngã ngửa, rồi đánh tiếp tay trái vào mặt hấn (Hình 76 a, b, c, d, e, f).



Hình 76 (a, b, c, d, e, f)

d. Tay dao hấn đâm tới, ta nghiêng mình né tránh rồi xoay người đá gót ngược ra sau vào dưới nách tay cầm dao của hấn (Hình 77 a, b, c).



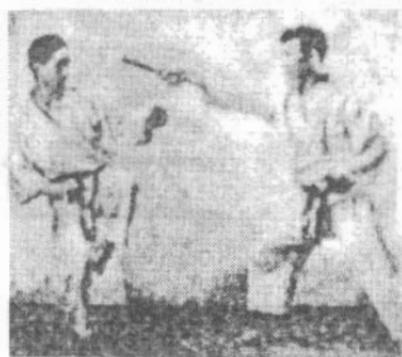
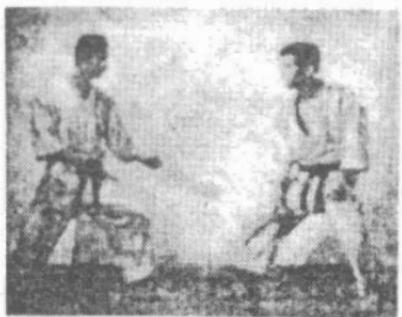
Hình 77 (a, b, c)

e. Tay phải hấn đưa dao về bên trái để đâm ngược trở lại, khi tay dao hấn chưa đâm tới ta, ta lập tức đưa tay trái ra chặn giữ tay dao, đồng thời phải đấm vào mặt hấn (Hình 78 a, b, c).



Hình 78 (a, b, c)

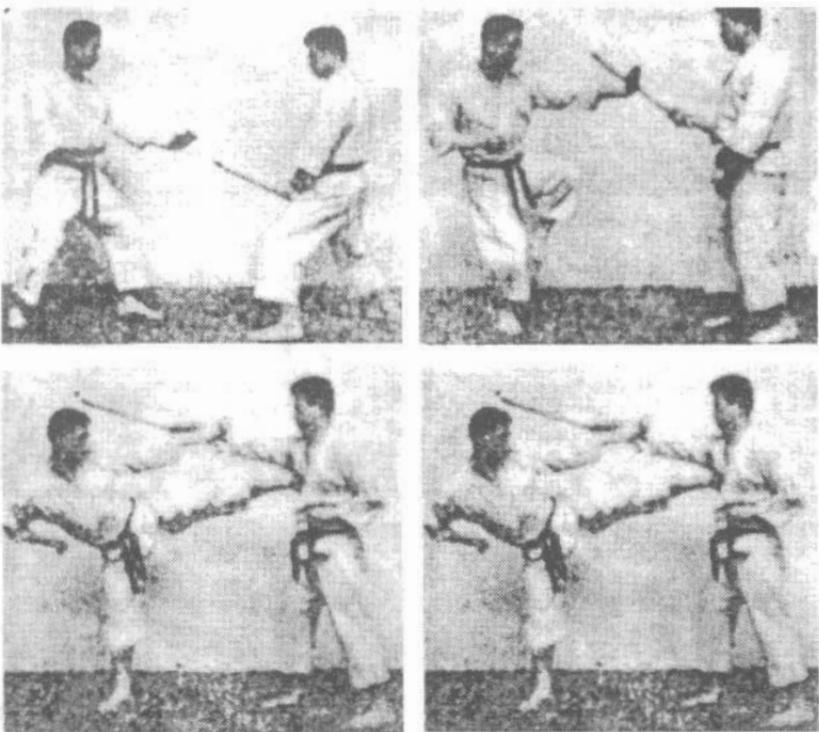
g. Tay dao đối phương đâm tới, lập tức ta ngả người ra sau để né tránh, đồng thời chân trái đá Yoko - Geri vào dưới nách phải hấn (Hình 79 a, b, c, d).



