

KỸ THUẬT
NUNCHAKU
CỦA

NGUYỄN - VĂN - QUANG

Huyền-Dai Đệ Tứ Đảng Không-Thủ-Đạo (Karate Do). Giám-Đốc Đạo Đường Không-Thủ-Đạo Trường-Sơn 870 A, Phan-Thanh-Giản Saigon. Nguyên Huấn-Luyện-Viên Trường Tráng-Hệ Phái SUZUCHO KARATE. Sách trình bày rất rõ ràng phương pháp tự luyện Côn Ly Tâm (NUNCHAKU) một môn vũ khí cổ-truyền Nhật-Bản.



KỸ THUẬT
NUNCHAKU



LINH TRƯỜNG

NGUYỄN - VĂN - QUANG
HUYỀN ĐAI ĐỆ TỬ ĐẢNG KARATE
GIÁM-ĐỐC VÕ ĐƯỜNG CHAMPION KARATE

KỸ THUẬT
NUNCHAKU

LINH - TRƯỜNG Xuất bản

<http://tieulun.hopto.org>

Thành kính biết ơn.

— Thầy Choji SUZUKI người đã dẫn dắt tôi gần mười lăm năm tập luyện Không Thủ Đạo cho đến ngày hôm nay.

— Thầy SYUKAWA đã dạy cho tôi gần một năm trời kỹ thuật đánh Nunchaku.

Nguyễn-văn-Quang

MỤC - LỤC

Lời giới thiệu của Võ Sư Fumio Demura	7
Lời Phi Lộ	8
Lịch sử Nunchaku	11
Hình thể Nunchaku	12
Giữ gìn Nunchaku	14
Các loại Nunchaku	14
Cầm Nunchaku như thế nào	17
Tấn pháp	18
Tư thế cầm đề chiến đấu	26
Kỹ thuật đỡ	32
Kỹ thuật đánh	37
Khóa	41
Thề Dục	44
Những động tác di chuyển	47
Sự tương đồng giữa Karate và Nunchaku	55
Những kỹ thuật quay căn bản	71
Phối hợp giữa tay và chân	97
Kỹ thuật tấn công	102
Kỹ thuật đỡ và phản công	111

Lời giới thiệu

Mặc dầu việc học Karate bao gồm nhiều khía cạnh khác nhau, môn Karate ngày nay được coi như là cách tự vệ không cần đến vũ khí. Trong nhiều thế kỷ qua, người thật sự biết võ Karate chính là những người chiến sĩ, biết nhiều cách tự vệ và rất tinh thông cách xử dụng vũ khí của thời ấy.

Tôi tin rằng những môn sinh đứng đắn, đã tập luyện lâu dài phải quen thuộc với việc xử dụng vũ khí của những thời đã qua vì tính cách lịch sử và tinh thần ngời sáng mà họ đã mang đến cho chúng ta.

Vũ khí có thể tạo quy luật cho chính mình trong khi tập luyện, đòi hỏi sự nhanh nhẹn, nhẹ nhàng mà lối tập luyện thông thường khó thể đạt được. Chuyên cần tập luyện, vũ khí Nunchaku sẽ trở thành một sự nối tiếp giữa hai bàn tay của bạn. Nó phát triển những thể vận chuyển nhẹ nhàng, gần như thể KungFu, một thể tự vệ của Trung Hoa, trong đó những phản ứng sẽ diễn ra nhịp nhàng từ một thể này chuyển sang thể khác. Ngoài ra, tập luyện Nuchaku sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến sự thăng bằng của cơ thể, và sẽ làm cho cườm tay của bạn nảy nở hơn.

Nunchaku dĩ nhiên là có thể xử dụng hằng ngày như một vũ khí tự vệ, nhưng tôi luôn luôn mong mỏi rằng không một người nào giỏi Karate sẽ xử dụng không nhằm lúc thứ vũ khí này, cũng như không bị người khác xử dụng vũ khí này không phải lúc.

FUMIO DEMURA

Huyền Đại Đệ Ngũ Đẳng

Lời Phi lộ

Tôi rất lấy làm phân vân khi viết cuốn sách về kỹ thuật xử dụng vũ khí này vì hai lý do sau đây :

— Một là không biết những người tập luyện Nunchaku có dùng nó trong những mục đích tự vệ hay chỉ để tấn công, hủy hoại và giết chết

— Hai là khi phổ biến kỹ thuật xử dụng vũ khí cổ truyền Nhật Bản cho giới trẻ ngày hôm nay ít nhiều tôi vẫn chịu trách nhiệm với những đấng đã phát minh ra nó.

Cuối cùng tôi đã nhường bước trước những người yêu thích võ thuật nhất là những môn sinh của tôi, và nếu có ai hỏi tôi sẽ xin thưa : Vũ khí vốn không nguy hiểm, chỉ có con người tạo ra sự nguy hiểm mà thôi.

Theo lịch sử thì quân chiếm đóng cấm dân xử dụng vũ khí, và ngay cả những dụng cụ xét ra nguy hiểm đến tánh mạng như cuốc, xẻn, dao, mác v.v... Cũng không được lưu dụng, họ chia cho một hoặc hai ba làng chỉ được một con dao và được để một vị trí cố định, đầu kia buộc vào một sợi xích, có lính canh giữ nghiêm nhặt, vì thế muốn đánh đuổi kẻ xâm lăng phải tập luyện võ thuật, và xử dụng vũ khí bằng cây, như Nunchaku, Kama, Tenfa v.v... Được phát minh từ đó, tiền thân của cây Nunchaku chỉ là một dụng cụ giã hạt của các nông gia. Tuy thế nhưng nghệ thuật đánh Nunchaku bao gồm nhiều khía cạnh khác nhau, nó vừa là một dụng cụ giúp phát triển cơ thể, tăng trưởng sức khoẻ và quan trọng hơn nó giúp cho người tập luyện phải có một ý thức sâu xa về đạo đức, tinh thần, nếu không những hậu quả nó gây ra lương tâm bạn sẽ bị lên án gắt gao, vì thế cây Nunchaku rất được quý trọng, ngoài việc chăm sóc, lao chùi cẩn thận, nó còn được để trên một đĩa lớn hoặc treo lên ở một nơi cao mỗi khi không dùng đến. Trong phạm vi hạn hẹp của cuốn sách này, tôi biết rằng không thể gọi đến các bạn cái mục đích cao quý và tốt đẹp trên, chỉ

mong rằng các bạn sẽ tập được những thế căn bản, mà tôi đã cố gắng trình bày bằng hình ảnh vì nghệ thuật tượng hình có một giá trị xác thật hơn ngàn lần lời nói.

Ngày xưa khi phát kiến ra môn Nunchaku này, cái tên đó là kết hợp của các chữ sau đây :

N Chữ tắt của Nunchaku (côn ly tâm).

U Chữ tắt của Unrelenting (cứng rắn) vì muốn bảo vệ hay xử dụng vũ khí này chúng ta phải cương quyết.

N Chữ tắt của National (quốc gia) vì chúng ta phải đoàn kết mới có hiệu quả, như hai đầu Nunchaku được nối lại với nhau bằng một sợi dây.

