Võ sư, Tiến sỹ Y khoa NGUYỄN HỮU KHAI

Biên soạn

BẢO LONG Y VÕ

Giáo trình luyện võ

NHÀ XUẤT BẢN CÔNG AN NHÂN DÂN

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com



Võ sư, Tiến sỹ y khoa

NGUYỄN HỮU KHAI

Tổng giám đốc công ty đông dược BẢO LONG

Kiêm Chưởng môn phái Bảo Long Y Võ

Sinh ngày 08-01-1953 (23-11- Nhâm Thìn)

Nguyên quán thôn Kinh Đào, xã An Mỹ,

huyện Mỹ Đức, tỉnh Hà Tây

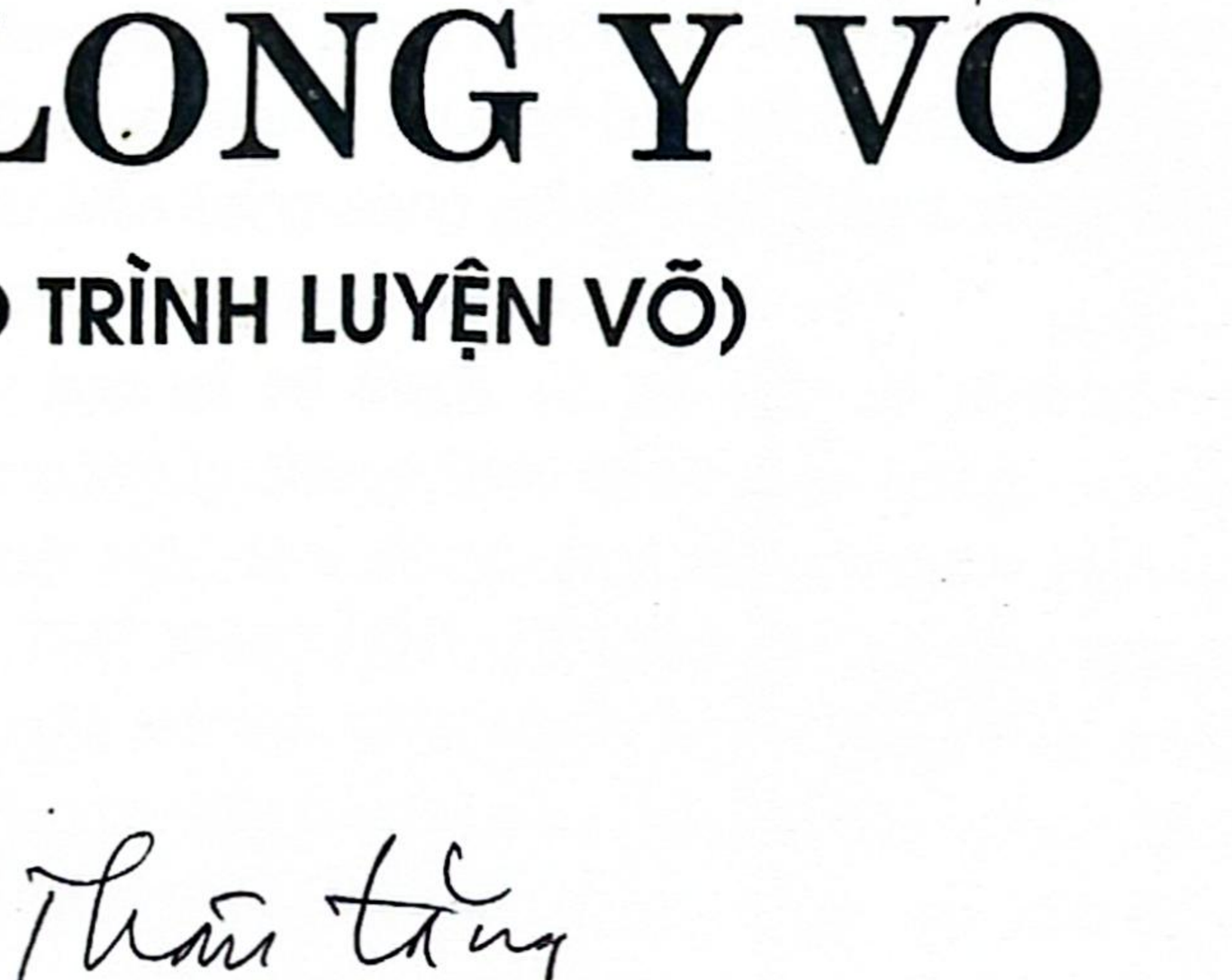
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com

Võ sư, Tiến sĩ Y khoa NGUYỄN HỮU KHAI
(Biên soạn)



BAO LONG Y VÕ

(GIÁO TRÌNH LUYỆN VÕ)



NHÀ XUẤT BẢN CÔNG AN NHÂN DÂN
HÀ NỘI - 2002

LỜI GIỚI THIỆU

Võ thuật Việt Nam những thập niên gần đây phát triển khá rầm rộ, với nhiều bộ môn, nhiều vận động viên đã giành được những vị trí xứng đáng trong các giải thi đấu lớn ở châu Á và các nước trong khu vực.

Sự phát triển các môn phái võ thuật ở các địa phương đã góp phần tích cực vào phong trào xã hội hoá thể dục thể thao khắp đất nước. ***Bảo Long y võ*** *là một trong những môn phái thu hút được sự chú ý của đông đảo công chúng nhờ sự kết hợp tinh hoa của võ thuật và y học cổ truyền nhằm giúp mọi người nâng cao thể lực, khí chất, phát huy những khả năng tiềm tàng để tự hoàn thiện bản thân, góp phần chữa trị những bệnh hiểm nghèo và tạo lối sống lành mạnh, tư duy minh mẫn, trong sáng. Các cơ quan thông tin đại chúng đã giới thiệu khá nhiều về sức mạnh và công dụng của* ***Bảo Long y võ****, khiến nhiều người vô cùng kinh ngạc về khả năng phi thường của con người. Một số cơ sở võ thuật ở Cộng hoà Pháp và Cộng hoà liên bang Nga đã mời các võ sư Bảo Long sang giảng dạy.* ***Bảo Long y võ*** *đã và đang giúp con người nâng cao thể lực và tự hoàn thiện.*

Với niềm đam mê y học và võ thuật, võ sư, tiến sỹ y khoa ***Nguyễn Hữu Khai****, Tổng Giám đốc công ty* ***Đông Nam dược Bảo Long****, uỷ viên Ban Chấp hành Liên đoàn võ thuật Việt Nam đã đầu tư nhiều công sức, tiền của xây dựng TRUNG TÂM Y HỌC THỂ THAO BẢO LONG và dành nhiều thời gian để biên soạn bộ* ***"Giáo trình luyện võ"*** *và* ***"Giáo trình luyện công"*** *rất công phu. Bộ giáo trình không chỉ giúp cho hàng ngàn võ sinh của môn phái Bảo Long y võ học tập có cơ sở khoa học giữa lý thuyết và thực hành, mà còn để những ai yêu thích môn võ thuật này có điều kiện tự học, tự luyện tập, qua đó tự nâng cao thể lực cho mình.* ***Bảo Long y võ*** *còn được Võ sư* ***Nguyễn Hữu Khai*** *tập hợp một cách khoa học mười bài quy định của Liên đoàn võ thuật Cổ truyền giúp cho việc tập luyện thống nhất để mọi người có một cuốn sách về võ thuật tương đối đầy đủ. Đây là một việc làm có ý nghĩa xã hội sâu sắc rất đáng hoan nghênh, đồng thời là món quà thiết thực chào mừng Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ IV và SEAGAME 22 tổ chức tại Việt Nam năm 2003.*

Hoàng Dự

Tổng biên tập báo Thể thao Việt Nam

LỜI NÓI ĐẦU

Võ thuật là một di sản văn hóa gắn liền với lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc, tô điểm cho những trang sử hào hùng với bao chiến công lừng lẫy, tôn vinh lòng tự hào dân tộc và làm khiếp đảm quân thù.

Từ các chốn làng quê đến thành thị đều dấy lên phong trào luyện võ. Võ thuật không chỉ để tự vệ, chiến đấu mà còn nâng cao sức khỏe, dẻo dai trong lao động và đặc biệt là luyện cho người ta nghị lực cao cả, ý chí sắt đá, tinh thần kiên nhẫn và lòng dũng cảm phi thường. Những năm gần đây nền võ thuật nước nhà trong những cuộc thi tài đã giành được nhiều huy chương, đem lại vinh quang cho Tổ quốc.

Những môn võ được du nhập từ nước ngoài vào Việt Nam, đều có những giáo trình huấn luyện được hệ thống hóa thành sách. Đối với võ thuật cổ truyền Việt Nam thì đến nay vẫn chưa tổng hợp được hệ thống giáo trình giảng dạy. Sơ bộ mà tính cũng có trên sáu chục môn phái võ. Mỗi môn tập mỗi kiểu, các võ sư luôn chế ra đủ loại các bài quyền thuật, binh khí khác nhau để dạy học trò.

Trong dòng võ thuật cổ truyền từ ngàn năm lịch sử đã đúc rút, cô đọng các động tác cơ bản, hệ thống thành bảy mươi hai thế dùng tay gọi là "Thất thập nhị huyền công" và ba mươi sáu thế dùng chân gọi là "Tam thập lục cước". Tổng cộng đòn tay và đòn chân là một trăm lẻ tám thế. Để nhuần nhuyễn hệ thống 108 thế này các bậc sư tổ đã sáng chế thành hàng ngàn bài quyền cước. Mỗi bài quyền cước đều nhặt từ trong 108 thế mà thay đổi thứ tự sao cho hợp lý về phương diện di chuyển, ứng dụng và đẹp mắt, cũng giống như từ 7 nốt nhạc mà người nhạc sĩ thay đổi thứ tự, trường độ, cao độ, luyến láy để thành vô vàn bản nhạc khác nhau.

Những bài quyền hay hoặc những bản nhạc hay đều được đánh giá từ sự ưa thích của đại chúng và đánh giá bằng tuổi thọ của nó. Cho đến nay những bài tập hay mà thế hệ trước đã sáng tác quá nhiều không thể kể hết, được lưu giữ ở các võ phái và trong sách vở. Không thể có ai đọc hết hoặc đã từng xem qua hết các bài quyền cước, chứ không nói là học hết, luyện tập hết. Tuy nhiên người ta vẫn chế thêm nhiều bài quyền khác bằng cách pha trộn các bài cũ vào nhau hoặc cải tiến, thêm bớt để thành một bài gọi là của riêng mình.

Đã biết 108 thế thì việc chế ra bài quyền mới không lâu và không phải là khó. Nhưng để được đại chúng công nhận và ưa thích mới là chuyện khó.

Cũng như các bài ca, bản nhạc có bài cả nước hát, cả thế giới hát nhưng cũng có bài chỉ tác giả dùng qua rồi xếp vào ngăn kéo. Đối với võ thuật, việc sáng tác, nghiên cứu phát triển là điều cần thiết song thiết nghĩ các tác giả phải tự đánh giá cho tác phẩm của mình và không nên bắt học trò học những bài không đủ tiêu chuẩn cũng như không nên ép người ta phải ca hết những bài hát mà mình chấp nhặt hoặc sáng tác một cách bất đắc dĩ.

Hiện nay Liên đoàn võ thuật Cổ truyền Việt Nam đã và đang tiến hành tuyển chọn các bài tập từ các võ phái trong cả nước để hình thành một hệ thống giáo trình chung giống như Wushu của Trung Quốc. Đây là một việc làm hết sức cần thiết và có như vậy thì võ thuật Việt Nam mới có thể được đưa vào các giải khu vực hoặc Quốc tế. Việc tuyển lựa và hệ thống hóa thì không khó nhưng việc làm thay đổi tính thủ cựu và cục bộ từ các võ sư và các võ phái là điều hết sức nan giải.

Tuy nhiên, nếu có sự quyết tâm của các nhà lãnh đạo võ thuật thì chúng ta cũng có thể làm được như các nước khác đã làm.

*Trong cuốn "**Bảo Long Y võ, giáo trình luyện võ**" tôi đã chắt lọc một số kiến thức của các bậc thầy và từ trong hệ thống võ thuật cổ truyền, đồng thời biên tập một số bài quyền cước, binh khí đã được Hội võ thuật cổ truyền thành phố Hồ Chí Minh và Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam tuyển chọn và những bài tập cơ bản của Wushu Trung Quốc.*

*Học võ qua sách là một việc rất khó, thậm chí học qua băng hình, đĩa hình còn không hoàn hảo. Giáo trình là để giảng dạy hoặc để gợi nhớ động tác cho những người đã học qua. Vì thế tôi không muốn diễn giải quá kỹ động tác mà muốn đưa được nhiều bài tập vào cuốn sách để làm tài liệu giảng dạy tại "**Trung Tâm Y học thể thao Bảo Long**" và mong muốn được góp phần hỗ trợ cho các bạn trẻ bước đầu nghiên cứu và luyện tập võ thuật cổ truyền.*

Quá trình biên tập có gì sơ xuất kính mong Quý Thầy chỉ giáo và lượng thứ.

NGƯỜI BIÊN SOẠN
Võ sư, Tiến sĩ Y khoa
NGUYỄN HỮU KHAI

5 LỜI THỀ CỦA MÔN ĐỒ

BẢO LONG Y VÕ

1. Tôn sư trọng đạo, trung thành với môn phái, tuân thủ mệnh lệnh của Huấn luyện viên.

2. Kiên nhẫn, khắc khổ luyện tập, khiêm tốn học hỏi, đoàn kết giúp đỡ và bảo vệ lẫn nhau, không ngừng nâng cao kiến thức về Y học và Võ học.

3. Không bê tha rượu chè, cờ bạc, ăn chơi truỵ lạc và gây mất trật tự an ninh xã hội.

4. Không lạm dụng võ công để làm điều bất chính và hại người vô tội. Bênh vực lẽ phải, giúp đỡ người yếu đuối thế cô.

5. Tự tin, bình tĩnh trong thi đấu và chiến đấu, mạnh không kiêu, yếu không nản. Quyết tâm chiến thắng!

CHƯƠNG I
KIẾN THỨC CƠ BẢN

I. MƯỜI HAI THẾ TẤN LIÊN HOÀN

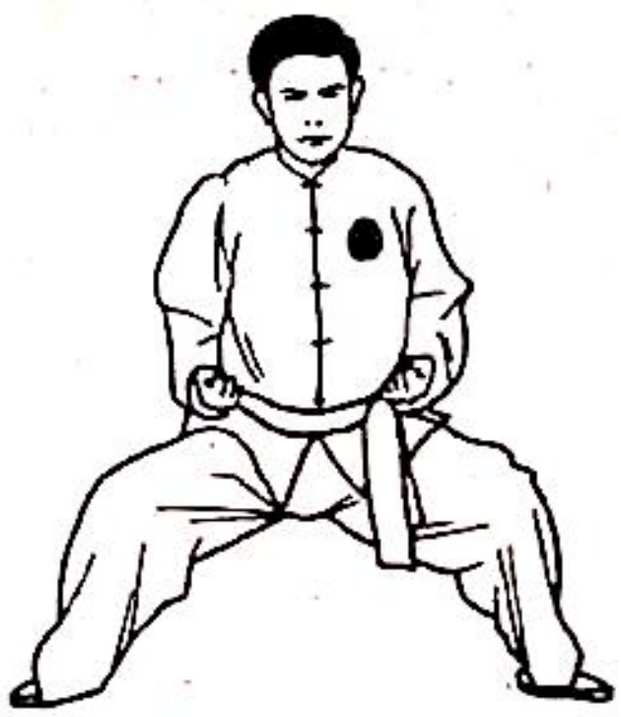


1 2 3 4

Chào



Miêu tấn



Trung bình tấn



Đinh tấn



Chảm mã tấn



Bại mã tấn



Hạc tấn



Xà tấn



Hổ tấn



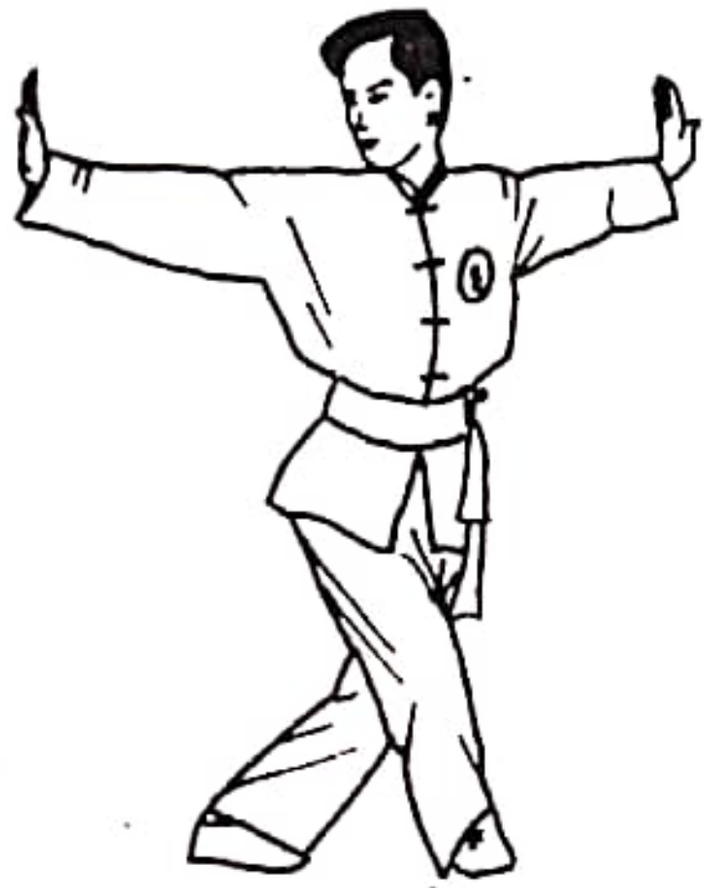
Thiềm tấn



Hầu tấn



Ngưu tấn



Mỹ nữ tấn



1



2



3



4

Chào

5

II. CHƯỞNG PHÁP CƠ BẢN

Căn cứ vào bàn tay, ngón tay của người và vị trí tiếp xúc khi đánh địch mà chưởng pháp cơ bản phân làm 13 loại dưới đây, mỗi loại trong ứng dụng đều dựa vào phương hướng và góc độ khác nhau của cách xuất tay mà có các tên gọi tương ứng. Dưới đây là bảng 1.

Phân loại chưởng pháp cơ bản:

Bảng

TT	Tên gọi	Tên động tác	Điểm lực
1	Đẩy tay	Vỗ, đẩy nghiêng, đánh 2 tay	Mặt bàn tay
2	Vắt tay	Suất, sản	Mu bàn tay
3	Thác chưởng	Vặn bắp tay	Chưởng căn
4	Chém tay	Cắt, quét, bổ, gọt	Cạnh ngoài, bàn tay
5	Xuyên chưởng chọc tay	Chọc	Đầu ngón tay
6	Đẩy bàn tay	Phát, móc lên, đào	Mặt bàn tay
7	Đậy bàn tay	Đè, đập, ấn	Mặt bàn tay
8	Mạt chưởng	Cọ, sát	2 mặt ngón tay
9	Khiêu chưởng	Nâng, quét, súc	Cạnh trong bàn tay
10	Liêu chưởng	Đánh ra (bóc ra)	Mu ngón tay
11	Đỉnh chưởng	Xông đánh ra	Mu bàn tay

1. Đẩy tay

Tên động tác: Vỗ, đẩy, nghiêng, đánh 2 tay.

Điểm lực: Mặt bàn tay (H1; 2; 3).

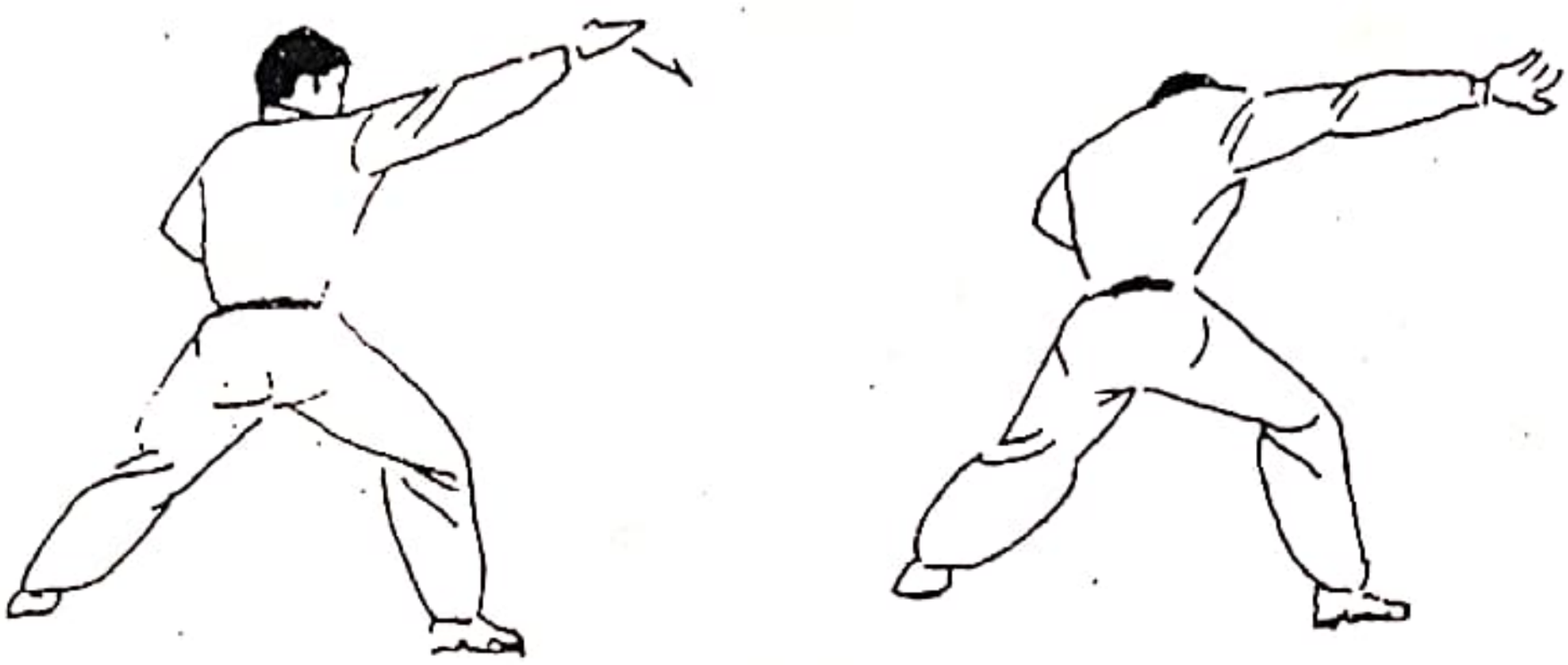


H.1; 2; 3

2. Vắt tay

Tên động tác: Suất, sản.

Điểm lực: Mu bàn tay (H.4; 5).

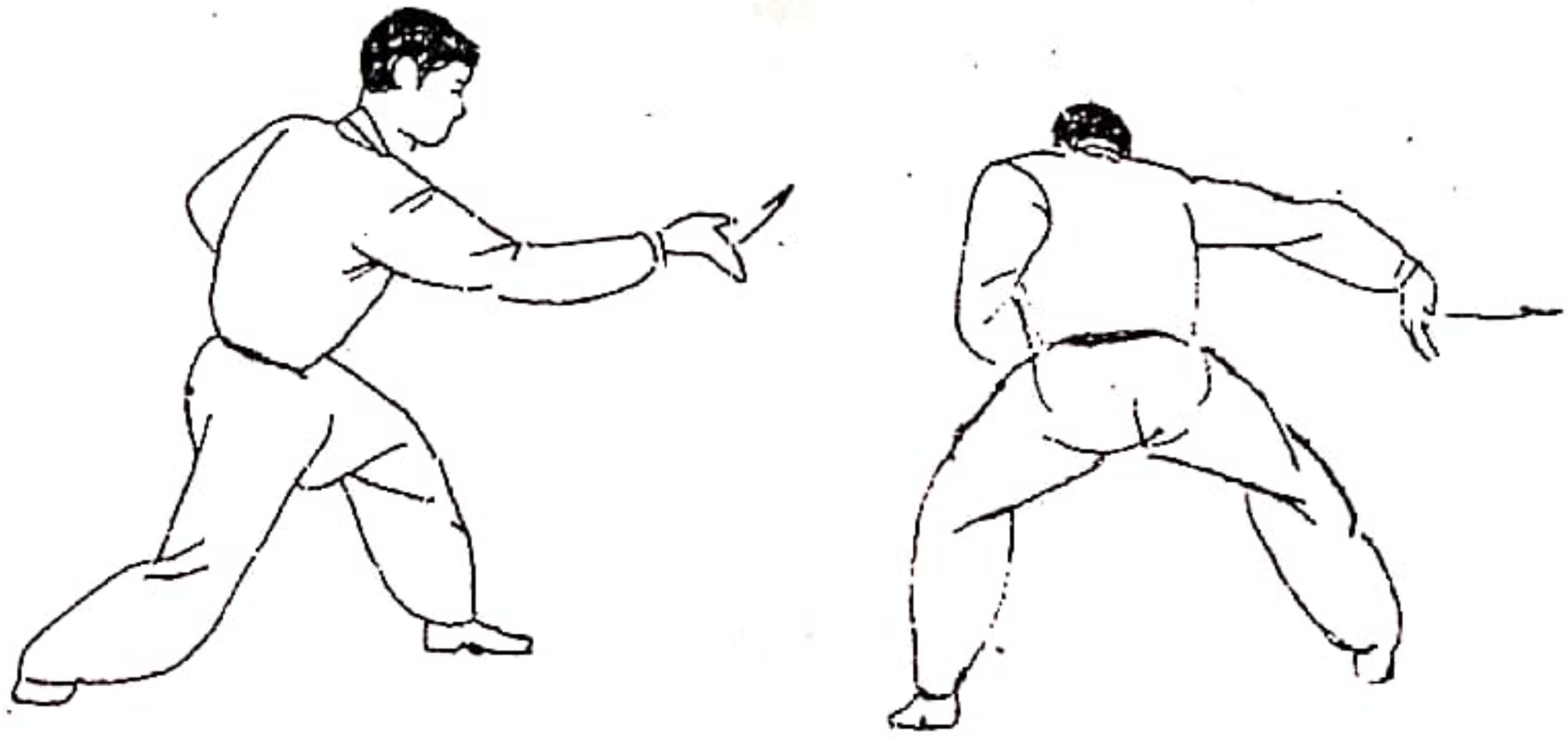


H.4;5

3. Thác chưởng (Vặn bắp tay)

Tên động tác: Vặn bắp tay.

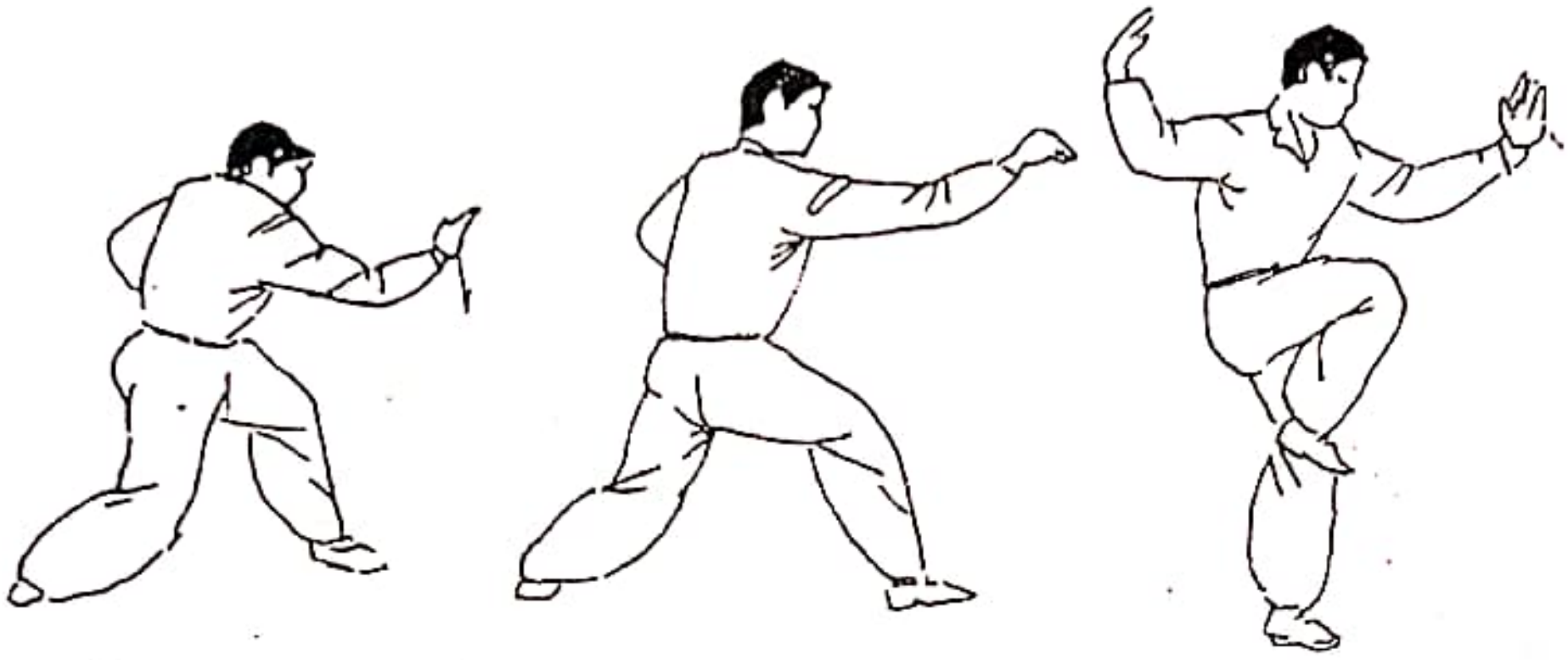
Điểm lực: Gốc bàn tay (H.6; 7).



H.6; 7

4. Chém tay

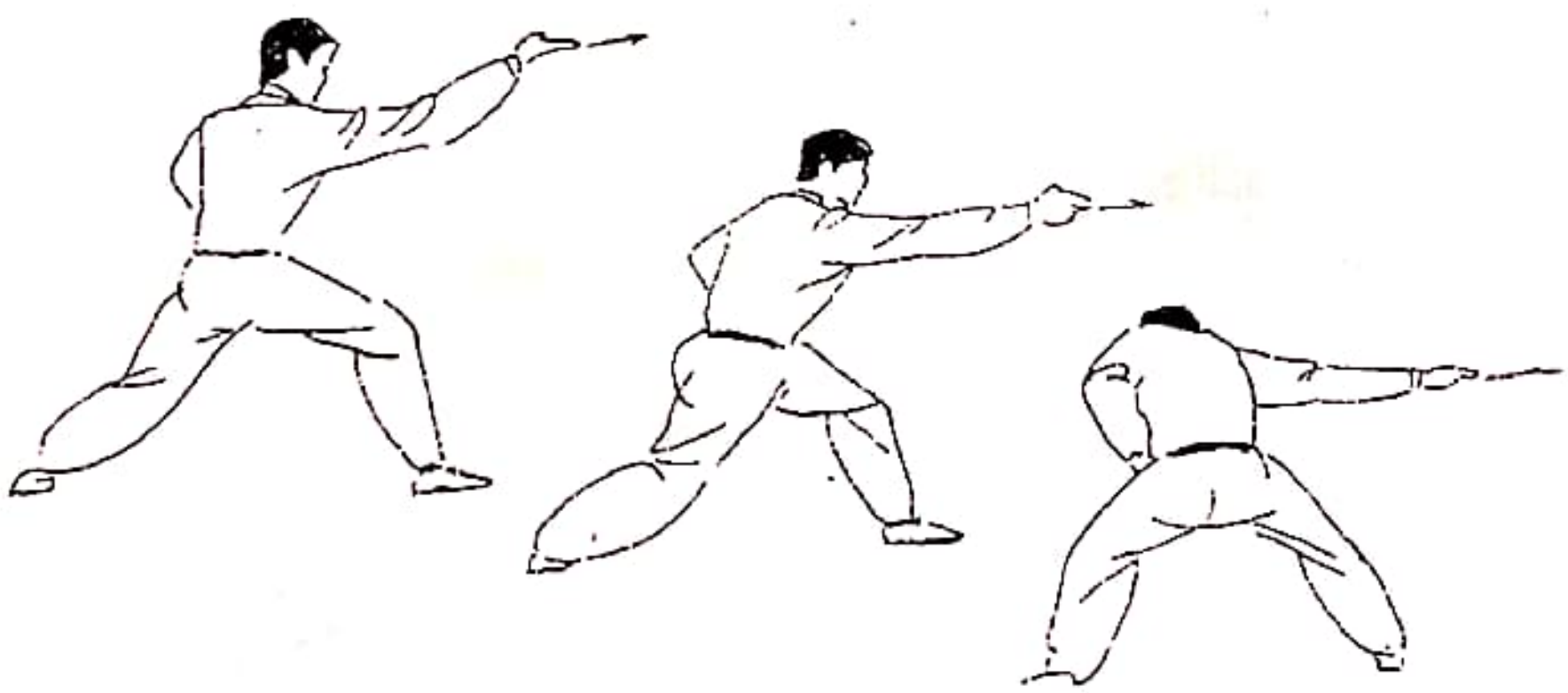
Tên động tác: Cắt, quét, bổ, gọt.
Điểm lực: Cạnh ngoài bàn tay (H.8; 9; 10).



H.8; 9; 10

5. Xuyên chưởng (chọc bàn tay)

Tên động tác: Chọc.
Điểm lực: Đầu ngón tay (H.11; 12; 13).



H.11; 12; 13

6. Đẩy bàn tay

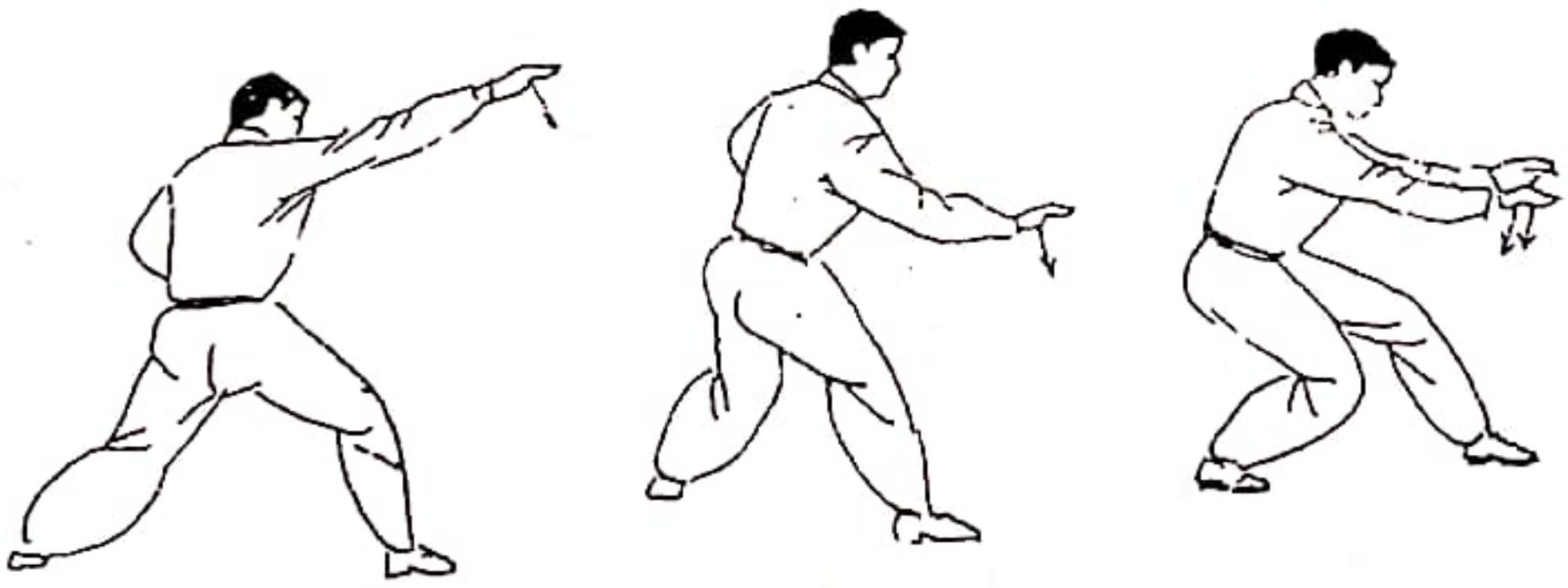
Tên động tác: Phát, móc lên, đào.
Điểm lực: Mặt bàn tay (H.14; 15; 16).



H.14; 15; 16

7. Đậy tay

Tên động tác: Đề, đập, ấn.
Điểm lực: Mặt bàn tay (H.17; 18; 19).

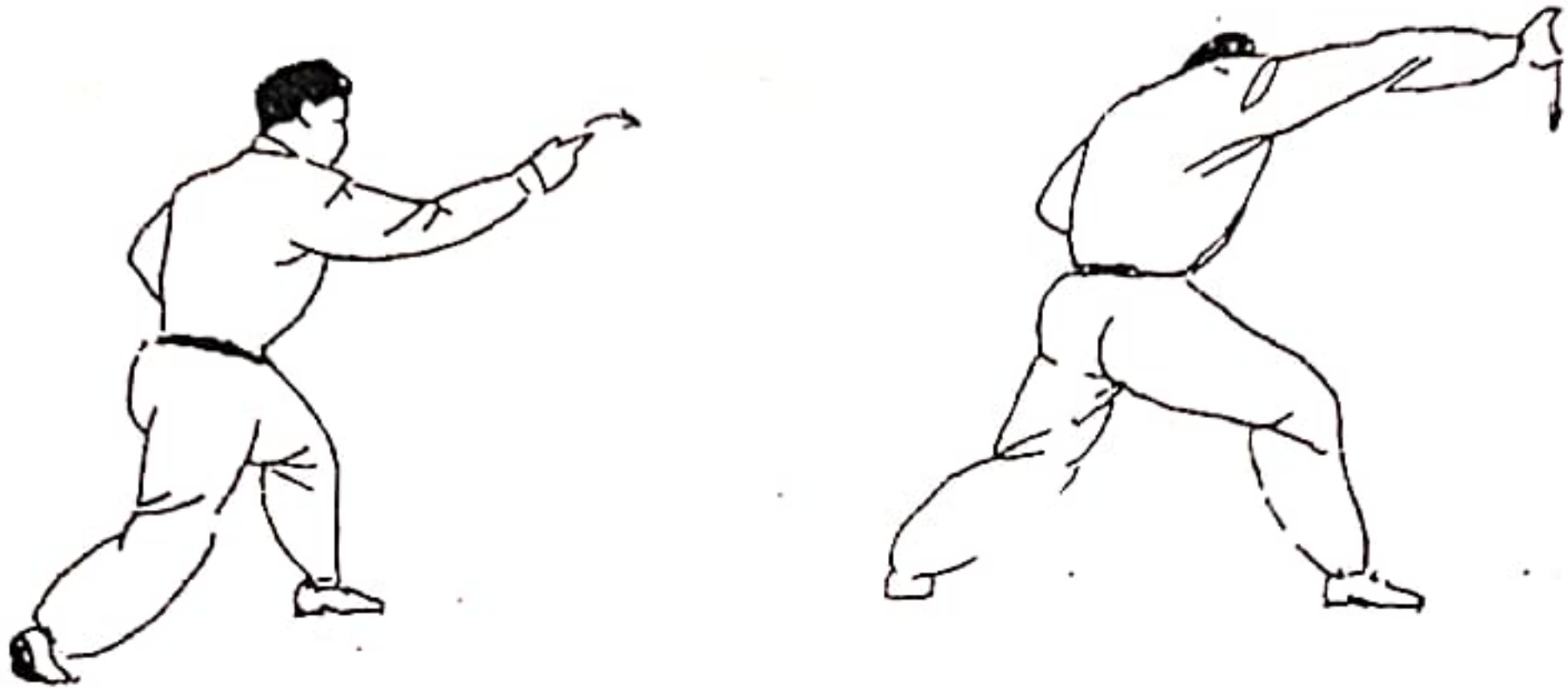


H.17; 18; 19

8. Mạt chưởng

Tên động tác: Cọ sát.

Điểm lực: Hai mặt ngón tay (H.20; 21).

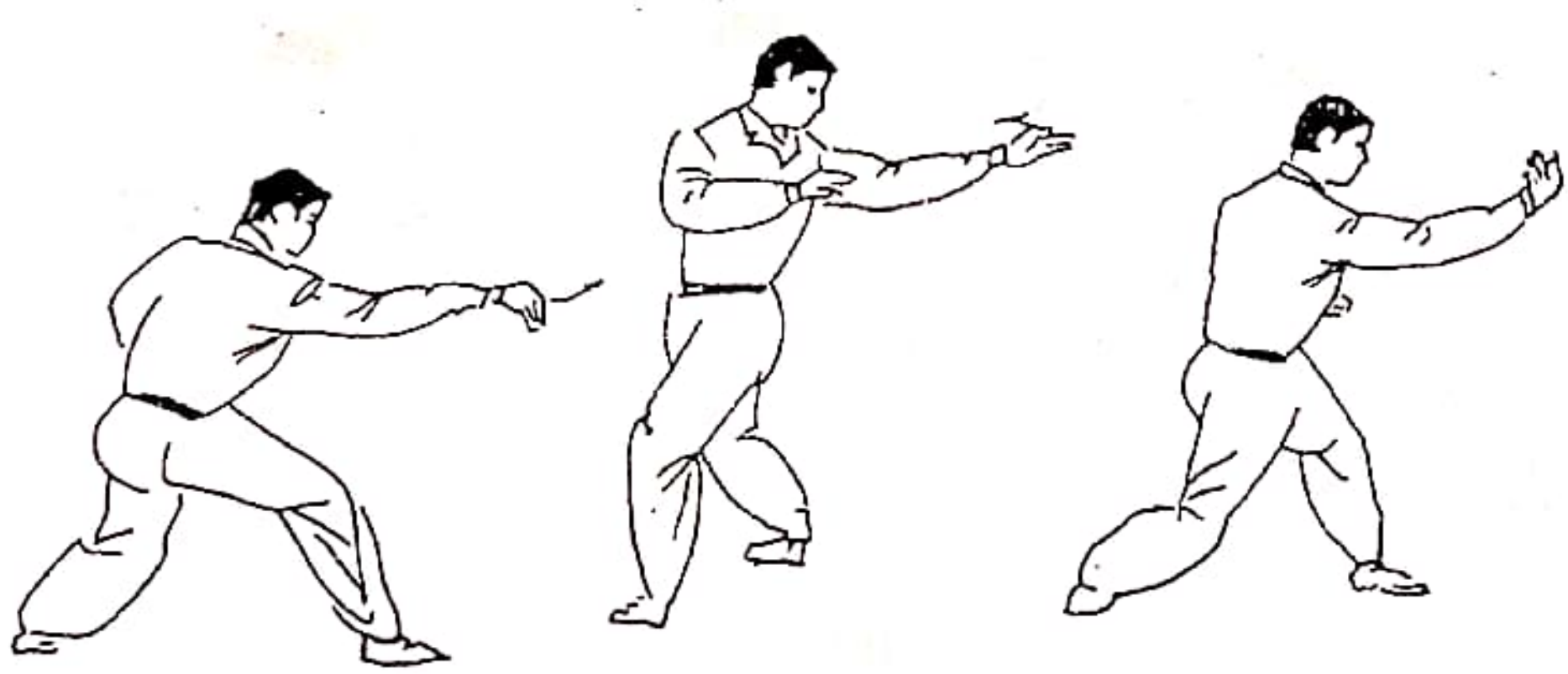


H.20; 21

9. Khiêu chưởng

Tên động tác: Nâng, quét, xúc.

Điểm lực: Cạnh trong bàn tay (H.22; 23; 24).



H.22; 23; 24

10. Liêu chưởng

Tên động tác: Đánh ra (bóc ra).

Điểm lực: Mu ngón tay (H.25).



H.25

11. Đỉnh chưởng

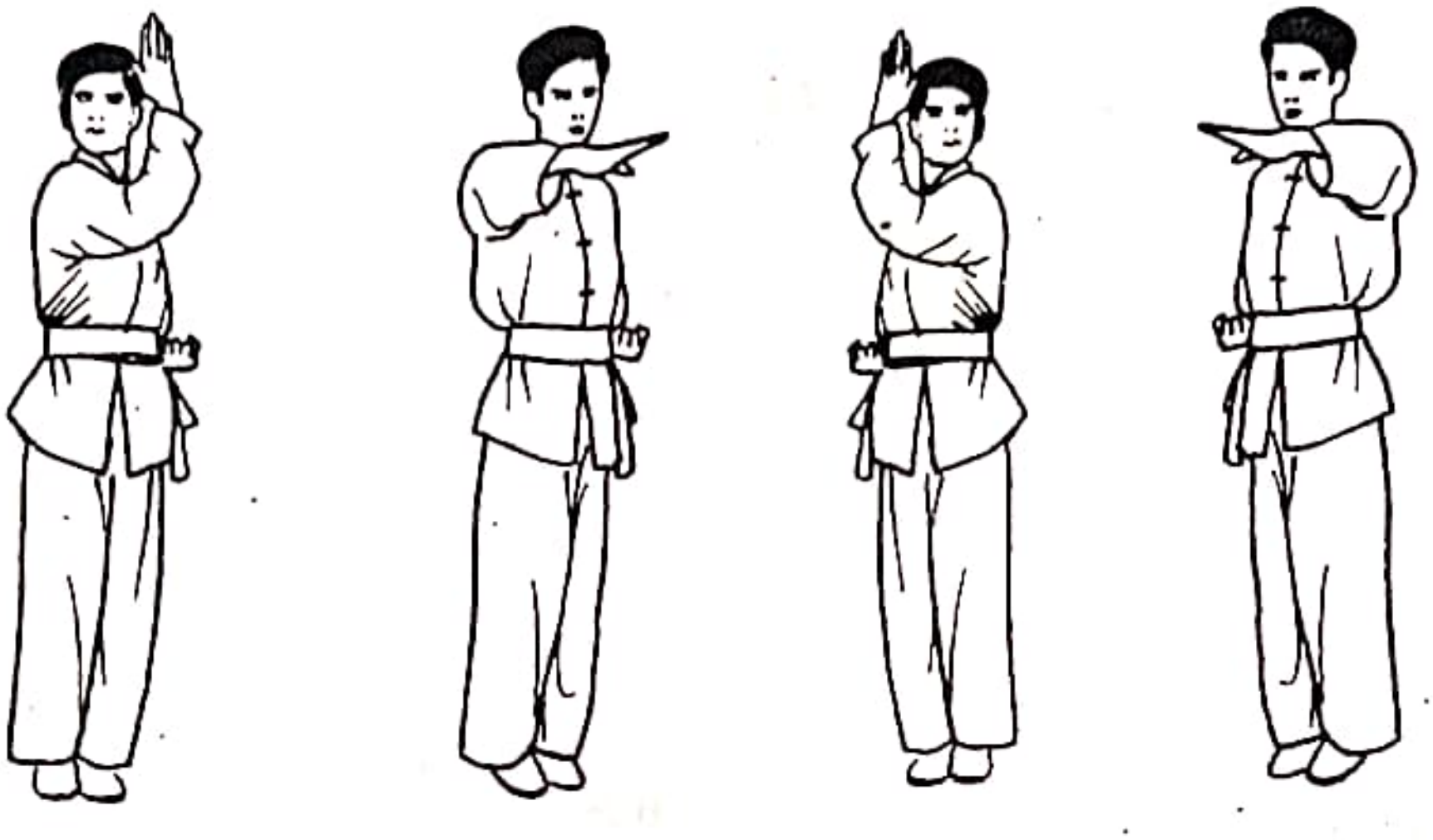
Tên động tác: Xông ra đánh.

Điểm lực: Mu bàn tay (H.26).



H.26

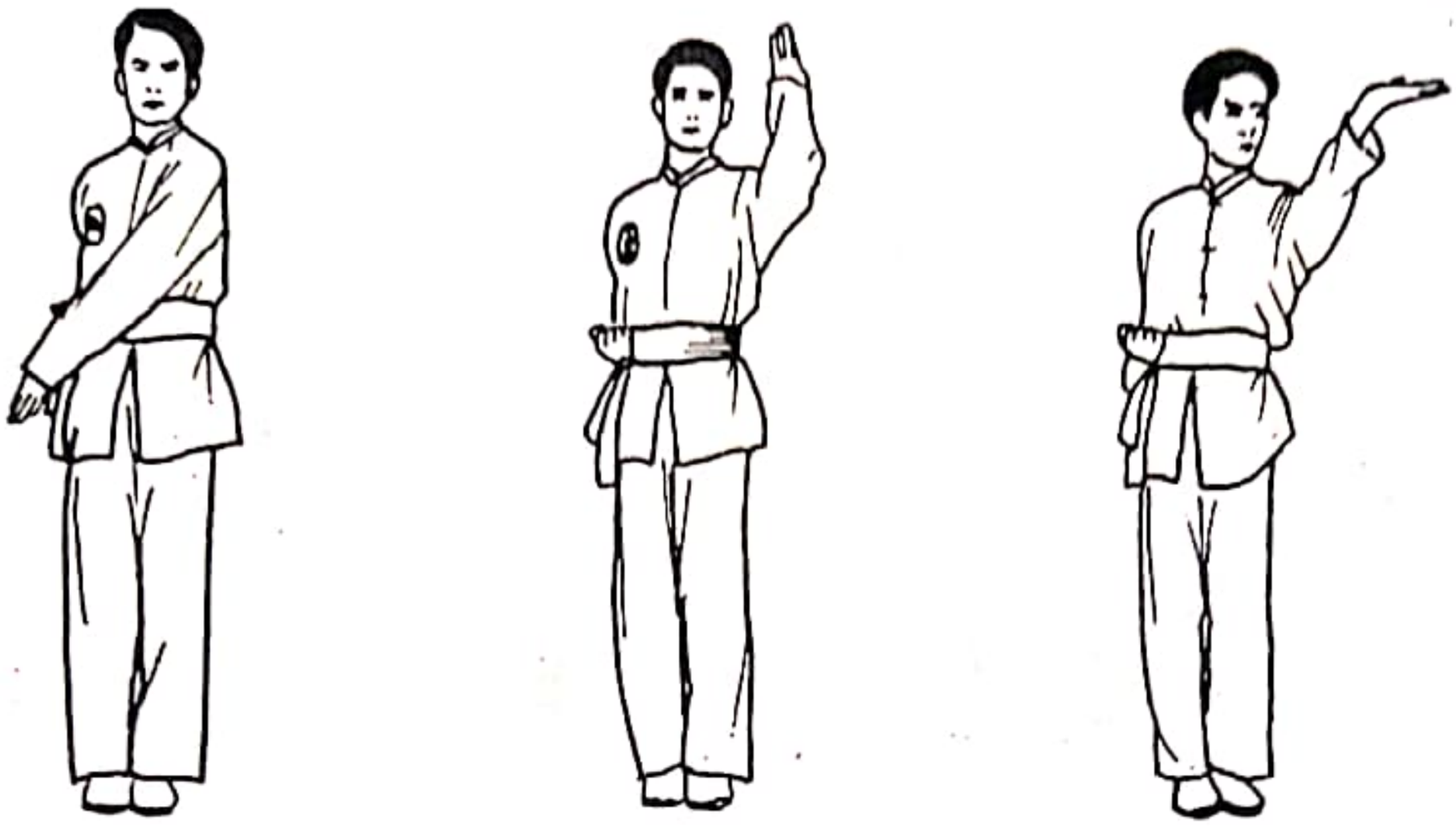
III. THỦ PHÁP CƠ BẢN



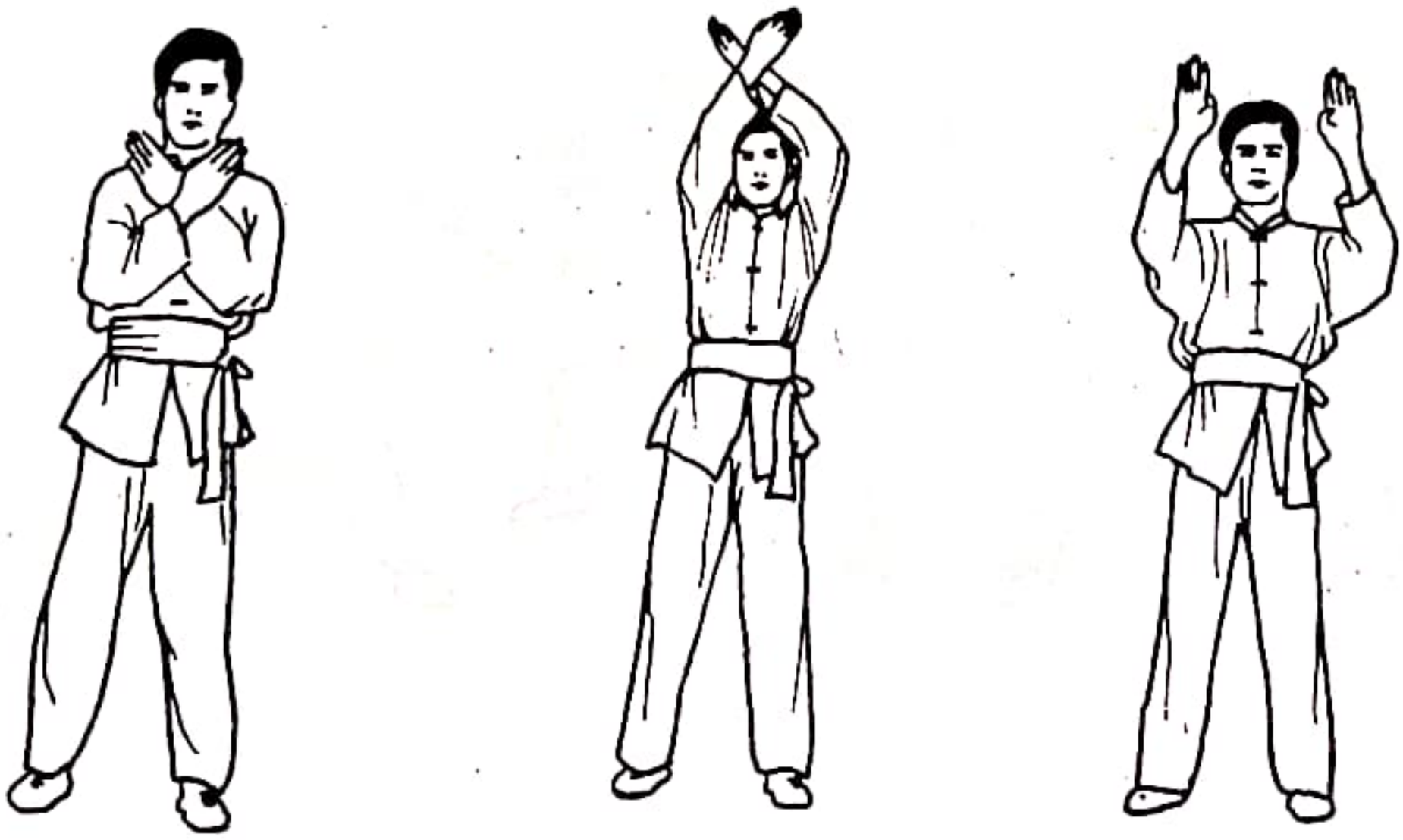
Thiết chưởng



Cương đao phạt mộc (tay phải)



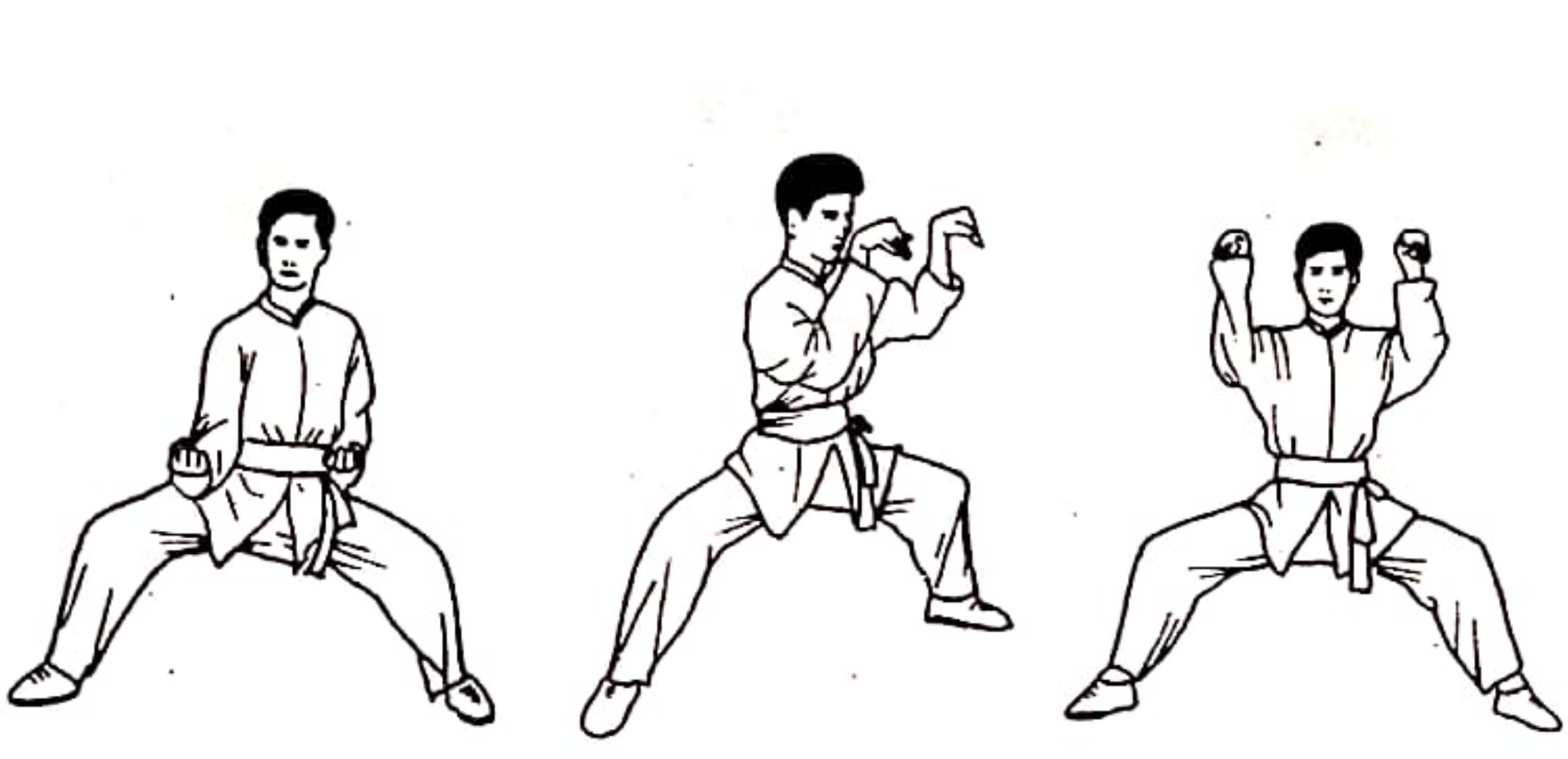
Cương đao phạt mộc (tay trái)