Hình 79 (a, b, c, d)

### 5. Phá thế tấn công bằng gậy (ngắn và dài)

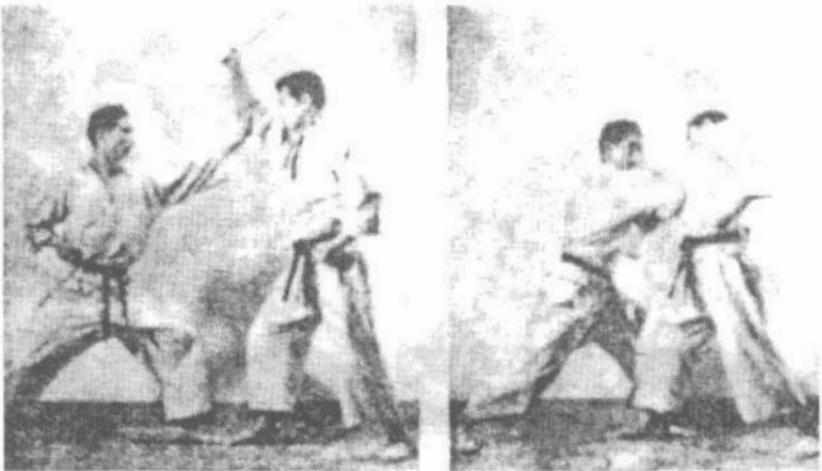
a. Tay phải đối phương cầm gậy ngắn tấn công ta, lập tức ta đưa tay trái ra đỡ bắt tóm tay gậy của hắn, đồng thời chân trái đá Yoko - Geri vào ngực hắn, tay trái giữ kẹp tay gậy đối phương ở nách trái, tay phải đấm thẳng vào mặt hắn (Hình 80 a, b, c, d).



Hình 80 (a, b, c, d)

b. Tay gập hấn đưa lên cao đánh xuống đầu ta, lập tức khi tay hấn chưa kịp hạ xuống, tay trái ta bắt giữ cùi chỏ rồi đánh ngang chỏ phải vào ngực hấn (Hình 81 a, b, c).



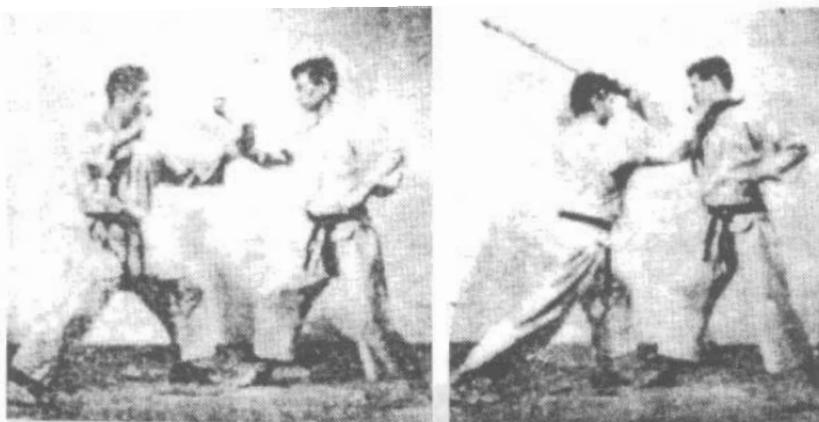


Hình 81 (a, b, c)

c. Tay gậy hấn đánh vòng từ ngoài vào, lập tức tay trái ta đưa lên chặn và giữ cổ tay gậy đồng thời dùng cạnh bàn tay phải chém mạnh vào cổ hấn (Hình 82 a, b, c).