C Chữ tắt của Care (cẩn thận) vì chúng ta phải cẩn thận khi xử dụng vũ khí này với kẻ địch.

H Chữ tắt của Holocaust (sự phá hủy, sự tàn sát).

A Chữ tắt của Adherence (sự kết chặt) vào một quy luật để quần chúng thừa nhận thứ vũ khí này.

K Chữ tắt của Karate do (không thủ đạo).

U Chữ tắt của Uniformity (sự đồng nhất) của toàn bộ quy luật và luật lệ được áp dụng.

Cuối cùng tôi thành thật cảm ơn những môn sinh của tôi, anh David Cockerille, anh Vĩnh Thanh, anh Hàng văn miễn và Sư Đệ của tôi anh Hồ văn Ngọc... đã giúp đỡ rất nhiều phương tiện để hoàn thành cuốn sách này.

Nguyễn-văn-Quang

LỊCH SỬ NUNCHAKU

Cách nay khoảng 350 năm, thời gian quần đảo Okinawa bị Nhật chiếm đóng, quân đội chiếm đóng cấm dân bản xứ sử dụng vũ khí loại thường như súng, gươm, giáo v.v... vì thế người dân Okinawa xoay qua tập luyện Karate và Kobudo để tự vệ (họ sử dụng vũ khí như Bo, một khúc cây mà chúng ta thường gọi là côn. Sai, gươm ngắn có hai đầu nhọn hai bên, Kama, lưỡi hái, Surushin, một khúc dây với hai trái chì nặng hai đầu, Nunchaku, côn ly tâm.) Một vài vũ khí Kobudo mà ngày xưa chỉ là những dụng cụ nghề nông, người nông phu có sáng kiến đổi thành những vũ khí tự vệ hữu hiệu. Thí dụ, tiền thân của cây Nunchaku là một dụng cụ để giã hạt, mà sau này được tập luyện như là một môn vũ khí. Nunchaku được làm bằng hai khúc cây rắn chắc và được nối lại với nhau bằng dây, da, bằng lông đuôi ngựa (ngày nay các khúc cây này được buộc lại bằng dây thun, dây nylon hay dây xích). Vì không có vẻ gì là một vũ khí, nên Nunchaku được lầm tưởng là một món đồ chơi hoặc một bó cây vô hại. Tuy nhiên trong việc tự vệ, nó có thể dùng để đánh, đập, đâm, bẻ cong và siết lại...

Những người đầu tiên tập luyện Karate ở Okinawa áp dụng rất mau lẹ nghệ thuật Kobudo vì tính cách hữu hiệu của nó, và ngày nay rất nhiều động tác của hai môn võ thuật này giống nhau. Điều rất cần thiết là môn sinh tập luyện Nunchaku phải có kiến thức căn bản về Karate.

HÌNH THỂ VÀ CÁCH LÀM NUNCHAKU

Nunchaku, (Côn ly tâm) nên làm bằng gỗ rắn chắc, như sồi, mun, lim hay cầm lai tuy rắn nhưng phải dẻo vì những cây rắn như kiền gỗ thì dễ gãy, chấu lau chỉ tập được một thời gian sẽ khô và nhẹ đi. Dây Nunchaku nguyên thủy được đan bằng lông đuôi ngựa, nhưng ngày nay thường được chế tạo bằng dây nylon, hoặc dây xích.

Chiều dài của Nunchaku thường phải bằng với cánh tay ngoài (giữa bàn tay đến cùi chỏ). Tuy nhiên kích thước của Nunchaku cũng còn phải tùy theo chiều cao, sức nặng và sự mạnh khỏe của cánh tay người sử dụng.

HÌNH THỂ

DÂY THƯỜNG HAY XÍCH
(Himo or Kusari)

ĐẦU
(Kontoh)

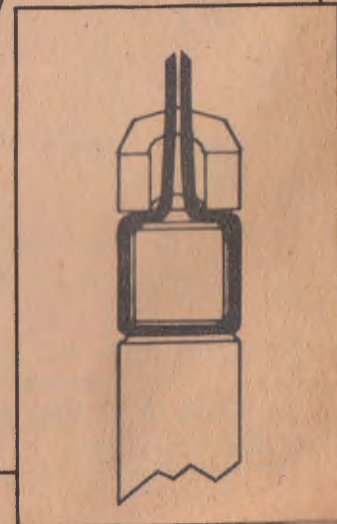
LỖ CỘT DÂY
(Ana)

ĐOẠN TRÊN
(Jokon-Bu)

ĐOẠN GIỮA
(Chukon-Bu)

ĐOẠN DƯỚI
(Kikon-Bu)

ĐÁY
(Kontei)



GIỮ GÌN NUNCHAKU

Cũng như tất cả các loại vũ khí khác, Nunchaku cũng phải được lau chùi kỹ lưỡng, một tháng vài lần, bằng cách tẩm dầu Ô-Liu vào một tấm vải mềm, nếu không có dầu Ô-Liu có thể dùng các thứ dầu khác như dầu sơn cây trà v.v... sự lau chùi này giúp cho bạn cầm được dễ dàng và không làm chai tay, nếu bạn tập luyện nhiều.

Nếu bạn dùng dây nilon, cạnh trong của lỗ cột dây, nên quét một lớp nhựa sơn, để tránh sự cọ xát quá mạnh làm cho dây mau đứt, và ngay cả sợi dây cũng được sơn một lớp nhựa trơn, như vậy bạn có thể tập được một thời gian lâu dài, và tránh phần nào nguy hiểm khi dây đứt.

CÁC LOẠI NUNCHAKU



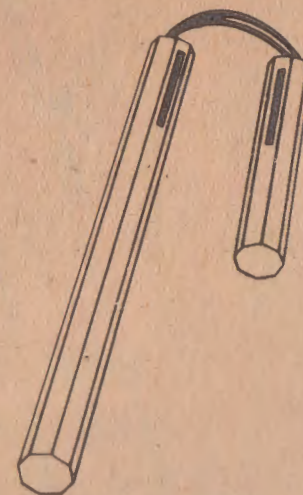
MARU-GATA NUNCHAKU
(Loại Nunchaku tròn)

Dùng để tập luyện vì nhẹ trũng đòn cũng ít đau.



HAKAKUKEI NUNCHAKU
(Loại hình bát giác) vì có nhiều

cạnh nên thường được sử dụng để chiến đấu



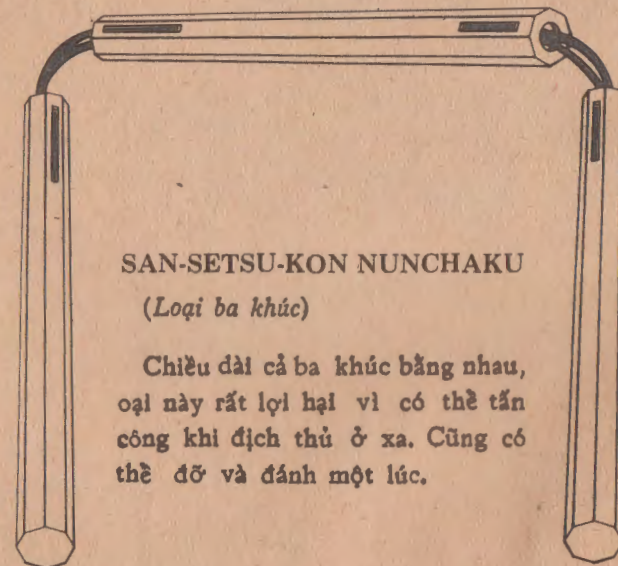
SO-SETSU-KON NUNCHAKU
(Loại đoạn dài đoạn ngắn)

Một đầu dùng để đỡ, đầu kia dùng để phản công.



