Total Aikido

Aikido Tổng Lực — Giáo trình bậc thầy

Gozo Shioda

Kodansha International · Yoshinkan Aikido

Bản dịch Việt ngữ song ngữ
5 phần · 1115 hình minh họa nguyên bản

Về bản dịch này

Đây là bản dịch Việt ngữ cuốn *Total Aikido — The Master Course* của Gozo Shioda (Kodansha International). Bản gốc là một bản quét 202 trang hoàn toàn không có lớp văn bản, nên toàn bộ chữ được nhận dạng bằng OCR rồi hiệu đính lại theo từng trang.

Hơn một nghìn bức ảnh minh họa kỹ thuật nằm ngay bên trong ảnh quét của từng trang: chúng đã được nhận dạng trong trang, cắt ra và tái tạo đúng vị trí trong cả bản đọc trên web lẫn bản in này. Các số bước được khoanh tròn in trong sách là nét in nằm ngay trong bức ảnh, nên chúng đi theo ảnh; OCR đọc được các số từ ⑩ trở lên thành chữ số thường (10, 11, 12…) và giữ nguyên, còn ①–⑨ nằm ngoài khả năng nhận dạng nên không có trong văn bản. Nguyên bản không in chú thích cho các bức ảnh minh họa kỹ thuật; ảnh được in thành dải bên cạnh phần văn bản mô tả các bước. Bố cục gốc được giữ nguyên và không có chú thích nào được đặt thêm.

Bản quét mở đầu bằng trang nhan đề, trang bản quyền và ảnh chân dung. Mục lục in ở các trang 4-6 được trình bày lại theo đúng thứ tự hai cột của nguyên bản.

Bản dịch này chỉ dùng cho mục đích học tập cá nhân, phi thương mại. Bản quyền tác phẩm gốc — văn bản và hình ảnh — thuộc về tác giả và nhà xuất bản.

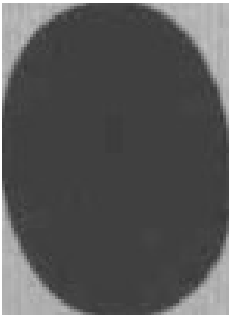
Trang đầu & Mục lục

Front Matter

Bản quét mở đầu bằng trang nhan đề, trang bản quyền và ảnh chân dung. Mục lục in ở các trang 4-6 được trình bày lại theo đúng thứ tự hai cột của nguyên bản.

Trang 4

TOÀN BỘ



AIKIDO



BẬC THẦY

KHÓA HỌC

Tác giả của cuốn Dynamic Aikido bán chạy nhất

Gozo Shioda cùng với Yasuhisa Shioda

Trang 5

AIKIDO TOÀN BỘ



Trang 6

TOÀN BỘ

AIKIDO

BẬC THẦY

KHÓA HỌC

- Gozo Shioda

cùng với Yasuhisa Shioda

Bản dịch của David Rubens

KODANSHA INTERNATIONAL Tokyo · New York · London

Trang 7

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH 10
LỜI TỰA 11
CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY 12

PHẦN 1

NHỮNG NGUYÊN LÝ CỦA AIKIDO 13
LỰC ĐƯỜNG TRUNG TÂM 14
LỰC TẬP TRUNG 15

LỰC HƠI THỞ

16 17

IRIMI (NHẬP THÂN)

KAITEN (XOAY CHUYỂN)

18 19

KÉO DÃN THÂN THỂ BẠN TẬP; ĐÚNG NHỊP 20

SỬ DỤNG NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN TẬP

21 22

KIỂM SOÁT ĐẦU GỐI CỦA UKE 23

ATEMI (ĐÒN ĐÁNH) 24

ICHI-TA-ITA (MỘT CHỐNG NHIỀU) 25

HỆ THỐNG HUẤN LUYỆN 26

GIẢI THÍCH CÁC THUẬT NGỮ ĐẶC BIỆT 28

PHẦN 2

TAI SABAKI NO KIHON

(CĂN BẢN DI CHUYỂN THÂN) 29

KAMAE (THẾ THỦ CĂN BẢN) 30

HIRIKI NO YOSEI ICHI (LỰC KHUỶU TAY I) HIRIKI NO YOSEI NI (LỰC KHUỶU TAY II) 32

34

TAI NO HENKO ICHI

(CHUYỂN HƯỚNG THÂN I) TAI NO HENKO NI (CHUYỂN HƯỚNG THÂN II) 36

38

SHUMATSU DOSA ICHI (BÀI TẬP CUỐI BUỔI I) 40

SHUMATSU DOSA NI

KIHON DOSA (ĐỘNG TÁC CĂN BẢN: NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG)

SHIKKO-HO (ĐI BẰNG ĐẦU GỐI) 46

UKEMI (KỸ THUẬT NGÃ) 48

SHOMEN-UCHI (ĐÒN CHÉM THẲNG) 50

SHOMEN-UCHI NO UKE KATA

(ĐỠ ĐÒN CHÉM THẲNG) 51

SHOMEN-UCHI NO UCHI YOKE

(VÀO TRONG ĐÒN CHÉM THẲNG) 52

YOKOMEN-UCHI

(ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU) 53

YOKOMEN-UCHI NO UKE KATA (ĐỠ
ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU) 54
YOKOMEN-UCHI NO UCHI YOKE (VÀO
TRONG ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU) 55
SHOMEN-TSUKI (ĐẤM THẲNG) 56
THỰC HIỆN ĐỠ ĐÒN UỐN LƯỢN VỚI
SHOMEN-TSUKI 57
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ KATATE-MOCHI (NẮM MỘT TAY) (KHI BẠN BỊ KÉO 1)
(KHI BỊ KÉO 2)
58 60
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ KATATE-MOCHI (NẮM MỘT TAY)
(KHI BẠN BỊ ĐẨY 1) 61
(KHI BẠN BỊ ĐẨY 2) 62
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ
KATA-MOCHI (NẮM VAI) 63
ĐỘNG TÁC CHUẨN BỊ CHO CÁC ĐÒN TẤN CÔNG
TỪ PHÍA SAU 64
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ USHIRO RYOTE-MOCHI (NẮM HAI TAY TỪ
PHÍA SAU KHI BẠN BỊ KÉO) 65
(KHI BỊ ĐẨY) 66
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ USHIRO RYOKATA-MOCHI (NẮM CẢ HAI VAI
TỪ PHÍA SAU) 67
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ USHIRO RYOHIJI-MOCHI (NẮM CẢ HAI KHUỶU TAY TỪ PHÍA SAU) 68
(BÀI TẬP CUỐI BUỔI I) 42

PHẦN 3
KIHON WAZA (KỸ THUẬT CĂN BẢN) 69
CHÚNG TA HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ VIỆC

TẬP LUYỆN KỸ THUẬT CĂN BẢN? 70
NÉM BỐN HƯỚNG 71

NẮM MỘT TAY;
NÉM BỐN HƯỚNG I 72

NẮM MỘT TAY;
NÉM BỐN HƯỚNG II 74

ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU;
NÉM BỐN HƯỚNG I 76
MỘT NGỒI MỘT ĐỨNG; NẮM HAI TAY; NÉM BỐN HƯỚNG 78

ĐÒN CHÉM THẲNG;
NÉM BỐN HƯỚNG MỞ RỘNG 80
KHÓA THỨ NHẤT 82
ĐÒN CHÉM THẲNG; KHÓA THỨ NHẤT I 84
ĐÒN CHÉM THẲNG; KHÓA THỨ NHẤT II 86

KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM MỘT TAY
KHÓA THỨ NHẤT I 88
NẮM VAI; KHÓA THỨ NHẤT II 90

NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU;
KHÓA THỨ NHẤT I 92

NẮM CỔ TAY VÀ CỔ ÁO TỪ PHÍA SAU;
KHÓA THỨ NHẤT I 94
KHÓA THỨ HAI 96
NẮM MỘT TAY; KHÓA THỨ HAI I 86
NẮM MỘT TAY; KHÓA THỨ HAI II 100
NẮM VAI; KHÓA THỨ HAI II 102
ĐÒN CHÉM THẲNG; KHÓA THỨ HAI II 104
GIỮ KHUỶU TAY; KHÓA THỨ HAI I 105

NẮM TAY CHÉO,
NÉM KHÓA TAY BẰNG KHÓA THỨ HAI 106
KHÓA THỨ BA 108

ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU;
KHÓA THỨ BA I 110

ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU;

KHÓA THỨ BA II 112

KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM MỘT TAY;
KHÓA THỨ BA I 115

NẮM CẢ HAI VAI TỪ PHÍA SAU;
KHÓA THỨ BA I 116

NẮM CẢ HAI KHUỶU TAY TỪ PHÍA SAU;
KHÓA THỨ BA II 117
KHÓA THỨ TƯ 118
ĐÒN CHÉM THẲNG; KHÓA THỨ TƯ II 120

KỸ THUẬT NGỒI QUỲ:
NẮM HAI TAY; KHÓA THỨ TƯ I 122
KHÓA THỨ TƯ KHÓA TỪ TRÊN XUỐNG 123
NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN 124
ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN I 125
ĐÒN CHÉM THẲNG; NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN II 126
ĐẤM THẲNG; NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN 128

ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU;
NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN 130

NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU;
NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN 132

NẮM HAI TAY;
NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN I 134
NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG 135
NẮM MỘT TAY: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG I 136
NẮM VAI: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG II 138

NẮM CẢ HAI KHUỶU TAY TỪ PHÍA SAU;
NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG I 140

NẮM CẢ HAI VAI TỪ PHÍA SAU
NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG II 141
ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG 142
NÉM LẬT CỔ TAY 144

ĐẤM THẲNG;
NÉM LẬT CỔ TAY II 146

KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM HAI TAY;
NÉM LẬT CỔ TAY I 148
NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU: NÉM LẬT CỔ TAY
(ỨNG DỤNG THỰC TẾ 1) 150
NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU; NÉM LẬT CỔ TAY
(ỨNG DỤNG THỰC TẾ 2) 152
NÉM HƠI THỞ "ĐÁNH BẰNG KHUỶU TAY" 154
NẮM MỘT TAY;
NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY I 156
ĐẤM THẲNG;
NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY II 158
ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU;
NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY 160
NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU;
NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY 162
NÉM THIÊN ĐỊA 164
NẮM HAI TAY: THIÊN
VÀ ĐỊA: NÉM I 165
KHÓA KHUỶU TAY 166
NẮM NGỰC; KHÓA KHUỶU TAY II 167
PHÁP HƠI THỞ I 168
PHÁP HƠI THỞ I 170
PHÁP HƠI THỞ II 171
PHÁP HƠI THỞ IV 172
PHÁP HƠI THỞ V 173
ĐÒN CHÉM THẲNG; NÉM HƠI THỞ 1 174
ĐÒN CHÉM THẲNG; NÉM HƠI THỞ 2 175
ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU;
NÉM HƠI THỞ 176

Trang 9

ĐẤM THẲNG; NÉM HƠI THỞ 177
NẮM MỘT TAY: NÉM HƠI THỞ 178
NẮM HAI TAY, NÉM HƠI THỞ 180

NẮM VAI; NÉM HƠI THỞ KHÓA CỔ TAY 182

NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU;

NÉM CHÉO 183
NẮM MỘT TAY; NÉM XOAY TRÒN 184
ĐẤM THẲNG; NÉM TỪ PHÍA SAU 186

PHẦN 4

GOSHIN WAZA

(KỸ THUẬT TỰ VỆ) 187
NẮM VAI KÈM ĐẤM THẲNG; NÉM HƠI THỞ 193
TƯỚC DAO: ĐÒN CHÉM THẲNG; 194

KHÓA THỨ NHẤT

TƯỚC DAO: ĐÂM THẲNG; 195
NÉM BỐN HƯỚNG; TƯỚC DAO: ĐÂM THẲNG; 196

NÉM KHÓA TAY

TƯỚC KIẾM: ĐÒN CHÉM THẲNG; 197

NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY

TƯỚC KIẾM: 198

ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM BẰNG HÔNG

PHẦN 5

OGI (KỸ THUẬT BÍ TRUYỀN) 199
KHÓA THỨ BA; KỸ THUẬT KHỐNG CHẾ; TƯỚC DAO: ĐÂM THẲNG; 188
KHÓA KHUỶU TAY / NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG 190
PHẦN BIỂU DIỄN CỦA TRƯỞNG MÔN GOZO SHIODA 200
DANH SÁCH CÁC VÕ ĐƯỜNG YOSHINKAN 206
ĐẤM THẲNG; KHÓA CỔ 192

Lời giới thiệu của dịch giả & Nhập đề

Translator's Introduction, Prologue & How to Use This Book

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

Ngày 17 tháng 7 năm 1994, ngày mà Gozo Shioda Sensei, người sáng lập Yoshinkan, qua đời, là sự khép lại của một thời đại. Bên cạnh việc là một bậc thầy được thừa nhận, Gozo Shioda còn là một trong những mối liên kết còn sống cuối cùng giữa thế hệ aikidoka hiện nay và nền huấn luyện aikijutsu thời tiền chiến của Morihei Ueshiba Sensei. Nói không hề ngoa rằng khi xem Shioda Sensei trên thảm tập, chúng ta có thể thoáng nhìn ngược về lịch sử, về thời mà aikido vẫn còn phải chứng minh mình là một môn võ thực chiến, chưa có được sự công nhận và kính trọng mà ngày nay ta thấy là điều hết sức tự nhiên. Aikido Yoshinkan có lẽ là độc đáo ở chỗ nó có thể truy nguyên dòng dõi trực tiếp về thời kỳ tiền chiến của Jigoku Dojo (Võ đường Địa ngục), đồng thời vẫn được công nhận là một phong cách aikido có vị trí riêng của mình.

Những ai trong chúng ta có đặc ân được Shioda Sensei dạy dỗ, mỗi người sẽ có ký ức riêng của mình về thầy, nhưng sợi dây chung trong tất cả những ký ức ấy, tôi tin, chính là sức mạnh và năng lượng thuần túy mà thầy có, cùng lòng nhiệt huyết không bao giờ cạn với aikido và với cuộc sống nói chung.

Cuốn sách này mang đến cái nhìn tổng quan đầy đủ nhất về các kỹ thuật Yoshinkan từng được xuất bản bằng

tiếng Anh. Bí quyết của việc tập luyện rất đơn giản: cứ tập luyện nhiều hơn! Nhưng để thực sự cảm nhận được năng lượng của những kỹ thuật này, thì chỉ sao chép và lặp lại các động tác thôi là chưa đủ. Hơn thế nữa, điều làm cho aikido của Shioda Sensei trở nên đặc

biệt chính là niềm vui và năng lượng mà thầy mang lên thảm tập — "yếu tố đặc biệt" không thể thể hiện được trong một cuốn sách như thế này.

Ước nguyện lớn lao của Shioda Sensei trong những năm tháng cuối đời là aikido Yoshinkan sẽ phát triển và lớn mạnh để được giảng dạy khắp thế giới. Tôi xin cảm ơn Yoshinkan Hombu Dojo đã cho tôi cơ hội dịch cuốn sách này, và hy vọng rằng nó sẽ giúp lan tỏa lời nói và kỹ thuật của Gozo Shioda Sensei đến tất cả những ai có đủ tấm lòng và tâm trí để lắng nghe thông điệp ấy.

D.R.

LỜI TỰA

Cha tôi, Gozo Shioda, đã dành khoảng tám năm (trải dài từ 1932 đến 1941) làm học trò trực tiếp của Morihei Ueshiba, người sáng lập aikido. Khi còn trẻ, ông được truyền thụ những bí mật của "aikido của đời thường". Tại Hội chợ Võ thuật Nhật Bản thời hậu chiến lần đầu tiên, do Hiệp hội Trường thọ tài trợ vào năm 1954, ông đã giành giải Biểu diễn Xuất sắc, và được khích lệ bởi sự ủng hộ của những người trong giới tài chính và chính giới muốn thấy môn aikido xuất sắc này lan rộng đến nhiều người hơn, ông đã thành lập Yoshinkan Dojo.

Yoshinkan, ban đầu do ông nội tôi đặt cho võ đường của ông, cũng là cái tên mà cha tôi đặt cho môn phái võ thuật của mình, và có nghĩa là "tu dưỡng tâm trí và tinh thần". Cái tên này phản ánh mong muốn của ông rằng thông qua aikido và sự rèn luyện về tinh thần, tâm trí đi kèm với nó, con người sẽ có thể đóng một vai trò hữu ích hơn trong xã hội.

Aikido Yoshinkan đã trở nên nổi tiếng khắp thế giới, và người của nhiều quốc tịch khác nhau đang tập luyện. Hàng năm, Cảnh sát Thủ đô Tokyo cử mười thành viên (mỗi người ít nhất là tam đẳng trong kendo hoặc judo) đến dành một năm làm "học viên đặc biệt" tại Võ

đường Tổng bộ Yoshinkan ở Tokyo. Việc tập luyện aikido Yoshinkan tạo cho các sĩ quan cơ hội phát triển và mở rộng các kỹ năng cá nhân cũng như nghề nghiệp, đồng thời cho phép họ trở thành huấn luyện viên aikido tại Trường Cảnh sát Nữ ở Tokyo.

Sau khi thấu triệt tinh hoa của aikido từ Ueshiba, cha tôi, Gozo Shioda, đã biểu diễn aikido của mình trước Thái tử Nhật Bản, Thượng nghị sĩ Robert Kennedy và Công chúa Alexandra cùng nhiều người khác, và được họ cũng như nhiều người khác từng đến thăm võ đường của ông hết lời khen ngợi.

Cha tôi mất năm 1994, nhưng chính vì mục đích lan tỏa di sản của ông — những điều kỳ diệu ấy, những kỹ thuật và tinh thần ấy — trong Nhật Bản và khắp thế giới mà cuốn sách này được xuất bản. Nếu qua đó, dù chỉ một độc giả hiểu thêm về aikido, tôi sẽ hài lòng.

Yasuhisa Shioda

Tháng 8 năm 1995

YASUHISA SHIODA Sinh ngày 15 tháng 11 năm 1952, Yasuhisa Shioda bắt đầu tập aikido từ năm mười ba tuổi, ngày nào cũng tập. Năm 1976, ông tốt nghiệp Khoa Kinh tế của Đại học Chuo ở Tokyo. Là thành viên của Yoshinkan Aikido Dojo, ông tiếp tục tập luyện aikido cùng cha mình, và phổ biến aikido bằng cách dạy nó tại các trường đại học, tại các sở cảnh sát và nhiều tổ chức khác nhau. Từ năm 1984, ông dành ba năm ở Anh, và góp phần đặt nền móng cho việc aikido lan rộng ở nước ngoài. Sau khi trở về Nhật Bản, ông tập trung dạy cho giới trẻ, đặc biệt là trẻ em trường mẫu giáo, khởi xướng một phương pháp giảng dạy độc đáo khuyến khích các em phát triển nhân cách thông qua việc tập aikido. Ông cũng dạy tại các trung tâm cộng đồng. Sau khi Gozo Shioda qua đời năm 1994, để lan tỏa di sản của cha mình ra khắp thế giới, ông tiếp tục dạy aikido và cũng trở thành một tác giả.

Cách sử dụng cuốn sách này

Trong tập luyện, các Động tác Căn bản và Kỹ thuật Căn bản cần được tập luyện ở cả bên trái và bên phải, nhưng vì mục đích của cuốn sách này, các kỹ thuật được giải thích và minh họa chỉ từ một bên. Người khởi xướng đòn tấn công được gọi là “uke”, người thực hiện kỹ thuật được gọi là “sh'te”. Trong các kỹ thuật aikido, sh'te không hành động một mình: động tác tiếp theo trong mỗi kỹ thuật phụ thuộc vào tình huống mà uke đang ở đó. Vì lý do đó, trong sách có những phần gọi là “Vị trí của uke”, giải thích tác dụng của từng động tác của sh'te đối với uke. Những phần này được thêm vào như những chỉ dẫn để sử dụng trong tập luyện.





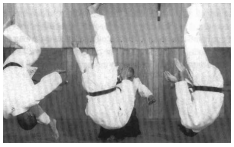
Những động tác thường xuyên lặp lại trong các Kỹ thuật Căn bản (tiến về phía trước, nắm cổ tay, các động tác chuẩn bị cho kỹ thuật từ phía sau, v.v.) được giải thích đầy đủ ở Phần 2. Trong quá trình tập luyện kỹ thuật căn bản, xin hãy tiếp tục tham khảo phần này. Tuy trong sách các kỹ thuật được chia nhỏ thành từng động tác riêng biệt, điều quan trọng cần nhớ là trên thực tế chúng chảy thành một kỹ thuật liên tục. Để biết giải thích về các thuật ngữ đặc biệt, xin hãy xem trang





28. Trong aikido, việc sử dụng sức mạnh cơ bắp (lực) phải hết sức tinh tế. Vì lý do đó, chúng tôi đã cố ý tránh những từ có thể gợi đến sức mạnh thô bạo. Xin hãy lưu ý đến những sắc thái tinh tế. (Ví dụ: “nắm” như

“đấm”, v.v.) Các kỹ thuật được chia thành I (ichi) và II (ni). Trong các kỹ thuật I, cả hai bên ở cùng một kamae (phải hoặc trái) và dòng năng lượng sẽ hướng về phía uke. Trong các kỹ thuật II, hai bên ở thế kamae đối nghịch (một người bên phải, một người bên trái), và dòng năng lượng sẽ hướng về phía sh'te (tuy nhiên cũng có ngoại lệ cho quy tắc này). Thông thường I là kỹ thuật tiêu biểu, còn II là kỹ thuật đảo ngược (xoay chuyển). Cũng có một số kỹ thuật không được phân loại thành I hay II


Nguyên Lý Aikido

Section 1: The Principles of Aikido

Trang 13

NHỮNG NGUYÊN LÝ CỦA AIKIDO

Phần



Khi bạn lớn tuổi hơn, cơ bắp của bạn yếu đi, Và bạn không thể còn nâng và kéo được nữa.

Rốt cuộc, sức mạnh thể chất cũng có giới hạn, dù bạn có rèn luyện nó thế nào đi nữa.

Đó là lý do Ueshiba Sensei nói rằng

Sức mạnh vô hạn đến từ lực hơi thở. Thực chất, nó dựa trên những nguyên lý tự nhiên.

Nếu người kia lao vào bạn một cách dữ dội,

Và bạn đáp lại chỉ bằng cách tiếp nhận sức mạnh của anh ta vào trong mình,

Thì không cần phải gắng sức chút nào.

- Những lời dạy của Gozo Shioda (I)

Trang 14

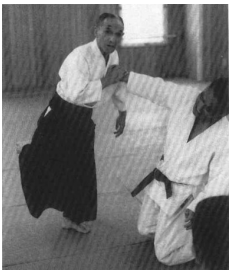
CHUSHIN-RYOKU | LỰC ĐƯỜNG TRUNG TÂM

Ngay cả khi uke chống cự khiến kỹ thuật không còn hiệu quả, bằng cách khóa hông và giữ cho đường trung tâm được thẳng, lực của bạn vẫn sẽ truyền qua được.

Giữ cho đường trung tâm của bạn thẳng

Một trong những điều căn bản của aikido là nguyên lý giữ cho đường trung tâm trong cơ thể được thẳng. Với hầu hết mọi người, ngay cả khi họ cố đứng thẳng, đường trung tâm của họ thực ra vẫn không thẳng. Ngay cả khi ta đứng thẳng và tập trung giữ cho đường trung tâm được cố định, ta lại đánh mất nó ngay khi vừa di chuyển. Nếu điều đó xảy ra, thì mục đích của aikido, sự phát triển của lực hơi thở, sẽ trở nên bất khả. Nếu ta có thể duy trì một đường trung tâm vững chắc bất kể di chuyển theo hướng nào, ta sẽ có lực tập trung. Bằng cách rèn luyện lực tập trung này, ta cũng đang củng cố tư thế vững chãi, sự tập trung và lực hơi thở. Để phát triển lực tập trung, bài tập đầu tiên và thiết yếu là kamae. Một khi bạn đã đạt được một trung tâm vững vàng trong thế kamae của mình, bạn sẽ có thể duy trì nó trong các kỹ thuật.

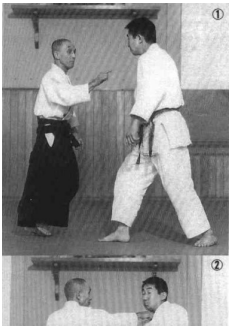


Khi bạn có một đường trung tâm được tập trung mạnh mẽ, ngay cả khi đứng bằng một chân bạn vẫn có thể giữ được thân thể cân bằng ở trung tâm.

SHUCHU-RYOKU | LỰC TẬP TRUNG

Lực được tạo ra bằng cách hợp nhất toàn bộ cơ thể

Khi chúng ta dùng sức mạnh thể chất, ta thường cho rằng mình dựa vào sức mạnh của cơ bắp. Tuy nhiên trong aikido, lực của hông, chân, đầu gối, bụng và những bộ phận khác được kết nối với nhau rồi được tập trung vào một điểm, có thể là cánh tay, vai hay khuỷu tay, và theo cách đó lực mà ta tạo ra lớn hơn sức mạnh của riêng cơ bắp. Lực này được gọi là shuchu-ryoku, hay lực tập trung.



Nếu toàn bộ cơ thể di chuyển một cách không tập trung, loại lực này không thể được phát triển. Bằng cách sử dụng shuchu-ryoku, toàn bộ lực được tập hợp từ khắp cơ thể có thể được truyền ra qua một điểm. Nếu một bộ phận quá nhanh, hoặc quá chậm, thì sẽ không hiệu quả. Nếu toàn bộ cơ thể được hợp nhất khi di chuyển, lực của nó sẽ là lực của đường trung tâm được tập trung, cô đọng vào một điểm. Nói cách khác, shuchu-ryoku là chushin-ryoku ở mức cực độ. Để phát triển shuchu-ryoku, điều quan trọng là không dựa vào sức mạnh của phần thân trên. Nếu bạn dùng sức mạnh ấy, dòng năng lượng sẽ bị chặn lại và bạn sẽ không thể truyền shuchu-ryoku. Vì vậy, trong việc phát triển lực tập trung, điều quan trọng là bảo đảm cơ thể bạn ở trong trạng thái thư giãn. Trong các kỹ thuật aikido, chính hoàn toàn nhờ lực tập trung này mà lực của các kỹ thuật được phát triển. Mục đích của việc tập luyện kỹ thuật căn bản là thiết lập trong cơ thể khả năng tạo ra shuchu-ryoku. “Mẹo” của lực tập trung nằm ở ngón chân cái. Khi chúng ta cố định

ngón chân cái xuống sàn, lực sẽ truyền vào hông. Vào lực đó bạn có thể cộng thêm sự tăng tốc của “tác động lò xo của đầu gối”. Nếu tất cả những chuyển động này được thực hiện cùng với nhau, một lực rất mạnh sẽ được tạo ra. Vì lẽ đó, việc rèn luyện các ngón chân cái thông qua, chẳng hạn, các kỹ thuật ngồi quỳ là rất quan trọng.





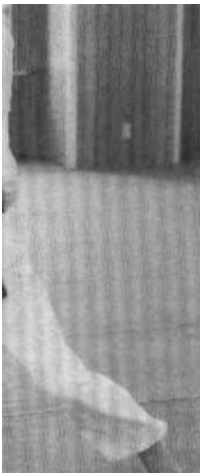


Một ví dụ về shuchu-ryoku. Ngay cả khi chỉ dùng ngón tay trỏ, bằng cách tập trung năng lượng của mình bạn vẫn có thể tạo ra một lượng lực rất lớn.



KOKYU-RYOKU | LỰC HƠI THỞ






Kết hợp cảm nhận, hơi thở và nhịp điệu thành một lực tập trung

Lực hơi thở là thứ được phát triển tại điểm mà lực tập trung của chính ta tiếp xúc với người kia. Ở đây, vấn đề của tinh thần và nhịp điệu (thời điểm) mang tầm quan trọng căn bản. Vấn đề của tinh thần là làm sao để trở nên "trống rỗng". Bạn nên buông bỏ cảm giác "Tôi sẽ cố làm điều này... Tôi sẽ cố làm điều kia..." và thay vào đó chỉ đơn giản ở trong một trạng thái tâm trí thanh thản. Khi đó

bạn sẽ có thể đọc được chuyển động của người kia và hiểu được dòng năng lượng. Rồi bạn sẽ tự nhiên cảm thấy đường tấn công của mình sẽ ở đâu. Bằng cách này bạn có thể vận dụng những nhịp độ và nhịp điệu khác nhau, không di chuyển ở một tốc độ duy nhất, mà chọn cái thích hợp nhất với tình huống giữa bạn và uke. Nhịp điệu là kết quả của chính hơi thở của bạn. Bằng cách thở ra khi cần thở ra, và hít vào khi cần hít vào, nhịp điệu được tạo ra. Khi cảm giác (sự nhạy cảm), hơi thở và nhịp điệu được kết hợp lại và trở thành một, kokyu-ryoku, hay lực hơi thở, sẽ ra đời. Bạn và người kia trở thành một: nơi bạn dẫn dắt, bạn sẽ có thể khiến uke đi theo. Không cần phải tập luyện đặc biệt gì để có được lực hơi thở, bởi lực hơi thở là thứ phát ra từ chính cảm nhận của bạn. Nếu bạn tiếp tục tập luyện chăm chỉ những điều căn bản, cuối cùng bạn sẽ nhận ra: “Đây là lực hơi thở.” Một khi đã có trải nghiệm đó, bằng cách tiếp tục tập luyện bạn sẽ làm cho nó xuất hiện nhiều hơn, cho đến cuối cùng nó sẽ trở thành thường trực. Khi điều đó xảy ra, bạn sẽ trải nghiệm điều mà Morihei Ueshiba gọi là “trở thành một với vũ trụ.”

Trang 17

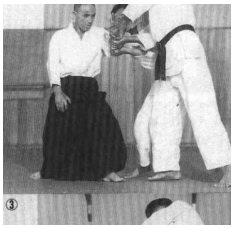
KI

“Ki” là sự làm chủ thăng bằng

Trong aikido chúng ta thường dùng từ “ki”, hay năng lượng, nhưng từ này bao hàm nhiều nghĩa khác nhau. “Ki” như nó được thể hiện khi thực hiện các kỹ thuật là điều chúng ta có được khi những thành tố như tư thế đúng, đường trung tâm, hơi thở, sức mạnh bùng nổ của năng lượng được tập trung, thời điểm, v.v., quy tụ lại với nhau để ta đạt tới trạng thái cao nhất của sự thăng bằng hoàn hảo. Có thể nói rằng “ki” là “sự làm chủ thăng bằng.” Nghĩa của “ki” trong cụm từ “hài hòa khí của bạn” ám chỉ sự nhạy cảm với bạn tập, và bao gồm tất cả những yếu tố phát ra từ trạng thái tồn tại của bạn tập, sao cho lực, tốc độ, thời điểm và nhịp điệu đều là một phần của nghĩa của ki trong trường hợp này. Khi bạn tiếp tục tập luyện, bạn sẽ trở nên nhạy bén hơn với cách đối thủ sắp tấn công bạn, hướng

mà anh ta sắp di chuyển tới, và nơi anh ta sẽ tập trung lực của mình. Có thể nói rằng khả năng “nhìn thấy/cảm nhận năng lượng” này là một trong những mục đích chính của việc tập luyện. Đi sâu hơn ta thấy “ki” vừa là vật chất của vũ trụ, vừa là cái điều khiển nó. Hài hòa với vũ trụ có nghĩa là ở trong trạng thái thăng bằng. “Aiki”, tức là “sự hài hòa của năng lượng”, có nghĩa là buông bỏ cái tôi của mình; đó là kỹ thuật thuận theo dòng chảy tự nhiên của vũ trụ. Bằng cách đó bạn có thể không cần gắng sức mà thể hiện được con người tự nhiên của mình tùy theo tình huống đang ở trước mặt, và chính bằng cách phát triển sự hài hòa này mà chúng ta tìm thấy sự thành tựu của aikido.









Trang 18

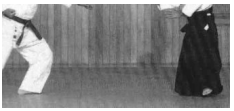
IRIMI | NHẬP THÂN

Một chuyển động thân thể cho phép bạn tiến vào cạnh bên thân thể của uke

Trong irimi, hay nhập thân, thay vì đương đầu trực diện với lực của uke, bạn rời khỏi đường lực đó và tiến vào cạnh bên thân thể anh ta ở “góc an toàn”. Bằng cách sử dụng irimi, bạn có thể đưa thân thể mình vào một vị trí an toàn và đồng thời tận dụng lực của bạn tập để áp dụng một kỹ thuật.

Trong irimi, điều quan trọng là chính bạn phải bước nửa bước về phía trước khi đối thủ đang lao vào tấn công. Đừng bao giờ chờ đòn tấn công tới. Bởi vì chính bạn đang tiến lên, lực của uke cũng được tăng thêm, và bằng cách mở thân thể ra ngay tại điểm đó, thành công của động tác nhập thân sẽ được tạo ra. Ngoài ra, hãy bảo đảm rằng, dù bạn đang tiến thẳng về phía trước, thực ra bạn đang di chuyển ra phía ngoài đòn tấn công của người kia.










Khi bạn tiến lên, hãy đi ra phía ngoài cú đấm của người kia, và đánh bốc lên qua hàm trong irimi-tsuki.

Trang 19

KAITEN | XOAY CHUYỂN

Bọc lấy chuyển động của uke trong chuyển động vòng tròn của chính bạn

Cơ sở của nó là những chuyển động vòng tròn, cho phép chúng ta chuyển hướng lực của người kia mà không đương đầu với nó. Ngoài ra, có khả năng thực hiện các chuyển động vòng tròn cũng dễ dẫn đến thành công hơn trong việc đưa thân thể ta áp sát uke để nhanh chóng áp dụng kỹ thuật. Bằng cách bọc lấy những chuyển động của đối thủ trong các chuyển động vòng tròn của chính mình, chúng ta có thể tước đoạt hoàn toàn lực của anh ta.

Trong các chuyển động vòng tròn, có những tình huống ta ở tâm và uke bị xoay quanh ta, và có những tình huống uke ở tâm còn ta di chuyển dọc theo đường tròn ngoài của vòng tròn của uke. Chuyển động vòng tròn này không phải lúc nào cũng là một vòng tròn phẳng đơn giản; có lúc nó là một đường xoắn ốc, hoặc trông như thể nó đang đi quanh bề mặt của một quả bóng. Dù là cái nào đi nữa, chuyển động vòng tròn là chuyển động cho phép ta chuyển hướng của lực mà không làm gián đoạn dòng năng lượng. Để thực hiện động tác kaiten, điều quan trọng là trung tâm thăng bằng của chính bạn phải được cố định vững chắc. Nếu trung tâm thăng bằng của bạn lảo đảo, bạn sẽ không thể thực hiện một cú xoay vững vàng. Duy trì trung tâm thăng bằng vững chắc này cũng là một trong những nguyên lý cho phép bạn chuyển trọng lượng từ chân này sang chân kia một cách trơn tru.



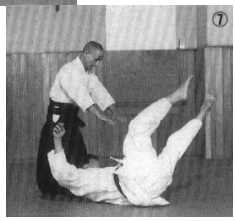

Sau khi đã nhập thân, bạn có thể cộng thêm tác dụng của cái xoay để làm uke mất thăng bằng đủ mức, và nhờ đó có thể áp dụng shomen irimi-nage.











Trang 20

KÉO DÃN THÂN THỂ CỦA BẠN TẬP











Khi né cú đấm, nếu bạn kéo dãn hoàn toàn thân thể của uke, thì ngay cả một cái chạm nhẹ vào khuỷu tay anh ta cũng sẽ có tác dụng mạnh mẽ.

Bằng cách khiến uke duỗi năng lượng của mình quá đà, bạn làm anh ta mất hết sức mạnh

Nếu bạn có thể hòa nhập đủ mức với năng lượng của uke để có thể "dẫn dắt" anh ta, thì ngay tại khoảnh khắc anh ta duỗi quá đà và mất hết sức mạnh, bạn áp dụng kỹ thuật. Đây là một trong những nguyên lý căn bản của aikido. Chẳng hạn, nếu bạn vấp và mất thăng bằng, bạn có thể nhanh chóng đứng dậy lại được, nhưng nếu bạn vấp hoàn toàn, thì tất cả những gì bạn có thể làm là ngã xuống. Kéo dãn thân thể uke có nghĩa là bạn có thể dẫn dắt thân thể uke cho đến khi anh ta không còn có thể duy trì được sự kiểm soát đối với thăng bằng của chính mình. Bằng cách kéo dãn thân thể rồi áp dụng một kỹ thuật hiệu quả, ta có thể gây ra một cú ngã có khả năng gây tổn thương rất lớn. Để đạt được điều đó mà không làm gián đoạn năng lượng của uke, bạn cần dẫn dắt anh ta sao cho năng lượng của anh ta luôn bị kéo dài ra ngoài thân thể. Cũng giống như giật tay một người đã bắt đầu ngã, điều quan trọng là, một khi

đã lấy đi thăng bằng của uke, đừng cho anh ta cơ hội đứng dậy lại.

Trang 21

THỜI ĐIỂM



Khi uke lao vào đẩy vai bạn, ngay đúng khoảnh khắc khuỷu tay anh ta duỗi ra, bạn dùng vai của mình để đẩy ngược lại. Như thể anh ta vừa bị đâm bằng một cây gậy, toàn bộ lực tấn công của anh ta bị đảo ngược.



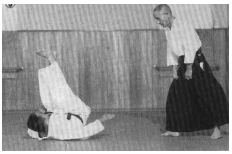
Nắm lấy khoảnh khắc để chiếm lấy lực của uke

Lý tưởng của aikido là dùng một lượng sức nhỏ để tạo ra hiệu quả lớn. Một phần quan trọng để đạt được điều này là thời điểm của bạn ngay tại khoảnh khắc bạn tiếp xúc với uke. Dù bạn có nhớ bao nhiêu động tác và kỹ thuật đi nữa, nếu thời điểm không đúng thì kỹ thuật sẽ “chết”. Ngược lại, nếu bạn có thể khéo léo hòa nhịp thời điểm của mình với đòn tấn công của uke, thì ngay cả khi không thực hiện một kỹ thuật cụ thể nào, bạn vẫn có thể gây ra tổn thương nghiêm trọng.



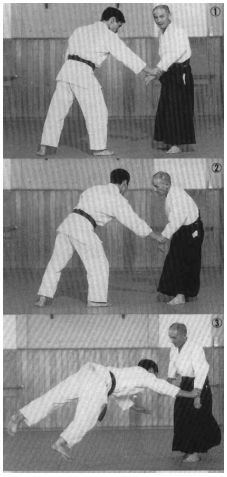
Dù là hòa nhập với bạn tập khi anh ta lao vào nắm hay đánh bạn, hay ngược lại là đánh anh ta, thì bất cứ điều gì bạn làm, thời điểm là thứ thổi sinh khí vào đó. Nếu thời điểm của bạn chậm, bạn sẽ bị uke lấn át; nếu bạn quá sớm, uke sẽ thấy động tác của bạn và đổi đòn

tấn công. Bạn nên áp dụng kỹ thuật ngay đúng khoảnh khắc anh ta dấn thân vào đòn tấn công — đó mới là thời điểm đúng. Tận dụng khoảnh khắc ngắn ngủi đó chính là điều được gọi là “hài hòa.” Sẽ là chính xác khi nói rằng trong aikido, mọi kỹ thuật đều bắt đầu từ ý niệm hài hòa này.



Trang 22

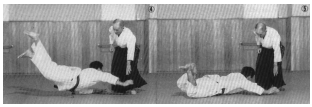
SỬ DỤNG NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN TẬP



Nắm bắt thời điểm của năng lượng đang lao tới

Bằng cách sử dụng năng lượng đang lao tới của uke khi anh ta đến nắm tay bạn, bạn có thể tạo ra một tình huống trong đó anh ta hoàn toàn mất hết sức mạnh. Chẳng hạn, khi uke lao đến nắm tay bạn và đẩy nó, nếu bạn hòa nhập với năng lượng đó và kéo cổ tay của mình về phía mình, bạn sẽ có thể làm uke mất thăng bằng trước khi anh ta kịp rút tay lại. Hoặc nếu anh ta kéo bạn, nếu bạn hòa nhập với lực đó và di chuyển cùng một lúc, bạn có thể tận dụng

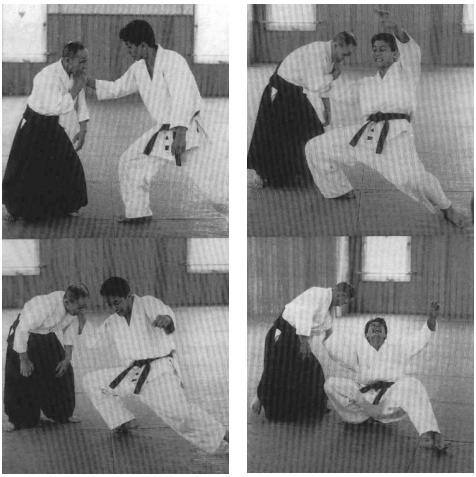
lực kéo của anh ta. Trong ví dụ trên, nếu thời điểm của bạn chậm, bạn sẽ thua trước năng lượng của uke, còn nếu bạn quá sớm thì uke sẽ buông tay ra. Ngay tại khoảnh khắc lực của bàn tay đang nắm được áp dụng, đó là lúc bạn phải sử dụng năng lượng của uke. Nếu bạn chỉ đơn thuần kéo tay mình vào thì không có tác dụng gì. Nếu bạn thực sự tập trung, bạn sẽ có thể tạo ra một sự kết nối thực sự với năng lượng của uke. Nếu bạn kiểm soát thời điểm này tốt, ngay tại lúc anh ta bị mất thăng bằng, uke sẽ vô thức nắm tay bạn chặt hơn để chống đỡ cơ thể, và lúc đó sẽ không thể buông ra được. Một khi cú nắm đã chặt, bạn có thể dẫn dắt năng lượng của anh ta và từ đó bước vào một kỹ thuật. Kỹ thuật nào bạn sử dụng còn tùy thuộc vào vị trí của cú nắm. Ngay cả khi năng lượng (cú nắm) đã bị cố định, bằng cách tạo ra một kẽ hở bạn vẫn có thể hòa nhập với lực của uke, và sẽ có thể tận dụng năng lượng của anh ta, như trong trường hợp bị kéo hay bị đẩy, theo cùng một cách.



Bằng cách sử dụng năng lượng đang lao tới của uke khi anh ta đến nắm tay bạn, bạn có thể phá vỡ thăng bằng của uke.

Trang 23

KIỂM SOÁT ĐẦU GỐI CỦA UKE



Khi uke nắm lấy võ phục của chúng ta, bằng cách chuyển hướng lực của anh ta dọc theo đường yếu của anh ta, chúng ta có thể làm anh ta mất thăng bằng thông qua đầu gối của anh ta.

Đưa năng lượng của bạn vào điểm yếu

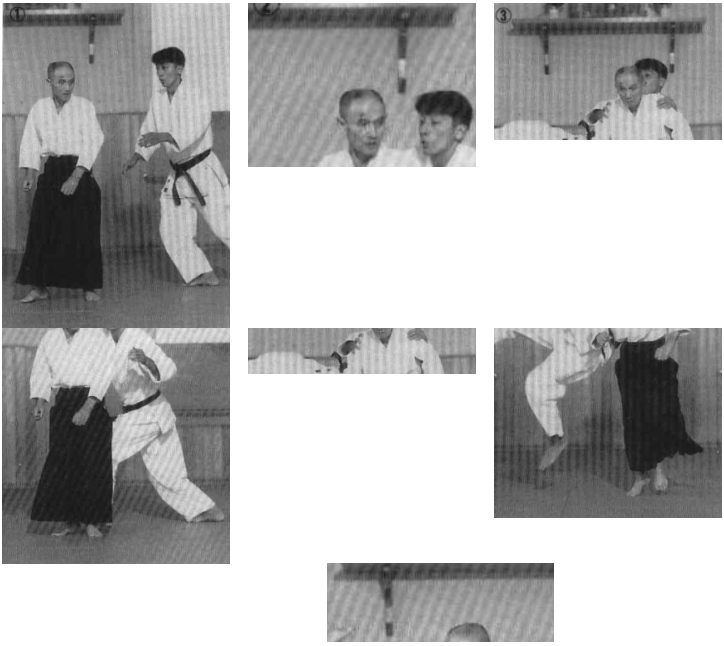
Trong aikido chúng ta có nhiều kỹ thuật khóa cổ tay của uke. Tuy nhiên, chỉ khóa cổ tay thôi thì chưa đủ: chúng ta còn phải áp dụng kỹ thuật vào phần thân dưới của uke, sao cho đầu gối của uke bị đánh bật đi. Nhờ đó chúng ta có thể thấy kỹ thuật đã thực sự có tác dụng. Chẳng hạn, trong nikajo, nếu chúng ta chỉ khóa cổ tay mà uke có đủ sức mạnh, kỹ thuật sẽ không hiệu quả. Nhưng nếu chúng ta truyền năng lượng của mình qua cổ tay để làm mất sự ổn định của đầu gối, thì ngay cả khi uke chống cự chúng ta vẫn có thể làm anh ta mất thăng bằng. Có lẽ có thể nói rằng một kỹ thuật aikido là kỹ thuật mà nhờ đó ta có thể làm người kia mất thăng bằng ngay cả khi không làm anh ta bị thương.

Trong hầu hết các trường hợp, khi ta cố áp dụng một kỹ thuật, ta chỉ tập trung vào nơi mà ta nghĩ đòn khóa sẽ phát huy tác dụng, và thường thì ta lại cố dùng sức mạnh của mình vào góc mà sức chống cự của uke là mạnh nhất, khiến hai lực đụng độ nhau. Nhưng dù uke có mạnh đến đâu, luôn luôn có một đường yếu. Bằng cách chuyển

hướng lực vào đường đó và nhờ vậy đẩy toàn bộ sức mạnh của uke trở lại vào chính anh ta, anh ta sẽ không thể giữ được đôi chân của mình (giữ được thăng bằng). Để tìm ra đường ấy, chúng ta phải nỗ lực nâng cao sự nhạy cảm tổng thể của mình đối với, chẳng hạn, dáng vẻ của uke, tư thế, thăng bằng của anh ta, v.v. Để đạt được điều đó, cần phải tự mình trải nghiệm nhiều loại lực khác nhau trên chính cơ thể mình.

Trang 24

ATEMI | ĐÒN ĐÁNH



Khoảnh khắc tiếp xúc chính là đòn đánh

Vị tổ sư Ueshiba Sensei từng nói: “Trong một cuộc chiến thực sự, atemi chiếm bảy mươi phần trăm, kỹ thuật chiếm ba mươi phần trăm.” Việc tập luyện mà chúng ta làm ở võ đường được thiết kế để dạy ta nhiều loại kỹ thuật khác nhau, cách di chuyển cơ thể cho đúng, cách sử dụng sức mạnh sao cho hiệu quả, và cách tạo ra mối

liên hệ với người kia. Trong một cuộc chiến thực sự, ta phải dùng sức mạnh đã rèn luyện được trong cơ thể tại võ đường và bùng nổ nó trong một khoảnh khắc; ta phải định đoạt kết cục của cuộc chiến ngay lúc đó. Trong tình huống ấy, atemi trở nên vô cùng quan trọng. Trong aikido, chúng ta không dùng một sức mạnh đặc biệt nào để tung atemi. Cũng như trong mọi kỹ thuật khác, ta có thể tạo ra sức mạnh thông qua việc sử dụng năng lượng được tập trung. Chẳng hạn, trong trường hợp shomen-tsuki, nếu bạn biết dùng đầu gối trước để chuyển toàn bộ sức mạnh của chuyển động tiến tới của cơ thể, thì toàn bộ năng lượng của cơ thể sẽ được truyền vào nắm đấm. Về căn bản, điều này giống với nguyên lý của hiriki no yosei (chuyển động lực khuỷu tay) (xem trang 32-35). Trong atemi, đúng nhịp tất nhiên là rất quan trọng. Khi uke tiến về phía bạn, nếu bạn canh đúng nhịp để tung đòn vào lúc hắn đang mất thăng bằng, thì dù không dùng sức, bạn vẫn có thể đánh với uy lực rất lớn.



Trong trường hợp có người từ phía sau lao đến tấn công bạn, nếu bạn hiểu về khoảng cách và thời điểm, bạn có thể dùng lưng để đánh trả họ. Đây là một biến thể của atemi.

Những đòn đánh được dùng trong aikido không chỉ giới hạn ở việc đấm bằng nắm tay hay tegatana (cạnh bàn tay). Nếu bạn tiếp xúc với uke bằng lực được tập trung, đó chính là atemi, nên bạn có thể dùng vai, lưng hay bất kỳ phần nào của cơ thể để tung atemi.

Trang 25

ICHITA ITA | MỘT CHỐNG NHIỀU

Dùng một đối thủ để bắt một đối thủ



Một trong những đặc điểm nổi bật của aikido là nó không chỉ được dùng trong tình huống một chọi một mà còn có thể dùng khi phải đối mặt với nhiều đối thủ. Nếu bạn đối mặt với nhiều người tấn công, tất nhiên việc giữ vững tư thế mạnh mẽ của mình là quan trọng, nhưng cũng quan trọng không kém là phải nhận biết được tình thế của các đối thủ. Mỗi đối thủ đang đối diện với bạn cũng đang tập trung vào người ở phía trước hắn, nên sự chú ý của hắn bị chia ra. Chính sơ hở đó là chỗ để bạn tấn công. Nếu bạn tiến lên và đưa mình ra làm mồi cho đòn tấn công, các đối thủ sẽ bị tác động và cũng đồng thời xông tới tấn công, nhưng giữa các đòn tấn công ấy sẽ xuất hiện một độ trễ nhỏ. Nếu bạn lao về phía kẻ nhanh nhất và xoay người đúng cách, người thứ nhất sẽ va vào người đối diện với hắn và họ sẽ trở nên rối loạn. Về căn bản đó là nguyên lý “dùng một đối thủ để bắt một đối thủ.” Bằng cách này bạn có thể tạo ra sự hỗn loạn ngay cả khi có một nhóm người đang đối diện với bạn. Trong tình huống trên, khi bạn đổi hướng mà không ngừng chuyển động, những chuyển động thân hình vòng tròn của bạn sẽ có tác dụng rất lớn. Vì phải phản ứng nhanh, atemi có thể được sử dụng theo nhiều cách khi bạn tung đòn tấn công.

Bằng cách tự mình tiến lên, tất cả đối thủ của bạn cũng sẽ lao về phía bạn. Vào lúc đó, bằng cách xoay người, bạn có thể làm cho họ rối loạn.

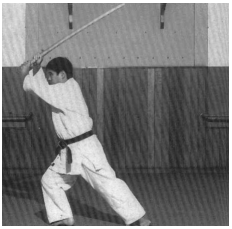
Trang 26

HỆ THỐNG HUẤN LUYỆN

Huấn luyện bắt đầu từ căn bản, rồi lại quay về với căn bản

Kihon Dosa / Các động tác căn bản

Chúng ta tập kihon dosa để học những chuyển động thân thể căn bản của aikido. Có sáu động tác căn bản, mỗi động tác có thể thực hiện một mình hoặc với bạn tập. Đó là: hiriki no yosei ichi (lực khuỷu tay I), hiriki no yosei ni (lực khuỷu tay II), tai no henko ichi (chuyển hướng thân I), tai no henko ni (chuyển hướng thân II), shumatsu dosa ichi (bài tập cuối buổi I), shumatsu dosa ni (bài tập cuối buổi II). Người mới bắt đầu, thường tập các động tác này mà không có bạn tập, qua đó học cách tập trung sức mạnh do toàn thân tạo ra, cách thực hiện các chuyển động nhập thân và xoay chuyển, cùng cách duy trì một tư thế vững vàng. Người trình độ cao hơn, tập các động tác này với bạn tập và đảm nhận cả vai trò sh'te lẫn uke, nhờ đó phát triển cảm giác kết nối với năng lượng của bạn tập. Họ cũng học cách lợi dụng đường yếu của bạn tập để làm người đó mất thăng bằng, cách phát triển lực hơi thở, và nhiều điều khác nữa. Những động tác này có thể tập tay không hoặc với kiếm.



Kihon Waza | Các kỹ thuật căn bản

Trong Các kỹ thuật căn bản, chúng ta để uke tung ra nhiều đòn tấn công khác nhau (tức là dùng sức của hắn theo nhiều cách khác nhau), rồi dùng kỹ thuật của mình để hoàn tất sự tương tác. Suwari waza (kỹ thuật ngồi quỳ) — những kỹ thuật được thực hiện khi cả hai người đối diện nhau ở tư thế quỳ. Số lượng kỹ thuật ngồi quỳ cũng nhiều như kỹ thuật đứng.

- Hanmi-handachi waza (một người quỳ, một người đứng kỹ thuật) — những kỹ thuật được thực hiện khi sh'te ở tư thế quỳ, còn uke tung đòn tấn công từ tư thế đứng. Tachi waza (kỹ thuật đứng) — những kỹ thuật được thực hiện khi cả hai bạn tập đều đứng.
- Ushiro waza (“ushiro” nghĩa là “phía sau, đằng sau”) — những kỹ thuật trong đó uke tấn công từ phía sau. Suwari waza và hanmi-handachi waza còn sót lại từ những kỹ thuật cung đình thời xưa [khi giới quý tộc dành phần lớn thời gian ở trong nhà trong

Những điểm cần nhớ khi thực hiện các kỹ thuật căn bản

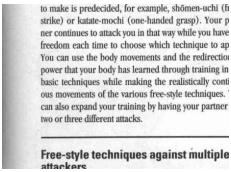
Các chuyển động của kỹ thuật căn bản được thiết kế riêng để cho ta thấy rằng, bằng những phương pháp dẫn dắt năng lượng hợp lý, ta có thể tìm ra một kỹ thuật làm mất thăng bằng của bạn tập. Vì vậy mỗi động tác phải được thực hiện đúng, và bạn phải bảo đảm không tự “chế ra” theo ý mình. Để tránh rối loạn khi thực hiện kỹ thuật căn bản, khi bạn làm uke thì không nên dùng sức để cố thắng sh'te. Hãy hòa nhịp thở của bạn với nhịp thở của sh'te, và để kỹ thuật được thực hiện đúng cách. Bằng cách đó, chính bạn rồi cũng sẽ hiểu được cách dùng sức đúng khi thực hiện kỹ thuật.

Các kỹ thuật ứng dụng

Đây là những kỹ thuật phát triển từ các kỹ thuật căn bản. Trong khi ở kỹ thuật căn bản ta tách từng động tác ra và thực hiện riêng lẻ, thì ở kỹ thuật ứng dụng chúng ta tư thế quỳ], và nên được thực hiện bằng shikko (đi bằng đầu gối). Những kỹ thuật này góp phần rất lớn vào sức mạnh và sự dẻo dai của mắt cá chân và hông. Chúng cũng rất quan trọng để tập cho cơ thể quen với ý niệm di chuyển từ hông. Một khi bạn đã thực hiện được suwari waza, tachi waza sẽ trở nên đơn giản.

luyện tập bằng cách thực hiện kỹ thuật trong một chuyển động liền mạch. Chúng ta cũng có thể tập kỹ thuật ứng dụng với các vũ khí như bokken (kiếm gỗ) hay tanto (dao).