Thập chỉ xung thiên



Đơn hầu thủ



Song hầu thủ



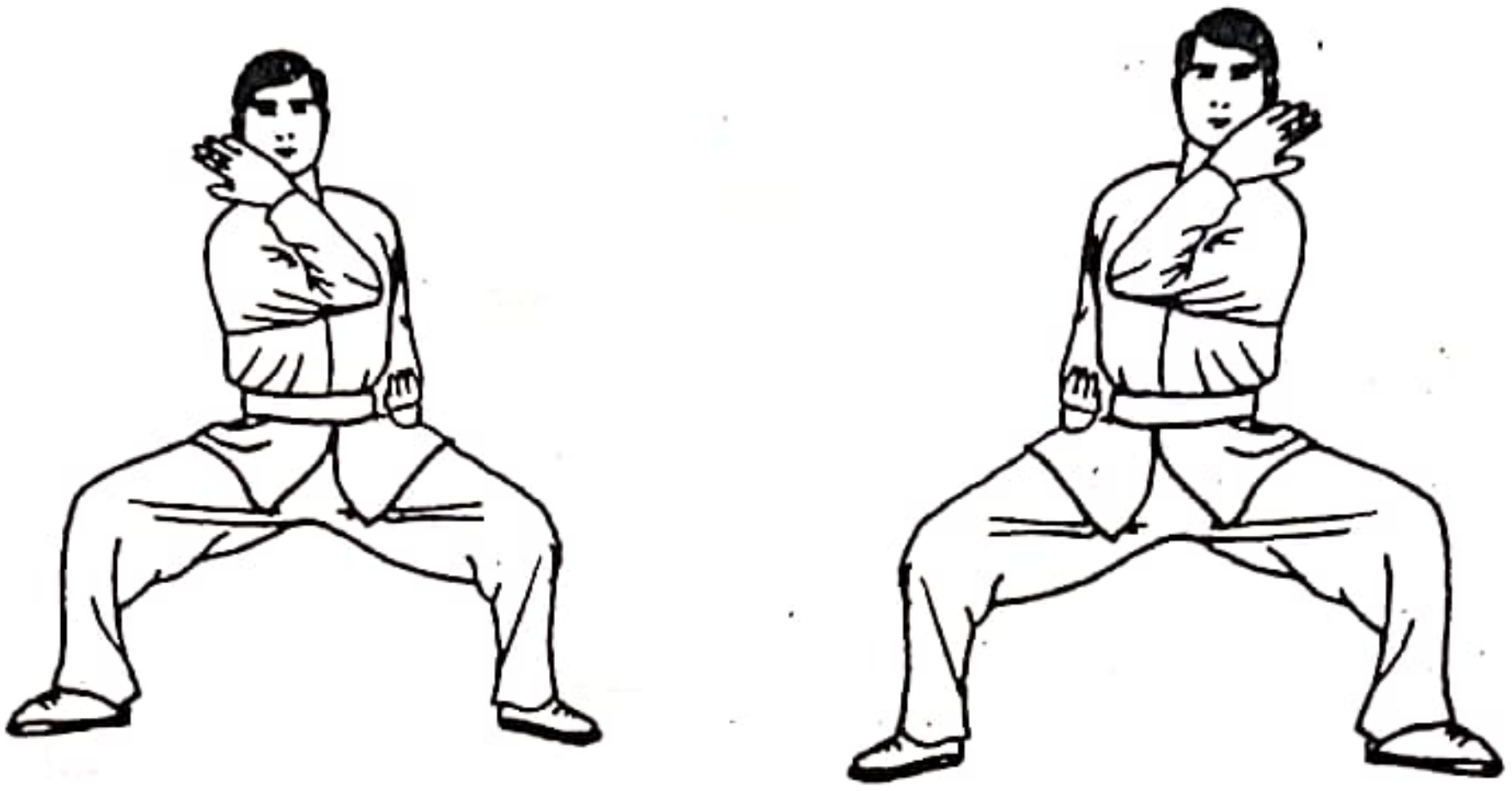


Ngoặc hầu (phải)

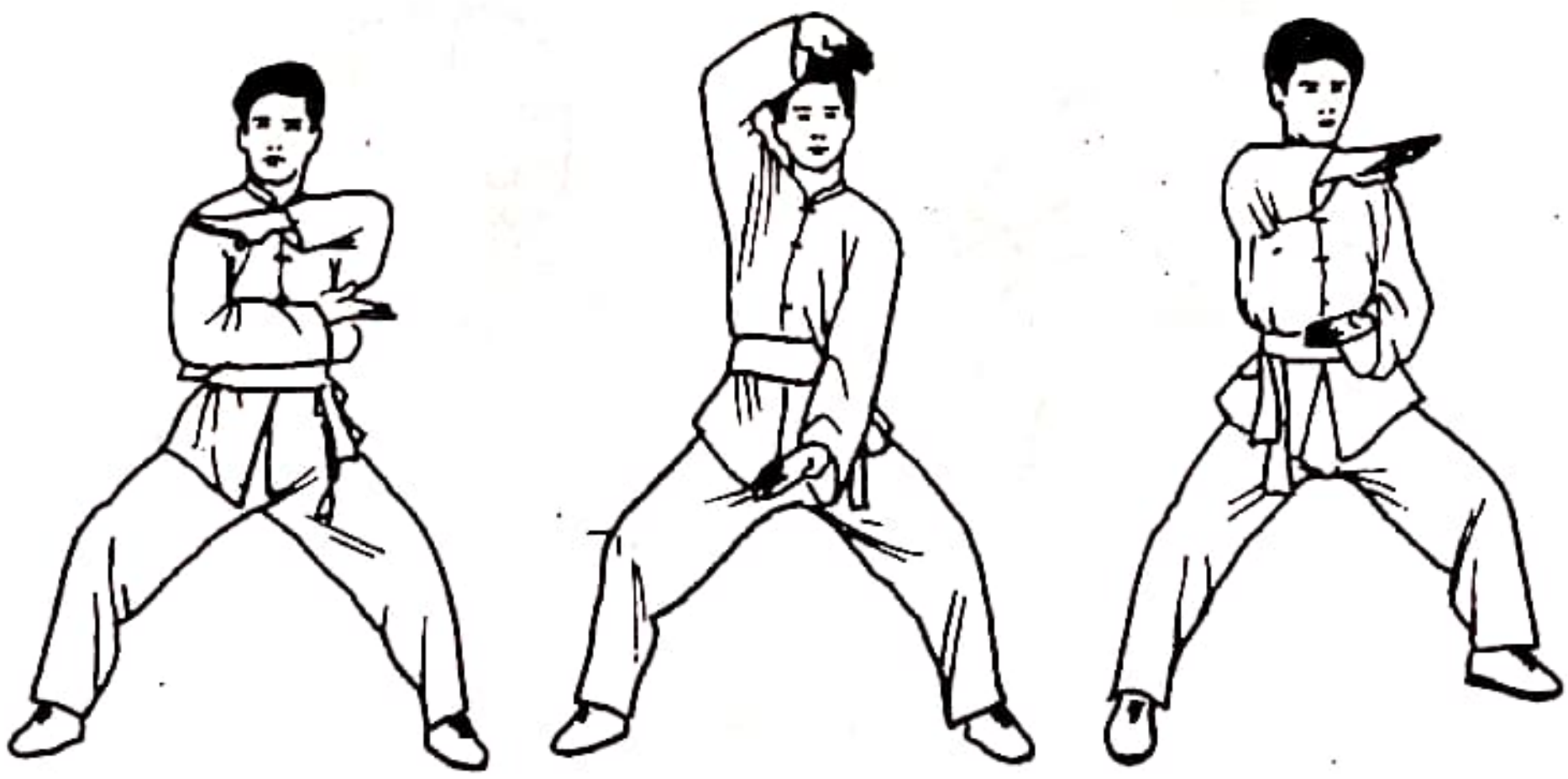




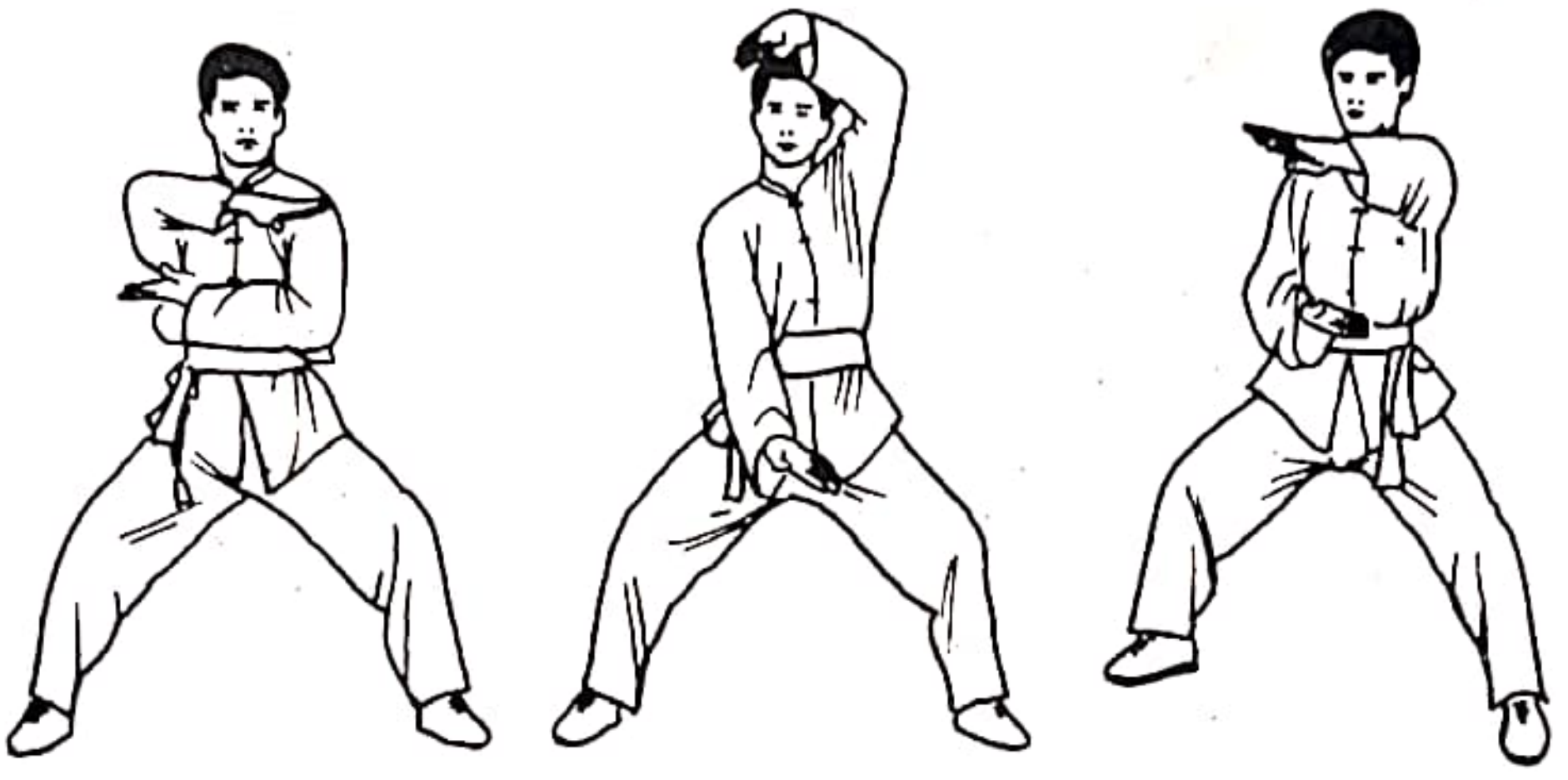
Ngoặc hầu (trái)



Phượng dực đăng sơn (tay trái, tay phải)



Xa luân thủ 1



Xa luân thủ 2



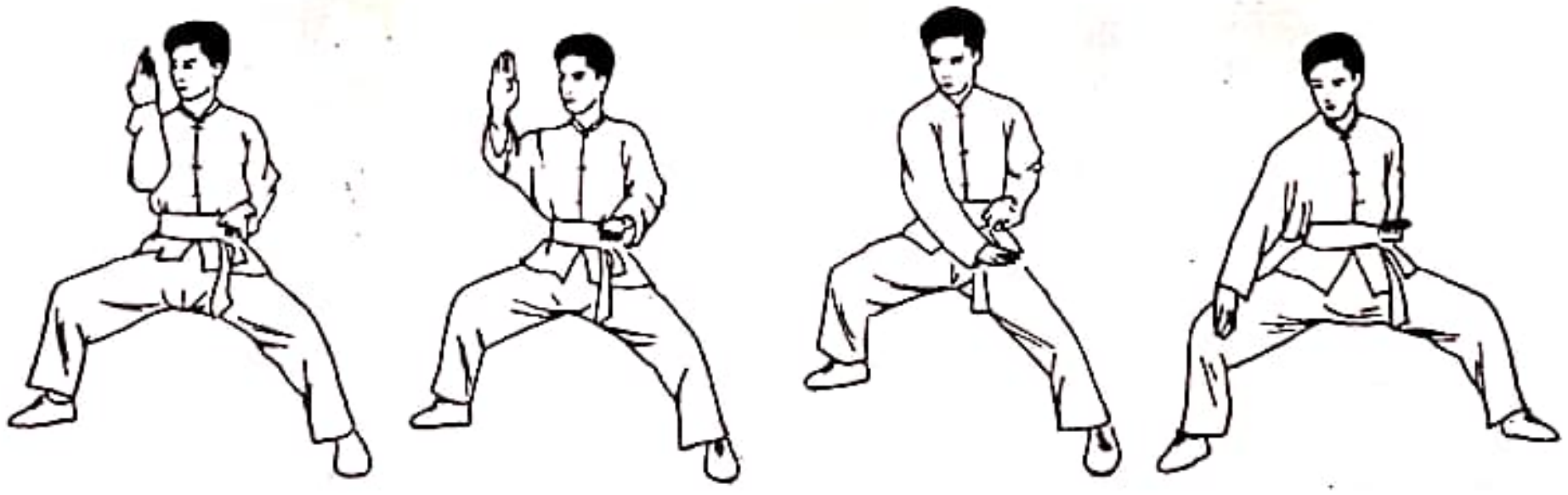


Thôi sơn thủ 1





Thôi sơn thủ 2



Xuyên thoa phải





Xuyên thoa trái





Xuyên thoa trái

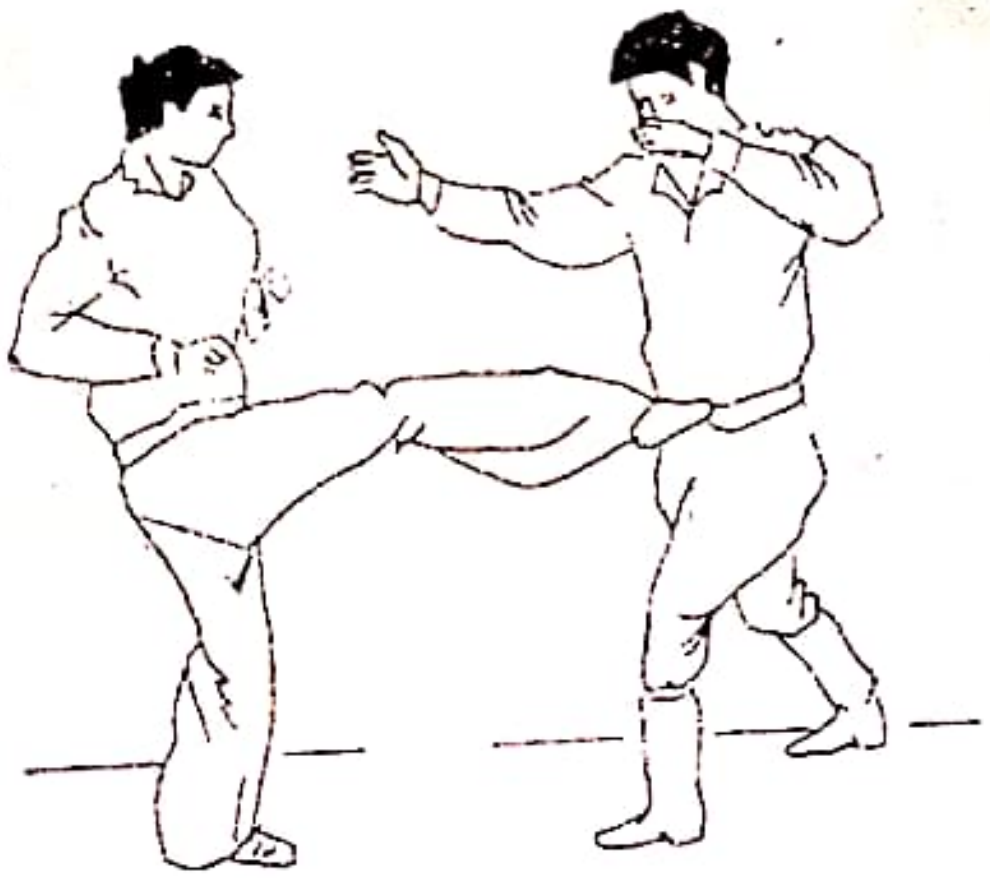
IV. TAM THẬP LỤC CƯỚC PHÁP
(Ba mươi sáu đòn đá)

1. Đá bằng mũi bàn chân *(Kim tiêu cước)*

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị người quay về phía địch một cách tự nhiên, hai tay nắm ngang trước ngực nãm ngón chân trái bấm xuống đất, đầu gối hơi gập, đầu gối phải đưa lên cao ngang eo dùng lực đạp mạnh vào eo, bàn chân duỗi thẳng, lực dồn vào mũi bàn chân.

Điểm chính: Chân đá, thân trên vẫn giữ ở tư thế thu bụng, xuất nhanh thu nhanh.

Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào bộ hạ, bụng dưới, có thể đá vào háng của địch (H.27).



H.27

2. Đạp bằng gót chân *(Thiết tiêu cước)*

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị .

Năm ngón chân trái bấm xuống dất, dầu gối hơi gập, chân phải gập và giơ cao (H.28).

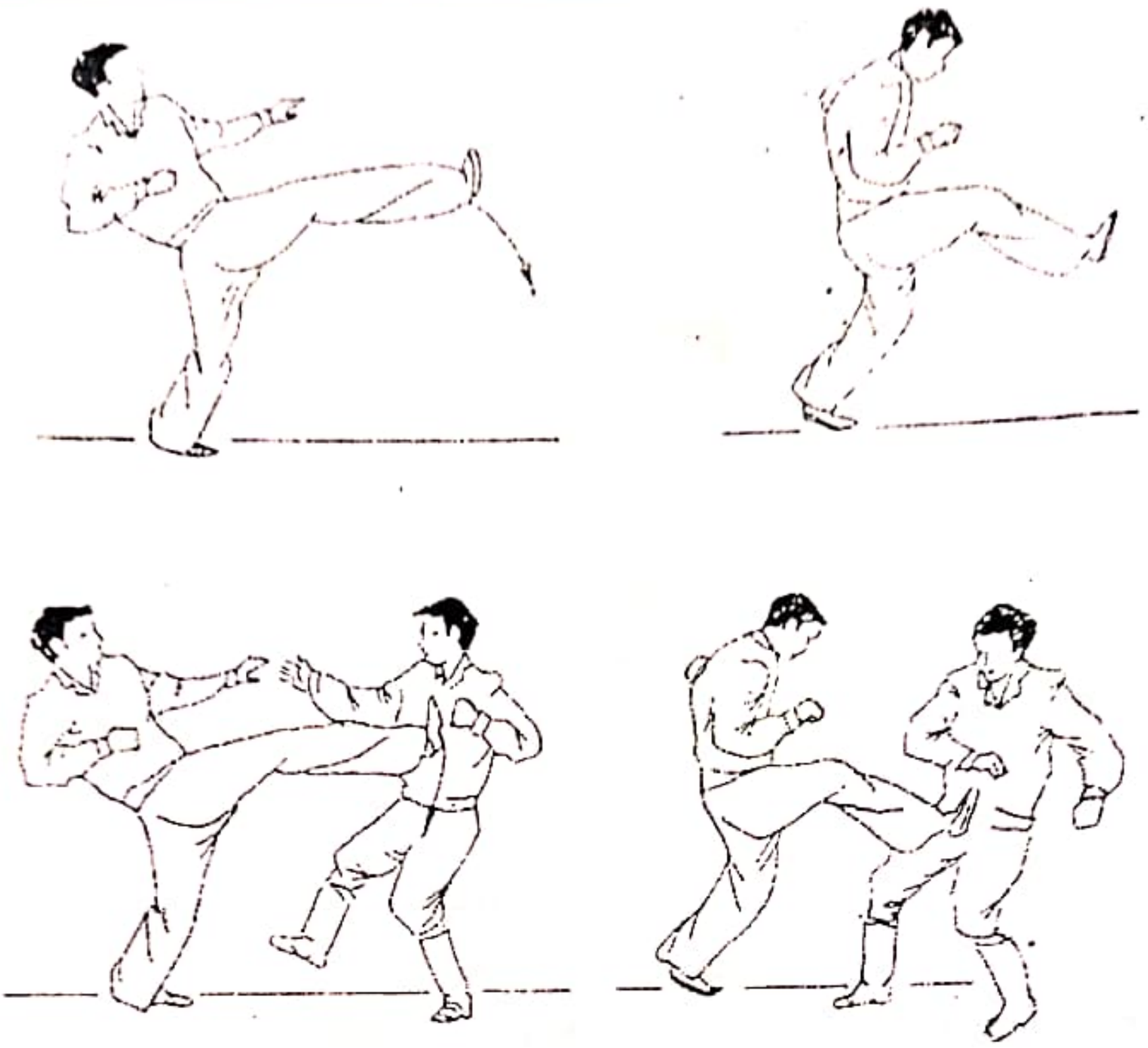


H.28

Cùng với đưa trọng tâm về trước thì chân cũng đạp mạnh, lực dồn vào gót chân (H.29) cùng với việc đưa trọng tâm về trước thì đưa hông và người hơi ngả về trước, lòng bàn chân hướng về trước, hướng xuống dưới rồi đạp mạnh xuống đất (H.30).

Điểm chính: Đầu gối cố gắng giơ cao ngang ngực (thậm chí ngang vai) khi đưa hông rồi đạp thì thân trên ngửa về sau, quy trình đạp của chân như là đạp xe đạp, người ngả về trước.

Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào ổ bụng, ngực của địch, cao hơn nữa có thể đánh vào cổ, mặt. Còn gọi là (ổ tâm túc) cách đánh bằng chân vào ổ bụng. Cái đạp của cách này là có thể cao, thấp, cùng lúc giơ cao tấn công, loại trừ địch thì có thể đạp xuôi xuống bụng, bộ hạ (H.31; 32).

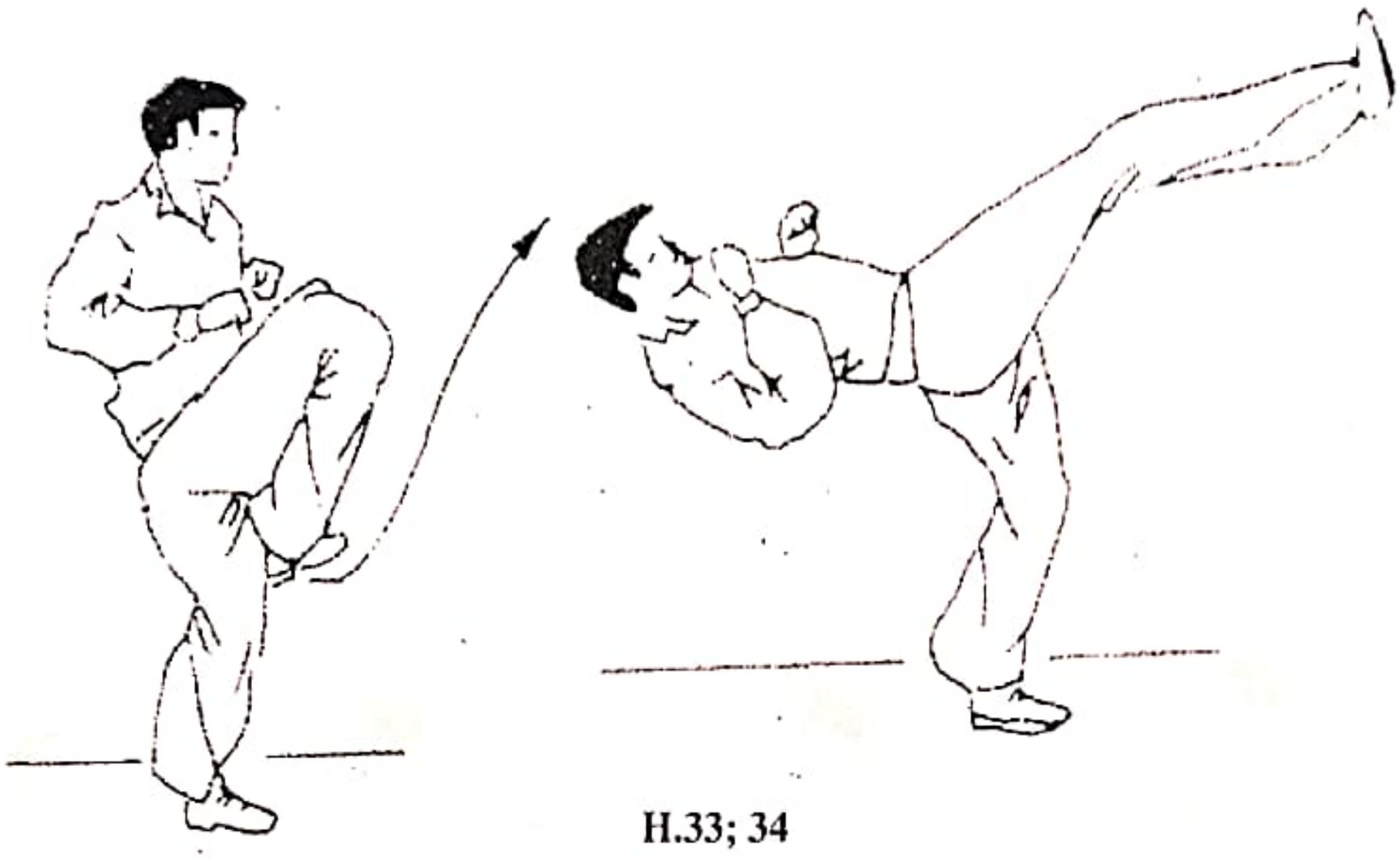


H.29; 30; 31; 32

3. Ngửa người đạp *(ngưỡng thân đạp)*

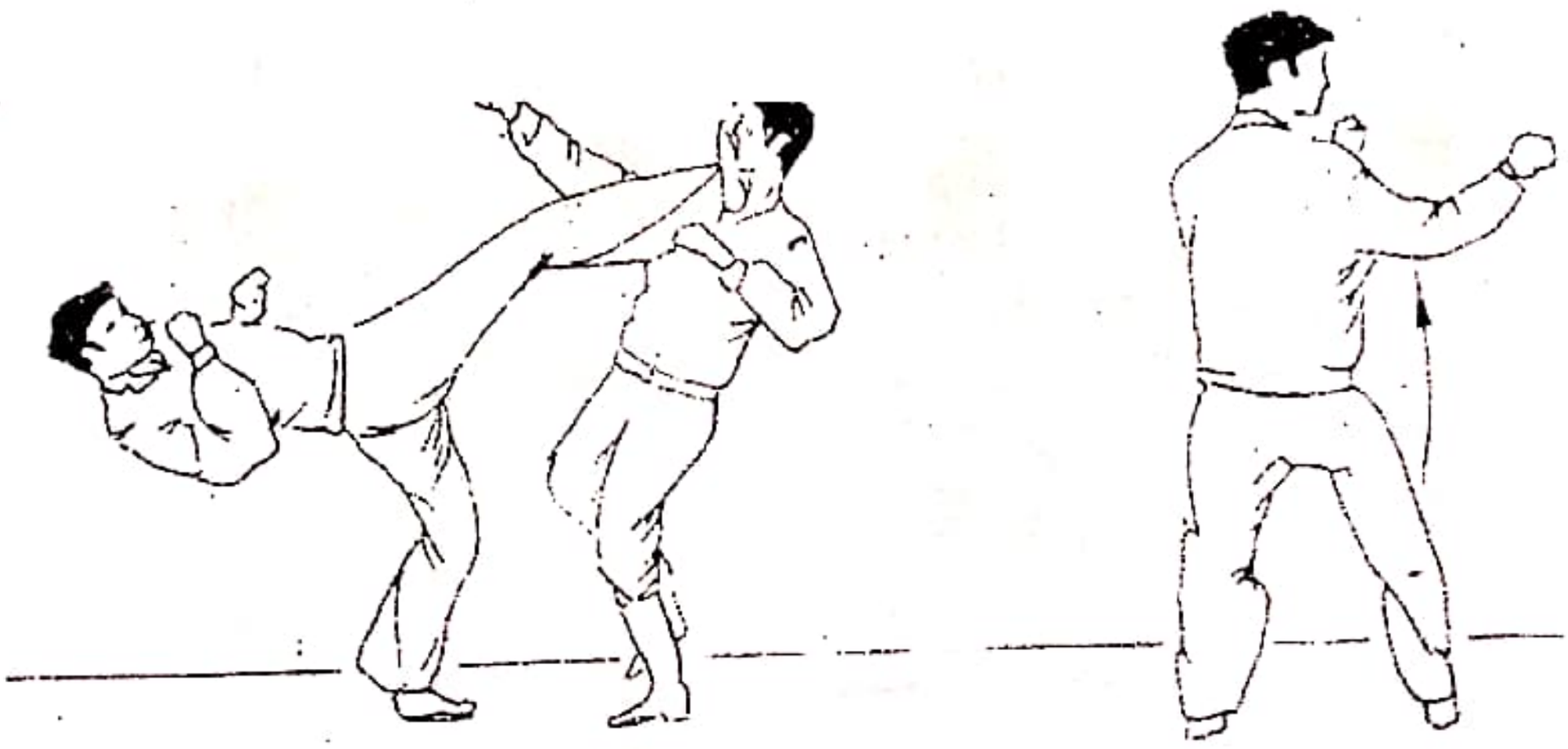
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị. Giữ chân trái, thu bụng vào ngực, chân phải co lên cao nhất (H.33), mũi chân vòng vào gót, chân đưa về phía trước ưỡn ngực bụng, cùng lúc đưa hông thì chân phải hướng về trước đạp nghiêng và xuất cước, đưa trọng tâm về trước và lực dồn vào gót chân (H.34)

Điểm chính: Khi đưa chân thì trước hết phải ngẩng đầu, eo thấp xuống, lấy gót chân đè, lòng bàn chân đạp, nên tiến hành đồng thời giữa ngả người và đạp chân phải, chú ý đưa hông..



H.33; 34

Cách dùng: Cách này chủ yếu là tấn công vào mặt, ngực và bộ hạ của địch đồng thời có thể tránh được cách tấn công bằng tay, chân của địch. Thường gọi là "Phiên Thiên trú" (H.35).



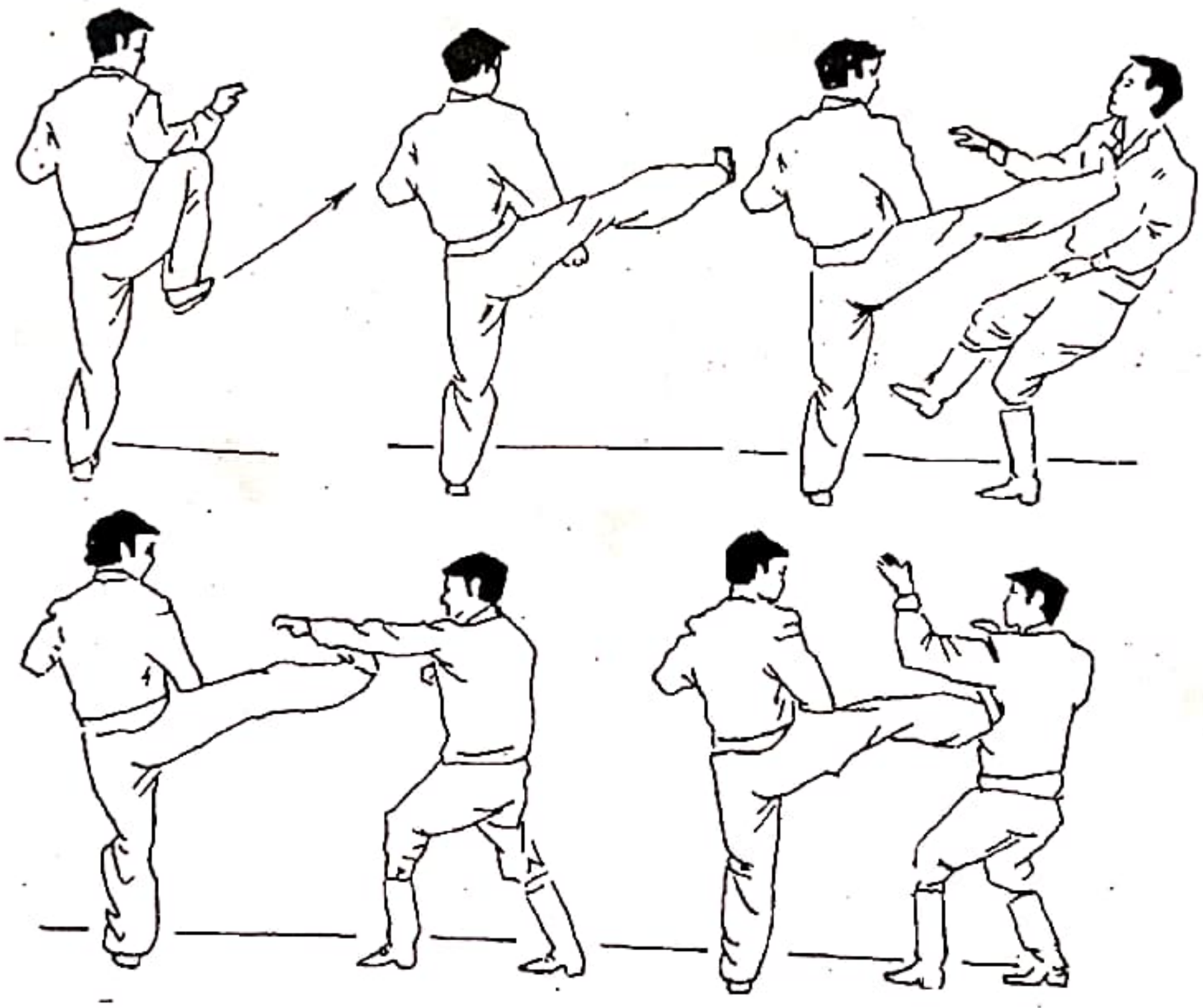
H.35; 36

4. Đạp nghiêng gót *(trắc đăng)*

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.36), gót chân trái bên phải người quay về địch, chân phải gập lên cao (H.37), đạp mạnh lên trên, lực dồn vào gót chân (H.38).

Điểm chính: Đầu gối cố gắng áp vào người và đưa lên đến khi vai phải nghiêng về sau, khi đạp lên khớp dầu gối ép mạnh, chân phải đạp thẳng.

Cách dùng: Cách này chủ yếu đạp vào bắp tay, khuỷu tay mạng sườn, ngực v.v... của địch (H.39; 40; 41).

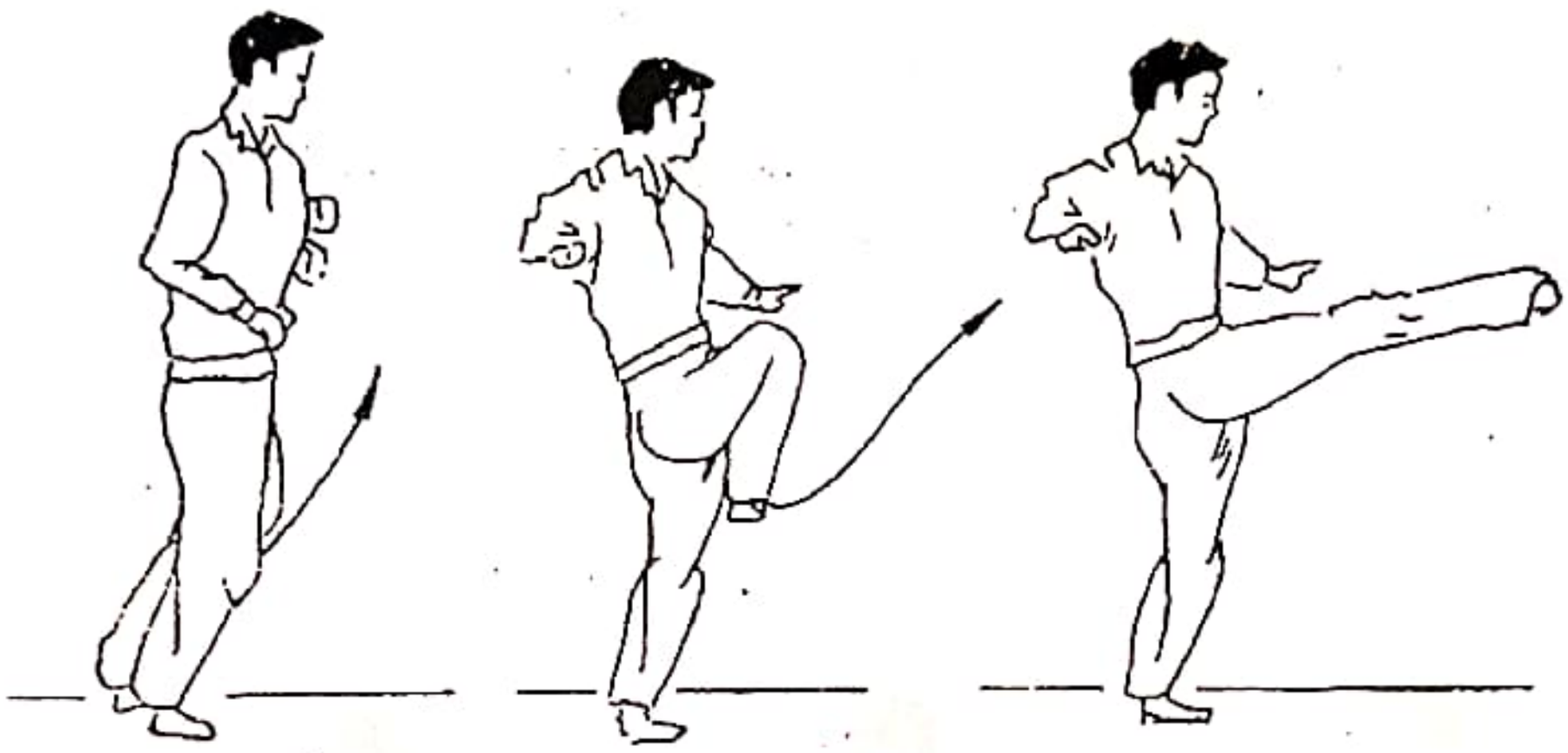


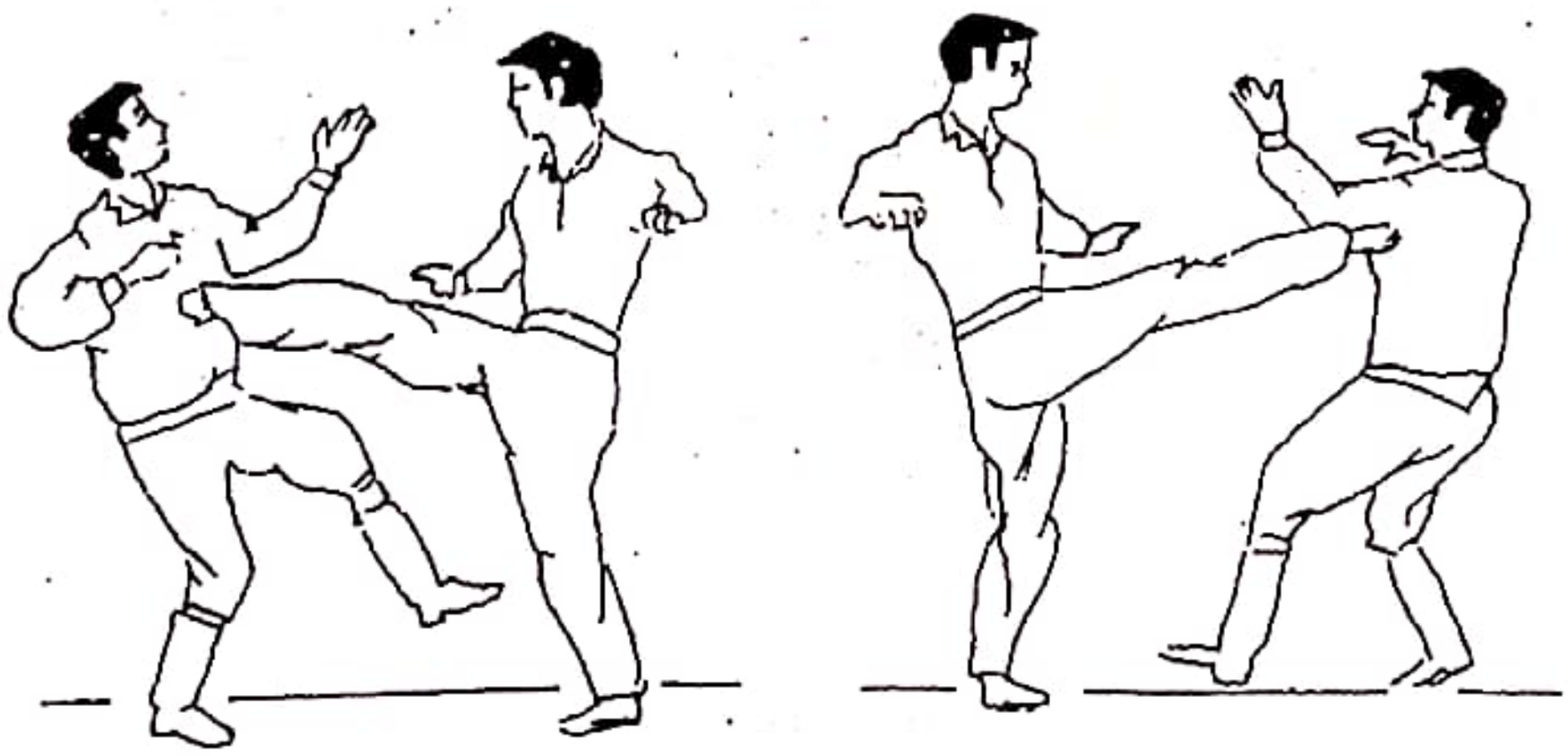
H.37; 38; 39; 40; 41

5. Đá bằng cạnh bàn chân *(Bàn long cước)*

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.42), giữ chân trái, gối phải gập lên, mặt bàn chân dè bằng, cạnh ngoài bàn chân hướng về trước (H.43), đưa chân về trước đánh chéo sang bên, lực dồn vào cạnh bàn chân, cao ngang ngực (H.44).

Điểm chính: Đầu gối cố gắng đưa cao, thân trên không được giao động, chân đưa lên đánh phải nhanh.





H.42; 43; 44; 45; 46

Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào nách, dưới cằm, mạng sườn, khuỷu tay và ngực của địch.

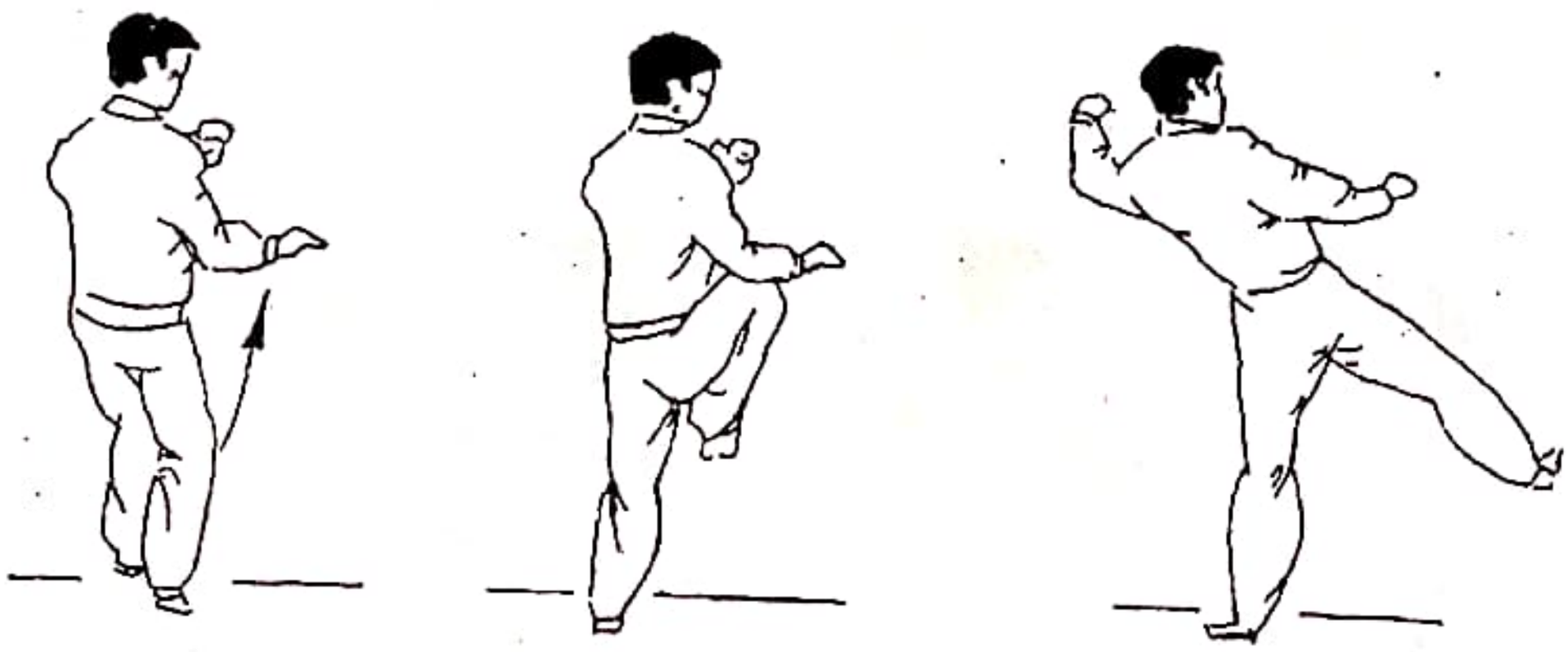
Thân trện bất động, làm cho địch đề phòng không kịp (H.45; 46).

6. Đạp thấp kèm móc gót

6.1. Chân đạp xuống

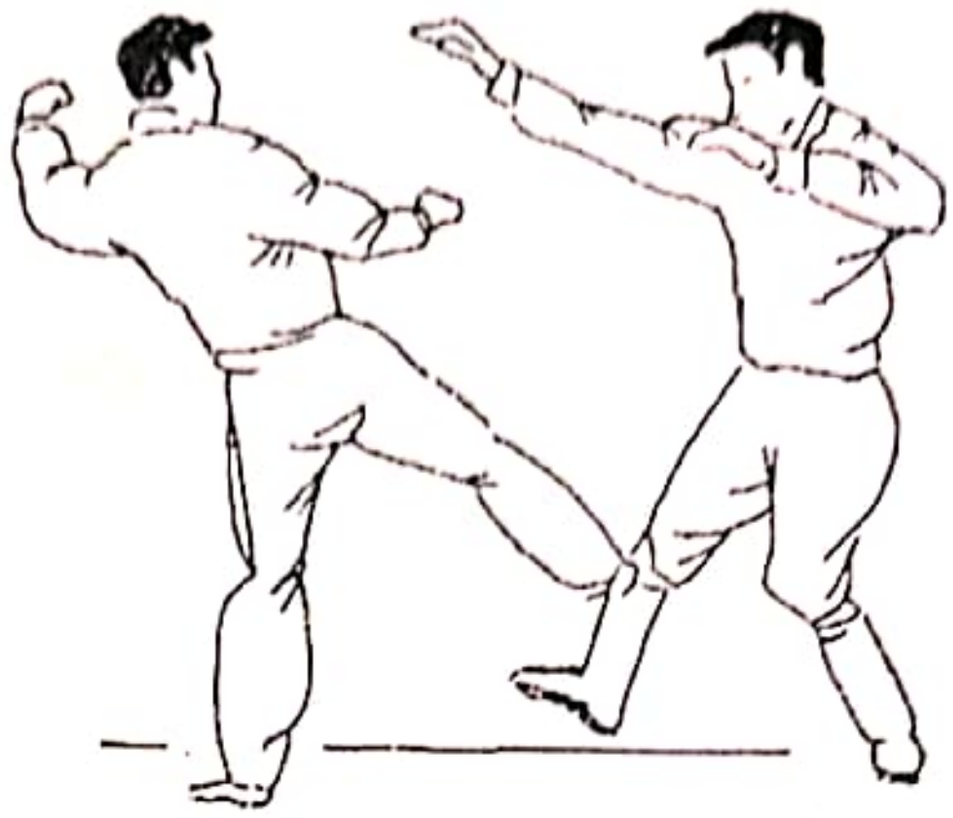
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.47), gối trái hơi gập, chân phải co lên (H.48), thân trên hơi quay sang trái, đồng thời chân phải hướng về trước và đạp mạnh, lực dồn vào gót chân (H.49).

Điểm chính: Đầu gối đưa lên không được quá cao, phải cùng lúc đưa chân vặn người sang trái, lấy lực eo hông để đạp.



H.47; 48; 49

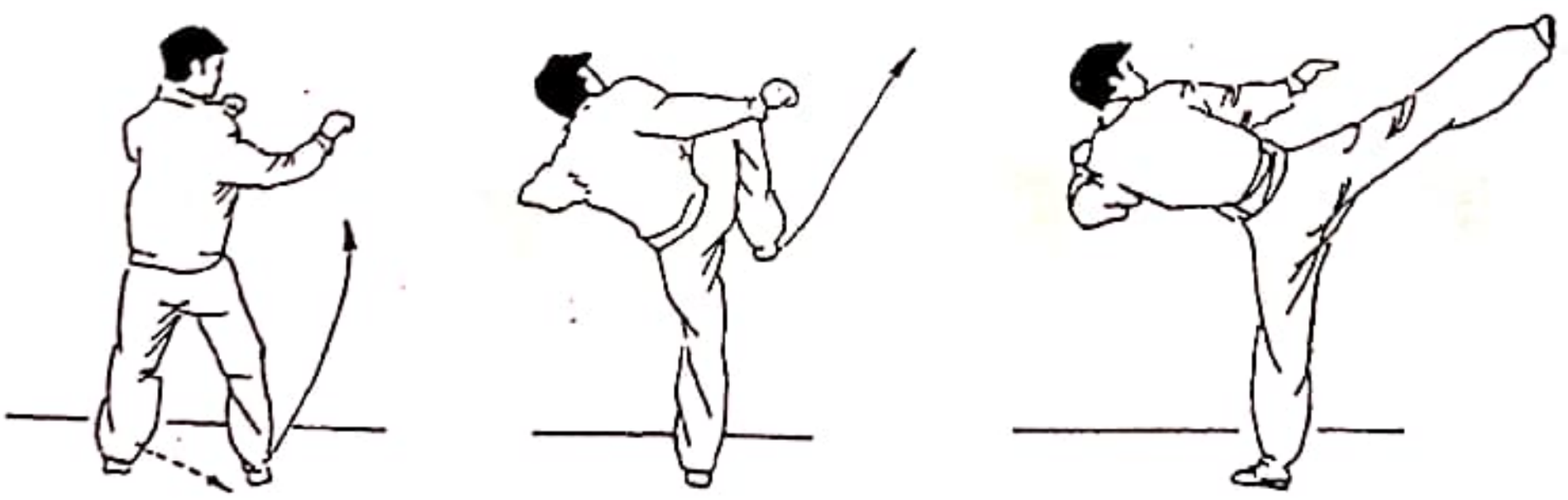
Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào gối, chân dưới của địch, cao hơn có thể đánh vào eo, bụng (H.50).



H.50

6.2. Chân đá nghiêng

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.51), giữ chân trái, sau khi gối phải giơ lên cao thì người hơi quay sang trái (H.52), cùng với đưa hông quay người sang trái thì lấy lực eo hông thúc chân dưới và đạp, bàn chân giơ lên mũi chân quay về trái, lực dồn vào bàn chân, thân trên ngả về bên trái (H.53).



H.51; 52; 53

Điểm chính: Quay hông cho đến khi má đùi hướng về địch, người ngả về sau, vai và đầu phải ngẩng lên, mắt nhìn qua vai phải.

Cách dùng: Cách này có thể vừa tấn công, vừa phòng ngự, chủ yếu đánh vào ngực, mặt, mạng sườn của địch (H.54).

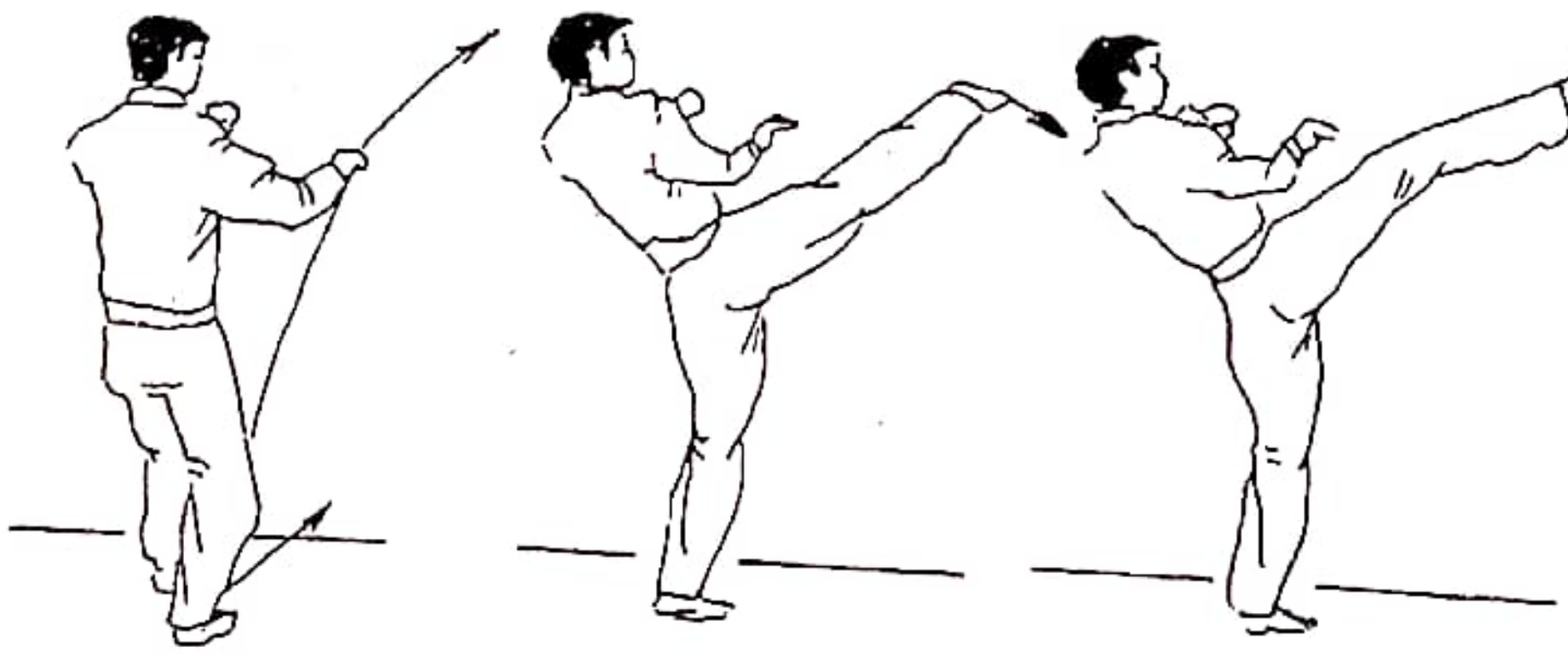


H.54

7. Đạp chân vòng ra ngoài

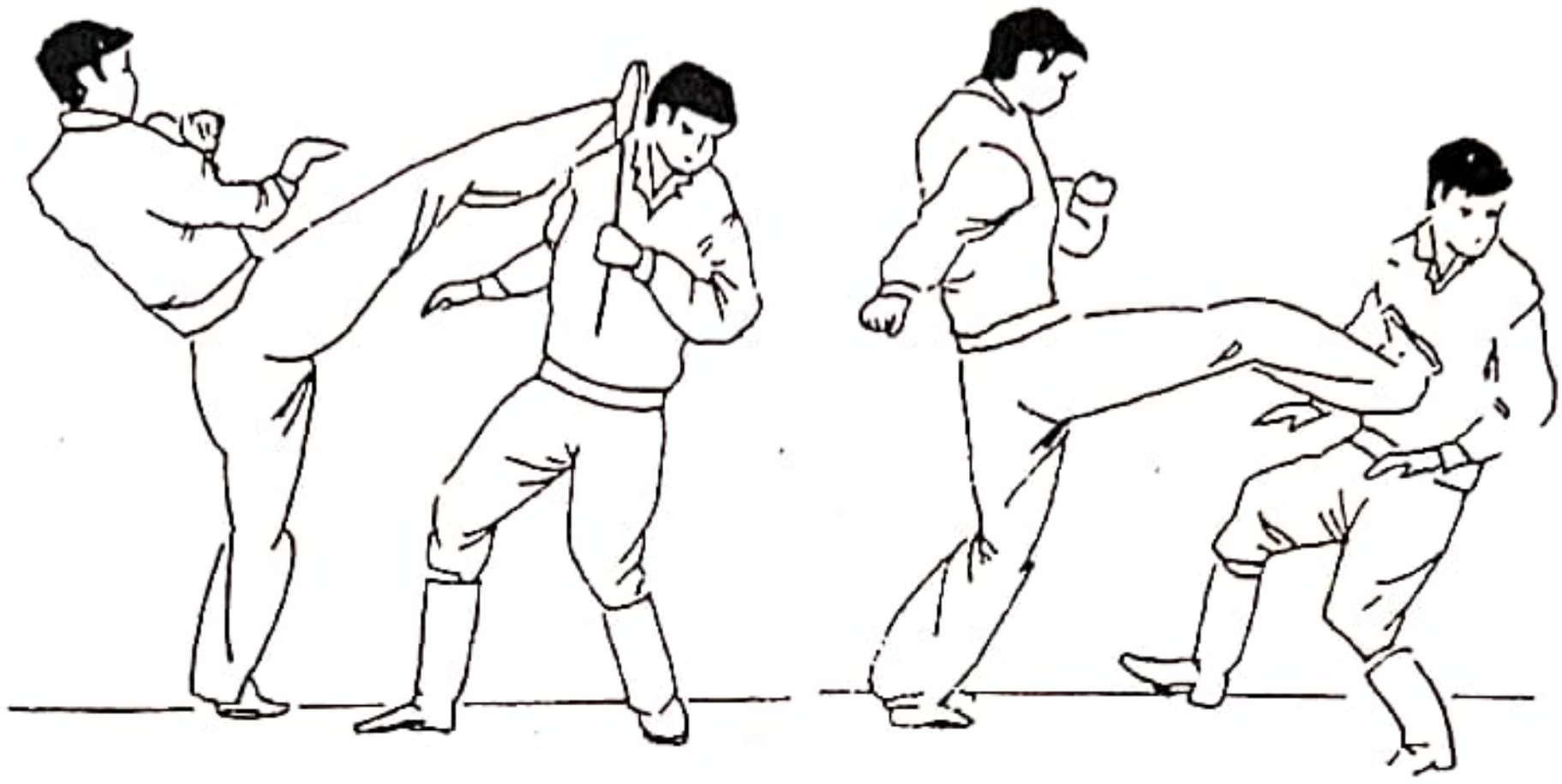
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.55), chân trái bước lên trước, thân trên hơi quay sang trái, sau đó hơi quay sang phải, chân phải vòng một đường từ trái sang phải (H.56), tiếp tục vòng phải, xuống dưới rồi đạp mạnh lực dồn vào bàn chân (H.57).