HAN-KEI NUNCHAKU
(Loại hình bán nguyệt)

Hai thân gấp lại thành hình tròn, như vậy dễ dàng khi cần để mang theo.



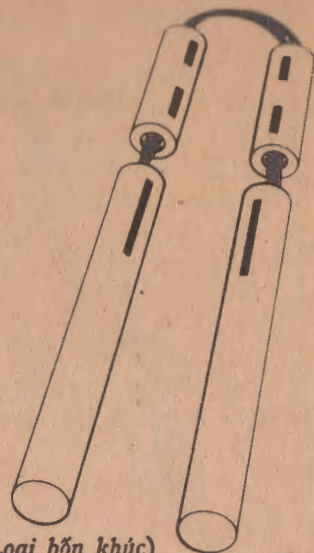
SAN-SETSU-KON NUNCHAKU
(Loại ba khúc)

Chiều dài cả ba khúc bằng nhau, loại này rất lợi hại vì có thể tấn công khi địch thủ ở xa. Cũng có thể đỡ và đánh một lúc.



SAN-SETSU-KON NUNCHAKU
(Ba khúc không bằng nhau)

Một bên dài, phía bên kia hai
đoạn nối lại bằng đoạn bên này.

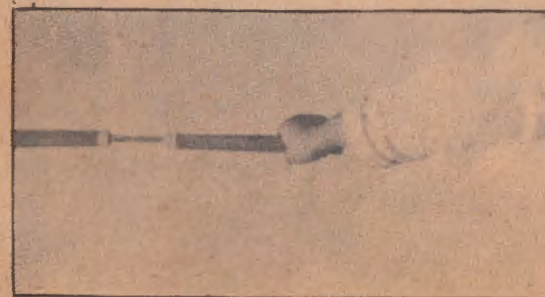


(Loại bốn khúc)
YON-SETSU-KON NUNCHAKU

Loại này, nếu xử dụng hay có
thể chống lại khi đối phương xử
dụng binh khí.

CÁCH NẮM NUNCHAKU

Phần cuối của
Nunchaku đặt vào lòng bàn tay,
ngón trỏ, ngón giữa, ngón út và
áp út gấp lại, ngón cái áp vào và
nắm chặt. Thông thường tay cầm,
cạnh bàn tay ngang với đầu đáy
cây Nunchaku.





TẤN PHẤP

Cách đi và đứng trong khi tập luyện giống như tấn pháp của Karate. Nếu tấn pháp vững chắc, tiến thoái nhanh nhẹn, chắc chắn bạn sẽ khá về môn Nunchaku này.



TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Tất cả các thế tấn được bắt đầu bằng tư thế này. Hai gót chân chụm lại, hai tay buông thõng, thân hình thẳng từ đầu đến gót chân.

TẤN SAU

Tấn này trọng lượng cơ thể chịu trên chân sau 70% dễ dàng khi tránh né hay rút lui. Bàn chân trước thẳng, bàn chân sau ngang, mặt quay về phía chân trước, khi tiến lên, chân trước quay ra rồi chân sau bước lên.





TẤN TRƯỚC

Tấn này xử dụng khi tiến tới tấn công, trọng lượng cơ thể chịu trên chân trước vào khoảng 70% bàn chân trước thẳng, bàn chân sau quay lên 45 độ. Gối chân trước hơi khụy, gối chân sau thẳng.



MIÊU TẤN

Tư thế này đứng một chân trụ và một chân nhón lên giống như chân con mèo nên gọi là miêu tấn. Trọng lượng cơ thể chịu hầu hết trên chân sau. Tấn này xử dụng rất nhiều vì dễ dàng tiến tới, rút lui, nhảy qua phải, hay trái.





TẤN TRƯỚC NGHỊCH

Tấn này giống như tấn trước nhưng thay vì mặt nhìn phía trước, được quay lại phía sau, tấn này thường để tránh khi địch đá hay đánh vũ khí vào bạn.



TẤN BẠCH HẠC

Tấn bạch hạc được dùng khi nào địch thủ đá vào chân hay dùng côn để đánh vào bạn có lên một chân để tránh tiếp theo chân có đó bạn đá hay nhảy tránh.





TẤN RỘNG HAI CHÂN

Tư thế này hai chân mở rộng, người thấp xuống ống quyển thẳng góc với mặt đất, hai bàn chân hướng ra ngoài 45 độ. Tấn này dùng để đỡ hay tấn công khi địch thủ ở ngay phía trước mặt.



TẤN CHỮ T (ĐÌNH TẤN)

Một chân trước, một chân sau, hai chân cách nhau ít hơn tấn trước đề Nunchaku phía trên vai tay kia ngang trước ngực.





TỰ THỂ CẦM ĐỂ CHIẾN ĐẤU

Tất cả những cách cầm thủ thế sau đây có thể sử dụng cho mọi thế tấn.



RÚT NUNCHAKU

Nunchaku sẽ được rút ra dễ dàng khi bạn để côn vào trong thắt lưng trái, bạn có thể quay múa hay tấn công liền địch thủ trong nháy mắt.

THẾ NẮM THẰNG



Tay trái cầm Nunchaku như vị trí thông thường, tay phải cầm phía thân trên của Nunchaku, đưa thẳng ra phía trước, vị thế này rất dễ đỡ hoặc phản công.

THẾ CHUẦN BỊ



Hai tay cầm phần thân dưới Nunchaku, tay phải đưa ra phía trước, tay trái đưa thẳng lên, giống như tư thế bắn cung, ná.



THỂ SAU LƯNG

Cầm một đầu Nunchaku vắt ngang qua vai, tư thế này để tấn công từ trên xuống, hoặc đánh vòng tròn.



THỂ CẦM ĐÔI

Cả hai đoạn Nunchaku được gấp lại, cầm vào tay phải hoặc trái, dùng để đỡ tấn công và phản công.



THỂ CHUẨN BỊ

Một đầu Nunchaku được kẹp vào nách, đầu kia được cầm bằng tay phải. Khi tấn công, nách hơi nới ra, tay phải rẩy mạnh về phía trước, đánh xong phải được rút về ngay.



THỂ ĐỖ GIỮA

Cây Nunchaku được nâng cao lên, một cây ngang, một cây dọc, được nằm trên một mặt phẳng đứng, tư thế này có thể đánh bằng tay trên hoặc dưới.



THẾ ĐỖ TRÊN



Đỡ lên, Nunchaku được đặt nằm song song, với cánh tay ngoài, đỡ lên giống như các đỡ Age Uke trong Karate, tư thế này thường dùng để đỡ gậy, côn v.v...

THẾ SAU LƯNG



Nunchaku choàng lui phía sau lưng, ngang với thắt lưng, tư thế này rất nguy hiểm cho đối phương, vì không biết bạn đánh tay nào.



