

LỚP ĐÀO TẠO, BỒI DƯỠNG TRỌNG TÀI QUYỀN TAEKWONDO 2009

TÀI LIỆU HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN

I. Một số quan điểm về tập luyện và thi quyền:

1. What is taekwondo? Taekwondo trains people become a perfect person. Taekwondo instructor is a life coach, we make good people, so we must be a good person with much responsibility.

Taekwondo là gì? Taekwondo làm con người trở nên hoàn thiện. Ở góc độ tiếp cận này, huấn luyện viên taekwondo là những người thầy trong cuộc sống, chúng ta đào tạo ra những người hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần - những công dân tốt cho xã hội, vì vậy trước hết chúng ta phải là những người tốt với tinh thần trách nhiệm cao.

2. Poomsae referees who produce the championships, so all referees are the champions. We do not compare between the referees, but ask ourselves how much good championship we have produced. The contestants must follow the rules set by the referees, if we do not deduct points, we follow the contestants.

Trọng tài quyền là người tạo ra các giải thi đấu, vì vậy tất cả các trọng tài là những nhà vô địch. Trọng tài không so sánh với nhau, mà phải luôn tự hỏi bản thân mình đã đóng góp cho giải thành công như thế nào? Trọng tài phải có trách nhiệm nhắc nhở, giáo dục huấn luyện viên, vận động viên của đơn vị mình. Trọng tài phải trừ điểm khi vận động viên đi sai, nếu không chúng ta sẽ theo sau vận động viên, như vậy là không đúng, trọng tài phải là người hướng cho huấn luyện viên, vận động viên hiểu thế nào là đi quyền đúng, là người chuẩn hóa kỹ thuật.

3. Poomsae competition Thi đấu quyền:

- It is certainty that taekwondo is a martial art.

Taekwondo trước hết là một môn võ thuật.

- Become a sport for olympic games: Kyorugi

Phát triển thành môn thể thao Olympic: taekwondo được đưa vào chương trình thi đấu chính thức tại Olympic Sydney 2000, tiếp theo là các kỳ thể vận hội Athen 2004, Bắc Kinh 2008, Luân đôn 2012.

- Then sport for all: poomsae competition. After the 1st World Poomsae Championships 2006, WTF has tried to develop the technical system, made it standard worldwide.

Môn thể thao cho mọi người: sau Giải vô địch quyền lần thứ nhất, WTF đã nỗ lực củng cố, tiêu chuẩn hóa, thống nhất hệ thống kỹ thuật trên toàn thế giới.

Poomsae is combat, not dancing: concentrate, eye control, quick defense or attack. We have to know clearly the meaning, the useful mean of techniques.

Bài quyền là giả định các tình huống của một trận đấu thật sự, không phải là khiêu vũ. Người tập cần phải tập trung tinh thần, kiểm soát hướng nhìn, tự vệ tấn công nhanh. Phải hiểu rõ ý nghĩa và cách sử dụng từng kỹ thuật một.

4. Để làm trọng tài quyền: phải trải qua 3 giai đoạn: được đào tạo nghiêm túc (education), tập luyện chuyên cần (training) and nắm vững tất cả các vấn đề liên quan đến quyền (development).

5. Năm giai đoạn trong quá trình tập luyện quyền (five poomsae training sections):

- Đồ hình và kỹ thuật căn bản (Direction and basic technique): Gup 8 – 1
- Ý nghĩa và áp dụng (Meaning, use and apply of techniques): 1 – 2 Dan
- Kết hợp đồ hình, kỹ thuật, ý nghĩa và áp dụng (make them together): 3 Dan
- Có tri thức về kỹ thuật: có thể phân thể, giải thích tất cả các vấn đề liên quan đến bài quyền (understand clearly, separate techniques during teaching, explain everything about the poomsae): 4 – 5 Dan
- Cảm nhận, phát triển, sáng tạo (enjoy and development, create new): 6 Dan and up.

II. Một số nguyên tắc chung:

- Starting point is the finish point.

