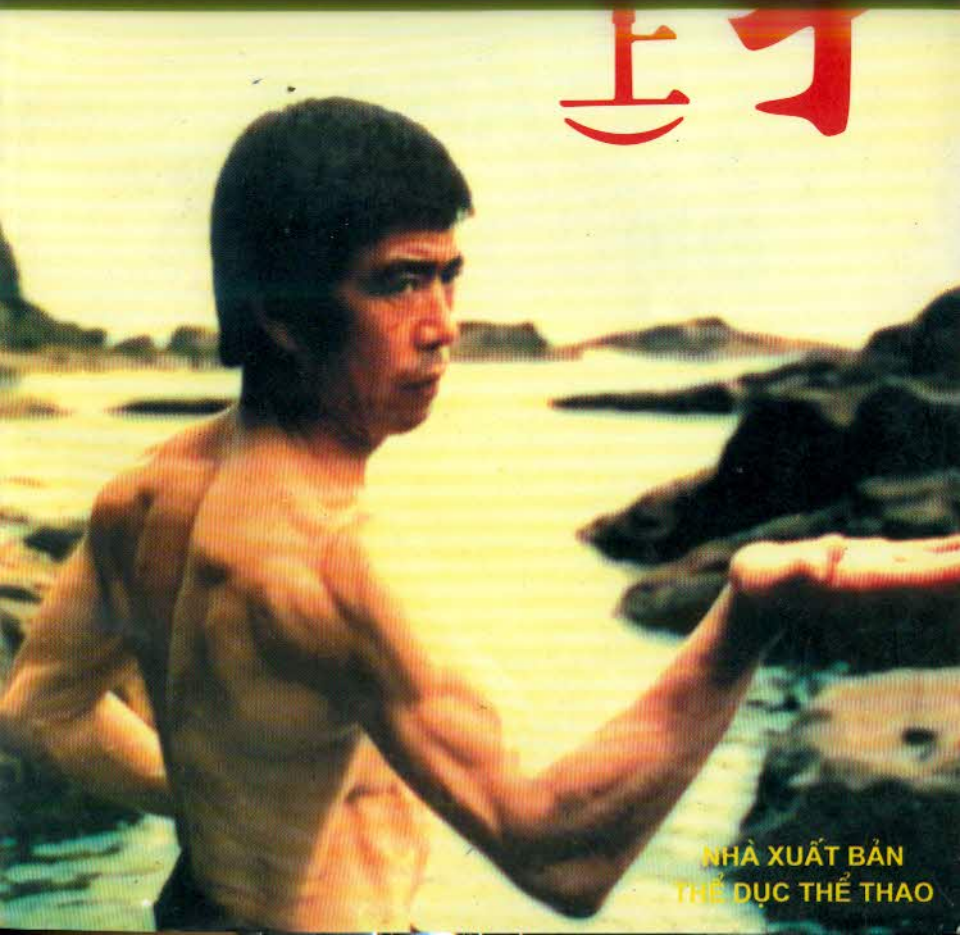
TRỊNH QUỐC DƯƠNG

KARATE PHẢN CÔNG

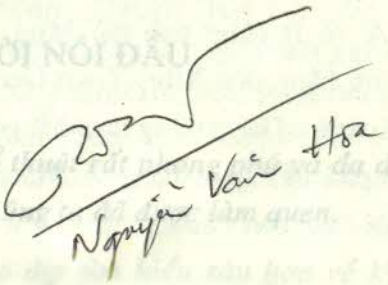
KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA



NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

TRỊNH QUỐC DƯƠNG



KARATE PHẢN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 1999

TRỊNH QUỐC DƯƠNG

KARATE PHẢN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 1999

LỜI NÓI ĐẦU

KARATE là môn võ thuật rất phong phú và đa dạng so với nhiều môn võ mà chúng ta đã được làm quen.

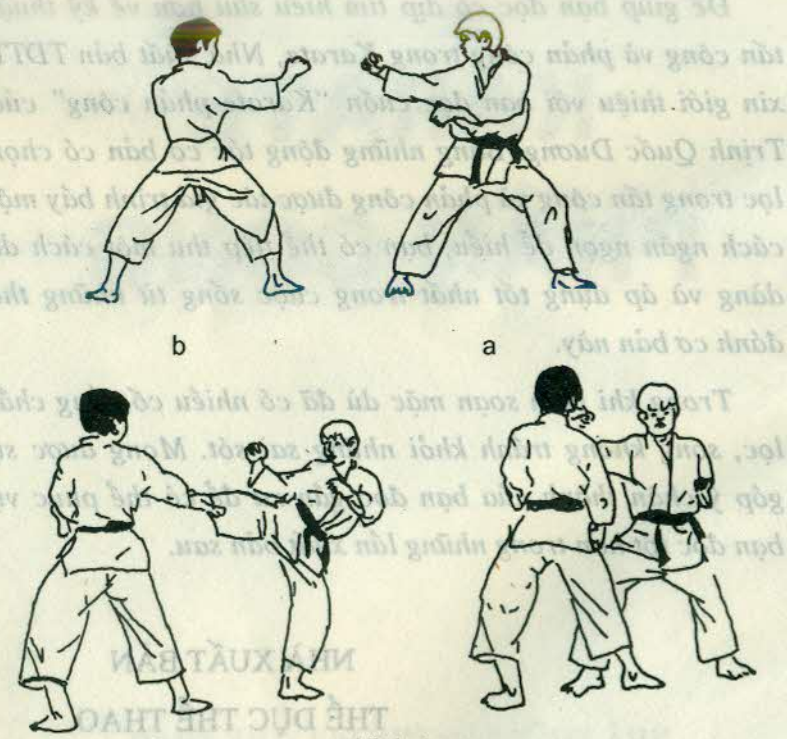
Để giúp bạn đọc có dịp tìm hiểu sâu hơn về kỹ thuật tấn công và phản công trong Karate, Nhà xuất bản TDTT xin giới thiệu với bạn đọc cuốn "Karate phản công" của Trịnh Quốc Dương. Bằng những động tác cơ bản có chọn lọc trong tấn công và phản công được tác giả trình bầy một cách ngắn ngọn dễ hiểu, bạn có thể tiếp thu một cách dễ dàng và áp dụng tốt nhất trong cuộc sống từ những thế đánh cơ bản này.

Trong khi biên soạn mặc dù đã có nhiều cố gắng chắt lọc, song không tránh khỏi những sai sót. Mong được sự góp ý chân thành của bạn đọc gần xa để có thể phục vụ bạn đọc tốt hơn trong những lần xuất bản sau.

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO.

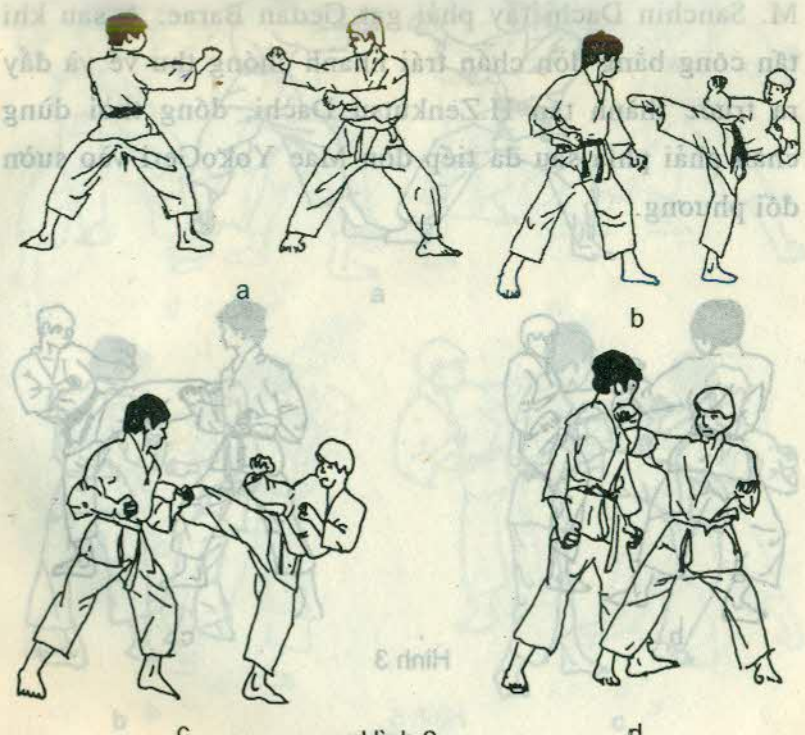
I. TẤN CÔNG

1. A và B cùng thủ tấn Migi Sanchin Dachi. A lướt Azashi tới bằng đòn Migi Yoko Geri, B lùi nửa bước thành tấn M.Kokutsu Dachi dùng tay phải gạt xuống Gedan Barae. A rút chân phải về đẩy ra thành tấn M.Zenkutsu Dachi và tay phải đồng thời đánh đòn Choku Hama Uchi vào cần cổ đối phương.



Hình 1

2. A thủ tấn M.Sanchin Dachi, lướt Okuri bằng đòn M.Yoko Geri. B lùi một bước sau thành tấn Hidari Sanchin Dachi (H.Sanchin Dachi) tay trái gạt Gedan Barae. A khi tấn công đòn thứ nhất, địch thủ gạt chân ra thì A lại lướt tiếp đòn M.Yoko Geri, vào sườn đối phương, khi thu chân về hạ xuống thành tấn M.Zenkutsu Dachi và dùng tay phải, đánh tiếp đòn Choku Hama Uchi vào cần cổ đối phương.



Hình 2

3. A thủ tấn M.Kokutsu Dachi, nhóm tay (động tác giả) đồng thời đẩy chân phải tới thành tấn M.Zenkutsu Dachi, chân trái lập tức phóng tới đòn H.Maegeri vào sườn đối phương. B thủ M. Sanchin Dachi tay phải gạt Gedan Barae. A sau khi tấn công bằng đòn chân trái nhanh chóng thu về và đẩy ra trước thành tấn H.Zenkutsu Dachi, đồng thời dùng chân phải phía sau đá tiếp đòn Mae YokoGeri vào sườn đối phương.



a



b c

Hình 3

4. A và B cùng thủ tấn M. Sanchin Dachi, A nhóm tay làm động tác giả gây sự chú ý của đối phương rồi nhanh chóng rút chân phải lách qua, chân trái kéo theo và đẩy tới thành tấn H.Zenkutsu Dachi và chân phải phía sau đá thẳng tới đòn M.MaeGeri Kekomi vào chấn thủy đối phương.



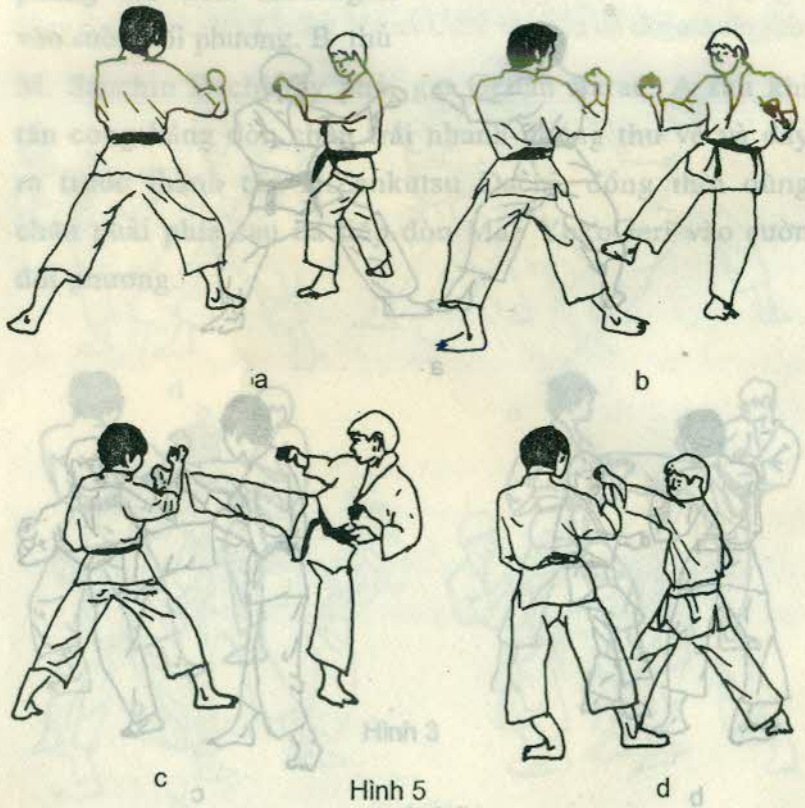
a



b c

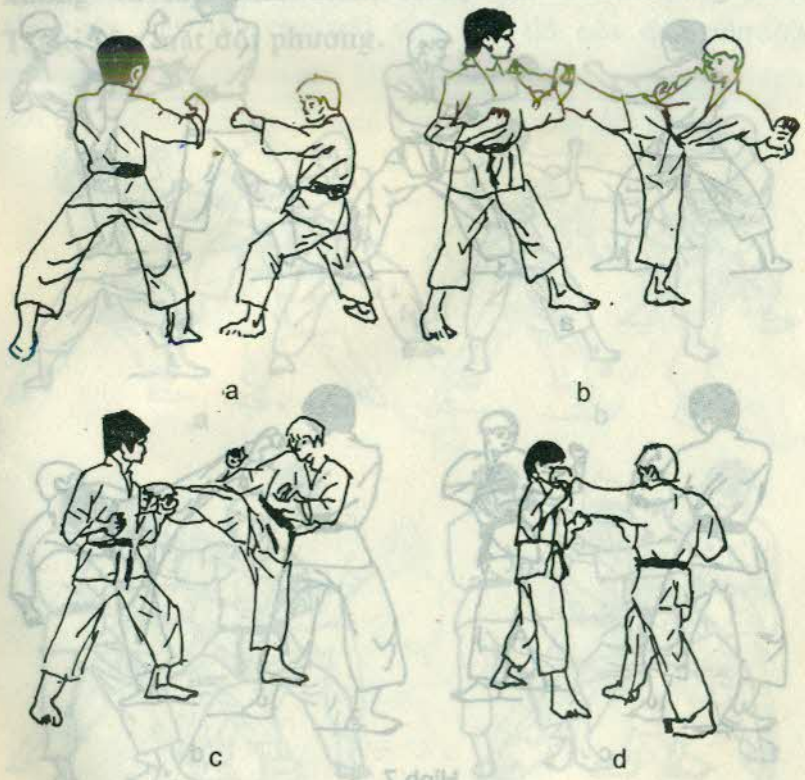
Hình 4

5. A thủ tấn H.Zenkutsu Dachi dùng chân phải chấn vào đầu gối đối phương. Đối phương đang tập trung sự chú ý vào chân thì A nhanh chóng dùng ngay chân phải đó đá đòn MaeMawashi Geri vào mặt đối phương, thu về đẩy ra thành tấn M.Zenkutsu Dachi, đánh tiếp đòn tay trái Jodan Gyaku Tekentsuki.



