



KIM LONG



K KỸ THUẬT KARATE



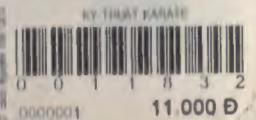
NXB MÙI CÀ MAU



HIỆU SÁCH MINH TRUNG

406 NGUYỄN THỊ MINH KHAI QUẬN 5 - TP. HỒ CHÍ MINH
DIỆN THOẠI : 0305017 - 0305018

GIA: 11.000Đ



KIM LONG

Kỹ thuật KARATE

NXB MÙI CÀ MAU



KIM LONG

K KỸ THUẬT KARATE

NXB MÙI CÀ MAU

<http://tieulun.hopto.org>

Karaté hay còn gọi là không tay đao, là môn võ thuật chiến đấu bằng tay không. Môn võ thuật này có từ rất lâu đời và được xem là môn võ tu võ và chiến đấu hiệu quả nhất.

Một số người thường có ý niệm sai lệch về Karaté, khi thấy các võ sĩ biểu diễn các mẫu công phá như chĩa gối, chĩa gối, đâm võ gậy... vì họ cho rằng đó là do các sức mạnh siêu nhiên, huyền bí của người phương Đông. Thật ra, đó chỉ là những mẫu biểu diễn để thu hút sự chú ý của người xem và tạo nên sự tò mò, hấp dẫn cho người xem.

KỸ THUẬT KARATÉ

Xuất bản tập sách này nhằm mục đích giúp các bạn hiểu và nắm vững kiến thức về môn võ thuật này, giúp các bạn nắm vững và tự luyện tập, như một môn thể thao, giúp bạn rèn luyện ý chí cũng như tinh thần, rèn luyện sức khỏe và đặc biệt rất hiệu quả.

Tập sách này gồm những hình ảnh minh họa và hướng dẫn những kỹ thuật căn bản, thích hợp cho những người bắt đầu tập luyện Karaté. Hy vọng các bạn sẽ nắm được các thành phần chính yếu của môn võ thuật này, giúp các bạn hiểu và tự luyện tập, như một môn thể thao, giúp bạn rèn luyện ý chí cũng như tinh thần, rèn luyện sức khỏe và đặc biệt rất hiệu quả.

Chúng tôi hy vọng được sự ủng hộ nhiệt tình của các bạn gần xa, và trong khuôn khổ hạn hẹp của cuốn sách, khó lòng tránh khỏi những điều thiếu sót, mong bạn đọc lượng thứ cho. Chúc các bạn thành công.

LỜI NÓI ĐẦU

Karaté hay còn gọi là không thủ đạo, là môn võ thuật chiến đấu bằng tay không. Môn võ thuật này có từ rất lâu đời và được xem là môn võ tự vệ và chiến đấu hiệu quả nhất.

Một số người thường có ý niệm sai lệch về Karaté, khi thấy các võ sĩ biểu diễn các màn công phá như chẻ gỗ, chặt ngói, đâm vỡ gạch... vì họ cho rằng đó là do các sức mạnh siêu nhiên, huyền bí của người phương Đông. Thật ra, đó chỉ là những màn biểu diễn dùng để chứng tỏ sức mạnh và sự công phá của đôi bàn tay của người luyện tập Karaté.

Điều cốt lõi của Karaté là tốc độ, là sự nhanh nhẹn cùng với việc áp dụng một cách hiệu quả kỹ thuật của các đòn đánh. Điều này tùy thuộc vào khả năng của võ sinh, phải biết tấn công vào các vùng yếu điểm, cũng như phải biết di chuyển hoặc phản công để vô hiệu hóa đối phương.

Xuất phát từ yêu cầu đó, chúng tôi đã cố gắng sưu tập và biên dịch tài liệu này, hầu giúp các bạn yêu thích võ thuật có thêm tài liệu để tham khảo.

Tập sách bao gồm những hình ảnh minh họa và hướng dẫn những kỹ thuật căn bản, dành cho những người bắt đầu tập luyện Karaté, hy vọng các bạn sẽ nắm được các thành phần chính yếu của môn võ thuật này, giúp các bạn hiểu và tự luyện tập, như một môn thể thao, giúp bạn rèn luyện ý chí cũng như tinh thần, luôn luôn hào hứng và đặc biệt rất kiên quyết.

Chúng tôi hy vọng được sự ủng hộ nhiệt tình của các bạn gần xa, và trong khuôn khổ hạn hẹp của cuốn sách, khó lòng tránh khỏi những điều thiếu sót, mong bạn đọc lượng thứ cho. Chúc các bạn thành công.

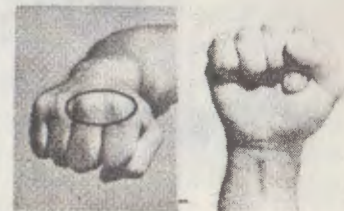


NHỮNG ĐIỂM ĐÁNH

Trên lý thuyết thì tất cả các phần mặt cứng của cơ thể đều được xem là những điểm được dùng để đánh. Các điểm đánh này là vũ khí thật sự lợi hại của Karaté, nhưng chỉ có một số các bộ phận đó và các vị trí nơi mà sức mạnh của cơ thể có thể tập trung được một cách dễ dàng.

MẶT NĂM ĐÁM (SEIKEN)

Mặt năm đấm thường dùng làm điểm đánh trong Karaté. Nó gồm có các gò khớp thứ nhất và thứ hai của lòng tay. Các khớp ngón tay cuộn chặt vào lòng bàn tay như hình vẽ. Để tránh bị tổn thương khi va chạm, ngón trở có thể gấp vào bên trong hay duỗi ra và ngón cái ép chặt vào.



KÝ VỚI ĐẦU KHỚP NGÓN GIỮA (NAKADAKA IPPON KEN)

Với khớp ngón giữa nhô ra, bạn có thể tập trung sức mạnh của mình, đánh vào những điểm yếu của đối thủ như: mắt, thái dương, cổ họng, ức hoặc xương sườn.





KÝ VỚI ĐẦU KHỚP NGÓN TRỎ (HITOSASHI IPPON KEN)

Cách sử dụng tương tự như ký với đầu khớp ngón giữa, đánh vào những điểm dễ đột kích chớp nhoáng.



KÝ VỚI ĐẦU KHỚP BA NGÓN TAY (HIRA KEN)

Gập các đầu ngón tay lại với nhau, cho đến khi các đầu ngón tay chạm nhẹ vào lòng bàn tay, ngón cái chịu vào ngón trỏ. Dùng để tấn công chớp nhoáng vào các yếu điểm như: sống mũi, nhân trung, thái dương và chấn thủy.



LƯNG NĂM ĐẮM (URA KEN)

Lưng năm đâm được sử dụng chủ yếu trong việc tấn công vào mặt, sườn và đặc biệt rất hiệu quả khi tấn công đối phương đang đứng bên hông bạn.



KÝ VỚI KHỚP NGÓN CÁI (OYAYUBI IPPON KEN)

Sử dụng như các điểm đánh kể trên, có thể sử dụng đánh thật nhanh vào huyệt thái dương hoặc đánh móc vào cằm đối thủ.



CẠNH NĂM ĐẮM (KEN TSUI)

Cạnh năm đâm hay còn gọi là thiết chùy, cả hai mặt trên và mặt dưới đều có thể sử dụng tùy theo tình huống. Mặt dưới cạnh năm đâm lực tập trung mạnh hơn, được dùng để tấn công vào đầu, khớp cùi chỏ, sườn và các điểm cứng khác.



BÀN TAY XỈA (YON HON NUKITE)

Được xem như là ngón giáo, dùng để xỉa vào các vùng điểm yếu của cơ thể như cổ họng, ức (vùng trước ngực) hoặc đâm vào mắt.



BÀN TAY XỈA HAI NGÓN (NI HON NUKITE)

Hai ngón tay xỉa ra như cái ngạnh, thường dùng để tấn công vào mắt.



BÀN TAY XỈA MỘT NGÓN (IPPON NUKITE)

Được sử dụng để tấn công vào mắt và chấn thủy. Khi tấn công phải lưu ý, khớp cuối cùng của ngón tay hơi cong lại, để tránh tổn thương khi va chạm vì sử dụng lực quá mạnh vào mục tiêu.



NGÓN CÁI (**OYAYUBI**)

Ngón cái thường sử dụng chủ yếu để chọc, hoặc đâm vào các huyết đạo.



CẠNH BÀN TAY (**SHUTO**)

Các ngón tay thẳng và khép chặt lại, cạnh bàn tay phải căng chắc và cứng, được dùng để chặt vào cổ, sườn v.v...



BÀN TAY HÀM BÒ (**SEIRYU TOH**)

Được dùng chính để đỡ và để tấn công vào xương đòn hoặc xương quai xanh.



ỨC BÀN TAY (TEISHO)

ỨC bàn tay được dùng để tấn công vào mặt, cằm, má, chấn thủy và cũng được dùng để đỡ.



CỔ TAY CONG (KOKEN)

Sử dụng phần trên của khớp cổ tay, đánh thốc vào dưới cằm, hoặc dùng để đỡ.

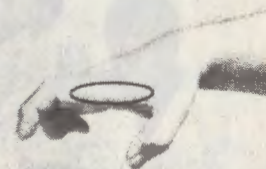


Các ngón tay chụm lại, cong xuống như cổ cò, thường dùng để đỡ.



HỔ KHẨU (HERABASAMI)

Được sử dụng để tấn công vào yết hầu, nhân trung.



HỖ KHẨU VÀ KHỚP NGÓN GIỮA (YUBI BASAMI)

Khớp ngón giữa đánh vào trái cằm đồng thời ngón cái và ngón trỏ bấu vào cổ họng. Đòn này cũng có thể tấn công vào mắt.



CÙI CHỎ (HIJI)

Đặc biệt được sử dụng trong các thế cận chiến, đánh thốc vào cổ họng, cằm, sườn hoặc vào gáy đối phương.



CẠNH SỐNG BÀN TAY (HAITO)

Được sử dụng trong việc tấn công vào mặt, vào sườn v.v...



Như động viên, các kỹ thuật này phải được luyện tập thường xuyên để đạt được hiệu quả cao nhất. Được dùng để tấn công trước và sau khi vào trận, tấn công vào mắt, vào má, vào cổ họng, vào hông, vào sườn v.v...

MU BÀN TAY (HAISHU)

Phải nhớ gập cong ngón cái xuống vào lòng bàn tay. Được dùng để đỡ hoặc tấn công vào mặt, vào sườn, đặc biệt dùng khi đối phương đứng ngang hông bạn.



CẰNG TAY (KOTE)

Được dùng trong những kỹ thuật đỡ rất mạnh. Các mặt phía ngoài, phía trong và phía trên của cánh tay đều được sử dụng.



GÓT CHÂN (KA-SOKU-TEI)

Được sử dụng trong việc đá tổng ra sau và giậm, đập để tấn công vào má, vào chấn thủy, vào háng và vào mu bàn chân.



CẠNH BÀN CHÂN (SOKU-TO)

Được sử dụng để đá tổng ngang, vào quai hàm, vào nách, vào chấn thủy và vào đầu gối v.v...



ÚC BÀN CHÂN (JO-SOKU-TEI)

Nhớ đừng quên các ngón chân phải cong hướng lên trên càng cao càng tốt. Được dùng để đá tổng trước và đá cầu vồng vào mặt, vào má, vào chấn thủy, vào háng, vào sườn v.v...



GÓT CHÂN SAU (**USHIRO-KAKA-TO**)

Được dùng để đá móc, đá hậu vào mục tiêu là vùng hạ bộ và hầu hết vùng trung đẳng.



MU BÀN CHÂN (**ASHI-KUBI**)

Được sử dụng đá tổng trước và đá cầu vồng để tấn công vào háng.



