

Taekwondo



HỘI NHỮNG NGƯỜI MÊ VÔ THUẬT

MỤC LỤC

Trang

CHƯƠNG I: LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO

TRÊN THẾ GIỚI VÀ Ở VIỆT NAM2

I. Lịch sử phát triển của môn Taekwondo trong thời kỳ cổ đại2

II. Lịch sử phát triển của môn Taekwondo trong thời kỳ trung cổ3

III. Lịch sử phát triển của môn Taekwondo trong thời hiện đại3

IV. Sự phát triển của môn Taekwondo trong giai đoạn hiện nay4

V. Lịch sử phát triển của môn Taekwondo ở Việt Nam5

CHƯƠNG II: KỸ THUẬT CƠ BẢN8

I. Mục tiêu tấn công8

II. Vũ khí tấn công của cơ thể10

III. Tấn (Seogi)23

IV. Kỹ thuật phòng thủ (Makki)33

V. Kỹ thuật tấn công (Kongkyok Kisul)44

CHƯƠNG III: QUYỀN (POOMSE)64

I. Nguồn gốc, khái niệm và phương pháp luyện tập các bài quyền
trong môn võ Taekwondo64

II. Một số bài quyền cơ bản65

2.1 Thái cực Kiền cung quyền (Taegeuk 1 Jang)65

2.2 Thái cực Đoài cung quyền (Taegeuk 2 Jang)69

2.3 Thái cực Ly cung quyền (Taegeuk 3 Jang)72

CHƯƠNG IV: ĐỐI LUYỆN77

I. Nhất thể đối luyện (Trung đẳng): Hanbeon kyorugi (Momtong)77

II. Nhất thể đối luyện (Thượng đẳng): Hanbeon kyorugi (Olgul)82

CHƯƠNG V: MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU TAEKWONDO84

TÀI LIỆU THAM KHẢO.....90

CHƯƠNG I

LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO TRÊN THẾ GIỚI VÀ Ở VIỆT NAM

Lịch sử phát triển của môn Taekwondo có thể được chia ra làm 4 giai đoạn là: thời kỳ cổ đại, thời kỳ trung cổ, thời kỳ hiện đại và sự phát triển của môn Taekwondo trong giai đoạn hiện nay.

I. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO TRONG THỜI KỲ CỔ ĐẠI:

Loài người khi mới sinh ra đã mang trong mình bản năng sinh tồn để duy trì nòi giống và cuộc sống của bản thân mình và vì vậy dù vô tình hay hữu ý thì điều này đã thúc đẩy loài người hướng tới hoạt động thể chất trong suốt cuộc đời của mình. Một thực tế rõ ràng là dù ở bất cứ đâu và trong bất cứ thời điểm nào thì con người vẫn không thể thực hiện được những công việc hàng ngày nếu thiếu các hoạt động thể chất và hoạt động này đã giúp con người không ngừng trưởng thành, phát triển và hoàn thiện. Trong thời kỳ cổ đại, con người đã không có một phương tiện nào khác ngoài hai bàn tay và sức mạnh thể chất để tự bảo vệ bản thân mình và vì vậy một cách rất tự nhiên họ đã sáng tạo ra những kỹ thuật chiến đấu bằng tay. Khi hai bàn tay đã trở thành một phương tiện để tấn công và phòng thủ thì con người đã tiếp tục củng cố, hoàn thiện hệ thống kỹ thuật này để tăng cường sức mạnh thể chất và mang ra trình diễn tại các cuộc thi đấu ở các bộ lạc.

Vào thời kỳ sơ khai trên bán đảo Triều Tiên có ba bộ lạc cùng tồn tại, phát triển và các bộ lạc này đều tổ chức các cuộc thi đấu võ thuật giữa các võ sĩ khi bắt đầu bước vào một vụ mùa mới.

Vào thời điểm này, thông qua thực tiễn chiến đấu chống lại loài ác thú và quá trình hệ thống, phân tích các miếng đánh và thế thủ của các con vật này, con người đã sáng tạo ra những kỹ thuật chiến đấu đặc sắc và người ta cho rằng những kỹ thuật chiến đấu này là nền tảng cơ bản của môn võ Taekwondo ngày nay, môn võ mà tên gọi của nó được hình thành từ các từ “Subak”, “Taekkyon” và “Takkyon”.

Vào cuối thời kỳ cổ đại, ba triều đại là Koguryo, Paekje và Silla đã được hình thành trên bán đảo Triều Tiên và kể từ đó các cuộc chiến tranh để tranh giành quyền lực đã liên tiếp xảy ra. Cả ba triều đại này đều cố gắng tăng cường sức mạnh quốc gia bằng cách đào tạo nên những chiến binh quả cảm, tinh thông võ nghệ và vì vậy lịch sử Triều Tiên đã gọi thời đại này là thời kỳ quân quyền với đa số các nhà lãnh đạo nổi tiếng của các triều đại là các quân nhân.

Điều này đã dẫn tới kết quả là các chiến binh trẻ đã được tập hợp lại thành các lực lượng như “Hwarangdo” trong triều đại Silla và “Chouisonin” trong triều đại Koguryo và đối với họ việc rèn luyện võ thuật là một trong các nội dung huấn luyện chủ yếu. Một cuốn sách võ thuật nổi tiếng thời đó đã viết: “*Nghệ thuật chiến đấu đối kháng là nền tảng cơ bản của võ thuật đương thời và mục đích chủ yếu của nó là giúp người tập tăng cường sức mạnh của bản thân mình thông qua việc sử dụng hiệu quả các kỹ thuật đòn tay và đòn chân, đồng thời thông qua quá trình huấn luyện một cách*

có hệ thống giúp người tập có thể dễ dàng ứng biến và đối phó với các tình huống nguy hiểm xảy ra trong cuộc sống”.

Trên thực tế điều này lại hoàn toàn phù hợp với các tiêu chí và mục đích huấn luyện của môn võ Taekwondo và vì vậy có thể nói rằng: Taekwondo đã được bắt nguồn từ các bộ lạc trên bán đảo Triều Tiên.

II. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO TRONG THỜI TRUNG CỔ:

Tiếp nối truyền thống của triều đại Silla, triều đại Koryo đã tiến hành tái hợp nhất bán đảo Triều Tiên và đã tồn tại, phát triển suốt từ năm 918 sau công nguyên cho đến tận năm 1392. Dưới triều đại này môn võ Taekkyon đã được phát triển một cách có hệ thống và đã trở thành một nội dung kiểm tra bắt buộc để tuyển chọn các chiến binh.

Trong giai đoạn này Taekkyon đã trở thành một vũ khí tự vệ hiệu quả và có thể trong nháy mắt cướp đi mạng sống của một con người. Trong quân đội một hệ thống các bài tập chung đã được thiết lập để giúp các chiến binh có thể dễ dàng ứng dụng trong thực tế chiến đấu với tên gọi là “5 bài tập Taekkyon dành cho quân nhân” (Obyong Subak Hui).

Trong giai đoạn đầu của triều đại Koryo trình độ võ thuật là yếu tố cơ bản nhất để lựa chọn các quân nhân do nhà vua muốn tăng cường sức mạnh phòng thủ của quốc gia sau khi đã tái hợp nhất bán đảo Triều Tiên. Trong số các binh sĩ, người nào có trình độ Taekkyon cao hơn sẽ được đề bạt làm chỉ huy và vì vậy các chàng trai trẻ đã nô nức tham gia vào các trận thi đấu Taekkyon, nơi mà các kỹ năng có thể sẽ biến họ trở thành các sĩ quan.

Cũng trong thời điểm này đã xuất hiện các trọng tài trong các trận thi đấu Taekkyon và điều này đã chứng tỏ rằng môn thể thao Taekwondo đã được hình thành trong giai đoạn này. Các nhà sử học của triều đại Koryo đã ghi lại rằng:

“Tại buổi trình diễn về sức mạnh công phá của môn võ Taekkyon, võ sư Lee Yi Min đã sử dụng bàn tay phải đâm đổ một cột nhà và làm lung lay các cột khác. Ngay sau đó một võ sư khác cũng sử dụng bàn tay của mình để đâm xuyên qua một bức tường dày bằng đất sét”.

Do nhà vua tỏ ra đặc biệt thích thú đối với các trận đấu Taekkyon, cho nên các trận thi đấu này thường xuyên được tổ chức ở bất cứ nơi nào nhà vua có mặt khi thực hiện chuyến tuần du của mình và điều này đã giúp cho môn Taekkyon được truyền bá sâu rộng trong quảng đại dân chúng.

Tuy nhiên vào cuối triều đại Koryo việc phát minh ra thuốc súng và các vũ khí cầm tay tiện lợi đã làm cho người ta ít quan tâm hơn đến việc luyện tập võ thuật. Song môn võ Taekkyon vẫn được lưu truyền như là một môn thể thao thi đấu trong dân gian và vẫn tiếp tục được truyền bá, phát triển trong triều đại Chosun.

III. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO TRONG THỜI HIỆN ĐẠI:

Lịch sử hiện đại của Triều Tiên được đánh dấu bằng sự hình thành và phát triển của triều đại Chosun (hay còn gọi là Yi từ năm 1392 đến năm 1910). Trong suốt thời kỳ thống trị của phong kiến Triều Tiên và thời kỳ đô hộ của phát xít Nhật kéo dài tới tận năm 1945 thì môn võ Taekwondo thường được gọi là “Subakhui” thay cho tên gọi

“ Taekkyon” và nó đã mất đi sự ủng hộ của chính quyền trung ương bởi vì hệ thống phòng thủ quốc gia đã được trang bị các vũ khí tối tân hơn.

Do triều đại Chosun được hình thành dựa trên hệ tư tưởng của đạo Khổng, cho nên nó đã bãi bỏ những nghi lễ của đạo Phật và coi trọng văn hóa, nghệ thuật hơn là võ thuật. Tuy nhiên sử sách trong triều đại Koryo vẫn ghi lại các câu chuyện về các trận đấu “Subakhui” được các chính quyền địa phương tổ chức để tuyển lính hoặc phục vụ cho các nhu cầu của nhà vua và các lễ hội lớn của quốc gia. Môn võ này vẫn có một vai trò trong hệ thống quốc phòng và các binh sĩ sẽ được phép gia nhập các trường đào tạo sĩ quan nếu họ giành được chiến thắng trong ba trận thi đấu Subakhui.

Tuy nhiên, khi chính quyền đã được củng cố, các quan chức lại tỏ ra quan tâm nhiều hơn tới các loại vũ khí tấn công thay vì phải chú ý tới khả năng phòng thủ của mình và vì vậy việc luyện tập võ nghệ đã ngày càng bị xao nhãng.

Chỉ đến năm 1592, sau thất bại nhục nhã trước cuộc xâm lăng của Nhật Bản thì các quan chức của triều đại Jungjo mới bắt đầu tiến hành khôi phục lại sức mạnh phòng thủ của quốc gia bằng việc tăng cường huấn luyện về quân sự và võ thuật. Cũng trong thời điểm này cuốn sách võ thuật nổi tiếng “Muyedobo-tongji” đã được xuất bản với tập 4 mang tựa đề “Hệ thống kỹ thuật đòn tay” bao gồm 38 động tác cơ bản được thực hiện tương tự như một số bài quyền và kỹ thuật cơ bản của môn Taekwondo ngày nay.

Trong thời kỳ đô hộ của phát xít Nhật, một số nhà văn nổi tiếng của Triều Tiên như: Shin Chae Ho và Choi Nam Sun đã đề cập tới việc luyện tập môn võ Taekwondo như sau: “Môn Subakhui đang được truyền bá tại Seoul hiện nay chính là môn võ đã được các chiến binh luyện tập từ thời Koguryo... Ngày xưa nó được coi trọng và được luyện tập như là một môn võ thuật thì giờ đây nó chỉ là một trò chơi hấp dẫn của trẻ em”.

Tuy vậy chính quyền đô hộ Nhật Bản cũng ngăn cấm cả việc thực hiện “trò chơi” này nhằm đàn áp và đè bẹp tinh thần quật khởi của nhân dân Triều Tiên. Bất chấp sự đe dọa của phát xít Nhật, các võ sư vẫn bí mật truyền bá môn võ Taekkyondo (Taekwondo) cho tới tận ngày Triều Tiên giành được độc lập vào năm 1945. Một trong số các võ sư này là ông Song Duk Ki, học trò của võ sư nổi tiếng Im Ho người đã được biết đến với các kỹ năng tuyệt đỉnh của mình “Nhảy bay qua tường cao và chạy xuyên qua hàng rào gươm giáo”.

Vào thời điểm này 14 kỹ thuật cơ bản đã được đưa vào sử dụng bao gồm: 5 đòn đá cơ bản, 4 đòn tay, 3 đòn đá bằng gót chân, 1 đòn đá quay sau và 1 đòn đá quét. Thuật ngữ “Poom” cũng được đưa vào sử dụng để chỉ tư thế chuẩn bị mặt đối mặt trước khi bước vào thi đấu. Tuy nhiên các võ sư trong giai đoạn này luôn phải đối mặt với nguy cơ là sẽ bị chính quyền đô hộ Nhật Bản bắt giam và điều này đã kìm hãm sự phát triển và làm suy yếu môn võ Taekkyondo (Taekwondo).

IV. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY:

Vào cuối thế kỷ 19, quân đội Hàn Quốc suy yếu, người Nhật đô hộ đất nước. Sự áp bức của đế quốc Nhật đối với dân Hàn Quốc rất hà khắc và việc tập luyện võ thuật được xem nguồn gốc của sự nổi loạn bị cấm đoán. Sau khi giành được độc lập từ tay của phát xít Nhật vào năm 1945, nhân dân Triều Tiên bắt đầu khôi phục lại tinh thần tự cường và lại tiếp tục truyền bá, hoàn thiện môn võ thuật truyền thống của mình. Võ

Ngay lập tức các võ sư đã đua nhau mở các lò huấn luyện Taekwondo trên khắp đất nước và sau khi cuộc chiến tranh Triều Tiên (1950 – 1953) kết thúc, số lượng các võ sĩ đạt đẳng cấp “đai đen” đã trở nên rất nhiều. Cũng vào thời điểm này khoảng 2.000 võ sư Taekwondo đẳng cấp cao đã được cử tới hơn 100 nước để giúp các quốc gia này phát triển môn võ Taekwondo.

Vào tháng 9/1961, Hội Taekwondo Hàn Quốc được thành lập. Tháng 10/ 1963, Taekwondo đã trở thành môn thi đấu chính thức lần đầu tiên tại Đại hội Thể Thao Quốc Gia. Vào những 1960, huấn luyện viên Hàn quốc bắt đầu ra nước ngoài phổ biến Taekwondo. Đây là bước ngoặt trong lịch sử phát triển của môn võ này.

Năm 1971 Taekwondo đã được công nhận là môn thể thao thi đấu quốc gia và năm 1972 trụ sở Kukkiwon đã được khởi công tiến hành xây dựng. Một năm sau vào ngày 28 tháng 05 năm 1973 Liên đoàn Taekwondo Thế giới đã được thành lập. Cũng trong năm này Giải vô địch Taekwondo Thế giới lần đầu tiên được tổ chức và từ đó trở đi Giải được định kỳ tổ chức 2 năm 1 lần.

Năm 1974 lần đầu tiên Taekwondo đã được đưa vào thi đấu chính thức tại Đại hội thể thao Châu Á. Năm 1975 Taekwondo đã được Hiệp hội Điện kinh nghiệp dư Mỹ (AAU) và Tổng Hiệp hội các Liên đoàn Thể thao Quốc tế (GAISF) công nhận là môn Thể thao thi đấu chính thức và một năm sau nó cũng đã được Ủy ban Thể thao Quân đội Quốc tế (CISM) công nhận. Năm 1979 Chủ tịch của Liên đoàn Taekwondo Thế giới (WTF) đã được bầu là Chủ tịch của các Liên đoàn Thể thao phi Olympic. Năm 1980 Liên đoàn Taekwondo Thế giới (WTF) đã được Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) công nhận và điều này đã biến Taekwondo trở thành môn Thể thao Olympic. Sau đó Taekwondo còn được đưa vào thi đấu chính thức tại Cúp Thế giới năm 1981, Đại hội Thể thao toàn Phi năm 1986...

Hiện nay Liên đoàn Taekwondo Thế giới có 166 quốc gia thành viên toàn thế giới, với khoảng 50.000.000 người tập luyện. Taekwondo được công nhận là môn thi đấu giành huy chương tại Thế vận hội Olympic Sydney 2000 và 2004.

V. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN TAEKWONDO Ở VIỆT NAM:

Năm 1962 Taekwondo chính thức được du nhập vào miền Nam nước ta bắt đầu bằng các chuyến lưu diễn của các đoàn Taekwondo Triều Tiên và việc mở các lớp giảng dạy chính thức tại Sài Gòn do thầy Kim Boang Son đảm nhiệm. Khóa học đào tạo huấn luyện viên Taekwondo đầu tiên cho người Việt Nam được tổ chức tại Trường Võ thuật Thủ Đức với sự tham gia của 63 võ sinh do võ sư Nam Tac Hi (Huyền đai đệ nhất đẳng) phụ trách. Sau đó, theo kế hoạch các khóa 2, 3 cũng được tiếp tục tổ chức và lúc này con số huấn luyện viên được đào tạo ra đã lên tới vài trăm người. Sau khi tốt nghiệp, những huấn luyện viên này đã trở về lại địa phương của mình để mở lớp huấn luyện và do tính quần chúng, tính khoa học cao của môn võ, đồng thời do yêu cầu, điều kiện để tổ chức một lớp học khá đơn giản cho nên bộ môn này đã phát triển một cách nhanh chóng và sâu rộng trong quảng đại quần chúng, đặc biệt là tầng lớp thanh thiếu niên và học sinh.

Giải vô địch Taekwondo Nam kỳ lần thứ nhất được tổ chức vào năm 1965 đã thu được thành công rực rỡ và điều này đã dẫn tới việc định kỳ tổ chức các giải vô địch và các giải thi đấu Taekwondo lớn ở miền Nam Việt Nam. Năm 1966 Tổng cục Thái cực đạo miền Nam được thành lập để chỉ đạo và định hướng cho sự phát triển của phong trào Taekwondo Việt Nam. Bên cạnh những chức năng hoạt động chủ yếu Tổng cục còn phải đảm nhận việc tổ chức các kỳ thi chuyên cấp, lên đai cho các huấn luyện viên và các môn sinh, công việc mà trước đây đều do các Hội đồng giám khảo với thành phần là các võ sư Hàn Quốc đảm nhiệm.

Chỉ sau 5 năm hoạt động (đến năm 1968) số người tham gia tập luyện Taekwondo đã lên đến hơn 108.000 người, tăng gần gấp 2.000 lần và trong giai đoạn này công tác đào tạo, huấn luyện đã được thực hiện song song ở cả trong 3 hệ thống là: Quân đội, trường học và các võ đường tư nhân. Điều này đã dẫn đến kết quả là ngay trong lần đầu tiên ra quân tham dự giải Vô địch Taekwondo Châu Á tại Hồng Kông năm 1969, đoàn tuyển thủ Taekwondo miền Nam Việt Nam đã đoạt 7 huy chương vàng, 2 huy chương bạc và 3 huy chương đồng. Khi miền Nam được giải phóng, tổ quốc được thống nhất, thể dục thể thao nói chung và môn võ Taekwondo nói riêng đã có điều kiện thuận lợi để phát triển mạnh mẽ cả về bề rộng lẫn chiều sâu.

Năm 1977 được sự đồng ý của Sở TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, một chương trình biểu diễn, giới thiệu về môn võ Taekwondo đã được tổ chức tại nhà thi đấu Phan Đình Phùng và nó đã tạo ra được một ấn tượng đặc biệt đối với lãnh đạo Ngành và khán giả hâm mộ.

Năm 1988, Taekwondo bắt đầu được truyền bá ở Hà Nội và Sở TDTT Hà Nội đã nhanh chóng triển khai kế hoạch đào tạo và phát triển đội ngũ huấn luyện viên, đồng thời mở rộng mạng lưới các câu lạc bộ để tuyển chọn những vận động viên có năng khiếu vào đội tuyển Taekwondo Hà Nội.

Sau hơn một năm hoạt động, vào tháng 11 năm 1989 nhận lời mời của Sở TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, đoàn Taekwondo Hà Nội đã vào Thành phố Hồ Chí Minh để tham dự giải Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh mở rộng 1989. Vào thời điểm này cả nước đã có hơn 20 đơn vị, tỉnh, thành có phong trào tập luyện môn võ Taekwondo và cũng trong năm này (1989) được sự ủy nhiệm của Tổng cục Thể dục Thể thao, Sở TDTT Thành phố Hồ Chí Minh đã đăng cai tổ chức thử nghiệm giải Vô địch Taekwondo quốc gia. Những năm tiếp theo, giải vô địch Taekwondo quốc gia lần thứ nhất, thứ hai và thứ ba liên tục được tổ chức tại Thành phố Hồ Chí Minh. Sau giải Vô địch Taekwondo toàn quốc lần thứ hai, hoạt động của phong trào Taekwondo Việt Nam mà đại diện là Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh đã có những hoạt động giao lưu Quốc tế với các nước bạn như Malaysia, Hàn Quốc, Na Uy, Mỹ, Đài Loan...

Kể từ năm 1992, Giải Taekwondo Quốc tế mở rộng đã được Sở TDTT Thành phố Hồ Chí Minh tổ chức định kỳ hàng năm và càng ngày số lượng các đoàn tham dự, công tác tổ chức và chất lượng chuyên môn của giải càng cao hơn.

Ngày nay trong công cuộc đổi mới của đất nước, cùng với sự phát triển của nền kinh tế, xã hội, Thể thao Việt Nam nói chung và môn võ Taekwondo nói riêng cũng đã phát triển nhanh, mạnh mẽ và đã đạt được những thành tựu đáng khích lệ tại các kỳ SEA Games, các giải thi đấu trong khu vực và Châu Á, Olympic.

Ngày nay, Taekwondo trở thành một trong số các môn Thể thao mũi nhọn của Thể thao Việt Nam trên đấu trường Quốc tế. Được sự quan tâm và đầu tư đúng hướng

của ngành TDTT nước ta, Thể thao Việt Nam nói chung và môn võ Taekwondo nói riêng đang ngày một phát triển và bước đầu đã có sự đầu tư về vật chất và nghiên cứu khoa học mạnh mẽ để tiến tới giành được những thứ hạng cao hơn nữa tại các giải thi đấu trong khu vực, Châu Á và Thế giới.



CHƯƠNG II

KỸ THUẬT CƠ BẢN

Taekwondo là môn thể thao phát triển toàn diện sử dụng cả chân lẫn tay. Tuy nhiên, trong xu thế hiện nay trên thế giới, khi thi đấu, các VĐV sử dụng đòn chân nhiều nhất. Nó chiếm tới 95% trong khi đòn tay chỉ chiếm 5% số đòn đánh trong trận đấu. Đôi chân được sử dụng nhiều hơn cả vì đôi chân mạnh, dài, lợi hại và đạt hiệu quả cao trong thi đấu hơn đôi tay. Cha ông ta thường nói “ một cái đá bằng ba cái đấm “ điều này thật đúng với môn võ Taekwondo.

