AIKIDO

□□□

VÕ ĐẠO CỦA SỰ CHẤP NHẬN

Yurusu Budo

Nishio Shōji

Aikikai bát đẳng

Bản dịch Việt ngữ — dùng cho mục đích học tập cá nhân. Bản quyền tác phẩm gốc thuộc về tác giả và nhà xuất bản. Toàn bộ 955 hình ảnh minh họa trong sách đã được trích xuất và tái tạo trong bản dịch này.

TRANG ĐẦU & LỜI NÓI ĐẦU



Aikido — Võ Đạo Của Sự Chấp Nhận

Aikido — Võ Đạo Của Sự Chấp Nhận





出版にあたり



Foreword

Ueshiba bên ngoài Tổng bộ đường Aikikai Võ đường, tháng Hai năm 1969





Nishio Sư phụ và các môn sinh vây quanh Tổ sư tại Tổng bộ đường Aikikai.

Tháng Hai năm 1969

MỤC LỤC

13 Võ Đạo Của Sự Chấp Nhận — Yurusu Budo 17 Nhập Thân — Đối diện đúng cách với đối phương / Thế đứng cho yokomen và shomen / Chuyển thân nhập thân bằng kiếm và trượng Những đòn đánh thường dùng trong Aikido / Động tác khuỷu căn bản & ứng dụng đánh ứng dụng / Ví dụ về đánh trong một kỹ thuật 32 Kaitennage Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật khi cầm kiếm 38 Katatedori nikyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 48 Zenpo shitakuzushi nikyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 56 Te o torasezu sankyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 64 Katatedori kotegaeshi Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 72 Shihonage Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 80 Kotegaeshi Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 88 Sankyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 96 Kotegaeshi Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 104 Ryosodedori Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 110 Shihonage Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 122 Nikyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 126 Sankyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 134 Sokumen iriminage Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 140 Shihonage (omote) Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 148 Ikkyo (omote) Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 156 Nikyo (ura) Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 164 Sankyo (uraosae) Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 172 Shimewaza Kỹ thuật tay không 174 Iriminage Kỹ thuật tay không 178 Shihonage Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm 186 Gokyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 194 Nikyo Kỹ thuật tay không / Kỹ thuật với hai kiếm / Kỹ thuật với kiếm & trượng 202 Kotegaeshi Kỹ

thuật tay không

Dịch giả: Derek Steel Cộng tác: Ichiro Shishiya Thiết kế: Akemi Yokoyama

LỜI NÓI ĐẦU



12



14



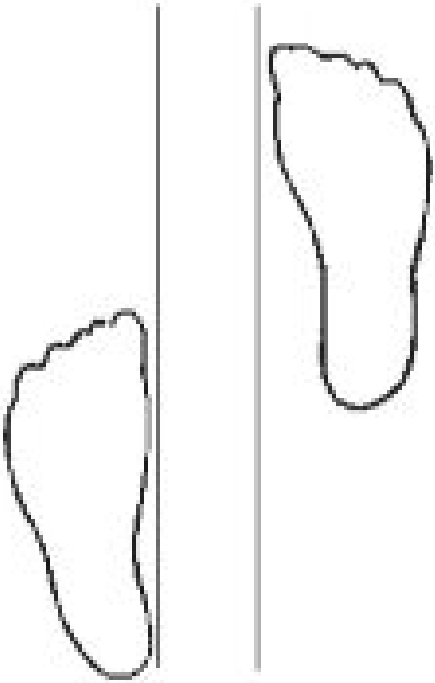
14



NHẬP THÂN — CƠ BẢN



Thế đặt chân này cho phép bạn đối diện trực tiếp với đối phương và nhận diện họ.



Bàn chân nên hơi xoay vào trong hoặc song song với nhau.

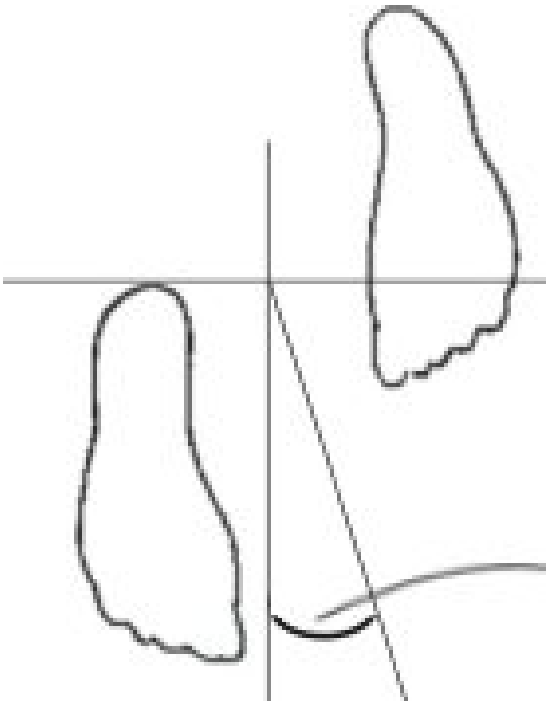


Thế đặt chân này bỏ qua đối phương và sẽ dẫn đến va chạm với họ.

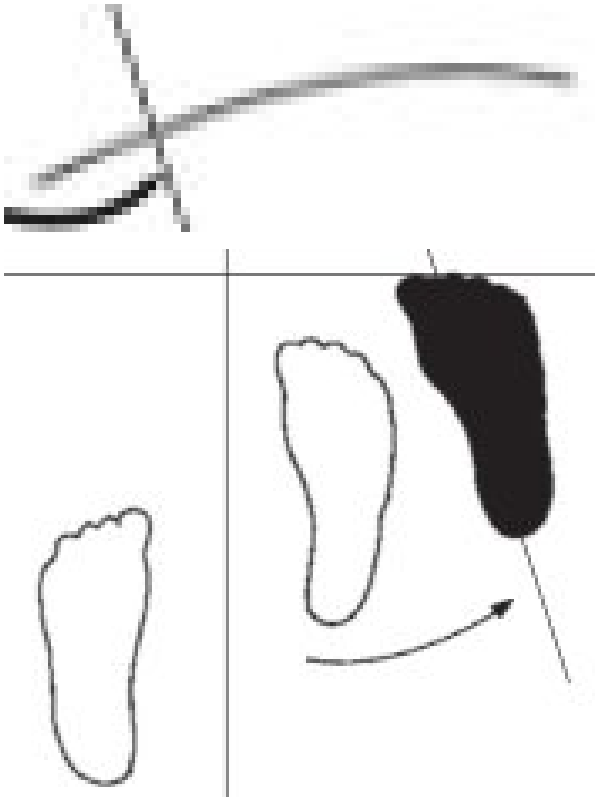


Đừng đứng với các ngón chân hướng ra ngoài như thế này.

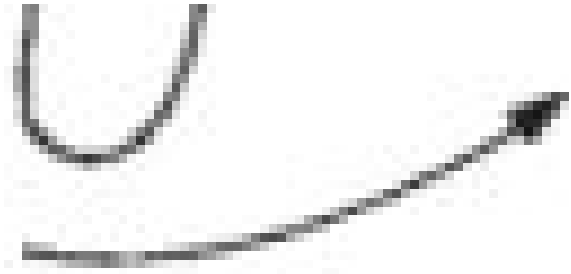
Irimi



Đối phương



Bạn



Mở ra khoảng 30 độ so với đối phương, dịch chuyển thân mình ra khỏi đường trung tâm và vào vị trí mà bạn không cần phải nhận đòn tấn công từ cả hai tay của họ.



Nhiều người thường cố chặn hoặc gạt đòn tấn công đi.





Tuy nhiên, xoay bàn chân phải ra ngoài theo cách này sẽ khiến bạn không thể giao tiếp trực tiếp với đối phương và đưa bạn vào tầm nắm đấm trái của họ.

Với nhập thân đúng, bạn ở vị trí có thể nhận diện đối phương, nghĩa là đối diện trực tiếp nhưng ngoài tầm đấm của họ. Sơ đồ bộ pháp này nằm ở trang 17.

Yokomen (từ gyakuhanmi)







Chuyển chân sau lên trước để Với yokomen, bạn chuyển chân sau sang bên, còn với shomen, bạn chuyển chân từ trước sang bên. Hai tay nhập nội của bạn đều thẳng, cũng như vị trí đặt chân. Diễn đạt theo tinh thần Aikido, thế đứng này cho phép bạn

nhận diện đối phương một cách chính xác. Bạn luôn đối diện trực tiếp với họ. Ngược lại, nếu để bàn chân mở ra ngoài, thế đứng của bạn bỏ qua đối phương, dẫn đến va chạm và xung đột. Khi ở đúng vị trí, đối phương không thể tung ra những cú đấm hay cú đá hiệu quả.

Chuyển chân sau lên trước để



Shomen (từ aihanmi)







Chuyển chân trước ra sau để đối diện thẳng với đối phương.

đối phương.

Dù ở shomen hay yokomen, bạn luôn ở vị trí kiểm soát được đối phương.




①


②



Chuyển động thân mình cho kiếm và trượng đều

NHỮNG ĐÒN ĐÁNH THƯỜNG DÙNG




②


③


④



当ての知識







Haito (cạnh trong bàn tay)

Haito (cạnh trong bàn tay)





Nukite (thọc bằng bàn tay giáo)



Dùng để thọc vào mặt dưới của xương hàm

Striking knowledge

Seiken (đấm thẳng)



Seiken (đấm thẳng)







(Đánh một đốt ngón)



(Thọc bàn tay giáo bằng phẳng)



(Đấm ngược)

(Đánh cạnh bàn tay)









Động tác khuỷu căn bản & ứng dụng đánh

Ví dụ về đánh trong một kỹ thuật











Ví dụ về các đòn đánh khi thực hiện yonkyo chống lại

Các bức ảnh bên phải cho thấy cách đánh có thể được áp dụng trong



yonkyo.


⑤


4


②



① Thọc vào mặt bằng đầu ngón tay hoặc gót bàn tay.

② Đánh vào mắt bằng mu các đốt ngón tay.

③ Đánh vào đám rối thần kinh mặt trời bằng khuỷu tay.

① Thọc vào mặt bằng đầu ngón tay hoặc gót bàn tay.

② Đánh vào mắt bằng mu các đốt ngón tay.

③ Đánh vào đám rối thần kinh mặt trời bằng khuỷu tay.

④ Đánh vào háng bằng một cú đấm ngược.


6


⑦

THẾ CẦM KIẾM VÀ TRƯỢNG

禊の剣



Đứng với Kiếm Aikido không có thế đứng nào cả. Cầm kiếm bằng tay phải sao cho mũi kiếm thẳng hàng với đường trung tâm của bạn (phía trước ngón chân cái phải).

The Sword of Purification

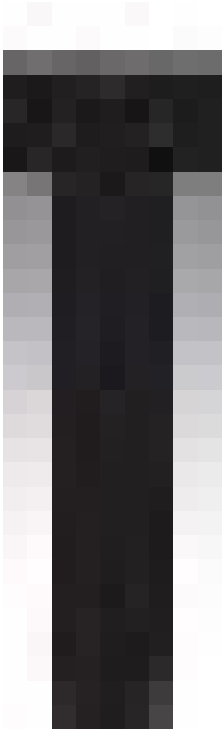
Trượng cũng không có thế đứng nào. Cầm gậy jo sao Đứng với Trượng cũng không có thế đứng nào. Cầm gậy jo sao



cắt ngang mắt của đối phương.

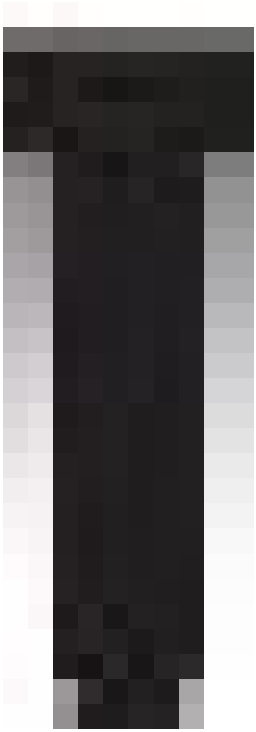


徒 手 合 気 道
Empty-handed aikido



Iai Kiếm thuật





Ném Khóa giữ Đánh Đá ※ Quy trình luyện tập ở sơ đồ trên sẽ giúp bạn hiểu sâu hơn về Aikido tay không. Hãy bắt đầu bằng luyện tập tay không, rồi theo đuổi kỹ năng đoạt binh khí khi tay không (tebiki), rồi kiếm đối kiếm, rồi kiếm đối trượng, và cuối cùng quay lại Aikido tay không với hiểu biết mới. Vì hạn chế về dung lượng, trong sách này tôi sẽ giới hạn các ví dụ luyện đoạt binh khí khi tay không ở gyakuhanmi kaitennage.

GYAKUHANMI KAITENNAGE

逆半身回転投げ

Gyakuhanmi kaitennage

Gyakuhanmi kaitennage

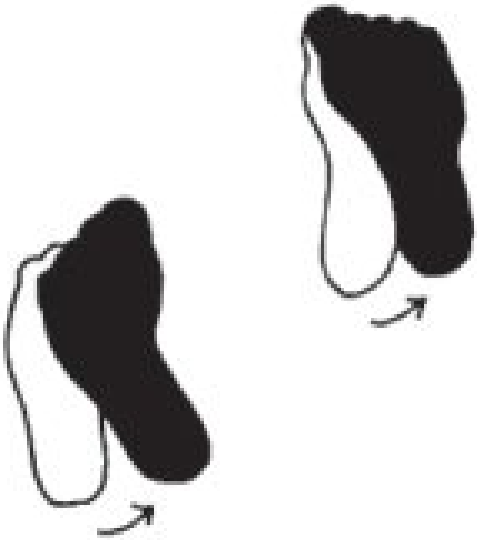
Kỹ thuật tay không







Xoay lòng bàn tay phải lên trên và bước sang bên trái của đối phương bằng chân phải. Nhờ đó bạn có thể đã ở ngay trong góc chết của đối phương ngay cả khi họ nắm lấy cổ tay bạn.





Xoay trụ trên chân phải về phía sau bên trái.

Như trong các bức ảnh, bước chân và chìa tay ra sẽ thay đổi hướng và chuyển động của thân mình bạn. Đây là động tác tai no tenkan đích thực và chính là nhập thân. Nó giữ bạn ở ngoài tầm đánh của đối phương, đồng thời đặt bạn vào góc chết của họ — nghĩa là vị trí mà ở đó bạn vừa tránh được đòn tấn công, vừa có thể hạ gục họ bất cứ lúc nào. Không phải bằng một bước, mà bằng những nửa bước, thắng bại mới được định đoạt. Đây là một trong những khía cạnh khó của võ đạo, nhưng lại rất đặc trưng của Aikido.



Bước chân phải để đến đứng ở bên trái của uke. Giữ tay phải hạ xuống và khép lại trong khi đánh vào cằm uke bằng gót bàn tay trái (như hình bên dưới).



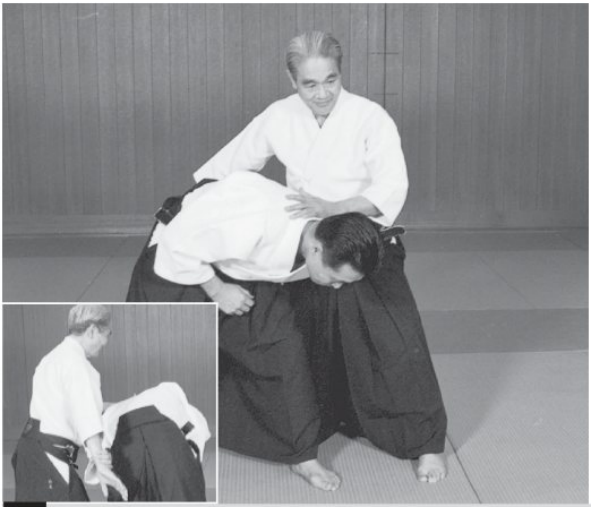
Đánh vào cằm uke bằng lòng bàn tay giúp bạn không phải nhận đòn tấn công của họ.



Chém lên trên bằng tay phải, bước chân trái tới trước, và nhập nội từ hông.



Lách qua uke, di chuyển xuống dưới cánh tay đang chìa ra của họ.





Chém xuống bằng tay phải, đồng thời dùng gót bàn tay trái đánh vào cằm uke rồi đánh vào sau đầu họ bằng cạnh bàn tay.



Từ vị trí này bạn có thể đánh vào mặt uke bằng tay phải hoặc vào phần thân giữa của họ bằng khuỷu tay phải.

Luôn ở vị trí có thể hạ gục đối phương bất cứ lúc nào.



Đẩy uke từ phía sau bằng tay phải để ném họ.

Kỹ thuật khi cầm kiếm







Lách xuống dưới cánh tay trái của uke, nhập nội từ hông và xoay về phía sau bên phải.



Bước chân phải sang bên trái uke, đồng thời hướng lưỡi kiếm của bạn ra

ngoài về phía trước mặt họ. trước mặt họ.



Bước chân phải tới trước, chém xuống bằng kiếm sao cho nó đi qua khoảng không giữa bạn và uke.

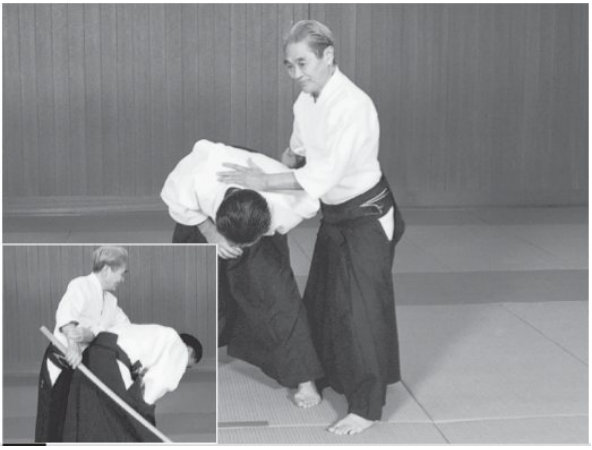


Xoay trụ trên chân phải về phía sau bên trái.





Đánh vào cằm uke bằng gót bàn tay trái trong khi bước sang phải bằng chân phải và luồn kiếm qua khoảng không giữa bạn và uke. Kết thúc bằng việc đứng ở bên trái của uke khi họ quay lại đối diện với bạn.





Như ở bước 8 trong kỹ thuật trước, đánh vào cằm uke bằng gót bàn tay trái, rồi đánh sau đầu họ bằng cạnh bàn tay.



Chém lên trên bằng tay phải, bước chân trái tới trước, và nhập nội bắt đầu từ hông.



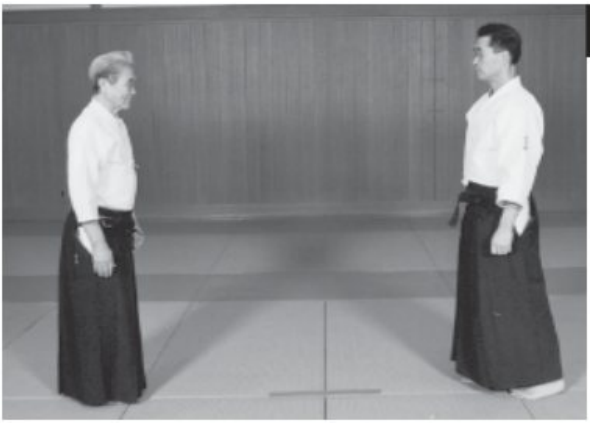
Đẩy uke từ phía sau bằng tay phải để ném họ, và kết thúc kỹ thuật bằng việc nhanh chóng kéo kiếm về tư thế sẵn sàng.

GYAKUHANMI KATATEDORI NIKYO



Gyakuhanmi katatedori nikyo

Kỹ thuật tay không





Bước chân phải sang bên trái uke, xoay lòng bàn tay phải lên trên trong khi chìa tay phải ra.



