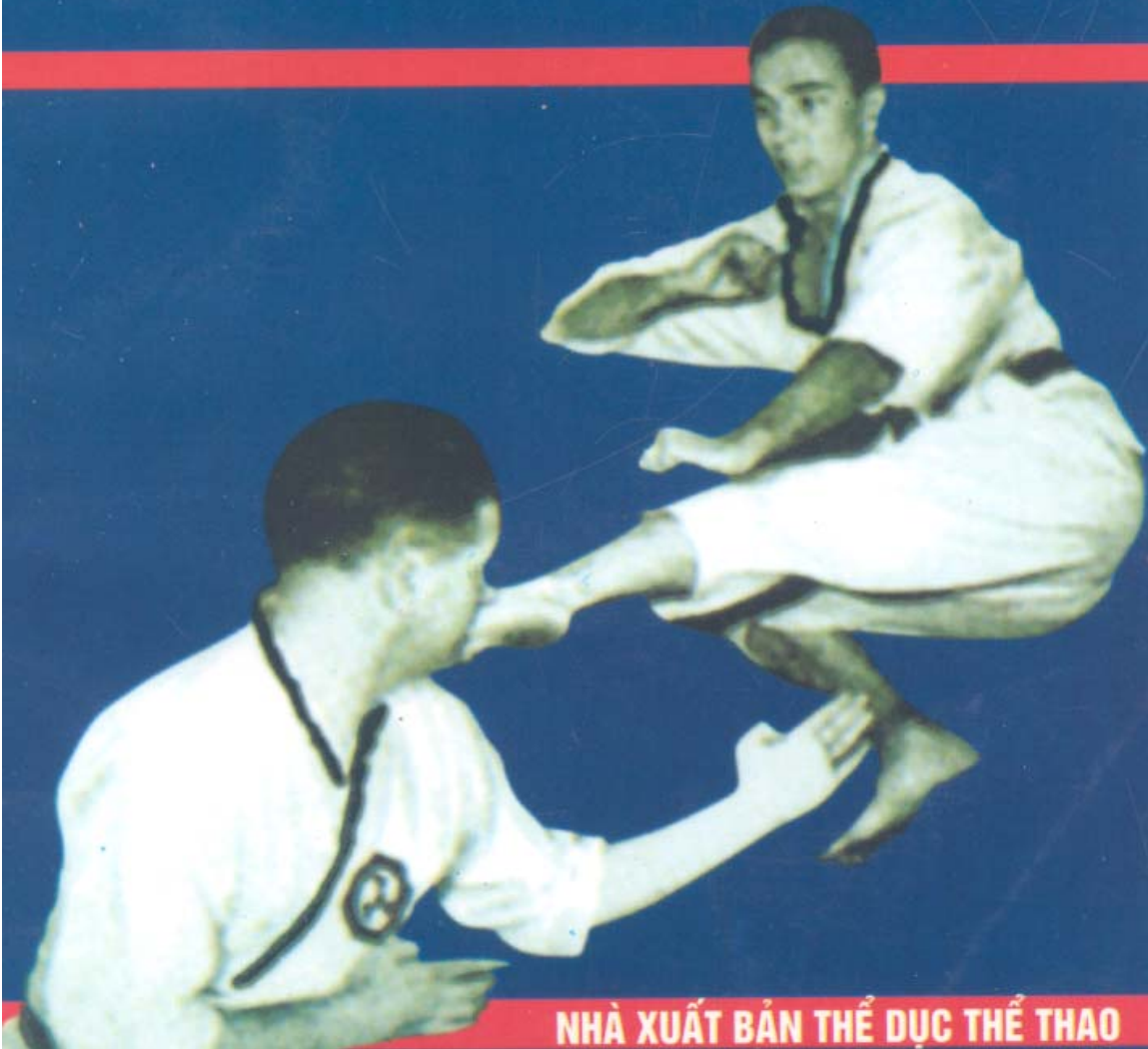


Biên soạn: DƯƠNG QUỐC

TAEKWON - DO

KỸ THUẬT CĂN BẢN



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Biên soạn: DƯƠNG QUỐC

TAEKWON - DO

KỸ THUẬT CĂN BẢN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2002

Lời nói đầu

*Trong những năm qua Nhà xuất bản Thể dục Thể thao đã xuất bản nhiều bộ sách cơ bản, nhằm góp phần vào sự nghiệp tăng cường sức khỏe, phục vụ lao động, sản xuất và bảo vệ Tổ quốc. Đó là sách hướng dẫn tập luyện thi đấu các môn thể thao; xoa bóp tăng cường sức khỏe, phục vụ lao động, sản xuất và chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ; khỏe và đẹp cho các bạn thanh niên. Đặc biệt, để bảo lưu và phát triển truyền thống thượng võ của dân tộc và tiếp thu, phát triển các môn võ quốc tế, chúng tôi đã xuất bản các cuốn: Vật Việt Nam, Võ Nhất Nam, Judo, Karate, Quyền Anh. Để đáp ứng một phần sự mong muốn của bạn đọc về việc tìm hiểu, nghiên cứu và ứng dụng các môn phái võ khác nhau, chúng tôi xuất bản cuốn **TAEKWON-DO KỸ THUẬT CĂN BẢN** do Dương Quốc sưu tầm biên soạn từ tài liệu nước ngoài. Với nội dung đã được biên*

soạn, rút gọn cho phù hợp điều kiện yêu cầu và khả năng tập luyện của đông đảo người tập, có minh họa bằng những hình vẽ rõ ràng, dễ tập và hấp dẫn, tin rằng sách sẽ làm vừa lòng bạn đọc.

Trong khi biên tập và xuất bản mặc dù đã có cố gắng, song chắc không tránh khỏi những thiếu sót. Mong được sự đóng góp của bạn đọc để lần xuất bản sau được hoàn chỉnh hơn.

**NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO**

I. KỸ THUẬT CĂN BẢN

1. KHỞI ĐỘNG

Phương pháp tập khởi động có liên hệ chặt chẽ với các đòn thế của Taekwon-do vì đó là những bài tập điều hòa cơ thể. Điều hòa cơ thể được hoàn thành bởi những động tác đòi hỏi sự hoạt động của phần lớn các cơ tham gia động tác của toàn thân.

Người luyện tập Taekwon-do cần phải tập khởi động trước khi tập để giúp cho cơ bắp, các khớp và dây chằng quen dần với các hoạt động tiếp theo. Sau đây là một số động tác thường được sử dụng trong khởi động.

1.1. Tập cổ

Từ tư thế đứng, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay chống hông, ngửa đầu từ từ về phía sau rồi cúi xuống phía trước, nghiêng đầu qua trái rồi qua phải, xoay đầu theo vòng tròn từ trái qua phải và từ phải qua trái. Những động tác này giúp cho cổ và đầu dễ dàng xoay chuyển khi tập luyện (H. 1, 2, 3).

1.2. Tập vai

Từ thế chuẩn bị như trên, đưa hai tay thẳng lên, hơi kéo đẩy về phía sau, đồng thời uốn ngực về trước. Thả hai tay xuống, kéo về phía sau hoặc đặt chéo hai cánh tay trong tư thế chữ X phía trước rồi chuyển động theo đường tròn để làm cơ giãn cơ bắp ở ngực và vai (H. 4, 5).

1.3. Tập gập duỗi khớp hông và lưng

Từ tư thế đứng thẳng, hai chân chạm, vươn hai tay về sau, sau đó luân phiên gập xuống phía trước rồi vươn thẳng ngửa về sau. Động tác này giúp cho sự co giãn của xương sống, cơ lưng và bụng. Nên tránh áp sát quá (H. 6, 7, 8).

1.4. Tập nghiêng thân trên

Từ tư thế đứng, chân chụm, thực hiện luân phiên tay trái đưa lên, nghiêng về bên phải. Tay phải đưa lên nghiêng về bên trái. Chú ý: gối thẳng và chỉ di chuyển phần thân trên (H. 9).

1.5. Tập xoay vặn hông

Giữ chặt hai bàn chân trên sàn, xoay thân từ đầu gối tới vai. Xoay người từ trái qua phải và từ phải qua trái.

Trong lúc xoay, giữ tay ở tư thế tự nhiên. Động tác xoay vận cần chú ý lúc đầu phải nhẹ nhàng đều đặn tránh trường hợp làm rách gân, khớp của chân. Khi toàn thể phần thân đã quen dần với động tác, người tập có thể xoay nhanh hơn và đột ngột hơn (H. 10, 11).



H.1

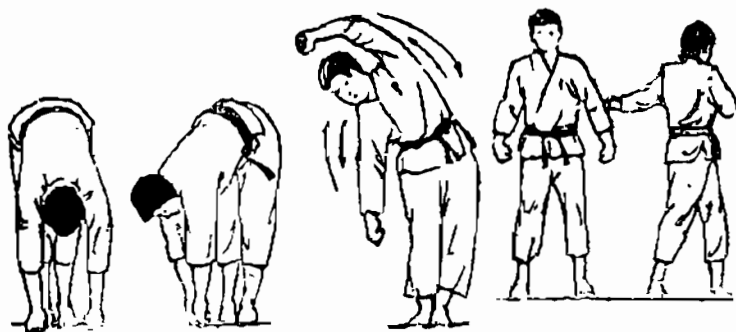
H.2

H.3

H.4

H.5

H.6



H.7

H.8

H.9

H.10

H.11

1.6. Tập hông

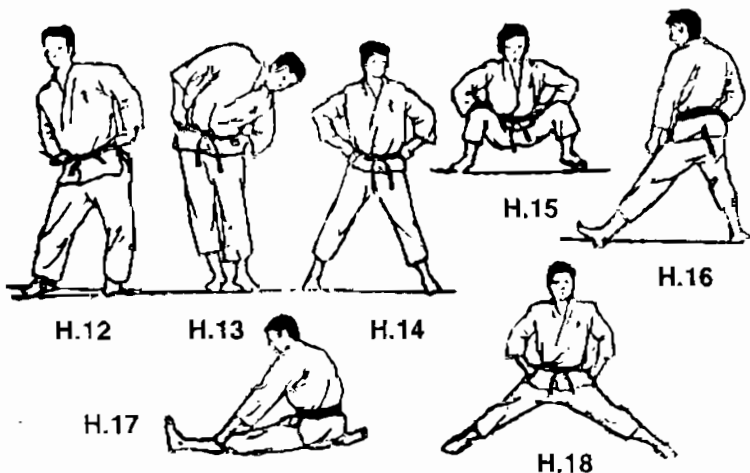
Đẩy hông về phía trước và kéo lùi lại, đưa hông về phía trái và phải, xoay hông theo vòng tròn (H. 12,13).

1.7. Tập đầu gối

Từ từ ngồi xuống và đứng lên, bàn chân áp sát với mặt sàn thân trên thẳng. Khoảng cách giữa hai bàn chân càng rộng thì càng khó ngồi xuống. Động tác này làm cơ giãn bắp cơ đùi và khớp hông (H. 14, 15).

1.8. Tập duỗi chân

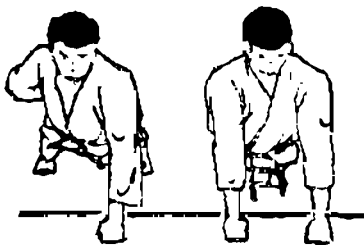
Để tập đá phía trước, duỗi chân thẳng ra và dựng các ngón chân lên. Để tập đá ngang, duỗi chân ra



nhưng dựng cạnh bàn chân lên. Trong khi duỗi chân luôn luôn giữ bàn chân áp sát mặt sàn. Người tập có thể duỗi cả hai chân một lúc bằng cách “chẽ ra” nếu đã có trình độ khá cao (H. 16, 17, 18).

1.9. Tập chống tay

Người tập có thể chống một hoặc hai tay, áp lòng bàn tay xuống hay chống cùi tay, nắm tay hoặc các ngón tay. Động tác này có thể thực hiện nhanh, chậm. Điều quan trọng là phải giữ thân thật thẳng lúc hạ xuống và chống lên (H. 19, 20)



H. 19

H.20

2 - CÁC THỂ TẤN

2.1. Tấn Cha-yun (Tự nhiên tấn)

Bất cứ thế đứng nào mà người tập cảm thấy thoải mái, tự nhiên là thế tấn tự nhiên. Trong thế tấn này, hai

chân mở rộng bằng vai, phần thân trên thẳng, vai thả lỏng tự nhiên (H. 21).



H. 21



H.22

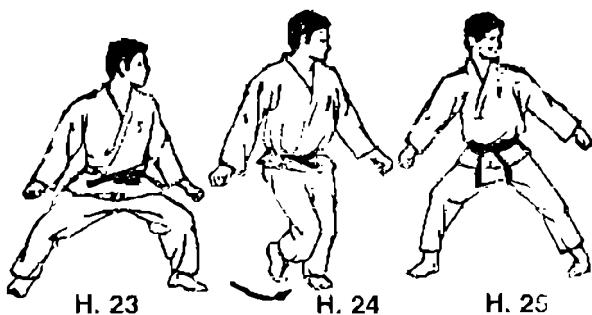
2.2. Tấn Kee-mah. (Ky mã tấn)

Thế tấn này thường sử dụng để tung một thoi quyền dũng mãnh. Bằng thế tấn vững chắc đó võ sinh ở trong tư thế vừa thích hợp để tấn công vừa dễ đỡ đòn. Đây là một thế tấn tĩnh nên võ sinh không di chuyển được dễ dàng khi cần rời xa hay tiến sát vào đối thủ. Tuy nhiên, Ky mã tấn rất quan trọng vì nó tạo cho người tập một thế thẳng bằng vững chắc.

Chân trái bước sang trái một bước, khoảng cách bằng hai lần thế tấn tự nhiên, hai bàn chân ngang nhau và giữ thật vững. Đầu gối khuyu xuống, thân trên thẳng, mắt nhìn thẳng, hai vai thả lỏng tự nhiên. Hai bàn chân áp sát mặt sàn, nằm song song (H. 22).

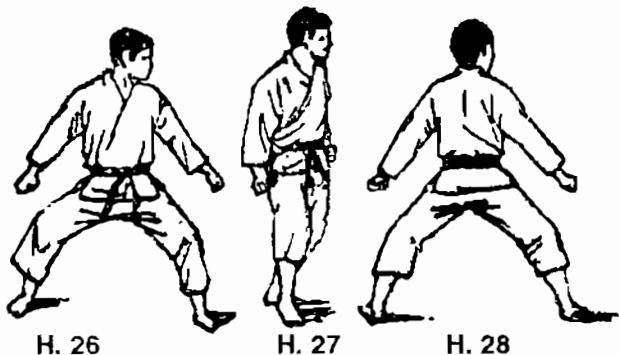
2.3. Tấn Yup (Tấn bên cạnh)

Giống như Ky mã tấn, chỉ có điều là phải đổi chiều khi đối thủ ở bên cạnh. Thường thường khoảng cách giữa hai chân chỉ rộng một phần rưỡi (1,5 lần) của thế tấn tự nhiên. Áp dụng thế tấn bên cạnh thì vùng sơ hở được thu hẹp lại, làm cho đối thủ rất khó phản công. Khi ta vận dụng đòn đá hay đấm về bên cạnh thì thế tấn này được coi là thế tấn thích hợp nhất (H. 23, 24, 25).



- Bước xoay trong thế tấn Yup. Thực hiện sự di chuyển này bằng cách nhấc chân trước hoặc chân sau

để thực hiện xoay về phía trước hoặc phía sau bằng một đường vòng thu hẹp. Bước xoay dùng để tiến sát hay lùi xa đối thủ. Trong khi di chuyển, mắt luôn luôn nhìn đối thủ phía trước, đầu gối phải hơi khuyu xuống như trong tư thế tĩnh (H. 26, 27, 28).



2.4. Tấn Chun - gool (Tiền phương tấn)

Tiền phương tấn được áp dụng cho kỹ thuật bắt động và cho cả khi di chuyển tiến thoái. Một số người cảm thấy ngượng khi bắt đầu tập thế tấn này, nhưng khi đã tập lâu thì lại thấy rất tự nhiên và gọn gàng. Tiền phương tấn để lộ nhiều chỗ hở trên người, nhưng lại tạo được sự thăng bằng cũng như giúp thêm lực cho đòn thế. Đây là một trong các thế tấn thường dùng trong khi tập luyện căn bản (H. 29).

• **Từ thế tấn tự nhiên chuyển sang tiền phương tấn:** Đưa chân phải theo đường chéo về phía sau với khoảng cách rộng bằng hai vai. Hai bàn chân áp chặt xuống mặt sàn. Các ngón chân trước hướng thẳng về trước, gối gập lại, phần cẳng chân thẳng gần như vuông góc với mặt sàn. Các ngón chân sau hướng về bên phải tạo thành một góc khoảng 30 độ so với hướng trước, gối giữ thẳng, hông phải đẩy về trước. Thân trên giữ thẳng trong tư thế trực diện, hai tay ở vị trí tự nhiên, mắt nhìn thẳng đối thủ. Trọng lượng toàn thân được dồn 60% trên chân trước và 40% trên chân sau. Tiền phương tấn đôi khi cũng được dùng trong tư thế bán diện (H.30, 31).



H. 29



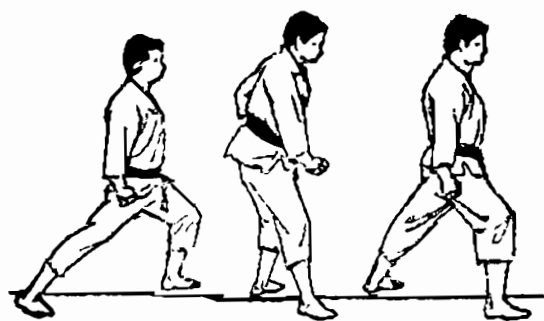
H. 30



H. 31

• **Chuyển bước trong thế tiền phương tấn:** Sau khi kéo chân sau lên gần ngay chân trước, thân người hơi nghiêng về trước một cách tự nhiên. Tiếp tục đưa chân sau lên tạo thành một góc khoảng 30 độ về phía phải, gối hơi cong. Trong khi di chuyển bàn chân phải bước nhẹ trên sàn, gối trái hơi cong và chỉ được duỗi thẳng ra khi cả hai chân đều vững chắc.

Nếu muốn tung một đòn đâm trung đẳng ngay sau khi di chuyển, hai tay lúc đó vẫn còn ở thế tự nhiên, chỉ khi nào bàn chân phải đã chạm mặt sàn thì quả đấm mới được tung ra trong khi tay kia kéo lui lại. Muốn di chuyển lùi thì bắt đầu bằng cách gập gối chân sau rồi áp dụng phương pháp ngược lại với cách chỉ dẫn ở trên (H. 32, 33, 34).



H. 32

H. 33

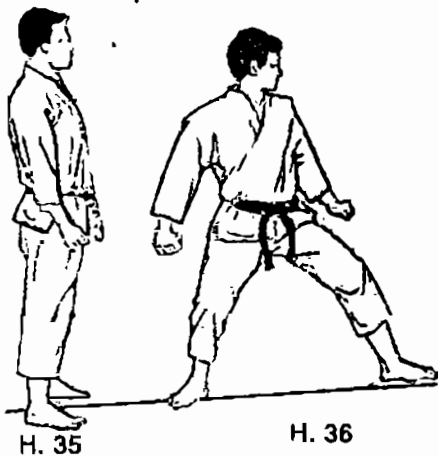
H. 34

2.5. Tấn Ho-Goo (Hậu phương tấn)

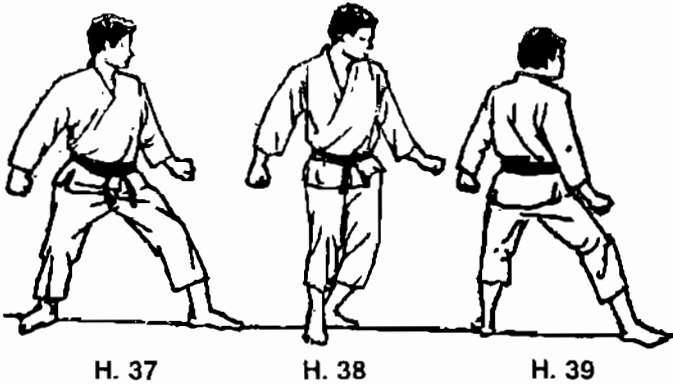
Khoảng cách giữa hai bàn chân trong thế tấn này ngắn hơn thế tiền phương tấn. Do đó thế hậu phương tấn được coi như một thế tấn khá thích hợp cho các trận đấu tự do. Từ thế tấn này, người ta có thể thực hiện cả hai loại đòn công và thủ. Thế tấn này thường được dùng trong tư thế bán diện (nhìn chéo). Mặc dù đôi khi cũng có thể áp dụng trong tư thế trực diện. Thế tấn này làm cho thân pháp uyển chuyển hơn. Hậu phương tấn là một thế tấn linh hoạt và thường được dùng trong khi tập căn bản. Hiện nay khá đông võ đường Taekwon-do coi thế hậu phương tấn như là thế tấn chủ yếu trong các trận đấu tự do vì từ thế tấn này, người ta dễ dàng chuyển sang các thế tấn khác (H. 35).

- **Cách tập hậu phương tấn:** Từ thế tấn tự nhiên, kéo chân phải về sau thành một góc vuông với chân trước, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng một vai rưỡi. Gót chân sau và chân trước nằm trên một đường thẳng, các ngón chân trước hướng về bên phải. Cả hai bàn chân áp chặt xuống mặt sàn, chân sau, hông và thân trên gần như cùng trên một đường thẳng đứng. Gối trước khuyu nhưng hơi khép vào phía thân người.

70% trọng lượng cơ thể dồn trên chân sau, thân trên giữ thẳng (H. 36).



• **Di chuyển trong thế hậu phương tấn:** Di chuyển thế hậu phương tấn tương đối dễ dàng hơn so với thế tiền phương tấn, bởi vì khoảng cách của bước không quá xa nên không đòi hỏi nhiều về thân pháp. Ngoài ra nhờ cả hai gối đều gập sẵn nên việc di chuyển trọng lượng cũng dễ và nhẹ nhàng hơn. Điều cần chú ý ở đây là phải dồn phần lớn trọng lượng cơ thể vào chân sau. Như vậy có nghĩa là phải tránh việc vô tình đem sức nặng của cơ thể dồn lên chân trước trong khi ra đòn không kiểm soát được sức mạnh của đòn (H. 37, 38, 39).



H. 37

H. 38

H. 39

3.6. Tấn Tuit-bal (Miêu tấn)

Khoảng cách giữa hai bàn chân trong miêu tấn hoàn toàn ngắn. Thế tấn này thường được áp dụng trong các trường hợp phòng thủ hoặc phản công. Một số người thích miêu tấn hơn các thế tấn khác và thường xuyên sử dụng vì lẽ thế tấn này giúp cho thân pháp gọn gàng trong khi tiến thoái hay xoay chuyển. Đặc biệt là với miêu tấn người ta có thể tung ngọn đá bất cứ lúc nào, vì gần như chẳng có một chút sức nặng nào của cơ thể nằm trên chân đó.

- **Cách tập miêu tấn:** Từ thế tự nhiên tấn, đưa chân phải thẳng ra sau chân trái, hai bàn chân gần như chạm nhau. Phần lớn trọng lượng cơ thể dồn lên chân sau, bàn chân này áp sát xuống mặt sàn, gối hơi gập lại

trong khi các ngón chân trước (hoặc ức bàn chân) chạm xuống sàn, làm cách nào cho chân này có thể nhấc lên dễ dàng mà sức nặng của cơ thể không di chuyển. Khép gối sau vào phía trong để chịu đựng hướng nghiêng về trước của thân (H. 40).



H. 40

3. ĐIỀU CHỈNH KHOẢNG CÁCH

Nói chung, khoảng cách trong giao đấu được coi như thích ứng khi nào khoảng cách đó giúp ta di chuyển gọn gàng và hữu hiệu, khiến cho đối phương lâm vào thế khó tấn công.

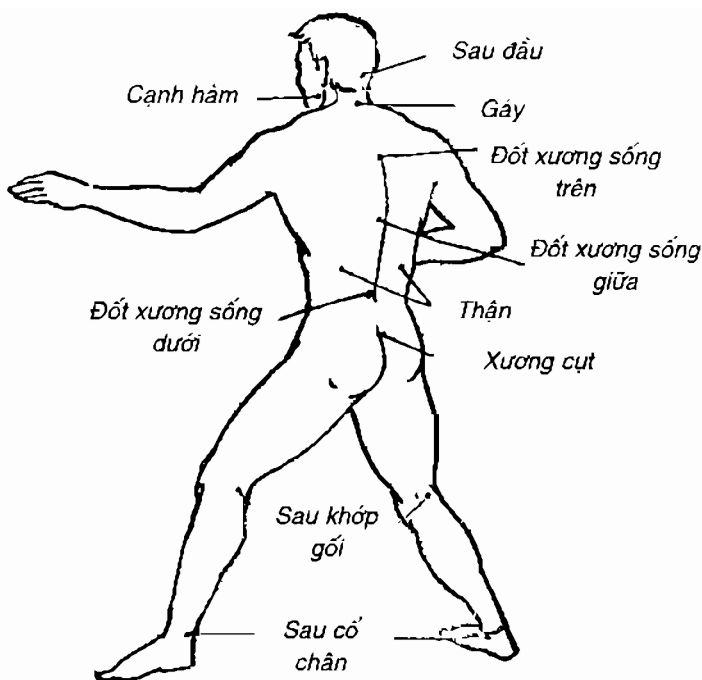
Ta có thể điều chỉnh khoảng cách khi tấn công bằng cách duỗi chân về trước hoặc kéo chân sau lên hay đưa qua một bên. Việc điều chỉnh đó giúp cho ta thực hiện đòn tấn công có hiệu quả. Trong khi điều chỉnh, điều cần nhất là giữ đúng khoảng cách tùy theo thế đòn sắp tung ra.

Điều chỉnh khoảng cách còn giúp ta tăng thêm sức mạnh nhờ đà tiến của thân về trước.

• Các điểm nhạy cảm trên cơ thể cần được bảo vệ và vận dụng khi thực hiện phản đòn đối phương (H.41, 42).



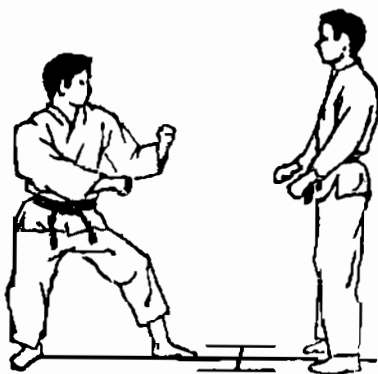
H. 41. Các điểm nhạy cảm ở phía trước



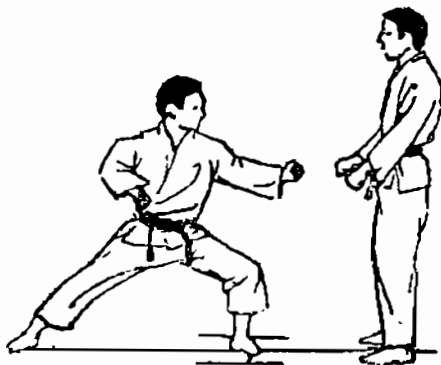
H. 42. Các điểm nhạy cảm ở phía sau

● **Duỗi chân ra trước:** Cách điều chỉnh này được thực hiện bằng duỗi chân về trước hay sang một bên, thu ngắn khoảng cách giữa ta và đối thủ để tấn công bằng tay sau hoặc bằng chân. Khi thân pháp tiến tới thì đồng thời chân trước duỗi tới. Đây là cách thu ngắn khoảng cách đơn giản giúp thêm sức cho đòn tấn công. Trong khi di chuyển, tư thế không thay đổi, do đó nếu

thân pháp nhanh nhẹn thì đối thủ có thể không kịp phản ứng (H. 43, 44).



