

Ká»¹ thuáº-t sá»- dá»¥ng Ä'Ä²n chÄçn

Posted by lamhoang - 2009/04/21 17:38

HÄ´m nay IÄ²n máºing tÄ¬m Ä'Æ°á»£c má»™t quyá»fn sÄjch nÄ³i vá»• Karate khÄj hay.
MÄ¬nh káºt náº¥t IÄ² pháºSn nÄ³i vá»• cÄjch sá»- dá»¥ng chÄçn IÄ² m vÄ© khÄ¬. Chá»% cÄ³ Ä'ía»•u tÄ² i liá»± toÄ² n IÄ² tiáºng Anh :(
MÄ¬nh sáº½ cá»' gáºng dá»«ch má»—i hÄ´m má»™t chÄºt váº-y. CÄ³ chá»— nÄ² o cáºSn gÄ³p Ä½ cá»© liÄ²n láºic vá»i mÄ¬nh (trÄ¬nh Ä'á»™ tiáºng Anh cÄ³ háºin)

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/1.jpg>

Re:Ká»¹ thuáº-t sá»- dá»¥ng Ä'Ä²n chÄçn

Posted by lamhoang - 2009/04/21 18:06

Sá»- dá»¥ng chÄçn nhÆ° má»™t vÄ© khÄ¬
Bá»Yi vÄ¬ chÄçn luÄ²n dÄ²ng Ä'á»f Ä'á»j cho cÆj thá»f nÄ²n so vá»i tay, chÄºng ta thÆ°á»ng IÄºng tÄºng ngÆ°á»£ng ngá sá»- dá»¥ng chÄçn. Tuy nhiÄ²n, chÄçn máºinh hÆjn tay ráº¥t nhiá»•u, hÆjn ná»¬a chÄçn láºi dÄ² i hÆjn nÄ²n cÄ³ thá»f sá»- dá»¥ng tá»« khoáºng cÄjch xa. HáºSu háºt má»i ngÆ°á»•i Ä'á»•u cÄ²ng náº-n má»™t cÄjch tÆ°Æjng Ä'á»i ráºng, chÄçn máºinh gáºp 3 láºSn tay.
Má»™t ngÆ°á»•i má»i báºt Ä'áºSu táº-p thÆ°á»ng bá»« máº¥t thÄ²fng báºng khi táº-p kÄ© thuáº-t chÄçn. ChÄ¬a khÄ³a Ä'á»f thÄ² nh cÄ²ng IÄ² : giá»¬ vá»¬ng trá»ng tÄçm báºng cÄjch IÄ² m cho hÄ²ng cá»' Ä'á»nh, tung cÄº Ä'Äj vá»i tá»c Ä'á»™ nhanh náº¥t cÄ³ thá»f, sau Ä'Ä³ ngay láº-p tá»©c Ä'áºt chÄçn xuá»ng Ä'áº¥t.
Khi báºin Ä'Ä£ cÄ³ Ä'á»§ sá»©c máºinh vÄ² sá»± linh hoáºit cho Ä'Ä² i chÄçn, báºin sáº½ cÄ³ Ä'Æ°á»£c thá»© "vÄ© khÄ¬" mÄ² khÄ²ng sá»- dá»¥ng vÄ© khÄ¬- máºinh náº¥t. Trong má»™t cuá»™c thi Ä'áº¥u karate, trung bÄ¬nh 70% cÄjic cÄº Ä'Äjnh Ä²fn Ä'ía»fm Ä'áºng tá»« chÄçn.