Điểm xuất phát cũng chính là điểm kết thúc của bài quyền

- Joonbi is very important for preparation of attack or counter attack.

Động tác chuẩn bị rất quan trọng. Đó là sự sẵn sàng để tấn công hay phản công, do đó phải tập trung chuẩn bị về tinh thần cũng như thể lực, kỹ thuật.

- Up and down can not focus on the target.

Khi đi quyền đầu không được nhấp nhô, nếu nhấp nhô sẽ bị trừ điểm. Cơ bản là Juchum seogi, mọi tấn sau đó sẽ dựa vào đó để giữ không bị nhấp nhô.

- Mỗi động tác kỹ thuật (kể cả kỹ thuật chân) được chia làm 2 giai đoạn (không phải ngắt làm 02 nhịp): chuẩn bị Initiative movement cần thả lỏng, đứng vị trí xuất phát không có động tác thừa; sau đó từ từ tăng tốc đến giai đoạn gần kết thúc mới xoay để tạo lực mạnh xuyên mục tiêu (power and impact). Sau khi thực hiện kỹ thuật xong phải thả lỏng, phục hồi để chuẩn bị cho kỹ thuật tiếp theo (lưu ý vận động viên phải thả lỏng và dùng sức thích hợp, luôn luôn gồng phải trừ điểm). Mỗi kỹ thuật phải được thực hiện hoàn chỉnh, rồi mới qua kỹ thuật khác cho dù hai hay ba đòn liên tục. Và mỗi kỹ thuật khi đã thực hiện xong phải thực hiện tiếp kỹ thuật khác, không được ngừng quá lâu. Kết thúc đòn tay phải ngừng, nếu ló mục tiêu rồi rút lại, hay run run tạo lực giả sẽ bị trừ điểm.

- Use the whole body power, not by hand, by foot or by hip.

Nguyên tắc phát lực: xoay trên trục thẳng đứng của thân người (không được chồm người về phía trước), sử dụng cử động toàn thân để tạo ra lực (không phải chỉ có lực tay hoặc lắc hông, hông)

- Âm dương đánh ra và thu về cùng lúc để tạo lực. Lưu ý đến gần mục tiêu mới xoáy.

- Các đòn tấn công, khi thực hiện trung bình tấn - đâm trung đẳng... không được gồng giữ vai ngang, vai về trước khoảng 30° để xuyên qua mục tiêu.

- Đỡ thấp trong quá trình thực hiện đòn tay chéo ở phía trong; thực hiện hai tay đi về hướng nào tay đó chéo ở phía ngoài.

- Đỡ trung và cao tay chéo ở phía ngoài; đỡ 02 tay đi về phía nào tay đó ở phía dưới (khi lên trên sẽ chéo ngoài).

- Khi tấn công, tay ở phía trong.

- Những đòn liên tục Consecutively từ tư thế đó trước đó thực hiện liên đòn tiếp theo.

- Di chuyển tấn bằng ức bàn chân, lướt trên mặt sàn, không tạo ra tiếng dậm chân khi di chuyển tấn. Đối với các kỹ thuật Jittzikgi yêu cầu phải đủ lực, dậm mạnh cạnh bàn chân (không phải bằng lòng bàn chân) để tạo ra âm thanh lớn.

- Lưu ý các kỹ thuật được yêu cầu thực hiện liên tục (consecutively): trong cùng một tấn, sau khi đá... ; chậm thả lỏng (slow) hoặc chậm gồng (slow and strong), xem quy định trong bảng SPEED đính kèm.

- Các kỹ thuật đá không giới hạn ở tầm trung đẳng, yêu cầu đá cao.

- Ap seogi, apkubi seogi, beom seogi, chân sau mở ra một góc 30° khi thực hiện tấn, độ cong của gối bằng nhau ở các tấn, trừ ap seogi. Khi di chuyển ngang là tấn apkoa seogi phải đặt mũi chân xuống trước rồi đến gót khoảng cách là một bàn chân; di chuyển tới trước là dwitkoa seogi, khoảng cách cũng khoảng một bàn chân.

