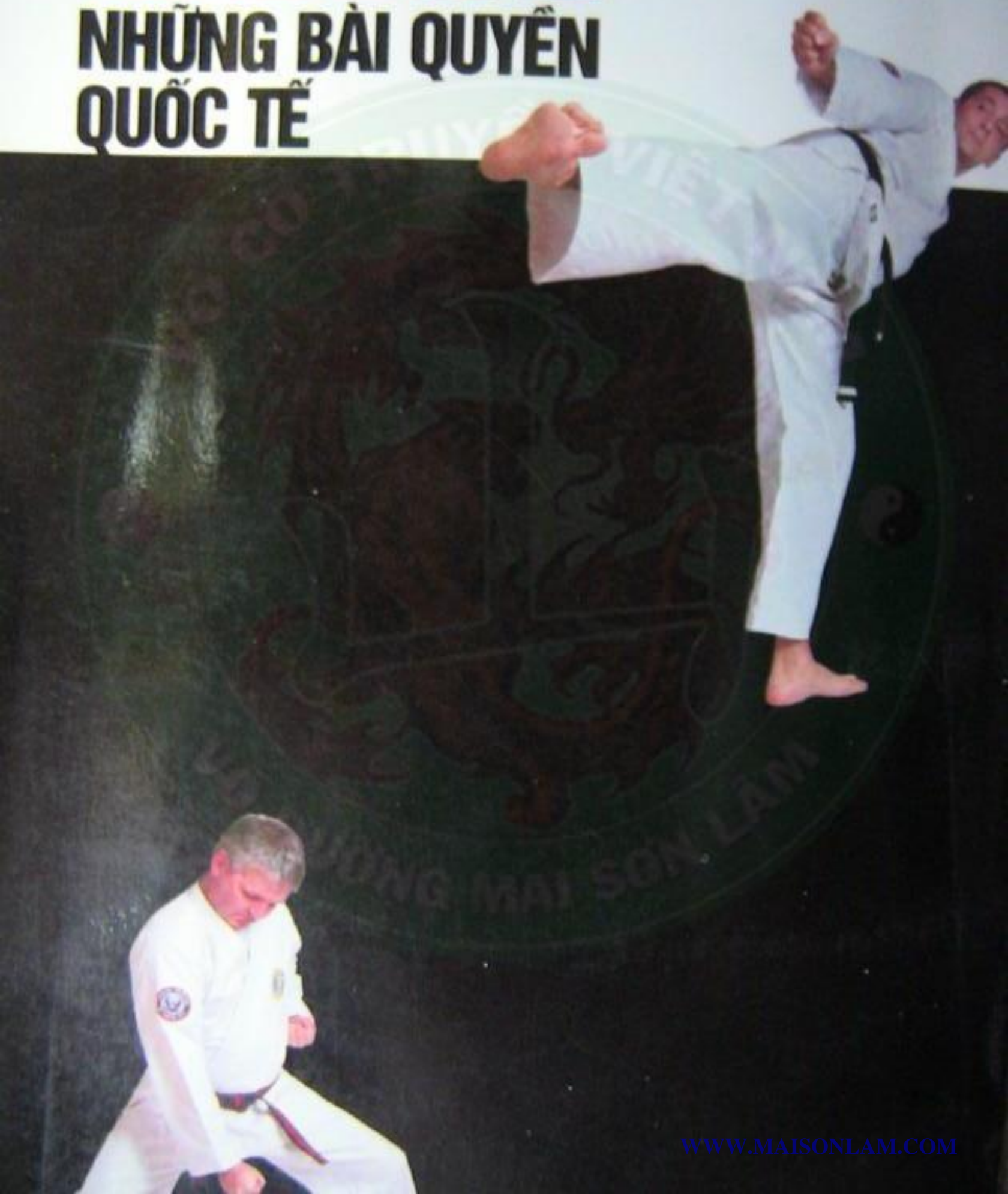


KARATE

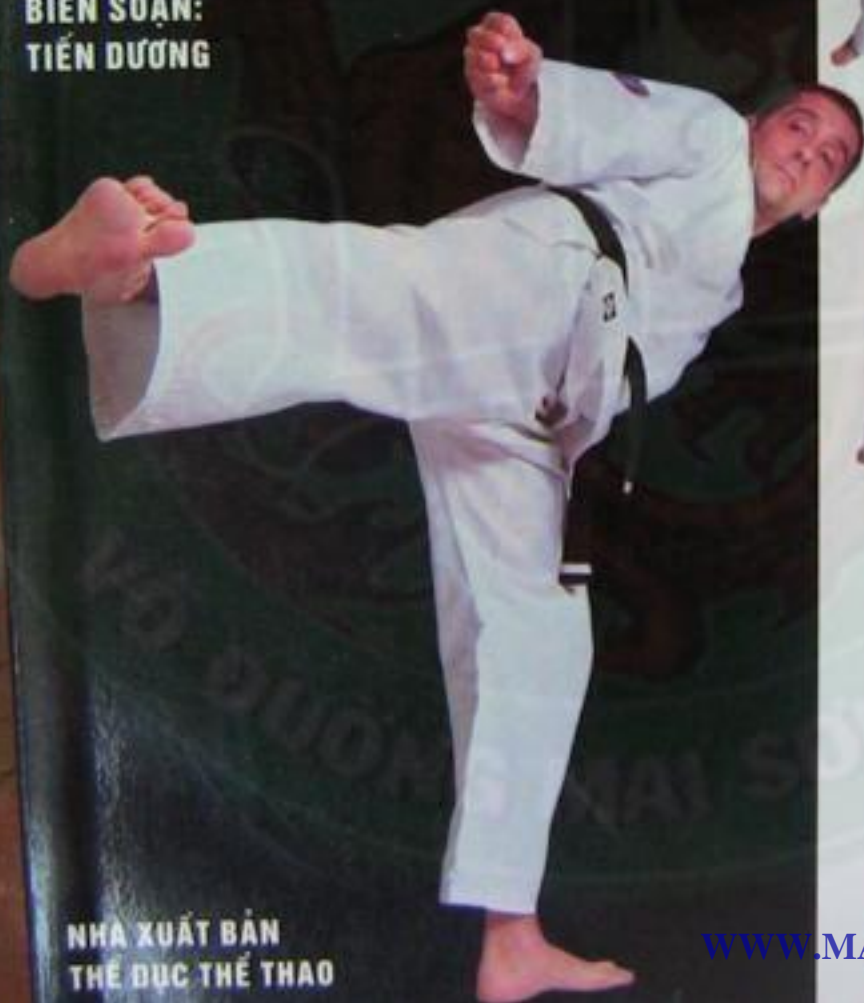
NHỮNG BÀI QUYỀN QUỐC TẾ



KARATE

NHỮNG BÀI QUYỀN QUỐC TẾ

BIÊN SOẠN:
TIẾN DƯƠNG



NHA XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

WWW.MAISONLAM.COM

Biên soạn: TIẾN DƯƠNG

Lời nói đầu

KARATE

NHỮNG BÀI QUYỀN QUỐC TẾ

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

HÀ NỘI - 2004

WWW.MAISONLAM.COM

Lời nói đầu

Ngày nay Karate đã trở thành một môn võ được phổ biến rộng rãi trên thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng, thu hút hàng triệu người đặc biệt là nam, nữ thanh thiếu niên tham gia tập luyện và thi đấu.

Trên các vũ đài thế giới; châu lục và khu vực Karate là một nội dung thi đấu chính thức với các điều luật chặt chẽ, rõ ràng và khoa học.

Để giúp bạn đọc - những người hâm mộ, quan tâm và yêu thích môn võ Karate có điều kiện tham khảo để hiểu biết thêm về môn võ có truyền thống lâu đời và hấp dẫn này của Nhật Bản, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao cho xuất bản cuốn "**Karate - Những bài quyền quốc tế**".

Đây là những di sản về võ thuật mà các bậc tiền bối qua quá trình khổ luyện, tích lũy kinh nghiệm thi đấu với tinh thần thượng võ và cảm

liệt trong chiến đấu tạo ra. Những bài quyền này đã được công nhận chính thức và được Hiệp hội Karate Thế giới (Wuko) và Tổng hội Karate Nhật Bản (JKF) tổ chức thi đấu quốc tế hàng năm.

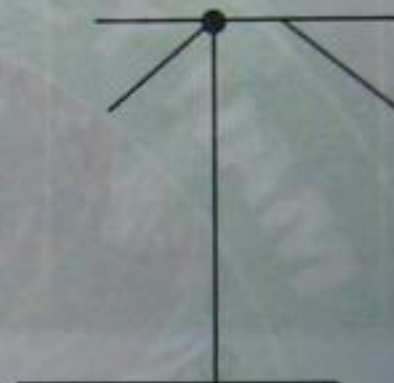
Thông qua hai tập sách, với hình ảnh minh họa rõ ràng, sinh động, chính xác, giúp bạn đọc dễ dàng nắm bắt được kỹ thuật và không bỏ ngỏ khi bước vào tập luyện và ứng dụng các kỹ thuật đạt hiệu quả cao.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù rất cố gắng song chắc không tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong các đồng nghiệp, bạn đọc và những môn sinh Karate thông cảm, đóng góp ý kiến để lần xuất bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Xin chân thành cảm ơn.

NHÀ XUẤT BẢN TĐTT

BÀI HEIAN SHODAN



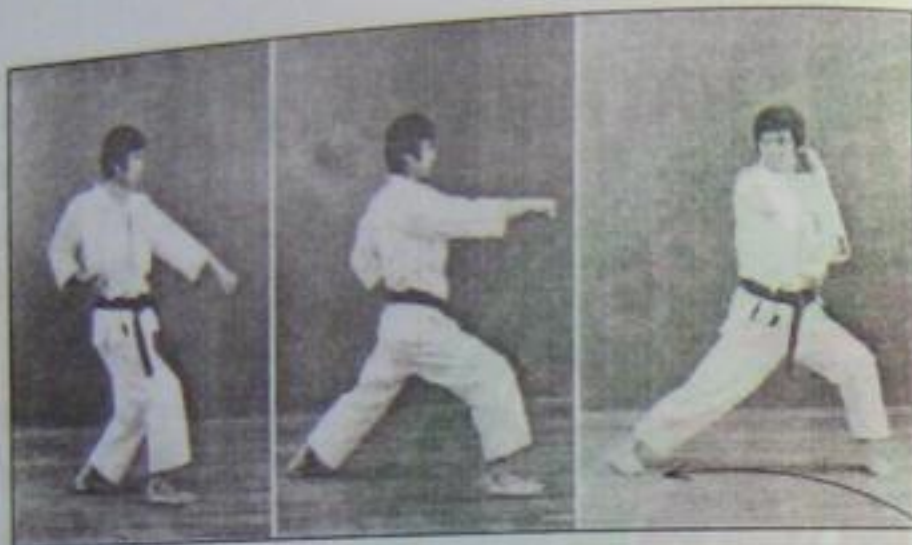
ENBUSEN



Tư thế chuẩn bị
YOI

1 - A
Bước chân trái sang
trái thành tấn

①
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



2-A

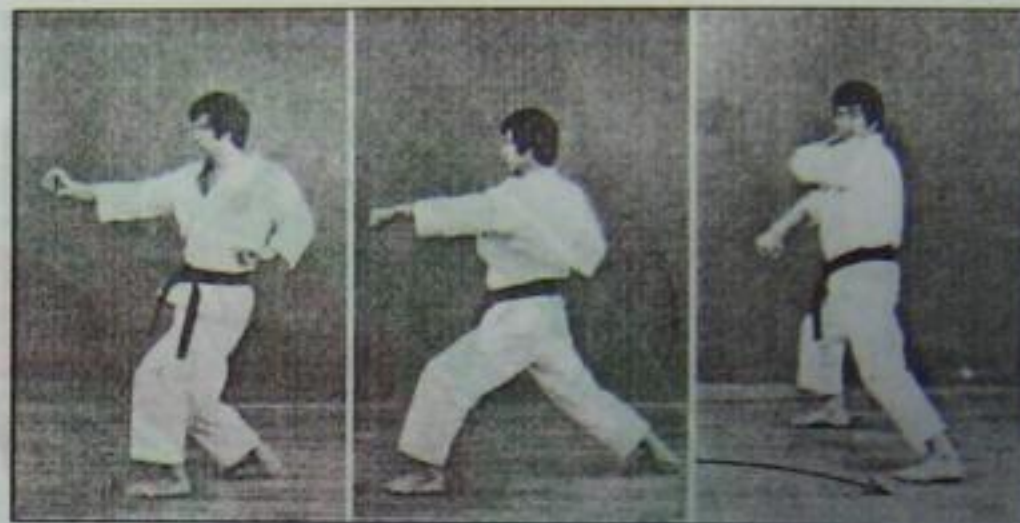
Chân phải bước lên
tiến về trước thành tấn

②

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

3-A

Thu chân phải về đẩy
ra sau 180° thành tấn



5-A

Bước chân trái lên
và tiến về phía trước
thành tấn

⑤

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

6-A

Thu chân trái về quay 90°
đẩy ra trước thành tấn



③

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

4-A

Chân phải thu về tay
phải từ dưới đưa qua
mặt tới trước trán thì
dừng lại và đánh xuống

④

MIGI SHIZENTAI
TETSUI UCHI



⑥

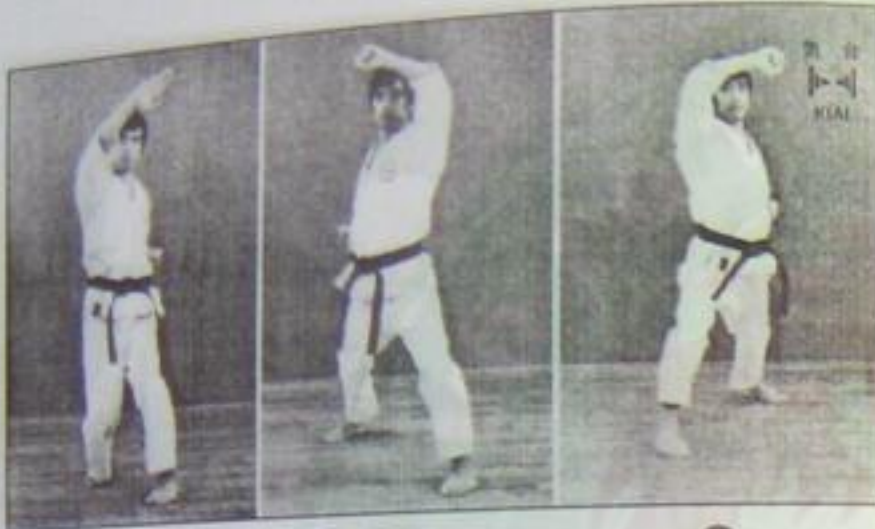
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

7-A

Chân phải bước lên đẩy
về phía trước thành tấn

⑦

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE



8 - A

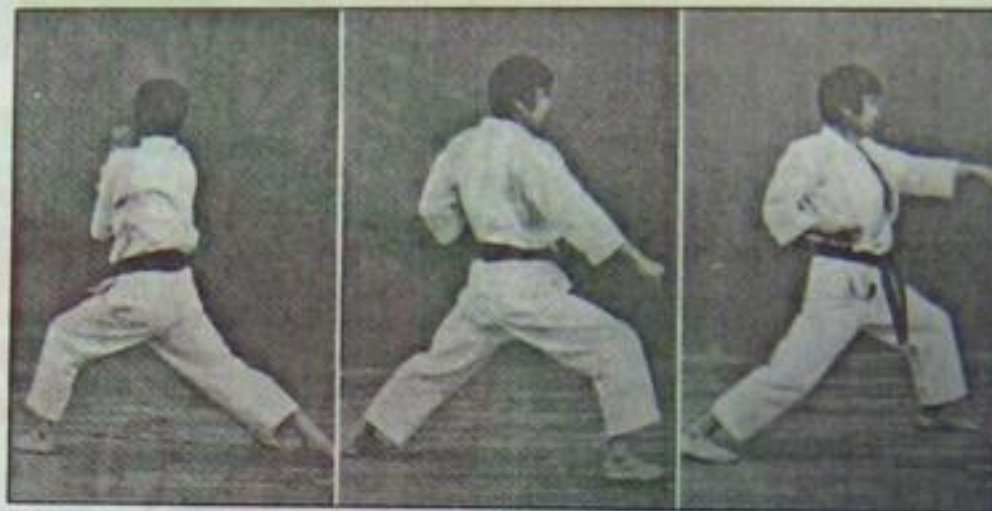
Chân phải bước lên đẩy về phía trước thành tấn

⑧

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE

⑨

Chân phải sau bước lên và đẩy ra trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE



12 - A

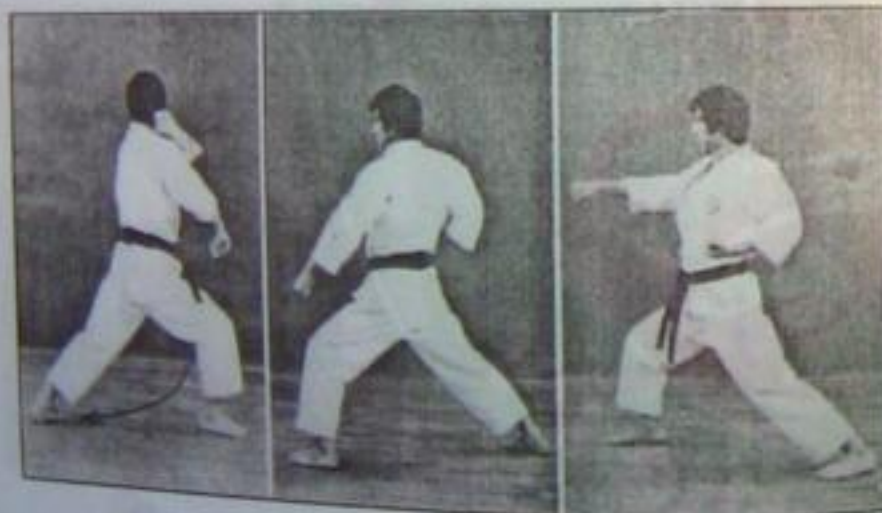
Chân phải thu về và đẩy ra sau (180°) thành tấn

⑫

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

⑬

Chân trái bước lên đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI OI ZUKI



10 - A

Chân trái thu về và đẩy ra sau bên trái 90° thành tấn

⑩

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

⑪

Chân phải sau bước lên và đẩy ra trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



14 - A

Thu chân trái về và đẩy ra sau bên trái (90°) thành tấn

⑭

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

⑮

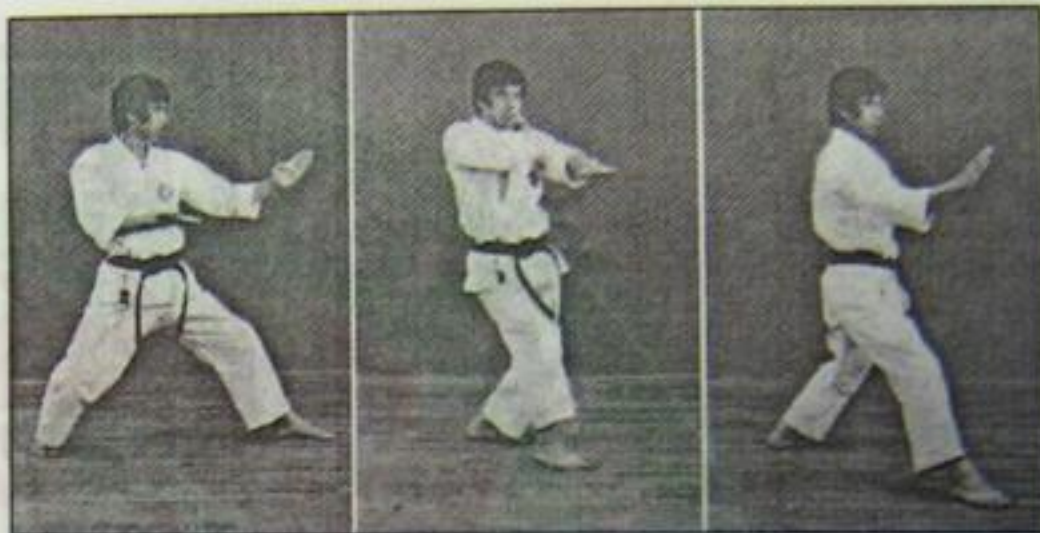
Chân trái làm trụ, chân phải bước lên đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



⑮
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI
(Nhìn từ phía trước)

⑯
Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên
đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

⑯
Nhìn trực diện từ
phía trước



⑮
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

19 - A
Chân phải bước lên đẩy
ra trước thành tấn

⑯
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



⑰
Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

⑰
Nhìn trực diện từ
phía trước

18 - A
Chân trái thu về và đẩy
sang ngang về trước
bên trái (90°) thành tấn



20 - A
Chân phải thu về đẩy
ra sau (180°) thành tấn

⑳
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

21 - A
Chân trái bước lên đẩy
ra trước thành tấn



②

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

Thu chân trái về đẩy
sang ngang bên trái
(180°) về tư thế ban đầu
YAME - A

Trở về tư thế ban đầu
YAME

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỀN HEIAN SHODAN



①

• JODAN ZUKI
○ AGE UKE



②

○ TAI SABAKI



③

○ SEOI NAGE



①

• TE ZUKAMI



③



②

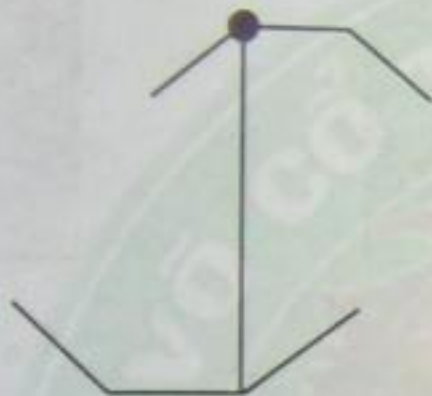
○ HARAI



④

○ TETTSUI UCHI

BÀI HEIAN NIDAN



ENBUSEN



YOI
Tư thế chuẩn bị

1 - A
Bước chân trái sang
trái 90° thành tấn

①
KOKUTSU DACHI
HIDARI JODAN HAIWAN UKE
MIGI UDE SOETE



2 - A
Giữ nguyên tấn,
thực hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
HIDARI UDE UKE
MIGI URAZUKI

2 - B
Tấn giữ nguyên

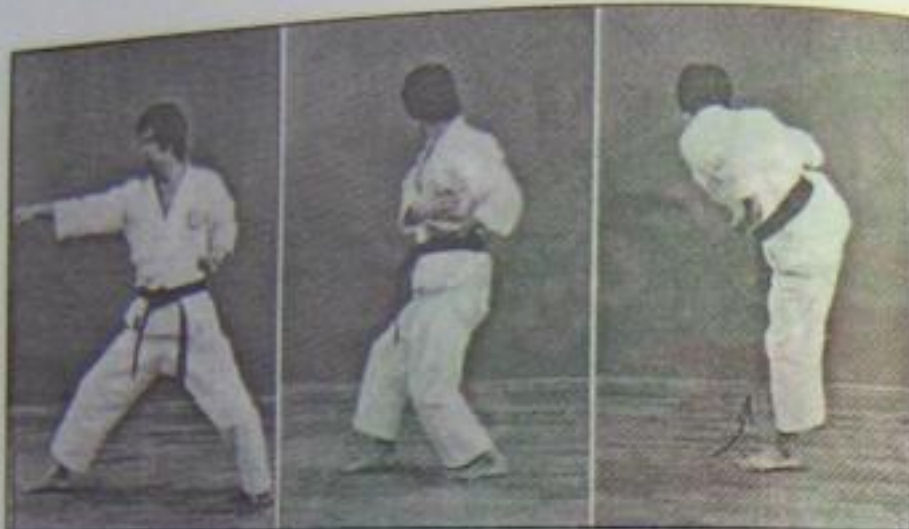
②
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



3 - A
Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu về rồi lại đẩy
ra trước 180° thành tấn

③
KOKUTSU DACHI
MIGI JODAN HAIWAN UKE
HIDARI UDE SOETE

4 - A
Giữ nguyên tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI UDE UKE
HIDARI URA ZUKI



④

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

5-A

Chân trái giữ nguyên
thu chân phải về thủ
KOSHI GAMAE

5-B

Chân trái làm trụ
thực hiện đòn đá
YOKO KEAGE URAKEN



6-A

Chân phải bước lên
đẩy về trước thành tấn

⑥

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

7-A

Chân trái bước lên đẩy
về trước thành tấn



5-B

Kỹ thuật đòn thể nhìn
thẳng từ phía trước

5-C

Đá xong thu chân phải
về và đẩy ra sau (trong
tâm đòn vào chân phải)
mặt xoay 180° thành tấn