THẾ ĐÁNH VÒNG

Nunchaku được kéo thẳng về phía sau, tư thế này dùng tấn công vòng tròn từ trái qua phải, từ trên xuống hoặc từ dưới lên, đây là một cú đánh ngược rất mạnh và lợi hại.



KỸ THUẬT ĐỠ

Đỡ là một trong những kỹ thuật khó khăn nhất, vì đòi hỏi bạn phải thật bình tĩnh như mặt nước không gợn sóng (mizu no kokoro) và tinh thần phải sáng suốt như ánh trăng rằm (tsuki no kokoro). Bạn có thể tấn công địch thủ và hạ hấn ngay một cách dễ dàng nhưng nếu bạn đỡ được những đòn tấn công, và chỉ đỡ thôi bạn đã trở thành một cao thủ.

ĐỠ VÒNG XUỐNG



Đỡ chống lại một cây trường côn (Bo) quét vào chân bạn đánh Nunchaku xuống phía ngoài, đồng thời co chân lên để tránh, hoặc rút chân lui phía sau.

CHẤN XUỐNG



Đỡ hai cây cặp lại, dễ chấn cú đá thốc lên của địch thủ Mac-Geri, thế này cũng có thể đỡ khi địch thủ đâm dao vào bụng.



ĐỠ CHÉO PHÍA DƯỚI

Hai đầu Nunchaku chéo lại giống như hình chữ thập (chéo) Juji-uke, tiếp theo bạn có thể quất ngược đầu Nunchaku vào ngực hay mặt đối phương.



GẠT PHÍA DƯỚI

Đỡ cặp hai cây, dùng để chống lại cú đá của địch, hoặc đỡ côn hay gậy đánh vào chân, có thể phản công bằng cú đá hay côn.



ĐỠ MỘT BÊN

Để chống lại cú đá vòng, đánh vòng hay khi giớ đánh vào phía bên cạnh, vị thế khi đỡ, Nunchaku ngang đầu.



ĐỠ DÂY

Trường hợp đối phương dùng dao, gậy, đũa hay đá, bạn có thể căn phần dây Nunchaku ra đỡ, luôn tiện có thể kẹp lại hay chặn xuống phía dưới.



ĐỜ LÊN

Khi địch thủ tấn công bằng vũ khí từ trên xuống, nâng Nunchaku lên đỡ. Vì đòn này đánh xuống rất mạnh, nên khi đỡ bạn phải nắm chặt đầu Nunchaku, tay kia bạn phải phụ sức vào bằng cách nâng cùi chỏ tay đỡ.



ĐỜ HAI ĐẦU CHÉO

Hai đầu nunchaku được chéo lại ở phần dây, chặn tay hay chân khi địch thủ đâm hay đá vào người bạn.

KỸ THUẬT ĐÁNH



Tất cả những thế tấn công của Nunchaku đều diễn ra với một tốc độ và sức mạnh khủng khiếp, vì thế bạn luôn luôn nhớ phải ước lượng được khoảng cách của địch thủ, cũng như bạn sẽ đỡ và phản công những đòn nào trong trường hợp cảnh cáo và trong trường hợp loại địch thủ ra khỏi vòng chiến.



THỐC NGƯỢC

Đầu dây của Nunchaku lợi hại không kém mỗi khi bạn muốn đâm hay đánh thốc vào bụng, ngực hay mặt địch thủ.



ĐÁNH XUỐNG

Nhiều trường hợp bạn muốn kết thúc trận đấu, khi địch thủ hơi bị mất thăng bằng phía trước, bạn đánh xuống với cả sức mạnh xuống đầu địch thủ.



ĐÂM

Đâm vào mặt địch thủ với hai đầu trên của Nunchaku.



ĐÁNH PHẦN DƯỚI

Đánh một đầu Nunchaku vào thái dương hoặc tai.



ĐÁNH KẸP (Hashami Tsuki).

Đánh kẹp cả hai phần dưới Nunchaku vào hai bên đầu địch thủ



RÂY XUỐNG

Cặp luôn cả hai đầu vào một tay để đánh vào tay hay chân địch thủ, luôn luôn nhớ rằng cây này phụ sức thêm cho cây kia, không phải đánh hai đầu vào mục tiêu (xem hình vẽ).



ĐÁNH VÒNG

Cầm đầu này để tấn công đầu kia, thế này lợi về khoảng cách, và rất mạnh nhờ sức ly tâm khi bạn quay.



KHÓA

Nunchaku không phải chỉ dùng để đánh, đâm và đỡ. nó còn hữu dụng mỗi khi bạn dùng nó để siết cổ, kẹp cổ cũng như kẹp chân, tay và khi giới của đối phương.



SIẾT CỎ PHÍA SAU

Từ phía sau, bạn choàng Nunchaku vào cổ địch thủ và siết chặt, lại làm cho hấn tắc thở dễ dàng.



KẸP CÒ PHÍA SAU

Siết cò như trên nhưng được choàng về phía sau.



KẸP PHÍA TRƯỚC



CHẴN BANG DÂY

Chấn đoạn dây Nunchaku vào yết hầu địch thủ



KHÓA LẠI

Sau khi đỡ, bạn vòng chéo Nunchaku lại để thắt vào cổ tay hay chân đối phương, thế này cũng làm cho đối phương đau đớn không ít

THỂ DỤC

Những động tác làm nóng người sau đây nên vận chuyển trước mỗi bữa tập Nunchaku để phát triển mức độ chính xác và không gây trở ngại cho các ngón tay, cổ tay, cùi chỏ, vai, hông và chân v.v... Những động tác này làm nhịp nhàng liên tục trong khoảng 10 đến 15 phút để cho khi sử dụng Nunchaku được mạnh và dễ dàng.



Cả hai cây Nunchaku gấp lại, cầm trên một tay đưa ra phía trước, tiếp theo quay vào phía trong, ra ngoài liên tiếp từ 10 đến 20 lần. Nên nhớ cổ tay không được gồng cứng.





NHỮNG ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN

Ngay từ những thế chuẩn bị đầu tiên chúng ta phải biết phối hợp tay và chân vào trong kỹ thuật đánh Nunchaku, mỗi thế đều có một mục đích đặc biệt, tùy thuộc vào sự phối hợp có linh động hay không, những động tác sau đây tập tiến tới và đi lui thật nhịp nhàng và linh động.

Cầm hai đoạn
Nunchaku vào một
tay, đưa lên trên
đánh xuống trước



Hai tay cầm
hai đầu Nunchaku
đưa ra trước, lui
sau đầu đánh ra





ĐẬP TỪ TRÊN XUỐNG

(1) Đứng tự nhiên, hai tay kéo thẳng Nunchaku ra phía trước
(2) hơi kéo chân trước lên (3) đưa cao Nunchaku lên phía trên và
sau đầu (4) đập mạnh về phía trước (5)

Kéo mạnh lui sau phía bên tay trái, nhìn hai hình (6 và 7) trên :
đánh trở xuống như thế ban đầu (8).