Kinh nghiệm của nhiều Huấn luyện viên cho thấy thành tích thi đấu của VĐV có quan hệ chặt chẽ, trực tiếp với trình độ kỹ thuật của VĐV, trình độ kỹ thuật của vận động viên có lối đánh khác nhau khi muốn nâng cao đều phụ thuộc vào trình độ kỹ thuật cao hay thấp. Xét xu thế phát triển chung của môn võ Taekwondo thì vận động viên muốn đạt được trình độ cao phải có kỹ thuật toàn diện tốt nó gồm có kỹ thuật cơ bản, kỹ thuật thi đấu đỉnh cao đó là các đòn sở trường của từng vận động viên. Các kỹ thuật trong Taekwondo rất đa dạng và phức tạp bao gồm; di chuyển, tấn công, phòng thủ, phản công, các hình thức chiến thuật, lối đánh xa, gần, trung bình. Ngoài ra., các tri giác chuyên môn như cảm giác về cự ly, tốc độ cũng có ý nghĩa rất quan trọng. Trong thi đấu Taekwondo, các VĐV có thể sử dụng rất nhiều kỹ thuật khác nhau nhưng trên thực tế, những kỹ thuật thường được sử dụng nhất là: kỹ thuật đá (Chagi), di chuyển (Baljit gi), kỹ thuật đỡ (Makki), kỹ thuật đấm (Jirugi), động tác giả (Sogiman), thế thủ, các tư thế đứng cơ bản....tuy nhiên ở từng quốc gia việc áp dụng vào thi đấu có khác nhau dựa theo lối đánh truyền thống của họ như Hàn Quốc, Tây Ban Nha, Pháp có lối đánh truyền thống uy lực lấy tấn công là chính trong khi đó một số quốc gia khác trong đó có Việt nam lại có sự kết hợp giữa lối đánh phòng thủ và tấn công .

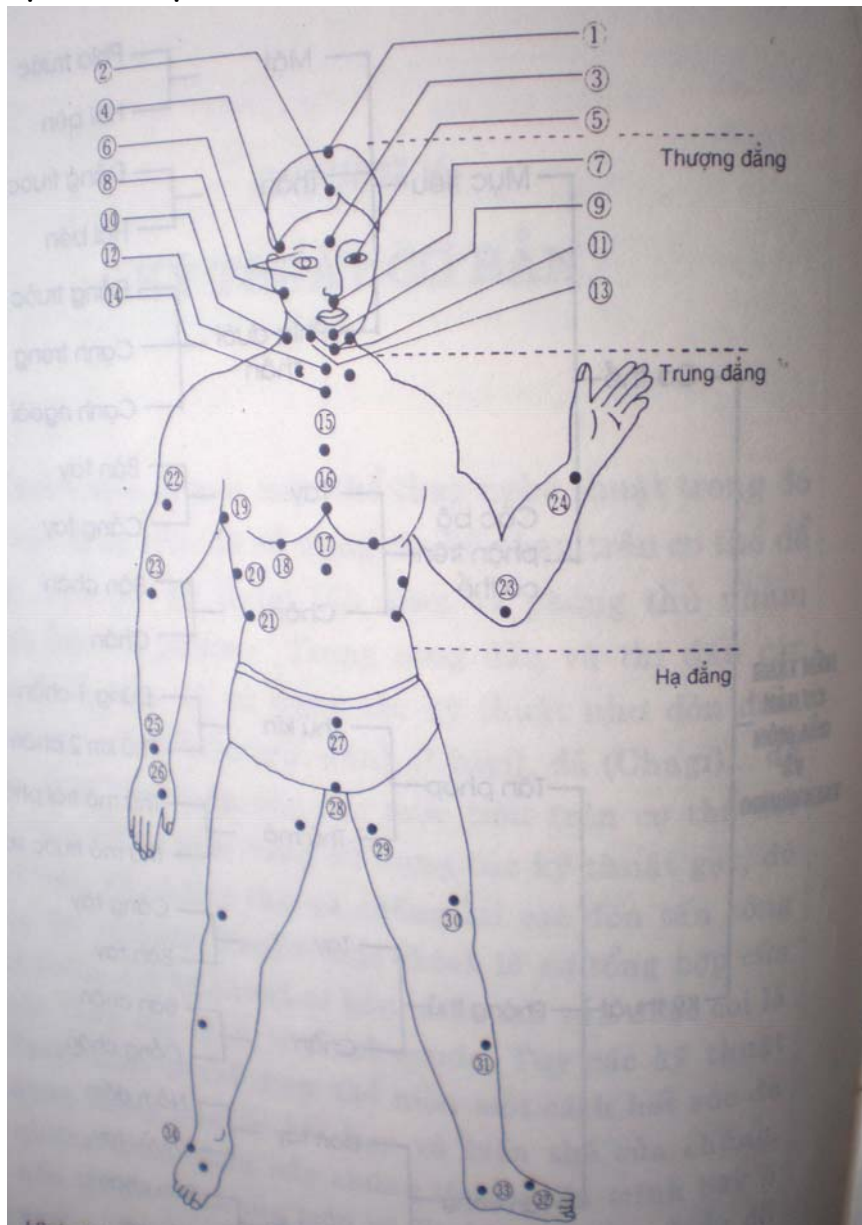
Taekwondo là một môn thể thao nghệ thuật trong đó các vận động viên đã sử dụng các bộ phận trên cơ thể để thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ nhằm đánh bại đối phương. Trong song đấu và thi đấu các vận động viên đã sử dụng các kỹ thuật như đòn đấm (jireugi), xia (tzireugi), đánh (chigi), đá (chagi)... để tấn công trực tiếp vào các mục tiêu trên cơ thể đối phương, đồng thời cũng sử dụng các kỹ thuật gạt, đỡ (Makki) để phòng thủ và chống lại các đòn tấn công của đối phương. Taekwondo chính là sự tổng hợp của hệ thống các kỹ thuật cơ bản, điều mà vẫn được coi là nền tảng của môn võ Taekwondo. Tuy các kỹ thuật Taekwondo có thể được thể hiện một cách hết sức đa dạng thông qua sự kết hợp và biến thể của chúng, nhưng trong phần này chúng tôi chỉ xin trình bày 5 nền tảng cơ bản của môn võ Taekwondo theo biểu đồ sau:

I. MỤC TIÊU TẤN CÔNG:

Taekwondo là nghệ thuật chiến đấu đặc sắc và là một phương tiện hữu hiệu để tự hoàn thiện bản thân. Thông qua quá trình luyện tập các vận động viên có thể thực hiện một cách chính xác các động tác kỹ thuật với một tốc độ và lực đánh tối đa, đồng thời có thể tự củng cố, hoàn thiện về tinh thần thông qua việc rèn luyện sức mạnh ý chí và tăng cường khả năng tập trung vào các công việc đang tiến hành. Vận động viên có thể tăng cường sức mạnh thể chất thông qua việc luyện tập kỹ, chiến thuật và củng cố sức mạnh tinh thần để điều khiển hoạt động của toàn bộ cơ thể, đồng thời nâng cao ý thức

về sự công bằng để có thể trở thành một con người ngay thẳng, có nhân cách với những đức tính quý báu như: tính độc lập, tự chủ và khả năng kiềm chế trước những ảnh hưởng tác động của môi trường...

Trước khi bước vào luyện tập, vận động viên nhất thiết phải xác định rõ được động cơ và mục đích tập luyện của mình, bởi vì nếu không có những mục tiêu cụ thể và rõ ràng thì chắc chắn quá trình huấn luyện sẽ trở nên vô nghĩa. Cũng giống như trong cuộc sống hàng ngày các vận động viên Taekwondo chỉ thực sự cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc khi họ đạt tới được các mục tiêu cụ thể đã được đề ra. Vì vậy, trong quá trình huấn luyện tất cả các vận động viên nhất thiết đều phải nỗ lực cố gắng tối đa để thực hiện một cách chính xác và mạnh mẽ tất cả các động tác kỹ thuật như đâm (jireugi), đá (chagi), gạt đỡ (Makki)... đồng thời phải luôn ghi nhớ tới những mục tiêu cụ thể mà họ đã đề ra.



1. Đỉnh đầu
2. Trán (tiền đình)
3. Đầu sống mũi
4. Thái dương
5. Tròng mắt
6. Hốc mắt
7. Nhân trung
8. Quai hàm
9. Hàm dưới
10. Động mạch cổ
11. Cằm
12. Yết hầu
13. Tĩnh mạch cổ
14. Chòm xương vai
15. Xương ức
16. Mỏ ác
17. Cơ hoành
18. Nút vú
19. Cạnh sườn
20. Xương sườn
21. Hông
22. Cơ nhị đầu
23. Khủy tay (chò)
24. Mặt ngoài khớp cổ tay
25. Mặt trong khớp cổ tay
26. Điểm lôm giữa ngón cái và ngón trỏ
27. Huyệt đan điền
28. Háng
29. Cạnh trong bắp đùi
30. Khớp gối
31. Ống quyển
32. Giữa mu bàn chân
33. Cạnh trong khớp cổ chân
34. Cạnh ngoài khớp cổ chân

Hình 1: Mục tiêu tấn công và các điểm trọng yếu trên cơ thể

Điều đầu tiên mà các vận động viên Taekwondo cần phải biết và phải luôn ghi nhớ là các điểm trọng yếu (yếu huyệt) trên cơ thể, những điểm mà luôn gây ra cảm giác đau đớn ngay cả khi chỉ phải chịu một lực tác động rất nhỏ vào (do tại các điểm

này hệ thống dây thần kinh đã được tập trung dày đặc dưới da). Trên thực tế trong cơ thể có khoảng 280 điểm trọng yếu có thể trở thành mục tiêu tấn công, nhưng trong phạm vi cuốn sách này chúng tôi chỉ xin trình bày 34 điểm nằm trên ba phần lớn của cơ thể con người là: đầu, phần thân trên và phần dưới thân. Trong 34 điểm này có 3 điểm quan trọng nhất và có thể ảnh hưởng trực tiếp tới tính mạng của con người đó là: huyết nhân trung ở phần đầu, mỗ ác ở phần thân trên và huyết đan điền ở phần thân dưới.

Trong suốt quá trình tập luyện vận động viên nhất thiết phải hình dung là có một đối thủ tưởng tượng đang đứng trước mắt mình để thực hiện các kỹ thuật tấn công vào các điểm trọng yếu (theo đúng luật) trên cơ thể của anh ta và thực hiện các kỹ thuật phòng thủ trước các đòn tấn công của đối thủ tưởng tượng đó vào các điểm trọng yếu trên cơ thể của mình.

II. VŨ KHÍ TẤN CÔNG CỦA CƠ THỂ:

Khi thực hiện một kỹ thuật Taekwondo, thông thường lực đánh được truyền từ thân qua các điểm trên chân và tay, đặc biệt là trên bàn tay và bàn chân để chạm vào các mục tiêu tấn công đã được định trước trên cơ thể của đối phương. Các điểm này được gọi là “vũ khí” tấn công của cơ thể và được sử dụng với các chức năng khác nhau. Ví dụ: cạnh, mu, gót, ức bàn chân...thường được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật tấn công, còn các bộ phận dài và to hơn khác của bàn chân thì thường được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật phòng thủ...

2.1 Nắm đấm (Jumeok).



Hình 2: Đòn đấm thẳng (Jumeok)

Nắm đấm được tạo nên bởi các ngón tay khép sát và cuộn chặt lại. Trong môn võ Taekwondo nắm đấm được chia làm 6 loại tùy thuộc vào kỹ thuật sử dụng bao gồm: *Đấm thẳng* (Jumeok), *lưng nắm đấm* (Deung Jumeok), *cạnh ngoài nắm đấm* (Mejumeok), *nắm đấm lồi* (Bamjumeok) (đánh bằng đốt xương thứ hai của ngón trỏ hoặc ngón giữa), *đấm dẹt* (Pyonjumeok) (đánh bằng đốt xương thứ hai của ngón trỏ,

ngón giữa và ngón áp út) và *gong kìm* (Jipkejumeok) (ngón cái và ngón trỏ tạo thành hình gong kìm).

*** Đấm thẳng (Jumeok):**

Đấm thẳng (Jumeok) là hình thức đơn giản nhất của đòn đấm với các ngón tay khép sát và cuộn chặt lại trong lòng bàn tay và chỉ sử dụng đốt xương thứ nhất của ngón trỏ và ngón giữa để thực hiện đòn đánh.

- Những điều cần chú ý khi thực hiện đòn Jumeok:

+ Cổ tay phải giữ thẳng và phải tạo thành một đường thẳng từ cườm tay đến mặt trong của cẳng tay.

+ Đốt xương thứ nhất của ngón trỏ và ngón giữa phải cùng nằm trên một mặt phẳng với mặt ngoài của cẳng tay và phải vuông góc với lưng bàn tay (phần trên đốt xương thứ nhất của ngón trỏ và ngón giữa).

Để thực hiện đúng được đòn đấm này thì cũng không phải là điều dễ dàng vì vậy các vận động viên phải hết sức chú ý và nỗ lực cố gắng khi thực hiện động tác.

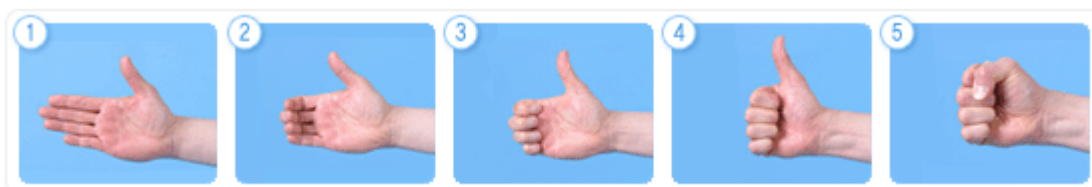
- Vũ khí tấn công (điểm chạm):

Đốt xương thứ nhất của ngón trỏ và ngón giữa.

- Cách nắm tay để thực hiện đòn Jumeok:

+ Duỗi thẳng bàn tay với 4 ngón tay khép chặt và ngón cái chĩa thẳng lên, sau đó từ từ cuộn chặt 4 ngón tay lại bắt đầu từ đốt xương thứ ba vào lòng bàn tay.

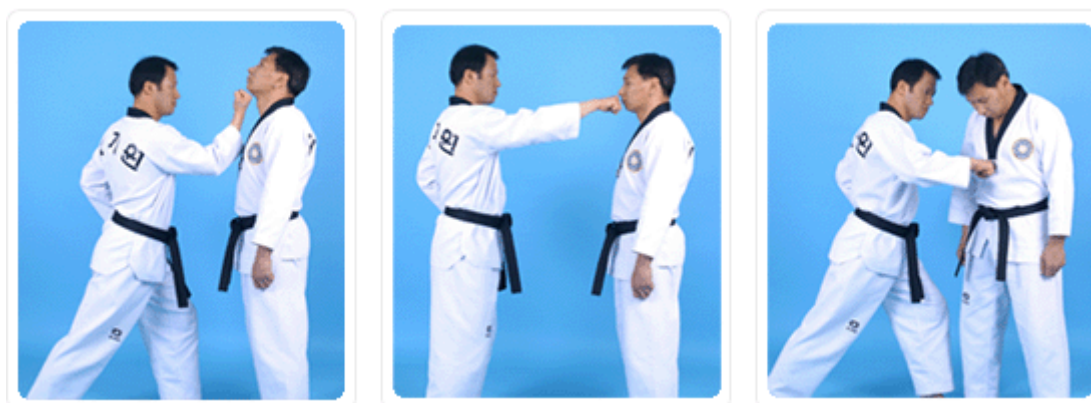
+ Ngón cái gập ở đốt xương thứ hai và đè chặt lên ngón trỏ và ngón giữa.



Hình 3: Cách nắm tay

- Sử dụng:

Trong kỹ thuật Taekwondo, Jumeok chỉ được thực hiện trong các đòn đấm như: đấm thẳng vào mặt (Olgul Jireugi), đấm móc (Chi Jireugi), đấm vòng (Dollyo Jireugi).



▲ chi jireugi (lift punch)

▲ olgul jireugi (face punch)

▲ dollyo jireugi
(twist punch)

Hình 4: Đấm móc, đấm thẳng vào mặt, đấm vòng.

* Các biến thể khác của đòn Jumeok.

Ngoài các kỹ thuật đã nêu trên, đòn Jumeok còn có những biến thể khác như: đấm dọc (Sewojireugi), đấm ngửa (Jechojireugi), đấm ngửa hai tay (Dujumeok Jechojireugi). Nếu mục tiêu ở gần thì nên thực hiện đòn đấm ngửa (Jechojireugi) còn nếu mục tiêu ở xa thì nên áp dụng đòn đấm dọc (Sewojireugi).



Hình 5: Đòn đấm dọc (Sewojireugi)



Hình 6: Đấm ngửa (Jechojireugi)

2.2 Bàn tay (Son).

Trong kỹ thuật Taekwondo bàn tay (Son) được hiểu là bàn tay trần với các ngón tay khép chặt và hơi gập lại ở đốt xương thứ ba. Vũ khí sử dụng (điểm chạm) trong kỹ thuật này lớn gấp đôi so với kỹ thuật Jumeok và cũng biến đổi đa dạng tùy thuộc vào kỹ thuật sử dụng và mục tiêu tấn công.

a. Cạnh ngoài bàn tay (Sonnal)

* *Hình tay:* Trước hết khép chặt 4 ngón tay lại và hơi gập ở đốt xương thứ nhất của các ngón tay. Sau đó gập ngón cái ở đốt xương thứ hai và ép chặt vào lòng bàn tay với đầu ngón tay hướng về phần gốc của ngón trỏ.



▲ sonnal(hand-blade)



▲ sonnal(lateral)



▲ hand-blade neck-hit



▲ hand-blade block

Hình 7: Cạnh ngoài bàn tay (Sonnal)

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ cạnh ngoài bàn tay tính từ đầu của ngón tay út đến cạnh ngoài cổ tay.

* *Những điều cần chú ý:* Khi thực hiện kỹ thuật Sonnal, lưng bàn tay nhất thiết phải cùng nằm trên một đường thẳng với mặt ngoài cẳng tay. Tuyệt đối không được bẻ bàn tay lên, xuống vào trong hay ra ngoài...

* *Sử dụng:* Kỹ thuật Sonnal được thực hiện cả ở trong kỹ thuật phòng thủ (Makki) và trong các đòn đánh (Chigi).

b. Cạnh trong bàn tay (Sonnal Deung).

* *Hình tay:* Cũng tương tự như trong kỹ thuật Sonnal nhưng ngón cái được ép chặt và đưa sâu hơn vào lòng bàn tay.



Hình 8: Cạnh trong bàn tay (Sonnal Deung)

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Đốt xương thứ hai của ngón tay cái và phần gốc của ngón tay trỏ.

* *Những điểm cần chú ý:* Phải ép chặt và đưa ngón tay cái dẫu vào trong lòng bàn tay.

* *Sử dụng:* Kỹ thuật này chỉ được sử dụng để thực hiện các đòn đánh (Chigi).

c. Lưng bàn tay (Sondeung).

* *Hình tay:* Cũng thực hiện tương tự như kỹ thuật Sonnal nhưng trong kỹ thuật này các ngón tay được giữ tương đối lỏng hơn.

* *Vũ khí sử dụng:* Toàn bộ phần sau của các ngón tay và mu bàn tay.

* *Sử dụng*: Kỹ thuật này chủ yếu được sử dụng để thực hiện các đòn đánh (Chigi) để tấn công chớp nhoáng trong một khoảng cách gần. Tuy nhiên trên thực tế kỹ thuật này thường không được coi là một đòn tấn công quan trọng.

* *Chú ý*: Khi thực hiện kỹ thuật lưng bàn tay (Sondeung) cần phải tận dụng triệt để lực xoay của hông.

d. Ba đầu ngón tay (Pyonsonkkeut).

* *Hình tay*: Cũng thực hiện tương tự như kỹ thuật Sonnal chỉ khác là đầu ngón tay của ba ngón trỏ, giữa và áp út phải sát cạnh nhau và phải cùng nằm trên một đường thẳng.

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm)*: Đầu ngón tay của ba ngón trỏ, giữa và áp út.

* *Sử dụng*: Kỹ thuật này chủ yếu được sử dụng để thực hiện các đòn xia. Tuy nhiên, đôi lúc nó cũng được dùng để chặt, chém (Hulkki).



▲ sewun pyonsonkkeut



▲ pyonsonkkeut sewo tzireugi

Hình 9: Xỉa dọc (Sewun Pyonsonkkeut)



▲ upeun pyonsonkkeut



▲ pyonsonkkeut upeo tzireugi

Hình 10: Xỉa úp (Upeun Pyonsonkkeut)



▲ jeochin pyonsonkkeut



▲ pyonsonkkeut jeochi tzireugi

Hình 11: Xỉa ngửa (Jeochin Pyonsonkkeut)

Nếu đầu các ngón tay được luyện tập một cách cẩn thận thì kỹ thuật này sẽ trở thành một đòn tấn công cực kỳ hiệu quả vào các điểm trọng yếu trên cơ thể đối phương với khoảng cách tấn công xa hơn các đòn đấm. Tùy thuộc vào kỹ thuật sử dụng đòn Pyonsonkkeut thường được thực hiện bằng ba tư thế chính là: Xĩa dọc (Sewun Pyonsonkkeut), Xĩa úp (Upeun Pyonsonkkeut), Xĩa ngửa (Jechi Pyonsonkkeut).

e. Úc bàn tay (Batangson).

* *Hình tay*: các ngón tay khép hờ, từ từ nâng và ngửa lòng bàn tay lên phía trên, cổ tay và các ngón tay hơi gấp nhưng không được giữ quá căng.



Hình 12: Đánh bằng ực bàn tay (Batangson)

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm)*: Toàn bộ phần ực bàn tay.

* *Sử dụng*: Kỹ thuật này thường được sử dụng để thực hiện các đòn đánh (Chigi). Do điểm chạm có thiết diện quá lớn, cho nên kỹ thuật này thường không được sử dụng để tấn công vào các điểm trọng yếu trên cơ thể đối phương mà nó chỉ được sử dụng để thực hiện các đòn gạt đỡ (Makki)

* Bàn tay còn được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật khác như: Hai đầu ngón tay (Kawisonkkeut), một đầu ngón tay (Hansonkkeut), Hai đầu ngón tay chụm (Moundusonkkeut), ba đầu ngón tay chụm (Mounsesonkkeut), năm đầu ngón tay (Modumsonkkeut), tay gấu (Komson), đánh bằng cổ tay gấp (Kuppinsonmok), đánh bằng hỏ khẩu (Agwison).

2.3 Cẳng tay (Pal).

Trong kỹ thuật Taekwondo, cẳng tay được sử dụng với những chức năng và mục đích rất khác nhau. Ví dụ: cùi chỏ thường được sử dụng để tấn công trong khi cổ tay thì chủ yếu lại được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật phòng thủ.

a. Cùi chỏ (Palkup).

