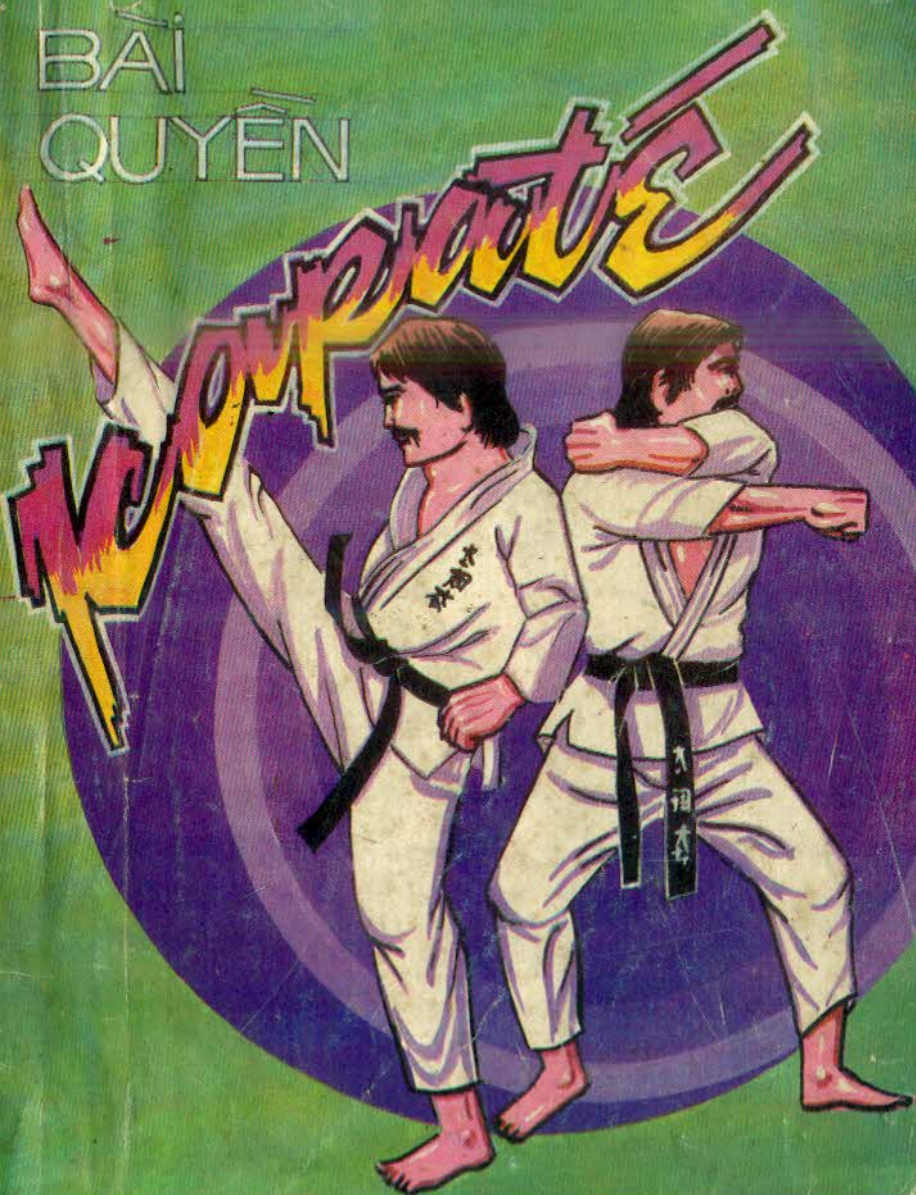


THẠ QUỐC HUY

BÀI
QUYỀN



HẠ QUỐC HUY

Nguyễn Văn Thìn

BÀI QUYỀN

KARATÉ

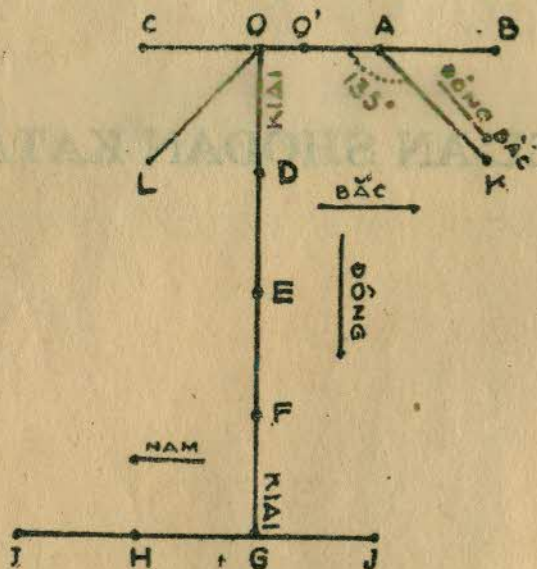
HEL-AN SHODAN • HEL-AN NIDAN • HEL-AN SANDAN

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP.

HEL-AN SHODAN KATA

<http://tieulun.hopto.org>

HEL-AN SHODAN KATA



* Bài quyền gồm có 23 động tác đi theo hình chữ H lệch.

Đồ hình bước chân di chuyển thứ tự thời gian theo mẫu tự A, B, C, D... OO' là khởi điểm và cũng là vị trí cuối cùng khi đi xong bài quyền.

Những kỹ thuật KARATÉ xuất hiện trong
HEL-AN SHODAN KATA:

ZENKUTSU DACHI : tấn Trước

MIGI ZENKUTSU DACHI: tấn Trước phải

HADARY ZENKUTSU DACHI: tấn Trước trái

Và được viết tắt ZKD, M.ZKD, H.ZKD.

KOKUTSHU DACHI : tấn Sau

MIGI KOKUTSU DACHI: tấn Sau phải

HIDARY KOKUTSU DACHI: tấn Sau trái

Và được viết tắt KKD, M.KKD, H.KKD.

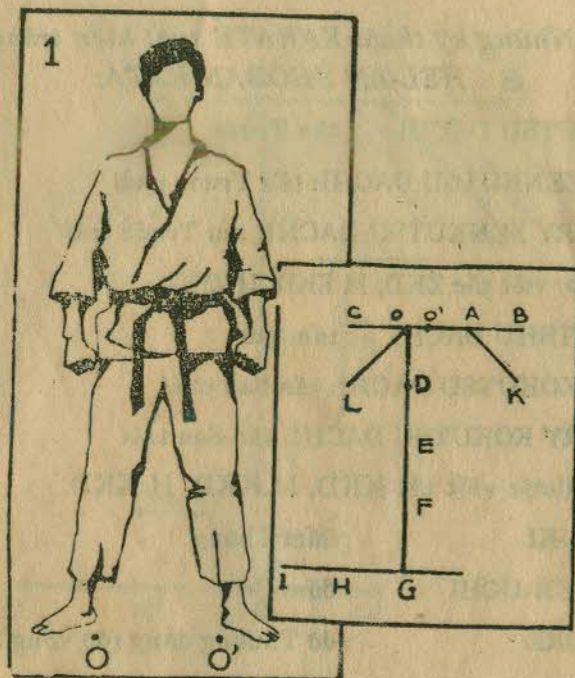
OI-TSUKI : đâm Thẳng

URAKEN-UCHI : đâm Gõ

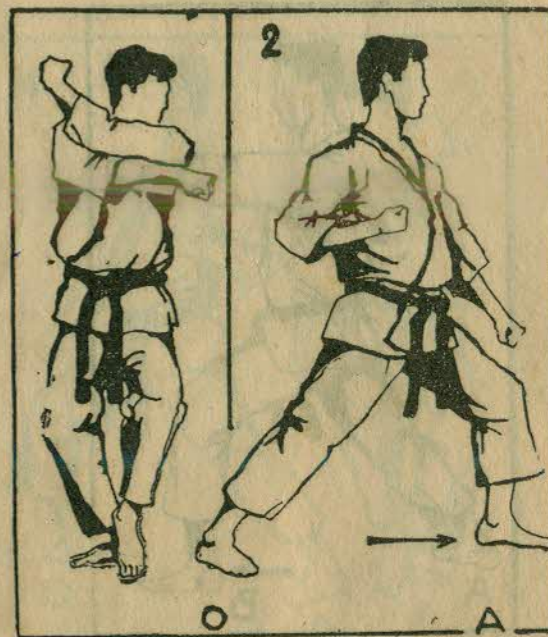
AGE-UKE : đỡ Thượng đẳng (đỡ vòng lên)

GEDAN-BARAI : gạt Hạ đẳng

SHUTO-UKE : đỡ Thủ đao



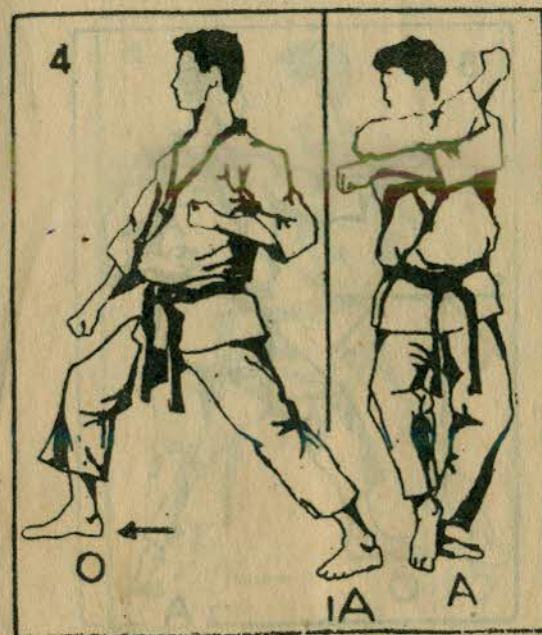
1— OO': Tư thế chuẩn bị (JUMBI-SHIZEI) tấn HACHIJI-DACHI, nhìn hướng Đông.