MŨI BÀN CHÂN (**TSUMA-SAKI**)

Đôi khi cũng được dùng để đá về phía trước sử dụng đầu mũi của các ngón chân.



MÁ BÀN CHÂN (**UCHI-SOKU-TO**)

Thường được sử dụng để đá tạt cầu vồng hoặc quét ngang.



CẰNG CHÂN (**SUNE**)

Là vùng giới hạn từ đầu gối đến bàn chân, được dùng để đỡ, gạt các đòn đá của đối phương.

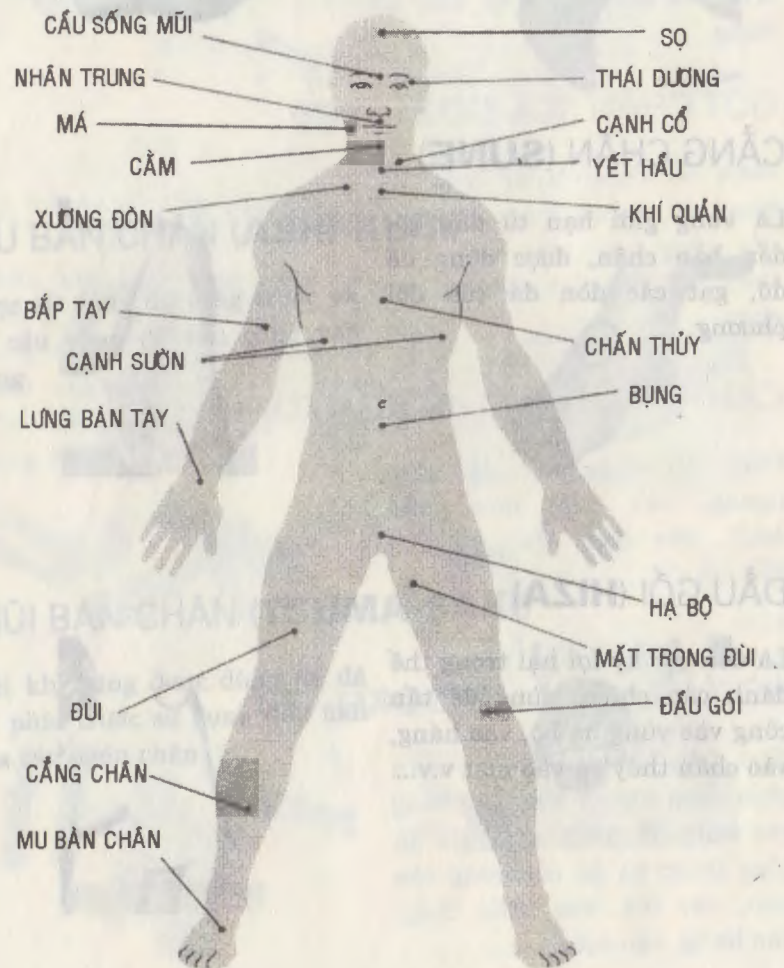


ĐẦU GỐI (**HIZA**)

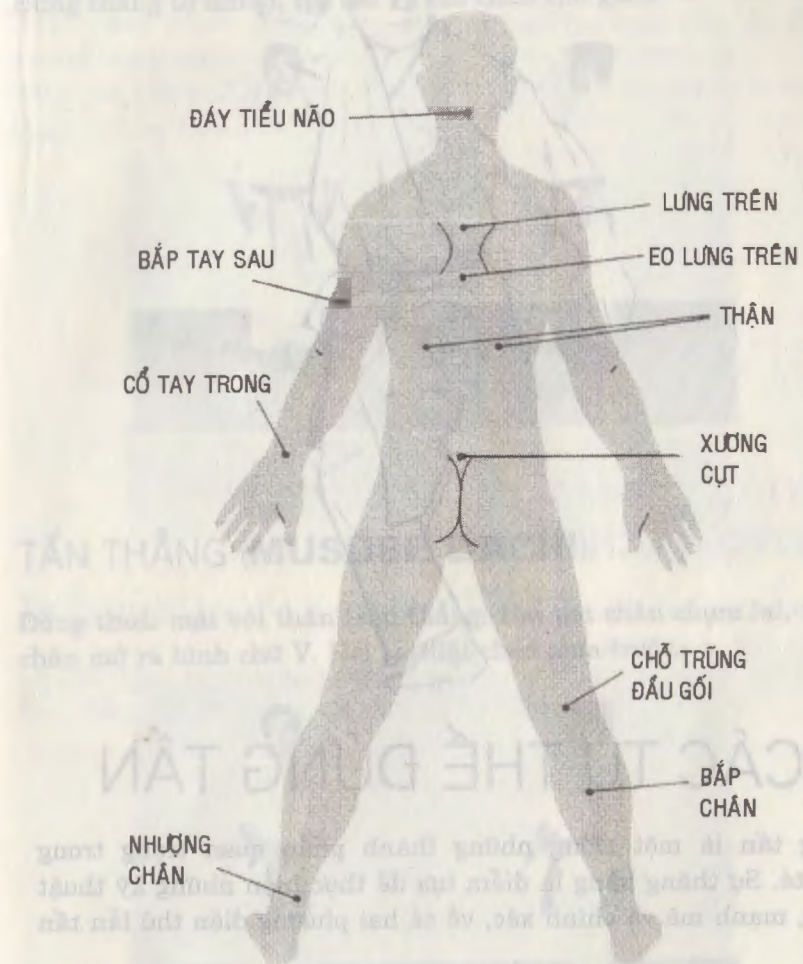
Là đòn cực kỳ lợi hại trong thế đánh cận chiến, dùng để tấn công vào vùng hạ bộ, vào háng, vào chấn thủy và vào mặt v.v...



NHỮNG ĐIỂM THIẾT YẾU TRÊN CƠ THỂ



Đứng thẳng, hai tay đặt vào hông, hai chân đặt vào đất.



Đứng thẳng, hai tay đặt vào hông, hai chân đặt vào đất.

Đứng thẳng là một thế đứng quan trọng trong luyện tập. Thế đứng này là điểm xuất phát cho mọi động tác. Khi đứng thẳng, trọng tâm cơ thể phải nằm giữa hai chân, đầu, cổ, lưng, hông, gối và mắt cá chân phải nằm trên một đường thẳng.



CÁC TƯ THẾ ĐỨNG TẤN

Đứng tấn là một trong những thành phần quan trọng trong Karaté. Sự thăng bằng là điểm tựa để thực hiện những kỹ thuật đúng, mạnh mẽ và chính xác, về cả hai phương diện thủ lẫn tấn công.

Những thế tấn khác nhau trong Karaté đều được dựa trên hai yếu tố: sức mạnh và mau lẹ.

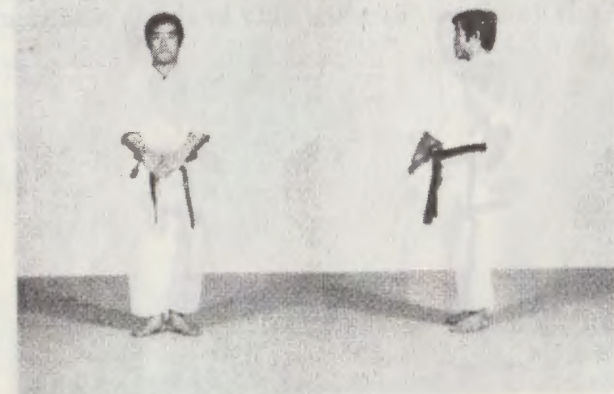
TẤN NGHIÊM (HEISOKU-DACHI)

Đứng thẳng tự nhiên, hai vai và hai chân thư giãn.



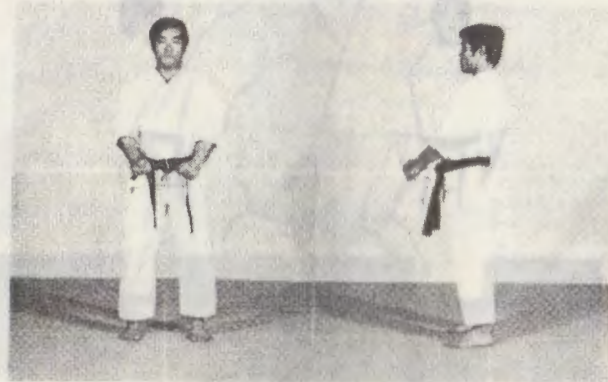
TẤN THẰNG (MUSUBE DACHI)

Đứng thoải mái với thân trên thẳng. Hai gót chân chụm lại, mũi chân mở ra hình chữ V. Hai tay đặt chéo phía trước.



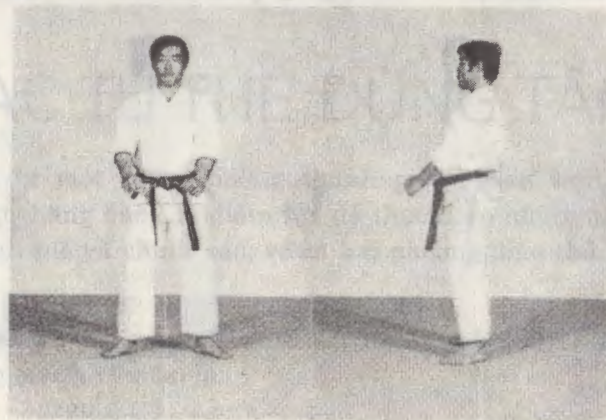
TẤN TỰ NHIÊN (HEIKO DACHI)

Hai chân dang rộng bằng vai, hai cánh tay hơi đưa ra phía trước, bàn tay nắm chặt hai vai buông lỏng tự nhiên.



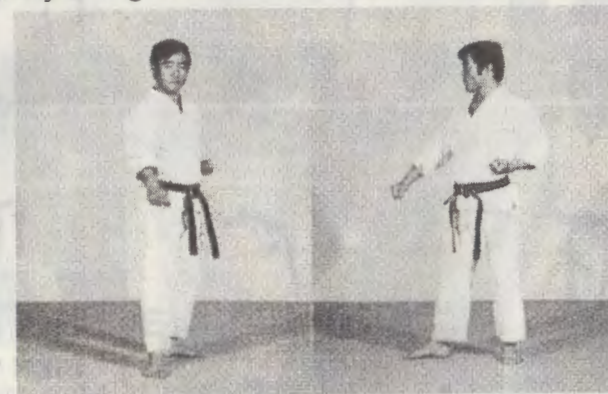
TẤN TỰ NHIÊN ĐẦU MŨI CHÂN MỎ (SOTO HACHIJI DACHI)

Dang rộng hai chân bằng vai, mũi chân hơi hướng ra ngoài, hai chân thẳng và thân mình thư giãn.



THẾ ĐỨNG CHỮ T (T DACHI)

Đứng xoay người, một chân bước lên, bàn chân còn lại xoay ngang tạo thành chữ T. Một tay nắm chặt hơi đưa về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Tay còn lại, co lên ngang thắt lưng, lòng bàn tay hướng lên trên.



THẾ ĐỨNG CHỮ V (V DACHI)

Là thế đứng tự nhiên, tương tự như thế đứng chữ T, chỉ khác là bàn chân sau hơi chếch về phía trước 45° tạo thành chữ V.



