

Văn Hoa - Kho sách võ thuật phi lợi nhuận

Võ Sư TRẦN TUẤN

KARATE

Song Đấu



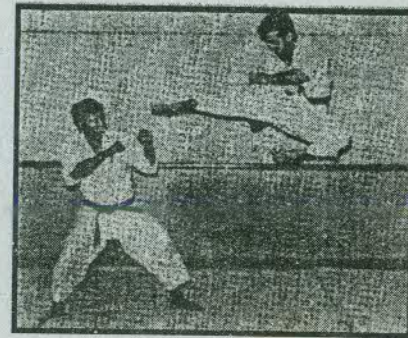
NXB THANH HÓA

<http://lieulun.hopto.org>

KARATÉ

VÕ CÔNG CẬN CHIẾN

Chen
Nguyễn Văn Hoa



Văn Hoa - Kho sách võ thuật phi lợi nhuận

Trần Tuấn

(Biên soạn)

Cần
Nguyễn Văn Hoa

KARATÉ

VÕ CÔNG CẬN CHIẾN



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

- 2007 -

Lời tựa

Võ thuật Karaté càng ngày càng phát triển ở nước ta. Rất tốt cho việc tập thể dục, việc tự vệ nhất là việc chiến đấu.

Đây là một quyển sách rút gọn các đòn thế căn bản, để luyện song đấu và đánh cận chiến. Các bạn yêu mến môn võ thuật Karaté, muốn cho được có kết quả, phải cố gắng theo dõi và luyện tập từng thế võ, từng động tác kết hợp của nó lại với nhau.

Karaté tạo cho con người một tinh thần vững vàng, khí phách oai dũng của người có võ công. Võ thuật không phải ý mạnh, ý đông để hiếp người, mà phải hành động dũng cảm để giúp đỡ người cô thế, làm việc phải tốt đẹp có đạo đức mới là con nhà võ vậy.

Người soạn

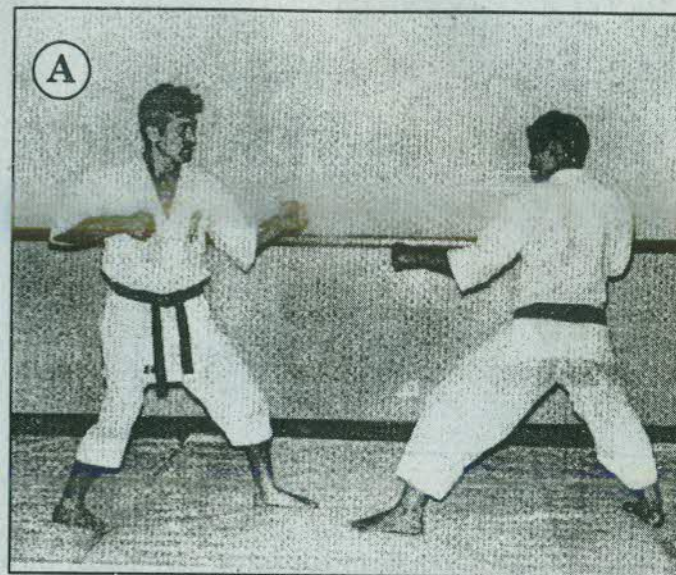


SONG LUYỆN



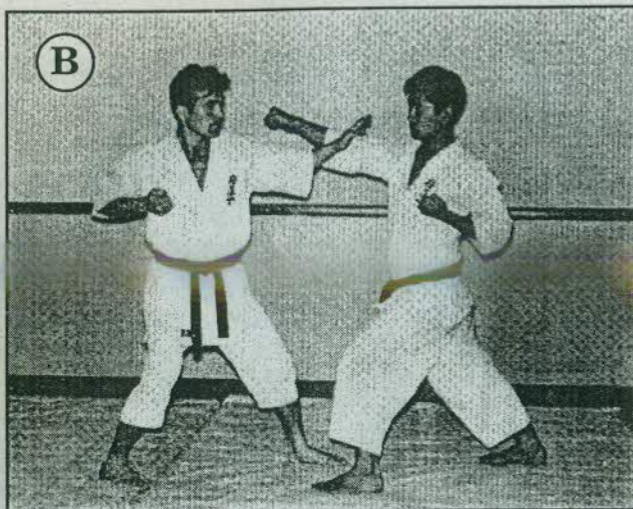
Tư thế đứng thủ của vị võ sư Chương môn
Karaté

GẠT ĐÒN - PHÁ THỂ ĐẤM



- a) Cả hai cùng một tư thế thủ, dùng tấn trước,
thủ trung đẳng (Reou chudan kamae) – Tấn
ZKD, hoặc Nedo.

Hai tay nắm chặt lại giữ ở tầm ngang ngực.



b) Khi đối phương đâm tới bằng tay phải, bạn chuyển sang bên phải một cái lách vai, lùi mặt tránh đòn đâm.

Tay bạn xĩa lên gạt cánh tay đâm của đối phương sang bên.

Thế này võ Ta gọi là âm dương tấn (các phái Tàu, Bạch Hạc hay dùng)

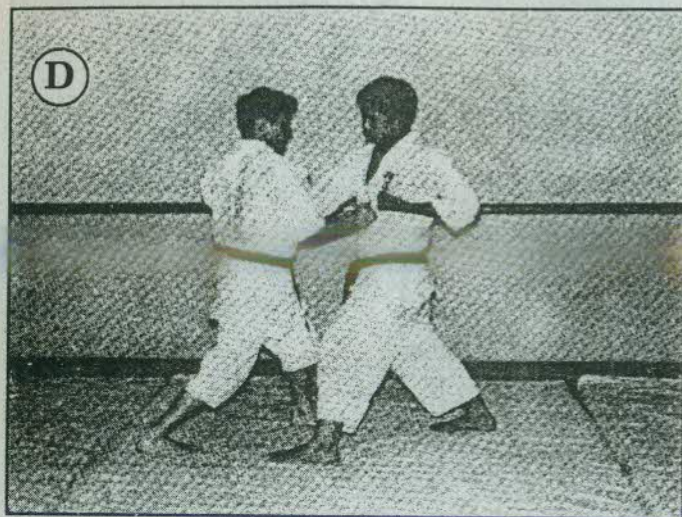


c) Tiếp theo, bạn lướt tới một bộ (lướt bằng cả 2 bàn chân rà sát đất mà lấn sâu vào).

Chân trái bạn ở vào giữa 2 chân đối phương.

Nếu lấn cả cơ thể bạn vào đối phương sẽ bị ngã ra sau (gọi là tấn lấn)

Nhưng bạn không lấn mà vỗ úc bàn tay (dùng hổ chưởng, gồng mấy ngón tay cho cứng lòng bàn tay của bạn và vỗ vào mặt đối phương).



d) Rồi nhanh như cắt, bạn tung một đòn đâm tay phải vào bụng đối phương.

(Lúc này bạn chuyển sang tấn trên) tấn công đánh vào).

Tấn này võ Tàu gọi là Cung tấn.

GIẢI BỊ NẮM TAY



- 1) Đối phương nắm chặt lấy cổ tay bạn. Đầu tiên bạn đẩy nhủi bàn tay bạn tới hạ xuống một chút.



- 2) Sau đó bạn bước chân trái lên. Rút tay bị đối phương nắm giữ, rút chỗ ra sau, để hấn lơi tay nắm.



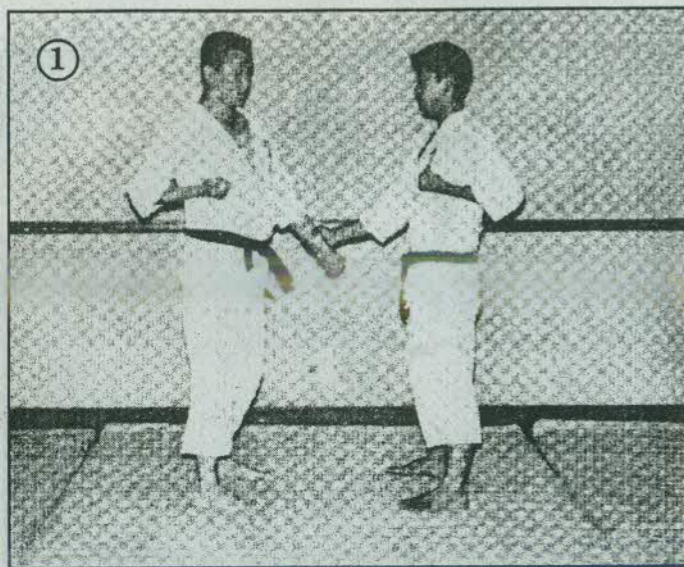
3) Đồng thời bạn xoay (quay ngược) ra sau lưng bạn.

Cánh tay hấn bị kẹp vào cánh tay bạn bỏ xuống kẹp tay hấn từ bên ngoài.