2— OA: Chân trái từ O' bước ra A thành tấn *Trước trái* (HYDARI-ZENKUTSU-DACHI)
Tay trái gạt *Hạ đẳng* (GÉDAN-BARAI), nhìn hướng Bắc.



3— AB: Chân phải từ O bước lên B thành tấn *Trước phải* (MIGI-ZENKUTSU-DACHI) Tay phải dấm thẳng (OL.TSUKI), nhìn hướng Bắc.



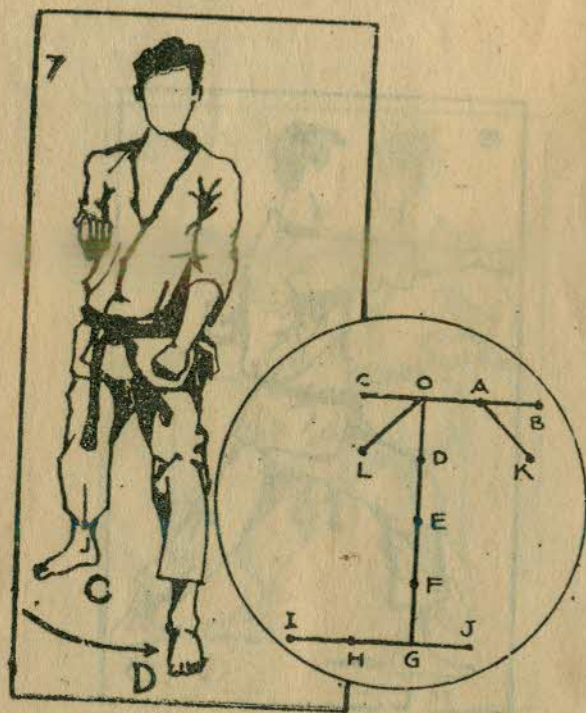
4— AO: Rút chân phải từ B về O xoay 180 thành tấn *Trước phải* (M.ZKD) Tay phải gạt *Hạ đẳng* (GEDAN-BARAI), nhìn hướng Nam.



5— AO: Chuyển thành tấn Sau phải (MIGI-KOKUTSU-DACHI) tay phải dấm Gõ xuống (URAKEN-UCHI), nhìn hướng Nam.



6— OC: Chân trái từ A bước lên C thành tấn Trước trái (H.ZKD).
Tay trái dấm Thẳng (OI-TSUKI), nhìn hướng Nam.



7— OD: Lui chân trái về D thành tấn *Trước trái* (H.ZKD)
Tay trái gạt *Hạ đẳng* (GEDAN-BARAI), nhìn hướng Đông.



8— DE: Chân phải từ O bước lên E thành tấn *Trước phải* (M.ZKD) tay phải đỡ *Thượng đẳng* (AGÉ-UKE) nhìn hướng Đông.



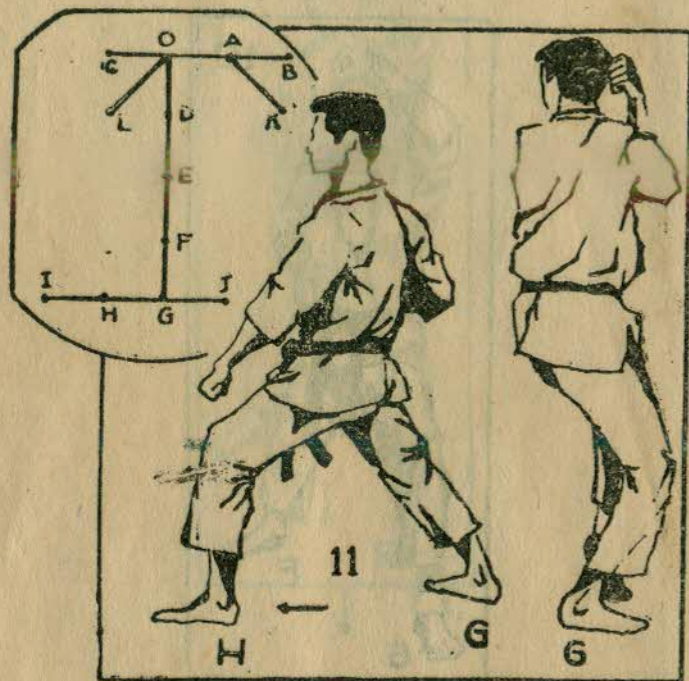
9— EF: Chân trái từ D bước lên D thành tấn *Trước trái* (H.ZKD).

Tay trái đỡ *Thượng đẳng* (AGÊ-UKÊ), nhìn hướng Đông.



10— FG: Chân phải từ E bước lên G thành tấn *Trước phải* (M.ZKD).

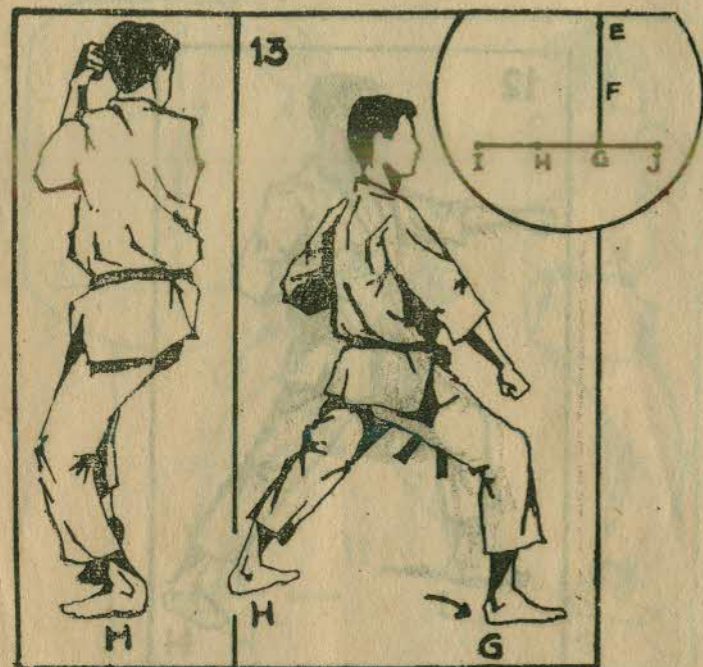
Tay phải đỡ *Thượng đẳng*, nhìn hướng Đông.



11— GH: Chân phải ở G làm trụ xoay về phía trái 270. Chân trái kéo lên H thành tấn *Trước trái* (H.ZKD) tay trái gạt *Hạ đẳng* (GEDAN-BARAI), nhìn hướng Nam.



12— HI: Chân phải từ G bước lên I thành tấn *Trước phải* (M.ZKD). Tay phải *đấm thẳng* (OI-TSUKI), nhìn hướng Nam.



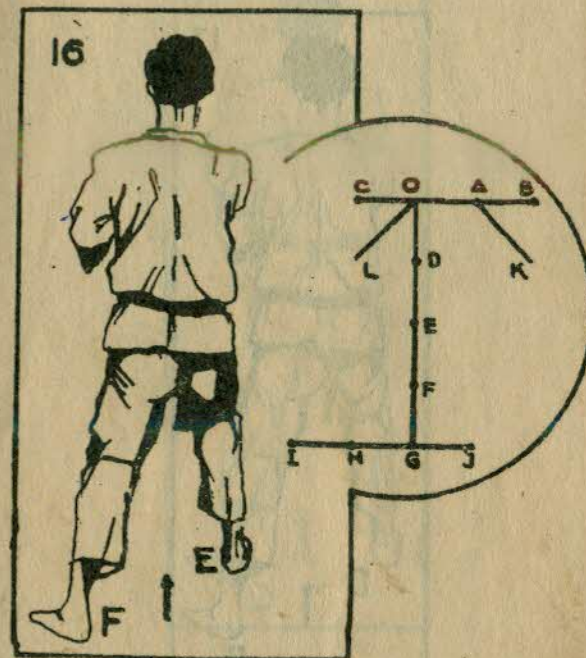
13— HG: Lui chân phải xoay 180° về phía bên phải thành tấn *Trước phải*, tay phải gạt *Hạ dẳng*, nhìn hướng Bắc.



14— GJ: Chân trái từ H bước lên J thành tấn *Trước trái* (H.ZKD).
Tay trái đâm thẳng (OI-TSUKI), nhìn hướng Bắc.



15— GF: Xoay lui chân trái 90° về phía trái đến F thành tấn *Trước trái* (H.ZKD).
Tay trái gạt *Hạ đẳng*, nhìn hướng Tây.



16— FE: Chân phải từ G bước lên E thành tấn *Trước phải* (M.ZKD).
Tay phải *đấm thẳng*, nhìn hướng Tây.



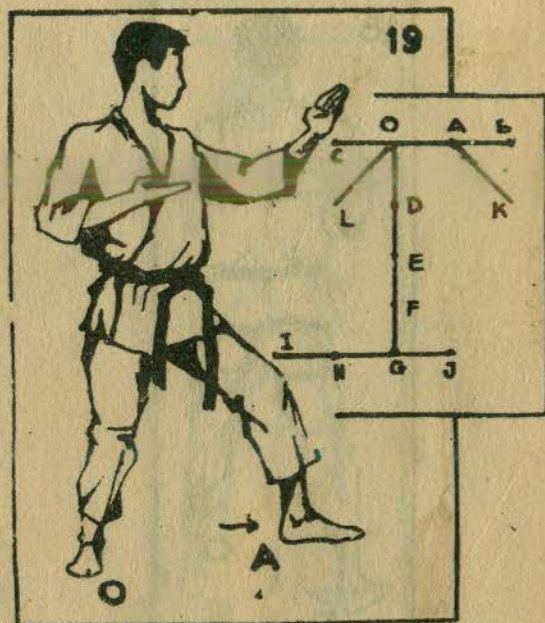
17— ED: Chân trái từ F bước lên D thành tấn *Trước trái* (H.ZKD) tay trái *đăm thẳng*, nhìn hướng Tây.