⑤

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



⑦

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

8-A

Bước chân phải lên
đẩy về trước thành tấn

⑧

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE



9 - A

Chân phải làm trụ, thu chân trái về và đẩy sang ngang bên trái (270°) thành tấn

⑨

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

10 - A

Chân phải bước lên đẩy chéo phía trước bên phải (45°) thành tấn



12 - A

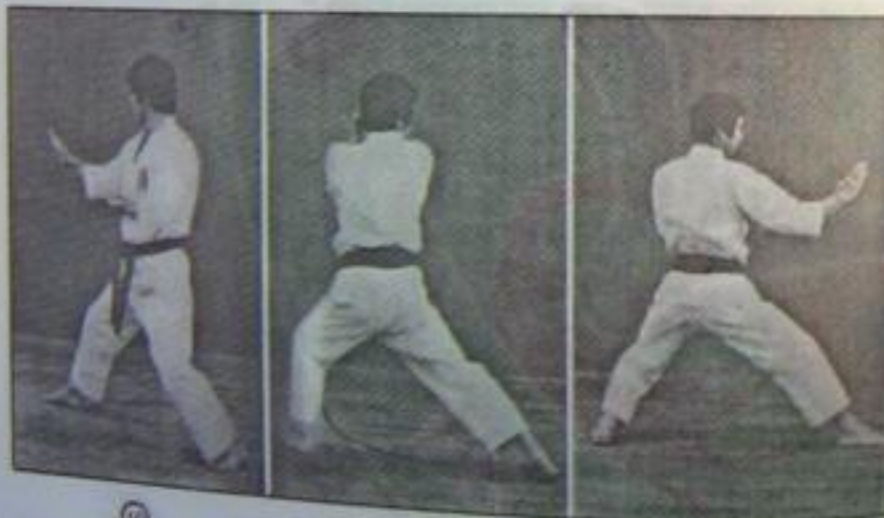
Chân trái bước lên đẩy chéo phía trước bên trái 45° thành tấn

⑫

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

13 - A

Thu chân trái về đẩy chéo trái phía trước (90°) thành tấn



⑩

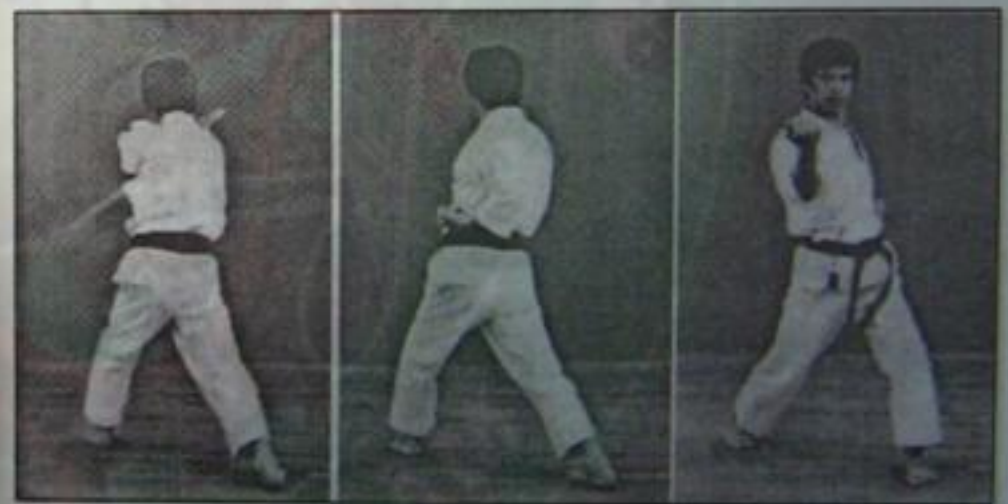
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

11 - A

Thu chân phải về đẩy ra sau (135°) thành tấn

⑪

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



13 - B

Kỹ thuật nhìn từ phía sau

⑬

ZENKUTSU DACHI
MIGI UCHI UKE
GYAKU HANMI

⑬

Kỹ thuật nhìn từ chính diện



14 - A

Chân trái làm trụ, kéo
chân phải lên đá thẳng
phía trước

14 - B

MIGI MAE GERI

⑭

Chân phải đá xong hạ
xuống phía trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



⑮

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHIUKE
GYAKU HANMI

16 - A

Chân phải làm trụ, chân
trái phía sau thực hiện đòn
MAE GERI

⑯

Chân trái đá xong hạ
xuống đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



⑭

Kỹ thuật nhìn từ
chính diện

15 - A

Giữ nguyên tấn thực hiện
tiếp kỹ thuật đòn tay

15 - A

Kỹ thuật nhìn từ
chính diện



⑯

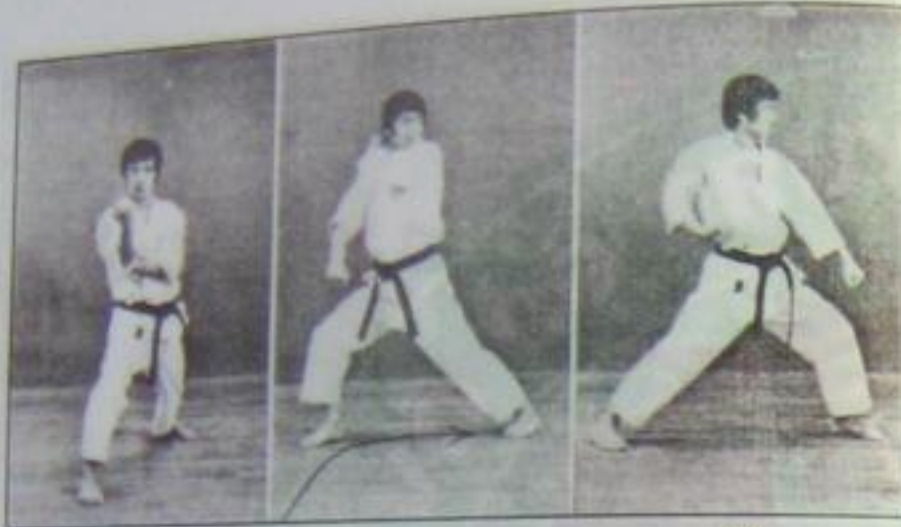
Kỹ thuật nhìn thẳng từ
phía trước

17 - A

Chân phải bước lên đẩy
về phía trước thành tấn

⑰

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE



17

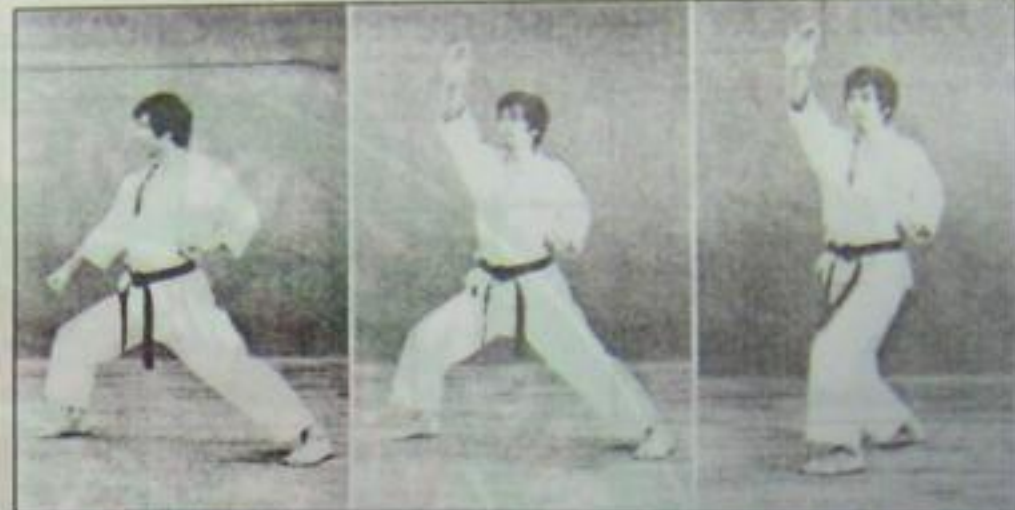
Kỹ thuật nhìn từ phía
chính diện

18 - A

Chân phải làm trụ, thu
chân trái về đẩy sang
ngang bên trái (270°)
thành tấn

18

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



20

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

21 - A

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay

21 - B

Chân trái bước lên, đẩy
về trước thành tấn



19 - A

Chân phải bước lên đẩy
chéch trước bên phải 45°
thành tấn

19

ZENKUTSU DACHI
MIGI JOOAN AGE UKE

20 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về, xoay 135°
đẩy ra sau thành tấn



21

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JOOAN AGE UKE

YAME - A

Chân trái thu về đẩy
sang ngang 135° về tư
thế ban đầu

YAME

Về tư thế ban đầu

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN HEIAN NIDAN



①
JODAN ZUKI
JODAN UKE



②
JODAN ZUKI
JODAN UCHI



③
CHUDAN ZUKI
CHUDAN UKE



④
CHUDAN ZUKI



①
KOSHI GAMAE
JODAN ZUKI



②
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

BÀI HEIAN SANDAN



ENBUSEN



YOI
Tư thế ban đầu

1-A
Bước chân trái sang
trái thành tấn

①
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE



①
Kỹ thuật nhìn từ
ngang bên trái

2-A
Chân phải bước lên
sát chân trái thành tấn
HEIKO DACHI
thực hiện đòn tay

②
HEISOKU DACHI
KOSA UKE



3-A
Giữ nguyên tấn thực hiện
đòn tay

3-B

③
HEISOKU DACHI
KOSA UKE



4-A
Chân phải đẩy lùi ra sau
quay 180° thành tấn

④
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

5-A
Chân trái bước lên sát
chân phải với tấn HEISOKU
DACHI thực hiện đòn tay



⑤
HEISOKU DACHI
KOSA UKE

5-A
Giữ nguyên tấn thực hiện
đòn tay

⑥
HEISOKU DACHI
KOSA UKE



7 - A

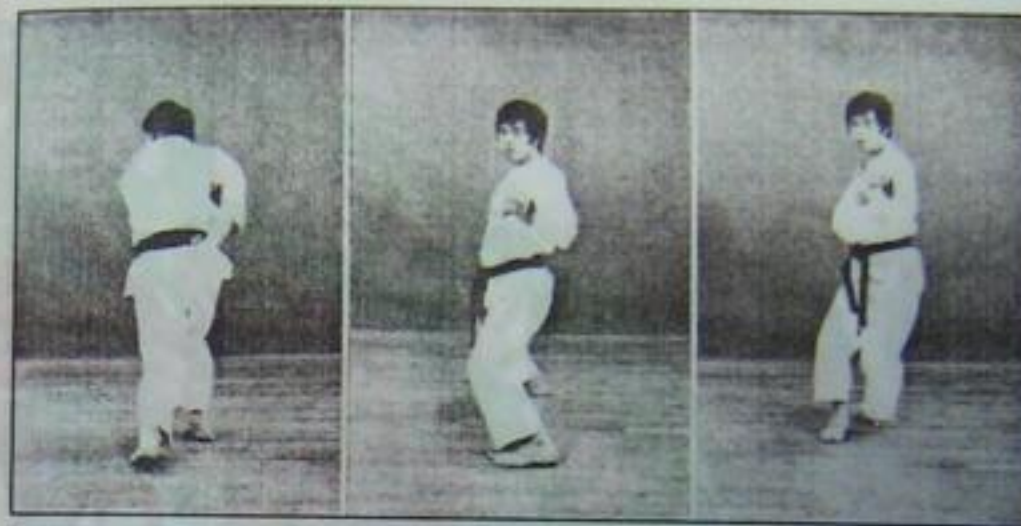
Chân phải làm trụ, chân trái bước sang trái về trước (90°) thành tấn

⑧

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE

8 - A

Chân phải bước lên đẩy dãi về trước, kết hợp đòn tay HIDARI OSAE UKE

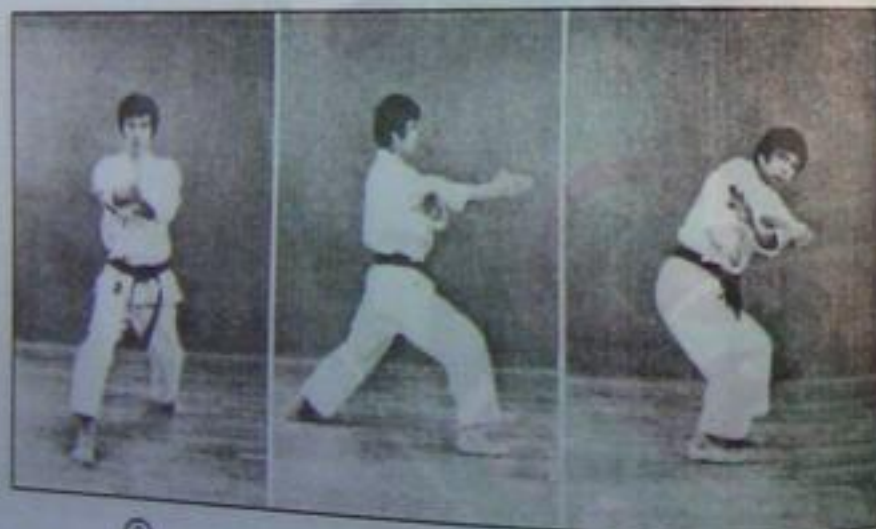


9 - B

⑨

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN TETTSUI UCHI

Chân trái làm trụ, chân phải bước lên đẩy trước thành tấn



⑩

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE

⑪

Nhìn từ phía ngang bên phải

9 - A

Chân phải làm trụ, chân trái kéo lên sát chân phải xoay 360° đẩy chân trái về trước thành tấn



⑩

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI
Kết hợp với tiếng hét "KIAI"

11 - A

Chân phải làm trụ, mũi chân phải gấp vào trong và kéo chân trái lên sát chân phải xoay 180° thành tấn

⑪

HEISOKU DACHI
RYOKEN KOSHI GAMAE



12 - A
Chân trái làm trụ, chân phải
thực hiện đòn FUMIKOMI hạ
xuống thành tấn

12 - A
Nhìn trực diện từ
phía trước

⑫
KIBA DACHI
MIGI ENPI UKE



⑬
Nhìn trực diện từ
phía trước

14 - A
Chân phải làm trụ, chân
trái thực hiện đòn FUMI
KOMI hạ xuống thành tấn

⑭
KIBA DACHI
HIDARI ENPI UKE



13 - A
Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
KIBA DACHI
MIGI JODAN URAKEN UCHI

13 - B
Nhìn trực diện từ
phía trước

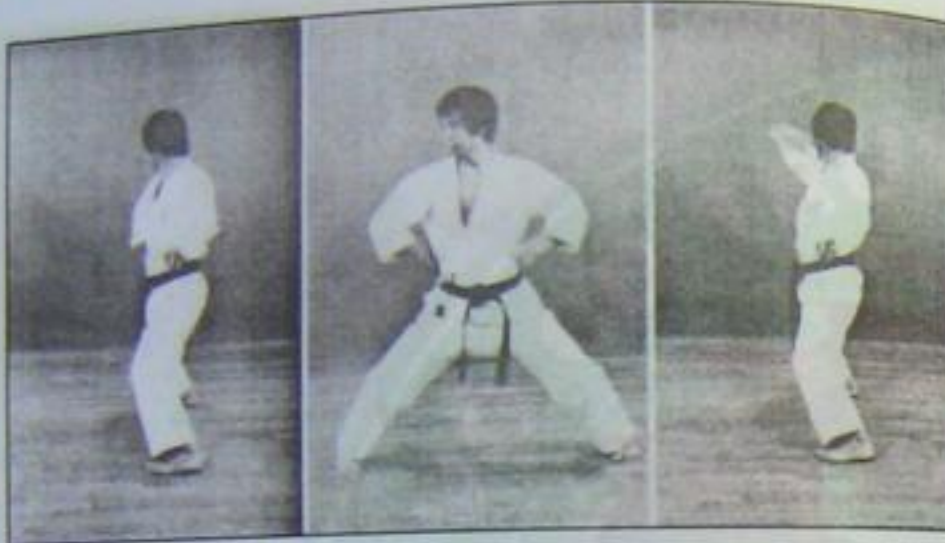
⑬
Giữ nguyên tấn
KIBA DACHI



15 - A
Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay

⑮
KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI

16 - A
Chân trái làm trụ, chân
phải thực hiện đòn FUMI
KOMI hạ xuống thành tấn



16
KIBA DACHI
MIGI ENPI UKE

16
Nhìn từ phía ngang
bên trái

17 - A
Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay
KIBA DACHI
MIGI JODAN URAKEN UCHI



18 - B
Nhìn từ phía ngang
bên trái

18
Chân phải làm trụ bước
chân trái về trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



17

18
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TATE SHUTO UKE

18 - A



20 - A
Chân trái làm trụ, thu
chân phải lên đẩy ngang
sang phải

20 - B
Chân phải hạ xuống làm
trụ, chân trái thu về đẩy
ngang ra sau thành tấn

20
KIBA DACHI
MIGI TATE ZUKI HIDARI ENPI



②

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay
KIBA DACHI
HIDARI TATE ZUKI MIGI ENPI

Thu chân phải về hai
chân động bằng vai

YAME

Về tư thế chuẩn bị
ban đầu



②

○ HINERI TENSIN



③

○ TETSUI UCHI



①

● CHUDAN OI ZUKI



②

○ FUMIKOMI

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN HEIAN SANDAN



①

● OSAE TE



③

○ ENPI UKE



④

○ JODAN URAKEN UCHI



①

• USHIRO OSAE KOMI



②

○ HIDARI ENPI UCHI



③



④

○ MIGI JODAN TATEKEN UCHI

BÀI HEIAN YONDAN



ENBUSEN



1-A

1-B

Tư thế ban đầu
YOI

Bước chân trái sang
trái thành tấn



①
KOKUTSU DACHI
KASHI HAMMAI UKE

2-4
Chân trái làm trụ quay
thể thủ chân phải về
sát chân trái rồi đẩy ra
thành tấn

2-5



4-A
Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên sát chân
trái và đẩy ra trước
thành tấn

④
KOKUTSU DACHI
MIKI CHUDAN MOROTE UKE

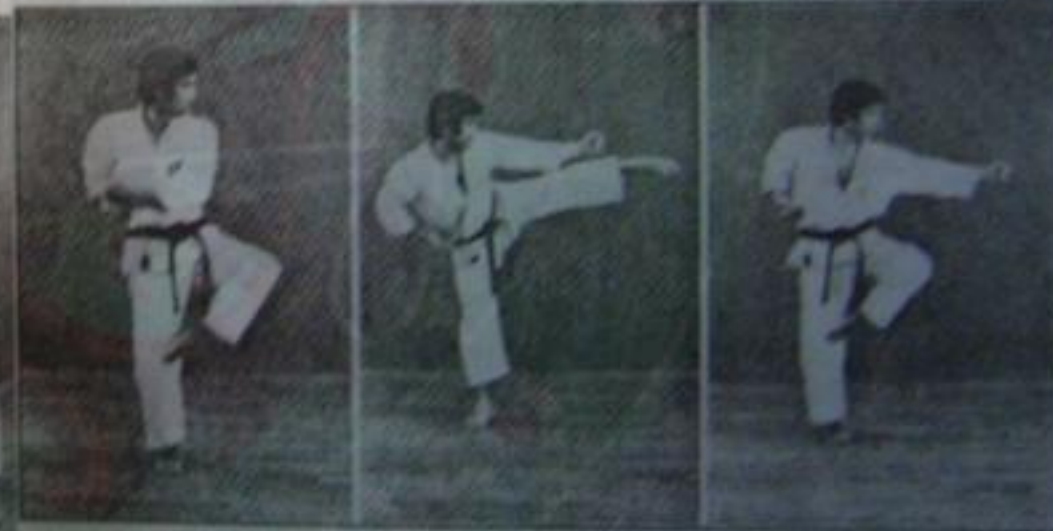
⑤
Chân trái bước lên sát
chân phải, chân phải
làm trụ
HUISOKU DACHI KOSHI GAMAE



②
KOKUTSU DACHI
KASHI HAMMAI UKE

3-4
Chân phải làm trụ, chân
trái đưa lên sát chân
phải đẩy ngang ra trước
thành tấn

③
KOKUTSU DACHI
KASHI HAMMAI UKE



6-A
Chân phải làm trụ nhấc
chân trái lên đá ngang
bên trái

6-B
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

6-C
Đá xong thu về và đẩy
ra thành tấn



⑥

ZENKUTSU DACHI
MIGI MAE ENPI



⑦

Quay 180° chân trái
làm trụ, thu chân phải
về sát chân trái
HEISOKU DACHI KOSHI GAMAE



8 - A

Chân trái làm trụ,
nhấc chân phải lên
đá ngang bên phải



⑨

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHUTO GEDAN BARAI



10 - A

Hai chân giữ nguyên,
trọng tâm dồn sang chân
trái thành tấn



⑩

ZENKUTSU DACHI
MIGI SHUTO JODAN UCHI



8 - B

YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



8 - C

Đá xong thu chân phải
về và đẩy ra thành tấn



⑧

ZENKUTSU DACHI
HIDARI MAE ENPI



11 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải thực hiện đòn đá
MIGI JODAN MAE GERI



11 - B

Chân phải đá xong thu
về hạ xuống thì chân trái
sau liền bật tới đặt sát sau
chân phải thành tấn



11 - C



11

KOSA DACHI
MIGI CHUDAN URAKEN UCHI
Kết hợp với thế "KIAI"

12 - A

Chân phải làm trụ, xoay
180° chân trái đẩy ra sau
thành tấn

12 - B



13 - A

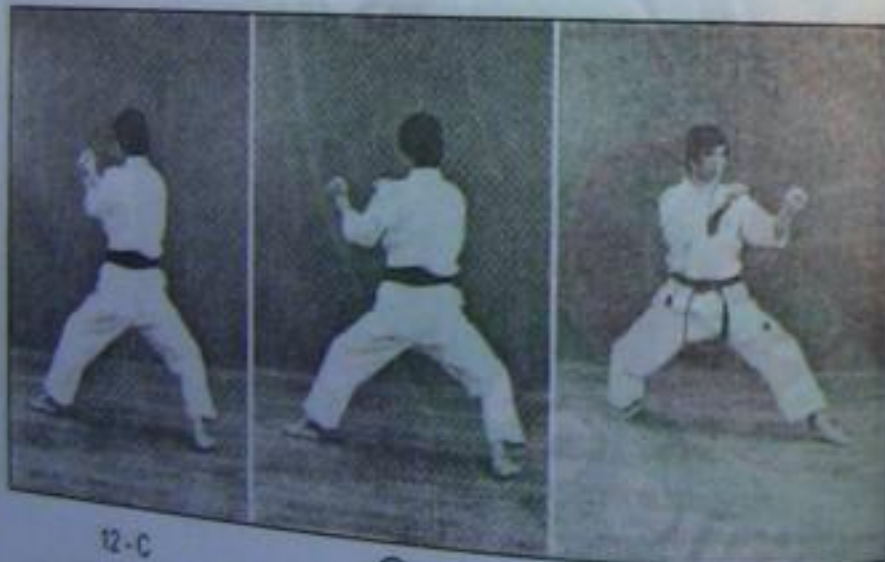
Chân trái làm trụ, chân
phải sau thực hiện đòn
MIGI JODAN MAE GERI

13 - B

Đã xong chân phải
hạ xuống thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

13

Giữ nguyên tấn đánh
tiếp đòn tay
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