- Trong quá trình huấn luyện, phải sử dụng thuật ngữ Taekwondo (đọc tên bài quyền, các kỹ thuật...). Trọng tài điều khiển thi phải sử dụng đúng khẩu thủ lệnh theo quy định của Luật thi quyền.

- Đi quyền phải thờ đúng. Tiếng hét Yelling – Kihap không phải là “kia” mà là “a” tạo lực mạnh phát ra từ đan điền.

- Lưu ý về hướng nhìn.

III. Những kỹ thuật cần lưu ý:

1. Seogi (tấn):

] - *Apkubi seogi* (tấn trước thấp): chiều dài của tấn khoảng bốn đến bốn bàn chân rưỡi, chiều rộng khoảng một bàn chân, vai thả lỏng tự nhiên nghiêng 30°, do đó mũi bàn chân sau phải mở 30°

- *Dwitkubi seogi* (tấn sau): vai, hông, bàn chân sau trên một đường thẳng, khoảng cách từ gót chân trước đến mũi chân sau khoảng 1 bàn chân rưỡi, vai thả lỏng tự nhiên nghiêng 45° .

- *Hakdari seogi* (hạc tấn): phần giữa của cạnh trong bàn chân cặp ngang khớp gối tạo thẳng bằng.

- *Beom seogi* (hổ tấn): 90% trọng lượng cơ thể đặt ở chân trụ, lưng thẳng, hướng về trước không được ngửa người ra sau.

- *Koa seogi* (tấn chéo): mũi chân 30°

- *Oreun/wen seogi* (tấn phải/trái): hai gót chân cách nhau một bàn chân.

2. Kỹ thuật căn bản:

- *Arae makki*:

+ *Điểm xuất phát*: tay đỡ đặt trên vai, lòng nắm tay hướng vào cổ. Tay kia thả lỏng thẳng tự nhiên, nắm tay úp cách thân người khoảng một gang tay.

+ *Đường đi*: hai tay thực hiện cùng một lúc. Nắm tay của tay đỡ di chuyển lần phía trên cánh tay kia, gần đến điểm dừng xoay cổ tay gạt mạnh ra, đồng thời tay kia rút về hông.

+ *Điểm dừng*: hai tay dừng lại cùng một lúc. Tay đỡ cách đùi một gang tay, cánh tay thẳng. Tay kia nằm bên hông khoảng ngang thắt đai, khuỷu tay khép vào thân người. Sau khi thực hiện đòn đỡ xong phải thả lỏng tự nhiên.

- *Sonnal makki*: hai tay thả lỏng tự nhiên, tay đỡ xuất phát từ hông, tay còn lại đặt phía sau cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống đất; tay từ hông vòng ngoài cùi chỏ đưa cao ngang vai xoay đỡ ra, tay kia theo đường thẳng xoay ngửa lòng bàn tay lên đặt cổ tay ngang chân thủy.

Đỡ cạnh bàn tay thấp {sonnal area makki}: tay đỡ trên vai, tay kia đưa về sau cao ngang đầu.

- *Momtong jireugi*: nắm đấm vào giữa, ngay chấn thủy. Khi đấm xoay người để vận lực. Tuy nhiên nếu đấm liên tục nhiều đòn thì những đòn tiếp theo không cần xoay người.

- *Jebipoom mokchigi*: chặt vào cổ, nên tay hơi cao hơn vai một chút, cánh tay gần như thẳng. Xoay người 45°

- *Deung jumeok apchigi*: luôn đánh thượng vào nhân trung hoặc màng tang.

- *Palkup pyojeok chigi*: đánh chỗ vào mục tiêu (lòng bàn tay), thực hiện trung đẳng, vai đánh chỗ phải thấp hơn vai kia, xoay người về trước khoảng 30°

- *Apchagi*: đá thẳng tới trước bằng ức bàn chân, do đó phải cong các ngón chân lên để ức bàn chân hướng về trước, không được nhón gót lên, không được khuỷu gối.