TẤN GIANG CHÂN (NAI FAN CHIN DACHI)

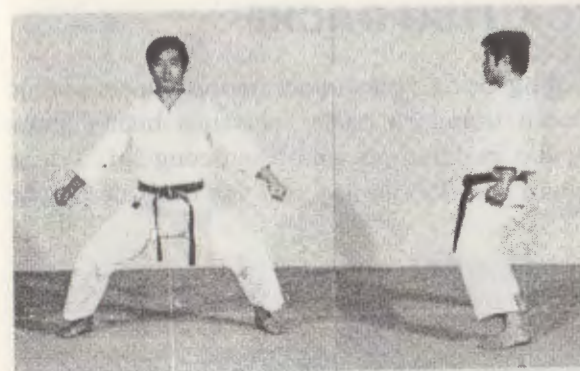
Hai chân dang rộng hơn vai, đầu gối cong hướng ra trước. Các gót chân bám chặt xuống đất và các mũi chân hướng thẳng tới trước. Trọng lượng của cơ thể được phân đều xuống hai chân. Xiết chặt tất cả các cơ bắp của hai chân và hông. Lưng thẳng, ngực ưỡn ra.



BIẾN THỂ

TẤN KỶ MÃ (HIKO DACHI)

Dang chân rộng gấp hai lần chiều rộng của vai, cong đầu gối ra hai bên và trầm người xuống như đang cỡi ngựa. Hai tay dang rộng sang hai bên. Ngực ưỡn ra, thả lỏng hai vai. Mũi bàn chân hướng ra ngoài, nhưng cơ bắp của hai chân và hông phải căng cứng.



BIẾN THỂ

MIÊU TẤN (NEKO ASHI DACHI)

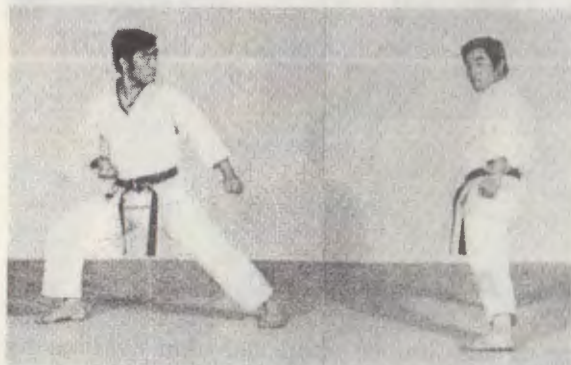
Phần lớn trọng lượng cơ thể dồn về chân sau bám chặt xuống nền nhà, đầu gối chân sau hơi cong và căng ra. Bàn chân trước chỉ chạm nhẹ phần ức xuống nền nhà và nhòe gót, đầu gối cong. Hai tay dang hai bên và nắm chặt.



BIẾN THỂ

TẤN NGANG (**KOKUTSU DACHI**)

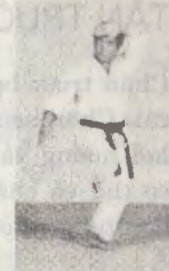
Phần thân trên giữ thẳng trong vị thế quay nghiêng hoặc hướng ngang với cặp mắt nhìn thẳng ra trước xuôi theo hướng chân trái đang duỗi thẳng dài ra. Đầu gối chân sau cong lại. Trọng lượng cơ thể dồn về chân sau. Tư thế này chủ yếu dùng để phòng thủ hoặc tránh đòn.



BIẾN THỂ

TẤN MỘT CHÂN (**SAGIASHI DACHI**)

Đứng trên một chân, đầu gối hơi cong, ngón chân bám chặt, bàn chân hướng ra ngoài. Chân còn lại co lên chuẩn bị đá. Một tay nắm chặt đưa lên ngang thắt lưng, tay còn lại đưa ra trước phòng thủ.



BIẾN THỂ

TẤN TAM CHIẾN (**SANCHIN DACHI**)

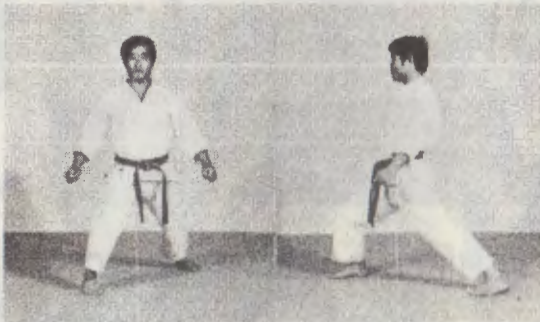
Các đầu gối căng ra và hướng vào trong, đầu gối chân trước đưa ra thẳng ngay trên đầu mũi bàn chân, đầu gối chân sau nhô ra trước vào khoảng độ 5 cm vượt quá đầu mũi bàn chân của nó. Các mũi bàn chân hướng vào trong. Trọng lượng cơ thể chia đều cho hai chân. Hai tay dang ra hai bên.



BIẾN THỂ

TẤN TRƯỚC (ZENKUTSU DACHI)

Chân trước bước tới, đầu gối cong, thẳng ngay trên đầu mũi chân cái. Chân sau duỗi thẳng ra, giữ thẳng lưng. Mũi bàn chân trước hơi hướng vào trong. Chân trước sẽ chịu đựng 60% trọng lượng cơ thể và chân sau là 40%. Thế tấn này rất vững chắc giúp các đòn tung ra phát huy hết sức mạnh.



TẤN CHÉO CHÂN (KOSA DACHI)

Chân phải chéo qua chân trái, đồng thời tay phải cũng phải đặt chéo qua tay trái. Cong đầu gối chân trước, bàn chân bám chặt vào nền nhà, bàn chân sau chỉ tựa nhẹ trên các ngón chân. Trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước. Tư thế này thường được dùng trong việc luyện tập kỹ thuật đá hoặc xoay người né đòn.



NHỮNG KỸ THUẬT TAY

Những kỹ thuật tay là huyết mạch của Karaté. Nó được sử dụng cho cả hai mặt tấn công và thủ qua các cách đâm, đánh, đỡ hoặc làm lệch hướng tấn công của đối phương v.v... Sau đây là phần diễn giải về những kỹ thuật của tay.

QUYỀN (TSUKI)

Hay còn gọi là kỹ thuật đâm thẳng, có tốc độ rất mau và mạnh mẽ. Đặt nắm tay đâm bên hông, ngón tay cái hướng lên trên và cùi chỏ. Khi đâm, thì một cánh tay đưa ra cùng một lúc xoay nắm đâm đồng thời rút cánh tay kia về ở tư thế sẵn sàng. Lực của sự vận xoay được cộng với lực quất ra làm tăng toàn thể sức mạnh cho cú đâm và ổn định lực hướng đi của cú đâm.

1



2



3



KỸ THUẬT ĐÁNH BẰNG LƯNG NẮM ĐẮM (URAKEN)

Đây là một kỹ thuật dùng sự cử động quất cùi chỏ để đánh với lưng nắm đâm. Tay trái nắm chặt đưa lên ngang hông, tay phải nâng cùi chỏ lên ngang bằng vai, đầu cùi chỏ hướng về mục tiêu. Giữ yên cùi chỏ vệt thẳng cánh tay, quất nắm đâm xuống. Rút bàn tay về lại, giống như quá trình diễn biến của đường đánh ra.

1



2

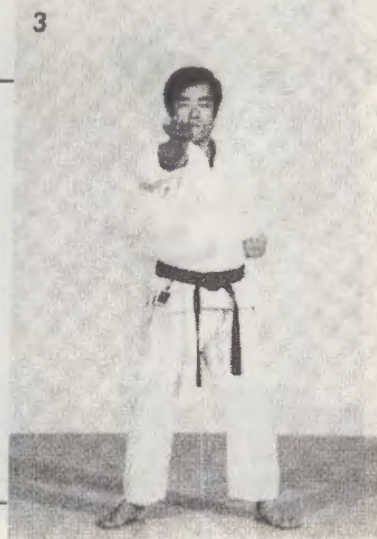


3



KỸ THUẬT CHẶT BẰNG CẠNH BÀN TAY (SHUTO-UCHI)

Đây là một kỹ thuật mà trong đó sức quất mạnh cùi chỏ và sự xoay cổ tay đều được kết hợp để tạo sức công phá nơi cạnh bàn tay. Lướt bàn tay đến một điểm gần tai, lòng bàn tay hướng ra ngoài, cùi chỏ cong và hướng về một bên. Tay còn lại, đưa thẳng về phía trước. Chặt mạnh theo đường vòng cung về phía trước, đồng thời xoay bàn tay, lòng bàn tay hướng lên trên. Trong khi đó rút lui cánh tay kia về, nắm chặt lại bên hông.



KỸ THUẬT ĐÁNH TỪ TRONG RA NGOÀI BẰNG CẠNH BÀN TAY (GYAKU SHUTO)

Bàn tay phải đưa chéo lên ngang người, lòng bàn tay hướng vào tai trái. Tay trái duỗi thẳng ra phía trước lòng bàn tay úp xuống. Chặt mạnh về phía trước theo đường vòng cung, xoay cổ tay, lòng bàn tay và cùi chỏ hướng xuống, đồng thời rút lui cánh tay kia về, nắm chặt lại bên hông.



KỸ THUẬT ĐẤM HAI TAY HÌNH CHỮ U (MOROTE ZUKI)

Ở tư thế chuẩn bị, hai quả đấm đưa lên ngang hông. Hai tay đồng thời đấm ra cùng một lúc. Tay phải đấm phía trên vào mặt, tay trái đấm phía dưới vào bụng đối thủ.



KỸ THUẬT ĐẤM SONG SONG (HEIKO ZUKI)

Ở tư thế chuẩn bị, hai quả đấm đưa lên ngang hông. Hai tay đồng thời đấm thẳng ra phía trước, vừa xoay cổ tay, khi đến mục tiêu lòng bàn tay hướng xuống. Đây là kỹ thuật tấn công dũng mãnh khó chống đỡ.



KỸ THUẬT ĐẤM VÒNG CẦU (FURI ZUKI)

Ở tư thế chuẩn bị, tay phải nắm đấm đưa lên hông. Nắm đấm tay trái đưa ra phía trước. Ngay khi cùi chỏ vừa tách khỏi thân người, nắm đấm liền được tung ra một vòng cung, và đồng thời xoay nó vào trong 180°. Kỹ thuật này thường được thực hiện như một cú đấm ngửa để lấy ưu thế của động tác xoay hông. Thường dùng để tấn công vào thái dương.



2



3



KỸ THUẬT ĐẤM MÓC (KAGI YUKI)

Tư thế chuẩn bị, tay phải nắm đấm đưa lên hông. Nắm đấm tay trái đưa ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn về hướng bên trái. Tay mặt đấm chéo qua thân mình móc lên ngang ngực, tạo thành góc 90°, đồng thời rút lui tay trái về bên hông. Lòng bàn tay ngửa lên.

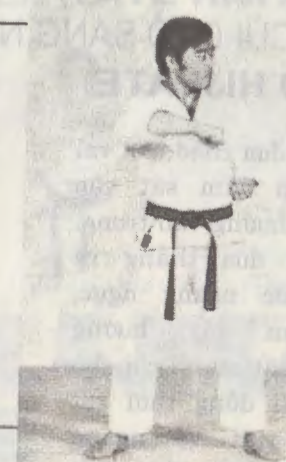
1



2



3





NHỮNG KỸ THUẬT ĐÁNH BẰNG CÙI CHỖ

ĐÁNH CÙI CHỖ SANG NGANG (YOKO HIJI ATE)

Tay phải đưa chéo qua vai trái, nắm đấm sát vào người và hướng vào trong. Tay trái đưa thẳng ra phía trước ngang ngực, lòng bàn tay hướng xuống. Quất mạnh cùi chỏ sang phải đồng thời rút lui tay trái về ngang hông, bàn tay nắm chặt và hướng lên.



ĐÁNH CÙI CHỖ TỚI TRƯỚC (MAWASHI HIJI ATE)

Tay phải nắm chặt đưa lên hông, bàn tay hướng lên. Tay trái đưa thẳng ra phía trước. Đánh vòng cùi chỏ tay phải ra tới trước cho đến khi nắm đấm tay phải đụng vào phần trước của cơ thể, bàn tay hướng xuống. Đồng thời rút lui tay trái về ngang hông, bàn tay nắm chặt và hướng lên.