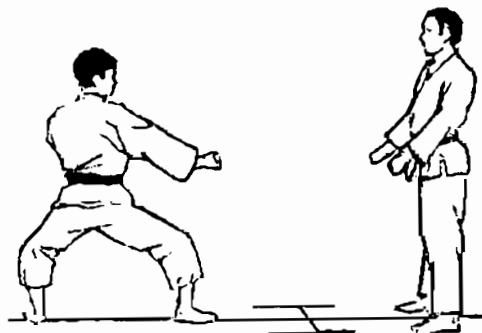
H. 43



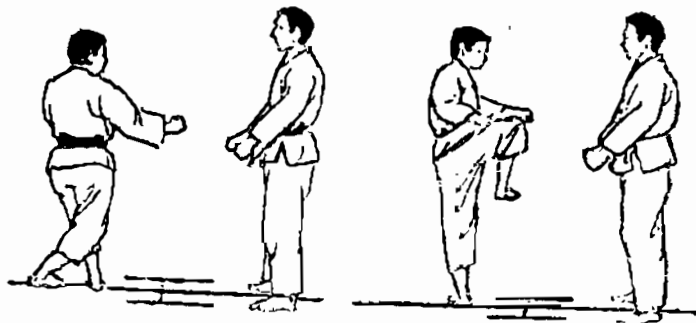
H. 44

• **Đưa chân sau ra trước.** Đây là sự thu ngắn khoảng cách, bằng động tác đưa chân sau ra trước rồi tấn công bằng tay hoặc chân trước. Khi đòn đầu tiên đánh bằng tay trước thì tiếp theo là đòn chân trước. Chân sau rút lên đặt bên cạnh hoặc ngay phía trên bàn

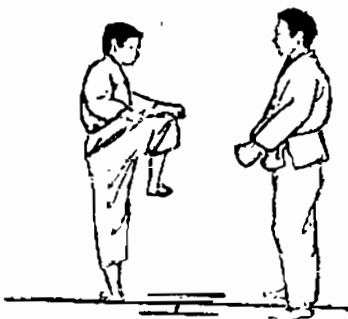
chân trước để từ đó có thể thực hiện được các đòn tấn công hữu hiệu. Việc phối hợp kỹ thuật điều chỉnh khoảng cách thường được áp dụng khi đối thủ phát hiện được ý định của ta (H. 45, 46, 47).



H. 45



H. 46



H. 47

4. DI CHUYỂN

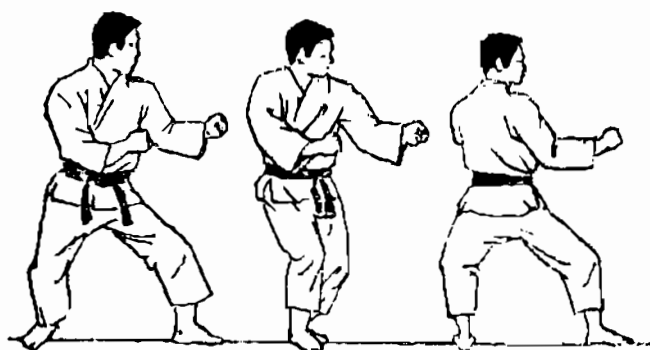
4.1. Kỹ thuật di chuyển chân (*Bal-Ohmkigi*)

Võ sinh Taekwon-do cần phải luyện tập thành thục các bước di chuyển trong khi thi đấu để biết rõ bộ pháp của mình cũng như của đối thủ. Kỹ thuật di chuyển vừa giúp ta tiến sát vào đối thủ vừa tạo điều kiện tìm sơ hở của đối thủ. Chỉ khi nào kỹ thuật di chuyển đã thuần thục thì mới giao đấu được.

● **Bước đơn giản tiến và lùi:** Đây là một trong những động tác căn bản cần phải tập luyện liên tục để có thể áp dụng tốt khi giao đấu. Trước tiên bước tiến và bước lùi có thể tập với một số tấn duy nhất. Tiếp theo là tập thay đổi từ thế tấn này sang thế tấn khác. Hạ cánh tay thủ phía trước ngang qua vùng trực diện trong khi bàn chân sau rút ngang qua bàn chân trước, đưa cánh tay sau ra trước đồng thời chân sau bước lên. Cách bước được thực hiện bằng một động tác xoay người đơn giản. Muốn bước lùi chỉ cần áp dụng ngược lại động tác trên (H. 48, 49, 50).

● **Bước mở:** Thực hiện bước này bằng cách duỗi chân trước về phía ngoài sao cho tạo thành một góc khoảng 45 - 50 độ so với thân người, cả hai tay sẵn

sàng trong thế chiến đấu, nếu là bước chuyển trong thế thủ.



H. 48

H. 49

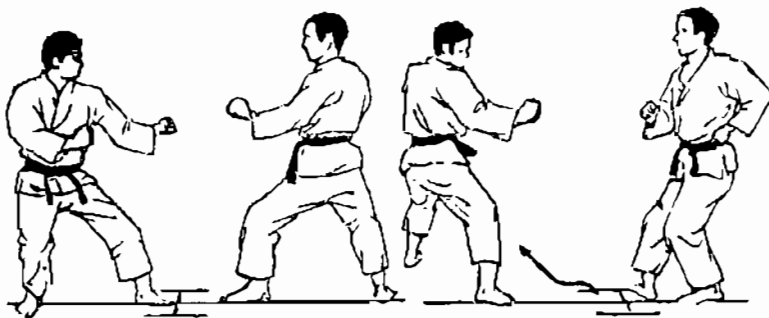
H. 50

Vì cách chuyển bước này đòi hỏi sự di chuyển nhiều của toàn thân, hơi trống trải nên phải thực hiện thật nhanh và gọn.

Trên hình vẽ cho thấy vùng trực diện đối thủ được che bằng cánh tay trước khi người chuyển bước mở chân với góc 135 độ. Tiếp đó chuyển chân sâu vào hướng thẳng mục tiêu hoặc chuyển sang một vị trí an toàn khác để di chuyển tiếp (H. 51, 52).

- Thực hiện bước mở 90 độ, nhấc chân lên và nghiêng thân về hướng mới. Ngay sau đó đẩy toàn bộ trọng lượng cơ thể qua bằng chân sau rồi kéo chân này

lên tức khắc. Cả hai bàn chân đặt xuống trong tư thế mới phải gần như cùng một lúc, khi đó toàn thân phải giữ thật thăng bằng.



H. 51

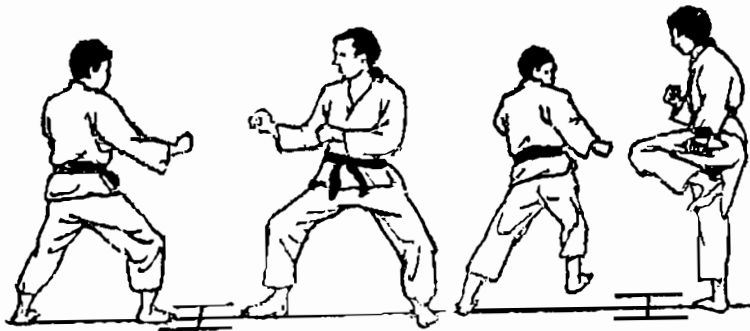
H. 52

• **Bước khếp:** Chiều hướng của bước khếp ngược lại với bước mở. Thực hiện bước khếp bằng cách đưa chân trước ngang chéo qua thân người về phía trong, chân sau bước lên theo để xoay người về phía đối thủ. Cách chuyển bước này thường được sử dụng khi khoảng cách giữa ta và đối thủ quá gần. Đặc biệt kỹ thuật di chuyển này được dùng cho thế phản công nhanh sau một bước ngăn tránh né sự tiến lên của đối thủ (H. 53, 54).

• **Bước xoay:** Thực hiện bước xoay bằng cách di chuyển chân sau về sau theo một đường vòng trong

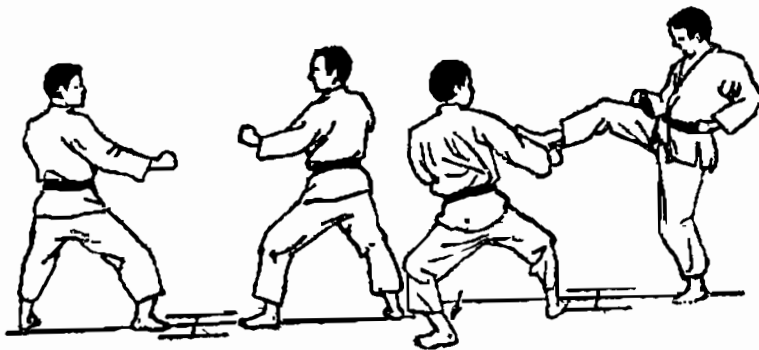
khi chân trước gần như không thay đổi. Trong khi di chuyển tay luôn ở thế thủ trong vùng trực diện.

Bước xoay là thế thường dùng để thủ khi có ý định phản công hoặc để tránh đòn bất ngờ của đối thủ (H. 55, 56).



H. 53

H. 54

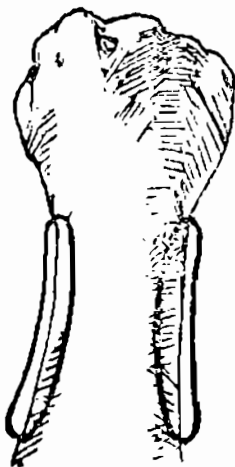


H. 55

H. 56

II. KỸ THUẬT ĐỠ ĐÒN

Trong Taekwon-do, đờ đòn có nghĩa là đánh trả. Thế đờ bằng tay có thể chia ra thành đờ căn bản và cách đờ ứng dụng. Một vài cách đờ bằng tay là: đờ bằng ức bàn tay, bằng cổ tay (Palh-mohk), bằng bên cạnh cẳng tay hay bằng quả đấm (H.57). Đờ đòn bằng chân có thể thực hiện bằng nhiều cách: dùng phần dưới của chân (cẳng chân) để chặn một cú đá, và đờ bằng các thế đá như đá cạnh trong bàn chân, đạp hay nhấn (Naeguy Chagi), đá tổng ngang (Yup Cha - ohlligi) và những thế đá tương tự. Trong phần này cách đờ căn bản bằng tay được trình bày chi tiết còn một số cách đờ ứng dụng chỉ đề cập tóm tắt ở những đoạn sau.



H. 57

Để giữ được thế thủ khi đấu tự do, ta cần phải phối hợp có hiệu quả cả hai động tác thủ và công. Nếu phối hợp được tốt giữa thế thủ với các đòn phản công, ta sẽ

đễ dàng làm cho đối thủ thất bại trong lúc tấn công liên tục và bắt đối thủ phải trở về thế thủ.

Đỡ đòn bằng tay thường là đánh hay hất tạt tay hoặc chân của đối thủ. Đỡ đòn bằng tay là phần chủ yếu nhất của kỹ thuật phòng thủ trong Taekwon-do và rất có kết quả trong đấu tự do. Một thế đỡ bằng tay mạnh và chính xác không những chỉ phá được đòn đánh mà còn làm cho đối thủ mất thăng bằng.

Trước hết đỡ đòn bằng tay là sử dụng phần ngoài hoặc phần trong của cẳng tay. Khi dùng tay để đỡ những đòn đánh của đối phương ở phần dưới của thân thì gọi là đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi), đỡ ở phần giữa gọi là trung đẳng (Choong-dan Makgi), và đỡ ở phần trên gọi là đỡ thượng đẳng (Sahng-dan Makgi). Mỗi cách đỡ đó đều có những thế riêng biệt.

1. ĐỠ BẰNG CẰNG TAY (PAHL MAKGI)

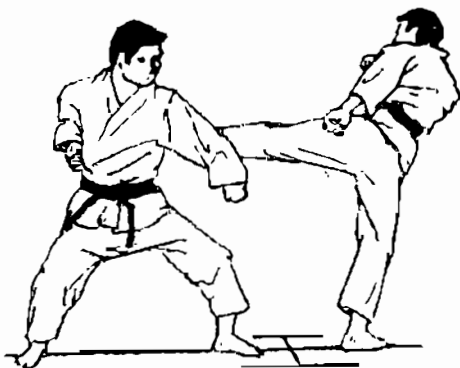
1.1. Đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi)

Thế đỡ hạ đẳng thường được thực hiện bằng ba cách: đỡ tạt ra ngoài, đỡ nhấn xuống và đỡ tạt vào trong.

• **Đỡ hạ đẳng tạt ra ngoài:**

Đây là cách đỡ được thực hiện bằng phần bên ngoài của cẳng tay để hất tạt những cú đá, quả đấm của đối phương vào phần dưới cơ thể của ta. Cách đỡ này giúp cho người đỡ ở vào tư thế vừa mạnh vừa thuận lợi để phản công. Nếu đỡ hạ đẳng tạt ra ngoài một cách chính xác ta có thể làm cho đối thủ mất thăng bằng mà không thể tiếp tục tấn công bằng đòn phối hợp.

Muốn đỡ hạ đẳng tạt ra ngoài bằng tay trái trong khi đang đứng tấn tự nhiên, trước hết là đưa cánh tay trái lên với nắm tay, cách phần trên của tay phải vài phân, lòng bàn tay hướng vào trong, sau đó tay trái đánh mạnh xuống, đồng thời với xoay chuyển thân về phía trái. Cánh tay dùng để đỡ bắt đầu xoay khi đang ở nửa chùng và dùng lại phía bên đùi trái, lòng bàn tay hướng vào trong. Cùi chỏ trái hơi cong lại, khoảng cách giữa nắm tay và đùi trái bằng hai nắm tay nhập lại. Trong khi đó nắm tay phải rút nhanh về cạnh sườn, vai phải hơi lui về phía sau (H. 58). Đỡ bằng tay phải, thực hiện theo chiều ngược lại.



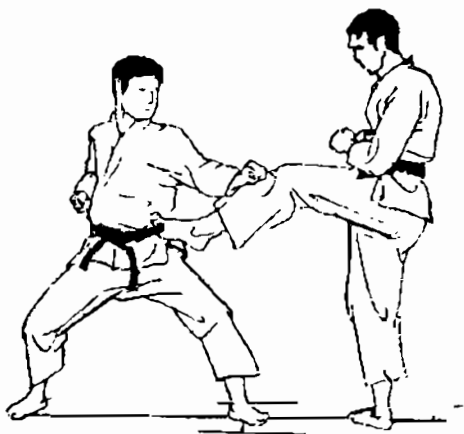
H. 58

● ***Đỡ hạ đẳng nhấn xuống:***

Thế đỡ này tương tự như đỡ hạ đẳng tạt ra, nhưng ở đây hướng lực của tay khi đỡ là đi xuống che từ vùng chân thủy tới phần dưới thân của bạn. Thế đỡ này được coi là khá thích hợp khi bạn đang đứng chéo với đối thủ.

Muốn đỡ hạ đẳng nhấn xuống: Từ trong tư thế đứng tấn tự nhiên, bạn đưa tay trái với nắm tay lên ở tầm giữa vai phải và gò má, lòng bàn tay hướng vào gò má. Toàn thân thả lỏng ngực ưỡn về trước. Tiếp theo là đánh mạnh tay trái xuống theo một đường vòng hẹp qua phía trái, cánh tay dừng lại phía trên đùi trái, lòng bàn tay xoay hướng vào trong, thế đứng lúc này gần

như bán diện với đối thủ (H. 59). Khi thực hiện bằng tay phải để đỡ đòn thì làm ngược lại.

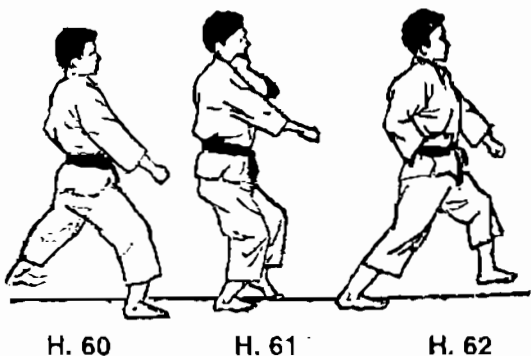


H. 59

• **Đỡ hạ đẳng kết hợp với bước di chuyển:**

Cách đỡ các đòn tấn công hạ đẳng có thể áp dụng với bất kỳ thế tấn nào, như: tiền phương tấn, hậu phương tấn và miêu tấn v.v...

Khi tập đỡ hạ đẳng tạt ra ngoài hay nhấn xuống có kết hợp với bước di chuyển lên ở thế tiền phương tấn, thì trước tiên đưa tay trái lên đồng thời với lúc bước và cánh tay vụt xuống đúng lúc bàn chân trái chạm đất. Cách tập này cũng áp dụng cho khi kết hợp với bước lùi (H. 60, 61, 62).



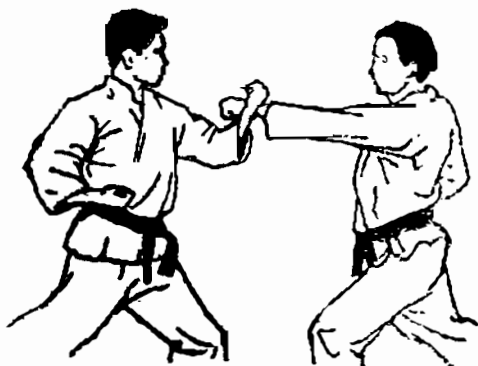
1.2. Đỡ trung đẳng (Choong-dan Makgi)

Cách đỡ này đặc biệt hữu hiệu khi dùng để chống các cú đá vòng cầu hơn là những cú đá từ dưới thấp lên. Khi đỡ, ta có thể dùng phía ngoài hay phía trong cẳng tay hoặc cạnh nắm tay. Cách đỡ trung đẳng được phân loại tùy theo sự chuyển động của tay dùng để đỡ tạt ra ngoài hay vào trong.

• Đỡ trung đẳng tạt ra ngoài:

Muốn đỡ trung đẳng ra ngoài khi bạn đang đứng ở tấn tự nhiên (Cha-yun Deh) bằng cạnh cẳng tay trái, trước hết bạn đưa tay trái lên và đặt nắm tay gần vai phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Cùi chỏ gấp lại, cánh tay thả lỏng. Tay phải có thể đặt ngang thân để tạo sức tương phản khi đỡ. Tiếp đó đưa nắm tay trái

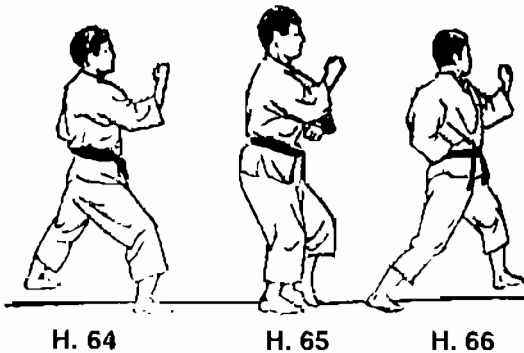
lên và quặt tay sang trái, che khoảng trước của thân người. Cẳng tay xoay lên và dừng lại cùng chiều thẳng của thân, lòng bàn tay đối diện với vai trái, khuỷu tay gập lại, cánh tay và cẳng tay tạo thành một góc khoảng 90 độ (H 63). Khi đỡ bằng tay phải thực hiện ngược lại.



H. 63

Đỡ trung đẳng ra ngoài kết hợp với bước chân:

Cũng như đỡ hạ đẳng, cách đỡ trung đẳng cũng được áp dụng với bất cứ thế tấn nào. Trong khi di chuyển bước thì cẳng tay dùng để đỡ cũng nhanh chóng được đưa lên đặt ngang trước thân và cú đỡ được kết thúc khi bàn chân bước tới và chạm đất (H. 64, 65, 66).



Đỡ trung đẳng tạt vào trong:

Đây là cách đỡ được thực hiện ngược chiều với thế đỡ tạt ra ngoài. Cách đỡ vào trong là khi thực hiện cẳng tay được đánh từ phía ngoài thân vào trong. Cách này thường được thực hiện khi đang ở tư thế bán diện hay phiên diện với đối thủ. Cách đỡ này cũng được áp dụng cho mọi thế tấn.

Để thực hiện cách đỡ bằng tay phải khi đang đứng ở tấn tự nhiên, trước hết bạn đưa tay phải lên, nắm tay ở ngang tầm vai, ngực mở rộng và khuỷu tay gập lại. Tay trái gập khuỷu đặt ngang qua trước thân để tạo một phản lực. Tiếp theo là quật mạnh tay phải vào phía trong thân theo hướng từ phải qua trái và dừng lại giữa chùng ở phía trái của thân. Trước khi kết thúc đòn đỡ,

xoay cẳng tay thật gọn vừa hướng lên vừa hơi khép vào thân, lòng bàn tay lúc này đối diện với gò má bên phải của bạn. Cách đỡ này rất có hiệu quả khi ta đứng xéo hay nghiêng hẳn một bên so với đối thủ (H. 67).

1.3. Đỡ thượng đẳng (Sahng-dan Makgi)

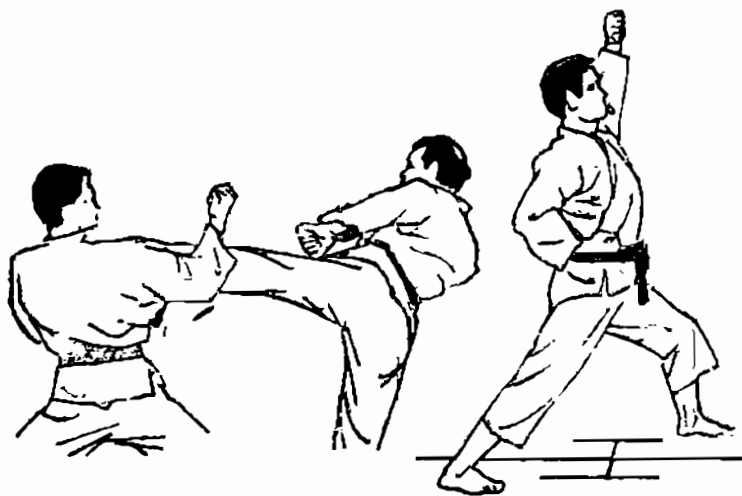
Đỡ thượng đẳng là dùng tay để chống lại những đòn tấn công của đối thủ nhằm vào phía trên. Có ba cách đỡ thượng đẳng: đỡ hất ra ngoài, đỡ vào trong và đỡ hất lên. Đỡ thượng đẳng ra ngoài được thực hiện bằng cạnh ngoài của cẳng tay, và đỡ thượng đẳng vào trong thì sử dụng cạnh trong của cẳng tay. Cả hai cách đỡ hất ra ngoài và vào trong đều được thực hiện như đỡ trung đẳng, chỉ khác là cánh tay dùng để đỡ có tác dụng bảo vệ mặt và những vùng từ chân thủy trở lên.

Đỡ thượng đẳng hất lên: Cách đỡ này được thực hiện theo chiều từ dưới lên trên bằng cạnh ngoài của cẳng tay và thường ở tư thế trực diện hay bán diện với đối thủ trong bất kỳ thế tấn nào.

Để tập đỡ thượng đẳng hất lên bằng tay trái trong thế tấn tự nhiên, trước hết bạn đưa nắm tay trái ngang qua thân về phía phải, đồng thời đưa tay phải ngang qua thân để tạo phản lực. Khuỷu tay trái gập lại lòng

bàn tay hướng vào thân. Khi đưa tay từ dưới đánh lên tới tấn ngang cổ thì xoay nhanh cẳng tay để sao cho lòng bàn tay hướng ra ngoài, đồng thời đưa cẳng tay lên khỏi trán và dừng lại với khoảng cách một nắm tay giữa trán và tay. Nơi dừng để đỡ đòn là vùng xương gần cổ tay. Lúc này nắm tay cao hơn cùi chỏ.

Cách đỡ này dùng để bắt đòn chân hoặc đòn tay của đối thủ lên. Trong khi chuyển bước, bạn thực hiện thế đỡ này cần phải bằng một động tác có sự phối hợp nhanh gọn và chấm dứt ngay khi chân di chuyển vừa chạm đất thì mới tăng được hiệu quả đòn đỡ (H. 68).



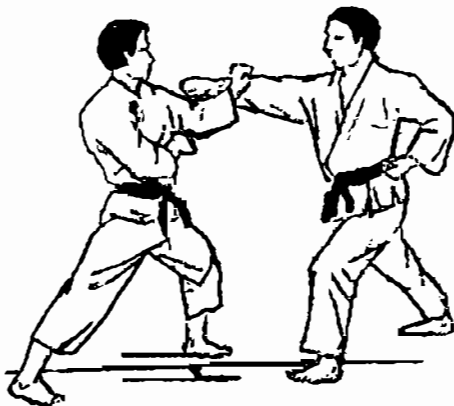
H. 67

H. 68

2. CÁCH ĐỠ ỨNG DỤNG BẰNG TAY

2.1. Đỡ bằng hai tay (*Yahng-pahl Makgi*)

Trong cách đỡ bằng hai tay, bạn nên nhớ rằng lúc nào cũng chỉ có một cánh tay trực tiếp đỡ, trong khi tay kia phải giữ thế thủ an toàn cho phần trước của thân. Cách đỡ này có thể áp dụng để chống các đòn trung đẳng hay thượng đẳng (H. 69).



H. 69

• **Đỡ hạ đẳng ra ngoài bằng hai tay:** Khi tập cách đỡ hạ đẳng ra ngoài bằng hai tay: trước tiên đặt cả hai tay ở tư thế sẵn sàng bằng cách đặt nắm tay trái lên phía trên vai phải, lòng nắm tay hướng vào phía gò má, trong khi đó tay phải co lại, cẳng tay dựng lên ở phía phải, ngón cái hướng vào mạng tai. Tiếp đến là

tay trái quạt sang phải xuống dưới sang trái như khi đỡ trung đẳng ra ngoài, tay phải quạt theo nhưng dừng lại khi nắm tay tới gần chân thủy (nắm tay ngửa lên). Thế đỡ này được thực hiện kết hợp với xoay thân nhẹ (H. 70, 71, 72).



H. 70



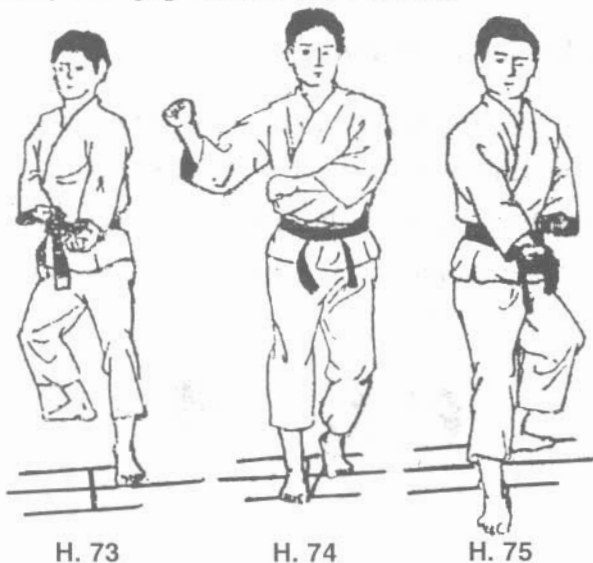
H. 71



H. 72

● **Đỡ hạ đẳng vào trong bằng hai tay:** Khi tập đỡ hạ đẳng vào trong bằng hai tay từ tư thế hậu phương tấn: trước tiên bạn bước chân phải lên một bước để chuẩn bị đỡ, bằng cách nâng tay phải lên tạo thành một góc khoảng 45 độ so với thân bên phải, lòng nắm tay hướng về trước, tay trái nâng lên gập trước thân. Tiếp đến là quạt mạnh tay phải xuống đồng thời xoay nắm tay, lòng bàn tay hướng vào trong rồi lật ngửa lên

khi di chuyển tới điểm cuối. Thế đỡ này được thực hiện bằng cạnh ngoài của cẳng tay phải. Trong khi tay phải đánh xuống thì tay trái có nhiệm vụ chủ yếu là che chở khoảng trống trước thân. Khi tay phải từ trên đánh xuống vượt khỏi đường dọc thân bên phải thì khuỷu tay hơi gập lại (H. 73, 74, 75).



