

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO VÕ SINH KARATEDO TỪ ĐAI TRẮNG (CẤP 9) ĐẾN ĐAI NÂU (CẤP 1)

I. MỤC TIÊU

Chương trình đào tạo võ sinh Karatedo từ đai trắng cấp 9 đến đai nâu cấp 1 (sau đây gọi tắt là chương trình) là hệ thống các kiến thức và kỹ năng bắt buộc, áp dụng cho toàn bộ các chi hội, câu lạc bộ, hội viên, võ sinh trực thuộc Hội Karatedo sinh hoạt trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Đây là chương trình áp dụng thống nhất, là cơ sở để kiểm tra, đánh giá chất lượng giảng dạy, huấn luyện và tập luyện, góp phần nâng cao công tác quản lý chuyên môn.

Chương trình trang bị cho võ sinh những kỹ năng cơ bản nhất của môn Karatedo thông qua các kỹ thuật cơ bản, hệ thống đối luyện và các bài quyền tương ứng với từng cấp đai. Thông qua tập luyện Karatedo, võ sinh có thể nắm bắt những vấn đề cơ bản của môn võ Karatedo đồng thời là phương tiện rèn luyện thể chất và tăng cường khả năng tự vệ.

II. CẤU TRÚC

Chương trình được cấu trúc theo từng cấp đai phù hợp với quy chế tổ chức đào tạo, kiểm tra và công nhận cấp đai, đẳng Karatedo. Nội dung chỉ bao gồm phần thực hành.

<i>Cấp đai</i>	<i>Thuật ngữ</i>	<i>Màu sắc đai</i>	<i>Thời lượng đào tạo</i>	<i>Qui đổi thời gian</i>
9	Kyukyu	Trắng	54g	3 tháng
8	Hachikyu	Vàng	54g	3 tháng
7	Rokukyu	Cam	54g	3 tháng
6	Nanakyu	Xanh lục	54g	3 tháng
5	Gokyu	Xanh dương	54g	3 tháng
4	Yonkyu	Đỏ	54g	3 tháng
3	Sankyu	Tím	54g	3 tháng
2	Nikkyu	Nâu	108g	6 tháng
1	Ikkyu	Nâu + 1 vạch đen	108g	6 tháng

III. CHƯƠNG TRÌNH

1. Cấp 9 (đai trắng): thời gian tập luyện 54 giờ

Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Taikyoku Shodan - Nidan
Đối luyện	Gohon kumite 1 – 2
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Musubi, Heisoku, Hachiji, Kiba, Zenkutsu 2. Đấm (Zuki waza): Jun zuki, Oi zuki, Gyaku zuki 3. Đỡ (Uke waza): Gedan barai, Age, Soto, Uchi uke 4. Đá (Geri waza): Mae geri

Chương trình thi lên đai:

Kata	Taikyoku Shodan
Đối luyện	Gohon kumite 1 – 2
Kỹ thuật	1. Zenkutsu dachi – chudan oi zuki (tiến, lùi 3 bước) 2. Zenkutsu dachi – mae geri (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – Soto uke – gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 15 lần, nữ 10 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 20 lần, nữ 15 lần (tùy theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)

2. Cấp 8 (đai vàng) : thời gian tập luyện 54 giờ

Kata	Taikyoku Sandan, Heian Shodan
Đôi luyện	Sanbon kumite 1 – 2 -3
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Uchihachiji, Shiko, Kokutsu 2. Đấm (Zuki waza): Kizami zuki 3. Đánh (Uchi waza): Tate tettsui, Mae shuto 4. đỡ (Uke waza): Naname shuto, Suiku, Morote 5. Đá (Geri waza): Yoko, Mawashi

Chương trình thi lên đai:

Kata	Heian Shodan
Đôi luyện	Sabon kumite 1 – 2 -3
Kỹ thuật	1. Zenkutsu dachi – chudan gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi – yoko geri (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – uchi uke – gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 20 lần, nữ 15 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 25 lần, nữ 20 lần (tùy theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)