Góc nhìn ngược lại của bước 2



Xoay trụ trên chân phải về phía sau bên trái của uke, kéo họ ra ngoài.



Hạ tay phải xuống trong khi chuyển sang thế đứng kỵ mã. Đánh vào mặt uke bằng một cú đấm ngược tay trái để ngăn họ tấn công.



Đặt mu bàn tay uke áp vào ngực bạn.



Xoay trụ trên chân phải, đưa cổ tay uke lên vai phải của bạn.



Khóa cổ tay và khuỷu tay uke.

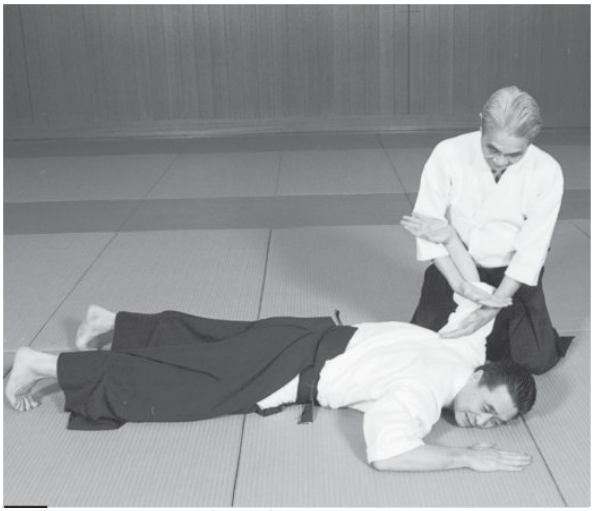


Bước về phía bên uke bằng chân phải trong khi bạn kiểm soát cổ tay họ.



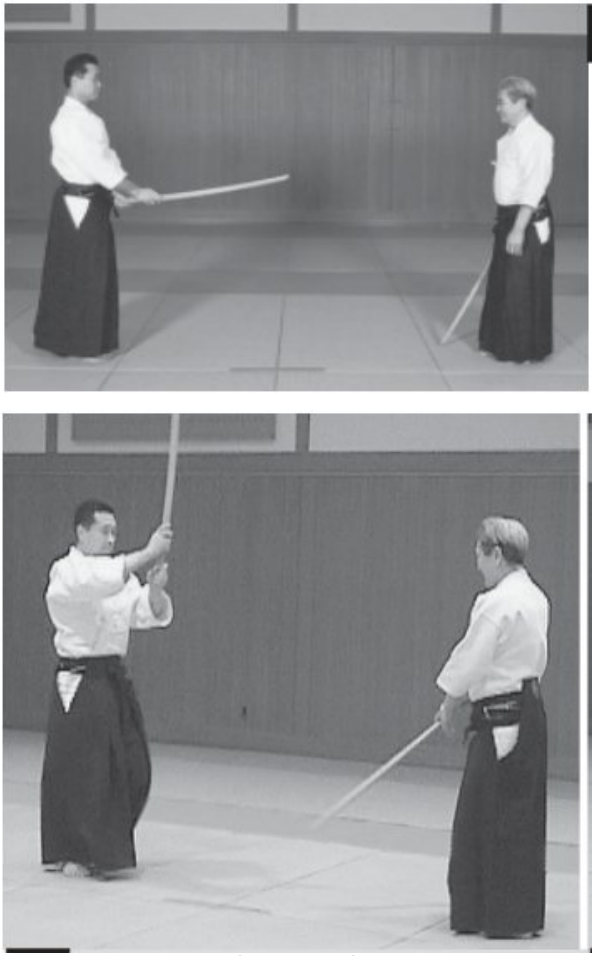


Nhanh chóng đưa chân phải về sau chân trái, rồi bước về phía bên uke một lần nữa. Kiểm soát khuỷu tay họ bằng tay phải, đưa cánh tay họ qua đầu, và xoay vòng ra sau bên trái của họ.



Kẹp chặt vai uke giữa hai đầu gối và vặn thân mình sang trái để kiểm soát cánh tay họ.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm



Ảnh 2 đến 5 Khi uke nâng kiếm qua đầu, bước sang phải bằng chân phải.

Đưa mũi kiếm vòng từ nách trái của uke sang nách phải của họ và dịch thân mình sang phải.



Khi uke hoàn tất cú chém xuống, dồn trọng lượng lên chân phải, đưa chân trái lên gặp nó, dịch thân, và chém sang bên trái cổ uke. Động tác 7 và 8 tương ứng với bước 4 trong bản tay không.







Đưa mũi kiếm xuống từ cổ uke tới ngực họ.



Giống như bước 2 trong bản tay không.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đưa kiếm tới nách phải của họ. chân phải và đưa kiếm tới nách phải của họ.



Khi uke chém xuống, bước sang phải bằng chân phải và chém ngang sang phải từ nách trái của uke.



Khi uke nâng kiếm lên, đưa chân trái về chân phải và chém sang nách trái của họ. Động tác 10 và 11 tương ứng với bước 5 trong bản tay không.



Khi uke đưa kiếm xuống, dịch thân mình sang phải và chém sang bên trái cổ của họ.



Bước sang phải bằng chân phải và chém ngang từ nách phải của uke sang nách trái của họ.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào ngực uke.






鹿嶋大神宮





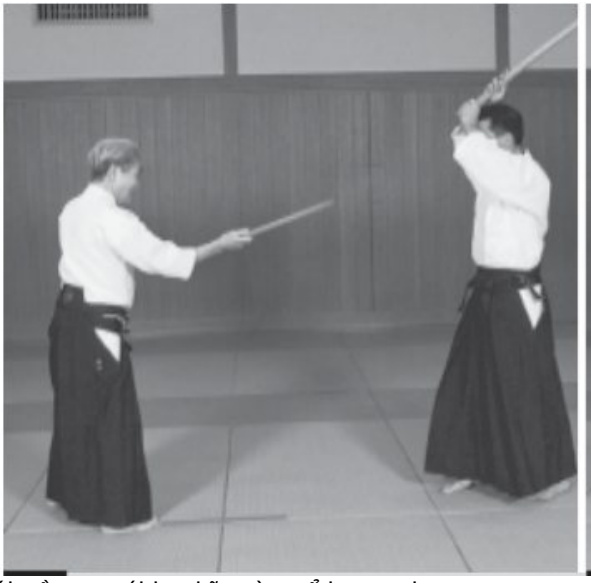


Kỹ thuật với kiếm & trượng





Giữ jo trong tay phải, xoay nó theo chiều kim đồng hồ qua đầu uke trong khi dịch thân mình sang phải sang bên.



Kéo tay trái về sau với jo chĩa vào cổ họng uke.



Giữ jo chĩa vào nách của uke, trượt tay phải về sau dọc theo jo cho đến khi gặp tay trái và bước sang phải bằng chân phải. bằng chân phải.



Khi bạn mở jo ra, uke lại nâng kiếm lên.



Động tác jo giữa bước 1 và 2





Đổi tay trái sang thế cầm ngược và để jo đi ra ngoài mục tiêu.





Khi uke nâng kiếm lên, đánh xuống dưới nách phải của họ.



Đánh vào đầu gối uke bằng đầu sau của jo.





Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, nâng tay phải lên và bước sang phải bằng chân phải.



Kéo tay phải lên qua đầu bạn.





Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và đánh chéo sang bên trái đầu của họ.





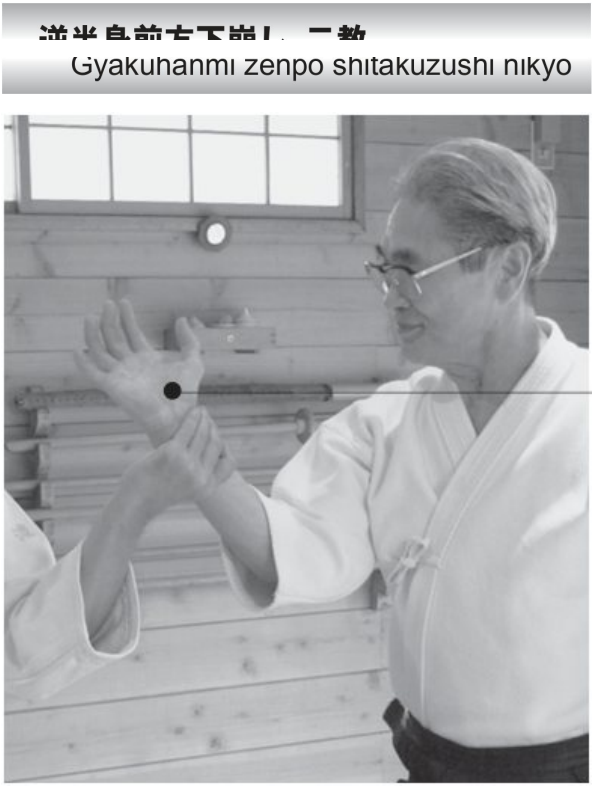
Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và đánh thẳng xuống đầu họ.



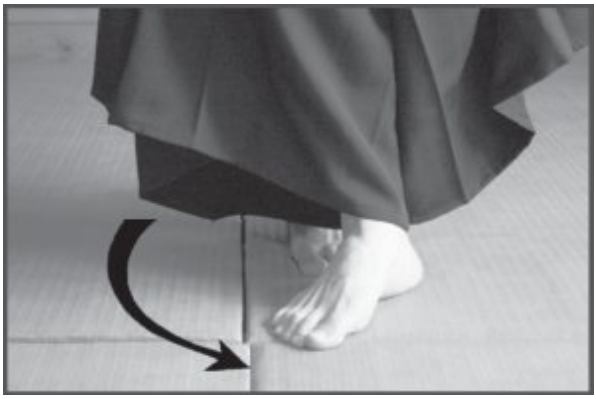


Kéo tay trái về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

GYAKUHANMI ZENPO SHITAKUZUSHI NIKYO

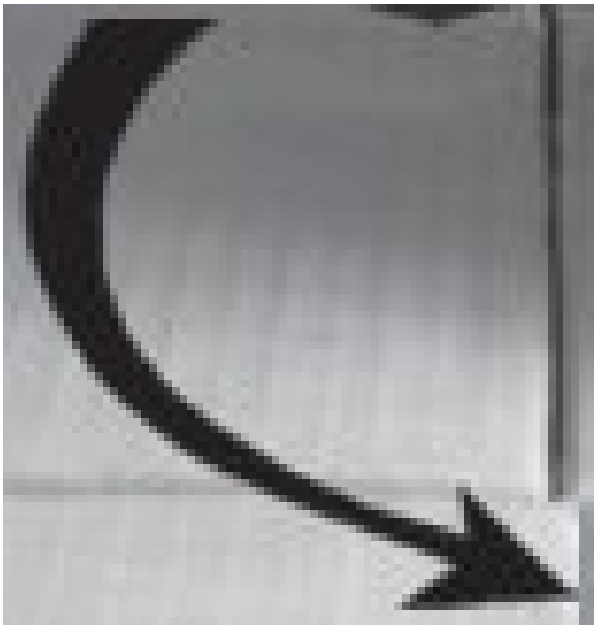


Gyakuhanmi zenpo shitakuzushi nikyo



Bộ pháp nhập thân





Khi đối phương tung đấm, việc nhập thân như thể đang chìa một cú đánh bằng gót bàn tay sẽ ngăn cú đấm của họ vươn ra và giữ họ không thể đá. Bạn đã tạo ra một thế có lợi để có thể bước vào bất cứ lúc nào. thế có lợi để có thể bước vào bất cứ lúc nào.

Đưa chân phải lên trước chân trái trong khi bạn tung một cú đánh bằng gót bàn tay. Động tác này đưa bạn vào góc chết của đối phương.

Kỹ thuật tay không





Khi uke bước vào ở thế gyakuhanmi để nắm cổ tay bạn, hãy bước chéo lên trước mặt họ bằng chân phải, đồng thời đưa tay phải lên hướng về giữa khuôn mặt họ. Xin xem các bức ảnh ở trang trước về những chuyển động chân và tay này.



Trong thực chiến, hãy đón cú đấm của đối phương bằng...



một cú đánh bằng gót bàn tay vào mặt họ...



Hạ tay phải xuống bằng một động tác rộng về phía trước mặt uke và bước sang phải bằng chân phải.

Trong thực chiến, bạn đón cú đâm của đối phương bằng một đòn đánh đôi gồm cú đánh bằng gót bàn tay vào mặt họ và một cú đánh bằng ngón vào mắt họ.



ngay sau đó là một cú đánh bằng ngón vào mắt họ.



Trong khi phá thế thăng bằng của uke về phía trước và xuống dưới, hãy dịch thân mình sang phải và đánh vào mặt họ bằng một cú đấm ngược tay trái. Điểm quan trọng ở đây là phải tạm thời ổn định vào thế đứng kỵ mã vững chắc.



Xoay trụ trên chân phải, đưa cổ tay trái của uke lên vai phải của bạn.



Bước về phía sau lưng uke bằng chân phải trong khi kiểm soát khuỷu tay và cổ tay họ.

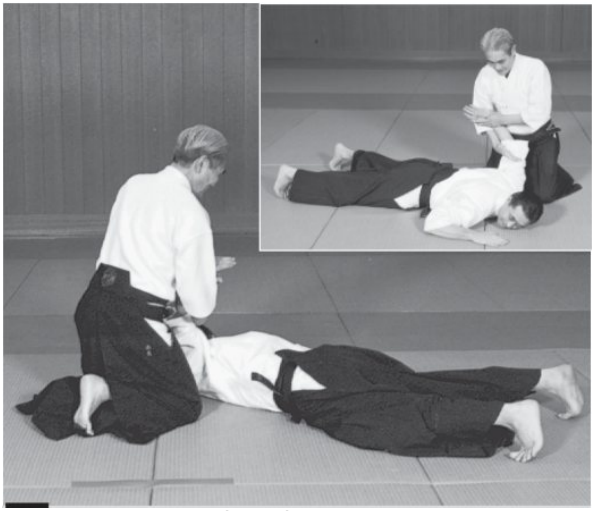






Nhanh chóng kéo chân phải về sau, rồi bước tới trước một lần nữa, đưa cánh tay họ qua đầu và xoay người.





Kẹp chặt vai uke giữa hai đầu gối và vặn thân mình sang trái trong khi kiểm soát cánh tay họ.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke đâm tới cổ họng bạn, bước sang trái bằng chân trái và bước tới trước bằng chân phải.



Khi uke chém xuống, dịch sang bên phải và chém vào đầu họ.





Khi bạn đưa kiếm đi ra ngoài mục tiêu và uke lại nâng kiếm lên, chém vào nách của họ.



Chém vào cổ tay uke.



Khi bạn đưa mũi kiếm ra ngoài mục tiêu, uke nâng kiếm lên. Bước sang phải bằng chân phải và chém xuống từ nách phải của uke.



Khi uke chém xuống, bước sang phải bằng chân phải và chém ngang từ nách phải của uke sang nách trái của họ.



Khi uke nâng kiếm lên, thân mình bạn đang dịch sang bên phải.





Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, chém vào bên trái cổ họ.

Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Động tác jo của bạn tương tự như động tác kiếm của bạn trong phần trước. Khi uke đâm vào cổ họng bạn, bước sang trái bằng chân trái. họng bạn, bước sang trái bằng chân trái.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và đánh vào đầu họ.

Chuẩn bị động tác.



Nâng jo lên và đưa vòng từ bên trái trong khi kéo chân phải lên sát chân trái.



Khi bạn đưa jo ra khỏi đầu uke, họ lại nâng kiếm lên.



Đánh vào cổ tay uke.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải, đổi tay trái sang thế cầm ngược, và đánh vào đầu gối họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đổi tay trái sang thế cầm ngược. chân phải và đổi tay trái sang thế cầm ngược.



Kéo tay phải lên trên đầu bạn.





Đưa đầu jo lên tới cằm uke. Đưa đầu jo lên tới cằm uke.

Khi uke chém xuống, đánh chéo vào đầu họ. đánh chéo vào đầu họ.

GYAKUHANMI TE O TORASEZU SANKYO



Chìa tay ra đủ xa sẽ cho bạn đủ khoảng trống để kéo uke ra ngoài một cách thỏa đáng.

Gyakuhanmi te o torasezu sankyo



Xoay lòng bàn tay lên trên và kéo uke tới trước.

Kỹ thuật tay không





Khi uke tiến vào ở thế gyakuhanmi để nắm cổ tay bạn, bước ra phía ngoài của họ bằng chân phải và chìa tay phải ra trước mặt họ.



Chặn đòn tấn công của uke bằng tay trái trong khi tiếp tục xoay cổ tay phải vào thế lấy đà, chuẩn bị cho một cú đánh bằng cạnh bàn tay.



Kiểm soát cánh tay trái của uke bằng tay trái và đánh vào mặt họ bằng cạnh bàn tay.



Hãy chắc chắn rằng bạn kéo uke ra ngoài đủ xa.



Đảo ngược hướng tay phải, lật nó lại và chìa ra để đánh vào mặt uke bằng cạnh bàn tay. đánh vào mặt uke bằng cạnh bàn tay.





Vặn cổ tay uke để hất thế thăng bằng của họ lên trên.





Xoay trụ trên chân phải, đưa chân trái vòng ra sau trong khi kiểm soát khuỷu tay trái của uke bằng tay phải.







Đánh bằng cạnh bàn tay trái từ dưới lên cằm uke, rồi đưa chính bàn tay đó qua đầu họ và đánh một lần nữa vào sau gáy họ.



Bước sang phải bằng chân phải, giữ bàn tay trái của uke bằng cả hai tay của bạn và đưa nó theo cùng bạn. bằng cả hai tay của bạn và đưa nó theo cùng bạn.





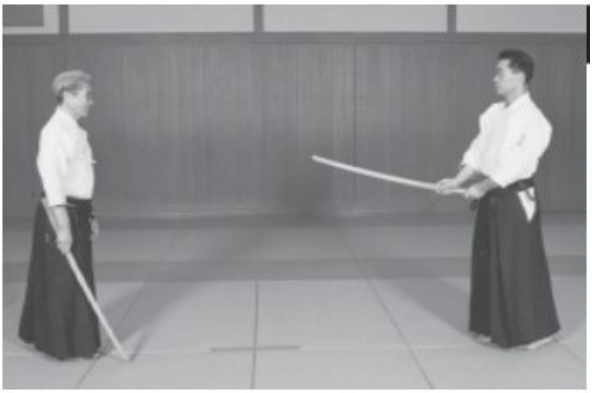
Chuyển tay trái vào phía trong khuỷu tay trái của uke và chuyển vào tư thế khóa.



Bước tới trước bằng chân trái và xoay luồn dưới cánh tay uke ngang qua bên trái của họ.



■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke đâm tới bằng kiếm, bước sang phải bằng chân phải và đưa mũi kiếm tới cổ họng họ.











Xoay kiếm sao cho lưỡi hướng lên trên, sống kiếm song song với mặt bên kiếm của uke, và mũi kiếm chĩa vào cổ họng họ.





Bước sang phải bằng chân phải, đưa mũi kiếm ra ngoài mục tiêu.

Uke lại nâng kiếm lên.



Khi uke lại nâng kiếm lên, hoàn tất chuyển động vòng của kiếm bạn và chém vào nách phải của họ.



Khi uke nâng kiếm lên, bước tới trước bằng chân trái và chém ngang qua thân giữa của họ bắt đầu từ bên trái.



Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và dịch thân mình sang phải.



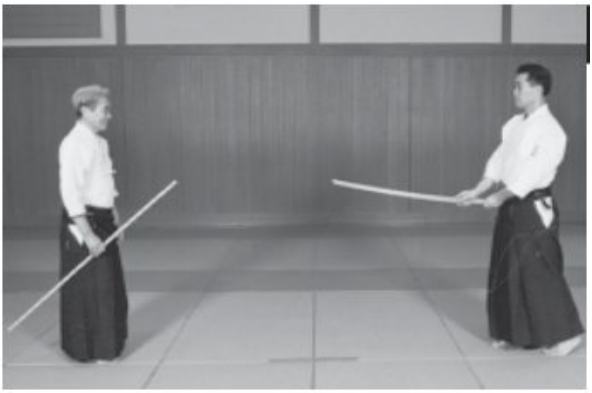




Kéo tay trái về sau và kết thúc với kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Chém vào cổ uke từ bên phải.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, bạn hẳn đã dịch ra khỏi đường đánh.