12 - C

12

KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKIWAKE UKE

12

Nhìn trực diện từ
phía trước



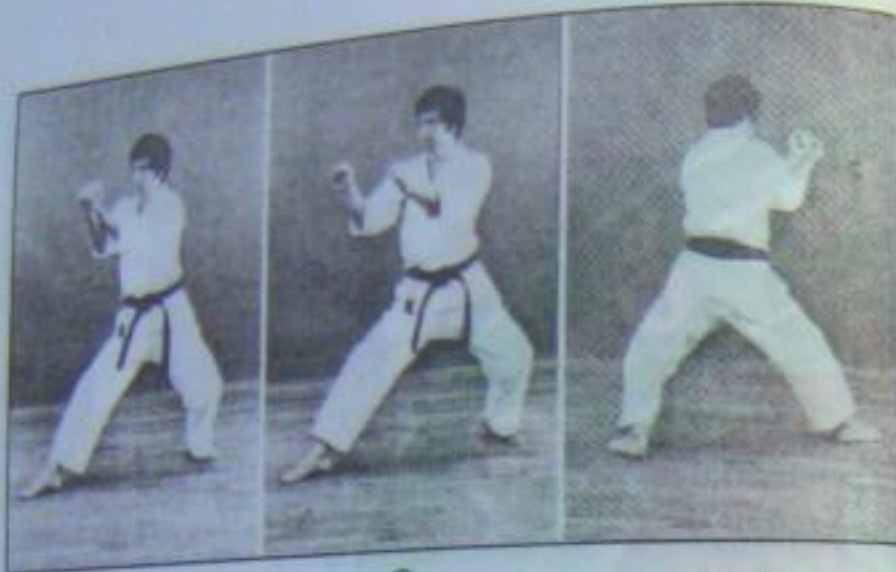
13

Nhìn từ ngang
bên trái

14 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước

14 - B



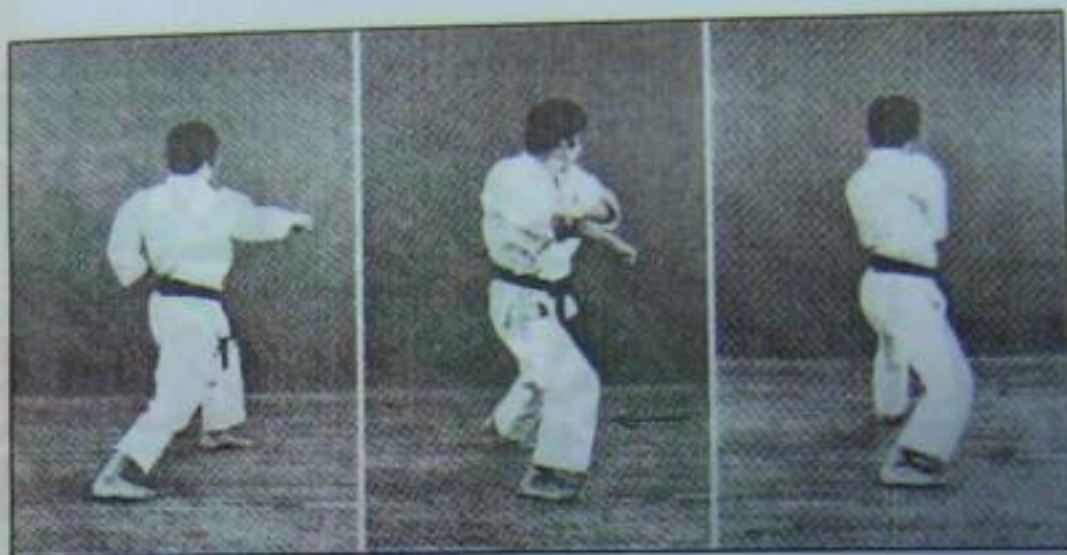
14 - C

⑭

Nhìn trực diện từ
phía trước

14 - C

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về sát chân
trái đẩy chéo sang phải
về trước thành tấn



⑮

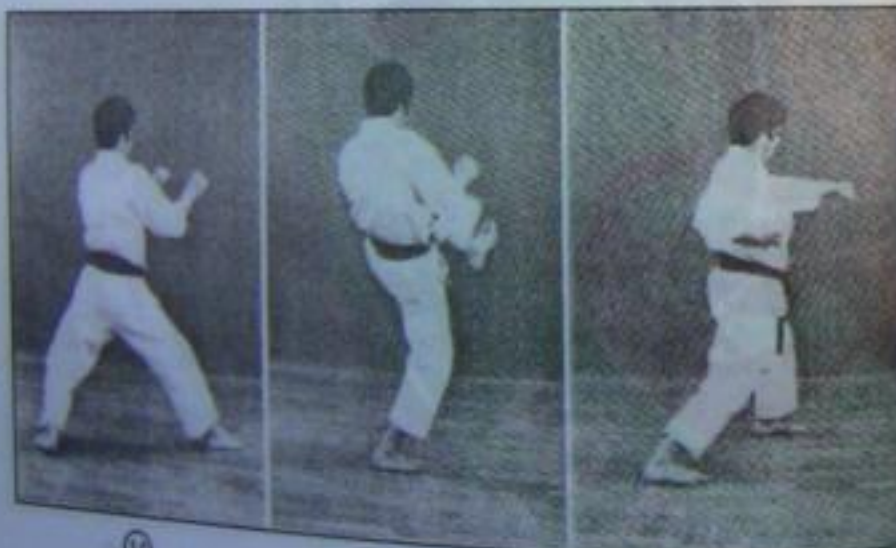
Giữ nguyên tấn đánh
tiếp đòn tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

16 - A

Chân phải làm trụ, thu
chân trái về sát chân
phải đẩy về trước
thành tấn

⑯

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE



⑰

KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKIWAKE UKE

12 - C

Chân phải làm trụ, chân
trái phía sau thực hiện
đòn đá
HIDARI JODAN MAE GERI

15 - B

Chân trái đá xong hạ
xuống và đẩy trước
thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



⑰

Nhìn trực diện từ
phía trước

17 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy trước
thành tấn

17 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước



17

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

17

Nhìn trực diện từ
phía trước

18 - A

Chân phải làm trụ, chân
trái bước lên đẩy trước
thành tấn



19

Nhìn trực diện từ
phía trước

20 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải từ phía sau đánh
thúc gối về trước kết
hợp với đòn tay
MIGI HIZA UCHI

20 - C

Chân phải đá xong thu
về đẩy dài ra sau, xoay
180° trọng tâm dồn chân
phải thành tấn



18

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE

18

Nhìn trực diện từ
phía trước

19

Chân phải làm trụ,
chân trái đẩy ra trước
thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MOROTE KUBI OSAE



20

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

21

Chân trái làm trụ, bước
chân phải lên đẩy trước
thành tấn

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

Chân trái bước lên
đẩy ngang sang trái



Về tư thế ban đầu
YAME

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN HEIAN YONDAN



①
○ GEDAN SHUTO UKE
● MAE GERI



②
○ JODAN UKE DOJI SHUTO UCHI
● JODAN OI ZUKI



①
○ MOROTE UKE
● CHUDAN OI ZUKI



②
○ MOROTE KUBI OSAE



③
○ HIZA UCHI

BÀI HEIAN GODAN



ENBUSEN



②

Giữ nguyên tấn đánh
tiếp tay phải
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



3 - A

Giữ nguyên chân trái,
chân phải thu về sát với
chân trái thành tấn



③

HEISOKU DACHI
HIDARI KAGI GAMAE



Tư thế ban đầu
YOI



1 - A

Chân phải làm trụ,
chân trái bước sang trái
thành tấn



①

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE



4 - A

Giữ nguyên chân trái,
chân phải bước ngang
qua phải thành tấn



④

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE



⑤

Giữ nguyên tấn, đánh
tiếp đòn tay trái
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



6-A

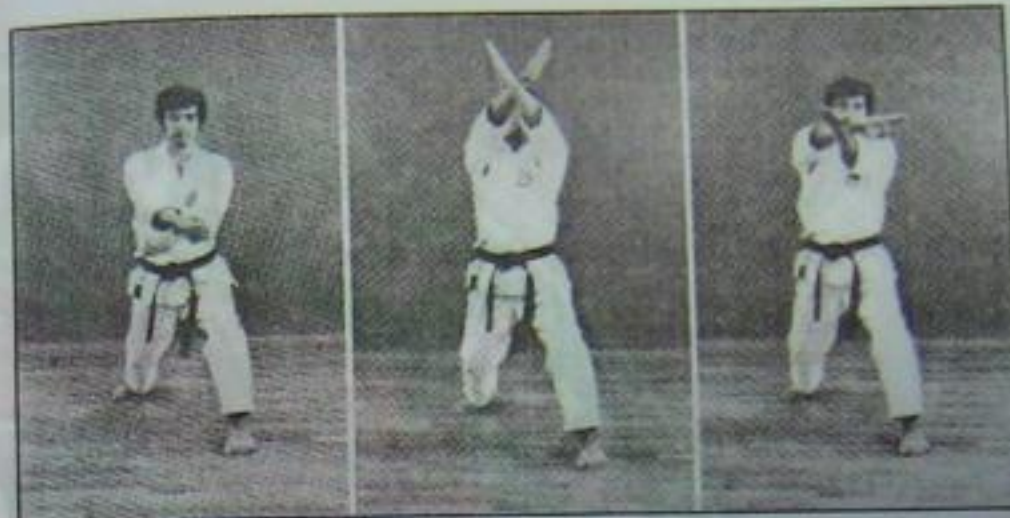
Chân phải giữ nguyên,
thư chân trái vào sát
chân phải thành tấn

⑥

HEISOKU DACHI
MIGI KAGI GAMAE

7-A

Chân trái làm trụ,
bước chân phải về
trước thành tấn



9-A

Giữ nguyên tấn, kết
hợp đỡ tiếp đòn tay

⑨

ZENKUTSU DACHI
JODAN HAISHU JUJI UKE

9-A



⑦

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

8-A

Chân phải làm trụ,
bước chân trái lên
đẩy về trước thành tấn

⑧

ZENKUTSU DACHI
GEDAN JUJI UKE



10-B

Giữ nguyên tấn, sau khi
 đỡ JUJI UKE hai tay thực
hiện tiếp đòn đỡ

10-C

ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OSAE UKE

10-D

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy về
trước thành tấn



⑩

ZENKUTSU DACHI
CHUDAN MIGI OI ZUKI
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

⑩

Nhìn ngang từ
bên trái

11 - A

Chân trái làm trụ, thu chân
phải về xoay 180° sang
bên trái thực hiện đòn



11 - B

FUMIKOMI

11 - B

Sau khi thực hiện đòn
FUMIKOMI chân phải
hạ xuống thành tấn

⑪

KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



⑪

Nhìn ngang từ
bên phải

12 - A

Chân phải làm trụ, thu
chân trái về sát chân phải
đẩy ra sau 180° thành tấn

⑫

KIBA DACHI
CHUDAN HAISHU UKE



13 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về sát chân trái

13 - B

Chân phải đá xong thu
về hạ xuống thành tấn

⑬

KIBA DACHI
MIGI MAE ENPI



⑩

ZENKUTSU DACHI
CHUDAN MIGI OI ZUKI
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

⑩

Nhìn ngang từ
bên trái

11 - A

Chân trái làm trụ, thu chân
phải về xoay 180° sang
bên trái thực hiện đòn



⑪

Nhìn ngang từ
bên phải

12 - A

Chân phải làm trụ, thu
chân trái về sát chân phải
đẩy ra sau 180° thành tấn

⑫

KIBA DACHI
CHUDAN HAISHU UKE



11 - B

FUMIKOMI

11 - B

Sau khi thực hiện đòn
FUMIKOMI chân phải
hạ xuống thành tấn

⑪

KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



13 - A

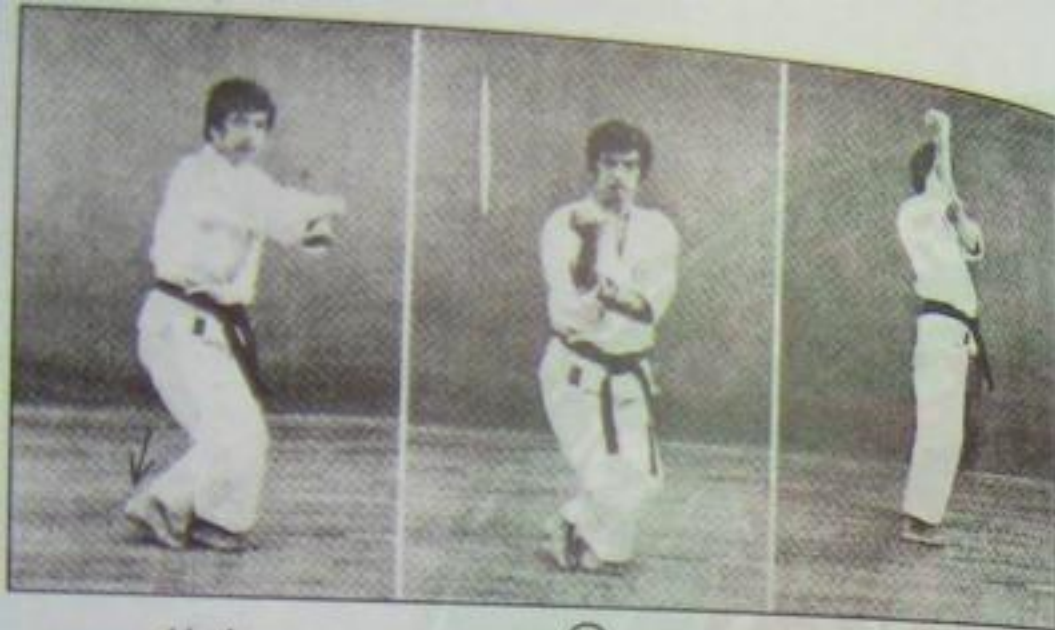
Chân trái làm trụ, chân
phải thực hiện đòn
MIKAZUKI GERI

13 - B

Chân phải đã xong thu
về hạ xuống thành tấn

⑬

KIBA DACHI
MIGI MAE ENPI



14 - A

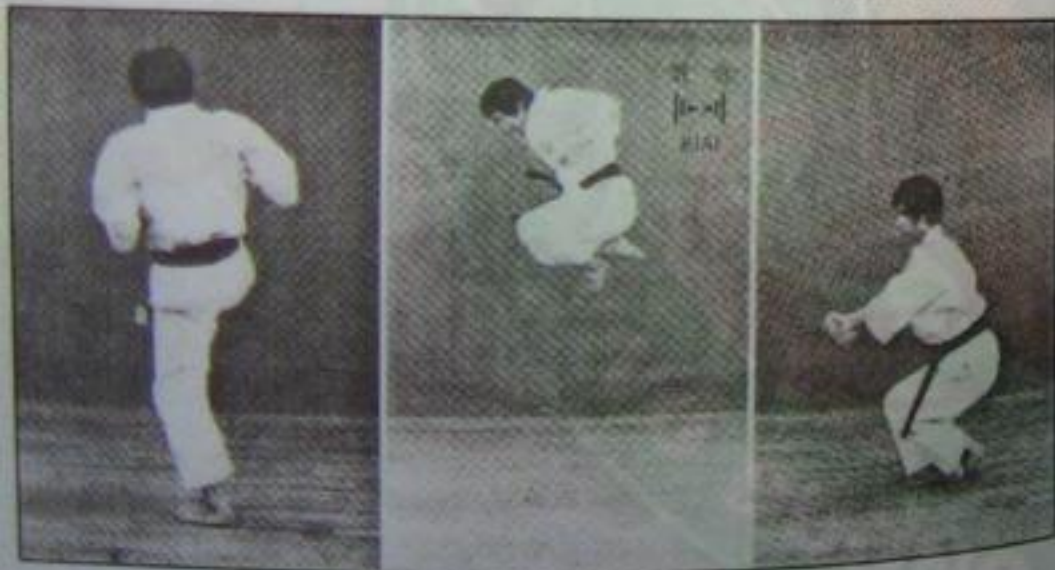
Giữ nguyên chân phải, chân trái bước lên chéo sau chân phải thành tấn

⑭

KOSA DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

⑮

Thu chân trái về sát chân phải và đứng thẳng lên thành tấn
REINOJI DACHI
KOHO TSUKI AGE



16 - A

Chân trái làm trụ, chân phải thu cao lên trên gối trái

16 - B

Chân trái dậm nhảy bật cao lên hết "KIAR" xoay 180° hạ xuống thành tấn

16 - C

KOSA DACHI
GEDAN JUJI UKE



16 - D

Chân trái làm trụ, chân phải đẩy sang ngang bên phải thành tấn

⑯

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

17 - A

Chân phải làm trụ, chân trái đẩy chéo ra sau và xoay 180° về bên trái, trọng tâm dồn vào chân trái thành tấn



⑰

ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

18 - A

Chân phải làm trụ giữ nguyên, chân trái thu về và hơi đẩy vào trong thành tấn

⑱

KOKUTSU DACHI
MANJI UKE



19

Chân phải giữ nguyên,
chân trái thu về sát chân
phải thành tấn
HEISOKU DACHI MANJI GAMAE

20 - A

Chân trái giữ nguyên
làm trụ, chân phải bước
lên đặt sát chân trái
(xoay 180° thành tấn)

20 - B

HEISOKU DACHI
MANJI GAMAE



20 - C

Sau đó đẩy chân phải
sang ngang về trước
thành tấn

20

ZENKUTSU DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI GEDAN NUKITE

21

Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu về và hơi
đẩy vào trong thành tấn
KOKUTSU DACHI MANJI UKE



A

Chân trái giữ nguyên,
thu chân phải về ngang
chân trái, rộng bằng vai
YAME - A

B

YAME - B

Về tư thế chuẩn bị
bàn đấu
YAME

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN HEIAN GODAN



①

● MIGI CHUDAN OI ZUKI



②

○ KOSA DACHI MOROTE UKE



③

○ JODAN TSUKI AGE



①

○ GEDAN JUJI UKE
● MIGI MAE GERI



②

○ JODAN HAISHU JUJI UKE
● JODAN OI ZUKI



③

○ CHUDAN OSAE UKE
● CHUDAN GYAKU ZUKI



④



⑤

○ MIGI CHUDAN ZUKI

BÀI TEKKI SHODAN



ENBUSEN



Tư thế chuẩn bị
SHIZENTAI

YOI - A
Chân phải thu vào sát
chân trái

YOI - B



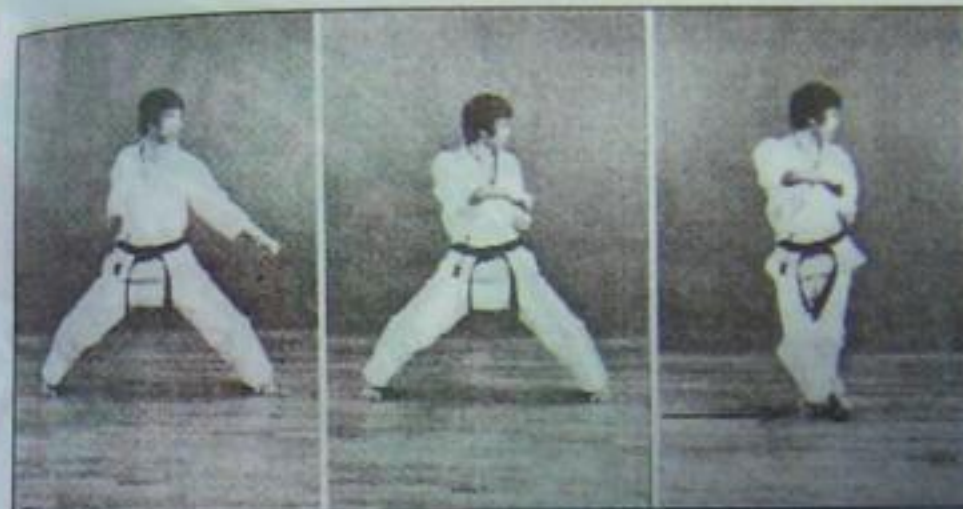
YOI

①

Giữ nguyên chân phải, chân trái bước một bước nhỏ chéo qua trước chân phải, mặt hướng phải KOSA DACHI

2 - A

Chân trái làm trụ, chân phải nhấc lên thực hiện đòn FUMIKOMI, sau đó hạ xuống thành tấn



⑤

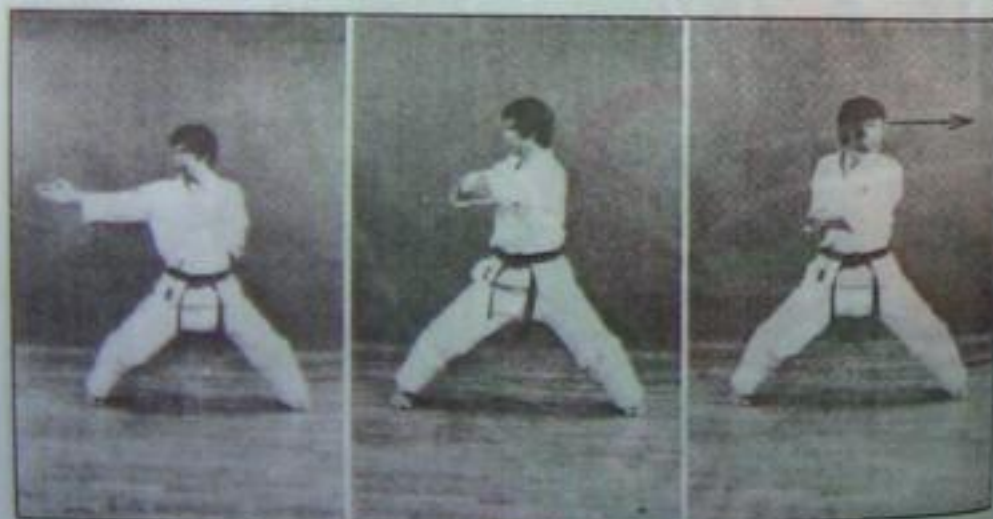
KIBA DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

⑥

Giữ nguyên tấn
KIBA DACHI
MIGI KAGI ZUKI

⑦

Chân trái làm trụ, chân phải bước chéo qua trước chân trái (KOSA DACHI) chân trái tiếp tục thu lên thực hiện đòn



②

KIBA DACHI
HAISHU UKE

③

Giữ nguyên tấn và tay phải, tay trái vận người đánh tiếp đòn SOKUMEN ENPI

④

Giữ nguyên tấn, mặt thay đổi hướng quay 180° kết hợp đòn tay KIBA DACHI KOSHI GAMAE



8 - A

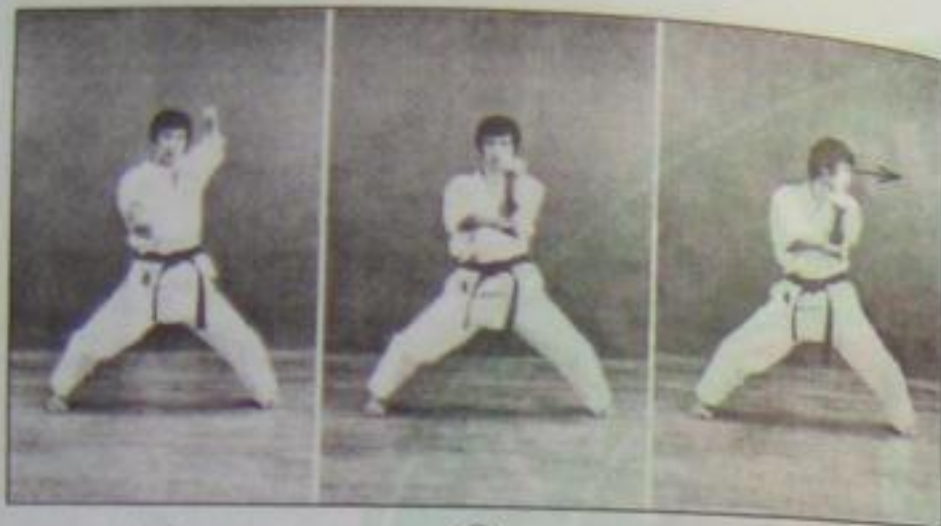
FUMIKOMI

⑧

Sau khi chân trái thực hiện đòn chân hạ xuống thành tấn KIBA DACHI MIGI UCHI UKE

9 - A

Giữ nguyên tấn kết hợp đòn tay



9 - B

KIBA DACHI
JODAN NAGASHI UKE

⑨

KIBA DACHI
HIDARI JODAN URA ZUKI

10 - A

Giữ nguyên tấn, mặt
quay sang trái



10 - B

Chân trái thu về đẩy
ra thành tấn
HIDARI NAMI ASHI

⑩

KIBA DACHI
SOKUMEN UKE

11 - A

Giữ nguyên tấn, quay
mặt 180° sang trái



11 - B

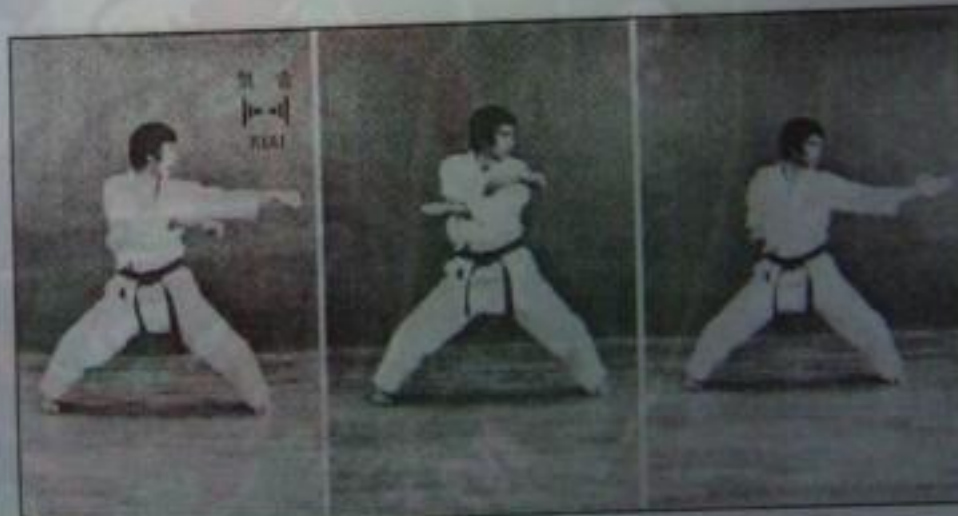
Chân phải thu về
đẩy ra thành tấn
MIGI NAMI ASHI