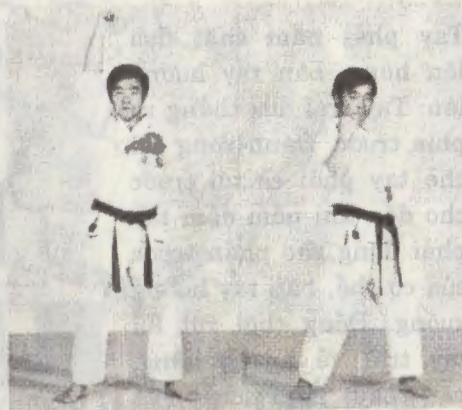
ĐÁNH CÙI CHỖ LÊN TRÊN (TATE HIJI ATE)

Tư thế chuẩn bị tương tự như trên. Giữ cánh tay kề sát với thân người, đánh thốc cùi chỏ lên trên theo đường vòng cung, nắm đấm hướng vào trong và điểm va chạm của tay nằm gần kề lỗ tai. Lưu ý phải nhớ xoay hông để tăng thêm lực cho cú đánh đồng thời tay trái phải rút về bên hông.



ĐÁNH CÙI CHỖ XUỐNG DƯỚI (OTOSHI HIJI ATE)

Tay phải nắm chặt lại, đưa thẳng lên cao khỏi đầu. Tay trái duỗi thẳng ra phía trước. Giật mạnh cùi chỏ xuống mục tiêu đồng thời xoay hông, dồn toàn bộ sức mạnh vào cú đánh. Tay trái rút về bên hông cùng lúc.



ĐÁNH CÙI CHỖ RA SAU (USHIRO HIJI ATE)

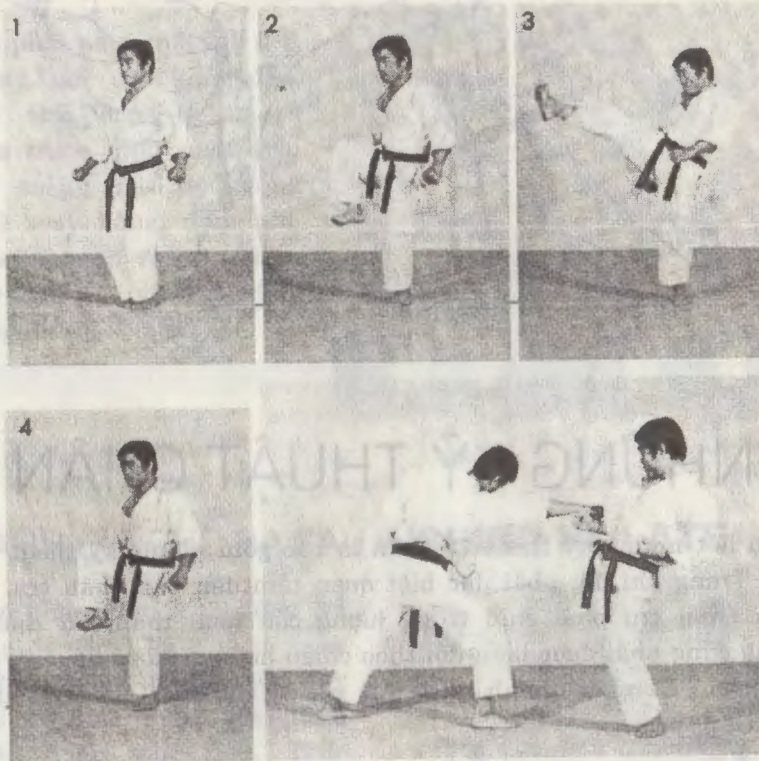
Tay phải nắm chặt đưa về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Nắm đấm tay trái để bên hông. Mắt nhìn hướng vào mục tiêu. Thốc mạnh cùi chỏ ra phía sau, đồng thời xoay cổ tay, lòng bàn tay ngửa. Giữ sát cánh tay vào người.



NHỮNG KỸ THUẬT CHÂN

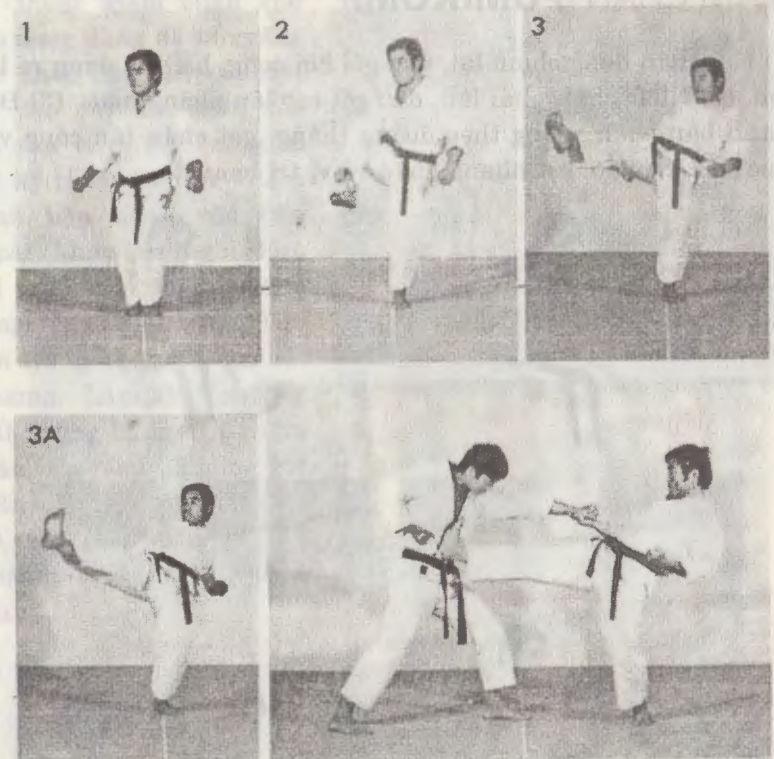
Hầu hết những kỹ thuật về chân là bao gồm những kỹ thuật về đá. Trong khi đá, phải đặc biệt quan tâm đến bàn chân trụ, vì bàn chân trụ phải chịu trọng lượng của toàn thân. Sự thăng bằng cũng phải được biến đổi theo chiều hướng của cú đá. Sau cú đá, chân đá phải nhanh nhẹn rút về, để chuẩn bị cho kỹ thuật nối tiếp theo.

MAE GERI KEAGE



ỨNG DỤNG

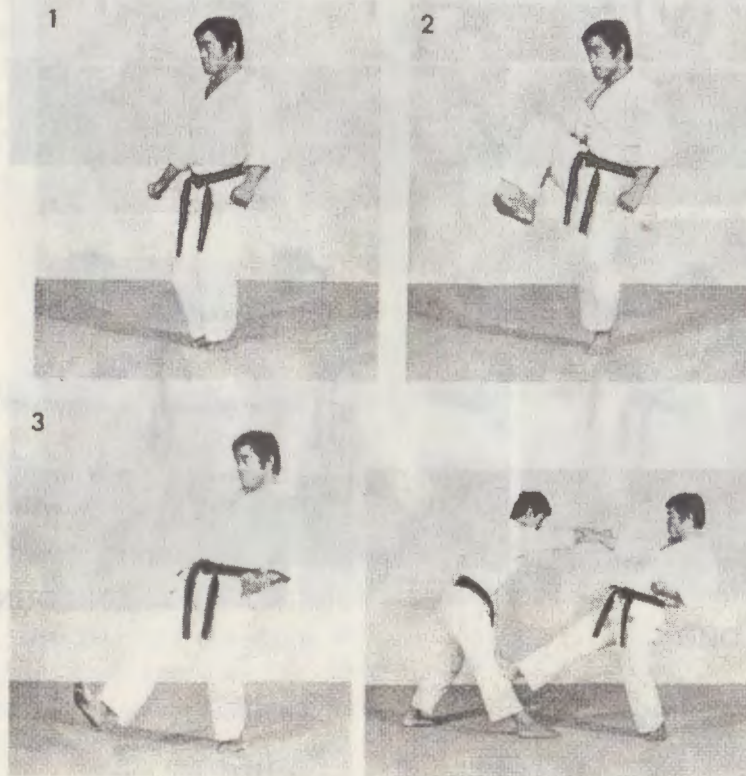
MAE GERI KEKOMI



ỨNG DỤNG

GIẬM CHÂN (FUMIKOMI)

(1) Hai chân đứng chụm lại, đầu gối hơi cong, hai tay dang ra hai bên. (2) Nhấc chân phải lên, đầu gối cao lên ngang ngực. (3) Đạp mạnh bàn chân xuống theo đường thẳng, gót chân tấn công vào mục tiêu. Sau đó, rút nhanh chân về vị trí ban đầu.



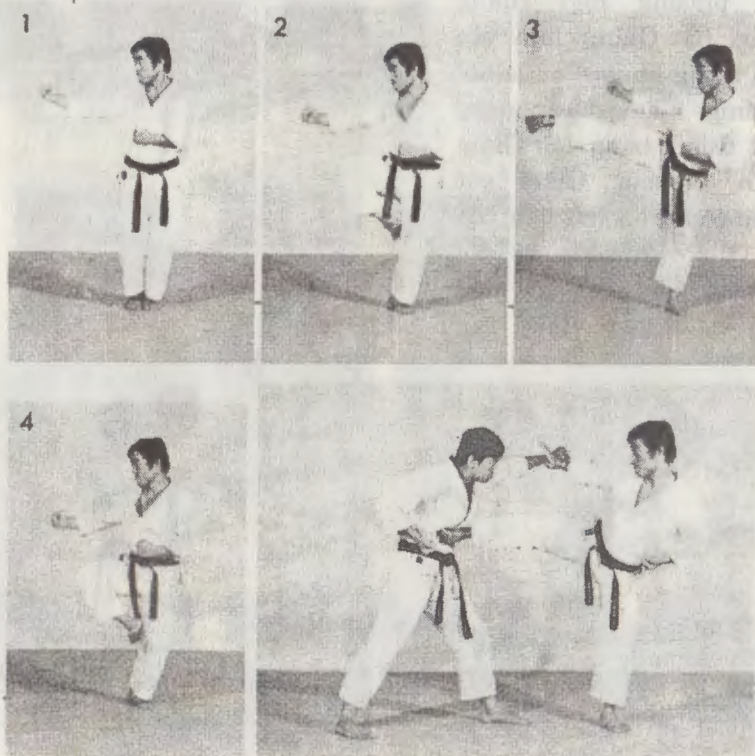
ỨNG DỤNG

Kỹ thuật giậm chân chủ yếu được dùng để tấn công vào khớp đầu gối, vào mắt cá, vào mu bàn chân của đối thủ v.v... Nó bao gồm các kỹ thuật sau: (A) Giậm cạnh bàn chân vào bên ngoài khớp đầu gối làm đối phương mất thăng bằng. (B) Giậm chân vào bên trong khớp gối của đối phương. Làm đối phương mất thăng bằng. (C) Giậm chân ra sau: Giậm gót chân lên trên mu bàn của đối thủ, khi bạn bị đối phương tóm bắt từ phía sau.