Khi uke đâm tới bằng kiếm, bước sang phải bằng chân phải, dịch thân mình và đánh vào cằm uke bằng đầu jo.



Nâng tay phải lên và đổi từ thế cầm ngược sang thế cầm xuôi.



Tiếp tục đưa jo theo chuyển động vòng qua kiếm của uke.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đánh vào sườn uke bên dưới nách phải của họ.



Hạ jo xuống để kiểm soát kiếm của uke, giữ mũi jo chĩa vào đám rối dương của uke.



Trượt tay phải lên dọc jo sao cho jo nằm trên mặt phẳng thẳng đứng trước mặt bạn.



Bước sang phải bằng chân phải, đổi tay trái sang thế cầm ngược và đưa đầu jo ra khỏi đám rối dương của uke.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và đánh chéo vào bên trái đầu của họ.



Tiếp tục như các bước 7 đến 9 ở các trang trước, nhưng vì jo không thể chém, hãy dùng nó để đánh vào đầu gối uke thay vì chém ngang thân giữa của họ. Khi uke nâng kiếm lên, bước tới trước bằng chân trái và đánh vào đầu gối uke từ bên trái.



Kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

GYAKUHANMI KATATEDORI KOTOGAESHI

逆半身片手取り小手返し
Gyakuhanmi katatedori kotegaeshi

Lỗi

thường gặp

Dùng cạnh bàn tay gạt bàn tay đang tấn công ra thường không hiệu quả.

Gyakuhanmi katatedori kotegaeshi





Đứng ở tư thế này khiến bạn dễ bị tổn thương trước các đòn tấn công của đối phương nhưng lại không thể với tới được họ.

Kỹ thuật tay không





Khi uke tiến vào để nắm cổ tay bạn ở thế gyakuhanmi, hãy xoay lòng bàn tay xuống và bước sang trái bằng chân trái (động tác này còn có tác dụng bảo vệ vùng từ thân giữa trở xuống.)


A



Đưa chân phải qua và chuyển trọng lượng lên chân trái.

Xoay bàn tay sao cho ngón cái hướng xuống dưới. Đây là irimi. Các đòn tấn công của đối phương không thể với tới bạn, nhưng bạn lại ở vị trí có thể tấn công họ.

Bạn có thể khiến mọi cú đá trôi qua người mình, và bạn cũng ở vị trí có thể xử lý mọi cú đâm thấp và cú đá.



Đánh vào bên đầu uke bằng cạnh bàn tay trái.



Ở tư thế này, đòn của bạn có thể với tới họ.



Đưa tay phải lên sao cho lòng bàn tay hướng về phía bạn, rồi đưa tay trái lên vào khoảng giữa mu bàn tay bạn và cổ tay trong của uke.



Xoay bàn tay và miết ngang qua thế nắm của uke sẽ giải phóng cổ tay bạn nhanh chóng.



Bước tới trước bằng chân phải và, như thể đang chém ngang thân giữa của uke bằng lưỡi bàn tay trái, xoay người ra sau bên trái của uke.





Giữ thế nắm cổ tay trái của uke, xoay trụ trên chân phải về phía sau bên trái.







Kiểm soát khuỷu tay uke bằng tay trái và lật họ qua.



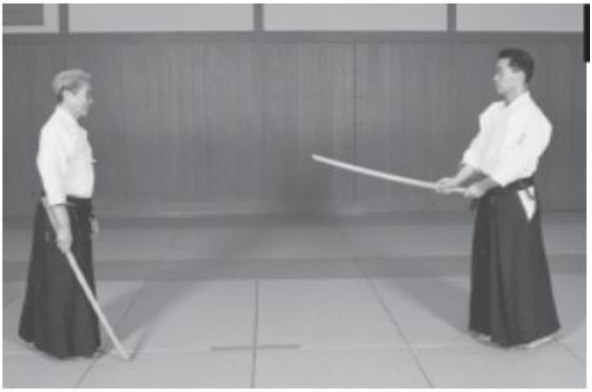
Xoay trụ trên chân trái, đưa chân phải vòng ra sau và dùng tay trái lật cổ tay uke qua.





Kiểm soát bằng đầu gối phải.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke đâm tới bằng kiếm, dịch thân mình với một bước sang trái.



Khi uke nâng kiếm lên, đưa mũi kiếm của bạn theo chiều kim đồng hồ từ nách phải của họ, xuyên qua thượng môn của họ, và vòng sang nách trái của họ.



đánh vào thái dương uke bằng sống kiếm của bạn.



Trong khi bước sang trái bằng chân trái, chém ngang thân uke từ nách trái sang nách phải của họ.



Sau khi đánh vào thái dương uke, hạ kiếm xuống để kiểm soát kiếm của uke bằng sống kiếm của bạn.



Đưa chân phải lên và dịch thân mình sang trái, chém vào bên phải cổ uke khi họ chém xuống.



Khi bạn đưa kiếm ra để giải phóng thế kiểm soát, uke lại nâng kiếm lên.





Giữ kiếm áp vào cổ uke, kéo nó về sau bằng tay phải của bạn. tay phải của bạn.

Kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke đâm tới bằng kiếm, dịch thân mình sang trái trong khi đánh vào thái dương phải của họ bằng đầu jo.



Bước sang trái bằng chân trái và kéo tay trái xuống.





Khi uke chém xuống, bước sang trái bằng chân trái và đánh ngang qua đầu gối họ bằng jo từ phải sang trái.



Sau khi đánh vào thái dương uke, hạ jo xuống để kiểm soát kiếm của họ.



Khi uke chém xuống, kéo chân phải sang trái và dịch thân mình sang trái.



Khi bạn đưa jo lên thẳng đứng để giải phóng thế kiểm soát, bước sang phải bằng chân phải và đánh vào cánh tay trái của uke khi họ nâng kiếm lên.





Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, đánh vào bên đầu của họ.

Kéo tay phải về sau và kết thúc với mũi jo chĩa vào cổ họng uke.

AIHANMI KATATEDORI SHIHONAGE

Aihanmi katatedori shihonage



Xoay lòng bàn tay lên trên và mở thân mình sang phải.

Aihanmi katatedori shihonage



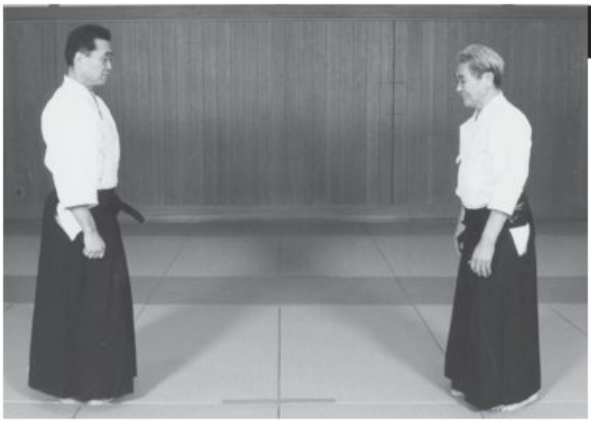
Hãy nghĩ về thế nắm của đối phương như thể đó là một cú đấm thẳng hay một cú đâm. Bằng việc mở thân mình và chìa tay ra, bạn đặt đối phương vào một vị trí mà từ đó họ không thể tấn công nữa.

Cách bạn chìa tay ra rất quan trọng, cụ thể là với lòng bàn tay hướng lên, để bạn tránh phải đón nhận đòn tấn công của đối phương.

Aikido không dựa trên việc khước từ đối phương,

mà dựa trên việc chấp nhận và mời họ vào.

Kỹ thuật tay không







Khi uke tiến vào để nắm cổ tay bạn từ thế aihanmi, hãy mở thân mình sang bên và chìa tay ra, lòng bàn tay hướng lên.

Đây là irimi.



Mở bàn chân trước (phải) của bạn sang phải.

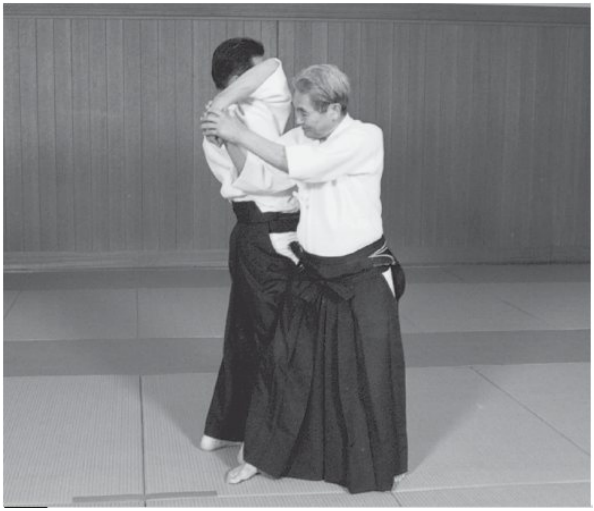
Bộ pháp



Xoay trụ về phía sau bên trái với trọng lượng dồn trên chân phải.



Xoay người một vòng lớn về phía sau bên trái và nắm lấy cổ tay uke bằng cả hai tay.



Sau khi xoay người, đưa tay uke ra sau vai họ.



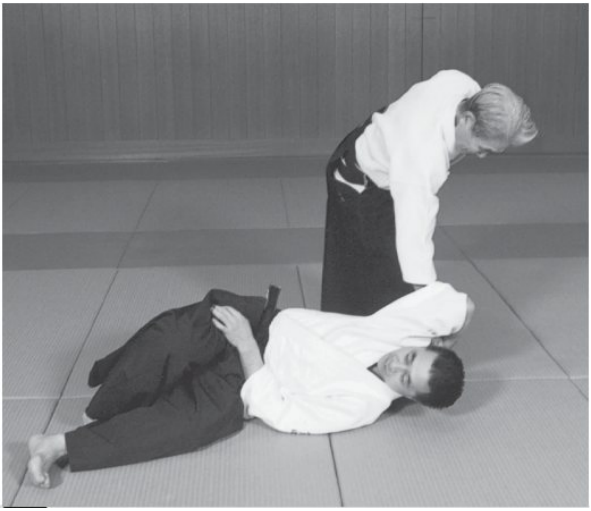
Mở tay phải và chân phải sang bên. Uke sẽ xoay nửa vòng theo.



Ném uke bằng cách chém xuống với cổ tay họ như thể đang chém bằng kiếm.



Bước tới trước bằng chân trái sao cho bạn đứng song song với uke.





Tiếp tục nắm cổ tay uke, bước luồn qua bằng chân trái và thực hiện nửa vòng xoay sang bên họ.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke nâng kiếm lên, đưa mũi kiếm của bạn theo chuyển động tròn từ trái sang phải bao trọn lấy họ, đồng thời bước sang phải bằng chân phải.



Khi uke chém xuống, bước tới trước bằng chân trái, dịch ra khỏi đường đánh sang phải và chém lên vào nách trái của họ từ bên dưới.





Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, bạn đã rời khỏi vùng mục tiêu của họ.



Kéo chân trái lên và dịch thân mình sang phải.

Vì uke đã nâng kiếm lên, hãy chĩa mũi kiếm của bạn vào nách trái của uke sao cho lưỡi kiếm hướng lên trên.





Khi uke lại nâng kiếm lên, xoay người vòng quanh và chém vào phía trước của họ.



Chĩa mũi kiếm của bạn vào cổ họng uke và bước sang bên phải bằng chân phải.





Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào mặt uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải, đưa đầu jo vào vị trí chĩa về bên trái của uke. Kéo chân trái sang phải và dịch





Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, bạn đã rời khỏi vùng mục tiêu của họ.





Khi uke lại nâng kiếm lên, sau khi đánh vào đầu gối uke và thoát ra, hãy xoay sang phải và nâng jo lên.





Giữ jo chĩa vào nách uke, bước sang bên phải bằng chân phải và đổi tay trái sang thế cầm ngược trong khi chuyển sang thế gyakuhanmi.



Trong khi hai tay uke đang giơ lên, đánh vào đầu họ.

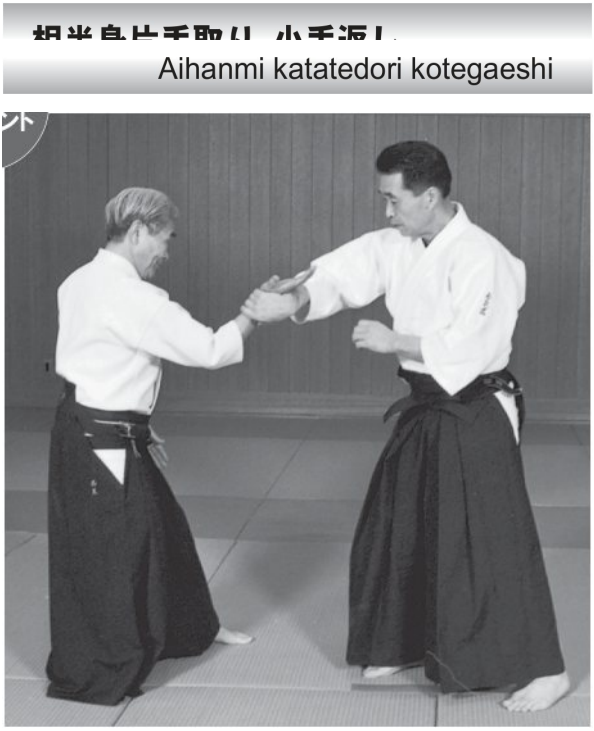


Khi uke chém xuống, đánh ngang qua đầu gối họ bằng jo (vì jo không thể chém), bước tới trước bằng chân trái và ra khỏi tầm với.



Kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

AIHANMI KATATEDORI KOTOGAESHI



Xoay bàn tay theo cách chém ngang qua thân giữa của đối phương.

Aihanmi katatedori kotegaeshi



Đây là irimi. Chìa tay ra như trong ảnh để kéo dài cánh tay của đối phương. Lật bàn tay họ như trong ảnh sẽ ngăn họ đá hay đấm. Đây là thế kiểm soát chống lại các đòn đâm, nói cách khác, bạn khiến các cú đâm của đối phương trôi qua người bạn.

Kỹ thuật tay không





Khi uke nắm cổ tay bạn, xoay lòng bàn tay lên trên, ngăn uke đấm hay đá.

Lỗi



thường gặp

Nếu bạn nhập thân với lòng bàn tay hướng xuống,



Bước sang trái bằng chân trái, lật lòng bàn tay qua và vòng sang bên trái.



bạn có nguy cơ để uke với tới bạn bằng một cú đấm.



Bước sang trái bằng chân trái, chìa hai tay ra trước mặt như thể đang chém ngang qua bên phải của uke, và nắm cổ tay họ bằng tay trái.



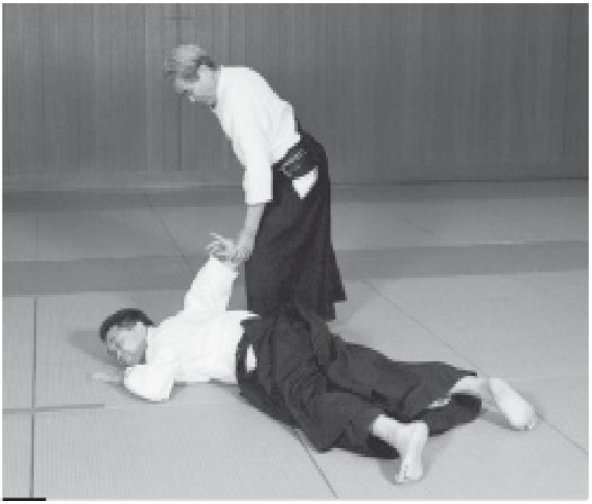
Giữ thế nắm cổ tay uke, xoay trụ trên chân trái vòng về phía sau bên phải.



Khi chuyển động xoay của bạn kéo uke theo, xoay trụ trên chân phải để đưa chân trái vòng về phía sau bên trái của bạn trong khi lật bàn tay họ vào kotegaeshi.

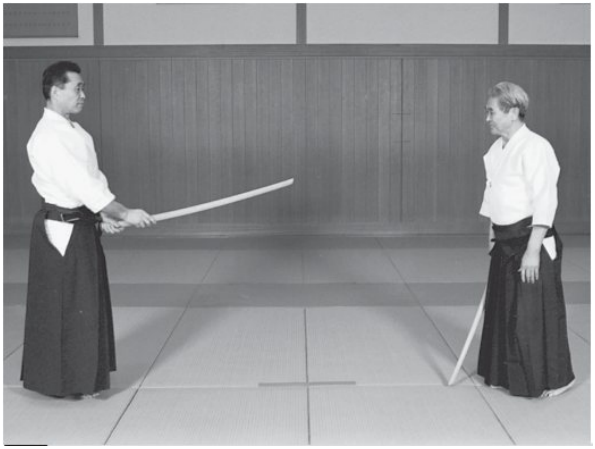


Nắm khuỷu tay phải của uke và lật họ qua.



Kết thúc bằng việc kiểm soát bàn tay trái của uke.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm



Khi uke tiến vào để đâm,



Bước sang phải bằng chân phải và chém ngang thân giữa của uke từ trái sang phải.



bước bằng chân trái và dùng sống kiếm của bạn để đỡ kiếm họ sao cho nó trôi qua.



Khi uke chém xuống, kéo chân phải tới trước và dịch thân mình sang phải trong khi chém vào thân họ từ phải sang trái.



Kéo chân phải qua, chuyển trọng lượng lên chân trái, và lật kiếm để chém vào cổ tay phải của uke.



Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, chém vào bên trái cổ họ.

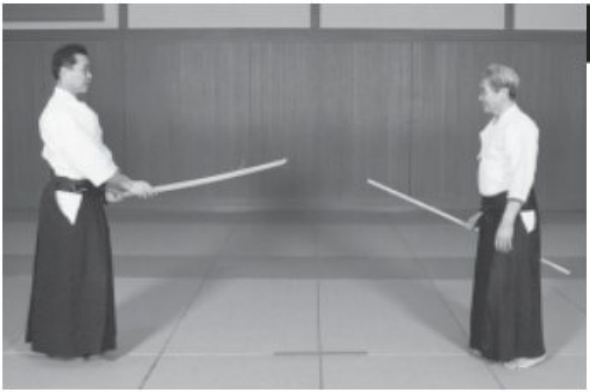


Nếu bạn đưa mũi kiếm ra khỏi cổ tay uke, họ lại nâng kiếm lên, và do đó bạn bước sang phải bằng chân phải.



Kết thúc với mũi kiếm chĩa vào ngực uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng







Khi uke lại nâng kiếm lên, đổi tay trái sang thế cầm ngược và đâm vào cổ họng uke bằng đầu jo.



Đón cú đâm của uke và để nó trôi qua, bước sang trái bằng chân trái và dịch sang trái.



Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, kéo tay phải về sau.



Kéo chân phải lên, dịch thân mình sang trái, và đánh vào cổ tay uke bằng jo.



Khi uke chém xuống, kéo chân trái lên và dịch thân mình sang phải.



Dịch jo ra khỏi cổ tay uke và bước sang phải bằng chân phải.





Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, đánh chéo vào đầu họ.

Kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

AIHANMI KATATEDORI SANKYO

相半身片手取り三教

Aihanmi katatedori sankyo

Đòn đánh



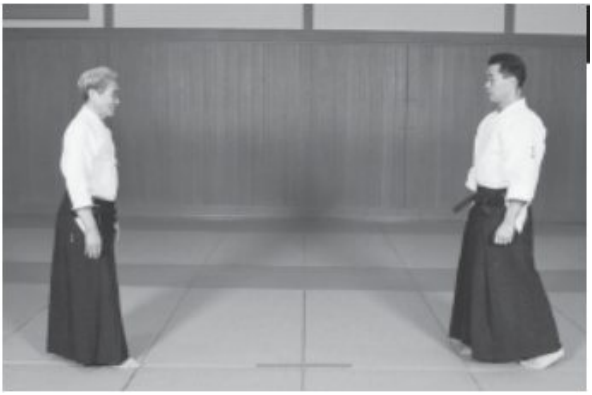
Trong thực tế, bạn có thể đánh vào sườn đối phương bằng một cú đâm thủ đao ở đây.

Aihanmi katatedori sankyo



Bằng cách này bạn có thể nâng đối phương lên. Trong Aikido, tuy nhiên, chúng ta tấn công vào khuỷu tay họ để kiểm soát chuyển động của họ.

Kỹ thuật tay không





Khi uke tiến vào để nắm cổ tay phải của bạn, bước sang trái bằng chân trái.



Chém ngang thân uke từ trái sang phải bằng tay phải của bạn, đồng thời đánh vào bên phải của họ bằng một cú đâm thủ đao tay trái.





Kéo tay phải theo một chuyển động rộng ra phía trước uke.



Nắm cổ tay phải của uke bằng tay trái của bạn.



Đưa tay trái tới khuỷu tay phải của uke.



Tiếp tục di chuyển ra từ bên dưới cánh tay uke, vặn lòng bàn tay phải của họ khi bạn di chuyển.



Dùng tay trái để kéo dài khuỷu tay trái của uke và đẩy nó tới trước.



Đánh vào mặt uke bằng cạnh bàn tay phải.



Dùng tay phải để kiểm soát khuỷu tay phải của uke.



Bước tới trước bằng chân phải, rồi xoay sang trái, luồn qua bên dưới cánh tay uke.



Đưa đầu gối trái lên áp vào khuỷu tay phải của uke và vặn cánh tay họ sang phải.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke nâng kiếm lên, bước bằng chân trái để chém thẳng ngang từ nách phải của họ sang nách trái của họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, chém ngang thân họ từ bên trái và tiếp tục xoay sang trái.





Khi uke chém xuống, xoay trụ trên chân trái vòng sang trái.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang trái.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước bằng chân trái và chém vào cánh tay trái của họ.



Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, chém vào bên trái cổ họ.



Khi uke chém xuống, dịch sang trái và chém vào cổ họ.



Hạ mũi kiếm xuống để kiểm soát cổ tay uke và bước ra ngoài bằng chân trái.



Kết thúc bằng việc hạ mũi kiếm xuống từ cổ uke tới cổ họng họ.





Giải phóng mũi kiếm và nâng kiếm lên trên.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke nâng kiếm lên, bước bằng chân trái và xoay đầu jo theo một vòng tròn về bên trái và đưa nó lên tới cổ họng uke.



Bước sang trái và tới trước bằng chân phải, đánh ngang qua đầu gối uke bằng jo và xoay sang trái để tránh kiếm của họ.





Khi bạn xoay và di chuyển ra khỏi đường đánh, nâng jo lên vị trí thẳng đứng.





Khi uke lại nâng kiếm lên,



Khi uke chém xuống, lật jo lại và dùng đầu sau để đánh chéo vào bên phải đầu của uke.



bước vào bằng chân phải và đánh vào cánh tay trái của họ.



Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, bước bằng chân trái và kéo tay trái về sau.



Dịch thân mình sang trái và kết thúc bằng việc đánh vào bên uke.



Khi bạn đưa jo ra khỏi cổ họng uke vào vị trí thẳng đứng, uke nâng kiếm lên.

SODEDORI KOTOGAESHI · RYOSODEDORI NIKYO

Hai kỹ thuật Sodedori: Sodedori kotegaeshi / Ryosodedori nikyo

Two Sodedori techniques: Sodedori kotegaeshi / Ryosodedori nikyo



Nhanh chóng luồn tay bạn lên cánh tay đối phương.

Tránh hạ thấp góc của cánh tay ở điểm này, vì làm vậy có thể đưa bạn vào một vị trí dễ bị tổn thương.

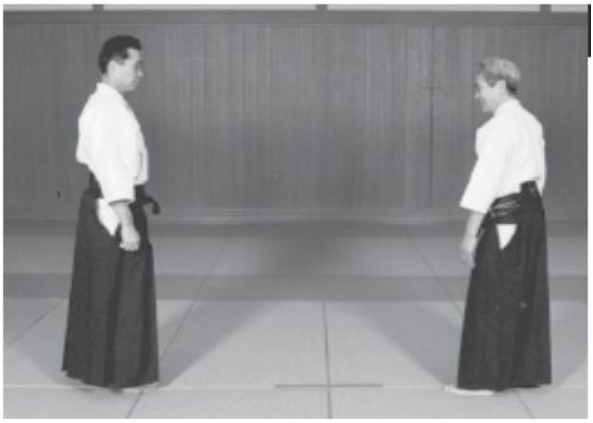




Như trình bày ở đây, chuyển động tay phải của bạn thực ra là một đòn đánh. Bàn tay này kiểm soát đối phương để đòn tấn công của họ không thể với tới bạn. Nếu bạn lùi lại, bạn tự đặt mình vào nguy hiểm trong tầm đánh của đối phương. Bộ pháp của bạn nên bao gồm việc

kéo chân lên khi bạn chuyển vào kotegaeshi. Hãy chắc rằng đối phương nắm phía trước tay áo bạn chứ không phải bên hông hay phía sau, vì để họ với sâu hơn sẽ khiến bạn nằm trong tầm đánh của họ. Khi họ nắm lấy tay áo bạn, kéo hẳn một tay về sau trong khi đồng thời khép cánh tay kia lại để năng lượng chuyển động của bạn được cân bằng.

Kỹ thuật tay không





Uke tiến vào để nắm lấy tay áo bạn.



Lỗi

thường gặp

Nếu bạn dùng cạnh bàn tay để gỡ tay áo ra khỏi thế nắm của uke... ra khỏi thế nắm của uke...



Áp mạnh mu bàn tay phải của bạn vào phía trong khuỷu tay uke.



...bạn trở nên dễ bị tổn thương trước đòn tấn công của họ.



Trong một chuyển động duy nhất, kéo khuỷu tay và cánh tay trái về sau trong khi chém bằng cạnh bàn tay phải vào phía trong khuỷu tay uke để giải phóng thế nắm của họ.



Chém theo nhịp đánh. Đánh vào mặt uke bằng tay phải, và khi chém gỡ thế nắm của họ, hãy chắc không đẩy nó đi quá mạnh. Nếu bạn không giữ cả hai cánh tay nằm ngang, họ có thể tấn công bạn.

Giải phóng tay áo



Sau khi chém gỡ thế nắm của uke, giữ kiểm soát cánh tay phải của uke khi bạn bước vào bằng chân trái và xoay người.



Xoay về phía sau bên trái.



Nắm lấy tay phải của uke bằng tay trái và xoay trụ trên chân trái vòng về phía sau bên phải của họ.



Khi uke ngã, xoay người, đặt tay phải lên khuỷu tay họ để di chuyển họ.



Khi uke xoay theo, chuyển trọng lượng lên chân phải và bắt đầu xoay về phía sau bên trái của bạn.



Khi uke đã nằm sấp, kết thúc bằng việc kiểm soát cổ tay họ.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm

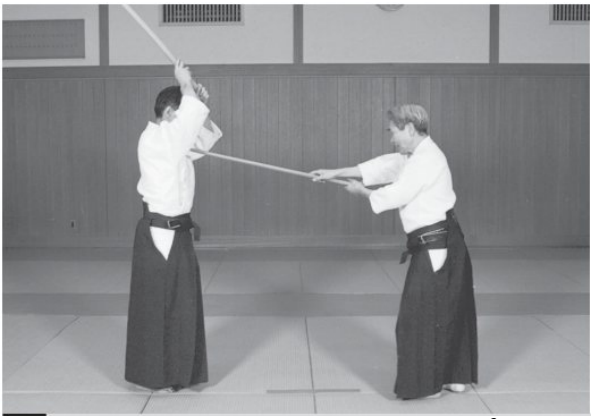




Khi uke đâm vào cổ họng bạn, dịch thân mình sang phải và đỡ bằng mặt bên lưỡi kiếm sao cho kiếm của họ trôi qua người bạn.



Khi tầm với của uke đã duỗi hết, chém vào cánh tay họ.



Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải và chém thẳng ngang thân họ từ nách phải sang nách trái của họ.



Khi bạn đưa mũi kiếm ra xa, uke lại nâng kiếm lên. Bước bằng chân trái và đặt kiếm ở bên trái của bạn.



Khi uke chém xuống, chém từ phải sang bên trái cổ họ.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke đâm vào cổ họng bạn, dịch thân mình sang phải và đỡ sao cho kiếm của họ trôi qua người bạn.



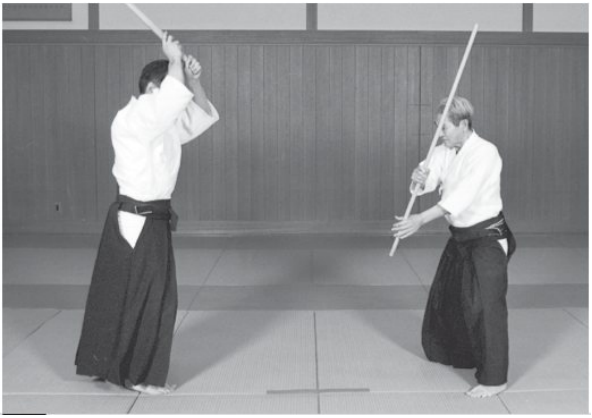
Khi uke nâng kiếm lên, đâm vào cổ họng họ bằng đầu jo.



Khi tầm với của uke đã duỗi hết, đánh vào cánh tay họ.



Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, bước sang phải bằng chân phải và nâng tay phải lên trên đầu bạn.



Khi bạn đưa đầu jo ra xa, uke lại nâng kiếm lên. Bước sang trái và dịch thân mình.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và đưa đầu sau của jo vòng lên để đánh chéo vào đầu họ.

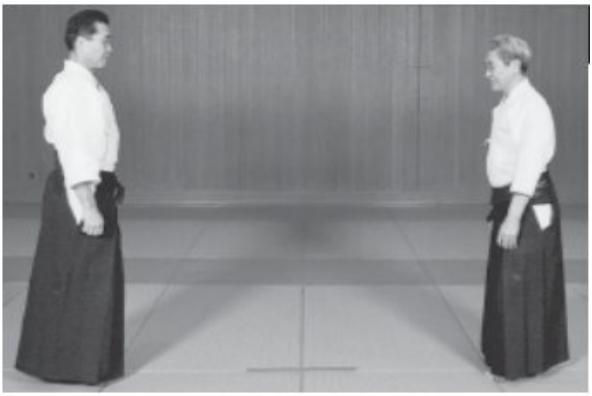


Thả tay trái ra và đổi nó sang thế cầm ngược.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật tay không

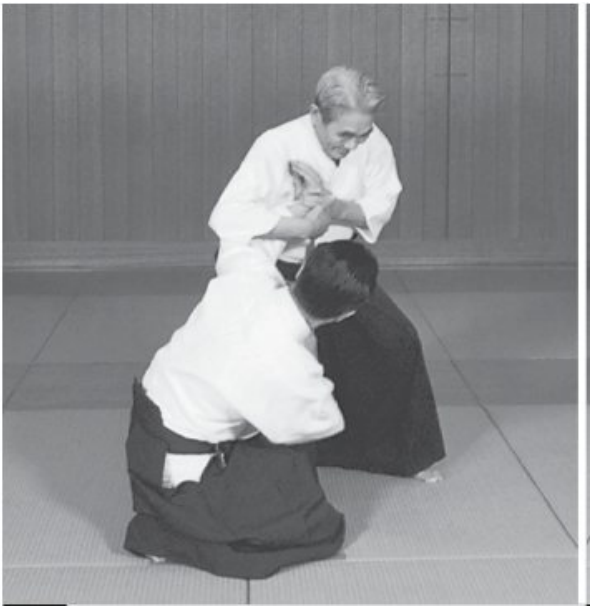




Bước về phía sau lưng uke bằng chân phải trong khi khép cánh tay phải về phía nách phải của bạn và kiểm soát cổ tay trái của họ.



Khi uke tiến vào để nắm hai tay áo của bạn, trong một chuyển động duy nhất áp mạnh mu bàn tay phải của bạn vào phía trong khuỷu tay uke và, trong khi đánh bằng cạnh bàn tay phải, kéo khuỷu tay và cánh tay trái của bạn về sau hẳn ra khỏi tầm. Khi đã giải phóng được, phần còn lại giống như kotegaeshi.



Thả tay phải ra, chuyển nó tới khuỷu tay uke, và xoay trụ sang trái trên chân phải.







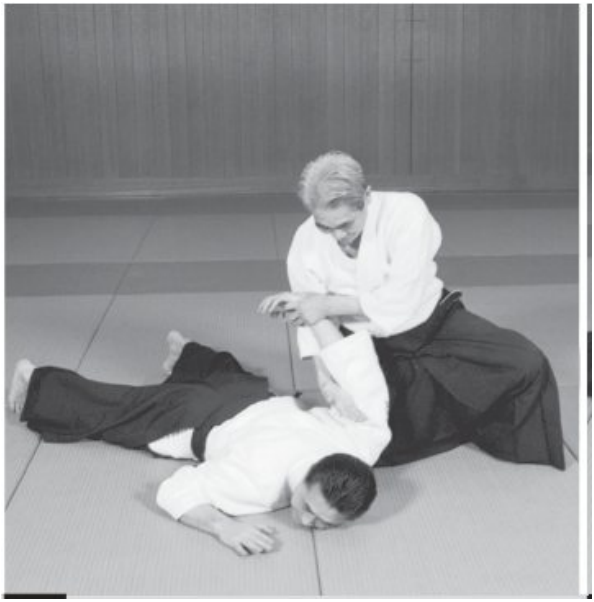




Tiếp tục giữ bàn tay trái của uke, hạ tay phải xuống để kiểm soát vai họ.



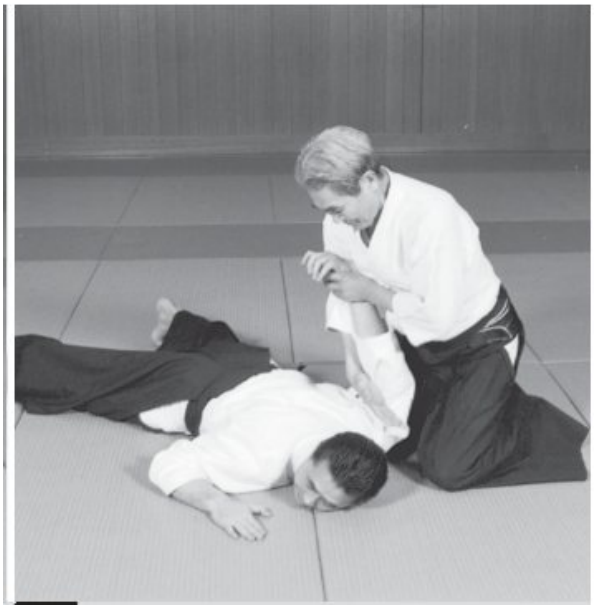
Bước sang phải bằng chân phải và hạ tay phải xuống trước hông bạn, đồng thời đánh vào mặt uke bằng một cú đấm ngược tay trái. bằng một cú đấm ngược tay trái.



Đưa cổ tay uke lên cánh tay phải của bạn.



Nắm lấy bàn tay trái của uke bằng tay trái của bạn và xoay trụ trên chân phải để đứng bên cạnh họ.



Vặn thân mình sang trái khi bạn khóa cánh tay uke.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke đâm vào cổ họng bạn, dịch thân mình sang phải và đỡ bằng mặt bên lưỡi kiếm sao cho kiếm của họ trôi qua người bạn.



Khi uke hồi phục sau động tác quấn của bạn và nâng kiếm lên, chém vào cánh tay trái của họ.





Dịch thân mình sang phải, kéo chân phải lên, và chém vào cánh tay đang duỗi ra của uke.



Đứng trước mặt uke, chém vào nách phải của họ từ phía trước.



Bước sang phải bằng chân phải và hạ kiếm xuống trước hông bạn để kiểm soát kiếm của uke bằng sống kiếm của bạn.



Bước sang phải bằng chân phải và chém thẳng ngang thân uke từ nách phải sang nách trái của họ.



Khi uke chém xuống, chém từ trái vào sau gáy họ.



Bằng sống kiếm, quấn kiếm uke vòng sang phải và lên trên, và dịch trọng tâm của bạn sang phải.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke đâm tới, bước sang phải bằng chân phải và dịch thân mình cùng jo sao cho kiếm của họ trôi qua người bạn.



Đổi tay phải sang thế cầm xuôi và đánh vào cổ tay trái của uke.



Kéo chân trái lên, dịch thân mình sang phải, và đánh vào cánh tay trên của uke.



Đổi tay trái sang thế cầm ngược và xoay đầu jo vòng quanh từ bên trái để đánh vào cằm uke.



Bước sang bên bằng chân phải và đổi tay trái sang thế cầm ngược.



Đổi tay phải sang thế cầm xuôi và đánh chéo vào bên trái đầu của uke.



Xoay jo vòng quanh từ bên trái, đánh vào kiếm của uke, và kéo tay phải lên trên đầu bạn.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

KATADORI MENUCHI SHIHONAGE



Đánh vào cầm đối phương Katadori menuchi shihonage



Đánh vào mặt đối phương Dùng cả hai tay để xử lý các đòn tấn công của đối phương khi bạn nhập thân, đánh vào cầm và mặt họ, rồi xoay

thành shihonage. Với nửa bước đầu tiên, bạn đồng thời đang đánh.

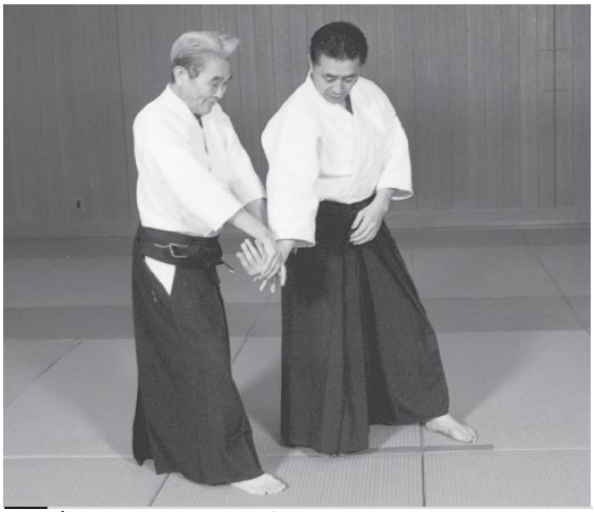
Kỹ thuật tay không



Bước sang bên phải bằng chân phải trong khi dùng tay phải để đỡ bàn tay phải đang đánh của uke sao cho nó trôi qua, và tay trái để đánh vào mặt họ.



Dịch thân mình sang phải, dẫn bàn tay phải đang rơi của uke xuống bằng tay trái theo một chuyển động uyển chuyển đồng thời đánh vào mặt họ bằng tay phải của bạn.



Chém xuống bằng cả hai tay đồng thời, cũng bước sang phải bằng chân phải và dịch thân mình.





Nâng hai tay lên như thể đang nâng kiếm và bước tới trước bằng chân trái.



Xoay trụ trên chân trái, xoay người đối diện hướng ngược lại với uke và bước ra sau họ bằng chân phải.



Bước lên phía uke bằng chân phải và đặt nó áp vào thân họ.





Kết thúc với chân phải áp vào thân uke.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm







Khi uke nâng kiếm lên để đánh tới trước, bước sang phải bằng chân phải và đâm về phía cổ họng họ, rồi xoay mũi kiếm sang trái.