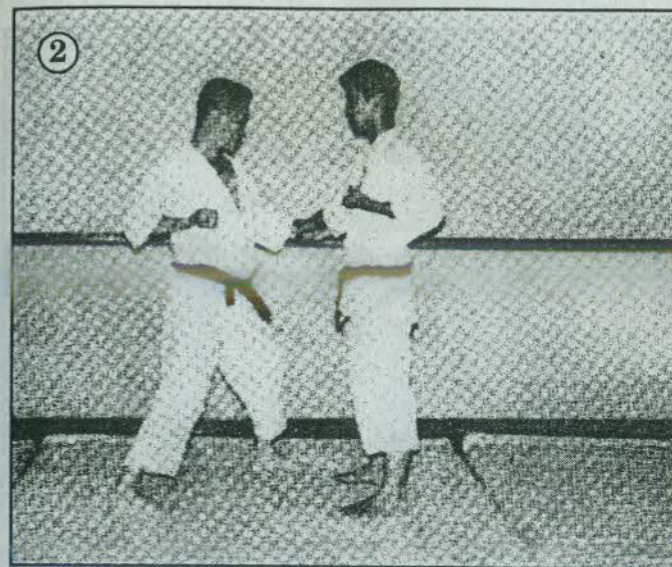


4) Tay phải bạn xoay cổ tay giữ ngược lại cổ tay hấn

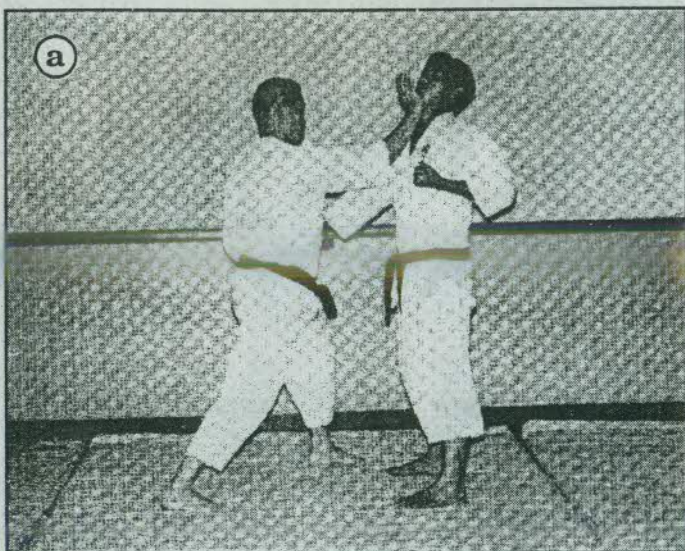
Tay trái bạn có thể vỗ đánh vào hạ bộ hấn hoặc cùi chỏ đánh sốc lên mặt hấn đánh chỗ ngược từ dưới lên cao).



- 1) Để đánh trả lại đối phương, khi hấn nắm tay bạn – bạn bước lên tấn công đó là thế có giải ở trước rồi sau đó bạn không kẹp cánh tay hấn mà dùng chỗ đánh xóc ra sau, lên đúng vào mặt đối thủ.



- 2) Cũng với tư thế đó, bạn phản đòn theo Karaté cận chiến và phản công với một tư thế khác.



- a) Bạn tiến lên bằng chân trái, sau khi đã giải thể nắm tay của đối phương và đánh chỗ vào hấn rồi hấn có thể bị đòn chỏ, nhưng tay phải của hấn thọc sâu xuống đâm vào hông bạn.

Cho nên đòn chỏ đánh xong, bạn lập tức dùng ức bàn tay đánh vào cằm đối phương (tay phải).



- b) Vừa đánh, đối phương bị trúng đòn ngã ra sau sắp quy xuống.

Bạn nên dùng cùi chỏ của tay phải đánh tung luôn vào ngực đối phương.

Đó là đòn dứt điểm. Nhớ khi tập đánh nhanh và mạnh. (Khi đánh đòn tay phải chân phải bạn tiến lên cùng một lúc gài vào giữa 2 chân đối phương).

CHỖ COI THƯỜNG CÁCH GIẢI NÀY

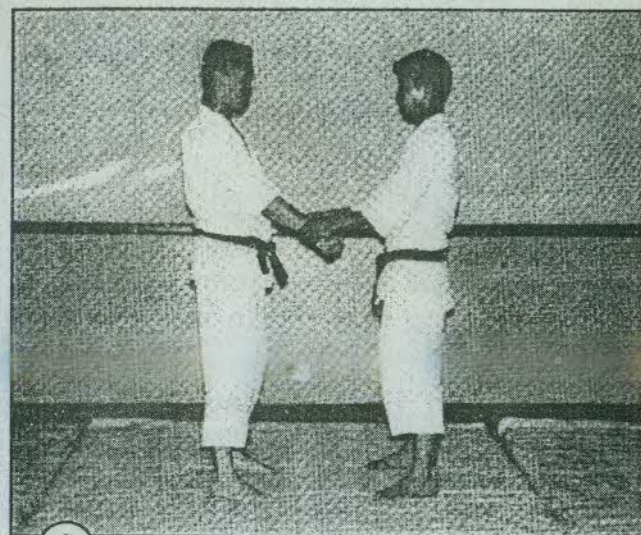
a) Giải hai tay bị nắm chặt.

Trong khi bình thường, chợt đối thủ thừa cơ hội bất ý của bạn mà nắm cả 2 cánh tay bạn.

Hoặc trong nghề võ có khi thách thức lẫn nhau, nếu chỉ nghĩ tới các đòn đấm đá từ bên ngoài coi thật dũng mãnh mà khi bị có người **thử thách nắm tay để gỡ mà không giải quyết được** thì mình sẽ bị mất mặt.

Chính người viết này lúc nhỏ đã có lần bị như thế. Cho nên sau đó phải lập tức lưu ý đến các thế giải từ nắm bắt bẻ gài của đối thủ mà ta gọi là Cầm nã.

Bị nắm cả hai tay, giải theo lối Karaté thì bạn vừa bước chân lên tấn trên, nghiêng toàn thân nặng vào cánh tay như nhủi tới và ấn sức nặng đó vào 2 cánh tay dần xuống đó là tư thế của động tác đầu trên.

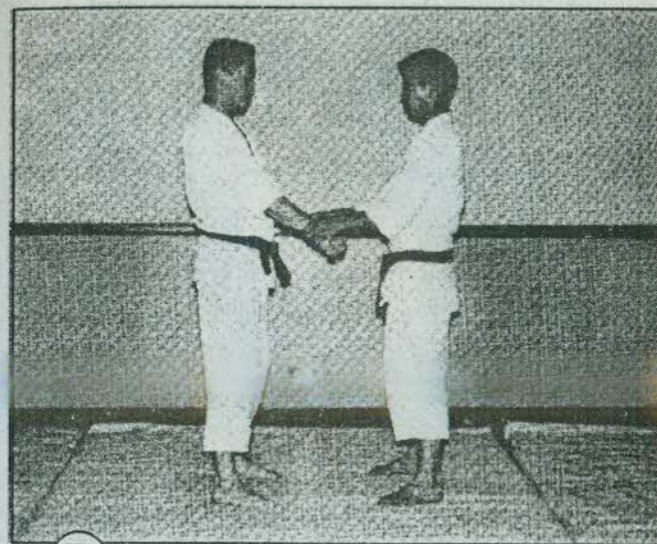


B) Tư thế tiếp theo khi bạn ấn nặng cả hai cánh tay của mình lại nắm dần xuống, đối phương cũng theo đà ấn xuống của bạn và **nhủi theo**.

Nhưng bạn vừa ấn xuống lập tức rút cả 2 cánh tay bạn lại sát vào mình. Bạn rút cả 2 cánh tay ra sau như hình b.

Đồng thời khi hấn còn có nắm lấy tay bạn không buông ra, lúc đó toàn thân mình phía trước của hấn sát vào bạn.

Vừa tầm cho bạn tung đầu gối đánh lên vào bụng hấn.





A-Khi bị đối phương nắm tay trái. Bạn xoay người một vòng đứng xoay lưng vào đối phương. Hấn bị vượt tay ra.

Trong lúc xoay vòng đó cuối cùng tư thế của bạn xoay đối mặt với hấn.

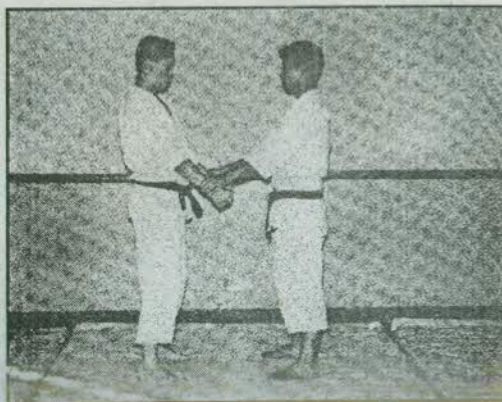
Đồng thời bạn dùng tay phải chém tạt vào cổ họng đối phương (trong lúc xoay lại).



1) Xoay ngược gõ tay và chém cạnh tay vào cổ đối phương.



2) Trong khi chém cạnh tay vào cổ đối phương bạn dùng cạnh chân đá ấn vào đùi chân phải của hấn cùng một lúc.



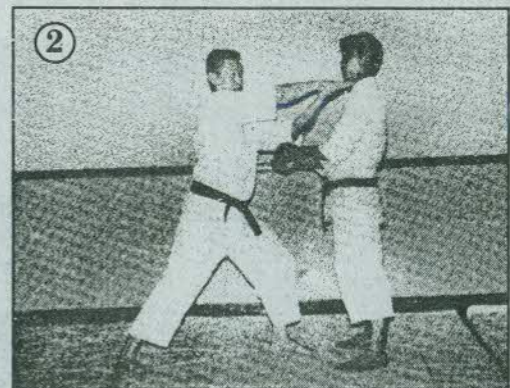
- a) Hai tay bị nắm chặt, cả hai đều đứng thẳng bỏ chân dang ra như nhau.



- b) Bước lấn tới và chập cả 2 bàn tay vào nhau. Sau đó co cánh tay vào 2 bàn tay ấn lên về phía trên (khi đưa lên chập 2 bàn tay lại ở giữa hai cánh tay đối thủ)



1. Chập 2 bàn tay đưa mũi bàn tay lên trên. Chân bạn đá bỏ rộng ra tám vuông và bạn nghiêng mình về phía đối thủ để tấn công hấn ta ngay.



2. Tiến sát gần đối phương và đâm mũi bàn tay vào cổ họng đối phương. Tấn công đối thủ có thể ở cổ, hoặc ở giữa ngực hấn. Chân trước bỏ lên tấn vuông để tấn công cho tiện.