Cùi chỏ (Khủy tay) chủ yếu được sử dụng để tấn công đối phương trong các khoảng cách gần thông qua các đòn đánh như: Đánh cùi chỏ vòng ngang (Palkup Dollyochigi), đánh thốc cùi chỏ (Palkup Ollyochigi), đánh vào hạ đẳng hoặc cạnh sườn (Palkup Naeryochigi), đánh ngang từ trong ra (Palkup Yopchigi) và đánh cùi chỏ về sau (Palkup Dwichigi).



▲ palkup



▲ palkup dollyo chigi



▲ palkup ollyo chigi



▲ palkup naeryo chigi



▲ palkup yop chigi



▲ palkup dwi chigi

Hình 13: Đánh bằng cùi chỏ (Palkup)

b. Cổ tay (Palmok).

Cẳng tay là một bộ phận tương đối to và dài của cơ thể và vì vậy nó rất phù hợp cho việc thực hiện các kỹ thuật phòng thủ. Trong số các vũ khí được sử dụng trên cẳng tay thì cạnh trong và cạnh ngoài của cổ tay là các vũ khí thường được sử dụng để thực hiện các đòn tấn công ngay sau một kỹ thuật phòng thủ của một bộ phận khác. Tuy nhiên, cho dù rất phù hợp cho việc thực hiện các kỹ thuật phòng thủ, nhưng do dáng

tay và cổ tay có thiết diện tương đối lớn và không thể chịu đựng được một lực tác động mạnh, cho nên rất dễ dẫn tới nguy cơ bị sai khớp hoặc gãy xương nếu đòn tấn công của đối phương quá mạnh.



▲ (inner & outer)palmok



▲ inner palmok



▲ outer palmok 1



▲ outer palmok 2



▲ (back & base)palmok

Hình 14: Cổ tay (Palmok)

Các vũ khí chủ yếu được sử dụng trên cẳng tay bao gồm: Cạnh ngoài cổ tay (Bakkatpalmok), cạnh trong cổ tay (Anpalmok), cạnh trên cổ tay (Deungpalmok) và cạnh dưới cổ tay (Mitpalmok).

2.4 Bàn chân (Bal).

Nhờ có hai chân con người mới có thể duy trì được thăng bằng của cơ thể khi đi, di chuyển, quay vòng, nhảy cao, nhảy xa, đá... Trong tập luyện và thi đấu Taekwondo chân được sử dụng với rất nhiều chức năng và mục đích khác nhau tùy thuộc vào “vũ khí” và kỹ thuật được lựa chọn. Ví dụ: bàn chân (Bal) thường được sử dụng để thực

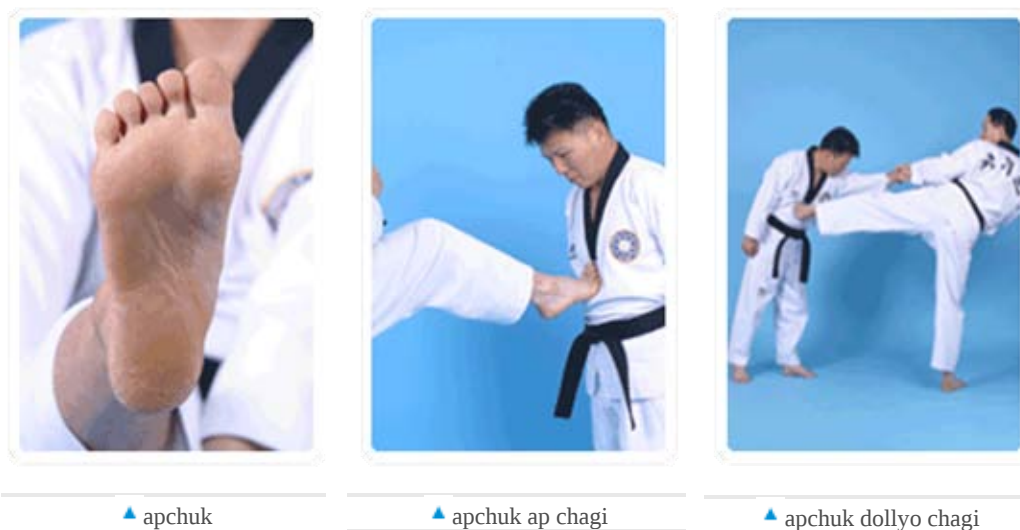
hiện các kỹ thuật tấn công trong khi các bộ phận dài hơn khác của chân lại được sử dụng cho hoạt động phòng thủ.

So với các đòn tay và các đòn đấm thì các đòn chân trong môn võ Taekwondo luôn đòi hỏi phải được thực hiện với một tốc độ, sự khéo léo và độ chính xác cao hơn, điều mà chỉ có thể có được thông qua quá trình luyện tập lâu dài và gian khổ. Khi vận động viên thực hiện một đòn đá (Chagi) thì anh ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc duy trì thăng bằng của cơ thể với một chân còn lại và nếu khả năng giữ thăng bằng không tốt thì chắc chắn là anh ta sẽ ngã xuống sàn hoặc thực hiện hỏng kỹ thuật tấn công. Tương tự như vậy khi nhảy lên thực hiện đòn đá bay (Twiochagi) nếu khả năng giữ thăng bằng không tốt thì vận động viên chắc chắn sẽ ngã xuống sàn và không thể thực hiện được hiệu quả kỹ thuật tấn công...

Cho dù tương đối phức tạp khi thực hiện và luôn đòi hỏi những yêu cầu rất cao, nhưng các đòn đá trong môn võ Taekwondo vẫn luôn thể hiện rõ tính ưu việt của mình, bởi vì trong mọi trường hợp đòn đá đều tạo ra được một sức công phá và một lực đánh mạnh hơn bất cứ một kỹ thuật tấn công nào khác, đồng thời nó lại có thể được thực hiện trong bất cứ khoảng cách nào. Vì vậy các vận động viên phải đặc biệt chú ý và nỗ lực cố gắng để thực hiện các kỹ thuật này, đồng thời cũng phải luôn ghi nhớ rằng đối với các đòn đá: ***“Tốc độ càng lớn hiệu quả càng cao”***.

a. Đá bằng ức bàn chân (Apchuk).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ phần ức bàn chân, bao gồm cả phần gốc của các ngón chân trong trường hợp các ngón chân được bẻ cong lên.



Hình 15: *Ức bàn chân (Apchuk)*

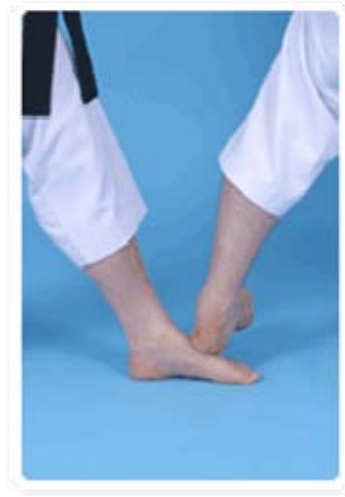
* *Sử dụng:* Ức bàn chân được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật như: Đá tổng trước (Apchagi), đá vòng cầu (Dollyochagi), Đá nghịch vòng cầu (Biteurochagi), đá nghịch (Badalchagi)... Ngoài ra ức bàn chân còn được sử dụng làm điểm tựa khi xoay thân người và là điểm tạo đà, khống chế chuyển động của cơ thể khi di chuyển.

b. Phần dưới của gót chân (Dwichuk).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ phần dưới của gót chân.



▲ dwichuk



▲ dwichuk jitzitki

Hình 16: Phần dưới của gót chân (Dwichuk)

* *Sử dụng:* Phần dưới của gót chân chủ yếu được sử dụng để làm điểm tựa khi xoay người, để thực hiện các kỹ thuật như giẫm, đập (Jitziki), đá tổng ngang (Yopchagi) và đá xúc (Podeochagi).

c. Mũi bàn chân (Balkkeut).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ đầu của các ngón chân khi chúng được duỗi thẳng căng về phía trước.



Hình 17: Mũi bàn chân (Balkkeut)

* *Sử dụng:* Mũi bàn chân thường được sử dụng để thực hiện kỹ thuật đá xúc (Podeochagi) với lực bật mạnh của khớp gối, biến thể của đòn đá tổng trước (Apchagi) và đá vòng cầu nghịch (Biteorochagi). Kỹ thuật này thường được các vận động viên có trình độ cao sử dụng để đá vào háng hoặc vào huyết đan điền của đối phương. Đòn đá được thực hiện với mũi bàn chân chụm lại và duỗi thẳng về phía trước. Do đây là một đòn đá nguy hiểm uy hiếp trực tiếp đến tính mạng của đối phương cho nên khi sử dụng các vận động viên cần phải đặc biệt chú ý.

d. Cạnh ngoài bàn chân (Balnal).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ thiết diện của cạnh ngoài bàn chân, phần ở giữa mu và lòng bàn chân kéo dài từ đầu ngón chân út đến hết phần gót sau.



Hình 18: Cạnh ngoài bàn chân (Balnal)

* *Sử dụng:* Cạnh ngoài bàn chân chủ yếu được sử dụng để thực hiện đòn đá tổng ngang (Yopchagi), các kỹ thuật chặn, đỡ (Makki) và đòn đá chặn phản công (Badachagi).

e. Cạnh trong bàn chân (Balnaldeung).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ phần cạnh trong bàn chân (phần giữa lòng bàn chân và mu bàn chân) kéo dài từ cạnh trong của ức bàn chân đến hết phần gót sau.



Hình 19: Cạnh trong bàn chân (Balnaldeung)

* *Sử dụng:* Cạnh trong bàn chân chủ yếu được sử dụng để thực hiện kỹ thuật đá tạt từ ngoài vào (Pyojeokchagi) hoặc là các kỹ thuật phòng thủ (Makki).

f. Phần sau của gót chân (Dwikkumchi).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm):* Toàn bộ phần sau của gót chân.



Hình 20: Đá bằng phần sau của gót chân

* *Sử dụng*: Phần sau của gót chân chủ yếu được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật như: Đá chẻ (Naeryochagi), quay người đá vòng liên tục (Momdollyo Huryochagi) và đá quặp (đá móc câu) (Nakkachagi).

g. Lòng bàn chân (Balbadak).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm)*: Toàn bộ phần lòng bàn chân từ phần dưới của gót chân đến đầu các ngón chân (ban gồm cả phần ức bàn chân).

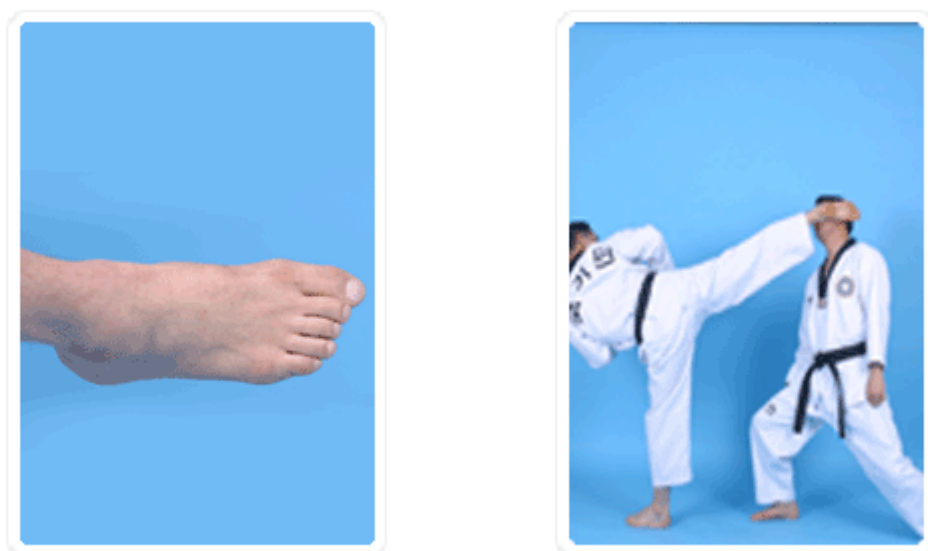


Hình 21: Lòng bàn chân (Balbadak)

* *Sử dụng*: Lòng bàn chân chủ yếu được sử dụng để thực hiện các đòn đá như: Đá chẻ (Naeryochagi), quay người đá vòng liên tục (Momdollyo Huryochagi).

h. Mu bàn chân (Baldeung).

* *Vũ khí sử dụng (điểm chạm)*: Toàn bộ phần mu của bàn chân kéo dài từ cổ chân đến đầu các ngón chân. Kỹ thuật này thường được thực hiện với bàn chân duỗi thẳng căng.



Hình 22: Mu bàn chân (Baldeung)

* *Sử dụng*: Mu bàn chân thường được sử dụng để thực hiện các đòn đá như: Đá vòng cầu (Dollyochagi), đá thốc (Ollyochagi) và đá vòng liên tục (Huryochagi).

2.5 Chân (Dari).

Phần chân ở đây được giới hạn từ mép dưới của khung xương chậu đến khớp cổ chân và thường được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật phòng thủ nhờ vào độ dài và độ rắn chắc của nó. Tuy nhiên phần chân cũng rất dễ bị chấn thương khi được sử dụng để đỡ các đòn tấn công của đối phương. Ví dụ khi sử dụng cẳng chân để đỡ các đòn đá của đối phương thì chắc chắn vận động viên sẽ cảm thấy đau đớn và nếu đòn tấn công của đối phương quá mạnh thì rất có thể sẽ dẫn đến chấn thương. Vũ khí được sử dụng hiệu quả nhất trong phần chân là đầu gối do độ rắn chắc của nó. Trên thực tế đầu gối thường được sử dụng để thực hiện các đòn đánh (Chigi), đặc biệt là các đòn đánh thốc (Mureup Ollyochigi) và đánh vòng ngang (Mureup Dollyochigi). Vũ khí sử dụng chủ yếu của phần chân là đầu gối (Mureup) và cẳng chân (Jeonggangwi).



Hình 23: Chân (Dari)

III. TẤN (SEOGI).

Đứng tấn là không chạm bất cứ một bộ phận nào của cơ thể ngoài hai bàn chân xuống mặt đất và sử dụng phần thân dưới để thực hiện các bước di chuyển nhằm tạo ra các tư thế đứng cơ bản có lợi cho việc triển khai và thực hiện các kỹ thuật Taekwondo. Khi đứng tấn ngoại trừ phần thân người phải giữ ngay thẳng và vuông góc với mặt đất còn các bộ phận khác của thân trên (bao gồm cả hai tay) thì có thể thực hiện các chuyển động tự do.

Kỹ thuật tấn sẽ quyết định sự di chuyển của trọng tâm cơ thể và điểm đặt của trọng lực trên mặt đất, đồng thời nó cũng được chia ra làm nhiều loại tùy thuộc vào vị trí, sự di chuyển của hai chân (chân trước chân sau, hai chân song song, khoảng cách rộng hẹp...) và tư thế của đầu gối (gập, duỗi thẳng...). Trên thực tế kỹ thuật tấn thường được thực hiện theo yêu cầu của hoàn cảnh. Ví dụ khi phòng thủ yêu cầu phải thực hiện các tư thế tấn vững vàng, còn khi tấn công thì lại yêu cầu phải thực hiện những tư thế đứng linh hoạt, dễ di chuyển, dễ tạo đà và thuận lợi cho việc thực hiện các kỹ thuật tấn công...

Nếu hai bàn chân đặt gần nhau và hai đầu gối duỗi thẳng (trọng tâm cơ thể cao) thì tư thế sẽ không vững vàng và độ ổn định sẽ không cao. Ngược lại nếu hai bàn chân đặt cách xa nhau với hai đầu gối hơi gập thì sẽ tạo ra được một tư thế đứng rất vững chắc nhưng lại rất khó di chuyển, khó thay đổi tư thế (thay đổi trọng tâm cơ thể) và khó tạo đà cho việc thực hiện động tác tiếp theo...

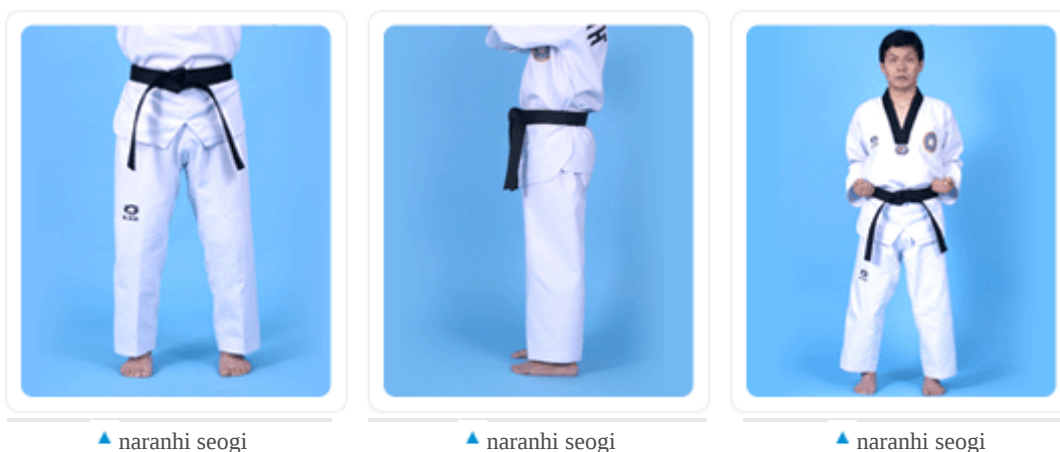
Như vậy có thể thấy rằng việc duy trì thăng bằng của cơ thể phụ thuộc rất nhiều vào khoảng cách đứng giữa hai chân. Do mỗi người có một cấu trúc cơ thể khác nhau (người thì có chân dài, người thì có chân ngắn, người thì có bàn chân to, người thì lại có bàn chân bé...), cho nên không thể đưa ra một khoảng cách chung, cố định để áp dụng cho tất cả mọi người. Tuy nhiên trên thực tế khi đứng tấn chân trước chân sau thì thông thường khoảng cách hai chân vẫn được xác định bằng độ dài của các bước trượt, bước lướt, bước hình thường hoặc bước dài... của chính bản thân người thực hiện, còn khi đứng tấn với hai chân song song (thẳng hàng) thì khoảng cách lại được tính bằng độ dài của bàn chân hoặc độ rộng của vai... Ngoài những vấn đề đã nêu trên thì góc độ giữa hai bàn chân vẫn là một vấn đề cần phải đặc biệt chú ý khi tiến hành luyện tập tấn pháp. Vận động viên phải luôn ghi nhớ rằng việc xác định góc độ giữa hai bàn chân nhất thiết phải được thực hiện dựa trên đường trục dọc của cơ thể.

3.1 Tấn mở (Neolpyo Seogi).

a. Tấn song song (Naranhi Seogi).

* *Tư thế*: khoảng cách giữa hai chân bằng chiều dài của một bàn chân, cạnh trong của hai bàn chân song song với nhau, hai đầu gối duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn đều lên cả hai chân, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân.

* *Sử dụng*: Đây là một kỹ thuật tấn cơ bản thường được sử dụng trước hoặc sau khi hết thúc bài tập hoặc trong tấn sẵn sàng (Jumbi Seogi).



Hình 24: Tấn song song (Naranhi Seogi)

b. Tấn mở phải (Oreun Seogi).

* *Tư thế*: Trước hết cũng được thực hiện tương tự như tấn song song, sau đó lấy gót chân phải làm điểm tựa từ từ xoay bàn chân phải sang phải 90° .



▲ oreun seogi (right hand stance)



Hình 25: Tấn mở phải (Oreun seogi)

* *Sử dụng*: Tấn này thường được sử dụng để thực hiện kỹ thuật đánh búa bằng cạnh ngoài nắm đấm và đánh ngược về sau từ trong ra ngoài bằng lưng nắm đấm.

c. Tấn mở trái (Wen Seogi).

* *Tư thế*: Trước hết cũng được thực hiện tương tự như tấn song song, sau đó lấy gót chân trái làm điểm tựa từ từ xoay bàn chân trái sang trái 90° .



▲ wen seogi



▲ wen seogi



Hình 26: Tấn mở trái (Wen seogi)

* *Sử dụng:* Tấn này thường được sử dụng tương tự như tấn mở phải.

d. Tấn chuẩn bị (Pyonhi Seogi).

* *Tư thế:* Khoảng cách giữa hai gót chân bằng chiều dài của một bàn chân, hai mũi bàn chân đồng thời xoay ra ngoài $22,5^\circ$, hai đầu gối duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn đều lên cả hai chân, cạnh trong của hai bàn chân hơi nâng lên khỏi mặt đất.



▲ pyonhi seogi

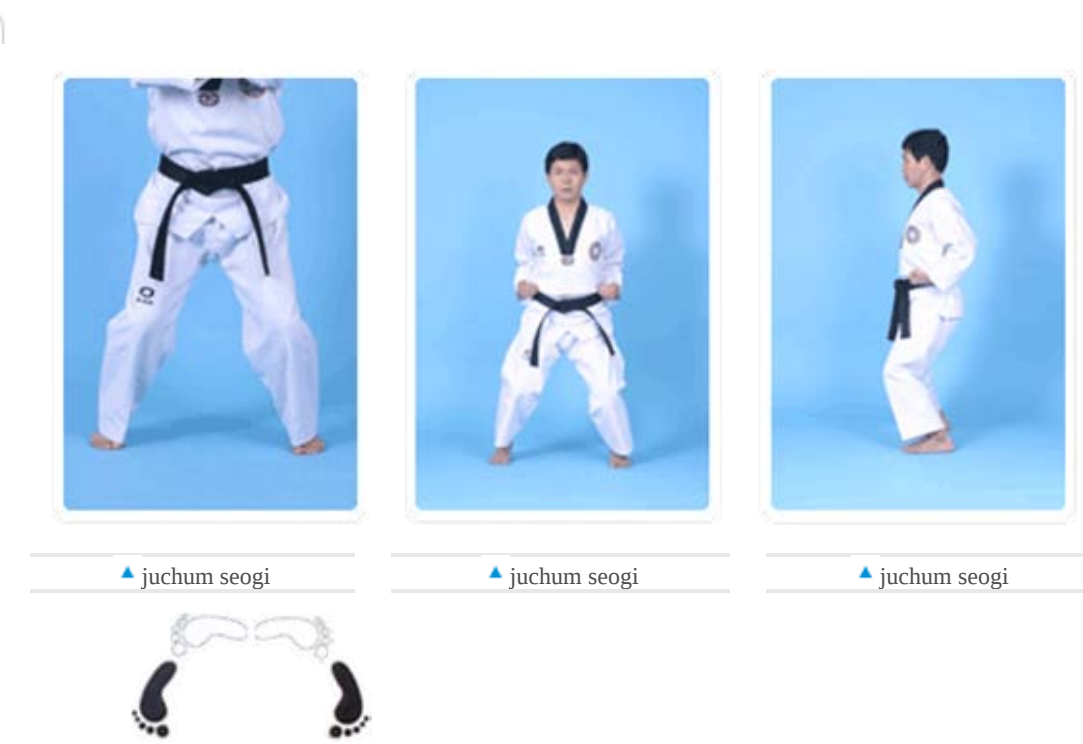


Hình 27: Tấn chuẩn bị (Pyonhi seogi)

* *Sử dụng:* Tấn này thường được thực hiện trong các tư thế sẵn sàng.

e. Tấn ngang (Juchum Seogi).