⑪

KIBA DACHI
SOKUMEN UKE

⑫

Giữ nguyên tấn mặt
xoay 180° sang trái
kết hợp đòn tay
KIBA DACHI KOSHI GAMAE



⑬

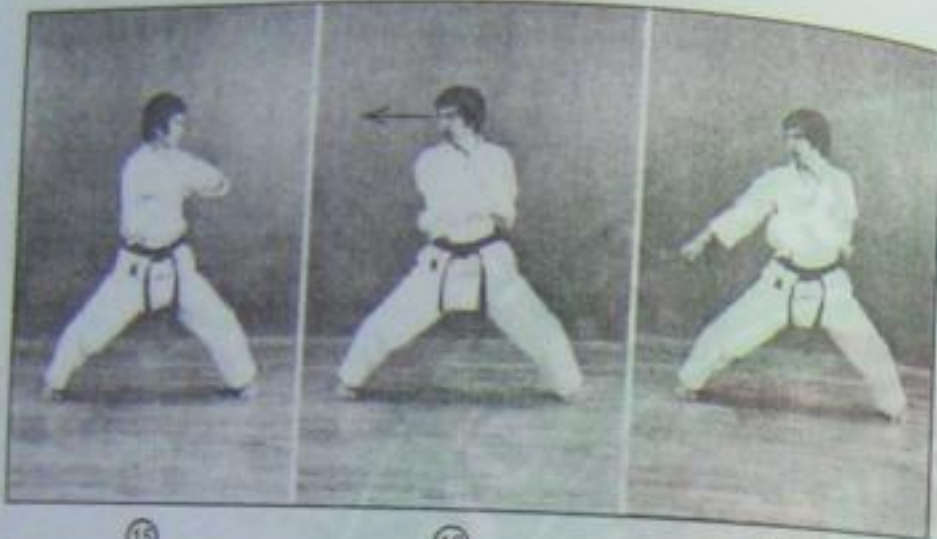
KIBA DACHI
MOROTE ZUKI
Kết hợp với tiếng
thét "KIAI"

14 - A

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay

⑭

KIBA DACHI
HAISHU UKE



15

Giữ nguyên tấn, kết hợp vận minh đánh trở sau tay phải về phía bên trái
SOKUMEN ENPI

16

Giữ nguyên tấn, xoay mặt 180° sang bên phải
KIBA DACHI
KOSHI GMAE

17

KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



18

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn tay
KIBA DACHI
MIGI JODAN UKE

19

Chân phải làm trụ, chân trái bước nhỏ chéo qua trước chân phải thực hiện đòn chân
KOSA DACHI

20 - A

Sau khi đá FUMIKOMI, chân phải thu về và hạ xuống thành tấn



20

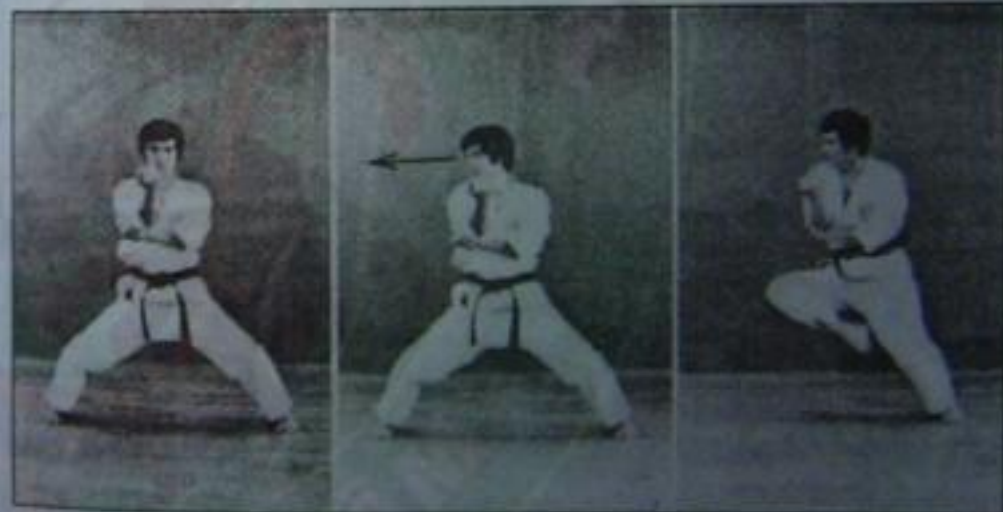
KIBA DACHI
HIDARI UCHI UKE

21 - A

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn tay

21 - B

KIBA DACHI
MIGI JODAN NAGASHI UKE



21

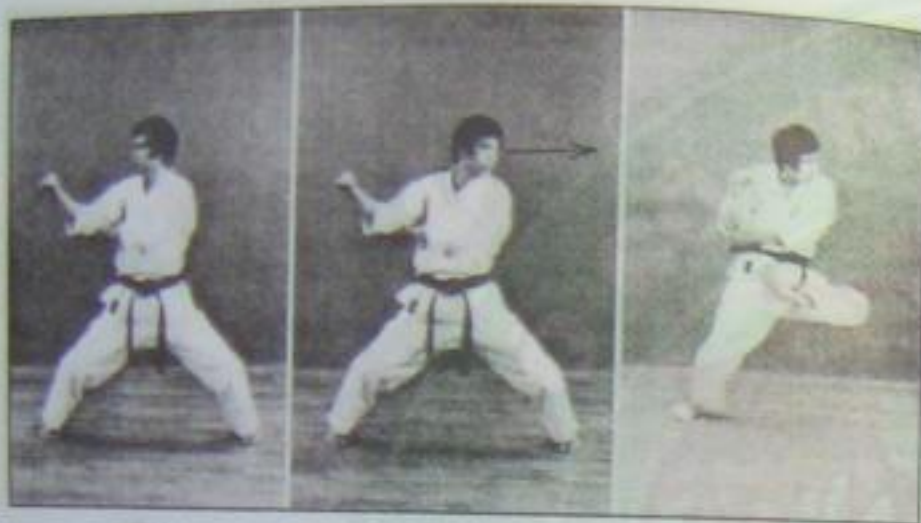
KIBA DACHI
MIGI JODAN URA ZUKI

22 - A

Giữ nguyên tấn, mặt quay 90° sang phải

22 - B

Chân phải thu về MIGI NAMI ASHI đẩy ra thành tấn



22
KIBA DACHI
MIGI SOKUMEN UKE

23 - A
Giữ nguyên tấn, mặt
quay 180° sang trái

23 - B
Chân trái thu về
HIDARI NAMI ASHI
đẩy ra thành tấn



24
KIBA DACHI
MIGI SOKUMEN UKE

24
Giữ nguyên tấn, mặt
quay sang phải 180°
thực hiện đòn tay
KOSA DACHI

25
KIBA DACHI
MOROTE ZUKI
Kết hợp với tiếng
thét "KIAI"



YAME - A
Chân phải thu về sát
chân phải sau đó đẩy
ra rộng bằng vai

YAME
Trở về tư thế ban đầu

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỀN TEKKI SODAN



①
• CHUDAN OI ZUKI
○ CHUDAN UCHI UKE

②
• JODAN GYAKU ZUKI
• JODAN NAGASHI UKE

③
JODAN URA ZUKI



①

○ NAMI ASHI
● GEDAN KESAGE



②

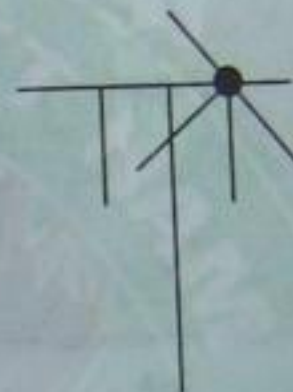
○ SOKUMEN UKE
● GYAKU ZUKI



③

○ NAMI ASHI
● MAE GERI

BÀI BASSAI-DAI



ENBUSEN



YOI-A
Tư thế chuẩn bị

YOI
Thu chân phải về sát
chân trái

1-A
Chân phải bước phía
trước đồng thời chân
trái cũng bắt nhảy theo
sau, đặt sau sát chân
phải thành tấn



①

KOSA DACHI
MIGI UCHI UDE UKE

2-A

Giữ nguyên chân phải,
chân trái đẩy chéo sau
sang trái (xoay 180°)
thành tấn

②

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE



3-A

Giữ nguyên tấn kết
hợp đòn tay

③

ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN UCHI UKE

4-A

Chân trái giữ nguyên,
chân phải đẩy ngang
sang trái phía sau
(xoay 180°) thành tấn



④

ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN SOTO UKE

5-A

Giữ nguyên tấn, kết
hợp đòn tay

⑤

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE



6-A

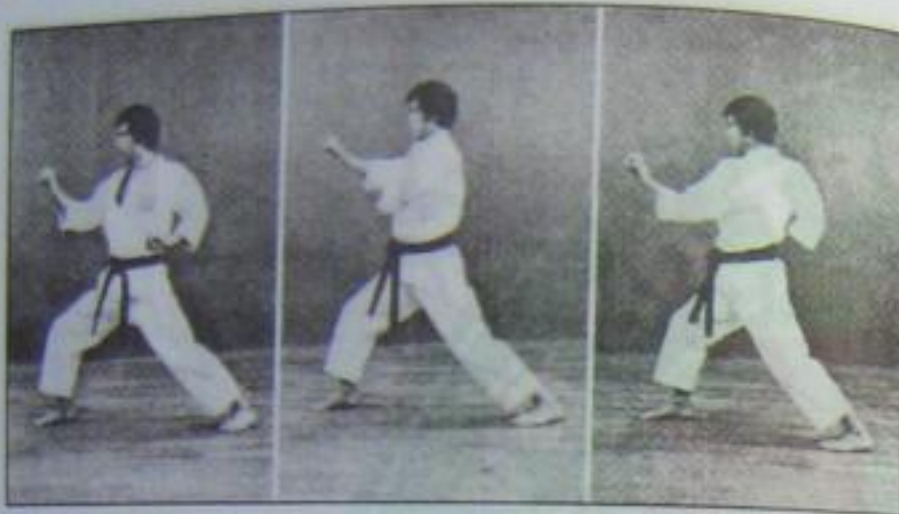
Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu về sát
chân trái mặt xoay 90°
sang phải
GEDAN SUKUI UKE

6-B

Hai chân sát nhau
kết hợp đòn tay

6-C

Chân trái giữ nguyên,
đẩy chân phải về
trước thành tấn



⑥

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SOTO UKE

7 - A

Giữ nguyên tấn; thay
đổi đòn tay

⑦

ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN UCHI UKE



8 - B

Chân phải giữ nguyên,
chân trái thu về ngang
với chân phải, mặt xoay
90° sang trái thành tấn

⑧

SHIZENTAI
KOSHI GAMAE

9 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay



⑨

SHIZENTAI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

⑩

Giữ nguyên tấn, thay
đổi đòn tay
SHIZENTAI
MIGI CHUDAN ZUKI

11 - A

Hai chân giữ nguyên,
chuyển trọng tâm
sang chân trái kết
hợp với đòn tay



⑪

MIGI CHUDAN UCHI UKE

⑫

Hai chân giữ nguyên và
đứng thẳng lên thành tấn
SHIZENTAI
HIDARI CHUDAN ZUKI

13 - A

Hai chân giữ nguyên,
chuyển trọng tâm sang
chân phải kết hợp với
đòn tay



13

HIDARI CHUDAN UCHI UKE

14 - A

Giữ nguyên chân trái,
thu chân phải về đẩy
ra phía trước thành tấn

14

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



15

Giữ nguyên chân trái,
chân phải bước lên
đẩy ra trước thành tấn

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

16

Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

17

Chân trái làm trụ,
chân phải thu về
đẩy ra sau thành tấn

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



18 - A

18 - B

Chân trái làm trụ, chân
phải nhấc cao để thực
hiện đòn chân

18

GYAKU HANMI
KAESHI DORI



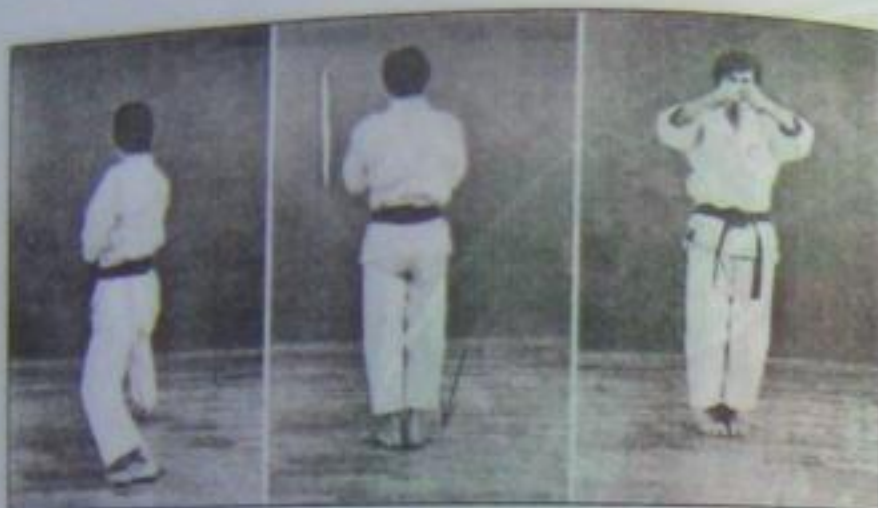
19 - A

19

Chân phải thực hiện đón
chân ngang phía trước
GEDAN KESAGE
Kết hợp thét "KIAI"

20

Chân phải đã xong hạ
xuống và xoay 180°
sang bên trái thành tấn
KOKUTSU DACHI HIDARI
CHUDAN SHUTO UKE



21

Giữ nguyên chân trái,
chân phải bước về
trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

22 - A

Thu chân phải về sát
chân trái thành tấn

22 - B

Nhìn trực diện từ
phía trước



22

HEISOKU DACHI
MOROTE AGE UKE

23 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải nhấc gối cao kết
hợp đòn tay và hạ xuống
đẩy trước thành tấn

23 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước



23

CHUDAN TETTSUI
HASAMI UCHI

23

Nhìn trực diện từ
phía trước

24

Chân phải đẩy dài
về trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI



24

Chân phải giữ nguyên,
chân trái kéo ngang sau
sang phải, xoay 180°
đồng thời trong tâm dồn
vào chân trái thành tấn

25

ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

25

Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu sát vào
chân trái thành tấn
HEISOKU DACHI
MANJI GMAE



27 - A

Chân trái làm trụ, chân phải thực hiện đòn đá MIKA, xoay 180° sang trái hạ xuống thành tấn

27

KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI

28 - A

Giữ nguyên tấn, kết hợp đòn tay và mặt xoay 180° về bên trái



28

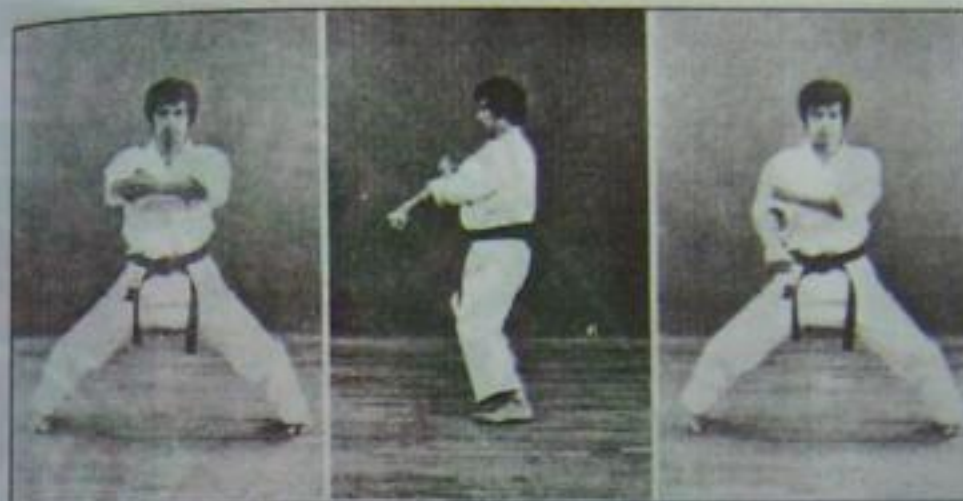
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN HANSHU UKE

29 - A

Chân trái làm trụ, chân phải thực hiện đòn đá MIKA xoay 180° sang trái và hạ xuống thành tấn

29

KIBA DACHI
MIGI ENPI UCHI



29

Nhìn trực diện từ phía trước

30 - A

Giữ nguyên tấn thực hiện đòn tay KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI
HIDARI SOETE

30 - A

Nhìn trực diện từ phía trước



30

Giữ nguyên tấn, thực hiện tiếp đòn tay KIBA DACHI
HIDARI GEDAN BARAI
MIGI SOETE

30

Nhìn trực diện từ phía trước

31

Giữ nguyên tấn, thực hiện tiếp đòn tay KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI
HIDARI SOETE



32

Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu về dấy chéo
sau bên phải thành tấn
ZENKUTSU DACHI
KOSHI GAMAE

33

Nhìn ngang từ
bên trái

33

Vẫn từ tấn đó thực hiện
tiếp đón tay
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI



34

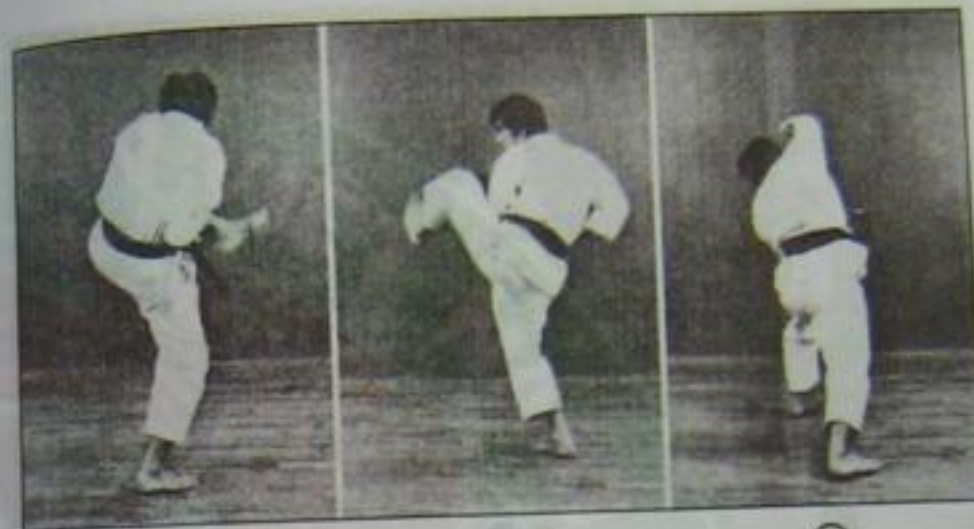
Nhìn ngang từ
bên trái

34

Chân phải thu về sát
chân trái thành tấn
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE

34

Nhìn ngang từ
bên trái



35 - A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái nhấc cao gối
thực hiện đòn
HARAI FUMIKOMI

35 - A

Nhìn ngang từ
bên trái

35

Đá xong chân trái thu về
hạ xuống trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI



35

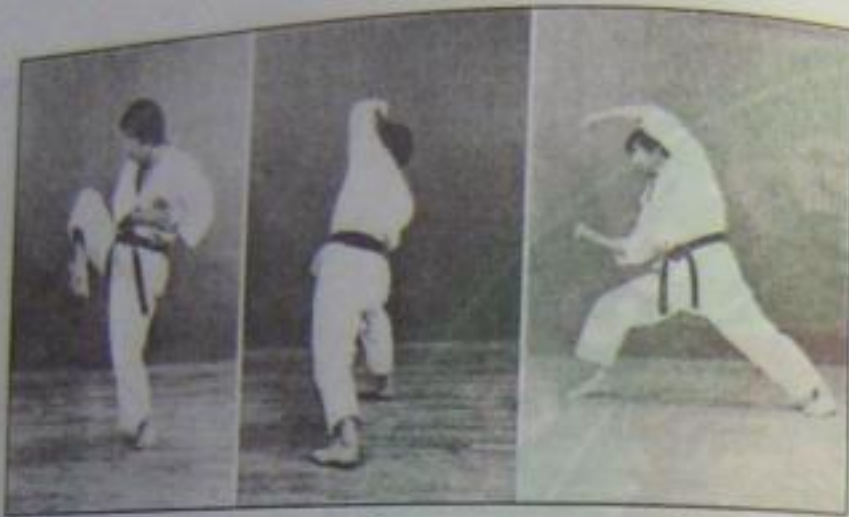
Nhìn ngang từ
bên phải

35

Chân phải giữ nguyên,
thu chân trái về sát
chân phải thành tấn
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE

37 - A

Chân trái giữ nguyên,
chân phải nhấc cao
gối thực hiện đòn
HARAI FUMIKOMI



37 - A

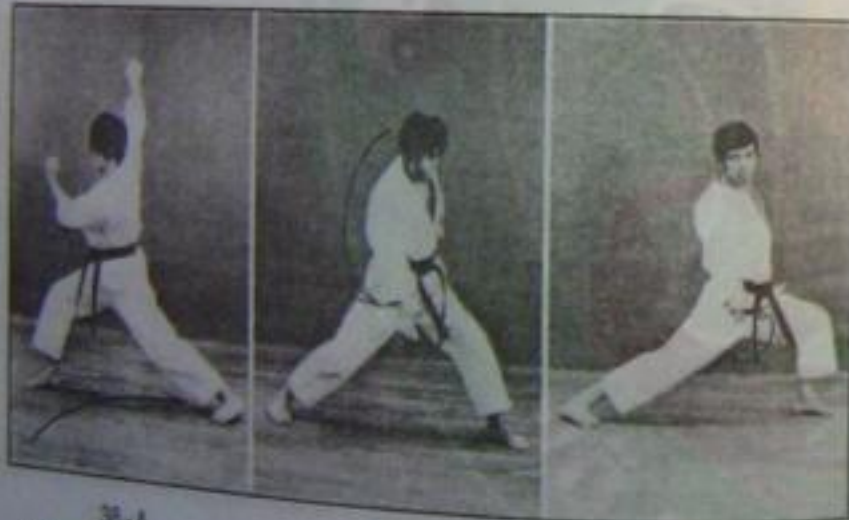
Nhìn ngang từ
bên trái

37

Đã xong, chân phải thu
về hạ xuống trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI

37

Nhìn ngang từ
bên trái



38 - A

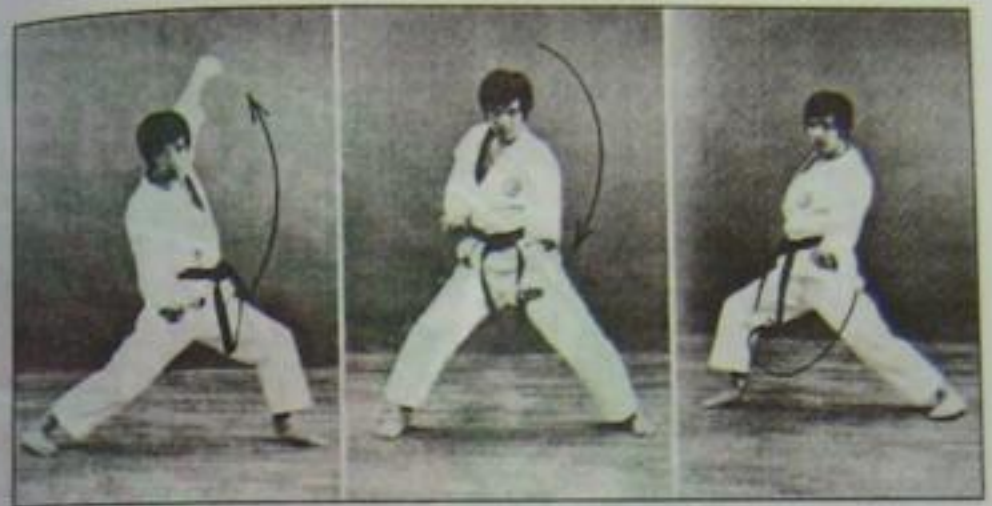
Chân phải giữ nguyên,
chân trái thu về sát chân
phải, thân xoay 270° đẩy
chéo ra sau về bên trái
kết hợp với đòn tay

38 - B

Chuyển trọng tâm
sang chân trái đồng thời
thực hiện đòn tay

38

MIGI GEDAN SUKUI UKE



39 - A

Hai chân giữ nguyên,
thay đổi trọng tâm từ
chân trái dồn sang chân
phải kết hợp đòn tay

39 - B

39

HIDARI GEDAN SUKUI UKE



40 - A

Chân phải giữ nguyên,
thu chân trái lên sát chân
phải. Khi hai chân chạm
nhau thì đồng thời chân
trái làm trụ, chân phải đẩy
chéo ra trước thành tấn

40

KOKUTSU DACHI
CHUDAN SHUTO UKE

41

Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu về và đẩy
chéo ra phía sau bên
phải thành tấn
KOKUTSU DACHI



42 - A

Mặt xoay 180° về bên
trái, thu chân phải về sát
chân trái và đẩy chân
trái ra trước thành tấn

(42)

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

YAME - A

Chân phải giữ nguyên,
thu chân trái về



YAME - B

Và đồng thời cũng thu
lườn chân phải vào sát
nhau sau đó lại đẩy chân
phải ra rộng bằng vai

YAME

Về tư thế ban đầu

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN BASSAI - DAI



(1)

- CHUDAN OI ZUKI
- CHUDAN SHUTO UKE



(2)



(3)

- TSUKAMI UKE



(4)