1. Cáºinh chÄçn (ashiganata)
Ä'Ä³ IÄ² pháºSn á»Y phÄ¬a mÄºp ngoÄ² i IÄ²ng bá²n chÄçn (hÄ¬nh váº½). NÄ³ Ä'Æ°á»£c sá»- dá»¥ng Ä'á»f táº¥n cÄ²ng cÄjic vá»±c: cá»•, quai há²m, IÄj IÄjch, há²ng vÄ² khá»p.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/canhchan.jpg>
ChÄº Ä½ ráºng tÆ° tháº Ä'Äºng IÄ² hai bá²n chÄçn vÄ² má»™t bá²n vai táºio thÄ² nh ba Ä'á»%nh cá»§a má»™t hÄ¬nh tam g Ä'áºSu tiÄ²n, báºin chuyá»fn trá»ng tÄçm IÄ²n chÄçn trá»¥, giá»¬ cho hÄ²ng cá»' Ä'á»nh vÄ² Ä'áºSu gá»i hÆj chÄ²ng. Sau Ä'Ä³, kÄ©o chÄçn ra Ä'Ä²n tá»i vá»« trÄ¬ ngay trÆ°á»»c Ä'áºSu gá»i cá»§a chÄçn trá»¥. BÄçy giá»• thÄ¬ ra Ä'Ä²n tháº-t nhan vÄ² o máºt rá»i thu chÄçn ngay vá»• tÆ° tháº Ä'áºng ban Ä'áºSu.

ChÄº Ä½ ráºng ngay sau khi tung ra cÄº Ä'Äj, báºin pháº£i ngay láº-p tá»©c thu chÄçn vá»• tÆ° tháº Ä'áºng. Ä'ía»•u nÄ² y cho phÄºp tung ngay má»™t cÄº Ä'Äj thÄ²m sau Ä'Ä³ vÄ² ngÄ²fn cáº£n khÄ²ng cho Ä'á»i thá»§ IÄ² m báºin máº¥t thÄ²fng báºng A. Ä'Äj cháºn sÆ°á»•n (Yoko-geri)

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/dacao.jpg>

B, C vÄ² E. Ä'Äj cháºn sÆ°á»•n (nhÄ¬n tá»« trÆ°á»»c máºt vÄ² tá»« bá²n hÄ²ng)

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/dacaoB23.jpg>
<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/dacaoC234.jpg>
<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/dacaoE.jpg>

D. Ä'Äj cháºn Ä'áºSu gá»i (Kansetsu-geri)
<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/dagoiD.jpg>

(cÄ²n tiáºp)

Ká»¹ thuáº-t sá»- dá»¥ng Ä'Ä²n chÄçn (tiáºp)

Posted by lamhoang - 2009/04/22 18:21

2. á»c chÄçn (Naka-ashi)
Ä'Äçy IÄ² pháºSn xÆ°Æjng cá»©ng náºm ngay bá²n dÆ°á»i cÄjic ngÄ³n chÄçn. Náºi u muá»n táº¥n cÄ²ng Ä'á»i thá»§ mÄ² khÄ²ng bá»« Ä'au, ngÆ°á»•i ra Ä'Ä²n pháº£i chÄº Ä½ kÄ©o cÄjic ngÄ³n chÄçn vá»• phÄ¬a cáºng chÄçn (hÄ¬nh váº½).
<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/ucchan.jpg>

A. Ä'Äj táºSm thÆ°á»£ng (Mae-geri-mae)

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/datruoccao.jpg>

B. **Ả•Ảj tá»'ng trÆ°á»c tá°sm trung (chudan-mae-geri)**

Ả•á°su tiẢ°n, Ả'Æ°a Ả'á°su gá»'i chẢ°n tá°n cẢ'ng IẢ°n tá°sm trẢ°n rá»'n. Sau Ả'Ả° tung cẢ° Ả'Ảj vẢ o bá»ng hoá°c huyá»tt má°t trá»i (á»©c). Nhá» cẢfng ngẢ°n chẢ°n vá»• sau Ả'á»f trẢjnh chá°n thÆ°Æjng. ChẢ° Ả½ rá°ng Ả'á»f giá» trá»ng tẢ°m, bá°jn cá°sn ngá°£ vá»• sau khoá°ng 25 Ả'á»™. Ả•á»'ng thá»i, cong ngÆ°á»i lá°ji vẢ thu cá°±m vá»• phẢ-a cá»•.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/datongtrung.jpg>

C. **Ả•Ảj tá»'ng trÆ°á»c tá°sm cao (Jodan-mae-geri)**

KẢ° thuá°-t hoẢ n toẢ n giá»'ng phá°sn trẢ°n nhÆ°ng tá°n cẢ'ng vẢ o khu vá»±c quai hẢ m vẢ má°t.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/datongcao.jpg>