3. Cấp 7 (đai cam) : thời gian tập luyện 54 giờ

Kata	Heian Nidan
Đôi luyện	Kihon jodan 1-2, chudan 1-2, mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Neikoashi, Heiko, Tsuruashi 2. Đấm (Zuki waza): Ura zuki 3. Đánh (Uchi waza): Yoko empi (hiji ate), Yohon tate nukite, Gamen shuto uchi, Yoko tettsui uchi, Yoko uraken 4. đỡ (Uke waza): Naiwan, Osae 5. Đá (Geri waza): Kizami mae geri, Kin geri

Chương trình thi lên đai:

Kata	Heian Nidan
Đôi luyện	Kihon jodan 1-2, chudan 1-2, mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke (tiến, lùi 3 bước) 2. Zenkutsu dachi – mawashi geri (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Kiba dachi – soto uke → Zenkutsu dachi - gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 25 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Kiba dachi – chudan zuki : nam 30 lần, nữ 20 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)

4. **Cấp 6 (đai xanh lục)** : thời gian tập luyện 54 giờ

Kata	Heian Sandan
Đôi luyện	Kihon jodan 3-4, chudan 3-4, mae geri 3-4
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Fudo, Sochin, Renoji 2. Đấm (Zuki waza): Ushiro zuki, Jun zuki hikite 3. Đánh (Uchi waza): Hasami, Mawashi empi, Ushiro empi, Tate tettsui uchi 4. Đỡ (Uke waza): Juji, Tsukami, Empi uke, Tate shuto uke 5. Đá (Geri waza): Mikazuki, Yoko fumikomi
Thi đấu	1. Kỹ thuật cơ bản thi đấu

Chương trình thi lên đai:

Kata	Heian Sandan
Đối luyện	Kihon jodan 3-4, chudan 3-4, mae geri 3-4
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke -> Zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – mikazuki geri (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – mae geri – gedan barai - gyaku zuki (tiến, xoay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Kiba dachi – chudan zuki : nam 40 lần, nữ 30 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)

4. **Cấp 5 (đai xanh dương)** : thời gian tập luyện 54 giờ

Kata	Heian Yondan
Đối luyện	Kihon jodan 5, chudan 5, mae geri 5, mawashi 1, yoko 1
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Kake, Sanchin 2. Đấm (Zuki waza): Kizami zuki hikite 3. Đánh (Uchi waza): Mae teisho, Ushiro mawashi empi, Age empi, 4. Đỡ (Uke waza): Kaki wake, Haisu uke, Haiwan 5. Đá (Geri waza): Hiza geri
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu cơ bản

Chương trình thi lên đai:

Kata	Heian Yondan
Đối luyện	Kihon jodan 5, chudan 5, mae geri 5, mawashi 1, yoko 1
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke -> Zenkutsu dachi – yohon tate nukite (tiến, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko geri – mae shuto uchi (tiến, quay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – mae geri – uchi uke - gyaku zuki (tiến, xoay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Kiba dachi – chudan zuki : nam 50 lần, nữ 40 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)

6. **Cấp 4 (đai đỏ)** : thời gian tập luyện 54 giờ

Kata	Heian Godan
Đối luyện	Kihon mawashi 2-3, yoko 2-3
Kỹ thuật	1. Thân pháp (Sabaki waza): Tai sabaki 2. Đấm (Zuki waza): Kagi zuki 3. Đánh (Uchi waza): Gedan Yohon nukite, Moro shuto uke, Haito uchi 4. Đỡ (Uke waza): Manji uke, nagashi, ushiro gedan barai 5. Đá (Geri waza): Gyaku mikazuki geri, De ashi barai
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu cơ bản 2. Tập thi đấu qui ước

Chương trình thi lên đai:

Kata	Heian Gondan
Đối luyện	Kihon mawashi 2-3, yoko 2-3
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – maji uke -> Zenkutsu dachi – yohon tate nukite (tiến, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko geri – yoko empi uchi (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – mawashi geri – gyaku zuki (tiến, xoay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki : nam 30 lần, nữ 20 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)

7. Cấp 3 (đai tím) : thời gian tập luyện 54 giờ

Kata	Tekki Shodan
Đối luyện	21 đòn đối luyện kihon
Kỹ thuật	1. Đấm (Zuki waza): Moro yoko zuki 2. Đánh (Uchi waza): Hiraken, Otoshi empi 6. Đỡ (Uke waza): Tsukami 7. Đá (Geri waza): Mae geri tobi, Mawashi geri tobi
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu liên hoàn 2. Tập thi đấu qui ước

