

Kĩ thuật chiến đấu Aikido

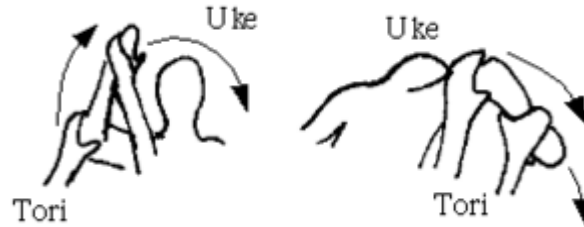
Môn sinh học rất nhiều đòn đánh khác nhau để mà các kĩ thuật Aikido có thể thực hiện được. Mặc dù các đòn đánh không được luyện tập xuyên suốt như các môn võ dựa trên các đòn đánh, các đòn đánh mạnh hoặc giữ chặt cần để học cách áp dụng các kĩ thuật đánh một cách đúng đắn và hiệu quả.

Rất nhiều đòn (打ち *uchi*?) của Aikido thường được xem là tương tự đòn chém của kiếm hoặc một vật được cầm nắm khác, có thể cho thấy nguồn gốc các kĩ thuật là từ chiến đấu có vũ khí. Các kĩ thuật khác có vẻ là đâm (*tsuki*), cũng được luyện tập như là lao vào với kiếm hoặc dao. Đá thường là dành cho các biến tướng ở trình độ cao; lý do là vì việc ngã sau một đòn ngã là rất nguy hiểm, và đòn đá (đá cao nói riêng) không thông dụng trong các trận chiến thời phong kiến Nhật Bản. Một số đòn đánh cơ bản bao gồm:

- **Chém trước đầu** (正面打ち *shōmen'uchi*?) một đòn chém dọc vào đầu.
- **Chém cạnh đầu** (横面打ち *yokomen'uchi*?) một đòn chém chéo bằng dao vào cạnh đầu hoặc cổ.
- **Đâm ngực** (胸突き *mune-tsuki*?) một cú đâm vào thân. Các mục tiêu đặc biệt bao gồm ngực, bụng, và dạ dày. Cũng giống như "đâm trung đẳng" (中段突き *chūdan-tsuki*?), và "đâm trực tiếp" (直突き *choku-tsuki*?).
- **Đâm mặt** (顔面突き *ganmen-tsuki*?) một cú đâm vào mặt. Cũng như "đâm thượng đẳng" (上段突き *jōdan-tsuki*?).

Người mới luyện tập thường tập các kĩ thuật từ tư thế nắm, bởi nó an toàn hơn và bởi nó dễ dàng hơn để cảm nhận dòng năng lượng và lực nắm hơn là một cú đánh. Một số tư thế nắm phát triển từ tư thế nắm khi đang cướp vũ khí; một đòn sau đó được sử dụng để thoát ra và làm bất động hoặc tấn công người cầm nắm. Một số ví dụ về các đòn nắm cơ bản:

- **Nắm một tay** (片手取り *katate-dori*?) một tay nắm một cổ tay.
- **Nắm hai tay** (諸手取り *morote-dori*?) hai tay nắm một cổ tay.
- **Nắm hai tay** (両手取り *ryōte-dori*?) hai tay nắm hai cổ tay. Cũng giống như "Nắm hai tay vào một tay" (両片手取り *ryōkatate-dori*?).
- **Nắm vai** (肩取り *kata-dori*?) tư thế nắm vai. "Nắm hai vai" là *ryōkata-dori* (両肩取り?).
- **Nắm ngực** (胸取り *mune-dori*?) nắm phần ngực (áo). Cũng giống như "nắm cổ áo" (襟取り *eri-dori*?).



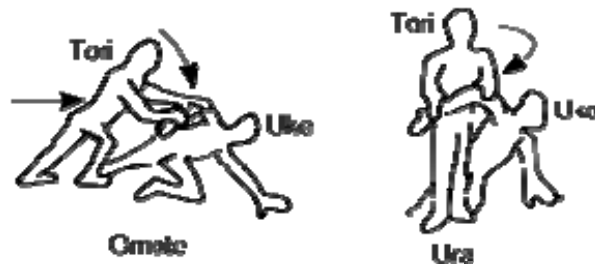
Lược đồ đòn *ikkyō*, hay "Đòn số một". *Yonkyō* có cùng cách thức đánh, mặc dù tay trên nắm căng tay hơn là nắm củi trỏ.