18— DO: Chân phải từ E bước lên O thành tấn *Trước trái* (H.ZKD).

Tay trái *đăm thẳng*, nhìn hướng Tây.

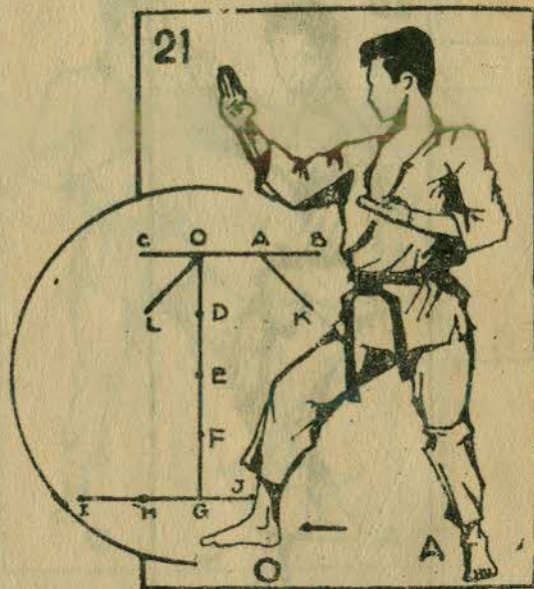
Hét: KIAI.



19— OA: Chân phải làm trụ xoay về phía trái 180°. Chân trái kéo lên A thành tấn Sau trái (H.KOKUTSU-DACHI) tay trái đỡ Thủ đao (SHUTO-UKÉ), nhìn hướng Nam.



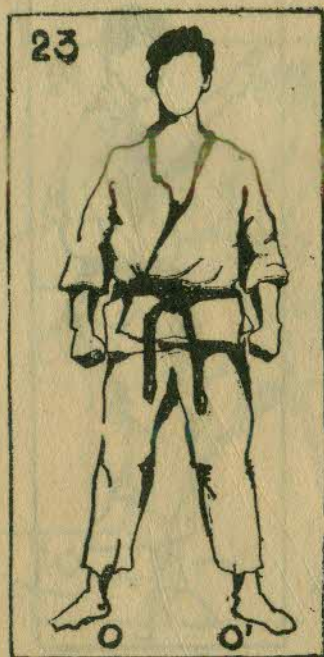
20— AK: Bước chéo chân phải 135° lên K thành tấn Sau phải (M.KKD) tay phải đỡ Thủ đao (SHUTO-UKÉ), hướng nhìn Đông Bắc.



21— AO: Rút chân phải về O, chuyển thành tấn Sau phải (M.KKD) tay phải đỡ Thủ đao (SHUTO-UKE) nhìn hướng Nam.

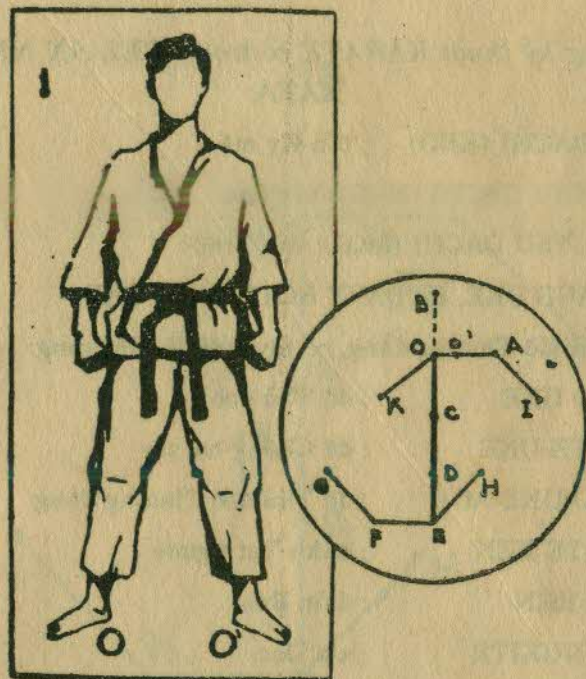


22— OL: Bước chéo chân trái 135o lên L. Thành tấn Sau trái (H.KKD) tay trái đỡ Thủ đao (SHUTO-UKE), nhìn hướng Đông Nam.

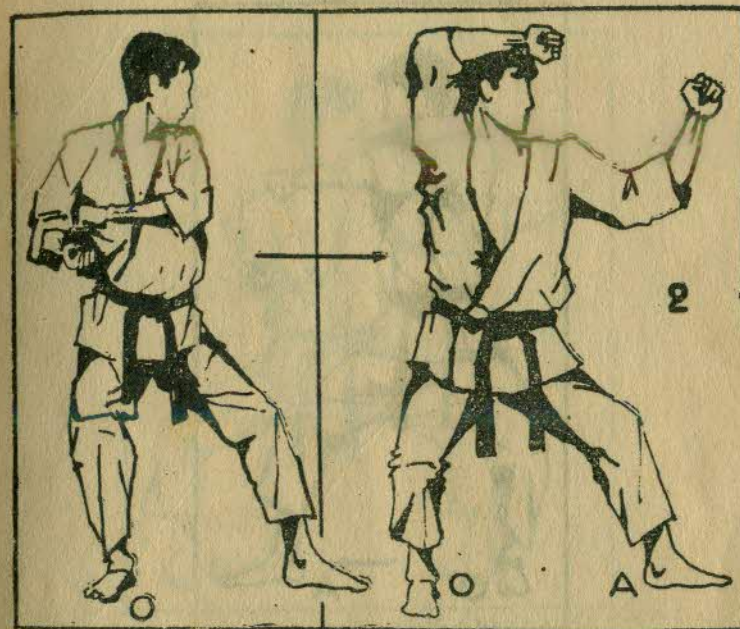


23— OO: Rút chân trái về O' thành tấn *Chữ Bát* (HACHIJI-DACHI) tư thế chuẩn bị. Chào. Hết.

HEL-AN NIDAN KATA



1— OO': Tư thế chuẩn bị: nghiêm, chào
Bát tấn (HACHIJI-DACHI)



2— OA: Chân trái bước ra A thành tấn Sau trái (H.KKD).

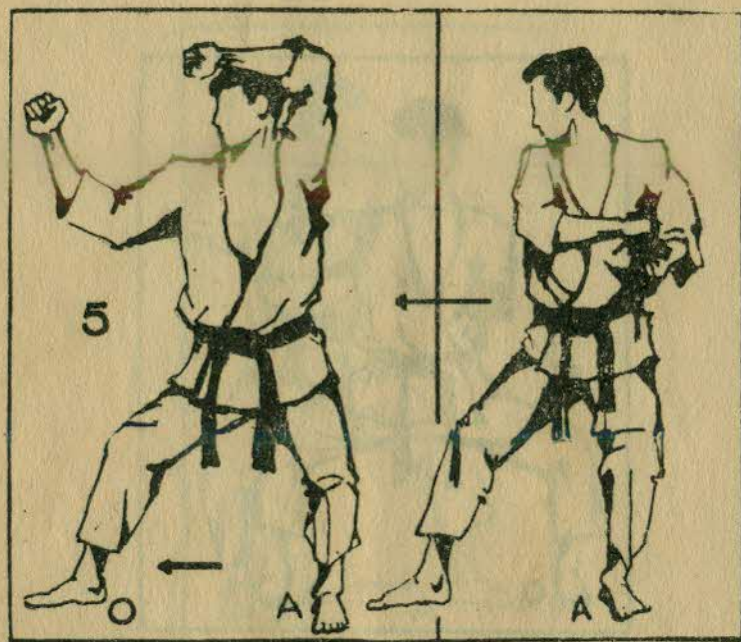
Tay phải đỡ AGE-UKÉ, tay trái đỡ UCHI-UKÉ.
Thân hướng Đông, mắt nhìn hướng Bắc.



3— OA: Giữ nguyên tấn *Sau trái* (H.KKD) tay phải *đấm Búa* (HAMAKEN) tay trái rút về bên mép tai (2 động tác này cùng làm một lần).



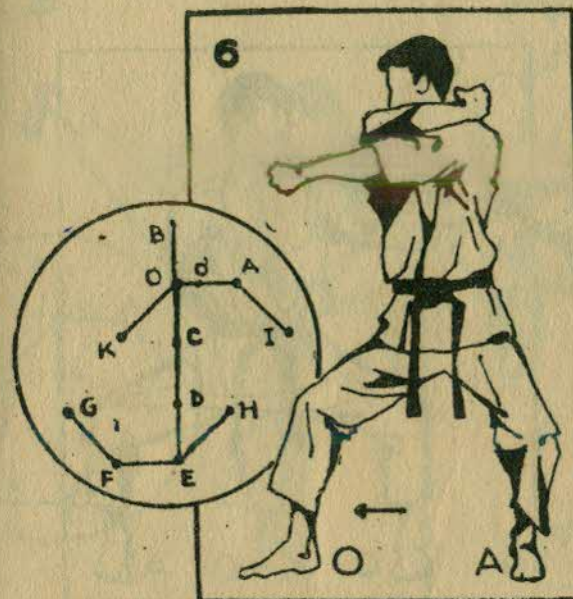
4— OA: Tay trái *đánh Tạt* (URA-ATE-KEN)
Chuyển thành tấn *Kỵ mã* (KIBA-DACHI)
Thân hướng Đông, mắt nhìn hướng Bắc.



5— AO: Xoay bàn chân phải về phía phải chuyển thành tấn *Sau phải* (M.KKD).