Chương trình thi lên đai:

Kata	Heian Gondan – Tekki Shodan
Đối luyện	Thực hiện 5 đòn đối luyện theo yêu cầu giám khảo
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke - kizami mae gerri-> Zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko fumikomi geri – chudan yoko geri (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – gedan barai + age uke - gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 35 lần, nữ 25 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 4. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki : nam 35 lần, nữ 25 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)
Công phá	Từ 16 tuổi trở lên: chặt 1 viên gạch thẻ (Phần không bắt buộc)

8. Cấp 2 (đai nâu) : thời gian tập luyện 108 giờ

Kata	Bassai Dai
Đối luyện	Jiyu Ippon Kumite: Jodan 1-2, Chudan 1-2, Mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Đấm (Zuki waza): Moro yoko zuki 2. Đánh (Uchi waza): Hasami uchi, Seiryuto 3. Đỡ (Uke waza): Soei barai uke 4. Quăng quật (Nage waza): Ko uchi gari, O soto gari 5. Đá (Geri waza): Yoko geri tobi, Gyaku mawashi geri
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu liên hoàn 2. Tập thi đấu theo luật

Chương trình thi lên đai:

Kata	Bassai Dai
Đối luyện	Jiyu Ippon Kumite: Jodan 1-2, Chudan 1-2, Mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke - kizami mae gerri--> Zenkutsu dachi – Osae uke - yohon tate nukite (tiến, xoay sau 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko geri – soto uke -> Zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Kamae: Mae geri tobi (tiến, quay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 35 lần, nữ 25 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki : nam 35 lần, nữ 25 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 2 – 3 phút (Phần không bắt buộc)
Công phá	Từ 16 tuổi trở lên: chặt 1 viên gạch thẻ (Phần không bắt buộc)

9. Cấp 1 (đai nâu + 1 vạch đen dài 10cm ở bên trái, cách đầu sợi đai 5cm): thời gian tập luyện 108 giờ.

Kata	Kanku Dai
Đối luyện	Jiyu Ippon: Jodan 3-4-5, Chudan 3-4-5, Mae geri 3-4-5
Kỹ thuật	1. Đấm (Zuki waza): Mawashi zuki 2. Đánh (Uchi waza): Toho uchi 3. Đỡ (Uke waza): Ashi uke, Zuki uke, Geri uke 4. Quăng quật (Nage waza): O uchi gari, Harai goshi 5. Đá (Geri waza): Ushiro geri tobi, Otoshi geri, Ushiro mawashi geri
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu liên hoàn 2. Tập thi đấu theo luật

IV. THUẬT NGỮ

Các thuật ngữ trong chương trình này và một số thuật ngữ thường dùng trong giảng dạy được hiểu theo nghĩa sau đây:

1. Kỹ thuật đấm : Zuki waza

Age zuki	đấm móc từ dưới lên
Gyaku zuki	đấm nghịch
Jun zuki	đấm thẳng
Kagi zuki	đấm móc từ ngoài vào
Kizami zuki	đấm kết hợp với hông và vai cùng chiều
Mawashi zuki	đấm vòng
Morote zuki	đấm 2 tay
Oi zuki	đấm thuận
Tate zuki	đấm dọc
Ura zuki	đấm thốc
Yama zuki	đấm chữ U
Yoko zuki	đấm ngang

2. Kỹ thuật tấn công bằng tay : Uchi waza

Empi (Hiji ate)	đánh cùi trỏ
Gamen shuto uchi	chặt chéo (lòng bàn tay ngửa)
Haito uchi	chặt ngược
Hasami	đánh kẹp
Ippon ken	ký 1 ngón
Ippon nukite	xỉa 1 ngón
Koken	đánh bằng cổ tay
Kumade	đánh bàn tay gấu
Mae shuto uchi	chặt phía trước
Nihon ken	ký 2 ngón
Nihon nukite	xỉa 2 ngón
Tanagaokoro	đánh ức lòng bàn tay
Tettsui uchi	đánh búa
Toho	cạnh trong ngón trỏ và ngón cái
Uraken uchi	đánh gỗ
Yohon nukite	xỉa 4 ngón