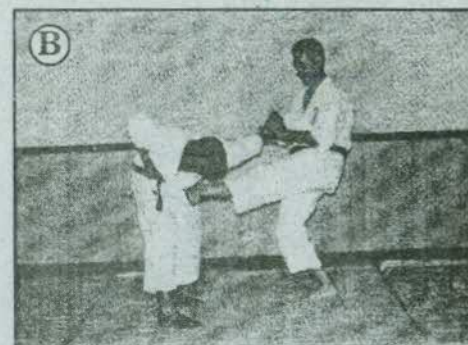
A) Bị đối phương nắm chặt một tay, đây là lúc tập luyện để thuận phục mà sử dụng. Khi gặp việc cần phải động thủ.



B) Co rút cánh tay lên như cổ cò, đối phương sẽ bị vượt bàn tay ra (cả hai đều diễn tập và đứng ngang mặt nhau)



A) Bể quắp bàn tay hấn lật ngược lại
Hấn bị đau đòn co người lại hai chân hấn như bị khuỵu xuống đó là cơ hội tốt cho bạn sử dụng đòn đá để tấn công đối phương.



B) Bạn dùng chân phải đá vào sườn hấn. Tay vẫn giữ cánh tay hấn, bể bàn tay (lật cổ tay hấn lên). Cả hai động tác bể quắp ngược bàn tay đối thủ và đá vào hấn cùng một lúc.



A) Tay bạn bị giữ chặt bạn nên nghiêng người xoay cổ tay mình để làm vượt bàn tay hấn ra rồi tấn công ngay lúc đó một quả đấm ngược vào mặt hấn ta.



B) Cuốn nghiêng cánh tay lại và chuyển lên, đấm ngửa vào trán đối thủ. Bàn tay trái che chặn đòn đối phương ở bên thắt lưng.



A) Hai tay bị nắm chặt lúc đó bạn cuốn cổ tay xoay ngược lên thì tay đối thủ khó lòng nắm chặt tay bạn như trước được.



B) Cánh tay và bàn tay phải của bạn gồng lên cuốn cổ tay một vòng tay hấn vượt ra. Tay trái bạn ấn xuống, và đồng thời cuốn bàn nắm lại cổ tay hấn.



- a) Bạn bị ôm chặt (2 tay bỏ thẳng xuống)
Có nhiều cách phản công
1. Thúc chỏ ra sau vào hông đối phương
 2. Đập ót ngược trở lại vào mặt hấn.
 3. Co gót chân lên giậm mạnh vào mu bàn chân hấn



- b) Vươn cánh tay phải ra ngoài vòng tay ôm
(đầu bạn có thể đập vào mặt hấn).



- Cánh tay bạn duỗi thẳng xuống
- a) Bạn có thể xuống bộ rùn chân phải xuống.
Tay bạn ôm vào đùi trong của hấn ngược lên.
(lúc đó dùng cả bả vai đánh vào hấn, ngực bên
cạnh hấn)



- b) Cánh tay bạn đánh vòng ngược từ ngoài, từ dưới lên đâm nắm tay vào mặt đối phương.



- 1) Hấn tiến lên dùng tay nắm cánh tay bạn (đang đứng cao)

Bạn đưa 2 cánh tay bị nắm ra đẩy ấn xuống và đồng thời hất cả cánh tay phải lên cao.



- 2) Bạn bước chân trái lên tấn trên
Hất cánh tay bị nắm lên cao
Chân trái bạn bước lên để giữ vững thế
phản công lại.



- 1) Xoay ra sau lưng hấn, bẻ ngược tay hấn lại
lên cao ở bên lưng



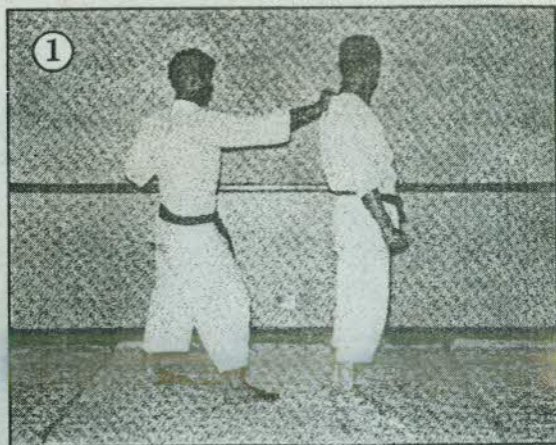
- 2) Dùng đầu gối đánh vào đầu hấn, khi bạn ấn
tay bẻ cho hấn bị đau ngã nghiêng qua bên
phải



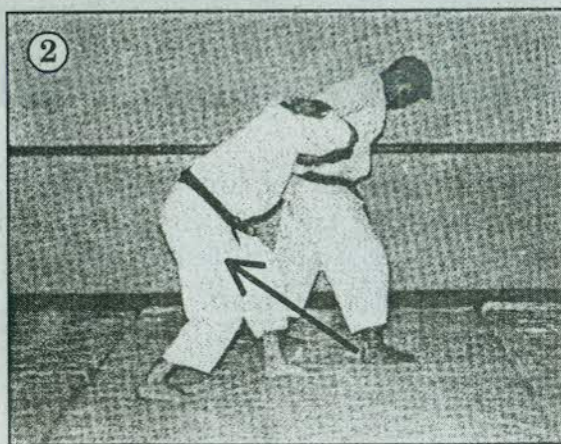
- 1) Khi hấn bị xoay ngược cánh tay tréo ra sau lưng.
Bị khuyu xuống hoặc nghiêng qua một bên từ thế tấn trước, bạn tung đòn chân phải lên.



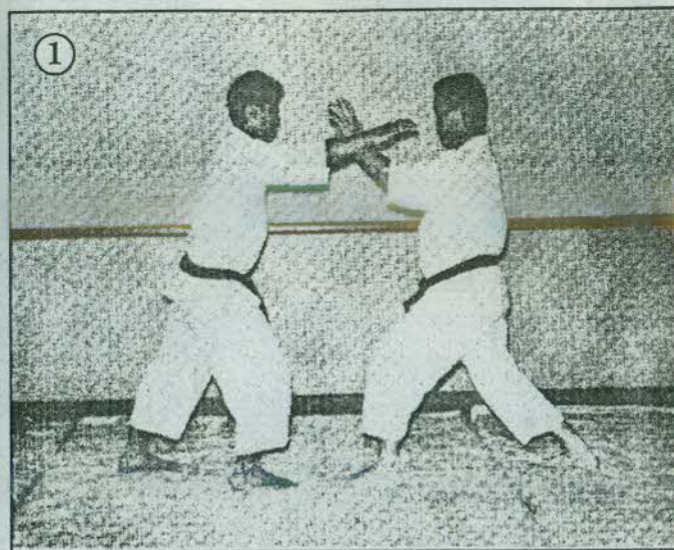
- 2) Bạn dùng chân đá tốc lên vào mặt hấn.
Một chân đứng trụ thật vững vàng đòn đá thật nhanh và mạnh tay lúc đó không cần phải giữ của đối thủ nữa.



- 1) Bị đối phương nắm cổ áo từ sau lưng để áp đảo bạn (khi bạn đứng thẳng)



- 2) Bạn bỏ chân bước tới một bước cúi xuống.
Và dùng gót chân đá ngược lên vào hạ bộ hắn.

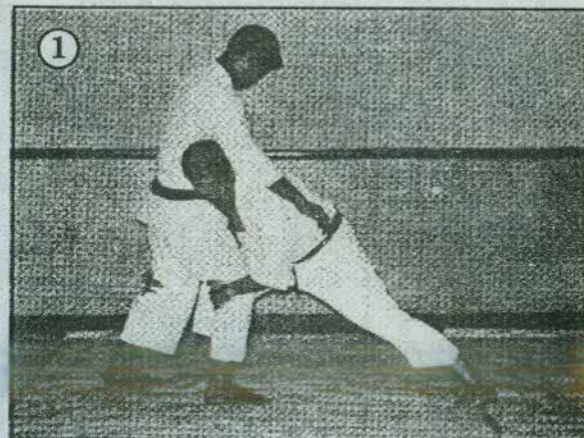


- 1) Hai bàn tay đối phương, song song đánh xốc tới bạn (tới mặt) hai tay bạn thọc vào giữa 2 cánh tay hắn.

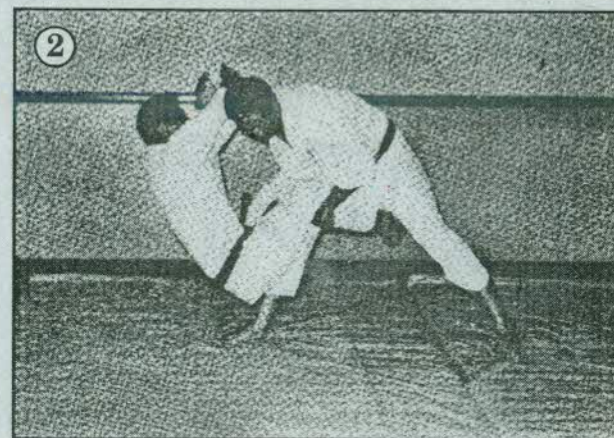
Cả hai cùng dùng tấn trên - đối nhau.



- 2) Hai cánh tay bạn xỏ vào giữa hai bàn tay đối phương.
 Và đánh đập 2 bàn tay (chưởng) của bạn vào mặt hắn.
 (Khi đánh, tiến sát vào đối phương cho vừa tầm đánh).



- 1) Đối phương rùn sát ôm chặt lấy hai đùi bạn và dùng vai lấn bạn ngã sau.