Tay trái đỡ AGE-UKÉ. Tay phải UCHI-UKÉ.

Thân hướng Đông, mắt nhìn hướng Nam.



6— AO: Giữ nguyên tấn M.KKD.

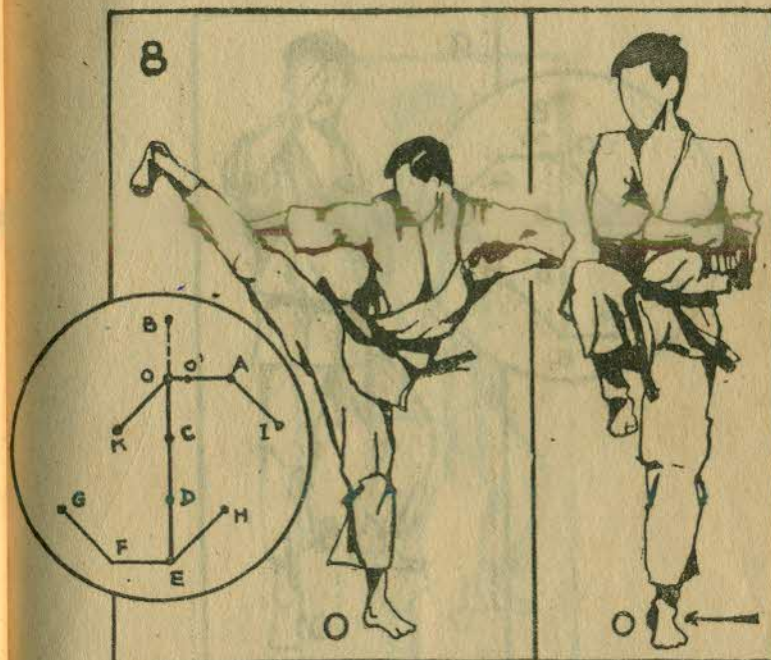
Tay trái đâm *Búa* (HAMA-KEN)

Tay phải rút về mép tai

(2 động tác này cùng làm 1 lần).

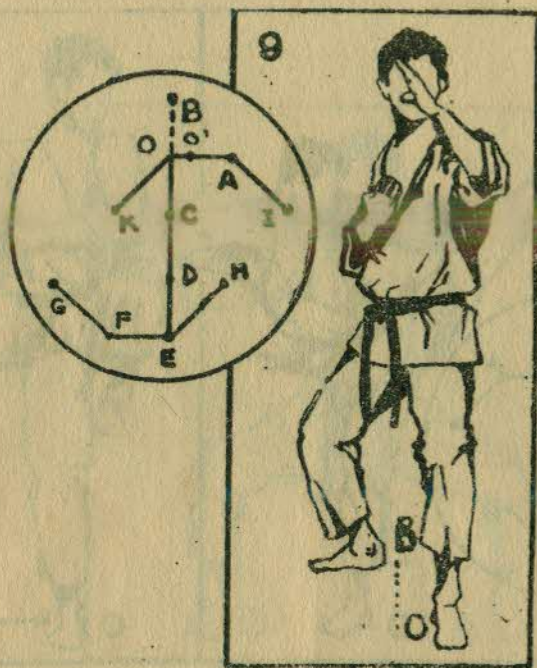


7— AO: Tay phải đánh Tạt ngược (URA-ATÉ-KEN).
Chuyển thành tấn KIBA-DACHI.



8— O: Chân trái lướt tới O. Chân phải đá Ngang (YOKO-GERI) Tay phải đánh Tạt ngược.

GHI CHÚ: Có phải đá tổng lui (USHIRO GERI KEKOMI)



9— BO: Hạ chân phải xuống B thành tấn *Sau trái* (H.KKD)

Tay trái đỡ SHUTO-UKE

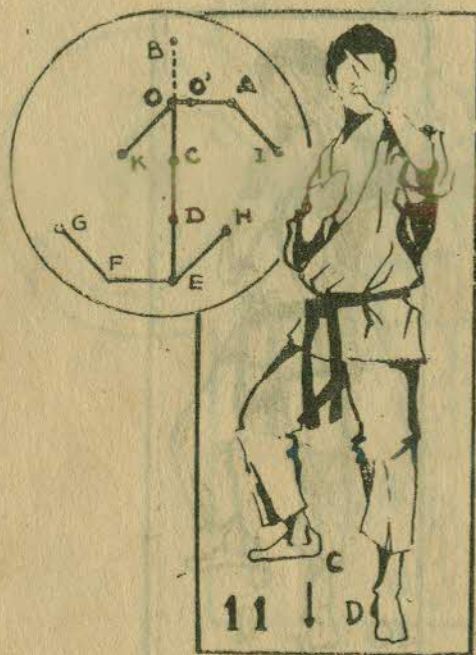
Thân, mắt nhìn hướng Đông.



10— OC: Bước chân phải lên C thành tấn *Sau phải* (M.KKD)

Tay phải đỡ Thủ đao (SHUTO-UKE)

Thân, mắt nhìn hướng Đông.

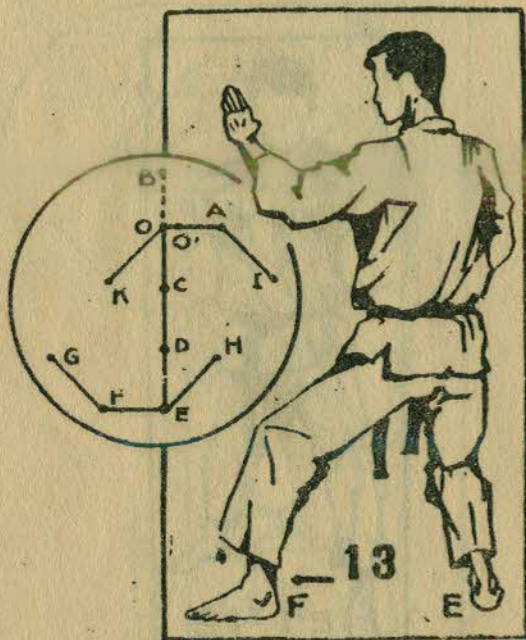


11— CD: Bước chân trái lên D, thành tấn *Sau trái* (H.KKD)

Tay trái đỡ *Thủ đao*. Thân, mắt nhìn hướng Đông.



12— DE: Bước chân phải lên E thành tấn *Trước phải* (M.ZKD) tay phải xia dọc (TATÉ-NUKITE) đồng thời hét: KIAI.



13— EF: Chân phải làm trụ xoay về phía trái 180°. Chân trái ở D kéo lên F thành tấn Sau trái (H.KKD). Tay trái đỡ thủ đao (SHUTO-UKE). Mắt nhìn hướng Nam.



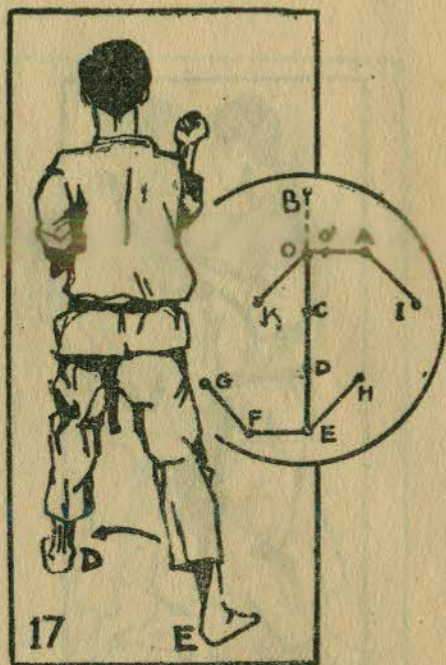
14— FG: Bước chéo chân phải 135° lên G thành tấn Sau phải (M.KKD). Tay phải đỡ Thủ đao (SHUTO-UKÉ).



15— FE: Chân trái làm trụ xoay về phía phải 90o.
Chân phải ở G kéo về E thành tấn *Sau phải* (M.KKD)
Tay phải đỡ *Thủ đao* (SHUTO-UKE)
Mắt nhìn hướng Bắc.



16— EH: Bước chân trái lên H, thành tấn *Sau trái* (H.KKD)
Tay trái đỡ *Thủ đao*.



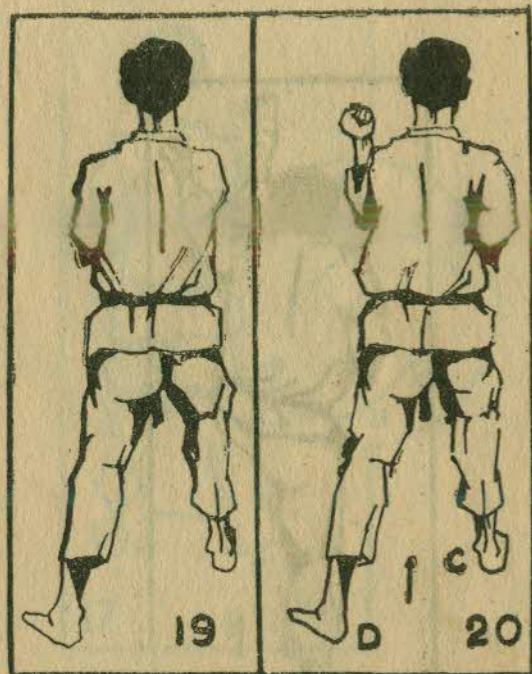
17— ED: Kéo chân trái về D thành tấn *Trước trái* (H.ZKD).

Tay phải đỡ *Mép trong* (KOTÉ-UCHI-UKÉ)

Thân, mắt nhìn hướng Tây.