Điểm chính: Trước khi giơ chân eo hông lúc căng, lúc lỏng trong nháy mắt phát lực, hướng xuất chân có thể có lực.



H.55; 56; 57

Cách dùng: Cách này chủ yếu bất ngờ đánh vào mặt và các bộ phận bên phải của địch, liên tục đạp vào chân rồi tiến như hình xoáy ốc. Còn gọi là "ốc hình túc" (H.58; 59).



H.58; 59

8. Giẫm chân thấp

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.60). Chân phải giơ lên (H.61), sau đó chân duỗi ra sang bên trái rồi đạp xuống, lực dồn vào bàn chân và giơ cao không quá đầu gối (H.62).



H.60; 61; 62

Điểm chính: Khi chân phải đạp thì chân trái phải hơi gập, trọng tâm dồn xuống chân phải.

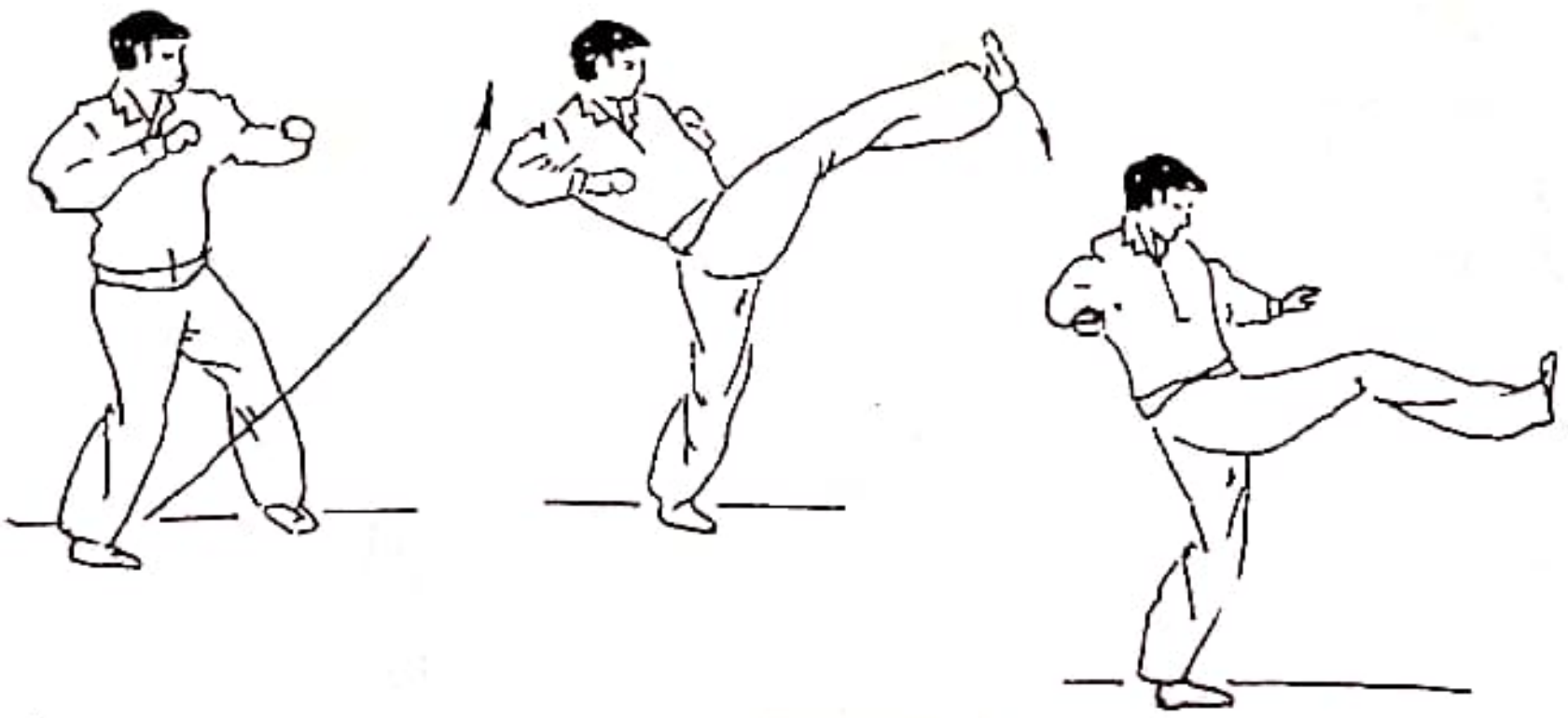
Cách dùng: Cách này chủ yếu đạp vào chân dưới, đầu gối của địch, thường kết hợp với đạp phải và đá trái mà tiến gần địch (H.63).



H.63

9. Giẫm gót chân

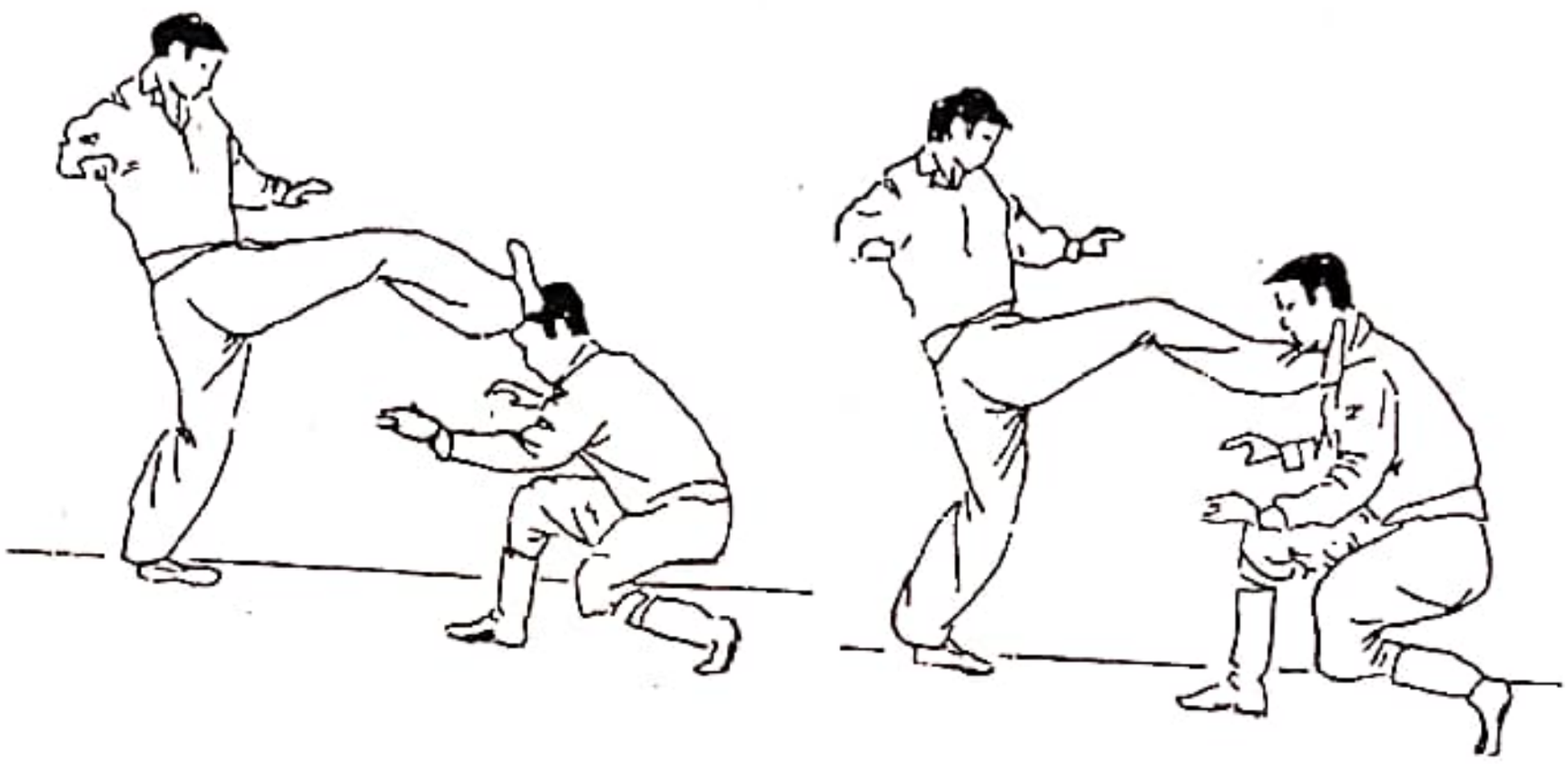
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.64), chân phải giơ lên sang bên phải (H.65), vạch 1 vòng đặt xuống, mũi chân hướng lên trên, lực dồn vào gót chân (H.66).



H.64; 65; 66

Điểm chính: Quay chân nhanh, lực từ đùi phải đưa đến gót chân, đầu gối đè xuống.

Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào đầu, ngực, bụng của địch (H.67; 68).

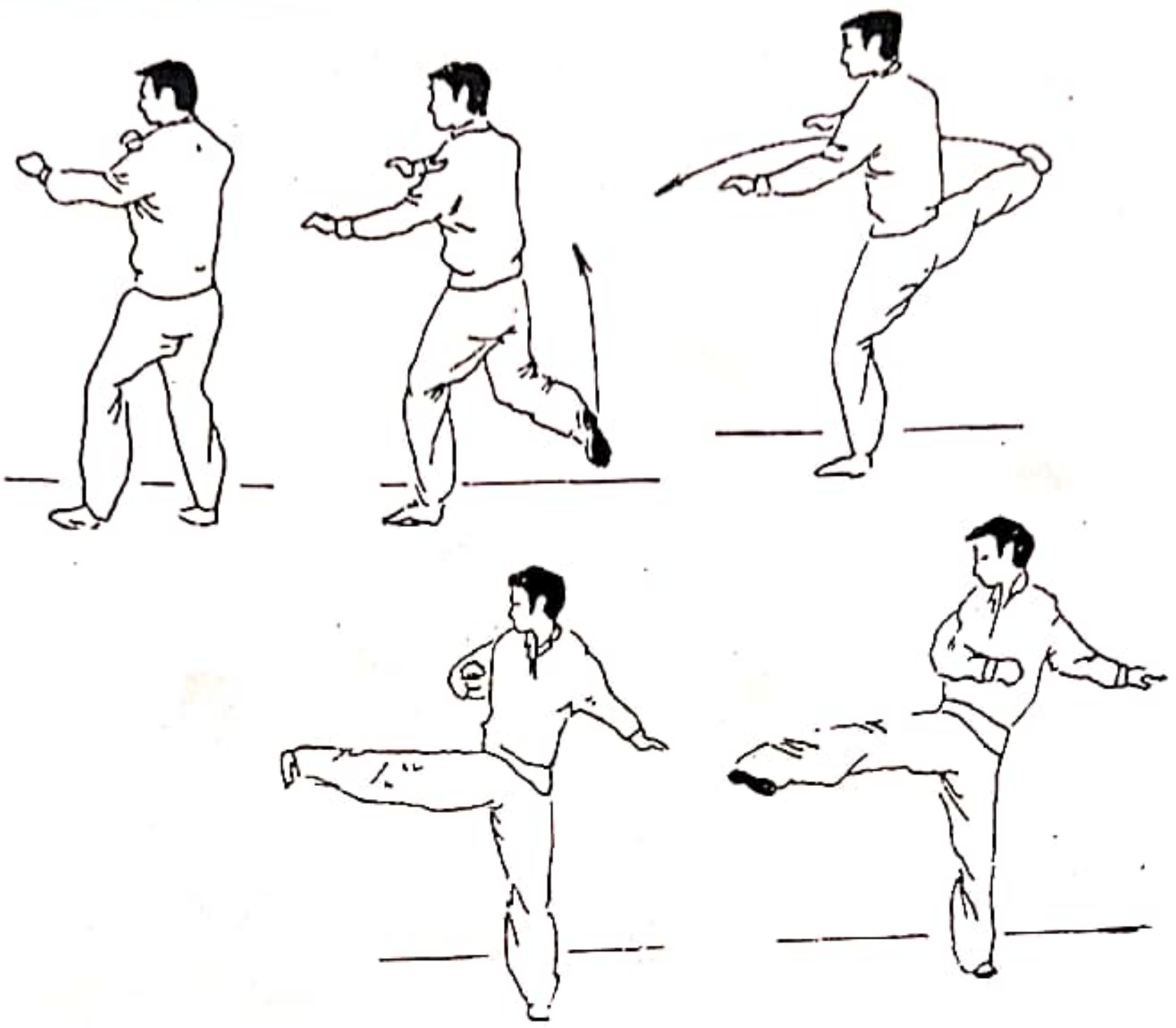


H.67; 68

10. Đá mũi bàn chân từ ngoài vào

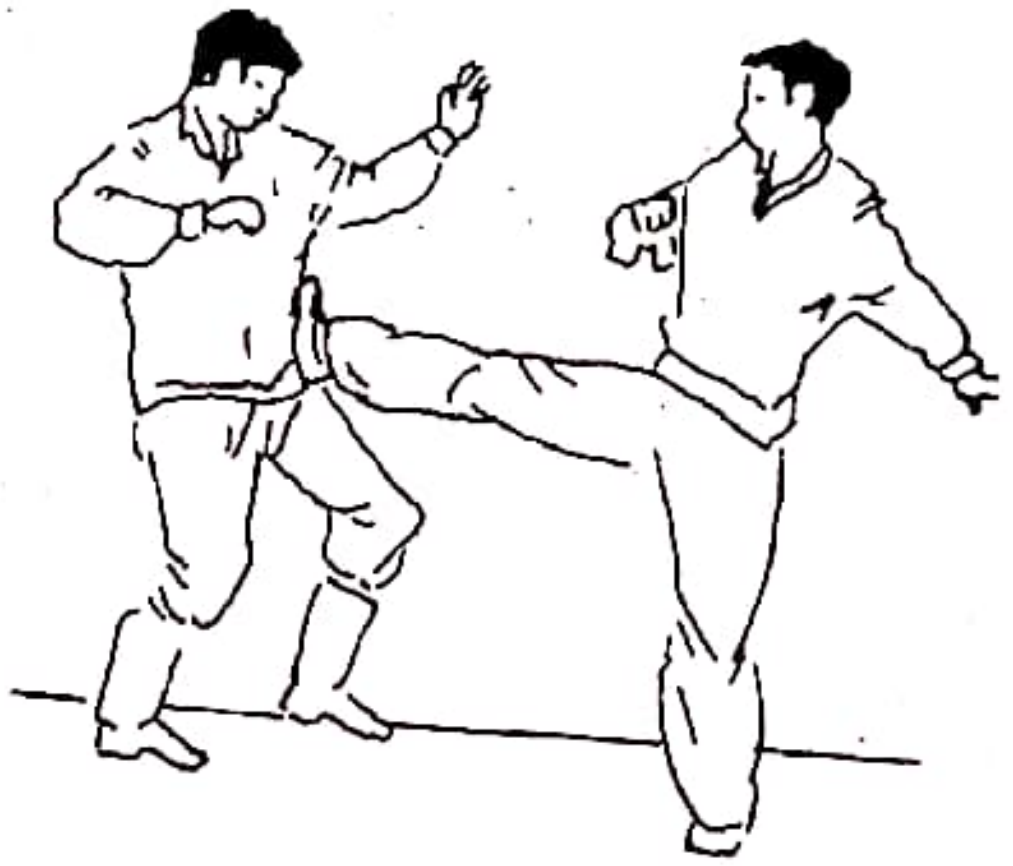
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.69), giữ chân trái cùng với quay người sang trái thì chân phải từ đằng sau (H.70) đưa sang phải (H.71) lên trước (H.72) sang trái (H.73), vạch một vòng xuống, mũi chân quay sang trái, lực dồn vào mũi, vào gót chân.

Điểm chính: Sau khi đưa chân thì đưa hông về trước, hai tay vung sang trái lấy chân trái làm trụ quay người sang trái.



H.69; 70; 71; 72; 73

Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng mũi chân đánh vào các huyệt bên eo hoặc mạng sườn của địch, lấy gót chân đạp vào ngực, bụng. Thường gọi là "sừ đầu cước" (H.74).



H.74

11. Đá vòng chân từ trong ra

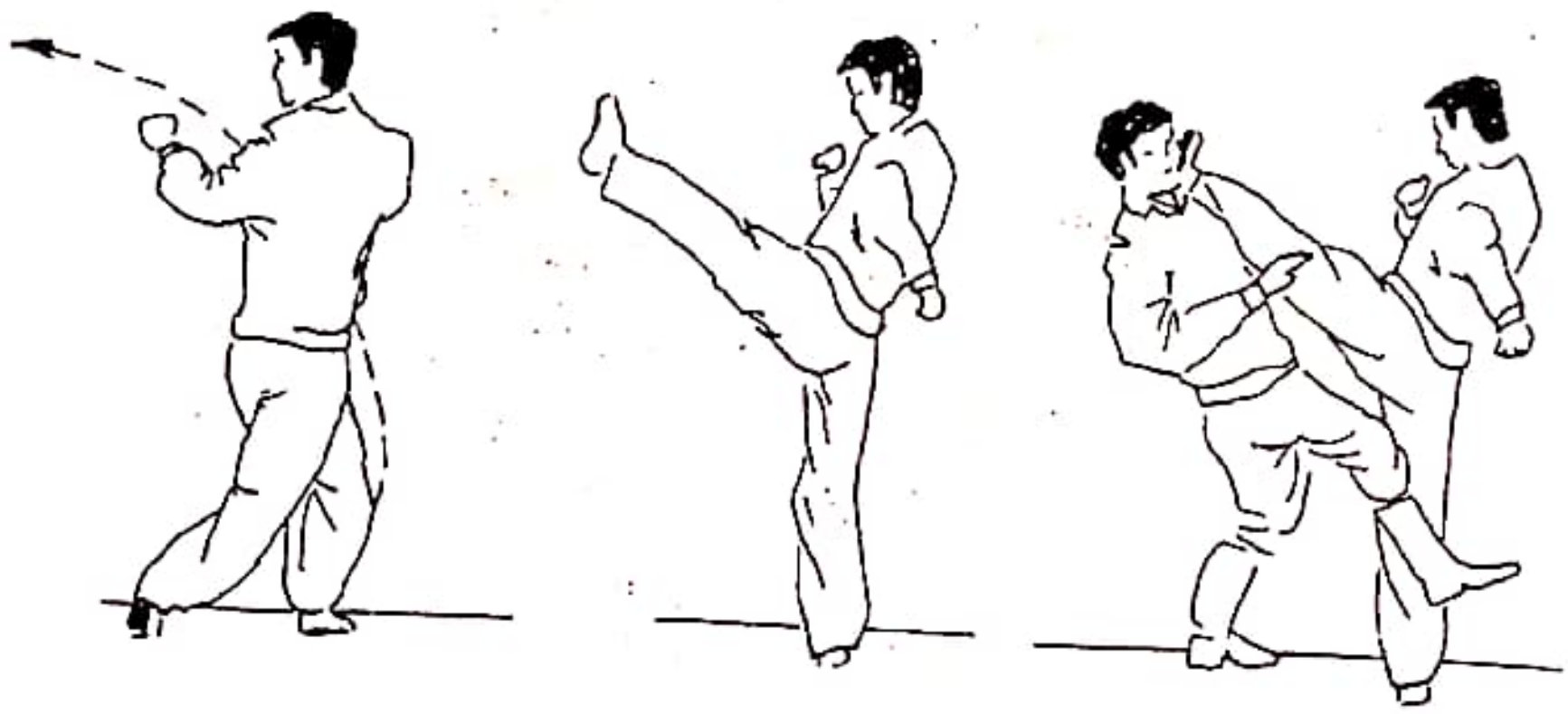
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.75) chân phải để sau chân trái, thân trên không thay đổi (H.76). Thân trên và hông quay sang trái rồi chân trái giơ lên về bên trái cao ngang vai và đánh, lực dồn vào cạnh bàn chân (H.77).

Điểm chính: Sau khi thân trên và hông quay sang trái thì bất ngờ mở ra, quay eo hông trước rồi quay chân sau.



H.75

Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào bên trái của địch, quay ngang rồi tấn công vào đầu, ngực... (H.78)

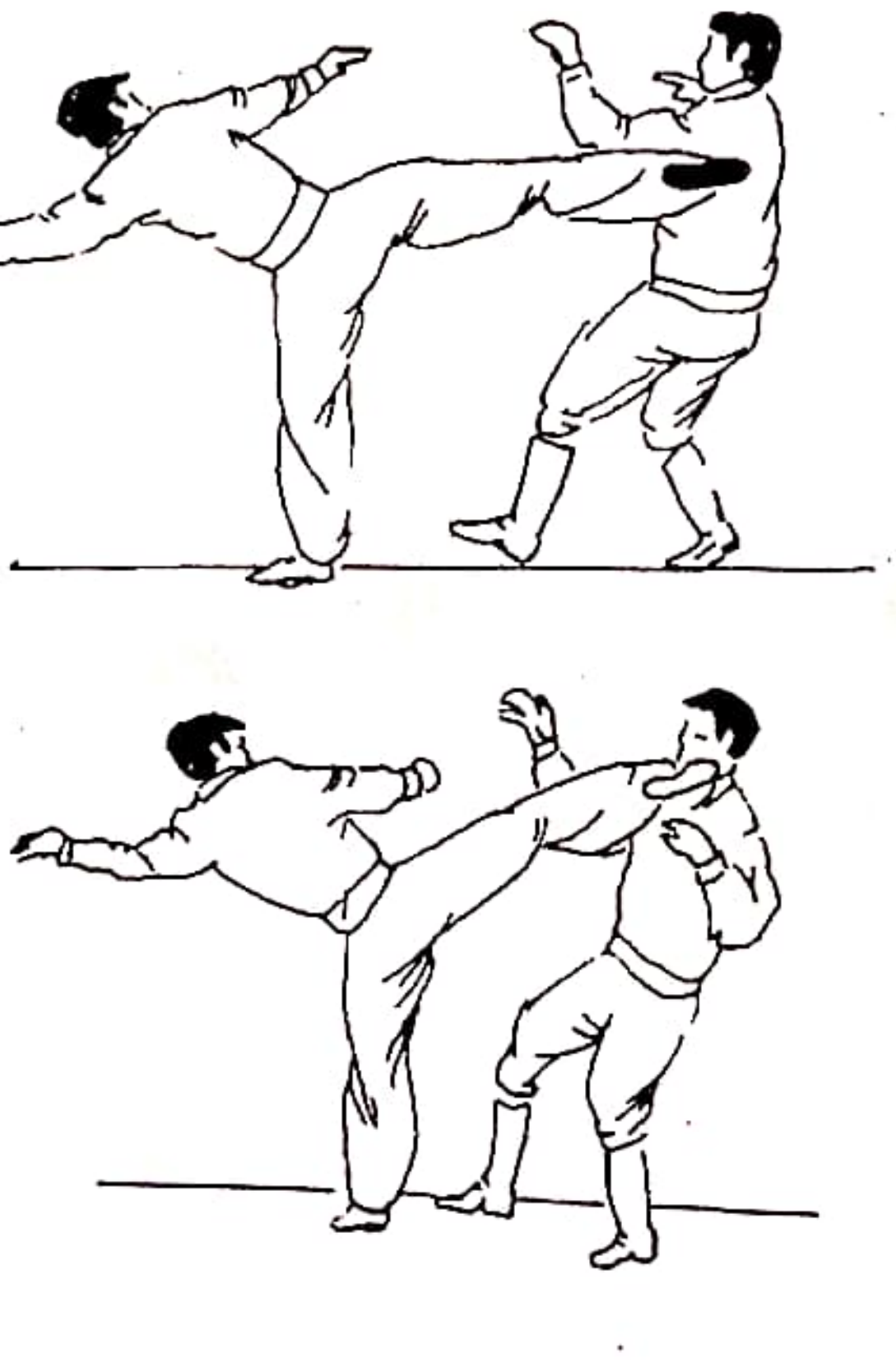


H.76; 77; 78

12. Đá phang ống chân

Điểm chính: Khi giơ đầu gối thì thân dưới thả lỏng, sau đó thu về dưới đùi, khi đưa chân thì đè mạnh đầu gối.

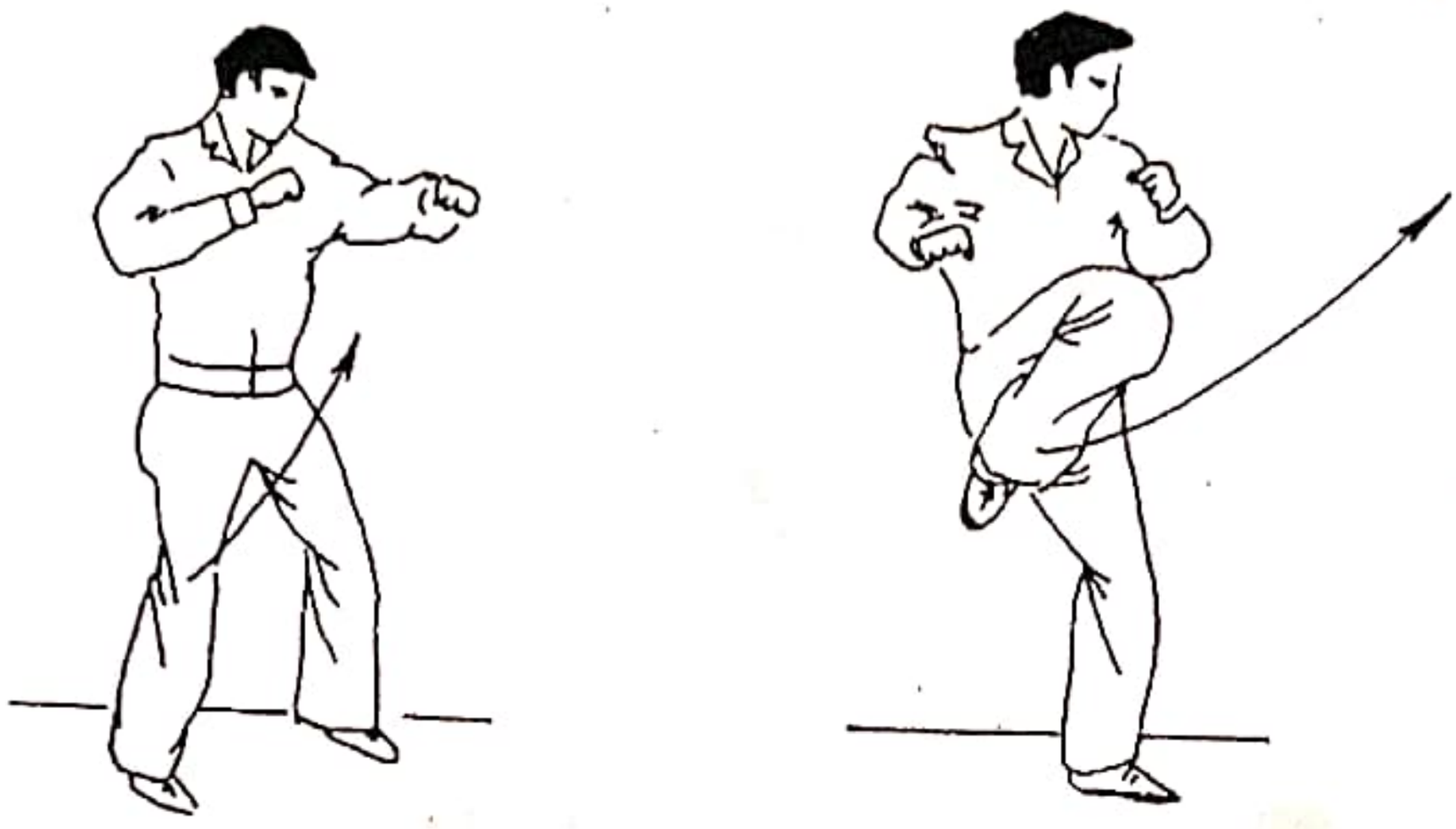
Cách dùng: Cách này chủ yếu đứng từ xa địch rồi bất ngờ đánh vào bên đầu, mạng sườn, bắp tay, đùi như là cái gậy, chân như là roi đánh vào địch còn có tên là "biên cán túc" (H.79; 80).



H.79; 80

13. Đảo sơn cước

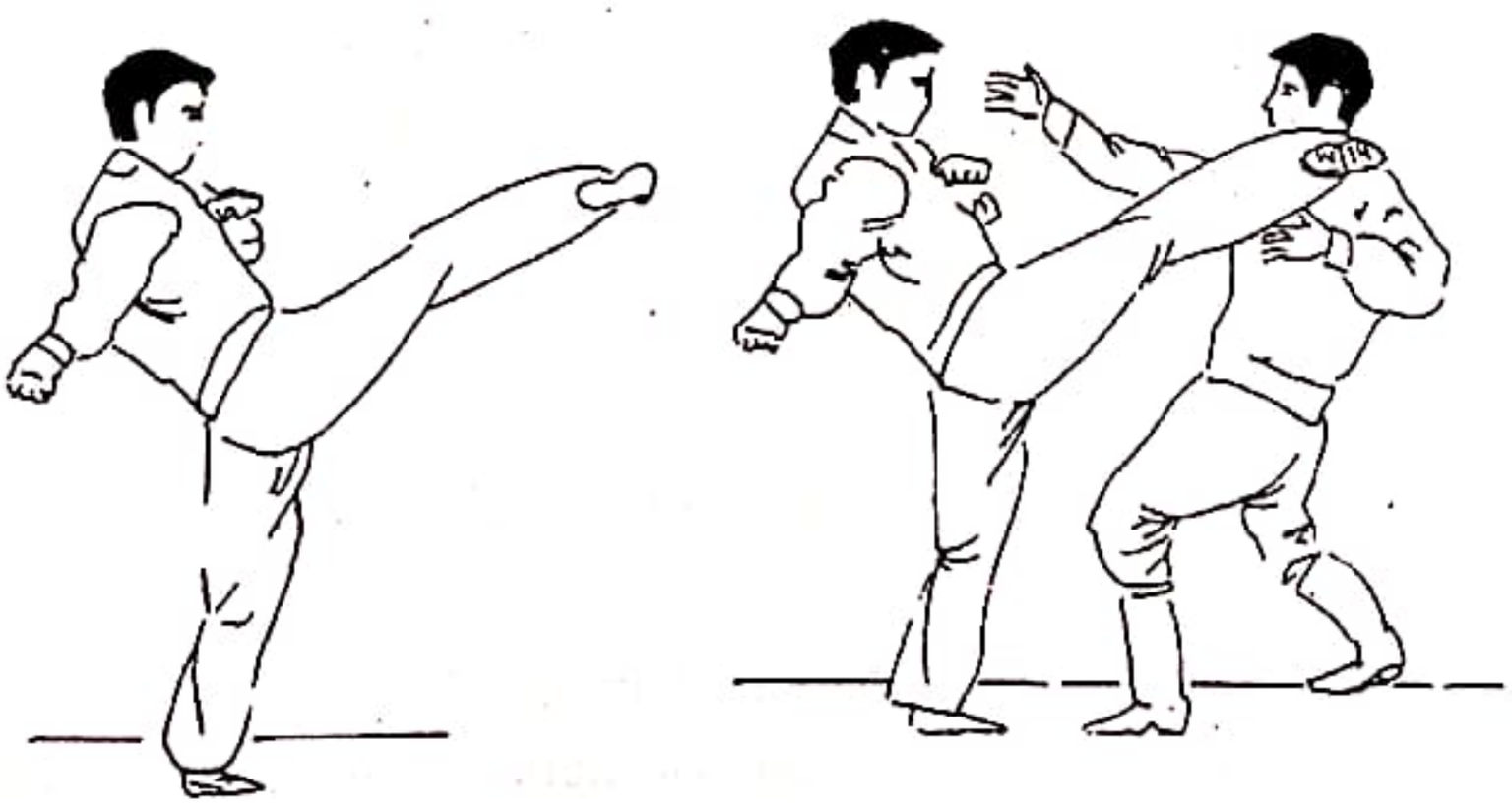
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.81). Chân trái giữ nguyên gối phải co lên (H.82), thân trên quay sang phải, đồng thời chân đá mạnh sang trái, mu bàn chân phẳng, lực dồn vào mu bàn chân (H.83).



H.81; 82

Điểm chính: Thân trên quay sang phải, gót chân trái có thể chếch lên.

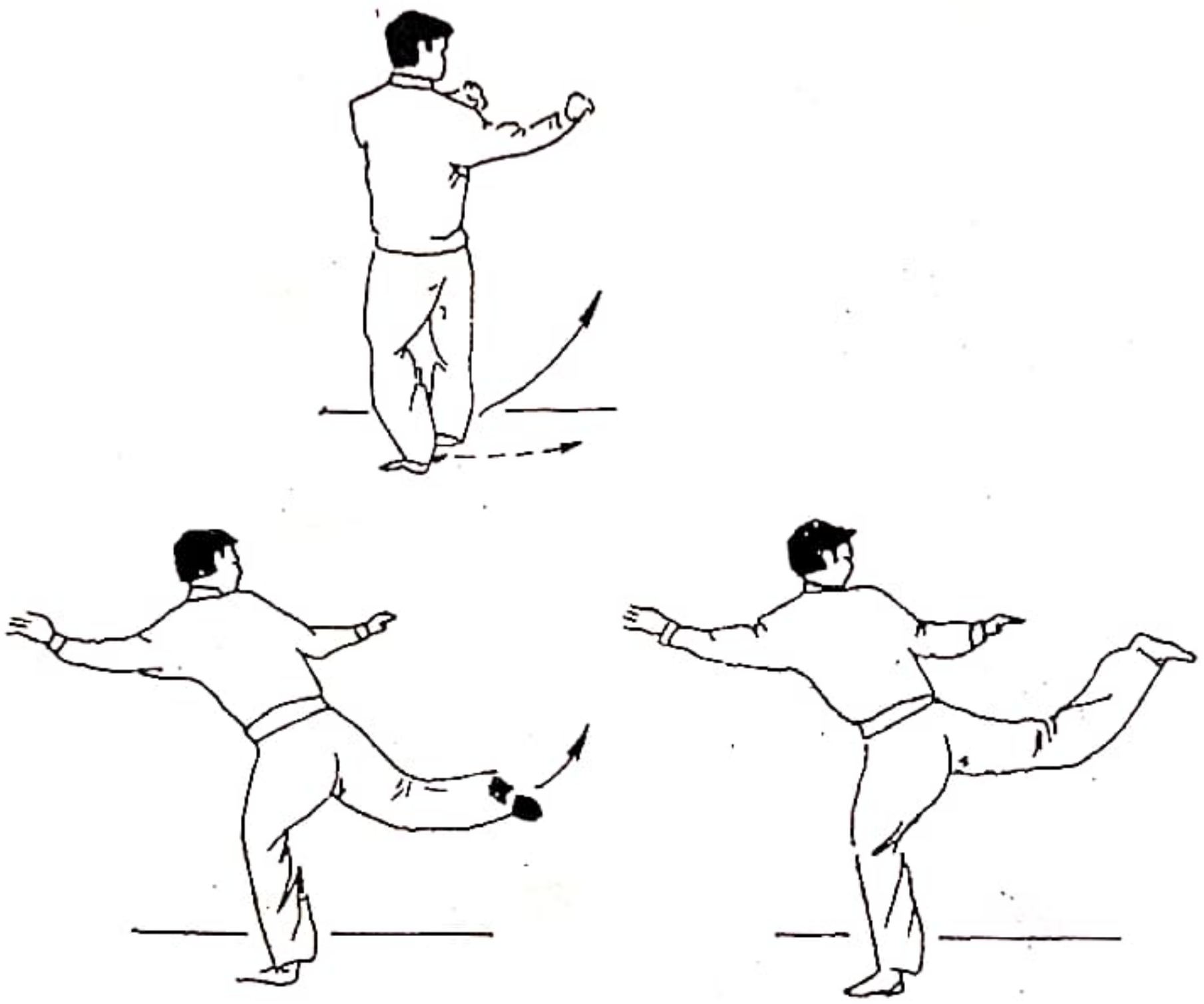
Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi tấn công đá vào đầu, bắp tay mạng sườn ... của địch (H.84).



H.83; H84

14. Đả hậu cước

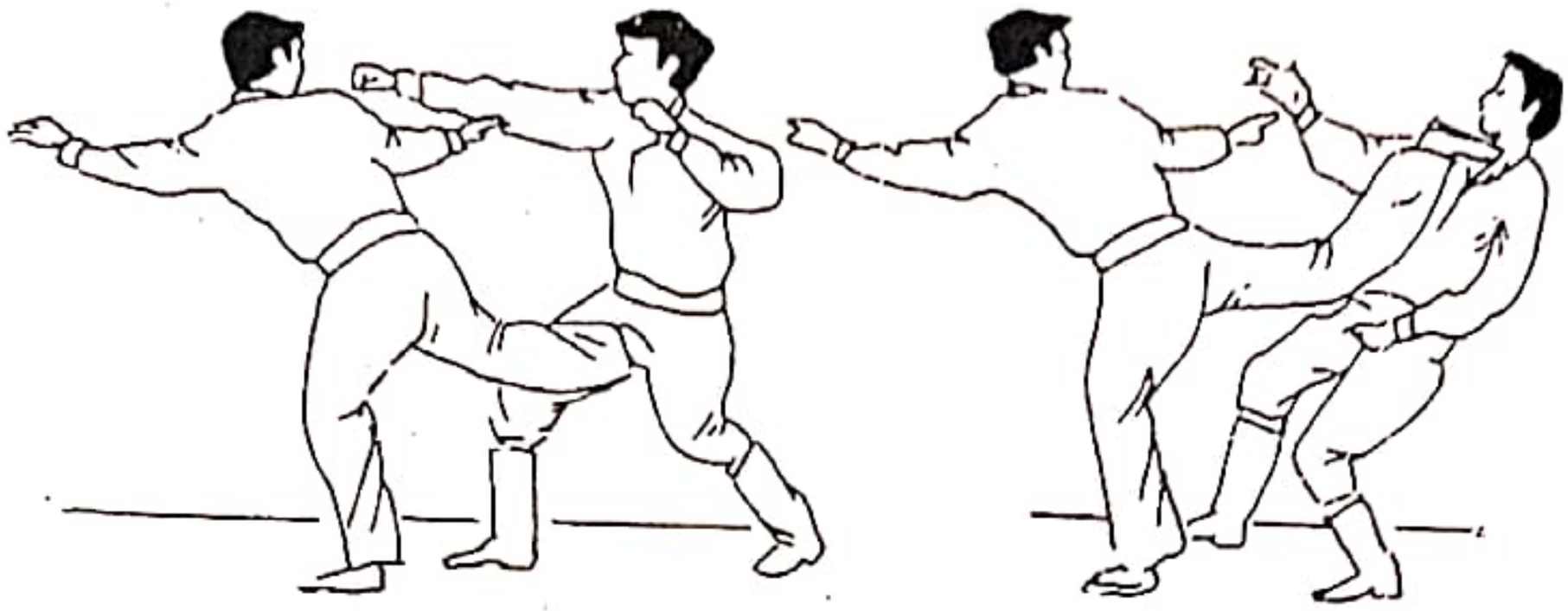
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.85), chân trái lùi về sau, tay trái đưa về trước, tay phải đưa về sau, từ eo hông phát ra lực và đưa chân phải về sau (H.86), lòng bàn chân ngửa lên trên và lực dồn vào đó, mắt nhìn qua đầu vai phải, thân trên hơi quay sang phải (H.87).



H.85; 86; 87

Điểm chính: Đưa chân về sau, duỗi nhanh chóng quay về, đưa lên nhanh và đưa xuống nhanh.

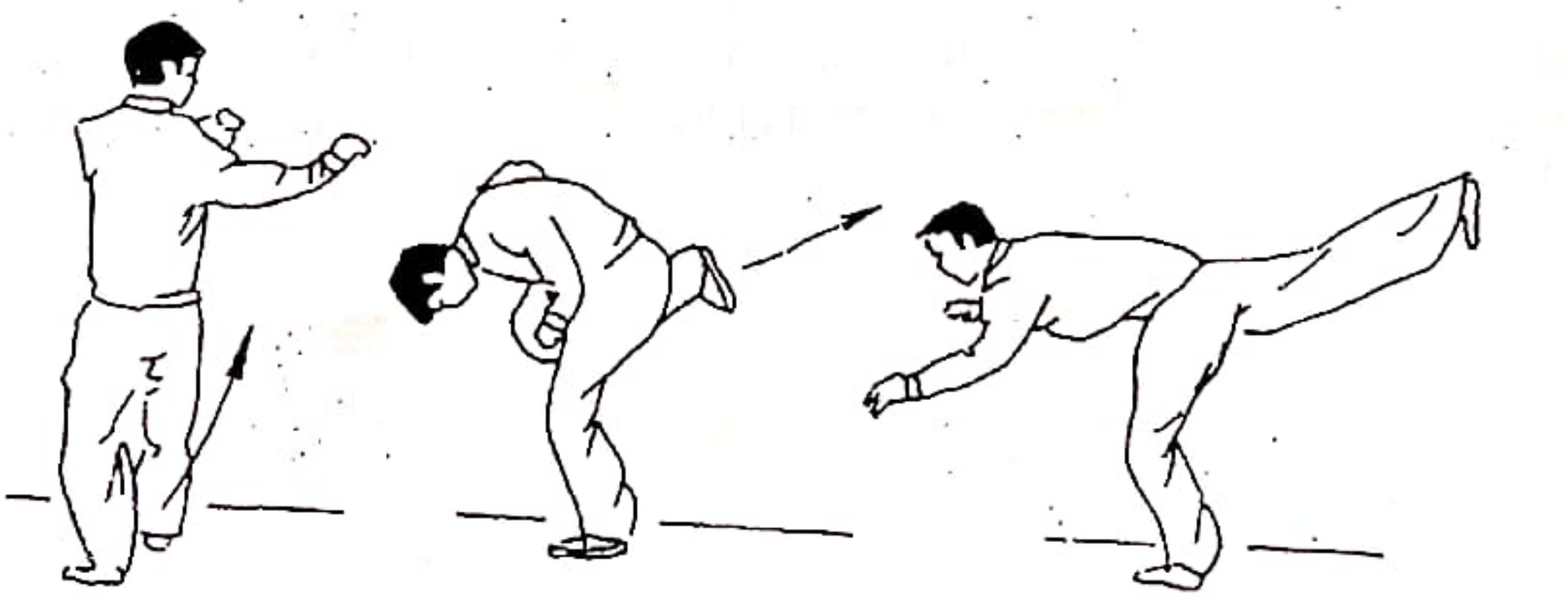
Cách dùng: Cách này thường làm đi làm lại, liên tục tấn công, đưa chân về sau dùng khi đánh vào bộ hạ, chỗ bí hiểm... còn có tên là "liêu âm túc" hoặc "đào đá tư kim quân" (H.88; 89).



H.88; 89

15. Gót đạp cao về phía sau

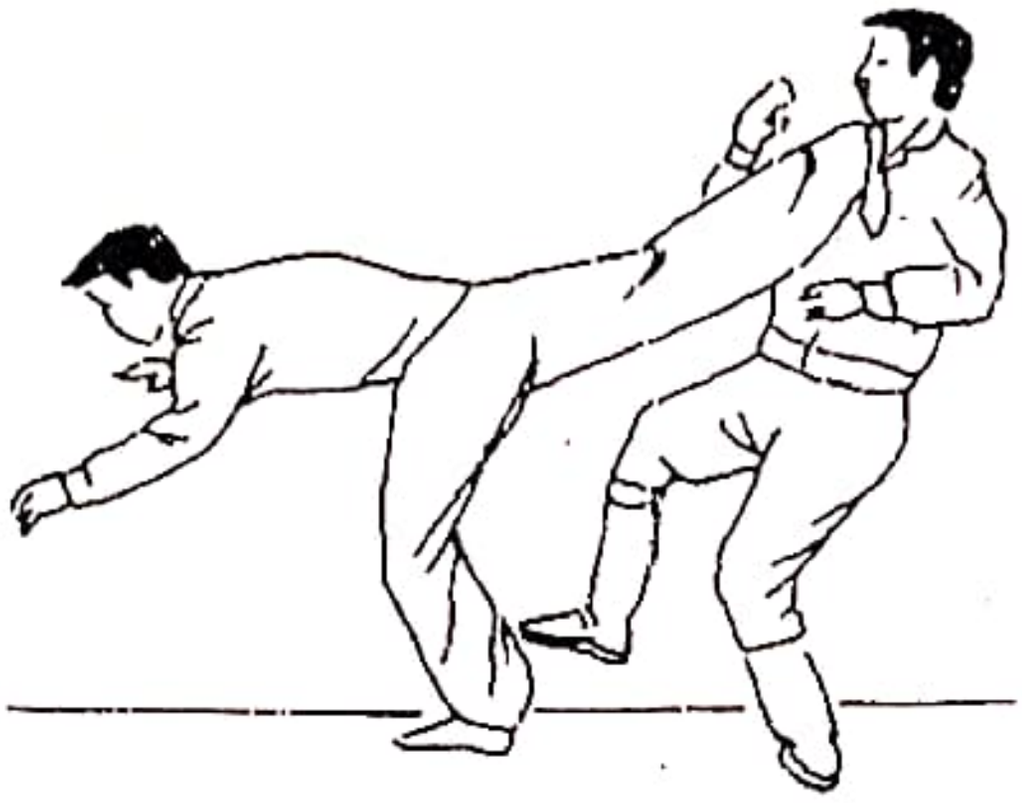
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.90), chân trái lui về sau, gối phải gập và đưa lên cùng với gập thân trên xuống ghì gối phải thu lên ngực (H.91), cùng với ngẩng đầu và ưỡn ngực thì chân phải đưa về sau lên trên rồi đạp mạnh, lực dồn vào gót chân, mũi chân quay xuống dưới (H.92).



H.90; 91; 92

Điểm chính: Lực phát ra ở eo hông, đưa chân đạp thẳng, đầu ngẩng lên thành tư thế võng giữa, đầu và thân ngẩng.

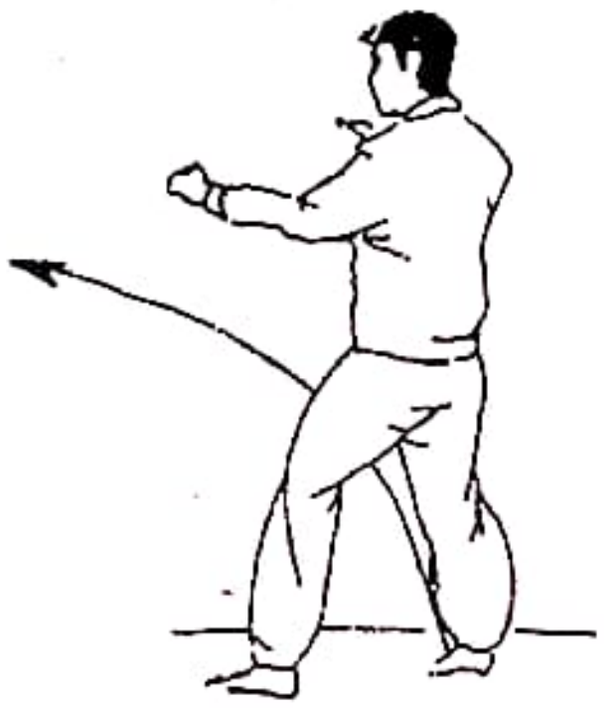
Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh khi lưng quay vào đích và đánh vào bụng, ngực... lực mạnh khó đề phòng và gọi là " hổ mao túc" (H.93).



H.93

16. Bạt sơn cước

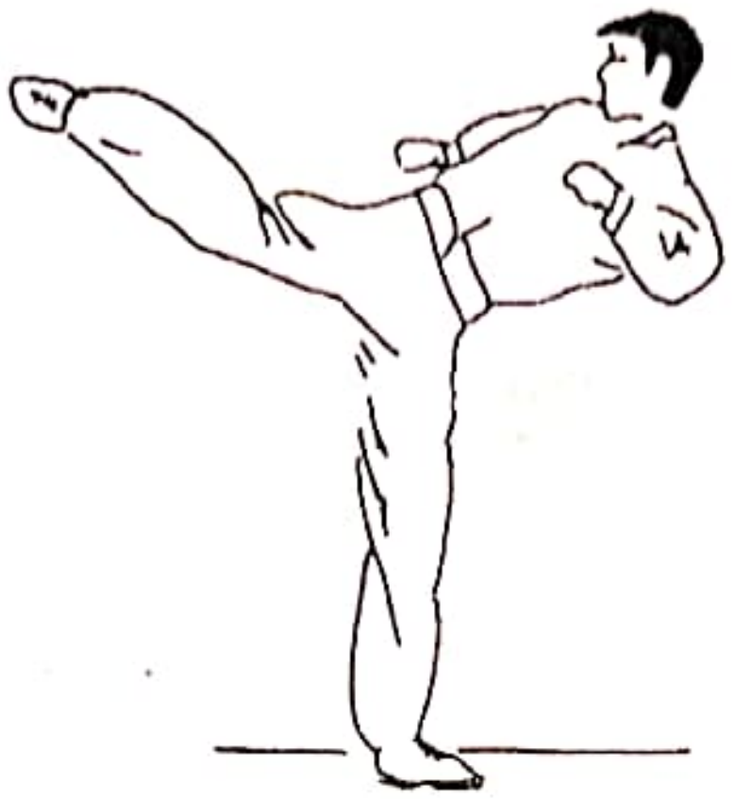
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.94), cùng lúc với quay sang trái thì chân phải đưa lên về trước, đầu gối cong một cách tự nhiên (H.95), hông quay theo người làm cho chân phải trong quá trình quay từ phải lên trên, sang trái, xuống dưới thành một vòng rất mạnh.





H.94; 95

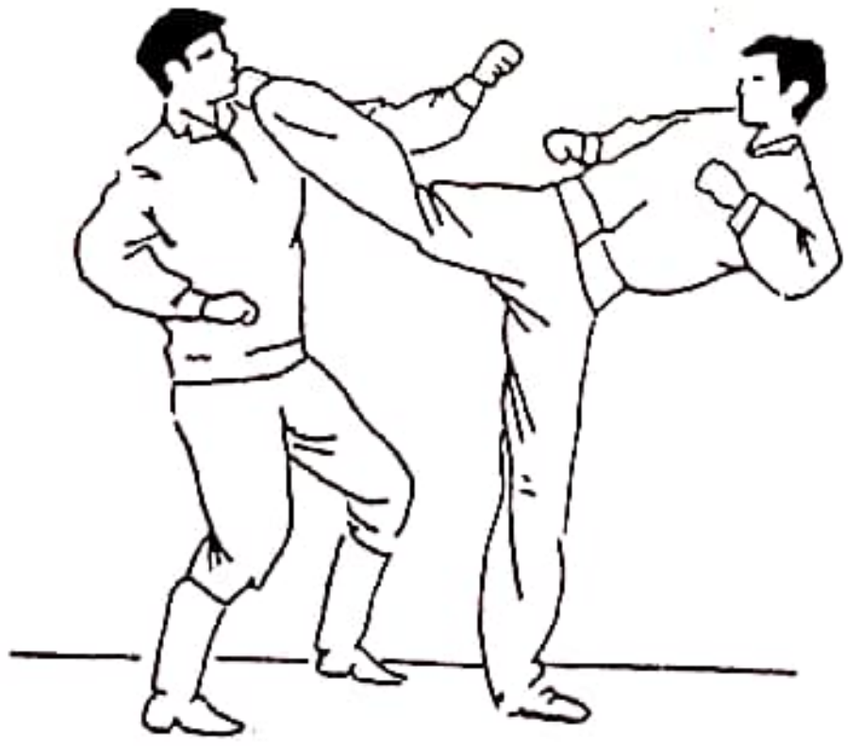
Chân đưa về trước, mu bàn chân quay sang trái, lực dồn vào mu và cạnh bàn chân (H.96).



H.96

Điểm chính: Quay eo phải mạnh, sau khi đưa chân thì chân dưới vắt lên về sau như là vắt áo.

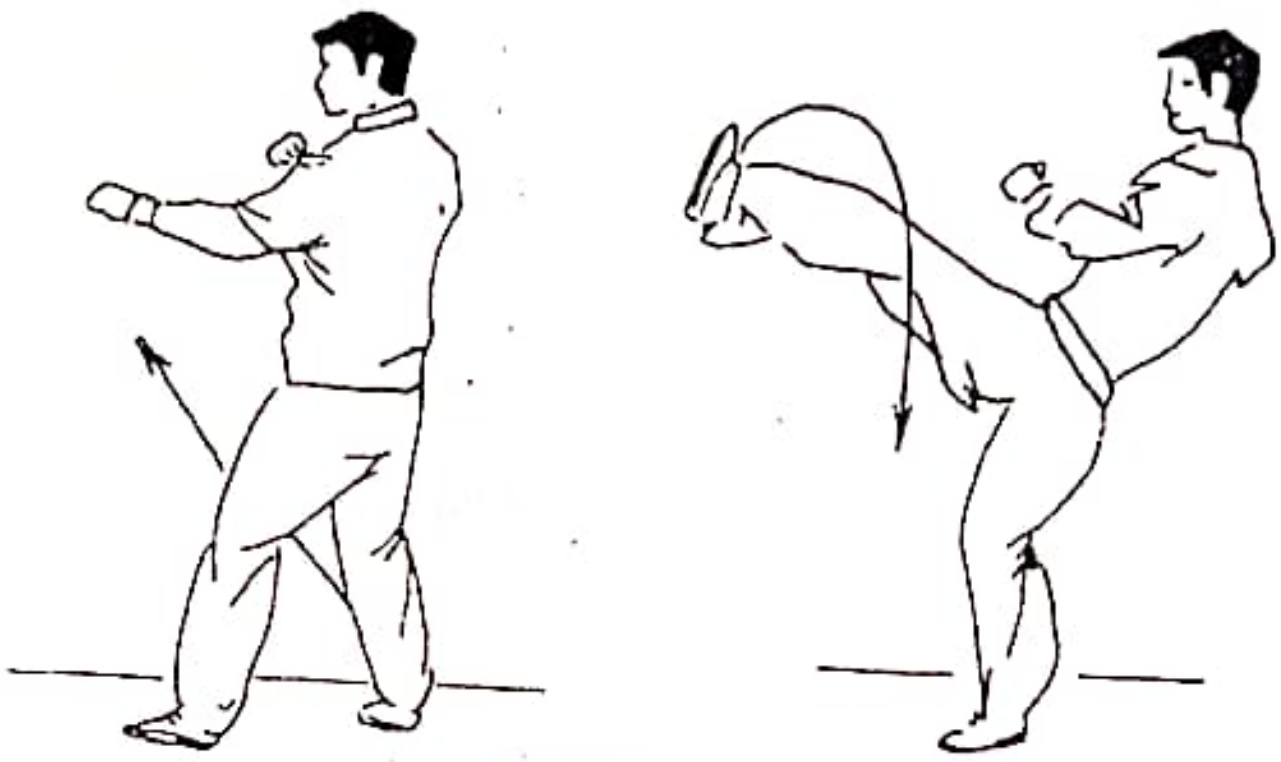
Cách dùng: Cách này chủ yếu đánh vào mặt, tai của địch, bởi vậy, có thể làm cho địch không chỉ bị đá mà còn bị lực đè xuống (H.97).



H.97

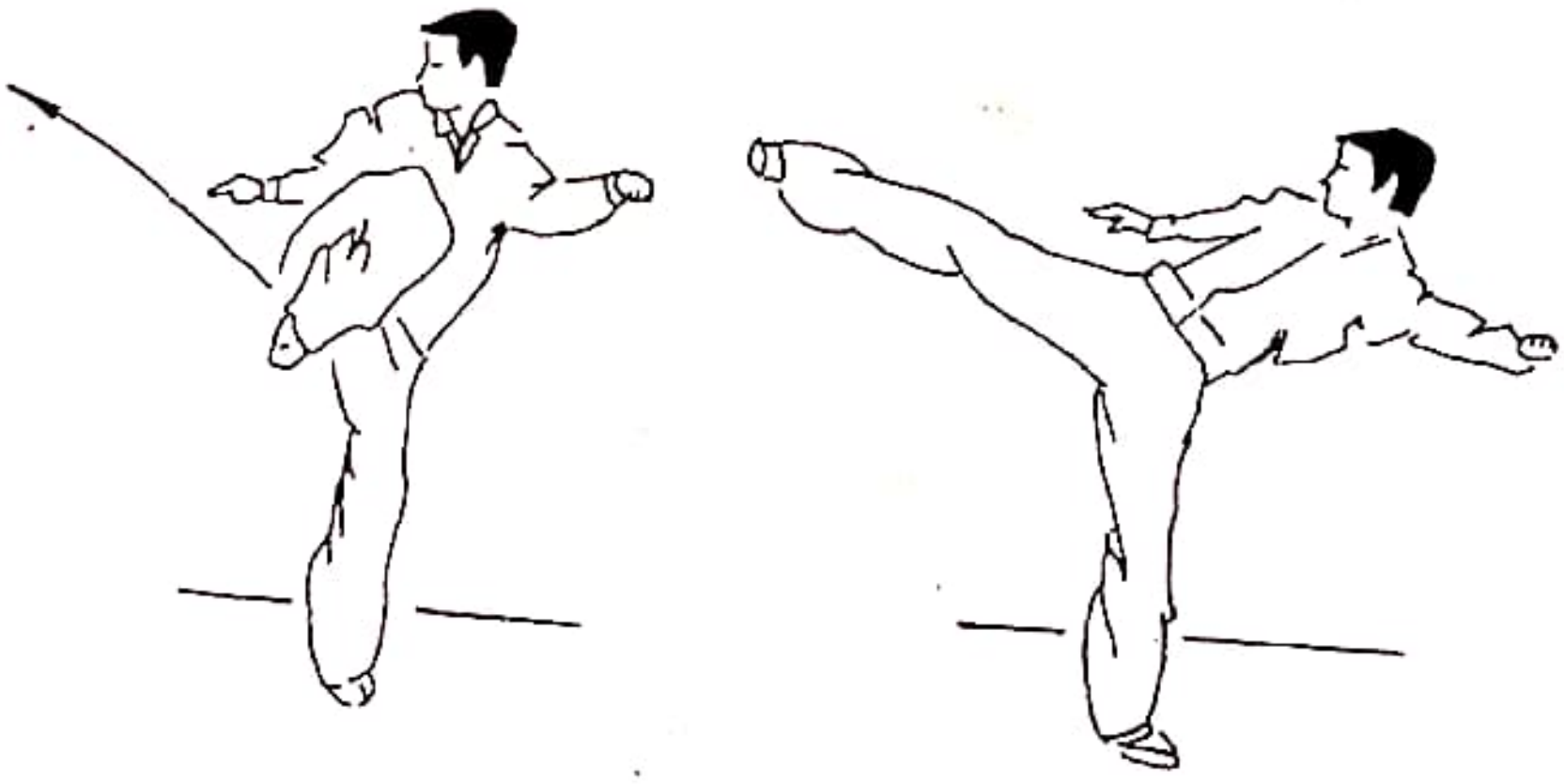
17. Đá vắt vòng móc gót

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.98) cùng với đưa chân phải lên thì mũi chân trái quay ra ngoài, cùng với đưa chân lên, chân phải ở phía trước, vòng từ phải lên trên sang trái xuống dưới (H.99), gót chân hướng về trước bên phải quay về địch, gót chân phải co lên mông (hình 100) cùng lúc đưa hông quay trái thì chân phải đạp nghiêng, khi đạp lực dồn vào gót chân (H.101).