Kỹ thuật tự do


to make is predecided, for example, shōmen-uchi (f
strike) or katate-mochi (one-handed grasp). Your p
ner continues to attack you in that way while you have
freedom each time to choose which technique to ap
You can use the body movements and the redirectio
power that your body has learned through training in
basic techniques while making the realistically conti
ous movements of the various free-style techniques.
can also expand your training by having your partner
two or three different attacks.

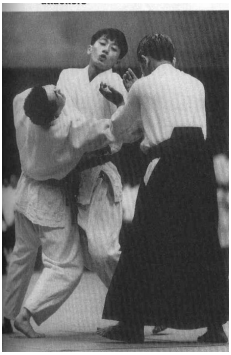
Free-style techniques against multiple

Đây là bài tập trong đó đòn tấn công mà bạn tập sắp tung ra đã được định trước, chẳng hạn shomen-uchi (đòn

chém thẳng) hay katate-mochi (nắm một tay). Bạn tập của bạn cứ tiếp tục tấn công bạn theo cách đó, trong khi bạn mỗi lần đều có tự do chọn kỹ thuật nào để áp dụng. Bạn có thể sử dụng các chuyển động thân thể và hướng của lực mà cơ thể đã học qua quá trình luyện tập kỹ thuật căn bản, đồng thời thực hiện những chuyển động liên tục mang tính thực tế của các kỹ thuật tự do khác nhau. Bạn cũng có thể mở rộng bài tập bằng cách để bạn tập dùng hai hoặc ba đòn tấn công khác nhau.



Kỹ thuật tự do chống lại nhiều người tấn công



Đây là lúc bạn thực hiện kỹ thuật tự do chống lại hai, ba hoặc nhiều đối thủ hơn. Điều quan trọng là phải di chuyển bằng toàn bộ cơ thể, và di chuyển sao cho luôn giữ được tư thế vững vàng. Bạn cũng có thể đưa vào những đòn tấn công khác nhau bằng cách để một đối thủ tấn công tay không, một dùng kiếm và một dùng dao.

Các bài tập khác

Mức luyện tập cao nhất và khó nhất là làm mất thăng bằng một người đã cố tình khóa cứng sức mạnh của họ để ngăn bạn làm họ mất thăng bằng. Tại Yoshinkan, Soke (Trưởng môn) Gozo Shioda cho thấy cách thực hiện điều đó bằng cách thị phạm trên các học trò cao cấp của mình.





GIẢI THÍCH VỀ CÁC THUẬT NGỮ ĐẶC BIỆT

- Vòng cung

Thuật ngữ này được dùng, chẳng hạn, trong “Nâng tegatana (lưỡi bàn tay) theo một chuyển động vòng cung,” hay “Đưa chân của bạn về phía trước theo một chuyển động vòng cung.” Nghĩa là chuyển động của bạn phải vẽ thành một đường cung, chứ không phải một đường thẳng.

- Khóa cứng

bị khóa cứng.” Theo nghĩa này, “khóa cứng” có nghĩa là “tạo áp lực vào khớp.” Chẳng hạn, ý nghĩa của “Khóa cứng khuỷu tay” là “Tạo áp lực từ cổ tay đi lên khuỷu tay.” Mục đích của cách khống chế này là ngăn không cho khớp đó có thể cử động.

- Lật trở

Chẳng hạn, “Lật khuỷu tay lại,” “Lật vai lại.” Nghĩa là bạn phải lật phần đó lại sao cho nó hướng về phía ngược lại. Thực ra, khi chúng ta nói “Lật khuỷu tay và vai của uke sang phía trước,” thì khuỷu tay và vai đang hướng về phía trước, và uke bị mất thăng bằng theo hướng đó.”

- Cố định

“Cố định sức mạnh của bạn,” “Năng lượng được cố định” Dẫn sức mạnh của uke sao cho nó đạt tới mức độ chuyển động tối đa, và ở giai đoạn đó uke mất khả năng rút lại hay lui về. Bằng cách cố định năng lượng, uke không thể buông tay mà hắn đang nắm.

- Mở ra

Thông thường điều này có nghĩa là mở sang bên phải hoặc sang bên trái. *“Mở bàn chân trước của bạn sang bên trái” nghĩa là bạn đưa bàn chân sang bên trái và đồng thời xoay người để hướng về phía đó. “Mở người của bạn về phía sau” nghĩa là bạn thực hiện một chuyển động xoay về phía sau bằng chân sau, đồng thời thay đổi hướng mà cơ thể bạn đang đối diện.

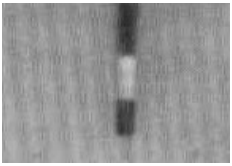
Thân Pháp Căn Bản

Section 2: Tai Sabaki No Kihon — The Basics of Body Movement

Trang 29

TAI SABAKI NO KIHON | CĂN BẢN DI CHUYỂN THÂN

Phần 2





Căn bản chỉ là một nguyên lý hướng dẫn.

Tư thế mạnh nhất của bạn là tư thế phù hợp với thể tạng của bạn.

Điều đó không thể dạy cho bạn được; bạn phải tự mình tìm ra nó.

Vấn đề không phải là mở rộng hay thu hẹp thế đứng của bạn,

Nếu nói thật lòng.

Vì vậy nếu bạn để họ làm theo ý mình, họ sẽ tự chế ra cho bản thân

Nhưng con người vẫn sẽ làm điều gì thoải mái cho họ,

Đó là lý do bạn phải luôn quay về với căn bản,

Đây mới là điều quan trọng.

- Những lời dạy của Gozo Shioda (II)

Trang 30

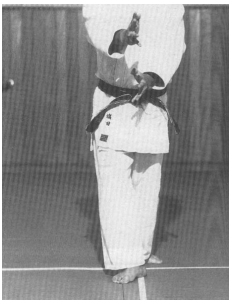
KAMAE | THẾ THỦ CĂN BẢN

Tư thế căn bản cho phép bạn phát triển lực hơi thở

Nguyên thủy, trong aikido không có vị trí nào có thể gọi là một "thế thủ căn bản." Vị tổ sư Morihei Ueshiba Sensei, trong khi nói rằng thế thủ căn bản là "mở hai bàn chân ra sáu hướng [bắc, nam, đông, tây, lên, xuống]," cũng đã viết: "Kamae trọn vẹn là cái nảy sinh từ nơi các vị thần dẫn dắt bạn, tùy thuộc vào thời gian, tình thế, địa thế và tinh thần của khoảnh khắc; kamae là cái ở trong tim bạn." [trích từ Budo], nên lời giải thích cho cuộc chiến thực sự là phải thích ứng với hoàn cảnh mà bạn đang ở. Tại Yoshinkan, để học thế thủ cần thiết nhằm phát triển lực hơi thở, chúng tôi đưa kamae vào như phần căn bản nhất của việc tập luyện. Qua việc luyện tập kamae, ta học cách giữ thăng bằng thẳng, giữ tay, chân và hông trên đường trung tâm của cơ thể, duy trì tư thế đúng mà không phải gắng sức, và hướng tinh thần của mình về phía trước. Với người mới bắt đầu, thế đứng này có thể thấy rất gượng gạo;



vào thế này. Nếu bạn có thể đứng vào kamae một cách tự nhiên, cơ thể bạn sẽ bắt đầu có được khả năng phát triển lực hơi thở. Khi tay và chân phải ở phía trước, bạn ở thế kamae thuận tay phải (migi hanmi kamae), và ở vị trí ngược lại bạn ở thế kamae thuận tay trái.

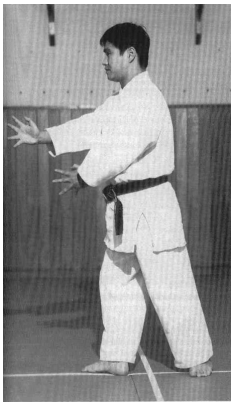


Bàn chân Khoảng cách giữa hai bàn chân nên bằng một lần rưỡi chiều dài bàn chân của bạn. Cả hai bàn chân nên đứng trên cùng một đường thẳng, với các ngón chân hướng ra ngoài, sao cho nếu gót của bàn chân trước và các ngón của bàn chân sau áp vào nhau thì chúng sẽ tạo thành một góc vuông. Bằng cách xoay các ngón chân của bàn chân trước ra ngoài (và dồn thăng bằng lên bàn chân trước), bạn có thể thực hiện chuyển động xoay một cách dễ dàng hơn. Hãy bảo đảm không gót chân nào bị nhấc lên, và ép chặt ngón chân cái của mỗi bàn chân xuống thảm. Đây cũng là bài tập tốt cho các ngón chân cái, vốn rất quan trọng trong việc giữ thăng bằng.

Đầu gối Hơi khuỵu đầu gối trước, và giữ đầu gối sau duỗi hoàn toàn sao cho bàn chân sau bật vào vị trí duỗi thẳng. Thăng bằng của bạn nên là sáu mươi phần trăm dồn lên bàn chân trước và bốn mươi phần trăm lên bàn chân sau. Bạn không nên được nâng đỡ bởi đầu gối trước, mà cơ thể nên duỗi thẳng lên từ bàn chân sau. Đầu gối trước nên đủ lỏng để có thể cử động tự do.

Hông Hông của bạn nên vững và hướng về phía trước, đúng theo đường thẳng phía trước của cơ thể. Hãy cẩn thận, vì rất

Thân trên Duỗi cổ và cột sống của bạn. Bằng cách duỗi thẳng suốt từ bàn chân sau đến cổ, bạn có thể bảo đảm toàn bộ cơ thể nghiêng về phía trước trên cùng một đường thẳng. Thả lỏng vai, và bảo đảm bạn không mở nách ra. Giữ cổ thẳng là một trong những đặc trưng của aikido.

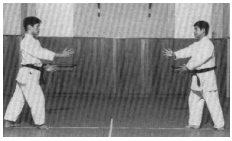




Đứng đối diện bạn tập trong thế kamae

Khi đứng đối diện bạn tập, ma-ai (khoảng cách căn bản đúng) là một tấm tatami, tức khoảng 1.8 mét. Tuy khoảng cách này có vẻ lớn đối với một môn võ tay không, nhưng nó có ưu điểm là

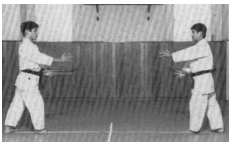
giúp bạn giữ được thế chủ động. Khi đối mặt với đối thủ, đường mắt của chúng ta rất quan trọng (tức là cách ta quan sát đối thủ). Bằng cách tập trung vào mắt người kia nhưng vẫn duy trì nhận thức về toàn bộ cơ thể hắn, ta có thể đọc được các chuyển động của cơ thể hắn. Khi trình độ được nâng lên qua luyện tập, nhờ nhìn thấy những thay đổi trong mắt hắn, ta sẽ có thể đọc được động tác tiếp theo của hắn và cả trạng thái tâm trí của hắn.



Ai-hanmi kamae / thế đồng hanmi

Hai bạn tập đứng đối diện nhau trong cùng một thế kamae. Nếu cả sh'te và uke đều ở thế kamae thuận tay phải thì họ ở thế migi ai-hanmi kamae (thế đồng hanmi thuận phải), và nếu cả hai đều ở thế kamae thuận tay trái thì họ ở thế hidari ai-hanmi kamae (thế đồng hanmi thuận trái).

Tay / Cánh tay Mở các ngón tay của hai bàn tay ra. Cả tay trên lẫn tay dưới đều nên được giữ dọc theo đường trung tâm. Tay trên nên ngang với ngực, còn tay dưới nên cách bụng một khoảng bằng một nắm đấm. Giữ cả hai khuỷu tay sao cho chúng không bị duỗi quá đà. Các ngón tay của cả hai bàn tay nên hướng vào gốc cổ họng của bạn tập. Người mới bắt đầu thường cần dùng sức để giữ các ngón tay mở ra, nhưng hãy tiếp tục luyện tập cho đến khi điều đó trở nên tự nhiên.



Tinh thần Tinh thần của bạn nên được mạnh mẽ hướng về phía trước, nhưng bạn cũng nên có một “tâm tĩnh lặng” để có thể phản ứng thích hợp bất kể đối thủ có thể tấn công bạn bằng cách nào. Cũng quan trọng là đừng chỉ tập trung vào người đang đứng trước mặt bạn, mà phải duy trì sự nhận thức xung quanh.

Gyaku-hanmi kamae / thế nghịch hanmi

Hai bạn tập đứng đối diện nhau trong thế kamae ngược nhau. Khi sh'te ở thế kamae thuận tay phải và uke ở thế kamae thuận tay trái thì họ ở thế migi gyaku-hanmi kamae (thế nghịch hanmi thuận phải), và khi sh'te ở thế kamae thuận tay trái còn uke ở thế kamae thuận tay phải thì họ ở thế hidari gyaku-hanmi kamae (thế nghịch hanmi thuận trái).

HIRIKI NO YOSEI ICHI | LỰC KHUỶU TAY I

Nâng hai tay lên khi bạn đang tiến về phía trước

Hiriki là một cách nói cũ của Nhật, nghĩa là “lực khuỷu tay,” và theo thuật ngữ aikido nó đã mang nghĩa “lực hơi thở được thể hiện qua khuỷu tay.” Chuyển động lực khuỷu tay này là hình thức căn bản mà chúng ta dùng để dạy cơ thể phát triển lực hơi thở. Trong động

tác (1), khi chúng ta tiến lên và lùi lại, ta cũng học động tác nâng lên và chém xuống bằng hai tay. Phần giải thích sau đây nói về động tác được thực hiện với bạn tập. Uke tiếp cận từ phía trước chéo và nắm lấy cánh tay dưới của bạn bằng cả hai tay của hắn, cố định nó sao cho không cử động được. Nếu bạn ở thế migi-hanmi kamae, uke nắm chắc bằng tay phải, còn tay trái đưa từ dưới lên để phụ giúp vào việc nắm. — Như thể duỗi hông về phía trước, trượt bàn chân trước về phía trước. Cùng lúc đó, với cảm giác như đang duỗi khuỷu tay về phía trước, nâng cả hai tay lên theo một chuyển động vòng cung dọc theo đường trung tâm của cơ thể.

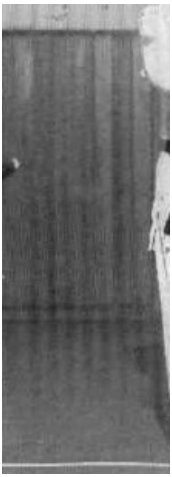
Vị trí của uke

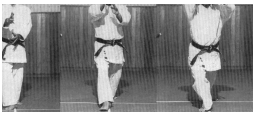
Khi sh'te nâng tay lên, khuỷu tay của bạn bị nâng lên. Đưa mạnh thăng bằng của bạn về phía trước qua đầu gối trước, và kéo chân sau lên trong tư thế duỗi thẳng, sao cho bạn ở tư thế nghiêng về phía trước. Một khi đã nâng cả hai tay lên, ngón cái của tay trên nên ở phía trước đầu, còn ngón cái của tay dưới nên hướng vào mũi.

— Lùi lại bằng cách trượt bàn chân sau về phía sau, và chém xuống bằng cả hai tay theo một chuyển động vòng cung. Kéo bàn chân trước về lại để bạn trở về vị trí kamae ban đầu. Bảo đảm thăng bằng của bạn không bị đổ về sau ở vị trí này. Lặp lại động tác.

Trang 33

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG o Bảo đảm bạn không mở hông ra khi bạn tiến lên. Đừng bỏ bàn chân sau lại phía sau bạn. Nếu hông của bạn thật sự hướng về phía trước, bằng cách đẩy đầu gối trước về phía trước bạn sẽ tự nhiên kéo được chân sau lên. Bảo đảm bạn không dồn thăng bằng lên bàn chân sau khi bạn đưa bàn chân trước về phía trước, và cũng cẩn thận đừng làm ngược lại là nghiêng người về phía trước quá mức khiến hông bắt đầu “nổi lên.” Đừng nhấc gót của bàn chân sau lên. o Đừng chú ý đến việc cánh tay mình đang





- Tay, chân và hông của bạn chuyển động trên cùng một đường thẳng

Đây là hình dáng của động tác khi bạn tập một mình, nhìn từ phía trước. Tay, chân và hông của bạn đều chuyển động bám theo đường trung tâm của cơ thể, và

Thăng bằng được đưa về phía trước nhờ chuyển động tiến tới của hông

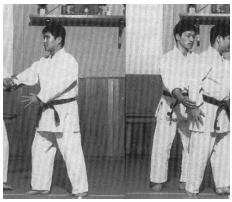
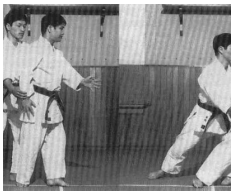
Động tác này không chỉ là hai bàn chân bước về phía trước. Khi hông tiến lên, thăng bằng cũng được đưa về phía trước. Cùng lúc đó, bàn chân sau được đạm chặt xuống thảm như thể đang đẩy lùi bằng một cây jo (gậy gỗ). Để làm được điều này, bàn chân sau phải bị giữ, tức là bạn nên thực hiện kỹ thuật y hệt như khi làm một mình. Đừng để mất khoảng cách giữa khuỷu tay và cơ thể của bạn. Đừng mở khuỷu tay sang bên, và đừng nhấc vai lên. o Đừng di chuyển theo cách khiến các phần khác nhau của cơ thể cử động tách rời nhau. Toàn bộ cơ thể nên chuyển động cùng nhịp với hơi thở của bạn.

cơ thể luôn hướng thẳng về phía trước. Theo cách này, sức mạnh từ toàn bộ cơ thể được tập trung lại, và sức mạnh đó có thể được truyền qua hai tay.

duỗi hoàn toàn, sao cho đầu gối sau được khóa cứng hoàn toàn và mu bàn chân được cố định xuống thảm; đây là nền tảng của động tác. Một khi thăng bằng đã đủ dồn lên bàn chân trước, hãy đẩy đầu gối trước về phía trước. Ngay cả khi chuyển động của bàn chân trước đã ngừng lại, hông vẫn nên tiếp tục tiến lên, để thăng bằng cũng được đẩy về phía trước. Để đạt được điều này, điều quan trọng là đầu gối trước phải tiến về phía trước trong một chuyển động trọn vẹn. Bằng cách đẩy đầu gối trước về phía trước như vậy, bàn chân sau sẽ tự nhiên được kéo lên.

HIRIKI NO YOSEI NI | LỰC KHUỶU TAY II

Khi bạn chuyển trọng lượng, hãy nâng hai tay lên






Đây là động tác bạn áp dụng khi bàn tay ở phía dưới sát bên cơ thể bị nắm lấy; để nâng hai tay lên, bạn dùng lực được tạo ra từ việc chuyển trọng lượng và thay đổi hướng của cơ thể. Trong aikido chúng ta không chỉ dùng sức của cánh tay, mà dùng lực được sinh ra từ việc chuyển trọng lượng khi thực hiện kỹ thuật. Người mới bắt đầu dễ bị mất thăng bằng khi đang thực hiện chuyển động chuyển trọng lượng này. Vì vậy hiriki no yosei ni được thiết kế để dạy ta cách chuyển trọng lượng trong khi vẫn giữ tư thế vững vàng và không bị mất thăng bằng. Nó cũng rất hiệu quả trong việc tăng sự dẻo dai và sức mạnh cho bàn chân và hông. Phần giải thích sau đây nói về động tác được thực hiện với bạn tập.

(1) Từ cùng một vị trí như trong động tác (1), khi bàn tay đã bị nắm, hãy xoay người, giữ thăng bằng trên các ngón chân của cả hai bàn chân, sao cho cơ thể xoay 180 degree và hướng về phía ngược lại trong thế hidari hanmi. Khi làm vậy, hạ tay phải xuống, vẫn giữ ở thế kamae, sao cho nó buông thõng xuống bên cạnh cơ thể. Đừng dùng sức của bạn để làm điều này, và đừng để tay bạn ở quá xa về phía trước hay phía sau. Tiến lên bằng chân trái theo cùng cách như trong động tác (1), và đi đến tư thế nghiêng về phía trước. Giữ cả hai tay ở nguyên vị trí. Đừng kéo tay phải vào sát người bạn. Động tác được thực hiện đến đây là động tác chuẩn bị. — Khi bạn chuyển trọng lượng từ chân trái sang chân phải, giữ trọng lượng trên các ngón chân của cả hai bàn chân, hãy xoay người và quay mặt về hướng ngược lại. Cùng với chuyển động của





thân trên, hãy đưa tay phải của bạn từ vị trí bên cạnh cơ thể lên theo một chuyển động vòng cung, giữ nó thẳng hàng với trọng tâm của bạn, sao cho nó được nâng lên ngang tầm đầu. Cũng nâng tay trái lên, bảo đảm nó luôn ở ngay trước cơ thể bạn, và đưa nó lên ngang tầm mũi. Một khi bạn đã hoàn tất chuyển động xoay, bạn sẽ

đã nâng hai tay lên ở cùng vị trí như trong hiriki no yosei ichi. — Khi bạn quay lại và chuyển trọng lượng từ chân phải sang chân trái, hãy chém xuống bằng cả hai tay dọc theo cùng một đường và trở về vị trí chuẩn bị. Quay lại và lặp lại các động tác.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- o Đừng thực hiện động tác theo cách mà trọng tâm của bạn vẫn nằm giữa bàn chân trước và bàn chân sau và bạn chỉ xoay người quanh.
- Ở vị trí giữa của động tác, hãy bảo đảm rằng trọng lượng của bạn vẫn ở trên các ngón chân.
- Đừng đợi cho đến khi bạn đã hoàn tất chuyển động xoay mới nâng hai tay lên. Hãy bảo đảm bạn nâng chúng
- trong lúc đang thực hiện chuyển động xoay, cẩn thận để khuỷu tay của bạn không bị kẹt quá sát vào cơ thể.
- Bảo đảm hông của bạn không bị bỏ lại phía sau và cơ thể bạn không rơi vào tư thế bị vặn xoắn.
- Không thay đổi độ cao của hông hay đầu gối, bằng cách chuyển thăng bằng của bạn trong một chuyển động ngang, bạn có thể giữ trọng lượng trên cùng một đường thẳng.

Điều khiển toàn bộ cơ thể như một khối thống nhất

Không thay đổi độ cao của hông hay đầu gối của bạn, và bằng cách di chuyển trong một chuyển động xoay nằm ngang, bạn sẽ có thể chuyển trọng lượng từ chân này sang chân kia trong khi vẫn đưa trọng tâm của mình đi dọc theo cùng một đường thẳng. Bạn không được để trọng tâm chệch sang trái hay

sang phải — dù là bằng thân trên hay thân dưới.

Chuyển động xoay của hông, đầu gối và mắt cá chân, cùng với việc nâng hai tay lên, tất cả phải diễn ra trong một chuyển động duy nhất, cùng nhịp với hơi thở của bạn. Nghĩa là mọi phần của các động tác đều phải bắt đầu và kết thúc cùng với nhau. (Sơ đồ bên dưới cho thấy chuyển động của toàn bộ cơ thể, nhìn từ trên xuống.)

a — đầu gối trái, b — gót chân trái, a' — đầu gối phải, b' — gót chân phải, c — hông, d — tay phải

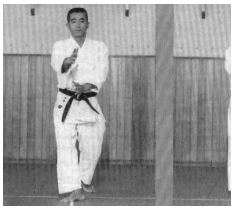
CHUYỂN HƯỚNG THÂN I

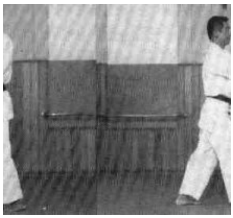
TAI NO HENKO ICHI










NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG o Chân và hông chuyển động cùng với nhau khi chúng tạo thành một chuyển động hình chữ “s”. Thực hiện động tác này chỉ bằng bàn chân là sai. Cả hai tay đều được giữ ở phía trước cơ thể. Khi hông đổi hướng, hai tay đi theo trong một chuyển động vòng cung. Hai tay chuyển động như thể mu bàn tay đang lần theo bề mặt của một quả bóng. Toàn bộ cơ thể chuyển động trơn tru, không có cảm giác giật cục ở bất kỳ giai đoạn nào. Sau khi đã xoay cổ tay của bạn vào lòng bàn tay của uke, hãy thay đổi hướng của chuyển động mà không làm mất lực đó.

Trang 37




Hông chuyển động theo hình chữ V, nền tảng của “nhập thân” (irimi).

Đây là phương pháp luyện tập chuyển động của cơ thể khi bị kéo. Trong một chuyển động liền mạch, hông tiến lên theo hình chữ V, làm thay đổi đường của lực và khiến

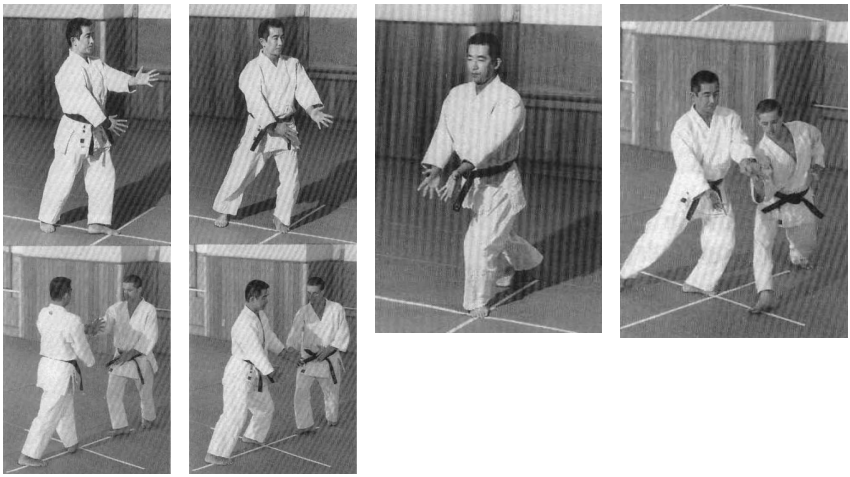
Cùng một động tác, được trình bày từ những góc nhìn khác nhau, được giới thiệu cho cả tập một mình lẫn tập với bạn tập. (1) Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke nắm lấy tay trái của bạn bằng tay phải của hắn và kéo theo một đường thẳng. Hòa hợp với lực kéo, bàn chân trái của bạn đi vòng qua phía trước bàn chân phải trong một chuyển động vòng cung, và lòng bàn tay trái với phải của bạn hướng vào nhau khi chúng đưa về phía trước. Trượt bàn chân trái về phía trước trong một chuyển động vòng cung, thay đổi hướng của hông bạn sang bên trái. Lòng cả hai bàn tay của bạn hướng lên, với tay trái ngang tầm đầu và tay phải ngang tầm ngực.

uke trở nên vô lực. Bằng cách điều khiển tay, chân và hông của bạn trên cùng một đường thẳng, bạn có thể đạt được một tư thế vững vàng. Chuyển động của bàn chân và hông này là nền tảng của chuyển động nhập thân (irimi), và cũng liên hệ trực tiếp đến katate-mochi sokumen irimi-nage (nắm một tay; ném nhập thân bên hông).

— Giữ thân trên ở nguyên vị trí đó, đưa bàn chân trái của bạn về phía trước bằng một chuyển động lớn, giữ thăng bằng hướng về phía trước. Khi tập với bạn tập, tay trái của bạn tiến vào bên trái cổ của uke trong một chuyển động vòng cung, tay phải của bạn đưa lòng ngửa dọc theo sườn cơ thể của uke. Bàn chân trái của bạn tiến lên giữa hai bàn chân của uke. — Khi trở lại ở động tác hồi về, trượt bàn chân trái của bạn lùi lại trong một chuyển động lớn, và cuối cùng trượt bàn chân phải vào để bạn trở về vị trí ban đầu. Lặp lại các động tác trên.

TAI NO HENKO NI | CHUYỂN HƯỚNG THÂN II

Chuyển hướng năng lượng bằng một chuyển động xoay 95-degree



Đây là phương pháp chuyển hướng lực khi bị đẩy. Động tác này cho phép chúng ta thực hiện một chuyển động xoay “tenkan” trong khi vẫn giữ được tư thế vững vàng, sao cho bằng cách giữ thăng bằng trên cùng một bàn chân và thực hiện một chuyển động xoay về phía sau, ta có thể làm người kia mất thăng bằng. Nhiều kỹ thuật làm mất thăng bằng được phát triển từ tai no henko ni. Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm lấy tay trái của bạn và đẩy theo một đường thẳng. Hòa hợp với lực đẩy, giữ thăng bằng trên bàn chân trái của bạn và thực hiện một chuyển động xoay 95-degree về phía sau bằng bàn chân phải. Cùng lúc đó, đưa tay trái của bạn vòng lên trong một chuyển động múc từ dưới lên sao cho nó ở ngang tầm ngực với lòng bàn tay hướng lên. Tay phải được xoay theo cùng cách như tay trái, và được đưa lên ngang tầm hông.

Vị trí của uke

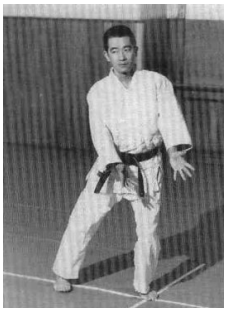
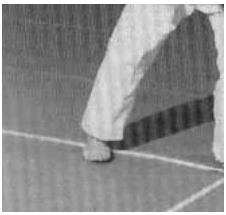
Xoay quanh điểm mà bạn đã nắm, khuỷu tay của bạn bị gập vào trong, và lực của bạn được chuyển hướng về phía trước trong một chuyển động vòng cung. — Trở lại dọc theo cùng đường đó để bạn

về lại vị trí ban đầu. Lặp lại động tác.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Giữ cho năng lượng của bạn luôn chảy về phía trước khi bạn thực hiện cú xoay, và thả trọng lượng của bạn thẳng xuống bàn chân trước.
- Để không đưa thăng bằng của bạn về phía sau, hãy bảo đảm bạn xoay với cảm giác đang xoay về phía trước.
- Khi bạn thực hiện cú xoay, hãy bảo đảm giữ tay, hông và bàn chân của bạn trên cùng một đường thẳng, và đừng để các phần khác nhau của cơ thể bị lệch hàng.
- Khi bạn xoay hai tay, hãy giữ chúng trên đường duỗi về phía trước từ hông. Đừng thực hiện động tác chỉ bằng cách kéo hai tay vào trong.

Trang 39








Giữ cổ tay của bạn dính chặt vào lòng bàn tay của uke

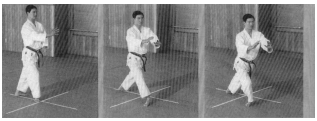
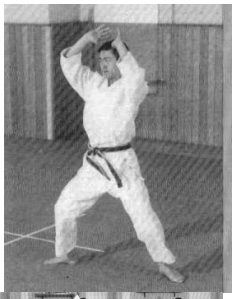
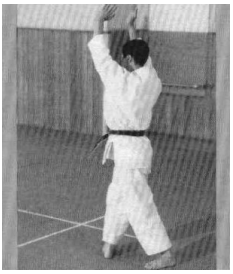
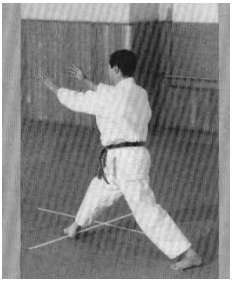


Khi chúng ta nói “Xoay bàn tay của bạn lại trong một chuyển động múc từ dưới lên,” chúng ta muốn nói rằng bạn nên lật cổ tay lại theo cách mà bốn ngón tay của uke, bắt đầu từ ngón út, bị cuốn vào trong cú lật đó. Bằng cách thực hiện động tác theo cách này, bạn có thể tạo ra một sự kết nối thực sự với lực của uke. Vì uke đã đẩy theo một đường thẳng và không còn có thể tự thoát ra khỏi điểm mà hắn đã nắm, khuỷu tay của hắn bị gập vào trong.

NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP o Bạn mất trọng tâm và trọng lượng của bạn đổ về phía sau. Bạn kéo tay của mình sang bên và vì thế làm mất tư thế đúng của chính mình.

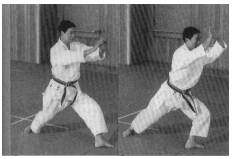
Trang 40

SHUMATSU DOSA ICHI | BÀI TẬP CUỐI BUỔI I


Trang 41

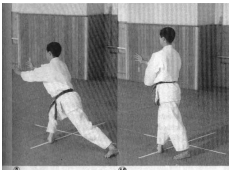
Đây là một động tác phối hợp được thiết kế để dạy ta hòa hợp năng lượng của mình với bạn tập.



Kỹ thuật này được gọi là “bài tập cuối buổi” vì vào cuối buổi tập chúng ta làm nó để kéo giãn cơ thể ra. Nguyên thủy, mục đích của nó là dạy ta cách di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác trong khi vẫn giữ được tư thế vững vàng. Bằng cách thực hiện nó trong một chuyển động liên tục với bạn tập, nó cũng dạy ta sự nhạy bén với năng lượng của người kia. Shumatsu dosa ichi liên hệ trực tiếp với ryote-mochi shiho-nage (nắm hai tay; ném bốn hướng I).



Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke nắm lấy hai cổ tay của bạn và kéo. — Bạn tiến lên và sang bên phải từ bàn chân trước, và làm thay đổi hướng của lực kéo, đưa cả hai tay lên sao cho chúng duỗi ra phía trước ngực. Giữ hai tay theo hình vòng cung như thể hai lòng bàn tay đang ôm lấy bề mặt của một quả bóng, và bảo đảm bạn không mở khuỷu tay sang bên. — Di chuyển song song với đường mà bạn vốn đang đối diện, bước một bước lớn về phía trước bằng chân trái, và khi bạn dồn trọng lượng lên bàn chân đó, đưa hai tay của bạn lên trong một chuyển động vòng cung lên phía trước đầu. Giữ trọng lượng trên các ngón chân của cả hai bàn chân, chuyển trọng lượng từ chân trái sang chân phải theo cùng cách như trong hiriki no yosei ni, và khi bạn xoay người thì trượt chân trái về phía trước. Cả hai tay của bạn giữ nguyên vị trí như ở động tác trước, và hai cánh tay duỗi thẳng lên trên không.



Vị trí của uke

Giữ tay trái của bạn nắm lấy tay phải của sh'te, để cơ thể bạn xoay và trượt lên cùng nhịp với chuyển động của lưng sh'te, và giữ lấy tay phải của sh'te bằng cả hai tay của bạn ở vị trí phía sau đầu. Khi bạn tiến lên một bước lớn bằng chân phải, giữ hai tay ở tư thế duỗi ra và chém xuống với chúng xuống ngang tầm vai, đồng thời dồn mạnh thăng bằng lên bàn chân trước.

- Vị trí của uke



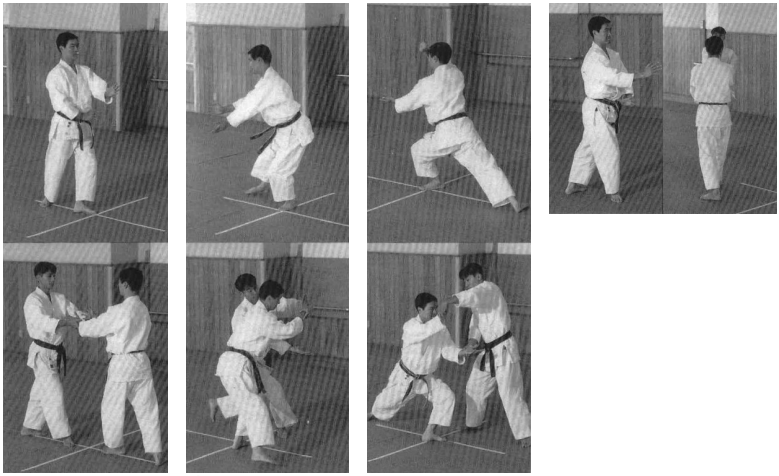
10

Cùng nhịp với chuyển động tiến lên của sh'te, di chuyển sang bên, vẫn giữ chặt tay phải của anh ấy, và để cơ thể bạn bị uốn ngả ra sau. Khi bạn đưa chân sau lên, trở lại thế migi-hanmi kamae. Nếu bạn đang tập với bạn tập, hãy giữ khoảng cách đúng (ma-ai) và đứng đối diện nhau.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Trong đó, khoảng cách giữa hai bàn chân sau khi bạn đã thực hiện xong chuyển động xoay thì giống như trong kamae.
- Trong lúc bạn đang thực hiện các động tác, hãy bảo đảm rằng bạn không bị kéo lệch khỏi đường thẳng vì uke đang giữ bạn. Uke cũng vậy, nên bảo đảm rằng mình không kéo sh'te về phía mình.

SHUMATSU DOSA NI | BÀI TẬP CUỐI BUỔI II

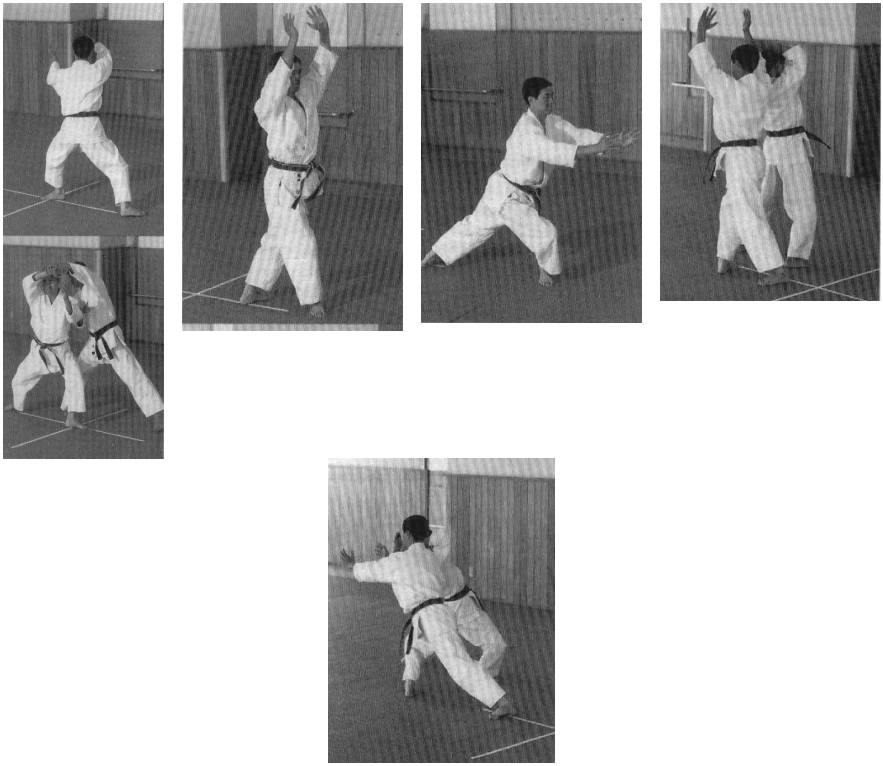
Nâng tay lên khi bạn thực hiện một chuyển động xoay về phía sau.



Bài tập này nhằm dạy ta thực hiện những chuyển động liên tục mà không làm gián đoạn dòng năng lượng, sao cho khi có người nắm lấy cả hai tay và đẩy, chúng ta có thể thực hiện một chuyển động

xoay về phía sau, qua đó làm thay đổi hướng của lực và làm người kia mất thăng bằng.

Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm lấy cả hai cổ tay của bạn và đẩy theo một đường thẳng. (1) — Giữ thăng bằng trên bàn chân trái, thực hiện một chuyển động xoay 180 degree về phía sau, trượt tay phải của bạn dọc theo mặt trong của cổ tay trái uke và nâng tay lên trong một chuyển động vòng cung lên ngang tầm đầu. Đưa tay trái vòng lên ngang tầm ngực ở tư thế lòng ngửa, theo cùng cách như trong tai no henko ni (Chuyển hướng thân II). Đưa cơ thể bạn xuống tư thế thấp, và duỗi mạnh chân sau.



Vị trí của uke

Khuỷu tay của cánh tay phải nên được gập vào trong, khuỷu tay của cánh tay trái nên được dẫn vòng lên, và bạn sẽ bị làm mất thăng bằng với cảm giác như thể đang di chuyển quanh phía ngoài của cú xoay của sh'te. Giữ thăng bằng trên các ngón chân của cả hai bàn chân, chuyển trọng lượng từ chân trái sang chân phải và thay đổi hướng mà bạn đang đối diện, đồng thời đưa chân trái về phía trước để bạn ở thế kamae. Nâng cả hai tay thẳng lên trên đầu, không làm mất sự duỗi của khuỷu tay. Hai tay được giữ rộng bằng vai. Trượt về phía trước một bước lớn bằng chân phải và dồn mạnh thăng bằng lên bàn chân trước, đi đến một tư thế thấp. Cùng lúc đó chém xuống bằng cả hai tay xuống ngang tầm vai. Đưa bàn chân sau về phía trước và về thế migi-hanmi kamae. Nếu bạn thực hiện động tác với bạn tập, hãy giữ khoảng cách đúng (ma-ai) và đứng đối diện nhau.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Khi bạn đang thực hiện chuyển động xoay, hãy bảo đảm bạn không kéo hai tay của mình vào sát người. Hãy áp dụng sự khống chế dọc theo chu vi của chuyển động xoay của hông bạn.
- Một khi bạn đã hoàn tất chuyển động xoay, cả hai tay nên được đặt trùng với đường thẳng phía trước của bạn. Đừng để chúng chệch khỏi đường thẳng sang bên trái hay bên phải.

KIHON DOSA | ĐỘNG TÁC CĂN BẢN: NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

Khi bạn tập luyện các động tác căn bản, sẽ có một số điểm tối quan trọng mà bạn phải tuân thủ. Ngoài việc có thể áp dụng được cho các kỹ thuật thực tế, việc tuân thủ những điểm này trong tất cả các động tác cũng rất quan trọng.





Mở các ngón tay thật mạnh

Nhờ mở các ngón tay, bạn dễ dàng đưa lực về phía trước.

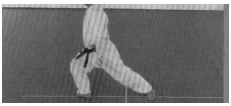


điều khiển cánh tay theo cách đó ta sẽ rất mạnh, nhưng thực ra ở tư thế này lực của cánh tay lại đang chảy ngược vào phía chúng ta. Nếu ta duỗi cánh tay ra và để uke thử bẻ cong nó, anh ta sẽ làm điều đó khá dễ dàng (hình). Tuy nhiên, nếu chúng ta mở các ngón tay thật mạnh

, lực của ta được truyền về phía trước, và uke sẽ khó bẻ cong cánh tay của ta hơn rất nhiều so với khi ta nắm tay thành quả đấm (hình @). Vì vậy, nếu uke nắm cổ tay bạn, hãy mở các ngón tay ra để anh ta khó nắm chặt bạn, đồng thời để bạn dễ tận dụng

Kéo chân sau lên

Khi bạn đang thực hiện một động tác đi về phía trước, nếu bạn đến một vị trí mà thăng bằng của bạn tiếp tục được duỗi về phía trước, bạn sẽ có thể tạo ra một lực mạnh. Để đạt được điều này, một khi chân đã bước tới đã được cố định trên chiếu, hãy tiếp tục hướng năng lượng của đầu gối về phía trước. Nếu bạn để chân sau yên tại chỗ và lực tiến về phía trước bị chặn lại, bạn sẽ không thể duỗi lực ra được. Cũng rất quan trọng, để giữ một tư thế vững vàng, là duy trì khoảng cách đúng giữa hai bàn chân. Vì vậy, khi tiến về phía trước trong một động tác, khi bạn đưa đầu gối trước duỗi về phía trước, hãy bảo đảm rằng bạn trượt chân sau lên.



Khi bạn tiến về phía trước, điều quan trọng nữa là bàn chân sau phải áp chặt xuống chiếu, vì vậy hãy bảo đảm đầu gối sau duỗi thật mạnh và lòng bàn chân áp phẳng xuống chiếu; không để cho

Toàn thân bạn di chuyển như một khối thống nhất

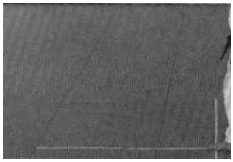
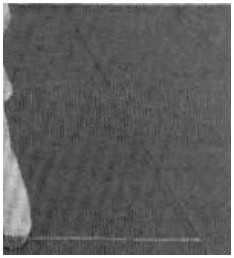
Khi bạn đang di chuyển, nếu một phần cơ thể của bạn quá nhanh hoặc quá chậm, bạn sẽ không có một đường lực duy nhất và do đó không thể phát triển shuchu-ryoku. Vì vậy điều quan trọng là di chuyển sao cho tất cả các phần của cơ thể cùng chuyển động, như trong hiriki no yosei ichi (hình A). a) Nâng cả hai tay lên, b) đẩy về phía trước bằng hông, c) tiến về phía trước bằng đầu gối, d) tiến về phía trước bằng bàn chân trước, e) đẩy ngược lại từ bàn chân sau — nếu tất cả những điều trên được thực hiện cùng nhau, bạn sẽ tạo ra được một dòng lực duy nhất và shuchu-ryoku sẽ được phát triển. Trong đó, khi thăng bằng dồn qua bàn chân trước thì đầu gối trước đẩy về phía trước, và bàn chân sau trượt lên. Trong hiriki no yosei ni, nơi chúng ta chuyển trọng lượng từ chân này sang chân kia, hoặc tai no henko ni, nơi chúng ta thực hiện tenkan (động tác xoay chuyển), nếu tất cả các phần của cơ thể





tiếp xúc của cái nắm của anh ta. Khi bạn ra đòn, hãy mở các ngón tay để tạo ra nhiều lực. Để phát triển khả năng này, bạn phải chú ý mở các ngón tay thật mạnh khi đang tập luyện. Lúc đầu, hầu hết mọi người dùng quá nhiều sức khi

tập luyện; dần dần bạn sẽ thấy mình có thể giữ các ngón tay mở một cách tự nhiên. Khi bạn mở các ngón tay, bạn phải bảo đảm rằng tinh thần của mình cũng được phóng mạnh về phía trước.

tiến về phía trước mà không làm thăng bằng nâng lên hay hạ xuống.

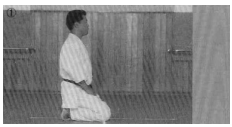
cùng chuyển động, hông và tay luôn hướng thẳng dọc theo đường chính diện của cơ thể. Nếu cơ thể bị vặn xoắn, toàn bộ nhịp điệu của cơ thể sẽ bị mất.

- hình A

SHIKKO-HO | ĐI BẰNG ĐẦU GỐI

Kéo gót chân sau lên

Chúng ta dùng cách đi bằng đầu gối khi thực hiện một kỹ thuật từ tư thế quỳ, để có thể di chuyển trơn tru mà không bị mất thăng bằng. Hãy bảo đảm hông không bị nổi lên; đồng thời cũng đừng làm ngược lại là để hông tụt lại phía sau bằng cách chỉ dùng bàn chân để di chuyển. Hãy vào seiza (tư thế quỳ) và đứng trên các ngón chân. - Giữ thăng bằng trên đầu gối phải, tiến đầu gối trái về phía trước như thể đang đẩy hông về trước. Khi làm vậy, hãy kéo gót chân phải của bạn về phía trước, sao cho gót của cả hai bàn chân không bị tách rời. Một khi thăng bằng đã dồn qua đầu gối trái, hãy tiến đầu gối phải về phía trước và đưa gót chân trái sát bên cạnh gót chân phải. Hãy bảo đảm trọng lượng của bạn không rơi về phía sau, và rằng thăng bằng của bạn tiến về phía trước cùng với đầu gối trước. Bằng cách lặp lại những chuyển động này, bạn sẽ tiến về phía trước.



NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG o Hãy bảo đảm hông của bạn không bị “nổi” lên và thăng bằng không lên xuống khi bạn di chuyển. Giữ thân thẳng phía trên hông, và đừng đi lệch từ bên này sang bên kia.



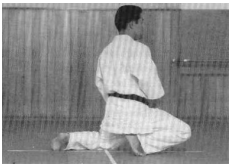
Hãy bảo đảm đầu gối trước — đầu gối đang di chuyển về phía trước — không chui vào trong để cắt ngang đường trung tâm của cơ thể. Khi bạn đã hoàn thành mỗi phần của chuyển động, cơ thể bạn sẽ ở

tư thế “nửa quỳ nửa đứng”, nhưng hãy bảo đảm đường chính vẫn thẳng về phía trước. Để di chuyển về phía sau, hãy kéo hai gót chân lùi lại theo một chuyển động tròn.

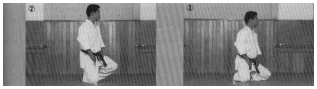


NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP

Để gót chân sau tụt lại phía sau, hoặc xoay hông về phía trước hay về phía sau là những lỗi thường gặp. Hãy bảo đảm cả hai gót chân của bạn luôn ở phía dưới hông.



Trang 47



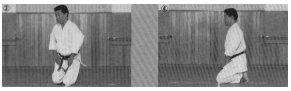




- Động tác xoay chuyển

Khi bạn muốn thực hiện một động tác xoay chuyển từ tư thế quỳ, hãy đưa thăng bằng dồn lên một trong hai đầu gối của bạn và xoay cơ thể bạn quanh đó. Cả hai gót chân cùng xoay theo như thể đang đuổi theo chuyển động của hông. Nếu để hai gót chân tụt lại phía sau hông, bạn sẽ làm hỏng tư thế của mình.



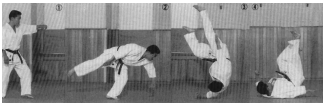



Trang 48

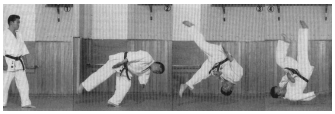
UKEMI

KỸ THUẬT NGÃ

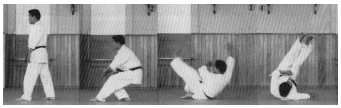
- Ngã lăn về phía trước



- Lăn nhảy về phía trước



- Ngã về phía sau



Trang 49

Để tránh chấn thương khi bị ném

Các kỹ thuật ném của aikido bao gồm cả những cú ném đơn giản lẫn những kỹ thuật có thêm sự xoắn. Nghệ thuật ngã không chỉ giúp bạn tránh chấn thương; nó còn cho phép bạn di chuyển nhanh sang đòn tấn công tiếp theo. nút thắt của đai bạn suốt cả thời gian.

Những cú ngã dưới đây là tiêu biểu, nhưng trên thực tế, tùy theo tình huống bạn sẽ thích ứng với hoàn cảnh để bảo vệ cơ thể mình. Bằng cách tập những cú ngã này, bạn sẽ phát triển sức mạnh và sự dẻo dai cho toàn bộ cơ thể.

Đây là phương pháp cơ bản để lăn về phía trước.

Hãy để tay và chân cùng bên tiến về phía trước, và xoay bàn tay sao cho tegatana hướng về phía trước. @ Xoay đầu của bạn sang bên, và thực hiện cú ngã sao cho toàn bộ đường từ bàn tay qua phía ngoài cánh tay tiếp xúc với chiếu, tất cả cùng đi theo một đường. Tay kia đặt sát hông để chuẩn bị, và khi xương sống tiếp xúc với chiếu, hãy tát chiếu bằng tay đó. Đừng xoay thân sang bên; thân đi theo cùng một đường cho đến cuối. Dùng chân trái làm điểm tựa, hãy tận dụng quán tính của cú lăn để đứng lên.

Bạn có thể bị ném từ những góc khác nhau, và cú ngã này hữu ích cho nhiều cú ném trong số đó. Nó đặc biệt hữu ích nếu bạn bị ném nhanh, hoặc nếu cú ném có thêm sự xoắn

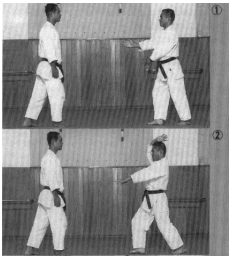
-@ Đi thẳng về phía trước bằng bàn chân trước và đưa đầu của bạn vào trong trung tâm. Tay kia được giữ sẵn sàng để tát chiếu. Hãy nhảy cao về phía trước, và xoay người khi bạn đang ở trên không. - Tát chiếu bằng tay sao cho toàn bộ cánh tay tính đến vai chạm chiếu. Để cơ thể của bạn lăn theo vòng tròn dọc trên chiếu, và kéo bàn chân trái sát vào hông. Hãy bảo đảm cơ thể không bị mất thăng bằng và rơi vào một đường chéo. Dùng bàn chân trái làm điểm tựa, hãy tận dụng quán tính của cú lăn để đứng lên.

Đây là cú ngã mà bạn sẽ dùng nếu bị ném về phía sau và sang bên, chẳng hạn với shomen irimi-nage và các kỹ thuật tương tự. Nếu bạn bị ném về phía sau và sang bên phải, hãy kéo chân phải của bạn lùi lại theo hướng đó. @- Hạ hông xuống sao cho chúng gần bàn chân phải của bạn, giữ bàn chân trái duỗi ra, và xoay cơ thể bạn sang bên phải. Tay phải của bạn được giữ sẵn sàng để tát chiếu. Khi tay phải tát chiếu, hãy đưa cả hai bàn chân vòng qua sao cho cơ thể

bạn nằm thẳng. Khi bạn vòng sang bên phải, cơ thể bạn đang hướng theo hướng ngược lại với hướng mà bạn đã bắt đầu.

Trang 50

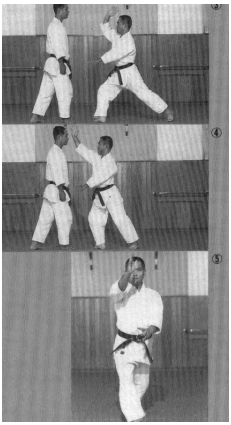
SHOMEN-UCHI | ĐÒN CHÉM THẲNG



Chuyển lực từ hông vào tay

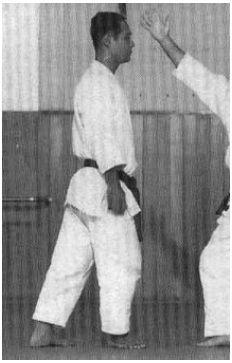
Cũng theo cách mà bạn sẽ ra đòn chém thẳng bằng kiếm, hãy dùng tegatana để ra đòn vào đầu đối phương. Bằng cách tiến về phía trước, lực được tạo ra nhờ đưa thăng bằng về phía trước có thể được truyền vào tay bạn.

① Khi bạn đến khoảng cách mà các ngón tay của bạn sẽ chạm các ngón tay của bạn tập nếu anh ta duỗi tay ra, hãy giơ tay thẳng lên phía trên đường trung tâm của cơ thể, và giữ cho nách được khép lại. Đẩy thẳng về phía trước bằng hông, chém bằng tegatana vào mặt bạn tập. Đưa thăng bằng mạnh qua bàn chân trước của bạn. Đẩy đầu gối trước về phía trước để truyền lực của hông vào tay. Trong một hơi thở, hãy đưa thăng bằng về phía trước và ra đòn. Đây là shomen-uchi nhìn từ phía trước. Nó được thực hiện với tay, chân và hông cùng nằm trên một đường thẳng.



- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Bằng cách xòe các ngón tay đúng cách, bạn sẽ duỗi lực của mình về phía trước.
- Đừng nâng vai lên, và đừng chỉ dùng lực của cánh tay để ra đòn.
- Bằng cách đưa bàn chân sau lên ngay lúc ra đòn, bạn bảo đảm tư thế của mình luôn vững vàng.
- LỖI THƯỜNG GẶP

Nếu bạn mở rộng nách, bạn sẽ bị mất thăng bằng về phía trước. Vì điều này sẽ ngăn bạn đẩy thăng bằng đúng cách về phía trước, bạn sẽ không thể truyền được lực nào vào tay.