- FUMIKOMI



(5)

- GEDAN KEKOMI



①
• ERI ZUKAMI



②
○ MOROTE AGE UKE

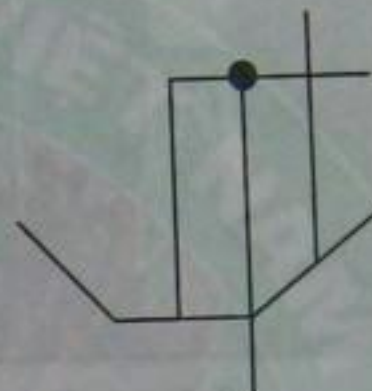


③
○ CHUDAN MOROTE TETTSUI UCHI



④
○ CHUDAN ZUKI

BÀI KANKU - DAI



ENBUSEN



YOI
Tư thế chuẩn bị

1-A
Hai chân giữ nguyên

1-B



①

Giữ nguyên tấn, hai tay đưa lên vị trí cao nhất trên đỉnh đầu thì dừng lại

2 - A

Hai tay bắt đầu tách ra và hai cánh tay đưa sang hai bên hạ từ từ

2 - B

KAISHIN



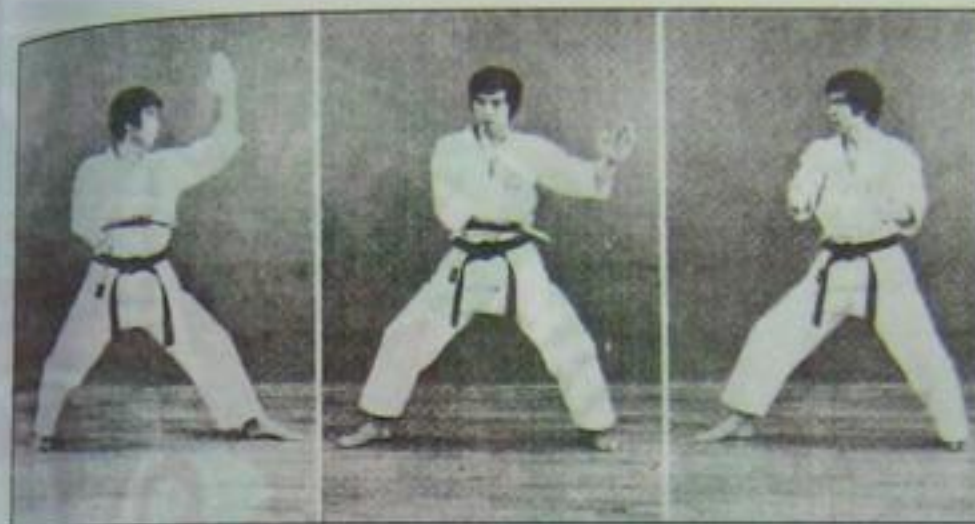
2 - C

③
Giữ nguyên tấn, hai tay hạ xuống và đưa vào trong gấp nhau ngay trước nút thắt đai

③

3 - A

Chân phải giữ nguyên, trọng tâm dồn sang chân phải, mắt quay sang trái kết hợp với tay thủ thành lẩn



③

KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

4 - A

Giữ nguyên tấn, chuyển trọng tâm sang chân trái xoay mắt 180° sang bên phải kết hợp đòn tay

4 - B



④

KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

5 - A

Hai chân đứng thẳng lên đồng thời hơi thu hẹp lại thành tấn

⑤

SHIZENTAI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



⑥

Giữ nguyên tấn,
đánh tiếp đòn tay
SHIZENTAI
MIGI CHUDAN ZUKI

7 - A

Hai tay thu về
thủ bên hông trái

⑦

Hai chân giữ nguyên,
chuyển trọng tâm sang
chân trái kết hợp đòn tay
MIGI CHUDAN UCHI UKE



⑧

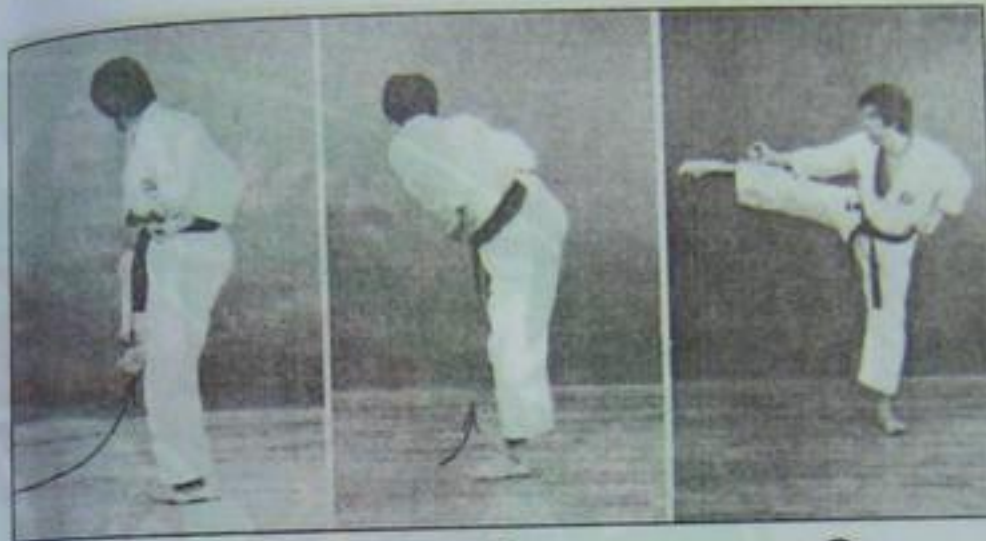
Hai chân đứng thẳng
lên đối đòn tay
SHIZENTAI
HIDARI CHUDAN ZUKI

9 - A

Hai tay thu về thủ
bên hông phải

⑨

Hai chân giữ nguyên,
chuyển trọng tâm sang
chân phải kết hợp đòn tay
HIDARI CHUDAN UCHI UKE



⑩

Chân trái giữ nguyên,
chân phải thu về nhấc
cao gối, mặt quay ra sau
bên phải
KATAASHI DACHI KOSHI GAMAE

⑪

Chân phải thực hiện
đòn đá thì tay cũng
đồng thời đánh theo
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

⑪

Nhìn trực diện từ
phía trước



12 - A

Sau khi chân phải đá
xong, thu về hạ xuống
thì cùng lúc chân trái nhấc
lên đẩy trước thành tấn

12 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước

⑫

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



13 - A

Chân trái làm trụ,
bước chân phải lên đẩy
ra trước thành tấn

⑬

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

14 - A

Chân phải làm trụ,
bước chân trái lên đẩy
ra trước thành tấn



⑭

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

15 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải bước tiếp lên và
đẩy ra trước thành tấn

⑮

ZENKUTSU DACHI MIGI
CHUDAN SHIHON NUKITE
Kết hợp tiếng hét "KIA"



16 - A

Chân phải làm trụ, chân
trái thu về và đẩy chéo
ra sau bên trái (180°) trọng
lâm dồn vào chân trái

⑯

GYAKU HANMI
MIGI JODAN SHUTO UCHI

⑰

Chân phải từ sau
thực hiện đòn
MIGI JODAN MAE GERI



18 - A

Đã xong, thu về xoay 180°
đẩy ra sau (trọng tâm
dồn vào chân sau), bên
trái thành tấn

⑰

KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

⑱

Chân trái đẩy dài về
trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE



20 - A

Chân phải làm trụ giữ nguyên, thu chân trái về thành tấn

20

HIDARI SHIZENTAI
GEDAN GAMAE

21 - A

Chân phải giữ nguyên, đẩy chân trái chéo sang trái phía trước để thực hiện đòn



21

GYAKU HANMI
MIGI JODAN SHUTO UCHI

22

Chân trái làm trụ, chân phải phía sau nhấc lên đá đòn
MIGI JODAN MAE GERI

23 - A

Đá xong thu về xoay 180° đẩy ra sau (trọng tâm dồn vào chân sau) bên trái thành tấn



23

KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

24

Chân trái đẩy dài về trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

25

Chân phải giữ nguyên, chân trái thu vào thành tấn
HIDARI SHIZENTAI
GEDAN GAMAE



26

Chân phải làm trụ, chân trái nhấc cao gối thực hiện đòn đá ngang

27 - A

Chân trái thực hiện đòn đá thì tay trái cũng đồng thời đánh theo

27

HIDARI YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



28

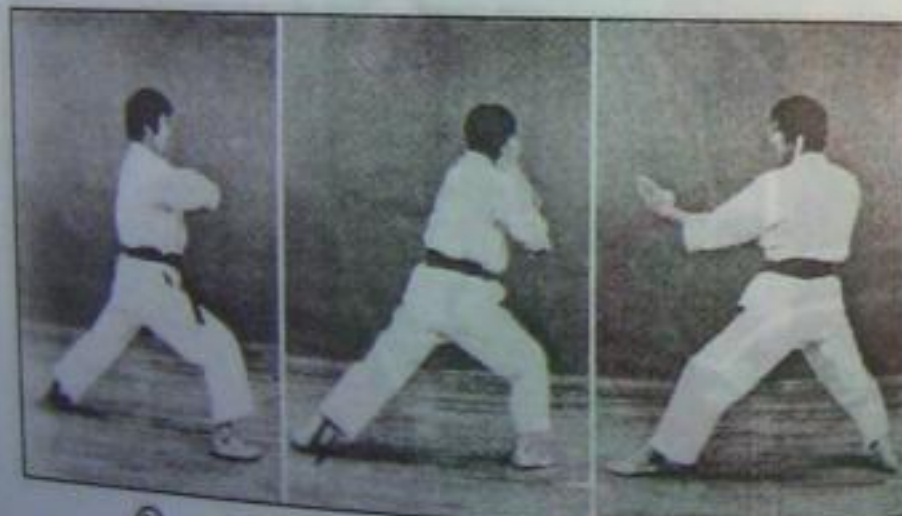
Chân trái đá xong,
hạ xuống thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MAE ENPI

29

Chân trái làm trụ, thu
chân phải lên thủ với tấn
KATAASHI DACHI
KOSHI GAMAE

30

MIGI YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



31

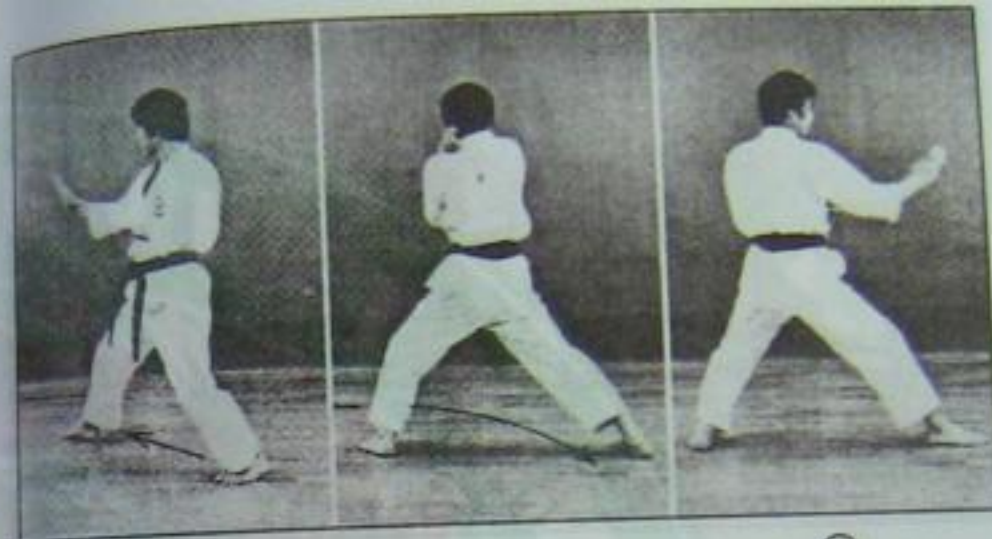
Chân phải đá xong
hạ xuống thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MAE ENPI

32 - A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái đẩy sau xoay
180° về bên trái thành tấn

32

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN
SHUTO UKE



33

Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên và
đẩy ra thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

34 - A

Chân trái giữ nguyên,
chân phải rút về đẩy ra
sau bên phải thành tấn

34

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



35

Chân phải giữ nguyên,
chân trái bước lên đẩy
ra thành tấn
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

36 - A

Chân phải làm trụ, chân
trái đẩy ra ngang phía
sau bên trái thành tấn

36

GYAKU HANMI
JODAN SHUTO UCHI



37

Chân trái làm trụ, chân
phải phía sau thực
hiện đòn đá
MIGI JODAN MAE GERI

38 - A

Chân phải hạ xuống thì
chân trái phía sau đồng
thời bật tới đặt chéo sau
chân phải thành tấn

38

KOSA DACHI
MIGI CHUDAN URAKEN UCHI



39

Chân phải giữ nguyên,
đẩy chân trái lùi dài
ra sau thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

40

Giữ nguyên tấn, đổi
đòn tay
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

41

Giữ nguyên tấn, đổi
tiếp đòn tay
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



42 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải từ phía sau thúc
cao gối về trước

42

KATAASHI DACHI
MIGI URAZUKI HIZA GAMAE

43

Đả xong hạ chân phải
dài phía trước đổ người
hai tay chống đất
RYOTE FUSE



44

Chân phải làm trụ, xoay
180° về bên trái, chân
trái thu về thành tấn
KOKUTSU DACHI
MOROTE GEDAN SHUTO UKE

45

Chân trái làm trụ,
bước chân phải lên
đẩy trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

46 - A

Chân phải làm trụ,
chân trái đẩy sau về
bên trái xoay 270°
thành tấn



46

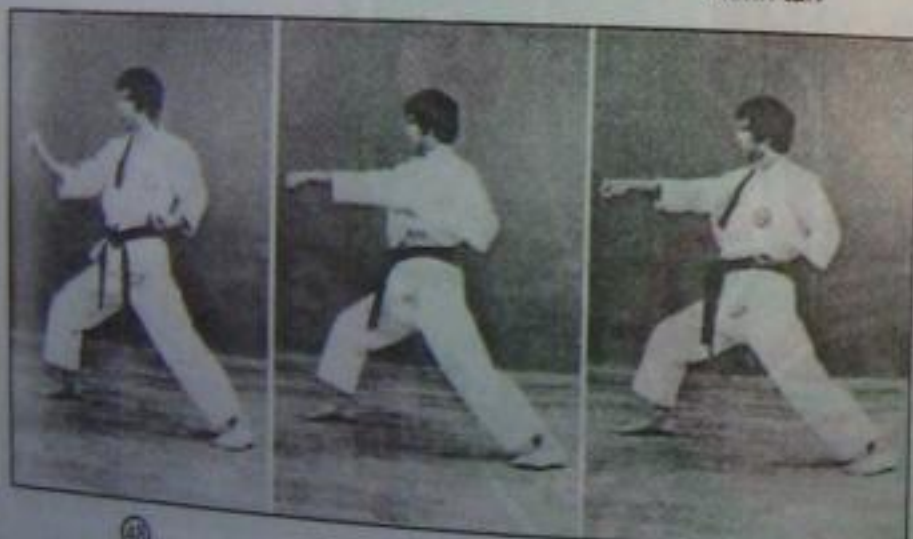
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

47

Giữ nguyên tấn, thay
đổi đòn tay
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

48 - A

Chân trái làm trụ, thu
chân phải về đẩy sau
bên phải (180°)
thành tấn



48

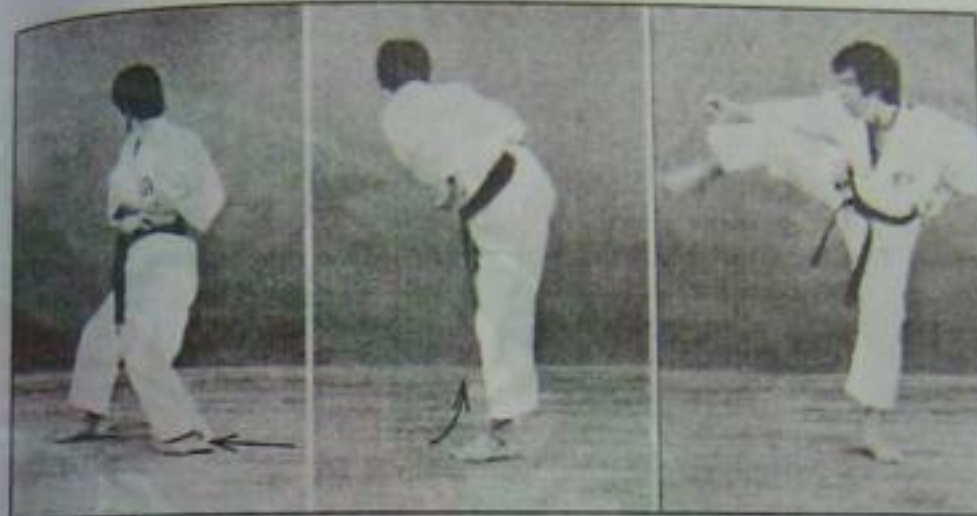
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

49

Giữ nguyên tấn, đánh
đòn tay
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

50

Giữ nguyên tấn, thay
đổi đòn tay
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



51

Chân trái kéo lên, chân
phải rút về và nhấc cao
gối thực hiện đòn đá
KOSHI GAMAE

52

YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

52

Nhìn trực diện từ
phía trước



53 - A

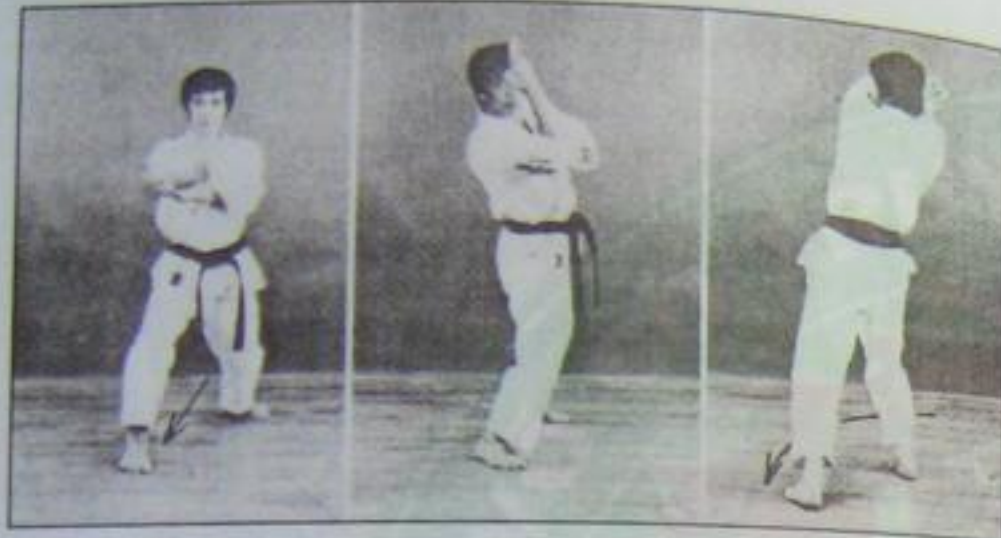
Đá xong thu về, xoay
180° về bên trái hạ
xuống và đẩy chân
trái ra trước thành tấn

53 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước

53

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



54

55 - A

55 - B

Chân trái làm trụ, chân phải bước lên đẩy trước thành tấn

Chân phải làm trụ, xoay 360° về bên trái đẩy ra trước thành tấn

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE



55

56 - A

56

KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI

Giữ nguyên tấn, hai chân đồng thời di chuyển ngang sang trái thực đòn đánh

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETSUI UCHI



57

58

59

Giữ nguyên tấn, xoay người sang trái đánh cùi chỏ phải
KIBA DACHI ENPI UCHI

KIBA DACHI
KOSHI GAMAE

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn tay
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



59

60 - A

60 - A

Nhìn từ phía sau

Chân phải làm trụ, chân trái từ sau đá bật từ trái qua phải (180°), đá xong chân trái thu về hạ xuống thành tấn

Nhìn trực diện từ phía trước



60
KIBA DACHI
RYO UDE MAWASHI UKE

60
Nhìn trực diện từ
phía trước

61
Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
KIBA DACHI
MIGI OTOSHI ZUKI



62
Nhìn trực diện từ
phía trước

62 - A
Hai chân cùng lúc thu
vào và đứng thẳng lên
phối hợp đòn tay

62
SHIZENTAI
JODAN SHUTO JUJI UKE



62
Nhìn trực diện từ
phía trước

63 - A
Chân phải giữ nguyên,
chân trái bước chéo
qua chân phải phía
trước (xoay 270°)
TENSHIN

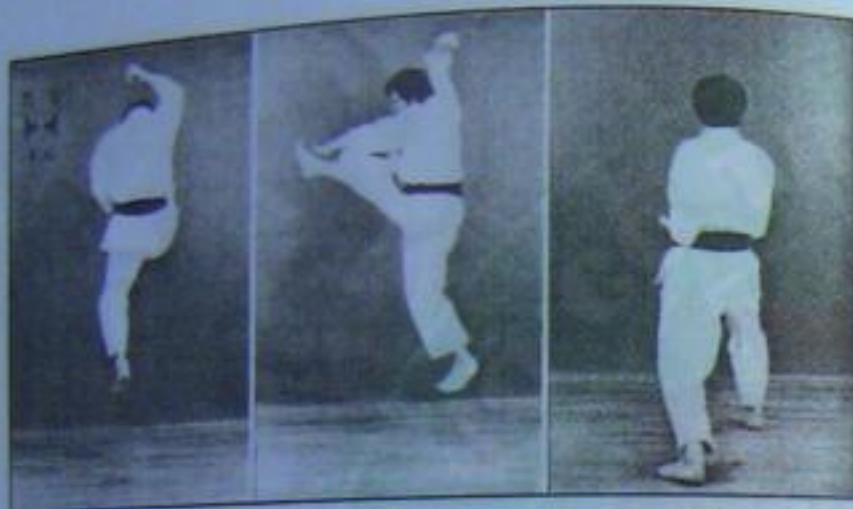
63 - B



63 - C
Đẩy chéo ra sau,
trọng tâm dồn vào
chân trước thành tấn

63
MOTO DACHI
JUJI GAMAE

64 - A
Chân phải dậm nhảy,
bật cao về phía trước
thực hiện đòn đá bay
HIDARI TOBI GERI



64

MIGI TOBI GERI
(NIDAN GERI)
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

64

Đã xong chân phải, hạ
xuống trước thành tấn
(Nhìn ngang từ bên trái)

65

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN URAKEN UCHI



A

YAME - A
Chân phải làm trụ, hơi
khụy, bước chân trái
lên xoay 90° về bên trái
chuẩn bị về tư thế ban đầu

B

YAME - B

C

YAME - C



D

YAME - D

E

YAME - E
HEISHIN

YAME

Về tư thế ban đầu

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN KANKU - DAI



A

○ CHUDAN ZUKI
● RYOTE DORI



B

○ TENSIN



③

○ JODAN URAKEN UCHI



①

○ RYŌ UDE MAWASHI UKE
MAE GERI



③

○ SHUTO JUJI UKE
JODAN ZUKI



④

○ CHUDAN TETTSUI UCHI



②

○ MIGI OTOSHI ZUKI



④

○ TENSIN GYAKU KANSETSU

BÀI ENPI



ENBUSEN



Tư thế chuẩn bị



YOI
Chân trái thu vào sát
chân phải



1-A
Chân trái bước dài
sang ngang, chân phải
khủy thành tấn



①
TACHI HIZA
GEDAN BARAI

①
Nhin ngang từ
bên trái

2 - A
Hại chân cùng lúc đứng
thẳng lên, chân phải hơi
thu vào thành tấn



②
SHIZENTAI
KOSHI GAMAE

③
Chân trái giữ nguyên, đẩy
chân phải sang ngang
bên phải thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

④
Chân phải giữ nguyên,
rút chân trái về ngang
chân phải thành tấn
KIBA DACHI
HIDARI KAGI ZUKI



5 - A
Chân phải giữ nguyên,
chân trái bước dài về
trước thành tấn

⑤
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

⑥
Giữ nguyên tấn,
đánh tiếp đòn tay
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI



7 - A
Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay

⑦
ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI

8 - A
Chân trái làm trụ,
chân phải phía sau
thực hiện đòn
FUMIKOMI



⑧

Đã xong hạ chân phải xuống, chân trái đồng thời lướt tới đặt sau chân phải thành tấn KOSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI

⑨

Chân phải giữ nguyên, chân trái đẩy dài phía sau thực hiện đòn tay USHIRO GEDAN BARAI

10 - A

Chân phải giữ nguyên, chân trái đẩy ngang sang trái thành tấn



⑩

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

⑪

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn đánh tay phải ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI

⑫

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn bắt tay phải ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI



13 - A

Chân trái làm trụ, chân phải phía sau nhấc lên thực hiện đòn FUMIKOMI

⑬

Đã xong chân phải hạ xuống, chân trái phía sau lướt tới đặt sau chân phải thành tấn KOSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI

⑭

Chân phải giữ nguyên, chân trái đẩy dài phía sau thực hiện đòn tay USHIRO GEDAN BARAI