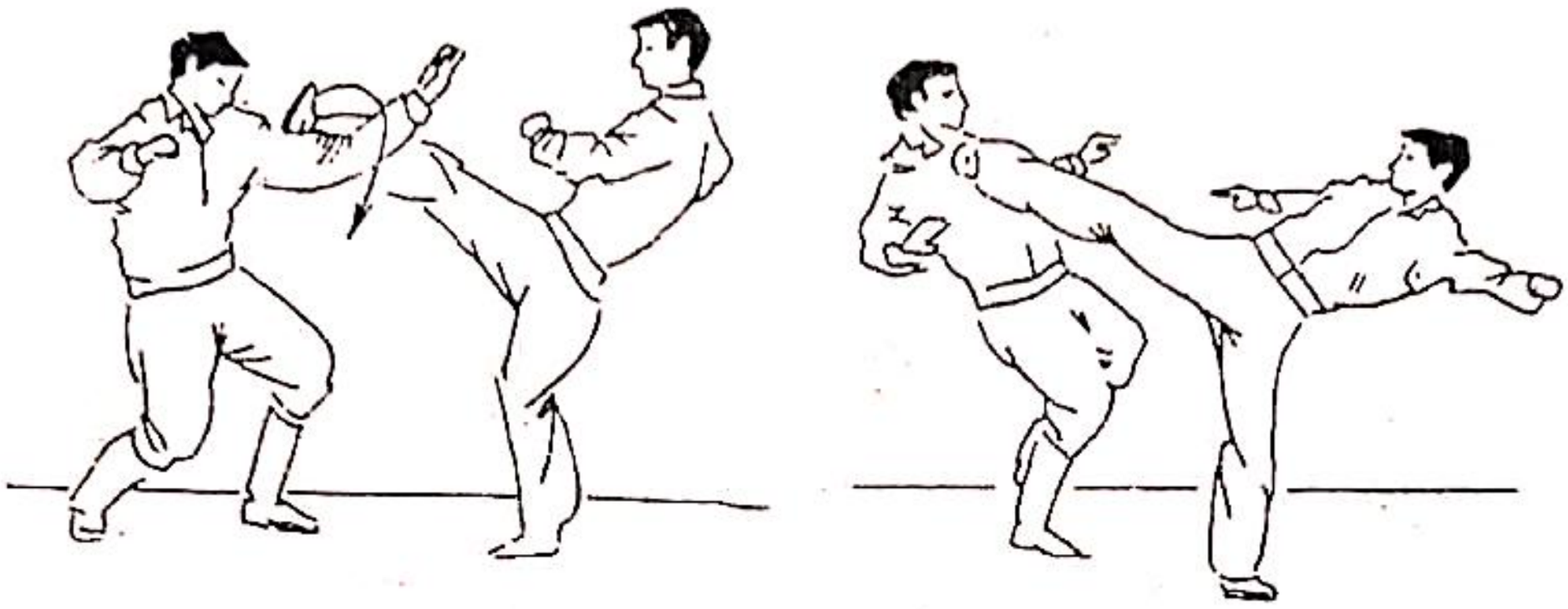
H.98; 99

Điểm chính: Khi vạch vòng thì thân trên phải quay về địch, sau khi vòng xong thì thân trên quay sang trái, khi quay hông thì chân phải đá liên tục.



H.100; 101

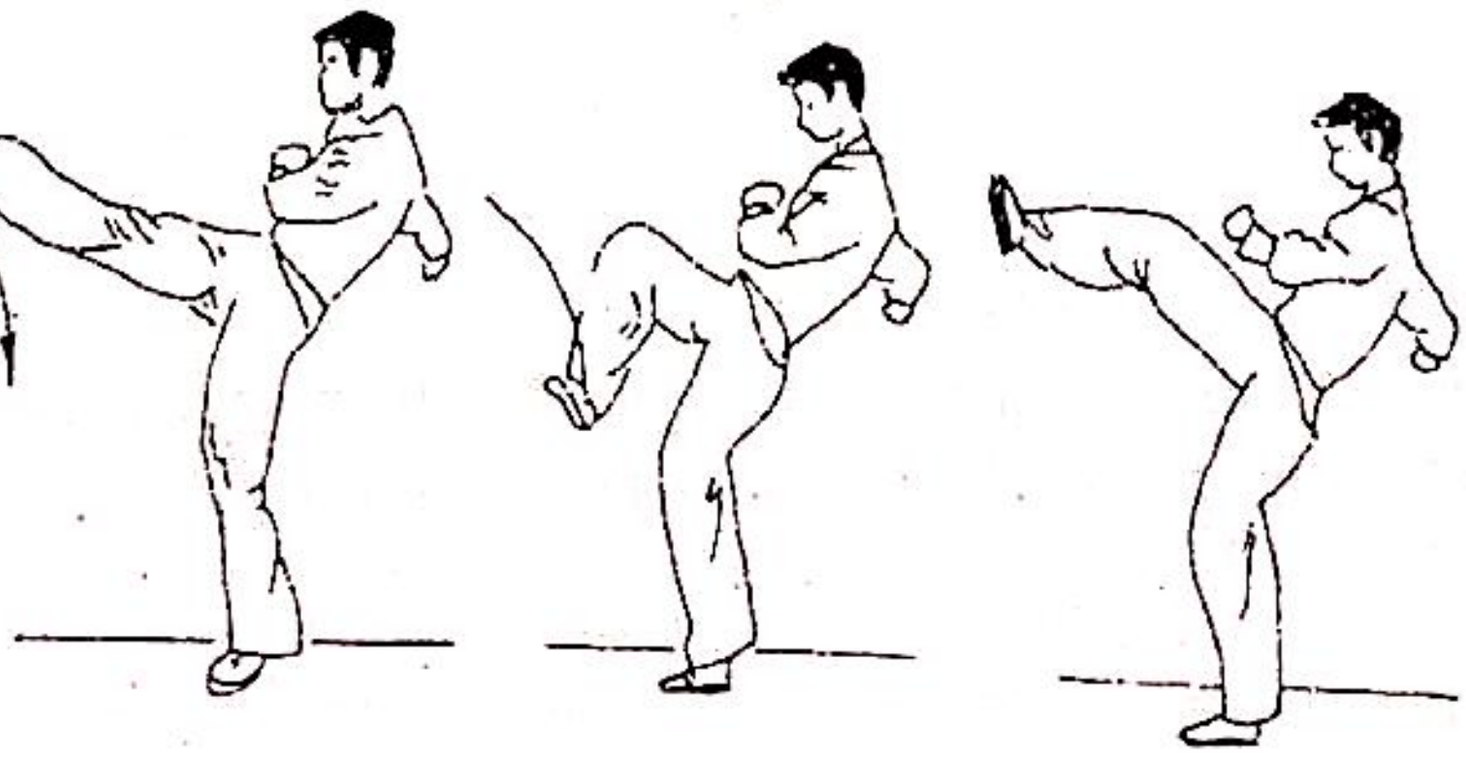
Cách dùng: Cách này lấy chân phòng chân hay tay của địch, trước tiên dùng chân kéo địch vào (hoặc tay) và chân như dược dính chặt vào đó rồi thừa thế đánh vào địch. Chiêu này chủ yếu dùng để đánh vào ngực, sườn, mặt lách... (H.102; 103).



H.102; 103

18. Đổi thế đá phang ống chân

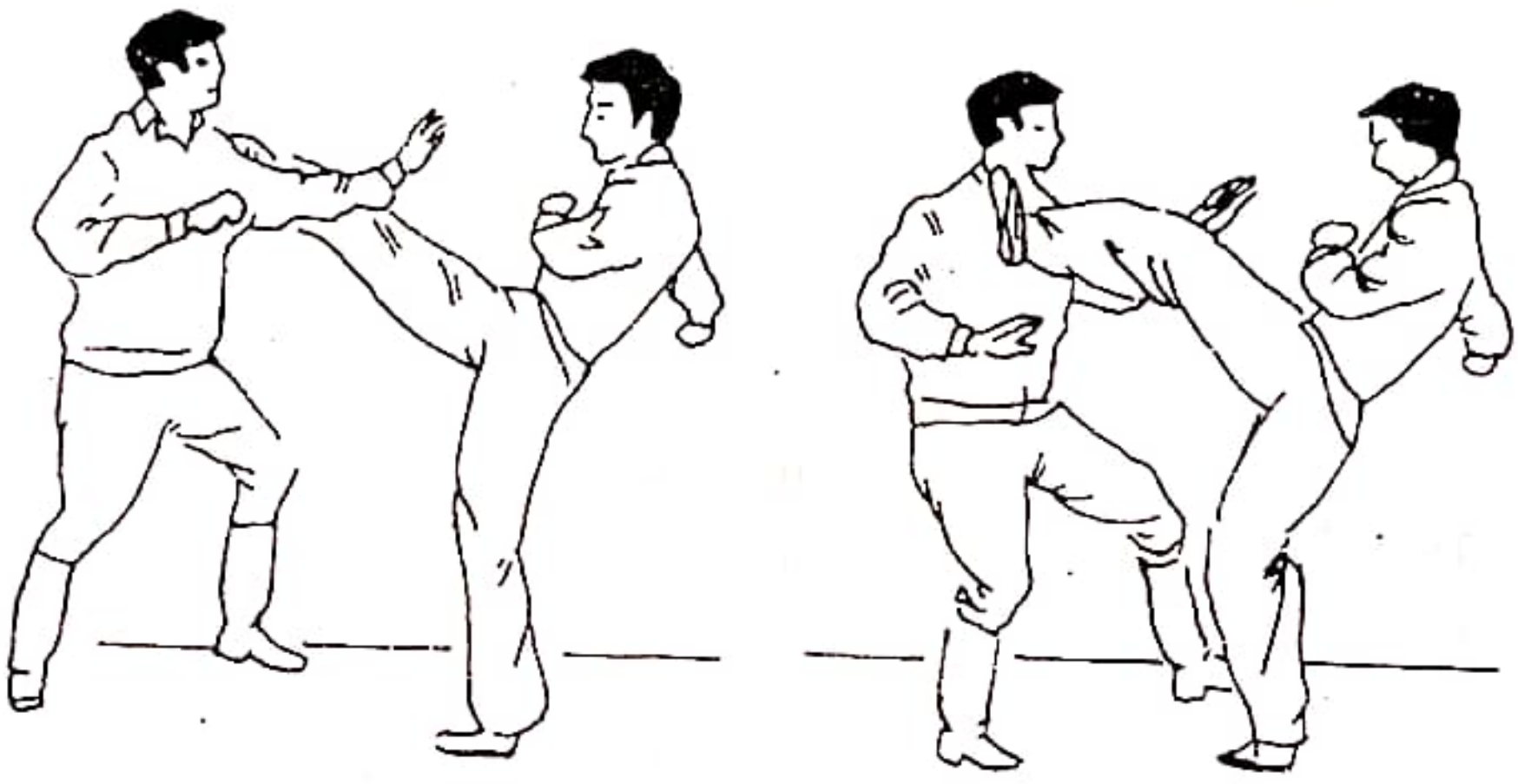
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.104), chân phải đá lên, lực dồn vào mu bàn chân, gót chân trái quay ra ngoài, đầu gối phải quay ra ngoài, đồng thời với quay mông thì chân trái hơi trùng xuống, bàn chân từ trên sang phải xuống dưới (H.105) rồi lại đánh vòng sang trái lên trên sang phải, lực dồn vào mu bàn chân (H.106).



H.104; 105; 106

Điểm chính: Sau khi đá chân lên thì bàn chân phải quay vào trong hoặc ra ngoài, thực tế trong đánh nhau có thể mượn lực phản lại hoặc lực cản của địch mà quay người và hông, đầu gối cố gắng giữ ở cùng một độ cao.

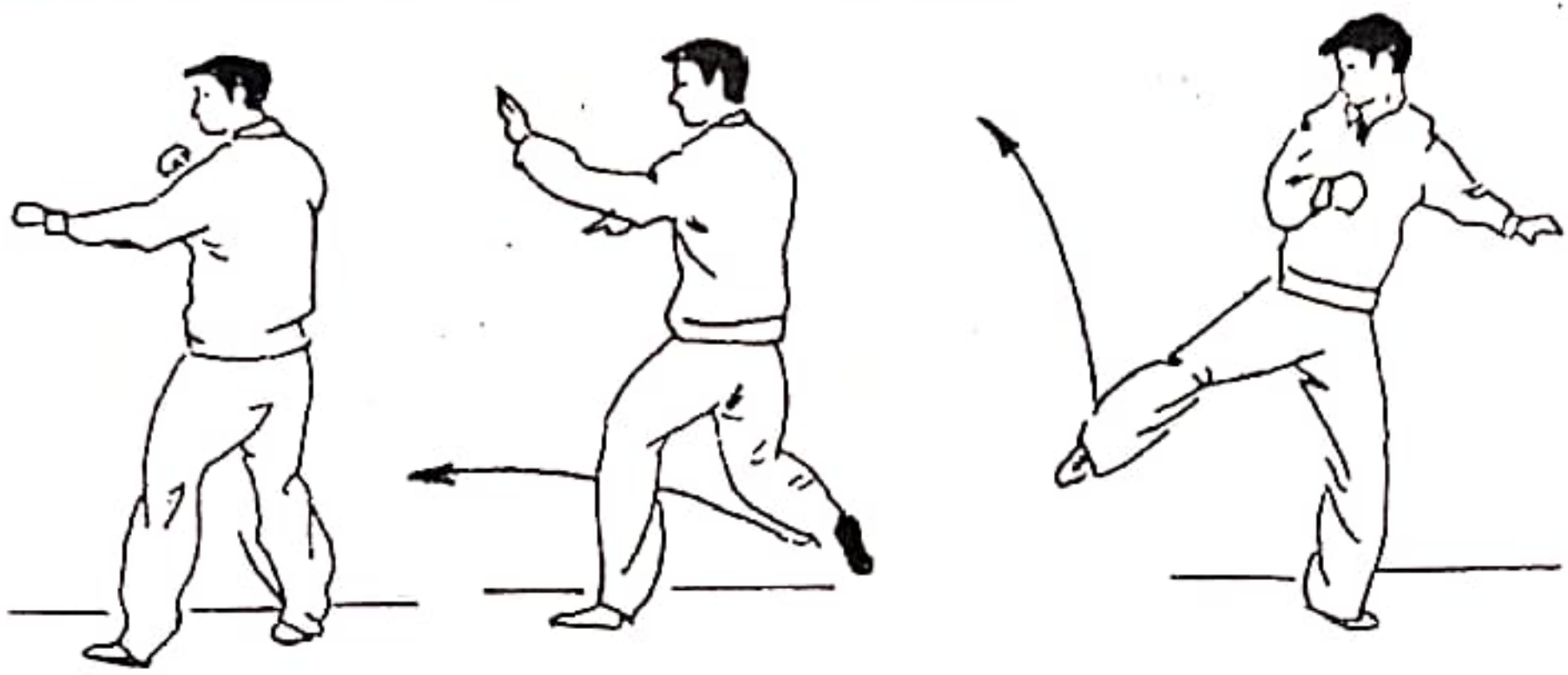
Cách dùng: Sau khi đánh bên trái, bị chống lại thì phải mượn lực đánh bên phải hoặc tả hư hữu thực mà chủ động tấn công, nắm ý nói đánh đằng đông nhưng lại đánh đằng tây làm cho địch quay trái quay phải không kịp phòng ngự, do vậy có tên là "phán cố túc" (H.107; 108).



H.107; 108

19. Đá lên cao xuống thấp *(cao đề túc)*

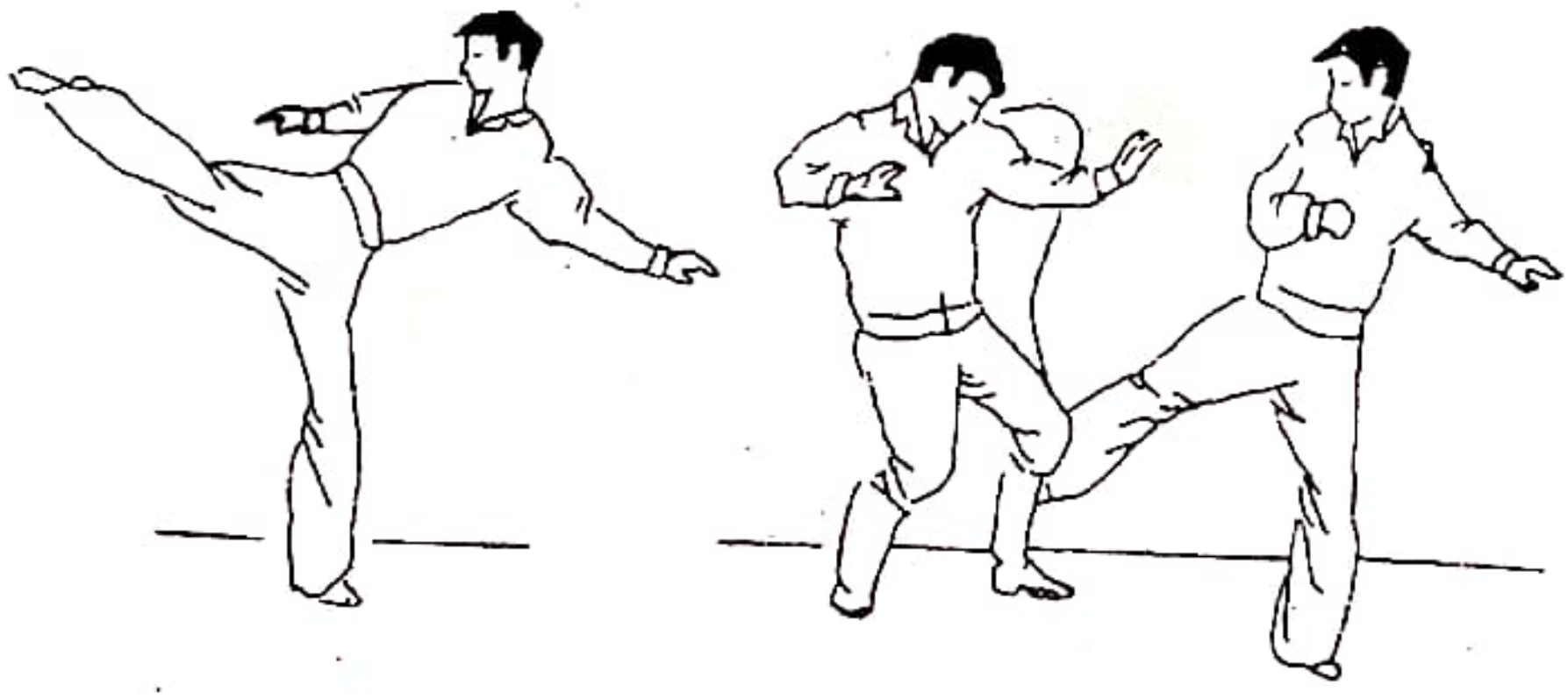
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.109), trọng tâm lao về trước, bàn chân phải nâng lên (H.110) thân trên quay sang trái, đồng thời đưa chân phải đánh lên về phía trước cao không quá gối, lực dồn vào mu bàn chân (H.111) tiếp theo quay hông vào trong, nâng đùi lên, đồng thời chân dưới đánh sang phải lên trên, xuống dưới, lực dồn vào mu bàn chân (H.112).



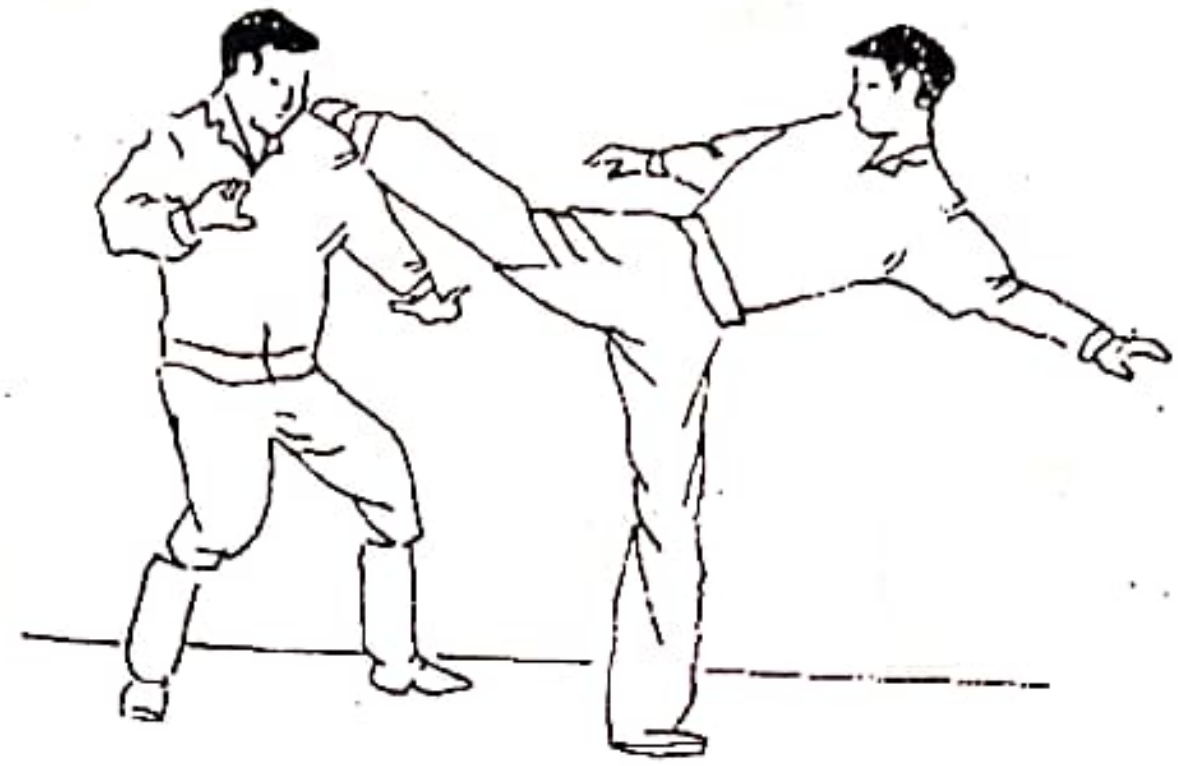
H.109; 110; 111; 112

Điểm chính: Giữa hai lần đánh liên tiếp phải nhanh, lấy lực quay eo hông để dẫn động, eo cần cúi xuống.

Cách dùng: Sau khi đánh vào chân dưới của địch thì đánh lên đầu, có thể "tiền hư, hậu thực" duỗi chân đánh địch (H.113; 114).



H.112; 113



H.114

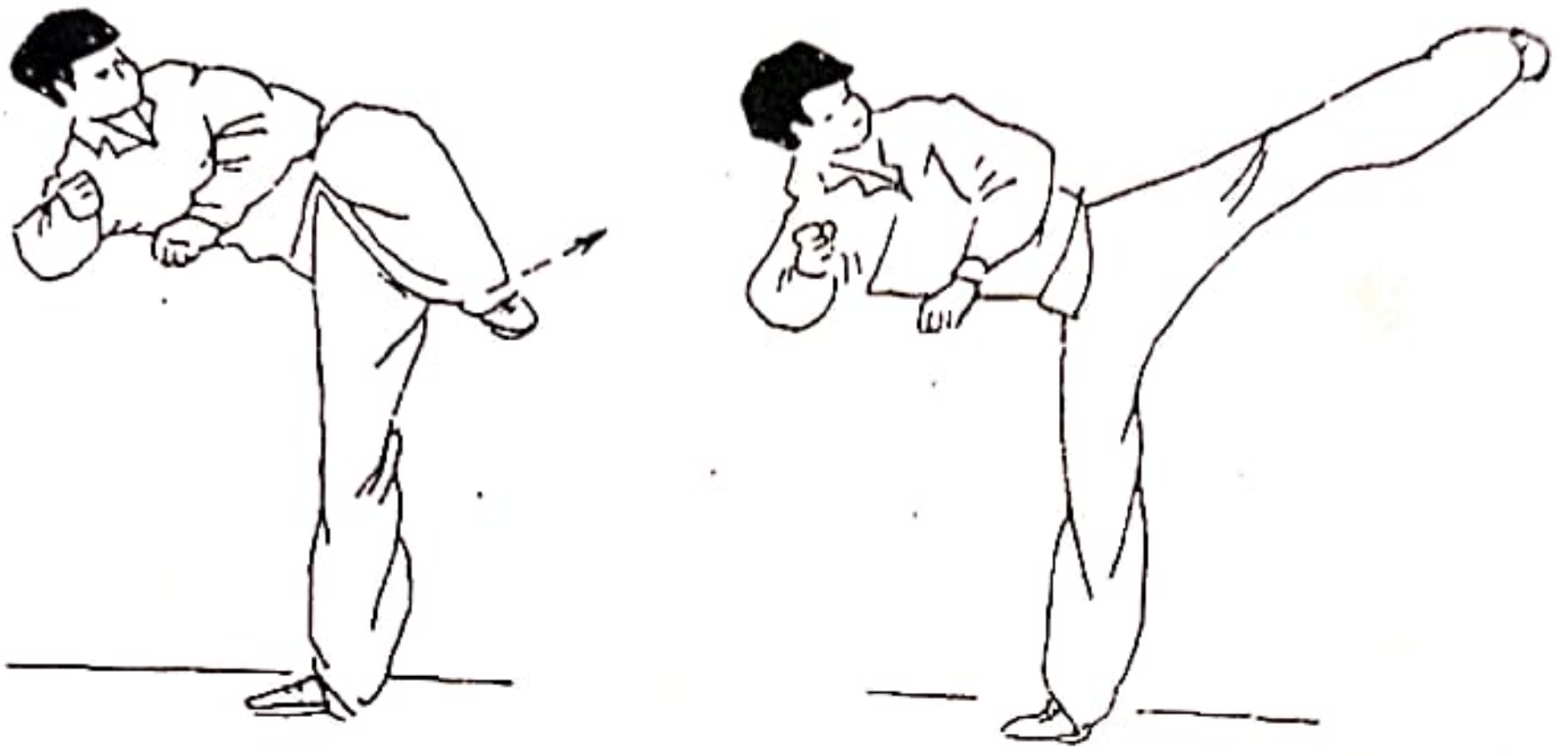
20. Quay người đá sang bên

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.115), cùng với bàn chân phải vòng vào thì người quay sang trái gối trái đưa gập lên, gót chân giơ lên quay vào địch (H.116) mượn lực quay vòng đưa chân trái đạp vào địch lực dồn vào gót chân (H.117).



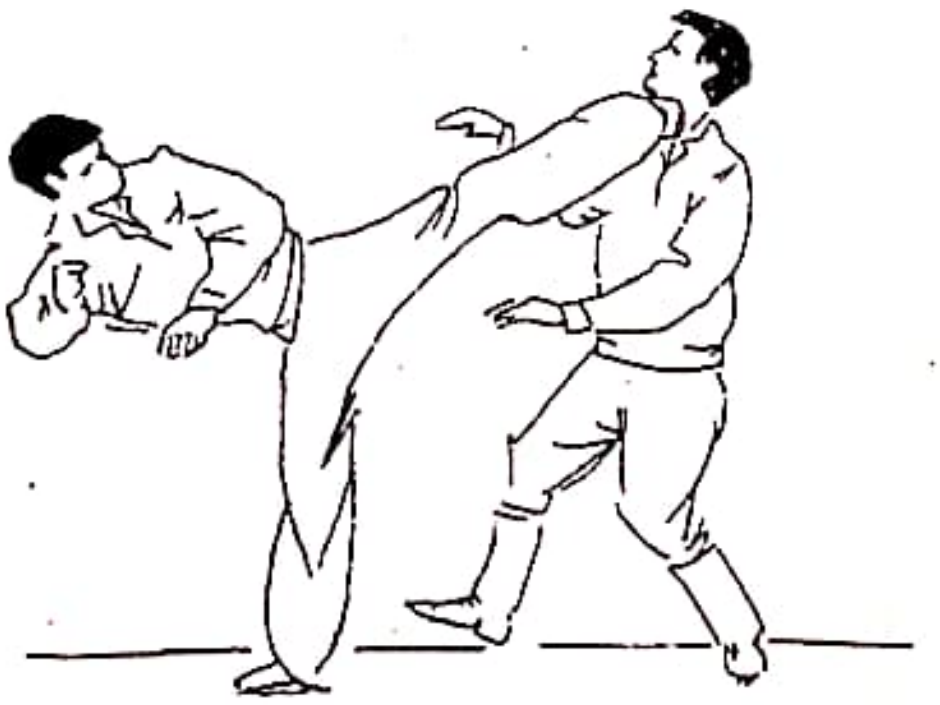
H.115

Điểm chính: Khi quay người thì thân trên hơi nghiêng về trước, đồng thời đầu gối đè xong gót chân quay lên, cố gắng quay cho cùng nằm trên một mặt phẳng với chỗ cong đầu gối, khi chân đạp thì đầu và ngực phải ngẩng lên thành tư thế võng giữa, đầu và chân ngẩng lên.



H.116; 117

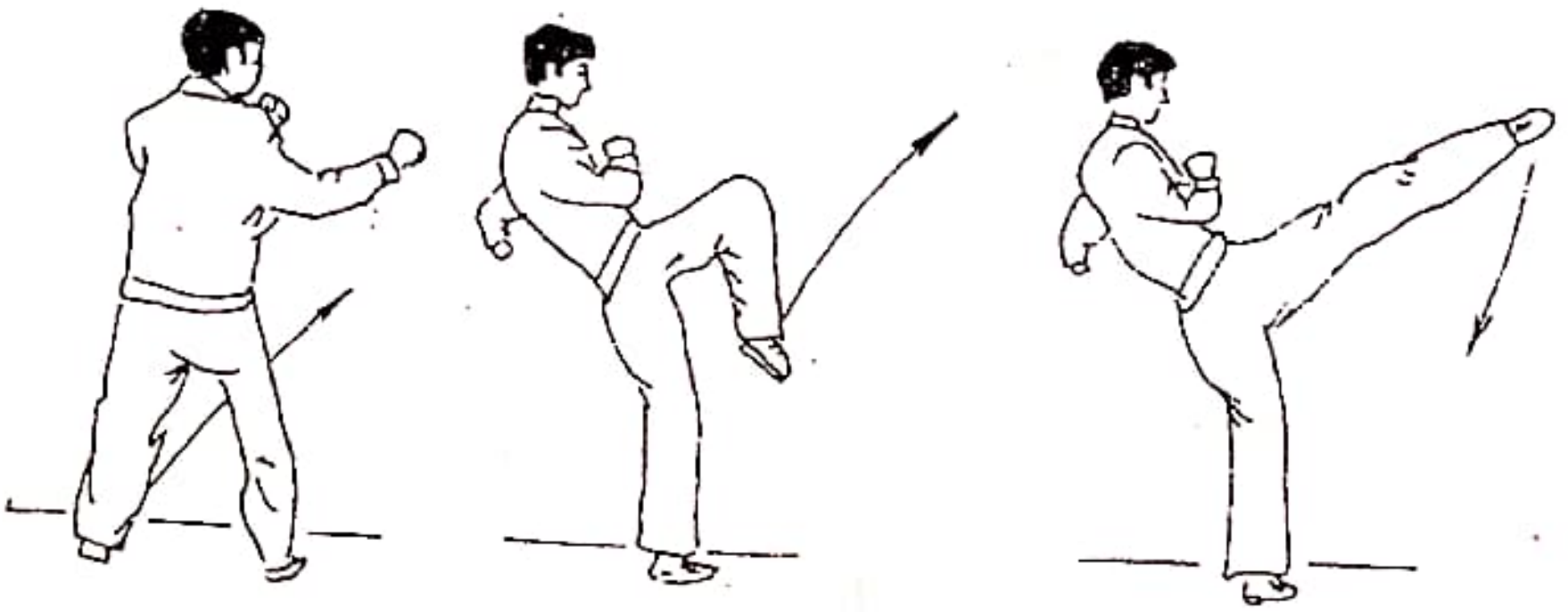
Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi cả hai bên địch và ta đều đưa chân trái hoặc phải về trước, đột nhiên quay người đưa chân đánh vào mặt, cổ hoặc ngực địch làm cho địch không kịp phòng ngự, cách này khi quay người có tư thế muốn chạy bởi vậy còn gọi là "hồi mã thương" (H.118).



H.118

21. Song phi cước

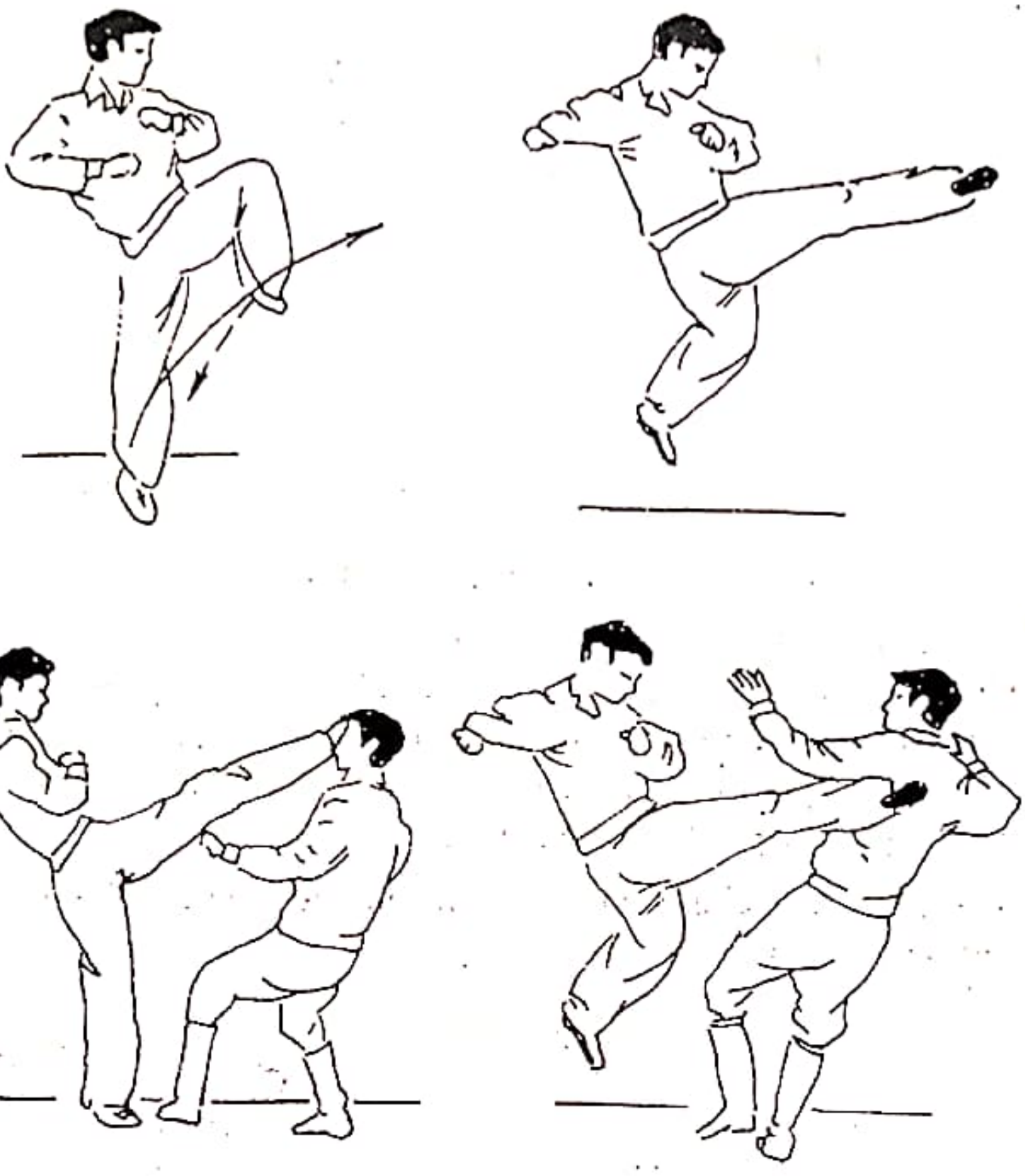
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.119), giữ chân phải, chân trái đánh lên sang phải (H.120; 121), nhanh chóng đưa chân trái về (H.122) đồng thời chân phải dẫm xuống nhảy lên đá sang trái (H.123), lực dồn vào mu bàn chân.



H.119; 120; 121

Điểm chính: Khi thu chân trái về, trước tiên phải thu chân dưới, khi đổi chân phải lấy việc quay eo rồi dẫn đến các chân thu nhanh khởi nhanh có thể đánh nhanh liên tục.

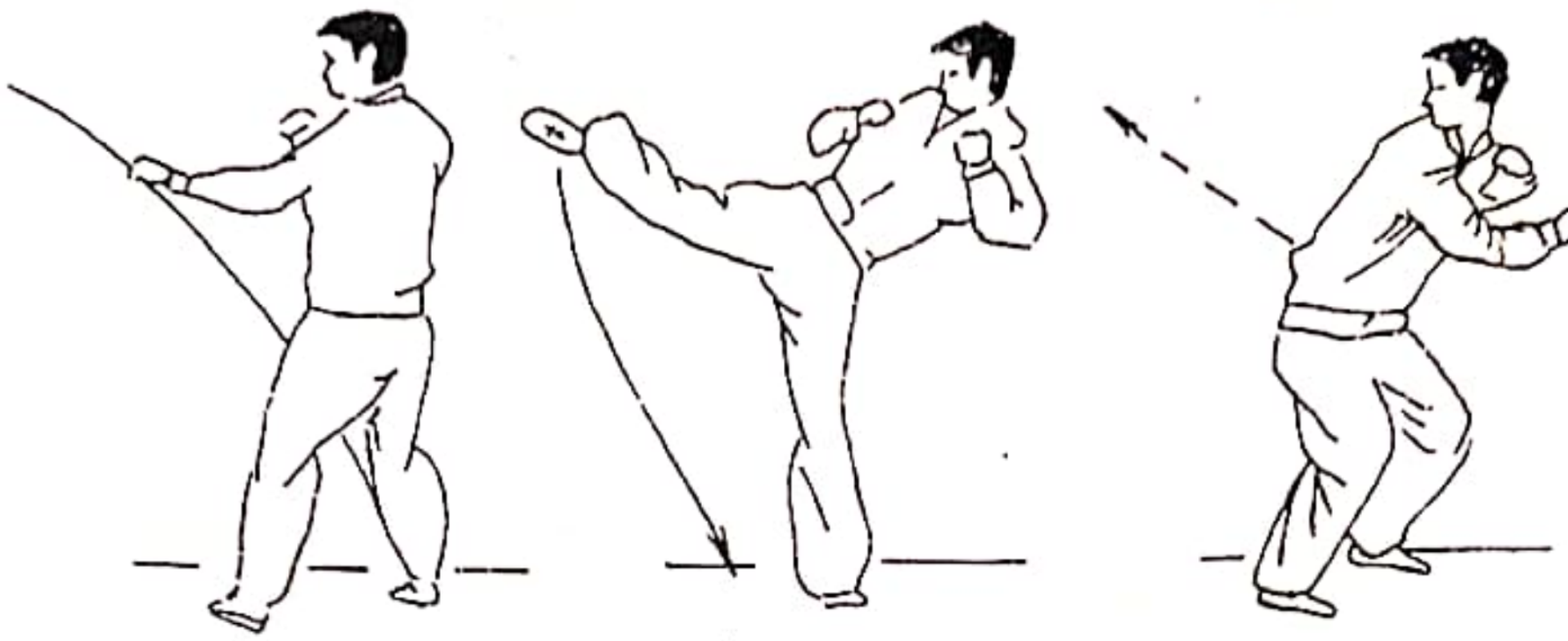
Cách dùng: Cách này chủ yếu tấn công bên trái, bên phải hoặc "kêu đằng đông đánh đằng tây" (H.124; 125).



H.122; 123; 124, 125

22. Đá liên hoàn *(liên hoàn cước)*

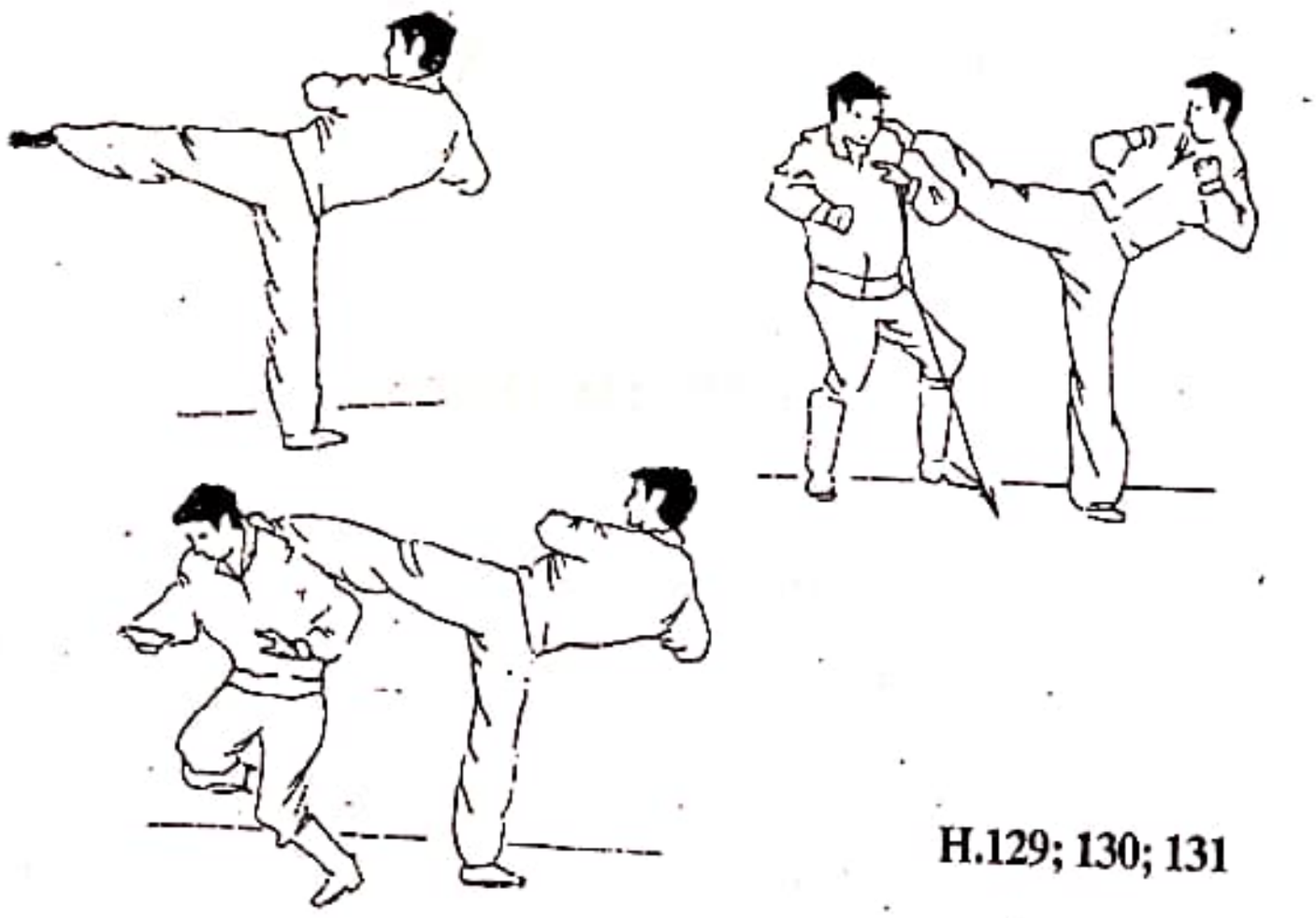
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.126), gót chân phải đưa lên về phía trước và đá, lực dồn vào mu bàn chân (H.127), cùng với việc nhanh chóng thu chân dưới về thì gót chân đưa xuống về phía trước bên trái làm cho lưng quay về địch (H.128), tiếp tục đưa lực eo hông đến chân trái, quay vòng bên trái ra đằng sau rồi đá, lực dồn vào gót chân, cao ngang vai (H.129).



H.126; 127; 128

Điểm chính: Khi vắt chân trái đá thì mông phải quay vào làm cho má đùi hướng về địch, khi hạ chân xuống thì bàn chân phải căng, làm cho khoảng giữa hai chân hình thành lực quay tương đối mạnh, khiến eo hông quay nhanh sang trái rồi giơ chân trái lên, sau khi giơ chân lên thì phải đưa về hông để phân biệt với đưa chân ra ngoài.

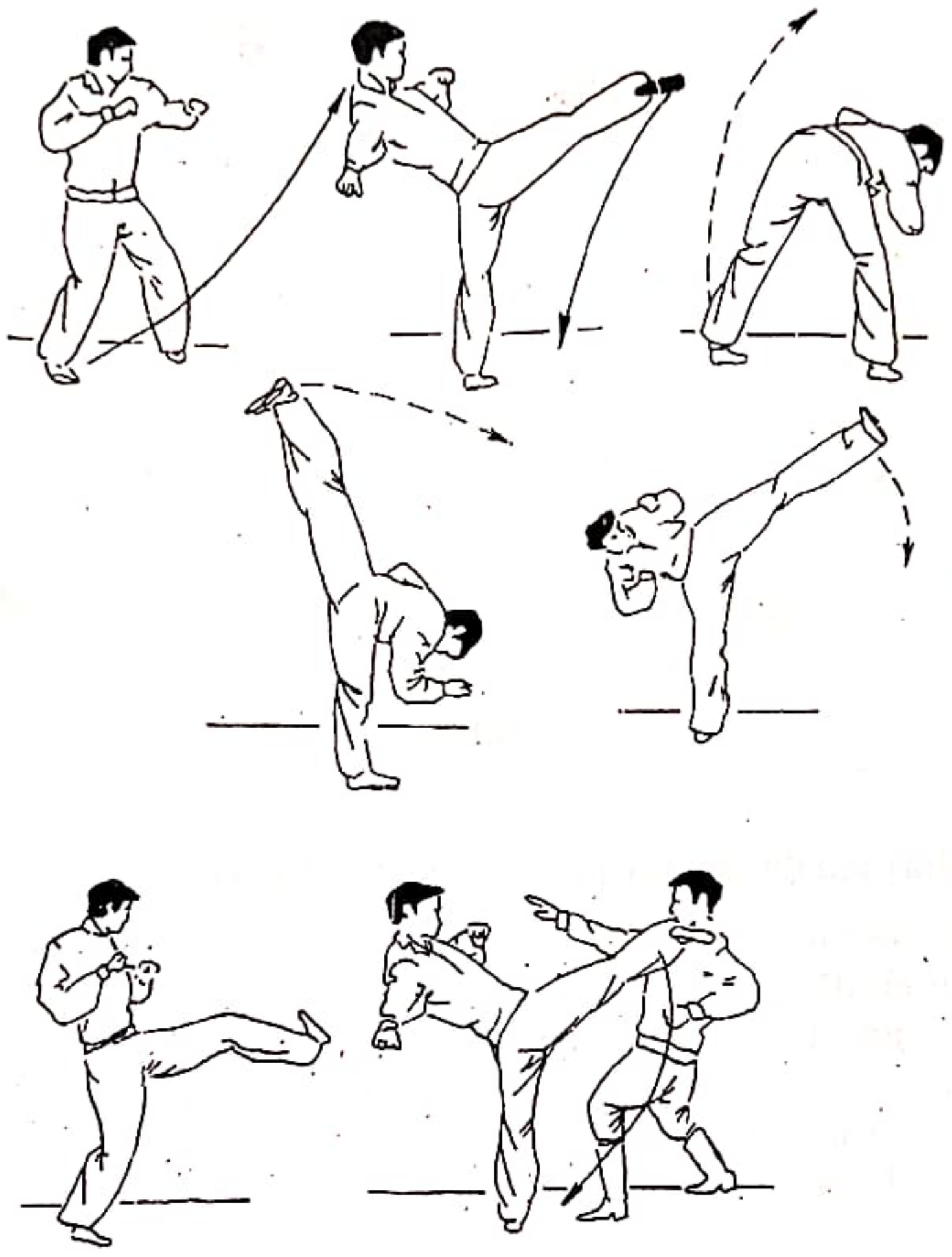
Cách dùng: Cách này dùng để tấn công liên tục vào địch làm cho địch phải lùi (H.130; 131).



H.129; 130; 131

23. Xoay người đá vòng *(liên hoàn phiên thân cước)*

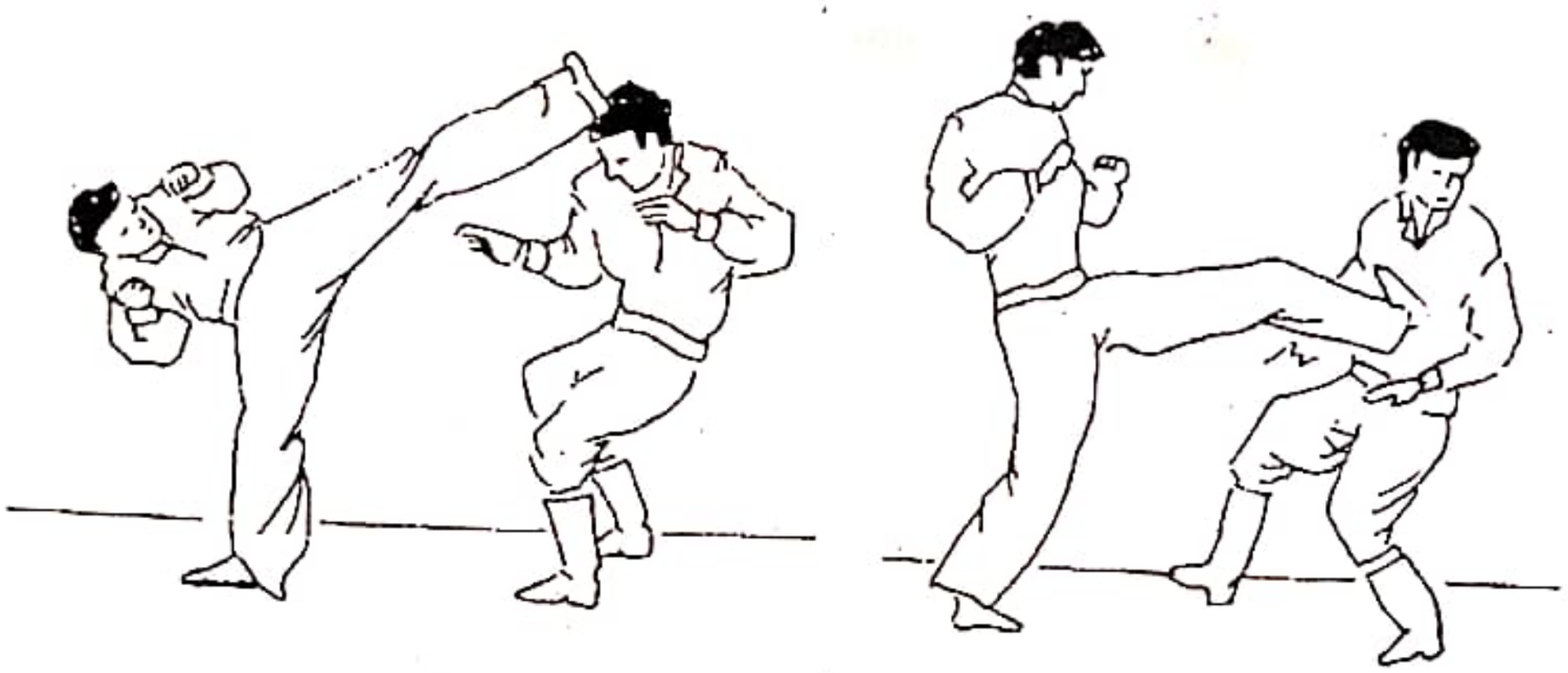
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.132) chân phải đá lên lực dồn vào mu bàn chân (H.133), chuyển trọng tâm về trước, bàn chân phải đạp xuống sang bên trái đầu và thân trên cúi xuống (H.134) bàn chân trái giơ lên về phía sau (H.135), thân trên và chân trái thành một đường thẳng thân trên tiếp tục cúi xuống về sau, chân trái cũng tiếp tục đưa về trước xuống dưới và lấy chân phải làm trụ quay (H.136). Khi quay thân trên sang phải và chân trái đưa lên thì đánh mạnh xuống, lực dồn vào gót chân (H.137; 138).



H.132; 133; 134, 135; 136; 137; 138

Điểm chính: Suốt quá trình quay phải cố giữ độ nghiêng của vai phải và chân trái ở trong vòng tròn, lấy lực eo để quay người.

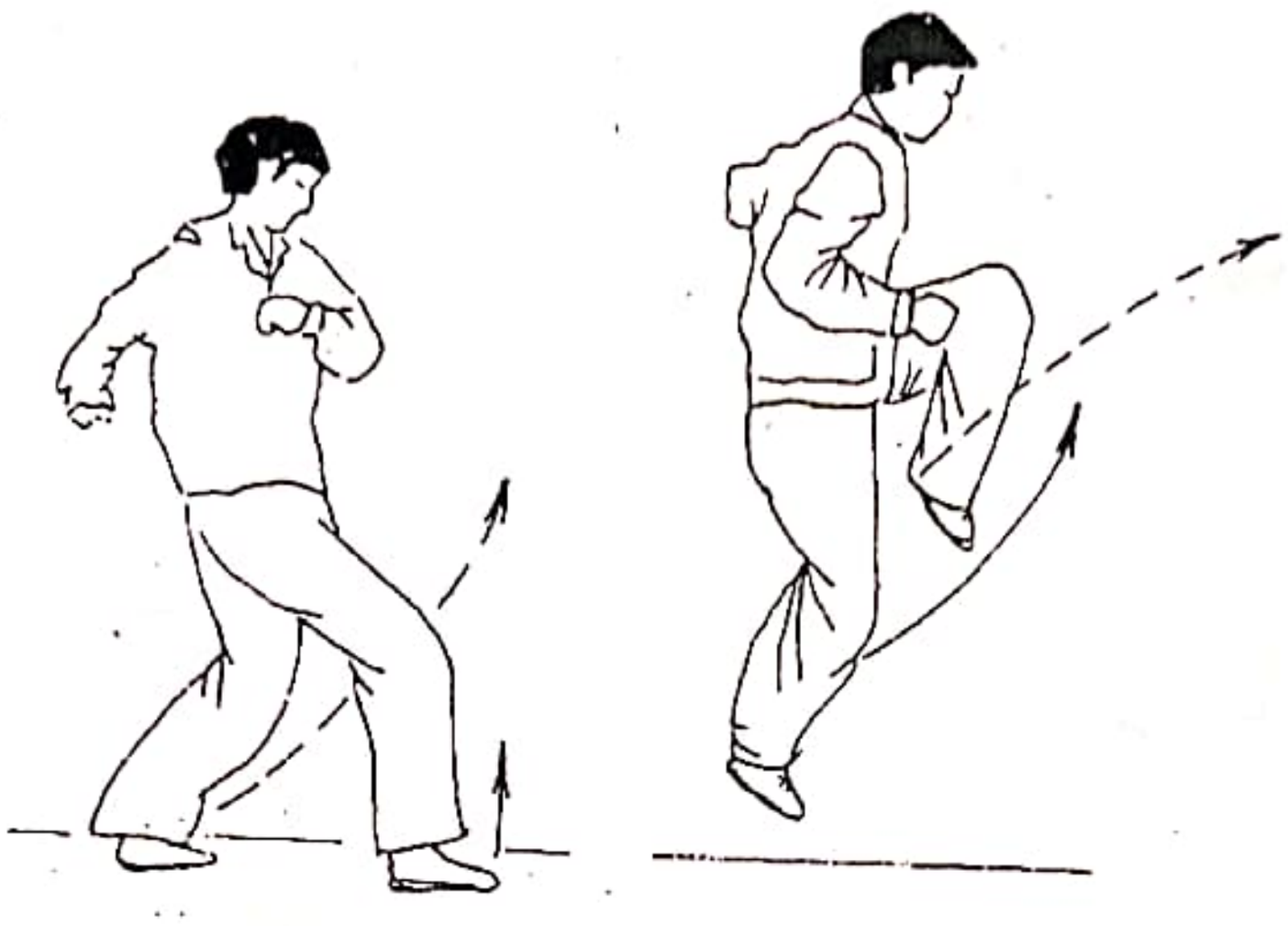
Cách dùng: Cách này dùng sau khi đá thì mượn thế cúi người, chân trái đùi từ sau đá lên làm cho địch tránh chân ngược lại bị chân sau đá (H.138; 139; 140).



H.139; 140

24. Nhảy lên đá liên tục *(đằng không liên hoàn cước)*

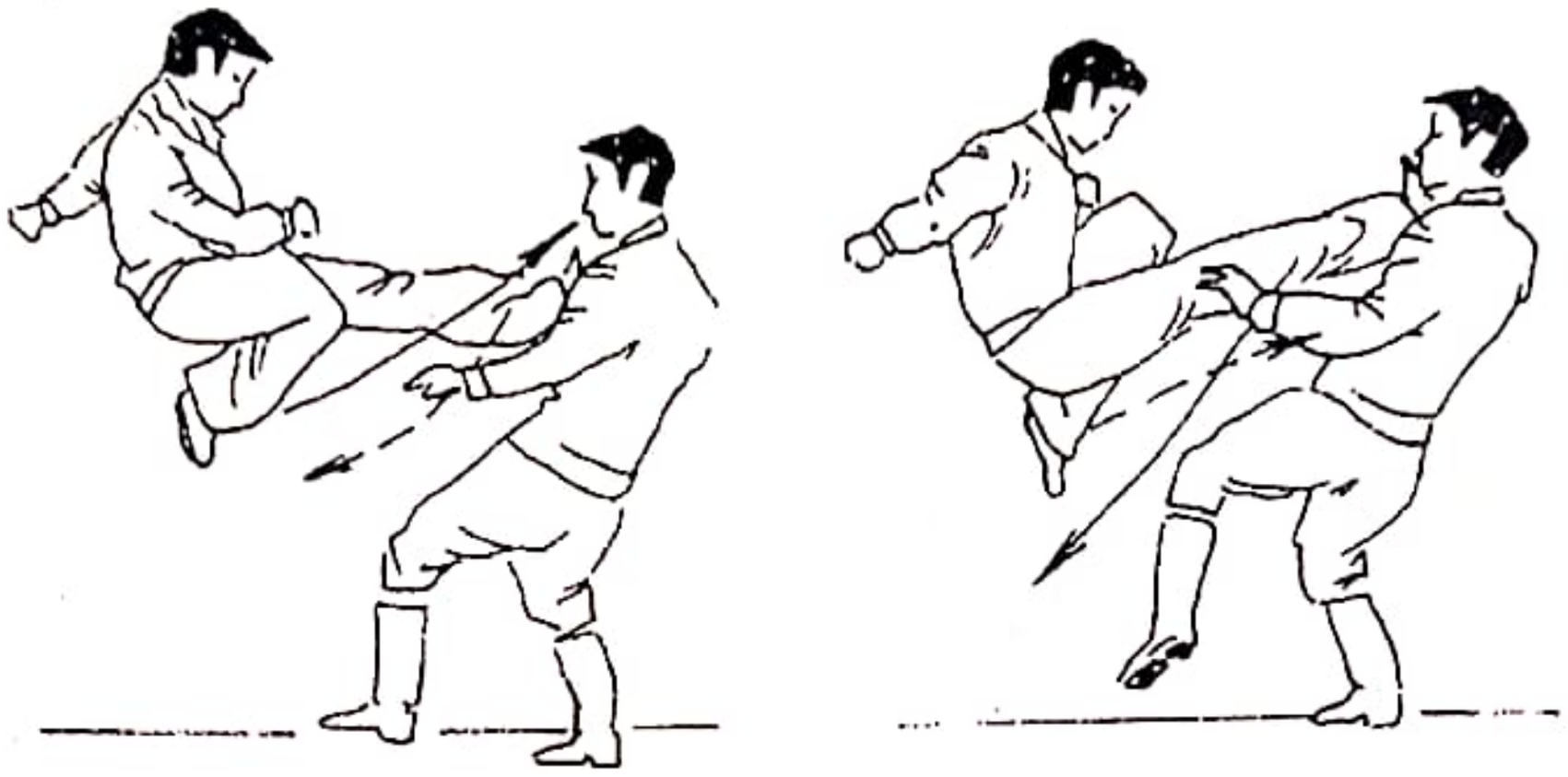
Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.141). Chân trái đưa lên về trước đầu gối chân phải dẫm xuống đất nhảy lên (H.142). Chân trái đá mạnh về trước (H.143) sau đó thu nhanh chân về và gập gối tỳ vào ngực rồi người tiếp tục lên cao, đồng thời sau khi đưa gối phải lên thì đạp chân về trước (H.144). Thu chân phải đặt xuống đất chân trái lại đạp lên về trước, lực dồn vào gót chân (H.145).