SHOMEN-UCHI NO UKE KATA | ĐỠ ĐÒN CHÉM THẲNG

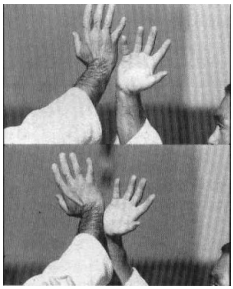
Vào khoảnh khắc bạn đỡ đòn, hãy lật bàn tay lại

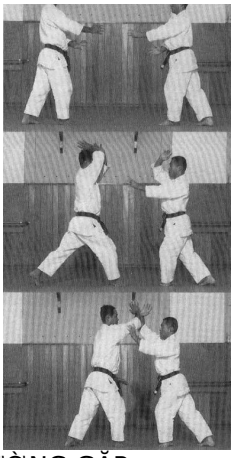
Đây là phương pháp tự vệ chống lại shomen-uchi. Nó không chỉ là vấn đề chặn đứng đòn đánh: bằng cách lật bàn tay vào khoảnh khắc bạn tiếp xúc, bạn sẽ bẻ gãy lực của uke và đồng thời đưa cơ thể mình vào một tư thế mạnh. Từ hidari gyaku-hanmi, uke bước một bước về phía trước bằng bàn chân trước và tấn công bằng shomen-uchi. Bạn hòa hợp với đòn của uke, giơ hai tay lên. Như thể đang đẩy về phía trước bằng phần dưới của tegatana phải, hãy đỡ đòn của uke. Nhờ dùng hông và giữ thăng bằng tiến về phía trước qua đầu gối trước, đồng thời duỗi mạnh chân sau, bạn sẽ đi đến một tư thế không thể lay chuyển. Đừng làm việc này chỉ bằng cánh tay, mà hãy có cảm giác rằng bạn đang thực hiện pha đỡ bằng hông. Ngoài ra, đừng chờ để đỡ, mà hãy dùng đúng nhịp của bạn để đỡ vào khoảnh khắc ngay trước khi lực đi vào tay của uke. Tay trái của bạn nắm nhẹ khuỷu tay của uke từ phía ngoài.

Trong aikido chúng ta đỡ bằng xương trụ, xương cẳng tay nằm ở phía ngoài cổ tay.

Cách hòa hợp bằng cổ tay

Đừng chỉ đập vào nhau theo một đường thẳng, mà vào khoảnh khắc bạn tiếp xúc với bạn tập, hãy





- NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP

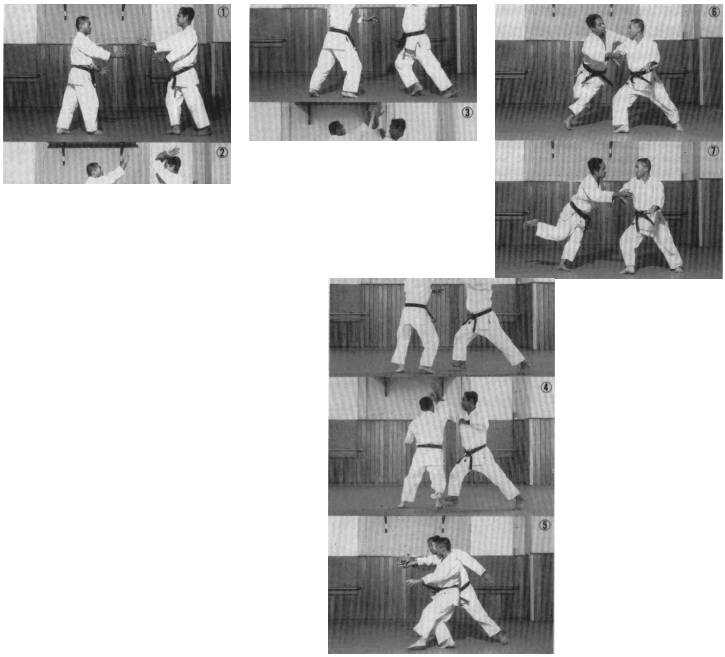
lật bàn tay của bạn lại như trong hình, để bạn có cảm giác đang đẩy về phía trước bằng cổ tay và khuỷu tay của mình. Làm như vậy bạn có thể trung hòa lực của đòn đánh mà không làm mất dòng lực. Hãy mở các ngón tay thật mạnh. (Tay của sh'te ở bên phải).



Nếu bạn đỡ với bàn tay ở vị trí nghiêng sang bên, bạn sẽ không thể chặn được lực của uke. Nếu bạn không đưa thăng bằng mạnh về phía trước, tư thế của bạn sẽ yếu và bạn sẽ bị đẩy lùi bởi lực của uke.

SHOMEN-UCHI NO UCHI YOKE | VÀO TRONG ĐÒN CHÉM THẲNG

- (ĐÒN CHÉM THẲNG: ĐỠ BÊN TRONG)



Duy trì điểm tiếp xúc và dẫn dắt bạn tập

Đối lập với pha đỡ, nơi bạn chặn đứng lực của uke, đây là phương pháp lấy đi lực của đòn đánh của uke và chuyển hướng dòng năng lượng.

①- Từ migi ai-hanmi kamae, hòa hợp với shomen-uchi của uke và di chuyển vào bên trong bằng bàn chân phải. - Trong khi tay của uke vẫn còn ở vị trí cao, hãy hòa hợp bằng tay phải của bạn (tức là đưa hai tay bạn tiếp xúc với nhau).

xoay 180 degree về phía sau, và không làm mất tiếp xúc với tay của uke, hãy lật bàn tay bạn lại sao cho ngón cái hướng xuống dưới. Bằng một chuyển động tròn, hãy thực hiện pha đỡ uốn lượn dọc theo đường chính diện của mình. Bạn nên có cảm giác dùng chính

tay mình để dẫn lực của tay uke.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Nếu bạn kéo tay thẳng vào phía mình, dòng năng lượng sẽ bị gián đoạn và bạn sẽ không thể dẫn uke đi vòng quanh. Bạn nên dẫn anh ta đi vòng theo một chuyển động xoắn ốc dọc theo đường kéo dài của đường đòn ban đầu. Tất cả việc này phải được thực hiện thành một chuyển động duy nhất mà không ngắt dòng năng lượng. o Trong khi bạn đang xoay, hãy bảo đảm thăng bằng của bạn không rơi về phía sau.

YOKOMEN-UCHI | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU







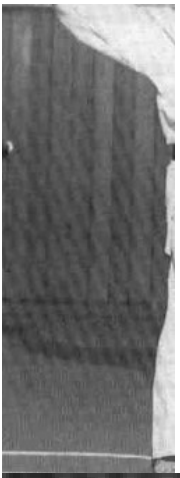


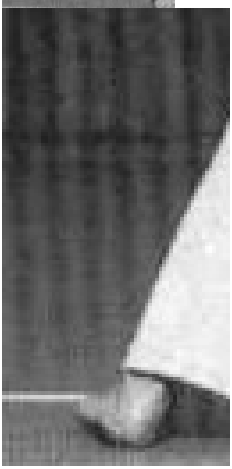
Bằng cách xoay hông, chém xuống theo đường chéo

Hãy chém bằng tay theo một đường chéo đi xuống, nhắm vào vùng từ thái dương đến cổ. Trong migi-hanmi kamae, giơ tay phải của bạn thẳng lên phía trên theo cách như trong shomen-uchi.

bằng tegatana phải. Đừng chỉ nhấc cánh tay lên sang bên, mà hãy thay đổi hướng của hông để thay đổi hướng của nhát chém. Cũng như trong shomen-uchi, hãy đưa mạnh thăng bằng về phía trước qua đầu gối trước để truyền lực vào tay. Mở các ngón tay thật mạnh để tạo ra nhiều lực nhất có thể

Khi bạn tiến từ bàn chân trước, hãy giữ khuỷu tay hướng về phía trước và chém xuống theo đường chéo





Nơi cần ra đòn.

- NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP
- Hãy bảo đảm bạn không mở khuỷu tay sang bên khi giơ tay lên, và cũng đừng vung tay theo một đường ngang khi ra đòn.
- Hông không nên hướng thẳng về phía trước.

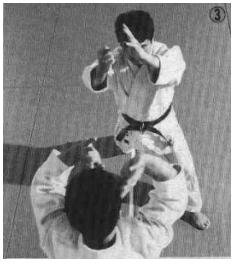
YOKOMEN-UCHI NO UKE KATA | ĐỠ ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU






Kiểm soát đòn ngay trước khi nó trở nên mạnh

Đây là phương pháp tự vệ chống lại yokomen-uchi. Không chỉ là chặn đứng đòn đánh, đây là phương pháp kiểm soát uke vào khoảnh khắc trước khi đòn của anh ta trở nên mạnh. - Từ hidari gyaku-hanmi kamae, hòa hợp với uke khi anh ta giơ tay lên, bạn cũng giơ thẳng hai tay lên. Hòa hợp với đòn của uke, tiến về phía trước dọc theo đường chéo bằng bàn chân trái, và chém xuống bằng hai tay, dùng phần trước của cánh tay trái để đỡ. Vào khoảnh khắc bạn tiếp xúc











với bạn tập, hãy lật bàn tay ra phía ngoài theo cách như trong shomen-uchi. Hãy dùng đúng nhịp của bạn để áp dụng pha đỡ vào đúng khoảnh khắc trước khi đòn của uke trở nên mạnh. Đồng thời, tay phải nắm thành quả đấm và giáng atemi vào mặt uke.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi bạn di chuyển ra bên cạnh, hãy bảo đảm bạn không đi theo một đường thẳng, và giữ đường chính diện của mình hướng về phía uke, với mặt nhìn thẳng vào anh ta. Đừng thực hiện pha đỡ chỉ bằng tay; hãy dùng toàn bộ cơ thể, và bảo đảm rằng bằng cách đưa thăng bằng mạnh về phía trước qua đầu gối trước, bạn duy trì được một tư thế mạnh.

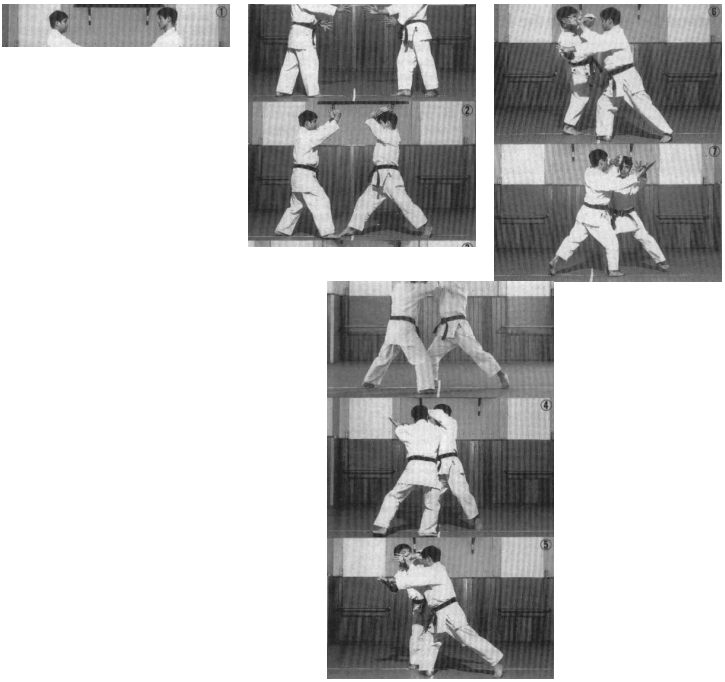




NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP o Đừng mở rộng nách, và đừng chém bằng tay theo cách đẩy từ trong ra đường ngoài, nếu không bạn sẽ bị lực của uke lấn át. Đừng để cơ thể của bạn hướng ra ngoài.

YOKOMEN-UCHI NO UCHI YOKE | VÀO TRONG ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU

- (ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: ĐỠ BÊN TRONG)



Chém xuống bằng tay theo một chuyển động xoắn ốc

Cũng như shomen-uchi no uchi yoke, phương pháp này lấy đi lực của uke và chuyển hướng dòng năng lượng.

Từ migi ai-hanmi kamae, hòa hợp với đòn của uke: khi bạn giơ tay phải lên, hãy bước về phía trước và vào trong bằng bàn chân phải. - Giữ thăng bằng trên bàn chân phải của bạn và thực hiện một động tác xoay chuyển về phía sau. Khi bạn chém xuống bằng tay trái, hãy thực hiện pha đỡ uốn lượn, chuyển hướng đòn của uke theo một đường xoắn ốc. Dòng lực từ yokomen-uchi của uke được duy trì bên trong động tác xoay chuyển này. Đồng thời, nắm tay kia thành quả đấm và giáng một atemi vào mặt uke. Đây là khoảnh khắc bạn tiếp

xúc với bạn tập, nhìn từ phía đối diện.

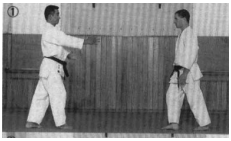
- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

Đừng chỉ ấn xuống tay của uke từ phía trên. Hãy hạ thấp thế đứng của bạn đồng thời với lúc bạn xoay, và lực được tạo ra nhờ hạ thấp tư thế sẽ tự động được truyền vào tay. Đừng cố đẩy tay của uke đi vòng quanh, mà sau khi hai tay đã tiếp xúc, hãy tin vào chuyển động tròn của cơ thể mình để dẫn nó đi vòng. o Hãy bảo đảm thăng bằng của bạn không rơi về phía sau khi bạn xoay. Giữ trọng lượng trên một điểm cho đến tận cuối.

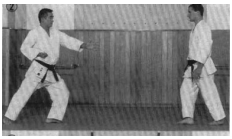
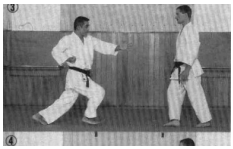
Trang 56

SHOMEN-TSUKI | ĐẤM THẲNG

Đẩy đầu gối về phía trước và truyền lực vào quả đấm



Hiệu quả của shomen-tsuki được phát triển bằng cách đẩy thăng bằng về phía trước và truyền năng lượng đó vào quả đấm. Ngay cả khi bạn đấm đúng cách nhưng bàn chân trước đã bước tới lại quá cứng, dòng năng lượng sẽ dừng lại ở đó. Nếu hông tiếp tục đi về phía trước ngay cả sau khi bàn chân trước đã đặt xuống đất, khi hông đẩy thăng bằng về phía trước thì lực của bạn cũng được đẩy về phía trước. Bằng cách kết hợp chuyển động đó với cú đấm, toàn bộ lực sẽ được truyền vào quả đấm. Để đạt được điều này, đầu gối phải tiếp tục đẩy về phía trước ngay cả sau khi bạn đã hoàn thành bước chân. Tuy nhiên, chỉ gồng căng đầu gối thì sẽ không làm kỹ thuật có hiệu quả. Tập luyện các động tác căn bản hiriki no yosei (lực khuỷu tay) sẽ giúp bạn phát triển sự dẻo dai cần thiết ở đầu gối.

Ở đây chúng tôi sẽ giải thích một shomen-tsuki trong đó tay và chân cùng bên đều tiến về phía trước, nhưng khi tay và chân đối diện ở phía trước (“gyaku tsuki”), các nguyên lý vẫn như nhau. Từ migi ai-hanmi kamae, kéo bàn chân phải lùi lại và kéo quả đấm phải vào bên hông cơ thể. Hạ trọng lượng của bạn thẳng xuống qua bàn chân trái. Như thể bạn đang đẩy về phía trước từ hông, hãy tiến một bước lớn bằng bàn chân phải và đấm vào vùng thượng vị của bạn tập. Chuyển động của nửa dưới cơ thể phải đi trước chuyển động của phần trên cơ thể. Ngay cả sau khi bàn chân phải đã được đặt xuống chiếu, hãy tiếp tục đẩy về phía trước bằng đầu gối và hông, và đưa mạnh trọng lượng của bạn qua bàn chân trước. Hành động này phải được phối hợp với cú đấm để tạo thành một chuyển động duy nhất. Quả đấm nên được nắm nhẹ lúc đầu, và siết chặt lại vào khoảnh khắc chạm. Bàn chân sau nên trượt lên một cách tự nhiên theo chuyển động tiến về phía trước của cơ thể, và chân sau nên được duỗi mạnh để giữ cho cơ thể một tư thế vững vàng.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG



- o Hông phải được giữ sao cho chúng hướng thẳng về phía trước.
- Giữ quả đấm trên đường trung tâm của cơ thể khi bạn đấm; tay, chân và hông của bạn nên cùng nằm trên một đường, điều này sẽ cho bạn một tư thế vững vàng.
- Đừng gồng phần trên cơ thể (đặc biệt là vai), và đừng chỉ dùng lực của cánh tay để ra đòn.

Nếu bạn muốn đấm vào kyusho, một huyệt đạo, thì việc dùng một điểm ở đốt thứ hai của ngón trỏ hoặc ngón giữa sẽ có hiệu quả.

Trang 57

THỰC HIỆN ĐỠ ĐÒN UỐN LƯỢN VỚI SHOMEN-TSUKI

Đưa đường trung tâm của bạn rời khỏi đường của cú đấm

Khi bạn đang thực hiện pha đỡ uốn lượn với một cú đấm, nếu bạn cố tránh bằng thân mình, bạn sẽ không thể nhập vào trong được. Hãy tránh cú đấm bằng cách đưa cơ thể mình đến gần bạn tập, không phải để "trốn", mà để di chuyển đường trung tâm của bạn rời khỏi đường của cú đấm một khoảng cách nhỏ nhất có thể.

đường trung tâm của mình rời khỏi đường của đòn đánh, thì không cần bước sang bên một bước lớn để "trốn" cú đấm.

Vị trí của uke

Để khiến sh'te tiến lên, hãy đấm về phía trước. Vào khoảnh khắc bạn đưa lực vào quả đấm để ra đòn, mục tiêu của bạn biến mất; lực của cú đấm tiếp tục duỗi về phía trước, và vì hướng của lực bị chuyển hướng, bạn bị mất thăng bằng theo một chuyển động lớn về phía trước của bạn.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

Đỡ uốn lượn từ ngoài

Hãy vào hidari gyaku-hanmi kamae. Uke kéo bàn chân phải lùi lại một bước và đến vị trí chuẩn bị đấm. @ Hòa hợp với cú đấm của bạn tập, duy trì cảm giác đang tiến về phía trước khi bạn giữ thăng bằng trên bàn chân trước và thực hiện một động tác xoay chuyển. Đưa tegatana trái lên cẳng tay của uke, và thực hiện pha đỡ uốn

lượn. Vì chính chuyển động của cơ thể bạn đã đưa bạn

- về phía trước; bằng cách thay đổi hướng của hông, bạn đã tránh được cú đấm; đừng thay đổi thăng bằng, vốn đang trên bàn chân trước của bạn.
- Hãy bảo đảm rằng vì muốn tránh cú đấm mà bạn không tách rời khỏi cơ thể của bạn tập.
- Đừng đẩy cánh tay của uke ra xa bằng tegatana, mà hãy tiếp xúc nhẹ, và bằng cách thay đổi hướng của cơ thể mình, hãy chuyển hướng đường lực.





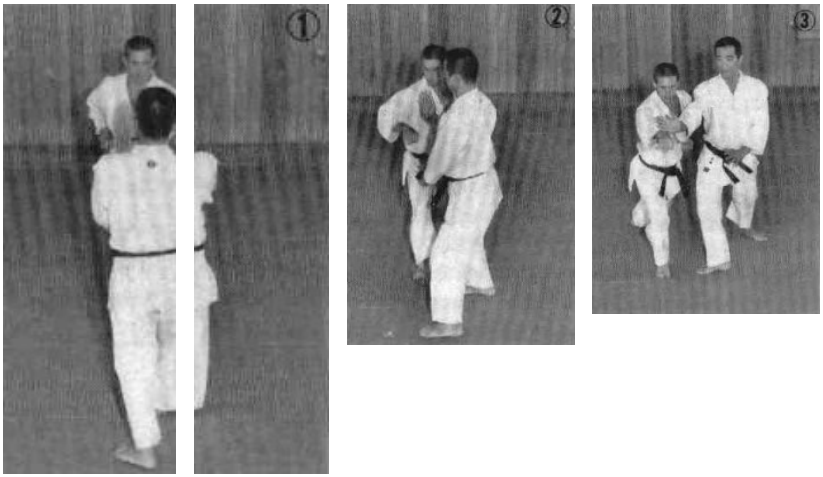





Đỡ uốn lượn từ trong

① Hãy vào migi ai-hanmi kamae. Uke kéo lùi một bước bằng bàn chân phải và đến vị trí chuẩn bị đấm. @- Giữ thăng bằng trên bàn

chân phải, thực hiện một động tác xoay chuyển lớn về phía sau bằng bàn chân trái và mở rộng cơ thể, đưa tegatana phải lên cẳng tay của uke và chuyển hướng lực.

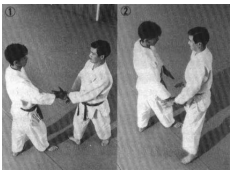
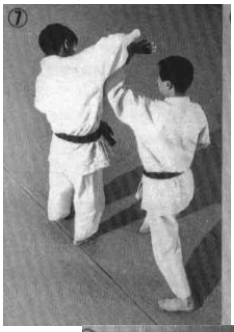
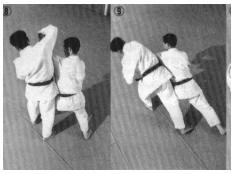


Trang 58

LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ KATATE-

Kiểm soát phía ngón tay út của bàn tay và lật khuỷu tay lại

Đây là phương pháp làm mất thăng bằng đối phương khi anh ta đã nắm bạn ở vị trí mà lực của anh ta tập trung ở ngón cái. Vì lực tập trung ở ngón cái, phía ngón tay út của bàn tay anh ta tự nhiên sẽ yếu hơn, và việc mở khuỷu tay của anh ta sang bên sẽ dễ dàng, vì vậy đó là hướng chúng ta sẽ đi để kiểm soát và làm mất thăng bằng anh ta. Ở đây chúng tôi chỉ cho bạn cách tiếp tục vào kokyu-nage (ném bằng hơi thở) sau khi bạn đã thực hiện động tác làm mất thăng bằng.


Từ migi ai-hanmi kamae, uke nắm cổ tay trái của bạn bằng tay phải của anh ta, và kéo theo một đường thẳng. Hãy hòa hợp với lực kéo, và giữ thăng bằng trên bàn chân phải, thực hiện một động tác xoay chuyển sang bên bằng bàn chân trái, thay đổi hướng của cơ thể. Đồng thời, xoay bàn tay đang bị nắm sang vị trí lòng bàn tay úp xuống, và đưa nó đi vòng theo một chuyển động tròn dọc theo đường chéo bên trái. Bạn nên có cảm giác đang đưa lòng bàn tay của uke đi vòng cùng với cổ tay của mình.

- Vị trí của uke
- Vị trí của uke

Vì sh'te nâng tay của anh ta lên, khuỷu tay của bạn cũng bị nâng lên, vai của bạn bị lật qua, và bạn bị mất thăng bằng sang bên trái của mình. ① Khi bạn tiến một bước lớn về phía trước bằng bàn chân trái và đưa cơ thể vào một tư thế sâu, hãy chém xuống bằng tay sao cho khuỷu tay của bạn vẫn ở phía trước, và bạn lật vai của uke

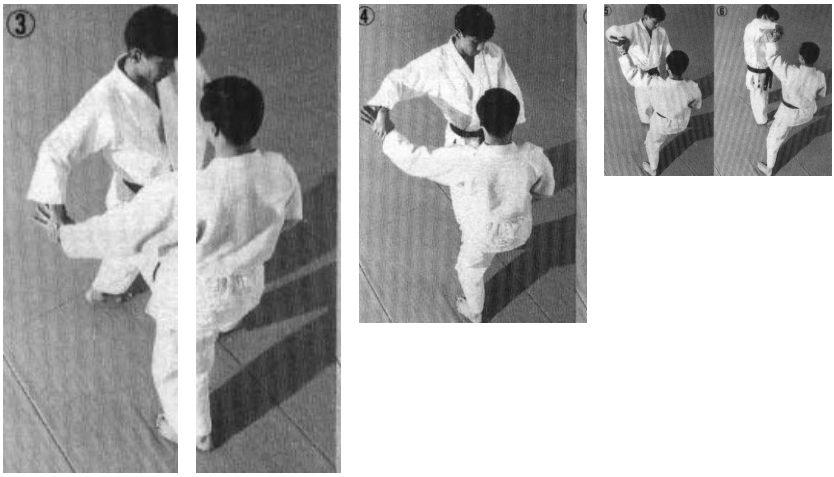
qua và ném anh ta.

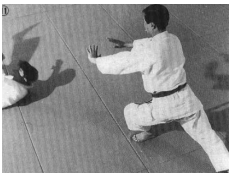
- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Kỹ thuật này nên được thực hiện không được ngắt dòng năng lượng.

Khi lực kéo của bạn được chuyển hướng theo một đường tròn vòng sang bên phải, khuỷu tay của bạn bị đẩy về phía sau, và bạn bị mất thăng bằng dọc theo đường chéo phía sau bên phải. - Khi bạn tiến về phía trước bằng bàn chân phải dọc theo đường chéo phía trước bên phải, hãy đưa tay trái của bạn đi vòng theo một chuyển động tròn như thể đang xoay khuỷu tay từ phía ngoài, và nâng tay bạn lên cao ngang đầu. Chuyển động này không được thực hiện theo đường thẳng; hãy xoay cơ thể bạn sang bên trái. Hãy nâng tay sao cho tegatana đi vòng qua phía ngoài cổ tay của uke.

- Vào lúc bạn thay đổi hướng của lực, hãy duy trì tư thế vững vàng của mình và đừng bị mất thăng bằng.

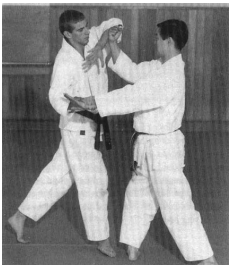
Trang 59





Nâng tay nhờ sử dụng đúng khuỷu tay

Atemi / Phương pháp ra đòn



Nếu bạn chỉ dùng cổ tay để cố nâng tay của uke lên, bạn sẽ thấy rất khó. Hãy buông lỏng cổ tay ở vị trí mà uke đang nắm nó, và nâng tay của bạn bằng cách giữ cổ tay ở trung tâm và nâng khuỷu tay lên. Khi bạn nâng tay, các ngón tay của bạn sẽ hướng về phía đầu.

Trong ứng dụng thực tế, nếu bạn dùng atemi đồng thời với lúc làm mất thăng bằng uke, việc chuyển sang giai đoạn tiếp theo của kỹ thuật sẽ trở nên dễ dàng. Ngoài ra, khi áp dụng atemi, chúng ta khiến uke phải đỡ, và như vậy ngăn anh ta dùng tay đó để đánh chúng ta.

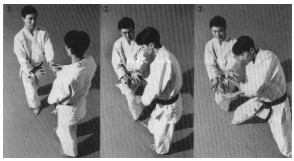
Trang 60

(KHI BẠN BỊ KÉO 2)

Cắt khuỷu tay của bạn tập vào phía trong

Đây là phương pháp làm mất thăng bằng bạn tập khi anh ta đã nắm bạn và tập trung lực của mình vào phía ngón tay út của bàn tay, điều này làm cho phía ngón cái của anh ta trở nên yếu. Năng lượng của anh ta lúc đó khiến việc xoay khuỷu tay của anh ta vào phía trong trở nên dễ dàng, vì vậy đó là hướng mà chúng ta áp dụng

khóa, và nhờ đó chúng ta làm mất thăng bằng anh ta.



Thay đổi hướng của lực bằng cách sử dụng đúng hông

Từ migi ai-hanmi kamae, uke nắm cổ tay trái của bạn bằng tay phải của anh ta, và kéo theo một đường thẳng. @ Hòa hợp với lực kéo, hãy đưa bàn chân phải của bạn lên đến bàn chân phải của uke sao cho chúng gặp nhau theo hình chữ T, và thay đổi hướng của hông. Đưa thăng bằng mạnh qua bàn chân phải và vào một tư thế thấp. Đồng thời, xoay tay trái của bạn sao cho lòng bàn tay ngửa lên và đẩy nó ra ngang ngực.

Vị trí của uke

Khi đường lực được thay đổi sao cho tay của bạn ở vị trí lòng bàn tay ngửa lên, khuỷu tay của bạn bị cắt vào phía trong (về phía hông) và bạn bị mất thăng bằng.

Nếu uke cố kéo bạn theo một đường thẳng, thì lực của anh ta đang đi theo đường a. Khi bạn tiến về phía trước mà không cố chống lại lực kéo đó, hãy thay đổi hướng của hông sao cho chúng đang đi theo đường b. Đồng thời, duỗi cánh tay của bạn ra dọc theo đường c, xoay bàn tay lòng ngửa lên. Đường lực bây giờ đã được đổi thành đường d, và khuỷu tay của uke đã được đưa vào đường bên trong. Hãy bảo đảm bạn thay đổi hướng của đường lực bằng cách thay đổi hướng của hông, chứ không chỉ đơn thuần là giơ tay sang bên. Tay của bạn phải luôn ở trên đường trung tâm của cơ thể.

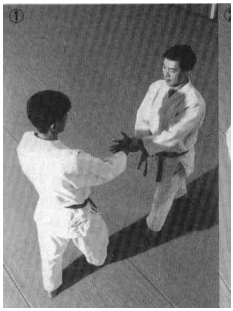
Trang 61

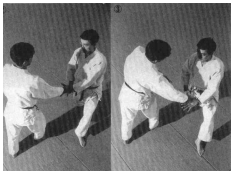
LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ KATATE-

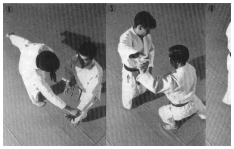
MOCHI (NẮM MỘT TAY) (KHI BẠN BỊ ĐẨY 1)

Giữ trung tâm trên bàn chân trước của uke, xoay lực theo một chuyển động tròn

Đây là phương pháp làm mất thăng bằng bạn tập khi anh ta đã nắm tay bạn, tập trung lực vào ngón cái của mình. Khi bạn bị kéo, bạn dùng năng lượng của uke để làm mất thăng bằng anh ta, nhưng khi bạn bị đẩy, bạn chuyển hướng dòng năng lượng. Pha kiểm soát được áp dụng theo hướng của điểm yếu, ngón tay út.









Từ hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm cổ tay trái của bạn bằng tay phải của anh ta, tập trung lực vào ngón cái của mình, và đẩy theo một đường thẳng. Hòa hợp với lực đẩy, di chuyển sang bên trái bằng bàn chân trái, đồng thời duỗi tay trái về phía trước theo một chuyển động tròn dọc theo đường chéo phía trước bên trái, xoay bàn tay sao cho lòng bàn tay úp xuống. Hãy thực hiện chuyển động này sao cho lòng bàn tay của uke không bị tách rời khỏi cổ tay của

bạn.

Vị trí của uke

Hãy giữ sự tập trung vào bàn chân trước của bạn, nơi bạn đã đặt trọng lượng của mình. Khi lực đẩy của bạn được đưa đi vòng tròn sang bên phải, cơ thể của bạn bị duỗi ra và mất thăng bằng. Giữ trọng lượng của bạn trên bàn chân trước, khi bạn thực hiện một động tác xoay chuyển lớn bằng bàn chân phải về phía sau, hãy đưa tay trái của bạn lên theo một chuyển động tròn đến cao ngang đầu, lật khuỷu tay và vai của uke qua.

(KHI BẠN BỊ ĐẨY 2)



Di chuyển bàn tay để thoát khỏi cái nắm

Đây là phương pháp chuyển hướng năng lượng khi uke đã nắm tay bạn và đang đẩy, tập trung lực vào phía ngón tay út của bàn tay anh ta. Ở đây chúng tôi sẽ chỉ cho bạn cách thoát tay khỏi cái nắm bằng cách dùng tai no henko ni. Bạn sẽ thực hiện cùng một chuyển động của bàn tay nếu bạn bị kéo.





Dùng động tác xoay chuyển của tai no henko ni, hãy chuyển hướng lực đẩy của uke. Sau khi đã xoay lòng bàn tay của bạn ngửa lên theo một chuyển động hứng trong (1), bây giờ hãy xoay bàn tay sao

cho lòng bàn tay úp xuống, và thoát tay của bạn ra giữa ngón cái và ngón trỏ của uke. Đồng thời đưa tegatana phải của bạn từ phía dưới tay của uke lên. Vào khoảnh khắc bạn thoát tay khỏi cái nắm của uke, hãy dùng mu bàn tay phải để chuyển hướng năng lượng. Pha kiểm soát hay kỹ thuật này nên được thực hiện thành một chuyển động liên tục trong khi bạn đang xoay.



Trang 63

LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ KATA-

MOCHI (NẮM VAI)

Từ kata-mochi, cũng như từ katate-mochi, hướng mà bạn làm mất thăng bằng uke phụ thuộc vào cách

anh ta nắm giữ bạn. Ở đây chúng tôi sẽ chỉ cho bạn cách đưa







Từ vị trí mà mu bàn tay nắm của uke hướng lên trên

Từ migi ai-hanmi kamae, uke xoay tay phải của anh ta sao cho mu bàn tay hướng lên trên, và nắm phía trước vai của dogi bạn (như thể đang giữ một mảnh giấy) rồi kéo. Ở vị trí này, lực tập trung ở ngón cái và ngón trỏ của anh ta, nên pha kiểm soát được hướng về

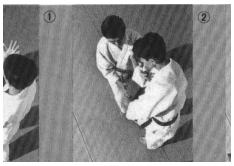
phía ngón tay út. @ Hòa hợp với lực kéo, hãy di chuyển về phía trước và sang bên trái theo một chuyển động tròn bằng bàn chân trái, đồng thời duỗi về phía trước theo một chuyển động tròn bằng tay trái của bạn dọc theo đường chéo phía trước bên trái, xoay bàn tay lật lại sao cho lòng bàn tay úp xuống. Khi bạn áp dụng pha kiểm soát này, vai trái của bạn di chuyển để ghim chặt vào quả đấm của uke. Hãy bảo đảm đường chính diện của bạn luôn hướng về phía uke.



Vị trí của uke

Khi lực kéo của bạn bị chuyển hướng, khuỷu tay của bạn bị đẩy ra phía sau khiến bạn mất thăng bằng, đồng thời chuyển động vai của sh'te khóa cổ tay của bạn lại. Dùng tay phải của bạn để ghim quả đấm của uke vào vai mình, khi bạn di chuyển về phía trước và sang bên phải, hãy nâng tay trái lên sao cho bạn trượt khuỷu tay của uke lên không trung. Khi bạn áp dụng pha kiểm soát này cùng với chuyển động của vai, phía ngón tay út của bàn tay uke đang nắm bạn sẽ bị lật qua, và khuỷu tay của anh ta sẽ nâng lên không trung.







Từ vị trí mà lòng bàn tay của uke xoay vào trong

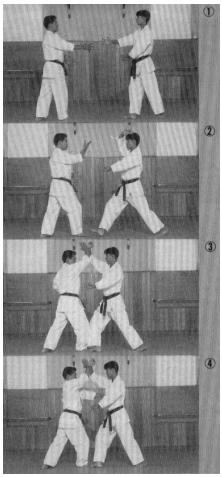
Từ migi ai-hanmi kamae, uke xoay lòng bàn tay của mình vào trong, nắm phía trước vai của dogi bạn bằng cách gập các ngón tay lại bắt đầu từ ngón út, và kéo. Lực của uke được tập trung vào ngón út ở vị trí này, vì vậy pha kiểm soát sẽ được áp dụng chống lại ngón cái. Hãy tựa mặt trong của cẳng tay bạn vào mặt ngoài khuỷu tay của uke.

@ Khi bạn xoay các ngón chân phải ra phía ngoài, hãy tiến về phía trước sao cho bàn chân của bạn gặp bàn chân trước của uke theo hình chữ T, và khi bạn di chuyển hông sang bên phải, hãy duỗi hai tay về phía trước và xoay chúng lòng ngửa lên. Khi bạn áp dụng pha kiểm soát này, hãy di chuyển vai trái của bạn sao cho hướng của tay uke bị thay đổi và khuỷu tay của anh ta xoay vào trong. Tay trái của bạn di chuyển để giữ vị trí cố định. Hãy bảo đảm bạn không chỉ dùng tay để đẩy.

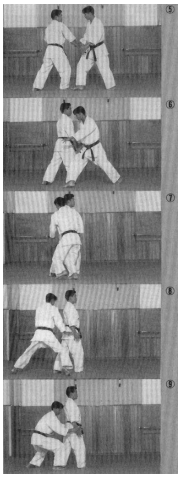
Trang 64

USHIRO WAZA HO JO DOSA | CÁC ĐỘNG TÁC CHUẨN BỊ CHO CÁC ĐÒN TẤN CÔNG

TỪ PHÍA SAU



Chúng ta dùng cùng những động tác chuẩn bị cho mọi đòn tấn công từ phía sau. Trong ví dụ này, chúng tôi trình bày ushiro ryote-mochi (nắm hai tay từ phía sau). -Từ migi ai-hanmi kamae, uke tấn công bằng shomen-uchi. Sh'te xoay bàn tay phải lên và đỡ đòn, đồng thời đưa tay trái về phía sườn, sẵn sàng cho đòn đánh tiếp theo. Bằng nắm đấm trái, sh'te đấm vào đám rối thần kinh mặt trời (bụng) của uke. Khi uke tiến lên, anh ta dùng tay chém cánh tay của sh'te xuống và chạy vòng ra sau lưng sh'te. Từ vị trí phía sau lưng sh'te, uke nắm lấy cả hai cổ tay. (Nắm vai, nắm khuỷu tay hay nắm cổ áo cũng được thực hiện theo cùng cách.)

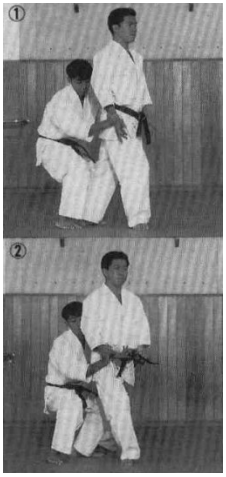


Tất cả các động tác trên đều là một phần của kỹ thuật căn bản. Trong các kỹ thuật cao cấp, chúng ta có thể tận dụng chính động tác uke chạy ra sau lưng mình như một phần của kỹ thuật.

Trang 65

LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ PHÍA SAU

RYOTE-MOCHI (NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU) (KHI BẠN BỊ KÉO)









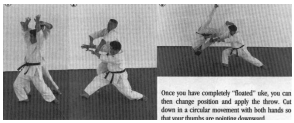


Uke nắm cả hai cổ tay của bạn từ phía sau và kéo theo một đường thẳng. Hai tay bạn giữ hơi phía trước phần hông, ngay tại chỗ chúng bị nắm. Nếu để tay lùi ra sau đường này, bạn sẽ thua trước lực của uke. Hòa hợp với lực kéo, đưa chân trái sang phía trái theo một chuyển động vòng tròn và đổi hướng hông. Đồng thời hạ trọng lượng xuống và hạ cả hai cổ tay xuống, để tay của uke chỉ còn nắm cổ tay bạn một cách lỏng lẻo.

Tiếp đó, nâng cả hai tay lên theo chuyển động hình quả trứng, khiến uke “nổi” lên. Đừng mở rộng hai tay sang hai bên quá xa, cũng đừng cố lật cổ tay quá nhanh.

Vị trí của uke

Khi bạn đã bị đưa đến vị trí không thể đưa chút lực nào vào tay mình, thì trong lúc sh'te từ từ nâng tay lên, hãy dần dần trở lại vị trí mà bạn đang giữ cổ tay của sh'te trong lòng bàn tay mình, sao cho ở cuối động tác, tại điểm sh'te đã nâng tay lên, bạn lại có thể nắm chặt lại như trước.

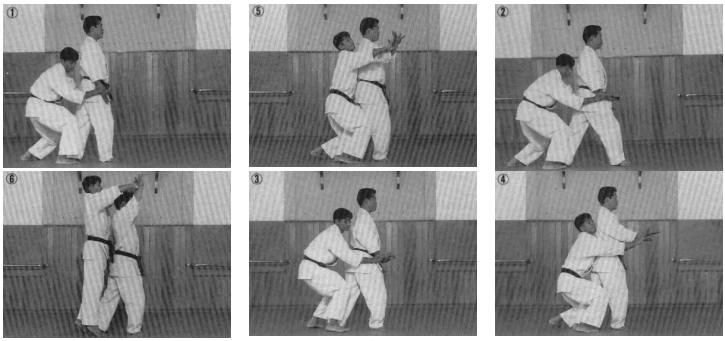


Một khi bạn đã làm uke “nổi lên” hoàn toàn, bạn có thể đổi vị trí và thực hiện đòn ném. Chém xuống bằng cả hai tay theo chuyển động vòng tròn sao cho các ngón tay cái hướng xuống dưới.

Trang 66

LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ PHÍA SAU

RYOTE-MOCHI (NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU) (KHI BẠN BỊ ĐẨY)



Uke tấn công từ phía sau, nắm lấy cả hai cổ tay và đẩy. Hãy giữ cả hai tay hơi phía trước phần hông. -Hòa hợp với lực đẩy, khi bạn bước chân phải về phía trước, hãy để hông hạ xuống và hạ cả hai cổ tay xuống. Hãy chắc chắn rằng bạn không tự mình kéo về phía trước, vì như vậy bạn sẽ bị tách rời khỏi uke.

Vị trí của uke

Khi lực đẩy của bạn bị dẫn về phía trước, bạn đi đến một vị trí không thể đưa lực vào tay.

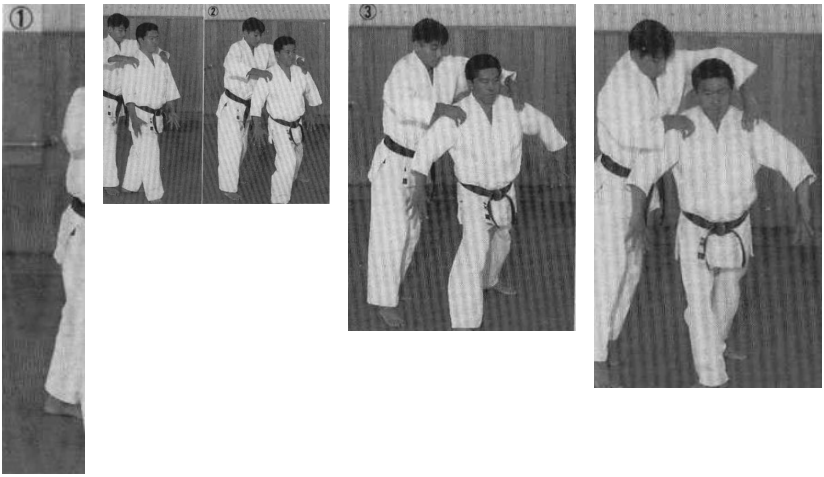
Bắt đầu từ các ngón tay, nâng cả hai tay lên trong không gian phía trước cơ thể theo chuyển động hình quả trứng, sao cho khuỷu tay của uke bị “nâng lên”.

Trang 67

LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ PHÍA SAU

(KHI BẠN BỊ KÉO)

RYOKATA-MOCHI (NẮM CẢ HAI VAI TỪ PHÍA SAU)



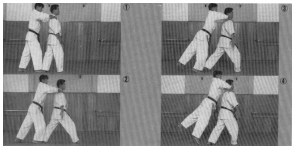
(Khi bạn bị kéo)

Uke từ phía sau tiến đến, nắm vai bạn bằng các ngón tay và kéo. -Hòa hợp với lực kéo và giữ thăng bằng trên chân phải, kéo chân trái lùi ra sau và sang trái theo chuyển động vòng tròn, đồng thời đổi hướng thân thể. Cùng lúc đó, lật hai bàn tay sao cho lòng bàn tay hướng ra ngoài và lật hai khuỷu tay theo một chuyển động nhỏ.

Bằng cách kết hợp sự khống chế này với chuyển động của vai, bạn có thể thay đổi đường lực của cú kéo của uke và đi đến vị trí mà uke như đang “cưỡi” trên vai bạn.

Vị trí của uke

Do chuyển động của đôi vai sh'te, hai tay của bạn bị xoay vào trong, và vì thế lực kéo vốn đang hướng lên trên giờ đây bị đổi hướng xuống dưới.



(Khi bạn bị đẩy)

Uke từ phía sau tiến đến, nắm vai bạn bằng các ngón tay và đẩy. Hòa hợp với lực đẩy, khi bạn bước chân phải về phía trước, hãy xoay cả hai khuỷu tay về phía trước. Cũng như khi bạn bị kéo, đừng để chúng lọt ra sau lưng, mà hãy giữ cả hai khuỷu tay sát bên sườn rồi mới xoay. Hai tay bạn cần chuyển từ tư thế lòng bàn tay hướng vào trong sang tư thế lòng bàn tay hướng ra ngoài. Nhờ sự khống chế này, vai bạn hẹp lại khi bạn tiến về phía trước, và khuỷu tay của uke bị nâng lên.

Vị trí của uke

Khi lực đẩy của bạn bị dẫn về phía trước, bạn bị mất thăng bằng về phía trước và khuỷu tay bị nâng lên, do đó đường lực đẩy ban đầu bị đổi từ hướng lên trên thành hướng xuống dưới.

Trang 68

LÀM MẤT THĂNG BẰNG BẠN TẬP TỪ PHÍA SAU

RYOHIJI-MOCHI (NẮM CẢ HAI KHUỶU TAY TỪ PHÍA SAU)









(Khi bạn bị kéo)

Uke tấn công từ phía sau, nắm lấy khuỷu tay bạn bằng các ngón tay và kéo. -Hòa hợp với lực kéo, xoay hai tay từ tư thế lòng bàn tay hướng vào trong sang tư thế lòng bàn tay hướng ra ngoài. Đồng thời xoay thân hơi sang phải và thu chân trước vào. Đưa khuỷu tay tiếp xúc chặt với lòng bàn tay của uke, và đưa lực của bạn đi thẳng tới khuỷu tay của uke.

Vị trí của uke

Khi sh'te lật khuỷu tay theo chuyển động vòng tròn, lực kéo của bạn bị đổi hướng và lực của sh'te đi vào khuỷu tay bạn: khuỷu tay bạn bị nâng lên, bạn bị kéo giãn tới mũi chân và mất thăng bằng.









(Khi bạn bị đẩy)

Uke tấn công từ phía sau, nắm lấy khuỷu tay bạn bằng các ngón tay và đẩy. Hòa hợp với lực đẩy, bước chân phải về phía trước và xoay khuỷu tay về phía trước. Khuỷu tay của bạn cần ở hơi xa hơn về phía trước so với khi bị kéo.

Vị trí của uke

Khi sh'te lật khuỷu tay, lực đẩy của bạn bị dẫn về phía trước: hai tay bạn hướng vào trong, khuỷu tay bị nâng lên, và khi bạn “nổi lên” thì bạn mất thăng bằng.

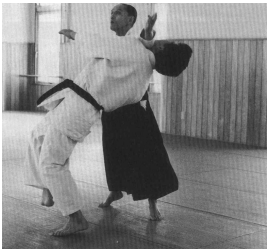
Kỹ Thuật Căn Bản

Section 3: Kihon Waza — Basic Techniques

Trang 69

KIHON WAZA / CÁC KỸ THUẬT CĂN BẢN

Phần 3



Thưa mọi người,

Bạn có thể thắc mắc “Kỹ thuật này nên thực hiện thế nào,” “Kỹ thuật kia nên thực hiện thế nào,”

Nhưng điều cần nhớ là, dù có rất nhiều kỹ thuật,

Bạn phải nắm được những nguyên lý làm nền tảng cho chúng. Rốt cuộc lại là việc chuyển thăng bằng thật nhanh,

Chuyển động tay, chân và hông thành một thể thống nhất.

Nền tảng của điều đó chính là shiho-nage.

Như thầy Ueshiba đã nói: “Ném về bốn hướng, đó là tinh túy của aikido.

Vì vậy, chỉ riêng shiho-nage, nếu thực hiện đúng, cũng đã đủ rồi.”

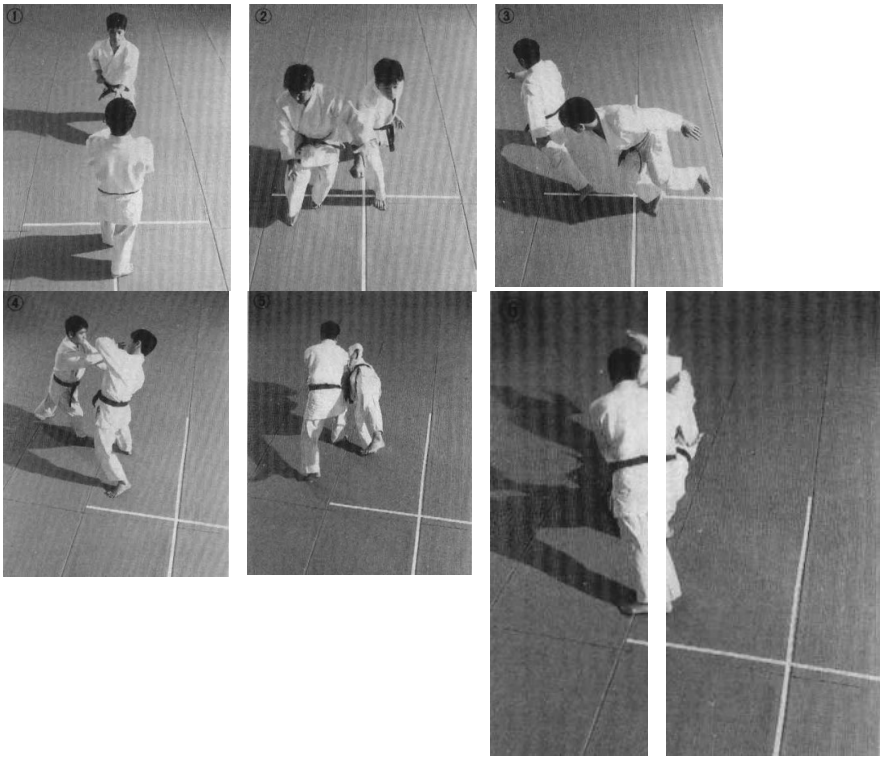
Đó là điều thầy đã dạy.

- Những lời dạy của Gozo Shioda (II)

Trang 70

CHÚNG TA HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ VIỆC TẬP LUYỆN KỸ THUẬT CĂN BẢN?

Các kỹ thuật căn bản dạy chúng ta chuyển hướng lực tấn công của uke, làm uke mất thăng bằng bằng cách duy trì dòng năng lượng không bị gián đoạn, và chúng xây dựng trong chúng ta khả năng thực hiện các kỹ thuật cao cấp hơn. Chẳng hạn, hãy xem xét shomen-tsuki kote-gaeshi ni (đấm thẳng; ném lật cổ tay).



-Khi bạn đỡ đòn hòa hợp với cú shomen-tsuki của uke, hãy xoay người rồi tiến về phía trước. Bằng cách đó, bạn có thể dẫn lực cú đấm của uke và làm anh ta mất thăng bằng về phía trước. Trước khi uke kịp lấy lại thăng bằng, hãy giữ trọng lượng trên chân trước và xoay về phía sau, đồng thời lật bàn tay của uke sang tư thế kote-gaeshi. Uke lại bị kéo về phía trước bởi động tác đó. -Khi bạn

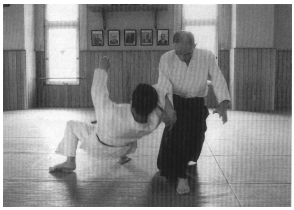
xoay thêm một lần nữa theo cùng hướng, hãy chém xuống bằng cổ tay phải và thực hiện đòn ném.

Tuy nhiên, nếu bạn chỉ lặp đi lặp lại một cách đơn điệu các động tác, đến mức thực ra bạn đang tự tạo ra chuyển động cơ thể của riêng mình, thì việc tập luyện các kỹ thuật căn bản chẳng còn ý nghĩa gì. Chúng ta phải luôn trung thành với những động tác căn bản, tập luyện với mục tiêu hiểu được cách dẫn năng lượng đúng hướng và cách phát triển lực đúng đắn trong chính cơ thể mình.

Như bạn sẽ hiểu khi xem kỹ thuật ở trên, một khi đã làm bạn tập mất thăng bằng, bạn có thể dẫn anh ta đi vòng quanh mà không để anh ta lấy lại thăng bằng, rồi sau đó áp dụng kỹ thuật. Đó là lý do chúng ta thực hiện sự tập luyện lặp đi lặp lại những chuyển động thân thể này, cho đến khi chúng ăn sâu vào cơ thể, để rồi chúng ta có thể thực hiện được các kỹ thuật căn bản.

SHIHO-NAGE | NÉM BỐN HƯỚNG

Chứa đựng những căn bản của mọi kỹ thuật ném



Trong shiho-nage, bằng cách thực hiện một chuyển động vòng tròn với chính cơ thể mình, bạn gập cánh tay của bạn tập qua vai anh ta, và như thể chém xuống bằng một thanh kiếm, ném anh ta về phía sau.

Tùy thuộc vào đòn tấn công của uke và cách bạn sử dụng cơ thể mình, bạn có thể ném uke về bất kỳ hướng nào trong bốn (hoặc tám) hướng, và đó là lý do kỹ thuật này có tên như vậy.

Để có thể ném uke về bất kỳ hướng nào trong bốn hướng, hãy hòa hợp với năng lượng của anh ta và không ngắt sự duỗi ra đó, dẫn anh ta về hướng mà bạn dự định

ném anh ta, đi đến điểm mà cơ thể anh ta vừa bị duỗi ra vừa bị chém xuống. Bởi vì chuyển động thân thể này chứa đựng mọi nguyên lý căn bản của aikido, shiho-nage có thể được xem là thể hiện cội rễ của mọi kỹ thuật ném trong aikido, và vì thế được đặc biệt coi trọng trong tập luyện.

Vì khuỷu tay và vai của người tấn công bị khóa duỗi khi anh ta bị ném, shiho-nage rất hiệu quả như một kỹ thuật tự vệ.

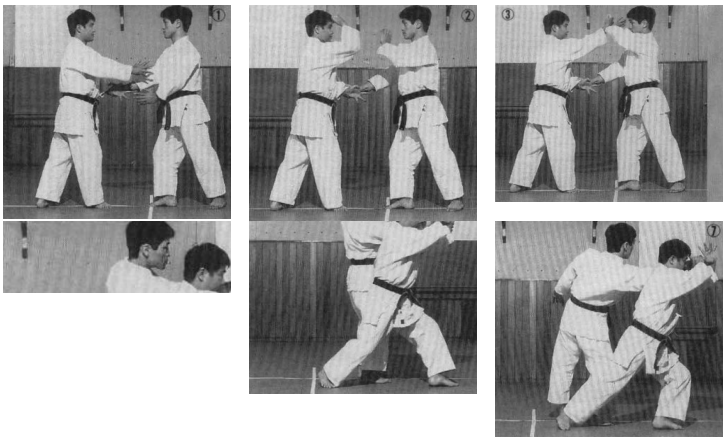
Sử dụng chống lại nhiều kẻ tấn công

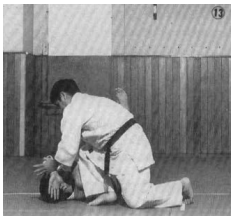
Bởi vì với kỹ thuật này bạn có thể ném về bất kỳ hướng nào, nó đặc biệt hiệu quả trước nhiều kẻ tấn công. Chẳng hạn, nếu bạn ném kẻ tấn công thứ nhất về phía kẻ tấn công thứ hai đang tiến tới, bạn có thể dùng anh ta như một tấm bình phong chặn đòn tấn công đó.