18— D: Đá thốc chân phải (MIGI-MAE-GERI)



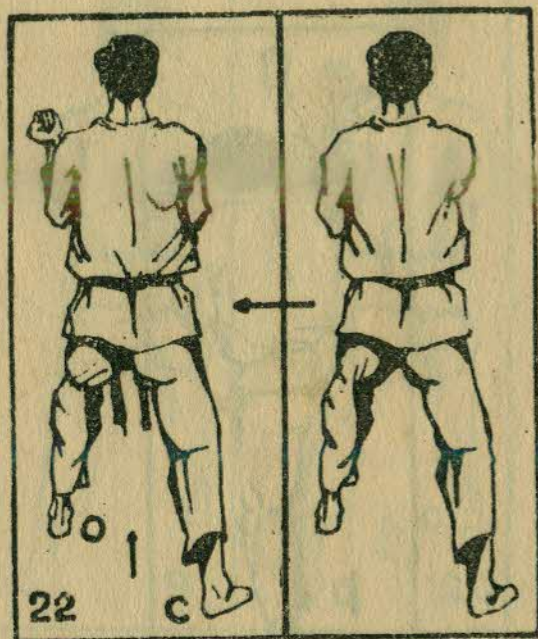
19,20— DC: Hạ chân phải xuống C thành tấn *Trước phải* (M.ZKD).

Tay phải nắm thẳng rồi tay phải đỡ (KOTE-UCHI-UKÉ).

GHI CHÚ: Có phải hạ chân phải xuống D thành tấn M.ZKD tay trái nắm thẳng nghịch (GYAKU-TSUKI) rồi tay phải mới đỡ (KOTÉ-UCHI-UKÉ).

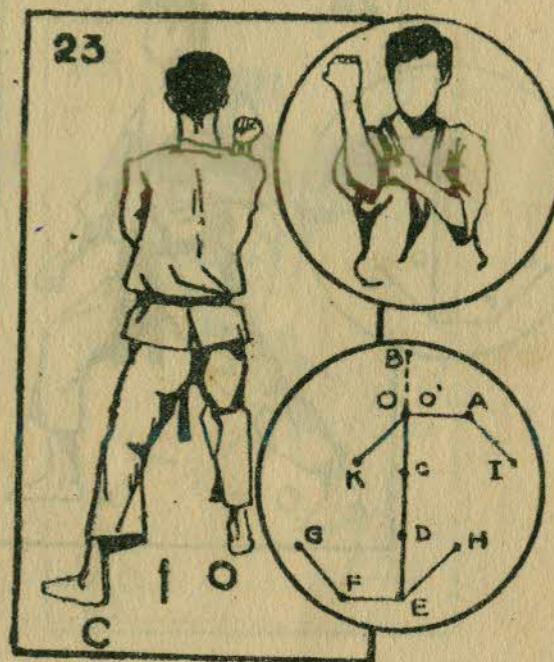


21— C: Đá thốc chân trái (HIDARI-MAE.GERI KEAGE).



22— C: Hạ chân trái xuống O thành tấn (H.ZKD).
Tay trái nắm thẳng OI-TSUKI, tay phải đỡ (KOTÉ-UCHI-UKE).

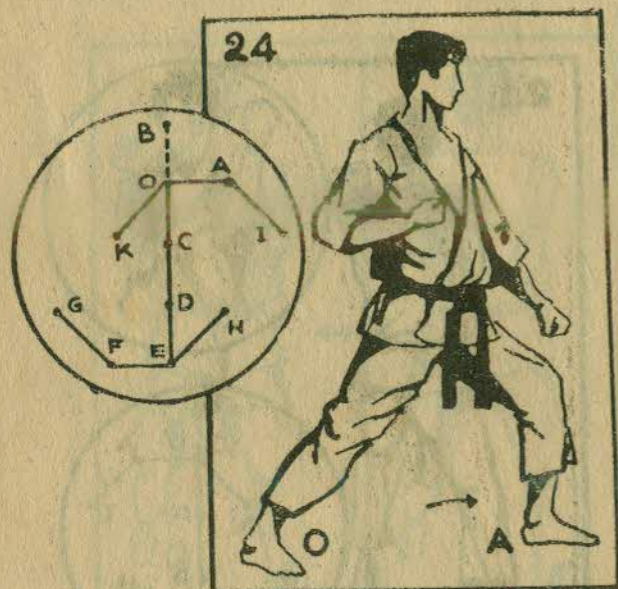
GHI CHÚ: Có phải đỡ COTÉ-UCHI-UKE rồi mới GYAKU-TSUKI.



23— CO: Bước chân phải lên O thành tấn *Trước phải* (M.ZKD)

Tay phải đỡ MOROTE-UKE.

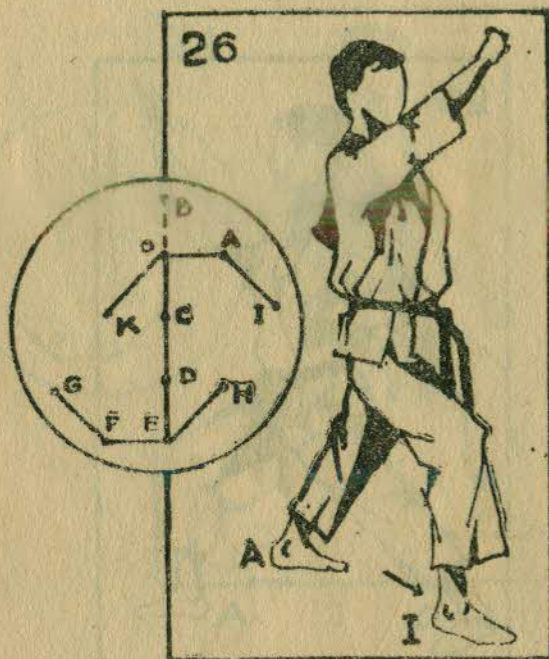
Thân, mắt nhìn hướng Tây.



24— OA: Chân phải làm trụ xoay phía trái 225° .
Chân trái kéo về A thành tấn *Trước trái* (H.ZKD)
Tay trái gạt GEDAN-BARAI.
Thân, mắt nhìn hướng Bắc.



25— OA: Giữ nguyên tấn, tay trái đỡ SHUTO-UKE-AGE.



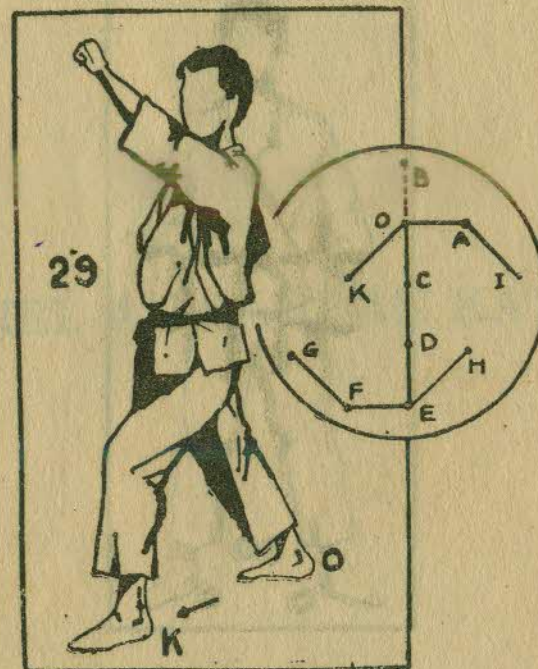
26— AI: Chân phải bước chéo 135° lên I thành tấn (M.ZKD)
Tay phải đỡ Vòng lên AGE-UKE.



27— AO: Xoay lui chân phải về O thành tấn (M.ZKD)
Tay phải gạt GEDAN BARAI.



28— AO: Giữ nguyên tấn
Tay phải đỡ lên bằng *Thủ đao* (SHUTO-UKE-AGÉ).



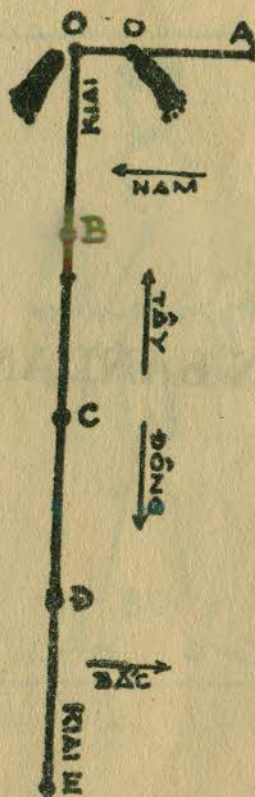
29— OK: Bước chéo chân trái 135o lên K thành tấn H.ZKD.
Tay trái đỡ Vòng lên AGE-UKE.



30— OO': Rút chân trái về O' thành *Bát tấn*, tư thế chuẩn bị. Chào. Hết.

HEL-AN SANDAN KATA

HEL-AN SANDAN KATA

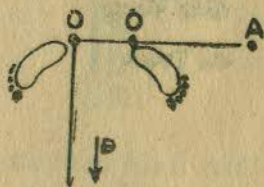


* Bài quyền đi theo hình chữ L ngược gồm có 24 động tác.