H.141; 142

H.143; 144; 145

Điểm chính: Khi nâng gối thì hai tay vung lên và người nhảy lên. Tốc độ thu phóng chân phải nhanh, chân trái thu vào và ép chặt vào ngực, liên tục đá ba cái nhanh trong nháy mắt.



H.146; 147

Cách dùng: Cách này dùng chủ yếu khi chủ động tấn công địch, trong nháy mắt đánh ba cái làm cho địch khó đỡ được, đồng thời cũng có thể duỗi chân đạp vào cằm dưới, bụng, ngực của địch (H.146; 147; 148).



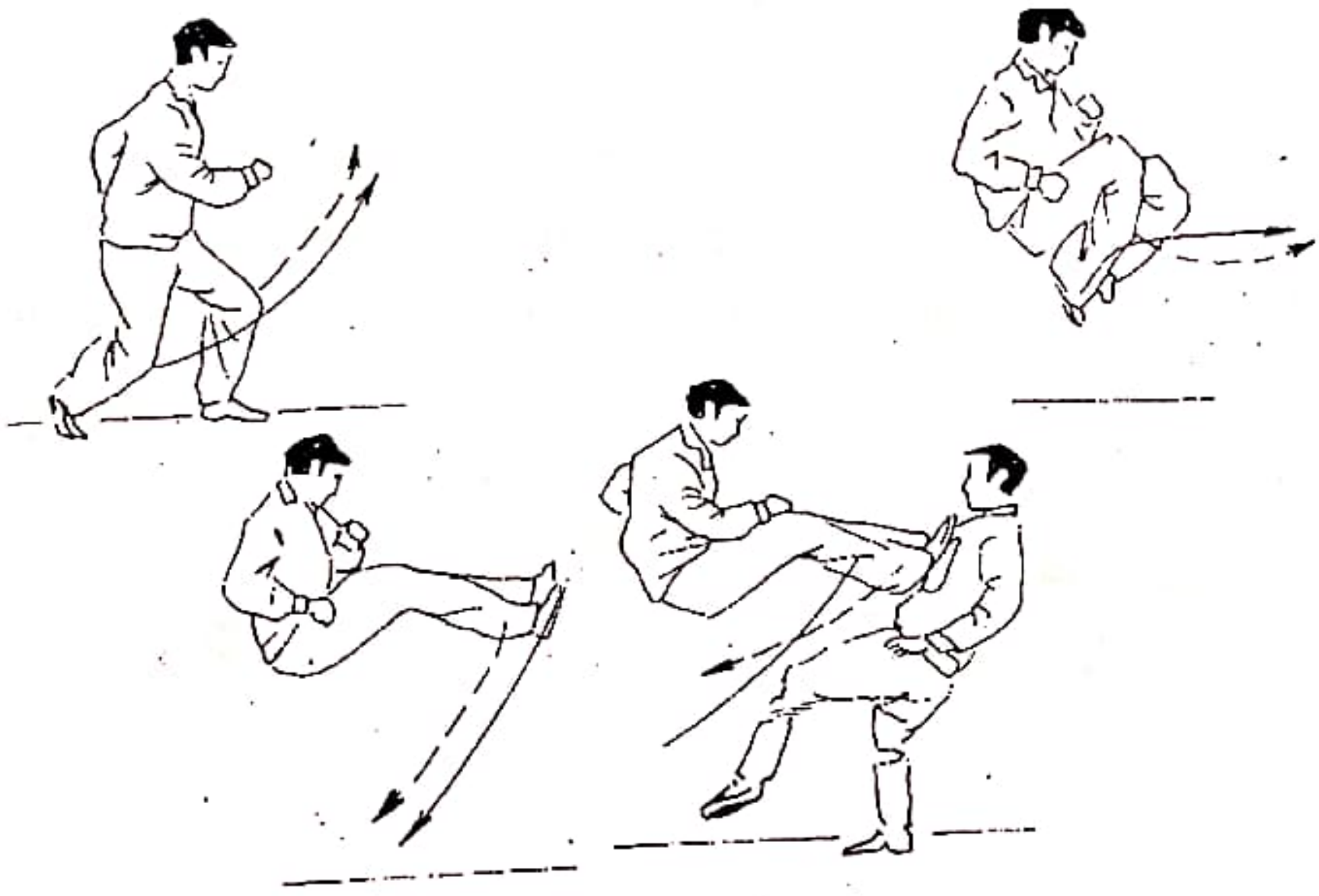
H.148

25. Đạp hai chân về trước

Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.149), hai chân đạp đất nhảy lên, thu bụng và ngực, đồng thời hai đầu gối đưa lên (H.150) thân trên ngả về trước đồng thời hai chân đạp mạnh, gót chân đạp ra bên ngoài, mũi chân hướng lên trên, lực dồn vào gót.

Điểm chính: Thu bụng và đưa đầu gối ra phải nhanh, hai tay vung lên làm cho người lên cao, động tác hai chân đạp ở trên không cần phải phát nhanh, thu nhanh. (H.151).

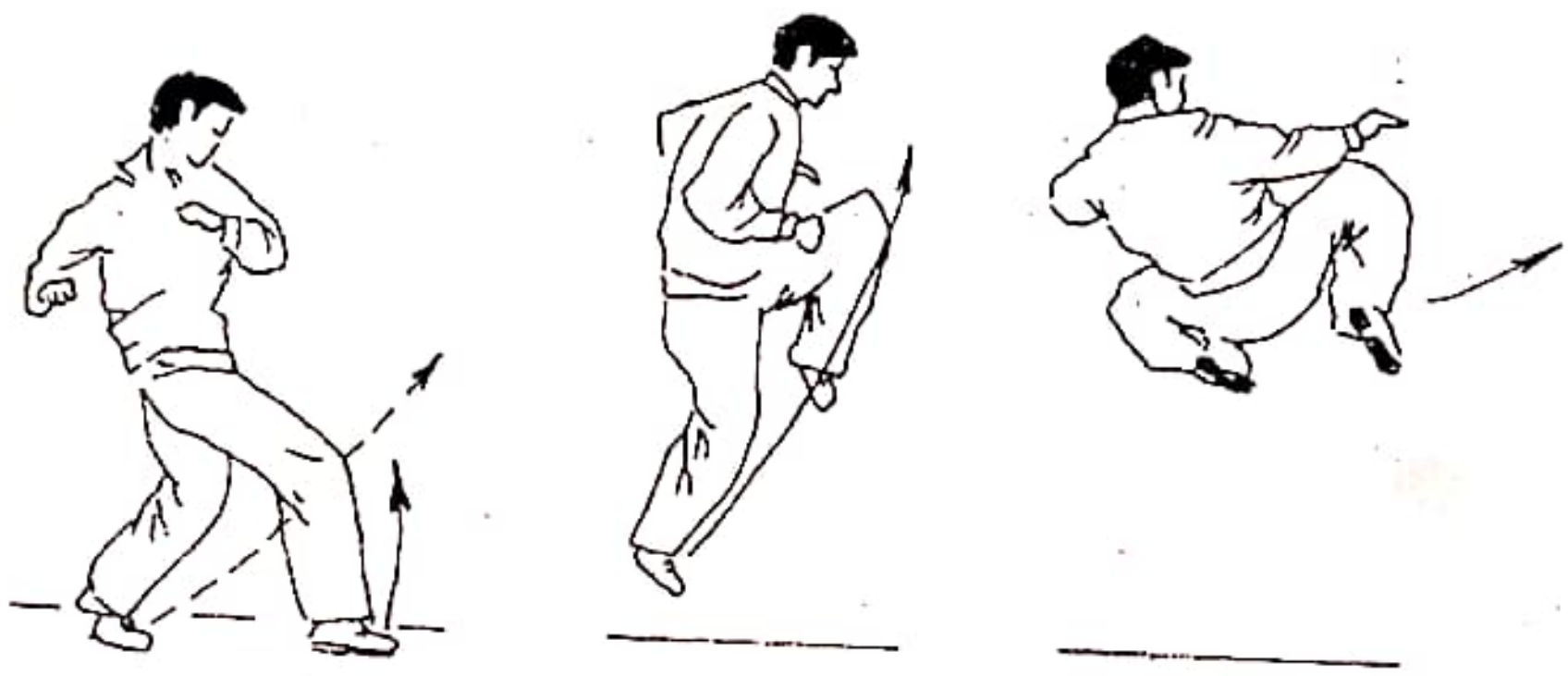
Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi hai bên địch ta đánh nhau, đến lúc sức yếu, tinh thần mệt mỏi thì có thể dùng lực mạnh hướng về phía địch mà đạp vào ngực, mặt hoặc hai vai, vừa đánh đã thấy kết quả là kẻ địch bị trọng thương (H.152).



H.149; 150; 151; 152

26. Nhảy lên đạp sang bên *(đẳng không trắc đoan)*

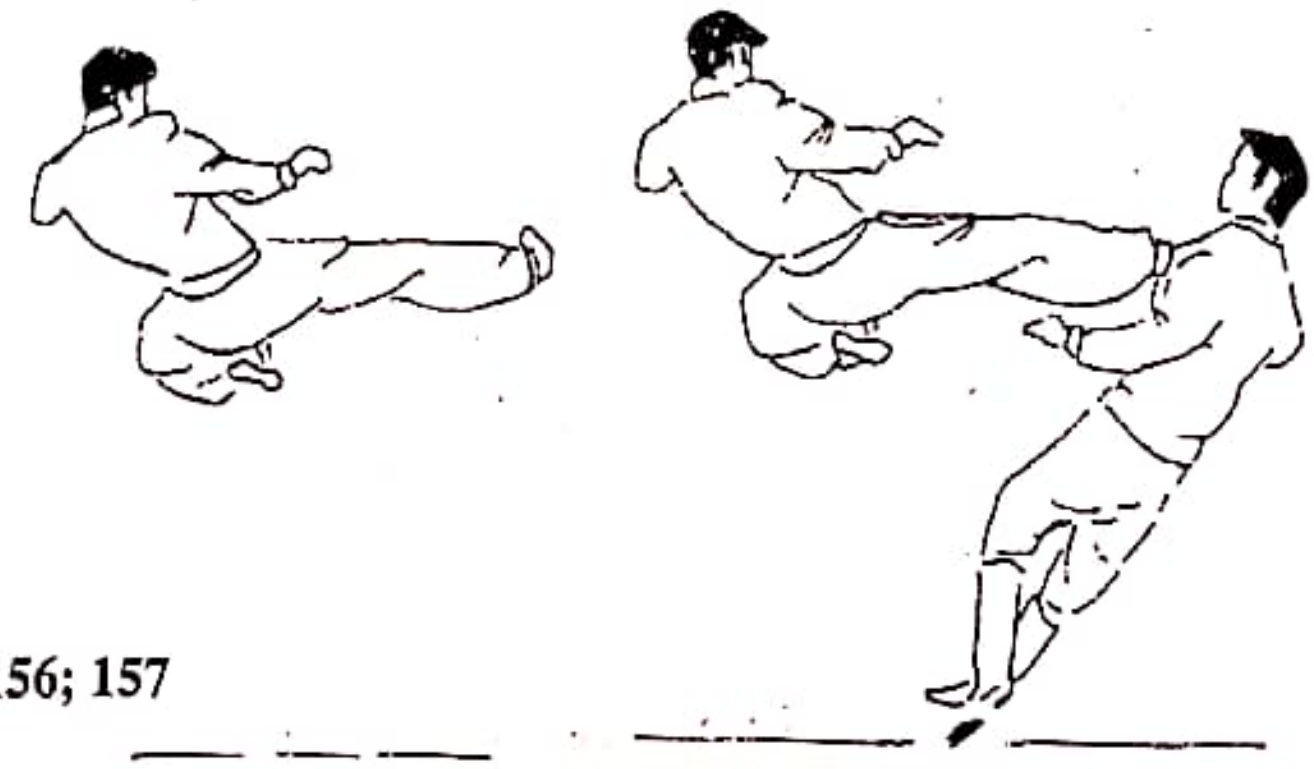
Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.153) chân trái vung lên về trước, chân phải đạp đất nhảy lên đồng thời đầu gối trái gập đưa lên trên (H.154) đầu gối phải cũng gập đưa lên trên, bàn chân trái thu vào đùi (H.155), sau khi người nhảy lên tới điểm cao nhất thì chân phải đá mạnh sang phải, lực dồn vào gót chân (H.156) khi rơi xuống thì chân trái chạm đất.



H.153; 154; 155

Điểm chính: Khi đạp sang bên thì eo mông quay sang trái, thân trên quay sang phải.

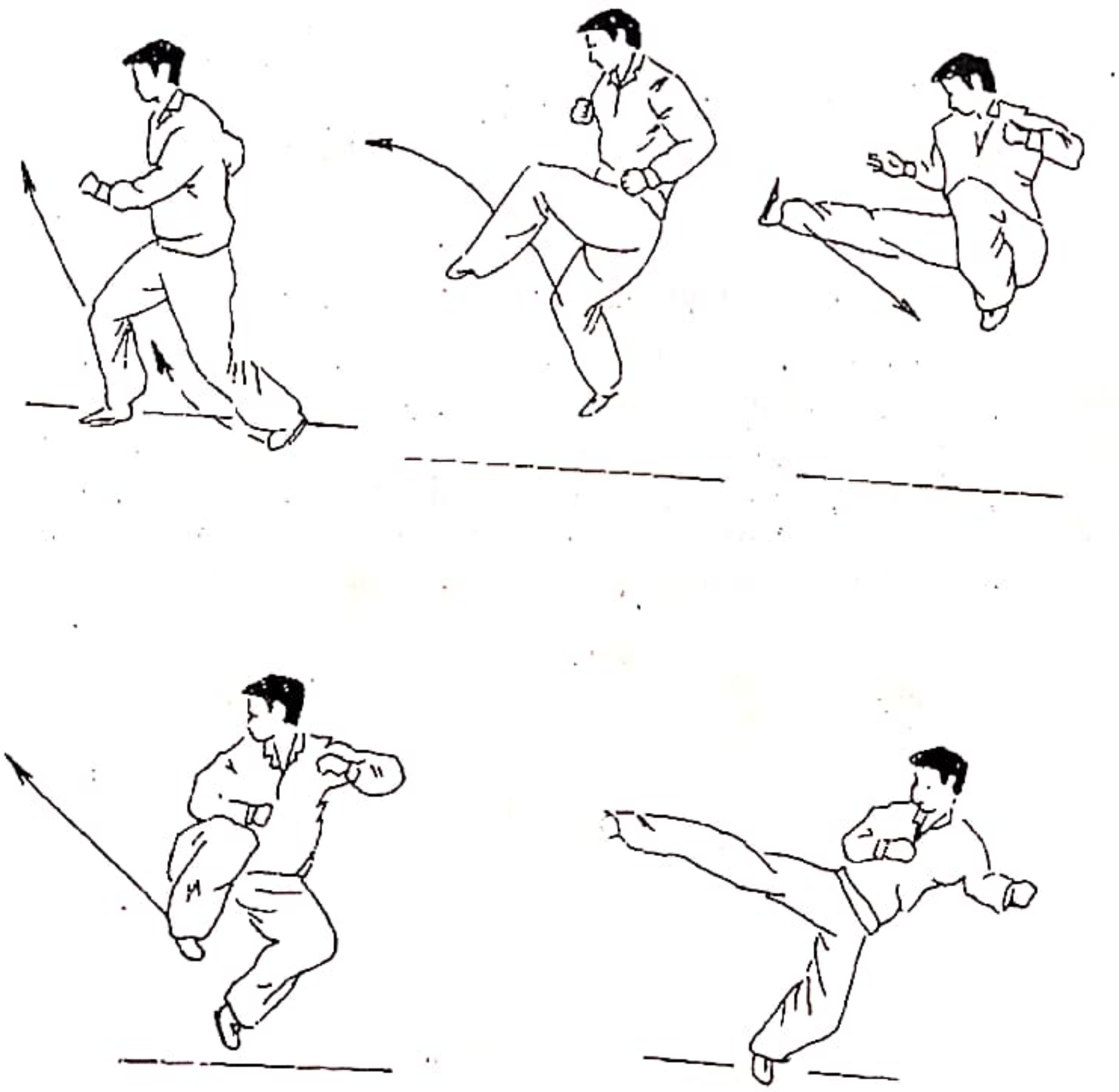
Cách dùng: Cách này, chủ yếu dùng khi chủ định tấn công và đuổi đánh địch rồi đánh vào ngực, đầu... của địch (H.157).



H.156; 157

27. Nhảy đá xoay người *(đằng không phán cố túc)*

Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.158), chân trái vung lên về trước, chân phải đạp đất nhảy lên (H.159), đầu gối trái thu lên và ép vào ngực, đồng thời chân phải đạp nhanh ra giao thoa từ phía trước bên chân trái, lực dồn vào bắp chân (H.160) tiếp theo thân trên quay sang trái, đồng thời chân phải nhanh chóng thu về trước ngực phải (H.161) người rơi xuống, chân phải nhanh chóng đạp sang bên phải về phía trước, lực dồn vào gót chân (H.162) chân trái chạm đất.



H.158; 159; 160; 161; 162

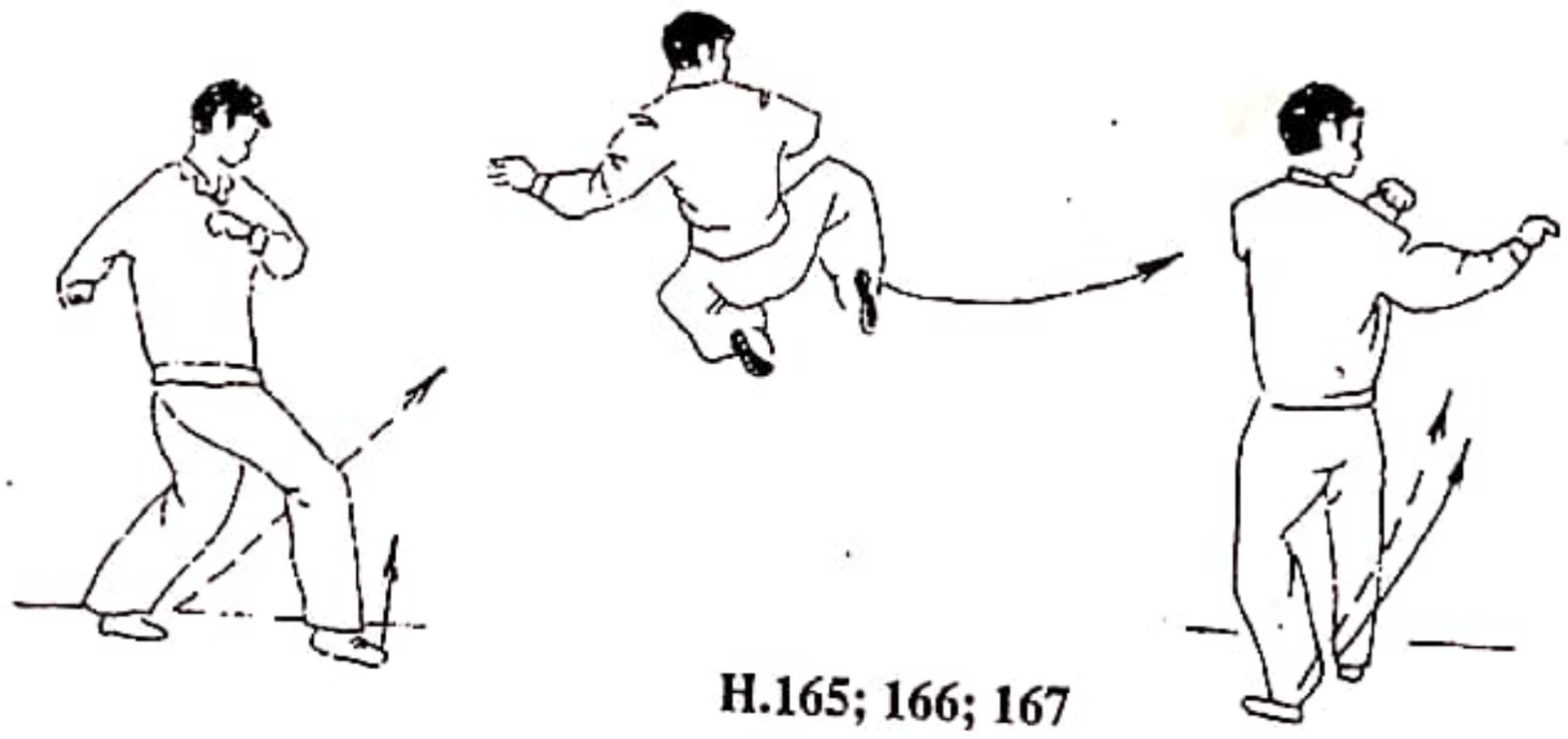
Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi hai kẻ địch hình thành thế vuông góc mà áp sát ta, đột nhiên ta tấn công địch rồi đánh vòng từng người (H.163; 164).



H.163; 164

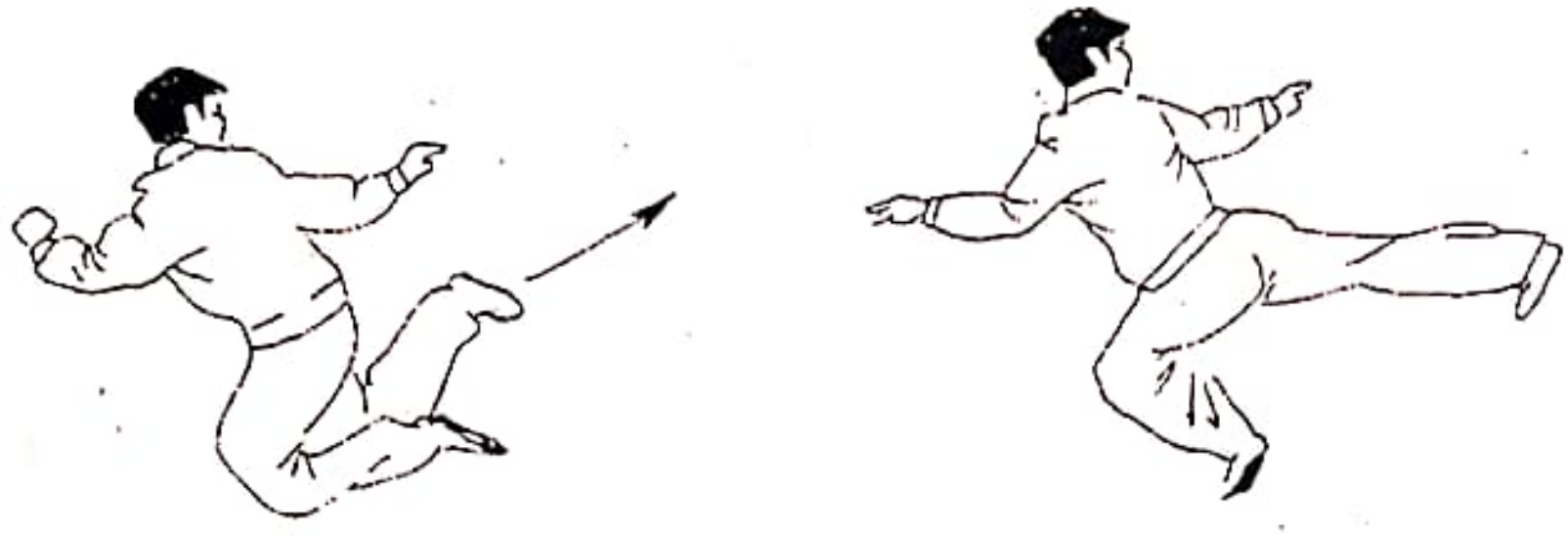
28. Đạp gót cao trên không *(đẳng không hậu đăng cước)*

Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.65) đầu gối trái đưa lên về trước, chân phải đạp đất nhảy lên, quay người sang trái gập đầu gối lên (H.166) hoặc khi lưng quay vào địch (H.167), hai chân đạp đất nhảy lên, bàn chân phải dùng lực vòng về dưới đùi phải gập đầu gối trái khiến cho bàn chân quay về sau (H:168) đầu ngẩng lên eo thấp xuống đồng thời chân phải đưa về sau lên trên rồi đạp mạnh lực dồn vào gót chân (H.169).



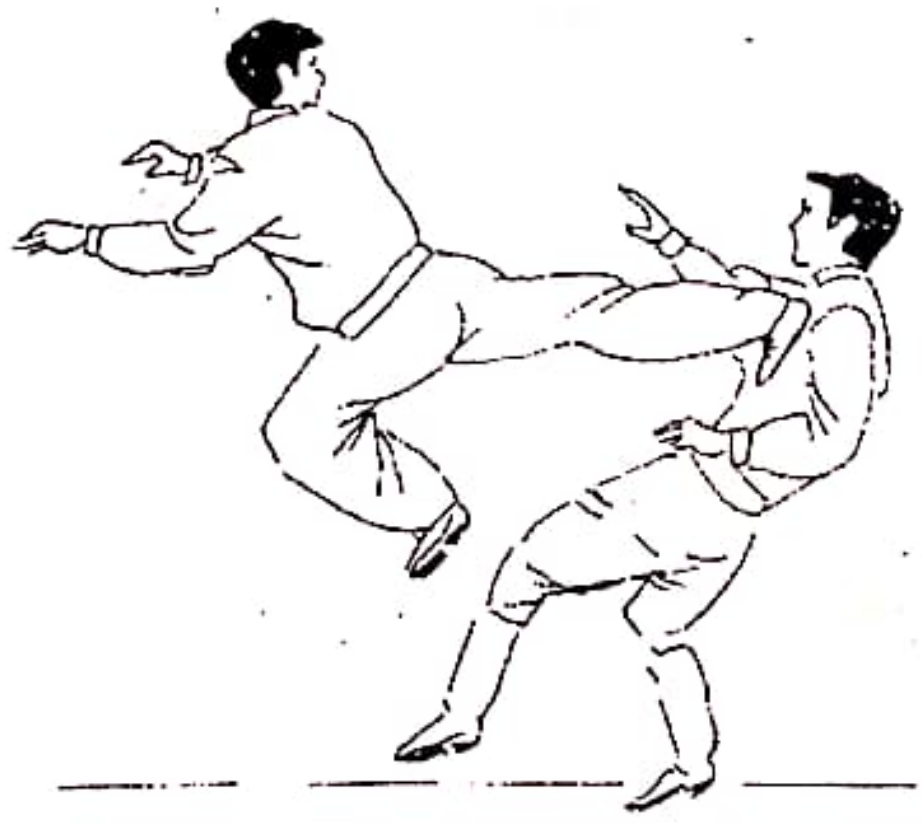
H.165; 166; 167

Điểm chính: Hai tay vung lên và bật người nhảy lên không, nếu như có thêm sự hỗ trợ khi chạy thì trước khi đưa chân phải nhanh chóng quay lưng lại phía địch. Bản thân lúc nhảy lên phải dùng lực để co lên.



H.168; 169

Cách dùng: Cách này chủ yếu là để sử dụng chủ động tấn công địch. Như khi bụng lưng gần địch, cần phải nhảy cao, nên trước tiên làm cho địch lùi, sau đó bất ngờ đánh lén phía sau, thế này chủ yếu dùng để đạp vào mặt, ngực... của địch (H.170).



H.170

29. Đá vắt chân cao *(đẳng không phiên qua túc)*

Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.171), chân trái vung lên về trước, chân phải đạp đất nhảy lên (H.172) cùng với bàn chân trái vòng về và đưa gối lên thì người quay sang trái một góc 180^0 ở trên không, đầu gối phải gập lên (H.173), bàn chân trái tiếp tục vòng vào, chân phải vắt về sau và đánh lực dồn vào mu bàn chân (H.174; 175).





H.171; 172





H.173; 174

Điểm chính: Hai tay vung lên, bật người, nhảy lên cao, sau khi người rời khỏi mặt đất thì có thể quay sang trái, quay eo phải mạnh như vắt chân tạt phải quay mông vào trong.

Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi tấn công và truy đuổi địch, bay chân lên và đánh vào phần đầu bên trái địch (H.176).



H.175; 176

30. Đá quét ngang ở trên cao *(đằng không hoành tảo cước)*

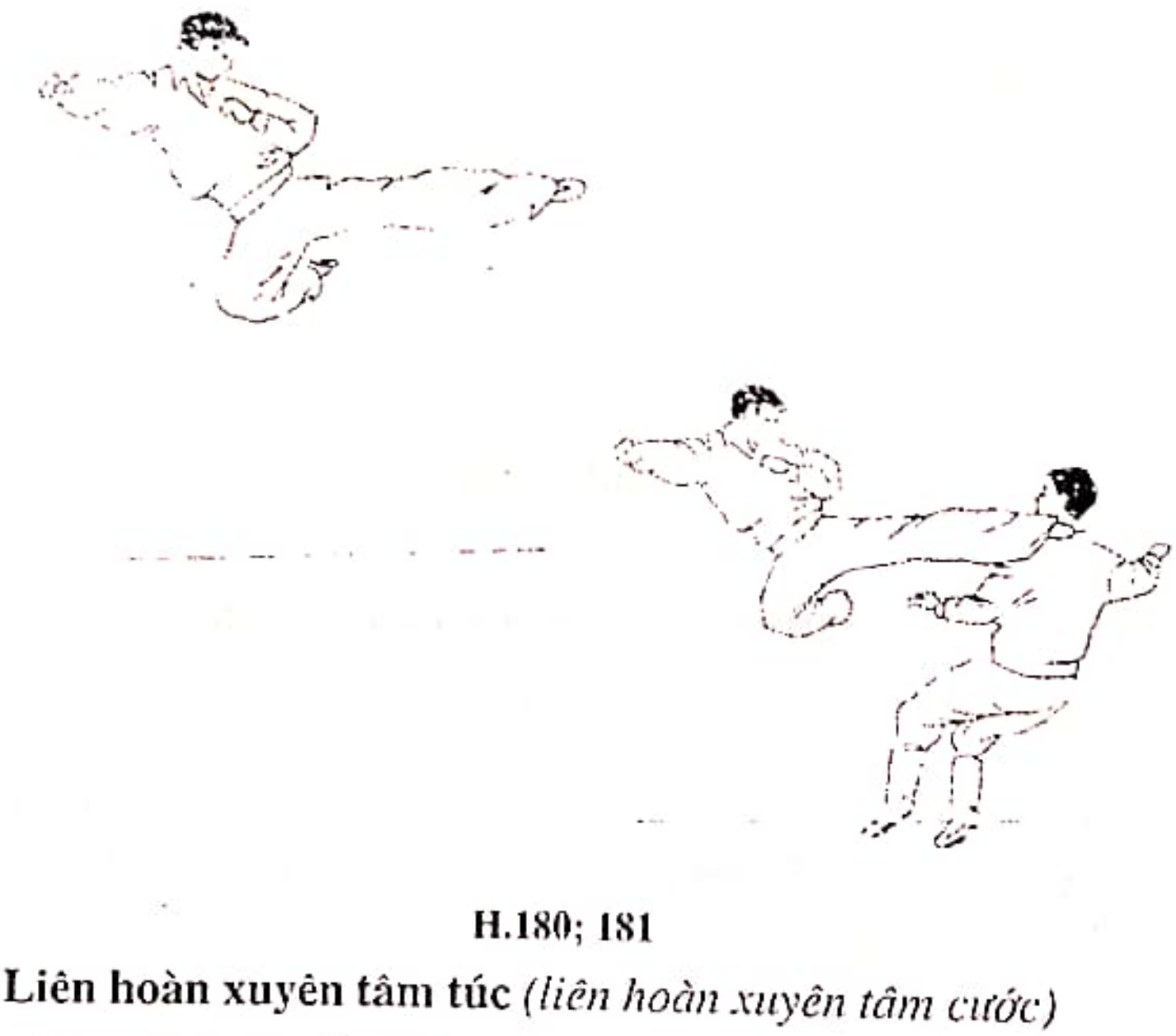
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.177), trọng tâm đè xuống, thân trên hơi quay sang phải (H.178), hai chân đạp đất bật nhẩy lên, đồng thời cơ thể quay mạnh sang trái (H.179) bàn chân phải vòng xuống dưới đùi phải, bàn chân trái theo người quay sang trái rồi quét ngang về sau mà đạp, lực dồn vào lòng bàn chân.



H.177; 178; 179

Điểm chính: Hai tay xoải mạnh sang trái để giúp người quay sang, khi chân trái quét thì phần hông mở ra.

Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi tấn công thì bật nhanh người lên, quay người và đánh bất ngờ, tránh các mũi tấn công của địch và tấn công địch bên cạnh (H.180; 181).

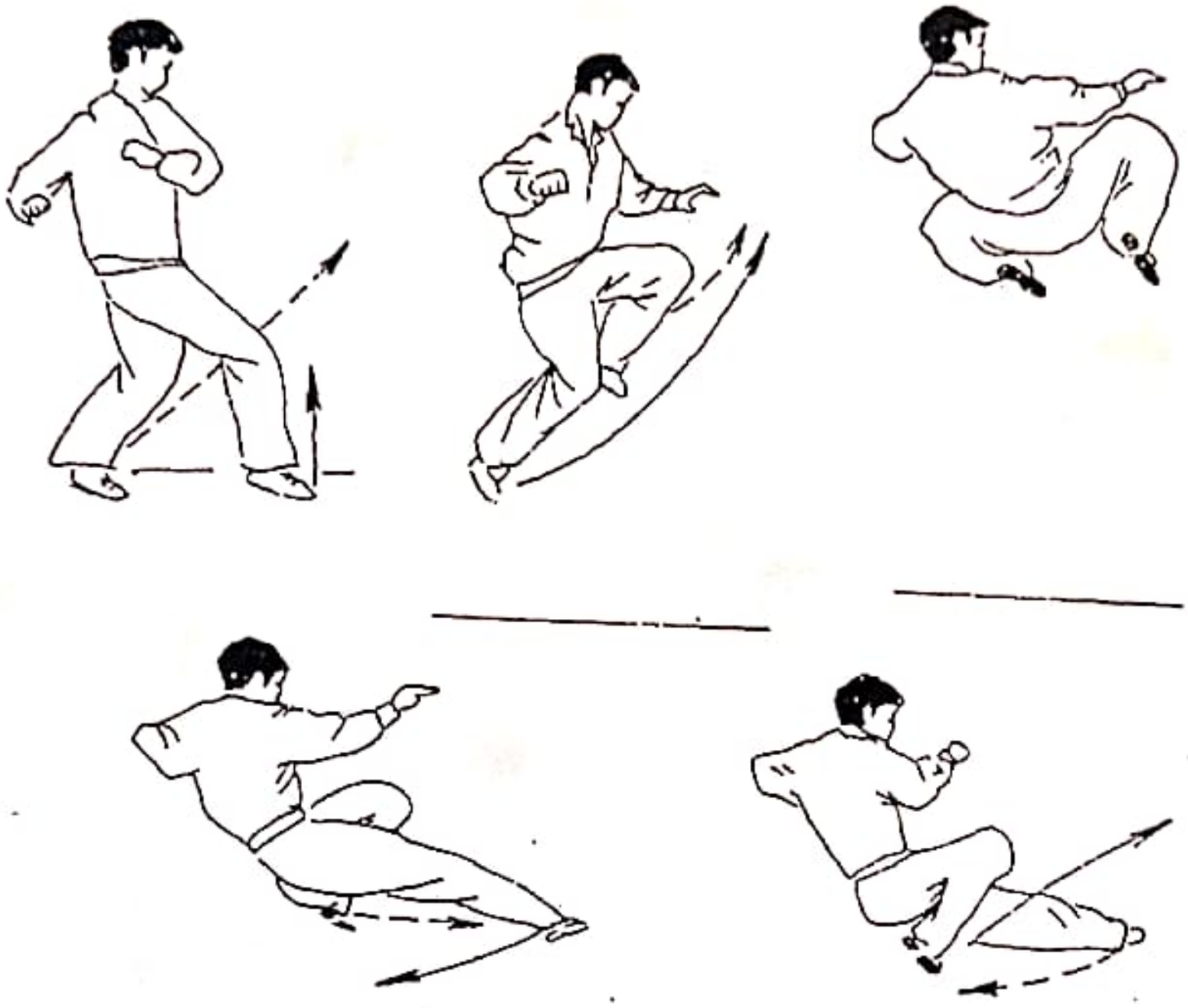


H.180; 181

31. Liên hoàn xuyên tâm túc *(liên hoàn xuyên tâm cước)*

Thuyết minh động tác: Chạy nhanh về trước mấy bước (H.182), chân trái vung lên về trước, chân phải đạp đất nhảy lên (H.183) đầu gối phải gập lên, hai đầu gối gập và thu về trước ngực, quay sang trái một góc 90^0, bên phải quay về phía địch (H.184) đồng thời mượn lực quay của người duỗi chân phải về trước và hất chéo, mũi chân vòng về trái, cạnh bàn chân đè xuống, lực dồn vào cạnh bàn chân (H.185), cùng lúc với thu chân phải về thì chân trái lại đổi thay chân phải lực dồn vào cạnh bàn chân (H.186). Khi người rơi xuống thì chân phải hất lên trên về phía trước lực dồn vào cạnh bàn chân (H.187) và vẫn giữ tư thế đó hạ xuống đất. Khi chạm đất thì thân

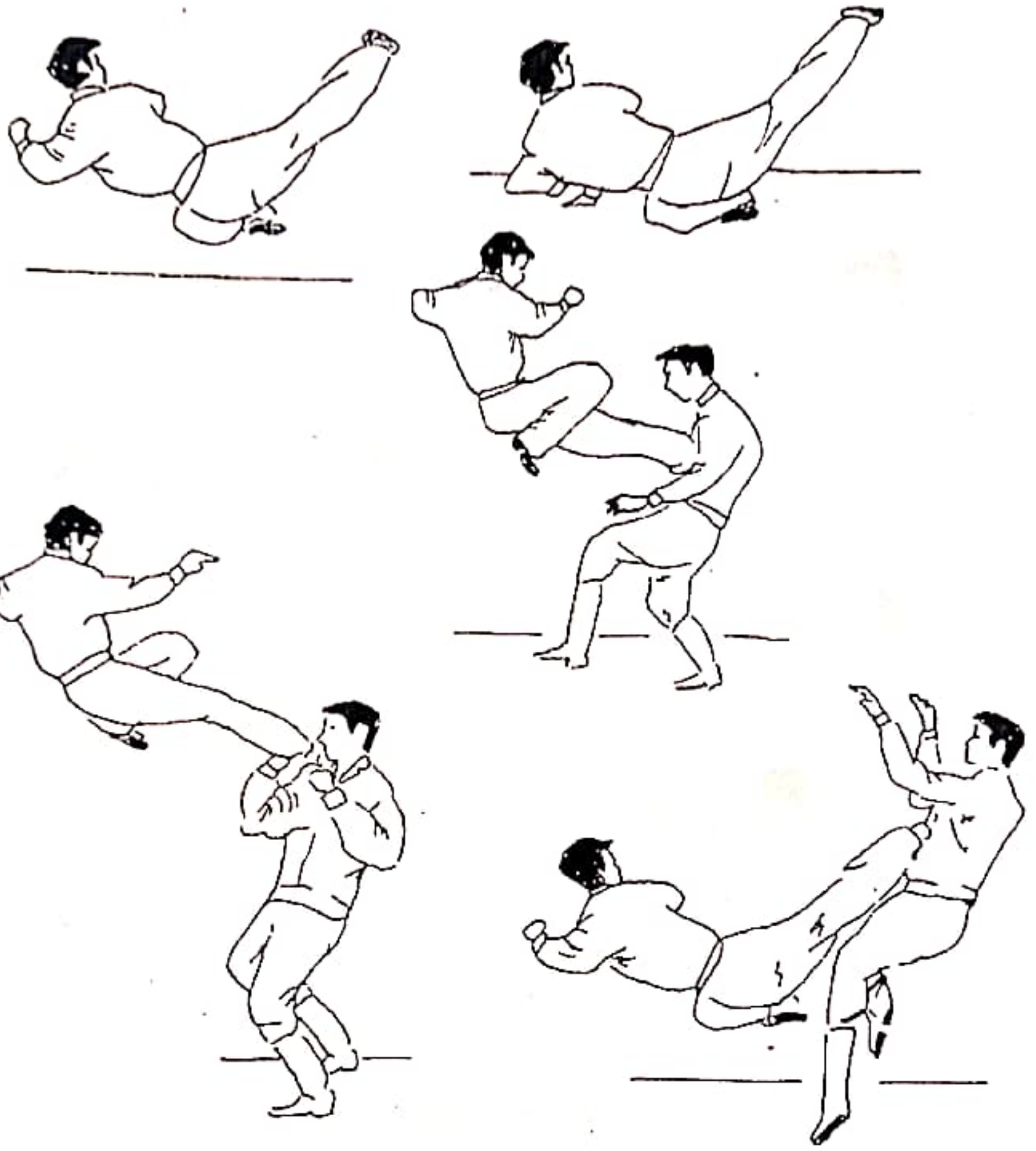
trên thấp và thân dưới cao tức là rơi chéo, khuỷu tay trái xuất, tay phải bảo vệ ngực, hai tay đập nhẹ xuống dất và thứ tự là các bộ phận như cánh tay trái, ngực trái, mông trái, cạnh chân trái chạm đất. Thân trái gập vào dùi với tư thế nằm nghiêng, bàn chân phải đá chéo lên trên. Thân trên ngẩng lên, mắt nhìn vào bàn chân phải (H.188).



H.182; 183; 184; 185; 186

Điểm chính: Hai tay đưa về trước rồi vung lên trên, bật người nhảy lên cao, đá nhanh liên tục ba lần, chân dưới cố gắng nâng cao khi chạm đất, phải đảm bảo thứ tự liên tục chạm xuống đất và giữ một lực nhất định ở bên trong để tự bảo vệ mình.

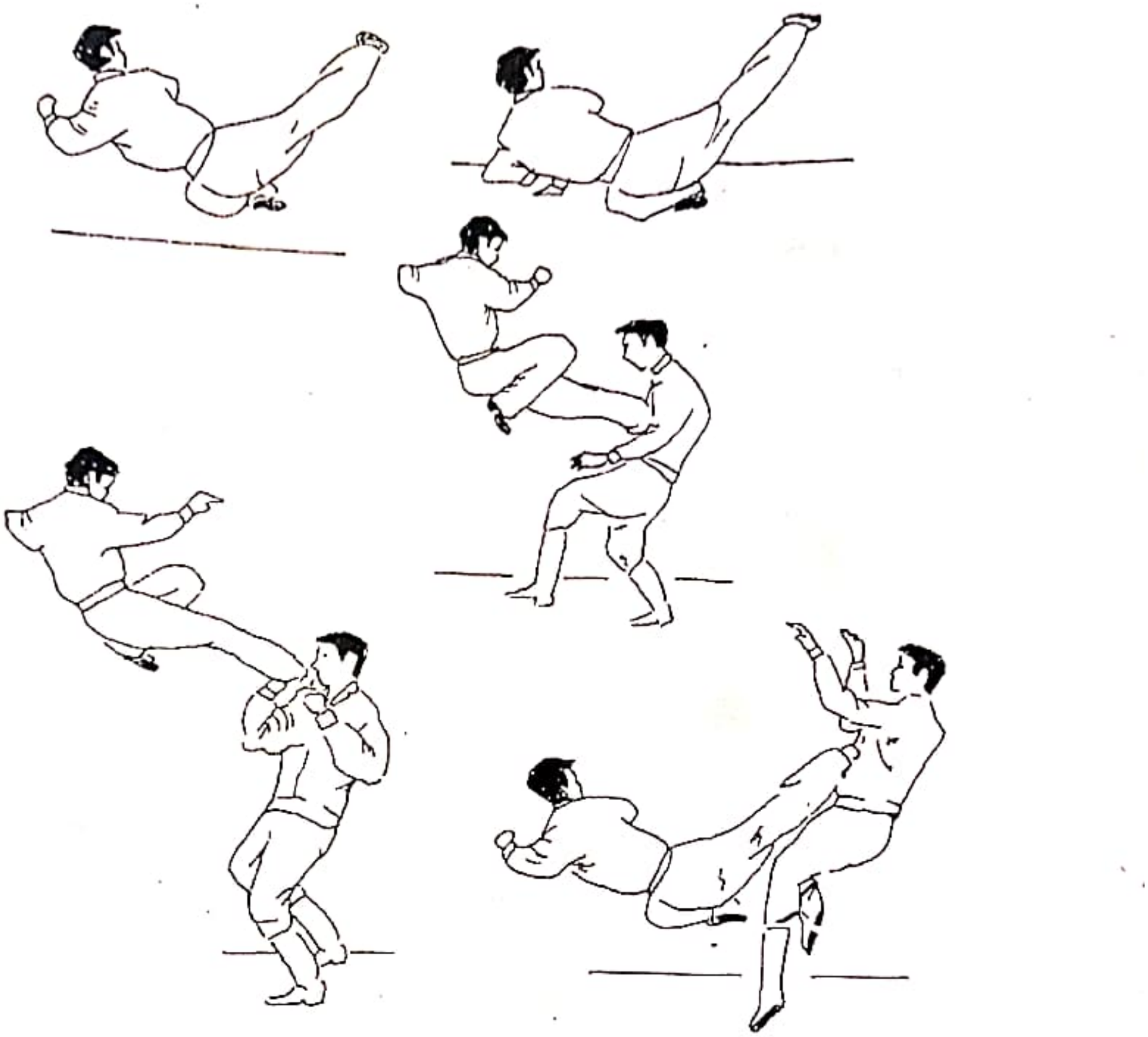
Cách dùng: Cách này khi tấn công địch thì đá liên tục ba cái từ trên xuống dưới, đá vào đầu, ngực và xuyên vào bụng bởi vậy gọi là "Liên hoàn xuyên tâm túc" lại vì liên hoàn như thế chân của chim uyên ương nên còn gọi là "Liên hoàn uyên ương cước" (H.189; 190; 191).



H.187; 188; 189; 190; 191

32. Đá từ tư thế nằm ngửa *(thố nhi song đăng túc)*

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị, hai tay nắm chặt hai cổ tay địch (H.192), thân trên ngửa về sau, ngồi xổm, đồng thời một chân đạp lên trên về phía trước (H.193), cùng lúc với người tiếp tục ngả về sau thì chân kia cũng đạp lên trên về phía trước (H.194), đồng thời mượn lực của hai tay

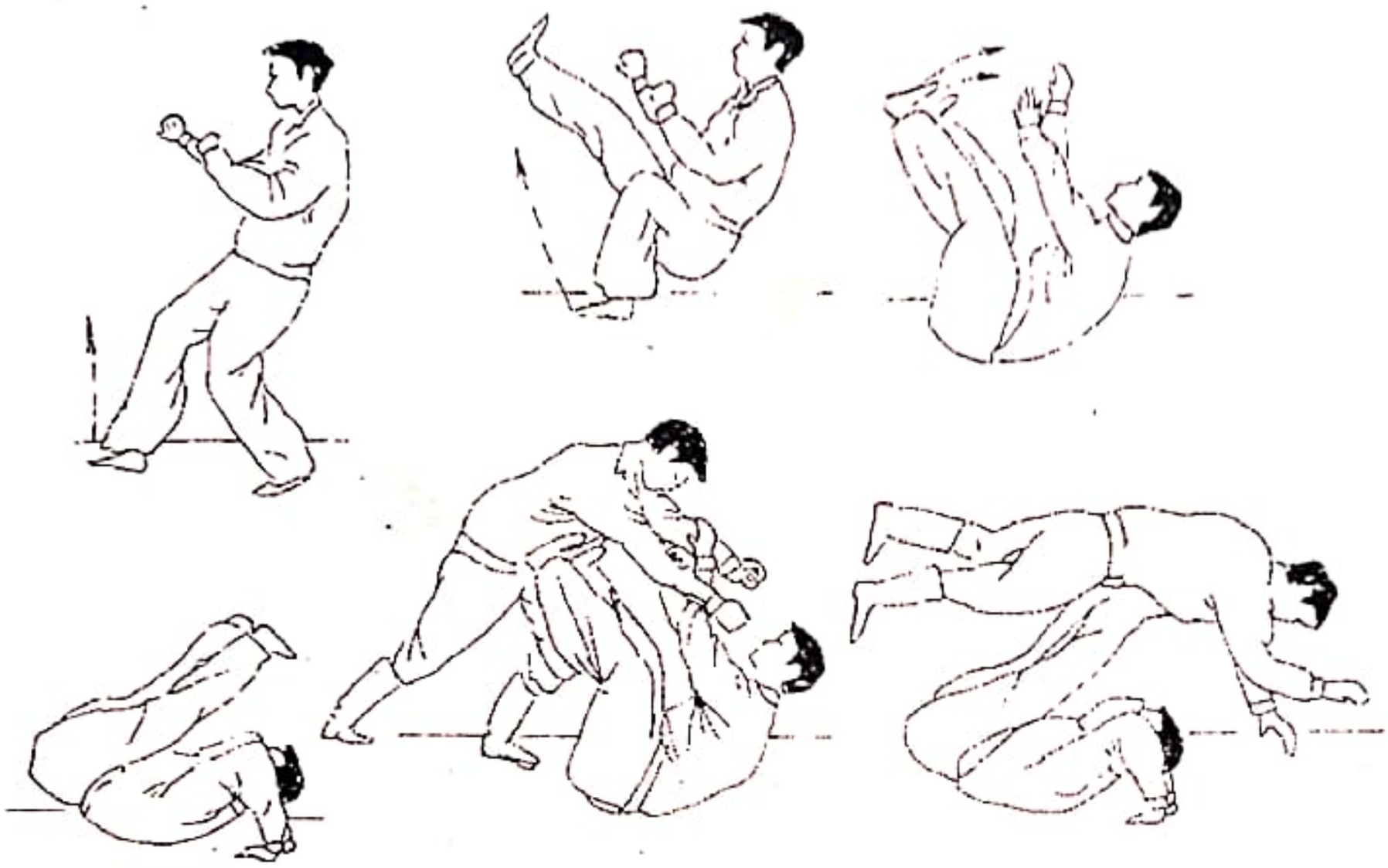


H.187; 188; 189; 190; 191

32. Đá từ tư thế nằm ngửa *(thố nhi song đăng túc)*

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị, hai tay nắm chặt hai cổ tay địch (H.192), thân trên ngửa về sau, ngồi xổm, đồng thời một chân đạp lên trên về phía trước (H.193), cùng lúc với người tiếp tục ngả về sau thì chân kia cũng đạp lên trên về phía trước (H.194), đồng thời mượn lực của hai tay

đưa về sau mà hai chân đưa về sau rồi đạp mạnh lên trên, gót chân hướng lên trên, lực dồn vào lòng bàn chân, hai tay từ hai vai sau chống xuống đất (H.195).



H.192; 193; 194; 195; 196; 197

Điểm chính: Khi vòng ra sau thì phải cúi đầu, cằm tỳ vào ngực, lưng cong thành hình tròn.

Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi địch xông vào đánh ta thì thừa kế nắm lấy hai cổ tay địch kéo vòng về sau rồi đạp cho địch ngã xuống đất (H.196; 197).

33. Cong lưng đạp nghiêng

Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.198), cùng lúc gập gối khép dẫm mông thì chân phải quỳ xuống đất (H.199), vai phải chạm đất, cúi đầu cong lưng (H.200).





H.198; 199

Vòng từ trước về sau, bàn chân trái thu về dưới chân phải, chân phải gập làm cho gót chân hướng về địch (H.201), mượn lực vòng về trước mà đưa chân phải đạp mạnh về trước rồi lên trên, mũi chân quay sang trái lực dồn vào gót chân hoặc cạnh bàn chân (H.202).

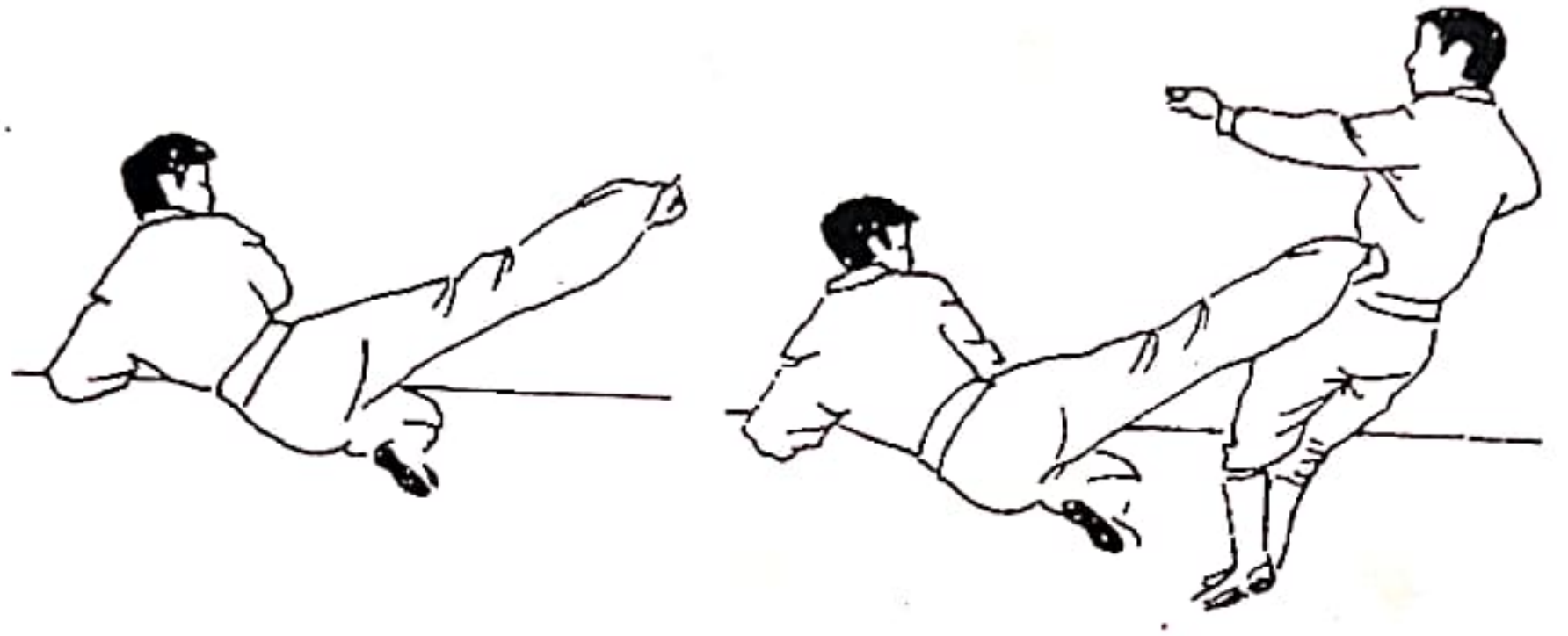




H.200; 201

Điểm chính: Khi quay vòng về trước thì cúi đầu hóp ngực quay vòng phải nhanh, đưa chân mượn lực thuận và mạnh

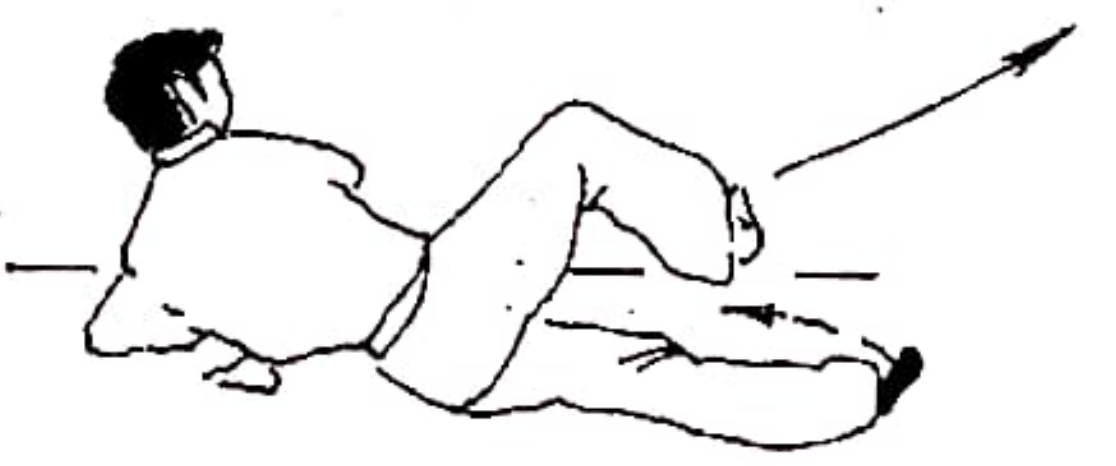
Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng để tấn công kẻ địch có cơ thể cao to, hoặc nhân lúc địch nghênh tới thì đột nhiên quay vòng về trước mà đưa chân đánh vào bụng, ngực, eo... của địch (H.203).



H.202; 203

34. Đá cắt kéo thấp *(không lật người)*

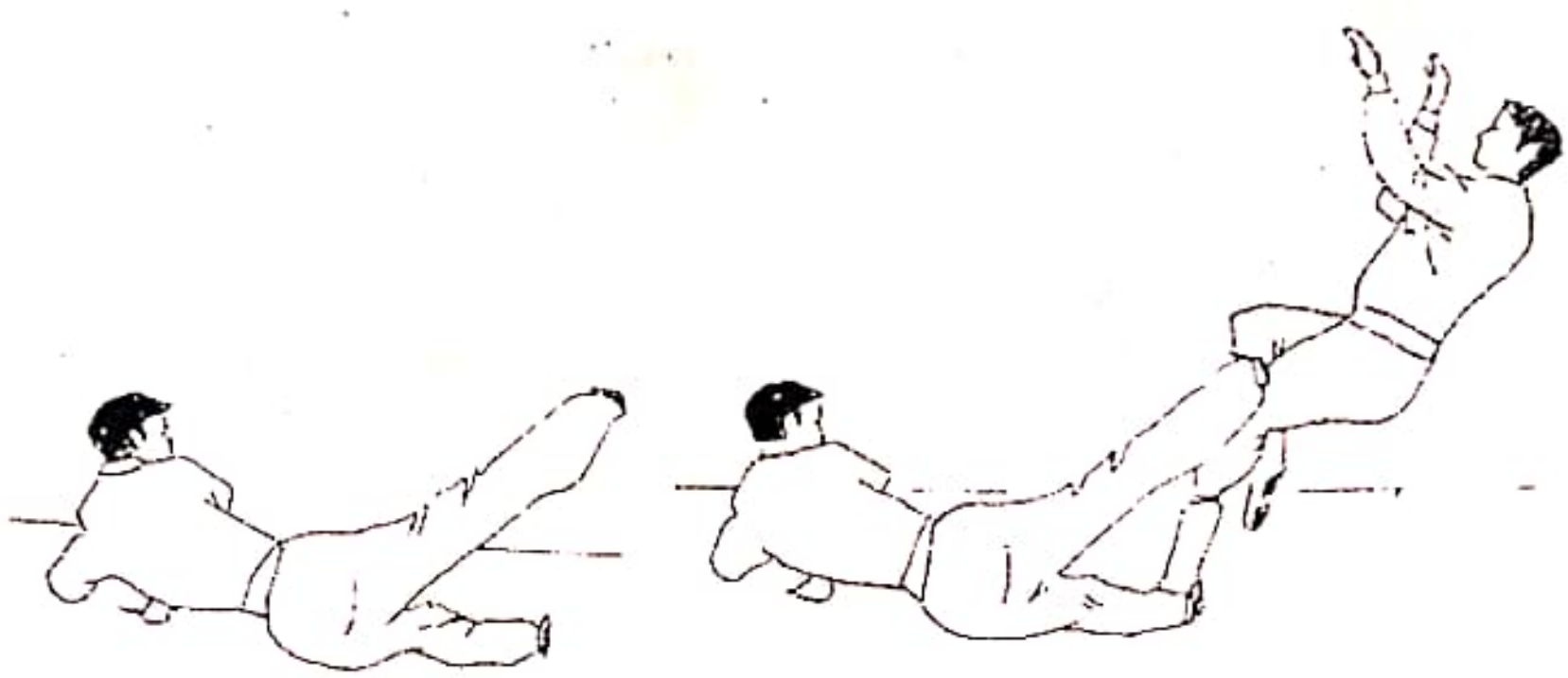
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị, nằm nghiêng bên trái, cánh tay trái chống xuống đất, tay phải chống đất bảo vệ ngực, chân trái duỗi về trước, mũi chân móc vào, đầu gối bên phải gập và nâng lên, lòng bàn chân hướng về địch (H.204). Cùng lúc với bàn chân trái móc vào thì chân phải đá mạnh về trước, lực dồn vào lòng bàn chân (H.205).