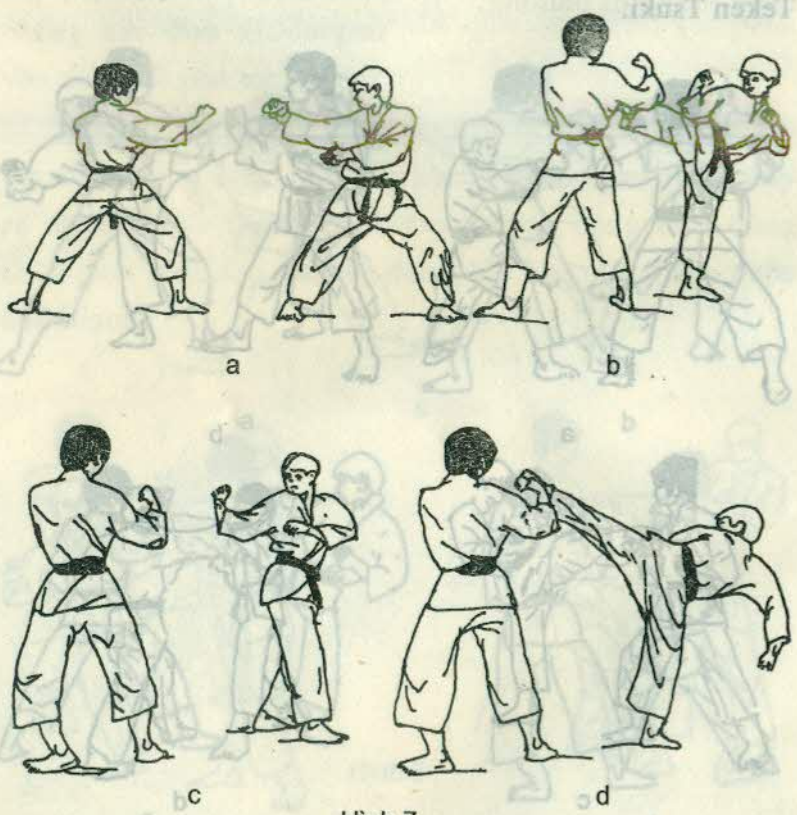
Hình 5

6. A và B cùng thủ tấn H.Sanchin Dachi, từ tấn này A nhanh chóng dùng chân sau đá đòn M.Mae Mawashi Geri vào cần cổ đối phương. B lùi sau một bộ dùng tay trái đỡ đòn đá của A. A nhanh chóng thu chân về và lập tức lướt tới bằng đòn chân phải M.Yoko Geri vào sườn của đối phương, hạ chân phải xuống và bồi tiếp đòn Joudan Gyaku Teken Tsuki.



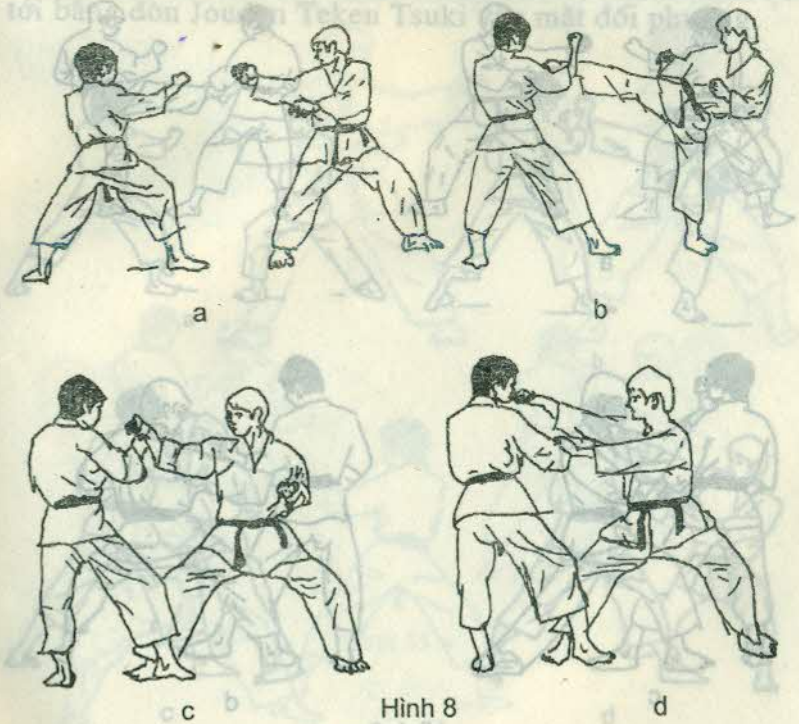
Hình 6

7. A và B thủ cùng chiều nhau. A lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn đối phương. B dùng tay phải chặn chân của A. A nhanh chóng thu chân về hạ xuống xoay thân 306^0 đá đòn chân (bằng gót) H.Ushiro Mawashi Geri vào mặt đối phương.



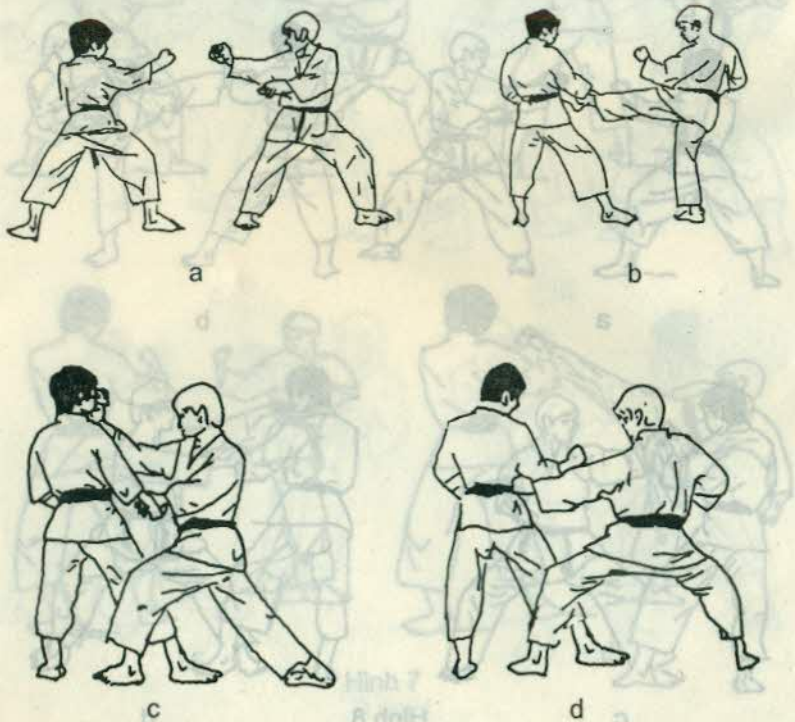
Hình 7

8. A và B thủ cùng chiều. A lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri. B dùng tay phải đỡ, sau khi đá xong A thu chân về và đẩy ra thành tấn M.Kiba Dachi, dùng tay phải đánh đòn M.Choko Hamauchi vào cổ đối phương, đồng thời tay trái đè tay đỡ của đối phương xuống và tay phải đánh luôn đòn Youdan Agoken Tsuki vào mặt đối phương.



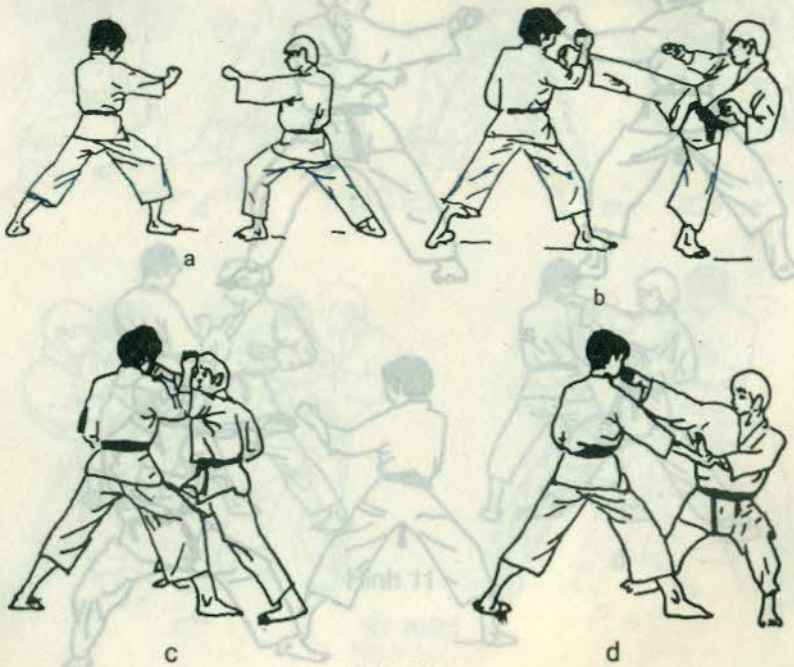
Hình 8

9. A và B thủ cùng chiều, A dùng chân trái phía sau đá tới bằng đòn H.MaeGeri vào sườn đối phương, thu chân về đẩy ra thành tấn H.Zenkutsu Dachi, dùng thân lắc thật nhanh đồng thời tay phải đánh đòn Joudan Gyaku Tanagokoro thốc ngược từ dưới lên và tay trái cùng đồng thời đánh tiếp đòn H.Tateken Tsuki vào sườn đối phương.



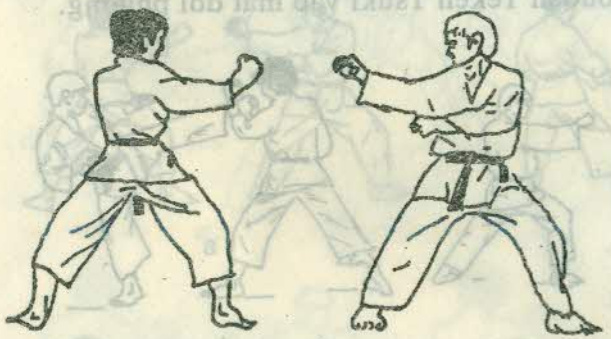
Hình 9

10. A thủ tấn H.Zenkutsu Dachi, dùng chân phải phía sau đá tới đòn M.Mae Mawashi Geri vào ngực đối phương. B thủ chân trước với tấn M.Zenkutsu Dachi dùng tay phải đỡ chân của A. A nhanh chóng thu chân về đẩy xéo qua trước thành tấn M.Zenkutsu Dachi và dùng tay trái đánh tới bằng đòn Joudan Gyaku Tekentsuki và đồng thời lúc này lấy tay trái dìm tay đỡ của đối phương xuống chuyển thành tấn H.Zenkutsu Dachi tay phải đánh tới bằng đòn Joudan Teken Tsuki vào mặt đối phương.



Hình 10

11. A và B thủ cùng chiều. A làm sao lừa được đối phương bằng cách di chuyển nhanh ra phía sau, khi đối phương chưa kịp phản ứng để di chuyển theo, thì lập tức lướt tới chấn vào chân sau của đối phương bằng đòn M.FumikiJi Geri, thu về hạ xuống thành tấn M.Zenkutsu Dachi, đồng thời tay phải đánh móc đòn Age Tsuki từ dưới lên và khi tay phải thu về thì cũng là lúc tay trái đánh ra tiếp đòn Joudan Gyaku Teken Tsuki vào mặt đối phương.