Khi uke nâng kiếm lên, bước tới trước bằng chân trái và chém ngang thân họ.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và chém vào đầu họ.



Khi uke chém xuống, xoay trụ trên chân trái, hoàn tất cú chém ngang thân họ và xoay sang phải ra khỏi tầm và xoay trọn một vòng.



Sau khi chém vào đầu uke, hạ mũi kiếm xuống ngực họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, chém vào phía trước họ.





Bước sang phải bằng chân phải và lật kiếm sao cho lưỡi hướng lên trên.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đánh vào cằm họ bằng đầu sau của jo.



Khi uke lại nâng kiếm lên, xoay sang phải và bước tới trước bằng chân trái khi bạn đánh ngang qua đầu gối họ.



Dịch thân mình sang phải, xoay jo vòng quanh từ trái sang phải.





Khi uke chém xuống, đánh vào đầu họ từ bên phải.



Xoay người và đánh vào phía trước của uke khi họ nâng kiếm lên.



Sau khi đánh vào đầu uke, hạ jo xuống cổ họng họ.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.



Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, trượt tay phải về sau gặp tay trái và bước sang phải bằng chân phải.



Zanshin (góc nhìn đối diện)



Đưa jo ra khỏi cổ họng uke và đổi tay trái sang thế cầm ngược.

KATADORI MENUCHI NIKYO



Katadori menuchi nikyo

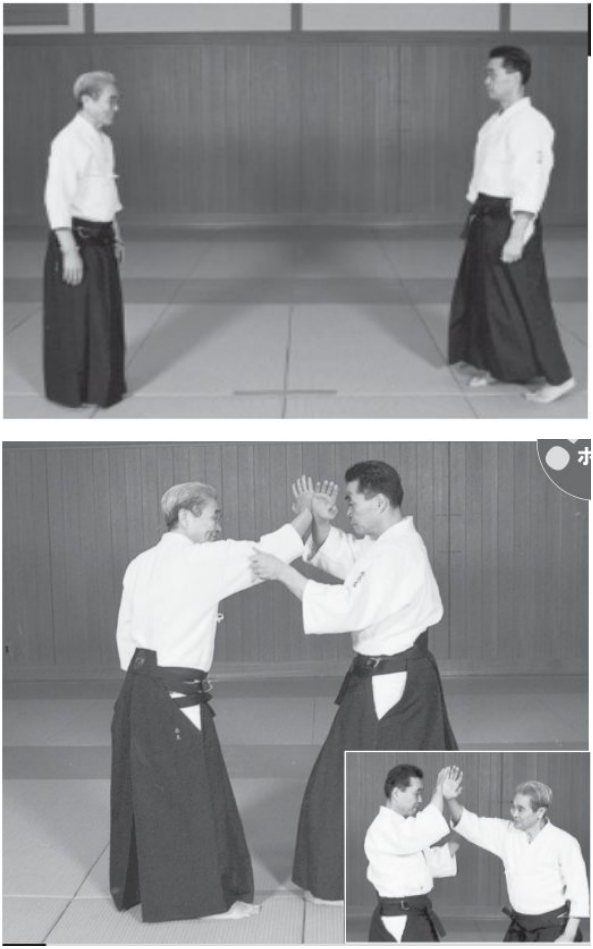


Đón bàn tay đang tấn công của đối phương bằng bàn tay mở của bạn theo cách mà bạn hầu như không cảm nhận được sức mạnh của họ. Xoay bàn tay sao cho lòng bàn tay hướng lên. Đây là đặc điểm then

chốt của kỹ thuật này.

Dù bạn để sức mạnh của đối phương trôi qua người mình, trên thực tế, ở đây có một cơ hội cho một loạt đòn đánh liên tiếp.

Kỹ thuật tay không



Khi uke nắm tay áo bạn và đánh vào mặt bạn, bước tới trước bằng chân phải và nhẹ nhàng đón bàn tay phải đang tấn công của họ bằng tay phải của bạn. Điều quan trọng ở điểm này là không cảm nhận

được sự va chạm mạnh của năng lượng.



Một cú đâm gây mất tập trung vào mặt





Một cú đánh bằng khuỷu tay vào sườn



Một cú đánh vào háng





Dịch thân mình sang phải và, ngay lúc bạn tiếp xúc, lật bàn tay lại sao cho lòng bàn tay hướng lên trên.

Khoảng cách gần mà kỹ thuật này được thực hiện mang lại nhiều cơ hội để đánh.

Nếu bạn coi thế nắm tay áo của bạn như một

đòn đâm tấn công, bạn sẽ nhận ra nơi một loạt đòn đánh như vậy có thể được sử dụng. Dùng một nhịp đánh, bạn có thể đánh vào mặt họ và, khi họ trở nên mất tập trung, đánh vào sườn họ bằng khuỷu tay và vào háng họ bằng một cú đấm ngược.



Xoay trụ trên chân phải, đưa chân trái vòng ra sau, dịch thân mình tương ứng với đòn đánh của uke.



Hạ hông xuống vào một thế đứng kỵ mã vững chắc.

Đưa tay phải qua hông trái của bạn và đánh vào mặt uke bằng một cú đấm ngược tay trái.



Nắm khuỷu tay uke bằng tay phải, và bước về phía sau bên trái của họ bằng chân phải.



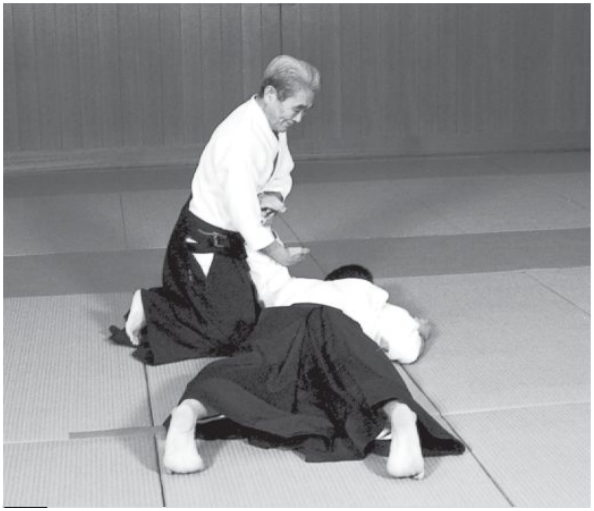
Xoay trụ trên chân phải, xoay người sang trái để đứng bên cạnh uke.



Xoay trụ trên chân phải, đưa khuỷu tay trái của uke qua đầu họ bằng một động tác rộng và xoay người sang trái.



Giữ chặt mu bàn tay trái của uke áp vào vai phải của bạn.



Vặn thân mình sang trái khi bạn khóa cánh tay uke.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Bước sang phải bằng chân phải và kiểm soát cổ tay phải đang giơ lên của uke bằng sống kiếm của bạn.



Bước sang phải bằng chân phải, chém xuống bằng một cú chém chéo ngược theo đường từ nách phải của uke xuyên qua và vượt qua hông trái của họ.



Bước sang phải bằng chân phải và chém thẳng ngang thân uke bắt đầu từ nách trái của họ.



Dịch thân mình sang phải và chém vào đầu uke khi họ hoàn tất cú chém xuống của mình.



Khi uke chém xuống, chém vào bên trái cổ họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, chém vào nách phải của họ.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Theo đúng nhịp của uke khi họ nâng kiếm lên, bước tới trước bằng chân phải và đưa jo vòng lên từ bên trái.



Kéo tay phải lên trên đầu bạn.





Dịch thân mình sang phải và đánh thẳng xuống đầu uke khi họ chém xuống.



Đánh vào cổ tay phải đang giơ lên của uke.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải, đổi tay trái sang thế cầm ngược, và đưa đầu jo lên cổ họng họ.



Hạ tay phải xuống trước mặt bạn, đổi tay trái sang thế cầm ngược, và bước sang phải bằng chân phải.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải, đổi tay phải sang thế cầm xuôi, và đánh vào đầu họ bằng đầu sau của jo.



Đánh ngang qua đầu gối uke.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

KATADORI MENUCHI SANKYO





Katadori menuchi sankyo





Bước bằng chân phải, bạn xoay tay phải khi nó đón bàn tay đang tấn công của đối phương và kéo chân trái qua sang phải, không phải bước mà là đổi vị trí hai bàn chân. Dịch chân như thế này, thay vì chỉ bước đơn thuần, mang lại cho bạn một nhịp đánh. Tuy nhiên, vì ý định của bạn không phải thực sự là đánh, bạn dùng động tác chân này để nhập thân sang bên và kéo đối phương ra ngoài. Cùng bộ

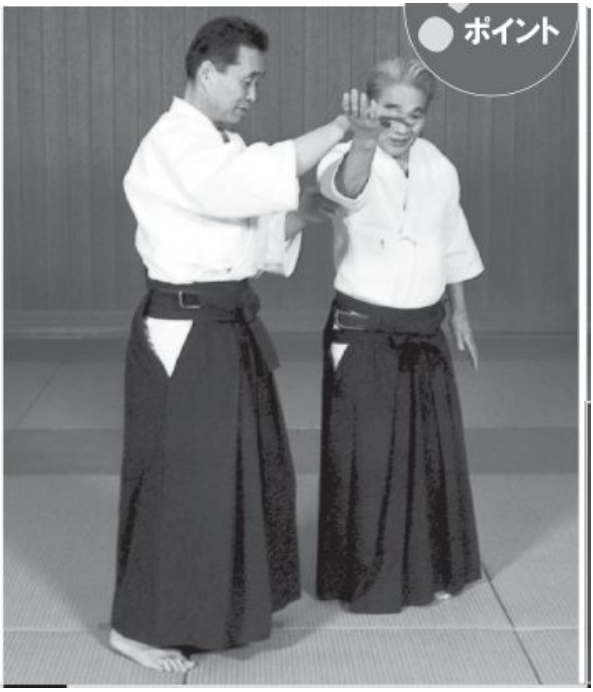
pháp này được dùng để xử lý một đòn chém shomenuchi.

Kỹ thuật tay không



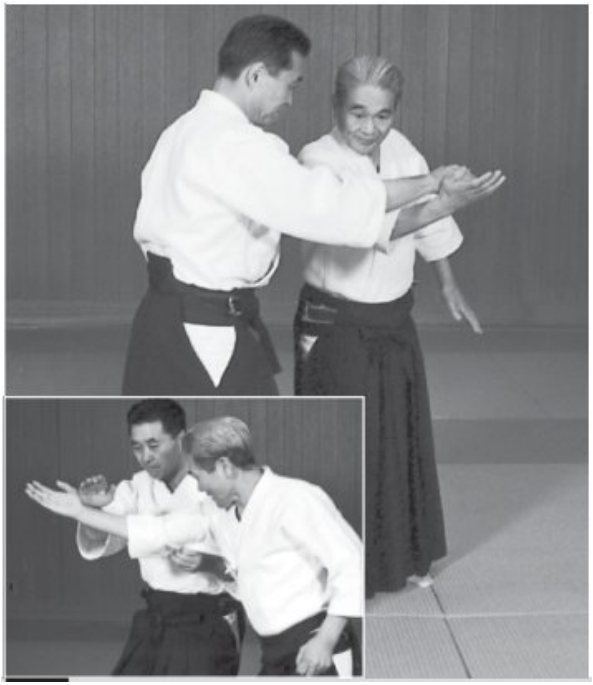


Đón đòn tấn công của uke bằng cạnh bàn tay bạn và để nó trôi qua khi bạn đổi hướng của thân mình (tương tự như nikyo).





Hạ tay phải xuống trong khi bước bằng chân trái.

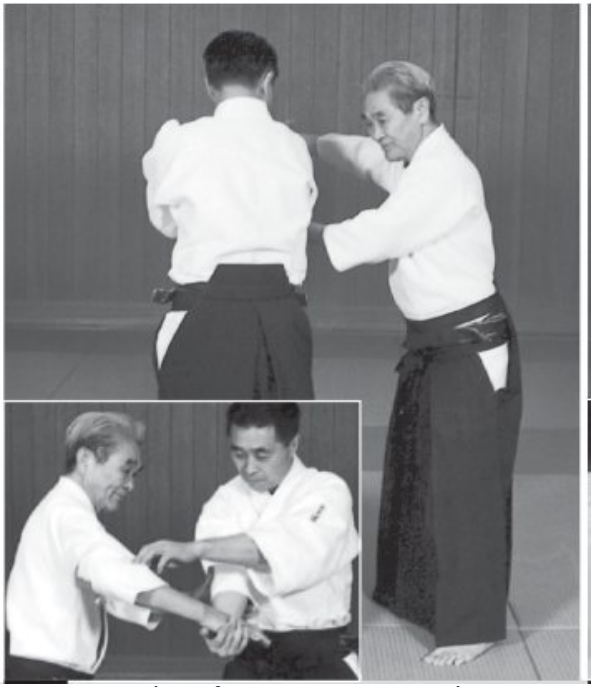








Khi bạn hạ tay phải xuống, bước sang trái bằng chân trái và dịch thân mình sang trái.



Bước bằng chân trái, nắm cổ tay phải của uke bằng tay phải của bạn, và lướt qua bên phải của họ.





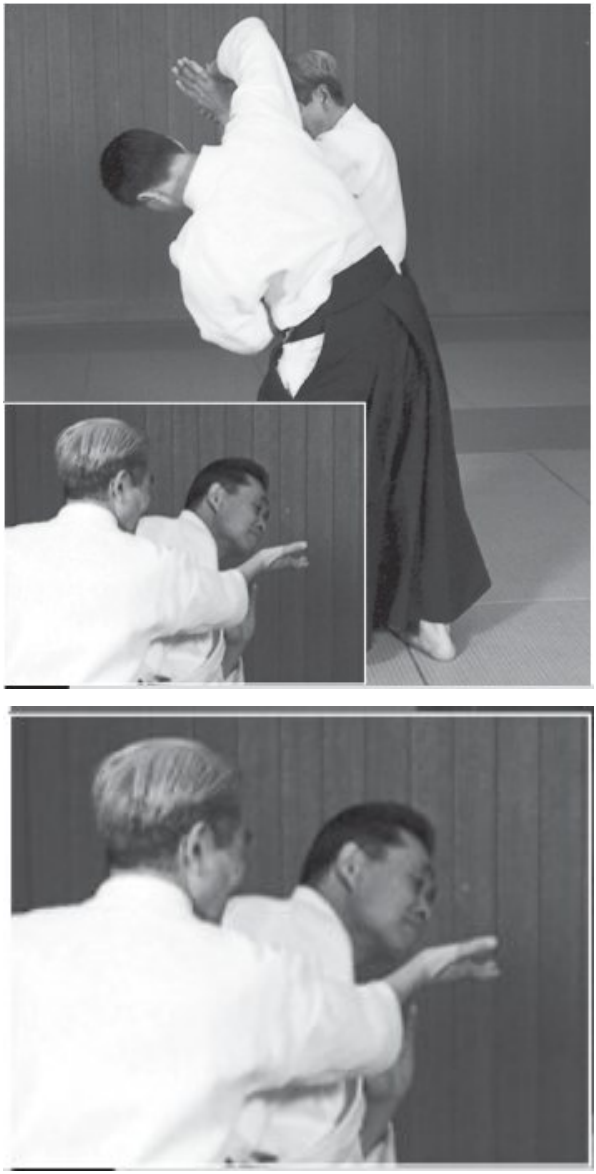
Kéo tay phải ra trước mặt uke bằng một chuyển động rộng.



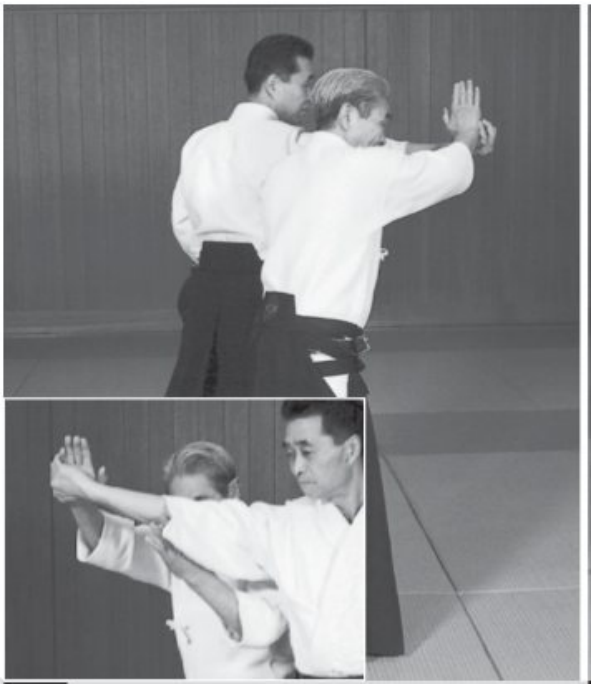
Khi bạn lướt qua uke, nắm lấy mu bàn tay phải của họ và vặn nó lên sang trái.

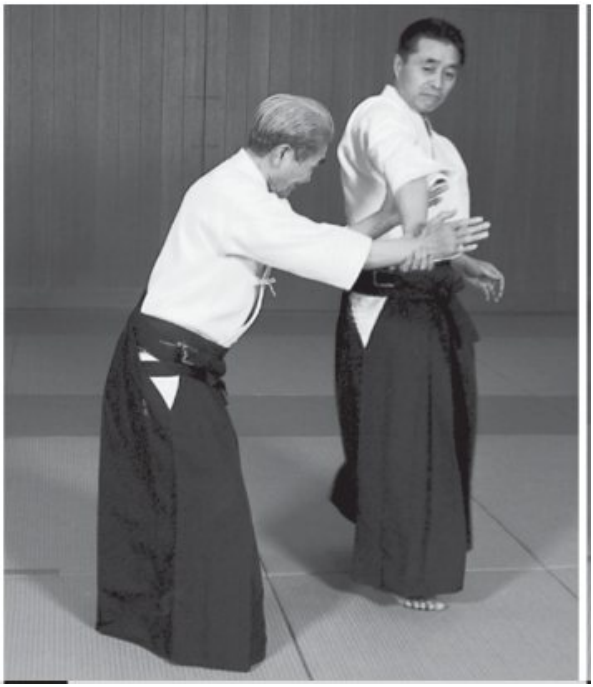


Đưa tay trái tới khuỷu tay phải của uke.



Bước ra sau uke bằng chân trái và đánh vào cằm họ từ bên dưới bằng cạnh bàn tay.

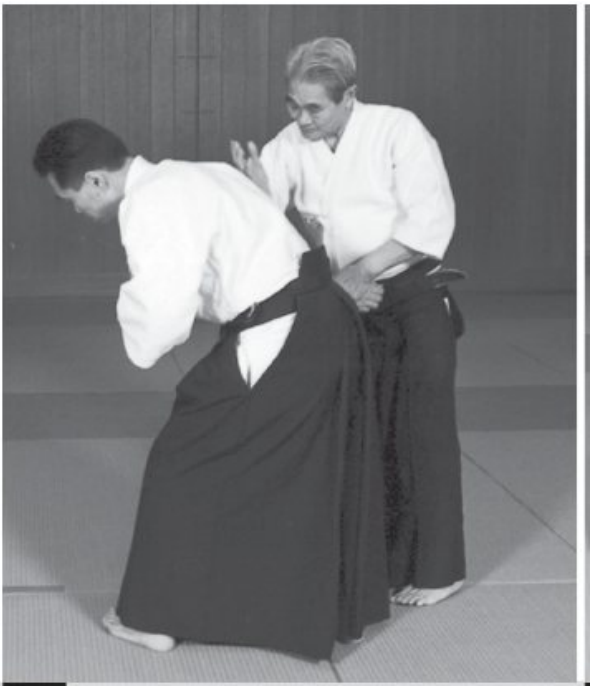




Chìa tay phải ra bằng một chuyển động rộng, kéo cánh tay uke ra từ trái sang phải sao cho khuỷu tay họ duỗi thẳng.