H.204

Điểm chính: Phải phối hợp tốt giữa móc chân và đá, chân đạp phải mạnh, đồng thời.

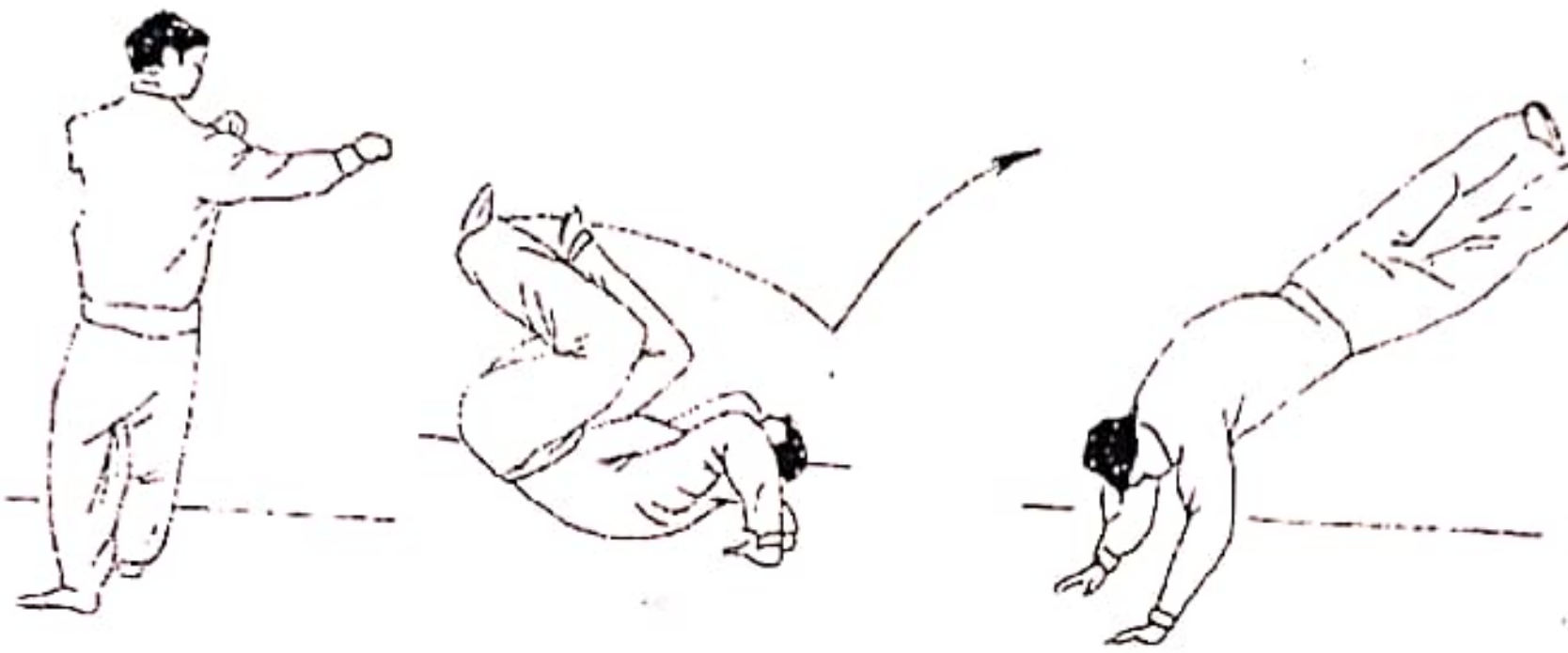
Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng vào lúc sau khi ngã xuống đất thì địch tiến lại gần, lúc đó ta đá móc vào chân trước của địch, đá cho địch ngã hoặc phải lùi (H.206).



H.205; 206

35. Đá hai chân đạp về sau

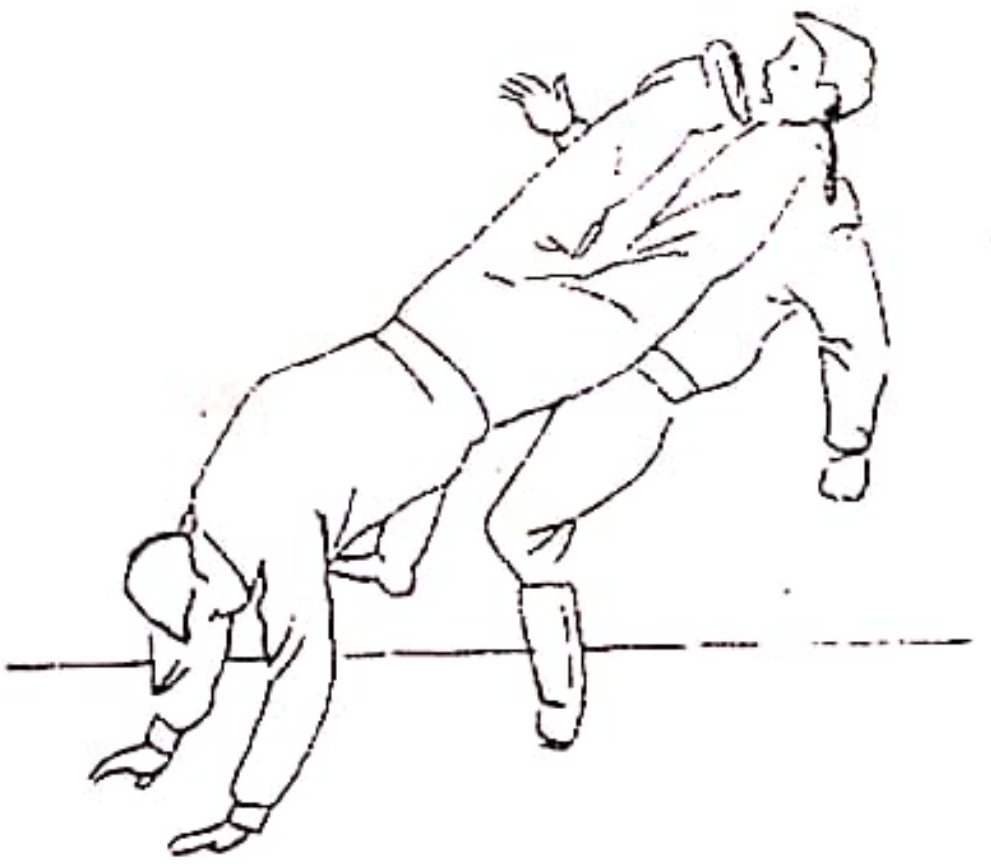
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị (H.207), gập gối giống như ngồi xổm, cúi đầu hóp ngực, rồi vòng về sau, đồng thời hai tay từ hai vai chống xuống đất, hai đầu gối ép chặt vào ngực (H.208), vòng cho đến khi hai chân ở trên mà hai lòng bàn tay lại về sau, dùng sức mạnh chống thẳng hai cánh tay, ngẩng đầu đồng thời hai chân đạp mạnh về sau, lực dồn vào lòng bàn chân (H.209).



H.207; 208; 209

Điểm chính: Chân đạp phải mượn thế vòng về sau, chống tay ngẩng đầu phải mạnh.

Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng khi lưng quay vào địch mà địch lại nghênh tiến rồi đột nhiên xuất chiêu, làm cho địch không dám tiến, đồng thời chống tay có thể nhảy lên tấn công địch. Do vậy cách đá này như ngựa đá người nên còn gọi là "mã quyết đề". Chủ yếu đá vào hai vai, ngực, đầu của địch (H.210).



H.210

36. Đá "cắt kéo" *(lật người)*

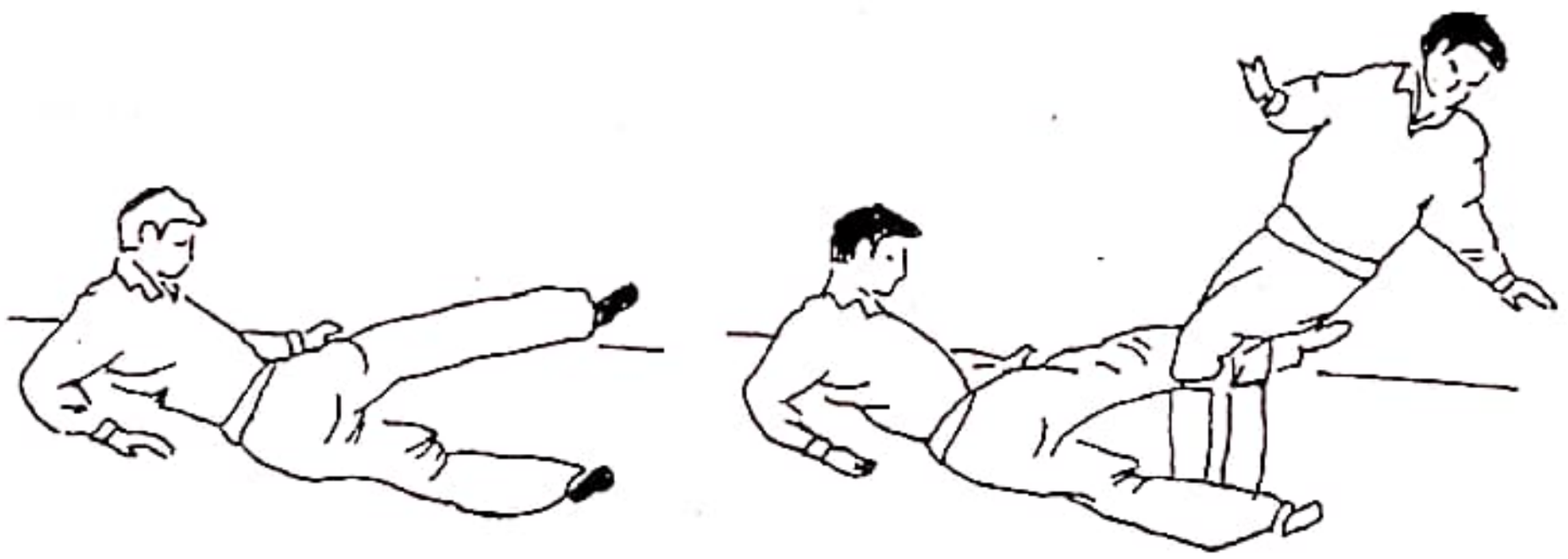
Thuyết minh động tác: Tư thế chuẩn bị, nằm nghiêng xuống đất (H.211) chân trái chọc vào thân sau địch, chân phải và chân trái thành trạng thái giao thoa ở trước, chân phải đưa về sau, chân trái đưa về trước thành trạng thái giao thoa. Chân phải cao đến gối, eo địch. Lực dồn vào hai mặt tiếp xúc, đồng thời người quay sang phải (H.212).



H.211

Điểm chính: Chọc chân giao thoa phải liên tục và dùng lực của eo bụng.

Cách dùng: Cách này chủ yếu dùng sau khi ngã xuống đất thì địch tiến lại gần, móc cho địch ngã và có thể thuận thế dùng "ô long giao trụ" mà nhảy lên (H.213).



H.212; 213

CHƯƠNG II
CÁC BÀI QUYỀN VÀ BINH KHÍ CƠ BẢN

A. MỘT SỐ BÀI QUY ĐỊNH CỦA HỘI VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN TP HỒ CHÍ MINH

BÀI 1. BÀI KHỞI QUYỀN

Lời thiệu:

Lập bộ

Miêu bộ

Hổ bộ

Long tân tả

Hữu ma bộ

Tả mã bộ

Hạc bộ

Tả xà bộ

Hữu xà bộ

Trung thiên lập trụ

Tướng quân quải ấn

Bạch hổ thôi sơn

Bạch hạc xung thiên

Bạch long đoạt vân

Bạch hạc trầm thủy

Bạch hổ di sơn

Bạch hạc tung thiên

Bạch long xuyên vân

Bạch hạc độ thủy

Bạch hổ bạt sơn

Bạch long thủ châu

Bạch long tranh châu

Bạch long hồi thân

Bạch mã triển đề

Bạch long nghịch thân

Bạch mã câu đề

Bạch hổ định sơn

Bạch hổ du nhập thủ

Thanh long giáng động

Thanh long hạ động

Thanh long tả phương

Thanh hổ hữu phương

Thanh mã tầm giang

Thanh mã ẩn phong

Thanh mã tầm địa

Thanh mã ẩn tốn cung
Thanh long thượng phúc
Thanh lọng ẩn mộc
Thanh xà bãi vĩ
Thanh hổ tẩy diện
Thanh long loan phúc
Thanh long ẩn cấn cung
Thanh xà phân vỹ
Thanh hổ song hành
Thanh xà tọa địa
Lưỡng hổ tàng công
Xích hổ bạt phong
Xích hổ ám minh
Xích hổ xung thiên
Xích hổ truy phong
Xích hổ ám minh
Xích hổ tung thiên
Xích hổ thám trảo
Hồng hạc liễm xí
Hỏa xà phản vĩ
Hồng hạc bạt phong
Hồng mã hồi thân
Xích long thăng thiên
Hồng mã thâu yêu
Hồi đầu bái tổ
Hồi đầu bái tổ



1 2 3 4



5 6 7 8



9 10 11 12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37 38 39 40



41 42 43 44



45 46 47 48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105

BÀI 2: THẤT BỘ CÔN

Lời thiệu:

Hoành đả tả biên
Hoành đả hữu biên
Thừa thiên chi giáng
Thừa thiên giáng hạ
Tự đa tỳ bà
Khuynh thân lưỡng bộ
Phạt mộc lưỡng tiền
Thượng đả hạ thích



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



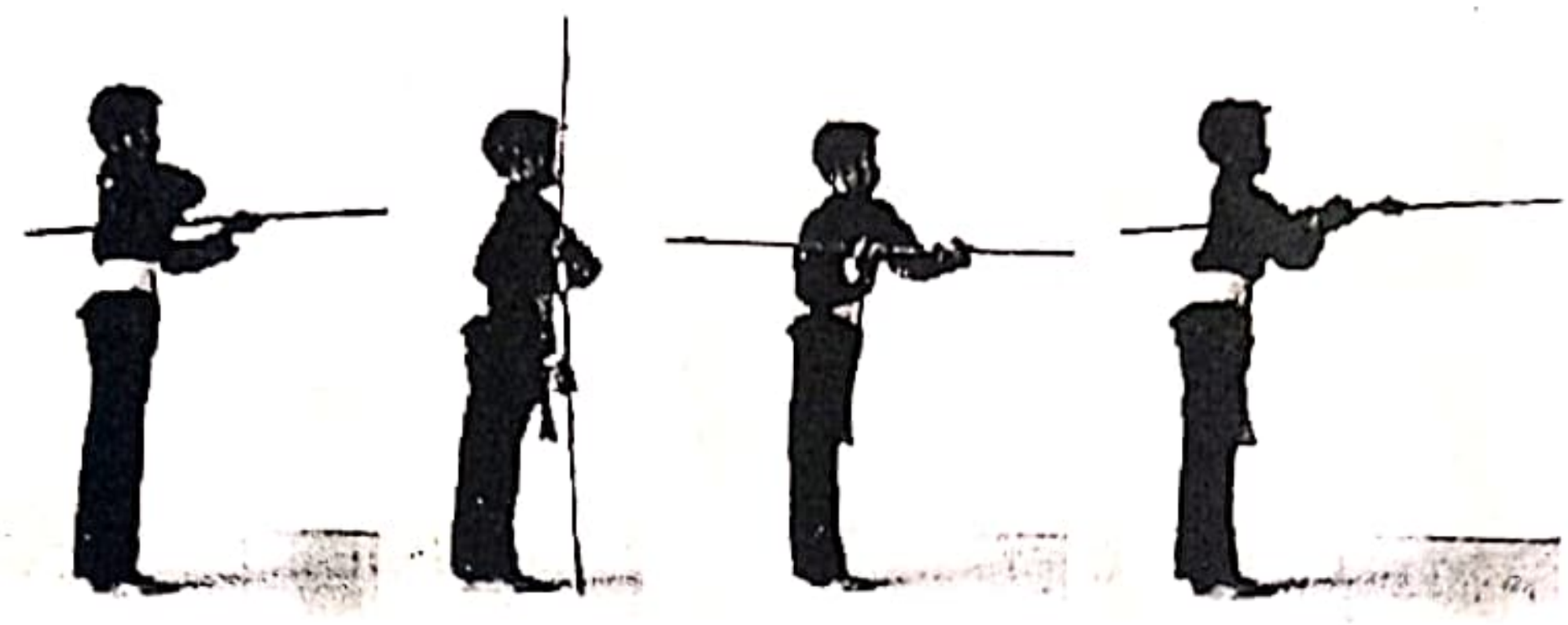
118



119



120



121 122 123 124



125 126 127 128



129 130 131 132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



197



198



199



200



201



202



203



204



205



206



207



208



209



210



211



212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



224



225



226



227



228



229



230



231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243

B. MỘT SỐ BÀI TẬP Y VÕ

BÀI 1. THỦY LONG QUYỀN

A. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

I. Mục đích

Tăng cường sức khỏe, ý chí, tinh thần và nghị lực.

1. Giúp cho khí huyết lưu thông tạo điều kiện tốt cho chức năng hoạt động của hệ thống tim mạch tuần hoàn, phòng ngừa bệnh viêm tắc động mạch, xung huyết tĩnh mạch, thiểu năng tuần hoàn não, cao huyết áp và vữa xơ động mạch.

2. Củng cố, cường kiện hệ thống xương, khớp, phát triển hợp lý, cân đối, cứng, chắc, mạnh mẽ, dẻo dai, linh hoạt, phòng ngừa chứng lệch người, vẹo xương, thoái hóa khớp, vôi hóa cột sống, gai cột sống, lao xương, viêm khớp.

3. Phát triển cơ bắp khỏe mạnh, cân đối. Tăng cường khả năng lao động, tiêu giảm mỡ dư cho thân thể thon thả, nhẹ nhàng, lanh lẹ.

4. Duy trì và không ngừng nâng cao khả năng hoạt động tốt cho các tạng phủ, chữa chứng tỳ, thận hư, tim yếu và suy nhược thần kinh.

5. Giúp cho các phản xạ nhậy bén, chính xác, có thể cản phá những đòn tấn công thông thường và phản đòn kịp thời để tự vệ và dẹp yên bạo động lấy lại trật tự khi cần thiết.

II. Yêu cầu

1. Tập với mục đích tự vệ và chiến đấu

- Tấn pháp căn bản di chuyển đúng pháp để đảm bảo cân bằng.

Động tác đòn thế phải chính xác, chân trụ vững vàng, eo, lưng mềm mại linh hoạt, hướng nhìn và trọng tâm phải đúng cách, xuất chiêu

dứt khoát, mạnh mẽ, khi có ghi chữ "đồng thời" (trong diễn thế) thì cùng 1 lúc phải đánh cả 2 hay nhiều động tác. Khi đã thuộc nhuyễn thì đi bài tốc độ càng nhanh càng tốt. Nếu kết hợp được giữa động tác và nhịp thở thì rất tốt.

Lưu ý: Đi bài như các bài quyền chiến đấu khác (đánh theo phản xạ, phản ứng của tự vệ và tấn công, không được tập trung dùng ý dẫn khí).

2. Tập với mục đích dưỡng sinh trị liệu

- Khi tập bài **Thủy Long Quyền** phải tịnh tâm, không suy tính việc khác. Tập trung tư tưởng cao độ "Ý động thân tùy" (ý tưởng về động tác vừa nổi lên, động tác của thân thể phải đi liền theo) mọi động tác phải liền lạc (không ngưng giữa các động tác trong 1 tổ). Chân tay thân mình mềm dẻo, nhu hòa, nhẹ nhàng (bước chân êm nhẹ như mèo đi, vận kình như kéo tơ) hô hấp tự nhiên, không nên nhịn thở rồi đến lúc thở gấp, thở hổn hển. Khi động tác đã thuần thục phải phối hợp giữa động tác với nhịp thở hợp lý (đưa tay lên thì hít vào, hạ tay xuống thì thở ra, mở tay ra thì hít vào, hợp tay lại thì thở ra) (mỗi lần hít vào phải nén khí xuống Đan điền rồi mới thở ra) dần dần đạt tới mức dài, sâu, mỏng đều.

- Nếu muốn thư giãn, điều trị bệnh suy nhược thần kinh (hay quên, đãng trí, mất ngủ, váng đầu, cao huyết áp, thị lực và thính lực giảm) thì khi tập ***Thủy Long Quyền*** phải buông lỏng tự nhiên, không gồng bụng, không ưỡn ngực, hai vai và khuỷu tay trầm xuống. Không được gồng cứng và dùng sức 1 cách vụng về. Phải tập trung tư tưởng cao độ, dùng ý thức dẫn dắt động tác từ đầu đến cuối, kình lực phải hàm chứa bên trong, không được lộ ra ngoài (dường như có, dường như không) để cho vỏ đại não được yên tĩnh nghỉ ngơi và mạch máu được thư thái điều hòa. Với mục đích "Dùng ý dẫn khí, khí sinh lực" nếu gồng cứng thì cơ bắp sẽ trương căng chèn ép kinh mạch ảnh hưởng sự lưu thông của khí huyết và có thể dẫn tới phản tác dụng là khí sẽ dội ngược lại gây tác hại cho trung khu thần kinh và rối loạn chức năng tạng phủ.

- Trong 34 động tác của bài ***Thủy Long Quyền***, mỗi động tác đều có tác dụng về sinh lý và điều trị. Đặc biệt có 8 động tác giữ vai trò chỉnh lý âm dương điều hòa tạng phủ và cường kiện chức năng hoạt động cho các tạng phủ để phát huy tính dưỡng sinh trị bệnh, vì thế xin lưu ý cần được tập đúng, tập chính xác.

2.1. Động tác:

+ Tam bộ bái tổ (1)

+ Quy môn nhập động (33)

+ Bái tổ lập vi tiền (34)

- Ba động tác này yêu cầu vận chuyển tất cả các ngón tay lần lượt từ ngón út đến ngón cái (của cả hai bàn tay) và vận chuyển khớp cổ tay, khớp trỏ, khớp vai một cách mềm mại, thả lỏng, khéo léo, hợp lý để thông qua các huyệt thập tuyên, bát tà chuyển theo các kinh.

+ Thủ thái dương Tiểu trường.
+ Thủ thiếu âm Tâm.
+ Thủ thái âm Phế.
+ Thủ dương minh Đại trường.
+ Thủ quyết âm Tâm bào.
+ Thủ thiếu dương Tam tiêu.

Lên các du huyệt ở khu vực bốn đốt sống bên dưới cổ (phế du, tâm du, đốc du, cách du, can du để điều hòa và tăng cường sinh lực cho tim, phổi, tâm bào, gan... phòng và trị bệnh hen suyễn, tức ngực, đoản hơi, khó thở, đau tim, huyết áp cao, hồi hộp, hoa mắt, chóng mặt...)

2.2. Động tác:

+ Phẫu thủy tẩy diện (2).
+ Xung thiên lược địa (8).
+ Tòng giang tầm hải (16).
+ Thủy trung phẫn vấn (17).
+ Giao đầu ly thủy (18).

- Làm cho cột sống khỏe, dẻo, phòng và trị chứng đau lưng, vôi hóa cột sống, gai cột sống, hẹp kẹt đĩa đệm đồng thời thông kinh hoạt lạc các kinh:

+ Túc dương minh vị.

+ Túc thái âm tỳ.

+ Túc dương minh bàng quang.

+ Túc thiếu âm thận.

* Tác dụng trực tiếp vào các huyệt du ở khu vực ngang thắt lưng như thận du, tỳ du, vị du, bàng quang du... để phòng và trị các chứng bệnh đau lưng, váng đầu, ù tai, tiểu đục, tiểu đường, di mộng tinh, táo bón. Những động tác này rất quan trọng đối với nữ giới vì nó kích thích đới mạch, trị các chứng kinh nguyệt không đều, đau dây chằng, khí hư, huyết trắng.

- Về phương diện thẩm mỹ nó làm cho bụng nhỏ, eo thon, tan các lớp mỡ sa ở bụng.

- Khi tập đúng yêu cầu thì quí vị sẽ cảm thấy tinh thần sảng khoái (hết buồn bực, hết ngái ngủ, hết hồi hộp hoặc run sợ). Chân tay, thân thể lanh lẹ, nhẹ nhàng. Sẵn sàng bước vào một ngày mới với những công việc căng thẳng về trí tuệ hoặc cực nhọc về sức lực.

+ Nếu mới bắt đầu học quyền thì lẽ dĩ nhiên vài ba ngày đầu sau khi ngủ dậy thấy chân, tay, eo, lưng, mông, bụng... toàn thân rần rã, ê ẩm. Tuy nhiên tiếp tục tập với phương thức dưỡng sinh thì ngay sau đó sẽ hết ê ẩm và chỉ năm ngày sau các chứng đau ê, rần rã sẽ hết hẳn.

* Toàn bài được chia làm bốn tổ. Các động tác được sắp xếp tuần tự theo trạng thái sinh lý và hoạt động của cân cơ, các tổ được chia theo các động tác giảm dần, phù hợp với sức lực khi tập.

- Tổ 1 từ động tác 1 đến động tác 10.

- Tổ 2 từ động tác 11 đến động tác 19.

- Tổ 3 từ động tác 20 đến động tác 27.

- Tổ 4 từ động tác 28 đến động tác 34.

* Các động tác trong 1 tổ phải đi liền lạc không được ngưng. Sau khi tập qua mỗi tổ có thể nghỉ hoặc tạm dừng rồi lại đi tiếp.

* Toàn bộ các động tác đều là hành động của một con rồng nước nằm trong động lao ra hoạt động vùng vẫy, chiến đấu rồi lại trở về động.

TỔ 1 (10 động tác)

1. Tam bộ bái tổ (3 bộ pháp bái tổ sư).
2. Phẫu thủy tẩy diện (Bốc nước rửa mặt).
3. Nã thủ phách nhĩ (Bắt tay, bạt tai).
4. Phi vân kiến nhật (Vạch mây nhìn mặt trời) .
5. Truy phong việt dã (Đuổi gió băng đồng).
6. Thủ lưu thái cực (Theo dòng thái cực).
7. Nhiễu vân quá hải (Vén mây vượt biển).
8. Xung thiên lược địa (Chọc trời chiếm đất).
9. Song chưởng trấn vũ (Hai bàn tay che mưa) .
10. Lập trụ liên hoa (Đứng thẳng kết hoa sen).

TỔ 2 (9 động tác)

11. Loát tu lan lộ (Vuốt râu chắn đường).
12. Trấn phong nã tiễn (Chắn gió bắt tên).
13. Hướng giang vọng nguyệt (Hướng sông ngắm trăng).
14. Yểm tâm xuyên mục (Che tim chọc mắt).
15. Xả giáp quyết tràng (Xé giáp móc ruột).
16. Tòng giang tầm hải (Theo sông tìm biển).
17. Thủy trung phẫn vấn (Nhào mình trong nước).
18. Giao đầu ly thủy (Lắc đầu rũ nước).
19. Dương oai độc lập (đứng một chân ra oai).

TỔ 3 (8 động tác)

20. Chiêu vĩ bàn thủy (Vẫy đuôi bẩy nước).
21. Hải để lạo châu (Mò ngọc dáy biển).
22. Xế chửu triết cốt (Kéo tay bẻ xương).
23. Giáng lâm phục hổ (Xuống rừng chặn hổ).
24. Chuyển thân phá cước (Chuyển mình chặn đá).
25. Tả biên tam kích (Đánh bên trái 3 lần).
26. Hữu biên tam kích (Đánh bên phải 3 lần).
27. Trực thụ đoạt côn (Cây thẳng cướp gậy).

TỔ 4 (7 động tác)

28. Tảo vĩ trá tẩu (Quét đuôi giả chạy).
29. Hạ sơn phá thạch (Xuống núi phá đá) .
30. Thôi sơn bồi hải (Đẩy núi lấp biển).
31. Hồi đầu xạ tiễn (Quay đầu bắn tên).
32. Tứ vi quan sát (Nhìn quanh bốn bề).
33. Qui môn nhập động (Về cửa vào động).
34. Bái tổ lập vi tiền (Trở về vị trí ban đầu bái tổ).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97 98 99 100



101 102 103 104



105 106 107 108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193

BÀI 2: HỎA LONG QUYỀN

Lời thiệu

1. Dự bị thức
Đề thủ hạ án
Vận tả biên
Hữu ma vân chưởng
Ngọc hoàn tà phi
Tả ma vân chưởng
Bảo hổ quy sơn
Đại bàng triển xí
Câu thủ bộc chưởng
10. La thủ nghinh diện chưởng
Vận thái cực
Thượng bộ ma vân chưởng
Thượng bộ bạch hạc lượng xí
Thoái bộ trung định
Thoái bộ bảo hổ quy sơn
Đại bàng triển xí
Thượng bộ bộc diện chưởng
Tỳ bà già diện
Tả hữu lưỡng thích cước
20. Vận thái cực
Thủ huy tỳ bà
Bảo hổ quy sơn
Hữu ma vân chưởng
Thượng bộ ma vân chưởng
Chuyển thân đại tự thức
Hư thức phân kim (1)
Hự thức phân kim (2)
Vận thái cực
Thủ huy tì bà
30. Vận thủ bài liên cước
Phách hung chưởng
Dã mã phân tông
Độc lập thập tự thủ
Tả hữu bảo hổ quy sơn
Hữu ma vân chưởng
Thoái bộ đại tự thức
Hải đề lao nguyệt
Giao phong bãi liễu
Tả ma vân chưởng
40. Hoài trung bảo nguyệt
Chuyển thân ô long bái vỹ
Liêu âm chưởng
Thôi song vọng nguyệt
Bảo hổ quy sơn
Ngọc hoàn tà phi
Liên hoàn bộc chưởng
Chuyển thân vận thái cực
Hữu ma vân chưởng
Độc lập lượng xí
50. Hải đề lao nguyệt
Tiên nhân chỉ lộ
Thoái bộ bảo hổ quy sơn
Chuyển thân bảo hổ quy sơn
Tả ma vân chưởng
Hoài trung bảo nguyệt
Liên hoàn xuyên lăng

Tiên nhân lạp phát
Lưỡng nhĩ xuyên phong
Bạch viên hiến quả
60. Thuận thủ khiêu dương
Tả ma vân chưởng
Hoài trung bảo nguyệt
Bạch hạc lượng xí
Dã mã phân tung
Xuyên yêu chưởng
Tam hoàn sáo nguyệt
Kim châm thám hài
Loan cung xạ hổ
Bộc tâm chưởng
70. Dã ma phân tung
Ngọc hoàn tà phi
Như phong tự bế
Bảo hổ quy sơn
Tả ma vân chưởng
Hoài trung bảo nguyệt
Chuyển thân liên hoàn xuyên lăng
Thoái bộ vận thái cực
Nhị lang đản sơn
Phân thủ quán nhĩ
80. Thái cực hoàn nguyên.



1 2 3 4



5 6 7 8



9 10 11 12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49 50 51 52



53 54 55 56



57 58 59 60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



197



198



199



200



201



202



203



204



205



206



207



208



209



210



211



212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



224



225



226



227



228



229



230



231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252



253



254



255



256



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



275



276



277



278



279



280



281



282



283



284



285



286



287



288



289



290



291



292



293



294



295



296



297



298



299



300



301



302



303



304



305



306



307



308



309



310



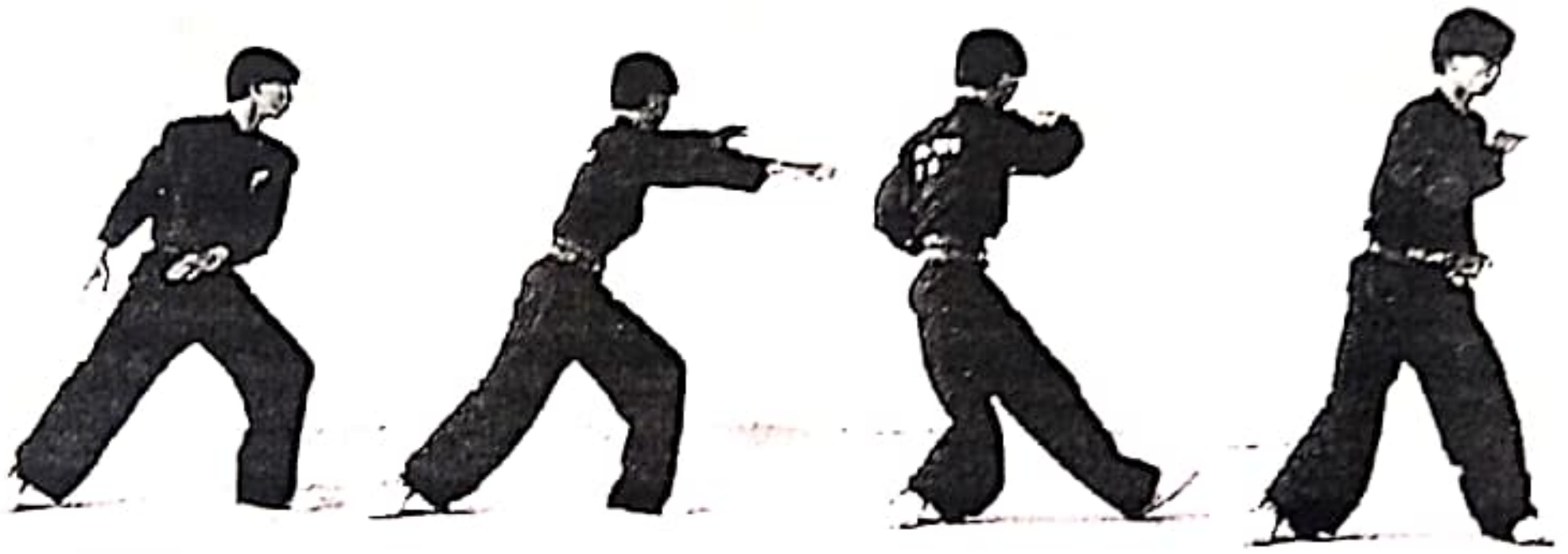
311



312



313 314 315 316



317 318 319 320



321 322 323 324



325



326



327



328



329



330



331



332



333



334



335



336



337



338



339



340



341



342



343



344



345



346



347



348



349



350



351



352



353



354



355



356



357



358



359



360



361



362



363



364



365



366



367



368



369



370



371



372



373



374



375



376



377



378



379



380



381



382



383



384



385



386



387



388



389



390



391



392



393



394

C. CÁC BÀI QUY ĐỊNH QUỐC GIA CỦA LIÊN ĐOÀN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

1. LÃO HỔ THƯỢNG SƠN

Lời thiệu

A. Bạch hổ khởi động.
Chấp thủ khai mã
Song thủ phá cước
Đồng tử dâng quả
Lưỡng thủ khai môn

B. Đại bàng triển dực.
Đơn tọa phục hổ
Hữu thủ yểm tâm
Hồi đầu thoái tọa
Nhất cước phá đao

C. Hồi mã đả hổ.
Nhất quyền đả khứ
Lão hổ vồ mồi
Ngũ phong đả bồi
Song đao phạt mộc

D. Hoành thân tọa thủ.
Song phi phá cước
Long quyền đả khứ
Tả hữu đả diện
Cuồng phong tróc nã

E. Thoái tọa hữu biên.
Tả thủ phá cước
Hoành thân phục hổ
Hữu thủ yểm tâm
Ngũ phong đả diện

F. Thoái tọa tả biên.
Hữu cước tảo địa
Đơn tọa phục hổ
Tả thủ yểm tâm
Ngũ phong đả diện

G. Hoành thân đoạt ngọc.
Tả cước tảo địa
Đơn tọa phục hổ
Hữu thủ yểm tâm
Lưỡng thủ vạn năng

H. Âm dương nhất bộ.
Đơn tọa phục hổ
Tả thủ yểm tâm
Long quyền đoạt nhãn
Lưỡng thủ tả cước

I. Thỉnh sư xuất động.
Hoành thân thối toạ
Hữu thủ yểm tâm
Long quyền đoạt nhãn
Lưỡng thủ hữu cước

J. Tàng hoa đơn tọa.
Tướng quân bạt cước
Bái tổ thâu mã



1 2 3 4



5 6 7 8



9 10 11 12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34

35

36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196

2. NGỌC TRẢN NGÂN ĐÀI

Ngọc trản ngân đài
Tả hữu tấn khai
Thập tự luyện diệp
Liên đả sát túc
Tọa hồi mai phục
Tấn đả tam chiến
Thoái thủ nhị linh
Tả hoành sát hữu
Hồi phát địa hổ
Thanh long biên giang
Phụ tử tương tùy
Song phi chuyển dực
Hạ bàn lôi đản đả
Hồi tiểu tọa khai cung
Tấn đả song quyền
Trực tiền quyển địa
Huỳnh long quyển địa
Đồng tử dương thân
Hoành tấn đả liên hoàn
Hồi tả tọa, bạch xà lan lộ
Tả hoành sát thanh long biên giang
Kim kê điển thủ
Thoái tảo bát liên hoàn
Tẩu mã dương tiên
Lập bộ như tiền
Hồi đầu vọng bái.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145

146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186

3. HÙNG KÊ QUYỀN

Lời thiệu

Lưỡng kê giao thủ thủ tranh hùng

Song túc tề phí trảo thượng xung

Trấn ải kim thương như bạch hổ

Thủ quan ngân kiếm tựa thanh long

Xuyên cung độc chiêu tăng ư trác

Hồi thủ đơn câu thọ tứ hung

Thiểu tẩu dược trâm thiên sở tứ

Nhu cương cường nhược tân kỳ trung

BÁI TỔ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147

4. LÃO MAI QUYỀN

Lời thiệu

Lão mai độc thọ nhất chi vinh

Lưỡng túc khinh khinh tấn bộ hoành

Tấn nhất đản thoái hồi lão khởi

Phi nhất phát hoàn thoái thanh đình

Tràn nha hổ dương oai thiết trảo

Chuyển giác long tất lực lối oanh

Lão hầu thoái tọa liên bách biến

Hồi điệp song phi lão bản sanh

Nguyệt quật song câu lôi điểm chấn

Vân tôn tam tảo hổ xà thành

BÁI TỔ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169

170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



197



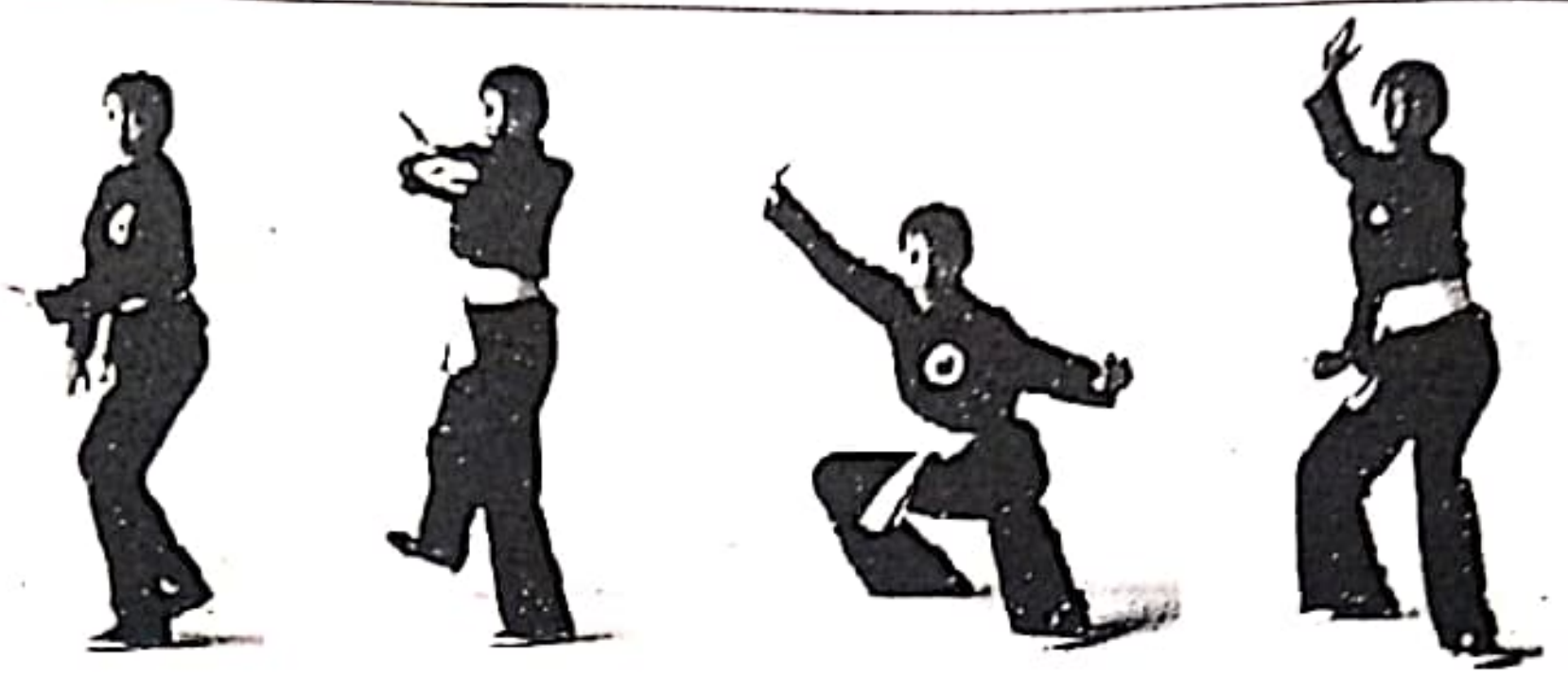
198



199



200



201



202



203



204



205



206



207



208



209

210

211

212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



224



225



226



227



228



229



230



231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252



253



254



255



256



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



275



276



277



278



279



280



281



282

5. HUỲNH LONG ĐỘC KIẾM

Lời thiệu:

Diện tiền bái kinh tổ sư
Hồi thân thủ bộ vẽ người hiên ngang
Kiếm ôm theo bộ xung thiên
Tả hữu song chỉ mình nghiêng thế chào
Phụng đầu thế kiếm dương cao
Thoái lui hạ bộ nhập vào chém ngang
Chém rồi bên tả tránh sang
Hữu môn thượng mã kiếm ngang chân mày
Kiếm loan long ẩn vân phi
Sơn đầu hạc lập đâm ngay hạ đàn
Rút về phong tỏa đôi bên
Dùng đòn hạc tấn tiến lên chớ chầy
Xà hành nghịch thủy cho hay
Tàng đầu lộ vĩ chém bay qua đầu
Thoái hồi đơn phụng quang châu
Chân theo xà tấn kiếm hầu tổ sư.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131.



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169 170 171 172



173 174 175 176



177 178 179 180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



197



198



199



200



201



202



203



204



205

206



207



208



209



210



211



212



213



214



215



216



217 218 219 220



221 222 223 224



225 226 227 228



229



230



231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252

254



253



254



255



256



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



275



276



277



278



279



280



281



282



283



284



285



286



287



288



289



290



291



292



293



294



295

6. THÁI SƠN CÔN

Lời thiệu

Thái sơn tích thủy địa xà liên

Thượng bổng kỳ phong thoái bạch viên

Quy kỳ độc giác trung bình hạ

Thương tích đài đăng tấn thừa thiên

Hồi đầu trực chỉ liên ta thích

Đồng tân thuận thế phá giang biên

Tẩu thố tổn sơn hoành phá kiếm

Linh miêu mai phục tấn thích ngưu

Thừa châu bố địa loan côn thích

Hồi tiểu kim kê đả trung lan

Trung phong hậu võ ngưu khai giác

Triệu tử đăng thành giá mã an

BÁI TỔ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183

7. TỨ LINH ĐAO

Lời thiệu

Hướng đông chấp thủ nghiêm chào
Chụm về tay phải cầm đao loan liền
Lùi chân tay kéo lên trên
Chém qua trái phải vớt liền một phen
Nghiêng về rùa núp lá sen
Chém ngang phát cổ bay lên phượng hoàng
Đỡ đâm hình dạng kỳ lân
Chéo chân chém dưới bước lên chẻ đầu
Hướng tây nào khác gì đâu
Hướng nam xoay vớt bay lên phượng hoàng
Đỡ trên chém dưới hai lần
Đao dâng ngang mặt bay sau nhảy chồm
Chém liền hai ngọn dưới trên
Hướng bắc như thử, xoay tròn tứ môn
Tung mình cá vượt vũ môn
Tọa địa hổ giáng phi long theo liền
Trở về bái tổ tiếp liên
Chụm chân tại chỗ tứ linh hết bài



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154 -



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



294 197



198



199



200



201



202



203



204



205



206



207



208



209



210



211



212



213



214



215

8. BÁT QUÁI CÔN

Lời thiệu:

Phát bản linh thủ, xà vương khai môn

Long du điền hải, điểu thủy đăng thiên

Xuyên sơn định trận, nhất tướng ngũ môn

Bát quái đồng thần, lưỡng kê linh thủ

Vạn phụng như hoa, bát phương loạn xạ

Điểu trá yên phi, thạch thân xuất thế

Tứ tượng hồi môn, lão tôn loạn đả

Triển bàn bát quái, độc giác chiến xa

Bạch xà long trận, đơn phụng triều dương

Kim thương bá thủ, phi sa yên thạch

Hoành sơn mạng nhện, thần ngư võ thủy

Trung hải nhất trụ, độc linh yên bái



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



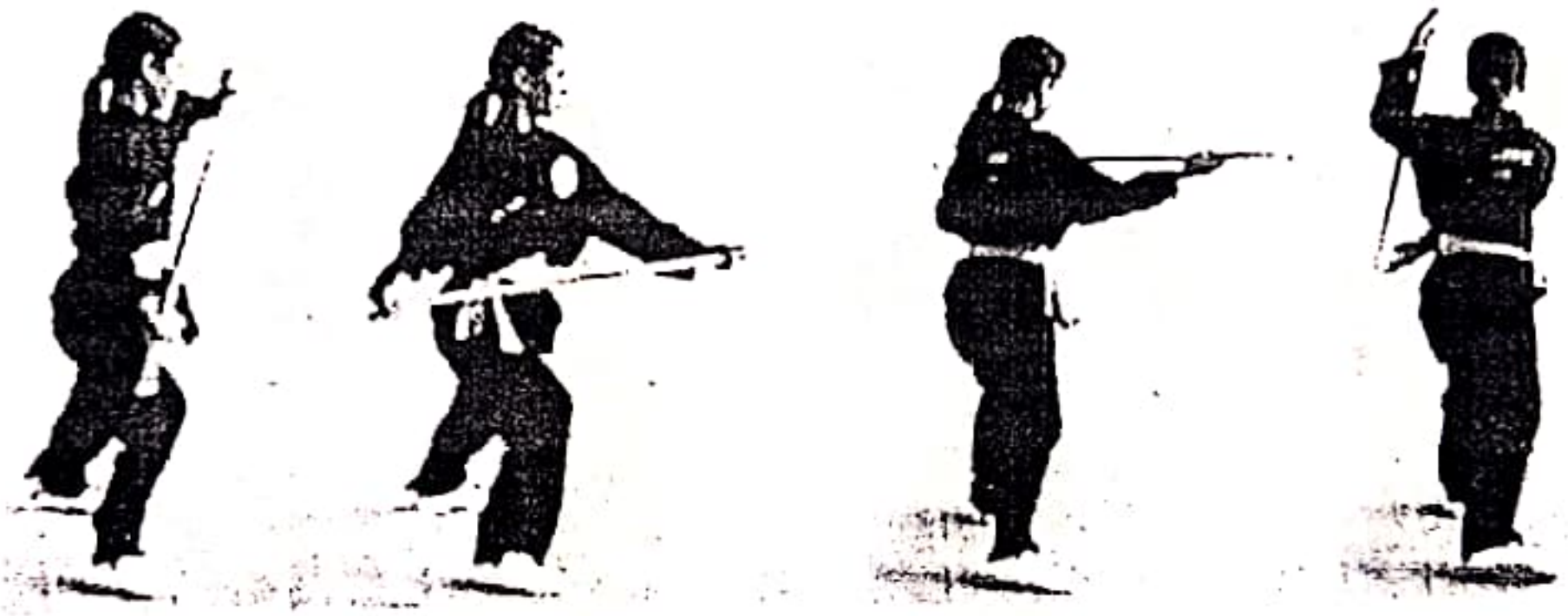
197



198



199 200 201 202



203 204 205 206



207 208 209 210



211



212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



224



225



226



227



228



229



230



316 231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252



253



254



318 255



256



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



275



276



277



278



320 279



280



281



282

283



284



285



286



287



288



289



290



291



292



293



294



295



296



297



298



299



300



301



302



322 303



304



305



306



307



308



309



310



311



312



313



314



315



316



317



318

9. SIÊU XUNG THIÊN

Lời thiệu

Bái tổ siêu xung thiên

Xung thiên đề đao phản trảm nghinh

Lôi phong trá tẩu quỷ thần kinh

Dê đầu tầm thọ lai phụng tấn

Trảm phạt trung bình tọa ngưu canh

Long thăng hổ giáng loan xa sát

Tiềm tàng ẩn phục điểu kiên khinh

Lạc mã bàng phi lai cấp thích

Tứ trung bình tọa phục sinh môn



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



197



198



199



200



201



202



203



204



205



206



207



208



209



210



211



212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



224



225



226



227



228



229



230



231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252



253



254



255



256



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



275



276



277



278



279



280



281



282



283



284



285



286



287



288



289



290



291



292



293



294



295



296



297



298

299



300



301



302



303



304



305



306



307



308



309



310



311



312



313



314



315



316



317



318



319



320



321



322



323



324



325



326



327



328



329



330



331



332



333



334



335



336



337



338



339



340



341



342



343



344



345



346



347



348



348



350

10. BÀI ĐỘC LƯ THƯƠNG

I. KHÁI NIỆM VỀ NGUỒN GỐC:

Theo lời kể lại của các lão võ sư, huấn luyện viên ở vùng tây sơn thượng đạo (An Khê, Gia Lai) khi dựng cờ khởi nghĩa lập căn cứ địa, chiêu mộ anh hùng hào kiệt bốn phương. Ba anh em Nguyễn Nhạc, Nguyễn Huệ, Nguyễn Lữ đã biên soạn và cho tập luyện bài "Độc Lư Thương" vào khoảng năm 1770. "Độc Lư Thương" ngụ ý tượng trưng cho sự đoàn kết của 3 anh em nhà Tây Sơn hội tụ đứng lên dựng cờ khởi nghĩa, vững chắc trong thế 3 chân của chiếc lư hương. Độc lư còn có nghĩa là tôn thờ một chủ, quyết tâm đồng lòng ủng hộ nghĩa quân Tây Sơn của nhân dân.

Bài "Độc Lư Thương" phổ biến ở vùng Tây Sơn thượng đạo (nay thuộc huyện An Khê, tỉnh Gia Lai) được chi phái "Tây Sơn võ đạo Bình Định" tại An Khê lưu truyền và kế thừa.

II. KẾT CẤU CỦA BÀI "ĐỘC LƯ THƯƠNG"

Trước hết phải nói rõ hai chữ "Độc lư" có một ý nghĩa là hình dáng của cái độc lư ba chân trên bệ thờ dùng để cắm hương, nó nhằm diễn tả bài thương dù trong tư thế nào vẫn vững chắc liền lạc kín đáo trong phòng thủ cũng như tấn công có sự liên hoàn hổ trợ nhau trong tư thế ba chân vạc hình tam giác giữa công thủ kết hợp tấn pháp, bộ pháp, thân pháp, thủ pháp và chiêu thức.

1. Tấn pháp: Bài thương được sử dụng các bộ tấn như: Đinh tấn, trung bình, tý ngọ, chảo mã và kim kê tấn.

2. Bộ pháp: Khi sử dụng bộ pháp di động lướt trên mặt đất và có những lúc dùng sức bật nhanh di chuyển đủ bốn hướng: tiền, hậu, tả, hữu chéo. Điểm chính là tiền, tả hữu hậu là phụ nhưng có lúc là chính. Tiến thoái theo thế tam giác chiến liên hoàn.

3. Thân và thủ pháp: Những động tác được kết hợp liền nhau giữa tay, chân, đầu, mình khi sử dụng "thương pháp" trong tấn công, phòng thủ gồm những điểm sau:

- Gạt, đỡ, quét, triệt, đâm (tiền, hậu, tả, hữu)
- Mục tiêu tấn công chia làm 3 phần trên thân thể đối phương là (thượng, trung, hạ)

4. Chiêu thức:

Lời giới thiệu của bài thương là 15 câu

Mỗi câu là một chiêu, tổng cộng là 15 chiêu (thế)

Mỗi chiêu có 1 hay 2, 3 thức (tùy thuộc vào chiêu)

Tổng cộng: 41 thức liên hoàn. Được phân ra làm 60 động tác.

III. NHỮNG YẾU TỐ CHÍNH:

Vì là loại binh khí dài nên thường thường được sử dụng ở chỗ rộng. Dùng để xông pha nơi chiến trận, dưới đất, trên ngựa, trên thuyền... Nếu sử dụng nơi chật hẹp hay khi tiếp cận thì sẽ không đạt hiệu quả mà còn trở ngại cho chính mình.

Riêng bài "Độc lư" có 6 yếu tố để quyết định

Nhanh, bất ngờ

Lấy thủ để công

Lấy công để thủ

Phá công để công

Công giả thủ thật

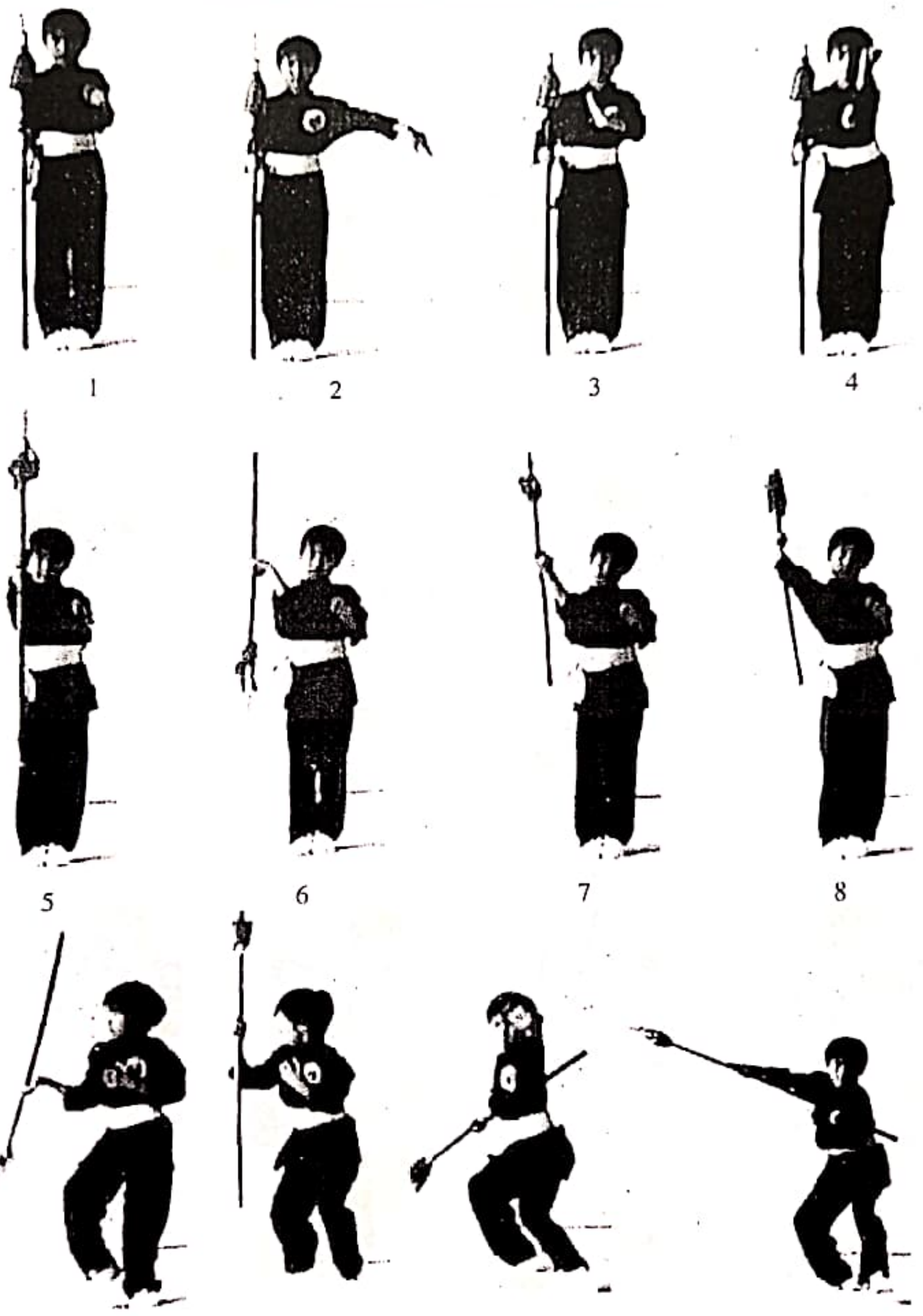
Công thật thủ giả.

IV. LỜI THIỆU

Bài "ĐỘC LƯ THƯƠNG"

Bái tổ:

1. Lập tấn liên ba phụng giang đầu
2. Nhị bộ tấn nghinh khai đảng thủ
3. Quy đầu phục thế tấn độc lư
4. Hạ hồi ký túc song long kích
5. Hoành thân chuyên đả tái nghịch tâm
6. Hậu hoành nghinh chiến khai trực chỉ
7. Hữu phi khai giác thích trung đình
8. Phi bộ tạ hồi liên trung đỉnh
9. Hồi long giáng thế đảo liên thành thành
10. Chấp thủ "độc lư" sát thích thương
11. Song bộ khai qui đẳng xuyên thích
12. Phi vân chấp mã tấn sát nhân
13. Đảo thế khuynh thân hầu long bộ
14. Chuyển long phi giác thoái liên đài
15. Liên ba tam bộ lập như tiền.