a



b



c



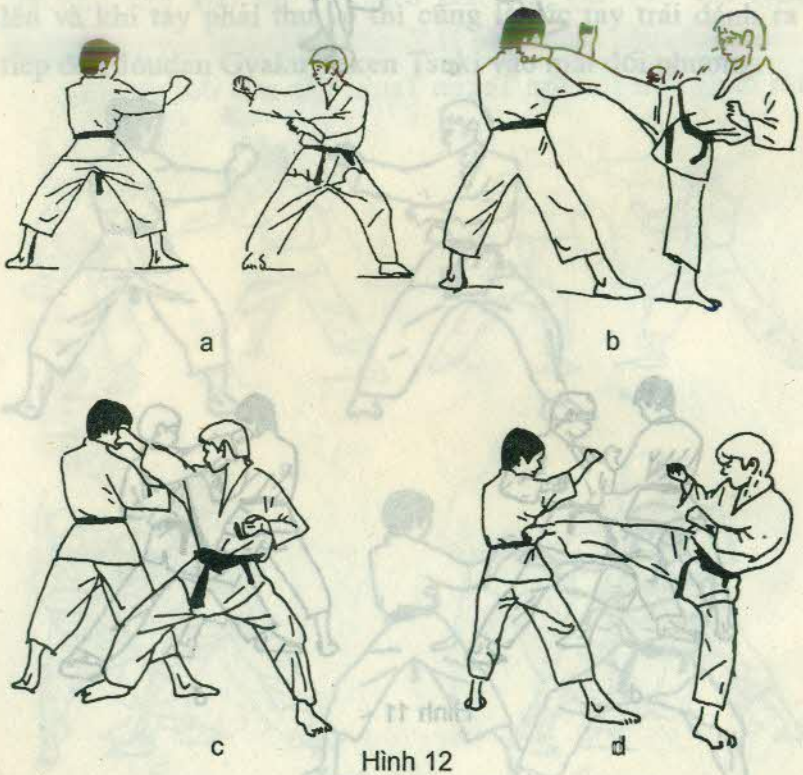
d



đ

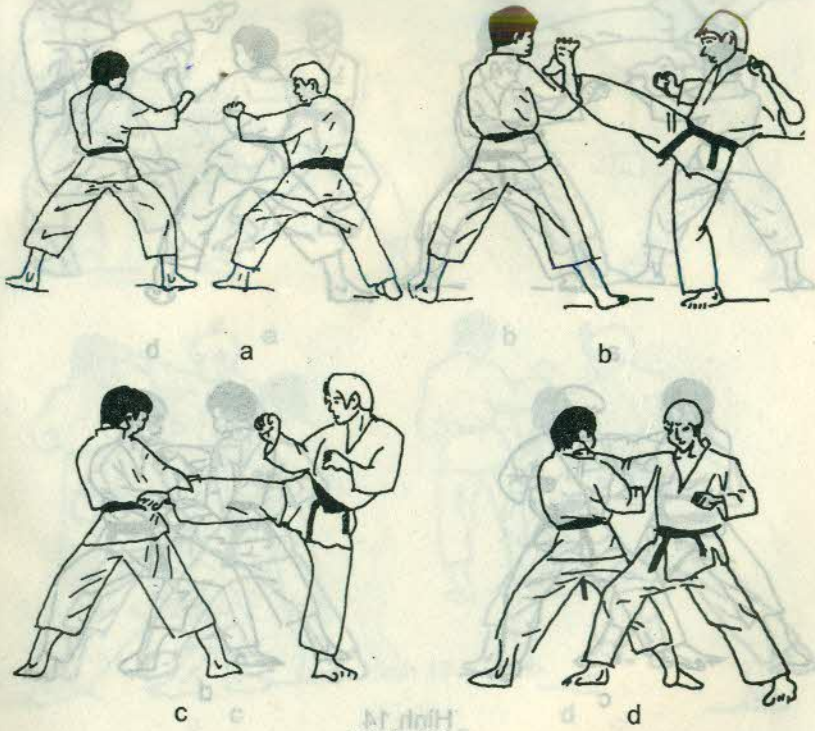
Hình 11

12. A và B thủ cùng chiều nhau. A lướt tới đá đòn M.GyakuGeri vào gáy của B. B dùng tay phải đỡ đòn đá của A.A đá xong thu chân về đẩy ra thành tấn M.Sanchin Dachi, tay phải đánh ngay đòn Joudan Teken Tsuki vào mặt, khi B loạng choạng thì A bồi tiếp ngay đòn M.Yoko Geri vào sườn.



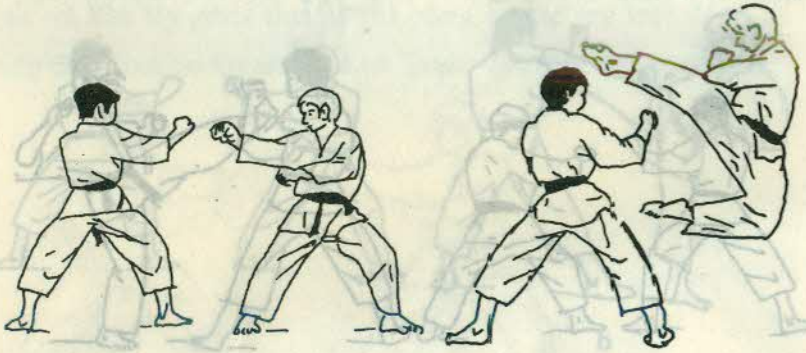
Hình 12

13. A thủ tấn H.Kokutsu Dachi, với tấn này A làm động tác giả bằng đòn tay gây sự chú ý của B, cùng lúc đó đẩy tấn dài tới, chân sau đá ngay đòn M.Mikazuki Geri vào ngực B. Khi B bị đánh đòn chưa chấn tĩnh thì A lướt tiếp bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn, rút chân về hạ xuống bồi tiếp ngay đòn M.Choku Hama Uchi vào cần cổ B.



Hình 13

14. A và B thủ cùng chiều. A từ tấn M.kokutsu Dachi, chân trái bước tới và đồng thời bật lên cao, chân phải đá ngay đòn M.Mae Tubi Geri vào mặt B. Khi chân đá xong thu về vừa chạm đất thì tay phải đánh ngay đòn M.Choku Hama Uchi vào cần cổ, khi tay phải thu về, tay trái đánh ra dìm tay phải của B xuống thì cũng là lúc A đánh ra kết thúc bằng đòn M.Mawashi Hiji vào ngực B.



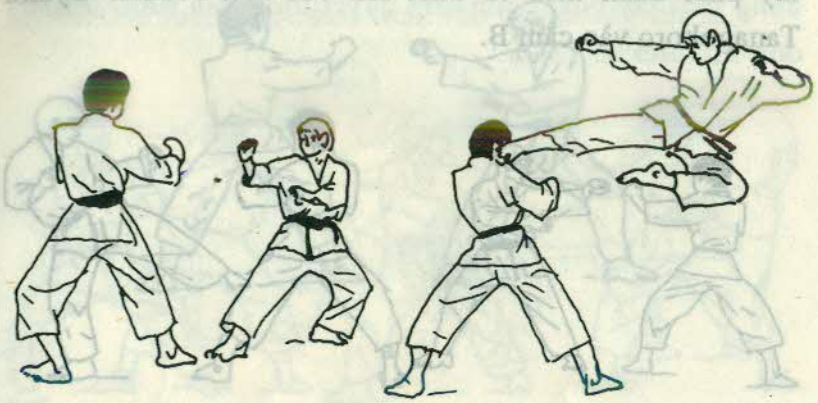
a b



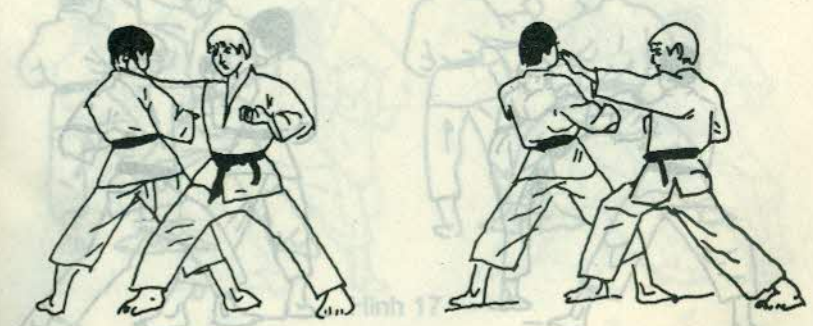
c d

Hình 14

15. A và B thủ cùng chiều. A từ tấn M.Kokutsu Dachi, nhanh chóng bước chân trái lên và thực hiện bằng đòn đá bay M.Tobi Yoko Geri vào cổ B. Khi chân vừa chạm đất A đánh tiếp luôn đòn M.Choku Hama Uchi, tay phải thu về thì tay trái cũng đồng thời đánh ra đòn Joudan Gyaku Nukite vào mặt B.



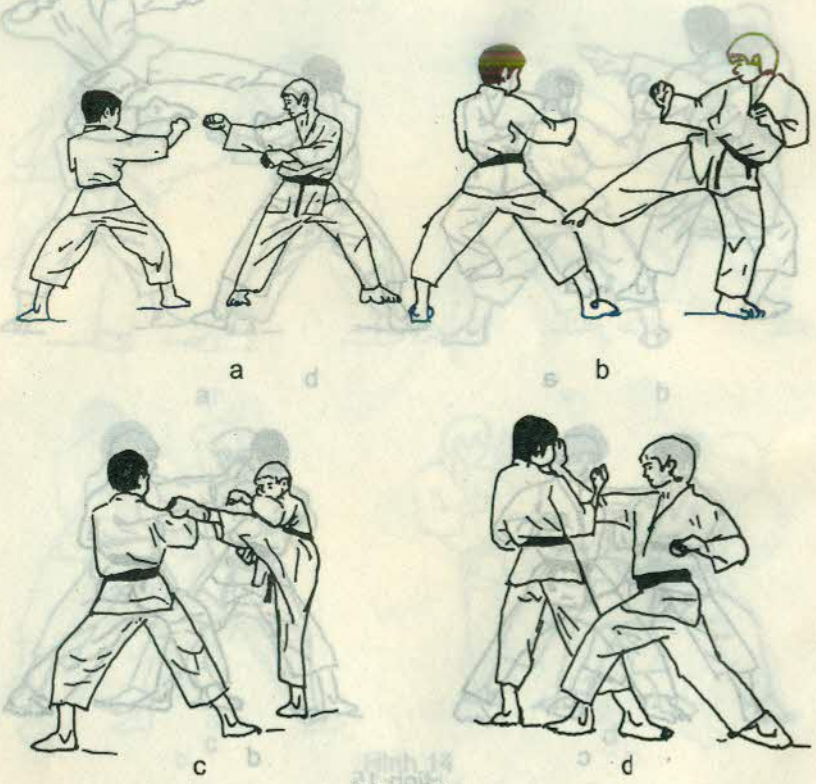
a b



c d

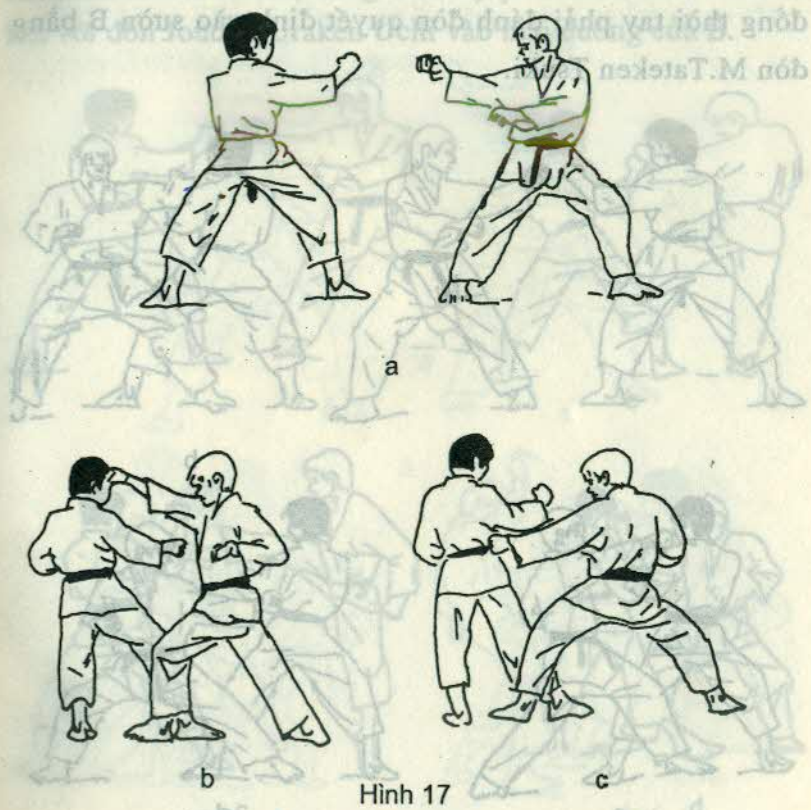
Hình 15

16. A và B thủ cùng chiều. A từ tấn này lướt tới chặn vào gối B bằng đòn M.Fumi Yoko Geri, B bị đánh bất ngờ, thu chân về lùi ra xa, lúc này A đẩy chân phải tới và dùng chân sau đá tiếp đòn H.Mawashi Geri vào gáy B, khi A đá xong chân chạm đất với tấn H.Zenkutsu Dachi thì tay phải đánh thốc từ dưới lên với đòn Joudan Gyaku Tanagokoro vào cằm B.



Hình 16

17. A và B thủ trái chiều nhau. A từ tấn H.Kokutsu Dachi đẩy tới và dùng tay phải đánh thẳng vào mặt B đòn Joudan Gyaku Teken Tsuki, khi tay phải thu về thì tay trái đánh tiếp ngay đòn Tateken Tsuki vào sườn đối phương.



Hình 17

18. A và B thủ cùng chiều. Từ tấn này A làm động tác giả lướt tới, B tưởng A dùng đòn chân, nhưng A nhanh chóng đặt chân xuống và đánh ngay đòn tay phải M.Choku Hama Uchi, khi tay phải thu về thì tay trái đánh ra đòn Joudan Gyaku Teken Tsuki vào mặt B và đồng thời tay phải đánh đòn quyết định vào sườn B bằng đòn M.Tateken Tsuki.



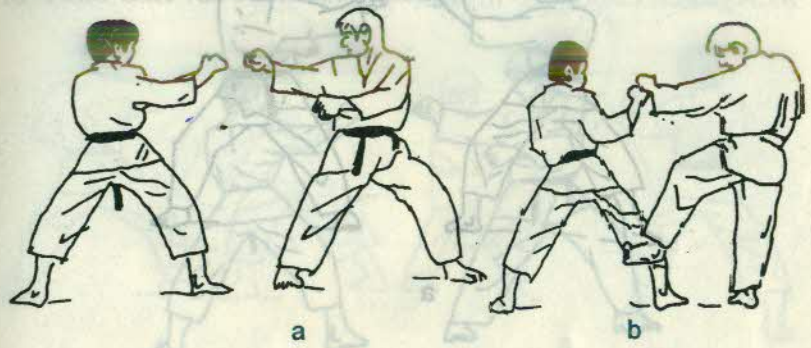
a b



c d

Hình 18

19. A và B thủ cùng chiều. Từ tấn này A lừa đối phương tưởng dùng đòn tay thì cùng lúc đó A nhanh chóng dùng chân trái phía sau đá quét vào chân phải của B. Kết hợp với chân phải bay lên đá ngay đòn M.Tubi Mawashi Geri vào mặt B. Sau khi đá xong chân phải hạ xuống với tấn M.Kokutsu Dachi, đồng thời tay phải đánh thốc từ dưới lên với đòn Joudan Uraken Uchi vào thái dương của B.