Trang 72

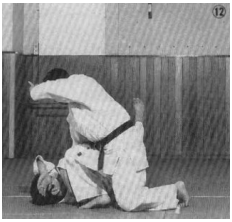
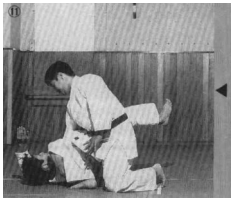
KATATE-MOCHI SHIHO-NAGE ICHI | NẮM MỘT TAY: NÉM BỐN HƯỚNG I

CÁCH NẮM CỔ TAY



13

Bằng cách khóa duỗi cổ tay và khuỷu tay của anh ta, bạn làm cho cơ thể uke “nổi” lên.

Từ migi ai-hanmi kamae, uke nắm cổ tay trái của bạn và kéo theo một đường thẳng. Bạn tung một đòn atemi bằng mu bàn tay phải vào mặt uke. Hòa hợp với lực kéo, đưa bàn chân phải tiến theo đường chéo về phía trước, duỗi tay trái ra theo chuyển động vòng tròn với lòng bàn tay úp xuống ngay phía trước cơ thể, và dùng tay phải nắm cổ tay phải của uke. -Khi chân trái bước lên phía trước một bước lớn, cả hai tay chém lên theo chuyển động vòng tròn tới độ cao ngang trán, và đầu gối trước hướng mạnh về phía trước.

Trang 73





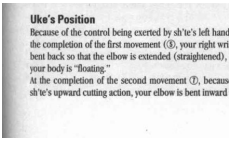
Vị trí của uke



- 10

Vì cơ thể bạn xuất phát từ một tư thế đã duỗi, nên không thể đứng dậy khi cánh tay bị bẻ ngược lại, và bạn phải lùi một bước để giữ thăng bằng. -Khi bạn tiến lên từ chân trước, hạ cơ thể xuống và ném uke về phía sau. Lao về phía trước bằng toàn bộ cơ thể, giữ cánh tay cố định tại chỗ thay vì kéo bằng cánh tay, để làm uke mất thăng bằng. Khi uke ngã, hạ tay phải xuống cạnh mắt cá chân phải. Dồn trọng lượng mạnh lên bàn chân phải, và khi bạn khóa cổ tay uke xuống, nâng tay trái lên và đánh vào mặt anh ta bằng tegatana.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Để dẫn uke tới điểm mà bạn có thể gập cánh tay anh ta qua và ra phía sau, bạn phải tập trung vào vai anh ta khi bạn di chuyển cánh tay của anh ta.


Uke's Position
Because of the control being exerted by sh'te's left hand
the completion of the first movement (③, your right wri
bent back so that the elbow is extended (straightened),
your body is "floating."
At the completion of the second movement ⑦, becaus
sh'te's upward cutting action, your elbow is bent inward

- Sau khi bạn đã đổi hướng và chuyển sự cân bằng, nếu bàn tay đang chém xuống (bàn tay nắm cổ tay uke) cao hơn ngang ngực, bạn sẽ không kéo uke ra phía sau đủ xa để phá vỡ thăng bằng của anh ta.
- Vị trí của uke

Do sự khống chế từ tay trái của sh'te, khi kết thúc động tác thứ nhất, cổ tay phải của bạn bị bẻ ngược lại khiến khuỷu tay bị duỗi (thẳng) ra, và cơ thể bạn “nổi lên.” Khi kết thúc động tác thứ hai, do động tác chém lên của sh'te, khuỷu tay của bạn bị gập vào trong và cơ thể bạn được duỗi về phía trước. Hãy đổi hướng và chuyển thăng bằng của cơ thể theo cùng cách như trong shumatsu dosa. Chém

xuống bằng cả hai tay tới ngang ngực, chém bàn tay của uke xuống qua xương bả vai của anh ta. Khi bạn đổi hướng, kéo chân sau (trái) lên phía trước. Nắm cổ tay uke từ phía trong, và duỗi thẳng cổ tay của chính bạn sao cho ngón trỏ hướng về phía trước. Không để mất sự duỗi của khuỷu tay, hãy hơi thả lỏng trong khi vẫn duy trì cú nắm. Giữ tay trái ở vị trí thấp hơn.

- Giữ cả hai tay một cách tự nhiên ở phía trước cơ thể.
- o Nhát chém cuối cùng bằng tegatana phải được thực hiện với cùng tinh thần của một võ sĩ samurai trên chiến trường đang kết liễu kẻ thù của mình. Uke dùng tay trái để bảo vệ mặt.

- Thay đổi hướng của lực

Bàn tay bị kéo cắt xuyên qua hara (trung tâm) của uke





Kéo ngón tay út của bạn vào cổ tay uke, và để ngón tay cái áp vào mạch của anh ta. (Thay đổi hướng của lực) Bàn tay bị kéo cắt xuyên qua hara (trung tâm) của uke.

Trong katate-mochi shiho-nage, hãy xoay cổ tay uke ngay ở động tác thứ nhất. Khi bạn tiến về phía trước bằng toàn bộ cơ thể, mu bàn tay trái của bạn tiếp xúc chắc với lòng bàn tay uke, sao cho không có khe hở giữa hai bàn tay.

- Cách nắm cổ tay

Đưa tay phải lên sao cho nó bắt chéo qua tay trái, rồi nắm lấy cổ tay của uke.



- Cách gập cánh tay qua

Hòa hợp với lực kéo, di chuyển tới đường chéo trước bên phải và lật cổ tay trái sao cho lòng bàn tay úp xuống; đồng thời tegatana vạch một đường cung, để áp dụng sự khống chế. Cảm giác là tegatana đang chém ngang qua hara của uke. Nếu thực hiện đúng, bàn tay của uke sẽ bị bẻ ngược lại, và sẽ như thể anh ta được mang theo trên bàn tay bạn. Khi bạn tiến về phía trước ở tư thế này, khuỷu tay của uke bị duỗi ra và vai anh ta bị đẩy lên, khiến anh ta “nổi lên.”

- LỖI THƯỜNG GẶP
- Đừng đi đến vị trí mà bạn ở bên dưới bàn tay của uke. Cả khi bạn nâng bàn tay của uke lên lẫn khi bạn chém xuống, hãy có cảm giác đang nâng lên và chém xuống bằng thanh kiếm.

Chém như thể bằng một thanh kiếm



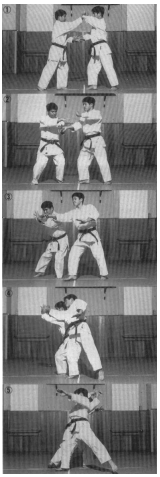


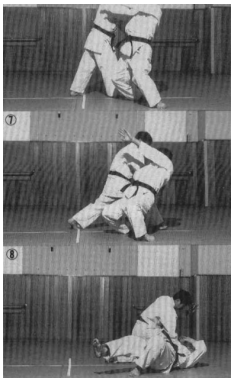
Khi lật cánh tay của uke qua, bạn phải có cảm giác đang chém xuống bằng một thanh kiếm, đồng thời đổi thế đứng và chuyển thăng bằng.

Sau khi đã nâng tay lên, hãy chắc chắn rằng cơ thể uke được duỗi ra. Điều quan trọng là, khi bạn đổi hướng, cả hai tay được giữ tự nhiên phía trước đầu. Điều này sẽ bảo đảm rằng khi cánh tay uke bị gập, khuỷu tay của anh ta bị gập vào trong, và anh ta không thể lấy lại thăng bằng. Bằng chuyển động của tay trái, bạn có thể thay đổi hướng cánh tay của uke. -Chém xuống bằng cách duỗi cánh tay ra phía trước. Đừng chỉ chém xuống vào khuỷu tay của uke; bằng cách tập trung vào vai anh ta khi bạn di chuyển ra sau lưng anh ta, bạn sẽ kéo theo cả cánh tay lẫn toàn bộ cơ thể anh ta.

Trang 75

KATATE-MOCHI SHIHO-NAGE NI | NẮM MỘT TAY: NÉM BỐN HƯỚNG II





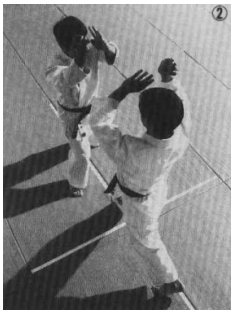
Thay đổi đường lực đẩy, và đưa khuỷu tay vào trong

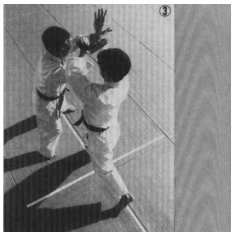
Từ hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm tay trái của bạn và đẩy. Bạn tung một đòn atemi bằng mu bàn tay phải vào mặt uke. -Xoay trên bàn chân trái, thực hiện một cú xoay 180 độ về phía sau. Đồng thời, hòa hợp với lực đẩy của uke, đưa tay trái lên theo chuyển động vòng tròn tới độ cao ngang đầu, và dùng tay phải nắm cổ tay uke theo cùng cách như trong katate-mochi shiho-nage ichi. -Khi bạn chuyển thăng bằng và đổi hướng cơ thể, kéo chân sau (trái) lên xa hơn về phía trước và gập cánh tay uke qua xương bả vai của anh ta. Tay phải ở ngang ngực. Khi chân phải bước lên phía trước, hạ toàn bộ cơ thể xuống và ném uke về phía sau. Sau đó tegatana trái chém xuống mặt uke.

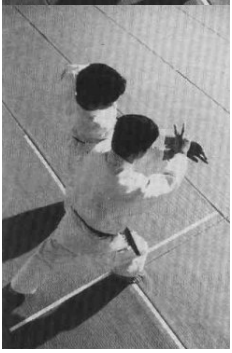
- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Cùng lúc bạn đang thực hiện động tác xoay và nâng tay lên, khuỷu tay của anh ta bị gập vào trong, và toàn bộ cơ thể anh ta bị duỗi ra.

Trang 76

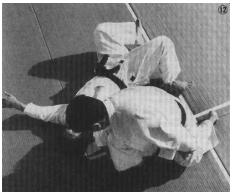
YOKOMEN-UCHI SHIHO-NAGE ICHI | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: NÉM BỐN HƯỚNG I

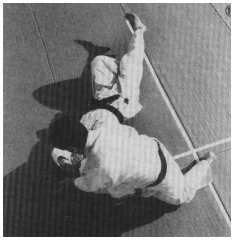







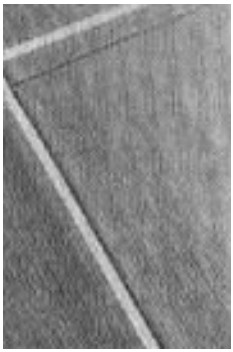
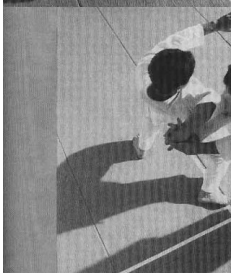




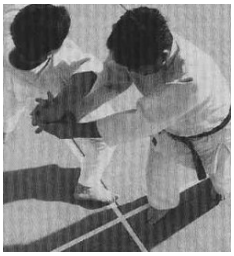


Trang 77



11



Khống chế lòng bàn tay của uke và nâng tay bạn lên.

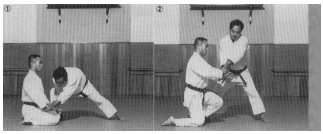
Từ migi ai-hanmi kamae, uke nâng tay lên sẵn sàng chém, và bạn cũng nâng tay mình lên cùng lúc. -Xoay trên bàn chân trước (phải), thực hiện một động tác xoay lớn về phía sau. Vào trong đòn yokomen-uchi của uke và đỡ một cách trơn tru. Tay trái đỡ và chém xuống ngang ngực, tay phải tung một đòn atemi bằng mu bàn tay vào mặt. -Khi bàn chân trước (phải) mở ra theo đường chéo trước

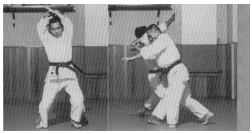
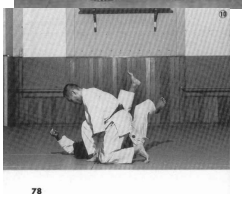
bên phải, trượt tay trái xuống cho tới khi chạm tới phần xương ngay phía trên ngón tay cái của uke. Tay phải nắm lấy mu bàn tay phải của uke từ phía trên, với ngón tay cái áp lên cổ tay uke như thể bắt mạch anh ta. Khi chân trái bước một bước lớn về phía trước, hơi chếch theo đường chéo trước bên trái, trong một chuyển động vòng tròn hãy đưa bàn tay mà bạn đang nắm lên tới độ cao ngang đầu. -Khi bạn chuyển thăng bằng và đổi hướng cơ thể bằng một động tác như thể chém xuống bằng kiếm, hãy chém cánh tay của uke xuống sao cho nó vượt qua xương bả vai của anh ta. Khi bạn bước chân phải lên phía trước, hạ cơ thể xuống và ném uke về phía sau. Kết thúc kỹ thuật bằng cách chém xuống bằng tegatana trái.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Trong động tác này, hãy đưa hai tay lên sao cho lòng bàn tay của uke hướng về phía bạn. Làm như vậy, bạn bảo đảm rằng khuỷu tay sẽ hướng vào trong, và bạn sẽ có thể tước đi thăng bằng của anh ta.
- Các chuyển động trong những bức hình phải tạo thành hình chữ V- khi tiến về phía trước và sang bên.
- o Khi thực hiện động tác xoay, hãy chắc chắn rằng thăng bằng của bạn không bị đổ về phía sau. Tương tự, khi di chuyển sang bên, hãy chắc chắn rằng thăng bằng của bạn vững trên bàn chân trước.

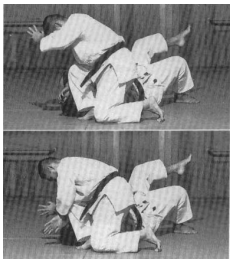
Trang 78

HANMI-HANDACHI RYOTE-MOCHI SHIHO-NAGE | MỘT NGỒI MỘT ĐỨNG, NẮM HAI TAY: NÉM BỐN HƯỚNG

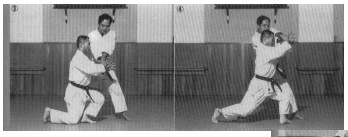


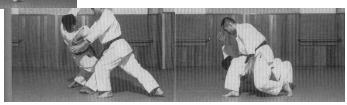



10



Trang 79





Chuyển từ cao xuống thấp, chém cánh tay xuống

Kỹ thuật này không có sự phân loại ichi hay ni. Bạn đang ở trong tư thế seiza. Uke tiếp cận từ phía trước, nắm lấy cả hai cổ tay của bạn và tìm cách kéo chúng lên. -Hòa hợp với lực kéo, nhấc đầu gối trái lên, tiến một phần ba khoảng cách giữa hai bàn chân của uke, và

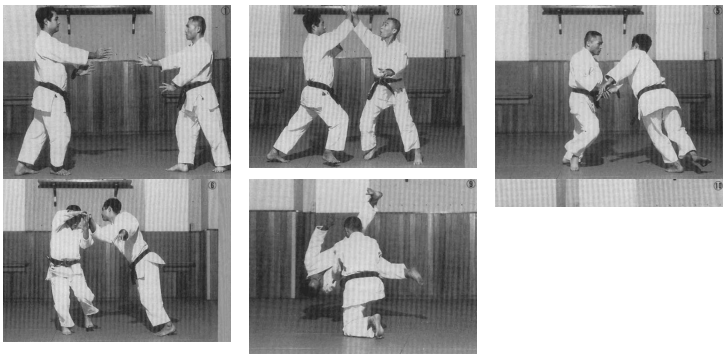
kéo đầu gối phải về phía trước. Đồng thời thực hiện một động tác chém ngang bằng tay trái, như trong katate-mochi shiho-nage ichi. Dùng tay phải nắm cổ tay phải của uke. -Tiếp tục tiến về phía trước bằng bàn chân trái (tiến cùng một khoảng cách như trong động tác thứ nhất) và đứng lên, đưa chân sau vào để hai bàn chân ở thế kamae. Giữ hai tay ở nguyên vị trí đó, nâng chúng lên tới độ cao ngang đầu. Xoay trên bàn chân trái, trượt bàn chân phải ra sau lưng bạn để đổi hướng; đồng thời hạ thấp cơ thể xuống và chém cánh tay của uke qua xương bả vai của anh ta. Tiến về phía trước bằng chân phải, hạ cơ thể xuống và ném uke về phía sau. Giữ vững thăng bằng trên bàn chân phải, tiếp tục chém xuống cánh tay của uke. Bằng tegatana trái, chém xuống mặt uke.

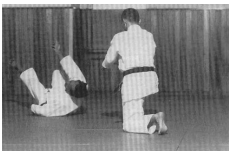
- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Để chém cánh tay của uke xuống, hãy dùng lực sinh ra khi bạn hạ từ tư thế đứng xuống tư thế quỳ cuối cùng. tư thế.

Trang 80

SHOMEN-UCHI SHIHO-NAGE KUZUSHI | ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM BỐN HƯỚNG MỞ RỘNG

MỞ RỘNG (ỨNG DỤNG THỰC TẾ)





Trang 81



Đổi hướng mà không thay đổi thăng bằng

Khi uke tấn công bằng shomen-uchi, hãy nâng tay cao để tegatana của bạn và của uke gặp nhau. -Giữ thăng bằng trên chân phải trong khi bạn thực hiện một động tác xoay lớn về phía sau, đi vào bên trong đòn đánh của uke và đỡ một cách trơn tru. -Bàn chân phải mở ra theo đường chéo bên phải, và bàn chân trái bước vào. Đưa tay trái tới phần xương ngay phía trên ngón tay cái của uke, và nắm cổ tay uke bằng tay phải. Đồng thời, khi bạn nâng cả hai tay lên, xoay trên bàn chân phải và đổi hướng cơ thể. (Đừng để trọng lượng chuyển sang chân trái khi bạn xoay.)

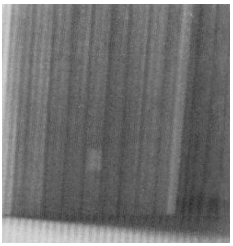
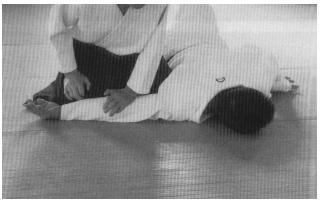
-Khi bạn bước một bước lớn về phía trước bằng chân phải, chém xuống phía trước bằng tay phải, và ném uke

ĐIỂM QUAN TRỌNG

- Khi cơ thể bạn mở sang bên, hãy tiến về phía trước sao cho hai tay bạn (đang nắm cổ tay uke) vạch một đường cung lớn ở phía trước hara của bạn. Nhờ đó bạn sẽ có thể dẫn lực của uke theo một đường xoắn ốc, và bạn sẽ có thể dùng chuyển động xoắn ốc đó để nâng hai tay lên.

Trang 82

IKKAJO | KHÓA THỨ NHẤT

Đưa uke vào tư thế nằm sấp bằng cách lật khuỷu tay của anh ta

Ikkajo là một kỹ thuật trong đó, bằng cách lật khuỷu tay của bạn tập, bạn có thể đưa anh ta vào tư thế nằm sấp. Động tác ikkajo này là phương pháp căn bản để lật khuỷu tay, được dùng trong các kỹ thuật khác từ nikajo trở đi.

Đưa uke xuống sàn và tạo áp lực bằng cách đè xuống khuỷu tay của anh ta được gọi là khóa giữ ikkajo.

Người mới tập thấy khó tạo áp lực hướng thẳng xuống từ tư thế seiza, nhưng chính nhờ những kỹ thuật như thế này mà sức mạnh thực sự của aikido, tức là dùng lực tập trung của toàn bộ cơ thể, mới có thể học được. Cũng như người ta nói rằng võ đạo ở hình thái cao nhất có thể tìm thấy trong những điều căn bản, thì cũng có thể nói rằng ikkajo là kỹ thuật căn bản nhất và cũng là kỹ thuật khó nhất.

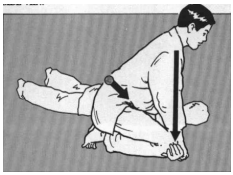
Nếu ta lật khuỷu tay uke và ném anh ta thay vì đưa anh ta xuống sàn, thì kỹ thuật trở thành ikkajo-nage.

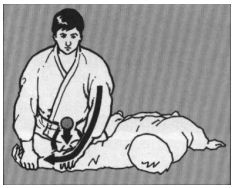
Trang 83

CƠ CHẾ CỦA KHÓA GIỮ IKKAJO

NHÌN TỪ BÊN HÔNG

- NHÌN TỪ PHÍA TRƯỚC





Mở rộng cánh tay của uke ra ít nhất 90 độ

Sau khi đã đưa uke vào tư thế nằm sấp, hãy mở rộng cánh tay anh ta sao cho nó hợp với cột sống một góc ít nhất 90 độ. Điều đó khiến anh ta khó đưa lực vào cánh tay, và sức chống cự của anh ta giảm đi. Tất nhiên, khuỷu tay của anh ta phải được lật hoàn toàn.

Thả trọng lượng của toàn bộ cơ thể xuống để thực hiện khóa giữ

(Tư thế chuẩn bị) Sau khi bạn đã đưa

- Gồng cứng phần thân trên sẽ làm cho hông của bạn bị “nổi” lên

uke vào tư thế nằm sấp, hạ hai đầu gối xuống sao cho một đầu gối ở phía trong bàn tay đang nắm cổ tay uke, và một đầu gối ở phía trong nách anh ta. Hãy kiễng trên mũi chân. Dùng sự khống chế này, duỗi cánh tay của uke ra hoàn toàn.

- (Kỹ thuật khóa giữ) Đặt lòng bàn tay của bạn lên phía trên khuỷu tay của uke, như thể bao bọc lấy nó từ trên xuống. Duỗi thẳng lưng, thở ra sâu, và với cảm giác đẩy phần bụng dưới của mình xuống chiếu, hạ toàn bộ cơ thể xuống, để trọng lượng dồn vào khuỷu tay của uke. Hãy để trọng lượng đi thẳng vào cánh tay anh ta, nhưng cũng để lực chảy xuyên qua tới tận đầu ngón tay anh ta. Đừng cong khuỷu tay của bạn và đừng cúi đầu xuống.
- LỖI THƯỜNG GẶP

Rất dễ cong lưng và dùng vai đè vào khuỷu tay của bạn tập nếu bạn không hiểu cảm giác “áp dụng khóa bằng hông.” Sự gắng sức, do gồng cứng phần thân trên, sẽ khiến hông bạn “nổi” lên và làm bạn nghiêng người về phía trước. Kết quả là lực không được truyền vào bạn tập. Liên quan đến điều này, bạn không nên dồn lực vào một

điểm ở khuỷu tay, mà hãy kiểm soát năng lượng sao cho nó thấm sâu vào khuỷu tay.

Trang 84

SHOMEN-UCHI IKKAJO OSAE ICHI | ĐÒN CHÉM THẲNG: KHÓA THỨ NHẤT I




Đổi hướng của lực và lật vai qua

— Từ thế migi ai-hanmi kamae, bạn (sh'te) tấn công bằng shomen-uchi. Mục đích của đòn đánh này là buộc uke phải đỡ. Khi uke đỡ, hãy nắm lấy phần dưới khuỷu tay của anh ta bằng tay trái. — Khi bàn chân phải bước lên phía trước theo đường chéo trước bên phải, dùng tegatana phải của bạn chém xuống theo chuyển động vòng tròn. Tay trái hỗ trợ chuyển động này khi nó lật khuỷu tay của uke qua. Với trọng tâm dồn mạnh lên bàn chân trước (bên phải), bạn sẽ khống chế được khuỷu tay và vai của uke. Khi bạn chém xuống bằng tay phải, hãy nắm lấy cổ tay của uke (Đừng nắm cổ tay ngay từ đầu chuyển động.)

Tư thế của uke

Khi lực ở cánh tay đỡ của bạn được đổi hướng, khuỷu tay và vai bị lật qua trong một chuyển động lớn. Cùng lúc đó, thân của bạn bị xoay lại. Bàn chân trái của bạn tiến dọc theo đường chéo trước bên trái, và bạn làm uke mất thăng bằng sang bên trái, như thể đang đẩy anh ta cánh tay qua vai. Ở tư thế này thân bạn phải ở thấp. Khi bàn chân phải tiến lên, đưa đầu gối trái vào nách của uke và đưa uke vào tư thế nằm sấp hoàn toàn. Hạ đầu gối phải xuống và khóa khuỷu tay.

- LỖI THƯỜNG GẶP

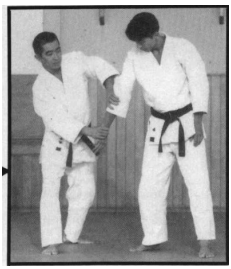
- Nếu bạn chỉ cố vặn cánh tay của uke, vai của anh ta sẽ không hề bị tác động và bạn sẽ không thể xoay thân anh ta lại được. Nguyên lý căn bản của kỹ thuật này là đưa kỹ thuật vào vai và khống chế uke ngay vào lúc anh ta ra đòn.

Trang 85







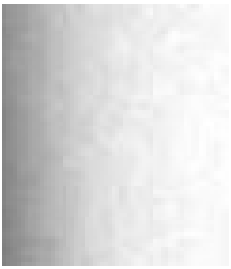


Cách đổi hướng của lực

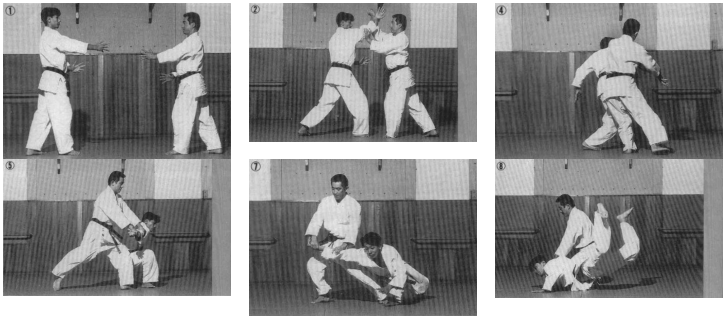
- Uke lực của cả hai bên đang đi thẳng tới nên chúng va chạm nhau. Nếu bạn xoay tegatana của mình ra phía ngoài và đồng thời đổi hướng thân rồi tiến lên, lực đang tới từ uke sẽ được chuyển động vòng tròn này tiếp nhận và được đổi hướng. Khuỷu tay của uke cũng sẽ

Ngay lúc hai cánh tay chạm vào nhau,

- Sh'te bị lật qua.



SHOMEN-UCHI IKKAJO OSAE NI | ĐÒN CHÉM THẲNG: KHÓA THỨ NHẤT II

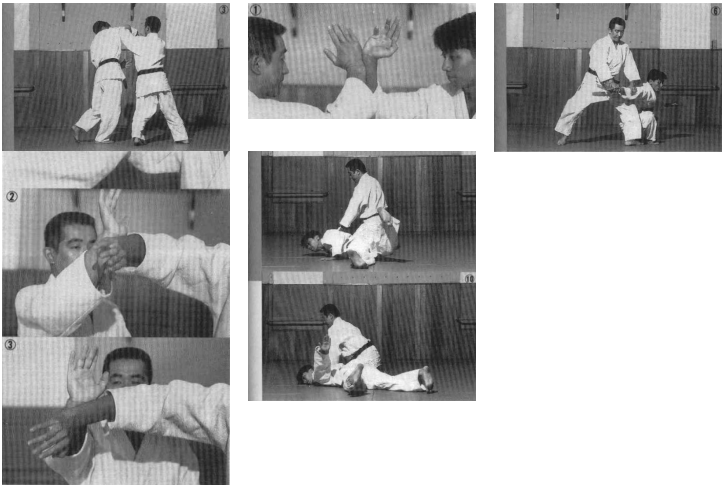


Dẫn đối phương đi vòng theo hình xoắn ốc

— Vào thế hidari gyaku-hanmi kamae. Khi uke ra đòn shomen-uchi, hãy đỡ bằng tegatana phải và dùng tay trái nắm lấy khuỷu tay của anh ta. Khi bạn xoay tay của uke êm sang bên phải và lật khuỷu tay anh ta qua, hãy xoay trên các ngón chân trái và thực hiện một cú xoay 180 độ về phía sau. Trong khi đang xoay, hạ thấp tư thế và bảo đảm khuỷu tay của uke nằm ở phía trước bạn, để khoảng cách giữa hai người không thay đổi. Không được có cảm giác kéo; bạn nên dùng cả hai tay trên cùng một đường khi hông đang xoay, thân trên và thân dưới chuyển động như một. Thân của bạn không được rơi vào tư thế bị vặn xoắn. Một khi đã đưa uke đi vòng đủ xa, hãy nắm lấy cổ tay của anh ta. — Khi bạn đã xoay 180 độ, chuyển trọng lượng từ bàn chân trái sang bàn chân phải theo cùng cách như

trong hiriki no yosei ni. Hạ thân xuống và kéo bàn chân trái vào nách của uke. Sự chuyển thăng bằng này khiến thân của uke

Trang 87



Đổi hướng dòng năng lượng của đòn tấn công

Khi bạn nhận đòn chém thẳng, lực vẫn đang đi thẳng vào bạn. Khi bạn đổi hướng thân và lật tegatana phải qua, bạn đổi hướng lực của uke sang bên phải. Khi bạn đi vòng theo chuyển động tròn, khuỷu tay của uke sẽ bị lật qua.

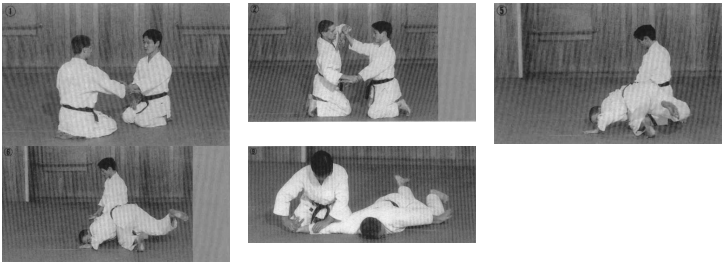
thân tăng tốc và cùng với chuyển động xoay sẽ lăn anh ta qua. Cả hai tay của bạn phải dùng lực ngang nhau, không có cảm giác đẩy khuỷu tay của uke hay kéo cổ tay của anh ta vào. Khi bạn hoàn tất cú xoay, hãy đưa đầu gối trái xuống chiếu. Các bước từ đầu tới cuối đều diễn ra trong một chuyển động duy nhất, và dẫn uke đi vòng theo hình xoắn ốc.

Tư thế của uke

Lực từ đòn shomen-uchi được hướng vòng sang bên trái, khuỷu tay và vai của bạn bị lật qua, và bạn bị kéo đi vòng theo chuyển động tròn. Hạ đầu gối phải xuống và khóa khuỷu tay của uke.

SUWARI-WAZA KATATE-MOCHI IKKAJO OSAE ICHI | KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM MỘT TAY: KHÓA THỨ NHẤT I

NẮM MỘT TAY: KHÓA THỨ NHẤT I

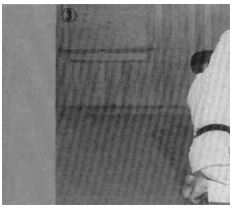


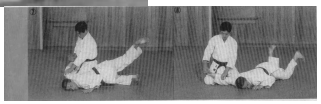
Bằng cách thao tác khuỷu tay của chính mình, lật khuỷu tay của uke qua

— Đứng đối diện nhau và quỳ trong thế seiza. Uke nắm cổ tay trái của bạn bằng tay phải và kéo theo một đường thẳng. Hòa hợp với lực của cú kéo, đưa tay trái ở tư thế lòng bàn tay úp xuống, duỗi ra về phía đường chéo trước bên trái, đổi hướng của lực kéo và làm uke mất thăng bằng. Cùng lúc đó, tung một đòn atemi bằng mu bàn tay phải vào mặt của anh ta. Dùng shikko (đi bằng đầu gối), tiến nhẹ về phía trước dọc theo đường chéo trước bên phải. Vẫn giữ nguyên cú nắm của uke, đưa tay trái của bạn lên theo chuyển động vòng tròn ở phía trước mặt. Bằng tay phải, giữ lấy mu bàn tay phải của uke, cố định nó vào tay trái của bạn. — Khi bạn bước một bước lớn bằng đầu gối phải dọc theo đường chéo trước bên phải bằng shikko, chém tegatana trái của bạn xuống theo chuyển động vòng tròn như thể đẩy khuỷu tay của uke ra phía trước bạn, khiến uke bị mất thăng bằng. Khi bạn bước thêm một bước nhỏ về phía trước bằng đầu gối phải, hãy giải phóng tay trái bằng cách đẩy cổ tay trái về phía trước, thoát nó khỏi tay của uke. Có thể bạn chém tay của

uke quá xa về phía trước, nên để ngăn điều đó hãy giữ chặt bằng tay phải. — Khi tay trái của bạn trượt xuống khuỷu tay của uke, theo cùng cách như trong kỹ thuật đứng, hãy tiến lên bằng đầu gối trái rồi đến đầu gối phải theo hướng nách trái của uke, đưa uke vào tư thế nằm sấp hoàn toàn. Đầu gối trái ở trong nách của uke, còn đầu gối phải ở phía trong so với tay phải của bạn đang giữ cổ tay của uke. Giữ cố định cổ tay của anh ta và khóa khuỷu tay.

Trang 89



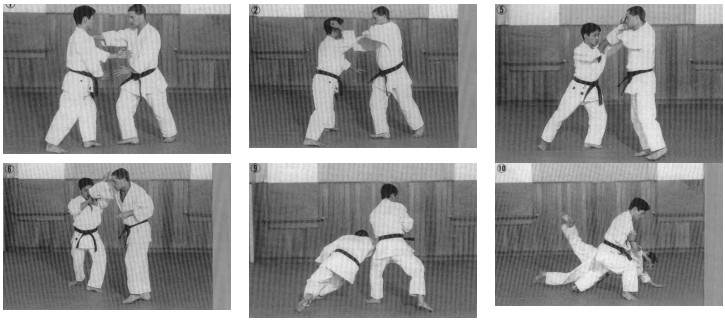
Tegatana của sh'te tấn công vào điểm nơi ngón cái của uke nối vào bàn tay

Tegatana xoay vào bên trong bàn tay đang nắm nó, và tấn công vào điểm nơi ngón cái nối vào bàn tay.

Khóa ikkajo vào cổ tay

Áp dụng khóa như thể đưa các ngón trỏ của cả hai tay chụm lại với nhau ở tư thế hình tam giác. Khi bạn đưa uke xuống chiếu, hãy bảo đảm cổ tay của anh ta được vặn mạnh về phía trước.

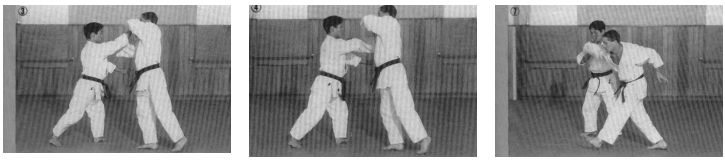
KATA-MOCHI IKKAJO OSAE NI | NẮM VAI: KHÓA THỨ NHẤT II

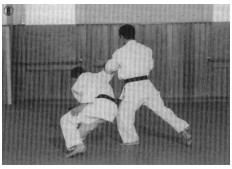


10

Bằng cách khống chế vai, lật khuỷu tay qua

Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm vai trái của bạn và đẩy. Khi bạn dịch sang bên trái, hãy đưa tay trái đi vòng tròn về phía đường chéo trước bên trái, giữ lòng bàn tay úp xuống, đổi hướng của đường lực và làm uke mất thăng bằng. (Các đốt ngón tay của uke lúc này phải được cố định vào vai của bạn.) Cùng lúc đó, tung một đòn atemi bằng mu bàn tay phải vào mặt của anh ta. Đưa tay phải của bạn lên trên tay phải của uke và cố định nó vào vai của bạn. Xoay trên bàn chân trái, thực hiện một cú xoay 45 độ về phía sau và trượt cánh tay trái lên, nâng khuỷu tay của uke lên trên không. Đồng thời dùng chuyển động của vai trái để lật bàn tay của uke qua. Đừng dùng tay trái để đẩy khuỷu tay lên. Vai trái, vốn khống chế cổ tay và lật nó qua, khiến khuỷu tay “nổi lên,”







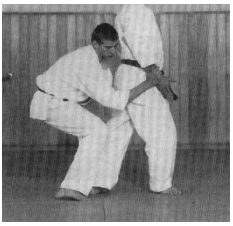
— Với cảm giác như thể bạn đang đẩy khuỷu tay về phía trước mặt mình, hãy xoay trên bàn chân trái và thực hiện một cú xoay 180 độ, rồi chuyển thăng bằng, chém xuống bằng tegatana trái theo chuyển động xoắn ốc, đưa uke vào tư thế nằm sấp. Một lần nữa, chính chuyển động của vai trái làm lật bàn tay đang nắm của uke, cùng với động tác chém xuống của tay bạn. Đừng dùng sức của cánh tay để chỉ cố đẩy bàn tay của uke ra. Tháo bàn tay của uke khỏi vai bạn, hạ đầu gối phải xuống, cố định bàn tay của uke và khóa khuỷu tay.

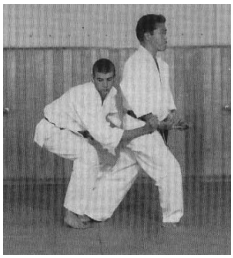
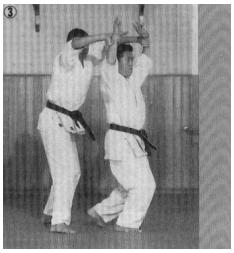
- Cố định bàn tay của uke vào vai của bạn

Mục đích của việc cố định bàn tay của uke vào vai bạn là để vai và bàn tay có thể đóng vai trò điểm tựa trong việc lật khuỷu tay qua. Điểm tựa này không được thay đổi cho tới cuối chuyển động. Từ tư thế này, nhờ sử dụng đúng vai của mình, bạn có thể lật bàn tay của uke qua trong khi vẫn giữ ngón cái của mình ở bên dưới, khiến khuỷu tay của anh ta “nổi lên.” (Hình-)

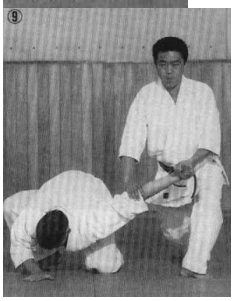
USHIRO RYOTE-MOCHI IKKAJO OSAE ICHI









Lật khuỷu tay của uke qua bằng cách khống chế thân trên và thân dưới của anh ta

Cách vào tư thế này được giải thích trong phần Các động tác chuẩn bị. Hãy đổi hướng của lực đang kéo cả hai cổ tay từ phía sau. Nâng cả hai tay lên theo chuyển động vòng tròn như thể tạo hình một quả trứng, khiến khuỷu tay của uke nhô lên. Giữ bàn chân trái đứng yên và kéo bàn chân phải lùi lại trong một cú xoay 180 độ, đưa thân vào tư thế thấp và hạ hai tay xuống, với các ngón cái hướng xuống dưới, ra phía trước ngực. Cảm giác là dồn toàn bộ trọng lượng của cơ thể xuống ngay trên bàn chân trái. Nếu ở tư thế này trọng lượng của cơ thể bạn bị đổ về phía sau, kéo uke vào phía bạn, bạn sẽ không thể làm anh ta mất thăng bằng về phía trước. Cũng hãy bảo

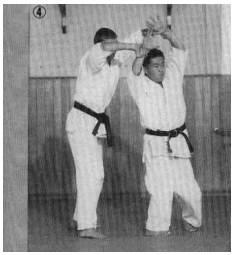
đảm bạn xoay một vòng lớn để không đứng trên một đường song song với uke.

Tư thế của uke

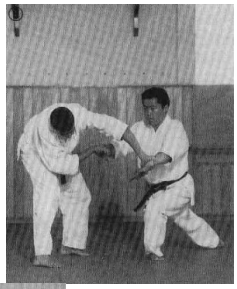
Từ tư thế được nâng lên, lực của bạn đi từ cao xuống thấp. Khi cổ tay của bạn bị hạ xuống đường chéo trước bên phải, bạn thực hiện một chuyển động lớn về phía trước và vai trái của bạn bị lật qua. Giữ hông ở cùng một độ cao, đưa bàn chân phải lên phía sau bàn chân trái và nắm lấy khuỷu tay trái của uke từ bên dưới bằng tay phải. Giữ tay trái ở nguyên vị trí để nó không di chuyển, điều này sẽ giữ uke trong tư thế mất thăng bằng. — Khi bàn chân trái bước một bước lớn về phía trước, hãy thực hiện động tác múc bằng tay trái sao cho cuối cùng bạn nắm được cổ tay của uke, và cùng lúc đó chém xuống bằng tay phải. Khi bàn chân phải rồi đến bàn chân trái tiến lên theo hướng nách của uke, đưa uke vào tư thế nằm sấp, cố định cổ tay xuống đất và khóa khuỷu tay.

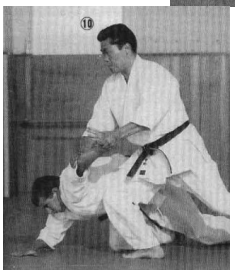
Trang 93

NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU: KHÓA THỨ NHẤT I









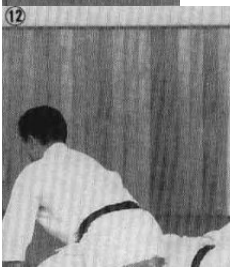
10

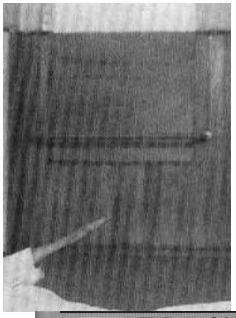








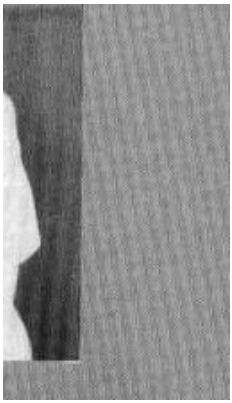








- Gom cổ tay lại bằng động tác múc từ bên dưới
- Khi tay phải của bạn tiến lên, dính vào khuỷu tay của uke, tay trái của anh ta đang nắm cổ tay bạn sẽ tự nhiên buông ra. Hãy múc cổ tay của anh ta từ bên dưới bằng ngón cái và lật nó qua, rồi khi bạn giữ mu bàn tay của anh ta, hãy gập cổ tay anh ta vào trong.



Trang 94

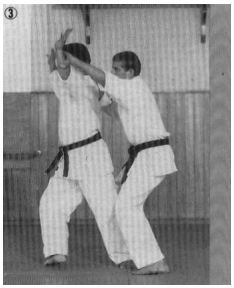
USHIRO KATATE-ERI-MOCHI IKKAJO OSAE NI

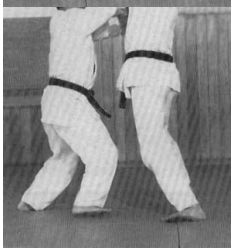


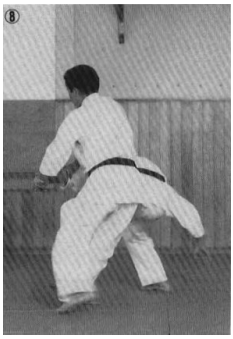


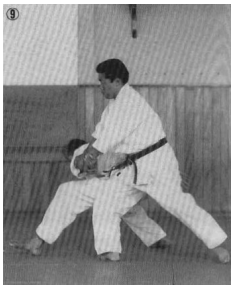












Khi bạn xoay, hãy kéo uke về phía trước và vòng ra sau

— Uke nắm cổ tay trái và phía sau cổ áo của bạn từ phía sau, rồi đẩy. Tư thế của uke: hòa hợp với lực đó khi bạn tiến lên, hãy đi chệch theo đường của cú đẩy, và

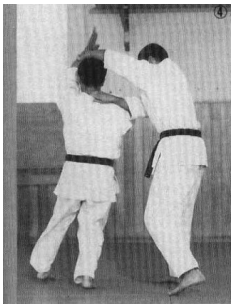
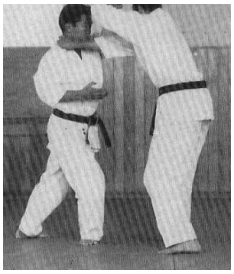
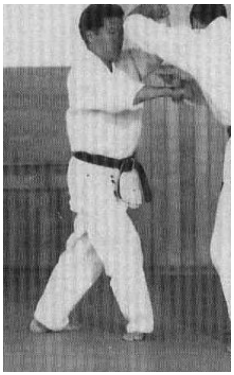
— Xoay trên bàn chân phải, xoay bàn chân trái 180 độ để bạn đứng chếch 45 độ sang bên phải, ở phía trước uke. Xoay tay trái của bạn bên trong bàn tay đang nắm của uke, sao cho tegatana của bạn hướng về phía trước. Hãy bảo đảm trọng tâm nằm trên bàn chân phải. Khi bạn đổi hướng, tung một đòn đánh bằng nắm đấm phải vào nách của uke. Mục đích của đòn này là làm uke buông tay phải đang nắm cổ áo sau của bạn ra.

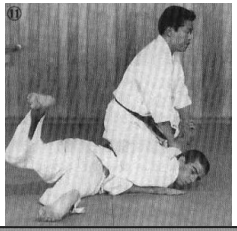
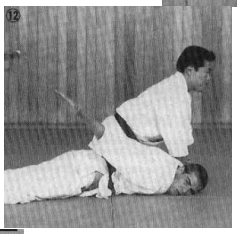
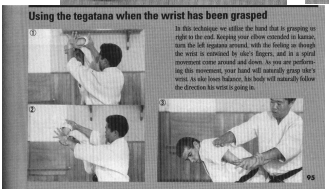
Do cú xoay của sh'te, tay phải của bạn đang nắm cổ áo của anh ta từ phía sau sẽ bị duỗi căng ra, và khuỷu tay trái của bạn sẽ bị lật qua. Thân của bạn nên bị vặn về phía trước và sang bên phải. — Dùng tay phải giữ lấy khuỷu tay của uke, và duỗi tegatana trái của bạn vòng sang bên trái. Xoay trên bàn chân phải, thực hiện một cú xoay 180 độ rồi chuyển trọng tâm (như trong hiriki no yosei ni), đưa uke vào tư thế nằm sấp và khóa khuỷu tay.

Trang 95

NẮM CỔ TAY VÀ CỔ ÁO TỪ PHÍA SAU

KHÓA THỨ NHẤT II

- Dùng tegatana khi cổ tay bị nắm

Trong kỹ thuật này chúng ta tận dụng bàn tay đang nắm mình cho đến tận cùng. Giữ khuỷu tay duỗi ra trong thế kamae, xoay tegatana trái lại, với cảm giác như thể cổ tay bị các ngón tay của uke quấn lấy, và theo chuyển động xoắn ốc đi vòng ra rồi xuống. Khi bạn đang thực hiện chuyển động này, tay của bạn sẽ tự nhiên nắm lấy cổ tay của uke. Khi uke mất thăng bằng, thân của anh ta sẽ tự nhiên đi theo hướng mà cổ tay của anh ta đang đi tới.



Trang 96

NIKAJO | KHÓA THỨ HAI



Lật cổ tay qua và hạ thân của uke xuống đất

Nikajo là kỹ thuật trong đó chúng ta xoay lòng bàn tay của uke về phía ngoài khuỷu tay của anh ta, rồi chém xuống để phá vỡ tư thế của anh ta. Đây không phải là chuyện đơn thuần vặn cổ tay của uke; bạn phải thực hiện kỹ thuật sao cho toàn bộ thân của anh ta chìm xuống. Để đạt được điều này, hãy làm cho cả khớp cổ tay và khớp khuỷu tay của anh ta thành hình chữ V và

Tegatana của uke phải thẳng đứng

giữ nguyên tư thế đó khi bạn chém xuống. Điều này sẽ bảo đảm lực của uke bị khóa ở cổ tay, khuỷu tay và vai, và kết quả là thân của anh ta sẽ rơi xuống. Đừng lãng phí

điều quan trọng là hiểu đúng góc độ và đường đi để làm uke mất thăng bằng.

- Cách cầm nắm
- Khóa giữ nikajo

Nếu vị trí của bàn tay uke không đúng trước khi bạn chém xuống, nikajo sẽ không có hiệu quả. Như trong hình, lòng bàn tay phải của bạn áp chặt vào mu bàn tay của uke, và ngón tay út của bạn khóa qua cổ tay của anh ta. Tay trái của bạn nắm cổ tay một cách nhẹ nhàng. Hãy bảo đảm tegatana của uke đứng thẳng, ở phía trước đường trung tâm của bạn, như thể bàn tay của uke là một thanh kiếm mà bạn đang cầm. Tegatana của bạn nên hướng về đường trung tâm của uke. Nếu vào lúc này bạn nới lỏng cú nắm vào bàn tay của uke, bạn sẽ không thể gập cổ tay của anh ta khi đến lúc chém xuống.

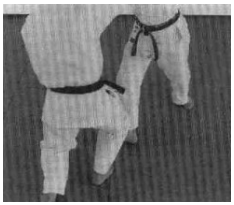




Trang 97

- Áp dụng khóa









Chém xuống thẳng, không vặn xoắn

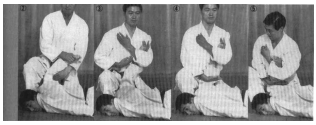
Áp dụng khóa trong khi nắm bằng cả hai tay: khi bạn lật cổ tay của uke qua và cố định nó vào vị trí, bạn phải ở vị trí dọc theo đường chéo phía trước của uke. Nếu bạn đứng ngay chính diện, bạn sẽ không thể gập khuỷu tay đủ khi lật nó qua. Khi bạn tiến lên từ chân trước, hãy chém cổ tay xuống như thể cắt xuyên qua đường trung tâm của uke. Khi làm vậy, hãy bảo đảm bạn không làm thay đổi khoảng cách giữa bàn tay đang nắm và thân của bạn. Giữ thân trên cố định ở cùng một tư thế, tiến lên bằng cách tập trung đẩy bằng hông,

Đưa lòng bàn tay của uke ngửa lên và khóa vai của anh ta

Cách khóa tay một khi bạn đã đưa uke vào tư thế nằm sấp là giống nhau ở mọi kỹ thuật nikajo osae. Sau khi cố định cổ tay ở vị trí khóa thứ hai, hãy đưa uke vào tư thế nằm sấp. Cố định khuỷu tay của uke bằng tay trái. Khi bạn đưa bàn chân phải vòng tới bàn chân của uke, và đưa bàn chân trái của bạn vào dưới phần hông, sao cho bạn nhìn ngang qua vai của uke, không làm thay đổi vị trí vai của uke, đưa cánh tay của anh ta vòng về phía đầu của anh ta, và đưa mu bàn tay của anh ta vào mặt trong khuỷu tay trái của bạn. Dùng mặt trong khuỷu tay trái nắm cổ tay của uke bằng động tác múc, và giữ lấy phía trước võ phục của bạn. Đưa tay phải lên và cố định nó ngay dưới khuỷu tay của uke. Hạ hông của bạn xuống về phía đầu của uke và khóa vai của anh ta.

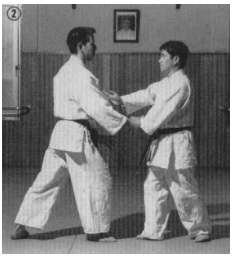
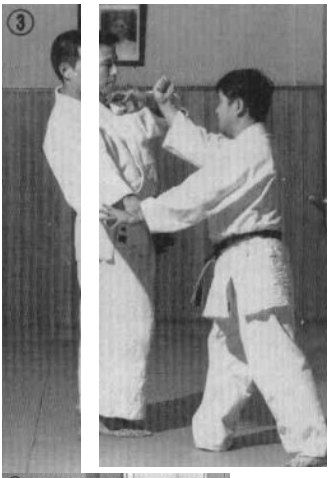
Ngoài ra, hãy bảo đảm bạn không vặn cổ tay, nếu không hướng của lực sẽ sai và bạn sẽ không thể sử dụng lực mà bạn tạo ra khi tiến lên. Một khi đã đưa cổ tay vào vị trí khóa thứ hai, hãy giữ nguyên hình dạng đó cho đến tận cuối. Dùng năng lượng mà bạn tạo ra khi tiến lên để duy trì mối quan hệ đó trong khi thân của uke bắt đầu chìm xuống. Giữ trên đường trung tâm khi bạn chém cổ tay xuống dưới ngang ngực, và có cảm giác đang di chuyển dọc theo đường mất thăng bằng của uke. Bạn nên có cảm giác chém ngón tay út của uke xuống về phía mũi của anh ta.

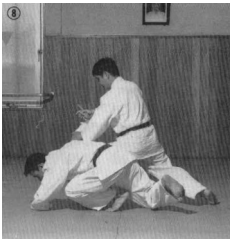
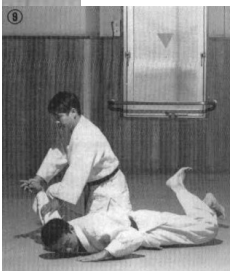
- CÁC LỖI THƯỜNG GẶP
- Kéo cổ tay của uke về phía bạn, hoặc ngược lại,
- Đẩy bàn tay của uke ra xa khỏi bạn.



Trang 98

KATATE-MOCHI NIKAJO OSAE ICHI | NẮM MỘT TAY: KHÓA THỨ HAI I

- Lật khuỷu tay qua



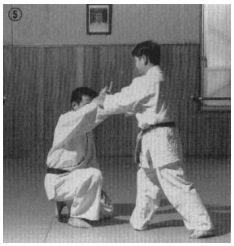


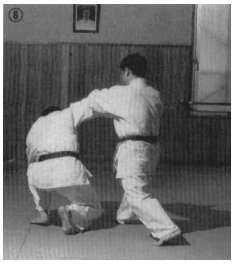


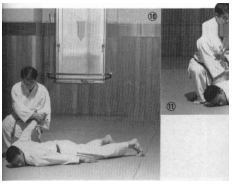
Đi tới vị trí mà bạn đã khóa cổ tay của uke trong nikajo. Khi bạn tiến lên từ đây, điều quan trọng là không nắm lấy khuỷu tay của anh ta. — Khi bạn tiến lên dọc theo đường chéo trước bên phải và lại chém cổ tay của uke về phía trước, khuỷu tay và vai của anh ta sẽ bị lật qua. Hãy bảo đảm bạn không vặn cổ tay của anh ta vòng sang bên phải. Tay trái của bạn trượt tự nhiên xuống khuỷu tay và giữ cho khuỷu tay cùng vai ở nguyên vị trí.