15 - A

Chân phải giữ nguyên, chân trái đẩy ngang sang trái thành tấn

⑮

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

16 - A

Chân phải làm trụ, chân trái thu vào sát chân phải đồng thời thực hiện đòn đá MIKA hạ xuống thành tấn

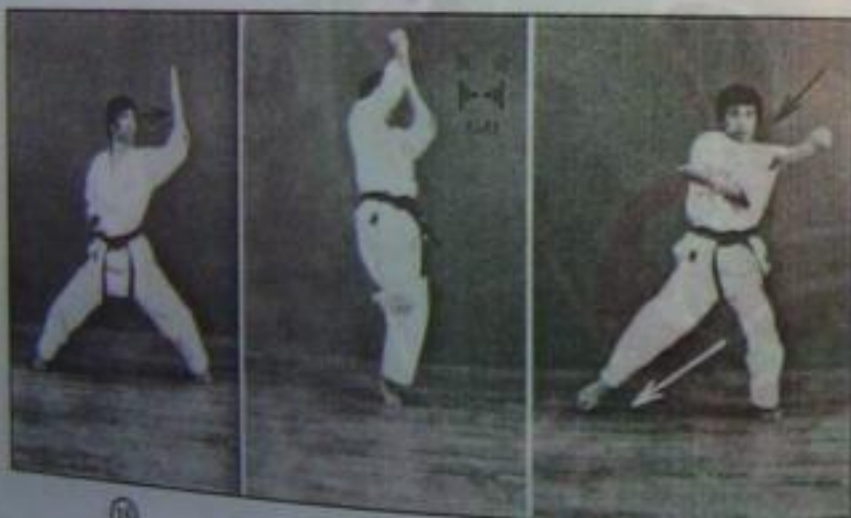


16 - B

16 - C

16 - D

Chân trái đá xong hạ xuống ngang bên trái thành tấn



16

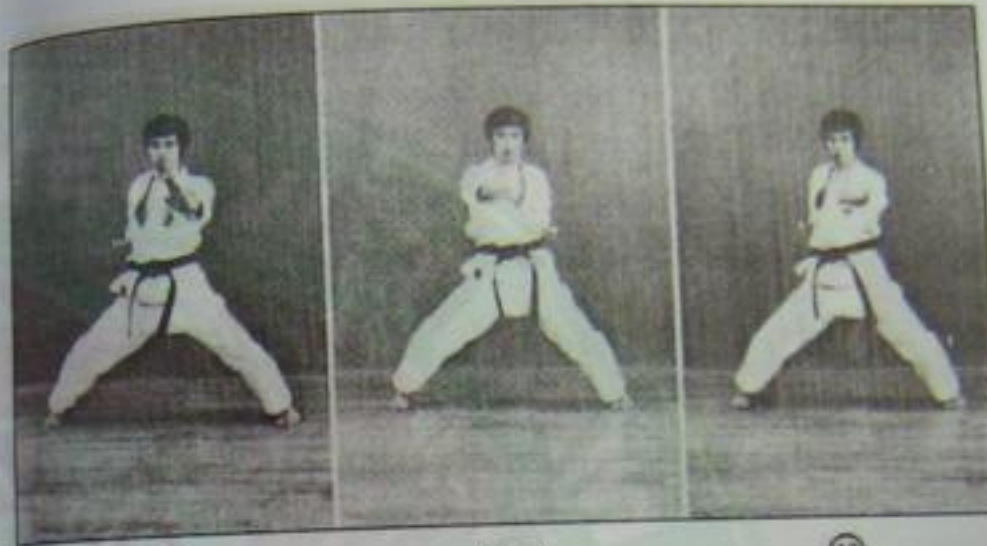
KIBA DACHI
JODAN HAISHU UKE

17

Chân trái làm trụ, chân phải thu vào nhắc cao kết hợp đón tay
KATAASHI DACHI ENPI UCHI
Kết hợp tiếng thét "KIAI"

18 - A

Thực hiện xong đòn thế, chân phải hạ xuống lại đẩy sang ngang về tấn



18

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN TATE SHUTO UKE

19 - A

Giữ nguyên tấn, đánh tiếp đòn tay phải
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

19

Đánh tiếp đòn tay trái
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

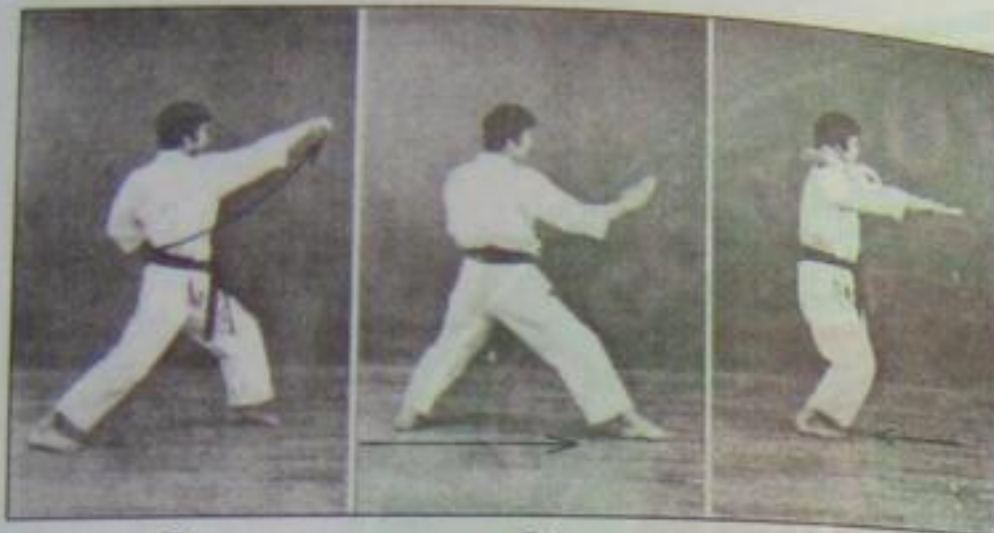


20

Chân phải giữ nguyên, chân trái đẩy sau xoay 90° về bên trái thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

21 - A

21 - B



21

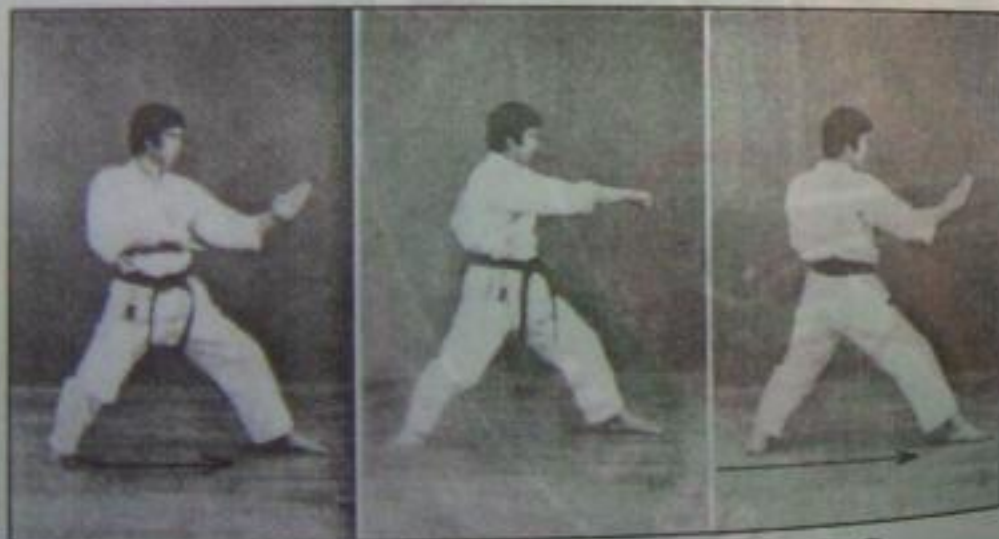
Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đánh tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI

22

Chân trái giữ nguyên,
chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

23 - A

Chân phải thu về sát
chân trái thì chân trái
đồng thời đẩy ra
trước thành tấn



23

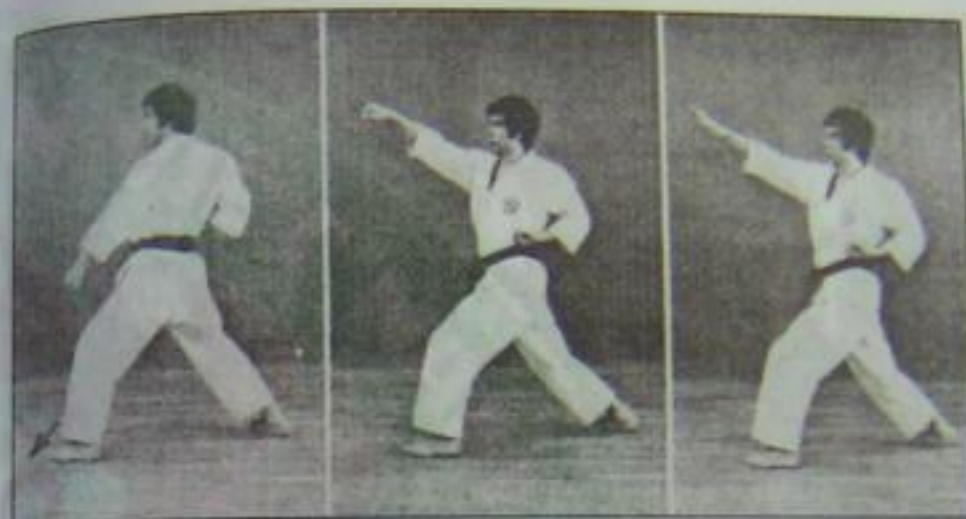
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

24

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
CHUDAN GYAKU ZUKI

25

Giữ nguyên chân trái,
chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



26

Chân phải giữ nguyên,
chân trái đẩy ngang
phía sau (180°) bên
trái thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

27

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đánh tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI

28

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI



29 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải từ sau nhấc lên
thực hiện đòn
FUMIKOMI

29

Đã xong chân phải hạ
xuống đồng thời chân trái
phía sau lướt tới đặt phía
sau chân phải thành tấn
KOSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI

30

Chân phải làm trụ, chân
trái đẩy dài phía sau
thực hiện đòn tay
USHIRO GEDAN BARAI



32

Chân phải giữ nguyên,
chân trái đẩy ngang ra
sau bên trái thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

32 - A

32 - B

Chân phải làm trụ, chân
trái thu vào rồi đẩy ra
kết hợp với đòn tay



33

ZENKUTSU DACHI
MIGI TEISHO UKE

33 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải kéo lên đồng thời
xoay 90° về bên phải
kết hợp đòn tay

33 - B

Chân trái làm trụ,
chân phải đẩy trước



33 - C

Khi chân di chuyển thì
hai tay liên tục thực hiện
lên xuống đến khi chân
đẩy dài về trước thành tấn

33

ZENKUTSU DACHI
TEISHO KOSA UKE

34 - A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái bước lên sát
chân phải rồi đẩy ra
trước kết hợp đòn tay



34 - B

34

ZENKUTSU DACHI
TEISHO KOSA UKE

35

Giữ nguyên tấn,
thực hiện đòn tay
ZENKUTSU DACHI
TEISHO KOSA UKE



36 - A

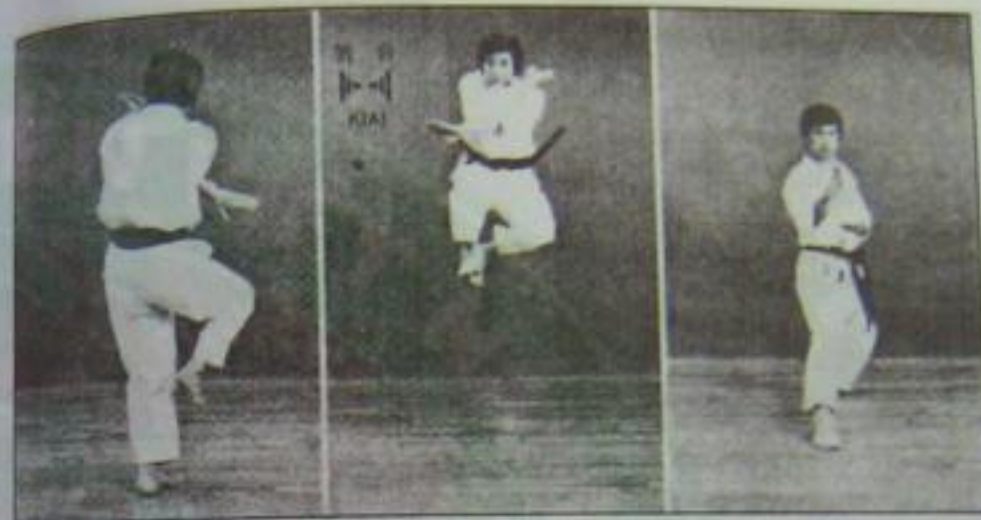
Chân trái giữ nguyên, trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải đưa ngang vào trong sang trái thành tấn

36

KOKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

36

Nhìn ngang từ bên trái



38 - B

Chân trái làm trụ, chân phải thu vào và bật cao xoay 360°

38 - C

Hạ xuống thành tấn
JOHO KAITEN TOBI
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

38

Đá xong chân tiếp đất với tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



37

Hai chân cùng di chuyển về phía trước kết hợp đón tay
KIBA DACHI
MOROTE KOKO GAMAE

37

Nhìn ngang từ bên trái

38 - A



38

Chân trái giữ nguyên, chân phải thu về sát sau (trọng tâm dồn vào chân phải) thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

A

Chân trái thu về sát chân phải rồi đẩy ngang qua trái rộng bằng vai
YAME - A

Về tư thế ban đầu
YAME

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN ENPI



A-1

- JODAN ZUKI
- AGE ZUKI



A-2

- NUKI TE



A-3

- KAMI ZUKAMI



A-4

- OTOSHI ZUKI



A-5

- TE ZUKAMI
- HARAI TE



A-6

- GEDAN BARAI



B-1

- MOROTE ZUKI
- TEISHO MOROTE UKE



B-2

- MAE GERI
- GEDAN BARAI



B-3

- KOKO OSAE



B-4

- OSAE NAGE



B-5



B-6
JO ZUKI



B-7
JOHO KAITEN TOBI



B-8
JO ZUKI
SHUTO UKE

BÀI SOCHIN



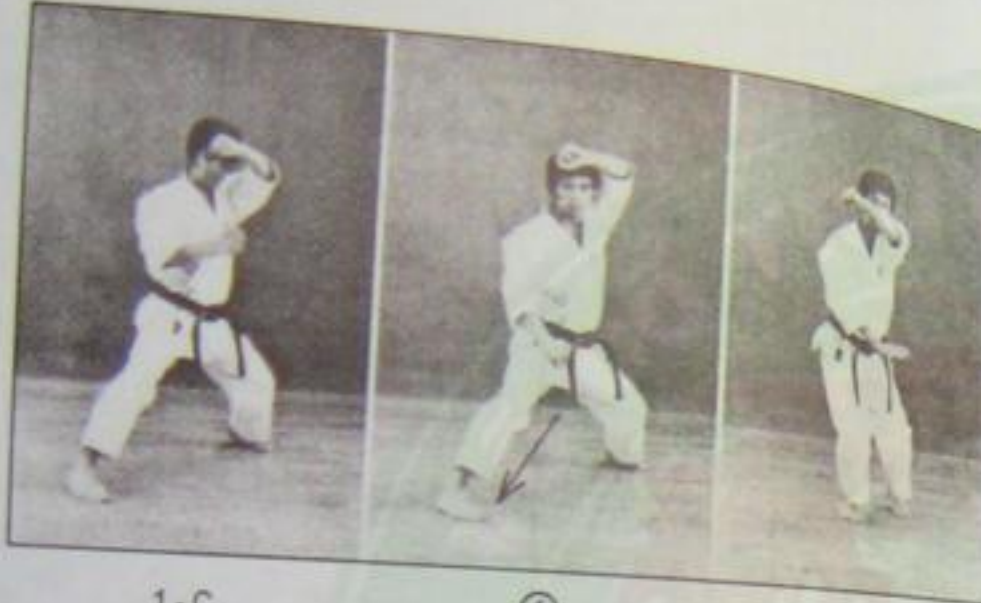
ENBUSEN



YOI
Tư thế chuẩn bị

1-A
Chân trái giữ nguyên,
chân phải bước chéo
dài về trước bên phải
thành tấn

1-B



1 - C

①

SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE

2 - A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái bước chéo
dài ra trước bên trái
thành tấn



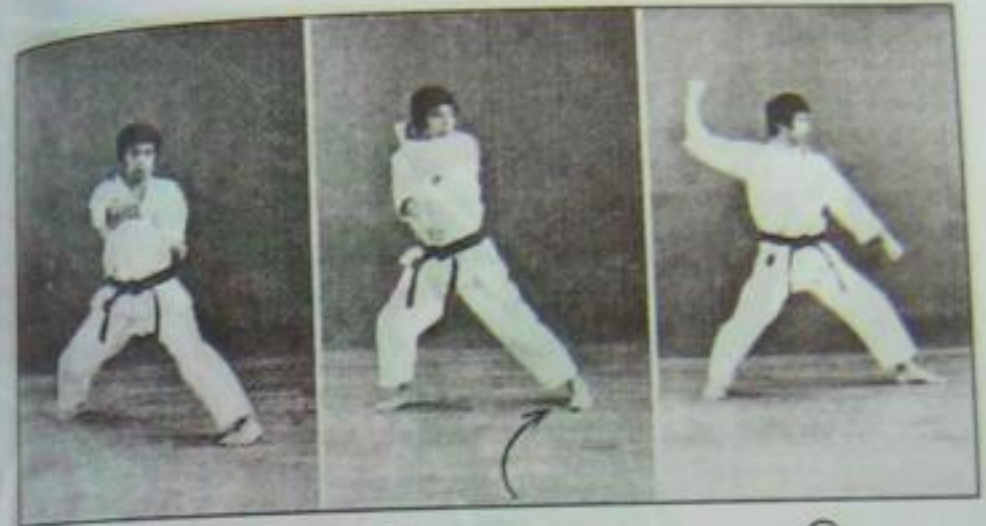
2 - B

②

SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

3 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đón đỡ tay trái
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



③

Giữ nguyên tấn, thực hiện
tiếp đón đỡ tay phải
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

4 - A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái thu về và đẩy
sang ngang thành tấn

④

KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE



5 - A

Chân trái giữ nguyên,
chân phải bước lên đẩy
chéch trước thành tấn

5 - B

⑤

SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE



6-A

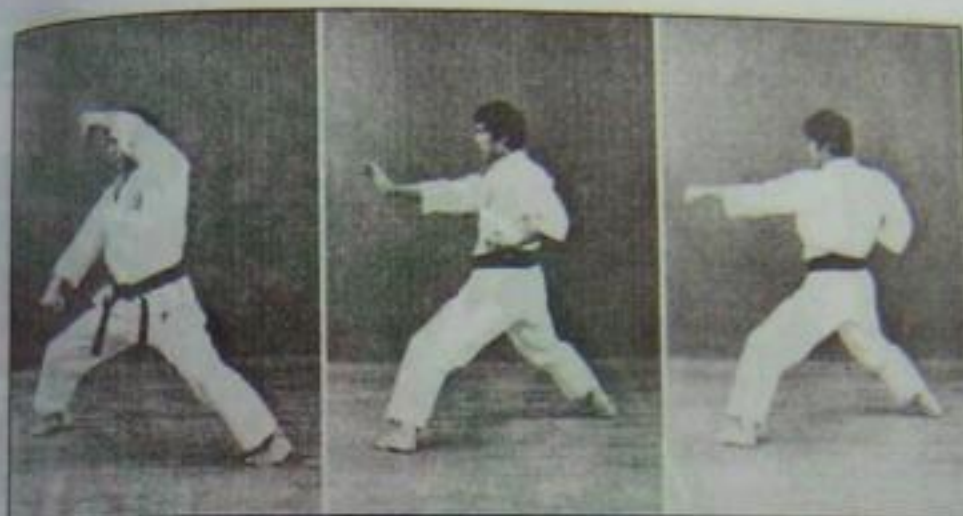
Chân phải giữ nguyên,
chân trái bước lên đẩy
trước thành tấn

⑥

SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

7-A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay trái
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



⑨

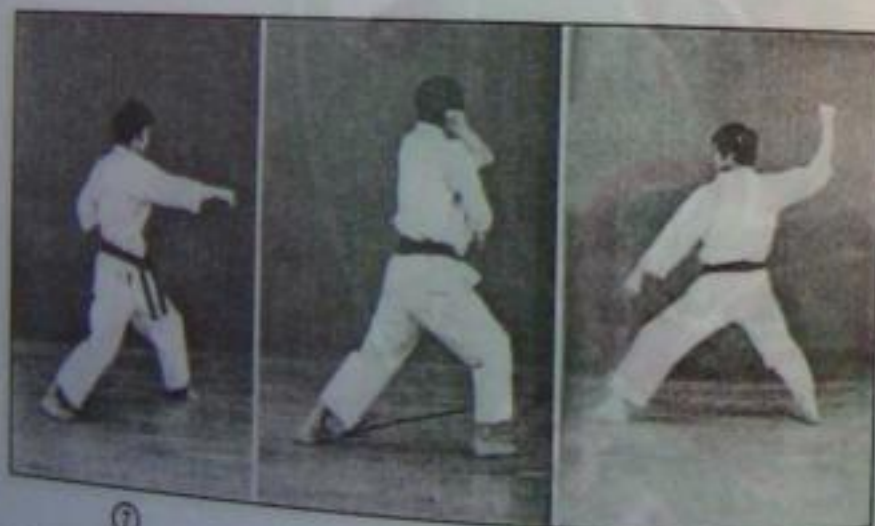
Chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn
SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE

⑩

Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên
đẩy trước thành tấn
SOCHIN DACHI MIGI
CHUDAN TATE SHUTO UKE

11-A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay trái
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



⑦

Giữ nguyên tấn, thực hiện
tiếp đòn đâm tay phải
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

8-A

Giữ nguyên chân phải,
chân trái thu về và đẩy
sau (180°) thành tấn

⑧

KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE



⑪

Giữ nguyên tấn, đánh
tiếp đòn đâm tay phải
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

12-A

Chân phải làm trụ,
chân trái thu về sát
chân phải ở thế
KOSHI GAMAE

⑫

Chân phải làm trụ, chân
trái thực hiện đòn đá ngang
YOKO KEAGE
URANKEN UCHI
sau đó thu về hạ xuống



13

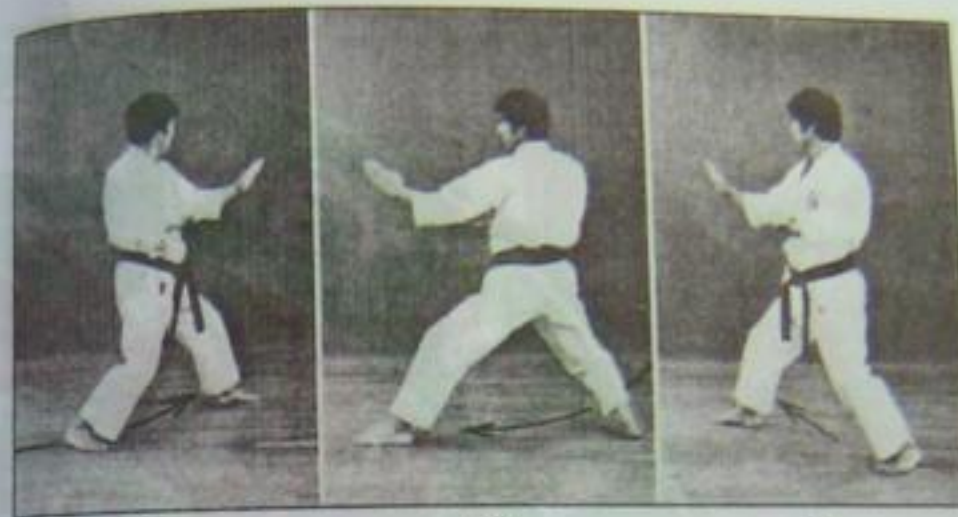
SOCHIN DACHI
MIGI ENPI UCHI

14

Chân trái làm trụ,
chân phải thu về và
nhấc cao gối ở thế

14

Chân phải thực hiện
đón đá ngang
YOKO KEAGE URAKEN UCHI
xong thu về và hạ
xuống thành tấn



17

Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên
đẩy trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

18

Chân phải làm trụ,
chân trái thu về và đẩy
sau (180°) thành tấn
KOKUTSU DACHI HIDARI
CHUDAN SHUTO UKE

19

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy chéo
trước bên phải thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



15

SOCHIN DACHI
HIDARI ENPI UCHI

16 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về và đẩy sau
(180°) tạo thành tấn

16

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



20 - A

Chân trái làm trụ,
chân phải thu về và
đẩy thẳng ra trước bên
phải (90°) thành tấn

20

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

21

Chân phải làm trụ, chân
trái bước lên và đẩy
ra trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



21

Nhìn từ ngang
bên phải

22

Cả hai chân cùng đi
chuyển một bước nhỏ
về phía trước thực hiện
đón đánh

23

Nhìn từ ngang
bên phải



23

Chân phải làm trụ, chân
trái phía trước thực
hiện ngay đòn đá
HIDARI MAE GERI

24

Chân trái làm trụ, chân
phải thực hiện tiếp đòn đá
MIGI MAE GERI
NAGASHI URAKEN UCHI

24

Nhìn từ ngang
bên phải



25

Chân phải đã xong,
hạ xuống thành tấn
SOCHIN DACHI
NAGASHI UKE URAKEN UCHI
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

25

Nhìn từ ngang
bên trái

26

Chân trái làm trụ, chân
phải thực hiện đòn đá
(xoay 180° về bên phải)
MIGI JODAN MIKAZUKI GERI



27

Chân phải đã xong
hạ xuống thành tấn
SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE

28

Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên dẩy
ra trước thành tấn
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

29

Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên
dẩy trước thành tấn
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN OIZUKI



30

Chân trái làm trụ, chân phải
thu về và đẩy ngang sang
phải phía sau thành tấn
SOCHIN DACHI.
MIGI CHUDAN UCHI UKE

31

Chân phải làm trụ, chân
trái bước lên đẩy ngang
sang trái thành tấn
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN OIZUKI

32

Chân phải làm trụ, chân
trái thu về đẩy sau bên
trái (90°) thành tấn
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE



33 - A

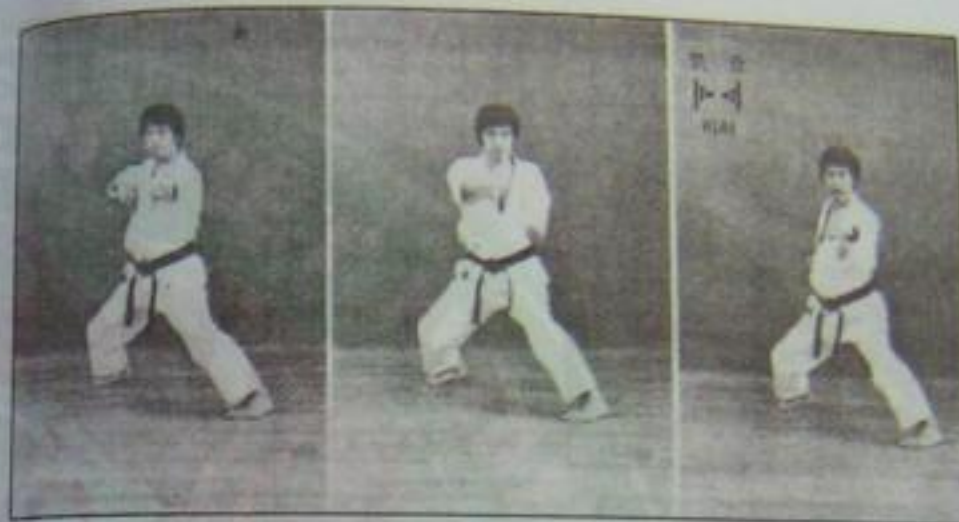
Giữ nguyên tấn thay
đổi đòn tay.