NHỮNG THẾ THÙ

(1) Đứng theo tư thế chuẩn bị hai tay cầm phía trước dưới thắt lưng, (2) bước chân phải lên, (3) nâng Nunchaku lên phía trên, tay phải trong tay trái ngoài, (4) đưa về phía phải, (5) và (6) kéo về hai bên, (7, 8) đưa về phía trái, cánh tay phải song song với mặt đất, cánh tay trái thẳng góc với mặt đất.





SỰ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA KARATE VÀ NUNCHAKU

Thật là dễ dàng cho một môn sinh Karate tập luyện Nunchaku, vì tất cả những động tác của Karate đều có thể dùng để đánh với Nunchaku nếu bạn biết Nunchaku là biến thể của Karate. Trong lúc tập luyện nên nhớ giữ khoảng cách của hai chân và sự thăng bằng của cơ thể, cánh tay và cổ tay thật là quan trọng, lúc đổi từ một thế này sang thế khác cổ tay phải mềm mại và uyển chuyển, nhưng khi tung đòn ra hay thu về đòi một sự gồng cứng và vững mạnh để đưa đến thành công, đó là Nhu và Cương hòa hợp trong môn phái Karate



ĐO LÊN (AGE UKE)

Tường hợp địch thủ xử dụng trường côn, hoặc đoản côn đánh bổ từ trên xuống, bạn đưa một đầu nunchaku lên đỡ, đồng thời vòng lui phía sau, quét ngược từ trái qua phải vào hông hay đầu.



ĐO TẠC

Quay người qua và đỡ về phía trái, vị thế này, cây Nunchaku phía trên song song với mặt đất, cây dưới thẳng góc. Sau khi đỡ, quay đầu phía trên đánh vào mặt địch thủ. Tiếp theo bạn có thể đá bồi chân sau vào bụng hay hạ hộ.





ĐỠ MỘT BÊN

Cầm hai đầu Nunchaku thủ phía trước, đầu hơi chệch vào phía trong. Khi địch thủ tấn công, bạn tiến lên một bộ, đồng thời xoay qua để đỡ hướng tay đối phương ra ngoài.



THỐC NGƯỢC





THỂ ĐỖ TRÊN

(1) Một tay cầm trên đầu tay kia cầm dưới Nunchaku còn lại.

Tư thế này để chống lại trong trường hợp địch thủ xử dụng trường côn hay kiếm.



ĐÁNH XUỐNG

tay phải quét mạnh về phía địch thủ, thế này dễ dàng làm gãy xương vai, tay hay vỗ đầu địch thủ, tay kia đưa cao lên phía sau khi tấn công.





ĐÀM



ĐỜ DÂY

Cầm hai đầu Nunchaku mở rộng hai bên, trường hợp địch thủ tấn công vào, bạn có thể vặn chéo xuống, hay lên tùy theo vị trí tấn công của địch thủ thấp hay cao,





THẾ ĐÁNH VÒNG



CHẤN XUỐNG

Cầm hai đầu Nunchaku ở vị trí trên đầu.





NHỮNG THỂ ĐÁNH CĂN BẢN

Nếu biết xử dụng một cách tinh vi và tinh thần vững chãi, mỗi một động tác của Nunchaku đều trở thành hữu dụng. Thoạt tiên người ta ngỡ rằng Nunchaku có thể xử dụng dễ dàng, nhưng nếu dùng trong việc chiến đấu thì thật là khó biết bao. Mỗi một động tác tung ra và thu về phải thật lẹ làng nhanh chóng, và bạn phải nghĩ trước đòn mình sắp đánh ra.

Những chuyển động của cánh tay cực kỳ quan trọng trong cách đánh Nunchaku. Tuy nhiên, nếu bạn sai một nhịp, mất thăng bằng, lỡ một thể có thể nguy hiểm đến tánh mạng rất nhiều, chỉ một đường quay thôi, Nunchaku có thể tấn công cả hai chiều và làm thâu ngắn lại khoảng cách giữa bạn và địch thủ, nhất là những thể thủ phía sau lưng, sau hông làm cho địch thủ phải hoang mang không biết bạn sẽ tấn công phía nào, hướng nào và sự biến hóa xa, gần của cây Nunchaku. Sức mạnh của cây Nunchaku khi được quay tít lên có thể tỏa ra một sức ly tâm vô cùng khủng khiếp. Dĩ nhiên, nếu thân hình hay vũ khí mất thăng bằng, hoặc giả sự chính xác chưa đạt được, những cố gắng của bạn sẽ trở thành vô hiệu quả. Và phải nhớ rằng : sau những kỹ thuật đánh, đỡ bạn phải trở về ngay vị trí ban đầu. Một khi bạn đã trở thành quen thuộc, có thể xử dụng dễ dàng, bạn có thể bịt mắt lại hoặc vào trong một phòng tối mà vẫn có thể múa vun vút, nhanh chóng như ban ngày, được như vậy mới có thể coi là đã đi được một quãng dài trên con đường tập luyện vũ khí.



ĐÁNH VÒNG PHÍA TRÊN (Heiko-Kaiten)

Quay cây Nunchaku vòng tròn phía trên đầu. Động tác này cò tay quay thật mạnh, và tập với cả hai chiều, đầu tiên múa vòng nhỏ rồi sau đó lớn dần. Dùng cả hai thế tấn, cao và thấp. Bước tới phía trước, rút về và quay nhanh. Làm sao cho sợi dây hay xích căng thẳng để không cho Nunchaku gập xuống nhiều quá. Nếu bạn quên, địch thủ có thể tấn công từ phía trước mà bạn không đỡ kịp. Khi chuyển về chuyển qua tay kia, bạn phải nghỉ ngay đòn tiếp theo sau đó.





MÚA VÒNG MỘT BÊN (Yoko-Kaiten)

Quay tròn Nunchaku một bên thân mình, và chỉ quay vòng tròn nhỏ, tập phía bên phải rồi bên trái đều nhau, chuyển từ tay này qua tay kia, dần dần mở rộng vòng tròn lớn hơn.





QUAY HÌNH CHỮ BÁT (Hachiji-Gaeshi)