Trang 99

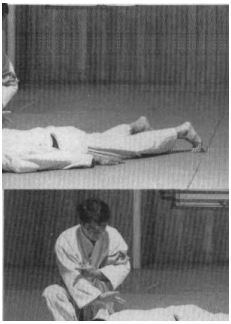








- 10



Chiếm vị trí đúng bằng cách dịch sang bên cạnh

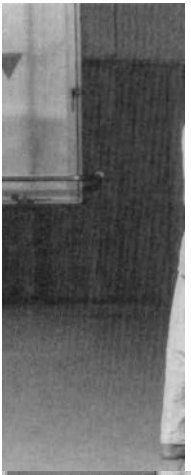
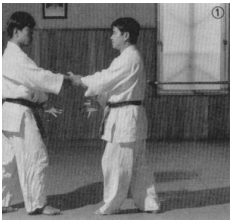


Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke nắm tay trái của bạn bằng tay phải và kéo. Hòa hợp với lực của cú kéo, hãy xoay trên bàn chân phải và đưa bàn chân trái vòng sang bên cạnh theo chuyển động tròn. Tay trái của bạn đi vòng ra và về phía trước theo chuyển động tròn, với lòng bàn tay úp xuống và được giữ ở ngang hông. Bằng cách đổi hướng của lực kéo, bạn sẽ làm uke mất thăng bằng. Cùng lúc đó, tung một đòn atemi bằng mu nắm đấm tay phải. Khi bạn dịch hơi sang bên phải bằng chân trước, hãy múc cổ tay của uke vào giữa ngón cái và ngón trỏ của tay trái, và theo chuyển động vòng tròn nâng hai tay của bạn lên phía trước mặt. Giữ tay phải của uke ở vị trí nikajo. Bạn nên đứng trên đường chéo trước bên phải của uke, với đường trung tâm của uke ở ngay phía trước bạn. Khi chân trước của bạn tiến lên và bạn chém cổ tay của uke xuống về phía trung tâm của anh ta, hãy áp dụng nikajo. Khi bạn bước thêm một bước lớn bằng chân trước dọc theo đường chéo trước bên phải, hãy tạo áp lực về phía trước bằng tay phải và lật khuỷu tay của uke qua. Tay trái trượt xuống khuỷu tay khi bạn tiến lên, giữ theo cùng cách như trong ikkajo. Cũng như trong ikkajo, đưa bàn chân trái rồi đến bàn chân phải tiến lên một bước lớn theo hướng nách của uke, và đưa đầu gối trái của bạn xuống chiếu, đưa uke vào tư thế nằm sấp hoàn toàn. Xoay qua bả vai của uke, đổi tay và áp dụng khóa

vào vai.

Trang 100

KATATE-MOCHI NIKAJO OSAE NI | NẮM MỘT TAY: KHÓA THỨ HAI II

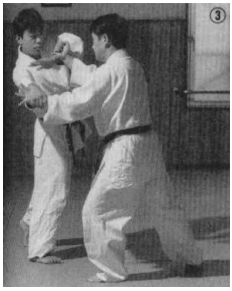



Lật cổ tay qua ở phía trước bạn, dẫn uke đi một vòng tròn

Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm tay phải của bạn và đẩy. Hòa hợp với lực đẩy và dịch sang bên trái từ chân trước, đưa tay trái vòng theo một vòng tròn, để bạn đi chệch khỏi đường của lực và làm uke mất thăng bằng. Cùng lúc đó, tung một đòn atemi bằng mu nắm đấm tay phải vào mặt. Xoay trên chân trước, thực hiện một cú xoay 45 độ về phía sau, và nâng cổ tay của uke lên bằng chuyển động múc vòng tròn giữa ngón cái và ngón trỏ của bạn. Giữ bàn tay của uke ở vị trí nikajo phía trước mặt bạn. Bạn nên đứng trên đường chéo trước bên phải của uke, với đường trung tâm của uke ở ngay phía trước bạn. Khi chân trước của bạn tiến lên và

bạn chém cổ tay của uke xuống về phía trung tâm của anh ta, hãy áp dụng nikajo. — Trong khi tay phải tiếp tục chém về phía trước, và cùng lúc khuỷu tay cùng vai của uke bị lật qua, hãy xoay trên bàn chân trái và thực hiện một cú xoay 180 độ về phía sau. Không kéo bàn tay của uke sang bên phải, hãy lật khuỷu tay và vai của anh ta qua để thân anh ta “nổi lên,” và dẫn anh ta đi theo chuyển động xoay. Hãy bảo đảm khuỷu tay của uke luôn ở ngay phía trước bạn. Tay trái trượt xuống khuỷu tay khi bạn đang thực hiện cú xoay. — Không làm gián đoạn đà của chuyển động xoay, hãy chuyển trọng lượng từ bàn chân trái sang bàn chân phải theo cùng cách như trong hiriki no yosei ni, và hạ hông xuống. Với hình dạng xoắn ốc của các chuyển động xoay, hãy đưa uke đi vòng và vào tư thế nằm sấp. — Xoay qua bả vai của uke, đổi cả hai tay, cố định vai và áp dụng khóa.

Trang 101





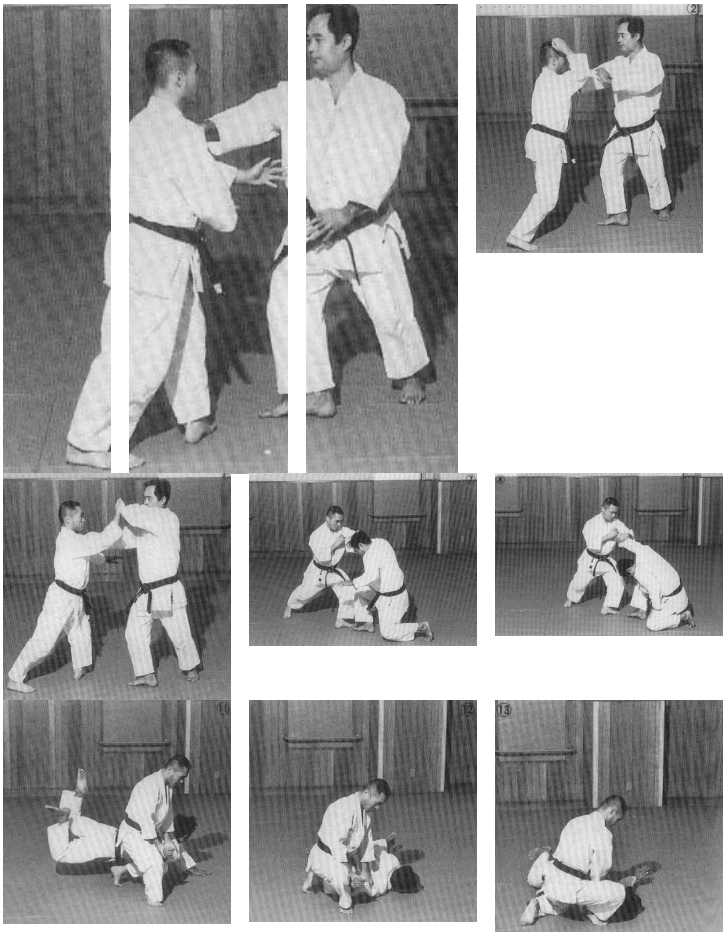




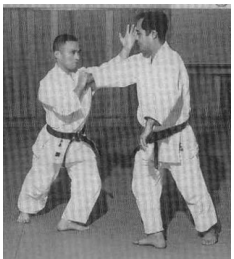


Trang 102

KATA-MOCHI NIKAJO OSAE NI | NẮM VAI: KHÓA THỨ HAI II



Trang 103



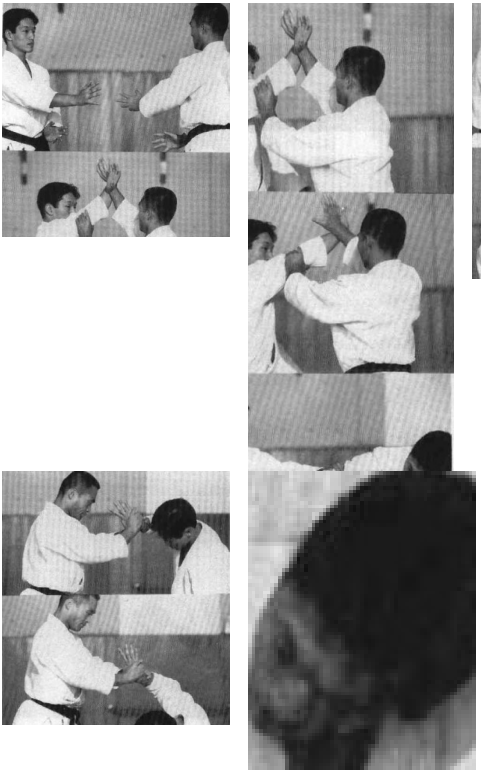

Áp dụng khóa bằng cách đẩy vai ra

— Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke nắm vai của võ phục bạn, giữ mu bàn tay ở trên, và đẩy. Hòa hợp với năng lượng của cú đẩy, hãy dịch sang bên trái từ chân trước, đổi đường của lực và làm uke mất thăng bằng. Cùng lúc đó, tung một đòn atemi bằng mu nắm đấm tay phải vào mặt của uke. Đưa tay phải của bạn lên trên mu bàn tay trái của uke và nắm lấy nó, cố định bàn tay đó vào vai của bạn. Xoay trên bàn chân trái, thực hiện một cú xoay 45 độ về phía sau và dùng mặt trong của tay trái trượt khuỷu tay của uke lên trên không. Cùng với chuyển động này, hãy dùng vai của bạn đưa bàn tay của uke vào vị trí nikajo. Bạn nên đứng trên đường chéo trước bên phải của uke, với đường trung tâm của uke ở ngay phía trước bạn. Khi bạn tiến lên bằng bàn chân trái, hãy trượt tay trái xuống cổ tay của uke và đẩy vai của bạn ra để kích hoạt khóa nikajo. Đừng dùng tay để hạ bàn tay của uke xuống, mà hãy dùng vai của bạn cho đến tận cuối để tận dụng trọn vẹn kỹ thuật. Hãy bảo đảm ngón cái của uke được cố định chặt vào vai của bạn. Khóa phải được áp dụng theo hướng đường trung tâm của uke. — Giữ cổ tay của uke cố định vào vai ở nguyên vị trí đó, hãy bắt đầu chuyển động xoay. Khi khuỷu tay và vai của uke bị lật qua, hãy trượt tay trái của bạn xuống và giữ lấy khuỷu tay của anh ta. Khi bạn đang thực hiện cú xoay, bàn tay của uke sẽ tự nhiên rời khỏi vai của bạn. Cố định vai

và áp dụng khóa.

Trang 104

SHOMEN-UCHI NIKAJO OSAE NI | ĐÒN CHÉM THẲNG: KHÓA THỨ HAI II



Chỉ giải thích phần đòn khóa

-Từ hidari gyaku-hanmi kamae, uke thực hiện đòn shomen-uchi bằng tegatana phải và bạn đỡ đòn. -Khi bạn xoay tegatana sang phải và đổi hướng đường lực, hãy xoay trên bàn chân trái để thực hiện một cú xoay 180 độ. Hạ tegatana xuống ngang ngực trong một chuyển động vòng cung. ngón tay cái hướng xuống dưới và được đặt ở mặt ngoài cổ tay của uke. Khi bạn xoay người sang trái, đưa

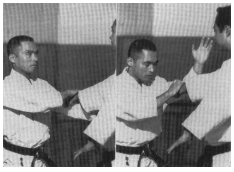
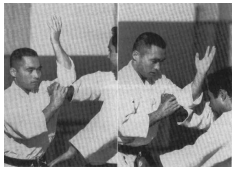
tay phải lên bằng một chuyển động vòng tròn lớn ở phía trước cơ thể, múc cổ tay của uke vào giữa ngón tay cái và ngón trỏ của bạn và giữ nó ở vị trí nikajo trước mặt bạn. -Từ vị trí ở đường chéo trước bên phải của uke, chặt cổ tay xuống về phía đường trung tâm của uke và khóa nó trong nikajo.





Trang 105

HIJI-MOCHI NIKAJO OSAE ICHI | GIỮ KHUỶU TAY: KHÓA THỨ HAI I

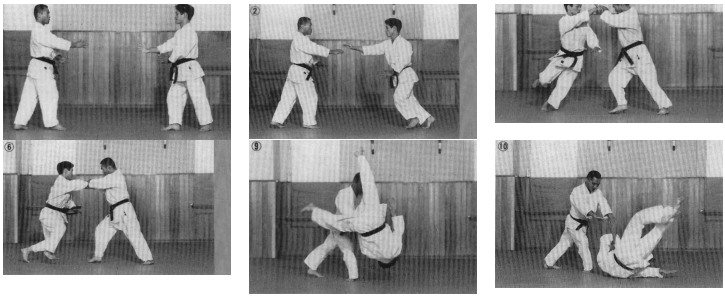






Chỉ giải thích phần đòn khóa

Từ migi ai-hanmi kamae, uke nắm khuỷu tay trái của võ phục bạn, nắm với mu bàn tay hướng lên trên, và kéo. Hòa hợp với lực kéo, xoay trên bàn chân phải, đưa chân trái vòng quanh và sang trái trong một chuyển động vòng tròn. Cùng lúc, tay trái vòng ra phía trước trong một chuyển động vòng tròn, đổi hướng của lực và làm uke mất thăng bằng. Dùng tay phải giáng một atemi bằng mặt sau nắm đấm vào mặt. Đưa tay phải qua mu bàn tay phải của uke và nắm lấy, cố định nó vào khuỷu tay của bạn. -Khi bàn chân phải di chuyển sang phải và bạn đổi hướng hông, hãy giữ cho tegatana trái hướng vào trong, trượt khuỷu tay trái lên trên và đưa cổ tay của uke vào vị trí nikajo. Nâng khuỷu tay lên sao cho nó trượt dọc theo nếp gấp ở cổ tay bên dưới tegatana của uke. Chuyển động này được thiết kế để ngăn bàn tay của uke bị lỏng ra. Cuối cùng, đưa khuỷu tay của bạn qua phía trên sao cho nó nằm trên cổ tay của uke. Khi bạn tiến lên từ chân trước (bên phải), hãy giữ khuỷu tay của uke ở nguyên vị trí và chặt xuống bằng tegatana về phía đường trung tâm của uke, đồng thời lật bàn tay lại khi làm vậy, và áp dụng đòn khóa nikajo. Hãy bảo đảm bàn tay của uke được cố định chắc chắn vào khuỷu tay của bạn, vì điều quan trọng là nó không thể tuột đi khi bạn đang chặt xuống. Ngoài ra, hãy bảo đảm rằng bạn không để khuỷu tay rơi xuống. Vấn đề không phải là hạ khuỷu tay xuống, mà là thay đổi góc độ để khóa được bàn tay của uke.

KATATE-AYAMOCHI NIKAJO UDEGARAMI-NAGE



Ném uke bằng cách lật cổ tay qua

Từ migi ai-hanmi kamae, hướng tay phải của bạn sang phía trái và đưa nó ra cho uke. Uke tiến vào bằng tay phải để nắm tay phải của bạn (katate-ayamochi, Nắm Tay Chéo). Khi cổ tay của bạn bị nắm, hãy xoay trên bàn chân trước và thực hiện một cú xoay 180 độ về phía sau bằng bàn chân sau. Hòa hợp với sức mạnh đang tới của uke và dẫn nó đi vòng quanh.

-Đưa bàn tay của uke vòng quanh và nâng nó lên theo hướng của các đầu ngón tay bạn, và khi bạn tiến lên từ bàn chân trước, hãy chặt bàn tay xuống, áp dụng đòn khóa nikajo.

180 độ, xoay khuỷu tay phải của bạn quanh và xoay cổ tay phải của bạn để hướng vào trong. Đưa tay trái qua khuỷu tay của uke, khóa cứng phần cánh tay trên, và hạ cánh tay của anh ta xuống trong udegarami-nage.

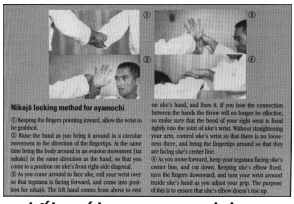
Trang 107

NẮM TAY CHÉO; KHÓA THỨ HAI

NÉM KHÓA TAY (ỨNG DỤNG THỰC TẾ)







- Cách khóa nikajo đối với ayamochi

Giữ các ngón tay hướng vào trong, để cho cổ tay bị nắm lấy

Nâng bàn tay lên khi bạn đưa nó vòng quanh trong một chuyển động vòng tròn theo hướng của các đầu ngón tay. Cùng lúc, đưa cơ thể vòng quanh trong một động tác né tránh [tai sabaki] theo cùng hướng với bàn tay, sao cho bạn đến vị trí ở đường chéo trước bên phải của uke. Khi bạn xoay ra để đối diện với uke, hãy lật cổ tay của bạn qua sao cho tegatana hướng về phía trước, và đi vào vị trí sẵn sàng cho nikajo. Tay trái từ phía trên đi xuống, đặt lên bàn tay của uke và cố định nó. Nếu bạn để mất sự kết nối giữa hai bàn tay, đòn ném sẽ không còn hiệu quả, vì vậy hãy bảo đảm chỗ gập của cổ tay phải bạn được cài chặt vào khớp cổ tay của uke. Không duỗi thẳng cánh tay, hãy kiểm soát cổ tay của uke sao cho không có chỗ lỏng lẻo nào ở đó, và đưa các đầu ngón tay vòng quanh sao cho chúng hướng về đường trung tâm của uke. Khi bạn tiến lên, hãy giữ tegatana của bạn hướng về đường trung tâm của uke và chặt xuống. Giữ khuỷu tay của uke cố định, xoay các ngón tay xuống dưới, và xoay cổ tay của bạn vòng lại bên trong bàn tay của uke khi bạn chỉnh lại cách cầm. Mục đích của điều này là để bảo đảm khuỷu tay của uke không nhổng lên.

Trang 108

SANKAJO | KHÓA THỨ BA

Làm uke mất thăng bằng bằng cách khiến anh ta “nổi lên”



Trong kỹ thuật sankajo, chúng ta làm uke mất thăng bằng bằng cách nâng khuỷu tay của anh ta lên trên không và xoay cổ tay anh ta sao cho mu bàn tay đi về phía nách của anh ta. Trái ngược với nikajo, nơi chúng ta làm uke mất thăng bằng bằng cách bắt anh ta chìm xuống, trong sankajo chúng ta tạo ra sự mất thăng bằng bằng cách duỗi cơ thể của uke lên trên. Đây không phải là việc đơn thuần vặn cổ tay của uke — bằng cách đưa uke đến một vị trí mà anh ta không thể cử động được khuỷu tay hay vai, chúng ta có thể khống chế toàn bộ cơ thể của anh ta.

- Cách cầm

Đưa cánh tay của uke đến vị trí chữ U



- LỖI THƯỜNG GẶP

Nếu bạn cầm cổ tay sao cho nó bị gập vào trong, sankajo sẽ không có hiệu quả.



Trước khi áp dụng đòn khóa, hãy nâng khuỷu tay của uke lên trên không và nắm mu bàn tay của anh ta. Ở vị trí này, đưa ba ngón tay dưới vòng quanh tegatana của anh ta, bảo đảm không nắm bằng ngón cái và ngón trỏ. Đưa bàn tay của uke đến vị trí thẳng đứng bằng cách hướng Hướng ngón tay cái và ngón trỏ của bạn thẳng về phía trước, với khuỷu tay ở vị trí kamae. Uốn mu bàn tay của uke vòng quanh sao cho khuỷu tay và vai bị xoay về phía trước, và cánh tay tạo thành hình chữ U.

Trang 109

Áp dụng đòn khóa







Đẩy tegatana của uke theo chuyển động vòng tròn về phía nách

Giải thích việc áp dụng đòn khóa bằng chuyển động vòng tròn. Đứng ở hidari-hanmi kamae, bên phải của uke, và nắm bàn tay của anh ta ở vị trí sankajo. Hãy bảo đảm bàn tay của bạn ở chính giữa cơ thể bạn. Giữ nguyên hình dạng của bàn tay mình, xoay trên bàn chân trái và đưa cơ thể bạn vòng quanh một vòng tròn ít nhất 90 độ. Bằng cách áp dụng đòn khóa này, bạn sẽ đưa bàn tay của uke vòng về phía nách của anh ta.

Vị trí của uke

Khi cổ tay của bạn bị đưa vòng về phía nách, vai của bạn đi ra trước và lực của đòn khóa đi vào đó, sao cho vai của bạn bị nhấc lên và toàn bộ cơ thể bạn "nổi lên." Chuyển động xoay của sh'te cũng làm bạn mất thăng bằng, và bạn thực hiện một chuyển động lớn về phía sau. Hãy giữ bàn tay của bạn ở phía trước cơ thể. Khi xoay, chuyển động của cơ thể mới là điều quan trọng nhất. Hãy bảo đảm bạn không đưa bàn tay ra sang bên.

- CÁC LỖI THƯỜNG GẶP
- Nếu bạn cố vặn cổ tay của uke quanh trong một chuyển động quá lớn, bàn tay của chính bạn sẽ đến vị trí phẳng (nằm ngang
-) và bạn sẽ chỉ vặn cổ tay của anh ta mà thôi, đòn khóa sẽ không có tác dụng lên khuỷu tay hay vai của anh ta. Ngoài ra, nếu bạn để khuỷu tay của mình nhổng lên, sẽ rất khó để tạo ra lực chính xác.

Áp dụng đòn khóa giữ







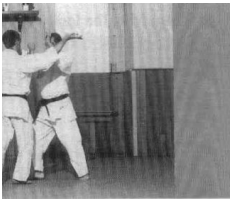
Đưa lòng bàn tay vào ngực bạn, và chặt xuống bằng hông

Sau khi đã áp dụng sankajo, hãy đưa uke đến tư thế nằm sấp. Không nới lỏng đòn khóa, đưa cơ thể của bạn vòng quanh sao cho nó đối diện ngang qua vai của uke. Cùng lúc, đưa tay phải của bạn đến tay trái và nắm mu bàn tay của uke bằng một động tác múc lên.

Không nới lỏng đòn khóa, đưa tay trái của bạn ra xa và chuyển bàn tay của uke sang tay phải của bạn. Đưa lòng bàn tay của uke vào bên trái ngực của bạn và cố định nó. Cùng lúc, đưa tegatana trái của bạn lên khuỷu tay của uke. Với cảm giác dùng ngực đẩy lòng bàn tay của anh ta, hãy chặt xuống bằng hông về phía đầu của uke và khóa vai của anh ta.

Trang 110

YOKOMEN-UCHI SANKAJO OSAE ICHI | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: KHÓA THỨ BA I


- 10




Bằng cách tiến lên, khóa cứng khuỷu tay và vai

Từ migi ai-hanmi kamae, uke nhắm một đòn chém bằng tegatana vào thái dương của bạn. Đưa bàn chân trái vòng quanh sang bên trong một chuyển động vòng tròn và xoay tegatana trái ra để đỡ, đồng thời giáng một atemi bằng mặt sau nắm đấm tay phải vào mặt của uke. Đưa tegatana phải của bạn qua sao cho bạn kẹp cánh tay của uke giữa hai bàn tay ở vị trí chữ X. -Khi bạn tiến lên bằng một chuyển động lớn với bàn chân phải, dùng tegatana phải để đổi hướng lực của uke theo chuyển động vòng tròn sang bên phải. Tay trái giúp đổi hướng lực của uke, và khi khuỷu tay của uke bị lật qua, tay trái nắm lấy nó. Ở vị trí này, chặt xuống và ra phía trước bằng cả hai tay, làm uke mất thăng bằng và đưa anh ta xuống chiếu.

Vị trí của uke

Khi sh'te đỡ đòn, hãy tiếp tục tạo lực để chặt xuống dọc theo đường chéo (về phía thái dương của sh'te). Khi lực đó bị đổi hướng về phía bên trái của bạn, khuỷu tay và vai của bạn sẽ bị lật qua. Trượt tay phải của bạn xuống các đầu ngón tay của uke và, như thể lộn bàn tay của anh ta từ trong ra ngoài, lật nó qua và về phía trước. Cùng lúc, bước một bước nhỏ về trước bằng bàn chân phải, xoay khuỷu tay và vai của uke về phía trước. Dùng tay trái nắm mu bàn tay của uke để chuẩn bị cho sankajo. Khi bàn chân trái tiến lên theo hướng xương bả vai phải của uke, hãy đẩy về trước bằng tay trái (đang giữ bàn tay của uke) và áp dụng sankajo. Tay phải nắm khuỷu tay của uke, cố định góc của cánh tay.

Trang 111





Vị trí của uke

Khi sankajo khóa cứng khuỷu tay và vai của bạn, và lực đi qua về phía xương bả vai của bạn, bạn bị mất thăng bằng về phía trước từ vai phải. Khi bàn chân phải tiến lên, hãy đưa cơ thể vào tư thế thấp,

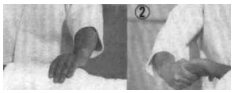
hạ đầu gối trái xuống đất, và đưa uke đến tư thế nằm sấp. Đổi vị trí cho khuỷu tay, và áp dụng đòn khóa giữ.

Xoay lòng bàn tay của uke về phía trước theo chuyển động vòng tròn

Cách lật bàn tay của uke qua trước khi áp dụng sankajo. Nắm bốn ngón tay của uke ngay dưới đốt ngón tay trong một động tác kẹp giữa ngón cái và ngón trỏ của bạn. Điều này sẽ ngăn uke nắm chặt bàn tay lại, nhờ đó dễ lật cổ tay của anh ta qua. • Lật bàn tay của uke từ phía lòng bàn tay, sao cho lòng bàn tay xoay lên trên và cuối cùng hướng về phía trước. Với đòn khóa này, toàn bộ cánh tay phải cong như một cánh cung và vai phải xoay về phía trước.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Khi bạn tiến lên trong lúc đang áp dụng sankajo, hãy bảo đảm cả hai tay của bạn luôn ở trên đường trung tâm của mình.
- Khi bạn áp dụng sankajo, hãy bảo đảm rằng cổ tay của uke không bị vặn vào trong.











Trang 112

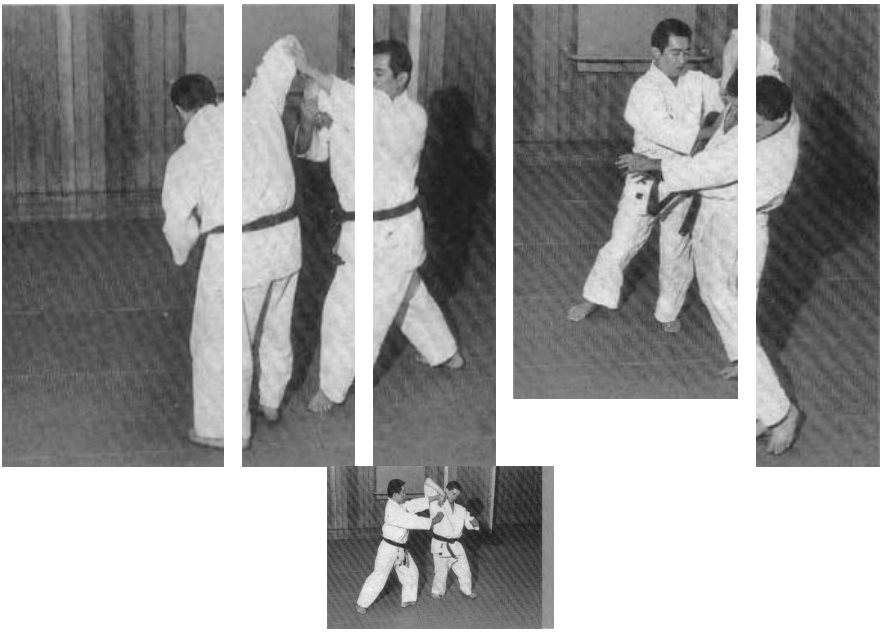
YOKOMEN-UCHI SANKAJO OSAE NI | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: KHÓA THỨ BA II











Làm uke mất thăng bằng dọc theo đường duỗi của cánh tay

-Từ hidari gyaku-hanmi kamae, uke tấn công bằng yokomen-uchi. Di chuyển sang trái, xoay tegatana trái ra và đỡ đòn. Cùng lúc, giáng một atemi bằng mặt sau nắm đấm tay phải vào mặt. Khi tay phải đưa qua ở vị trí chữ X, hãy xoay trên bàn chân trước (trái) và thực hiện một chuyển động xoay lớn về phía sau, đổi hướng cánh tay của uke vòng quanh sao cho nó đưa lên ngang ngực. Dùng tay phải giữ các ngón tay của uke theo cùng cách như trong kỹ thuật I, và khi bạn mở bàn chân trước (trái) sang bên, xoay cổ tay của uke vòng quanh và nâng khuỷu tay của anh ta lên trên không. Nắm lấy bằng tay trái ở vị trí sankajo, và xoay trên bàn chân trái, đưa bàn chân phải vòng quanh và tiến lên trong một chuyển động ít nhất 90 độ, rồi áp dụng đòn khóa. Hai bàn chân của bạn nên ở thế đứng kamae bên trái. Khi bạn lướt bàn chân trái ra phía sau theo một chuyển động vòng tròn, hãy chặt tay trái xuống theo chuyển động vòng tròn sao cho nó đưa ra bên hông trái của bạn, và khi uke bị

kéo mất thăng bằng và về phía bạn, hãy giáng một atemi vào mặt bằng nắm đấm tay phải, giữ mu bàn tay hướng xuống dưới. Khi bạn đưa bàn chân trái ra phía sau, hãy kéo bàn chân phải vào một chút để bảo đảm trọng lượng của cơ thể bạn không đổ về phía sau.

Vị trí của uke

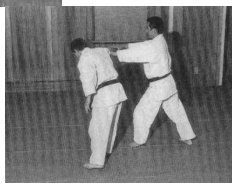
Một khi đòn khóa sankajo đã được cố định (8), sh'te dẫn cánh tay của bạn theo một chuyển động vòng tròn dọc theo đường kéo dài từ cổ tay đến khuỷu tay, và khi vai phải của bạn bị lật qua, bạn bị mất thăng bằng xuống dưới. Để đáp trả atemi của sh'te, hãy đỡ bằng tay trái. Khi bàn chân trái của bạn trượt về phía sau và sang trái, đưa bốn ngón tay của tay phải qua phía trên khuỷu tay của uke sao cho các ngón tay hướng vào trong, và kéo uke vào về phía cổ tay của anh ta. Hãy bảo đảm tay trái của bạn không nới lỏng cách cầm ở vị trí sankajo. Khi bạn kéo uke vào, hãy trượt bàn chân trước sao cho trọng lượng của cơ thể bạn không đổ về phía sau.

Vị trí của uke

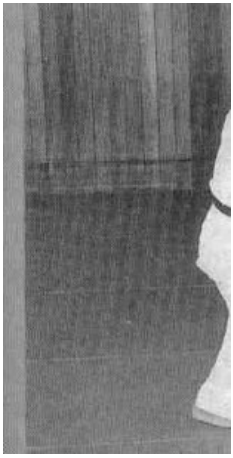
Khi khuỷu tay của bạn bị kéo vòng quanh sang phải theo một chuyển động vòng tròn, vai của bạn đi theo, sao cho bạn kết thúc ở một tư thế thấp, mất thăng bằng theo hướng của khuỷu tay.







10

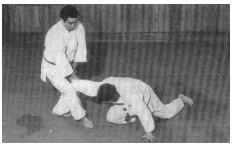




12




Ảnh tiếp tục ở trang 114



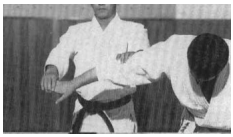


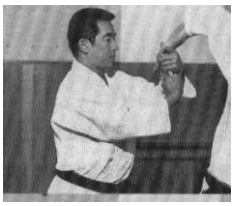

Khi uke bị mất thăng bằng, hãy mở ra và di chuyển sang bên từ bàn chân phải của bạn, kéo uke đi cùng bạn theo cùng một đường. Giữ nguyên vị trí sankajo theo cùng cách như trong kỹ thuật I. Đưa đầu gối trái xuống đất và đưa uke đến tư thế nằm sấp.

Vị trí của uke

Từ vị trí mất thăng bằng mà bạn đang ở cuối động tác trước, khi sh'te khóa cứng vai của bạn và tiến lên dọc theo đường đã đổi, hãy tiến lên cùng anh ta và đi đến tư thế nằm sấp khi bạn bị đưa xuống đất từ vai phải. Đổi vị trí, khóa vai và áp dụng đòn khóa giữ.

Nâng bàn tay lên sao cho bạn đang nhìn vào lòng bàn tay







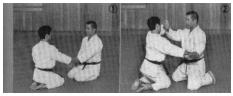
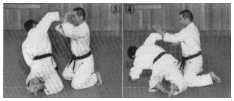
Sau khi đã đổi hướng lực của đòn yokomen-uchi, hãy giữ các ngón tay của uke theo cùng cách như trong kỹ thuật I. Vào lúc này bạn nên đang đứng ở bên cạnh uke. • Mở ra sang bên từ bàn chân trước, xoay và hướng về phía nách của uke, rồi nâng bàn tay của uke lên bằng một động tác múc.

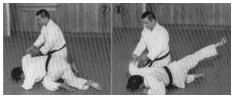
Bạn sẽ kết thúc với bàn tay của uke được giữ ở phía trước mặt mình với cảm giác như thể bạn đang nhìn vào lòng bàn tay của anh ta.

Đừng bóp các ngón tay của uke, nhưng hãy có cảm giác nâng khuỷu tay của anh ta lên bằng cách khóa qua cổ tay. Hãy bảo đảm bàn tay của anh ta vẫn ở phía trước đường trung tâm của bạn. Tay trái của bạn đi đến khuỷu tay của anh ta để ngăn nó tuột đi. Tay trái của bạn nắm ngang qua mu bàn tay của uke, với ngón tay út được móc quanh cạnh bàn tay của anh ta. Bạn phải bảo đảm bàn tay của uke thẳng đứng, nếu không phần tiếp theo của đòn khóa sẽ yếu. Đưa ngón trỏ và ngón cái sao cho chúng hướng về phía uke, duỗi cánh tay của bạn ra, và khi bạn thực hiện một chuyển động xoay, áp dụng sankajo.

Trang 115

SUWARI WAZA KATATE-MOCHI SANKAJO | OSAE ICHI/KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM MỘT TAY | NẮM: KHÓA THỨ BA I

Dùng lực duỗi thẳng ra của cổ tay đang bị gập của uke

Quỳ ở thế seiza, đối diện với bạn tập. Khi uke nắm cổ tay trái của bạn và kéo theo một đường thẳng, hãy hòa hợp với lực đó và đưa đầu gối trái vòng sang trái trong một chuyển động vòng tròn, thay đổi đường lực. Cùng lúc, giáng một atemi bằng mặt sau nắm đấm vào mặt bằng tay phải. Khi bạn tiến lên một chút từ đầu gối phải,





Chuyển cách cầm sang sankajo

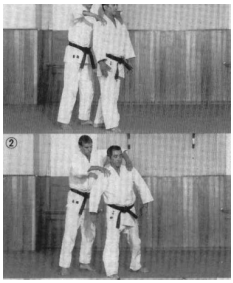
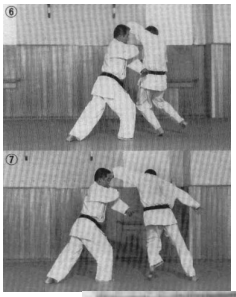
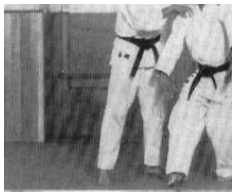
Gập mạnh cổ tay của uke về phía trước, trượt tay trái của bạn lên bên trong tay phải và nắm lấy cổ tay. Khi bạn buông ra bằng tay phải, cổ tay của uke sẽ đưa tay trái của bạn lên theo chuyển động vòng tròn ra phía trước mặt, lật khuỷu tay của uke qua, và dùng tay phải nắm mu bàn tay của uke. -Khi bạn bước một bước lớn về trước từ đầu gối phải, hãy chặt xuống theo chuyển động vòng tròn bằng tegatana, đẩy khuỷu tay của uke về phía trước sao cho khuỷu tay và vai của uke bị lật qua. Khi bạn bước thêm một bước nhỏ nữa từ đầu gối phải, đẩy tay trái về phía trước, tập trung vào ngón cái của uke (đang giữ bạn), và tuốt tay của bạn ra khỏi cách cầm của uke. Cùng lúc, siết về phía trước bằng tay phải, làm gập cổ tay của uke. -Khi tay trái của bạn vòng qua và nắm cổ tay của uke ở vị trí sankajo, hãy dùng đầu gối trái bước một bước lớn về phía nách của uke, làm anh ta mất thăng bằng. Tay phải của bạn vòng qua và nắm khuỷu tay của anh ta. - Khi đầu gối phải tiến thêm một bước nữa, đưa uke đến tư thế nằm sấp, đổi vị trí của bạn, cố định vai, và áp dụng đòn khóa giữ.

phản ứng lại việc bị gập về phía trước bằng cách tự nhiên trở lại hình dạng ban đầu của nó, và sẽ quay trở lại vào tay trái của bạn. Vào lúc đó bạn có thể giữ nó ở vị trí sankajo.

Trang 116

USHIRO RYOKATA-MOCHI SANKAJO OSAE ICHI | NẮM CẢ HAI VAI TỪ PHÍA SAU:

KHÓA THỨ BA I


Khi bạn xoay vai của uke, hãy chuyển thăng bằng và áp dụng đòn khóa

- Giải thích đòn khóa




Uke tiến đến từ phía sau và nắm cả hai vai của bạn, rồi kéo. Hòa hợp với lực kéo, đưa bàn chân trái của bạn về phía sau và vòng sang trái, thay đổi hướng của cơ thể. Cùng lúc, đưa các khuỷu tay của bạn vòng quanh sao cho chúng hướng về phía trước, thay đổi góc của hai vai và làm uke “nổi lên.” Xoay trên bàn chân trái, đưa bàn chân phải vòng quanh ít nhất 180 độ về phía sau và hạ trọng lượng của bạn xuống. Giữ khuỷu tay trái duỗi ra phía ngoài, đưa cánh tay vào đường trung tâm của cơ thể bạn, và dùng chuyển động của vai để đưa cổ tay trái của uke đến vị trí sankajo. Tay phải của bạn nắm mu bàn tay của uke và cố định nó vào vai. Đừng vặn phần thân trên của bạn về phía nách của uke; trái lại, trong khi giữ cho thân trên thẳng, hãy hạ trọng lượng xuống và đưa toàn bộ cơ

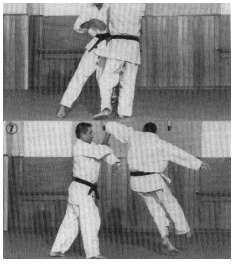
thể đến một tư thế thấp. Chuyển trọng lượng của bạn từ bàn chân trái sang bàn chân phải như trong hiriki no yosei ni, đưa tegatana trái sao cho nó hướng vào trong, và cùng lúc, dùng chuyển động của vai, áp dụng sankajo.

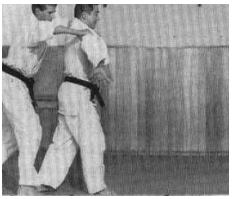
Trang 117

USHIRO RYOKATA-MOCHI SANKAJO-OSAE NI | NẮM CẢ HAI VAI TỪ PHÍA SAU: KHÓA | THỨ BA II

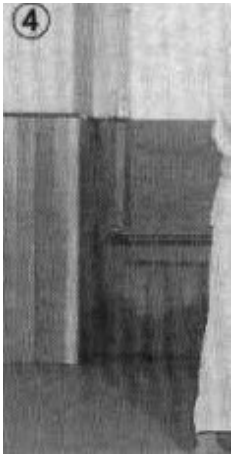






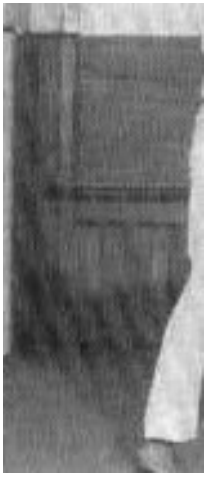



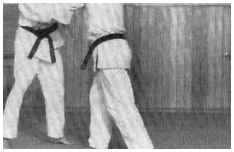
Áp dụng đòn khóa bằng cách lật khuỷu tay qua và thực hiện một động tác xoay





- Giải thích đòn khóa





Uke nắm cả hai khuỷu tay của bạn từ phía sau bằng ngón cái và các ngón tay, và đẩy. Hòa hợp với cú đẩy, tiến lên bằng bàn chân phải và xoay hai khuỷu tay về phía trước trong một chuyển động vòng tròn, khiến uke “nổi lên.” Giữ thăng bằng của bạn trên bàn chân phải, đưa bàn chân trái vòng quanh trong một chuyển động vòng tròn ít nhất 180 độ. Khi bạn làm vậy, hãy duỗi khuỷu tay trái ra phía trước bạn và đưa nó vào đường trung tâm của bạn. Khi bạn đưa cánh tay vòng quanh trong động tác này, cổ tay của uke sẽ được đưa vào vị trí sankajo. Nắm mu bàn tay trái của uke bằng tay phải của bạn và áp dụng đòn khóa bằng khuỷu tay trái. Đừng vặn người vào nách của uke, mà hãy nâng khuỷu tay của anh ta lên, duy trì một tư thế thấp để giữ thân trên thẳng khi bạn xoay người lại. Giữ thăng bằng của bạn trên bàn chân phải, khi bạn xoay cơ thể sang phải, đưa tay trái vào đường bên trong, và cùng với động tác này dùng khuỷu tay trái để áp dụng đòn khóa.

Trang 118

YONKAJO | KHÓA THỨ TƯ




Trong kỹ thuật yonkajo, chúng ta tập trung lực vào đốt dưới, nơi ngón trỏ được nối vào từ đó gây cho anh ta đau dữ dội. Cơn đau này làm uke mất

khả năng chống cự của anh ta, và sh'te dùng tình huống đó để làm anh ta mất thăng bằng. Đây là một kỹ thuật cho thấy rất đơn giản hiệu quả lớn lao có thể được phát huy bằng cách tập trung tất cả lực của cơ thể qua một điểm.

- Cách cầm

Cách nắm bàn tay của uke, nếu bạn áp dụng kỹ thuật vào tay phải của anh ta, như sau: Lật khuỷu tay và vai của uke qua và về phía trước, và giữ mu bàn tay của anh ta bằng tay phải của bạn. Dùng

tay trái giữ cổ tay của uke sao cho điểm nơi ngón trỏ nối vào bàn tay nằm ở bên trong cổ tay. Ngón tay út nên giữ mạnh nhất, với mỗi ngón tiếp theo dùng ít lực hơn. Duỗi thẳng ngón cái và ngón trỏ của bạn. Hãy cầm sao cho lòng bàn tay của bạn bao lấy cổ tay của uke, chứ không đẩy nó ra xa.

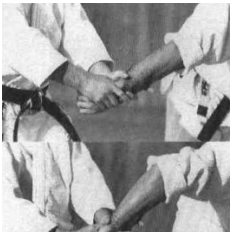
Trang 119

- Cách khóa

Dùng nguyên lý đòn bẩy, đẩy khuỷu tay về phía trước

lực bạn đã tập trung vào điểm trên cẳng tay, hãy tạo áp lực lên huyệt mạch ở đó. Với đòn khóa này, khuỷu tay của uke sẽ đi về phía trước.

LỖI THƯỜNG GẶP Nếu bạn vặn cổ tay, hoặc kéo nó sang bên, nguyên lý đòn bẩy sẽ không có tác dụng. Điều quan trọng là duy trì đòn khóa.















A. Khi dùng đòn khóa để đẩy lên trên • Sau khi đã đến vị trí yonkajo, dùng cổ tay của uke làm điểm tựa và theo nguyên lý đòn bẩy, làm cho phần trước cẳng tay của anh ta dựng thẳng đứng. Vì lực

- Tập trung lực hình a

B. Khi dùng đòn khóa để đưa uke xuống Giữ bàn tay ở vị trí yonkajo, khi bạn tiến lên, dùng cổ tay của uke làm điểm tựa, lật tay trái của bạn qua như thể đang phủ lên cổ tay của uke, và khi bạn tạo áp lực lên huyệt mạch, đẩy khuỷu tay của uke về phía trước.

hình B

- Dùng ngón tay út làm điểm tựa tựa, đẩy về phía trước bằng đốt dưới của ngón trỏ

Nếu bạn đưa ngón trỏ và ngón cái khép lại như ở hình a, đốt của ngón trỏ sẽ đi xa ra và bạn sẽ không thể tập trung lực của mình,

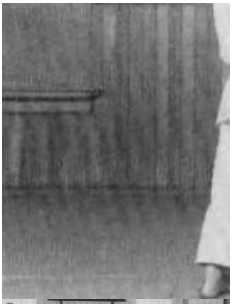
Nếu bạn dùng ngón tay út làm điểm tựa như ở hình B, và lật cổ tay qua như thể đẩy đốt dưới về phía trước, bạn sẽ tập trung được lực của mình. Bằng cách dùng đòn khóa này cùng với chuyển động của toàn bộ cơ thể, bạn sẽ có thể phát huy lực lớn.

LỖI THƯỜNG GẶP Thường xảy ra trường hợp khi cố gắng quá mức để tập trung lực, lòng bàn tay của sh'te bị rời xa khỏi cổ tay của uke. Nếu điều này xảy ra, nguyên lý của đòn bẩy sẽ không thể được

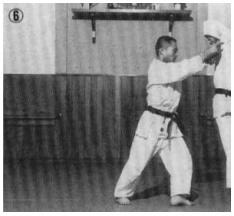
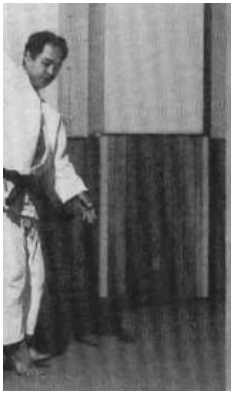
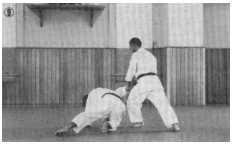
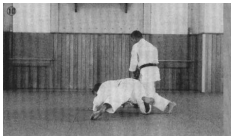
áp dụng nữa. Cho đến tận cuối cùng, hãy bảo đảm lòng bàn tay vẫn phủ lên cổ tay khi lực tập trung được đưa vào.

Trang 120

SHOMEN-UCHI YONKAJO OSAE NI | ĐÒN CHÉM THẲNG; KHÓA THỨ TƯ II





Dùng một cú xoay 450 độ để quật ngã bạn tập

-Từ hidari gyaku-hanmi kamae, dùng cánh tay phải của bạn để đỡ đòn shomen-uchi của uke. Xoay trên bàn chân trước (trái) của bạn, thực hiện một cú xoay 180 độ về phía sau, đồng thời đổi hướng lực của uke. Trượt tay trái của bạn xuống để giữ cổ tay của uke ở vị trí

yonkajo. Khi bạn thực hiện một cú xoay nhỏ về phía sau, hãy đẩy cánh tay của uke lên, làm khuỷu tay đi về phía trước.

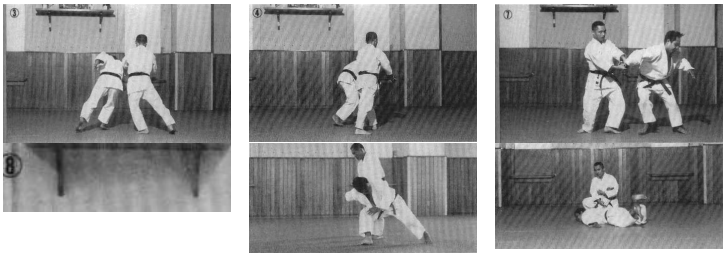
Vị trí của uke

Khi bạn chịu theo áp lực đang được tạo ra vào huyệt mạch của mình, khuỷu tay của bạn bị đẩy lên và cơ thể của bạn “nổi lên.” Khi bạn thực hiện thêm một cú xoay lớn nữa theo cùng hướng, hãy lật cổ tay của uke sang bên phải và chặt xuống.

Vị trí của uke

Khi sh'te lật cổ tay của bạn xuống, khuỷu tay của bạn sẽ đi về phía trước và bạn sẽ bị mất thăng bằng. Kết hợp với chuyển động xoay, điều này sẽ đưa bạn xuống đất.

Trang 121



Khi bàn chân phải của bạn tiến lên và đầu gối trái hạ xuống chiếu, hãy đưa uke đến tư thế nằm sấp hoàn toàn. Áp dụng yonkajo một lần nữa bằng cách đẩy về phía trước ở phía trước bụng của bạn.

vai, hãy đổi vị trí của bàn tay, và áp dụng cùng đòn khóa như trong nikajo, ghìm vai của uke xuống.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG • Xoay trên bàn chân trái, bạn thực hiện ba lần xoay (khoảng 450 độ) trong khi vẫn duy trì cùng một thế đứng. • Trong đó, đừng chỉ có cảm giác là kéo cổ tay. Hãy áp dụng đòn khóa sao cho khuỷu tay bị đẩy về phía trước.

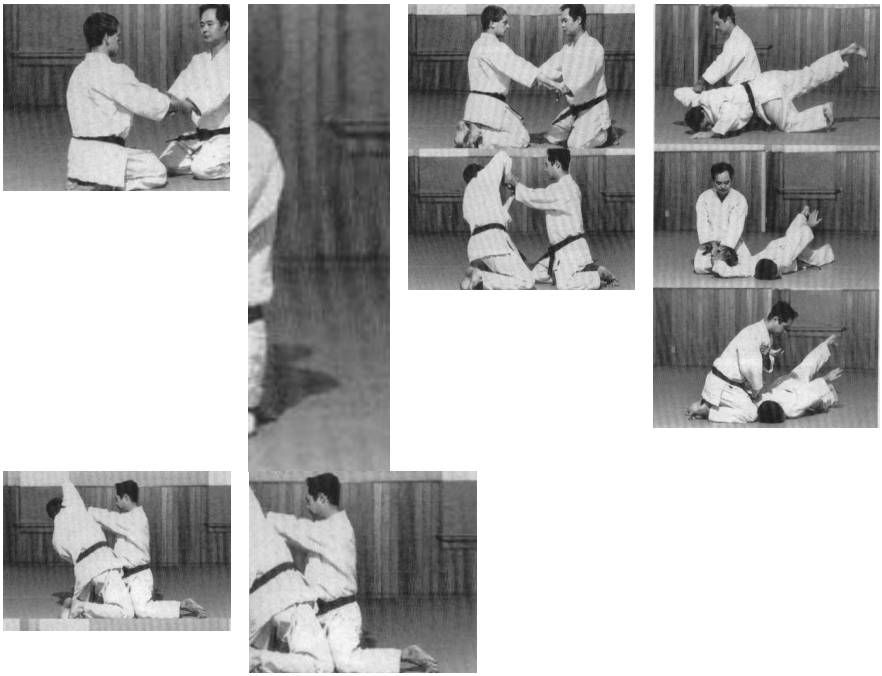
Trong đòn khóa yonkajo ở @), hãy bảo đảm bạn dùng hông để đưa thăng bằng của mình về phía trước. Khi bạn chuyển bàn tay sang vị trí nikajo, trong lúc đổi hướng cơ thể, hãy đưa tay phải của bạn đến

cạnh tay trái (phía gần khuỷu tay của uke hơn) và nắm cẳng tay của uke, bảo đảm rằng góc của khuỷu tay và vai anh ta không thay đổi, ghìm mu bàn tay của uke vào khuỷu tay trái của bạn, và đưa tegatana phải vào khuỷu tay của uke. Khi bạn áp dụng yonkajo, hãy bảo đảm lòng bàn tay của bạn không “nổi ra xa” khỏi cổ tay của uke.

Trang 122

SUWARI WAZA RYOTE-MOCHI YONKAJO | OSAE ICHI/KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM HAI

TAY: KHÓA THỨ TƯ I



Nâng hai tay của bạn lên và nắm cổ tay của uke



Uke nắm cả hai bàn tay và kéo. Hòa hợp với lực của cú kéo, hãy di chuyển về phía trước và sang trái, đưa tay trái của bạn vòng quanh, lòng bàn tay úp xuống, trong một chuyển động vòng tròn. Cùng lúc, xoay tay phải sao cho các ngón tay hướng vào trong, và đi vào dọc theo đường lực của cú kéo của uke, để những bàn tay đang giữ bạn bị mất lực. Khi bạn tiến lên một chút sang bên phải bằng đầu gối phải, đưa tay trái của bạn vòng quanh sao cho nó đi ra ngoài cổ tay của uke, rồi nâng bàn tay của bạn lên theo chuyển động vòng tròn sao cho nó giữ cổ tay ở vị trí yonkajo

vị trí.

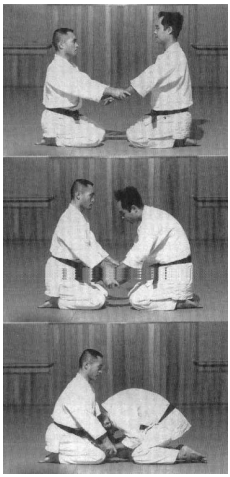
đòn khóa.

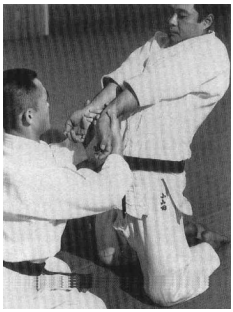
Tiến lên một chút thêm một lần nữa dọc theo cùng đường với đầu gối phải, và đẩy khuỷu tay của uke về phía trước và lên trên. Di chuyển dọc theo cùng đường bằng một bước lớn với đầu gối phải, và khi bạn lật cổ tay qua, hãy chặt xuống, đưa uke xuống đất. • Khi bạn bước một bước về trước bằng đầu gối trái rồi đến đầu gối phải theo hướng nách của uke, hãy đưa uke đến tư thế nằm sấp, và áp dụng yonkajo thêm một lần nữa. Đổi hướng cơ thể của bạn, ghìm vai xuống và áp dụng đòn khóa.

Trang 123

UE KARA NO YONKAJO OSAE | KHÓA THỨ TƯ TỪ PHÍA TRÊN

- (ỨNG DỤNG THỰC TẾ)





Hạ khuỷu tay của uke xuống bằng nguyên lý đòn bẩy

Nắm cả hai cổ tay của uke từ phía trên. • -Dùng cổ tay của uke làm điểm tựa, đưa lực vào điểm mà các đốt dưới của ngón trỏ bạn đang chạm vào cổ tay của uke; nhờ vậy bạn có thể dùng nguyên lý đòn bẩy để hạ khuỷu tay của uke xuống, để anh ta bị đưa xuống thấp và về phía trước. Đổi vị trí của hai bàn tay sao cho hướng của đòn khóa dần dần được đưa vòng quanh và hướng tới vai đối diện của bàn tay đang bị giữ. Khi yonkajo được áp dụng, khuỷu tay của uke sẽ bị duỗi ra và toàn bộ cơ thể của anh ta sẽ “nổi” lên. Hãy chú ý vị trí của các cổ tay khi nhìn từ phía trước.

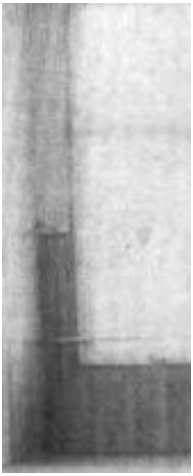


NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Đây không phải là việc đẩy cổ tay của uke xuống dưới. Hãy cố định các ngón tay út của bạn và dùng chúng làm điểm tựa, tập trung lực duy nhất vào đốt dưới của ngón trỏ, xoay các ngón tay sao cho chúng hướng xuống dưới và chặt cổ tay của uke xuống. Bàn tay của uke thực ra vẫn giữ nguyên vị trí; chính khuỷu tay mới là thứ bị đưa xuống. Hãy bảo đảm lòng bàn tay

của bạn không bị tách rời khỏi cổ tay của uke. • Nếu bạn đẩy hông của mình về phía trước sao cho nút thắt lưng của bạn hướng xuống dưới, lực của bạn sẽ được tập trung vào đốt dưới của ngón trỏ. Đòn yonkajo được áp dụng sau khi bạn đã lật các cổ tay qua (), về nguyên tắc là cùng một đòn khóa với đòn được áp dụng từ phía trên (@).