* *Tư thế:* Khoảng cách giữa hai chân bằng chiều dài của hai bàn chân, cạnh trong của hai bàn chân song song nhau, hai đầu gối gấp vừa phải sao cho có thể dễ dàng đứng lên, ngồi xuống, căng chân giữ thẳng đứng và vuông góc với mặt đất, tập trung nội lực và gồng cứng phần bụng dưới.



Hình 28: Tấn ngang (Juchum seogi)

* *Sử dụng:* Do đây là một thế tấn rất vững vàng và ổn định, cho nên nó được sử dụng rộng rãi trong cả các kỹ thuật phòng thủ lẫn tấn công.

f. Tấn trước ngắn (Ap Seogi).

* *Tư thế:* Giống như tư thế khi một người bước về trước một bước rồi dừng lại, khoảng cách giữa hai chân (trước sau) bằng một bước dài, cạnh trong của hai bàn chân (chân trước và chân sau) phải cùng nằm trên một đường thẳng, hai đầu gối duỗi thẳng và trọng lượng cơ thể được dồn đều lên cả hai chân.

Khi thực hiện thế tấn này có thể xoay chân sau ra ngoài khoảng 30^0 để đảm bảo độ tự nhiên của tư thế.

* *Sử dụng:* Nhìn chung tấn trước ngắn thường được sử dụng trong hoạt động tấn công, tuy nhiên đôi lúc nó cũng được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật phòng thủ.



▲ ap seogi



▲ ap seogi



▲ ap seogi



Hình 29: Tấn trước ngắn (Apseogi)

g. Lập tấn (Apkubi).

* *Tư thế:* Từ tấn chữ V (Hai bàn chân tạo thành một góc khoảng 60°), bước chân trái về trước một bước dài (bằng khoảng 1,5 bước bình thường và hơi lệch sang trái), mũi bàn chân trái hướng thẳng về trước, cẳng chân tạo với mặt đất một góc từ 80° đến 90° . Chân phải duỗi thẳng gối, bàn chân hơi xoay ra ngoài nhưng không được vượt quá 30° . Trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước (khoảng 60 đến 65%).



▲ apkubi



▲ apkubi

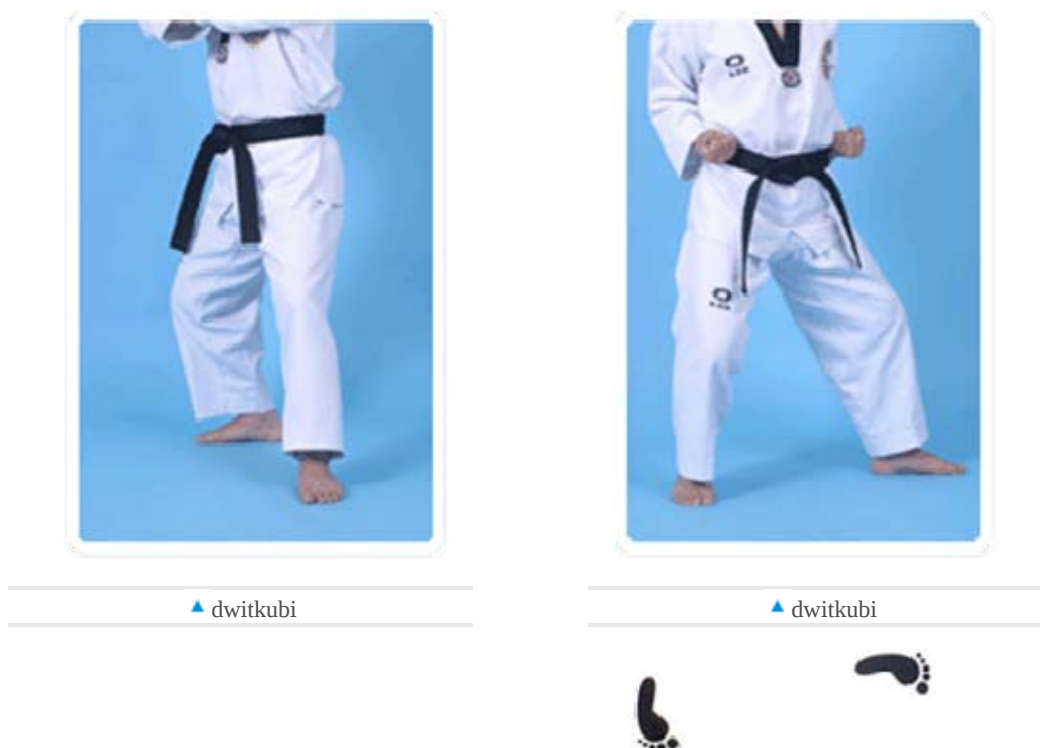


Hình 30: Lập tấn (Apkubi)

* *Sử dụng:* Do kỹ thuật tấn này có xu hướng lao về phía trước cho nên nó thường được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật tấn công.

h. Tấn sau (Dwitkubi).

* *Tư thế:* Từ tấn nghiêm (Moaseogi) (Hai chân khép chặt), lấy gót chân phải làm điểm tựa xoay bàn chân phải 90° ra phía ngoài, chân trái bước thẳng về trước một bước, hai gót chân tạo thành một góc 90° và gập hai đầu gối để hạ thấp thân người. Cẳng chân của chân phải phải tạo với mặt đất một góc khoảng 60 đến 70° và cẳng chân của chân trái phải tạo với mặt đất một góc khoảng từ 100 đến 110° . Hai gối gập và khoảng 65% trọng lượng cơ thể sẽ được dồn lên chân phải (chân sau).



Hình 31: Tấn sau (Dwitkubi)

* *Sử dụng:* Do trọng lượng cơ thể được dồn chủ yếu lên chân sau cho nên kỹ thuật tấn này luôn tạo điều kiện rất thuận lợi cho việc di chuyển về sau và vì vậy nó thường xuyên được sử dụng để thực hiện những kỹ thuật phòng thủ.

Trong kỹ thuật này việc phân loại kỹ thuật được tiến hành dựa vào vị trí của chân sau. Ví dụ: chân phải đứng sau thì được gọi là tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) còn khi chân trái đứng sau thì được gọi là tấn sau trái (Wen Dwitkubi).

i. Tấn chữ T (Ohjaseogi).

* *Tư thế:* Tấn này cũng tương tự như tấn sau chỉ khác là đường thẳng kéo dài từ gót chân của bàn chân trước sẽ đi qua điểm giữa của cạnh trong bàn chân sau, tức là hai bàn chân vẫn vuông góc với nhau, nhưng lại tạo thành hình chữ T ngược. Trong tư thế tấn này chân trước được kéo lùi vào trong để che phần háng trước các đòn tấn công của đối phương, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi để bất ngờ thực hiện kỹ thuật quay người đá vòng liên tục (Momdollyo chagi).



▲ ohja seogi



Hình 32: Tấn chữ T (Ohja seogi)

* *Sử dụng*: Tấn này được sử dụng rộng rãi cả ở trong phòng thủ lẫn tấn công bất ngờ.

k. Hổ tấn (Beom Seogi).

* *Tư thế* (Oreun Beomseogi): Từ tư thế tấn nghiêm (Moa Seogi), chân phải di chuyển lên phía trước một bàn chân và xoay mũi bàn chân ra bên ngoài 45°



▲ beom seogi



▲ beom seogi



Hình 33: Hổ tấn (Beom Seogi)

hai đầu gối gập lại giống như trong tấn ngang (Juchum Seogi) để hạ thấp trọng tâm cơ thể và dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân sau. Chân trước (phải) duỗi thẳng khớp cổ chân sao cho các đầu ngón chân chỉ chạm nhẹ nhàng trên mặt đất và khuỷu gối để có thể dễ dàng xoay thân người vào trong. Hồ tấn trái (Wen Beomseogi) cũng thực hiện tương tự như vậy nhưng ngược bên.

* *Sử dụng*: Tấn này chủ yếu được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật phòng thủ, các đòn đá phản công bằng chân trước, xoay người phản công hoặc chặn đỡ các đòn tấn công của đối phương bằng chân trước và phản công lại bằng kỹ thuật đòn tay.

3.2 Tấn nghiêm (Moa Seogi).

a. Tấn nghiêm (Moa Seogi).

* *Tư thế*: đây là tư thế đứng thẳng với hai chân khép chặt, hai đầu gối duỗi thẳng sát nhau, cạnh trong của hai bàn chân ép sát vào nhau theo suốt chiều dài của nó: từ đầu ngón chân cái đến hết phần gót sau.



▲ moa seogi



Hình 34: Tấn nghiêm (Moa Seogi)

b. Tấn chữ V (Dwichuk MoaSeogi).

* *Tư thế*: Từ tấn nghiêm lấy gót chân làm điểm tựa đồng thời xoay hai mũi chân ra ngoài $22,5^{\circ}$.





▲ dwichuk moaseogi



Hình 35: Tấn chữ V (Dwichuk Moaseogi)

c. Tấn chéo trước (Apkhoa Seogi).

* *Tư thế* (tấn chéo trước phải): Đây là biến thể của tấn ngang, từ tư thế tấn trên, đưa chân phải vòng ra phía sau chân trái, bàn chân kiễng lên, mũi và ức bàn chân chạm đất nhẹ nhàng. Hai gối gấp như trong tấn ngang, hai cẳng chân bắt chéo nhau tạo thành hình chữ X, hai bàn chân đặt sát cạnh nhau. Khi sử dụng tấn chéo trước phải để thực hiện một kỹ thuật phòng thủ hoặc tấn công, thì phải đặt cả bàn chân phải xuống đất để đỡ toàn bộ trọng lượng của cơ thể, còn bàn chân trái thì chỉ chạm đất bằng cạnh ngoài bàn chân. Trong trường hợp này ống quyển của chân sau và bắp chân của chân trước phải tỳ sát vào nhau để tạo ra sự vững chắc và ổn định cho tư thế.



▲ oreun apkhoa seogi



▲ wen apkhoa seogi

Hình 36: Tấn chéo trước (Apkhoa Seogi)

* *Sử dụng*: Tấn này chủ yếu được sử dụng để thực hiện các bước di chuyển ngang sang bên trái.

d. Tấn chéo sau (Dwikhoa Seogi).

* *Tư thế* (tấn chéo sau trái): Từ tấn ngang, bước chân phải sang bên hoặc về trước đồng thời chân trái cũng di chuyển theo. Bàn chân trái đặt sát cạnh ngoài của bàn chân phải và chạm đất nhẹ nhàng bằng ức bàn chân. Lúc này bắp chân của chân phải sẽ tỳ sát vào ống quyển của chân trái và tạo thành hình chữ X. Hai đầu gối gập như trong tấn ngang.



▲ dwikkoa seogi

Hình 37: Tấn chéo sau (Dwikhoa Seogi)

* *Sử dụng*: Tấn này thường được sử dụng để quan sát các bước di chuyển của đối phương, đặc biệt là chuyển động của chân sau, đồng thời nó cũng được sử dụng như là một bước chuyển tiếp để tiếp cận và ra đòn tấn công.

e. Hạc tấn (Hakdari Seogi).

* *Tư thế*: Chân phải khuyu gối giống như trong tấn ngang sau đó nhấc chân trái lên cao cho cạnh trong của bàn chân trái chạm sát vào cạnh trong của khớp gối chân phải.



▲ hakdari seogi



▲ hakdari seogi

Hình 38: Hạc tấn (Hakdari Seogi)

Trong tư thế tấn này đầu gối của chân trái phải nâng cao và hướng thẳng về phía trước, bởi vì nếu đầu gối hướng mở ra ngoài thì sẽ rất khó duy trì thăng bằng cho cơ thể và sẽ khó có thể thực hiện được động tác kỹ thuật tiếp theo.

* *Sử dụng*: Hạc tấn chủ yếu được sử dụng để tăng cường khả năng giữ thăng bằng cho cơ thể và gây khó khăn cho việc quan sát, phán đoán của đối phương, bởi vì trong tư thế tấn này bạn có thể dễ dàng thực hiện các đòn đá bất ngờ để tấn công đối phương.

f. Tấn sẵn sàng mở (Kibon Jumbi Seogi).

* *Tư thế*: Từ tấn nghiêm (Moa Seogi) chân trái dịch chuyển sang trái một bàn chân để tạo thành tấn song song (Naranhi Seogi). Hai tay nắm chặt để ở trước phần bụng dưới, sát ngay dưới rốn, khoảng cách giữa hai nắm tay bằng một nắm đấm, khoảng cách giữa hai nắm tay và bụng dưới bằng độ dày của cổ tay. Hít sâu và tập trung nội lực ở “Đan điền”, lượng khí đẩy ra chỉ bằng một phần ba lượng khí hít vào. Hai mắt mở to, nhìn thẳng về phía trước và tập trung nội lực để có được một tầm quan sát rộng nhất. Tinh thần tập trung cao độ để có thể sẵn sàng đối phó với mọi hoạt động của đối phương.



▲ kibon jumbi seogi



▲ kibon jumbi seogi

Hình 39: Tấn sẵn sàng mở (Kibon Jumbi Seogi)

* *Sử dụng*: Đây thực sự là một tư thế sẵn sàng đúng như thuật ngữ của nó. Tuy nhiên trên thực tế nó còn được xem là động tác kết thúc được thực hiện sau khi đã hoàn thành một bài tập nào đó. Do tập luyện Taekwondo là một phương cách để rèn luyện về tinh thần cho nên nhất thiết nó phải được bắt đầu và kết thúc theo đúng các nguyên tắc và nghi lễ của nó. Vì vậy, trong suốt quá trình huấn luyện vận động viên phải luôn ghi nhớ và tuân thủ nghiêm túc tư thế bắt đầu và kết thúc của các bài tập này.

IV. KỸ THUẬT PHÒNG THỦ (MAKKI).

Kỹ thuật phòng thủ (gạt đỡ) (Makki) là phương tiện hữu hiệu nhất để các vận động viên tự bảo vệ bản thân trước các đòn tấn công của đối phương. Cùng với các đòn gạt đỡ, kỹ thuật di chuyển, tránh né (Jitgi) cũng là một trong các nội dung huấn

luyện chủ yếu của môn võ Taekwondo. Người ta vẫn thường nói “Tránh né là phương pháp tự vệ tối ưu nhất trong song đấu và thi đấu Taekwondo”. Tuy nhiên trong trường hợp bắt buộc phải đối mặt với đối phương thì việc sử dụng thuần thực các kỹ thuật gạt đỡ để ngăn cản và vô hiệu hóa các đòn tấn công của đối phương lại có một ý nghĩa hết sức quan trọng. Nếu một vận động viên có kỹ thuật phòng thủ tốt thì anh ta cũng không cần phải quá mê mải tấn công cho dù anh ta có thể dành thắng lợi bằng cách đó. Ngược lại nếu kỹ thuật phòng thủ của anh ta chưa hoàn thiện thì quả là điên rồ nếu anh ta cứ lao vào tấn công như một con thiêu thân. Thực tế thi đấu đã chỉ ra rằng việc thụ động phòng thủ trước các đòn tấn công của đối phương không phải là giải pháp tối ưu, nếu như vẫn để cho đối phương có thể tiếp tục ra đòn tấn công. Vì vậy điều quan trọng nhất đối với các vận động viên Taekwondo là phải áp dụng các kỹ thuật có thể làm suy yếu khả năng tấn công của đối phương.

Điều này giải thích tại sao phần lớn các kỹ thuật gạt đỡ của môn võ Taekwondo đều được tạo ra để nhằm gây đau đớn cho đối phương thông qua việc sử dụng cổ tay và cạnh bàn tay, những bộ phận mà nếu được luyện tập cẩn thận thì sẽ có khả năng chịu đựng và tạo ra được một lực tác động rất lớn vào các điểm trọng yếu trên cơ thể đối phương để làm suy yếu khả năng tấn công bằng chân và tay của anh ta.

Vì vậy các kỹ thuật gạt đỡ cần phải được luyện tập hết sức cẩn thận và thuần thực để có thể trở thành một phương tiện phòng thủ hiệu quả trong song đấu và thi đấu Taekwondo. Có được điều này vận động viên sẽ tự cảm nhận được sức mạnh của bản thân, họ sẽ tự tin bước vào thi đấu và chiến thắng đối phương không phải bằng việc thực hiện như vũ bão các kỹ thuật tấn công, mà bằng việc thực hiện thuần thực và hiệu quả các kỹ thuật phòng thủ kết hợp một cách hợp lý với các đòn phản công. Điều này cũng hoàn toàn phù hợp với mục đích, tiêu chí và tinh thần của môn võ Taekwondo. Cũng chính vì lý do này mà trong hệ thống huấn luyện các kỹ thuật phòng thủ luôn luôn được tiến hành giảng dạy và huấn luyện trước các kỹ thuật tấn công và điều này đã chứng tỏ rằng Taekwondo không hề coi trọng tới việc sử dụng vũ lực.

Trên thực tế Taekwondo chính là nghệ thuật sử dụng các vũ khí trên cơ thể, những bộ phận chắc, sắc và ngắn sẽ được sử dụng để thực hiện các kỹ thuật tấn công, còn các bộ phận rắn và dài hơn sẽ được sử dụng cho hoạt động phòng thủ.

Kỹ thuật gạt đỡ sẽ thu được hiệu quả cao hơn nếu nó được thực hiện trong một tư thế vững vàng và ổn định của cơ thể. Khi sử dụng chân để thực hiện các đòn chặn đỡ, lực đánh chắc chắn sẽ cao hơn, nhưng việc duy trì thăng bằng của cơ thể với một chân còn lại sẽ gặp rất nhiều khó khăn và điều này có thể sẽ làm sai lệch kỹ thuật và đôi khi còn dẫn đến những hậu quả đáng tiếc. Trong trường hợp này hai tay phải luôn ở trong trạng thái sẵn sàng để có thể kịp thời trợ giúp cho hoạt động của chân. Thực tế tập luyện và thi đấu đã chứng tỏ rằng tốt nhất là nên dùng hai tay để thực hiện các đòn gạt đỡ đồng thời kết hợp với sự di chuyển của hai chân để tạo ra các tư thế ổn định và vững vàng.

Khi sử dụng cổ tay, đặc biệt là cạnh ngoài cổ tay để thực hiện các kỹ thuật gạt đỡ thì được gọi là đỡ bằng cổ tay (Palmok Makki), còn khi sử dụng cạnh bàn tay để gạt đỡ thì được gọi là đỡ bằng cạnh bàn tay (Sonnal Makki). Đỡ bằng cạnh bàn tay lực va chạm sẽ giảm đi do có sự tham gia của cổ tay cho nên kỹ thuật này thường được thực hiện với sự trợ giúp của tay kia. Trên thực tế đỡ bằng cổ tay thường chỉ được thực hiện bằng một tay, nhưng đôi khi nó cũng được thực hiện với sự trợ giúp của tay kia và lúc đó nó được gọi là đỡ tiếp sức (Kodureo Makki). Ngược lại đôi khi đỡ bằng cạnh bàn

tay cũng chỉ được thực hiện bằng một tay và khi đó nó được gọi là đỡ bằng một tay (Hanssonal Makki).

4.1 Phương thức tạo lập các kỹ thuật gạt, đỡ cơ bản.

Các kỹ thuật gạt đỡ cơ bản thường được tạo ra theo công thức sau:

Kỹ thuật = Vũ khí sử dụng + Mục tiêu + Phương pháp thực hiện. Ví dụ:

- Đỡ thượng đẳng bằng cạnh ngoài cổ tay (Olgul Makki) = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Đỡ từ dưới lên.

- Đỡ thượng đẳng từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài cổ tay (Olgul Bakkat Makki) = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Đỡ từ trong ra ngoài.

- Đỡ thượng đẳng từ trong ra ngoài bằng cạnh trong cổ tay (Anpalmok Olgul Bakkat-makki) = Cạnh trong cổ tay + Mặt + Đỡ từ trong ra ngoài.

- Đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài bàn tay (Sonnal Momtong Makki) = Cạnh bàn tay + Thân + Đỡ từ trong ra ngoài.

- Đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh ngoài bàn tay (Hanssonal Momtong Anmakki) = Cạnh ngoài bàn tay + Thân + Đỡ từ ngoài vào.

4.2 Hệ thống các kỹ thuật gạt, đỡ cơ bản.

Cũng được xác lập theo công thức tính như trên, các kỹ thuật gạt, đỡ cơ bản thường hay được sử dụng nhất trong song đấu và thi đấu Taekwondo bao gồm:

(1) Olgul Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Đỡ từ dưới lên.

(2) Olgul Bakkat Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Đỡ từ trong ra ngoài.



▲ (1) olgul makki



▲ (2) olgul bakkat makki

(3) Anpalmok Olgul Bakkat-makki = Cạnh trong cổ tay + Mặt + Đỡ từ trong ra ngoài.

(4) Olgul Anmakki = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Đỡ từ ngoài vào trong.

(5) Olgul Bitureo Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Xoay cổ tay từ trong ra ngoài.

(6) Bakkatpalmokolgul yop makki = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + Đỡ từ trong ra ngoài.

(7) Olgul Hecho Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Mặt + đẩy hai tay về phía trước.

(8) Momtong Bakkat Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân + Đỡ từ trong ra ngoài.



▲ (3) anpalmok olgul bakkat makki



▲ (4) olgul an makki



▲ (5) olgul bitureo makki



▲ (6) bakkatpalmok olgul yop makki



▲ (7) olgul hecho makki



▲ (8) momtong bakkat makki

(9) Bakkatpalmok Momtong Yopmakki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân + Đỡ cạnh hông.

(10) Momtong Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân + Đỡ từ ngoài vào trong.

Khi thực hiện kỹ thuật này bằng tay phải thường được thực hiện bằng thế tấn chân phải trước.



▲ (9) bakkatpalmok
momtong yop makki



▲ (10) momtong makki 1



▲ (10) momtong makki 2

(11) Momtong Anmakki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân + Đỡ từ ngoài vào trong.

(12) Momtong Bitureo Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân + Xoay cổ tay từ trong ra ngoài.

(13) Momtong Hecho Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân + đẩy hai tay về phía trước.



▲ (11) momtong anmakki



▲ (12) momtong bitureo makki



▲ (13) momtong hecho makki

(14) Arae Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Đỡ từ trong ra ngoài.

(15) Arae Kodureo Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Đánh từ trong ra ngoài với sự trợ giúp của tay kia.

(16) Arae Yop Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Đánh sang bên.

(17) Arae Bitureo Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Xoay cổ tay từ trên xuống.

(18) Arae Hecho Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Gạt hai tay sang hai bên.

(19) Arae Otgoreo Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Đỡ chéo hai tay từ trên xuống.

(20) Olgul Yop Makki = Cạnh trong cổ tay + Mặt + Đánh sang bên.



▲ (14) arae makki



▲ (15) arae kodureo makki



▲ (16) arae yop makki



▲ (17) arae bitureo makki



▲ (18) arae hecho makki



▲ (19) arae otgoreo makki



▲ (20) olgul yop makki

(21) Anpalmok Momtong Bakkat Makki = Cạnh trong cổ tay + Thân + Đỡ từ trong ra ngoài.

(22) Anpalmok Momtong Kodureo Makki = Cạnh trong cổ tay + Thân + Đỡ tiếp ứng từ trong ra ngoài.