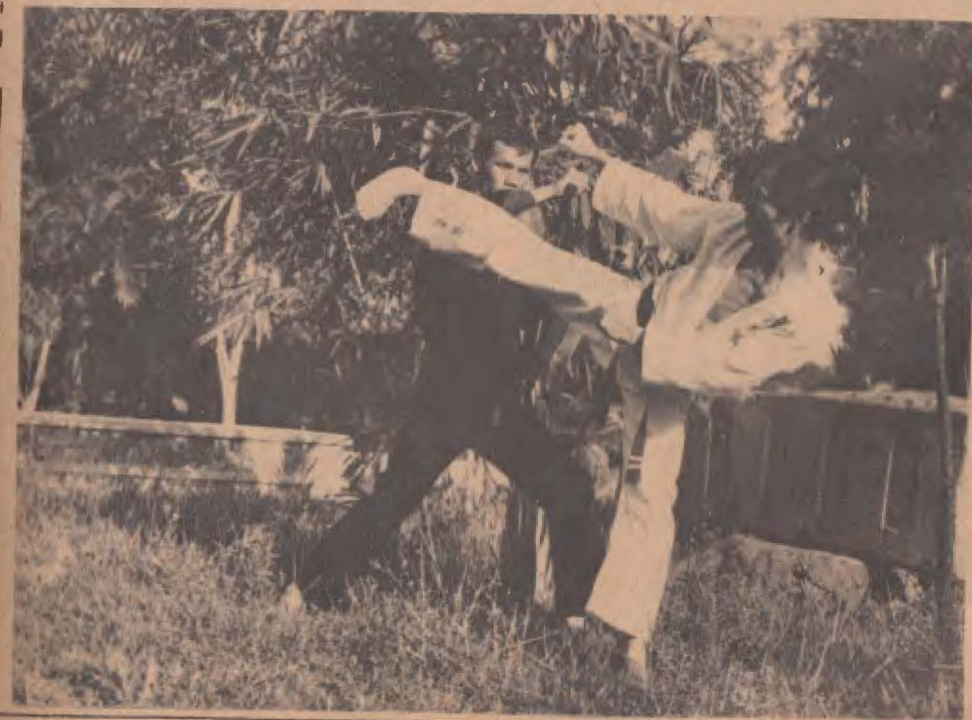
Quay Nunchaku phía trước theo hình chữ bát, từ trên cao phía phải đánh xuống phía bên trái. Điểm cần lưu ý là đường giao nhau phía trước không thấp hơn vai và cũng không cao hơn tai. Lúc đánh mạnh nhất là đập xuống để vẽ thành hình chữ bát, cố gắng giữ đầu dây thật thẳng để tránh đập vào đầu hay cùi chỏ. Tập tư thế này với cách bước tới và rút lui, cũng như bước chận qua phải và qua trái. Động tác này đặc biệt có hiệu quả với những địch thủ định hụp xuống (lòn) để vào tấn công bạn.





Đầu đũa của Nunchaku lợi hại không kém mỗi khi bạn muốn đâm hay đánh thốc vào bụng, ngực hay mặt địch thủ.







CHUYỀN QUA VỀ (Suihei-Gaeshi)

(1) Cầm hai đầu Nunchaku đưa lên phía trên đầu, (2) tay phải thả ra, (3) múa Nunchaku đúng một vòng phía trước (4) tay phải chụp lại (5) đưa lên phía trên (6) rồi tay trái ra, (7) tay phải múa một vòng phía trước (8) tay trái chụp lại đưa lên phía trên. Động tác này tập từ phải qua trái và ngược lại.





ĐẢO NGƯỢC Ở VAI (Kata-Sukashi)

(1) Đặt cây Nunchaku phía trên và sau vai phải, tay phải phía trên tay trái phía dưới, (2) tay trái buông ra, tay phải đập mạnh xuống phía trước. (5-6) sau khi đập xuống xong, tay phải kéo trở lại phía vai phải như vị trí ban đầu, (xem hình 8).





KẸP VÀO NÁCH (Waki-Basami)

(1) Một đầu Nunchaku được kẹp vào nách, đầu kia được cầm bằng tay phải. (2-3) tay phải bung mạnh đầu kia ra phía trước, cùi chỏ tay phải hơ ra để thu hồi Nunchaku trở lại (7-8). Động tác này tập liên tiếp vào khoảng 50 lần cho một tay.





NAM NGƯỢC TAY (Gyaku - Gaeshi).

(1) Đỡ cây Nunchaku phía trước, tay phải cầm ngược lại một đầu Nunchaku, tay trái cầm theo cách thông thường ngang thức lưng trái. (2) hơi nâng cao hai tay lên (3) tay trái thả ra, tay phải quất mạnh lui phía sau, xem hình 3, 4 và 5. (6) từ phía sau quất ngược lên bờ và xuống, (8) thu về lại vị trí ban đầu.



QUAY SAU LƯNG

(Fudo - Gaeshi)

Động tác này được tập từ phải qua trái và ngược lại khi tập các bạn nhớ đi chuyển từng bước vững vàng và nhanh, tay chụp thường ngang thắt lưng.

CHÉO Ở PHÍA SAU (Fudo - Gaeshi)

(1) Tay trái phía trên tay phải dưới (2) tay trái thả ra, (3-4) quất ngược lên phía trên, (7-8-9) tay phải đánh qua phía hông trái (10) rút về lại ngay, (12-13) đưa lên vai phải (14), tay trái chụp lại







ĐÁNH HAI CÂY (Murote - Furi).

Cùng một lúc xử dụng hai cặp Nunchaku, coi như lực lượng đề tấn công mạnh gấp đôi, dùng hai cặp, phương pháp đánh hay quay cũng giống như dùng một cặp quay hai cây theo hai hình chữ bát nghịch nhau như đã học phần trước, xong có thể bắt gắp lại trong hai tay, hai nách hay trở về lại tư thế ban đầu.





DI CHUYỂN TRONG CÁC THỂ ĐÁNH

Mỗi một kỹ thuật phải được tập đi tập lại nhiều lần và phải thay đổi nhiều phương hướng khác nhau tiến tới, rút lui, quay lui, qua phải và qua trái. Sự thăng bằng của cơ thể phải được phát triển tối đa, mức độ chính xác cũng như kỹ thuật xoay trở và tránh né mà người Nhật gọi là TAISABAKI có một tầm quan trọng trong môn võ thuật. Những động tác khác biệt phải được tập luyện liên tục, tập cho đến khi nào sự liên tục này đạt được một tốc độ nhanh chóng và thuần thục như dòng nước chảy, như vũ bão, như phong ba nhưng không kém phần uyển chuyển, có lẽ bạn phải cố gắng nhiều để phối hợp bộ pháp với hai bàn tay. Tấn pháp phải làm sao cho thật mạnh và vững chãi trong từng động tác một, dần dần với sự cố gắng đó sẽ có kết quả trong lúc phối hợp nhiều đòn.

Ai cũng biết rằng, những người mới bắt đầu, nếu được hướng dẫn theo một phương pháp hay sẽ được một kỹ thuật tốt.

Thông thường, môn sinh Nunchaku cố gắng học những đòn mới trong khi xử dụng những đòn trước chưa được hoàn hảo.