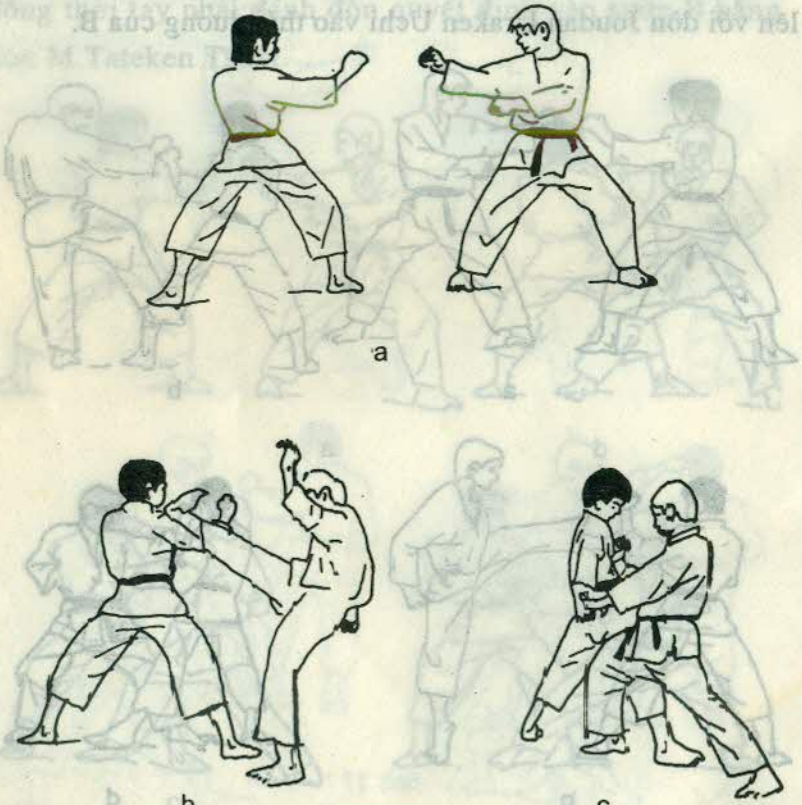
a b



c d

Hình 19

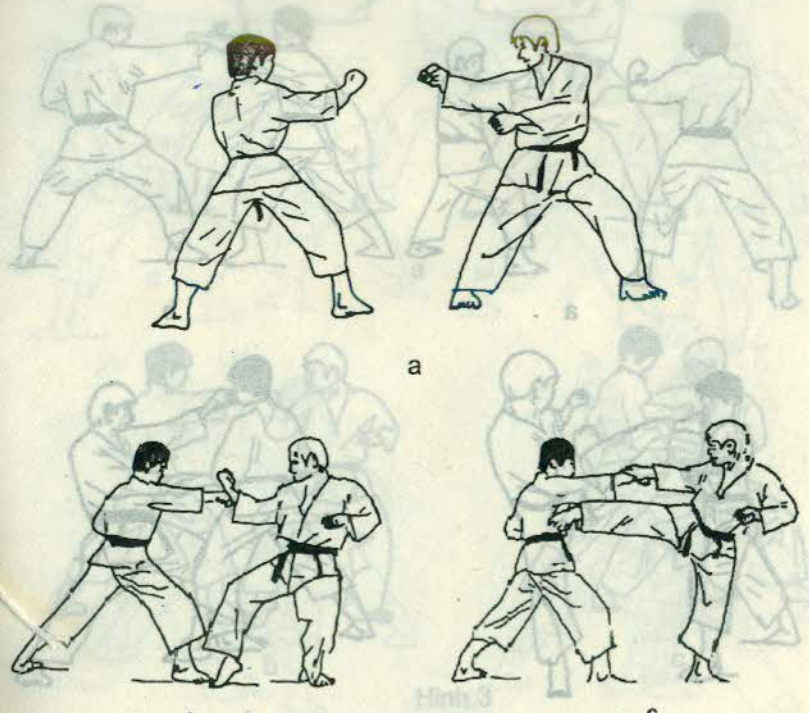
20. A và B thủ cùng chiều. A nhanh chóng lướt tới đá ngay đòn chân phải từ trên xuống bằng gót M.Sange Geri, đá xong thu về đẩy tới thành tấn M.Zenkutsu Dachi, tay phải đánh luôn đòn M.Tanagokoro Uchi vào chấn thủy đối phương.



Hình 20

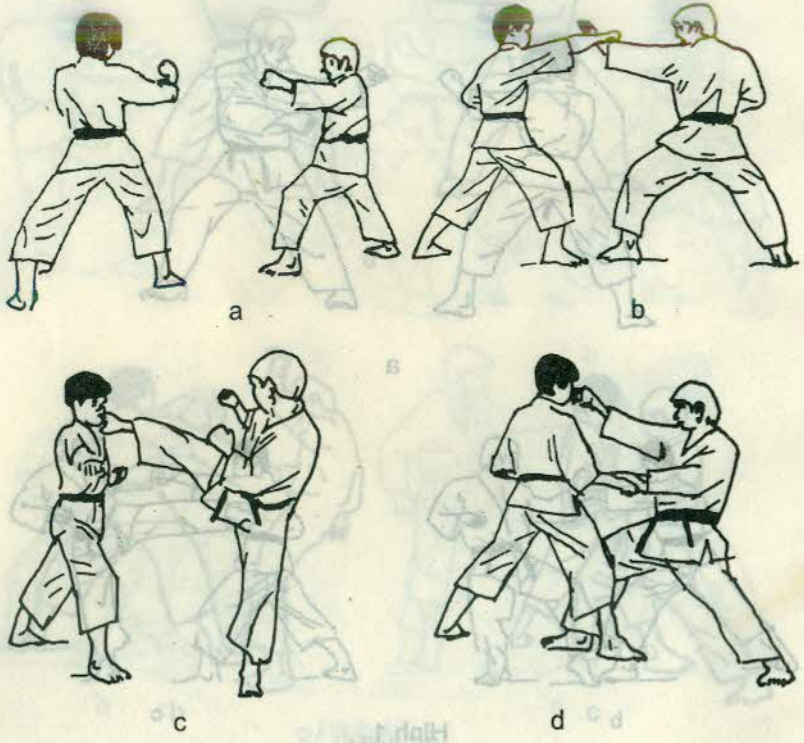
II. PHẢN CÔNG

1. A và B thủ cùng chiều. B chủ động đẩy chân phải tới đánh ngay đòn M.TekenTsuki. A nhanh chóng rút chân phải về thành tấn M.Neko Ashi Dachi, tay phải đỡ đòn M.Kote Uchi Uke đồng thời chân phải phản ngay đòn M.Yoko Geri vào sườn đối phương.



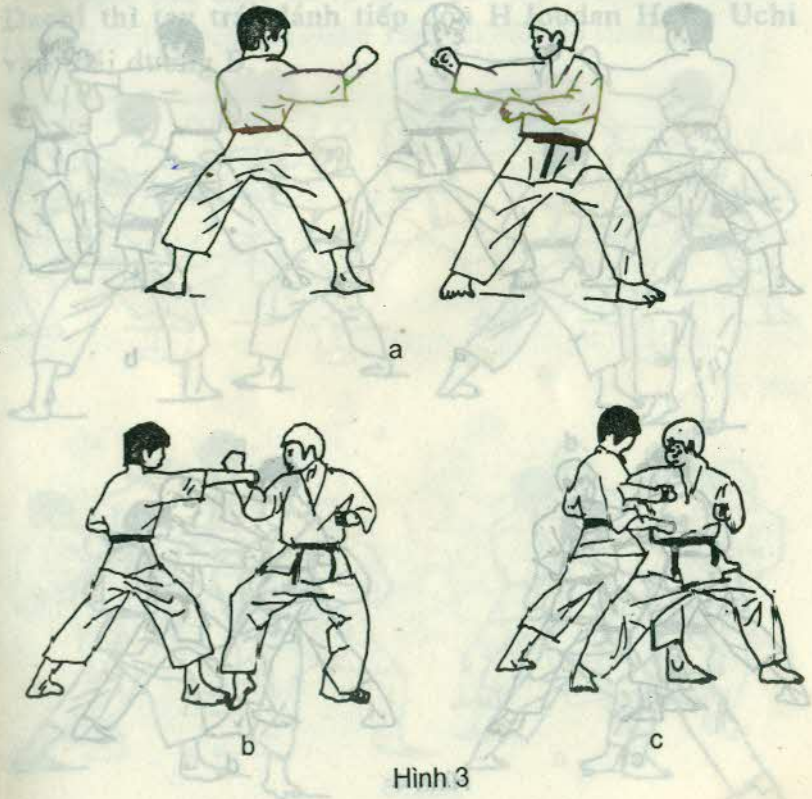
Hình 1

2. B bước chân phải tới thành tấn M.Zenkutsu Dachi đấm vào mặt A. A chân phải lùi sau thành tấn H.Kokutsu Dachi tay trái đỡ đòn H.Shuto Uke đồng thời dìm tay của B xuống ra ngoài, từ đó dùng chân phải đá đòn M.Mae Mawashi Geri vào mặt B. Khi A rút chân về hạ xuống chạm đất thì đánh tiếp đòn tay phải M.AgokenTsuki vào mặt B.



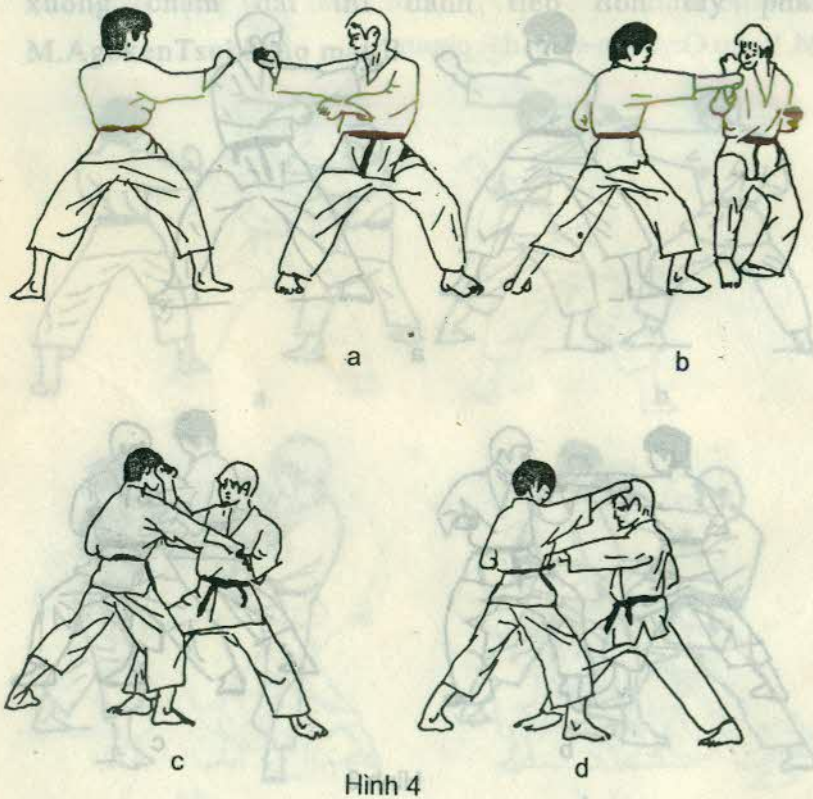
Hình 2

3. B lướt tới chủ động đánh đòn M.Teken Tsuki vào mặt A. A từ tấn M.Sanchin Dachi, nhanh chóng rút chân phải lui thành tấn M.Neko Ashi Dachi, tay phải đỡ ChuDan Sotouke từ ngoài vào đồng thời cũng từ tay phải đó đánh tiếp đòn M.Yoko Hiji với tấn Sanchin Dachi vào ngực B.



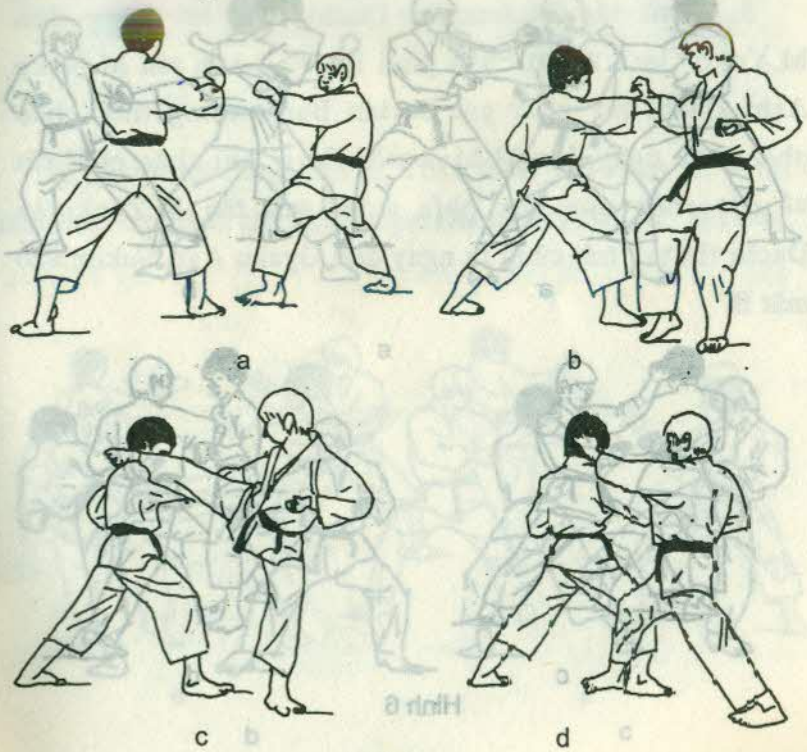
Hình 3

4. B lướt tới đánh vào mặt A. A nhanh chóng di chuyển lách người vào phía trong tay đấm của B, tay phải đỡ M.Chudan Soto Uke với tấn M.Neko Ashi Dachi. Từ tay phải này đánh ngược lại đòn M.Uraken Uchi với tấn M.Sanchin Dachi và tay trái kết thúc bằng đòn Gyaku TekenTsuki vào bụng B.