1 2 3 4

5 6 7 8

9 10 11 12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



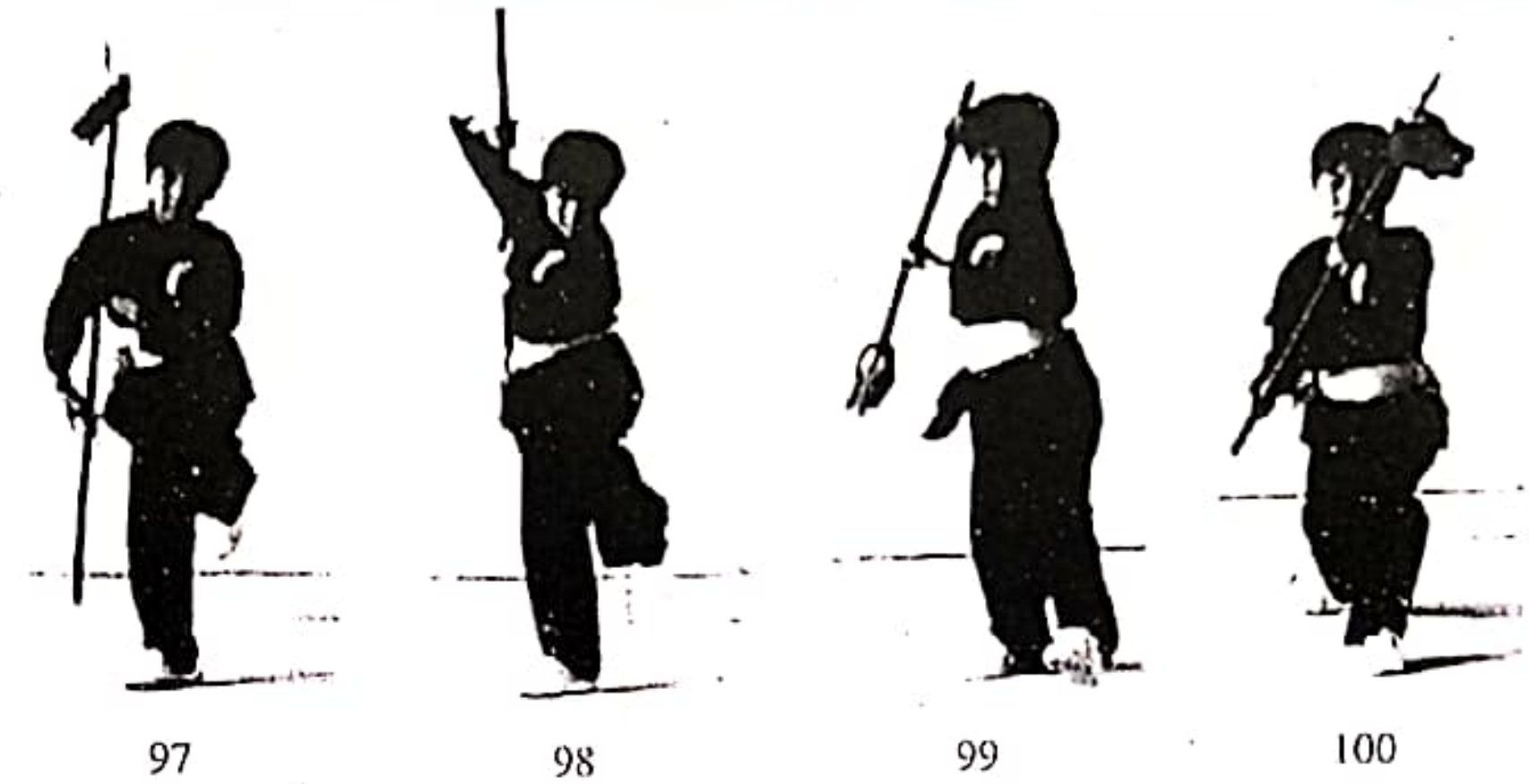
85 86 87 88



89 90 91 92



93 94 95 96



97 98 99 100



101 102 103 104



105 106 107 108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163



164



165



166



167

168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179



180



181



182



183



184



185



186



187



188



189



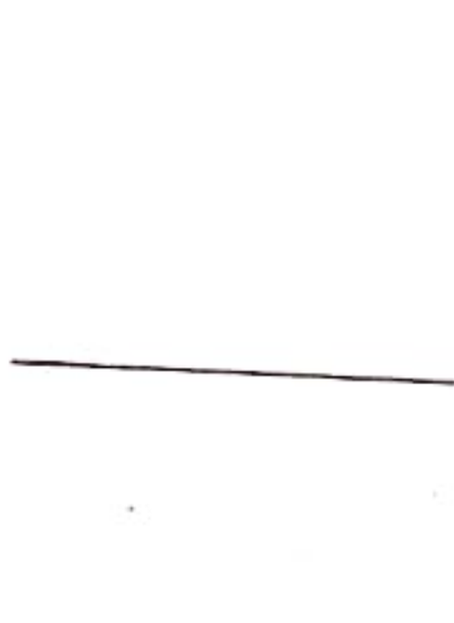
190



191

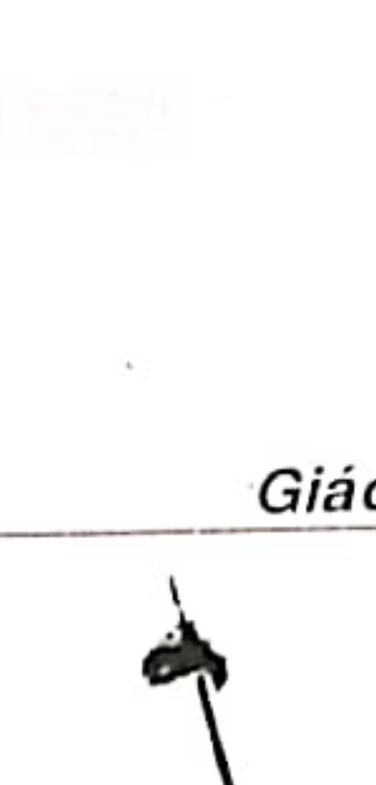


192

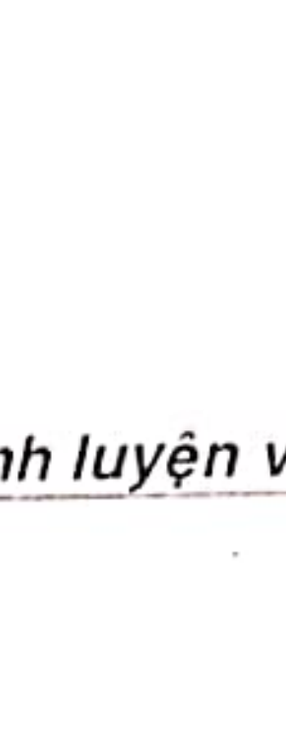


193

194



195



196



197



198



199



200



201



202



203



204



205



206



207



208



209



210



211



212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



224



225



226



227



228



229



230



231



232



233



234



235



236



237



238



239



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252



253



254



255



256



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



275



276



277



278



279



280



281



282



283



284



285



286



287



288



289



290



291



292



293



294



295



296



297



298



299



300



301



302



303



304



305



306



307



308



309



310



311



312



313



314



315



316



317



318



319



320



321



322



323



324



325



326



327



328



329



330



331



332



333



334



335



336



337



338



339



340



341



342



343



344



345



346



347



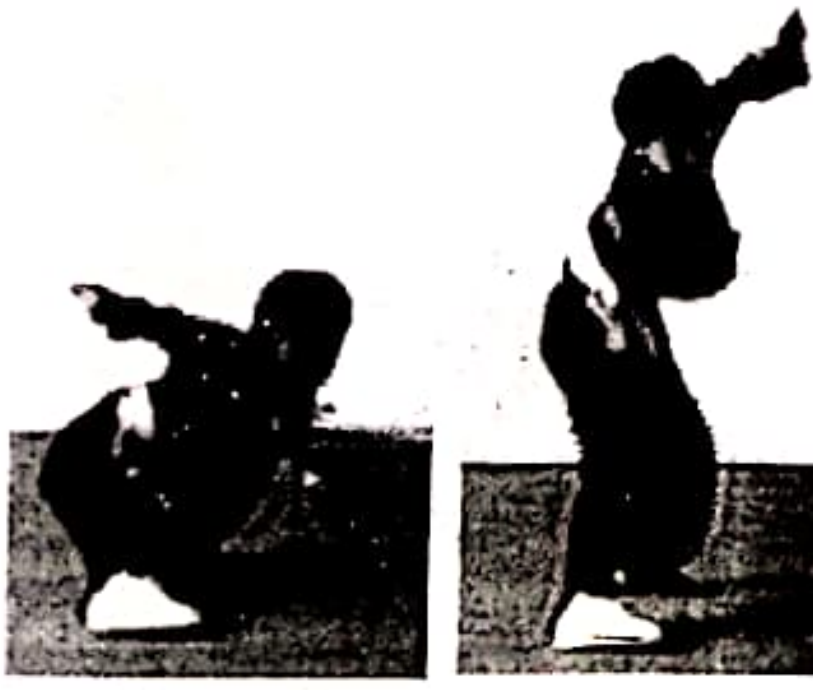
348



349



350



351



352



353



354



355



356



357



358



359



360



361



362



363



364



365



366



367



368



369



370



371



372



373



374



388 375



376



377



378



379



380



381



382



383



384



385



386



387



388



389



390



391



392



393



394



395



396



397



398

CHƯƠNG III
THẤT THẬP NHỊ HUYỀN CÔNG
(Bảy mươi hai cách dùng tay chiến đấu)

I. CHỦ ĐỘNG TẤN CÔNG

Cách đánh chủ động tấn công chủ yếu thích hợp dùng khi địch yếu ta mạnh hoặc lực lượng hai bên chênh lệch nhau không lớn, chủ động đánh, trước tiên lấn át đối thủ. Thế thứ nhất thường là hư chiêu, sau khi đợi địch ứng chiêu xong thì đột nhiên phát liên tục hai thế làm cho địch không kịp phòng, đạt được mục đích thắng địch, khi dùng thế thứ nhất hơi chậm, đánh nhanh tiếp thế thứ 2,3, làm cho địch ngã hoặc bị thương.

1. Cao sơn lưu thuỷ - Bá Nha xuất cầm (*Núi cao sông chảy, Bá Nha đánh đàn*).

a. Tóm tắt cách đánh:

Cao sơn lưu thủy tìm tri âm, đánh đàn lên ai có thể hiểu được, bạn tri âm nay đang ở đâu, Bá Nha xuất cầm báo tri kỷ.

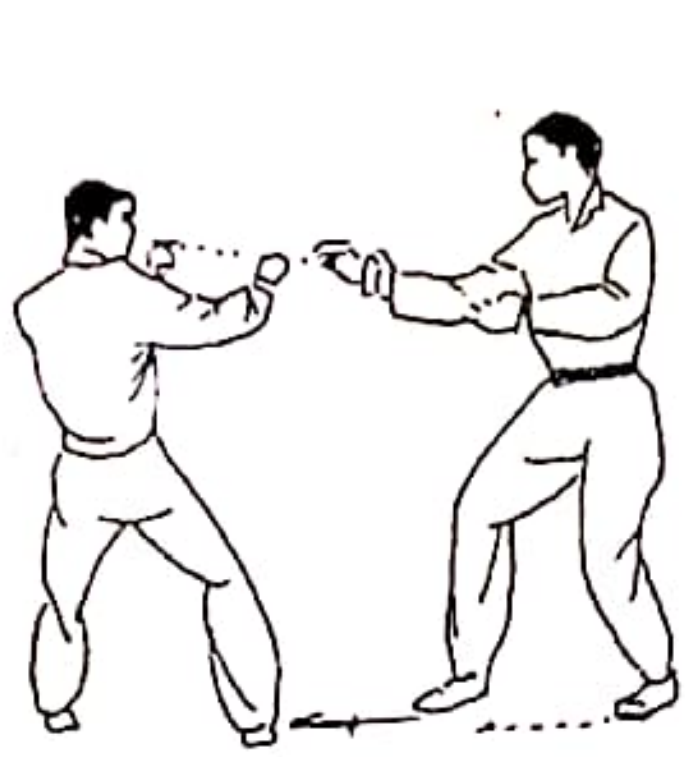
b. Thuyết minh động tác:

A và B đều đứng ở tư thế đấu bên phải, chân phải của A ở trước, người quay về địch một cách tự nhiên, hai gối hơi gập, mười ngón tay mở tự nhiên, đặt ngang trước ngực, tay phải ở trước, tay trái ở sau, khuỷu tay gập bảo vệ ngực (H.214).

Chân trái và chân phải của A cùng bước, đồng thời lòng bàn tay phải hướng lên trên, năm ngón tay khép lại, từ trước ngực hướng về phía trước xuyên thẳng lên, đâm vào mặt B (H.215).

B nâng tay phải lên đặt ngang cánh tay phải của A (H.216).

Chân trái và chân phải của A lại cùng tiến, người hơi quay sang phải, đồng thời tay phải thu về trước ngực, tay trái từ dưới khuỷu tay phải hướng về trước, lên trên nâng cánh tay lên, mở tay phải của B (H.217), thân trên quay sang trái thành ra bên phải quay về B, đồng thời tay trái hướng lên trên, về sau rồi đặt trên đầu; tay phải từ trước ngực xuống dưới ra đằng trước rồi vòng xuống đánh, mượn lực thấp người vòng eo mà đánh mạnh vào bụng B, lòng bàn tay hướng xuống dưới, ngón tay quay lên trên, lực dồn vào cạnh bàn tay ngoài (H.218).



H.21

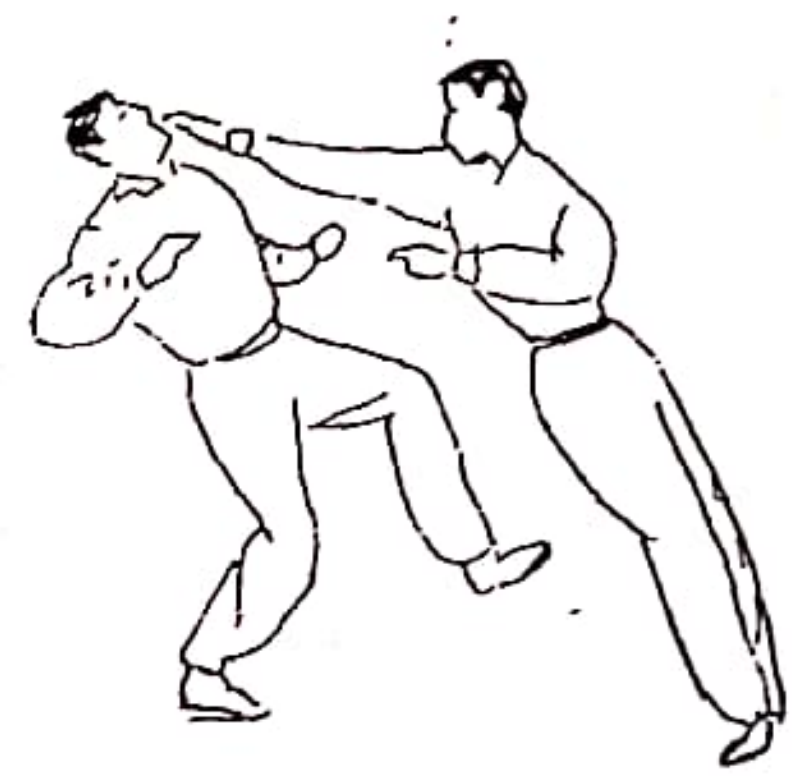


H.21



H.216 H.217 H.218

A đột nhiên vươn người bàn chân trái hướng về bàn chân phải và bước, bên phải người quay về B đồng thời cánh tay trái hướng sang bên phải về phía trước đè ngang cánh tay xuống, cánh tay phải từ dưới hướng lên trên rồi thu về, lấy khuỷu tay làm trụ làm cho cánh tay từ trước ngực lên trên, về phía trước một vòng rồi xuất, lòng bàn tay ngửa lên, mượn lực vươn người lấy cánh tay dưới truyền đến cánh tay trên



H.219

rồi đánh vào đỉnh đầu hoặc mặt của B, lực dồn vào mu bàn tay, có thể làm cho B đánh ra (H.219).

c. Điểm chính: Lúc trên lúc dưới, quay tay đưa bàn tay ra phải liên nhau mặc cho địch phản ứng như thế nào, các động tác cũng đều phải đến vị trí của nó, bước lên trên phải vững chắc không được liêu xiêu, tay trái phối hợp nhịp nhàng, vắt lên rồi đè xuống bất luận thế nào cứ đánh vào cánh tay địch, động tác phải liên tục.

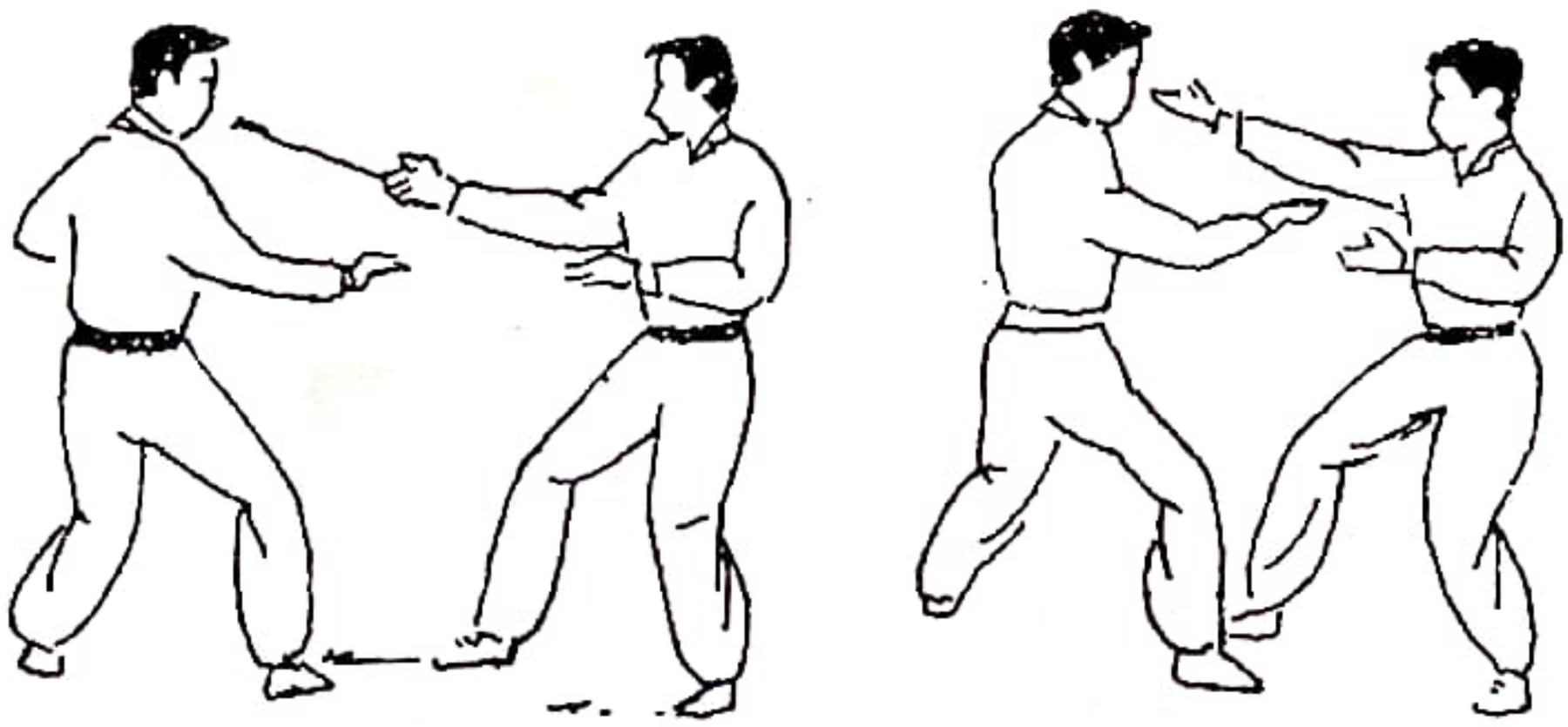
2. Bạch xà thổ tín - thanh long dao vĩ *(Rắn trắng nhả nọc, rồng xanh vẫy đuôi).*

a. Tóm tắt cách đánh:

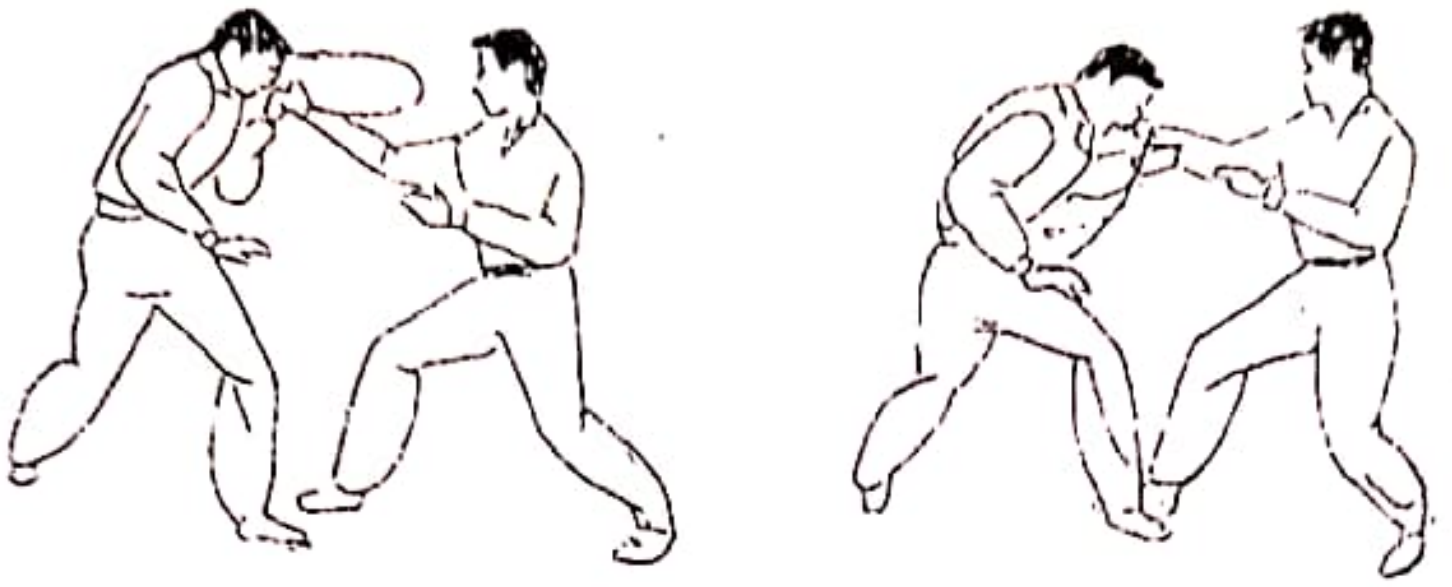
Bạch xà thổ tín hiển linh tính, trực thủ trung môn phong chì tật, Thanh long dao vĩ hướng biên đả, tả hữu dao hoảng chiêu bất cập thì rõ ràng là điều linh thiêng, chỉ giữ gió ở mà đuổi bệnh tật, Rồng xanh vẫy đuôi hai bên đánh nhau, vung trái vung phải xuất chiêu không kịp.

b. Thuyết minh động tác:

A, B đều đứng ở tư thế đánh phải (H.230). Đồng thời chân phải và chân sau của A cùng bước, năm ngón tay phải khép lại, lòng bàn tay quay lên trên, hướng về phía trước rồi xỉa vào mắt, mũi, hầu B (H.231), B nghẹo đầu sang trái rồi dùng tay trái kéo tay phải của A mở ra (H.232).

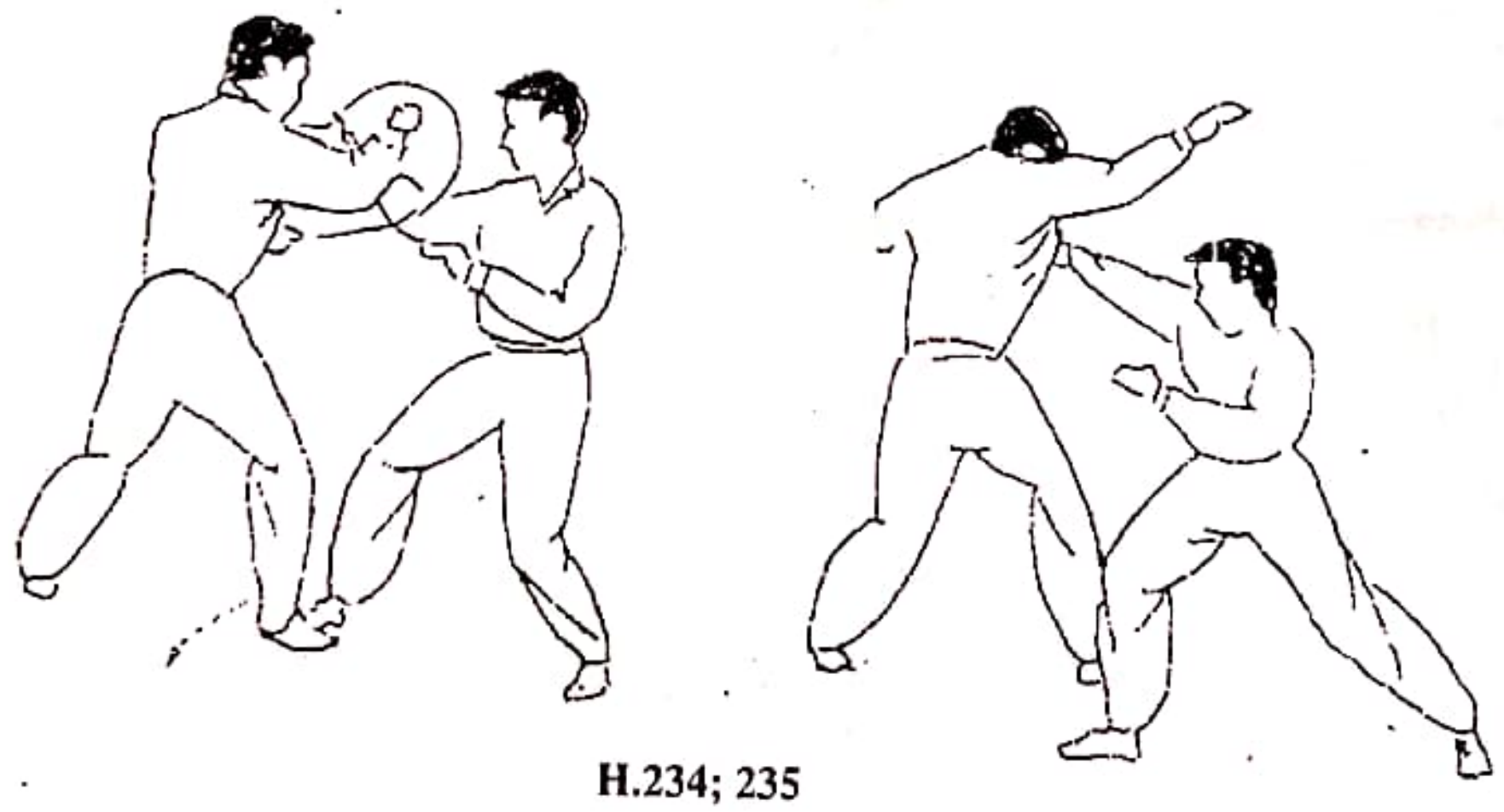


H.230; 231



H.232; 233

A đứng im, mượn lực kéo của B mà gập khuỷu tay làm cho tay phải lấy khuỷu làm trụ vòng một vòng sang trái, ra sau, sang phải, lên trước, sang trái thành lòng bàn tay hướng lên trên, đánh vào cổ trái hoặc mặt của B (H.233). B quay eo sang trái, tay phải đánh sang trái giữ tay phải A (H.234) Chân phải A bước lên về bên trái và dừng lại phía bên phải B, mượn lực chống đỡ của B lại gập khuỷu tay thu bàn tay về làm cho bàn tay phải đang ở phía trước người, vòng một vòng sang phải, ra sau, sang trái, lên trước, sang phải, người ngả về trước, lòng bàn tay quay sang phải, ngón tay trái quay xuống dưới, đánh mạnh vào sườn phải B, lực dồn vào mặt bàn tay (H.235).



H.234; 235

Do mượn lực đổi vị trí cho nên khi phát chiêu, lực có thể dựa vào chân, nhưng khuỷu tay nhất thiết phải mềm mại, không được cứng, khi vòng khuỷu tay hơi nâng lên.

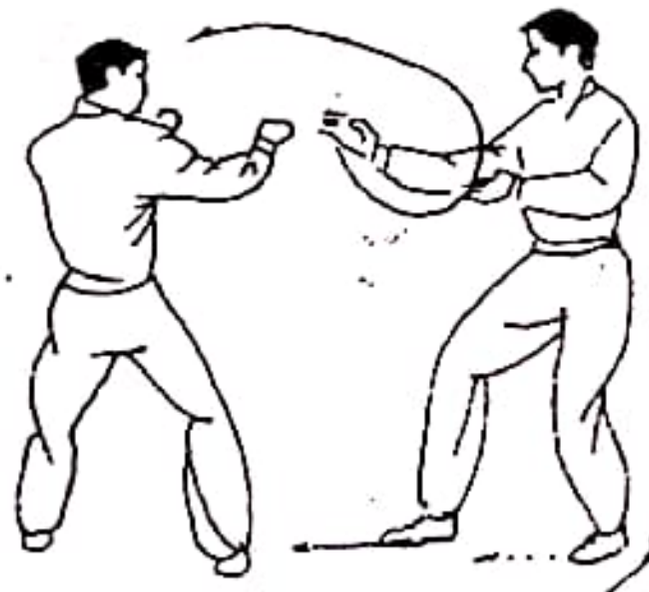
3. Phiên thiên phục địa - thôi sơn điền hải *(Rẽ trời hàng phục đất, đẩy núi lấp biển).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Long trời lở đất làm kinh sợ quỷ thần, đè trên đánh dưới khó lưu thân, nếu như anh ngăn tôi đề cao tinh thần, dời non lấp bể tống ôn thần.

b. Thuyết minh động tác:

A và B đều đứng ở tư thế đánh phải (H.236) chân trái và chân phải A cùng bước lên, đồng thời tay phải vòng vào trong người về trước ngực rồi vắt vòng hướng lên trên, về phía trước, xuống dưới, lòng bàn tay hướng lên trên, hổ khẩu tròn, lực dồn vào mu bàn tay, đánh vào đỉnh đầu A, tay trái bảo vệ ngực bất động (H.237). Tay phải B đưa lên vắt ngang cánh tay phải A (H.238) chân trái và phải của A lại tiến lên, đột nhiên thấp người xuống thành mã bộ đồng thời tay phải hướng lên trên, về sau rồi thu về. Sau đó dọc trước ngực xuống dưới, ra đằng trước và đánh ngón tay hướng xuống dưới, lòng bàn tay hướng vào B và đưa tay đánh vào bụng dưới B, lực dồn vào gốc bàn tay (H.239) (chưởng căn).



H.236



H.237



H.238

B gập gối ngồi về sau, đồng thời thân trên quay sang phải, tay trái hướng sang phải đè cánh tay phải của B xuống (H.240).

Động tác của A không ngừng, thân trên quay mạnh sang phải, bàn chân phải đưa về trước thành bước vòng lớn, đồng thời nâng khuỷu tay phải lên trước vắt ngược tay trái B, lòng bàn tay trái hướng về trước, năm ngón tay quay xuống, lên trên và đẩy, lực dồn vào gốc bàn tay (chưởng căn), đánh vào sườn phải của B (H.241; 242).

c. Điểm chính: Động tác thượng phiên hạ phục phải nhanh, bước sát theo. Cái quan trọng của việc nâng tay là khuỷu tay phải hoạt, tay trái đưa ra mượn lực quay eo mà dẫn đến quay người phải vòng cánh tay cho tay phải vắt lên trên.



H.239



H.240

H.241



H.242

4. Bán địa huyền phong - bế môn lưu khách *(Nửa đất ngừng gió, đóng cửa giữ khách).*

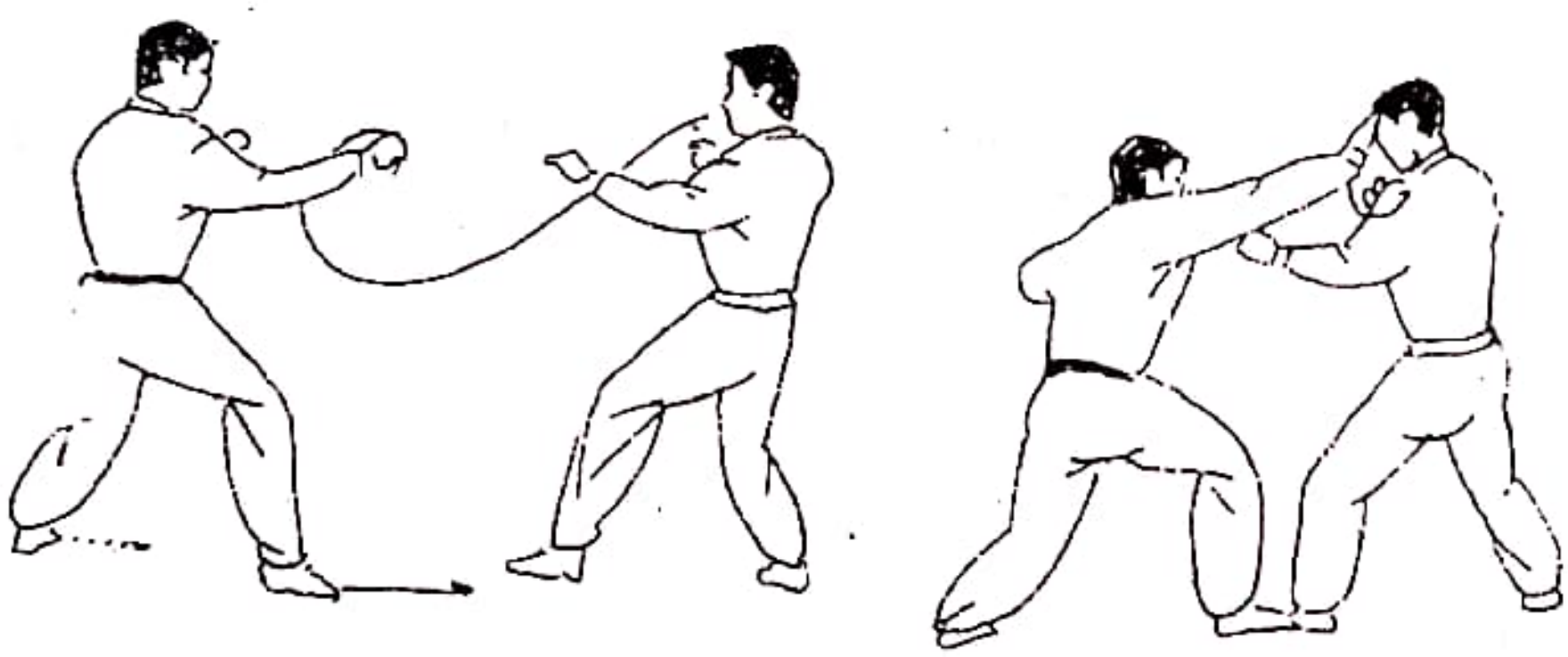
a. Tóm tắt cách đánh:

Một trận gió xoáy nổi lên, vừa xuất chiêu đã vội vàng chiêu trước chiêu sau đều bị ngăn lại, đóng cửa giữ khách thể hiện ý thành tâm.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh bên phải, B đứng ở thế đánh bên trái (H.243)

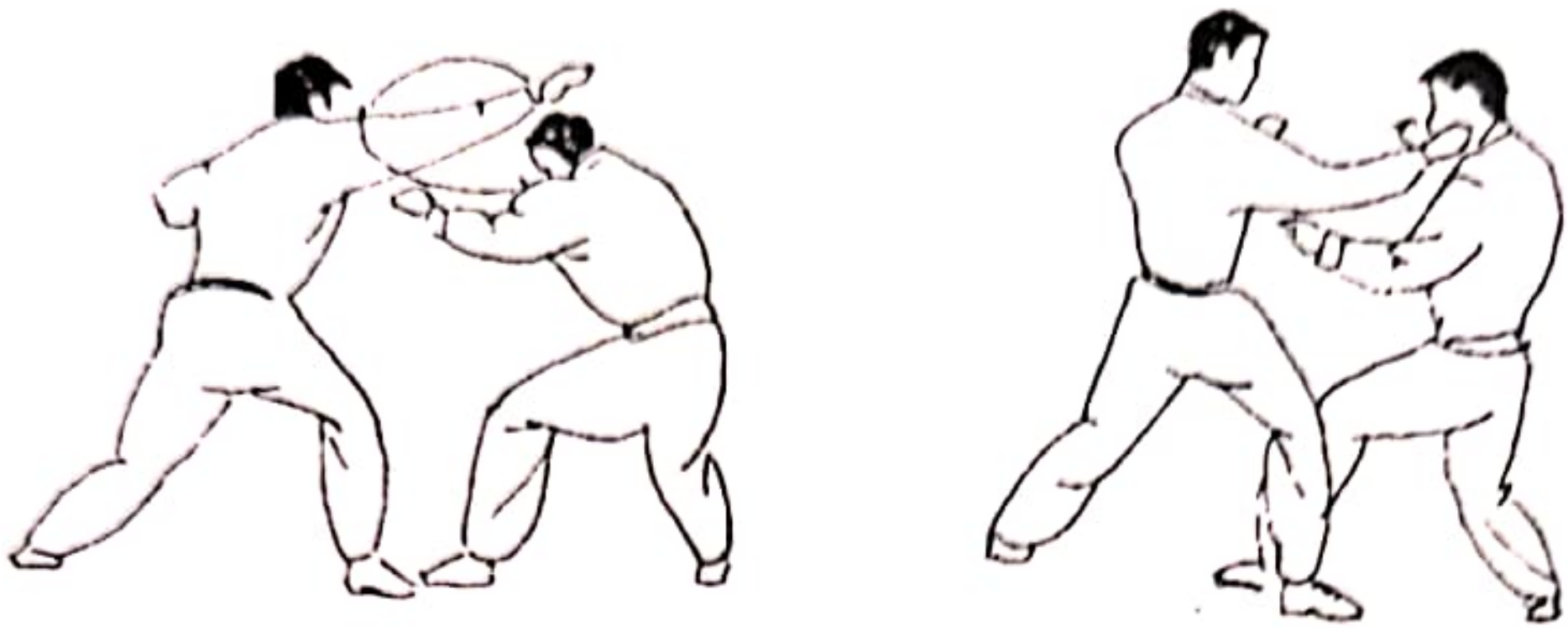
Hai chân trái và phải A cùng tiến lên, đồng thời khuỷu tay phải hơi gập, làm cho cánh tay dưới từ trước xuống dưới, sang phải lên trên, làm cho mu bàn tay vòng từ bên phải lên trước, sang trái rồi đánh vào mặt trái của B (H.244).



H.243; 244

B cúi đầu xuống, sang trái, lên trên rồi vòng lấy tay phải A (H.245).

Động tác của A không ngừng, tiếp tục làm cho cánh tay phải vòng một vòng tròn ở trên đầu theo hướng sang trái, ra sau, về trước, sang trái làm cho lòng bàn tay từ quay bên phải biến thành quay lên trên rồi chọc vào cổ trái B (H.246).



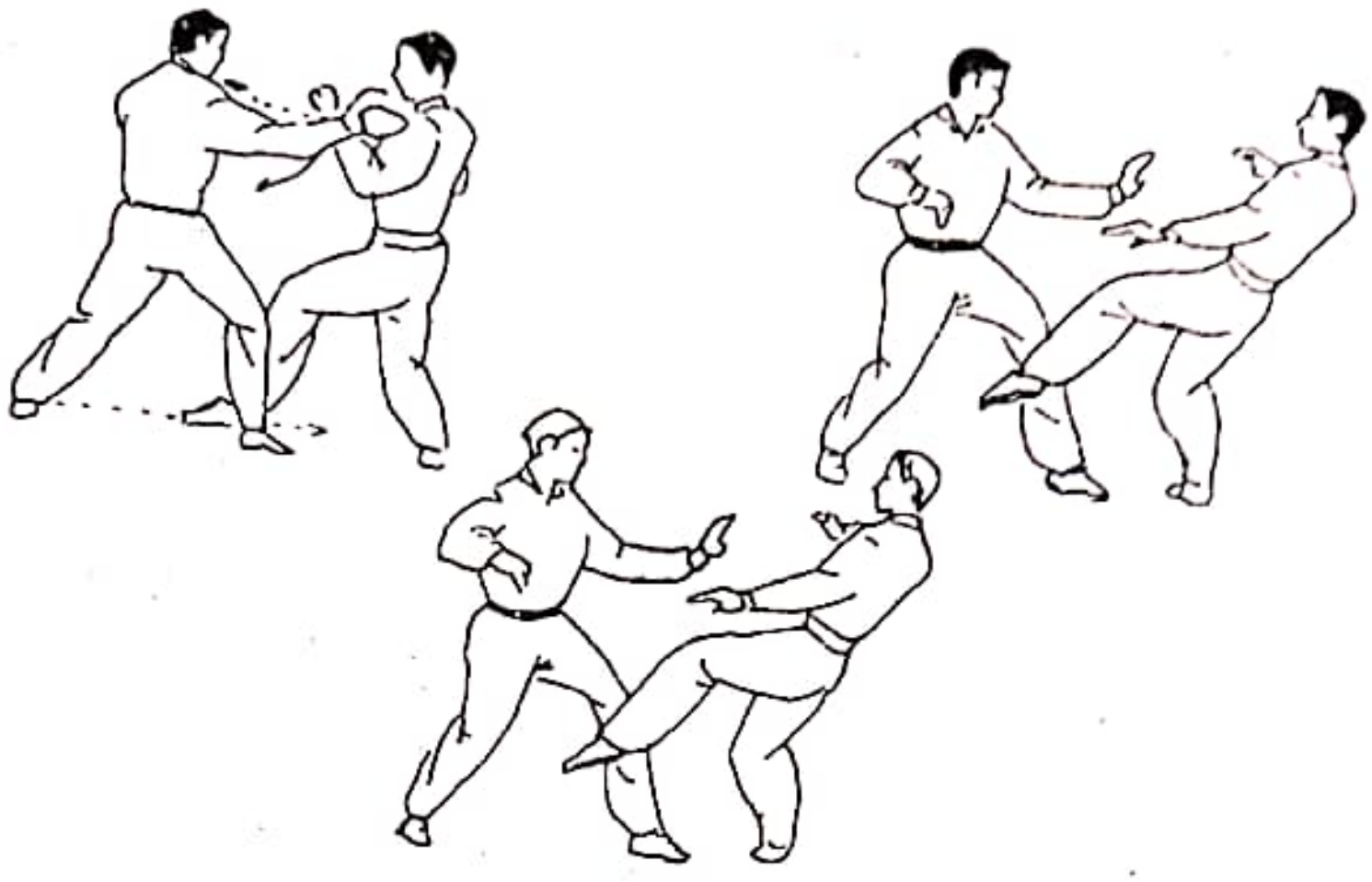
H.245; 246

B nâng cánh tay trái và đánh vào bàn tay phải B (H.247). Chân trái A bước lên trước và đặt ở phía trong của chân phải trước người B đồng thời với trọng tâm trầm xuống thì cổ tay trái quay làm cho ngón tay chúc xuống, lòng bàn tay quay về sau rồi đẩy vào tay trái B đồng thời quay eo sang phải, bàn tay trái đứng thẳng từ trước ngực rồi đẩy về trước, ngón bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay quay về trước, lực dồn vào mặt bàn tay đánh vào ngực B (H.248). Có thể làm cho B đánh ra (H.249).

c. Điểm chính:

Tay phải đánh nhanh liên tục, làm cho địch phòng không kịp, mặc cho tay phải có đẩy vào tay trái của B hay không nhưng vẫn liên tục đẩy tay. Điều quan trọng là trước hai lần xuất chiêu tấn công ra, bàn chân trái tức khắc bước lên trên mới có thể làm cho địch khó phòng bị được tay trái.

Đẩy sang phải có ý làm cho B sản sinh ra lực chống lại ở phía sau và khiến cho việc đẩy tay đánh địch có thể tăng thêm hiệu lực để cho địch đánh ra.



H.247; 248; 249

5. Độc xà xuyên thâu - hát tử nãi vỹ *(Rắn độc phi qua, bọ cạp mất đuôi).*

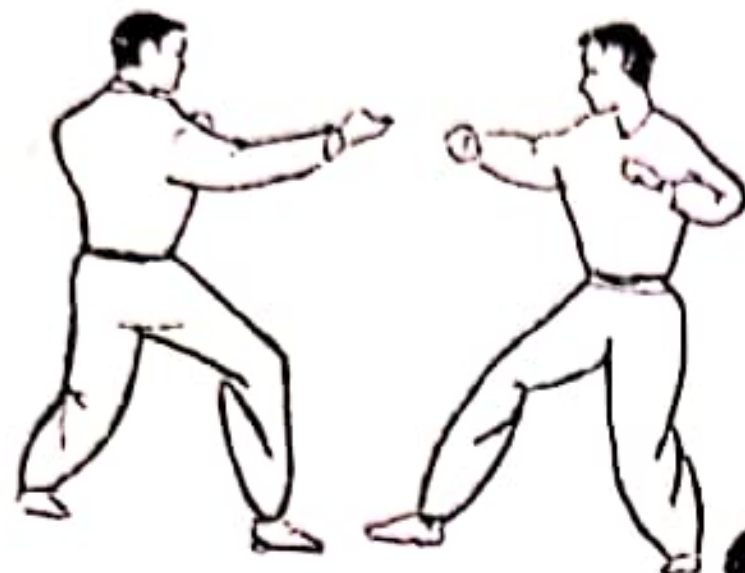
a. Tóm tắt cách đánh:

Con rắn độc xuyên vào lãng rất nhanh, liên hoàn xuất kích làm cho địch thua, tả xung hữu đột không thấy hiệu quả, bọ cạp mất đuôi từ trên trời đến.

b. Thuyết minh động tác:

A và B đều đứng ở thế đánh bên phải (H.250.

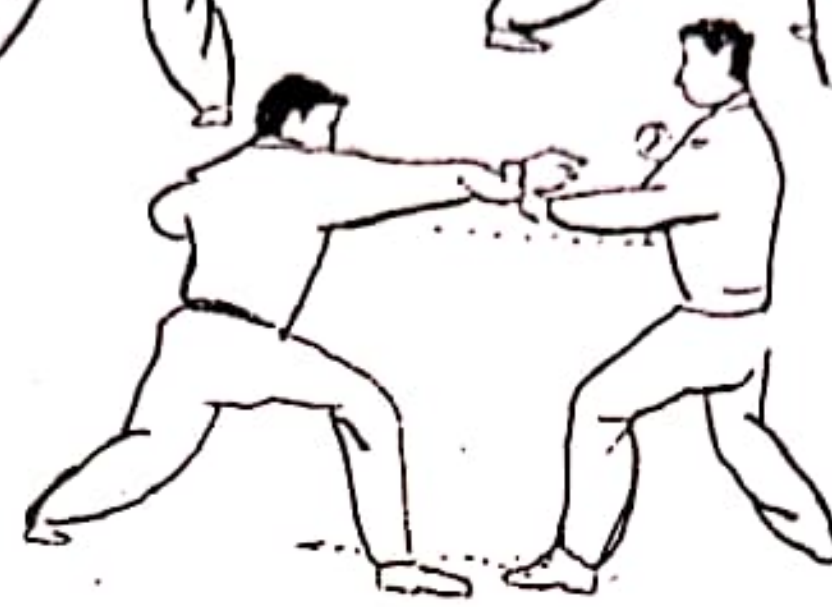
Chân phải A bước một bước lớn lên thành bước cong lớn, thân trên ngả về trước, đồng thời năm ngón tay phải khép vào, mũi tay hướng về trước, lòng bàn tay quay sang trái rồi chọc thẳng về trước, đánh vào ngực phải B (H.251). Chân phải B lùi về sau chân trái, quay eo sang trái, đồng thời tay trái hướng sang phải nắm lấy tay phải A (H.252).



H.250



H.251



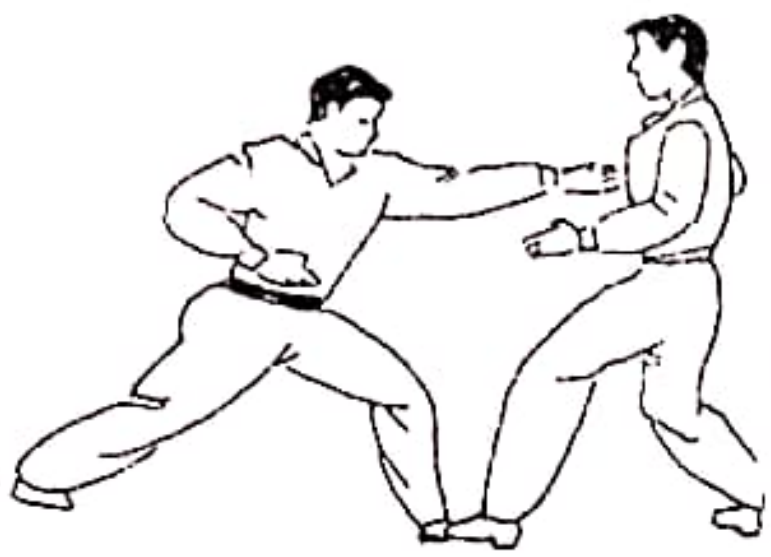
H.252

Trọng tâm của A được chuyển về trước, chân trái bước một bước lớn lên trước, thân trên ngả về trước quay sang phải, đồng thời tay trái thu về bên người, năm ngón tay trái khép lại, mũi tay quay về trước, lòng bàn tay quay sang trái rồi chọc về trước vào ngực B (H.253).

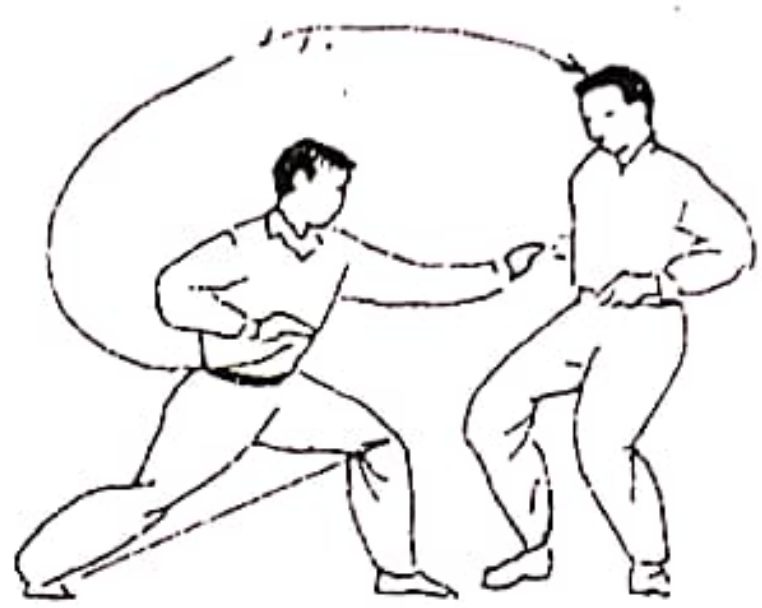
Chân trái B lại lùi và quay người sang trái, tay phải hướng sang trái nắm lấy tay trái A (H.254).

Trọng tâm A được chuyển về trước, chân phải đạp đất nâng gối lên, người hướng sang trái nghiêng về trước, đồng thời tay trái từ phía trước hướng xuống dưới ra sau và thu về sau eo phải, tay phải từ phía sau đưa lên trên dọc đỉnh đầu về trước, xuống dưới rồi đánh ra.

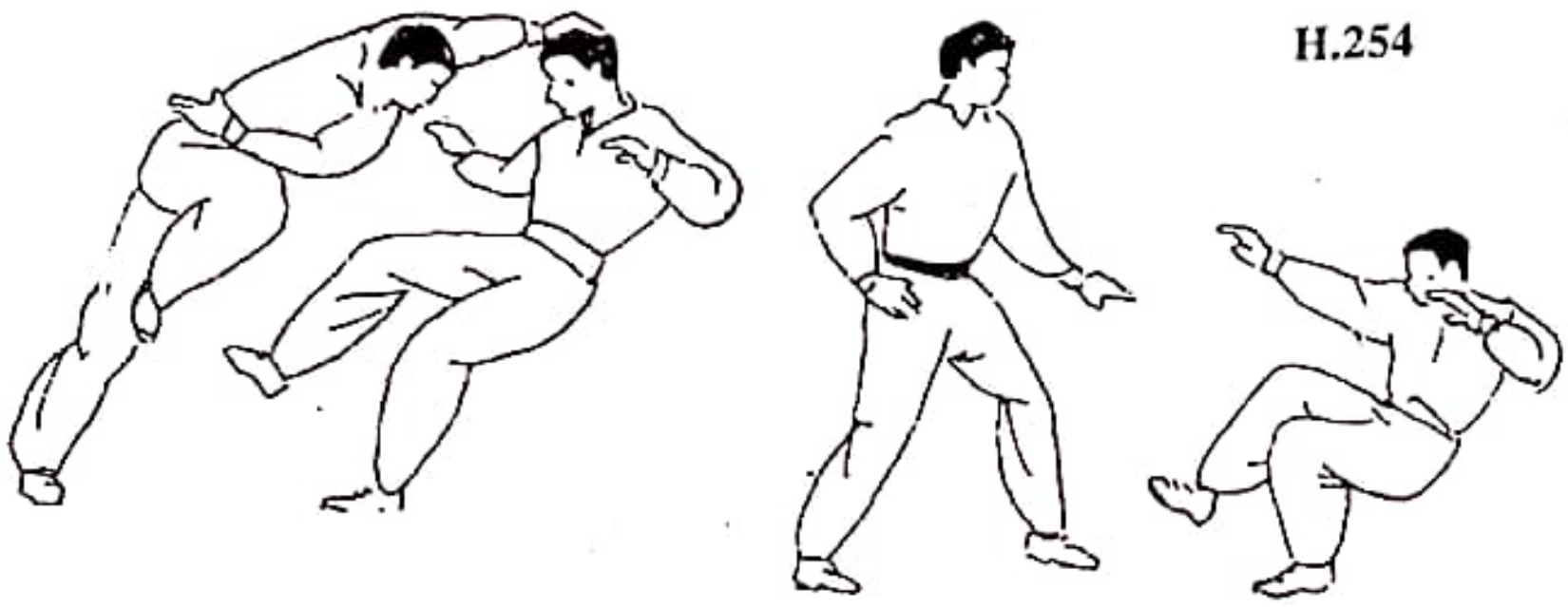
Năm ngón tay khép lại, ngón tay hướng về trước lòng bàn tay quay xuống dưới, lực dồn vào bàn tay, đập mạnh xuống dưới vào đỉnh đầu B, có thể làm cho B bị đánh ngã (H.255; 256).



H.253



H.254



H.255; 256

c. Điểm chính:

Đánh trái, đánh phải cần phải nhanh liên hoàn, phải đồng thời nghiêng tay và người về trước, khi đập địch dùng không khí quán đỉnh của lòng bàn tay mà đè xuống huyệt Bách hội đỉnh đầu địch.

6. Viên hầu ban chi - đường lang thủ bản *(Vượn vươn tay, bọ ngựa duỗi cánh).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Vượn vươn tay ra để bảo vệ cơ thể, quay mặt đánh nếu như anh không lùi phản công ta, bọ ngựa duỗi tay chộp ve ăn.

b. Thuyết minh động tác:

A và B ở thế đánh bên phải (H.257)

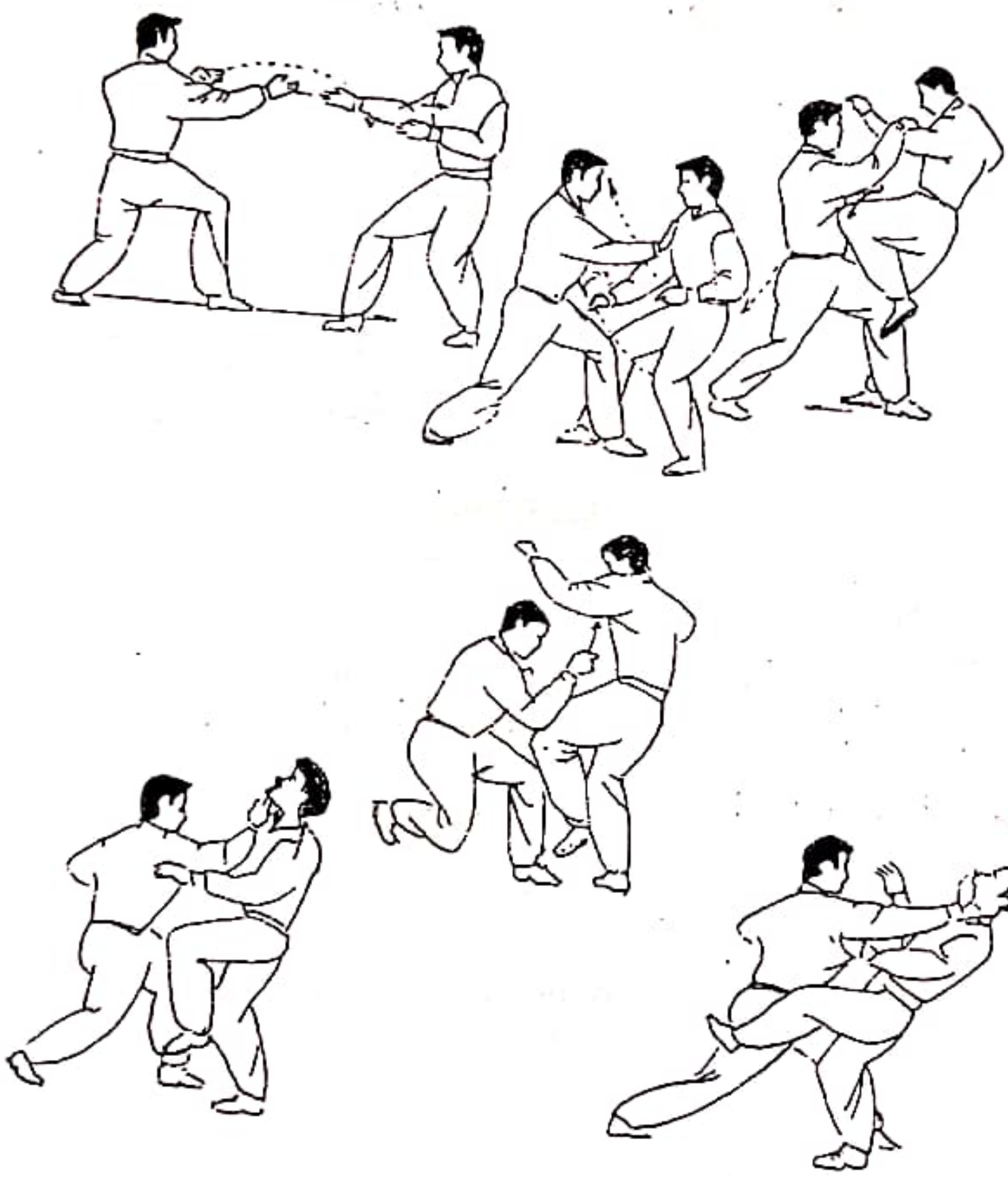
Chân trái A bước một bước lớn về trước thành cong lớn, đồng thời tay trái duỗi về trước rồi sang phải, xuống dưới vươn ra đè cánh tay phải B, bàn

tay phải đứng thẳng từ trước ngực đẩy ra về trước, lòng bàn tay hướng về trước ngón tay hướng lên trên, đánh vào ngực hoặc mặt B (H.258).

Cánh tay trái B vắt ngang, đồng thời nâng gối trái lên thúc vào bụng, ngực A (H.259).

A nhanh chóng ngồi xuống về sau, đồng thời thu tay phải về và gập khuỷu tay lại, dùng cùi tay đè mạnh xuống đầu gối B (H.260).