Trang 124

SHOMEN IRIMI-NAGE | NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN





Các đòn ném nhập thân là những kỹ thuật trong đó chúng ta đổi hướng lực của uke và chiếm lấy một vị trí bên hông anh ta, rồi từ đó tấn công vào khớp hông của anh ta sao cho anh ta bị kéo về sau và quăng xuống. Nếu bạn tấn công vào hông của uke từ phía trước thân mình, kỹ thuật đó là shomen irimi-nage (Nhập thân chính diện), còn nếu bạn tấn công từ bên hông thân mình thì đó là sokumen irimi-nage (Nhập thân bên hông). Irimi-nage phụ thuộc vào nhịp điệu của bạn ngay vào khoảnh khắc uke lao tới, và chính vì lý do đó mà một trong những dạng của nó được gọi là kokyu-nage (Ném bằng hơi thở).

Nếu bạn vấp ngã về phía trước, phản ứng bản năng của con người là cố gắng nâng phần thân trên lên để tự cứu mình khỏi bị ngã. Đây cũng là một trong những nguyên lý đứng sau shomen irimi-nage.









Tấn công bạn tập từ bên hông

Các đòn ném nhập thân dựa trên nguyên lý tấn công vào hông của uke từ bên hông. Nếu chúng ta ném anh ta thẳng ra phía sau, anh ta vẫn còn tự do

di chuyển đôi bàn chân ra phía sau mình, và vì vậy kỹ thuật sẽ không đặc biệt hiệu quả. Tuy nhiên, nếu chúng ta ném anh ta chéo về phía sau, dù anh ta có thể lùi được một bước, sau đó sẽ rất dễ dàng làm anh ta gập người ở hông. Như vậy, nếu chúng ta tấn công đối thủ từ bên hông, anh ta sẽ không thể chống cự.

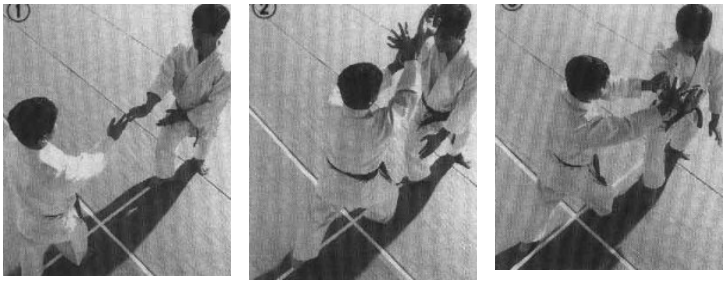
Chuyển động của cánh tay vào lúc ném

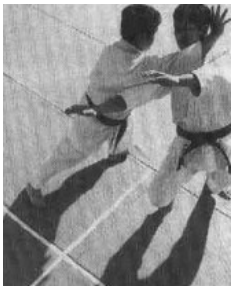
— Khi bạn tiếp cận từ bên hông, hãy trượt tegatana của bạn dọc theo gốc cổ họng, làm uke ngả người ra sau. Hãy bảo đảm rằng bàn tay của bạn luôn ở phía trước thân của chính mình. Bằng cách trượt bàn tay lên trong lúc bạn chuyển thân về phía trước, bạn sẽ tạo ra nhiều lực hơn nhiều so với việc chỉ dùng cánh tay. Ngược lại, nếu khi bạn tiến lên mà động tác trượt của cánh tay lại chậm, sẽ chẳng có chút lực nào của bạn được truyền vào cánh tay, và lực của uke sẽ mạnh hơn lực của bạn. Khi bạn di chuyển theo đường chéo ra phía sau bạn tập, hãy chém xuống bằng bàn tay đã giơ lên ngay phía trước bạn để ném anh ta. Hãy bảo đảm rằng bạn không rơi vào tư thế đang đẩy vào cằm hay cổ họng của uke.

Dùng khuỷu tay của bạn làm điểm tựa, hãy xoay phần trước của cánh tay sao cho ngón tay cái hướng xuống dưới, đồng thời duỗi toàn bộ cánh tay về phía trước. Bằng cách áp dụng đòn khống chế này cùng lúc với lúc bạn tiến lên, bạn sẽ tạo ra một lực mạnh.

Trang 125

SHOMEN-UCHI SHOMEN IRIMI-NAGE ICHI | ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN I






Trong một chuyển động, đưa cánh tay của bạn đến tư thế chữ V

— Đứng ở thế migi ai-hanmi kamae và ra một đòn chém thẳng vào uke: uke giơ cánh tay phải lên và đỡ. Khi bạn đưa bàn chân trái lên phía trước sang bên trái, hãy mở thân ra và đồng thời xoay tegatana của bạn ra phía ngoài, đổi hướng lực của uke. Khi bạn nhập thân sang bên hông, hãy trượt cánh tay phải của bạn lên dọc theo gốc cổ họng của uke. Bằng bàn tay trái, hãy nắm lấy cổ áo của uke cùng lúc với lúc anh ta lao tới. Tất cả những điều trên được thực hiện trong một chuyển động duy nhất.

- Tư thế của uke

Khi bạn bị kéo về phía trước bởi lực đã đỡ đòn

chém thẳng ban đầu, cánh tay của sh'te trượt lên dọc theo cổ họng của bạn làm bạn ngả người ra sau. — Khi bạn tiến lên bằng bàn chân phải dọc theo đường chéo ra phía sau uke, hãy lật khuỷu tay phải qua sao cho ngón tay cái của bàn tay phải hướng xuống dưới, duỗi toàn bộ cánh tay xuống dưới, và ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

Trong các chuyển động, hãy đưa hông của bạn đến tư thế chữ V, xoay sang bên phải và sau đó tiến lên dọc theo đường thẳng phía trước. Tất cả được thực hiện trong một chuyển động. Cánh tay nên được giơ lên phía trước thân. Nếu nhịp điệu sai và cánh tay ở phía sau bạn, bạn sẽ không thể áp dụng lực và bạn sẽ thua lực của uke (xem Lỗi thường gặp bên dưới). Đối với cú ném cuối cùng, lực đến từ việc hạ thấp trung tâm của thân bạn, rồi động tác lật khuỷu tay qua được cộng thêm vào đó.

LỖI THƯỜNG GẶP

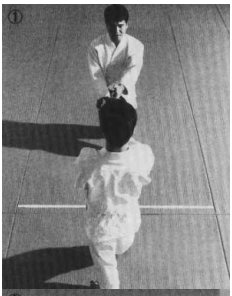
Một lỗi thường gặp là khi bạn tiến thân lên, cánh tay lại chậm, đến mức bạn kết thúc bằng việc vắt cánh tay của mình qua người uke trong lúc cố ném. Hãy bảo đảm rằng cánh tay ở phía trước thân của chính bạn khi bạn áp dụng đòn khống chế.

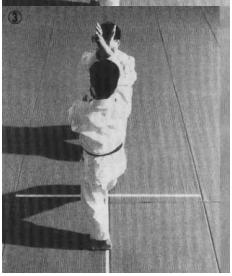
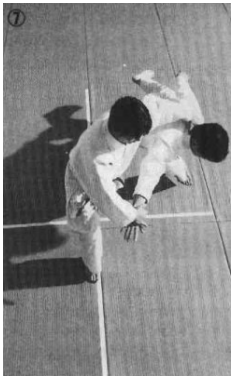




Trang 126

SHOMEN-UCHI SHOMEN IRIMI-NAGE NI | ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN II



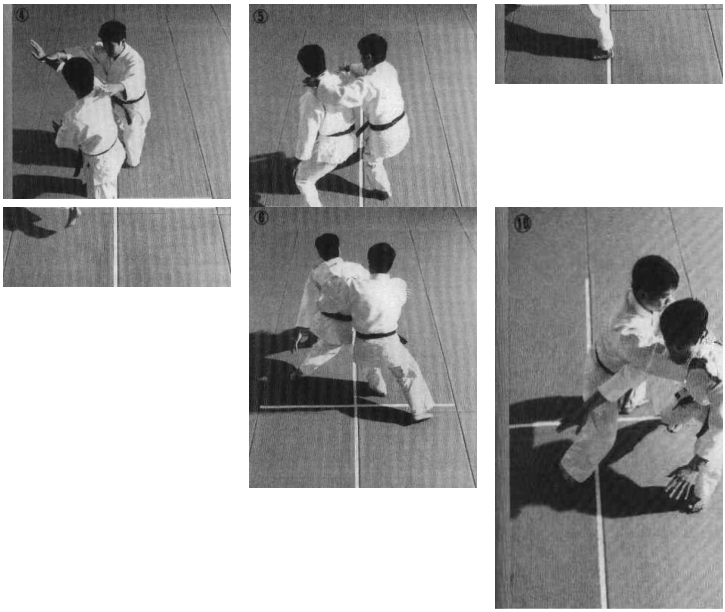


Khi bạn chuyển trọng lượng, hãy trượt cánh tay của bạn lên

Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, khi uke ra đòn chém thẳng, hãy giơ cánh tay phải của bạn lên và đỡ. — Khi bạn xoay tegatana của mình sang bên phải và đổi hướng lực của uke, hãy xoay trên bàn chân trước (trái) để thực hiện một cú xoay 180 độ ra phía sau. Khi uke lao tới, hãy nắm lấy sau cổ áo của anh ta bằng bàn tay trái. Sau khi hoàn thành cú xoay, hãy chuyển trọng lượng của bạn, thực hiện một chuyển động vòng tròn với thân của bạn ở tâm của nó, và dẫn uke vòng quanh sao cho anh ta ngã về phía trước và bị mất thăng bằng.

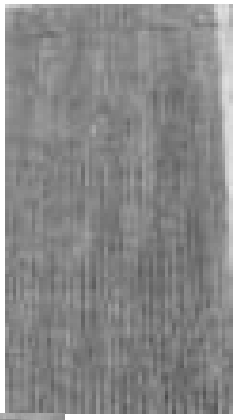
Bằng nắm đấm phải của bạn, hãy tung một đòn atemi từ bên dưới lên mặt của uke, làm anh ta ngẩng phần thân trên lên. Chuyển trọng lượng của bạn từ bàn chân phải sang bàn chân trái theo cùng cách như trong hiriki no yosei ni, và trượt bàn tay phải của bạn lên dọc theo gốc cổ họng của uke, làm anh ta ngả ra sau. — Trượt về phía trước bằng bàn chân phải theo một đường thẳng dọc theo đường chéo ra phía sau uke, xoay bàn tay phải xuống, và ném.

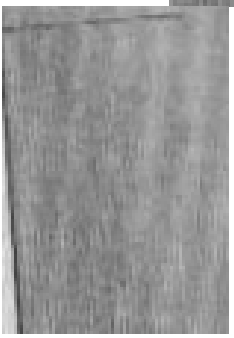
Trang 127



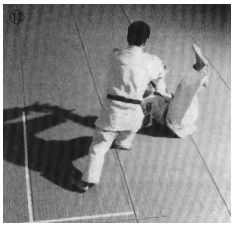
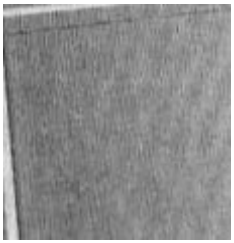








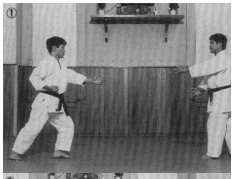
NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi bạn thực hiện chuyển động xoay, uke nên được dẫn vòng ra phía trước bạn. Bạn không nên ở vào tư thế uke ở phía sau bạn và do đó bạn có cảm giác đang dùng sức để kéo hoặc đẩy uke từ cổ. Hãy bảo đảm rằng cánh tay đã được giơ lên luôn ở phía trước thân bạn trong lúc bạn đang chuyển trọng lượng từ bàn chân này sang bàn chân kia (—). Đừng chỉ đơn thuần dùng cánh tay của mình, mà hãy dùng lực được tạo ra bởi việc chuyển trọng lượng của bạn để làm uke ngả người ra sau. Ngoài ra, khi bạn làm uke ngả ra sau, hãy bảo đảm rằng bạn không tựa vào uke để nâng đỡ mình.

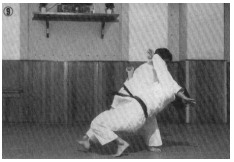
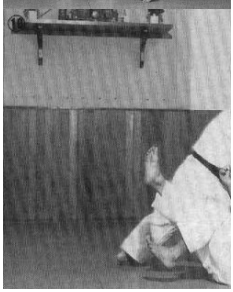
Trang 128

SHOMEN-TSUKI SHOMEN IRIMI-NAGE | ĐẤM THẲNG: NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN

(ỨNG DỤNG THỰC TẾ)

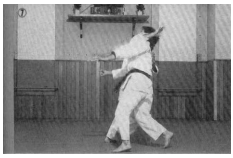





Trang 129






Nhập thân vào ngay khoảnh khắc uke đã gập người

— Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke tiến vào và tung một cú đấm thẳng bằng nắm đấm phải. Ngay lúc đó, hãy xoay trên bàn chân trái và thực hiện một chuyển động xoay lớn ra phía sau. Đưa bàn tay phải của bạn lên cổ tay của uke và hòa hợp với lực của cú đấm. Bằng bàn tay trái, hãy nắm lấy sau cổ áo của uke và dẫn anh ta vòng ra phía trước ngực của bạn. Giữ trọng lượng trên bàn chân trái như thể bạn có ý định tiến lên, và khi uke lao vào ngực bạn, hãy trượt bàn tay phải của bạn lên dọc theo gốc cổ họng của anh ta. Trượt về phía trước bằng bàn chân phải theo một đường thẳng dọc theo đường chéo ra phía sau uke, lật bàn tay phải qua sao cho ngón tay cái hướng xuống dưới, và ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Trong cú ném căn bản, chỉ sau khi chúng ta đã làm uke ngã hoàn toàn về phía trước thì chúng ta mới chuyển trọng lượng và giơ cánh tay lên. Trong ứng dụng thực tế, chúng ta đưa uke vòng quanh và vào chỗ gập của hông mình, rồi sau đó chúng ta có thể trượt cánh tay lên mà không cần chuyển trọng lượng từ bàn chân này sang bàn chân kia.
- Bằng cách hạ trọng lượng của chúng ta xuống trên bàn chân trước (do đó làm tư thế của chúng ta thấp xuống), chúng ta có thể cộng thêm lực vào bàn tay đang trượt lên.

YOKOMEN-UCHI SHOMEN-IRIMI-NAGE | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: NÉM NHẬP THÂN

CHÍNH DIỆN (ỨNG DỤNG THỰC TẾ)







Đưa cánh tay của uke vòng vào chính cổ của anh ta

— Từ thế migi ai-hanmi kamae, khi uke tấn công bằng yokomen-uchi, hãy đi vào trong đòn chém, và khi bạn thực hiện một chuyển động xoay xoắn ốc, hãy dùng tegatana phải của bạn để hòa hợp với lực của đòn chém. Mở thân của bạn ra bằng cách chuyển chân phải sang bên, và đưa bàn tay phải của bạn vòng quanh với lòng bàn tay hướng xuống dưới trong một chuyển động rộng sang bên phải, sao cho toàn bộ lực của uke được đổi hướng sang phía bên phải. Bạn nên có cảm giác mu bàn tay của uke đang được mang theo trên mu bàn tay của chính bạn. Một khi bạn đã thay đổi hướng của uke, hãy dùng bàn tay trái nắm lấy sau cổ áo của anh ta.
— Xoay trên bàn chân phải, hãy thực hiện một cú xoay lớn ra phía sau. Giữ bàn tay phải của bạn và bàn tay phải của uke áp vào nhau,

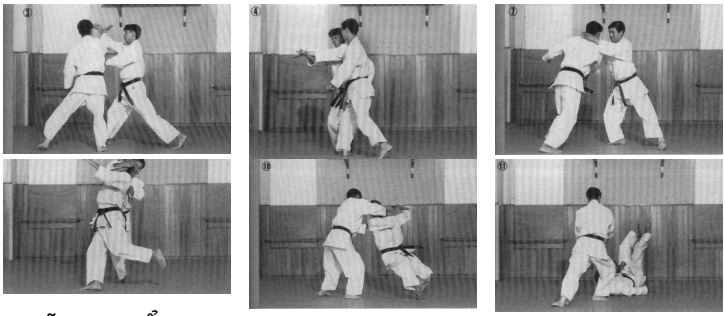
hãy đưa chúng lên trong một chuyển động xoắn ốc, gập bàn tay phải của uke qua sao cho nó vắt ngang qua chính cổ của anh ta. Ở tư thế này, hãy tiếp tục chuyển động xoay của bạn, lật bàn tay phải qua sao cho ngón tay cái hướng xuống dưới, và thực hiện cú ném.



Tư thế của uke

Khi lực của cú yokomen-uchi của bạn được dẫn vòng theo một chuyển động xoắn ốc, do dòng chảy của đường lực đó, bàn tay của bạn bị đưa vào chính cổ của mình và bạn đi đến tư thế cuối cùng.

Trang 131

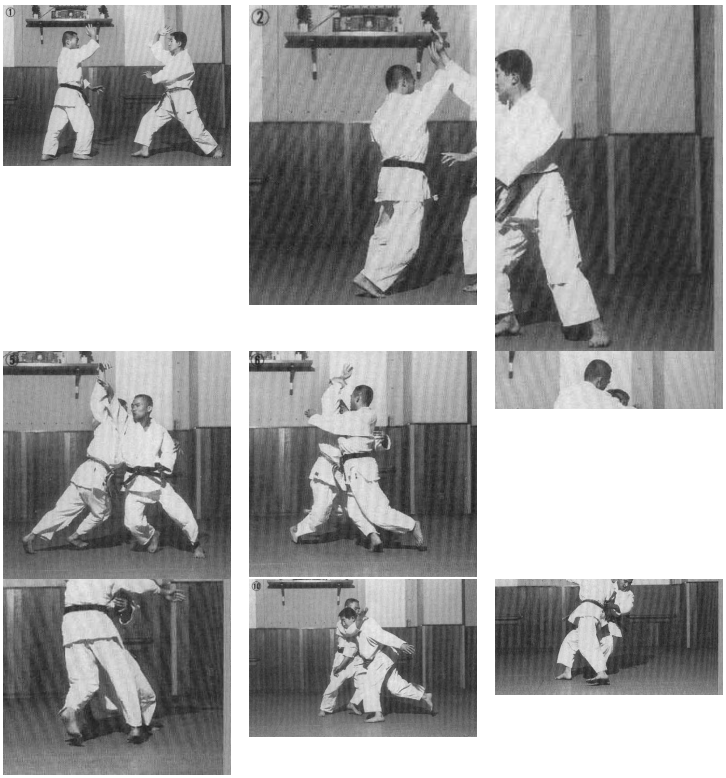


NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Thực hiện kỹ thuật trong một chuyển động xoay duy nhất mà không làm ngắt dòng chảy của năng lượng. Toàn bộ chuyển động xoay nên được thực hiện với bàn chân phải ở tâm. Hãy thực hiện chuyển động xoắn ốc trong khi hòa hợp với dòng chảy của năng lượng, theo cách sao cho bàn tay của uke đi vào cổ của anh ta như một sự tiếp nối tự nhiên của chuyển động.

Trang 132

USHIRO RYOTE-MOCHI SHOMEN IRIMI-NAGE | NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU: NÉM

NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN (ỨNG DỤNG THỰC TẾ)



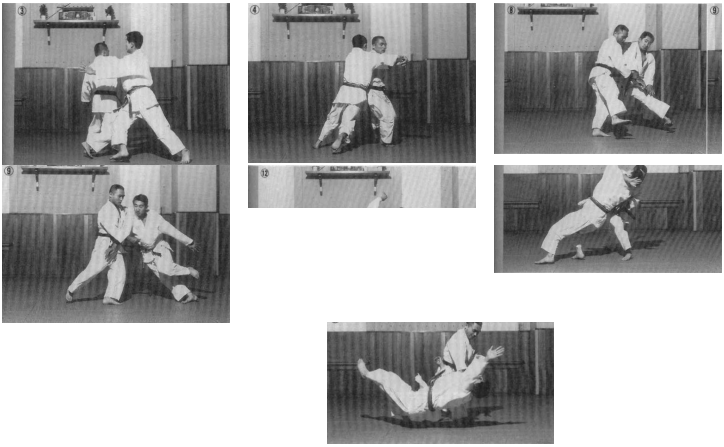
Xoay cùng hướng với uke

— Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke ra một đòn chém thẳng, và khi bạn đỡ, uke chém bàn tay đó xuống và chạy vòng ra sau để tìm cách nắm cả hai bàn tay của bạn từ phía sau. — Xoay trên bàn chân phải, hãy thực hiện một chuyển động xoay lớn cùng hướng với uke. Trong lúc bạn xoay, hãy đưa cánh tay phải của bạn lên phía trước bạn bằng một chuyển động vòng tròn, lật vai phải của uke qua.

Hãy giữ vững trung tâm và thực hiện một cú xoay lớn ra phía sau bằng bàn chân phải. Khi bạn chém xuống bằng bàn tay phải trong một chuyển động xoắn ốc, hãy nắm lấy sau cổ áo của uke bằng bàn tay trái và dẫn anh ta vòng quanh sao cho anh ta ở vào tư thế gập

người, rồi trượt bàn tay phải của bạn lên qua gốc cổ họng của anh ta.

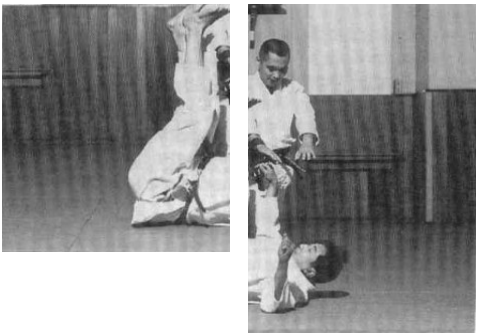
Trang 133



14

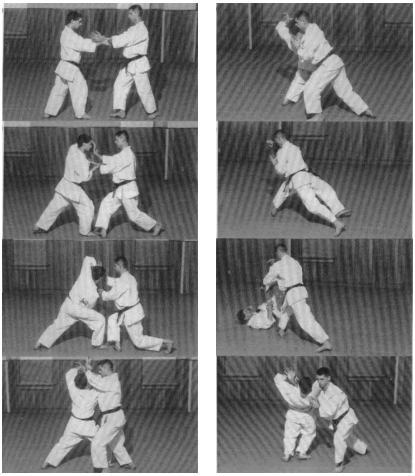
Duỗi về phía trước bằng bàn chân phải dọc theo đường chéo ra phía sau uke, lật bàn tay phải qua sao cho ngón tay cái hướng xuống dưới và ném.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Hãy bảo đảm rằng bạn hòa hợp với cảm giác của uke khi anh ta tiến ra sau bạn để nắm bàn tay của bạn. Khi bạn xoay để đối diện cùng hướng với uke, hãy để mọi thứ xảy ra cùng với dòng chảy này.



Trang 134

RYOTE-MOCHI SHOMEN IRIMI-NAGE ICHI | NẮM HAI TAY: NÉM NHẬP THÂN CHÍNH DIỆN I



Hòa hợp với lực của anh ta, nhập thân vào bên dưới cánh tay của uke

Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke nắm cả hai cổ tay của bạn và kéo. Hòa hợp với lực kéo, hãy đưa bàn chân phải của bạn lên phía trước sao cho nó ở tư thế chữ T trước các ngón chân của uke, với hông của bạn hướng sang bên phải, và kéo chân trái vào, gập đầu gối (đầu gối phải cũng sẽ gập). Cùng lúc đó, hãy duỗi bàn tay trái của bạn về phía trước với lòng bàn tay ngửa lên ở ngang ngực, và trong một chuyển động vòng tròn, đưa bàn tay phải lên ngang tầm mặt ở phía trong cổ tay của uke, như thể đang vuốt lòng bàn tay của anh ta lên trên. Khi bàn chân trái duỗi về phía trước sang bên trái, hãy đưa cả hai bàn tay lên trong một chuyển động vòng tròn phía trước mặt của uke. Trong khi bàn tay trái của bạn vẫn đang bị bàn tay phải của uke nắm, hãy đưa nó xuống qua sau xương bả vai của anh ta và để ngón tay út được móc qua cổ tay của uke. Trượt bàn tay phải (vẫn đang bị bàn tay trái của uke nắm) lên phía trước vai kia của uke. Bàn chân phải trượt ngang sang bên trái khi toàn bộ thân di chuyển. — Khi bàn chân phải của bạn trượt dọc theo đường chéo

ra phía sau uke, hãy duỗi cả hai bàn tay ra và ném. Đây là mặt trước của tư thế trước khi nhập thân để ném. Vai phải đã nhập vào bên dưới cánh tay phải của uke, và thân đang ở tư thế thấp.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

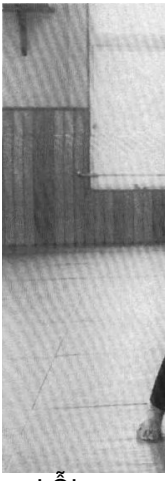
- Bàn tay trái đi vào xương bả vai của uke như trong tai no henko ichi.
- Hòa hợp với uke theo cách sao cho bạn không bị tách rời khỏi bàn tay của anh ta.

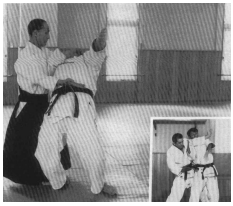
Trang 135

SOKUMEN IRIMI-NAGE | NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG

Trong sokumen irimi-nage, thân của bạn ở tư thế “nửa đối diện” khi bạn nhập thân vào bạn tập, và bạn

đi từ bên hông thân của chính mình khi bạn khép khoảng cách lại và ném.





- LỖI
- THƯỜNG GẶP



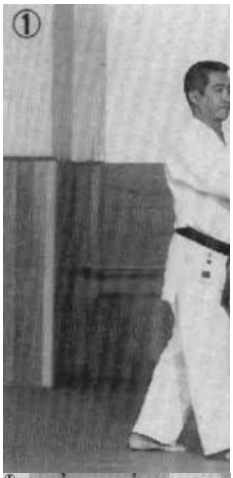
Cố định khuỷu tay và chém xuống bằng cánh tay

- Chuyện thường xảy ra là bàn tay bị đẩy sang bên khi bạn cố thực hiện cú ném. Vì thân của uke đang đứng thẳng, dù bạn có dùng bao nhiêu lực đi nữa thì bạn cũng sẽ không thể làm anh ta mất thăng bằng.

Hướng của cú ném, cũng giống như trong shomen irimi-nage, là dọc theo đường chéo ra phía sau uke. Trong lúc bạn đang thực hiện cú ném, bạn không nên thay đổi hướng của chuyển động, mà ngay vào khoảnh khắc bạn đã làm uke mất thăng bằng về phía sau, hãy xoay thân của bạn sao cho nó hướng dọc theo đường ném, rồi chỉ việc duỗi dọc theo đường đó và thực hiện cú ném. Cùng lúc đó, hãy chém xuống bằng cánh tay mà bạn đã đưa vào gốc cổ họng của uke. Với đòn khống chế này, bằng cách đi vào một tư thế thấp, lực mà bạn đã tạo ra có thể được khuếch đại lên và sau đó truyền vào bạn tập của bạn. Hãy lưu ý rằng khi bạn duỗi về phía trước, nếu bạn khép khoảng cách giữa thân và cánh tay của mình lại, bạn sẽ không thể truyền lực của thân mình khi bạn hạ trọng lượng xuống dưới.

Trang 136

KATATE-MOCHI SOKUMEN IRIMI-NAGE ICHI | NẮM MỘT TAY: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG I







Duỗi về phía trước bằng khớp hông, và nhập thân vào từ bên hông

Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke nắm cổ tay trái của bạn và kéo. — Hòa hợp với chuyển động kéo, hãy tiến lên bằng bàn chân phải sao cho nó gặp các ngón chân của bàn chân phải của uke ở tư thế chữ T, với trọng lượng dồn mạnh về phía trước, và kéo chân trái lên với đầu gối gập. Cùng lúc đó, hãy xoay hông để hướng sang bên phải và duỗi cả hai bàn tay với lòng bàn tay ngửa lên, bàn tay trái phía trước ngực, bàn tay phải phía trước bụng. Lúc này bạn nên ở tư thế "nửa đối diện" so với thân của bạn tập.

- Tư thế của uke

Khi lực kéo của bạn bị đổi hướng vào đường trong của bạn, khuỷu tay của bạn bị đẩy vào bên hông thân mình, điều này làm bạn mất thăng bằng về phía sau. Khi bạn xoay hông sang bên trái, hãy duỗi chân trái của bạn về phía trước ra phía sau uke; cùng lúc đó hãy đưa bàn tay trái của bạn vòng ra phía trước thân của uke và nhập

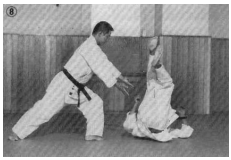
nó qua gốc cổ họng của uke ở ngang ngực. Tegatana phải đi dọc theo bên hông thân của uke, hãy bảo đảm rằng mặt trước thân của bạn được cố định vào bên hông thân của uke.

Tư thế của uke

Khi lực đã được đổi hướng sang bên trái đi vòng theo một chuyển động tròn vào cổ của bạn, bạn bị mất thăng bằng về phía sau và ngả người ra sau. — Khi bàn chân trái của bạn tiến lên dọc theo đường chéo ra phía sau uke, hãy chém xuống bằng cả hai bàn tay và ném, giữ hai bàn tay ở tư thế ngửa lòng bàn tay.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Đừng duỗi sang bên bàn tay đang bị kéo, mà hãy thay đổi hướng mà bàn tay đang hướng tới khi hướng của hông thay đổi.
- Ở tư thế này, bằng cách dồn trọng lượng thật mạnh về phía trước qua bàn chân trước, bạn có thể bảo đảm rằng uke sẽ không thể nâng phần thân trên của anh ta lên được.
- Hãy bảo đảm khi bạn thực hiện cú ném rằng bạn không chỉ dùng cánh tay của mình để đẩy thân của uke xuống.
- Khi bạn thực hiện chuyển động nhập thân bên hông (—), mu bàn tay trái nên di chuyển theo một vòng tròn như thể đang đi theo đường của bề mặt một quả bóng.







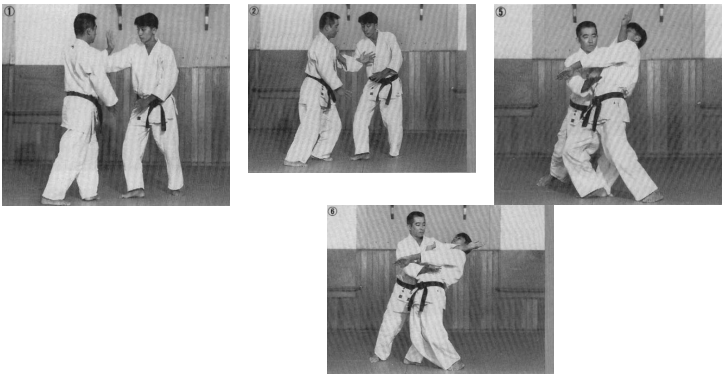


• Vị trí của đôi bàn chân trong chuyển động đầu tiên

Tiến lên sao cho các ngón chân của bạn hướng ra ngoài, và bàn chân của bạn đi đến bàn chân trước của uke theo hình chữ T.

LỖI THƯỜNG GẶP Khi bạn nhập thân từ bên hông, thân thường hay di chuyển về phía trước như thể đi theo một đường thẳng. Tuy nhiên, bàn tay nên đi vòng theo một chuyển động tròn, đi qua phía trước thân của uke, rồi từ các ngón tay nhập vào dọc theo gốc cổ họng của uke.

KATA-MOCHI SOKUMEN IRIMI-NAGE NI | NẮM VAI: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG II



Bằng cách khống chế bằng vai, hãy xoay khuỷu tay của uke vào trong

Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke với bàn tay ở tư thế thẳng đứng và bắt đầu từ ngón tay út, nắm lấy vai của bộ võ phục của bạn và đẩy. Đặt bàn tay trái của bạn lên mặt ngoài khuỷu tay của uke, với cổ tay của bạn hướng vào trong. — Xoay trên bàn chân trái để thực hiện một cú xoay ra phía sau ít nhất 90 độ. Cùng lúc đó, hãy lật bàn tay trái qua sao cho lòng bàn tay hướng lên trên, và duỗi cánh tay ra ở ngang ngực. Cùng với chuyển động này, hãy dùng chuyển động của vai để khóa bàn tay của uke — bàn tay đang giữ bạn từ phía ngón tay út — và khi bạn xoay khuỷu tay của uke vào phía trong, hãy dùng bàn tay trái "múc" khuỷu tay của anh ta và nhờ đó làm anh ta mất thăng bằng. Bàn tay phải của bạn lật qua cùng với bàn tay trái sao cho lòng bàn tay hướng lên trên và được duỗi ra ở ngang bụng.

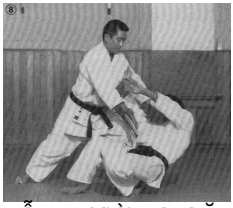
Khi bàn chân trái tiến lên ra phía sau uke, hãy đưa bàn tay trái vòng ra phía trước thân của uke và nhập thật sâu qua gốc cổ họng của uke, làm anh ta ngả ra sau. Bàn tay phải nên được đặt vắt ngang thân của uke. — Duỗi bàn chân trái dọc theo đường chéo ra phía

sau uke, giữ hai lòng bàn tay hướng lên trên, chém xuống bằng cả hai bàn tay, và ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Sau cú xoay đầu tiên, bạn nên ở tư thế “nửa đối diện” đối diện với đường bên hông của uke.
- Khi bạn thực hiện chuyển động nhập thân bên hông, mu bàn tay trái nên di chuyển theo một vòng tròn như thể đang đi theo đường của bề mặt một quả bóng. Hãy cẩn thận đừng nhập vào bằng một chuyển động quá thẳng.

Trang 139




LỖI THƯỜNG GẶP




Khi bạn xoay khuỷu tay của uke vào phía trong, rất dễ kéo cánh tay đó về phía mình. Tuy nhiên, điểm mấu chốt không phải là dùng lực tác động vào khuỷu tay để khóa nó, mà là làm uke mất thăng bằng bằng cách dùng chuyển động của vai, rồi cộng thêm vào đó đòn khống chế bằng cánh tay.

Trang 140

USHIRO RYOHIJI-MOCHI SOKUMEN IRIMI-NAGE ICHI | NẮM CẢ HAI KHUỶU TAY TỪ PHÍA SAU: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG I



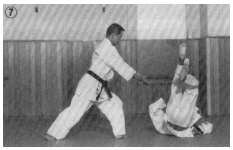







Dùng khuỷu tay làm điểm tựa, hãy lật phần trước của cánh tay qua theo hình chữ V

Uke tiến đến từ phía sau và nắm lấy cả hai khuỷu tay của bạn, rồi kéo. Hòa hợp với lực kéo, hãy xoay 180 độ ra phía sau bằng bàn chân phải. Cùng lúc đó, hãy xoay cả hai khuỷu tay về phía trước sao cho lòng bàn tay của cả hai bàn tay hướng ra ngoài. Khi bàn chân trái của bạn đi đến phía sau uke, hãy đổi hướng thân của bạn và cùng lúc đó, giữ hai lòng bàn tay hướng lên trên, chém xuống và về phía trước bằng bàn tay trái theo hình chữ V. Ở cuối động tác, bàn tay trái nên đã nhập thật sâu qua gốc cổ họng của uke, và tegatana phải nên nằm dọc theo bên hông thân của uke.



Tư thế của uke

Lòng bàn tay trái của bạn (bàn tay đang giữ khuỷu tay của sh'te) bị đẩy vào khuỷu tay của chính mình sao cho bạn ngả người ra sau và mất thăng bằng về phía sau. Khi bàn chân trái của bạn duỗi dọc theo đường chéo ra phía sau uke, giữ cả hai lòng bàn tay hướng lên trên, hãy chém xuống bằng cả hai bàn tay và ném.

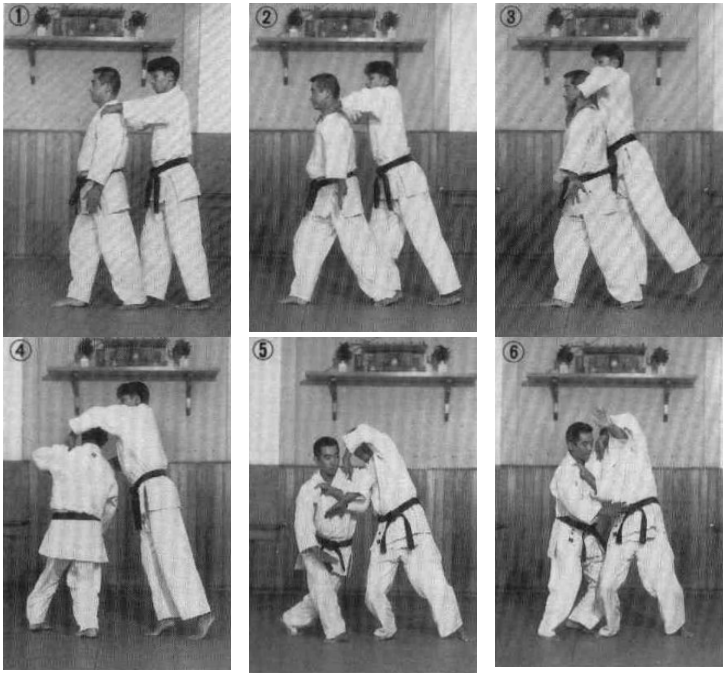
- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Trong chuyển động mà bạn đổi hướng và lật hai khuỷu tay của mình qua (—), bạn nên tận dụng lực được sinh ra từ sự chuyển

dịch thăng bằng.

Trang 141

USHIRO RYOKATA-MOCHI SOKUMEN IRIMI | NAGE NI / NẮM CẢ HAI VAI TỪ PHÍA SAU

NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG II








Từ tư thế này, hãy đổi hướng thân của bạn, kéo uke về phía trước



Uke tiến đến từ phía sau và nắm lấy vai của bạn, rồi đẩy. — Hòa hợp với năng lượng của cú đẩy và tiến lên từ bàn chân phải, đưa cả hai vai về phía trước sao cho lòng bàn tay của cả hai bàn tay bị xoay ra ngoài, nhờ đó làm uke mất thăng bằng và nâng khuỷu tay của anh ta lên. Đưa bàn chân trái vòng vào trong theo một chuyển động tròn sao cho nó đi qua đường trung tâm của bạn và tiến xa hơn sang bên phải. Dồn trọng lượng của bạn thật mạnh lên bàn chân phải và xoay hông sao cho chúng hướng sang bên phải, đồng thời đưa khuỷu tay trái của bạn lên sao cho nó khớp vào gốc cổ họng của uke khi anh ta lao tới. Cùng lúc đó, hãy bảo đảm trọng lượng của bạn dồn thật mạnh lên bàn chân phải và gập đầu gối trái sao cho bạn có một tư thế thấp.

- Tư thế của uke

“từ trong ra ngoài,” và do đó thân của bạn đã bị xoay vào tư thế “nửa đối diện” và bị kéo về phía trước. — Khi bàn chân trái của bạn duỗi ra phía sau uke, hãy xoay hai lòng bàn tay của bạn ngửa lên và, dùng khuỷu tay làm điểm tựa, lật bàn tay trái qua và ra phía trước. Tegatana phải đi vào bên hông thân của uke. Khi bàn chân trái của bạn duỗi dọc theo đường chéo ra phía sau uke, hãy chém xuống bằng cả hai bàn tay, và ném.



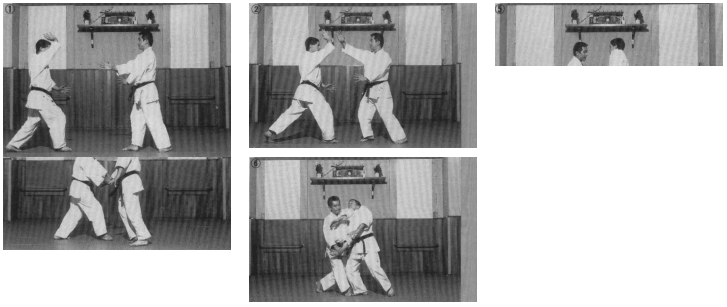
- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Sau khi bạn đã đổi hướng, hãy bảo đảm rằng thân của bạn không bị vặn xoắn theo bất kỳ cách nào.

Vì vai của sh'te đã xoay vòng, hai bàn tay của bạn — vốn đang nắm giữ vai — đã bị xoay

Trang 142

SHOMEN-UCHI SOKUMEN IRIMI-NAGE | ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG

(ỨNG DỤNG THỰC TẾ)



Đổi hướng hông của bạn và đi cùng với uke



— Từ thế migi ai-hanmi kamae, khi bạn tập chém bằng shomen-uchi, hãy đưa cả hai tegatana lại với nhau và đi vào bên trong, đổi hướng năng lượng đó. Bằng bàn tay trái, hãy giữ bàn tay phải của uke tại điểm nơi ngón tay cái nối vào bàn tay, và khi bạn đưa nó vòng qua phía trước bụng của mình như thể trong một nhát chém chéo [bằng kiếm], hãy kéo uke về phía trước, và khi bạn làm như vậy hãy chuyển bàn tay của uke sang bàn tay phải của bạn. Cùng lúc đó, hãy đưa bàn chân phải lên phía trước sao cho nó tạo thành hình chữ T với các ngón chân của bàn chân phải của uke, và dồn trọng lượng của bạn thật mạnh lên bàn chân phải; khi uke bị kéo về phía trước, hãy đưa khuỷu tay trái của bạn lên vào gốc cổ họng của anh ta. Khi bàn chân trái của bạn duỗi dọc theo đường chéo ra phía sau uke (bạn đang xoay vào hông phải của uke), hãy đưa bàn tay trái của bạn qua và chém xuống phía trước bạn, rồi ném.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

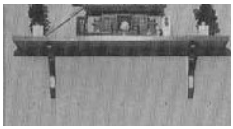
- Ở tư thế này, hãy dùng lực xoay của hông để kéo uke về phía trước. Hãy bảo đảm rằng bạn không chỉ đang kéo uke bằng hai bàn tay của mình.
- Trong thực tế, từ khoảnh khắc bạn xoay bàn tay của uke vòng qua, mọi điều tiếp theo được thực hiện trong một chuyển động.

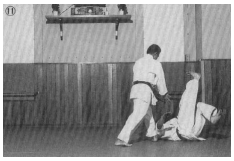
Trang 143





10





Trang 144

KOTE-GAESHI | NÉM LẬT CỔ TAY

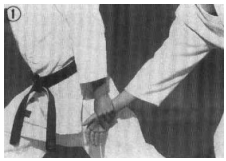
Chém bàn tay xuống và lật qua để ném

Kote-gaeshi là kỹ thuật trong đó bạn lật cổ tay của bạn tập qua và hướng ra phía ngoài sao cho khuỷu tay gập vào trong, rồi dùng tay kia áp vào và chém thật sâu xuống để ném anh ta. Mục đích không phải là khóa cứng cổ tay của uke; trái lại, chính việc khóa cổ tay sẽ làm thân anh ta mất thăng bằng, và điều đó tự nó sẽ dẫn tới cú ném. Tuy nhiên, một khi đã làm uke mất thăng bằng, nếu bạn không duỗi thân anh ta ra đến mức anh ta không còn sức đứng dậy nữa thì kỹ thuật sẽ không có hiệu quả.





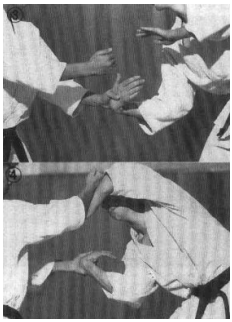








Cách lật cổ tay qua



Làm uke mất thăng bằng về phía trước và nắm bàn tay của anh ta bằng cách móc ngón tay út của bạn qua cổ tay anh ta, đồng thời đặt ngón tay cái của bạn lên mu đốt ngón tay út của anh ta — điểm nơi ngón tay nối vào bàn tay. Thực hiện động tác tiếp theo sao cho bàn tay của uke luôn cách xa thân anh ta. Khi bạn kéo uke về phía trước, hãy lật bàn tay của anh ta qua sao cho nó khép lại trên chính ngón tay út của bạn. Nếu bạn lật bàn tay qua bằng một động tác lớn, thân uke sẽ lấy lại thăng bằng khi bị kéo về trước, nên hãy lật bàn tay qua bằng một động tác nhỏ ngay phía trước bụng của bạn. Ngoài ra, nếu bạn kéo tay quá mạnh, cánh tay của uke sẽ duỗi thẳng ra và việc áp dụng cú ném sẽ trở nên khó khăn. Vì vậy, khuỷu tay của anh ta chỉ nên gập hơn 90 độ một chút. Khi uke lao về trước

do bị lật cổ tay qua, hãy tung một đòn atemi bằng mu nắm đấm tay phải vào mặt anh ta.

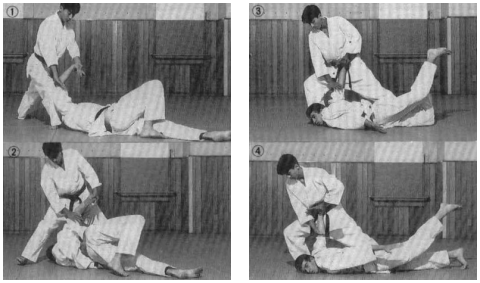
Trang 145

CHÉM BÀN TAY XUỐNG VÀ LẬT QUA

Trượt bàn tay của bạn xuống theo hướng các ngón tay của uke

Sau khi bạn đã lật bàn tay của uke qua, hãy đặt lòng bàn tay phải của bạn lên bàn tay của uke và chém xuống bằng cách trượt tay xuống theo hướng các ngón tay của uke. Nhờ cách khống chế này, khuỷu tay của uke sẽ bị lật vào trong và toàn bộ thân anh ta sẽ mất thăng bằng về phía sau và sang bên phải. Nếu bạn chỉ chém xuống bằng cách vặn cổ tay của anh ta ra phía ngoài, đòn khóa sẽ không có hiệu quả, bạn sẽ không làm toàn bộ thân anh ta mất thăng bằng, và bạn sẽ không thể thực hiện cú ném.

Áp dụng đòn khóa



Lật vai qua và đưa uke vào tư thế nằm sấp

Một khi bạn đã ném được uke, hãy giữ cổ tay của bạn ở nguyên vị trí, với các ngón tay hướng vào trong, và đưa bốn ngón tay của bàn tay phải của bạn tới khuỷu tay của anh ta. Khi bạn bước vòng quanh theo hướng đầu của uke, hãy kéo khuỷu tay của anh ta vào sao cho nó gập về phía bạn, và xoay cánh tay theo một chuyển động vòng tròn, giữ cho vai ở tâm của vòng tròn. Nhờ cách khống chế này bạn có thể lật vai của anh ta qua và đưa anh ta vào tư thế nằm sấp.

Trong khi làm như vậy, hãy bảo đảm rằng bạn không nới lỏng đòn khống chế lên cổ tay đã bị chém xuống của anh ta. Đổi cách nắm của bàn tay phải sao cho các ngón tay lúc này hướng xuống dưới, dồn thăng bằng của bạn thật mạnh lên bàn chân trước, và hạ hông thẳng xuống, khóa cứng cổ tay, khuỷu tay và vai của uke. Khi bạn hạ hông xuống, đồng thời hãy trượt lòng bàn tay phải của bạn xuống trên khuỷu tay.

Trang 146

SHOMEN-TSUKI KOTE-GAESHI NI | ĐẤM THẲNG: NÉM LẬT CỔ TAY II







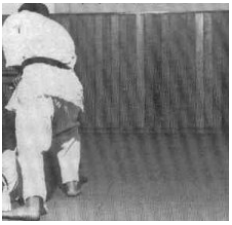






- 13

Ném nhờ sử dụng các chuyển động vòng tròn liên tục



— Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, khi uke tiến vào bằng shomen-tsuki, hãy xoay trên bàn chân trái và, hòa hợp với cú đấm, thực hiện một cú xoay sao cho bạn ở vào vị trí chếch 45 độ về phía sau uke, rồi đưa bàn tay trái của bạn lên khuỷu tay của uke. — Khi bạn chuyển thăng bằng, hãy duỗi bàn tay phải của bạn về phía trước và đồng thời trượt bàn tay trái của bạn từ khuỷu tay của uke xuống sao cho ngón tay út của bạn móc qua cổ tay của anh ta, và bạn đang giữ bàn tay của anh ta ép xuống cạnh hông của mình. Đây là cùng một động tác với động tác chuẩn bị cho hiriki no yosei ni.

Trang 147

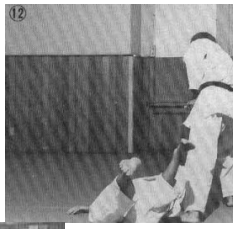








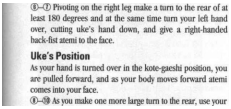






• Tư thế của uke

Khi thân của bạn lao về trước theo lực của cú đấm, hướng của lực bị thay đổi, bạn bị kéo về phía trước và do đó bị mất thăng bằng. Xoay trên chân phải, hãy thực hiện một cú xoay về phía sau ít


⑨–⑦ Pivoting on the right leg make a turn to the rear of at least 180 degrees and at the same time turn your left hand over, cutting uke's hand down, and give a right-handed back-fist atemi to the face.

Uke's Position

As your hand is turned over in the kote-gaeshi position, you are pulled forward, and as your body moves forward atemi comes into your face.

⑨–⑩ As you make one more large turn to the rear, use your

nhất 180 độ, đồng thời lật bàn tay trái của bạn qua, chém bàn tay của uke xuống, và tung một đòn atemi bằng mu nắm đấm tay phải vào mặt.

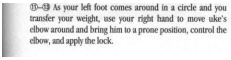
• Tư thế của uke

Khi bàn tay của bạn bị lật qua ở tư thế kote-gaeshi, bạn bị kéo về phía trước, và khi thân của bạn tiến lên thì atemi giáng vào mặt bạn. Khi bạn xoay thêm một vòng lớn nữa về phía sau, hãy dùng bàn tay phải chém thật sâu xuống cổ tay của uke và thực hiện cú ném. — Khi bàn chân trái của bạn vòng qua theo đường tròn và bạn

• NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

Mục đích của động tác trong tư thế này là giúp bạn hòa hợp với lực của uke rồi dẫn toàn bộ lực đó đi theo hướng mới. Động tác này không chỉ đơn thuần là kéo bàn tay. Nó được thiết kế để đưa toàn

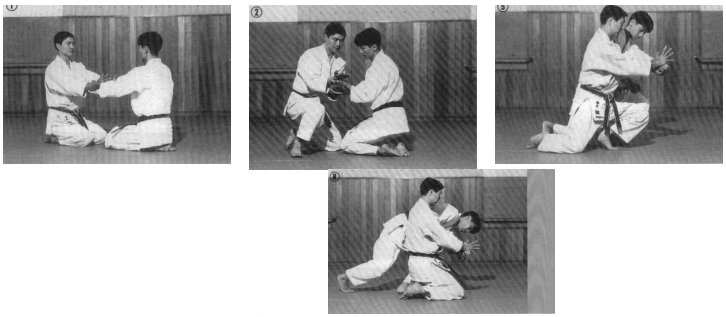
bộ thăng bằng của bạn về phía trước, và do đó nó cũng phải có tác dụng kéo uke về phía trước. Đừng cố ý nắm giữ cổ tay của uke; hãy để bàn tay của bạn trượt xuống từ khuỷu tay của anh ta, và ngón tay út của bạn sẽ tự nhiên móc qua cổ tay của anh ta. Để bảo đảm rằng uke không thể lấy lại thăng bằng, hãy củng cố cảm giác kéo về phía trước bằng cách giữ thăng bằng của bạn thật vững trên bàn chân trước. Khi bạn lặp lại động tác xoay từ tư thế thấp, hãy bảo đảm đặt bàn chân trước đúng vị trí để bạn duy trì được một tư thế vững chắc.


⑤–⑨ As your left foot comes around in a circle and you transfer your weight, use your right hand to move uke's elbow around and bring him to a prone position, control the elbow, and apply the lock.

chuyển trọng lượng của bạn, hãy dùng bàn tay phải của bạn xoay khuỷu tay của uke quanh và đưa anh ta vào tư thế nằm sấp, khống chế khuỷu tay, và áp dụng đòn khóa.

Trang 148

SUWARI WAZA RYOTE-MOCHI KOTE-GAESHI ICHI | KỸ THUẬT NGỒI QUỲ: NẮM HAI TAY: NÉM LẬT CỔ TAY I



Từ thế seiza, uke nắm cả hai cổ tay của bạn và kéo. Khi bạn lật hai lòng bàn tay lên và đưa chúng lại gần nhau, hãy tiến lên phía trước và sang bên phải bằng đầu gối phải. Đưa bàn tay trái của bạn ngang qua để phủ lên mu bàn tay trái của uke, và khi bạn tuột bàn tay phải ra bằng cách xoay nó sang tư thế úp lòng bàn tay, hãy dùng bàn tay trái nắm lấy mu bàn tay của uke trong tư thế

kote-gaeshi. Ngón tay út nên ở phía trên đường cổ tay, với ngón áp út và ngón giữa nắm lấy vùng lòng bàn tay bên dưới ngón tay cái. Ngón tay cái nên ở ngay bên dưới đốt ngón tay út. Đưa tegatana phải của bạn tới mu bàn tay trái của uke, và khi bạn tiến lên phía trước và sang bên trái bằng đầu gối trái, hãy xoay tegatana của bạn xuống phía trước và ném. (Đòn khóa cuối cùng không được thể hiện.)

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

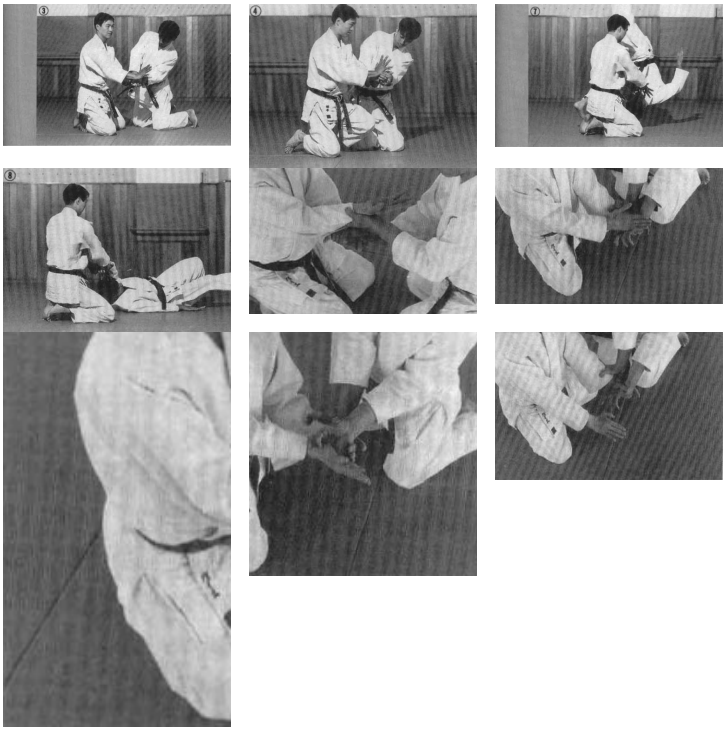
- Khi bạn lật cổ tay của uke qua, ngoài việc có cảm giác đang bóp ngón tay út của chính mình, hãy dùng điểm nơi ngón tay cái của bạn nối vào bàn tay để đẩy lên mu bàn tay của uke.
- Tùy theo dòng chảy của lực, sẽ không bị coi là sai nếu cổ tay của uke bị gập vào phía trong cánh tay, và bạn ném anh ta vào trong, di chuyển vào sát thân của anh ta, theo cách tương tự như các kỹ thuật ném kote-gaeshi khác.