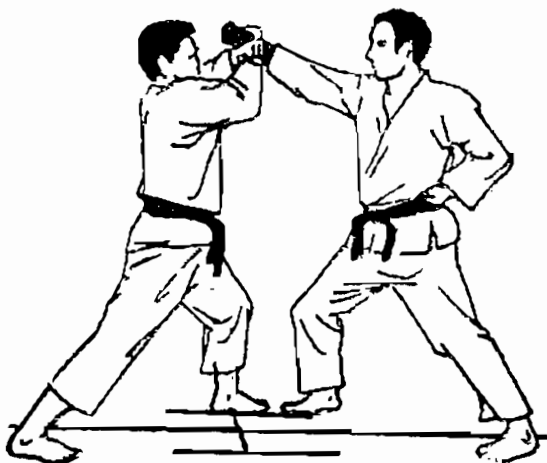
2.2. Đỡ hai tay chéo hình chữ X (Kyo-Cha Makgi)

Đây là một thế đỡ với hai cẳng tay chéo lại, tay phải thường đặt trước tay trái. Thế đỡ này giúp tay tăng được sức đối kháng. Người tập đôi khi phải dùng tới cách đỡ này vì dễ dàng bắt được tay hoặc chân của đối

thủ khi phản công. Cách đỡ hai tay chéo thường dùng trong tư thế trực diện hay bán diện với đối thủ và có thể áp dụng khi ở các thế tấn tiền phương, hậu phương, kỵ mã và các thế tấn dài tương tự. Có hai cách đỡ hai tay chéo đó là đỡ hất lên và đỡ ép xuống. Cả hai cách đỡ này đều sử dụng bằng cạnh ngoài cẳng tay.

• **Đỡ hất lên bằng hai tay chéo:**

Thế đỡ chéo hai tay hất lên thường được dùng để đỡ những đòn tấn công bằng tay nhằm vào mặt hoặc vào đầu. Song bạn cũng có thể áp dụng thế đỡ này hữu hiệu để chống lại một đòn đá bay của đối thủ khi chưa được thủ thế (H. 76).

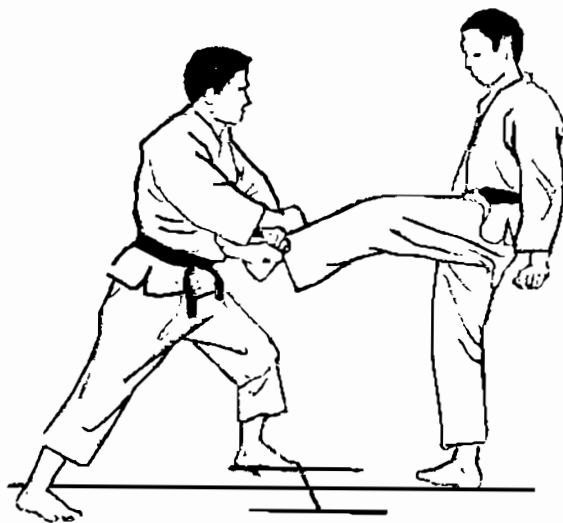


H. 76

• **Đỡ ép xuống bằng hai tay chéo:**

Cách tập thể đỡ này, lúc đầu cũng giống như đỡ hất lên nhưng động tác kế tiếp khi thực hiện là hai tay dùng lực đẩy ép xuống thay cho đẩy lên trên. Cách đỡ này dùng để chống lại các cú đá thẳng về trước của đối thủ.

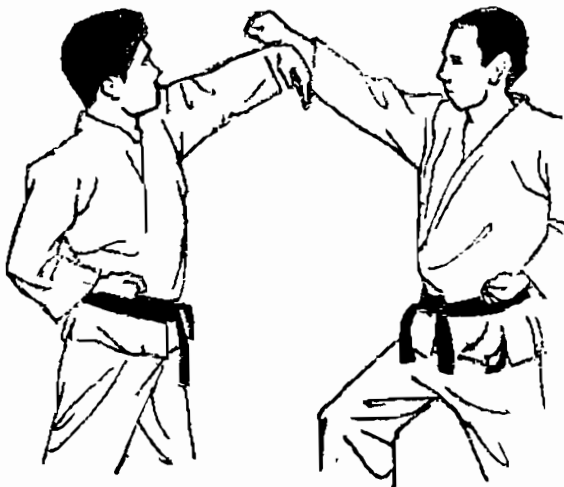
Lúc đầu đưa cả hai tay sang cạnh sườn phải và chéo lại, tay phải đặt ngoài tay trái. Sau đó quật cả hai tay xuống về phía huyết đan điền, khoảng cách giữa đan điền và hai tay chéo khoảng 20cm (H.77).



H. 77

2.3. Đỡ bằng cùi tay (Pahl-Mohk Makgi)

Cách đỡ bằng cùi tay dùng để chống quả đấm của đối thủ bằng cùi tay hất lên (H. 78).



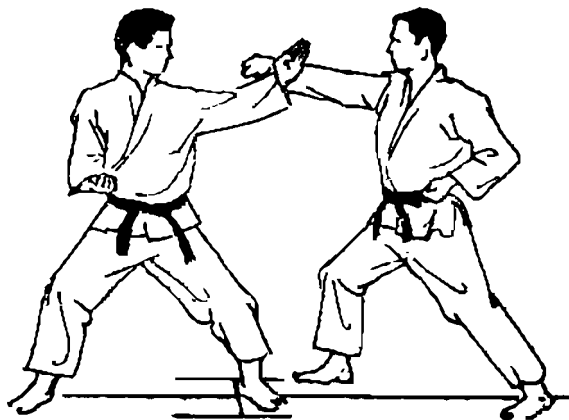
H. 78

2.4. Đỡ bằng lưng bàn tay (Son-Duhng Makgi)

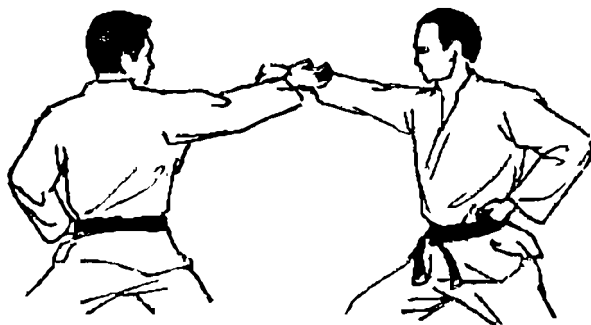
Cách đỡ này dùng để hất tạt quả đấm của đối thủ ra ngoài bằng lưng bàn tay mở ra (H. 79).

2.5. Đỡ bằng ức bàn tay (Chang-Kwon Makgi)

Đây là cách đỡ gạt quả đấm của đối thủ bằng ức bàn tay từ ngoài đi vào (H. 80).



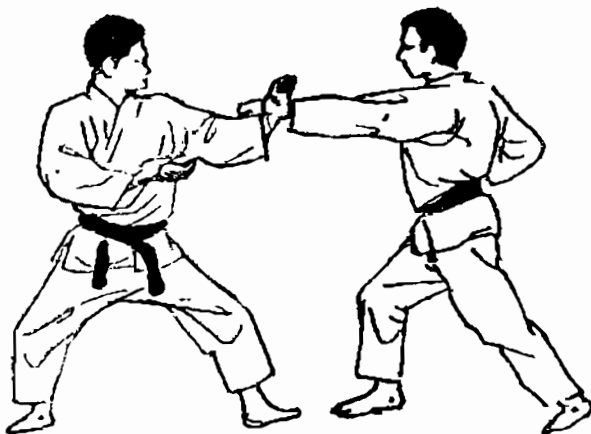
H. 79



H. 80

2.6. Đỡ bằng cạnh ngoài bàn tay (Shooto Makgi)

Đây là thế đỡ dùng phần cạnh ngoài bàn tay của bạn chặt vào tay hay chân của đối thủ theo chiều hướng từ trong ra ngoài (H. 81).



H. 81

III. KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN TAY (SOHN TSUGI)

Một quả đấm là một đòn tấn công bằng tay đi thẳng vào mục tiêu. Một vài đòn như đấm vòng hay đấm móc được thực hiện theo chiều vòng cung với nội lực phát huy từ bắp thịt gồng cứng của thân. Những đòn tấn công bằng lòng bàn tay mở với ức bàn tay, hay mũi bàn tay, thường xuất phát thẳng từ thân hình tới mục tiêu.

Những đòn tấn công bằng tay luôn luôn phải gọn và nhanh chóng được vận dụng tối đa trong khoảnh khắc. Ngoài ra sự kết hợp của hông và vai trong các thế đánh hay cú đấm còn là khả năng khẳng định của những võ sinh Taekwon-do cao cấp, nó giúp ta gia tăng cường lực.

Nói chung, kỹ thuật sử dụng đòn tay giúp ta có nhiều lợi thế khi giao đấu tự do. Trước tiên đánh hay đấm là những đòn dễ dàng xuất phát vừa nhanh vừa không làm ta mất thăng bằng, từ đó lại có thể biến

nhanh thành các thế đỡ và có nhiều thế phối hợp hơn các đòn chân.

Tuy nhiên, kỹ thuật sử dụng đòn tay cũng có một vài bất lợi trong thi đấu tự do: Khi ta tung đòn bằng tay cũng là lúc ta để hở một khoảng trống cho đối thủ phản công. Trong khi đó, một cú đá thường an toàn hơn vì khoảng cách tương đối xa (H. 82).



H. 82

1. QUẢ ĐẮM THẰNG (CHUNG-KWON CHIGI)

1.1. Cách tập nắm tay

Trong thế tấn tự nhiên ta đưa bàn tay ra, lòng bàn tay hướng về phía trước, gập các ngón tay vào, đầu ngón tay bám chặt. Tiếp theo là gập các ngón tay một lần nữa, đầu ngón tay bám vào lòng bàn tay. Ngón cái co vào nằm dưới nắm tay vì khi đấm ta chỉ dùng có hai điểm xương của ngón trỏ và ngón giữa gọi là nắm tay trước (Chung kwon). Bề mặt của nắm tay phải bằng,

thẳng cạnh và cổ tay phải làm thành một đường thẳng với xương cẳng tay. Nếu nắm tay không đúng cách thì quả đấm sẽ vô hiệu hoặc ta sẽ bị đau các ngón tay hay cổ tay khi chạm phải mục tiêu rắn chắc (H. 83, 84, 85, 86).



H. 83

H. 84

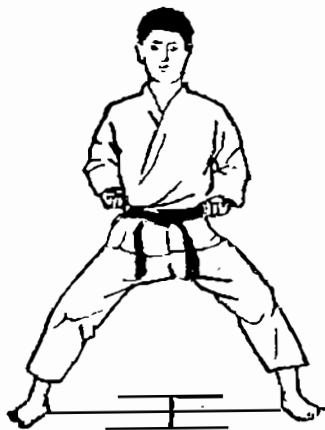
H. 85

H. 86

• **Thực hiện quả đấm thẳng:** Đấm thẳng cũng như các thế sử dụng tay khác có thể thực hiện với một thế tấn tĩnh hoặc trong lúc di chuyển, xoay người hay trong khi đổi thế tấn. Đấm lui đấm thẳng tới, đấm liên tiếp hai ba quả, hay phối hợp với đòn đá, đòn đỡ đều có thể thực hiện ở thượng đẳng, trung đẳng hay hạ đẳng.

• **Trong thế tấn tĩnh:** Tập đấm thẳng với thế tấn kỳ mã: trước tiên, hai quả đấm thủ hai bên hông, dùng để

nắm tay vượt ra khỏi thân. Cả hai lòng nắm tay đều ngửa lên, ngực uốn ra. Tiếp đó là phóng quả đấm trái ra coi như mục tiêu trước mặt đang ở ngang tầm chân thủy của ta. Một số người thường gặp sai lầm là gập cổ tay (H. 87, 88, 89).



H. 87



H 88



H. 89

• **Trong khi chuyển bước đơn giản:** Thực hiện một quả đấm thẳng trong khi bước tới: phóng quả đấm đã thủ sẵn kết hợp với xoay người nhẹ khi bàn chân bước lên chạm mặt sàn đồng thời rút tay kia lại để tạo phản lực. Bước di chuyển phải nhẹ nhàng. Hông hơi đẩy về trước ngay khi vừa đổi bước xong.

Để tạo được một quả đấm mạnh hơn, ngay khi vừa chuyển bước xong, quả đấm tung ra cùng với thân xoay về trước, chân sau duỗi thẳng (gối không gập lại).

Quả đấm thẳng có thể sử dụng trong khi đổi bước từ thế tấn một bên. Lúc điều chỉnh khoảng cách với bước lên trước và xoay người, ta thủ sẵn quả đấm ở bên sườn rồi phóng ra cùng lúc với thân xoay nhẹ khi chân đổi bước và chạm mặt sàn. Thân người phải được giữ thẳng, ngực vươn ra, mặt hướng về phía mục tiêu (H. 90, 91, 92).



H. 90



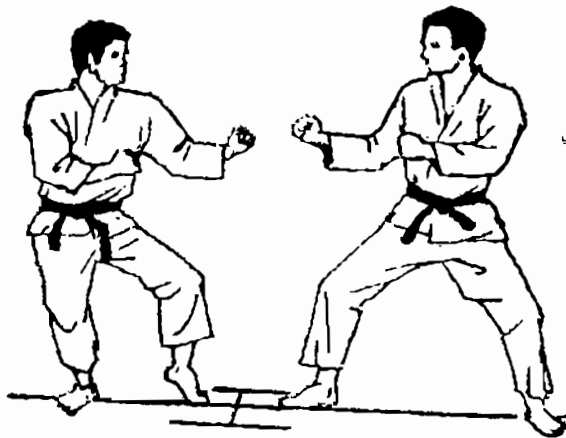
H. 91



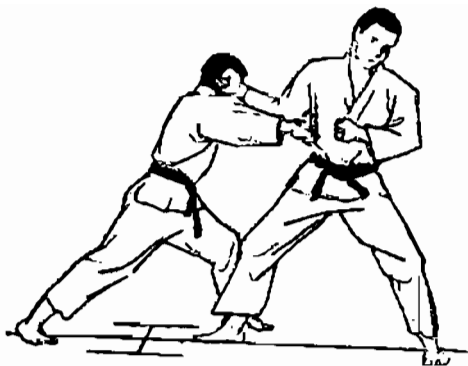
H. 92

• **Duỗi chân trước tới:** Với cách duỗi chân trước, ta muốn dùng quả đấm nào cũng được. Nếu sử dụng quả đấm trước, hãy thủ sẵn nắm tay ở sườn và phóng tới cùng lúc xoay người tới.

Cách đấm với thế chuyển bước này đi đôi với chân trước duỗi thêm tới và thường được thực hiện bằng cách dùng tay trước của ta hất tạt tay trước của đối thủ. Để thu ngắn khoảng cách hơi xa, ta có thể di chuyển hai chân bằng một bước nhảy gọn và nhanh (H.93, 94).



H. 93



H. 94

1.2. Tác dụng của quả đấm thẳng

Quả đấm thẳng được dùng để đánh gần với bất cứ chỗ nào: chân thủy, cạnh sườn, thận, hạ bộ, mặt và cổ...

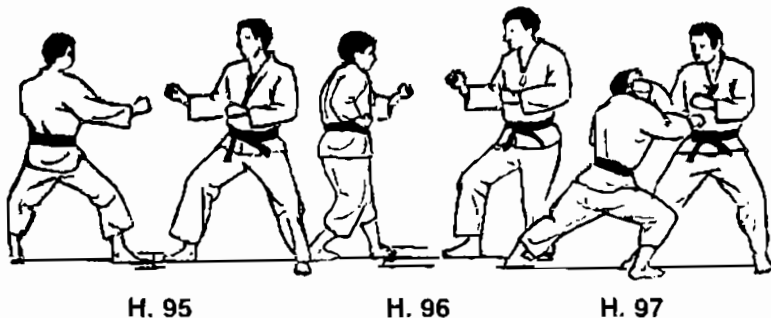
Đấm thẳng là quả đấm được sử dụng trong bất cứ thế tấn nào khi đấu tự do, cổ thể chỉ riêng mình nó hay phối hợp với các đòn bằng tay khác. Ngoài ra cú đấm thẳng rất có kết quả khi phối hợp với các thế đá.

Khi khoảng cách giữa ta và đối thủ quá gần, ta có thể dùng quả đấm thẳng từ một thế tấn tĩnh hay chỉ hướng tới bằng cách di chuyển khi đang ở một thế tấn dài.

● **Điều chỉnh khoảng cách:** Trong trường hợp ta đang đứng cách xa đối thủ mà muốn sử dụng quả đấm của tay sau, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng

cách duỗi chân trước tới rồi tiếp theo là một bước đơn cùng với quả đấm.

Để phóng một quả đấm thẳng bằng tay phải, hãy thủ sẵn nắm tay trong khi điều chỉnh khoảng cách. Chân sau chuyển lên ít hay nhiều là tùy thuộc vào bước lùi của đối thủ mà ta đã suy đoán trước. Quả đấm phải được phóng ra cùng một lúc với chân trước vừa bước tới chạm sàn (H. 95, 96, 97).



- **Bước mở đơn giản:** Khi đối thủ đang ở bên cạnh hoặc phần trống trải nguy hiểm của đối thủ đang bị che khuất thì một quả đấm thẳng tiếp theo bước đi chuyển khép sẽ trở thành vô hiệu vì thế ta phải bước lên.

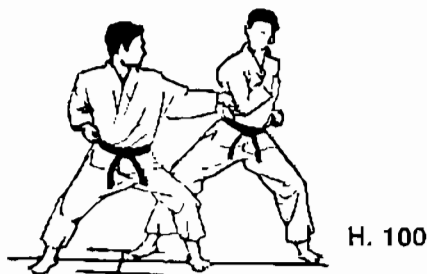
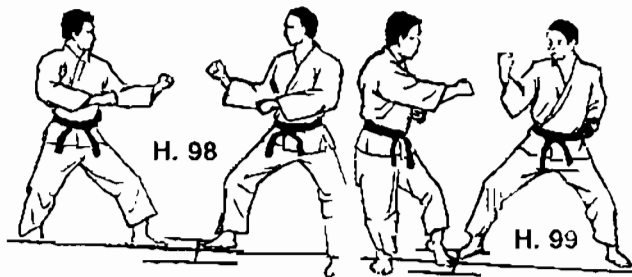
1.3. Di động sang một bên

Quả đấm thẳng có thể được áp dụng hữu hiệu từ thế

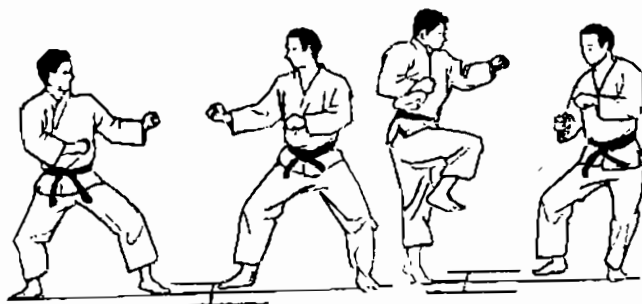
tấn một bên. Có thể sử dụng quả đấm thẳng để mở đầu cho một đòn tấn công phối hợp, vì lúc ấy đối thủ bắt buộc phải di chuyển cơ thể sẽ tạo ra sơ hở.

Tung quả đấm theo đường chéo có thể được thực hiện sau khi điều chỉnh khoảng cách. Khi ta chuyển chân trước lên và đối phương phản ứng bằng cách chặn đòn quả đấm của tay trước, ta có thể đổi hướng về phía trái của ta rồi thực hiện cú đấm từ một bên sang (H. 98, 99, 100).

● **Đấm trong khi nhảy:** Quả đấm thẳng có thể được



tung ra bằng tay trước hay tay sau trong khi nhảy lên. Thực hiện cách tấn công này bằng cách dùng lực của 2 chân bật mạnh bay người lên để tiến gần vào đối thủ. Khi thực hiện quả đấm thẳng bằng tay trái trong khi nhảy: Dùng chân trái bật mạnh nhắc bổng cơ thể bay về phía đối thủ, đồng thời hơi xoay người sang trái. Khi nhảy, tay trái phải ở thế thủ và chân phải kéo lên trong khi xoay mình để bảo vệ khoảng trống phía trước. Quả đấm tay trái được tung ra trong khi cơ thể đang ở trên không (H. 101, 102, 103).



H. 101

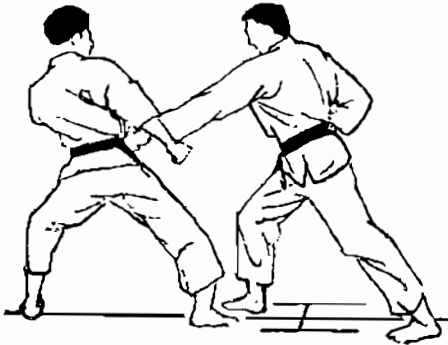
H. 102



H. 103

1.4. Chống đỡ quả đấm thẳng

● **Dùng tay đỡ quả đấm thẳng:** Để chống đỡ một quả đấm thẳng bằng tay trước hoặc tay sau của đối phương, ta có thể dùng một tay, hai tay, đỡ tạt vào trong, đỡ hất ra ngoài, đỡ hất lên hay ấn xuống tùy theo mục tiêu mà đối phương đánh vào. Thường là thể đỡ được sử dụng với cánh tay thủ thế phía trước (H. 104)

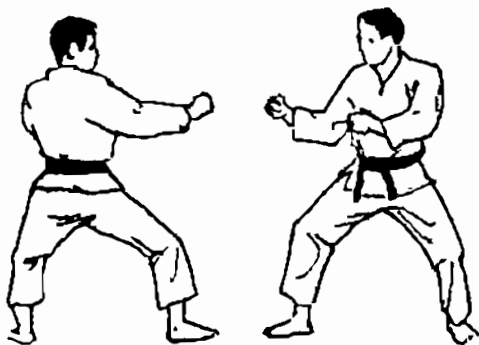


H. 104

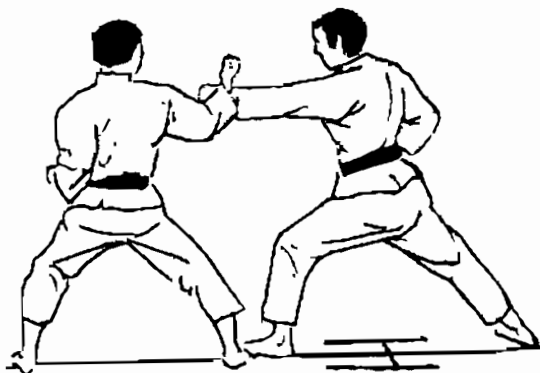
1.5. Phân công bằng quả đấm thẳng sau khi đỡ bằng tay

Đỡ bằng tay thường đi đôi với sự di chuyển của thân, ta có thể phối hợp cánh tay dùng để đỡ với một bước di chuyển lùi ở tư thế đứng nghiêng một bên. Khi chuyển bước không nên thả lỏng mà phải xoay toàn

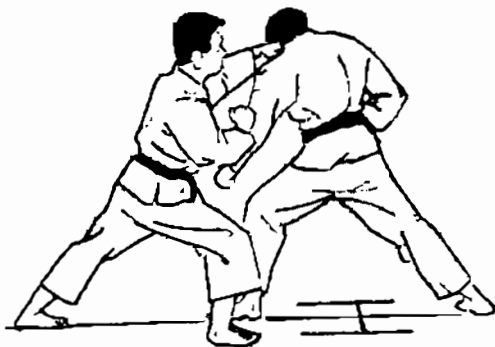
thân ra phía sau, giữ nguyên thế thủ ở phía trước. Ta có thể phản đòn với một quả đấm thẳng của tay sau ngay sau khi hoàn thành thế thủ. Nắm tay dùng để phản đòn tự động nắm sẵn trong khi ta đỡ đòn trung đẳng (H. 105, 106, 107).



H. 105



H. 106

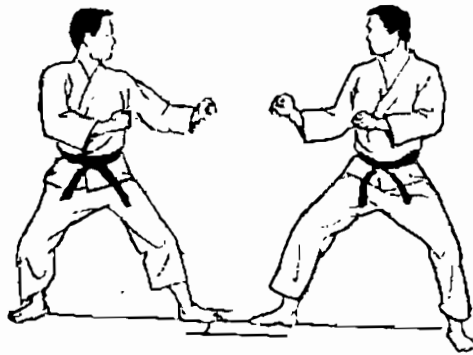


H. 107

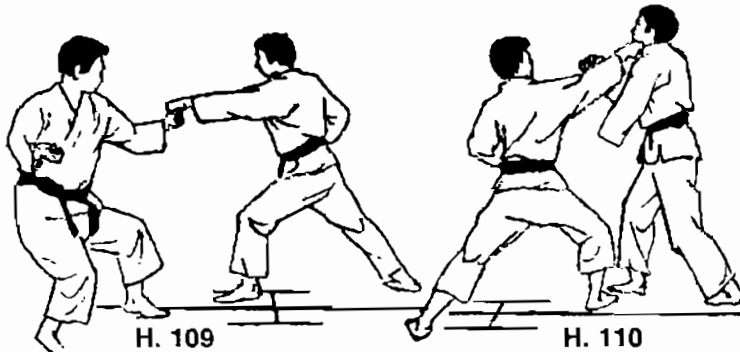
1.6. Phản công bằng quả đấm thẳng sau khi di chuyển thân

Thế đánh đỡ này còn gọi là di động nghịch, bởi vì cả hai động tác công và thủ đều có sự di chuyển của thân hình.

Khi chuyển bước hai bàn chân phải tương đối gần nhau để động tác được linh hoạt. Cùng lúc đó phải giữ nguyên thế thủ ở khoảng trước. Tiếp theo là tung ngay quả đấm thẳng phản công cùng lúc với thân hình chuyển tới, trước khi đối phương lấy lại được thăng bằng sau khi đấm hụt (H. 108, 109, 110).



H. 108



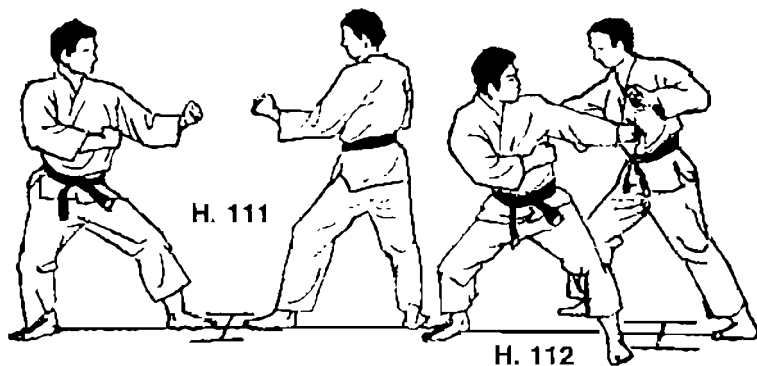
H. 109

H. 110

• **Đấm phản công bất thân:** Đây là quả đấm được tung ra ngay khi đối phương vừa bắt đầu tấn công. Ta có thể dùng nhiều cú đấm để phản công bất thân, chống quả đấm thẳng. Khi nhận thấy đối thủ tiến tới với ý định đấm thẳng, ta có thể tiến lên và đấm ngay tức khắc trong khi dùng tay kia để đỡ quả đấm. Vì đây là một thế đấm để chống một quả đấm, nên phải di chuyển thật nhanh gọn. Tuy nhiên, quả đấm phản công

bất thần sẽ có hiệu lực hơn nếu ta tiến lên theo đường chéo. Trong giao đấu tự do không nên sử dụng lối đấm phản công bất thần quá nhiều lần.

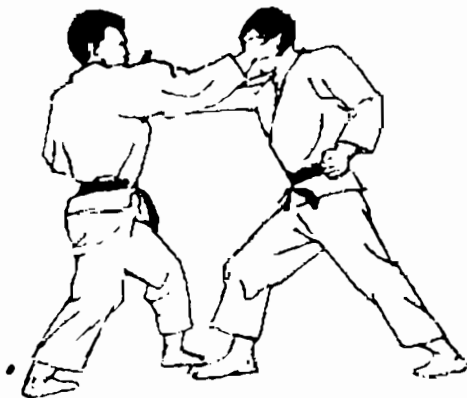
Khi đối thủ bắt đầu chuyển bước để đấm thẳng, ta duỗi chân trước tới khoảng 45 độ và đấm vòng từ một bên sang. Toàn bộ thể phản công phải thực hiện đột ngột, nếu không ta sẽ rơi vào một thế bất lợi, là thời cơ dễ dàng cho đối thủ tấn công bằng một đòn phối hợp. Dù cho quả đấm đã trúng đích thì ta cũng phải trở lại ngay thế thủ (H. 111, 112).