- 2) Đó là đòn tấn công bằng vai của Karaté.
 Bạn bị mất thế phải té ngã ra.



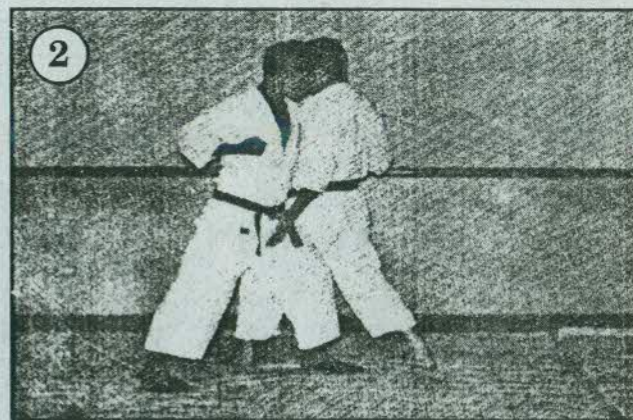
1) Tấn công công vào cằm đối phương



2) Nắm tay, ép 2 đầu gối ấn sát nách và ghì đầu gối trên hông đối phương (xoay bẻ cổ tay hẳn)



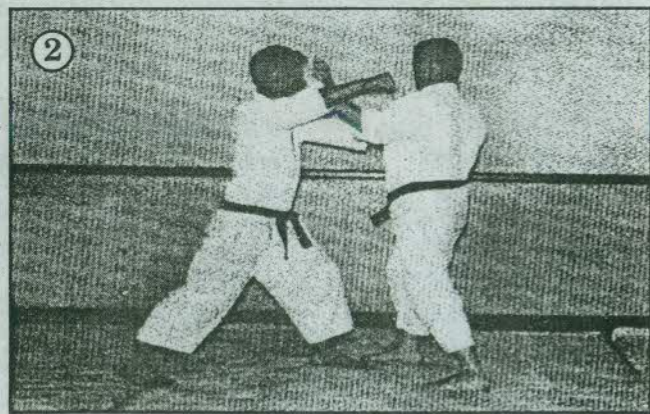
1) Đối thủ nắm tay vào bầu áo định đâm tới hay quật ngã theo Judo.



2) Bước chân phải lên. Đâm, tay trái vào hạ bộ đối phương (cả hai đồng áp sát nhau).
Thế đánh cận chiến của Karaté.



- 1) Đối phương nắm cổ áo và tiến lên đâm vào mặt bạn.



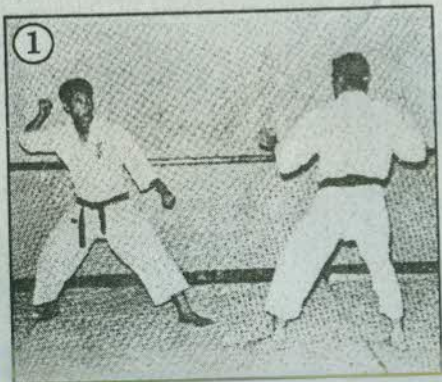
- 2) Nghiêng người qua tránh nắm tay đâm tới của đối phương. Đưa cánh tay ra gạt đòn tay hấn và đập luôn cả bàn tay ấy vào giữa mặt hấn ta.



- 1) Dùng tay vừa đỡ đánh vào mặt đối phương một chưởng.
Hoặc 2 ngón tay phóng vào 2 mắt hấn.



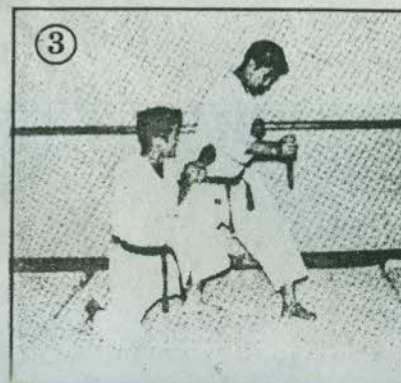
- 2) Hoặc đỡ rồi dùng 2 ngón tay bóp vào cổ hấn. 5 ngón tay bấu vào cổ họng đối phương như móng vuốt con chim ưng, còn gọi là ưng trảo công.



- 1) Đối phương cầm dao ngắn nhọn phóng tới đâm vào.



- 2) Bạn bỏ hai tay chụp xuống đất tránh đòn đâm tới. Đá mạnh vào bụng hấn khi bạn vừa té xuống đất.



- 3) Bạn tiến sát lên dùng cánh chỏ đánh vào hông đối phương.

Tấn này vừa quỳ 1 chân vừa đánh võ Ta gọi là Quy tấn.



1) Bạn cẩn thận bỏ hai tay ra thủ – kín phía trước

Đối phương cầm cây đập xuống



2) Bạn xoay người qua. Đưa cánh tay chặn cạnh tay hấn, khi hấn vừa đưa cây lên chưa kịp hạ xuống.

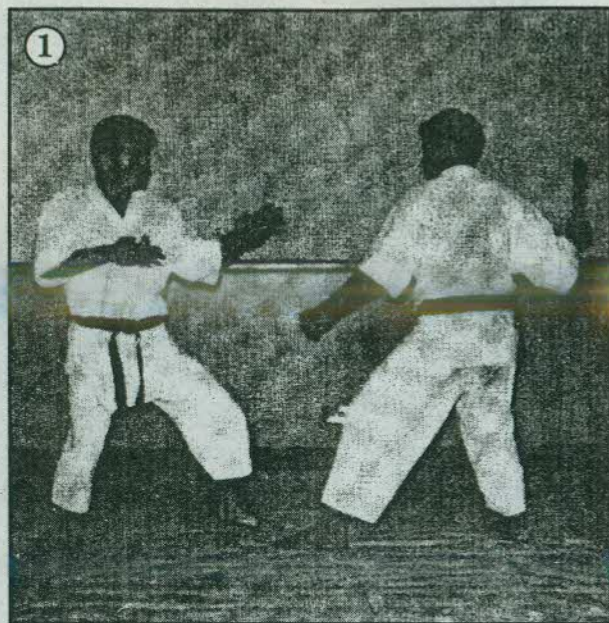
Đỡ dao cũng vậy, khi để cây hay dao hạ xuống thì không đỡ kịp nữa.



- 1) Bạn xoay người sát vào nắm 2 tay vào cổ tay hấn lật ngửa lên và đưa vai gánh lên. Khi đó bạn kéo cánh tay giữa của hấn xuống. Như gánh một đòn gánh. Hấn có thể bị gãy tay, và buông cây ra



- 2) Đồng thời đánh cùi chỏ thúc hậu ra sau phản đòn.



- 1) Bạn đứng rùn xuống trung bình chân trái bỏ ra.

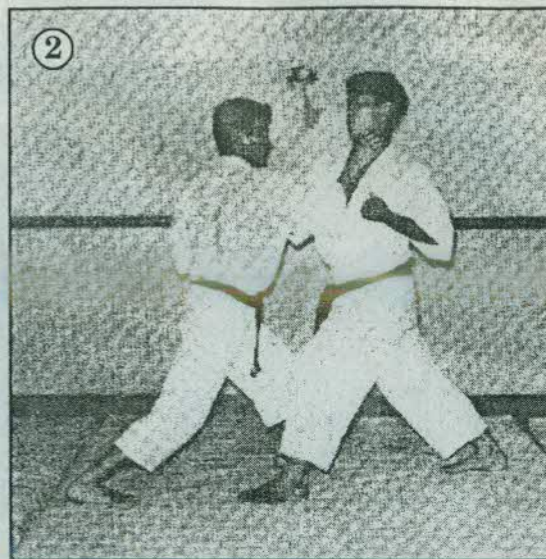
Hai tay thủ hai bên trước mặt.



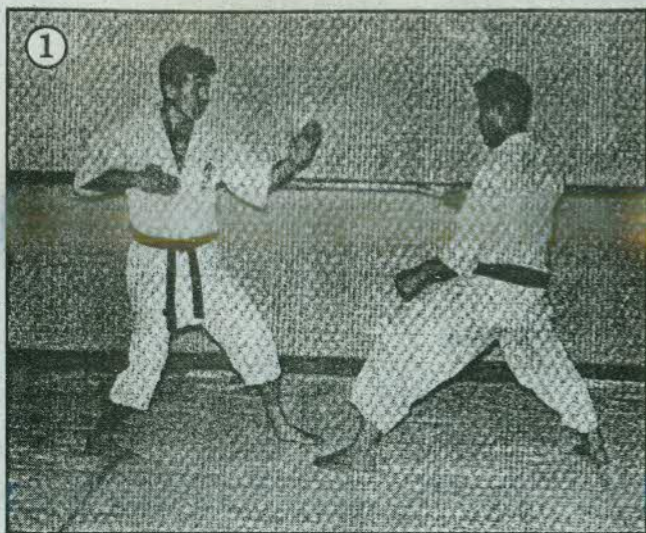
- 2) Đối phương tiến lên cầm khúc cây đánh từ trên tạt xuống – nên nhớ là khi đối phương tấn công thì bạn tiến sát vào đối phương để tránh đầu cây bổ xuống trúng vào bạn.



- 1) Bạn đỡ cánh tay có cầm cây của đối phương bằng tay trái (vì hấn đánh bên trái), và đâm vào hạ bộ hấn, lúc đó bạn đã tiến sát vào hấn.



- 2) Vừa tung đòn đánh hạ bộ, vừa tung đòn đánh lên cổ họng đối phương – (tùy cơ ứng biến).



- 1) Bạn đứng đưa 2 tay lên thủ. Đối phương cầm cây tay phải, nhưng lại đưa qua bên trái đánh quật trở lại.