(23) Momtong Yop Makki = Cạnh trong cổ tay + Thân + Đỡ cạnh hông.



▲ (21) anpalmok momtong bakkat makki



▲ (22) anpalmok momtong kodureo makki



▲ (23) momtong yop makki

(24) Sonnal Momtong Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Thân + Đánh từ trong ra ngoài.

(25) Sonnal Olgul Otgoreo Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Mặt + Đỡ chéo hai tay.

(26) Sonnal Momtong Yop Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Thân + Đỡ cạnh hông từ trong ra ngoài.



▲ (24) sonnal momtong makki



▲ (25) sonnal olgul otgoreo makki



▲ (26) sonnal momtong yop makki

(27) Sonnal Momtong Hecho Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Thân + Đẩy từ trong ra ngoài.

(28) Sonnal Arae Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Thân dưới + Gạt từ trong ra ngoài

(29) Hansonnal Olgul Bakkat Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Mặt + Gạt từ trong ra ngoài.

(30) Hansonnal Olgul Yop Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Mặt + Đỡ cạnh hông.

(31) Hansonnal Olgul Anmakki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Mặt + Đánh từ ngoài vào trong

(32) Hansonnal Olgul Bitureo Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Mặt + Xoay bàn tay từ trong ra ngoài.



▲ (27) sonnal momtong hecho makki



▲ (28) sonnal arae makki



▲ (29) hanssonal olgul bakkat makki



▲ (30) hanssonal olgul yop makki



▲ (31) hanssonal olgul an makki



▲ (32) hanssonal olgul bitureo makki

(33) Hansonnal Momtong Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân + Đỡ từ ngoài vào trong.

(34) Hansonnal Momtong Anmakki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân + Đỡ từ ngoài vào trong.

(35) Hansonnal Arae Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân dưới + Gạt chéo xuống.

(36) Hansonnal Arae Yop Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân dưới + Gạt chéo xuống.

(37) Hansonnal Arae Bitureo Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân dưới + Xoay cổ tay từ trong ra ngoài.



▲ (33) hanssonal momtong makki



▲ (34) hanssonal momtong anmakki



▲ (35) hanssonal arae makki



▲ (36) hanssonal arae yop makki



▲ (37) hanssonal arae bitureo makki

(38) Batangson Olgul Anmakki = Cườm tay + Mặt + Đánh từ ngoài vào trong.

(39) Batangson Momtong Chukhyo Makki = Cườm tay + Thân + Đánh thốc từ dưới lên

(40) Batangson Momtong Makki = Cườm tay + Thân + Đánh từ ngoài vào trong.

(41) Batangson Momtong Nullo Makki = Cườm tay + Thân + Đè từ trên xuống.

(42) Batangson Arae Makki = Cườm tay + Thân dưới + Đè từ trên xuống.



▲ (38) batangson olgul an makki



▲ (39) batangson momtong chukhyo makki



▲ (40) batangson momtong makki



▲ (41) batangson momtong nullo makki



▲ (42) batangson arae makki

(43) Olgul Yopcha ollyo Makki = Cạnh ngoài bàn chân + Mặt + Đá chéo lên.

(44) Arae Bada Makki = Cạnh ngoài bàn chân + Thân dưới + Đá chặn

(45) Momtong Anchonae Makki = Cạnh trong bàn chân + Thân + Đá tạt từ ngoài vào.

(46) Anuro Kodeonaegi = Cạnh trong bàn chân + Thân dưới + Đá móc ra ngoài.

(47) Olgul Bakkatchonae Makki = Cạnh ngoài bàn chân + Mặt + Đá vòng trước từ trong ra.

(48) Jeonggangyi Bada Makki = Ống quyển + Thân dưới + Đè từ trên xuống.



▲ (43) olgul yopcha ollyo-makki



▲ (44) Arae bada-makki



▲ (45) momtong anchonae makki



▲ (46) anuro kodeonaegi



▲ (47) olgul bakkatchonae- makki



▲ (48) jeonggangyi bada-makki

V. KỸ THUẬT TẤN CÔNG (KONGKYOK KISUL).

Tấn công là sử dụng các vũ khí trên cơ thể như tay và chân để tác động những lực mạnh vào các điểm trọng yếu trên cơ thể của đối phương thông qua các kỹ thuật như: đấm (Jireugi), đánh (Chigi), đá (Chagi), xĩa (Tzireugi) và bỗ, đập (Hultki). Kỹ thuật tấn công được phân loại theo các vũ khí sử dụng và việc lựa chọn vũ khí sử dụng lại được quyết định bởi mục tiêu tấn công. Bên cạnh đó việc thực hiện kỹ thuật tấn công cũng còn phải căn cứ vào tình hình thực tế cũng như là vị trí, tư thế đứng và đặc điểm của đối phương... Vì vậy trong môn Taekwondo, kỹ thuật tấn công có thể được phân ra làm rất nhiều loại tùy thuộc vào mục tiêu tấn công và mục đích sử dụng của vận động viên.

5.1 Đòn đấm (Jireugi).

a. Các điểm cần chú ý khi thực hiện đòn đấm.

* Mặt quyền (mặt trước của nắm đấm) phải vuông góc với cẳng tay khi đòn đấm được thực hiện để tấn công vào mặt, thân hay phần thân dưới của đối phương.

* Đòn đấm phải đi ra từ hông và hướng thẳng về phía mục tiêu.

* Đòn đấm nhất thiết phải được thực hiện chính xác vào đúng mục tiêu đã định trước.

* Khi thực hiện đòn đấm phải kết hợp hợp lý với việc xoay cổ tay.

* Đòn đấm phải được thực hiện với sức mạnh tối đa [lực (ly tâm) của thân truyền qua tay đến mục tiêu phải đạt giá trị lớn nhất].

* Khi thực hiện đòn đấm phải kết hợp hợp lý với sự di chuyển hợp lý của trọng tâm cơ thể để tăng thêm sức công phá cho đòn đánh.

b. Phương pháp thực hiện đòn đấm.

Đòn đấm có thể thực hiện bằng hai cách tùy thuộc vào tư thế và vị trí của đối phương là đấm thuận (Banda Jireugi) và đấm nghịch (Baro Jireugi).

* *Đấm nghịch (Baro Jireugi)*: Khi đứng tấn chân trước chân sau [tấn trước (Apkubi) hoặc tấn sau (Dwitkubi)] sử dụng tay ngược bên với chân trước để thực hiện đòn đấm.

* *Đấm thuận (Banda Jireugi)*: Cũng tương tự như trên nhưng lại sử dụng tay cùng bên với chân trước để thực hiện đòn đấm.

c. Phân loại đòn đấm theo mục tiêu tấn công.

Khi tiến hành luyện tập cũng như trong thực tế song đấu và thi đấu Taekwondo, vận động viên nhất thiết phải hình dung được là có một đối thủ tưởng tượng đang đứng trước mặt mình, hoặc là phải xác định rõ được các mục tiêu tấn công trên cơ thể của đối phương. Đặc biệt trong quá trình tập luyện các kỹ thuật căn bản và các bài quyền, vận động viên sẽ thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ trong điều kiện không có một đối thủ thực sự nào, vì vậy để thu được hiệu quả cao vận động viên nhất thiết phải xác định rõ được các mục tiêu tấn công trên cơ thể của các đối thủ tưởng tượng đang đứng trước mặt mình. Do mục tiêu tấn công trên cơ thể đối phương rất đa dạng cho nên cần phải tiến hành phân loại các đòn đấm theo các khu vực cố định bao gồm:

* *Đấm thượng đẳng (Olgul Jireugi)* với mục tiêu chủ yếu là sống mũi của đối phương.

* *Đấm trung đẳng (Momtong Jireugi)* với mục tiêu chủ yếu là vào mỏ ác của đối phương.

* *Đấm hạ đẳng (Arae Jireugi)* với mục tiêu chủ yếu là vào huyết đàn điền của đối phương.



▲ 1) olgul jireugi



▲ 2) momtong jireugi



▲ 3) arae jireugi



▲ olgul jireugi(lateral)



▲ momtong jireugi(lateral)



▲ arae jireugi(lateral)

d. Các đòn đấm cơ bản.

Sự kết hợp giữa mục tiêu tấn công và phương pháp thực hiện sẽ tạo ra các đòn đấm cơ bản. Trong môn Taekwondo các đòn đấm cơ bản bao gồm:

- Đấm nghịch thượng đẳng (Olgul Baro Jireugi).
- Đấm thuận thượng đẳng (Olgul Bandal Jireugi).
- Đấm nghịch trung đẳng (Momtong Baro Jireugi).
- Đấm thuận trung đẳng (Momtong Bandal Jireugi).
- Đấm nghịch hạ đẳng (Arae Baro Jireugi).

- Đấm thuận hạ đẳng (Arae Bandae Jireugi).



▲ 1) olgul baro jireugi



▲ 3) momtong baro jireugi



▲ 4) momtong bandae jireugi

e. Các biến thể của đòn đấm.

Từ các đòn đấm cơ bản có thể sẽ tạo ra được rất nhiều những biến thể khác nhau của kỹ thuật này, ví dụ:

(1) Đấm ngang hông (Yop Jireugi): sử dụng một tay đấm ngang về một bên.

(2) Đấm hạ đẳng (gập người) (Naeryo Jireugi): cúi gập thân trên khi thực hiện đòn đấm.



▲ (1) yop jireugi



▲ (2) naeryo jireugi

(3) Đấm vòng cầu (Dollyo Jireugi): đòn đấm không được thực hiện thẳng căng mà đi theo hình vòng cung từ hông ra để chạm vào mục tiêu. Kỹ thuật này thường được sử dụng để tấn công khi đối phương đứng trong tư thế thủ kín và hơi lệch về một bên. Khi thực hiện kỹ thuật này, khuỷu tay không được duỗi thẳng mà phải duy trì một độ cong hợp lý tùy thuộc vào vị trí đứng của đối phương.

(4) Đấm thốc (Chi Jireugi): kỹ thuật này thường được sử dụng để tấn công vào quai hàm của đối phương với đòn đấm được đi ra từ hông và thốc ngược lên trên. Khi

thực hiện kỹ thuật này phải gập khuỷu tay và sử dụng lưng nắm đấm để tấn công vào đối phương.



▲ (3) dolryo jireugi



▲ (4) chi jireugi

(5) *Đấm dọc (Sewo Jireugi) (Hình 5)*: đòn đấm được thực hiện với nắm tay dọc (ngón cái quay lên phía trên). Đây là kỹ thuật thường được sử dụng để tấn công khi đối phương ở quá gần hoặc quá xa (phải gập khuỷu tay khi đối phương ở gần).

(6) *Đấm ngửa (Jecho Jireugi) (Hình 6)*: kỹ thuật này được sử dụng để tấn công vào thân đối phương với nắm tay ngửa (lòng bàn tay hướng lên trên) khi đối phương đứng trong khoảng cách gần. Kỹ thuật này chỉ được sử dụng khi không thể áp dụng được các đòn đấm thuận và đấm nghịch với đối phương.



▲ (5) pyonjumeok olgul baro sewo jireugi



▲ (5) pyonjumeok olgul bandae sewo jireugi

5.2 Đòn đánh (Chigi).

a. Khái niệm.

Khi một đòn tấn công bằng tay được thực hiện bằng lực phát ra từ thân người (lực ly tâm) thì:

- Nếu nắm tay chuyển động trên đường thẳng thì được gọi là đòn đâm (Jireugi).
- Còn nếu nắm tay hoặc tay chuyển động theo đường cong thì cho dù khuỷu tay gập hay duỗi thẳng thì cũng đều được gọi là đòn đánh (Chigi).

Trong môn võ Taekwondo đòn đánh được phân ra làm rất nhiều loại tùy thuộc vào phương thức thực hiện, vũ khí sử dụng và mục tiêu tấn công.

b. Các đòn đánh cơ bản.

Trong môn Taekwondo các đòn đánh cơ bản được tạo nên bằng công thức sau:

Kỹ thuật = Vũ khí sử dụng + Mục tiêu + Phương thức thực hiện. Ví dụ:

(1) *Apchigi* (Đánh về trước bằng lưng nắm đấm) = Lưng nắm đấm + Mặt + Đánh về trước.

Khi thực hiện kỹ thuật này, tay đánh nắm chặt để cạnh hông, lòng bàn tay ngửa, tay còn lại đỡ trước ngực (phía trước xương mỏ ác). Luồn tay đánh vào phía trong, đi qua nách và chéo qua tay để trước ngực để đánh thẳng vào mục tiêu, đồng thời tay đặt trước ngực cùng thu về cạnh hông.



▲ (1) ap-chigi

Đòn đánh về trước (Apchigi) cũng có thể tạo ra rất nhiều những biến thể khác nhau khi nó được thực hiện với sự trợ giúp của tay kia. Ví dụ:

(2) *Olgul Bakkat Chigi* (Đánh thượng đẳng từ trong ra ngoài) = Lưng nắm đấm + Mặt + Đánh từ trong ra ngoài.

(3) *Olgul Kodureo Bakkat chigi* (Đánh thượng đẳng tiếp lực từ trong ra ngoài) = Lưng nắm đấm + Mặt + Đánh tiếp lực từ trong ra ngoài

(4) *Olgul Yop Chigi* (Đánh ngang thượng đẳng) = Lưng nắm đấm + Mặt + Đánh ngang sang bên.

(5) *Momtong Naeryo chigi* (Đánh trung đẳng từ trên xuống bằng lưng nắm đấm) = Lưng nắm đấm + Thân + Đánh từ trên xuống.

Đánh ngang sang bên (Yopchigi) có nghĩa là tay tấn công cũng nằm trên mặt phẳng dọc đi qua hai vai. Kỹ thuật *Momtong Naeryo chigi* chủ yếu được sử dụng để thực hiện các đòn gạt đỡ hơn là để tấn công đối phương.



▲ (2) olgul bakkat chigi



▲ (3) olgul kodureo bakkat chigi



▲ (4) olgul yop chigi



▲ (5) momtong naeryo chigi

(6) *Mejumeok Olgul Apchigi* (Đánh thượng đẳng bằng cạnh ngoài nắm đấm) = Cạnh ngoài nắm đấm + Mặt + Đánh về trước.

(7) *Mejumeok Olgul Anchigi* (Đánh thượng đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh ngoài nắm đấm) = Cạnh ngoài nắm đấm + Mặt + Đánh từ ngoài vào trong.

(8) *Mejumeok Olgul Naeryo Chigi* (Đánh thượng đẳng từ trên xuống bằng cạnh ngoài nắm đấm) = Cạnh ngoài nắm đấm + Mặt (đầu) + Đánh từ trên xuống.

(7) *Sonnal Olgul Apchigi* (Đánh thượng đẳng bằng cạnh ngoài bàn tay) = Cạnh ngoài bàn tay + Mặt + Đánh về trước.

(8) *Sonnal Olgul Anchigi* (Đánh thượng đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh ngoài bàn tay) = Cạnh ngoài bàn tay + Mặt + Đánh từ ngoài vào trong.

Nếu kỹ thuật *Sonnal Olgul Anchigi* được sử dụng để tấn công vào cổ đối phương thì nó sẽ được gọi là *Sonnal Mokchigi* (chặt cổ bằng cạnh bàn tay).

(9) *Sonnal Olgul Bakkat Chigi* (Đánh thượng đẳng từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài bàn tay) = Cạnh ngoài bàn tay + Mặt + Đánh từ trong ra ngoài.



▲ (6) *mejumoek olgul ap chigi*



▲ (7) *mejumoek olgul an chigi*



▲ (8) *mejumoek olgul naeryo chigi*



▲ (7) *sonnal olgul ap chigi*



▲ (8) *sonnal olgul an chigi*



▲ (9) *sonnal olgul bakkat chigi*

(10) *Sonnadeungl Momtong Anchigi* (Đánh trung đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh trong của bàn tay) = Cạnh trong bàn tay + Thân + Đánh từ ngoài vào trong.

(11) *Komson Olgul Apchigi* (Đánh thượng đẳng bằng tay gấu) = Tay gấu + Mặt + Đánh từ trong ra ngoài.

(12) *Komson Olgul Anchigi* (Đánh thượng đẳng từ ngoài vào trong bằng tay gấu) = Tay gấu + Mặt + Đánh từ ngoài vào trong.

(13) *Kupinsonmok Teokchigi* (Đánh thốc thượng đẳng cổ tay gập) = Cổ tay gập + Mặt + Đánh dưới lên trên.

(14) *Palkup Ollyo Chigi* (Đánh thốc cùi chỏ) = Cùi chỏ + Mặt + Đánh thốc từ dưới lên.

(15) *Palkup Dollyo Chigi* (Đánh cùi chỏ vòng ngang) = Cùi chỏ + Mặt + Đánh vòng từ ngoài vào trong



▲ (10) sonnaldeung momtong an chigi



▲ (11) komson olgul ap chigi



▲ (12) komson olgul an chigi



▲ (13) kupinsonmok teok chigi



▲ (14) palkup ollyo chigi



▲ (15) palkup dollyo chigi

(16) *Palkup Naeryo Chigi* (Đánh cùi chỏ hạ đẳng) = Cùi chỏ + Thân dưới + Đánh từ trong ra ngoài.

(17) *Palkup Dwiro Chigi* (Đánh cùi chỏ về sau) = Cùi chỏ + Thân + Đánh thốc từ trước ra sau.

(18) *Palkup Yop Chigi* (Thúc chỏ ngang) = Cùi chỏ + Thân + Đánh từ trong ra ngoài



▲ (16) palkup naeryo chigi



▲ (17) palkup dwiro chigi



▲ (18) palkup yop chigi

5.3 Đòn xĩa (Tzireugi).

a. Khái niệm.

Đòn xĩa cũng được thực hiện tương tự như đòn đâm chỉ khác là trong kỹ thuật này vũ khí được sử dụng không phải là nắm đấm mà là đầu của các ngón tay, điều mà cho phép đối thủ tấn công có thể tác động sâu hơn vào các mục tiêu tấn công trên cơ thể đối phương và thực hiện các kỹ thuật trong khoảng cách dài hơn so với đòn đâm do các ngón tay đã được duỗi thẳng ra. Tuy nhiên khi thực hiện kỹ thuật này các ngón tay cũng rất dễ bị chấn thương (sai, gãy,...) nếu chúng không được luyện tập đầy đủ và kỹ thuật không được thực hiện một cách chuẩn xác.

b. Các đòn xĩa cơ bản.

Trong môn Taekwondo, các đòn xĩa cơ bản bao gồm:

* Xĩa dọc bằng ba đầu ngón tay (trỏ, giữa, áp út) [Pyonsonkkeut Sewo Tzireugi] (Hình 9). Mục tiêu tấn công chủ yếu của kỹ thuật này là xương mỏ ác của đối phương.

* Xĩa úp bằng ba đầu ngón tay (Pyonsonkkeut UpeoTzireugi) (Hình 10). Mục tiêu tấn công chủ yếu của kỹ thuật này là vào mắt, cổ và xương mỏ ác của đối phương.

* Xĩa ngửa bằng ba đầu ngón tay (Pyonsonkkeut JechoTzireugi) (Hình 11). Mục tiêu tấn công chủ yếu của kỹ thuật này là phần dưới mỏ ác, xương sườn, háng... của đối phương

* Xĩa bằng một đầu ngón tay (trỏ hoặc giữa) (Hansonkkeut Tzireugi). Kỹ thuật này chủ yếu được sử dụng để tấn công vào một bên mắt của đối phương.

* Xĩa bằng hai đầu ngón tay chụm (trỏ và giữa) (Moun Dusonkkeut Tzireugi). Kỹ thuật này sẽ tạo ra lực tác động lớn hơn so với kỹ thuật xĩa bằng một đầu ngón tay và mục tiêu tấn công chủ yếu của nó là mắt, cổ và xương mỏ ác của đối phương.



▲ hansonkkeut tzireugi



▲ moun dusonkkeut tzireugi

5.4 Đòn đá (Chagi).

a. Khái niệm.

Đá là sử dụng các vũ khí trên bàn chân thông qua chuyển động của chân để tác động một lực vào các mục tiêu tấn công trên cơ thể đối phương. Trong môn Taekwondo, đòn đá được thực hiện bằng lực bật của khớp gối, lực duỗi của bàn chân và lực xoay của thân người. Đòn đá có thể được phân loại dựa vào chuyển động của bàn chân và lực tác dụng sẽ thay đổi phụ thuộc vào vũ khí được lựa chọn để thực hiện kỹ thuật. Trên thực tế đòn đá còn được phân loại theo hình thức thực hiện như đá đơn, đá phối hợp, tóm giữ đối phương để đá... hay phương thức sử dụng lực khi thực hiện kỹ thuật.

b. Các đòn đá cơ bản. Trong môn taekwondo, các đòn đá cơ bản bao gồm:

(1) *Apchagi* (Đá tổng trước).



▲ (1) ap chagi 1



▲ (1) ap chagi 2



▲ (1) ap chagi 3



▲ (1) ap chagi 4



▲ (1) ap chagi 5



▲ (1) ap chagi 6

- Nâng đầu gối của chân đá lên cao ngang ngực rồi lập tức bật mạnh bàn chân về phía trước và duỗi thẳng chân. Chú ý khi thực hiện kỹ thuật này, bàn chân phải hướng thẳng vào mục tiêu tấn công.

- Sử dụng ức bàn chân (với các ngón chân bẻ ngược lên trên) để tấn công vào háng, huyết đan điền (phần bụng dưới), mổ ác, cầm... của đối phương.

- Sau khi thực hiện xong kỹ thuật, chân đá phải được thu về theo đúng đường đá ban đầu. Tuy nhiên, trong các trường hợp đặc biệt, sau khi thực hiện xong kỹ thuật đầu thủ tấn công cũng có thể đặt chân ở các vị trí mà có thể tạo ra điều kiện thuận lợi nhất cho việc thực hiện của các kỹ thuật tiếp theo. Vận động viên phải luôn ghi nhớ là đòn đá này sẽ không thu được hiệu quả cao nếu chân đá không với tới mục tiêu hoặc vận động viên bị mất thăng bằng khi đang thực hiện kỹ thuật.

- Đầu gối của chân trụ nhất thiết không được duỗi thẳng trước hoặc trong khi đang thực hiện đòn đá, bởi vì việc nâng cao thân người sẽ làm cho vận động viên có xu hướng ngã về phía trước và làm suy giảm lực tác động của đòn đá. Việc giữ đầu gối hơi gập khi thực hiện kỹ thuật này còn nhằm tạo ra điều kiện thuận lợi cho việc triển khai và thực hiện của các kỹ thuật tiếp theo.

- Nếu chân trụ chỉ chống đất bằng cạnh trong của bàn chân thì trọng lượng của cơ thể sẽ dồn vào hông, khớp gối và điều này sẽ làm suy giảm tốc độ thực hiện và lực tác động của đòn đá. Trong các trường hợp đặc biệt thì cũng có thể duỗi thẳng gối của chân trụ, nhưng phải hơi nhấc gót chân lên (bằng cách gồng cứng khớp cổ chân) và sử dụng ức bàn chân của chân trụ làm điểm tựa để thực hiện đòn đá, đồng thời gót của chân trụ phải lập tức chạm đất ngay sau khi kỹ thuật được thực hiện xong. Tuy nhiên vận động viên cũng phải chú ý là không nên kiễng chân lên quá cao, bởi vì điều này sẽ làm cho trọng tâm cơ thể bị đẩy lên cao hơn và vì vậy sẽ gặp khó khăn cho việc giữ thăng bằng.