Sau đây là một mẫu của các đòn ném và khóa cơ bản được luyện tập nhiều. Thuật ngữ có thể thay đổi tùy vào các tổ chức và loại Aikido, vì vậy những thứ sau đây là các thuật ngữ được sử dụng bởi [Tổ chức Aikikai](#). Nhớ rằng mặc dù tên của năm đòn đầu tiên được liệt kê ra, chúng không phải lúc nào cũng được dạy theo trình tự như vậy.

- **Đòn thứ nhất** (一教 *ikkyō*?) một đòn kiểm soát đặt một tay lên củi trỏ và một tay gần cổ tay để ấn *uke* xuống đất. Tư thế nắm này cũng gây ra áp lực lên dây thần kinh ở củi trỏ.
- **Đòn thứ hai** (二教 *nikyō*?) một đòn khóa cổ tay làm vặn tay và gây đau đớn.
- **Đòn thứ ba** (三教 *sankyō*?) một đòn vặn hướng xoắn lên gây đau toàn bộ tay, củi trỏ và vai.
- **Đòn thứ tư** (四教 *yonkyō*?) kiểm soát vai tương tự *ikkyō*, nhưng với cả hai tay giữ căng tay.
- **Đòn thứ năm** (五教 *gokyō*?) một biến thể của *ikkyō* trong đó tay nắm cổ tay là ngược lại. Thông dụng trong *tantō* và các đòn tước vũ khí khác.
- **Ném bốn hướng** (四方投げ *shihōnage*?) Tay bị gập lại ra sau vai, khóa khớp vai.
- **Trả căng tay** (小手返し *kotegaeshi*?) một đòn khóa cổ tay-ném kéo giãn gân.
- **Ném thở** (呼吸投げ *kokyūnage*?) một thuật ngữ dùng cho rất nhiều loại "ném căn thời gian".
- **Ném tiến vào** (入身投げ *iriminage*?) đòn ném mà trong đó *nage* di chuyển vào nơi *uke* đứng.
- **Ném Thiên-Địa** (天地投げ *tenchinage*?) bắt đầu bằng *ryōte-dori*; tiến lên, *nage* luân một tay xuống thấp ("Địa") và một tay cao ("Thiên"), làm *uke* mất thăng bằng để mà đối thủ bị ngã.
- **Ném hông** (腰投げ *koshinage*?) phiên bản Aikido của đòn ném hông. *Nage* hạ thấp hông hơn *uke*, sau đó bẫy *uke* lên.
- **Ném thập tự** (十字投げ *jūjinage*?) một đòn ném mà khóa tay lại với nhau. (*kanji* nghĩa là thập tự: 十)
- **Ném xoay** (回転投げ *kaitennage*?) *nage* luân tay ra sau cho tới khi khóa được khớp vai, sau đó ấn lên phía trước để ném.

Luyện tập vũ khí trong Aikido theo truyền thống bao gồm gậy ngắn (*jō*), kiếm gỗ (*bokken*), và dao (*tantō*). Ngày nay, một vài trường cũng đã kết hợp các kỹ thuật cướp súng. Cả cướp vũ khí và giữ vũ khí thỉnh thoảng cũng được dạy, để hoàn chỉnh khía cạnh vũ trang và phi vũ trang, mặc dù một số trường Aikido không hề luyện tập với vũ khí. Những trường khác, như Aikido Iwama của [Morihiro Saito](#) (齊藤 守弘 *Saitō Morihiro*, 1928–2002), thường luyện tập phần lớn thời gian với *bokken* và *jō*, dùng các tên *aiki-ken*, và *aiki-jō*, tương ứng. Người sáng lập đã phát triển rất phần lớn Aikido tay không từ các cách di chuyển của kiếm và gậy, vì vậy việc luyện tập các bước di chuyển này thường dành cho mục đích cảm nhận về nguồn gốc của đòn đánh và bước di chuyển.

Thực hiện



Lược đồ cách thực hiện đòn *ikkyō* ở dạng *omote* và *ura*.

