





trình - thế - luy
17-11-1973
Luy



THAI CUC DAO

THAI CỤC ĐẠO

(TAE-KWON DO)

SONG ĐẦU TỰ DO

<http://tieulun.hopto.org>



THAT CUC BAO
SOME ONE TO DO

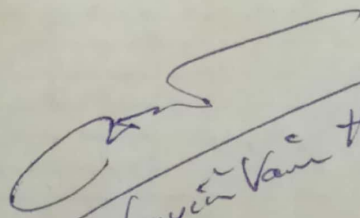
Sihak Henry Cho
Đệ thất đẳng Huyền Đại
Thái Cực Đạo

THÁI CỰC ĐẠO

(TAE-KWON DO)

SONG ĐẦU TỰ DO

Bản dịch của **ĐƯỜNG SƠN**


Nguyễn Văn Hòa

NHÀ XUẤT BẢN HUYỀN ĐẠI

MỤC LỤC

Sihak Henry Cho và Thái Cực Đạo, Song Đấu Tự Do
Phần dẫn nhập

PHẦN I: Sự phát triển của Tae-Kwon Do 13

1. Nguồn gốc 14
2. Tae-Kwon Do, Karate Triều Tiên 16
3. Tae-Kwon Do và Karate Nhật Bản 18
4. Tae-Kwon Do, Karate tân tiến 21

PHẦN II: Cách tập nóng người và các thế tấn 25

5. Tập nóng người 26
 - Tập cổ 27
 - Tập vai 27
 - Tập khom mình và uốn lưng về phía sau 28
 - Tập nghiêng thân trên 28
 - Tập xoay trở 29
 - Tập hông 30
 - Tập đầu gối 30
 - Tập đuôi chân 30
 - Tập hít đất 31
 - Tập xả hơi 31

6. Các thế tấn (Chwa Seh) 32
 - Tự nhiên tấn (Cha-yun Seh) 33
 - Kỵ mã-tấn (Kee-mah Seh) 33
 - Tấn bên cạnh (Yup Seh) 34
 - Tiền phương tấn (Chun gool Seh) 35
 - Hậu phương tấn (Hoo gool Seh) 37
 - Miêu tấn (Tuit bal Seh) 39
 - Các thế tấn khác 40

PHẦN III: Kỹ thuật căn bản đấu luyện và di chuyển chân 43

7. Bộ pháp căn bản và điều chỉnh khoảng cách 44
 - Huyệt đạo 46
 - Điều chỉnh khoảng cách 46
 - Hư thế 49
8. Chuyển cước 50
 - Thuật di động chân (Bal Ohmkigi) 50
 - Thuật di động thân hình (Mohm Ohmkigi) 54

PHẦN IV: Kỹ thuật đỡ đòn (Makgi)

61

9. Đỡ bằng tay (Pahl Makgi) 63

- Đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi) 63
- Đỡ trung đẳng (Choong-dan Makgi) 65
- Đỡ thượng đẳng (Sahng-dan Makgi) 67

10. Cách đỡ ứng dụng bằng tay 69

- Đỡ bằng hai tay (Yalng-pahl Makgi) 69
- Đỡ hai tay treo hình chữ X (Kyo-cha Makgi) 72
- Các thể đỡ khác 74

PHẦN V: Kỹ thuật xử dụng tay (Sohn Tsugi)

77

11. Quả đấm thẳng (Chung Kwon Chigi) 79

- Cách tập nắm tay 79
- Thực hiện quả đấm thẳng 82
- Tác dụng của quả đấm thẳng 85
- Chống đỡ quả đấm thẳng 91

12. Đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Chigi) 95

- Cách đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay 96
- Đỡ bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Makgi) 98
- Cách xử dụng cạnh lưỡi bàn tay 100

13. Các thể tấn công khác 102

- Đấm bằng lưng nắm tay (Choo-Mukdung Chigi) 102
- Tấn công bằng ức bàn tay (Chang-Kwon Chigi) 106
- Tấn công bằng cùi chỏ (Pahl-Koom-chi Chigi) 109
- Các thể tấn công khác 112

PHẦN VI: Những đòn đá phía trước (Ahp Chagi)

119

14. Đại cương về các ngọn đá trước 120

- Đá hất lên phía trước (Ahp Ohlligi) 121
- Đá thẳng tới (Ahp Cha-pusugi) 122
- Đá búng tới (Ahp Cha-tzirugi) 123
- Đạp thẳng tới (Ahp Cha-meelgi) 124
- Đá bay tới trước (Dtuiyu Ahp Chagi) 125

15. Cách xử dụng đòn đá tới trước 128

- Những điểm căn bản của ngọn đá phía trước 129
- Đá tới trước trong loạt tấn công phối hợp 136
- Đá búng tới sau khi dùng hư thế 140
- Xử dụng hư cước để điều chỉnh khoảng cách 142

16. Chống đỡ các ngọn đá tới trước 146

- Chống đỡ thông thường 146
- Phản công một ngọn đá tới trước 150
- Di chuyển nghịch chiều (Pahng-Kong Yeedong) 152

PHẦN VII: Các thể đá ngang (Yup Chagi)

155

17. Phương cách đá ngang 156

- Hất chân ngang (Yup Ohlligi) 157
- Đá hất ngang (Yup Cha Ohlligi) 158
- Đá búng ngang (Yup Cha tzirugi) 159

- Đá ngang bằng gót chân (*Yup Duiro Chagi*) 160
- Đá bay ngang (*Dtuiyu Yup Chagi*) 161
- 18. *Phương cách xử dụng ngọn đá ngang* 164
 - Căn bản áp dụng thể đá ngang 166
 - Đá ngang và tấn công phối hợp 175
 - Đá búng ngang sau một hư thế 178
 - Tạo hư thế với ngọn đá ngang để điều chỉnh khoảng cách 180
 - Phản công bắt thần bằng ngọn đá ngang 188
- 19. *Chống đỡ ngọn đá ngang* 190
 - Phòng thủ đơn giản và phản công 191
 - Di chuyển nghịch 194
 - Phản công bằng tay với một thể phá đòn 198
- 20. *Khi ngọn cước bị chop bắt* 200

PHẦN VIII: Các thể đá vòng cầu (*Tohllyu Chagi*)

205

- 21. *Phương cách đá vòng cầu* 206
 - Đá vòng tới (*Tohllyu Cha-pusugi*) 207
 - Đá móc vòng cầu (*Tohllyu Cha-Tzirugi*) 208
 - Đá vòng cầu ngắn (*Pahn Tohllyu Chagi*) 209
 - Đá vòng cầu bay *Dtuiyu Tohllyu Chagi*) 210
- 22. *Phương cách xử dụng thể đá vòng cầu* 212
 - Căn bản áp dụng ngọn đá vòng cầu 212
 - Đá vòng cầu và tiếp tục tấn công 213
 - Đá vòng cầu sau các đòn thể khác 216
- 23. *Phương cách chống trả thể đá vòng cầu* 218
 - Dùng tay đỡ từ ngoài vào trong 219
 - Đỡ song thủ 220
 - Đỡ bằng tay và chân cùng một lúc 221
 - Di chuyển thân hình trong thể thủ 222
 - Phản công bắt thần để chống ngọn đá vòng cầu 223

PHẦN IX: Những thể đá khác

225

- 24. *Đòn đầu gối (*Moohrup Chagi*)* 226
- 25. *Các thể đạp (*Naeryu Chagi*)* 230
- 26. *Móc ngược bằng gót chân* 234
- 27. *Những thể đá khác* 239
 - Đá ra sau (*Dui Chagi*) 239
 - Đá vòng bằng cạnh lưỡi bàn chân 241
 - Đá vòng bằng cạnh trong bàn chân 244

Sihak Henry Cho và Thái Cực Đạo, Song Đấu Tự Do

Nếu muốn trở thành một nhân vật thông triệt qui luật thiên nhiên để phát triển võ công, bạn có thích được thụ huấn với một cao đồ Hiệp khí đạo của sư tổ Uyeshiba không? Và nếu muốn trở thành một cao thủ Thái Cực Đạo, bạn có thích được hướng dẫn bởi một võ sư vang danh hải ngoại không?

Sihak Henry Cho là người mà nhiều nước nhìn nhận là một trong số các võ sư đứng hàng đầu thế giới. Lần đầu tiên, ông tiết lộ và chỉ điểm kỹ thuật Song đấu Tự do trong quyển sách này. Cũng chính ông hiện là người truyền thụ kỹ thuật vừa kể tại Viện Võ Học Karate Nữ Uớc, một trong những trung tâm giáo dục lớn nhất nước Mỹ.

Với khoảng 1000 hình ảnh, với một công trình tạo dựng khoa học và qui củ, tác giả đã đi sâu vào việc áp dụng từng bộ thể một của môn Thái Cực Đạo (Tae-Kwon Do), đặc biệt là dành cho trường hợp Song đấu Tự do. Với những tiêu điểm rõ ràng như KHI NÀO, Ở ĐÂU, TẠI SAO, và THỂ NÀO, tác giả đã giúp cho môn đồ Thái Cực Đạo về mẫu thức và sự quán triệt các bộ thể thích hợp cho những cuộc tranh tài. Trong quyển sách này; sự diễn dẫn then chốt về các lợi điểm và khuyết điểm của từng bộ thể, sự phân tách của từng bước di chuyển để áp dụng khi cần phòng thủ, tấn công và phản công từ các góc độ khác nhau, giúp ích rất nhiều cho độc giả dễ dàng thích ứng hóa sở trường và sở đoản, phù hợp với bất cứ thể thức Tae-Kwon Do nào, dầu có khác nhau.

Đây là một trong các võ thư đầu tiên cùng một loại viết về môn Thái Cực Đạo. Trên thế giới những người hâm mộ võ thuật đã phải chờ đợi ngày ra mắt sách này tới ba năm.

Tác giả Cho từng nói: "Người ta có thể nhìn thấy Thái Cực Đạo với ba khía cạnh. Trước hết, đó là một môn thể thao hào hứng thích hợp cho việc tranh tài cao độ. Kế đến, luyện tập Thái Cực Đạo sẽ giúp ta những phương tiện tốt để phát triển thể chất lẫn tinh thần. Sau cùng, đó là hình thức mạnh mẽ nhất trong việc tự vệ".

Trong khi viết quyển này, võ sư Sihak Henry Cho (*đệ thất đẳng huyền đai*) vừa là huấn luyện viên của "Viện Võ Học Karate Nữ Uớc", vừa là Chủ tịch của "Hội đoàn liên hiệp Karate", đồng thời cũng là "Hội trưởng Chí Đạo Quán" (Chee Do Kwan).

Trước đó, ông đã là đoàn trưởng Thái Cực Đạo tại Đại học Hàn quốc và đã tốt nghiệp cử nhân môn Quản trị Kinh doanh tại Đại học đường Illinois.

Một số lớn báo chí Mỹ như New York Times, New York Post, The Record, Long-Island Star-Journal v.v... đã viết về ông với những lời ca ngợi và kính nể như :

— Ông Cho là một bậc thầy Thái Cực Đạo... nhiều người đã hướng về ông với lòng ngưỡng mộ.

— Đó là một lãnh tụ của môn thể thao tân tiến và chuẩn đích.

— Một trong các cao thủ thế giới về môn Tae-Kwon Do.

— Rải rác từ Manhattan, Brooklyn, Long-Island, Westchester cho tới New Jersey, có khoảng 100 võ đường với lối 10.000 môn sinh. Nhưng nhân vật nổi bật hơn tất cả chỉ có một mình Giáo sư Cho.



Ngay cả tạp chí lớn nhất của Mỹ là tờ LIFE, kể đó là tờ Black Belt (Huyền đai) cũng đã viết về ông. Chính ông là người đề xướng và thực hiện các cuộc "Tranh giải Thái Cực Đạo toàn thể Mỹ Châu" và đã hoàn thành dự tính một cách siêu tuyệt trong thời gian tương đối ngắn so với các cuộc tranh giải vô địch Karate khác.

Giáo sư Cho, có một vợ và hai con, hiện đang sống tại tiểu bang New Jersey.

Nhà Xuất Bản

Phần dẫn nhập

Mãi cho tới mười năm trước đây, môn võ Tae-Kwon Do (Thái Cực Đạo) mới được phổ biến riêng tại các nước Viễn Đông. Tuy nhiên, cũng kể từ đó, môn võ thuật thực dụng và đã được khoa học hóa này bắt đầu bành trướng ở Úc Châu, Âu Châu, Mỹ Châu và du nhập luôn vào Phi Châu với danh hiệu Karate.

Điều đáng ghi nhận là riêng tại Hoa Kỳ, Thái Cực Đạo đã được hệ thống hóa rất mau nhờ vào các màn trình diễn trên vô tuyến truyền hình, ở các nơi công cộng và những cuộc tranh vô địch. Ngoài ra, có còn thêm một số lượng khá lớn sách vở nói về Tae-Kwon Do đã tới tận tay dân chúng.

Tuy thế, hãy còn hàng vạn, hàng trăm ngàn người hâm mộ võ thuật vẫn chưa hiểu được những nguyên tắc đích thực của môn võ này. Sở dĩ như thế có lẽ là do một số biểu diễn viên thiếu tài đức đã gây ấn tượng sai lầm khiến cho nhiều người cứ tưởng rằng Tae-Kwon Do là một phương thức hung bạo để giết người hoặc cho rằng đó là một ma thuật có quyền lực ghê gớm dùng để hủy diệt bất cứ gì trong tầm tay.

Nói tổng quát, Tae-Kwon Do (Thái Cực Đạo) là một loại võ công mà hầu hết mọi bộ phận của thân thể được vận dụng để biến thành các bộ thể công và thủ. Kỹ thuật Tae-Kwon Do gồm có rất nhiều bộ thể cá nhân liên hợp lại để có một tác dụng tối đa trong khi giao đấu. Các động tác cá nhân thực hành trong môn Thái Cực Đạo nhằm vào: luyện tập căn bản các bộ tấn, các ngọn đá, quả đấm, đòn đánh, thế đỡ, những biến thể phối hợp đúng cách, những đòn tấn công và phản công được chuẩn bị chu đáo, cách chuyển bước và di động thân hình v.v... Sự phối hợp toàn vẹn của tất cả ngần ấy thứ đưa tới thành quả ảo diệu của kỹ thuật Thái Cực Đạo được chứng minh ở đấu trường. Một số các bộ thể được áp dụng trực tiếp khi giao đấu trong khi một số khác có mục đích phát triển căn bản của tốc độ và sự điều hợp thân pháp.

Trong khi giao đấu, khả năng sử dụng các bộ thể ấy sẽ hiện rõ tùy theo mức độ tập luyện có thuần thục hay chưa. Sự ảo diệu trong khi giao đấu mới chính là mục đích thiết yếu của Thái Cực Đạo. Phải thành thật nhận rằng không ai có thể giỏi được nếu chỉ học tập các bộ thể không thôi. *Người học võ cần phải tập luyện và thao dượt tận tâm, tận lực cho tới khi kỹ thuật không còn là kỹ thuật suông mà phải là phản ứng tự nhiên.* Nhờ đó, võ sinh mới phát triển được tốc độ, sức mạnh, sự chính xác và mức thăng bằng. Tập luyện chuyên cần và liên tục như thế không những chỉ có mục đích tối hậu là tự vệ mà còn giúp ích cho kỷ luật tinh thần. Có kỷ luật tinh thần mới có được tính khí ổn định rất cần để đạt được thắng lợi trên mọi lãnh vực đòi hỏi sự thử thách lớn lao.

Trong một khuôn khổ hạn định, sách này không đề cập toàn diện về môn Thái Cực Đạo mà chỉ nhằm lấp vào khoảng trống của các võ thư đã được cho lưu hành bởi các võ sư và môn đồ cao cấp có thiện chí phát huy nền võ thuật. Và đúng như tựa đề của sách, phần chánh yếu và thiết yếu ở đây là nhằm vào *Kỹ thuật Song đấu Tự do* mà từ trước tới nay rất ít người chỉ dẫn rành rẽ và mạch lạc.

Ngoài ra, với đà tiến triển của võ thuật càng ngày càng mạnh mẽ tại Việt Nam

nói riêng và trên thế giới nói chung, tác giả đã đáp ứng đúng nhu cầu cho toàn thể võ sinh — đặc biệt là từ cấp V trở lên. Với phần dẫn giải khúc chiết các tiêu mục *lúc nào, tại sao, ở đâu, và thế nào*, Giáo sư Cho còn gián tiếp hỗ trợ hữu ích cho công cuộc huấn luyện tại các võ đường, khuyến khích được các võ sư có nhiệt tâm trong việc nghiên cứu và phát triển đòn thế phù hợp với sắc thái địa phương, và như là đối với các huyền đai sắp có nhiều dịp tranh vô địch trong tương lai kề cận.

Chính vì thế mà quyển sách tóm gọn nhưng không thiếu sót này đã trình bày từng chi tiết nhỏ của mỗi bộ thế đến đối ngay cả những bạn nào đã từng có chút ít căn bản võ học — bất cứ thuộc về môn phái nào tương tự — mà không có dịp tới võ đường đều có thể dựa theo để tự luyện dễ dàng.

Mặt khác, với từng lợi điểm cũng như khuyết điểm của mỗi kỹ thuật được phân định kèm theo những dẫn chứng qua hình ảnh, sách còn giúp cho độc giả một ý niệm chính xác về giá trị thực hành.

Điều cần ghi nhận thêm ở đây là các từ ngữ kỹ thuật được dùng trong sách có đôi chút khác biệt với những danh hiệu quen dùng ở Việt Nam, chẳng hạn như :

- *Tấn* gọi là *Seh* thay vì *Sogi*
- *Tiền phương tấn* thì gọi là *Chun-gool Seh* thay vì *Chongul Sogi*
- *Thế đỡ* thì gọi là *Makgi* thay vì *Makki*
- *Cạnh lưỡi bàn tay* thì gọi là *Shooto* thay vì *Sudo*
- *Đá ngang* thì gọi là *Yup Chagi* thay vì *Yop Chagi* v.v...

Qua các thí dụ vừa kể, ta thấy được là sự khác biệt ấy không đáng kể và chỉ do sự phát âm địa phương hoặc do cách thức La tinh hóa một ngoại ngữ mà thôi, chung qui cũng chỉ là một.

Như đã nói, sách này đặt nặng về kỹ thuật Song Đấu vì lẽ hiện nay các cuộc tranh giải vô địch thế giới càng ngày càng gia tăng. Do đó, việc ấn hành sách không ngoài hi vọng phục vụ cho các bạn yêu chuộng võ thuật để có được thêm một số kiến thức căn bản của kỹ thuật đấu tự do. Sách cũng sẽ là một hướng dẫn viên tận tụy đối với những bạn hâm mộ Thái Cực Đạo mà không có đủ phương tiện để bổ túc năng tài, đồng thời cũng giúp cho khán giả thưởng thức đúng mức các cuộc tranh tài nhờ vào sự hiểu biết thế nào là Thái Cực Đạo.

Sau cùng, sách này cũng nhằm để trả lời cho một câu hỏi mà nhiều người đã nêu ra :
— Có gì khác biệt giữa Tae-Kwon Do Đại Hàn và Karate Nhật Bồn ?

Trên thực tế, người ta thấy có vài khác biệt về phương pháp huấn luyện tại các võ đường và hiệp hội khác nhau do bản sắc địa phương, và điểm khác biệt căn bản là triết lý lồng trong võ học tại mỗi quốc gia.

Tuy nhiên, dầu khác nhau về phương thức, tất cả cũng về cùng một điểm là thực tập giao đấu, mà đó lại chính là giá trị tiêu chuẩn của thể thao không phải chỉ để tranh thắng không thôi mà còn là một việc phải làm của những ai tự thấy có trách nhiệm phát huy chân giá trị của Thái Cực Đạo.

ĐƯỜNG SƠN

PHẦN I

Sự phát triển của Thái Cực Đạo (Tae-Kwon Do)

Bảo rằng từ căn nguyên Karate chỉ là hình thức đơn giản dùng để tự vệ không thời thì chưa được minh bạch lắm, bởi lẽ ngay từ thuở sơ khai, con người đã phải áp dụng một vài hình thức của kỹ thuật chiến đấu rồi.

Tuy nhiên, phần đông đều đồng ý rằng Karate, — một môn võ thuật — đã phát sinh từ hàng ngàn năm trước ở Ấn độ, nơi mà nó đã phát triển đến cao độ. Lịch sử Ấn cũng như dân ca, kịch nghệ và các vũ điệu đều nói lên hình ảnh của những hiệp sĩ, những hoàng tử hoặc những thiên thần đã từng đem lại những chiến công hiển hách với đôi bàn tay không. Hình bóng Karate còn được bắt gặp trong những tác phẩm nghệ thuật, đặc biệt hơn hết là trong các bức họa chạm trổ ở đền thánh. Hầu hết những bức họa này cho thấy các hiệp sĩ thời xa xưa đó đều có những tư thế chiến đấu tương tự với môn võ Karate hiện đại.

Được kể là một môn võ công thực sự, Karate du nhập Trung quốc khoảng 1500 năm trước do một vị cao tăng Ấn, Đức Bồ Đề Đạt ma (Bodhidharma), và được học tập trên căn bản phát triển cả thể xác lẫn tinh thần. Đức Bồ Đề Đạt ma truyền thụ Karate cho các sư tăng Trung quốc tại ngôi thiền tự Shaolinssu (Thiếu Lâm Tự). Môn đồ xuất thân từ ngôi chùa này về sau đều trở thành những cao thủ võ lâm của toàn cõi Trung Hoa. Có một điều không thể chối cãi là Karate thời bấy giờ phải được nhìn nhận như một nghi thức của người mộ đạo, đồng thời được phổ biến rộng rãi ra ngoài. Đó là lần đầu tiên trong lịch sử võ lâm, Karate được đặc biệt chú ý trong mục đích rõ rệt là tự vệ mà cũng là một phương tiện để mở mang trí tuệ.

Cùng với thời gian, Karate dần hồi biến thành một thứ võ khi có tầm mức sát hại. Kỹ thuật Karate bắt đầu được áp dụng với mục đích tấn công trong các trận chiến giữa các nước hoặc trong những cuộc nội chiến.

Lúc bấy giờ, một số lớn môn đồ Karate đi khắp Hoa Nam Hoa Bắc để rèn luyện cho những đội quân của các tổ chức xã hội khác nhau. Một võ đường chuyên luyện cho binh sĩ được chánh thức thành lập. Các tổ chức xã hội nói trên trở thành lực lượng tiền phong cho cuộc « Hưng Khởi Võ Lâm », đa số cho tới bây giờ vẫn còn tồn tại. Trong truyền thống này, các võ sư Karate chỉ dẫn cho những làng mạc không võ trang cách áp dụng võ thuật để tấn công trong các vụ xung đột địa phương và sẵn sàng ứng phó khi chiến tranh xảy ra.

Kể từ khi được áp dụng cho chiến trận, môn võ Karate truyền lan rất nhanh sang các nước láng giềng cho cả hai mục tiêu tấn công và phòng vệ. Một số quốc gia vốn có sẵn hình thức chiến đấu riêng bắt đầu công nhận kỹ thuật Karate mà họ cho là rất khoa học. Họ cải sửa một vài động tác, một ít kỹ thuật để phù hợp với bản chất quốc gia.

Một thời gian khá lâu sau đó, môn võ thượng thừa này được phát triển tại nhiều nơi bởi các nhà cầm quyền khác nhau dưới những triết thuyết và tư tưởng khác nhau.

Trên thực chất, kỹ thuật Karate được chánh yếu áp dụng cho quan niệm tự vệ như quá trình lịch sử đã chứng minh. Với những động tác có qui củ, Karate được coi như là vũ khí đáng sợ có thể đương đầu với những hành vi lạm quyền; do đó, Karate không được các nhà cầm quyền ưa thích nên chỉ được phát triển trong vòng bí mật tại nhiều địa phương khác biệt về địa dư. Vì vậy mà ngày nay mới có sự khác biệt về kỹ thuật Karate giữa nơi này và nơi khác. Vào thời đó, mục tiêu chánh yếu việc truyền thụ võ công Karate là tự vệ chống bất công; địch thủ của môn đồ Karate là quân trộm cướp thường sử dụng vũ khí để áp đảo dân lành chỉ có tay không, vì luật lệ không cho phép mang vũ khí.

«Okinawa-te» là một trong số các môn võ thoát thai từ Karate. Môn võ này được phát triển theo giòng lịch sử và về sau trở thành một loại võ công riêng biệt. Vào thế kỷ thứ 17, Karate du nhập đảo Okinawa (Nhật Bản) với các hiệp sĩ Trung quốc cùng các nhà truyền giáo và được huấn luyện trên căn bản thích hợp với kiểu cách chiến đấu địa phương. Mỗi quan tâm chánh của dân chúng thời đó là võ công Karate có thể giúp họ tự vệ mà không cần sử dụng những vũ khí bị ngăn cấm, trong khi luật pháp chưa đủ mạnh để bình vực lẽ phải và bảo vệ gia đình cũng như cá nhân của người dân.

Xuyên qua các cuộc nghiên cứu dày công và các biến chuyển thiên nhiên, môn võ Karate tân tiến bắt đầu lớn mạnh vào đầu thế kỷ 20. Thoạt tiên, Karate được truyền thụ theo kỹ thuật nguyên thủy, nhưng sự tán trợ ồ ạt của dân chúng nhiều nơi như ở Nhật, Okinawa, Trung Hoa và Cao Ly đã thúc đẩy tới quan niệm biến Karate thành một môn võ của cả thế giới. Ngày nay, người ta bắt gặp nhiều kiểu cách Karate khác nhau nhưng trên căn bản, triết lý của Karate vẫn không ra ngoài khuôn khổ tự kiểm, tự giác, tự luyện cơ thể, tập trung tinh thần, thành thật và thông cảm.

Dưới sự hướng dẫn của nhiều võ sư Karate, chẳng hạn như võ sư Gichin Funakoshi — người có trách nhiệm trực tiếp đưa môn Karate của đảo Okinawa lên đất NHẬT — môn Karate tân tiến đã phát triển thật mau và lan rộng khắp thế giới.

Tae - Kwon Do (Thái Cực Đạo) Môn Karate Triều Tiên



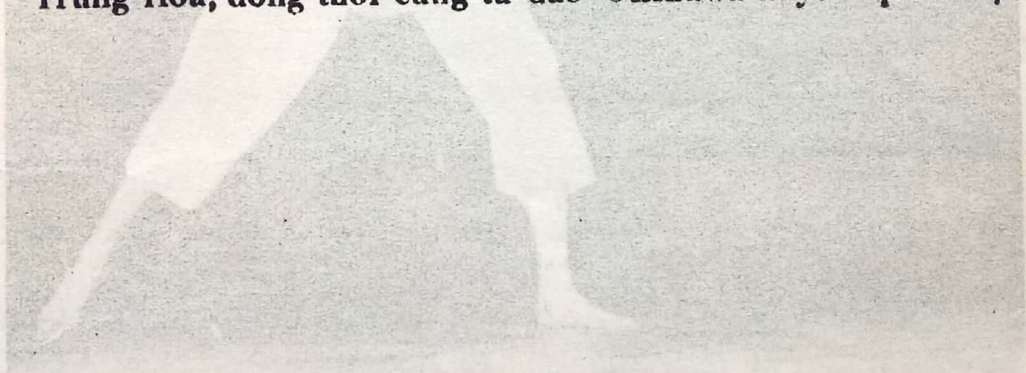
Môn Karate Triều Tiên (Tae-Kwon Do) bắt nguồn từ tiếng *tae kyun*, một hình thức tập các động tác chân và đòn đá, là một phần của lịch sử nước này. Theo một số giới chức cầm quyền thì môn *tae kyun* đã được huấn luyện cho tổ chức Hwarang-do trên một ngàn năm trước. Tổ chức mệnh danh Hwarang-do gồm toàn những thanh niên ưu tú của đất nước được tuyển chọn để học tập nghề cung kiếm, và cũng được huấn luyện để trở thành võ quan của nước Silla. Đây là một trong ba nước nắm quyền thống trị ở Triều Tiên cho tới khi cả ba cùng thống nhất và trở thành vương quốc Silla vào thế kỷ thứ 7.

Có người cho rằng môn *tae kyun* là một phần trong chương trình học tập hằng ngày của nhóm Hwarang-do. Nơi thao luyện của nhóm thanh niên này thường là những vùng núi non chớm chỏ hoặc gần những thác nước hùng vĩ để họ hòa mình trong cảnh sắc thiên nhiên. Cuộc sống của họ hoàn toàn cách biệt với

nếp sống bừa bãi của xã hội vô tổ chức lúc bấy giờ. Đầu tiên, môn *tae kyun* chỉ là hình thức tập luyện thể chất đối với những khóa sinh sắp trở thành chiến sĩ nhà nghề, võ quan v.v... Tuy nhiên, lần hồi môn *tae kyun* bị ảnh hưởng bởi môn võ Karate của nước láng giềng Trung Hoa. Trước và sau thời đại cường thịnh của nhà Tang (tức Kara hay đời Đường) của Trung Hoa, võ công Karate bành trướng sang nhiều nước Á Châu cùng một lượt với đà phát triển của Phật giáo và các triết thuyết khác.

Môn *tae kyun* vì không đặt trên nền tảng của triết thuyết nhà Phật nên không được sự ủng hộ của dân chúng trong thời vương quốc Koryu của Triều Tiên (năm 918 tới năm 1392).

Nhờ học hỏi Phật thuyết đang thịnh hành, vương quốc Koryu bắt đầu được thế giới biết tới và gọi là Korea. (Cao Ly hay Triều Tiên). Korea là tiếng đọc trại của Koryu. Tiếp theo triều đại Koryu, cuộc trị vì của nhà Yi đã không may gặp phải những hỗn loạn trong nước kéo dài hơn 500 năm mãi tới đầu thế kỷ 20. Việc thay thế Phật giáo bằng Khổng giáo thời đó đã đưa tới hậu quả các cuộc tranh chấp quyền hành và sự hỗn loạn về ý thức hệ. Trong suốt thời kỳ đó, môn *tae kyun* chỉ được tập luyện bởi một nhóm người không chịu chia xẻ sự giám định của họ với đa số quần chúng. Môn võ Karate tân tiến của Triều Tiên, chỉ ảnh hưởng phần nhỏ của môn *tae kyun*, bắt đầu xuất hiện vào khoảng đầu thế kỷ 20 với sự du nhập trực tiếp từ Trung Hoa, đồng thời cũng từ đảo OKinawa xuyên qua Nhật.



Karate là tiếng phát âm của người Nhật do hai chữ Hán « Không Thủ » (tay không). Một bộ gồm hai chữ Hán khác có nghĩa là « Bàn tay của Kara » (hay « Phương-Thủ »). Đó là tiếng căn nguyên của Karate còn được thông dụng tại Nhật khoảng hai mươi năm trước. Danh xưng « Bàn tay của Kara » tương trưng cho tiếng Karate tại các nước Viễn Đông vẫn còn được dùng ở vài võ đường hoặc hiệp hội Karate tại Hàn quốc và Trung Hoa. Phần lớn những người Triều Tiên mô tả võ công Karate như là « Bàn tay của Kara » hay là « Bàn tay không » Chữ Hán

Tae-Kwon Do và Karate Nhựt Bồn



Karate là tiếng phát âm của người Nhựt do hai chữ Hán « Không Thủ » (tay không). Một bộ gồm hai chữ Hán khác có nghĩa là « Bàn tay của Kara » (hay « Đường-Thủ »). Đó là tiếng căn nguyên của Karate còn được thông dụng tại Nhựt khoảng hai mươi năm trước. Danh xưng « Bàn tay của Kara » tượng trưng cho tiếng Karate tại các nước Viễn Đông vẫn còn được dùng ở vài võ đường hoặc hiệp hội Karate tại Hàn quốc và Trung Hoa. Phần lớn những người Triều Tiên mô tả võ công Karate như là « Bàn tay của Kara » hơn là « Bàn tay không » Chữ Hán

dùng để gọi môn Karate đều gần như cùng một nghĩa đối với người Trung Hoa, Nhật và Triều Tiên nhưng mỗi nơi mỗi phát âm một cách khác nhau. Dân của ba nước này có thể đọc « Đường Thủ » và « Không Thủ » để cùng hiểu có ý nghĩa tương tự. Tuy nhiên không một người Trung Hoa nào có thể hiểu khi những tên ấy được gọi bằng tiếng Hàn như « tang soo » hay « kong soo ».

Kara là địa danh của một trong những tỉnh cổ thời Trung quốc. Về sau Kara thống nhất toàn cõi Trung Hoa và được thế giới bên ngoài gọi là nhà Đường. Trong thời kỳ này nhà Đường thường tiếp xúc với Triều Tiên, Nhật Bản qua các cuộc trao đổi văn hóa hoặc trên chiến trận. Tuy nhiên, chính vào thời nhà Đường mà môn Karate được nghiên cứu và phát triển xa hơn nữa. Từ đó, võ công này trở thành niềm hãnh diện của quốc gia, cả thế giới bên ngoài lẫn bên trong Trung Hoa đều nhìn môn võ thuật ấy với đôi mắt kính nể. Danh xưng « Đường Thủ » nhằm đề chỉ vào việc xử dụng bàn tay không như một vũ khí. Lối mô tả danh hiệu đó chứng tỏ sự hiểu biết và chấp nhận triết lý nghệ thuật của thế giới Đông phương thời bấy giờ.

Okinawa-te là một thi dụ khác về từ ngữ liên quan tới địa phương tỉnh, được nhắc tới trong nhiều trăm năm tại Nhật. *Okinawa-te* có nghĩa là « Bàn tay của đảo Okinawa » là một môn võ thoát thai từ Karate của tỉnh Kara (thuộc Trung quốc thời xưa) và được biến chế một ít để phù hợp với những nhu cầu của dân Okinawa lúc đó. Rất có thể là danh hiệu « Bàn tay Okinawa » còn có nghĩa là nhằm chứng tỏ nghệ thuật riêng của dân Okinawa chứ không phải là của Nhật Bản nói chung. Lúc ấy, dân Okinawa tự coi như là kẻ bị Nhật thống trị nên họ chỉ rèn luyện võ công trong vòng bí mật.

« Đường thủ » được đổi thành « Không thủ » chỉ mới lúc sau này, căn cứ theo Nhật ngữ. Định danh bằng từ ngữ mới, người ta đã nhấn mạnh vào bản sắc của môn võ hơn là nói tới căn nguyên sử liệu. Một cuộc nghiên cứu khoa học đã đưa tới một thay đổi lớn cho môn võ thuật này, không phải chỉ trên phương diện kỹ thuật mà còn trên phương diện triết lý nữa.

Tae-Kwon là Hàn ngữ dùng để chỉ môn Karate, gần đây đã được chánh thức công nhận bởi Liên đoàn Thái Cực Đạo Đại Hàn. *Tae* có nghĩa là chân; *Kwon* có nghĩa là nắm tay; *Do* có nghĩa là võ thuật, là đạo. Tae-Kwon Do cũng tương tự như môn Karate Nhật. Danh hiệu này tự nó đã mô tả chân xác một thứ võ công bao gồm cả việc xử dụng cả chân tay. Một vài giới người Hàn quốc cho tới nay vẫn còn dùng tiếng Karate trong các cuộc mạn đàm nhưng riêng tại các võ đường hay các hiệp hội võ thuật Đại Hàn thì vẫn còn dùng những danh hiệu như *tang soo* (Đường thủ) *kong soo* (Không thủ) *tae soo* (chân tay) v.v... Dầu mang danh hiệu nào, các võ đường cá nhân cũng chỉ dạy

như thế, nhưng ít ra danh hiệu đó cũng là một biểu trưng cho võ thuật mà họ muốn gắn liền với triết thuyết cá nhân. Tuy thế, dầu lòng trong những triết thuyết khác nhau của lịch sử Karate lâu dài, môn võ công này cũng đã tiến tới hình trạng hoàn toàn tàn tiến; quan niệm căn bản để trở thành một môn đồ Karate vẫn cứ là áp dụng các bí quyết võ công thượng thặng của Karate vào đời sống vừa có ý nghĩa thể thao vừa để tự vệ.

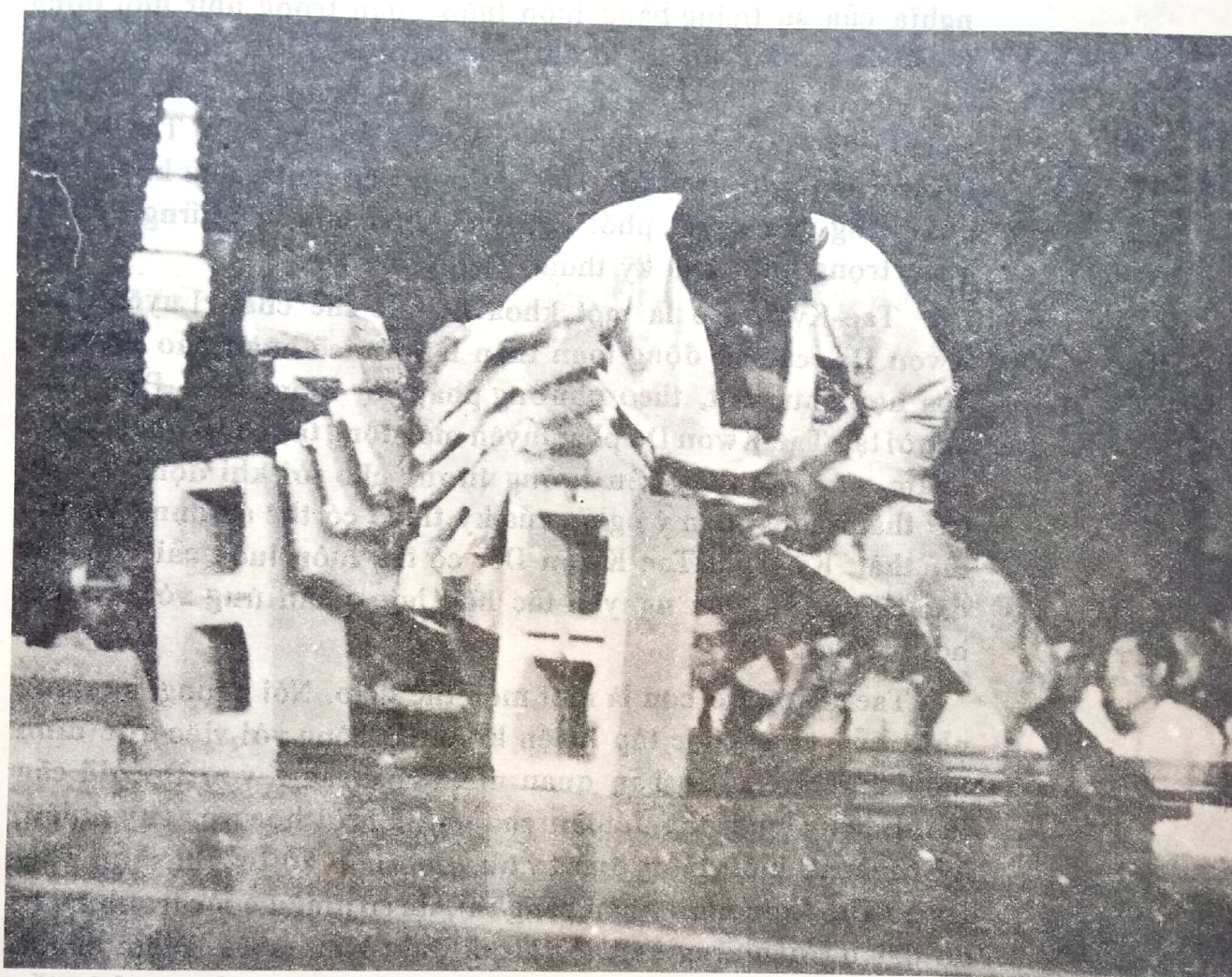
Danh hiệu Karate trong ý nghĩa « Bàn tay không » và trong ý nghĩa *Tae-Kwon Do* của « chân tay » có thể gây những ấn tượng khác nhau của cùng một võ công. « Bàn tay không » của thuật chiến đấu không võ trang nhấn mạnh hơn về điểm hoàn toàn tự vệ trong khi đề cập tới kỹ thuật chiến đấu bằng cả tay và chân đặt thành vấn đề rèn luyện trọn cả thân thể với những kỹ thuật rắc rối hơn.

Môn võ công nói tới sau cùng tượng trưng cho sự thao luyện Karate toàn vẹn nhưng lại thiếu mất một phần liên hệ với lịch sử. Do đó, phần đông người Tây phương vì hiểu lầm ý nghĩa của Karate như là « Bàn tay không » nên cho rằng việc dự phần của kỹ thuật chiến đấu bằng chân là không đúng với sắc thái Karate.

« Bường thủ » được đổi thành « Không thủ » chỉ một lúc sau này, căn cứ theo Nhật ngữ. Bình danh bằng từ ngữ mới, người ta đã nhấn mạnh vào bản sắc của môn võ hơn là nói tới căn nguyên sử liệu. Một cuộc nghiên cứu khoa học đã đưa tới một thay đổi lớn cho môn võ thuật này, không phải chỉ trên phương diện kỹ thuật mà còn trên phương diện triết lý nữa.

Tae-Kwon là Hán ngữ dùng để chỉ môn Karate, gần đây đã được chấp nhận công nhận bởi Liên đoàn Thái Cực Bạo Đại Hán. Tae có nghĩa là chân; Kwon có nghĩa là nắm tay; Do có nghĩa là võ thuật, là đạo. Tae-Kwon Do cũng tương tự như môn Karate Nhật. Danh hiệu này tự nó đã là chân xác một thứ võ công bao gồm cả việc xử dụng cả chân tay. Một vài giới người Hán được cho tới nay vẫn còn dùng tiếng Karate trong các cuộc mạn đàm nhưng tiếng lại các võ đường hay các hiệp hội võ thuật Đại Hán thì vẫn còn dùng những danh hiệu như tang so (Bường thủ) Kōng so (Không thủ) Tae so (chân tay) v.v.. Dẫu mang danh hiệu nào, các võ đường cá nhân cũng chỉ dạy

Tae-Kwon Do (Thái Cực Đạo) môn Karate tân tiến



Karate tân tiến hay *Tae-Kwon Do* (Thái Cực Đạo) gồm những kỹ thuật của động tác cơ thể thực hiện đến mức tối đa về sức mạnh, sự nhanh nhẹn, mức độ chính xác và sự thăng bằng. Luyện tập *Tae-Kwon Do* giúp cho võ sinh có khả năng di chuyển trung tâm điểm nhứt thời của sức mạnh nhờ ở sự vận dụng bắp thịt cùng một lúc với sự tập trung tinh thần. Sức mạnh của đòn đánh, quả đấm, ngọn đá hay cú đỡ được gia tăng xuyên qua công cuộc luyện tập thường xuyên cho đến độ người luyện võ phát huy được toàn thể tiềm năng trong hành động. Năng lực tiềm tàng của người luyện được tập trung và gia tăng cùng với sự áp dụng thích nghi của cơ thể khi xoay trở, với sức phản ứng của lực trong khi tay này kéo về thì tay kia duỗi ra, với tốc độ buông thả và với những kỹ thuật khác. Tốc độ là một phần

quan trọng của kỹ thuật Tae-Kwon Do cần phải thường xuyên đặt trên căn bản của những động tác thuần nhứt và đơn giản theo sự phối hợp của thân thể lúc di chuyển. Mau lẹ mà thiếu lực thì hoàn toàn vô hiệu. Mức độ mạnh và nhanh luôn luôn có ảnh hưởng tới mục tiêu của sự chuyển động vì rằng hiệu quả của một thoi quyền giáng trực tiếp vào mắt đối thủ — thế dụ như thế — bao giờ cũng tàn hại hơn một quả đấm nhắm vào cằm. Ý nghĩa của sự thắng bằng luôn luôn quan trọng như mọi động tác khác vì nhờ đó mà có được sự phối hợp vẹn toàn.

Việc luyện tập chuyên cần động tác xác định, dứt khoát cho cả hai phần tấn công hay phòng thủ khiến cho môn Tae-Kwon Do trở nên vượt trội hơn các phương tiện chiến đấu khác. Các phản ứng vừa được phối hợp vừa điều hòa là những yếu tố quan trọng nhứt của kỹ thuật Tae-Kwon Do.

Tae-Kwon Do là một khoa học về thể chất. Luyện Tae-Kwon Do, các cử động toàn thân lần lần sẽ hoàn hảo tới mức hòa hợp như một, theo phương pháp hệ thống bóa. Đầu tiên, người tập Tae-Kwon Do phải luyện mỗi động tác chưa quen thuộc nhằm vào một mục tiêu tưởng tượng cho tới khi động tác đó trở thành một phần ý nghĩa của kỹ thuật có thể áp dụng với đối thủ thật. Kỹ thuật Tae-Kwon Do, có thể luôn luôn cải tiến, lúc nào cũng dựa trên nguyên tắc hòa hợp phản ứng với sự phối hợp cơ thể.

Tae-Kwon Do còn là một môn thể thao. Nói chung, sự đồng nhứt của công cuộc tập luyện kỹ thuật cộng với việc ước định biểu thức trên căn bản quan niệm của Tae-Kwon Do, đã cấu thành tiêu chuẩn thành toàn cho mọi người học võ. Tuy nhiên, kỹ thuật là luôn luôn đua tranh. Cho nên kể từ khi môn Tae-Kwon Do được nhìn nhận rộng rãi, đã có nhiều cuộc tranh tài tự do đặt dưới những luật lệ và qui điều kiểm soát. Điều chánh của các trận đấu tự do là giới hạn những vùng được phép tấn công để đo lường mức độ xảo diệu cũng như khả năng của đấu thủ.

Tae-Kwon Do còn có nghĩa là năng lực thể chất. Việc luyện tập hoàn hảo cho mỗi động tác đòi hỏi sự vận dụng khắp thịt của toàn thân và nhờ thế mà năng lực của cơ thể phát huy được nhiều phương tiện hữu hiệu hơn. Mỗi động tác làm thành sự phối hợp khắp thịt, và nếu luyện tập được thường xuyên, chu đáo, tất cả các bắp thịt sẽ nở thêm ra.

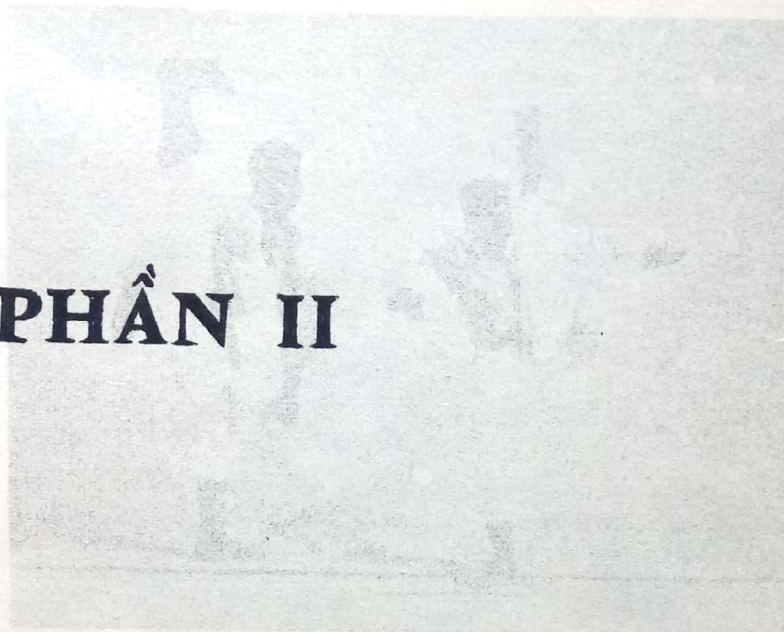
Ngoài ra Tae-Kwon Do chắc chắn là một thứ võ công. Người ta có thể sử dụng Tae-Kwon Do như phương tiện tự vệ nhưng đồng thời kỹ thuật của môn võ này lại cũng có tầm mức sát hại hiệu nghiệm. Mỗi động tác của Tae-Kwon Do đều đáp ứng nhu cầu chiến đấu, tinh thần tập trung trong khi sức mạnh được tận dụng có thể khiến cho đối thủ bị thiệt hại tối đa. Tinh

thần kỷ luật, tự tin, tự kiểm khiến cho người luyện Tae-Kwon Do đạt tới mức nhứt quyết cao độ đồng thời điều hợp cả tinh thần lẫn thể xác.

Mặt khác, Tae-Kwon Do cũng là kỷ luật của tinh thần và thể xác. Đối với người mới nhập môn thì các động tác tập luyện có vẻ mới mẻ, nhưng họ bắt buộc phải tập cho tới lúc thuần thục. Vì Tae-Kwon Do là một môn võ công nên trước hết võ sinh cần phải phân biệt điều phải và điều quấy. Tinh thần tự kiểm, tự chế cần phải được hoàn thành trên triết điều « Kính trên, nhường dưới », từ đó tiến tới sự thông cảm lẫn nhau. Mới nhìn thì kỹ thuật Tae-Kwon Do chẳng có gì khó khăn nhưng đến khi tập luyện thì rõ là không phải dễ. Kỷ luật là vấn đề cần thiết đối với võ sinh vì có thế, người luyện võ mới cố công trau giồi và phát triển tiềm năng cho tới khi áp dụng hữu hiệu. Một khi khả năng cơ thể đã gia tăng thì tiêu điểm cũng như tinh thần đều tăng theo.

Sau cùng, phải nhìn nhận rằng Tae-Kwon Do (Thái Cực Đạo) là võ công của cả thế giới. Nguyên tắc Tae-Kwon Do có thể và đã được nhiều chủng tộc trên thế giới thừa nhận, bởi vì ý niệm của Tae-Kwon Do thích nghi với các tư tưởng khác nhau. Sở dĩ Tae-Kwon Do được phổ cập khắp thế giới vì môn võ này phù hợp với mọi chủng tộc, mọi tín ngưỡng. Ngoài ra, kỹ thuật Tae-Kwon Do còn phù hợp với mọi hạng tuổi, mọi tầm vóc và nghề nghiệp. Như lịch sử đã chứng minh, môn võ Tae-Kwon Do còn có thể được cải tiến thêm nữa. *Mỗi quốc gia có thể phát triển và phụ thêm vào một vài đòn thế đặc biệt để thích hợp với cộng đồng của quốc gia đó ; mỗi võ đường có thể phát hiện thêm một vài kỹ thuật đặc biệt ; mỗi võ sư có thể phát huy sáng kiến v.v...* và như thế môn Tae-Kwon Do chắc chắn sẽ tiếp tục tăng tiến nhưng nguyên tắc thiết yếu và triết lý cổ truyền của nó vẫn cứ là một khuôn khổ mà mọi sự thay đổi hay cải tiến đều không thể vượt ra.

PHẦN II

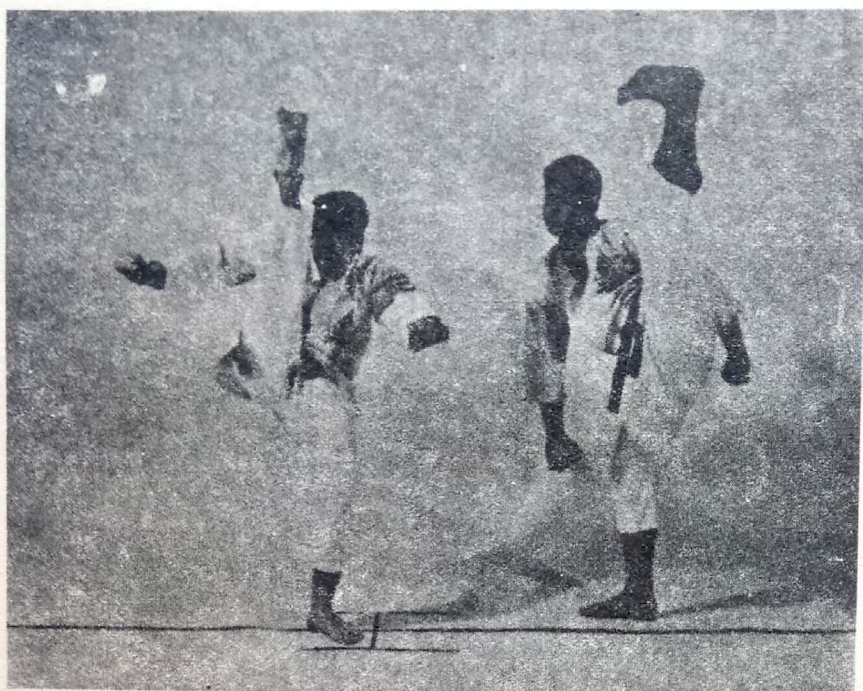


Phương pháp tập nông người liên hệ chặt chẽ với các đòn thế của Tae-Kwon Do vì đó là những bài tập diễn hóa cơ thể, mà diễn hóa cơ thể là một trong những phần vụ quan trọng của việc luyện tập Tae-Kwon Do. Vấn đề diễn hóa cơ thể được hoàn thành bởi những động tác thể dục đòi hỏi sự hoạt động của phần lớn những động tác toàn thân. Phần thể dục luyện này sẽ giúp cho cơ thể diễn hóa trọn vẹn, nên được thực hiện chu đáo hơn là coi như cách tập nông người theo nghĩa thông thường.

Cũng như trong bất cứ môn thể thao nào, người luyện Tae-Kwon Do cần phải tập nông người để đánh thức thể chất và các khớp gân cốt. Bộ cộng thêm cho các tập luyện quen thuộc cho các khớp tay, khuỷu tay, cổ chân.

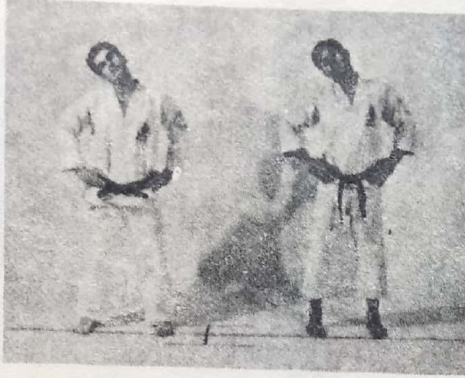
Cách tập nông người và các thể tấn

Tập nóng người



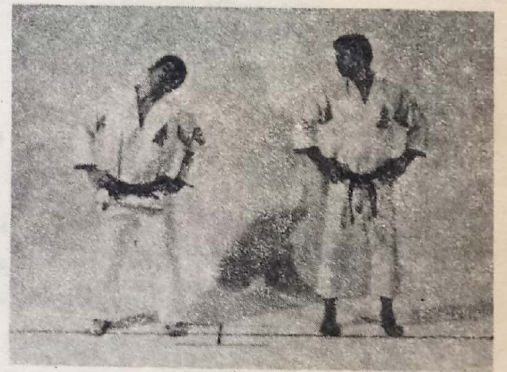
Phương pháp tập nóng người liên hệ chặt chẽ với các đòn thế của Tae-Kwon Do vì đó là những bài tập điều hòa cơ thể, mà điều hòa cơ thể là một trong những phần vụ quan trọng của việc luyện tập Tae-Kwon Do. Vấn đề điều hòa cơ thể được hoàn thành bởi những động tác thể dục đòi hỏi sự hoạt động của phần lớn những động tác toàn thân. Phần thể dục tiền luyện này sẽ giúp cho cơ thể điều hòa trọn vẹn, nếu được thực hiện chu đáo hơn là coi như cách tập nóng người theo nghĩa thông thường.

Cũng như trong bất cứ môn thể thao nào, người luyện Tae-Kwon Do cần phải tập nóng người để đánh thức bắp thịt và các khớp gân cốt. Để cộng thêm cho cách tập luyện quen thuộc cho các khớp gân cốt như cổ tay, khuỷu tay, cổ chân v.v... còn có một số động tác kiểu mẫu khác được tóm gọn như sau.



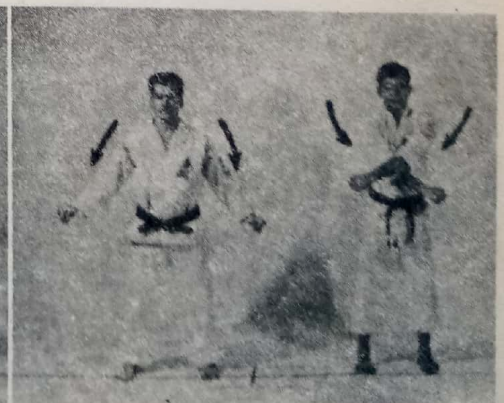
● Tập cổ

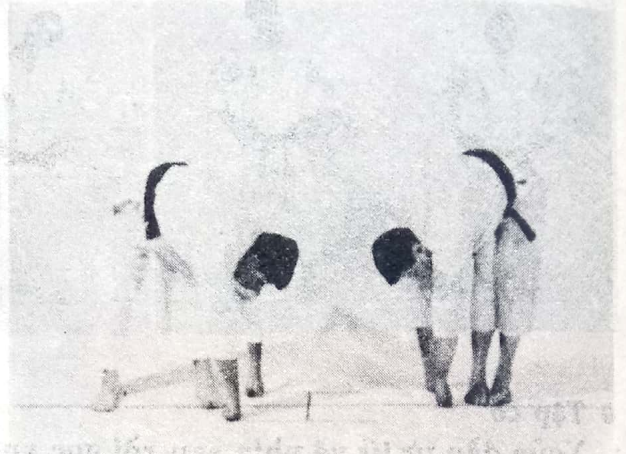
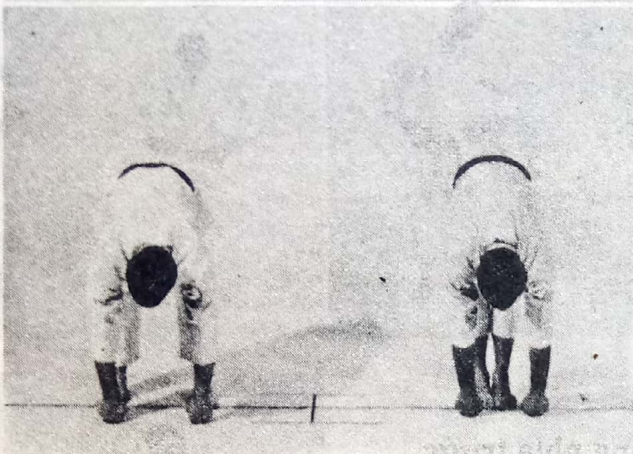
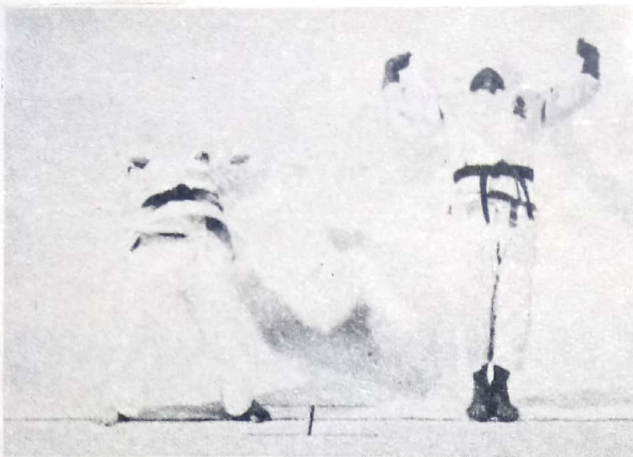
Ngửa đầu từ từ về phía sau rồi gục xuống phía trước, nghiêng đầu qua trái rồi qua phải, xoay đầu theo vòng tròn từ trái qua phải và từ phải qua trái. Những động tác này giúp cho cổ và đầu dễ dàng xoay chuyển khi tập võ.



● Tập vai

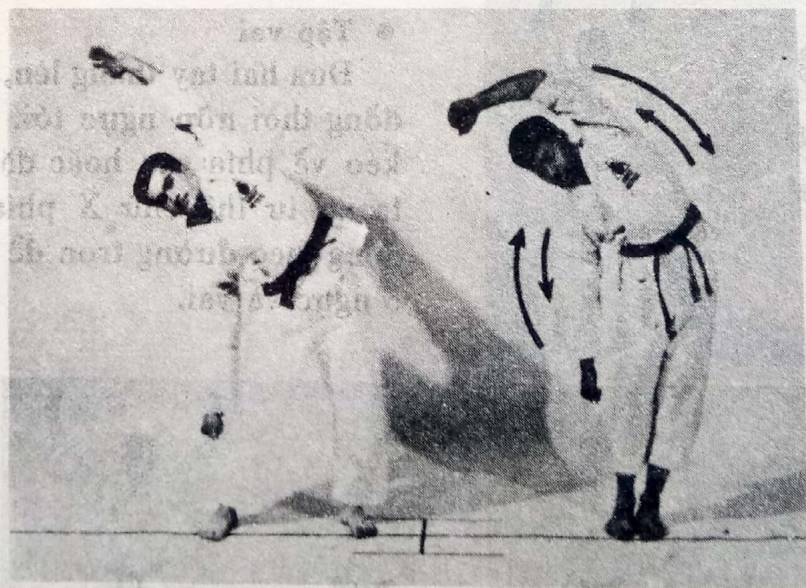
Đưa hai tay thẳng lên, hơi kéo về phía sau đồng thời uốn ngực tới. Thả hai tay xuống, kéo về phía sau hoặc đặt treo hai cánh tay trong tư thế chữ X phía trước rồi chuyển động theo đường tròn để làm co giãn bắp thịt ở ngực và vai.





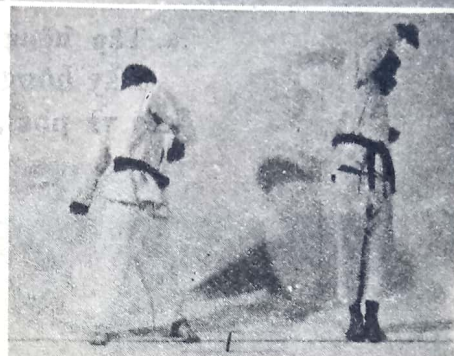
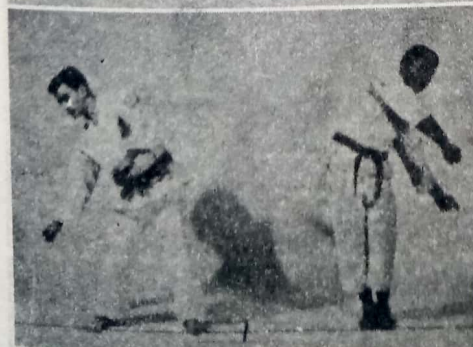
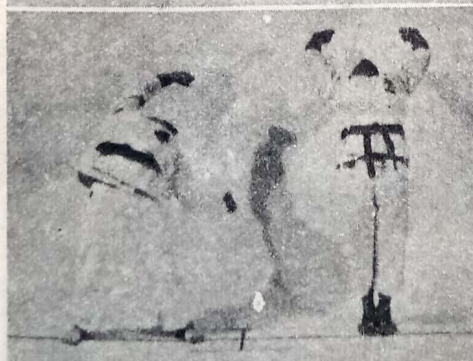
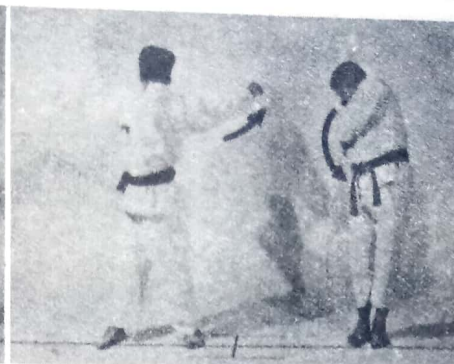
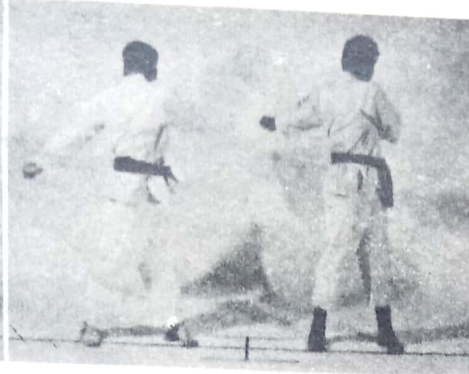
● Tập khom mình và uốn lưng về phía sau

Đừng cong gối trong lúc khom xuống phía trước hoặc ngửa về sau. Động tác này giúp cho sự co giãn của xương sống, bắp thịt lưng và bụng. Nên tránh ép sát.



● Tập nghiêng thân trên

Tay trái đưa lên, nghiêng về bên phải. Tay phải đưa lên, nghiêng về bên trái. Đừng cong gối và chỉ di chuyển phần thân trên.

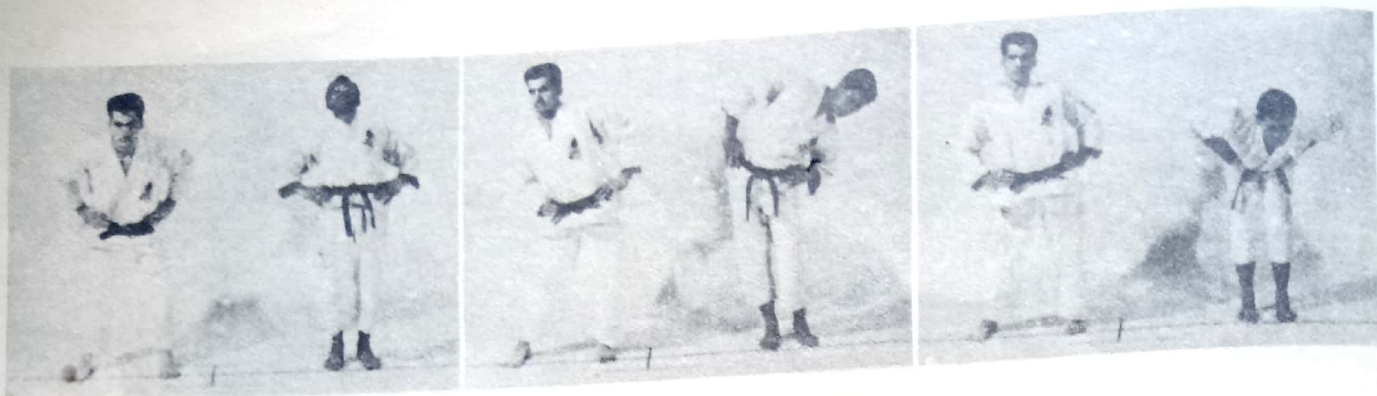


● Tập xoay trở

Động tác này nhằm tránh trường hợp bắp thịt bị căng tốt độ trong khi uốn vận thân hình lúc luyện võ. Giữ chặt hai bàn chân trên sàn, xoay thân bình từ đầu gối tới vai. Xoay mình từ trái qua phải và từ phải qua trái. Trong lúc xoay, giữ cánh tay ở tư thế thích ứng tự nhiên. Động tác xoay vận gối tránh được trường hợp sái gân của chân, giữ thế cho đòn đá.

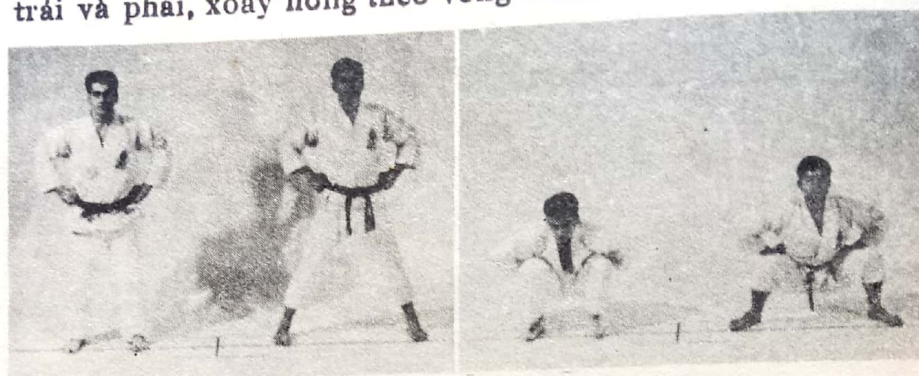
Một khi toàn thể phần thân trên đã quen thuộc với động tác, người tập có thể xoay trở nhanh và đột ngột hơn.





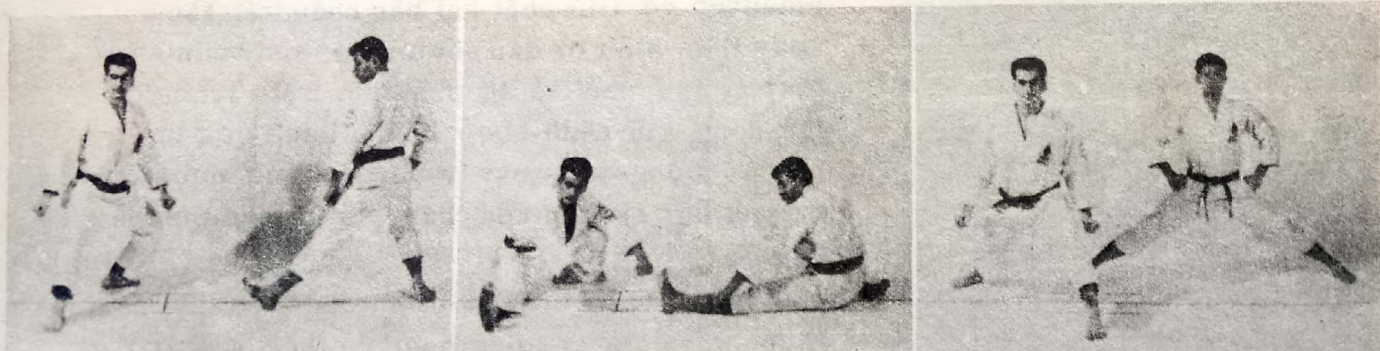
● Tập hông

Đẩy hông về phía trước và kéo lui lại, đưa hông về phía trái và phải, xoay hông theo vòng tròn.



● Tập đầu gối

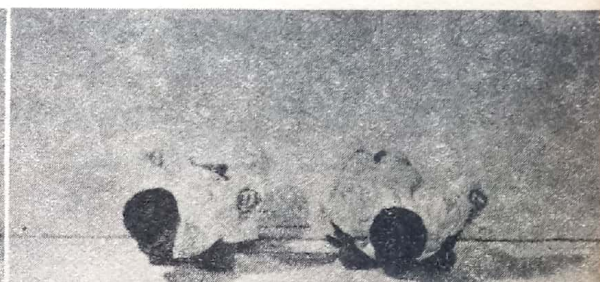
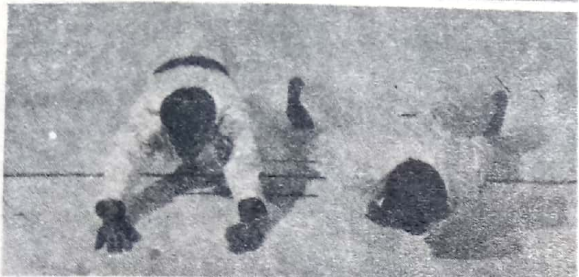
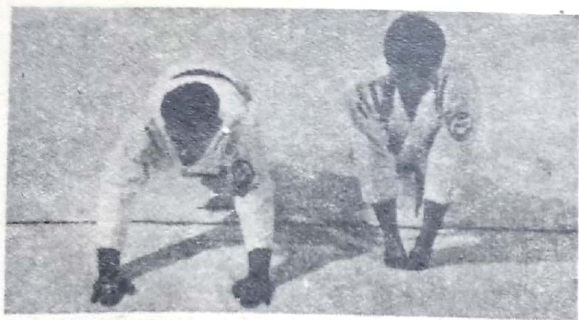
Từ từ ngồi xuống và đứng lên, giữ bàn chân bằng với mặt sàn, thân trên thẳng. Khoảng cách giữa hai bàn chân càng rộng thì càng khó ngồi xuống. Động tác này làm co giãn bắp thịt đùi và khớp hông.



● Tập duỗi chân

Đề tập đá phía trước, duỗi chân thẳng ra trong một động tác, dựng các ngón chân lên. Đề tập đá ngang, duỗi chân ra nhưng dựng cạnh bàn chân lên. Trong khi duỗi chân luôn luôn giữ bàn chân thủ thế sát mặt sàn. Người tập có thể duỗi cả hai chân một lúc bằng cách « chẻ ra » nếu đã có trình độ khá cao.





● Tập hít đất

Nói chung, cách tập sắp mình (hít đất) là động tác tốt cho sự điều hợp toàn thân. Người tập có thể chống một hoặc hai tay, áp lòng bàn tay xuống hay chống cùi tay, nắm tay hoặc các ngón tay. Động tác này có thể thực hiện nhanh hay chậm. Điều quan trọng là phải giữ thân mình thật thẳng lúc hạ xuống hay chống lên.

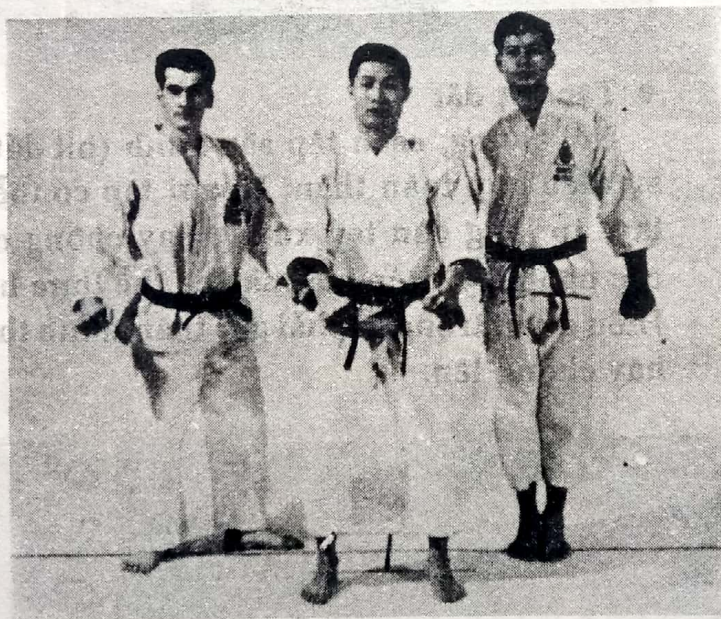


● Tập xả hơi

Nếu có thể thì 2 võ sinh cùng giúp nhau trong việc tìm lại sự thoải mái cho cơ thể. Động tác này rất hữu ích sau giờ luyện võ (cũng có thể tập trước). Nên tránh những cử động đột ngột có thể làm bắp thịt căng tột độ (trường hợp vấp bẻ).

6

Các thế tấn (Chwa Seh)



● Tấn Cha-yun (Tự nhiên Tấn) /heisoku dachi/

Bất cứ thế đứng nào mà người tập cảm thấy thoải mái, tự nhiên là thế tấn tự nhiên. Trong thế tấn này, phần thân trên thẳng đứng, vai để tự nhiên.

Ba thế đứng trong ảnh chỉ thế tấn tự nhiên kiểu mẫu. Thường thường cả hai chân đều thẳng theo chiều thân hình, hai bàn chân chỉ cách khoảng bằng vai, cánh tay hơi đưa về trước.

Tập xà đơn
Nếu có thể thì 2 võ sinh cùng giúp nhau trong việc làm lại
sự thoải mái cho cơ thể. Động tác này rất hữu ích sau giờ
luyện võ (cũng có thể tập trước). Nên tránh những cử động
đột ngột có thể làm bắp thịt căng tới độ (trường hợp vấp bẻ).

hicheji dachi = chuki
 sochen dachi = Tấn
 sanchin dachi Tấn rung đất trời
 Hangeisa dachi

● Tấn Kee-mah (Kỵ mã Tấn) Kiba dachi

Thế tấn này dùng để tung một thoi quyền dũng mãnh vì với thế đứng thật vững chắc đó, võ sinh ở trong tư thế vừa thích hợp để tấn công vừa dễ đỡ đòn. Vì là một thế đứng lĩnh nên võ sinh không di chuyển được dễ dàng khi cần rời xa hay tiến sát vào đối thủ. Tuy nhiên, kỵ mã tấn rất quan trọng vì nó tạo cho người tập một thăng bằng vững chắc.

Chân trái bước sang trái một bước, khoảng cách bằng hai lần thế tấn tự nhiên, hai bàn chân ngang nhau và giữ thật vững. Gập đầu gối xuống, hạ thân trên như người đang cỡi ngựa. Hông hơi đưa về phía sau, thân trên thẳng đứng, mắt nhìn thẳng. Ngực mở ra, vai tự nhiên trong khi tất cả các bắp thịt chân từ hông trở xuống căng cứng. Hai bàn chân dấn sát mặt sàn, nằm song song.



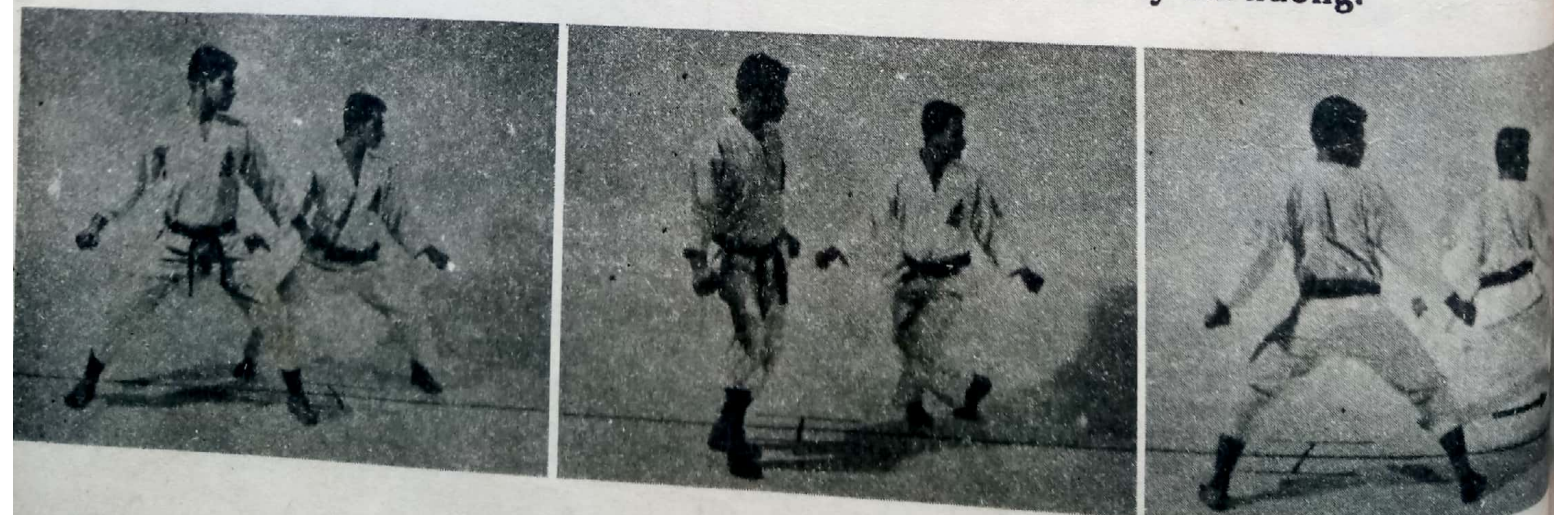


● Tấn Yup (Tấn bên cạnh)

Thế tấn này cũng giống như tấn kỵ mã chỉ có điều là phải đổi chiều khi đối thủ ở bên cạnh. Thường thường khoảng cách giữa hai chân chỉ rộng một phần rưỡi của thế tấn tự nhiên để gọn gàn chuyển bước hay xoay sang đối thủ bên cạnh. Áp dụng thế tấn bên cạnh thì vùng sơ hở được thu hẹp lại, khó cho địch thủ phản công. Đá hay đâm về bên cạnh thì thế tấn bên cạnh được coi là thế tấn thích hợp.

● Tiến tới trong thế tấn Yup. Thí dụ đối thủ đang ở bên trái, tiến về phía đó bằng cách đưa chân phải vòng lên qua khỏi chân trái, bước chân trái thẳng về phía đối thủ. Lúc lùi ra cũng dùng các động tác ấy nhưng ngược lại.

Bước xoay trong thế tấn Yup. Thực hiện lối chuyển bộ này bằng cách nhắc chân trước hoặc chân sau, xoay phía trước hoặc phía sau bằng một đường vòng thu hẹp. Bước xoay dùng để tiến sát hay lùi xa đối thủ. Trong khi chuyển bộ, mắt luôn luôn nhìn đối thủ. Đầu gối và hông phải hơi gập xuống như trong bộ vị tĩnh, đầu không ngẩng lên hay cúi xuống.



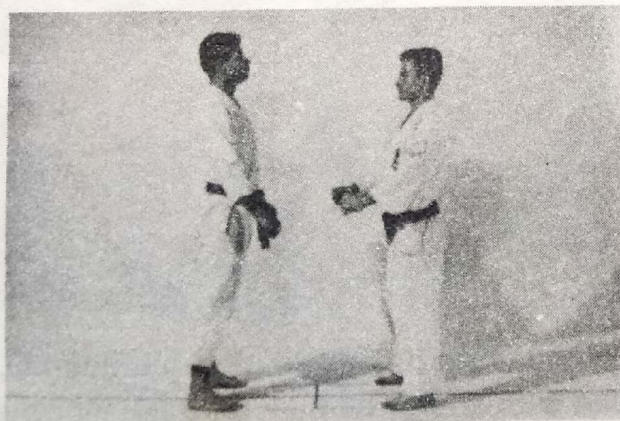


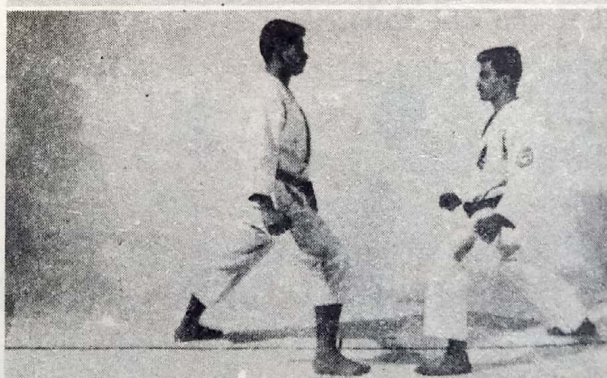
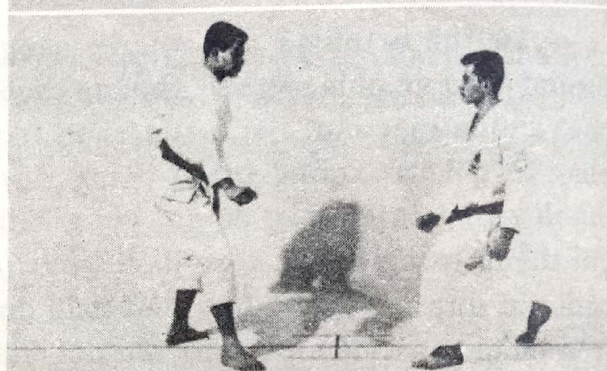
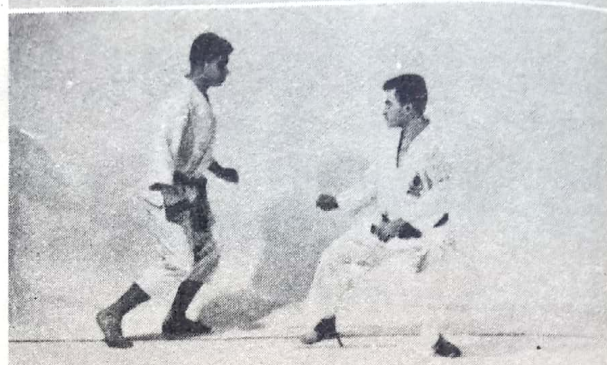
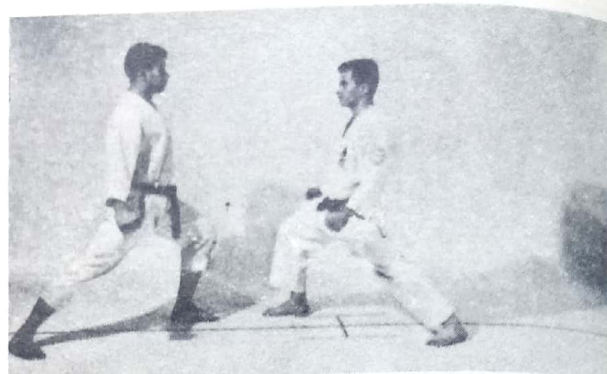
● Tấn Chun-gool (Tiền phương Tấn)

zenkutsu dachi

Tiền phương tấn được áp dụng cho kỹ thuật bất động và cho cả trong khi chuyển bộ tiến thoái. Thế tấn này giúp phương tiện chuyển bước tương đối xa, nhờ đó mà những đòn đánh, đâm, đá, đỡ đều được gia tăng sức mạnh (vì được cộng thêm với chuyển lực của toàn thân). Một số người cảm thấy ngượng ngập khi mới bắt đầu tập thế đứng này nhưng khi đã luyện ít lâu thì lại thấy rất tự nhiên và gọn gàng. Tiền phương tấn để lộ nhiều chỗ hở trên người nhưng lại tạo được sự thăng bằng cũng như giúp thêm lực cho đòn thế. Đây là một trong số các thế tấn thường dùng trong cách tập luyện căn bản.

— Từ thế tự nhiên tấn chuyển sang tiền phương tấn: đưa chân phải theo đường chéo về phía sau với khoảng cách rộng bằng hai bờ vai. Hai bàn chân dãn chặt xuống mặt sàn. Các ngón chân trước chĩa thẳng về trước, gối gập lại, đoạn chân từ gối trở xuống ở thế thẳng đứng. Các ngón chân sau chĩa về bên phải thành một góc khoảng 30 độ, gối giữ thẳng, hông phải đẩy về trước. Thân trên giữ thẳng trong tư thế trực diện (nhìn thẳng đối thủ), hai tay ở vị trí tự nhiên, cảm hơi đưa ra. Trọng lực toàn thân được phân phối 60% trên chân trước và 40% trên chân sau. Tiền phương tấn đôi khi cũng được dùng trong tư thế bán diện (hơi xéo đối thủ).





Chuyển bước trong thế tiền phương tấn. Muốn bước tới từ thế tiền phương tấn, trước tiên kéo chân sau lên gần ngang chân trước, như thế thân hình hơi nghiêng về trước một cách tự nhiên. Tiếp tục đưa chân sau tới tạo thành một góc khoảng 30 độ về phía phải, gối hơi cong. Trong khi chuyển bước, bàn chân phải lướt nhẹ trên sàn (không được giở hống chân) gối trái giữ hơi cong và chỉ được duỗi thẳng ra khi cả hai chân đều vững chắc. Khoảng cách giữa hai bàn chân sau khi chuyển bước cần phải tương đương với thế tấn lúc chưa chuyển vị.

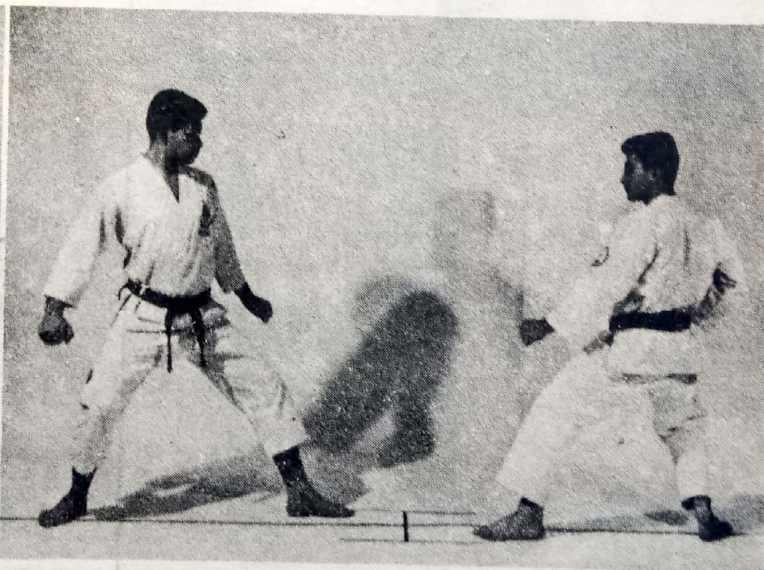
Nếu muốn tung một quả đấm trung đẳng ngay sau khi chuyển bước, nên nhớ là hai tay lúc đó vẫn còn ở thế tự nhiên, chỉ khi nào bàn chân phải đã chạm mặt sàn thì quả đấm mới được tung ra trong khi tay kia rút lại. Muốn chuyển bước lui thì bắt đầu bằng cách gập gối chân sau rồi áp dụng theo phương pháp ngược lại với lối chỉ dẫn trên.



Kokutsu dachi

● Tấn Hoo gool (Hậu phương Tấn)

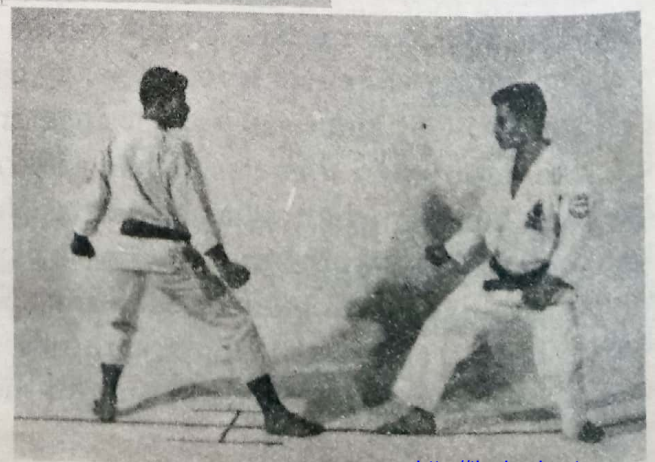
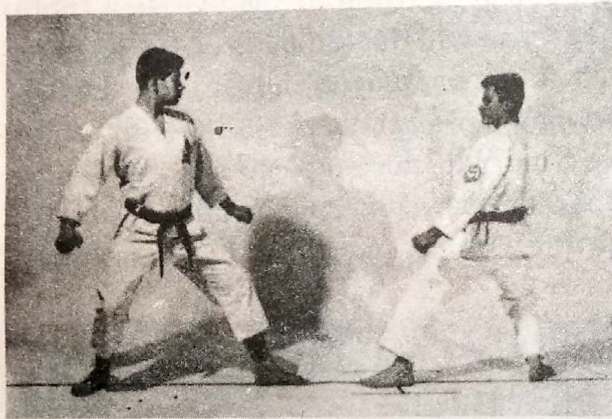
Khoảng cách giữa hai bàn chân trong thế hậu phương tấn ngắn hơn trong thế tiên phương tấn nhưng dài hơn trong thế tấn *Tuit-bal* (Miêu tấn) sẽ trình bày kế tiếp. Do đó, thế hậu phương tấn được coi như một thế tấn trung dụng (khá thích hợp) cho các trận đấu tự do. Từ thế hậu phương tấn, người ta có thể thực hiện cả hai loại đòn công và thủ. Thế tấn này thường được dùng trong tư thế bán diện (nhìn chéo) hay phiến diện (nhìn nghiêng một bên) mặc dầu đôi khi cũng có thể áp dụng trong tư thế trực diện. Thế tấn này làm cho thân pháp uyển chuyển hơn thế tiên phương tấn nhờ vào khoảng cách tương đối ngắn giữa hai chân. Hậu phương tấn là một thế tấn linh hoạt và thường được dùng trong khi thực tập căn bản. Hiện nay, khá đông võ đường Tae-Kwon Do nhìn nhận thế hậu phương tấn như là thế tấn chánh yếu của các trận đấu tự do, vì lẽ từ thế tấn này, người ta dễ dàng chuyển sang các thế tấn dài hoặc ngắn hơn.



Cách tập hậu phương tấn. Từ thế tấn tự nhiên, kéo chân phải về sau làm thành một góc vuông với chân trước. Khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng một lần rưỡi bờ vai. Gót chân sau và gót chân trước nằm trên một đường thẳng với đôi thủ, các ngón chân trước chĩa thẳng tới, các ngón chân sau chĩa về bên phải. Cả hai bàn chân dán chặt xuống mặt sàn. Chân sau, hông và thân trên gần như cùng trên một đường thẳng đứng. Gối trước gấp lại nhưng hơi khép vào phía thân mình để đẩy sức nặng toàn thân về chân sau. Như thế bàn chân trước duỗi xa hơn gối trước. Thân trên giữ thật thẳng đứng dẫu ở tư thế trực diện, bán diện hay phiến diện. Khoảng 70% sức nặng thân mình đặt trên chân sau.

Chuyển bước trong thế hậu phương tấn. Chi tiết về cách chuyển bước trong thế hậu phương tấn sẽ được mô tả ở các chương sau khi đề cập tới việc áp dụng trong cuộc đấu tự do. Tuy nhiên, có vài điểm đáng ghi nhớ cần biết qua để thực tập căn bản.

Bất cứ các đòn thế nào như đánh, đâm, đá hay đỡ đều có thể thực hiện hữu hiệu khi di chuyển từ thế hậu phương tấn. Chuyển bước từ thế hậu phương tấn tương đối dễ dàng hơn từ thế tiền phương tấn vì khoảng cách của bước không quá xa nên không đòi hỏi quá nhiều về thân pháp. Ngoài ra nhờ vào cả hai gối đều gập sẵn nên việc di chuyển trọng lượng cũng dễ dàng và nhẹ nhàng hơn. Điều cần lưu tâm là phải giữ phần lớn sức nặng thân hình trên chân sau, trong khi đâm hay đá tiếp theo lúc đã chuyển vị. Như thế có nghĩa là phải tránh việc vô tình đem sức nặng của cơ thể dồn lên chân trước trong khi ra đòn, không kiểm soát được sức mạnh của đòn.



neko ashi dachi



● Tấn Tuit-bal (Miêu Tấn)

Khoảng cách giữa hai bàn chân trong miêu tấn hoàn toàn ngắn. Thân hình trong thế miêu tấn thường là trực diện hay bán diện, thỉnh thoảng cũng có thể là phiến diện (nhìn nghiêng một bên). Thế tấn này thường được áp dụng trong các trường hợp phòng thủ hoặc phản công. Một số người thích miêu tấn hơn các thế tấn khác và thường xuyên sử dụng vì lẽ thế tấn này giúp cho thân pháp gọn gàng trong khi tiến thoái hay xoay chuyển. Đáng kể là với miêu tấn, người ta sẵn sàng tung ngọn đá trước bất cứ lúc nào, không một dấu hiệu báo trước, vì gần như chẳng có một chút sức nặng nào của cơ thể nằm trên chân đó. Không cần phải nói, người tập võ thừa hiểu miêu tấn là một thế tấn linh động.

Cách tập miêu tấn. Từ thế tự nhiên tấn, đưa chân phải thẳng ra sau chân trái, như vậy hai bàn chân gần như chạm nhau. Phần lớn trọng lượng cơ thể đặt lên chân sau, bàn chân này dán sát xuống nền, gối hơi gấp lại trong khi các ngón chân trước (hoặc ức bàn chân) chạm xuống sàn làm cách nào cho chân này có thể nhấc lên dễ dàng mà sức nặng của thân hình không di chuyển. Khép gối sau vào phía trong để chịu đựng hướng nghiêng tới của thân hình.



● Các thế tấn khác. Ngoài các thế tấn đã kể, môn võ Tae-Kwon Do còn nhiều thế tấn khác dùng trong khi tập luyện như tấn ngang bằng, tấn khép gối vào trong, hạ tấn, tiền phương đoản tấn v. v...



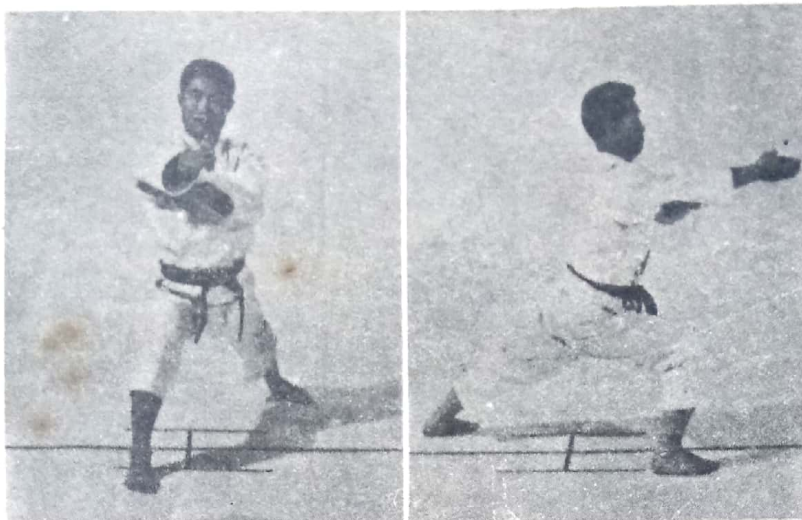
● Tấn Koroo (Tấn ngang bằng). Một thí dụ của tấn ngang bằng là tấn phiến diện (ngiên về một phía); trọng lượng của thân hình đặt đồng đều trên hai chân trước và sau. Tuy nhiên, tấn ngang bằng thường được áp dụng trong các trận đấu tự do như là một biến thể của hậu phương tấn. Tất cả ngón của hai chân đều chĩa vào trong khiến cho toàn thân giữ nguyên mức cương mãnh. Thân trên thẳng đứng đầu là ở tư thế bán diện hay phiến diện, mắt nhìn thẳng cùng một chiều với chân trái. Thế tấn này có thể sử dụng khi đấu tự do như một thế tấn tĩnh để đỡ đòn bằng tay hoặc giữ thế thủ chặt chẽ khi bị tấn công mà không cần phải di chuyển thân hình.



● Tấn Moorup Ohkoohryo (Tấn khép gối vào trong)

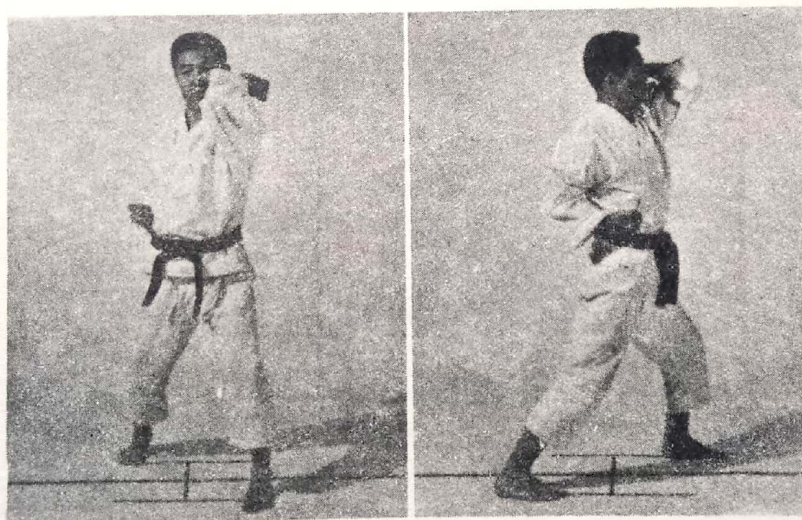
Sanchin dachi

Là một biến thể của tấn ngang bằng (tấn Koroo), thế tấn khép gối vào trong đôi khi được sử dụng trong lúc thực tập Thái Cực Đạo. Cả hai bàn chân dán sát xuống sàn, ngón chân chĩa vào trong. Cả hai đầu gối đều gập lại, hướng vào trong, gối chân trước nằm ngay phía trên của ngón cái chân trước, gối chân sau khép thêm vào phía trong. Khoảng cách có thể thay đổi hoặc bằng với thế tấn tự nhiên hay với thế tấn phiến diện (một bên). Từ thế tấn này có thể tung quả đấm ngắn tới trước hoặc sang bên cạnh. Thỉnh thoảng thế tấn khép gối vào trong được sử dụng để ngưng tu thân pháp hoặc để thay đổi bộ vị cho một đòn tấn công tiếp theo.