33

SOCHIN DACHI
GYAKU HANMI
CHUDAN UCHI UKE

34

Chân trái làm trụ,
chân phải phía sau
thực hiện đòn đá
MAE GERI



35

Chân phải đã xong thu
về đẩy sau thành tấn
SOCHIN DACHI
HIDARI YUMI ZUKI

36 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay phải
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

36

Giữ nguyên tấn, thực hiện
tiếp đòn đâm tay trái
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



A

Chân phải làm trụ, chân
trái thu về đẩy sang
ngang rộng bằng vai
YAME - A

Trở về tư thế ban đầu
YAME

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN SOCHIN



A-1
○ MUSO GAMAЕ
● JODAN ZUKI



A-2
○ GEDAN BARAI
● MAE GERI



A-3
○ TATE SHUTO OSAE
● GYAKU ZUKI



A-4
○ CHUDAN ZUKI



A-5
○ CHUDAN GYAKU ZUKI



B-1
○ SHUTO UKE
● OI ZUKI



B-4
○ KIZAMI GERRI



B-2
○ HIDARI OSAE UKE
● GYAKU ZUKI



B-5
○ MAE GERI
● CHUDAN ZUKI



B-3
○ MIGI NUKITE



B-6
○ NAGASHI UKE
MAE GERI URAKEN UCHI
GYAKU ZUKI



B-7

- NAGASHI UKE URAKEN UCHI
- JODAN ZUKI



C-1

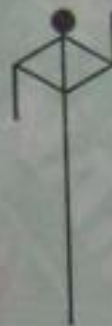
- GYAKU HANMI UCHI UKE
- OI ZUKI



C-2

- YUMI ZUKI

BÀI MEIKYO



ENBUSEN



YOI

Tư thế chuẩn bị

1-A

Chân trái giữ nguyên
chân phải bước ngang rộng
sang phải thành tấn

1-B

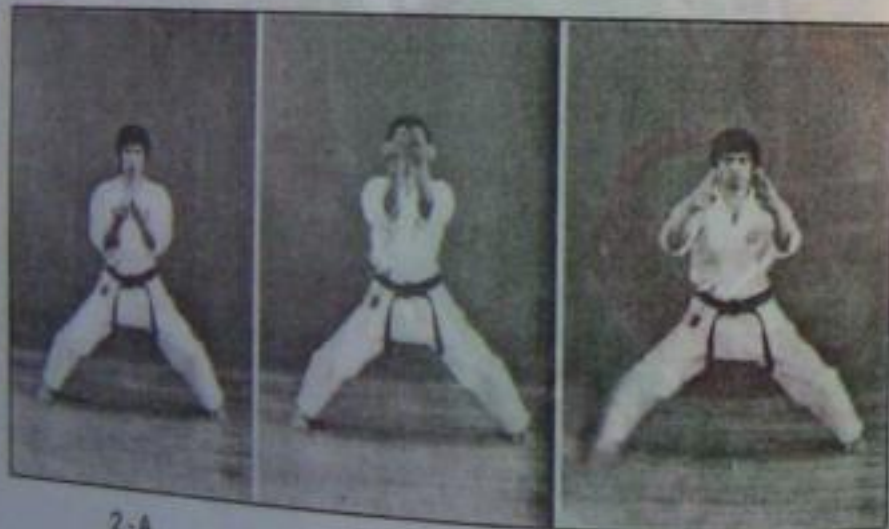


1-C

1-D

①

KIBA DACHI
RYO GOSHI GAMAE



2-A

Giữ nguyên tấn,
thực hiện đòn tay

2-B

②

KIBA DACHI
JOSHIN GAMAE



3-A

Chân phải làm trụ, chân
trái thu vào đẩy chéo ra
trước bên trái thành tấn

③

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

④

Chân trái làm trụ, chân phải
bước lên đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



5-A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về đẩy chéo
bên phải thành tấn

⑤

ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

⑥

Chân phải làm trụ, chân trái
bước lên đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



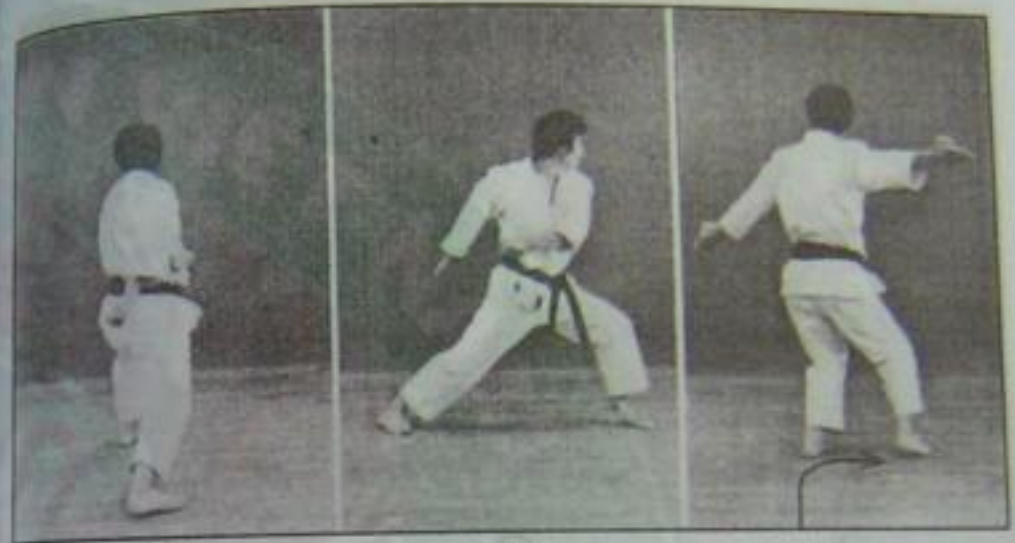
7 - A

Chân trái làm trụ, chân phải bước lên đẩy trước (90°) thành tấn

7 - B

⑦

KOKUTSHU DACHI
MOROTE JO UKE



⑨

Chân phải giữ nguyên, xoay 180° về bên trái chân trái thu về đẩy ra trước

⑨

Nhìn từ ngang bên phải

10 - A

Chân trái giữ nguyên, chân phải bước lên đẩy sang ngang bên phải thành tấn



⑦

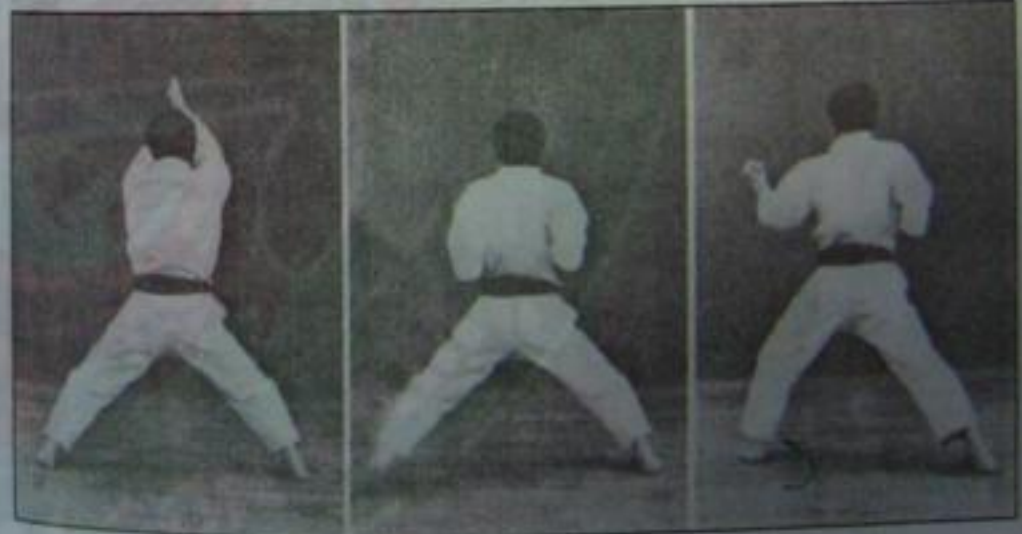
KOKUTSHU DACHI
MOROTE JO UKE
Nhìn từ ngang bên trái

⑧

Chân trái giữ nguyên đẩy chân phải dài về trước thành tấn
JO JUKAMI

⑧

Nhìn từ ngang bên trái



10 - B

⑩

KIBA DACHI
RYO GOSHI GAMAE

⑪

Chân phải giữ nguyên, chân trái thu vào đẩy chéo bên trái thành tấn
HIDARI CHUGAN UCHI UKE



12

Chân trái làm trụ, chân phải bước lên đây trước thành tấn

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

13

Chân trái làm trụ, chân phải thu về đây chệch bên phải phía trước thành tấn

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

14

Chân phải giữ nguyên, chân trái bước lên đây trước thành tấn

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



15 - B

Chân trái làm trụ, chân phải sau bước lên đây trước thành tấn

15

KOKUTSU DACHI
MOROTE JO UKE

16

Chân trái làm trụ, chân phải đẩy dài trước

JO ZUKAMI



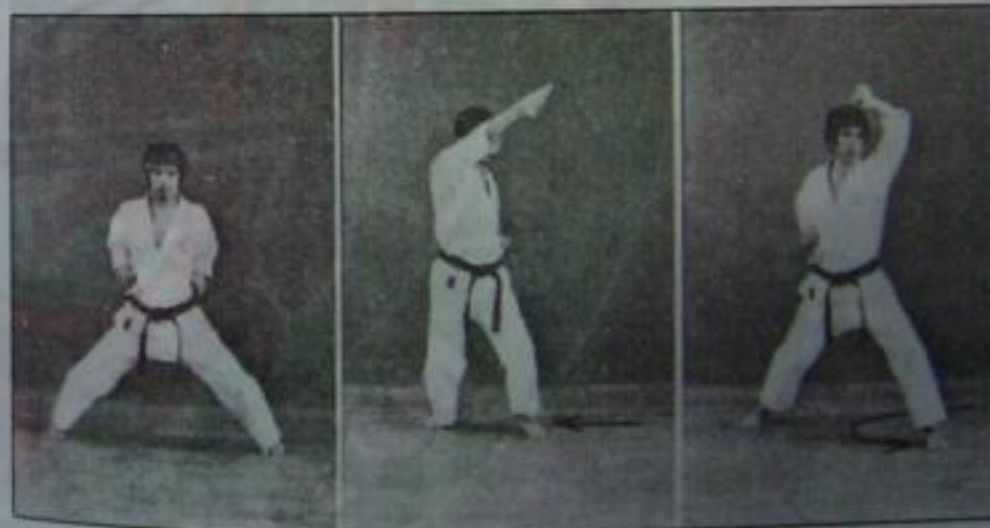
17

Chân trái làm trụ, xoay 180° về bên trái

18 - A

Chân phải phía sau bước lên đây ngang sang phải thành tấn

18 - B



18

KIBA DACHI
RYO GOSHI GAMAE

19 - A

Chân phải làm trụ, chân trái thu vào và đẩy chệch phía trước bên trái thành tấn

19

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE



20

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy trước
thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GI ZUKI

21 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về sát chân
trái rồi đẩy chéo ra
phía sau 90° thành tấn

21

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE



22

Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên
đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GI ZUKI

23 - A

Chân phải làm trụ,
chân trái thu về đẩy
ngang sang trái (45°)
thành tấn

23

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN TETTSUI UCHI



24

Chân trái làm trụ,
chân phải phía sau
thực hiện đòn đá
MIKAZUKI GERI
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

25 - A

Chân phải đá xong
thu về đẩy lùi ra sau
thành tấn

25

KOKUTSU DACHI
RYO WAN GAMAE



26 - A

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
MOROTE HAWAN UKE

26

27 - A



27 - B
Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn

27
KOKUTSU DACHI
MOROTE HAIWAN UKE

28 - A
Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên
đẩy trước thành tấn



30 - A
KOKUTSU DACHI
MOROTE KIZAMI URA ZUKI

30
giữ nguyên tấn
thực hiện đòn tay

31 - A
Chân phải làm trụ,
chân trái phía sau rút lên
xoay 180° về bên trái
đẩy trước thành tấn



31
KOKUTSU DACHI
HIYARI JODAN AGE UKE

32
Chân phải sau bật nhảy
bay lên (xoay 360°)
SANKAKU TOBI ENPI UCHI
Kết hợp tiếng hét "KIAI"

33
Đá xong hạ xuống
chân phải trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



28
ZENKUTSU DACHI
RYO WAN GAMAE

29 - A
Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên
đẩy trước thành tấn

29
KOKUTSU DACHI
RYO WAN UCHI UKE



⑭

Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên
đẩy trước thành tấn
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

-A

Chân phải làm trụ,
chân trái thu về đẩy
sang ngang

YAME
Trở về tư thế
ban đầu

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN MEIKYO



A-1

○ MOROTE JO UKE
● JO UCHI



A-2

○ JO ZUKAMI ZUKI



A-3

JO DORI



B-1

○ JODAN AGE UKE
● JODAN OIZUKI



B-4

KOHO SHUTO GAMAE



B-2

○ SANKAKU TOBI



B-3

○ ENPI UCHI

BÀI JI'IN



ENBUSEN



YOI - A
Tư thế chuẩn bị

YOI
Chân trái thu vào sát chân phải

1 - A
Chân trái làm trụ, chân phải bước lên trước thành tấn



①
ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE

2 - A
Chân phải làm trụ, chân trái từ sau bước lên đẩy sang ngang bên trái thành tấn

②
KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE



3 - A
Hai chân giữ nguyên, mặt quay 180° sang phải thành tấn

③
KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

4 - A
Chân phải làm trụ, chân trái bước lên đẩy sang ngang bên trái thành tấn



④

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE

⑤

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên dẩy trước
thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

6 - A

Chân trái làm trụ giữ
nguyên, chân phải thu
về dẩy chéo trước bên
phải (90°) thành tấn



⑥

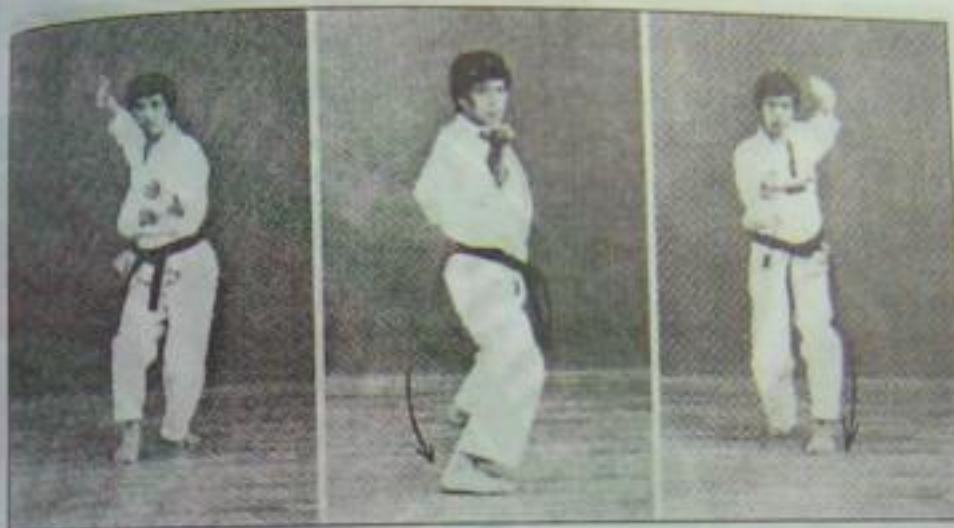
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

⑦

Chân phải làm trụ, chân
trái bước lên dẩy trước
thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

⑧

Giữ nguyên chân phải,
chân trái thu về dẩy chéo
bên trái phía trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



9 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải phía sau bước lên
đặt ngang bàn chân
phía trước thành tấn

⑨

KIBA DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UCHI

10 - A

Chân phải làm trụ, chân
trái phía sau bước lên,
đặt ngang bàn chân
phía trước thành tấn



⑩

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UCHI

⑪

Chân trái làm trụ, chân
phải phía sau bước lên
đặt ngang bàn chân phía
trước thành tấn
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UCHI

12 - A

Chân phải làm trụ, chân
xoay 45° sang trái, chân
trái thu về dẩy chéo
sang trái thành tấn



12

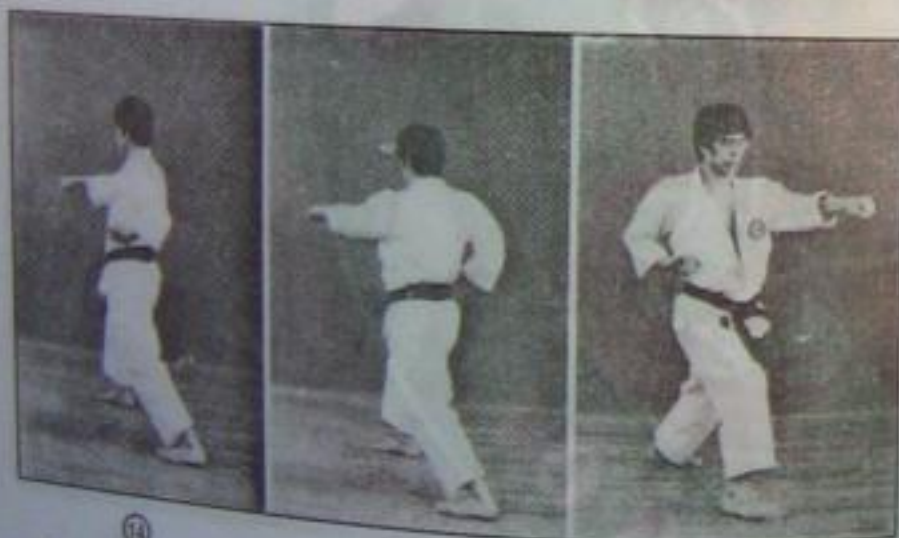
ZENKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

12

Nhìn trực diện từ
phía trước

13 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải phía sau thu lên
thực hiện đòn đá về trước
MIGI MAE GERI



14

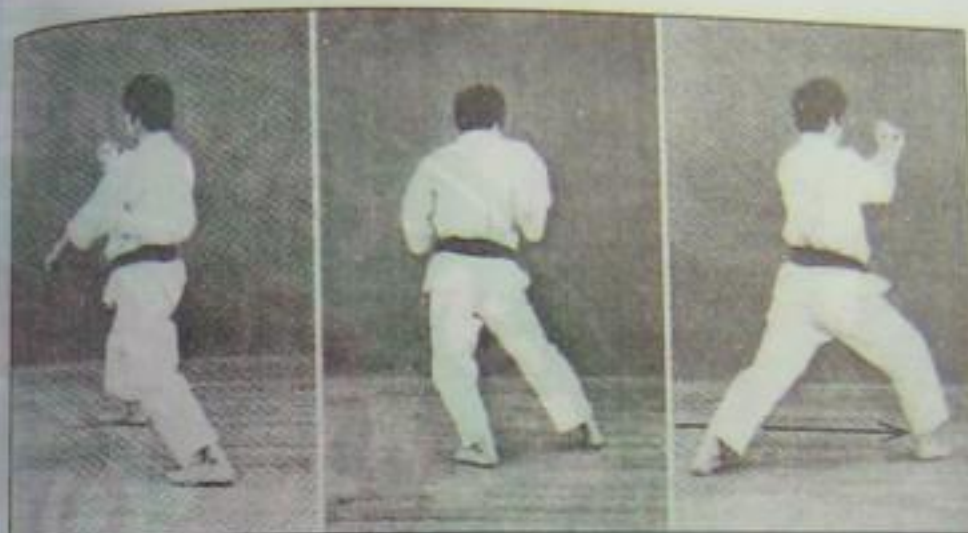
Chân phải đã xong hạ
xuống trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

15

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay trái
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

15

Nhìn trực diện từ
phía trước



16

Giữ nguyên tấn
thực hiện đòn tay
ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE

17 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về đẩy thẳng
về phía sau bên phải
(135°) thành tấn

17 - B



17

ZENKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

18

Chân phải làm trụ, chân
trái phía sau thực hiện
đòn đá
HIDARI MAE GERI

19

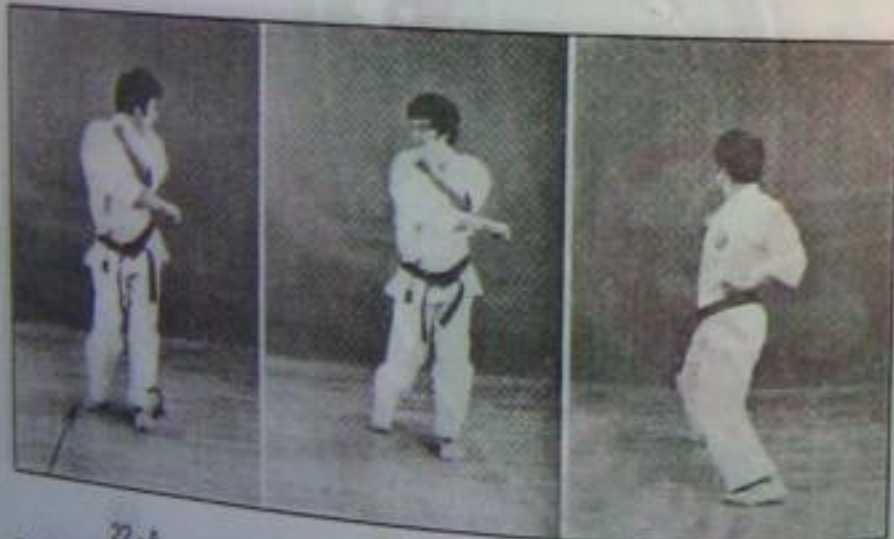
Chân trái đã xong, hạ
xuống trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