Dùng tay phải để kiểm soát phía trong khuỷu tay phải của uke.



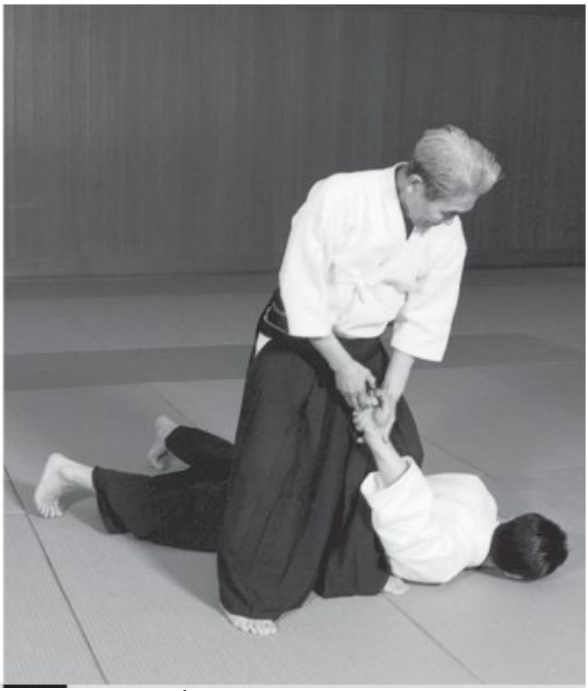
Khi bạn đưa cánh tay uke vòng quanh, kiểm soát khuỷu tay họ bằng tay bạn để hất thế thăng bằng của họ.



Xoay trụ trên chân trái, xoay người về phía sau bên phải.



Giữ lòng bàn tay hướng lên trên như bạn làm cho một cú đâm thủ đao.



Kiểm soát cánh tay uke bằng cách vặn nó sang phải.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke nâng kiếm lên, nâng kiếm của bạn theo một chuyển động quấn sao cho sống kiếm đưa lên để kiểm soát cánh tay phải của họ.



Khi uke nâng kiếm lên, bước tới trước bằng chân phải và chém vào bên trái của họ.





Khi uke chém xuống, xoay trụ trên chân phải để bạn chém ngang thân giữa của họ từ trái sang phải, và tiếp tục cú chém này cho đến khi bạn đã lướt ra khỏi đường kiếm đang hạ xuống của họ.



Khi uke chém xuống, bước sang trái bằng chân trái và chém vào nách phải của họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên...



Khi uke chém xuống, chém ngang thân họ theo một đường thẳng từ bên trái, và dịch thân mình của bạn sang trái.



...xoay người nhanh và chém vào cổ tay trái của họ.



Bước sang trái bằng chân trái và chém thẳng xuống từ đầu uke tới ngực họ, sao cho lưỡi kiếm của bạn hạ xuống để kiểm soát cổ tay phải của họ.



Khi uke chém xuống, bước sang trái bằng chân trái, dịch thân mình sang trái, và chém vào bên phải cổ họ.



Bước sang trái bằng chân trái và nâng mũi kiếm lên để giải phóng cổ tay uke.



Kéo tay phải về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Trong khi mở sang trái,



Bước tới trước bằng chân phải, đánh vào đầu gối uke khi bạn lướt qua họ.



đưa đầu jo vòng quanh theo một chuyển động tròn để kiểm soát cánh tay phải của uke,



Khi uke chém xuống, xoay trụ trên chân phải vòng về phía sau bên trái và ra khỏi đường đánh.



rồi đánh vào đầu gối phải của họ khi bạn bước sang bên phải của họ.



Uke lại nâng kiếm lên.



Dịch sang trái và đánh chéo vào đầu uke.



Khi uke đã nâng kiếm lên, đánh vào cổ tay trái của họ.



Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, kéo chân phải và tay trái về sau.



Khi uke chém xuống, bước sang trái và dịch thân mình khi bạn đánh chéo vào bên phải của họ.



Uke nâng kiếm lên để tấn công.

Trượt tay phải lên dọc jo, đưa jo lên thẳng đứng để bạn che thân mình sau nó.



Kéo tay phải về sau và kết thúc với đầu jo chĩa vào cổ họng uke.

SHOMENUCHI SOKUMEN IRIMINAGE · SHIHONAGE (OMOTE)

正面打ち側面入身投げ

Shomenuchi sokumen iriminage

Shomenuchi sokumen iriminage

Kỹ thuật tay không





Bạn hẳn đã kiểm soát được khi bạn đón uke. Bạn có thể đấm họ, nhưng họ không thể đấm bạn.

Khi uke nâng tay lên để đánh, bước tới trước bằng chân trái và chém lên xuyên qua nách họ.



Chém lên bằng cánh tay phải sao cho nó trượt dọc theo phía ngoài cánh tay uke cho đến khi cả hai đều giơ lên.

Xử lý đòn shomenuchi của uke bằng việc nhập thân ra sau lưng họ.

Khi uke nâng tay lên để đánh, di chuyển như thể chém lên xuyên qua nách họ và dịch vòng sang bên và ra sau họ. Đây là phương pháp nhập thân ra sau cho shomenuchi irimi.



Kìm nén ý muốn nắm lấy cánh tay hay cổ tay uke, bước ra sau uke bằng chân trái, và xoay người sao cho cả hai đều đối diện cùng một hướng.

Lỗi

thường gặp



Rất nguy hiểm khi cố nhập thân sau khi đã đón nhận cạnh lưỡi bàn tay tấn công của uke, hoặc bằng cách buộc họ phải đỡ bằng cách tấn công họ trước.

Những tình huống này sẽ đưa bạn ra khỏi tầm với. Thay vào đó, điều quan trọng là nhập thân và kiểm soát uke trước khi nắm đấm của họ chạm tới bạn.



Áp mặt uke vào vai phải của bạn, và xoay trụ trên chân trái nửa vòng về phía sau bên phải.



Tư thế này ngăn bạn với tới uke.



Giữ mặt uke áp vào vai bạn, nâng cánh tay lên như thể đang vẽ một vòng cung.





Chuyển động hình dung đòn tấn công của uke như một cú đâm thẳng.



Tấn công vào sườn uke bằng một cú đâm thủ đao.





Nếu bạn hình dung đòn shomenuchi của uke như một cú đâm thẳng, chuyển động của bạn sẽ như trình bày ở đây. Vì bạn chưa giả định một tư thế chiến đấu cụ thể nào, hai tay bạn luôn ở vị trí thấp, khiến việc đưa chúng lên từ bên dưới theo nhịp với đòn tấn công của uke là điều tự nhiên, trong trường hợp này là đâm bằng các ngón tay vào nách uke. Vì aikido phần lớn dựa trên kiếm, mục tiêu chém đúng đắn không phải là thân mà là nách [nơi áo giáp truyền thống luôn để lộ một khe hở].

Hãy nhắm vào vùng này khi chém hoặc đâm.

Thay vì cố tránh đối phương, hãy di chuyển vào một vị trí mà từ đó bạn có thể kiểm soát họ ngay cả khi họ đang tung ra cú đâm. Bạn nên ở vị trí mà từ đó bạn có thể đánh họ nhưng họ không thể đánh bạn. Nhập thân sâu để hợp nhất thân mình với họ, và kiểm soát đòn

tấn công của họ trong dòng chảy tự nhiên của chuyển động thay vì cố nắm lấy cánh tay hay cổ tay họ.





正面打ち四方投げ（表）

Shomenuchi shihonage（omote）



Nâng tay lên đồng thời với đối phương, sao cho khi đòn tấn công của họ hạ xuống, tay bạn đã nhập vào mặt họ. Mục tiêu không phải là chặn đối phương, mà là đón nhận và chấp nhận họ vào. Bạn đã kiểm soát trước khi tay họ có thể chạm tới bạn.

Shomenuchi shihonage□omote□

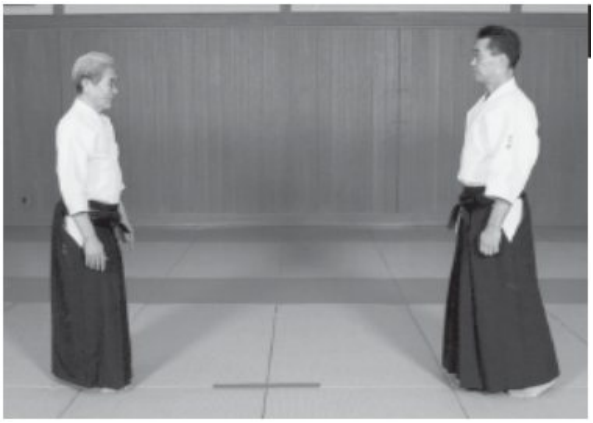


Đây là irimi chống lại đòn shomenuchi của đối phương. Ngay từ khoảnh khắc bạn nhập thân, bạn đã kiểm soát được. Nói cách khác, bạn không đón nhận đòn đánh của uke hay buộc họ phải đỡ một đòn đánh của chính bạn; thay vào đó, bạn đã ở đó khi bạn nâng tay lên, kiểm soát họ trước khi đòn đánh của họ có thể với tới. Bạn nâng tay lên đồng thời với đòn đánh của đối phương để nhập vào phía trước họ khi bạn hạ tay xuống.



Đòn của bạn có thể với tới đối phương, nhưng đòn của họ không thể với tới bạn.

Kỹ thuật tay không





Khi uke nâng tay lên, nâng hai tay bạn thẳng lên từ bên dưới. Bước sang phải bằng bàn chân trước (phải), và kéo tay phải lên sao cho nó trượt dọc theo phía ngoài cánh tay phải của uke và lên trên đầu bạn. Khi tay phải của bạn đang di chuyển, tay trái của bạn di chuyển để kiểm soát mặt uke.

Lỗi

thường gặp

Rất nguy hiểm khi đón đòn đánh của uke bằng cạnh lưỡi bàn tay của bạn, hoặc buộc họ phải đón nhận đòn tấn công của bạn.



Đưa chân trái lên và dịch thân mình sang phải.





Uke có thể đấm vào đây.



Đánh vào mặt uke bằng tay phải đang giơ lên của bạn.



Chân trái của bạn nhập vào trước mặt đối phương theo kiểu vòng tròn.

Bộ pháp cho bước 6~8





Chém xuống bằng tay phải và nắm lấy bàn tay phải của uke bằng cả hai tay, và đưa chân trái vòng ra sau chân phải của bạn.





Bước sang phải bằng chân phải và chìa cánh tay uke ra sao cho bàn tay họ đi qua trước bụng bạn khi bạn đứng bên cạnh họ.



Xoay người vượt qua bên uke và xuyên qua.



Nâng bàn tay phải của uke lên, bước tới trước bằng chân trái của bạn, và xoay người.



Với bàn tay uke ra sau vai họ, kết thúc bằng việc chém xuống với cổ tay họ như thể đang chém bằng kiếm.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Bước sang phải bằng chân phải, đưa mũi kiếm ra khỏi ngực uke. Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và chém lên từ bên dưới vào nách trái của họ, rồi tiếp tục cú chém bằng cách xoay người sang phải và ra khỏi tầm.



Khi uke chém xuống, bước sang phải bằng chân phải và chém lên từ bên dưới vào nách phải của họ (các bước 2-4 nên là một chuyển động duy nhất).





Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và chém thẳng đứng vào đầu họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, xoay người nhanh và chém thẳng đứng vào phía trước họ.

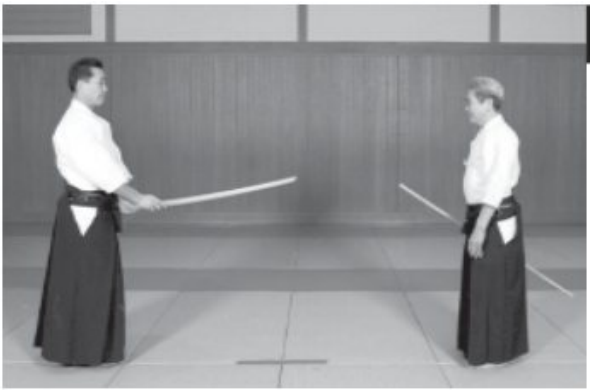


Hạ mũi kiếm xuống ngực uke.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đánh vào cằm họ bằng đầu sau của jo (các bước 2-5 nên là một chuyển động duy nhất).



Giữ jo chĩa vào cổ họng uke, bước sang phải bằng chân phải và trượt tay phải tới trước.



Đưa đầu jo ra khỏi cổ họng uke và đổi tay trái sang thế cầm ngược.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang phải và tiếp tục di chuyển jo để đưa nó lên trên đầu bạn.



Khi uke chém xuống, bước tới trước bằng chân trái, đánh vào đầu gối uke, và xoay sang phải ra khỏi đường đánh.



Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, đánh vào đầu họ.





Xoay người nhanh và đánh vào cánh tay trái của uke.



Hạ jo xuống sao cho đầu nó chĩa vào cổ họng họ.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.

SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE)



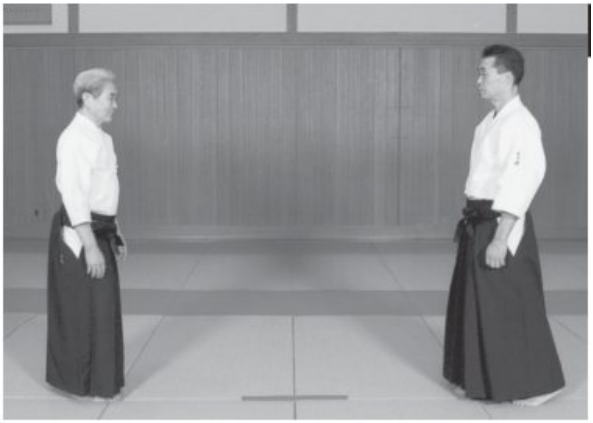
Đánh vào mũi, cằm, và bụng của uke Shomenuchi ikkyo (omote)



Trong thực chiến, việc nhập thân vào phía trước đối phương sẽ đi kèm một loạt đòn đánh liên tiếp, gồm một cú đấm ngược nhắm vào mũi và cằm họ và một cú đâm thủ đao vào bụng họ.



Kỹ thuật tay không





Khi uke nâng tay lên để đánh, bước sang phải bằng chân phải đồng thời đưa tay trái thẳng lên từ bên dưới, nhập vào phía trong cánh tay phải của họ.



Chuyển trọng lượng lên chân phải và kéo chân trái lên sát nó. Hạ tay phải xuống để đánh vào đầu mũi uke bằng một cú đấm ngược.



Sau khi đánh vào mũi uke, tiếp tục chém xuống bằng tay phải cho đến khi bạn có thể kẹp bàn tay phải của họ giữa hai tay bạn.



Lật lòng bàn tay phải của bạn lại sao cho nó ở vị trí có thể đánh đối phương bất cứ lúc nào, và từ vị trí đó chém lên trên.



Bước sang phải bằng chân phải và lật lòng bàn tay lên, xoay nó sang phải.



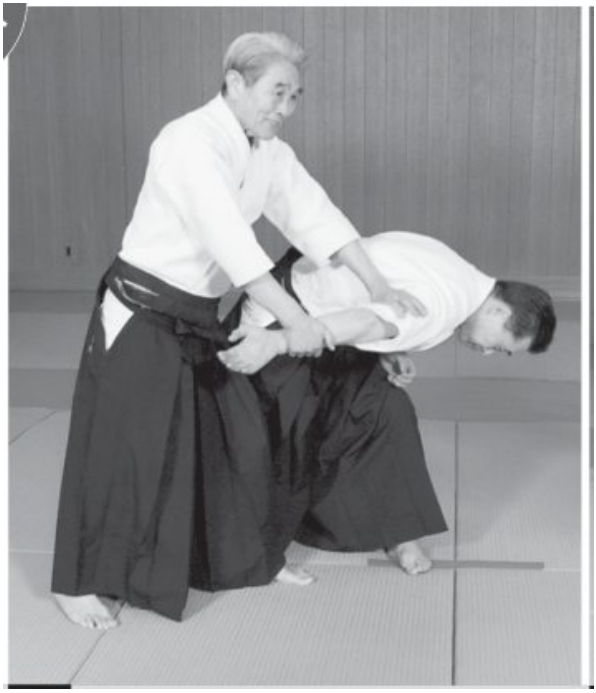


Mở thân mình và chìa tay ra. Chém lên bằng tay bạn theo một chuyển động quấn khiến bàn tay đối phương cũng xoay theo.



Dịch thân mình sang phải, đưa tay phải lên sang trái bằng một chuyển động quấn.

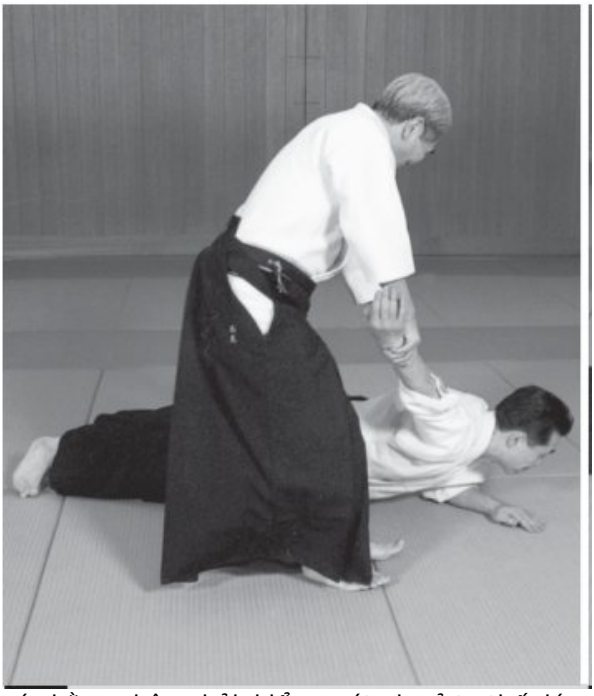




Kéo chân trái lên và dịch thân mình sang phải. Lòng bàn tay phải của bạn nên kết thúc ở hướng đối diện với bạn.

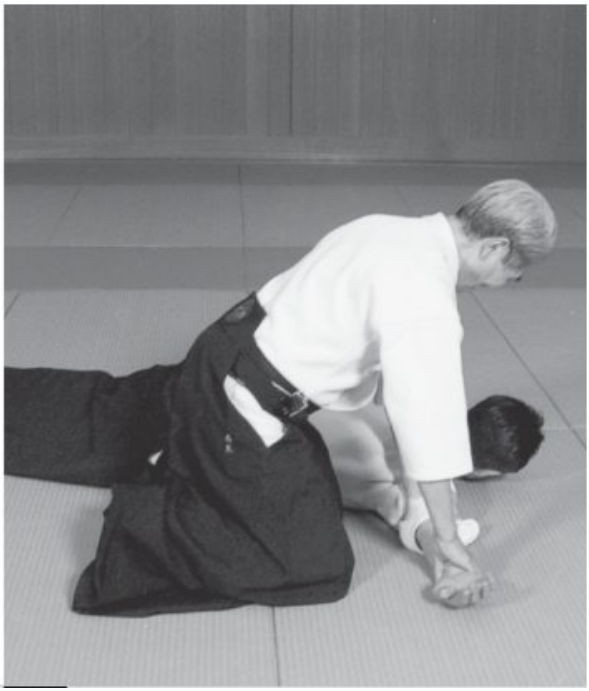


Bước tới trước bằng chân trái, đưa tay trái tới khuỷu tay uke và chém xuống để hạ cánh tay và thân họ xuống thấp.



Bước tới trước bằng chân phải, kiểm soát uke ở tư thế đó.





■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và chém chéo lên từ dưới phải lên trên trái.





Bước sang phải bằng chân phải, đưa mũi kiếm ra khỏi ngực uke và, ngay khi họ nâng kiếm lên, chém thẳng ngang thân họ từ bên trái sang bên phải.