- *Yopchagi*: đá ngang bằng cạnh và gót bàn chân.

- *Dollyochagi*: rút gối cao thẳng về trước, xoay hông duỗi chân đá xéo lên từ ngoài vào trong một góc 45° , đá bằng ức bàn chân, do đó mũi bàn chân phải cong lên, đá xong thả lỏng cơ chân về bỏ xuống nhanh. Các cử động phải liên tục từ lúc xuất phát đến kết thúc đòn.

3. Các kỹ thuật cần lưu ý trong các bài quyền:

*** Taegeuk 3 jang:**

- *Kibon joonbi seogi*: có 2 cách thực hiện:

. *Cách 1*: hai tay thả lỏng nâng lên, hai lòng bàn tay ngửa, tới ngang chân thủy nằm lại hạ xuống một tí rồi xoay nắm tay úp khoảng 45° . Khoảng cách hai nắm tay bằng một nắm tay, cách người một nắm tay. Động tác thực hiện chậm khoảng 8 giây.

. *Cách 2*: hai lòng bàn tay không ngửa lên hướng vào nhau (như cách 1), mà đưa về trước từ dưới đưa lên.

- Đòn số 8: *Momtong baro jireugi – apkubi seogi* chuyển tấn trước thấp từ tấn sau dwitkubi seogi bằng cách đẩy thẳng bàn chân trước tới trước, xoay gót chân sau vào tạo góc 30°

- Đòn số 6: *Sonnal mokchigi*: chặt cạnh tay vào cổ, nên tay cao hơn vai một tí, cánh tay gần như thẳng, vai xoay về trước khoảng 30°

*** Taegeuk 4 jang:**

- Đòn số 2 và số 4: *Pyong sonkeut sewo tzireugi*. thực hiện hai tay cùng một lúc: tay trước đỡ ém xuống, tay kia từ hông xia ra, cùi chỏ đặt trên lưng nắm tay.

*** Taegeuk 5 jang:**

- Đòn số 2: *Mejumeok naeryo chigi*: không đánh vòng rộng. Tay đánh đưa qua đầu ở tư thế như đỡ thượng, tay kia thả lỏng đưa lên tự nhiên ngang chân thủy, kết thúc nắm tay đánh cao hơn vai.

- Đòn số 10: *Palkup dollyo chigi* đánh chỗ vòng cầu: nắm tay phải kéo sát vào người chéo từ dưới lên để chỗ đánh vòng từ ngoài vào vào hàm.

- Đòn liên tục 16a, 16b: *Yop chagi và palkup pyojeok chigi*: khi đá ngang tay đánh ra tự nhiên, sau khi đá xong đặt chân xuống nhanh đánh chỗ vào lòng bàn tay, vai hướng về trước 30°

- Đòn 20: *Dwikoa seogi – deung jumeok apchigi*: nhảy tới dậm mạnh cạnh bàn chân chân thực hiện tấn chéo sau, đánh lưng nắm tay tới trước, vai nghiêng 45° .

*** Taegeuk 6 jang:**

Đòn số 5: *Hansonal bituro makki*: vai xoay về trước 45°

Đòn số 6a, 6b, 6c: *Eolgul dollyo chagi, eolgul bakkat palmok makki, momtong baro jireugi* : ba đòn được thực hiện liên tục.

Olgul dollyo chagi: đá vòng cầu bỏ chân xuống tự nhiên khoảng cách càng dài càng tốt, không buộc phải thực hiện tấn nào, tuy nhiên phải chú ý thẳng bằng để di chuyển tấn tiếp theo được thuận lợi.

Olgul bakkatmaki: đỡ thượng đẳng bằng cổ tay ngoài. *Momtong baro jireugi*: đâm trung đẳng.

- *Arae hechomakki*: thực hiện chậm từ trên xuống gạt qua hai bên, chứ không phải gạt từ trong ra.