Aikido dùng thân pháp (*tai sabaki*) để đối phó *uke*. Ví dụ, một đòn "bước vào" (入身 *irimi*?) bao gồm di chuyển tiến vào phía trong của *uke*, trong khi một đòn "xoay" (轉換 *tenkan*?) sử dụng chuyển động tròn. Thêm vào đó, một đòn "phía trong" (内 *uchi*?) được thực hiện ở phía trước *uke*, trong khi một đòn "phía ngoài" (外 *soto*?) được thực hiện ở bên cạnh *uke*; một đòn "phía trước" (表 *omote*?) được thực hiện cùng với sự di chuyển vào phía trước *uke*, và một phiên bản "phía sau" (裏 *ura*?) được thực hiện cùng với sự di chuyển vào phía sau *uke*, thường là bằng sự kết hợp chuyển động xoay vòng. Cuối cùng, phần lớn các đòn có thể được thực hiện ở tư thế ngồi (*seiza*). Các đòn ở tư thế ngồi gọi là *suwari-waza*.

Do đó, chỉ từ ít hơn hai chục đòn cơ bản, có đến hàng nghìn cách thực hiện khác nhau. Ví dụ, *ikkyō* có thể được thực hiện đối với đối thủ đang tiến đánh (có thể với loại di chuyển *ura* để chuyển hướng lực tới), hoặc với một đối thủ đã bị đánh rồi và đang quay lại để giữ khoảng cách (có thể một phiên bản *omote-waza*).

Atemi (当て身) là các miếng đánh được sử dụng trong các đòn Aikido. Một số người coi *atemi* là các đòn đánh vào các [huyệt đạo](#). Ví dụ, [Gōzō Shioda](#) (塩田 剛三 *Shioda Gōzō*, 1915–1994) đã mô tả việc sử dụng *atemi* trong một trận hỗn chiến để nhanh chóng hạ gục lưu manh đường phố. Một số khác coi *atemi*, đặc biệt là vào mặt, là các phương pháp làm mất tập trung đối phương để thực hiện các đòn khác. Một đòn đánh, whether or not it is

blocked, can startle the target and break his or her concentration. The target may also become unbalanced in attempting to avoid the blow, for example by jerking the head back, which may allow for an easier throw.

Many sayings about *atemi* are attributed to Morihei Ueshiba, who considered them an essential element of technique.

Technique performed against two attackers.

One feature of aikido is training to defend oneself against multiple attackers. Freestyle (*randori*, or *jiyūwaza*) practice with multiple attackers is a key part of most curriculae and is required for the higher level ranks. *Randori* exercises a person's ability to intuitively perform techniques in an unstructured environment. Strategic choice of techniques, based upon how they reposition the student relative to other attackers, is important in *randori* training. For instance, an *ura* technique might be used to neutralise the current attacker while turning to face attackers approaching from behind.

In [Shodokan Aikido](#), *randori* differs in that it is not performed with multiple persons with defined roles of defender and attacker, but between two people, where both participants attack, defend, and counter at will. In this respect it resembles judo *randori*

Võ phục và Đai

Võ phục chuẩn dùng trong môn võ Aikido là [hakama](#). Nhưng còn tùy võ đường mà người ta bắt buộc mặc hakama hay cho mặc hakama khi lên huyền đai. Đai chuẩn trong Aikido bắt đầu từ màu trắng, là sơ đẳng. Khi trình độ cao, đai sẽ khác. Từ trắng sẽ thành xanh dương, rồi xanh dương một gạch, xanh dương hai gạch, xanh dương ba gạch, nâu một gạch, nâu hai gạch, nâu ba gạch và màu cuối cùng là đen.

Aikido ở Việt Nam

Ở Việt Nam Aikido đôi khi còn được gọi là **Hiệp khí đạo**, theo nghĩa **Hiệp** là hòa hợp, **Khí** là thể của chất, **Đạo** là con đường, là phương pháp đưa ta tới mục tiêu tối thượng. Aikido được hai ông Đặng Thông Trị và Đặng Thông Phong chính thức truyền bá vào Việt Nam từ năm 1958. Ông Đặng Thông Phong từng trực tiếp thụ giáo Ueshiba Morihei và được Ueshiba trao ủy nhiệm thư, chính thức ủy quyền cho ông thành lập Tổng cuộc Aikido Tenshinkai để phát triển Aikido tại Việt Nam. đã lần đầu tiên đặt vấn đề về việc hình thành một tổ chức mang tầm quốc gia.