Hình 82 (a, b, c)

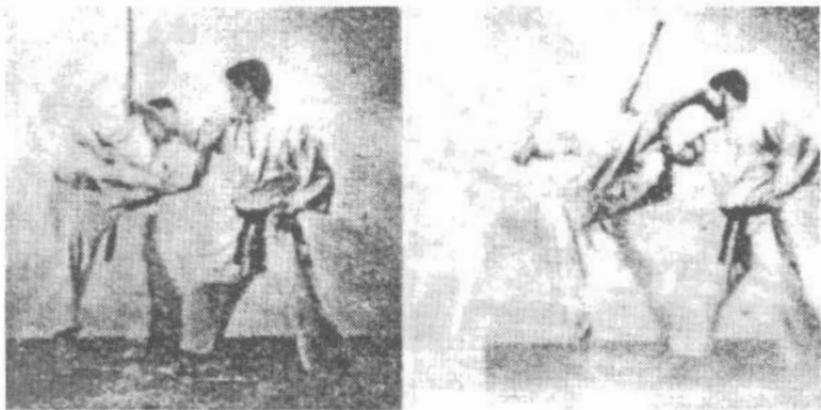


Hình 82 (a, b, c)

d. Tay gậy hấn đưa ngược sang trái, lập tức ta nâng mình qua trái và dùng chân phải đá vào mặt hấn (Hình 83 a, b, c).



Hình 83 (a, b, c)

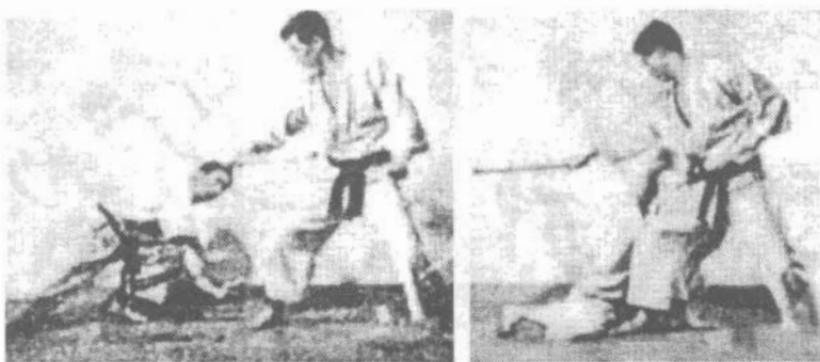


Hình 83 (a, b, c)

e. Tay gậy hấn đưa qua trái và để dưới thấp để đánh ngược lên bên phải. Lập tức ta ngồi thấp xuống, nghiêng người qua bên trái để tránh đường gậy, đồng thời dùng chân phải đá vào bụng hấn (Hình 84 a, b, c).

