基本技法特區
作者是 合氣道社員
週二, 21 二月 2012 07:46 - 最近更新 週日, 26 二月 2012 07:43

 合氣道的技法中，有摔倒法跟控制法。如果對手懂得護身倒法，有時將其推倒也無法使之完全屈服，甚至還能翻身來反擊。控制法是反擊對手要害並於摔倒後，對之加以控制的技法，以補摔倒法的不足。 一教： .二教： 一教是所有控制法中最重要且具代表性基本技法。是以對手肘關節為中心，而把對手中心崩潰，再施以一教，使對手不能爬起。 又 稱「扭壓臂」，其關節扭轉的角度非常大，平常我們的手臂關節很少去運動，這個技法 可充分鍛練手臂關節，更是非常好用的擒拿技法，但練習時要小心，不要太用力而使對手受傷。二教擒拿的關鍵在「黏」字，在接對方手時，五指不可用力，而自己 的手掌心必須貼實對方的手掌背，在基本技法中須將對方的手背貼住自己的肩窩，更重要的是要將對方的手心往外翻，然後用腰力將對手控制。

三教：四教：四方摔：入身摔：迴轉摔：反手摔：
將對方的手做扭鎖匙般的旋轉來控制手腕，所以比二教更具有殺傷力，將對手的手腕控制成勾狀，控制到手腕的關節就等於控制對方的全身了。跟一教及二教一樣，對手腕和肘關節的鍛鍊頗有幫助。此技法的特色是攻擊手腕內側的要害，使其喪失身體的抵抗力而後制伏之。人體的手，外側因常用之故較富抵抗力，但內側卻比較差。四教即攻擊其中的「脈部」而使其喪失戰鬥力的技法。主要動作以食指關節緊壓對方手的內側，給對方引起劇痛。以右腳或左腳為軸用刀般的兩手，把四面八方砍劈的劍法，應用於身體的技法，也是合氣劍法中，以身體為表現最佳的方法。反折對方的肘關節，再拉倒到近腳跟的部位，使之仰臥的技法。如果更高段的話，即使被力氣奇大的人抓住，也可以一動不動地把對方弄倒，這就叫做合氣四方摔。入身摔是不與對手正面相撞擊，閃開對手的攻擊線，並閃身進入對手的側方死角，將對手吸入漩渦之中，操縱其動向使之完全導引入自己的動向中，如此可把對方的力量鬆弛，而將對手摔倒於前方。入門。迴轉摔是將合氣道「圓的原理」發揮到極致的一支技法，它完全是以圓形的向心力與離心力將對手摔出。使用這支技法，必須把握「合氣」的原則，要與對方合氣（速度與力道）才能做得圓滑與流暢，也即是說，你若是無法將迴轉摔做得正確，你對合氣道就還未算真正反手摔是始於江戶時代後期，源於在禁止拔刀的城中，與人交錯而過時，反折對方的手部然後摔出去的技法。對方正面打(前打)打來，首先要避開對手的攻擊線，並且要帶動對方，使對方破勢，接著將對方的手畫圓反折過去。
 1 / 1