20
Giữ nguyên tấn, đánh
tiếp đòn đâm tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKU

21 - A
Giữ nguyên tấn, thực hiện
ngay đòn tay

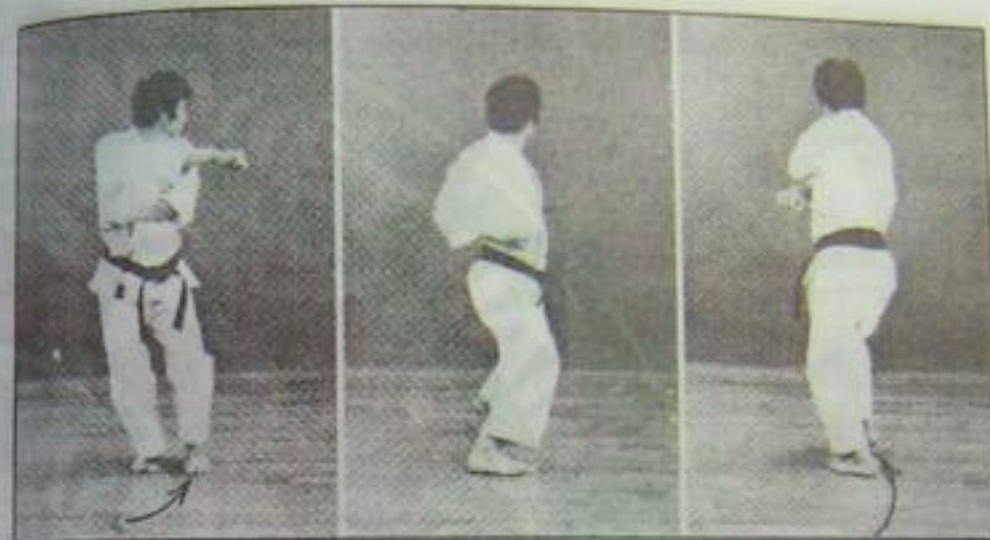
13 - A
ZENKUTSHU DACHI
KOSA UKE



22 - A
Chân trái làm trụ, mỗi chân
trái xoay vào trong, chân
phải phía sau thu về đẩy
ngang phía trước thành tấn

22 - B

22
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TETTSUI UCHI



23 - A
Chân phải làm trụ,
chân trái thu về đẩy
thẳng ra sau bên trái
(180°) thành tấn

23
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI

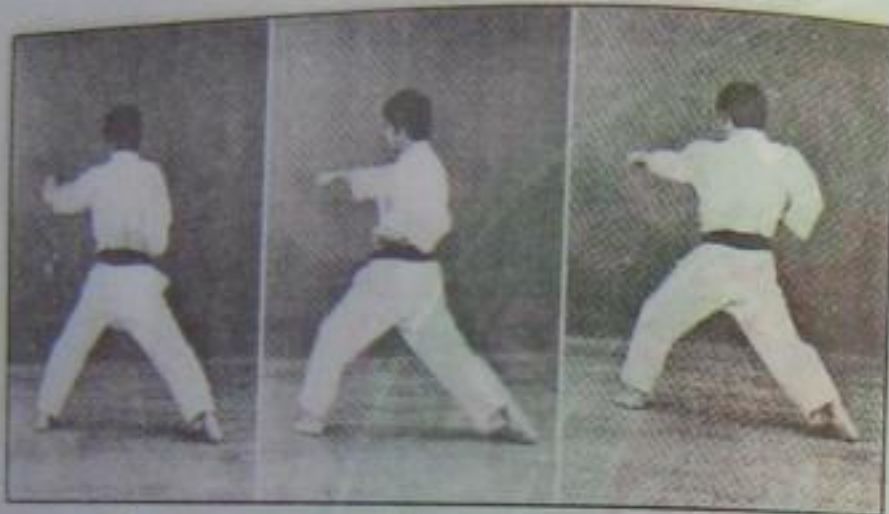
24 - A
Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy trước
(180°) thành tấn



24
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TETTSUI UCHI

24
Nhìn ngang từ
bên phải

25 - A
Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên đẩy
chéo phía trước bên trái
thành tấn



25

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

26

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

27

Giữ nguyên tấn, đánh
tiếp đòn đâm tay trái
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



28

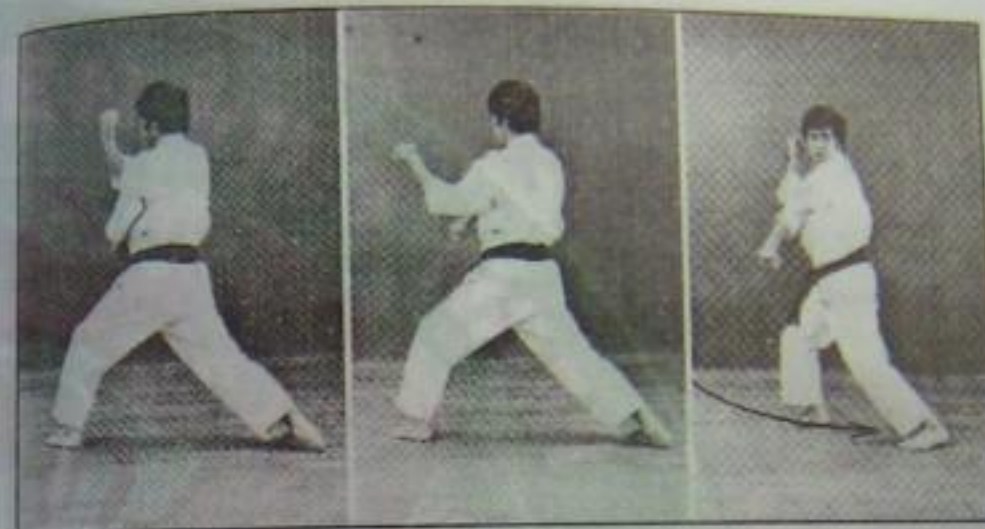
Chân trái làm trụ, chân
phải phía sau thực hiện
đòn đá phía trước
MIGI MAE GERI

29 - A

Đã xong chân phải thu
về lại đẩy dài ra sau
về thế tấn lúc đầu

29

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



30 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện ngay đòn tay

30

ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE

31 - A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái thu về đẩy
ngang ra phía sau bên
trái (135°) thành tấn



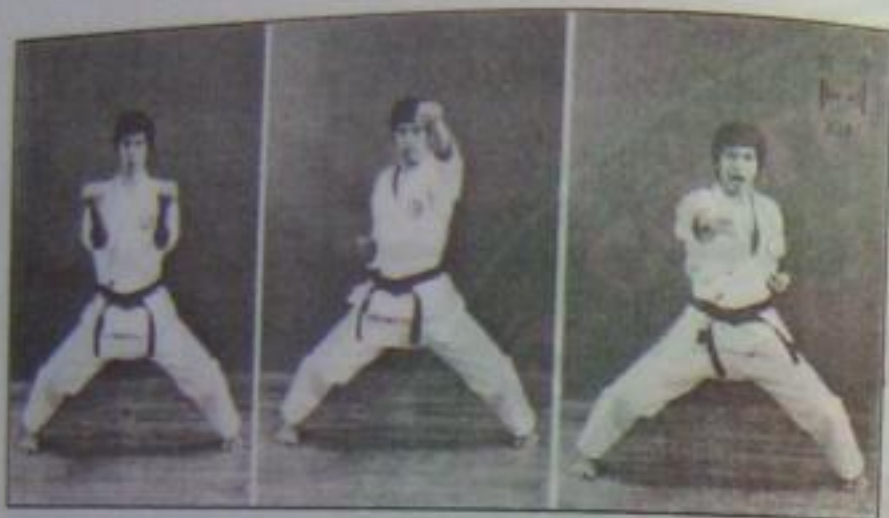
31

KIBA DACHI
KOSA UKE

32

Giữ nguyên tấn, tay
phải từ trên hạ xuống
thủ theo tay trái
KIBA DACHI
MOROTE GEDAN UKE

33 - A



33

Giữ nguyên tấn
thực hiện đòn tay
KIBA DACHI
MOROTE CHUDAN KOSA UKE

34

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay trái
KIBA DACHI
HIDARI JODAN ZUKI

35

Giữ nguyên tấn, đổi
đòn đâm tay phải
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



A

Chân trái thu vào sát
chân phải, sau đó lại đẩy
ngang qua trái
YAME - A

YAME - A

Về tư thế ban đầu

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN JI'IN



A - 1

- KOSA UKE
- MAE GERI CHUDAN ZUKI



A - 2

- TAI KUZUSHI



A - 3

- KAKAE NAGE

BÀI GOJUSHIHO - DAI



ENBUSEN



YOI
Tư thế chuẩn bị

1 - A
Chân trái làm trụ, chân phải bước lên phía trước thành tấn

①
ZENKUTSU DACHI
MIGI URAKEN UCHI



2 - A
Chân phải làm trụ, chân trái bước lên đẩy chéo trước bên trái thành tấn

②
KOKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

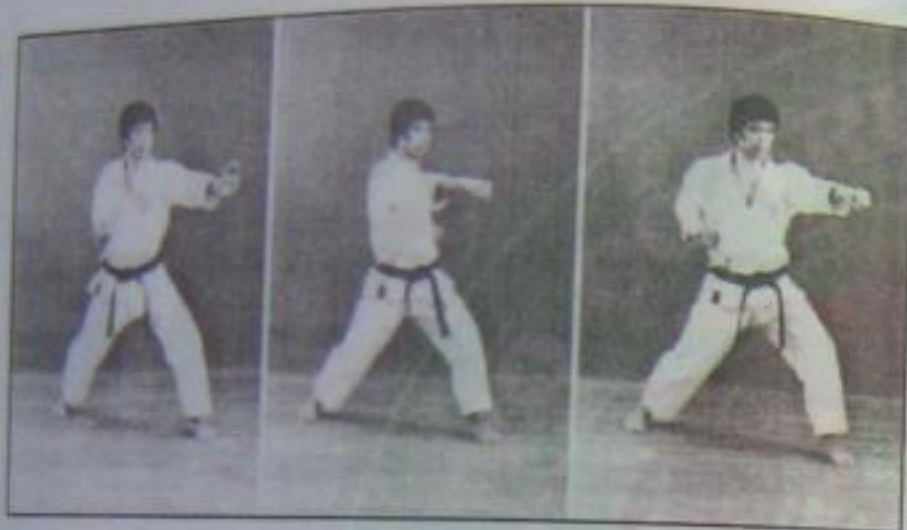
3 - A
Chân phải làm trụ, chân trái thu về đẩy chéo trước bên phải



3 - B
Khi chân trái chạm đất thì chân phải phía sau bước tiếp lên đẩy chéo trước bên phải thành tấn

③
KOKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

4 - A
Chân phải làm trụ, chân trái đẩy chéo trái về trước thành tấn



④

ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

5-A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn đâm tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

5-B

Giữ nguyên tấn, đánh
tiếp đòn tay phải
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI



5-C

Chân trái làm trụ, chân
phải phía sau thực hiện
đòn đá phía trước
MIGI MAE GERI

⑤

Đá xong chân phải hạ
xương thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OIZUKI

6-A

Chân trái làm trụ, chân
phải thu về đẩy chéo
sang phải (90°) thành tấn



⑥

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE

7-A

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn đâm tay trái
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

7-B

Giữ nguyên tấn, đánh
tiếp đòn đâm tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



7-C

Chân phải làm trụ, chân
trái phía sau thực hiện
đòn đá phía trước
HIDARI MAE GERI

⑦

Đá xong hạ chân trái
xuống thành tấn
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OIZUKI

8-A

Chân phải làm trụ, chân
trái thu về đặt sau chân
phải. Đẩy chân phải về
trước thành tấn



⑧

ZENKUTSU DACHI
MIGI TATE ENPI

9 - A

Chân phải làm trụ, xoay
mũi bàn chân phải vào trong.
Quay 180° về bên trái,
chân trái thu về thành tấn

9 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước



⑨

KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

⑨

Nhìn trực diện từ
phía trước

⑩

Giữ nguyên tấn thực
hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA GAMAE



⑩

Nhìn trực diện từ
phía trước

⑪

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy trước
thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

⑪

Nhìn trực diện từ
phía trước



12 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện xia đòn tay trái
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE

12 - A

Nhìn trực diện từ
phía trước

⑫

Giữ nguyên tấn, xia
tiếp đòn tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



12

Nhìn trực diện từ phía trước

13 - A

Chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân phải vào trong, xoay (180°) về bên trái, chân trái thu về và đẩy ra trước thành tấn

13

KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE



16

Giữ nguyên tấn, xĩa tiếp đón tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

17 - A

Chân phải làm trụ, mũi chân phải xoay vào trong. Chân trái bước lên đây sau bên trái 135° sang ngang thành tấn

17

KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE



14

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA UKE

15

Chân trái làm trụ, chân phải bước lên đây trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

16 - A

Giữ nguyên tấn, thực hiện đòn xĩa tay trái
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE



18 - A

Chân trái làm trụ, chân phải bước chéo trước chân trái, hạ xuống chân trái nhấc cao gối thực hiện ngay đòn chân

18 - B
FUMIKOMI

18

Đã xong hạ chân trái xuống thành tấn
KIBA DACHI
HIDARI KOSHI GMAE



18

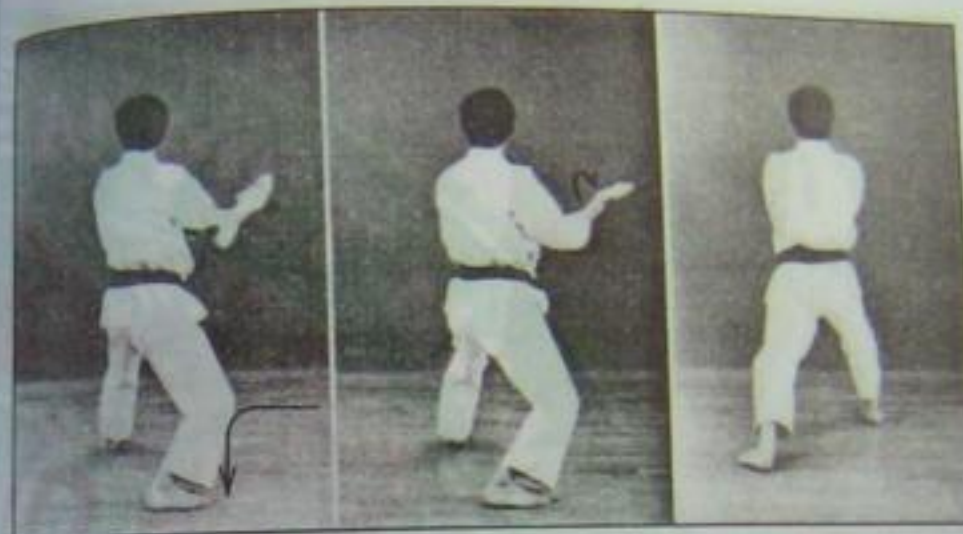
Nhìn trực diện từ
phía trước

19

Chân trái làm trụ, chân
phải thu vào và đẩy ngang
sang phải thành tấn
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE

19

Nhìn trực diện từ
phía trước



21

Chận trái làm trụ, chân
phải thu vào và đẩy ra
sau, trong tâm đòn vào
chân phải thành tấn
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

22

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA UKEI

23

Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đẩy dài
ra trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



20 - A

Chân phải làm trụ, chân
trái bước lên đặt chéo
trước chân phải. Hạ xuống
thì chân phải nhấc cao
gối thực hiện đòn chân

20 - B

FUMIKOMI

20

Chân phải đá xong
hạ xuống thành tấn
KIBA DACHI
MIGI KOSHI GAMAE



24 - A

Giữ nguyên tấn, xia
ngay đòn tay trái
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

24

Giữ nguyên tấn, đổi tay
xia tiếp đòn tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

25 - A

Chân phải làm trụ,
xoay 180° về bên trái.
Đẩy chân trái ra trước
thành tấn



25

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN SHUTO UCHI

26 - A

Chân trái làm trụ, chân
phải sau bước lên đẩy
trước thành tấn

26

ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN SHUTO UKE



28

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN SHUTO UKE

29 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay

29

ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
MIGI CHUDAN UCHI UKE



27 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn chém tay trái

27

ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN SHUTO UCHI

28 - A

Chân phải làm trụ,
chân trái bước lên đẩy
trước thành tấn



30 - A

Chân trái làm trụ,
chân phải phía sau
thực hiện đòn đá
MIGI MAE GERI

30 - B

Chân phải đá xong hạ
xuống thì chân trái cũng đồng
thời bước theo thành tấn
KOSA DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI OTOSHI ZUKI

30

Chân phải làm trụ, chân
trái đẩy dài ra sau (180°)
trọng tâm dồn vào chân trái
ZENKUTSU DACHI
USHIRO GEDAN BARAI



31 - A

31

Chân phải làm trụ, thu
chân trái về thành tấn
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

32

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA UKE



33

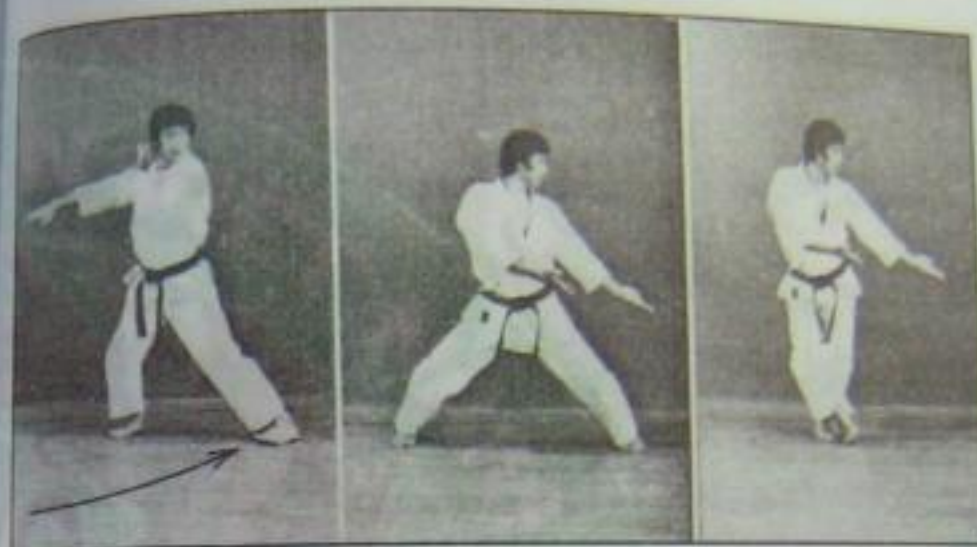
Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên dẩy
trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

34 - A

Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn xia tay trái
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE

34

Giữ nguyên tấn, đòn tay
thực hiện đòn xia tay phải
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



35 - A

Chân phải làm trụ, mũi
chân xoay vào trong.
Chân trái phía sau kéo
lên dẩy ngang sang trái
(90°) thành tấn

35

KIBA DACHI MOROTE
KAISHU GEDAN UKE

36 - A

Chân trái làm trụ,
chân phải bước lên
nhấc cao gối thực
hiện đòn chân



36 - B
FUMIKOMI

36 - C

Đả xong hạ chân trái
xuống ngang bên trái
thành tấn

36

KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



37

Chân trái làm trụ, chân phải thu vào xong lại đẩy ra ngang thực hiện đòn tay
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE

38 - A

38 - B

Chân phải làm trụ, chân trái bước chéo đặt trước chân phải. Hạ xuống chân phải nhấc cao gối thực hiện đòn chân



38 - C
FUMIKOMI

39

Đá xong hạ chân phải xuống thành tấn
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

39 - A

Chân trái làm trụ, chân phải thu về sát chân trái và đẩy thẳng ra trước thành tấn



39

ZENKUTSU DACHI
MIGI URAKEN UCHI

40 - A

Chân trái làm trụ, mũi chân trái xoay vào trong, chân phải thu về và đẩy ngang ra sau thành tấn
KIBA DACHI HIDARI
CHUDAN TETTSUI UCHI

40

Chân trái làm trụ, bước chân phải lên đẩy trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



41 - A

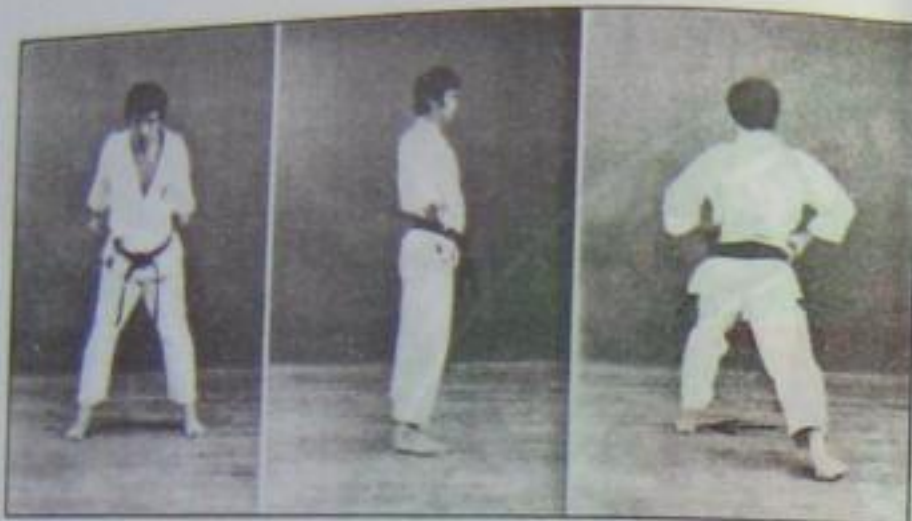
Chân phải làm trụ, chân trái kéo về sau ngang chân phải, thân người quay sang trái 90°
SHIZENTAI RYO
WAN ZENPO NOBASHI

41 - A

Nhìn trực diện từ phía trước

41 - B

Giữ nguyên tấn, hai tay đánh ngược ra sau
USHIRO TETTSUI
HASAMI UCHI



41 - B
Nhìn trực diện từ
phía trước

(41)
Giữ nguyên tấn, đứng
thẳng người lên hai
nắm tay chống hông
SHIZENTAI
RYO GOSHI GAMAE

(42)
Chân phải làm trụ, chân
trái kéo lùi sau xoay 90°
đẩy dài ra trước thành tấn
ZENKUTSU DACHI
RYO GOSHI GAMAE



(43)
Nhìn ngang từ
bên phải

43 - A
Chân trái làm trụ, chân
phải bước lên đặt trước
chân trái thành tấn

(43)
NEKO ASHI DACHI
RYO KASHU GAMAE



(44)
Giữ nguyên tấn, thực
hiện đòn tay
NEKO ASHI DACHI
MOROTE KEITO UKE

(44)
Nhìn ngang từ
bên trái

(45)
Giữ nguyên thế tấn, cả
hai chân cùng đi chuyển
một chút về phía trước
NEKO ASHI DACHI
MOROTE SEIRYUTO UCHI



(45)
Nhìn trực diện từ
phía trước

46 - A
Chân phải hạ gót xuống
làm trụ. Xoay 360° về
bên trái, chân trái đẩy ra
trước thành tấn

(46)
KOKUTSU DACHI
RYU LIN NO UKE



A

Chân phải giữ nguyên,
chân trái thu về đẩy
sang ngang
YAME - A

Trở về tư thế ban đầu
YAME

PHÂN THỂ KỸ THUẬT BÀI QUYỂN GOJUSHIHO-DAI



A - 1

- CHUDAN ZUKI
- RYU UN NO UKE



A - 2

- CHUDAN GYAKU ZUKI
- KOSA UKE



A - 3

- TE ZUKAMI



A - 4



A-5
○ HARAI TE



A-6
○ SHIHON NUKITE



A-7
● TE ZUKAMI



A-8
○ HIDARI SHIHON NUKITE



B-1
● JODAN OI ZUKI
○ JODAN SHUTO UKE



B-2
○ HIDARI SHUTO UCHI



B-3
○ KIRI KAESHI



C-1
● MOROTE ZUKI
○ MOROTE KEITO UKE



C-2
○ MOROTE KEITO UCHI



D-1
 • JODAN ZUKI
 ○ JODAN SHUTO UKE



D-2
 ○ JODAN SHUTO UCHI



D-3
 ○ KIRI KAESHI



D-4
 • GYAKU ZUKI
 ○ GYAKU HANMI UCHI UKE



D-5
 ○ MAE GERI

Mục lục

• Lời nói đầu	3
BÀI HEIAN SHODAN	5
BÀI HEIAN NIDAN	14
BÀI HEIAN SANDAN	25
BÀI HEIAN YONDAN	37
BÀI HEIAN GODAN	50
BÀI TEKKEI SHOOAN	61
BÀI BASSA - DAI	71
BÀI KANKU - DAI	89
BÀI ENPI	111
BÀI SOCHIN	127
BÀI MEIKYO	141
BÀI JIIN	154
BÀI GOJU SHIHO - DAI	166

KARATE

NHỮNG BÀI QUYỀN QUỐC TẾ

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I
TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập : **TIẾN MẠNH**

Sửa bản in : **THU NGÂN**

Trình bày : **HẢI BÌNH**

Số đăng ký KHXB: 91 KH/TDĐT-1821/CXB-QLXB - 25.12.2003.

Số lượng 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm.

In tại Công ty in Việt Hưng (chi nhánh tại Hà Nội).

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2004

WWW.MAISONLAM.COM