ĐÁ TỔNG NGANG (YOKO-GERI KEAGE)

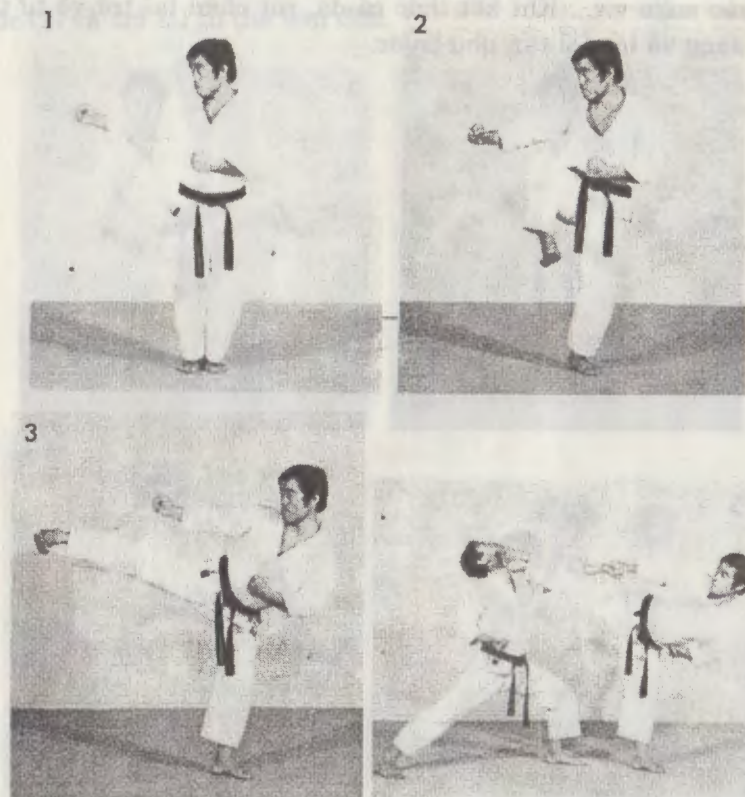
(1) Hai chân đứng chụm lại. Nắm đấm tay trái đưa lên bảo vệ trước ngực, tay phải đưa ra, mắt nhìn về hướng mục tiêu. (2) Nhấc chân phải lên, cao ngang khoảng đầu gối trái, sao cho đầu gối phải hướng về mục tiêu. (3) Tổng mạnh chân phải, sử dụng chuyển động quất mạnh của đầu gối và cạnh bàn chân là bề mặt va chạm, tổng mạnh ra theo một đường thẳng giống như một cú đấm. (4) Nhanh nhẹn rút chân về.



ỨNG DỤNG

ĐÁ QUẤT NGANG (YOKO GERI Kekomomi)

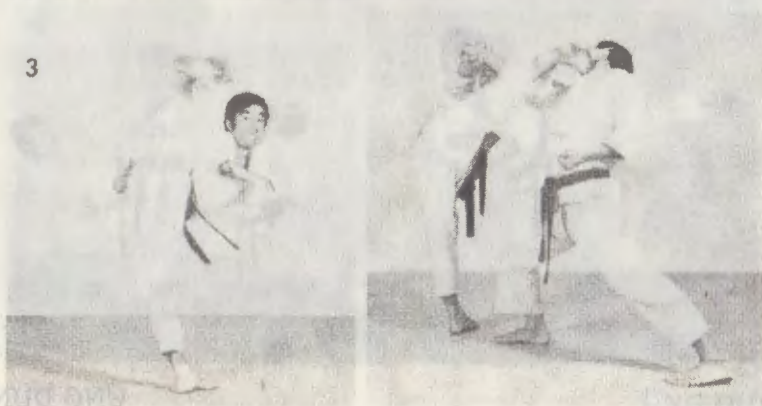
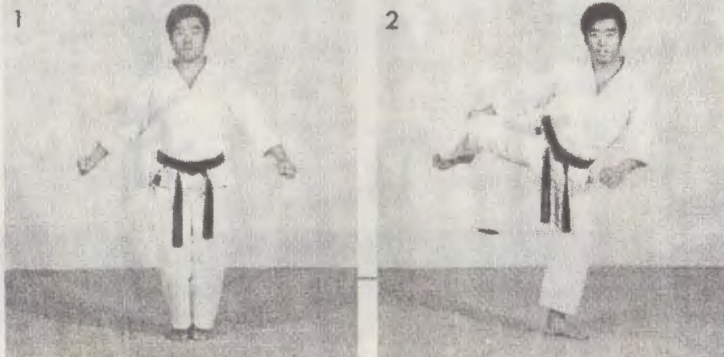
(1) Hai chân đứng chụm lại. Nắm đấm tay trái đưa lên bảo vệ trước ngực, tay phải đưa thẳng ra, mắt nhìn về hướng mục tiêu. (2) Nhấc chân phải lên sao cho bàn chân phải song song với đầu gối trái. (3) Quất mạnh chân phải sang ngang, sử dụng cạnh bàn chân tấn công vào mục tiêu. Đòn đá sẽ mạnh mẽ hơn, nếu bạn phối hợp xoay hông trong lúc đá.



ỨNG DỤNG

ĐÁ VÒNG CẦU (MAWASHI GERI)

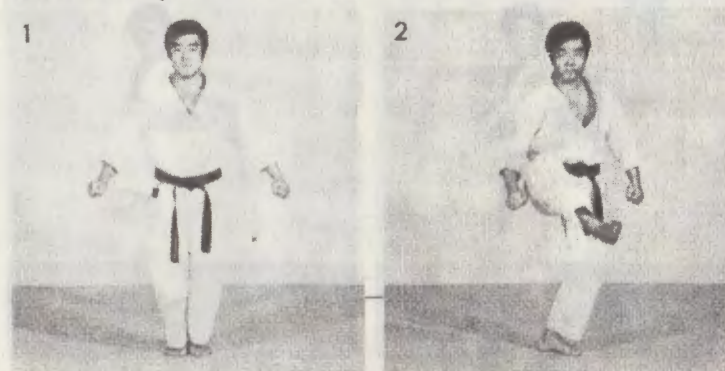
(1) Hai chân chụm lại đầu gối hơi cong. Hai tay nắm chặt dang sang hai bên. (2) Nhấc chân phải lên hướng về một bên cho đến khi nó vuông góc với thân mình, gập sâu đầu gối và uốn cong mắt cá chân. (3) Xoay hông và vùng mạnh đầu gối hướng tới trước, bàn chân di động theo đường vòng cầu thẳng tới trước, đánh vào mục tiêu. Sử dụng ức bàn chân, đá vào thái dương, vào cổ, vào sườn v.v... Khi kết thúc cú đá, rút chân lại trở về tư thế sẵn sàng và lấy lại tấn như trước.



ỨNG DỤNG

ĐÁ VÒNG CẦU NGƯỢC (UCHI MAWASHI GERI)

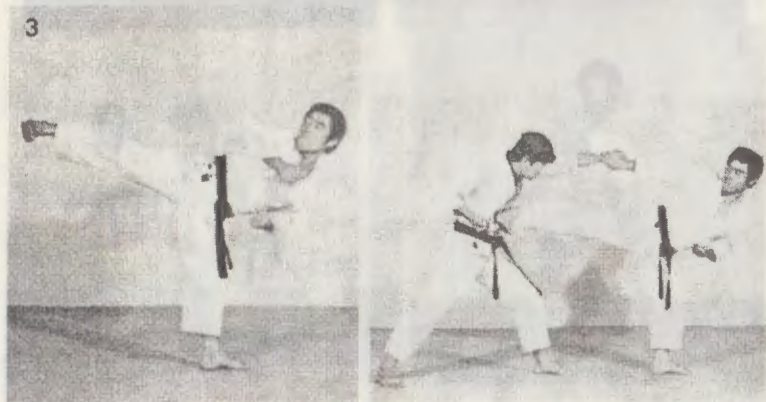
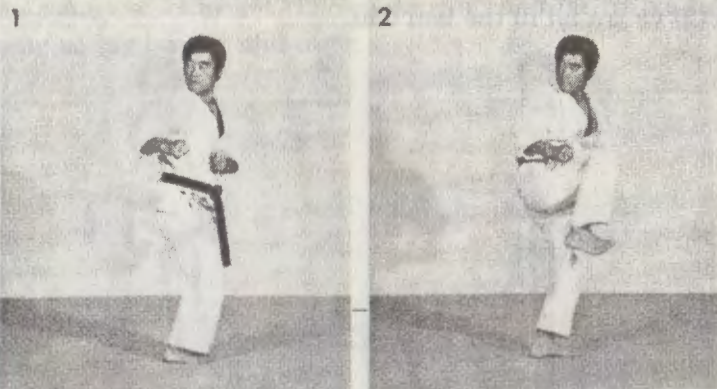
(1) Tư thế chuẩn bị tương tự như trên. (2) Nâng chân phải lên chéo qua phía trước chân trái, lòng bàn chân ngửa, đầu gối hướng ra khoảng 45°. (3) Đá bật ra theo đường vòng cầu, hướng từ trong ra ngoài, sử dụng ức bàn chân, tấn công vào hạ bộ, vào háng v.v... của đối phương. Kết thúc, rút nhanh chân về theo bước (2) và trở lại tư thế ban đầu.



ỨNG DỤNG

ĐÁ TỔNG SAU (USHIRO KEKOMI GERI)

(1) Tư thế chuẩn bị, hai tay nắm chặt để phía trước, đầu gối cong, rùn người xuống. Mắt nhìn vào mục tiêu phía sau. (2) Nhấc chân phải lên cho đến khi bàn chân phải song song với đầu gối trái. (3) Tổng mạnh gót chân ra sau theo một đường thẳng đến mục tiêu. Nhanh chóng rút lại chân về tư thế sẵn sàng và lấy lại tấn lúc đầu.



ỨNG DỤNG

ĐÁ QUẤT SAU (USHIRO KEAGE GERI)

(1) Tư thế chuẩn bị tương tự như trên, hai tay nắm chặt để phía trước, đầu gối cong, rùn người, mắt nhìn vào mục tiêu phía sau. (2) Đá thốc gót chân về phía sau. Rút nhanh chân đá về lại vị trí ban đầu.



ĐÁ GỐI (HIZA GERI)

(1) Tư thế chuẩn bị, hai chân đứng chụm lại, đầu gối hơi cong, hai tay nắm chặt dang sang hai bên.
(2) Chân trái làm chân trụ, đầu gối hơi cong và bàn chân phải được giữ vững mạnh. Nâng đầu gối phải lên, gập sâu vào và thốc nó lên hướng tới trước. Sau đó nhanh nhẹn rút chân phải về vị trí ban đầu.



ỨNG DỤNG



NHỮNG KỸ THUẬT ĐỖ

Kỹ thuật đỡ trong môn Karaté thường được thay đổi tùy theo tình huống của dạng hình tấn công, sức mạnh của đối phương và những yếu tố thích hợp khác... Tuy nhiên, cần phải lưu ý là nhớ duy trì sự thăng bằng và tư thế riêng của chúng ta trong khi đỡ. Cố gắng làm mọi cách xoay chuyển sức mạnh của đối thủ thành lợi điểm riêng của chúng ta. Sau đây là những kỹ thuật đỡ căn bản.

ĐỖ THƯỢNG ĐẲNG (AGE UKI)

(1) Tư thế chuẩn bị. Tấn trước, tay trái đưa lên cao khỏi đầu, lòng bàn tay mở. Tay phải nắm chặt đưa lên ngang hông. (2) Hạ tay trái xuống ngang hông đồng thời tay phải đưa lên chéo ngang người. (3) Khi cánh tay phải lướt qua trước thân người, xoay vào trong rồi quất lên trên, dừng lại ở khoảng cách trước trán 7-8 cm. Nắm tay cao hơn cùi chỏ. Cùng một lúc xoay hông về hướng đỡ để tăng thêm sức mạnh và tay trái rút về bên hông.



ỨNG DỤNG



ĐỖ CẰNG TAY TỪ NGOÀI VÀO TRONG (SOTO UDE UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Tấn trước, bàn tay trái duỗi thẳng đưa ra phía trước. Tay phải nắm chặt đưa lên gần đầu. (2) Quặt nắm đấm ra phía trước, đồng thời tay trái nắm lại lui về bên hông. (3) Xoay hông phải về hướng đánh. Khi hoàn tất cú đỡ, cùi chỏ phải ở trước thân người chứ không ở bên hông.