● **Tấn Natchwoh (Hạ Tấn)** *hangetsu dachi*

Hạ tấn là một thế mở rộng của tiến phương tấn (tấn Chun-gool) thường được dùng cho các thế công bằng tay. Thông thường thì khoảng cách giữa hai chân dài hơn, khoảng cách chéo giữa chân trái và chân phải ngắn hơn, và thân trên hạ xuống thấp hơn khi ở thế tiến phương tấn. Nhu cầu của đòn đánh xa bằng tay đòi hỏi thế hạ tấn, đồng thời sức mạnh của đòn cũng gia tăng nhờ vào sức tiến của thân mình. Sức nặng của cơ thể phân phối trên hai chân ở khoảng cách dài khiến cho thân pháp không được nhanh nhẹn khi cần thay đổi bộ vị, nhưng nếu khoảng cách đó ngắn hơn thì lại thiếu thăng bằng ở một bên.



● **Tấn Pahn Chun-gool (Tiền phương đoản tấn)** *sochin dachi*

Thế tấn này tương tự như tấn tiến phương (Chun-gool) chỉ khác biệt là khoảng cách giữa hai bàn chân ngắn hơn và thân hình cao hơn. Khoảng cách giữa hai chân càng ngắn càng dễ dàng thay đổi bộ vị. Vì khoảng cách ngắn nên gối chân sau có thể hơi gấp lại.

PHẦN III

Kỹ thuật căn bản đấu luyện và di chuyển chân

Bộ pháp căn bản và điều chỉnh khoảng cách



Võ sinh Tae-Kwon Do (Thái Cực Đạo) chỉ có thể được đấu tự do khi nào đã luyện tập thành thục đòn thế và bộ pháp đến mức có thể đem ra áp dụng theo phản ứng tự nhiên trong trường hợp đấu tự do. Để lãnh hội đầy đủ những động tác căn bản ấy, võ sinh thường chỉ luyện tập một mình, tưởng tượng như có đối thủ trước mắt. Tuy nhiên, lối tập luyện này hoàn toàn khác xa với việc ứng dụng các động tác đó đối với một địch thủ có thật. Đối thủ có thật là một mục tiêu linh động, khác hẳn với đối thủ tưởng tượng hay bao cát bất động dùng để tập đòn. Ngoài ra đối thủ có thật còn là kẻ tấn công, do đó, người đấu bắt buộc phải ứng phó với các thế công và thủ.

Nói cách khác, kỹ thuật đấu tự do của người tập là khả năng không những chỉ thực hiện

các động tác của võ công mà còn là ứng phó hữu hiệu trong cả hai trường hợp công và thủ. Cách đấu tự do của môn Tae-Kwon Do không giống của quyền Anh, của môn đấu vật hay nhu đạo, vì rằng kỹ thuật tấn công của môn Tae-Kwon Do không giới hạn bằng nắm tay như trong quyền Anh, một cái ném như trong môn đấu vật hay nhu đạo (judo) mà còn phải sử dụng đầu ngón tay, sống cạnh bàn tay, khuỷu tay (cùi chỏ) và nhiều đòn thế khác của chân, tay. Thêm vào đó, một số kỹ thuật phòng thủ khác cũng được áp dụng để che chở cho vô số nhược điểm hay yếu huyệt trên cơ thể.

Đáng kể hơn, sự phối hợp của các đòn tấn công bằng tay, chân đòi hỏi một sự thăng bằng vững chãi của thân hình, và việc áp dụng hữu hiệu các đòn thế phòng thủ, cũng như tấn công, đòi hỏi sự điều hợp và mức thăng bằng tinh diệu để lúc nào cũng giành được thế thượng phong.

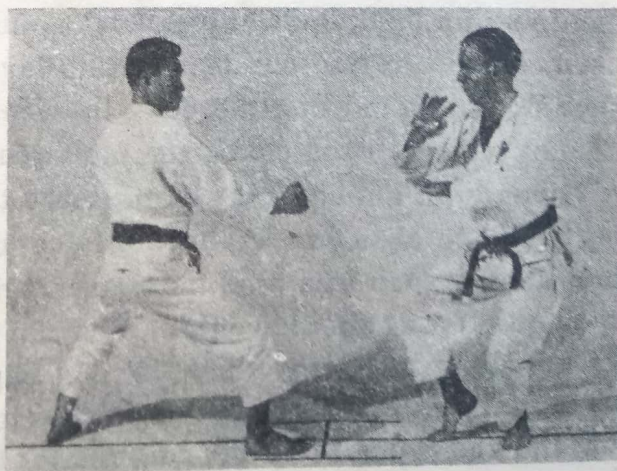
Thế tấn, chánh yếu trong một trận đấu tự do phải là thế trung dụng nghĩa là khoảng cách giữa hai bàn chân không quá dài hay quá ngắn để cho thân pháp được linh động. Hậu phương tấn (Hoo gool) tấn ngang bằng (Koroo), tấn ngắn một bên (Yup) hay tấn ngắn phía trước (Pahn chun gool) đều là những thế cần luyện trước hay sử dụng trước hơn là thế tiền phương tấn (Chun gool) hoặc hạ tấn (Natchwoh) vì lẽ hai thế tấn kể sau tuy tạo được sự thăng bằng vững chãi nhưng thiếu linh động vì trọng lượng thân hình đã bị chia đều trên chân trước và chân sau.



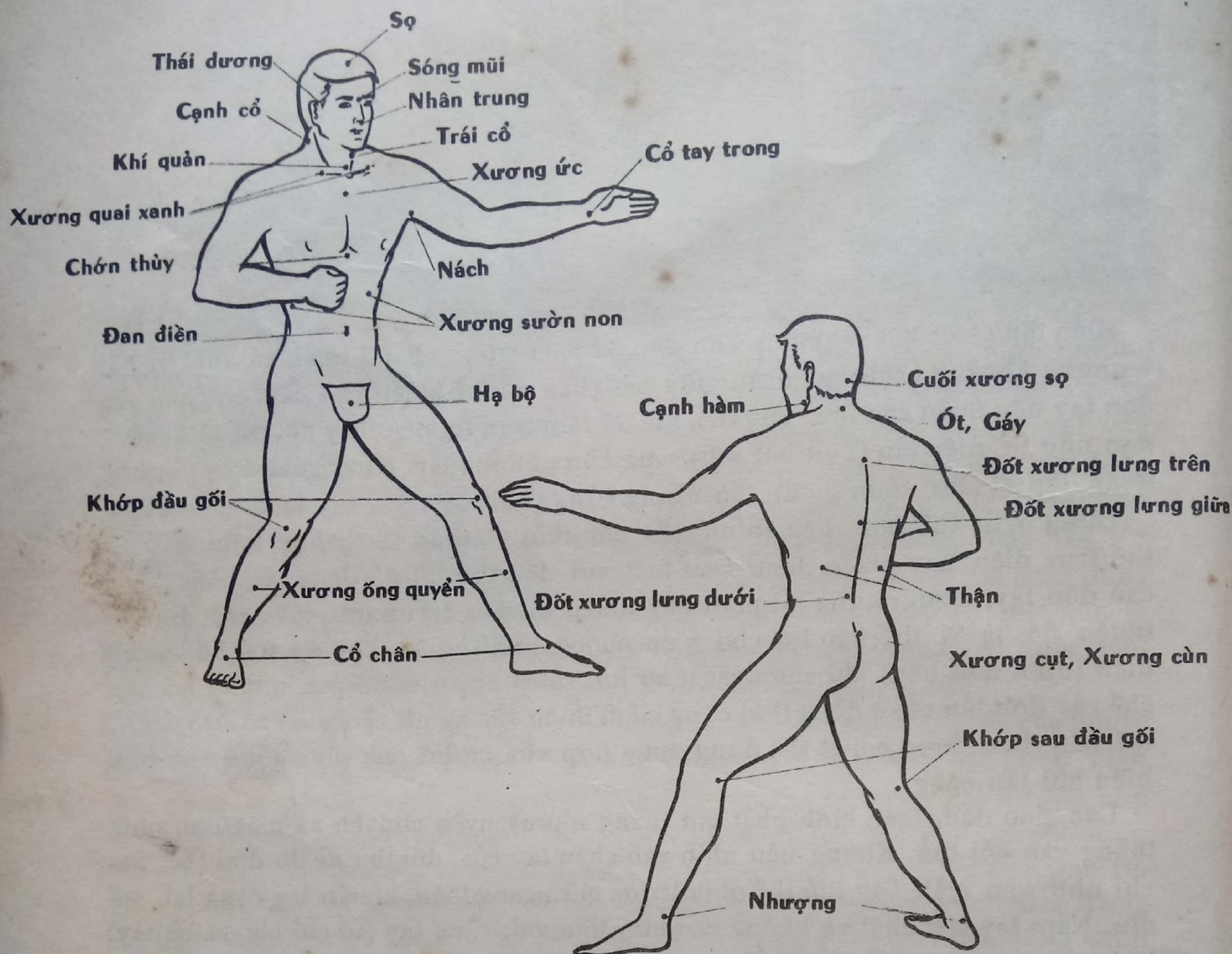
Miêu tấn (Tuit bal seh) giúp cho đòn đá phía trước nhanh nhẹn và xuất kỳ bất ý nhưng khoảng cách quá ngắn giữa hai chân có thể khiến cho cả đòn chân lẫn đòn tay đều thiếu căn lực. Tuy thế, khi đã lâm trận thì nên thay đổi thế tấn chẳng hạn như từ miêu tấn (Tuit bal seh) sang hậu phương tấn, (Hoo gool) tiền phương đoãn tấn (Pahn chun gool), tấn ngang bằng (Koroo) v.v... tùy theo hoàn cảnh.

Đứng ở tư thế bán diện (nhìn xéo đối thủ) thường thích hợp hơn là ở tư thế trực diện hay phiên diện. Đầu mặt với đối thủ thì dễ dàng tấn công bằng các đòn tay, chân nhưng lại phơi bày nhiều khoảng trống trên thân thể. Đương nhiên đó là vị thế bất lợi cho việc phòng thủ. Trong khi đó tư thế phiên diện (nhìn một bên) chỉ chừa rất ít sơ hở, thích hợp cho đỡ gạt, nhưng lại hạn chế các đòn tấn công đồng thời cũng giảm thiểu sức mạnh cần phải có. Do đó, vị thế bán diện được coi là thế đứng dung hợp vừa có lợi cho phòng thủ vừa hữu hiệu khi tấn công.

Lúc giao đấu, thân hình phải giữ thẳng nhưng uyển chuyển và mắt luôn nhìn thẳng vào đối thủ. Không nên nhìn vào chân tay của đối thủ để dò đòn thế, mà chỉ nhìn vào mắt. Tay thủ thế phía trước giữ ngang thân, khuỷu tay cong lại, vai dẹt. Nắm tay siết chặt và không cao hơn tầm vai, cẳng tay (từ cùi chỏ ra cổ tay) hơi khép vào thân để che cạnh sườn, nắm tay nằm gần chơn thủy. Thế thủ của đôi tay không rời xa khoảng giữa thân, nhờ đó có thể đưa lên hoặc hạ xuống kịp lúc để bảo vệ các phần khác trên thân thể. Cạnh lưỡi bàn tay (sống bàn tay) có thể dùng thay cho nắm tay. Võ sinh luôn nhớ phải thủ thế thật chặt chẽ dầu tĩnh hay động. Phải thận trọng đừng để đối thủ đẩy tới chỗ buông lơi thế thủ. Ngay cả lúc tấn công cũng phải nhớ tới thế thủ để phòng đối thủ phản công.



● HUYỆT ĐẠO



● Điều chỉnh khoảng cách

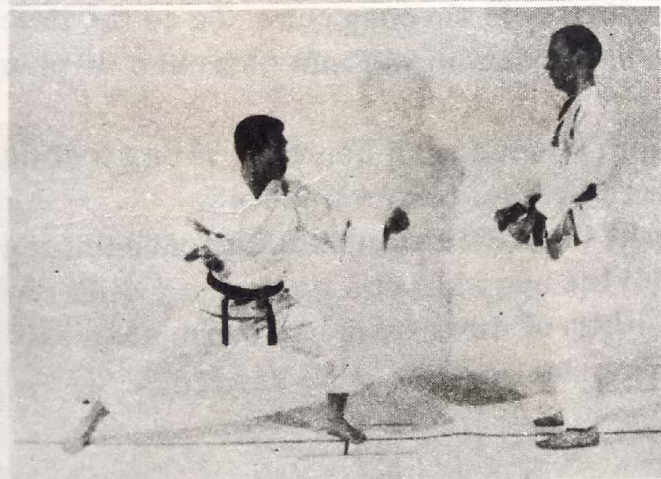
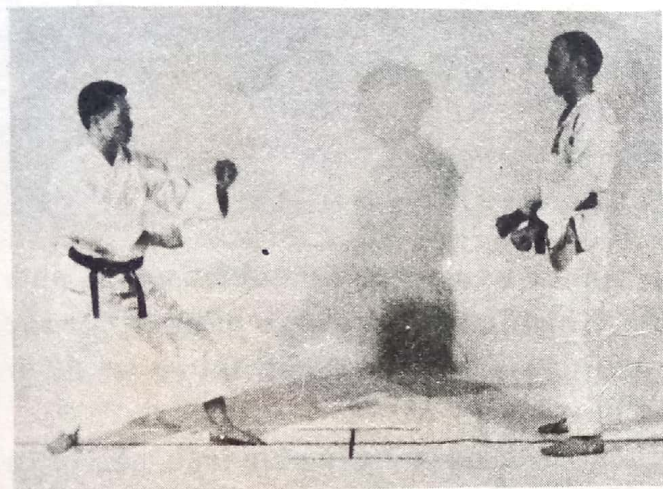
Kinh nghiệm từng cho thấy một số đòn tấn công hoàn toàn đúng phép nhưng trở thành vô hiệu chỉ vì không giữ đúng khoảng cách. Nói chung, khoảng cách giao đấu được coi như thích ứng khi nào khoảng cách đó giúp mình chuyển động gọn gàng và hữu hiệu, hoặc khiến cho đối phương lâm vào vị thế khó tấn công. Khoảng cách cần giữ thế nào chỉ xa hơn tầm tay, chân của đối thủ một ít thôi. Từ điểm cách đó, muốn mở đòn tấn công thì việc trước tiên là thu ngắn khoảng cách lại để đòn tung ra trúng chính xác mục tiêu.

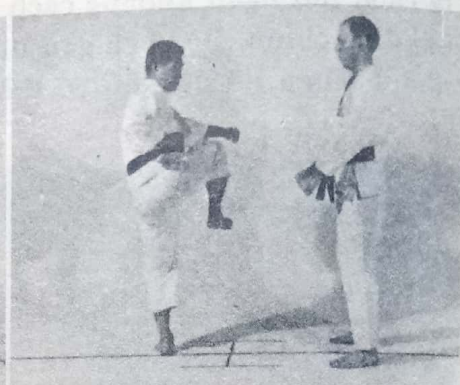
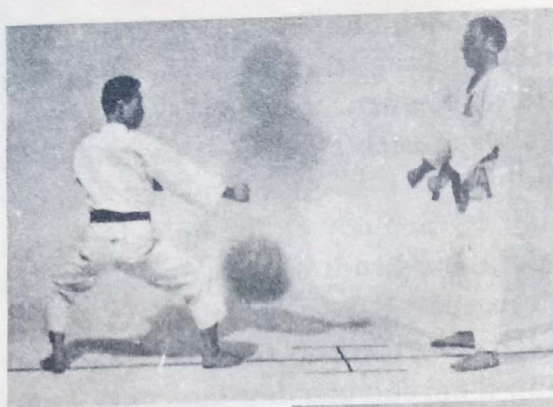
Điều chỉnh khoảng cách là mở bước tấn công bằng cách duỗi thêm chân trước tới hoặc kéo chân sau lên hay đưa qua một bên. Việc điều chỉnh đó giúp cho ta có một khoảng cách vừa phải lại chuyển tới đúng hướng để thực hiện đòn tấn công hiệu quả. Trong khi điều chỉnh, điều cần yếu là đo lường thật nhanh khoảng cách và giữ đúng bộ vị tùy theo thế đòn sắp tung ra. Một đòn tấn công hiệu quả có thể tung ra từ đường chéo tiếp theo là điều chỉnh ngay khoảng cách nếu thấy đối thủ khám phá ra sơ hở của mình ở bộ vị vừa tấn công.

Điều chỉnh khoảng cách còn giúp gia tăng sức mạnh nhờ đà tiến của thân hình. Chi tiết thực hiện việc điều chỉnh khoảng cách sẽ được trình bày ở các phần sau.

Duỗi chân trước ra. Lối điều chỉnh này thực hiện bằng cách duỗi chân trước thẳng tới trước hay xéo một bên, thu ngắn khoảng cách giữa mình và đối thủ để tấn công bằng tay sau hoặc bằng chân. Khi thân pháp tiến tới thì tiếp theo ngay với chân trước duỗi tới. Lối điều chỉnh khoảng cách này có thể áp dụng ngang một bên bằng cách đưa chân trái sang (nếu đối thủ ở bên trái) hoặc đưa chân phải sang (nếu đối thủ ở bên phải) để tấn công vào chơn thủy.

Đẩy chân trước tới điểm xa cần thiết và tấn công bằng tay hoặc chân sau. Đây là cách thu ngắn khoảng cách đơn giản giúp thêm sức cho đòn tấn công. Trong khi điều chỉnh, bộ vị cũ gần như chẳng thay đổi bao nhiêu, do đó nếu thân pháp nhanh nhẹn thì đối thủ có thể không kịp phát giác.



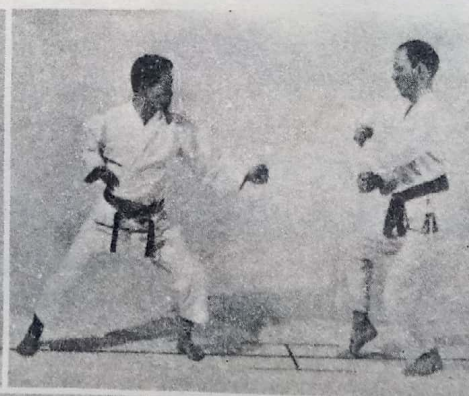


Đưa chân sau ra trước. Đây là lối thu ngắn tầm xa bằng cách đưa chân sau ra phía trước rồi tấn công bằng tay hoặc chân trước. Khi đòn đầu tiên đánh bằng tay trước thì tiếp theo là đòn chân trước. Chân sau nên đem lên tới một chỗ thuận lợi để từ đó có thể thực hiện được các đòn tấn công hữu hiệu.

Đưa chân sau tới trước, bàn chân đặt bên cạnh hoặc ngay phía trên bàn chân trước, tùy theo ước lượng, xem đã đủ gần đối thủ để tấn công chưa. Ta có thể thực hiện lối điều chỉnh này về ngang một bên bằng cách hướng mũi bàn chân về phía đó khi đưa chân sau tới.

Đôi khi, đấu thủ bắt buộc phải điều chỉnh khoảng cách liên tiếp. Trong trường hợp đó, có thể dùng ngay cách điều chỉnh vừa rồi một hay vài lần nữa.

Trong một cuộc giao đấu, việc phối hợp kỹ thuật điều chỉnh khoảng cách thường được áp dụng đối với địch thủ bất thần đổi thế ngay khi vừa phát giác ý định của ta. Một số thí dụ về cách điều chỉnh phối hợp sẽ được trình bày ở các đoạn sau. Cách dễ thực hiện hơn cả là duỗi chân trước tới rồi đem chân sau lên.



● Hư thế.

Nói chung, hư thế là một cử động nào đó của đấu thủ nhằm gây sự chú ý của đối thủ nhưng đó chỉ là một động tác giả vờ. Và trong khi đấu thủ phòng bị đối với cử động đó thì kẻ tạo hư thế bất thần tung đòn thật sự theo một chiều hướng khác, dĩ nhiên là ngoài dự đoán của người bị tấn công. Bởi lẽ đó, muốn áp dụng hư thế cần phải có cử động như thật khiến đối thủ không đoán ra.

Phản ứng của đấu thủ đối với một hư thế có thể là thay đổi thế thủ hoặc chuẩn bị đỡ đòn, do đó khó tránh được những đòn thật sự ra ngoài dự liệu. Ngoài ra, phản ứng đối với hư thế cũng có thể là cơ hội cho địch thủ lợi dụng sơ hở trong khoảng khắc để tấn công chớp nhoáng.

Khi một hư thế được xử dụng nhiều lần, đương nhiên địch thủ sẽ không bị mắc lừa nữa. Trong trường hợp này, nếu khôn khéo thì ứng dụng ngay hư thế thành thực thế và chắc chắn sẽ có kết quả. Mặt khác, xử dụng hư thế còn là để khám phá phản ứng theo thói quen của địch thủ để lượng định chiến thuật thủ của chính mình.

Xử dụng hư thế một cách tỉnh táo là một trong những phần quan trọng của võ thuật để tạo chiến thắng. Một số cách thức dùng hư thế sẽ được trình bày ở các đoạn sau.

8

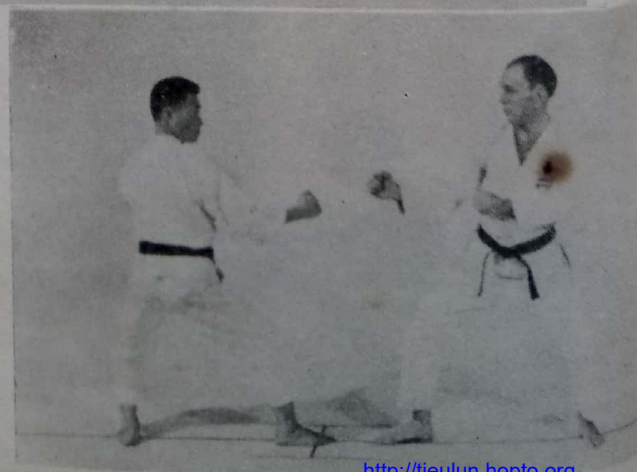
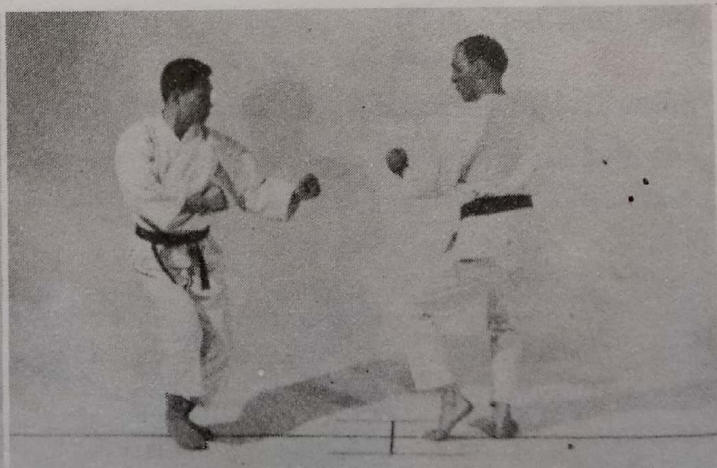
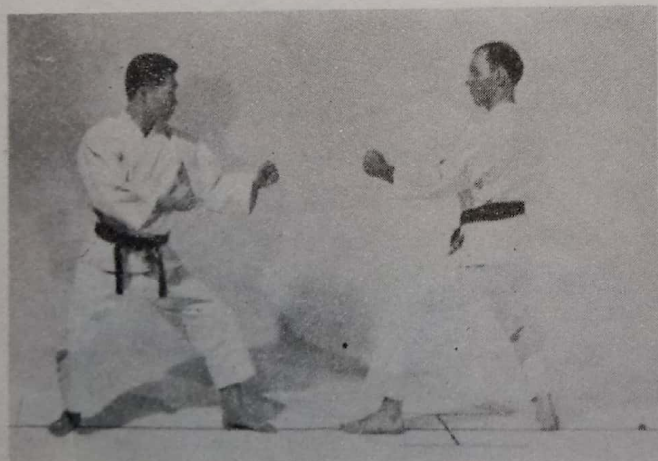
Chuyển cước

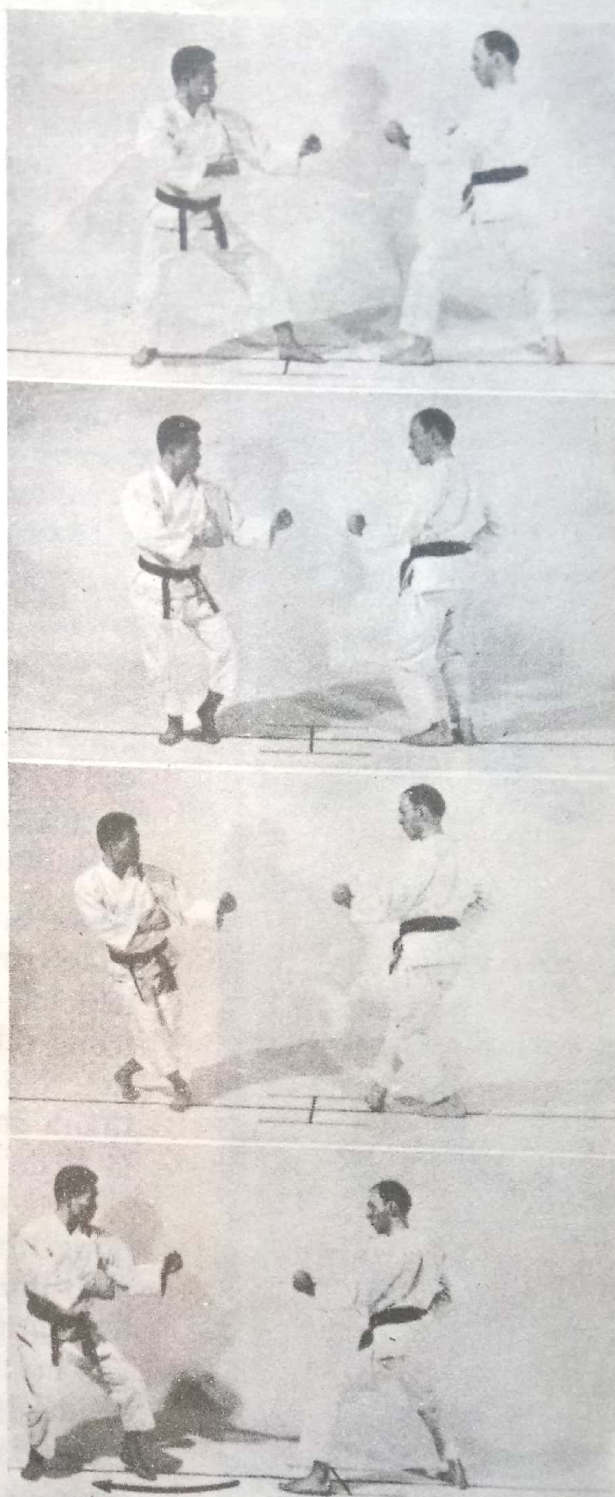
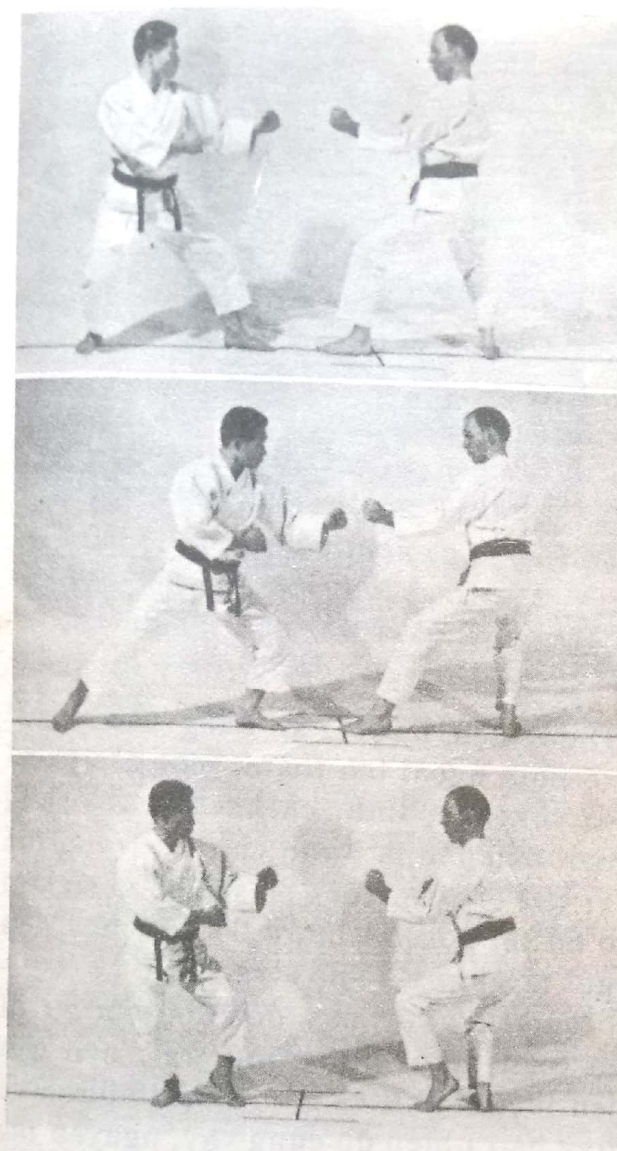
• Thuật di động chân (Bal Ohmkigi)

Võ sinh Tae-Kwon do cần phải luyện tập thành thục và thấu đáo kỹ thuật di động trong khi giao đấu để biết rõ bộ pháp của chính mình cũng như của địch thủ. Thuật di động chân là một phần của thân pháp. Khẩu hiệu « Cự xông tới và tấn công » như đã được nêu ra ở một vài võ đường đôi khi có thể thành công nhưng dầu sao thì luyện tập thấu đáo về thuật di chuyển chân cũng vẫn thật sự quan trọng vì có thể mới thực hiện được sự hiểu biết. Thuật chuyển cước vừa giúp ta tiến sát vào đối thủ vừa tạo điều kiện tìm sơ hở của đối thủ. Ba yếu tố chánh trong thuật chuyển cước là *nhANH, mẠNH và tỰ NHIÊN*.

Giữ đúng bộ pháp trong khi di động chân là điều tối cần dầu là bước tới, bước lui hay bước sang một bên lúc công hay thủ. Chỉ khi nào thuật chuyển cước đã thành thục thì mới giao đấu được.

Bước đơn giản tới và lui. Đây là một trong những động tác căn bản cần phải tập luyện liên tục để áp dụng khi giao đấu. Trước tiên, bước tới và bước lui có thể tập với một thế tấn duy nhất. Kế đến là tập thay đổi từ thế tấn này sang thế khác. Hạ cánh tay thủ phía trước ngang qua vùng trực diện (vùng đầu mặt đối thủ) trong khi bàn chân sau rút ngang qua bàn chân trước, đưa cánh tay sau ra trước đồng thời với chân sau vừa bước lên. Cách bước này được thực hiện với một cái xoay mình giản dị. Muốn bước lui chỉ cần áp dụng ngược lại các động tác vừa kể.





Bước thẳng tới và bước lui. Khi bước tới, trước tiên là đem sức nặng thân hình ra khỏi chân trước rồi nghiêng thân tới với chân sau. Bàn chân trước lúc bấy giờ đã ở thế tấn mới trong khi chân sau đẩy toàn thân tới. Khi bước lui, lấy sức nặng thân hình ra khỏi chân sau bằng cách di chuyển trọng điểm về phía trước một ít và nghiêng thân ra phía sau với chân trước. Toàn thể động tác cần được thực hiện như một bước một, dầu là tới hay lui.

Cách bước này không tạo được khoảng cách xa nên chỉ dùng để giữ khoảng cách có lợi nhứt cho mình, và phải luôn luôn sẵn sàng bước tới hoặc lui. Cách chuyển bước liên tục có thể được dùng để điều chỉnh khoảng cách cho cả công lẫn thủ.

Các cách chuyển bước khác. Một số đấu thủ di động quanh đối thủ bằng cách chuyển bước một bên để tìm sơ hở. Đôi khi cách di động đó tỏ ra hữu hiệu vì đối thủ khó đoán được chủ ý, đương nhiên là đối thủ sẽ khó ra đòn trước một mục tiêu chuyển động. Tuy thế, lối di động này có thể trở thành nguy hại nếu đối phương phát giác được ý định của ta. Điều dễ hiểu là cách chuyển bước một bên thường yếu kém về thể thủ.

Một cách chuyển bước khác thường được áp dụng là chuyển bước tại chỗ bằng cách lần lượt đổi chân hoặc tiến hoặc lui hay đưa về bên cạnh. Chuyển bước tại chỗ được dùng cho cả công lẫn thủ và rất cần tập ở võ đường. Đôi khi, nếu phải đối phó với những thế công liên tục thì nó lại không đặc dụng vì khí lực không được tận dụng.



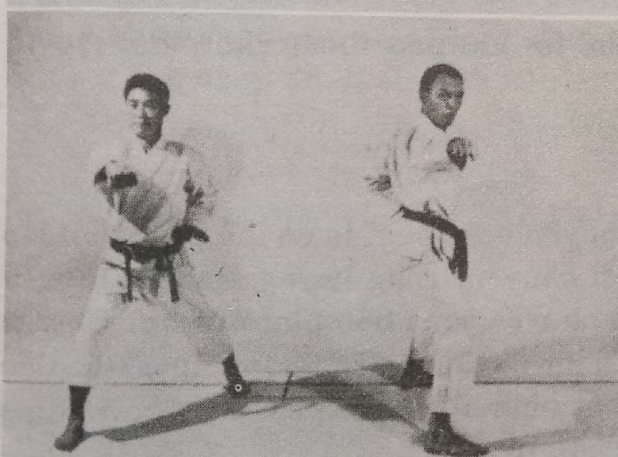
● Thuật di động thân hình (Mohm. Ohmkigi)

Di động thân hình có nghĩa là di chuyển tức khắc toàn thể trọng lượng của thân hình trong khi bước tới, bước lui, bước qua một bên hay bước xoay vòng. Do đó, cần phải có sự phối hợp của sức di chuyển trọng lượng và phép chuyển bước. Một số võ sinh cố gắng sử dụng bộ pháp này nhưng vì thiếu luyện tập thường xuyên nên không thực hiện được đúng phép thành ra cứ luôn luôn sai bộ vị. Để tránh sự sai lầm đó, điều cần yếu là phải biết di chuyển sức nặng đi đôi với cách chuyển bước chính xác trong khi tay luôn luôn giữ thế thủ ở vùng trực diện.

Di động thân hình đúng phép giúp gia tăng tốc độ và sức mạnh, khiến cho các đòn thế công lẫn thủ hữu hiệu tới mức tối đa. Luyện tập thường xuyên về cách di động trọng lượng, di động một chân v.v... cùng với phép chuyển bước là điều vô giá đối với võ sinh.

Di động trọng lượng. Di động trọng lượng là chuyển sức nặng toàn thân từ chân này sang chân kia hoặc từ phải sang trái hay ngược lại. Thực hiện cách di động này với một động tác gọn của toàn thân bằng cách cử động hay xoay thân trên, giữ chặt chân sau đồng thời đẩy tới bằng hông. Đây là phần thiết yếu của phép di động thân hình, có thể áp dụng khi đứng một chỗ hoặc chuyển bước nhằm gia tăng sức mạnh.

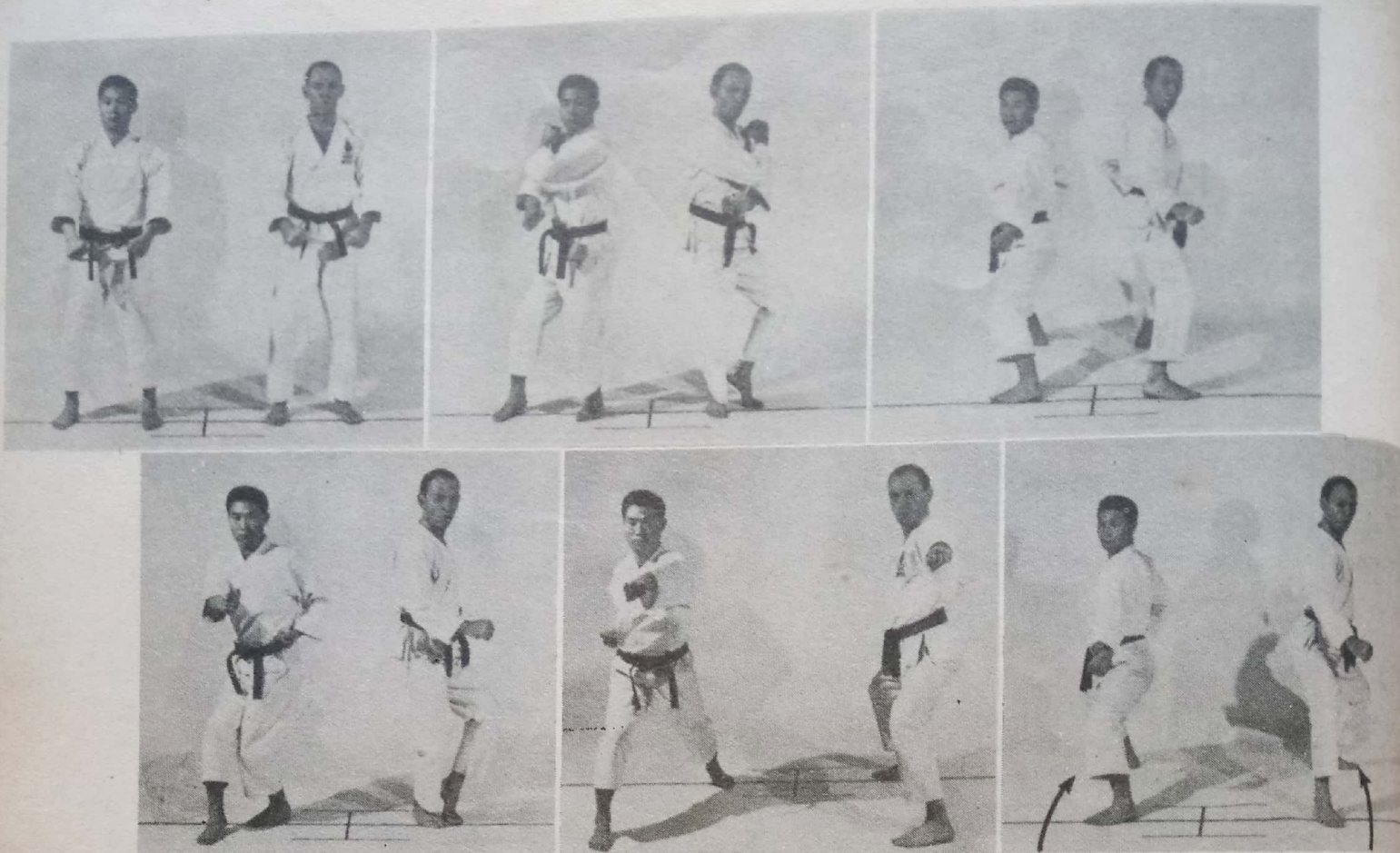
Phương pháp tốt nhất khi thực hiện phép di động trọng lượng là phối hợp với quả đấm thẳng của tay sau. Cũng có thể sử dụng cánh tay kia với những đòn thế khác như đỡ gạt chẳng hạn. Nếu sử dụng quả đấm của tay phải trong thế tấn mới nên nhớ là phải tung ra cùng lúc với trọng lượng thân hình xô tới trước hơi xoay về phía trái. Cũng ngay trong khi đó động tác xoay chuyển gối chân sau và hông khiến cho đà hướng tới tăng thêm xung lực. Như bức hình cho thấy, hướng lực của thân hình thường khiến ta dừng lại ở thế tiền phương tấn.



Di chuyển đơn giản. Di chuyển đơn giản là di chuyển trọng lượng đi đôi với một bước đổi vị hoặc đuổi một trong hai chân về phía trước, ra phía sau hay sang một bên. Đây là cách di động thân hình thường được dùng để từ những thế tấn ngắn biến ra các thế tấn dài. Luyện tập thường xuyên với nhiều phương hướng khác nhau sẽ giúp ta bước nhanh và gọn đồng thời đạt tới mức phối hợp thân pháp một cách toàn vẹn.

Để luyện cách di chuyển đơn giản từ thế tự nhiên tấn cùng với quả đấm, trước là nắm quả đấm ở thế sẵn sàng và xoay nhẹ mình. Tiếp theo là bước tới hoặc đuổi chân ra, quả đấm tung theo cùng lúc. Nếu muốn, ta có thể kèm theo một đòn đá thẳng tới khi chuyển tới trước. Khi đã ở bộ vị mới và quả đấm được tung ra, cần phải giữ toàn thân thật thẳng bằng.

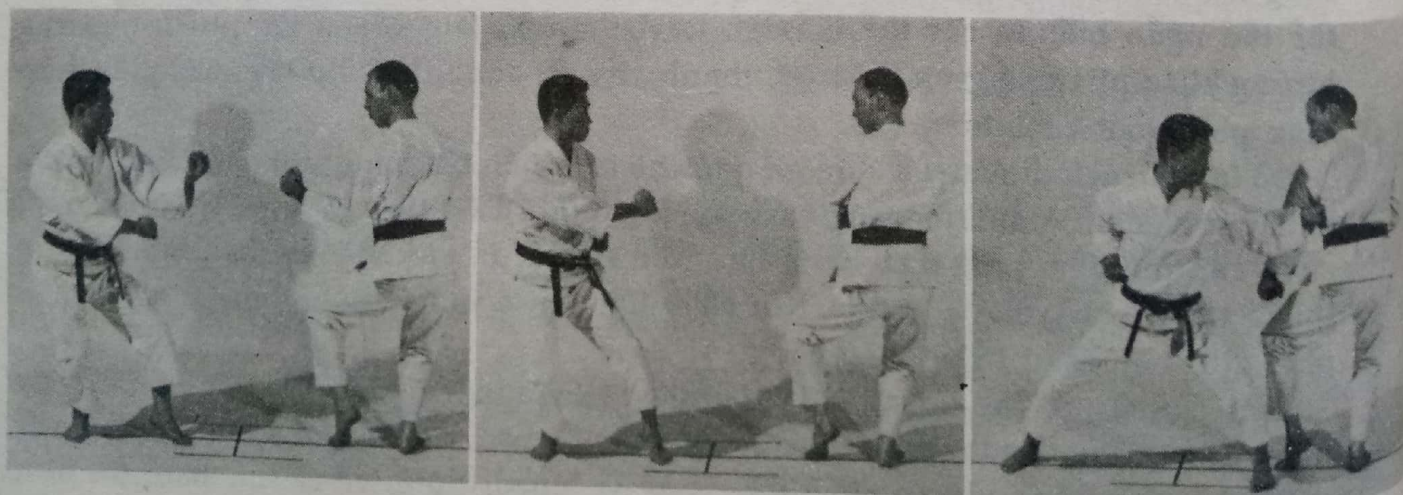
Điều bộ này có thể tập đi tập lại nhiều lần với một ít thay đổi nếu muốn. Tuy nhiên, sức nặng của thân hình trong khi tập cần phải được di chuyển từ chân này sang chân kia càng nhanh càng tốt. Thay vì tập di động về cả hai bên, tốt hơn



hết là chỉ tập một bên trước, lui và tới, cho tới khi nào thuần thục mới tập về phía bên kia.

Trong số những biến thể của thuật di chuyển đơn giản, ta có thể đồng thời tập đâm hay tập đỡ bằng tay ngay trong khi di chuyển trọng lượng thân hình từ tự nhiên tấn sang thế tấn một bên, và kế đó là chuyển sang tiền phương tấn. Thay vì trở về tự nhiên tấn sau khi đâm hay đỡ với sự di chuyển sức nặng, ta có thể tiếp tục đẩy sức nặng thân hình về phía sau thật nhanh nhờ vào chân trước và tung một đòn đỡ hạ đẳng (hoặc ngọn đá bằng chân trước).

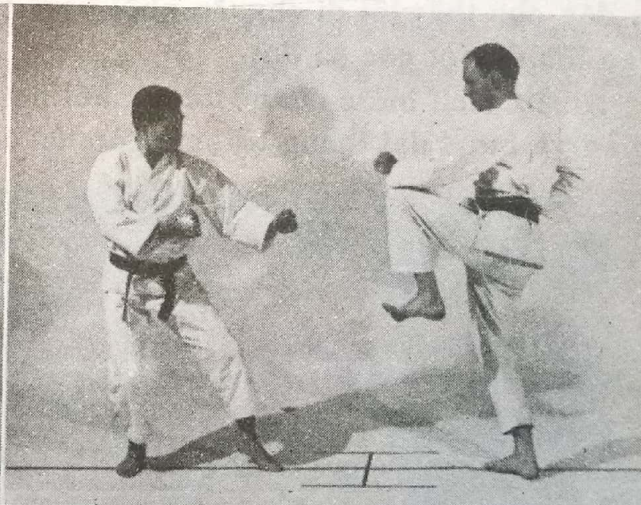
Thuật di chuyển đơn giản có thể được dùng tới trong khi giao đấu. Thí dụ đang ở miêu tấn (Tuit bal' Seh) ta có thể tấn công đối thủ bằng cách duỗi chân trước tới biến thành thế tiền phương tấn, hạ tấn, hoặc các thế tấn dài khác.



Di chuyển nguyên tấn. Đây là một động tác thông dụng của các đấu thủ, thực hiện bằng nhảy hai chân cùng một lúc hoặc tới trước, hoặc lui hay sang một bên, hoặc xoay cả bộ vị trong khi công lẫn thủ. Thích hợp nhất là thực hiện lối di chuyển này từ thế tự nhiên tấn hoặc những thế tấn ngắn khác vì hai chân lúc đó đang gần nhau — sức nặng thân hình được phân phối khít khao chừng nào thì thân pháp càng dễ chuyển nhanh.

Lối di chuyển nguyên tấn rất hữu ích khi cần tránh các đòn tay cũng như đòn chân, nhưng lại thiếu thăng bằng vững chãi. Sự di động nhanh nhẹn của thuật chuyển nguyên tấn còn hữu ích thật nhiều trong trường hợp thâu ngắn khoảng cách để tấn công bất ngờ. Khi phải thủ, lối di động này rời rộng khoảng cách hơn khiến cho đòn của đối thủ trở nên vô hiệu. Trong khi giao đấu nên thường áp dụng lối di động này nếu muốn được đối phó nhanh, nhưng khi đã di động xong thì nên đổi sang một thế tấn khác rộng hơn để tái lập thăng bằng và dễ dàng phát lực. Nếu áp dụng lối di động nguyên tấn chỉ để thủ không thôi thì thường làm ra còn tương đối ngắn. Do đó, ta có thể áp dụng thêm một lần di động nguyên tấn nữa hoặc đổi sang một thế tấn khác.

Trong khi di động, điều cần yếu là phải thận trọng phối hợp toàn thể thân pháp và tốc độ. Thân trên và phần thân dưới phải di chuyển cùng một lượt, thế thủ phải kín đáo, hai gối hơi gập lại để sẵn sàng linh động. Nên nhớ là không được nhấc hông quá cao hai chân. Để được lẹ làng, hai bàn chân chỉ rời mặt đất thật ít thôi. Cũng không nên cố nhảy quá xa vì như thế dễ đưa tới mất thăng bằng hoặc thiếu thăng bằng để di chuyển tiếp khi cần thiết.



Di chuyển phối hợp. Di chuyển đơn giản đầu đề công hay thủ đôi khi cũng trở thành vô hiệu đối với một địch thủ áp dụng lối di động không ngừng. Vì thế mà thỉnh thoảng, ta cần phải thay đổi liên tiếp hai hay ba bộ vị mới kiểm soát được tình thế. Ngoài ra, trong khi giao đấu, nhớ đừng sử dụng mãi một bộ pháp duy nhất vì như thế, địch thủ sẽ khám phá ra ý định của ta và lợi dụng tình thế. Tuy nhiên, di chuyển liên tiếp hai hay ba phương vị hoặc nhiều hơn nữa sẽ khiến cho thế thủ của ta kém phần chặt chẽ và có thể mất thăng bằng.

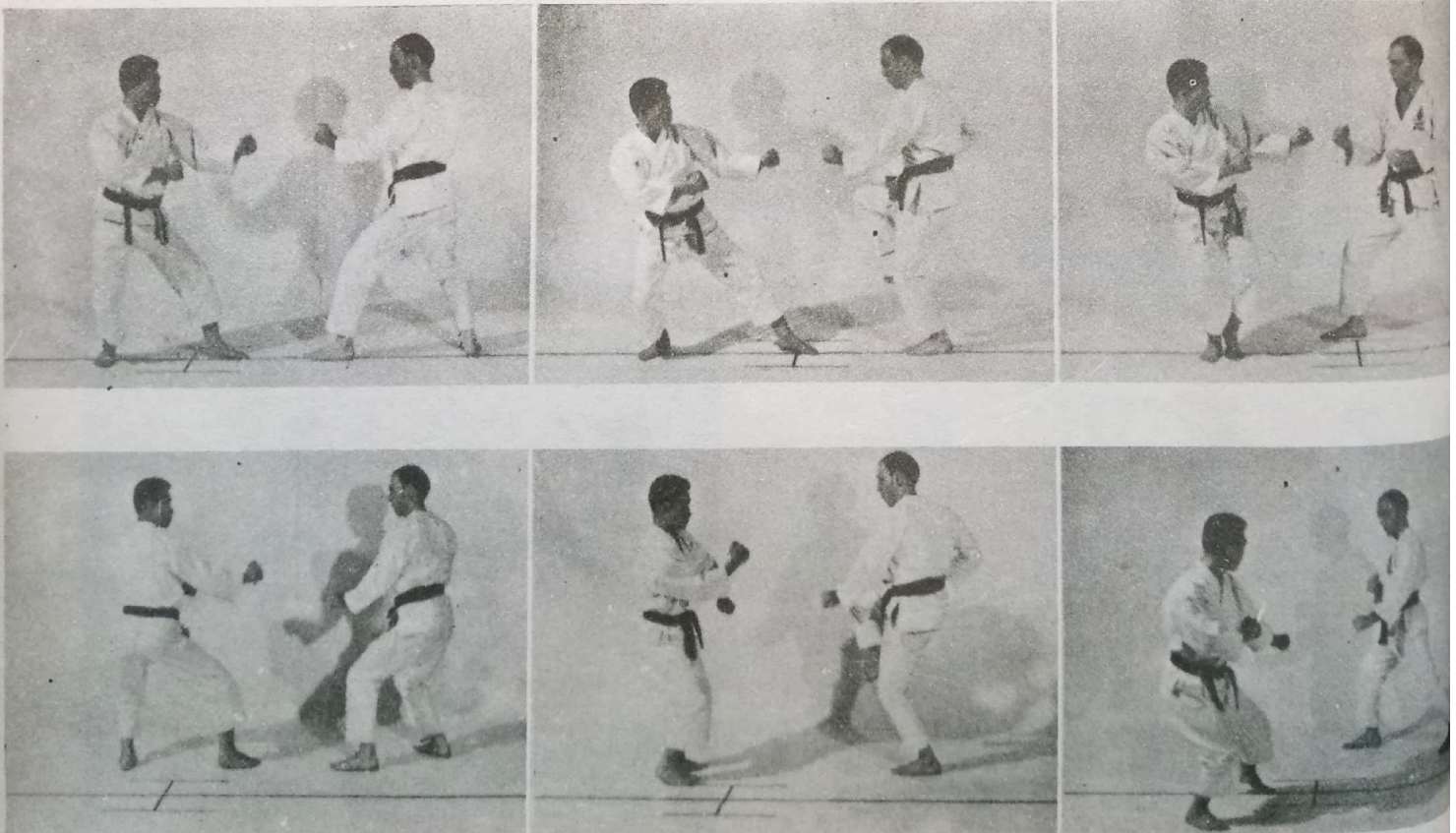
Có nhiều cách thay đổi phương vị phối hợp để áp dụng trong khi giao đấu. Hai hoặc nhiều cách di chuyển theo lẽ lối phối hợp cần được luyện tập. Một vài thí dụ về cách di chuyển thẳng hay di chuyển 90 độ được tóm gọn dưới đây.

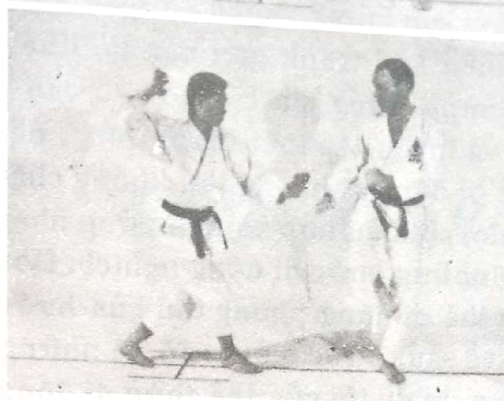
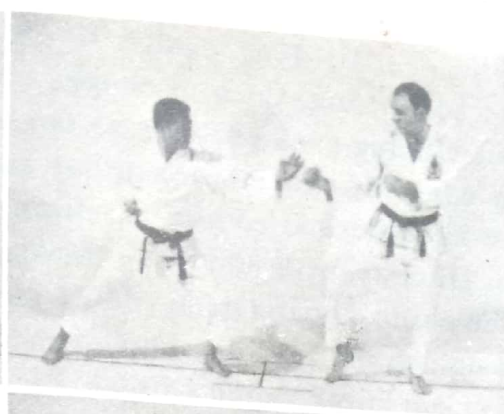
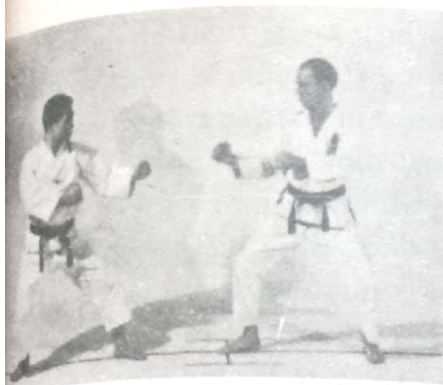
Lúc di chuyển thẳng, điều tốt hơn hết là bước một bước ngắn trước đã rồi bước bước quyết định xa hơn, vì rằng bước càng ngắn càng dễ di động theo phương vị mà ta đã lựa chọn. Thực hiện lối tiến bước này, toàn thân phải ở trong tư thế điều hợp nhanh nhẹn cho bước quyết định kế tiếp đề tới gần đối thủ thật đúng lúc.

Điều đặc biệt lối di chuyển này, dầu là đơn giản hay phối hợp, là thân trên và hai tay thủ thế không được biến đổi trong khi di chuyển.

Một cách di chuyển khác gồm hai bộ thường được dùng tới là di chuyển hai lần 90 độ để giữ thế thủ. Lối bước này tạo thành con đường chữ « Chi » hay chữ Z, đặc biệt dùng để tránh những đòn tấn công theo đường thẳng. Nên nhớ lại phải bước hết tốc độ và điều hợp đúng cách thân pháp cũng như phải luôn luôn giữ khoảng cách an toàn, nếu không thì thế thủ lại trở thành yếu kém. (Các bức ảnh ở đây cho thấy lối di chuyển phối hợp, trước tiên là di động thẳng rồi kế đó là tạo thành một góc 45 độ).

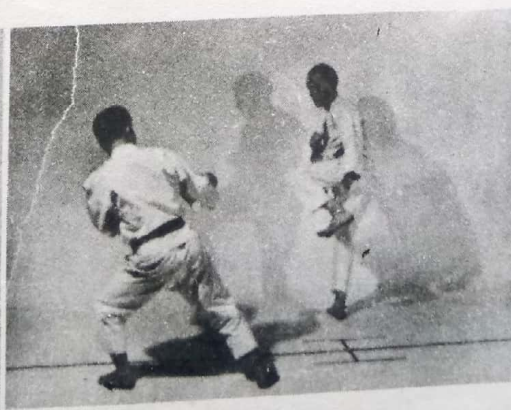
Nhiều cách bước có thể được phối hợp trong nhiều biến thể : bước thẳng đơn giản và bước dài thẳng tới, mở góc 100 độ và bước lui, xoay mình và bước mở 90





độ, mở góc 90 độ và bước lui đơn giản, bước thẳng tới và bước lui đơn giản, bước tới đơn giản và bước khép... là một vài thí dụ trong vô số biến thể.

Khi di chuyển thẳng ta ở thế tấn công, tiếp theo đó là di chuyển khép để tránh đòn phản công bất ngờ của đối thủ. Trong khi di động để tấn công, cần phải đổi hướng thật nhanh khi vừa phát giác ý định phản công của đối thủ, hoặc phải sẵn sàng để đỡ đòn. Sự thay đổi từ phương vị tấn công sang phương vị phòng thủ (như bức ảnh ở đây) được thực hiện bằng cách đổi hướng về phía trái với góc 45 độ.



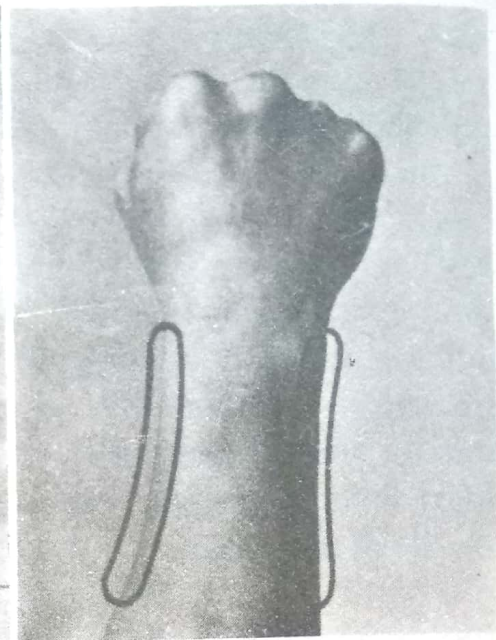
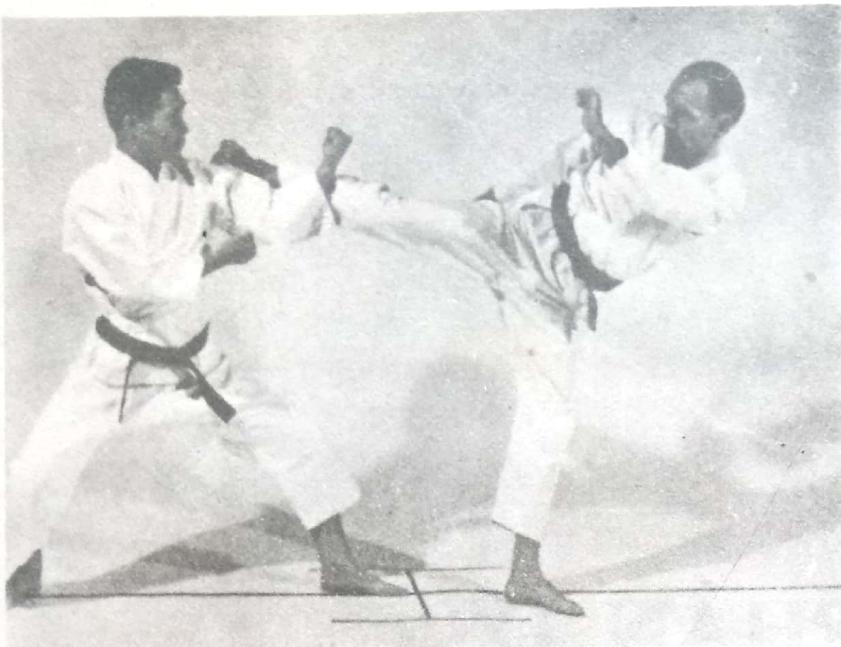
Di động nghịch. Di động nghịch là phối hợp bộ vị thủ tiếp liền theo bộ vị công. Cách di chuyển phòng thủ giúp ta hai điều: giữ khoảng cách an toàn và tạo được một vùng trống để phản công. Di chuyển ra sau hay sang một bên thường tạo được khoảng cách có tầm xa, đương nhiên đã ở vào thế an toàn. Di chuyển để tấn công thường được thực hiện với thuật điều chỉnh khoảng cách (đã đề cập ở phần trước). Lỗi di động nghịch bất ngờ này khiến cho địch thủ lâm vào thế bị động vì sau khi tấn công vô hiệu, địch thủ chưa tái lập kịp thế thủ nên khó tránh đòn của ta. Khả năng di động về mọi chiều hướng trong bất cứ lúc nào cần phải được phát triển tối đa, và luyện tập thật thành thục, nếu không thì ta lại rơi vào thế bị động vì phòng thủ không chặt chẽ.

Tốc độ, sự điều hợp và phản ứng nhanh là những điều cần yếu cho những bước di động nghịch. Đòn phản công tiếp theo sau các thế di động phòng thủ của bước lui đơn giản, bước lui hẳn về sau, bước mở 90 độ và những bước tương tự khác là những thí dụ tốt của thế thức di động nghịch (sẽ diễn giải trong phần sau). Cách di chuyển nguyên tấn có thể áp dụng hữu hiệu trong những trường hợp cần di động nghịch.

Khi nhận thấy khoảng cách giữa ta và đối thủ quá xa để phản công tức khắc thì trước hết là nên điều chỉnh khoảng cách rồi mới áp dụng thuật di động nghịch. Đòn phản công tiếp theo bước di động nghịch ngay sau khi điều chỉnh khoảng cách sẽ giúp ta có được một khoảng cách thừa trừ khiến địch thủ chuyển phương vị sau khi tấn công vô hiệu. Điều chỉnh khoảng cách đi đôi với hư thế trước khi di động nghịch tiếp theo thế thủ hữu hiệu cũng là một cách chống hiệu quả đối với một đối thủ, vừa khi bước ra, thường phản công bằng tay trước hoặc chân trong khi ta vừa di động nghịch.

PHẦN IV

Kỹ Thuật Đỡ Đòn (Makgi)



Trong Thái Cực Đạo, đỡ đòn thường có nghĩa là đánh trả, hất tạt hoặc hất lên hay ấn xuống tay và chân của địch thủ bằng tay và chân của chính mình. Thế đỡ bằng tay có thể chia ra thành lối đỡ căn bản và lối đỡ ứng dụng. Một vài cách đỡ bằng tay là đỡ bằng ức bàn tay, bằng cổ tay (palh-mohk), bằng sống cạnh bàn tay hay bằng quả đấm. Đỡ đòn bằng chân có thể thực hiện bằng nhiều cách: dùng phần dưới của chân (cẳng chân) để chặn một ngọn đá, và đỡ bằng các thế đá như đá cạnh trong bàn chân, đập hay nhấn (Naeryu Chagi), đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) và những thế đá tương tự. Trong phần này, cách đỡ căn bản bằng tay được trình bày đầy đủ chi tiết. Một số cách đỡ ứng dụng chỉ đề cập vắn tắt và kỹ thuật về mọi khía cạnh đỡ đòn sẽ được nói tới nhiều ở những đoạn sau.

Để giữ được thế thủ hoàn toàn nghiêm mật trong khi đấu tự do, ta cần phải phối hợp hữu hiệu cả hai động tác thủ và công vì rằng trên thực tế rất khó mà ngăn được những đòn tấn công liên tiếp nếu chỉ ở thế thủ không thôi.

Phối hợp được thế thủ với các đòn phản công, ta sẽ dễ dàng làm cho đối thủ thất bại trong cuộc tấn công liên tục và khiến cho đối thủ phải trở về thế thủ. Tuy nhiên, hãy còn một số thế thủ khác cần được áp dụng hơn chỉ là xử dụng kỹ thuật chống đỡ. Một vài cách phòng thủ quan trọng trong khi giao đấu tự do là chuyển bước, thay đổi bộ tấn, che kín chỗ sơ hở, nhảy nhót, phản công bất thần v.v... cùng một số thế phối hợp khác sẽ đề cập ở các đoạn sau.

Đỡ đòn bằng tay thường là đánh hay hất tạt tay hoặc chân của đối thủ. Đỡ đòn bằng tay là phần chủ yếu nhất của kỹ thuật phòng thủ trong Thái Cực Đạo và thường tỏ ra rất hiệu nghiệm trong trường hợp đấu tự do.

Một thế đỡ bằng tay mạnh và chính xác không những chỉ phá đòn mà còn làm cho đối thủ mất thăng bằng. Một thế đỡ bằng tay đúng cách thường được xử dụng ở tầm gần khiến ta ở vào vị trí ít cần tới điều chỉnh khoảng cách, do đó ta dễ dàng thực hiện các thế đối nghịch. Hơn thế nữa, đối thủ sau khi bị chống đỡ đúng cách sẽ lâm vào thế yếu nên khó di động tiếp theo.

Trước hết, đỡ đòn bằng tay là xử dụng phần ngoài hoặc phần trong của cẳng tay (từ cùi chỏ ra cổ tay). Khi dùng tay để đỡ phần dưới của thân thể thì gọi là đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi), đỡ phần giữa thân thể thì gọi là đỡ trung đẳng (Choong-dan Makgi) và đỡ phần trên thì gọi là đỡ thượng đẳng (Sabng-dan Makgi). Mỗi cách đỡ vừa kể đều có những thế riêng biệt.

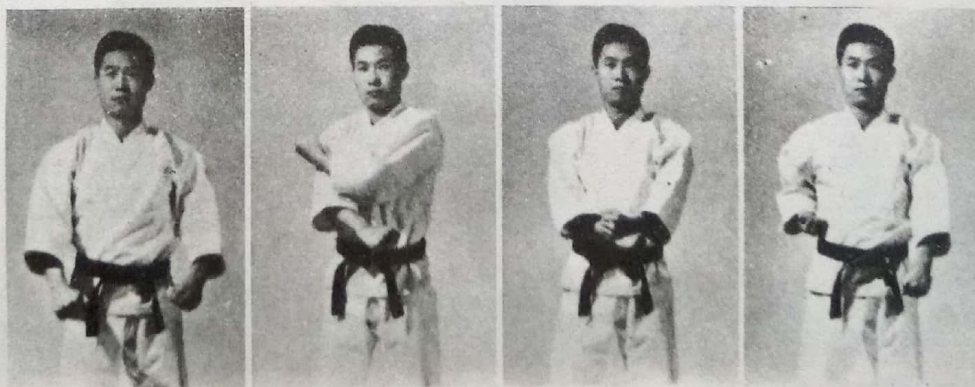
9

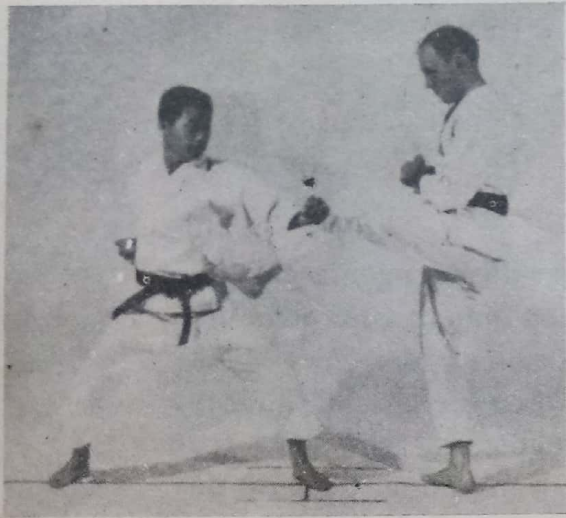
Đỡ bằng tay (Pahl Makgi)

● Đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi)

Thế đỡ hạ đẳng thường được thực hiện bằng 3 cách : đỡ ra ngoài, đỡ nhấn xuống và đỡ vào trong. Cách đỡ vào phía trong sẽ đề cập ở đoạn cuối phần này. Đỡ hạ đẳng ra ngoài. Đây là cách đỡ thực hiện với phần bên ngoài của cẳng tay để bắt tạt những ngọn đá, quả đấm phóng vào phần dưới cơ thể của ta. Cánh tay dùng để đỡ di chuyển từ bên trong thân hình ra phía ngoài, che chở vùng trực diện với đối thủ, mặc dầu sức đỡ đi theo vòng cung từ trên xuống. Cách đỡ này thường được dùng khi ở tư thế trực diện với một cái xoay mình. Nó giúp cho người đỡ ở vào tư thế vừa mạnh vừa thuận lợi để phản công. Nếu đỡ hạ đẳng ra ngoài một cách chính xác, ta có thể bắt tạt ngọn đá của đối thủ khiến y mất thăng bằng và không thể tiếp tục tấn công bằng đòn phối hợp.

Muốn đỡ hạ đẳng ra ngoài trong khi đang đứng tấn tự nhiên (Cha-yun Seh), trước hết là đưa cánh tay trái lên với nắm tay cách phần trên của tay phải vài phân, lòng bàn tay hướng vào trong. Kế đó là hạ tay trái xuống, đồng thời di chuyển nó về phía trái. Cánh tay dùng để đỡ bắt đầu xoay khi đang ở nửa chừng và dừng lại phía bên đùi trái, lòng bàn tay hướng vào trong. Cùi chỏ trái hơi cong lại, khoảng cách giữa nắm tay và đùi khoảng bằng hai nắm tay nhập lại. Trong khi đó nắm tay phải rút về cạnh sườn, vai phải lùi về phía sau.





Đỡ hạ đẳng nhấn xuống. Thế đỡ này cũng tương tự như đỡ hạ đẳng tạt ra. Chiều hướng của sức đỡ là đi xuống, che từ vùng chơn thủy tới phần dưới thân hình. Thế đỡ này được coi khá thích hợp khi đang đứng xéo với đối thủ. Vùng hướng thẳng về phía đối thủ được bảo vệ bởi động tác đi xuống của cánh tay.

Muốn đỡ hạ đẳng nhấn xuống trong khi đang đứng tấn tự nhiên, đưa tay trái lên, nắm tay nắm giữa vai phải và gò má, lòng bàn tay hướng vào gò má. Toàn thân giữ nhẹ nhàng: ngực uốn lên. Tiếp theo, hạ tay trái xuống theo một đường vòng hẹp qua phía trái. Cánh tay dừng lại phía trên đùi trái, lòng bàn tay hướng vào trong, thế đứng lúc bấy giờ gần như bán diện (hơi xéo) với đối thủ.



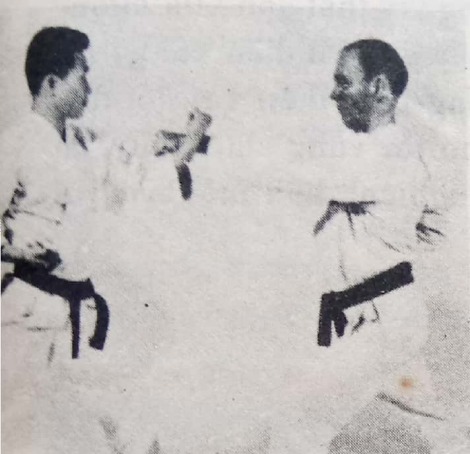
Đỡ hạ đẳng với bước đơn giản. Cách đỡ hạ đẳng có thể áp dụng với bất kỳ thế tấn nào như tiền phương tấn (Chun-gool Seh), hậu phương tấn (Hoo-gool Seh), miêu tấn (Tuit-bal Seh) v.v...

Tập đỡ hạ đẳng tạt ra ngoài hay nhấn xuống, trong khi bước tới theo thế tiền phương tấn (Chun-gool) thì đưa tay trái lên ngay lúc bước. Cánh tay này vụt xuống đúng lúc bàn chân trái chạm mặt sàn. Cách tập luyện này cũng áp dụng cho khi bước lui.

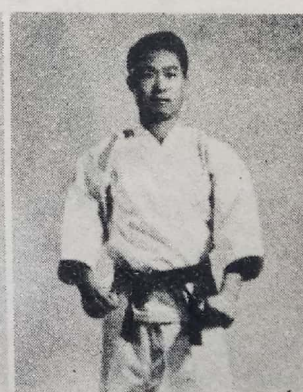


● **Đỡ trung đẳng (Choong-dan Makgi)**

Xử dụng tay để đánh, bắt tạt hay nhấn xuống các đòn tấn công của đối thủ vào khoảng giữa thân thể gọi là đỡ trung đẳng. Lối đỡ này đặc biệt hữu hiệu khi dùng để chống ngọn đá vòng cầu (Tohlyu Chagi) hơn là đối với những ngọn đá từ dưới thẳng lên. Khi đỡ, ta có thể dùng cẳng tay phía ngoài hay phía trong hoặc cạnh nắm tay. Nói chung, cách đỡ trung đẳng được phân loại tùy theo sự chuyển động của tay dùng để đỡ, hoặc tạt ra ngoài hay vào trong.



Đỡ trung đẳng ra ngoài. Muốn đỡ trung đẳng ra ngoài khi đang đứng tấn tự nhiên (Cha-yun Seh) với cẳng tay phải phía trong, trước hết đưa tay ngang lên và đặt nắm tay gần vai trái, lòng bàn tay hướng vào trong. Cùi chỏ gấp lại, toàn thể cánh tay không gồng cứng. Tay trái có thể đặt ngang thân để tạo sức tương phản khi đỡ. Kế đó, đưa nắm tay phải lên và quật tay sang phải, che khoảng trước của thân hình. Cẳng tay xoay lên và dừng lại cùng chiều thẳng của thân, lòng bàn tay đối diện với vai phải. Vai mở ra khoảng 45 độ, khuỷu tay gấp lại và cẳng tay mở lối 90 độ. Điều quan trọng là cùi chỏ phải giữ thẳng với thân hình.



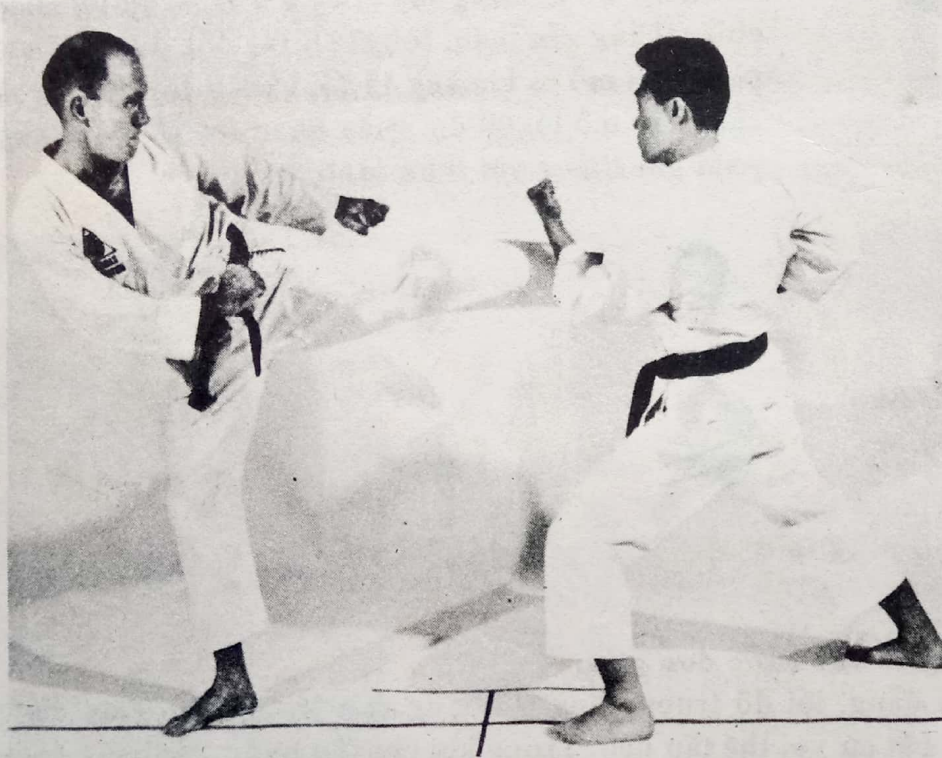
Đỡ trung đẳng ra ngoài với bước đơn giản.

Cũng như đỡ hạ đẳng, lối đỡ trung đẳng (Choong-dan Makgi) được áp dụng trong mọi tư thế và bất cứ với thế tấn nào. Trong khi chuyển bước, cánh tay dùng để đỡ đặt ngang trước thân và cú đỡ kể như kết thúc khi bàn chân bước tới vừa chạm mặt sàn. Ta có thể tập cách đỡ này bằng tay phải và tay trái.



Đỡ trung đẳng vào trong. Đây là lối đỡ trung đẳng được thực hiện với cạnh ngoài của cẳng tay, ngược chiều với thế đỡ hất ra. Lối đỡ vào trong là cách đỡ từ phía ngoài thân hình vào trong. Cách đỡ này thường được thực hiện khi đang ở tư thế bán diện (nhìn xéo) hay phiến diện (nghiêng một bên) với đối thủ. Cách đỡ trung đẳng vào trong cũng được áp dụng cho bất cứ thế tấn nào cũng như đỡ hất ra ngoài.

Để thực hiện cách đỡ trung đẳng vào trong khi đang đứng tấn tự nhiên, trước hết đưa tay lên làm thế nào cho nắm tay ở ngang tầm tai, gu ngón tay trở hướng vào tai. Ngực mở rộng ra và khuỷu tay gấp lại. Ta có thể đặt tay trái ngang qua thân để tạo một phản lực (khi kéo nó về phía trái trong lúc tai phải đỡ). Kế đến, quạt tay phải vào phía trong thân hình và dừng lại nửa chừng ở phía trái của đường thân hình. Trước khi kết thúc đòn đỡ, xoay cẳng tay thật gọn vừa hướng lên vừa hơi khép vào thân, như thế lòng bàn tay lúc bấy giờ đối diện với gò má phải của ta. Lối đỡ này không che kín hết khoảng trống trực diện với đối thủ, nhưng rất hiệu nghiệm khi cần bảo vệ phía bên phải cho tới vùng chơn thủy, đó là vùng trống trải duy nhất khi ta đứng xéo hay đứng nghiêng hẳn một bên với đối thủ.





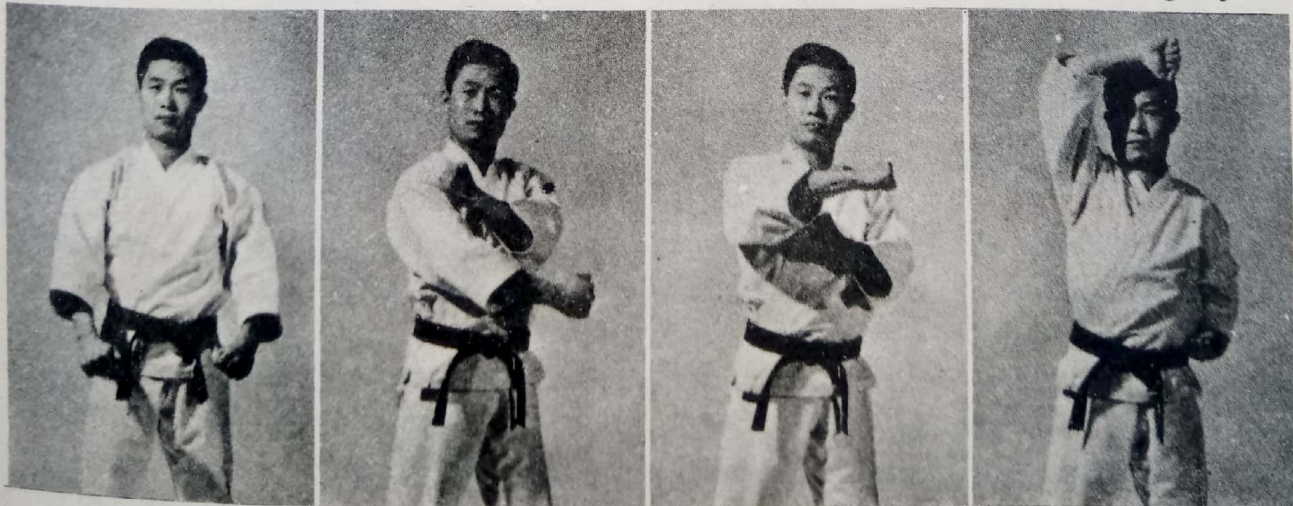
● **Đỡ thượng đẳng (Sahng-dan Makgi)**

Đỡ thượng đẳng là dùng tay để chống lại hay hắt tạt những đòn của địch thủ nhằm vào phía trên. Có ít nhất là ba cách đỡ thượng đẳng: đỡ hắt ra ngoài, đỡ vào trong và đỡ hắt lên. Cũng như các thế đỡ trung đẳng (Choong-dan Makgi), đỡ thượng đẳng ra ngoài được thực hiện với mặt ngoài của cánh tay dùng để đỡ, và đỡ thượng đẳng vào trong thì sử dụng mặt trong của tay. Cả hai cách đỡ hắt ra ngoài hay vào trong đều được thực hiện giống như khi đỡ trung đẳng, chỉ khác là cánh tay dùng để đỡ có tác dụng bảo vệ mặt và những vùng từ chón thủy trở lên.



Đỡ hắt lên (Chookyu Makgi). Đỡ hắt lên là để bảo vệ cho cổ, mặt và đầu do các đòn tấn công bằng tay. Lối đỡ này được thực hiện theo chiều từ dưới lên trên với mặt ngoài của cẳng tay và thường được dùng trong tư thế trực diện (đầu mặt) hay bán diện (đứng hơi xéo) với đối thủ trong bất kỳ thế tấn nào.

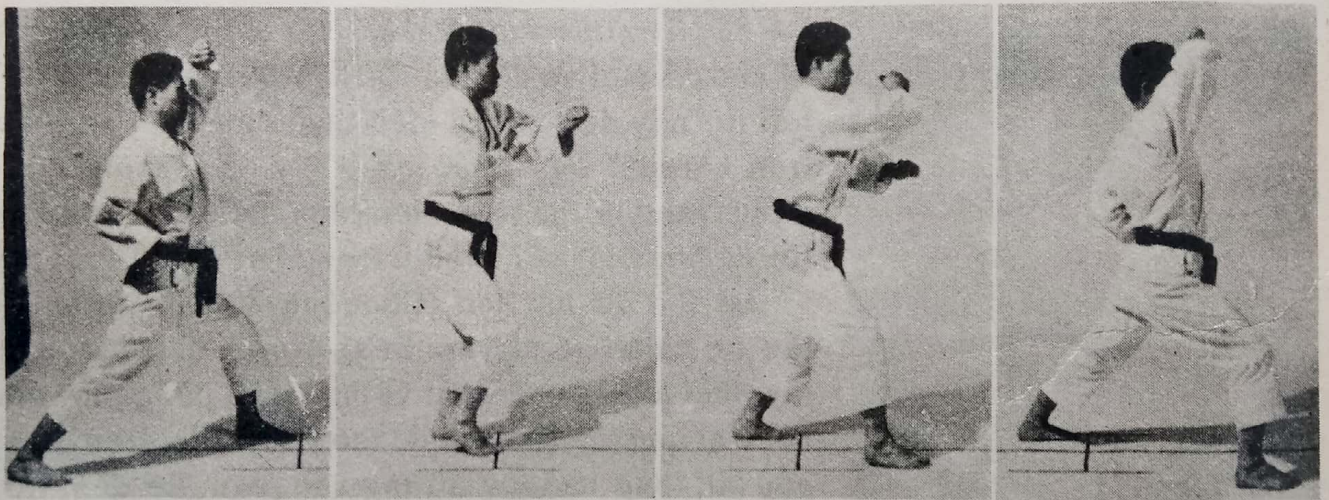
Đề tập đỡ hắt lên (Chookyu Makgi) trong thế tấn tự nhiên (Cha-yun Seh), trước hết đưa năm tay phải ngang qua thân về phía trái, đồng thời đưa tay trái qua ngang thân để tạo phản lực. Khuỷu tay gấp lại, lòng bàn tay hướng vào thân. Kế đến, đưa tay phải lên trong tư thế sẵn sàng, khi cánh tay lên tới tầm của cổ (khoảng cách giữa tay và cổ lúc bấy giờ là trên 2 tấc), xoay cẳng tay cho lòng bàn tay hướng ra ngoài, đồng thời tiếp tục đưa cẳng tay lên



khởi trán và dừng lại với khoảng cách bằng một nắm tay giữa trán và tay. Nơi dùng để đỡ đòn là vùng xương gần cổ tay. Lúc đó, xương gu các ngón tay nằm quá một chút về bên trái của mặt, nắm tay hơi cao hơn cùi chỏ.

Cách đỡ này dùng để hất chân hoặc tay của đối thủ lên. Tuy nhiên khi cần đỡ thật mạnh thì thế đỡ hất lên được thực hiện bằng cách đưa tay lên sát với thân, nắm tay qua tới ngang tầm vai trái, xoay tay và hất mạnh lên theo hướng 45 độ.

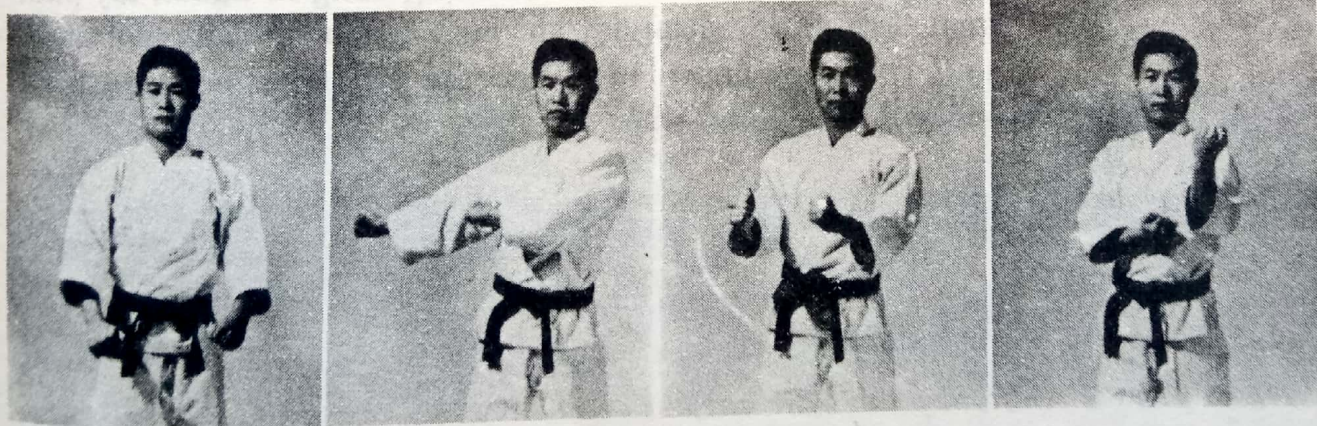
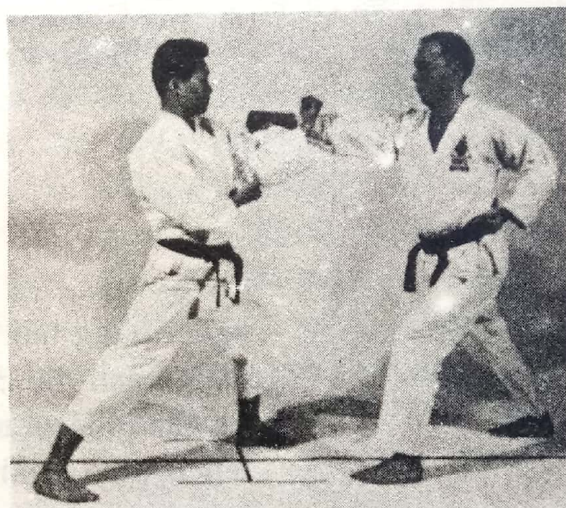
Trong khi chuyển bước, ta thực hiện thế đỡ này bằng một động tác. Các thế đỡ hạ đẳng (Hah dan) và trung đẳng (Choong dan), vì cánh tay phải di động từ tư thế chuẩn bị đến lúc đỡ xong nên phải thực hiện với hai động tác trong khi chuyển bước. Đỡ hất lên cũng có thể thực hiện với hai động tác, nhưng nếu chỉ thực hiện bằng một động tác và chấm dứt ngay khi bàn chân di chuyển vừa chạm mặt sàn thì nhanh và mạnh hơn nhiều.



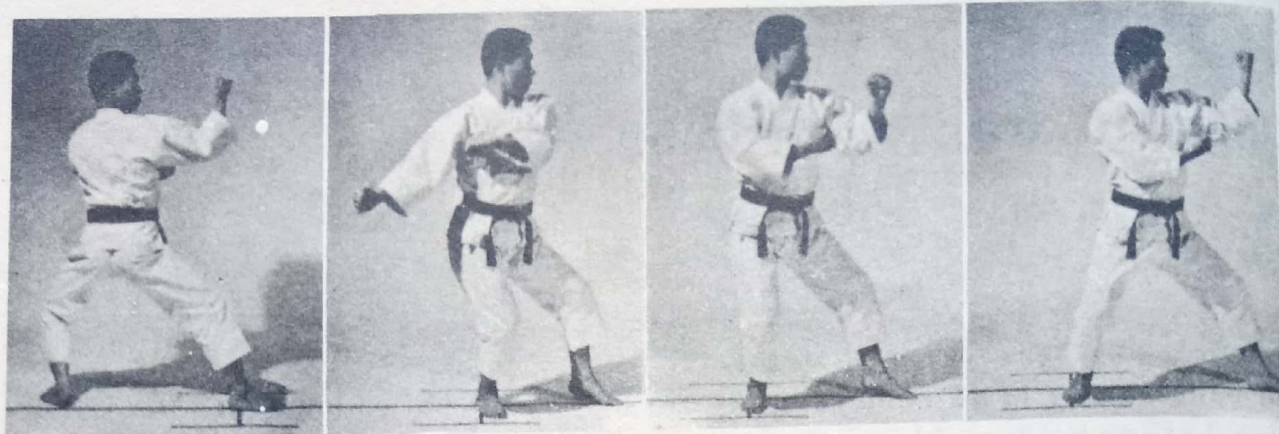
Cách đỡ ứng dụng bằng tay

• Đỡ bằng hai tay (Yahng-pahl Makgi)

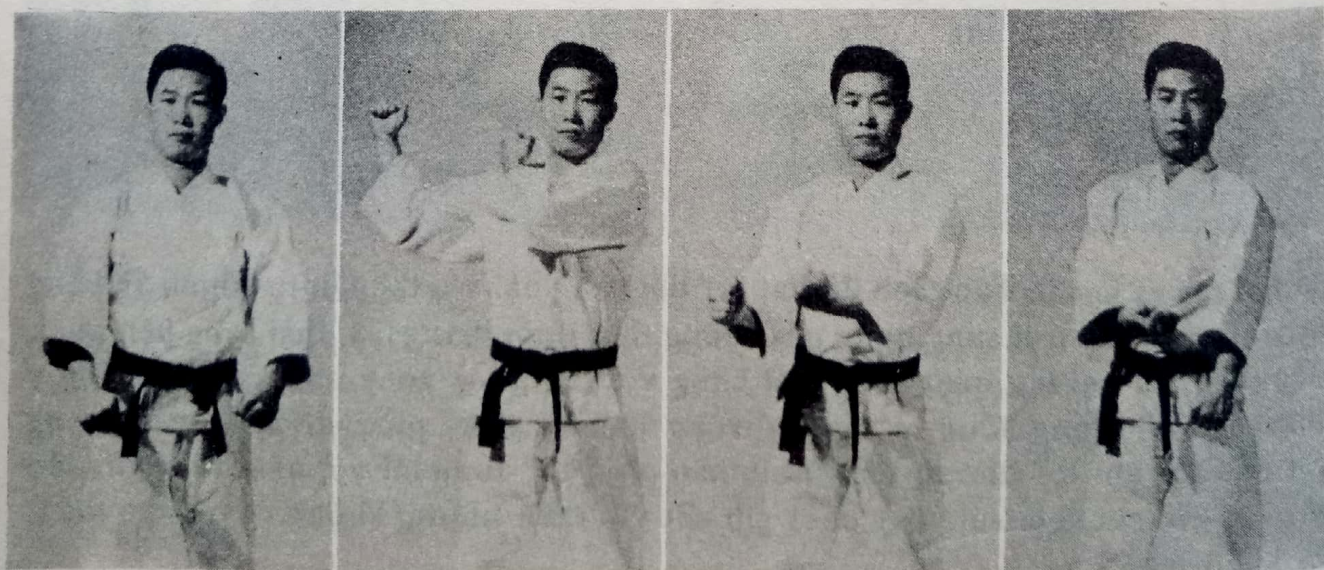
Đỡ bằng hai tay là đỡ bằng cảng tay với hai lạy để hất ra hoặc tạt vào. Trong cách đỡ bằng hai tay, chỉ có một cánh tay trực tiếp đỡ trong khi tay kia theo sau nhưng chỉ giữ thế thủ an toàn cho phần trước của thân. Cánh tay thủ thế này giúp ta tự che chở lấy, lại vừa ứng dụng cho tư thế giao đấu tự do. Động tác xoay quặt của cánh tay phụ lực liên hoàn với cánh tay đỡ trực tiếp tạo thành một thể đỡ cương mãnh. Lối đỡ này thích hợp với tư thế bán diện trong một thế tấn có tầm dài. Đỡ bằng hai tay (Yahng-pahl Makgi) có thể thực hiện với sống cạnh bàn tay, sẽ trình bày ở đoạn thứ 12. Lối đỡ này có thể áp dụng để chống các đòn trung đẳng hay thượng đẳng.

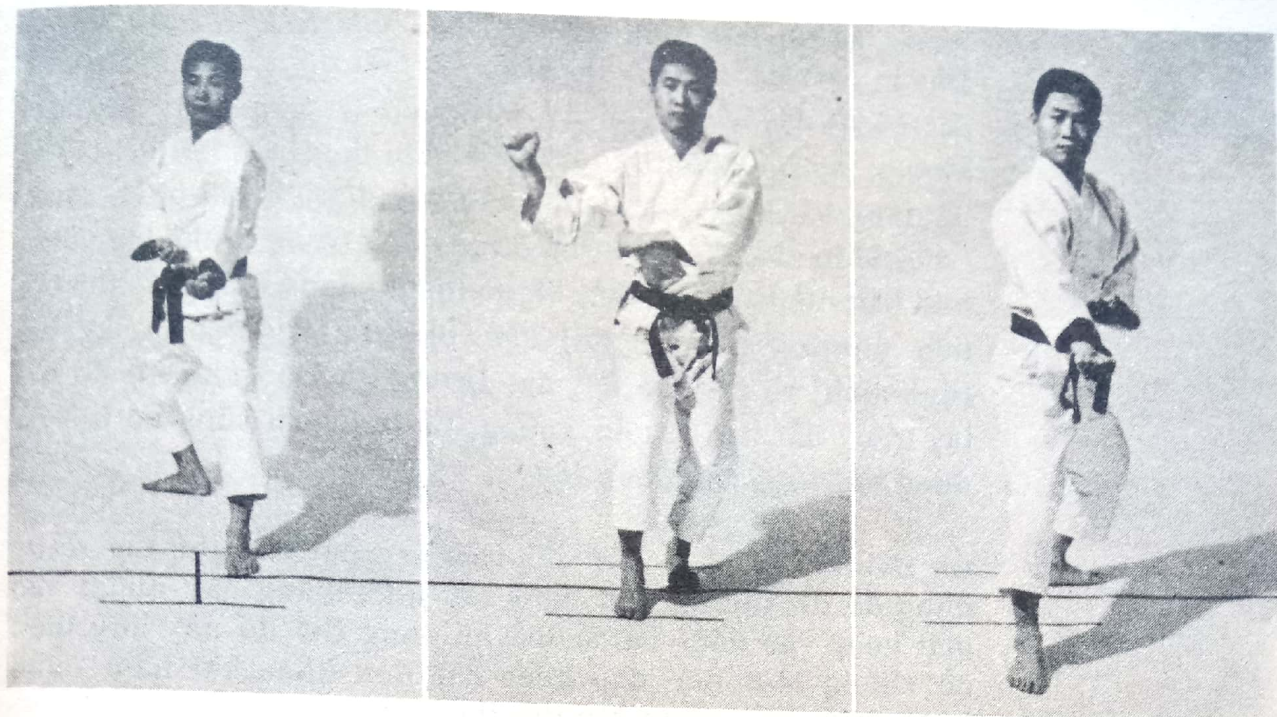


Đỡ hai tay ra ngoài. Tập cách đỡ hai tay hất ra ngoài với thế tấn tự nhiên và bằng tay trái: đưa tay trái sang ngực phải đồng thời duỗi thẳng tay phải sang bên phải. Tiếp theo, cả hai tay quặt sang trái cùng với động tác xoay mình. Cũng giống y như cách đỡ trung đẳng ra ngoài, trong khi cảng tay phải di động thẳng sang trái cho tới khi tới đường thân hình bên phải thì dừng lại với nắm tay ngửa lên và nắm gần cùi chỏ trái. Tay phải giữ sát với thân nhưng không chạm vào thân, vai khép lại.



Đỡ hạ đẳng ra ngoài bằng hai tay. Tập cách đỡ hạ đẳng ra ngoài bằng hai tay : trước tiên đặt cả hai ở tư thế sẵn sàng bằng cách đặt năm tay trái lên phía trên vai phải, năm tay úp vào phía gò má, trong khi đó tay phải co lại, cẳng tay dựng lên ở phía phải, ngón cái hướng vào mang tai. Kế đến, tay trái quật sang phải như khi đỡ trung đẳng ra ngoài, tay phải quật theo nhưng dừng lại khi năm tay tới khoảng gần chón thủy (năm tay ngửa lên). Trọn thế đỡ được thực hiện bằng một cái xoay mình nhẹ.





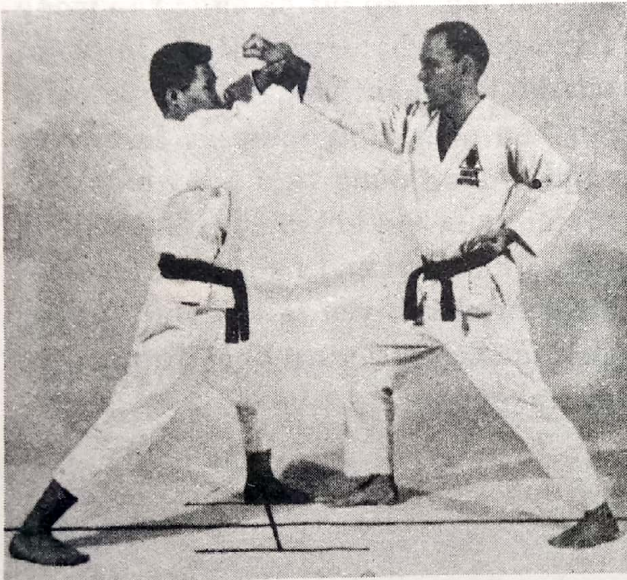
Đỡ hạ đẳng vào trong bằng hai tay. Tập đỡ hạ đẳng vào trong từ thế hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) : trước tiên là bước tới để chuẩn bị đỡ bằng cách đặt tay phải thành một góc khoảng 45 độ so với đường thân bên phải, lòng nắm tay hướng về trước. Kế đến, quặt tay phải xuống đồng thời xoay nắm tay, lòng hướng vào trong rồi lật ngửa lên khi di chuyển tới điểm cuối. Thế đỡ này được thực hiện với mặt ngoài của tay phải trong khi tay trái có nhiệm vụ chánh yếu là che chở khoảng trống trước thân. Tay phải lúc bấy giờ vượt khỏi đường thân hình bên phải, khuỷu tay hơi gấp lại.