Nhìn chung vũ khí sử dụng chủ yếu trong kỹ thuật này là ức bàn chân, tuy nhiên trong các trường hợp đặc biệt mũi bàn chân cũng có thể được sử dụng để tấn công vào các điểm trọng yếu trên cơ thể đối phương như háng, mổ ác... Nếu kỹ thuật này được thực hiện với mu bàn chân để tấn công vào háng của đối phương thì nó sẽ được gọi là đá thốc trước (Apollyeo Chagi).

(2) Yopchagi (Đá tổng ngang).

- Trước hết cũng được thực hiện tương tự như đòn đá tổng trước: chân đá gập gối từ từ nâng lên, sau đó xoay thân người ngược với hướng đá và duỗi thẳng khớp gối để đá mạnh vào mục tiêu bằng cạnh ngoài của bàn chân.

- Khi thực hiện kỹ thuật này phải xoay hông để đưa chân đá vào trong nhưng đầu vẫn phải giữ thẳng và mắt phải nhìn thẳng vào mục tiêu. Lúc này do vai, thân và chân đã được xoay và xoắn lại giống như hình chôn ốc, cho nên đòn đá sẽ được phóng đi tựa như viên đạn bay ra khỏi nòng súng để chạm mạnh vào mục tiêu. Trên thực tế, mục tiêu tấn công sẽ được quyết định tùy thuộc vào tư thế và vị trí đứng của đối phương, ví dụ: nếu đối phương đứng đối diện với hướng đá thì đòn đá sẽ được thực hiện vào mặt hoặc vào mổ ác của đối phương, còn khi đối phương đứng nghiêng, vai xoay vào hướng đá thì đòn đá sẽ được thực hiện vào một bên cằm hoặc một bên sườn của đối phương.

- Cũng giống như đòn đá tổng trước, sau khi hoàn thành kỹ thuật chân đá phải được thu về theo đúng đường đá ban đầu hoặc đặt ở các vị trí có lợi nhất cho việc thực hiện của các kỹ thuật tiếp theo.



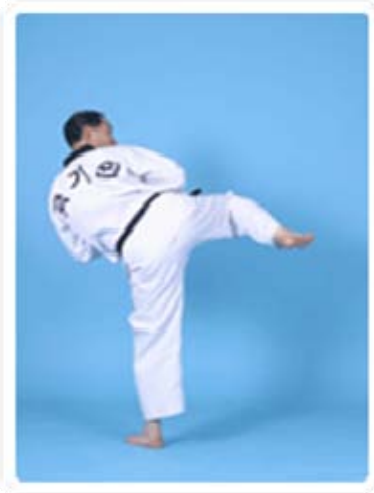
▲ (2) yop chagi 1



▲ (2) yop chagi 2



▲ (2) yop chagi 3



▲ (2) yop chagi 4



▲ (2) yop chagi 5

- Chân trụ phải lấy ức bàn chân làm điểm tựa để xoay bàn chân ra ngoài và phải đồng thời duỗi thẳng gối khi thực hiện đòn đá để tăng cao tốc độ và lực tác động vào mục tiêu. Sau khi kết thúc động tác chân đá phải được thu về đồng thời với việc gấp gối và thả lỏng cổ chân của chân trụ.

- Khi thực hiện kỹ thuật này, phần thân trên không nên ngã quá nhiều về hướng đối diện với đòn đá mà nó phải được giữ sao cho giữa hai chân và phần thân trên tạo thành hình chữ Y để có thể tạo ra lực tác động tối đa cho đòn đá.

Kỹ thuật này thường sử dụng phần dưới của gót chân và cạnh ngoài của bàn chân để tấn công vào mục tiêu. Chân đá nhất thiết phải chuyển động trên đường thẳng được kẻ từ điểm bắt đầu tới điểm chạm trên mục tiêu tấn công.

(3) Dollyo Chagi (Đá vòng cầu).

- Dồn trọng lượng cơ thể sang chân trụ, nhấc gối và xoay thân người rồi tung chân đá theo một đường vòng cung để duỗi thẳng đầu gối và sử dụng ức bàn chân hoặc mu bàn chân để tấn công vào mục tiêu là phần thân hay phần mặt trên cơ thể đối phương.

- Chân trụ phải duỗi thẳng đầu gối và khớp cổ chân để có thể dễ dàng sử dụng ức bàn chân làm điểm tựa khi xoay thân người.

- Chân đá phải lập tức dừng lại ngay sau khi chạm vào mục tiêu mà không được có thêm bất cứ một sự chuyển động theo đà nào.

- Khác với đòn đá tổng trước và đòn đá tổng ngang, trong kỹ thuật này chân đá không chuyển động theo một đường thẳng, mà nó chỉ được nâng lên khi bắt đầu và sau đó thì sẽ chuyển động theo một đường vòng cung.

- Nếu được luyện tập cẩn thận và thực hiện đúng cách thì đòn đá vòng cầu sẽ có thể tạo ra một sức công phá rất mạnh vào mục tiêu tấn công.



▲ (3) dollyo chagi 1



▲ (3) dollyo chagi 2



▲ (3) dollyo chagi 3



▲ (3) dollyo chagi 4



▲ (3) dollyo chagi 5

C. Các biến thể của các đòn đá cơ bản.

(4) Badal Chagi (Đá vòng trước)

Kỹ thuật này là kết quả của sự phối hợp giữa đòn đá tổng trước và đá vòng cầu. Khi thực hiện kỹ thuật này chân đá chuyển động trên nửa vòng cung từ ngoài vào trong và sử dụng ức hoặc mu bàn chân để tấn công vào mục tiêu.

(5) Bitureo Chagi (Đá nghịch vòng cầu)

- Nếu chân phải được sử dụng để đá trong thế tấn trước trái (Wen Apkubi) thì chân phải cũng nhất gối và nâng lên như trong đòn đá tổng trước, rồi đưa về phía trước, bên trái của cơ thể, sau đó bất ngờ đưa vòng sang phải và bật mạnh đầu gối để thực hiện đòn đá vòng từ trong ra. Úc và mu bàn chân là các vũ khí thường hay được sử dụng trong kỹ thuật này.

- Khi thực hiện kỹ thuật này, thân người trước tiên cũng xoay sang trái và sau đó bất ngờ xoay sang phải để tung chân đá ra.

- Cũng giống như trong đòn đá tổng trước, chân trái trong kỹ thuật này cũng được dùng làm điểm tựa để xoay cơ thể và khi thực hiện đòn đá thì cổ chân cũng duỗi nhẹ và đầu gối thì cũng hơi gấp lại.



▲ (4) bandal chagi



▲ (5) bitureo chagi

(6) Dwichagi (Đá tổng sau)

- Từ tư thế đứng tự nhiên nhắc chân đá lên và đập thẳng về phía sau để tấn công vào mục tiêu bằng phần dưới của gót chân.

- Động tác kết thúc của kỹ thuật này cũng tương tự như đòn đá tổng ngang.

- Khi đứng chân trước chân sau thì chân trước thường được sử dụng để đá. Tuy nhiên cũng có thể thực hiện đòn đá bằng chân sau sau khi đã đẩy nó về sát chân trước. Trên thực tế, kỹ thuật này thường được thực hiện khi đã tạo ra được một khoảng cách nhất định với đối phương và khi việc quay lưng lại với đối phương không gây ra nguy hiểm cho người thực hiện đòn đá.

- Khi thực hiện kỹ thuật, mắt phải nhìn theo hướng đá và chân trụ cũng gấp gối

như trong đòn đá tổng ngang. Thân trên ngả nhiều hơn về phía trước so với đòn đá tổng ngang.



▲ (6) dwi chagi 1



▲ (6) dwi chagi 2



▲ (6) dwi chagi 3

(7) Ppodeo Chagi (Đạp trước)



▲ (7) ppodeo chagi 1



▲ (7) ppodeo chagi 2



▲ (7) ppodeo cha



▲ (7) ppodeo chagi 4

- Kỹ thuật này cũng được thực hiện tương tự như đòn đá tổng trước với đầu gối của chân đá không gập quá nhiều, chân đá cũng chỉ hơi nhấc lên và lệch về phía bên phải để thực hiện đòn đá bằng cách đạp thẳng về trước.

- Khác với đòn đá tổng trước, chân đá trong kỹ thuật này không chuyển động lên trên mà chuyển động đơn giản thẳng về phía trước bằng cách duỗi thẳng đầu gối để đá vào phía trước của đối phương. Mục tiêu tấn công chủ yếu của kỹ thuật này chỉ là phần hông và thân dưới của đối phương.

- Kỹ thuật này thường được thực hiện với lòng bàn chân để tấn công vào đối phương, nhưng khi nó được thực hiện bằng phần dưới của gót chân thì lực tác động sẽ rất mạnh. Trong trường hợp đặc biệt, kỹ thuật này cũng có thể được thực hiện bằng cạnh ngoài của bàn chân bằng cách xoay người và đưa chân đá đi sát chân trụ.

- Khi tấn công vào háng đối phương có thể sử dụng mũi bàn chân với đầu các ngón chân duỗi thẳng để thực hiện kỹ thuật này. Thân trên ngả về phía trước ít hơn so với trong đòn đá tổng trước.

(8) Mom Dollyo Chagi (Đá vòng xoay).

Bắt đầu từ tấn trước trái (Wen Apseogi), đòn đá vòng xoay (Mom Dollyo Chagi) có thể được thực hiện theo các bước sau:

- Mắt nhìn thẳng theo hướng chỉ của mũi bàn chân trái, xoay người thuận theo chiều kim đồng hồ (từ trái sang phải). Chú ý, khi xoay thân người, mắt quay 360° còn thân người quay 180° .

Khi xoay thân người, chân phải đồng thời thực hiện đòn đá vòng sau (Banmom Dollyo Chagi) rồi chạm đất trong tư thế tấn trước phải (Oreun Apseogi)

- Khi đã thuận thực đòn đá vòng sau như đã nêu trên thì mới tiến hành luyện tập đòn đá xoay vòng (Momdollyo Chagi). Để thực hiện được đòn đá này, cả thân người và chân đá đều phải đồng thời quay 360° theo chiều kim đồng hồ bằng lực xoay thân và sau đó chân đá lại phải trở về đúng vị trí ban đầu.

- Nếu kỹ thuật này được thực hiện trong thế tấn trước phải (Oreun Apseogi) bằng cách bước chân trái một bước về phía trước và dùng chân trái làm điểm tựa để xoay thân người và thực hiện đòn đá bằng chân phải thì nó sẽ được gọi là: Đá xoay vòng đôi chân (Onmom Dollyo Chagi).

- Đòn đá xoay vòng thường được thực hiện bằng các kỹ thuật sau:

+ Đá vòng sau (xoay nửa vòng 180°) (Banmom Dollyo Chagi).

+ Đá vòng sau liên tục (Banmom Dollyo Huryo Chagi).

+ Đá móc câu vòng sau (Banmom Dollyo Nakka Chagi).

+ Đá chẻ vòng sau (Banmom Dollyo Naeryo Chagi).

+ Xoay người 360° đá tổng ngang (Banmomdollyo Yopchagi).

+ Đá xoay vòng liên tục (Momdollyo Huryo Chagi).

+ Đá móc câu vòng sau (Banmom Dollyo Naeryo Chagi).

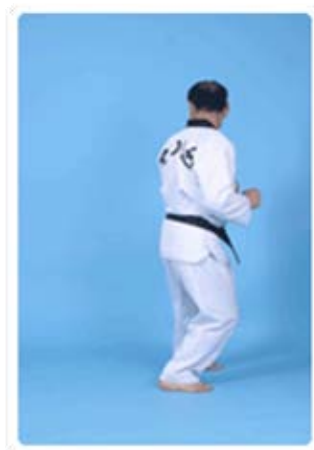
- Khi bật người đá vòng xoay thì kỹ thuật này cũng được thực hiện tương tự như đòn đá bay (Twio Chagi).



▲ (8) onmomdollyo huryo chagi
1



▲ (8) onmomdollyo huryo chagi
2



▲ (8) onmomdollyo huryo chagi
3



▲ (8) onmomdollyo huryo chagi
4



▲ (8) onmomdollyo huryo chagi
5



▲ (8) onmomdollyo huryo chagi
6

(9) Nakka Chagi (Đá móc câu).

Khi đối phương tránh được đòn đá tấn công và thu hẹp khoảng cách để chuẩn bị ra đòn phản công, thì người tấn công phải ngay lập tức sử dụng chính chân đã đá hụt đó để tấn công vào phần sau đầu (ót) hoặc phần lưng của đối phương, bằng cách gấp gối lại để thực hiện đòn đá giống như hình lưỡi câu.

Giả sử khi thực hiện hông đòn đá vòng cầu thì phải ngay lập tức gấp khớp gối và đá vòng ngược trở lại để tấn công vào phần sau đầu của đối phương bằng gót chân, lòng bàn chân.



▲ (9) nakka chagi



▲ (9) nakka chagi

(10) Naeryo Chagi (Đá chẻ).



▲ (10) naeryo chagi 1



▲ (10) naeryo chagi 2



▲ (10) naeryo chagi 3

- Chân đá vung lên cao quá đầu của đối phương và thực hiện đòn đá bằng cách kéo thẳng chân xuống với đầu gối duỗi thẳng.

- Nếu đối phương không đứng quá gần thì có thể nhắt gối và nâng chân đá lên theo trục dọc của cơ thể để thực hiện đòn đá chẻ.

- Nếu đối phương đứng gần và người tấn công thực hiện đòn đá chẻ bằng cách nâng chân đá từ trong ra ngoài thì kỹ thuật này được gọi là: Đá chẻ từ trong ra ngoài (Bakkat Naeryo Chagi). Ngược lại nếu chân đá được nâng từ ngoài vào trong thì kỹ thuật này được gọi là: Đá chẻ từ ngoài vào trong (An Naeryo Chagi).

- Vũ khí được sử dụng chủ yếu trong kỹ thuật này là gót và lòng bàn chân.

(11) Anchagi (Đá tạt từ ngoài vào).

Tương tự như đòn đá vòng trước (Bandal Chagi), kỹ thuật này cũng được thực hiện bằng cách đưa chân đá chuyển động theo một đường vòng cung từ ngoài vào trong. Kỹ thuật này sử dụng cạnh trong của bàn chân để tấn công vào đối phương và trên thực tế nó thường được sử dụng để nâng chân khi thực hiện đòn đá chẻ.



▲ (11) an chagi 1



▲ (11) an chagi 2



▲ (11) an chagi 3

(12) Bakkat Chagi (Đá tạt từ trong ra).

Thực hiện ngược lại với đòn đá tạt từ ngoài vào (Anchagi) và kỹ thuật này cũng tương tự như đòn đá vòng cầu nghịch (Bitureo Chagi) với việc sử dụng phần dưới của gót chân để tấn công đối phương.



▲ (12) bakkat chagi 1



▲ (12) bakkat chagi 2

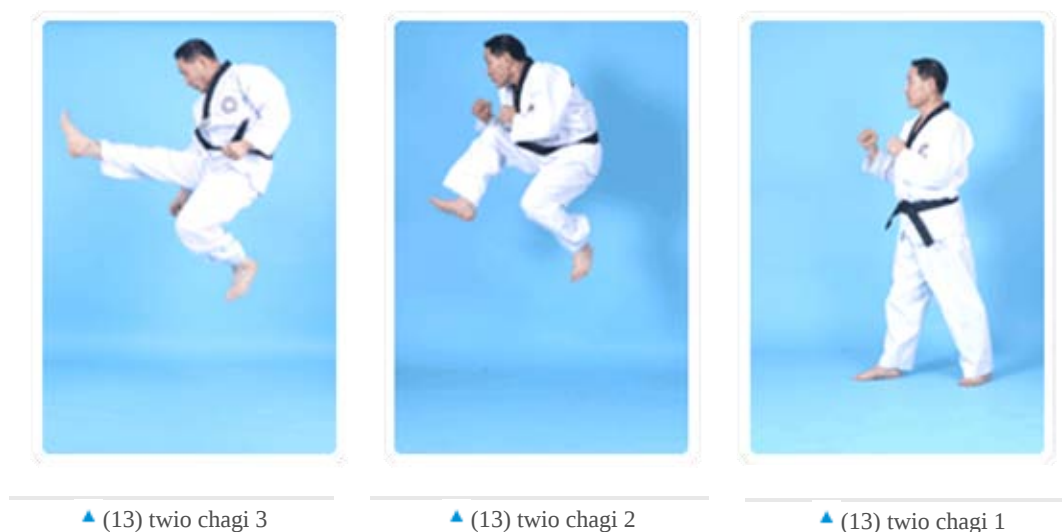


▲ (12) bakkat chagi 3

(13) Twio Chagi (Đá bay).

- Đây là đòn đá được thực hiện bằng một chân trong lúc toàn bộ cơ thể đang bay ở trên không trung. Kỹ thuật này có thể thực hiện ở thế tấn nghiêm (Moaseogi), nhưng nhìn chung nó thường thu được hiệu quả cao hơn khi được thực hiện với tấn sau (Dwitkubi), bởi vì trong tư thế tấn này chân sẽ đứng chân trước chân sau và khoảng cách giữa hai chân cũng rộng hơn so với tấn nghiêm và vì vậy hai chân có thể đồng

thời cùng giậm bật đất để đẩy thân người lên không trung. Trên thực tế, kỹ thuật này cũng có thể được thực hiện với một số tư thế tấn khác.



- Khi kỹ thuật này được thực hiện bằng chân trước thì nó được gọi là: Đá bay (Twio Chagi). Nếu đòn đá được thực hiện bằng chân sau trong khi thân người đang bay về phía trước thì được gọi là: đá bay đổi chân (Twio Bakkuwo Chagi).

- Đá bay có thể được thực hiện với các kỹ thuật sau:

- + Đá bay tổng trước (Twio Apchagi).
- + Đá bay tổng ngang (Twio Yopchagi).
- + Đá bay vòng cầu (Twio Dollyo Chagi).
- + Đá bay vòng trước (Twio Bandal Chagi).
- + Đá bay chặn đẩy (Twio Mireo Chagi).
- + Bay người đá chẻ xoay vòng (Twio Momdollyo Naeryo Chagi).
- + Đá bay móc câu xoay vòng (Twio Momdollyo Nakka Chagi).

Thực hiện ngược lại với đòn đá Anchagi và kỹ thuật này cũng tương tự như đòn đá vòng cầu nghịch với việc sử dụng phần dưới của gót chân để tấn công đối phương.

Trên đây chúng tôi đã trình bày chi tiết về các đòn đá cơ bản và các biến thể đơn giản của chúng, các kỹ thuật mà luôn được thực hiện với chân trụ chống đất để giữ thăng bằng và chân kia tung đòn đá trên không trung để tấn công vào các điểm trọng yếu trên cơ thể của đối phương. Nhìn chung một đòn đá có thể tạo ra một lực tác động lớn gấp ba lần so với một đòn đâm. Tuy nhiên nếu các đòn đá không được thực hiện với một tốc độ và độ chính xác cao thì không những nó không tạo ra được những kết quả như mong muốn mà ngược lại còn làm mất thăng bằng của cơ thể và tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động phản công của đối phương. Hơn nữa việc thực hiện thất bại một đòn đá sẽ làm cho đối thủ tấn công phải tiêu hao một nguồn năng lượng lớn gấp ba lần so với đối phương... Vì vậy, điều quan trọng nhất đối với mỗi vận động viên Taekwondo là phải bỏ công khổ luyện để hoàn thiện hệ thống kỹ thuật đòn chân.

CHƯƠNG III

QUYỀN (POOMSE)

I. NGUỒN GỐC, KHÁI NIỆM VÀ PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP CÁC BÀI QUYỀN TRONG MÔN VÕ TAEKWONDO.

1.1 Nguồn gốc của các bài quyền.

Các bài quyền Taekwondo được thiết lập để tăng cường sức mạnh của tập thể nhằm chống lại các mối đe dọa từ môi trường bên ngoài. Vì lợi ích của cả cộng đồng, dựa trên các kỹ thuật căn bản, các lão võ sư đã sáng tạo ra các bài quyền độc đáo mang đậm nét dân tộc để giúp các võ sinh rèn luyện sức mạnh thể chất, tăng cường ý thức tổ chức kỷ luật và hoàn thiện khả năng tự vệ của bản thân. Để tạo điều kiện thuận lợi cho việc truyền bá và thuận tiện cho việc rèn luyện của các võ sinh, các bài quyền đều được xây dựng với các động tác đơn giản, hiệu quả và phù hợp với tình hình của thực tế. Cùng với thời gian và sự trợ giúp tích cực của y học và các môn khoa học khác, các bài quyền cũng ngày càng được hệ thống, củng cố và hoàn thiện hơn.

Người ta vẫn cho rằng các bài quyền Taekwondo đã được giai cấp thống trị độc chiếm và tiến hành luyện tập từ thời cổ đại và chúng chỉ được phổ biến và truyền bá trong quảng đại dân chúng vào khoảng đầu thế kỷ thứ I dưới triều đại Koguryo trên bán đảo Triều Tiên.

1.2 Khái niệm về các bài quyền.

Quyền là một hệ thống các động tác kỹ thuật nhằm thể hiện những tinh hoa nhất của sức mạnh thể chất và tinh thần cũng như các nguyên tắc cơ bản, chủ đạo của hoạt động tấn công và phòng thủ thông qua việc củng cố và hoàn thiện các kỹ thuật cơ bản và tinh thần của môn võ Taekwondo.

1.3 Vai trò và ý nghĩa của các bài quyền.

Quyền là một hệ thống các kỹ thuật tấn công và phòng thủ được sắp xếp và bố trí theo một trật tự nhất định mà các vận động viên có thể dễ dàng tiến hành tập luyện cho dù không có sự chỉ đạo và giám sát của huấn luyện viên. Đối với các vận động viên Taekwondo, quyền có một vai trò và ý nghĩa hết sức quan trọng. Thông qua việc tập luyện các bài quyền, các vận động viên có thể dễ dàng củng cố, hoàn thiện và ứng dụng các động tác kỹ thuật vào trong thực tế song đấu và thi đấu Taekwondo, đặc biệt là đối với các động tác kỹ thuật khó, điều mà luôn gây ra khó khăn cho việc luyện tập của các vận động viên khi tiến hành thực hiện chúng đơn lẻ một mình.

Trên thực tế, các bài quyền có thể được thực hiện bằng hai cách là tư duy tưởng tượng hoặc thực hiện thực tế theo đồ hình (đánh dấu vị trí khởi đầu của hai chân và các hướng di chuyển khi thực hiện bài quyền).

1.4 Những điều cần chú ý khi thực hiện một bài quyền.

Để thu được hiệu quả cao trong luyện tập một bài quyền, vận động viên nhất thiết phải thực hiện đầy đủ ba bước sau:

- * Hiểu rõ vai trò, ý nghĩa và phương cách thực hiện các động tác kỹ thuật trong bài quyền.