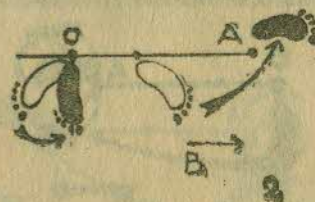
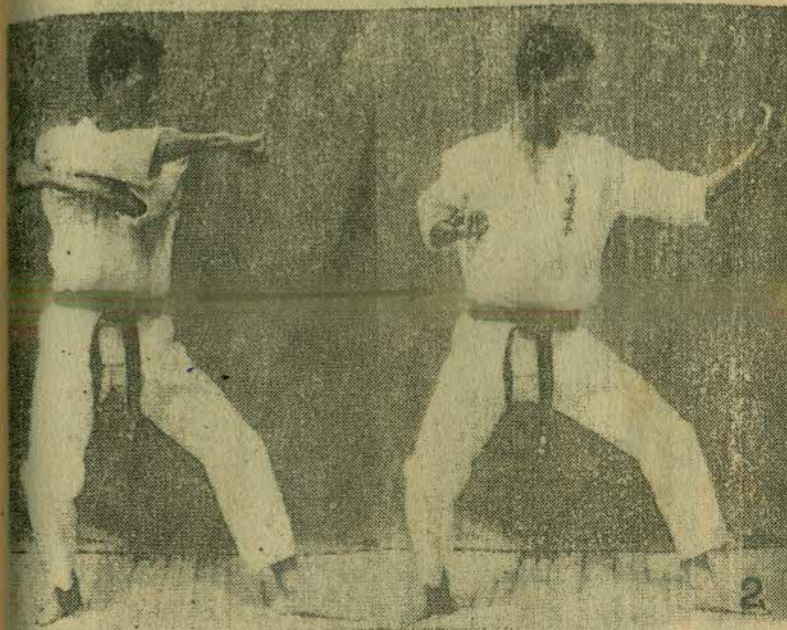
Đồ hình bước chân di chuyển thứ tự thời gian theo mẫu tự A, B, C, D, OO' là khởi điểm và cũng là vị trí cuối cùng khi đi xong bài quyền.

Những kỹ thuật KARATE xuất hiện trong HEL-AN SANDAN KATA:

KOKUTSU DACHI	: tấn Sau
MUSUBI DACHI	: tấn chữ V
ZENKUTSU DACHI	: tấn Trước
SHIKO DACHI	: Trung Bình tấn
KOTE UCHI UKE	: đỡ Mép cánh tay trong
MOROTE UKE	: đỡ Hai tay
TATE NUKITE	: xia Dọc
URA-ATE KEN	: đánh Tạt ngược
URAKEN-UCHI	: đánh Gõ xuống
HIJI-YOKO	: đánh Cùi chỏ ngang
MAWASHI-TSUKI	: dấm Vòng
MAE GERI	: đá Trước

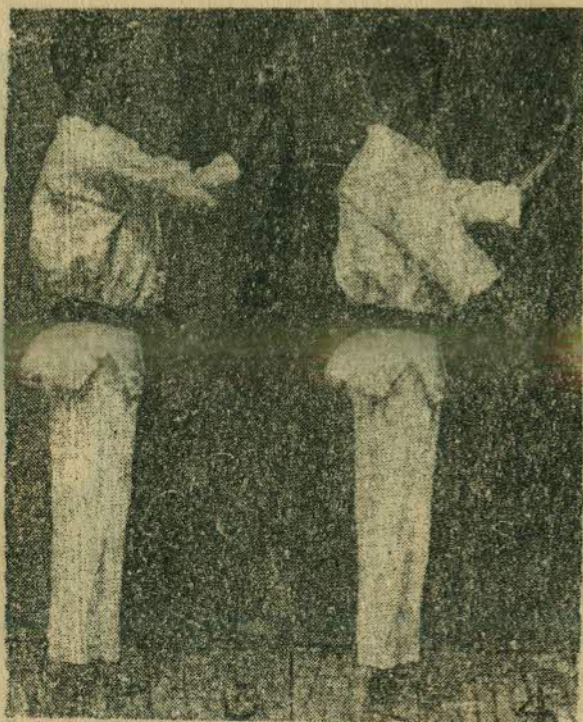


1— OO': Tư thế chuẩn bị, tấn chữ Bát (HACHIJI-DACHI), mắt nhìn hướng Đông.



2— OA: Bước chân trái ra A thành tấn Sau trái (HYDARY-KOKUTSU DACHI).

Tay trái đỡ Mép trong (HIDARI KOTÉ UCHI UKÉ), mắt nhìn hướng Bắc.

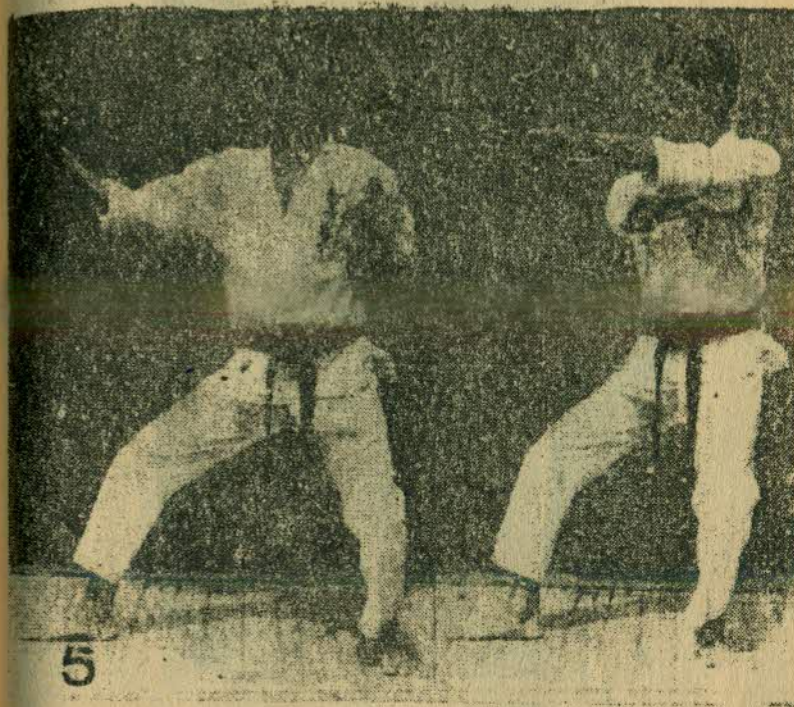


3— OA: Bước chân phải lên A thành tấn chữ V (MUSUBI-DACHI).

Tay phải đỡ Mép trong (KOTÉ-UCHI-UKÉ)

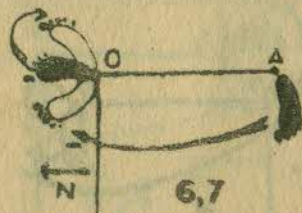
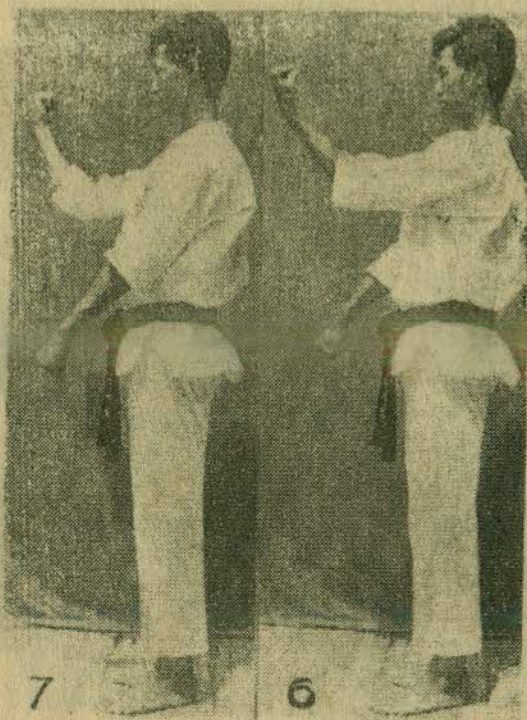
Tay trái gạt Hạ đẳng (GEDAN-BARAI)

4— OA: Giữ nguyên tấn - Đôi tay.



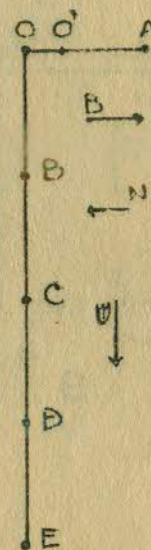
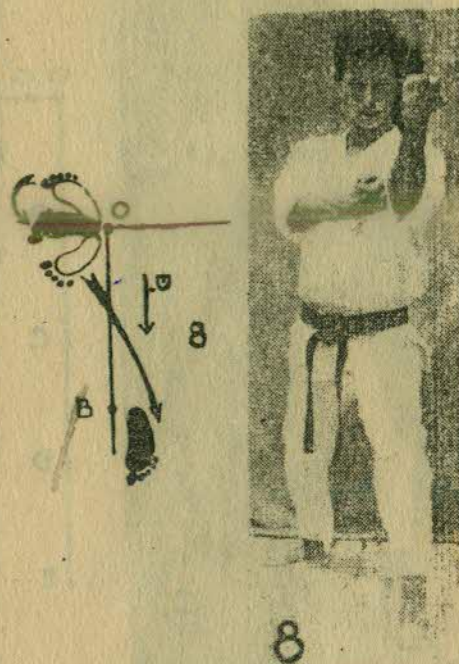
5— AO: Xoay lui chân phải về O chuyển thành tấn Sau phải (MIGI-KOKUTSU-DACHI).

Tay phải đỡ Mép trong (KOTÉ-UCHI-UKÉ), mắt nhìn hướng Nam.

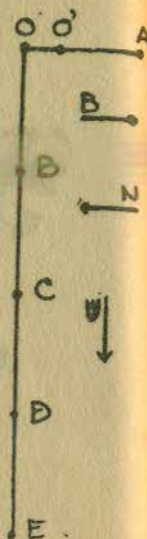
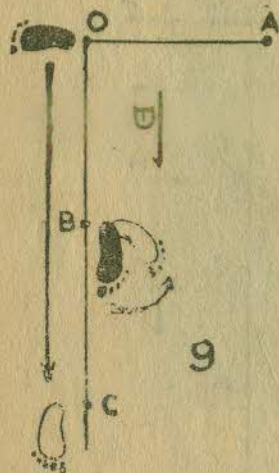


6— O: Kéo chân trái lên O thành tấn chữ V (MUSUBI-DACHI) tay trái đỡ Mép trong (KOTE-UCHI-UKE) tay phải gạt Hạ đẳng (GÉDAN-BARAI), mắt nhìn hướng Nam.