*** Taegeuk 7 jang:**

Đòn số 1: Beom seogi, batangson momtong anmakki: đỡ lòng bàn tay từ ngoài vào trong, bàn tay đứng hơi nghiêng về phía trước các ngón tay khép lại.

Đòn số 7: Batangson momtong keodeureo anmakki: đỡ lòng bàn tay từ ngoài vào ngang chân thủy, cùi chỏ đặt trên lưng nắm tay.

Đòn số 8: Deungjumeok olgul apchigi: nắm tay lại vòng lên vai, chỏ không rời lưng nắm tay dưới, xoay đánh thượng đẳng bằng lưng nắm tay.

- *Moa seogi*: kéo chân trái về, hai tay thả lỏng tự nhiên như bắt đầu thế chuẩn bị, hai tay đưa từ ngoài vào trong, tay trái ôm nắm tay phải, đưa từ dưới thẳng lên song song với thân người, lòng bàn tay hướng vào trong người, tới ngang nhân trung xoay nắm tay vào trong người một tí.

- *Đòn 12, 13: Kawimakki*: thực hiện nhanh vì cùng tấn apkubi. Đòn đầu có xoay người để đánh ra, đòn 2 không cần thiết, 2 tay đỡ ra không ra khỏi thân người.

- *Đòn 18a, 18b, 18c: Mureup chigi, dwitkoaseogi dujumeok jecho chireugi* thực hiện liên tục: từ momtong hecho makki, hai tay thả lỏng xòe ra đưa lên cao tự nhiên, hai lòng bàn tay hướng vào nhau nghiêng 45°. Sau đó nắm hai bàn tay lại, kéo thẳng hai nắm tay xuống, đồng thời đánh gối lên, kết thúc hai nắm tay ở ngang mắt cá chân, lòng nắm tay hướng xuống đất, cánh tay thẳng. Đặt chân xuống thực hiện dwikkoaseogi dujumeok jecho jireugi nhanh, không dậm chân.

- *Đòn số 20: Deunjumeok bakkatchigi*: xuất phát từ trên vai, đánh ra bằng lưng nắm tay cao vào mông tang, nếu sai trừ 0.2 điểm (0.1 ở P biên độ, 0.1 ở A)

- *Đòn 21: Pyojeokchigi*: giữ tay nguyên tại chỗ đá tạt cạnh chân trong vào lòng bàn tay. Khi chân gần chạm tay mới xòe ra. Chân không được đá cao hơn hoặc thấp hơn tay xòe.

- *Đòn số 23: Juchumseogi, palkup pyojeokchigi*: chân nào đá tay đó đánh chỏ

- *Đòn mureup chigi, jechojireug*: Thực hiện liên tục consecutively

*** Taegeuk 8 jang:**

- *Đòn số 3a, 3b*: thực hiện nhanh hai đòn *apchagi* trên không liên tục, chân phải đá thấp vào gối, chân trái đá cao. Thực hiện đòn đá thứ hai có hét “a”. Nếu không thực hiện 2 đòn đá trừ 0.5 điểm A.

- Đòn số 5: *wesanteul makki*: 2 nắm tay, 2 bàn chân song song trên một đường thẳng xéo 45° , *anpalmmk olgul makki* phải đỡ ngang qua mặt, nắm tay đưa cao ngang tai.

- Đòn *dangkyo teokjireugi*: Khi thực hiện tay rút về giữa ngực, nắm tay úp từ từ đưa ra trước tay còn lại từ từ đưa về trên vai, lòng nắm tay áp gần sát quai hàm, 2 tay di chuyển chậm gồng đều, cuối cùng mới xoay, khi dừng đòn 2 tay cùng dừng một lúc.

- Khi di chuyển sang *apkoaseogi* thực hiện *apkubi* và *wesanteul* lần 2, phải di chuyển nhanh, mũi chân xuống trước gót sau. Nếu đặt bàn chân xuống luôn trừ 0.1 điểm A.