1



2



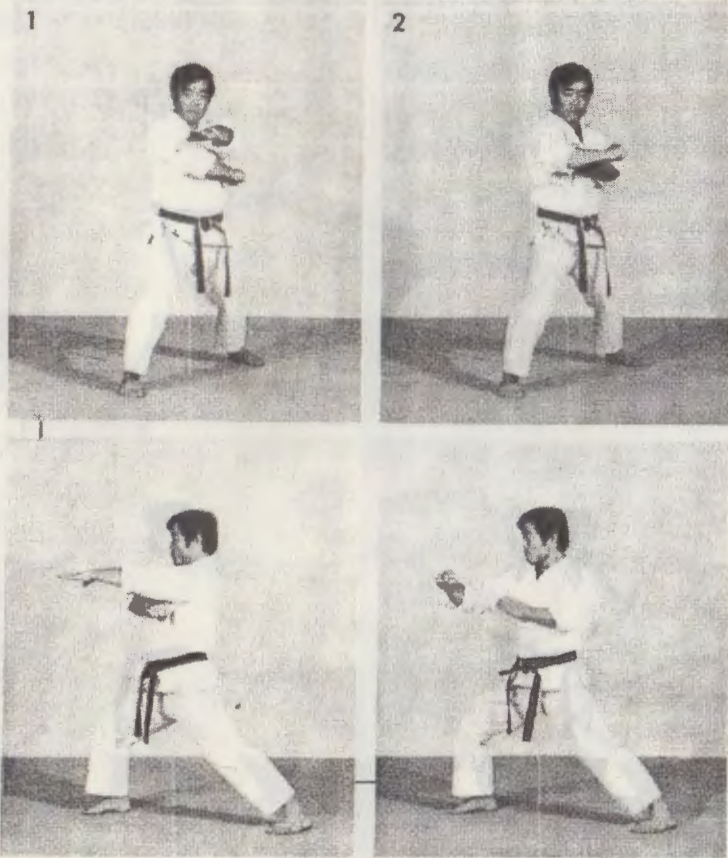
ỨNG DỤNG

3



ĐỖ CẰNG TAY TỪ TRONG RA NGOÀI (UCHI UDE UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Tấn trước, bàn tay trái duỗi thẳng đưa ra phía trước. Tay phải nắm chặt lại, cánh tay uốn cong và nằm dưới cánh tay trái. (2) Tay trái rút về, xoay cổ tay thành nắm đấm để ngang hông. (3) Đồng thời dùng cùi chỏ làm điểm tựa, quất mạnh cẳng tay ra ngoài, xoay hông về hướng đánh.



ỨNG DỤNG



ĐỖ TRÉO NGANG (JUJI UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị, đứng Miêu tấn với hai nắm đấm 2 bên. (2) Đẩy cả hai tay theo một đường thẳng hướng lên trên. (3) Hai tay tréo nhau ở một điểm ngang bằng nhau với khoảng cách qua khỏi đỉnh đầu ước chừng 30 cm.

1



2



1



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ HẠ ĐẲNG (GEDAN BARAI)

(1) Tư thế chuẩn bị, đứng tấn trước. Bàn tay trái nắm chặt đưa thẳng ra phía trước. Bàn tay phải nắm chặt đưa chéo qua đầu bên trái. 2) Tay trái rút lui về bên hông, đồng thời tay phải kéo vụt mạnh xuống, xoay cánh tay như vậy cổ tay sẽ hướng xuống. (3) Ở điểm va chạm, cánh tay phải được duỗi thẳng hết, và tay trái nắm lại bên hông.

1



2



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ CẰNG TAY (**GEDAN UDE UKE**)

(1) Tư thế chuẩn bị, đứng tấn trước. Bàn tay trái nắm chặt, đưa thẳng ra và hơi chếch xuống đất. Tay phải nắm chặt đưa ngang hông. (2) Tung nắm đấm tay phải ra và xoay cổ tay đồng thời rút lui tay trái về bên hông. (3) Tay phải vụt mạnh ngang qua phía trước thân người đồng thời xoay hông về hướng đánh.

1



2



1



ỨNG DỤNG

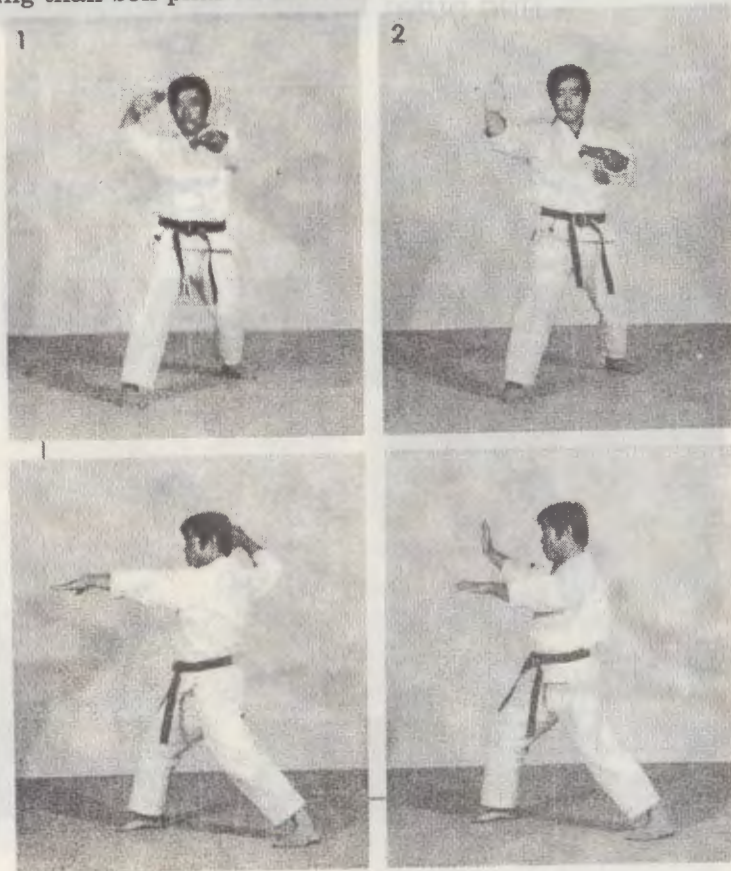


3

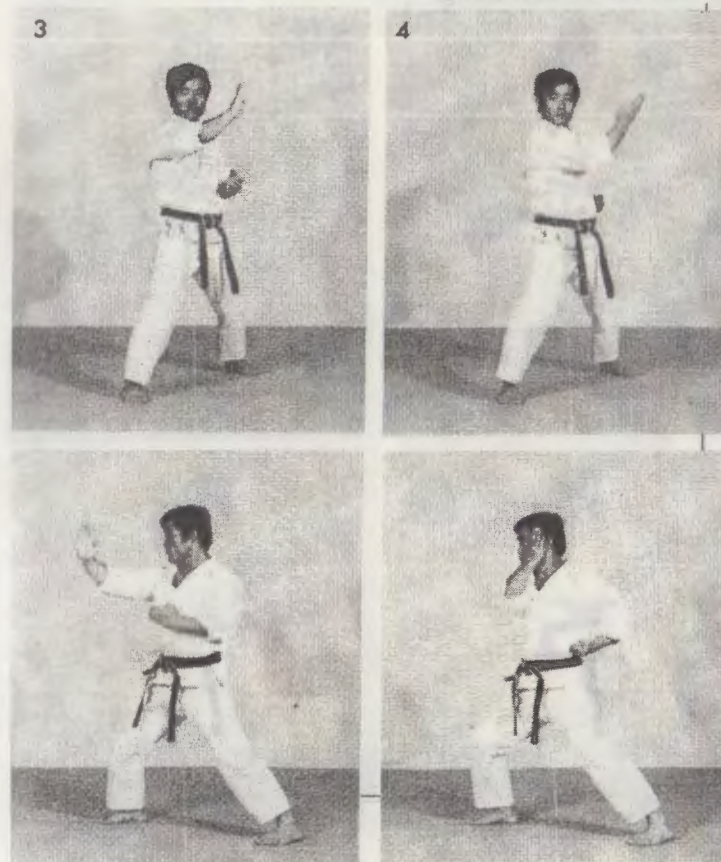


ĐỖ QUÉT (NAGASHI UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị tấn trước với tay trái duỗi thẳng đưa về phía trước. Bàn tay phải mở, đưa ngang lên một bên đầu. (2) Chém mạnh bàn tay phải xuống đi ngang qua thân mình và xoay cổ tay. Cùng lúc rút lui bàn tay trái về. (3) Bàn tay trái chém tạt hẳn về phía bên trái và tay trái nắm lại để bên hông. Cùi chỏ đặt ở vùng thân bên phải và sát với thân mình.



ỨNG DỤNG



ĐỔ TẠT (TEKUBI KAKE UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Tấn tam chiến, hai tay nắm chặt dang hai bên lòng bàn tay hướng xuống đất. (2) Cùng lúc nâng hai tay lên, gần chéo nhau phía trước ngực. (3) Tay trái nâng lên cao hơn ngực, tay phải đưa lên ngang mang tai trái, lòng bàn tay hướng ra ngoài. (4) Tay phải vụt xuống, cẳng tay xoay tròn tạt ra ngoài, tay trái rút về bên hông.

1



2



ỨNG DỤNG



3



4



ĐỒ BẰNG CÙI CHỎ (HIJI UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị, đứng tấn ngang, tay trái nắm lại đưa thẳng về hướng đối phương. Tay phải nắm lại để bên hông. (2) Bắt đầu rút lui tay trái về bên hông, đồng thời xoay thân mình theo chiều ngược kim đồng hồ. (3) Cùng với động tác xoay mình thì cùi chỏ tay phải quất tạt sang ngang (xem hình).