Khi uke chém xuống, bước tới trước bằng chân trái và chém chéo vào vai phải của họ.



Khi uke chém xuống, kéo chân trái lên, dịch thân mình sang phải, và chém thẳng xuống đầu uke.





Dịch mũi kiếm ngang qua mặt uke sang phía bên kia và chém vào bên trái cổ họ.



Hạ mũi kiếm xuống ngực uke.



Kéo tay trái về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đánh vào cằm họ bằng đầu sau của jo.



Khi uke nâng kiếm lên, chuyển trọng lượng lên chân phải và đánh ngang qua đầu gối họ.



Khi uke chém xuống, chuyển trọng lượng lên chân phải và đánh thẳng đứng vào đầu họ.





Hạ jo thẳng xuống, giữ nó tập trung vào phía trước uke, và kiểm soát kiếm của họ.



Khi uke chém xuống, bước tới trước bằng chân trái và đánh chéo từ bên trái vào vai uke.



Bước sang phải bằng chân phải, hạ tay trái, và trượt tay phải lên để nắm đầu jo.



Kéo tay trái về sau, để jo chĩa vào cổ họng uke.

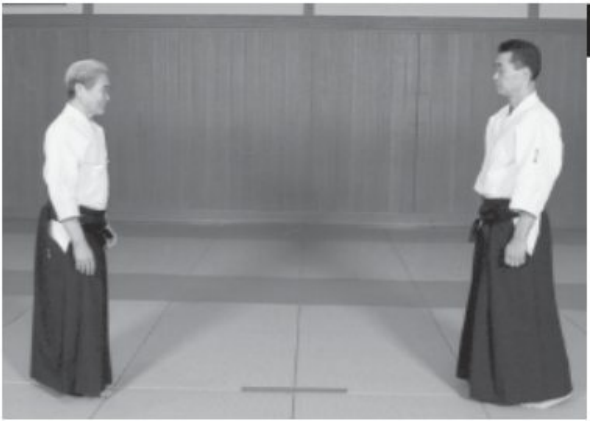
SHOMENUCHI NIKYO (URA) · SANKYO (URAOSAE)



Shomenuchi nikyo□ura□



Cú đâm thủ đao giữa bước 1 và 2







Khi uke nâng tay lên để đánh, bước sang trái bằng chân trái, lật lòng bàn tay phải lên trên và đánh vào bên phải của uke bằng một cú đâm thủ đao. cú đâm thủ đao. Chuyển trọng lượng lên chân trái, dịch thân mình, và đánh vào bên phải đầu của uke bằng cạnh bàn tay phải.

Kỹ thuật tay không



Để bàn tay phải đang đánh của bạn chảy xuống bên cánh tay uke, và dùng tay trái để nắm lấy cổ tay họ.





Nắm cổ tay uke bằng tay trái của bạn.



Hạ bàn tay uke xuống thấp.



Kéo chân trái của bạn về sau một lần nữa sao cho hai bàn chân bạn sát nhau (trước đây động tác này từng là bước chuẩn bị cho một cú đá).



Nắm mu bàn tay phải của uke bằng tay phải của bạn và đưa nó áp vào vai trái của bạn.



Bước một lần nữa ra sau uke bằng chân trái và đưa tay trái tới khuỷu tay họ.



Bước ra sau uke bằng chân trái và khóa cổ tay họ bằng hai tay của bạn.



Xoay trụ trên chân trái vòng về phía sau bên phải.





Kết thúc bằng việc kiểm soát lòng bàn tay uke trong khuỷu tay trái của bạn và vặn thân mình để khóa cánh tay họ.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái và chém chéo lên từ dưới phải lên trên trái.



Bước sang trái bằng chân trái.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang trái và chém vào bên phải cổ họ.



Chém vào tay phải của uke khi họ nâng kiếm lên.



Kéo chân phải sang phải, kéo kiếm về sau, và hạ nó xuống, lưỡi hướng lên, để kiểm soát kiếm của uke bằng sống kiếm của bạn.



Đưa chân trái về sau sát chân phải và nâng kiếm thẳng đứng.



Đưa chân trái về sau sát chân phải và quấn lên trên bằng sống kiếm từ phía bên trái.





Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang trái và chém vào bên phải của uke.

Đưa mũi kiếm tới cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái và xoay đầu trước của jo vòng quanh trong khi đưa đầu sau qua đầu bạn.



Đổi tay trái sang thế cầm ngược, kéo chân trái lên trước mặt bạn, và dùng đầu jo để quét kiếm của uke sang trái.



Khi uke chém xuống, xoay đầu sau của jo.



Khi uke nâng kiếm lên, bước tới trước bằng chân trái và đánh vào cánh tay trái của họ.





Đưa jo vòng quanh

qua đầu uke trong

các bước 3 và 4.



Khi uke hoàn tất cú chém xuống của mình, dịch thân mình sang trái và đánh vào bên đầu họ bằng đầu sau của jo.



Kéo chân trái về sau một lần nữa sao cho hai bàn chân sát nhau và hạ đầu trước của jo xuống để chĩa vào cổ họng uke.





Sau khi đánh từ bên hông, đưa jo qua đầu uke, đổi tay trái sang thế cầm xuôi, và hạ đầu jo xuống ngực uke.



Khi uke lại nâng kiếm lên, dịch thân mình sang trái và kết thúc bằng việc đánh vào bên đầu họ.

Shomenuchi sankyo (uraosae)



Đưa tay phải lên trán của bạn trong khi đánh vào cằm đối phương bằng tay trái.

Shomenuchi sankyo (uraosae)

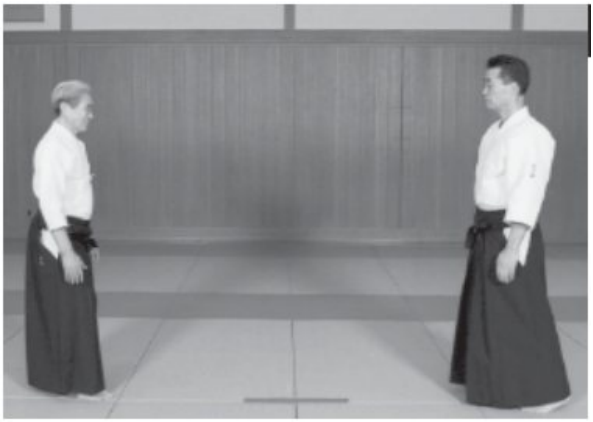


Bạn có thể dùng một cú đánh bằng khuỷu tay ở đây.



Shomenuchi sankyo thường được thực hiện bằng cách dùng cạnh lưỡi bàn tay để đón và kiểm soát bàn tay tấn công của đối phương. Tuy nhiên, trong thực chiến, bạn dùng tay phải để bảo vệ mặt mình và khiến cú đấm của họ trôi qua, đồng thời dùng tay trái để đánh vào mặt họ. Động tác đưa tay phải lên giúp tay trái của bạn duỗi ra trong cú đánh này. Dòng chảy này cũng giống như khi dùng kiếm hoặc jo.

Kỹ thuật tay không





Khi uke nâng tay lên để đánh, bước sang trái bằng chân trái và chìa thủ đao trái của bạn vào nách trái của họ và rồi vào mũi họ.

Lỗi



thường gặp



Nếu bạn chờ đến khi đã đón nhận đòn đánh của uke trước khi cố nắm lấy bàn tay họ, họ có thể đá bạn.



Xoay trụ trên chân trái, hạ tay trái xuống khỏi mặt uke và xoay người về phía sau bên phải.





Kéo cánh tay uke ra bằng một chuyển động rộng.



Hạ tay trái xuống, giữ nguyên thế nắm, và đánh vào mặt uke từ bên dưới bằng cạnh bàn tay phải.



Bước xuống dưới cánh tay phải của uke và luồn qua bên phải của họ.





Sau khi đánh vào mặt uke, chuyển tay phải vào phía trong khuỷu tay phải của họ, và xoay trụ trên chân trái vòng về phía sau bên phải.



Nắm bàn tay phải của uke và vặn nó sang trái.



Đưa đầu gối trái vào phía trong khuỷu tay uke và kết thúc bằng việc vặn cổ tay họ để kiểm soát.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái và đâm bằng mũi kiếm từ bên trái từ nách phải của họ về phía cổ họng họ.



Bước sang trái bằng chân trái và đưa mũi kiếm ra khỏi cổ họng uke. Uke lại nâng kiếm lên.



Khi uke chém xuống, xoay trụ trên chân trái khi bạn chém ngang thân họ và xoay sang trái ra khỏi đường đánh.



Dịch thân mình sang trái trong khi xoay mũi kiếm vòng sang trái.





Khi uke chém xuống, chuyển trọng lượng lên chân trái và chém vào bên phải cổ họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, xoay người nhanh và chém vào cổ tay trái của họ.



Khi uke chém xuống, bước sang trái bằng chân trái và chém vào bên phải cổ họ.



Đưa mũi kiếm xuống từ cổ uke tới cổ họng họ.



Kéo tay phải về sau và kết thúc với mũi kiếm chĩa vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm & trượng





Chuẩn bị thế nắm jo bằng cách sắp đặt mô tả bên dưới. Khi uke nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái.





Đánh vào cằm uke bằng đầu sau của jo.

Thế cầm jo



Một cách cầm jo là để ngón cái đặt ngang qua và hạ tay trái xuống. Nó như hình bên trái, nhưng vị trí tay này khiến việc vung jo ra đủ nhanh trở nên khó khăn khi nhắm vào cằm đối phương. Do đó, tốt hơn là chuẩn bị cho cú đánh này bằng cách chuyển ngón cái sang phía bên kia của jo.



Dùng tay trái để giữ jo chĩa vào cổ họng uke, kéo tay phải về sau.



Khi uke chém xuống, đánh ngang qua đầu gối họ và xoay ra khỏi đường đánh.



Khi uke chém xuống, đưa chân phải lên, dịch thân mình sang trái, và đánh chéo vào bên phải của uke.





Kéo chân phải về sau, giữ jo chĩa vào cổ họng uke trong khi hạ tay trái xuống,



Khi uke lại nâng kiếm lên, hoàn tất cú xoay của bạn và đánh vào cổ tay trái của họ.



Khi uke chém xuống, dịch thân mình sang trái và đánh chéo vào bên phải của họ.

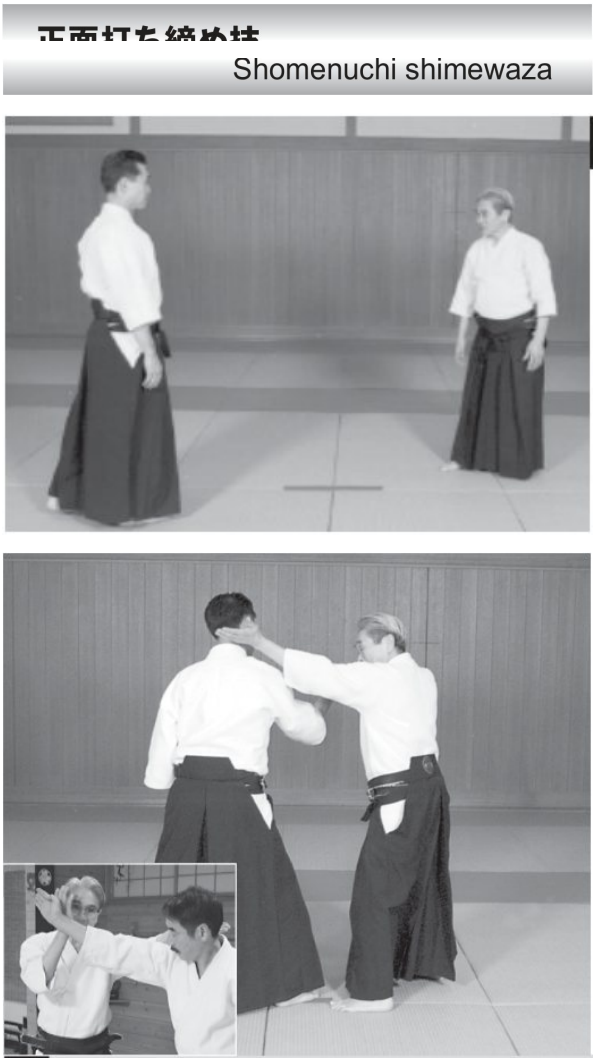
Kéo tay phải về sau và kết thúc với jo chĩa vào cổ họng uke.



Khi uke nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái, kéo jo vào trước mặt bạn và, xoay trụ trên chân trái, đánh ngang qua đầu gối họ từ phải sang trái.


11

SHOMENUCHI SHIMEWAZA · YOKOMENUCHI IRIMINAGE · SHIHONAGE





Khi uke đánh, bước sang bên họ bằng chân trái và đánh vào sau gáy họ bằng cạnh bàn tay trái.

Shomenuchi shimewaza





Sau khi đánh, hạ tay trái xuống, mang theo cánh tay phải của uke.

Kỹ thuật tay không



Dùng khuỷu tay phải để đánh vào cổ uke.



Kẹp và khóa cổ uke giữa hai cánh tay trái và phải của bạn.



Quấn cánh tay phải quanh cổ uke.



Dùng chính trọng lượng của uke, chứ không phải sức của bạn, để thực hiện đòn siết cổ.



Lỗi thường gặp



Rất nguy hiểm khi đón nhận cạnh lưỡi bàn tay uke và cố đảo ngược đòn tấn công của họ từ vị trí đó.

Yokomenuchi iriminage



Nếu bạn hạ tay xuống, bạn có nguy cơ bị đá.

Kỹ thuật tay không





Khi uke đánh chéo, bước lên bằng chân phải để đưa nó vào cùng hàng với chân trái. Đưa tay trái lên từ bên dưới để đánh vào mặt uke và, đồng thời, nâng tay phải lên.




ポイント

Dịch thân mình sang phải và đánh vào mặt uke bằng tay phải.

Hai nắm đấm của bạn phải luôn sống động mọi lúc, để chúng có thể theo đối phương ngay cả khi họ cố di chuyển ra xa.





Bắt đầu từ vai phải của uke, chém xuống dọc theo phía ngoài cánh tay phải của uke bằng tay phải của bạn, mở lòng bàn tay phải và

nắm lấy cánh tay uke.



Nắm cánh tay phải của uke, nâng nó lên trước mặt họ.



Xoay cánh tay phải của uke lên hướng về mặt họ như thể để phủi ngang qua nó, đồng thời đưa mặt họ áp vào vai phải của bạn. Xoay trụ trên chân trái, mang uke vòng về phía sau bên phải.



Trong khi đồng thời thực hiện nửa vòng xoay, đưa cánh tay phải vòng lên và bước tới trước bằng chân phải.



横面打ち 四方投げ

Yokomenuchi shihonage

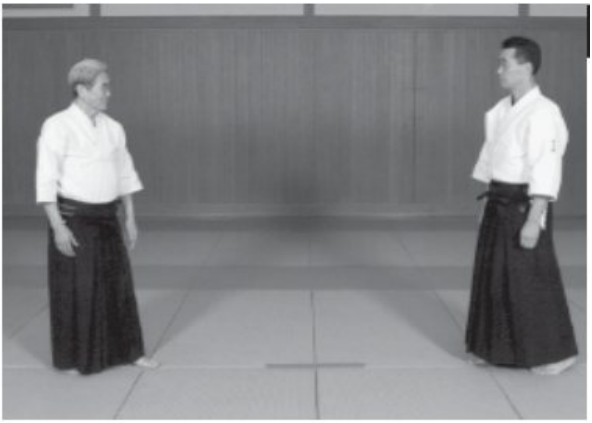
Lỗi

thường gặp



Yokomenuchi shihonage Rất nguy hiểm khi đón nhận đòn tấn công của uke rồi cố đảo ngược nó.

Kỹ thuật tay không





Khi uke đánh chéo, bước lên bằng chân phải để đưa nó vào cùng hàng với chân trái. Đồng thời, đưa tay trái lên từ bên dưới để đánh vào mặt uke và nâng tay phải lên.



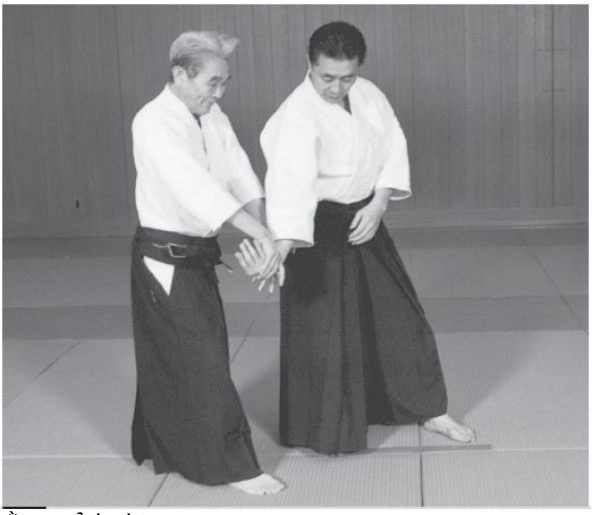
Đánh vào mặt uke bằng tay phải đang giơ lên của bạn.

Người ta thường cố đón nhận cạnh lưỡi bàn tay uke và từ đó chuyển vào shi- honage (xem trang bên trái). Trên thực tế, kỹ thuật này nên được thực hiện bằng cách nhập thân thẳng vào thật nhanh.

Đưa cạnh lưỡi bàn tay trái thẳng lên vào mặt đối phương từ bên dưới, đồng thời duỗi tay phải thẳng vào mặt đối phương và nắm lấy tay họ. Chuyển động này giống nhau cho cả yokomen và shomen.



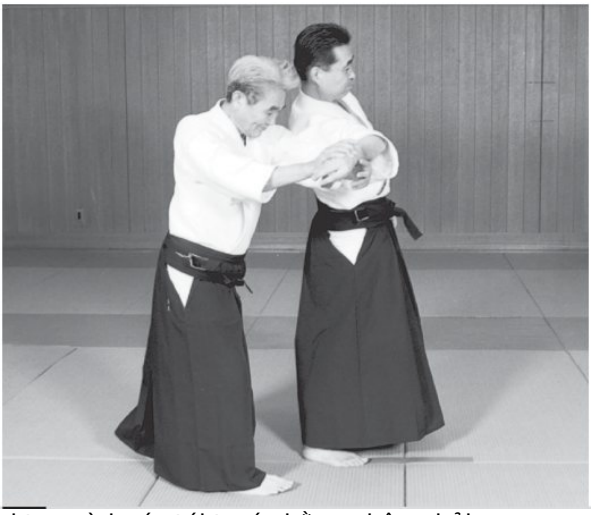
Chém thẳng xuống trước mặt bạn bằng cả tay phải và tay trái cùng nhau, đưa cổ tay phải của uke vào giữa hai tay bạn và bước sang phải bằng chân phải.



Nắm nhẹ bằng cả hai tay.



Cẩn thận đừng xoắn hay vặn khuỷu tay uke.



Nâng cả hai tay và bước tới trước bằng chân phải.



Khi uke đã ngã, đưa chân phải lên áp vào thân họ.



Xoay trụ trên chân trái sao cho bạn đối diện hướng ngược lại với uke và bước ra sau họ để ném họ xuống.



Kết thúc với chân phải áp vào thân uke.

YOKOMENUCHI GOKYO

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke đến chém theo đường chéo, bước tới và sang phải bằng chân phải và chém hướng lên từ phía dưới bên trái lên phía trên bên phải.



Khi dùng kiếm, bạn chém hướng lên từ bên dưới; với tay không cũng vậy.



Khi uke hoàn tất đường chém, dịch người sang phải và chém vào bên trái cổ họng họ.



Bức ảnh này cho thấy đường chém hướng lên từ nách đối phương.



Hạ mũi kiếm từ bên trái cổ họng uke xuống cổ tay họ.



Khi uke chém xuống, bước tới bằng chân trái và, xoay trụ trên chân phải, chém hướng lên từ trái sang phải và dịch ra khỏi đường đánh.