D. **VẢ°ng cá°su á»©c chẢ°n (Magashi-geri)**

CẢ° Ả'Ảj nẢ y cẢ°ng cẢ° xuá°t phẢjt Ả'ía»fm nhÆ° cẢjc Ả'Ả°n trẢ°n, tuy nhiẢ°n, Ả'á°su gá»'i gá°-p vẢ Ả'Æ°a vá»• trÆ°á»c, thẢ- nghiẢ°ng Ả'i. Sau Ả'Ả° Ả'Æ°a chẢ°n vẢ°ng trẢ°n rá»™ng, tung cẢ° Ả'Ảj vá»• trÆ°á»c vẢ tá°n cẢ'ng vẢ o quai hẢ m, m sÆ°á»n. Ná°¿u lá»±a chá»n Ả'Ả°ng IẢ°c, Ả'Ả°n thá°¿ nẢ y sá°½ phẢjt huy hiá»tt quá°£ khá»ng khiá°¿p.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/vongcauuc.jpg>

(cẢ°n tiá°¿p)

Re:Ká»¹ thuá°-t sá»- dá»ng Ả'Ả°n chẢ°n

Posted by hung_mai_dong - 2009/04/30 20:32

hay gom

Ká»¹ thuá°-t sá»- dá»ng Ả'Ả°n chẢ°n (tiá°¿p)

Posted by lamhoang - 2010/09/03 21:37

3. Mu bẢ n chẢ°n (seashi)

LẢ vá»' trẢ- ngay bẢ°n dÆ°á»i má°t cẢj chẢ°n. NẢ° Ả'Æ°á»£c sá»- dá»ng Ả'á»f tá°n cẢ'ng vẢ o hẢjng, hẢ'ng, cá»• vẢ sÆ°á»n. ChẢ° Ả½ duá»—i thá°ng cẢjc ngẢ°n chẢ°n.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/cochan2.jpg>

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/cochan.jpg>

A. **VẢ°ng cá°su mu bẢ n chẢ°n â€" Ả°p mu (mawashi-seashi-geri)**

Ká»¹ thuá°-t cÆj bá°£n giá»'ng vá»'i vẢ°ng cá°su á»©c chẢ°n, tuy nhiẢ°n, sá»± khẢjc biá»tt á»Y chá»— sá»- dẢ°ng mu thay cho á»©c. Má»yc tiẢ°u thÆ°á»ng xuyẢ°n IẢ cá»• vẢ tai Ả'á»'i phÆ°Æjng.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/mu3.jpg>

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/mu4.jpg>

B. **Tá°n cẢ'ng há°j bá°ng mu bẢ n chẢ°n (kinteki-seashi-geri)**

Nhá°c gá»'i vẢ tá°n cẢ'ng trá»±c diá»tt bá°ng mu bẢ n chẢ°n vẢ o há°j cá»sa Ả'á»'i phÆ°Æjng

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/mu5.jpg>

ChẢ° Ả½: Má»yc tiẢ°u nẢ y IẢ nÆji dá»... bá»' tá»•n thÆ°Æjng nhá°t cá»sa Ả'Ả n Ả'ng, vẢ- vá°-y trong khi tá°-p, khẢ'n Ả'Æ°á»£c tá°n cẢ'ng thá»±c sá»± Ả'á»'i vá»'i bá°jn tá°-p. Kinteki-seashi-geri thá»±c sá»± thẢ-ch há»£p vá»'i phá»y ná» trÆ°á»c nhá»ng ká° thẢ' lá»—.