- 2) Bạn tiến lên qua bên phía 1 bước
Tay phải gạt cánh tay phải (đánh tạt của hấn lại). Lúc gạt tay hấn, bạn tung đòn chân sau (chân phải) đá vào ngang thắt lưng đối phương.



- 1) Tay phải nắm cổ tay hấn
Tay trái dấn vào nách hấn.



- 2) Đồng thời đánh một gối vào hông của đối phương.

Tay bạn vẫn ém sát tay có vũ khí của hấn – lúc đánh đầu gối võ Ta gọi là thiết cước. Dùng lực của toàn thân chuyển lên đầu gối mà đánh thật mạnh vào đối phương.

Dòn đá của Thái Cực Đạo và Không Thủ Đạo vô cùng lợi hại.

Nhất là dòn đá dũng mãnh, đủ tư thế để sử dụng cách đá tấn công vào đối phương của Thái Cực Đạo.

Riêng Karaté thì cũng thường dùng dòn đá tấn công, hoặc đá phản công đỡ dòn bằng chân – đỡ dòn chân bằng cánh chỏ, vân vân... toàn thể võ thuật đều hết sức dũng mãnh quyết liệt – quyết thắng.

THỂ CHỐNG ĐÁ THỨ NHẤT



Dùng cánh tay chặn thế đá vòng cầu tư ngoài vào, tay kia giữ ở ngực để phản công đối phương.

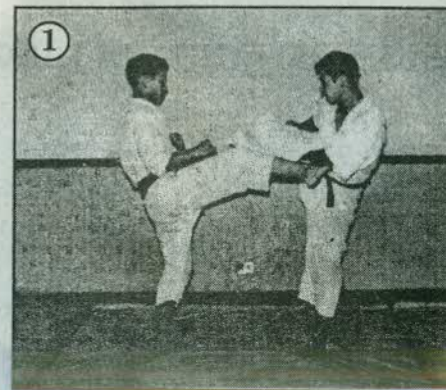
(Chú ý hình thứ 1)

THỂ CHỐNG ĐÁ THỨ HAI

- 1) Đỡ vào gân cổ chân định đá tới
- 2) Vừa đỡ vừa tấn vào chỗ không nên lùi lại.
- 3) Coi chừng đối phương đá lọt bàn chân qua cánh tay mà bị bể mặt.
- 4) Tiến chân sau lên hạ đầu gối như quỳ tấn, đâm vào hạ bộ đối phương
- 5) Hoặc vừa đỡ vừa đá lại
(vào hạ bộ đối phương)



Cánh tay vươn lên đỡ đòn đá vào.



- 1) Đòn đá này cốt đá vào lá lách của đối phương bên hông trái (vì thế mà khi thủ ta nên cẩn thận 2 bên hông. Nhất là hông trái, có thể đó là tử huyệt)



- 2) Đối phương đá vòng vào lùi lại đưa cánh tay đỡ dưới chân hấn (cổ chân) lên hất qua luôn rồi đá tấp vào hạ bộ phía sau hấn tới.

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH TÙNG

- 1) Đánh tùng là khi tấn công nhập nội, đòn đối phương đánh rất vào thật mau, lẹ và liên tục, thì lúc đó, bạn cũng phản nhanh, mạnh, liên tục như đối phương

Đối phương đánh ta đánh đối phương đá ta đá . Gọi là đánh tùng (cả hai cùng đá một lúc).



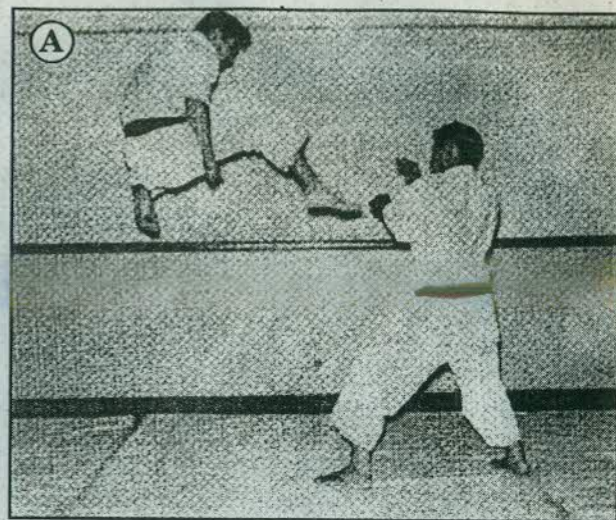
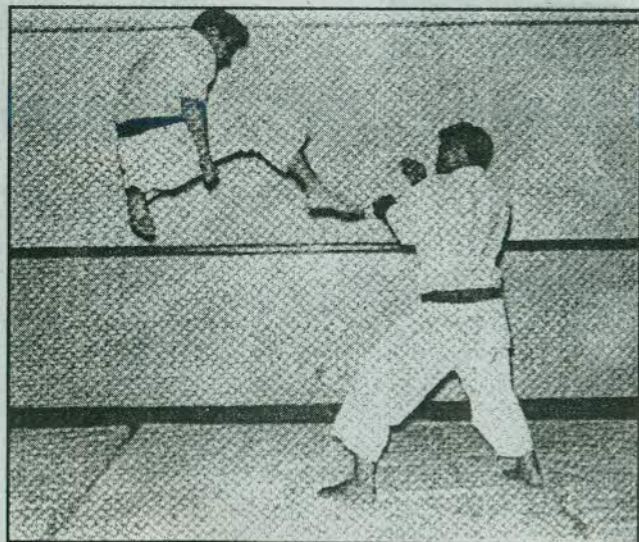
- 2) Nhập nội 2 tay đưa lên ém sát đối phương. Chân kèm lấy gót chân đối phương, (dùng đầu mà đánh vào).

Đòn đá bay từ xa phóng lên, co chân sau sát vào bàn tọa chân phải trước đá vào đối phương thật mau lẹ – dũng mãnh.

Trúng phải đòn này, đối thủ sẽ bị ngã quy bất tỉnh.

Đá bay rất được các phái võ Đông Bắc Á Châu sử dụng.

Muốn tránh được phải có sức mạnh lách sang bên và chờ khi đối phương rơi xuống vừa tầm đá, dùng đòn đá của ta đá phản đòn lại.



- 1) Đá đâm đá chọt, hay đá tấp vào đối thủ cực mạnh là đòn thế của Karaté hay sử dụng để hạ đối thủ.

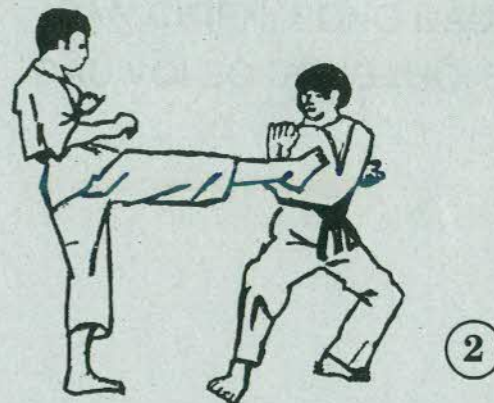
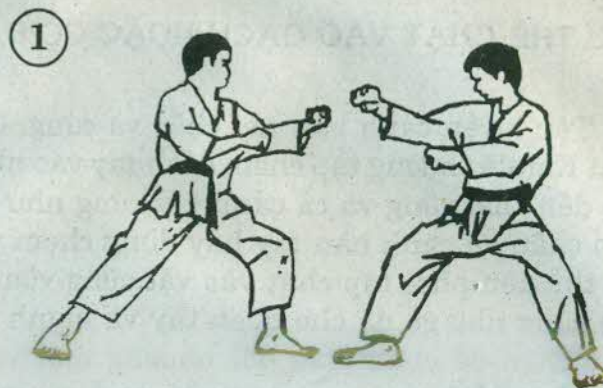
Muốn chặn đòn này, theo Karaté phải đưa cả hai cánh tay để tập luyện rất chắc chắn mới chặn đỡ kịp và không bị gãy cổ tay.

Đối thủ đá cao, đá lẹ, ta phải đánh thấp, tấn lần tấn sát vào đối phương mà sử dụng đầu, đầu gối cánh chỏ tạt qua tạt lại mà đánh.



2) Đối phương đá vào như hình trên, ta tấn sát vào, vừa chập hai cánh tay treo đỡ đòn đá.

Bạn vừa bỏ bộ trung bình, tấn ngang vào sau lưng đối phương (đối phương bỏ chân đá xuống). Chân ta gài ở sau chân hắn, dùng cánh tay gạt ngang ém ra cho đối phương ngã ra sau.



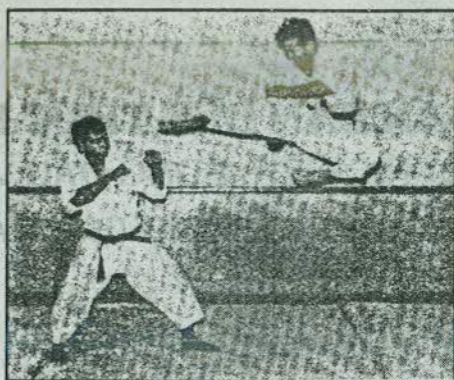
Hình 1 và 2: Tư thế vừa thủ vừa tấn công bằng đòn đá từ xa vào ngực đối thủ.

TƯ THẾ CHẶT VÀO GẠCH HOẶC GỖ ĐÁ

Tập luyện cạnh bàn tay chắc và cứng. Các võ sĩ Karaté thường tập chạm cánh tay vào nhau cho đến chai cứng và cả cánh tay cứng như đá. Bàn chân và cạnh bàn tay hay dùng chém vào đối thủ nên phải tập chặt vào vật cứng vừa rồi đến cứng như gỗ đá cho quen tay và mạnh mẽ chắc chắn để chạm vào đối phương mới vững chắc được.