Hình 4

5. Từ tấn H.Zenkutsu Dachi B bước chân phải tới tấn công A. A nhanh chóng lách người ra phía ngoài tay đấm của B, dùng tay phải đỡ M.Chudan Hama Uchi với tấn M.Neko Ashi Dachi, đồng thời chân phải đá ngay đòn Gyaku Mawashi Geri vào gáy B. Khi kết thúc đòn chân hạ xuống đẩy về trước với tấn Zenkutsu Dachi thì tay trái đánh tiếp đòn H.Joudan Haito Uchi vào thái dương B.



Hình 5

6. A và B thủ cùng chiều. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn A. A chân phải lùi về thành tấn M.Kokutsu Dachi, tay phải gạt Gedan Barae, sau đó đẩy chân phải tới, tay phải đánh đòn Jodan Uraken Uchi vào mặt B. Khi tay phải thu về thì đồng thời tay trái đánh tiếp đòn Gyaku TekenTsuki vào chấn thủy B.

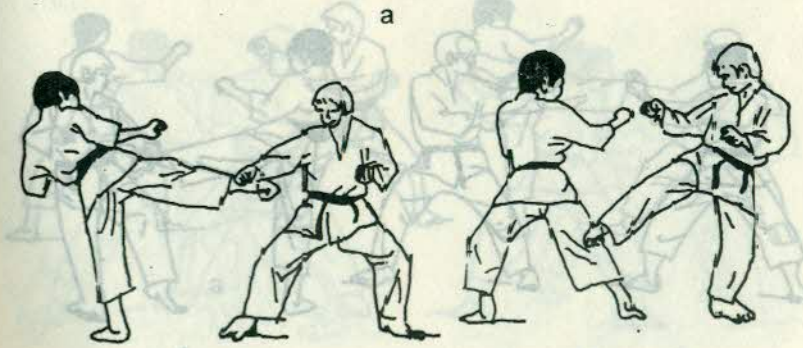




Hình 6

7. A và B thủ cùng chiều. B lướt bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn A. A sau khi lừa cho đối phương lướt vào tấn công, A.Okori lùi một bộ với tấn Sanchin Dachi, tay phải gạt Gedan Barae. Khi B vừa đặt chân chạm đất thì cùng lúc đó A cũng lướt tới phản công lại bằng đòn M.Fumi Yoko Geri vào gối B. Trong khi bị phản công bất ngờ chưa chấn tĩnh được thì A đánh liên tiếp hai đòn M.Choku Hama Uchi vào cổ và Gyaku Tanagokoro vào sườn B.







Hình 7

8. B từ tấn M.Sanchin Dachi lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri. A rút chân phải lùi về thành tấn M.Neko Ashi Dachi tay phải gạt Gedan Barae đồng thời chân phải phản ngay đòn M.Mawashi Geri. Khi chân phải rút về đặt chéo qua bên phía trước với tấn M.Zenkutsu Dachi thì tay trái cũng ra ngay đòn Gyaku Age Nukite vào mặt B.





Hình 8

9. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn A. A lùi sau một bộ thành tấn H.Sanchin Dachi, tay trái đỡ H.Osai



Uke văng chân B ra đồng thời lướt Okuri tới đánh liên tiếp hai tay với đòn M.Gyaku Jodan Teken Tsuki vào mặt và H.Tateken Tsuki vào sườn B.



c d

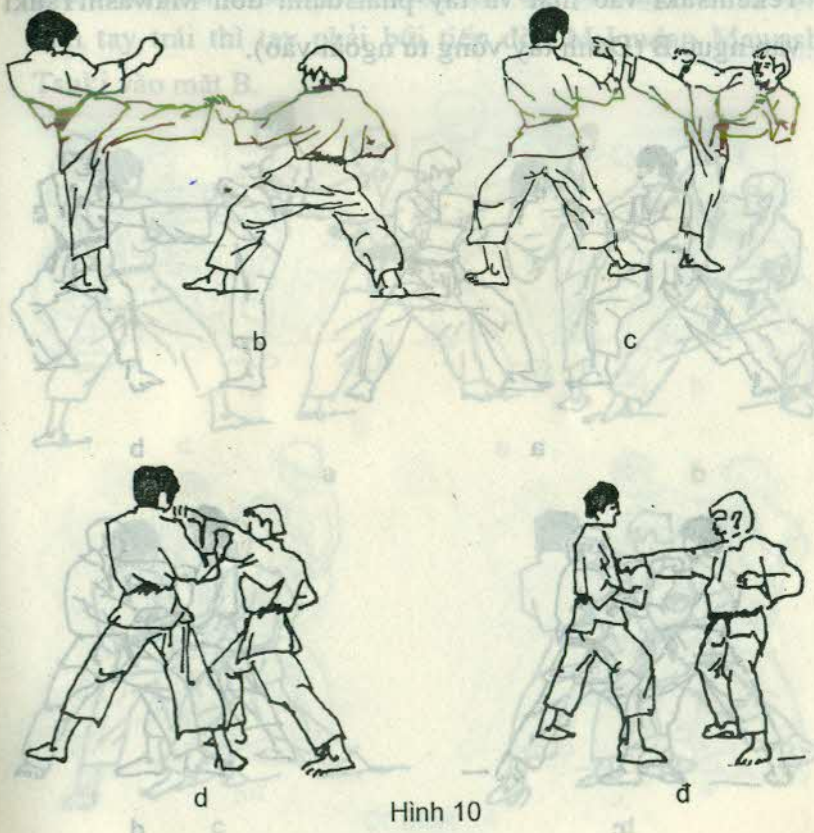
Hình 9

10. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn A. A lùi sau một bộ thành tấn H.Sanchin Dachi tay trái đỡ H.Osae



a

Uke nhanh chóng dùng chân phải phía sau phản ngay đòn M.Mawashi Geri và hạ xuống đẩy trước đánh luôn đòn Gyaku Joudan TekenTsuki vào mặt và tiếp là đòn M.TekenTsuki vào chấn thủy của B.

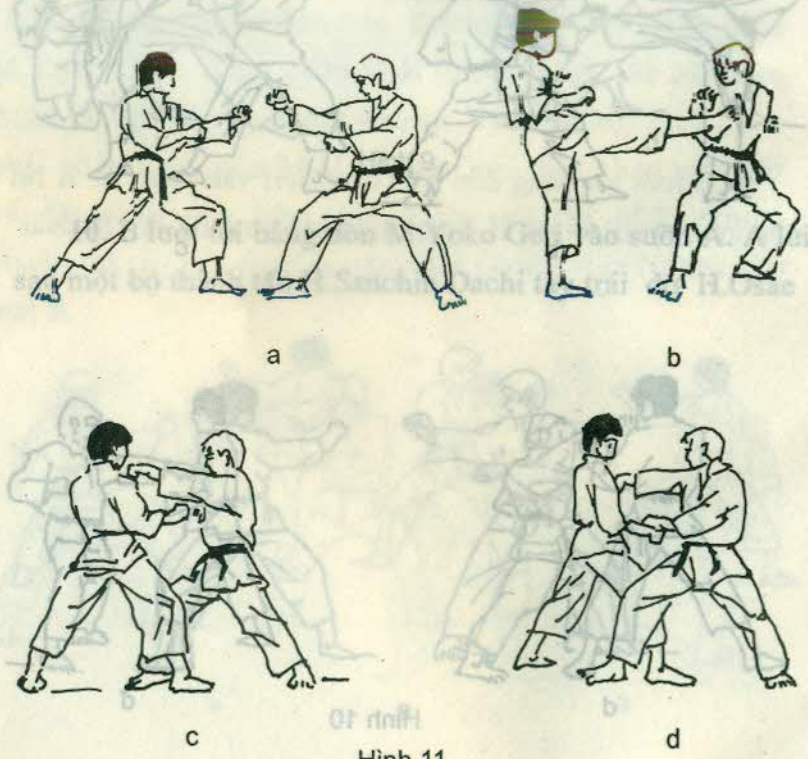


b c

d đ

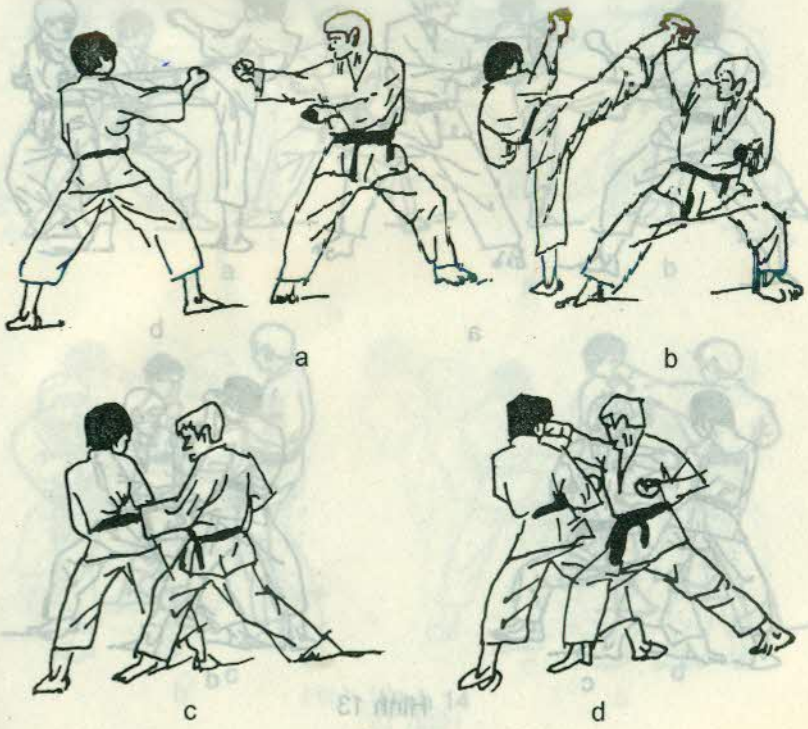
Hình 10

11. A và B thủ trái chiều. B dùng chân sau phóng đòn M.Mae Geri vào chấn thủy A.A nhanh chóng rút chân trái di chuyển ra phía ngoài chân đối phương, chân phải kéo theo thành tấn M.Kokutsu Dachi tay phải đỡ Chudan Soto Uke đồng thời chân phải đẩy tới tay trái đánh Joudan Tekentsuki vào mặt và tay phải đánh đòn MawashiTsuki vào ngực B (Đánh tay vòng từ ngoài vào).



Hình 11

12. B thủ tấn M.Sanchin Dachi lướt tới đá đòn M.Yoko Geri. A thủ tấn M.Sanchin Dachi từ đấy A tạo tấn sau (trọng tâm dồn vào chân sau). Tay phải đỡ M.AgeUke văng chân B ra, cùng lúc này A nhanh chóng chuyển toàn bộ trọng tâm vào chân trước thành tấn M.Zenkutsu Dachi, tay trái đánh đòn móc H.Age Uke. Khi đối phương vừa bị dính đòn tay trái thì tay phải bồi tiếp đòn M.Joudan Mawashi Tsuki vào mặt B.



Hình 12

13. B thủ tấn M.Sanchin Dachi lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri. A cũng từ tấn này lách qua bên với tấn M.Neko Ashi Dachi, tay phải đỡ Otoshi Uke, cũng lúc này đẩy chân phải tới thành tấn M.Sanchin Dachi tay phải đánh đòn Yoko Hiji vào chấn thủy và cũng với tay phải đó đánh một đòn Joudan Uraken Uchi thốc ngược từ dưới lên vào thái dương B.



a b



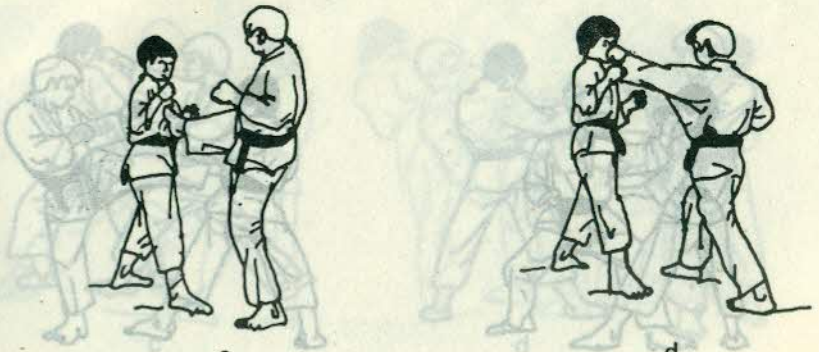
c d

Hình 13

14. B thủ tấn H.Zenkokutsu Dachi đánh tới bằng đòn M.Mae Geri. A thủ tấn M.Sanchin Dachi, nhanh chóng rút chân phải đẩy về phía sau với tấn H.Zenkokutsu, tay trái gạt Gedan Barae khi đối phương vị văng chân ra, chưa lấy được thăng bằng thì bồi tiếp luôn đòn M.Mae Geri vào chấn thủy và tay trái bồi tiếp đòn H.Joudan Teken Tsuki vào mặt B.