4. **LẢ°ng bẢ n chẢ°n (Soko-ashi)**

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/long.jpg>

Ả•Æ°á»£c dẢ°ng Ả'á»f ngẢfn chá°n Ả'Ả°n tá°n cẢ'ng cá»sa Ả'á»'i phÆ°Æjng. Ả•á»'i vá»'i viá»tt chá°n má»™t cẢ° Ả'Ả chẢ°ng ta nẢ°n sá»- dá»ng phá°sn nhu (nhÆ° IẢ°ng bẢ n chẢ°n) hÆjn IẢ dẢ°ng phá°sn cÆ°Æjng. Soko-ashi cẢ°n Ả'Æ°á»£c

Ä'á»f táºn cÄ'ng hÄ'ng vÄ cÄ'nh tay cá»sa Ä'á»i phÆ°Æjng vá»i má»™t cÄ° quÄ©t tá» « ngoÄ i vÄ o, dÆ°á»i IÄ°n.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/long2.jpg>

5. GÄ³t chÄçn (Kakato)

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/got.jpg>

GÄ³t chÄçn IÄ Ä'ía»fm quan trá»ng Ä'á»f xoay chuyá»fn cÆj thá»f. BÄ°n cá°inh Ä'Ä³, nÄ³ cÄ°ng IÄ má»™t vÄ© khÄ- hiá» quá°£. CÄ³ 2 cÄ'ich táºn cÄ'ng thÆ°á»ng xuyÄ°n Ä'Æ°á»£c sá»- dá»¥ng:

A. Ä°á°jp gÄ³t (Kakato-geri)

Sá»- dá»¥ng khi Ä'á»i phÆ°Æjng Ä'Ä£ ngÄ£ trÄ°n sÄ n. Nhá°c gá»i IÄ°n, trong khi Ä'á°jp xuá»ng, kÄ© cÄ'ic ngÄ³n chÄçn trÄ°n, hÆ°á»ng gÄ³t xuá»ng.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/got2.jpg>

Sau Ä'Ä³, giÄ'ng má°inh gÄ³t xuá»ng Ä'á°su, má°t hoá°c bá»¥ng Ä'á»i phÆ°Æjng. Ä°Ä²n nÄ y cá»±c má°inh vÄ nguy hiá»fm bá»Ýi toÄ n bá»™ trá»ng IÆ°á»£ng cÆj thá»f Ä'Æ°á»£c dá»°n vÄ o gÄ³t chÄçn.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/got3.jpg>

B. Tá»ng gÄ³t sau (Ushiro-geri)

CÄ'ich nÄ y Ä'á»f táºn cÄ'ng Ä'á»i thá»§ á»Ý phÄ-a sau bá°in. Há°t chÄçn vá»• sau, dÄ'ng toÄ n bá»™ Ä'Ä cá»sa chÄçn Ä'á»f hÆ°á»ng gÄ³t chÄçn vÄ o bá»¥ng cá»sa Ä'á»i phÆ°Æjng

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/got4.jpg>

6. Ä°á°su gá»i (Hiza-geri)

Ä°á°su gá»i cá»©ng vÄ má°inh nhÆ° cÄ'i trá»•, vÄ thá»±c sá»± hiá»±u quá°£ khi chiá°çn Ä'á°y cá»± ly gá°ñ. Má»c tiÄ°u IÄ há°i, bá»¥ng vÄ bá°p Ä'Ä'i.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/goi.jpg>

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/goi2.jpg>

Má»™t ká»¹ thúá°-t táºn cÄ'ng khÄ'ic IÄ tÄ°m tÄ³c Ä'á»i phÆ°Æjng rá»i Ä'á°-p thá°ng má°t Ä'á»i phÆ°Æjng vÄ o Ä'á» gá»i.

<http://i670.photobucket.com/albums/vv65/lamhoanght/Karate/goi3.jpg>

Re:Ká»¹ thúá°-t sá»- dá»¥ng Ä'Ä²n chÄçn (tiá°çp)

Posted by lamhoang - 2010/09/03 21:46

HÄ- hÄ-, thá°ç IÄ sau má»™t nÄfm trÄ- hoÄ£n, bÄ i viá°çt Ä'Ä£ hoÄ n thÄ nh. Má»i ngÆ°á»i cho Ä½ kiá°çn nha. Tks. 2h46 am.

Re:Ká»¹ thúá°-t sá»- dá»¥ng Ä'Ä²n chÄçn

Posted by ngochuong - 2010/09/09 06:56

BÄI Cá»!A Bá° N Rá°T TÄ"Ä,Ä°Æ°A á°NH KHÄ"NG Bá»Š Vá» HÄ°NH?.CHÄŠC THÄ°NH CÄ'NG