- * Ghi nhớ đồ hình, nhịp điệu và phương hướng di chuyển của bài quyền.

* Trong khi thực hiện bài quyền phải chú ý tới các vấn đề sau:

- Hướng nhìn của mắt.
- Sự thay đổi của trọng tâm cơ thể.
- Tốc độ thực hiện các động tác kỹ thuật (nhẹ, chậm).
- Lực thực hiện các động tác kỹ thuật (mạnh, yếu).
- Điều chỉnh nhịp thở.

II. MỘT SỐ BÀI QUYỀN CƠ BẢN.

2.1 THÁI CỰC KIỀN CUNG QUYỀN (TAEGEUK 1 JANG).

2.1.1 Ý nghĩa:

Bài Thái cực Kiền cung quyền (Taeguk 1 Jang) được thiết lập dựa theo nguyên lý hoạt động của Kiền (Keon) một trong 8 quẻ của Bát quái tượng trưng cho mặt trời và ánh sáng. Theo thuyết Bát quái thì Kiền (Keon) là sự bắt đầu để sản sinh ra vạn vật trên vũ trụ và vì vậy bài Thái cực Kiền cung quyền (Taeguk 1 Jang) đã được xếp vào vị trí đầu tiên trong hệ thống các bài quyền Taekwondo.

2.1.2 Cách thực hiện:

* *Chuẩn bị (Jumbi):* Từ điểm khởi đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện tư thế tấn sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi).

- *Nhịp 1:* Xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 2:* Chân phải bước lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 3:* Rút chân phải về, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 4:* Chân trái bước lên thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 5:* Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 90° thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 6:* Giữ nguyên tư thế, mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 7:* Chân phải bước sang phải, xoay người sang phải 90° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay trái.

- *Nhịp 8:* Chân trái bước lên thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 9:* Chân trái rút về sau, xoay người sang trái 180° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay phải.

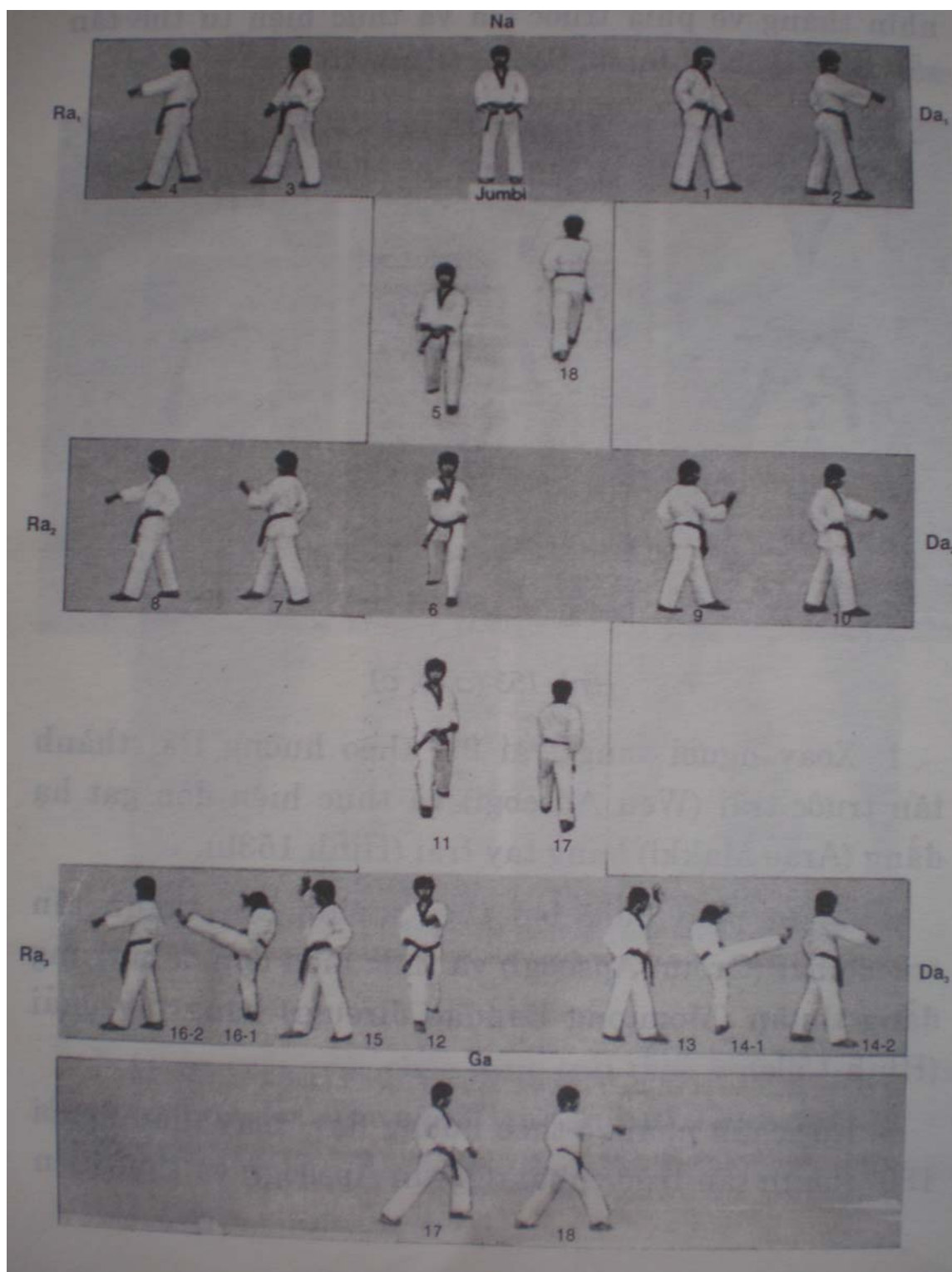
- *Nhịp 10:* Chân phải bước lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 11*: Chân phải đưa chéo sang phải, xoay người sang phải 90° thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 12*: Giữ nguyên tư thế, mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 13*: Chân trái bước sang trái, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng (Olgul Makki) bằng tay trái.

ĐỒ HÌNH CỦA BÀI THÁI CỰC CUNG QUYỀN



- *Nhịp 14*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 15*: Chân phải rút về sau, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng (Olgul Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 16*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái, thu chân về thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 17*: Chân trái bước sang phải, xoay người sang phải 90° thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 18*: Chân phải bước lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, đồng thời hét “Kihap”.

* *Kết thúc (Keuman)*: Chân phải giữ nguyên vị trí, xoay người sang trái 180° và thu chân trái về để trở về tư thế sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi) ban đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước.

2.1.3 Phân thế và ứng dụng của bài thái cực kiện cung quyền (Taegeuk 1 Jang)

a. Khi đối phương thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, tay trái lập tức gạt hạ đẳng (Arae Makki) để chặn đòn tấn công của đối phương. Lập tức truy sát và phản công đối phương bằng đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) của tay phải. (Hình 1)

b. Khi đối phương thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, tay trái thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) để chặn đòn tấn công của đối phương. Trước khi đối phương kịp tháo lui hoặc ra tiếp đòn tấn công, lập tức phản công lại đối phương bằng đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) của tay phải (Hình 2)

c. Khi đối phương tấn công bằng đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, tay trái lập tức thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào (Momtong Anmakki) để chặn đòn tấn công của đối phương và phản công đối phương bằng đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) của tay phải. (Hình 3)



(Hình 1)



(Hình 2)



(Hình 3)

d. Khi đối phương tấn công bằng đòn đâm thượng đẳng thuận (Olgul Jireugi) bằng tay phải, tay trái lập tức thực hiện đòn đỡ thượng đẳng (Olgul Makki) để gạt đòn tấn công của đối phương. Lập tức phản công đối phương bằng đòn đá tổng trước (Apchagi) và truy sát đối phương bằng đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái. (Hình 4)



(Hình 4)

2.2 THÁI CỰC ĐOÀI CUNG QUYỀN (TAEGEUK 2 JANG).

2.2.1 Ý nghĩa:

Bài Thái cực Đoài cung quyền (Taeguk 2 Jang) được thiết lập dựa theo nguyên lý hoạt động của Đoài (Tae) với hàm ý “trong cứng, ngoài mềm”. Trong bài quyền này xuất hiện thêm nhiều các đòn gạt thượng đẳng (Olgul Makki) và các đòn đá tổng trước (Apchagi) cũng được sử dụng thường xuyên hơn so với bài Thái cực Kiền cung quyền (Taeguk 1 Jang).

2.2.2 Cách thực hiện:

* *Chuẩn bị (Jumbi)*: Từ điểm khởi đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện tư thế tấn sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi).

- *Nhịp 1*: Xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 2*: Chân phải bước lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 3*: Rút chân phải về, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 4*: Chân trái bước lên thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 5*: Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay phải.

- *Nhịp 6*: Bước chân phải lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay trái.

- *Nhịp 7*: Chân trái bước sang trái, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 8*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Olgul Bandae Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 9*: Chân phải rút về sau, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 10*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái, thu chân về thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Olgul Bandae Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 11*: Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng (Olgul Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 12*: Bước chân phải lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng (Olgul Makki) bằng tay phải.

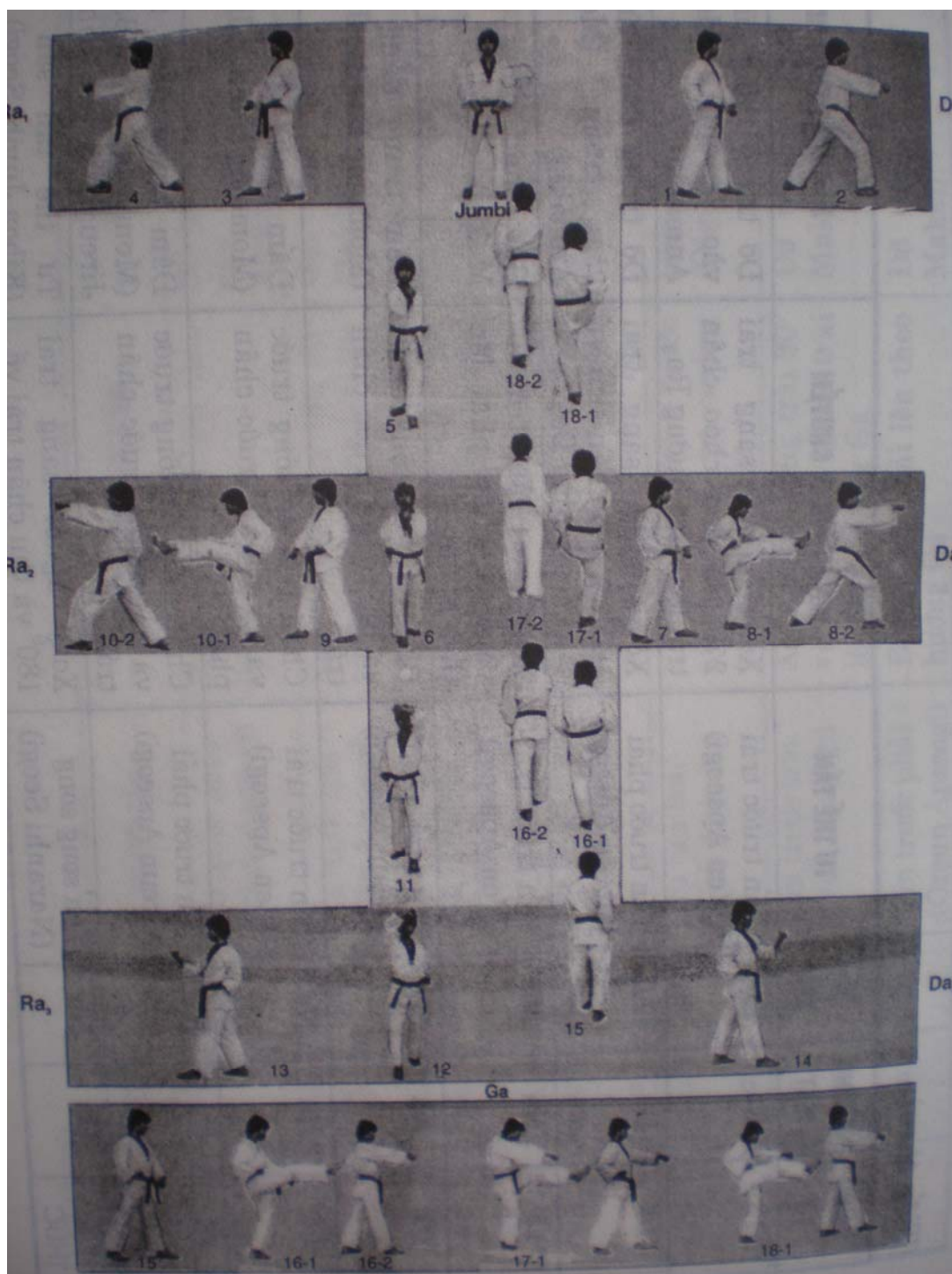
- *Nhịp 13*: Chân trái đưa chéo sang phải, xoay người sang trái 270° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay phải.

- *Nhịp 14*: Chân phải đưa chéo ra sau, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay trái.

- *Nhịp 15*: Chân trái bước chéo lên, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 16*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Momtong Bandoe Jireugi) bằng tay phải.

ĐỒ HÌNH CỦA BÀI THÁI CỰC ĐOÀI CUNG QUYỀN



- *Nhịp 17*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái, thu chân về thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 18*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, đồng thời hét “Kihap”.

* *Kết thúc (Keuman)*: Chân phải giữ nguyên vị trí, xoay người sang trái 180° và thu chân trái về để trở về tư thế sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi) ban đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước.

2.2.3 Phân thế và ứng dụng của bài thái cực đoàn cung quyền (Taegeuk 2 Jang)

a. Khi hai đối thủ đứng trước mặt và sau lưng lần lượt tấn công bằng đòn đâm trung đẳng (Momtong Jireugi), tay phải lập tức thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào (Momtong Anmakki) để chặn đòn tấn công của đối phương ở trước mặt (*Hình 5.1*)

b. Sau khi chặn đòn tấn công của đối thủ ở trước mặt, lập tức quay người 180° (đổi hướng) để thực hiện kỹ thuật tương tự bằng tay trái, nhằm chặn đứng đòn tấn công của đối thủ ở sau lưng (*Hình 5.2, 5.3, 5.4*)



(5.1)

(5.2)



(5.3)

(5.4)

(Hình 5)

* Vận động viên có thể thực hiện ứng dụng động tác 13 của bài quyền này bằng cách thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào (Momtong Anmakki) bằng tay phải và quay sau để thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái vào đối thủ đứng ở phía sau.

2.3 THÁI CỰC LY CUNG QUYỀN (TAEGEUK 3 JANG).

2.3.1 Ý nghĩa:

Bài Thái cực Ly cung quyền (Taegeuk 3 Jang) được xây dựng theo nguyên lý hoạt động của Ly (Ri) biểu tượng của “lửa và mặt trời”. Bài quyền này sẽ giúp các vận động viên hướng tới sự công bằng, tăng cường hứng thú và lòng hăng say trong tập luyện đồng thời thông qua việc thực hiện thuần thục bài quyền này vận động viên có thể nâng cao được trình độ chuyên môn của mình.

2.3.2 Cách thực hiện:

* *Chuẩn bị (Jumbi)*: Từ vị trí đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện tư thế tấn sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi).

- *Nhịp 1*: Xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 2*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải và trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 3*: Rút chân phải về, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 4*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái, thu chân về thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái và trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 5*: Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn chặt cổ bằng cạnh ngoài của bàn tay phải (Oreun Hansonnal Mokchigi).

- *Nhịp 6*: Bước chân phải lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn chặt cổ bằng cạnh ngoài của bàn tay trái (Wen Hansonnal Mokchigi).

- *Nhịp 7*: Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 45° thành tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng cạnh hông (Hansonnal Momtong Yopmakki) bằng cạnh ngoài của bàn tay trái.

- *Nhịp 8*: Xoay bàn chân phải sang trái (khoảng 45°), đẩy bàn chân trái về trước nửa bước, xoay người thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

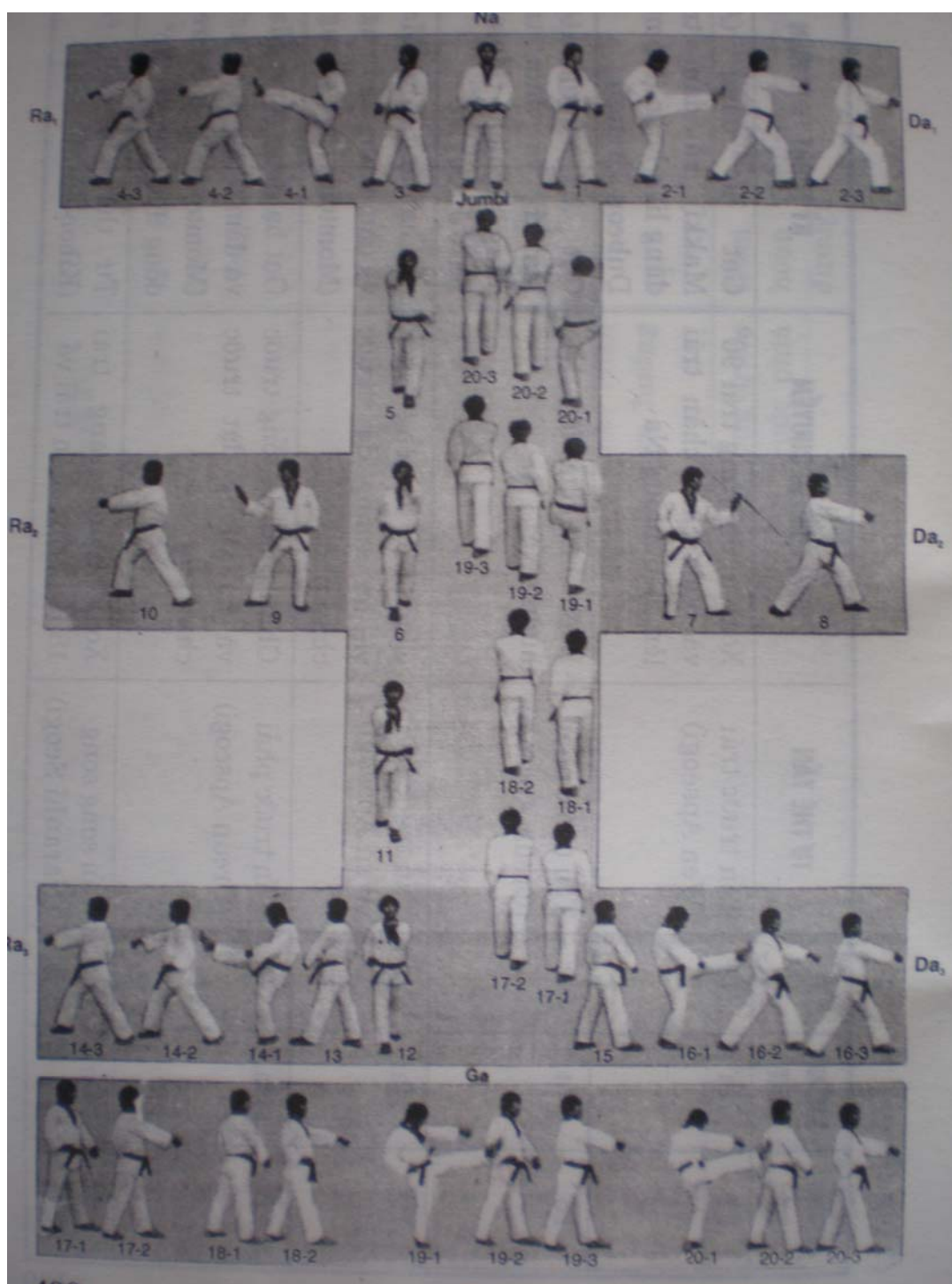
- *Nhịp 9*: Chân phải kéo lên nửa bước, xoay người sang phải 135° thành tấn sau trái (Wen Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng cạnh hông (Hansonnal Momtong Yopmakki) bằng cạnh ngoài của bàn tay phải.

- *Nhịp 10*: Xoay bàn chân trái sang phải (khoảng 45^0), đẩy bàn chân phải về trước nửa bước, xoay người thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 11*: Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 90^0 thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay phải.

- *Nhịp 12*: Bước chân phải lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay trái.

ĐỒ HÌNH CỦA BÀI THÁI CỰC LY CUNG QUYỀN



- *Nhịp 13*: Chân trái đưa chéo sang phải, xoay người sang trái 270° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái.

- *Nhịp 14*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải và trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 15*: Rút chân phải về, xoay người sang phải 180° thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải.

- *Nhịp 16*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái, thu chân về thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay trái và trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 17*: Chân trái bước chéo sang trái, xoay người sang trái 90° thành tấn trước trái (Wen Apseogi) rồi thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái và đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 18*: Bước chân phải lên thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) rồi thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải và đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái.

- *Nhịp 19*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân trái, thu chân về thành tấn trước trái (Wen Apseogi) rồi thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái và đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải.

- *Nhịp 20*: Giữ nguyên tư thế, thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải, thu chân về thành tấn trước phải (Oreun Apseogi) rồi thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay phải và đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái, đồng thời hét “Kihap”.

* *Kết thúc (Keuman)*: Chân phải giữ nguyên vị trí, xoay người sang trái 180° và thu chân trái về để trở về tư thế sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi) ban đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước.

2.3.3 Phân thế và ứng dụng của bài thái cực ly cung quyền (Taegeuk 3 Jang)

a. Khi đối phương tấn công bằng đòn đá tổng trước (Apchagi), lập tức dùng tay trái thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) để chặn đòn tấn công của đối phương (Hình 6.1). Lập tức truy sát đối phương bằng đòn đá tổng trước (Apchagi) của chân phải (Hình 6.2); đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) của tay phải (Hình 6.3) và đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái (Hình 6.4).

b. Khi đối phương tấn công bằng đòn đâm trung đẳng (Momtong Jireugi), sử dụng bàn tay trái để thực hiện kỹ thuật đỡ trung đẳng cạnh hông (Hansonnal Yopmakki) nhằm gạt đòn tấn công của đối phương. Lập tức truy sát đối phương bằng đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải (Hình 7).



(6.1)

(6.2)



(6.3)

(6.4)

(Hình 6)



(Hình 7)

c. Khi đối phương tấn công bằng đòn đá tổng trước (Apchagi), lập tức dùng tay phải thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) để chặn đòn tấn công của đối phương và phản công lại bằng đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái (Hình 8).



(Hình 8)

d. Khi đối phương tấn công liên tục bằng đòn đâm trung đẳng liên hoàn (Momtong Dubeon Jireugi) của hai tay, lập tức thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay trái và đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Momtong Anmakki) bằng tay phải để chặn đứng đòn tấn công của đối phương. Lập tức thu hẹp khoảng cách và phản công bằng đánh chỗ vòng ngang của tay phải (Palkup Dollyo Chigi) (Hình 9).