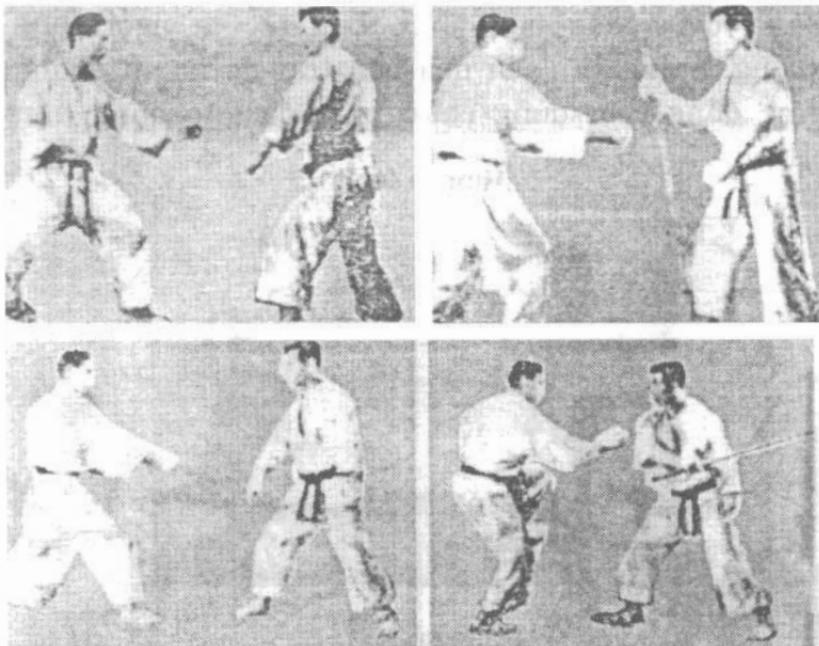


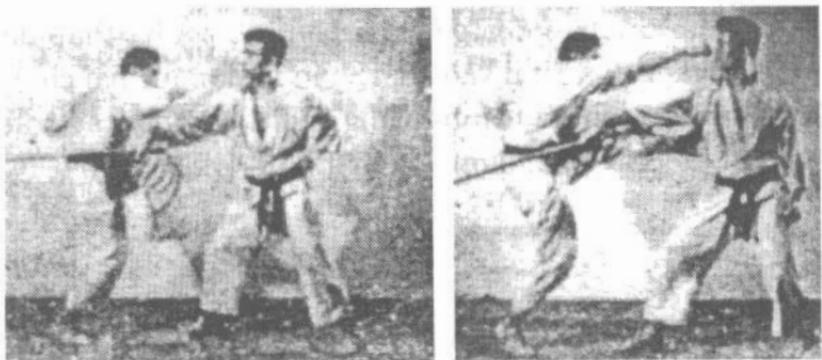
Hình 84 (a, b, c)



Hình 84 (a, b, c)

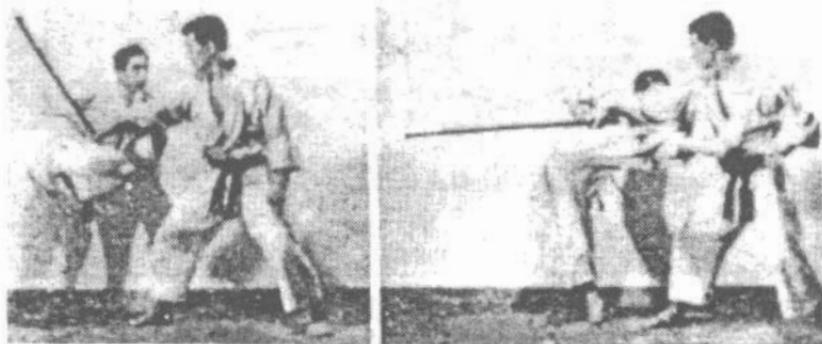
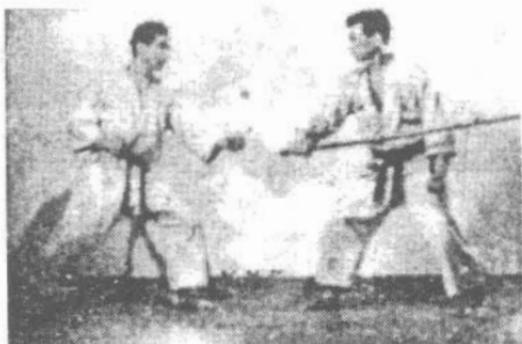
g. Tay gậy hấn đưa qua trái để đánh ngược lại, lập tức ta bước tới gần đá chân trái vào nách trái, đồng thời tay phải đấm vào mặt hấn (Hình 85 a, b, c, d, e, f).





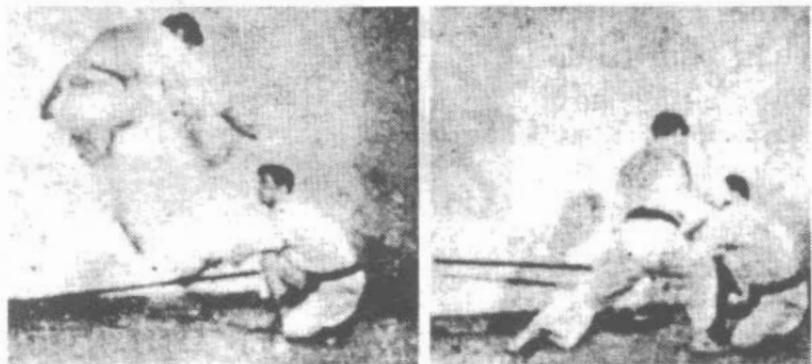
Hình 85 (a, b, c, d, e, g)

h. Tay gậy hấn đưa ngược qua trái để đánh, lập tức chân phải ta đá vào bụng hấn (Hình 86 a, b, c).