3. Kỹ thuật quăng quật : Nagé waza

De ashi barai	quét chân từ ngoài vào
Ko uchi gari	móc chân từ trong ra
O soto gari	móc chân từ ngoài vào
Seoi nage	ném qua vai
Uki goshi	ném qua hông

4. Kỹ đỡ : Uké waza

Age uke	đỡ từ dưới lên
Ashi uke	đỡ bằng cẳng chân
Gedan barai	đỡ gạt dưới
Gyaku mikazuki uke	đỡ tạt má ngoài bàn chân
Haisu nagashi uke	đỡ vuốt bằng mu bàn tay
Haisu osae uke	đỡ đè bằng mu bàn tay
Haisu uke	đỡ bằng mu bàn tay
Haiwan uke	đỡ vuốt bằng cánh tay
Juji uke	đỡ chữ thập
Kaki wake uke	đỡ song song cạnh ngoài 2 tay
Koken uke	đỡ bằng cổ tay
Mikazuki uke	đỡ tạt lòng bàn chân
Morote uke	đỡ tiếp lực bằng 2 tay
Nagashi uke	đỡ vuốt bằng lòng bàn tay
Naiwan uke	đỡ vuốt bằng cạnh trong cánh tay
Naname shuto uke	đỡ chéo bằng cạnh bàn tay
O sae uke	đỡ đè bằng lòng bàn tay
Seiryuto uke	đỡ bằng cạnh góc bàn tay
Soto uke	đỡ từ ngoài vào
Suiku uke	đỡ mức từ dưới lên
Tate shuto uke	đỡ bằng cạnh bàn tay dọc
Te otoshi	đỡ đập
Teisho uke	đỡ bằng ức bàn tay
Tsukami uke	đỡ bằng cách tóm, chụp
Uchi uke	đỡ từ trong ra
Zuki uke	đỡ bằng nắm tay đấm

5. Kỹ thuật tấn : Dachi waza

Hachiji dachi (loi dachi)	tấn chẵn bị 2 chân bằng vai
Han zenkutsu dachi	tấn trước cao
Heisoku dachi	tấn chụm khếp 2 chân
Kiba dachi	tấn ngang
Kokutsu dachi	tấn sau
Kosa dachi (Kake dachi)	tấn chéo
Musubi dachi	tấn chụm chân hình chữ V
Neiko ashi dachi	tấn con mèo
Shiko dachi	tấn vuông
Tsuru ashi dachi	tấn con hạc
Zenkutsu dachi	tấn trước
Renoji dachi	tấn L
Fudo dachi (Sochin)	Tấn bất động
Sanchin dachi	Tấn cong ngắn
Hangetsu dachi	Tấn cong dài

6. Kỹ thuật đá : Geri waza

Gyaku mawashi geri	đá vòng nghịch
Gyaku Mikazaki geri	đá tạt nghịch
Hiza geri	đá bằng gối
Kakato geri	đá gót chân
Kin geri	đá bằng mu bàn chân
Mae fumikomi geri	đá chấn trước
Mae geri	đá trước
Mae geri kekomi	đá tổng trước
Mae tobi geri	đá bay trước
Mawashi geri	đá vòng
Mawashi tobi geri	đá bay vòng
Mikazaki geri	đá tạt bằng lòng bàn chân
Otoshi geri	đá chẻ
Sankaku geri	đá thốc từ tư thế nằm
Ushiro fumikomi geri	đá chấn sau
Ushiro geri kekomi	đá tổng sau
Ushiro mawashi geri	đá xoay sau
Ushiro mawashi tobi geri	đá bay xoay vòng sau
Ushiro tobi geri	đá bay xoay sau
Yoko fumikomi geri	đá chấn ngang
Yoko geri keage	đá văng ngang
Yoko geri kekomi	đá tổng ngang
Yoko tobi geri	đá bay ngang

7. Thuật ngữ khác

Gedan	tầm thấp
Chudan	tầm giữa
Jodan	tầm cao
Susumi kata	tiền
Modori kata	lùi
Ushiro tai kawashi	xoay sau
Migi	bên phải
Hidari	bên trái
Tenkan	xoay
Tai Sabaki	xoay thân pháp
Sensei ni	chào thầy
Seiza	quỳ gối
Otsu	vâng, dạ, cảm ơn...

T/M BCH. HỘI KARATEDO
CHỦ TỊCH
(đã ký)