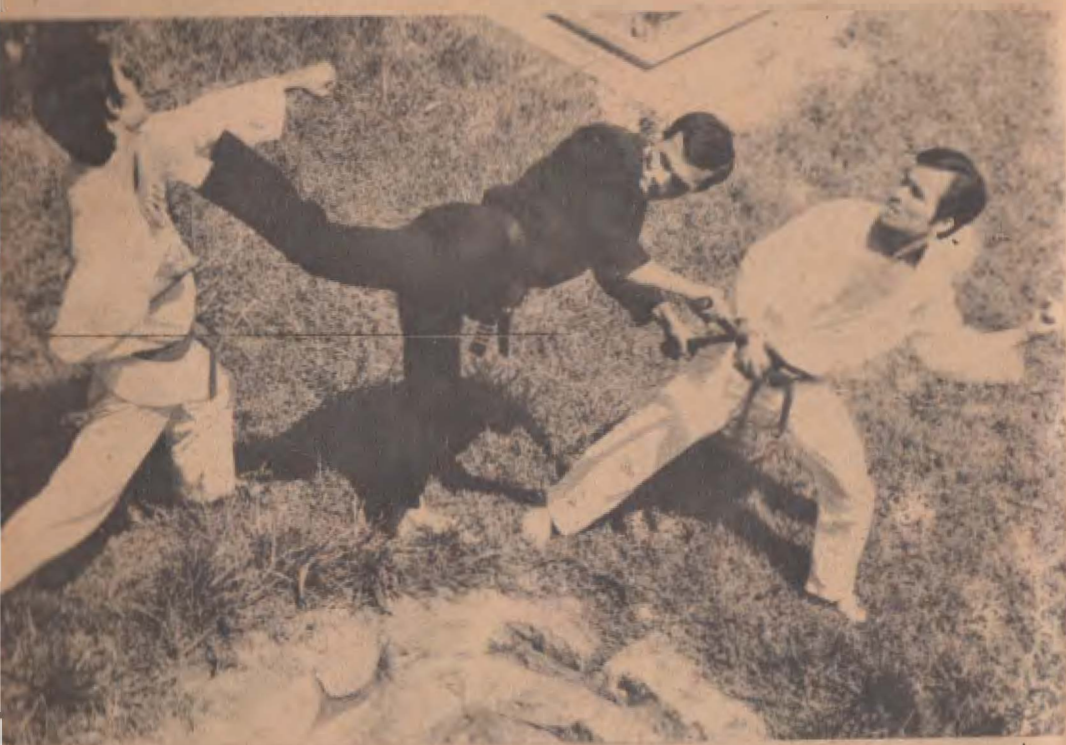
QUAY SAU LƯNG

(Fudo - Gaeshi)

Động tác này được tập từ phải qua trái và ngược lại khi tập các bạn nhớ di chuyển từng bước vững vàng và nhanh, tay chụp thường ngang thắt lưng.



KỸ THUẬT TẤN CÔNG



Tất cả những thế tấn công của Nunchaku đều diễn ra với một tốc độ và sức mạnh khủng khiếp, vì thế bạn luôn luôn nhớ phải ước lượng được khoảng cách của địch thủ, cũng như bạn sẽ đỡ và phản công những đòn nào trong trường hợp cảnh cáo và trong trường hợp loại địch thủ ra khỏi vòng chiến.

ĐÁNH TỪ TRÊN XUỐNG

Cầm hai đầu Nunchaku ở vị trí trên đầu, bước chân phải tới trước, tay trái thả Nunchaku, đồng thời tay phải quất mạnh về phía địch thủ, thế này dễ dàng làm gãy xương vai, tay hay vỡ đầu địch thủ, tay kia đưa cao lên phía sau khi tấn công.





ĐÁNH TỪ HÔNG

Từ thế chuẩn bị, cầm cả hai đầu Nunchaku ở phía hông trái, khi muốn tấn công, tay trái thả ra, đồng thời tay phải quất mạnh Nunchaku về phía địch thủ, mục tiêu là : đầu, cổ, mặt, hông, chân hay tay. Thường sau thế này, tay đánh thâu Nunchaku về nách.

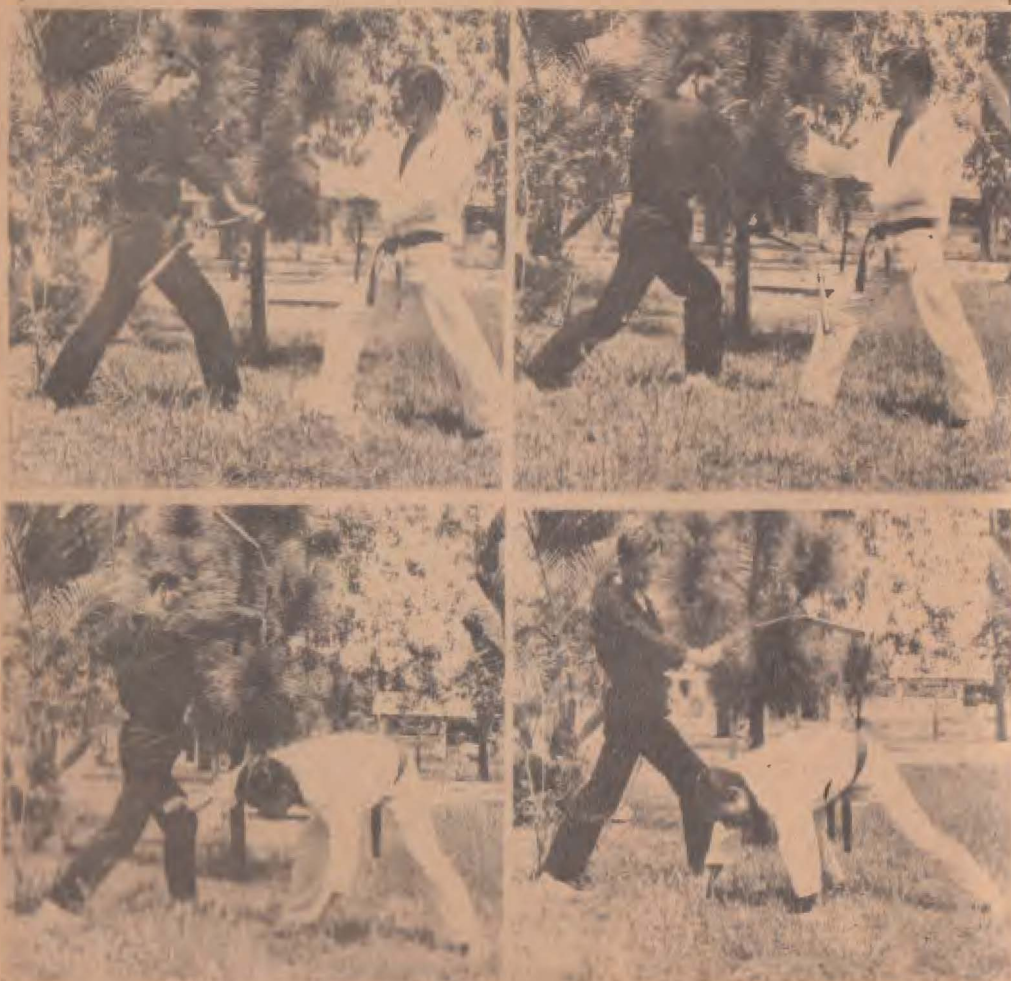


DẤU SAU LƯNG

Hai ta cầm Nunchaku choàng phía sau lưng, nắm tay ở vị trí thắt lưng, thế này rất nguy hiểm vì định thủ không biết bạn sẽ sử dụng tay nào, bạn có thể tấn công bằng tay phải hoặc trái khi nào thuận tiện, nhưng bạn luôn luôn nhớ tập hai tay cho sức mạnh và mức chính xác bằng nhau.

ĐÁNH TỪ PHÍA SAU

Hai ta cầm Nunchaku chông phía sau lưng, nắm tay ở vị trí thắt lưng, thế này rất nguy hiểm vì địch thủ không biết bạn sẽ sử dụng tay nào, bạn có thể tấn công bằng tay phải hoặc trái khi địch thủ tấn công, thả ra một tay, xoay người tránh, tay kia quất xuống (7-8) rút trở lại, đánh mạnh xuống đầu.