1



2



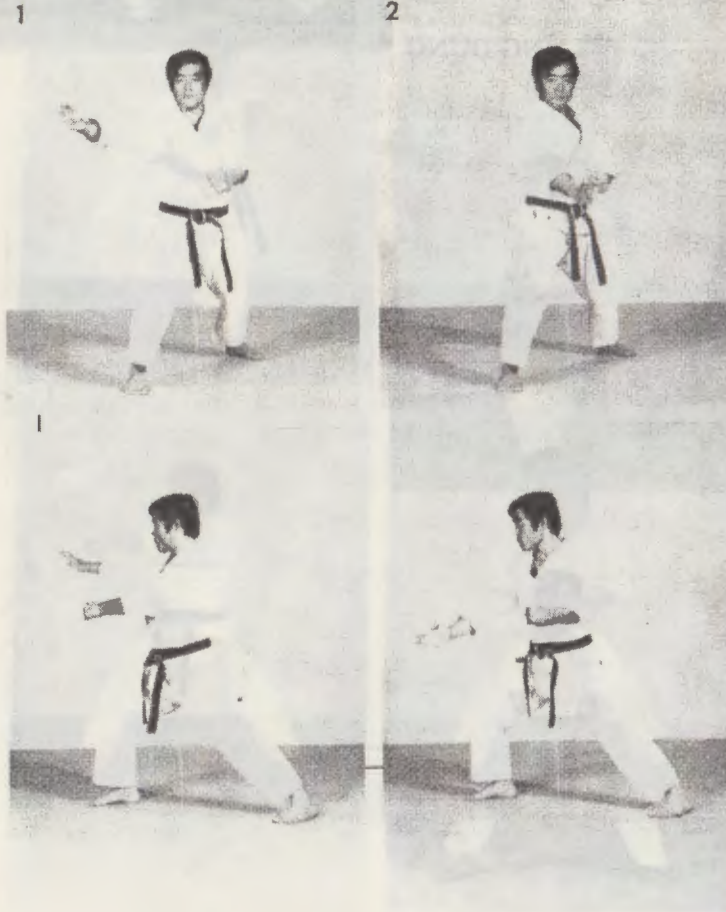
ỨNG DỤNG

3

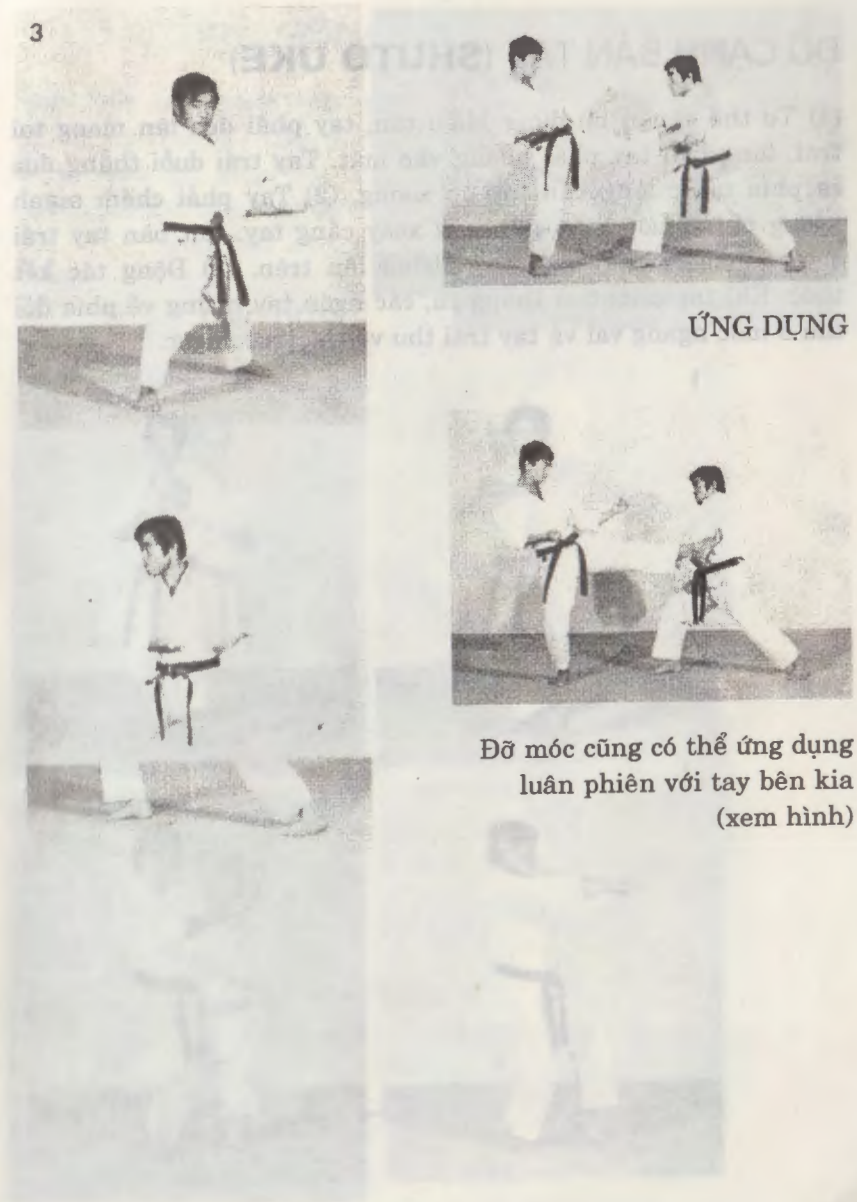


ĐỖ MÓC (SUKUI UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Đứng tấn trước, bàn tay phải mở, đưa thẳng ra hơi chếch về bên phải, tay trái nắm chặt lại đưa thẳng ra phía trước. (2) Quét mạnh tay phải sang bên trái, đồng thời tay trái rút lui về bên hông. (3) Kết thúc động tác khi tay phải quét ngang phía trước thân mình và tay trái trở về bên hông.



3



ỨNG DỤNG



Đỡ móc cũng có thể ứng dụng luân phiên với tay bên kia (xem hình)

ĐỖ CẠNH BÀN TAY (SHUTO UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: đứng Miêu tấn, tay phải đưa lên mang tai trái, lòng bàn tay phải hướng vào mặt. Tay trái duỗi thẳng đưa ra phía trước lòng bàn tay úp xuống. (2) Tay phải chém mạnh xuống phía trước thân mình và xoay cẳng tay. Rút bàn tay trái sát vào người xoay bàn tay hướng lên trên. (3) Động tác kết thúc. Khi tay phải đưa thẳng ra, các ngón tay hướng về phía đối thủ ở mức ngang vai và tay trái thu về thủ trước ngực.

1



2



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ VỚI CỔ TAY CONG (KO UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: đứng Miêu tấn, tay phải nắm chặt duỗi thẳng ra phía trước và hơi chếch xuống đất. Tay trái nắm chặt đưa bên hông. (2) Nâng tay phải lên, các ngón tay duỗi ra và chúc xuống như đầu gà. (3) Quất mạnh cổ tay phải lên đỡ, cổ tay cao ngang tầm đầu. Tay trái vẫn giữ nguyên bên hông.

1



2



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ VỚI ÚC BÀN TAY (SEIRYU TO UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: đứng tấn trước, tay phải giơ cao lên khỏi đầu, lòng bàn tay mở. Tay trái nắm chặt đưa ra phía trước. (2) Bàn tay phải chém xuống chặn đòn tấn công của đối phương, đồng thời tay trái rút về. (3) Đòn đỡ kết thúc khi tay phải chém qua ở phía trước và tay trái xoay ngược rút về bên hông.

1



2



3



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ GẠT (MOROTE UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Đứng tấn trước, tay trái nắm lại để ngang hông. Tay phải nắm chặt giờ ngang qua người về bên trái. (2) Dùng cùi chỏ làm điểm tựa, vụt mạnh cẳng tay theo đường vòng cung ra phía trước đồng thời tay trái cũng đưa lên sang phải. (3) Đòn kết thúc khi tay phải ở phía trước, lòng bàn tay hướng vào mặt, cùi chỏ hơi cong để cổ tay cao khoảng ngang vai. Tay trái đưa sát vào cùi chỏ tay phải, để phòng đòn tấn công kế tiếp của đối phương.

1



2



(MOROTE UKE)



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ BẰNG MU BÀN TAY (HAISHU UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị, đứng theo tư thế hướng bên hông. Tay phải đưa ngang qua người lòng bàn tay mở hướng xuống và nằm dưới cánh tay trái. Tay trái nắm chặt đưa ngang qua bên phải. (2) Đỡ đòn tấn công của đối phương bằng mu bàn tay phải đồng thời tay trái rút về bên hông. (3) Kết thúc đòn đỡ khi tay phải vung mạnh thẳng ra ngang vai và tay trái đã rút về bên hông.



ỨNG DỤNG



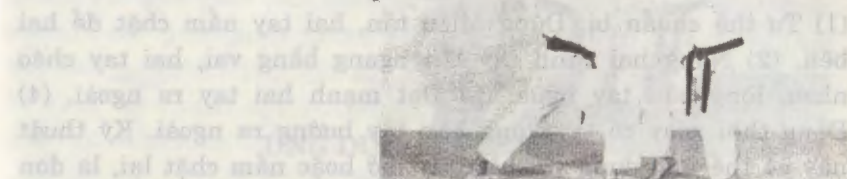
ĐỖ HAI TAY (AWASE UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: đứng Miêu tấn, hai bàn tay mở ra, chéo nhau ở trước hông, các ngón tay duỗi lên. (2) Vực cả hai tay lên ngang mặt để đỡ đòn đánh của đối phương. (3) Kết thúc đòn đỡ khi cả hai tay đưa sang bên đầu, cách đỡ này thường dùng khi đòn đánh của đối phương quá mạnh.

1



2



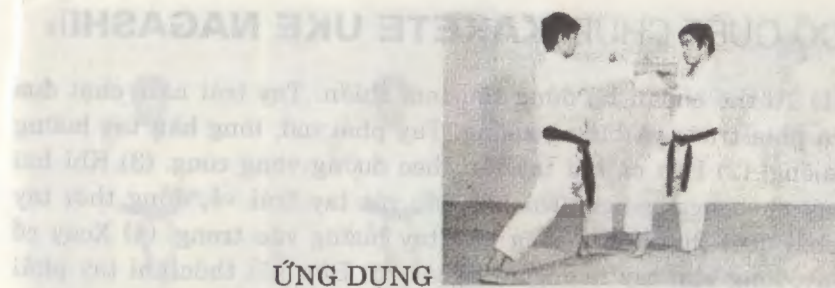
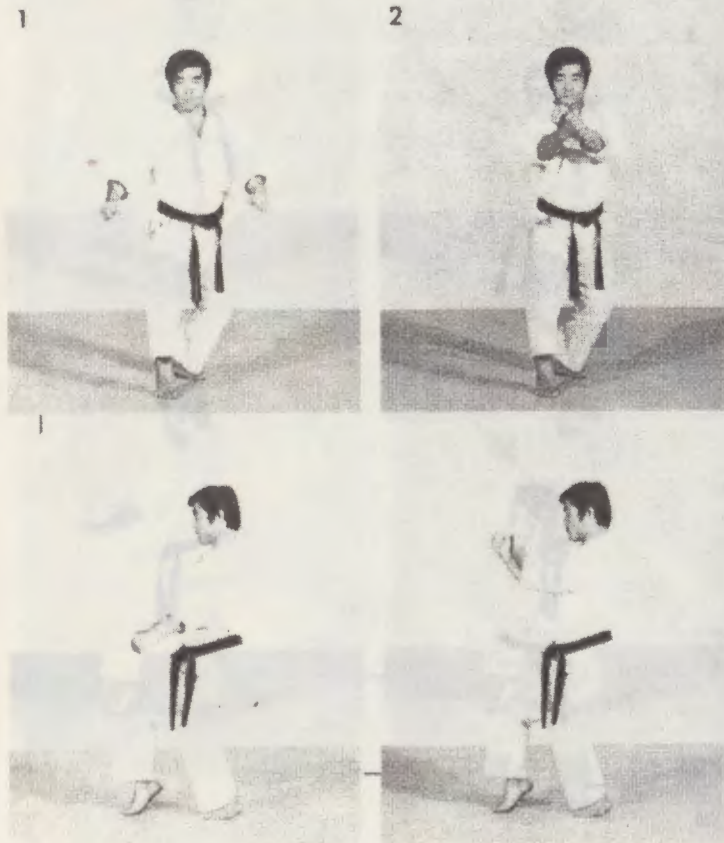
ỨNG DỤNG

3

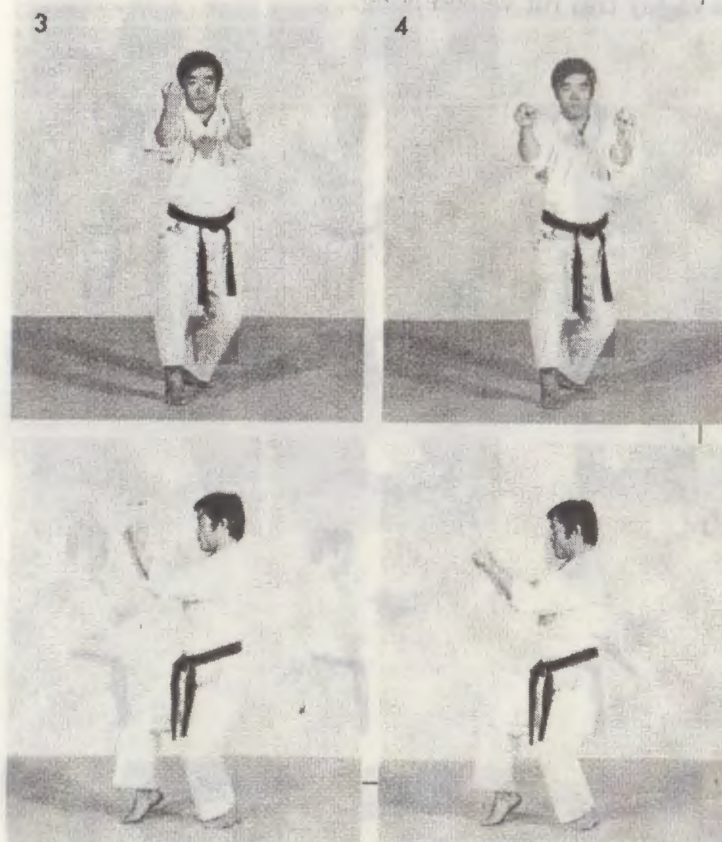


ĐỖ DẠT BẰNG HAI CẢNH TAY (KAKIWAKE - UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Đứng Miêu tấn, hai tay nắm chặt để hai bên. (2) Nâng hai cánh tay lên ngang bằng vai, hai tay chéo nhau, lòng bàn tay ngửa. (3) Dạt mạnh hai tay ra ngoài. (4) Đồng thời xoay cổ tay, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Kỹ thuật này có thể ứng dụng với bàn tay mở hoặc nắm chặt lại, là đòn đỡ rất hiệu quả khi đối phương tấn công bằng cả hai tay.