2. ĐÁNH BẰNG CẠNH BÀN TAY (SHOOTO CHIGI)

Đánh bằng cạnh bàn tay là ra đòn với cạnh ngoài của bàn tay.

Khi tập cần lưu ý là khi ra đòn, cùi chỏ phải hơi gập lại để lực phản lại khi chạm đối phương không gây nguy hại cho khớp khuỷu tay. Đòn này dùng để tấn công vào đầu, cổ, cuống họng, xương quai xanh, ngực, sườn và các khớp gân xương (H. 113).



H. 113

● **Đánh từ ngoài vào trong.** Thế đánh này thực hiện theo đường vòng cung từ ngoài vào trong. Bàn tay đưa lên trên vai, hơi quá tai, ngực mở và khuỷu tay gập lại, cổ tay cũng gập lại, lòng bàn tay hướng lên trên. Bàn tay di chuyển theo hướng từ ngoài vào trong, theo đường vòng cung nhưng nhanh và thật gọn. Khi chạm mục tiêu, lòng bàn tay vẫn ngửa lên, khuỷu tay hơi gập lại, cánh tay đang ở trước thân (H. 114. 115. 116).



H. 114



H. 115



H. 116

• **Đánh từ trong ra ngoài:** Đưa bàn tay chéo qua thân lên phía vai đối diện gần mang tai, lòng bàn tay hướng vào gò má. Tiếp theo là tung đòn ra theo đường vòng cung như đánh vào mục tiêu ở cổ. Bàn tay khi di chuyển phải xoay để khi chạm mục tiêu thì úp xuống. Đòn dừng lại khi bàn tay vừa ngang với thân, khuỷu tay hơi gập lại (H. 117, 118, 119).

• **Đánh từ trên xuống:** Đòn này được tung ra theo đường vòng cung rộng từ trên xuống, nhằm chủ yếu vào đỉnh đầu hay hai bên vai. Cú đánh thực hiện giống như đánh vào trong, nhưng thay đánh theo hướng vòng ngang bằng đánh từ trên bổ xuống.



H. 117



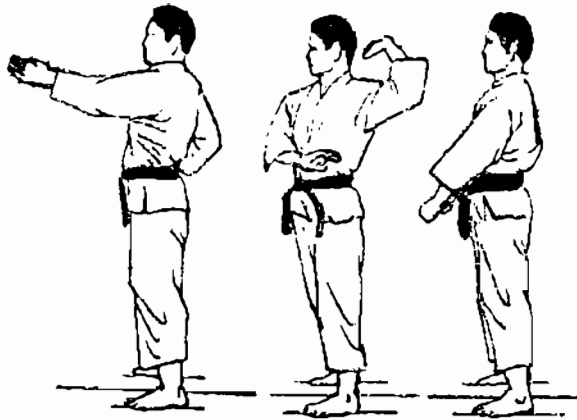
H. 118



H. 119

Đưa bàn tay lên trên vai ra phía sau mang tai như khi chuẩn bị đánh vào trong. Vai căng ra và khuỷu tay hơi gập. Tiếp đó là bỏ tay xuống với một cử động gọn, bàn tay dừng lại khoảng giữa thân mình, khuỷu tay hơi gập.

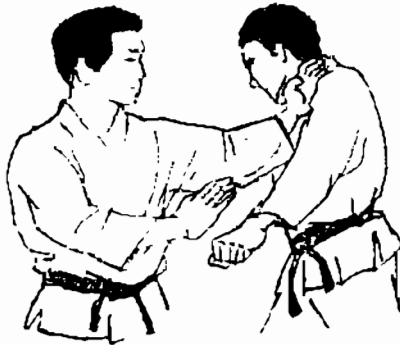
Cú đánh xuống có thể thực hiện đi theo một đường vòng cung từ ngoài vào trong hoặc từ trong ra ngoài nhằm vào xương quai xanh (H. 120, 121, 122, 123).



H. 122

H. 121

H. 120

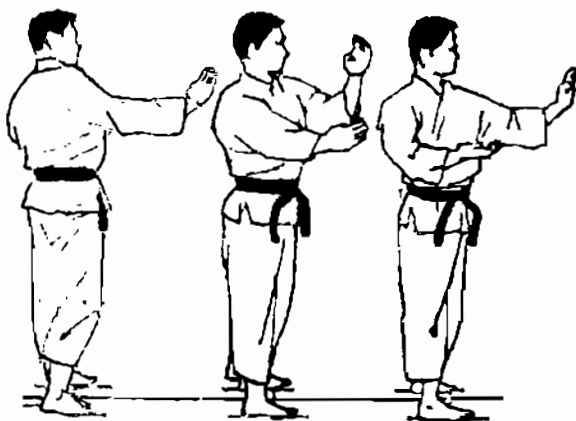


H. 123

2.1. Đỡ bằng cánh bàn tay (Shooto Makgi)

Đòn này có nghĩa là sử dụng đòn đỡ trung đẳng ra ngoài bằng cánh bàn tay, với cánh tay kia đặt phía trước chân thủy. Kỹ thuật này thường được sử dụng từ tư thế đứng chéo hay nghiêng một bên đối thủ.

Khi thực hiện, cánh tay trái từ tư thế tự nhiên tấn đưa bàn tay lên khỏi vai phải, lòng bàn tay úp vào phía mang tai trong khi tay phải duỗi thẳng ra trước. Tiếp theo là quạt cánh tay trái xuống theo đường vòng, đồng thời rút tay phải về giữ chân thủy. Vào lúc kết thúc động tác, xoay cổ tay trái để lòng bàn tay úp xuống và lòng bàn tay phải ngửa lên. Cẳng tay trái và khuỷu tay lúc này gập lại, dùm ở ngang đường thẳng thân, vai hơi mở ra (H. 124, 125, 126).



H. 124

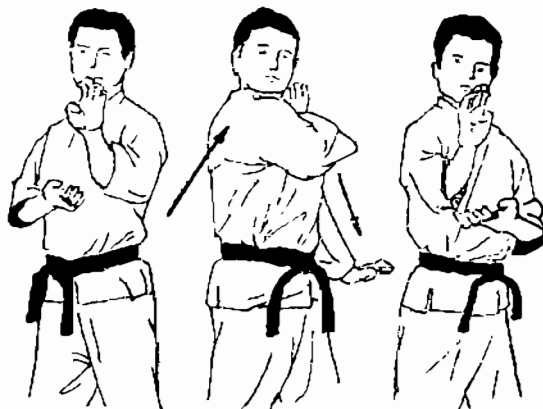
H. 125

H. 126

• **Đỡ bằng phối hợp hai cánh bàn tay:** Đòn này được thực hiện bằng cách quạt cả hai bàn tay theo đường vòng cung, giống như khi đỡ bằng hai tay.

Thế đứng và chiều hướng xoay quạt của hai tay như đỡ bằng một cạnh bàn tay ở trên.

Cách tập: Đưa bàn tay phải lên qua khỏi vai trái, bàn tay trái thủ thế ở phía trái, lòng bàn tay úp xuống, vai hơi co lại. Tiếp đó là quạt bàn tay phải đứng như cách đỡ bằng một cạnh bàn tay, đồng thời vung bàn tay trái theo đường vòng cung tới phía trước chân thủy, lòng bàn tay ngửa (H. 127, 128, 129).



H. 127

H. 128

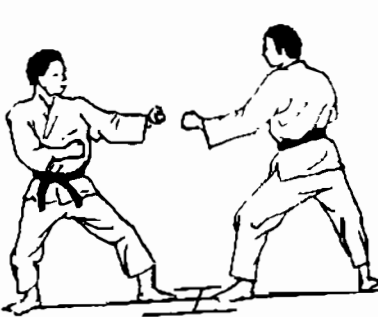
H. 129

2.2. Cách sử dụng cạnh bàn tay

Cách đánh này cũng tương tự như dùng quả đấm thẳng trong các thế tấn. Đòn được nhằm vào các mục tiêu có thể chặt (đánh vòng) ngang qua hoặc từ trên bổ xuống. Các thế đánh này thường được áp dụng khi

giao đấu tự do, phối hợp với các đòn khác bằng tay hoặc chân. Ví dụ:

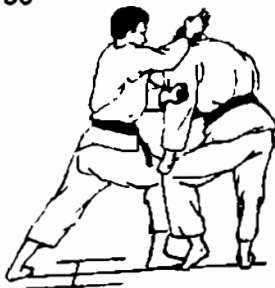
● **Áp dụng với bước di chuyển đơn:** Để tung đòn bằng cạnh bàn tay ở phía sau theo chiều từ ngoài vào trong. Trước tiên hãy thủ sẵn bàn tay trong khi chuyển bước. Ta cũng có thể dùng cẳng tay để gạt đối thủ, làm cho đối thủ lúng túng rồi chặt cạnh bàn tay vào sau cổ ngay lúc chân vừa bước lên chạm đất (H. 130, 131, 132).



H. 130



H. 131



H. 132

• **Áp dụng trong khi bật nhảy:** Cách đánh bằng cẳng bàn tay từ trên bỏ xuống có thể rất hữu hiệu khi áp dụng với một thế nhảy. Khi nhảy lên nhớ phải bảo vệ phía trước với cánh tay kia và hơi co chân sau lên để đề phòng đòn phản công. Đầu gối co lên làm đối phương chú ý, cùng lúc đó ta ra đòn với bàn tay sau (H. 133, 134, 135).



H. 133

H. 134

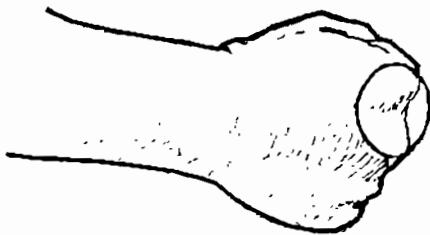
H. 135

3. CÁC THẾ TẤN CÔNG KHÁC

3.1. Đấm bằng lưng năm tay

Đây là quả đấm với lưng bàn tay và phải được thực hiện thật gọn. Mục tiêu là đầu, mặt, thái dương, cằm chấn thủy, xương sườn, thận...

Khuỷu tay hơi gập lại để tránh gây chấn thương khớp xương vì sức phản lực. Đòn này thường được sử dụng bằng ba cách: từ trên xuống, từ trong ra, từ dưới móc ngược lên (H. 136).

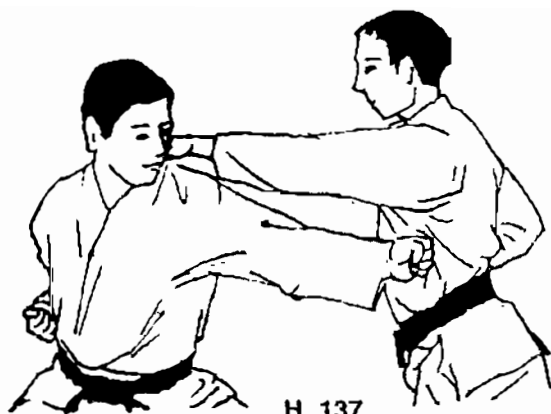


H. 136

● **Trường hợp sử dụng lưng nắm tay.** Lưng nắm tay thường được dùng trong đấu tự do khi ta và đối thủ đứng sát nhau. Lưng nắm tay cũng được sử dụng như một đòn phản công sau khi đỡ bằng chính nắm tay đó. Nó còn có kết quả rất tốt khi được dùng như một đòn phối hợp thứ hai sau khi thực hiện đòn đá (H. 137).

3.2. Tấn công bằng ức bàn tay (Chang-Kwon Chigi)

Đây là cách sử dụng ức bàn tay đánh thẳng về trước từ dưới lên hay theo đường vòng cung ngang. Ưc bàn tay vừa để tấn công vừa để chống đỡ các đòn tay hay



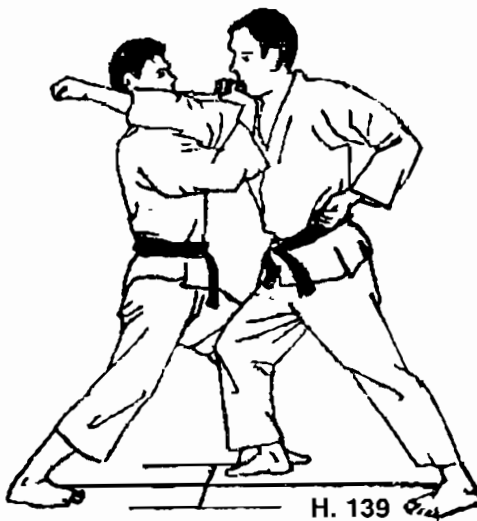
H. 137

chân của đối phương được thực hiện từ dưới lên, từ trên xuống hay từ ngoài vào trong... Mục tiêu tấn công của đòn này là: vào đầu, mặt, thái dương, cằm, chấn thủy, cạnh sườn và thận. Tấn công bằng ức bàn tay có thể áp dụng bằng 4 cách khác nhau: Đánh thẳng về trước, đánh ngược lên trên, đánh từ trên xuống hay móc ngang (H. 138, 139).

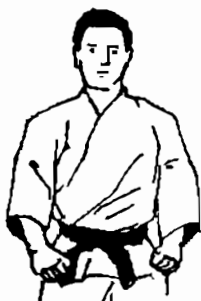
● **Đánh thẳng về trước:** Dùng ức bàn tay đẩy thẳng về trước theo hướng hơi lên: Từ thế thủ đưa bàn tay thủ ở cạnh sườn bên phải rồi đẩy thẳng tới, cạnh ngoài bàn tay hướng xuống. Khi tấn công mục tiêu ở tầm cao như mặt, cằm, trong khi đánh ta nhớ xoay tay lên để cạnh bàn tay hướng sang phải (H. 140, 141, 142).



H. 138



H. 139



H. 140



H. 141



H. 142

• **Đánh ngược từ dưới lên:** Sử dụng thế này trong thế tiền phương tấn: bàn tay phải thủ ở phía cạnh sườn bên phải, tay trái trên cao phía trước, lòng bàn tay hướng lên trên trước. Tay phải đánh ngược lên theo

đường vòng cung thẳng đứng vào mục tiêu ở phía trước trong khi chân phải vừa bước lên chạm mặt đất, đồng thời tay trái rút về, để cạnh hông trái. Chú ý trong khi tay phải đánh về trước cần xoay tay để ức bàn tay hướng lên trên, cổ tay bẻ hướng lên trên, vai căng ra. Cách đánh này thường trúng đích như một cú đâm móc ngược (H. 143, 144, 145).



H. 143

H. 144

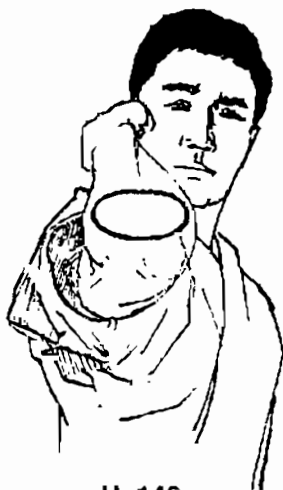
H. 145

3.3. Tấn công bằng cùi chỏ (Pahl-Koon Chigi)

Đây là một thế đánh dũng mãnh và có hiệu quả nhất khi ta ở sát đối thủ. Mục tiêu tấn công là: đầu, mặt, cằm, chân thủy, xương sườn, thận. Tấn công bằng đòn cùi chỏ có năm hướng: đánh từ ngoài vào trong, đánh

từ trong ra ngoài, đánh ngược lên, nhấn xuống, thúc ra sau (H. 146).

• **Đánh từ ngoài vào trong bằng chỗ phải:** Gập khuỷu tay phải, đưa cùi chỏ ra sau, nắm tay giữa lên đặt sát vào sườn phải, tay trái xuôi bảo vệ phần trước. Tiếp đó là hất cùi chỏ tới từ ngoài vào trong



H. 146

theo đường vòng cung ngang, đồng thời thân bên phải hơi xoay về trước. Mũi cùi chỏ dừng lại trước ngực bên phải, cẳng tay xoay vào trong nắm tay úp xuống. Khi đánh giữ khuỷu tay gập chặt và nắm tay hướng xuống để tránh tự đánh trúng mặt với chính nắm tay của mình (H. 147, 148, 149).

• **Đánh từ trong ra ngoài bằng chỗ phải:** Đưa cùi chỏ phải về phía trước khoảng giữa ngực, nắm tay nằm phía trên vai trái, lòng nắm tay hướng vào gò má. Thân hơi xoay sang trái. Tiếp đến là quật cùi chỏ sang phải theo đường vòng cung ngang vào mục tiêu ở bên phải. Chú ý khi đánh thân giữ thẳng, gia tăng sức mạnh. Cùi

chỗ khi kết thúc dừng lại bên phải với năm tay úp (H. 150, 151, 152).



H. 147



H. 148



H. 149



H. 150



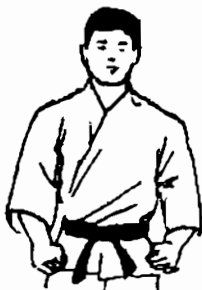
H. 151



H. 152

• **Đánh ngược lên:** Kéo cùi chỏ phải ra hết phía sau, nắm tay giữa đặt sát vào sườn phải. Lúc này thân bên phải hơi lùi về sau. Tiếp đó là đánh hất cùi chỏ lên

trước theo đường vòng cung hẹp tới mục tiêu ở trước mặt. Khuỷu tay gập chặt, nắm tay úp sát sau tai phải. Lúc ra đòn chú ý hơi kéo cùi chỏ về phía trong (H. 153, 154, 155).



H. 153



H. 154

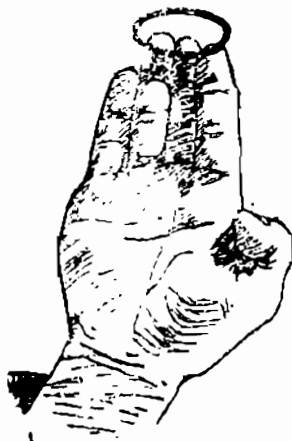


H. 155

3.4. Các thế tấn công khác

• **Đánh bằng mũi bàn tay (Kwan soo Tzirugi):**

Đây là thế đánh dùng đầu ba ngón tay (trỏ giữa và nhẫn) khép chặt, đầu ngón bằng nhau. Khi tấn công có thể xiả thẳng bằng mũi bàn tay theo chiều thẳng, như quả đấm thẳng. Mục tiêu tấn công là mắt, cuống



H. 156

họng, chân thủy, sườn non và thận. Trong thực tiễn mũi bàn tay sử dụng rất ít vì chỉ tấn công vào các nhược điểm nhằm gây thương tích trầm trọng. Tuy vậy mũi bàn tay là một đòn tự vệ có giá trị (H. 156).

3.5. Đấm móc dưới lên (Coohkyu Chigi)

Đòn này được dùng với bề mặt của nắm tay, đánh theo đường vòng cung từ dưới lên, cẳng tay không duỗi thẳng. Sức mạnh của quả đấm được truyền trực tiếp từ thân hình trong khi khuỷu tay co lại và giữ gần sát với thân. Chỉ sử dụng đòn này khi vào gần sát đối thủ (H. 157, 158).



H. 157



H. 158

3.6. *Đánh bằng đũa cạnh nắm tay* (Choomuk pahdak Chigi)

Đòn được sử dụng bằng mặt dưới của nắm tay và khi thực hiện thường bỏ theo đường vòng cung từ trên xuống. Đôi lúc cũng được dùng để đánh tạt ra như lối đánh bằng lưng nắm tay. Đây là quả tấn công rất mạnh và thường sử dụng để đánh vào đầu, thái dương, xương quai xanh và gáy (H. 159).



H. 159

3.7. *Đánh bằng cạnh trong bàn tay* (Yukto-Chigi)

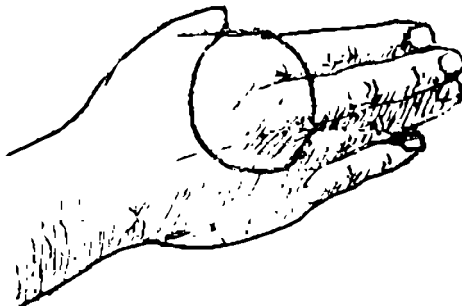
Đòn này được dùng bằng cạnh trong bàn tay đánh theo đường vòng cung ngang. Ta có thể dùng để đánh vào trong hoặc tạt ra ngoài. Mục tiêu là mắt, sống mũi cầm, thái dương và cuống họng (H. 160).



H. 160

3.8. Đánh bằng lưng bàn tay (Son-dung Chigi)

Đòn này thường sử dụng để đánh tạt ra, song cũng đôi lúc sử dụng đánh từ ngoài vào (đánh ngược). Cách đánh giống như đánh bằng lưng nắm tay. Vì sức đòn không được mạnh lắm, nên có thể dùng để gạt đỡ và chủ yếu là tự vệ. Mục tiêu nhằm vào: tai, mắt và hạ bộ (H.161).



H. 161

IV. NHỮNG ĐÒN ĐÁ PHÍA TRƯỚC (AHP CHAGI)

1. ĐẠI CƯƠNG VỀ CÁC CÚ ĐÁ TRƯỚC

Đá phía trước rất dễ tập nhưng lại rất khó thành thực. Ta có thể dễ dàng phối hợp nhiều kỹ thuật ở cú đá phía trước khi giao đấu, vì nó không làm mất thăng bằng. Bằng cú đá trước ta có thể tấn công vào các điểm như: hạ bộ, xương sườn, chấn thủy và đầu.

Đá trước có thể thực hiện bằng cú đá hất lên, đá thẳng lối hoặc đá bay. Điểm dùng để tấn công là ức bàn chân. Riêng với thể đá tổng trước được dùng bằng phần dưới của bàn chân (H. 162).



H. 162

1.1. Đá hất lên (Ahp Ohlligi)

Khi đá hất lên phía trước làm cho các bắp thịt phía dưới đầu gối và đùi duỗi dài và các khớp gân xương dãn ra, nhờ đó mà các cú đá được thực hiện nhẹ nhàng và có hiệu quả. Cũng vì vậy mà ta có thể đá tới một điểm rất cao từ thế đứng thẳng bằng.

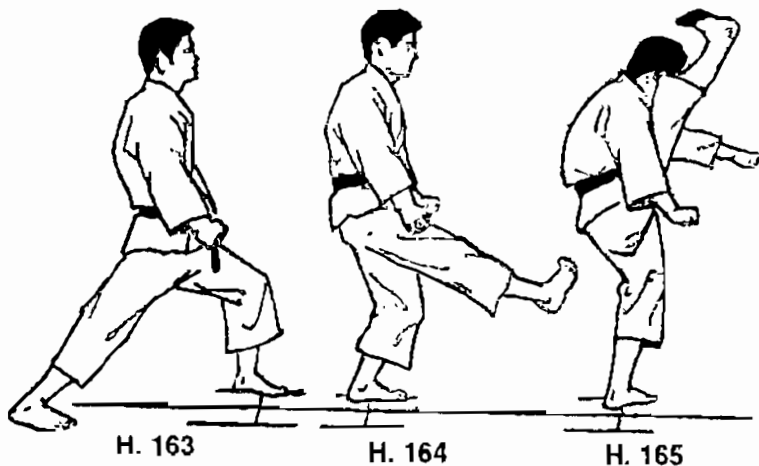
Thông thường cú đá hất lên phía trước được thực hiện bằng chân sau từ thế tấn tiền phương hay hậu phương bằng cách: Kéo chân sau lên qua chân trước, đồng thời duỗi gối thẳng và hất chân lên càng cao càng tốt theo đường vòng cung, làm thế nào để xương ống chân gần chạm mặt. Cổ chân phải uốn ngược toàn lực ra sau để tăng thêm sức mạnh. Thân người lúc này có thể giữ thẳng hay hơi cong về trước, đầu gối của chân còn lại (chân trụ) hơi khuyu để giữ thẳng bằng. Chú ý khi hất chân thân trên hơi gập vào trong (H. 163, 164, 165).

1.2. Đá búng tới (Ahpcha Tziugi)

Đây là thế đá vô cùng dũng mãnh được coi như kết thúc cuộc tấn công trong một trận đấu.

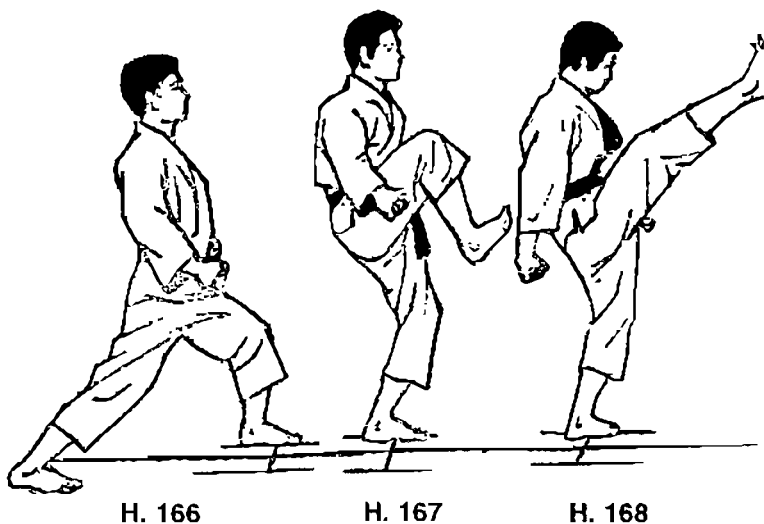
Tuy nhiên, chân đá ra có thể bị bắt hay chặn đỡ dễ

dàng vì nó có liên quan đến thân người của bạn đang tiến lên tập trung toàn bộ sức vào cú đá. Mặt khác khi đá xong ta cũng khó kéo chân về thật nhanh. Do vậy những đòn phối hợp cần được áp dụng, đặc biệt là đòn tay.



1.3. Tập đá búng từ thế tiên phương tấn

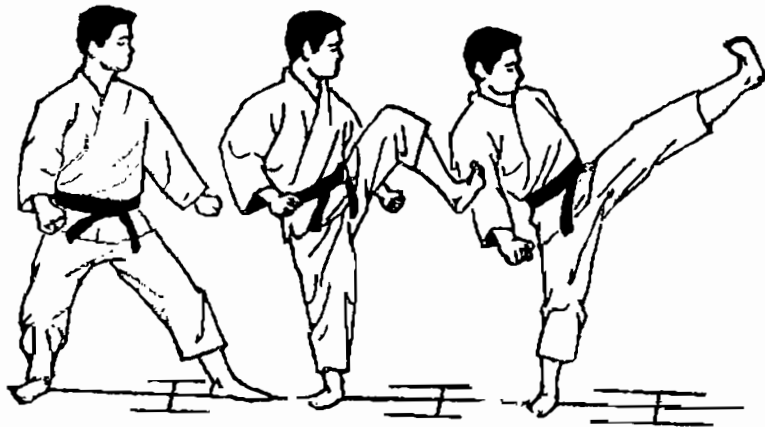
Khi tung cú đá, lúc đầu cần nhắc gối lên thật cao về phía trước sát ngực, đồng thời gập cổ chân để bàn chân vênh lên. Tiếp theo búng căng chân ra trước nhằm vào mục tiêu cao ngang mặt, điểm tiếp xúc là ức bàn chân. Lúc này cần kết hợp với đẩy hông về trước một chút để tạo thêm lực. Khi đá xong kéo chân về ở thế như khi mới nhắc lên rồi hạ chân xuống (H. 166, 167, 168).



1.4. Đá tổng thẳng về trước (Ahpcha Meelgi)

Cách đá này thường dùng để đẩy đối thủ nhằm thoát ra khỏi thế bất lợi. Vùng chạm mục tiêu là mặt dưới của chân, nhưng đôi khi có thể dùng ức bàn chân.

Tập đá ở thế hậu phương tấn: Lúc đầu nhất gối co lên gần ngực, lòng bàn chân hướng về đối thủ, sau đó đạp chân ra theo đường thẳng. Khi kéo chân về như lúc mới nhấc lên thì cùng lúc di chuyển thân trên lên để toàn thân được thăng bằng (H. 169, 170, 171).