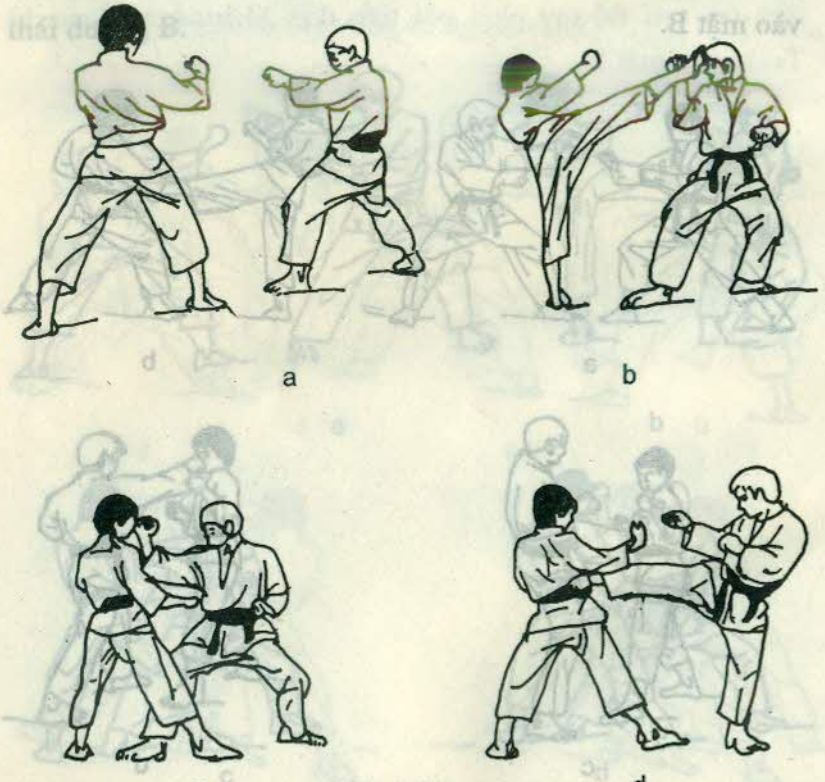
a b



c d

Hình 14

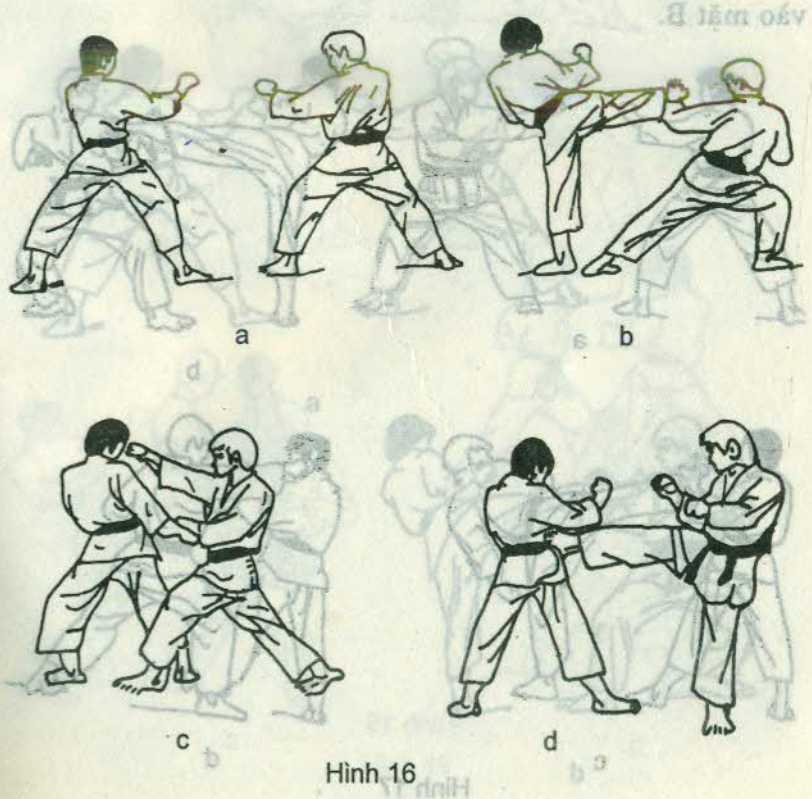
15. B từ tấn H.Sanchin Dachi tấn công bằng đòn M.Mawashi Geri vào mặt A. A nhanh chóng rút chân phải về thành tấn M.Kokuksu Dachi, tay phải đỡ M.Osae Uke kéo đối phương về phía mình. Cũng từ tay phải đó đánh ngược lại đòn M.Joudan Uraken Uchi bật đối phương ra và lướt tiếp bằng đòn chân M.Yoko Geri vào sườn B.



a b c d

Hình 15

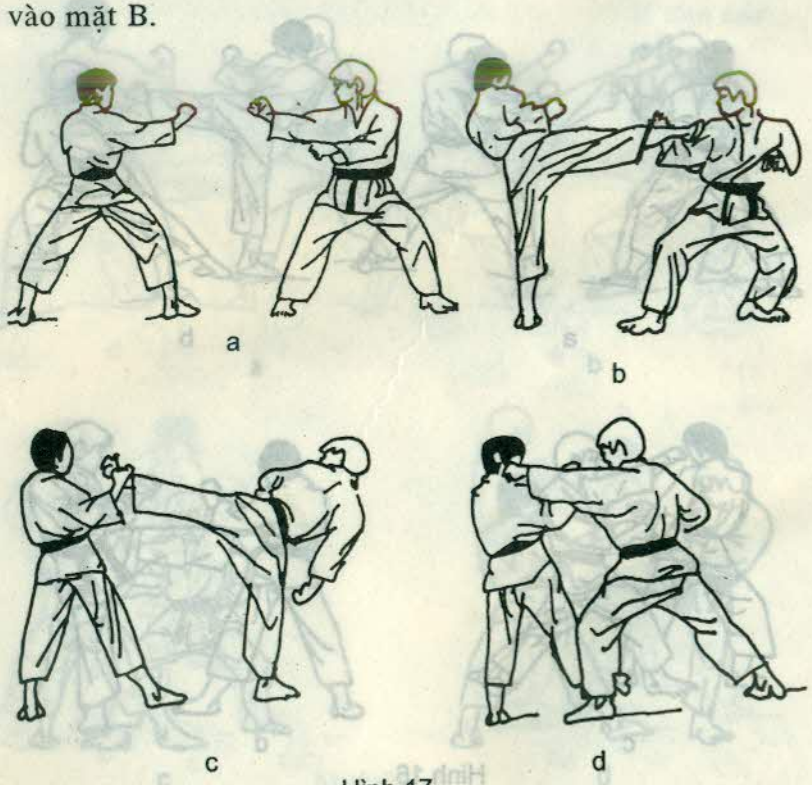
16. A và B thủ trái chiều, B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri, A nhanh chóng chuyển thành tấn M.Fudo Dachi, tay trái đỡ Osae Uke. Khi tay trái đỡ văng chân của đối phương ra thì chuyển tới thành tấn H.Zenkutsu Dachi, tay phải đánh Joudan Teken Tsuki vào mặt và bồi tiếp đòn chân M.Mae Geri vào sườn B.



a b c d

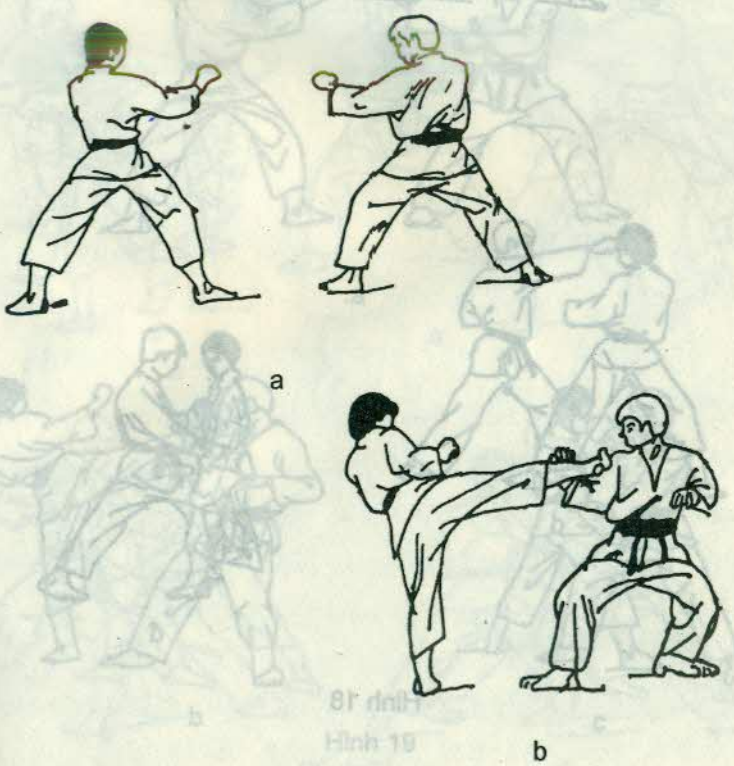
Hình 16

17. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri vào sườn A. A nhanh chóng rút chân phải lùi về thành tấn M.Kokutsu Dachi tay phải đỡ OsaeUke. Khi tay vừa chạm vào chân của B thì đồng thời chân sau lên ngay bằng đòn Ushiro Mawashi Geri (quay 360^0) vào mặt đối phương, khi rút chân về hạ xuống đẩy về trước thành tấn H.Zenkutsu Dachi thì tay trái đánh luôn đòn Joudan Teken Tsuki vào mặt B.



Hình 17

18. B lướt tới đánh đòn chân M.Yoko Geri vào sườn A. A dùng tay đỡ M.Osai Uke với tấn M.Kokutsu Dachi thì từ chân phải đá phản ngay đòn M.Yoko Geri, khi hạ xuống với tấn M.Zenkutsu Dachi thì tay trái đánh đòn Joudan Teken Tsuki vào mặt và sau đó là tay phải đánh vào bụng B bằng đòn móc ngược từ dưới lên Ageken Tsuki.





c



d



đ

Hình 18

19. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri, A nhanh chóng lách ra phía sau đòn chân của B, tay phải đỡ Chudan Hama Uke với tấn M. Kokutsu Dachin. Sau khi đỡđẩy chân phải tới thành tấn M.Sanchin Dachi tay phải đánh ngay đòn M.Mawashi Hiji vào mặt B.



a



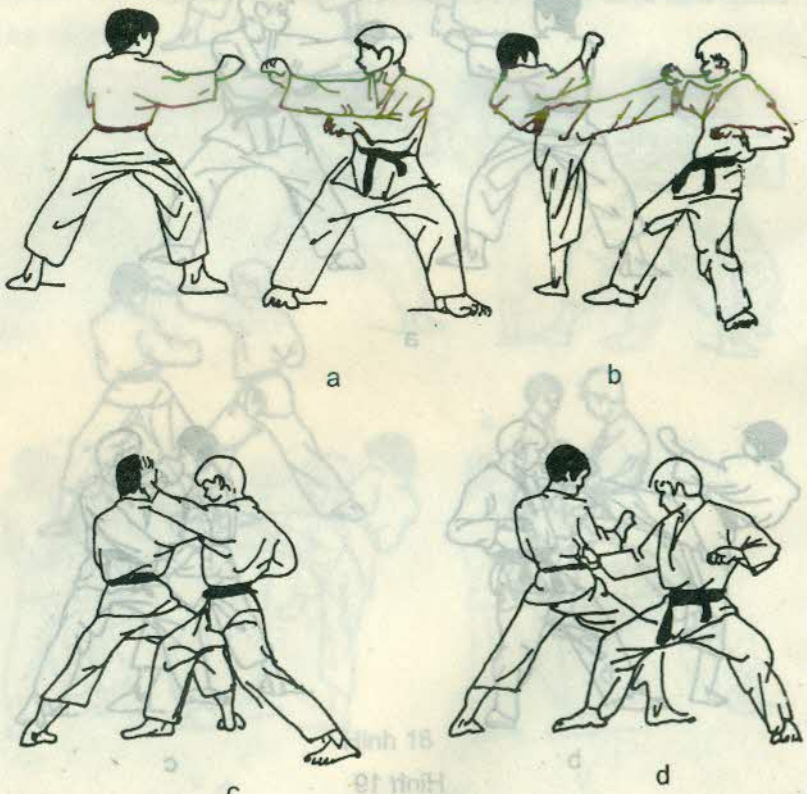
b



c

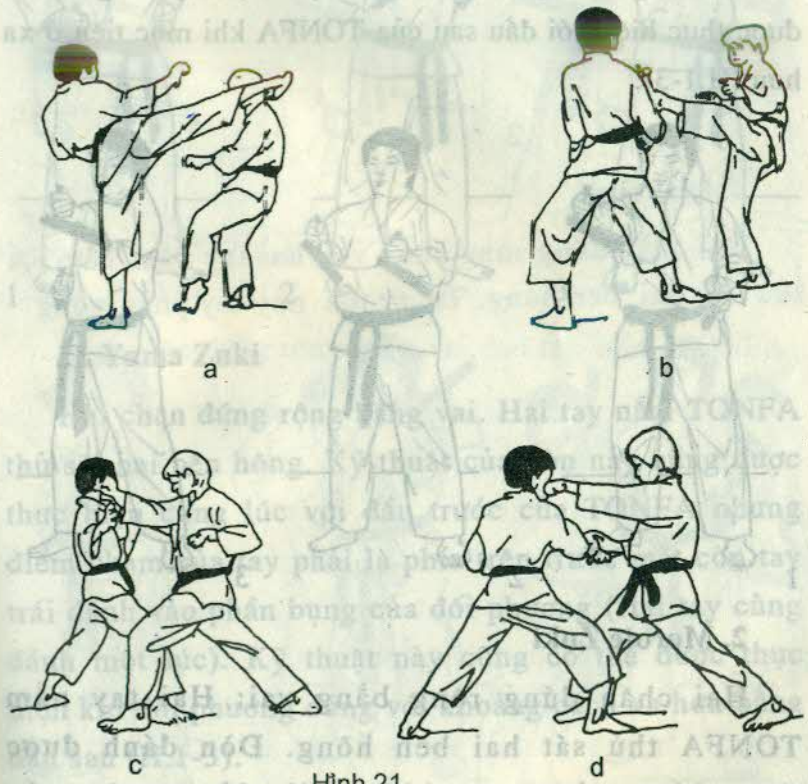
Hình 19

20. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri, A nhanh chóng di chuyển ra sau chân của B, tay phải đỡ Hama Uke đồng thời chân phải đẩy ra thành tấn M.Zenkutsu Dachi tay trái đánh Joudan Tanagokoro vào mặt, cùng lúc tay trái thu về thì tay phải đánh tiếp đòn M.Tateken Tsuki vào sườn B.