TỪ CĂN BẢN ĐẾN THỰC HÀNH

CẬN CHIẾN, SONG ĐẤU VÀ
ĐẤU VỚI SỐ ĐÔNG (HỘI ĐẤU)



CÁCH ĐẢO TAY

A. Cách đảo tay để tập luyện tay đối thủ, tay chuyên thật nhanh.

Cái lợi của nó là che phủ toàn thân gạt đỡ đòn đối phương.

Tay phải mở ra lật bàn tay lên

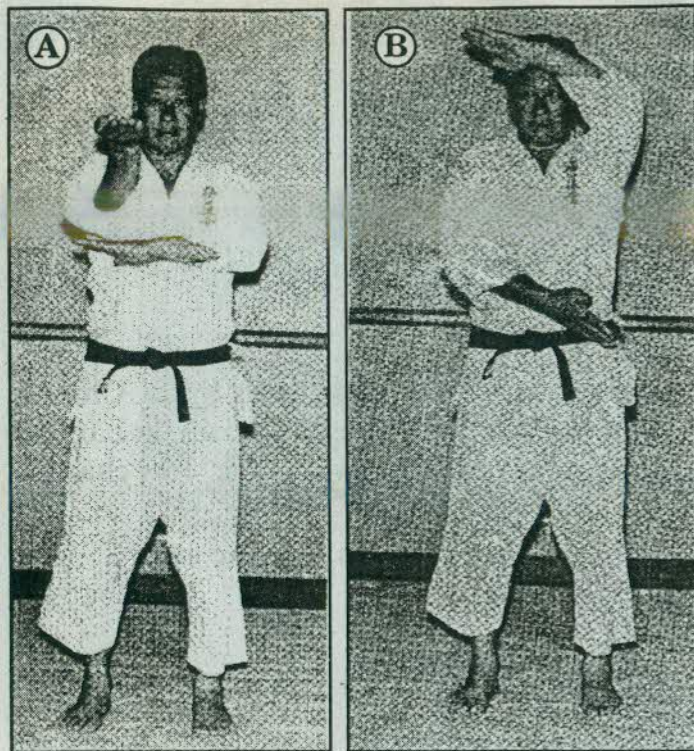
Tay trái úp bàn tay xuống

Hai chân đứng thẳng hơi lơ lơi ra.

B. Xoay tròn 2 cánh tay thuận chiều. Chuyển bàn tay trái lên ngang tầm trán úp bàn tay xuống. Tay phải ém vào bụng. Hai chân bỏ lơ lơi ra.

(Xem hình A và B trang sau)

(Hình A - B)



Chuyển tay dựng cánh tay phải lên

Bàn tay phải mở ra.

Bàn tay dựng lên

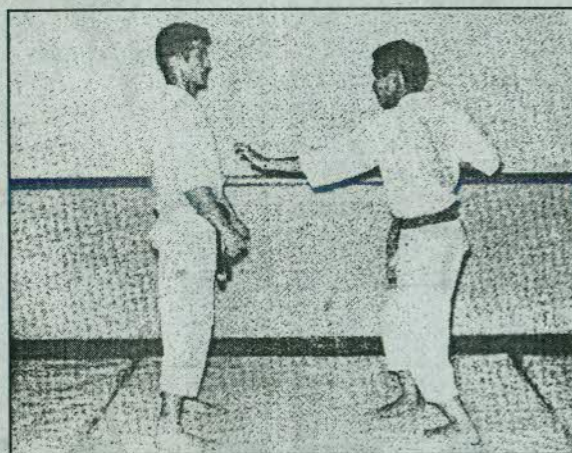
Tay trái mở ra như nâng như hứng bàn tay

Khép lại, mũi bàn tay trút xuống.

Thế này chuyển vòng tay để bắt cả đòn đá
tới của đối phương

(Xem hình C và D)



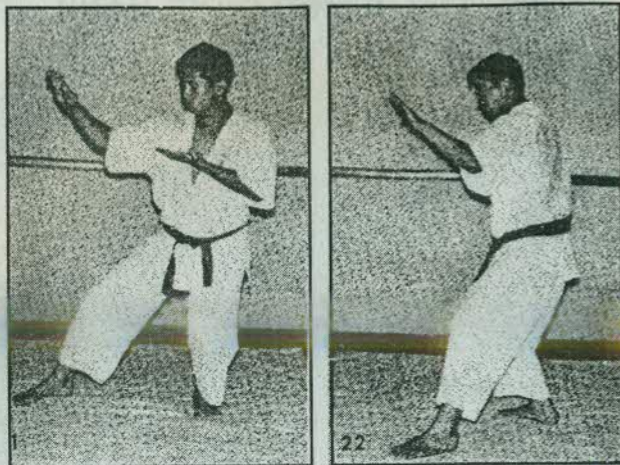


Hai cánh tay gồng cứng khép vào nhau dựng lên.
Hai chân mở ra hơi rùn bộ chuyển từ đó sang bỏ cánh
tay trái ra ngăn đòn đối phương ở trước mặt.

HAI TƯ THẾ THỦ DỮNG MÃNH



BÀN TAY ÂM DƯƠNG THỦ PHÍA TRƯỚC



Tay phải áp xuống. Tay trái mở ra – hai chân tấn nhấn gót.

Đứng nghiêm ở tư thế luyện công lực. Thở đều hít vào chuyển khí qua toàn thân.



SONG ĐẦU



Cả hai chuẩn bị tấn công nhau





Karaté thường sử dụng 2 tay song song, một bàn tay úp mổ mở lên



và chân rùn theo tấn trước tiến lên tấn công và lùi lại đều kín đáo



Chận bàn tay xuống cánh tay đối phương



Đảo tay phải lên đánh vào mặt đối phương



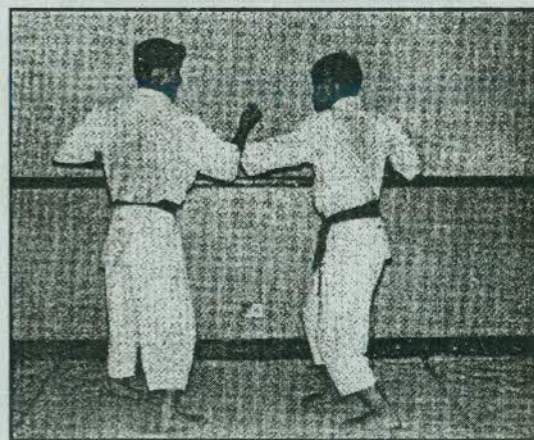
Tấn vuông, tay phải
co lên thủ ở nách, tay
trái nắm cung lại bỏ
song song với đùi.



Dùng cánh tay đỡ
thượng đẳng



Dùng cánh tay đỡ đòn tấn công của đối phương



Như trên



Đòn đâm thẳng tay phải

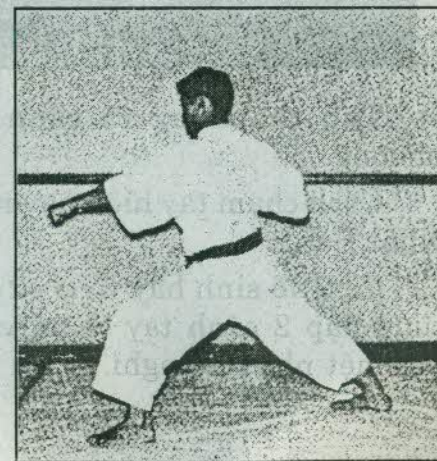


Đòn đâm thẳng tay phải xuống, chân bỏ rộng tấn tới.



Ngửa cánh tay đỡ đòn đối phương (tấn nhón đầu ngón chân lên) giống như trảo mã tấn

Đấm tay trái (tấn trước)





Tập chạp tay và cánh tay đỡ đòn đối phương.

Cách chạp tay hiện nay rất thịnh hành tại Nhật Bản.

Cả 2 võ sinh hay võ sĩ cứ đứng ngang nhau cùng đập 2 cánh tay chạp vào nhau cho đến khi mệt nhừ mới nghỉ.



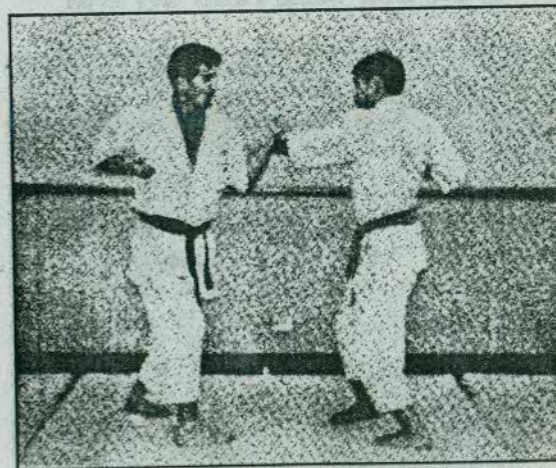
Chạm ở 2 cổ tay và cánh tay đỡ đòn đối phương từ trên thượng bộ. Trong khi đó, chạm tay khiến cho sức mạnh của 2 cánh tay càng thêm mạnh mẽ ra.