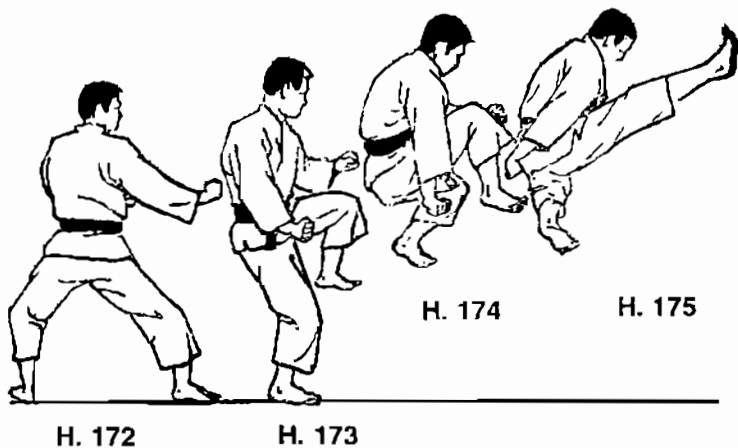


H. 169

H. 170

H. 171

• **Nhảy và đá cùng một chân:** Đứng ở thế hậu phương tấn với chân phải ở trước, nhún chân phải để nhảy tới sau khi co gối trái lên, như vậy sức nặng toàn thân dồn vào chân phải. Khi nhảy lên cũng là lúc co chân phải lên theo rồi phóng ra một đòn đá bằng chân phải vào mục tiêu. Thân người lúc này hơi xoay qua phải để giữ thăng bằng. Đá xong, rút chân phải về như lúc nhảy nửa chừng trước khi hạ xuống. Cách nhảy và đá cùng một chân đòi hỏi phải vận dụng toàn bộ thân pháp để tạo lực cho cú đá mạnh hơn vì sức di chuyển của thân sẽ hỗ trợ trực tiếp cho cú đá (H. 172, 173, 174, 175).



2. PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐÓN ĐÁ VỀ TRƯỚC

Luyện tập thành thục các cú đá về trước sẽ giúp cho ta tạo được nhiều lợi thế trong thi đấu. Đá về trước không những nhanh mà còn rất mạnh nhờ sự truyền lực trực tiếp từ cơ thể sang đối phương trong khi cơ thể luôn giữ được thăng bằng.

Tuy thế, đá về trước cũng có vài bất lợi vì phải thực hiện ở tư thế trực diện với đối thủ và nếu ta để hở khá nhiều thì dễ bị phản công lại. Người mới tập hay bị đau các ngón chân khi song đấu. Chỉ khi nào đã rèn

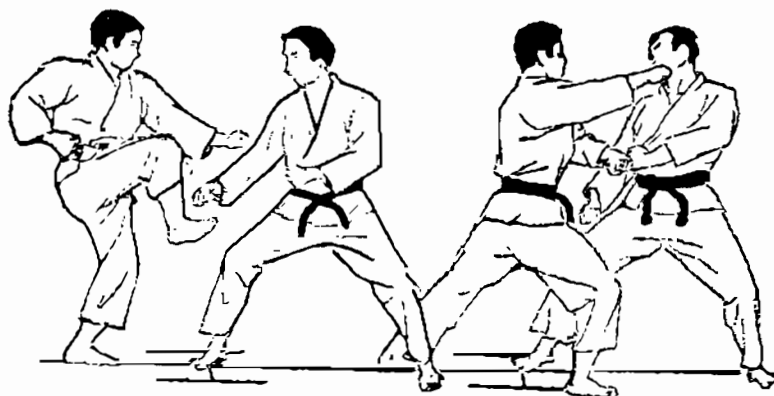
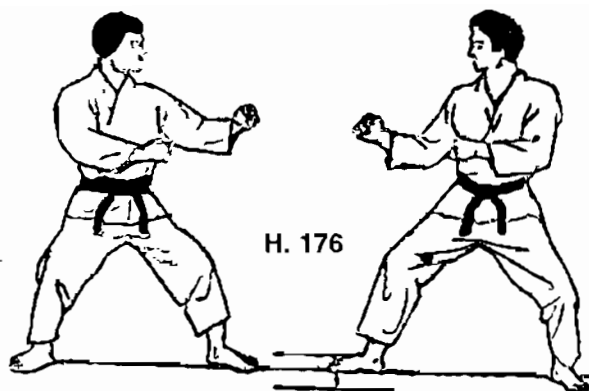
luyện được sức chịu đựng này ta mới có thể sẵn sàng áp dụng đòn đá về trước khi có điều kiện thuận lợi.

2.1. Những điểm căn bản của đòn đá về trước

Đòn đá về trước có thể áp dụng với nhiều thế tấn khác nhau như: tiền phương tấn, hậu phương tấn, miên tấn v.v...

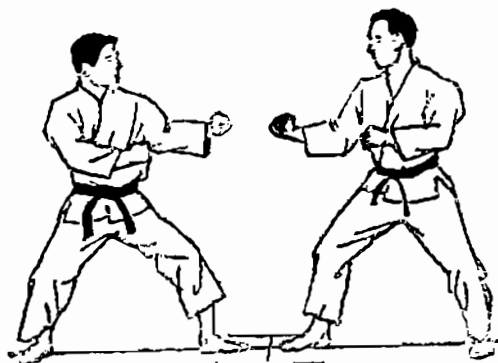
Tuy vậy, hậu phương tấn là thích hợp hơn cả. Từ thế này ta tung cú đá bằng chân sau và chắc chắn phải mạnh hơn nhờ ở tầm phóng xa hơn. Ngoài ra hậu phương tấn còn giúp ta giữ được thăng bằng cho cả thủ lẫn công. Khi phóng cước từ thế hậu phương tấn, chỉ cần chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau ra chân trước, đồng thời tung cú đá ra. Sự chuyển này làm tăng sức mạnh cho cú đá.

- Vị trí của hai tay trong khi đá. Khi tấn công bằng một cú đá, hai tay lúc nào cũng phải sẵn sàng phối hợp cho đòn tấn công tiếp theo. Khi đá, tay trái nên ở trước thân để phòng thủ, phản công hay gạt tay thủ thế của đối phương. Trong khi đó tay phải luôn sẵn sàng thực hiện cú đấm ra nếu cú đá không trúng đích (H. 176, 177, 178).

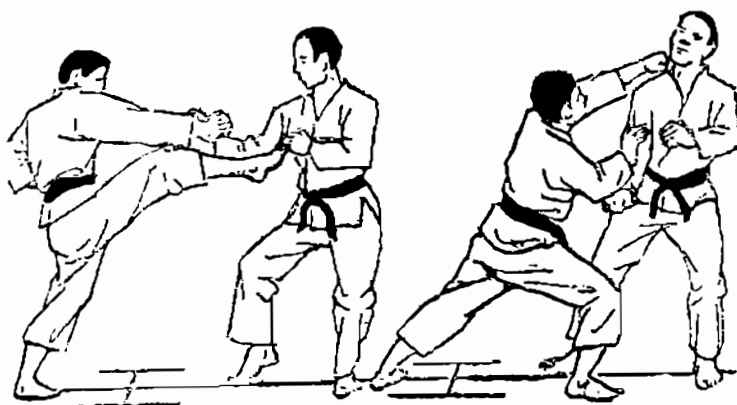


• Khi xoay chuyển thế đánh lên trước cần đưa tay phải ra phía trước ở thế phòng thủ, đồng thời kết hợp với cả đá búng về trước. Nếu cú đá bị chặn lại ta phóng quả đấm bằng tay trái. Nếu cả cú đá và quả đấm tay

trái đều không kết quả, ta vẫn có thể hạ chân xuống ở thể đứng nghiêng một bên đối thủ, cùng cánh tay thủ thể sẵn sàng chống trả đòn phản công của đối thủ (H. 179, 180, 181).



H. 179

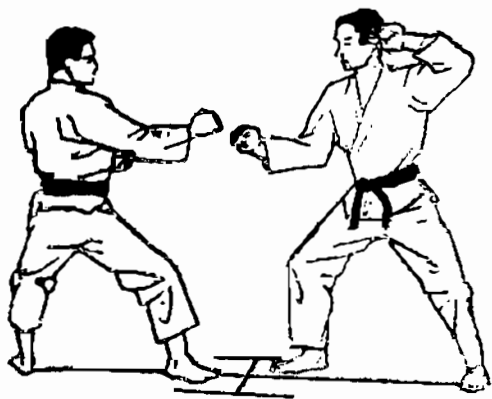


H. 180

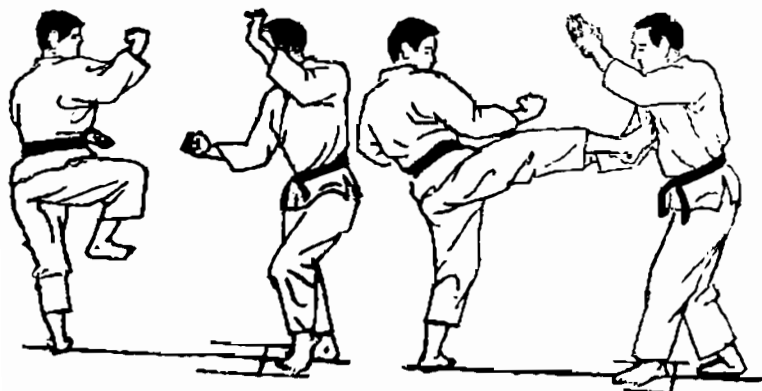
H. 181

• **Đá về trước bằng chân trước** (Ahp - balahp Chagi). Cú đá này thường được phóng ra từ thế miêu tấn, vì ở thế này chân trước hầu như không chịu một sức nặng nào của cơ thể, nên ta có thể tấn công mà không cần phải vận dụng nhiều về thân pháp. Cách đá này được áp dụng thật nhanh cho cả thế tấn công lẫn phản công.

• **Tập đá về trước bằng chân trước từ thế hậu phương tấn:** Lúc đầu nhấc chân phải lên và cong gối lại, căng chân kéo vào phía đùi trái. Khi đòn được phóng ra, bàn chân vừa chạm đối thủ phải được rút lại thật nhanh ở tư thế lúc mới nhấc lên rồi hạ xuống ở thế hậu phương tấn lúc ban đầu (H. 182, 183, 184).



H. 182

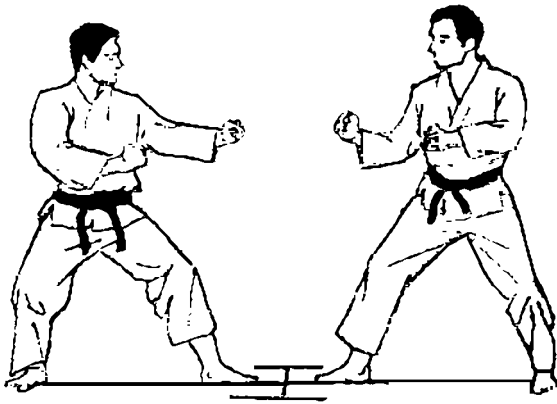


H. 183

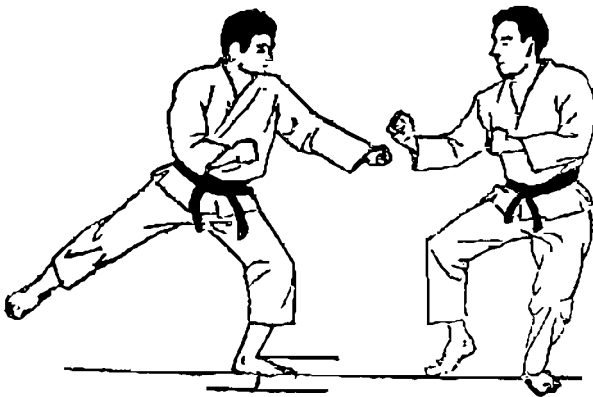
H. 184

• *Trong tư thế đứng nghiêng cùng một chiều:*
Nếu cần ta có thể điều chỉnh khoảng cách duỗi chân về trước bằng cách di chuyển thật nhanh về phía đối thủ, làm cho đối thủ không kịp trở tay và cú đá sẽ trúng đích dù đối thủ có thực hiện đỡ bằng tay hay lùi ra.

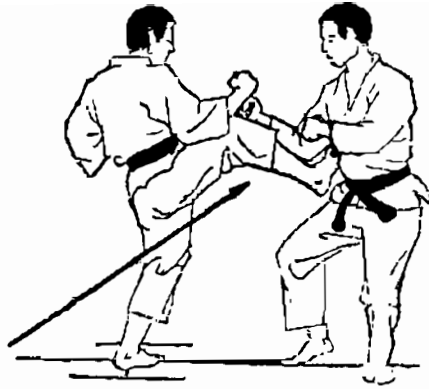
Đá về trước bằng chân sau và bước điều chỉnh khoảng cách phải được thực hiện nhanh gọn như một động tác. Trong khi thực hiện vì xung lực được tạo nên bởi chân trước duỗi về trước đã giúp cho thân người chuyển lên làm tăng thêm sức mạnh cho cú đá (H. 185, 186, 187).



H. 185



H. 186

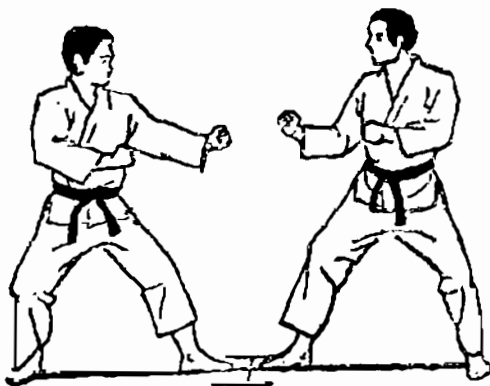


H. 187

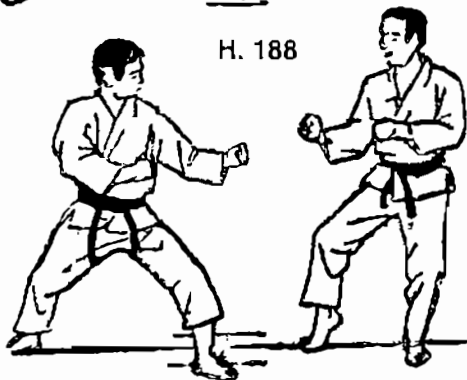
● **Đá về trước từ hướng chéo:** Một đối thủ giữ thế thủ kín, khi đứng nghiêng vẫn không che được hết phần trống trước thân của họ. Trong trường hợp này nếu ta tấn công bằng cú đá vòng cầu, hay đá móc ngang với sự kết hợp điều chỉnh khoảng cách thì chắc chắn sẽ đạt được hiệu quả. Tuy nhiên, cú đá về trước cũng rất hữu hiệu nếu được thực hiện từ đường chéo, chỗ đối thủ dễ hở. Trong trường hợp này, người tấn công bằng cú đá trước sẽ an toàn và ít khi bị phản công hơn so với sử dụng tấn công bằng các đòn tay. Mặt khác cú đá về trước bao giờ cũng nhanh hơn cú đá khác vì thân người ít di động. Khi điều chỉnh khoảng cách lúc đuổi chân về trước, không nên đuổi thẳng về

phía đối thủ mà hơi khép vào trong theo một góc chéo hơi nghiêng với đối thủ. Tiếp theo xoay bàn chân sang phía đối thủ, đồng thời co chân sau lên và búng tới trong một động tác liên tục. Lúc co chân lên cũng là lúc xoay bàn chân và xoay cả thân người theo.

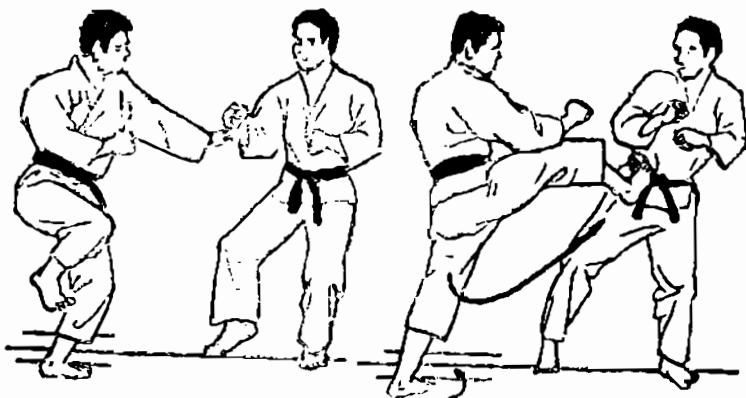
Cách tấn công này rất kết quả khi đối thủ ở thế đứng nghiêng một bên và không giữ thế thủ kín đáo ở phía trước. Động tác điều chỉnh khoảng cách cần được thực hiện nhẹ nhàng và rất nhanh (H. 188, 189, 190, 191).



H. 188



H. 189



H. 190

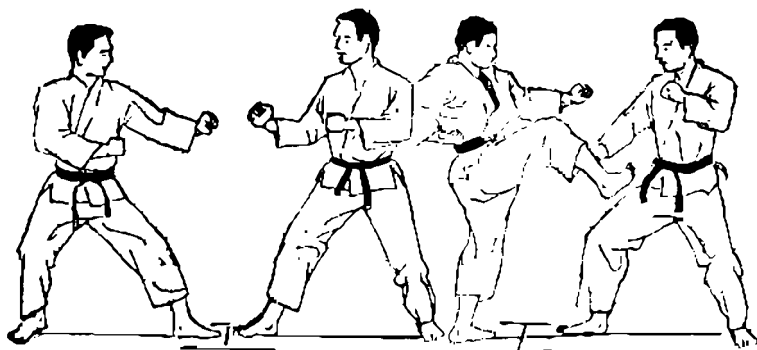
H. 191

• **Đá về trước trong loạt tấn công phối hợp:** Có nhiều đòn tấn công khác nhau có thể phối hợp có kết quả với cú đá về trước hoặc đá búng về trước. Cú đá đầu tiên có thể làm đối thủ mất thăng bằng hoặc bắt buộc đối thủ phải về phòng thủ, và như thế là ta đã ở thế chủ động để tiếp tục tấn công.

• **Đá về trước và phối hợp với các đòn bằng tay:** Một cú đá khởi đầu được sử dụng đúng lúc sẽ đưa ta vào thế có lợi để tiếp tục tấn công bằng các đòn tay như: nắm tay, cùi chò, ức bàn tay.

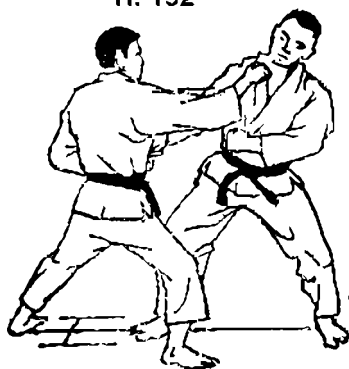
Khi ngọn cước bị chặn đỡ, ta tấn công tiếp bằng một quả đấm khi chân vừa đá hạ xuống chạm mặt đất.

Cú đá và quả đấm được tung ra phải gần như cùng một lúc. Dù cho đối phương tránh được cú đá đầu bằng cách lùi ra, ta vẫn có thể thực hiện cú đấm tiếp khi chân bước lên (hoặc đá) vừa hạ xuống. Sự phối hợp này có thể giúp ta thu ngắn được khoảng cách và tấn công chính xác hơn (H. 192, 193, 194, 195).

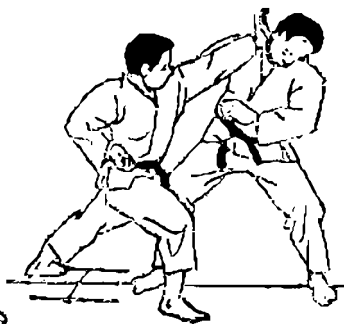


H. 192

H. 193



H. 194



H. 195

3. PHƯƠNG PHÁP CHỐNG ĐỜ ĐÒN ĐÁ VỀ TRƯỚC

Để chống đỡ một đòn đá về trước của đối thủ một cách tốt nhất bằng tay. Trước hết ta phải bình tĩnh với đôi tay thủ kín phần lớn vùng đối diện với đối thủ ở thế tấn vững chắc. Thường thì ở thế đứng nghiêng so với đối thủ thì phần trống trải sẽ ít hơn. Tuy nhiên đứng ở thế bán diện (nhìn chéo), mặc dù ít an toàn về mặt phòng thủ, nhưng vẫn giúp ta di chuyển dễ dàng để phản công.

Phương pháp phòng thủ có kết quả nhất là phải phối hợp tốt các thế thủ với các thế công, có như vậy mới ngăn cản được đối thủ liên tục tấn công bằng các đòn phối hợp.

Khi đã thành thực kỹ thuật đá về trước, ta sẽ tự áp dụng cách phòng thủ thích hợp, phản ứng nhanh và linh hoạt, biết cách điều hòa thân pháp và giữ đúng khoảng cách. Có đủ điều kiện để phối hợp các thế công và thủ xen lẫn nhau và lúc này sẽ làm chủ được tình thế khi giao đấu.

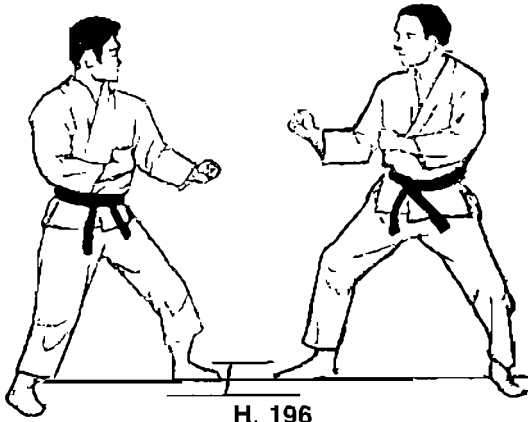
● **Kỹ thuật di chuyển:** Di chuyển là hình thức phòng thủ tốt đối với các cú đá về trước, vì đòn tấn

công phối hợp giữ vai trò quan trọng trong việc thực hiện cú đá về trước. Cú đá có thể trở nên vô hiệu khi người phòng thủ biết được cách di chuyển thân người. Kết hợp kỹ thuật di chuyển với các thế đỡ bằng tay là phương pháp phòng thủ tốt nhất đối với các đòn tấn công liên tiếp.

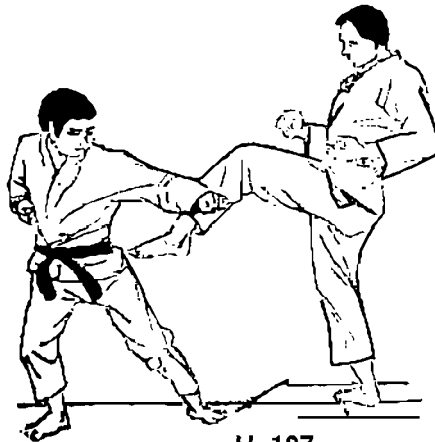
Cú đá búng về trước của đối thủ sẽ trúng đích, nếu ta di chuyển gần mà không biết phối hợp với các thế đỡ bằng tay. Mặt khác nếu cú đỡ không đủ mạnh thì đối thủ sẽ tấn công tiếp, vì lúc này đối thủ đã áp sát vừa tầm để sử dụng các đòn bằng tay.

Khi cú đá về trước được tung ra ở tầm gần, thì biện pháp né tránh bằng cách di chuyển tại chỗ cũng có kết quả.

Dùng cánh tay trước bảo vệ phần giáp mặt với đối thủ, khi cần ta sẽ xoay người sang thế nghiêng để giảm bớt phần trống trải. Chống một cú đá về trước của đối thủ bằng phối hợp của di chuyển và sử dụng thế đỡ bằng tay ở tư thế nghiêng một bên bao giờ cũng an toàn rất nhiều so với phòng thủ đơn giản (H. 196, 197).



H. 196



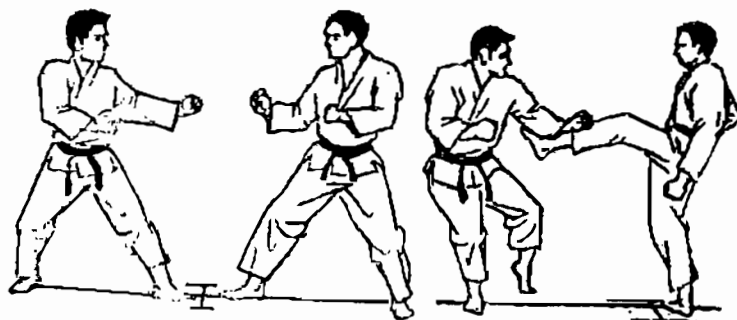
H. 197

2.2. Phản công một cú đá về trước:

Các thế đỡ hạ đẳng từ trên xuống, từ trong ra ngoài và từ ngoài vào trong, đều được sử dụng xen kẽ nhau

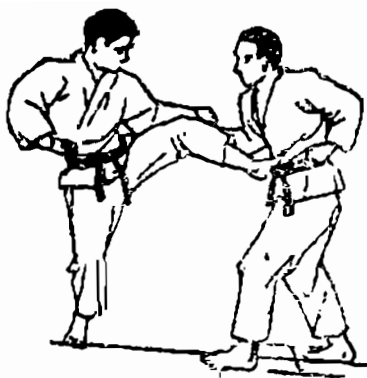
và tiếp theo các thế đỡ đó ta có thể phản công bằng nhiều cách khác nhau.

• **Đá về trước:** Khi đối thủ phối hợp một đòn đá về trước với các đòn bằng tay, ta sử dụng đòn phản công bằng một cú đá sẽ an toàn hơn là một quả đấm. Bởi vì đôi tay lúc nào cũng ở thế thủ phía trước, sau khi đỡ hạ đẳng để chặn một cú đá của đối phương, ta có thể phóng ngay một cú đá về trước trúng mục tiêu bằng chân trước, chân sau lúc này chỉ sử dụng để tăng sức mạnh khi thấy khoảng cách giữa ta và đối thủ quá xa (H. 198, 199, 200).



H. 198

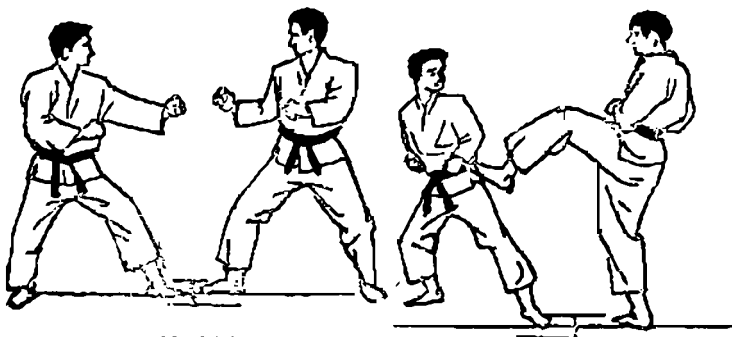
H. 199



H. 200

2.3. Đỡ đòn kết hợp với bước vòng và phản công bằng đòn tay (Tolmyu Makgi Chigi).

Đỡ kết hợp với bước vòng là: đỡ bằng tay theo hướng từ ngoài vào trong có kết hợp với di chuyển chân sau ra phía sau theo một đường vòng để tránh đòn. Đỡ bằng cách này, ta nên phản công tiếp theo bằng một đòn dùng lưng bàn tay của tay vừa đỡ hoặc một quả đấm của tay kia. Khi thực hiện cần chú ý kết hợp sự di chuyển của thân ra phía sau cùng lúc với đỡ đòn nhanh, gọn để tạo sự bất ngờ cho đòn phản công tiếp theo của ta (H. 201, 202, 203).



H. 201

H. 202



H. 203

V. NHỮNG ĐÒN ĐÁ NGANG (YUP CHAGI)

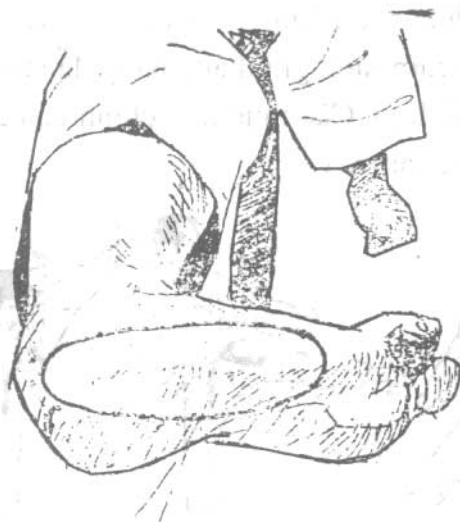
1. PHƯƠNG PHÁP ĐÁ NGANG

Đá ngang là cú đá khá phức tạp, đòi hỏi võ sinh phải duỗi thẳng được cẳng chân, đồng thời phải giữ được thăng bằng.