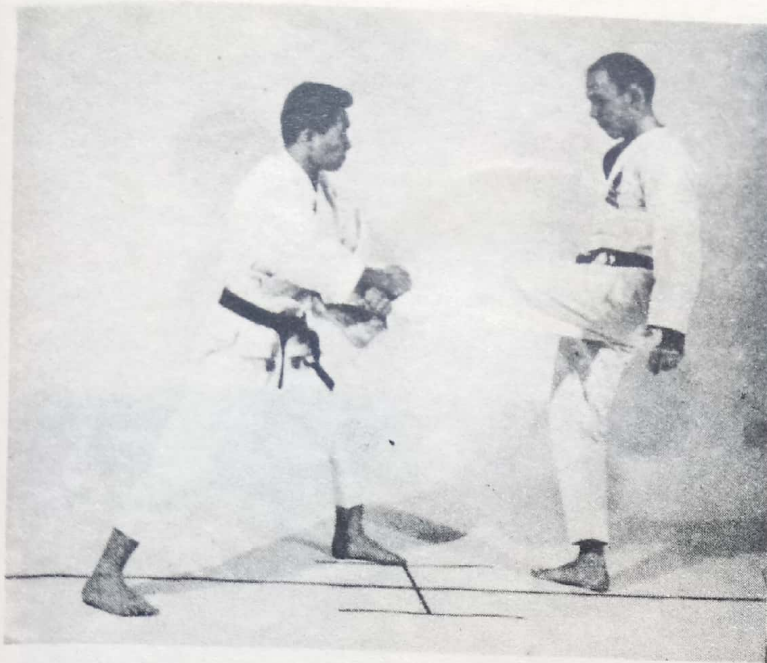
● **Đỡ hai tay treo hình chữ X (Kyo-Cha Makgi).**

Đây là một thế đỡ với hai cẳng tay treo lại, tay phải thường đặt trước tay trái. Thế đỡ này giúp ta tăng được sức đối kháng. Người luyện tập đôi khi phải dùng tới lối đỡ này vì dễ dàng bắt được tay hoặc chân của đối thủ khi phản công. Cách đỡ hai tay treo thường được dùng trong tư thế trực diện hay bán diện với đối thủ, và có thể áp dụng khi ở các thế tấn tiền phương (Chun-gool) hậu phương (Hoo-gool), kỵ mã (Kee-mah) và các thế tấn dài tương tự. Có hai cách đỡ hai tay treo : hất lên hay ấn xuống. Cả hai cách cũng có thể xử dụng với sống cạnh bàn tay.

Đỡ treo tay hất lên. Thế đỡ treo tay hất lên thường được dùng để đỡ những đòn bằng tay hoặc bằng gậy nhắm vào mặt hoặc vào đầu. Ta có thể áp dụng thế đỡ này hữu hiệu để chống một đòn đập hoặc các đòn khác khi nằm ngửa hoặc đang ngồi chưa kịp thủ thế.



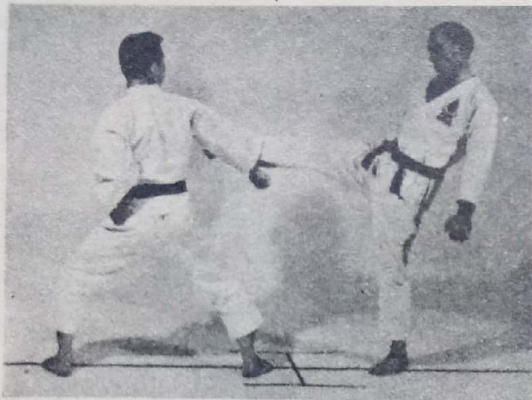
Tập cách đỡ hai tay treo khi đứng tấn tự nhiên : trước tiên, treo hai cẳng tay đặt nằm ở phía sườn bên phải. Kế đến, đưa cả hai tay lên qua trước trán. Khoảng cách giữa hai tay treo và trán giữ lối 2 tấc, nắm tay hướng về phía trước.



Đỡ ấn xuống bằng hai tay tréo. Cách tập lối đỡ này cũng khởi sự y như đỡ hất lên nhưng động tác kế tiếp là đẩy xuống thay vì đưa lên. Lối đỡ này dùng để chống các ngọn đá thẳng về trước.

Đem cả hai tay sang cạnh sườn phải và tréo lại, tay phải đặt ngoài tay trái. Quặt cả hai tay xuống về phía đan điền. Khoảng cách giữa đan điền và hai tay tréo lối 2 tấc.





• CÁC THỂ ĐỠ KHÁC

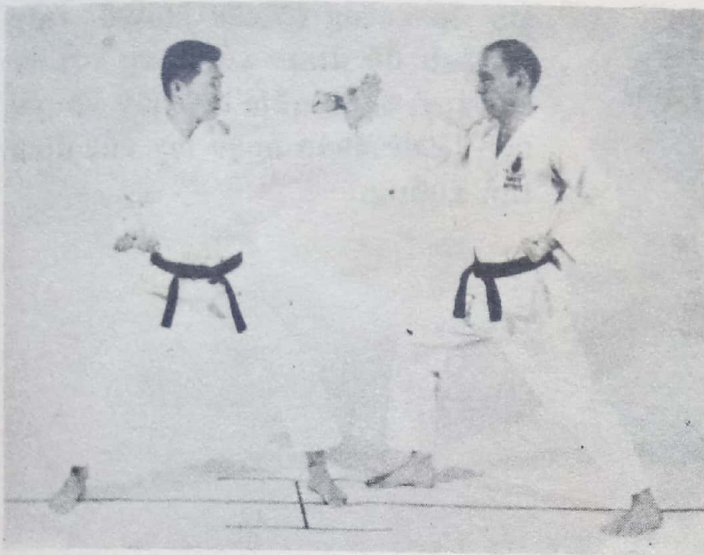
Đỡ xoay (*Tollyu Makgi*).

Lối đỡ này dùng để hất lên và tạt ngang ngọn đá của đối thủ bằng cách vừa đưa tay lên vừa hất tạt ra trong một động tác liên tục. Thể đỡ khởi sự như đỡ hạ đẳng vào trong và kết thúc bằng thể đỡ trung đẳng hay thượng đẳng. Dùng để chống lại một thể đá hay một quả đấm phối hợp, thể đỡ này chứng tỏ đặc biệt hữu hiệu vì đối phương đã bị mất thăng bằng nên không thể tiếp tục tấn công bằng tay.



Đỡ bằng cùi tay (*Pahl-Mohk Makgi*)

Cách đỡ bằng cùi tay dùng để phá hỏng quả đấm của đối thủ với cùi tay hất lên.

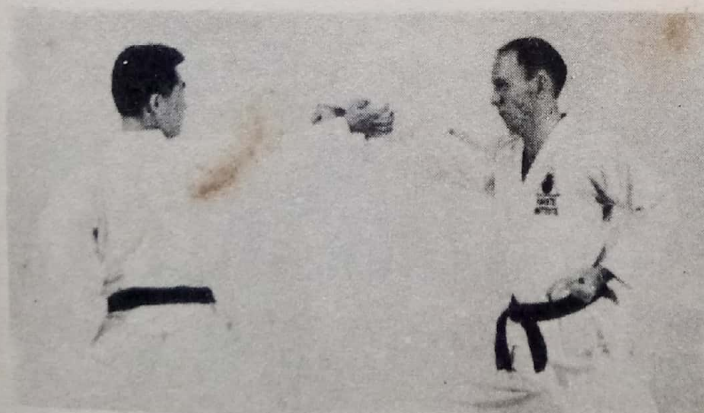
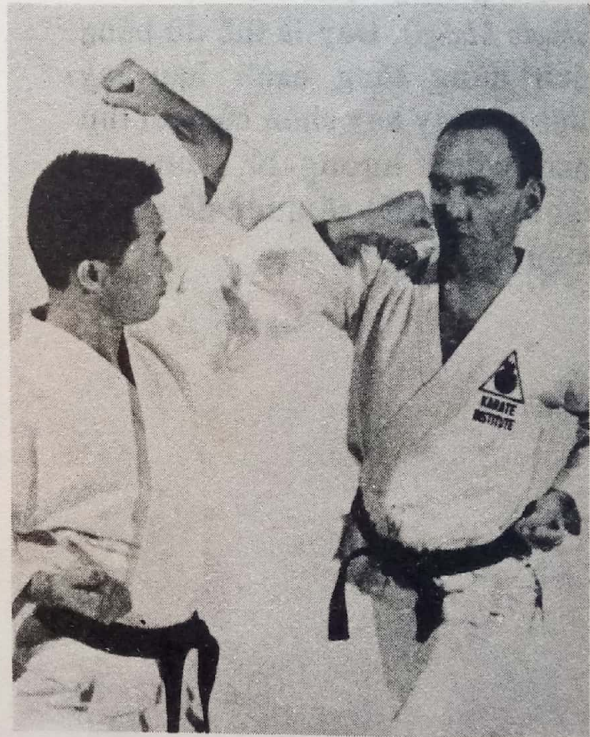


Đỡ bằng lưng bàn tay

(Son-duhng Makgi)

Cách đỡ này bắt tạt quả đấm của đối thủ ra ngoài bằng lưng bàn tay mở ra.

Đỡ bằng quả đấm (Chyu Makgi). Đây là thế đỡ vừa xử dụng mặt ngoài của cánh tay vừa đấm tới. Như thế mặt ngoài cánh tay của ta khiến đòn của đối phương sai mục tiêu trong khi ta lợi một quả đấm.



Đỡ bằng ức bàn tay (Chang-Kwon Makgi)

Đây là cách đỡ đầy dạt quả đấm của đối thủ bằng ức bàn tay từ ngoài đi vào. (Chi tiết xử dụng lối đánh bằng ức bàn tay (Chang-Kwon) sẽ được trình bày ở đoạn thứ 13).



Đỡ ép xuống (Noollu Makgi). Đây là cách đỡ được xử dụng với ức bàn tay, cạnh nắm tay hay khuỷu tay để đè chân hoặc tay của địch thủ xuống.

Đỡ bằng sống cạnh bàn tay (Shooto Makgi). Đây là thể đỡ bằng cách dùng sống cạnh bàn tay chặt vào tay hay chân của đối thủ theo chiều hướng từ trong ra ngoài. (Chi tiết sẽ được đề cập ở đoạn thứ 12.)



PHẦN V

Kỹ thuật xử dụng tay (Sohn Tsugi)

Một quả đấm là một đòn tấn công bằng tay hay bằng gu bàn tay đi thẳng vào mục tiêu; một vài đòn như đấm vòng hay đấm móc được thực hiện theo chiều vòng cung với nội lực phát huy từ các bắp thịt gồng cứng của thân. Mặc dầu sức của toàn thân không được bỏ qua trong khi ra đòn bằng tay nhưng sức mạnh riêng của tay cần được xử dụng triệt để. Những đòn tấn công bằng bàn tay mở với ức bàn tay (Chahng-kwon) hay mũi bàn tay (Kwon-soo), thường xuất phát thẳng từ thân hình tới mục tiêu, thường gọi là đẩy, đập hay xia chứ không phải đấm.

Những đòn tấn công bằng tay luôn luôn phải gãy gọn và nhanh chóng nên tất cả các bắp thịt cần phải được vận dụng tối đa trong khoảnh khắc. Tấn công bằng tay liên hệ tới mức độ cương mãnh của bắp

thịt tay và thân làm thế nào cho toàn lực được trút sâu vào mục tiêu. Ngoài ra sự liên hệ của hông và vai trong các thế đánh hay cú đấm còn là khả năng thẩm định của những võ sinh Thái Cực Đạo cao cấp, nó giúp ta gia tăng cường lực.

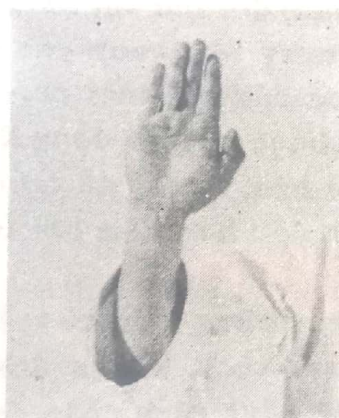
Nói chung, kỹ thuật xử dụng tay giúp ta nhiều lợi thế khi giao đấu tự do. Trước tiên, đánh hay đấm là những đòn dễ dàng xuất phát vừa nhanh vừa không làm ta mất thăng bằng. Thứ hai, tay có thể biến nhanh thành các thế đỡ và có nhiều thế phối hợp hơn các đòn chân. Thứ ba, các đòn bằng tay dễ nhắm gần vào các điểm sanh tử của đối phương, và do đó, có thể trúng vào mục tiêu nhanh hơn vì khoảng cách khi ra đòn tương đối ngắn. Thí dụ như chặt sống cạnh bàn tay vào cạnh cổ bao giờ cũng ít tốn khoảng cách hơn dùng chân đá vào nơi ấy. Thứ tư, các đòn bằng tay dễ dàng xuất phát thẳng tới mục tiêu một cách chính xác. Thứ năm, nhiều đòn đấm hay đánh bằng tay có thể tung ra liên tiếp mà không phải thay đổi thân pháp nhiều lần. Thứ sáu, trong khi xử dụng đòn tay, ta vẫn có thể giữ vững thăng bằng, vì rằng trọng lượng vẫn còn ở trên hai chân thay vì chỉ dồn vào một chân như khi tung một ngọn cước.

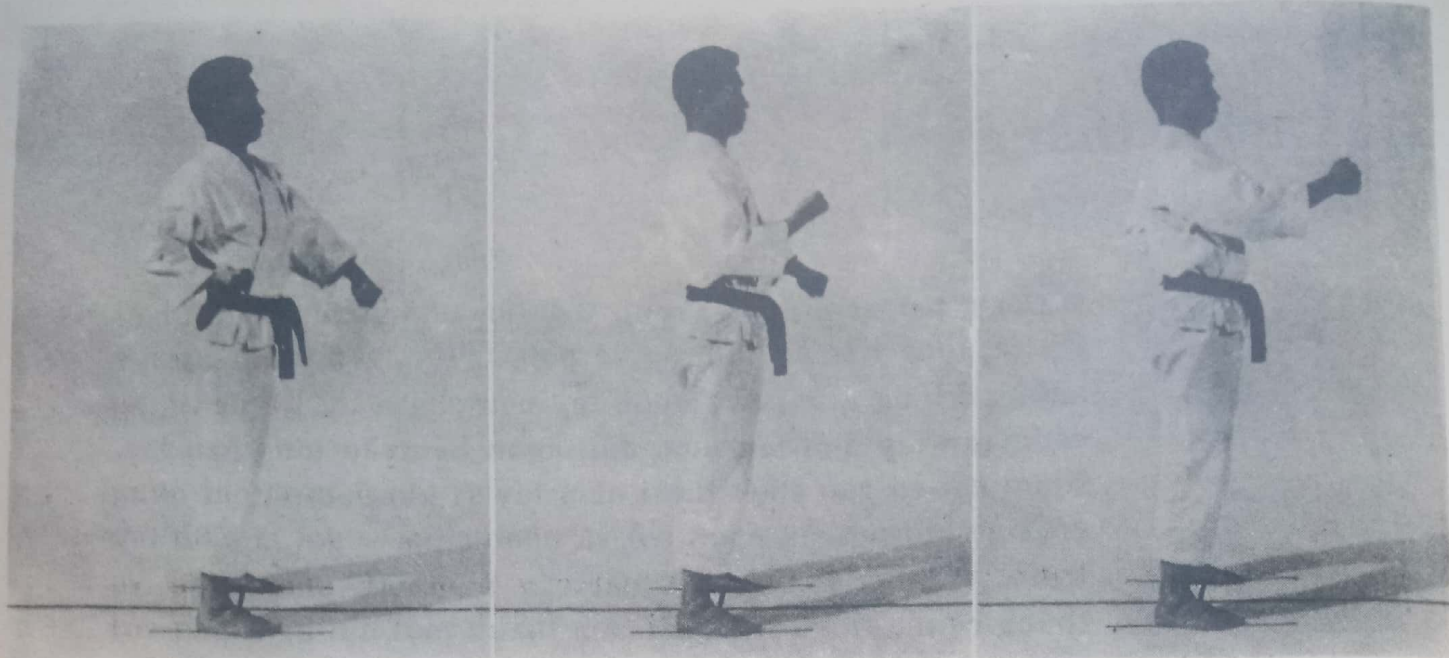
Tuy nhiên, kỹ thuật xử dụng tay cũng có một vài bất lợi trong khi đấu tự do. Khi ta tung đòn bằng tay cũng là lúc ta chừa một khoảng trống để cho đối thủ phản công vì lúc bấy giờ một nửa thân hình đã mất đi thế thủ. Một điểm bất lợi khác là khi tấn công bằng tay đương nhiên ta đã ở quá gần địch thủ nên cũng có thể gặp sự nguy hại tương đương khi bị phản đòn. Trong khi đó, một ngọn đá thường có vẻ an toàn hơn vì khoảng cách tương đối xa.



Quả đấm thẳng (Chung-kwon Chigi)

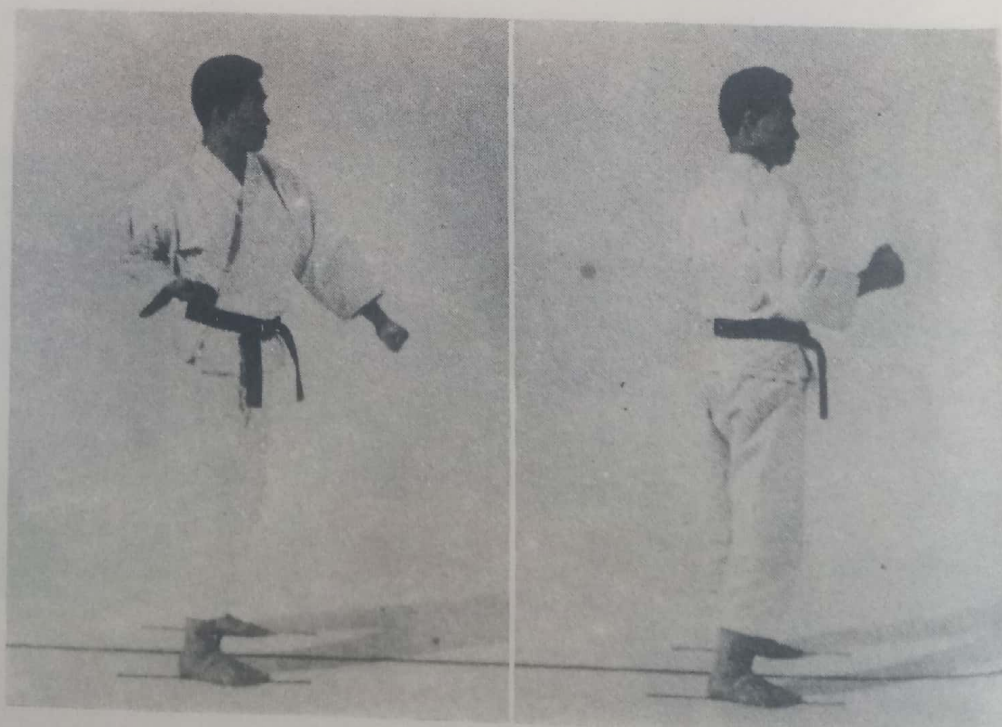
● Cách tập nắm tay. Trong thế tấn tự nhiên, ta đưa bàn tay ra, lòng bàn tay hướng về phía trước, gập các ngón tay xuống ở lòng giữa, đầu ngón tay bấu chặt vào. Kế đến, gập các ngón tay một lần nữa, đầu ngón bấu vào lòng bàn tay. Ngón cái co vào nằm dưới nắm tay vì khi đấm ta chỉ dùng có 2 gu xương của ngón trỏ và ngón giữa — gọi là nắm tay trước (Chung-kwon). Bề mặt của nắm tay phải bằng và thẳng cạnh, và cổ tay phải làm thành một đường thẳng với xương cẳng tay. Nếu nắm tay không đúng cách thì quả đấm sẽ vô hiệu hoặc ta sẽ bị đau các ngón tay hay cổ tay khi chạm phải mục tiêu rắn chắc.

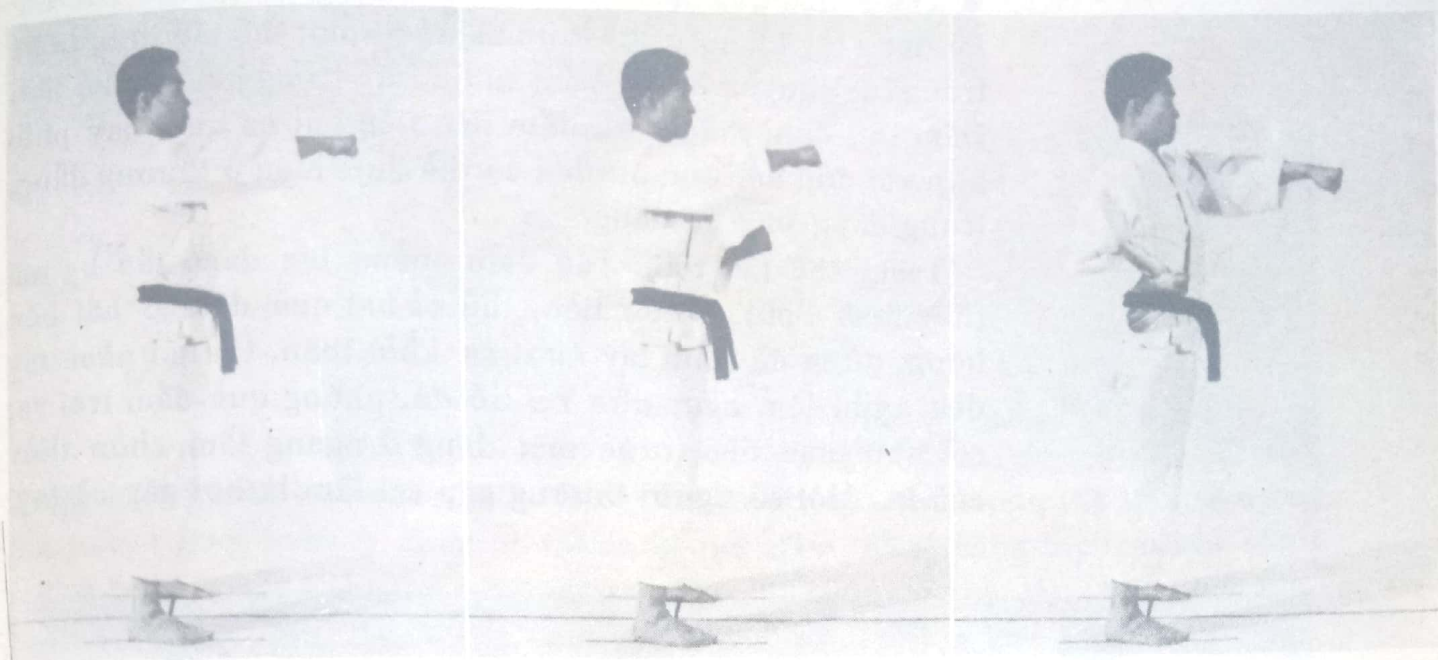




Di động sang một bên. Quả đấm thẳng có thể được áp dụng hữu hiệu từ thế tấn một bên (Yup Seh) hoặc từ tư thế đứng phiến diện (ở bên cạnh) đối thủ với bất cứ thế tấn nào, miễn là mục tiêu đang ở ngay bên cạnh của ta. Có thể sử dụng quả đấm thẳng để mở đầu cho một cuộc tấn công phối hợp vì lúc ấy đối thủ bắt buộc phải di động thân hình, bày ra sơ hở. Tấn công từ một bên, ta chỉ đề trống tương đối ít nên đối phương khó phản đòn hơn như khi ta đầu mặt hay đứng hơi xéo đối thủ.

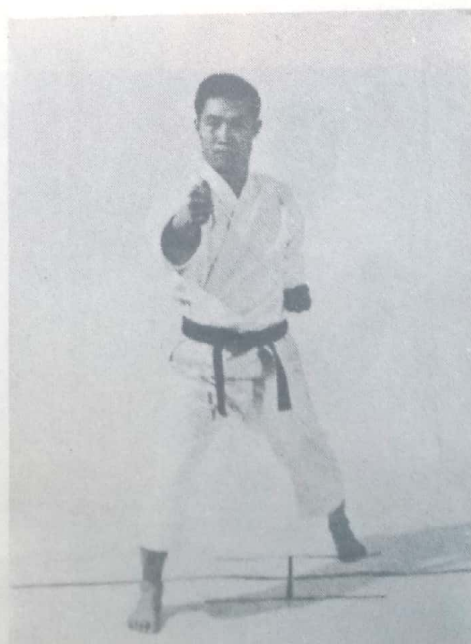
Tung quả đấm theo đường chéo có thể được thực hiện sau khi điều chỉnh khoảng cách. Khi ta đem chân trước lên và đối phương phản ứng bằng cách chặn đón quả đấm của tay trước, ta có thể đổi hướng về phía trái của ta rồi đấm từ một bên sang.





Phát huy xung lực. Để có được xung lực đầy đủ khi đâm thẳng, nên phóng quả đấm sau khi hơi nghiêng hông và vai về phía sau, làm thế nào cho quả đấm đi theo một đường thẳng. Khi đâm, nhớ tránh sự sai lầm là xô vai về phía đối thủ như các võ sĩ quyền Anh, vì nghiêng vai tới sẽ làm giảm sự thẳng bằng và mức độ điều hợp. Vai luôn luôn mềm dẻo trước và sau khi đâm, nghĩa là chỉ gồng vai đúng ngay lúc quả đấm chạm vào mục tiêu.

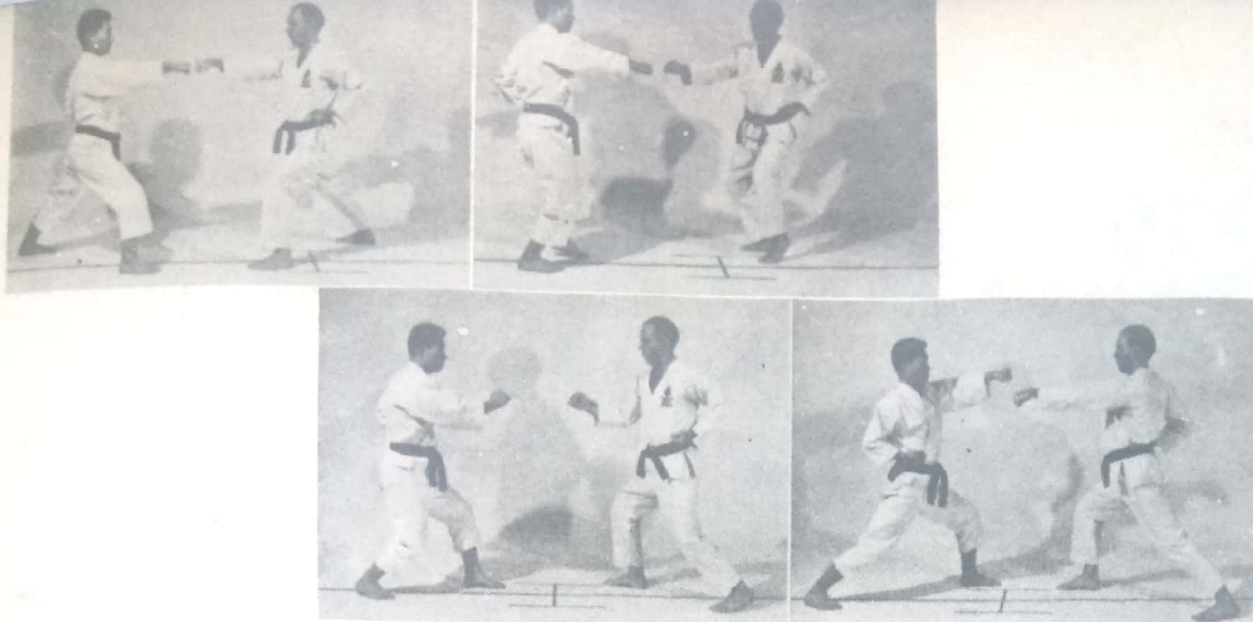
Đấm thẳng cũng có thể không cần phải xoay vặn tay cho tới khi nắm tay úp xuống. Bức hình ở đây cho thấy ta có thể tung một quả đấm với nắm tay dựng đứng, ngón cái hướng lên trên.



● Thực hiện quả đấm thẳng. Đấm thẳng cũng như các thế xử dụng tay khác có thể thực hiện với một thế tấn tĩnh, hoặc trong lúc chuyển bước, xoay mình hay trong khi đổi thế tấn. Đấm lui, đấm thẳng tới, đấm liên tiếp hai ba quả, hay phối hợp với đòn đá, đòn đỡ đều có thể thực hiện ở thượng đẳng, trung đẳng hay hạ đẳng.

Trong thế tấn tĩnh. Tập đấm thẳng lúc đang tấn kỵ mã (Kee-mah Seh), trước tiên, thủ cả hai quả đấm ở hai bên hông, đừng để nắm tay vượt ra khỏi thân. Cả hai nắm tay đều ngửa lên, ngực uốn ra. Kế đó, phóng quả đấm trái ra, coi như mục tiêu trước mặt đang ở ngang tầm chón thủy của ta. Một số người thường gặp sai lầm là hơi gập cổ tay.

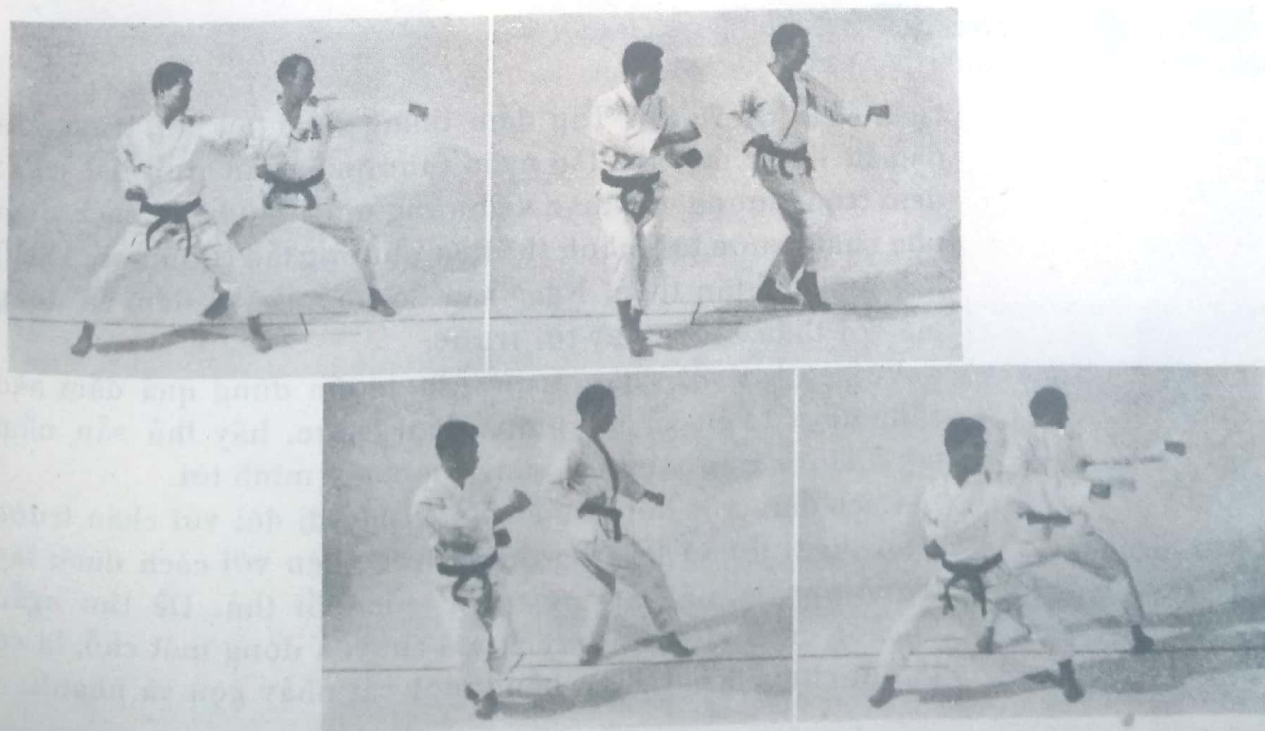


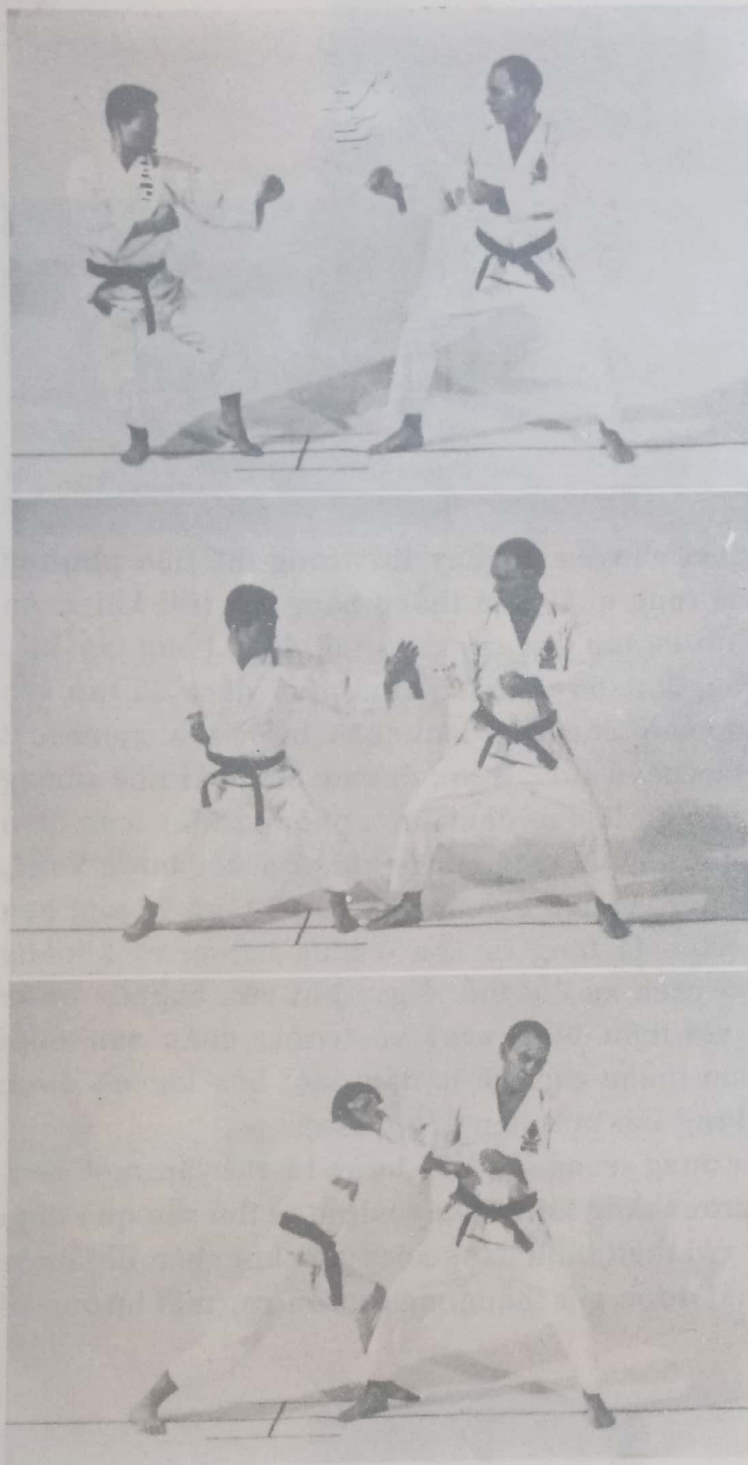


Trong khi chuyển bước đơn giản. Dẫu chuyển tới hay lui trong thế tiền phương tấn (Chun-gool Seh) ta cũng có thể tung quả đấm thẳng bằng tay trái khi chân trái ở phía trước theo thế tiền phương tấn, lại cũng có thể đấm bằng tay kia. Thực hiện một quả đấm thẳng trong khi bước tới: phóng quả đấm đã thủ sẵn với một cái xoay mình nhẹ vào lúc cuối cùng khi bàn chân bước lên chạm mặt sàn, đồng thời rút tay kia lại để tạo phản lực. Bước di chuyển phải nhẹ nhàng với tư thế hướng thẳng tới trước nếu đó là quả đấm được phóng ra lúc trực diện (đầu mặt) với đối thủ. Hông sau hơi đẩy về trước ngay khi vừa đổi bước xong.

Để tạo được một quả đấm mạnh hơn, ta nên nghiêng nhẹ thân hình về một bên trong khi đổi bước, như thế quả đấm đã tung ra vẫn ở phía trước; và khoảng thân còn thủ sẵn nắm tay kia còn cách xa đối thủ. Ngay khi vừa chuyển bước xong, quả đấm đã tung ra cùng với thân hình xoay về trước, chân sau duỗi thẳng (gối không gấp lại). Quả đấm thẳng còn gọi là đấm một bên khi nó được tung sang bên cạnh khi ta đang đứng tấn một bên (Yup Seh).

Quả đấm thẳng có thể được sử dụng trong khi đổi bước từ thế tấn một bên. Lúc điều chỉnh khoảng cách với bước thẳng tới và xoay mình, ta thủ sẵn quả đấm ở bên sườn rồi phóng ra đồng lúc với thân hình đang xoay nhẹ khi chân đổi bước vừa chạm mặt sàn. Thân hình phải được giữ thẳng, ngực ưỡn ra, mặt hướng về phía mục tiêu.





Duỗi chân trước tới. Tập đấm thẳng bằng tay sau, trong khi đầu tự do từ một thế tấn ngắn (như miêu tấn : tuit-bal seh) : đem trọng lượng của thân về hướng mục tiêu bằng cách duỗi nhẹ chân trước tới thành thế tiền phương tấn (Chun-gool Seh) hay một thế tấn thấp. Ngay sau đó phóng quả đấm ra đồng lúc với thân hình xoay tới trước.

Với cách duỗi chân trước, ta muốn dùng quả đấm nào cũng được. Nếu xử dụng quả đấm trước, hãy thủ sẵn nắm tay ở sườn và phóng tới cùng lúc xoay mình tới.

Cách đấm với thế chuyển bước này đi đôi với chân trước duỗi thêm tới và thường được thực hiện với cách dùng tay trước của ta hất tạt tay trước của đối thủ. Để thu ngắn khoảng cách hơi xa, thay vì chỉ chuyển động một chỗ, ta có thể di chuyển hai chân bằng một cái nhảy gọn và nhanh.

● Tác dụng của quả đấm thẳng

Quả đấm thẳng được dùng để đánh gần như bất cứ chỗ nào, chẳng hạn như chón thủy, cạnh sườn, thân, hạ bộ, mặt và cổ họng, nhưng khi thực tập chỉ nên nhắm vào chón thủy để tránh những tai nạn đáng tiếc. Trong thời kỳ tập luyện, người nào đánh trúng chón thủy của đối thủ nhiều lần thì người đó sẽ dễ dàng tấn công vào các nơi khác một cách hữu hiệu trong trường hợp phải dùng võ để tự vệ, vì rằng chón thủy là nơi được che chở kín đáo nhất. Tuy nhiên, đối với cú đấm thẳng thì vùng giữa quanh thân hình được coi là vùng chánh yếu để tấn công.



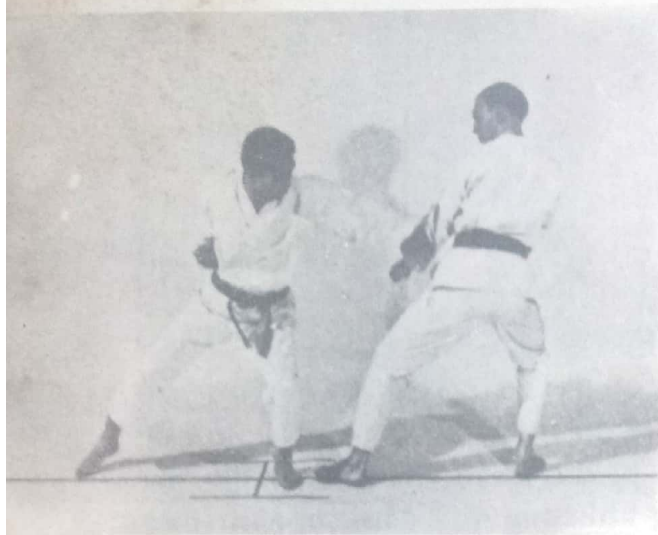
Đấm thẳng là một quả đấm mà các đấu thủ tự do thích dùng tới. Nó có thể được sử dụng trong bất cứ thể tấn nào khi đấu tự do, hoặc chỉ riêng mình nó hay phối hợp với các đòn khác bằng tay. Trong khi tung quả đấm, ta cần phải bảo vệ chặt chẽ phía trước bằng cánh tay kia. Nói chung, cú đấm thẳng tỏ ra hữu hiệu khi phối hợp với các thế đá, sẽ đề cập ở các đoạn sau. Quả đấm cần phải được phóng ra thật đặc biệt vì nó là một luận chứng trong phần đấu tự do.

Khi khoảng cách giữa ta và đối thủ quá gần, ta có thể dùng quả đấm thẳng từ một thế tấn tĩnh (đứng tại chỗ) hay chỉ hướng tới bằng cách di chuyển trọng lượng khi đang ở một thế tấn dài. Nếu khoảng cách khá xa thì chỉ cần chuyển bước đơn giản thôi. Việc điều chỉnh khoảng cách thường được áp dụng để đánh trúng chính xác mục tiêu.

Điều chỉnh khoảng cách. Trong trường hợp cách xa đối thủ mà muốn sử dụng quả đấm của tay sau, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng cách duỗi chân trước tới rồi tiếp liền theo một bước đơn cùng đi đôi với quả đấm. Nếu cần điều chỉnh thêm lần nữa thì đem chân sau lên đặt ở một nơi vừa tầm với mục tiêu rồi đấm ra với tay trước hay tay sau. Khi đối phương giữ thế thủ bằng cách lùi ra, ta phải ước lượng để điều chỉnh không sai tầm tay.

Để phóng một quả đấm thẳng bằng tay phải, hãy hờm sẵn nắm tay trong khi điều chỉnh khoảng cách. Chân sau đem lên ít hay nhiều dĩ nhiên là tùy thuộc vào bước lùi của đối thủ mà ta đã suy đoán trước. Trong khi điều chỉnh và hờm sẵn nắm tay phải, nên thận trọng che giữ phía đầu mặt đối thủ với bằng tay trái, để phòng một đòn phản công bất thần. Quả đấm phải được phóng ra cùng một lúc với chân trước vừa bước tới.

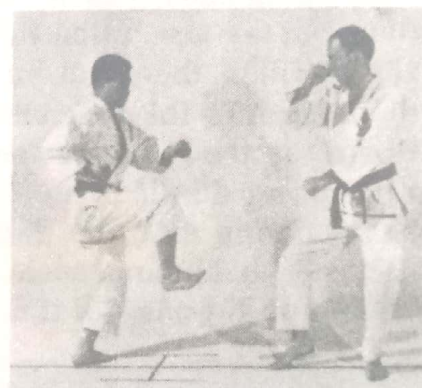




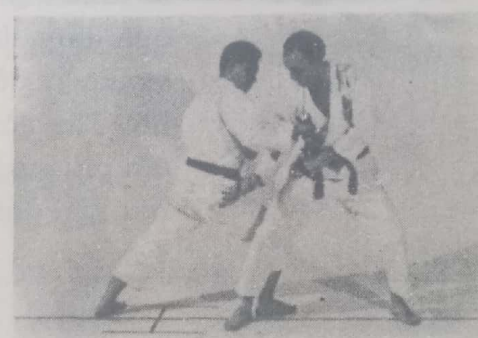
Phá hỏng thế thủ của tay. Thông thường, các đấu thủ tự do luôn luôn ở trong thế thủ với đôi tay sẵn sàng đỡ gạt. Vì lẽ cả đôi tay đều chuẩn bị ứng phó trong trường hợp bị tấn công nên lúc nào cũng rất bèn nhảy khi cần đón đỡ bất thần. Động tác phá hỏng thế thủ của cánh tay đối phương thường đi đôi với bước điều chỉnh khoảng cách hoặc một cú đấm hữu hiệu, vì lúc bấy giờ thế thủ dự liệu của đối phương đã bị nhất thời xáo trộn. Chỉ riêng với động tác phá hỏng thế thủ của cánh tay trước cũng đủ cho ta ý niệm về sự di chuyển kế tiếp và phản ứng cần phải có của đối thủ. Trong mọi trường hợp, ta có thể thường xuyên tạo được một kẽ hở ngay dưới cánh tay của đối thủ bằng cách đỡ bật cánh tay ấy ra.



Bước khép đơn giản. Đây là cách xử dụng quả đấm thẳng từ tư thế đấu tự do bằng cách chuyển bước tới để ở vào một vị trí mới bên trong của chân trước đối thủ. Thời gian thuận tiện nhất để tung quả đấm thẳng là khi ta đang đấu mặt hay đứng bán diện với đối thủ. Dầu đang ở tư thế cùng một hướng hay nghịch hướng với đối phương, phương pháp chuyển bước tới cùng như nhau.



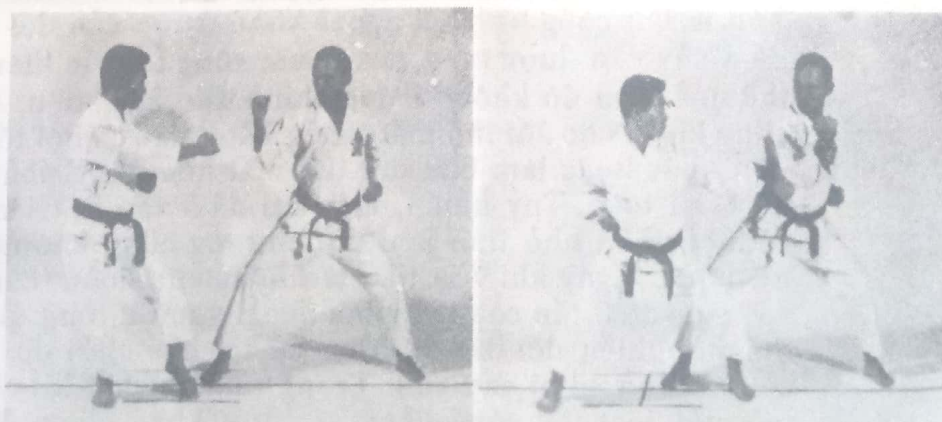
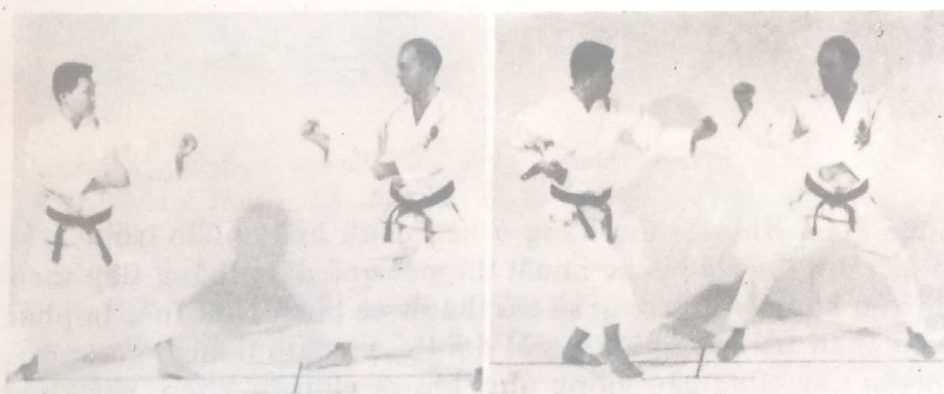
Việc điều chỉnh khoảng cách bằng cách di chuyển chân trước hay chân sau tùy thuộc vào bộ đứng của ta, và tiếp ngay theo đó là một quả đấm thẳng. Hãy thủ sẵn nắm tay dùng để đấm trong khi điều chỉnh khoảng cách, đặc biệt là trong trường hợp đang ở nghịch hướng với đối thủ. Lúc bấy giờ, khoảng trước của thân ta đang trống trải nên cần được bảo vệ trong khi chuyển bước. Nếu quả đấm đầu tiên bị đón đỡ hay bị mất hiệu lực thì xử dụng tiếp theo đó một loạt đòn tấn công phối hợp, hoặc chuyển đổi bộ vị ngay để giữ thế an toàn nếu đối phương phản đòn bất thần. Điều quan trọng là bất cứ áp dụng lối chuyển bước nào cũng vậy, động tác chuyển bước và tung quả đấm cần phải được thực hiện thật nhanh và gọn như chỉ có một động tác duy nhất thôi.



Bước mở đơn giản. Khi đối thủ đang ở bên cạnh hoặc phần trống trái nguy hiểm của đối thủ đã bị che khuất thì một quả đấm thẳng tiếp theo bước di chuyển khép (vào trong) sẽ trở thành vô hiệu. Như thế, ta phải bước lên, đặt chân trước ra phía ngoài đối thủ và đấm thẳng vào sườn. Cách di chuyển này cũng gần giống như khi di chuyển khép, chỉ khác hơn là tấn công từ phía ngoài chân trước của đối thủ vào trong. Quả đấm này cần được tung ra với sức xông tới của thân hình. Dầu rằng có thể quả đấm đó không trúng chính xác mục tiêu, sức xông tới của ta cũng khiến cho đối thủ mất thăng bằng, tạo cơ hội tốt cho ta tung những đòn khác hoặc làm cho đối thủ mất khả năng phản công để ta trở lại bộ vị an toàn. Tuy nhiên, một khi đã ở vào vị trí mới, ta chỉ để trống có một phần nhỏ thôi nên đối phương cũng không dễ gì phản công có hiệu quả. Ngay khi vừa tiến lên hoặc vừa hoàn thành một thế tấn thấp với mục đích tấn công từ phía ngoài vào thì tung quả đấm tức khắc, có thế mới khiến đối thủ di động để tự che chở, do đó mức thăng bằng của đối thủ sẽ bị suy yếu. Trong tình thế bất lợi của đối thủ, ta có thể mở một loạt tấn công bằng các đòn khác nhau. Nên nhớ là nếu sức tiến lên của ta không đủ mạnh để làm cho đối thủ mất thăng bằng thì chính ta lại ở vào một bộ vị bất lợi. Trong khi di chuyển, hãy phá hỏng thế thủ tay trước của đối phương nếu nhận thấy tay đó gây bất lợi cho ta. Dầu là tấn công từ hướng thuận hay hướng nghịch cũng vậy, hãy di động hết tốc lực như chỉ với một động tác thôi, và nếu cần thì áp dụng tiếp theo một thế điều chỉnh khoảng cách.



Di động sang một bên. Quả đấm thẳng có thể được áp dụng hữu hiệu từ thế tấn một bên (Yup Seh) hoặc từ tư thế đứng phiến diện (ở bên cạnh) đối thủ với bất cứ thế tấn nào, miễn là mục tiêu đang ở ngay bên cạnh của ta. Có thể sử dụng quả đấm thẳng để mở đầu cho một cuộc tấn công phối hợp vì lúc ấy đối thủ bắt buộc phải di động thân hình, bày ra sơ hở. Tấn công từ một bên, ta chỉ dễ trông tương đối ít nên đối phương khó phản đòn hơn như khi ta đầu mặt hay đứng hơi xéo đối thủ.



Tung quả đấm theo đường chéo có thể được thực hiện sau khi điều chỉnh khoảng cách. Khi ta đem chân trước lên và đối phương phản ứng bằng cách chặn đón quả đấm của tay trước, ta có thể đổi hướng về phía trái của ta rồi đấm từ một bên sang.

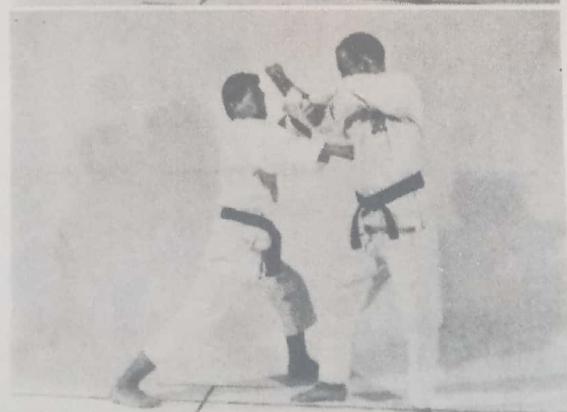
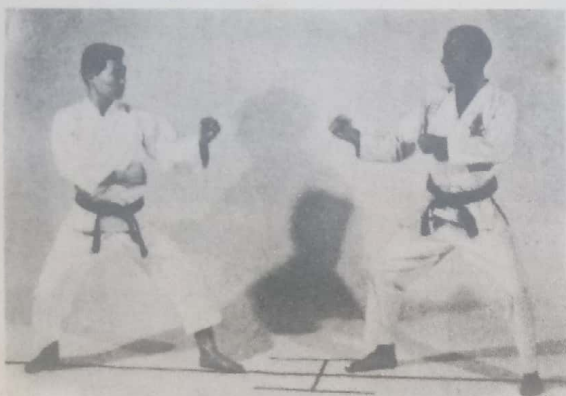
Đấm trong khi nhảy. Quả đấm thẳng có thể được tung ra bằng tay trước hay tay sau trong khi nhảy lên. Lối di động này giúp ta thu ngắn khoảng cách đột ngột khi đấu tự do. Thực hiện lối tấn công này bằng cách nhấc bổng thân hình lên để tiến vào đối thủ với lối nhảy cả hai chân cùng một lúc, hoặc với chân trước hay chân sau. Dầu là nhảy bằng hai chân hay một chân, tay giữ thế thủ phải luôn luôn ở trước thân trong khi nhảy, và chân trước phải co lên vào lúc chót để che lấp khoảng trống phía trước, để phòng các đòn phản công.



Thực hiện quả đấm thẳng bằng tay phải trong khi nhảy: nhấc bổng thân hình về phía đối thủ với cái nhảy bằng chân trái, đồng thời hơi xoay mình sang trái. Khi nhảy, phải giữ tay trái ở thế thủ và chân phải kéo lên trong khi xoay mình để bảo vệ khoảng trống phía trước. Quả đấm được tung ra trong khi nhảy, lúc đang ở trên không.

Đấm thẳng tiếp theo một hư thế. Trước hết, ta đưa ra một hư thế để làm cho đối thủ hiểu lầm và tạo một khoảng trống cho quả đấm tiếp theo sau. Nên nhớ là không được dùng hết sức mạnh trong hư thế để cho quả đấm được điều hợp trọn vẹn với thế hư đó khiến cho đối thủ không thể đón đỡ kịp.

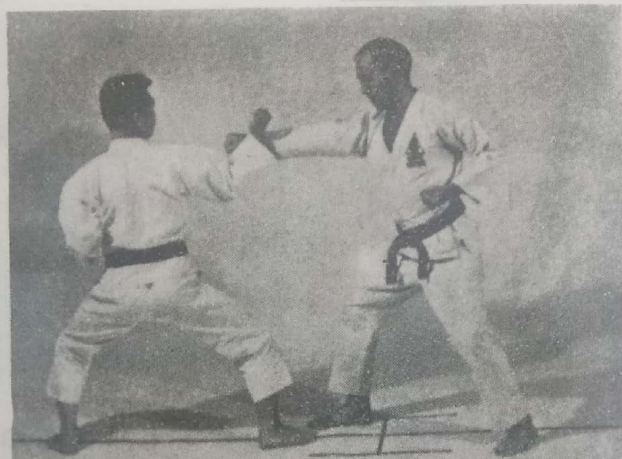
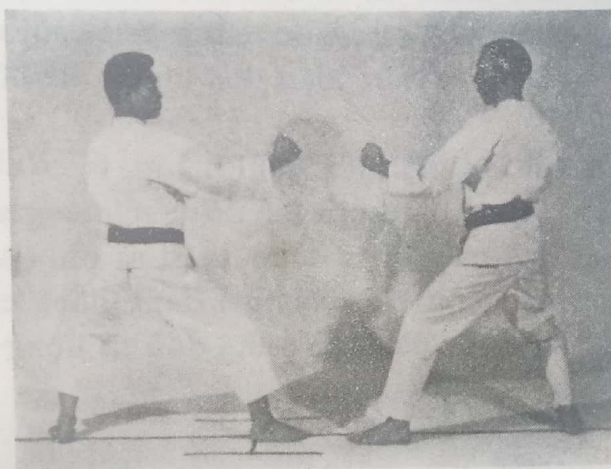
Đôi khi hư thế được đưa ra giống như một cái dõ gạt. Đòn hư đầu được sử dụng với cánh tay nào cũng vậy cần phải đi đôi với thế điều chỉnh khoảng cách, với một bước di chuyển. Ta cũng có thể đưa hư thế ra từ một thế tấn tĩnh (đứng yên) để rồi tiếp theo đó là một bước di chuyển thích hợp đi đôi với quả đấm trong khi đối thủ di động. Quả đấm thẳng thường được sử dụng có hiệu quả với một cái đá giả vờ, nhưng cũng hữu hiệu nếu ta khéo sử dụng hư đòn bằng tay.



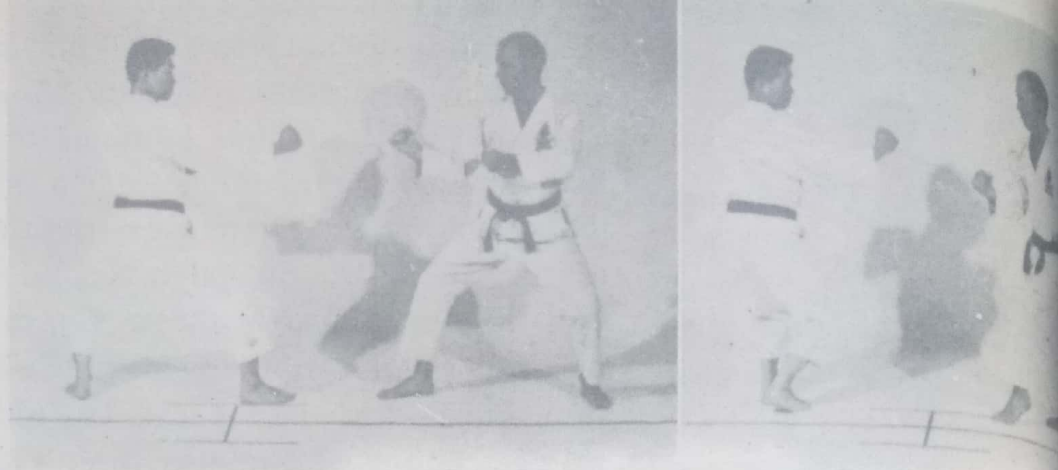
Đề bắt thần tấn công đối thủ bằng một quả đấm thẳng trung đẳng với tay phải khi đứng cùng hướng nghiêng một bên với đối thủ, trước tiên ta đưa hư thế bằng tay trái, tiếp theo đó là điều chỉnh khoảng cách. Lúc bấy giờ, cả hai tay đều phải ở thế thủ để phòng đối phương phản công ngay khi ta đang điều chỉnh khoảng cách. Thông thường, đối thủ dự định tung đòn phản công sau khi dùng tay đỡ nắm tay trước của ta. Như vậy, đối thủ sẽ bị đánh trúng nếu ta tung quả đấm giả vờ với tay trái trong khi đem chân trái lên phía trước rồi tiếp theo ngay một thế tiến phương tấn (Chun-gool Seh) hoặc tấn thấp xuống để đấm ra. Cả hai tay cần phải cử động phối hợp như là một.

● Chống đỡ quả đấm thẳng.

Để chống đỡ một quả đấm thẳng khi đấu tự do, đôi khi ta chỉ cần xử dụng một quả đấm không thôi cũng đủ có hiệu lực. Không nên áp dụng kỹ thuật đấm phối hợp khi di động thân hình. Đứng nghiêng một bên thì phần trống trải ở trước thân đã được che lấp nên quả đấm thẳng của đối thủ sẽ gần như vô hiệu. Do đó, phần còn lại đề bảo vệ đã được giới hạn. Nếu đối thủ đấm thẳng vào ta thì chính đối thủ đã tự đề trống phần giữa thân, như thế nếu ta phản đòn nhanh và đúng lúc thì khó mà sai trật. Tuy nhiên, đoạn này chỉ đề cập tới cách chống đỡ đơn giản thôi. Kỹ thuật chống đỡ quả đấm thẳng bằng các đòn tay và chân phối hợp sẽ được trình bày ở phần sau.



Dùng tay đỡ quả đấm thẳng. Để chống đỡ một quả đấm thẳng bằng tay trước hoặc tay sau của đối phương, ta có thể dùng một tay, hai tay, đỡ tạt vào trong, đỡ hất ra ngoài, đỡ bồng lên hay ấn xuống tùy theo mục tiêu mà đối phương nhắm vào. Thường thường, thế đỡ được xử dụng với cánh tay thủ thế phía trước. Như bức ảnh ở đây cho thấy, ngay khi thế đỡ trung đẳng (từ ngoài vào trong) vừa kết thúc, ta phải chuẩn bị tức khắc để bảo vệ vùng trái thân đang ở trước mắt địch thủ, rất có thể bị đấm bởi tay kia. Nếu bị đấm thật ta xử dụng ngay một thế đỡ hạ đẳng bằng tay (từ trong ra ngoài) và có thể phản đòn bằng quả đấm của tay kia.



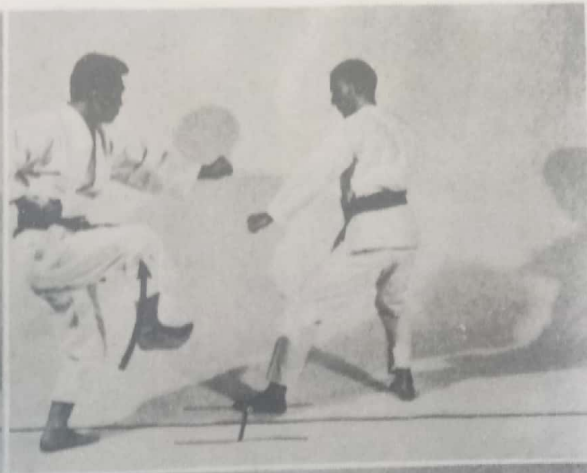
Phản công bằng quả đấm thẳng sau khi đỡ bằng tay. Quả đấm thẳng của tay trước hay tay sau đều có thể dùng tay để đỡ một cách hữu hiệu. Đỡ bằng tay thường đi đôi với sự di chuyển thân hình, và vấn đề sửa đổi bộ vị giữ một vai trò quan trọng trong trường hợp chống đỡ quả đấm thẳng. Điều tối quan trọng là thể đỡ và đòn phản công cần phải được thực hiện thật nhanh để đối phương không kịp phòng bị.

Để chống đỡ an toàn đối với một quả đấm thẳng, ta có thể phối hợp cánh tay dùng để đỡ với một bước lui để ở vào tư thế đứng nghiêng một bên. Khi chuyển bước, không nên uốn éo mà phải xoay toàn thân ra phía sau, giữ chặt thế thủ ở phía trước. Ta có thể phản đòn với một quả đấm thẳng của tay sau ngay sau khi hoàn thành thế thủ. Năm tay dùng để phản đòn tự động phải hờm sẵn trong khi ta đỡ đòn trung đẳng.

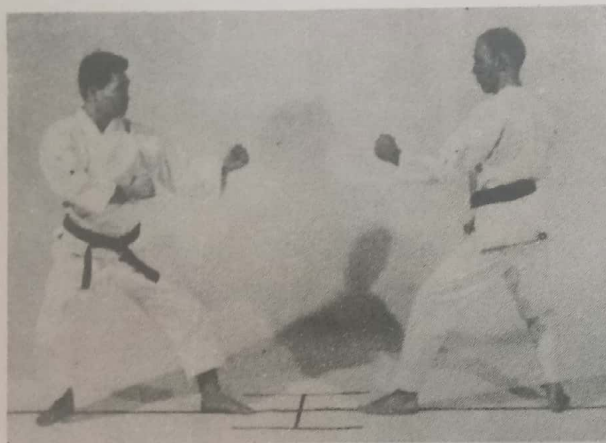


Phản công bằng quả đấm thẳng sau khi di động thân hình. Động tác này bao gồm một quả đấm thẳng sau khi di động tại chỗ để chống quả đấm thẳng của đối phương. Thế đánh đỡ này còn gọi là di động nghịch bởi vì cả hai động tác công và thủ đều có sự di động của thân hình. Ngoài ra còn có nhiều cách di động nghịch tùy theo hoàn cảnh. Một vài cách luyện tập di động nghịch sẽ được trình bày đầy đủ chi tiết ở các đoạn sau khi đề cập tới kỹ thuật đá.

Sự phòng vệ hữu hiệu có thể thực hiện bằng cách mở bước ra với lối di động tại chỗ khi đối phương tung quả đấm thẳng. Khi chuyển bước, hai bàn chân phải tương đối gần nhau để động tác được linh động. Cùng lúc đó, phải giữ chặt thế thủ ở khoảng trước. Tiếp theo đó là tung ngay quả đấm thẳng phản công cùng lúc với thân hình chuyển tới, trước khi đối phương lấy lại được thế điều hợp sau khi đấm hụt.



Đấm phản công bất thần. Đây là quả đấm được tung ra ngay khi đối phương vừa khởi sự tấn công. Ta có thể dùng nhiều ngọn đá để làm đòn phản công bất thần, chống với quả đấm thẳng, trong khi dùng tay giữ thế thủ, vì rằng đòn chân dài hơn đòn tay. Thông thường ta có thể đấm phản công bất thần một cách hiệu nghiệm nếu khám phá được thế đòn của đối phương sắp tung ra. Khi nhận thấy đối thủ tiến tới với ý định đấm thẳng, ta có thể vừa tiến lên một ít vừa đấm ngay tức khắc trong khi dùng tay kia đỡ quả đấm. Vì đây là một thế đấm để chống một quả đấm nên toàn thể sự di động phải được vận dụng hết tốc lực. Tuy nhiên, quả đấm phản công bất thần sẽ có hiệu lực hơn nếu ta tiến lên theo đường chéo. Khi giao đấu tự do không nên sử dụng lối đấm phản công bất thần quá nhiều lần.



Khi đối thủ bắt đầu chuyển bước để đấm thẳng, ta duỗi chân trước tới khoảng 45 độ và đấm từ một bên sang. Toàn thể thế phản công phải thực hiện đột ngột, ngược lại ta sẽ rơi vào một vị thế bất lợi dễ dàng cho đối thủ tấn công bằng các đòn phối hợp. Và, dầu rằng quả đấm đã trúng đích, ta cũng phải trở lại ngay thế thủ.

12

Đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay

(Shooto Chigi)



Đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto) là ra đòn với cạnh ngoài của bàn tay. Nếu được xử dụng đúng cách thì đòn này sẽ mạnh và đầy hiệu lực vì sức mạnh chánh yếu của thân liên hệ trực tiếp với đòn. Vì lẽ cạnh lưỡi bàn tay tương đối nhỏ hẹp nên cú đánh cần phải nhắm vào những điểm trọng yếu dễ gây thiệt hại tối đa. Người luyện đòn này cần phải nhớ là khi ra đòn, cùi chỏ phải hơi gấp lại để sức phản chấn không gây nguy hại cho khớp khuỷu tay. Đòn cạnh lưỡi bàn tay thường dùng để tấn công vào đầu, cổ, cuống họng, xương quai xanh, ngực, sườn, thận và các khớp gân xương. Bàn tay đánh ra thường được hờm sẵn phía trên vai để chặt ngang qua hay bổ xuống, tùy theo chiều cao của mục tiêu.



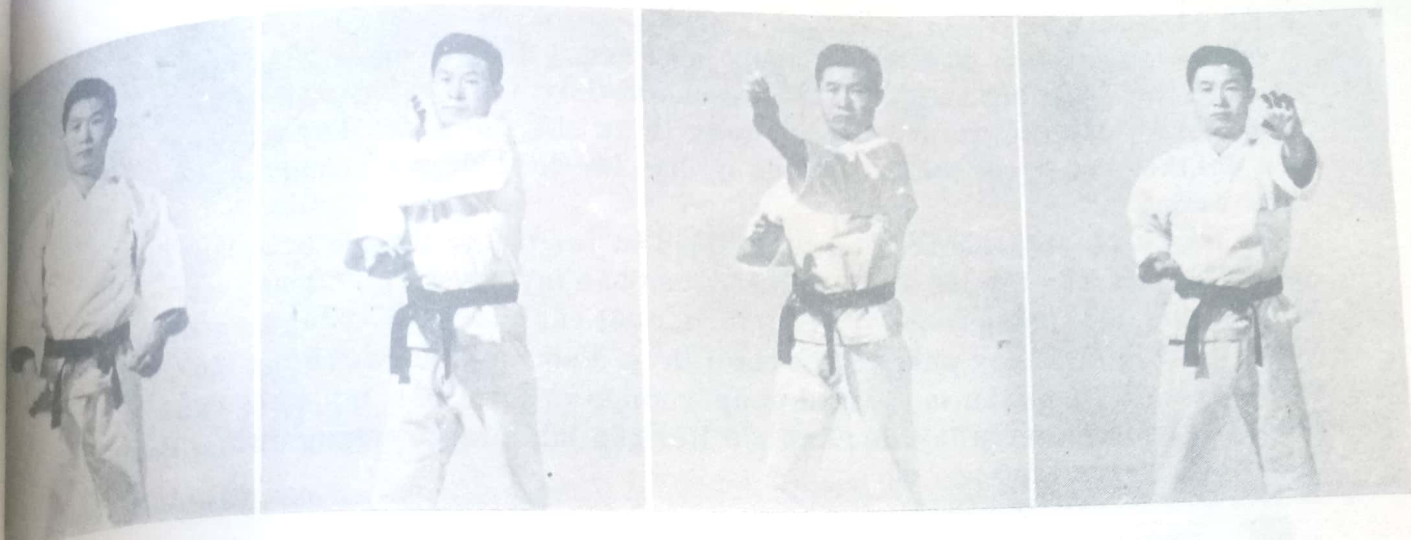
• CÁCH ĐÁNH BẰNG CẠNH LƯỠI BÀN TAY

Giương cạnh lưỡi bàn. Trước tiên là mở bàn tay ra, bốn ngón khít vào nhau, ngón cái co quắp xuống cùng gồng cứng tương đương với sức duỗi ra của ngón út. Hơi quắp ba ngón tay còn lại ở đốt xương thứ nhứt và thứ nhì. Tròn bàn tay phải gồng cứng và nơi dùng để đánh chỉ thu gọn trong phạm vi đường tròn vẽ trong ảnh. Cổ tay hơi nghiêng ra ngoài và dựng lên để tránh phải đánh lằm ở đốt xương ngón út. Xương cổ tay (như xương mắt cá chân) có thể dùng để đánh những yếu điểm.

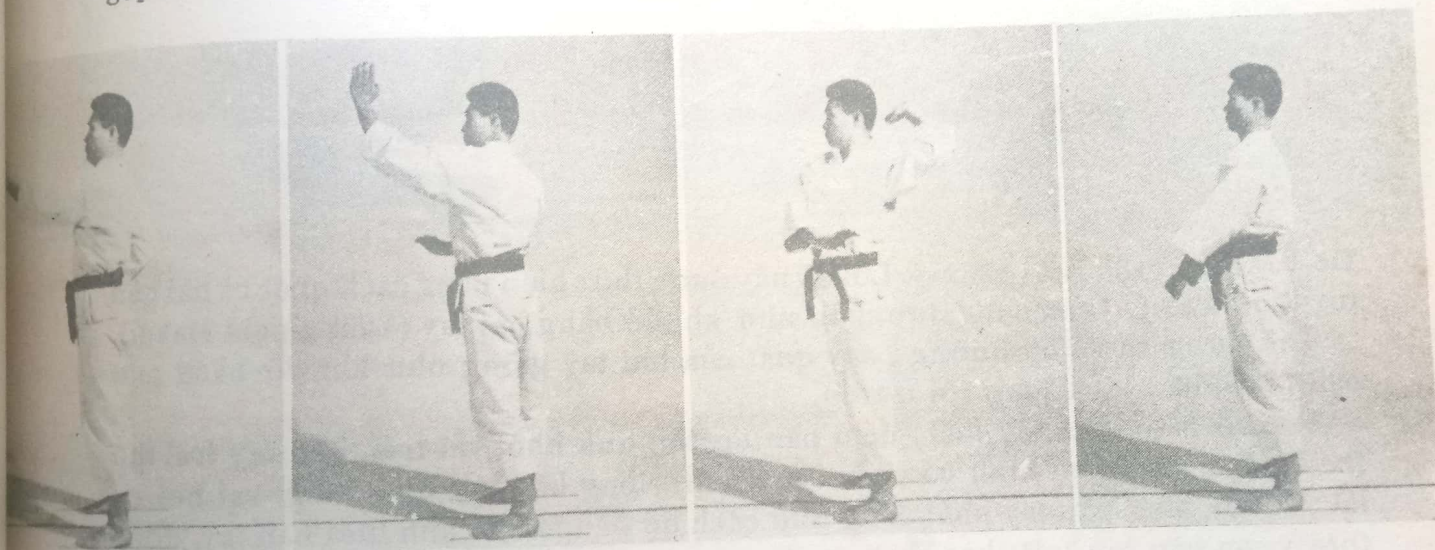


Đánh vào trong. Thế đánh này được thực hiện theo đường vòng cung từ ngoài vào trong nhằm vào mục tiêu từ bên cạnh sang. Bàn tay đưa lên khỏi vai, hơi quá tai. Ngực mở ra và khuỷu tay gấp lại; cổ tay cũng gấp lại để lòng bàn tay hướng lên trên. Kế đó, bàn tay di chuyển theo chiều hướng từ ngoài vào trong theo đường cánh cung nhưng thật gọn. Tới đúng mục tiêu, lòng bàn tay vẫn ngửa lên, khuỷu tay hơi gấp lại, cánh tay đang ở trước thân.





Đánh ra ngoài. Đem bàn tay lên phía vai đối nghịch, gần mang tai, lòng bàn tay hướng vào gò má. Kế đó, tung đòn ra theo đường vòng cung như đánh vào một mục tiêu ở cổ. Bàn tay phải xoay để khi chạm mục tiêu thì lòng bàn tay úp xuống. Đòn dừng lại khi bàn tay vừa ngang với chiều thẳng thân hình, khuỷu tay hơi gấp lại.



Đánh xuống. Đòn này được tung ra theo đường vòng cung rộng từ trên xuống, nhằm chánh yếu vào đỉnh đầu hay hai bên vai. Cú đánh được thực hiện giống như đánh vào trong nhưng thay vì đánh vòng ngang thì đánh từ trên bỏ xuống.

Đưa bàn tay lên qua trên vai và ra phía sau mang tai như khi chuẩn bị đánh vào trong. Vai căng ra và khuỷu tay hơi gấp lại. Tiếp theo, bỏ tay xuống với một cử động gọn, bàn tay dừng lại khoảng giữa đường thân hình, khuỷu tay hơi gấp lại.

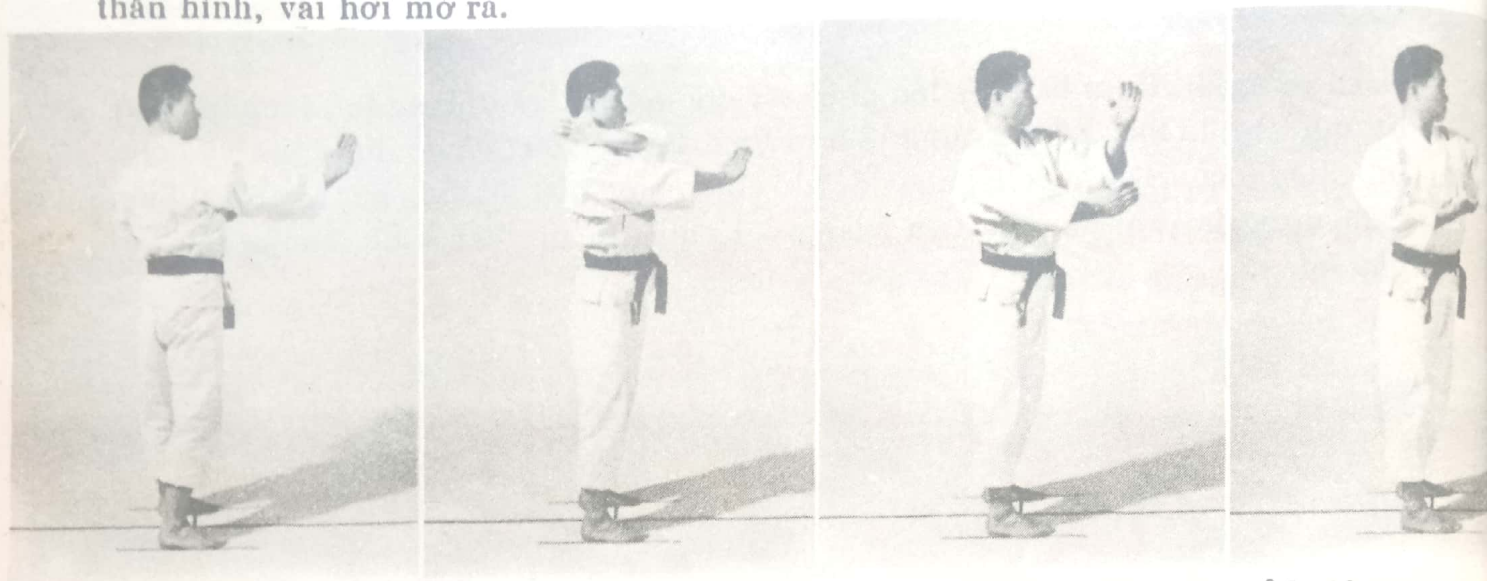
Cú đánh xuống thường đi theo một đường vòng từ ngoài vào trong hoặc từ trong ra ngoài nhằm vào xương quai xanh (xương đòn gánh).



● **Đỡ bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Makgi).**

Đỡ bằng cạnh lưỡi bàn tay có nghĩa là đỡ trung đẳng ra ngoài bằng cạnh lưỡi bàn tay, với cánh tay kia đặt phía trước chón thủy. Cánh tay dùng để đỡ quạt ra như một lối đánh, thường được xử dụng từ tư thế đứng xéo hay nghiêng một bên đối thủ. Trong các thế tấn linh động, bàn tay dùng để đỡ ở cùng một bên với chân bước lên.

Để thực hiện một thế đỡ bằng cạnh lưỡi bàn tay trái từ thế tấn tự nhiên (Chayun Seh), đưa bàn tay lên khỏi vai mặt, lòng bàn tay úp vào phía mang tai trong khi tay phải duỗi thẳng ra trước. Tiếp theo, quạt cánh tay trái xuống theo đường vòng, đồng thời rút tay phải về giữ chón thủy. Vào lúc chấm dứt động tác, xoay cổ tay trái để lòng bàn tay gần như úp xuống, và lòng bàn tay phải ngửa lên. Cánh tay trái và khuỷu tay, lúc bấy giờ hơi gấp lại, dùng ở ngang đường thẳng thân hình, vai hơi mở ra.



Đỡ bằng hai cạnh lưỡi bàn tay. Lối đỡ này được thực hiện bằng cách quạt cả hai bàn tay theo đường vòng cung, tương tự như khi đỡ bằng hai tay (Yahng-pahl Makgi).

Thế đứng và chiều hướng xoay quạt của hai tay giống như khi đỡ bằng một cạnh lưỡi bàn tay đã nói tới ở trên.

Tập đỡ bằng bàn tay mặt: đem bàn tay lên qua khỏi vai trái, bàn tay trái thủ thế ở phía trái (theo hình có vẽ hai mũi tên), lòng bàn tay úp xuống, vai hơi co lại. Kế đó, quạt bàn tay phải đúng như cách đỡ bằng một cạnh lưỡi bàn tay, đồng thời vùng bàn tay trái theo đường vòng cung tới trước phía chón thủy, lòng bàn tay ngửa lên.

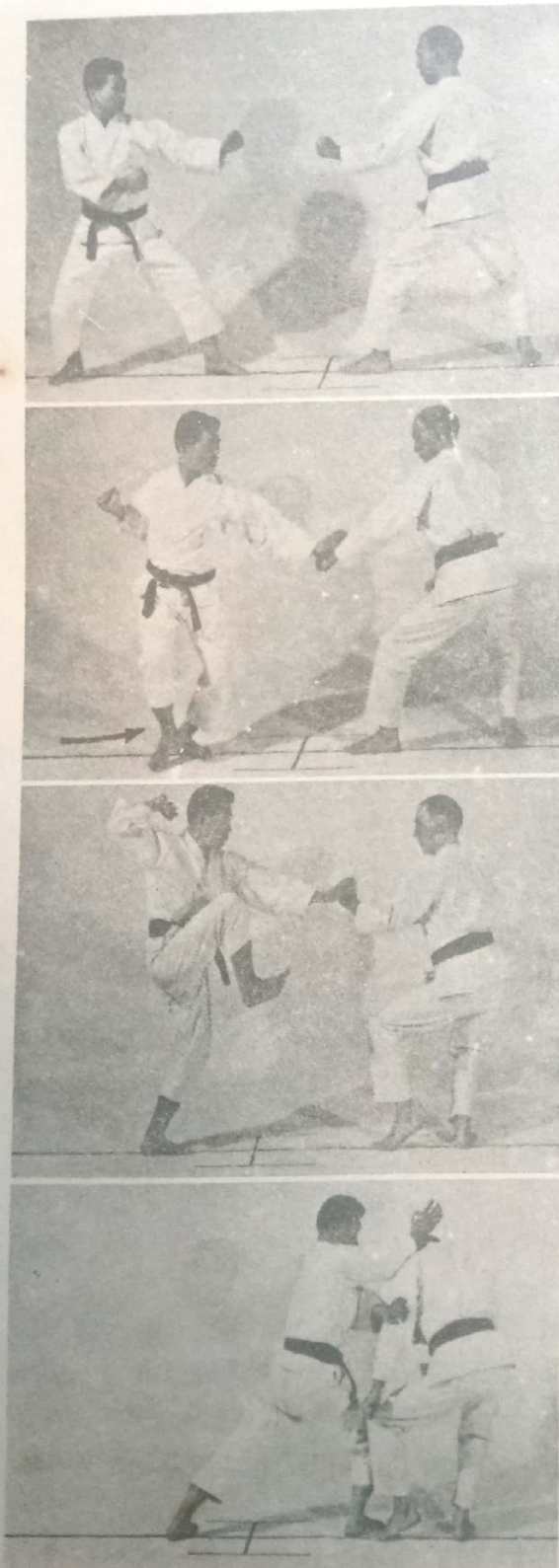




Các thế đỡ khác. Đa số các thế đỡ bằng tay có thể thay thế bằng cách dùng cạnh lưỡi bàn tay như : đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (*hình trên*), đỡ hạ đẳng ra ngoài (*hình giữa*) hoặc đỡ hất lên (*hình dưới bên phải*).

● **Cách xử dụng cạnh lưỡi bàn tay.**

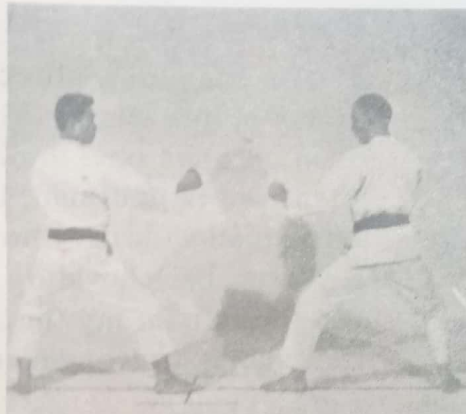
Cách thức áp dụng thể đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Chigi) trong khi đấu tự do cũng tương tự như dùng quả đấm thẳng trong các thể tấn, cách điều chỉnh khoảng cách, và các bước di chuyển. Đòn nên được nhắm vào những mục tiêu có thể chặt ngang qua hoặc từ trên bề xuống. Thích hợp hơn hết là đối với các mục tiêu như gò má, cổ vì rằng sự nhỏ hẹp của cạnh lưỡi bàn tay có thể trúng vào mục tiêu lựa chọn, không ngại phải chạm trước vào những nơi khác. Các thể đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay thường được áp dụng khi giao đấu tự do phối hợp với các đòn khác bằng tay hoặc với kỹ thuật xử dụng chân. Sau đây là một vài thí dụ để người luyện tập có ý niệm ứng dụng tổng quát.



Áp dụng với bước di chuyển đơn. Để tung đòn bằng cạnh lưỡi bàn tay sau theo chiều hướng từ ngoài vào trong, trước hết hãy hờm sẵn bàn tay trong khi chuyển bước. Nên nhớ là phải giữ chắc thể thủ với tay trước trong khi bước để đề phòng đối phương bất thần phản công. Ta cũng có thể dùng cánh tay thủ thể này để gạt tay đối thủ, khiến cho đối thủ nhút thời hoang mang rồi chặt cạnh lưỡi bàn tay vào cổ ngay lúc chân sau vừa bước lên chạm mặt sàn. Cách bước di chuyển đơn thường đi đôi với một thể điều chỉnh khoảng cách.

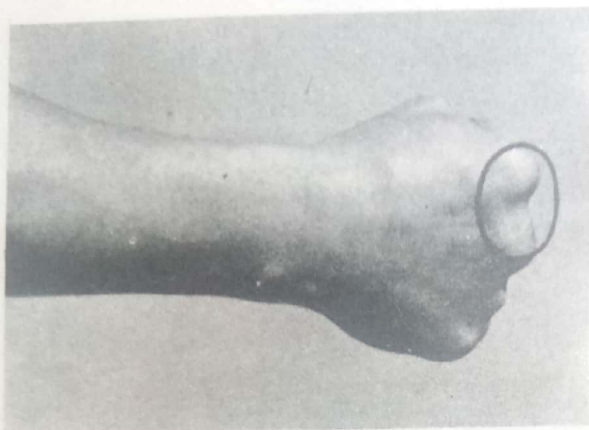


Áp dụng trong khi nhảy. Cách đánh bằng cánh lưỡi bàn tay từ trên bỏ xuống có thể rất hữu hiệu khi áp dụng với một thể nhảy. Trước khi nhảy, nếu cần, hãy điều chỉnh khoảng cách. Đòn được bỏ xuống khi ta đang ở trên không. Lúc nhảy, luôn luôn nhớ phải bảo vệ phía trước với cánh tay kia và hơi co chân sau lên để phòng đòn phản công. Đầu gối co lên được coi như là một hư thế khiến đối phương chú ý tới, trong khi đó ta ra đòn với bàn tay sau. Nếu nhảy không đủ cao để chặt xuống đầu thì hãy bỏ vào một mục tiêu thấp hơn như ở vai chẳng hạn. (Lối đánh này có thể được áp dụng theo chiều hướng tung đòn từ trong ra ngoài.)



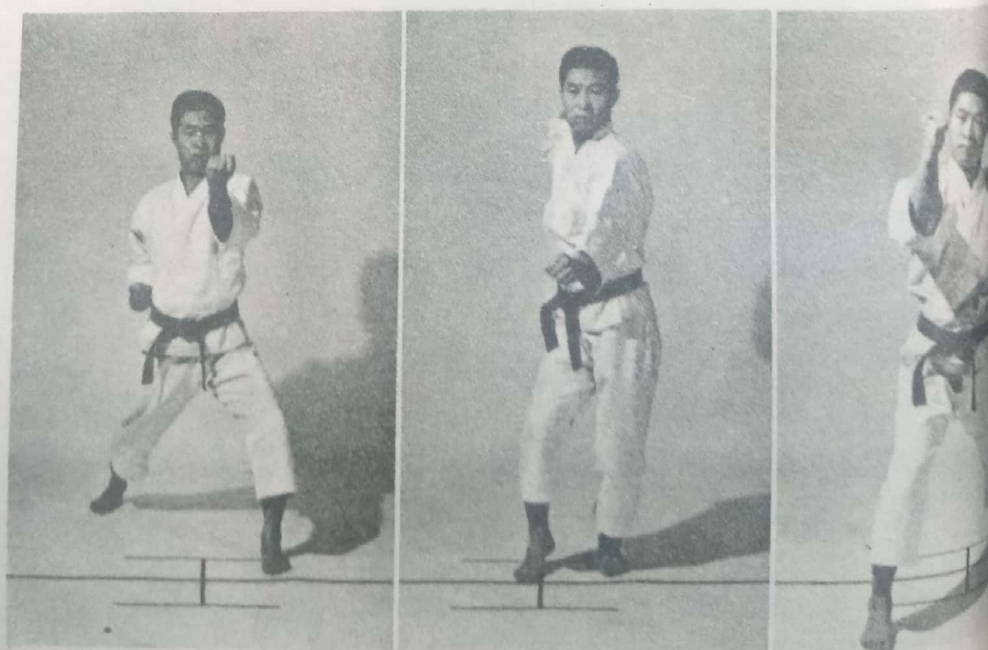
13

Các thế tấn công khác



● Đấm bằng lưng nắm tay (Choo Muk-dung Chigi)

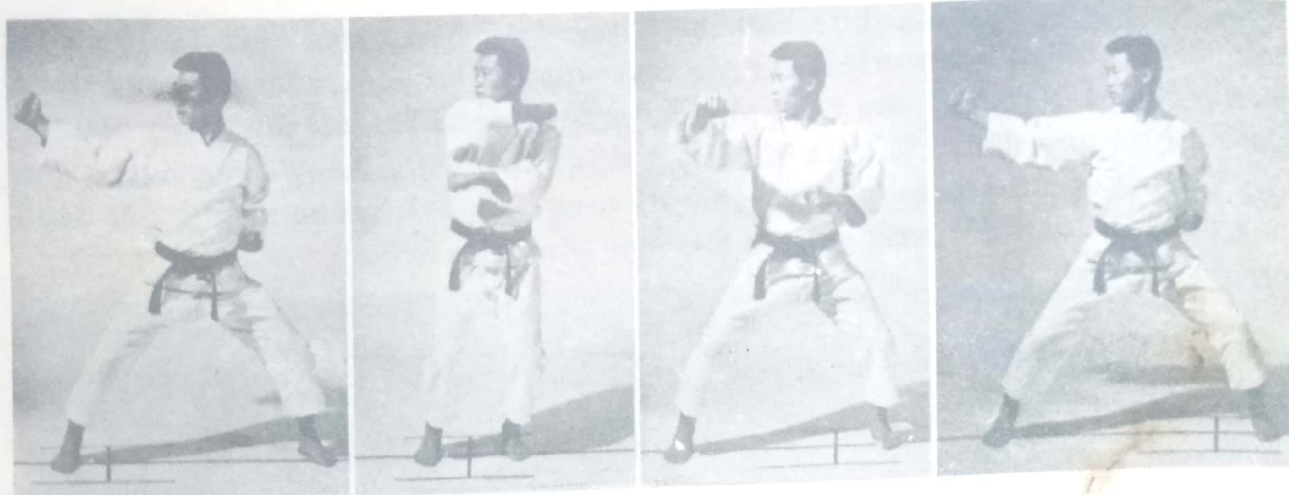
Đây là quả đấm với lưng bàn tay (gù xương ngón trỏ và ngón giữa) và phải được thực hiện thật gọn. Mục tiêu được nhắm vào là đầu, mặt, thái dương, cằm, chón thủy, xương sườn, thận và lưng. Khuỷu tay luôn luôn hơi gấp lại để tránh gây nguy hại cho khớp xương vì sức phản chấn. Lối đấm bằng lưng nắm tay thường được sử dụng theo ba cách: từ trên xuống, từ trong ra ngoài và móc ngược lên.



Đấm từ trên xuống. Để thực hiện một quả đấm bằng lưng nắm tay phải từ trên xuống trong khi bước tới, thủ nắm tay phía sau tai phải, nắm tay dựng đứng và vai mở ra. Ngay khi bàn chân phải bước lên vừa chạm mặt sàn trong một thế tấn mới thì quả đấm kết thúc đi theo đường vòng cung thẳng đứng ngang qua mang tai. Cánh tay xoay vào lúc chót để lưng nắm tay hướng xuống. Lối đánh này thường được xử dụng với thế tấn một bên (Yup Seh).

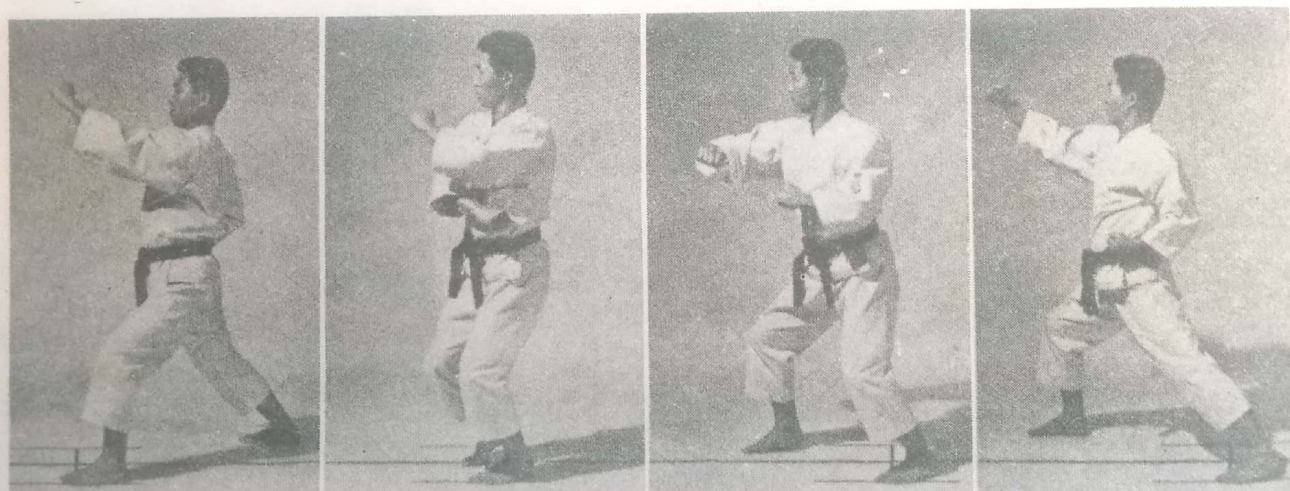


Trong khi bước sang một bên, thủ sẵn nắm tay phải ở phía trước ngực bên trái với lòng bàn tay úp xuống. Quả đấm được tung ra theo đường vòng cung thẳng đứng vượt qua mang tai trái sang bên phải với một động tác gọn. Nắm tay xoay chuyển vào lúc chót để lòng bàn tay ngửa lên.



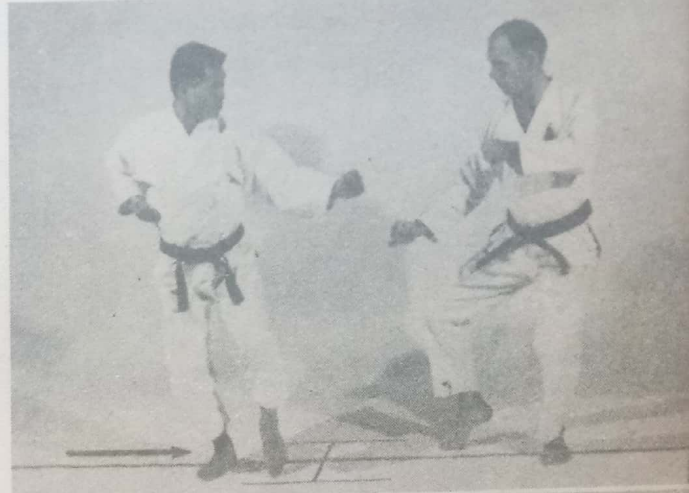
Đánh tạt ra. Để thực hiện một quả đấm tạt ra bằng lưng nắm tay phải với thế tấn một bên, trước tiên thủ nắm tay phải ngang vai trái, nắm tay úp xuống. Tiếp theo, quạt nắm tay sang phải theo đường vòng cung ngang, xoay nắm tay ngửa lên vào lúc chót. Quả đấm kết thúc ngay khi chân phải vừa bước sang chạm mặt sàn trong thế tấn một bên.

Đấm ngược lên. Để thực hiện quả đấm này bằng tay phải, hãy thủ sẵn nắm tay phải ở cuối sườn bên trái, nắm tay úp xuống. Tiếp theo, quạt nắm tay lên sang bên phải bằng một động tác gọn. Nắm tay được xoay chuyển vào lúc chót để lòng bàn tay hướng sang trái. Cánh tay hơi quá đường thẳng của thân hình.





Trường hợp xử dụng lưng nắm tay. Lưng nắm tay thường được dùng trong lúc đấu tự do khi ta và đối thủ đứng sát nhau. Lưng nắm tay cũng được xử dụng như một đòn phản công sau khi đỡ với chính nắm tay đó. Hơn thế nữa, lưng nắm tay còn tỏ ra hữu hiệu khi được dùng như một đòn thứ nhì sau khi đá.



Đề tung một đòn bằng lưng nắm tay từ trong tạt ra khi đứng cùng một chiều với đối thủ, trước hết là điều chỉnh khoảng cách rồi đem chân sau lên gần chân trước. Tiếp theo, tiến về phía đối thủ bằng cách bước chân trước tới, đồng thời quật lưng nắm tay ra. Thế đánh này có thể hữu hiệu nhưng có phần không vững về sức mạnh cũng như về sự điều hợp.



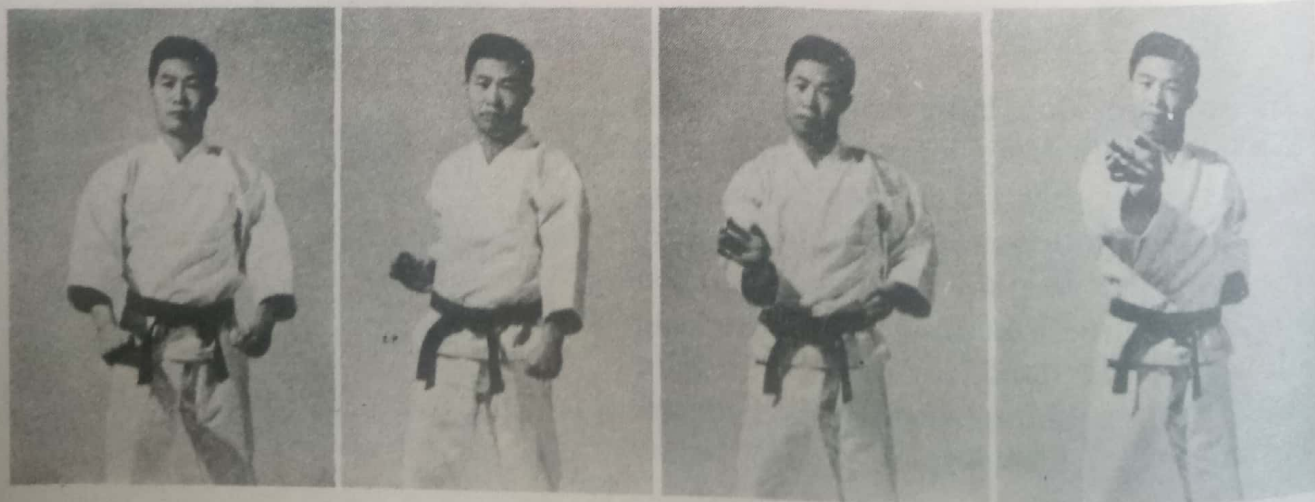
*Palm Heel
/ Keicho /*

● Tấn công bằng ức bàn tay (Chang-kwon Chigi)

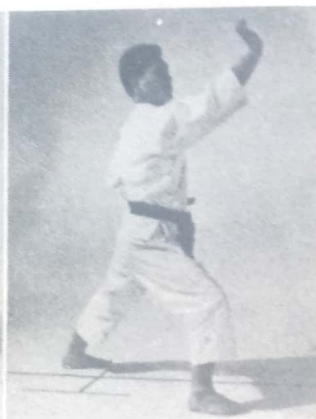
Đây là cách xử dụng ức bàn tay để đẩy thẳng tới hoặc đánh từ dưới lên hay theo đường vòng cung ngang. Ức bàn tay vừa được dùng để tấn công vừa để chống đỡ các đòn bằng tay hay chân từ dưới lên, từ trên xuống hay từ ngoài vào trong. Cũng như các đòn thể khác bằng tay, ức bàn tay có thể rất hữu hiệu khi được xử dụng ở khoảng cách vừa phải với thời gian thích ứng. Mục tiêu của ức bàn tay gồm có đầu, mặt, thái dương, cằm, chón thủy, cạnh sườn và thận. Tấn công bằng ức bàn tay có thể áp dụng với 4 cách khác nhau: đẩy thẳng tới, đánh ngược lên, đập từ trên xuống hay móc ngang.



Đẩy thẳng tới. Dùng ức bàn tay phải đẩy thẳng tới, trước tiên, thủ sẵn ức bàn tay ở cạnh sườn bên phải rồi đẩy thẳng tới, cạnh lưỡi bàn tay (Shooto) hướng xuống. Khi tấn công một mục tiêu cao như mặt hay cằm, ta xoay tay lên để cạnh lưỡi bàn tay hướng sang phải.



Đánh ngược lên. Xử dụng thể đánh này bằng ức bàn tay phải trong thể tiền phương tấn (Chun-gool Seh): thủ sẵn bàn tay ở phía thân bên phải, đánh ngược lên theo đường vòng cung thẳng đứng vào một mục tiêu tưởng tượng ở phía trước trong khi chân phải vừa bước lên chạm mặt sàn. Xoay tay để ức bàn tay hướng lên trên; khuỷu tay gấp lại, vai căng ra. Lối đánh này thường trúng đích như một cú đâm móc ngược.



Đập xuống. Xử dụng ức bàn tay phải để đập xuống: đem bàn tay phải lên qua khỏi vai phải, lòng bàn tay ngửa lên. Tiếp theo, hất tay xuống vào một mục tiêu phía trước mặt. Khuỷu tay hơi gấp lại. Lối đánh này có thể hạ xuống thấp hơn khi cần.





Đánh móc ngang. Tập thể đánh này khi đứng tấn một bên (Yup Seh) : thủ bàn tay trái ở cạnh sườn trái, khuỷu tay gập lại, vai khép. Tiếp theo, quặt bàn tay vào trong theo đường vòng cung ngang, tới cuối điểm thì lòng bàn tay hướng ra trước, khuỷu tay vẫn còn gập lại. Lối đánh này có thể áp dụng trong các thế tấn khác nhau.



Cách tấn công bằng ức bàn tay. Tấn công bằng ức bàn tay thường được dùng khi ở gần đối thủ trong lúc đấu tự do. Tuy thế, người ta vẫn dùng đòn bằng ức bàn tay phối hợp với các đòn khác bằng tay hay chân. Các thế đánh ngược lên, bỏ xuống hay móc ngang khó chống đỡ với các thế đỡ bằng tay, đặc biệt là khi muốn đỡ vào khoảng giữa cánh tay đánh ra, vì cánh tay ra đòn đi theo đường vòng cung với khuỷu tay gập lại. Đôi khi đầu bị đỡ trúng vào tay nhưng ức bàn tay vẫn cứ chạm mục tiêu. Khi đấu tự do, ức bàn tay có thể áp dụng như đòn mở đầu và thường được đánh ra kèm theo sức đẩy.

Trong lúc giao đấu, ta có thể vừa dùng ức bàn tay đánh móc ngang vừa chuyển bước. Trước khi ra đòn, nên gạt cánh tay thủ thế phía trước của đối thủ với cánh tay trước của mình. Trong trường hợp cần thiết, hãy điều chỉnh khoảng cách. Dùng cánh tay trước trong khi kéo chân sau lên. Đòn chạm vào mục tiêu ngay lúc chân sau vừa đặt xuống bên ngoài chân trước của đối thủ.

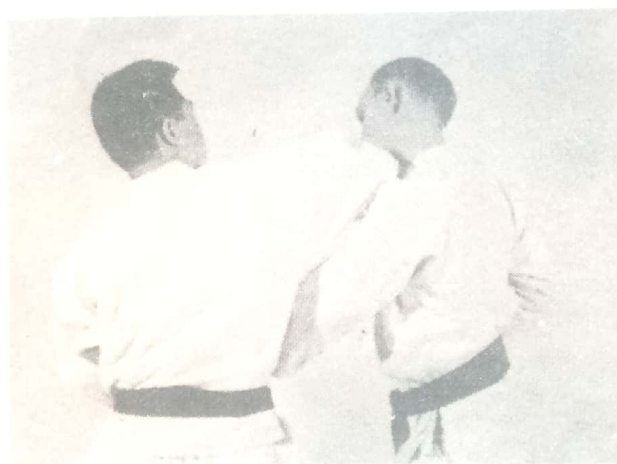


● Tấn công bằng cùi chỏ (*Pahl-koon-chi Chigi*)

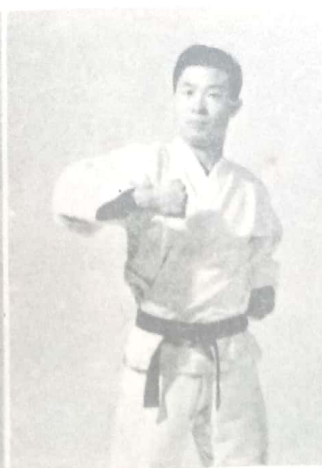
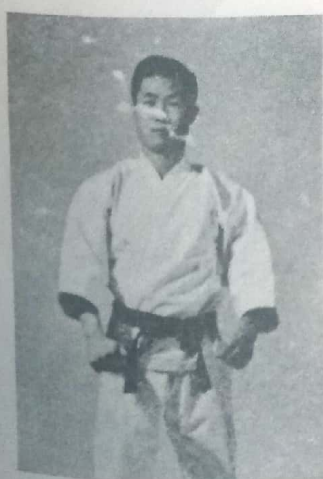
Đòn này được đánh ra bằng cùi chỏ kèm theo sức đẩy. Đây là một thế đánh dũng mãnh và hữu hiệu khi ở sát địch thủ. Mục tiêu của đòn cùi chỏ gồm có đầu, mặt, cằm, chơn thủy, xương sườn, thận và nhiều điểm khác ở lưng. Tấn công bằng cùi chỏ có 5 hướng: đánh vào trong, ra ngoài, ngược lên, nhấn xuống, thúc ra sau.



empi



Đánh vào trong. Gập chặt khuỷu tay phải, kéo cùi chỏ ra sau, nắm tay ngửa lên trong tư thế bán diện (hơi xéo) đối thủ. Tiếp theo, hất cùi chỏ tới từ ngoài vào trong theo đường vòng cung ngang, đồng thời xoay thân bên phải về phía trước một ít. Mũi cùi chỏ dừng lại trước ngực bên phải, cánh tay xoay vào trong để nắm tay úp xuống. Trong khi đánh, giữ khuỷu tay gập chặt và nắm tay hướng xuống để tránh tự đánh trúng mặt với chính nắm tay của mình.





Đánh ra ngoài. Tập xử dụng cùi chỏ phải : đem cùi chỏ vào phía trước khoảng giữa ngực, nắm tay nắm phía trên vai trái, lòng nắm tay úp vào phía gò má. Thân hình hơi xoay sang trái. Kế đến, quật cùi chỏ sang phải theo đường vòng cung ngang vào mục tiêu tưởng tượng ở bên phải. Trong khi đánh, thân giữ thẳng, gia tăng sức mạnh. Cùi chỏ dừng lại bên cạnh phải của ta, nắm tay úp xuống.



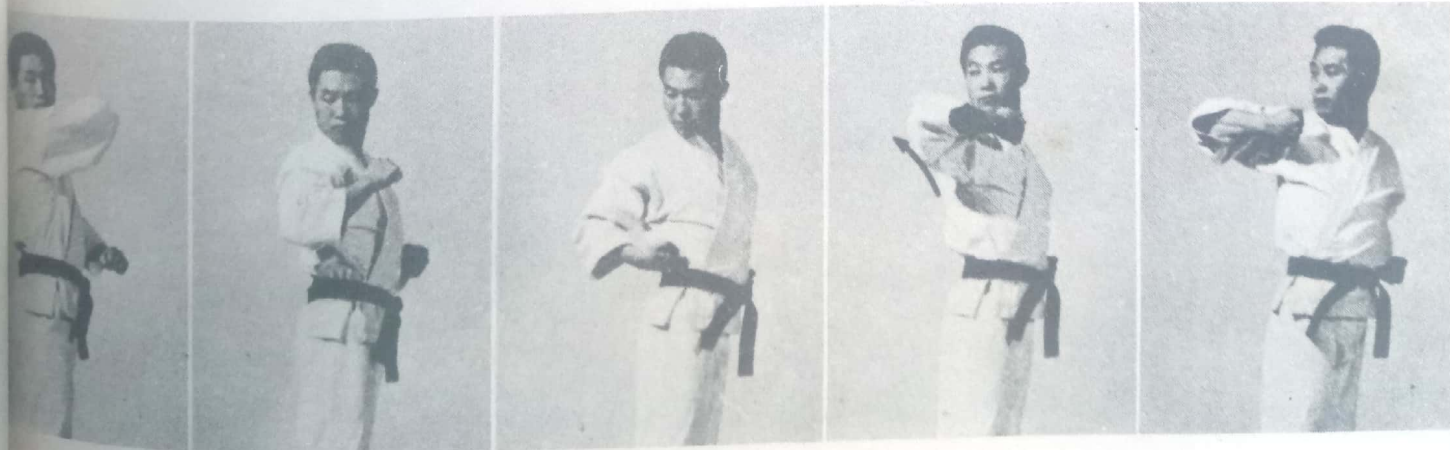
Đánh ngược lên. Kéo cùi chỏ phải ra hết phía sau, nắm tay úp vào thân. Lúc bấy giờ ta đang ở tư thế bán diện (hơi xéo) với đối thủ, thân bên phải hơi lùi về sau, đánh hất cùi chỏ lên theo đường vòng cung hẹp tới một mục tiêu tưởng tượng ở trước mặt. Khuỷu tay gấp thật chặt, nắm tay úp xuống phía trên vai phải. Lúc ra đòn, hơi kéo cùi chỏ vào phía trong, cổ tránh tự đâm vào mặt với nắm tay của mình.



Nhấn cùi chỏ xuống. Đưa cùi chỏ lên phía bên phải với
 nắm tay úp hướng phía sau đầu. Giật cùi chỏ xuống ở
 phía trước theo đường vòng cung hẹp ở chiều thẳng,
 nhắm vào mục tiêu ở ngay phía trước thân bên phải, nắm
 tay hướng vào trong. Lúc chuẩn bị đòn; thân hơi lùi về
 phía phải, đến lúc ra đòn thì xoay mình tới để có thêm
 tầm xa.

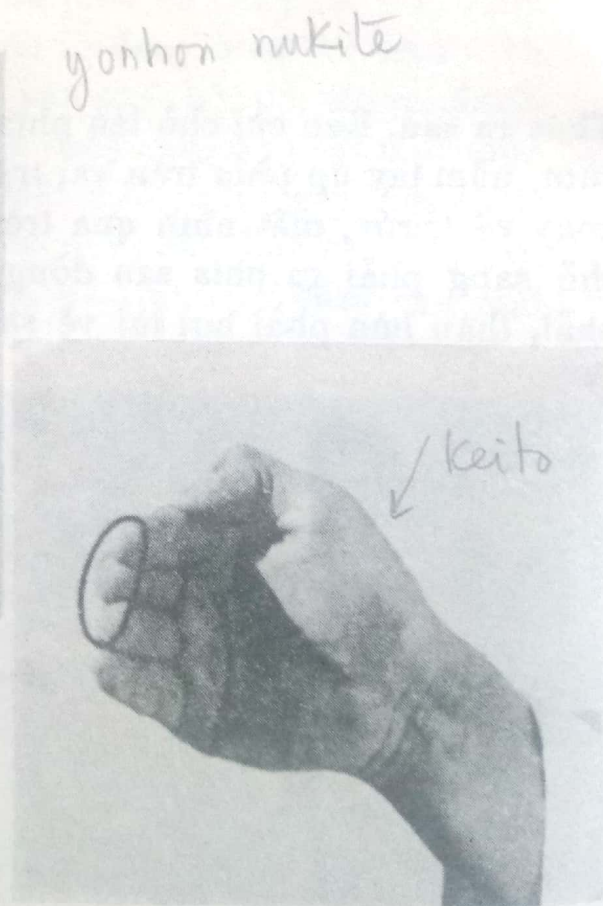


Thúc ra sau. Kéo cùi chỏ lên phía trước khoảng ngang
 cằm, nắm tay úp phía trên vai trái. Thân bên phải hơi
 xoay về trước, mắt nhìn qua trên vai phải. Thúc cùi
 chỏ sang phải ra phía sau đồng thời xoay mình sang
 phải, thân bên phải hơi lùi về sau.



● CÁC THỂ TẤN CÔNG KHÁC

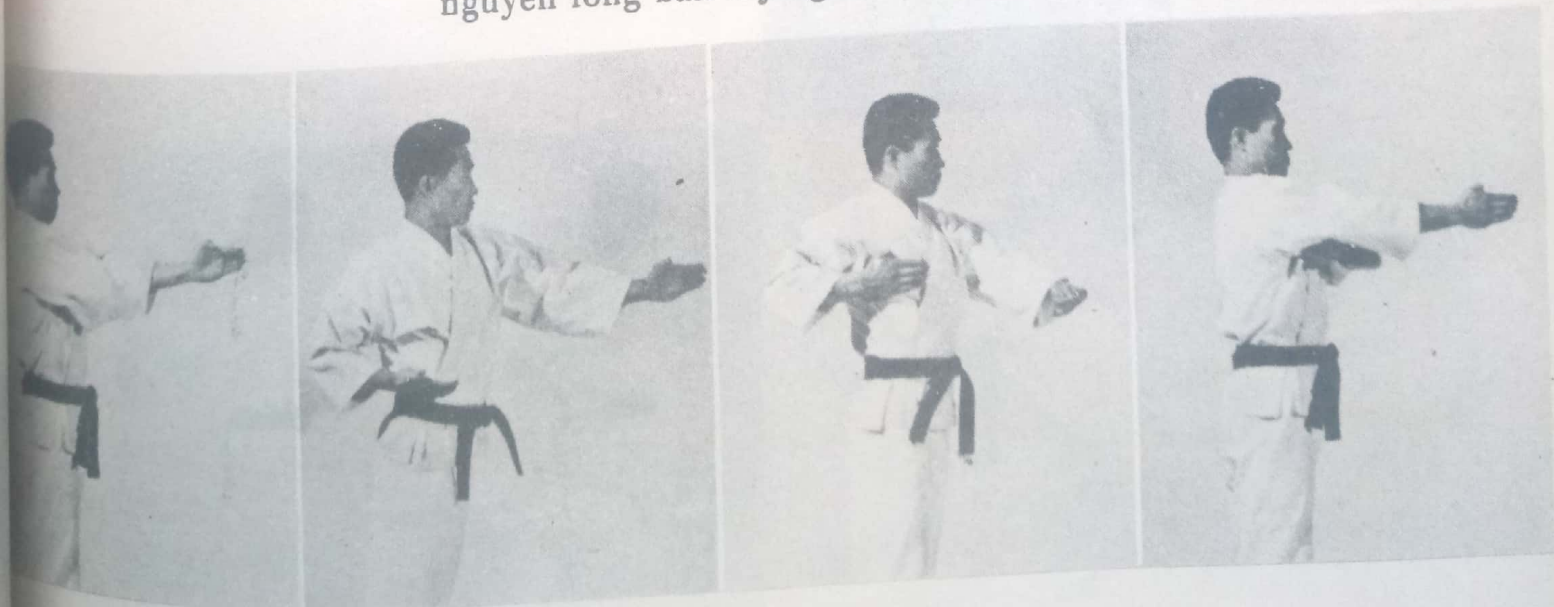
Mũi bàn tay (*Kwan-soo Tzirugi*). Đây là thể đánh bằng đầu 3 ngón tay khép chặt lại ; đầu ngón bằng nhau. Cách thức cấu tạo mũi bàn tay cũng giống như làm thành cạnh lưỡi bàn tay (*Shooto*). Xỉa bằng mũi bàn tay đi theo chiều thẳng tới như quả đấm thẳng (*Chung-kwon Chigi*). Mục tiêu của mũi bàn tay là mắt, cuống họng, chơn thủy, sườn non và thận. Mũi bàn tay chỉ được sử dụng rất giới hạn vì chỉ để tấn công vào các nhược điểm với tác dụng gây thương tích trầm trọng. Tuy nhiên, mũi bàn tay là một đòn tự vệ có giá trị.





Tập xĩa bằng mũi bàn tay phải lúc đứng tấn tự nhiên : thủ sẵn bàn tay ở cạnh sườn bên phải, lòng bàn tay ngửa lên, xĩa thẳng tới một mục tiêu tưởng tượng ở ngay phía trước ngang tầm chơn thủy của ta, bằng cách trước tiên là kéo bàn tay lên rồi vừa đâm tới vừa xoay cho lòng bàn tay hướng sang trái. Cùng lúc đó, cánh tay trái co vào và dừng lại dưới cùi chỏ phải ; lòng bàn tay úp xuống. Với một mục tiêu như mắt, tay phải có thể xoay thêm để lòng bàn tay úp xuống.

Với một mục tiêu khác như cuống họng, ta có thể giữ nguyên lòng bàn tay ngửa lên.





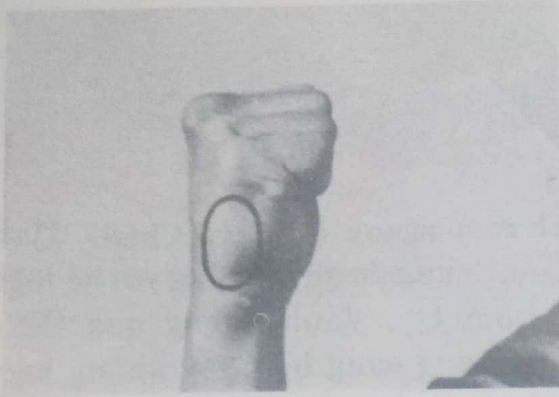
Đấm móc lên (Coohkyu Chigi). Đòn này được sử dụng với bề mặt của năm tay, đánh theo đường vòng cung từ dưới lên, cánh tay không bao giờ được duỗi thẳng. Sức mạnh của quả đấm được truyền trực tiếp từ thân hình trong khi khuỷu tay co lại và giữ gần sát với thân. Chỉ nên sử dụng đòn này khi ở thật gần đối thủ. Nếu đánh trúng, quả đấm móc lên là một đòn nặng.





Đánh móc ngang (Tohllyu Chigi). Quả dấm này cũng được xử dụng với bề mặt của nắm tay, đánh ngang qua theo đường vòng cung hẹp, tay không bao giờ được duỗi thẳng. Trước tiên nắm tay được đẩy tới rồi mới móc ngang vào. Sức đánh được truyền trực tiếp từ thân sang như quả dấm móc lên (Cooch-kyu Chigi). Đòn này chỉ dùng ở tầm gần với các mục tiêu như mặt, cằm; chón thủy, cạnh sườn và thận.

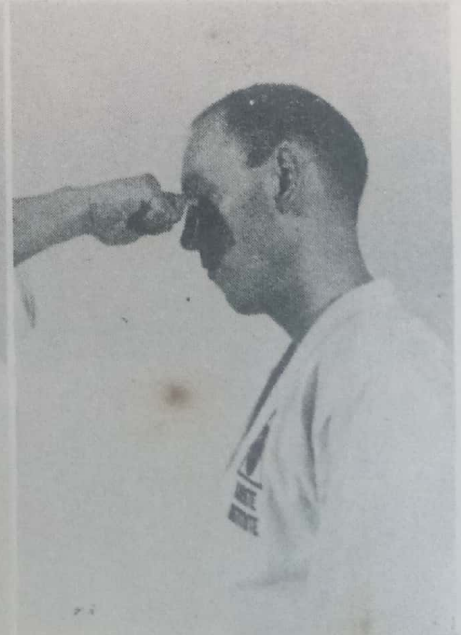
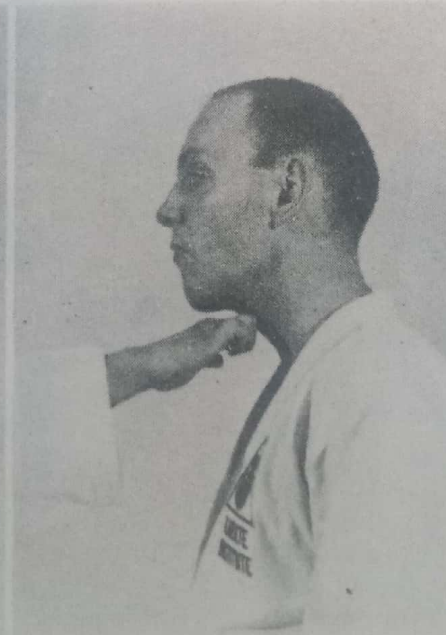
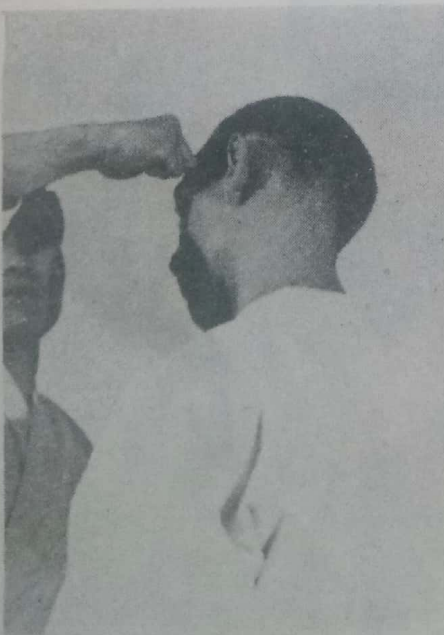




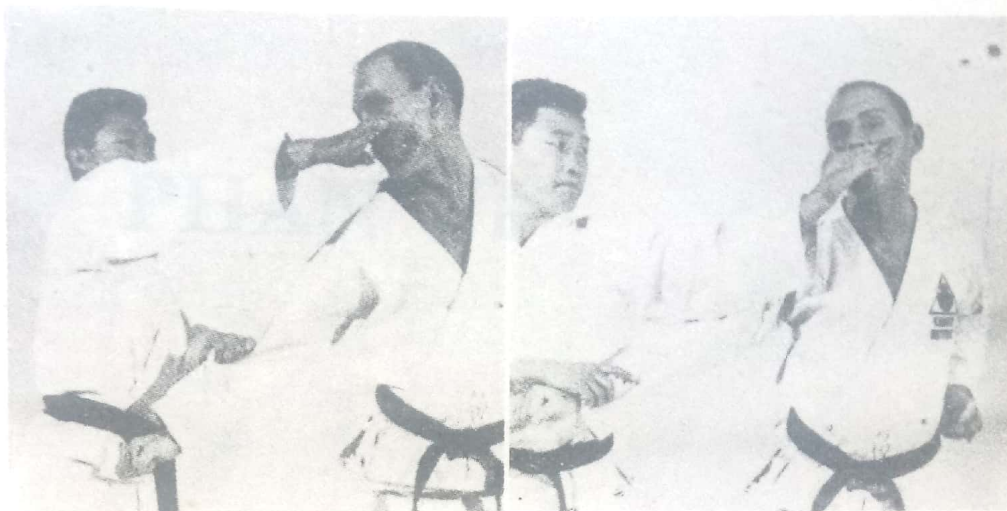
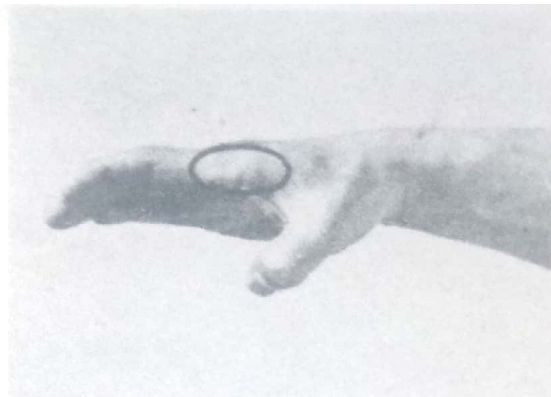
Đánh bằng đáy nắm tay (Choomuk-pahdak Chigi)
Đòn này được sử dụng với bề dưới của nắm tay (đáy nắm tay) thường bỏ theo đường vòng cung từ trên xuống. Đôi khi đáy nắm tay cũng được dùng để đánh tạt ra như lối đánh bằng lưng nắm tay (Choo Muk-dung Chigi). Đây là một quả đấm dừng mãnh thường nhắm vào các mục tiêu như đầu, thái dương, xương quai xanh và gáy.



Đánh bằng nắm tay quỉ (Kwan-chul Chigi) Đòn này được đánh ra với đốt xương giữa của ngón giữa, ngón trỏ hay hai ngón hợp lại. Chỉ nên sử dụng nắm tay quỉ vào các nhược điểm như mắt, thái dương, cuống họng, sống mũi và thận.



Đánh bằng cạnh trong bàn tay (Yukto Chigi)
 Đòn này được đánh ra với cạnh trong bàn tay (vùng đốt xương thứ ba của ngón trỏ) theo đường vòng cung ngang. Ta có thể sử dụng để đánh vào trong hoặc tạt ra và cũng chỉ nhằm các nhược điểm như mắt, sống mũi, cằm, thái dương và cuống họng.



Đánh bằng lưng bàn tay (Son-dung Chigi)
 Đòn này thường chỉ dùng để đánh tạt ra. Cách đánh bằng lưng bàn tay cũng giống như đánh bằng lưng nắm tay. Vì sức đòn không được mạnh lắm nên có thể dùng để đỡ gạt. Mục tiêu gồm có tai, mắt và hạ bộ.



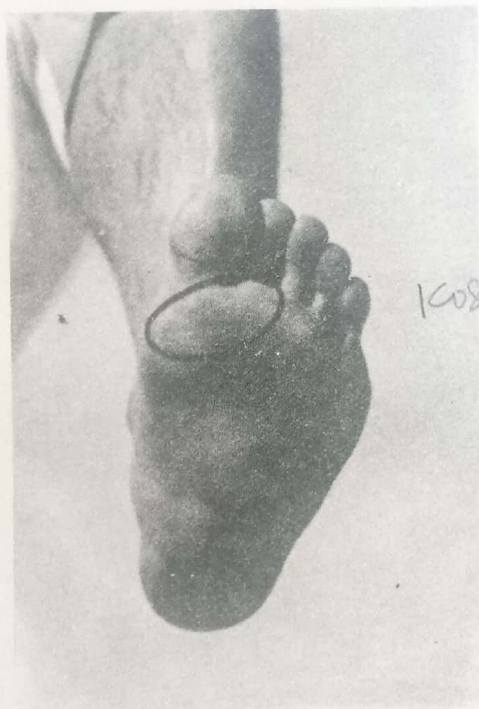
PHẦN VI

Những đòn đá phía trước
(Ahp Chagi)

Đại cương về các ngón đá trước

Đá phía trước tương đối dễ tập nhưng lại rất khó thành toàn. Ta có thể dễ dàng phối hợp nhiều kỹ thuật trong ngón đá phía trước khi giao đấu bởi vì nó không làm mất thăng bằng. Với ngón đá phía trước, ta có thể tấn công nhiều điểm sinh tử như hạ bộ, xương sườn, ngực, chón thủy và đầu.

Đá phía trước có thể thực hiện với các ngón đá hất lên, đập thẳng tới, búng tới trước, đá bay. Điểm được dùng để tấn công là ức bàn chân (phần xương gốc của ngón cái và ngón trỏ) cho các thế đá, riêng với thế đập tới trước thì được dùng với mặt dưới của bàn chân (lòng bàn chân).

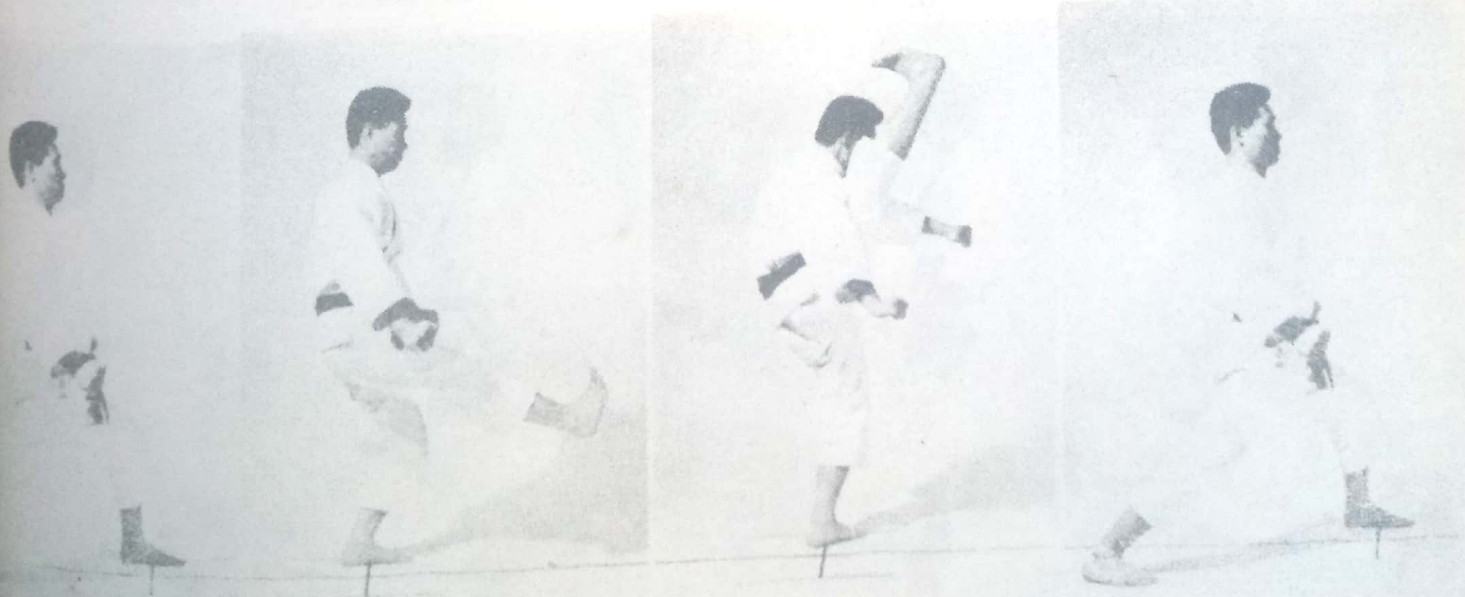




● **Đá hất lên phía trước (Ahp Ohlligi)**

Đá hất lên phía trước khiến các bắp thịt phía dưới đầu gối và đùi duỗi dài và các khớp gân xương dãn ra, nhờ đó mà các ngón đá thẳng tới hay đá búng được thực hiện nhẹ nhàng và hữu hiệu. Cũng nhờ thế mà ta có thể đá thẳng tới một điểm thật cao từ thế đứng thẳng bằng. Chính vì vậy mà cần phải luyện tập thế hất chân lên phía trước thật nhiều lần ở võ đường hay ở ngoài.

Thông thường thì ngón đá hất chân lên phía trước (Ahp Ohlligi) được thực hiện với chân sau từ thế tấn tiền phương (Chun-gool Seh) hay hậu phương (Hoo-gool Seh). Kéo chân sau lên và, ngay khi vừa vượt qua chân trước, duỗi thẳng gối và hất chân lên càng cao càng tốt theo đường vòng cung, làm thế nào để xương ống quyển gần chạm mặt (chớ không phải chạm). Cổ chân phải uốn ngược toàn lực ra sau để tăng thêm sức. Thân hình có thể giữ thẳng hay hơi cong lại về phía trước, đầu gối của chân còn lại cũng hơi cong để giữ thẳng bằng. Không được nghiêng mình ra sau, vì như thế sẽ dễ té.





● Đá thẳng tới (Ahp Cha-pusugi)

Trong thế đá này, đầu gối giữ một vai trò thật quan trọng. Ngọn đá này không được kể như kỹ thuật kết thúc mà chỉ là một đòn tấn công nhanh để gây chấn động. Trong khi đá, phải giữ thẳng bằng với các ngón chân còn dính mặt sàn hướng thẳng về phía đối thủ. Vì lẽ sau khi đá, thẳng bằng hãy còn vững nên ta có thể tiếp tục tấn công với các đòn phối hợp.



Trong trường hợp đang tấn tiến phương (Chun-gool Seh), hãy vãn các ngón chân sau lên, hơi uốn cong cổ chân. Đồng thời nhắc chân lên để cho nằm song song với mặt sàn. Phần chân dưới (tức là cẳng chân) co lại ra phía sau. Cú đá được thực hiện với một động tác gọn của đầu gối trong khi nâng đùi lên một ít. Kế đó, đem bàn chân vừa đá xong trở về như lúc mới nhắc chân lên rồi hạ chân xuống. Phóng ngọn đá ra và rút chân về phải nhanh và gọn gần như chỉ có một động tác để tránh bị bắt chân, và cũng để được sẵn sàng cho đòn tiếp nối. Sức mạnh của ngọn đá phải tập trung vào điểm bị tấn công. Đầu gối của chân giữ thế đứng hơi cong lại, thân hình phải giữ thẳng. Đừng co giựt thân hình trong khi đá mà chỉ thực hiện cú đá với một động tác vừa đơn giản vừa nhẹ nhàng.

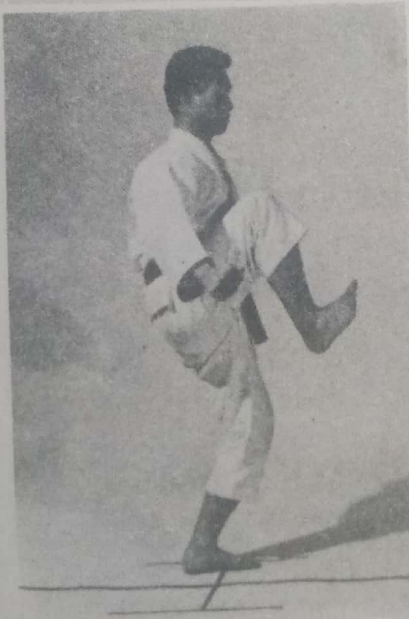


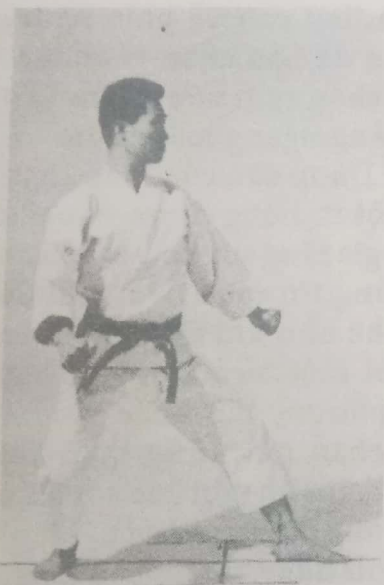
● Đá búng tới (Ahp Cha-tzirugi)

Ngọn đá này thường nhắm vào một mục tiêu hơi cách xa và được tung ra khi ta tiến về phía đối thủ. Đây là một thể đá vô cùng dũng mãnh được coi như để kết thúc cuộc tấn công trong một trận đấu tự do. Tuy nhiên, chân đá ra có thể bị chộp bắt hay chặn đỡ dễ dàng vì nó liên hệ tới thân hình của ta đang tiến lên nhằm dồn trọn sức nặng toàn thân vào cú đá. Vả lại khi đá xong, ta cũng khó kéo chân về thật nhanh. Do đó, đòn phối hợp, đặc biệt là các đòn bằng tay, cần được xử dụng tiếp theo.



Tập ngọn đá búng tới từ thế tiền phương tấn : nhắc đầu gối lên với cẳng chân giống như thể đá tới trước (Ahp Chapusugi). Trước khi tung ngọn đá, nhắc gối lên thật cao về phía ngực, đồng thời uốn cổ chân để bàn chân vênh lên. Tiếp theo, búng cẳng chân ra trước nhằm vào một mục tiêu cao khoảng ngang mặt, điểm tới trước là ức bàn chân. Dùng sức của toàn thân đẩy hông tới trước một ít, hông được chuyển cứng khi bắt đầu đá và gia tăng sức cương mãnh khi ngọn đá trên đường tới mục tiêu. Khi đá xong, kéo chân về ở thế như khi mới nhắc lên rồi hạ chân xuống với một bước tới (lúc bấy giờ ta ở một thế tiền phương tấn khác với lúc chưa đá). Ngón của chân giữ đứng thân hơi hướng xéo một bên làm thành một góc với thân hình ta nhằm giúp hướng đá của ta hơi nghiêng về trước nhưng vẫn giữ đứng thẳng bằng.





● Đạp thẳng tới (Ahp Cha-meelgi)

Lối đá này dùng để đẩy đối thủ ra hoặc để mượn sức của đối thủ để thoát khỏi một tư thế bất lợi. Vùng chạm mục tiêu là mặt dưới của bàn chân, nhưng đôi khi có thể xử dụng ức bàn chân hay gót.

Tập đá khi ở thế hậu phương tấn (Hoo-gool Seh): nhấc gối lên gần ngực, lòng bàn chân gần như hướng cả về đối thủ. Tiếp theo, đạp chân ra theo đường thẳng. Thân hình hơi ngã về sau để giữ cho chân đạp ra được thẳng bằng. Khi kéo chân về như lúc mới nhấc lên thì cùng lúc di chuyển thân trên tới để toàn thân được thẳng.





● Đá bay tới trước (*Dtuiyu Ahp-chagi*)

Đá bay tới trước cũng được coi là một thể đá nhảy tới trước, có thể áp dụng hữu hiệu khi giao đấu nếu ta đã luyện tập thành thục.

Người không thể đá tới trước đúng cách trong khi còn đứng nhứt định không thể xử dụng được thuật đá bay. Tập đá bay là một lối tập toàn diện giúp ta nhiều thuận lợi về việc giữ vững thăng bằng, điều hợp các động tác và di động thân hình.

Đừng bao giờ nhắm vào một mục tiêu cao hơn tầm mắt của ta. Phần thân trên nên giữ thẳng, đừng nghiêng quá nhiều về trước. Trong khi đá cũng không được nghiêng người ra sau để khỏi bị té. Điều cần nhớ là chẳng bao giờ duỗi thẳng chân dùng để đá, bởi vì sức phóng ngọn đá nếu hết tầm sẽ làm ta mất thăng bằng. Lúc xử dụng ngọn đá bay, nên nhớ là phải nhảy lên thật cao, vì rằng nếu không nhảy đủ cao thì ta sẽ rơi xuống trước khi tung ngọn đá, và như thế là mất thăng bằng.

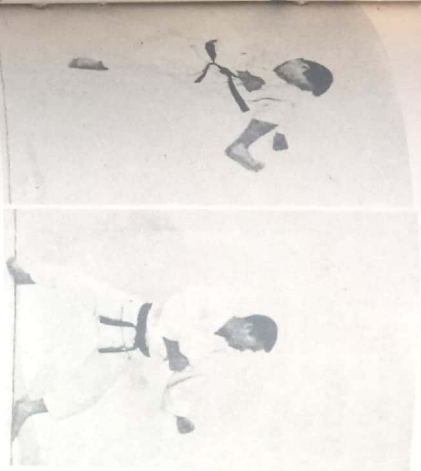
Đá bay tới trước là đòn tấn công bất ngờ khiến đối thủ lưỡng cuống về mặt tâm lý. Ngọn đá được phóng ra ở trên không, hướng đá không phải là đi lên mà là phóng thẳng tới.

Trước hết, lối đá này được dùng để bắt buộc đối thủ thối lui. Ngọn đá phóng nhanh cộng với đà bay tới khiến đối thủ mất thăng bằng, khó có thể phản công hay chống đỡ.

Đá bay tới trước có hai cách : nhảy chân này, đá chân kia và nhảy rồi đá cùng một chân.



Nhảy chân này, đá chân kia. Đang đứng hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) với chân phải ở trước, nhấc chân phải xuống để nhảy bổng lên và xô tới, đồng thời phòng chân trái ra trong ngón đá bay. Nếu thấy khoảng cách còn xa thì điều chỉnh khoảng cách bằng cách duỗi chân trước ra để gia tăng đà nhảy. Khi thân hình đã lên đứng độ cao, phòng chân trái ra và kéo về ở tư thế lúc mới nhảy nửa lưng trước khi hạ xuống. Cần lưu ý là lúc ở trên không, thân trên giữ thẳng và hơi xoay về phía trái.



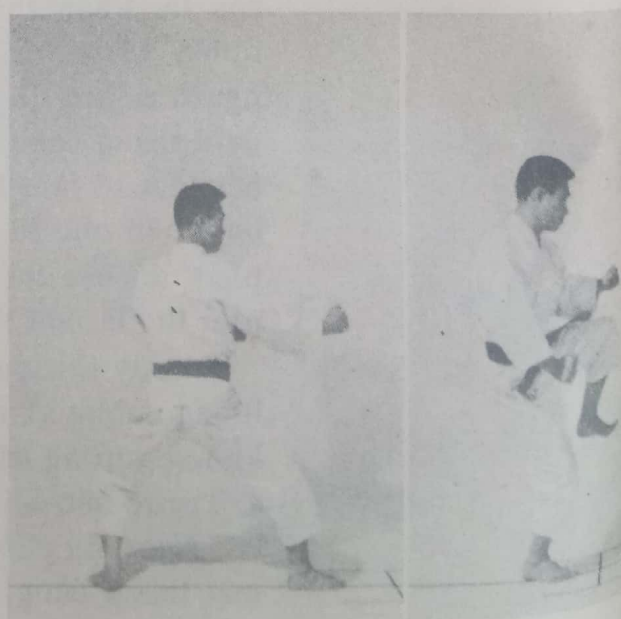
Nhảy và đá cùng một chân. Đang đứng hậu phương tấn với chân phải ở trước, nhấc chân phải xuống để nhảy tới sau khi co gối trái lên, như thể sức nặng toàn thân dồn vào chân phải. Khi nhảy lên cũng là lúc co chân phải lên theo rồi phóng ra. Thân hình lực đẩy hơi xoay sang phải để giữ thăng bằng. Đá xong, rút chân phải về như lúc nhảy nửa chừng trước khi hạ xuống. Lối nhảy và đá cùng một chân đòi hỏi sự vận dụng toàn thể thân pháp, nhưng có lợi là ngón đá mạnh hơn, bởi vì sức di động của thân hỗ trợ trực tiếp cho ngón đá; hơn thế nữa, lối đá này có thể vượt khoảng cách xa hơn lối đá bay kia.

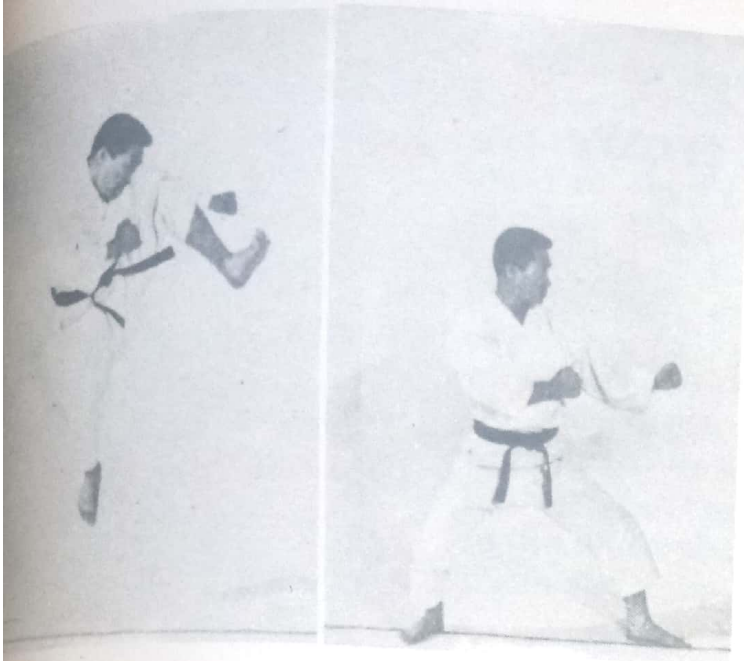
Lối đá song cước (hai chân liên tiếp) có thể áp dụng được bằng cách phối hợp hai cách đá bay; thí dụ như nhảy với chân phải rồi phóng ngón đá chân trái, tiếp theo là ngón đá chân phải khi đang ở tột điểm của cao độ. Không nên xử dụng thường xuyên lối đá này vì cả hai ngón cước đều thiếu lực và khó tinh thời gian. Và lại ta có thể dễ dàng đi lối chỗi quá trước và mất hẳn thăng bằng sau khi đã vận dụng toàn lực.





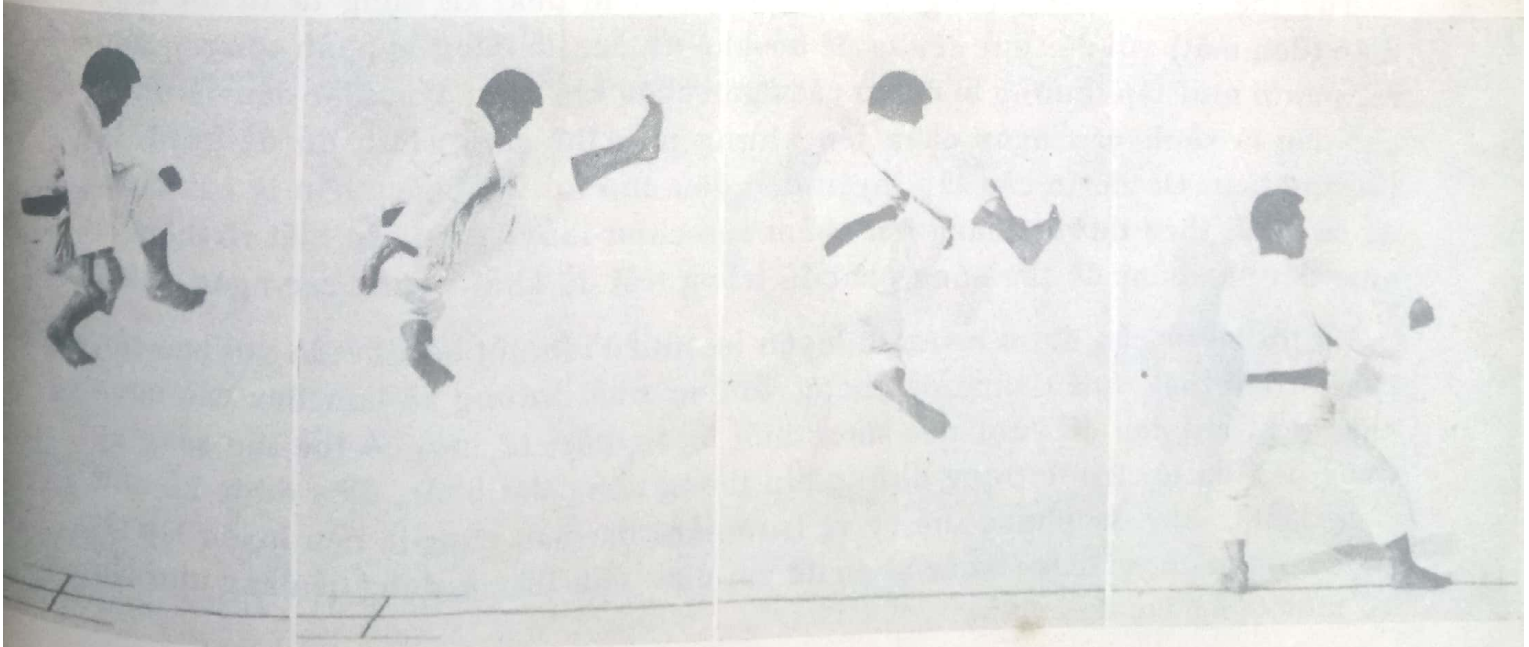
Nhảy chân này, đá chân kia. Đang đứng hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) với chân phải ở trước, nhấn chân phải xuống để nhảy bổng lên và xô tới, đồng thời phóng chân trái ra trong ngọn đá bay. Nếu thấy khoảng cách còn xa thì điều chỉnh khoảng cách bằng cách duỗi chân trước ra để gia tăng đà nhảy. Khi thân hình đã lên đúng độ cao, phóng chân trái ra và kéo về ở tư thế lúc mới nhảy nửa lunge trước khi hạ xuống. Cần lưu ý là lúc ở trên không, thân trên giữ thẳng và hơi xoay về phía trái.





Nhảy và đá cùng một chân. Đang đứng hậu phương tấn với chân phải ở trước, nhấn chân phải xuống để nhảy tới sau khi co gối trái lên, như thế sức nặng toàn thân dồn vào chân phải. Khi nhảy lên cũng là lúc co chân phải lên theo rồi phóng ra. Thân hình lúc bấy giờ hơi xoay sang phải để giữ thăng bằng. Đá xong, rút chân phải về như lúc nhảy nửa chừng trước khi hạ xuống. Lối nhảy và đá cùng một chân đòi hỏi sự vận dụng toàn thể thân pháp, nhưng có lợi là ngọn đá mạnh hơn, bởi vì sức di động của thân hỗ trợ trực tiếp cho ngọn đá; hơn thế nữa, lối đá này có thể vượt khoảng cách xa hơn lối đá bay kia.

Lối đá song cước (hai chân liên tiếp) có thể áp dụng được bằng cách phối hợp hai cách đá bay; thí dụ như nhảy với chân phải rồi phóng ngọn đá chân trái, tiếp theo là ngọn đá chân phải khi đang ở tột điểm của cao độ. Không nên sử dụng thường xuyên lối đá này vì cả hai ngọn cước đều thiếu lực và khó tính thời gian. Và lại ta có thể dễ dàng đi tới chỗ quá trớn và mất hẳn thăng bằng sau khi đã vận dụng toàn lực.



Cách xử dụng đòn đá tới trước

Luyện tập thành thục các ngọn đá phía trước giúp ta nhiều lợi thế. Gần như phần lớn thời gian luyện tập đều dùng để hoàn thành các ngọn đá này. Đá tới trước không những nhanh mà rất mạnh do sự truyền lực trực tiếp từ cơ thể sang trong khi giữ thăng bằng. Sự phối hợp giữa tốc độ và thăng bằng giúp ta nhiều cơ hội xử dụng ngọn đá tới trước đi liền với các kỹ thuật khác để tiếp nối bằng loạt động tác cần thiết hầu thủ thắng. Xử dụng các ngọn đá tới trước (Ahp Chagi) không đòi hỏi phải vận dụng quá trớn về thân pháp, và các đòn tấn công phối hợp bằng đòn đá tới trước dĩ nhiên là khó đỡ.

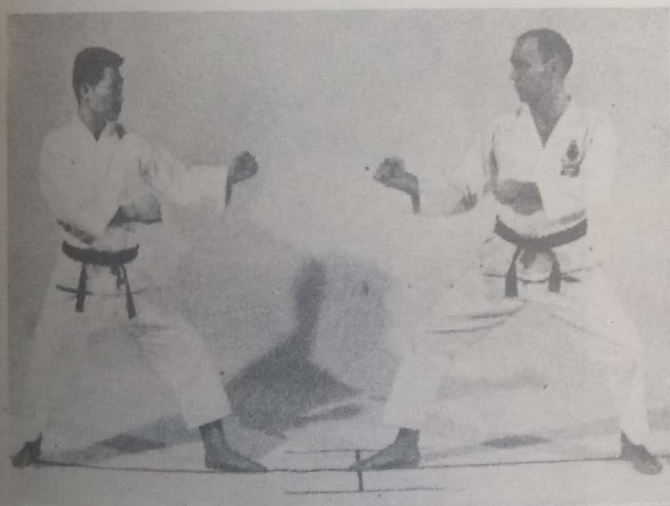
Tuy thế, đá tới trước cũng có vài bất lợi. Vì lẽ phải xử dụng từ tư thế trực diện (đầu mặt) với đối thủ nên ta dễ hở khá nhiều, dễ dàng bị phản công. Ngoài ra, người mới tập thường bị đau ở các ngón chân khi song đấu. Mặc dầu đã được chỉ dẫn là vánh các ngón chân lên nhưng như thế cũng chưa đủ để tránh bị thương tích. Do đó ta cần tập luyện đều đặn cho tới khi chắc chắn là bàn chân đá ra đã đi theo đường thẳng khi nhắm vào chón thủy. Điều cần biết rõ thêm là mục tiêu ta nhắm để tấn công phải đủ trống trải để khỏi vướng các ngón chân.

Đá tới trước cần được luyện đi luyện lại nhiều lần, tốt hơn hết là với bao cát, cho tới khi thật thuần thục để không còn sợ phải vướng và làm đau các ngón chân. Chỉ khi nào đã vượt qua được mối lo sợ này, ta mới có thể sẵn sàng áp dụng đòn đá tới trước trong những dịp thuận tiện. Mặt khác, điều được kể như sáng suốt là hãy dự phòng thế tự vệ trước khi đá. Sau cùng là nên luyện tập tất cả các ngọn đá tới trước khác nhau để khi giao đấu thì xử dụng dễ dàng như chỉ có một động tác đơn giản.

● Những điểm căn bản của ngọn đá phía trước.

Nhiều thế tấn tạo cho ta có cơ hội tốt để áp dụng ngọn đá phía trước. Tiền phương tấn, hậu phương tấn, miêu tấn (Tuit-bal Seh) và tấn ngang bằng đều là những thế tấn có công dụng tốt. Tuy vậy, hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) thường thích hợp hơn vì nó đặt ta ở vào bộ vị thuận lợi với tư thế bán diện (nhìn xéo) đối thủ. Tư thế này sẽ biến thành trực diện (đầu mặt) khi ta phóng ngọn cước với chân sau, và ngọn cước chắc chắn phải mạnh hơn nhờ ở tầm phóng xa hơn. Ngoài ra, hậu phương tấn với phương vị vững vàng của đôi chân còn giúp ta giữ vững thăng bằng cho cả thủ lẫn công. Khi phóng cước từ thế hậu phương tấn, chỉ cần chuyển sức nặng của thân từ chân sau ra chân trước, đồng thời tung ngọn đá ra. Sự di chuyển sức nặng trong khi ta tiến lên dồn thêm sức mạnh vào ngọn đá.

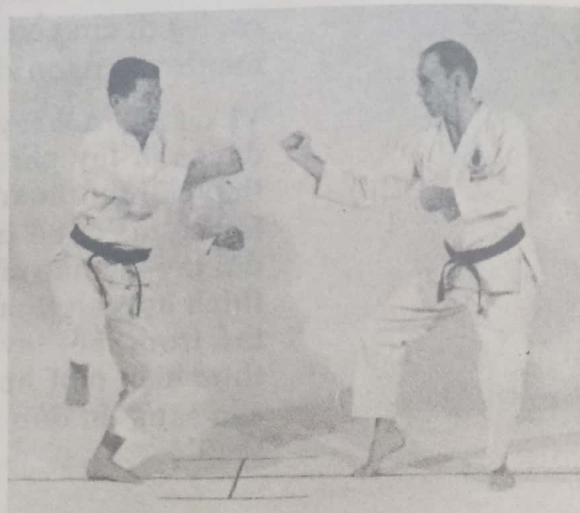
Vị trí của đôi tay trong khi đá. Khi tấn công bằng một ngọn đá, cánh tay giữ thế thủ phải được đặt đúng chỗ. Nếu nhận thấy đối thủ hoàn toàn khó thể phản công khi ta đá ra thì hai tay có thể đặt ở hai bên thân. Khi mở hắng loạt đòn tấn công, đôi tay lúc nào cũng sẵn sàng cho đòn tấn công kế tiếp. Vị trí thích hợp nhất của đôi tay khi phóng cước ra là một tay ở thế thủ trong khi tay kia sẵn sàng cho thế công. Lúc chuẩn bị đã thực hiện một hoặc hai động tác ở phía trước với cánh tay để sẵn sàng thì đòn tấn công phối hợp sẽ dễ dàng phóng ra đúng tốc độ.



Trong khi đá, tay trái nên ở trước thân để chống đỡ đòn phản công hoặc để gạt tay thủ thế của đối phương. Trong khi đó, tay phải luôn luôn hờm sẵn để đâm ra ngay nếu ngọn đá không trúng đích. Với cách đặt tay như thế, ta phải nhớ giữ thật vững thăng bằng trong khi đá thẳng tới (Ahp Cha-pūsugi).

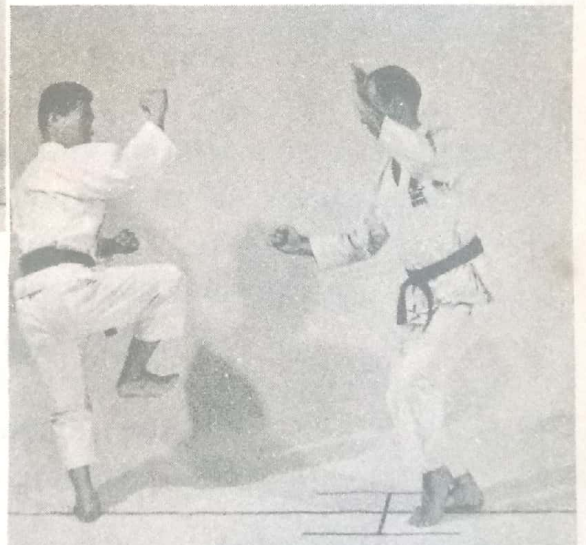


Khi xoay chuyển tới, ta đưa tay phải ra phía trước trong thế phòng thủ, đồng thời đá búng tới (Ahp Cha-tzirugi). Nếu ngọn đá bị ngăn chặn, ta phóng quả đấm với tay trái. Và nếu cả ngọn đá và quả đấm đều vô hiệu cả, ta vẫn có thể hạ thân xuống trong tư thế đứng nghiêng một bên đối thủ với cánh tay thủ thế sẵn sàng chống đỡ một đòn phản công.



Đá tới trước bằng chân trước (*Ahp-bal Ahp-Chagi*). Đá tới trước bằng chân sau đã được đề cập tới ở đoạn thứ 14, nhưng dùng chân trước để đá tới trước vẫn có thể áp dụng được với một thể tấn tĩnh khi đối thủ đang đứng gần khiến ta không cần phải chuyển bước hay điều chỉnh khoảng cách. Ngọn đá này thường được phóng ra từ thể miêu tấn (*Tuit-bal Seh*) vì đứng miêu tấn, chân trước gần như không chịu một sức nặng nào của thân hình, do đó ta có thể tấn công mà không cần phải vận dụng nhiều về thân pháp. Tuy nhiên, hậu phương tấn và tấn ngang bằng cũng thích hợp cho ngọn đá, miễn là thực hiện cho đúng cách. Lối đá này được áp dụng thật nhanh cho cả thể công lẫn phản công nhưng không đủ sức để sát hại.

Tập đá tới trước bằng chân trước trong thể hậu phương tấn: nhắc chân phải lên và cong gối lại, căng chân kéo vào phía đùi trái. Tiếp theo là phóng chân vào mục tiêu. Bàn chân vừa chạm đối thủ phải được rút lại thật nhanh ở tư thế lúc mới nhắc chân lên, rồi hạ xuống vào thể hậu phương tấn lúc này.

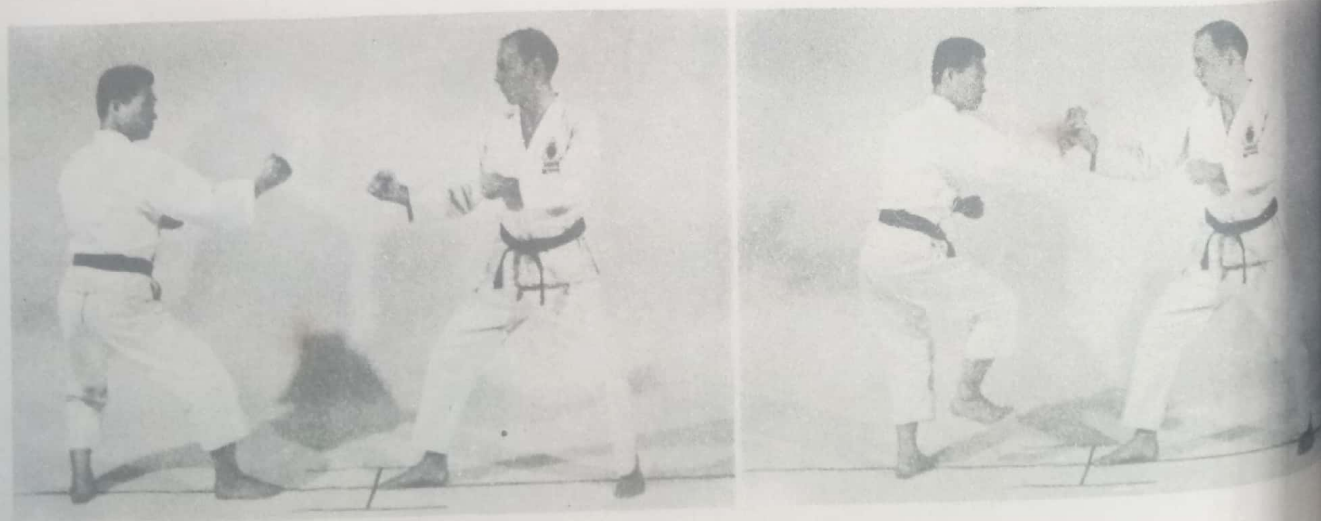


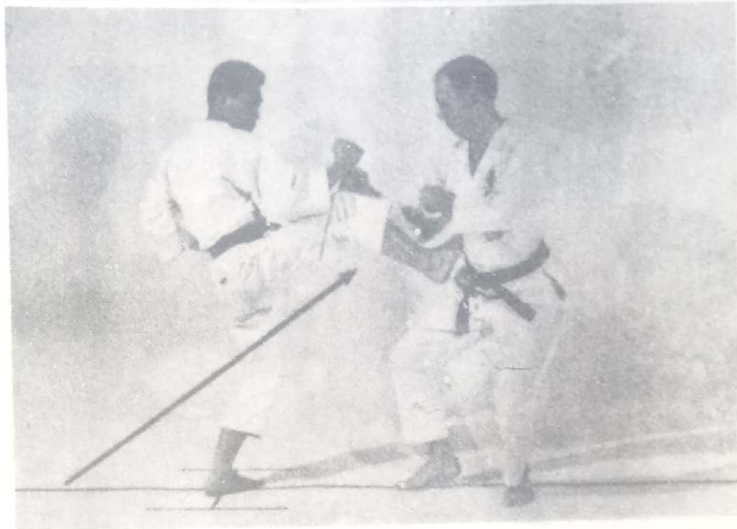
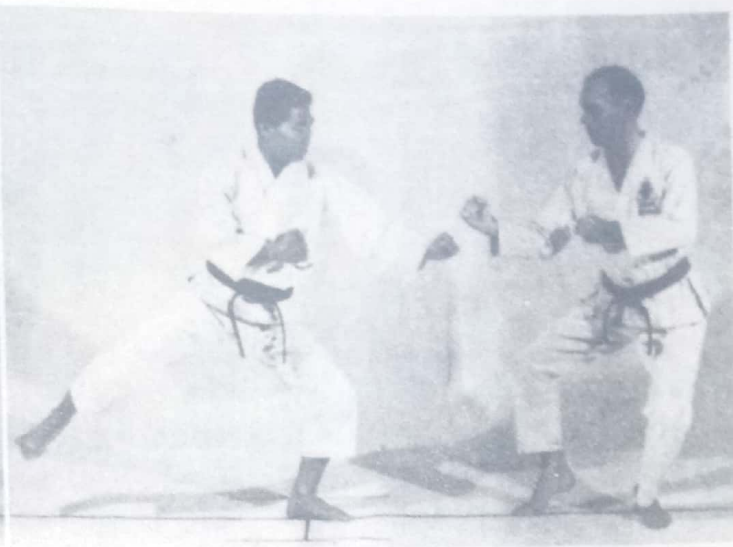
Trong tư thế đứng nghiêng nghịch chiều. Một số người thường xử dụng sai chân trong thế đó, do đó phải có thêm vài chuyển động không cần thiết đôi khi tự gây nguy hại. Đá tới phía trước phải dùng chân sau hay chân trước là tùy thuộc chân nào đang ở cùng phía mà đối thủ bỏ trống. Nói chung, muốn cho ngọn đá thật mạnh thì tốt hơn là nên xử dụng chân sau, vì khoảng cách giữa hai bàn chân khiến tầm phóng ngọn đá được xa hơn nên phát lực dễ dàng.

Khi đang ở tư thế đứng nghiêng một bên thì chân trước được dùng để đá tới trước. Nếu cần điều chỉnh khoảng cách thì bước chân trái lên trước tiên rồi mới duỗi chân phải ra làm thành ngọn đá: nếu khoảng cách giữa ta và địch thủ tương đối ngắn thì đem chân trái lên gần tới chân phải, nếu khoảng cách hơi xa thì đem chân trái lên khỏi phía trước chân phải. Sự di chuyển tới trong khi điều chỉnh khoảng cách đòi hỏi sức chuyển động của toàn thân, nhờ đó mà sức mạnh được phát huy đầy đủ trong ngọn đá.

Đôi khi, ta có thể điều chỉnh một khoảng cách ngắn bằng một cái nhảy ngắn gọn rồi tung ngọn đá ngay. Với động tác nhảy ngắn gọn này, bộ vị của ta không cần thay đổi. Lối di động vừa kể cần phải thực hiện gọn và nhẹ cho đến khi đá ra vẫn coi như chỉ có một động tác.

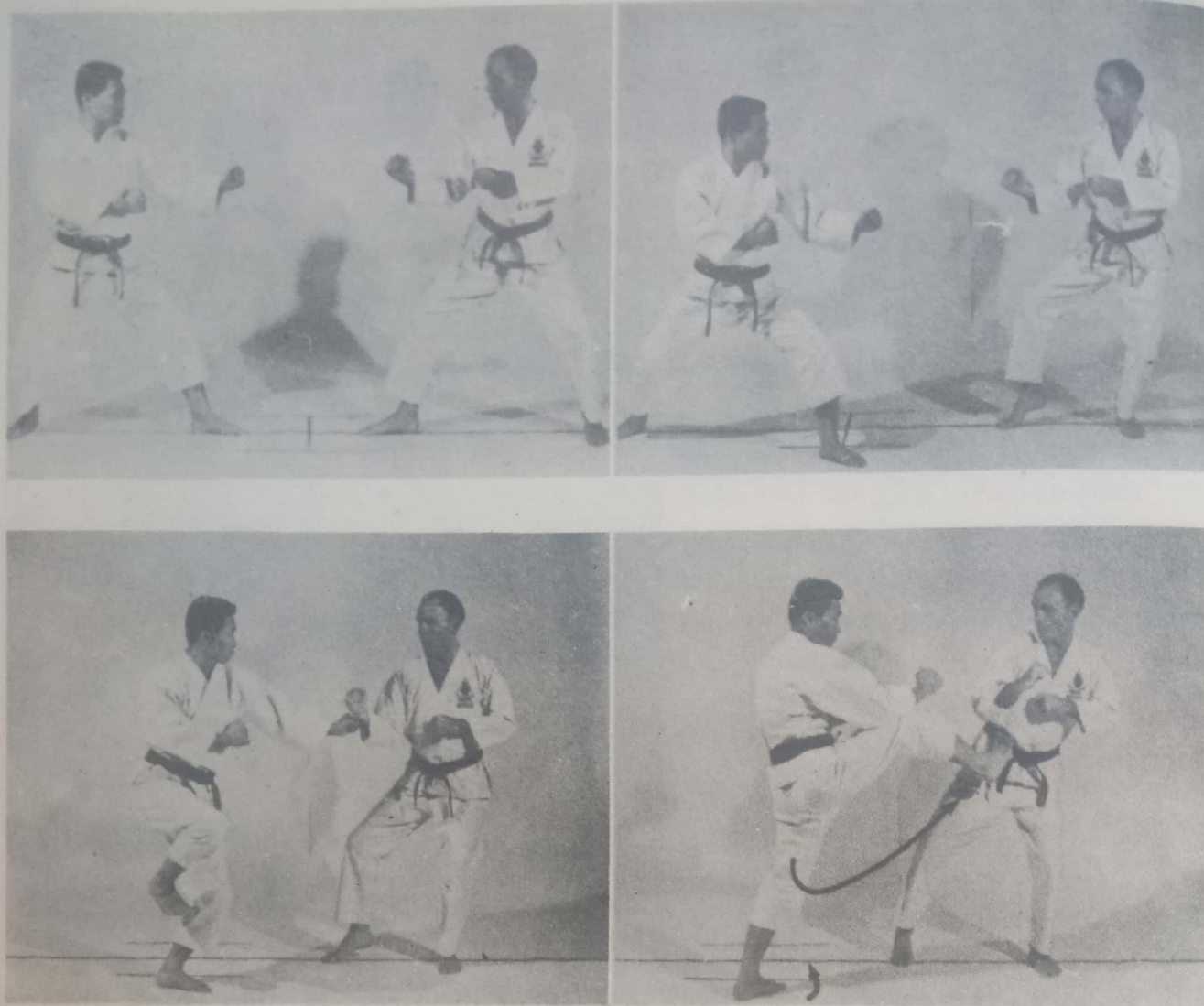
Khi khoảng cách tương đối xa thì điều chỉnh bằng cách đem chân sau lên khỏi phía trước của chân trước, nhớ giữ đúng thẳng bằng và thuật di chuyển trọng lượng. Rất có thể ta sẽ vô tình chừa khoảng trống cho đối thủ phản công trong khi xoay chuyển thân hình tới trước quá xa giữa lúc điều chỉnh khoảng cách.





Trong tư thế đứng nghiêng cùng một chiều. Nếu cần, ta điều chỉnh khoảng cách bằng cách duỗi chân trước tới. Lối di động nhanh nhẹn này thường qua mắt được đối thủ và ngọn đá sẽ trúng đích đầu đối phương đỡ bằng tay hay lùi ra. Đá tới trước bằng chân sau và bước điều chỉnh khoảng cách phải được thực hiện như chỉ có một động tác thôi. Xung lực tạo nên bởi chân trước duỗi tới giúp cho thân hình chuyển lên và tăng thêm sức cho ngọn đá.



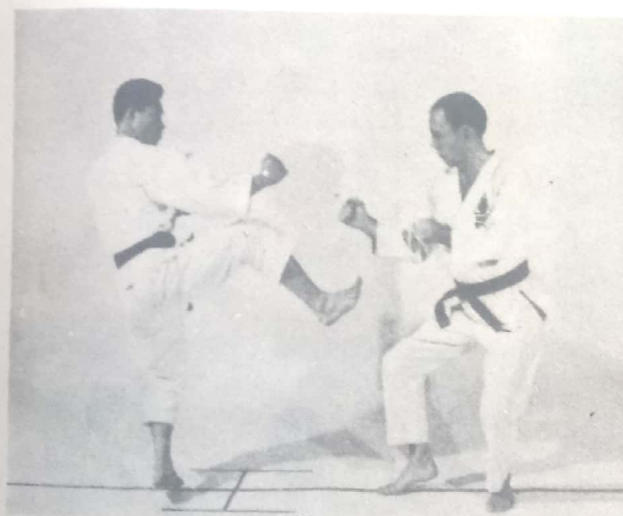
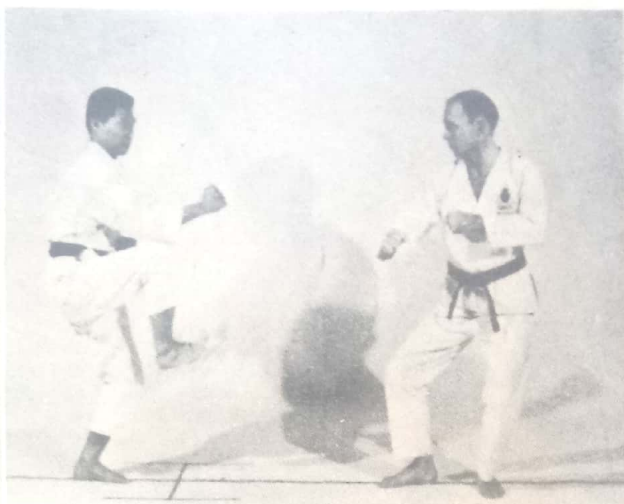
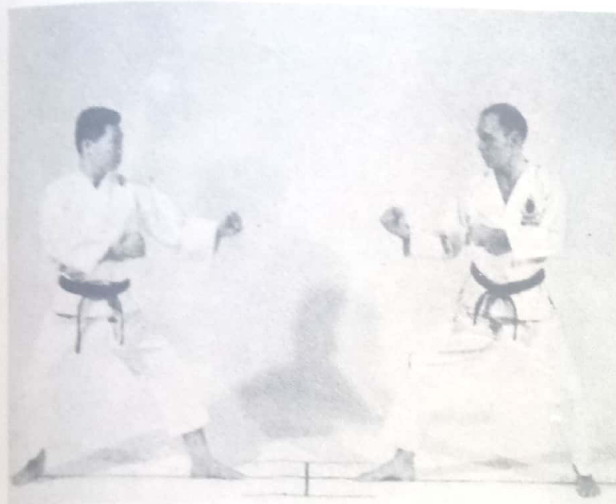


Đá tới trước từ hướng chéo. Một đối thủ giữ thế thủ hoàn toàn nghiêm mật khi đứng nghiêng vẫn không che chở được hết phần trống trải phía trước thân. Trong trường hợp đó, nếu ta tấn công bằng các ngọn đá vòng cầu, hay đánh móc ngang sau khi điều chỉnh khoảng cách thì chắc sẽ có đôi phần hiệu quả. Tuy nhiên, một ngọn đá tới trước cũng rất hữu hiệu nếu được thực hiện từ đường chéo, nơi mà đối thủ bỏ trống. Trong trường hợp này, người tấn công bằng ngọn đá tới trước sẽ được an toàn khi bị phản công hơn kẻ tấn công với các đòn bằng tay. Ngoài ra, ngọn đá tới trước bao giờ cũng lợi hơn các thế đá khác vì không di động thân hình bao nhiêu.

Trong khi điều chỉnh khoảng cách, duỗi chân trước tới, đừng duỗi thẳng về phía địch thủ mà hơi khép vào trong theo một góc chéo theo chiều hướng nghiêng tới của đối thủ. Tiếp theo, xoay bàn chân sang phía đối thủ, đồng thời co chân sau lên và búng tới trong một động tác liên tục. Lúc co chân lên cũng là lúc ta dựa vào sự chuyển động đó để xoay bàn chân đứng chịu và xoay luôn cả thân hình theo.

Lối tấn công này rất hữu hiệu khi đối thủ đứng nghiêng một bên và không giữ thế thủ kín đáo ở thân trước. Động tác điều chỉnh khoảng cách bằng cách khép bước vào trong thành một góc chéo cần được thực hiện thật nhẹ nhàng nhưng thật nhanh. Xoay chân, xoay thân hình theo và đá búng tới phải được coi như chỉ có một động tác.

Đứng một chỗ đập tới trước (*Meelmyu Ahp Chagi*). Đòn này có thể thực hiện bằng chân trước hoặc chân sau. Khi sử dụng chân sau thì điều chỉnh khoảng cách nghiêng mình tới địch thủ, dồn sức nặng của thân vào chân trước. Nếu ngọn đá được thực hiện bằng chân trước thì dùng chân sau đẩy thân hình tới trong khi chân trước nhấc lên rồi đập ra. Lối đá (đập) này không được mạnh lắm nhưng có thể hữu hiệu như ngọn đá tới trước nếu phát ra mau lẹ. Đối với một địch thủ xoay quanh mau lẹ với phương pháp di động tại chỗ (xem đoạn 8) thì đòn đập tới trước có thể là đòn nên áp dụng. Đôi khi ý định sử dụng một ngọn đá tới trước thật dũng mãnh bị đối phương phát giác, ta nên thay vào bằng đòn đập tới trước.



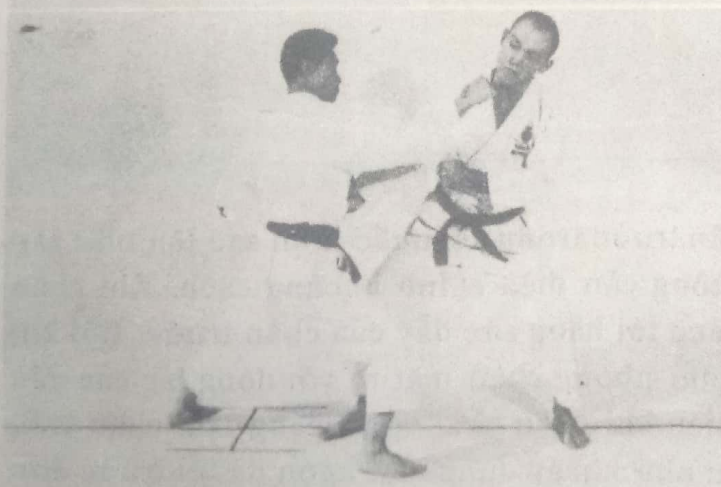
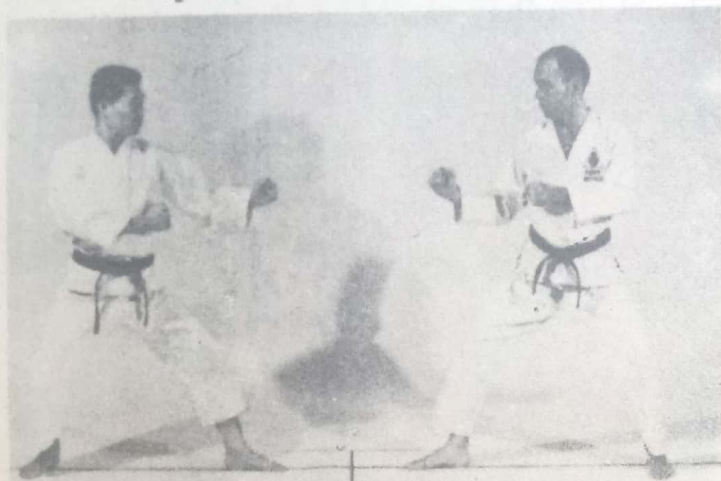
Chuyển sức nặng của thân lên chân trước trong khi nhấc chân sau lên như sắp sửa đá búng tới (*Ahp Cha-tzirugi*) không cần điều chỉnh khoảng cách. Khi chân sau đã hờm sẵn, cũng là lúc ta nghiêng tới bằng sức đẩy của chân trước. Rồi khi chân trước (chân trái) đã vững vàng thì phóng chân mặt ra với động tác của đầu gối. Thế đập tới phải bắt đầu thực hiện khi chân phải vừa ngang tầm chân trái, toàn thể động tác phải dính liền nhau như khi áp dụng một ngọn đá tới trước đơn giản. Để thêm phần an toàn khi tung cước, ta có thể đưa ra một hư thế bằng tay. Thật ra thì các đòn tấn công bằng tay có thể phối hợp hữu hiệu với thế đập tới trước.

Lối đá này hơi khác với thế đá bay tới trước vì đá bay đòi hỏi phải vận dụng nhiều về thân pháp. Nói chung, đòn đập tới trước thường thiếu lực nhưng với các động tác nhanh và gọn hơn, đòn thường qua mắt được đối thủ.

● Đá tới trước trong loạt tấn công phối hợp.

Nhiều đòn tấn công khác nhau có thể phối hợp hữu hiệu cùng các ngọn đá tới trước hoặc đá búng tới. Ngọn đá khởi đầu khiến đối thủ mất thăng bằng hoặc bắt buộc đối thủ trở lại bộ vị phòng thủ, và như thế là ta đã ở vào thế thượng phong để tiếp tục tấn công.

Đá tới trước và các đòn bằng tay. Một ngọn đá khởi đầu được xử dụng đúng sức và đúng thăng bằng sẽ giúp ta ở vào một bộ vị tốt để tiếp tục tấn công bằng các đòn tay khác nhau với nắm tay, cùi chỏ, nắm tay quĩ và ức bàn tay.

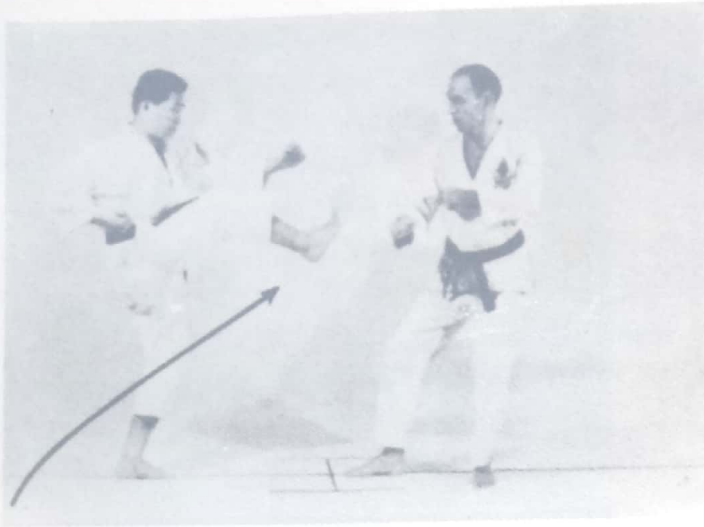


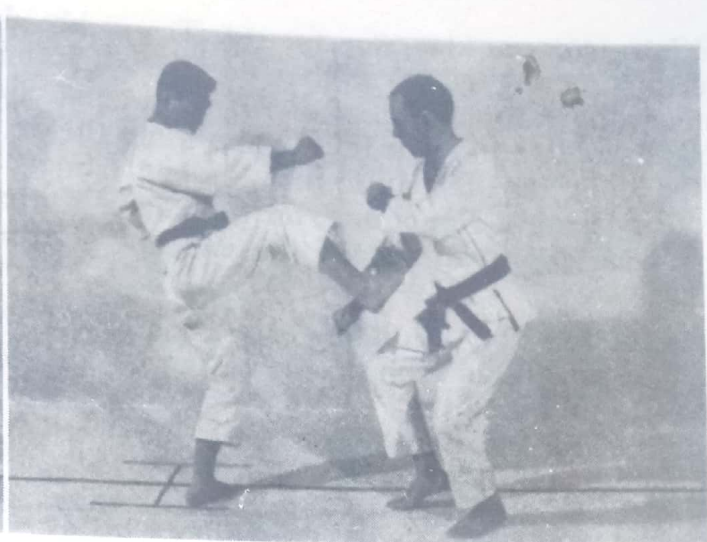
Khi ngọn cước bị chặn đỡ bằng tay ta, tấn công tiếp bằng một quả đấm khi bàn chân vừa đá ra trở về mặt sàn. Ngọn đá và quả đấm phải được tung ra gần như cùng một lúc. Dầu rằng đối phương tránh ngọn đá khởi đầu bằng cách lùi ra, ta vẫn có thể đấm bằng cách chuyển bước tới khi chân vừa đá hạ xuống, như thế ta thu ngắn được khoảng cách và tấn công chính xác hơn.



Tấn công phối hợp cùng một lúc. Khi cả hai đối thủ đều ở trong thế thủ gần nhau thì việc tấn công phối hợp của ngọn đá và quả đấm thường trúng đích. Lối đánh phối hợp này được kể là thích hợp khi đối thủ tự vệ mà không di chuyển sang phía khác. Tuy nhiên, cả hai đòn đá và đấm phối hợp cùng một lúc ít khi đầy đủ sức mạnh.

Khi ta đang thủ kín đáo và đối phương sắp sửa tấn công, ta ước lượng ngay khoảng cách và ra đòn trước. Một ngọn đá tiếp theo ngay là quả đấm phối hợp sẽ làm cho đối thủ luống cuống và bị trúng đòn. Trước tiên, nhắc đầu gối chân phải lên để đá trong khi nắm tay phải hờm sẵn. Vừa phóng ngọn đá là tung quả đấm nối tiếp ngay. Và để đánh một đòn quyết định thật nặng, hãy tiếp tục đấm bằng tay trái thật nhanh. Một quả đấm tới cũng rất có thể hữu hiệu, bằng cách kéo cánh tay đấm xong trở về thế hờm sẵn ngay khi chân đá ra và hạ xuống rồi tấn công tiếp bằng đòn phối hợp.





Đá tới trước và các ngọn đá tiếp nối. Một ngọn đá bùng tới (Ahp Cha-tzirugi) theo sau cú đá tới trước (Ahp Chapusugi) thường hay trúng đích đối với một địch thủ có thói quen tránh đòn đá phía trước bằng cách xê dịch ra. Sau ngọn đá tới trước, ta có thể xử dụng tiếp một cú đá bay phía trước (Dtuiyu Ahp Chagi).

Nếu đối thủ di chuyển ra để tránh ngọn đá mở đầu, ta phải hạ thật nhanh chân vừa mới đá xuống. (Nếu nhận thấy có chỗ hở ở cạnh sườn của đối thủ thì phóng ngay chân trái tới, không cần điều chỉnh khoảng cách).

Để khỏi mất thời gian tính và khỏi phải chuyển động thêm vì điều chỉnh khoảng cách, ta có thể thay đòn tấn công thường bằng một ngọn đá bay phía trước (Dtuiyu Ahp-chagi). Hãy thận trọng để phòng đòn phản công trong khi đá bay.



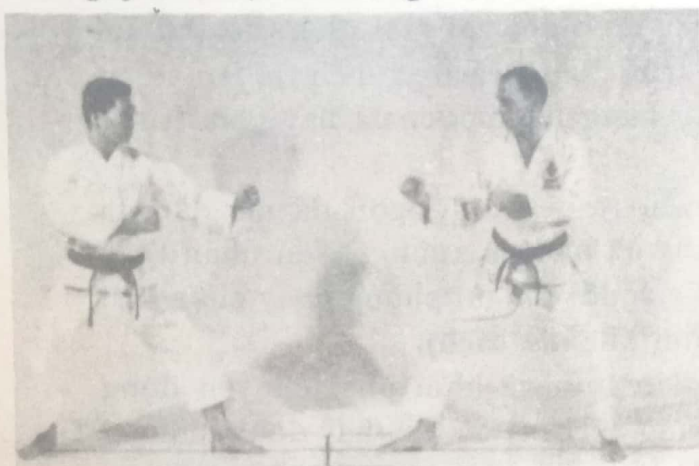
Nếu đối thủ tránh xa khỏi đòn mở đầu thì ta hạ chân vừa đá xuống và chuyển mình tới để theo sát. Thí dụ như chân phải vừa đá hụt và hạ xuống, ta dùng chính chân này để nhảy lên, thân hình vẫn giữ thẳng, đồng thời tung ngọn đá bay ra và hạ xuống trong thế thẳng bằng.

Đặt trường hợp đối thủ lùi ra, di chuyển phần đối diện sang một bên thì thay vì đá bằng chân phải, ta đá bằng chân trái. Nếu xét thấy cần, ta có thể chuyển bước nhiều lần trước khi nhảy.

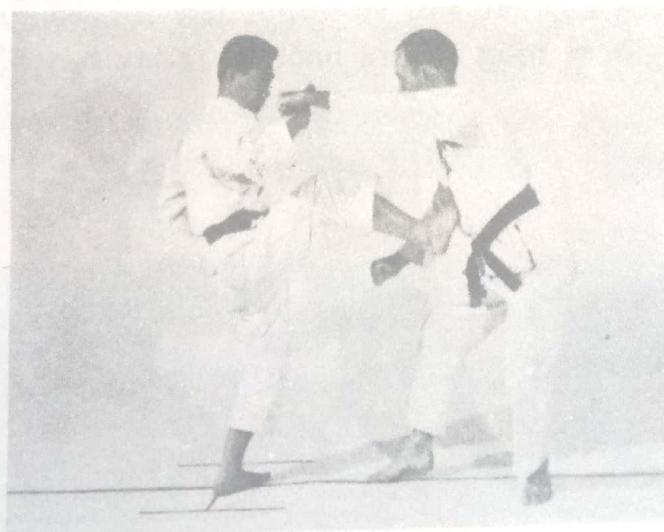
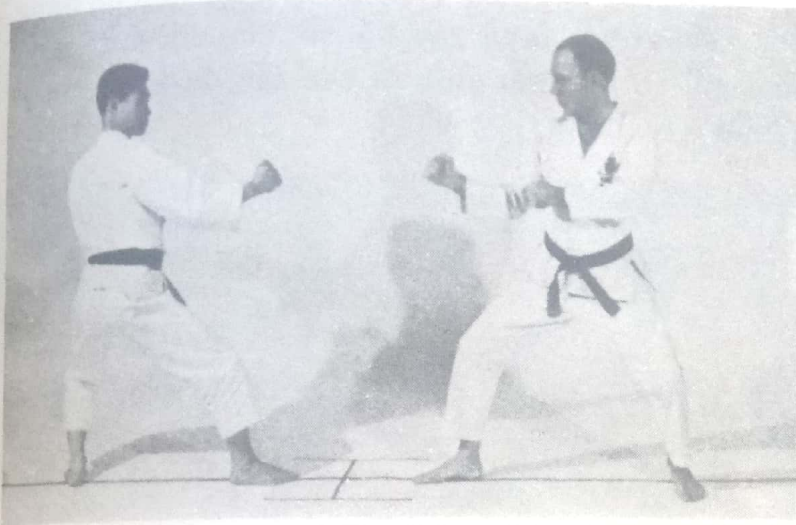
● Đá búng tới sau khi dùng hư thế. Trong khi đá tới trước, ta khó tránh khỏi để hở một khoảng trống của thân đối diện địch thủ, do đó địch thủ có thể đỡ ngọn đá mà không cần phải lùi lại để rồi phản công chớp nhoáng. Biết trước như vậy, ta có thể tung ra một hư thế để phá hỏng thế đỡ và sự chuẩn bị phản công của đối thủ, đồng thời tạo được một khoảng trống cần thiết cho ngọn đá búng tới (Ahp Cha-tzirugi). Nói chung, hư thế có thể được tung ra bằng một quả đấm hờ hay một cái chộp vào tay thủ thế của đối phương.

Tạo hư thế bằng tay sau để đá bằng chân sau. Trong khi đưa ra hư thế bằng cánh tay sau, ta xoay thân hình tới vào tư thế đối diện địch thủ, lúc đó, chân sau của ta hướng vào mục tiêu theo một đường thẳng. Cánh tay dùng cho hư thế được dùng để giữ thế thủ khi ngọn cước được phóng ra.

Tung một quả đấm ngắn nhắm vào trên cao của đối thủ để khiến địch thủ tưởng thật nên dùng tay chống đỡ. Trong khi đó, ta nhấc chân sau lên ở thế chuẩn bị đá tới trước, đồng thời tự bảo vệ với cánh tay trước lúc này. Vì là một đòn hư nên quả đấm hờ không cần phải vận dụng toàn lực. Ngọn đá phải được tung ra ngay sau khi sử dụng hư thế.



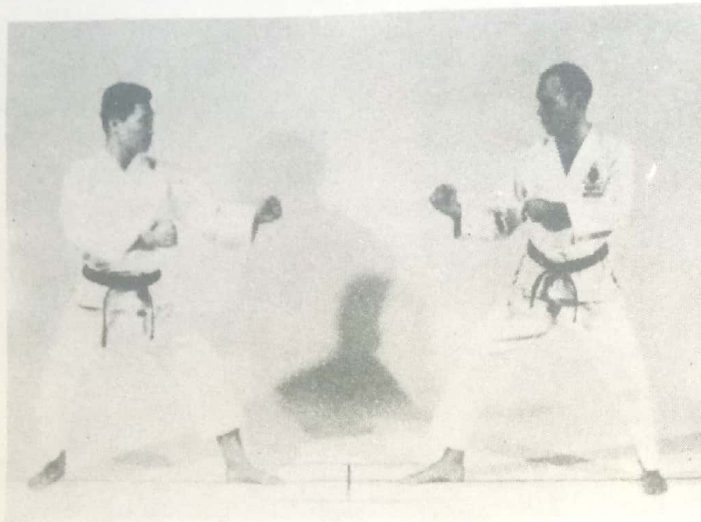
Đánh dạt tay thủ thế của đối phương trong khi điều chỉnh khoảng cách. Đôi khi, đối thủ có thể sẽ bối rối khi cánh tay thủ thế bị ta đánh dạt ra. Lợi dụng tình trạng đó, ta có thể phóng cước thẳng tới. Trong khi đánh dạt tay đối thủ, ta điều chỉnh ngay khoảng cách.



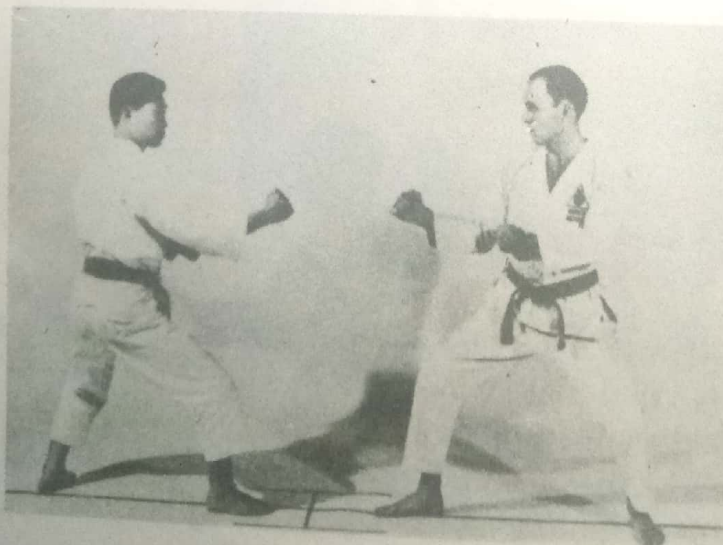
Trước tiên là đánh dạt tay thủ thế của đối thủ ra với một động tác thật gọn để mở lối tấn công, đồng thời ta điều chỉnh khoảng cách bằng một cái nhảy gọn và kết thúc với một ngón đá tới trước. Cánh tay trước của ia vẫn không rời bỏ thế thủ để đề phòng một đòn phản công bất thần.

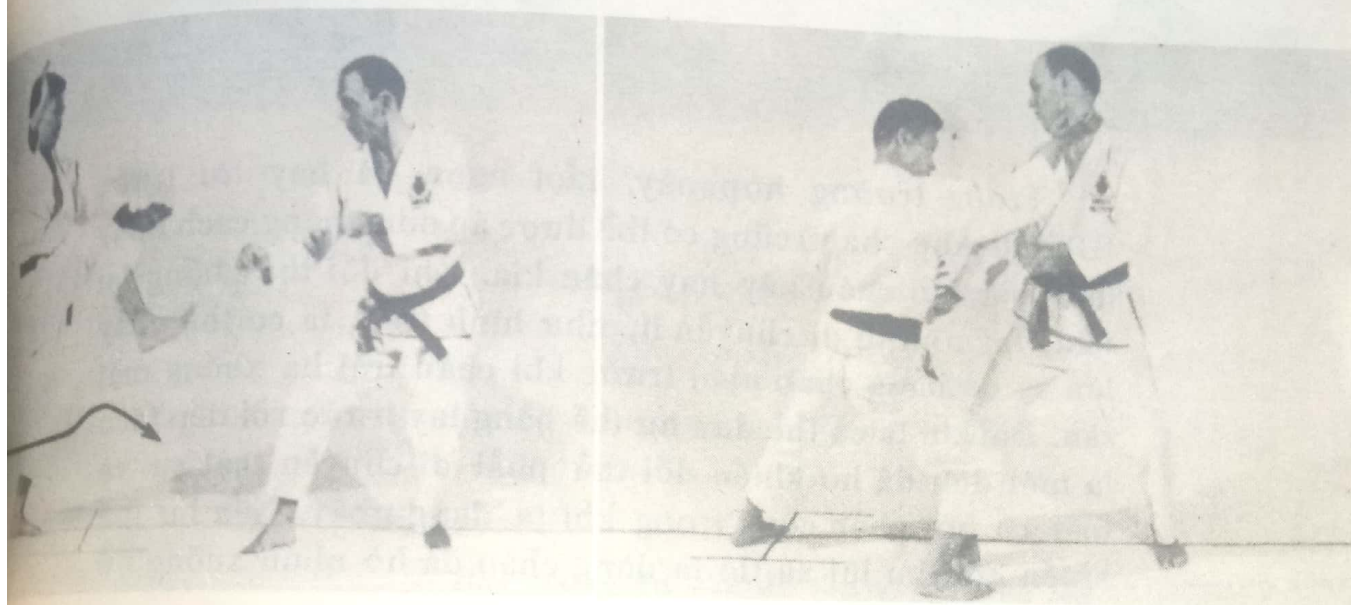
● **Xử dụng hư cước để điều chỉnh khoảng cách.**

Trong trường hợp này, hư thể được thực hiện bằng một ngọn đá hờ. Nhắc gối lên giống như sắp sửa đá, nhưng thay vì đá thì đạp bước xuống về phía trước để thu ngắn khoảng cách giữa ta và đối thủ. Lối chuyển động này thường khiến cho đối thủ di chuyển, do đó tự phơi bày sơ hở nên dễ dàng bị đánh trúng. Ngoài tác dụng gây bối rối cho đối thủ, ngọn đá hờ với đầu gối co lên còn giúp ta che lấp được các mục tiêu từ nửa thân trở xuống.

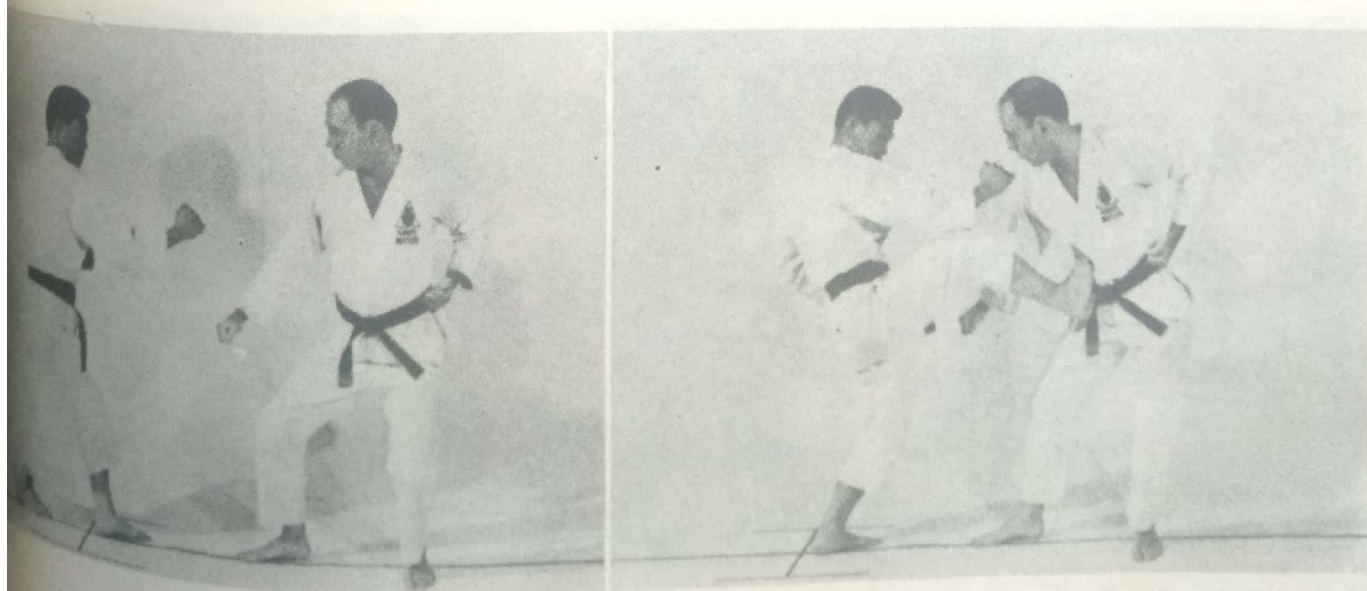


Xử dụng hư cước để tấn công bằng cạnh lưỡi bàn tay. Khi đối thủ phản ứng chống đòn mở đầu, ta vẫn có thể khiến đối thủ lo ngại bằng cách dùng chân sau xử dụng một ngọn đá hờ. Thay vì đá thật sự, chân này đạp xuống ngay hay bước tới trước tùy theo khoảng cách giữa ta và đối thủ, miễn là thuận tiện cho động tác kế tiếp. (Nếu thấy cần, cũng có thể hạ chân sau vừa nhắc lên trở về thế tấn cũ.) Lúc bấy giờ, ta tung đòn ra hoặc bằng tay hay bằng chân.





Xử dụng hư cước đề đá búng tới trước. Dùng ngọn đá về phía trước như một hư thế cần phải thực hiện bằng một động tác gọn và thẳng tới, nhứt là phải ở vào một bộ thế hoàn toàn kín đáo. Khi đã ở vào vị trí thích hợp, ta tung ngọn đá búng tới (Ahp Cha-tzirugi) bằng chân kia (chân phải trong ảnh).



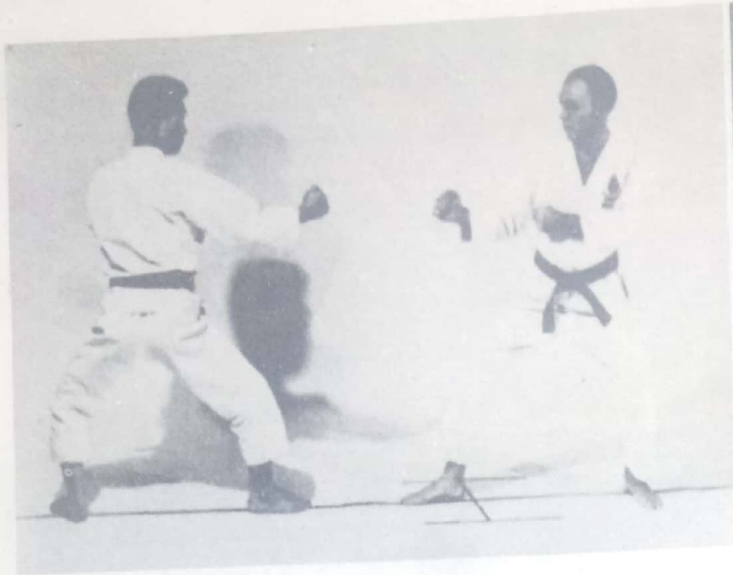


Trong trường hợp này, một ngọn dĩa bay tới trước (Duiyun Ahp-chagi) cũng có thể được áp dụng bằng cách nhảy lên hoặc với chân này hay chân kia. Khi đối thủ chống lại bằng tay nhưng di chuyển ít, như hình trên, ta có thể nhảy lên và đá bằng chân phải trước khi chân trái hạ xuống mắt sàn. Đôi khi ta có thể đưa hư thế bằng tay trước rồi tiếp theo là một đòn đá hờ khiến đối thủ phải di chuyển thật sự và mất cơ hội phản công trong khi ta đang nhảy. Nếu hư thế khiến đối thủ lùi xa thì ta dùng chân đá hờ nhún xuống để nhảy xổ tới tấn công.

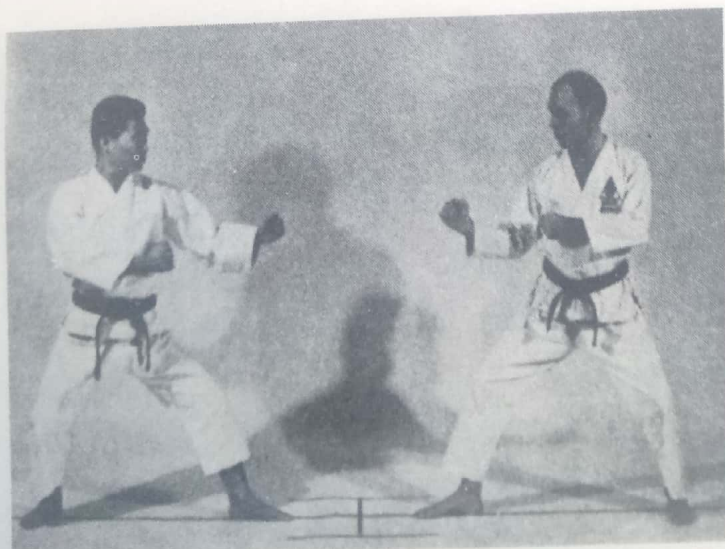


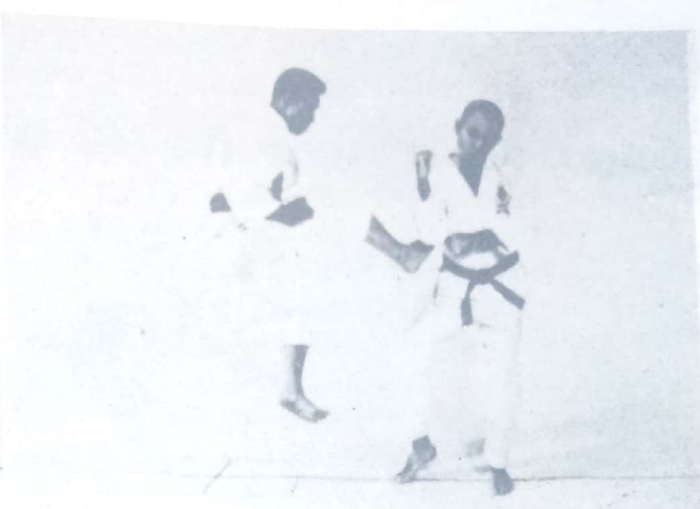
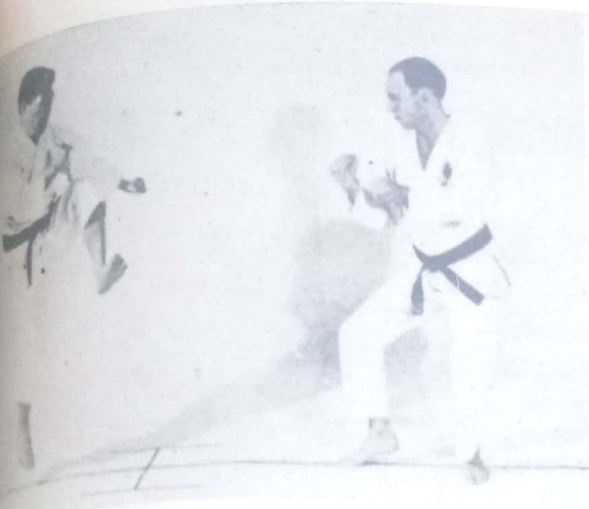
Bay trong hư thế để tấn công bằng tay (Duiyunyu Chigi). Đôi khi động tác bay chỉ được dùng để thân gần khoảng cách, như thế đòn có thể trúng đích trong khi đối thủ không ngờ tới. Lúc ở trên không, gối phải co lên để bảo vệ từ khoảng giữa thân trở xuống và để tạo thành một thế diều hợp toàn vẹn khi đối thủ phản công.

Chuyển sức nặng của thân lên chân trước trong khi nhắc chân sau lên. Nhảy tới phía đối thủ với chân phải co lên cao, đồng thời rút chân sau lên theo để giữ phía trước thân. Khi đã tới dùng tầm thì tung quả dấm vào mặt đối thủ, và vẫn phải nhớ tới trường hợp có thể bị phản công tức khắc sau khi hạ hai chân xuống.



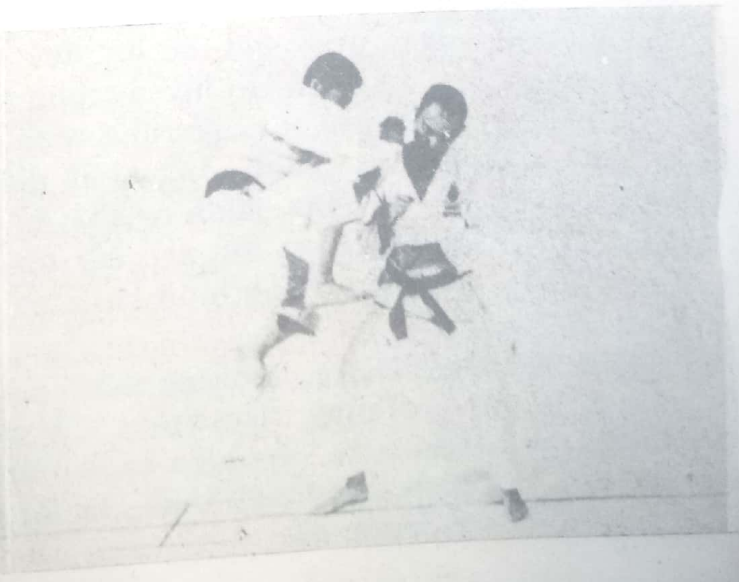
Trong trường hợp này, một ngọn đá bay tới trước (Dtuiyu Ahp-chagi) cũng có thể được áp dụng bằng cách nhảy lên hoặc với chân này hay chân kia. Khi đối thủ chống lại bằng tay nhưng di chuyển ít, như hình trên, ta có thể nhảy lên và đá bằng chân phải trước khi chân trái hạ xuống mặt sàn. Đôi khi ta có thể đưa hư thế bằng tay trước rồi tiếp theo là một đòn đá hờ khiến đối thủ phải di chuyển thật sự và mất cơ hội phản công trong khi ta đang nhảy. Nếu hư thế khiến đối thủ lùi xa thì ta dùng chân đá hờ nhún xuống để nhảy xô tới tấn công.





Bay trong hư thế đề tấn công bằng tay (Dtuymyu Chigi).
Đôi khi động tác bay chỉ được dùng để thu ngắn khoảng cách, như thế đòn có thể trúng đích trong khi đối thủ không ngờ tới. Lúc ở trên không, gối phải co lên để bảo vệ từ khoảng giữa thân trở xuống và để tạo thành một thế điều hợp toàn vẹn khi đối thủ phản công.

Chuyển sức nặng của thân lên chân trước trong khi nhấc chân sau lên. Nhảy tới phía đối thủ với chân phải co lên cao, đồng thời rút chân sau lên theo để giữ phía trước thân. Khi đã tới đúng tầm thì tung quả đấm vào mặt đối thủ, và vẫn phải nhớ tới trường hợp có thể bị phản công tức khắc sau khi hạ hai chân xuống.



Chống đỡ các ngọn đá tới trước



Để chống đỡ một ngọn đá về phía trước một cách chính xác bằng cách xử dụng tay, ta cần phải bình tâm với đôi tay thủ kín phần lớn vùng đối diện với địch thủ. Thế tấn phải thật vững chắc. Đứng ở tư thế nhìn nghiêng thì phần trống trải sẽ ít hơn. Tuy nhiên, đứng ở tư thế bán diện (nhìn xéo) — mặc dầu không mấy an toàn về mặt phòng thủ — vẫn giúp ta di chuyển dễ dàng sang một bộ vị khác thuận lợi để phản công. Phương cách phòng thủ hữu hiệu nhất là phối hợp các thế thủ với các thế công, có vậy mới ngăn ngừa được đối thủ liên tục tấn công với các đòn phối hợp.

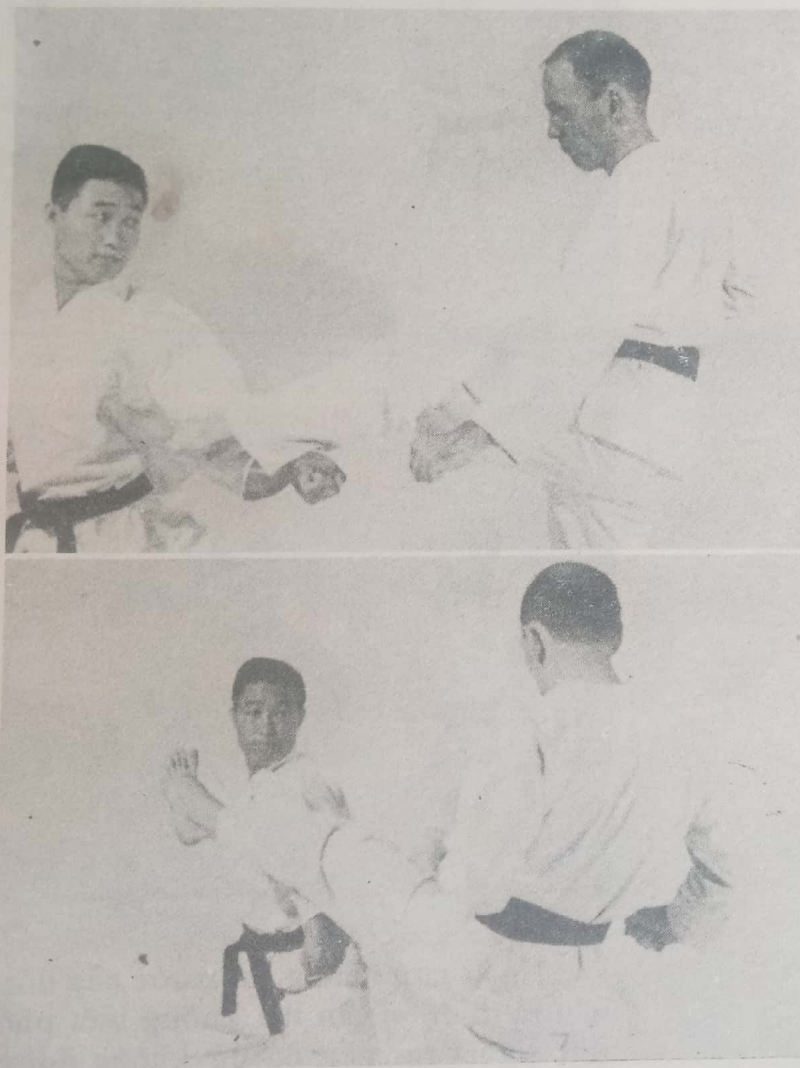
Khi đã lão luyện trong kỹ thuật đá về phía trước, ta có thể tự nghĩ ra phương cách phòng thủ thích hợp. Phản ứng bén và nhanh, biết cách điều hợp thân pháp và giữ đúng thăng bằng, ta đã có khá đủ yếu tố cần thiết để phối hợp các thế công và thủ xen lẫn nhau, nhờ đó sẽ khai thác và làm chủ được tình hình khi giao đấu.

● Chống đỡ thông thường.

Trong việc chống đỡ các ngọn đá khác nhau về phía trước, ta có nhiều cách thức. Tuy thế, điều quan trọng là phải thật thành thục các lối đỡ thông thường trong mọi bộ vị trước đã.

Đỡ bằng tay. Dùng tay để đỡ một ngọn đá về phía trước được kể là phần quan trọng nhất. Lối đỡ được dùng thường xuyên là đỡ hạ đẳng — từ trên xuống, từ trong ra ngoài và từ ngoài vào trong — tùy theo lối đá của đối thủ. Một số người lúc nào cũng áp dụng cách đỡ ấn xuống trong khi một số khác luôn luôn chỉ đỡ tạt ra. Cho nên, để khỏi mắc một thói quen không ích lợi, ta nên cố gắng tập đỡ đủ mọi cách để ứng dụng trong các động tác phối hợp.

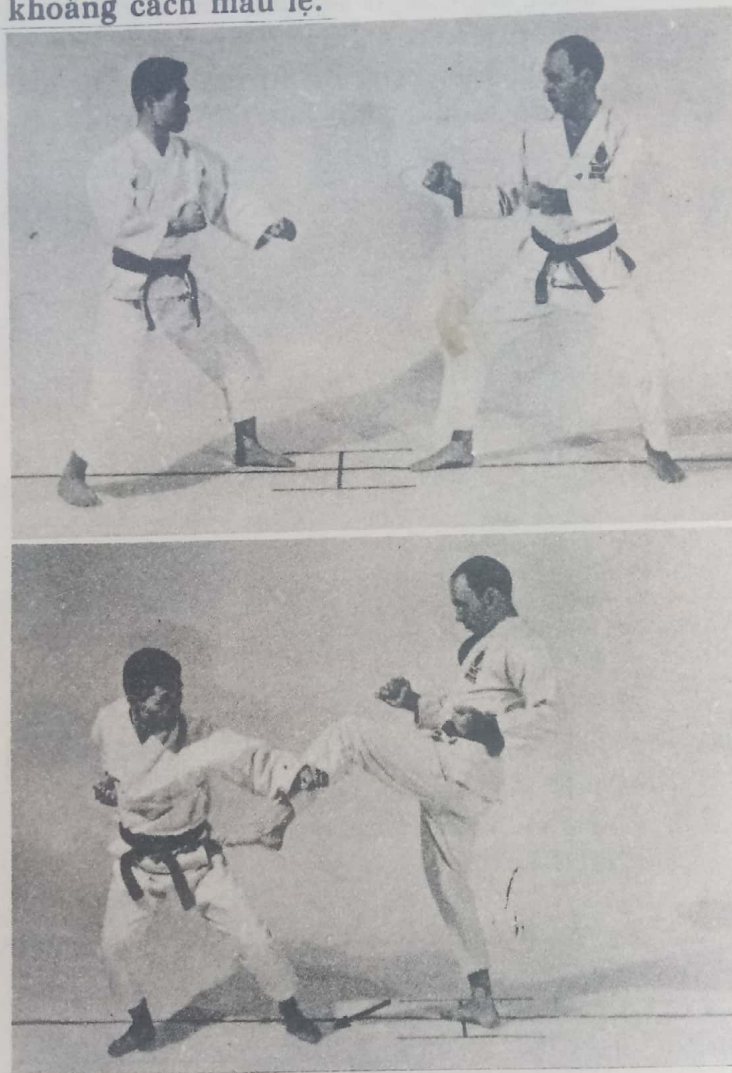
Đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi) ấn xuống hay tạt ra đã được giảng giải ở đoạn 9. Về phần đỡ hạ đẳng vào trong thì được thực hiện với bất cứ mặt nào hay phía nào của cẳng tay, quét theo hướng từ ngoài đường thân hình vào bên trong. Dầu rằng đỡ thật nhanh, thế đỡ vẫn hãy còn yếu, do đó ta cần phối hợp với sự xoay chuyển của thân hình.



Trong khi đỡ, kéo tay trước về phía thân mình, khuỷu tay gấp lại và chỉ dùng sức của cánh tay bằng một cử động nhỏ.

Cách đỡ tréo tay theo hình chữ X (Kyo-Cha Makgi) thỉnh thoảng được áp dụng để chống một ngọn đá về phía trước có vẻ nặng đòn. Cách đỡ hai tay (Yahng-pahl Makgi) được dùng trong trường hợp bảo vệ các nhược điểm. Phương thức xử dụng hai cách đỡ này cũng tương tự như khi đỡ bằng một tay và rất ít được áp dụng trong khi đấu tự do, ngoại trừ trường hợp lâm vào thế bất lợi bởi các đòn tấn công bất ngờ.

Thuật di động. Di động là một phương thức phòng thủ tốt đối với ngọn đá về phía trước, vì rằng đòn tấn công phối hợp, giữ một vai trò quan trọng trong việc thực hiện ngọn đá tới trước, có thể sẽ trở nên vô hiệu khi người ở thế thủ kiểm soát được khoảng cách bằng thuật di động thân hình. Phối hợp thuật di động với các thế đỡ bằng tay là phương cách phòng thủ tốt nhất đối với các đòn tấn công liên hợp. Thường thường, các thế đỡ bằng tay được phối hợp với một động tác di chuyển khi khoảng cách quá gần, nhất là khi đối thủ có thể dễ dàng liên tục tấn công với lối điều chỉnh khoảng cách mau lẹ.

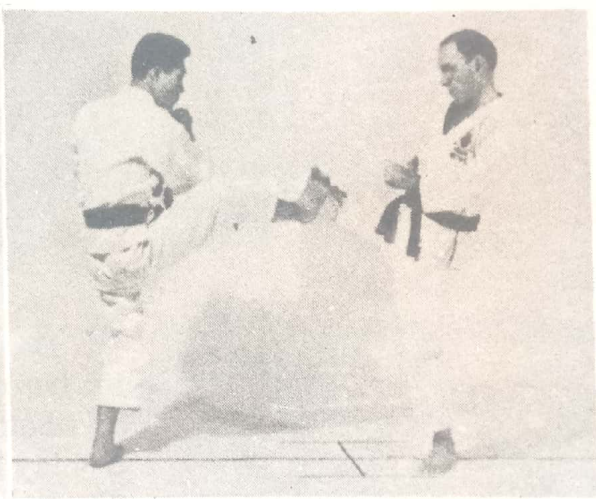
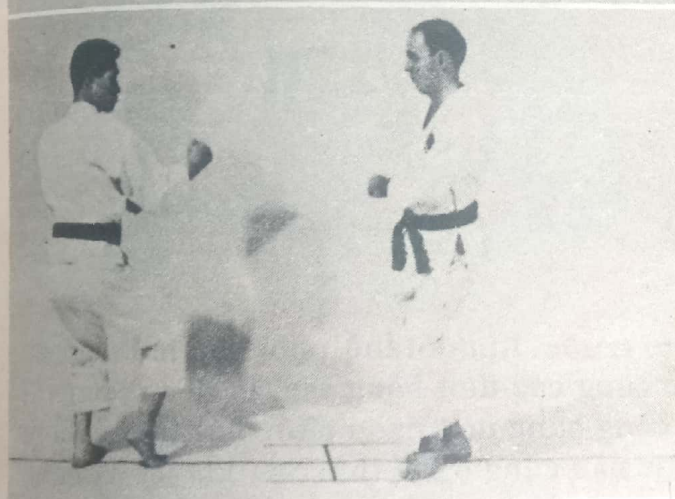
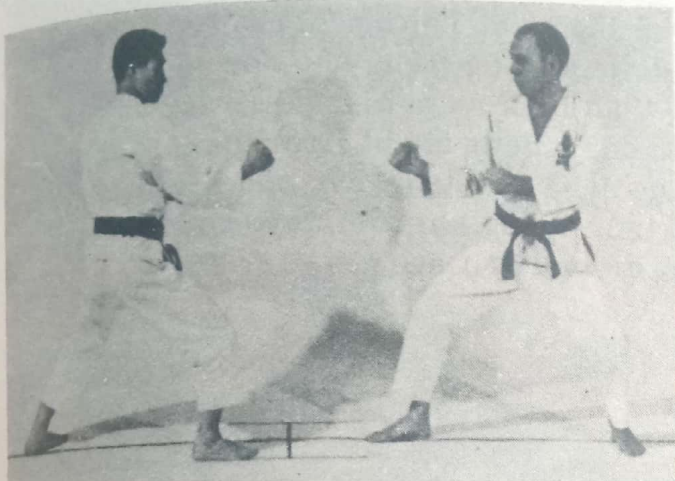


Ngọn cước búng tới trước của đối phương sẽ trúng đích nếu ta di động gần mà không biết phối hợp với thế đỡ bằng tay. Ngoài ra, nếu cú đỡ không được đầy đủ sức mạnh thì đối thủ sẽ tấn công tiếp vì lúc đó đối thủ đã điều chỉnh khoảng cách xong và đã ở vừa tầm để xử dụng các đòn bằng tay.

Khi ngọn đá tới trước được phóng ra ở tầm gần thì tránh né bằng cách di chuyển tại chỗ cũng rất hữu hiệu. Dùng cánh tay trước bảo vệ phần đầu mặt với đối thủ, đến lúc cần ta có thể xoay mình sang thế nhìn nghiêng, như vậy phần trống trải còn lại chẳng đáng kể. Như thế, ta thấy rằng, chống một ngọn đá tới trước với sự phối hợp của thuật di động và thế đỡ bằng tay cùng giữ vững bộ vị ở tư thế nhìn nghiêng một bên bao giờ cũng an toàn hơn phương cách phòng thủ đơn giản.

Đỡ bằng cách đón chặn (Putichyu Makgi)

Lối đỡ chặn đón để chống ngọn đá tới trước rất ít khi được dùng tới trong lúc giao đấu tự do. Tuy nhiên, đây là cách đỡ có thể áp dụng được khi phối hợp cùng quả đấm phản công vừa chống được ngọn đá tới trước vừa ngăn chặn luôn các ngọn đá có thể phóng tiếp theo. Lối đỡ chặn đón được thực hiện bằng cách tiến về phía đối thủ trong tư thế nhìn nghiêng một bên và co gối trước lên để tự bảo vệ các mục tiêu sanh tử, đồng thời đập dạt chân đá của đối thủ ra khi đối thủ vừa phóng cước nửa chừng. Cách đỡ này chỉ nên sử dụng khi ta đã tiên liệu được chính xác ý định của đối phương.

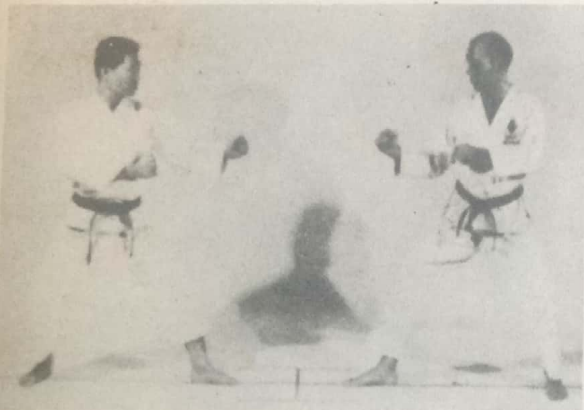
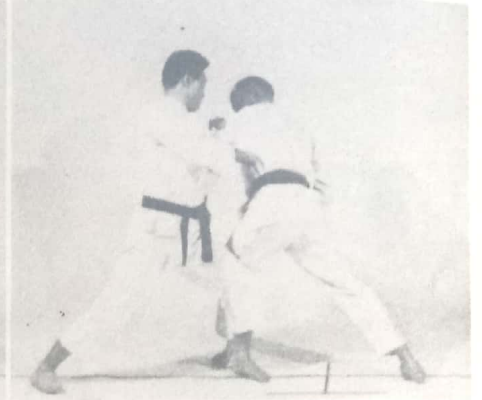
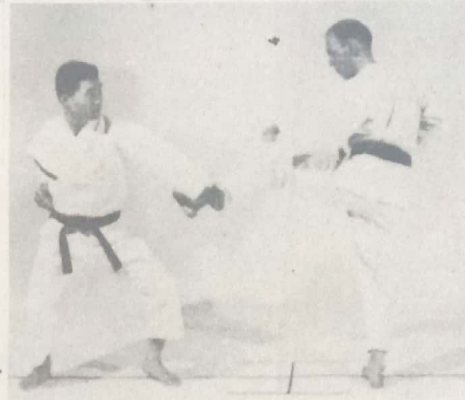
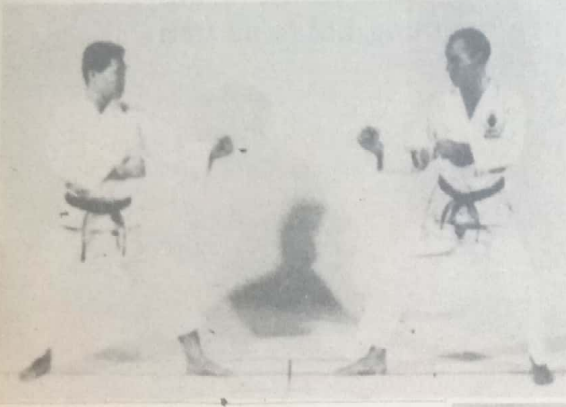


Đem thân hình ra trước với đầu gối phải nhắc lên và tay trái hờm sẵn, trong khi tay phải sẵn sàng trong thế thủ, đồng thời dùng lòng bàn chân phải đập vào ngọn đá của đối thủ. Nếu sau ngọn đá mà đối thủ còn tấn công tiếp bằng tay thì ta chống đỡ bằng tay phải rồi tiện dịp phản đòn với tay trái đã hờm sẵn lúc này.

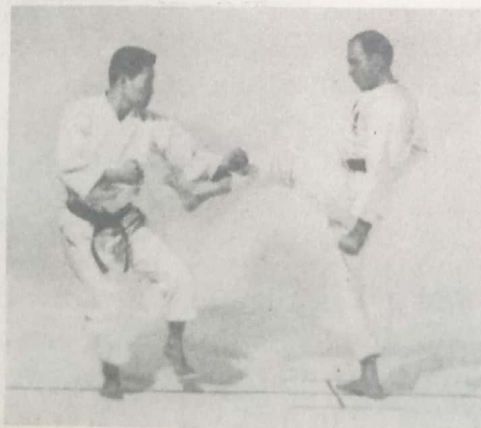
● **Phản công một ngọn đá tới trước**

Các thế đỡ hạ đẳng từ trên xuống, từ trong ra ngoài và từ ngoài vào trong nên được xử dụng xen lẫn nhau, và tiếp theo các thế đỡ đó, ta có thể phản công bằng nhiều chiêu thức.

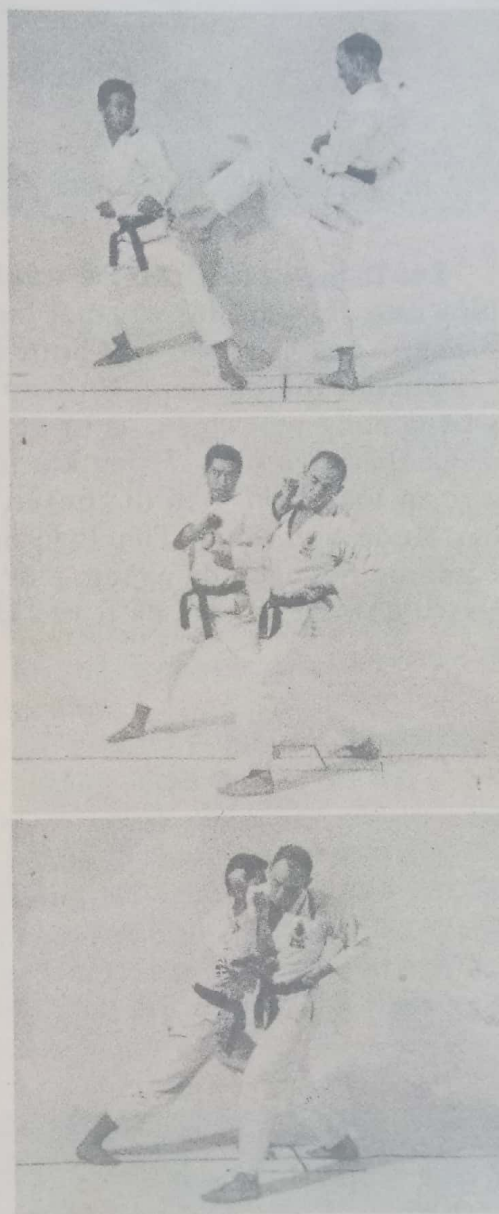
Đấm bằng tay sau. Giả dụ như đang đứng ở tư thế nhìn nghiêng cùng một chiều đối thủ với chân trái đặt phía trước, ta dùng tay trái (ở phía trước) để đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi) từ trong ra ngoài chống ngọn đá tới trước của đối phương. Để cho thế đỡ đầy đủ sức mạnh hầu hết tất chân của đối thủ ra và tạo được khoảng trống cho đòn phản công, ta nghiêng thân hình ra sau cùng một lúc với cú đỡ. Ngay sau đó, ta dùng tay phải (ở phía sau) đấm một đòn trung đẳng vào thân hay vào cạnh sườn trái của đối thủ. Trong khi đấm, tay trái vẫn sẵn sàng để chống đỡ một đòn ngấm.



Đá tới trước. Khi đối thủ phối hợp một đòn đá tới trước cùng các đòn bằng tay, ta sẽ an toàn với lối phản công bằng một ngọn cước hơn là quả đấm. Đôi tay lúc nào cũng ở thế thủ. Sau khi đỡ hạ đẳng để chặn ngọn đá, ta phóng ngay cú đá tới trước bằng chân trước, chỉ xử dụng chân sau — để cho ngọn đá mạnh hơn — khi nào khoảng cách giữa ta và đối thủ đủ rộng cho tầm phóng ra.



Đỡ với bước vòng và xử dụng nắm tay. (Tolmyu Makgo-chigi). Đỡ với bước vòng là đỡ bằng tay từ ngoài vào trong trong khi di chuyển chân sau ra phía sau theo một đường vòng. Đỡ theo lối này, ta nên phản công tiếp theo với một đòn bằng lưng bàn tay của cánh tay vừa đỡ xong hoặc với một quả đấm của tay kia. Vì lẽ cách đỡ này đưa ta tới gần đối thủ nên phải đề phòng trường hợp đối thủ xử dụng tiếp các đòn bằng tay trước khi ta kịp đấm ra. Chính vì vậy mà đôi khi ta phải di chuyển toàn thân ra phía sau trong lúc đỡ để giữ một khoảng cách an toàn.



Trong trường hợp đối thủ phóng ngọn đá búng tới trước từ thế đứng nghiêng cùng một chiều, ta kéo chân sau lùi ra theo một đường vòng, dùng chân trước làm trụ xoay, đồng thời dùng cánh tay phía trước đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi) từ ngoài vào trong. Động tác đỡ vừa chấm dứt thì tay biến thành quyền để đánh bằng lưng bàn tay vào mặt hay vào chơn thủy của đối phương. Nếu không dùng chiều thức này thì ta dùng tay trước (vừa đỡ xong) để che giữ phía trước rồi đấm bằng tay sau, hoặc sau khi đã đánh bằng lưng bàn tay trước thì bồi thêm một quả đấm tay sau.

- Di chuyển nghịch chiều (Pahng-kong Yeedong).
- Di chuyển nghịch chiều có nghĩa giữ thế thủ với bước di chuyển sơ khởi rồi tung đòn phản công tiếp theo một bước điều chỉnh khoảng cách tiến về đối thủ.



Lùi thẳng và tiến tới. Để tránh một ngọn đá tới trước, ta lùi ra với một hay nhiều bước hay chỉ lùi với một bước thẳng ra sau. Tiếp theo đó ta di chuyển tới để phản công hoặc với một bước đón gần hay một bước thẳng tới.

Khi đối thủ đá búng tới trước với chân sau trong khi đang ở tư thế đứng nghiêng cùng một chiều, ta tự vệ bằng một bước lùi thật nhanh. (Hoặc cũng có thể lùi thẳng ra sau). Trong khi lùi, có thể dùng một thế đỡ ngắn bằng tay để pháp được linh động. Tiếp theo ngay, ta tung ngọn đá búng tới trước (hoặc một quả đấm, một ngọn đá ngang, một ngọn đá vòng cầu v.v...) trong khi chuyển mình xáp tới đối thủ sau khi đã ở vào khoảng cách thích hợp.



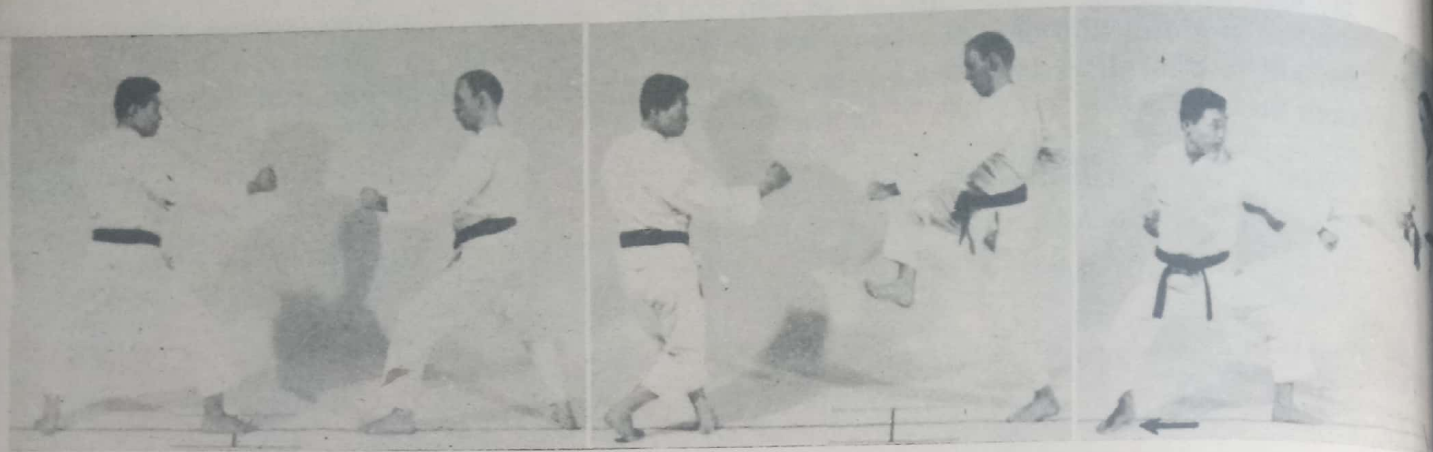
Di chuyển mở 90 độ và phản công. Di chuyển thân hình để mở một góc độ thường lao được những vòng trống trải của địch thủ rất thuận tiện để ta phản công. Khi ta giữ thế thủ bằng cách di chuyển thân hình sang một bên với 90 độ, đối thủ sẽ không dễ dàng gì điều chỉnh được họ vị mới ngay vì xung lực ngọn đá búng tới trước khiến đối thủ bất buộc phải hướng thẳng tới. Hướng di chuyển của ta tùy thuộc vào đòn tấn công của đối thủ mà cũng là để đạt được một họ vị vừa cần thiết cho việc phòng thủ vừa tiện lợi để mở đòn phản công. Một số người thích mở một góc rộng trong khi một số khác thích một góc độ hẹp hơn. Dầu ở trường hợp nào cũng vậy, khoảng cách của sự di chuyển cần giữ mức độ vừa phải để tránh các đòn tấn công liên hợp của đối thủ, và chiều hướng di chuyển phải vừa vặn để khám phá một mục tiêu trống trải cho ta dễ phản công.

Khi đối thủ đá búng tới trước, ta chuyển sang một bộ vị mới làm thế nào để cho chân trước trở thành chân sau và chân sau thành chân trước. Trong lúc di chuyển, chân sau gần như theo liền chân trước vì chính chân này sẽ chịu sức nặng của thân hình chuyển sang. Thế đứng mới của ta tốt hơn là ở về một bên của đối thủ. Kế tiếp là đòn phản công với ngọn đá búng tới trước (Vhp Cha-tzurug) trong khi đối thủ toàn tình xoay hướng để ứng phó. (Đòn phản công cũng có thể là một quả đấm, một ngọn đá từ bên cạnh tới hay một thế đánh bằng tay, v.v...) Lối di chuyển này là một động tác bất thần đối với địch thủ, nhưng hãy thận trọng về thẳng bằng và không quên thủ kìn đáo.



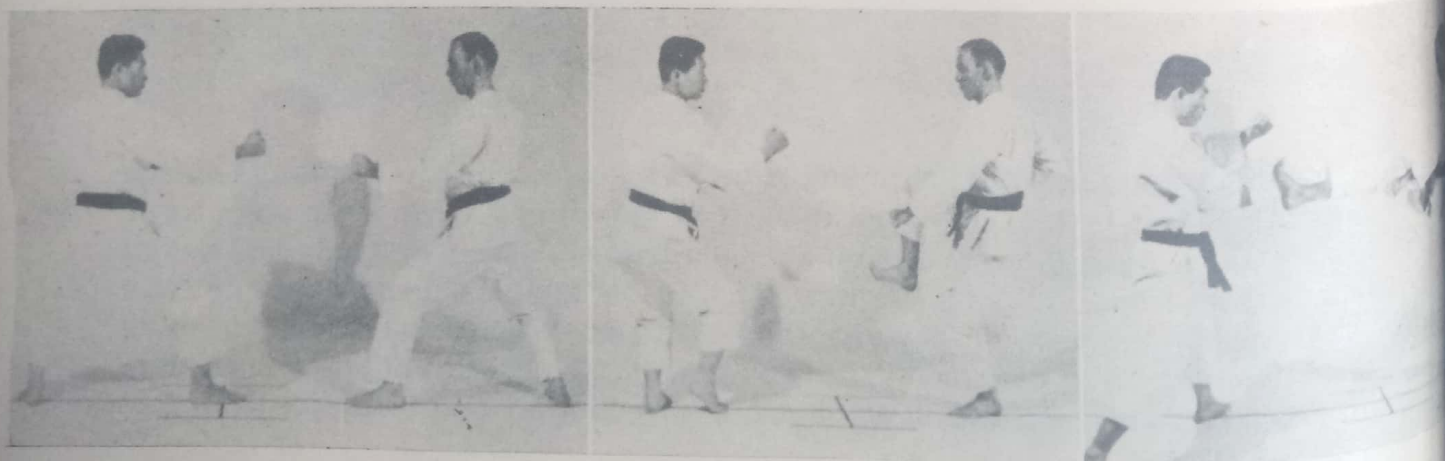
● Di chuyển nghịch chiều (Paŋg-kong Yeedong).

Di chuyển nghịch chiều có nghĩa giữ thế thủ với bước di chuyển sơ khởi rồi tung đòn phản công tiếp theo một bước điều chỉnh khoảng cách tiến về đối thủ.



Lùi thẳng và tiến tới. Để tránh một ngọn đá tới trước, ta lùi ra với một hay nhiều bước hay chỉ lùi với một bước thẳng ra sau. Tiếp theo đó ta di chuyển tới để phản công hoặc với một bước đơn giản hay một bước thẳng tới.

Khi đối thủ đá búng tới trước với chân sau trong khi đang ở tư thế đứng nghiêng cùng một chiều, ta tự vệ bằng một bước lùi thật nhanh. (Hoặc cũng có thể lùi thẳng ra sau). Trong khi lùi, có thể dùng một thế đỡ ngắn bằng tay để được an toàn hơn. Lần di chuyển sơ khởi phải không mất thăng bằng để thân pháp được linh động. Tiếp theo ngay, ta tung ngọn đá búng tới trước (hoặc một quả đấm, một ngọn đá ngang, một ngọn đá vòng cầu v.v...) trong khi chuyển mình xáp tới đối thủ sau khi đã ở vào khoảng cách thích hợp.





Di chuyển mở 90 độ và phản công. Di chuyển thân hình để mở một góc độ thường tạo được những vùng trống trải của địch thủ rất thuận tiện để ta phản công. Khi ta giữ thế thủ bằng cách di chuyển thân hình sang một bên với 90 độ, đối thủ sẽ không dễ dàng gì điều chỉnh được bộ vị mới ngay vì xung lực ngọn đá búng tới trước khiến đối thủ bắt buộc phải hướng thẳng tới. Hướng di chuyển của ta tùy thuộc vào đòn tấn công của đối thủ mà cũng là để đạt được một bộ vị vừa cần thiết cho việc phòng thủ vừa tiện lợi để mở đòn phản công. Một số người thích mở một góc rộng trong khi một số khác thích một góc độ hẹp hơn. Dầu ở trường hợp nào cũng vậy, khoảng cách của sự di chuyển cần giữ mức độ vừa phải để tránh các đòn tấn công liên hợp của đối thủ, và chiều hướng di chuyển phải vừa vặn để khám phá một mục tiêu trống trải cho ta dễ phản công.

Khi đối thủ đá búng tới trước, ta chuyển sang một bộ vị mới làm thế nào để cho chân trước trở thành chân sau và chân sau thành chân trước. Trong lúc di chuyển, chân sau gần như theo liền chân trước vì chính chân này sẽ chịu sức nặng của thân hình chuyển sang. Thế đứng mới của ta tốt hơn là ở về một bên của đối thủ. Kế tiếp là đòn phản công với ngọn đá búng tới trước (Ahp Cha-tzirugi) trong khi đối thủ toan tính xoay hướng để ứng phó. (Đòn phản công cũng có thể là một quả đấm, một ngọn đá từ bên cạnh tới hay một thế đánh bằng tay, v.v...) Lối di chuyển này là một động tác bất thần đối với địch thủ, nhưng hãy thận trọng về thăng bằng và không quên thủ kín đáo.



PHẦN VII

Các thể đá ngang (*Yup Chagi*)

Phương cách đá ngang



Khá nhiều môn sinh Thái cực đạo cho là hơi khó thực hiện một ngọn đá ngang. Kề ra thì cũng có phần đúng vì khi đá ngang, ta phải nhờ tới một số chuyển động chưa quen thuộc. Cái khó khi tung ngọn cước sang bên cạnh là đuổi thẳng các bắp thịt và đồng thời giữ được thăng bằng.

Đá ngang đòi hỏi sự điều hợp toàn vẹn của thân pháp vì nó liên hệ tới toàn thân. Cạnh lưỡi bàn chân (cạnh ngoài) với phần gần sát gót được dùng để tấn công những mục tiêu cứng rắn. Cỏ chân của chân đá ra phải uốn cong lên để cho ngón chân cái gần như chĩa xuống.

Ta có thể dùng ngọn đá ngang để tấn công hầu hết các điểm sanh tử trên cơ thể. Mục tiêu chính của ngọn đá ngang là xương sườn, chón thủy và mặt. Đá ngang có nhiều lợi điểm rõ rệt so với các thế đá khác nếu được xử dụng đúng cách khi giao đấu tự do. Ngọn cước có thể phóng tới một tầm xa đáng kể, nhờ đó ta không gặp ngay phần bất lợi khi đối phương bắt thần phản công. Ngoài ra khi đá ngang từ thế tấn một bên (Yup-Seh) trong tư thế nhìn nghiêng, phần trống trải của ta không đáng kể.

Điều bất lợi đầu tiên của ngọn đá ngang (Yup Chagi) là sau khi đá, ta ở vào một bộ vị khó tiếp tục tấn công. Ngoài ra, đối thủ có thể chop bắt chân và đẩy ta mất thăng bằng. Do đó, đá ngang bị coi như khó khăn và đòi hỏi sự luyện tập chuyên cần. Dầu vậy, khi đã thành thục ta có thể xử dụng thật dễ dàng bất cứ lúc nào.

Đá ngang gồm có nhiều thế khác nhau như: hất chân ngang lên, đá hất ngang, đá búng ngang, đá ngang bằng gót, đá bay ngang.

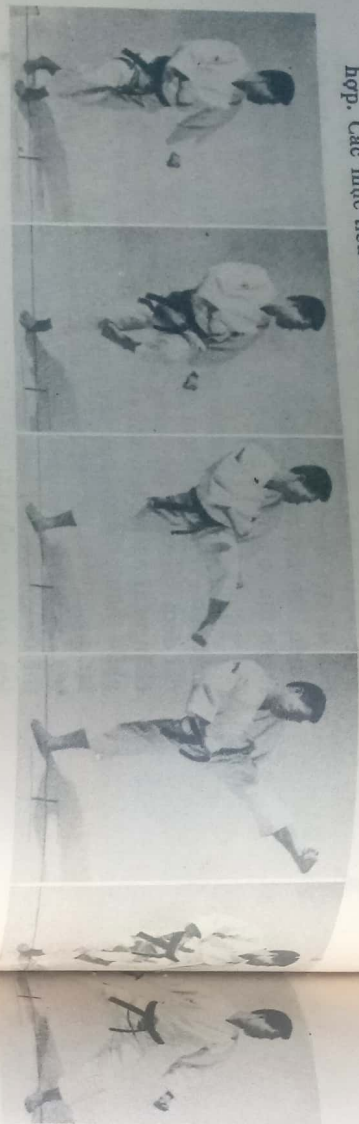
● Hất chân ngang (Yup Ohlligi)

Cũng như thể hất chân lên về phía trước (Ahp Ohlligi), mục đích của ngọn đá hất chân ngang nhằm làm dẫn các bắp thịt chân và các khớp gân xương để thực hiện các ngọn đá ngang khác, chẳng hạn như đá hất ngang (Yup Cha-Ohlligi) và đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi), mà không cần phải dùng quá nhiều cố gắng. Một ngọn đá ngang cực mạnh có thể làm treo bắp thịt hoặc sai các khớp gân xương của người đá, trừ phi đã tập luyện trước để cho toàn thân được mềm dẻo tự nhiên. Do đó, ta nên tập các ngọn đá ngang trong phần tự luyện thường nhật.

Thực hiện thể hất chân phải ngang lên khi đang đứng tấn một bên (Yup Seh): Đem chân trái qua khỏi chân phải (hoặc chỉ đem tới cùng một hàng hay bên cạnh chân phải), nhấc chân phải ngang lên, gối vẫn giữ thẳng. Khi chân đưa lên, phần thân phải hơi nghiêng sang bên phải, gối trái hơi cong lại, bàn chân chịu đựng bằng với mặt sàn. Uốn cong cổ chân lên, cạnh lưỡi bàn chân hướng ra ngoài. Hãy giữ nguyên tư thế đó cho tới khi hoàn thành thể hất chân ngang. Hất chân lên cao (có thể khỏi đầu) rồi hạ chân xuống trong thế tấn một bên. Nên nhớ đừng bao giờ nghiêng thân trên ra phía sau để ngọn đá được cao hơn, vì như thế sẽ hoàn toàn mất thăng bằng.



• Đá hất ngang (Yup Cha-ohllig).
Thế đá này được thực hiện với một động tác gọn của đầu gối. Một ngón đá hất ngang thật nhanh cũng có tác dụng như một quả dấm móc ngược làm chấn động đối thủ. Tốt hơn hết là nên áp dụng thế đá này vào những mục tiêu nghiêng về phía ngón đá khi đang ở một tư thế vững vàng. Khi ngón đá được tung ra, thân hình luôn luôn giữ vững thăng bằng để có thêm cơ hội thuận tiện tấn công phối hợp. Các mục tiêu chính của ngón đá hất ngang gồm có : chôn thủy, cầm v.v...



Tập đá hất ngang với chân trái khi đang đứng tấn một bên : hóm sườn chân trái bằng cách co gối lên và kéo về phía chân phải (Hoặc bước chân phải sang trái để chuẩn bị đá). Nhấc chân trái lên (chân co như vòng cung) rồi phóng thẳng ra. Không nên thực hiện thế đá này như lối hất chân ngang (Ahp Ohllig) bằng cách đưa thẳng lên, mà chỉ phóng ra nhằm trực tiếp vào một mục tiêu. Sau khi đá xong, kéo chân trở về như lúc hóm sườn tấn trước khi hạ chân xuống ở thế tấn một bên (Yup Seb). Trong khi đá, thân trên vẫn thẳng, hơi nghiêng về hướng ngón đá.

Đá hất ngang là một hình thức đá ngang tời với động tác gọn của gối, với tất cả sức mạnh khi chạm mục tiêu cũng tương tự như thế đá tời trước (Ahp Cha-pusagi). Thế đá ngang tời có thể áp dụng cho các mục tiêu thường đẳng. Tuy nhiên, ta phải hết sức thận trọng luôn luôn giữ vững. Hết đá của nó khi ngón đá được tung ra sang bên cạnh với khớp xương gối và chân, trừ phi sức mạnh của ngón đá đã được kiểm soát và chân đá ra có thể rút lại ngay trước khi hợp đáng tiếc này. Người mới tập thường gặp phải trường



• Đá búng ngang (Yup Cha-izirugi)
Nhiều người thích sử dụng thế đá này khi đầu tự do. Nếu được phóng ra với toàn lực thì đây là một đòn tấn công có tầm sát hại. Thế đá này giúp ta tấn công được một mục tiêu cách xa từ một thế đứng vững chắc. Ngón cước búng ngang thường bị đối thủ chớp bắt nếu thế đá không được phóng nhanh với toàn lực hoặc nếu không được nối tiếp ngay bằng một động tác linh hoạt hay một ngón đá khác.

Tập đá búng ngang với chân trái từ thế tấn một bên : Đem chân phải ra trước (hoặc tời sau) chân trái, cong gối trái và nhấc chân trái lên, bàn chân đặt gần ngang gối phải. Tiếp theo là nhấc chân lên cao hơn hướng thẳng vào mục tiêu, đồng thời búng thẳng ra một bên với toàn lực của hông và thân dưới. Động tác đơn giản của một cái búng chân ra vẫn chưa đủ khả năng của một đòn có tầm sát hại. Do đó, ta phải tiếp lực bằng động tác của hông nhấc tời để gia tăng sức mạnh từ thân hình truyền sang ngón cước. Sau khi đá xong, rút chân về ngay ở thế hóm sườn và hạ xuống trong thế tấn một bên. Điểm cần lưu ý là trong khi đá, mũi bàn chân phải (chân chịu đựng) xoay ra ngoài làm thành một góc nhỏ.

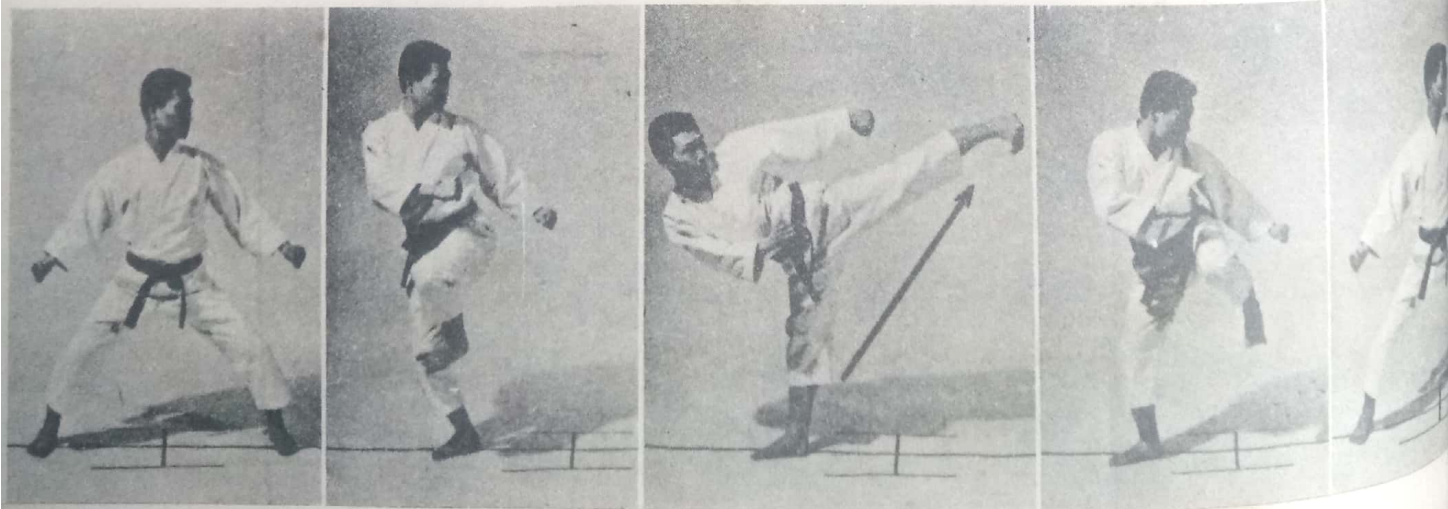




● Đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi)

Một số người lẫn lộn thế đá này với ngọn đá búng ngang (Yup Cha tzirugi) mặc dầu có sự khác nhau về cách thực hiện, về sức mạnh và hiệu quả. Cả hai thế đá đều có những điểm lợi và bất lợi. Ngọn đá ngang bằng gót chân được tung ra với phần háng của chân dùng để đá hướng về mục tiêu, và hướng đi của sức mạnh nặng về phía sau hơn là về một bên. Trong khi đó, ngọn đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi) đi theo chiều song song với mặt sàn, ngọn đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) đi thành đường vòng cung lên mục tiêu. Riêng về ngọn đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi) đi theo đường thẳng lên, mở góc vào mục tiêu.

Tập đá ngang bằng gót chân từ thế tấn một bên: hơi co chân trái lên ở phía trước gối phải, gót và hông trái hướng về phía mục tiêu. Tiếp theo, phóng gót chân thẳng ra vào mục tiêu, hông vẫn giữ nguyên vị. Kéo chân xuống trở lại gần như ở thế hóm sẵn rồi hạ xuống trong thế tấn một bên (Yup Seb).





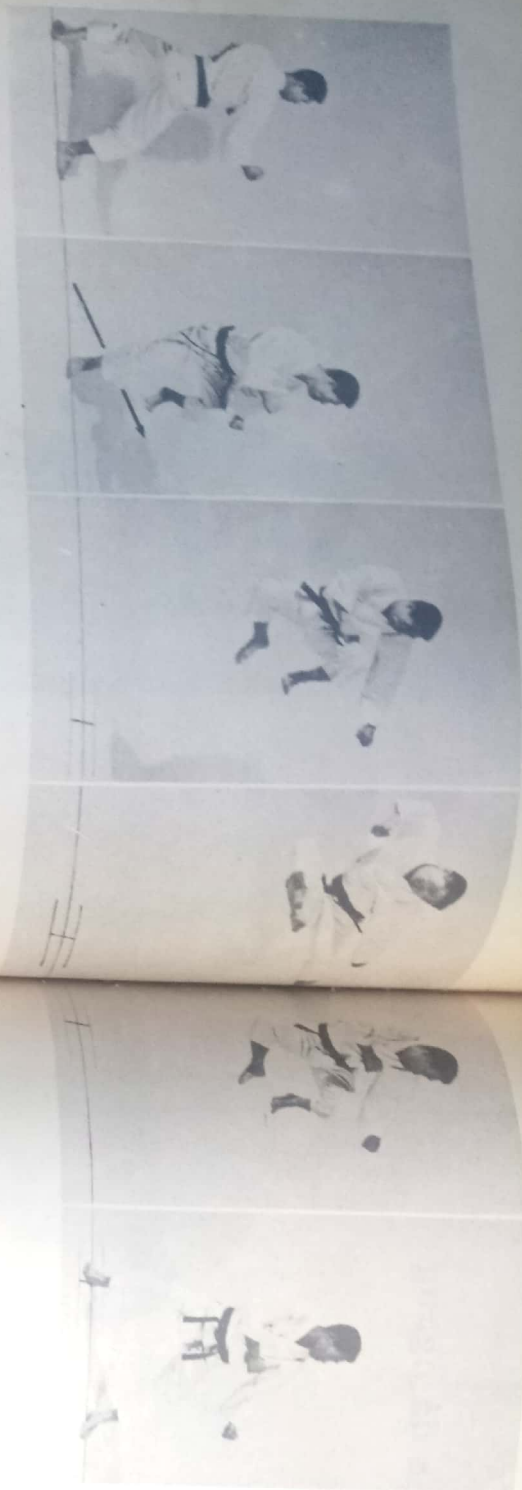
● **Đá bay ngang (Dtuiyu Yup-chagi)**

Đá bay ngang nằm trong phần kỹ thuật cao đẳng khi áp dụng đề giao đấu tự do. Cũng như đá bay phía trước, thế đá bay ngang có thể được thực hiện bằng hai cách: nhảy chân này đá chân kia, hoặc nhảy và đá cùng một chân.

Một số người có ý định phân biệt ngọn đá bay ngang với thế nhảy đá ngang. Theo số người này thì ngọn đá bay ngang được tung thẳng tới mục tiêu khi người đá phóng mình tới ở trên không, và người nhảy đá ngang di chuyển thẳng tới mục tiêu đồng thời phóng cước ra. Tuy nhiên, cả hai thế đá đều gọi chung là đá bay ngang. Mục tiêu thông thường của ngọn đá này là bất cứ chỗ nào gây nguy hại nhiều nhất như chón thủy, mặt, cổ, càm, xương sườn và có khi là đầu gối. Thường thường trong lúc đá, người ta vận dụng sức đẩy tới hơn là sức bung của gối.

Lúc xử dụng thế đá bay ngang, điều cần trọng là phải nhớ tới thẳng bằng hơn là khi đá bay tới trước. Trong khi đang ở trên không, phần thân trên phải xoay theo hướng của ngọn đá. Không nên đá vào một mục tiêu cao hơn ngực của ta. Đá ngang có một vài lợi điểm như thấu ngắn mau lẹ khoảng cách giữa ta và đối thủ, sự bất thần, và tấn công được trong khi vẫn ở tư thế nghiêng một bên nên bảo vệ được phần giữa của thân hình.

Ngọn đá ngang không nên áp dụng nhiều lần khi giao đấu tự do vì lẽ ta sẽ mất hết thăng bằng khi đối thủ đỡ được thật mạnh bằng tay. Cũng không nên vọt tới đối thủ trong khi ở trên không; nếu nhận thấy khoảng cách quá gần hoặc quá xa để cho ngọn đá hoàn toàn đầy đủ hiệu lực thì tốt hơn là nên rút chân về và trở lại vị thế thăng bằng thật nhanh. Cuối cùng là đừng nghiêng thân trên ra phía sau, có vậy khi bị chống đỡ mạnh, mức độ thăng bằng của ta cũng ít bị suy giảm.



Nhảy chân nhảy đá chân kia. Tập đá bay ngang với chân trái từ thế hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) : Dậm chân phải để lưng mình lên, cả hai chân đều ở trong thế hóm sẵn. Toàn thân nhấc bổng lên trong một động tác điều hợp chứ không phải riêng rẽ từng bộ phận để có thể liên kết chặt chẽ và đầy đủ sức mạnh. Tiếp theo là phóng chân trái theo đường thẳng vào mục tiêu. Phần thân trên giữ nguyên bộ nhưng hơi xoay mình về hướng mục tiêu. Đá xong, rút chân trái về thế cũ như lúc mới tung mình lên rồi hạ xuống trong thế hậu phương tấn. Nên lưu ý là mục tiêu tấn công vẫn ở bên cạnh của ta cho tới khi kết thúc ngọn đá.

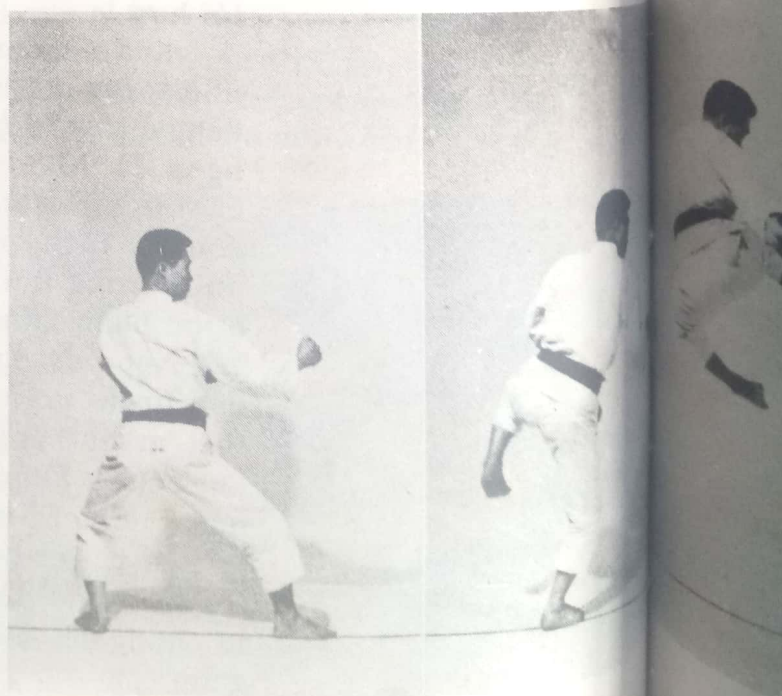


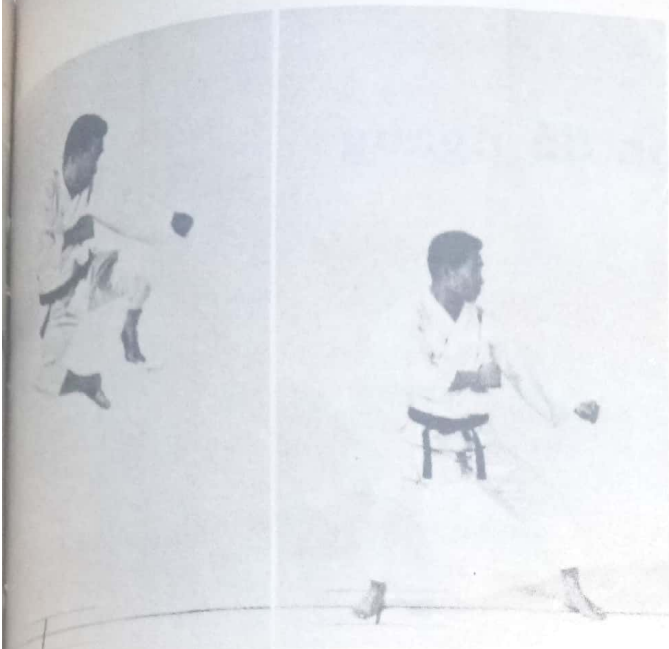
Nhảy và đá cùng một chân. Tập đá bay ngang bằng chân phải trong thế hậu phương tấn với chân phải ở trước (có thể bắt đầu tập với thế tấn một bên hay các thế tấn nào thuận tiện.) : Nhấn chân phải để nhảy lên, cả hai chân co lại trong thế hóm sẵn. Kế đến, chân phải phóng thẳng sang bên cạnh nhắm vào mục tiêu. Sau khi đá, rút chân phải về như lúc mới tung mình lên và hạ xuống trong thế hậu phương tấn.



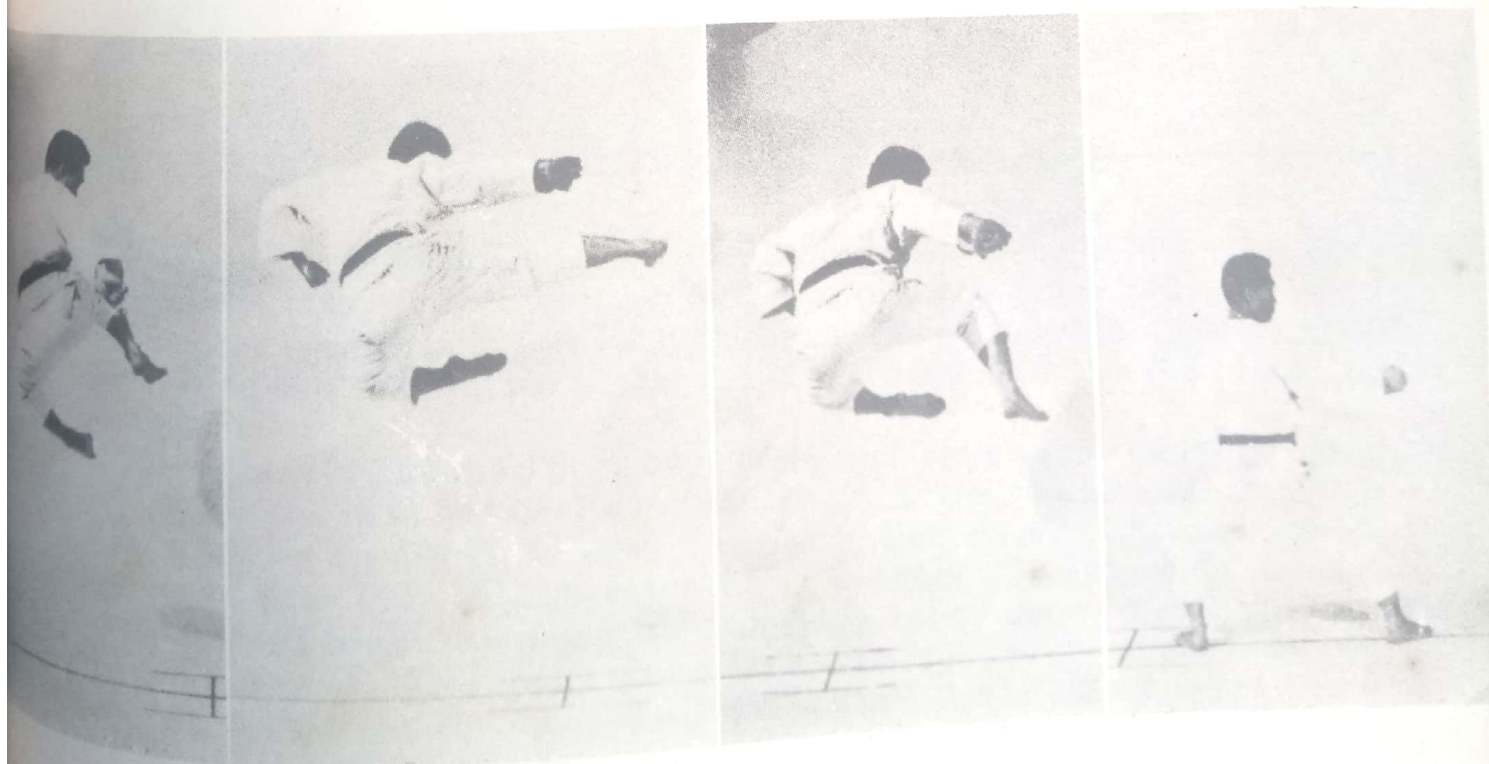


Nhảy chân này đá chân kia. Tập đá bay ngang với chân trái từ thế hậu phương tấn (Hoo-gool Seh): Dậm chân phải để tung mình lên, cả hai chân đều ở trong thế hờm sẵn. Toàn thân nhấc bổng lên trong một động tác điều hợp chớ không phải riêng rẽ từng bộ phận để có thể liên kết chặt chẽ và đầy đủ sức mạnh. Tiếp theo là phóng chân trái theo đường thẳng vào mục tiêu. Phần thân trên giữ nguyên bộ nhưng hơi xoay mình về hướng mục tiêu. Đá xong, rút chân trái về thế cũ như lúc mới tung mình lên rồi hạ xuống trong thế hậu phương tấn. Nên lưu ý là mục tiêu tấn công vẫn ở bên cạnh của ta cho tới khi kết thúc ngọn đá.



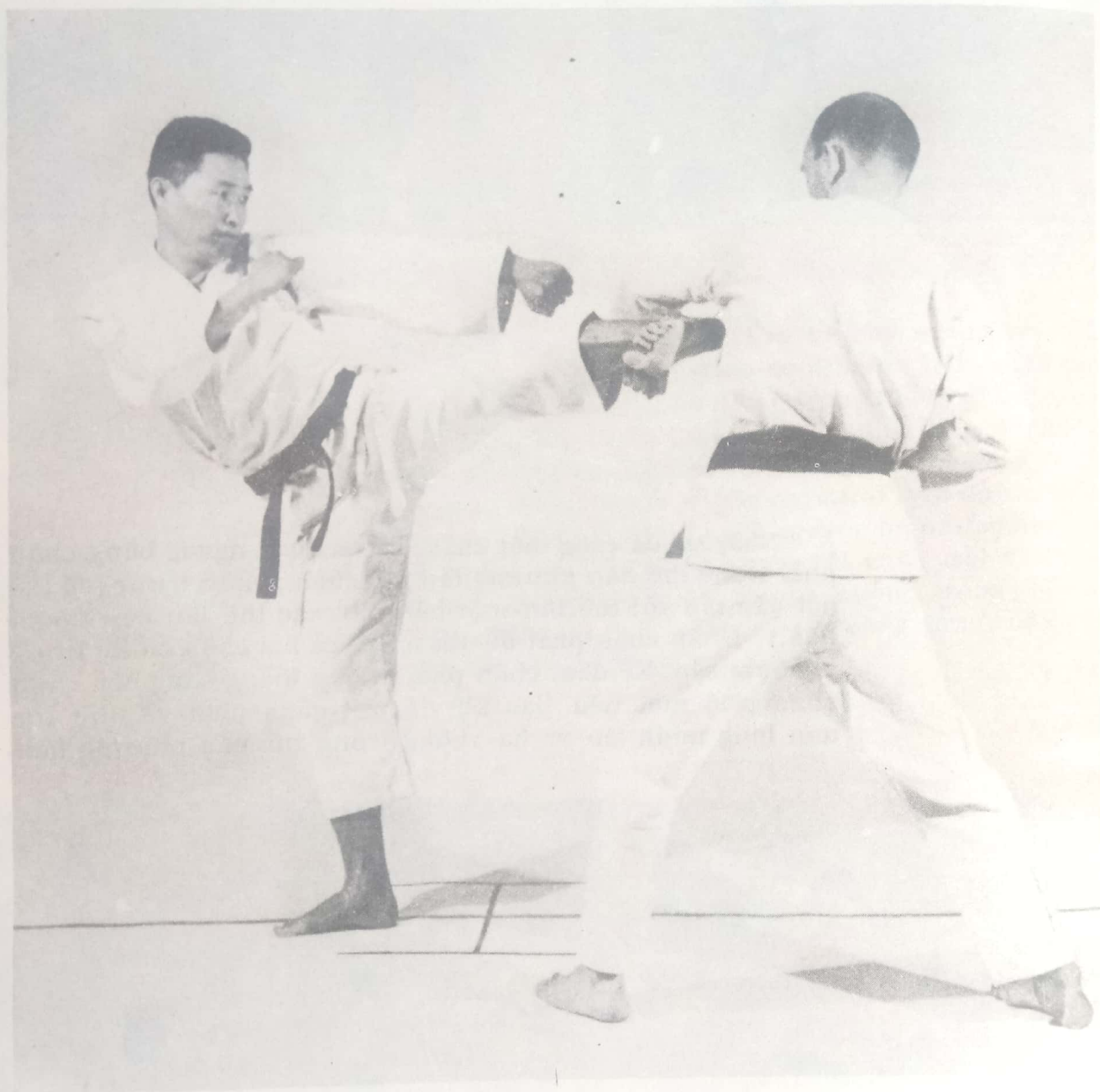


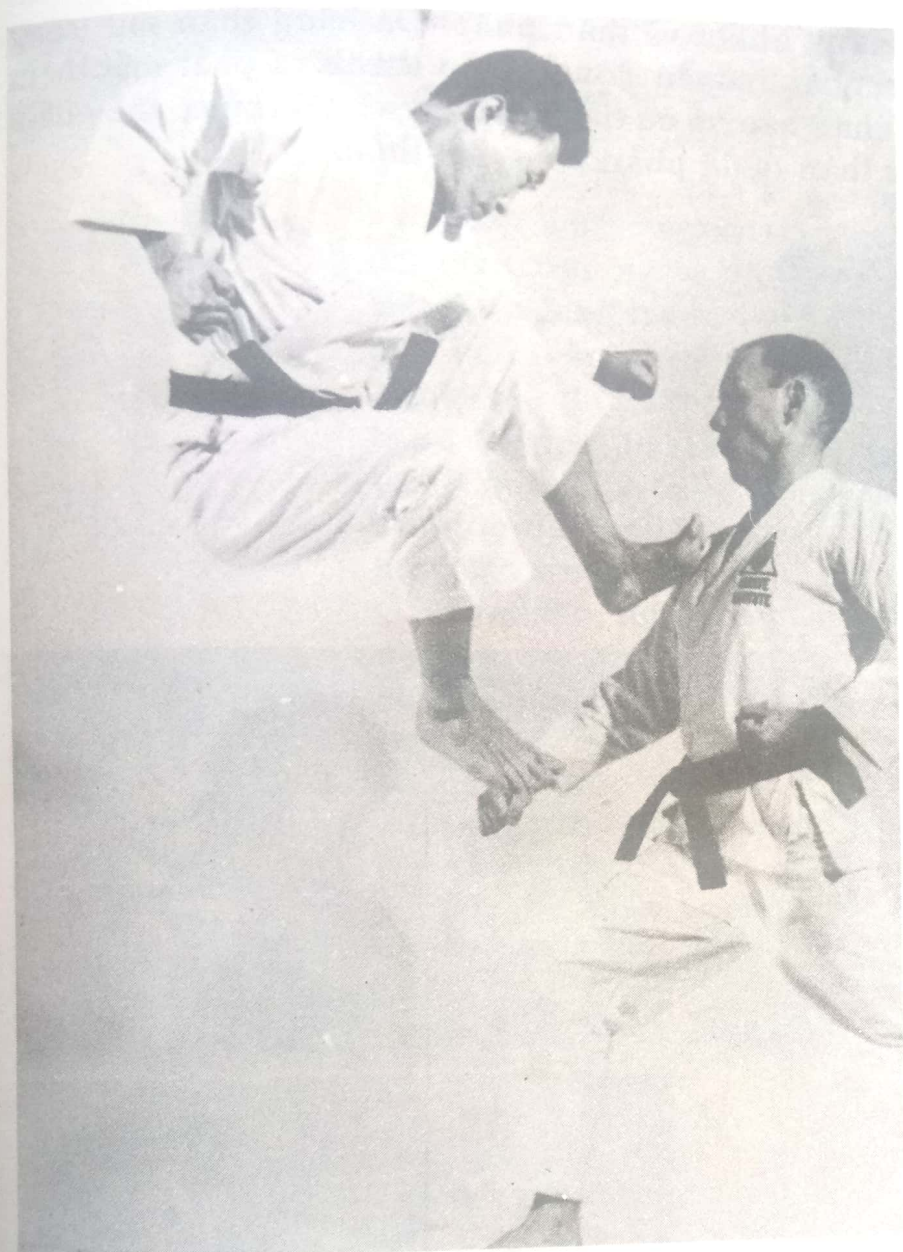
Nhảy và đá cùng một chân. Tập đá bay ngang bằng chân phải trong thế hậu phương tấn với chân phải ở trước (có thể bắt đầu tập với thế tấn một bên hay các thế tấn nào thuận tiện.): Nhấn chân phải để nhảy lên, cả hai chân co lại trong thế hờm sẵn. Kế đến, chân phải phóng thẳng sang bên cạnh nhắm vào mục tiêu. Sau khi đá, rút chân phải về như lúc mới tung mình lên và hạ xuống trong thế hậu phương tấn.



18

Phương cách xử dụng ngọn đá ngang





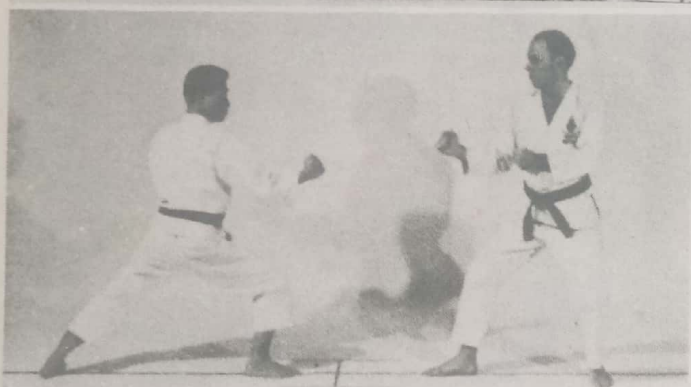
MỘT SỐ LỚN MÔN SINH THÁI CỰC ĐẠO thường sử dụng thế đá ngang (Yup Chagi) hơn các thế đá khác trong khi đấu tự do vì lẽ ngọn đá này ít khi gây thương tích cho các ngón chân hơn là khi đá tới trước hay đá vòng cầu. Ngoài ra, ở tư thế nghiêng hẳn một bên, phần trống trải cũng giảm thiểu đi hơn là ở tư thế trực diện (đầu mặt).

Tuy nhiên, nếu không áp dụng đúng cách trong khi giao đấu thì thế đá ngang thường làm cho ta đi quá đà. Những chuyển động thiếu tự nhiên của thân hình thường làm hư hại đến tốc độ và sự thăng bằng. Điều quan trọng là phải giữ thế nào để cho ngọn cước khỏi bị chộp bắt hoặc bị chống đỡ mạnh, có thể mới duy trì được thăng bằng. Nói chung, đá ngang cũng có thể được áp dụng như một đòn phản công bất thần, không cần thiết để đánh trúng mà là để phá hỏng đòn tấn công mở đầu làm cho địch thủ mất thăng bằng. Nên tập đá ngang khi đang ở một thế tấn tĩnh và với một bao cát đóng đưa chậm.

● **Căn bản áp dụng thể đá ngang.**

Ngọn đá ngang có thể áp dụng từ mọi thế tấn khác nhau. Đầu là từ thế tấn nào để phóng ngọn đá ra cũng vậy, thân hình luôn luôn xoay để cho mục tiêu nằm về bên cạnh. Động tác xoay mình, co chân lên hờm sẵn và phóng chân vào mục tiêu, tất cả đều được thực hiện hết tốc lực như chỉ có một chuyển động duy nhất thôi.

Cũng như mọi thế đá khác, ngọn đá ngang được phóng với bất cứ chân nào, trước hay sau. Tuy nhiên, rất ít ai sử dụng chân sau để tung đòn mở đầu vì đá bằng chân sau đòi hỏi sự vận dụng nhiều về thân pháp. Đá bằng chân sau trong khi giao đấu tự do bắt buộc ta phải chuyển động nhiều thành ra phải mất thêm thời gian, khiến ta chậm chạp phần nào và có thể lâm nguy vì đối thủ có thể nhắm vào phần trống trải phía trước thân ta để phản công bất thần.



Muốn đá ngang với chân sau thì điều chỉnh khoảng cách bằng cách duỗi chân trước tới trước khi đem chân sau lên thế hờm sẵn.

Giả dụ như cạnh sườn của đối thủ là mục tiêu chánh thì dùng chân nào để đá cũng chẳng có gì khác biệt vì ngọn đá được phóng thẳng sang bên cạnh. Đá ngang với chân trước là thế đá ưa thích của những đấu thủ tự do. Tuy nhiên, muốn đá như thế cần phải giỏi điều chỉnh khoảng cách (một hay nhiều lần) để tới đúng tầm. Toàn diện thế đá, từ lúc chuẩn bị đến khi kết thúc, phải được hoàn thành thật mau lẹ và linh động.



Vị trí của đôi tay khi đá ngang. Vị trí của đôi tay tùy thuộc vào diễn tiến của việc thực hiện ngọn đá. Một số người thích đặt tay trước ngang thân, một số khác thì duỗi ra phía sau. Đặt tay ngang trước thân giúp ta đá cao hơn vì các bắp thịt một bên thân được mở ra và không bị vướng trong khi đá. Ngoài ra, khi chân đá ra bị chộp bắt hay bị đỡ gạt mạnh, ta có thể tiếp tục tấn công bằng một quả đấm với lưng bàn tay (Choo-Muk-dung Chigi) để cứu vãn thắng bằng cho thể đứng mới. Cánh tay sau thường được đặt vào thế thủ hoặc hờm sẵn trong khi đá.

Tuy nhiên, lối đặt tay như thế vẫn có phần nào bất lợi vì nó làm suy yếu bộ vị và làm trở ngại phần thân trên khi cần chuyển tới mục tiêu với thắng bằng và sức mạnh. Đặt trường hợp ngọn cước có thể bị chộp bắt thì tốt hơn hết là nên đặt cánh tay trước phía sau chân đá ra để ta được trống trải hầu xoay chuyển thân hình tới tư thế trực diện (đầu mặt) đối thủ trong khi rút chân về ở thế hờm sẵn. (Đọc đoạn 20 nói về « Khi ngọn cước bị chộp bắt » để nghiên cứu thêm.)



Đá ngang với chân trước. Trong trường hợp không cần điều chỉnh khoảng cách, ngọn đá ngang từ một thế tấn tĩnh phải được tung ra gần giống như khi đá tới trước (Ahp Chagi) với chân trước, thí dụ như trước hết là nhấc chân lên ở thế hờm sẵn rồi phóng cước ra.

Tập đá ngang với chân trước từ thế miêu tấn (Tuit-bal Seh) khi đấu tự do : nhấc chân trước lên ở thế hờm sẵn, đồng thời xoay mình sang tư thế trực diện đối thủ, phóng cước ra rồi kéo ngay chân trở lại bằng một động tác liên tục trở về thế hờm sẵn rồi hạ chân trở lại thế miêu tấn. Ngọn đá được tung ra với thân bình gần như bất động.



Điều chỉnh khoảng cách bằng cách bước tới. Để thực hiện một ngón đá ngang với chân trước từ một tầm vừa phải, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng cách bước tiên là bước tới với chân sau.

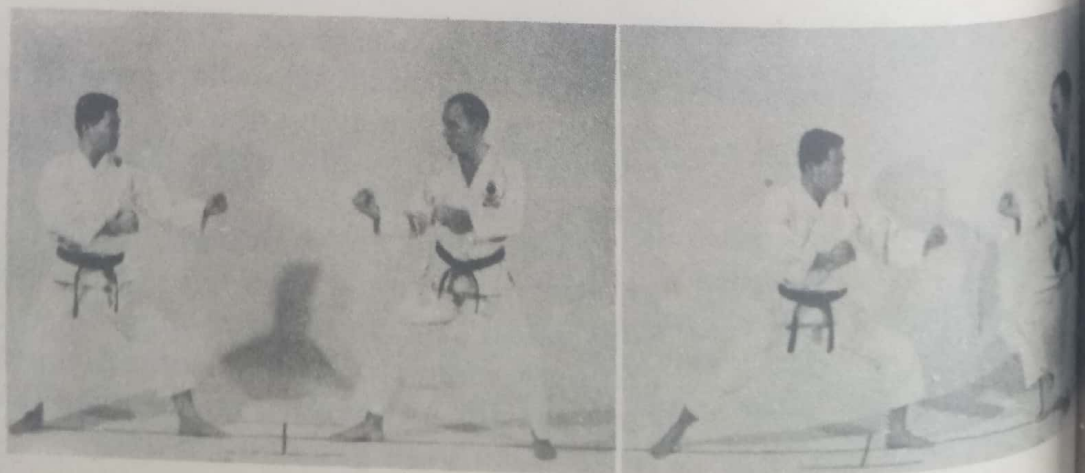


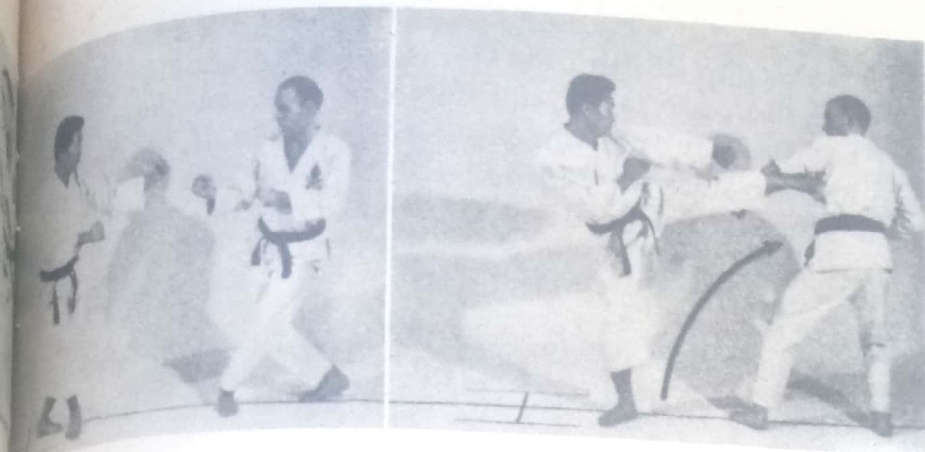
Thi đấu như đang đứng hậu phương lẫn (Ho-o-gool Seh) và đá ngang với chân trước (chân trái): trước hết, bước chân phải lên, đặt phía trước chân trái với mũi bàn chân chĩa sang phải, đồng thời nghiêng thân hình về bên phải để cho mục tiêu nằm bên cạnh trái của ta. Sau khi nhắc chân lên ở thể hóm sẵn, phải ước lượng đúng là ngón cước sẽ phóng thẳng vào mục tiêu. Nếu không đúng như thế thì ngón cước phải di chuyển vòng cung từ phía sau tới và sẽ giảm thiểu sức mạnh cũng như thiếu chính xác.

Đá ngang với chân trước có thể thực hiện bằng hai bước di chuyển. Trước tiên, duỗi chân trước thẳng tới khi đang đứng hậu phương lẫn, tiếp theo ngay là đưa chân sau lên. Kế đến là phóng ngón cước ra trong khi sức nặng toàn thân dồn lên cả chân sau (chân chịu đựng). Cả hai động tác chuyển bước cần phải liên hợp chặt chẽ với thể đá và tất cả đều phải được thực hiện như chỉ có một lần điều chỉnh khoảng cách thôi. Với cách điều chỉnh này, ta có thể thân ngắn khá nhiều tầm cách biệt.



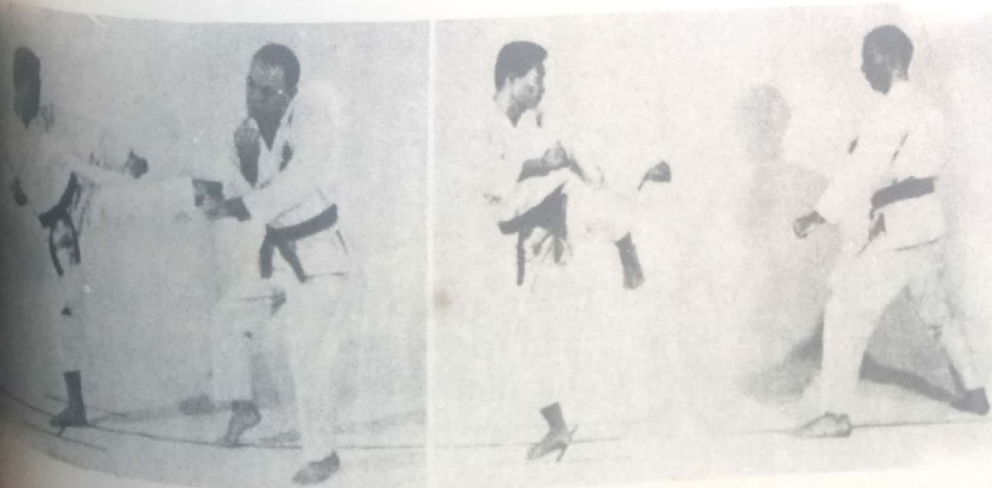
Điều chỉnh khoảng cách bằng cách bước tới. Để thực hiện một ngọn đá ngang với chân trước từ một tầm vừa phải, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng cách trước tiên là bước tới với chân sau.



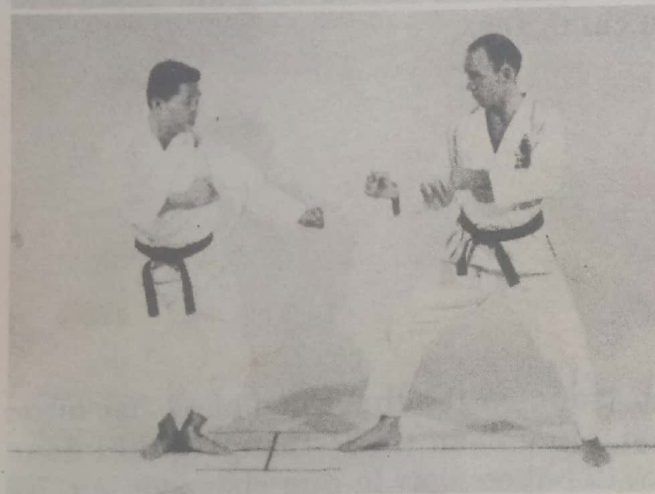
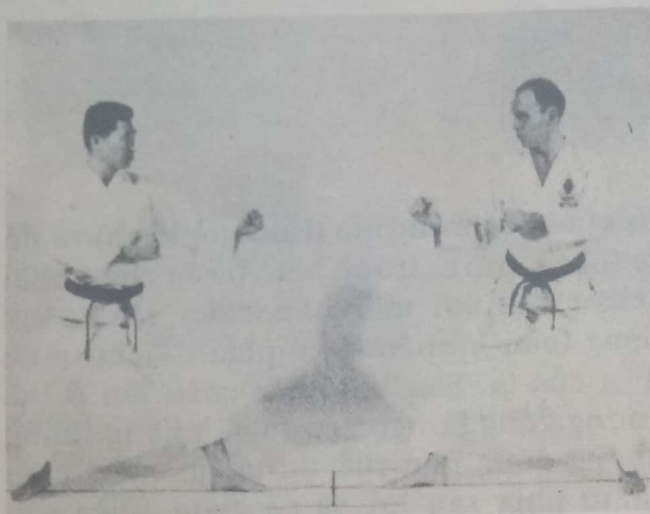


Thí dụ như đang đứng hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) và đá ngang với chân trước (chân trái): trước hết, bước chân phải lên, đặt phía trước chân trái với mũi bàn chân chĩa sang phải, đồng thời nghiêng thân hình về bên phải để cho mục tiêu nằm bên cạnh trái của ta. Sau khi nhắc chân lên ở thế hờm sẵn, phải ước lượng đúng là ngọn cước sẽ phóng thẳng vào mục tiêu. Nếu không đúng như thế thì ngọn cước phải di chuyển vòng cung từ phía sau tới và sẽ giảm thiểu sức mạnh cũng như thiếu chính xác.

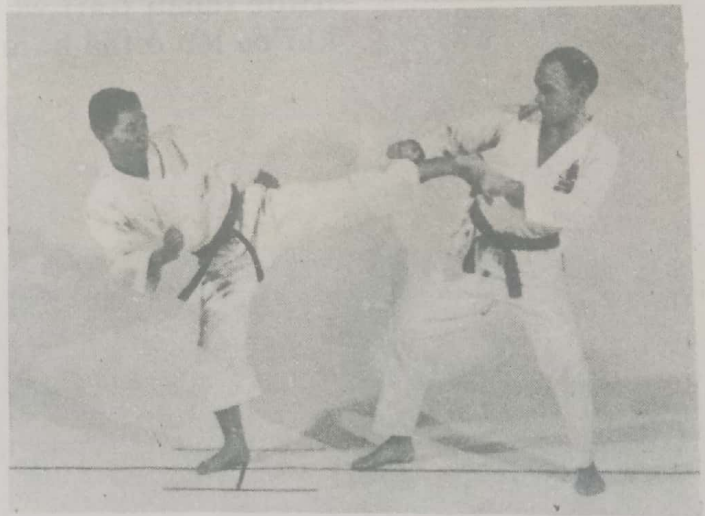
Đá ngang với chân trước có thể thực hiện bằng hai bước di chuyển. Trước tiên, duỗi chân trước thẳng tới khi đang đứng hậu phương tấn, tiếp theo ngay là đưa chân sau lên. Kế đến là phóng ngọn cước ra trong khi sức nặng toàn thân dồn lên cả chân sau (chân chịu đựng). Cả hai động tác chuyển bước cần phải liên hợp chặt chẽ với thể đá và tất cả đều phải được thực hiện như chỉ có một lần điều chỉnh khoảng cách thôi. Với cách điều chỉnh này, ta có thể thấu ngấm khá nhiều tầm cách biệt.



Điều chỉnh khoảng cách bằng bước ngắn. Để thực hiện một ngọn đá ngang khi đấu tự do với chân trước trong khi đã ở khá gần đối thủ thì việc điều chỉnh khoảng cách có thể chỉ nhờ vào một bước mà thôi, tức là chỉ cần đem chân sau lên gần chân trước. Lối chuyển bước này cần phải được luyện tập thường xuyên để đạt mức độ nhanh cần thiết đến lúc khi chân sau vừa đem lên và chạm mặt sàn thì ngọn cước được phóng ra ngay, toàn thể sự chuyển động từ lúc khởi đầu đến khi kết thúc phải được kể như một bước nhảy gọn.

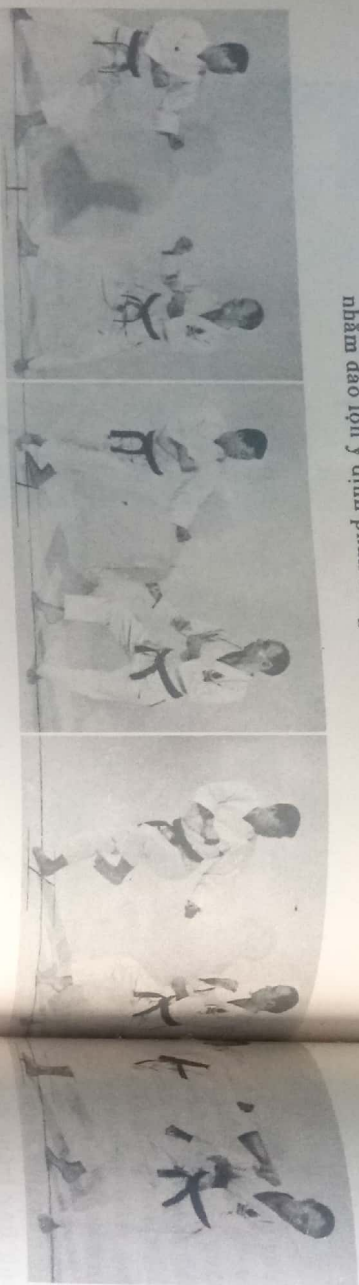


Tập đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi) với chân trước (chân trái) từ thế hậu phương tấn (Hoo-gool Seh): đem chân sau lên sát chân trước, khi bàn chân vừa chạm mặt sàn (và nhận thấy khoảng cách đã ở trong tầm vừa phải) thì phóng cước ra. Động tác nhắc chân lên ở thế hờm sẵn và tung ra vào mục tiêu phải được kể như là một.



Để đạt mức độ cực nhanh, ta có thể điều chỉnh khoảng cách bằng một cái nhảy; thí dụ như đặt chân trước ở thế chuẩn bị trong khi đem chân sau lên và phóng chân trước vào mục tiêu ngay khi chân sau vừa đem lên chạm mặt sàn. Nếu lúc đó mà khoảng cách giữa ta và đối thủ hãy còn rộng, ta có thể xử dụng đòn đá ngang xô mình tới (Meelmyu Yup-chagi) sẽ trình bày ở cuối đoạn này.

Điều chỉnh khoảng cách với bước ra sau. Một ngón đá ngang với chân trước. Đặc biệt là thể đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi) : thường được áp dụng với một lối điều chỉnh khoảng cách khác đem chân sau ra phía sau chân trước. Khi di chuyển, thân hình hơi xoay đi thành ra vòng trái thân có thể bị đối thủ nhắm vào để phản công. Do đó, ta phải bảo vệ với cánh tay trước hơi kéo lui lại hoặc sử dụng một hư thế nhằm đảo lộn ý định phản công của đối thủ.

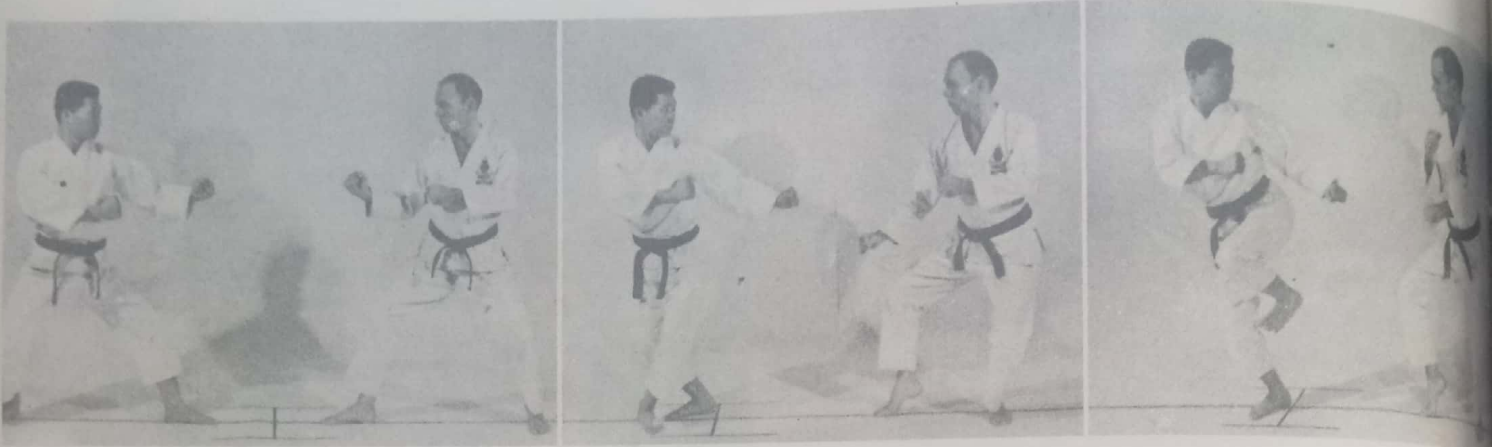


Bè đem chân sau (chân phải) ra phía sau chân trước trong khi điều chỉnh khoảng cách, ta hơi xoay thân hình sang phải để vai trái hướng về phía đối thủ, xoay gót chân trái ra phía trước. Tiếp liền theo đem chân sau qua khỏi phía sau chân trước (chân trái) và phồng gót chân trước vào mục tiêu sau khi co lên ở thể hóm sẵn.



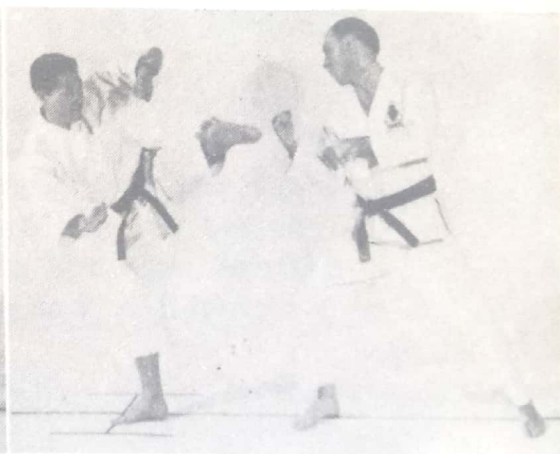
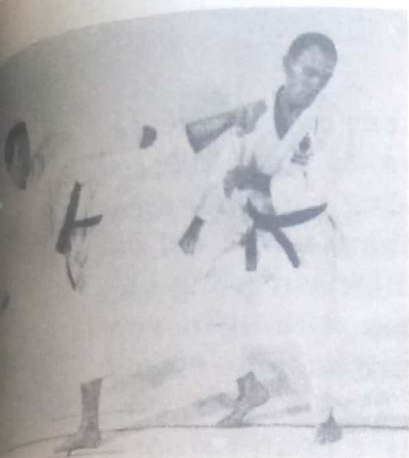
Nếu lúc đó, lưng ta hơi trống trước mắt địch thủ là do ta xoay thân hình quá trớn, hoặc do đối thủ đoán được ngón đòn nên di chuyển sang phía ta vừa chuyển bước. Trong trường hợp này, ta cứ vẫn tình thế bằng cách đổi đòn thành ngón đá móc bằng gót chân sẽ được trình bày ở Phần IX. Một khoảng cách rộng có thể thân gần với một bước đôi phối hợp. Trước hết là đuổi chân trước tới một ít rồi đem chân sau ra phía sau chân trước.

Điều chỉnh khoảng cách với bước ra sau. Một ngón đá ngang với chân trước, đặc biệt là thể đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi); thường được áp dụng với một lối điều chỉnh khoảng cách khác đem chân sau ra phía sau chân trước. Khi di chuyển, thân hình hơi xoay đi thành ra vùng trái thân có thể bị đối thủ nhắm vào để phản công. Do đó, ta phải bảo vệ với cánh tay trước hơi kéo lui lại hoặc xử dụng một hư thế nhằm đảo lộn ý định phản công của đối thủ.



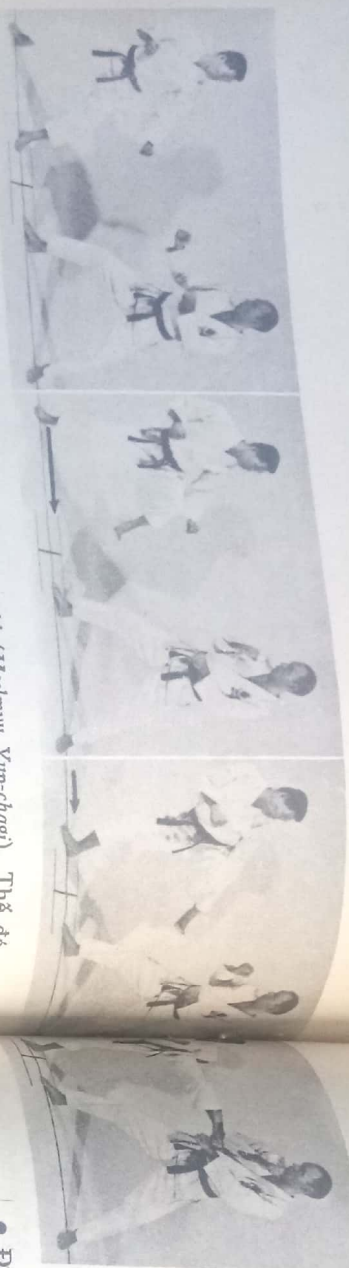
Để đem chân sau (chân phải) ra phía sau chân trước trong khi điều chỉnh khoảng cách, ta hơi xoay thân hình sang phải để vai trái hướng về phía đối thủ, xoay gót chân trái ra phía trước. Tiếp liền theo đem chân sau qua khỏi phía sau chân trước (chân trái) và phóng gót chân trước vào mục tiêu sau khi co lên ở thế hờm sẵn.





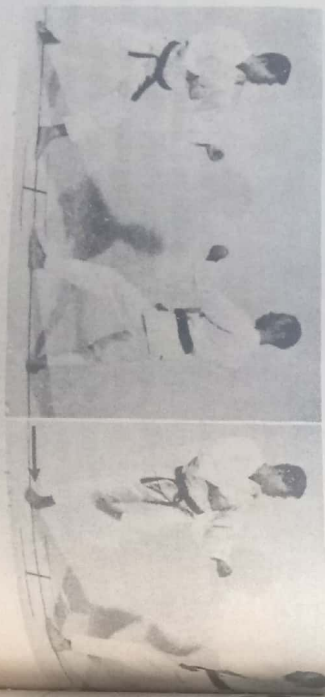
Nếu lúc đó, lưng ta phơi trống trước mắt địch thủ là do ta xoay thân hình quá tròn, hoặc do đối thủ đoán được ngọn đòn nên di chuyển sang phía ta vừa chuyển bước. Trong trường hợp này, ta cứu vãn tình thế bằng cách đổi đòn thành ngọn đá móc bằng gót chân sẽ được trình bày ở Phần IX.

Một khoảng cách rộng có thể tháo ngăn với một bước đôi phối hợp. Trước hết là duỗi chân trước tới một ít rồi đem chân sau ra phía sau chân trước.



Đá ngang với toàn thân vọt tới (*Meelimyu Yup-chagi*). Thề đá này thường được áp dụng với chân trước và toàn thể sự chuyển động sẽ nhẹ nhàng gãy gọn mà không cần phải điều chỉnh khoảng cách. Đây là ngón đá của chân trước với đá tiến của toàn thân vọt tới trước nhờ vào chân sau trong khi chân trước nhấc lên hơn hẳn. Thề đá này vừa ngắn vừa nhanh được nhắm vào xương sườn phía trước hay những mục tiêu từ giữa thân trở xuống. Tuy vậy đây là ngón cước thiếu lực vì nó được phóng ra theo sức đẩy liên hoàn với động tác phóng đi. Có điều là đá như thề thường hay lúng địch vì đối thủ không thấy ta điều chỉnh khoảng cách nên không kịp đề phòng.

Tập đá ngang với toàn thân vọt tới với chân trước (chân trái) từ thề hậu phương tấn cùng chiều với đối thủ: nhấc chân trước lên đồng thời nhấc chân sau cho thân hình vọt tới với một cái nhảy gọn và ngắn. Ngay khi chân sau vừa đặt xuống mặt sàn là phóng ngón cước vào mục tiêu cộng thêm sức của đà tiến toàn thân.



● Đá ngang và tấn công phối hợp.

Sự chuyển động của thân hình kết hợp với việc phóng một ngón đá ngang có thể khiến cho những động tác tấn công phối hợp trở thành yếu kém và chậm chạp. Tuy nhiên, vẫn có một vài đòn thề phối hợp với ngón đá ngang khi giao đấu tự do.

Đá ngang ra và tấn công bằng tay. Để phối hợp một vài đòn tấn công bằng tay với ngón đá ngang mở đầu, người ta thường xử dụng thề đá ngang ra hơn là thề đá búng ngang (*Yup Cha Izirugi*). Sau khi đá ngang ra, ta có thể xử dụng các đòn kế tiếp như đánh bằng lưng bàn tay (*Choo Muk-dung Chigi*) bằng cánh lướt bàn tay với cánh tay ở cùng chiều với ngón cước. Đôi khi một quả đấm của tay sau hay một thề đánh bằng ức bàn tay (*Chahng-kwon Chigi*) có thể được dùng tới theo đà xoay của thân hình sau khi đá.

Trong trường hợp đứng nghiêng nghịch chiều, ngón đá ngang mở đầu vào sườn đối thủ có thể khiến cho đối thủ xử dụng một thề đỡ hạ đẳng không cần thiết. Như thế, ta rút chân về thật nhanh trong khi thủ sẵn nắm tay cùng phía với chân này. Và ngay khi chân vừa hạ xuống ở thế tấn nghiêng một bên (*Yup Seb*) thì tung quả đấm sang bên kia.

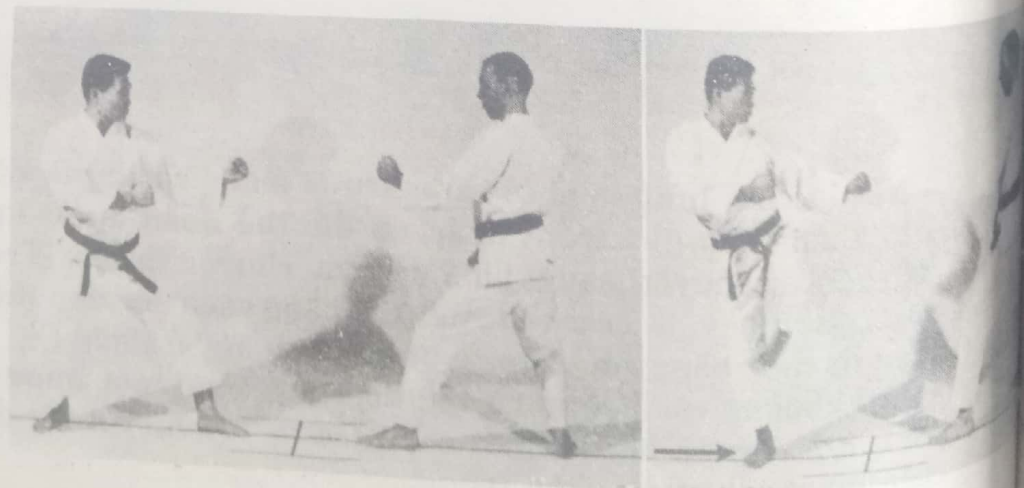
Nếu ngón cước bị chặn đỡ bằng tay theo chiều hướng từ trong đại ra, ta xử dụng một thề đánh bằng lưng bàn tay là chắc chắn có hiệu quả. Nếu đối thủ đỡ theo hướng từ ngoài vào trong, ta đấm bằng tay sau hay đánh bằng ức bàn tay. Ngay khi ngón đá ngang nhắm vào sườn bị đỡ gạt, ta cũng có thể tấn công bằng một quả đấm phóng sang một bên.

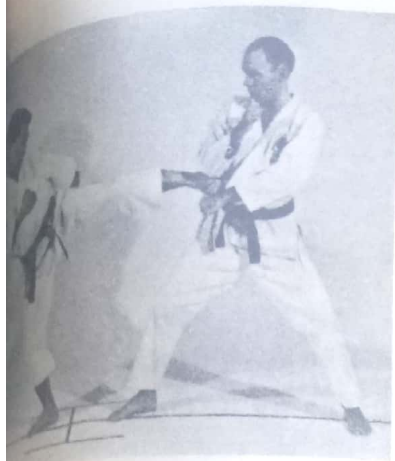




Đá ngang với toàn thân vọt tới (*Meelmyu Yup-chagi*). Thế đá này thường được áp dụng với chân trước và toàn thể sự chuyển động sẽ nhẹ nhàng gãy gọn mà không cần phải điều chỉnh khoảng cách. Đây là ngọn đá của chân trước với đà tiến của toàn thân vọt tới trước nhờ vào chân sau trong khi chân trước nhấc lên hờm sẵn. Thế đá này vừa ngắn vừa nhanh được nhắm vào xương sườn phía trước hay những mục tiêu từ giữa thân trở xuống. Tuy vậy đây là ngọn cước thiếu lực vì nó được phóng ra theo sức đẩy liên hoàn với động tác phóng đi. Có điều là đá như thế thường hay trúng đích vì đối thủ không thấy ta điều chỉnh khoảng cách nên không kịp đề phòng.

Tập đá ngang với toàn thân vọt tới với chân trước (chân trái) từ thế hậu phương tấn cùng chiều với đối thủ : nhấc chân trước lên đồng thời nhấn chân sau cho thân hình vọt tới với một cái nhảy gọn và ngắn. Ngay khi chân sau vừa đặt xuống mặt sàn là phóng ngọn cước vào mục tiêu cộng thêm sức của đà tiến toàn thân.





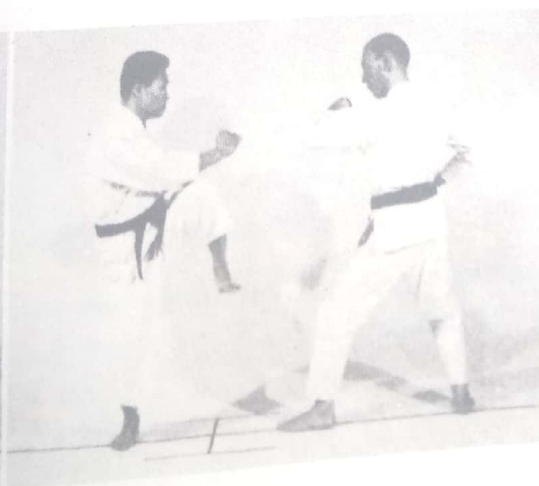
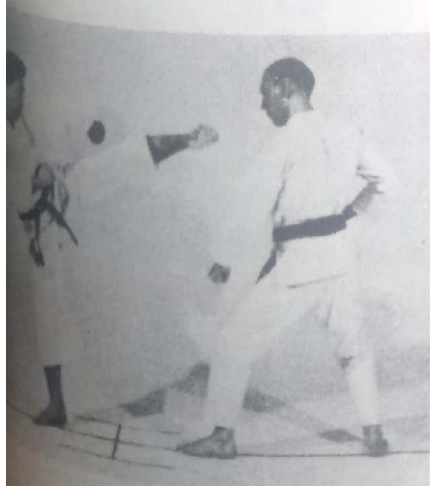
● Đá ngang và tấn công phối hợp.

Sự chuyển động của thân hình kết hợp với việc phóng một ngọn đá ngang có thể khiến cho những động tác tấn công phối hợp trở thành yếu kém và chậm chạp. Tuy nhiên, vẫn có một vài đòn thể phù hợp với ngọn đá ngang khi giao đấu tự do.

Đá ngang ra và tấn công bằng tay. Để phối hợp một vài đòn tấn công bằng tay với ngọn đá ngang mở đầu, người ta thường sử dụng thể đá ngang ra hơn là thể đá búng ngang (Yup Cha tzirugi). Sau khi đá ngang ra, ta có thể sử dụng các đòn kế tiếp như đánh bằng lưng bàn tay (Choo Muk-dung Chigi) bằng cạnh lưỡi bàn tay với cánh tay ở cùng chiều với ngọn cước. Đôi khi một quả đấm của tay sau hay một thể đánh bằng ức bàn tay (Chahng-kwon Chigi) có thể được dùng tới theo đà xoay của thân hình sau khi đá.

Trong trường hợp đứng nghiêng nghịch chiều, ngọn đá ngang mở đầu vào sườn đối thủ có thể khiến cho đối thủ sử dụng một thể đỡ hạ đẳng không cần thiết. Như thế, ta rút chân về thật nhanh trong khi thủ sẵn nắm tay cùng phía với chân này. Và ngay khi chân vừa hạ xuống ở thể tấn nghiêng một bên (Yup Seh) thì tung quả đấm sang bên ấy.

Nếu ngọn cước bị chặn đỡ bằng tay theo chiều hướng từ trong dạt ra, ta sử dụng một thể đánh bằng lưng bàn tay là chắc chắn có hiệu quả. Nếu đối thủ đỡ theo hướng từ ngoài vào trong, ta đấm bằng tay sau hay đánh bằng ức bàn tay. Ngay khi ngọn đá ngang nhắm vào sườn bị đỡ gạt, ta cũng có thể tấn công bằng một quả đấm phóng sang một bên.





Tấn công phổi hợp cùng một lúc. Đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) và một thoi ngắn bằng lưng bàn tay có thể xuất phát gần như cùng một lúc khi đầu tư do. Tuy nhiên, ngón trước và thoi quỳên phổi hợp gần như cùng một lúc sẽ yếu hơn ngón trước và thoi không hoàn toàn đầy đủ sức mạnh nhưng lối tấn công phổi hợp này rất kiến hiệu để làm mất thế thì của đối phương khi đối phương chỉ lo đỡ gạt bằng tay mà không di chuyển thân hình.

Thực hiện ngón đá hất ngang phổi hợp cùng một lúc với đòn tay : hóm sẵn tay và chân phía trước sau khi điều chỉnh khoảng cách, tung cả hai đòn ra cùng một lúc. Trong khi đối thủ chưa biết phải đón đỡ ra sao để chống hai đòn chân và tay cùng một lúc thì ta hạ chân xuống theo thế tiền phương và tấn (Chun-gool Seh) và dùng tay sau đâm tiếp một đòn trung đẳng (có thể với ức bàn tay).



Đá hất ngang phổi hợp với các thế đá khác. Cả hai ngón đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) và đá ngang ra thường được dùng để thử xem đối thủ có tư vệ bằng cách lui ra hay không. Khi ngón đá ngang bằng gót (Yup Duipo-Chagi) được tung ra thật nhanh tiếp theo ngón đá hất ngang trong khi đầu tư đó, điều quan trọng là điều chỉnh khoảng cách giữa hai thế đá. Ta có thể đá từng đôi phổi hợp với gót chân trong khi đối phương chưa vững vàng và phải đỡ ngón đá trước.

Sau khi tung ngón đá hất ngang từ một bộ vị vững chắc, hạ chân vừa đá xuống ở tư thế đứng nghiêng một bên. Tiếp theo, phóng ngón đá ngang bằng gót cũng với chân mới đá xong sau khi điều chỉnh khoảng cách với chân sau đem lên gần chân trước.

Thế đá bay ngang (Duuiyu Yup-chagi) cũng có thể phổi hợp với ngón đá hất ngang khá hữu hiệu, vì rằng động tác bay thân ngửa được khoảng cách trong nhảy mất. Thực hiện ngón đá bay ngang ngay sau khi đá hất ngang, hạ chân vừa đá xong ở thế tấn một bên và cấp tốc đón sức nặng của thân vào chân này. Sự di chuyển sức nặng giúp ta nhún xuống với chân ấy để nhảy lên, với thẳng lối đôi chân và phóng cước ra cũng với chân này trong khi còn ở trên không.

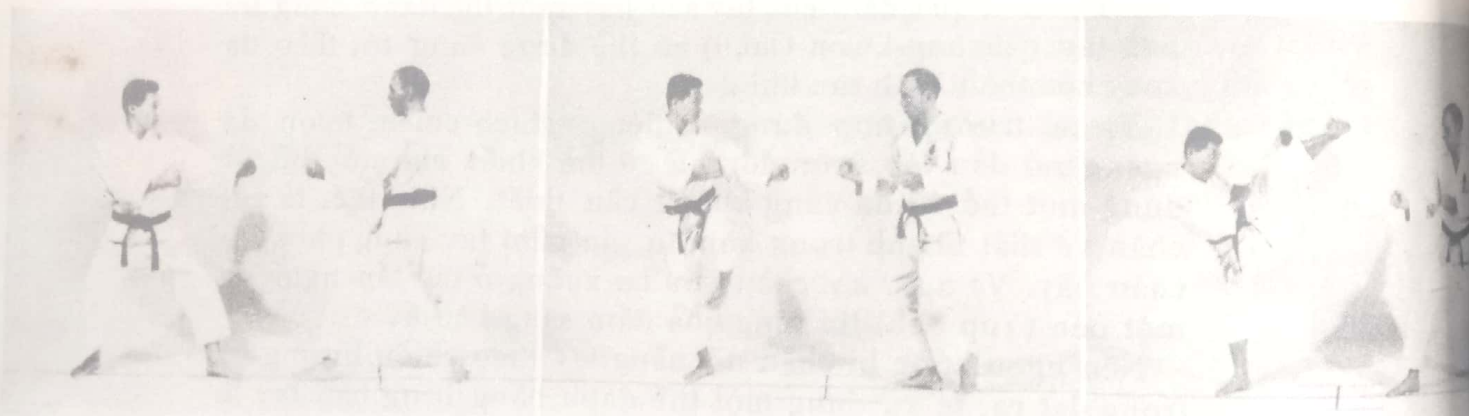


Sau khi hạ chân vừa đá (chân trái) xuống mặt sàn ở tư thế đứng nghiêng tiếp theo ngón đá hất ngang mở đầu, nhảy bông tới đối thủ bằng chân trái và phóng ngón đá bay với chân này. Nếu nhận thấy tầm cách biệt hãy còn xa sau khi đá mở đầu, ta điều chỉnh với một bước tiến nữa rồi phóng ngón đá bay sau khi nhảy bông tới bằng chân này và đá bằng chân kia.



Tấn công phối hợp cùng một lúc. Đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) và một thoi ngắn bằng lưng bàn tay có thể xuất phát gần như cùng một lúc khi đấu tự do. Tuy nhiên, ngọn cước và thoi quyền phối hợp gần như cùng một lúc sẽ yếu hơn ngọn cước và thoi quyền được tung ra như chỉ có một động tác duy nhất. Tuy không hoàn toàn đầy đủ sức mạnh nhưng lối tấn công phối hợp này rất kiến hiệu để làm mất thể thủ của đối phương khi đối phương chỉ lo đỡ gạt bằng tay mà không di chuyển thân hình.

Thực hiện ngọn đá hất ngang phối hợp cùng một lúc với đòn tay: hờm sẵn tay và chân phía trước sau khi điều chỉnh khoảng cách, tung cả hai đòn ra cùng một lúc. Trong khi đối thủ chưa biết phải đón đỡ ra sao để chống hai đòn chân và tay cùng một lúc thì ta hạ chân xuống theo thể tiền phương tấn (Chun-gool Seh) và dùng tay sau đâm tiếp một đòn trung đẳng (có thể với ức bàn tay).

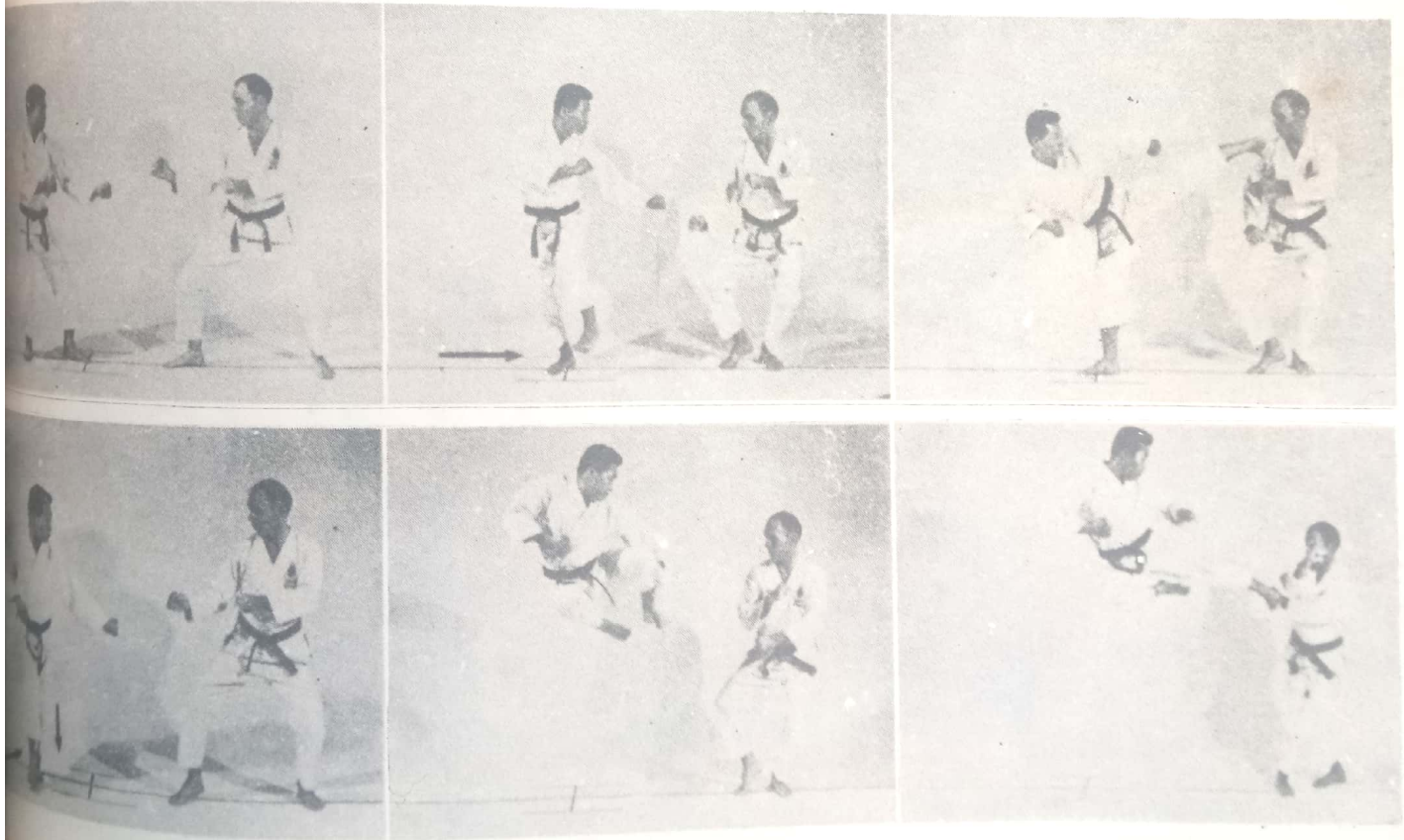




Đá hất ngang phối hợp với các thế đá khác. Cả hai ngọn đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) và đá ngang ra thường được dùng để thử xem đối thủ có tự vệ bằng cách lùi ra hay không. Khi ngọn đá ngang bằng gót (Yup Duiro-Chagi) được tung ra thật nhanh tiếp theo ngọn đá hất ngang trong khi đấu tự do, điều quan trọng là điều chỉnh khoảng cách giữa hai thế đá. Ta có thể đá trúng đối phương với gót chân trong khi đối phương chưa vững vàng vì phải đỡ ngọn đá trước.

Sau khi tung ngọn đá hất ngang từ một bộ vị vững chãi, hạ chân vừa đá xuống ở tư thế đứng nghiêng một bên. Tiếp theo, phóng ngọn đá ngang bằng gót cũng với chân mới đá xong sau khi điều chỉnh khoảng cách với chân sau đem lên gần chân trước.

Thế đá bay ngang (Dtuiyu Yup-chagi) cũng có thể phối hợp với ngọn đá hất ngang khá hữu hiệu, vì rằng động tác bay thâu ngắn được khoảng cách trong nháy mắt. Thực hiện ngọn đá bay ngang ngay sau khi đá hất ngang; hạ chân vừa đá xong ở thế tấn một bên và cấp tốc dồn sức nặng của thân vào chân này. Sự di chuyển sức nặng giúp ta nhún xuống với chân ấy để nhảy lên, vọt thẳng tới đối thủ và phóng cước ra cũng với chân này trong khi còn ở trên không.



Sau khi hạ chân vừa đá (chân trái) xuống mặt sàn ở tư thế đứng nghiêng tiếp theo ngọn đá hất ngang mở đầu, nhảy bằng tới đối thủ bằng chân trái và phóng ngọn đá bay với chân này.

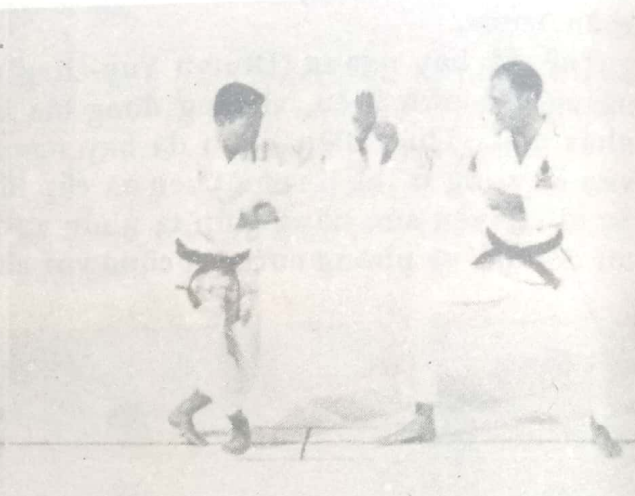
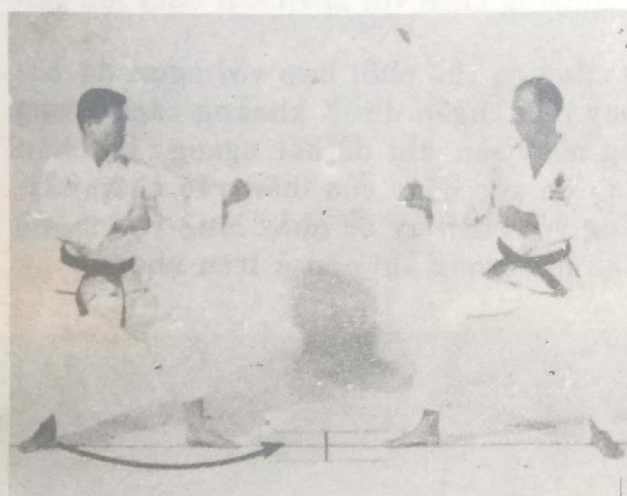
Nếu nhận thấy tầm cách biệt hãy còn xa sau khi đá mở đầu, ta điều chỉnh với một bước tiến nữa rồi phóng ngọn đá bay sau khi nhảy bằng tới bằng chân này và đá bằng chân kia.

● Đá búng ngang sau một hư thế.

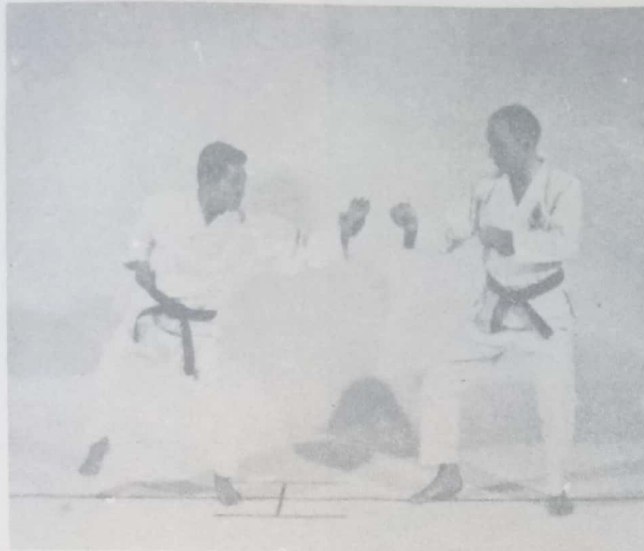
Khi đối thủ giữ kín phía trước thì khó mà tấn công trúng với một ngọn đá ngang đơn giản. Để tạo một sơ hở về phần đối phương cho ngọn đá được hữu hiệu, ta phải xử dụng một vài hư thế.

Xử dụng hư chiêu bằng tay trước để đá với chân trước. Đưa tay lên cao về phía đối thủ đôi khi khiến đối thủ tự động dùng tay để giữ mặt, như thế khoảng giữa thân của đối thủ đã bỏ trống, ta có thể tấn công bằng một ngọn đá ngang. Dùng tay tạo hư thế vào điều chỉnh đúng khoảng cách để đá với chân trước cần phải được thực hiện cùng một lúc.

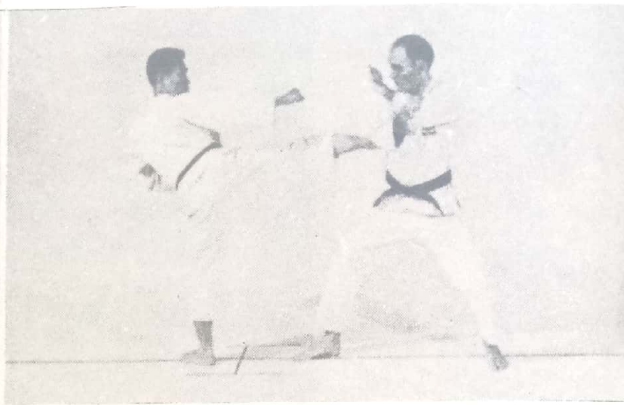
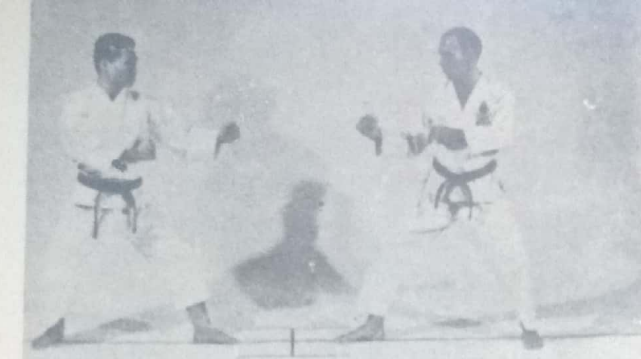
Trong tư thế đứng nghiêng cùng một chiều, đưa hư thế ra bằng cách đẩy năm tay trước tới để đối thủ lưu tâm, đồng thời ta điều chỉnh khoảng cách. Và không một chút ngập ngừng, tung cước với chân trước vào sườn hay ngực của đối phương. Trong khi tạo hư thế, hãy đề phòng đối thủ phản công bất ngờ. Để nắm phần chắc, ta làm cho đối thủ hoang mang bằng cách đánh tạt tay thủ thế của đối thủ ra với tay trước của mình.



Một ngọn đá bay ngang sau khi tung một quả dấm hờ giúp ta khỏi chuyển bước để thâu ngắn khoảng cách.



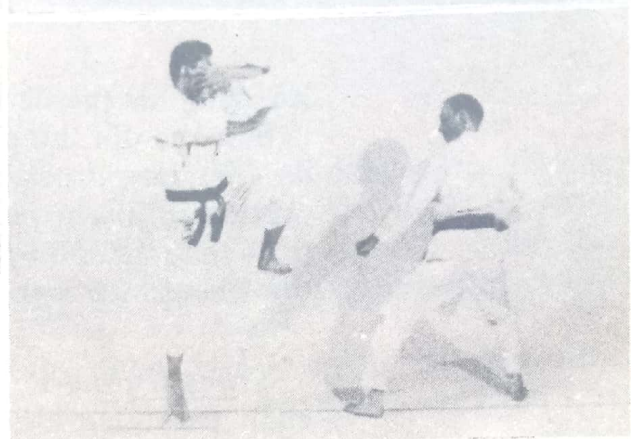
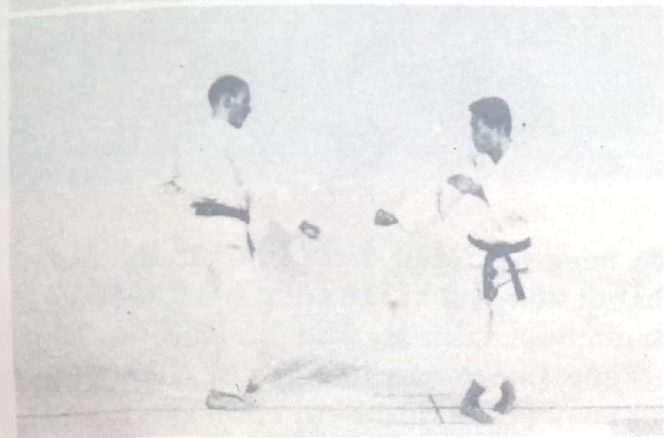
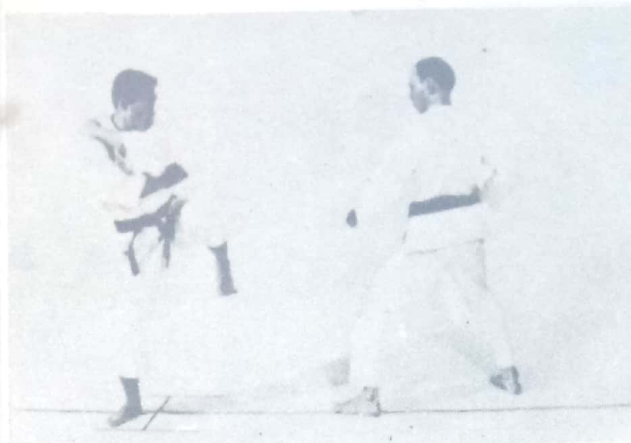
Giả dụ đang đứng nghiêng cùng một chiều như hình trên, đẩy năm tay trước về phía đối thủ và, cùng một lúc, duỗi chân trước tới chút ít. Trong khi đối thủ chú tâm đỡ thoi quyền hờ, ta nhún chân trước nhảy lên và đá ra với chân này. Toàn thể sự vận chuyển phải thực hiện hết tốc độ như chỉ có một động tác.



Đấm như vói tay sau và đá bằng chân sau. Thế đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi) này vói chân sau được tung ra sau một quả đấm-nhủ cũng bằng tay sau. Lối chuyển động này sẽ hết sức kiến hiệu đối với một đối thủ có thói quen đỡ bằng tay mà không di chuyển thân hình.

Từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta tung nắm tay sau tới trước, nhắm vào phần trên cao của đối thủ. Động tác xô tay ra phía trước không những chỉ nhằm đánh lạc hướng đối thủ mà còn giúp đà xoay để ta chuyển sức nặng của thân ra trước, đồng thời nhắc chân sau lên. Lúc bấy giờ ta đã ở tư thế đứng nghiêng nghịch chiều với chân sau hờm sẵn, và chỉ còn phóng cước ra vào khoảng giữa thân của đối phương.

● Tạo hư thế với ngọn đá ngang để điều chỉnh khoảng cách. Động tác hờm sẵn một ngọn đá ngang hay nhắc chân ra phía trước thường được coi như một đòn hư. Vì lẽ động tác hờ này chỉ để nguy trang hầu điều chỉnh khoảng cách nên phần lớn những hư thế đề cập ở đoạn này có thể được thay thế bởi một cách điều chỉnh khoảng cách đơn giản có hiệu quả. Tuy nhiên, người ta thường xử dụng hư thế bởi vì nó được thực hiện từ tư thế đứng nghiêng làm cho đối thủ khó tìm thấy chỗ trống trải để phản công. Ngoài ra, trong khi tiến lên, gối của ta đã co lên và đã che chở được cho các mục tiêu từ giữa thân trở xuống nên ít lo ngại bị phản công bất thần.



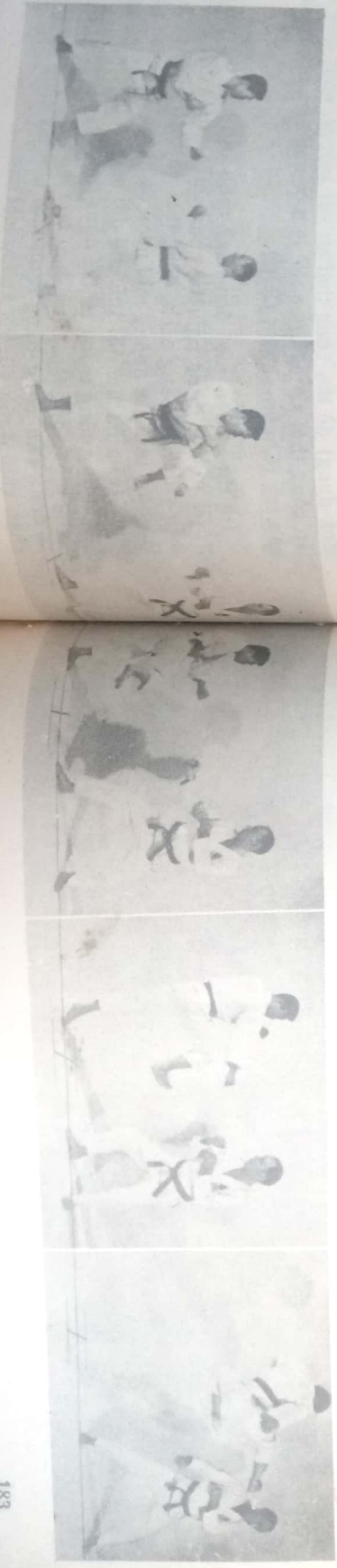
Dùng hư thế để xử dụng đòn băng cạnh lưỡi bàn tay trong một cái nhảy. Lối đánh này sẽ hữu hiệu khi đối thủ lo chống đỡ ngọn đá bằng tay. Sau khi giả vờ đá ngang, ta có thể xử dụng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto), lưng nắm tay (Choo-dá ngang, ta có thể xử dụng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto), lưng nắm tay (Choo-tấn công thật sự cũng có thể là một quả đấm ngang hay một thế đánh bằng ức bàn tay (Chahng-kwon Chigi).

Để thực hiện một đòn băng cạnh lưỡi bàn tay sau khi tung hư thế với chân trước từ thế đứng nghiêng cùng chiều, trước hết ta đem chân sau ra trước để điều chỉnh khoảng cách, đồng thời xô thân hình tới trong khi nhấc chân trước lên như sắp sửa phóng một ngọn đá ngang với chân này. Tiếp theo ngay là tung mình tới giữa lúc đối thủ chờ đợi ngọn cước, đồng thời chặt cạnh lưỡi bàn tay ra rồi hạ xuống trong tư thế đứng nghiêng. Toàn thân phải hướng ra trước như trong một động tác, thích hợp hơn là với một cái nhảy trong khi tay hờm sẵn để ra đòn. Tấn công bằng cạnh lưỡi bàn tay cũng có thể được thực hiện ngay khi chân chịu đựng vừa hạ xuống mặt sàn.



Xử dụng hư thế đá búng tới. Mục đích của hư thế ở đây là làm cho đối thủ phải di động để bị tấn công bằng một ngón đá thật mau trong khi chuyển bước. Với hư thế tạo bằng một bước di chuyển khép (bước vào trong) với chân trước, ta đã thân gần được khoảng cách để đá với chân sau mà địch thủ không ngờ vực gì về việc ta đã điều chỉnh khoảng cách.

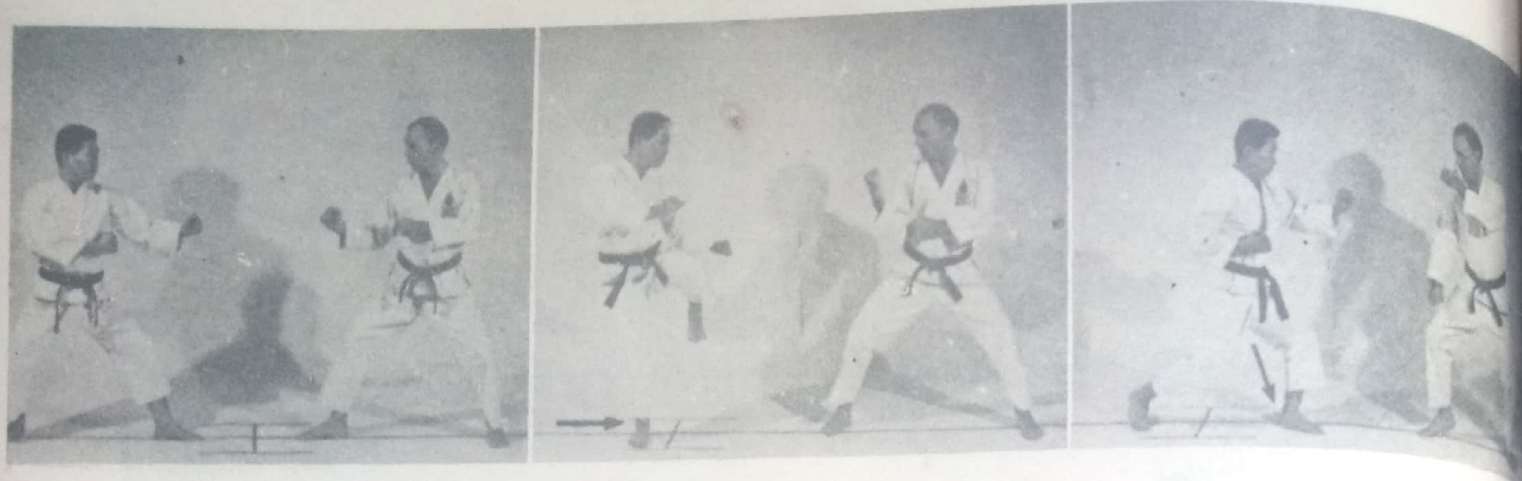
Trong trường hợp đứng nghiêng cùng một chiều, ta nhắc chân trước lên khiến cho đối thủ hiểu lầm là ta sắp đá ra, đồng thời di chuyển sức nặng ra phía trước trong khi điều chỉnh khoảng cách. Khi đối thủ lui ra, ta theo sát ngay bằng cách hạ chân giả vờ sắp đá xuống ở thế tiến phương tấn, đồng thời dùng chân sau để đá búng tới (Ahp chà tzirugi). Nếu thích hợp, ta có thể xử dụng một thế đá vòng cầu (Tohlyu Chagi).



Xử dụng hư thế đá đá bay ngang. Nếu khoảng cách giữa ta và đối thủ hãy còn quá rộng để xử dụng một ngón đá vòng cầu hay đá tới trước vì đối thủ đã lui xa, ta vẫn có thể tấn công được bằng một ngón đá bay ngang (Duiyu Yup-chagi) hay đá bay tới trước (Duiyu Ahp-chagi).

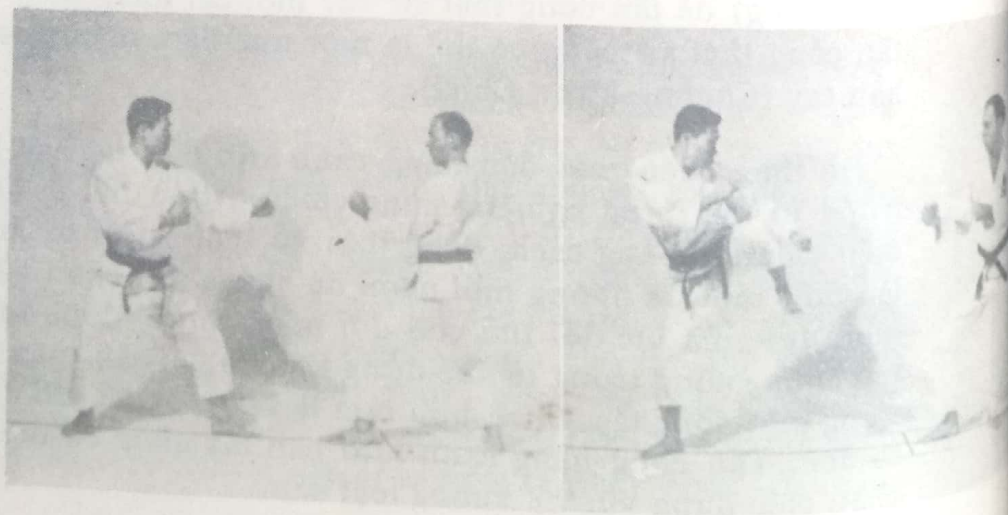
Có nhiều cách xử dụng ngón đá bay ngang sau khi tung hư thế. Sau khi dọa phóng một ngón đá ngang với chân trái từ tư thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta thân gần khoảng cách với chân trái hạ xuống phía trước trong thế tấn một bên (Yup Seb) rồi nhún chân này xuống để tung mình lên và đá ra cùng chân ấy. Hoặc ngay khi chân trái vừa hạ xuống trong thế tấn một bên, ta bước chân phải tới và nhún xuống để nhảy lên và đá bằng chân trái. Một lối đá khác nữa là hạ chân trái xuống trong thế tiến phương tấn (Chun-gool Seb), đồng thời xoay mình sang trái và nhún chân trái xuống để nhảy nghiêng một bên và đá bay ngang bằng chân phải. Hoặc trước hết là bước tới với chân phải trong tư thế đứng nghiêng, rồi nhún chân phải xuống để nhảy lên và đá với chân này.

Sau khi hạ chân tạo hư thế (chân trái) trong thế tiến phương tấn, hãy xoay mình một ít sang trái để đối thủ ở bên phải của ta, đồng thời nhún chân trái để nhảy hay tới đối thủ và phóng cước với chân phải trong khi đang ở trên không.



Xử dụng hư thế đề đá búng tới. Mục đích của hư thế ở đây là làm cho đối thủ phải di động để bị tấn công bằng một ngọn đá thật mau trong khi chuyển bước. Với hư thế tạo bằng một bước di chuyển khép (bước vào trong) với chân trước, ta đã thu ngắn được khoảng cách đề đá với chân sau mà địch thủ không ngờ vực gì về việc ta đã điều chỉnh khoảng cách.

Trong trường hợp đứng nghiêng cùng một chiều, ta nhắc chân trước lên khiến cho đối thủ hiểu lầm là ta sắp đá ra, đồng thời di chuyển sức nặng ra phía trước trong khi điều chỉnh khoảng cách. Khi đối thủ lùi ra, ta theo sát ngay bằng cách hạ chân giả vờ sắp đá xuống ở thế tiền phương tấn, đồng thời dùng chân sau đề đá búng tới (Ahp cha tzirugi). Nếu thích hợp, ta có thể xử dụng một thế đá vòng cầu (Tohlyu Chagi).

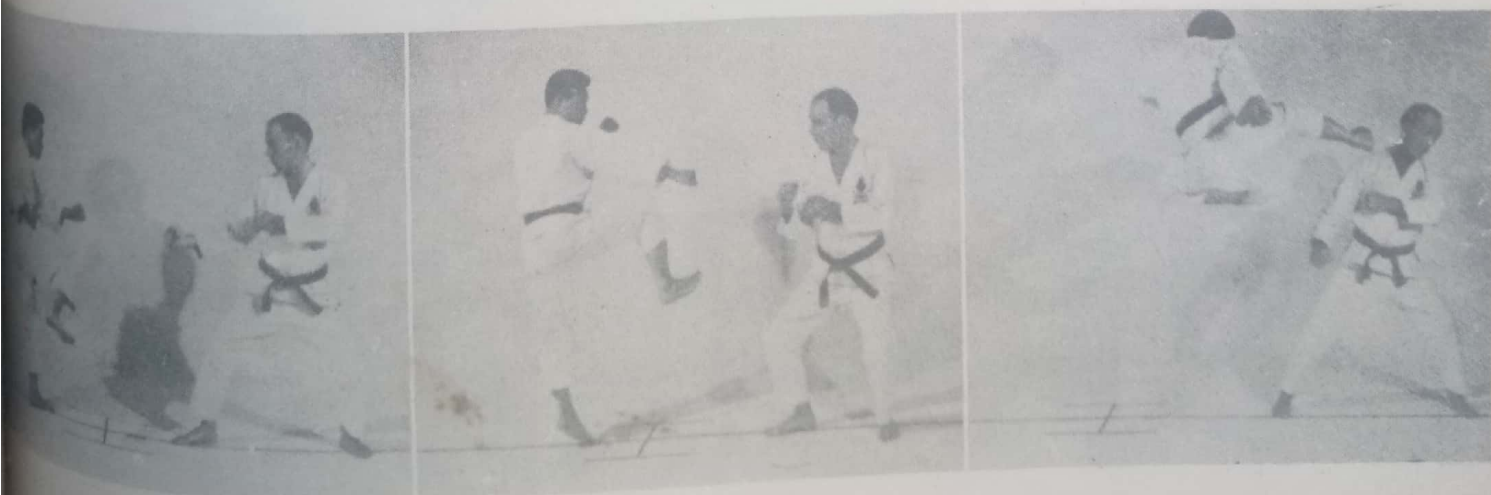




Xử dụng hư thế đề đá bay ngang. Nếu khoảng cách giữa ta và đối thủ hãy còn quá rộng đề xử dụng một ngọn đá vòng cầu hay đá tới trước vì đối thủ đã lùi xa, ta vẫn có thể tấn công được bằng một ngọn đá bay ngang (Dtuiyu Yup-chagi) hay đá bay tới trước (Dtuiyu Ahp-chagi).

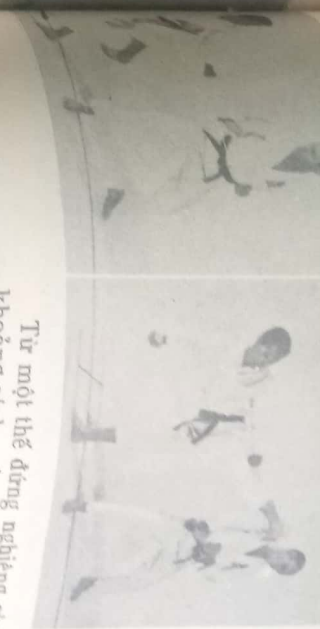
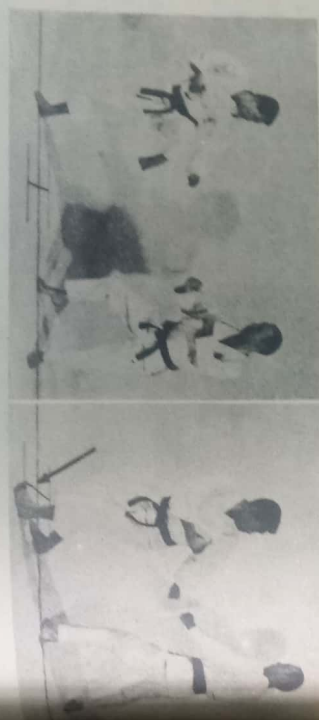
Có nhiều cách xử dụng ngọn đá bay ngang sau khi tung hư thế. Sau khi dọa phóng một ngọn đá ngang với chân trái từ tư thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta thâu ngắn khoảng cách với chân trái hạ xuống phía trước trong thế tấn một bên (Yup Seh) rồi nhún chân này xuống đề tung mình lên và đá ra cùng chân ấy. Hoặc ngay khi chân trái vừa hạ xuống trong thế tấn một bên, ta bước chân phải tới và nhún xuống đề nhảy lên và đá bằng chân trái. Một lối đá khác nữa là hạ chân trái xuống trong thế tiền phương tấn (Chun-gool Seh), đồng thời xoay mình sang trái và nhún chân trái xuống đề nhảy nghiêng một bên và đá bay ngang bằng chân phải. Hoặc trước hết là bước tới với chân phải trong tư thế đứng nghiêng, rồi nhún chân phải xuống đề nhảy lên và đá với chân này.

Sau khi hạ chân tạo hư thế (chân trái) trong thế tiền phương tấn, hãy xoay mình một ít sang trái đề đối thủ ở bên phải của ta, đồng thời nhún chân trái đề nhảy bay tới đối thủ và phóng cước với chân phải trong khi đang ở trên không.



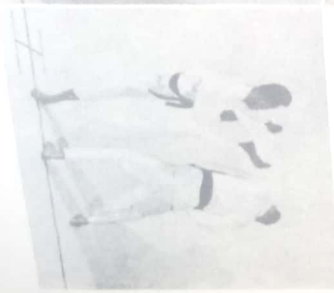
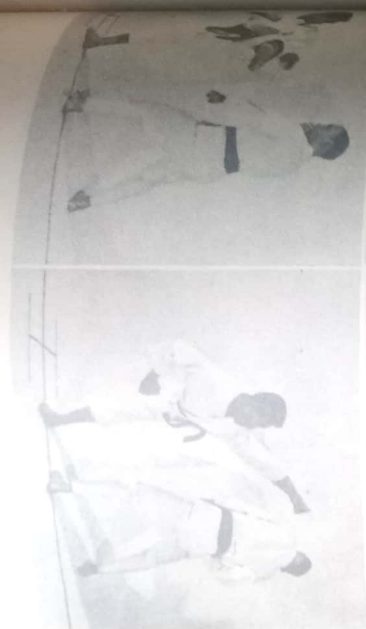
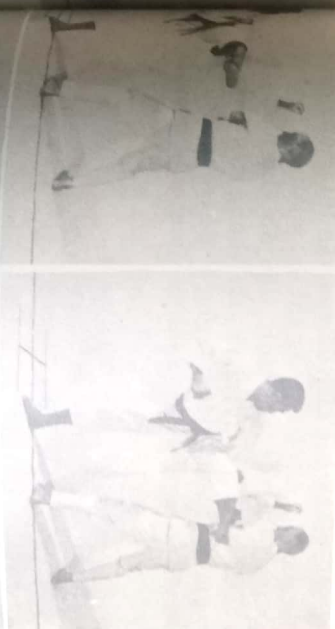


Bà ngang bằng gót chân (Yup Duio chagi) từ một đường chéo. Khi đối thủ đứng nghiêng với thế thủ kín đáo và phần trước thân đã được bảo vệ chặt chẽ thì một ngón đá ngang đơn giản rất khó trung đích. Tuy nhiên, nếu khéo léo ta vẫn có thể làm cho đối thủ phoir bầy chỗ trống để tấn công từ một góc cạnh vào. Thế tấn công này được thực hiện trước tiên với chân trước mở bước lới để điều chỉnh khoảng cách. Sau khi hạ chân trước xuống ở bộ vị mới, ta đem chân sau lên gần chân trước và nhắc chân trước lên trong thế hóm sấm một ngón đá ngang bằng gót chân rồi phóng ra ngay. Nếu không thì xử dụng một quả dấm ngang hoặc một ngón đá lới trước hay đá vòng cầu với chân kia. Lối chuyển động này được coi như thích hợp với một đối thủ chỉ di chuyển chut ít khi phóng thủ.



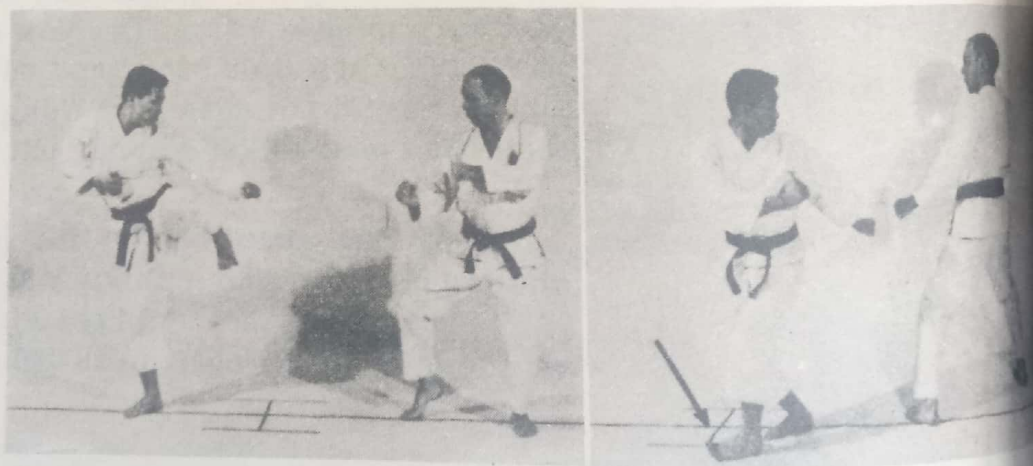
Từ một thế đứng nghiêng cùng chiều, ta điều chỉnh một khoảng cách ngắn và giả vờ như sắp đá ngang với chân trước. Hạ chân này xuống theo chiều hướng từ ngoài vào trong, chuyển sức năng của thân về chân này. Một lần nữa, ta điều chỉnh khoảng cách với chân sau đem lên gần chân trước, đồng thời tung ngón đá ngang bằng gót chân của chân trái. Lúc nào cũng phải nhớ bảo vệ chặt chẽ vùng thân hướng về phía đối thủ trong khi được khép vào trong (thân trái) bằng cách thủ tay ở đó.

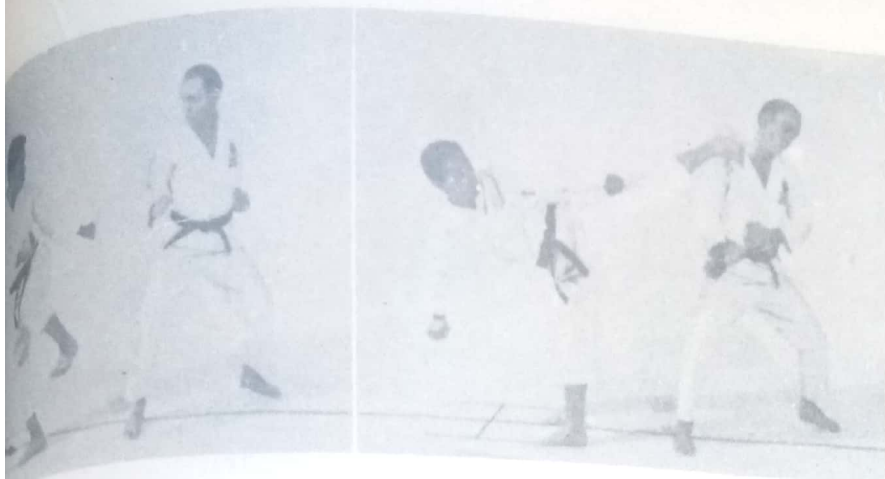
Trong trường hợp đối thủ lui ra và phần trước của thân đã bị che lấp khiến ta không thể xử dụng được ngón đá thẳng thì hãy biến cước thành một ngón đá móc ngược vào gáy của đối thủ. Xử dụng đòn này phải tung chân đủ chiều cao để bàn chân vượt qua được vai đối thủ. Ngón cước móc ngược cũng có thể nhắm vào sườn. (Thế đá móc ngược bằng gót chân sẽ được trình bày chi tiết ở Phần IX.)





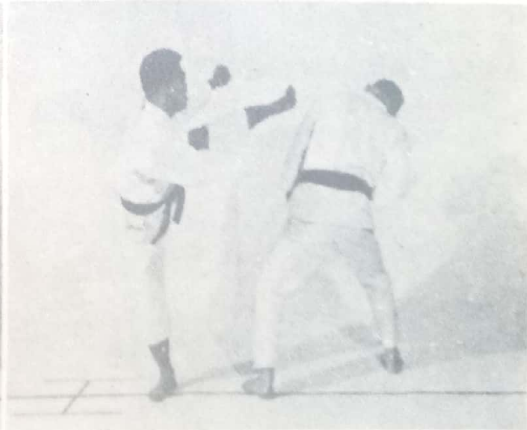
Đá ngang bằng gót chân (*Yup Duiro-chagi*) từ một đường chéo. Khi đối thủ đứng nghiêng với thể thủ kín đáo và phần trước thân đã được bảo vệ chặt chẽ thì một ngọn đá ngang đơn giản rất khó trúng đích. Tuy nhiên, nếu khéo léo ta vẫn có thể làm cho đối thủ phơi bày chỗ trống để tấn công từ một góc cạnh vào. Thể tấn công này được thực hiện trước tiên với chân trước mở bước tới để điều chỉnh khoảng cách. Sau khi hạ chân trước xuống ở bộ vị mới, ta đem chân sau lên gần chân trước và nhấc chân trước lên trong thế hờm sẵn một ngọn đá ngang bằng gót chân rồi phóng ra ngay. Nếu không thì xử dụng một quả đấm ngang hoặc một ngọn đá tới trước hay đá vòng cầu với chân kia. Lối chuyển động này được coi như thích hợp với một đối thủ chỉ di chuyển chút ít khi phòng thủ.

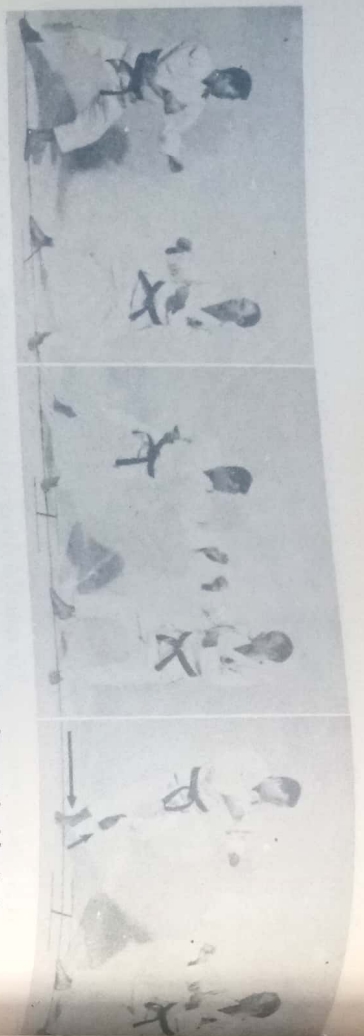




Từ một thế đứng nghiêng cùng chiều, ta điều chỉnh một khoảng cách ngắn và giả vờ như sắp đá ngang với chân trước. Hạ chân này xuống theo chiều hướng từ ngoài vào trong và chuyển sức nặng của thân về chân này. Một lần nữa, ta điều chỉnh khoảng cách với chân sau đem lên gần chân trước, đồng thời tung ngọn đá ngang bằng gót chân của chân trái. Lúc nào cũng phải nhớ bảo vệ chặt chẽ vùng thân hướng về phía đối thủ trong khi bước khép vào trong (thân trái) bằng cách thủ tay ở đó.

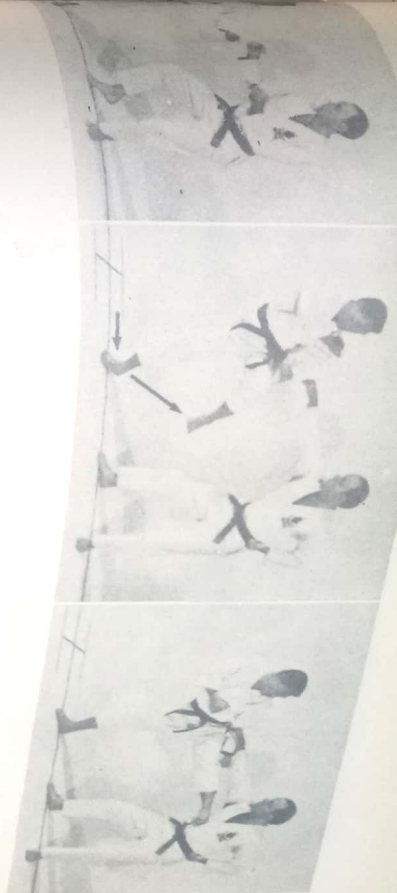
Trong trường hợp đối thủ lùi ra và phần trước của thân đã bị che lấp khiến ta không thể xử dụng được ngọn đá thẳng thì hãy biến cước thành một ngọn đá móc ngược vào gáy của đối thủ. Xử dụng đòn này phải tung chân đủ chiều cao để bàn chân vượt qua được vai đối thủ. Ngọn cước móc ngược cũng có thể nhắm vào sườn. (Thế đá móc ngược bằng gót chân sẽ được trình bày chi tiết ở Phần IX.)



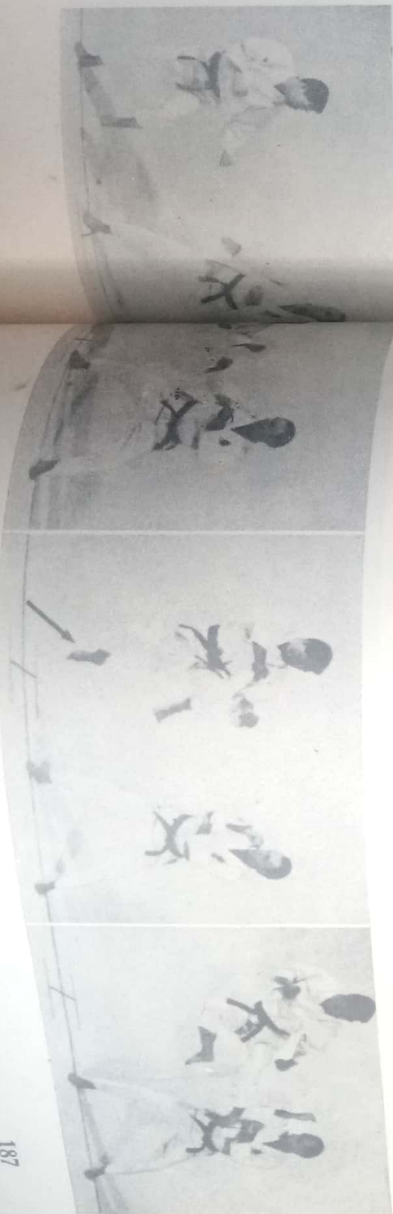


Bước ngang liên tục. Lối di chuyển này gồm có hai hoặc ba, bốn bước ngang một bên nhằm theo sát đối thủ đang lui ra để xử dụng một ngọn dĩa ngang (Yup Chagi) dùng tầm. Để tiếp tục đuổi theo một đối thủ cứ lùi mãi, ta phối hợp một số thuật điều chỉnh khoảng cách với chân sau đem qua khỏi chân trước hoặc tới gần chân trước. Đây là một lối di chuyển phòng vệ, tương đối ít trống trải để cho đối thủ phản công nhưng hơi chậm nên khó bắt kịp đối phương. Khác hơn thế, ta có thể điều chỉnh khoảng cách mau lẹ hơn và liên tục bằng cách với chân trước nhảy tới đồng thời kéo chân sau lên ở một bên theo đường thẳng.

Sau khi co chân lên trong thế hờm sẵn mà nhận thấy ngọn cước chưa thể với được tới mục tiêu thì hạ chân xuống trong thế tấn một bên (Yup Seh) và di chuyển bằng một cái nhảy của cùng chân này. Trong khi thân hình ta chuyển tới đối thủ, chân vừa nhảy tới lại co lên một lần nữa ở thế hờm sẵn. Nếu lúc bấy giờ khoảng cách đã vừa vặn thì phóng cước ra với chân dùng để nhảy lên trong khi đặt chân sau lên sàn ngay dưới trọng tâm của thân hình. Nếu đối thủ phát giác ngọn hư cước của ta rồi lui thêm nữa thì không nên đá ngay mà bước thêm lên cho tới khi ước lượng sẽ đá trúng đích mà không phí sức. (Hoặc nếu có thể thì áp dụng một ngọn đá bay ngang).



Trong khi di chuyển với những bước nhảy ngang liên tục, ta ngừng hẳn lại và bước lên với chân sau vượt khỏi chân trước. Tiếp theo là phóng mình tới đối thủ với chân vừa bước lên, đồng thời hờm sẵn chân trước (trái) và tung ra một ngọn đá bay ngang (Duiyu Yup-chagi).





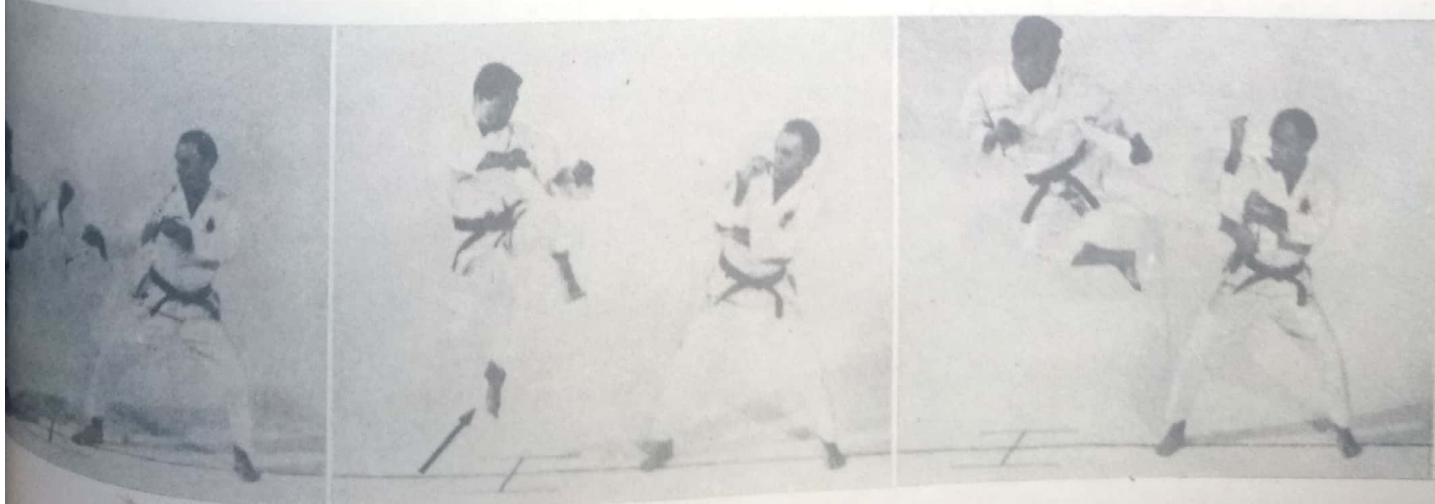
Bước ngang liên tục. Lối di chuyển này gồm có hai hoặc ba, bốn bước ngang một bên nhằm theo sát đối thủ đang lùi ra để xử dụng một ngọn đá ngang (Yup Chagi) đúng tầm. Để tiếp tục đuổi theo một đối thủ cứ lùi mãi, ta phối hợp một số thuật điều chỉnh khoảng cách với chân sau đem qua khỏi chân trước hoặc tới gần chân trước. Đây là một lối di chuyển phòng vệ, tương đối ít trống trải để cho đối thủ phản công, nhưng hơi chậm nên khó bắt kịp đối phương. Khác hơn thế, ta có thể điều chỉnh khoảng cách mau lẹ hơn và liên tục bằng cách với chân trước nhảy tới đồng thời kéo chân sau lên ở một bên theo đường thẳng.

Sau khi co chân lên trong thế hờm sẵn mà nhận thấy ngọn cước chưa thể với được tới mục tiêu thì hạ chân xuống trong thế tấn một bên (Yup Seh) và di chuyển bằng một cái nhảy của cùng chân này. Trong khi thân hình ta chuyển tới đối thủ, chân vừa nhảy tới lại co lên một lần nữa ở thế hờm sẵn. Nếu lúc bấy giờ khoảng cách đã vừa vặn thì phóng cước ra với chân dùng để nhảy lên trong khi đặt chân sau lên sàn ngay dưới trọng tâm của thân hình. Nếu đối thủ phát giác ngọn hư cước của ta rồi lùi thêm nữa thì không nên đá ngay mà bước thêm lên cho tới khi ước lượng sẽ đá trúng đích mà không phí sức. (Hoặc nếu có thể thì áp dụng một ngọn đá bay ngang).





Trong khi di chuyển với những bước nhảy ngang liên tục, ta ngưng hẳn lại và bước lên với chân sau vượt khỏi chân trước. Tiếp theo là phóng mình tới đối thủ với chân vừa bước lên, đồng thời hờm sẵn chân trước (trái) và tung ra một ngọn đá bay ngang (Dtuiyu Yup-chagi).

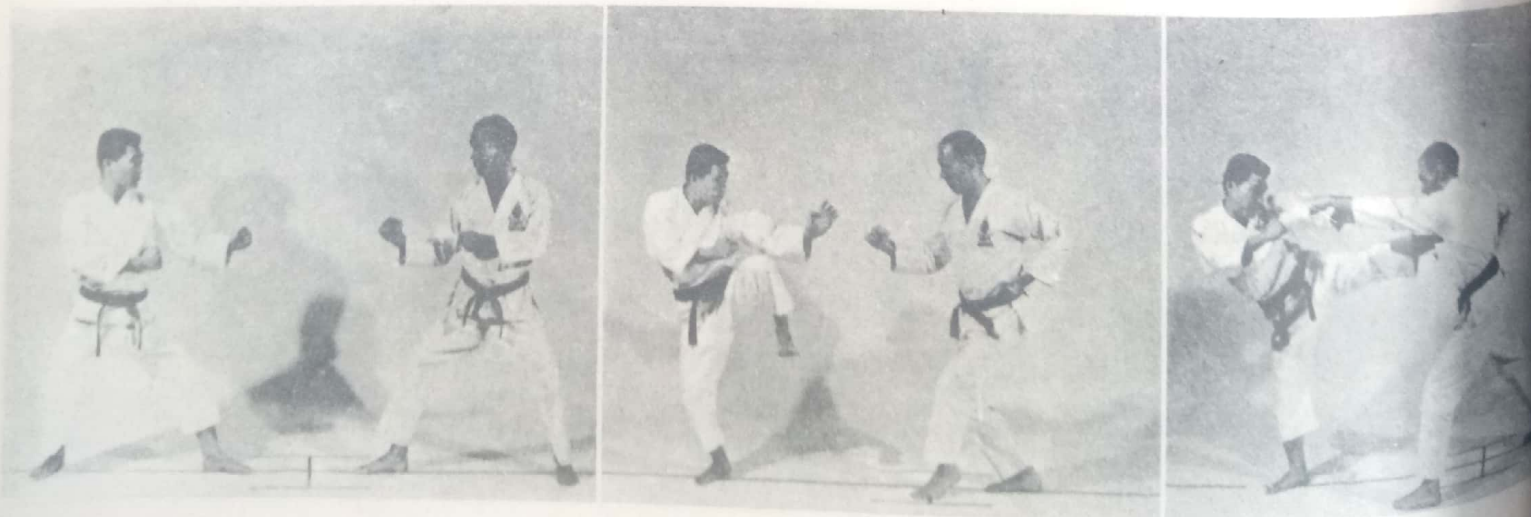


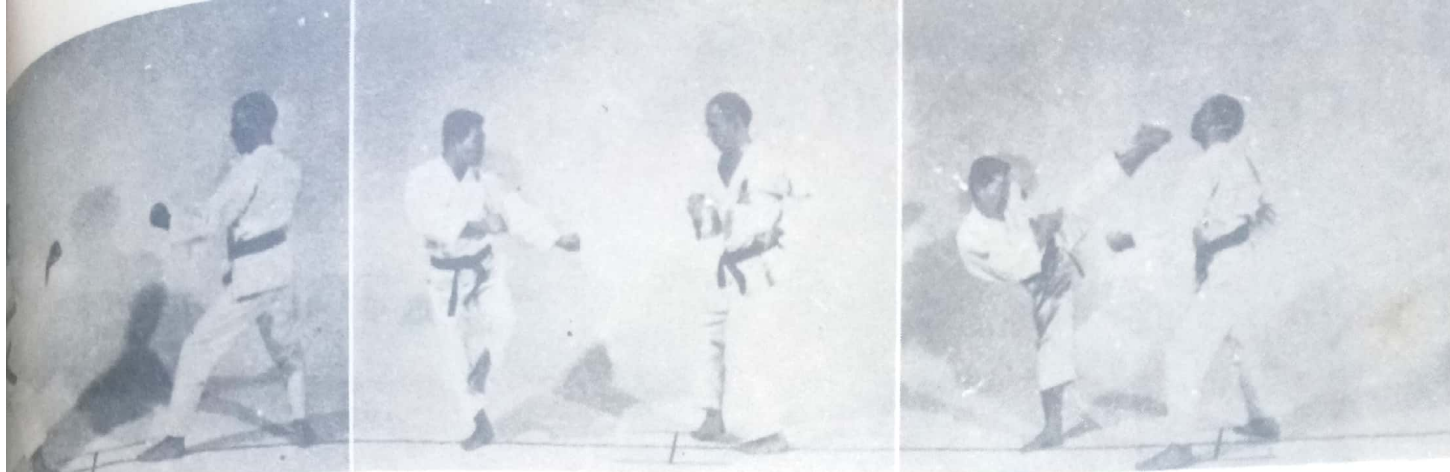


● **Phản công bắt thần bằng ngọn đá ngang.**

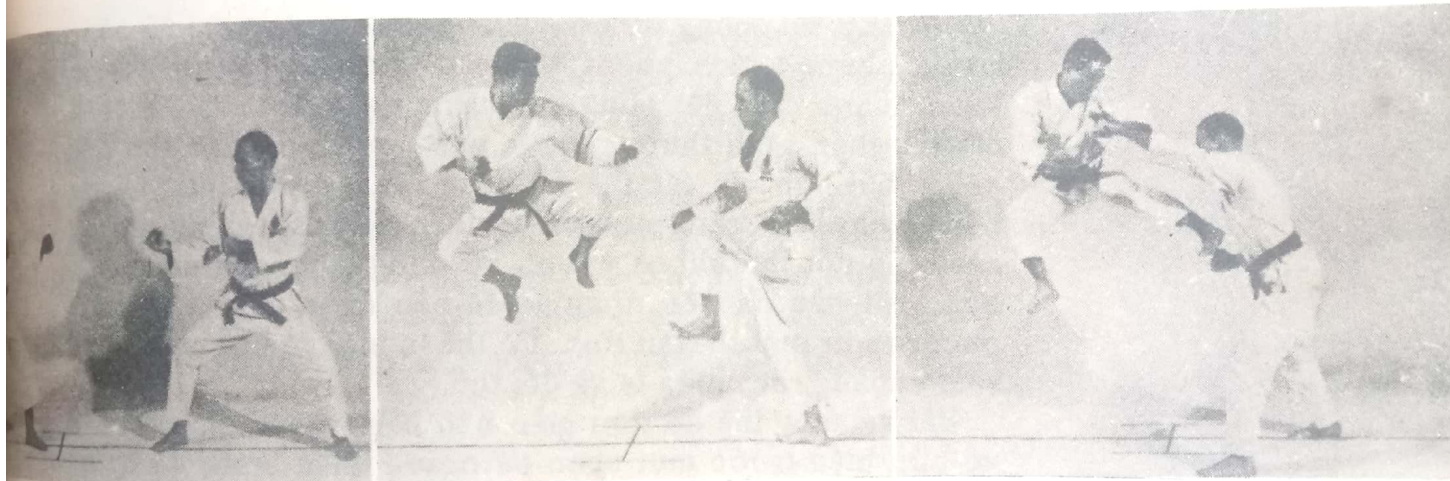
Ngọn đá ngang thường được dùng như một đòn phản công bắt thần chống lại các đòn chân hay tay vì ta có thể vượt được một khoảng cách xa để tới đích mà không bị trống trải nhiều. Ngay khi đối thủ chuyển động để mở đòn khởi công, ta có thể phản ứng ngay với một thế đập ngang hoặc một ngọn đá ngang. Vì lẽ lúc bấy giờ đã dùng hết tâm trí trong việc tấn công nên đối thủ sẽ lúng túng khi đỡ gạt hay tránh né. Ta cũng có thể đánh trúng đối thủ với ngọn đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) ở tầm gần trong khi đối phương bận điều chỉnh khoảng cách để tấn công. Cường lực của ngọn đá ngang tự nó sẽ gia tăng nếu được tung ra đúng lúc đối phương đang xô mình tới.

Tấn công bắt thần với ngọn đá búng ngang. Ngay khi đối thủ chuyển động để tấn công với một đòn bằng tay từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta có thể tung một ngọn đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi) — hoặc với một thế đập ngang tại chỗ — với chân trước sau khi co chân lên ở thế hờm sẵn. Khi tiến lên để đâm ta, đối thủ đã để hở một khoảng trống lớn cho ngọn đá của ta. Lối phản công này rất có hiệu quả đầu là để chống lại ngọn đá vòng cầu (Tohllyu Chagi) của đối phương.



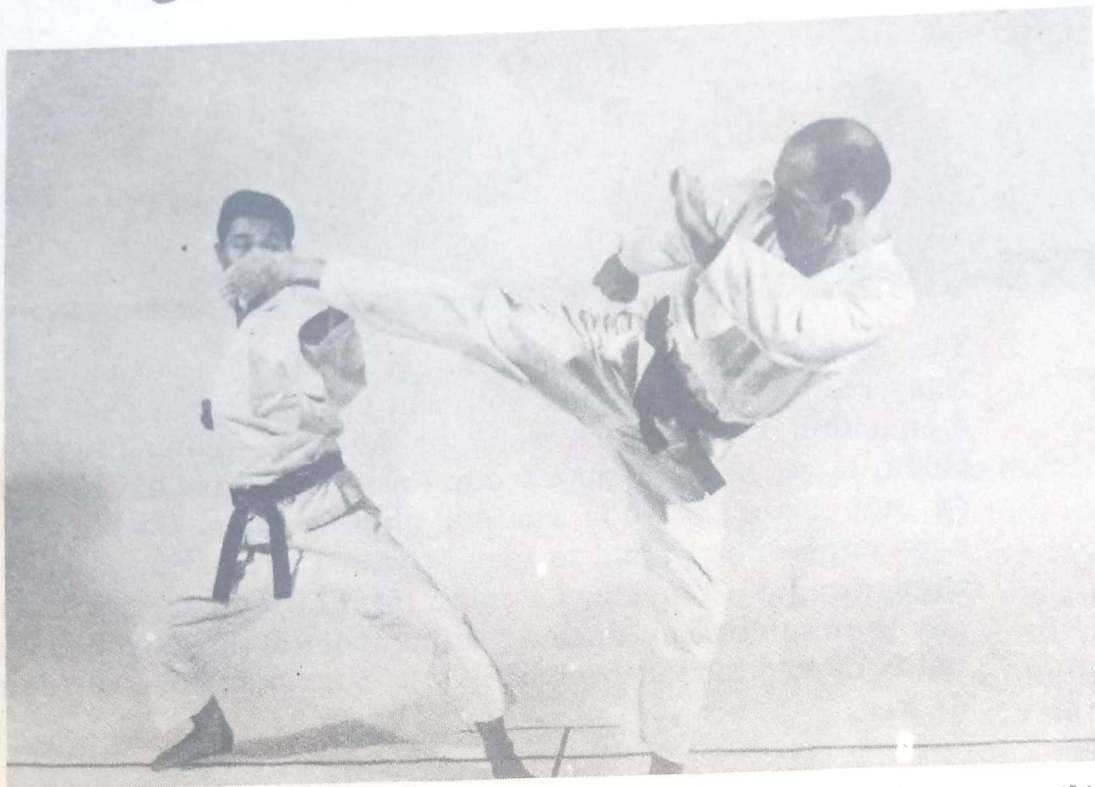


Tấn công bất thần với ngọn đá hất ngang. (*Yup Cha-ohlligi*). Ngay khi phát giác đối thủ hờm sẵn tay để tấn công sau khi điều chỉnh khoảng cách trong tư thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta có thể đuổi chân trước tới với động tác hất lên rồi đá luôn trước khi đòn của đối phương chạm tới ta. Nếu ngọn cước được phóng ra mau lẹ và hết sức bất ngờ, nó sẽ chặn đứng đối thủ chuyển mình tới. Lối tấn công bất thần này thường được áp dụng để chống một đối thủ đang cố đẩy dạt ta để tiếp tục tấn công bằng tay, bằng chân hoặc các đòn đá bay.



Tấn công bất thần với ngọn đá bay ngang. (*Dtuiyu Yup-Chagi*). Đòn này được xử dụng bất thần với chân trước sau khi tung mình lên từ một thế tấn tĩnh. Lúc nhảy lên ta xoay mình về phía đối thủ trong khi đối thủ đang đá ra, thay vì nghiêng mình ra sau hay sang một bên. Phương cách tự vệ này thường được áp dụng để chống một ngọn đá của đối phương hoặc chống một thế điều chỉnh khoảng cách mà đối phương chuẩn bị để đá, và đây cũng là một biến thể cao đẳng đòi hỏi sự ước tính thời gian thật chính xác.

Khi đối thủ di chuyển thân hình tới để đá ra, ta có thể tung mình lên với cả hai chân và đồng thời phóng ngọn đá bay ngang bằng chân trước. Nên tập nhảy lên từ một thế tấn tĩnh để khỏi phí thời gian. Vừa hạ xuống là phải dùng tay để tự bảo vệ hoặc chuẩn bị các đòn tấn công phối hợp bằng tay.



CÓ NHIỀU lối chống đỡ các ngọn đá ngang. Các thế đỡ bằng tay là phương cách phòng thủ căn bản cần phải được tập luyện thành thực để chống lại những ngọn đá ngang. Việc di chuyển thân hình thường được vận dụng tới hoặc đơn độc hoặc phối hợp với các thế đỡ bằng tay. Ta phải biết lùi ra, tiến tới hay bước sang một bên tùy theo cách điều chỉnh khoảng cách của đối thủ khi có ý định xử dụng một ngọn đá ngang, hoặc bắt đầu chuyển động để đá nếu ngọn đá ngang được phóng ra từ một thế tấn tĩnh. Có thế ta mới có khả năng kiểm soát khoảng cách giữa ta và đối thủ.

Bất cứ một thế đỡ đơn giản nào bằng tay cũng có thể tự vệ hữu hiệu trước một ngọn đá ngang miễn là thế đỡ ấy đủ sức mạnh để chặn đứng hoặc đánh bật được chân của đối phương. Các thế đỡ hạ đẳng (Hah-dan Makgi) từ trong ra hay từ ngoài vào với cánh tay trước được thường xuyên xử dụng để chống một ngọn đá ngang, bởi vì ngọn cước thường nhắm vào sườn phía trước dưới cánh tay. Đỡ thượng đẳng, (Sahng-dan Makgi) hất lên, đỡ từ trong ra hay từ ngoài vào đều hữu hiệu đối với bất cứ ngọn đá nào nhắm vào một mục tiêu ở cao hơn. Ngọn đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi) thường được đỡ với một thế trung đẳng từ ngoài vào.

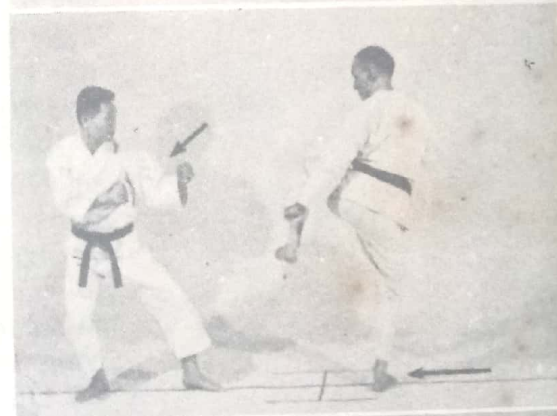
Với cánh tay thủ thế thông thường trong một thế đứng nghiêng một phần là một thế phòng thủ tốt đối với ngọn đá ngang. Cánh tay giữ thế thủ phải được đặt ở bên cạnh thân để bảo vệ cạnh sườn. Chân trước và chân sau phải ở gần nhau để có thể di chuyển mau lẹ. Chân trước cần phải linh động, nhẹ nhàng để có thể nhấc lên nhanh chóng trong khi công hay thủ, và để có thể di chuyển tại chỗ hữu hiệu nhằm chống đỡ đòn tấn công mở đầu của đối phương.

Phòng thủ đơn giản và phản công.

Căn bản của các thế thủ nhằm chống lại các ngọn đá ngang cũng giống như những thế dùng để chống lại các đòn tấn công khác. Do đó, đoạn này chỉ đề cập tới các phương cách phòng thủ chưa được trình bày đầy đủ hoặc những thế được trình bày sẽ liên hệ với các thế phản công, như thế các đấu thủ tự do sẽ khỏi phải hạn chế kỹ thuật của họ với cách chống đỡ đơn giản duy nhất, nhưng phải cố gắng tạo những sơ hở trống trải của đối thủ để phản công hầu chiếm được thế thượng phong cho từng hoàn cảnh một.

Đỡ bằng cách kéo tay về (*Pahl Dahngkyu Makgi*). Đây là một thế chống đỡ bằng cách kéo cánh tay thủ thế về phía sườn trước, đồng thời hạ thấp cẳng tay một ít để cho ngọn đá ngang của đối thủ nhằm vào sườn sẽ bị chạm trước vào cẳng tay. Nếu chặn được ngọn cước của đối phương dưới tay trong khi kéo tay về cạnh sườn, ta có thể đỡ gạt ngọn cước ấy với một thế đỡ từ trong ra hoặc từ ngoài vào. Lối chống đỡ này chỉ được dùng tới để che vùng xương sườn khi không còn một cách đỡ nào hữu hiệu hơn. Vì đây là một thế đỡ tương đối yếu nên cần phải tiếp sức bởi sự xoay chuyển của thân hình.

Khi đối thủ tấn công vào sườn phía trước với một ngọn đá búng ngang (*Yup Cha-tzirugi*), ta chống đỡ bằng cách kéo cánh tay thủ thế phía trước về gần vùng sườn phía trước rồi hất tạt chân của đối phương với một thế đỡ hạ đẳng từ trong ra ngoài. Nên nhớ là cánh tay giữ thế thủ bao giờ cũng duỗi ra ngoài. Nên nhớ thế đỡ được ngăn gọn với sức quạt đồng và nhảy để cho thế đỡ của cánh tay ép vào sườn. Sau khi thời trong khi phần trên của cánh tay ép vào sườn. Sau khi phối hợp thế đỡ với đá chuyển mình ra sau một ít, ta có thể phản công ngay.





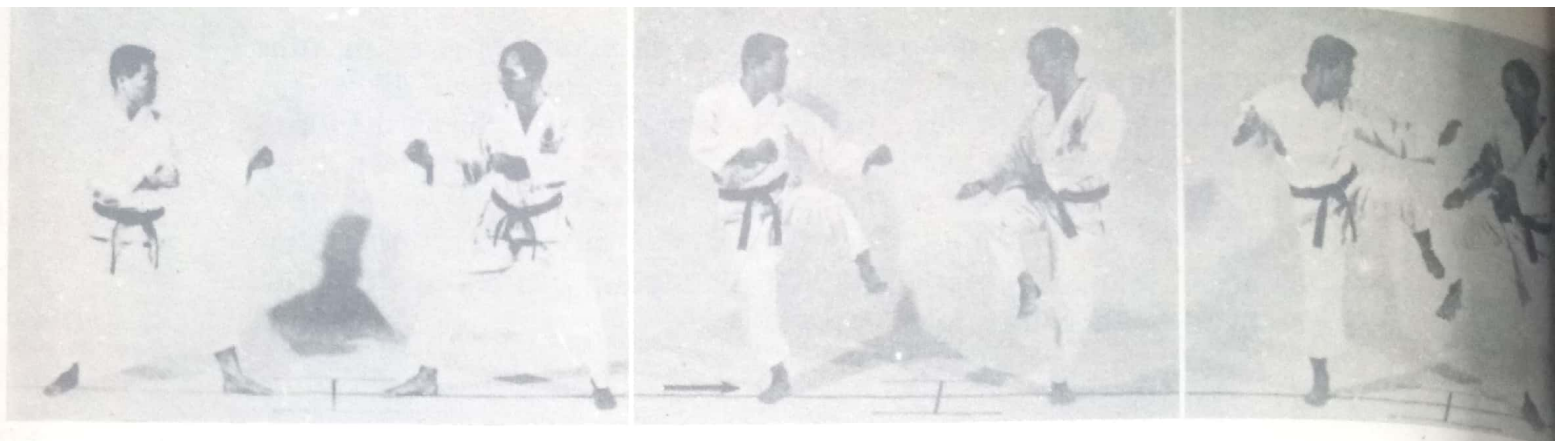
Cách đỡ đòn chặn. Đòn chặn một ngón đá ngang được thực hiện khi khoảng cách được thân gần lại bởi sự di chuyển tới của ta vào thể đứng nghiêng trong khi đối thủ cũng vừa xấp tới để phòng cước. Ngay khi đối phương nhắc chân lên để đá, hoặc khi đối phương bắt đầu chuyển động để điều chỉnh khoảng cách, ta phải tiến lên cùng một lúc và nhắc chân trước lên như chuẩn bị đá nhưng chỉ dùng chân này để đón chặn ngón cước của đối thủ mà thôi. Ngay cả trong trường hợp không thành công với thể đỡ này, ta cũng đã làm cho ngón đá của đối thủ suy yếu vì sự tiếp cận tạo ra bởi thể đón chặn của ta. Ở vào khoảng cách quá gần lúc bấy giờ, ta có thể áp dụng hữu hiệu các đòn tấn công bằng tay. Lối đỡ đòn chặn này thường được dùng để chống lại các ngón đá ngang đơn độc hay liên hoàn.

Khi đối thủ loan tinh đá ngang với chân trước từ thể đứng nghiêng cùng chiều, ta nhắc chân trước lên với cẳng chân hơi mở ra và nghiêng thân tới trước đồng thời dùng chân trước để ngăn đòn ngón đá của đối phương. Hướng chuyển động tới của thân hình phải theo tư thế nghiêng một bên như khi ta thực hiện một ngón đá ngang. Ngay khi đỡ chặn xong, ta phải công với một đòn bằng tay (Chahng Kwon Chigi), cảnh tay thủ thể luôn luôn đề phòng trường hợp đối thủ có thể xử dụng một đòn bằng lưng bàn tay (Choe-Muk-dung Chigi) với tay trước.

Đỡ bằng chân (Dahri Ohlyu-makgi). Đây là thể chống đỡ một ngón đá ngang bằng co gối trước lên để cẳng chân che chở cho các mục tiêu trung đẳng và hạ đẳng đang hướng về phía đối thủ. Thêm vào đó, ta có thể dùng cẳng tay trước đứng lên để che các mục tiêu trên cao, như thể, toàn thể phía trước của thân đã được che lấp không còn ngại đối phương tấn công lưng gối hay tấn công phổi hợp. Tuy nhiên, điều nên nhớ là không nên xử dụng lối đỡ này thường xuyên trong khi đấu tự do, ngoại trừ trường hợp bất khả kháng. Quá tin tưởng vào thể đỡ này sẽ làm cho người tập võ khó thực hiện các thể chống đỡ khác một cách hoàn hảo, vả lại, đỡ bằng chân cũng ít có cơ hội thuận tiện để phản đòn. Nói chung, lối đỡ vừa kể không đủ hữu hiệu để che kín mọi điểm sanh từ trên thân hình.



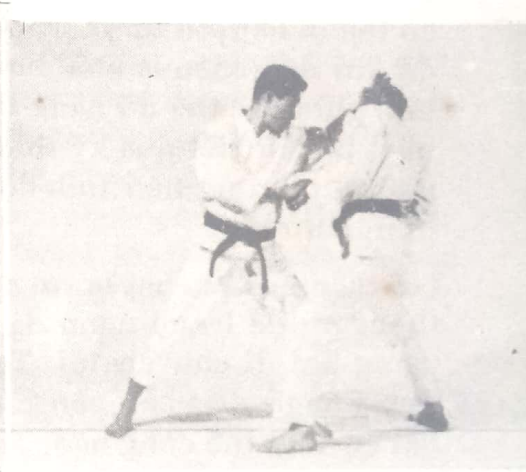
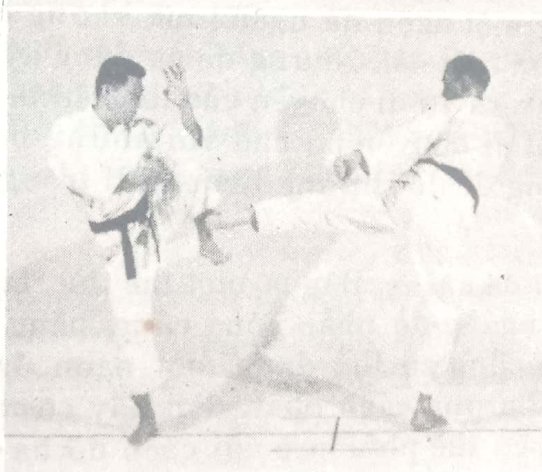
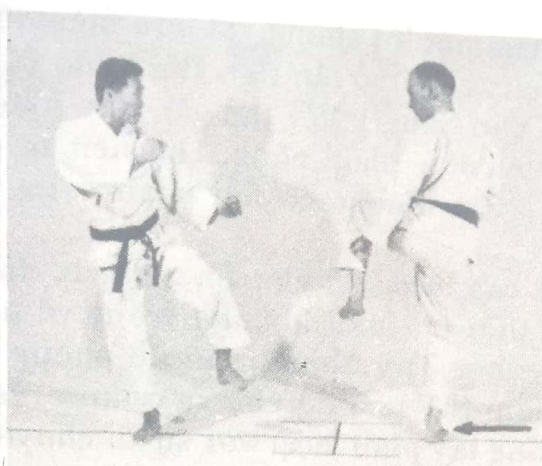
Trong tư thế đứng nghiêng nghịch chiều khi đầu tư do, ta đỡ ngón đá bằng ngang (Yup Cha-ohlligi) bằng cách co gối trước lên cao và kéo sát vào thân giống như lúc chuẩn bị đá ngang. Đồng thời dùng tay trước lên để che chở các mục tiêu cao. Ngay khi ngón cước của đối phương bị chân ta chặn đứng, ta có thể phản công tức khắc với cánh lưỡi bàn tay (Shooeo Chigi) của tay trước. Lối đỡ này chỉ có thể áp dụng khi khoảng cách giữa đôi bên tương đối ngắn để cho thể đỡ được chính xác trước khi ngón cước của đối thủ phóng bất tâm. Đỡ bằng chân hay đỡ ngăn đòn đều được kẻ địch biết hữu hiệu nhằm chặn đứng đối thủ xê dịch thêm trong khi ta bắt buộc phải lui ra và có thể bị trúng một ngón đá ngang. Ta có thể chuẩn bị đỡ ngay khi phát giác đối thủ có ý định chuyển bước bằng cách ngưng lui lại hoặc đổi hướng bằng cách di chuyển tới ngay lúc đối phương hạ chân trước xuống để tiếp tục tiến tới. Nếu ước tính thời gian đứng và di chuyển chính xác như vừa nói, ta đã thấy trước mắt một vài vòng trống trải của đối phương thuận lợi cho các đòn phản công bằng tay.



Cách đỡ đón chặn. Đón chặn một ngọn đá ngang được thực hiện khi khoảng cách được thu ngắn lại bởi sự di chuyển tới của ta vào thế đứng nghiêng trong khi đối thủ cũng vừa xáp tới để phóng cước. Ngay khi đối phương nhắc chân lên để đá, hoặc khi đối phương bắt đầu chuyển động để điều chỉnh khoảng cách, ta phải tiến lên cùng một lúc và nhắc chân trước lên như chuẩn bị đá nhưng chỉ dùng chân này để đón chặn ngọn cước của đối thủ mà thôi. Ngay cả trong trường hợp không thành công với thế đỡ này, ta cũng đã làm cho ngọn đá của đối thủ suy yếu vì sự tiếp cận tạo ra bởi thế đón chặn của ta. Ở vào khoảng cách quá gần lúc bấy giờ, ta có thể áp dụng hữu hiệu các đòn tấn công bằng tay. Lối đỡ đón chặn này thường được dùng để chống lại các ngọn đá ngang đơn độc hay liên hoàn.

Khi đối thủ toan tính đá ngang với chân trước từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta nhắc chân trước lên với cẳng chân hơi mở ra và nghiêng thân tới trước đồng thời dùng chân trước để ngăn đón ngọn đá của đối phương. Hướng chuyển động tới của thân hình phải theo tư thế nghiêng một bên như khi ta thực hiện một ngọn đá ngang. Ngay khi đỡ chặn xong, ta phải công với một đòn bằng ức bàn tay (Chahng Kwon Chigi), cánh tay thủ thế luôn luôn đề phòng trường hợp đối thủ có thể sử dụng một đòn bằng lưng bàn tay (Choo-Muk-dung Chigi) với tay trước.

Đỡ bằng chân (*Dahri Ohllyu-makgi*). Đây là thế chống đỡ một ngọn đá ngang bằng co gối trước lên để cẳng chân che chở cho các mục tiêu trung đẳng và hạ đẳng đang hướng về phía đối thủ. Thêm vào đó, ta có thể dựng cẳng tay trước đứng lên để che các mục tiêu trên cao, như thế, toàn thể phía trước của thân đã được che lấp không còn ngại đối phương tấn công lưỡng diêm hay tấn công phối hợp. Tuy nhiên, điều nên nhớ là không nên sử dụng lối đỡ này thường xuyên trong khi đấu tự do, ngoại trừ trường hợp bất khả kháng. Quá tin tưởng vào thế đỡ này sẽ làm cho người tập võ khó thực hiện các thế chống đỡ khác một cách hoàn hảo, vả lại, đỡ bằng chân cũng ít có cơ hội thuận tiện để phản đòn. Nói chung, lối đỡ vừa kể không đủ hữu hiệu để che kín mọi diêm sanh tử trên thân hình.



Trong tư thế đứng nghiêng nghịch chiều khi đấu tự do, ta đỡ ngọn đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) bằng cách co gối trước lên cao và kéo sát vào thân giống như lúc chuẩn bị đá ngang. Đồng thời dựng tay trước lên để che chở các mục tiêu cao. Ngay khi ngọn cước của đối phương bị chân ta chặn đứng, ta có thể phản công tức khắc với cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Chigi) của tay trước. Lối đỡ này chỉ có thể áp dụng khi khoảng cách giữa đôi bên tương đối ngắn để cho thể đỡ được chính xác trước khi ngọn cước của đối thủ phóng hết tầm.

Đỡ bằng chân hay đỡ ngăn đón đều được kể đặc biệt hữu hiệu nhằm chặn đứng đối thủ xê dịch thêm trong khi ta bắt buộc phải lùi ra và có thể bị trúng một ngọn đá ngang. Ta có thể chuẩn bị đỡ ngay khi phát giác đối thủ có ý định chuyển bước bằng cách ngưng lùi lại hoặc đổi hướng bằng cách di chuyển tới ngay lúc đối phương hạ chân trước xuống để tiếp tục tiến tới. Nếu ước tính thời gian đúng và di chuyển chính xác như vừa nói, ta đã thấy trước mắt một vài vùng trống trải của đối phương thuận lợi cho các đòn phản công bằng tay.



● Di chuyển nghịch.

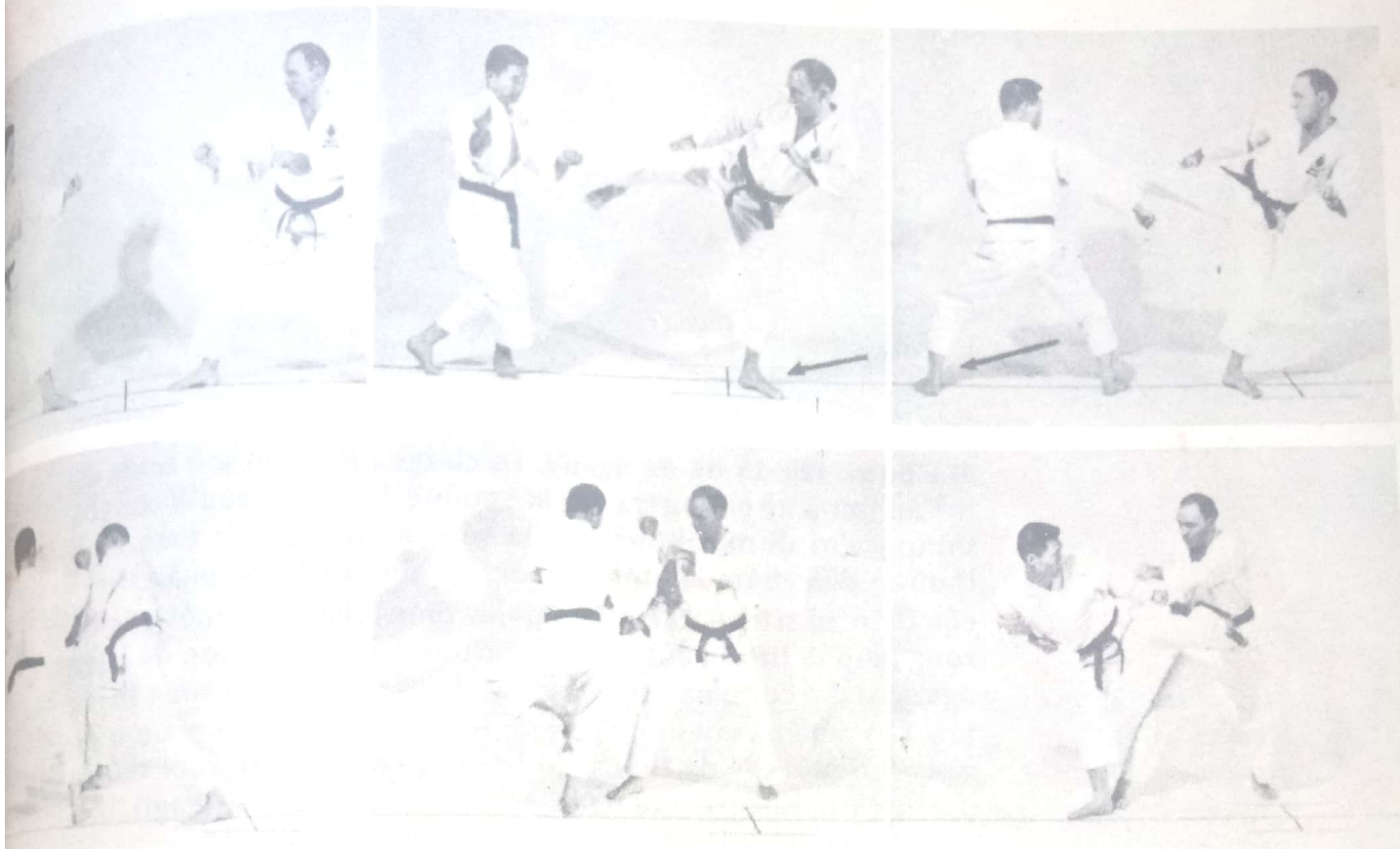
Di chuyển nghịch được kể là một lối chống rất hữu hiệu đối với ngọn đá ngang vì đây là một thế thuận lợi cho cả công lẫn thủ. Bởi lý do ở tư thế đứng nghiêng để xử dụng ngọn đá ngang (Yup Chagi), đối thủ gần như không còn phôi bày chỗ trống nào thuận tiện cho một đòn phản công, cho nên ta phải áp dụng thế di chuyển nghịch vừa phòng vệ vừa để chờ cơ hội phản công ngay sau khi đối thủ phóng cước xong.

Trong khi đấu tự do với các bước di chuyển nghịch, ta thường phải tránh những đòn phối hợp, đồng thời tạo một khoảng trống về phía đối thủ để phản công giữa lúc đối phương sơ hở. Tuy nhiên, vấn đề phòng thủ luôn luôn được thực hiện dễ dàng hơn là làm thế nào để cho ta ở được vào một tư thế tốt để phản công khi các thế đỡ bằng tay phối hợp với sự di chuyển của thân hình. Ta có thể di chuyển tự vệ trước một ngọn đá ngang mà không cần phải dùng tay để đỡ với điều kiện là phải bước thật dài. Nhưng để áp dụng kỹ thuật chống đỡ phối hợp giữa các thế đỡ bằng tay và sự di chuyển của thân hình được đề cập ở đoạn này, ta cần biết qua kỹ thuật di chuyển tại chỗ với những bước ngắn mà cũng là những phương tiện linh động để đổi hướng thân hình trong các trường hợp hữu dụng dưới đây.

Lùi thẳng ra và chuyển tới để đá ngang. Đây là một thế thủ thực hiện bằng cách lùi thẳng ra để tránh ngọn đá ngang để phản công cũng bằng một ngọn đá ngang trong khi di chuyển tới. Ta cũng có thể dùng một ngọn đá bay ngang (Dtuiyu Yup-Chagi) để phản công. Phương cách phản đòn này có thể ứng dụng đối với bất cứ một thế công nào. Ta có thể phối hợp với cách đỡ hạ đẳng từ trong ra hay từ ngoài vào với cánh tay trước trong khi di chuyển.

Khi đối thủ phóng nhanh một ngọn đá ngang với một cái nhảy điều chỉnh khoảng cách và ngọn cước của đối thủ đã tới quá gần trong khi ta lùi thẳng ra thì hãy phối hợp với một thế đỡ hạ đẳng nhấn xuống. Kế tiếp, ta thay đổi đột ngột hướng di chuyển bằng cách lẹ làng xoay mình tiến tới đối thủ và phản công với một ngọn đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi) bằng chân trước. Nên xử dụng đòn này trong khi đối phương chưa hoàn toàn lấy lại thăng bằng.

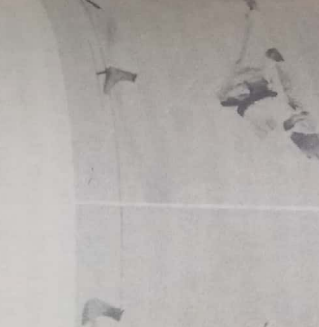
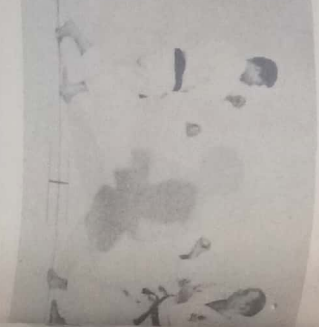




Bước lui và di chuyển để đá móc bằng gót chân. Trước một ngọn đá ngang của đối phương, ta có thể tránh bằng cách lui một bước và đưa ra một thế đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong. Với thuật tránh đỡ phối hợp này, ta thường tạo được một vài chỗ sơ hở của đối thủ để phản công bằng tay hoặc bằng chân.

Khi đối thủ tấn công sườn bên trái với ngọn đá búng ngang từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta lui ra một bước, đồng thời dùng tay phải chống ngọn cước với một thế đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong. Ngay sau đó ta dùng chân trái để phản công với thế đá móc bằng gót chân (sẽ trình bày ở Phần IX). Nếu khoảng cách giữa đối thủ và ta lúc bấy giờ đã quá gần thì thay vì đá móc với gót chân, ta có thể thúc cùi chỏ ra sau nhắm vào thân trước của đối phương, nếu không thì chặt cạnh lưỡi bàn tay (Shooto) vào cổ.



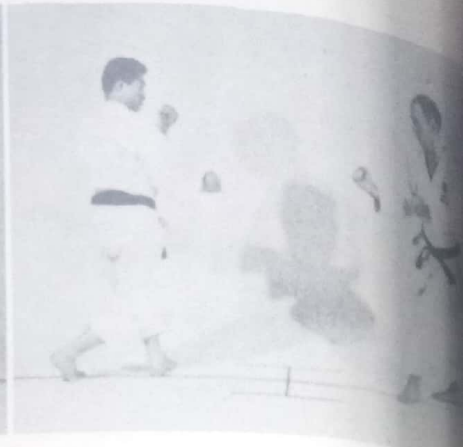


Một bước 120 đá đá ngang. Di chuyển theo lối mở bước có thể áp dụng để chống trả với bất cứ thế đá nào. Bước di chuyển thường đòi hỏi một khoảng khá xa vì sự liên hệ tới thân hình thường làm chậm lại động tác di chuyển khiến cho phần trước của thân bị trống trải. Di chuyển thân phải với một góc độ rộng giúp ta tương đối an toàn hơn đối với một đòn đá bùng ngang vì thế cực này thường phóng xa theo một đường thẳng tới. Tuy nhiên, sau khi đã tránh né an toàn, ta nên phần công ngay với một thế đá thẳng tới trước (Áp Chagi), một thế đá ngang (Yup Chagi), một ngọn đá vòng cầu (Tohyu Chagi), một đòn đá bay (Duiyu Chagi) hoặc các đòn bằng tay.

Ngay khi đối thủ bắt đầu để đá bùng ngang (Yup Cha-tzirugi) ta thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta mở bước với một góc độ rộng, hơi lui thân hình ra phía sau cùng với chân trước (chân phải), đồng thời xoay mình về bên phải với chân sau. Lúc bấy giờ, ta đã ở thế đầu tư do về phía phải của thế đứng lúc này. Tiếp theo, ta phần công tức khắc với ngọn đá bùng ngang bằng cách chuyển thân hình tới hoặc sau khi đã điều chỉnh khoảng cách nếu nhận thấy chưa đủ gần để phần công hiện quả.

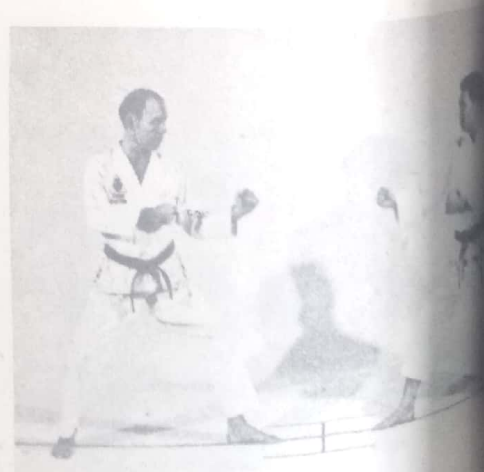
Khép bước đá ngang bằng gót chân. Phương cách phòng thủ này không được áp dụng nhiều trong khi đầu tư do nhưng dùng ngọn đá bùng ngang đơn giản. Vì đây là lối di chuyển xử khép bước nên cảnh tay thủ thế phải luôn luôn giữ vùng sườn phía trước trong khi xoay mình hướng thẳng về phía khép với một thế đá hạ đẳng bằng tay từ trong ra ngoài thì ta đã tạo được một khoảng trống để phần công tức khắc với quả đâm bằng trung đẳng, với một đòn bằng tay bàn tay, với thế đá móc bằng gót chân hay đá ngang bằng gót chân ở tầm gần.

Khi đối phương phóng một ngọn đá bùng ngang thật nhanh, ta di chuyển theo bước khép bằng cách di chuyển cả hai chân sang bên phải, đồng thời dùng tay đỡ ngọn cực với thế hạ đẳng nếu ngọn cực tới sát. Di chuyển theo cách thức này phải nhớ bảo vệ chặt chẽ cho vùng thân đang hướng ra. Kể đó, ta phần công với một thế đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi) hoặc một thế đá ngang khác sau khi điều chỉnh khoảng cách vừa tầm. Nếu sau khi tránh ngọn đá mà khoảng cách vẫn quá gần, ta có thể phần đòn bằng tay hoặc đá móc với gót chân phải.



Mở bước 120 độ đề đá ngang. Di chuyển theo lối mở bước có thể áp dụng để chống trả với bất cứ thế đá nào. Bước di chuyển thường dời đi một khoảng khá xa vì sự liên hệ tới thân hình thường làm chậm lại động tác di chuyển khiến cho phần trước của thân bị trống trải. Di chuyển thân pháp với một góc độ rộng giúp ta tương đối an toàn hơn đối với một ngọn đá bùng ngang vì thế cước này thường phóng xa theo một đường thẳng tới. Tuy nhiên, sau khi đã tránh né an toàn, ta nên phản công ngay với một thế đá thẳng tới trước (Ahp Chagi), một thế đá ngang (Yup Chagi), một ngọn đá vòng cầu (Tohlyu Chagi), một đòn đá bay (Dtuiyu Chagi) hoặc các đòn bằng tay.

Ngay khi đối thủ bắt đầu đề đá bùng ngang (Yup Cha-tzirugi) từ thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta mở bước với một góc độ rộng, hơi lui thân hình ra phía sau cùng với chân trước (chân phải), đồng thời xoay mình về bên phải với chân sau. Lúc bấy giờ, ta đã ở thế đấu tự do về phía phải của thế đứng lúc này. Tiếp theo, ta phản công tức khắc với ngọn đá bùng ngang bằng cách chuyển thân hình tới hoặc sau khi đã điều chỉnh khoảng cách nếu nhận thấy chưa đủ gần để phản công hiệu quả.





Khép bước đề đá ngang bằng gót chân. Phương cách phòng thủ này không được áp dụng nhiều trong khi đấu tự do nhưng được coi như hữu hiệu để chống trả một đối thủ thường xử dụng ngọn đá búng ngang đơn giản. Vì đây là lối di chuyển khép bước nên cánh tay thủ thế phải luôn luôn giữ vùng sườn phía trước trong khi xoay mình hướng thẳng về phía đối phương. Tuy nhiên, nếu phối hợp lối di chuyển theo bước khép với một thế đỡ hạ đẳng bằng tay từ trong ra ngoài thì ta đã tạo được một khoảng trống để phản công tức khắc với quả đấm trung đẳng, với một đòn bằng ức bàn tay, với thế đá móc bằng gót chân hay đá ngang bằng gót chân ở tầm gần.

Khi đối phương phóng một ngọn đá búng ngang thật nhanh, ta di chuyển theo bước khép bằng cách di chuyển cả hai chân sang bên phải, đồng thời dùng tay đỡ ngọn cước với thế hạ đẳng nếu ngọn cước tới sát. Di chuyển theo cách thức này phải nhớ bảo vệ chặt chẽ cho vùng thân đang hướng ra. Kế đó, ta phản công với một thế đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi) hoặc một thế đá ngang khác sau khi điều chỉnh khoảng cách vừa tầm. Nếu sau khi tránh ngọn đá mà khoảng cách vẫn quá gần, ta có thể phản đòn bằng tay hoặc đá móc với gót chân phải.



● **Phản công bằng tay với một thế phá đòn**

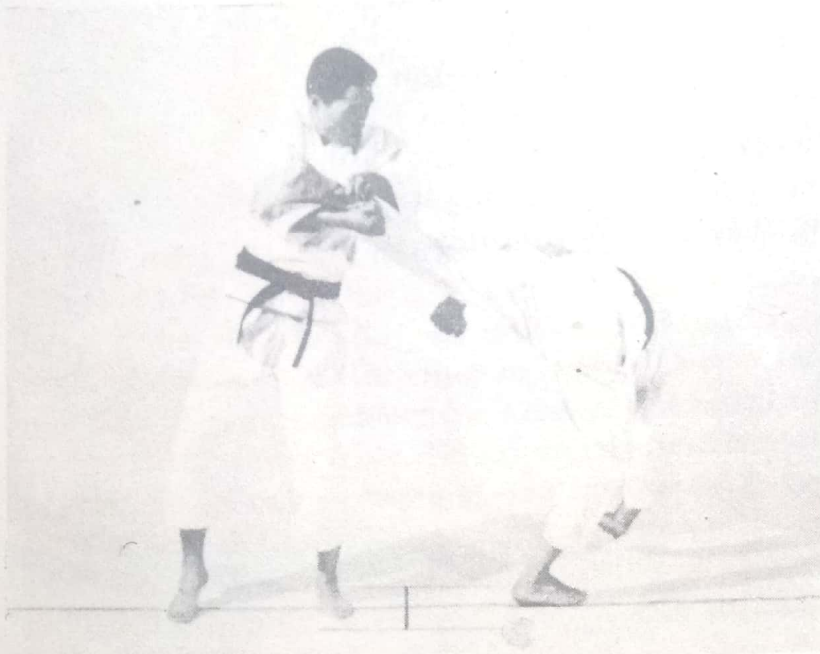
Đá ngang thường hay đá ngang bằng gót chân thường đòi hỏi một khoảng cách vừa phải để thế đá được hiệu quả. Nếu nhận thấy đối thủ có thói quen điều chỉnh khoảng cách để chuẩn bị phóng cước, ta có thể tự vệ bằng cách tiến lên một ít để « chặn nghet » ngọn đá, vì lúc bấy giờ khoảng cách giữa đôi bên đã quá ngắn khiến cho chân đối phương không thể duỗi hết ra. Điều cần thiết là phải làm thế nào để đối phương lâm vào hoàn cảnh bất ngờ, vì nếu không thì đối phương có thể đổi ý bằng cách xử dụng đòn bằng tay sau khi kẻ ngọn đá sắp tung ra là hư cước, hoặc sẽ đá trúng ta bằng một ngọn đá ngang sau khi đưa ra một hư thế khác không điều chỉnh khoảng cách. Nói chung, việc tự vệ đối với một ngọn đá ngang thường hay đá ngang bằng gót chân cần phải khéo léo để đối thủ không biết trước. Thay vì tự vệ bằng cách tránh ra, lối tự vệ bằng cách chặn nghet (phá đòn) để chiếm thượng phong giữa lúc đối thủ điều chỉnh khoảng cách còn làm cho đối thủ hoang mang không biết rõ ta đang ở đâu khi y tung cước ra.



Ngay giữa lúc đối phương điều chỉnh khoảng cách để đá ngang thường hay đá ngang với gót chân (Yup Duiro-chagi), ta tiến lên trong tư thế nghiêng một bên, dùng tay trước để chặn đứng hay đánh dập ngọn cước của đối thủ. Tiếp theo, ta phản công với quả đấm của tay sau nhắm vào thận. Động tác chuyển mình tới của ta phải cùng lúc với bước điều chỉnh khoảng cách của đối phương và phải đưa ta tới khá gần, nhưng đừng quá sát đến nỗi đưa thân vào ngọn cước. Nên lưu ý thêm là phần thân trên của ta hơi nghiêng ra sau trong khi chặn nghet bước điều chỉnh khoảng cách của đối phương, như thế ta có thể tránh được trường hợp ngọn cước nhắm vào một điểm trên cao và có thể trúng vào mặt lúc ta xông tới.

Nếu nhận thấy dấu hiệu đối thủ sắp dùng tay để tấn công sau khi phóng cước vô hiệu quả, ta phải đỡ đòn ấy trước rồi mới phản công bằng một quả đấm. Đôi khi, trong khi chuyển mình tới, ta có thể phá đòn bằng cách dùng chân trước của ta để chặn nghẹt ngọn cước của đối thủ và dùng tay trước để ngăn đón đòn tay, đồng thời tung một quả đấm ra. Đòn tấn công bằng tay của đối thủ sau khi đã vô hiệu quả rất ít khi trúng mục tiêu trước khi ta đấm trúng vòm lưỡi trả đòn bất thần. Tuy nhiên, hãy tập có thói quen đón đỡ các đòn bằng tay ấy đầu biết rằng quả đấm của ta sẽ đánh trúng trước. Lối di động vừa trình bày cũng rất có công dụng để chống trả các đòn phối hợp bằng tay hay bằng chân của đối phương.

Khi ngọn cước bị chộp bắt



MỘT trong những bất lợi của thế đá búng ngang và đá ngang hăng gót chân trong khi đấu tự do là ngọn cước thường hay bị đối phương chộp bắt và đẩy ta mất thăng bằng hoặc ngã chúi. Bất cứ ngọn đá nào được thực hiện với một động tác gãy gọn cũng rất ít khi bị chộp bắt vì tốc độ rút lại ở thế hờm sẵn khá mau lẹ. Ngọn đá tới trước đôi khi bị chộp bắt nhưng nhờ vào mức độ thăng bằng vững chãi khi phóng cước và các đòn phối hợp tiếp theo, ta ít khi bị đẩy vào thế bất lợi.

Phương cách rút lại chân vừa đá ra để chống sự chộp bắt. Khi ngọn cước bị chộp bắt, hãy rút ngay chân lại về thế hờm sẵn bằng một động tác bèn nhảy để vượt ra và tức khắc co chân về để bàn chân chạm vào gối của chân giữ thế đứng. Trong lúc kéo chân về ở thế hờm sẵn như trước khi đá, thân trên hơi nghiêng về phía trước. Nếu tập luyện quen thuộc phương cách rút chân về như trên, ta sẽ vẫn giữ được thăng bằng và sự điều hợp của thân pháp, do đó ta vẫn có thể khai thác được tình thế dầu là ngọn cước vẫn còn bị đối phương nắm giữ. Khoảng cách giữa đôi bên sẽ bị thu ngắn lại khi ta rút chân về, hoặc là do đối thủ bị ta kéo tới hoặc là do thân hình ta nhích lên nếu đối thủ vẫn bấu chặt vào chân ta. Ở khoảng cách quá gần gũi này, ta có thể xử dụng cánh tay trước để đánh vào các mục tiêu phía trên hoặc dùng tay này bấu vào tay đối thủ để giữ vững thăng bằng và đồng thời tấn công bằng tay kia.





Chân giữ thế đứng phải hơi cong lại để điều chỉnh sự co giãn tùy theo áp lực của đối phương đối với ngọn cước đã bị chộp bắt. Nếu bắt được chân rồi, đối phương cố lùi ra để làm cho ta ngã té thì chính chân giữ thế đứng đã cong lại sẽ giúp ta vượt theo đối thủ với những bước nhảy dài, thế là khoảng cách bị thu ngắn và đối phương có thể gặp trường hợp bất lợi nếu ta khéo phản ứng. Điều quan trọng cần được nhấn mạnh là thân trên phải nghiêng tới trước trong khi ta cố rút chân về theo chiều xuống. Cách xử dụng thân pháp như vừa kể sẽ giúp ta theo sát đối thủ trong thế chủ động hơn là bị kéo lùi đi. Trong khi đó, ta phải cố nắm lấy cánh tay trước hoặc vai của đối thủ nhân lúc khoảng cách đã được thu ngắn vừa phải nhờ những bước nhảy, đồng thời ta bắt buộc đối thủ phải khom mình xuống với các đòn tấn công bằng tay để tránh bị kéo lùi thêm. Một lần nữa, nên nhớ đừng nghiêng thân ra phía sau khi ngọn cước bị chộp bắt.

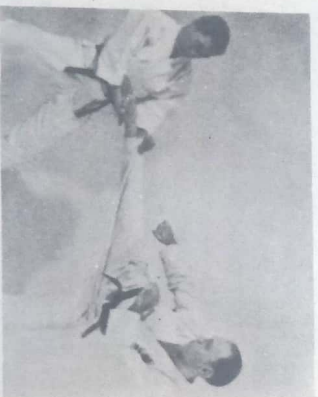
Để rút chân trái vừa bị chộp bắt trở lại thế hờm sẵn lúc đang đứng nghiêng, trước hết ta kéo chân về, gối cong lại, đồng thời xoay chân và thân trên sang phía trái. Trong lúc nhấn chân xuống, thân trên nghiêng về phía trước. Toàn thể sự chuyển động của sức kéo về, sự xoay chân và thân hình cùng lúc nghiêng mình tới trước phải thật nhịp nhàng và mau lẹ như chỉ có một động tác thôi. Ta có thể phối hợp sự chuyển động đó với các đòn tấn công bằng tay thật mau trong khi đối thủ còn bận giữ chân ta.





Vận chân đã bắt được. Khi bắt được ngọn cước của đối phương, ta có thể giở hông lên hoặc kéo lùi ra. Tuy nhiên, vẫn còn một vài thế ngoạn mục nhằm làm đối thủ mất thăng bằng. Khi vừa bắt được chân, hãy lôi chân ấy ra thêm để đối thủ mất dịp thuận tiện rút về, đồng thời vận chân này theo hướng từ trong ra. Một khi chân đã bị xoay vận, đối phương không thể nào rút chân lại được và rất có thể bị ngã té ngay.

Để vận chân phải của đối phương, ta nắm bàn chân với hai tay, tay trái nắm các ngón chân, tay phải nắm gót chân. Nắm chắc xong, ta kéo chân về phía ta và vận về phía trái trong khi cả đôi tay giữ sát thân hình. Thế vận càng mau, đối thủ càng dễ ngã. Ngoài ra, nếu ta dùng tận lực, đối thủ có thể bị sai khớp xương.



Lôi chân đã bị bắt. Kéo chân của đối thủ qua ngang trước thân ta ngay khi vừa bắt được, rồi tấn công bằng một quả đâm giữa lúc đối thủ bị kéo tới không kịp điều chỉnh một thế. Nếu biến thế này được thực hiện không một chút sơ hở nào thì chắc chắn đối thủ không còn cơ hội để cứu vãn tình thế, đầu nhứt và thuận tiện nhứt để biến đổi tình thế có lợi cho ta, do đó, ta cần phải tập luyện thường xuyên để sẵn sàng áp dụng khi đấu tự do.

Cách thực hiện: Kéo chân đã bắt được về phía mình, với hai tay, cho qua ngang trước thân, rồi tấn công bằng một quả đâm của tay sau, lúc vừa buông chân ấy xuống. Luôn luôn dùng tay trước giữ thế thủ để phòng đối phương đánh trả bằng lưng nắm tay (Choo-Muk-dung Chigi).

Nên nhớ là kéo chân bắt được qua ngang trước thân chứ không phải phía sau thân. Tuy nhiên, khi tình thế đòi hỏi, ta có thể chỉ lôi chân bắt được với một bước lùi đơn giản.



Sau khi bắt được chân, kéo chân ấy về phía trái của ta vừa xoay mình luôn sang trái, giữ chặt chân sát với thân. Và ngay khi vừa bước một bước lùi, ta xô mạnh chân của đối phương bằng tay phải, đồng thời tung một ngọn cước vào thân của đối phương sau khi đã điều chỉnh khoảng cách, nếu thấy cần.



Vận chân đã bắt được. Khi bắt được ngọn cước của đối phương, ta có thể giở hông lên hoặc kéo lùi ra. Tuy nhiên, vẫn còn một vài thế ngoạn mục nhằm làm đối thủ mất thăng bằng. Khi vừa bắt được chân, hãy lôi chân ấy ra thêm để đối thủ mất dịp thuận tiện rút về, đồng thời vận chân này theo hướng từ trong ra. Một khi chân đã bị xoay vận, đối phương không thể nào rút chân lại được và rất có thể bị ngã té ngay.

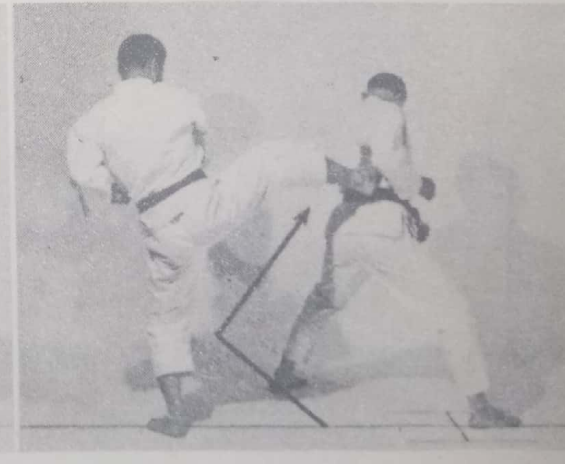
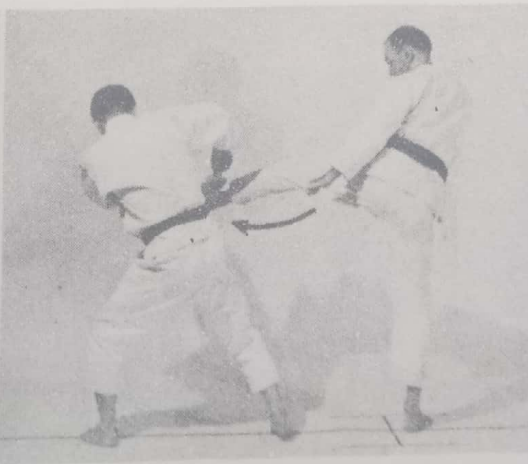
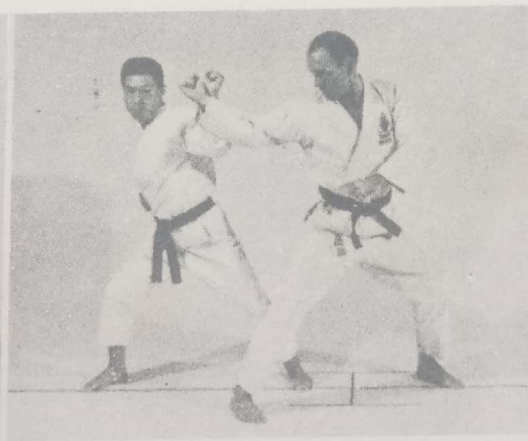
Để vận chân phải của đối phương, ta nắm bàn chân với hai tay, tay trái nắm các ngón chân, tay phải nắm gót chân. Nắm chắc xong, ta kéo chân về phía ta và vận về phía trái trong khi cả đôi tay đều giữ sát thân hình. Thế vận càng mau, đối thủ càng dễ ngã. Ngoài ra, nếu ta dùng tận lực, đối thủ có thể bị sai khớp xương.



Lôi chân đã bị bắt. Kéo chân của đối thủ qua ngang trước thân ta ngay khi vừa bắt được, rồi tấn công bằng một quả đấm giữa lúc đối thủ bị kéo tới không kịp điều hợp thể thủ. Nếu biến thể này được thực hiện không một chút sơ hở nào thì chắc chắn đối thủ không còn cơ hội để cứu vãn tình thế, dầu rằng đã rút chân về được nửa chừng. Đây là một thể an toàn nhất và thuận tiện nhất để biến đổi tình thế có lợi cho ta, do đó, ta cần phải tập luyện thường xuyên để sẵn sàng áp dụng khi đấu tự do.

Cách thực hiện : Kéo chân đã bắt được về phía mình, với hai tay, cho qua ngang trước thân, rồi tấn công bằng một quả đấm của tay sau, lúc vừa buông chân ấy xuống. Luôn luôn dùng tay trước giữ thể thủ để phòng đối phương đánh trả bằng lưng năm tay (Choo-Muk-dung Chigi).

Nên nhớ là kéo chân bắt được qua ngang trước thân chứ không phải phía sau thân. Tuy nhiên, khi tình thế đòi hỏi, ta có thể chỉ lôi chân bắt được với một bước lui đơn giản.



Sau khi bắt được chân, kéo chân ấy về phía trái của ta vừa xoay mình luôn sang trái, giữ chặt chân sát với thân. Và ngay khi vừa bước một bước lui, ta xô mạnh chân của đối phương bằng tay phải, đồng thời tung một ngọn cước vào thân của đối phương sau khi đã điều chỉnh khoảng cách, nếu thấy cần.

PHẦN VIII

Các thể đá vòng cầu
(Tohllyu Chagi)



ĐÁ VÒNG CẦU là một trong những thế cao đẳng. Lối đá này được xử dụng trong khi đấu tự do như một đòn bất ngờ hay một đòn kết thúc. Người đã thuần thục các thế đá tới trước và đá ngang đều có thể tập đá vòng cầu rất dễ dàng. Ngọn đá này thường được tung ra với một động tác gọn của đầu gối theo đường vòng cung song song với mặt sàn, hướng đá đi từ bên cạnh tới phía trước. Sự chuyển động của hông trong khi đá hoàn toàn khác với lúc đá tới trước hay đá ngang. Cũng giống với ngọn đá trước, vùng chạm mục tiêu của ngọn đá vòng cầu là ức bàn chân (khoảng mặt bàn chân dưới ngón cái và ngón trỏ) và mục tiêu thường nhắm vào là thận và đa số các mục tiêu trung và thượng đẳng ở phía trước thận.

Nếu ta xoay vòng hông quá tròn về phía đối thủ trong khi đá thì toàn thân sẽ chuyển theo và ta sẽ mất thăng bằng. Đà hướng tới của thân xảy ra trong khi di chuyển trọng lượng trong khi đá vòng cầu thường chậm hơn khi đá tới trước. Ngón chân của ngọn cước có thể bị thương nếu ngọn cước không được phóng ra đúng cách; do đó, ngọn đá đôi khi được thực hiện với cổ chân sau khi quặp bàn chân xuống.

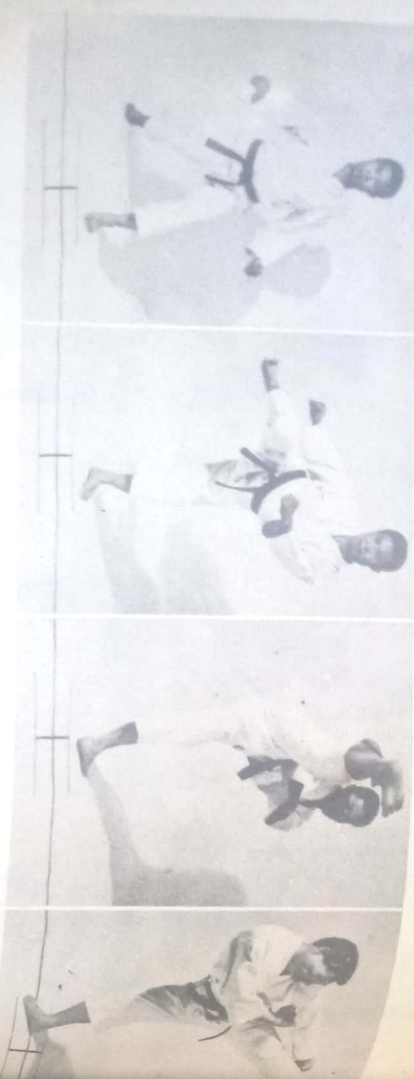


● Đá vòng tới (*Tohlllyu Cha-pusugi*).

Ngọn đá vòng tới được thực hiện với động tác gãy gọn của đầu gối, đi theo đường vòng cung song song với mặt sàn trong khi thân trên xoay nghịch hướng với ngọn đá. Ngọn đá này không có tầm sát hại nhưng gây được sức chấn động tại mục tiêu, giúp cho người phóng cước vẫn duy trì được thăng bằng. Phần thân trên thường ở vào tư thế trực diện và sức mạnh của ngọn cước được hoàn thành với sức quật ra gọn gàng của gối.

Để thực hiện một ngọn đá vòng tới với chân sau từ thế tiên phương tấn (*Chun-gool Seh*): trước tiên, co chân lên ở thế hờm sẵn, chân nằm ở một bên thân và cẳng chân (phần ống quyển) gần như song song với mặt sàn. Cổ chân phải quặp về phía trước để các ngón chân vánh lên. Kế tiếp, tung ngọn cước theo đường vòng, cẳng chân đi song song với mặt sàn trong khi hơi lắc hông và xoay bàn chân giữ thế đứng sang trái và cuối cùng là phóng cước với động tác gọn của đầu gối.

Tập đá vòng tới với chân sau từ thế tiên phương tấn (*Chun-gool Seh*): co chân ở thế hờm sẵn, nhấc chân lên ở bên cạnh với cẳng chân (phần ống quyển nằm hơi song song với mặt sàn, cổ chân quặp ngược ra phía trước và các ngón chân vánh lên. Tiếp theo, tung cước theo đường vòng, cẳng chân đi theo hướng song song với mặt sàn trong khi hông lắc theo và chân giữ thế đứng xoay sang trái, cuối cùng duỗi chân ra với động tác gọn của đầu gối. Khi đá, phải giữ vững thăng bằng để có thể rút ngay chân về ở thế hờm sẵn. Không được đứng với mũi bàn chân hay gót chân trong khi đá.



● Đá móc vòng cầu (Tohlyu Cha-tiung).

Đây là một ngón đá có khuôn hướng kết thúc, với sức nặng của sự xoay chuyển toàn thân cùng với cường lực của một cái búng do động tác của gối tạo ra. Cũng như bất cứ một ngón đá hùng nào, người phòng cước thường hay gặp khó khăn về việc kiểm soát thăng bằng sau khi đá móc vòng cầu. Do đó, tay luôn luôn phải giữ vững thủ pháp để có thể tiếp tục tấn công thật nhanh hoặc đỡ đòn phản công của đối thủ trong khi đang lấy lại thăng bằng. Phần thân trên phải ở khoảng bán diện (hơi xéo) với hướng của ngón cước. Nếu thân hình xoay chuyển thêm thì như định là sẽ mất hết thăng bằng.

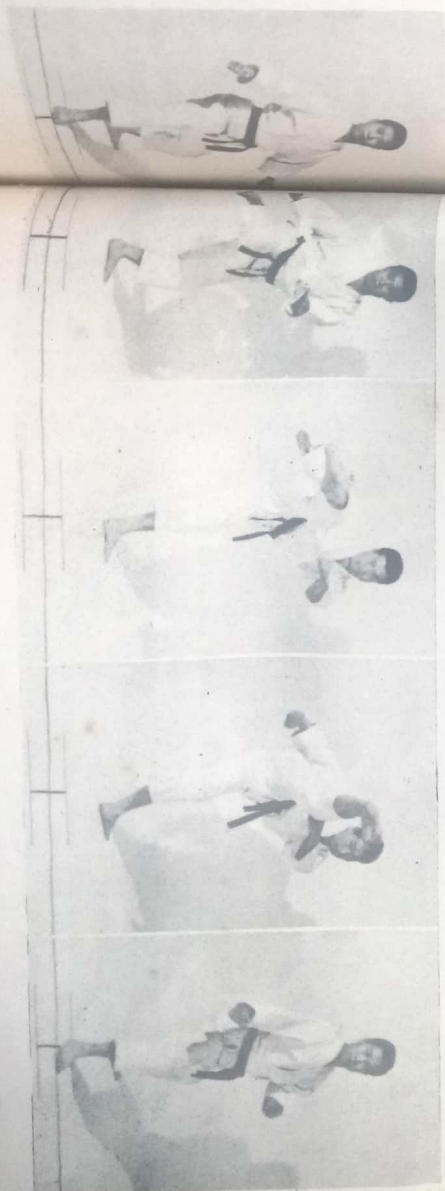
Tập đá móc vòng cầu từ thể tiên phương tấn hay tấn một bên (Yup Seh) : thủ sẵn chân như khi đá vòng tới (Tohlyu Cha-pusugi). Tiếp theo là phóng cước theo đường vòng cung song song với mặt sàn, đồng thời xoay chân giữ thể đứng và lắc hông theo. Toàn thân xoay về phía trái và phải đứng ngay hoặc trước đường thẳng thân hình, có thể ta mới duy trì được tư thế đứng nghiêng hoặc hơi xéo sau khi rút chân về và hạ xuống ở thể tấn một bên hay tấn thấp.

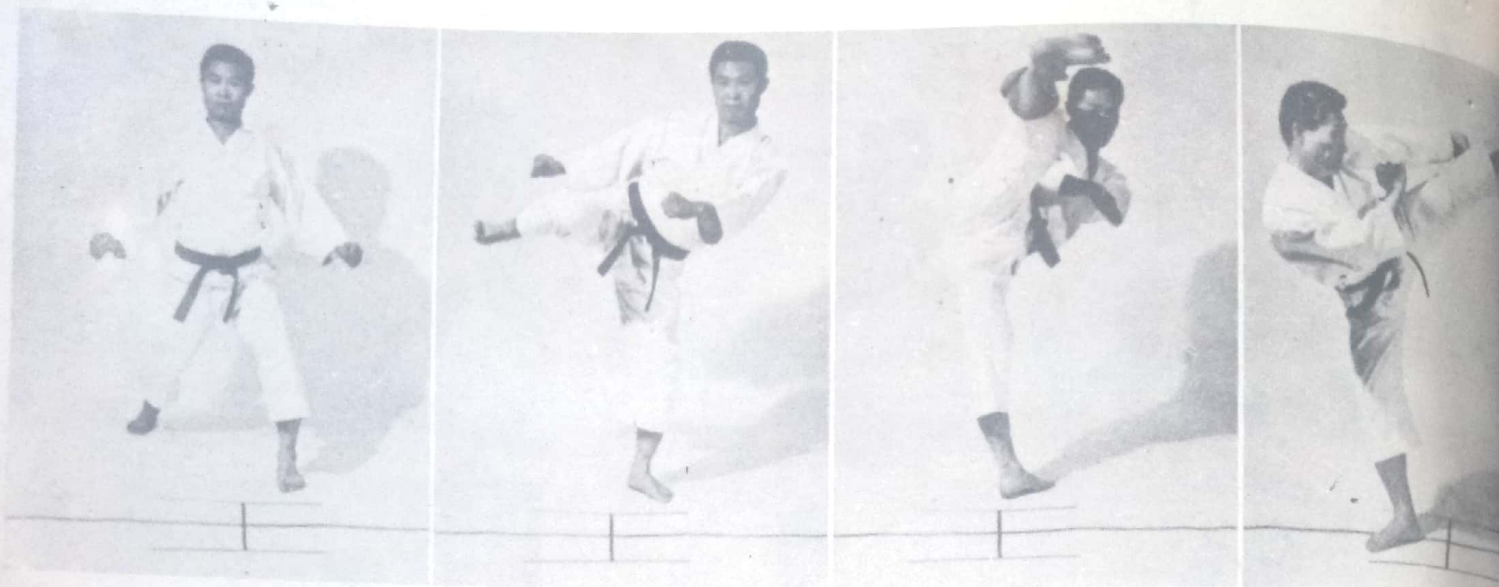


● Đá vòng cầu ngắn (Pahn Tohlyu-chagi).

Ngón đá này được phóng ra theo một đường vòng cung ngắn đồng thời hướng lên về hướng mục tiêu. Vị trí hóm sườn của chân phóng cước không nằm hẳn bên hay ngay trước mặt mà là ở lưng chừng của hai vị trí vừa kể, và sức mạnh của ngón cước nằm trong hướng lưng, chân lên theo một đường vòng ngắn. Ngoài những điểm vừa nêu, ngón đá vòng cầu ngắn cũng được thực hiện tương tự như đá vòng tới hay đá móc vòng cầu. Thể đá này thường được xử dụng với chân trước, không đòi hỏi thân hình phải chuyển động nhiều nên tương đối yên ổn so với các ngón đá vòng cầu dài. Vùng chạm mục tiêu là ức bàn chân hay cổ chân.

Để thực hiện một ngón đá vòng cầu ngắn với chân trước từ thể hậu phương tấn (Hoo-gool Seh), bước tiến là hóm sườn chân, gối hơi kéo về thân trong khi bàn chân hướng ra ngoài và hơi vượt khỏi đường hông. Kế tiếp là phóng cước, chân giở cao lên và móc gọn vào trong.



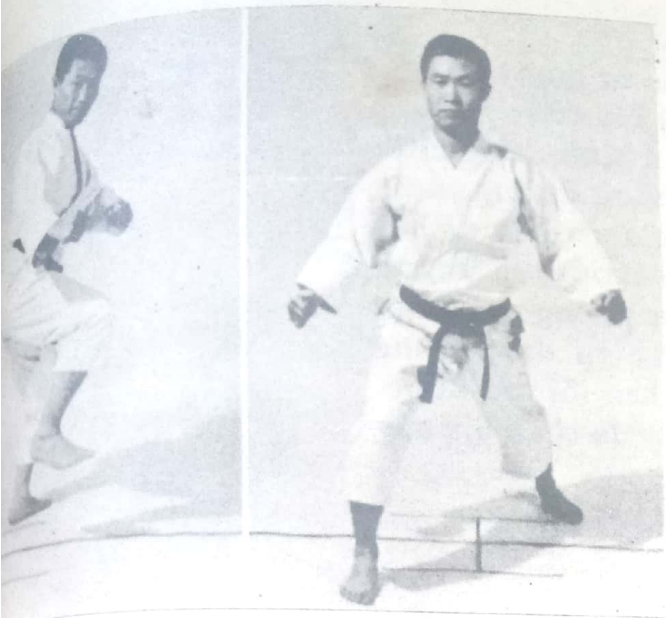


● Đá móc vòng cầu (Tohllyu Cha-tzirugi).

Đây là một ngọn đá có khuynh hướng kết thúc, với sức nặng của sự xoay chuyển toàn thân cùng với cường lực của một cái búng do động tác của gối tạo ra. Cũng như bất cứ một ngọn đá búng nào, người phóng cước thường hay gặp khó khăn về việc kiểm soát thăng bằng sau khi đá móc vòng cầu. Do đó, tay luôn luôn phải giữ đúng thủ pháp để có thể tiếp tục tấn công thật nhanh hoặc đỡ đòn phản công của đối thủ trong khi đang lấy lại thăng bằng. Phần thân trên phải ở khoảng bán diện (hơi xéo) với hướng của ngọn cước. Nếu thân hình xoay chuyển thêm thì nhứt định là sẽ mất hết thăng bằng.

Tập đá móc vòng cầu từ thế tiền phương tấn hay tấn một bên (Yup Seb): thủ sẵn chân như khi đá vòng tới (Tohllyu Cha-pusugi). Tiếp theo là phóng cước theo đường vòng cung song song với mặt sàn, đồng thời xoay chân giữ thế đứng và lắc hông theo. Toàn thân xoay về phía trái và phải dừng ngay hoặc trước đường thẳng thân hình, có thế ta mới duy trì được tư thế đứng nghiêng hoặc hơi xéo sau khi rút chân về và hạ xuống ở thế tấn một bên hay tấn thấp.

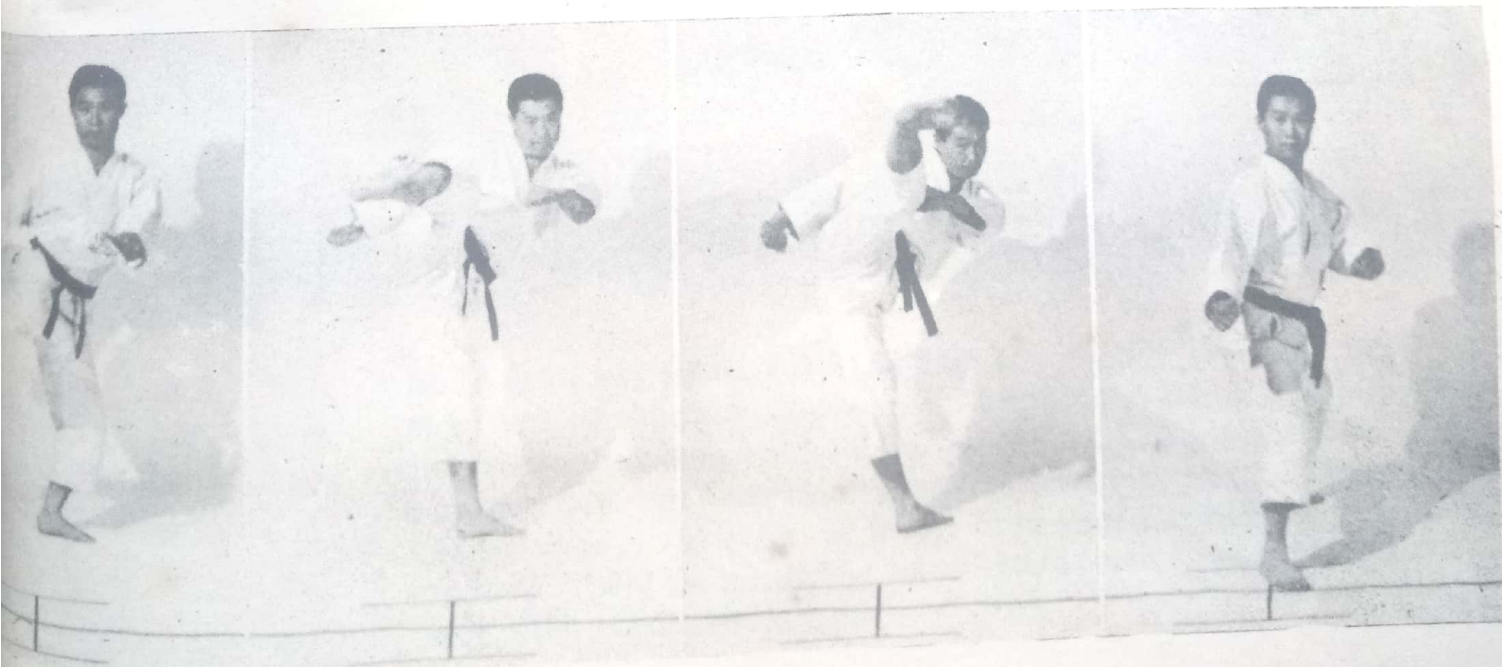




● Đá vòng cầu ngắn (*Pahn Tohllyu-chagi*).

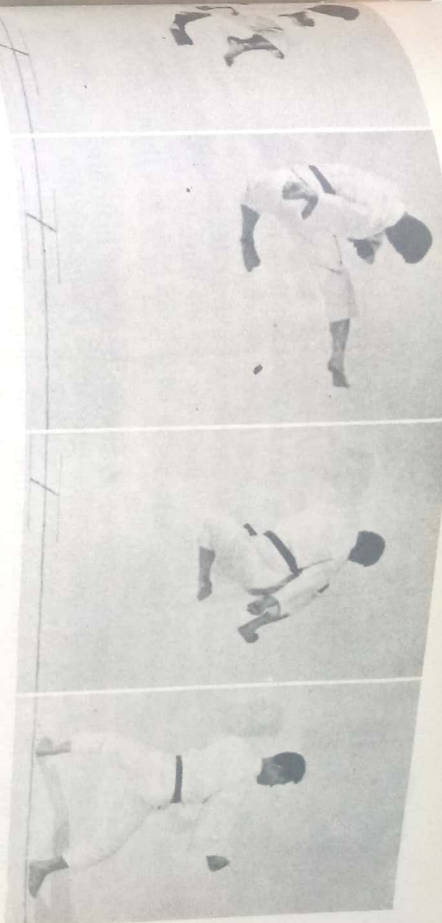
Ngọn đá này được phóng ra theo một đường vòng cung ngắn đồng thời hướng lên về hướng mục tiêu. Vị trí hõm sẵn của chân phóng cước không nằm hẳn một bên hay ngay trước mặt mà là ở lưng chừng của hai vị trí vừa kể, và sức mạnh của ngọn cước nằm trong hướng tung chân lên theo một đường vòng ngắn. Ngoài những điểm vừa nêu, ngọn đá vòng cầu ngắn cũng được thực hiện tương tự như đá vòng tới hay đá móc vòng cầu. Thế đá này thường được xử dụng với chân trước, không đòi hỏi thân hình phải chuyển động nhiều nên tương đối yếu so với các ngọn đá vòng cầu dài. Vùng chạm mục tiêu là ức bàn chân hay cổ chân.

Để thực hiện một ngọn đá vòng cầu ngắn với chân trước từ thế hậu phương tẩu (*Hoo-gool Seh*), trước tiên là hõm sẵn chân, gối hơi kéo về thân trong khi bàn chân hướng ra ngoài và hơi vượt khỏi đường hông. Kế tiếp là phóng cước, chân giở cao lên và móc gọn vào trong.



• Đá bay vòng cầu (Daiyu Tohlyu-chagi).

Thế đá này có thể phóng từ xa tới hoặc từ một tầm gần trong khi thân hình còn ở trên không. Điểm thiết yếu của thế đá bay vòng cầu là sự xoay chuyển thân hình, bót lẹ nếu chiều xoay vượt quá đá thì mức độ thăng bằng đương nhiên suy giảm. Do đó, một số môn sinh Thái cực đạo thích đá bay gần hơn đá bay xa. Ngọn đá bay vòng cầu thường chùng tở có hiệu quả tốt trong khi đầu tư do nếu được phóng ra từ một hướng xéo để làm đòn mở đầu hoặc được áp dụng trong trường hợp phản công sau khi di chuyển theo lối mở bước. Ta có thể thực hiện bằng cách nhảy chân này đá chân kia hay nhảy và đá cùng một chân.



Nhảy và đá cùng một chân. Tập đá bay vòng cầu với chân sau từ thế tiên phương tấn : bước chân phải tới về phía phải, nhún chân này xuống để nhảy lên rồi co chân lại ở thế hóm sẵn và phóng cước ra trong khi xoay mình sang trái ở trên không. Ngay khi chạm mục tiêu, thân hình phải xoay để giữ vững thăng bằng.

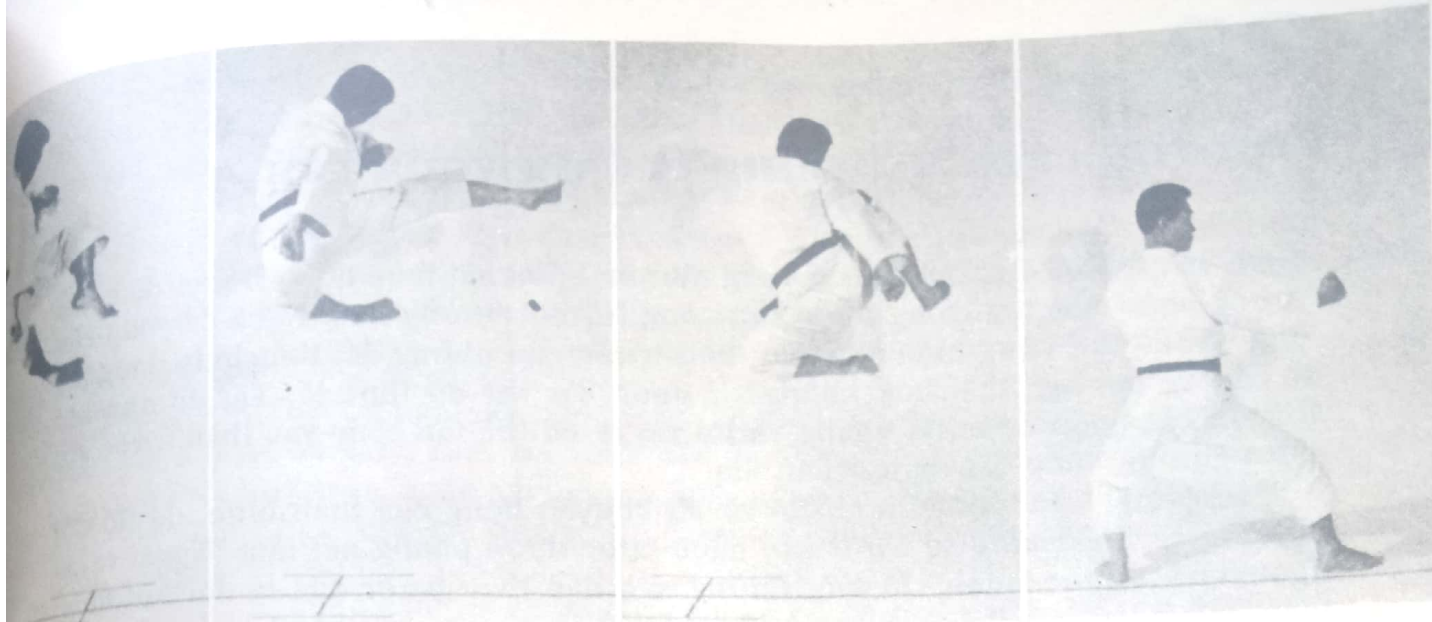


Nhảy chân này và đá với chân kia. Tập đá bay vòng cầu với chân sau từ thế tiên phương tấn : nhún chân trước để nhảy lên trong khi hóm sẵn chân sắp đá. Khi đã ở ngang chiều cao của mục tiêu, hơi xoay mình sang phải và tung cước ra. Thường thường, khi hạ xuống, rút chân về ở thế hóm sẵn. Thường hiện một muốn có thêm đá để phóng mình lên, ta nên thực hiện một bước điều chỉnh khoảng cách.

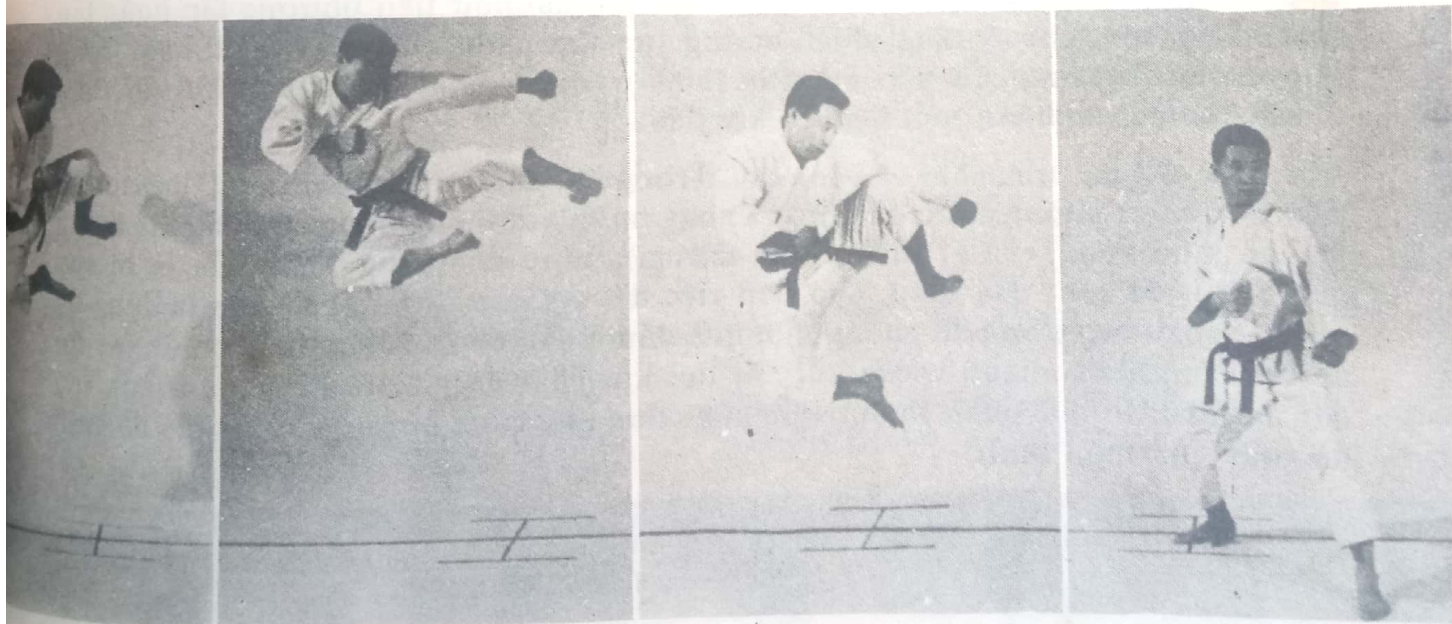
● Đá bay vòng cầu (Dtuiyu Tohllyu-chagi).

Thế đá này có thể phóng từ xa tới hoặc từ một tầm gần trong khi thân hình còn ở trên không. Điểm thiết yếu của thế đá bay vòng cầu là sự xoay chuyển thân hình, bởi lẽ nếu chiều xoay vượt quá đà thì mức độ thăng bằng đương nhiên suy giảm. Do đó, một số môn sinh Thái cực đạo thích đá bay gần hơn đá bay xa. Ngọn đá bay vòng cầu thường chứng tỏ có hiệu quả tốt trong khi đấu tự do nếu được phóng ra từ một hướng xéo để làm đòn mở đầu hoặc được áp dụng trong trường hợp phản công sau khi di chuyển theo lối mở bước. Ta có thể thực hiện bằng cách nhảy chân này đá chân kia hay nhảy và đá cùng một chân.





Nhảy và đá cùng một chân. Tập đá bay vòng cầu với chân sau từ thế tiền phương tấn: bước chân phải tới về phía phải, nhún chân này xuống để nhảy lên rồi co chân lại ở thế hờm sẵn và phóng cước ra trong khi xoay mình sang trái ở trên không. Ngay khi chạm mục tiêu, thân hình phải xoay để giữ vững thăng bằng.



Nhảy chân này và đá với chân kia. Tập đá bay vòng cầu với chân sau từ thế tiền phương tấn: nhún chân trước để nhảy lên trong khi hờm sẵn chân sắp đá. Khi đã ở ngang chiều cao của mục tiêu, hơi xoay mình sang phải và tung cước ra. Trước khi hạ xuống, rút chân về ở thế hờm sẵn. Thường thường, muốn có thêm đà để phóng mình lên, ta nên thực hiện một bước điều chỉnh khoảng cách.

Phương cách xử dụng thế đá vòng cầu

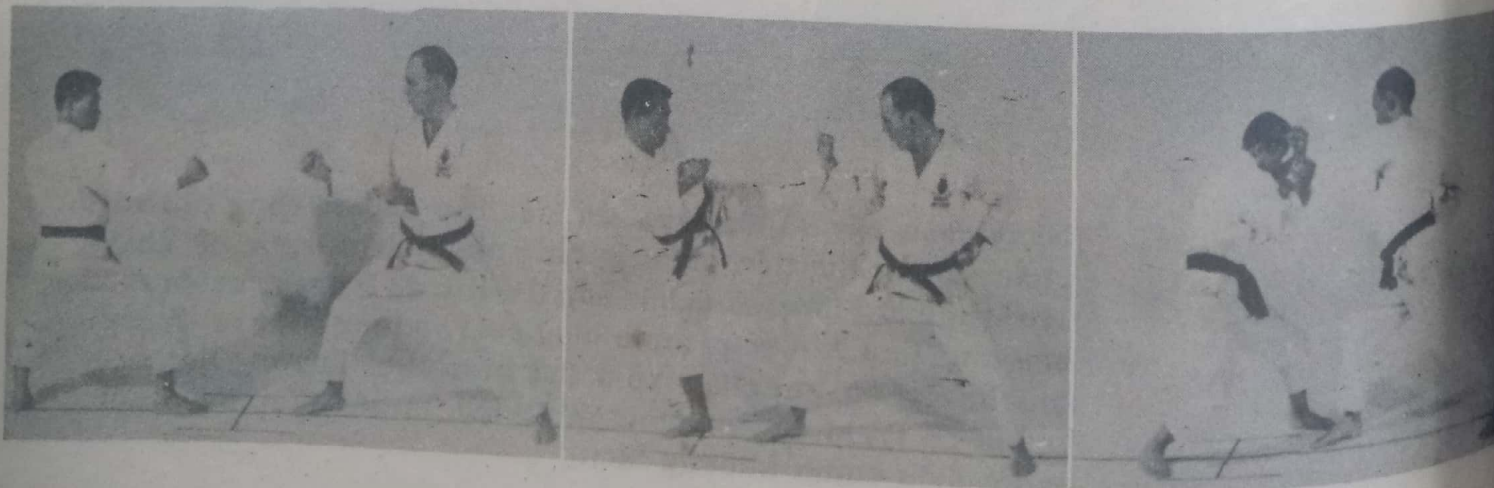
NGỌN ĐÁ VÒNG CẦU có thể áp dụng như một đòn bắt thần đối với một địch thủ thường chưa khoảng trống dễ bị tấn công từ một hướng xéo. Ngọn đá vòng cầu cũng có thể tấn công hiệu quả vào thân trước của những đối thủ chỉ lo dùng tay để bảo vệ hai bên thân mà không xử dụng các thế đỡ thực tế. Thí dụ như khi đối thủ bắt ngọn cước đá ngang và lùi ra, ta có thể tấn công vào thân trước với một ngọn đá vòng cầu bằng chân kia.

Đá vòng cầu đòi hỏi nhiều về sự chuyển động của thân hình, do đó đối phương có thể phát giác trước khi ngọn cước được phóng hết tầm. Ngoài ra, vì ngọn cước được phóng từ một đường xéo nên thân trước của ta đôi khi hoàn toàn trống trải dễ bị phản công bắt thần. Nói chung, sự thăng bằng của thân gây ra nhiều khó khăn khi xử dụng ngọn đá vòng cầu trong một cuộc đấu tự do. Vì lẽ đó, ta phải tránh chuyển động toàn thân quá trớn trong khi đá. Và cũng vì vậy mà các đấu thủ tự do chỉ dùng ngọn đá vòng cầu như một đòn phụ hơn là đòn mở đầu.

● Căn bản áp dụng ngọn đá vòng cầu.

Căn bản của bộ vị và cách điều chỉnh khoảng cách để áp dụng ngọn đá vòng cầu trong khi đấu tự do cũng giống như khi đá tới trước hoặc đá ngang đã được đề cập ở các đoạn trước. Ta có thể tung một ngọn đá vòng cầu ngắn thật dễ dàng với chân trước từ thế miên tấn (Tuit-bal Seh) hay hậu phương tấn (Hoo-gool Seh) nhưng ngọn cước chắc chắn sẽ không mạnh. Một ngọn đá vòng cầu dũng mãnh và có khuynh hướng kết thúc có thể thực hiện được với chân sau từ bất cứ một thế tấn nào, tuy nhiên, các thế tấn dài như tiền phương tấn hoặc tấn một bên (Yup Seh) sẽ tăng nhiều cường lực cho ngọn cước. Ta có thể áp dụng bất cứ thế đá vòng cầu nào miễn là thích ứng với hoàn cảnh, sau khi đã điều chỉnh khoảng cách với một thế thủ kín đáo.

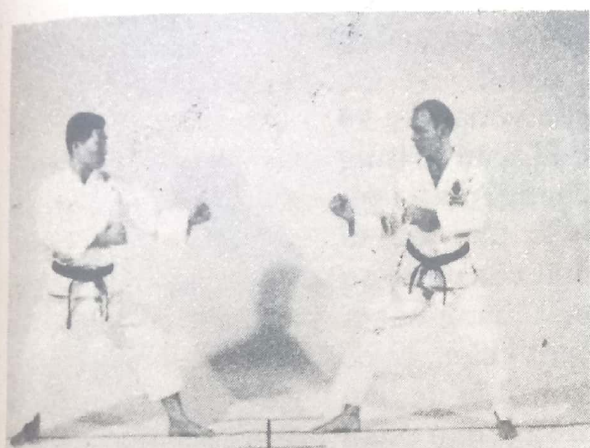
Vị trí của đôi tay trong khi đá vòng cầu. Trong khi đá, tay trước thường được đặt ở phía sau chân phóng cước để giúp ta xoay mình với thăng bằng. Đặc biệt là trong khi đá móc vòng cầu (Toblllyu Cha-tzirugi), mức độ thăng bằng của ta bị suy giảm theo đà xoay của thân, cho nên việc đặt tay như vừa nói sẽ giúp ta dùng để đỡ từ ngoài vào trong để chống một quả đấm phản công, hoặc dùng chính tay đó để tấn công thật nhanh trước khi đối thủ kịp phản ứng sau khi bị đá. Cánh tay còn lại phải lo giữ phần thân trước hoặc đưa qua cùng hướng với tay kia để giúp đà xoay của thân hình.



Khi ngọn đá móc vòng cầu (Tohllyu Cha-tzirugi) nhằm vào thân của đối phương bị chặn đỡ và thân ta đã xoay quá nhiều theo ngọn đá khiến ta không thể di chuyển ra để tránh các đòn phản công, ta phải cố gắng khai thác tình hình. Trước hết là hạ chân xuống sàn, nên ở thế tấn một bên, đồng thời sử dụng một thế đỡ từ ngoài vào trong với bất cứ tay nào để chặn quả đấm phản công. Nếu đối phương vẫn còn ở thế thủ trong khi ta đã đứng tấn một bên (Yup Seh) sau khi đá xong, ta có thể dùng tay trước để tấn công thay vì chống đỡ.

● Đá vòng cầu và tiếp tục tấn công.

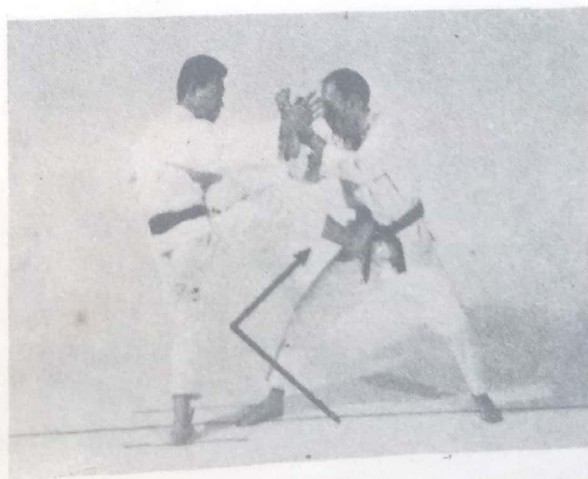
Cũng như với bất cứ ngọn đá nào, ta có thể phối hợp với các đòn bằng tay hay chân sau khi đá đá vòng cầu. Đá vòng cầu đá ngang, đá vòng tới (Tohllyu Chapusugi) và đá tới trước, hoặc hai hay ba, bốn ngọn đá vòng tới có thể được dùng như đòn phối hợp trong khi đấu tự do. Đối với một địch thủ thường chống đỡ bằng cách di chuyển thân hình, ta có thể khởi đầu với một thế đá vòng cầu giả vờ để điều chỉnh khoảng cách hoặc để tấn công. Thế đá bay vòng cầu cần được áp dụng từ một hướng xéo sau khi đẩy lui đối thủ, hoặc đuổi sát theo khi đối thủ tránh né bằng cách di chuyển sang bên cạnh.



Đá vòng cầu và tấn công bằng tay. Trong khi đấu tự do, ta có thể phối hợp một ngọn đá tự do với quả đấm thẳng, với đòn bằng ức bàn tay (Chahng-kwon Chigi), với cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Chagi) mỗi khi ở gần đối thủ mà vẫn chắc được là khó bị phản công.

Khi ngọn đá vòng cầu bị đỡ bằng song thủ và đối phương chưa thuận tiện để phản công tức khắc, ta có thể hạ chân xuống ngay ở thế tiền phương tấn không cần phải kéo về thế hờm sẵn. Tiếp liền theo là tung một đòn với ức bàn tay trước vào chỗ trống nào đó trên thân hình của đối phương.

Nếu đối thủ dùng tay đỡ đòn này, ta lại tấn công vào chón thủy với ngọn đá tới trước (Ahp Cha-pusugi) bằng chân trước trong khi chuyển sức nặng của thân hình ra chân sau.





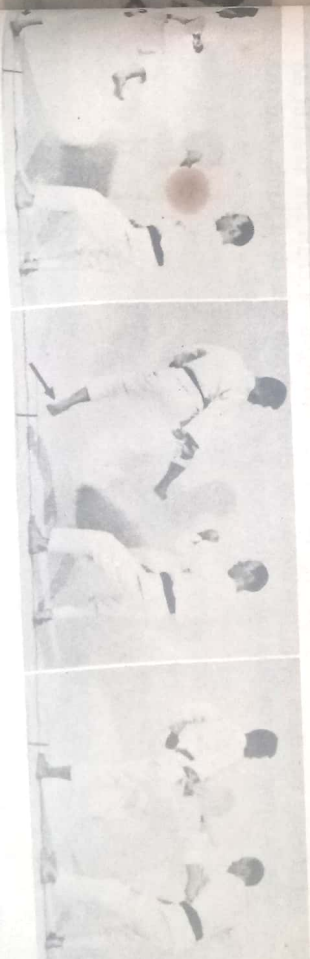
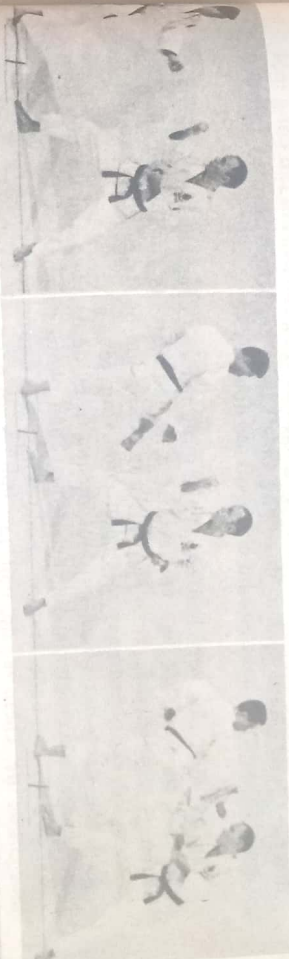
Đá móc vòng cầu và đá ngang bằng gót chân. Khi đối thủ lự về bằng cách di chuyển để tránh một ngọn đá móc vòng cầu (Tohlyu (Jae-tirugi) khiến ta mất thăng bằng, ta có thể nương đà để dùng chân sau đá ngang bằng gót chân (Yup Duuro-chagi). Một ngọn đá vòng cầu giả vờ luôn luôn có thể thay cho ngọn đá móc như một phương thể điều chỉnh khoảng cách hoặc tạo sơ hở, hay có thể phối hợp với ngọn đá ngang bằng gót chân. Việc áp dụng hư thế bằng ngọn đá vòng cầu cũng giống như những hư cước đá tới trước hay đá ngang.

Khi đối thủ di chuyển để tránh ngọn đá móc vòng cầu và loan khai thác sự mất thăng bằng của ta, ta phải mau lẹ tung một đòn kế tiếp hoặc dùng chân sau để đá ngang bằng gót. (Tốt chân của ta thường sẽ trúng đích nếu đối phương di chuyển tới để phản đòn, hoặc khi đối phương bất cẩn chưa sơ hở vì tin rằng ta không thể tấn công tiếp vì đã mất thăng bằng. Thay vì phối hợp với ngọn đá ngang bằng gót chân, ta có thể đá móc với gót chân trái trong khi xoay tròn. Lối đá liên hoàn này đặc biệt hữu hiệu như là khi đối phương toan phản công từ thế đứng nghiêng (xem Phần IX về ngọn đá móc bằng gót chân).

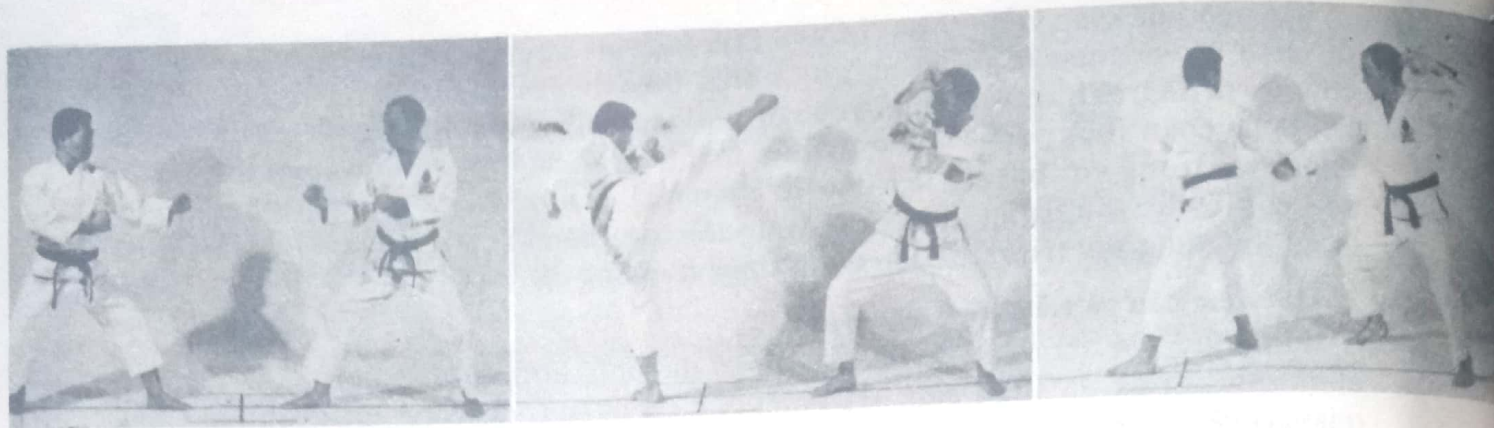


Xử dụng hư thế bằng ngọn đá vòng cầu để đá ngang. Biến thể này thường tỏ ra hữu dụng đối với một địch thủ hay chống trả đòn mở đầu của ta với một thế đỡ bằng tay, hoặc với một quả đâm phản công mà không chịu di chuyển thân hình. Tuy nhiên, nếu không khéo léo và nhanh nhẹn, ta có thể rơi vào thế bất lợi do một ngọn đá ngang hay một quả đâm thẳng của đối phương.

Từ tư thế đứng nghiêng cùng chiều, ta dùng chân sau để xoay người và bóm sâu chân này như sắp phóng một ngọn đá vòng cầu, bắt buộc đối phương lo chống đỡ. Rồi khi thân hình vừa xoay đúng chiều, thay vì đá vòng cầu, ta phóng cước thẳng vào mục tiêu với một ngọn đá ngang bằng gót chân (Yup Duuro-chagi).



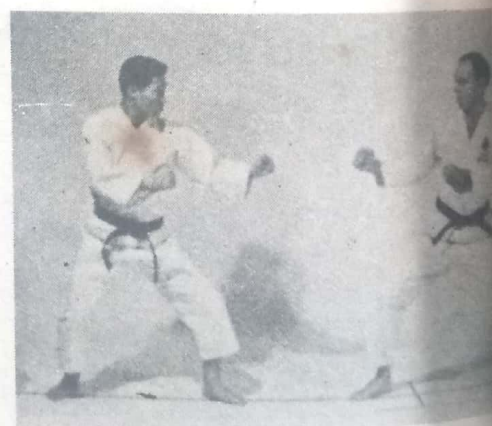
Nếu đối thủ tránh ngọn đá vòng cầu giả vờ của ta bằng một bước lui thì ta xử dụng thế đáp ngang tại chỗ. Lối đáp tại chỗ thường có hiệu quả khi ngọn đá thực sự được phóng ra trước khi hư cước hết đà. Nói cách khác, cả hai ngọn cước hư và thực cần phải được thực hiện như chỉ có một động tác duy nhất. Đá móc tại chỗ bằng gót chân cũng có thể phối hợp với hư cước vòng cầu trong tư thế hợp thân hình ta đã xoay quá đà. Điều nên nhớ là hãy chuẩn bị ngay các thế tấn công phối hợp bằng tay trong tư thế hợp chân ta bị chớp bắt.



Đá móc vòng cầu và đá ngang bằng gót chân. Khi đối thủ tự vệ bằng cách di chuyển để tránh một ngọn đá móc vòng cầu (Tohllyu Cha-tzirugi) khiến ta mất thăng bằng, ta có thể nương đà để dùng chân sau đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi). Một ngọn đá móc vòng cầu giả vờ luôn luôn có thể thay cho ngọn đá móc như một phương thể điều chỉnh khoảng cách hoặc tạo sơ hở, hay có thể phối hợp với ngọn đá ngang bằng gót chân. Việc áp dụng hư thể bằng ngọn đá móc vòng cầu cũng giống như những hư cước đá tới trước hay đá ngang.

Khi đối thủ di chuyển để tránh ngọn đá móc vòng cầu và toan khai thác sự mất thăng bằng của ta, ta phải mau lẹ tung một đòn kế tiếp hoặc dùng chân sau để đá ngang bằng gót. Gót chân của ta thường sẽ trúng đích nếu đối phương di chuyển tới để phản đòn, hoặc khi đối phương bất cẩn chưa sơ hở vì tin rằng ta không thể tấn công tiếp vì đã mất thăng bằng.

Thay vì phối hợp với ngọn đá ngang bằng gót chân, ta có thể đá móc với gót chân trái trong khi xoay tròn. Lối đá liên hoàn này đặc biệt hữu hiệu như là khi đối phương toan phản công từ thế đứng nghiêng (xem Phần IX về ngọn đá móc bằng gót chân).

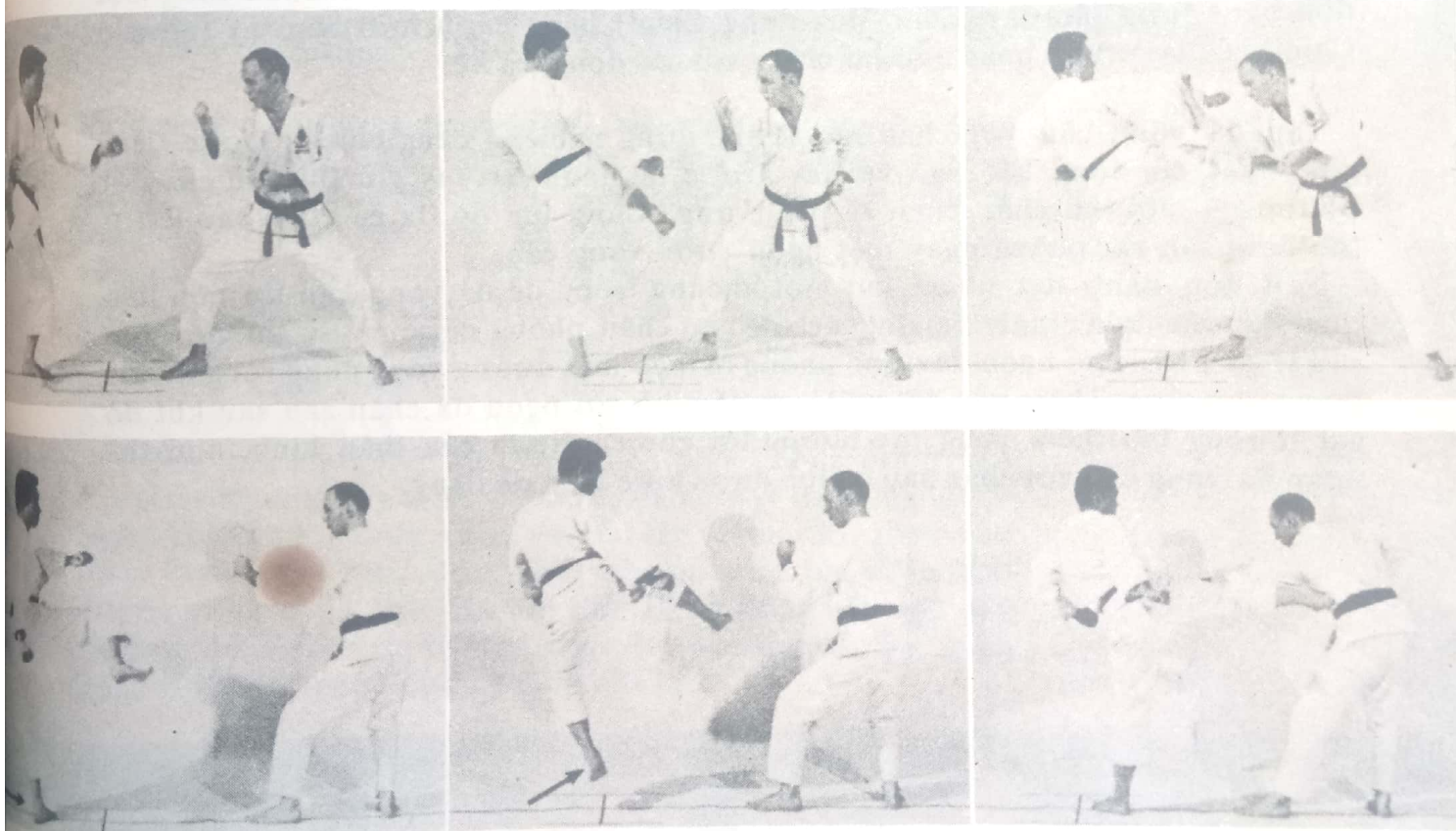




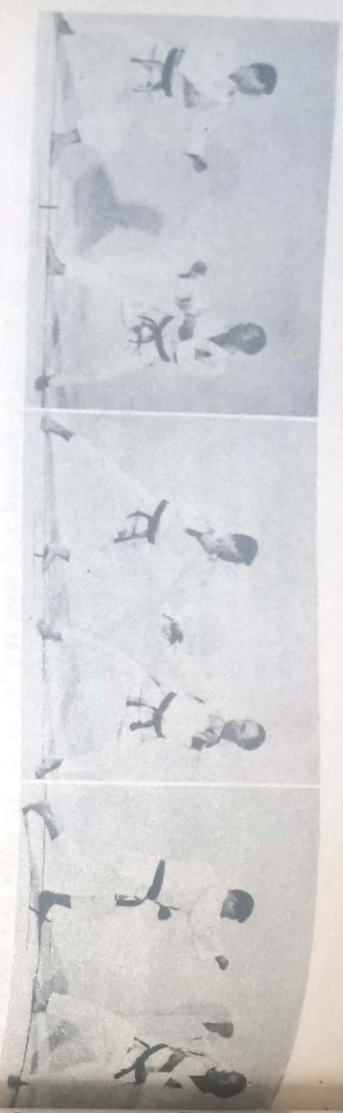
Xử dụng hư thế bằng ngọn đá vòng cầu để đá ngang. Biến thể này thường tỏ ra hữu dụng đối với một địch thủ hay chống trả đòn mở đầu của ta với một thế đỡ bằng tay, hoặc với một quả đấm phản công mà không chịu di chuyển thân hình. Tuy nhiên, nếu không khéo léo và nhanh nhẹn, ta có thể rơi vào thế bất lợi do một ngọn đá ngang hay một quả đấm thẳng của đối phương.

Từ tư thế đứng nghiêng cùng chiều, ta dùng chân sau để xoay người và bóm sẵn chân này như sắp phóng một ngọn đá vòng cầu, bắt buộc đối phương lo chống đỡ. Rồi khi thân hình vừa xoay đúng chiều, thay vì đá vòng cầu, ta phóng cước thẳng vào mục tiêu với một ngọn đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-chagi).

Khi đối thủ có thói quen chống đỡ ngọn đá vòng cầu với một bước di chuyển hay một cái xoay mình đơn giản, ta có thể xử dụng ngọn đá ngang tại chỗ sau khi giả vờ đá vòng cầu. Lối tấn công này thường rất hữu hiệu, đặc biệt là với ngọn cước đập thẳng tại chỗ (Ahp Cha-meelgi).



Nếu đối thủ tránh ngọn đá vòng cầu giả vờ của ta bằng một bước lui thì ta xử dụng thế đập ngang tại chỗ. Lối đập tại chỗ thường có hiệu quả khi ngọn đá thực sự được phóng ra trước khi hư cước hết đà. Nói cách khác, cả hai ngọn cước hư và thực cần phải được thực hiện như chỉ có một động tác duy nhất. Đá móc tại chỗ bằng gót chân cũng có thể phối hợp với hư cước vòng cầu trong trường hợp thân hình ta đã xoay quá đà. Điều nên nhớ là hãy chuẩn bị ngay các thế tấn công phối hợp bằng tay trong trường hợp chân ta bị chộp bắt.



• Đá vòng cầu sau các đòn thế khác.

Ngón đá vòng cầu thường được áp dụng trong khi đầu tư do như một đòn kết thúc sau khi đã xử dụng các đòn bằng tay, bằng chân hay hư thế.

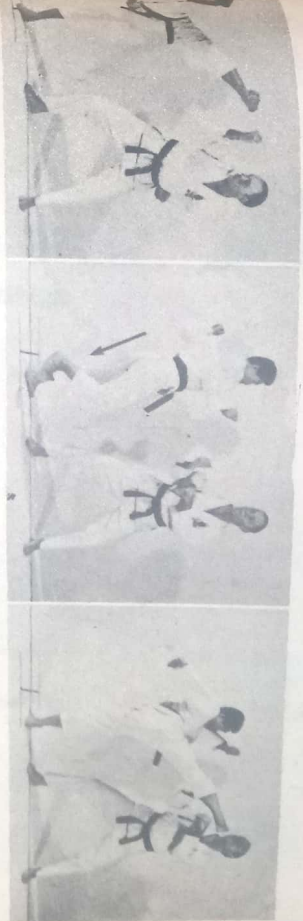
Đánh đặt tay thủ thế đá vòng cầu. Nhằm tránh sự nguy hại của một đòn phản công trong khi đá vòng cầu với chân sau, ta có thể đánh đặt cánh tay giữ thế thủ (tay trước) của đối phương bằng tay trước của mình trước khi phóng cước. Lối đánh đặt này cũng là một hư thế hữu hiệu nhằm khai thông chiều hướng cho ngón đá vòng cầu. Ta cũng có thể áp dụng ngón đá vòng cầu sau khi tấn công một đòn bằng lưng nắm tay (Choo-Muk-dung Chigi) bằng cánh lưỡi bàn tay (Shooto Chigi) của tay trước hoặc một hư chiêu với các đòn vừa kể.

Tập đá vòng cầu với chân sau từ thế đứng nghiêng cùng chiều: trước tiên, phát một cử động bắt ngờ với tay trước để đánh đặt tay giữ thế thủ của đối phương — đối thủ chắc chắn sẽ phản ứng. Cùng lúc đó, ta co chân sau lên ở thế hóm sẵn rồi phóng ngay một ngón cước vòng cầu.

Nếu đòn đánh đặt nhằm tạo một khoảng trống để đá vòng cầu thì tiếp liền theo là bước điều chỉnh khoảng cách để cho chân phóng cước có đủ thì giờ hóm sẵn trước; hầu cho ngón đá được phóng ra theo một đường vòng cung rộng để gia tăng cường lực. Thêm vào đó, một quả đấm hờ với ngón đá chân sau sau khi đó gạt thường tạo thêm xung lực hướng tới cho cánh sau của thân hình, như thế ngón đá vòng cầu với chân sau có thể được thực hiện dễ dàng.



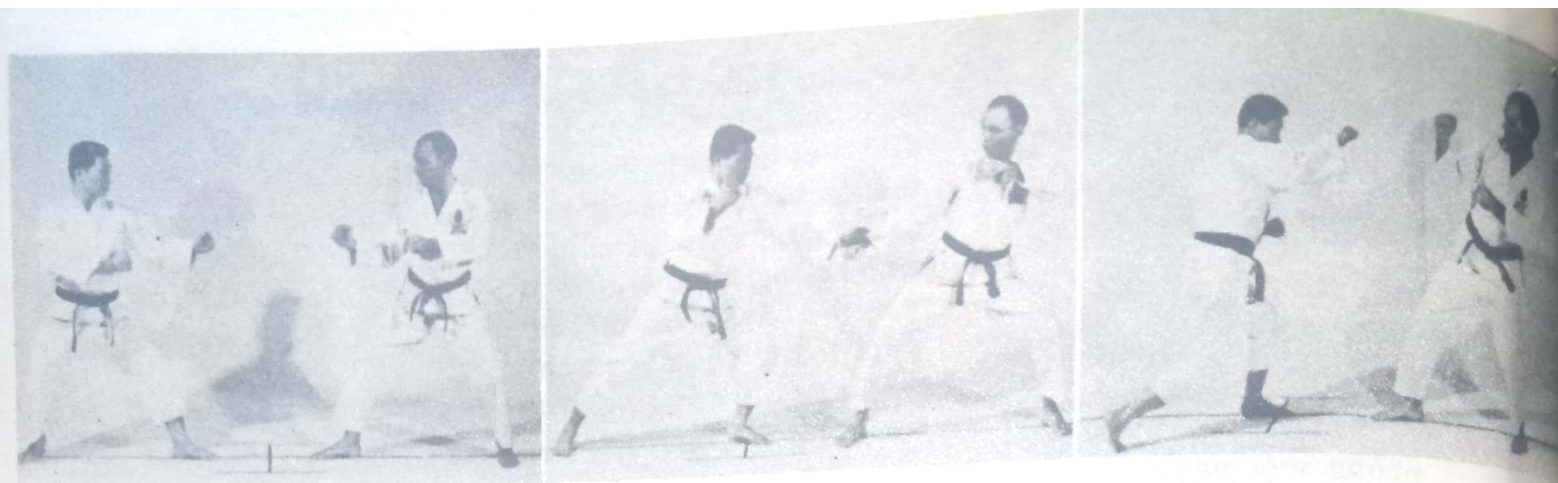
Đá hất ngang và đá móc vòng cầu. Nếu ngón đá hất ngang (Yup Cha-Ohligi) không hiệu quả, ta sẽ ở vào một vị thế và khoảng cách thuận lợi để xử dụng ngón đá móc vòng cầu (Tohlyu Cha-lzirugi) với chân kia bằng cách bước tới sau khi hạ chân đá ngang xuống trước thế tấn một bên hay tấn thấp. Khi ngón đá hất ngang bị tránh né bởi một thế đi chuyển tấn một bên để bảo vệ hữu hiệu phía trước thân chống đòn phản công tức khắc. Kể đó, ta chuyển sức nặng lên chân trước và hóm sẵn chân sau rồi đá móc vòng cầu với nhịp xoay mình nếu thấy chẳng có gì đáng ngại về đòn phản công của đối phương.