(Hình 9)

CHƯƠNG IV

ĐỐI LUYỆN

I. NHẤT THỂ ĐỐI LUYỆN (TRUNG ĐẲNG): HANBEON KYORUGI (MOMTONG).

- Hai người đứng đối mặt nhau trong tư thế tấn nghiêm (Charyot), cúi chào (Kyongrye) và đứng tấn sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi) (Hình 1).



Hình 1

- Người tấn công thét “Kihap” và thực hiện tấn sẵn sàng (Kongkyok Bangwo Jumbi) [chân phải lùi ra sau thành lập tấn trái(Wen Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng (Arae Makki) bằng tay trái], người phòng thủ đứng trong tư thế chuẩn bị (Jumbi) cũng đồng thời thét “Kihap” (Hình 2).



Hình 2

Bài 1:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bando Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân trái về sau thành tấn sau trái (Wen Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào bằng tay phải (Momtong Makki) (Hình 3.1).

2. Người phòng thủ bước nhanh chân phải tới trước thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái vào mổ ác của đối phương đồng thời thét “Kihap” (Hình 3.2).



(3.1)



(3.2)

Hình 3

Bài 2:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân trái về sau thành tấn sau trái (Wen Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ ngoài vào bằng tay phải (Hanssonal Momtong Anmakki) (Hình 4.1).

2. Người phòng thủ bước nhanh chân phải tới trước thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đâm thượng đẳng nghịch (Olgul Baro Jireugi) bằng tay trái vào huyệt nhân trung của đối phương đồng thời hét “Kihap” (Hình 4.2).



(4.1)



(4.2)

Hình 4

Bài 3:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) và thực hiện đòn gạt trung đẳng từ trong ra ngoài bằng cạnh bàn tay trái (Hanssonal Momtong Makki) (Hình 5.1).

2. Người phòng thủ bước nhanh chân phải tới trước thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và phản công đối phương bằng đánh chỏ vòng ngang của tay phải (Palkup Dollyochigi) vào quai hàm của đối phương đồng thời hét “Kihap” (Hình 5.2).



(5.1)



(5.2)

Hình 5

Bài 4:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài bằng tay trái (Sonnal Momtong Makki) (Hình 6.1).

2. Người phòng thủ bước nhanh chân trái tới trước thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải vào mỏ ác của đối phương đồng thời hét “Kihap” (Hình 6.2).



(6.1)



(6.2)

Hình 6

Bài 5:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài bằng cánh ngoài cổ tay trái (Momtong Bakkat Makki) (Hình 7.1).

2. Người phòng thủ bước nhanh chân trái tới trước thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải vào mỏ ác của đối phương đồng thời hét “Kihap” (Hình 7.2).



(7.1)



(7.2)

Hình 7

Bài 6:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải.

2. Người phòng thủ bước chân phải chéo lên phía trước bên phải 45° thành tấn ngang (Juchum seogi) và thực hiện đòn đỡ từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài bàn tay trái (Hanssonal Momtong Makki), đồng thời thực hiện đòn chặt cổ bằng cạnh ngoài bàn tay phải (Sonnal Mokchigi) (Hình 8) vào cổ của đối phương, đồng thời hét “Kihap”.



Hình 8

Bài 7:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải.

2. Người phòng thủ bước chân phải chéo lên phía trước bên phải 45° thành tấn ngang (Juchum seogi) và thực hiện đòn đỡ từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài bàn tay trái (Sonnal Momtong Makki), đồng thời thực hiện đòn đâm thượng đẳng bằng tay phải (Olgul Jireugi) vào quai hàm của đối phương (Hình 9.1). Sau đó, chân phải chuyển thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm ngựa (Jecho Jireugi) bằng tay trái vào mỏ ác của đối phương (Hình 9.2) đồng thời hét “Kihap”.



(Hình 9.1)



(Hình 9.2)

Hình 9

Bài 8:

1. Hai người từ tư thế chuẩn bị, lùi chân phải ra sau vào tư thế song đầu (Hình 10).



Hình 10

2. Người tấn công thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải vào mổ ác của đối phương, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng bằng tay trái (Arae Makki) (Hình 11.1). Lập tức bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi), phản công bằng đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) của tay phải (Hình 11.2) đồng thời hét “Kihap”.



(Hình 11.1)

(Hình 11.2)

Bài 9:

1. Hai người từ tư thế chuẩn bị, lùi chân phải ra sau vào tư thế song đầu (Hình 10). Người tấn công thực hiện đòn đá tổng trước (Apchagi) bằng chân phải vào mỏ ác của đối phương, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ đẳng bằng tay trái (Arae Makki) (Hình 12.1)

2. Người phòng thủ lập tức truy sát đối phương bằng đòn đá tổng trước (Apchagi) của chân phải (Hình 12.2); đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) của tay phải (Hình 12.3) và đòn đâm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay trái (Hình 12.4) đồng thời hét “Kihap”.



Hình 12

II. NHẤT THỂ ĐỐI LUYỆN (THƯỢNG ĐẲNG): HANBEON KYORUGI (OLGUL).

- Hai người đứng đối mặt nhau trong tư thế tấn nghiêm (Charyot), cúi chào (Kyongrye) và đứng tấn sẵn sàng (Kibon Jumbi Seogi).

- Người tấn công hét “Kihap” và thực hiện tấn sẵn sàng (Kongkyok Bangwo Jumbi) [chân phải lùi ra sau thành lập tấn trái(Wen Apkubi) và thực hiện đòn gạt hạ

đẳng (Arae Makki) bằng tay trái], người phòng thủ đứng trong tư thế chuẩn bị (Jumbi) cũng đồng thời hét “Kihap”.

Bài 1:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Olgul Badae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân trái về sau thành tấn sau trái (Wen Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng từ ngoài vào bằng tay phải (Hansonnal Olgul Anmakki) (Hình 13.1).

2. Người phòng thủ bước nhanh chân phải tới trước thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đánh cùi chỏ vòng ngang (Palkup Dollyo Chigi) bằng tay trái vào mỏ ác của đối phương (Hình 13.2) đồng thời hét “Kihap”.



(13.1)



(13.2)

Hình 13

Bài 2:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Olgul Badae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng bằng tay trái (Olgul Makki) (Hình 14.1)

2. Người phòng thủ lập tức dùng tay trái (tay đỡ) nắm cổ tay và kéo đối phương về phía trước và phản công đối phương bằng đòn đâm thượng đẳng (Olgul Jireugi) của tay phải vào huyệt nhân trung của đối phương đồng thời hét “Kihap” (Hình 14.2)



(14.1)



(14.2)

Hình 14

Bài 3:

1. Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm thượng đẳng thuận (Olgul Bandae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và thực hiện đòn đỡ thượng đẳng bằng tay trái (Olgul Makki). (Hình 14.1)

2. Người phòng thủ bước nhanh chân phải tới trước thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đánh về trước bằng lưng năm đầm (Apchigi) bằng tay phải vào huyệt nhân trung của đối phương (Hình 12) đồng thời hét “Kihap”.



Hình 15



CHƯƠNG V

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU TAEKWONDO

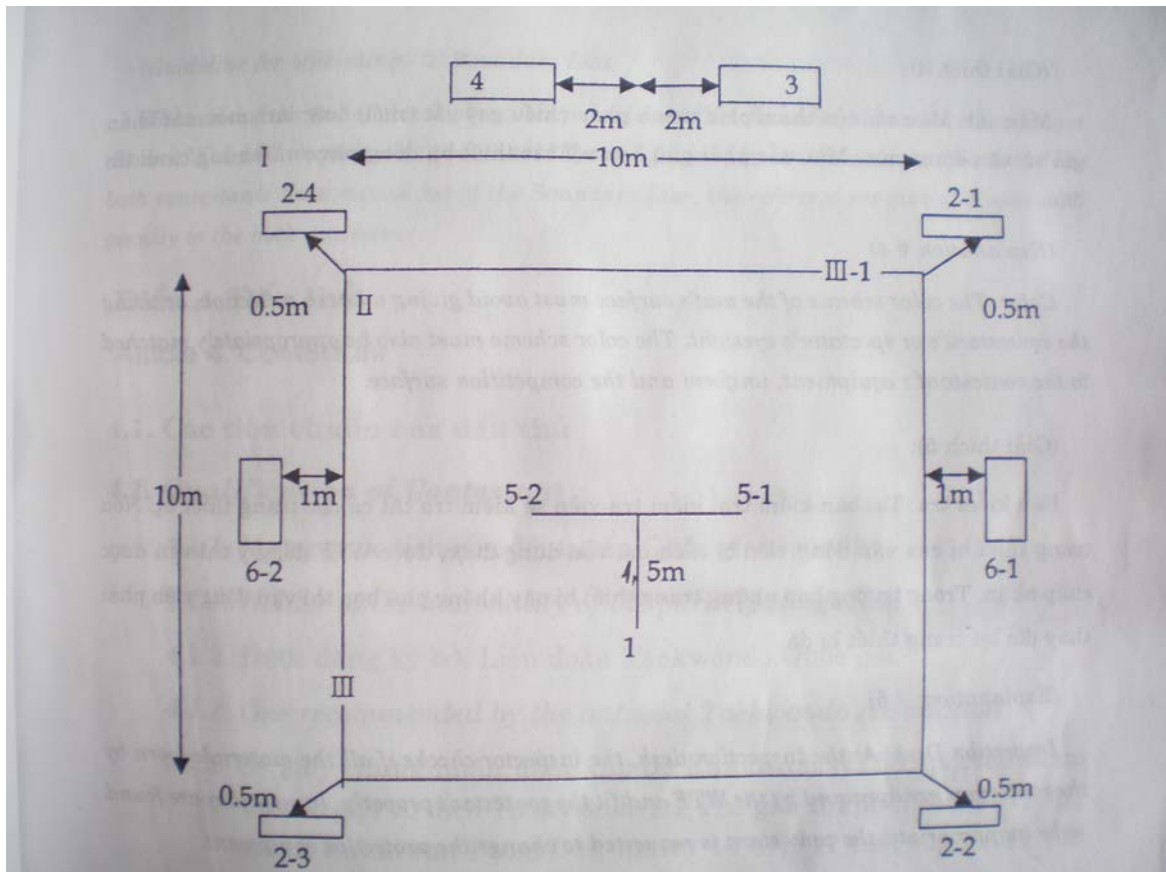
ĐIỀU 1: MỤC ĐÍCH

Mục đích của luật thi đấu là nhằm giải quyết một cách công bằng và hoàn hảo những vấn đề liên quan đến các cuộc thi đấu ở các trình độ do Liên đoàn Taekwondo Thế giới (WTF), Hiệp hội khu vực và các Liên đoàn Quốc gia thành viên tổ chức, thực hiện nhằm bảo đảm áp dụng luật lệ theo đúng tiêu chuẩn.

ĐIỀU 2: KHU VỰC THI ĐẤU

Khu vực thi đấu có kích thước 10m x 10m, sàn đấu hoàn toàn bằng phẳng, không có bất kỳ vật cản nào.

Khu vực thi đấu phải được phủ bằng mặt thảm đàn hồi. Tuy nhiên, nếu cần thiết, khu vực thi đấu có thể đặt cao từ 50 – 60cm so với mặt sàn và phần ngoài đường biên không được nghiêng quá 30° để đảm bảo an toàn cho các đấu thủ.



Sơ đồ 1: Sơ đồ khu vực thi đấu

I. Mặt bằng khu vực thi đấu (Field of Taekwondo play)

II. Khu vực thi đấu (Competition Area)

III. Đường ranh giới (Boundary)

III.1 Đường ranh giới 1 (1st Boundary Line)

Theo chiều kim đồng hồ là đường ranh giới 2, 3 và 4.

1. Vị trí của trọng tài (Refere's Mark)

2. Vị trí của giám định (Judge's Mark)

3. Vị trí của thư ký (Recorder's Mark)

4. Vị trí của bác sĩ (Commission Doctor's Mark)

5.1 Vị trí của VĐV xanh (Blue contestant's Mark)

5.2 Vị trí của VĐV đỏ (Red contestant's Mark)

6.1 Vị trí của HLV xanh (Blue Coach's Mark)

6.2 Vị trí của HLV đỏ (Red Coach's Mark)

ĐIỀU 3: VÕ PHỤC VÀ TRANG THIẾT BỊ BẢO VỆ CỦA CÁC ĐẤU THỦ

3.1 Đấu thủ phải mang áo giáp, mũ bảo vệ, dụng cụ bảo vệ hạ bộ, dụng cụ bảo vệ ống tay, ống chân, bao tay và dụng cụ bảo vệ răng trước khi vào khu vực thi đấu.

3.2 Dụng cụ bảo vệ hạ bộ, bảo vệ ống tay ống chân phải mang bên trong võ phục Taekwondo. Các trang thiết bị bảo vệ mà các vận động viên dùng phải đủ tiêu chuẩn WTF (bao gồm cả bao tay và dụng cụ bảo vệ răng). Ngoài ra, vận động viên không được phép đội hoặc mang bất cứ thứ gì ngoài mũ bảo hiểm trên đầu.

ĐIỀU 4: CÁC HẠNG CÂN

4.1 Hạng cân được chia ra thành các hạng cân dành cho nam và các hạng cân dành cho nữ.

4.2 Các hạng cân cơ bản được phân chia như sau:

STT	Hạng cân	Nam	Nữ
01	Siêu nhẹ	Không quá 54kg	Không quá 47 kg
02	Ruồi	Trên 54kg – Không quá 58 kg	Trên 47kg – Không quá 51 kg
03	Gà	Trên 58kg – Không quá 62 kg	Trên 51kg – Không quá 55 kg
04	Lông	Trên 62kg – Không quá 67 kg	Trên 55kg – Không quá 59 kg
05	Nhẹ	Trên 67kg – Không quá 72 kg	Trên 59kg – Không quá 63 kg
06	Bán trung	Trên 72kg – Không quá 78 kg	Trên 63kg – Không quá 67 kg
07	Trung	Trên 78kg – Không quá 84 kg	Trên 67kg – Không quá 72 kg
08	Nặng	Trên 84kg	Trên 72kg

4.3 Các hạng cân thi đấu tại Thế vận hội Olympic được chia như sau:

STT	Hạng cân nam	Hạng cân nữ
01	Không quá 58kg	Không quá 49kg
02	Trên 58kg và dưới 68kg	Trên 49kg và dưới 57kg
03	Trên 68kg và dưới 80kg	Trên 57kg và dưới 67kg
04	Trên 80kg	Trên 67kg

ĐIỀU 5: HÌNH THỨC THI ĐẤU

5.1 Thể thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua

5.2 Thể thức thi đấu vòng tròn

5.3 Các cuộc thi đấu Taekwondo tại Thế vận hội Olympic sẽ được tiến hành bằng phương thức thi đấu cá nhân giữa các vận động viên.

5.4 Tất cả các cuộc thi đấu Quốc tế muốn được WTF thừa nhận phải có ít nhất 4 nước tham gia và mỗi hạng cân phải có từ 4 vận động viên trở lên. Bất cứ một hạng cân nào dưới 4 VĐV tham gia đều không được công nhận thành tích chính thức.

ĐIỀU 6: THỜI GIAN THI ĐẤU

Thời gian thi đấu là 3 hiệp, mỗi hiệp 2 phút, thời gian nghỉ giữa các hiệp là 1 phút. Nếu sau khi thi đấu xong 3 hiệp mà tỉ số vẫn hòa thì các vận động viên sẽ nghỉ 1 phút, sau đó đấu hiệp thứ 4 là hiệp phụ trong thời gian 2 phút và sẽ áp dụng luật cái chết bất ngờ.

ĐIỀU 7: BẮT THĂM, CÂN ĐO

7.1 Việc bắt thăm sẽ được thực hiện một ngày trước trận đấu đầu tiên, được tiến hành bắt đầu từ hạng cân siêu nhẹ trở lên.

7.2 Các quan chức sẽ đại diện bắt thăm cho các quốc gia tham dự không có mặt trong buổi bắt thăm.

7.3 Cân chính thức các VĐV trong ngày thi đấu phải được hoàn tất trước khi tiến hành thi đấu một ngày.

7.4 Trong khi cân, các VĐV nam chỉ được mặc quần lót, các VĐV nữ mặc quần lót và áo nịt ngực. Tuy nhiên, VĐV có thể ở trần khi tiến hành cân nếu VĐV đó yêu cầu.

ĐIỀU 8: CÁC KỸ THUẬT VÀ VÙNG ĐƯỢC PHÉP ĐÁNH

8.1 Các kỹ thuật được phép sử dụng:

8.1.1 Kỹ thuật đấm: kỹ thuật phát đòn bằng cách sử dụng mặt trước của ngón trỏ và ngón giữa của nắm đấm chặt.

8.1.2 Kỹ thuật chân: Được dùng các phần của chân từ mắt cá trở xuống.

8.2 Các vùng được phép đánh:

8.2.1 Phần thân: Được phép tấn công bằng các kỹ thuật tay và chân vào phần thân đã được bảo vệ. Tuy nhiên, các đòn này không được tấn công vào phần lưng không có áo giáp bảo vệ.

8.2.2 Phần mặt: Là vùng phía trước của mặt được giới hạn bởi 2 tai và chỉ được dùng đòn chân tấn công

ĐIỀU 9: CÁC ĐIỂM ĐƯỢC GHI NHẬN

9.1 Vùng được điểm đúng luật:

9.1.1 Phần giữa thân người: là phần có áo giáp bảo vệ

9.1.2 Phần mặt: Toàn bộ khuôn mặt bao gồm cả tai (ngoại trừ phần gáy phía sau đầu)

9.2 Đấu thủ sẽ được tính điểm khi thực hiện một kỹ thuật hợp lệ chính xác và mạnh vào các khu vực được phép trên cơ thể đối phương.

9.3 Điểm số hợp lệ được phân chia như sau:

9.3.1 VĐV đạt được 1 điểm khi tấn công hiệu quả vào vùng áo giáp bảo vệ thân người

9.3.2 VĐV đạt được 2 điểm khi tấn công hiệu quả vào mặt đối phương.

9.3.3 Nếu VĐV thực hiện đòn đánh làm đối phương bị “Knocked down” hoặc bị trọng tài đếm thì cũng được thưởng thêm 1 (một) điểm nữa.

9.4 Tỷ số trung cuộc của trận đấu là tổng điểm của cả 3 hiệp đấu.

9.5 Điểm không được công nhận: Khi một VĐV tấn công ghi điểm bằng cách sử dụng các đòn đánh không đúng luật hoặc bị cấm thì điểm số đó sẽ bị hủy bỏ.

ĐIỀU 10: CÁC LỖI VI PHẠM VÀ XỬ PHẠT

10.1 Việc xử phạt bất cứ lỗi vi phạm nào đều sẽ do trọng tài tuyên bố.

10.2 Việc xử phạt được chia thành “Kyong-go” (phạt cảnh cáo) và “Gam-jeom” (phạt trừ điểm).

10.3 Hai lần “Kyong-go” được xem như bị trừ 1 điểm. Tuy nhiên, lần “Kyong-go” lẻ cuối cùng sẽ không bị trừ điểm trong bảng tổng điểm.

10.4 Một lần “Gam-jeom” bị trừ 1 điểm.

10.5 Các lỗi vi phạm:

10.5.1 Các lỗi vi phạm dưới đây sẽ bị xử phạt “Kyong-go”:

a. Vượt ra khỏi đường biên

b. Tránh thi đấu bằng cách xoay lưng lại đối phương

c. Bị ngã xuống sàn

d. Lấn tránh thi đấu (thi đấu không tích cực)

e. Ôm, kéo hoặc đẩy đối phương

f. Tấn công vào vùng dưới thắt lưng

g. Giả vờ bị chấn thương

h. Tấn công bằng đầu gối

i. Đánh vào mặt đối phương bằng tay hoặc nắm đấm

j. VĐV hoặc huấn luyện viên thốt ra những lời nói thiếu lịch sự hoặc có bất kỳ một hành động thiếu văn hóa nào.

10.5.2 Các lỗi vi phạm sau đây sẽ bị xử phạt “Gam-jeom”:

a. Tấn công đối phương sau khi có khẩu lệnh “Kal-yeo”

b. Tấn công khi đối phương bị ngã

c. Quăng quật đối thủ bằng cách ôm chân đối thủ khi đối thủ đang tấn công hoặc đẩy đối thủ bằng tay.

d. Cố ý tấn công vào mặt đối phương bằng tay

e. VĐV hoặc huấn luyện viên làm gián đoạn tiến trình thi đấu

f. VĐV hoặc huấn luyện viên có hành động thô bạo hoặc bày tỏ thái độ gay gắt.

10.6 Khi một VĐV cố tình không tuân thủ luật thi đấu hoặc lệnh của trọng tài, trọng tài có thể tuyên bố VĐV thua cuộc bằng cách xử phạt ngay cả khi trận đấu mới bắt đầu được 1 phút.

10.7 Khi một VĐV bị trừ 4 điểm, trọng tài sẽ tuyên bố VĐV đó bị thua.

10.8 “Kyong-go” và “Gam-jeom” sẽ được tính vào tổng điểm chung của cả 3 hiệp đấu.

10.9 Khi trọng tài cho trận đấu tạm dừng để công bố phạt “Kyong-go” hay “Gam-jeom”, thời gian thi đấu sẽ không được tính kể từ lúc trọng tài ra lệnh “Kye-shi” cho đến khi trọng tài ra lệnh “Kye-sok” thì trận đấu lại tiếp tục.

ĐIỀU 11: ĐÁNH NGÃ (KNOCK DOWN)

11.1 Khi bất cứ bộ phận cơ thể nào trừ lòng bàn chân chạm xuống sàn do chịu tác động từ lực ra đòn của đối phương.

11.2 Khi một VĐV loạng choạng, không thể hiện ý định hay khả năng tiếp tục trận đấu

11.3 Khi trọng tài phán định rằng trận đấu không thể tiếp diễn do bất cứ đòn đánh uy lực nào vừa được tung ra.

ĐIỀU 12: CÁC QUYẾT ĐỊNH

12.1 Thắng bằng nốc ao

12.2 Thắng bằng quyết định dừng trận đấu của trọng tài

12.3 Thắng bằng điểm ưu thế

12.3.1 Thắng bằng điểm chung cuộc

12.3.2 Thắng bằng chênh lệch điểm

Khi có chênh lệch là 7 điểm thì trận đấu sẽ dừng lại và người thắng cuộc sẽ được tuyên bố

12.3.3 Thắng bằng điểm trận

Khi một VĐV ghi được 12 điểm thì trận đấu sẽ dừng lại và người đó sẽ được tuyên bố thắng cuộc.

12.4 Thắng do đối phương bỏ cuộc

12.5 Thắng do đối phương bị loại khỏi cuộc đấu

12.6 Thắng bằng tuyên bố phạt của trọng tài.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kim Yong Choi, 1990, *Kỹ thuật Taekwondo*, NXB Korea.
2. S.H.Choi, 1990, *Taekwondo (Song đấu tự do)*, NXB Korea.
3. Nguyễn Hùng Sơn, 1992, *Kỹ thuật Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Hồ Hoàng Khánh, 1995, *Căn bản Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Kuk Hyun Chung – Kyung Myung Lee, 1998, *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Ủy ban TDTT, 1999, *Giáo trình Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Ủy ban TDTT, 2006, *Luật thi đấu Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.