Đá ngang đòi hỏi phải biết kết hợp khéo léo với sự di chuyển của thân. Điểm tiếp xúc của đòn là cạnh ngoài bàn chân và gót chân. Khi cú đá được thực hiện thì các ngón chân gần như chúc xuống đất. Đòn đá ngang này rất có hiệu quả trong thi đấu tự do. Đây là một kỹ thuật rất khó đòi hỏi phải có sự luyện tập công phu. Ngoài ra còn có nhiều kiểu đá ngang khác như: hất chân ngang, đá hất ngang, đá búng ngang, đá ngang bằng gót, đá bay ngang... (H. 204).

1.1. Đá hất chân ngang (Yup Ohlligi)

Động tác đá hất chân ngang nhằm làm giãn các cơ bắp chân và các khớp gân xương để thực hiện các cú đá ngang khác.



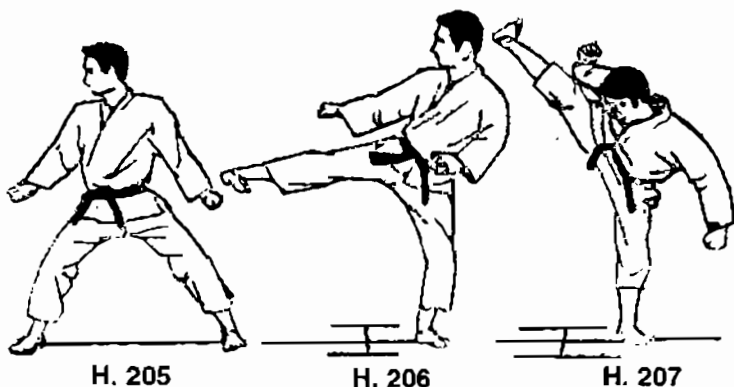
H. 204

Thực hiện thế hất chân phải ngang lên khi đang đứng tẩn một bên: Bước chân trái qua khỏi chân phải (hoặc cùng hàng hay bên cạnh). Lấy chân trái làm trụ nhấc chân phải ngang lên, gối vẫn giữ thẳng. Khi chân đưa lên cao, thân hơi nghiêng sang bên phải, gối trái hơi cong. Xoay bề cổ chân lên trên để cho cạnh bàn chân hướng ra ngoài (H. 205, 206, 207).

1.2. Đá hất ngang (Yup Cha - Ohlligi)

Cú đá này được thực hiện bằng một động tác gọn của đầu gối. Tốt nhất là nên áp dụng cú đá này vào

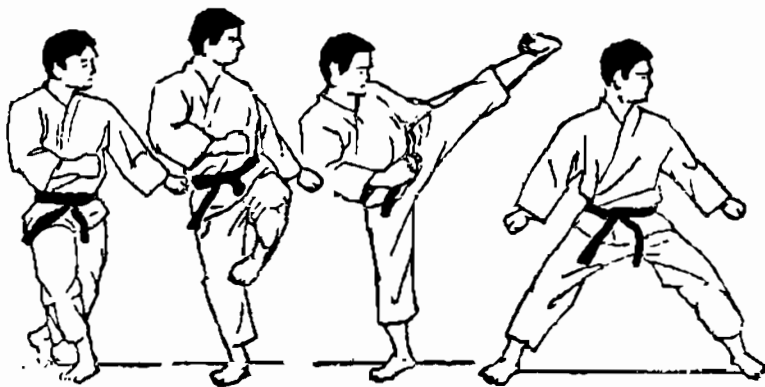
mục tiêu nghiêng khi đang ở tư thế vững vàng. Khi cú đá tung ra, người luôn giữ thẳng bằng để tạo thuận lợi tấn công phối hợp. Các mục tiêu chính của cú đá này là: chân thủy, cầm v.v...



• **Tập đá hất ngang bằng chân trái khi đang đứng tấn một bên:** Thủ thế chân trái bằng cách co gối lên và kéo về phía chân phải (hoặc bước chân phải sang trái để chuẩn bị đá). Nhấc chân trái lên rồi phóng thẳng ra. Sau khi đá xong kéo chân trở về thế tấn một bên. Trong khi đá thân trên thẳng, hơi nghiêng về hướng cú đá.

Đá hất ngang là hình thức đá ngang lên với động tác gọn của đuôi nhanh khớp gối, bằng tất cả sức mạnh khi chạm mục tiêu như thể đá về trước. Thế đá ngang

này có thể áp dụng cho các mục tiêu thượng đẳng, trung đẳng và hạ đẳng với cơ thể luôn được giữ ở thế thăng bằng (H. 208, 209, 210, 211).



H. 208

H. 209

H. 210

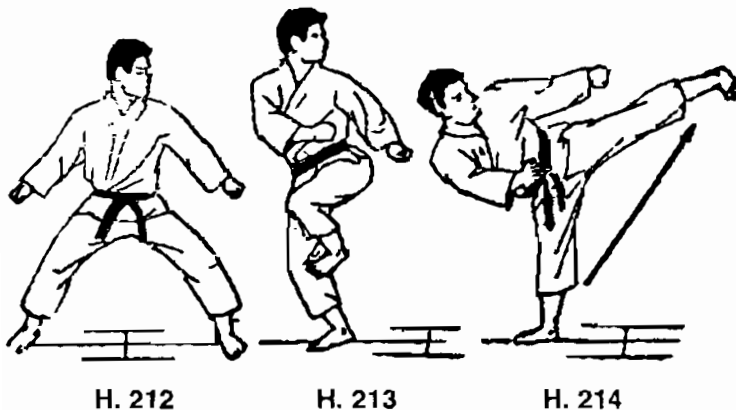
H. 211

1.3. Đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro - Chagi)

Một số người còn lẫn lộn thế này với cú đá búng ngang. Mặc dù có sự khác nhau trong cách thực hiện về sức mạnh và hiệu quả, nhưng cả hai cú đá đều có những điểm lợi và bất lợi. Đá ngang bằng gót chân được thực hiện với phần gót của bàn chân và cú đá theo đường thẳng lên, mở góc vào mục tiêu.

- Tập đá ngang bằng gót chân trái từ thế tấn một bên: Lúc đầu dùng chân phải làm trụ co chân trái lên

đưa về phía trước gối phải, gót và hông trái hướng về mục tiêu. Khi đòn tung ra, gót chân duỗi thẳng, hông hơi đẩy ra phía trước, sau khi đòn kết thúc kéo chân trở lại thế tấn một bên (H. 212, 213, 214).



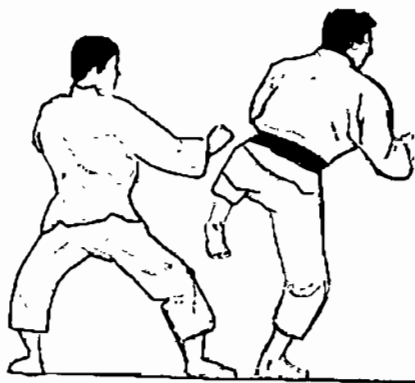
1.4. Đá bay ngang (Dtuiyu ynp - Chagi)

Đá bay ngang là một kỹ thuật cao đẳng, thường được áp dụng để giao đấu. Đá bay ngang có thể thực hiện bằng hai cách: Nhảy chân này đá chân kia hoặc nhảy và đá cùng một chân. Mục tiêu của đá bay ngang là vào những nơi nguy hiểm nhất như: Chấn thủy, mặt, cổ...

Trong khi ở trên không phần thân trên phải xoay theo hướng của cú đá. Đá bay ngang có lợi là thu ngắn

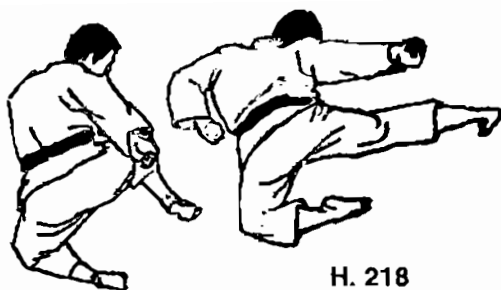
được khoảng cách giữa ta và đối thủ, gây sự bất ngờ. Đá bay ngang không nên sử dụng nhiều trong thi đấu vì dễ mất thăng bằng khi đối thủ đỡ được thật mạnh bằng đòn tay.

• **Nhảy và đá cùng một chân:** Tập đá bay ngang bằng chân phải ở thế hậu phương tấn với chân phải ở trước (có thể bắt đầu với thế tấn một bên hay thế nào thuận lợi). Bằng động tác nhún chân phải để bật nhảy lên cao, khi rời đất cả hai chân co lại ở thế thủ. Kế tiếp đó là chân phải phóng thẳng sang bên cạnh hướng vào mục tiêu. Sau khi đá, rút chân phải về như lúc mới tung người lên và rơi xuống ở thế hậu phương tấn (H. 215, 216, 217, 218).



H. 215

H. 216



H. 217

H. 218

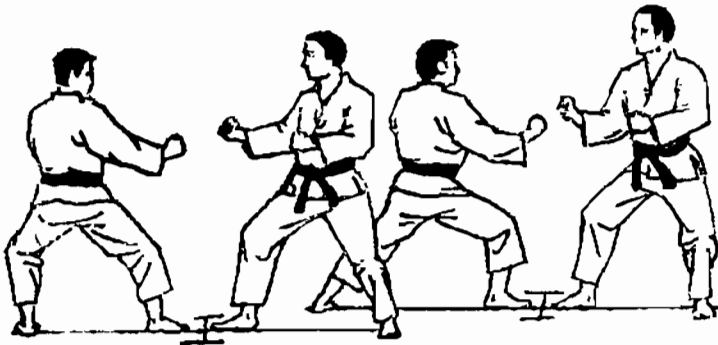
2. PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐÒN ĐÁ NGANG

Mục đích khi sử dụng cú đá ngang là nhằm phá vỡ các thế thủ vững chắc của đối phương, từ đó có thể tấn công bằng các đòn phối hợp tiếp theo.

2.1. Áp dụng thế đá ngang

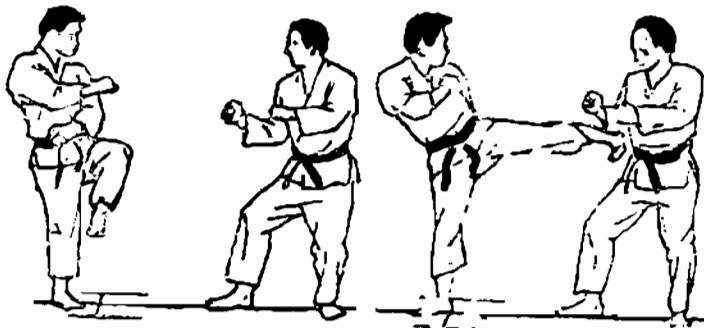
Cú đá ngang có thể áp dụng từ mọi thế tấn. Khi cú đá phóng ra thân người phải xoay để cho mục tiêu ở về bên cạnh. Động tác xoay người, co thân lên phóng vào mục tiêu phải được thực hiện nhanh gần như cùng một lúc. Cũng như các thế khác, đá ngang được thực hiện ở bất cứ chân nào (trước hay sau). Tuy nhiên rất ít người dùng chân sau để tung đòn mở đầu vì đá bằng chân sau còn phải kết hợp với sự di chuyển của thân pháp, đồng thời khi đưa chân ra trước sẽ tạo ra một khoảng trống rộng, như vậy rất nguy hiểm khi đối thủ phản công.

Do vậy sử dụng đá ngang bằng chân trước là hợp lý nhất trong khi giao đấu. Tất cả cú đá từ lúc chuẩn bị đến khi kết thúc phải được thực hiện thật nhanh và linh hoạt, liên tục (H. 219, 220, 221, 222).



H. 219

H. 220

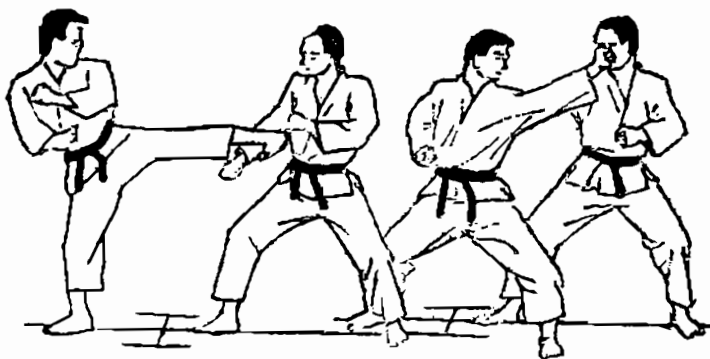


H. 221

H. 222

● **Vị trí của hai tay khi đá ngang:** Vị trí của hai tay

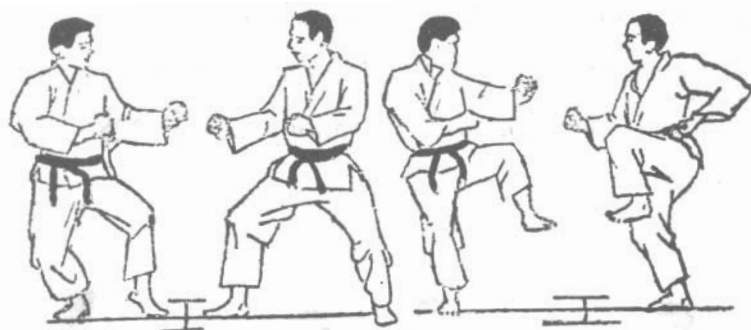
phụ thuộc vào quá trình thực hiện cú đá. Có thể đặt tay ở trước ngang thân hoặc ở phía sau. Nếu khi đá, chân bị đối thủ chộp, bắt hay bị gạt mạnh, thì ta có thể tiếp tục tấn công bằng một quả đấm với lưng bàn tay trước để lấy lại được thăng bằng cho thể tấn mới. Cánh tay sau thường ở vị trí thế thủ (H. 223, 224).



H. 223

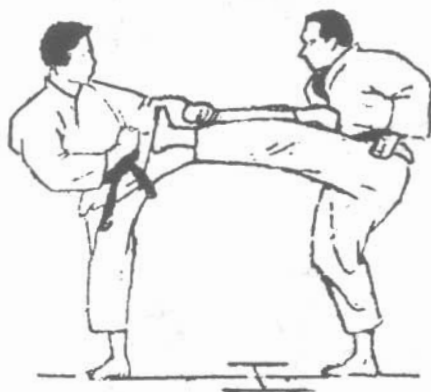
H. 224

• **Đá ngang bằng chân trước:** Từ thế miêu tấn, ta có thể nhấc chân trước lên, đồng thời xoay người sang tư thế trực diện đối thủ. Phóng cước ra rồi kéo ngay chân lại bằng động tác liên tục trở về thế thủ ban đầu. Cú đá được tung ra với thân người gần như bất động (H. 225, 226, 227).



H. 225

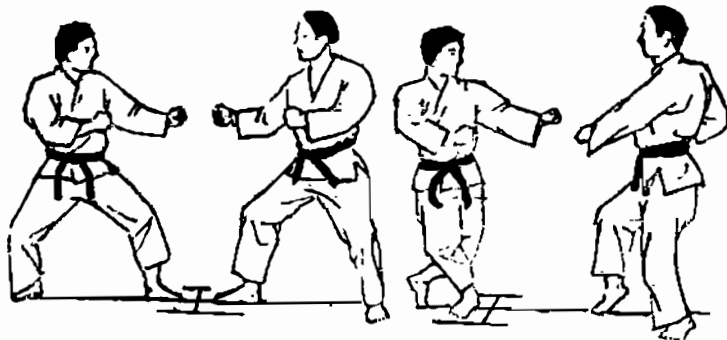
H. 226



H. 227

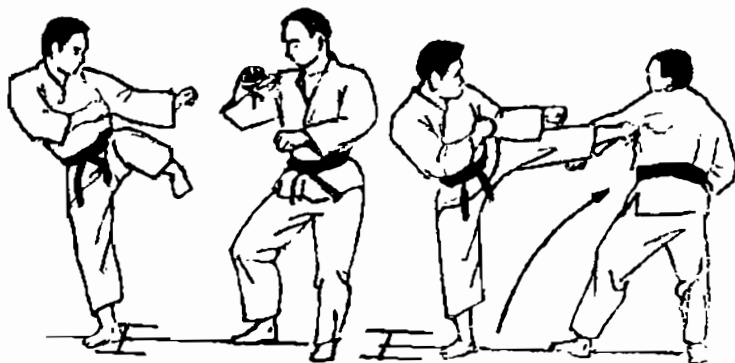
• **Điều chỉnh khoảng cách bằng các bước lên:** Để thực hiện một cú đá ngang bằng chân trước ở tầm vừa phải, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng bước chân sau lên. Đầu tiên bước chân phải lên, đặt phía trước

chân trái, mũi bàn chân hướng sang phải, kết hợp với sự di chuyển thân trên. Sau khi chân được nhắc lên ở thế thủ, ngọn cước sẽ được phóng ra (H. 228, 229, 230, 231).



H. 228

H. 229



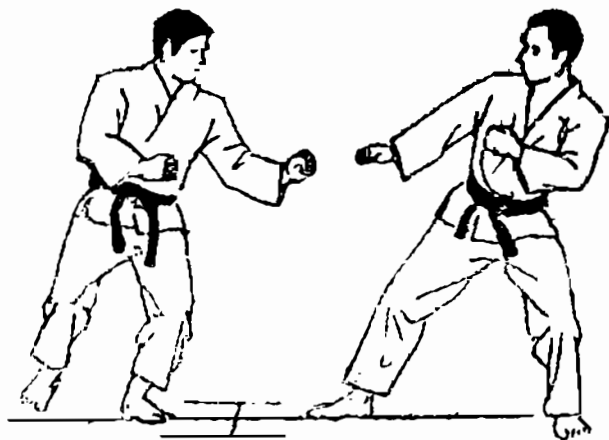
H. 230

H. 231

• **Tập đá búng ngang** (Yup Cha - Pzirugi) bằng chân trước từ thế hậu phương tấn:

Đưa chân sau lên sát chân trước, khi bàn chân sau vừa chạm đất thì lập tức nghiêng người chuyển trọng tâm và đòn được phóng ra. Chú ý động tác đưa chân lên và phóng đòn vào mục tiêu phải nhanh như một động tác.

Để đạt được mức độ chính xác, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng một bước nhảy (H. 232, 233, 234).



H. 232



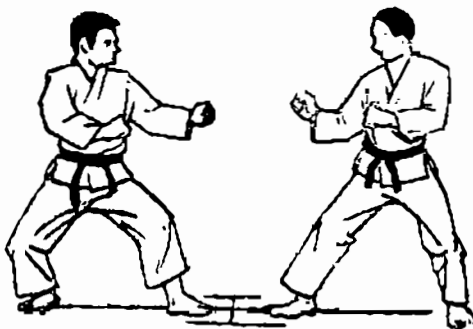
H. 233

H. 234

● **Điều chỉnh khoảng cách với bước ra sau:** Một cú đá ngang bằng chân trước, đặc biệt là đá bằng gót chân, thường được áp dụng bằng điều chỉnh khoảng cách trước khi ra đòn đó là đưa chân sau ra phía sau chân trước. Khi di chuyển, người hơi xoay sang phải nên vùng trái thận dễ bị đối thủ phản công. Do đó ta phải bảo vệ bằng cánh tay trước hơi kéo lùi lại hoặc dùng một thế nhằm đảo lộn ý định phản công của đối thủ.

Để đưa chân sau (chân phải) ra phía sau chân trước

trong khi di chuyển, ta hơi xoay người sang phải, vai trái hướng về đối thủ, xoay gót chân trái ra phía trước. Tiếp đó là đưa chân sau qua phía sau chân trước (chân trái) thực hiện nghiêng người giữ thế thăng bằng và phóng gót chân trước vào mục tiêu sau khi co lên ở thế thủ (H. 235, 236, 237).



H. 235



H. 236

H. 237

2.2. Đá ngang và tấn công phối hợp

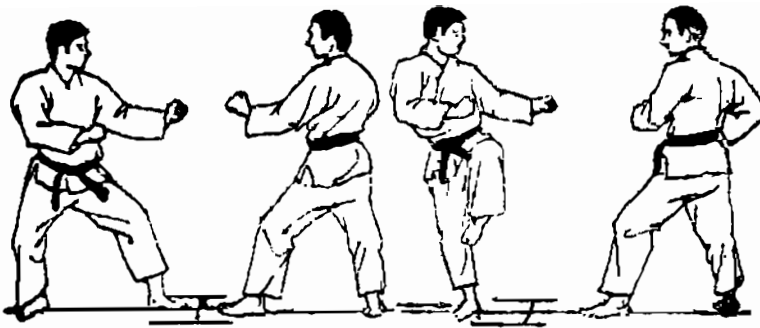
Sự di chuyển của thân người kết hợp với một cú đá ngang có thể làm cho đòn tấn công phối hợp bị yếu và chậm. Tuy vậy vẫn có một vài đòn phù hợp cho cú đá ngang khi giao đấu.

- **Đá ngang và tấn công bằng tay:** Sau khi đá ngang ra, ta sử dụng tiếp các đòn như đánh bằng lưng bàn tay của cánh tay ở cùng chiều với ngọn cước.

Đôi lúc một quả đấm của tay sau hay một thế đánh bằng ức bàn tay có thể được dùng đồng thời với đà xoay của thân sau khi đá.

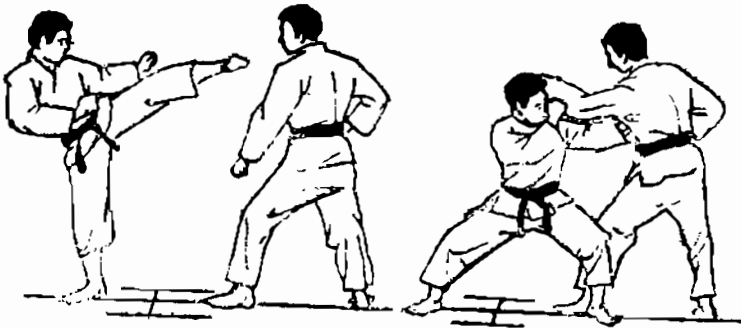
Trong trường hợp đứng nghiêng, cú đá ngang mở đầu vào sườn đối thủ có thể bất đối thủ phải sử dụng một thế đỡ hạ đẳng không cần thiết. Như vậy ta rút chân về thật nhanh trong khi thủ sẵn nắm tay cùng phía với chân này và khi chân vừa hạ xuống ở thế tấn nghiêng thì tung quả đấm sang bên đó.

Nếu quả đấm bị đỡ bằng tay từ hướng trong tạt ra thì ta sử dụng một thế đánh bằng lưng bàn tay là có hiệu quả nhất (H. 238, 239, 240, 241).



H. 238

H. 239

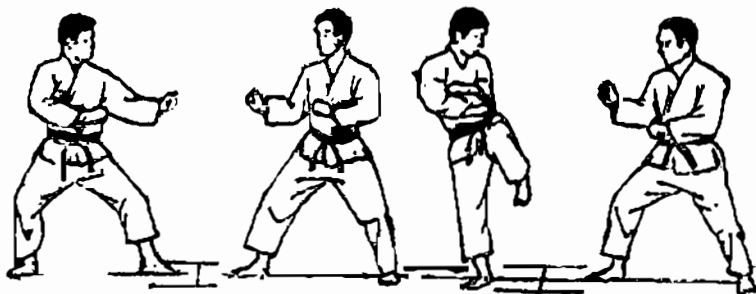


H. 240

H. 241

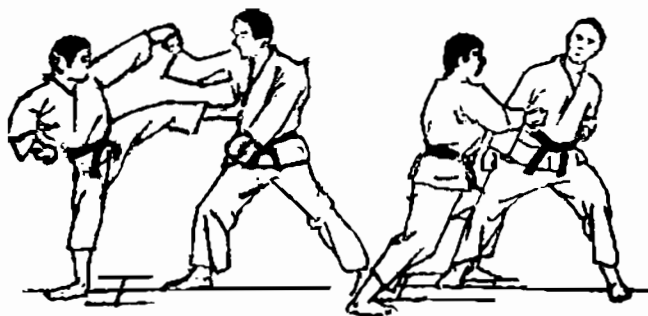
• **Tấn công phối hợp cùng một lúc:** Thực hiện cú đá hất ngang phối hợp cùng lúc với đòn tay bằng cách thủ sẵn tay và chân phía trước khi đã điều chỉnh khoảng cách, tung cả hai đòn ra cùng một lúc. Trong

khi đối thủ chưa biết xử lý ra sao thì ta hạ chân xuống ở thế tiền phương tấn và dùng tay sau nắm tiếp một đòn trung đẳng, có thể bằng ức bàn tay (H. 242, 243, 244, 245).



H. 242

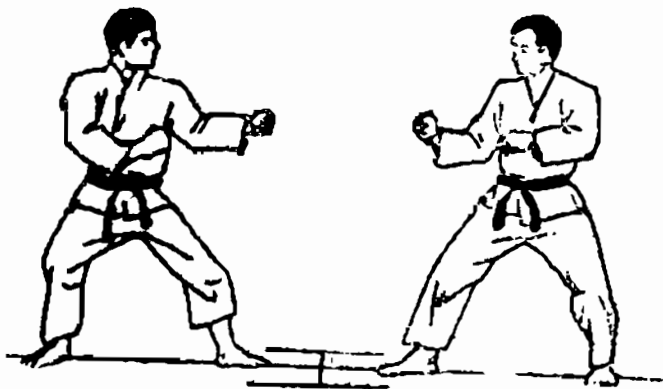
H. 243



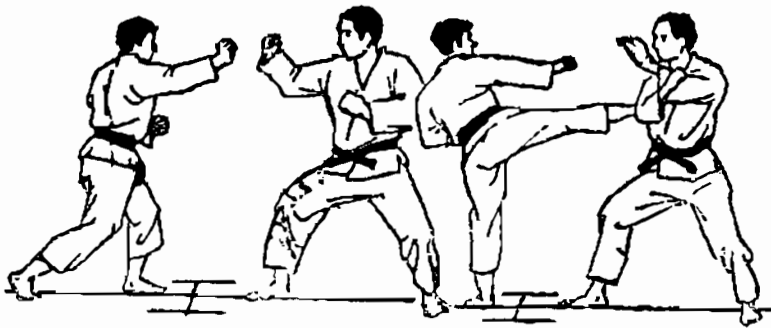
H. 244

H. 245

● **Đấm nhử bằng tay sau và đá bằng chân sau:** Từ thế đứng nghiêng cùng chiều, đầu tiên ta tung nắm tay sau tới trước, nhằm vào phần trên cao của đối thủ. Động tác này không chỉ để đánh lạc hướng đối thủ mà còn tạo đà để chuyển trọng lượng của thân ra trước, đồng thời nhấc chân sau lên. Khi đó ta đã ở thế đứng nghiêng với chân sau thủ sẵn và chỉ còn việc phóng một đòn cước vào giữa thân đối thủ (H. 246, 247, 248).