7— O: Đổi tay, giữ nguyên tấn.



8— OB: Chân trái kéo đến B thành tấn Trước trái (H.ZKD) đỡ hai tay (MOROTE-UKE).
(Tay trái đỡ mép trong, tay phải trợ lực vào khuỷu tay trái), mắt nhìn hướng Đông.



9— BC: Bước chân phải lên C thành tấn *Trước phải* (M.ZKD).

Tay phải *Xĩa dọc* (TATE-NUKITÉ), mắt nhìn hướng Đông.

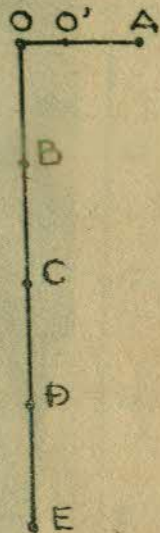
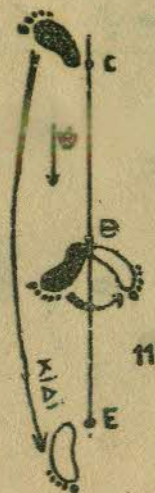


10— CD: Chân mặt làm trụ xoay về phía trái chân trái kéo lên D chuyển thành tấn *Trung Bình* (SHIKO-DACHI).

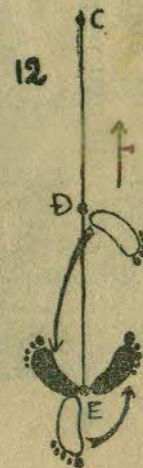
Tay trái đánh *Tạt ngược* (URA-ATE-KEN).

Thân hướng Nam mắt nhìn hướng Đông.

GHI CHÚ: Ở nhiều phái KARATÉ khác thì không dùng tấn SHIKO mà là dùng tấn KIBA-DACHI (Kỵ mã).



11— DE: Bước chân phải lên E thành tấn *Trước phải* (M.ZKD) tay phải dấm thẳng *Trung đẳng* (OI-TSUSI), thét: KIAI.



12— E: Chân phải xoay về trái 135°, chân trái kéo lên E thành tấn *chữ V* (MUSUBI-DACHI).
2 tay chống hông.

Thân, mắt nhìn hướng Tây.

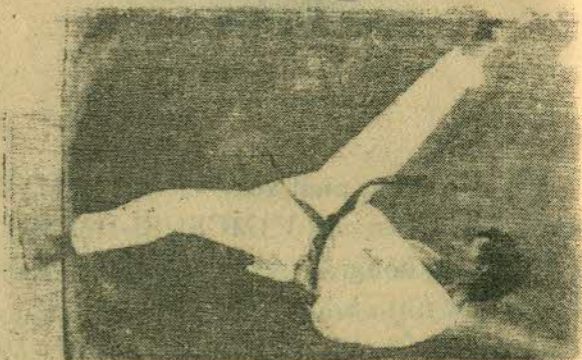
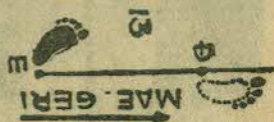
GHI CHÚ: Có thể dùng tấn *HEISOKU-DACHI*.



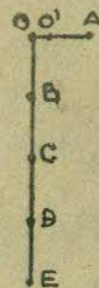
13— ED: Chân phải đá

Thượng đẳng dăng trước
(MAE-GERI-KÉAGÉ).

GHI CHÚ: Có chi phải không
đá thẳng mà chân vào đầu gối,
khuyết chân dịch thủ (FUMIKOMI).

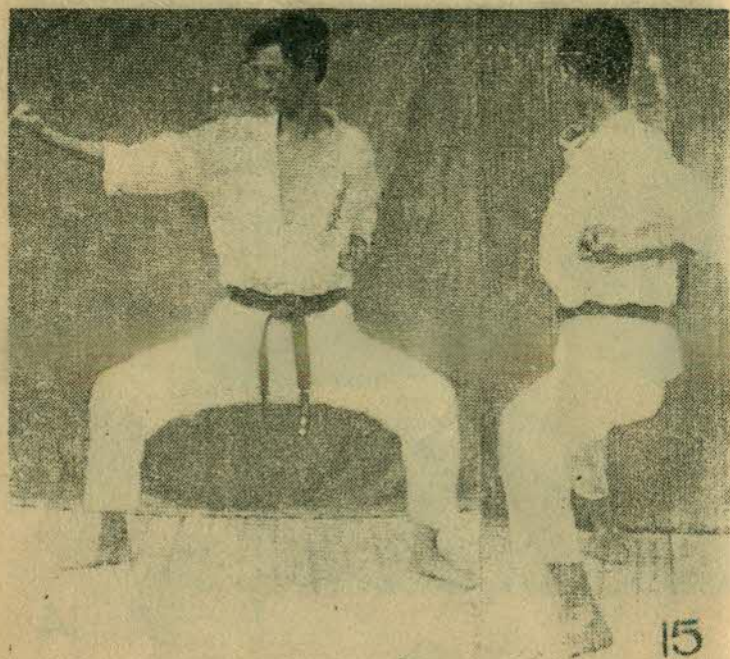


nhìn nghiêng

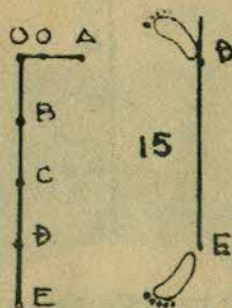


14— ED: Đá xong hạ chân phải xuống D thành tấn
SHIKO-DACHI (hay Kỵ mã), tay phải đánh Cùi chỏ
ngang (HIJI-YOKO).

Thân hướng Nam, nhìn hướng Tây.



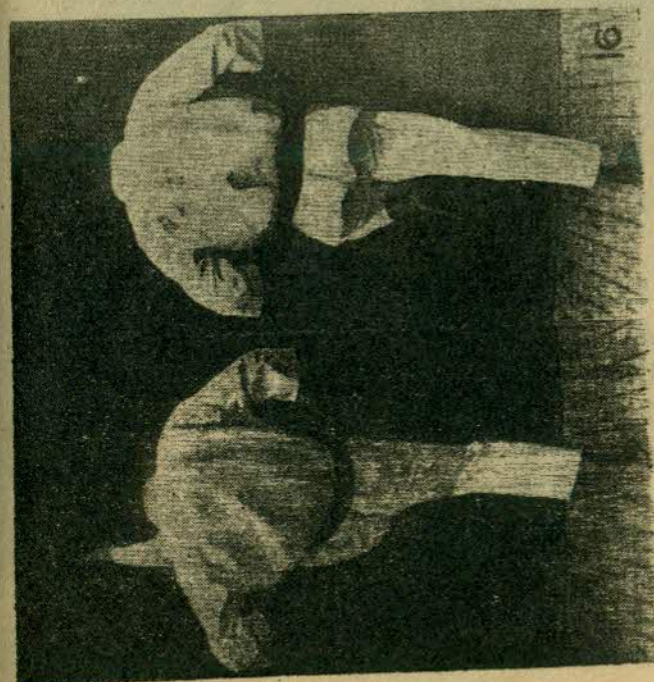
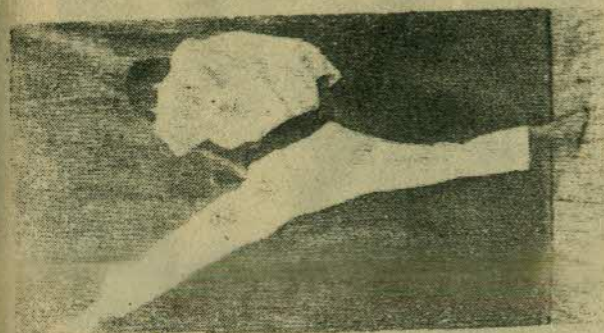
nhìn nghiêng



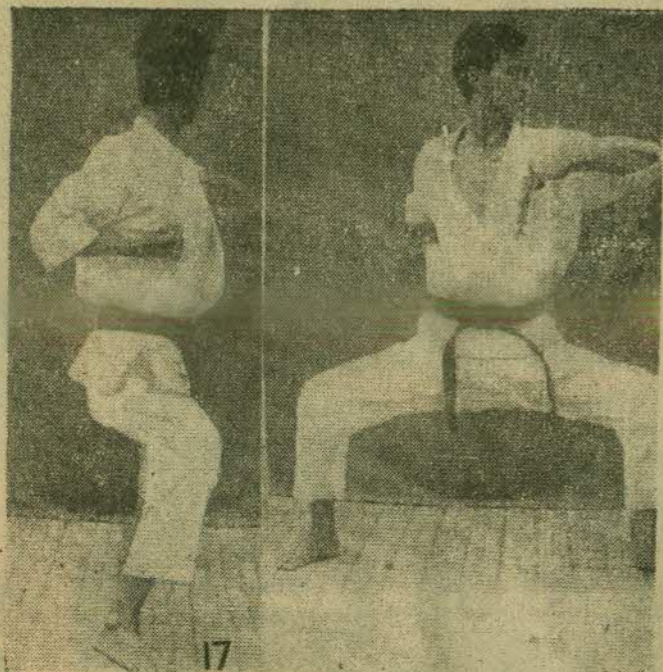
15— ED: Giữ nguyên tấn. Tiếp theo bật ngựa nắm tay đánh Gô xuống (URAKEN-UCHI).

GHI CHÚ: Hình và đồ hình theo tấn SHIKO.

Nhìn nghiêng



16— D: Xoay bàn chân phải.
Chân trái đá trước Thượng đẳng.