Hình 20.

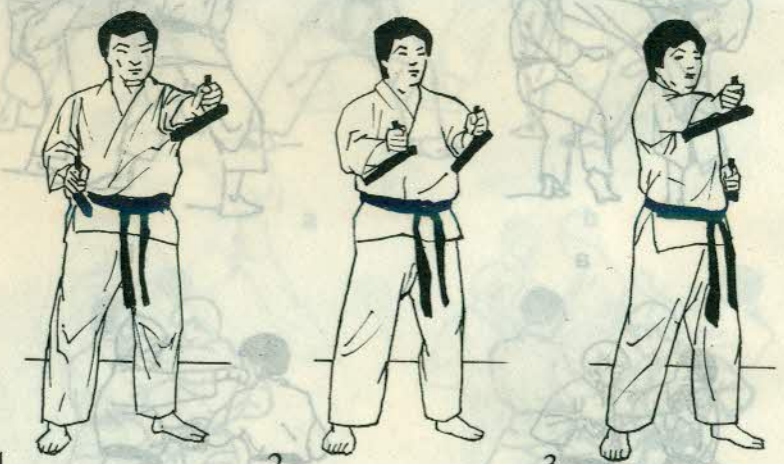
21. B lướt tới bằng đòn M.Yoko Geri, A cùng lúc di chuyển về phía trước ngoài tầm chân của B. Đồng thời chân trái phản ngay đòn H.Mae Geri vào chấn thủy. Sau khi đá xong thu về và đẩy tới thành tấn H.Zenkutsu Dachi và đánh liên tiếp hai đòn M.Joudan Teken Tsuki và H. Joudan Teken Tsuki bằng tay phải và tay trái vào mặt B.



Hình 21

III. KỸ THUẬT TONFA

1. Seiken Zuki: Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay phải thủ TONFA bên hông, tay trái đánh thẳng đầu trước của TONFA mạnh về phía mục tiêu. Sau đó đồng thời thu tay trái về thủ bên hông thì tay phải cũng đánh mạnh ra phía trước. Giống như kỹ thuật Karate, kỹ thuật này cũng có thể được thực hiện với đầu sau của TONFA khi mục tiêu ở xa hơn (H.1-3).



1 2 3

2. Morote Zuki

Hai chân đứng rộng bằng vai: Hai tay nắm TONFA thủ sát hai bên hông. Đòn đánh được thực hiện cùng một lúc với đầu trước của

TONFA, kỹ thuật này cũng có thể được thực hiện cùng lúc với đầu sau của TONFA khi mục tiêu ở xa hơn (H.1-3).



1 2 3

3. Yama Zuki

Hai chân đứng rộng bằng vai. Hai tay nắm TONFA thủ sát hai bên hông. Kỹ thuật của đòn này cũng được thực hiện cùng lúc với đầu trước của TONFA nhưng điểm chạm của tay phải là phía trên trước mặt còn tay trái đánh vào phần bụng của đối phương (Hai tay cùng đánh một lúc). Kỹ thuật này cũng có thể được thực hiện khi đối phương đứng với khoảng cách xa hơn bằng đầu sau (H.1-3).



1 2 3

4. Mae furi

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm TONFA thủ sát hai bên hông. Từ tư thế này tay phải vung



1 2 3

TONFA một vòng từ dưới lên trên và từ sau ra trước điểm chạm là đầu sau (H.1-4). Sau đó lại thu TONFA về theo chiều ngược lại (H.5-7).



4 5 6 7

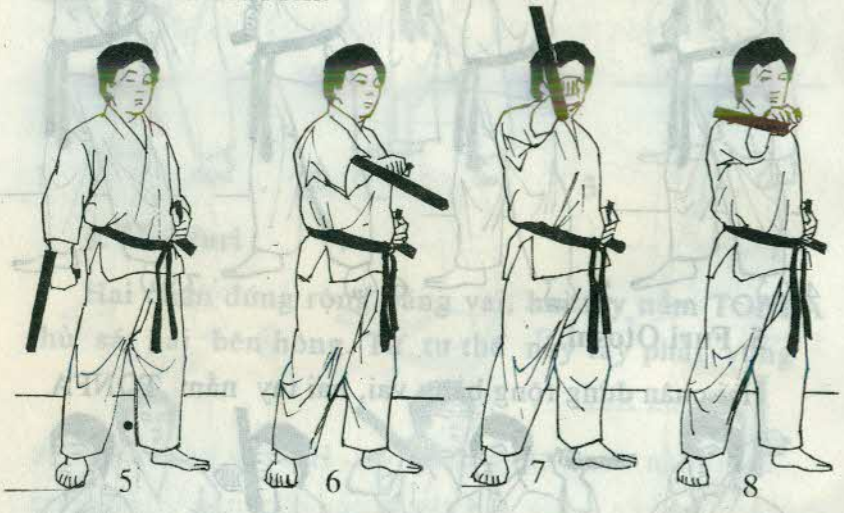
5. Furi Otoshi

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm TONFA



1 2 3 4

thủ sát hai bên hông. Tay phải đưa TONFA lên thẳng qua vai (H.1-3) đánh bạt thẳng từ trên xuống dưới ra sau với cạnh của TONFA (H.4-5). Sau đó lại thu TONFA về theo chiều ngược lại (H.6-8). Điều cần chú ý là đòn đánh được thực hiện phía trên đầu và tiếp theo là một đòn đánh móc từ dưới lên.



6. Yoko furi

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm TONFA thủ sát hai bên hông. Tay phải quất đầu sau của TONFA ngang qua người theo chuyển động từ ngoài vào trong (bằng cạnh của TONFA, H.1-4), tới ngang ngực. Sau đó dùng lực cổ tay lắc thật mạnh để thu hồi TONFA về với chiều ngược lại (H.5-7).

Chú ý: Khi đánh TONFA, tấn cần đứng vững chắc, kết hợp với đường đi của TONFA cần hơi vặn mình, vai hướng ra trước như vậy đòn được thực hiện sẽ có sức mạnh hơn.



7. Uchi Maefuri

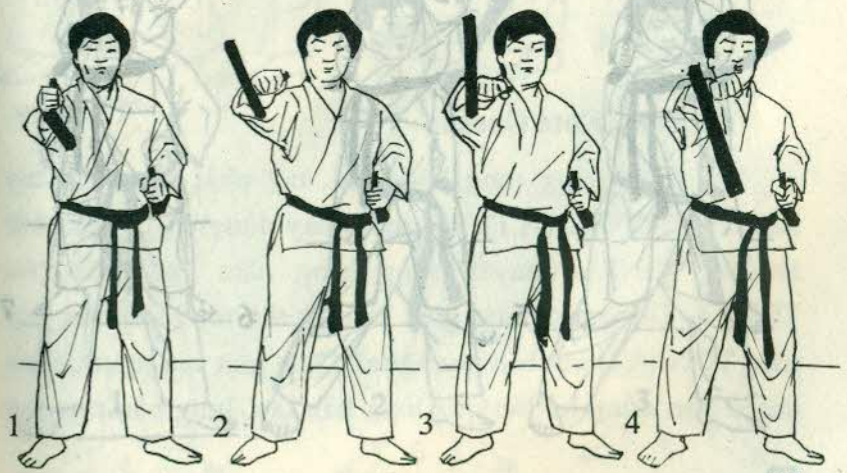
Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm TONFA thủ sát hai bên hông. Tay phải nắm chặt TONFA đưa lên trên ra trước (người hơi vặn sang trái) lòng bàn tay úp (H.1-2). Tiếp theo tay phải đánh mạnh ra trước với đầu sau của TONFA. Khi tay phải duỗi ra hết thì cũng là lúc đầu sau của TONFA chúng đích (lúc này lòng nắm tay phải ngửa) (H.3-4). Sau khi chúng đích thì nhanh chóng thu hồi TONFA trở lại theo hướng ngược chiều (H.5-6).



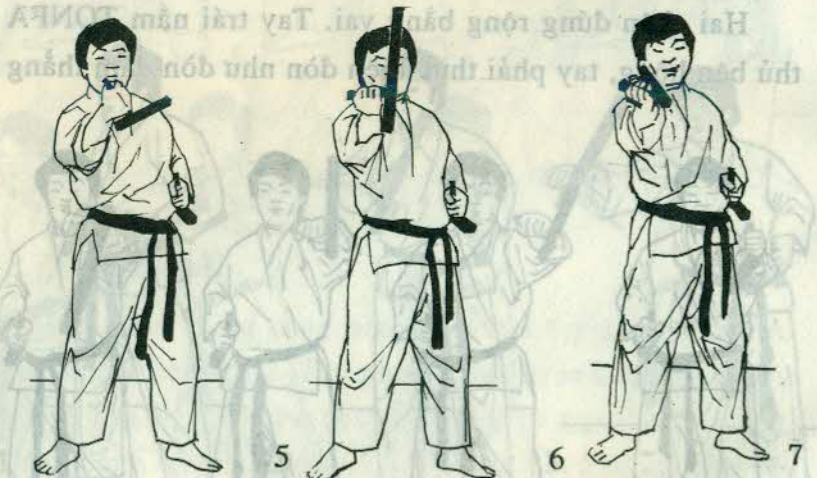


8. Hachiji Mawashi Furi

Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay trái nắm TONFA thủ bên hông, tay phải thực hiện đòn như đòn đấm thẳng



ra trước. TONFA được đánh vòng từ sau ra trước từ trên xuống dưới sao cho đầu sau của TONFA trúng mục tiêu phía trước (lúc này lòng bàn chân úp. H.1-3). Đòn này cũng có thể được thực hiện như một đòn đánh móc. TONFA được đánh ngược từ dưới lên, từ sau ra trước, từ trong ra ngoài với đầu sau của TONFA trúng mục tiêu. Cần chú ý lòng bàn tay nắm TONFA lúc này ngửa (H.4-7). Sau khi đầu sau TONFA trúng đích, tay đã duỗi hết thẳng trước thì cổ tay lúc này lắc mạnh xoay giật TONFA trở lại như tư thế ban đầu (H.8-10).



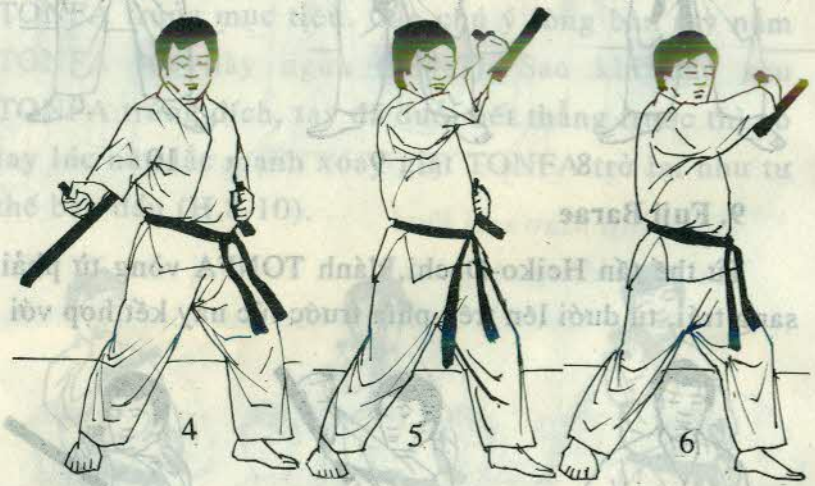


9. Fuji Barae

Từ thế tấn Heiko-Dachi, đánh TONFA vòng từ phải sang trái, từ dưới lên trên phía trước lúc này kết hợp với



chân trái khuỵu (trọng tâm dồn vào chân trái), vặn hông, vai phải hướng về trước kết thúc với đầu sau TONFA trúng mục tiêu (lòng bàn tay ngửa). (H.1-3). Từ vị trí này đánh một đòn chéo từ trên xuống dưới, từ trái qua phải bằng cạnh của TONFA, khi đánh TONFA xuống ngang với thắt lưng phải thì cũng đồng thời thu TONFA ngược trở lại về thủ phía trên trước mặt (H.4-6).



10. Yoko Kote Gaeshi

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay phải nắm vào tay nắm của TONFA (H.1). Kỹ thuật này dùng để chuyển bắt từ cán TONFA chuyển sang bằng nắm vào thân của TONFA. Động tác được thực hiện từ thế tay phải nắm tay nắm TONFA (lòng bàn tay ngửa). Quất mặt sau ngược theo chiều kim đồng hồ lăn qua lòng bàn tay, lưng bàn tay qua

hộ khẩu của tay rồi nắm lấy thân TONFA (H.2-5). Từ đây có thể đánh với mặt trước của TONFA. Sau đó cũng có thể quay trở lại vị trí ban đầu (H-1) một cách dễ dàng bằng cách buông thân và bắt ngay lấy cán TONFA (H.6).



11. Yoko Kote Gaeshi

Giữ chặt trên tay nắm của TONFA (H.1) lòng bàn tay ngửa, đầu của TONFA chúc xuống. Quất phần đuôi TONFA qua tay bằng động tác nhẹ nhàng (như phần trên) nhưng phải bám vào TONFA, ngược chiều kim đồng hồ và cùng lúc buông khỏi tay nắm (H.2-9). Bàn tay gần như giữ nguyên ở phần giữa tay nắm và phần trên cùng của TONFA, quay lòng bàn tay ngửa lên và nắm chắc vào phần trên cùng của TONFA (H.10). Để TONFA trở lại như vị trí ban đầu ta đưa thân TONFA về vị trí thẳng đứng và buông tay ra như thả cho TONFA rơi xuống, bàn tay bắt và nắm chặt lấy tay nắm của TONFA (H.11-13).