Đòn đá cao vút lên của võ sư trường môn Karaté



Đòn đâm vào và đỡ đòn đâm tay phải

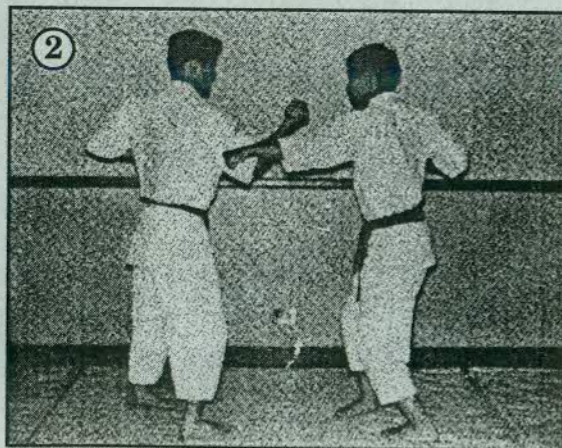


Đấm và đỡ đòn đâm tay trái

ĐÒN ĐỔ VÀ PHẢN CÔNG

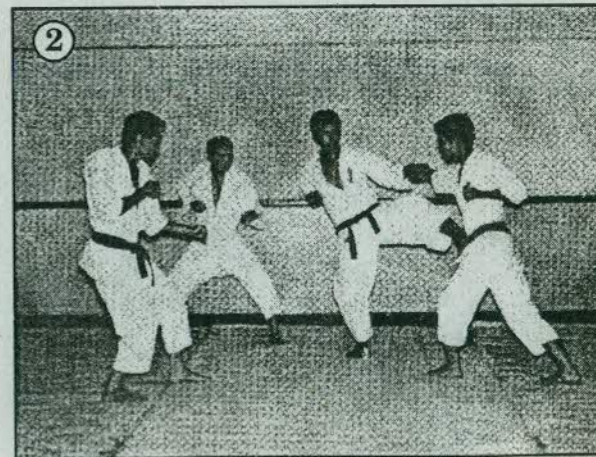
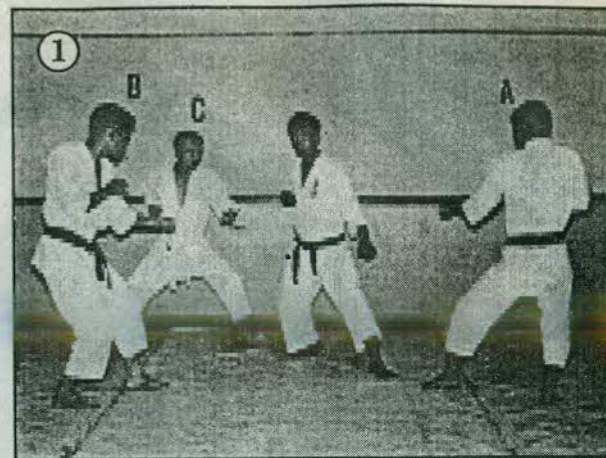


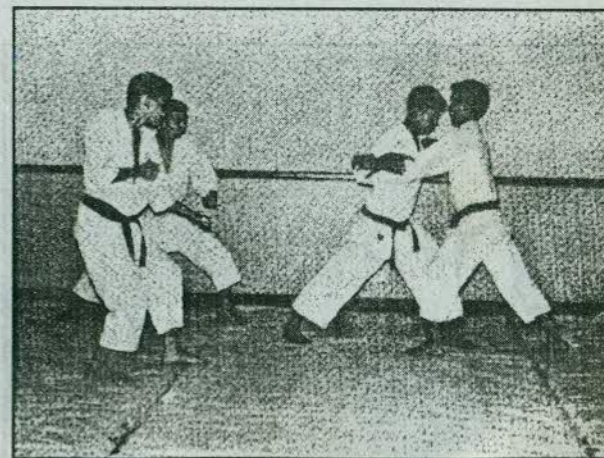
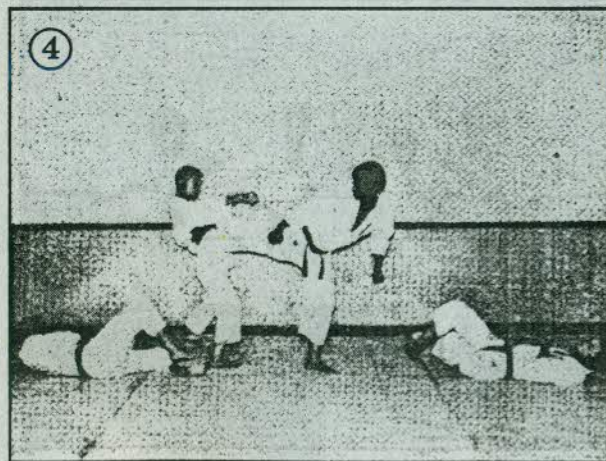
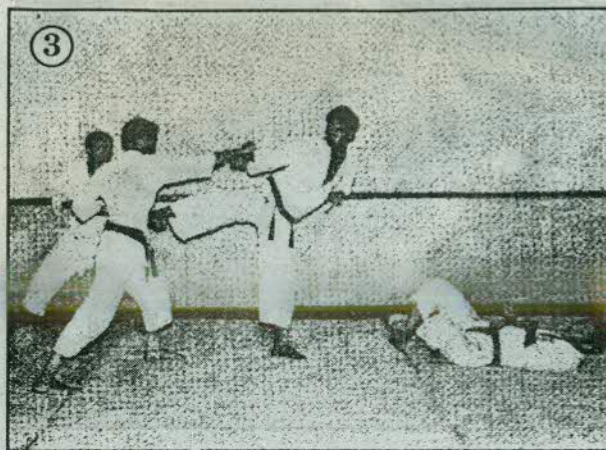
1) Đỡ đòn bằng cánh tay trái



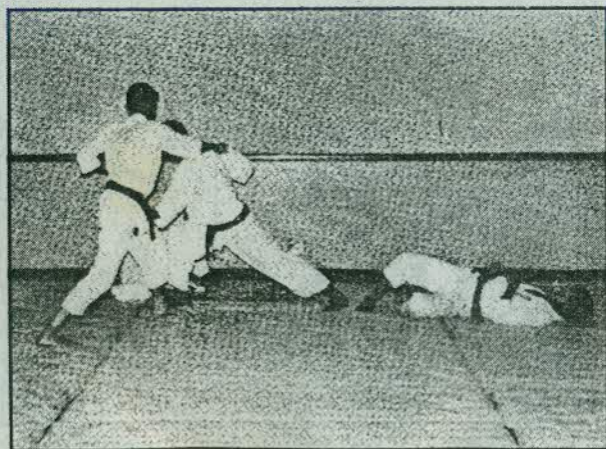
2) Đỡ đòn bằng cánh tay phải

CHỐNG BA ĐÁNH GIẢI VÂY





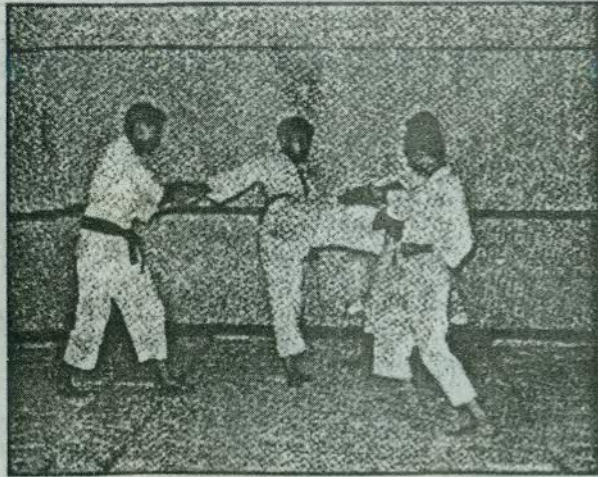
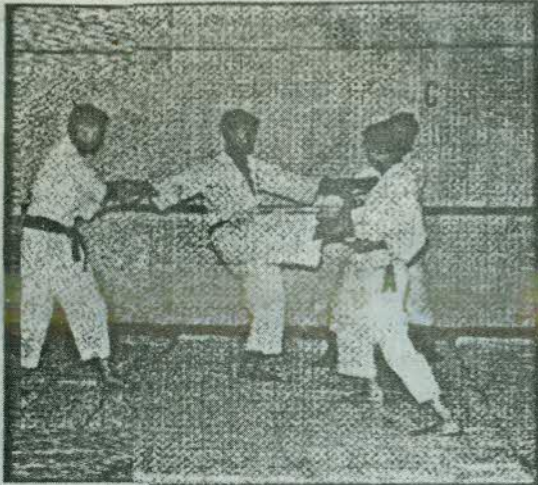
ĐÁ HẬU CHỐNG BA ĐỐI THỦ



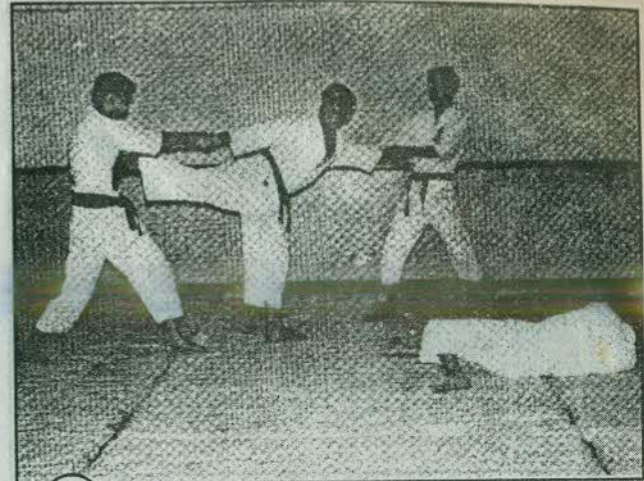
ÉM TAY ĐÁNH TRẢ BẰNG CẠNH BÀN TAY



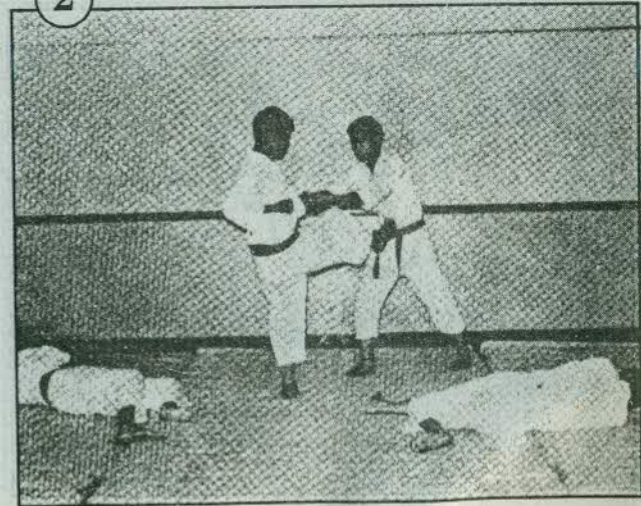
CHỐNG BA ĐỐI THỦ (1)