H. 246

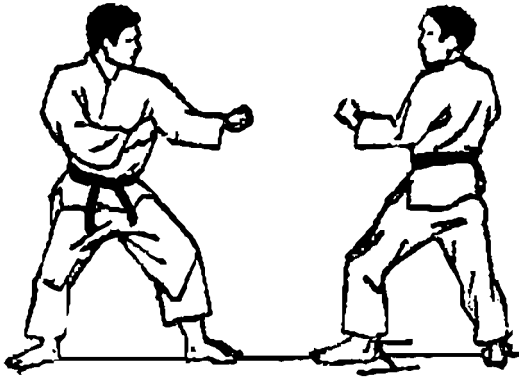


H. 247

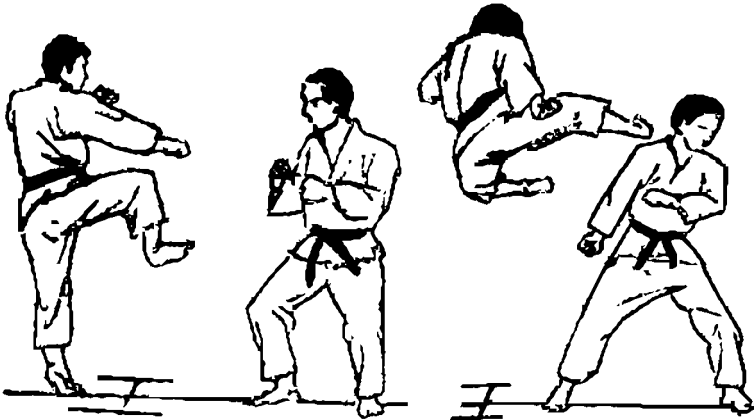
H. 248

● **Sử dụng hư thế để đá bay ngang:** Khi đối thủ đã lùi ra xa, ta không thể sử dụng được một cú đá vòng cầu hay đá tới trước. Lúc này ta có thể tấn công bằng một cú đá bay tới trước. Có nhiều cách thực hiện cú đá bay ngang sau khi tung hư thế.

Sau khi hạ chân tạo hư thế (chân trái) ở thế tiền phương tấn, hơi xoay người sang trái để đối thủ ở bên phải ta, đồng thời nhún chân trái để nhảy bay tới đối thủ và phóng cước bằng chân phải khi đang ở trên không (H. 249, 250, 251).



H. 249



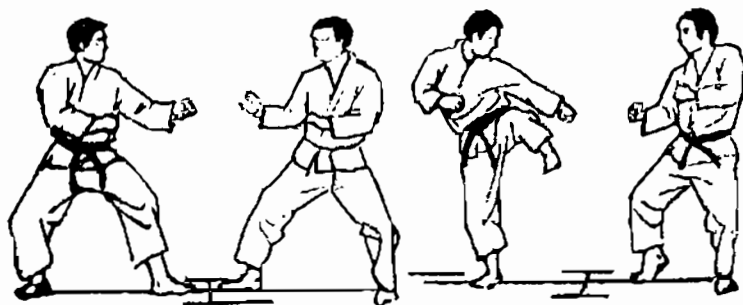
H. 250

H. 251

● **Đá ngang bằng gót chân** (Yup Duiro - Chagi)

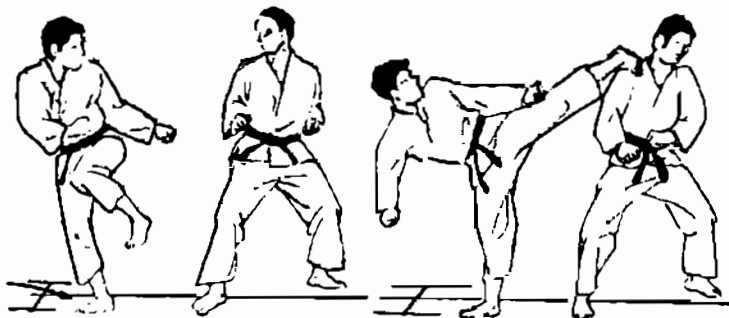
từ một đường chéo: Khi đối thủ đứng nghiêng bằng thế thủ kín đáo, phần trước thân đã được bảo vệ, nếu ta thực hiện một cú đá ngang đơn giản thì rất khó trúng đích. Tuy vậy ta vẫn có thể làm cho đối thủ có những chỗ trống để tấn công thông qua điều chỉnh khoảng cách.

Từ tư thế đứng nghiêng cùng chiều, ta điều chỉnh khoảng cách ngắn và giả vờ như sắp đá ngang bằng chân trước. Hạ chân này xuống theo hướng từ ngoài vào trong và chuyển trọng lượng cơ thể về chân này. Một lần nữa, điều chỉnh khoảng cách bằng chân sau đưa lên gần chân trước, đồng thời tung cú đá ngang bằng gót chân trái. Chú ý bảo vệ vùng thân phía đối thủ bằng cách thủ tay ở đó (H. 252, 253, 254, 255).



H. 252

H. 253



H. 254

H. 255

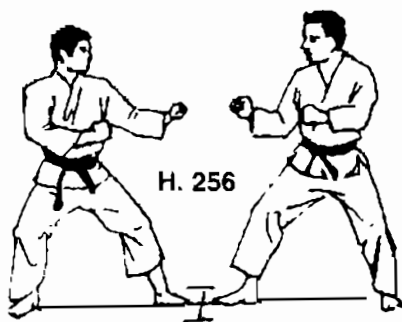
2.3. Phản công bất ngờ bằng cú đá ngang

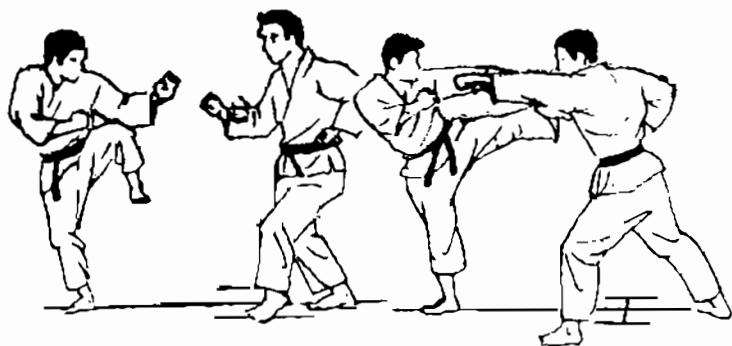
Cú đá ngang thường dùng như một đòn phản công bất ngờ chống lại các đòn chân hay tay của đối thủ. Ngay lúc đối thủ di chuyển để đánh đòn khởi đầu, ta có thể phản công ngay với một đòn đá tổng ngang

hoặc một cú đá ngang. Vì lúc đó đối thủ đã dùng hết tâm trí để tấn công, nên sẽ lúng túng khi đỡ gạt hay tránh né. Ta cũng có thể đánh trúng đối thủ bằng cú đá hất ngang ở tầm gần trong khi đối thủ đang điều chỉnh khoảng cách để tấn công.

Cú đá ngang này rất có hiệu quả khi ta thực hiện đúng lúc đối phương đang xô tới.

● **Tấn công bất ngờ với cú đá búng ngang:** Ngay khi đối thủ di chuyển để tấn công bằng một đòn tay ở thế đứng nghiêng cùng chiều, ta tung ra một cú đá búng ngang, hoặc tống ngang tại chỗ bằng chân trước. Khi tiến lên để đấm ta, đối thủ đã để hở khoảng trống cho cú đá của ta. Cách phản công này rất hiệu quả, dù chỉ để chống lại cú đá vòng cầu của đối phương (H. 256, 257, 258).



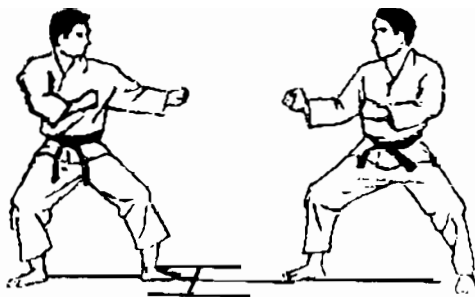


H. 257

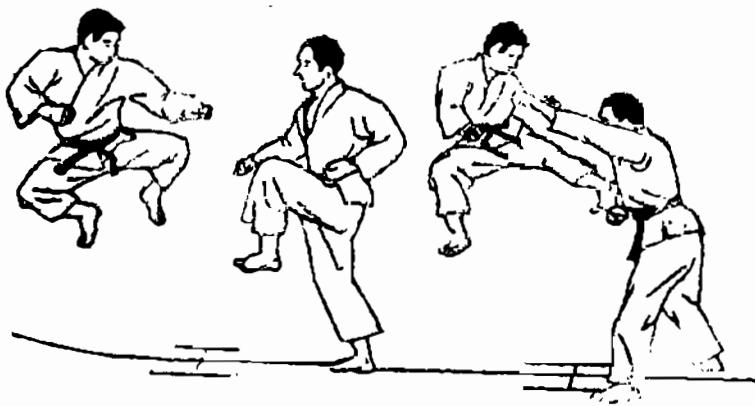
H. 258

● **Tấn công bất ngờ với cú đá bay ngang:** Đòn này được sử dụng bất ngờ bằng chân trước sau khi tung người lên cao ở một thế tĩnh. Phương pháp tự vệ này thường được áp dụng để chống một cú đá của đối thủ. Đây là một đòn đòi hỏi sự tính toán thời gian thật chính xác.

Khi đối thủ di chuyển người tới để thực hiện một cú đá, ta có thể rất nhanh tung hông người lên cao bằng sức bật của cả hai chân và đồng thời phóng ngay ra một cú đá bay ngang bằng chân trước. Khi thực hiện đòn đánh này, cần chú ý là lúc vừa hạ chân xuống là phải dùng tay để tự bảo vệ hoặc chuẩn bị đòn tấn công phối hợp bằng tay (H. 259, 260, 261).



H. 259



H. 260

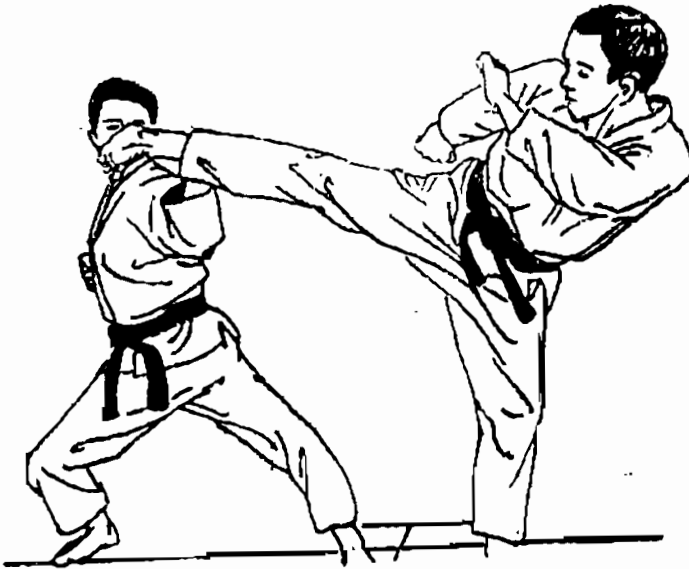
H. 261

3. PHƯƠNG PHÁP CHỐNG ĐỠ ĐÒN ĐÁ NGANG

Có nhiều cách chống đỡ cú đá ngang của đối phương. Song các thế đỡ bằng tay là phương pháp phòng thủ cơ bản, nên phải được tập luyện thật thành

thực. Ngoài ra ta cũng cần phải biết lùi ra, tiến tới hoặc bước sang ngang tùy theo cách điều chỉnh của đối thủ khi có ý định thực hiện một cú đá ngang. Có như vậy ta mới làm chủ được khoảng cách giữa ta và đối thủ. Bất cứ một thế đỡ bằng tay nào cũng có kết quả trước một cú đá ngang, miễn là thế đỡ đó có đủ sức mạnh chặn đứng hoặc đánh dạt được chân của đối thủ. Các thế đỡ hạ đẳng từ trong ra hay từ ngoài vào bằng cánh tay trước được sử dụng thường xuyên để chống một cú đá ngang.

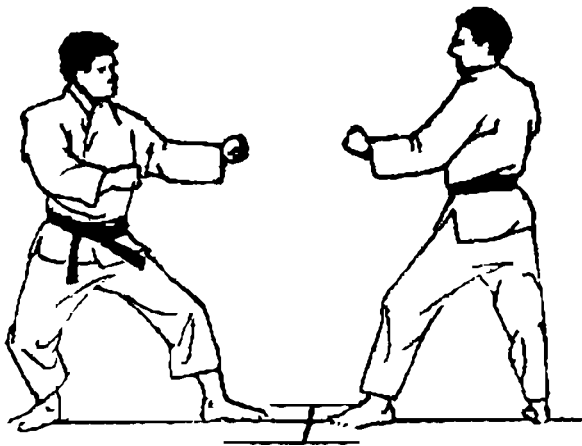
Cánh tay giữ thủ thế phải được đặt ở bên cạnh thân để bảo vệ cạnh sườn. Chân trước và chân sau phải ở gần nhau để di chuyển được mau lẹ. Chân trước phải linh hoạt để có thể nhấc lên nhanh chóng trong khi công hay thủ, và di chuyển để chống đỡ đòn tấn công đầu tiên của đối phương (H. 262).



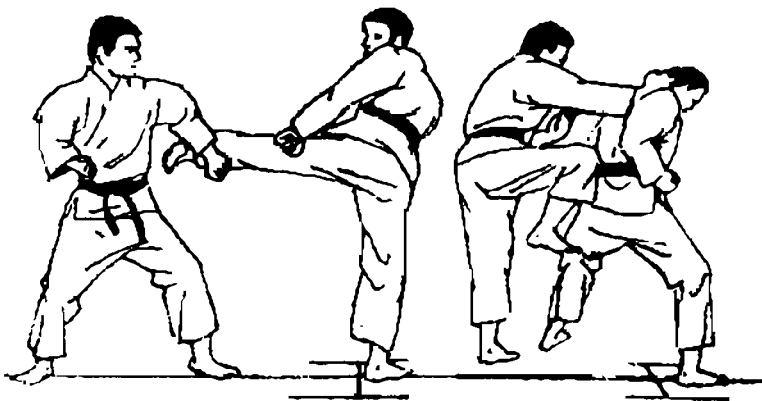
H. 262

3.1. Phòng thủ đơn giản và phản công

● ***Đỡ bằng cách kéo tay về:*** Khi đối thủ tấn công vào sườn trước bằng cú đá búng ngang, ta chống đỡ bằng cách kéo cánh tay thủ thế phía trước về gần vùng sườn phía trước rồi hất tạt chân của đối thủ bằng một thế đỡ hạ đẳng từ trong ra ngoài. Sau khi phối hợp thế đỡ theo đà xoay người ra sau một chút, ta có thể phản công ngay lại đối thủ (H. 263, 264, 265).



H. 263



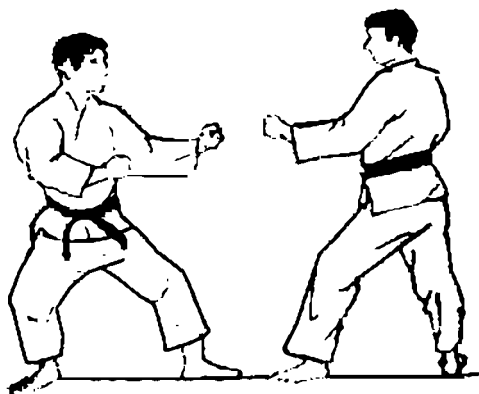
H. 264

H. 265

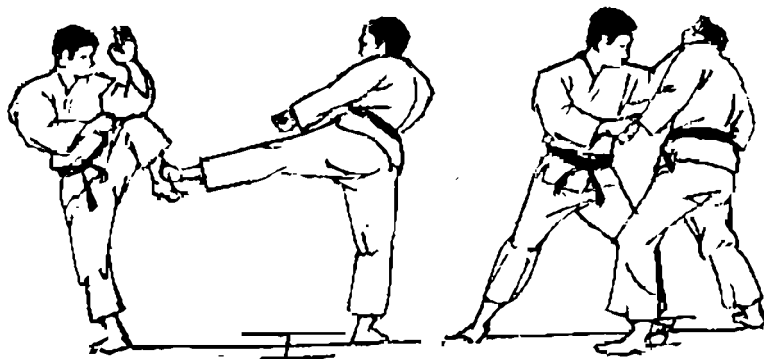
3.2. *Đỡ bằng chân* (Dahri Ohllyy - Makgi)

Đây là thế chống đỡ một cú đá ngang bằng cách co gối chân trước lên để cản chân che khuất những chỗ trống phần hạ đẳng và trung đẳng ở phía trước, cùng lúc đó ta có thể đưa cẳng tay trước lên để phòng thủ phần thượng đẳng. Như vậy toàn bộ phần trước của ta được bảo vệ, không ngại bị đối thủ tấn công. Không nên sử dụng thế đỡ này thường xuyên, trừ trường hợp bất đắc dĩ. Nói chung thế đỡ này không thể che kín được mọi điểm quan trọng trên người.

Trong tư thế đứng nghiêng khi giao đấu, ta đỡ cú đá hất ngang bằng cách co gối trước lên cao và kéo sát vào thân. Đồng thời đưa tay trước lên để che phần trên cao. Ngay lúc cú đá của đối thủ bị chân ta chặn đứng, ta có thể phản công ngay bằng cạnh bàn tay của tay trước. Cách đỡ này chỉ dùng khi khoảng cách hai bên tương đối gần để thế đỡ được chính xác trước khi cú đá của đối phương phóng hết tầm. Ta có thể chuẩn bị đỡ ngay khi phát hiện đối thủ có ý định thực hiện cú đá ngang bằng cách di chuyển đổi hướng khi đối phương vừa hạ chân xuống để tiếp tục tiến tới (H. 266, 267, 268).



H. 266

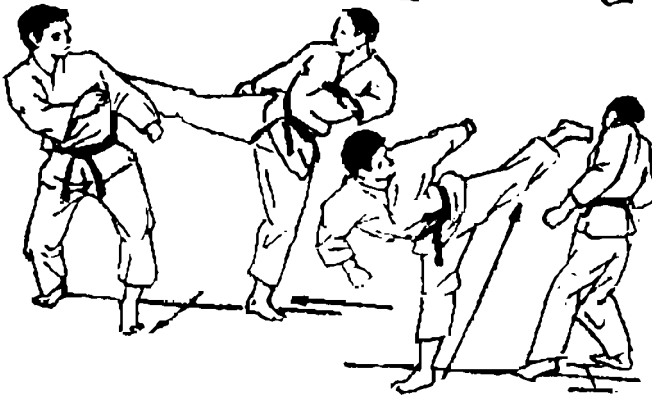
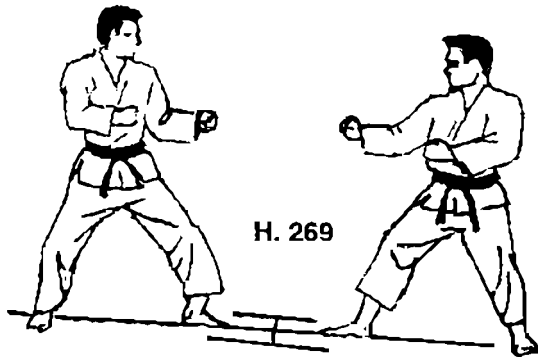


H. 267

H. 268

● **Khép bước để đá ngang bằng gót chân:** Phương pháp phòng thủ này không được áp dụng nhiều trong khi thi đấu, nhưng có kết quả tốt trong việc chống trả một đối thủ dùng cú đá búng ngang đơn giản. Vì đây là cách di chuyển khép bước nên cánh tay thủ thế phải luôn bảo vệ vùng sườn phía trước khi xoay người hướng về phía đối phương.

Khi đối phương phóng cú đá búng ngang rất nhanh, ta di chuyển bước khép bằng cách di chuyển cả hai chân sang phải, đồng thời dùng tay đỡ hạ đẳng nếu cú đá tới gần. Chú ý bảo vệ vùng thân đang hướng ra trước. Tiếp là phản công luôn bằng cú đá ngang của gót chân hoặc cú đá ngang khác sau khi điều chỉnh khoảng cách vừa tầm. Nếu sau khi tránh cú đá mà khoảng cách còn xa, thì phản đòn bằng tay hoặc đá móc bằng gót chân trái (H. 269, 270, 271).



H. 270

H. 271

VI. NHỮNG ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU (TOHLLYUCHAGI)

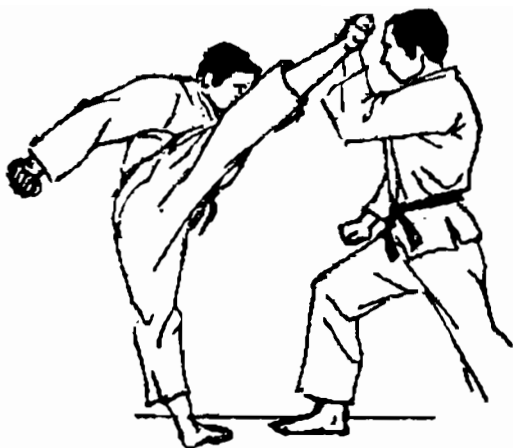
1. PHƯƠNG PHÁP ĐÁ VÒNG CẦU

Đá vòng cầu là một thể đá cao đẳng. Nó được sử dụng trong đấu tự do như đòn bắt ngờ hay một đòn kết thúc. Khi đã tập thành thực kỹ thuật đá tới trước và đá ngang, thì có thể tập đá vòng cầu rất dễ dàng. Cú đá này được tung ra bằng một động tác gọn của đầu gối theo đường vòng cung song song với mặt đất, hướng đá từ bên cạnh về phía trước.

Nếu ta xoay hông quá đà về phía đối thủ trong khi đá thì sẽ mất thăng bằng. Nếu cú đá phóng ra không đúng có thể sẽ bị chấn thương ngón chân, vì vậy cú đá đôi lúc được thực hiện bằng cổ chân sau khi quặp bàn chân xuống (H. 272).

1.1. Đá vòng cầu tới (Tohlllyu Cha - Pusugi)

Cú đá vòng cầu tới được thực hiện bằng động tác duỗi căng chân nhanh gọn của khớp gối, theo đường vòng cung song song mặt đất, trong khi thân trên xoay

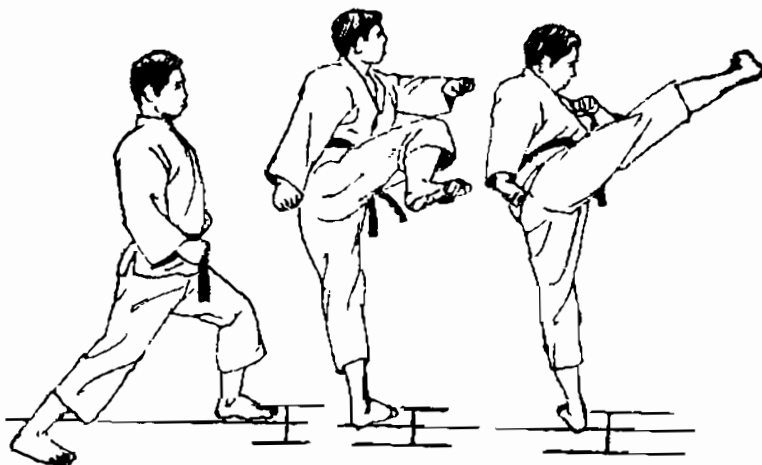


H. 272

ngược hướng với cú đá. Cú đá này không có tầm sát thương, nhưng gây được chấn động tại mục tiêu, giúp ta duy trì được thăng bằng.

Muốn thực hiện được cú đá vòng cầu tới bằng chân sau từ thế tiền phương tấn: đầu tiên co chân lên ở thế thủ, chân ở một bên thân và cẳng chân gần như song song với mặt đất, cổ chân phải quặp về trước để các ngón vênh lên. Tiếp đó là tung cú đá theo đường vòng, cẳng chân đi song song với mặt đất trong khi hơi lắc hông và xoay bàn chân giữ thế đứng hơi nghiêng sang

trái và cuối cùng là phóng cước bằng động tác duỗi chân của khớp gối. Phải giữ thẳng bằng để rút ngay chân về thế thủ. Không được đứng trên mũi bàn chân (hay gót chân), mà phải cả bàn chân trong khi đá (H. 273, 274, 275).



H. 273

H. 274

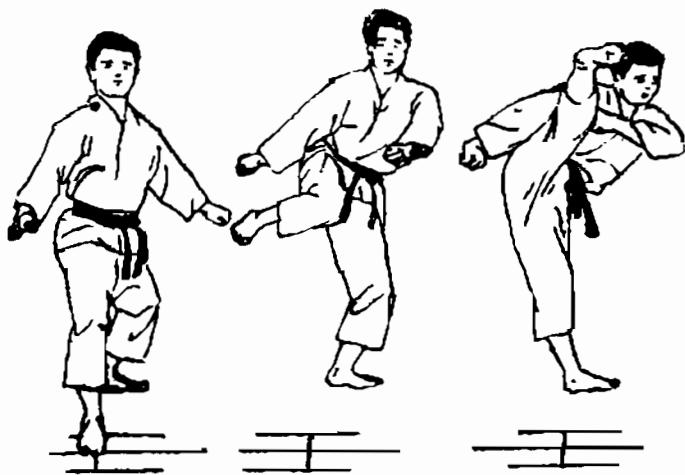
H. 275

1.2. Đá vòng cầu ngắn (Pahn Tohlyu Chagi)

Vị trí thế thủ của chân phóng đòn đá không ở một bên hay ngay trước mặt, mà ở lưng chừng và sức mạnh của cú đá ở hướng tung chân lên theo đường vòng cung ngắn. Cú đá này được thực hiện gần giống như

đá vòng tới, hay đá móc vòng cầu, thường sử dụng bằng chân trước, thân người chuyển dịch ít nên có lực yếu so với các cú đá vòng cầu dài. Vùng chạm mục tiêu là ức bàn chân hay cổ chân.

Muốn thực hiện cú đá vòng cầu ngắn từ thế tiền phương tấn: đầu tiên lấy một chân làm trụ, chân kia thủ sẵn thế, gối hơi kéo về thân trong khi bàn chân hướng ra ngoài và hơi vượt qua hông. Tiếp theo là phóng cú đá cao lên và móc gọn vào phía trong (H. 276, 277, 278).



H. 276

H. 277

H. 278

1.3. Đá bay vòng cầu (Dtuiyu Tohllyu Chagi)

Thể này có thể phóng từ xa tới hoặc từ một tầm gần khi người còn ở trên không. Đặc biệt chú ý của thể đá này là sự xoay chuyển của thân, bởi vì nếu xoay quá đà thì độ thăng bằng không tốt. Do đó một số người thích đá bay gần hơn đá bay xa. Cú đá vòng cầu đã khẳng định hiệu quả trong đấu tự do, nếu được phóng ra từ một hướng nghiêng để mở đầu hoặc áp dụng trong trường hợp phản công sau khi di chuyển theo kiểu mở bước. Ta có thể thực hiện bằng cách: nhảy chân này đá chân kia hay nhảy và đá cùng một chân.

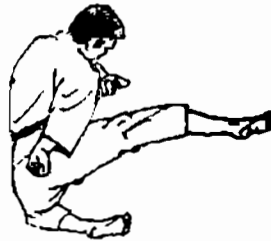
● **Nhảy và đá cùng một chân:** Tập đá bay vòng cầu bằng chân sau từ thế tiền phương tấn: bước chân phải lên về phía bên phải, nhún chân này để bật nhảy lên, khi ở trên không có hai chân lại ở thế thủ, rồi phóng cước ra trong khi xoay lật người sang trái ở trên không, ngay lúc chạm mục tiêu người phải xoay để giữ thăng bằng (H. 279, 280, 281).



H. 279



H. 280



H. 281

2. PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU

Cú đá vòng cầu có thể áp dụng như một đòn bất ngờ đối với một đối thủ thường để khoảng trống dễ tấn công từ một hướng nghiêng. Thí dụ: Khi đối thủ bất được cú đá ngang và đẩy ra, ta có thể tấn công vào thân trước đối thủ bằng cú đá vòng cầu của chân kia.