- Đòn số 11a, 11b. Đòn *batangson momtong makki* Sau khi thực hiện đòn *apchagi*, bước lùi 2 bước rưỡi theo nhịp đếm 1, 2, 3 thực hiện *beomseogi*, *batangson momtongmakki*

- 2 đòn *apchagi* cuối cùng phải đá cao, đòn đá thứ hai có hết “a”

*** Koryo poomsae:**

- 2 đòn *yopchagi*, *sonnal bakkatchigi*; *momtong baro Jireugi*: nhóm kỹ thuật này được thực hiện liên tục

- 2 đòn đá *yopchagi*: trẻ tuổi thực hiện *arae yopchagi* (đá vào gối, không được thấp hơn) và *olgul yopchagi*. Lớn tuổi có thể thực hiện đá thấp *arae yopchagi* và đá trung *momtong yopchagi*.

- 2 đòn *hansonnal araemakki* và *agwison khaljaebi* được thực hiện liên tục. *Agwison khaljaebi* thực hiện thượng đẳng, bàn tay xòe, ngón tay cái mở ra 1 bên, 4 ngón còn lại mở sang 1 bên, khấu ngón tay mở rộng đưa tới trước ngay cổ (đánh vào cổ)

- Đòn *mureupkkuki*: tay bợ dưới chỗ một tí

- Đòn số 16 *hasonnal momtong yopmakki* thực hiện với *juchumseogi*

- Đòn số 17 *juchumseogi jumeok pyojeok jireugi*: Đắm trung đẳng vào lòng bàn tay, kết hợp. Đắm trượt trừ 0.1 A

- Đòn 18a, 18b, 18c: *Apkoaseogi*, *yopchagi*, *pyonsonkkeut arae jechojrijeugi*: Bước chéo qua tay chưa rút, khi đá tay mới rút.

- Đòn *pyonsonkkeut arae jechozireugi* tay trên đưa cao ngang ngực, lòng bàn tay úp. 3 đòn trên thực hiện liên tục.

- *Tongmil jumbiseogi*: thực hiện chậm khoảng 8 giây. 2 bàn tay gần như song song như đang ôm một trái banh, đầu ngón tay ngang huyết nhân trung.

- *Mejumeok arae pyojeok chigi*: thực hiện nhanh

*** Keumgang poomsae:**

- Lưu ý về hướng nhìn và thăng bằng Focus on eye control and balance.

- *Batangson teok chigi* Đỡ bằng ức bàn tay từ ngoài vô, không phải từ trên ém xuống: lòng bàn tay hướng thẳng về trước, bàn tay nghiêng 45° , cổ tay thẳng.

- *Hakdari seogi Keumgang makki*:

+ Từ dwitkubi xoay mũi bàn chân (gót chân về sau) cùng lúc rút hai tay về nắm tay đỡ thượng ngữ ngang hông, nắm tay đỡ thấp trên vai, rút chân lên lập tấn hakdariseogi, thực hiện keumgangmakki.

+ Lưu ý mặt vẫn ở hướng cũ, khi gần tới mục tiêu xoay tay mới xoay đầu mắt nhìn về hướng đi mới; nếu mắt thẳng bằng đặt chân xuống sẽ bị trừ 0.1 điểm A và trừ thêm ở phần P.

- Đòn kheun doltzeogi: đâm vòng, khi dừng nắm tay ngang người bên kia. Bỏ chân xuống rồi mới đâm vòng là bị trừ 0.1 điểm (mắc hai lỗi: không thực hiện cùng lúc và vận lực sai).

- Di chuyển quay đâm vòng nhanh bằng ức bàn chân, khoảng cách bằng một bàn chân.

- *Juchum seogi santeulmakki*: chân đưa về trước xoay người dậm mạnh chân và hét. Tay đỡ từ trong ra xuất phát ngang ngực.