Xoay người lại nhanh và chém vào cổ tay trái của uke khi họ lại nâng kiếm lên.



Khi bạn đưa mũi kiếm ra xa và uke lại nâng kiếm lên, bước sang phải bằng chân phải và đưa kiếm vào thế ở phía dưới bên trái bạn.



Kéo tay trái lại và kết thúc với mũi kiếm hướng vào cổ họng uke.

Kỹ thuật với kiếm và gậy





Khi uke nâng kiếm lên để chém chéo, bước tới bằng chân phải để đưa nó về cùng một đường với chân trái bạn.





Bước sang phải bằng chân phải và, giữ jo hướng vào cổ họng uke, kéo tay phải xuống.



Khi uke chém xuống, nắm gậy theo thế ngược bằng tay trái, bước tới bằng chân trái, đánh ngang qua đầu gối uke, và xoay người lại ra khỏi đường đánh.



Đưa tay phải lên trên đầu, vòng đầu kia của jo từ bên trái và đánh vào cằm uke.





Khi uke chém xuống, đưa tay phải đang nâng lên của bạn xuống để đánh thẳng xuống trước mặt uke.





Xoay người lại nhanh và đánh vào cổ tay trái của uke khi họ lại nâng kiếm lên.



Kéo jo lại để nó hướng vào ngực uke.

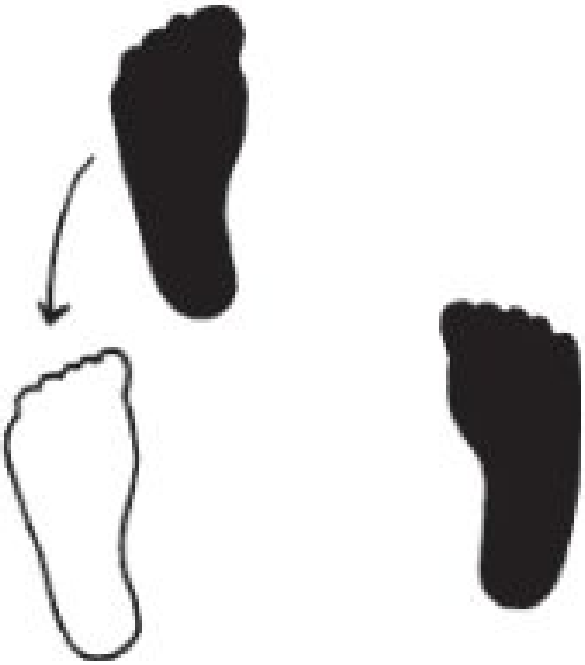


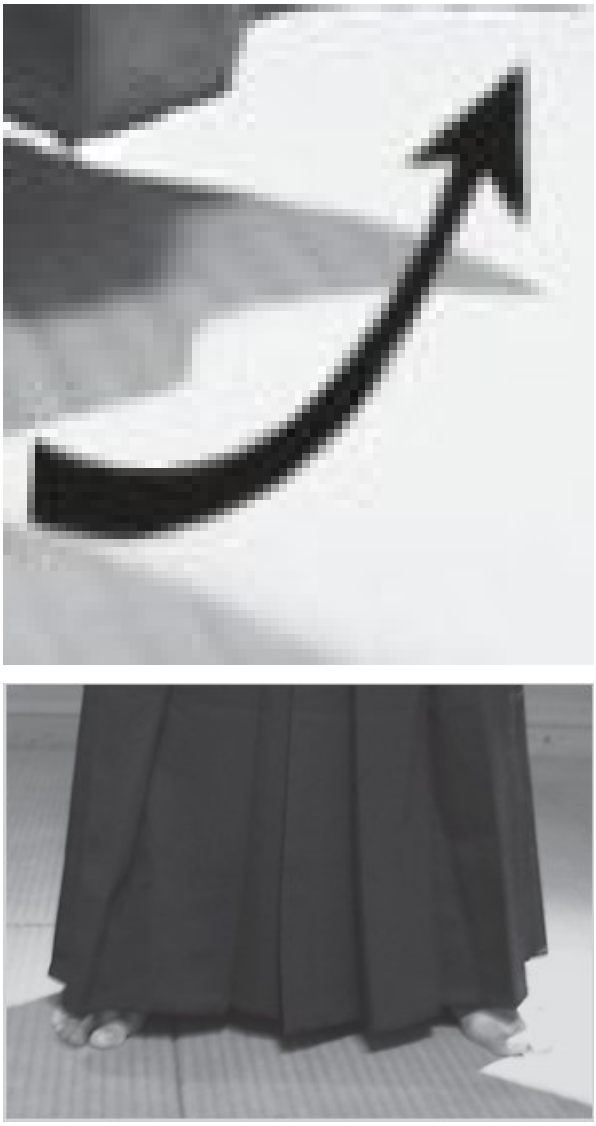
Kéo tay trái lại và kết thúc với đầu jo hướng vào cổ họng uke.

横面打ち五教

Yokomenuchi gokyo







Yokomenuchi gokyo

Bộ pháp Gokyo



Bước lấn hẳn vào là điều nguy hiểm.

Đưa chân trái (phía trước) về cùng đường với chân phải (phía sau) của bạn.

Lỗi

thường gặp

Kỹ thuật tay không





Khi uke đánh chéo, mở ra bằng cách dịch chân trái phía trước về sau để nó cùng đường với chân phải, đồng thời đánh vào cằm uke từ bên dưới bằng một cú đấm đốt ngón tay trước.

Tiến thẳng vào bằng một cú đấm đốt ngón tay trước vào cằm uke từ bên dưới. Khi áp dụng, có

một số cú đánh liên hoàn bạn có thể thực hiện ở thời điểm này.



Đánh thẳng vào cằm uke từ bên dưới.



Tay bạn vào trước, đưa bạn ra khỏi tầm tấn công của đối phương.





Dịch tay trái qua xa tới vai trái để kéo tay phải của uke ra.





Khi tay trái bạn vào

từ bên dưới, nhắm một cú đánh vào mắt đối phương.



Cũng đưa tay phải lên trong một cú đấm đốt ngón tay trước, rồi tiếp tục chuyển động bằng cách xoay cổ tay theo chiều ngang và cứa vào mắt trái của uke.



Lỗi

thường gặp

Nếu bạn đỡ cánh tay phải đang đánh của đối phương theo cách mở nó ra, lúc đó họ có thể tấn công bạn bằng tay trái đang rảnh của họ.



Sau khi đánh vào mắt trái của uke, tiếp tục đưa tay phải của bạn theo chiều ngang qua tới vai trái và nắm lấy cổ tay phải của uke.



Dù bạn có tiếp tục đánh, thì cũng đã quá muộn và cả hai bạn trở nên cùng lúc bị hở.

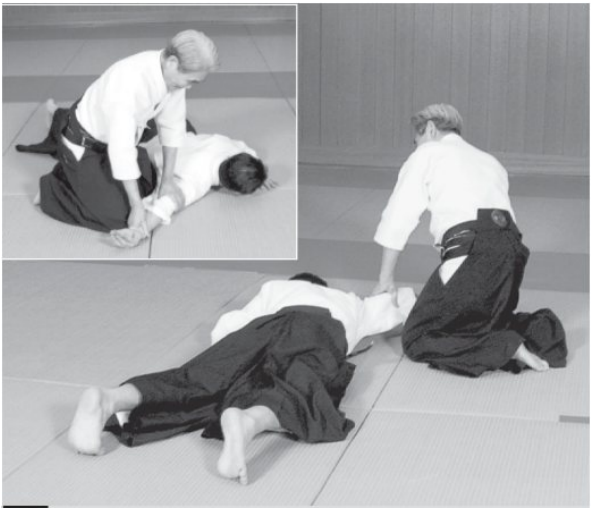


Bước ra sau uke bằng chân trái và đưa cánh tay uke qua đầu họ bằng một chuyển động rộng, xoay người về phía sau bên phải.





Xoay trụ trên chân trái vòng về phía sau bên phải.





Dựng khuỷu tay uke lên và kết thúc với mu bàn tay của họ bị ghim xuống thảm.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Khi uke đến chém theo đường chéo, mở ra bằng cách kéo chân trái về sau cùng đường với chân phải, đồng thời di chuyển kiếm của bạn bằng cạnh lưỡi từ bên trái uke ngang qua tới vai trái bạn để kiếm của họ trôi qua người bạn. Chuyển động này nên đưa kiếm của bạn vào một thế gần vai trái.



Khi uke chém xuống, mở người sang trái và chém vào bên phải cổ họng họ.



Cảm nhận rằng phía trước mình đang hở, uke bắt đầu dịch kiếm của họ trở lại bên trái để che mình.





Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái và chém vào bên trái họ.



Kéo tay phải lại và kết thúc bằng một cú đâm vào cổ họng họ bằng mũi kiếm.

Kỹ thuật với kiếm và gậy





Khi uke lại nâng kiếm lên, di chuyển jo theo một vòng thuận chiều kim đồng hồ để đánh ngang qua đầu gối uke.



Đặt tay trái lên jo như đã bàn ở phần trước để chuẩn bị cho chuyển động ở bước tiếp theo.



Khi uke chém xuống, đi theo chuyển động sang trái của jo và dịch người bạn sang trái.



Khi uke chém chéo, kéo chân trái về sau tới chân phải và mở sang trái. Đưa tay trái của bạn qua phía trái và dùng đầu jo để đỡ đòn tấn công sao cho nó trôi qua.



Khi uke chém xuống, kéo chân phải qua và dịch người bạn sang trái, rồi đánh chéo từ trái sang bên mặt phải của họ.

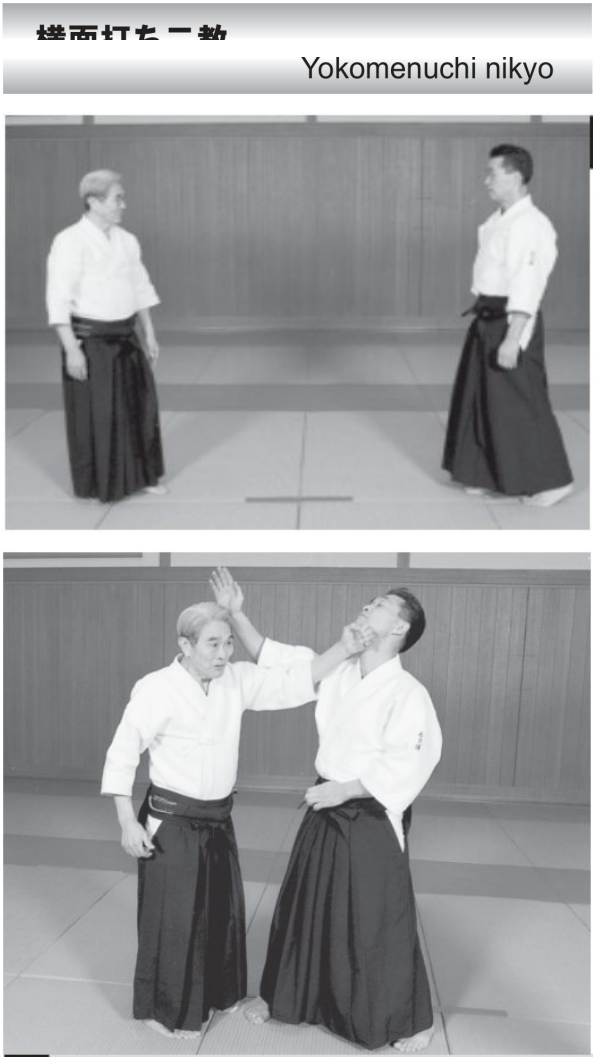


Khi uke nâng kiếm lên, buông tay trái và dùng tay phải đưa jo ra ngoài.



Kéo tay phải lại và kết thúc với đầu jo hướng vào cổ họng uke.

YOKOMENUCHI NIKYO · YOKOMENUCHI KOTOGAESHI



Khi uke đánh chéo, mở ra bằng cách dịch chân trái phía trước về sau về cùng đường với chân phải của bạn, đồng thời đánh vào cằm uke

từ bên dưới bằng một cú đấm đốt ngón tay trước.

Yokomenuchi nikyo



Dịch tay trái qua xa tới vai trái để kéo tay phải của uke ra.

Kỹ thuật tay không



Đưa tay phải lên trong một cú đấm đốt ngón tay trước, rồi tiếp tục chuyển động theo chiều ngang cửa ngang qua khóe mắt của uke.

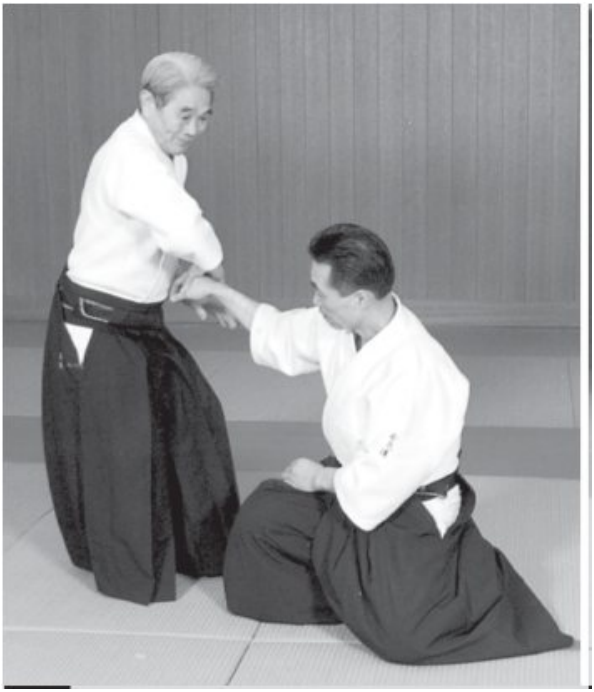




Sau khi đánh vào mặt uke, luồn tay phải của bạn vòng xuống dưới cánh tay phải của uke.



Bước ra sau uke bằng chân trái và, giữ nguyên thế nắm, đưa tay phải của uke vòng qua trên đầu họ.



Kéo chân trái về sau tới chân phải của bạn một lần nữa.



Mở lòng bàn tay phải và, giữ gốc ngón cái áp vào cổ tay uke, đưa nó lên vai bạn.



Một lần nữa bước ra sau uke bằng chân trái, đưa tay trái tới khuỷu tay họ, và xoay người về phía sau bên phải.



Áp cổ tay phải của uke vào vai trái bạn.





Áp tay trái bạn vào phía trong khuỷu tay uke.



Bước sang trái bằng chân trái và khóa cổ tay uke.



Xoay người bạn sang phải khi bạn ghim cánh tay uke.

■ Kiếm đối kiếm Kỹ thuật với hai kiếm





Đưa chân trái về sau tới chân phải và cuốn hướng lên bằng cạnh sau của kiếm từ phía bên trái.



Khi uke đến chém theo đường chéo, mở ra bằng cách kéo chân trái về sau cùng đường với chân phải, đồng thời di chuyển kiếm của bạn từ bên trái uke ngang qua tới vai trái bạn bằng cạnh lưỡi để kiếm của họ trôi qua người bạn. Chuyển động này nên đưa kiếm của bạn vào một thế gần vai trái.



Bước sang trái bằng chân trái.



Cảm nhận rằng phía trước mình đang hở, uke bắt đầu dịch kiếm trở lại bên trái để che mình.



Chém vào tay trái đang giơ lên của uke.



Khi uke lại nâng kiếm lên, bước sang trái bằng chân trái và chém vào bên trái họ.



Đưa chân trái về sau tới chân phải và nâng kiếm của bạn thẳng lên.



Khi uke chém xuống, mở người bạn sang trái.



Khi uke chém xuống, dịch người bạn sang trái và chém chéo sang bên phải uke.



Khi uke hoàn tất đường chém, chém vào bên phải cổ họng họ, rồi hạ mũi kiếm xuống cổ họng họ.



Kết thúc với mũi kiếm hướng vào cổ họng uke.

Yokomenuchi nikyo

Kỹ thuật với kiếm và gậy





Đặt tay trái lên jo như đã bàn ở phần trước để chuẩn bị cho chuyển động ở bước tiếp theo.



Khi uke chém xuống, bước sang trái bằng chân trái, dịch người, và đánh chéo từ trái sang bên phải uke.



Đổi tay trái sang thế nắm ngược và kéo chân trái về trước mặt bạn.



Khi uke chém chéo, kéo chân trái về sau tới chân phải và mở sang trái. Đưa tay trái của bạn qua phía trái và dùng đầu jo để đỡ đòn tấn công sao cho nó trôi qua.



Quét kiếm của uke sang trái bằng đầu jo.



Khi uke nâng kiếm lên, buông tay trái và dùng tay phải đưa jo ra ngoài.



Khi uke nâng kiếm lên, bước tới bằng chân trái và đánh vào cánh tay trái của họ.



Khi uke lại nâng kiếm lên, di chuyển jo theo một vòng thuận chiều kim đồng hồ để đánh ngang qua đầu gối uke.



Đưa chân trái về sau sao cho hai bàn chân bạn sát nhau và đưa đầu jo tới cổ họng uke.





Khi uke lại chém xuống, dịch người bạn sang trái và kết thúc bằng việc đánh vào bên đầu uke bằng đầu sau của jo.

Yokomenuchi kotegaeshi

Yokomenuchi kotegaeshi





Khi uke chém chéo, bước tới bằng chân trái và đánh từ bên dưới vào cổ họng uke bằng một cạnh bàn tay trái.

Kỹ thuật tay không



Tiếp tục bằng một cú thúc cùi chỏ vào cằm uke.



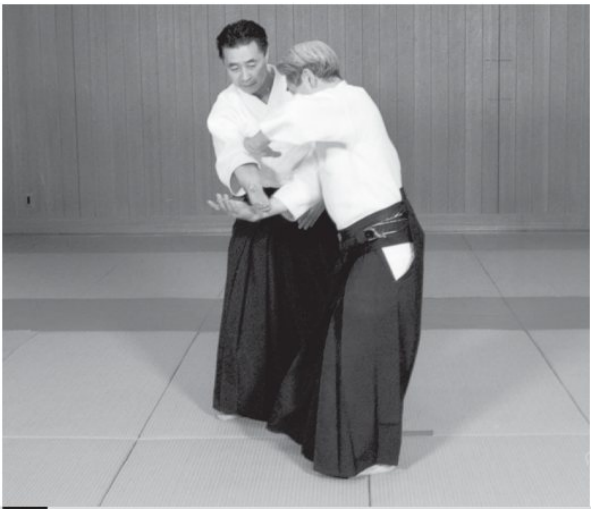
Xoay trụ trên chân trái vòng về phía sau bên phải và đánh vào đám rối dương của uke bằng cùi chỏ phải.



Khi uke hoàn tất đường chém xuống, cánh tay phải của họ đi qua cánh tay phải của bạn.



Vẫn xoay trụ trên chân phải, tiếp tục xoay và lật cổ tay phải của uke qua.



Xoay trụ trên chân phải, vặn người sang phải khi bạn đưa tay trái vòng lại để nắm cổ tay phải của họ theo thế nắm ngược.



Kéo cánh tay uke vòng qua trên đầu họ để lật họ qua.



Bước sang phải bằng chân phải.



Kết thúc bằng việc ghim cánh tay phải của uke.



Xoay trụ trên chân phải vòng về phía sau bên trái.



Sinh tại tỉnh Aomori. Aikikai bát đẳng. Nhập học Aikikai Hombu Dojo năm 1951. Bắt đầu giảng dạy khoảng năm 1955. Có kinh nghiệm

rộng về judo, karate, iaido, jojutsu và các môn khác, và đã đưa các yếu tố từ những môn ấy vào aikido của mình.

Đã giảng dạy ở Bắc Âu, Mỹ, Pháp, Đức và nhiều quốc gia khác. Đặt trụ sở tại Tokyo, ông giám sát các chi nhánh đạo trường ở nhiều vùng khác nhau của Nhật Bản.