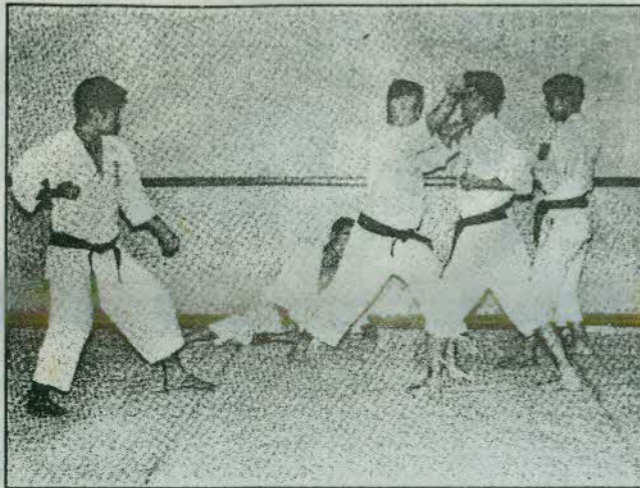
CHỐNG BA ĐỐI THỦ (2)



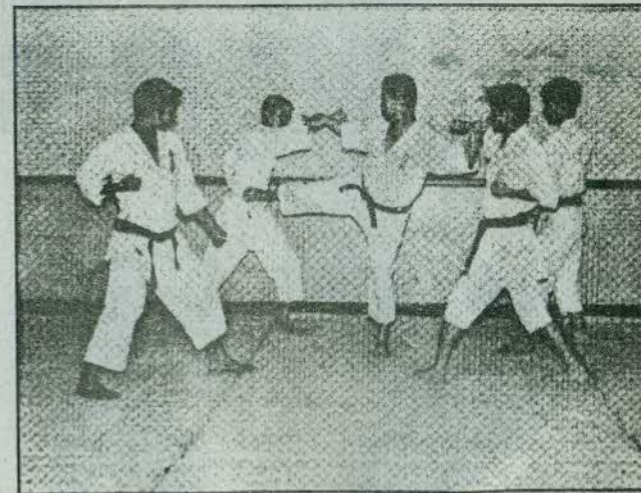
2



CHỐNG BỐN



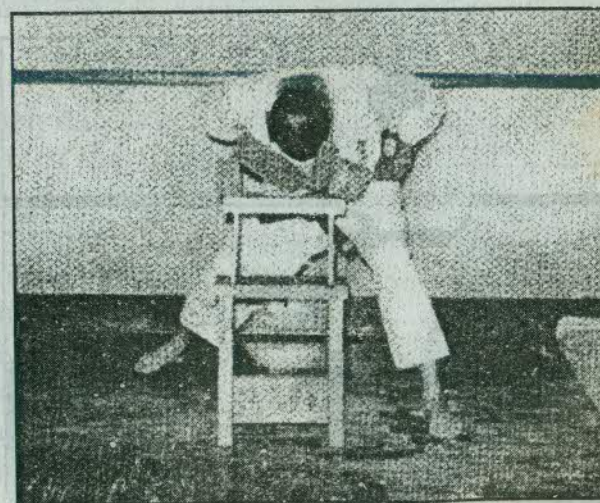
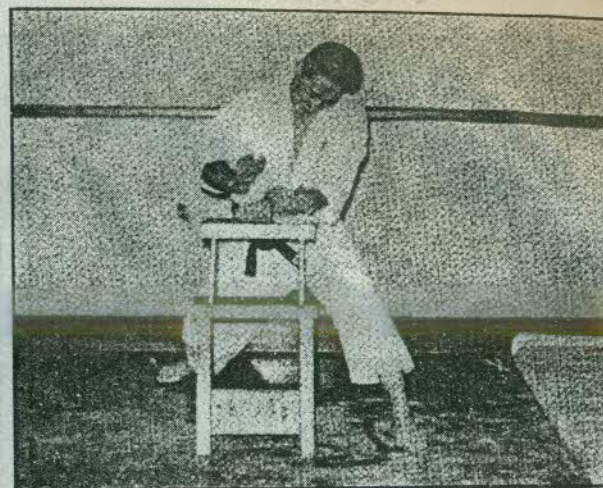
CHỐNG BỐN ĐÁNH GIẢI VÂY



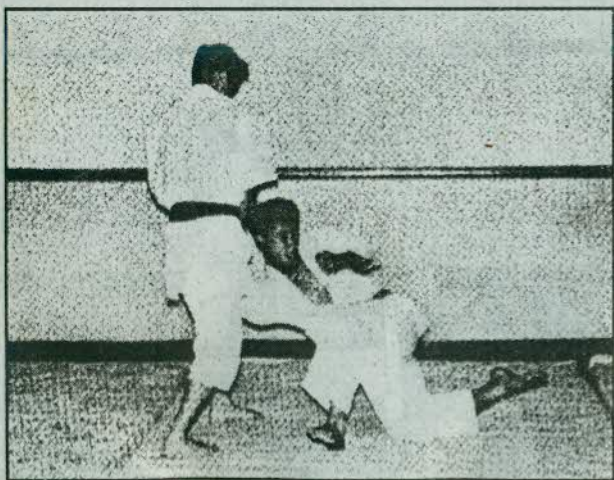
ĐỔ ĐÒN VÀ ĐÁNH PHẢN CÔNG



DỪNG TAY VÀ DỪNG ĐẦU ĐẬP BỂ VẬT CỨNG



ĐÒN LÊN GỐI KHI ĐỐI PHƯƠNG NHỬ ĐẦU VÀO TẤN CÔNG



MỤC LỤC

Lời tựa

SONG LUYỆN

Gạt đòn - phá thế đâm	9
Giải bị nắm tay	13
Chớ coi thường cách giải này	20
Thế chống đá thứ nhất	63
Thế chống đá thứ hai	64
Phương pháp đánh tòng	66
Tư thế chặt vào gạch hoặc gỗ đá	72
Từ căn bản đến thực hành	73

CẬN CHIẾN, SONG ĐẤU VÀ ĐẤU VỚI SỐ ĐÔNG (HỘI ĐẤU)

Cách đảo tay	75
Hai tư thế thủ dũng mãnh	79
Bàn tay âm dương thủ phía trước	80
Song đấu	81
Đòn đỡ và phản công	92
Chống ba đánh giải vây	93
Chống ba đối thủ	95
Đá hậu chống ba đối thủ	96
Ém tay đánh trả bằng cạnh bàn tay	97
Chống ba đối thủ (1)	98

Chống ba đối thủ (2).....	99
Chống bốn	100
Chống bốn đánh giải vây	101
Đỡ đòn và đánh phản công	102
Dùng tay và dùng đầu đập bể vật cứng....	103
Đòn lên gối khi đối phương nhủi đầu vào tấn công.....	104

TRƯỜNG ĐẠI HỌC
THỂ DỤC - THỂ THAO
HÀNG TRẠNG
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
THỂ DỤC - THỂ THAO
HÀNG TRẠNG
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CHỮ TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN BỐI CAO TIÊU

Chủ tịch Hội đồng:
Thị trấn Mai
Bích Hiền
Hàng Trạ

Trên đây là bản in của tài liệu đã được kiểm tra và chấp thuận tại Hội đồng.
Số đăng ký: 11-2006/CX-31-101/ĐH, ngày 10 tháng 3 năm 2007.
Số đăng ký: 11-2006/CX-31-101/ĐH, ngày 10 tháng 3 năm 2007.
Số đăng ký: 11-2006/CX-31-101/ĐH, ngày 10 tháng 3 năm 2007.



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
248 – Trần Phú – P. Ba Đình – T.P Thanh Hóa
ĐT: (037) 852.128 – 853.548 – 722.347
Fax (037) 720.399

Tác phẩm: Karate Cận chiến (Tái bản)

Tác giả : Trần Tuấn

– oOo –

**CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN
BÙI CAO TIÊU**

Biên tập : **Thu Hà**
Trình bày : **Thanh Mai**
Vẽ bìa : **Bích Hiền**
Sửa bản in : **Hồng Lĩnh**

In: 1.000 bản, Khổ 13x19cm tại Xí nghiệp in Tân Bình.
Số ĐKKH: 181-2006/CXB/31-10/ThaH, ngày 10 tháng 3 năm
2006. QĐ XB số 165/QĐ-ThaH, ngày 23-3-2007.
In xong nộp lưu chiểu Quý II năm 2007.

MỜI CÁC BẠN ĐÓN ĐỌC

- 
- 1 TỰ LUYỆN QUYỀN THUẬT CĂN BẢN
 - 2 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN
 - 3 THIẾU LÂM CƯƠNG QUYỀN
 - 4 THÁI CỰC ĐẠO CẬN CHIẾN
 - 5 NHỮNG ĐÒN THỂ TẤN CÔNG & PHẢN CÔNG
 - 6 TỰ LUYỆN CƯỚC PHÁP

TÁC GIẢ: VÔ SƯ TRẦN TUÂN KIẾT (TRẦN TUẤN)
Môn Phái: Thiếu Lâm Nội Quyền