ỨNG DỤNG



ĐỖ QUÉT CHỤP (KAKETE UKE NAGASHI)

(1) Tư thế chuẩn bị: đứng tấn tam chiến. Tay trái nắm chặt đưa ra phía trước và hướng xuống. Tay phải mở, lòng bàn tay hướng xuống. (2) Đưa cả hai tay lên theo đường vòng cung. (3) Khi hai tay chéo ngang ngực thì bắt đầu rút tay trái về, đồng thời tay phải quét mạnh lên, lòng bàn tay hướng vào trong. (4) Xoay cổ tay, lòng bàn tay hướng ra ngoài. (5) Đòn kết thúc khi tay phải quét ra xa và tay trái rút về bên hông.

1

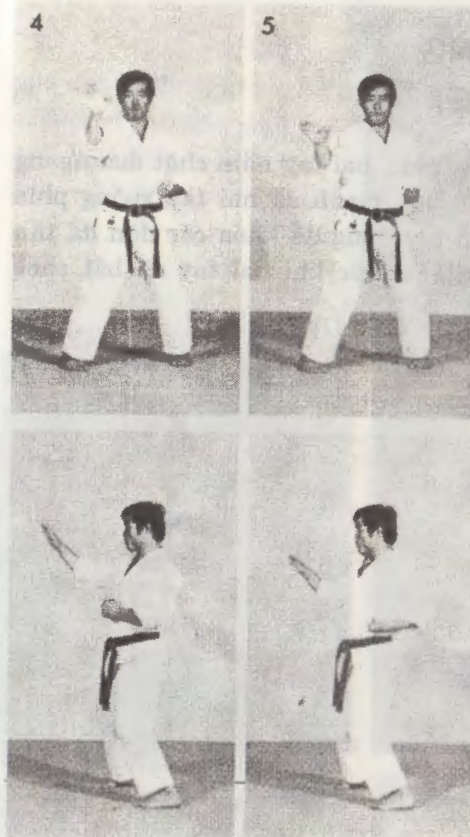
2

3



4

5



ỨNG DỤNG

ĐỖ CHÉO TAY HẠ ĐẰNG (GENDAN JUJI UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Đứng tấn trước, hai tay nắm chặt đưa ngang hông. Lòng bàn tay ngửa. (2) Đẩy mạnh cả hai tay xuống phía trước, hai tay bắt chéo qua cổ tay dùng để khóa các đòn đá tấn công của đối phương. (3) Đòn kết thúc khi hai tay đã bắt chéo vào nhau.

1



2



ỨNG DỤNG

3



ĐỖ ÉP (OSAE UKE)

(1) Tư thế chuẩn bị: Đứng Miêu tấn, tay trái nắm chặt đưa bên hông. Tay phải mở đưa cao lên phía trước, lòng bàn tay hướng ra ngoài. (2) Vỗ lòng bàn tay xuống đỡ đòn của đối phương. (3) Đòn kết thúc khi tay phải đưa xuống ngang ngực và tay trái vẫn nắm chặt bên hông.

1



2



ỨNG DỤNG

3



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
NHỮNG ĐIỂM ĐÁNH	6
MẬT NẮM ĐẮM (SEIKEN)	7
KÝ VỚI ĐẦU KHỚP NGÓN GIỮA (NAKADAKA IPPON KEN)	7
KÝ VỚI ĐẦU KHỚP NGÓN TRỎ (HITOSASHI IPPON KEN)	8
KÝ VỚI ĐẦU KHỚP BA NGÓN TAY (HIRA KEN)	9
LƯNG NẮM ĐẮM (URA KEN)	10
KÝ VỚI KHỚP NGÓN CÁI (OYAYUBI IPPON KEN)	10
CẠNH NẮM ĐẮM (KEN TSUI)	11
BÀN TAY XỈA (YON HON NUKITE)	12
BÀN TAY XỈA HAI NGÓN (NI HON NUKITE)	12
BÀN TAY XỈA MỘT NGÓN (IPPON NUKITE)	13
NGÓN CÁI (OYAYUBI)	14
CẠNH BÀN TAY (SHUTO)	14
BÀN TAY HÂM BỎ (SEIRYU TOH)	15
ÚC BÀN TAY (TEISHO)	16
CỔ TAY CONG (KOKEN)	16
HỔ KHẨU (HERABASAMI)	17
HỔ KHẨU VÀ KHỚP NGÓN GIỮA (YUBI BASAMI)	18
CÙI CHỖ (HIJI)	18
CẠNH SỐNG BÀN TAY (HAITO)	19
MU BÀN TAY (HAISHU)	20
CẰNG TAY (KOTE)	21
GÓT CHÂN (KA-SOKU-TEI)	21
CẠNH BÀN CHÂN (SOKU-TO)	21
ÚC BÀN CHÂN (JO-SOKU-TEI)	21
GÓT CHÂN SAU (USHIRO-KAKA-TO)	22
MU BÀN CHÂN (ASHI-KUBI)	22
MŨI BÀN CHÂN (TSUMA-SAKI)	22
MÁ BÀN CHÂN (UCHI-SOKU-TO)	23
CẰNG CHÂN (SUNE)	23
ĐẦU GỐI (HIZA)	23

NHỮNG ĐIỂM THIẾT YẾU TRÊN CƠ THỂ	24
CÁC TỬ THỂ ĐỨNG TẤN	26
TẤN NGHIÊM (HEISOKU-DACHI)	27
TẤN THẲNG (MUSUBE DACHI)	27
TẤN TỰ NHIÊN (HEIKO DACHI)	28
TẤN TỰ NHIÊN ĐẦU MŨI CHÂN MỎ (SOTO HACHIJI DACHI)	28
THỂ ĐỨNG CHỮ T (T DACHI)	29
THỂ ĐỨNG CHỮ V (V DACHI)	29
TẤN GIANG CHÂN (NAI FAN CHIN DACHI)	30
TẤN KÝ MÃ (HIKO DACHI)	30
MÌEU TẤN (NEKO ASHI DACHI)	31
TẤN NGANG (KOKUTSU DACHI)	32
TẤN MỘT CHÂN (SAGIASHI DACHI)	32
TẤN TAM CHIẾN (SANCHIN DACHI)	33
TẤN TRƯỚC (ZENKUTSU DACHI)	34
TẤN CHÉO CHÂN (KOSA DACHI)	34
NHỮNG KỸ THUẬT TAY	35
QUYỀN (TSUKI)	36
KỸ THUẬT ĐÁNH BẰNG LƯNG NẮM ĐẮM (URAKEN)	37
KỸ THUẬT CHẶT BẰNG CẠNH BÀN TAY (SHUTO-UCHI)	38
KỸ THUẬT ĐÁNH TỪ TRONG RA NGOÀI BẰNG CẠNH BÀN TAY (GYAKU SHUTO)	39
KỸ THUẬT ĐẤM HAI TAY HÌNH CHỮ U (MOROTE ZUKI)	40
KỸ THUẬT ĐẤM SONG SONG (HEIKO ZUKI)	41
KỸ THUẬT ĐẤM VÒNG CẦU (FURI ZUKI)	42
KỸ THUẬT ĐẤM MỐC (KAGI YUKI)	43
NHỮNG KỸ THUẬT ĐÁNH BẰNG CÙI CHỖ	44
ĐÁNH CÙI CHỖ SANG NGANG (YOKO HIJI ATE)	44
ĐÁNH CÙI CHỖ TỚI TRƯỚC (MAWASHI HIJI ATE)	45
ĐÁNH CÙI CHỖ LÊN TRÊN (TATE HIJI ATE)	45
ĐÁNH CÙI CHỖ XUỐNG DƯỚI (OTOSHI HIJI ATE)	46
ĐÁNH CÙI CHỖ RA SAU (USHIRO HIJI ATE)	46
NHỮNG KỸ THUẬT CHÂN	47
MAE GERI KEAGE	48

MAE GERI KEKOMI	49
GIẬM CHÂN (FUMIKOMI)	50
ĐÁ TỔNG NGANG (YOKO-GERI KEAGE)	52
ĐÁ QUẠT NGANG (YOKO GERI KEKOMI)	53
ĐÁ VỒNG CẦU (MAWASHI GERI)	54
ĐÁ VỒNG CẦU NGƯỢC (UCHI MAWASHI GERI)	55
ĐÁ TỔNG SAU (USHIRO KEKOMI GERI)	56
ĐÁ QUẠT SAU (USHIRO KEAGE GERI)	57
ĐÁ GỐI (HIZA GERI)	58

NHỮNG KỸ THUẬT ĐỔ..... 59

ĐỔ THƯỢNG ĐẰNG (AGE UKI)	60
ĐỔ CẮNG TAY TỪ NGOÀI VÀO TRONG (SOTO UDE UKE)	62
ĐỔ CẮNG TAY TỪ TRONG RA NGOÀI (UCHI UDE UKE)	64
ĐỔ TRÉO NGANG (JUJI UKE)	66
ĐỔ HẠ ĐẰNG (GEDAN BARAI)	68
ĐỔ CẮNG TAY (GEDAN UDE UKE)	70
ĐỔ QUÉT (NAGASHI UKE)	72
ĐỔ TẠT (TEKUBI KAKE UKE)	74
ĐỔ BẰNG CÙI CHỖ (HIJI UKE)	76
ĐỔ MÓC (SUKUI UKE)	78
ĐỔ CÁN BÀN TAY (SHUTO UKE)	80
ĐỔ VỚI CỔ TAY CONG (KO UKE)	82
ĐỔ VỚI ỨC BÀN TAY (SEIRYU TO UKE)	84
ĐỔ GẠT (MOROTE UKE)	86
ĐỔ BẰNG MU BÀN TAY (HAISHU UKE)	88
ĐỔ HAI TAY (AWASE UKE)	90
ĐỔ DẠT BẰNG HAI CÁN TAY (KAKIWAKE - UKE)	92
ĐỔ QUÉT CHỤP (KAKETE UKE NAGASHI)	94
ĐỔ CHÉO TAY HẠ ĐẰNG (GENDAN JUJI UKE)	96
ĐỔ ÉP (OSAE UKE)	98