Lật bàn tay qua

Đưa cả hai bàn tay lại với nhau, xoay chúng sao cho hai lòng bàn tay hướng lên trên, và khi bạn đưa bàn tay trái xuống bên dưới bàn tay phải, hãy đặt ngón tay cái trái của bạn, tại điểm nơi ngón tay út của anh ta nối vào bàn tay, lên mu bàn tay trái của uke. Xoay tegatana phải của bạn xuống dưới sao cho bạn tuột bàn tay của mình ra khỏi cú nắm của uke, và đưa mu bàn tay trái của uke vào lòng bàn tay phải của bạn. Khi mu bàn tay của uke áp vào lòng bàn tay của bạn, hãy dùng ngón tay út và hai ngón tiếp theo của bàn tay trái để tự nhiên nắm lấy bàn tay của uke tại điểm nơi ngón tay cái của anh ta nối vào bàn tay. Lúc này uke nên ở vào tư thế khuỷu tay trái gập vào trong sát thân, và lòng bàn tay trái hướng ra ngoài. Đưa tegatana phải của bạn áp sát ngón tay cái trái, chém xuống và về phía trước bằng tegatana, rồi ném.

Trang 149

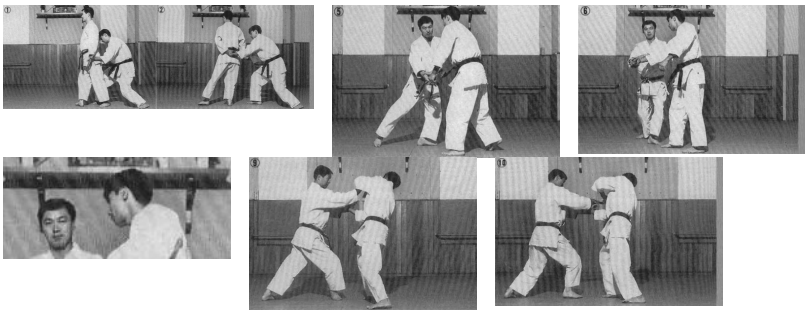
Giữ mu bàn tay từ phía dưới, lật nó qua, và ném



Trang 150

USHIRO RYOTE-MOCHI KOTE-GAESHI | NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU: NÉM LẬT

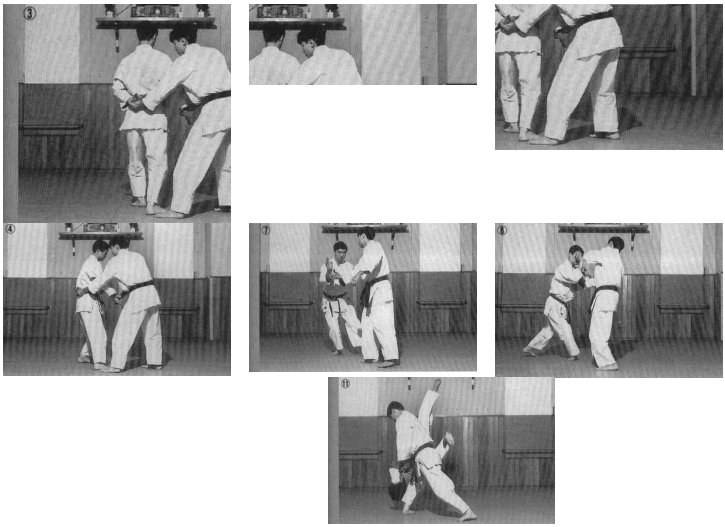
CỔ TAY (ỨNG DỤNG THỰC TẾ 1)



Dùng chuyển động của việc tuột tay để lật cổ tay qua

Uke nắm cả hai bàn tay của bạn từ phía sau và đẩy. — Khi bạn vòng bàn chân trái theo đường tròn về phía trước và sang bên phải, hãy đưa mu bàn tay trái ra sau hông của bạn. Chuyển thăng bằng của bạn sang bàn chân trái và thực hiện một cú xoay 180 độ về phía sau, tuột bàn tay trái đang bị nắm. Đồng thời, dùng bàn tay phải ở tư thế úp lòng bàn tay để dẫn bàn tay của uke — bàn tay đang nắm nó — vòng quanh theo một đường nằm ngang, và với bàn tay trái của bạn lúc này đã rảnh, hãy nắm lấy mu bàn tay phải của uke. Chuyển thăng bằng của bạn sang bàn chân phải, và khi bạn thực hiện một chuyển động xoay lớn về phía sau, hãy xoay bàn tay phải của bạn sao cho lòng bàn tay hướng vào trong, và đẩy khuỷu tay về phía trước để bàn tay của bạn được tuột ra. Nếu động tác này được thực hiện đúng, cổ tay phải của uke lúc này sẽ bị gập

Trang 151



12



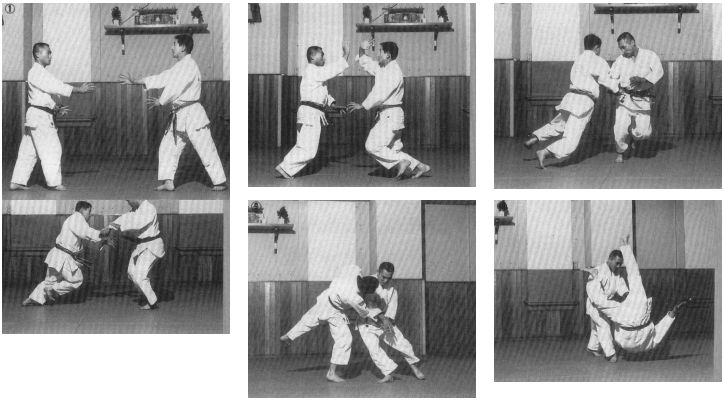
qua. Bàn tay phải tiếp tục chuyển động của nó sau khi được tuột ra, và tung một đòn atemi vào mặt của uke. Xoay trên bàn chân phải, thực hiện thêm một chuyển động xoay lớn nữa và chém thật sâu bằng bàn tay phải của bạn qua cổ tay của uke, thực hiện cú ném.

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Bằng cách đưa mu bàn tay trái của bạn ra sau hông, bạn sẽ làm lỏng cú nắm của uke lên bàn tay đó. Nếu sau đó bạn thực hiện chuyển động xoay, bàn tay của bạn sẽ được tuột ra. Khi bạn tuột bàn tay thứ hai, trong lúc bạn xoay lòng bàn tay vào trong và đẩy khuỷu tay về phía trước để thực hiện cú tuột, mặt trong của cẳng tay bạn sẽ đẩy lên mu bàn tay đang nắm nó, sao cho cổ tay của uke tự nhiên đi vào tư thế gập qua.

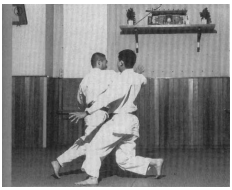
Trang 152

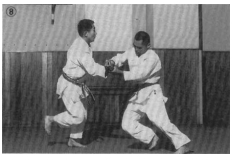
USHIRO RYOTE-MOCHI KOTE-GAESHI | NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU NÉM LẬT

CỔ TAY (ỨNG DỤNG THỰC TẾ 2)

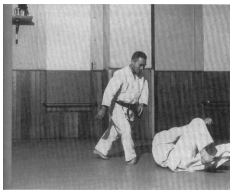


Trang 153



Đối diện với uke bằng một chuyển động xoay nhỏ cùng hướng với anh ta



— Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke ra đòn bằng shomen-uchi, chém xuống bàn tay của bạn đang đỡ, rồi chạy vòng ra sau lưng bạn để tìm cách nắm cả hai cổ tay của bạn. — Hòa hợp với chuyển động của uke, hãy vòng bàn chân trái của bạn theo đường tròn và chuyển trọng lượng của bạn sang bàn chân trái, và trong khi thực hiện chuyển động xoay, hãy dùng bàn tay trái nắm lấy bàn tay phải của uke từ phía ngón tay cái. Giữ trọng lượng của bạn trên bàn chân phải, thực hiện một cú xoay lớn về phía sau: khi bạn lật bàn tay trái qua, hãy dùng bàn tay phải chém cổ tay của uke xuống và thực hiện cú ném.

- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Bằng cách xoay cùng hướng với uke, nhưng đi trước anh ta trong một vòng tròn nhỏ hơn, bạn sẽ ở vào thế đối diện với anh ta.
- Kỹ thuật này cũng giống như trong Ứng dụng thực tế
- 1, nhưng trong trường hợp này kỹ thuật được áp dụng trước khi uke kịp nắm được cổ tay của bạn.

HIJI-ATE KOKYU-NAGE | NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY



Cách lật khuỷu tay qua

Lật khuỷu tay qua theo chuyển động vòng tròn

Phương pháp áp dụng vào khuỷu tay phải của uke như sau:

Duỗi cánh tay của bạn tập ra sao cho lòng bàn tay của anh ta hướng lên trên, và nắm nhẹ cổ tay của anh ta bằng bàn tay phải của bạn. Đưa cánh tay trái của bạn (cũng ở tư thế ngửa lòng bàn tay) vào bên dưới cánh tay của uke, với mặt trong khuỷu tay của bạn chạm vào sau khuỷu tay của uke. Ở tư thế này, hãy bảo đảm bàn tay trái của bạn giữ nguyên hình dạng như trong kamae, không duỗi quá cũng không gập quá. Không thay đổi đường thẳng căn bản chạy từ vai đến đầu các ngón tay, hãy lật khuỷu tay trái của bạn qua và duỗi cánh tay xuống dưới. Các ngón tay của bàn tay trái lúc này nên hướng xuống dưới. Bàn tay phải nên khống chế cổ tay của uke sao cho bàn tay của anh ta luôn ở tư thế ngửa lên. Đòn khống chế này cho phép bạn xoay cánh tay của uke về phía trước, đồng thời lật vai của anh ta qua, sao cho anh ta bị mất thăng bằng về phía trước. Kết hợp với chuyển động tiến lên của chính bạn, tư thế mất thăng bằng của uke sẽ cho phép bạn ném anh ta.

Tấn công vào khớp khuỷu tay đang duỗi thẳng

- Ứng dụng thực tế của hiji-ate kokyu-nage

Trong hiji-ate kokyu-nage, chúng ta tung một cú ném bằng hơi thở một cách sắc bén vào khớp khuỷu tay đã bị duỗi thẳng. Vì bạn có thể thực hiện cú ném này ngay trong khoảnh khắc, nó cực kỳ hiệu quả như một “kỹ thuật phản đòn” trong một cuộc chiến thực sự. Ngoài kỹ thuật căn bản, trong đó bạn đưa khuỷu tay của mình tới khuỷu tay của uke rồi lật nó qua, còn có ứng dụng thực tế trong đó, nếu đối thủ đấm bạn, bạn chỉ cần giật mạnh vào khớp khuỷu tay đang duỗi thẳng của anh ta.



NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Hãy bảo đảm rằng bạn không chỉ đẩy khuỷu tay của mình về phía trước, mà duy trì sự tiếp xúc giữa khuỷu tay của bạn và khuỷu tay của uke sao cho khi khuỷu tay của bạn di chuyển nó sẽ làm khuỷu tay của uke di chuyển theo. Hãy bảo đảm rằng bạn không để khoảng cách giữa khuỷu tay của uke và thân của bạn trở nên quá hẹp. Dùng bàn tay phải của bạn khống chế cánh tay của uke sao cho anh ta không thể thay đổi vị trí của nó.



LỖI THƯỜNG GẶP

Nếu bạn đi từ bên dưới lên sao cho bạn chỉ đẩy thẳng cánh tay của uke lên trên, bạn sẽ không thể làm anh ta mất thăng bằng.



Bẻ gập khuỷu tay đang duỗi thẳng

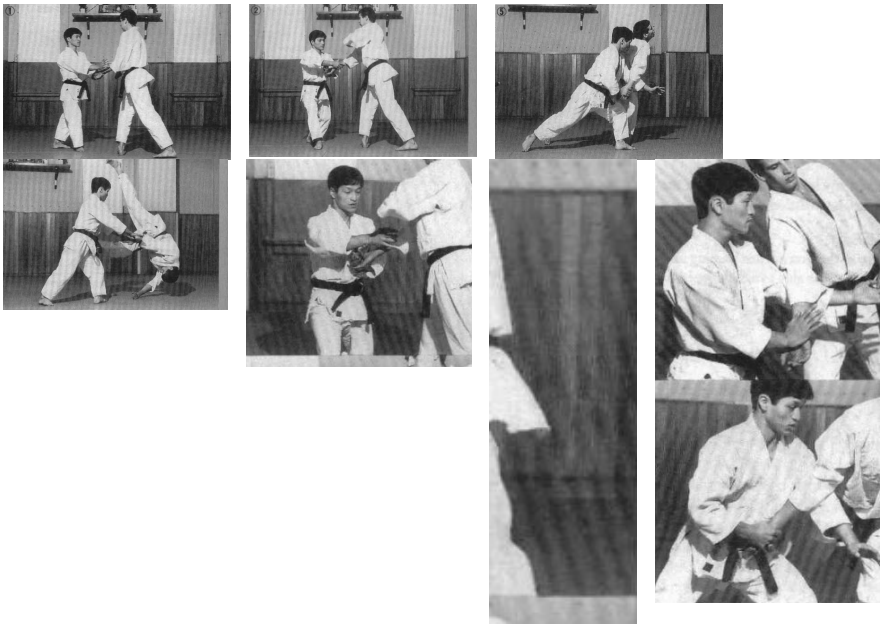
Khi bạn nhập thân vào và né sang bên cú đấm, ngay vào lúc khuỷu tay của đối thủ duỗi ra, hãy giật (“bẻ”) nó bằng khuỷu tay của chính bạn. Ngay khoảnh khắc khuỷu tay của bạn chạm vào khuỷu tay của

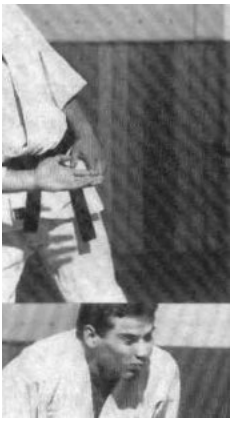
uke, hãy lật khuỷu tay của bạn qua. Đây là một kỹ thuật nguy hiểm, nên xin hãy cẩn thận khi tập luyện nó.

Trang 156

KATATE-MOCHI HIJI-ATE KOKYU-NAGE ICHI | NẮM MỘT TAY: NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY

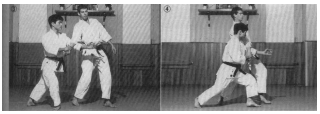
I

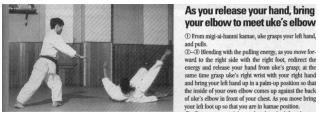






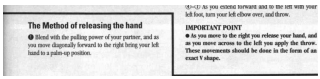
Trang 157





Khi bạn tuột tay ra, hãy đưa khuỷu tay của bạn đến gặp khuỷu tay của uke

Từ thế migi-ai-hanmi kamae, uke nắm bàn tay trái của bạn và kéo. Hòa hợp với lực kéo khi bạn tiến sang phía bên phải bằng bàn chân phải, hãy đổi hướng lực đó và tuột bàn tay của bạn ra khỏi cú nắm của uke, đồng thời nắm cổ tay phải của uke bằng bàn tay phải của bạn và đưa bàn tay trái của bạn lên ở tư thế ngửa lòng bàn tay sao cho mặt trong khuỷu tay của bạn áp vào sau khuỷu tay của uke ngay trước ngực của bạn. Trong lúc di chuyển, hãy đưa bàn chân trái của bạn lên sao cho bạn ở vào tư thế kamae. — Khi bạn duỗi về phía trước và sang bên trái bằng bàn chân trái, hãy lật khuỷu tay trái của bạn qua và ném.



Cách tuột bàn tay ra

Hòa hợp với lực kéo của bạn tập, và khi bạn tiến chéo về phía trước bên phải, hãy đưa bàn tay trái của bạn sang tư thế ngửa lòng bàn

tay

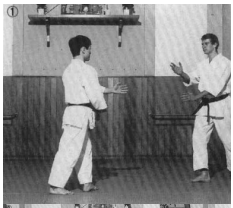
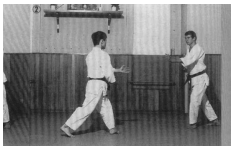
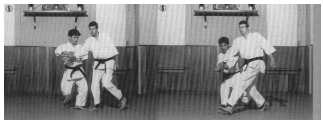
- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Khi bạn di chuyển sang bên phải, bạn tuột tay ra, và khi bạn di chuyển ngang sang bên trái, bạn thực hiện cú ném.
- Những chuyển động này nên được thực hiện dưới hình dáng chính xác của một chữ V.

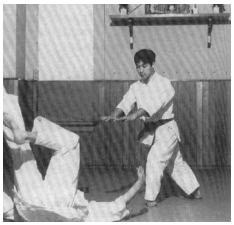
Tư thế của uke

Khi lực kéo của bạn bị đổi hướng sang bên trái, khuỷu tay của bạn bị duỗi ra. Khi bạn lật bàn tay trái sang tư thế úp lòng bàn tay, hãy đẩy khuỷu tay trái về phía trước sao cho nó tiếp xúc với khuỷu tay phải của uke. Vì khuỷu tay của uke đang ở tư thế duỗi thẳng và khuỷu tay của bạn với khuỷu tay của uke ngày càng áp sát nhau, cổ tay của uke sẽ bị vặn và bàn tay của anh ta sẽ nhả bàn tay trái của bạn ra. Từ tư thế này, điều quan trọng là bàn tay trái của bạn phải luồn bên dưới khuỷu tay của uke để áp dụng kỹ thuật hiji-ate. Khi bạn thực hiện cú tuột tay bằng bàn tay trái, hãy đưa tegatana phải của bạn qua phía trên cổ tay của uke, và trượt cánh tay trái của bạn xuống bên dưới cánh tay của uke với bàn tay ở tư thế ngửa lòng bàn tay sao cho hai khuỷu tay của bạn gặp nhau theo hình chữ X, bảo đảm rằng mặt trong khuỷu tay của bạn và sau khuỷu tay của uke đang chạm vào nhau. Tất cả những điều trên phải được thực hiện trong một chuyển động duy nhất. Khi bạn tiến chéo về phía trước bên trái, hãy lật khuỷu tay trái qua và ném.

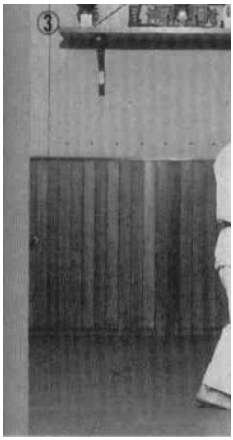
Trang 158

SHOMEN-TSUKI HIJI-ATE KOKYU-NAGE NI | ĐẤM THẲNG: NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY II



Trang 159





Ném bạn tập theo cùng hướng với cú đấm của anh ta

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Kỹ thuật từ bức ảnh này đến bức ảnh kế tiếp nên được thực hiện trong một chuyển động duy nhất.
- Khi bạn né cú đấm, bạn nên ở vị trí gần như song song với Tư thế của uke, và bạn nên di chuyển dọc theo đường lực của uke để thực hiện cú ném.

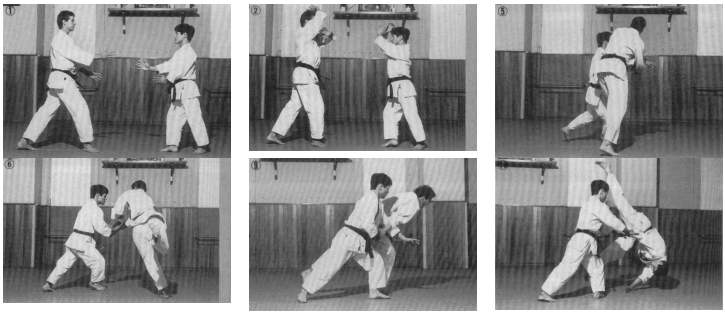
— Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, uke kéo bàn chân phải về sau và đưa nắm đấm phải về bên sườn để chuẩn bị đấm. Hãy tiến lên từ

bàn chân trước để duy trì khoảng cách thích hợp (ma-ai). — Hòa hợp với chuyển động đi tới của cú đấm của uke, hãy xoay trên bàn chân trái và thực hiện một chuyển động xoay về phía sau, đồng thời đưa đường trung tâm của bạn ra khỏi đường đấm. Trong khi thực hiện động tác này, hãy đưa tegatana trái lên cổ tay của uke trong một chuyển động đỡ uốn lượn, và dùng chính chuyển động xoay của bạn để duỗi khuỷu tay của uke ra. Khi bạn đưa khuỷu tay trái của mình tới khuỷu tay phải của uke, hãy nắm cổ tay của anh ta bằng bàn tay phải, rồi đưa cánh tay trái của bạn xuống bên dưới khuỷu tay của anh ta ở tư thế ngửa lòng bàn tay. — Khi bạn tiến lên bằng bàn chân trái, hãy lật khuỷu tay trái của bạn qua và ném.

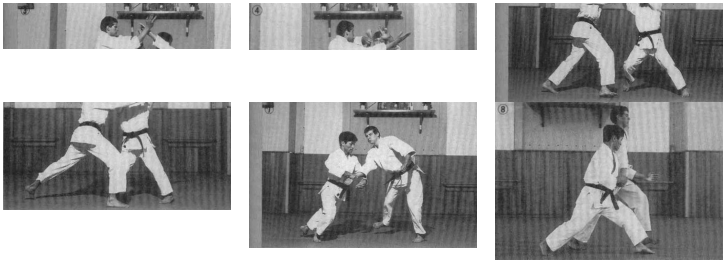
Trang 160

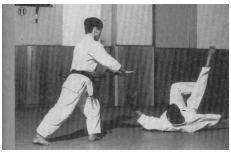
YOKOMEN-UCHI HIJI-ATE KOKYU-NAGE | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY

(ỨNG DỤNG THỰC TẾ)



Trang 161





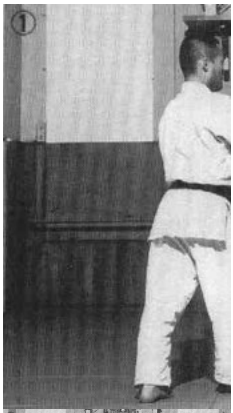
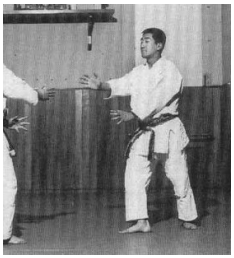
Mở thân của bạn ra và duỗi khuỷu tay của uke

Từ thế migi ai-hanmi kamae, hãy giơ bàn tay phải của bạn lên cùng lúc với uke giơ tegatana phải của anh ta. — Khi uke chém xuống bằng yokomen-uchi, hãy đi vào trong bằng một đòn đỡ uốn lượn. Khi bạn mở sang bên bằng bàn chân phải, hãy trượt bàn tay trái của bạn xuống cổ tay của uke và đổi hướng lực của anh ta sang bên phải. Trong khi bạn chuyển bàn tay của uke sang bàn tay phải của mình, hãy đưa khuỷu tay trái của bạn lên gặp khuỷu tay phải của uke, rồi trượt cánh tay trái của bạn xuống bên dưới khuỷu tay của uke. Khi bạn tiến lên phía trước và sang bên trái bằng bàn chân trái, hãy lật khuỷu tay trái của bạn qua và ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Khi bạn mở thân sang bên, hãy bảo đảm rằng thăng bằng của bạn nằm trên bàn chân phải.
- Ở động tác này, tay trái của bạn giữ tay của uke tại điểm nơi ngón tay cái nối vào bàn tay. Khi bạn chuyển bàn tay của uke sang bàn tay phải của mình, hãy bảo đảm bàn tay của anh ta ở tư thế ngửa lòng bàn tay, rồi duỗi khuỷu tay của anh ta ra.

Trang 162

USHIRO RYOTE-MOCHI HIJI-ATE KOKYU-NAGE | NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU: NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY (ỨNG DỤNG THỰC TẾ)

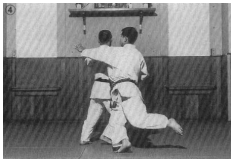



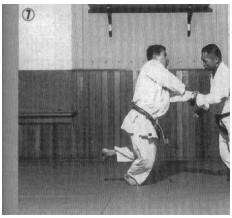





Trang 163










— Đọc được ý định nắm cổ tay của uke, hãy giơ cả hai bàn tay lên cao từ tư thế kamae. — Xoay trên bàn chân phải, thực hiện một cú xoay về phía sau, đưa bàn tay trái của bạn vòng qua trước ngực. Sau đó, khi bạn đảo hướng bằng cách trượt chân trái ra phía sau, hãy dùng chuyển động của bàn tay trái (vẫn đang bị bàn tay trái của uke nắm) để duỗi khuỷu tay của uke ra phía trước bạn, và đưa bàn tay phải của bạn xuống bên dưới khuỷu tay trái của uke. — Khi bạn tiến lên từ bàn chân phải, hãy lật khuỷu tay phải của bạn qua và ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

Thực hiện một cú xoay phản đòn và đối diện với bạn tập

— Từ thế migi ai-hanmi kamae, uke tấn công bằng shomen-uchi và chém xuống bàn tay của bạn khi nó đưa lên đỡ, rồi chạy vòng ra sau lưng để tìm cách nắm cả hai cổ tay.

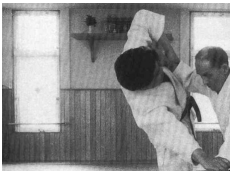
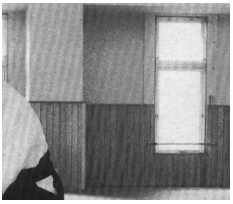
- Dù uke đã thực sự nắm được cổ tay trái của bạn hay chỉ mới có ý định nắm cổ tay của bạn, thì bằng cách đưa bàn tay trái của bạn

vòng qua trước ngực, bạn sẽ duỗi khuỷu tay trái của anh ta ra.

- Bằng cách đi vòng theo đường tròn ngược hướng với vòng tròn mà uke đang tạo ra, bạn sẽ cảm nhận được khả năng của đòn phản công khi bạn tiến đến gặp anh ta.

Trang 164

TENCHI-NAGE | NÉM THIÊN ĐỊA


Chia hai tay giữa trời và đất

Trong tenchi-nage, từ một vị trí mà cả hai tay đang bị nắm giữ, bạn phát lực của hai tay vừa hướng lên trên vừa hướng xuống dưới để làm mất thăng bằng uke và thực hiện cú ném. Thay vì chỉ dựa vào sức mạnh của cánh tay để ném uke, hãy làm anh ta mất thăng bằng trước để anh ta ở vào một vị trí bấp bênh, rồi ném anh ta bằng cách truyền lực của chuyển động nửa thân dưới thông qua cánh tay. Bạn có thể coi kỹ thuật này là một dạng của kokyu-nage, và trên thực tế bạn có thể tạo ra một cú kokyu-nage từ đó.

Cách chuyển hướng đường lực

Tay dưới Giữ cho lòng bàn tay của bạn hướng xuống, thực hiện một chuyển động tròn về phía trước và có cảm giác đưa tay của uke theo vòng tròn về phía sau anh ta, giữ vai của anh ta làm tâm của vòng tròn. Đây không chỉ đơn thuần là một chuyển động bằng tay mà phải được thực hiện kết hợp với chuyển động tròn của thân dưới.

Tay trên Hãy trượt tay của bạn lên phía trong cổ tay của uke và hướng về phía nách của anh ta, nâng khuỷu tay của anh ta lên.

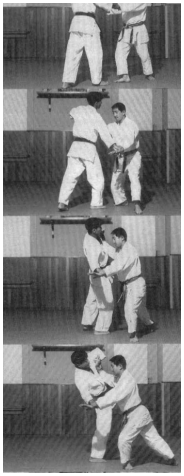
- Vị trí của uke

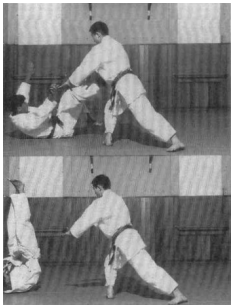
Khi một tay của bạn được đưa theo vòng tròn, bạn sẽ có cảm giác bị xoay quanh điểm cố định của bàn chân trước, và sẽ bị mất thăng bằng về phía sau. Đồng thời, vai và khuỷu tay ở phía bên kia cơ thể của bạn sẽ được nâng lên.

Trang 165

RYOTE-MOCHI TENCHI-NAGE ICHI | NẮM HAI TAY: NÉM THIÊN ĐỊA I







Giữ bạn tập ở một vị trí mất thăng bằng, rồi tiến lên phía trước.

Từ migi ai-hanmi kamae, uke nắm cả hai cổ tay của bạn và kéo. -Tiến lên phía trước và sang bên trái theo một chuyển động tròn bằng bàn chân trái, như thể vẽ một vòng tròn quanh bàn chân phải của uke, đồng thời đưa tay trái của bạn vòng ra ở vị trí lòng bàn tay hướng xuống và nâng tay phải lên bằng cách trượt nó về phía nách của uke. Khi cơ thể tiến về phía trước, bàn chân phải của bạn sẽ trượt về phía sau. Khi bàn chân phải của bạn tiến lên theo đường chéo và về phía sau uke, hãy chém xuống bằng cả hai tay, sao cho cả hai ngón cái đều hướng xuống dưới, rồi ném.

- Vị trí của uke

Khi bạn bị mất thăng bằng lùi về phía sau, bạn sẽ bám vào tay trái của sh'te để chống đỡ, và khi tay

cơ thể của bạn sẽ bị kéo giãn ra và bạn sẽ bị ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG



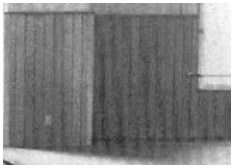
Khi chân trái của bạn đi theo chuyển động tròn, kèm theo tay trái vốn cũng di chuyển theo vòng tròn, tất cả phải được thực hiện trong một chuyển động trơn tru. Khi cơ thể của bạn hạ xuống một vị trí thấp hơn, tay của bạn cũng sẽ thấp hơn, và chính điều này khiến uke bị mất thăng bằng. o Khi bạn thực hiện cú ném, hãy duy trì tư thế của cơ thể cùng di chuyển. Khi bạn truyền lực của mình vào uke, hãy dùng cả hai tay đều nhau để duỗi lực của bạn xuống dưới.

Khi bạn tiến về phía trước, hãy bảo đảm rằng bạn không làm mất khoảng cách đúng giữa cơ thể và đôi tay của bạn.

Trang 166

HIJI-SHIME | KHÓA KHUỶU TAY





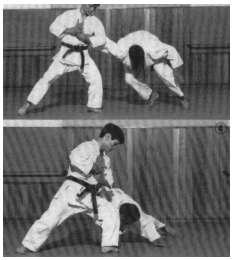
Trong kỹ thuật hiji-shime, chúng ta giữ khuỷu tay của uke giữa khuỷu tay của mình và ngực của mình, và bằng cách xoay hông theo chuyển động tròn, áp lực lên khớp khuỷu tay theo hướng mà nó không thể uốn cong, qua đó khống chế uke. Vấn đề không phải là dùng trọng lượng của bạn để khóa khuỷu tay, mà là giữ cho cánh tay của bạn ở trên tâm thăng bằng và áp dụng lực được tạo ra bởi

chuyển động xoay lên khuỷu tay.









Giữ cho cánh tay của bạn ở trên tâm thăng bằng

Giải thích sau đây áp dụng nếu khóa được áp vào khuỷu tay phải của uke. Bằng tay trái, hãy nắm cổ tay phải của uke, xoay khuỷu tay của anh ta về phía trước (như trong ikkajo), rồi giữ khuỷu tay sát vào ngực của bạn bằng cách đưa khuỷu tay trái của bạn qua trên khuỷu tay của anh ta. Ở vị trí này, hãy giữ trọng lượng của bạn trên bàn chân trái, sao cho cánh tay của bạn nằm trên tâm thăng bằng. Xoay trên bàn chân trái, đưa bàn chân phải vòng sang phía trước bên phải theo chuyển động tròn. Khi cánh tay và cơ thể của bạn cũng quay theo trong một chuyển động trơn tru, lực của bạn sẽ được áp dụng theo một đường ngang lên phần trước khuỷu tay của uke, vốn trước đó đã bị xoay ngược lại.

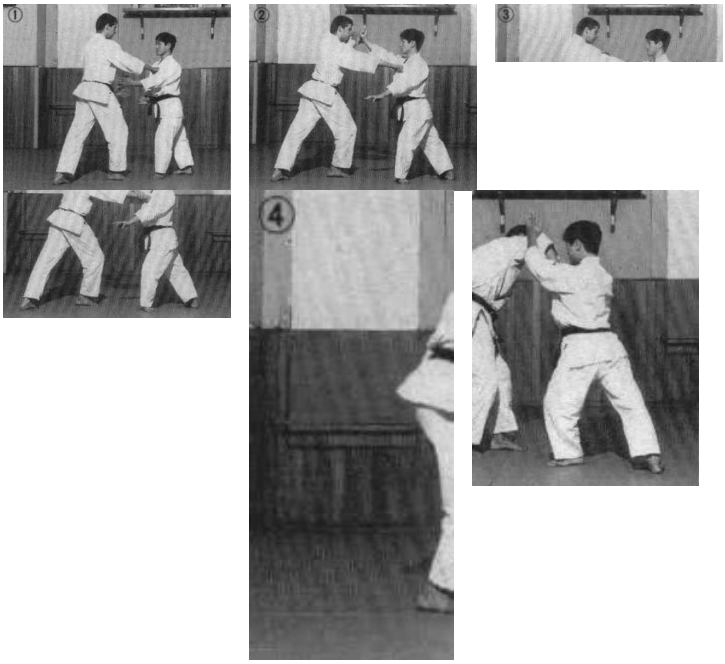
Khi bạn thực hiện vòng xoay, thế đứng của bạn sẽ trở nên rộng và tư thế của bạn sẽ trở nên thấp hơn, nên uke sẽ bị mất thăng bằng về phía sau và buộc phải ngồi xổm xuống.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

- Nếu bạn cố đẩy xuống bằng khuỷu tay hoặc vặn cơ thể, bạn sẽ không thể truyền trọng lượng của mình vào khuỷu tay của uke.
- Bằng cách giữ một tâm thăng bằng vững chắc khi bạn thực hiện vòng xoay, khuỷu tay của bạn sẽ phát triển một lực đáng kể.
- o Bằng cách thực hiện chuyển động xoay và đồng thời hạ thấp tư thế, bạn sẽ phát triển được dòng lực của một vòng xoáy.
- Hãy bảo đảm rằng hông của bạn đang hướng thẳng theo đường thẳng phía trước cho đến tận cuối kỹ thuật.

Trang 167

MUNE-MOCHI HIJI-SHIME NI | NẮM NGỰC: KHÓA KHUỶU TAY II








Chém xuống cánh tay và kéo nó về phía ngực của bạn

Từ hidari gyaku-hanmi kamae, uke dùng tay phải của mình để nắm cả hai ve áo dogi của bạn và đẩy. Gom hai ve áo lại, uke nắm cả hai ve áo giữa ngón cái và ngón trỏ, bảo đảm rằng nắm đấm có lòng bàn tay hướng xuống và các đốt ngón tay hướng về phía trước. Hòa hợp với lực đẩy và tiến lên phía trước sang bên trái bằng bàn chân trái. Khi bạn di chuyển và chuyển hướng năng lượng, hãy thực hiện một atemi bằng mu bàn tay phải vào mặt của uke. Tay trái di chuyển theo cách giống như trong các kỹ thuật katate-mochi, với lòng bàn tay úp xuống. Bằng tay phải, hãy giữ mu bàn tay phải của uke và ghim nó vào ngực của bạn. Xoay trên bàn chân trái, thực hiện một vòng xoay 45 độ về phía sau và đồng thời trượt tay trái lên và nâng khuỷu tay của uke.

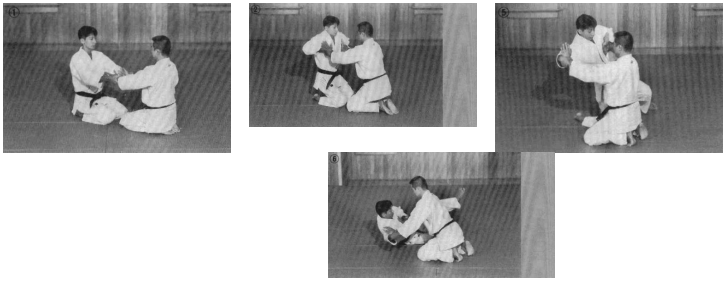
Xoay trên bàn chân trái, thực hiện một chuyển động xoay lớn về phía sau, đồng thời chém xuống theo đường chéo bằng tay trái ở vị trí lòng bàn tay ngửa lên, sao cho bạn chém khuỷu tay của uke về phía trước. Khi khuỷu tay của uke đã nằm dưới khuỷu tay của bạn, hãy giữ cổ tay bằng tay trái. Giữ cánh tay của uke sát vào ngực của bạn, xoay trên bàn chân trái và đưa bàn chân phải vòng về phía trước theo chuyển động xoay, rồi áp dụng khóa.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

- Trong phần này, không được đẩy lên khuỷu tay của uke, mà hãy giữ bàn tay của anh ta vào ngực của bạn và ở vị trí đó hãy thực hiện vòng xoay sao cho, với sự hỗ trợ của tay trái bạn, cổ tay và khuỷu tay của anh ta bị xoay ngược lại.
- Trong @, bạn không nên kéo cánh tay của uke để nó đến ngực của bạn, mà hãy có cảm giác ngược lại là đẩy ngực của bạn về phía trước để nó đến gặp cánh tay của uke.

Trang 168

KOKYU-HO ICHI | PHÁP HƠI THỞ I



Truyền chuyển động của thân dưới tới bạn tập

Kokyu-ho là phương pháp mà nhờ đó, sử dụng những kỹ thuật quỳ gối cụ thể, chúng ta luyện tập để phát triển khả năng kiểm soát hơi thở. Chúng ta học cách dùng đôi tay như một đường ống để truyền chuyển động của thân dưới vào uke nhằm khống chế anh ta. Tùy theo cách uke sử dụng lực của mình, chúng ta đáp lại bằng một phương pháp kiểm soát hơi thở tương ứng. Uke nắm cả hai cổ tay của bạn từ bên hông và kéo theo một đường thẳng.

-Hòa hợp với lực kéo, mở hai đầu gối của bạn ra và đẩy hông về phía trước, đồng thời nâng tegatana của cả hai tay theo chuyển động tròn vào nách của uke, theo cách giống như trong hiriki no yosei I. Khi bạn làm điều này, hãy kiễng lên các ngón chân.

Vị trí của uke

Khi hướng của lực kéo của chúng ta được chuyển hướng, khuỷu tay của bạn được nâng lên, và khuỷu tay cùng vai của bạn bị khóa cứng. -Hãy giữ thân trên của bạn ở cùng một tư thế và di chuyển sang bên từ đầu gối trái.













Trang 169









Vị trí của uke

Vì bạn đang ở một vị trí mà toàn bộ cơ thể bị khóa cứng, khi sh'te đưa cổ tay của mình vòng quanh thì bạn bị mất thăng bằng về phía sau. Và bạn sẽ không thể đứng dậy được vì sh'te duy trì sự kết nối giữa lực của anh ta và bạn khi anh ta ở bên cạnh bạn.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

- Chuyển động của cơ thể trong @ được thực hiện bằng cách đẩy hông về phía trước. Nếu thay vì chỉ duỗi cánh tay mà bạn tiến lên phía trước bằng thân trên, bạn sẽ ở vào một vị trí mất thăng bằng.
- Trong @, hãy bảo đảm rằng bạn không kéo tay của mình sang bên. Bằng cách khóa thân trên của uke và sau đó di chuyển sang bên, bạn sẽ có thể di chuyển vị trí của bạn tập mà không cần phải dịch chuyển lực của anh ta.

Vị trí của uke

Khi cổ tay của sh'te di chuyển sang bên, khuỷu tay, vai và hông của bạn bị khóa cứng, và bạn tự nhiên bị mất thăng bằng. Dùng các ngón chân đẩy xuống chiếu, tiến về phía trước bằng đầu gối sao cho khi thân trên của bạn cũng tiến về phía trước, bạn làm cho bạn tập mất thăng bằng về phía sau, rồi chém xuống, phân bố lực đều giữa tay trái và tay phải. Đồng thời, hãy tận dụng năng lượng của bạn tập khi anh ta ngã về phía sau để kéo thân dưới của bạn vào, sao cho nó ở vào vị trí bên cạnh anh ta. Duy trì tư thế và giữ lực cùng cảm giác của bạn gắn liền với uke. Tất cả những điều trên phải được thực hiện trong một động tác.

- Bằng cách này, bạn sẽ có thể bảo đảm rằng uke được cuốn theo chuyển động của bạn.
- o Nguyên lý cũng giống như trong động tác chém xuống ở
- @-. Khi bạn đẩy mạnh về phía trước bằng sức mạnh của hông,
- hãy tận dụng việc uke ngã về phía sau để kéo thân dưới của bạn về phía trước.





Giải thích thông qua việc sử dụng kiếm

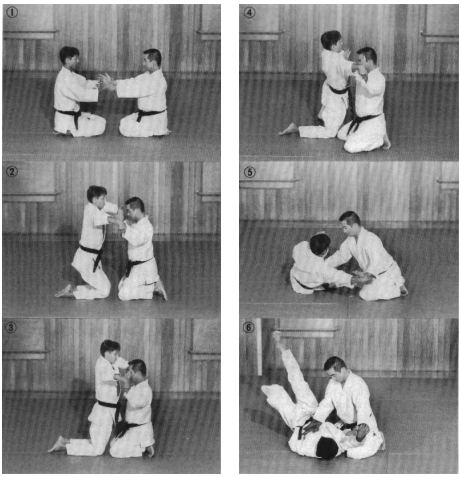




Dùng cả hai tay, hãy thực hiện cùng những chuyển động như thể đang nâng lên và chém xuống bằng một thanh bokken. Hãy bảo đảm rằng bạn không thực hiện điều này theo một chuyển động thẳng (tức là nâng thẳng lên và hạ thẳng xuống).

Trang 170

KOKYU-HO NI | PHÁP HƠI THỞ II



Kéo uke lên và vào phía bạn

Uke nắm cả hai cổ tay của bạn và đẩy. Hòa hợp với lực đẩy và đưa hai cẳng tay lên theo chuyển động tròn về phía bạn. Đừng nâng khuỷu tay lên mà hãy mở chúng ra một chút. Đồng thời kiễng lên các ngón chân.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Khi bạn đã nâng cả hai tay lên, khoảng cách giữa chúng nên lớn hơn so với trong kokyu-ho ichi.
- Hãy bảo đảm rằng bạn không kéo bằng khuỷu tay của mình.

Vị trí của uke

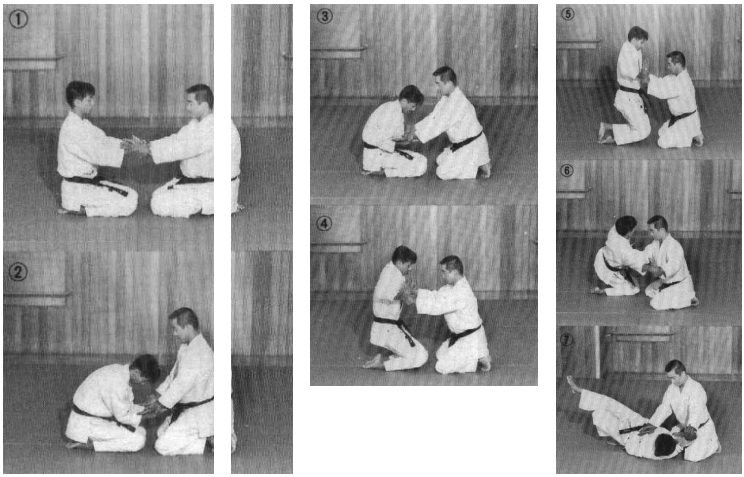
Khi hướng của lực đẩy được chuyển hướng, bạn bị kéo về phía trước và cũng được nâng lên. Giữ cả hai tay ở cùng một vị trí, di chuyển sang bên từ đầu gối trái. Duỗi thẳng lưng và chém xuống bằng cả hai tay một cách đều nhau. Hãy tận dụng năng lượng của uke khi anh ta ngã về phía sau để kéo thân dưới của bạn vào.

Trang 171

KOKYU-HO SAN | PHÁP HƠI THỞ III

Hạ hông và ngực của uke xuống và để cho lực đó truyền vào tay của bạn

Đây là một kỹ thuật mà bạn sử dụng khi uke đã nắm bạn theo cách khiến cổ tay của bạn bị khống chế hoàn toàn. Bạn phóng lực của mình ra và sau đó tận dụng phản ứng của uke để làm anh ta mất thăng bằng.



Uke nắm cổ tay của bạn từ bên dưới và giữ nguyên vị trí đó, sao cho bất cứ cách nào bạn cố di chuyển, anh ta đều phản ứng ngay lập tức để giữ bạn ở cùng một vị trí. Với cảm giác gần như đang kéo chúng vào, hãy xoay cả hai tay theo chuyển động tròn sao cho chúng ở vị trí lòng bàn tay ngửa lên, rồi hạ chúng xuống. Đồng thời kiễng lên các ngón chân.

Vị trí của uke

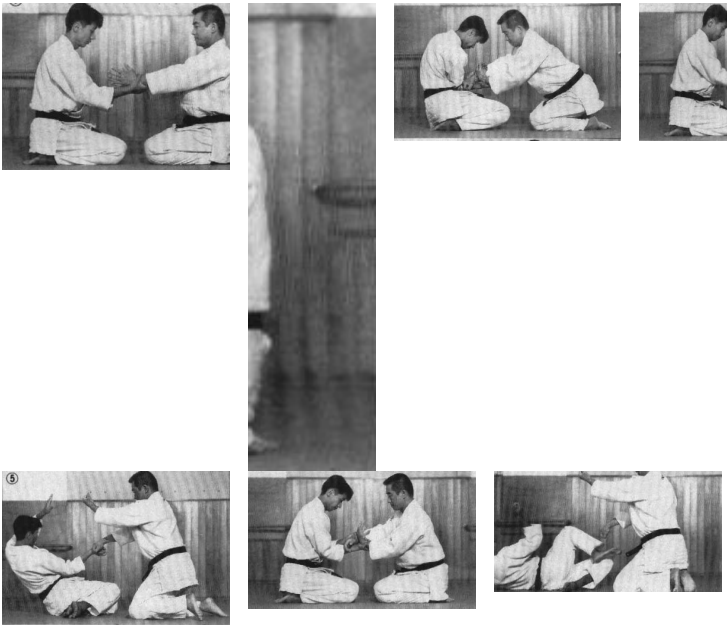
Vị trí của uke

Vì đôi tay của bạn vẫn giữ nguyên vị trí, lực kéo của chính bạn đưa chúng vào dưới nách của bạn, khiến cho lực còn lại nâng tay của bạn lên và vặn chúng, làm cho thân trên của bạn “nổi” lên. -Di chuyển sang bên theo cách giống như trong kokyu-ho ichi, chém xuống bằng cả hai tay, và dùng lực của uke khi anh ta ngã xuống

để kéo thân dưới của bạn vào, áp sát vào bên hông cơ thể của uke.

Bằng cách tạo cảm giác kéo, sh'te khiến bạn phản ứng bằng cách kéo ngược trở lại; bằng cách xoay cổ tay của bạn, anh ta khiến bạn cố vặn tay mình trở lại vị trí ban đầu; bằng cách đẩy tay của bạn xuống, anh ta tạo ra phản ứng khiến bạn cố nâng chúng lên. Với hai tay ở vị trí lòng bàn tay ngửa lên, hãy đẩy chúng về phía trước theo hướng khuỷu tay của uke, xoay cả hai tegatana theo chuyển động tròn sao cho lòng bàn tay hướng về phía trước, và nâng cả hai tay lên về phía nách của uke để bạn ở vào cùng vị trí như trong kokyu-ho ichi.

KOKYU-HO YON | PHÁP HƠI THỞ IV



Dùng sức mạnh của hông để duỗi thẳng khuỷu tay của uke

Uke giữ cả hai cổ tay của bạn từ bên dưới theo cách khiến bạn không thể mở khuỷu tay ra. Hãy đưa cả hai tay vào giữa, lòng bàn

tay hướng lên trên, với tay trái nằm trên tay phải.

- Vị trí của uke

Vì bạn sẽ có cảm giác rằng hai tay của mình đang bị vặn vào phía trong, khi sh'te đưa cả hai tay của anh ta vào giữa thì khuỷu tay của bạn sẽ bị xoay hướng vào trong. Hãy đặt tay phải của bạn lên trên cổ tay phải của uke, và khi bạn xoay bàn tay sao cho mu bàn tay hướng lên trên, hãy trượt nó xuống về phía khuỷu tay của uke rồi, bắt đầu từ phía ngón tay út của bàn tay, nắm chặt thành quả đấm. Đồng thời, nắm chặt tay trái thành quả đấm và đẩy lên về phía mặt của uke. Tiến lên từ đầu gối trái, kiễng lên các ngón chân. Tất cả những điều trên phải được thực hiện trong một chuyển động.

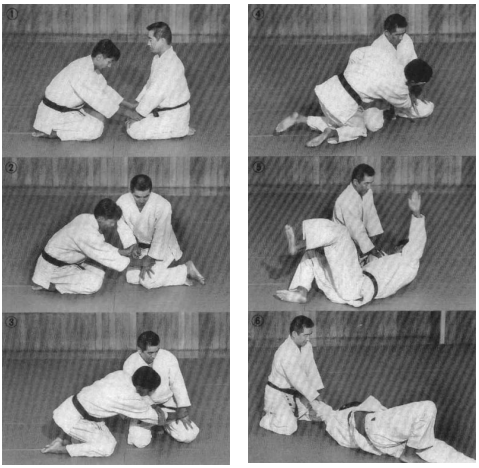
- Vị trí của uke

Do chuyển động của đôi tay của sh'te, toàn bộ lực của bạn tập trung vào trung tâm cơ thể, khiến bạn ở vào một vị trí mà toàn thân bị khóa cứng. Lực từ hông của sh'te sau đó được truyền trực tiếp vào hông của bạn, và khi tâm thăng bằng của bạn di chuyển về phía sau, bạn bị ném về phía sau.

- ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Trong phần này, vấn đề không phải là chỉ duỗi thẳng và kéo giãn cánh tay của bạn, mà là dùng chuyển động tiến về phía trước của hông để đưa thân trên về phía trước; với lực được tạo ra bởi toàn bộ cơ thể tiến về phía trước, cả hai tay sẽ đẩy ra.

Trang 173

KOKYU-HO GO | PHÁP HƠI THỞ V



Kéo uke về phía trước bằng chính chuyển động xoay của bạn

Đặt cả hai tay lên đầu gối. Uke nắm cả hai cổ tay của bạn và ghim chúng vào đầu gối của bạn. Giữ thăng bằng trên đầu gối phải, thực hiện một vòng xoay về phía sau. Khi bạn xoay, tay phải của bạn rời ra, tay trái vẫn giữ nguyên trên đầu gối.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Vị trí của uke

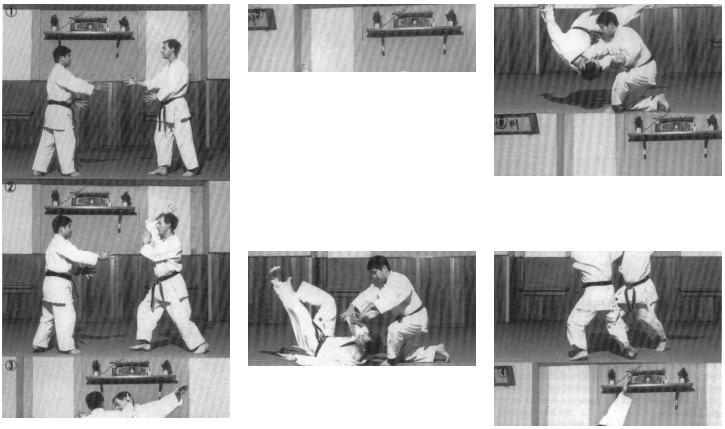
Đừng thực hiện vòng xoay trước rồi sau đó mới khống chế bằng tay. o Đừng cố áp dụng khóa chỉ bằng cách di chuyển một trong hai khuỷu tay, mà hãy thực hiện vòng xoay bằng toàn bộ cơ thể. Khi bạn thực hiện vòng xoay, hãy mở rộng hai đầu gối ra một chút và bảo đảm rằng bạn dẫn uke về phía trước. Tay mà uke tiếp tục nắm giữ nên được để nguyên trên đầu gối của bạn, và bạn không được di chuyển tay để kéo uke vòng quanh.

Khi bạn bị kéo về phía trước bởi lực mà bạn đang đẩy, mu bàn tay trái của bạn, vốn đang nắm cổ tay của sh'te, bị bẻ ngược ra phía sau, khiến cho cái nắm của bạn bị lỏng ra. -Khi bàn tay đang nắm bạn trở nên lỏng lẻo, tay phải của bạn được giải phóng. Hãy đưa tegatana phải đến khuỷu tay phải của uke, và chém nó theo vòng

tròn cùng hướng với vòng xoay, ném uke ngã xuống lưng. Tất cả những điều trên được thực hiện như một chuyển động đồng thời với khi bạn đang thực hiện vòng xoay.

Trang 174

SHOMEN-UCHI KOKYU-NAGE 1 | ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM BẰNG HƠI THỞ 1



Kokyu-nage là tên gọi chung cho nhóm kỹ thuật mà trong đó, không ngăn dòng lực tấn công của uke, chúng ta chuyển hướng đường năng lượng và áp dụng lực hơi thở để thực hiện cú ném.

Sau đây là phần giới thiệu một số biến thể của kokyu-nage. Từ migi ai-hanmi kamae, uke thực hiện một đòn chém thẳng. Hãy tiến thẳng vào uke bằng chân phải, và mở bàn chân trái ra một chút về phía sau. Đồng thời chém tay trái xuống từ phía trên qua tay phải của uke, và đánh vào cổ của uke bằng tegatana phải. -Khi bạn chuyển trọng lượng từ bàn chân phải sang bàn chân trái, hãy đưa đầu gối phải của bạn xuống đất và thực hiện cú ném.

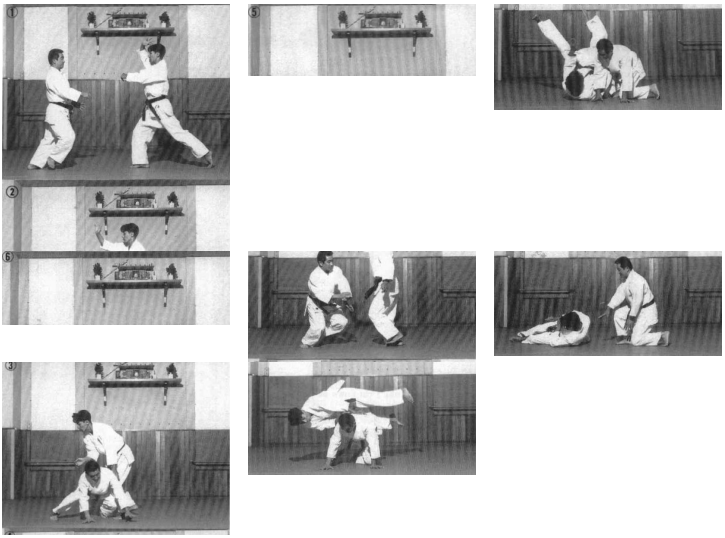


- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG

- Do chuyển động của sh'te và động tác chém tay xuống, lực của cú chém của uke được chuyển hướng sang bên trái của anh ta.
- Trong kỹ thuật này chúng ta không tấn công bằng tay và kéo vào như trong một cú ném qua vai kiểu judo, mà dùng năng lượng của đôi tay chém về phía trước và xuống dưới để thực hiện cú ném.

Trang 175

SHOMEN-UCHI KOKYU-NAGE 2 | ĐÒN CHÉM THẲNG: NÉM BẰNG HƠI THỞ 2



Hòa hợp với cú chém của uke, hãy tiến vào như thể đang mời gọi đòn tấn công. @-Vào khoảnh khắc uke dồn toàn bộ trọng lượng của mình vào động tác chém tay xuống, hãy trượt cơ thể của bạn vào theo chiều ngang sao cho nó áp vào gốc bàn chân của anh ta, và dùng hông của bạn để quét bàn chân đó đi.

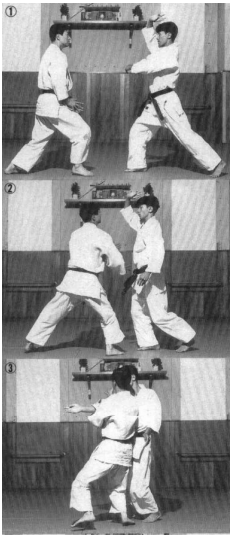
ĐIỂM QUAN TRỌNG

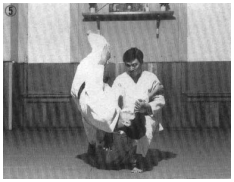
Nếu bạn nhắm đến việc áp dụng kỹ thuật này ngay từ đầu, uke sẽ nhận ra ý định của bạn. Hãy tiến cơ thể về phía trước như thể để

đón đòn tấn công, và khi uke đã dồn thân mình vào cú chém, lúc đó hãy thay đổi.

Trang 176

YOKOMEN-UCHI KOKYU-NAGE | ĐÒN CHÉM NGANG VÀO ĐẦU: NÉM BẰNG HƠI THỞ









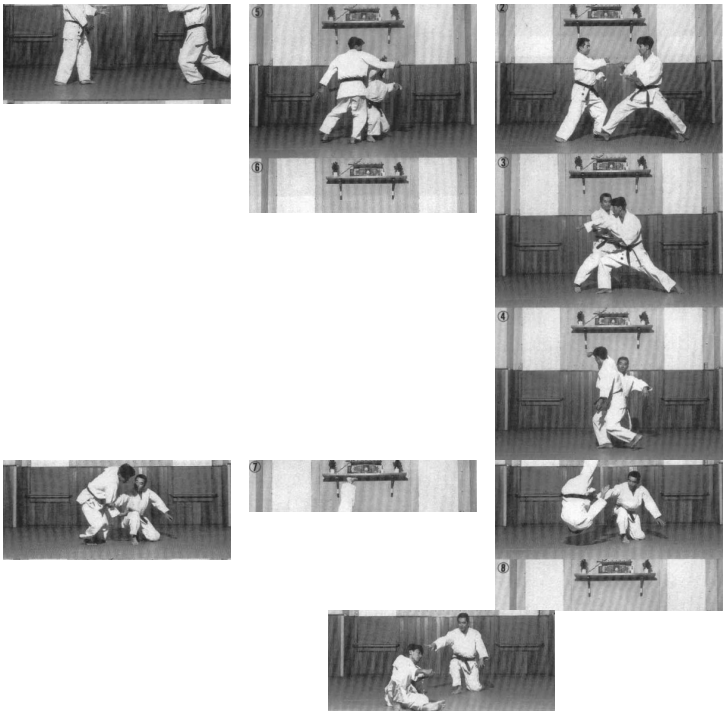
-Từ migi ai-hanmi kamae, khi uke tiến vào bằng yokomen-uchi, hãy tiến vào bằng bàn chân phải sao cho bạn đến gặp khớp hông của anh ta. Hòa hợp với động tác chém xuống của uke, giữ thăng bằng của bạn trên bàn chân phải và mở rộng cơ thể về phía sau. Đồng thời đưa tay phải của bạn lên sao cho nó luồn vào dưới cánh tay phải của uke. Đưa tay trái của bạn lên sao cho nó khóa cánh tay của uke vào cơ thể của bạn. -Khi bạn chuyển trọng lượng từ bàn chân phải sang bàn chân trái, hãy xoay tay phải theo cách giống như trong hiji-ate kokyu-nage, đưa đầu gối phải của bạn xuống đất, và thực hiện cú ném.



- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- o Hãy dùng lực từ động tác chém xuống của uke khi bạn thực hiện chuyển động xoáy của riêng mình.
- Bằng cách xoay ngược khuỷu tay, bạn bảo đảm rằng mình đang truyền năng lượng tiến về phía trước vào uke, thay vì kéo anh ta vào bạn.
- Hãy bảo đảm rằng bạn không làm mất sự tiếp xúc (ma-ai)
- giữa bạn và uke.

Trang 177

SHOMEN-TSUKI KOKYU-NAGE | ĐẤM THẲNG; NÉM BẰNG HƠI THỞ



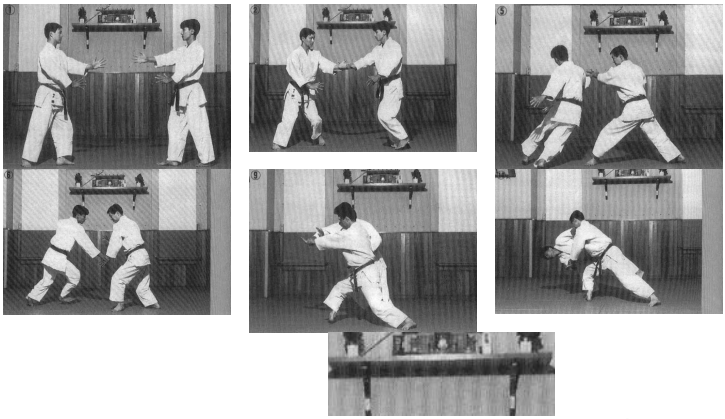
-Từ hidari gyaku-hanmi kamae, khi uke tiến lên với một cú đấm thẳng, hãy thực hiện động tác nhập thân của riêng bạn bằng tay

phải.

-Khi bạn đưa bàn chân phải vòng ra phía sau uke, hãy hạ thấp cơ thể của mình, chém tay của uke xuống theo một đường chéo, với cảm giác quét bàn chân của anh ta đi, rồi ném.

Trang 178

KATATE-MOCHI KOKYU-NAGE | NẮM MỘT TAY: NÉM BẰNG HƠI THỞ



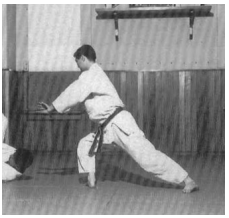
-Từ migi gyaku-hanmi kamae, vào khoảnh khắc uke tiến đến để nắm tay trái của bạn, hãy dùng cùng chuyển động như trong tai no henko ni và thực hiện một vòng xoay 180 độ, giữ thăng bằng của bạn trên bàn chân trái, chuyển hướng năng lượng của uke. Khi bạn mở rộng sang bên trái bằng bàn chân trái, hãy xoay tay trái của bạn để lòng bàn tay hướng xuống, và đặt tegatana phải của bạn lên phía trong khuỷu tay của uke. Tiến lên một bước lớn bằng bàn chân phải, bảo đảm rằng uke vẫn giữ chặt cổ tay của bạn, xoay tegatana phải của bạn về phía trước, và ném.

Trang 179





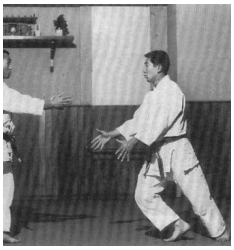




NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi uke đã bị chuyển hướng lực và đang tiến vào bạn, bạn sẽ ở vào vị trí có thể áp dụng đòn phản công của riêng mình. o Đừng chỉ dùng tay phải để đẩy và thực hiện cú ném, mà hãy hạ thấp toàn bộ cơ thể và truyền trọng lượng của bạn vào cánh tay của uke.

Trang 180

RYOTE-MOCHI KOKYU-NAGE | NẮM HAI TAY: NÉM BẰNG HƠI THỞ

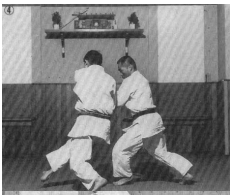





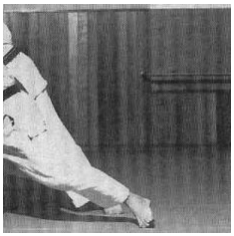




Trang 181





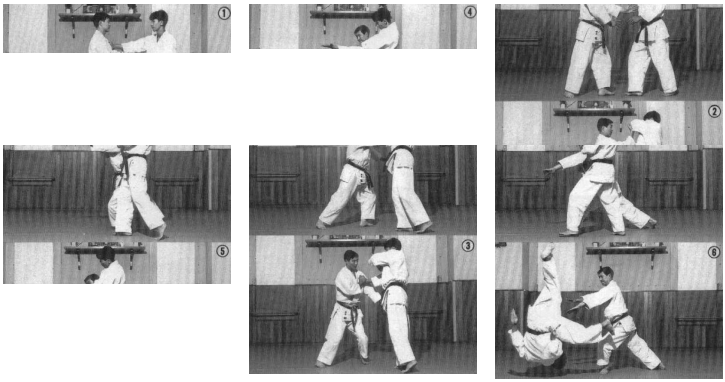


Từ hidari gyaku-hanmi kamae, khi uke tiến vào để nắm cả hai tay, vào khoảnh khắc anh ta nắm, hãy xoay cả hai tay sao cho tay trái ngửa lên và tay phải úp xuống; giữ trọng lượng của bạn trên bàn chân trái và thực hiện một vòng xoay 180 độ như trong tai no henko ni, rồi chuyển hướng năng lượng. -Khi bạn mở rộng bằng cách di chuyển sang bên trái bằng bàn chân trái, hãy đưa tay trái của bạn vòng ra phía trước với lòng bàn tay úp xuống, và đưa tay phải lên ngang tầm đầu, sao cho nó ở phía ngoài bàn tay đang nắm nó. Tiến lên một bước lớn bằng bàn chân phải, bảo đảm rằng uke vẫn duy trì cái nắm trên cả hai cổ tay của bạn, chém xuống theo chuyển động tròn bằng tay phải trong khi duỗi cả tay trái và tay phải về phía trước, và thực hiện cú ném.

- NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG
- o Khi bạn chém xuống bằng tay phải, hãy bảo đảm rằng khuỷu tay luôn hướng về phía trước.
- Khi bạn ném, nếu bạn để tay của mình lùi ra phía sau bạn sẽ không thể di chuyển được uke. Hãy bảo đảm rằng khi bạn tiến lên và ném, cả hai tay được duy trì ở vị trí phía trước cơ thể của bạn.

Trang 182

KATA-MOCHI TEKUBI-KIME KOKYU-NAGE | NẮM VAI: KHÓA CỔ TAY BẰNG HƠI THỞ



Khóa cổ tay bằng cách dùng vai của bạn

Từ hidari gyaku-hanmi kamae, hòa hợp với năng lượng của uke khi anh ta tiến tới để nắm vai của bạn với bàn tay ở vị trí thẳng đứng, hãy di chuyển sang bên trái, chuyển hướng năng lượng của uke, đồng thời thực hiện một atemi vào mặt của anh ta bằng tay phải. Bằng tay phải, hãy giữ bàn tay của uke cố định trên vai của bạn, giữ trọng lượng của bạn trên bàn chân trái và thực hiện một chuyển động xoay về phía sau, đồng thời đưa cánh tay trái từ bên dưới lên theo động tác hất, với lòng bàn tay hướng lên trên.

Vị trí của uke

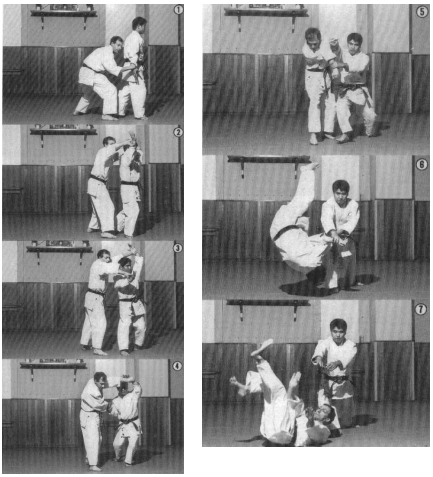
Cổ tay của bạn sẽ bị xoay ngược lại sao cho mu bàn tay và ngón tay út bị kẹp chặt vào vai của sh'te. Khi bạn tiến lên từ bàn chân trái, hãy xoay cánh tay trái sao cho ngón tay cái hướng xuống dưới theo cách giống như trong hiji-ate kokyu-nage, khóa cổ tay của uke và thực hiện cú ném.

Vị trí của uke

Vai của sh'te, vốn đã hất cổ tay của bạn từ bên dưới lên, lại thực hiện một chuyển động nữa để đưa cổ tay về vị trí thẳng đứng, và với cổ tay của bạn ở vị trí “xoay ngược” đó thì khuỷu tay của bạn bị duỗi ra, do đó cổ tay của bạn bị khóa cứng.

Trang 183

USHIRO RYOTE-MOCHI JUJI-NAGE | NẮM HAI TAY TỪ PHÍA SAU: NÉM CHÉO

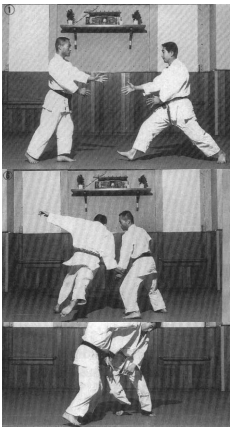
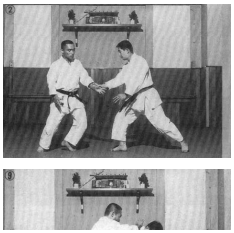


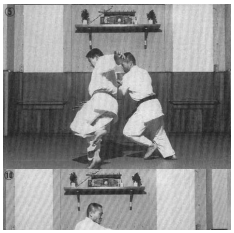
Bắt chéo cả hai khuỷu tay của uke vào một vị trí chéo nhau

-Khi uke đến từ phía sau và nắm cả hai cổ tay của bạn rồi kéo, hãy xoay trên bàn chân phải sang bên phải và nâng cả hai tay lên như thể đang di chuyển quanh bên ngoài một quả trứng. -Khi bạn hạ cả hai tay xuống phía trước, hãy giữ trọng lượng của bạn trên bàn chân trái và kéo bàn chân phải lùi lại. Đưa tay phải của bạn xuống dưới cổ tay phải của uke theo chuyển động tròn sao cho bạn hất cổ tay của uke lên giữa ngón cái và ngón trỏ, rồi khóa khuỷu tay vào sau khuỷu tay trái của uke ở vị trí chéo nhau. Bằng tay trái, hãy nắm cổ tay trái của uke. ①Khi bạn tiến lên từ bàn chân phải, hãy dùng tay phải để duỗi cổ tay phải của uke về phía trước, khóa cứng các khuỷu tay ở vị trí chéo, xoay vai trái về phía trước, và thực hiện cú ném.

Trang 184

KATATE-MOCHI KAITEN-NAGE | NẮM MỘT TAY: NÉM XOAY TRÒN

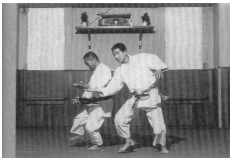



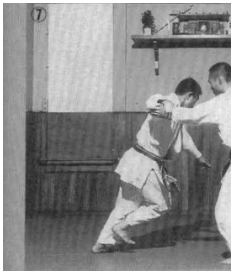




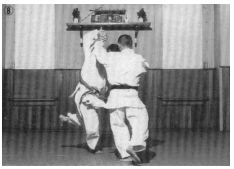
-Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, khi uke tiến tới nắm tay trái của bạn, hãy xoay 180 degree như trong tai no henko II và chuyển hướng lực. -Di chuyển vòng tròn bằng chân trái sang phía bên trái, lật bàn tay trái úp xuống phía bên trái sao cho nó ở tư thế lòng bàn tay úp. Tiếp tục chuyển động, đưa tay trái lên theo đường vòng tròn ngang tầm đầu, và giữ trọng lượng của bạn trên chân trái, bắt đầu xoay lớn về phía sau. Trong chuyển động vòng tròn, cánh tay mà uke đang nắm được đưa xuống qua hông của bạn, và khi nó tới ngang hông thì tay phải đưa tới cổ của uke. ① Thả tay trái ra sao cho cổ tay của uke được hất lên giữa ngón cái và ngón út của bạn, và khi bạn duỗi cánh tay trái về phía lưng của uke, hãy ném anh ta bằng lực vòng tròn.

Trang 185









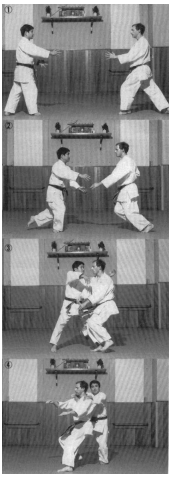


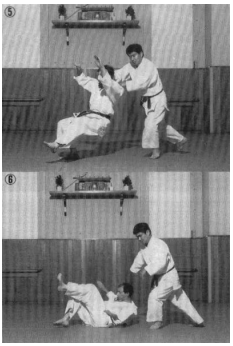
ĐIỂM QUAN TRỌNG Nếu khi ném mà bạn đưa cánh tay phải của uke về phía vai anh ta, anh ta sẽ không bị mất thăng bằng đủ, vì vậy hãy bảo đảm rằng bạn đưa cánh tay đó qua lưng anh ta.



Trang 186

SHOMEN-TSUKI USHIRO-NAGE | ĐẤM THẲNG: NÉM TỪ PHÍA SAU





Tiến vào trong, nắm lấy hai vai từ phía sau

Khi uke tiến vào bằng một cú đấm thẳng, hãy nhập vào trong và xoay ra sau lưng anh ta, rồi nắm lấy hai vai. -Lợi dụng việc phần thân dưới của uke đang chuyển tới phía trước, kéo hai vai lại phía sau và hạ anh ta xuống.

ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi bạn tiến vào, hãy bảo đảm rằng thân mình không ở quá xa thân của uke.

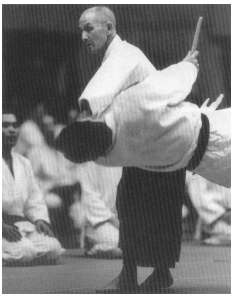
Kỹ Thuật Tự Vệ

Section 4: Goshin Waza — Self-Defense Techniques

Trang 187

GOSHIN WAZA | CÁC KỸ THUẬT TỰ VỆ

Phần 4



“Nếu bạn nói kỹ thuật của người này nhanh... người kia chậm,”

thì bạn chỉ đang nhìn thấy hình thức bề ngoài của con người thôi. Bạn phải loại bỏ những suy nghĩ như vậy

Trong sự hòa hợp với năng lượng của đối phương (đúng nhịp), vào khoảnh khắc mà bạn thực sự hòa làm một với người đó,

thì cả nhanh lẫn chậm đều không còn nữa.

Đó là điều mà Ueshiba Sensei gọi là “trở thành một với tự nhiên.”

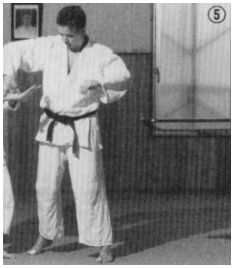
Những lời dạy của Gozo Shioda (IV)

Trang 188

USHIRO KATATE-MOCHI KUBI-SHIME SANKAJO | KỸ THUẬT KHỐNG CHẾ








Bẻ cổ tay và ép xuống khuỷu tay

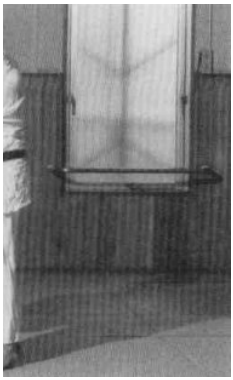
Bằng cách gây ra một cơn đau đột ngột, bạn làm cho uke mất hết sức, và từ đó bạn có khả năng áp dụng kỹ thuật khống chế. Uke từ phía sau tiến tới, nắm cổ tay phải của bạn bằng tay phải của anh ta, và dùng tay trái khóa cổ. Cũng như trong các kỹ thuật ushiro có kéo, khi bạn đổi hướng thân mình, hãy xoay hai bàn tay lên để chuyển hướng lực, đưa cả hai tay lên theo một chuyển động vòng

tròn hình quả trứng, và làm cho uke “nhẹ bổng” lên. -Khi bạn xoay bàn chân phải vào phía trong, giữ thăng bằng trên chân đó và trượt chân trái về phía sau, đồng thời chém xuống và ra trước bằng cả hai tay. Dùng tay trái nắm lấy tay phải của uke, tay vốn đang nắm tay phải của bạn, theo kiểu sankajo và chuyển nó sang. Chuyển thăng bằng từ chân phải sang chân trái, dùng lực của thân thể khi nó đổi hướng để áp dụng sankajo.

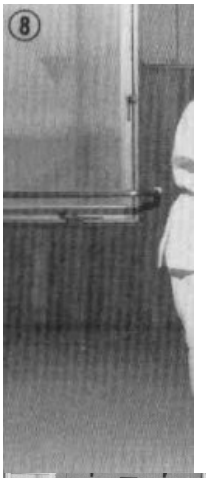
Trang 189

NẮM MỘT TAY TỪ PHÍA SAU KÈM KHÓA CỔ: | KHÓA THỨ BA — KỸ THUẬT KHỐNG CHẾ

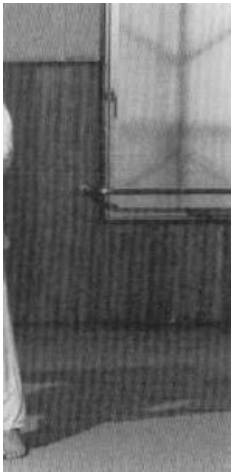
















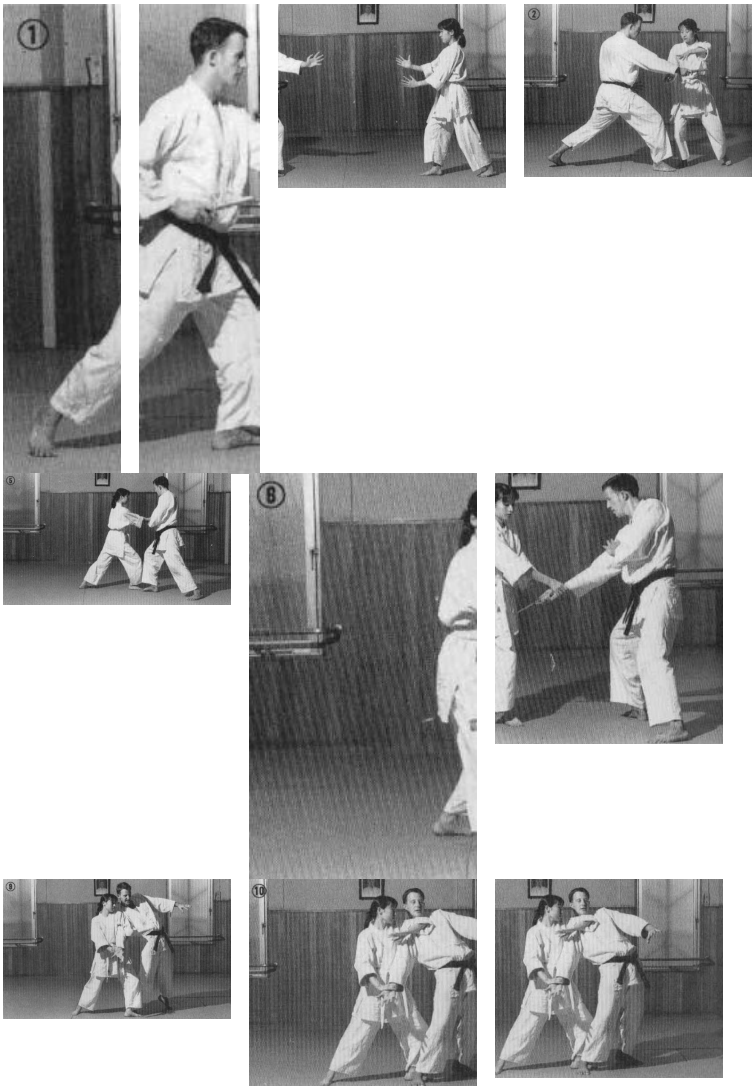
Khi bạn trượt chân trái về sau, chém xuống bằng tay trái theo hướng lưng của uke, đồng thời bẻ cổ tay anh ta. Tay phải của bạn nắm lấy khuỷu tay của uke. Khi bạn tiến tới từ chân trái, dùng khuỷu tay của uke làm trục và chém lên cùng ra trước bằng cổ tay đang gập. Dùng lực của chuyển động tiến tới để gây ra một cơn đau nhói. (Trong bức ảnh ở trên có thêm động tác xoay.) Bằng cách tước đi sức chống cự của uke, giờ đây bạn có thể tiến hành khống chế.

CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG

- o Không kéo cổ tay đang gập của uke vào phía mình, mà hãy đưa lực tiến tới phía trước vào khuỷu tay. Bạn cũng nên có cảm giác đang đẩy khuỷu tay xuống vào cổ tay.

Trang 190

TANTO-DORI SHOMEN-TSUKI HIKI-KIME | NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG



Cố định khuỷu tay và duỗi cẳng tay ra phía trước

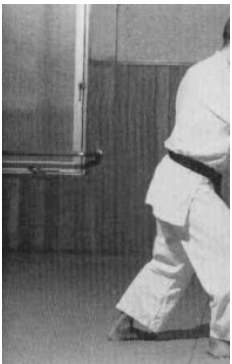
Trong thế migi ai-hanmi kamae, uke cầm con dao với đầu mũi hướng lên, trượt chân phải về sau, rồi đâm thẳng tới. Xoay vào phía trong và giữ thăng bằng trên chân phải, mở thân ra. Luồn phần dưới của cánh tay phải bạn xuống bên dưới cánh tay của uke, và khi

chân trái bạn xoay lớn về phía sau, hãy chuyển hướng lực của nhát đâm.

Khi bạn mở ra bằng chân phải sang phía bên phải, dẫn tay phải của uke vòng quanh theo chuyển động vòng tròn phía trước hông của bạn, duỗi toàn bộ thân thể anh ta ra. Trượt tay phải xuống và nắm lấy cổ tay của uke. -Khi bạn tiến tới từ chân trái, đưa cánh tay của uke ra trước sao cho khuỷu tay được duỗi thẳng và bàn tay ở tư thế ngửa lên. Đồng thời đưa cánh tay trái của bạn qua phía trên theo chuyển động vòng tròn sao cho nó luồn xuống dưới khuỷu tay của uke, và dùng tay trái nắm lấy cổ tay phải của uke.

Trang 191

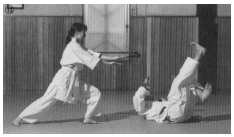
TƯỚC DAO: ĐÂM THẲNG | KHÓA KHUỶU TAY/NÉM NHẬP THÂN BÊN HÔNG











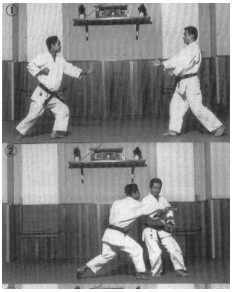
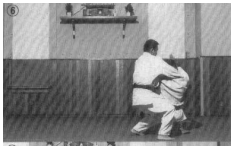
Dùng cẳng tay trái của bạn, nằm bên dưới khuỷu tay của uke, làm điểm tựa, duỗi cả hai tay ra phía trước, khóa khuỷu tay của uke. Khi thân của uke bắt đầu “nhẹ bổng” lên, đưa chân trái ra sau lưng uke, thả tay trái ra và áp dụng sokumen irimi-nage. Ngay lúc đó, hãy lấy con dao bằng tay phải.

Khi dẫn cánh tay của uke vòng quanh, để bảo đảm rằng bạn không bị dao đâm, hãy vặn cổ tay của uke sao cho mũi dao hướng ra xa khỏi bạn. Khi bạn áp dụng khóa khuỷu tay, hãy khép hai nách lại và bảo đảm cánh tay trái (là điểm tựa của khóa) không di chuyển, rồi dùng cả hai tay duỗi cẳng tay của uke ra phía trước.

CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi bạn dẫn cánh tay của uke vòng vào trong, hãy vặn cổ tay của uke quanh lại để hướng mũi dao ra xa khỏi mình, nhờ đó bảo đảm rằng bạn không gặp nguy hiểm bị cứa.

Trang 192

SHOMEN-TSUKI KUBI-SHIME | ĐẤM THẲNG: KHÓA CỔ







Chuyển hướng cú đấm và ra sau lưng uke

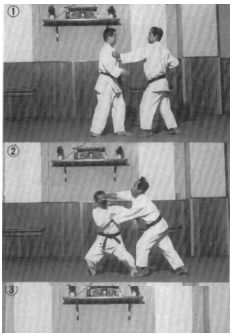


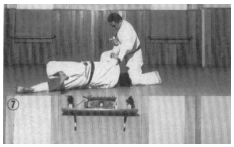
-Khi uke tiến vào đấm bằng nắm đấm phải, từ thế migi hanmi hãy vào bên trong cú đấm bằng một chuyển động xoay lớn, và dùng tay phải đẩy cú đấm vòng sang phía bên phải, nhờ đó làm uke quay sang hướng ngược lại. Từ phía sau uke, trượt tay phải của bạn lên ngang trước cổ anh ta và nắm lấy cổ áo dogi bên trái phía trong; trượt tay trái lên dưới nách trái của anh ta và đưa nó ra sau gáy.
-Giữ thăng bằng trên chân trái, xoay người về phía sau, hạ đầu gối trái xuống đất và kéo uke ngả về sau và xuống. Tay phải siết vòng quanh cổ họng.

- CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Kéo tay phải của bạn vào và đi đến tư thế khóa bằng cách dùng lực của chuyển động xoay.

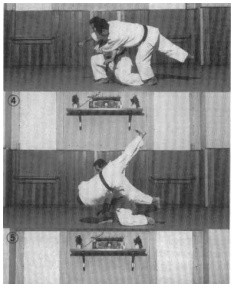
Trang 193

KATA-MOCHI SHOMEN-TSUKI KOKYU-NAGE | NẮM VAI KÈM ĐẤM THẲNG | NÉM BẰNG HƠI THỞ









Tránh cú đấm và ném uke về phía trước

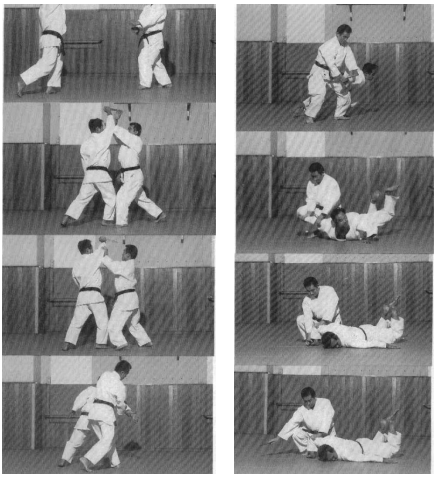
Từ thế hidari ai-hanmi kamae, uke nắm vai của bạn bằng tay trái và đấm vào mặt bạn bằng nắm đấm phải. -Khi bạn xoay phần thân trên đi để tránh cú đấm, hãy chuyển thăng bằng từ chân trái sang chân phải và hạ thân xuống, luồn cánh tay trái bên dưới cánh tay trái của uke, lật khuỷu tay qua và áp dụng đòn ném. Chụp lấy cánh tay trái của uke bằng tay trái của bạn, và khi bạn xoay nó vòng tròn sang bên phải để kéo uke vào tư thế nằm sấp, hãy khóa vai anh ta lại.



CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG Đừng cố đối phó trực tiếp với cú đấm của uke, mà thay vào đó, khi bạn tránh cú đấm, hãy dùng lực lao tới phía trước của uke để áp dụng kokyu-nage. Khi bạn tránh cú đấm, hãy cẩn thận để bạn không

TANTO-DORI SHOMEN-UCHI IKKAJO OSAE | TƯỚC DAO: ĐÒN CHÉM THẲNG:

KHÓA THỨ NHẤT



Bằng cách đổi cách cầm bằng tay phải, tránh mũi dao

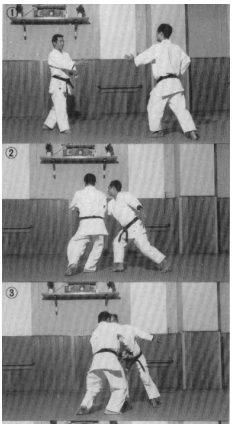
Kỹ thuật này được dùng khi uke cầm dao ở “cách cầm ngược” (nghĩa là cầm dao mũi chúc xuống), và chém xuống như trong shomen-uchi. -Khi uke tiến vào thực hiện đòn chém, hãy tiến thẳng tới trong thế hidari gyaku-hanmi kamae và đỡ bằng cả hai tay ở tư thế bắt chéo, sao cho ngón cái của hai tay hướng ngược nhau. Dùng cách chuyển hướng giống như với yokomen-uchi, lật cánh tay của uke qua bên phải, và như trong ikkajo II, giữ thăng bằng của bạn trên chân trái và xoay 180 độ về phía sau, rồi chuyển thăng bằng từ chân trái sang chân phải và đưa uke vào tư thế nằm sấp hoàn toàn. Để cổ tay của bạn không bị dao cứa, khi bạn xoay trục về phía sau, hãy lật bàn tay phải của uke qua sao cho lòng bàn tay ngửa lên, rồi nắm lấy cổ tay của uke. Bẻ cổ tay của uke ép vào nách của chính anh ta, và lấy con dao.

- CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG

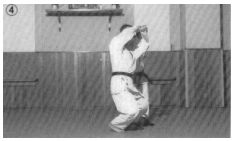
- Khi bạn đổi cách cầm bằng tay phải, hãy làm điều đó bằng cách trượt lòng bàn tay của bạn vòng quanh.
- Tư thế của động tác cuối cùng, khi bạn bẻ cổ tay của uke sang bên, là cùng một tư thế như trong kỹ thuật khống chế sankajo vậy.

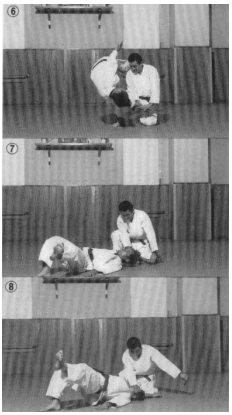
Trang 195

TANTO-DORI SHOMEN-TSUKI SHIHO-NAGE | KUZUSHI/TƯỚC DAO: | ĐÂM THẲNG: NÉM BỐN HƯỚNG









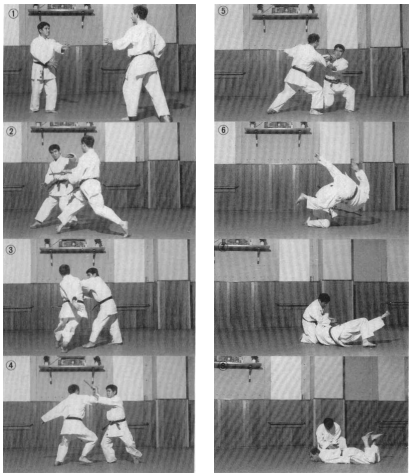
Tránh mũi dao, chém xuống theo một chuyển động chéo

Khi uke tiến vào đâm dao, hãy xoay lớn về phía sau sao cho bạn vào được bên trong đường đâm, và chuyển hướng đòn tấn công. Khi uke bị duỗi quá đà, hãy nắm lấy cổ tay anh ta, và khi bạn mở sang bên bằng chân phải, dẫn uke vòng sang bên phải của bạn. Vẫn giữ cổ tay của uke, đưa cả hai tay lên và bước chân trái tới trước, đổi hướng thân của bạn. Khi bạn hạ đầu gối trái xuống đất, chém xuống bằng cả hai tay theo một đường chéo và áp dụng đòn ném. Khống chế uke bằng cách ghì chặt khuỷu tay, và lấy con dao.

CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi bạn đưa chân trái vào, hãy làm sao cho thăng bằng vẫn giữ trên chân phải. Khi bạn ném, nếu bạn ném theo đường thẳng thì có nguy cơ mũi dao có thể đâm vào bụng bạn, vì vậy hãy áp dụng theo đường chéo để giữ mũi dao xa khỏi mình.

Trang 196

TANTO-DORI SHOMEN-TSUKI UDEGARAMI-NAGE | TƯỚC DAO: ĐÂM THẲNG: | NÉM KHÓA TAY



Chém thẳng xuống bằng cánh tay của uke

-Khi uke đâm bằng con dao, hãy bước ra phía ngoài cánh tay của anh ta và chuyển hướng đòn tấn công. Khi thân của anh ta bị duỗi

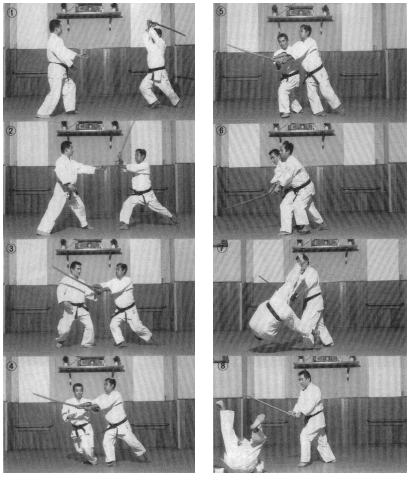
quá đà, nắm lấy cổ tay anh ta bằng tay phải của bạn và đưa tay trái tới khuỷu tay của anh ta.

đưa chân trái một bước lớn về phía sau. Kéo khuỷu tay của uke vào bằng tegatana tay trái của bạn và bẻ cánh tay anh ta lại. Chuyển trọng lượng từ chân phải của bạn sang chân trái chém xuống bằng cả hai tay phía trước mặt bạn và áp dụng đòn ném. Kéo uke vòng sang bên trái của bạn và lật anh ta qua vai, đưa anh ta vào tư thế nằm sấp, rồi lấy con dao

CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG Khi bạn ném, đưa khuỷu tay phải của bạn áp chặt vào mặt trong khuỷu tay của uke, rồi chém xuống như thể bạn đang đẩy tới bằng khuỷu tay của mình. Hãy bảo đảm đòn ném được thực hiện dọc theo đường chính diện của bạn, và đừng làm theo cách khiến vai phải của bạn bị lệch khỏi vị trí.

Trang 197

KEN-DORI SHOMEN-UCHI HIJI-ATE KOKYU-NAGE | TƯỚC KIẾM: ĐÒN CHÉM THẲNG | NÉM HƠI THỞ BẰNG KHUỶU TAY



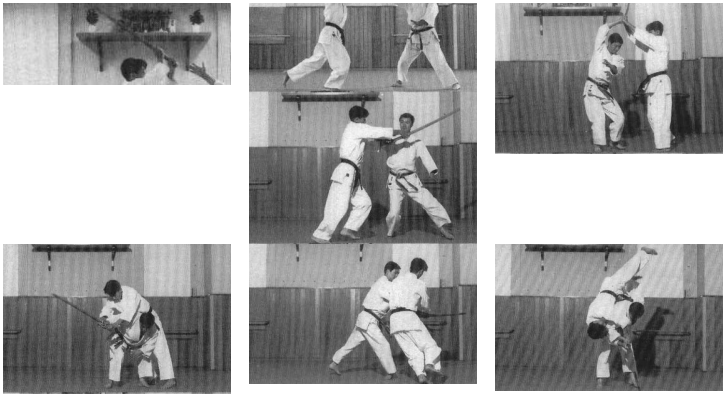
Duỗi uke ra và lấy chuôi kiếm

-Từ thế hidari gyaku-hanmi kamae, hòa cùng đòn chém thẳng mà uke thực hiện bằng kiếm, tiến vào dọc theo đường chính diện bên trái của bạn và khi bạn tránh được lưỡi kiếm, mở thân ra về phía sau. -Ngay lúc bạn làm thân của uke trôi về phía trước, trượt tay trái xuống giữa hai tay của uke để giữ lấy thanh kiếm và nắm chuôi kiếm bằng tay phải. Vào lúc này, khuỷu tay trái của bạn nên được áp chặt vào khuỷu tay phải của uke. -Khi bạn tiến tới từ chân trái, lật khuỷu tay trái qua, khống chế khuỷu tay phải của uke ngay tại khớp, và khi bạn áp dụng đòn ném, hãy lấy thanh kiếm.

- CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Hãy bảo đảm rằng bạn không kéo về phía mình bằng bàn tay đang nắm chuôi kiếm.
- Khi bạn lật khuỷu tay trái qua, hãy bảo đảm rằng nó vẫn tiếp tục áp chặt vào khuỷu tay của uke.

Trang 198

KEN-DORI SHOMEN-UCHI KOSHI-NAGE | TƯỚC KIẾM: ĐÒN CHÉM THẲNG | NÉM BẰNG HÔNG



Chuyển trọng tâm thăng bằng của bạn và ném bạn tập qua người

-Khi uke tiến vào và thực hiện đòn chém thẳng bằng kiếm, hãy tránh và di chuyển vào bên trong đòn chém, rồi nắm chuôi kiếm bằng tay phải. Giữ thăng bằng trên chân phải và mở ra bằng cách đưa chân trái một bước lớn về phía sau. Khi làm vậy, hãy chuyển thân (hông hướng về phía uke) trong lúc dẫn anh ta về phía bạn. (Đưa hông của bạn vào và xuống dưới uke để chuẩn bị cho đòn ném.) -Vẫn giữ chặt chuôi kiếm và nâng tay phải lên, bước một bước lớn về trước bằng chân trái sao cho bạn tiến thẳng vào trong uke, và kéo uke qua người để anh ta như đang cưỡi ngang trên hông của bạn. Dùng lực sinh ra khi chuyển thăng bằng từ chân trái sang chân phải, hất uke lên không trung, và khi bạn áp dụng đòn ném, hãy lấy thanh kiếm.

- CÁC ĐIỂM QUAN TRỌNG
- Nếu bạn chỉ cố kéo thanh kiếm về phía mình
- thì dòng chảy của năng lượng sẽ bị ngắt quãng, vì vậy hãy dẫn uke vòng quanh theo cách sao cho bàn tay của anh ta đang cầm thanh kiếm không bị tuột khỏi cán.
- Khi bạn thực hiện đòn ném, hãy dùng sức bật của phần thân dưới chứ đừng trông cậy vào bàn tay đang kéo.

Kỹ Thuật Ẩn

Section 5: Ōgi — Hidden Techniques

Trang 199

OGI | CÁC KỸ THUẬT BÍ TRUYỀN

Phần

Người ta nói rằng aikido là Đạo của sự Hòa hợp. Tôi nghĩ câu nói ấy rất dễ giải thích.

Nếu bạn đối mặt với một người nào đó, và bạn có thể làm cho sự thù địch của người đó tan biến, bằng chính nhân cách chân thật của mình,

thì đó là sự Hòa hợp của Trở thành Một. Đây không phải là một sự thỏa hiệp.

Hòa hợp là chuyện tự mình có sức mạnh trước, rồi sau đó biến người kia thành đồng minh của mình.

Anh ta trở thành bạn đồng hành của bạn. Đó là “tạo sự hòa hợp trong thế đối nghịch.”

Nhưng nếu bạn không tích lũy được đức hạnh thì điều đó là không thể. Tóm lại, nền tảng chính là sức mạnh nội tại của bản thân bạn.

Những lời dạy của Gozo Shioda (V)

Trang 200

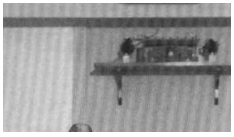
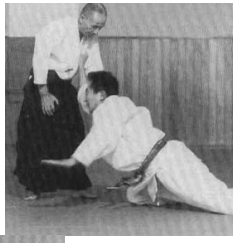
PHẦN TRÌNH DIỄN CỦA TRƯỞNG MÔN GOZO SHIODA








Một khi uke đã dồn lực của mình ra, bạn có thể làm mất thăng bằng thân thể anh ta


Aikido là Đạo của sự Hòa hợp

Aikido là một môn võ có nguồn gốc và phát triển từ một môn koryu-jujutsu (jujutsu cổ điển) được Shinrasaburo Minamoto no Yoshimitsu tập luyện vào thế kỷ thứ mười bốn ở Kyoto. Những kỹ thuật của ông được truyền cho gia tộc Takeda và trở thành daito ryu jujutsu, và vào thời Edo chúng được mang tới Aizu ở miền bắc

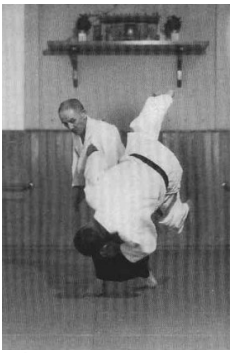
Nhật Bản. Ở Aizu, một môn võ “cung đình” gọi là oshikiuchi cũng được giảng dạy. Vào thời Minh Trị, Sokaku Takeda đã kết hợp các môn phái daito ryu và oshikiuchi, và từ đó daito ryu aiki-jujutsu ra đời. Morihei Ueshiba, người sáng lập aikido, trở thành học trò xuất chúng của Sokaku Takeda. Ueshiba cũng là học trò của nhiều môn võ khác, và là một người tin tưởng sâu sắc vào những tư tưởng của đạo Omoto. Từ môn budo mà ông tạo dựng bên trong mình, ông đã sáng lập ra điều mà ngày nay chúng ta biết đến là aikido. Ông dạy rằng aikido không chỉ đơn thuần là một môn võ chiến đấu

Trang 201







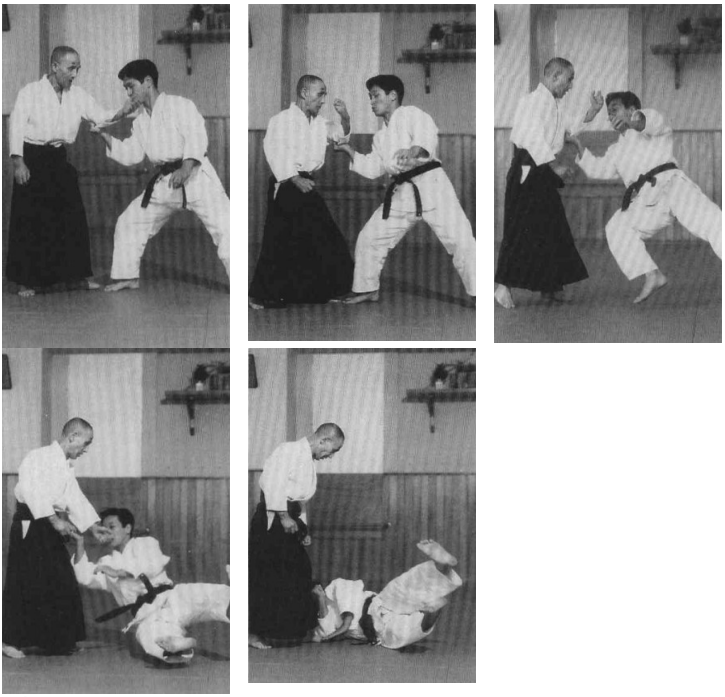




Bằng cách khống chế hoàn toàn lực của uke, bạn có thể ném anh ta ngay cả khi anh ta vẫn đang nắm lấy bạn

(budo), mà còn là một con đường thanh tẩy, với mục đích kết hợp thân và tâm (kokoro) phù hợp với những nguyên lý phổ quát. Có thể nói đó là môn budo lấy việc thực hiện sự hòa hợp làm mục đích. Tôi vào võ đường Ueshiba vào năm thứ bảy thời Showa (1932) và đã tập luyện aikido hơn năm mươi năm; chỉ gần đây tôi mới bắt đầu hiểu được những bài học mà Ueshiba Sensei đã dạy cho chúng tôi.

Hiểu bản chất của các kỹ thuật

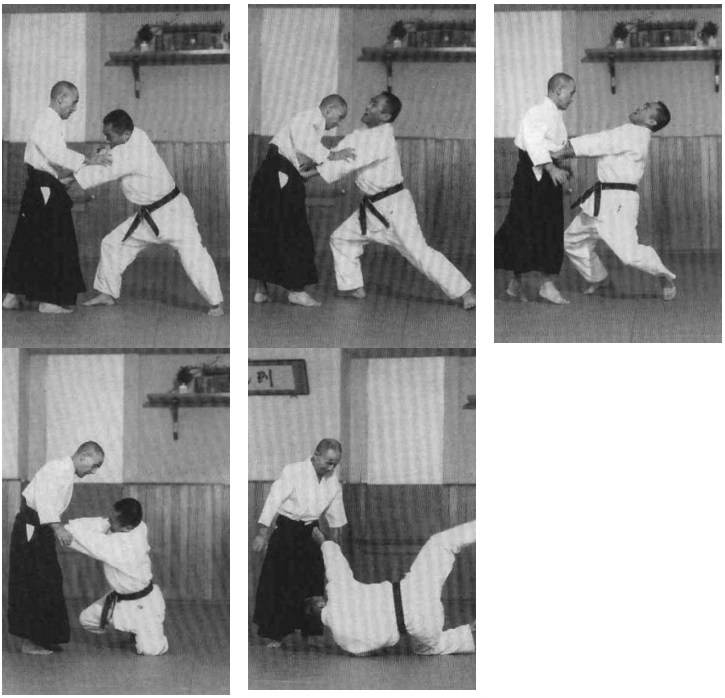
Trong aikido, tùy thuộc vào lực của người đối diện, chúng ta có rất nhiều kỹ thuật căn bản để dùng. Dù trình tự của mỗi kỹ thuật có khác nhau, nguyên lý chảy qua tất cả các kỹ thuật ấy vẫn là một, chẳng hạn như sự vững chắc của thân thể, chuyển đổi thăng bằng, dẫn dắt năng lượng, và cứ như vậy.



Bằng cách khống chế trung tâm lòng bàn tay của uke, nơi anh ta đã tập trung lực của cú nắm, bạn có thể làm thân anh ta “bật” lên

Những người đến tập Aikido thường quan tâm đến từng kỹ thuật riêng lẻ — làm sao để áp dụng khóa thứ hai, làm sao để thực hiện kote-gaeshi hiệu quả hơn, vân vân — nhưng mục đích thực sự của việc tập luyện là thấu hiểu những nguyên lý chung của các kỹ thuật. Một khi bạn đã nắm trọn vẹn những nguyên lý đó, bạn tự nhiên sẽ không còn hứng thú với những chi tiết cụ thể của từng kỹ thuật riêng lẻ nữa. Rồi tùy theo hoàn cảnh cụ thể, bạn sẽ tự nhiên điều chỉnh cho phù hợp với từng tình huống, và vì thế bạn sẽ có khả năng đáp ứng theo cách nào là tốt nhất cho mình. Điều này có nghĩa là thay vì nghĩ “tôi sẽ làm điều này, tôi sẽ làm điều kia,” bạn sẽ đạt tới một mức độ mà ở đó, vì đã nắm được các nguyên lý, chính thân thể của bạn sẽ tự chuyển động theo những nguyên lý ấy.

Trang 203

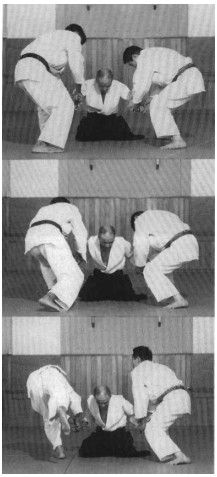


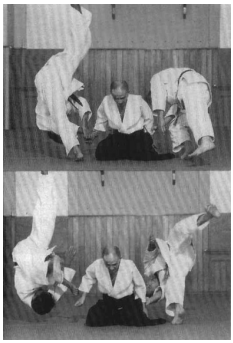
Bằng cách khống chế lực của uke bằng hông của bạn, bạn có thể khống chế các khuỷu tay của anh ta và làm anh ta mất thăng bằng

Bằng cách trở nên mềm mỏng, bạn sẽ “đọc” được người kia

Điều quan trọng nhất trong aikido là cái gọi là “mềm mỏng.” Thông thường một con người hay nghĩ “tôi sẽ làm điều này, tôi sẽ làm điều kia,” và vì thế không thể trở nên mềm mỏng được. Trong trường hợp đó, bất cứ điều gì anh ta làm cũng sẽ dẫn đến sự va chạm với người đối diện.

Nếu bạn có thể nhìn người kia bằng một tấm lòng rộng mở, không có cái tôi, bạn sẽ có thể thấy được hoàn cảnh của người kia: anh ta đang nhắm tới điều gì, đang dùng lực nào, thăng bằng của anh ta ở đâu, cảm giác của anh ta ra sao và cứ như vậy — tất cả sẽ trở nên rõ ràng. Điều này không thể hiểu được bằng cách nhìn





Bằng cách dùng sự khác biệt về lực ở bên trái và bên phải, bạn có thể dẫn mỗi người đi theo hướng thích hợp

bằng mắt hay cố hiểu qua lý trí. Bạn phải hiểu trong một khoảnh khắc, bằng trái tim của mình. Nếu bạn nhận ra được hoàn cảnh của người kia và có thể dẫn dắt nó, thì việc đưa nó về phía có lợi cho mình là điều rất đơn giản. Nếu bạn muốn mềm mỏng khi đang đối mặt với đối thủ, bạn phải ở trong một thế thủ hoàn hảo. Nếu làm được điều đó, bạn sẽ cảm thấy tự nhiên và thanh thản.

















Bằng cách chuyển lực dùng để nhấc bạn lên xuống vào đầu gối của uke, bạn có thể làm họ mất thăng bằng



Hòa hợp với đối thủ của bạn

Những “bí mật” này của aikido có thể áp dụng vào cách cư xử của con người. Bằng cách sửa lại vị thế của chính mình, và bằng cách tiếp xúc với người kia trong tinh thần mềm mỏng, bạn sẽ có thể nắm bắt được tinh thần của anh ta. Ngay khoảnh khắc đó, sự hòa hợp được sinh ra. Trong Aikido chúng tôi không có các cuộc thi đấu, và đó là lý do chúng tôi không có một cuộc tranh tài thắng thua.

Mục đích của aikido là thực hiện sự hòa hợp, thông qua việc cắm rễ những nguyên lý của các kỹ thuật vào bên trong chính mình, không có ý nghĩ về xung đột. Như bậc thầy budo thế kỷ thứ mười hai Kichi-ho gen đã nói, “Hãy hòa hợp với điều mà việc thể hiện câu nói này hướng tới. Gozo Shioda — Những lời dạy