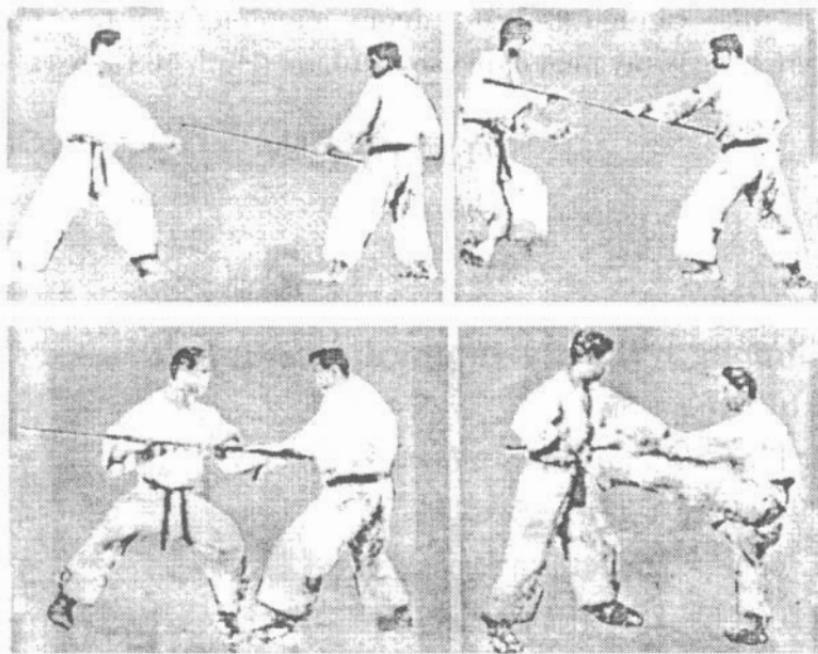
Hình 86 (a, b, c)

i. Hai tay hấn đưa gậy qua bên trái và hạ thấp để đánh ngang qua phải vào dưới chân ta, lập tức hai chân ta nhảy cao lên để tránh đường gậy đồng thời tay trái giữ lấy gậy tay phải đấm vào mặt hấn (Hình 87 a, b, c).



Hình 87 (a, b, c)

k. Hai tay hấn đâm thẳng đầu gậy vào ta, lập tức ta nghiêng người tránh né, đồng thời 2 tay bắt giữ gậy và dùng chân trái đá vào bụng hấn (Hình 88 a, b, c, d).



Hình 88 (a, b, c, d)

# MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	5
<b>Chương I. Karate và đôi điều cần biết khi tập.....</b>	<b>7</b>
I. Lịch sử phát triển môn karate.....	7
II. Vũ khí của karate.....	8
1. Côn lục bộ (Rokushakubo).....	9
2. Côn nhị khúc (Nunchaku).....	10
3. Đòn xoay bột (Tonfa).....	11
4. Chĩa ngắn 3 mũi (Sai).....	12
5. Liềm cắt lúa (Kama).....	12
III. Một số khái niệm khi tập karate.....	13
1. Vùng tiếp xúc.....	13
2. Sức mạnh.....	14
3. Tốc độ.....	14
4. Đường đi của lực.....	15
IV. Một số nghi thức bắt đầu buổi tập.....	16
1. Võ phục và cách mặc võ phục.....	16
2. Nghi thức cúi chào.....	19