ĐÁNH TỬ HỒNG

Bạn luôn luôn nhớ nhét phía đầu dây xuống phía dưới để dễ dàng rút ra xử dụng. Để bên phải, rút ra tay trái, để bên hông trái, rút ra tay phải.

Tư thế chuẩn bị, cầm cả hai đầu Nunchaku ở phía hông trái, khi muốn tấn công, tay trái thả ra, đồng thời tay phải quất mạnh Nunchaku về phía địch thủ, mục tiêu là : đầu, cổ, mặt, hông, chân hay tay. Thường sau thế này, tay đánh thâu Nunchaku về nách.



KẸP NÁCH

(1) Đưa một đầu Nunchaku vào nách phải, đầu kia tay phải cầm đưa ra phía trước, khi tấn công, tay phải rút mạnh rẩy về phía địch thủ, sau khi đánh, kẹp về nách ngay.



KỸ THUẬT ĐỠ VÀ PHẢN CÔNG



QUAY ĐỒ RỜI PHẢN CÔNG

Tư thế này để chống lại trong trường hợp địch thủ sử dụng trường côn hay kiếm. Cầm hai đầu Nunchaku phía trước, (4) khi địch thủ tấn công, thả ra một tay, xoay người tránh, tay kia quất xuống (7-8) rút trở lại, đánh mạnh xuống đầu.



ĐỜ SONG SONG

VÀ ĐÁ VÒNG

Khi địch thủ dùng dao hay gậy đánh từ trên xuống, bạn đưa phần dây lên đỡ, tiếp theo có thể đánh thốc một đầu Nunchaku vào cằm hay ngực địch thủ, cũng có thể đá lên phía trước (Mae Geri) hoặc đá vòng vào cổ hay thái dương (Mawashi 'Geri).



ĐỒ SONG SONG

VÀ ĐÁ TRƯỚC

Trong trường hợp địch thủ xử dụng dao đâm từ trên bờ xuống, bạn đưa phần dây lên đỡ, co chân lên đá vào hạ bộ, bụng, cẳng hay mặt, bước chân xuống thành tấn Zen Kutsu Dachi, đâm bởi thêm hai đầu Nunchaku vào mắt, thế này rất dễ dàng chọc thủng mắt địch thủ.



ĐỖ VÀ TẤN CÔNG HAI ĐOẠN

Hai thân Nunchaku bện gấp lại thành một, cầm hai đầu, có thể đỡ chặn xuống, hay đỡ cao lên tiếp theo đánh thốc phần giữa Nunchaku vào cằm địch thủ.



ĐỖ CHẶN XUỐNG

Trường hợp địch thủ đâm dao ngược lên, hoặc đá thốc phía trước, quay đầu dây xuống đỡ, tiếp theo đánh thốc lên cằm, ngực hay đâm vào hai mắt địch thủ.



ĐỖ TẠC

Quay người qua và đỡ về phía trái, vị thế này, cây Nunchaku phía trên song song với mặt đất, cây dưới thẳng góc. Sau khi đỡ, quay đầu phía trên đánh vào mặt địch thủ. Tiếp theo bạn có thể đá bồi chân sau vào bụng hay hạ bộ.





VẠN CHÉO

Cầm hai đầu Nunchaku mở rộng hai bên, trường hợp địch thủ tấn công vào, bạn có thể vạn chéo xuống, hay lên tùy theo vị trí tấn công của địch thủ thấp hay cao, sau khi vạn, quật ngã xuống, và đã gót chân vào sườn (thế này trong Karate gọi là Fumi Komi Gori.)



PHỐI HỢP TAY VÀ NUNCHAKU

Thủ hai Nunchaku phía trước, trường hợp địch thủ đá vào bẹn xoay người đỡ bằng cánh tay ngoài (Ude Uke), khi địch thủ vừa hạ chân xuống, choàng vào cổ và siết lại.



PHỐI HỢP TAY VÀ NUNCHAKU

Thủ hai Nunchaku phía trước, trường hợp địch thủ đá vào bẹn xoay người đỡ bằng cánh tay ngoài (Ude Uke), khi địch thủ vừa hạ chân xuống, choàng vào cổ và siết lại.



ĐỖ LÊN (AGE UKE)

Trường hợp địch thủ xử dụng trường côn, hoặc đoản côn đánh bổ từ trên xuống, bạn đưa một đầu nunchaku lên đỡ, đồng thời vòng lui phía sau, quét ngược từ trái qua phải vào hông hay đầu.



ĐỖ CHÉO PHÍA TRÊN

Đỡ chống lại khi địch thủ xử dụng côn đánh bô từ trên xuống, bạn chéo hai đầu dây nunchaku để đỡ, tiếp theo tay phải vòng xuống để đánh móc lên vào hạ bộ.



NHẢY TRÁNH

Khi địch thủ xử dụng côn quét phía dưới chân, bạn nhảy lên tránh, đồng thời khi đáp xuống, đánh bổ cây nunchaku vào đầu hoặc lưng địch thủ.



TẤN CÔNG VÀ PHẢN CÔNG

Trong trường hợp định thủ có khí glôi và dự định tấn công, bạn có thể tấn công trước, nhưng bạn luôn luôn nên nhớ rằng nunchaku rất nguy hiểm nên xử dụng để cảnh cáo, không nên đánh vào những vùng xét ra nguy hiểm.



KẾP LẠI

Nunchaku cũng có thể dùng để trước đoạt vũ khí địch, điều cần thiết là bạn phải xử dụng thật tinh vi, cũng như tập xoay tròn, né tránh rồi phản công.



ĐỖ TAY RỜI PHẢN CÔNG

Để chống lại cú đá ngang Yoko Geri, bạn đưa tay kia lên đỡ tạc chân địch thủ qua một bên, khi hân chưa kịp lấy lại thăng bằng, bạn tung cây nunchaku ở tay kia ra quất vào mặt hay hạ bộ hân.



PHẢN CÔNG KHI MẤT THẰNG BẰNG

Trường hợp địch thủ dùng chân
để quét chân của bạn; quay người
theo chiều kim đồng hồ, tung cây
nunchaku quất vào hai chân địch
thủ, khi hấn bị ngã xuống bạn quay
người lại bỏ từ trên xuống mặt
hay ngược.



ĐỜ HAI CẤP NUNCHAKU

Để chống lại khi địch thủ đánh từ trên xuống có hay có vũ khí, bạn đưa một cặp lên đỡ cặp còn lại bạn tung vào người hấn, hoặc liên tiếp cả hai cây.



Số Xuất Bản

Bài Quyền NUNCHAKU
(Côn Ly Tâm)

Của

NGUYỄN VĂN QUANG

Sau khi đã tập luyện thuần thục phương pháp sử dụng Nunchaku, các bạn phải học thêm một kỹ thuật cao hơn, đó là bài quyền nunchaku. Đây là một bài quyền hay nhất, tổng hợp của tất cả các thế đánh từ căn bản cho đến trình độ cao, một cuốn tự điển về Nunchaku được biên soạn rất công phu.

do LINH TRƯỜNG Xuất Bản

CƯƠNG NHU KARATE



GOSEI YAMAGUCHI

ĐỆ THẤT ĐẠNG KARATE

NGUYỄN VĂN QUANG

ĐỆ TƯ ĐẠNG KARATE