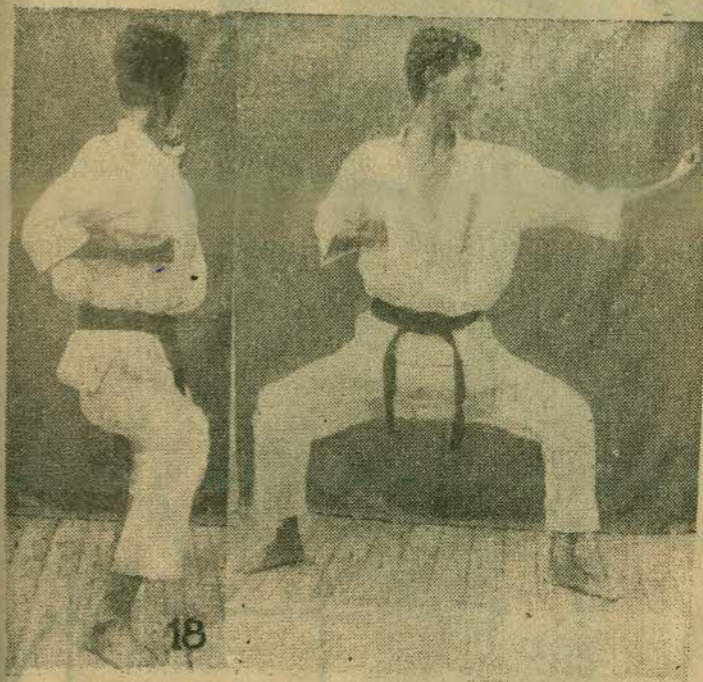
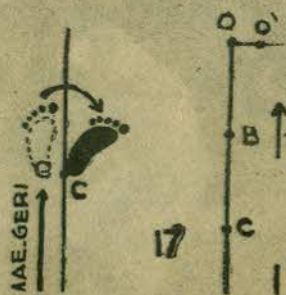


17— DC: Đá xong hạ chân trái xuống C, thành tấn SHIKO-DACHI (hay KIBA).

Tay trái đánh Cùi chỏ ngang (HIJI-YOKO). Thân hướng Bắc, mắt nhìn hướng Tây.

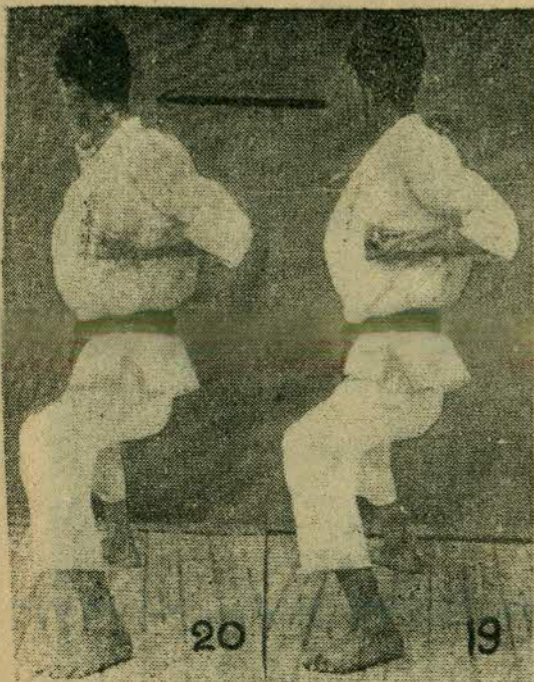
GHI CHÚ: Hình và đồ hình theo tấn SHIKO.

nhìn nghiêng



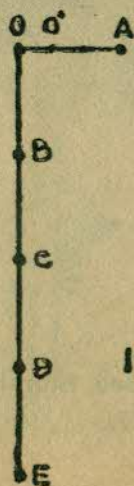
nhìn nghiêng

18— Tiếp theo liên bật ngựa năm tay đánh Gỏ (URAKEN-UCHI).



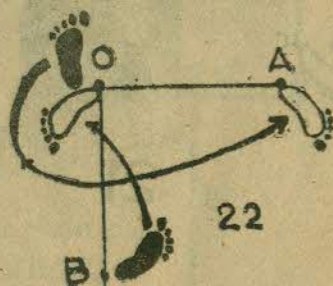
19— CB: Bước chân phải lên B thành tấn SHIKO
Tay phải thúc Cùi chỏ ngang (HIJI-YOKO).

20— CB: Tiếp theo bật giữa năm tay đánh Gõ URAKEN-UCHI.

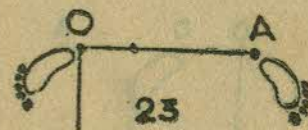


21— BO: Bước chân trái lên O thành tấn Trước trái (H.ZKD).

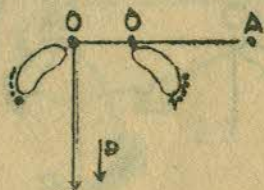
Tay trái đâm thẳng (OI-TSUKI).
Thân, mắt nhìn hướng Tây.



22— OA: Bước chân phải lên điểm O.
Chân trái xoay về phía trái đến A thành tấn SHIKO
Tay phải *đấm Vòng* qua vai trái MAWASHI-TSUKI
Tay trái *thúc Cùi chỏ* ra sau. Thân, mắt nhìn hướng
Đông.



23— OA: Tay trái *đấm Vòng* qua vai phải
MAWASHI-TSUKI.
Tay phải *thúc Cùi chỏ* ra sau.



24— OO': Kéo chân trái về O' — Thành tấn HACHIJI

Tư thế chuẩn bị Chào - Hết.

MỤC LỤC

	Trang
HEL-AN SHODAN KATA (23 động tác)	5
HEL-AN NIDAN KATA (30 động tác)	33
HEL-AN SANDAN KATA (24 động tác)	65

BÀI QUYỀN KARATÉ

Tác giả: HẠ QUỐC HUY

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN VĂN HẤN

Biên tập: TÔ QUỐC TUẤN

Trình bày: THẢO SA

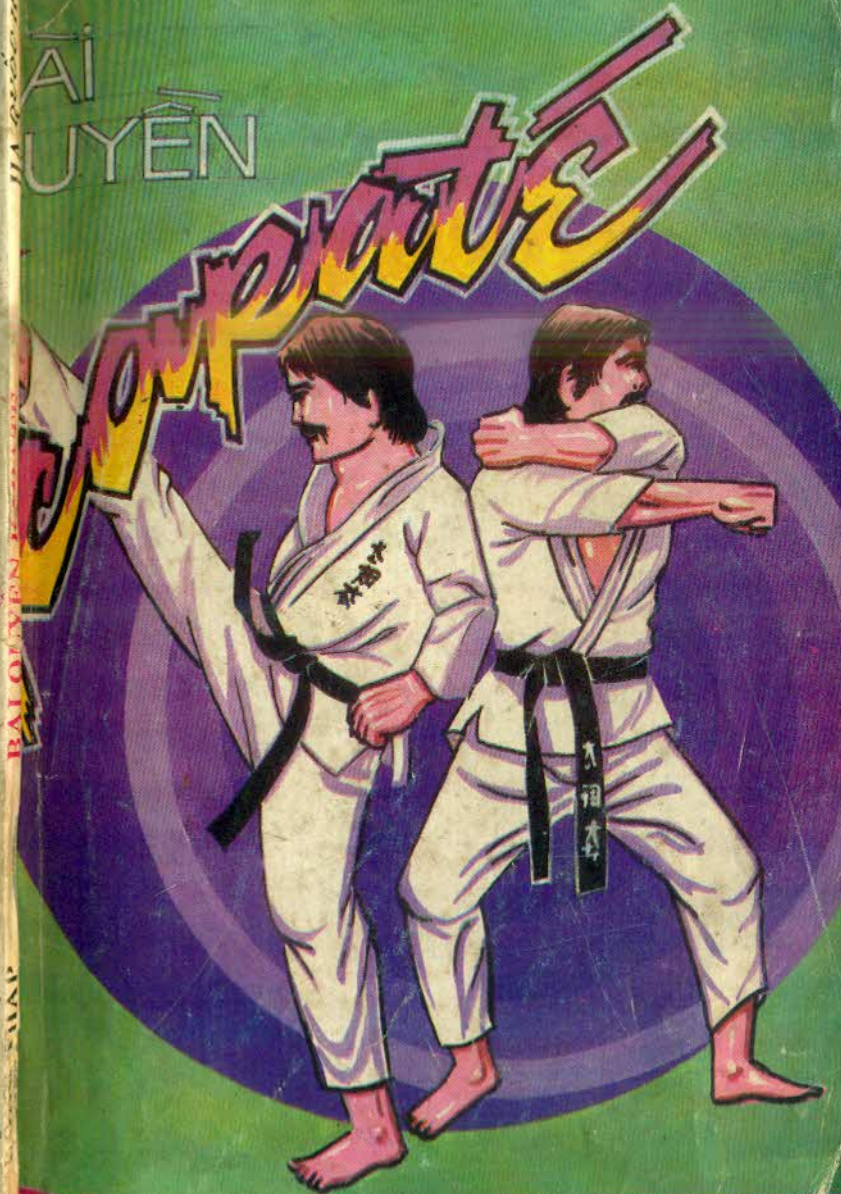
Vẽ bìa: HOÀNG TUẤN

Sửa bản in: KIM LOAN

Sắp chữ điện tử và in 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm,
tại Xí nghiệp In Phan văn Măng — Long An. Số xuất
bản: 15/XB.ĐT—KH93.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 1993.

AI
UYỄN



BAI QUYEN HUY

SÁCH

TRƯỜNG PHẠM THỊ
164 QUẬN 3 / 2 QUẬN 13

5400