<b>V. Khởi động.....</b>	<b>20</b>
1. Khởi động chung.....	20
2. Khởi động chuyên môn.....	21
a. <i>Nắn sấp chống đẩy.....</i>	21
b. <i>Các động tác ép dẻo.....</i>	23
c. <i>Điều hòa hơi thở.....</i>	24
<b>Chương II. Hệ thống tấn pháp.....</b>	<b>26</b>
I. Tấn pháp và các yêu cầu về tấn.....	26
II. Các tư thế tấn cơ bản của karate.....	28
III. Phương pháp di chuyển tấn.....	39
1. Di chuyển từng nửa bước một.....	40
2. Di chuyển từng bước một.....	41
3. Di chuyển bằng bước tấn chéo trung gian.....	42
4. Di chuyển đổi hướng tại chỗ.....	42
5. Di chuyển quay sau bằng một bước tấn lùi....	43
6. Di chuyển lướt tấn.....	44
<b>Chương III. Hệ thống đòn tay.....</b>	<b>46</b>
I. Sơ lược về đòn tay.....	46
II. Các kỹ thuật đòn đỡ.....	47
1. Age - Uke.....	47
2. Ude - Uke.....	50
3. Uchi - Uke.....	51
4. Gedan - Barai.....	52

<b>III. Các kỹ thuật đòn tấn công.....</b>	<b>53</b>
1. Seiken - Choku.....	55
2. Gyaku - Zuki.....	57
3. Oizuki.....	58
<b>Chương IV. Hệ thống đòn chân.....</b>	<b>60</b>
I. Sơ lược về kỹ thuật đá và sử dụng đòn chân	60
1. Tư thế đứng.....	61
2. Thăng bằng cơ thể.....	61
II. Các kỹ thuật đòn đá.....	63
1. Mae - Geri (Đá tổng trước).....	63
2. Yoko - Geri (Đá tổng ngang).....	66
3. Ushiro - Geri (Đá tổng sau).....	67
4. Mawashi - Geri.....	69
5. Nami - Ashi.....	71
<b>Chương V. Quyền pháp karate.....</b>	<b>73</b>
I. Quyền pháp là gì ?.....	73
II. Thành phần và cách tiếp cận bài quyền.....	74
1. Quy định bắt buộc.....	75
2. Khởi đầu và kết thúc bài quyền.....	75
3. Ý nghĩa của bài quyền.....	75
4. Mục tiêu tấn công.....	75
5. Nhịp điệu và thời gian.....	75
6. Điều phối nhịp thở.....	76

III. Bài quyền Taikyoku Shodan.....	78
<b>Chương VI. Thi đấu và tự vệ.....</b>	<b>87</b>
I. Các kỹ thuật phản công.....	87
II. Các kỹ thuật tấn công.....	88
III. Phối hợp đòn.....	89
1. Phối hợp đòn thứ nhất.....	89
2. Phối hợp đòn thứ hai.....	90
3. Phối hợp đòn thứ ba.....	92
IV. Tự vệ.....	93
1. Phá thế đối phương tấn công khi đang đứng.....	93
2. Phá thế tấn công của hai người cùng một lúc.....	101
3. Phá thế tấn công của đối phương trong tư thế ngồi.....	105
4. Phá thế tấn công bằng dao găm.....	109
5. Phá thế tấn công bằng gậy (ngắn và dài).....	115

# HƯỚNG DẪN HỌC KARATE

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức, Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013 - Email: [nxbtdtt@vnn.vn](mailto:nxbtdtt@vnn.vn)

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I.

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

ĐỖ NGỌC MẠCH

*Biên tập:*

HOÀI NAM

*Trình bày:*

TUYẾT NHUNG

*Vẽ bìa:*

ĐỖ HÙNG TUÂN

---

Số đăng ký KHXB: 13-2006/CXB/180-354/TDTT

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19cm.

In tại Nhà in KH và CN

In xong và nộp lưu chiểu tháng 6 năm 2006

# NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội. Tel: 04.8456155 - 04.8437013

Email: nxbttdt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đinh Chiểu - Quận 1

Tp. Hồ Chí Minh. Tel: 08.8298378



## Hướng dẫn học **KARATE**



hd học karate



1 006071 400304

10.000 VNĐ

GIÁ: 10.000đ