- *Arae hecho makki*: thực hiện chậm. Đỡ trung tay nào chéo ngoài, đỡ thấp tay đó chéo ngoài (theo nguyên tắc di chuyển hướng nào tay đó ở ngoài)

* **Taebaek poomsae**

- *Sonnal arae hechomakki*: 2 tay nghiêng 45° , ngang đầu gối, cách thân người một gang tay.

- Khi đá hai tay thả lỏng tự nhiên. Đặt chân xuống nhanh và phải đâm đòn thứ nhất cùng lúc, rồi đâm tay kia liên tục. Khi đâm tay ở hông hay hai tay để tự nhiên đều được (nên để tự nhiên, trước đây tay để sẵn bên hông để thực hiện đòn đâm sau khi đá)

- Keumgang anpalmok momtong makki tay đỡ úp lòng bàn tay xuống, hình dạng Jagun shape, không phải Jagun, đỡ luông không chéo (one motion).

- *Miteuro paegi – deung jumeok bakkat chigi*: thực hiện liên tục, xoay đánh lưng nắm tay nhanh.

* **Pyongwon poomsae**:

- *Palkup ollyochigi*: đánh chỏ lên thẳng về trước, lòng nắm tay úp vào lỗ tai, vai xoay hướng về trước 30°

- *Apchagi, momdollyo yopchagi* và *sonnal makki* thực hiện liên tục, đặt chân xuống đỡ nhanh.

- Santeul makki: tay ngang ngực (không phải ở hông), đỡ ngang qua mặt.

- *Deungjumeok dangkyo teokchigi* phải dậm mạnh chân và hét”a”

-*Hakdari seogi, keumgang makki* và rút về hông Jagun thực hiện liên tục.

*** Sipjin poomsae:**

- *Naranhiseogi hwangsomakki, kodureo bakkatmakki*: 2 nắm tay song song từ từ đẩy thẳng lên, lưng 2 nắm tay quay ra trước, vừa qua khỏi mắt xoay nhanh đỡ thượng (lưu ý nâng cùi chỏ lên là sai), khoảng cách 2 nắm tay bằng một nắm tay, 2 cẳng tay đỡ thượng như 2 sừng trâu, sau đó tiếp tục gạt ra hai bên (lưu ý không kéo xuống) hất tay đối phương ra.

- Sonbadak: ngón tay giữa chạm ngay cổ tay.

- Bawimilgi: xéo 45° nhìn vào giữa 2 tay, không đỡ ép qua một bên.

- *Sonnaldeung hechomakki và sonnal arae hechomakki* khi đỡ ra tay trái chéo ngoài.

*** Jitae poomsae:**

- Phải đứng apkubi seogi arae makki rồi mới chuyển dwitkubi seogi đỡ nhanh cao bằng cạnh bàn tay, nếu chưa đứng apkubi seogi đã chuyển đỡ cao sẽ bị trừ 0.1 điểm.

- Keumgang Jireugi xong, đỡ trung tay phải rút về hông, liên tục đỡ trung tay phải, tay trái giữ nguyên, nếu sai sẽ bị trừ 0.1 điểm.

*** Chonkwon poomsae:**

- Đỡ đẩy qua hai bên xong đâm nhanh.

- Đỡ đẩy 2 tay: đan điền và mặt (bắt đầu từ kyopson bung tay nhanh, khi đẩy ra thấp tấn xuống và chậm).

IV. Thuật ngữ điều khiển thi quyền:

- Chul-cheon: come in - enter the contestant position: VĐV vào vị trí

- Cha-ryeot: attention: nghiêm

- Kyong-rye: bow: chào

- Jun-bi: ready: chuẩn bị

- Si-jak: start: bắt đầu

- Baro: stop: ngừng

- Shio: easy: nghỉ

- Pyo-chul: show points: đưa điểm lên

- Hyu-sik: go out for rest: nghỉ giữa hai bài quyền

- Toi-chang: go out: ra ngoài

- Gam-jeom: deduction of point by penalty: điểm trừ do phạm lỗi.

TP. Hồ Chí Minh, ngày 12 tháng 5 năm 2009
Nguyễn Thanh Huy