Đá vòng cầu đòi hỏi sự di chuyển nhiều của cơ thể, do đó đối thủ có thể phát hiện trước khi cú đá được

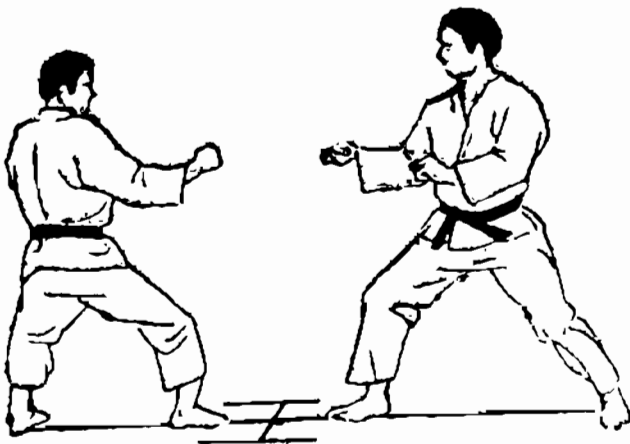
tung ra hết tâm. Ngoài ra cú đá được phóng ra từ một đường chéo nên thân trước của ta trống trải dễ bị phản công bất ngờ. Sự thăng bằng trong khi thực hiện cũng gây nhiều khó khăn khi sử dụng đá vòng cầu trong khi đấu, vì vậy chỉ nên dùng như một đòn phụ.

2.1. Áp dụng cú đá vòng cầu

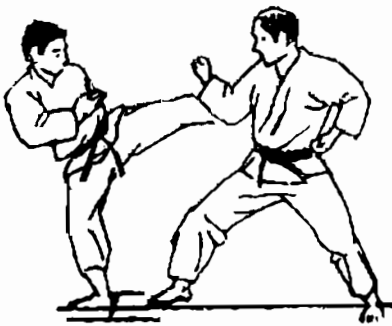
Tập căn bản và điều chỉnh khoảng cách để áp dụng cú đá vòng cầu trong đấu tự do giống như khi đá tới trước hoặc đá ngang đã được trình bày ở trên. Ta có thể tung một cú đá vòng cầu ngắn thật dễ dàng bằng chân trước từ thế miêu tấn hay hậu phương tấn, nhưng cú đá chắc chắn không mạnh. Một cú đá vòng cầu dững mãnh và sẽ kết thúc, có thể thực hiện được bằng chân sau với bất kỳ một thế tấn nào. Tuy nhiên các thế dài như tiền phương tấn hoặc tấn một bên sẽ tăng nhiều sức mạnh cho cú đá.

● ***Vị trí của hai tay khi đá vòng cầu:*** Trong khi đá, tay trước thường đặt ở phía sau chân phóng cước nhằm giúp ta giữ được thăng bằng. Đặc biệt là khi đá móc vòng cầu, mức độ thăng bằng giảm theo đà xoay của thân, cho nên việc đặt tay như vậy sẽ giúp ta dùng tay

đỡ từ ngoài vào trong để chống quả đấm phản công hoặc dùng chính tay đó đỡ tấn công thật nhanh trước lúc đối thủ kịp phản ứng sau khi vừa bị tấn công bằng một cú đá. Cánh tay còn lại phải bảo vệ phần thân trước hoặc đưa qua cùng phía tay kia tạo đà xoay của thân (H. 282, 283, 284).



H. 282



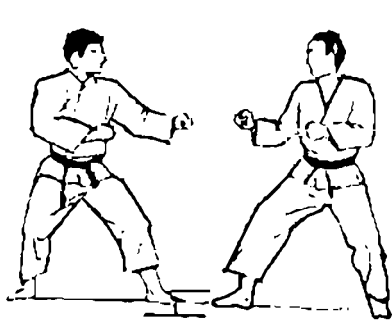
H. 283



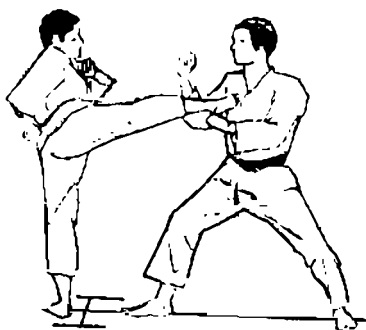
H. 284

• **Đá vòng cầu và tấn công bằng tay:** Trong đấu tự do có thể phối hợp một cú đá tự do với quả đấm thẳng bằng đòn đánh ức bàn tay, cạnh bàn tay, khi áp sát với đối phương.

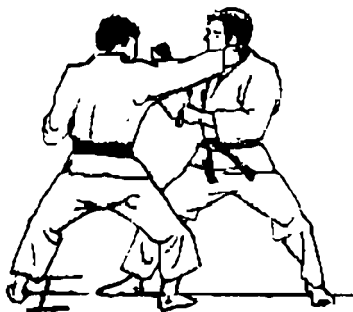
Khi cú đá vòng cầu của ta bị đối thủ đỡ bằng song thủ thì trong lúc đối phương chưa kịp phản công, ta hạ ngay chân xuống ở thế tiên phương tấn, rồi nhanh chóng tung ra một đòn bằng ức bàn tay vào chỗ nào đó trên người đối thủ. Nếu đối thủ dùng tay đỡ đòn này, ta lại tấn công tiếp vào chân thủy bằng cú đá tới trước với chân trước trong lúc chuyển trọng lượng cơ thể về chân sau (H. 285, 286, 287, 288).



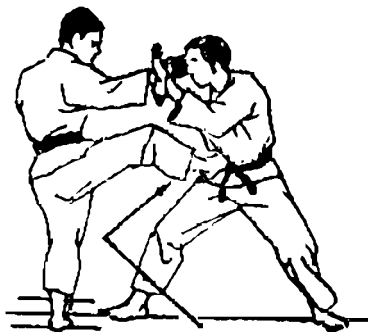
H. 285



H. 286



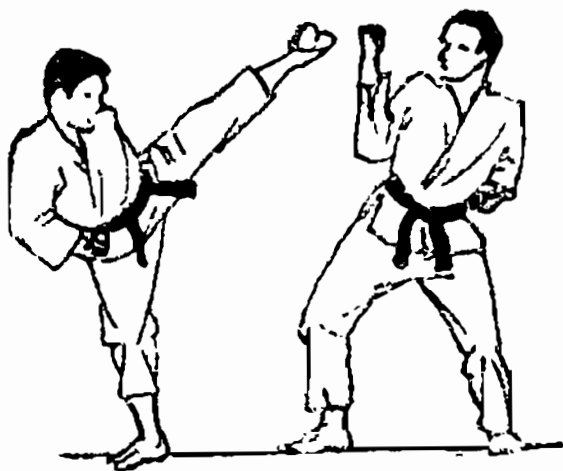
H. 287



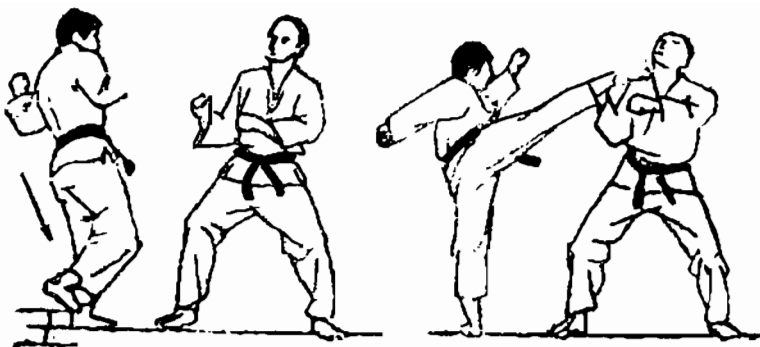
H. 288

● **Đá hất ngang và đá móc vòng cầu:** Khi cú đá hất ngang của ta bị đối thủ tránh né bằng một động tác di chuyển ngắn, trước tiên ta hạ chân này xuống trong thế tấn một bên để bảo vệ tốt phía trước, chống đòn phản

công của đối thủ. Tiếp đó ta chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước và thủ sẵn chân sau rồi đá móc vòng cầu với sự xoay người, nếu thấy không có gì đáng chú ý về đòn phản công của đối phương (H. 289, 290, 291).



H. 289



H. 290

H. 291

3. PHƯƠNG PHÁP CHỐNG ĐỠ ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU

Nguyên tắc cơ bản để chống cú đá vòng cầu cũng giống như chống các ngọn cước phóng tới trước hay phóng ngang. Nói chung ta có thể tự vệ bằng nhiều cách như: Đỡ bằng tay kết hợp di chuyển thân và phản công bất ngờ. Phương pháp phòng thủ an toàn là luôn luôn ở tư thế đứng nghiêng vì ở vị trí này cú đá vòng cầu của đối thủ khó chạm được mục tiêu. Mặt khác ở vị trí này ta có thể che kín được những nơi đối thủ nhằm để tấn công. Trong khi đá vòng cầu đối thủ buộc

phải di chuyển toàn thân nên sẽ có cơ hội tốt để phản công khi ta chống đỡ có hiệu quả.

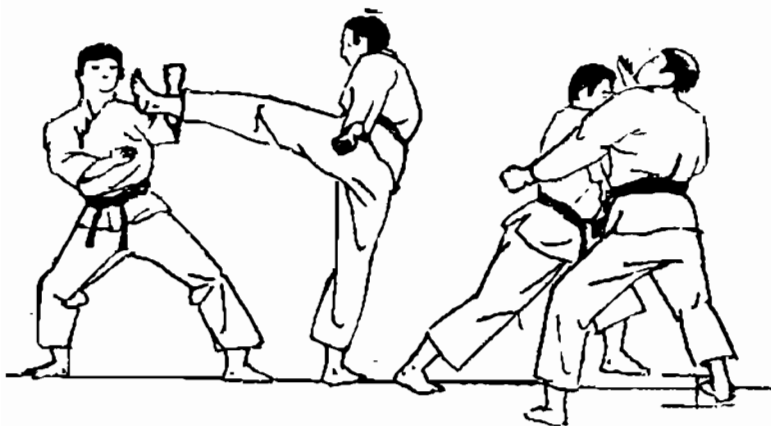
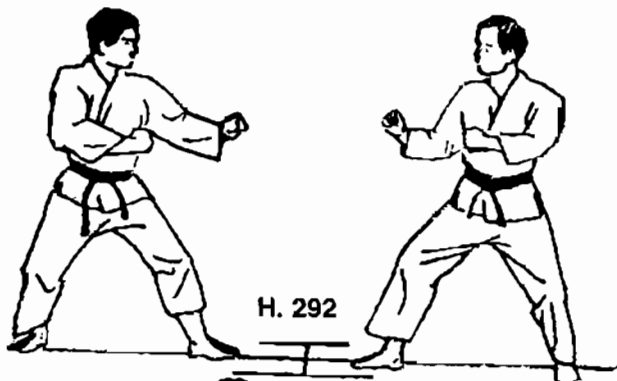
Tự vệ bằng cách di chuyển là một kỹ thuật quan trọng trong khi đấu tự do. Bất cứ cú đá vòng cầu nào nhằm vào mục tiêu cao hơn thận hay chân thủy đều có thể đỡ với các thế trung đẳng và thượng đẳng.

3.1. Đỡ song thủ

Đỡ song thủ được thực hiện theo chiều từ trên xuống, từ trong tạt ra hay từ ngoài vào bằng tay trước là chính và tay sau là phụ, đồng thời bảo vệ khoảng trống trước thân. Cả hai tay phải được vận dụng để chống đỡ thật chắc và an toàn đối với một cú đá mạnh có tầm nguy hiểm. Cách đỡ này nên được sử dụng khi ta đứng một bên.

Khi đối thủ tung một cú đá vòng cầu vào khoảng giữa thân trước, ta áp dụng cách đỡ song thủ trung đẳng từ ngoài vào trong bằng tay thủ phía trước, trong khi tay sau đặt ngang trước thân với nắm tay nằm dưới cùi chỏ tay trước. Ngay sau đó ta có thể phản công bằng một đòn ức bàn tay của tay sau vào cằm đối thủ khi duỗi chân trước ra để nghiêng người. Trong trường hợp này cánh tay thủ phải sẵn sàng để chống đỡ các

đòn ngấm bằng tay của đối thủ. Trước khi đánh đòn ức bàn tay, ta có thể tung một thế đánh ngấn bằng lưng của bàn tay trước, sau khi đỡ song thủ (H. 292, 293, 294).



H. 293

H. 294

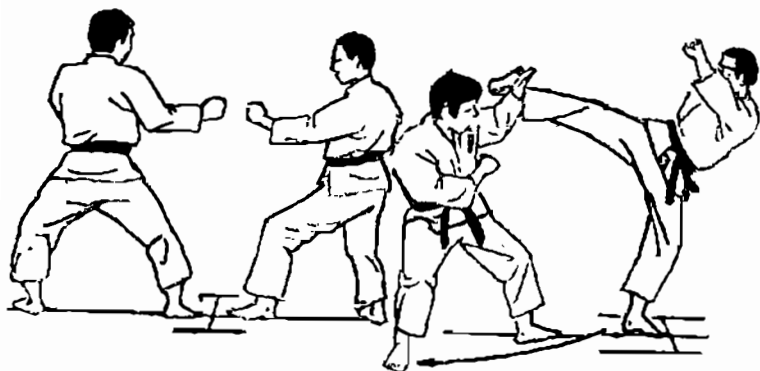
3.2. Di chuyển thân trong thế thủ

Phương pháp này rất hiệu quả vì ta dễ dàng biết được khoảng cách giữa ta và đối thủ sau khi đá vòng cầu. Cũng như khi tránh cú đá ngang, ta sẽ an toàn với cú đá vòng cầu nếu biết phối hợp di chuyển với cách đỡ bằng tay. Bởi vì cú đá vòng cầu phải có sự di chuyển lớn về thân pháp do vậy hay làm mất thăng bằng.

Sử dụng di chuyển mở để tránh cú đá vòng cầu cũng rất có kết quả như đối với các cú đá khác, bởi vì ta có thể chuyển nhanh sang một bên, trong khi cú đá phóng sang một hướng khác. Trong các cách di chuyển thì di chuyển ra sau được coi là tốt nhất đối với bất cứ cú đá nào.

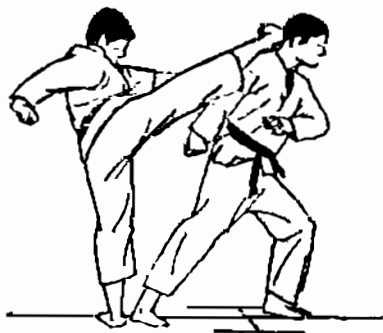
Đặt trường hợp đối thủ tấn công ta bằng một cú đá móc vòng cầu từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta có thể tránh bằng một bước di chuyển mở như sau: Bước chân phải sang phải về sau, tạo thành một góc rộng để đỡ đòn đá của đối thủ. Tiếp theo, ta phản công bằng cú đá vòng cầu của chân phải. Nếu sau khi di chuyển mở góc mà khoảng cách giữa ta và đối thủ quá xa, ta nên

phản công với các đòn bằng chân hay tay cùng với sự di chuyển rút ngắn khoảng cách trong khi tấn công (H. 295, 296, 297)



H. 295

H. 296



H. 297

VII. NHỮNG ĐÒN ĐÁ KHÁC

1. ĐÒN ĐẦU GỐI (MOOHRUP CHAGI)

Đòn đầu gối cũng như đòn cùi chỏ, là đòn tấn công ngắn dùng trong khi đấu tự do. Vùng chạm mục tiêu là phần trên của đầu gối, thường được tung ra theo sức đẩy. Có hai cách ra đòn bằng đầu gối: Thúc gối thẳng lên phía trước và quật gối theo đường vòng từ bên cạnh ra trước. Vì tầm xuất phát ngắn nên sức mạnh của đòn cần được truyền từ thân người sử dụng đòn, bằng cách tăng lực từ sức chuyển động của hông. Mục tiêu chính của đòn là hạ bộ, nhưng cũng có



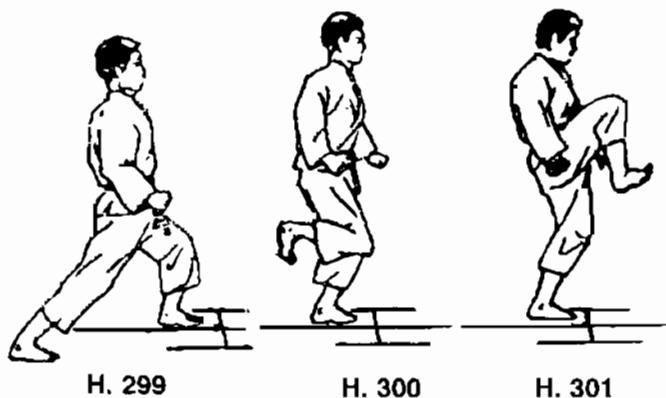
H. 298

thể dùng tấn công các mục tiêu ở trung đẳng, thượng đẳng khi đấu tự do (H. 298).

1.1. Thúc đầu gối tới trước

Muốn thực hiện đòn này bằng chân sau từ thế tiên phương tấn: Trước tiên ta co chân sau lên với đầu gối hơi chúc xuống, căng chân kéo sát vào đùi. Tiếp đó là thúc đầu gối lên trên kết hợp với đẩy hông về trước. Kết thúc đòn đánh hạ chân xuống trở về thế tiên phương tấn.

Đòn thúc đầu gối tới trước chỉ thực hiện bằng cách đánh đầu gối thẳng lên, đòn này dễ thực hiện và khá mạnh khi tấn công vào hạ bộ hay vào đầu (mặt) đối thủ khi có sự kết hợp của tay ấn xuống (H. 299, 300, 301).



1.2. Thúc đầu gối ngang

Muốn thúc đầu gối ngang bằng chân phải từ thế tiên phương tấn: Đầu tiên nhấc chân phải lên trong thế thủ sẵn ở bên cạnh với cẳng chân kéo sát vào đùi, phần đùi của chân gần như nằm song song với mặt đất. Tiếp theo là dùng lực của chân quật đầu gối tới trước theo hướng vòng bằng cách xoay chân, đồng thời lắc hông sang phía trái trong khi thân trên hơi xoay sang phải để giữ thăng bằng (H. 302, 303, 304).



H. 302



H. 303

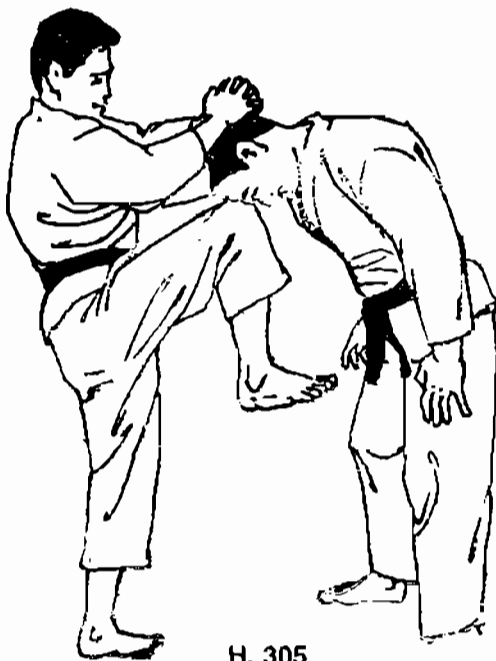


H. 304

1.3 Trường hợp sử dụng đầu gối

Đòn đầu gối thường được áp dụng ở cự ly gần và tiếp theo sau một thế đỡ gạt bằng tay, ta có thể dùng đầu gối để tấn công bất ngờ. Đánh đầu gối vào hạ bộ hay đầu, không nên áp dụng trong đấu luyện vì dễ gây nguy hiểm.

Đầu gối thúc ngang đôi lúc cũng được dùng để tấn công vào các mục tiêu trung đẳng khi đấu tự do (H. 305).

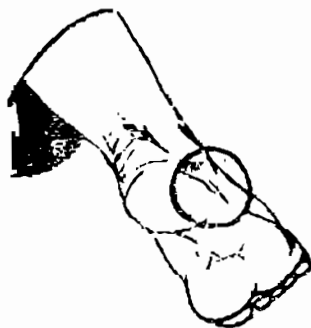


H. 305

2. ĐÒN MÓC NGƯỢC BẰNG GÓT CHÂN

Đòn móc ngược bằng gót chân được thực hiện theo chiều vòng cung song song với mặt đất. Vùng chạm mục tiêu là gót chân. Mục tiêu của cú đá này là: Mặt, phía sau đầu v.v...

Khi cú đá móc ngược được sử dụng như một đòn tự vệ thì hạ bộ và ống chân đối thủ là mục tiêu dễ bị tấn công. Trong khi đá phải xoay chân giữ thế đứng phù hợp với thân, nếu không sẽ làm chấn thương các khớp cổ chân, đầu gối của chân giữ thế đứng. Đây là thế đá cần có sự thẳng bằng. Trong khi xoay người để đá phải chú ý bảo vệ phía sau lưng để khỏi bị tấn công bất ngờ bằng cách dùng tay đánh ra phía sau trước lúc tung cước. Động tác đánh tay này vừa đỡ gạt được cú đánh của đối thủ vừa tạo đà để tự xoay người được dễ dàng (H.306).



H. 306

● **Trường hợp sử dụng:** Cú đá móc ngược được dùng như một đòn tấn công, đặc biệt cho thế tấn công tiếp theo. Đôi lúc thế này cũng làm nhiệm vụ phản công khi đối phương không ngờ tới. Cách đá này rất khó đỡ vì nó được phóng ra từ một hướng ngược lại và bất ngờ. Cú đá móc ngược được thực hiện bằng hai cách: Bằng động tác móc của đầu gối hay bằng đà xoay chuyển của người. Sức mạnh của ngọn cước được đánh giá bằng độ xoay và mức thăng bằng. Áp dụng thế đá này cần phải thận trọng vì không trực tiếp nhìn thấy mục tiêu trong khi đá (H. 307, 308, 309).



H. 307



H. 308



H. 309

3. NHỮNG ĐÒN ĐÁ ỨNG DỤNG KHÁC

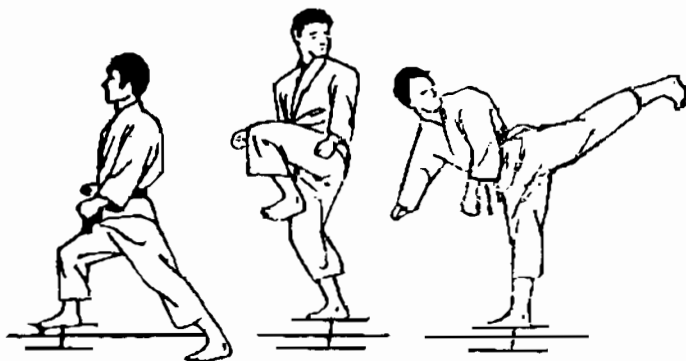
3.1. Đá ra sau (Dui Chagi)

Cú đá này được thực hiện bằng cách dùng gót chân đá ngược về phía đối thủ ở đằng sau. Mục tiêu là: Hạ bộ và phần lớn các điểm ở giữa thân. Cú đá ngược được phóng đi theo sức đẩy hơn là sức quật của gối và tương đối yếu vì không có đà của người. Cú đá này thường được dùng để phản công bất ngờ (H. 310).



H. 310

● **Cách sử dụng:** Tập đá ra sau từ thế tiền phương tấn bằng chân sau (chân trái): Co chân sau lên ở thế thủ, gối của chân đứng trụ hơi cong lại để giữ thăng bằng, cổ chân trái uốn cong lên, đầu xoay sang trái. Tiếp theo là phóng chân thẳng ra sau bằng gót chân hướng lên trên, thân trên hơi nghiêng về trước. Khi hoàn thành cú đá, rút chân về ở thế thủ và thân giữ thẳng (H. 311, 312, 313).

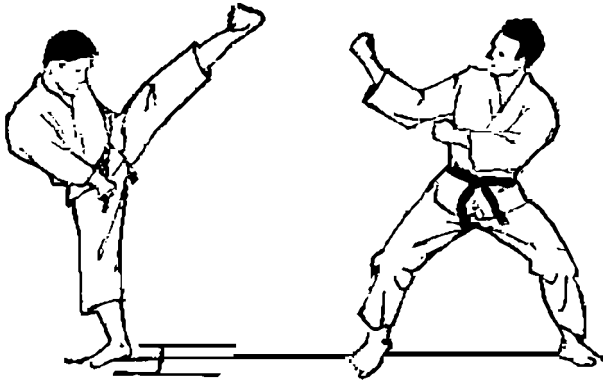


H. 311

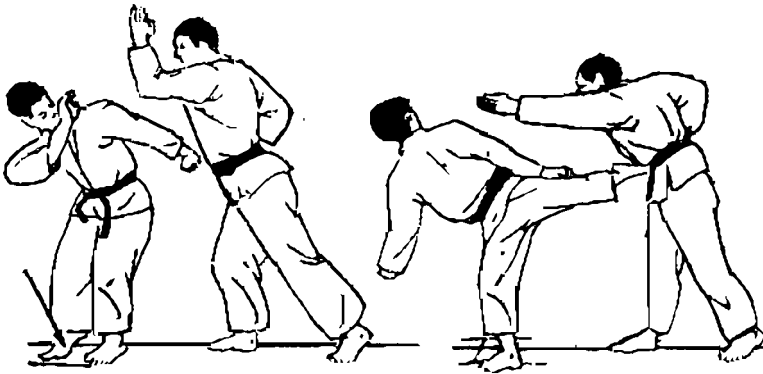
H. 312

H. 313

● **Trường hợp sử dụng:** Mục đích chính của cú đá sau là tấn công bất ngờ. Ta có thể dùng cú đá này như một thế khởi đầu để tự vệ chống lại đối thủ định tấn công ta từ sau. Trong khi giao đấu tự do, ta có thể sử dụng đá sau để bảo vệ lưng lúc đối thủ phản đòn khi đòn mở đầu của ta bị phá. Nếu đối thủ xông tới và tấn công vào lưng mà ta không có cách chống đỡ nào thì hãy sử dụng ngay cú đá này. Thí dụ: Ta mở đầu bằng cú đá vòng cầu, nhưng đối phương chống lại được bằng cách phối hợp một thế đỡ bằng tay và di chuyển cơ thể, thì ngay lúc vừa hạ chân đá xuống, ta co chân kia lên và đá ngược ra sau. Vì là cú đá đột ngột nên đối thủ thường bị trúng đòn trong khi không phòng thủ. Phải nhìn thấy đối thủ trước khi đá để cú đá được chính xác. Sau khi đá xong phải nhanh chóng trở lại thế thủ với sự thẳng bằng ổn định (H. 314, 315, 316).



H. 314



H. 315

H. 316

MỤC LỤC

	Trang
• <i>Lời nói đầu</i>	3
I. KỸ THUẬT CĂN BẢN	5
1. Khởi động	5
2. Các thế tấn	9
3. Điều chỉnh khoảng cách	18
4. Di chuyển	23
II. KỸ THUẬT ĐỠ ĐÒN	27
1. Đỡ bằng cẳng tay	28
2. Cách đỡ ứng dụng bằng tay	37
III. KỸ THUẬT SỬ DỤNG ĐÒN TAY	45
1. Quả đấm thẳng	46
2. Đánh bằng cạnh bàn tay	59
3. Các thế tấn công tác	67

IV. NHỮNG ĐÒN ĐÁ PHÍA TRƯỚC	78
1. Đại cương về các cú đá trước	78
2. Phương pháp sử dụng đòn đá về trước	83
3. Phương pháp chống đỡ đòn đá về trước	94
V. NHỮNG ĐÒN ĐÁ NGANG	100
1. Phương pháp đá ngang	100
2. Phương pháp sử dụng đòn đá ngang	106
3. Phương pháp chống đỡ đòn đá ngang	124
VI. NHỮNG ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU	132
1. Phương pháp đá vòng cầu	132
2. Phương pháp sử dụng đòn đá vòng cầu	137
3. Phương pháp chống đỡ đòn đá vòng cầu	143
VII. NHỮNG ĐÒN ĐÁ KHÁC	148
1. Đòn đầu gối	148
2. Đòn móc ngược bằng gót chân	152
3. Những đòn đá ứng dụng khác	154

TAEKWON-DO

KỸ THUẬT CĂN BẢN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7. Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155 - 7332939
Chi nhánh: 48. Nguyễn Đình Chiểu - Quận I
TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản
PHI TRỌNG HANH

Biên tập : XUÂN ĐỘ
Trình bày : THU TOÀN
Vẽ bìa : XUÂN QUANG

Số đăng ký KHXB: 78KH/TDTT - 1680/CXB-QLXB - 7.12.2001
In tại: Nhà in KH và CN
Số lượng 2000 cuốn, khổ 13x19cm
In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2002

GIÁ: 14.500 đ