1

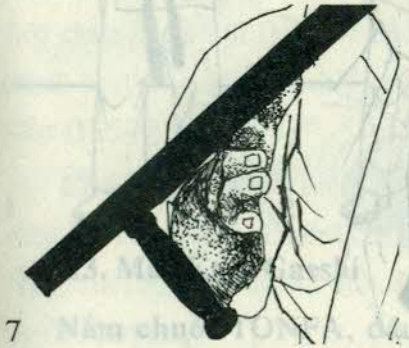

2

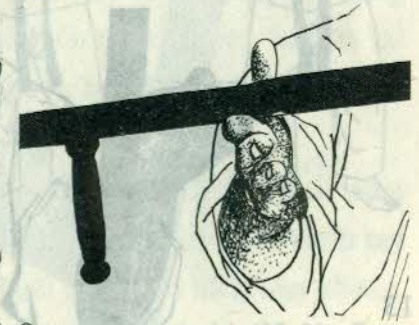

3


4


5

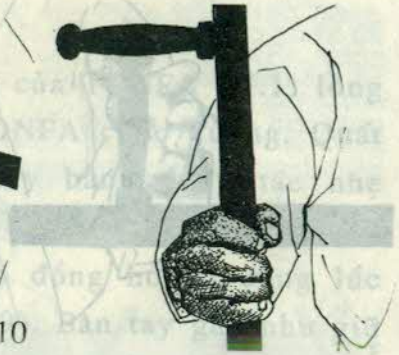

6


7

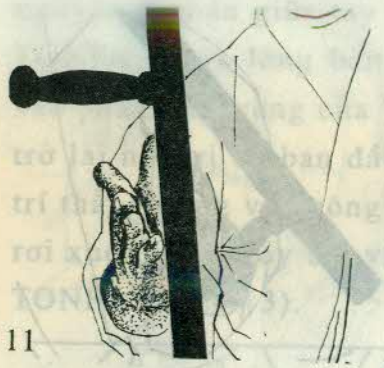

8



9



10



11



12



13

12. Mae Kote Gaeshi

Đây là kỹ thuật chuyển lăn TONFA trên tay từ phía trước ra phía sau (H.1-3) nắm chặt thân TONFA. Đầu dưới quay ra phía ngoài ở vị trí nằm ngang, quất đầu dưới của TONFA theo hướng đi lên vào trong và nắm chặt phần trên của TONFA vào lòng bàn tay.

Lưu ý: Trong khi thực hiện động tác thì tay duỗi thẳng, không gập khuỷu, tay luôn bám miết vào TONFA thực hiện động tác thật nhẹ nhàng và liên tục.

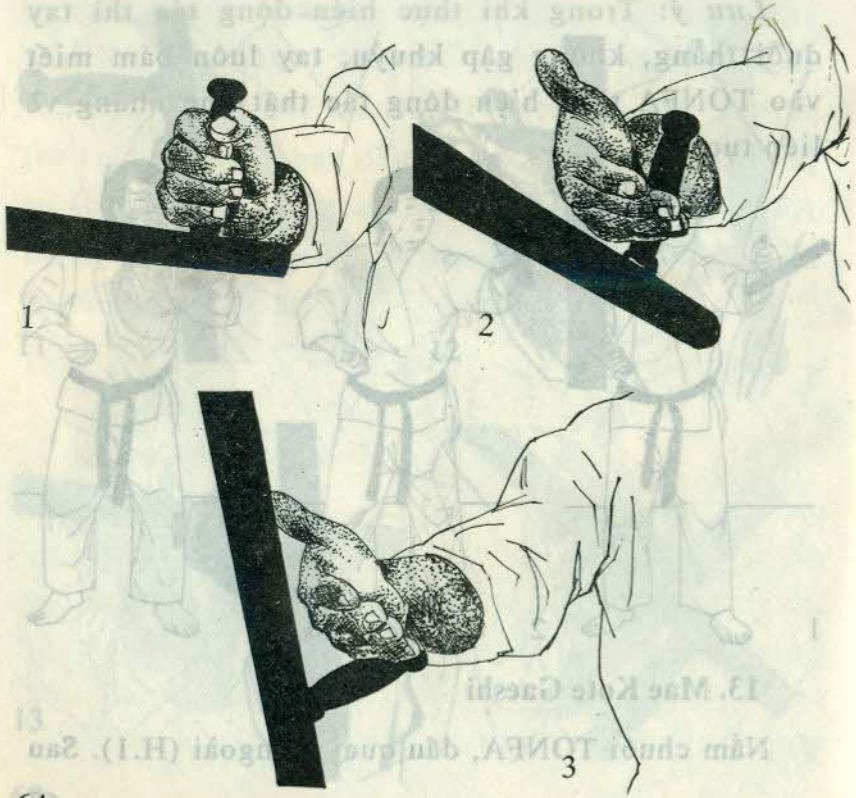


1 2 3

13. Mae Kote Gaeshi

Nắm chuôi TONFA, đầu quay ra ngoài (H.1). Sau

đó dùng lực cổ tay lắc mạnh TONFA theo hướng đi lên , từ ngoài vào trong phía người (H.2-4), bàn tay lúc này mở nhanh (5 ngón tay chỉ ra ngoài, ngón tay cái quay vào trong). Khi phần trên TONFA chạm vào ngón cái thì cũng là lúc nắm chặt bàn tay vào phần trên của đầu TONFA, lúc này TONFA ở vị trí đối diện với thân người (H.5).





14. Morote Kote Mawashi

Nắm chặt TONFA bằng cả hai tay (H.1), một tay nắm vào tay nắm và một tay nắm chặt vào đầu của TONFA. Tay phải nâng TONFA lên cao ngang vai thì đồng thời tay trái đánh chéo bằng cạnh, điểm dừng của đầu TONFA là phía sau khuỷu tay phải (H.2-4). Lúc này tay phải duỗi thẳng hơi chéo sang trái (hai tay bắt chéo trước ngực). Sau đó lại đánh thật nhanh theo chiều ngược lại trở về vị trí như ban đầu (H.5-6).

Chú ý: Khi thực hiện động tác này, hai tay phải nắm chặt TONFA, khi đánh TONFA thì hai vai và hai cánh tay phải thả lỏng hợp lý thì đòn đánh mới thực hiện nhẹ nhàng, uyển chuyển.



1



2



3



4



5



6

15. Morote Mae furi

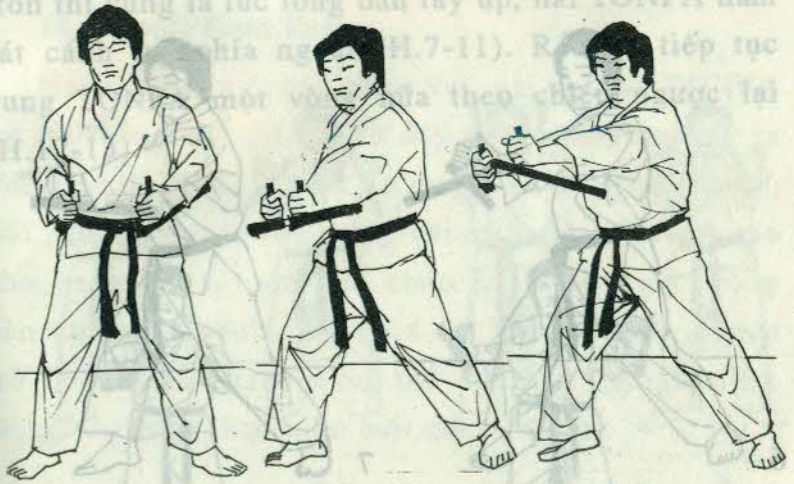
Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm chắc tay nắm TONFA giơ cao ngang vai (khuỷu tay hơi mở) đuôi TONFA hướng trước (H.1). Sau đó dùng lực cổ tay xoay lắc mạnh đánh mạnh đầu TONFA từ sau lên trên ra trước. Khi đầu của TONFA chỉ thẳng lên trên thì lại làm một động tác tiếp theo với chiều ngược lại trở về vị trí ban đầu (H.2-5).



16. Morote Yoko Furi

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm chắc

TONFA thủ hai bên hông (H.1). Chân trái khuỵu, trọng tâm dồn sang chân trái, thân trên hướng sang phải đồng thời hai tay cùng lúc vung TONFA lên đánh một vòng tròn với cạnh của TONFA (H.2-3). Sau đó chuyển trọng tâm về vị trí ban đầu (H.4), thân trên di chuyển theo và hai tay vẫn tiếp tục đánh TONFA theo vòng tròn. (H.5-7) cũng vẫn được thực hiện như (H.2-3) nhưng theo chiều ngược lại.





4



5



6



7

17. Morote Hachiji Mawashi Furi

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm

TONFA thủ hai bên hông. Kỹ thuật này được thực hiện hai tay cùng một lúc. Hai tay nhấc khuỷu hơi mở sao cho hai nắm tay cao ngang vai. Hai tay cũng lúc quất TONFA ra ngoài, từ sau ra trước lên cao và đánh xuống ngang trước mặt. Xoay cổ tay, lòng bàn tay ngửa với cạnh TONFA nằm sát phía trong của cánh tay (H.1-6).

Từ đây lại vung tiếp hai TONFA dọc về phía trước từ trong ra ngoài, từ trên xuống dưới kết hợp với xoay cổ tay sao cho TONFA đi được một vòng tròn thì cũng là lúc lòng bàn tay úp, hai TONFA nằm sát cánh tay phía ngoài (H.7-11). Rồi lại tiếp tục vung TONFA một vòng nữa theo chiều ngược lại (H.12-13).



1



2







18. Morote Kosa Furi

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thủ TONFA sát hai bên hông (H.1). Từ đây duỗi thẳng hai tay ra phía ngoài (H.2-3). Sau đó quất TONFA theo hướng đối nhau từ ngoài vào trong với cạnh của TONFA sao cho hai cánh tay ôm bắt chéo nhau sát ngực, lòng bàn tay quay vào trong (H.4-5). Từ đây quất ngược trở lại và thu TONFA về thế thủ ban đầu (H.6-8). Động tác được thực hiện một cách liên tục.



1 2



3 4



5 6



7 8

KARATE PHẢN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh 48. Nguyễn Đình Chiểu - Quận I

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập: TIẾN MẠNH

Trình bày : XUÂN QUỐC

Giấy phép xuất bản số: 44KH/TDTT- 1185/CXB,21.12.9

In 2000 cuốn, khổ 13 x 19 cm.

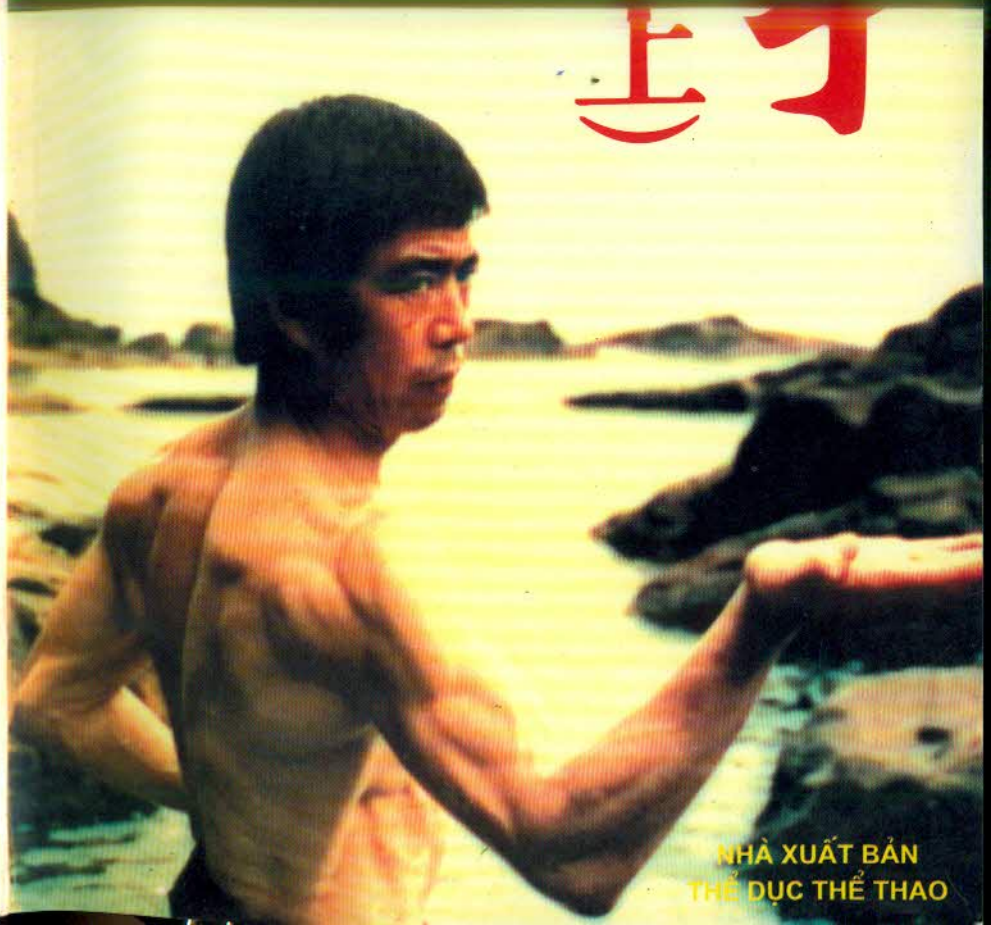
Tại Nhà in Bộ Lao Động Thương Binh và Xã Hội

In xong và nộp lưu chiểu tháng 7 năm 1999.

GIÁ : 6.000 đ

TRỊNH QUỐC DƯƠNG

KARATE PHẢN CÔNG



NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO