

HỒ HOÀNG KHÁNH
3 DAN KARATE, OKINAWA-TEI
HLV. VÔ ĐƯỜNG HỒ CẨM NGỌC
20 Lý Tự Trọng Quận 1



XIN BẠN ĐỌC ĐÓN XEM :
- LUYỆN CÔNG PHÁ TOÀN DIỆN
SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN :
- SHOTOKAN KARATE HIỆN ĐẠI
- KARATE OLYMPIC NGÀY NAY
- LUYỆN KIỂM "SAI" VÀ NUNCHAKU
- KARATE-KA THƯỢNG ĐĂNG

GIÁ 1.200.000

HỒ HOÀNG KHÁNH • 25 BÀI QUYỀN KARATE-DO • NHÀ TP. HCM

HỒ HOÀNG KHÁNH
25 BÀI QUYỀN KARATE-DO
SHOTOKAN-RYU ★

VÔ THUẬT TINH HOA

空手道



松濤館流

8^{ème} TAIJI-KASE
DAN-HACHIDAN



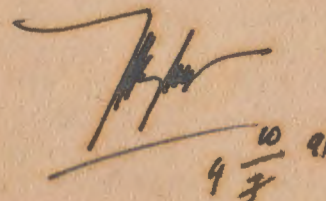
NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

<http://tieu.lun.hopto.org>

HỒ HOÀNG KHÁNH

Biên soạn và trình bày
VÕ THUẬT TINH HOA

25
BÀI QUYỀN KARATE
(SHOTOKAN - RYU)



Handwritten signature and date: 4/10/91

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 1991

LỜI TỰA

Bộ sách 25 bài quyền Karate được chúng tôi biên soạn theo tài liệu mới nhất hiện nay do võ sư Taiji-kase đệ bát đẳng (8 đẳng) thuộc hệ phái Shotokan (Tùng đào quán) Viết.

Những bài quyền trong bộ sách này hầu hết được công nhận cho thi đấu quyền (Kata) Karate quốc tế, do Hiệp hội Karate Thế giới (W.U.K.O) và tổng hội Karate Nhật Bản (J.K.F) tổ chức hàng năm vì vậy các độc giả và môn sinh Karate có thể yên tâm trau dồi luyện tập mà không sợ sai lệch về nội dung và kỹ thuật.

Bộ sách này chủ yếu giúp cho các môn sinh Karate ứng dụng ngay trên hình ảnh theo đồ hình cho nên các môn sinh rất dễ dàng tự luyện bài quyền Karate không Thủ đạo). Ngoài ra, nếu các độc giả và môn sinh Karate muốn nghiên cứu sâu sắc hơn về phân kỹ thuật, các bạn có thể tham khảo thêm ở bộ sách 3 cuốn mà chúng tôi đã cho xuất bản vừa qua: *Shotokan karate hiện đại, karate Olympic ngày nay; Karate-ka thượng đẳng*.

Ở bộ sách này, chúng tôi trình bày rõ ràng về hình ảnh, nhịp điệu (Tempo) cũng như phân thể của từng bài quyền hầu giúp các độc giả và môn sinh Karate nắm vững để khi chính thức bước vào luyện tập bài quyền không Thủ Đạo sẽ không bối rối và đạt hiệu quả nhanh.

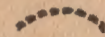
Đối với môn Karate, một bài quyền phải bỏ ra khoảng 3 năm để luyện tập cho nên không nên nôn nóng lúc luyện quyền. Có như vậy chúng ta mới hội nhập được kỹ thuật tinh hoa của môn phái không thủ đạo và từ đây việc phản xạ vô điều kiện khi lâm trận sẽ không còn khó đối với chúng ta nữa vì quyền (Kata) là hiện thân cho sự song đấu tự do (Jiyu Kumite).

Trước khi dứt lời, chúng tôi thành tâm mong muốn bộ sách này đến các bạn đang luyện tập ở các võ đường Karate cũng như các bạn hâm mộ môn võ Karate ở những nơi xa xôi hẻo lánh không có điều kiện đến các võ đường luyện tập để trau dồi nghiên cứu và dùng nó như là kim chỉ nam về lý thuyết và toàn bộ quyền pháp của Karate ngày nay.

Chúng tôi cũng chúc tất cả các bạn đồng nghiệp độc giả và môn sinh Karate đạt hiệu quả cao nhất trong việc ứng dụng quyền sách này để từ đây tất cả chúng ta mở rộng chân trời mới của võ thuật Việt Nam trên trường quốc tế.

Huấn luyện viên. Karate Yamade-Kai
HỒ HOÀNG KHÁNH

NHỮNG KÝ HIỆU SỬ DỤNG TRONG BÀI QUYỀN



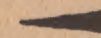
NHANH LIÊN TỤC



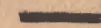
NHANH MẠNH LIÊN TỤC



MẠNH



GIA TĂNG SỨC MẠNH



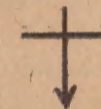
CƯỜNG LỰC TỐI ĐA



CHẬM MẠNH



TƯ THẾ TRÊN ĐƯỜNG CHÉO 45°
ĐỐI VỚI TRỤC CHÍNH



DẬM, ĐẠP, CHẤN (FUMIKOMI)

SỐ CÓ CHỮ A: HÌNH NHÌN NGANG
SỐ CÓ CHỮ B: ĐỘNG TÁC CHUYỂN TIẾP

MỤC LỤC

1. HEIAN SHODAN: BÌNH AN 1

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Zenkutsu-dachi: Tấn trước
- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Renoji-dachi: Tấn L

B-TE-WAZA : THỦ PHÁP

- Gedan barai uke: Đỡ hạ đẳng
- Jodan Shuto age uke: Đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay
- Jodan age uke: Đỡ thượng đẳng
- Shuto uke: Đỡ cạnh bàn tay trung đẳng
- Kentsui-uchi: Đánh búa
- Seiken chudan zuki: Đấm trung đẳng

2-HEIAN NIDAN: BÌNH AN 2

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Zenkutsu-dachi: Tấn trước
- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Tsuruashi-dachi: Hạc tấn

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Gedan barai uke: Đỡ hạ đẳng
- Jodan tate uke: Đỡ thượng đẳng với cánh tay thẳng góc với mặt đất
- Jodan Kamae: Thủ thượng đẳng
- Chudan-Shuto uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay
- Osae-uke : Đỡ ép.
- Yoko mawashi kentsui-uchi: Đánh búa ngang
- Gyaku-zuki: Đấm nghịch trung đẳng
- Yonhon nukite-uchi: Xĩa trung đẳng bằng 4 đầu ngón tay
- Yoko mawashi uraken-uchi: Đánh vòng ngang bằng lưng nắm đấm

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Yoko geri kekomi: Đá tổng ngang
- Mae geri kekomi: Đá tổng trước

3-HEIAN SANDAN: BÌNH AN 3

A- TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Zenkutsu-dachi: Tấn trước

- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Kiba-dachi: Tấn Ky mã
- Heisoku-dachi: Tấn nghiêm

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Gedan barai-uke: Đỡ hạ đẳng
- Chudan Uchi uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay
- Empi uke: Đỡ bằng cùi chỏ
- Chudan Shuto uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay
- Yonhon nukite: Xĩa 4 đầu ngón tay
- Yonhon nukite: Xĩa 4 đầu ngón tay
- Yoko mawashi Kentsui-uchi: Đánh búa vòng ngang
- Seiken chudan zuki: Đấm trung đẳng
- Yoko mawashi uraken-uchi: Đánh gõ vòng ngang
- Jodan mawashi: zuki: Đánh vòng thượng đẳng
- ushiro empi uchi: Đánh cùi chỏ về phía sau

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Mika zuki geri: Đá tạt vòng bằng lòng bàn chân

4. HEIAN YONDAN: BÌNH AN 4

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Zenkutsu-dachi: Tấn trước
- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Tsuruashi-dachi: Hạc tấn
- Koşa-dachi: Tấn chéo

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Jodan tate uke: Đỡ thượng đẳng với cánh tay thẳng góc với mặt đất
- Gedan juji, uke: Đỡ chéo hạ đẳng
- Morote-uke: đỡ tiếp lực
- Jodan Kamae: Thủ thượng đẳng
- Gedan Shuto-uke: Đỡ hạ đẳng bằng cạnh bàn tay
- Kaki wake uke: Đỡ tạt ngang 2 tay
- Chudan shuto uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay
- Seiken chudan zuki: Đấm trung đẳng
- Yokomawashi uraken uchi: Đánh gõ vòng ngang
- Yoko mawashi empi-uchi: Đánh cùi chỏ vòng ngang
- Tate mawashi uraken uchi: Đánh gõ dọc
- Jodan shuto Uchi: Đánh thượng đẳng bằng cạnh bàn tay

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Yoko geri Kekomi: Đá tổng ngang
- Mae geri kekomi: Đá tổng trước
- Hizagashira-uchi: Đánh bằng đầu gối

5. HEIAN GODAN: BÌNH AN 5

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Heisoku-dachi: Tấn nghiêm
- Zenkutsu-dachi: Tấn trước
- Kiba-dachi: tấn kỵ mã
- Kosa-dachi: Tấn chéo
- Renoji-dachi: Tấn L

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Uchi-uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay
- Morote-uke: đỡ tiếp lực
- Juji-uke: đỡ chéo
- Gedan barai uke: Đỡ hạ đẳng
- Haishu-uke: Đỡ trung đẳng bằng lưng bàn tay
- Teisho-uke: Đỡ bằng ức bàn tay
- Seiken chudan zuki: Đấm trung đẳng
- Kagi-zuki: Đấm móc câu
- Yoko mawashi empi uchi: Đánh cùi chỏ vòng ngang
- Tate nukite gedan: Xìa dọc bằng 4 đầu ngón tay

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Mika zuki geri: Đá tạt vòng bằng lòng bàn chân

6. TEKKI SHODAN: THIẾT KỸ QUYỀN 1

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Kiba-dachi: Tấn kỵ mã

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Haishu-uke: đỡ bằng lưng bàn tay
- Gedan barai uke: đỡ hạ đẳng
- Uchi-uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay
- Soto-uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh ngoài cánh tay
- Yoko mawashi empi uchi: Đánh cùi chỏ vòng ngang
- Kagi-zuki: Đánh móc câu

- Ura-zuki: Đánh thốc

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Namigaeshi: Đá hất bằng lòng bàn chân

7. TEKKI NIDAN: THIẾT KỸ QUYỀN 2

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Kosa-dachi: Tấn chéo
- Kiba-dachi: Tấn kỵ mã
- Heisoku dachi: Tấn nghiêm

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Tate soto uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh ngoài cánh tay
- Gedan uchi barai uke: Đỡ quét hạ đẳng bằng cạnh trong cánh tay
- Morote-uke: Đỡ tiếp lực
- Chudan shuto uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay
- Uchi-uke: Đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay
- Yokomawashi empi: Đánh cùi chỏ vòng ngang
- Kagi-zuki: Đánh móc câu
- Ura-zuki: Đánh thốc.

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Ashibouke: Đỡ bằng ống quyển

8. JION: TỪ ÂN QUYỀN

A-TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Hachiji-dachi: Tầm chuẩn bị
- Zenkutsu-dachi: Tấn trước
- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Kiba-dachi: Tấn kỵ mã
- Kosa-dachi: Tấn chéo

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Chudan, gedan uke: Đỡ trung đẳng và hạ đẳng cùng 1 lúc
- Kaki, wake uke: Đỡ tạt ngang
- Jodan Shuto age uke: Đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay
- Jodan age uke: Đỡ thượng đẳng
- Jodan, gedan uke: Đỡ thượng đẳng và hạ đẳng cùng 1 lúc
- Morote-uke: Đỡ tiếp lực
- Gedan kakiwake uke: Đỡ tạt ngang hạ đẳng
- Tsukami-uke: Đỡ bắt

- Chudan otoshi uke: Đỡ dập trung đẳng
- Gedan juji uke: Đỡ chéo hạ đẳng
- Chudan teisho uke; Đỡ trung đẳng bằng ức bàn tay
- Gyaku-zuki: Đấm nghịch
- oi-zuki; Đấm thuận
- Kagi-zuki; Đấm móc câu
- Jodan ura zuki: Đấm thốc thượng đẳng
- Jodan uraken uchi: Đánh thượng đẳng bằng lưng nắm dấm
- Yoko zuki: dấm ngang

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Fumikokomi; Dậm, đạp
- Mae geri Kekomi: Đạp về phía trước

9.KANKU "DAI": QUAN KHÔNG QUYỀN "ĐẠI"

A- TACHI-HO: TẤN PHÁP

- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Zenkutsu-dachi: Tấn trước
- Kiba-dachi; Tấn kỵ mã
- Tsuruashi-dachi: Hạc tấn
- Renoji-dachi: Tấn L
- Kosa-dachi: Tấn chéo

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Jodan haishu uke: đỡ thượng đẳng bằng lưng bàn tay
- Shuto tate uke: Đỡ trung đẳng với cánh bàn tay đứng, cánh tay thẳng
- uchi uke: đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay
- jodan Shuts age uke: Đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay
- Te-nagashi uke: Đỡ quét bằng ức bàn tay
- jodan gedan uke: Đỡ thượng và hạ đẳng cùng một lúc
- Gedan barai uke: Đỡ hạ đẳng
- juji-uke: Đỡ chéo
- Sukui-uke: Đỡ mức hạ đẳng
- Yama kamae : Thế thủ hình trái núi
- Gedan Shuto-uke: Đỡ hạ đẳng bằng cạnh bàn tay
- Sokubo-uke: Đỡ bằng ống quyển
- Seiken chudan zuki; Đấm trung đẳng
- Yoko mawashi uraken uchi: Đánh vòng ngang bằng lưng nắm dấm
- Shuto gammen uchi: Chặt vào thái dương

- Gedan nukite uchi: xia hạ đẳng
- Yoko mawashi empi uchi: Đánh cùi chỏ vòng ngang
- Gyaku-zuki: Đấm nghịch
- oi-zuki: Đấm thuận
- Chudan tate nukite uchi: Kiểu trung đẳng bằng 4 đầu ngón tay
- Tate mawashi uraken uchi: Đánh dọc bằng lưng nắm dấm
- Yoko mawashi kentsui-uchi: Đánh búa vòng ngang
- Nageru:ném

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Yoriashi: Lướt
- Mae geri Kekomi: Đá tổng trước
- Yoko geri kekomi: Đá tổng ngang
- Nidan mae tobi geri: Đá tổng trước 2 cái liên tiếp trên không.

10. NIJU SHIHO: NHỊ THẬP TỨ BỘ QUYỀN

A- TACHI-HO : TẤN PHÁP

- Kokutsu-dachi: Tấn sau
- Hachiji-dachi: Tấn chuẩn bị
- Sanchin dachi: Tấn tam giác
- Zenkutsu-dachi: tấn trước
- Tsuru ashi-dachi: Hạc tấn
- Kiba-dachi: Tấn kỵ mã
- Fudo-dachi: Tấn bất động

B-TE-WAZA: THỦ PHÁP

- Tate empi-uchi: Đánh thốc cùi chỏ
- Jodan teisho uchi: Đánh thượng đẳng bằng ức bàn tay
- Gedan teisho uchi: Đánh hạ đẳng bằng ức bàn tay
- Nagashi zuki: Đấm chéo
- Osae-uke: Đỡ ép
- Kagi-zuki: Đánh móc câu

C-ASHI-WAZA: CƯỚC PHÁP

- Yoko geri-kekoni: Đá tổng ngang

11.BASSAI "DAI"; PHÁ TRẠI QUYỀN "ĐẠI"

- Gyaku hanmi: Tư thế ở vị trí 45° nghịch đối với trục chính
- Soto-uke: Đỡ rung dầm từ ngoài vào trong bằng cạnh ngoài cánh tay
- Morote Tsukami uke: Đỡ bắt 2 tay.

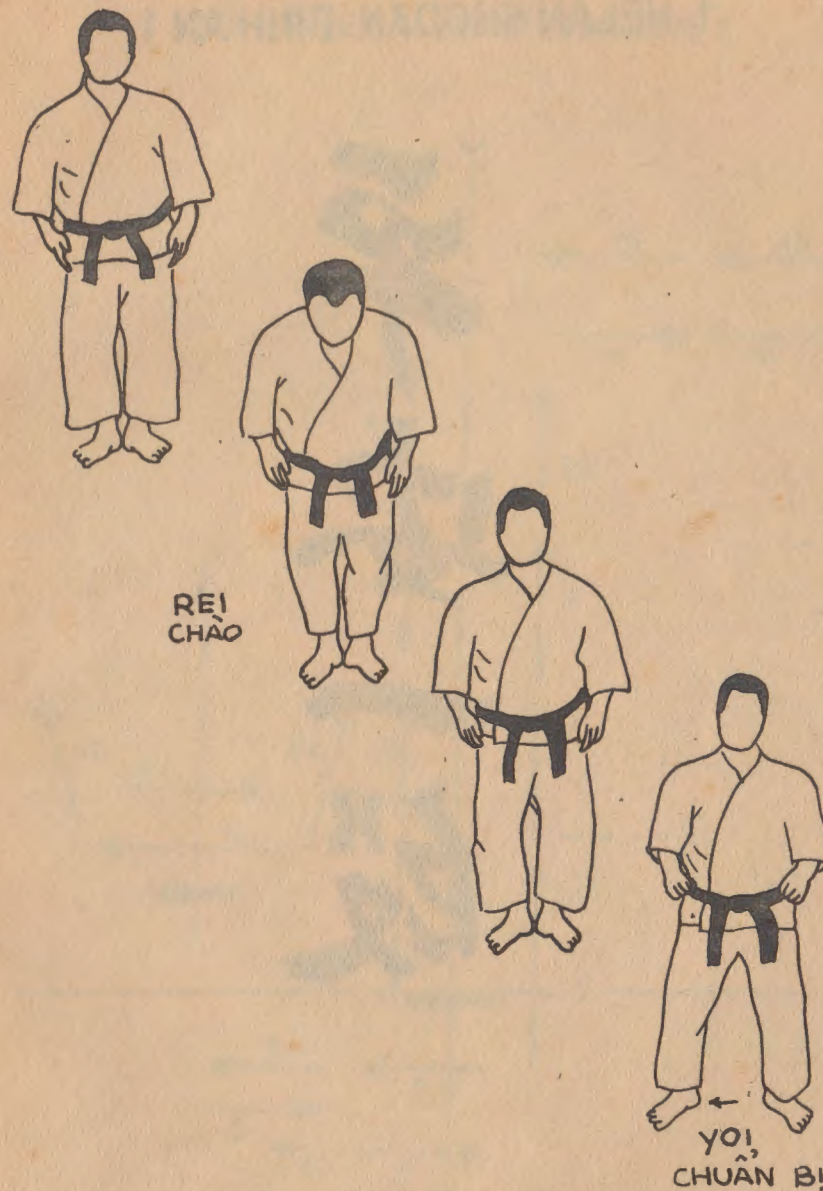
- Morote age uke: Đỡ thượng đẳng 2 tay
- Morote Kentsui uchi: Đánh búa gong kìm
- Haishu uke: Đỡ bằng lưng bàn tay
- Yama-zuki: Đấm chữ u
- Sukui-uke: Đỡ mức

12. GOJU SHIHO 'DAI' NGŨ THẬP TỨ BỘ QUYỀN "ĐẠI"

- Morote tate zuki; Đánh dọc bằng 2 tay
- Morote Sukui uke: Đỡ mức bằng 2 tay
- Keito uke ippon nukite: Đỡ bằng mặt lưng ngón cái
- ippon nukite: Xĩa bằng 1 đầu ngón tay
- Washide-uchi: Đánh bằng 5 đầu ngón tay chụm lại
- Morote-uchi: Đấm 2 tay cùng 1 lúc
- Morote shuto kaki wake: Đỡ tạt ngang bằng cạnh 2 bàn tay
- Morote Keito uke ippon ken: Đỡ bằng mặt lưng ngón cái của 2 tay
- Morote ippon nukite: Xĩa 2 tay một lúc bằng đầu 1 ngón tay

13. GANKAKU: NHAM ĐIỀU QUYỀN

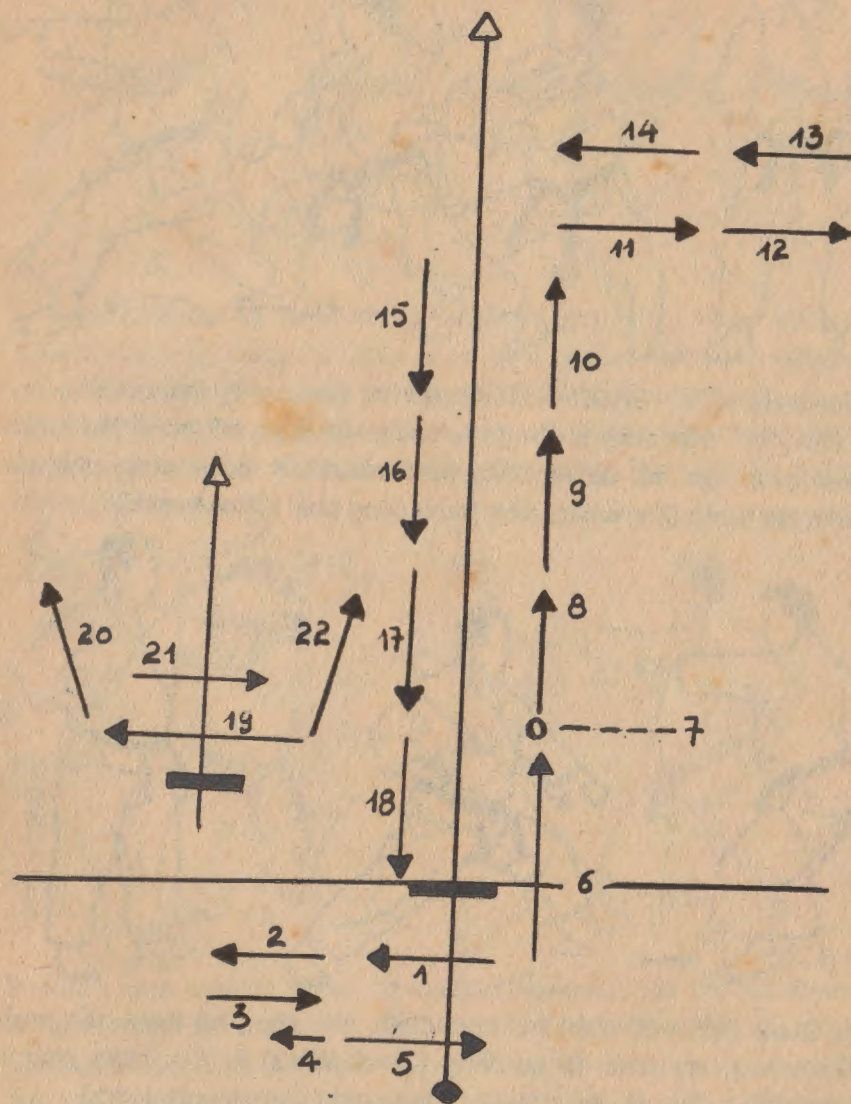
- Sokumen awase uke: Đỡ tạt phối hợp bằng 2 tay
- Kaishu morote osae uke: Đỡ ép bằng 2 bàn tay
- Shuto kaki wake: Đỡ tạt bằng cạnh của 2 bàn tay
- Haito uchi kaki wake: Đỡ tạt 2 tay bằng cạnh sống bàn tay
- Empi-uke: Đỡ bằng cùi chỏ.



1- HELAN SHODAN: BÌNH AN 1

平安一段

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN HEIAN 1



HEIAN SHODAN



- Yoi-dachi, HEIAN SHODAN: Tấn chuẩn bị, Bình An đệ nhất quyền
1- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu). Tay trái đã hạ đẳng (Gedanbarai) 2- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải (Chudan-zuki)



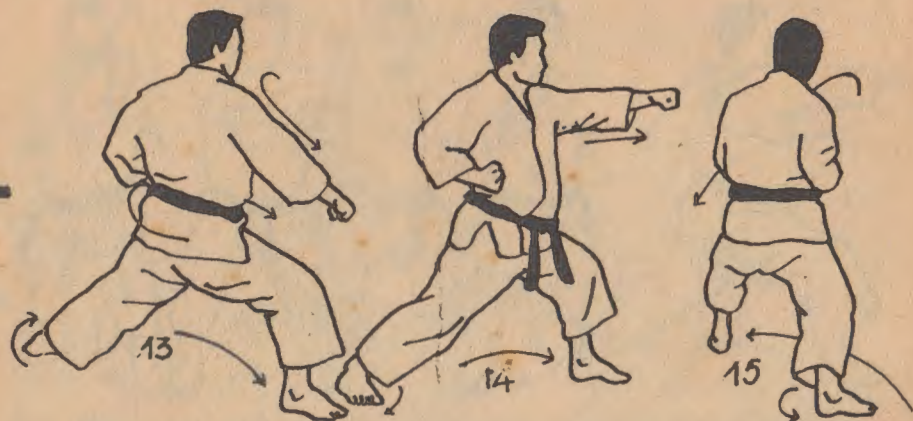
3- Quay 180° trên chân trái theo chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ hạ đẳng (Gedanbarai) 4- Kéo chân phải lại thành tấn L (Renoji), tay phải đánh búa trung đẳng (Kentsui-uchi)



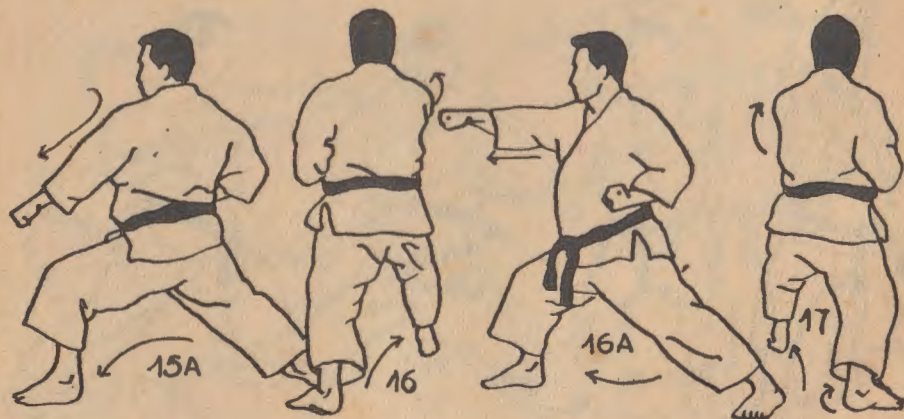
5- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng trái (Chudan-zuki) 6- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đỡ hạ đẳng (Gedanbarai) 7- Tay trái đỡ tiếp thượng đẳng bằng cạnh bàn tay (Jodan Shuto age uke) 8- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ thượng đẳng (Jodan age uke).



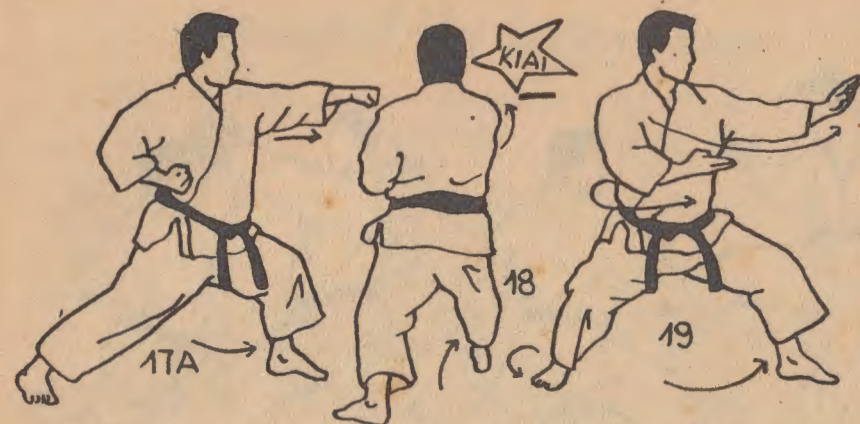
9- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đỡ thượng đẳng (Jodan age uke) 10- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ mạnh thượng đẳng và hét Kiai! 11- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đỡ hạ đẳng (Gedanbarai) 12- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải (Chudan-zuki)



13- Quay 180° trên chân trái theo chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ hạ đẳng (Gendanbarai) 14- Bước chân trái tới (Zenkutsu), tay trái đâm trung đẳng (Chudan-zuki) 15- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ hạ đẳng trái (Gendanbarai)



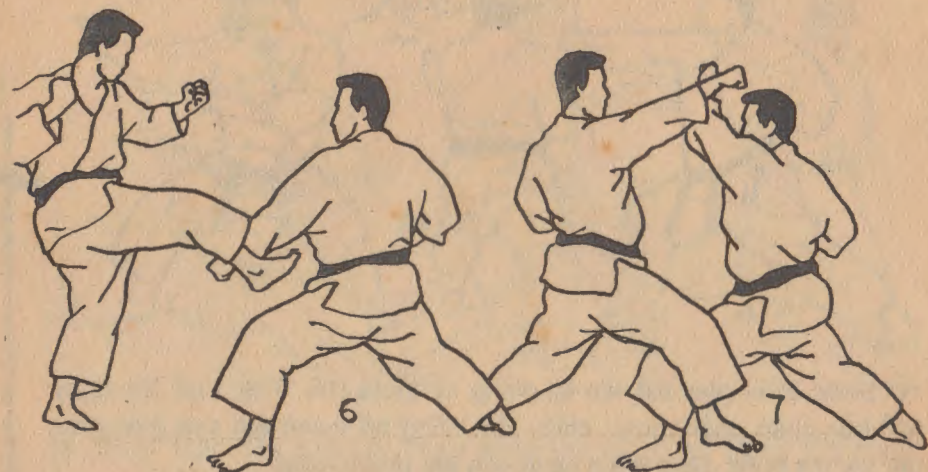
16- Chân phải bước tới thành tấn trước (Zenkutsu), đâm trung đẳng (Chudan-zuki) 17- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đâm thượng đẳng (Chudan-zuki)



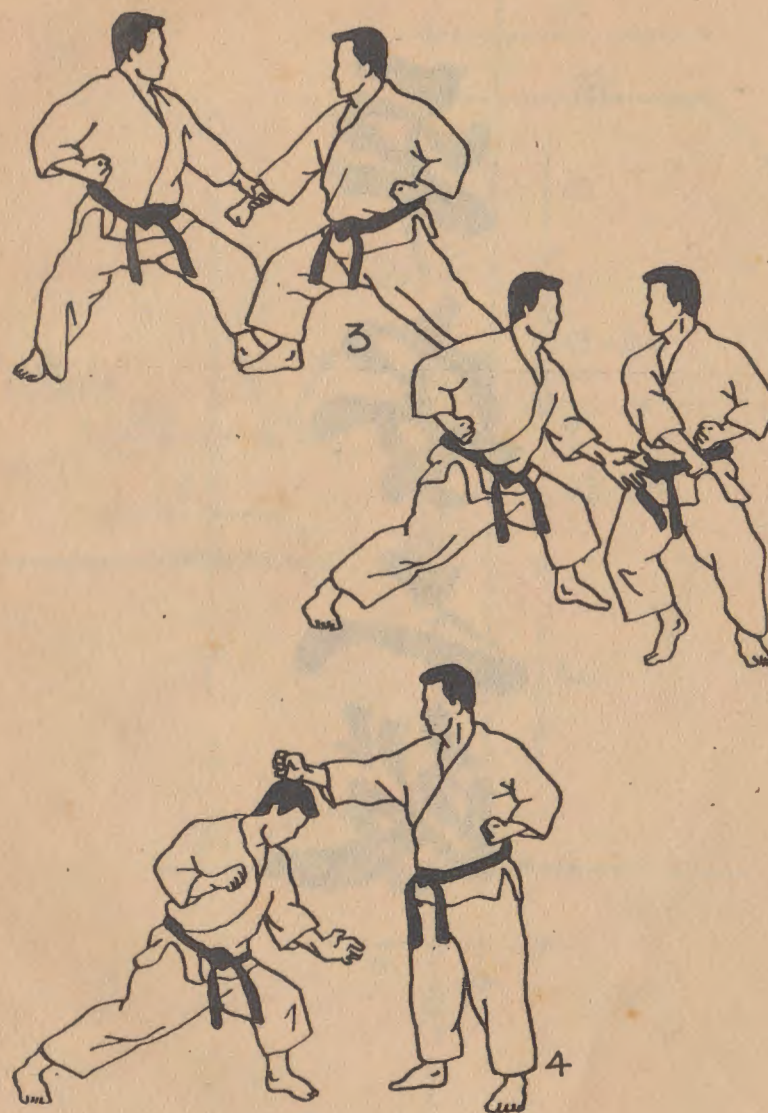
18- Bước chân phải tới, lập lại giống kỹ thuật (16). Thét Kiai! 19- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu), tay trái đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay (Shuto-uke)



20- Bước chân phải tới về phía trái 45° thành tấn sau (Kokutsu), tay phải đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay (Shuto-uke). 21- Quay 135° trên chân trái theo chiều kim đồng hồ, lập ngược lại và giống kỹ thuật (19) 22- Bước chân trái tới về phía phải 45°, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (20). Rút chân trái về ngang chân phải thành tấn chuẩn bị (Yoi-dachi)



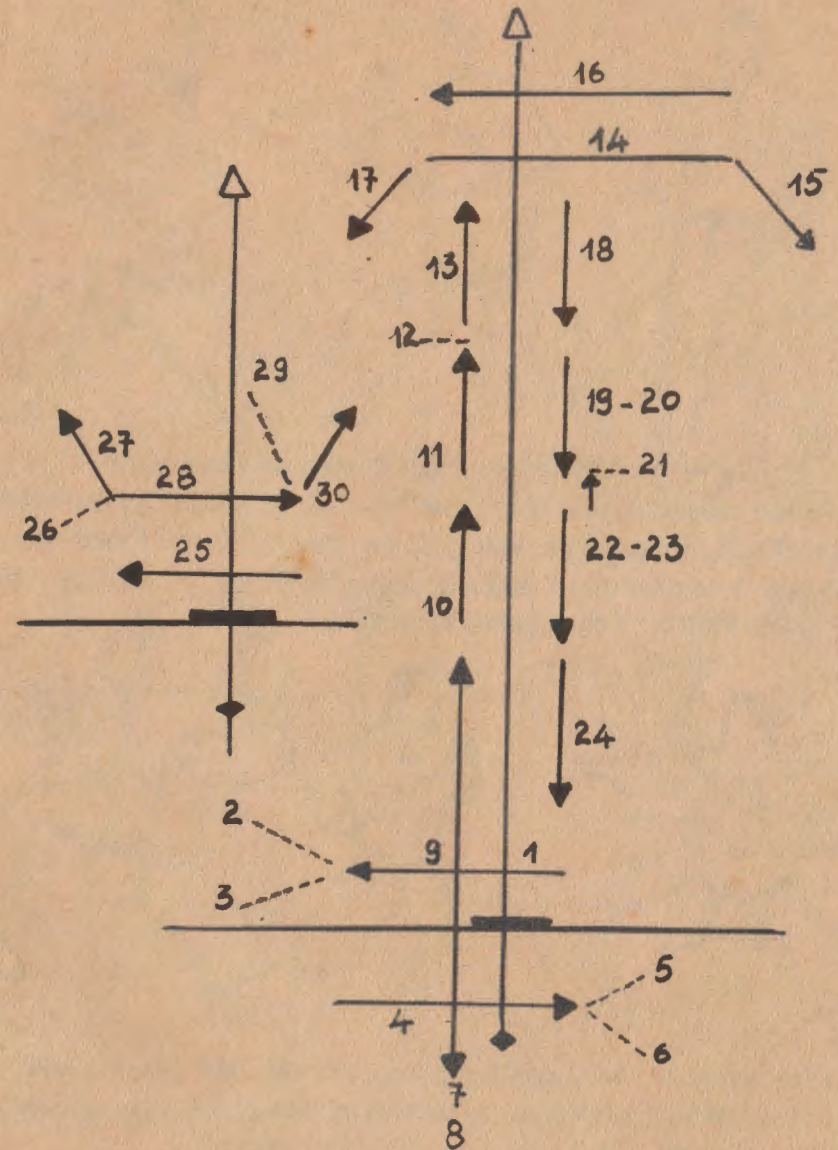
PHÂN THỂ BÀI QUYỀN HEIAN 1



2- HEIAN NIDAN: BÌNH AN 2

平安二段

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN HEIAN 2



HEIAN NIDAN

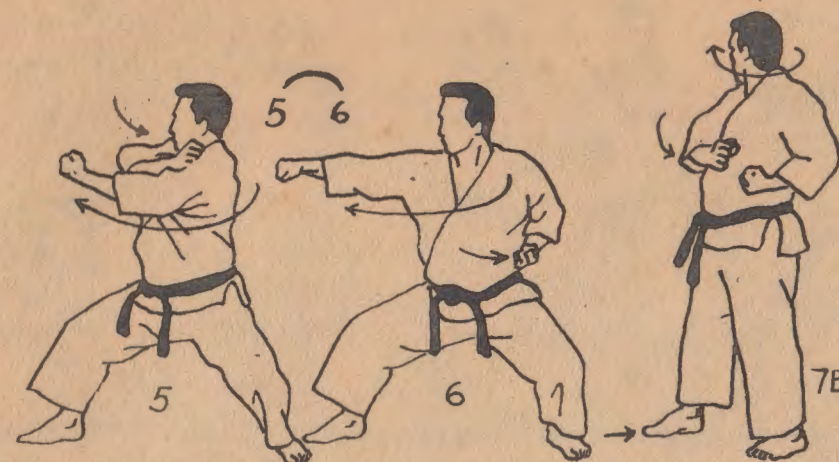


- Yoi-dachi, HEIAN NIDAN: Tấn chuẩn bị, Bình An để nhậ quyền.

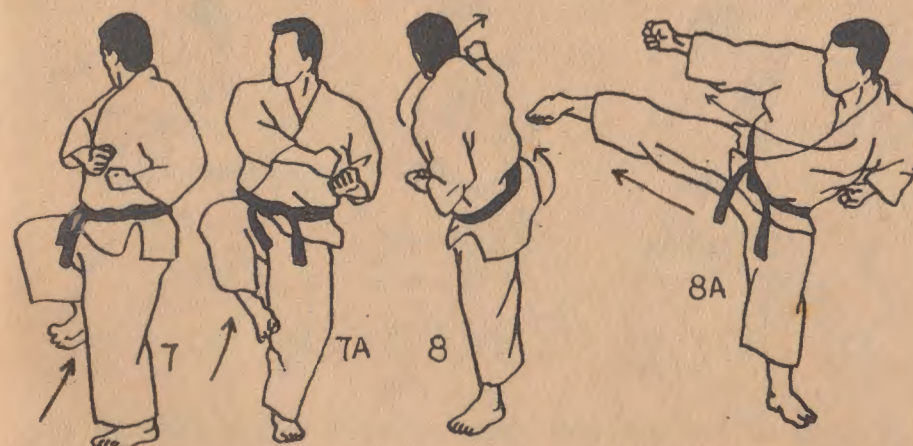
1- Bước chân trái ngang ra phía trái thành tấn sau (Kokutsu), tay trái đỡ dọc thượng đẳng (Jodan Tate Uke), tay phải thủ thượng đẳng (Jodan Kamae) 2- Tay trái đỡ từ ngoài vào trong (Soto-uke), tay phải đánh búa (Kentsui) từ thượng đẳng xuống trung đẳng.



3 Tay trái đánh tiếp trung đẳng bằng cạnh nắm đấm (Kentsui-uchi), tay phải rút về hông phải. 4- Quay và nhìn về phía phải với tấn sau, hai tay rút về hông trái. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (2)



5- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (2) 6- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (3). Rút chân phải về phía chân trái khoảng hai tay rút về hông trái và mặt nhìn về phía phải.



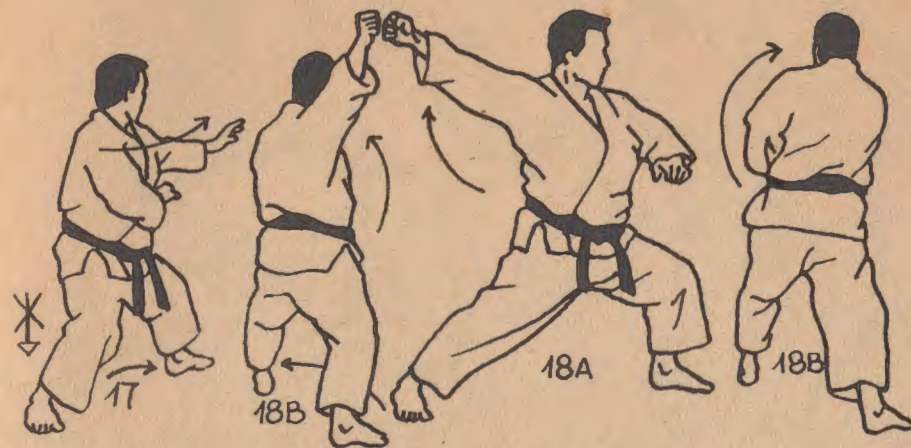
7- Rút chân phải lên thành hạc tấn (Tsuruashi) 8- Đá tổng ngang phải (Yoko geri-kekoni)



9- Sau khi đá, hạ chân đá xuống phía sau thành tấn sau, đỡ trung đẳng cạnh bàn tay. 10- Bước chân phải tới, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (9) 11- Bước chân trái tới, Lập lại giống kỹ thuật (9) 12- Đỡ ép tay trái (Osae-uke) 13- Chân phải bước tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải xia dọc (Nukite tate uchi). Thét Kiai!



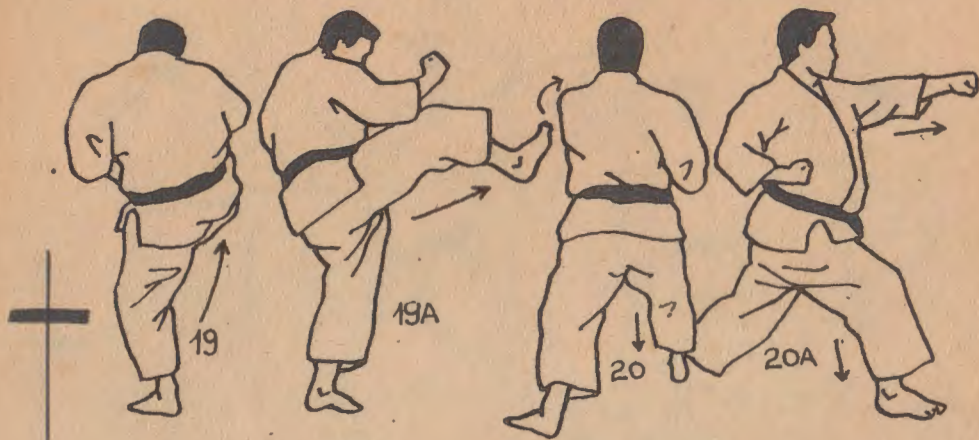
14- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu), tay trái đỡ trung đẳng cạnh bàn tay. 15- Chân phải bước tới về phía trái 45° thành tấn sau, tay phải đỡ trung đẳng cạnh bàn tay. 16- Quay 135° trên chân trái theo chiều kim đồng hồ, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (14)



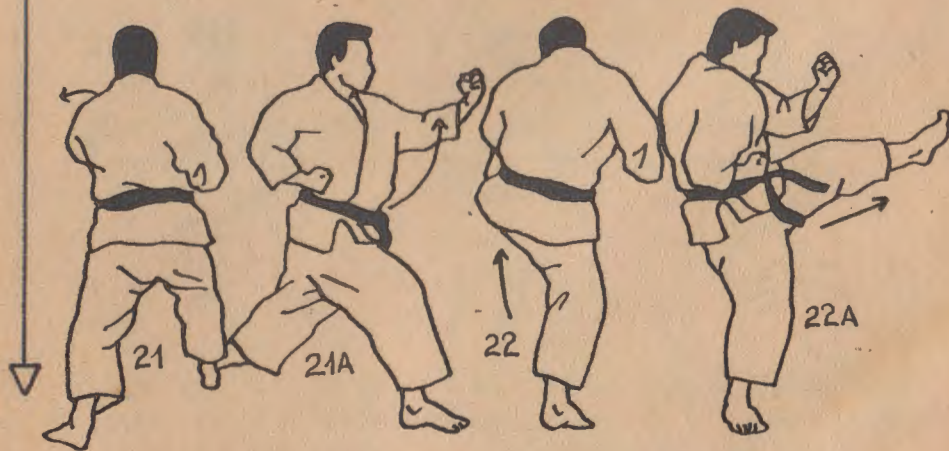
17- Bước chân trái tới về phía phải 45°, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (15). Quay 45° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ vòng từ ngoài vào trong hạ đẳng (Gedan uchi barai)



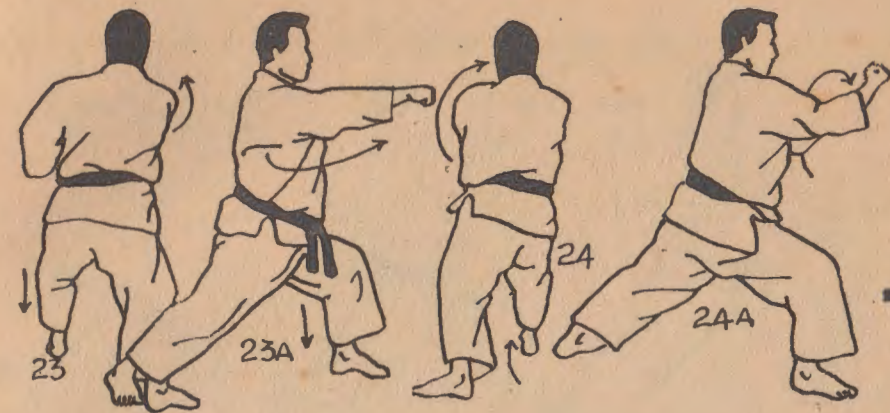
18- Tay phải tiếp tục gạt vòng lên từ trong ra ngoài tầm trung đẳng (Chudan uchi uke) với tư thế (Hanmi). Kỹ thuật (18) diễn đạt một cách liên tục.



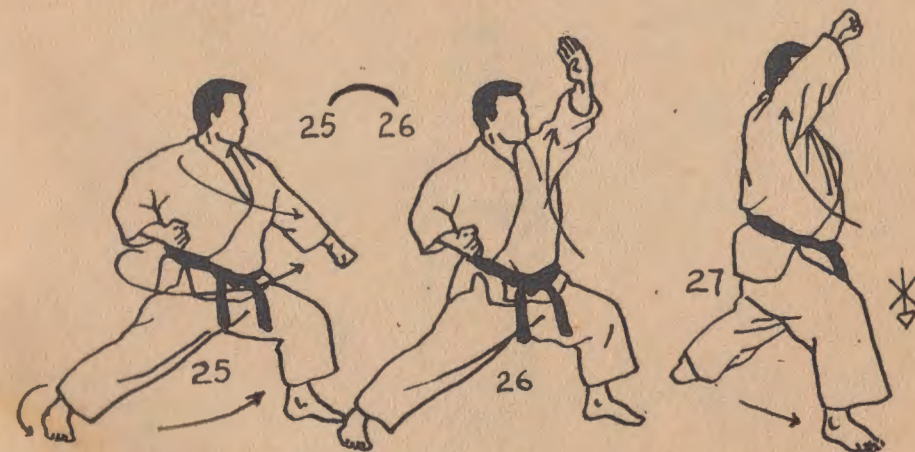
19- Chân phải đá tổng trước (Mae gerikekomi). 20- Hạ chân đá xuống về phía trước thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái dấm trung đẳng (Chudan zuki)



21- Giữ nguyên tấn trước, tay trái đỡ trung đẳng thao tác giống kỹ thuật (18) 22- Chân trái đá tổng trước (Mae gerikekomi)



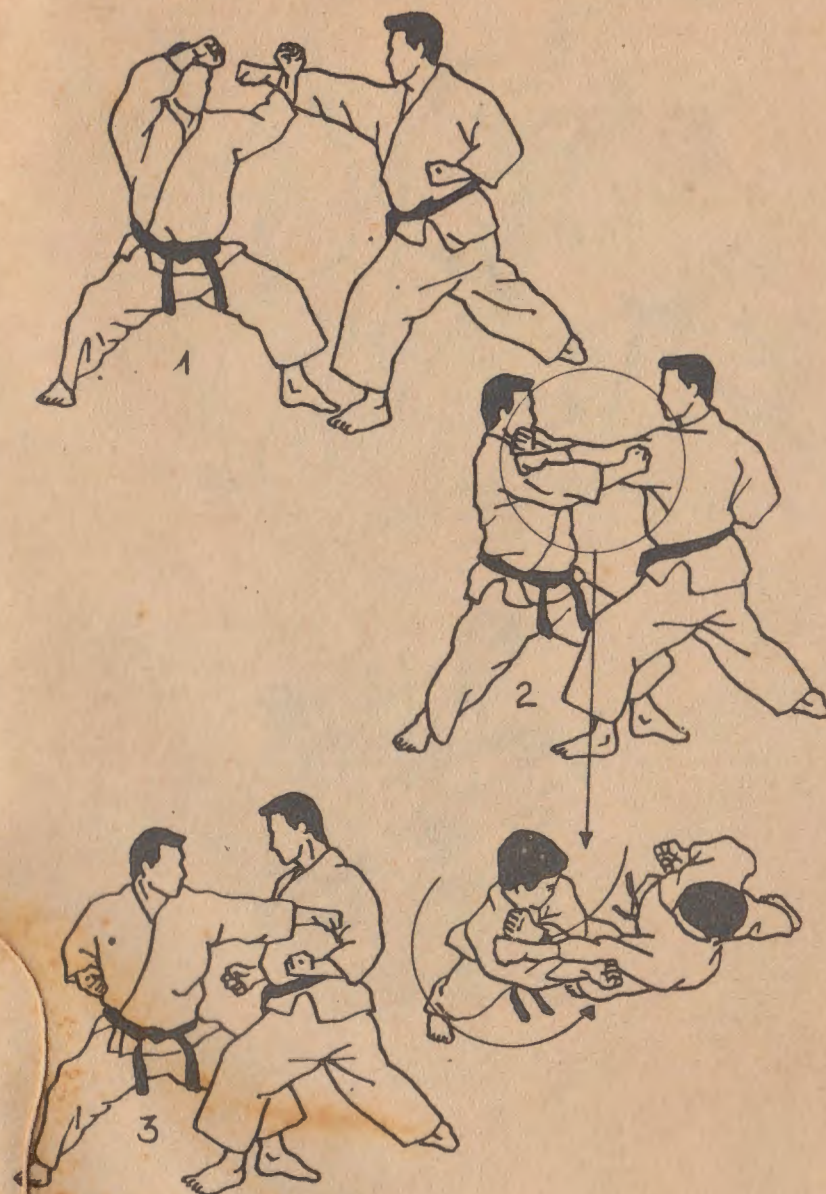
23- Hạ chân đá xuống về phía trước. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (20) 24- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ tiếp lực (Morote-uke)

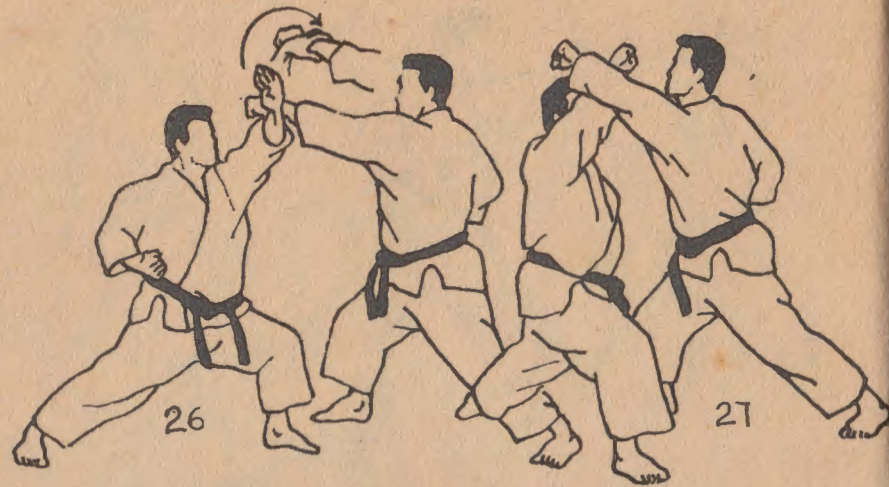


25- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ hạ đẳng trái (Gendanbarai) 26- Giữ nguyên tư thế, tay trái đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay (Jodan shuto age uke) 27- Bước chân phải tới về phía trái 45° thành tấn trước, tay phải đỡ thượng đẳng (Jodan age uke)



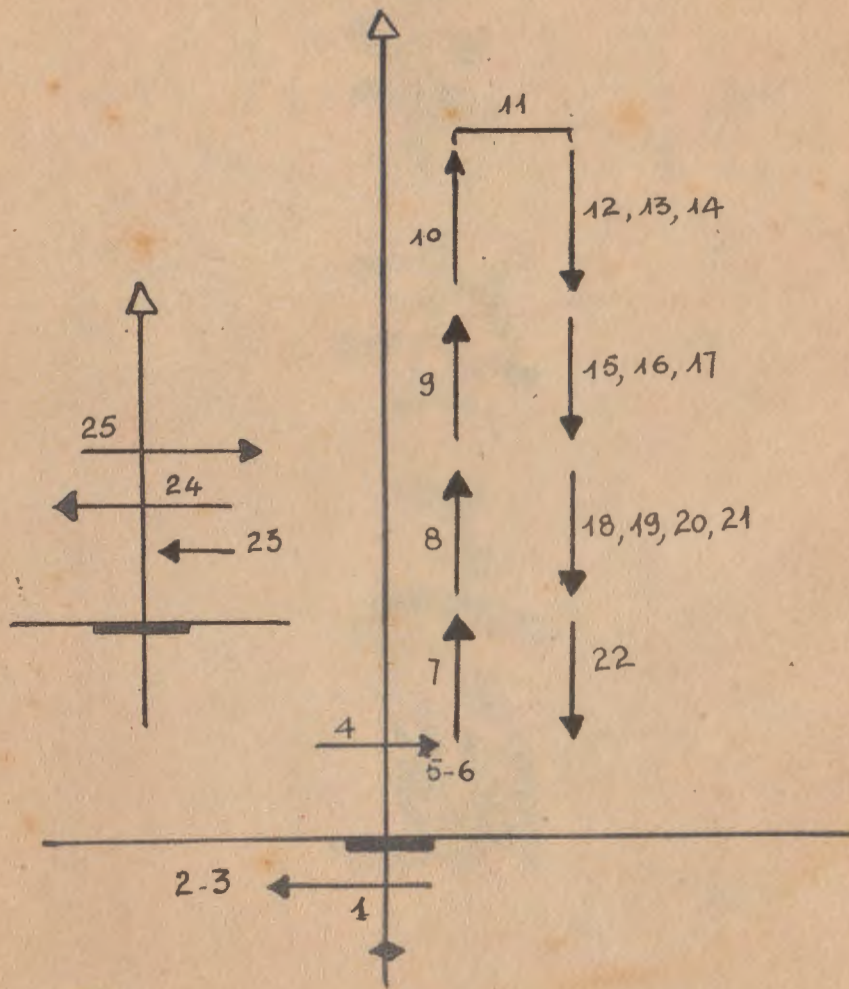
PHÂN THỂ BÀI QUYỀN HEIAN 2





平安三段

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN HEIAN 3



HEIANSANDAN



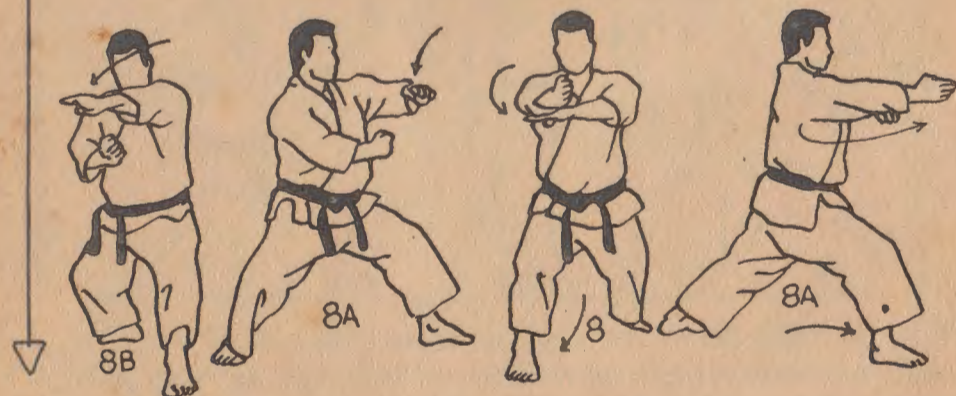
- Yoi.dachi, HEIAN SANDAN: Tấn chuẩn bị, Bình An đệ tam quyền.
1- Bước chân trái ra phía trái thành tấn sau (Kokutsu); bước chân phải tới sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku).



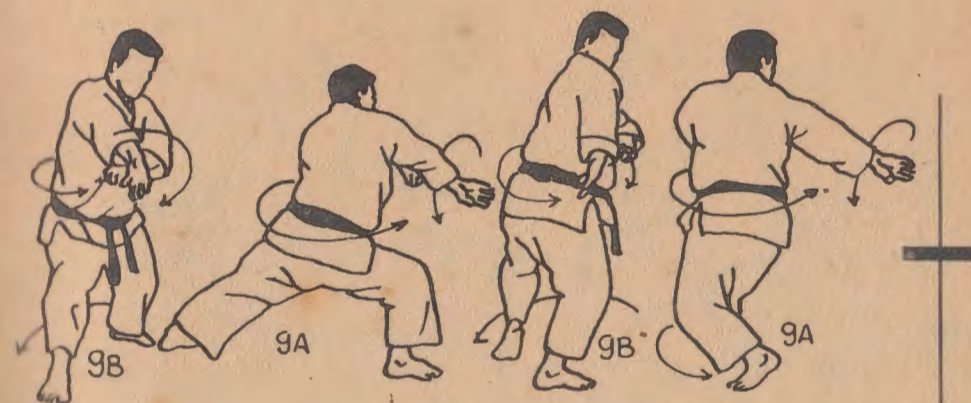
2- Đỡ hạ đẳng trái (Gedanbarai), đỡ trung đẳng phải từ trong ra ngoài (uchi-uke). 3- Giữ nguyên tư thế đỡ tiếp, hạ đẳng phải (Gedanbarai) và trung đẳng trái từ trong ra ngoài (uchi uke). 4- Quay 90° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu), lặp ngược lại giống kỹ thuật (1)



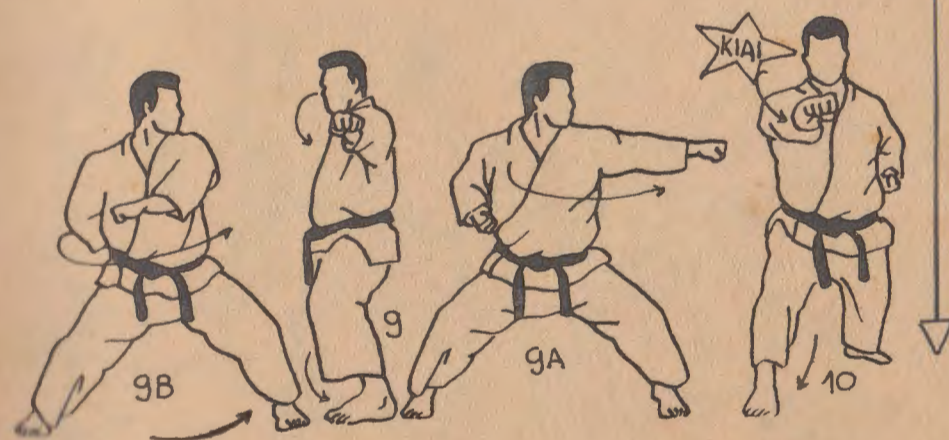
5- Bước chân trái lên sát chân phải, lập lại giống kỹ thuật (2) 6- Lập ngược lại giống kỹ thuật (3) 7- Quay trên chân phải về hướng trực chính thành tấn sau (Kokutsu), đỡ tiếp tục trung đẳng trái (Morote uke).



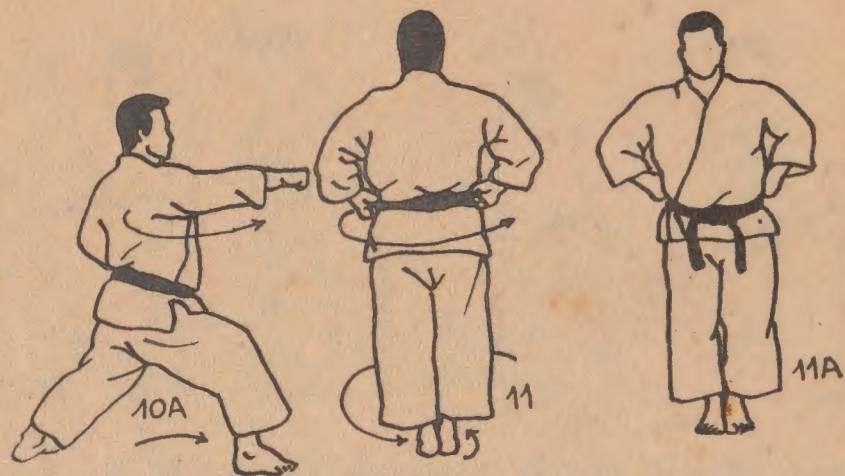
8- Bước chân phải tới thành tấn trước (zenkutsu), đỡ ép trái (osae), tay phải xia trung đẳng (chudan nukite).



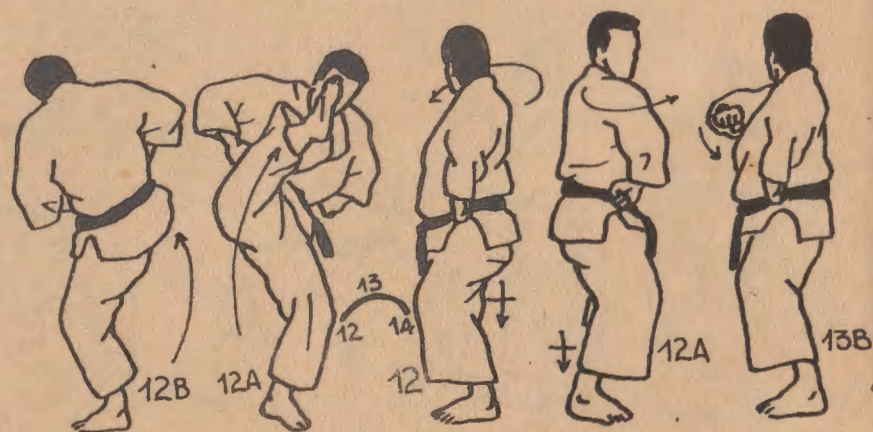
Quay 270° trên chân phải, ngược chiều kim đồng hồ, cùng thời gian xoay cổ tay ngược chiều kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (kiba).



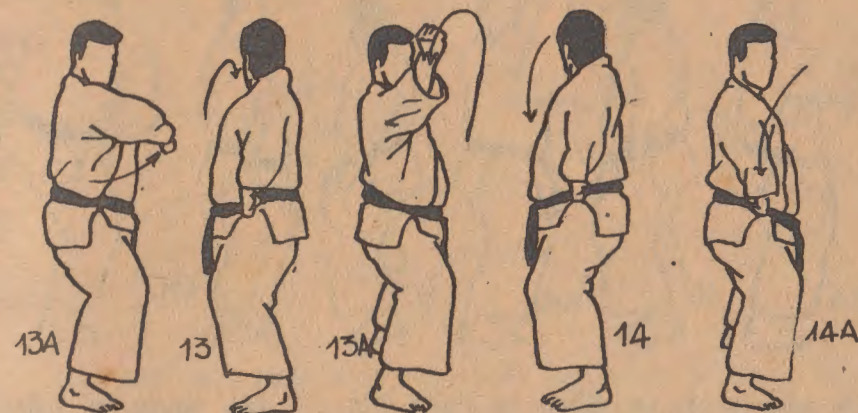
9- Sau khi hoàn tất tấn kỵ mã (Kiba), đánh búa vòng ngang trái (yoko mawashi kentsui) 10- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đâm trung đẳng phải (chudan-zuki). Thét Kiai!



11- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn nghiêm (Heisoku) hai tay chống lên hông.

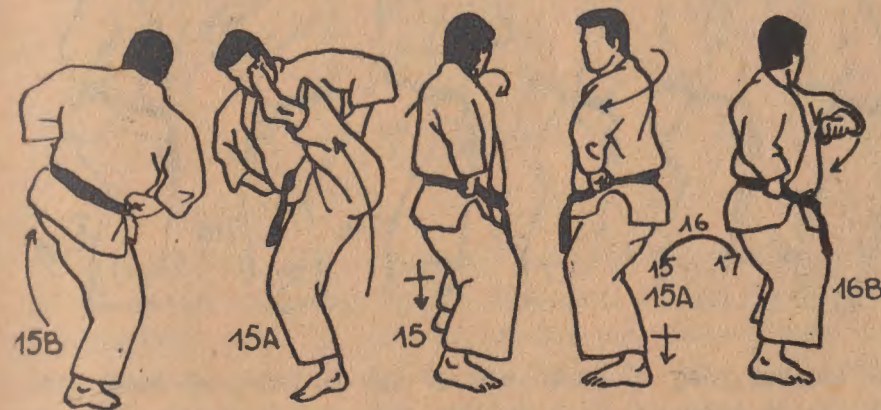


12- Đá tạt vòng bằng lòng bàn chân phải (Mika zukigeri) và dậm (Fumikomi) xuống thành tấn kỵ mã (Kiba) đỡ cùi chỏ phải (Empi uke).



13- Giữ nguyên tư thế đánh gõ vòng thượng đẳng (ukaken uchi).

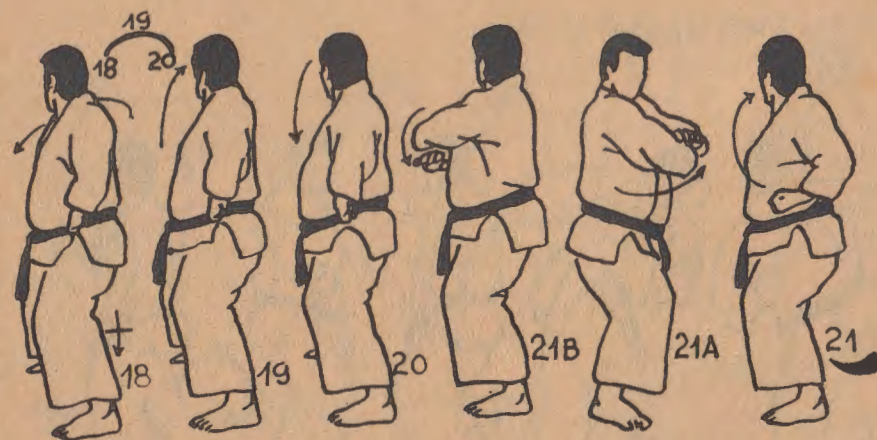
14- Thu nhanh tay đánh về hông.



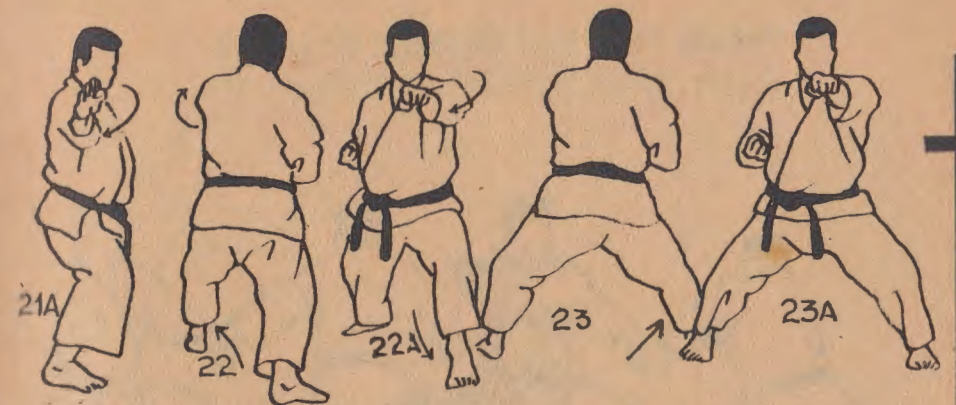
15- Quay 180° trên chân phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (12)



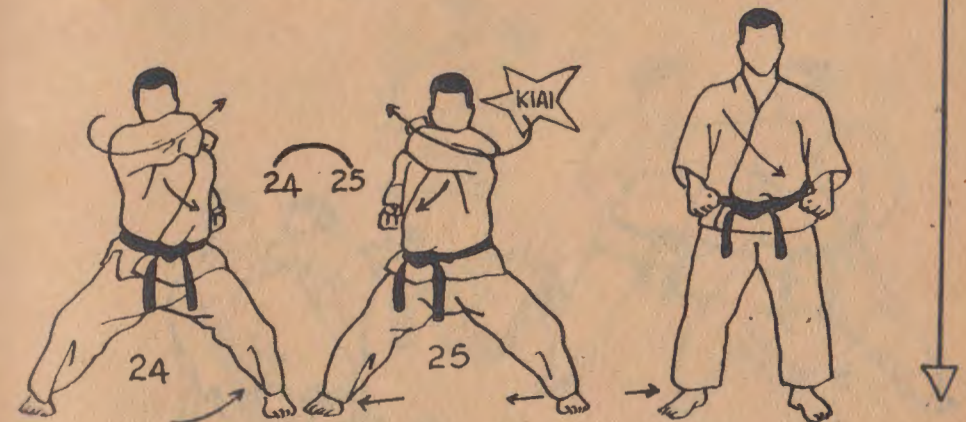
16- Lập ngược lại giống kỹ thuật (13). 17- Lập ngược lại giống kỹ thuật (14). Quay 180° trên chân trái ngược chiều kim đồng hồ.



18- Lập lại giống kỹ thuật (12) 19- Lập lại giống kỹ thuật (13). 20- Lập lại giống kỹ thuật (14). 21- Giữ nguyên tư thế đỡ trung đẳng bằng cánh bàn tay phải (Shuto uke)

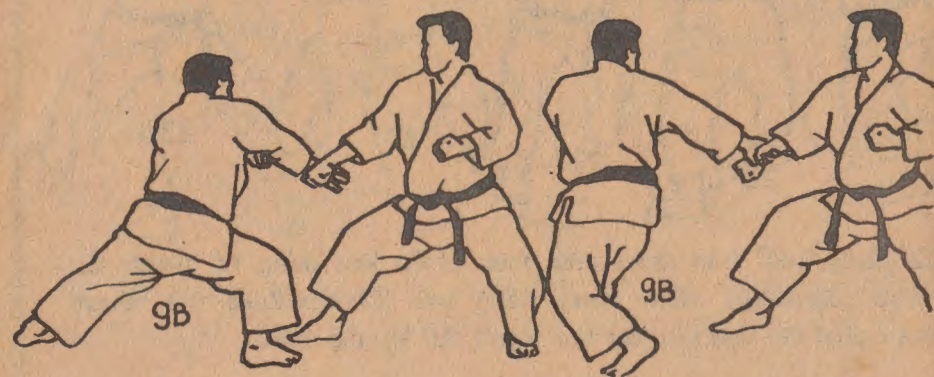


22- Quay 180° trên chân phải theo chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đâm trung đẳng trái (Chudan-Zuki). 23- Bước chân phải lên ngang chân trái thành tấn kỵ mã (Kiba).



24- Quay 180° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (Kiba), đâm vòng thượng đẳng phải về phía sau (Jōdan mawashi-Zuki), đánh cùi chỏ trái về phía sau (ushiro empi). 25- Lướt về phía phải với tấn kỵ mã (Kiba) lập ngược lại giống kỹ thuật (24). Thét Kiai! Kéo chân phải lại gần chân trái thành tấn chuẩn bị yoi-dachi.

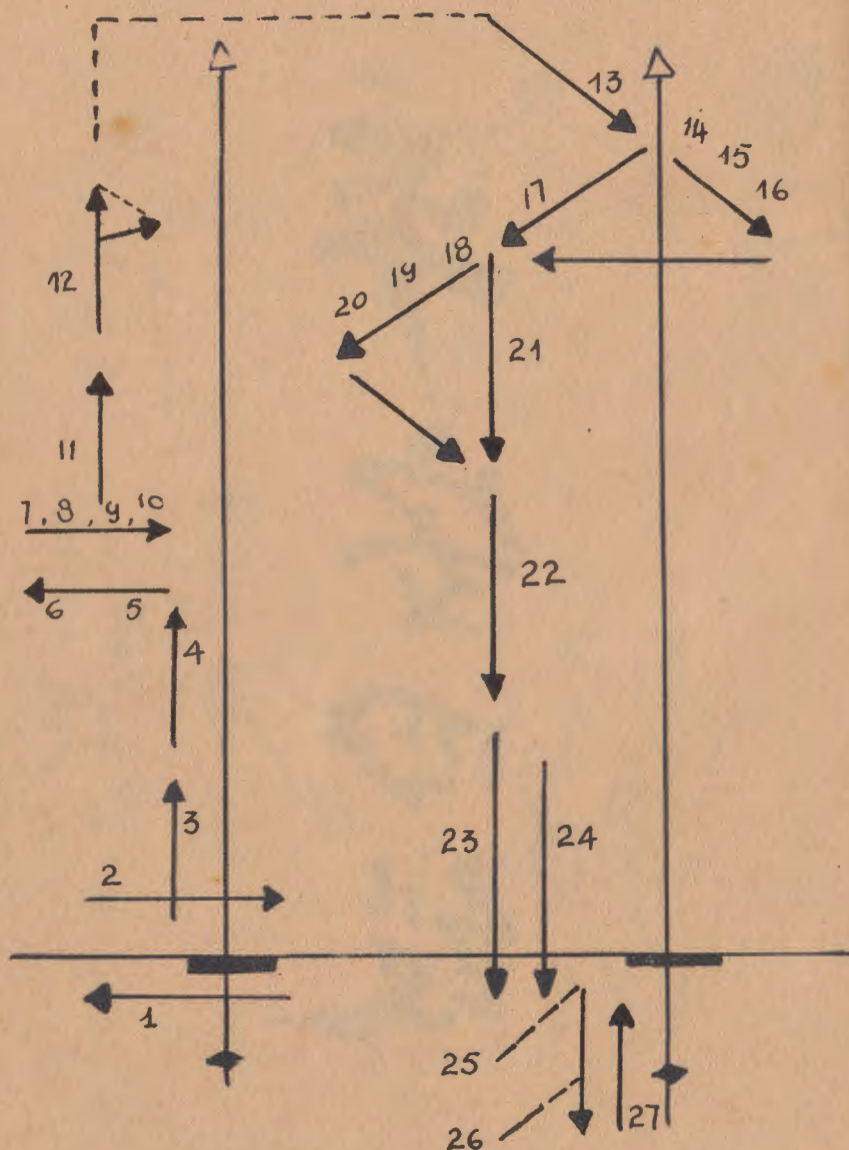
PHÂN THỂ BÀI QUYỀN HEIAN 3



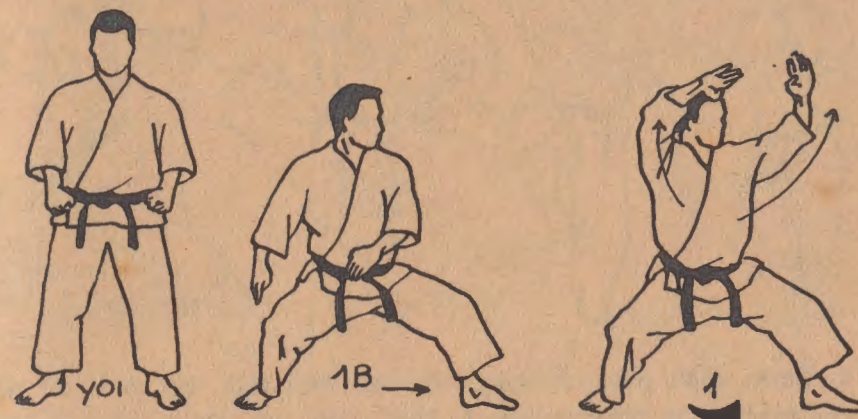
4- HEIAN YONDAN: BÌNH AN 4

平安四段

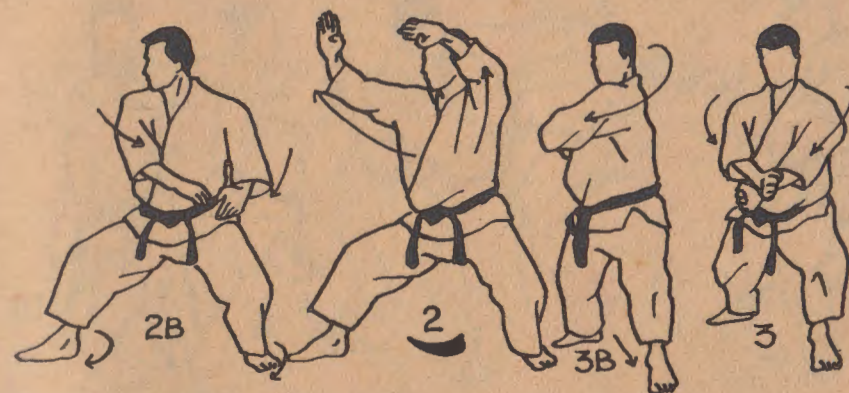
ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN HEIAN 4



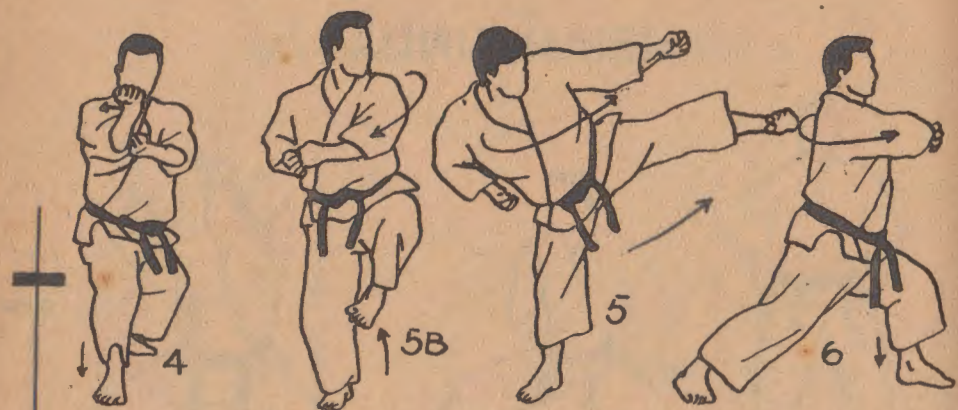
HEIANYONDAN



- Yoi dachi, HEIAN YONDAN: Tấn chuẩn bị, Bình an đệ tứ quyền.
1- Chân trái bước ra phía trái thành tấn sau (Kokutsu), đỡ thượng đẳng trái bằng lưng bàn tay (jodan tate Shuto), tay phải xòe thủ thượng đẳng (jodan Kamae).



2- Quay về phía phải đối lại, lập lại giống kỹ thuật (1). 3- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ chéo hạ đẳng (Gedan juji uke)

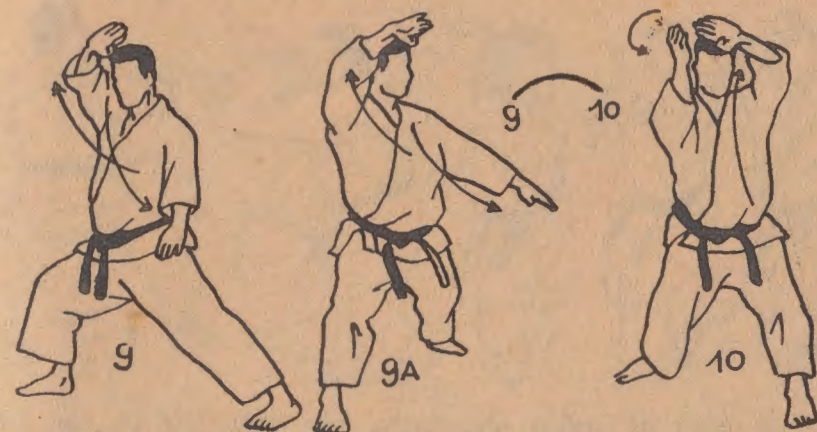


4- Bước chân phải tới thành tấn sau (Kokutsu), tay phải đỡ tiếp lực trung đẳng (Morote-uke) 5- Đưa 2 tay về hông phải, rút chân trái lên thành hạc tấn (Tsuruashi). Đá tổng ngang trái (Yoko gerikekomi), đấm thượng đẳng trái bằng lưng nắm đấm (Jodan mawashi uraken). 6- Hạ chân đá xuống thành tấn trước (Zenkutsu), đánh vòng ngang cùi chỏ phải (Yoko mawashi empi)



7- Kéo chân trái trở về khoảng 40cm lập ngược lại giống kỹ thuật (5). 8- Lập ngược lại giống kỹ thuật (6).

8- Lập ngược lại giống kỹ thuật (6).



9- Giữ nguyên tư thế, đỡ hạ đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Gedan Shuto uke), thủ thượng đẳng phải bằng cạnh bàn tay (jadan Kamae). 10- Quay hông về hướng trục chính, tay phải chặt thượng đẳng (jodan Shuto uchi), đỡ thượng đẳng trái bằng cạnh bàn tay (jodan Shuto uke).



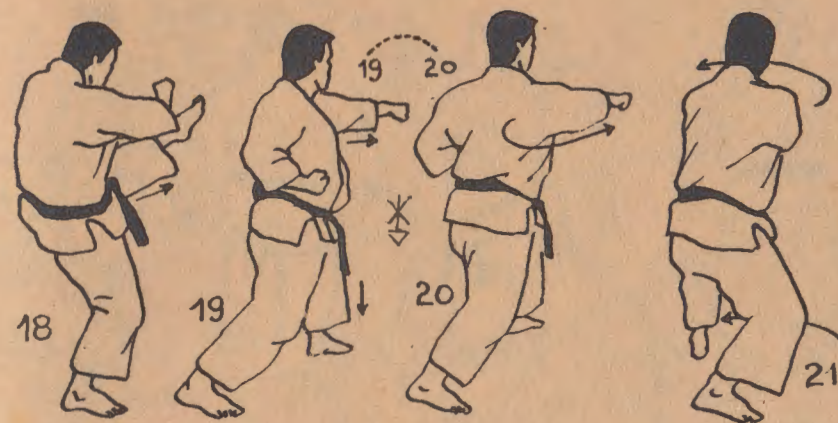
11- Giữ nguyên tư thế, chân phải đá tổng trước (Mae genri kekomi).



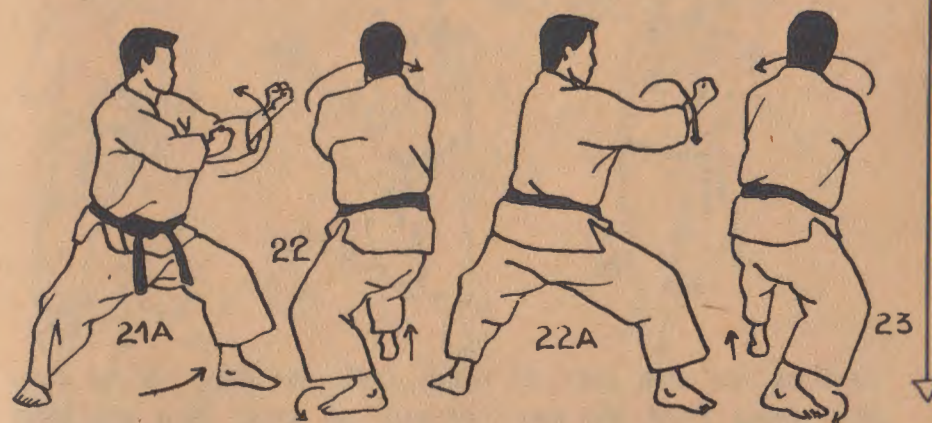
12- Hạ chân đá xuống phía trước, kéo chân trái lên sát chân phải thành tấn chéo (Kosa), đánh gỗ thượng đẳng bằng lưng nắm đấm (jodan take mawashi uraken). Thét Kiai! 13- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu), hai tay đỡ tạ ngang trung đẳng (Kaki wake uke).



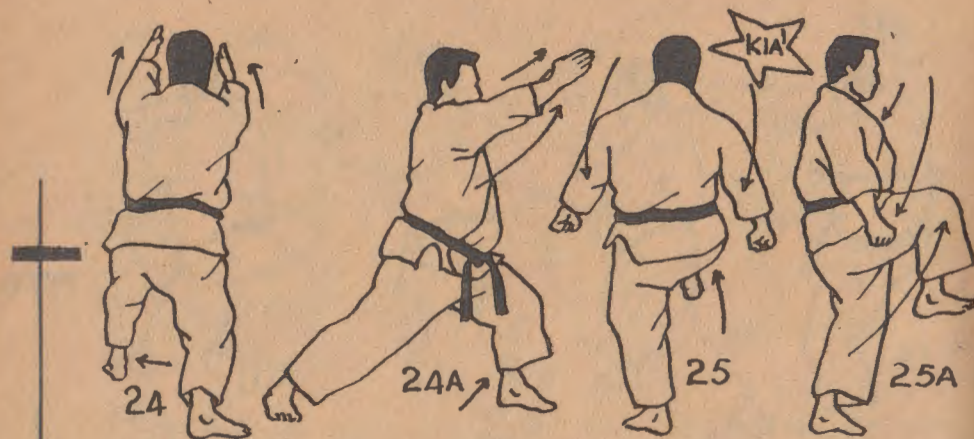
14- Giữ nguyên tư thế, đá tổng trước phải (Mae geri Kekomi). 15- Hạ chân đá xuống phía trước thành tấn trước (Zenkutsu), đấm trung đẳng phải (chudan zuki). 16- Đấm tiếp trung đẳng trái (chudan zuki) 17- Quay 90° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ, thành tấn sau (Kokutsu). Lập ngược lại giống kỹ thuật (13)



18- Lập ngược lại giống kỹ thuật (14). 19- Lập ngược lại giống kỹ thuật (15). 20- Lập ngược lại giống kỹ thuật (16). 21- Quay 45° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu), đỡ tiếp lực trung đẳng trái (Morote-uke).



22- Bước chân phải tới, lập ngược lại giống kỹ thuật (21). 23- Bước chân trái tới, lập lại giống kỹ thuật (22).

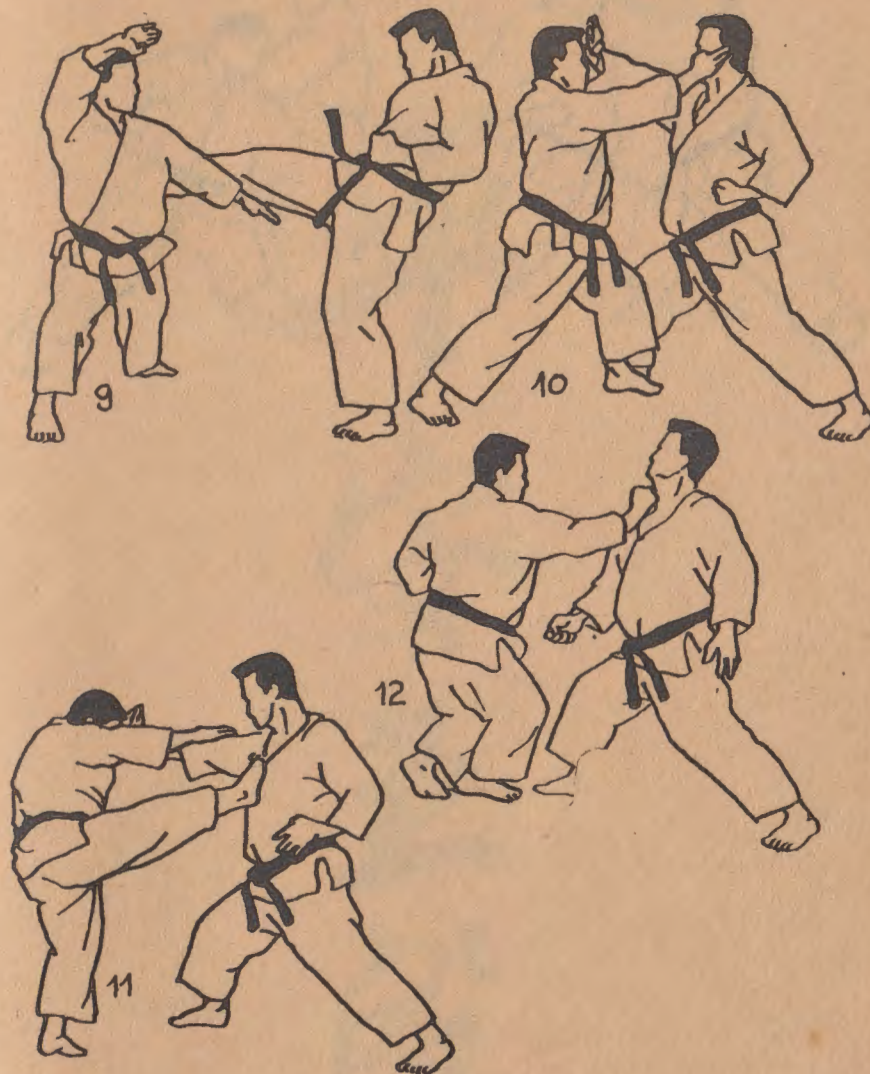


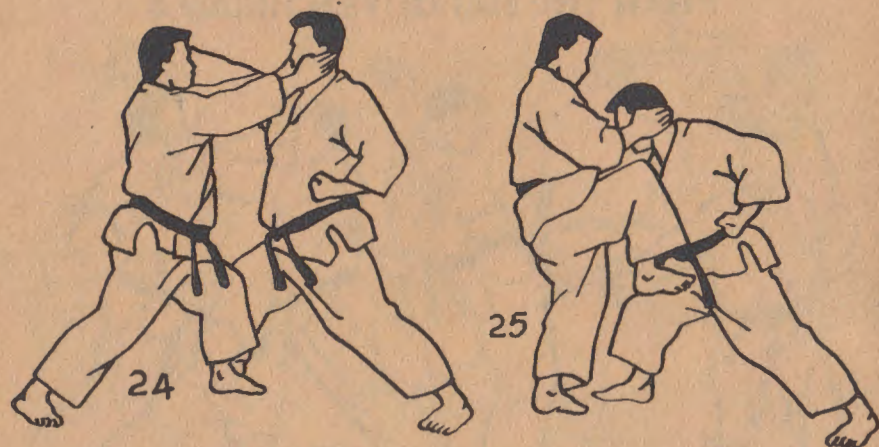
24- Bước chân trái ngang ra phía trái thành tấn trước (Zenkutsu), hai tay xĩa thượng đẳng. 25- Sau đó hai tay kéo xuống hạ đẳng và đánh đầu gối phải (Hizagashira uchi). Thét Kiai!.



26- Quay 180° trên chân trái ngược chiều kim đồng hồ, hạ chân phải xuống thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Shuto uke). 27- Bước chân phải tới, lập ngược lại giống kỹ thuật (26). Rút chân phải về thành tấn chuẩn bị - Yoi-dachi.

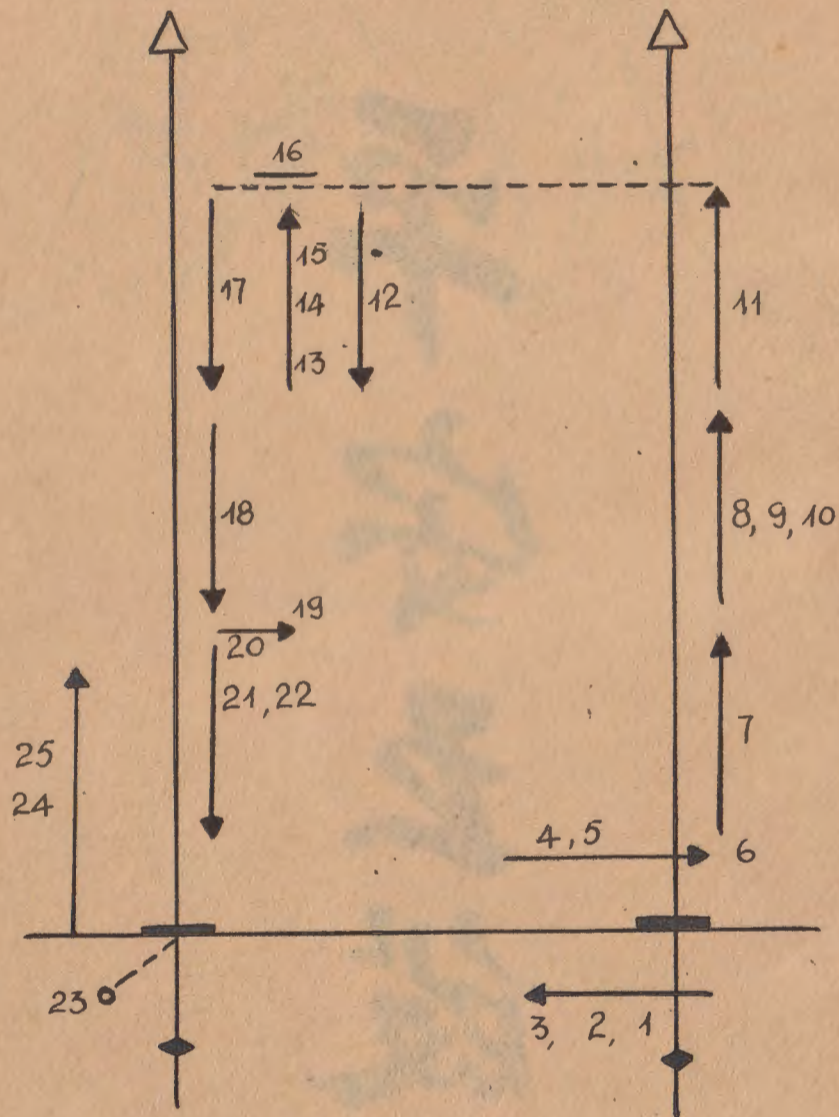
PHÂN THỂ BÀI QUYỀN HEIAN 4





平安五段

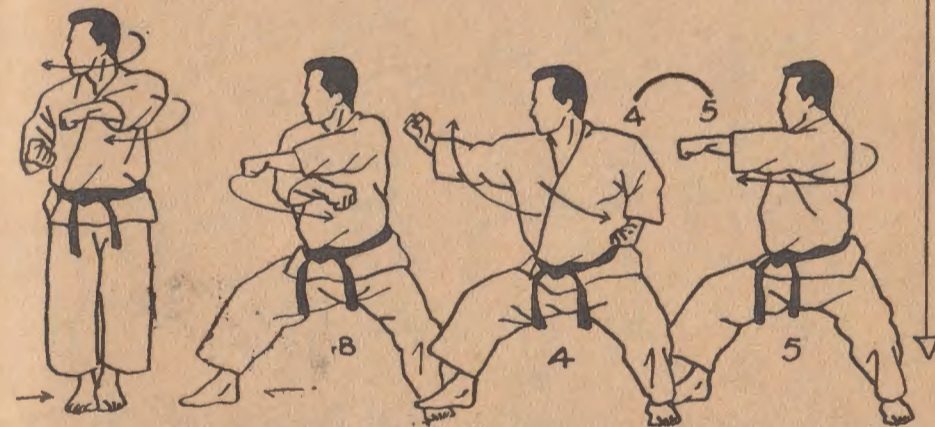
ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN HEIAN 5



HEIANGODAN



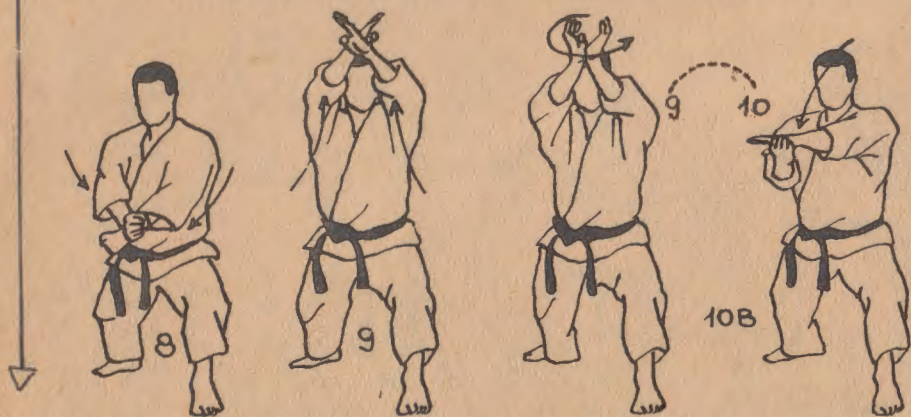
- Yoi-dachi, HEIAN GODAN: Tấn chuẩn bị, Bình An đệ ngũ quyền.
1- Bước chân trái ra phía trái thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng trái từ trong ra ngoài (uchi uke). 2- Giữ nguyên tư thế, đâm chéo trung đẳng phải (Nagashi Zuki), nhìn về phía phải.



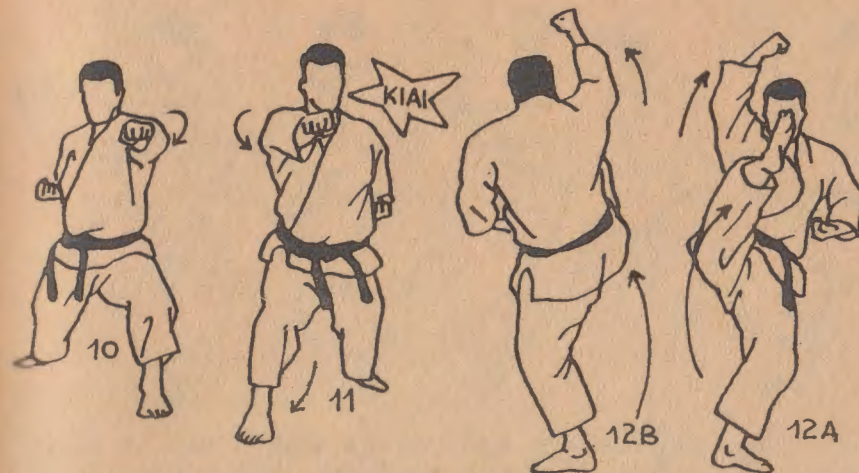
3- Kéo chân phải lại sát vào chân trái thành tấn nghiêm (Helsoku), đâm móc câu trái (Kagi-Zuki). 4- Bước chân phải ra về phía phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (1). 5- Giữ nguyên tư thế, lập ngược lại giống kỹ thuật (2).



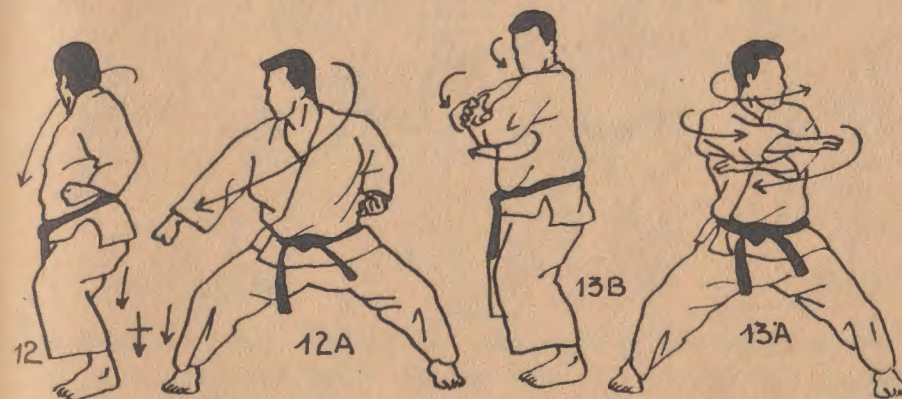
6- Kéo chân trái lại sát chân phải thành tấn nghiêm (Heisoku), lập ngược lại giống kỹ thuật (3), mặt nhìn về phía trước. 7- Bước chân phải tới thành tấn sau (Kokutsu), đỡ tiếp lực trung đẳng phải (Morote-uke). Sau đó rút 2 tay về sát hông.



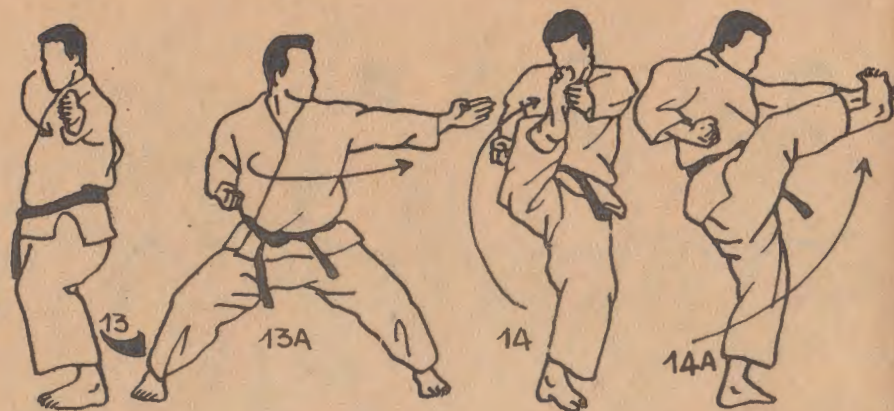
8- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu) đỡ chéo hạ đẳng (juji-uke). 9- Giữ nguyên tư thế, đỡ chéo thượng đẳng với 2 bàn tay xòe (Shuto juji-uke). Sau đó xoay 2 bàn tay ngược chiều kim đồng hồ và kéo về hông phải với bàn tay trái ở trên bàn tay phải.



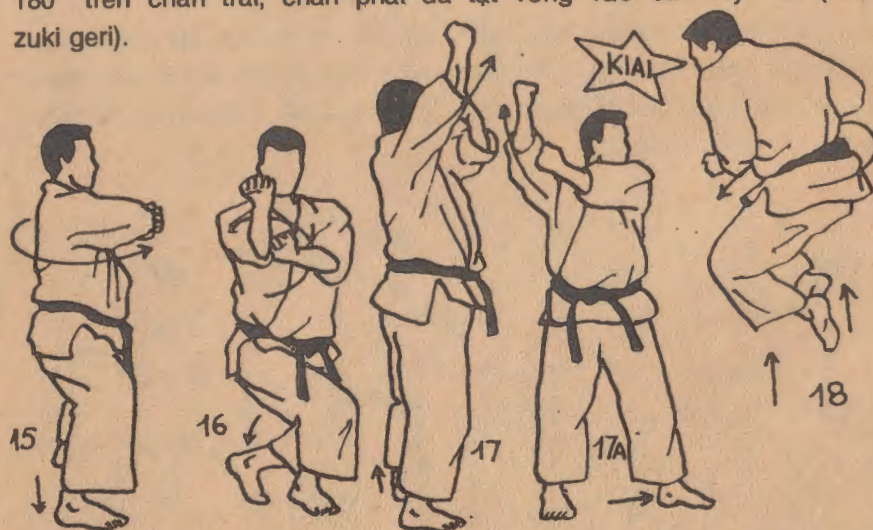
10- Giữ nguyên vị trí, kéo tay trái về hông trái và đấm trung đẳng trái (chudan-zuki). 11- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đấm trung đẳng phải (chudan-zuki). Thét Kiai!. Sau đó quay 180° trên chân trái.



12- Dậm (Fumikomi) mạn chân phải xuống thành tấn kỳ mà (Kiba), đỡ hạ đẳng phải (Gerdan barai). Sau đó rút tay trái về hông phải và ở dưới cánh tay phải.



13. Đỡ trung đẳng trái bằng lưng bàn tay (Haishu-uke). 14- Quay 180° trên chân trái, chân phải đá tạt vòng vào bàn tay trái (Mika zuki geri).



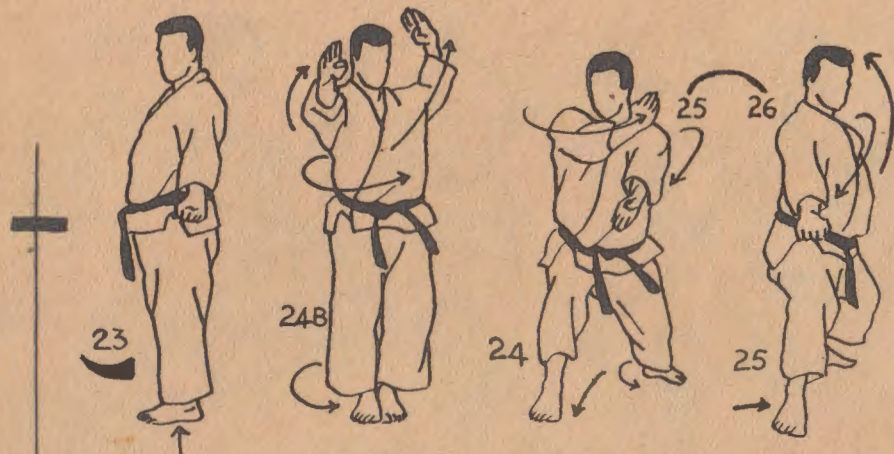
15- Hạ chân trái xuống thành tấn kỳ mã (Kiba), đánh vòng ngang cùi chỏ phải vào bàn tay trái (Yoko mawashi empi). 16- Kéo chân trái vào sát phía sau chân phải thành tấn chéo (Kosa-dachi) đỡ tiếp lực trung đẳng phải (Morote-uke). 17- Bước chân trái trở ra thành tấn L (Renoji), đâm thốc thượng đẳng phải (ura-zuki). 18- Nhảy lên quay 180° trên không. Thét Kiai!



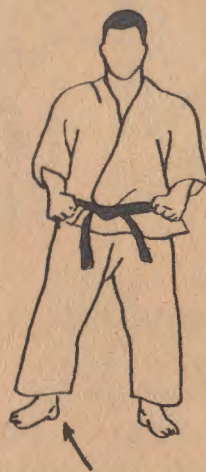
19- Rơi xuống thành tấn chéo (Kosa-dachi) đỡ chéo hạ đẳng (juji uke). 20- Bước chân phải ra phía phải thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ tiếp lực trung đẳng phải (Morote-uke).



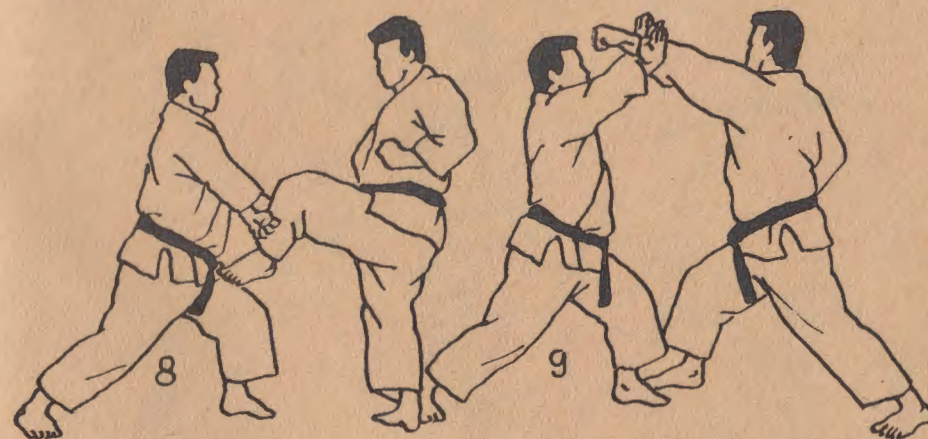
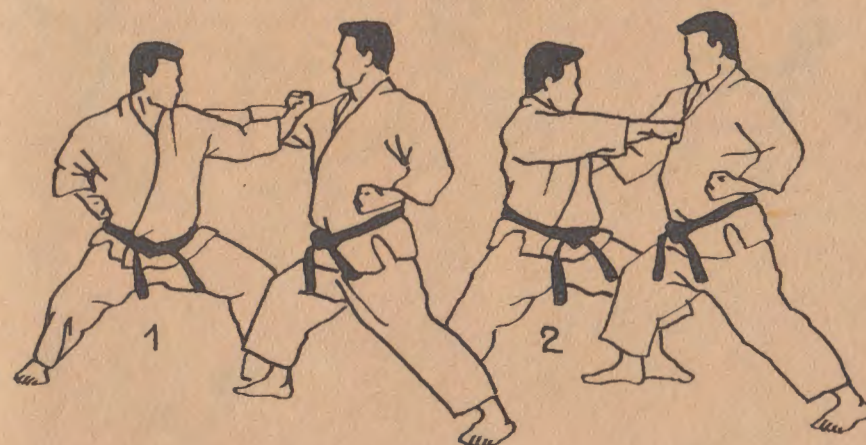
21- Xoay trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu), xia hạ đẳng phải (Gedan nukite), đỡ quét thượng đẳng trái bằng ức bàn tay (Nagashi teisho uke). 22- Kéo chân trái về phía phải thành tấn sau (Kokutsu), đỡ hạ đẳng trái (Gedan barai), đỡ thượng đẳng phải từ trong ra ngoài (jodan uchi uke).

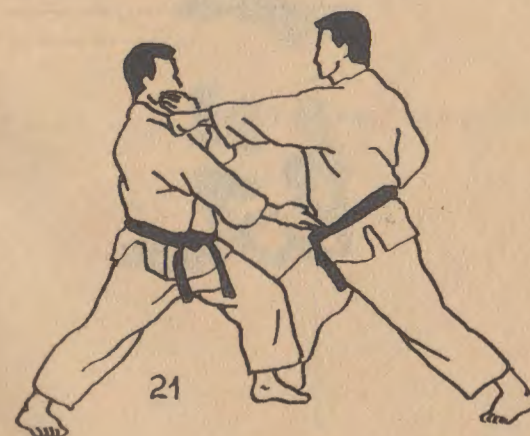
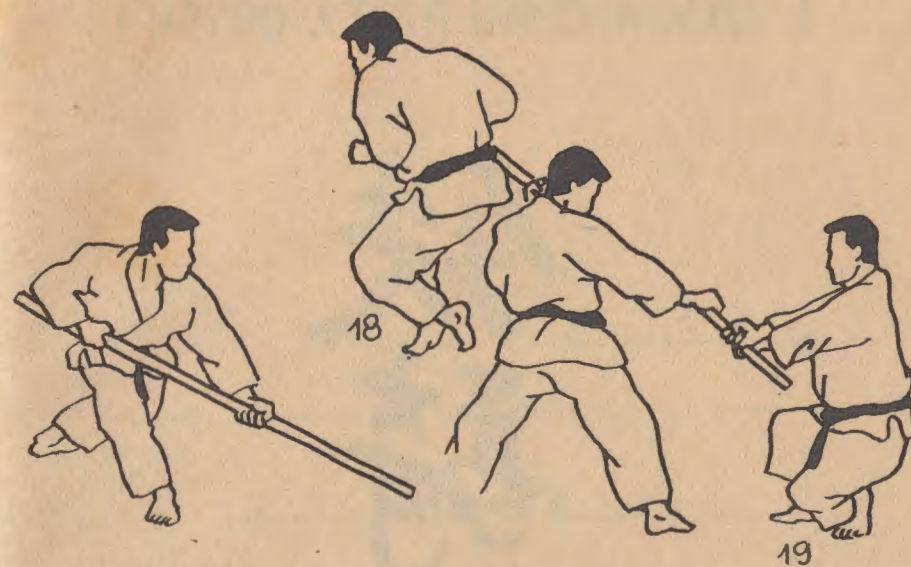
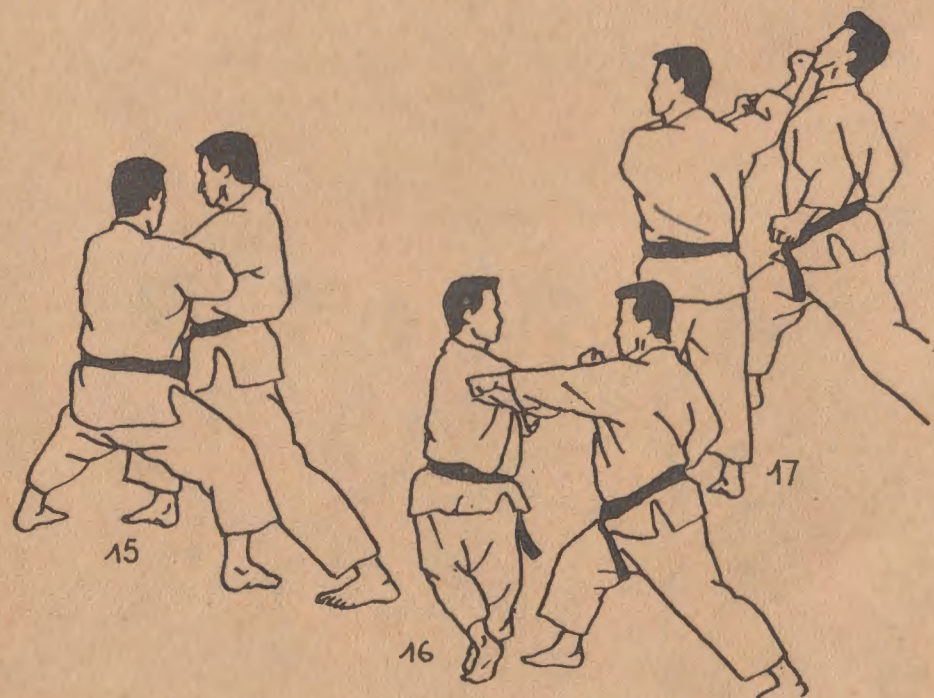
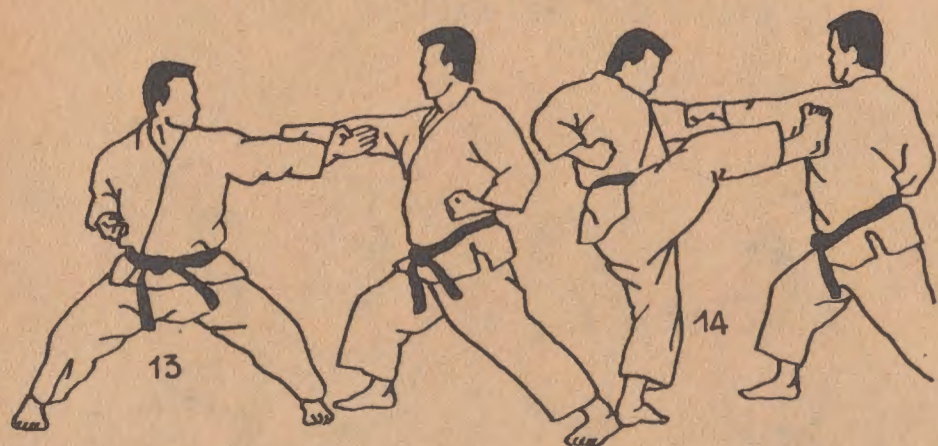


23- Kéo chân trái lại sát chân phải thành tấn nghiêm (Heisoku), đỡ hạ đẳng trái, thượng đẳng phải (Hotoke gamae). 24- Bước chân phải tới lập ngược lại giống kỹ thuật (21). 25- Kéo chân phải về phía trái, lập ngược lại và giống kỹ thuật (22) - Kéo chân phải trở về thành tấn chuẩn bị - Yoi-dachi.

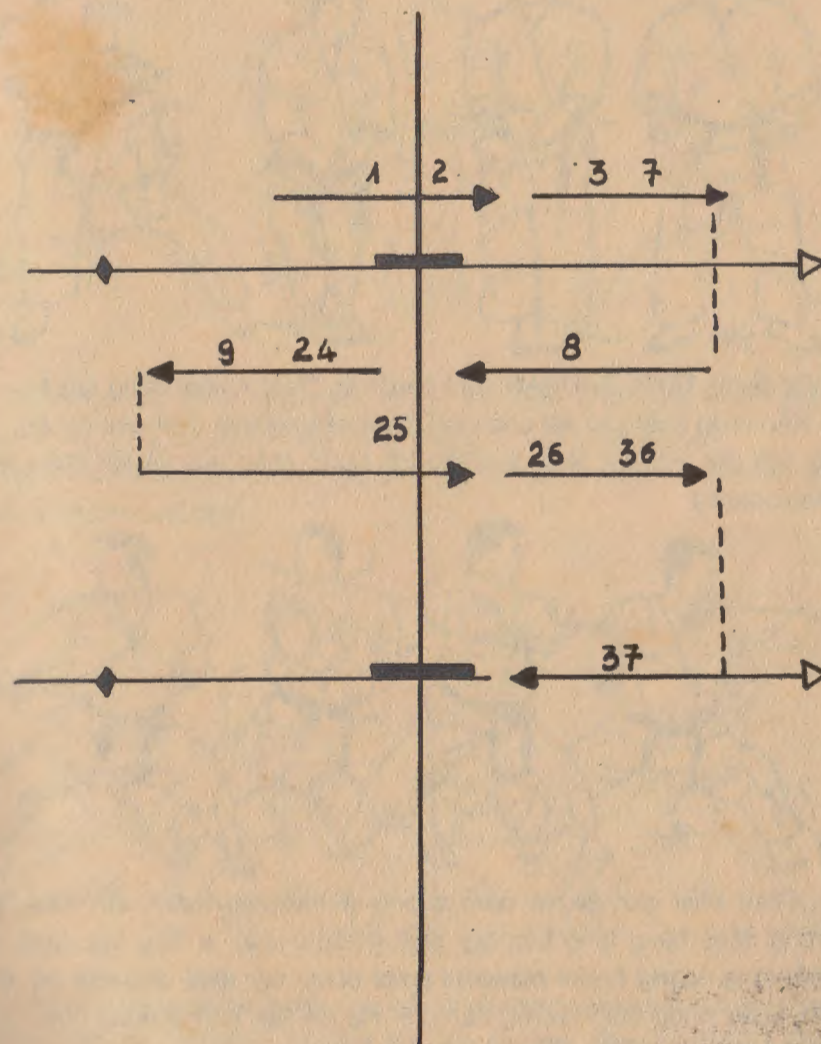


PHÂN THỂ BÀI QUYỀN HEIAN 5





鉄騎一段

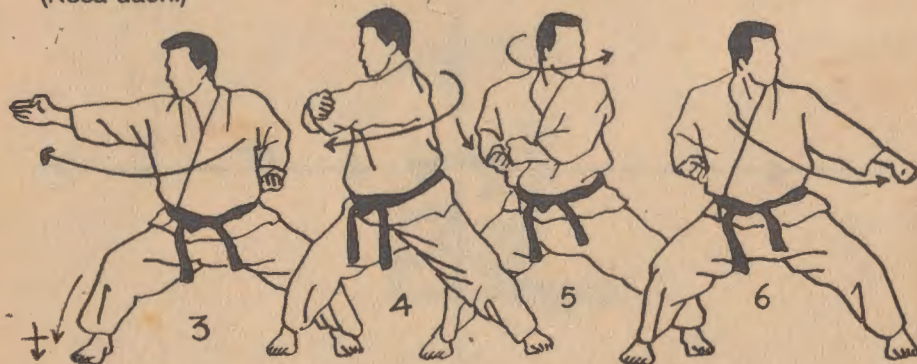


TEKKI SHODAN

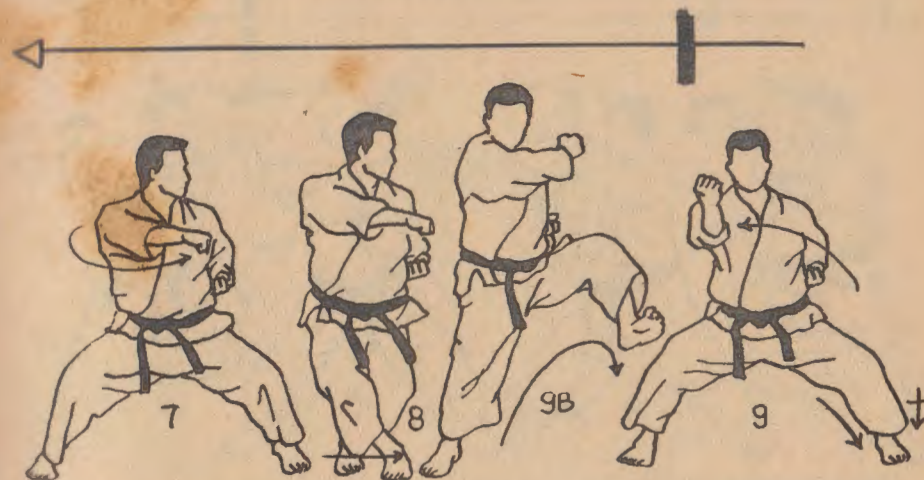


-Yoi-dachi, TEKKI SHODAN: Tấn chuẩn bị, Thiết bị nhất đẳng quyền.

1- Kéo chân phải vào sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku-dachi), tay trái đặt trên tay phải. 2- Chân trái bước chéo qua và sát chân phải (Kosa-dachi)



3- Chân phải giơ lên và dậm xuống (Fumikomi) thành tấn Kiba. Đỡ Trung đẳng bằng lưng bàn tay phải (Haishu-uke). 4- Tay trái đánh cùi chỏ vòng ngang (yoko mawashi empi uchi), tay phải chịu vào cùi chỏ trái, xoay hông theo hướng đánh. 5- Hạ hai tay xuống hông phải, nhìn về phía trái. 6- Đỡ hạ đẳng trái (Gedan barai-uke).

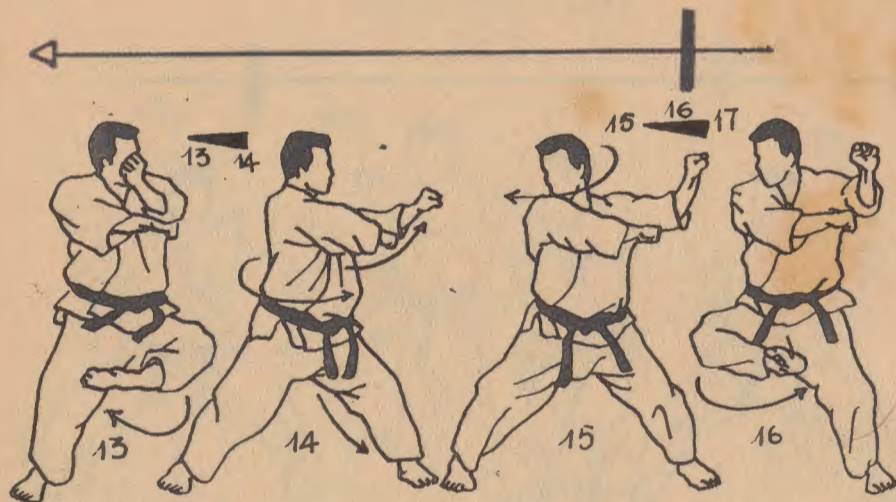


7- Đấm móc câu phải (Kagi-zuki), giữ tư thế đấm, chân phải bước chéo qua và sát chân trái, thành tấn chéo (Kosa) 8- Giơ chân trái lên.

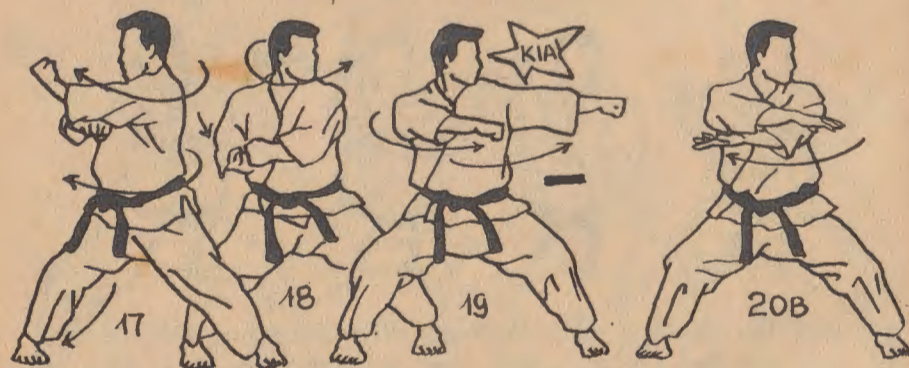
9- Dậm (Fumikomi) thành tấn (Kibadachi), đỡ bằng cạnh trong cánh tay phải (Chudan uchi-uke)



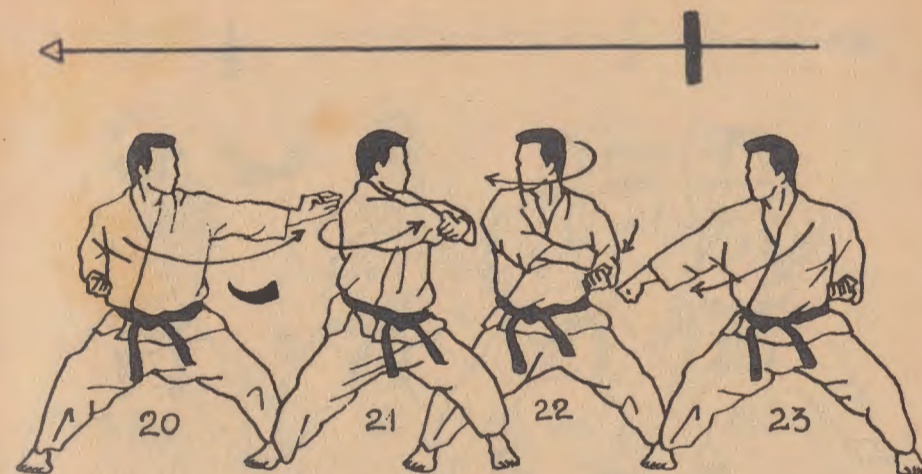
10- Giữ tư thế tấn (Kibadachi), tay trái đỡ thượng đẳng bằng lưng cánh tay (Haiwan nagashi-uke). 11- Tay trái đấm thượng đẳng bằng nắm đấm giữa (ura-zuki). 12- Quay mặt nhìn về hướng trái.



13 Chân trái đá hất bằng lòng bàn chân (Namigaeshi), chân phải vẫn ở tư thế tấn (Kiba). 14 Hạ chân trái xuống thành tấn (Kibadachi), tay trái đỡ thượng đẳng bằng cánh ngoài cánh tay (Chudan morote tate uke), quay hông theo hướng đỡ. 15- Nhìn về hướng phải. 16- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (13)



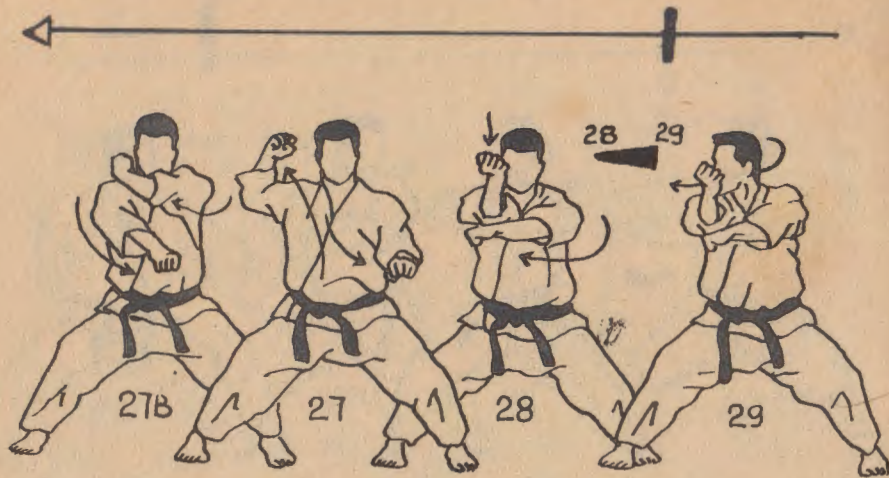
17- Tay trái đỡ thượng đẳng bằng cánh ngoài cánh tay (Morote Soto uke), quay hông theo hướng đỡ. 18- Nhìn về phía trái, hai tay hạ xuống hông phải. 19- Hai tay dậm ngang về phía trái (Mizu nagare-zuki). Thét Kiai!



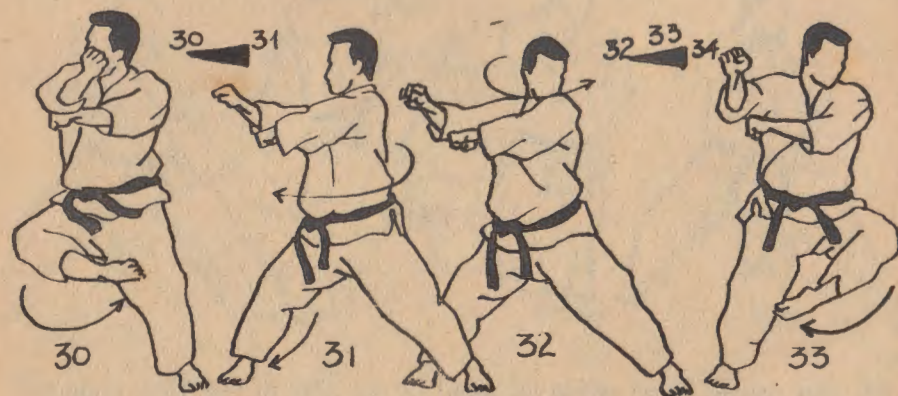
20- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (3) 21- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (4) 22- Hạ hai tay xuống hông trái, nhìn về phía phải. 23- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (6)



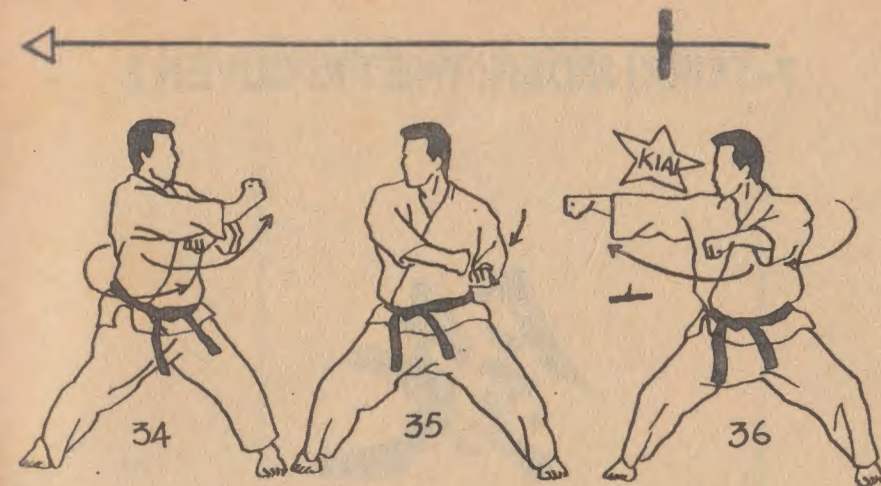
24- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (7) 25- Giữ tư thế dậm, chân trái bước chéo qua và sát chân phải. 26- Giơ chân phải lên và dậm (Fumikomi) xuống thành tấn (Kibadachi), tay trái đỡ thượng đẳng bằng cánh trong cánh tay (Chudan uchi uke).



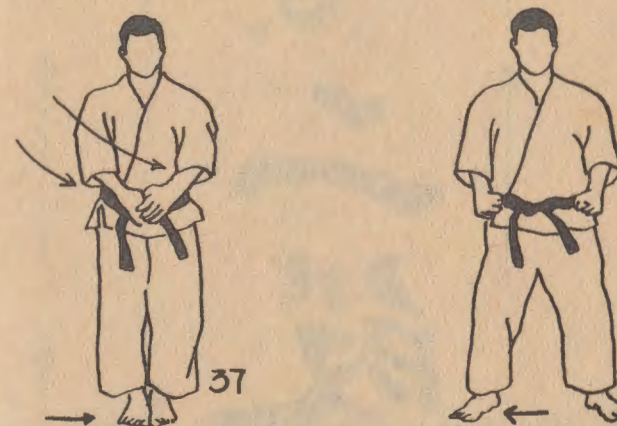
27- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (10) 28- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (11) 29- Nhìn về phía phải.



30- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (13) 31- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (14) 32- Nhìn về phía trái. 33- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (16)



34- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (17) 35- Nhìn về phía phải, hai tay hạ xuống hông trong thế thủ (Kamae). 36- Hai tay dấm ngang về phía phải (Mizu nagare-zuki). Thét Kiai!

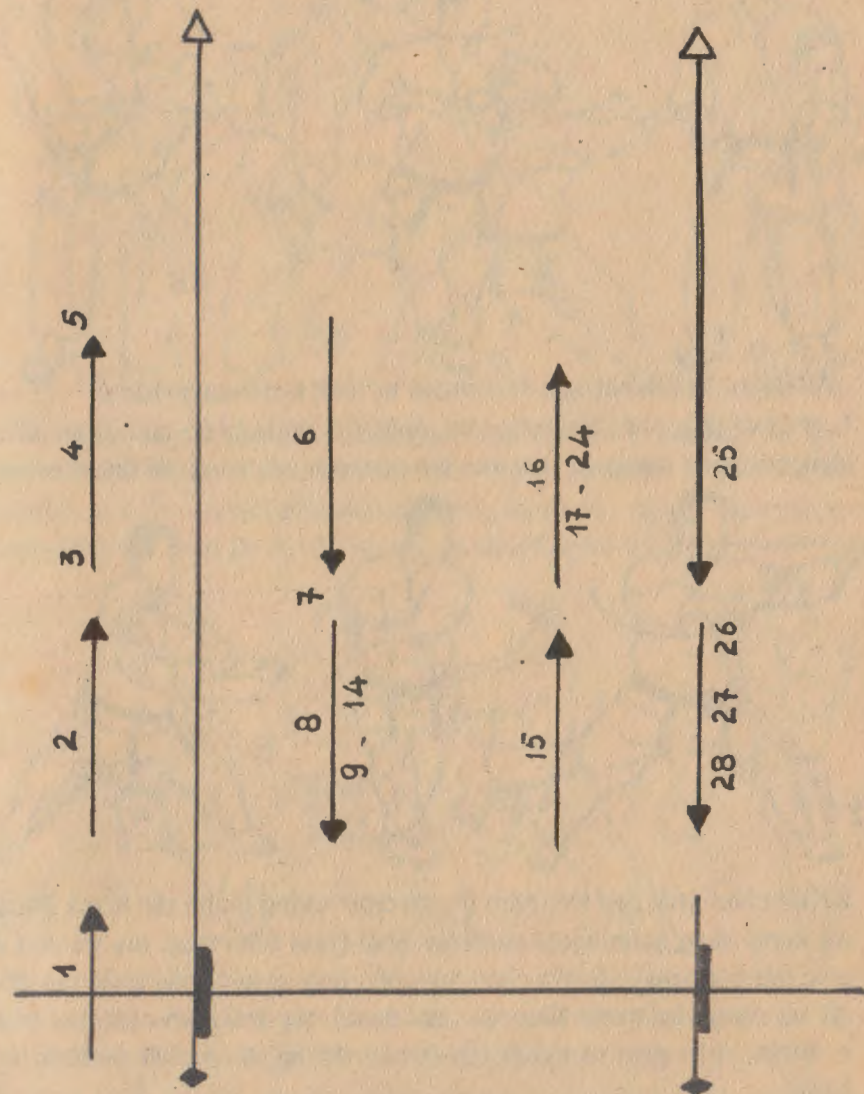


37- Rút chân phải vào sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku-dachi), bước chân phải ra thành tấn chuẩn bị (Yoi-dachi)

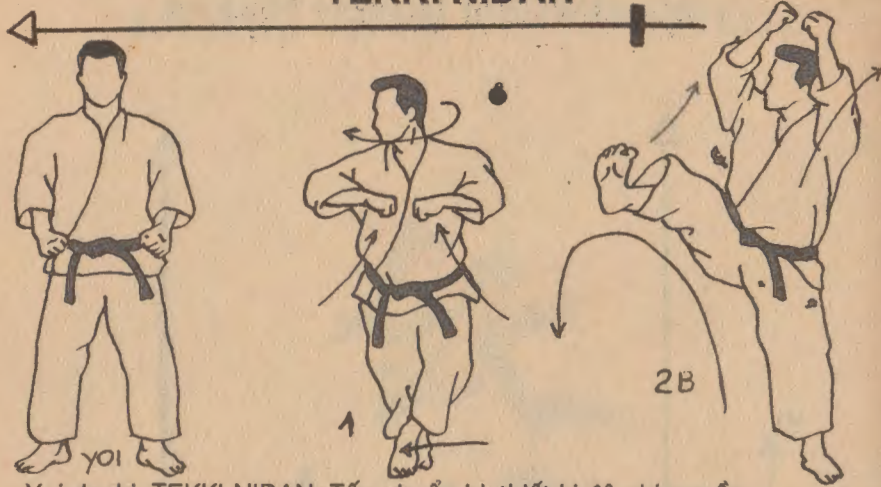
7- TEIKKI NIDAN: THIẾT KỊ QUYỀN 2

鉄騎二段

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN TEKKI 2

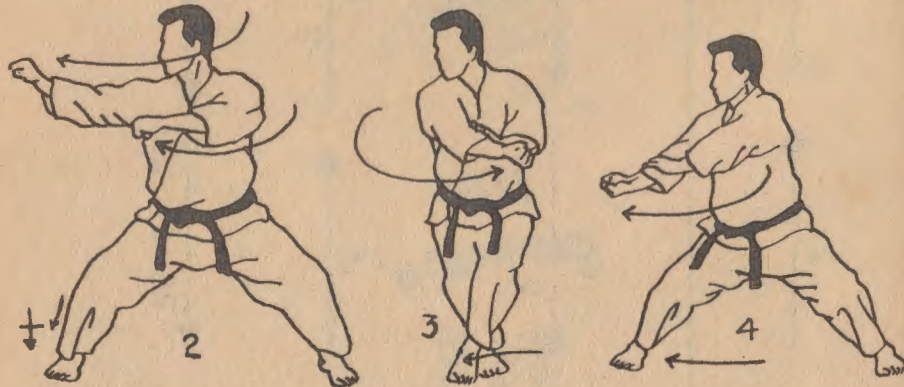


TEKKI NIDAN

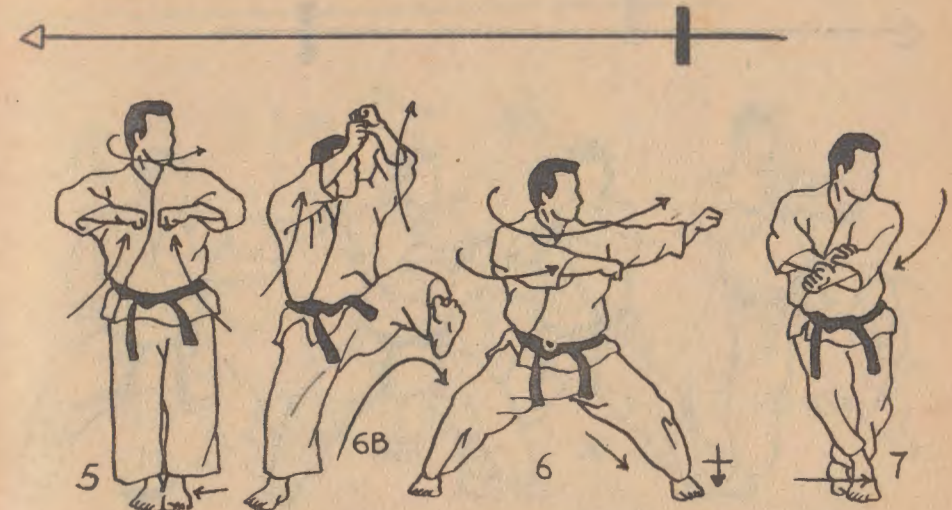


- Yoi-dachi, TEKKEI NIDAN: Tấn chuẩn bị, thiết kị đệ nhị quyền.

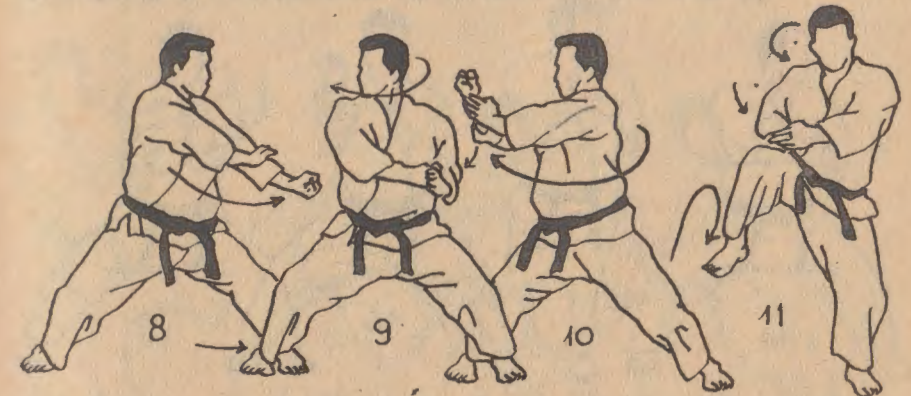
1- Nhìn về phía phải, hạ trọng tâm, chân trái bước chéo qua và sát chân phải, cột sống thẳng, hai tay kéo lên ngang ngực trong thế thủ (Kamae)



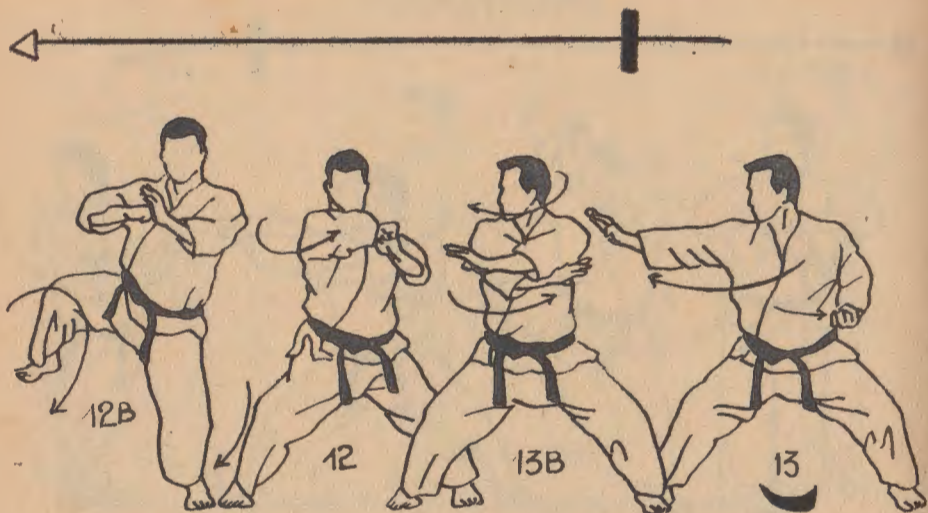
2- Giơ chân phải cao lên, dậm (Fumikomi) xuống thành tấn kị mã (Kiba), đỡ trung đẳng cạnh ngoài cánh tay phải (Tate Soto uke), tay trái thủ về phía trái (Kamae) 3- Bước chân trái chéo qua và sát chân phải, tay phải đỡ hạ đẳng vào trong (Gendan uchi barai), tay trái nắm cánh tay phải. 4- Bước chân phải ra thành tấn (Kiba), đỡ hạ đẳng phải (Gedan uchi barai)



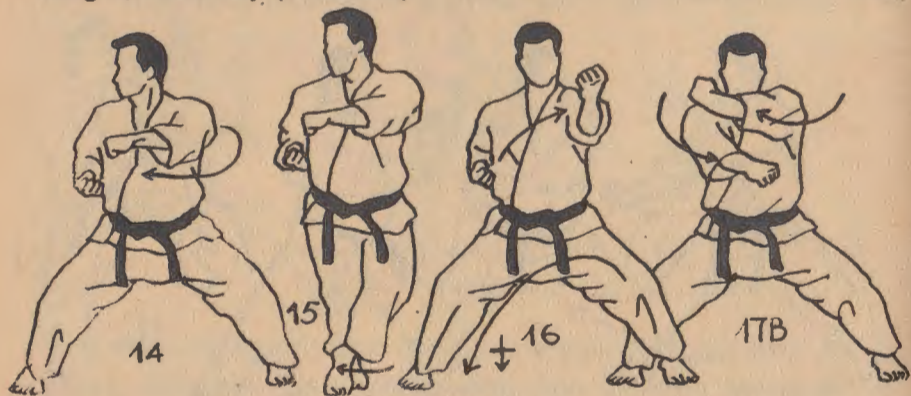
5- Kéo chân trái lại sát chân phải thành tấn nghiêm (Heisoku), hai tay kéo lên thủ trước ngực (Kamae), hai chân thẳng, mặt nhìn về phía trái. 6- Giơ chân trái lên và dậm (Fumikomi) xuống thành tấn (Kiba), Lập ngược lại và giống kỹ thuật (2) 7- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (3)



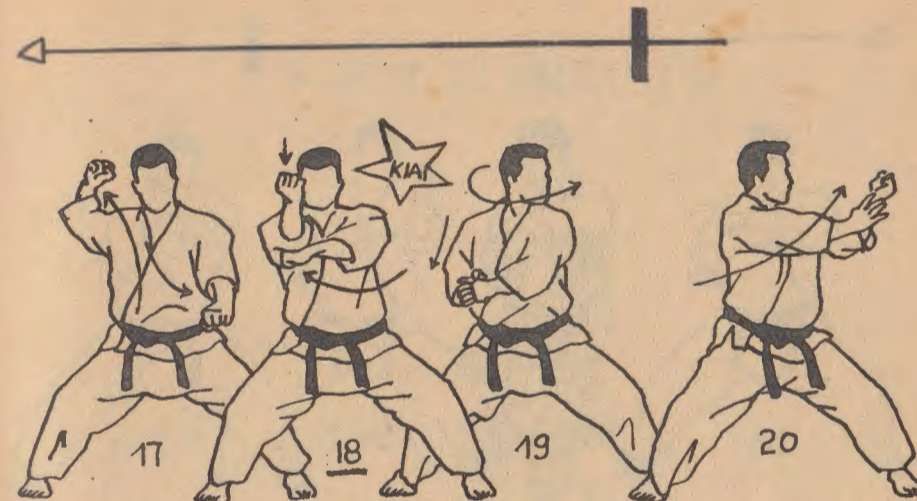
8- Bước chân trái ra, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (4) 9- Rút hai tay vào hông trái, với tay trái xòe và ép sát vào nắm đấm phải, mặt nhìn về phía phải. 10- Đỡ tiếp lực phải với tay trái xòe ép vào cánh tay phải. 11- Rút chân phải lên, hai tay hạ xuống hông với tay trái xòe áp sát quả đấm phải.



12- Hạ chân phải xuống thành tấn (Kiba), đánh cùi chỏ phải vòng ngang (Yokomawashi empi-uchi), tay trái vẫn xòe và áp sát năm đốt ngón tay phải. 13- Kéo tay phải về phía trái và ở dưới cánh tay trái. Đỡ trung đẳng phải bằng cạnh bàn tay (Shuto uke)



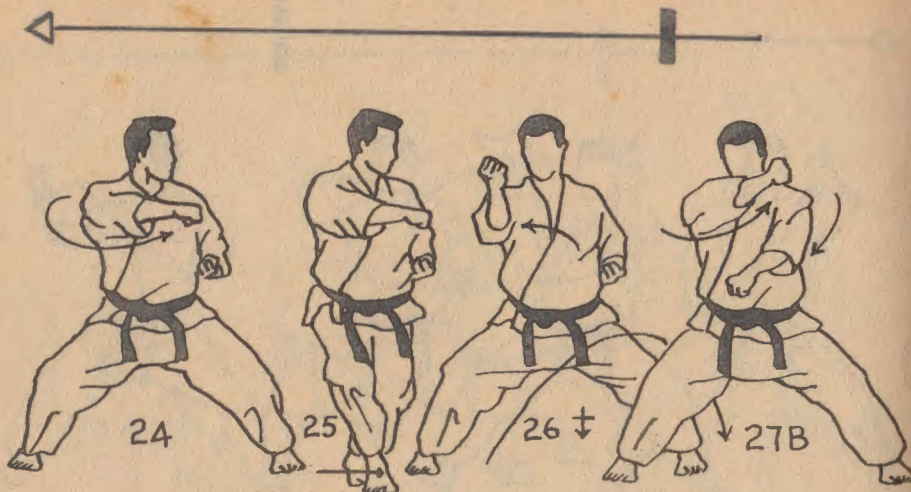
14- Giữ nguyên tư thế, tay trái nắm móc câu (Kagi-zuki), tay phải rút về hông phải. 15- Giữ nguyên tư thế tay, chân trái bước chéo qua và sát chân phải (Kosa-dachi) 16- Giơ chân phải lên và dậm mạnh (Fumikomi) xuống thành tấn (Kiba). Đỡ trung đẳng trái bằng cạnh trong cánh tay (uchi-uke). Động tác chuyển tiếp.



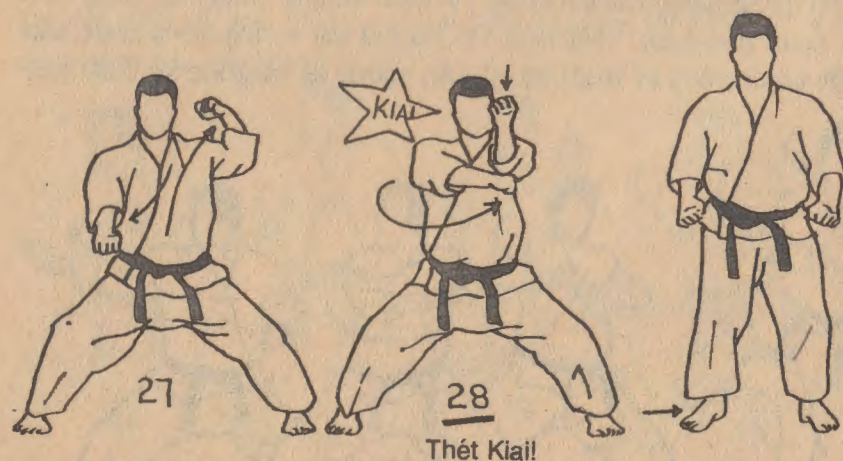
17- Tay phải đỡ quét thượng đẳng bằng lưng cánh tay (Nagashi-uke), tay trái đỡ hạ đẳng (Gendanbarai) 18- Đấm thượng đẳng phải bằng năm đốt ngón tay (Ura-zuki). Thét Kiai! 19- Hạ hai tay xuống hông phải, Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (9) 20- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (10)



21- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (11) 22- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (12) 23- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (13)



24- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (14) 25- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (15) 26- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (16)



Thét Kiai!

27- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (17) 28- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (18). Rút chân phải lại gần chân trái thành tấn chuẩn bị Yoidachi.

8- JION: TỪ ÂN QUYỀN

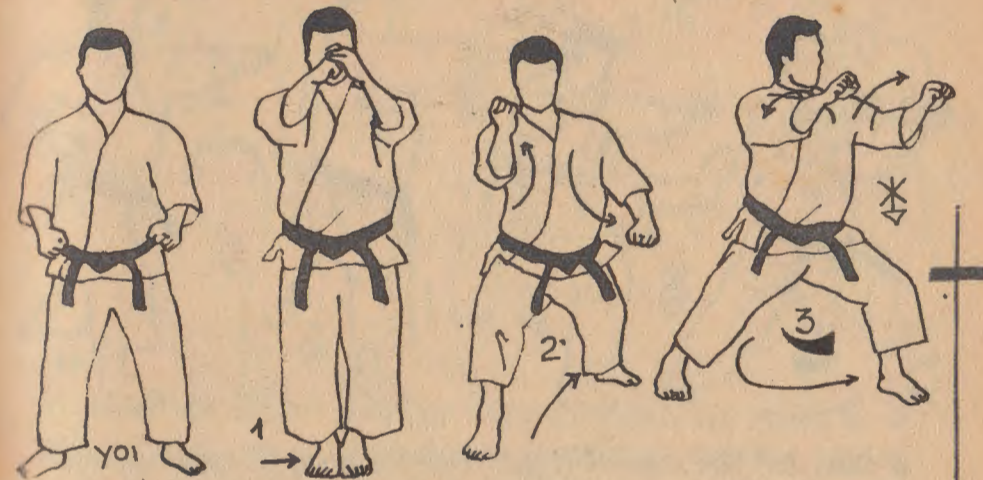
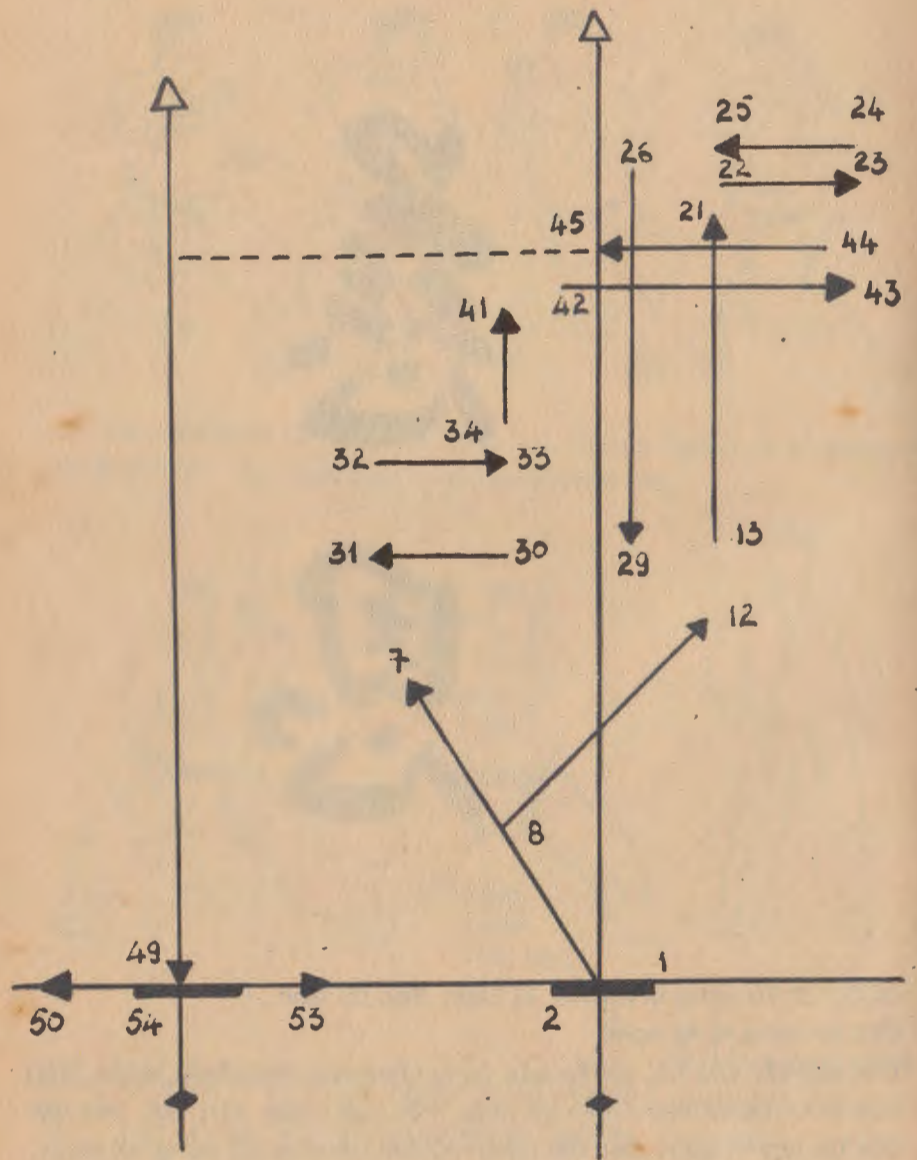
慈
恩

JION: JI: Từ nghĩa là hiền từ, từ thiện, điều tốt lành...

ON: Ân nghĩa là Ân nghĩa.

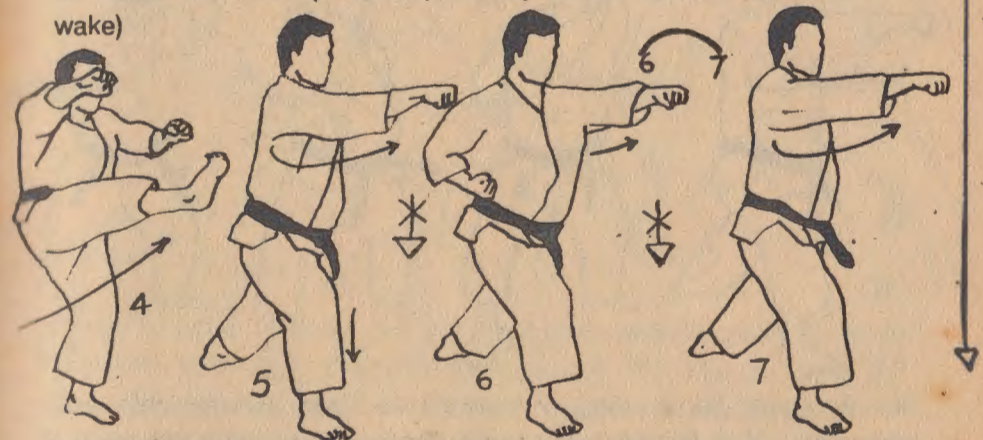
Đến nay tên của bài quyền này cũng chưa xác định được là tên riêng của một vị phật hay Thiền sư hoặc một ngôi chùa, đền nào. Đặc tính của bài quyền được diễn đạt cùng một lúc 2 hương đối xứng với nhau.

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN JION

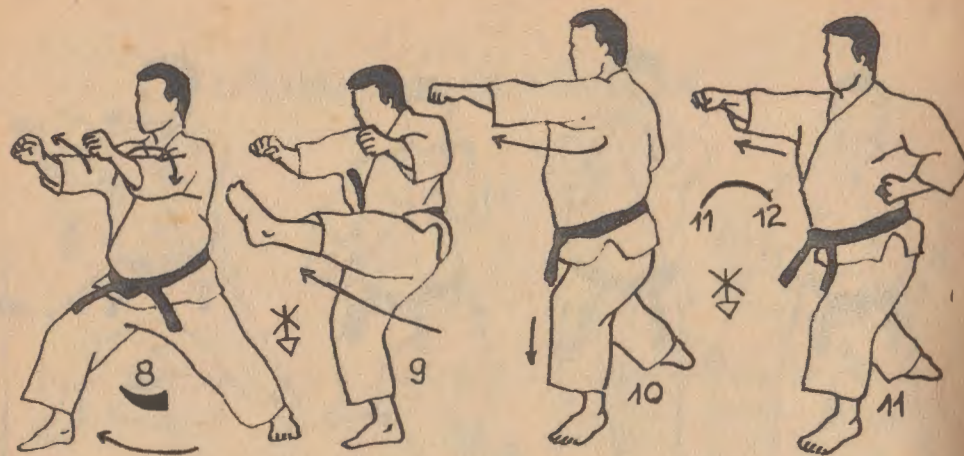


- Yoi-dachi: JION: Tấn chuẩn bị, từ ân quyền.

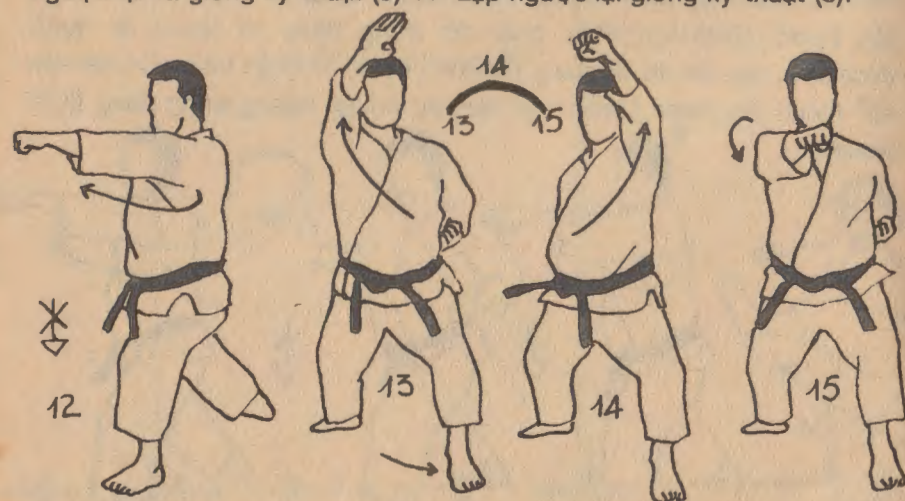
1- Rút chân phải vào sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), tay trái nắm quả đấm tay phải để phách trước mặt (Kamae) 2- Lùi chân trái thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài (Uchiuke), tay trái đỡ hạ đẳng (Gendan barai) 3- Chân trái bước xéo lên 45° thành tấn trước (Zenkutsu), hai tay đỡ tạt ngang trung đẳng (Kaki wake)



4- Chân phải đá tổng trước (Mae gerikekomi) 5- Hạ chân xuống phía trước thành tấn trước (Zenkutsu), đấm trung đẳng phải (Chudan-zuki) 6- Giữ nguyên tư thế đấm tiếp trung đẳng trái (Chudan-zuki) 7- Đấm tiếp trung đẳng phải (Chudan-zuki)



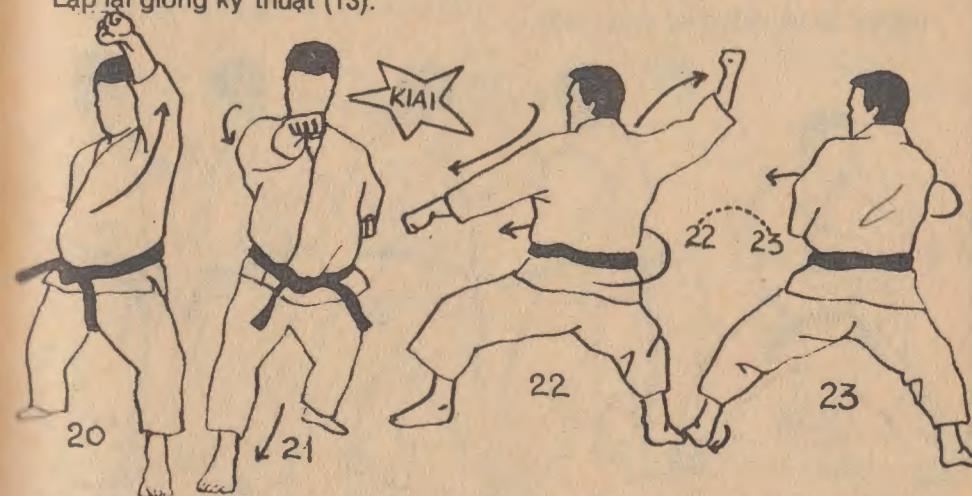
8- Quay 90° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu). Lập ngược lại và giống kỹ thuật (3) 9- Lập ngược lại giống kỹ thuật (4) 10- Hạ chân trái xuống thành tấn trước (Zekutsu). Lập ngược lại và giống kỹ thuật (5) 11- Lập ngược lại giống kỹ thuật (6).



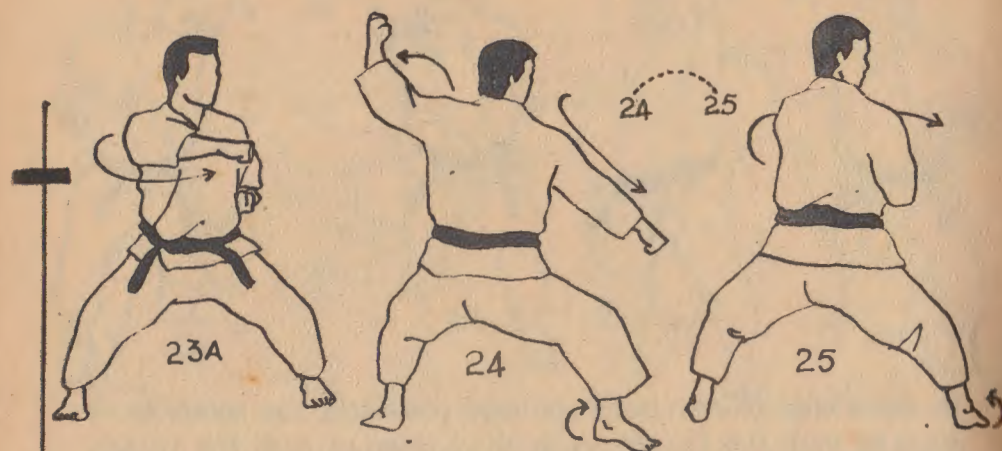
12- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (7) 13- Quay 45° trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), tay phải đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay (Jodan Shuto uke) 14- Giữ nguyên tư thế tay trái đỡ thượng đẳng (Jodan age uke) 15- Đấm tiếp trung đẳng nghịch (Gyaku zuki)



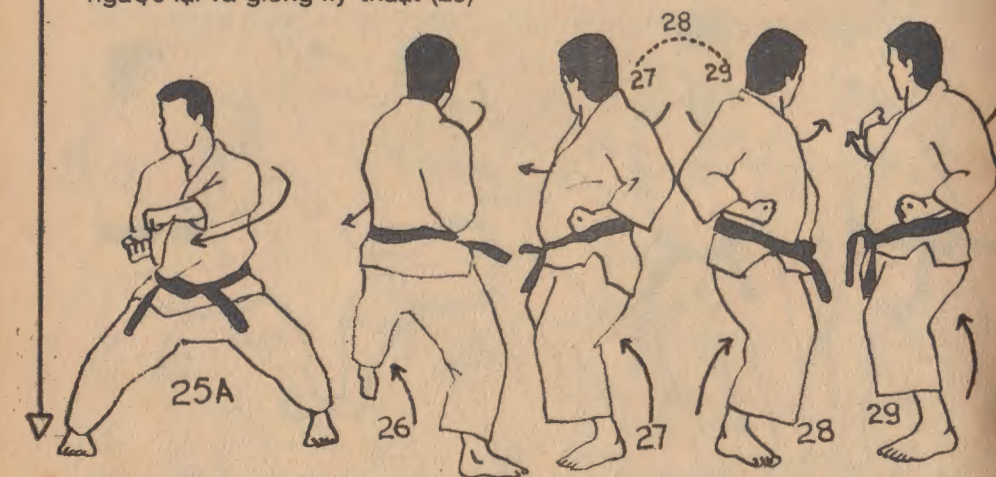
16- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu). Lập ngược lại và giống kỹ thuật (13) 17- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (14) 18- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (15) 19- Bước chân trái tới thành tấn trước. Lập lại giống kỹ thuật (13).



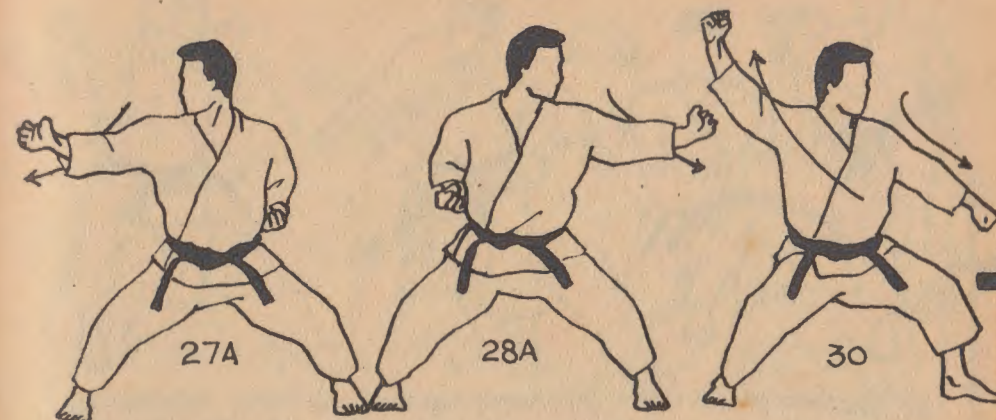
20- Lập lại giống kỹ thuật (14) 21- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đấm trung đẳng phải (Chudan zuki). Thét Kiai! 22- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ, thành tấn sau (Kokutsu), đỡ hạ đẳng trái (Gendanbarai). Đỡ thượng đẳng phải từ trong ra ngoài (Jodan uchi uke) 23- Đổi tại chỗ từ tấn sau thành tấn kị mã (Kiba), đấm móc câu phải (Kagi-zuki)



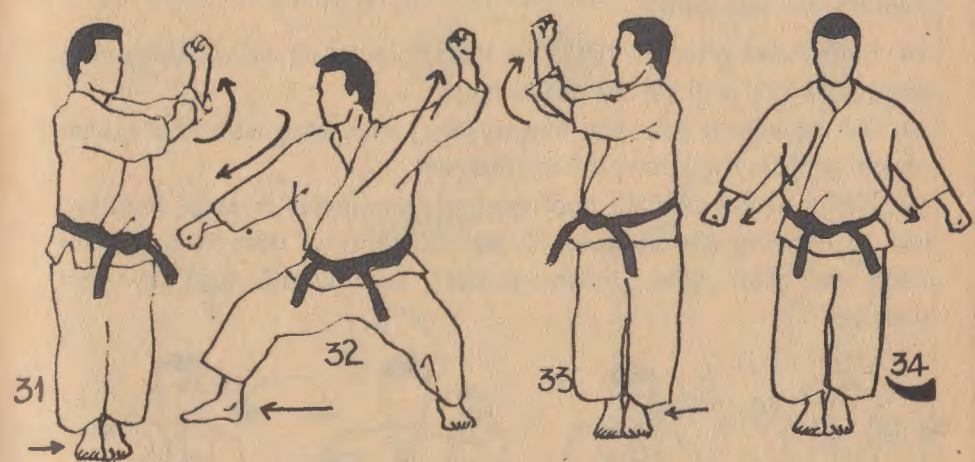
24- Quay đổi lại về phía phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (22) 25- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (23)



26- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ hạ đẳng trái (Gendanbarai) 27- Bước chân phải tới thành tấn kị mã, đỡ trung đẳng bằng ức bàn tay phải (Chudan teisho uke) 28- Bước chân trái lên thành tấn kị mã, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (27) 29- Bước chân trái lên thành tấn kị mã, lập lại giống kỹ thuật (27)



30- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu) tay trái đỡ hạ đẳng (Gendanbarai), tay phải đỡ thượng đẳng từ trong ra ngoài (Jodan uchi uke)



31- Kéo chân phải tới sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), đỡ tiếp lực thượng đẳng trái (Jodan morote uke) 32- Quay đổi lại về phía phải thành tấn sau (Kokutsu). Lập ngược lại và giống kỹ thuật (30) 33- Rút chân trái tới sát chân phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (31) 34- Quay về hướng trực chính, đỡ hạ đẳng 2 tay (Gedan Kaki wake)

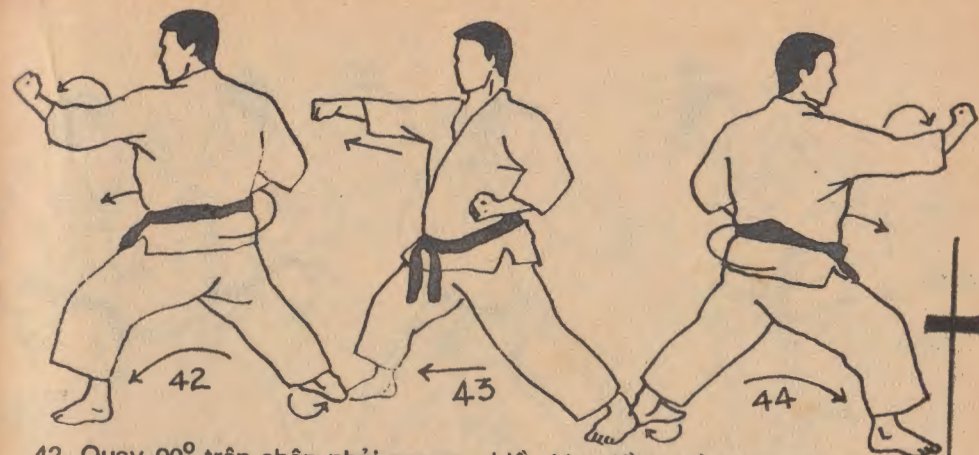
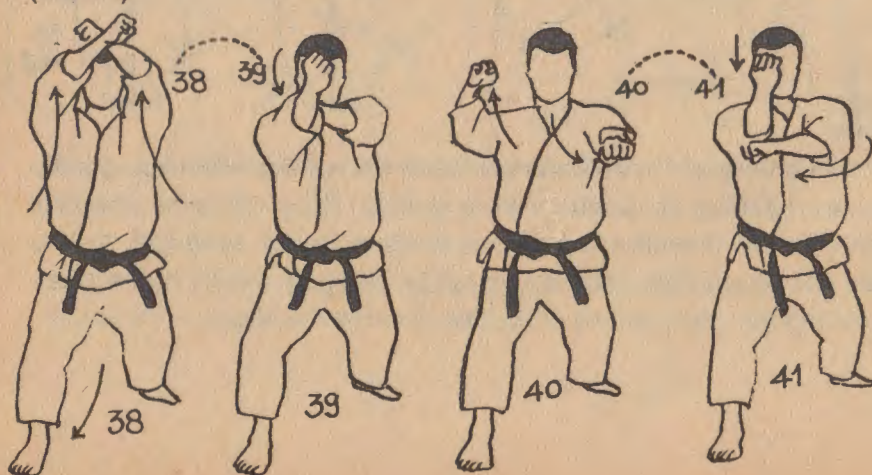


35- Giơ chân phải lên dậm (fumikomi) mạnh về phía trước, chân trái kéo sát đến chân phải thành tấn chéo thấp (Kosa dachi) đỡ chéo hạ đẳng (Gedan juji uke) 36- Đứng lên lui chân trái về phía sau thành tấn trước, hai tay đỡ hạ đẳng (Gedan morote kaki wake) 37- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ tạt ngang hai tay từ trong ra ngoài (Morote uchi kaki wake)

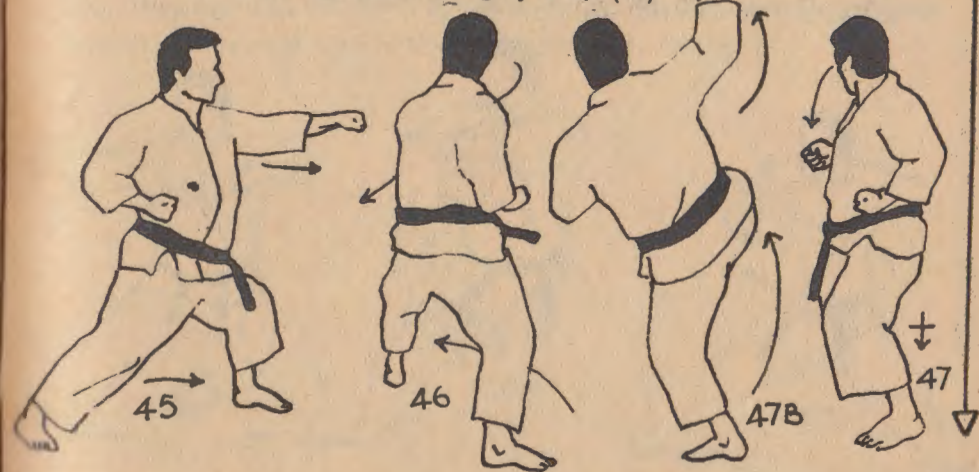
38- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ chéo thượng đẳng (jodan juji uke) với tay phải ở ngoài.

39- Giữ nguyên tư thế, dậm thượng đẳng bằng lưng năm dậm (jodan uraken uchi), tay trái trong thế thủ (Kamae)

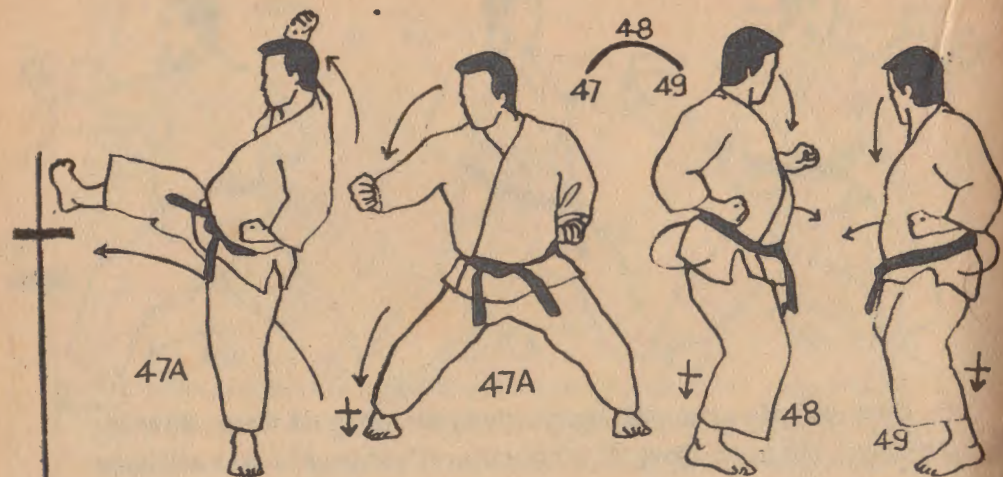
40- Tiếp theo tay phải đỡ quét thượng đẳng (jodan nagashi uke), tay trái đỡ hạ đẳng (Gedanbarai) 41- Sau đó tay phải dậm thượng đẳng bằng năm dậm ngựa (Jodan ura-zuki), tay trái thủ dưới tay phải (Gamae)



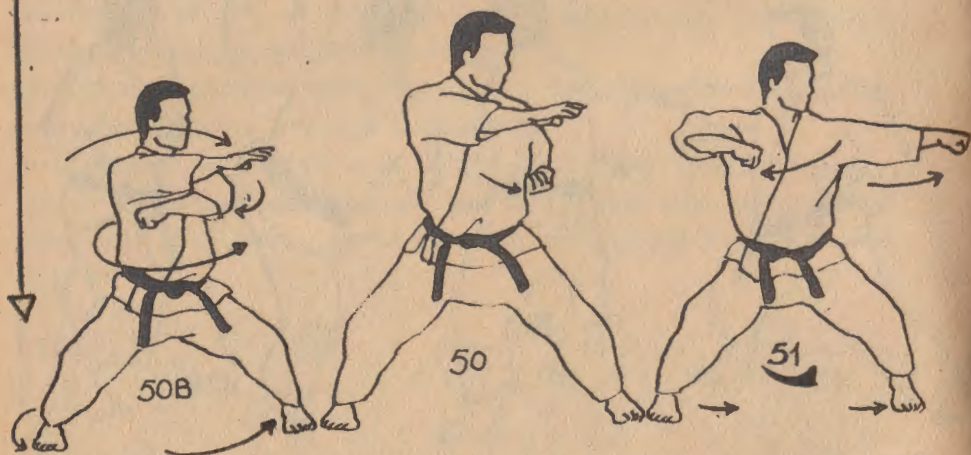
42- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ trung đẳng trái từ trong ra (Chudan uchi-uke) 43- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải (Chudan-Zuki) 44- Quay 180° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ thành tấn trước, lặp ngược lại giống kỹ thuật (42)



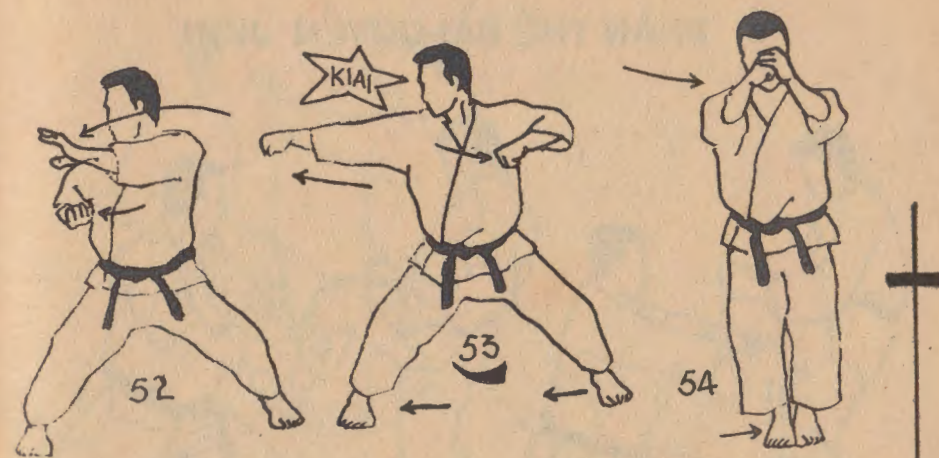
45- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu) dậm trung đẳng trái (Chudan-zuki) 46- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ hạ đẳng trái (Gedanbarai) 47- Quay 90° trên chân trái ngược kim đồng hồ. Giơ cao chân phải dậm mạnh (Fumikomi) thành tấn kị mã, đỡ đập trung đẳng phải (Otoshi uke)



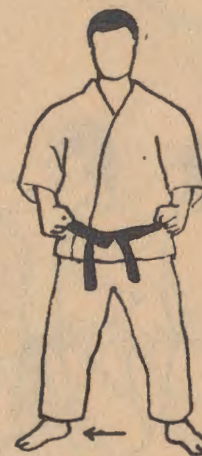
48- Quay trên chân phải, giơ cao chân trái dậm mạnh xuống, lập ngược lại giống kỹ thuật (47) 49- Lập lại giống kỹ thuật (47)



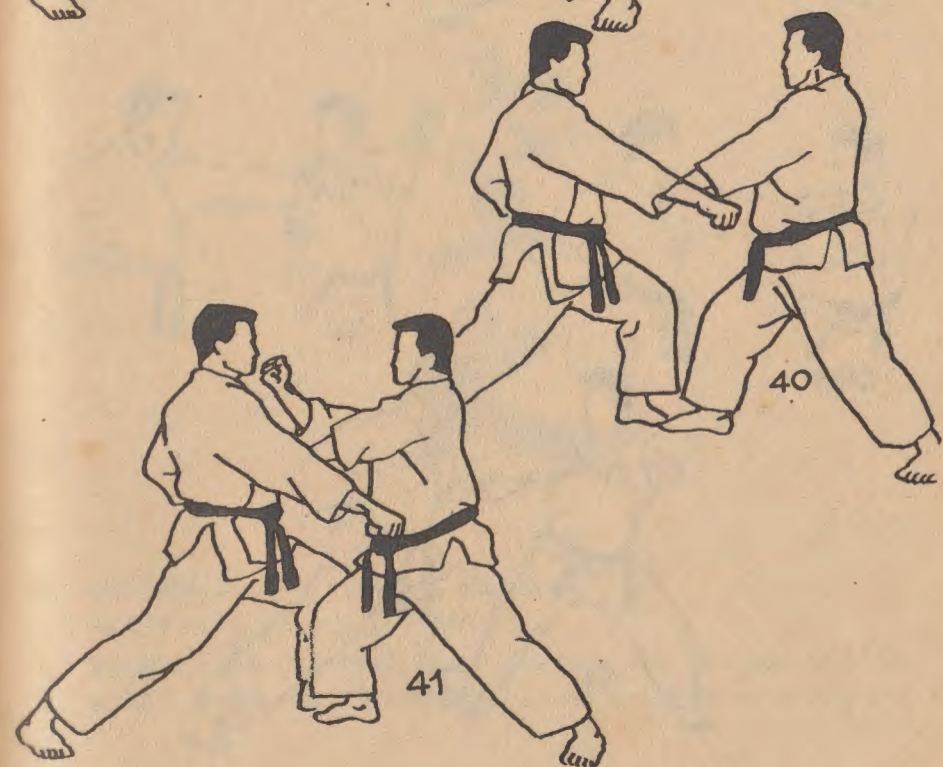
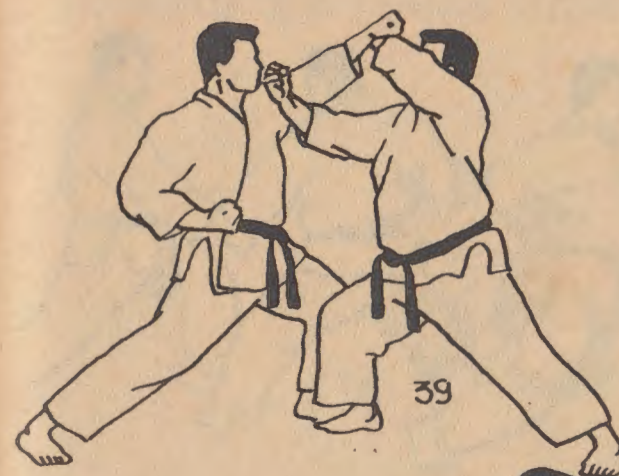
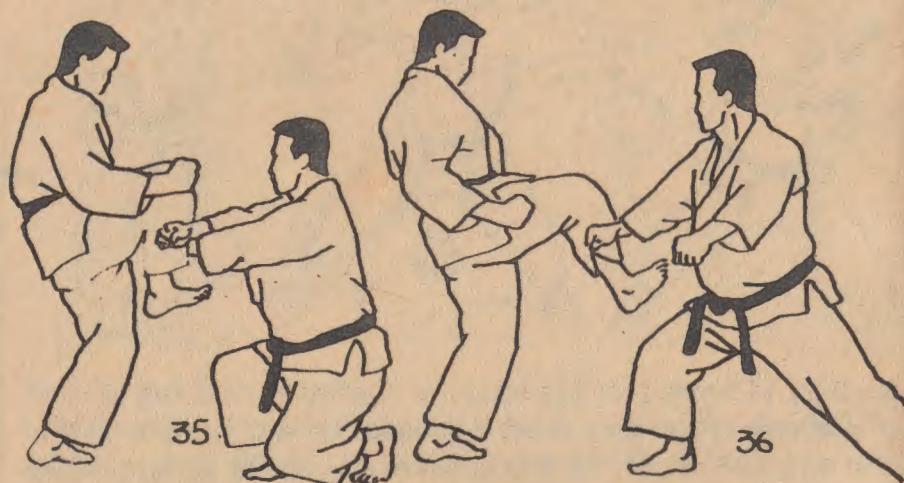
50- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn kị mã, đỡ bắt trung đẳng phải (Tsukami uke), tay trái thủ dưới day phải (Kamae) 51- Rút tay trái về hông trái dậm thẳng ra trung đẳng (Chudan yoko-zuki), tay phải rút về phía vai phải cùng bước lướt (Yori ashi) với tấn kị mã (Kiba)

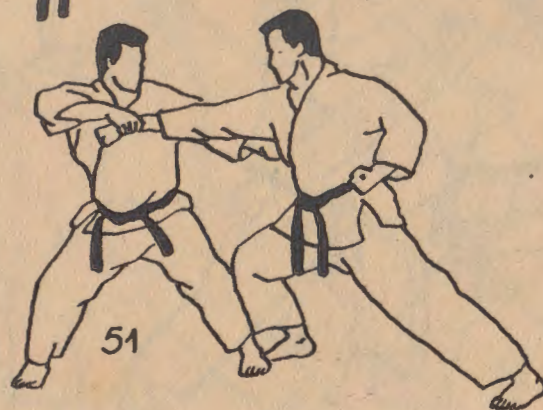
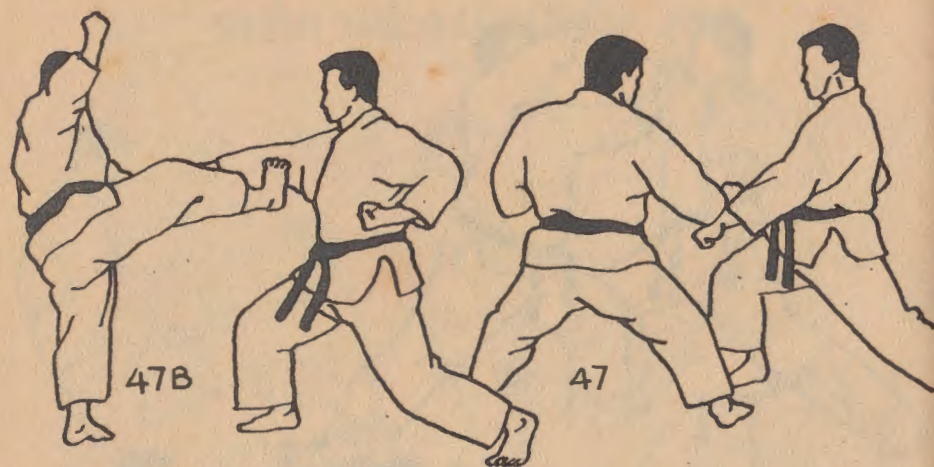


52- Quay về hướng phải. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (50) 53- Lướt về phía phải với tấn kị mã (Kiba). Lập ngược lại và giống kỹ thuật (51). Thét tiếng Kiai! dài. 54- Rút chân phải vào sát chân trái lập lại giống kỹ thuật (1). Bước chân phải ra thành tấn chuẩn bị - Yoi-dachi.



PHÂN THỂ BÀI QUYỀN JION





9- KANKU "DAI": QUAN KHÔNG QUYỀN "ĐẠI"

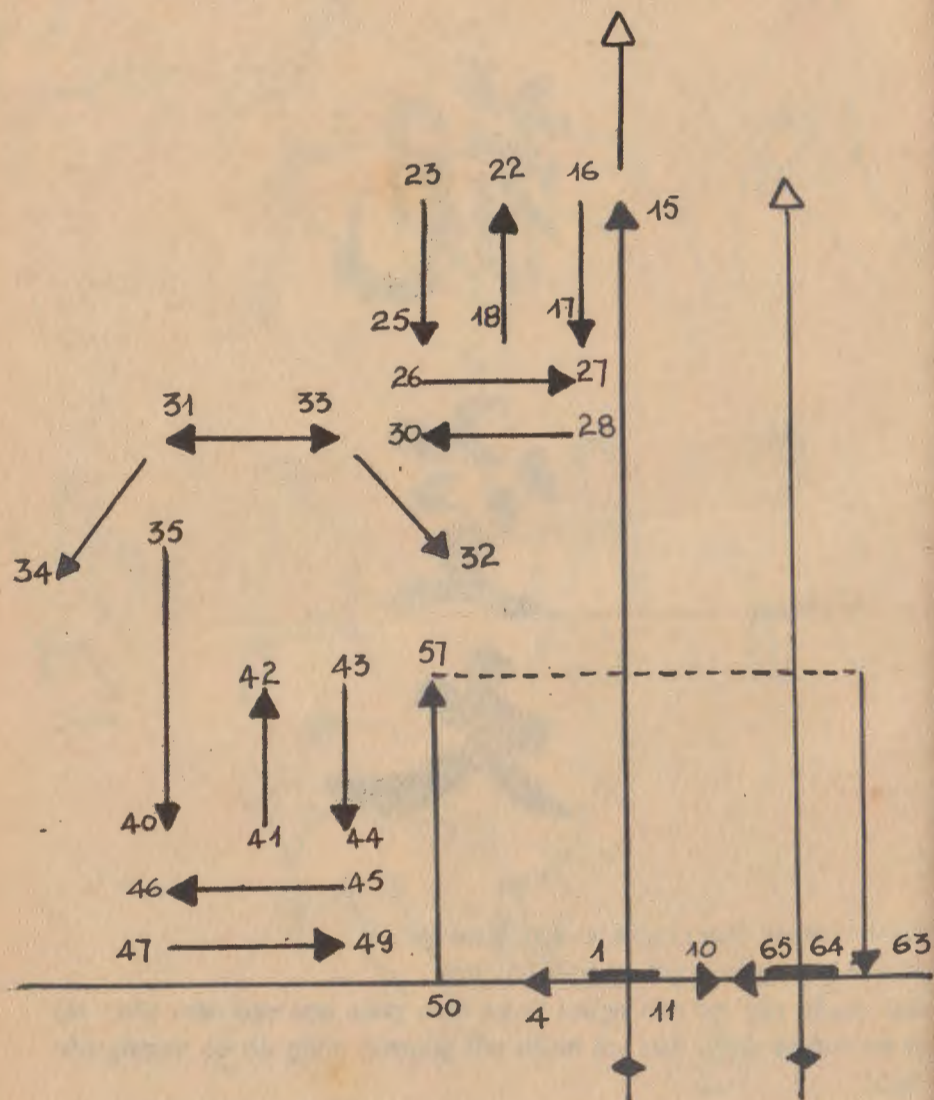
觀 空 大

KANKU: KAN: Quan nghĩa là nhìn, quan sát...

KU: Không nghĩa là không gian, bầu trời.

Bài quyền này do một người Trung Hoa phác họa vào năm 1760. Nó được mô tả chiến đấu với nhiều đối phương trong đó có trường côn "BO"

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN KANKU "DAI"

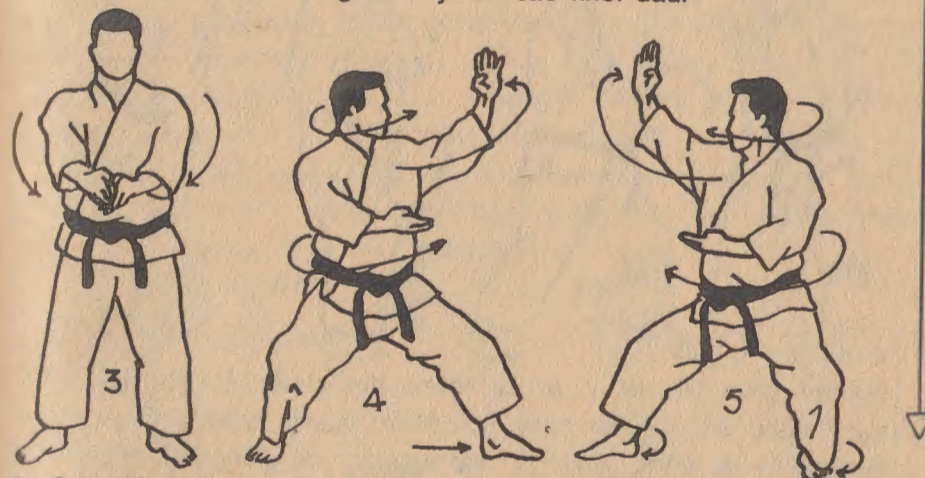


KANKU "DAI"

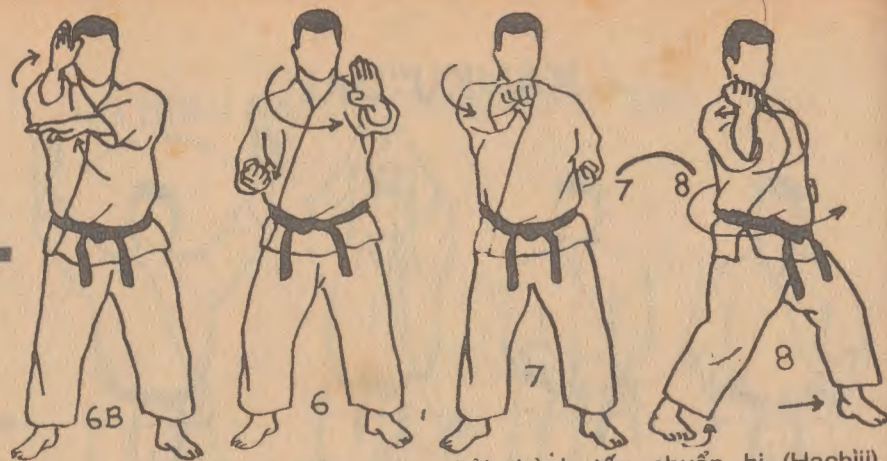


- Yoi-dachi, KANKU "DAI": Tấn chuẩn bị Quan không quyền.

1- Hai tay chập chéo vào nhau với bàn tay phải xếp chồng lên bàn tay trái. 2- Đưa thẳng hai tay lên cao khỏi đầu.



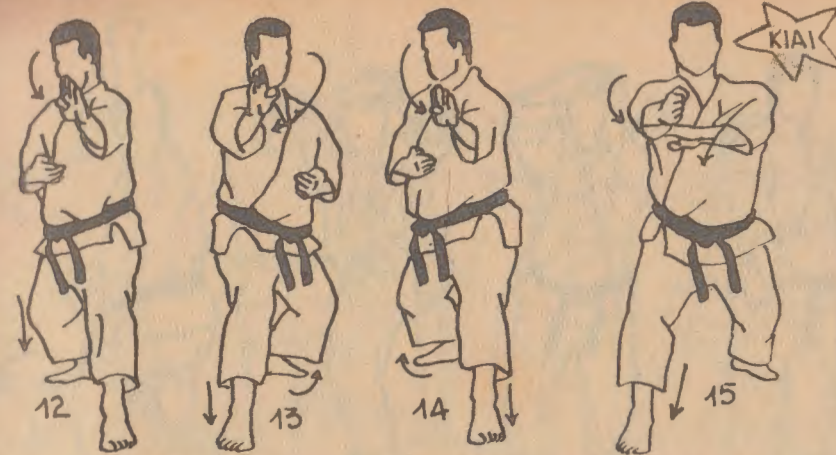
3- Sau đó hai tay quạt vòng trở xuống và cạnh bàn tay phải chạm vào lòng bàn tay trái. 4- Chân trái bước ra phía trái thành tấn sau (Kokutsu), đỡ thượng đẳng trái bằng lưng bàn tay (Haishu uke), tay phải thủ phí a trước ngực (Kamae). 5- Quay về phía phải lập ngược lại giống kỹ thuật (4).



6- Kéo chân trái lại gần chân phải thành tấn chuẩn bị (Hachiji), tay trái đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay với cánh tay thẳng (Tate Shuto uke). 7- Giữ nguyên tư thế tay phải dấm trung đẳng (chudan zuki). 8- Bước chân trái ra thành tấn chuẩn bị rộng (Hachiji), đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài (uchi uke), với tư thế "Hanmi"



9- Kéo chân trái lại vị trí cũ thành tấn chuẩn bị (Hachiji), dấm trung đẳng trái (chudan-zuki). 10- Bước ngang chân phải ra thành tấn chuẩn bị rộng (Hachiji), lập ngược lại giống kỹ thuật (8). 11- Kéo chân trái vào 1/2 khoảng cách, hai tay hạ xuống hông trái, rút chân phải lên đá tổng trước (Yoko geni kekomi), đánh thượng đẳng bằng lưng nắm dấm (uraken uchi).

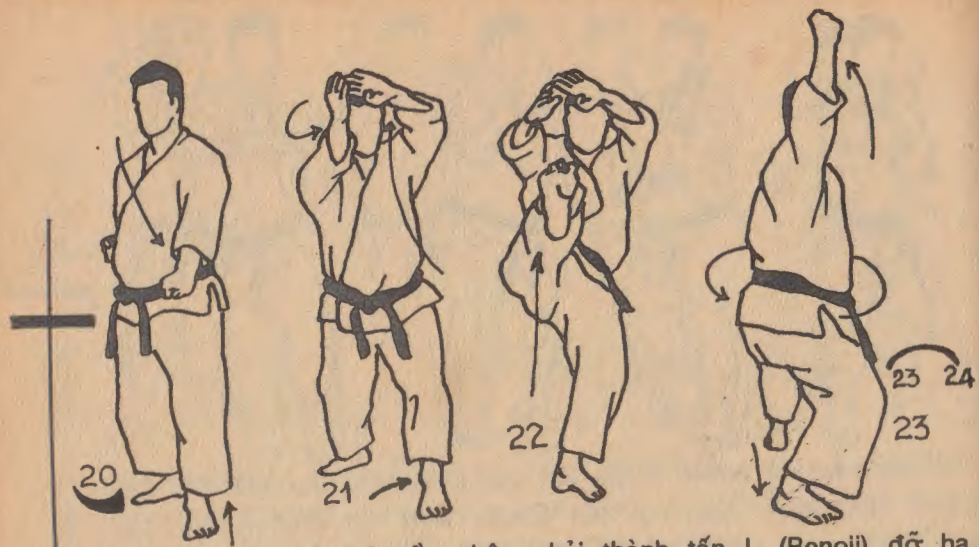


12- Hạ chân đá xuống thành tấn sau phải (Migi kokutsu) đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay trái (Shuto uke). 13- Bước chân phải tới lập ngược lại giống kỹ thuật (12). 14- Bước chân trái tới lập lại giống kỹ thuật (12).

15- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đỡ ép xuống (osae) và xĩa trung đẳng phải (chudan mukite). Thét Kiai!

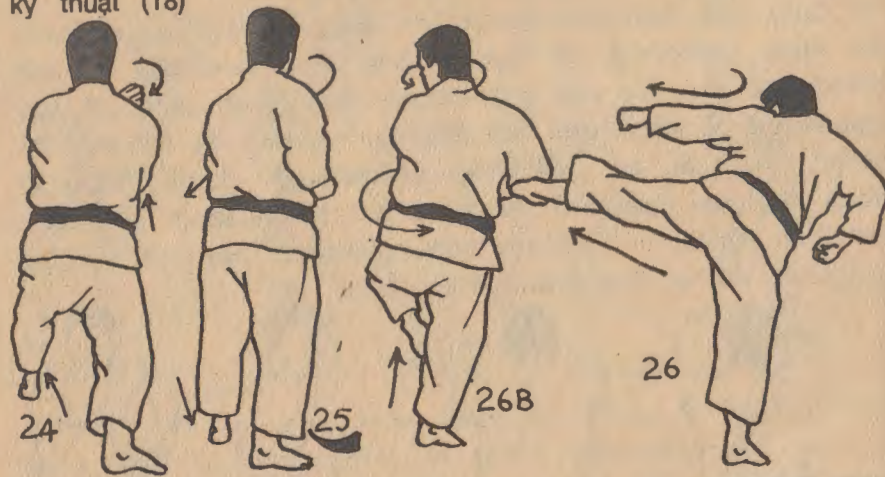
16- Quay trên chân phải, ngược kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay trái (Shoto age uke), tay phải chặt thượng đẳng (Shuto uchi). 17- Giữ nguyên thế đá tổng trước phải (Mae geri kekomi). 18- Hạ chân đá xuống thành tấn sau phải (Migi Kokutsu), đỡ thượng đẳng từ trong ra ngoài (uchi-uke), hạ đẳng trái (Gedanbarai). 19- Bước chân trái ngang ra thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đỡ quét (Nagashi), xĩa hạ đẳng phải (Gedan nukite).



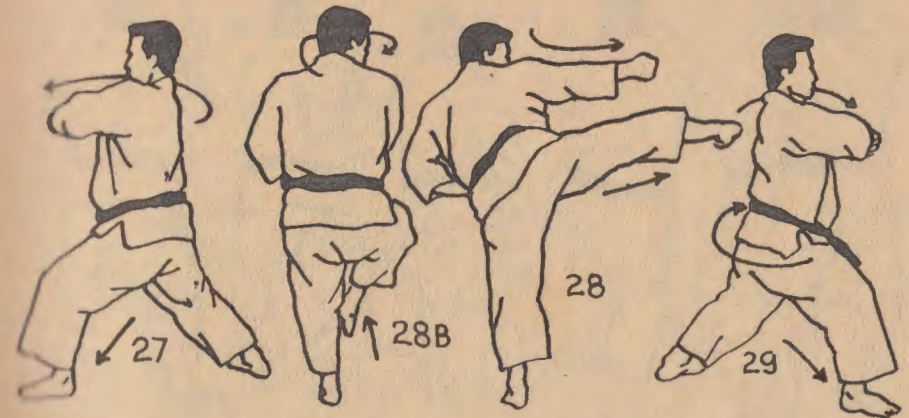


20- Rút chân trái lại gần chân phải thành tấn L (Renji) đỡ hạ đẳng trái (Gedan barai).

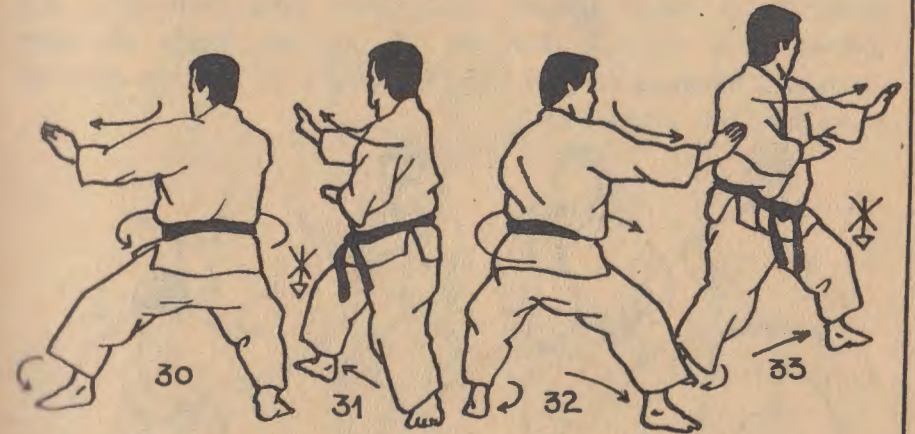
21- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu) lập lại giống kỹ thuật (16). 22- Lập lại giống kỹ thuật (17). 23- Lập lại giống kỹ thuật (18)



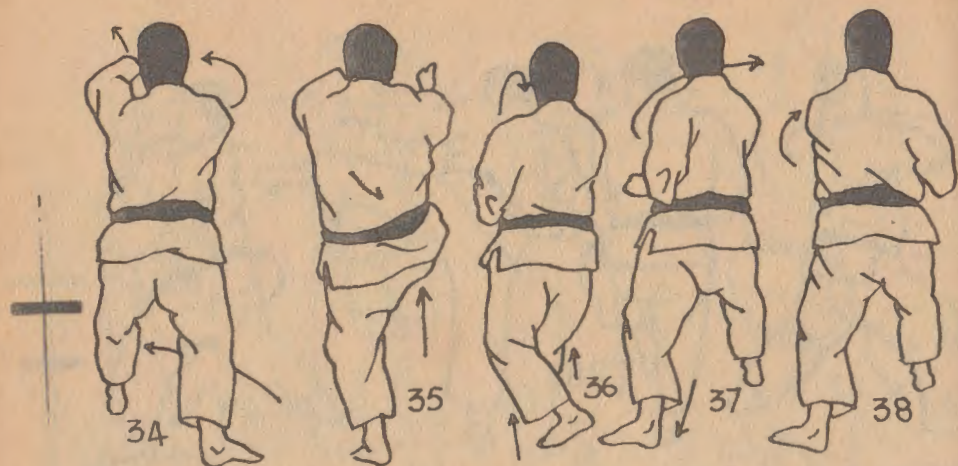
24- Lập lại giống kỹ thuật (19). 25- Lập lại giống kỹ thuật (20). 26- Tay trái đưa về hông phải trong thế thủ (Kamae), rút chân trái lên đá tổng ngang trái (Yoko geri kekomi), đánh thượng đẳng bằng lưng nắm đấm (uraken uchi).



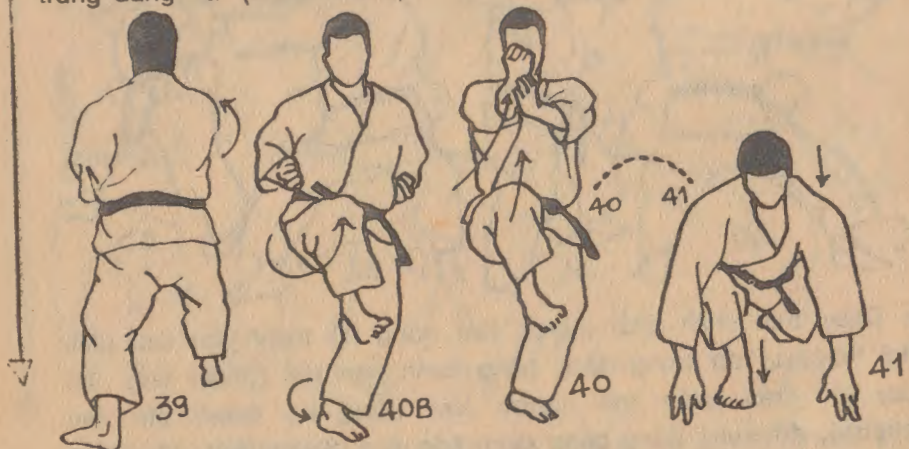
27- Hạ chân đá xuống tấn trước (Zenkutsu) đánh vòng cùi chỏ phải (yoko mawashi empi). 28- Lập ngược lại giống kỹ thuật (26). 29- Hạ chân đá xuống lập ngược lại giống kỹ thuật (27).



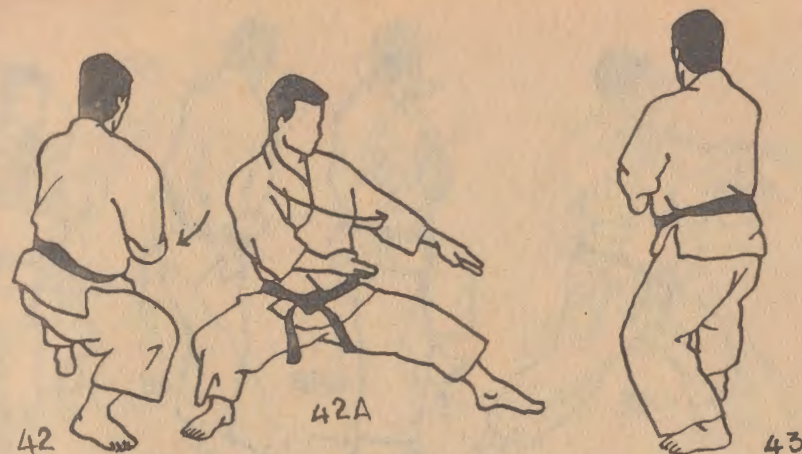
30- Quay trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn sau phải (Migi Kokutsu) đỡ trung đẳng bằng cánh bàn tay (Shuto ure). 31- Quay 45° trên chân trái ngược kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng cánh bàn tay (Shuto uke). 32- Quay 135° trên chân trái thuận kim đồng hồ, lập ngược lại giống kỹ thuật (30). 33- Quay 45° trên chân phải thuận kim đồng hồ, lập ngược lại giống kỹ thuật (31).



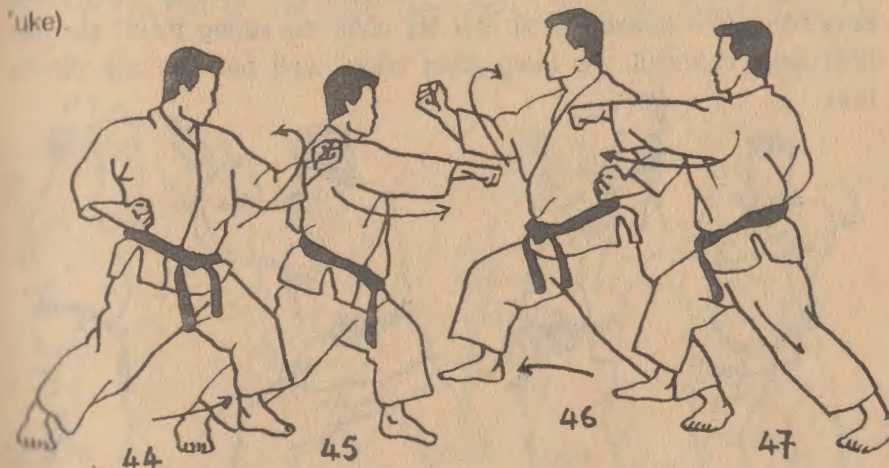
34- Quay 45° trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), lập lại giống kỹ thuật (16,21). 35- Lập lại giống kỹ thuật (22) 36- Hạ chân đá xuống và kéo chân trái lên thành tấn chéo (Kosa), đánh thượng đẳng bằng lưng nắm đấm phải (uraken uchi). 37- Lui chân trái về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu) đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài (uchi uke). 38- Đấm tiếp trung đẳng trái (chudan zuki).



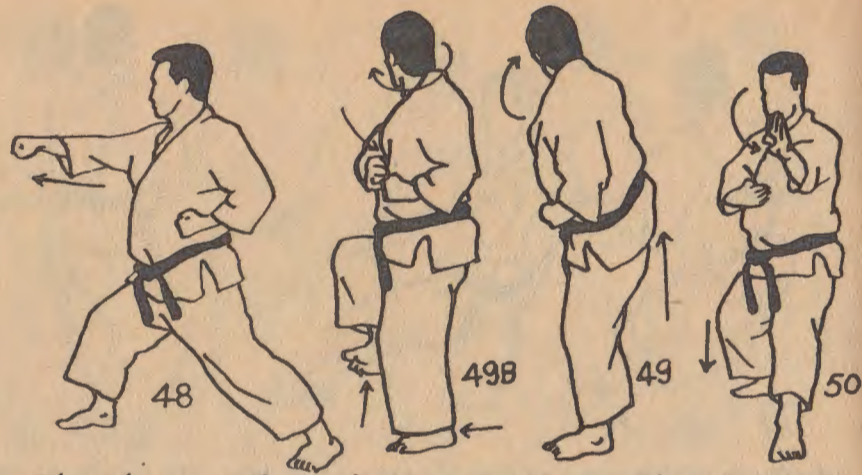
39- Giữ nguyên tư thế, đấm tiếp trung đẳng phải (chudan zuki). 40- Quay 180° trên chân trái ngược kim đồng hồ, rút chân phải lên và hai tay về ở hông, đấm thốc thượng đẳng phải bằng nắm đấm ngửa (ura-zuki), tay trái xòe chịu vào cạnh ngoài tay phải. 41- Hụp xuống nhanh với chân phải hạ thẳng xuống, chân trái đưa về phía sau, chân xuống đất bằng các đầu ngón tay.



42- Quay về phía sau thành tấn sau phải thấp, đỡ hạ đẳng bằng cạnh bàn tay (Gedan Shuto uke). 43- Bước chân phải tới thành tấn sau (Kokutsu) đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay phải (Shuto uke).



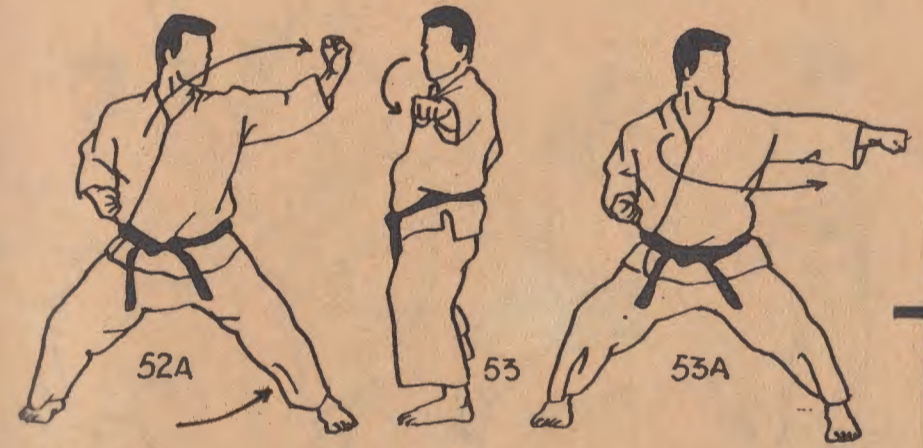
44- Quay 90° trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu) đỡ trung đẳng trái từ trong ra ngoài (uchi uke). 45- Giữ nguyên tư thế đấm trung đẳng phải (chudan zuki). 46- Quay tròn chân trái thuận kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu). Lập ngược lại giống kỹ thuật (45). 47- Giữ nguyên tư thế đấm trung đẳng trái (chudan zuki).



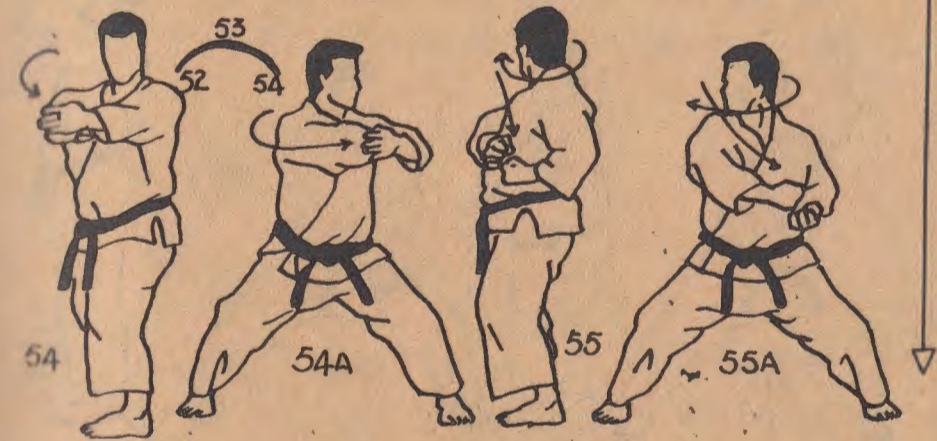
48- Đấm tiếp trung đẳng phải (chudan zuki). 49- Rút chân trái lại 1/2 khoảng cách rút chân phải lên và tay phải kéo về hông trái. Đá tổng ngang phải (Yoko geri kekomi), đánh thượng đẳng bằng lưng năm đấm (uraken uchi). 50- Hạ chân đá xuống thành tấn sau phải (Migi Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay trái (Shuto uke).



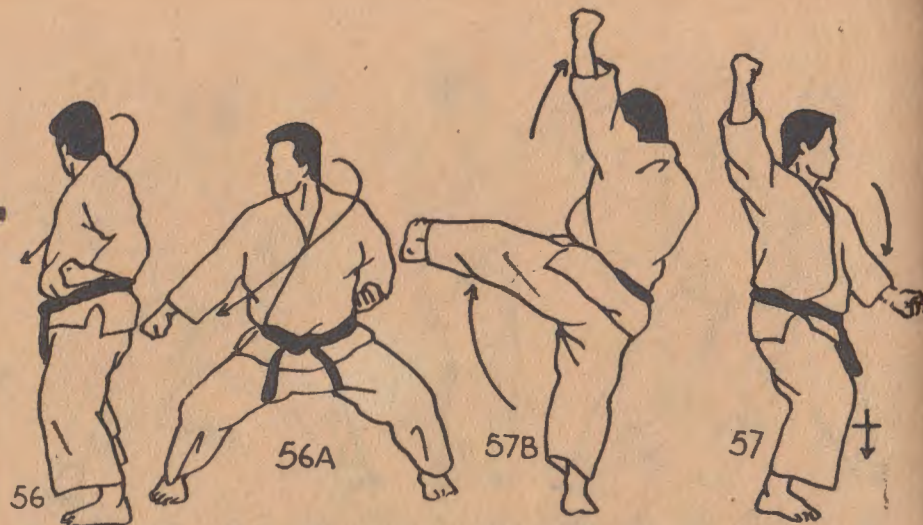
51- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu) đỡ ép trái (osae) và xĩa trung đẳng phải (chudan nukite). 52- Bước chân phải vào cũng trên 1 trục chân trái. Quay 180° trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (Kiba) đánh thượng đẳng bằng lưng năm đấm trái (uraken uchi).



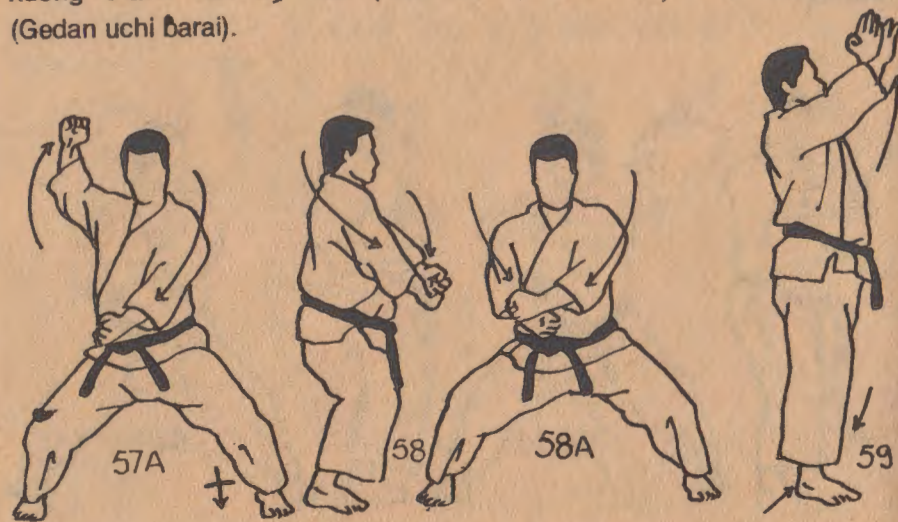
53- Giữ nguyên tư thế đánh búa vòng ngang trái (Yoko mawashi uraken).



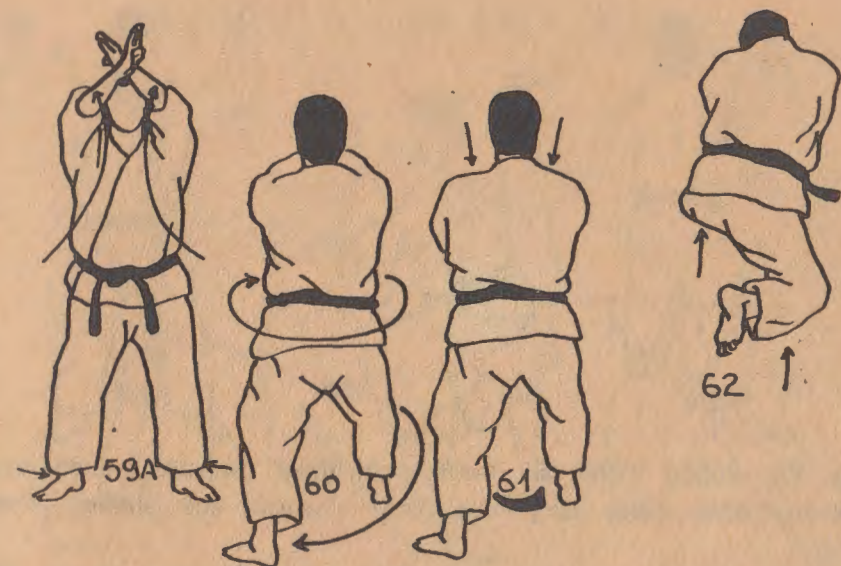
54- Giữ nguyên tư thế đánh tiếp cùi chỏ vòng vào bàn tay trái (Yoko mawashi empi). 55- Hạ hai tay xuống hông trái, nhìn về phía phải.



56- Đỡ hạ đẳng phải (Gedan barai). 57- Quay 180° trên chân phải thuận kim đồng hồ, giơ cao chân trái lên và dậm (Fumi komi) xuống thành tấn kỵ mã (Kiba dachi) đánh quét hạ đẳng trái (Gedan uchi barai).

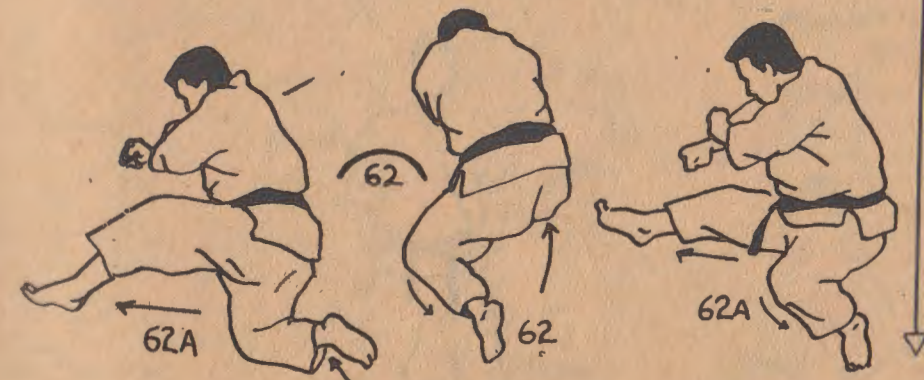


58- Giữ nguyên tư thế dậm dọc tiếp hạ đẳng phải (Gedan tate zuki). 59 Kéo hai chân vào cùng một lúc thành tấn chuẩn bị (Hachiji), đỡ chéo thượng đẳng với bàn tay xòe (jodan juji uke).



60- Quay 180° trên chân phải thuận kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu). Hạ hai tay xuống ngang ngực với hai tay nắm lại.

61- Nhảy lên đá tổng trước trái (Mae tobi geri kekomi).



62- Đá tổng trước tiếp luân chân phải (Mae tobi geri kekomi).



63



64B



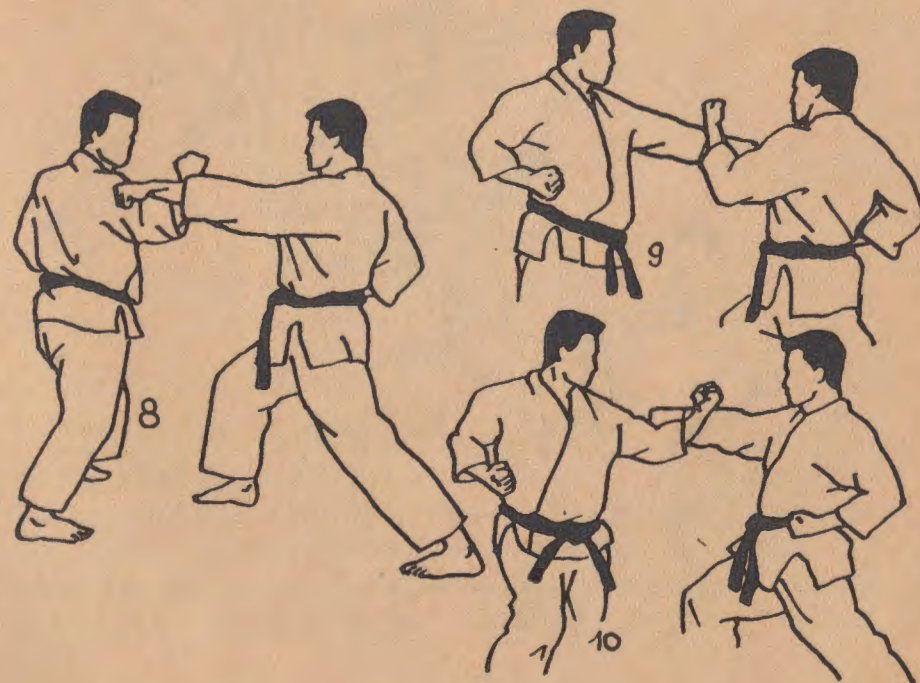
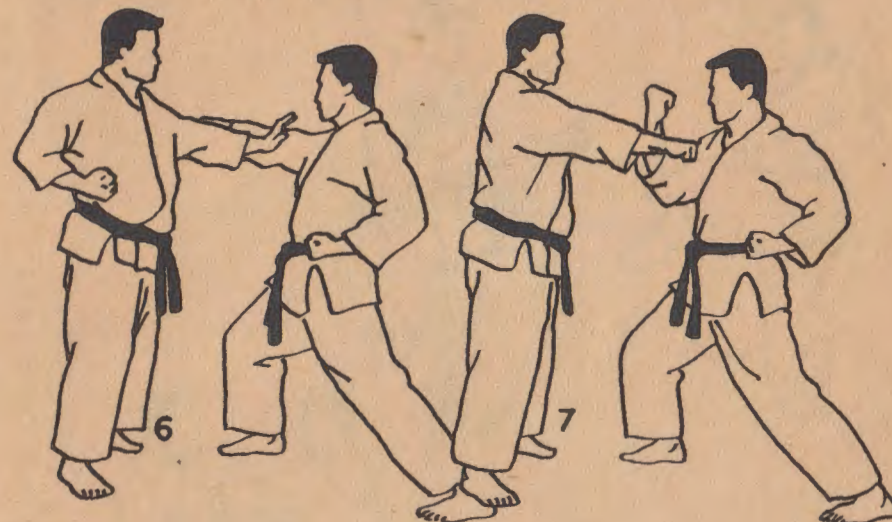
64

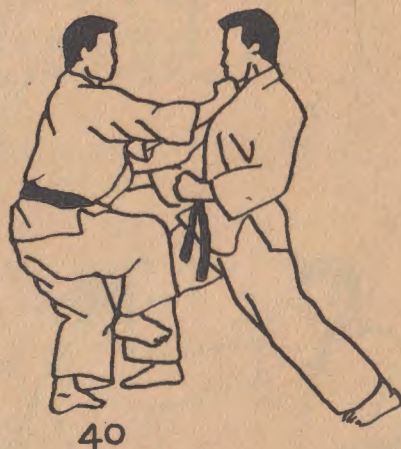
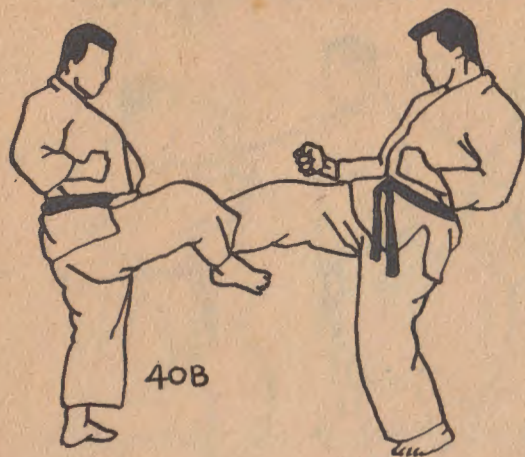
63- Rơi xuống thành tấn trước phải (Migi zenkutsu), đánh dọc thượng đẳng bằng lưng năm dấm (Mawashi tate uraken). Thét Kiai!

64- Kéo chân trái lại gần chân phải thành tấn chéo (Kosa), đỡ quét hạ đẳng phải, sau đó. Quay 90° trên chân phải thuận kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (Kiba) và rút hai chân vào cùng một thành tấn chuẩn bị (Hachiji) và thủ thượng đẳng hình chữ u (Jodan yama kamal). - Hai tay hạ xuống thành tư thế ban đầu - Yoi-dachi.



PHÂN THỂ BÀI QUYỀN KANKU "DAI"





10- NIJU SHIHO: NHỊ THẬP TỨ BỘ QUYỀN

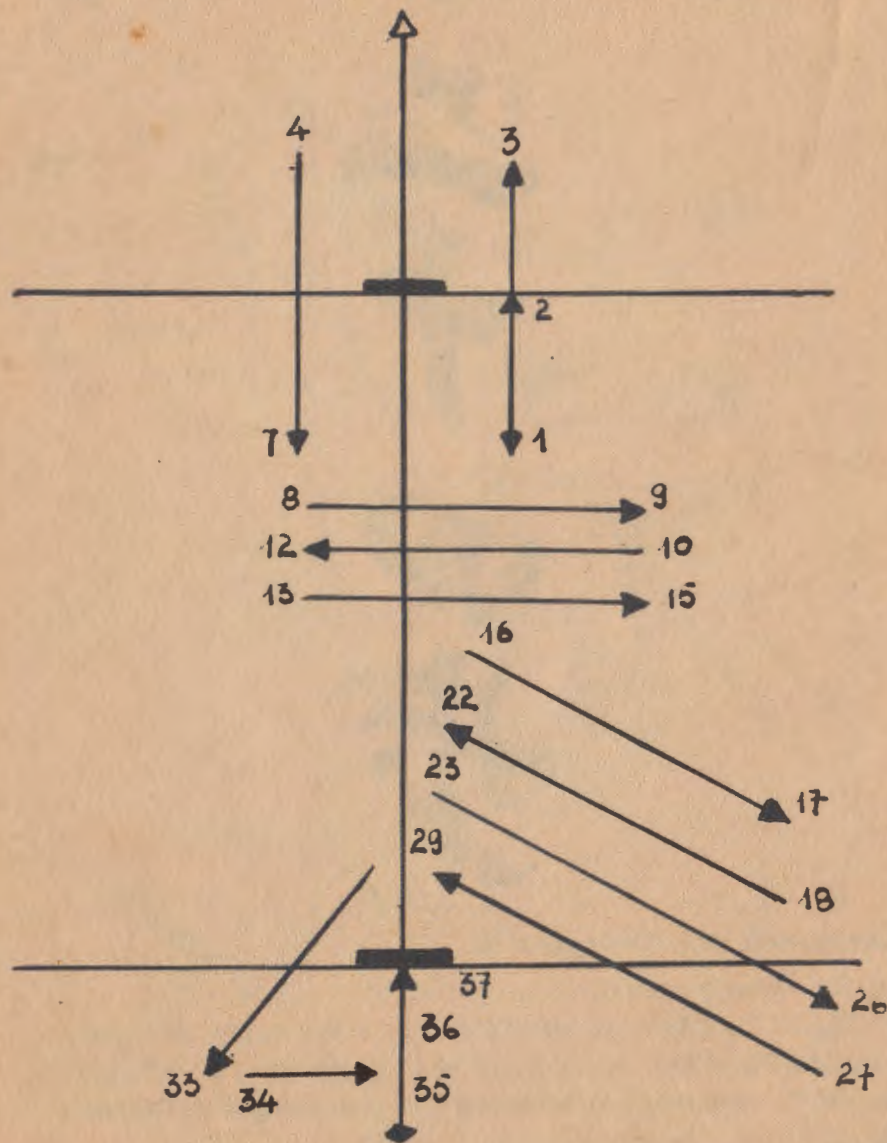
二十四步

NIJU SHIHO: NIJU SHI: nghĩa là 24

HO: Bộ: nghĩa là bước đi.

Bài quyền Nhị thập tứ bộ này khi diễn đạt chúng ta phải tận dụng sức mạnh cơ thể để phát ra kinh lực có như vậy mới đúng yêu cầu của bài quyền. Có vài đoạn trong bài quyền bao gồm những bước tiến liên tục nói lên tính chất của bài quyền.

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN NIJU SHIHO

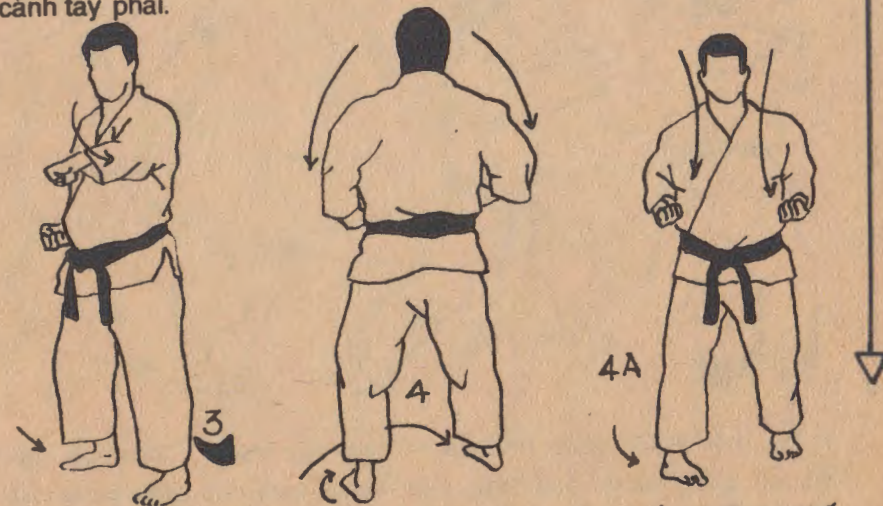


NIJU SHIHO

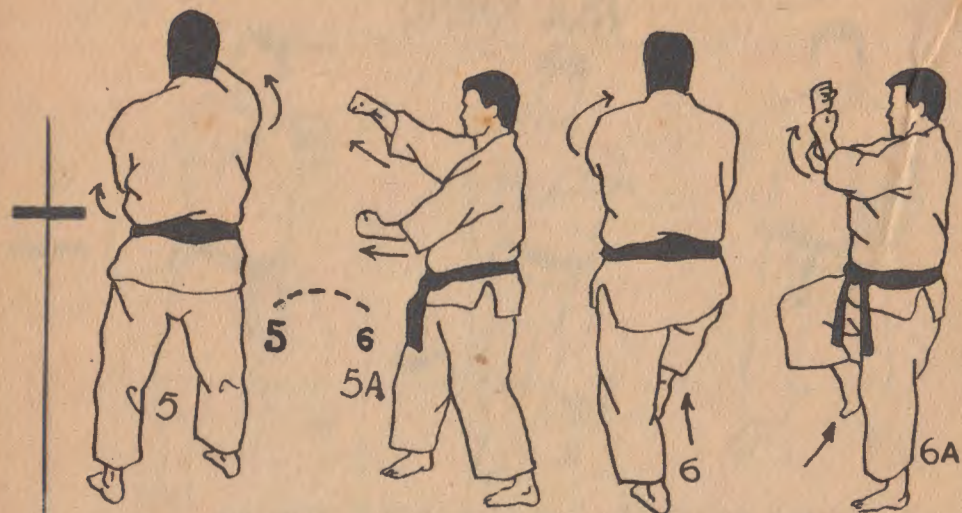


Yoi-dachi, NIJU SHIHO: Tấn chuẩn bị, Nhị thập tứ bộ quyền.

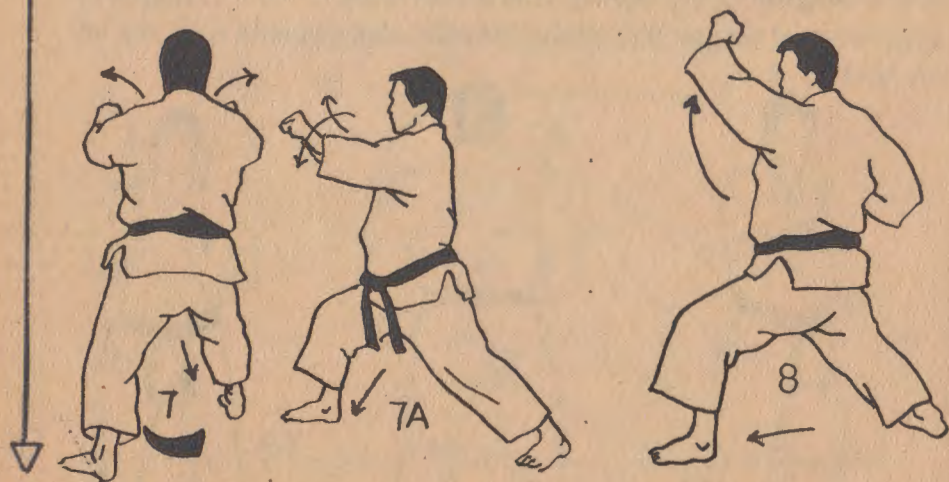
1- Lui chân phải về phía sau thành tấn sau (Kokutsu), tay trái đỡ quét ép xuống (Nagashi osae uke), tay phải rút sát hông. 2- Lướt (Yorishi) về phía trước với tấn sau (Kokutsu), đâm chéo phải (Nagashi zuki), tay trái vịn cánh tay phải.



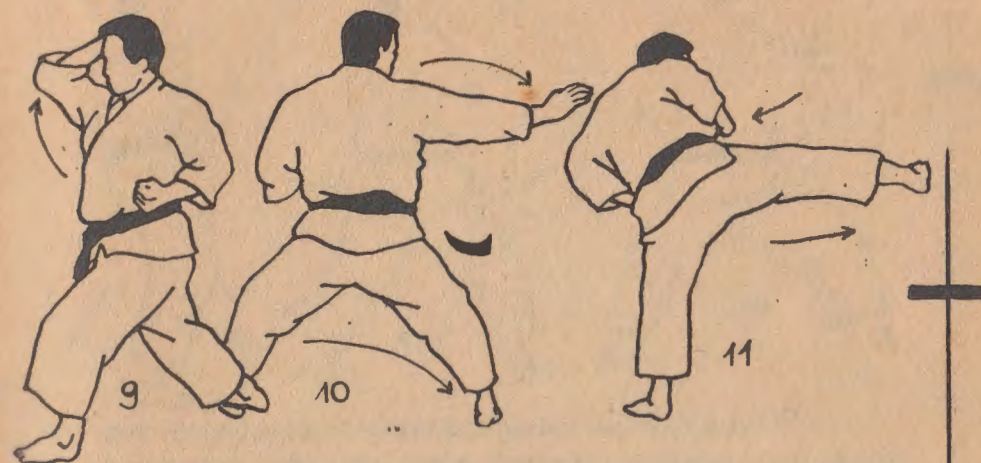
3- Kéo chân phải lại gần chân trái thành tấn chuẩn bị (Hachiji), tư thế Hanmi đối với trục chính đánh cùi chỏ trái (empi uchi) 4- Quay 135° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ thành tấn tam giác (Sanchin) hai tay rút sát hông (Hikite)



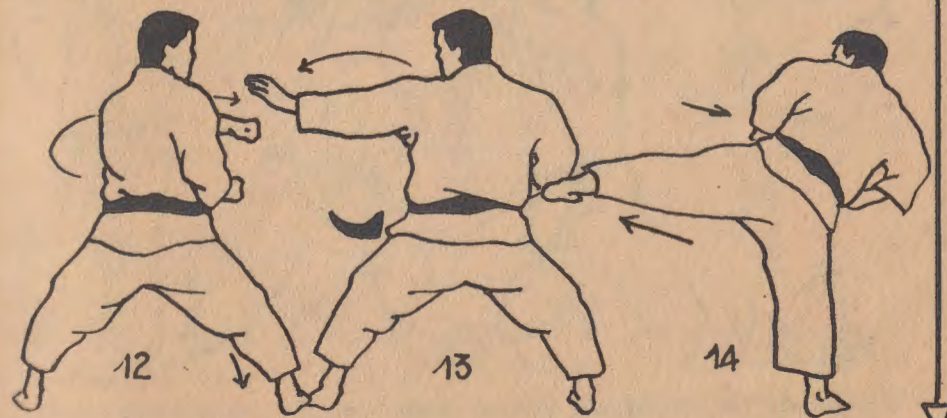
5- Đắm chữ u hẹp (awase-zuki) 6- Rút chân phải lên thành hạc tấn (Tsuruashi). hai tay đỡ phối hợp thượng đẳng (Awase uke)



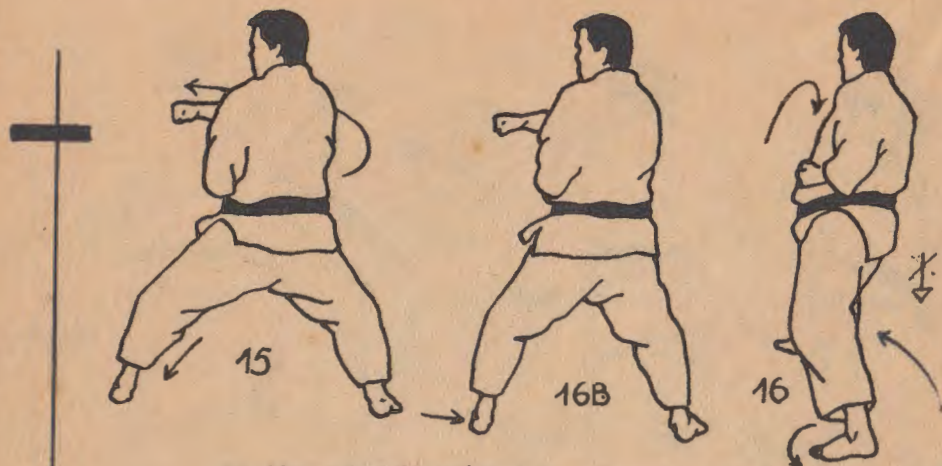
7- Hạ chân phải xuống phía trước thành tấn trước (Zenkutsu), hai tay đỡ tạt ngang trung đẳng bằng cánh ngoài cánh tay (Kaki wake-uke) 8- Quay trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ thượng đẳng trái (Jodan age uke)



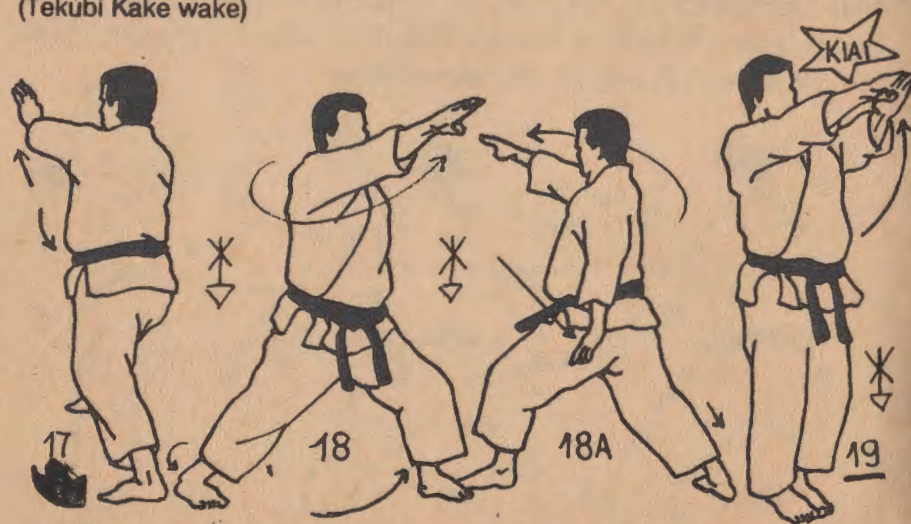
9- Giữ nguyên tư thế đánh thốc cùi chỏ phải (tate empi-uchi) 10- Quay chân phải thuận chiều kim đồng hồ về ngang chân trái thành tấn (Kiba), đỡ trung đẳng bằng cánh bàn tay phải (Shuto-uke) 11- Đá tổng ngang phải (Yokogeri Kekomi), tay phải kéo về hông.



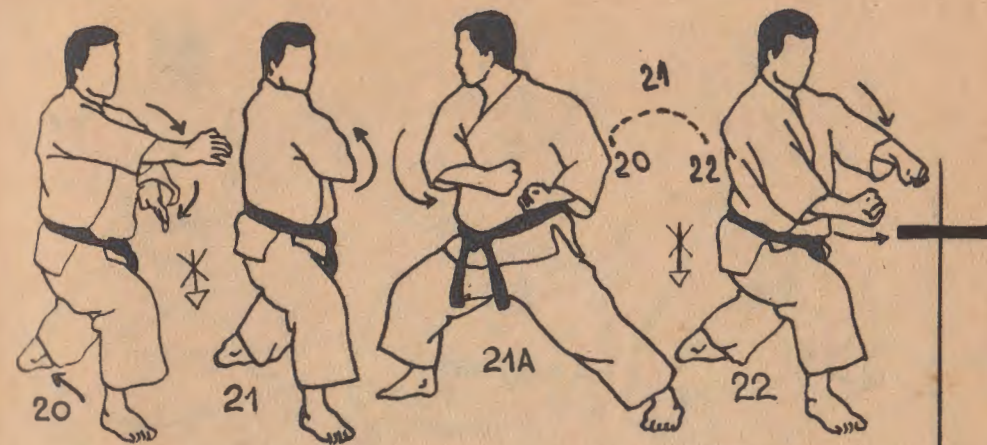
12- Hạ chân phải xuống thành tấn kị mã, đâm móc câu trái (Kagi-zuki) 13- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (10) 14- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (11)



- 15- Hạ chân trái xuống, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (12)
 16- Kéo chân trái vào 1/2 tấn kị mã (Kiba), bước chân phải tới chéo 45° về phía trái thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ trung đẳng bằng cổ tay ngửa (Tekubi Kake wake)



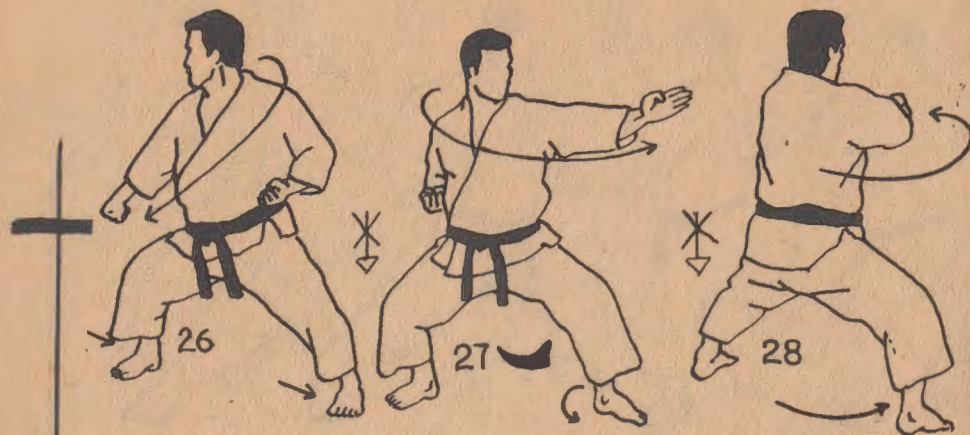
- 17- Giữ nguyên tư thế, đỡ thượng đẳng bằng ức bàn tay trái (jodan teisho), tay phải đỡ hạ đẳng bằng ức bàn tay (Gedan teisho) 18- Quay trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ 45° đối lại kỹ thuật (17) thành tấn trước (Zenkutsu), đánh thượng đẳng bằng cạnh sống bàn tay phải (jodan haito), đỡ hạ đẳng bằng ức bàn tay trái (Gedan teisho) 19- Kéo chân phải lên sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), bàn tay trái đưa lên và ở dưới tay phải trong thế thủ (Kaishu Kamae) Thét Kiai!



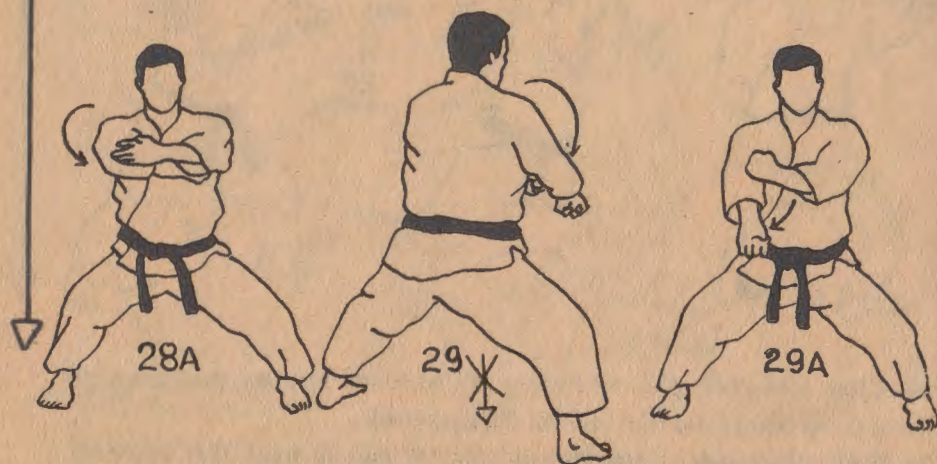
- 20- Lui chân trái thành tấn bất động (Fudo), đỡ mức phối hợp hạ đẳng (Ryosho Sukui uke) 21- Kéo hai tay về hông trái trong thế thủ (Kamae) 22- Đấm hạ đẳng hai tay (đấm chữ u hẹp) (Gedan awase-zuki)



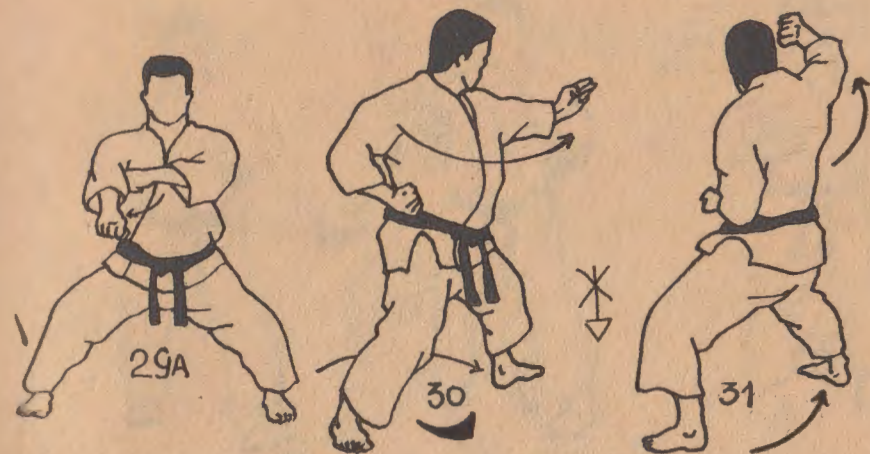
- 23- Quay trên chân phải về hướng đối lại thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng lưng bàn tay trái (Haishu-uke) 24- Bước chân phải tới trên đường xiên 45° của kỹ thuật (23) thành tấn kị mã (Kiba), đánh thốc cùi chỏ phải (tate empi-uchi) 25- Lướt về phía phải (Yori-ashi) với tấn kị mã (Kiba), tay trái đấm chéo trung đẳng (Nagashi-zuki), tay phải đỡ vào vai trái (Soto uke)



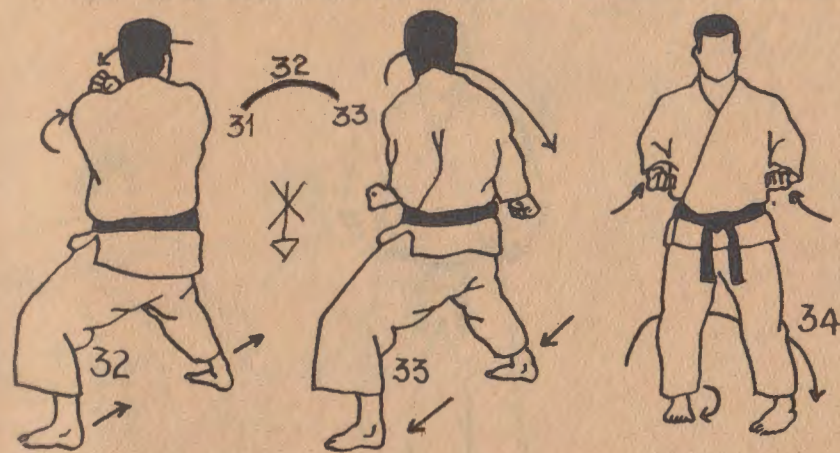
26- Lướt về phía trái (Yoriashi) với tấn kị mã (Kiba) đỡ hạ đẳng phải (Gendan barai) 27- Quay hướng đối lại thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng lưng bàn tay (Haishu uke) 28- Quay 180° trên chân trái ngược chiều kim đồng hồ thành tấn kị mã (Kiba), đánh cùi chỏ vòng ngang phải (Yoko mawashi empi)



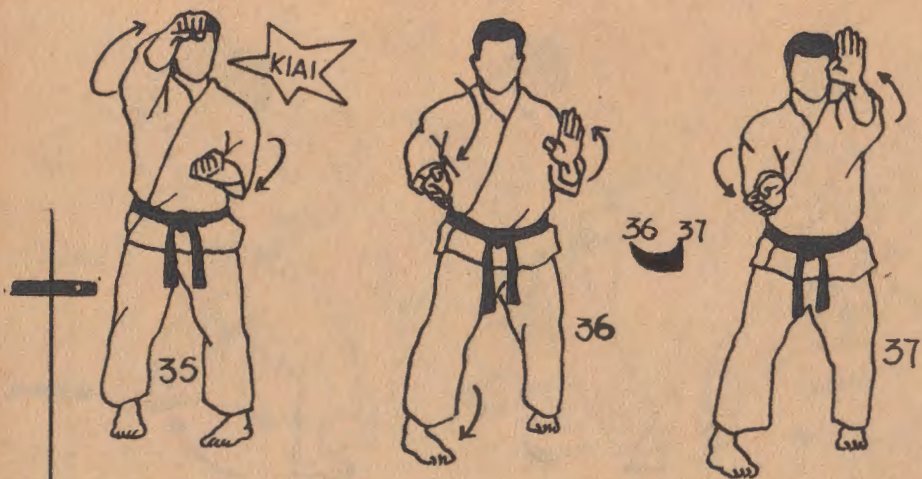
29- Giữ nguyên tư thế, đỡ hạ đẳng phải (Gendanbarai), tay trái thủ trước ngực (Kamae). Chú ý: Kỹ thuật 20 tới 29 diễn đạt trên đường liên 45° thứ nhất.



30- Quay 90° trên chân phải thuận chiều kim đồng hồ trên đường chéo 45° thứ hai thành tấn sau (Kokutsu), tay trái đỡ trung đẳng bằng lưng bàn tay (Haishu-uke) 31- Quay 180° trên chân trái ngược kim đồng hồ thành tấn kị mã (Kiba), đánh thốc cùi chỏ phải (tate empi uchi)

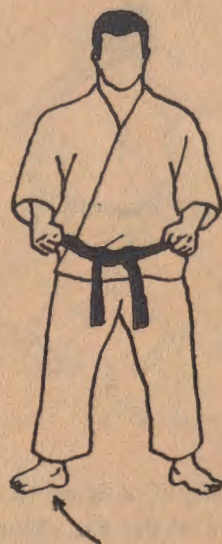


32- Lập lại giống kỹ thuật (25) 33- Lập lại giống kỹ thuật (26) 34- Quay 225° trên chân phải thuận chiều kim đồng hồ thành tấn tam giác (Sanchin-dachi), hai tay rút sát hông.



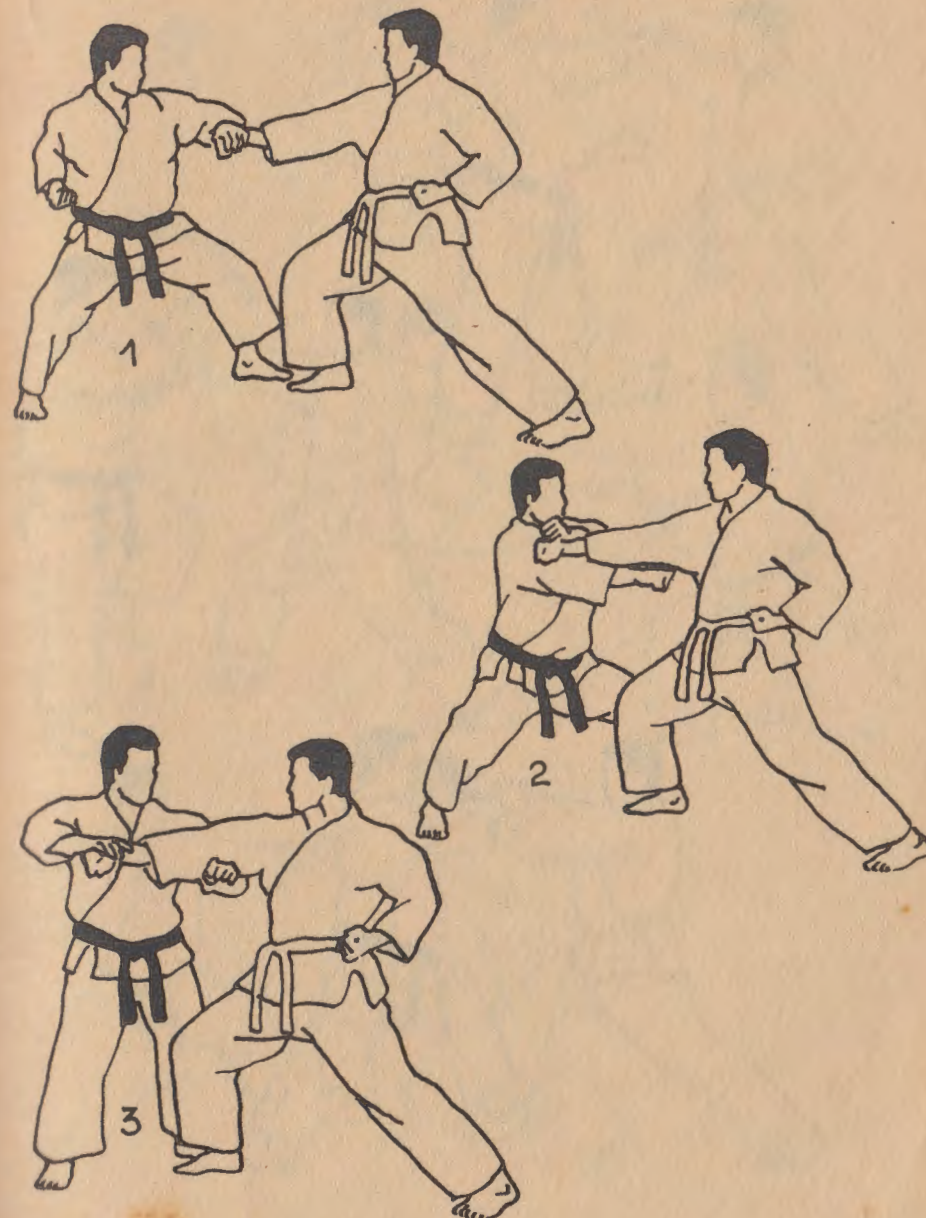
35- Giữ nguyên tư thế, dậm chữ u hẹp (Awase-zuki). Thét Kiai!

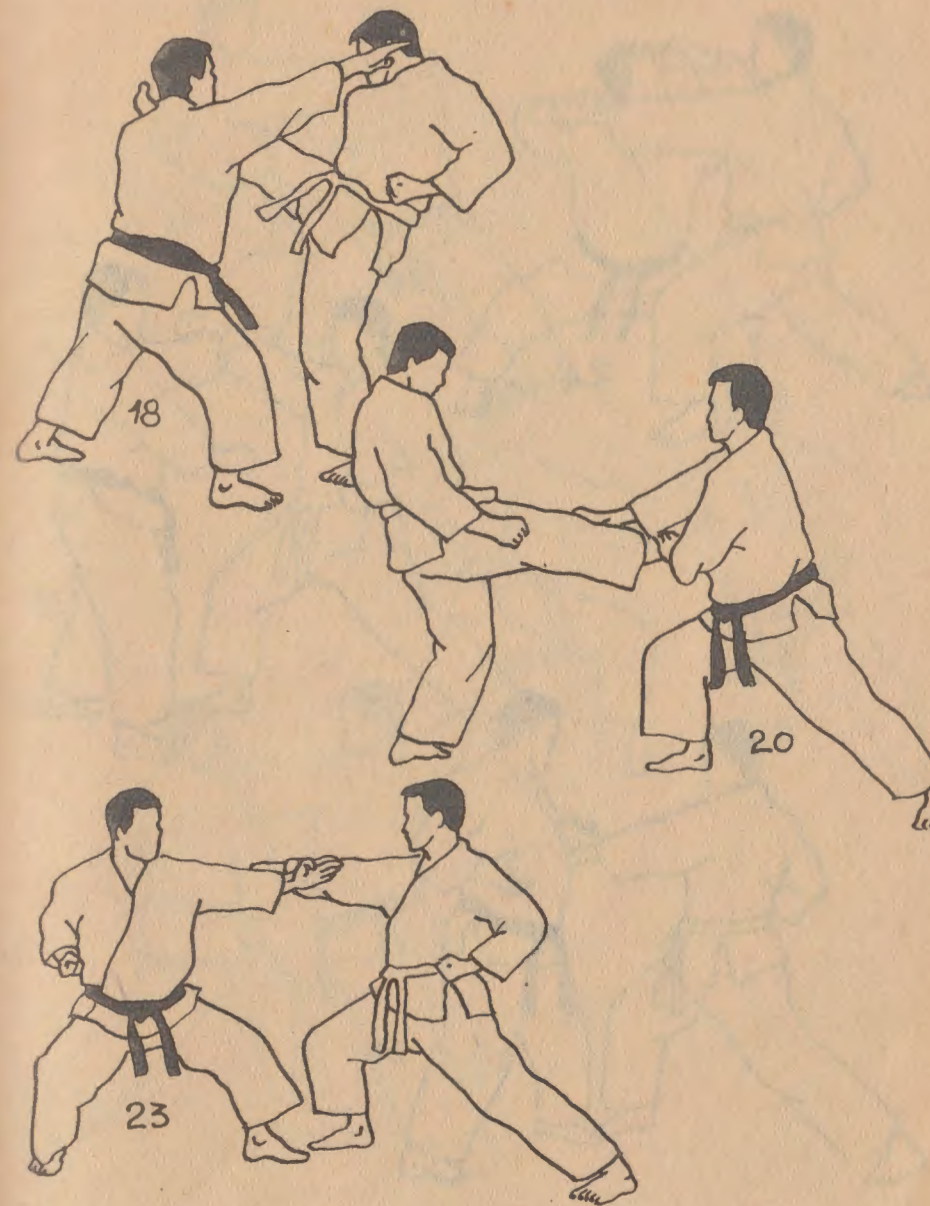
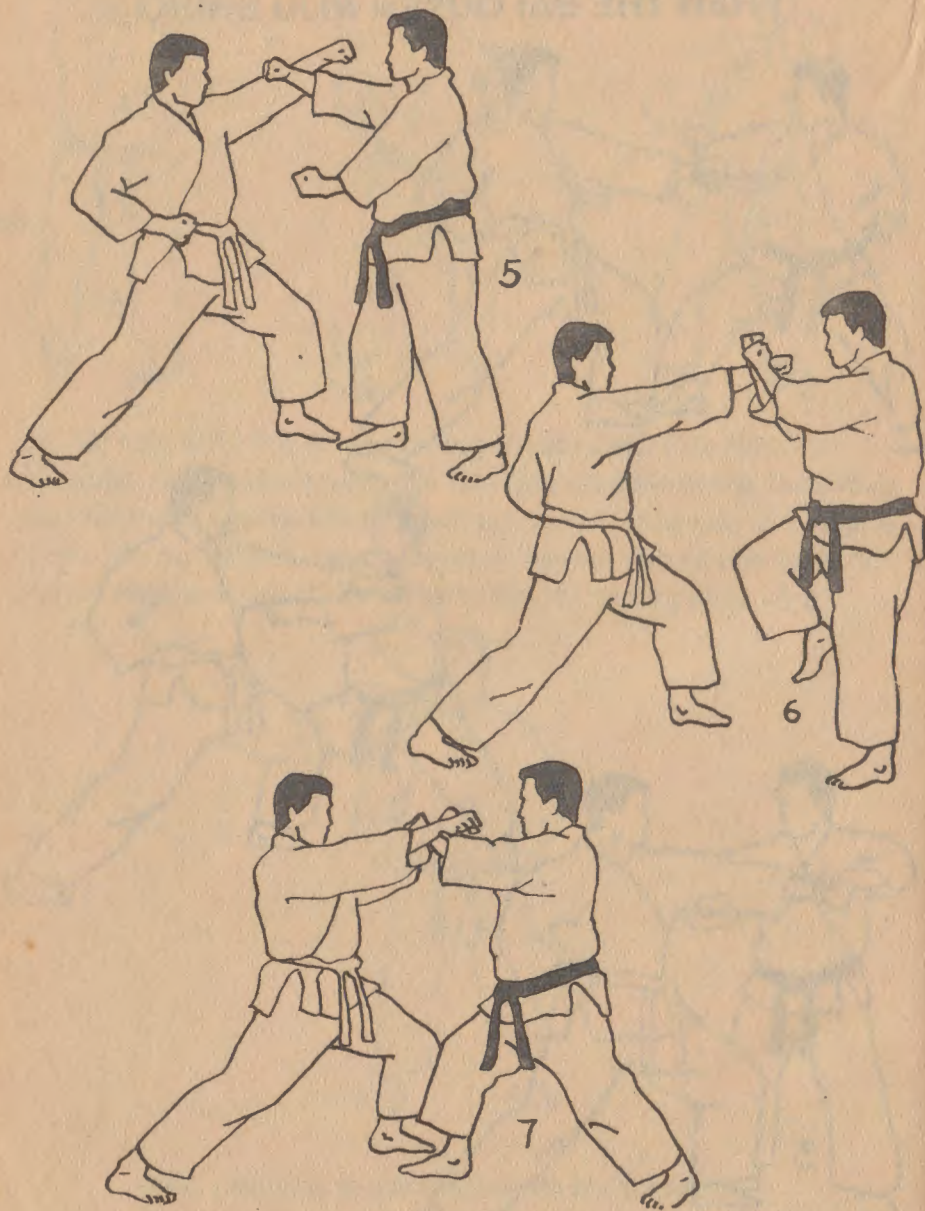
36- Bước chân phải tới thành tấn tam giác (Sanchin-dachi) Quạt vòng tay phải xuống sát vào hông với bàn tay xòe và ức bàn tay đưa về phía trước, bàn tay trái đưa ngược lên với ức bàn tay đưa về phía trước. 37- Hai tay đánh ra cùng một lúc bằng ức bàn tay thượng và hạ đẳng...

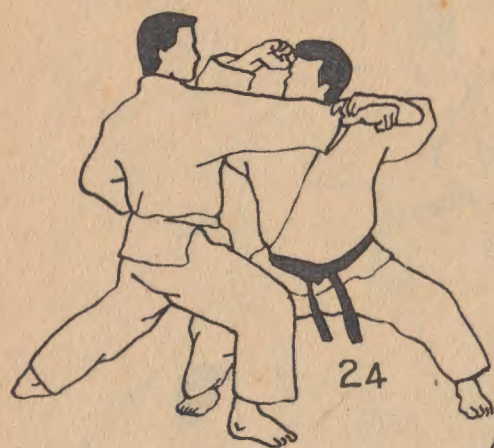


- Kéo chân phải về thành tấn chuẩn bị - Yoi-dachi.

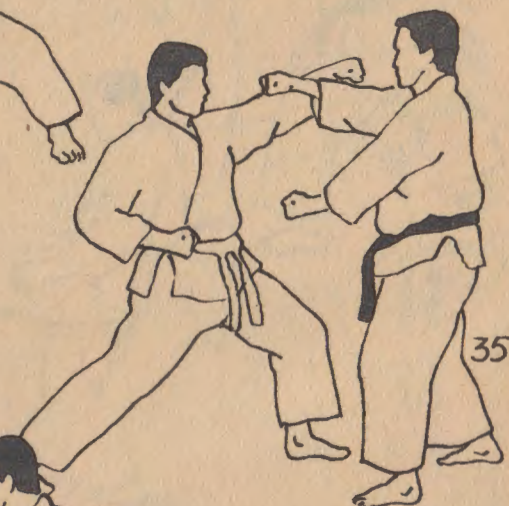
PHÂN THỂ BÀI QUYỀN NIJU SHIHO







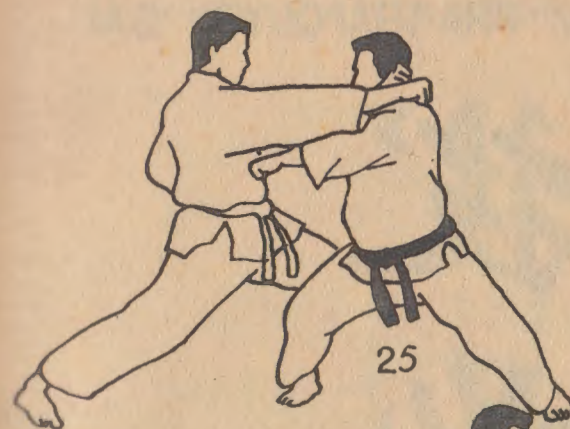
24



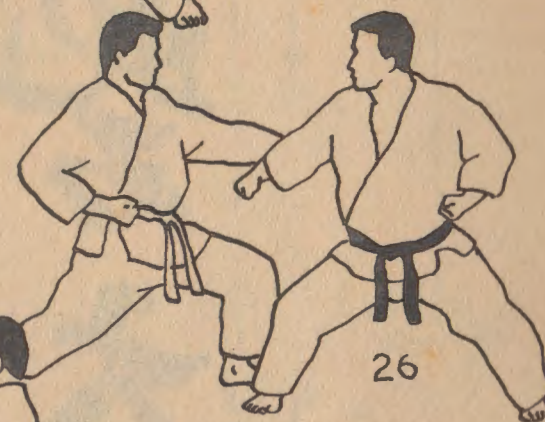
35



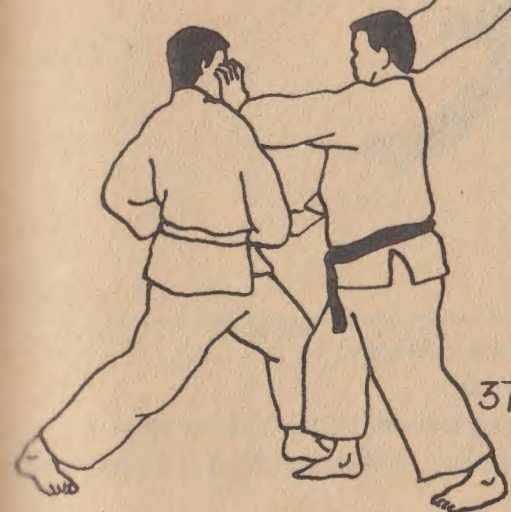
36



25



26



37

11- BASSAI "DAI": PHÁ TRẠI QUYỀN "ĐẠI"

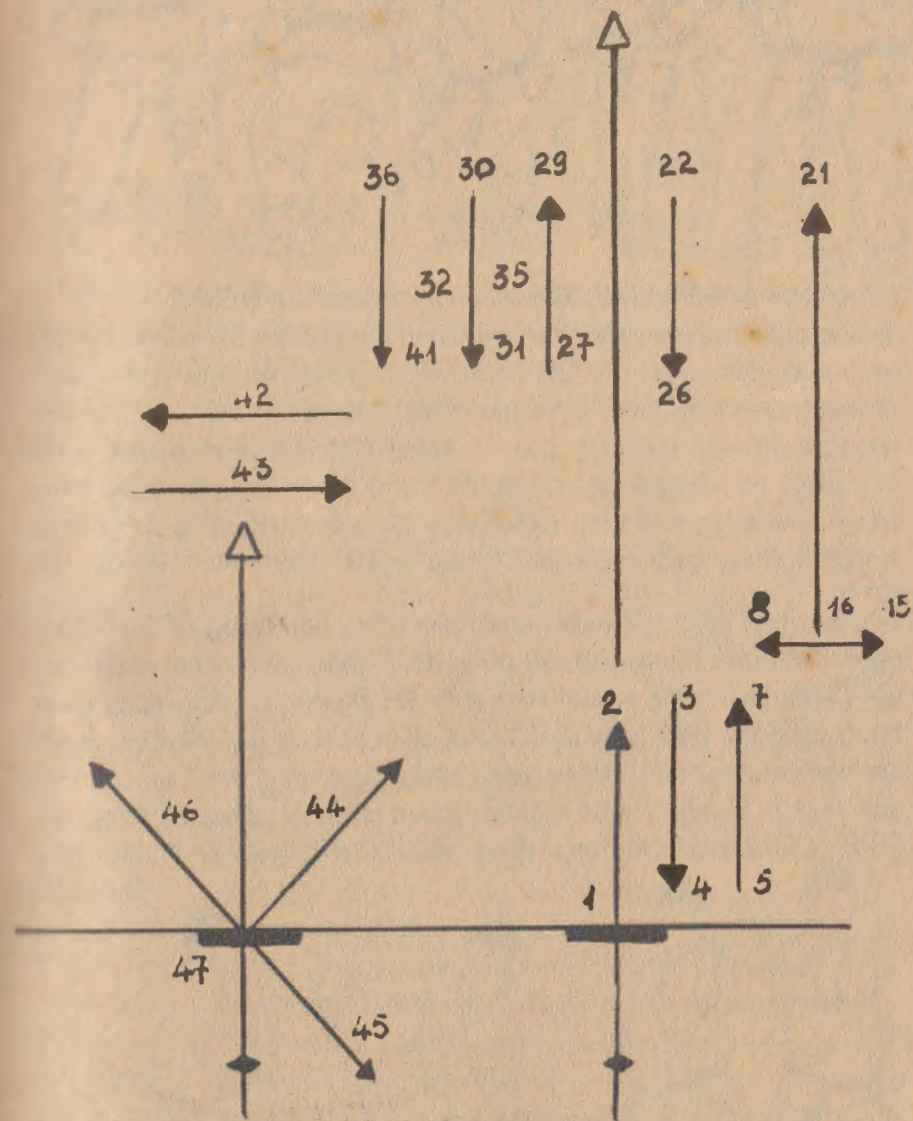
拔此大

BASSAI: BAS: Bạt nghĩa là đánh phá, đốn (cây)...

SAI: Đồn nghĩa là đồn bót, doanh trại...

Bài quyền này được diễn đạt hàng loạt những kỹ thuật tự vệ và phản công cân xng ở 2 phía trái phải cũng như những động tác trong bài quyền phải được khai triển nhanh lẹ.

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN BASSAI "DAI"

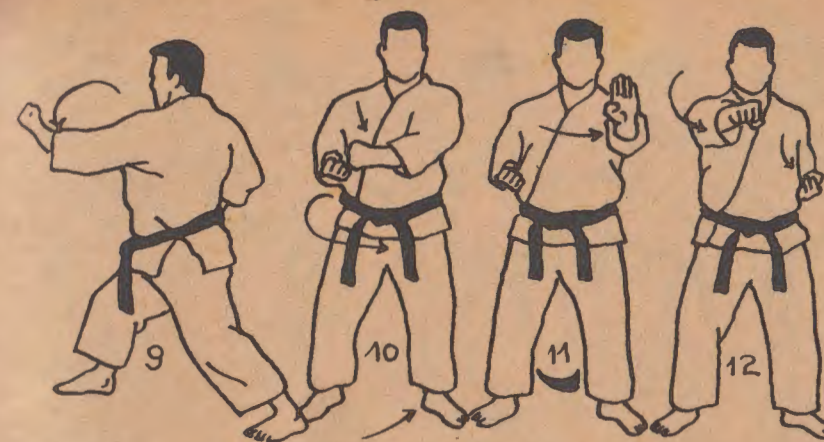




- Yoi-dachi, BASSAI "DAI": Tấn chuẩn bị, phá trại quyền "đại".

1- Kéo chân phải vào sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), tay trái nắm quả đấm phải. 2- Lấy trớn nhảy thẳng về phía trước dậm (Fumikomi) xuống thành tấn chéo (Kosa). Đỡ cạnh trong tay phải, tay trái xòe chịu vào cánh tay phải. 3- Quay trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay (uchi-uke) 4- Đỡ tiếp trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay phải (uchi-uke). Trong tư thế Hanmi (45° đối với trục chính)

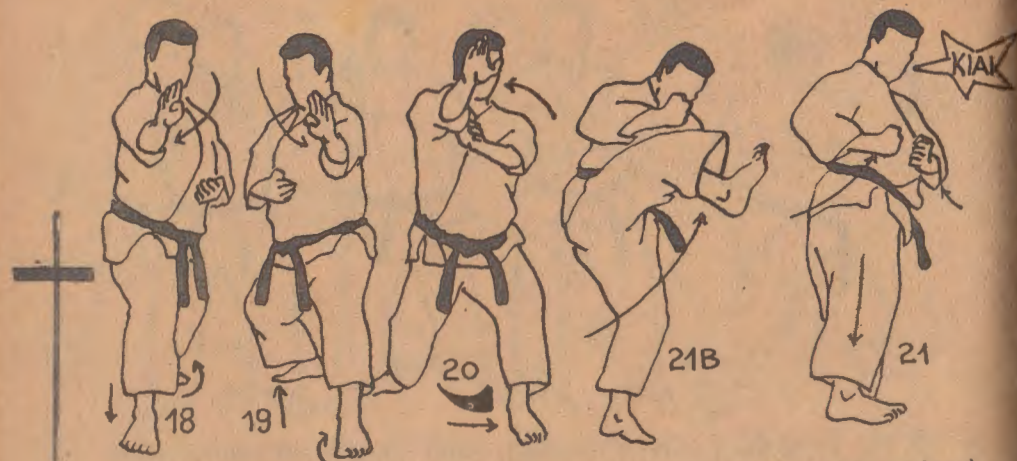
5- Quay trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ hướng về trục chính thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh ngoài cánh tay trái (Soto-uke). trong tư thế Hanmi. 6- Đỡ tiếp trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay phải (uchi-uke) 7- Rút chân phải về sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), đỡ hạ đẳng bằng cạnh trong cánh tay (Gedan uchi uke) 8- Quay 90° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh ngoài cánh tay phải (Soto-uke)



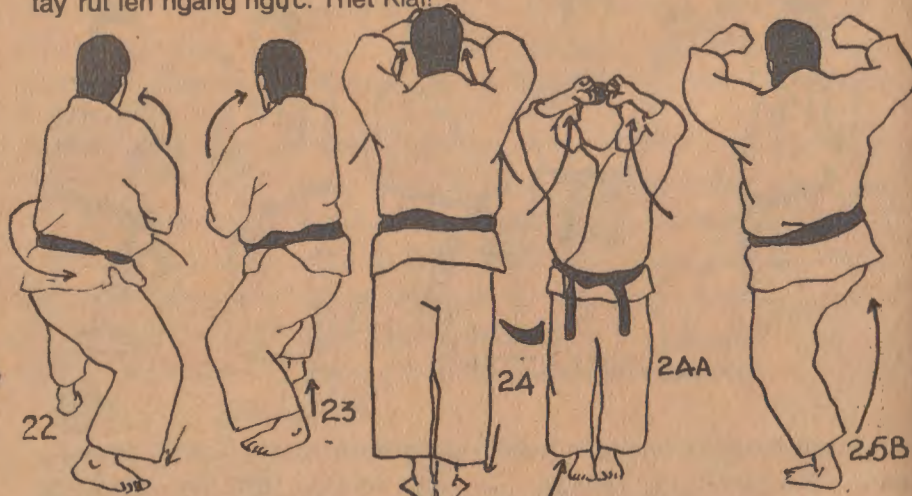
9- Đỡ tiếp trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay trái (uchi-uke), tư thế Hanmi. 10- Kéo chân trái về ngang chân phải thành tấn chuẩn bị (Hachiji), hai tay rút vào hông phải trong thế thủ (Kamae) 11- Đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay với cánh tay thẳng (tate Shuto-uke) 12- Tay phải dậm trung đẳng (Chudan zuki)



13- Bước chân trái ngang ra thành tấn chuẩn bị rộng (Hachiji), đỡ trung đẳng bằng cạnh trong cánh tay (uchi-uke) 14- Kéo chân chân trái trở lại thành tấn chuẩn bị (Hachiji) dậm trung đẳng trái (Chudan-zuki) 15- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (13) 16- Bước chân phải tới thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay phải (Shuto-uke) 17- Bước chân trái tới thành tấn sau (Kokutsu), lập ngược lại và giống kỹ thuật (16)



18- Bước chân phải tới. Lập lại giống kỹ thuật (16). 19- Lui chân phải về sau. Lập lại giống kỹ thuật (17) 20- Bước chân trái ngang ra thành tấn trước (Zenkutsu), hai tay đỡ bắt (Morote Tsukami-uke) 21- Giơ chân lên cao và đạp xuống thấp bằng cạnh bàn chân (Gedan Yoko Kekomi), hai tay rút lên ngang ngực. Thét Kiai!



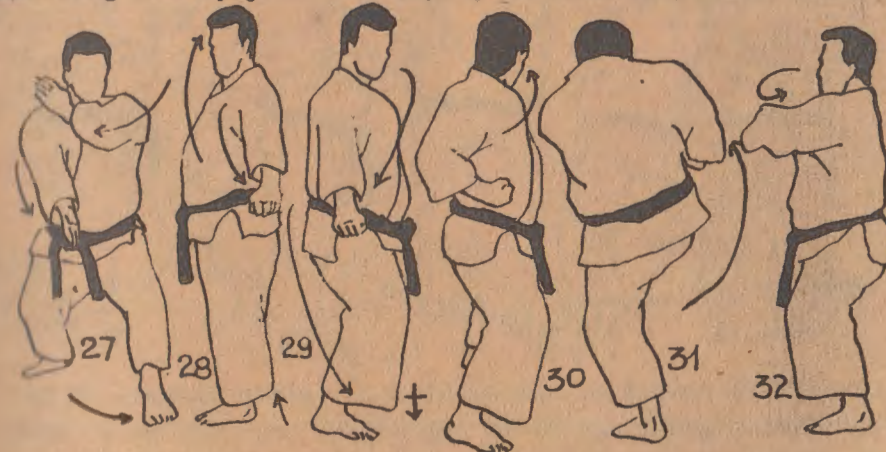
22- Hạ chân xuống quay về phía sau thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay trái (Shuto-uke) 23- Bước chân phải tới. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (22) 24- Rút chân phải về sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), hai tay đỡ thượng đẳng (Morote age uke).



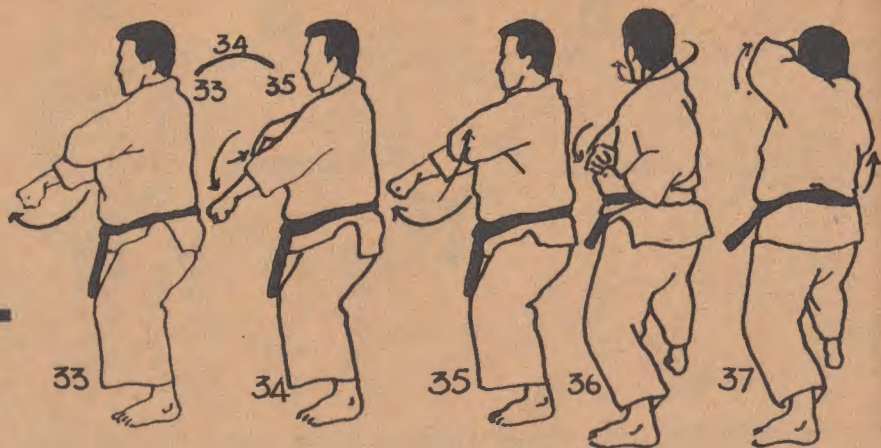
25- Giơ chân phải lên, dậm (Fumikomi) xuống thành tấn bất động (Fudo), đánh búa gông kiếm bằng cạnh nắm đấm (Morote Kentsui uchi).

26- Đối tại chỗ thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải (Chudan zuki)

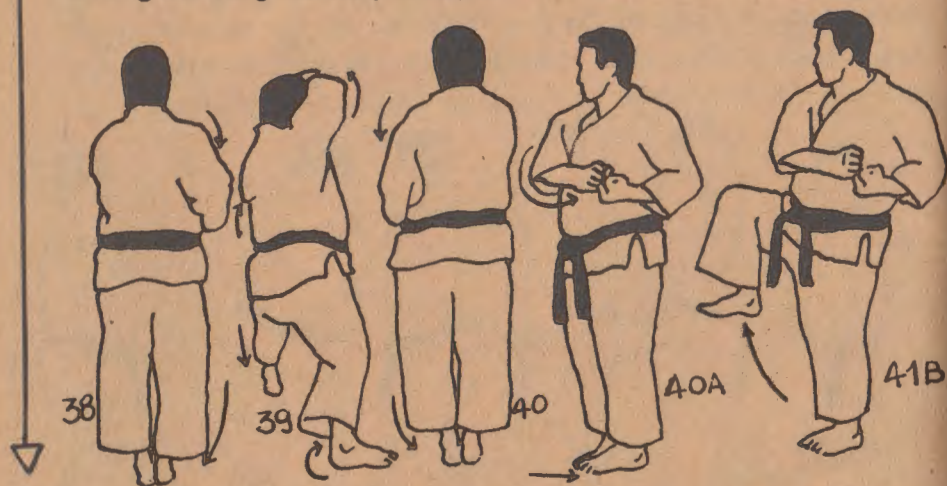
27- Quay trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu), tay trái đỡ quét thượng đẳng bằng ức bàn tay (Teisho barai), tay phải xĩa hạ (Gedan nukite). 28- Rút chân trái lại sát chân phải thành tấn nghiêm (Heisoku), tay phải đỡ thượng đẳng bằng cạnh trong cánh tay (jodan uchi uke), tay trái đỡ hạ đẳng (Gendanbarai)



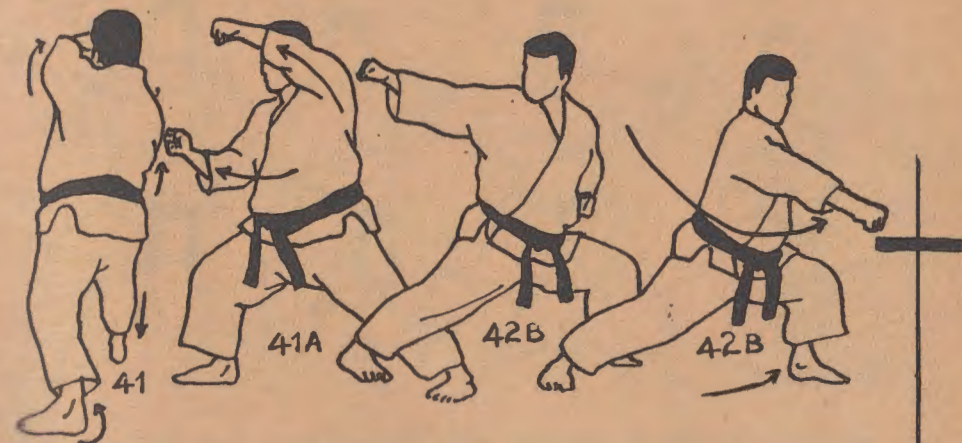
29- Quay 180° trên chân trái ngược chiều kim đồng hồ, dậm mạnh (Fumikomi) xuống thành tấn (Kiba), đỡ hạ đẳng phải (Gendanbarai) 30- Đỡ tiếp trung đẳng bằng lưng bàn tay trái (Haishu-uke) 31- Chân phải dậm vòng vào bàn tay trái (Mika zuki geri) 32- Hạ chân phải xuống thành tấn kị mã và đánh cùi chỏ vòng phải (Yoko mawashi empi uchi)



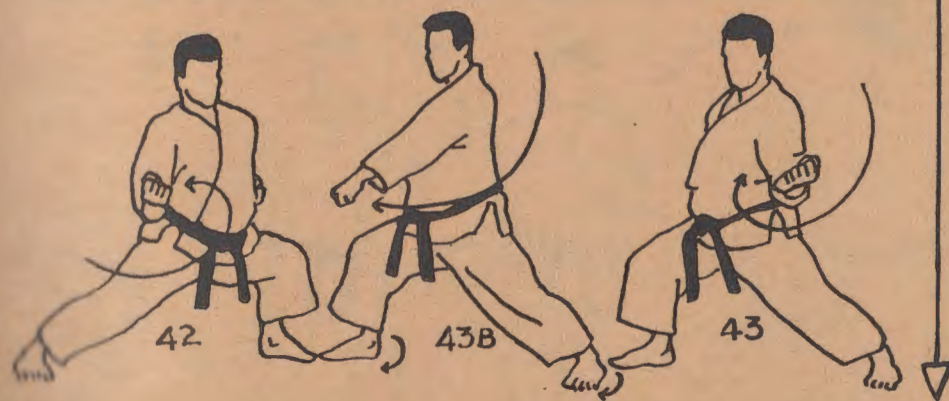
33- Giữ nguyên tư thế, đỡ hạ đẳng phải (Gendankai), tay trái thủ trước ngực (Kamae) 34- Đỡ tiếp hạ đẳng trái (Gendankai), tay phải thủ trước ngực (Kamae) 35- Lập lại giống kỹ thuật (33) 36- Đối tại chỗ thành tấn trước (Zenkutsu) trên đường thẳng của tấn (Kiba), hai tay rút về hông trái trong thế thủ (Kamae) 37- Đấm hình chữ U (Yama-zuki)



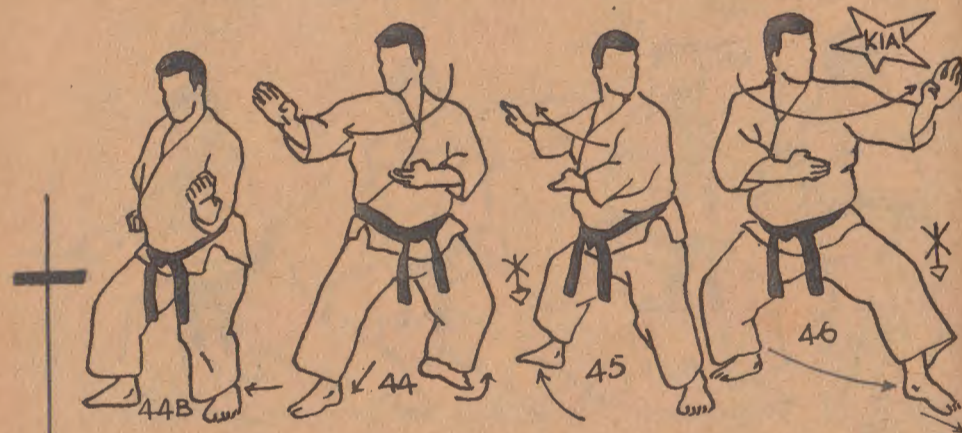
38- Rút chân phải về sát chân trái thành tấn nghiêm (Heisoku), hai tay rút về hông phải trong thế thủ (Kamae) 39- Giơ chân trái lên dậm (Fumikomi) xuống thành tấn trước (Zenkutsu), đấm chữ u về phía trước (Yama-zuki) 40- Rút chân trái về sát chân phải. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (38) 40A- Rút chân trái về sát chân phải. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (38) 41B- Rút chân trái về sát chân phải. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (38)



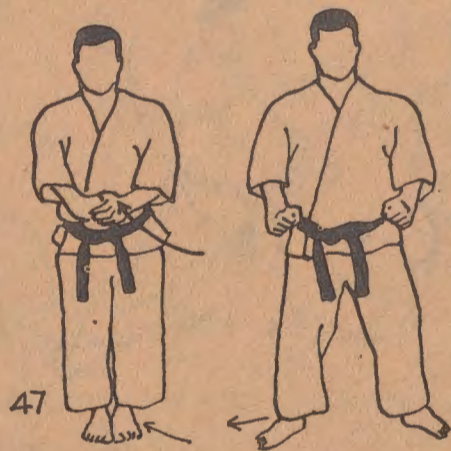
41- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (39)



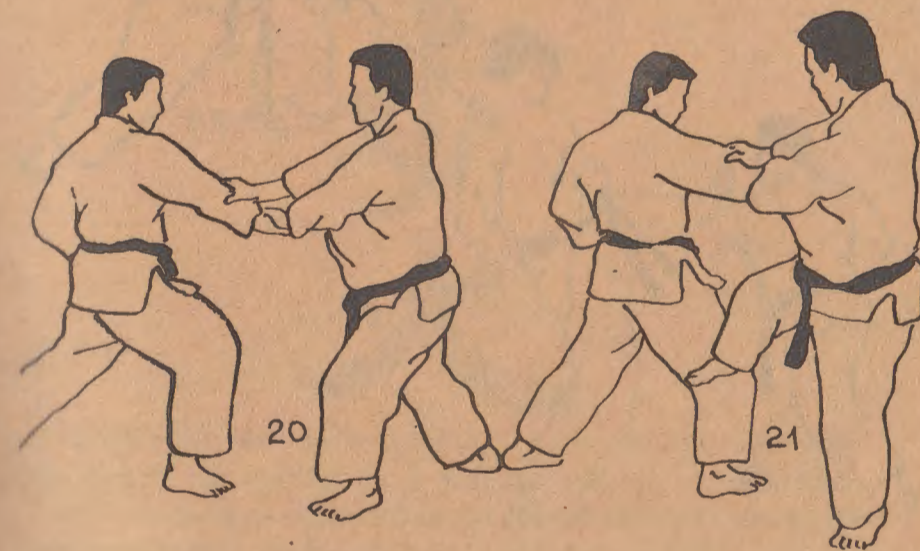
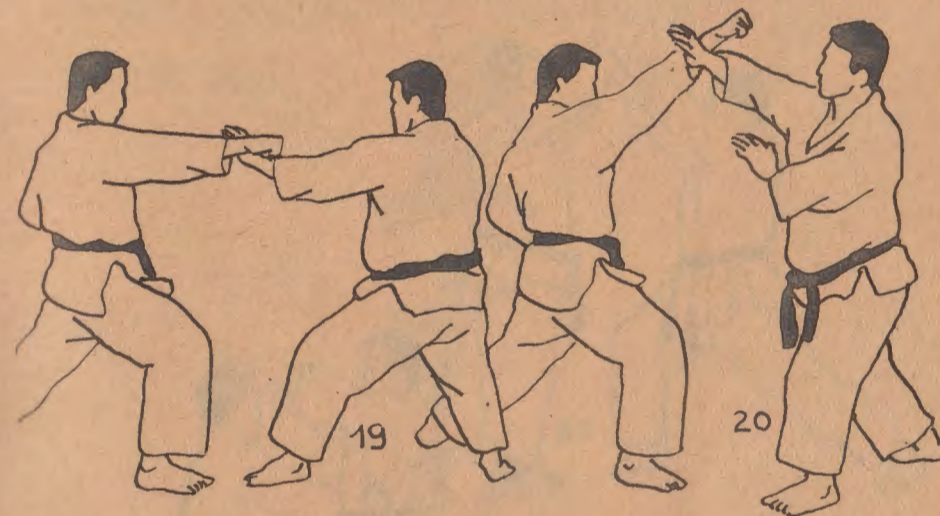
42- Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu), hai chân nằm trên đường thẳng, đỡ mức hạ đẳng phải (Sukui-uke) 43- Quay về phía phải. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (42)

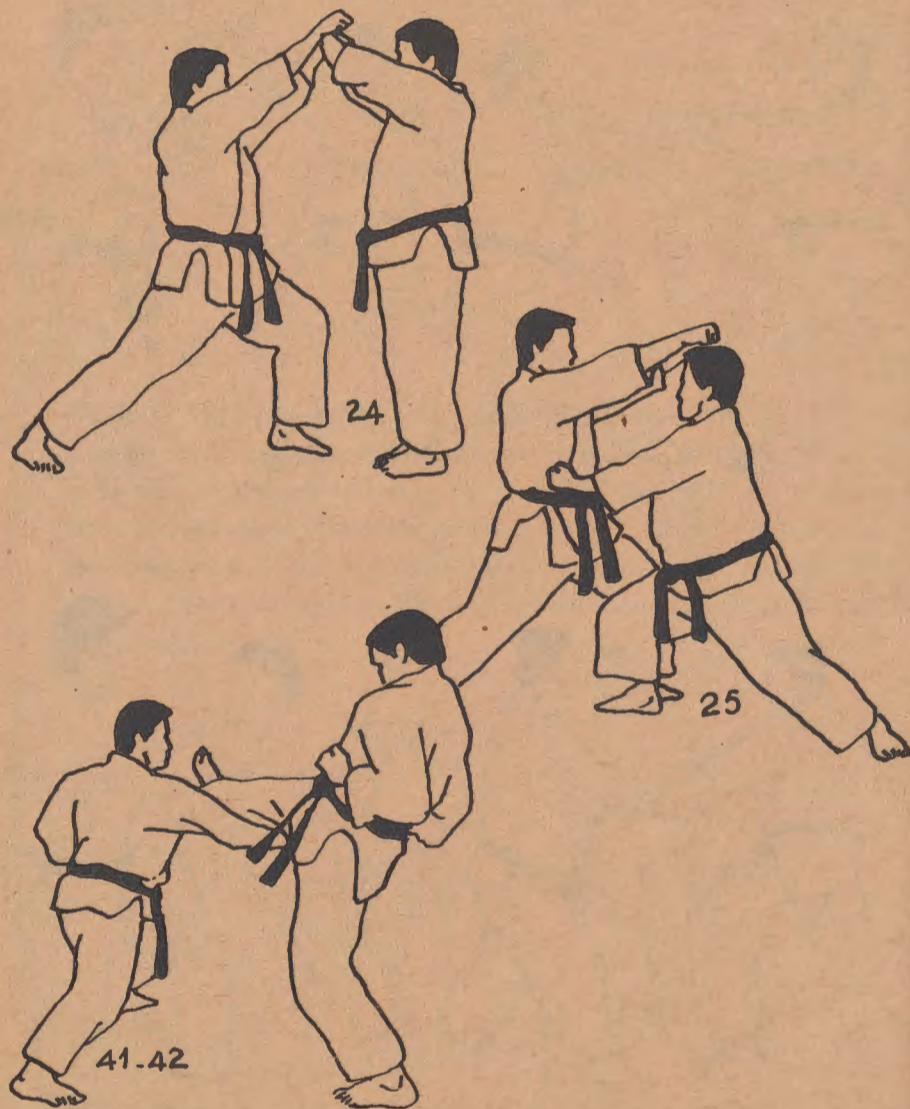


44- Kéo chân trái lại gần chân phải khoảng 40cm , sau đó bước chân phải tới về hướng phải thành tấn sau (Kokutsu), đỡ trung đẳng bằng cạnh bàn tay phải (Shuto-uke). 45- Quay 90° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ, không thay đổi tư thế tay (44), mặt nhìn về phía trái. 46- Kéo chân phải lên sát chân trái sau đó bước chân trái lên xéo 45° đối với trục chính thành tấn sau (Kokutsu). Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (44). Thét Kiai!



47- Rút chân trái về sát chân phải thành tấn nghiêm (Heisoku), lặp lại giống kỹ thuật (1). Bước chân phải ngang ra thành tấn chuẩn bị Yoi-dachi.





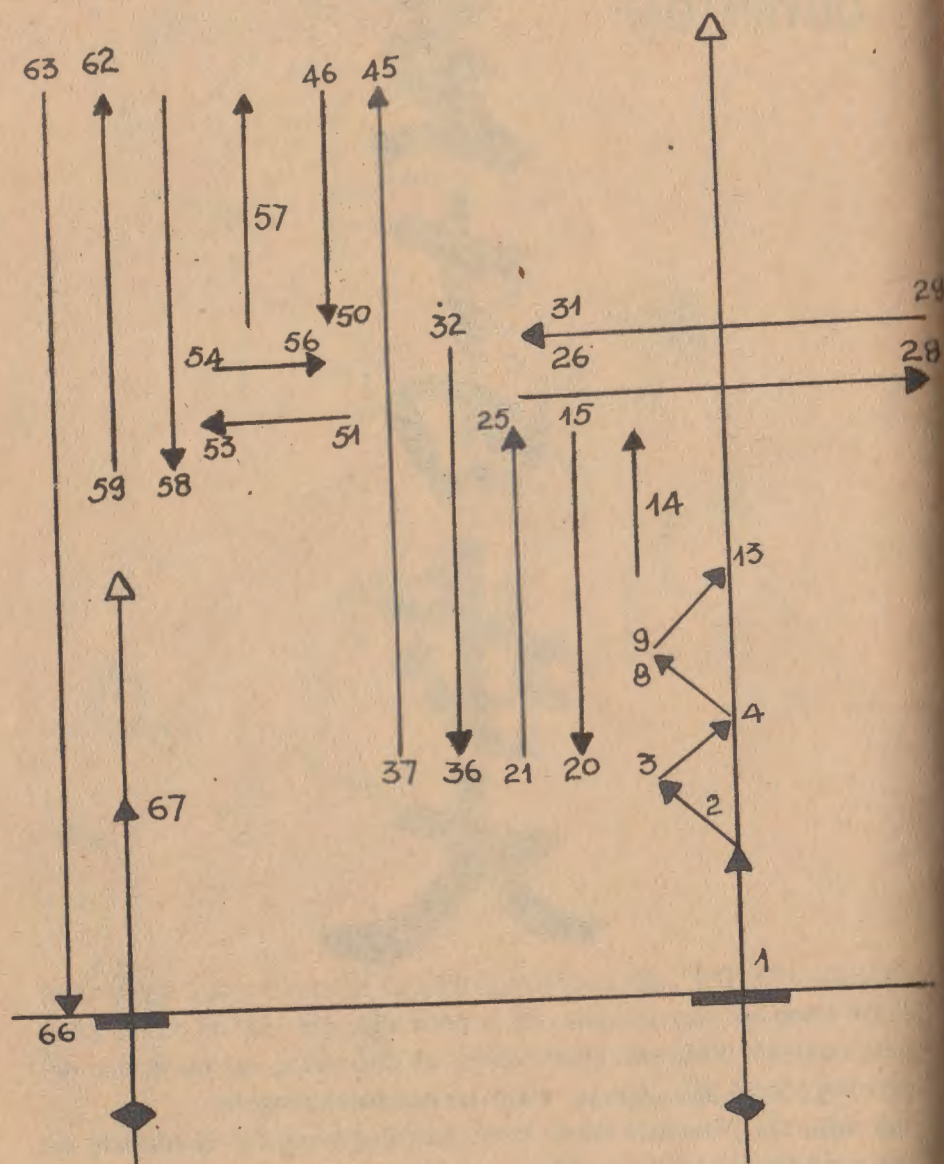
12- GOJU SHIHO "DAI": NGŨ THẬP TỨ BỘ QUYỂN "ĐẠI"

五十四步大

GOJUSHIHO "DAI": Bài quyền Ngũ thập tứ bộ quyền "đại" nghĩa là 54 bước trong bài này thủ phá, rất là phức tạp, đặc biệt có cú đỡ bằng lưng ngón cái (Keito uke ippon Nukite) và phản công vào huyết đạo đối phương bằng 5 đầu ngón tay chụm lại (washide) công thủ.

Với miêu tấn (Nekoashi dachi) được sử dụng trong bài quyền này đã tạo sự nhanh lẹ cho người diễn đạt phản công chính xác vào mục tiêu.

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN GOJUSHIHO "DAI"

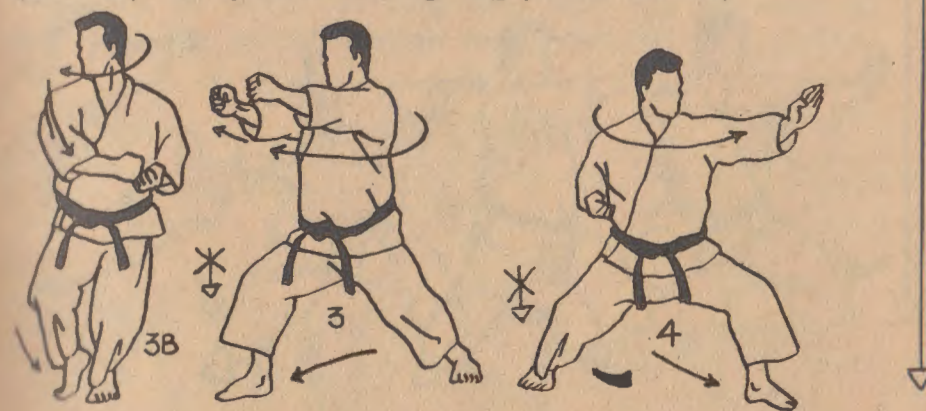


GOJUSHIHO "DAI"



Yoi-dachi; GOJU SHIHO "DAI": tấn chuẩn bị, Ngũ Thập tứ bộ quyền "đại"

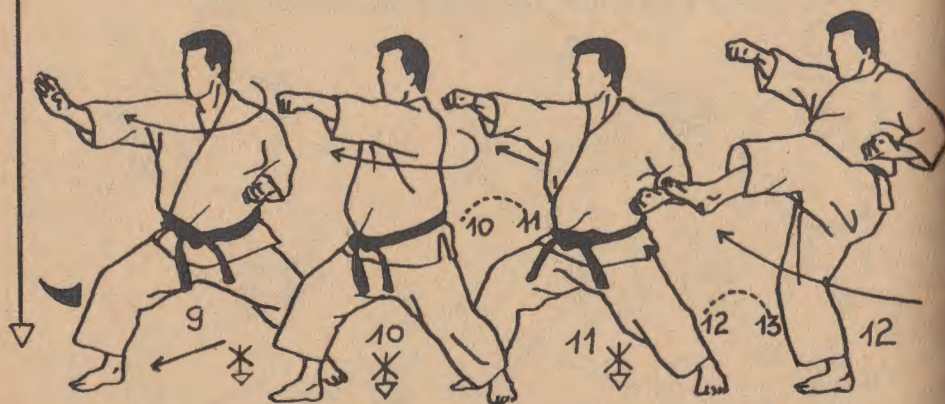
1- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đánh trung đẳng bằng lưng năm dấm (uraken uchi). 2- Hai tay hạ xuống hông phải, chân trái bước vòng lên 45° về phía trái thành tấn trước (Zenkutsu). Hai tay dấm dọc trung đẳng (Morote Tate Zuki).



3- Bước chân phải vòng lên 45° về phía phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (2). 4- Bước chân trái tới 45° thành tấn bất động (Fudo), đỡ trung đẳng bằng cánh bàn tay trái (tate shuto uke) với cánh tay thẳng.



5- Chuyển tại chỗ từ tấn bất động thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải. 6- Dậm tiếp trung đẳng trái (chudan-zuki). 7- Đá tổng trước phải (Mae geri kekomi). 8- Sau khi đá hạ chân đá về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải (chudan-zuki).



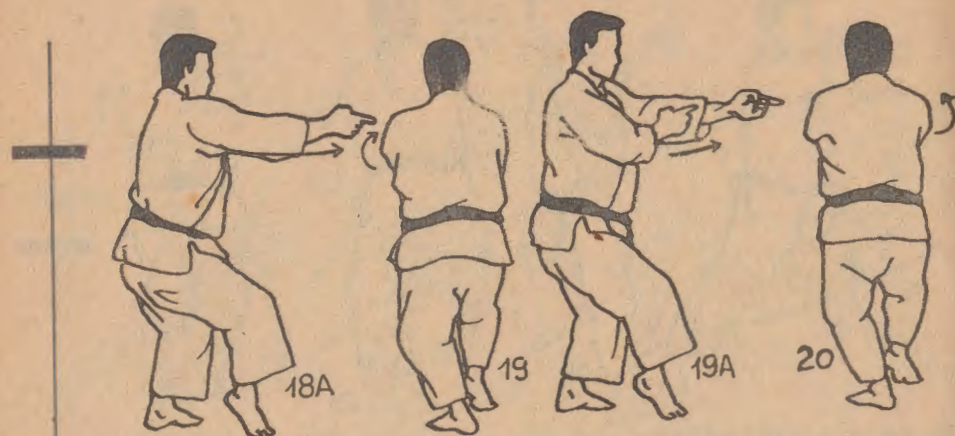
9- Bước chân phải tới 45° về phía phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (4). 10- Lập ngược lại giống kỹ thuật (5). 11- Lập ngược lại giống kỹ thuật (6). 12- Lập ngược lại giống kỹ thuật (7).



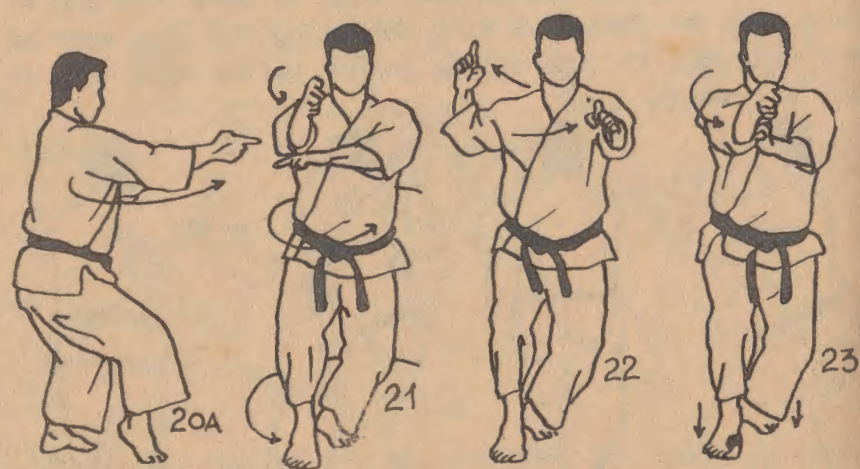
13- Hạ chân trái về phía sau, lập ngược lại giống kỹ thuật (8). 14- Quay 45° trên chân trái ngược kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu) với 2 chân cùng trên một đường thẳng, đánh thốc cùi chỏ phải (tate empi uchi). Thét Kia! 15- Quay trên chân phải ngược kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu). Hai tay đỡ mức hạ đẳng (Morote Sukui uke). 16- Bước chân phải tới thành miếu tấn (Neko), đỡ trung đẳng bằng mặt lưng ngón cái phải (keito uke) với ngón trỏ xĩa tới, tay trái thủ dưới cánh tay phải với bàn tay xòe.



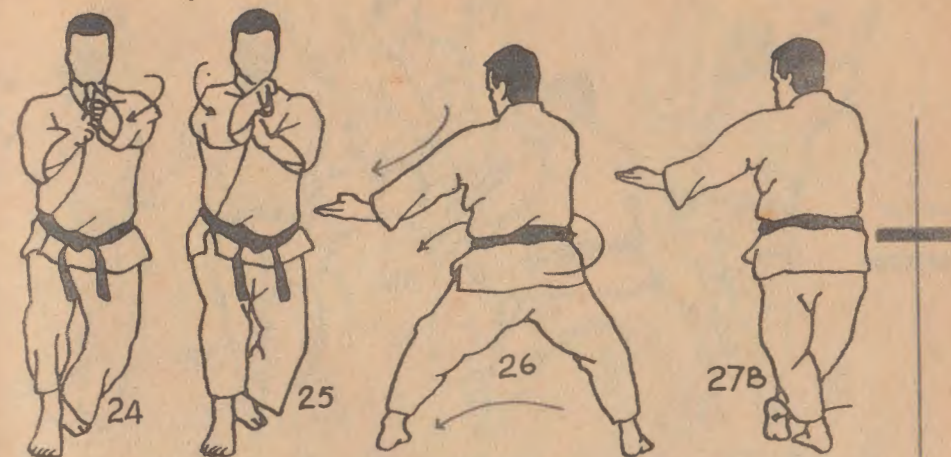
17- Giữ nguyên tư thế, tay trái đỡ ép hạ đẳng bằng ức bàn tay (Tesho osea uke). 18- Lướt về phía trước với miếu tấn (nekoashi), xĩa trung đẳng bằng ngón trỏ phải (ippon nukite).



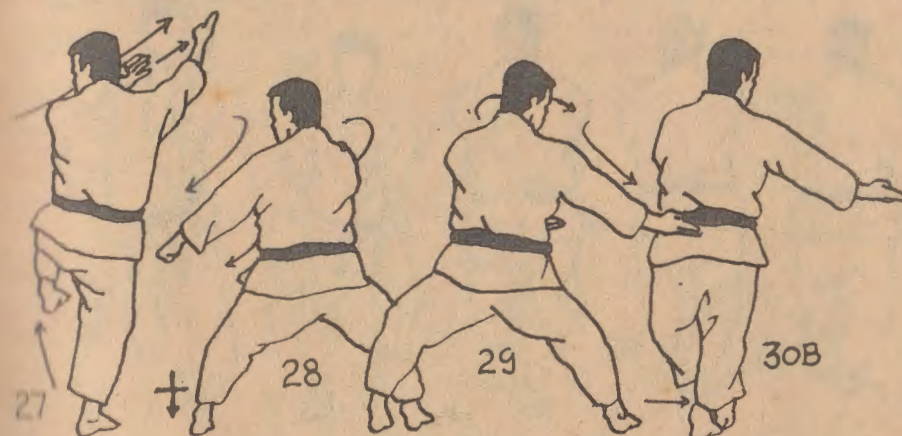
19- Giữ nguyên tư thế, xĩa tiếp ngón trỏ trái (ippon nukite). 20- Vẫn tư thế cũ.



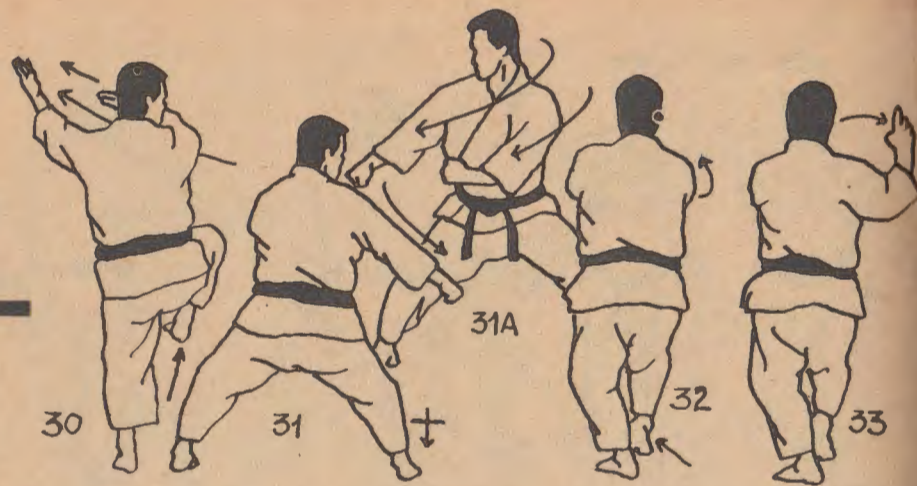
21- Quay 180° trên chân trái ngược kim đồng hồ thành miêu tấn (Neko ashi), lập lại giống kỹ thuật (16). 22- Lập lại giống kỹ thuật (17). 23- Lập lại giống kỹ thuật (18).



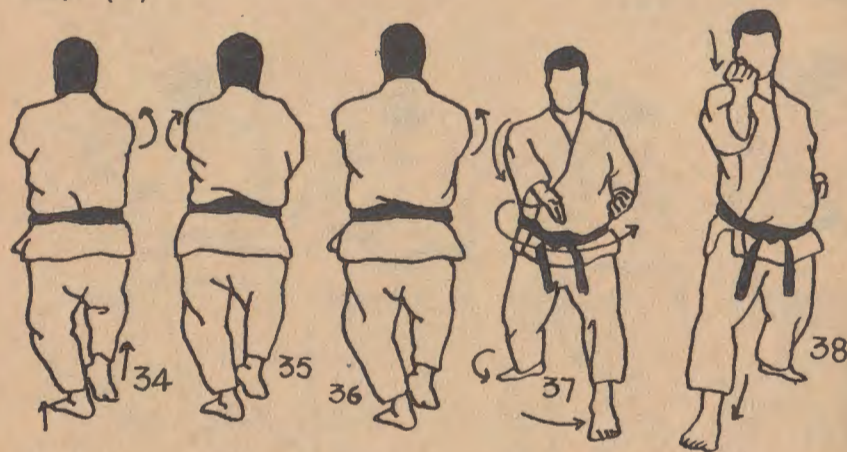
24- Lập lại giống kỹ thuật (19). 25- Lập lại giống kỹ thuật (20). 26- Quay 90° trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (Kiba), đỡ hạ đẳng bằng cạnh sống bàn tay trái, tay phải thủ trước ngực (Kamae).



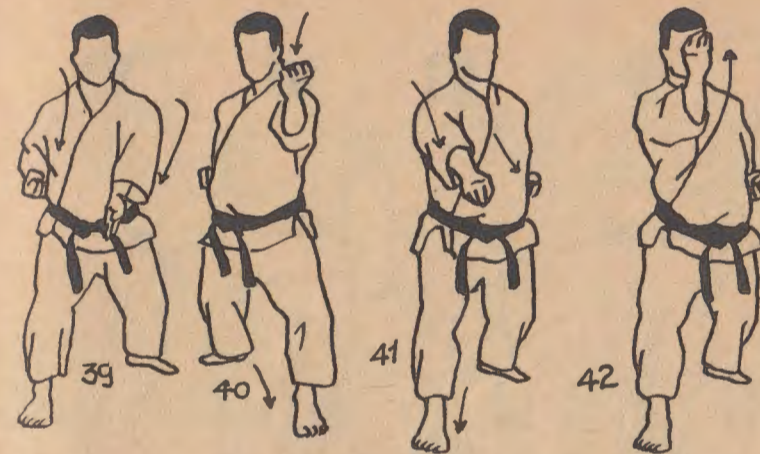
27- Giữ nguyên tư thế, bước chéo chân phải qua chân trái thành tấn chéo (Kosa). 28- Rút chân trái lên và dậm xuống (Fumikoni) thành tấn kỵ mã (Kiba) đỡ hạ đẳng trái (Gedanbarai), tay phải thủ trước ngực (Kamae). 29. Giữ nguyên tư thế lập ngược lại giống kỹ thuật (26).



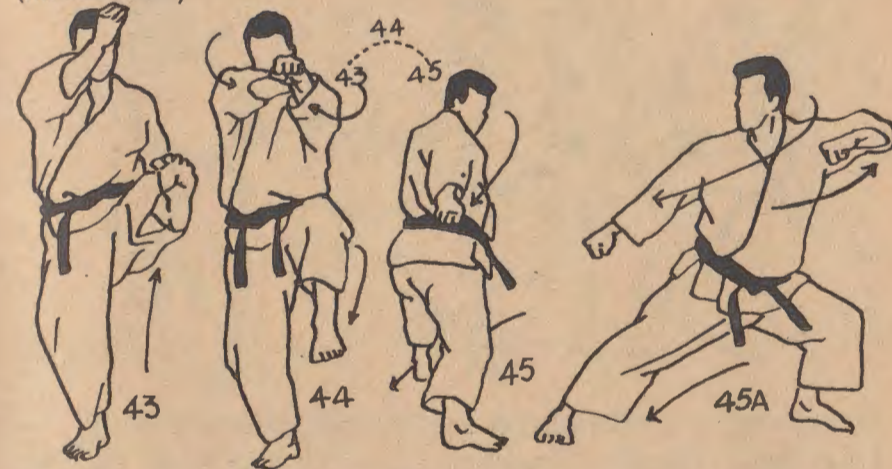
30. Lập ngược lại giống kỹ thuật (27). 31- Lập ngược lại giống kỹ thuật (28). 32- Rút chân phải lại gần chân trái thành miêu tấn (Nekoashi), lập lại giống kỹ thuật (16). 33- Lập lại giống kỹ thuật (17)



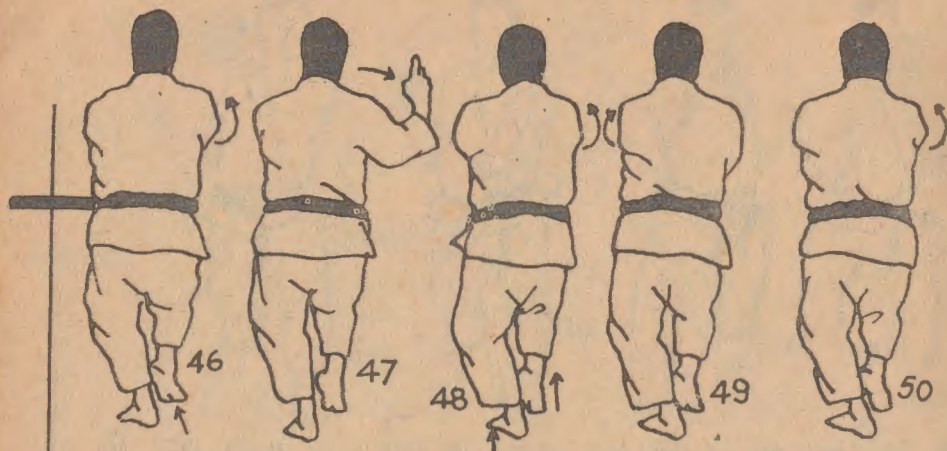
34- Lập lại giống kỹ thuật (18). 35- Lập lại giống kỹ thuật (19). 36- Lập lại giống kỹ thuật (20). 37- Quay trên chân phải ngược kim đồng hồ về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu), xĩa hạ đẳng phải (Gedan nukite). 38- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đánh gỗ trung đẳng (uraken uchi).



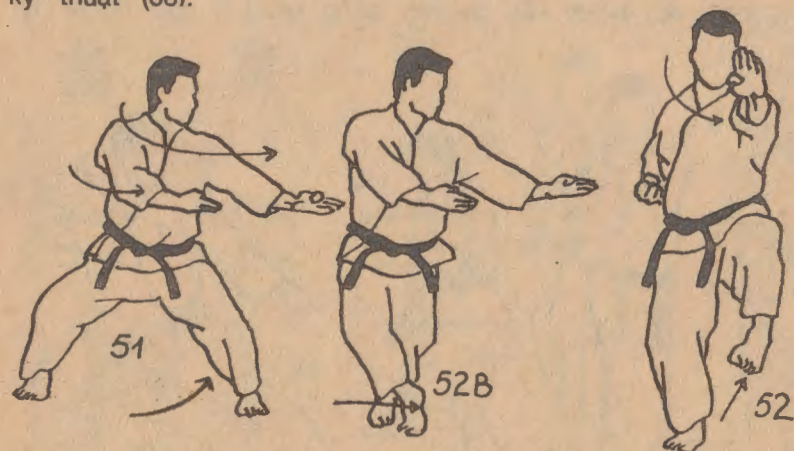
39- Giữ nguyên tư thế, lập ngược lại giống kỹ thuật (27). 40- Bước chân trái tới thành tấn trước (Zenkutsu), lập ngược lại giống kỹ thuật (38). 41- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đánh hạ đẳng bằng 5 đầu ngón tay chụm lại (washide uchi). 42- Đánh tiếp thượng đẳng bằng 5 đầu ngón tay (washide uchi).



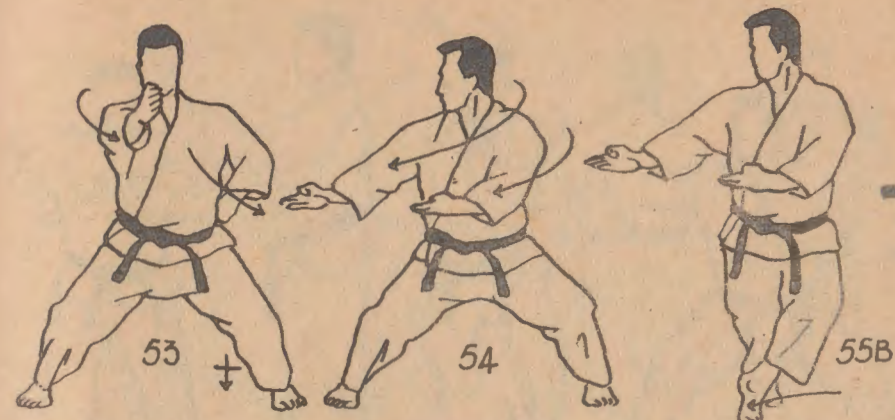
43- Giữ nguyên tư thế đá tổng trước trái (Mae geri kekomi). 44- Rút chân đá về, dấm trung đẳng trái (chudan zuki), tay phải đỡ từ ngoài vào trong (Soto uke). 45- Rút chân trái về phía sau thành tấn trước (Zenkutsu) với 2 chân cùng trên đường thẳng, đỡ hạ đẳng phải (Gedan barai) tay trái đánh ngang cùi chỏ (Yoko empi).



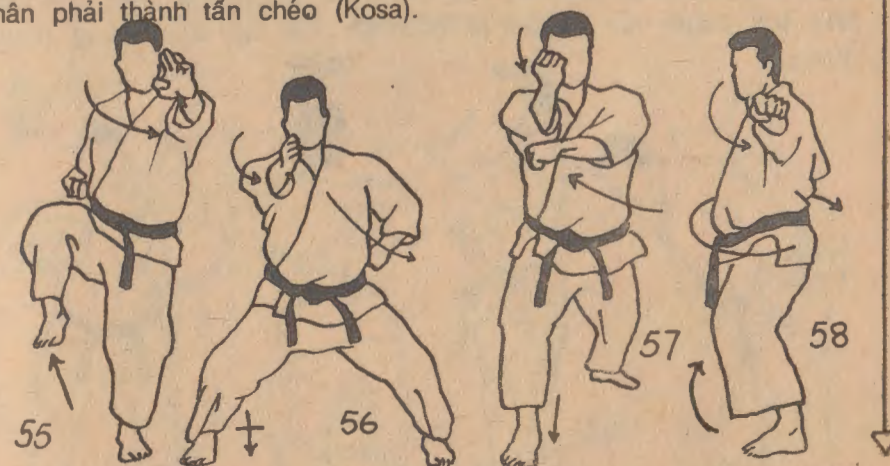
46- Bước chân phải tới thành miêu tấn (nekoashi), lập lại giống kỹ thuật (32). 47- Lập lại giống kỹ thuật (33). 48- Lập lại giống kỹ thuật (34). 49- Lập lại giống kỹ thuật (35). 50- Lập lại giống kỹ thuật (36).



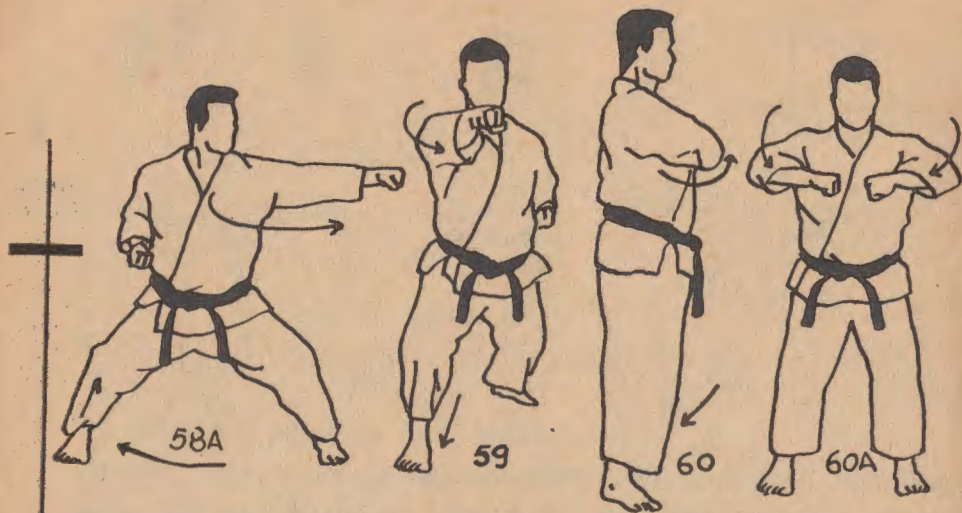
51- Quay 90° trên chân phải ngược kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (Kiba) lập lại giống kỹ thuật (26). 52- Giữ nguyên tư thế chân phải bước chéo qua trái thành tấn chéo (Kosa). Rút chân trái lên, đỡ trung đẳng bằng cánh bàn tay trái với cánh tay thẳng (tate shuto uke).



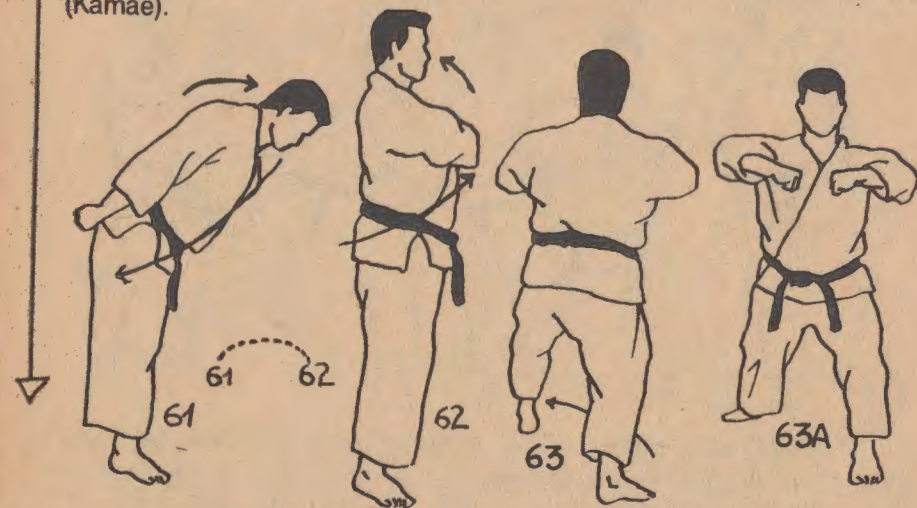
53- Dậm (Fumikomi) chân trái xuống thành tấn kỵ mã (Kiba). Xĩa trung đẳng phải (chudan nukite), đỡ cùi chỏ trái trung đẳng (Empi uke). 54- Giữ nguyên tư thế, nhìn về phía phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (51). Bước chéo chân trái qua chân phải thành tấn chéo (Kosa).



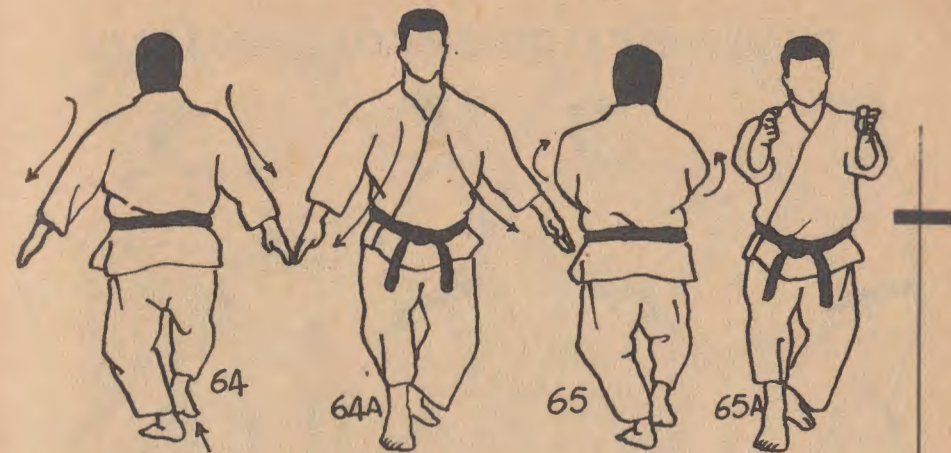
55- Lập lại giống kỹ thuật (52) nhưng giơ chân phải lên. 56- Dậm (Fumikomi) chân phải xuống, lập lại giống kỹ thuật (53). 57- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đánh gô trung đẳng (Uraken-Uchi), tay trái thủ phía dưới tay phải. 58- Quay 180° trên chân trái thuận chiều kim đồng hồ thành tấn kỵ mã (Kiba), tay trái đánh búa ngang (Yoko-Mawashi-Kentsui-Uchi).



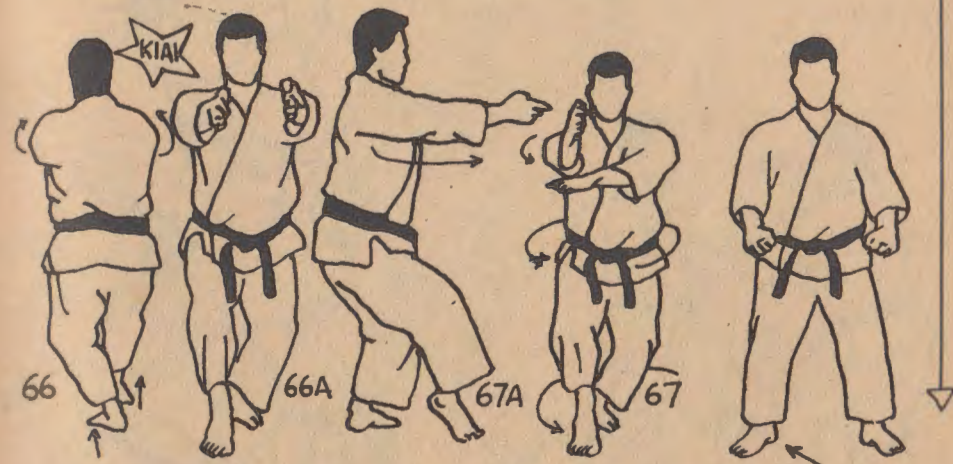
59- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), dậm trung đẳng phải (chudan-zuki). 60- Rút chân trái lên ngang chân phải về phía trái thành tấn chuẩn bị (Hachiji), hai tay thủ ngang ngực (Kamae).



61- Cúi người về phía trước hai tay đánh hạ đẳng (Morote uchi). 62- Đứng thẳng trở lại tư thế (60). 63- Quay trên chân phải, ngược kim đồng hồ thành tấn trước (Zenkutsu).

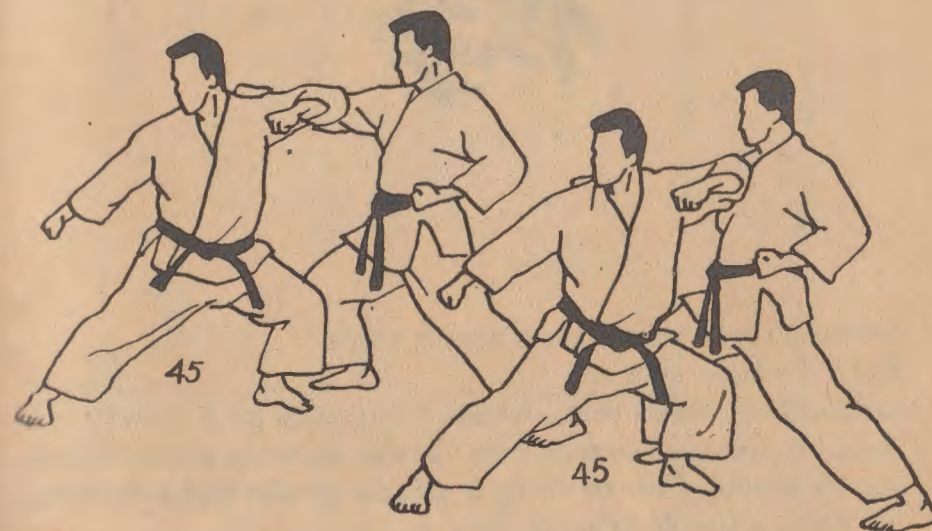
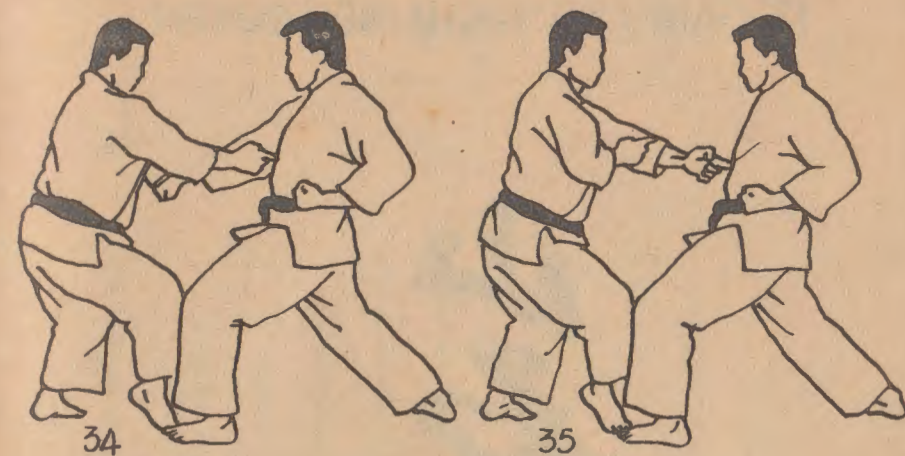
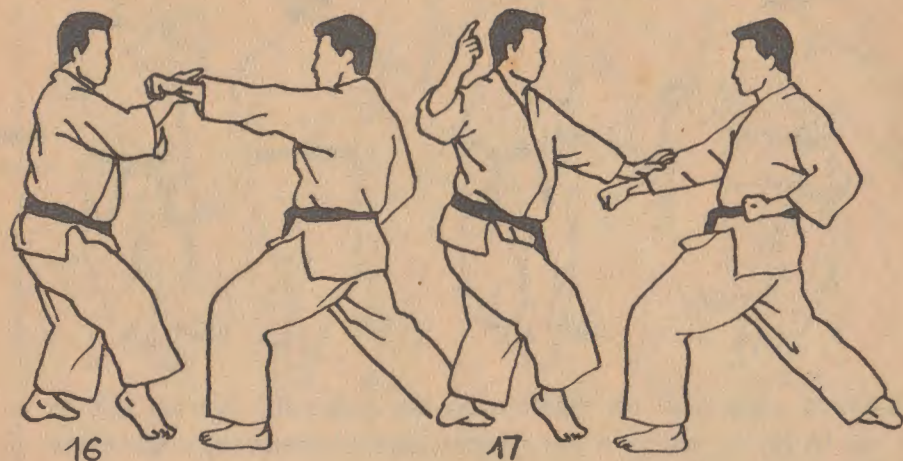


64- Bước chân phải tới thành miếu tấn (nekoashi) hai tay đỡ hạ đẳng bằng cả nhả tay (Morote shuto kaki wake). 65- Giữ nguyên tư thế hai tay đánh bằng lưng ngón cái với ngón trỏ xĩa hơi trút xuống dưới (Marote Keitoippon nukite).



66- Lướt về phía trước với miếu tấn (Nekoashi), lập lại giống kỹ thuật (65). Thét Kiai!. 67- Quay 180° trên chân trái ngược kim đồng hồ, lập lại giống kỹ thuật (46). - Rút chân phải về thành tấn chuẩn bị Yoi-dachi.

PHÂN THỂ BÀI QUYỀN GOJUSHIHO "DAI"



13- GANKAKU: NHAM ĐIỀU QUYỀN

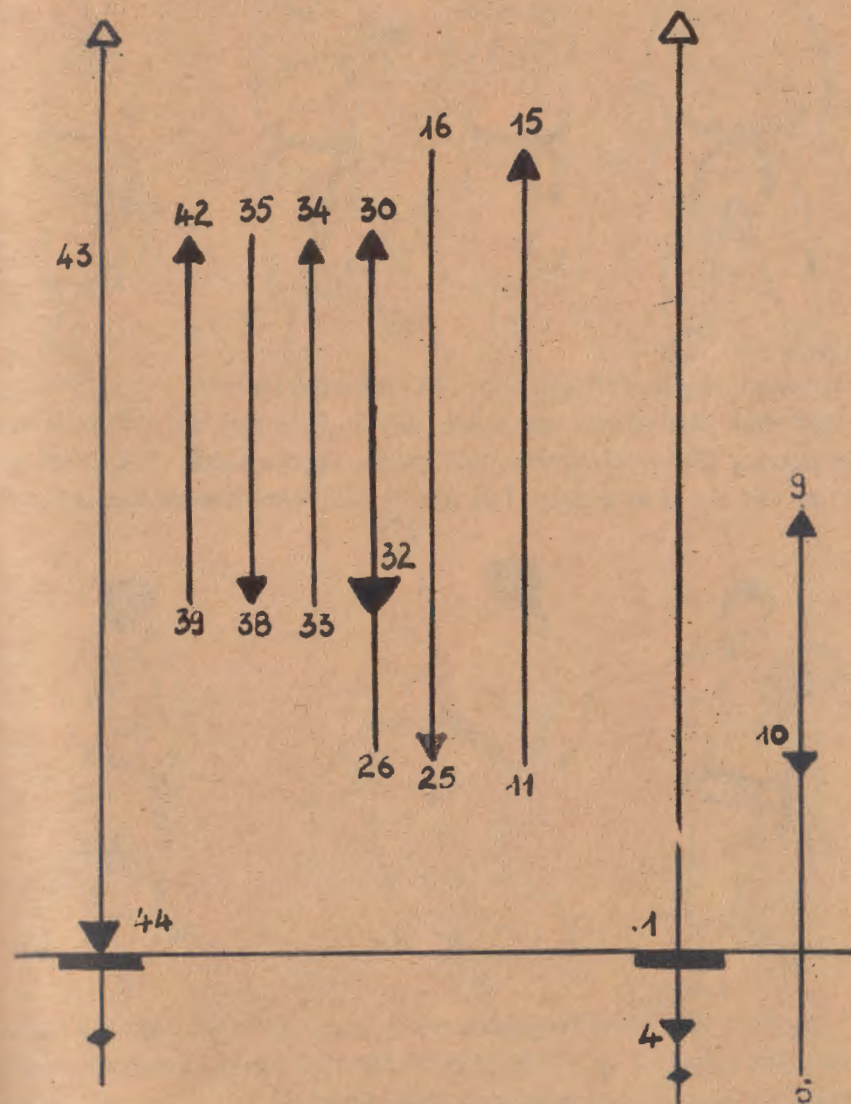
山
石
鶴

GANKAKU: GAN: Nham nghĩa là tảng đá, núi đá...

KAKU: là một loài chim sáo.

Bài quyền này Karaté thuộc Okinawa (xung thẳng) gọi là CHINTO. Nó mang hình ảnh của con chim đứng trên đỉnh đá chống lại sự tấn công của đối phương vì thế khi chúng ta diễn đạt có cảm tưởng như đứng trên đỉnh của tảng đá bằng một chân.

ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN GANKAKU

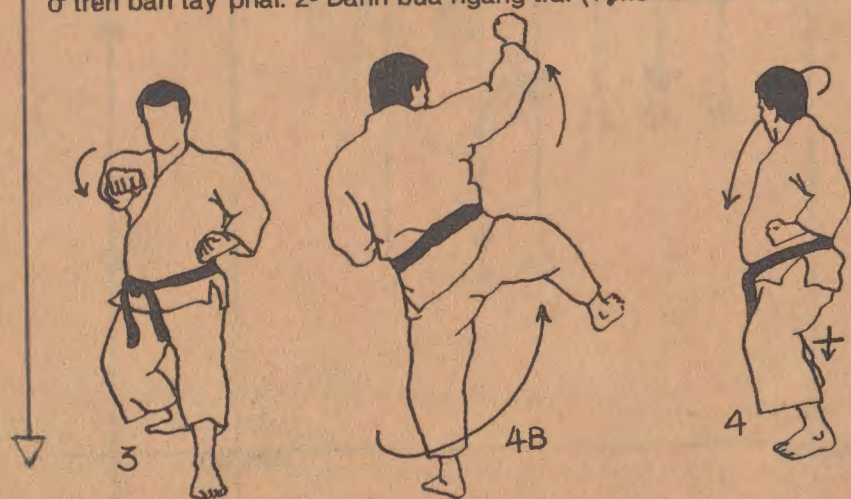


GANKAKU

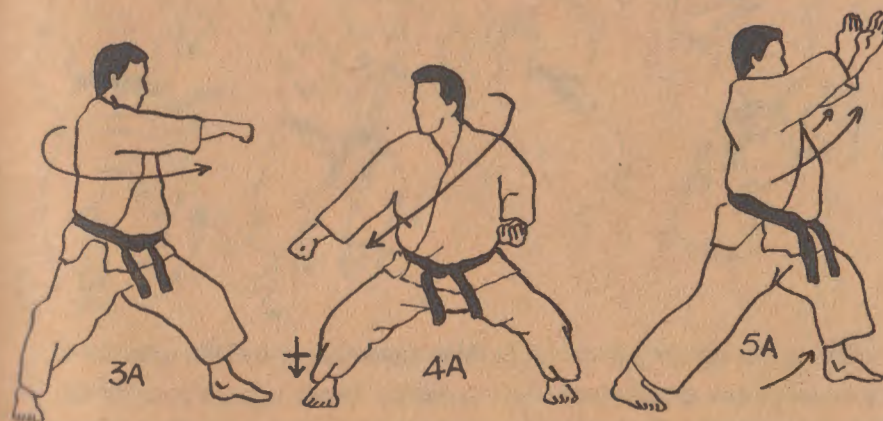
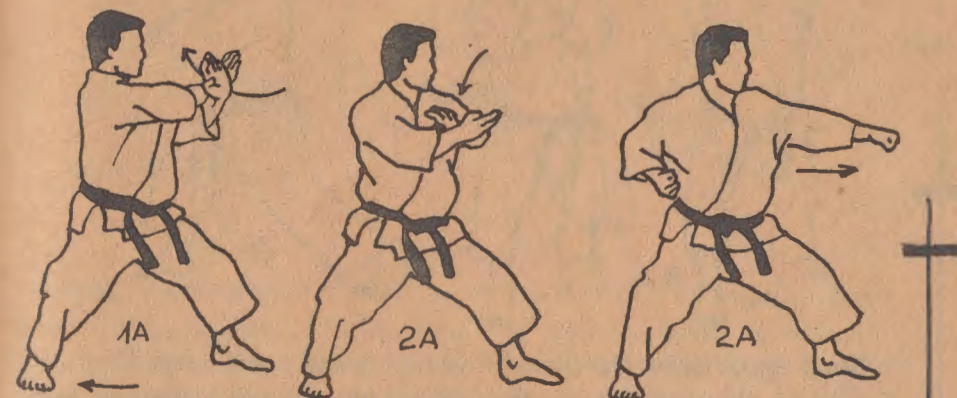


- Yoi-dachi, GANKAKU: Tấn chuẩn bị, Nham điều quyền.

1- Lui chân phải về phía sau thành tấn sau (Kokusu), đỡ quét phối hợp ức bàn tay (Sokumen awase). Kéo hai tay về hông phải với bàn tay trái ở trên bàn tay phải. 2- Đánh búa ngang trái (Ypikomawashi Kentsui-uchi)



3- Tay phải đâm chéo (Nagashi-zuki) 4- Quay 360° trên chân trái ngược chiều kim đồng hồ, giơ chân phải lên và dậm mạnh (Fumikomi) xuống thành tấn (Kiba). Đỡ hạ đẳng phải ((Gendanbarai)





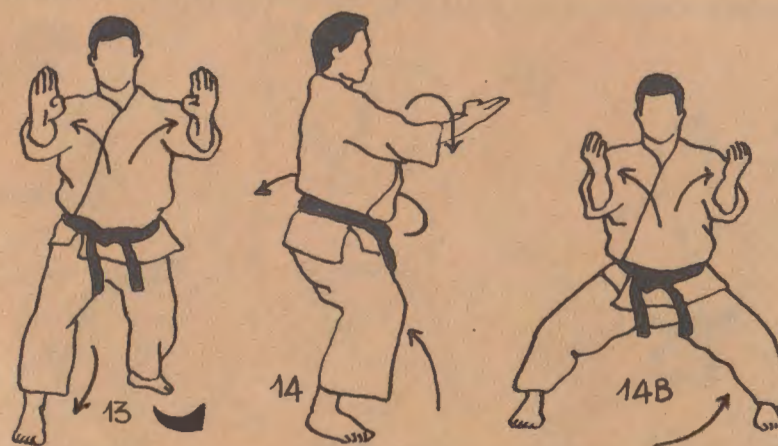
- 5- Quay ngược chiều kim đồng hồ về hướng trực chính thành tấn trước (Zenkutsu). Đỡ chéo thượng đẳng với hai bàn tay xòe (Jodan juji uke)
6- Hai tay nằm lại và hạ xuống ngang ngực.



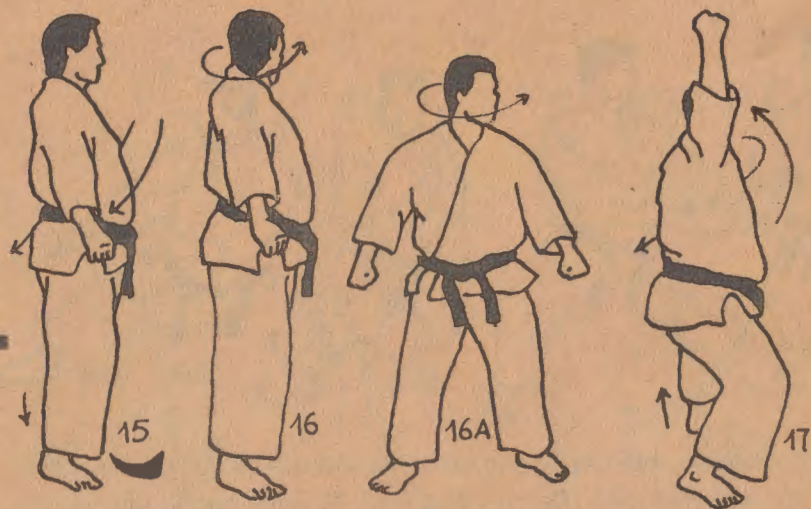
- 7- Phóng lên đá tổng trước phải (Mae gerikekomi) 8- Tiếp luôn đá tổng trước trái (Mae gerikekomi), hai tay vẫn ở trước ngực trong khi đá. 9- Rơi xuống thành tấn trước trái (Zenkutsu), đỡ chéo hạ đẳng (Gendan juji uke) 10- Quay 180° trên chân phải thuận kim đồng hồ, thành tấn trước (Zenkutsu). Đỡ chéo hạ đẳng (Gendan juji uke)



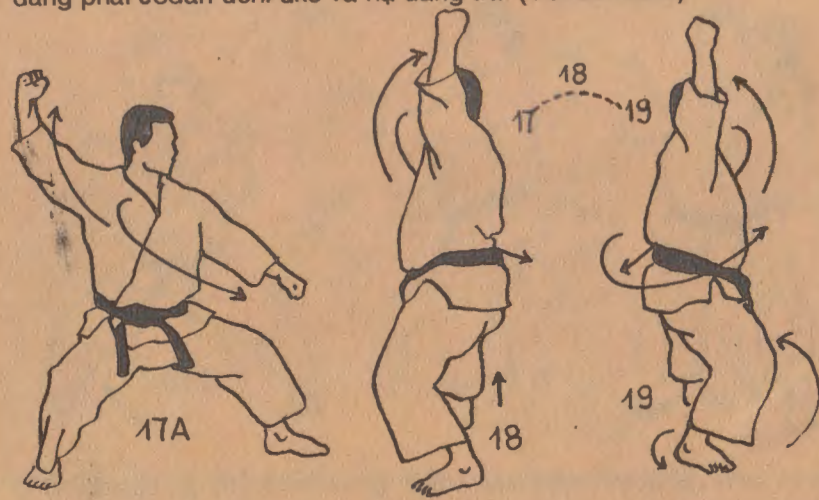
- 11- Quay ngược chiều kim đồng hồ trên chân trái về hướng trực chính thành tấn sau (Kokutsu). Đỡ hạ đẳng phải (Gendan barai), tay trái thủ phía trước (Kamae) 12- Bước chân trái tới thành tấn sau thấp (Kokutsu). Đỡ hạ đẳng bằng cạnh bàn tay (Gedan Shuto uke)



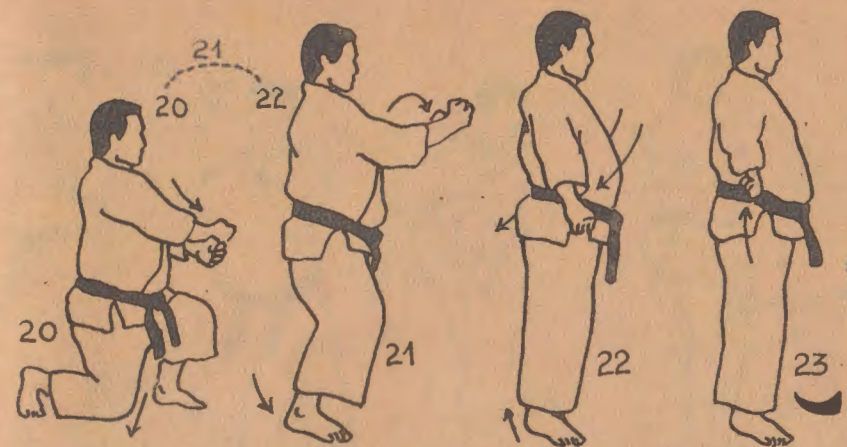
- 13- Bước chân phải tới thành tấn trước (Zenkutsu), đỡ tạt ngang bằng cạnh bàn tay (Chudan Shuto Kaki wake) 14- Kéo chân trái lui ngang với chân phải thành tấn (Kiba), đỡ tạt ngang bằng cạnh sống hai bàn tay (Chudan Halto uchi kaki wake)



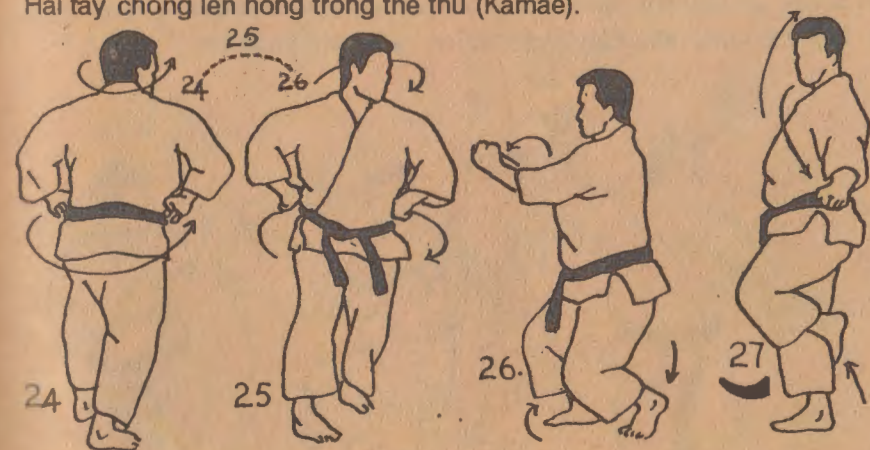
15- Kéo chân trái lại gần chân phải thành tấn nghiêm (Heisoku), hai tay đỡ hạ đẳng (Gedan morote Kaki wake) 16- Mặt nhìn về phía trái.
17- Bước chân phải ra phía trái thành tấn sau (Kokutsu). Đỡ thượng đẳng phải Jodan uchi-uke và hạ đẳng trái (Gedanbarai)



18- Bước chân phải tới, lập ngược lại và giống kỹ thuật (17) 19- Quay 180° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn sau (Kokutsu).
Lập ngược lại và giống kỹ thuật (18)



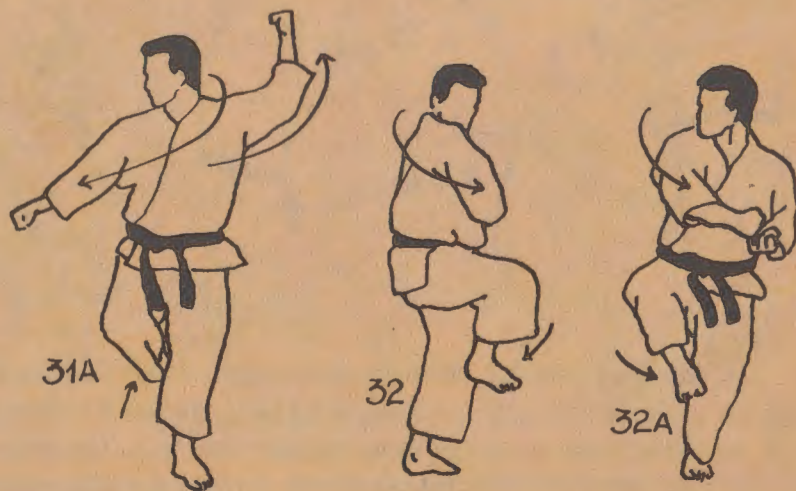
20- Quỳ chân phải xuống và đỡ chéo hạ đẳng (Gedan juji-uke) 21- Chân phải bước lên ngang với chân trái thành tấn (Kiba), hai tay đỡ tạt ngang trung đẳng (Morote uchi kaki wake) 22- Kéo chân phải lại gần chân trái thành tấn chuẩn bị (Hachiji), hai tay đỡ hạ đẳng (Morote kaki wake) 23- Hai tay chống lên hông trong thế thủ (Kamae).



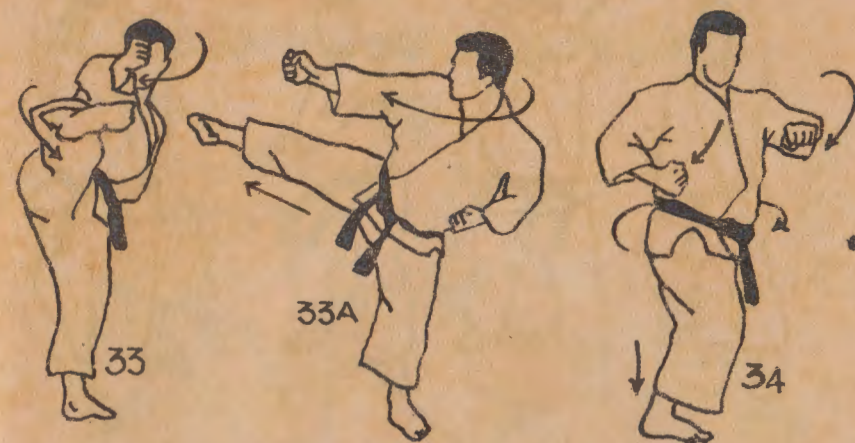
24- Quay hông về phía trái, đỡ trung đẳng bằng cùi chỏ (chudan empi uchi) 25- Quay về phía phải, đỡ trung đẳng bằng cùi chỏ (chudan empi uchi) 26- Quay thuận chiều kim đồng hồ trên chân phải, kéo chân trái lên sát chân phải (Soe-ashi), hai tay đỡ tạt ngang trung đẳng (Morote uchi kaki wake) 27- Rút chân trái lên móc vào chân phải, đỡ hạ đẳng trái, thượng đẳng phải.



28- Kéo hai tay về hông phải. 29- Đá tổng ngang trái (Yoko geri kekomi)
30- Sau khi đá hạ chân xuống, phía trước và bước chân phải tới thành
tấn trước (Zenkutsu), đâm trung đặng phải (Seikenchudan). Thét Kiai!
31- Rút chân phải lên, Lập ngược lại và giống kỹ thuật (27)



32- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (28)



33- Đá tổng ngang phải (Yoko geri kekomi) 34- Hạ chân đá xuống thành
tấn kị mã (Kiba), đâm móc câu trái (Kagi-zuki).



35- Rút chân trái lên, nhìn về phía trái, lập lại giống kỹ thuật (27)
36- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (28) 37- Lập ngược lại và giống kỹ
thuật (29) 38- Hạ chân đá xuống. Lập ngược lại và giống kỹ thuật (34)

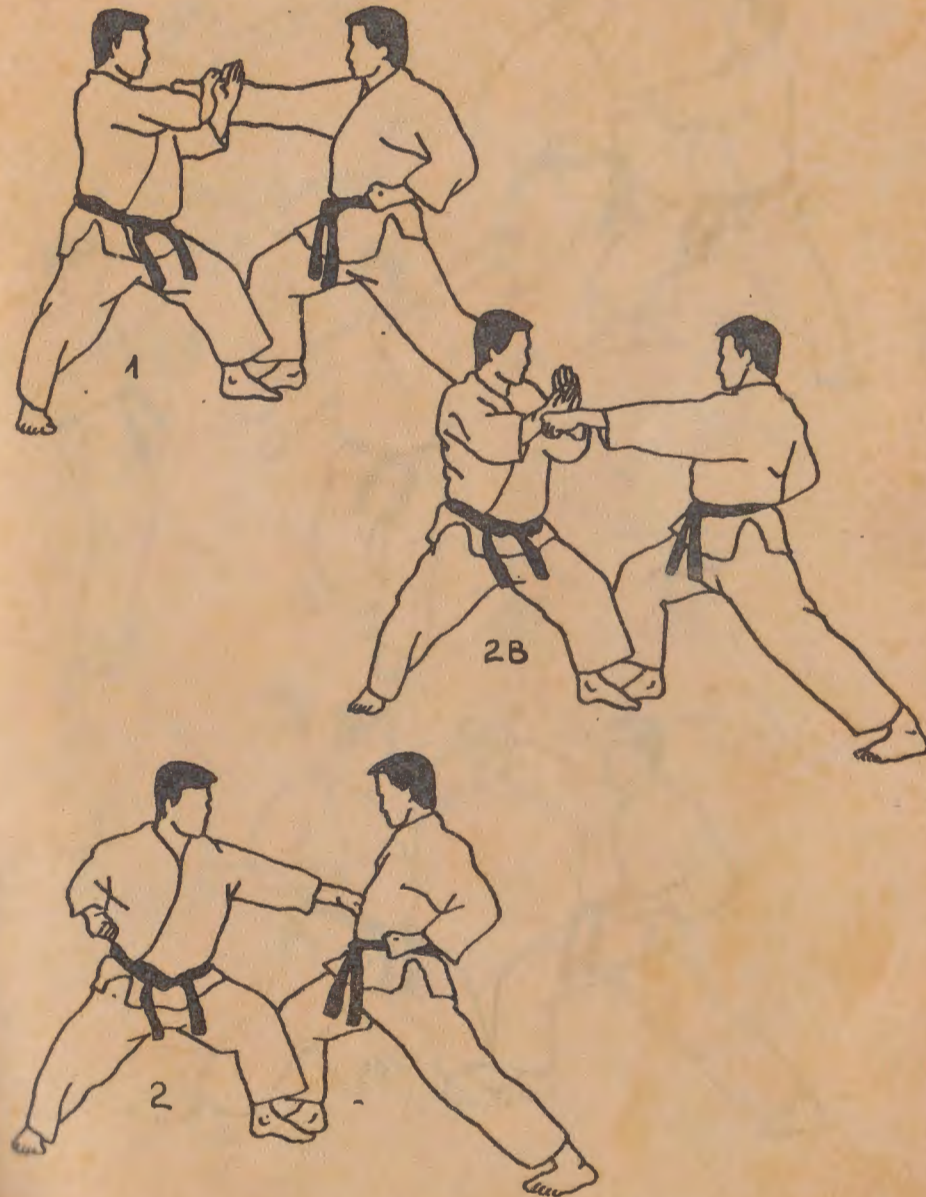


39- Quay thuận kim đồng hồ trên chân trái về hướng trực chính thành tấn trước (Zenkutsu) đỡ thượng đẳng cánh bàn tay phải (Jodan Shuto uke) 40- Đánh thốc cùi chỏ trái (Tate empi uchi), tay phải chịu vào cùi chỏ. 41- Hạ hai tay xuống hông trái với tay trái xòe áp sát vào năm đấm phải. Kéo chân trái lên sát phía sau chân phải, hai tay đỡ thượng đẳng.



42- Quay 270° trên chân phải thuận chiều kim đồng hồ với chân trái móc vào chân phải, hai tay hạ xuống hông phải, nhìn về phía trái. 43- Đá tổng ngang trái (Yoko geri kekomi), đánh thượng đẳng bằng lưng năm đấm (Jodan uraken) 44- Hạ chân đá xuống phía trước, bước chân phải lên thành tấn trước (Zenkutsu), đấm trung đẳng phải (Chudan zuki), Thét Kiai! Quay 90° trên chân phải ngược chiều kim đồng hồ thành tấn chuẩn bị Yoi-dachi.

PHÂN THỂ BÀI QUYỀN GANKAKU





CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN : TÂN ĐỨC
BIÊN SOẠN : HỒ HOÀNG KHÁNH
BIÊN TẬP VÀ SỬA BẢN IN : ĐÀO TRỌNG ĐỨC
MINH HỌA : NGUYỄN HUY THÁI

In 1.500 cuốn tại Nhà máy in TTXVN (ITAXA). Số xuất bản 76/24-20
KHXB/91. In xong và nộp lưu chiểu ngày 1 tháng 7 năm 1991