Xử dụng hư cước với ngón đá tới trước đá đá vòng cầu ngắn (Pain Tohlyu-chagi). Khi đối phương chống đỡ bằng tay hoặc chỉ di chuyển thân hình chút ít, ta có thể tạo được một khoảng trống để xử dụng ngón đá vòng cầu ngắn với cùng một chân vừa giả vờ đá tới trước. Ngón đá vòng cầu ngắn thường hơi yếu, nhưng để trừng chỉnh xác vào các mục tiêu trọng yếu và hoàn toàn hữu hiệu. Đây là một biến thể bất ngờ vì chiều hướng của ngón cước bất thần thay đổi từ đường thẳng sang đường vòng cung và mục tiêu sẽ là đầu thay vì chơn thủy.

Trong khi xử dụng hư cước, nên nhớ không được vận chuyển sức nặng của thân về hướng đá để duy trì thăng bằng. Ngay khi chân phóng cước vừa co lên lồm sồm, xoay nhẹ thân hình sang trái, đồng thời phóng cước tức khắc theo đường vòng cung vào đầu đối thủ. Hành động bất ngờ này rất khó để ngoại trừ trường hợp đối phương đã lão luyện hoặc đã đoán trước được ý định của ta.





● Đá vòng cầu sau các đòn thế khác.

Ngọn đá vòng cầu thường được áp dụng trong khi đấu tự do như một đòn kết thúc sau khi đã xử dụng các đòn bằng tay, bằng chân hay hư thế.

Đánh dạt tay thủ thế đề đá vòng cầu. Nhằm tránh sự nguy hại của một đòn phản công trong khi đá vòng cầu với chân sau, ta có thể đánh dạt cánh tay giữ thế thủ (tay trước) của đối phương bằng tay trước của mình trước khi phóng cước. Lối đánh dạt này cũng là một hư thế hữu hiệu nhằm khai thông chiều hướng cho ngọn đá vòng cầu. Ta cũng có thể áp dụng ngọn đá vòng cầu sau khi tấn công một đòn bằng lưng nắm tay (Choo-Muk-dung Chigi) bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto Chigi) của tay trước hoặc một hư chiêu với các đòn vừa kể.

Tập đá vòng cầu với chân sau từ thế đứng nghiêng cùng chiều: trước tiên, phát một cử động bất ngờ với tay trước để đánh dạt tay giữ thế thủ của đối phương — đối thủ chắc chắn sẽ phản ứng. Cùng lúc đó, ta co chân sau lên ở thế hờm sẵn rồi phóng ngay một ngọn cước vòng cầu.

Nếu đòn đánh dạt nhằm tạo một khoảng trống để đá vòng cầu thì tiếp liền theo là bước điều chỉnh khoảng cách để cho chân phóng cước có đủ thì giờ hờm sẵn trước, hầu cho ngọn đá được phóng ra theo một đường vòng cung rộng để gia tăng cường lực. Thêm vào đó, một quả đấm hờ với ngọn đá chân sau sau khi đỡ gạt thường tạo thêm xung lực hướng tới cho cạnh sau của thân hình, như thế ngọn đá vòng cầu với chân sau có thể được thực hiện dễ dàng.



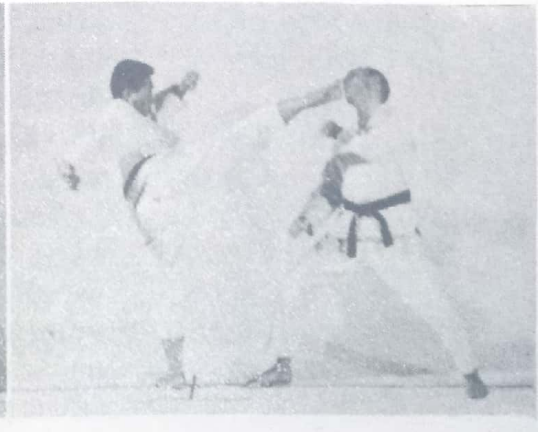
Đá hất ngang và đá móc vòng cầu. Nếu ngọn đá hất ngang (Yup Cha-Ohlligi) không hiệu quả, ta sẽ ở vào một vị thế và khoảng cách thuận lợi để xử dụng ngọn đá móc vòng cầu (Tohllyu Cha-tzirugi) với chân kia bằng cách bước tới sau khi hạ chân đá ngang xuống trong thế tấn một bên hay tấn thấp.

Khi ngọn đá hất ngang bị tránh né bởi một thế di chuyển ngăn, trước tiên ta hạ chân này xuống ở phía trước trong thế tấn một bên để bảo vệ hữu hiệu phía trước thân chống đòn phản công tức khắc. Kế đó, ta chuyển sức nặng lên chân trước và hóm sẵn chân sau rồi đá móc vòng cầu với nhịp xoay mình nếu thấy chẳng có gì đáng ngại về đòn phản công của đối phương.

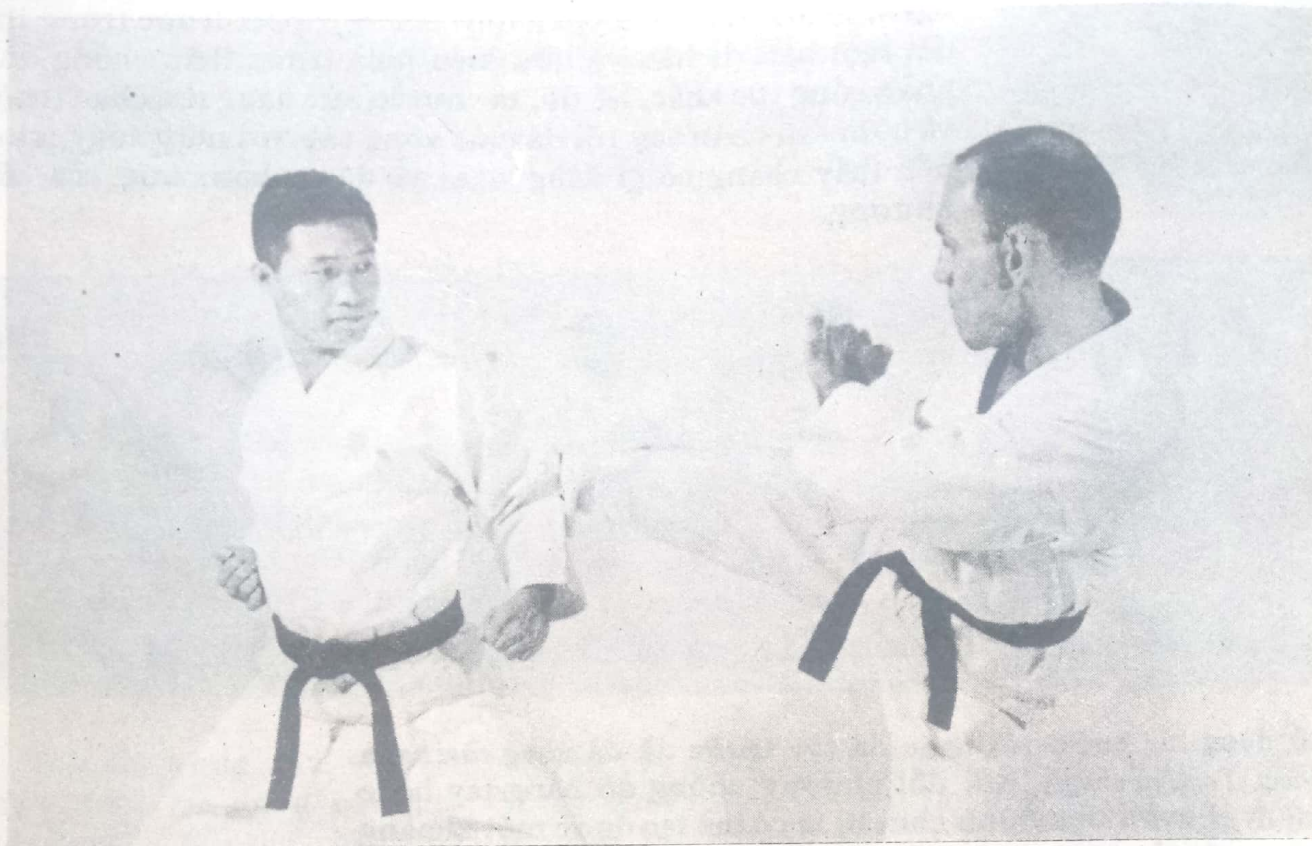


Xử dụng hư cước với ngọn đá tới trước để đá vòng cầu ngăn (Pahn Tohllyu-chagi). Khi đối phương chống đỡ bằng tay hoặc chỉ di chuyển thân hình chút ít, ta có thể tạo được một khoảng trống để xử dụng ngọn đá vòng cầu ngăn với cùng một chân vừa giả vờ đá tới trước. Ngọn đá vòng cầu ngăn thường hơi yếu, nhưng dễ trúng chính xác vào các mục tiêu trọng yếu và hoàn toàn hữu hiệu. Đây là một biến thể bất ngờ vì chiều hướng của ngọn cước bất thần thay đổi từ đường thẳng sang đường vòng cung và mục tiêu sẽ là đầu thay vì chơn thủy.

Trong khi xử dụng hư cước, nên nhớ không được vận chuyển sức nặng của thân về hướng đá để duy trì thăng bằng. Ngay khi chân phóng cước vừa co lên lờm sẵn, xoay nhẹ thân hình sang trái, đồng thời phóng cước tức khắc theo đường vòng cung vào đầu đối thủ. Hành động bất ngờ này rất khó đỡ ngoại trừ trường hợp đối phương đã lão luyện hoặc đã đoán trước được ý định của ta.

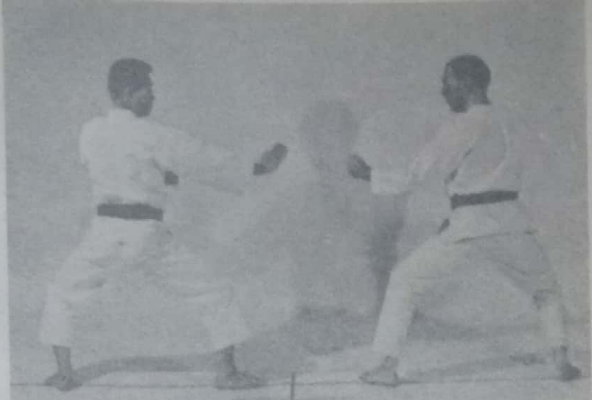


Phương cách chống trả thế đá vòng cầu



Nguyên tắc căn bản để chống trả ngọn đá vòng cầu cũng giống như khi chống trả các ngọn cước phóng tới trước hay phóng ngang. Nói chung ta có thể tự vệ bằng mọi cách như đỡ bằng tay, di chuyển thân bình, di chuyển nghịch, phản công bất thần, phối hợp cách đỡ bằng tay với thuật di chuyển và đỡ bằng tay với một cái xoay mình. Phương cách phòng thủ an toàn luôn luôn ở trong tư thế đứng nghiêng, vì ở phương vị này ngọn đá vòng cầu của đối phương khó chạm được mục tiêu mà không gặp sức phản kháng của cánh tay giữ thế thủ phía trước của ta, ngoại trừ trường hợp ngọn cước được phóng đi từ một góc xéo. Ngoài ra, thế đứng nghiêng cũng giúp ta che kín được phần lớn các nhược điểm mà đối phương có thể nhắm vào để tấn công phối hợp. Mặt khác, khi đá vòng cầu, đối thủ bắt buộc phải vận chuyển toàn thân nên ta sẽ có cơ hội tốt để phản công sau khi chống đỡ hữu hiệu. Không giống như những ngọn đá khác, ngọn đá vòng cầu rất dễ bị phá hỏng với một thế đỡ nhanh, ngắn và gọn.

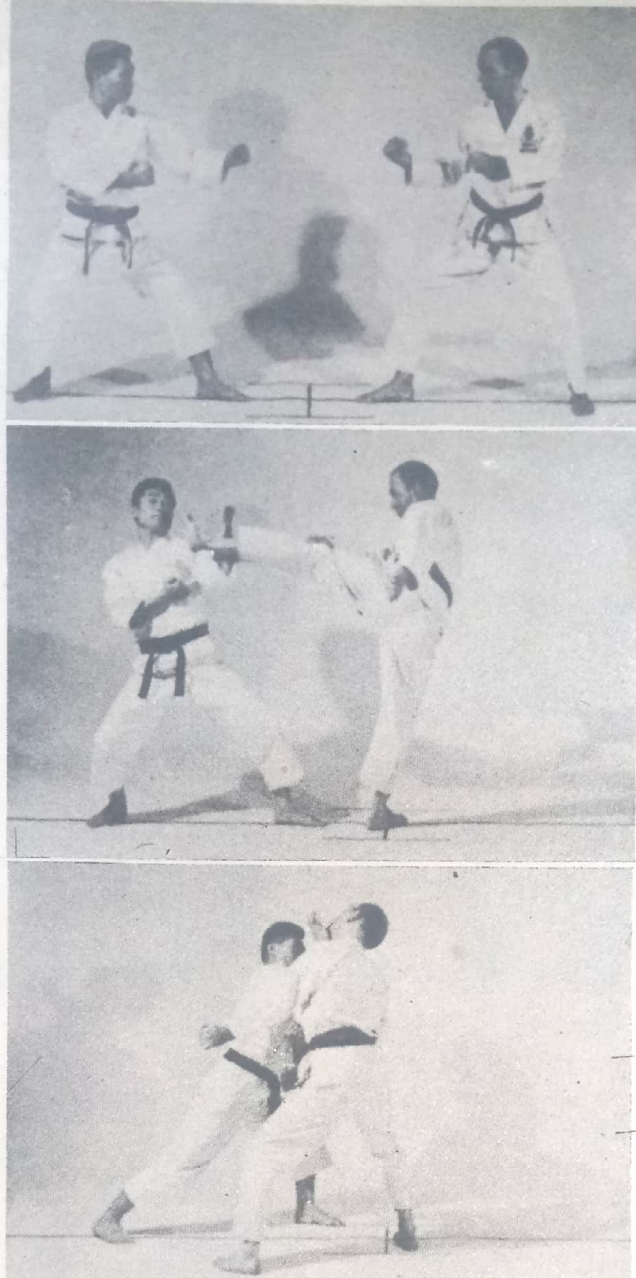
Tự vệ bằng cách di động thân hình là một trong những kỹ thuật quan trọng của thể thủ trong khi đấu tự do, đã đề cập ở các đoạn trước, nhưng vẫn còn một vài thế cần áp dụng như trình bày ở đoạn này. Bất cứ ngọn đá vòng cầu nào nhắm vào một mục tiêu cao hơn thân hay chơn thủy đều có thể đỡ với các thế trung đẳng và thượng đẳng.



● Dùng tay đỡ từ ngoài vào trong.

Để chống đỡ một ngọn đá vòng cầu nhằm vào thân trước của ta, một thể đỡ bằng tay từ ngoài vào trong nhằm bảo vệ các mục tiêu ở giữa và trên cao được coi là thích hợp khi ta đang ở thể đứng nghiêng một bên.

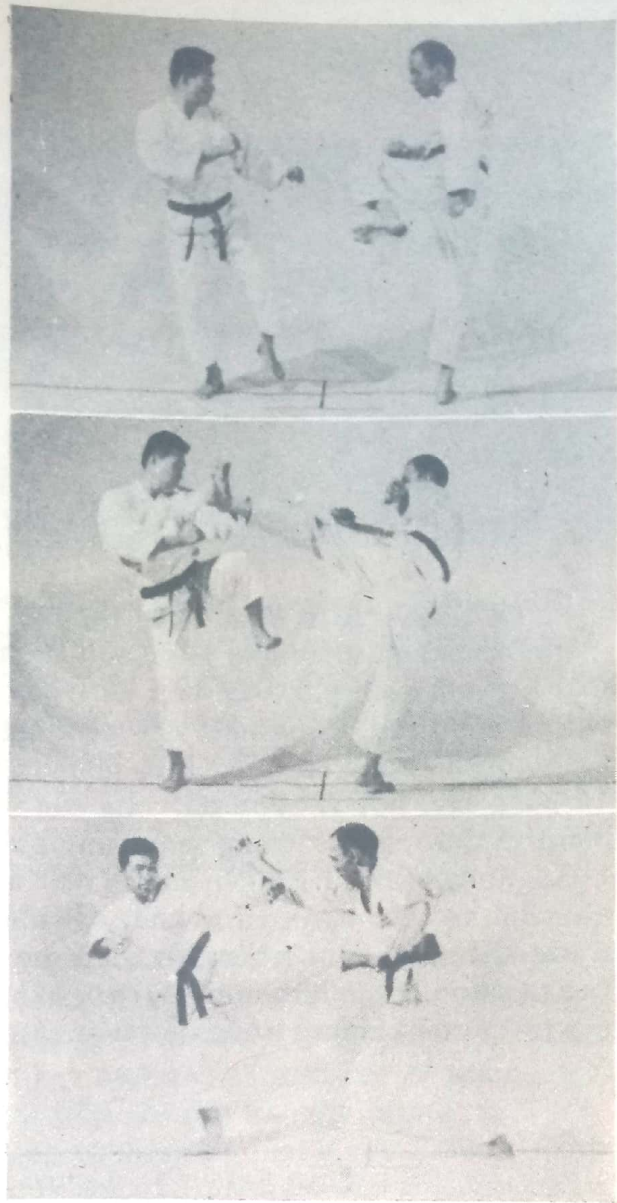
Ngay khi vừa thấy đối phương chuẩn bị đá móc vòng cầu (Tohillyu Cha-tzirugi), hãy bảo vệ khoảng trống trước thân với chân sau bước lui theo đường vòng (ngược chiều kim đồng hồ), đồng thời xử dụng một thể đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong bằng cánh tay trước. Trong khi đỡ, cúi chỏ kéo sát vào chón thủy. Ta cũng có thể xử dụng luôn cánh tay này để đỡ một đòn tấn công kế tiếp bằng tay của đối phương, hoặc dùng tay kia để tung nhanh một quả đấm thẳng trong khi di chuyển chân phải sang phải với một góc độ rộng, trong khi thân trên hơi ngửa về sau để phòng một đòn tấn công nối tiếp của đối phương.



● **Đỡ song thủ.**

Đỡ song thủ có thể thực hiện theo chiều hướng từ trên ấn xuống, từ trong tạt ra hay từ ngoài áp vào với tay trước giữ phần chủ yếu và tay sau phụ lực, đồng thời che chở khoảng trước thân. Cả hai tay phải được vận dụng để chống đỡ thật vững chắc và an toàn đối với một ngọn cước dũng mãnh có tầm sát hại. Lối đỡ song thủ này nên được dùng tới khi ta đứng nghiêng một bên.

Khi đối phương tung một ngọn đá móc vòng cầu vào khoảng giữa thân trước, ta áp dụng lối đỡ song thủ trung đẳng từ ngoài vào trong với tay giữ thế thủ phía trước trong khi tay sau đặt ngang trước thân với nắm tay nằm dưới cùi chỏ tay trước. Tay sau có thể đỡ dễ dàng một đòn khác hoặc dùng để phản công. Ngay sau đó, ta có thể phản công bằng một đòn của ức bàn tay (Chahng-kwon Chigi) của tay sau vào càm đối phương trong khi duỗi chân trước ra để nghiêng mình tới. Trong trường hợp này, cánh tay giữ thế thủ phải sẵn sàng để chống đỡ các đòn ngăm bằng tay của đối phương. Trước khi xử dụng đòn ức bàn tay, ta cũng có thể tung một thế đánh ngắn bằng lưng bàn tay (Choo-Muk-dung Chigi) với tay trước sau khi đỡ song thủ.



▲ Đỡ bằng tay và chân cùng một lúc.

Thay vì đỡ song thủ, người ta có thể dùng một thế đỡ phối hợp của chân và tay. Cách đỡ phối hợp tay và chân chỉ được sử dụng khi ta không thể di chuyển kịp để tránh một ngọn đá vòng cầu quá nhanh, vì lẽ lối đỡ này chẳng có công dụng gì khác hơn là tự vệ suông, vị thế của ta lúc bấy giờ đã yếu kém để chống đỡ các đòn tấn công nối tiếp. Tuy nhiên, đôi khi ta có thể ở vào trường hợp phải sử dụng trước một thế đỡ tạm thời phối hợp cả chân tay để phòng thân trước một ngọn đá vòng cầu phản công của đối thủ giữa lúc ta chuẩn bị tung hư cước hay sắp điều chỉnh khoảng cách.

Khi ta chuyển mình tới trong lúc điều chỉnh khoảng cách để thực hiện một ngọn đá vòng cầu ngắn từ thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta có thể hứng lấy một ngọn đá vòng cầu ngắn và nhanh của đối thủ. Ngay khi vừa nhận ra ngọn đá của ta không thể phóng ra trước khi ngọn cước của đối phương chạm tới, trước hết ta phải đỡ ngọn cước này bằng cách xoay mình vào trong, co chân trước lên để chặn đỡ ngọn cước của đối phương, đồng thời đem cánh tay thủ thế ở trước vào làm thành một thế đỡ trung đẳng. Như thế, ngọn cước của đối thủ sẽ bị ngăn chặn bởi chân hay tay của ta. Nếu cũng trong lúc đó mà phát giác được một khoảng trống, ta có thể sử dụng chân vừa chống đỡ để đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi) hầu ngăn ngừa đối phương tiếp tục tấn công.

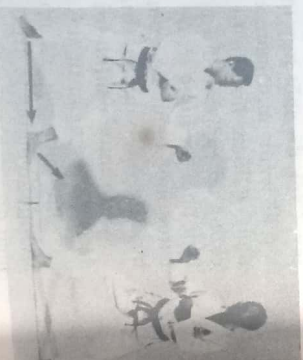
Khi ngọn đá vòng cầu của đối phương bị ngăn chặn bởi chân ta thì hai ống quyển sẽ chạm nhau, do đó lối đỡ này chỉ nên sử dụng trong trường hợp bất khả kháng mà thôi. Tuy nhiên, đã giao đấu tự do thì việc thương tổn như thế chẳng có gì là lạ khi ta tự vệ chỉ với các thế đỡ mà không di chuyển thân hình.



• Di chuyển thân hình trong thế thủ.

Phương cách tự phòng này luôn luôn hữu hiệu vì lẽ ta có thể dễ dàng kiểm soát khoảng cách giữa đôi bên để tránh những đòn phối hợp của đối phương sau khi đá vòng cầu. Cũng như khi tránh ngọn đá ngang, ta sẽ được an toàn hơn đối với ngọn đá vòng cầu nếu biết phối hợp cách di chuyển thân hình với một thế đỡ bằng tay, bởi vì ngọn đá vòng cầu đòi hỏi một sự vận dụng lớn lao về thân pháp và thường là ở trong tình trạng không được điều hợp vững vàng.

Xử dụng cách di chuyển mở ra để tránh một ngọn đá vòng cầu cũng hữu hiệu như đối với các ngọn cước khác, vì rằng ta có thể chuyển nhanh sang một bên trong khi ngọn cước phóng theo đường vòng từ một phía khác. Do đó, di chuyển ra sau được coi là hữu dụng đối với bất cứ ngọn cước nào. Thường thường, ta có dịp tạo được khoảng trống để phản công sau khi lui ra phía sau.



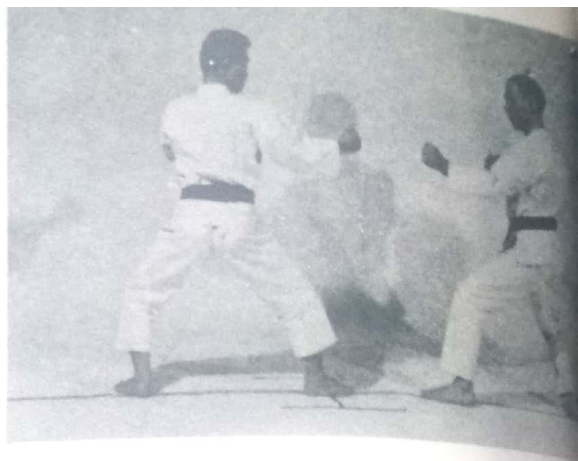
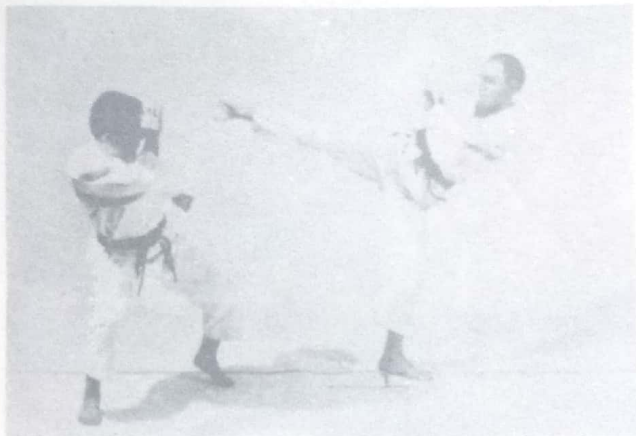
Bật trường hợp đối thủ tấn công với một ngọn đá móc vòng cầu (Tohlyu Cha-izirugi) từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta có thể tránh một bước di chuyển mở. Lối di chuyển này được thực hiện bằng cách bước chân phải sang phía phải làm thành một góc rộng. Tiếp liền theo, ta phản công với một ngọn đá vòng cầu bằng chân sau. (Thay vào đó, ta có thể phản công với một ngọn đá tới trước — Ahp Chagi — bằng chân sau, hoặc một ngọn đá ngang với chân trước.) Nếu sau khi di chuyển mở mà khoảng cách giữa ta và đối phương đã quá rộng, ta nên phản công với các đòn bằng chân hay tay đi đôi với cách di chuyển tấn công.

• Phản công bất thần để chống ngọn đá vòng cầu.

Vì lẽ sự chuyển động của thân hình liên hệ khá nhiều trong việc thực hiện một ngọn đá vòng cầu nên ngọn cước có phần mất thời gian hơn các ngọn cước khác, do đó ta có thể áp dụng một ngọn đá bùng ngang (Yup Cha-izirugi), một thế đánh bằng lưng nằm tay (Choo-Muk-dung Chigi) hay một quả đấm ngang để phản công bất thần. Những đòn này phải được tung ra giữa lúc đối thủ sắp phóng cước ra. Hơn thế nữa, khi tung cước theo đường vòng cung từ bên cạnh, phía thân trước của đối thủ thường bị bỏ trống một cách nguy hại, rất thuận lợi cho các đòn phản công bất thần của ta. Ta có thể đá trúng hoặc với một ngọn cước bùng ngang hay một ngọn đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-Chagi) hơn là với các đòn khác.

Vừa nhận thấy đối phương sắp đá vòng cầu bằng chân sau từ thế đứng nghiêng đồng chiều, ta phản công tức khắc với một ngọn đá bùng ngang (Yup Cha-izirugi). Trước hết là điều chỉnh khoảng cách với chân sau nhảy tới và phóng vào chân trước vào thân trước của đối thủ trước khi ngọn cước của đối thủ phóng vào ta. Lúc đó, ta phải ở tư thế đứng nghiêng, cả hai tay phải bảo vệ thân trước trong khi đá.

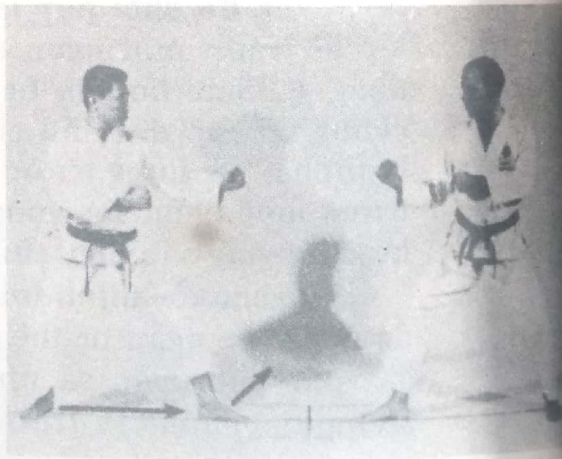
Đôi khi, ngọn đá phản công của ta có thể được tung ra từ một đường hơi xéo sau khi điều chỉnh khoảng cách với chân sau mở góc sang phía trái và hai tay giữ thế thủ ở trước thân. Bước điều chỉnh khoảng cách chỉ là một bước nhảy gần và thuật nhanh.



● Di chuyển thân hình trong thể thủ.

Phương cách tự phòng này luôn luôn hữu hiệu vì lẽ ta có thể dễ dàng kiểm soát khoảng cách giữa đôi bên để tránh những đòn phối hợp của đối phương sau khi đá vòng cầu. Cũng như khi tránh ngọn đá ngang, ta sẽ được an toàn hơn đối với ngọn đá vòng cầu nếu biết phối hợp cách di chuyển thân hình với một thể đỡ bằng tay, bởi vì ngọn đá vòng cầu đòi hỏi một sự vận dụng lớn lao về thân pháp và thường là ở trong tình trạng không được điều hợp vững vàng.

Xử dụng cách di chuyển mở ra để tránh một ngọn đá vòng cầu cũng hữu hiệu như đối với các ngọn cước khác, vì rằng ta có thể chuyển nhanh sang một bên trong khi ngọn cước phóng theo đường vòng từ một phía khác. Do đó, di chuyển ra sau được coi là hữu dụng đối với bất cứ ngọn cước nào. Thường thường, ta có dịp tạo được khoảng trống để phản công sau khi lùi ra phía sau.

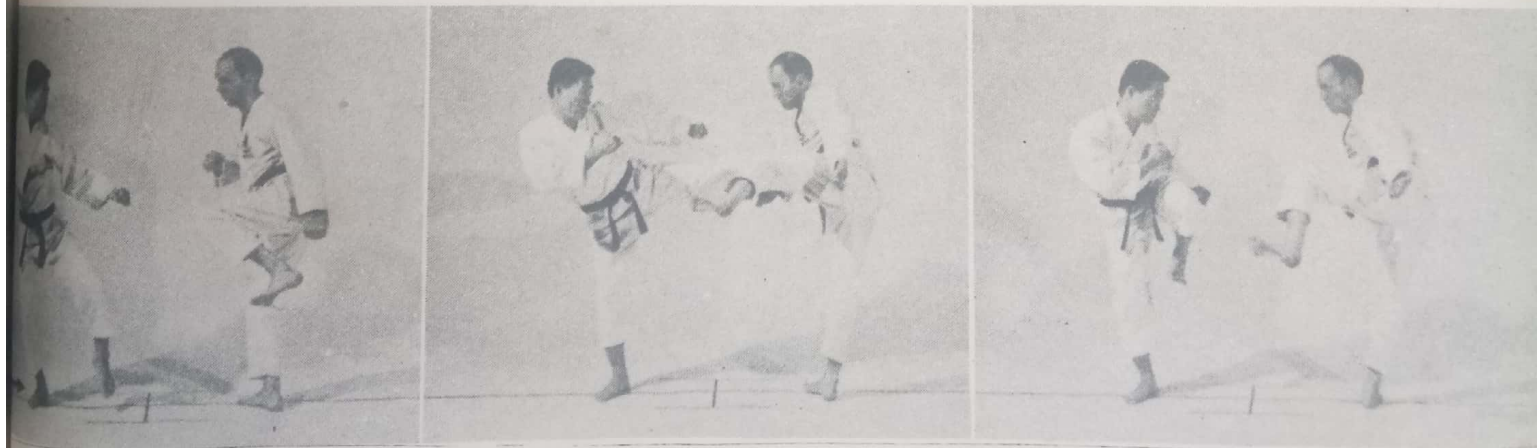




Đặt trường hợp đối thủ tấn công với một ngọn đá móc vòng cầu (Tohlllyu Cha-tzirugi) từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta có thể tránh một bước di chuyển mở. Lối di chuyển này được thực hiện bằng cách bước chân phải sang phía phải làm thành một góc rộng. Tiếp liền theo, ta phản công với một ngọn đá vòng cầu bằng chân sau. (Thay vào đó, ta có thể phản công với một ngọn đá tời trước — Ahp Chagi — bằng chân sau, hoặc một ngọn đá ngang với chân trước.) Nếu sau khi di chuyển mở mà khoảng cách giữa ta và đối phương đã quá rộng, ta nên phản công với các đòn bằng chân hay tay đi đôi với cách di chuyển tấn công.

● **Phản công bắt thần để chống ngọn đá vòng cầu.**

Vì lẽ sự chuyển động của thân hình liên hệ khá nhiều trong việc thực hiện một ngọn đá vòng cầu nên ngọn cước có phần mất thời gian hơn các ngọn cước khác, do đó ta có thể áp dụng một ngọn đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi), một thế đánh bằng lưng nắm tay (Choo-Muk-dung Chigi) hay một quả đấm ngang để phản công bắt thần. Những đòn này phải được tung ra giữa lúc đối thủ sắp phóng cước ra. Hơn thế nữa, khi tung cước theo đường vòng cung từ bên cạnh, phía thân trước của đối thủ thường bị bỏ trống một cách nguy hại, rất thuận lợi cho các đòn phản công bắt thần của ta. Ta có thể đá trúng hoặc với một ngọn cước búng ngang hay một ngọn đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro-Chagi) hơn là với các đòn khác.



Vừa nhận thấy đối phương sắp đá vòng cầu bằng chân sau từ thế đứng nghiêng đồng chiều, ta phản công tức khắc với một ngọn đá búng ngang (Yup Cha-tzirugi). Trước hết là điều chỉnh khoảng cách với chân sau nhảy tới và phóng chân trước vào thân trước của đối thủ trước khi ngọn cước của đối thủ phóng vào ta. Lúc đó, ta phải ở tư thế đứng nghiêng, cả hai tay phải bảo vệ thân trước trong khi đá.

Đôi khi, ngọn đá phản công của ta có thể được tung ra từ một đường hơi xéo sau khi điều chỉnh khoảng cách với chân sau mở góc sang phía trái và hai tay giữ thế thủ ở trước thân. Bước điều chỉnh khoảng cách chỉ là một bước nhảy gần và thuật nhanh.

PHẦN IX

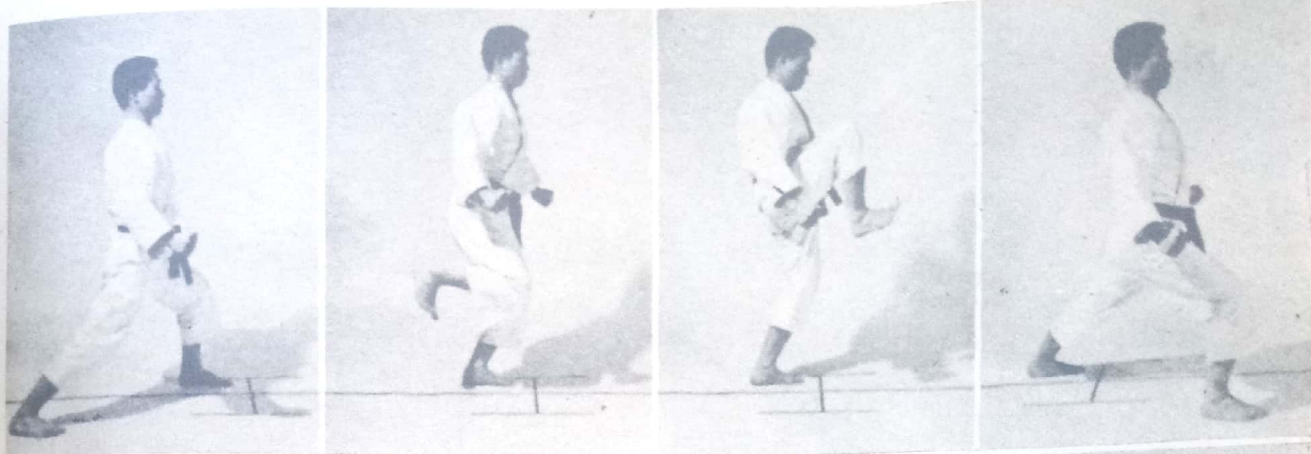
Những thể đá khác

24

Đòn đầu gối (Moohrup Chagi)

Đòn đầu gối, cũng như đòn cùi chỏ, là một đòn tấn công ngắn dùng để tấn công trong khi đấu tự do. Vùng chạm mục tiêu là phần trên của đầu gối, thường được tung ra theo sức đẩy. Nói chung, có hai lối ra đòn bằng đầu gối: thúc gối thẳng tới trước và quặt gối theo đường vòng từ bên cạnh ra phía trước. Tuy nhiên, vì tầm xuất phát ngắn nên sức mạnh của đòn gối cần phải được trực tiếp truyền từ thân hình khi ra xử dụng đòn thúc gối thẳng tới và khi dùng đòn gối vòng cầu thì phải tăng lực từ sức chuyển động của hông. Mục tiêu chánh của đòn đầu gối là hạ bộ, nhưng cũng có thể dùng gối để tấn công các mục tiêu trung đẳng và thượng đẳng khi đấu tự do.



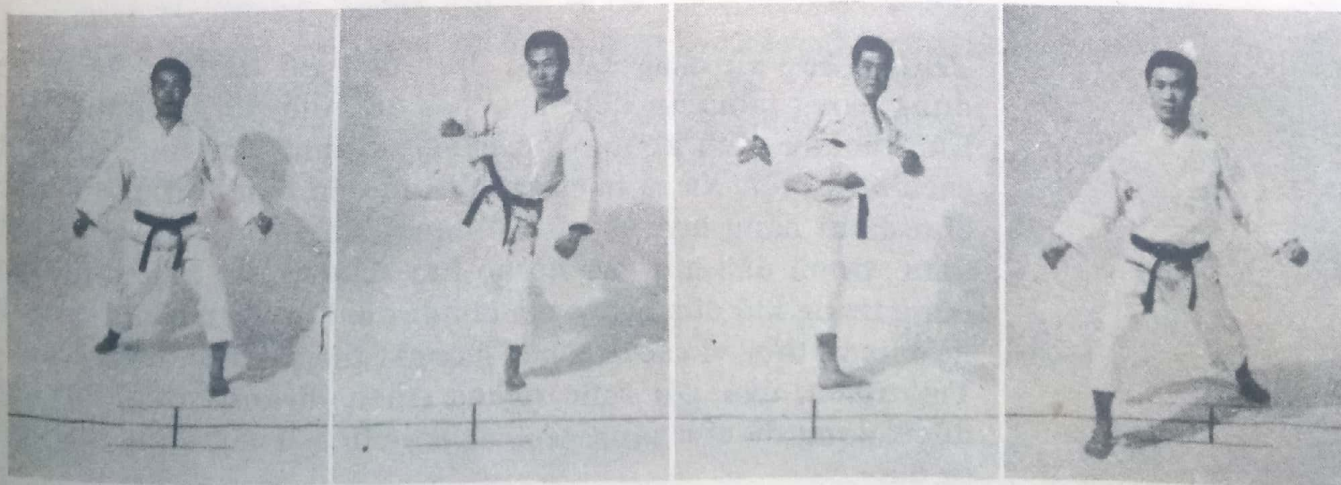


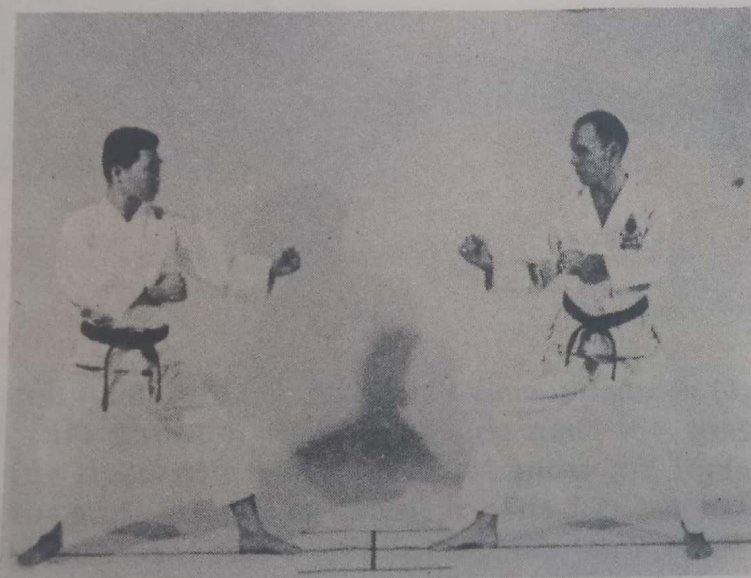
Thúc đầu gối tới trước (*Moohrup Ahp Chagi*). Để thực hiện đòn này với chân sau từ thế tiền phương tấn (*Chun-gool Seh*), trước hết ta co chân lên với đầu gối hơi chúi xuống và căng chân kéo sát về đùi. Kế đó, thúc đầu gối lên với sức đẩy tới trước một ít của hông. Kết thúc đòn bằng cách hạ chân xuống một thế tiền phương tấn khác.

Đòn thúc đầu gối tới trước có thể chỉ thực hiện bằng cách nhấc đầu gối thẳng lên. Đòn này tương đối dễ thực hiện và cũng khá mạnh khi tấn công vào hạ bộ hay vào đầu đối phương trong khi dùng tay ấn xuống.

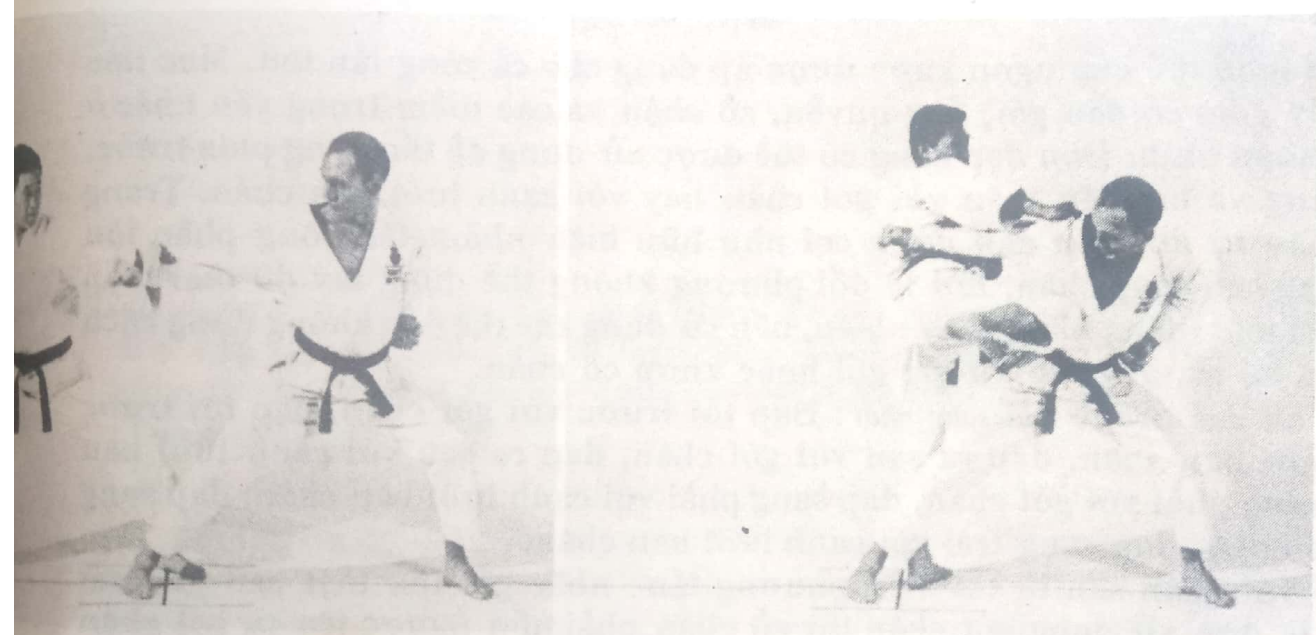


Thúc đầu gối ngang (*Moohrup Yup Chagi*). Để thực hiện đòn thúc đầu gối ngang với chân phải từ thế tiền phương tấn, trước hết nhấc chân lên trong thế hờm sẵn ở bên cạnh với căng chân kéo sát vào đùi phần trên của chân nằm song song với mặt sàn. Kế đó, quật đầu gối tới phía trước theo đường vòng bằng cách xoay chân giữa thế đứng, đồng thời lắc hông theo sang phía trái trong khi thân trên hơi xoay sang phải để giữ thăng bằng.



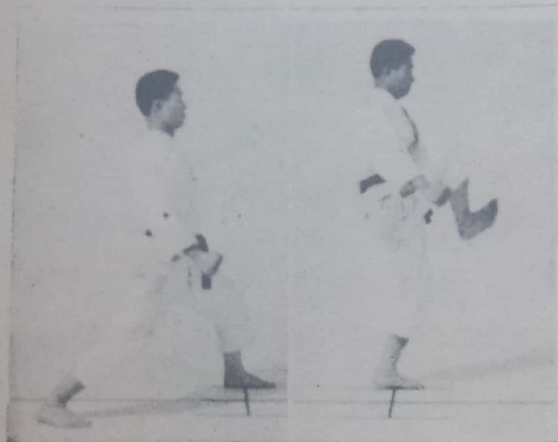


Trường hợp xử dụng đầu gối. Đòn đầu gối thường được áp dụng trong tầm gần tiếp theo sau một thế đỡ gạt bằng tay. Khi khoảng cách không cho phép xử dụng đòn đầu gối một cách hữu hiệu, và cả ta cùng đối thủ đều đang đề phòng các đòn đánh bằng tay, ta có thể dùng đầu gối để tấn công bất thần. Đánh đầu gối vào hạ bộ hay đầu không nên được áp dụng trong khi đấu luyện mà chỉ được thực hiện trong trường hợp tự vệ thôi vì các đòn này hay gây thương tích trầm trọng. Tuy nhiên, đầu gối thúc ngang (theo đường vòng) đôi khi được dùng để tấn công vào các mục tiêu trung đẳng khi đấu tự do.



Giả dụ như đối thủ điều chỉnh khoảng cách để dùng tay trước tung đòn lưng bàn tay (Choo-Muk-dung Chigi) từ thế đứng nghiêng cùng chiều, ta sẽ chống với một thế đỡ bằng tay từ ngoài vào trong. Trong khi đỡ, ta có thể chụp lấy và đẩy luôn nắm tay của đối thủ đi để làm mất thăng bằng, hầu ngăn ngừa quả đấm thứ hai của tay kia. Khi cả hai đã ở vào vị thế đó, ta có thể bất thần xử dụng một đòn thúc đầu gối ngang (theo đường vòng) vào chơn thủy của đối phương.

Các thế đạp (Naeryu Chagi)



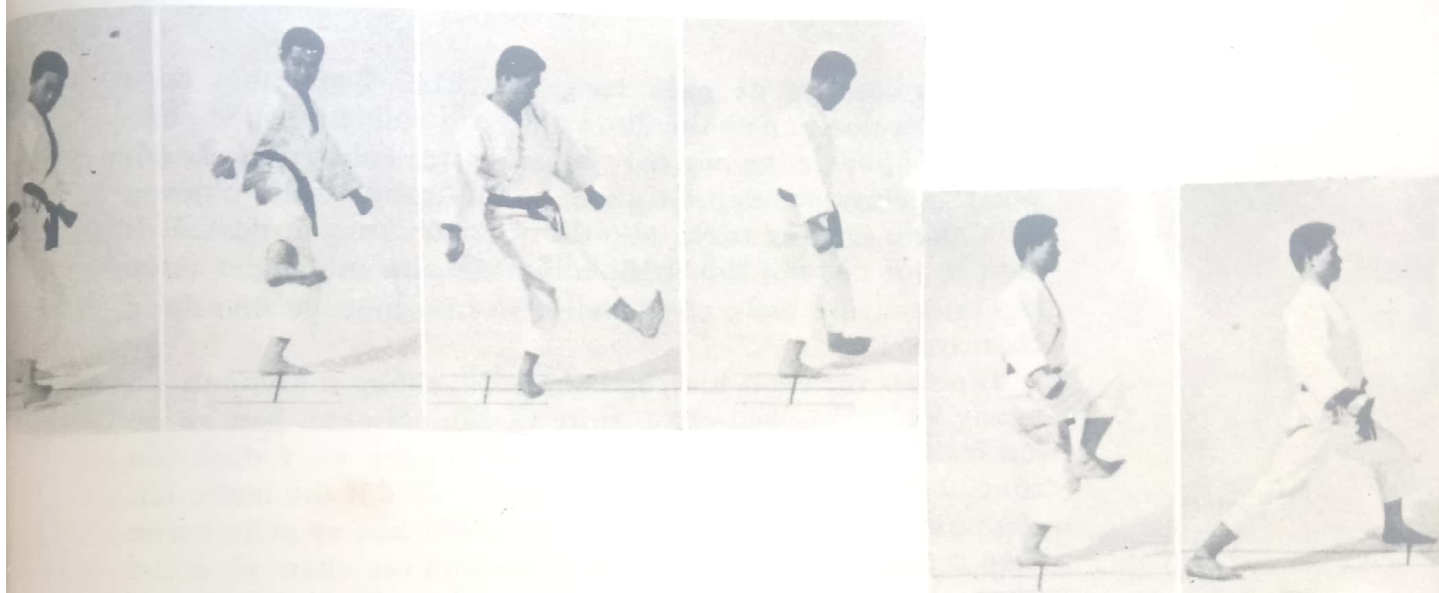
ĐẠP là một biến thể của ngọn cước được áp dụng cho cả công lẫn thủ. Mục tiêu của đòn này gồm có đầu gối, ống quyển, cổ chân và các điểm trọng yếu khác ở phần dưới thân hình. Đòn đạp cũng có thể được sử dụng để tấn công phía trước, phía sau lưng và hai bên thân với gót chân hay với cạnh lưỡi bàn chân. Trong một cuộc đấu tự do, đòn đạp được coi như hữu hiệu nhằm tấn công phần lớn vào các vùng của cẳng chân, bởi lẽ đối phương không thể dùng tay đỡ thật thấp mà không bị mất thăng bằng. Tuy nhiên, nếu sử dụng các thế đạp không đúng cách thì chính ta lại bị sai khớp xương gối hoặc khớp cổ chân.

Chủ thích các ảnh trên từ trái sang phải : Đạp tới trước với gót chân, đạp tới trước với cạnh lưỡi bàn chân, đạp ra sau với gót chân, đạp ra sau với cạnh lưỡi bàn chân, đạp sang phải với gót chân, đạp sang phải với cạnh lưỡi bàn chân, đạp sang trái với gót chân, đạp sang trái với cạnh lưỡi bàn chân.

Tập đạp với chân sau từ thế tiền phương tấn : nhắc gối lên thật cao gần sát ngực. Nếu là đòn sử dụng gót chân thì cổ chân phải uốn ngược lên và gót chân chĩa xuống rồi đạp vào một mục tiêu tưởng tượng ở phía trước, phía sau hoặc hai bên. Nếu là đòn sử dụng cạnh lưỡi bàn chân thì chân phải cũng co lên như khi chuẩn bị đá ngang (Yup Chagi), cổ chân uốn ngược lên, các ngón chân hơi chĩa vào trong, gót hướng ra ngoài rồi phóng cạnh lưỡi bàn chân xuống. Đạp xong, rút chân về ở thế hờm sẵn trước khi hạ xuống mặt sàn. Chân giữ thế đứng luôn luôn phải hơi cong để duy trì thăng bằng khi phóng cước.



Trường hợp xử dụng đòn đập. Trong một cuộc đấu tự do, đòn đập có thể được xử dụng để tấn công phần lớn các mục tiêu hạ đẳng, hoặc bất cứ nhược điểm nào khắp châu thân khi đối phương ngã té. Đôi khi ta có thể phối hợp đòn đập với một thể tấn công bằng tay với trước tiên là một thể đập vào gối để làm đối thủ mất thăng bằng giữa lúc di chuyển phòng thủ. Đập với cạnh lưỡi bàn chân được xử dụng hữu hiệu như một đòn phản công bất thần, hay dùng để chặn đứng ý định phát khởi tấn công của đối phương bằng cách nhấn cạnh lưỡi bàn chân vào cẳng chân trong khi đối thủ điều chỉnh khoảng cách hay đang phóng đòn vào ta. Đòn đập cũng được xử dụng như một hư cước trong lúc đấu tự do để bắt buộc đối thủ lưu tâm hầu ta khai thác một chỗ sơ hở.



Xử dụng đòn đập như đòn phát khởi. Ta có thể phát khởi một thể tấn công với đòn đập vào một đối thủ có thói quen chỉ dùng tay để đỡ. Phương cách tấn công cũng tương tự như lúc xử dụng các ngọn đá tới trước (Ahp Chagi) hay đá ngang (Yup Chagi).

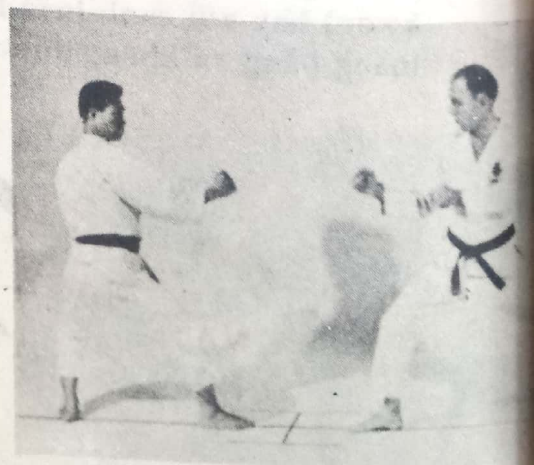
Để thực hiện một đòn đập với cạnh lưỡi bàn chân trước từ thế đứng nghiêng nghịch chiều, trước tiên là điều chỉnh khoảng cách và hóm chân rồi phóng vào gối đối phương. Thế hóm sẵn chân của đòn đập bằng cạnh lưỡi bàn chân cũng giống y như của ngọn đá ngang nên đối phương sẽ lầm lẫn. Nếu thấy cần điều chỉnh khoảng cách thì tốt hơn là nên di chuyển bằng một bước nhảy để đối phương không kịp trở tay và ta có thể tiếp tục tấn công với ức bàn tay (Chahng-kwon) hay với cạnh lưỡi bàn tay (Shooto). Trong khi đập, ta phải giữ thật vững thăng bằng và không được nghiêng thân trước quá xa đối phương.





Xử dụng đòn đập để phản công bất thần. Trong một cuộc đấu tự do, đòn đập có thể được dùng rất có hiệu quả để phản công. Lối phản công này cốt yếu nhằm ngăn chặn đòn của đối phương bằng cách đập vào gối hay chân trong khi đối phương điều chỉnh khoảng cách, nhờ đó ta chặn đứng được thể di chuyển tới của đối thủ, hoặc nhằm để phá một ngọn cước sắp tung ra. Để phản công nhanh và hữu hiệu, ta nên dùng chân trước.

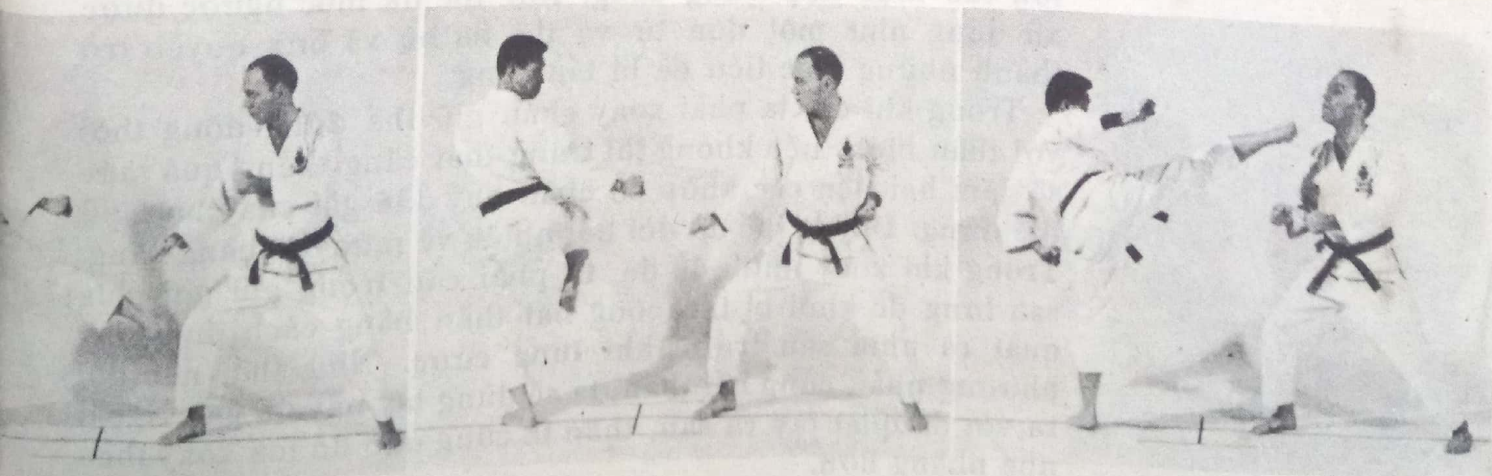
Tập đập với cạnh lưỡi bàn chân để chống một ngọn đá ngang khởi đầu: kéo chân trước về gần sát chân sau và co lên ở thế hờm sẵn khi vừa phát giác đối thủ có ý định tấn công. Tiếp theo, phóng cước vào chân của đối thủ trước khi chân này tung hết đà. Trong khi đập, phải bảo vệ phần trước thân thật chặt chẽ. Nên tập có thói quen rút chân về ở thế hờm sẵn sau khi đập, ngoại trừ trường hợp dự định tung các đòn tiếp nối.



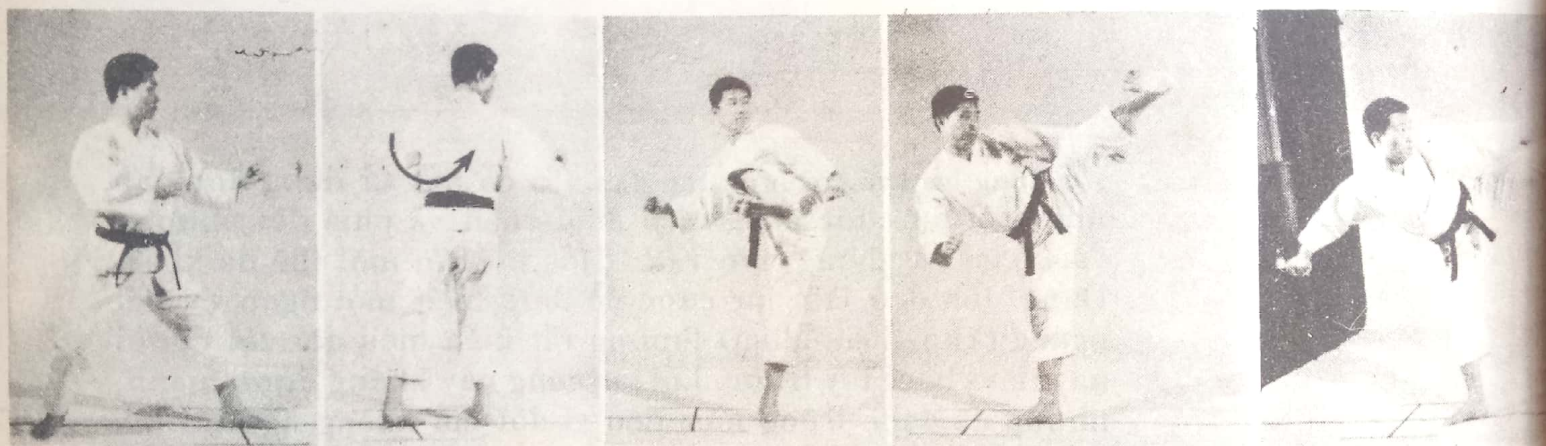
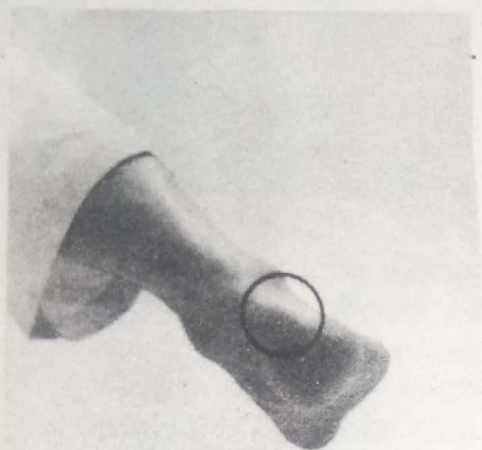


Xử dụng hư thế với một đòn đập. Ta có thể xử dụng đòn đập như một hư cước bằng cách duỗi chân về phía đối phương rồi co lại và phóng cước ra hết tốc lực với một thế đá khác. Dùng đòn đập làm hư cước để thực hiện một ngọn đá hất ngang (Yup Cha-ohlligi) thường rất kiến hiệu đối với người hay tự vệ bằng tay trước. Lối tấn công này không được mạnh, nhưng dễ đánh trúng mục tiêu vì đối thủ không ngờ tới mà đòn lại ra nhanh.

Từ thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta điều chỉnh khoảng cách và đập như tới với chân trước mà không cần phải dùng sức. Ngay sau đó, ta kéo chân về ở thế hờm sẵn, giữ vững thăng bằng, và đồng thời phóng một ngọn đá hất ngang lên cao trong khi đối thủ chú tâm chống đỡ phần dưới. Cả hai ngọn cước hư và thực cần phải tung thật nhanh và gãy gọn như chỉ có một động tác duy nhất.



Móc ngược bằng gót chân



ĐÒN MÓC NGƯỢC bằng gót chân được thực hiện với chân phóng cước đi theo đường vòng cung song song với mặt sàn. Vùng chạm mục tiêu là gót chân. Đây là một thế đá ngược chiều với thế đá vòng cầu đã trình bày ở Phần VIII. Mục tiêu của ngọn đá móc ngược gồm có mặt, phía sau đầu và phần lớn các mục tiêu trung đẳng. Khi thế đá móc ngược được xử dụng như một đòn tự vệ thì hạ bộ và ống quyển trở thành những mục tiêu dễ bị tấn công.

Trong khi đá, ta phải xoay chân giữ thế đứng đồng thời với thân hình, nếu không thì trạng thái căng thẳng quá mức sẽ làm hại đến các khớp cổ chân hay đầu gối của chân giữ thế đứng. Đây là thế đá đòi hỏi nhiều về mức độ thăng bằng. Trong khi xoay mình để đá, ta phải cẩn trọng giữ gìn phía sau lưng để khỏi bị tấn công bất thần bằng cách dùng tay quạt ra phía sau trước khi tung cước. Như thế, nếu đối phương phản công bất thần, ta sẽ dùng tay này đỡ gạt. Ngoài ra với đà quạt tay ra sau, thân ta cũng nhờ đó mà xoay theo nhẹ nhàng hơn.

Trường hợp xử dụng. Ngọn đá móc ngược được chánh yếu dùng như một đòn tấn công, đặc biệt là cho thể tấn công tiếp nối. Đôi khi, ngọn đá này cũng giữ vai trò phản công khi đối phương không ngờ tới. Đá ngang thường hay đá ngang bằng gót chân (Yup Duiro Chagi) cũng tương tự như đá móc ngược, chỉ khác là khi đá móc ngược thân hình ta phải xoay vòng trước tiên. Cách đá « gián tiếp » này rất khó đỡ vì nó được bắt ngờ phóng ra từ một chiều hướng trái nghịch.

Ngọn đá móc ngược thường được thực hiện với hai cách : với động tác móc của đầu gối hay với đà xoay chuyển của toàn thân. Đá với động tác móc của đầu gối thì yếu hơn với đà xoay của toàn thân, nhưng áp dụng phương cách trước, ta vẫn giữ vững được thăng bằng và không phải chuyển động nhiều nên tương đối an toàn hơn. Cường lực của ngọn cước phải được cân lường theo độ xoay và mức thăng bằng. Áp dụng thể đá này làm cho ta khó kiểm soát được xung lực, và cần phải cẩn thận hơn vì ta không thể trực tiếp nhìn được mục tiêu trong khi đá.

Ngọn đá với hư thể. Ngọn đá móc ngược bằng gót chân có thể nhằm vào phần trên cơ thể hay thân của đối thủ đang cho là ta sắp đá ngang vào thân trước rồi dùng tay để bảo vệ phần này, hoặc dùng tay hay chân để ngăn đón ngọn cước. Đôi khi, đối thủ không chịu lùi xa với dụng ý phản công nhanh bằng quả đấm của tay sau khi đã đỡ hay chặn được ngọn cước của ta. Khi ta sắp sửa đá với một thể nhảy di chuyển giống như trong thể đá hất ngang bằng chân trước thì đối thủ nào quên dùng tay để đỡ ngọn đá này sẽ hoàn toàn bối rối khi ngọn cước đến từ một chiều hướng bất ngờ. Thể nhảy điều chỉnh khoảng cách, giống như đá ngang, làm cho đối phương lo đỡ một ngọn cước tưởng tượng, vô tình chừa phần trống trải ở trên cao.





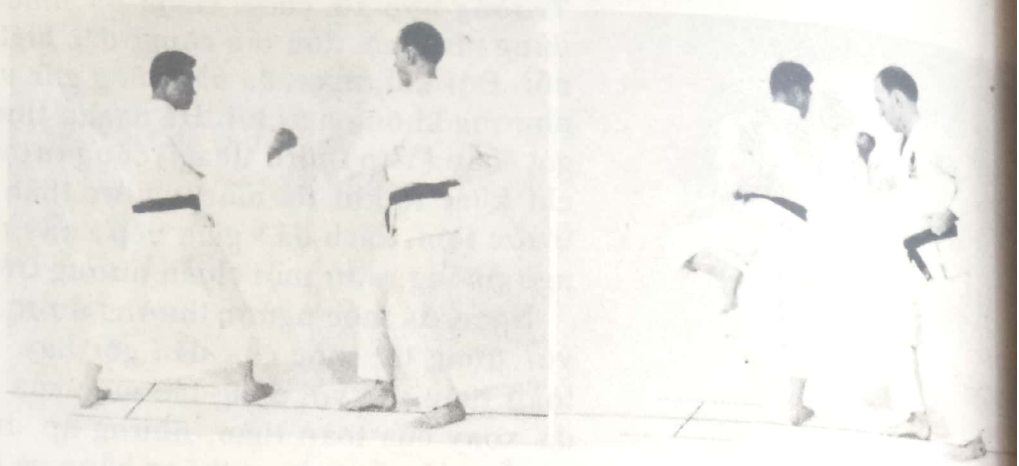
Lối đá này không đủ mạnh để trở thành một đòn chí tử, Tuy nhiên, ta có thể mở tiếp một loạt tấn công trong khi đối thủ rơi vào thế bất phòng và mất thăng bằng bởi ngọn đá của ta. Sức mạnh chủ yếu của huyệt cước phát xuất từ đá xoay của hông và động tác móc của gối.

Nếu đối phương phản ứng khi ta sắp sửa đá bằng cách tránh ra và toan tính một bước di chuyển nghịch (để tiến lại sau khi lui) thì khoảng cách giữa đôi bên đã quá gần, không thuận tiện để ta xử dụng một thế đá dài như đá hất ngang với cùng chân sắp đá ra. Vì vậy, ta có thể xử dụng chân sau để đá móc ngược bằng gót chân với một thế xoay mình, và đồ quả đấm hay ngọn đá của đối phương bằng tay của ta. Đây là thế tấn công phối hợp với ngọn đá móc ngược rất thích hợp khi ta sắp sửa mất thăng bằng vì không hoàn tất được ngọn đá khởi đầu, tức là đang ở trong tình thế vô cùng bất lợi. Bởi khi, ta có thể dùng huyệt cước với ngọn đá ngang bằng chân trước rồi đá móc ngược với chân sau giữa lúc đối thủ chú tâm vào phía công đỡ ngọn huyệt cước. Thay vì đá cao ta có thể nhắm vào giữa thân.



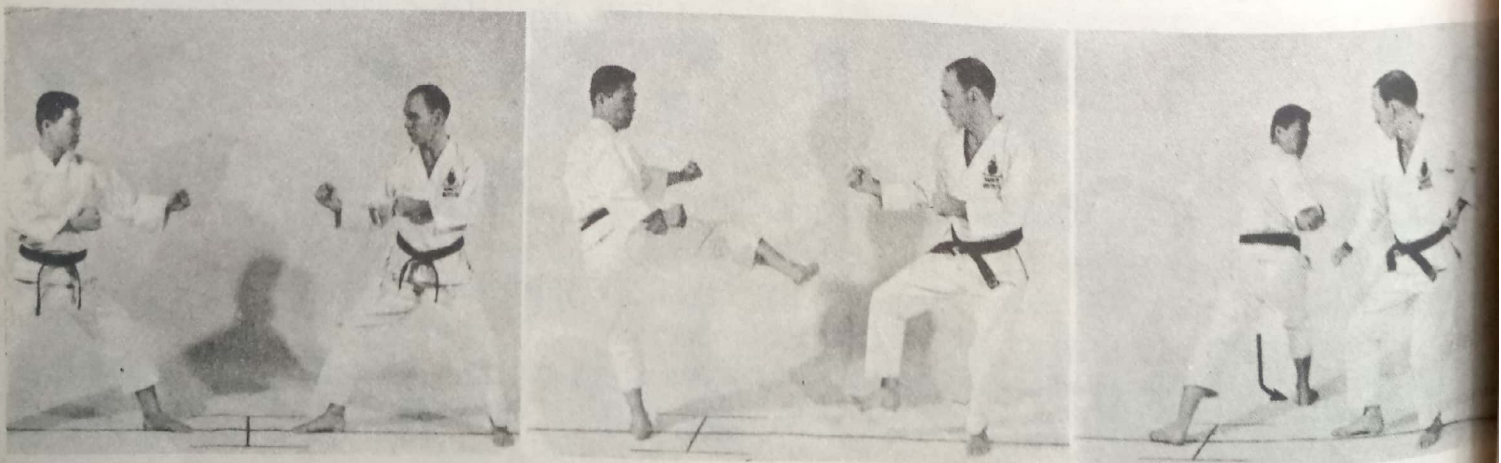
Đá từ một góc chéo. Khi đối thủ có thói quen bước tới một ít về phía ta để đâm phản công giữa lúc ta sắp sửa tấn công, hoặc che giữ phía trước thân mà không di động nhiều thân hình, ta có thể đánh trúng bằng một ngọn đá móc ngược phóng ra từ bên cạnh (bên phải) của đối thủ. Ngọn cước sẽ đi theo đường vòng tiến tới phía thân hay mặt của đối phương. Sau một ngọn đá vòng cầu không hiệu quả hay một huyệt cước của thế đá vòng cầu, ta có thể đá ở vào thư thế thuận tiện để đá móc ngược, hoặc chỉ cần bước chân phải tới và đặt xuống ở bên phải đối phương.

Khi đang đứng nghiêng nghịch chiều, ta có thể di chuyển sang bên cạnh đối phương bằng cách cúi chân trước tới theo đường chéo và phóng cước với chân sau. Lối tấn công này sẽ hữu hiệu đối với một đối thủ không ngờ ta có thể phối hợp đòn thế từ một bộ vị không vững chắc trước khi ta chuyển bước sang bên cạnh. Nên nhớ là thân hình ta phải xoay tròn vòng để đầu mặt với đối thủ nếu ta không muốn đứng cước ở mục tiêu. Xoay mình như thế, ngọn cước sẽ được tăng sức đẩy, do đó sẽ được tăng cường lực. Mặc dầu ngọn đá móc ngược không được mạnh bằng các ngọn đá tới trước, đá ngang hay đá vòng cầu nhưng cũng thừa sức để gây hại cho các nhước điểm, do đó trong khi tập duyệt ta chỉ nên nhắm vào thân hơn vào mặt.



Lối đá này không đủ mạnh để trở thành một đòn chí tử, Tuy nhiên, ta có thể mở tiếp một loạt tấn công trong khi đối thủ rơi vào thế bất phòng và mất thăng bằng bởi ngọn đá của ta. Sức mạnh chủ yếu của họn cước phát xuất từ đà xoay của hông và động tác móc của gối.

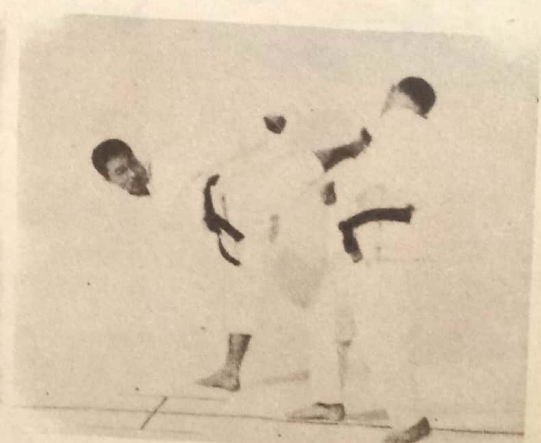
Nếu đối phương phản ứng khi ta sắp sửa đá bằng cách tránh ra và toan tính một bước di chuyển nghịch (để tiến lại sau khi lui) thì khoảng cách giữa đôi bên đã quá gần, không thuận tiện để ta xử dụng một thế đá dài như đá hất ngang với cùng chân sắp đá ra. Vì vậy, ta có thể xử dụng chân sau để đá móc ngược bằng gót chân với một thế xoay mình, và đỡ quả đấm hay ngọn đá của đối phương bằng tay của ta. Đây là thế tấn công phối hợp với ngọn đá móc ngược rất thích hợp khi ta sắp sửa mất thăng bằng vì không hoàn tất được ngọn đá khởi đầu, tức là đang ở trong tình thế vô cùng bất lợi. Đôi khi, ta có thể dùng hư cước với ngọn đá ngang bằng chân trước rồi đá móc ngược với chân sau giữa lúc đối thủ chú tâm và phía công đỡ ngọn hư cước. Thay vì đá cao ta có thể nhắm vào giữa thân.

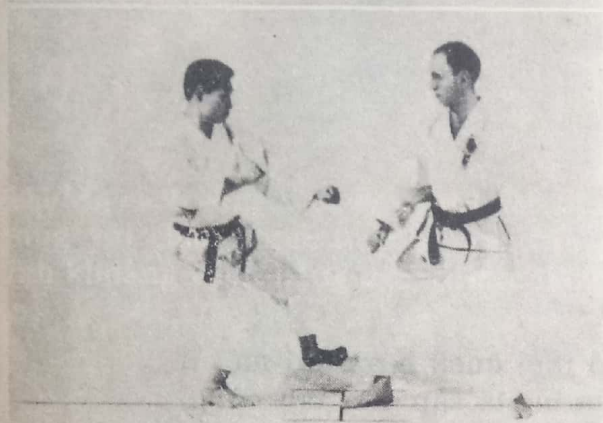
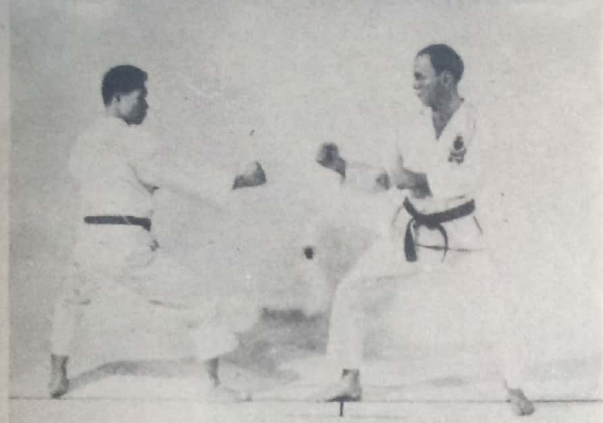




Đá từ một góc chéo. Khi đối thủ có thói quen bước tới một ít về phía ta để đỡ phản công giữa lúc ta sắp sửa tấn công, hoặc che giữ phía trước thân mà không di động nhiều thân hình, ta có thể đánh trúng bằng một ngọn đá móc ngược phóng ra từ bên cạnh (bên phải) của đối thủ. Ngọn cước sẽ đi theo đường vòng tiến tới phía thân hay mặt của đối phương. Sau một ngọn đá vòng cầu không hiệu quả hay một hư cước của thế đá vòng cầu, ta có thể đã ở vào thế thuận tiện để đá móc ngược, hoặc chỉ cần bước chân phải tới và đặt xuống ở bên phải đối phương.

Khi đang đứng nghiêng nghịch chiều, ta có thể di chuyển sang bên cạnh đối phương bằng cách duỗi chân trước tới theo đường chéo và phóng cước với chân sau. Lối tấn công này sẽ hữu hiệu đối với một đối thủ không ngờ ta có thể phối hợp đòn thế từ một bộ vị không vững chắc trước khi ta chuyển bước sang bên cạnh. Nên nhớ là thân hình ta phải xoay tròn vòng để đầu mặt với đối thủ nếu ta không muốn dùng cước ở mục tiêu. Xoay mình như thế, ngọn cước sẽ được tăng sức đẩy, do đó sẽ được tăng cường lực. Mặc dầu ngọn đá móc ngược không được mạnh bằng các ngọn đá tới trước, đá ngang hay đá vòng cầu nhưng cũng thừa sức để gây hại cho các nhược điểm, do đó trong khi tập dượt ta chỉ nên nhắm vào thân hơn vào mặt.





Đá trong thế phối hợp. Ngọn đá móc ngược thường được áp dụng như đòn tiếp nối trong thế phối hợp. Kỹ thuật phối hợp đặc dụng của ngọn đá móc ngược là đá vòng cầu với chân này rồi đá móc ngược với chân kia — dấn tay bên này và đá với chân bên kia. Đôi khi, ngọn đá này cũng có thể phối hợp với một đòn quét ngang trong cả hai mục đích công và thủ.

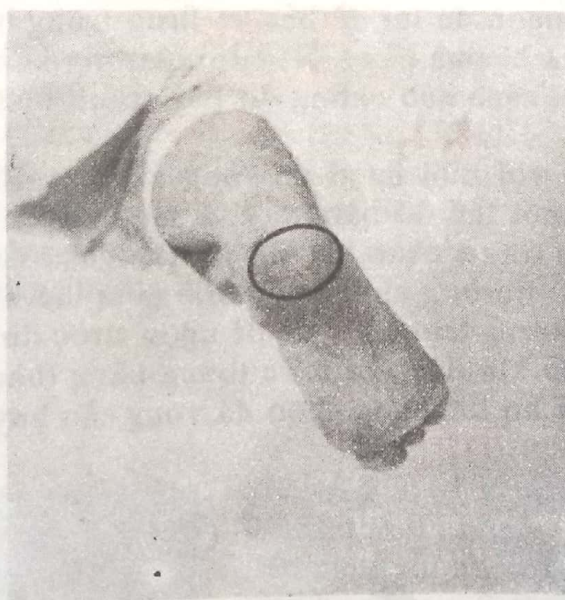
Nếu việc phối hợp đòn quét ngang với quả dấn của tay sau không thành công vì sự mất thăng bằng sau khi đá, ta nên cố gắng thực hiện một ngọn đá móc ngược hay đá lui với cùng một chân vừa dùng để quét (tạo địa cước). Đây là một ngọn đá bất ngờ có thể được phóng ra từ một vị thế không đúng cách và sẽ chạm được mục tiêu trong khi đối thủ tiến lên để phản công. Sự xoay mình sang phải để quét chân rồi bất thần đổi sang trái để đá làm cho ta không thể giữ đúng mức độ điều hợp để móc thật mạnh, do đó ta nên xử dụng các đòn tay để tiếp tục tấn công.

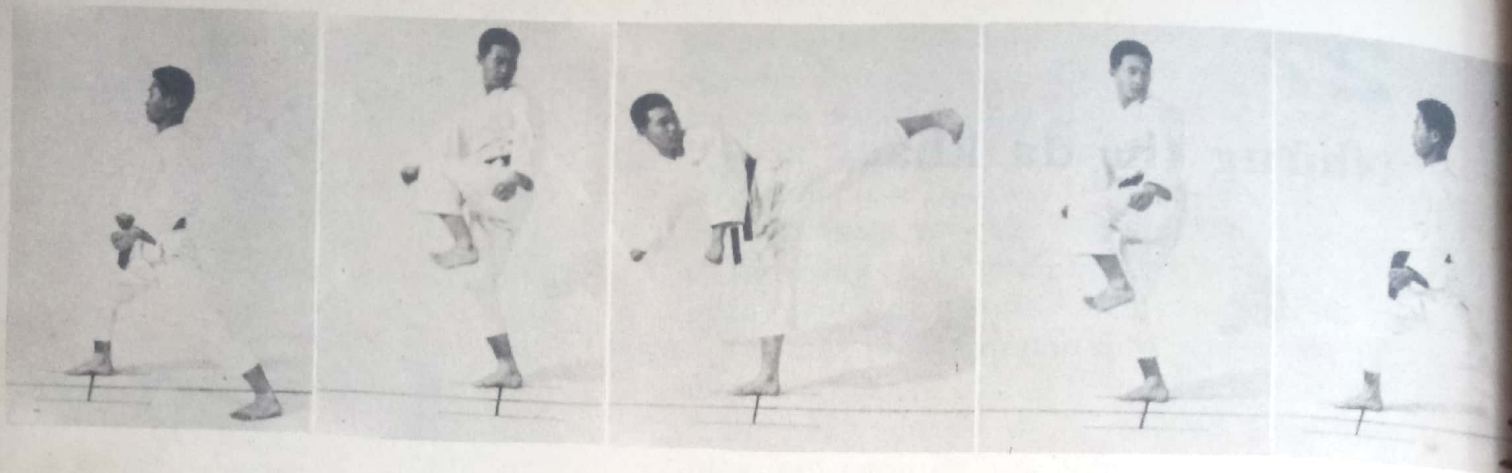
Muốn phóng một ngọn đá móc ngược thật mạnh, trước hết ta đưa hư thế bằng cái quét chân nhẹ nhàng rồi đá móc ngược lại với chân trước sau khi điều chỉnh thật mau lẹ khoảng cách.

Những thể đá khác

● Đá ra sau (*Dui Chagi*).

Ngọn đá này được thực hiện bằng cách dùng gót chân đá lui về phía đối thủ ở đằng sau. Mục tiêu của ngọn đá này là hạ bộ và phần lớn các điểm ở giữa thân. Ngọn đá lui được phóng đi theo sức đẩy hơn là sức quạt của gối, và tương đối yếu vì thiếu đà hướng theo của thân hình. Lối đá này thường được dùng để phản công bất thần hay như một đòn phụ.

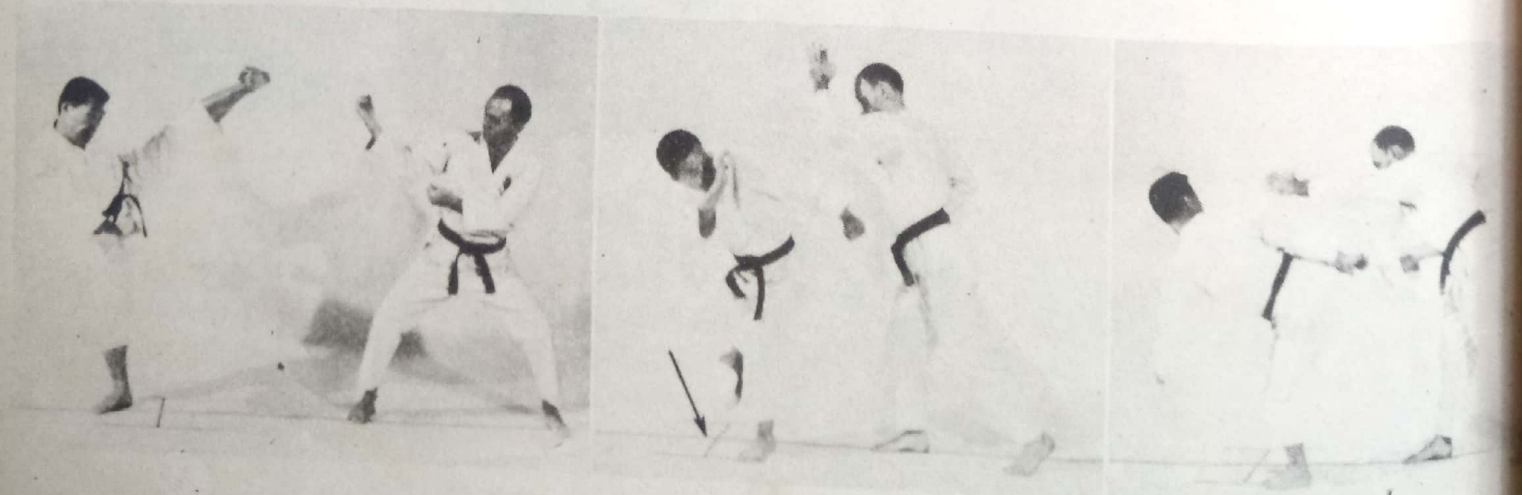




Cách xử dụng cước. Tập đá lui từ thế tiền phương tấn với chân sau: co chân sau lên ở thế hờm sẵn như khi chuẩn bị đá tới trước. (Ta cũng có thể đá lui với chân trước). Gối của chân giữ thế đứng hơi cong lại để giữ thăng bằng, cổ chân uốn cong lên, đầu xoay sang trái nếu đá bằng chân trái. Tiếp theo, phóng cước thẳng ra phía sau với gót chân hướng lên trên, thân trên hơi nghiêng về phía trước. Ngay khi vừa hoàn thành ngọn cước, rút chân về ở thế hờm sẵn và thẳng người lên. Hạ chân xuống trong thế tiền phương tấn bằng cách bước chân tới trước hay ra phía sau.

Trường hợp xử dụng cước. Mục đích chánh yếu của ngọn đá lui (Dui Chagi) là tấn công bất thần. Ta có thể dùng ngọn đá này như một thế khởi đầu có tánh cách tự vệ để chống lại một đối thủ toan tấn công từ sau tới. Trong khi giao đấu tự do, ta có thể áp dụng ngọn đá lui để bảo vệ lưng trong lúc đối thủ phản đòn sau khi đòn mở đầu của ta bị phá hỏng. Nếu đối phương xông tới nhằm tấn công vào lưng mà ta không còn cách nào chống đỡ hay tránh né thì hãy nghĩ ngay tới ngọn đá lui.

Thí dụ như ta mở đầu với một ngọn đá vòng cầu, và đối phương chống lại bằng cách phối hợp với một thế đỡ bằng tay và một thế chuyển mình thì ngay khi hạ chân vừa đá xuống, ta co chân kia lên và đá ngược ra sau. Vì là một ngọn cước đột ngột nên đối thủ thường chịu trúng đòn giữa lúc không phòng bị. Phải cẩn thận nhìn thấy đối phương trước khi đá để ngọn cước được chính xác. Kế đó, ta trở lại vị thế phòng thủ kín đáo với mức thăng bằng toàn vẹn. Trước khi đá lui, ta có thể khởi đầu với hư thế bằng ngọn đá vòng cầu hay đá ngang.





● Đá vòng bằng cạnh trong bàn chân.

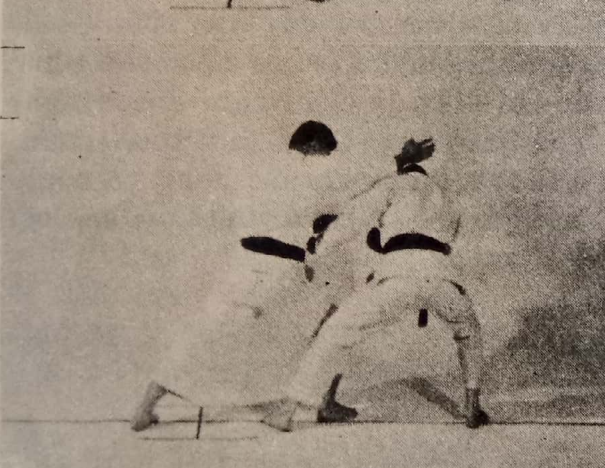
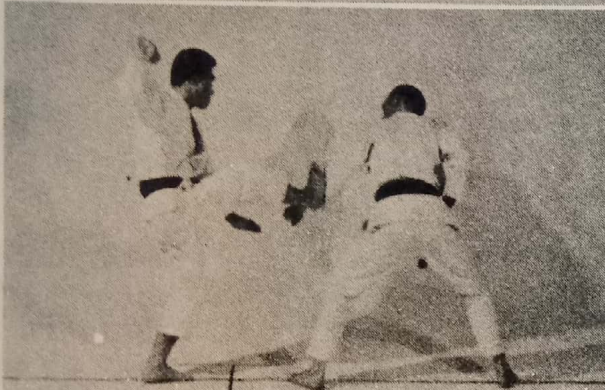
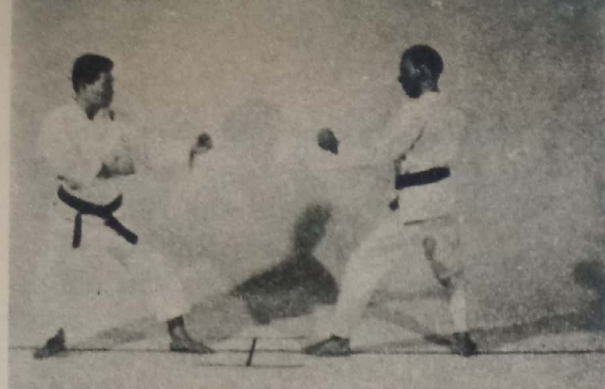
Lỗi đá này ít khi được sử dụng trong một cuộc đấu tự do, nhưng thỉnh thoảng vẫn được dùng để công hay thủ khi tình thế đòi hỏi. Vùng chạm mục tiêu là cạnh trong bàn chân (từ xương cuối ngón cái đến hai phần ba cạnh bàn chân). Ngón đá được quạt theo đường vòng như thể đá vòng cầu. Đây là một thể đá tương đối yếu vì cạnh trong bàn chân không đủ cứng bền để tập trung cước lực.



Cách sử dụng cước. Tập đá bằng cạnh trong bàn chân phải từ thế tiền phương tấn (Chun-gool Seh): co chân lên như khi chuẩn bị đá tới trước, chỉ khác là chân nằm chếch một bên, mở gối ra để nhắc chân cao lên, đồng thời quạt chân theo đường vòng sang bên trái trong khi lắc hông và xoay mình theo. Ngón cước phải dừng lại ở trước thân, và kéo về thẳng với thân.

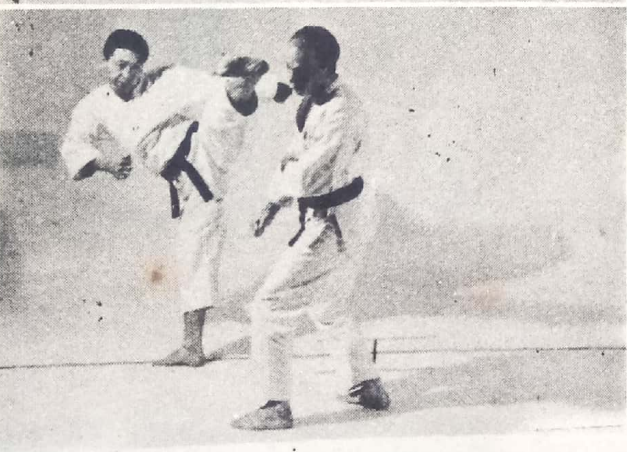
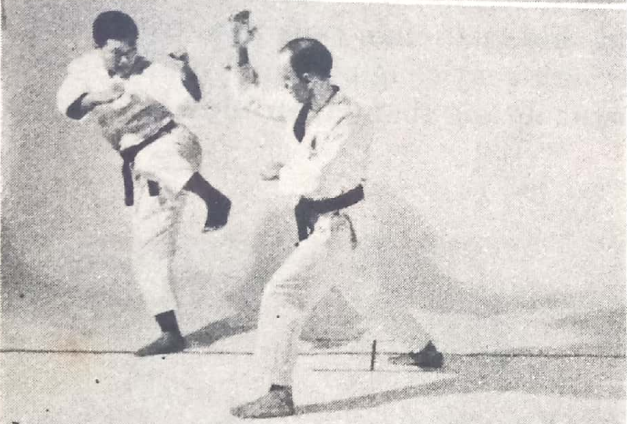
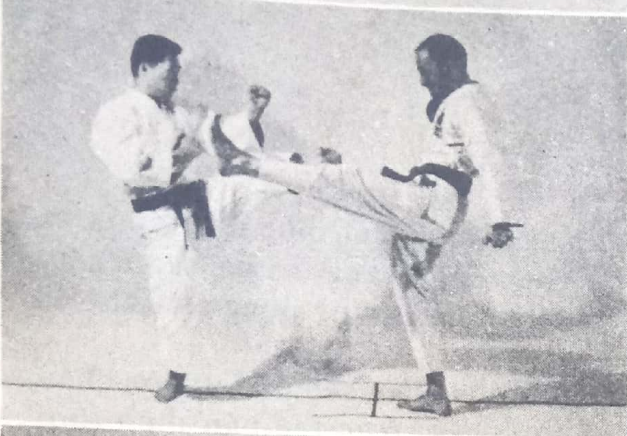
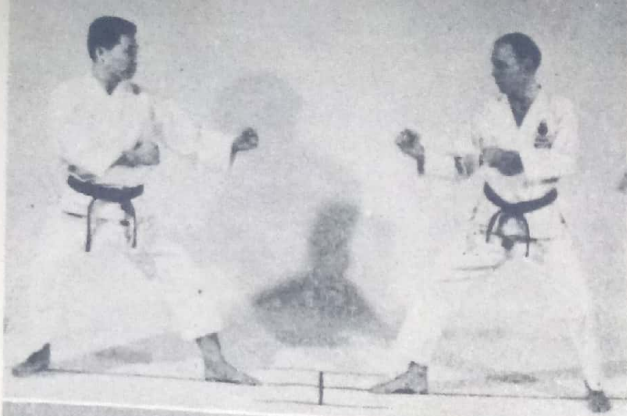


Trường hợp sử dụng cước. Rất ít người dùng thể đá bằng cạnh trong bàn chân để tấn công đối thủ, ngoại trừ không còn cách gì khác hơn. Thể đá này phần lớn chỉ sử dụng để phòng thủ. Trong khi đấu tự do, ta có thể sử dụng cạnh trong bàn chân để chặn đỡ một ngón đá hay một đòn tay của đối phương mà vì một lý do nào đó ta không thể đỡ được bằng tay. Đôi khi, ngón đá này còn được sử dụng để mở đường bằng cách hất dạt tay trước của đối phương rồi tấn công tiếp theo bằng các đòn khác.



Đánh dạt tay thủ thế. Đây là một thế phối hợp bằng cách trước tiên là dùng chân sau để đánh dạt tay thủ thế của đối phương rồi tấn công bằng đòn khác. Lối đánh này thường hữu hiệu đối với địch thủ chỉ quen xử dụng các thế đỡ bằng tay từ thế đứng nghiêng.

Trong khi đối phương chờ đợi đòn mở đầu của ta để phản công bằng một quyền thẳng tới trước với tay sau từ thế đứng nghiêng nghịch chiều, ta có thể mở đường bằng một ngọn đá với cạnh trong bàn chân nhằm đánh dạt tay thủ thế của đối phương. Đòn đánh dạt bất ngờ khiến đối thủ phải ở vào một bộ vị không thể phản công bằng quyền. Trong lúc đó, toàn thân ta hướng tới và tiếp liền theo là một thế đánh bằng cạnh lưỡi bàn tay (Shooto).



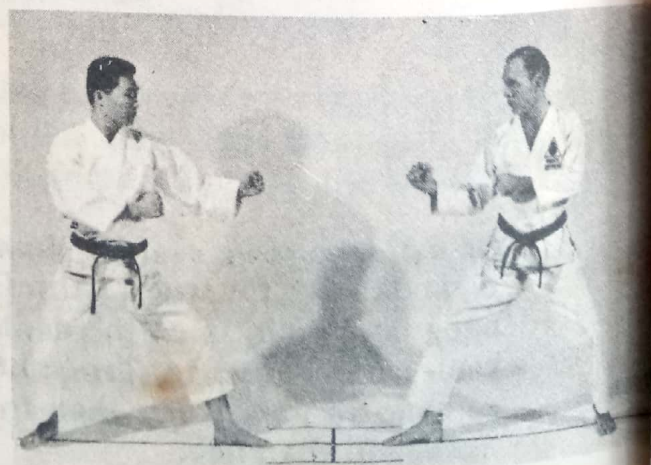
Đá dạt ngọn cước của đối phương. Đặt trường hợp đối phương tấn công với một ngọn đá búng tới trước (Ahp Cha-tzirugi) và vì một lẽ nào đó, ta chưa sẵn sàng dùng tay để đỡ, ta có thể đánh dạt ngọn cước của đối phương với thể đá bằng cạnh trong bàn chân. Trước hết ta dùng chân trước (trái) đá vòng sang phải, rồi co chân về phía trước thân trong thế hờm sẵn, và lập tức phóng một ngọn đá ngang với chân này.



● Đá vòng bằng cạnh lưỡi bàn chân.

Nghọn đá này được thực hiện theo đường vòng nhằm cả hai mục đích công và thủ. Đây là thế đá nghịch hướng với ngọn đá vòng bằng cạnh trong bàn chân, thường được dùng để tấn công vào mặt hay các mục tiêu trung đẳng sau khi đã hất dạt tay thủ thế của đối phương.

Tập đá với chân sau từ thế tiền phương tấn : hờm sẵn chân sắp đá ở trước chân trái với cạnh lưỡi bàn chân hướng tới trước và thân hình ở tư thế bán diện (bơi xéo). Kế đó, trước tiên là nhấc chân lên, đồng thời quặt chân sang phải trong khi lắc hông theo. Nếu đá với chân phải thì thân hình xoay sang phải một ít để ở vào tư thế bán diện. Ngọn cước phải dừng lại trước đường thẳng thân hình, gối hơi cong. Sau cùng là rút chân thẳng về thân.



Trường hợp xử dụng cước. Thế đá vòng bằng cạnh lưỡi bàn chân trong khi đấu tự do cũng được áp dụng như khi đá bằng cạnh trong bàn chân. Ngọn cước này cũng được dùng để đánh dạt tay thủ thế hay ngọn cước của đối phương hoàn toàn giống như khi xử dụng cạnh trong bàn chân, chỉ khác là cước được quật nghịch hướng và vùng chạm mục tiêu là cạnh ngoài bàn chân, nhưng không gây được sức chấn động mạnh tại mục tiêu. Tuy nhiên, lối đá này dễ đánh trúng vì được phóng tới bất ngờ từ một hướng xéo.

Khi đối phương giữ thế thủ chặt chẽ ở phía trước thân để ứng phó với động tác mở đường của ta (thí dụ như điều chỉnh khoảng cách, đánh dạt tay thủ thế để đá ngang bằng gót chân (Yuy Duiro Chagi), ta có thể khai lối tấn công bằng một ngọn đá với cạnh lưỡi bàn chân. Trước tiên là hờm sẵn chân sắp đá ở trước chân phải trong khi hơi xoay mình sang trái. Kế đến là nhấc chân lên và quật vào mặt đối phương theo đường vòng rồi rút chân thẳng về thân.



**THÁI CỤC ĐẠO, Nhà Xuất
Bản Huyền Đại Xuất Bản.
Giấy phép số 851/BTT/PHNT
Cấp ngày 25 tháng 3 năm 1972**