Tiếp theo vươn người lên trên, cánh tay phải mở ra lên trên về trước, lòng bàn tay quay lên trên, đẩy vào cằm dưới B, lực dồn vào góc bàn tay, có thể làm cho B bị đánh ngã (H.261; 262).



H.257; 258; 259; 260; 261; 262

c. Điểm chính:

Phải đồng thời xuất tay phải và đẩy tay dịch, các động tác đều nhanh nhạy.

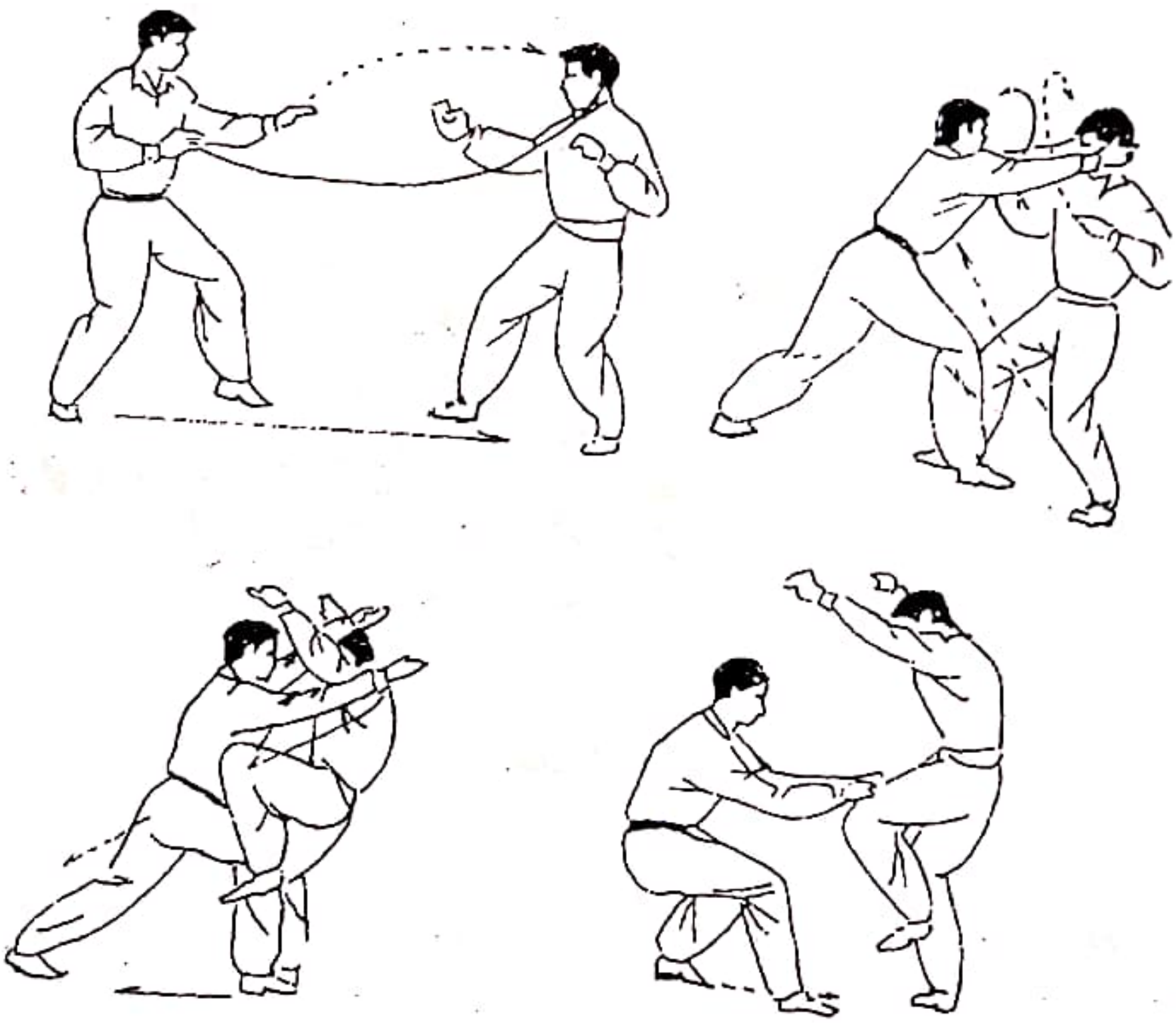
7. Song phong quán nhĩ - ải tử quan môn *(Hai ngọn gió đến tai, chú lùn đóng cửa).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Gió xuyên thông hai tai, nâng gối đưa tay đề phòng, trùng người ngồi ra sau đi, cửa ải tử quan làm cho địch bị thương.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đấu trái, B đứng ở thế đấu phải (H.263).

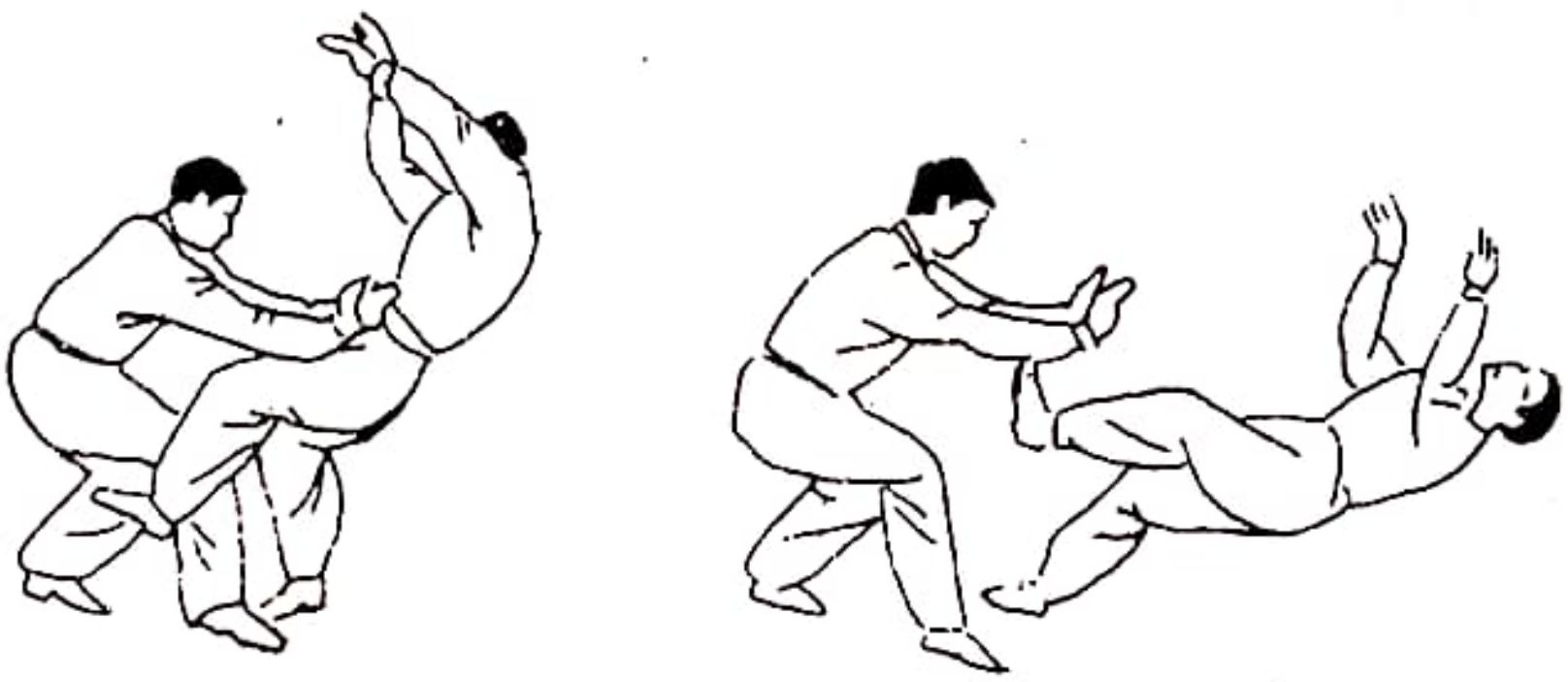


H.263; 264; 265; 266

Chân phải A bước lên một bước lớn thành bước cong lớn, hai tay từ trước ngực đưa ra ngoài, lên trước, vào trong rồi đẩy ra, lòng hai bàn tay quay vào nhau, lực xuyên vào lòng bàn tay rồi đánh vào hai tai hoặc hai bên má B (H.264).

B vươn người lên, hai cánh tay đưa lên, ra ngoài rồi đánh vào hai cánh tay A, đồng thời nâng gối trái lên và đánh vào ngực A (H.265).

Khi B vươn người thì A nhanh chóng thu bụng ngồi về sau, chân phải thu về nửa bước, hai gối gập kiểu nửa ngồi, đồng thời hai tay từ trước hướng về sau rồi thu về dưới đánh vào gối trái B (H.266), mượn lực phản của đánh gối trái B mà nâng tay ôm trước bụng, chân phải lại ở trên, chân trái theo đó mà tiến lên nửa nước, đồng thời hai đẩy về trước và đánh, năm ngón tay quay lên trên, lòng bàn tay hướng về trước, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh vào bụng dưới hoặc hai sườn của B, có thể làm cho B bị đánh ngã (H.267; 268).



H.267; 268

c. Điểm chính: Nếu như địch lùi về sau thì thế chiêu không đổi, chiêu nhất thiết phải đẩy xuống, hợp thân mà đánh về trước, khi cùng bước lên đánh phải nhanh, trọng tâm trầm xuống, cố gắng xuống thấp người.

8. Hoài Lý đào tiên - mã thượng khai cung *(Rút roi trong bọc, ngồi lưng ngựa giương cung).*

a. Tóm tắt cách đánh:

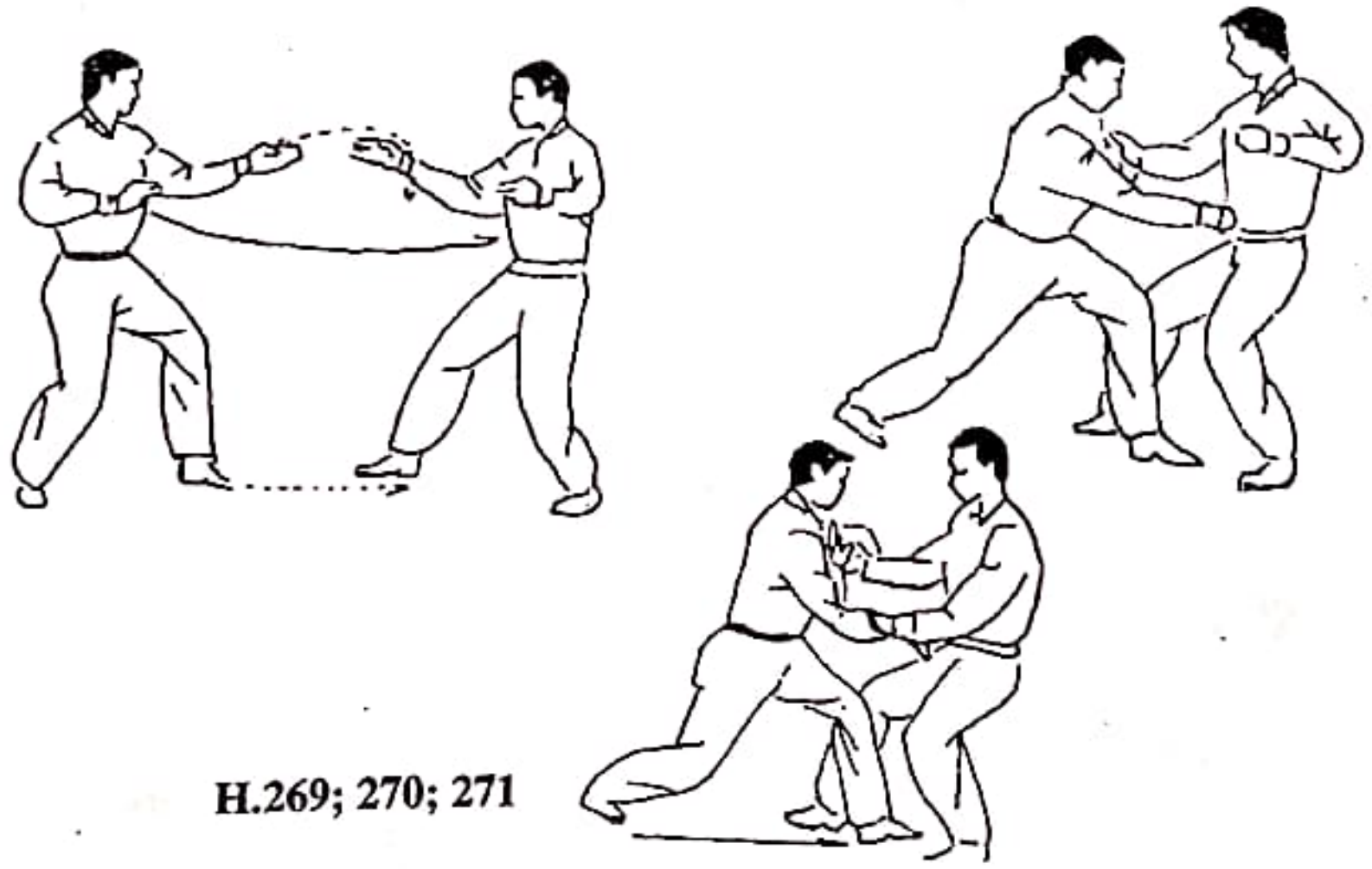
Tử Nha thác gửi ấn phương thiên, Hoài Lý rút roi thể hiện bậc anh hào. Mặc niệm thần hồn, lập tức giương cung bắn vào đại bàng.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.269).

Chân trái A bước lên trước một bước lớn thành bước cong lớn đồng thời tay trái duỗi về trước rồi từ trước vòng sang phải xuống dưới đè vào tay phải B. Lòng bàn tay phải hướng về trước, ngón tay chúc xuống đưa tay về trước xuống dưới đánh vào bụng B (H.270).

Thân trên B hơi quay sang phải, tay trái đưa xuống đè tay phải A (H.271)



H.269; 270; 271

A vươn người lên, chân phải bước lên, đồng thời cánh tay trái đặt ngang cánh tay dưới rồi đè xuống, khuỷu tay phải gập rồi thu bàn tay về trước bụng, đầu khuỷu tay nâng lên trên, làm cho bàn tay phải từ phía trong cánh tay trái đưa lên trên (H.272).

Tiếp tục hơi quay eo sang trái, thân trên hơi ngửa về sau, khuỷu tay phải hơi đè xuống dưới dẫn đến cánh tay dưới hướng lên trên, rồi đẩy về trước, lòng bàn tay quay lên, ngón tay hướng về trước, đánh vào đầu, mặt dịch (H.273). B lùi chân phải về sau và ngửa người, tảy trái vắt lên và đánh vào cánh tay phải A (H.274).

Chân trái A bước lên trước, quay eo sang phải, trọng tâm trầm xuống, đồng thời bàn tay trái mượn lực quay sang trái đẩy về trước xuống dưới, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay quay sang phải, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh vào bụng dưới B (H.275).

c. Điểm chính: Đưa tay và đè phải đồng thời, rút tay nhanh và thuận, phải phối hợp cùng với chuyển trọng tâm, đẩy bên phải trầm và chắc cần mượn lực mở sang trái và phải như là thế mở kéo cung.





H.272; 273



H.274



H.275

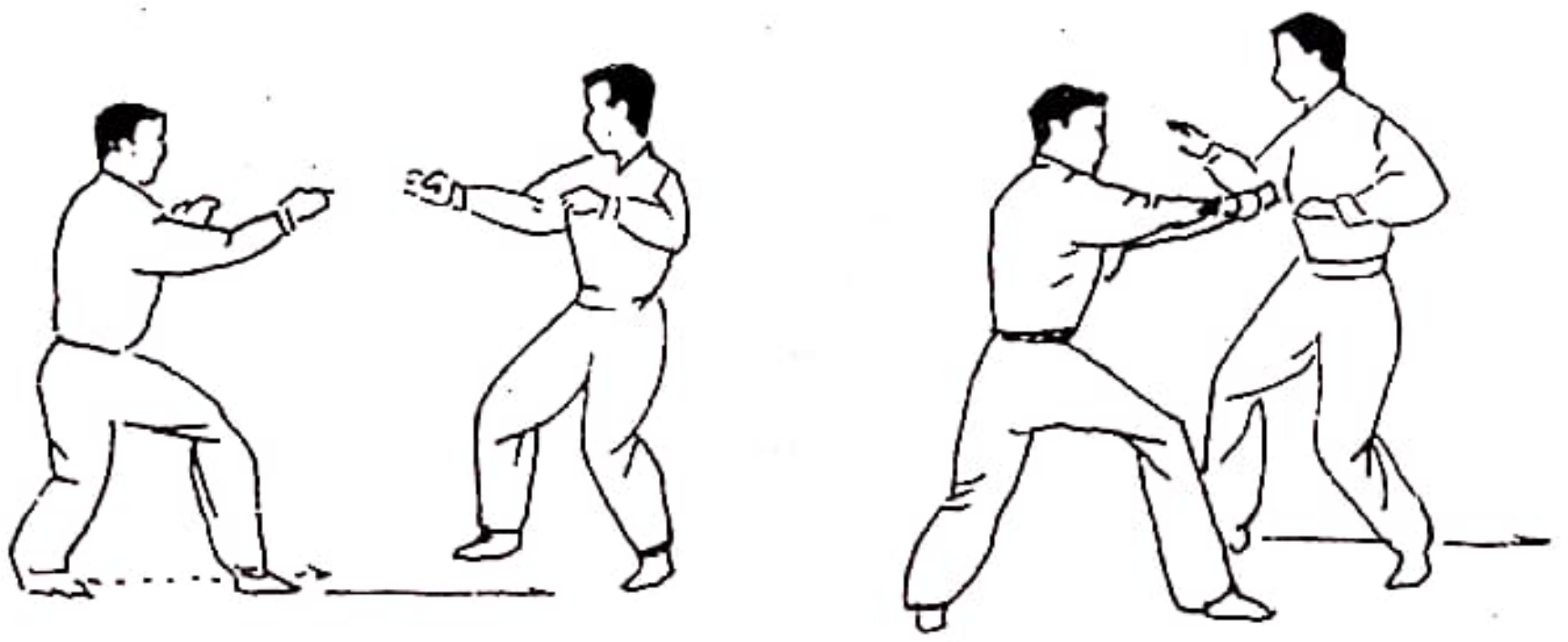
9. Thôi môn nghênh khách - lập cung hoành đao *(Đẩy cửa đón khách - dựng thẳng cung ngang đao).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Đẩy cửa mở ra đón khách quí, liên tục đẩy đường chính không đi lại đi vòng bên cạnh, dựng thẳng cung vắt ngang đao để ngăn lại

b. Thuyết minh động tác:

A và B đều đứng ở thế đánh bên phải (H.276).



H.276; 277

Chân phải A ở trên, chân trái theo đó mà tiến, đồng thời bàn tay phải đẩy vào ngực B, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng về trước và đánh vào ngực B (H.277). B lùi chân phải về sau và quay eo sang phải, tay trái đưa sang phải nắm lấy cánh tay phải A.

A mượn thế xông lên mà chân trái bước lên trước, eo quay sang phải, đồng thời bàn tay phải thu về dưới cằm phải, tay trái từ trước bụng đưa về trước rồi đánh, lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay chúc xuống, đánh vào ngực và bụng B chân trái B bước lên trước về bên trái, đồng thời tay phải đưa xuống, ra ngoài rồi nắm tay trái A .

Chân phải A bước ngang sang phải và đặt ở bên ngoài chân trái B để chặn đường chạy của B. Thân trên quay mạnh sang trái, đồng thời tay trái thu về dưới cằm trái, tay phải vòng ra sau, sang phải, về trước rồi đánh vào đầu B, lòng bàn tay hướng lên trên, cạnh ngoài bàn tay hướng vào B, lực dồn vào cạnh ngoài bàn tay .

c. Điểm chính:

Bước xông lên phải mạnh, vung tay đánh ngang phải mượn lực quay eo dẫn đến quay người.

II. NGĂN ĐỊCH TẤN CÔNG

Ngăn địch tấn công dùng khi thực lực hai bên địch ta ngang nhau, sau khi đợi địch phát chiêu "thì lập tức ứng chiêu", thế ngăn địch tấn công làm cho địch không kịp hoán chiêu "và thụ thế". Thế thứ nhất thường là phòng thủ hoặc phòng tấn công bên trong, phần lớn mượn lực của địch phát chiêu tấn công ta. Thế thứ hai, thứ ba thì liên tục tấn công, thế làm cho địch không thể ngăn được để khống chế địch.

1. Di hoa tiếp mộc - hám thụ thủ quả *(Chuyển hoa tiếp cành, rung cây thu quả).*

a. Tóm tắt cách đánh:

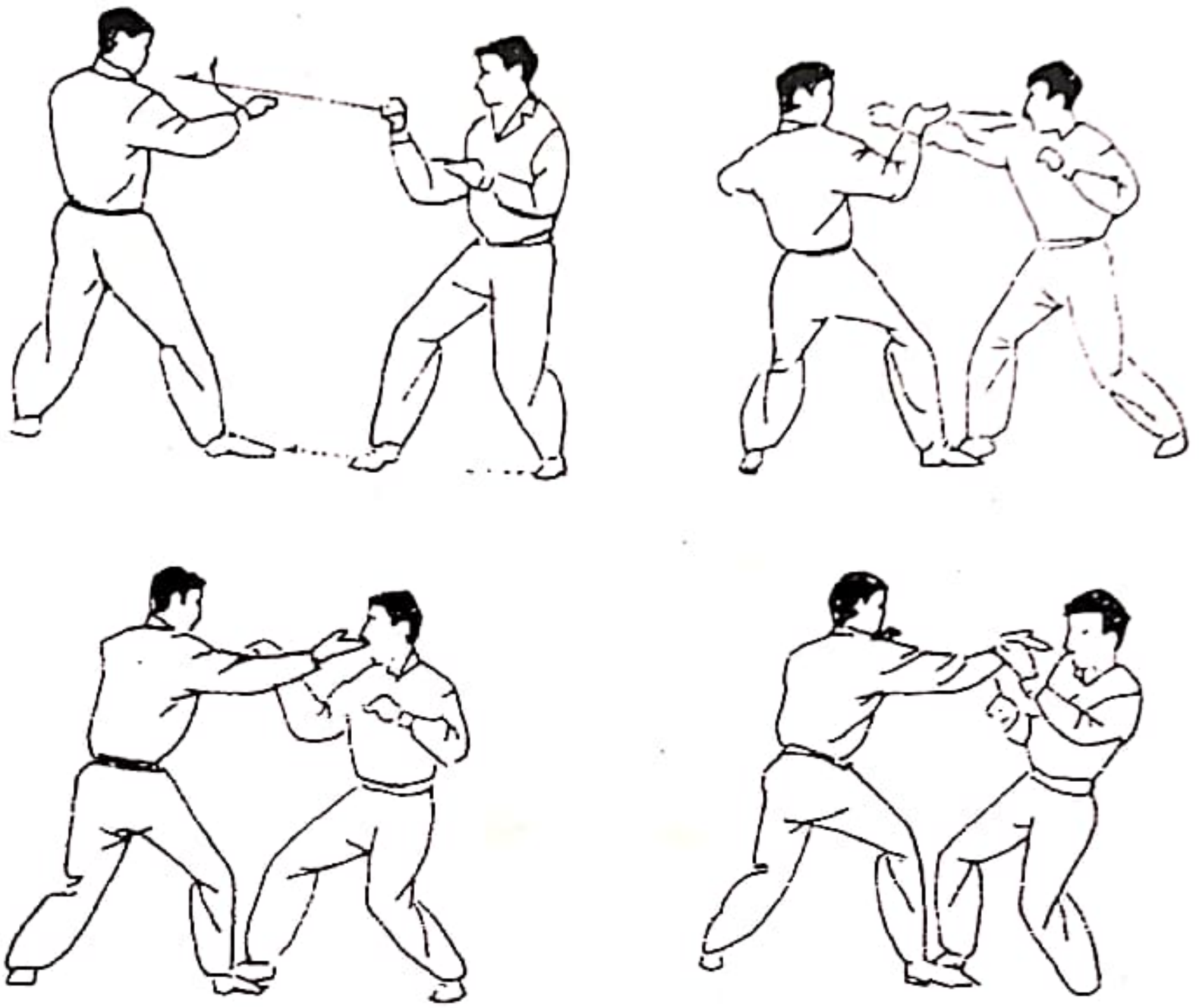
Thủ đoạn chuyển hoa tiếp cành rất cao, mượn lực biến chiêu rất tinh xảo; xuyên trên đánh dưới nhanh, rung cây thu quả.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở hướng đánh bên phải (H.278).

B tiến chân phải cùng với chân trái, nắm tay phải đánh thẳng vào mặt hoặc hầu A. A hơi ngửa thân trên, đồng thời tay phải vòng ra ngoài, ngón tay hướng về trước, lòng bàn tay hướng lên trên. Mượn lực vòng cánh tay, lấy cánh tay hướng trái mà ngăn cánh tay phải B (H.279).

Tiếp theo đưa trọng tâm về trước, mượn lực đàn hồi đánh cánh tay của B mà duỗi tay phải ra, ngón tay hướng về trước và đâm thẳng vào mặt B. (H.280). B nâng tay trái lên nắm lấy cánh tay phải A. (H.281)



H.278; 279; 280; 281

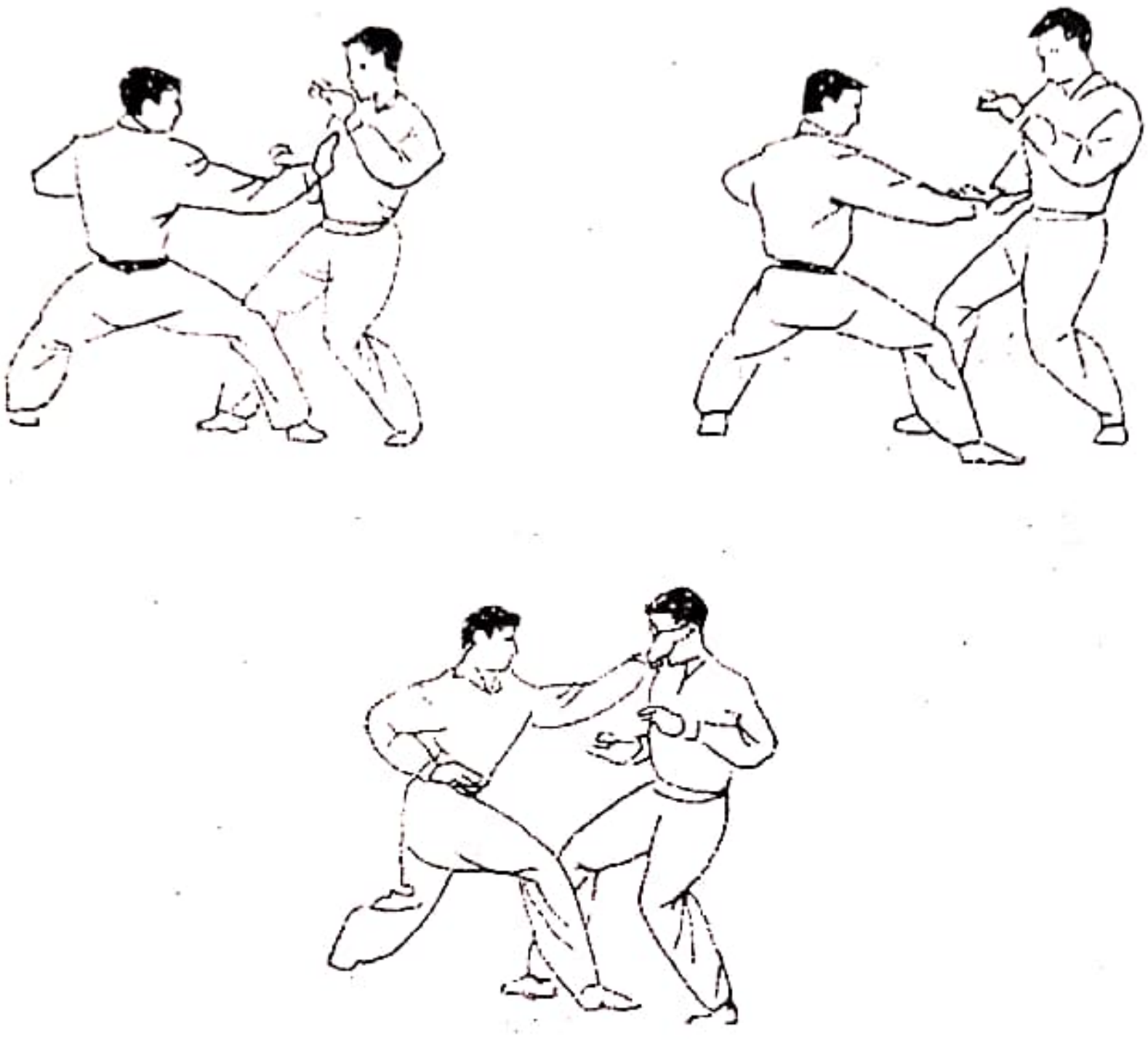
Mượn lực của B nắm bàn tay phải A từ trước đưa sang trái, xuống dưới, vòng xuống dưới ra trước đánh vào ngực B, lực dồn vào góc cạnh tay ngoài, đồng thời bàn chân phải đưa về trước nửa bước, trọng tâm trầm xuống thành mã bộ, tay trái bảo vệ ngực bất động. (H.282)

B hơi quay eo sang trái, tay phải đưa xuống sang trái đẩy bàn tay phải A ra. (H.283)

Thân trên A quay mạnh sang phải, đồng thời bàn tay phải thu về giữa eo, bàn tay trái từ trước ngực dọc theo cánh tay phải đưa lên vòng sang phải, ra đằng trước rồi đánh, lòng bàn tay hướng lên trên ngón tay cái và ngón trỏ khép lại, mượn lực chuyển trọng tâm thành cung bộ và quay eo mà nhảy sang trái về trước, lực dồn vào cạnh trong bàn tay, đánh vào má trái hoặc cổ B, có thể làm cho B đánh ra. (H.284)

c. Điểm chính:

Gập và duỗi phải liên tục không ngừng, đánh xuống dưới, đánh cổ tay, mượn lực đều phải nhanh và thuận, cùng lúc với quay eo dẫn đến quay mạnh thân trên thì tay trái gạt chéo sang ngang.



H.282; 283; 284

2. Độc xà xuất động - tín mã do cương *(Rắn độc ra khỏi hang, ghìm cương ngựa đưa tin)*

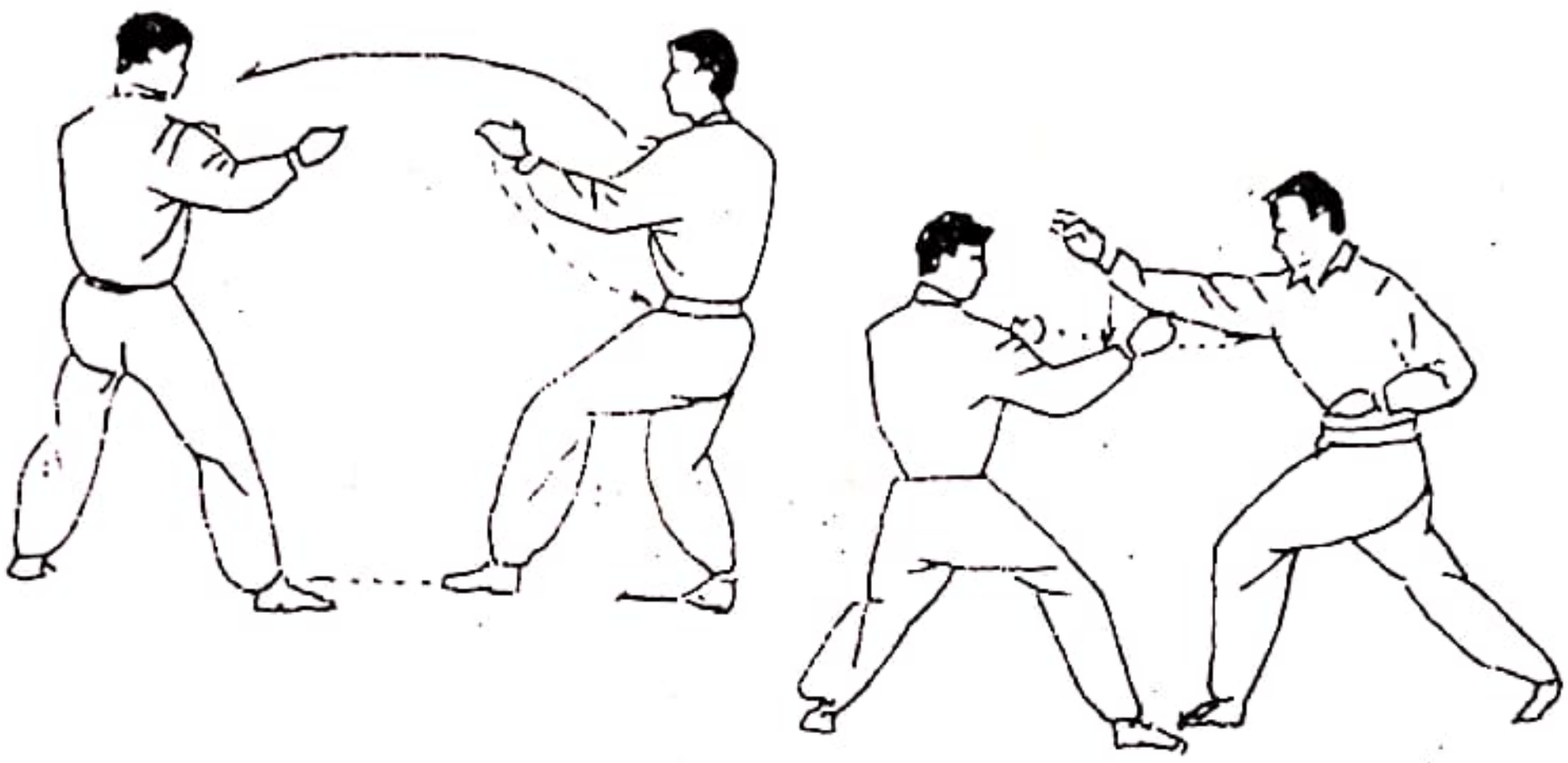
a. Tóm tắt cách đánh:

Rắn độc ra khỏi hang hướng chính diện, thế liên tục xuất kích, tín mã từ dây cương dắt nó đi, đuổi chạy đến biên cương ai có thể địch nổi.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh phải, B đứng ở thế đánh trái. (H.285).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, quay người sang trái, đồng thời bàn tay trái thu về giữa eo, bàn tay phải từ trước ngực đưa lên trên, vòng ra trước đánh xuống dưới lòng bàn tay hướng bên trái, lấy cánh ngoài bàn tay đánh vào đầu, vào mặt A. (H.286).



H.285; 286

Thân trên A quay sang phải, bàn chân phải đưa về trước nửa bước, mượn lực quay người mà ngả người về trước, đồng thời cánh tay phải đưa lên vắt ngang cánh tay phải B, bàn tay trái chọc về trước, ngón tay hướng về trước, lòng bàn tay quay sang phải, lấy ngón tay chọc vào ngực B. (H.287)

Thân trên B quay phải đồng thời chuyển trọng tâm về sau, đưa tay phải về sau để bảo vệ đầu bên phải, cánh tay trái đưa sang phải nắm lấy bàn tay trái A. (H.288)

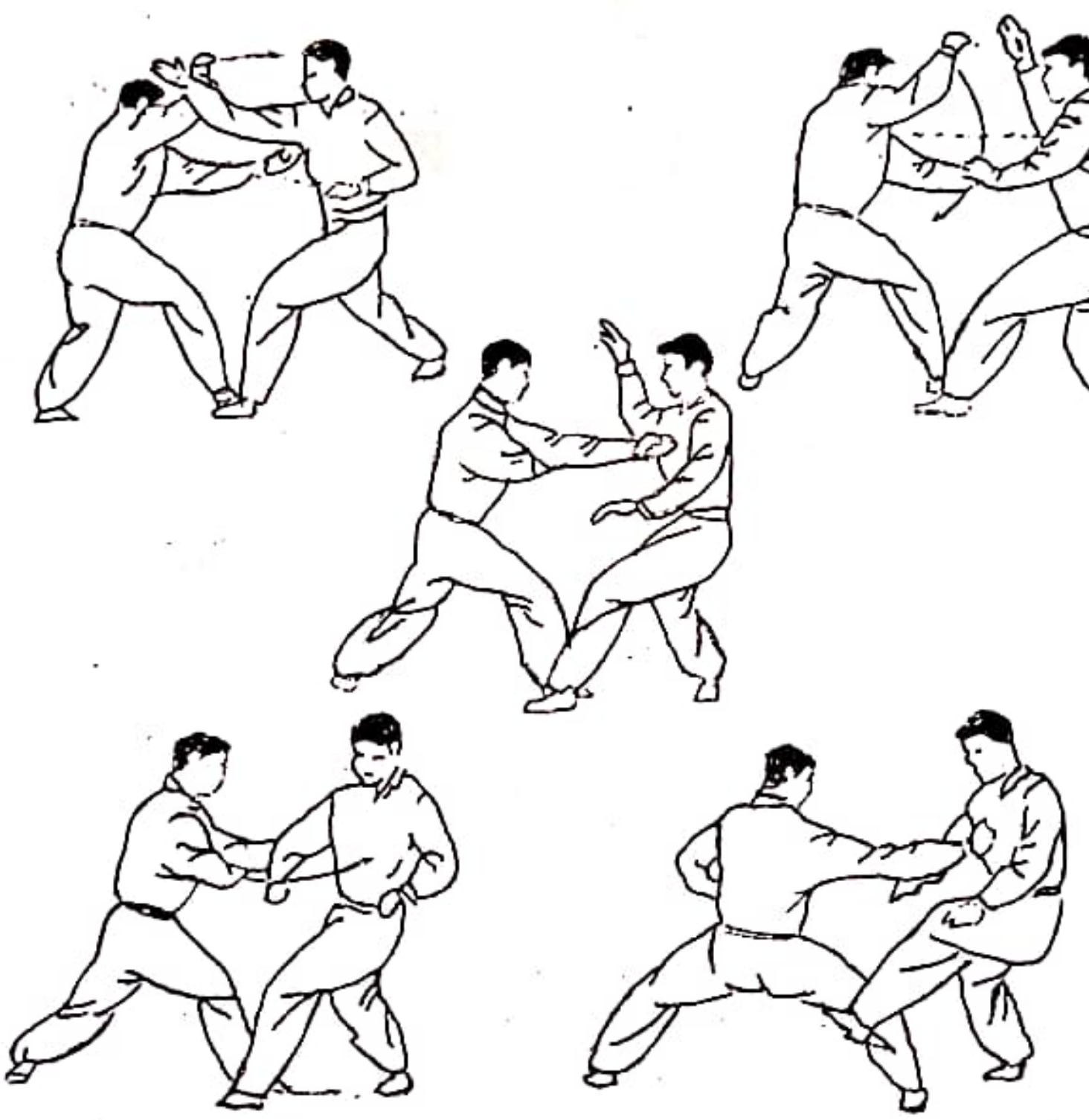
Thân trên A quay sang trái, đồng thời cánh tay phải đưa ngang xuống, bàn tay trái vòng về từ trên cánh tay phải rồi lại chọc ra, đánh vào ngực B. (H. 289).

Thân trên B, quay sang trái, đồng thời tay phải từ trên vòng sang trái xuống dưới sang phải đỡ lấy bàn tay trái. (H.290)

Bàn chân phải A bước trượt về trước đặt vào phía trong chân trái B, quay mạnh eo hông sang trái, trọng tâm trầm xuống thành bước đại mã, đồng thời tay trái thu về giữa eo, bàn tay phải từ trước bụng đưa về trước, lòng bàn tay quay vào trong, mu bàn tay quay về B, lực dồn vào mu bàn tay, lấy mu bàn tay đẩy vào ngực B. (H.291)

c. Điểm chính:

Cánh tay phải đỡ phải có lực, bàn tay trái lúc co lúc duỗi cần nhanh, quay eo quay người chắc, đánh mạnh.



H.287; 288; 289; 290; 291

3. Vân lý đơn tiên - thanh long phiên thân *(Roi trong mây, rồng xanh lật thân)*

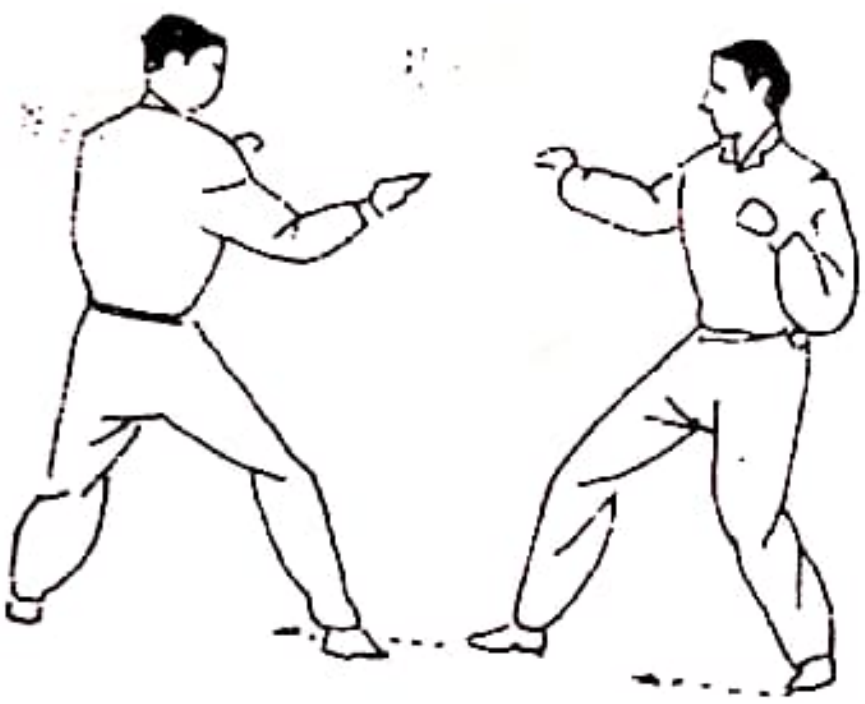
a. Tóm tắt cách đánh:

Đi thẳng đến trung môn để lừa, trong mây chỉ có roi và đánh bằng tay. Bước lên đưa tay bắt lấy trung môn, mượn lực quay người mà đánh lên rồng xanh.

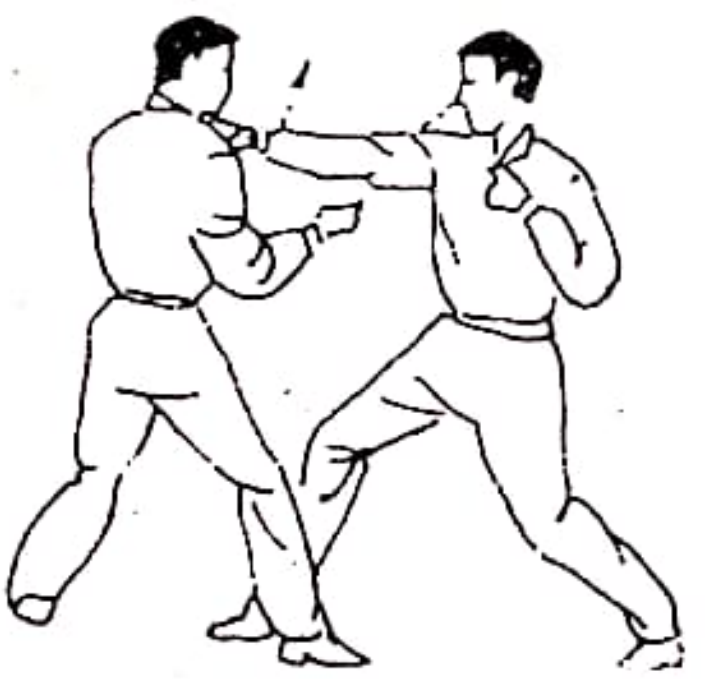
b. Thuyết minh động tác:

A và B đều đứng ở thế đánh phải. (H.292)

Chân trái và phải B cùng bước lên, nắm tay phải đánh thẳng vào hầu A. (H.293).



H.292

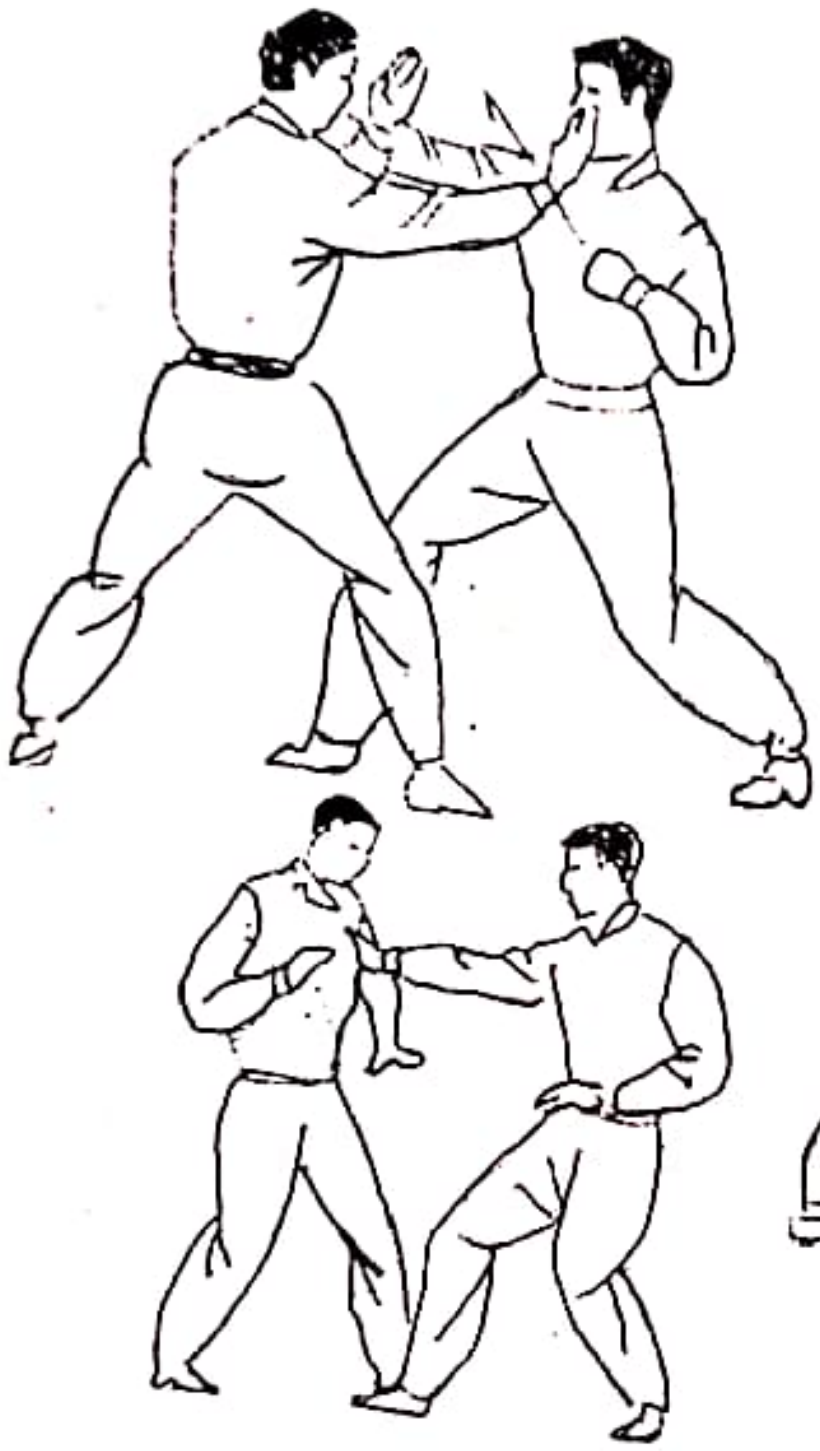


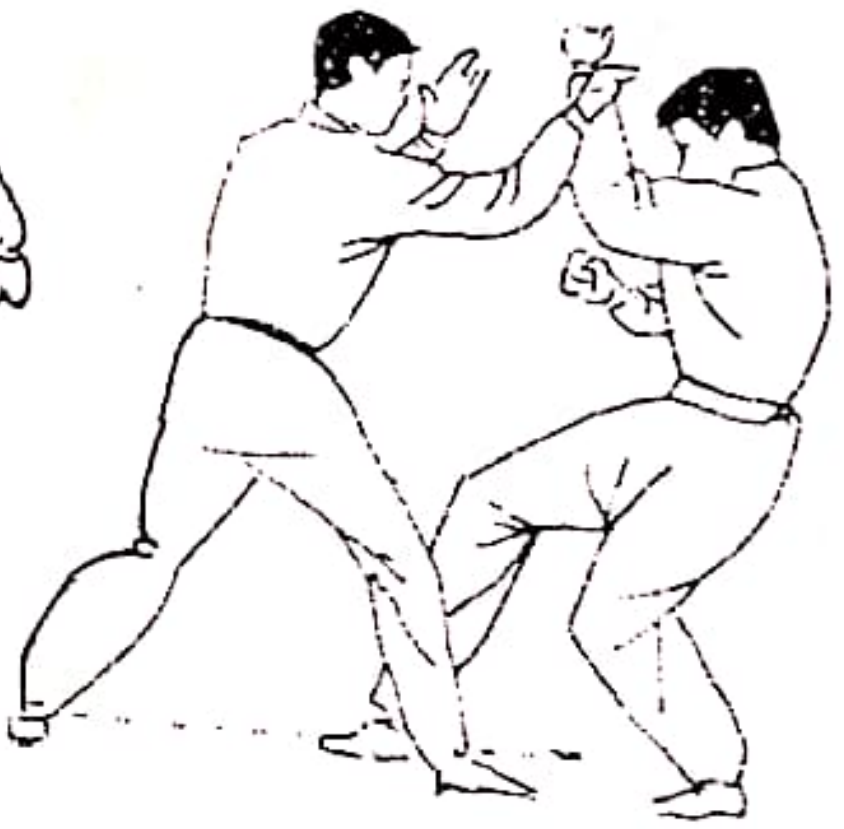
H.293

A vươn người đứng thẳng, đồng thời bàn tay trái từ trước ngực đưa sang phải, lên trên, sang trái và cánh tay dưới đứng thẳng, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng bên phải đưa cánh tay phải B sang trái và đánh, lòng bàn tay phải và trái quay vào nhau, cạnh ngoài bàn tay, hướng về trước, vòng tay từ trước ngực lên trên, về trước rồi đẩy ra, đánh vào mặt B. (H.294)

B chuyển trọng tâm về sau, hơi quay eo sang phải, đồng thời nâng cánh tay trái lên trên rồi đánh vào bàn tay phải A. (H.295)

Cùng lúc với B thu tay phải về thì bàn chân trái A bước lên trước và quay bước đặt vào khoảng giữa hai bàn chân B, tay trái tuỳ theo B rồi thu tay phải về và tiến thẳng, mượn sức quay người sang phải, thấp người xuống mà dùng mặt bàn tay trái đánh vào ngực B, tay phải thu về trên đầu bên phải. (H.296)





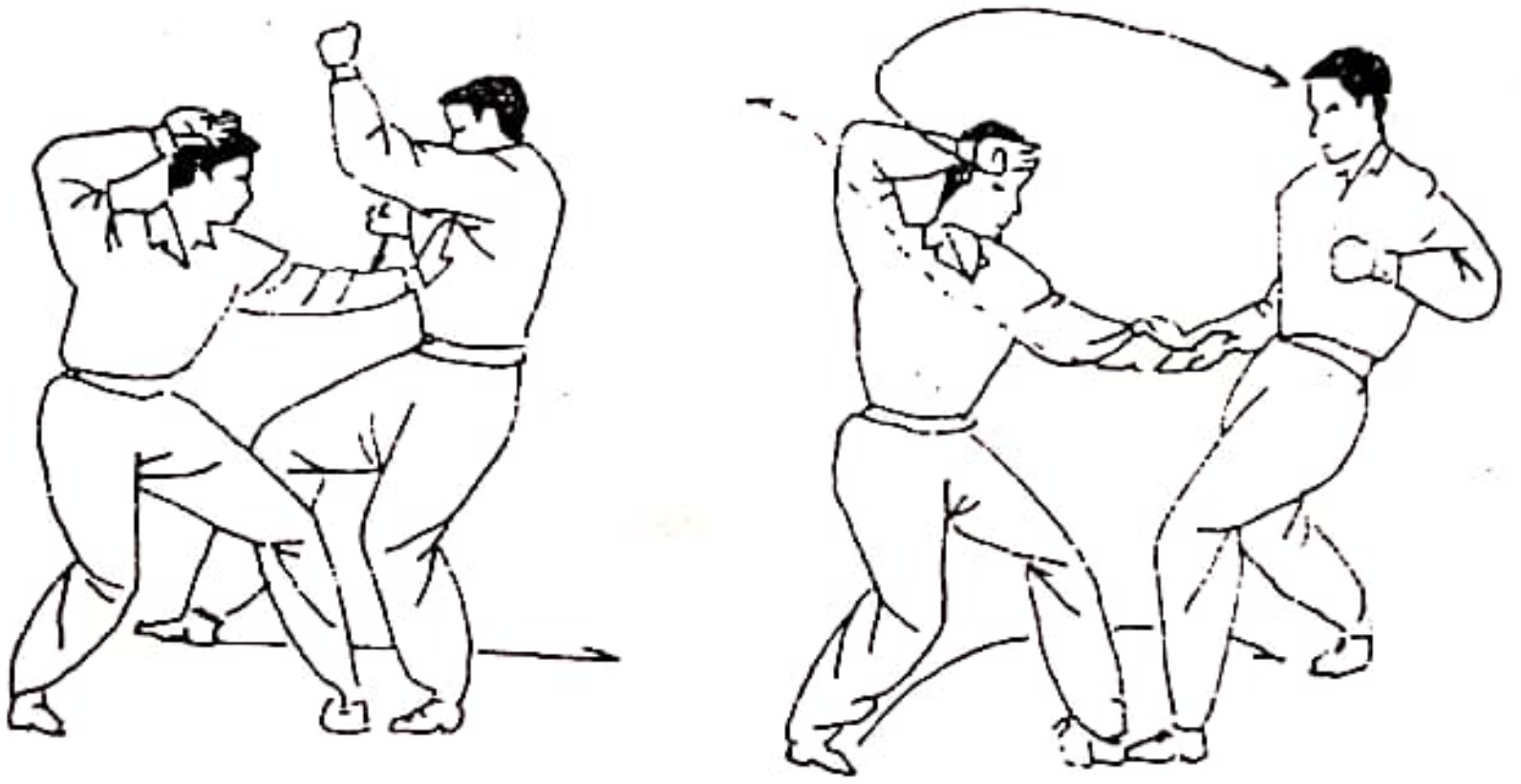
H.294; 295; 296

Chân phải B lùi về sau, đồng thời thân trên quay sang trái, dùng tay phải đẩy xuống vào bàn tay trái A. (H.297)

A tiếp tục quay sang phải, và mượn lực đẩy cổ tay của B, mà làm tăng tốc độ quay người, bàn chân phải đưa về sau bên phải, vung về trước và đặt về trước người B, làm cho cơ thể quay một nửa vòng cho đến dằng sau bên phải người quay về B, đồng thời lòng bàn tay phải hướng lên trên, từ bên phải đầu vòng ra sau, lên trên, về trước, xuống dưới rồi vắt vào đỉnh đầu hoặc mặt B, lực dồn vào mu bàn tay, có thể làm cho B bị đánh ngã. (H.298).

c. Điểm chính:

Người quay vòng phải nhanh, khi đưa bàn tay phải đẩy phải hết sức duỗi dài, quay bước phải chắc. Cùng lúc với bàn tay phải đưa ra thì tay trái đưa sang trái về sau đánh, để tăng lực và giữ người thăng bằng.



H.297; 298

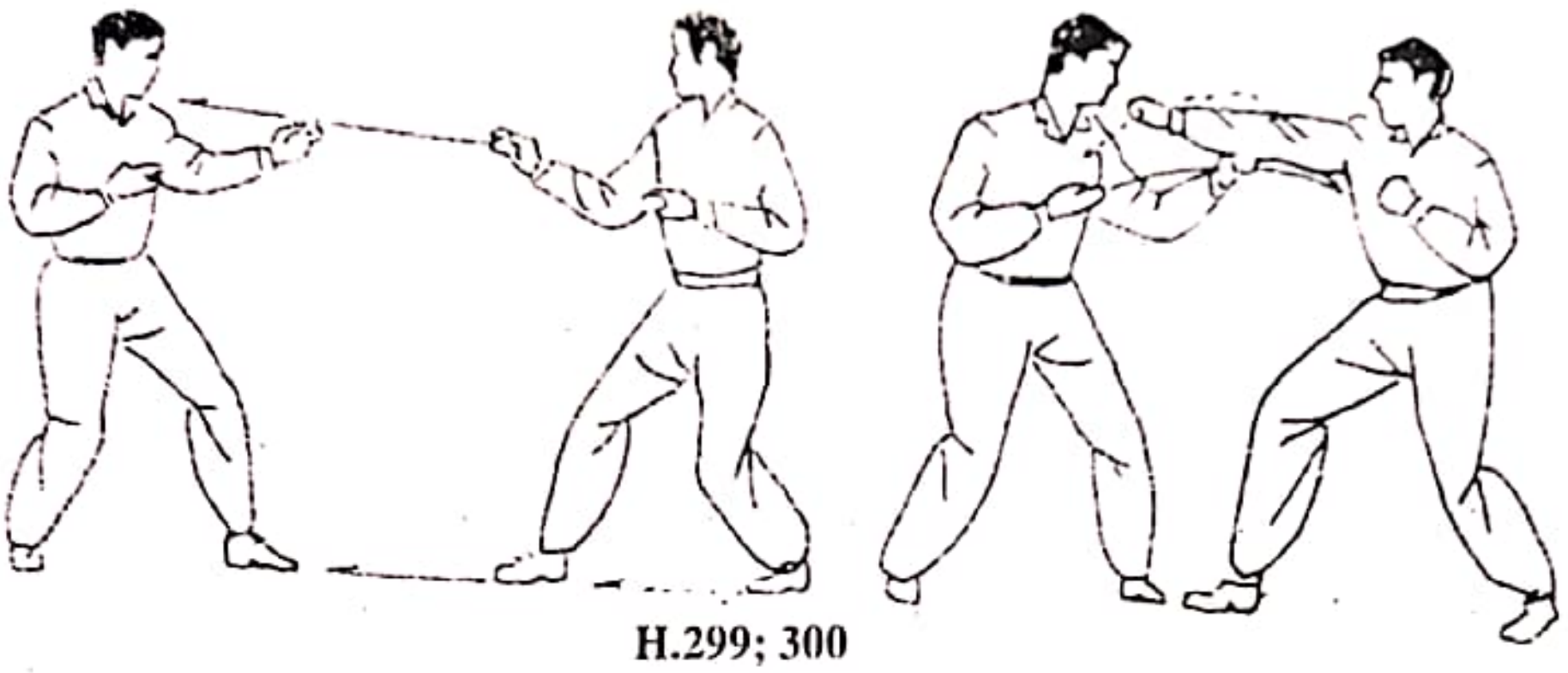
4. Diệp để tàng hoa - sư tử bài vỹ *(Hoa nép dưới lá, sư tử vẫy đuôi).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Cuống lá chỗ tàng hoa rất tinh xảo, chọc dưới trừ trên thuận lực tìm, lại chiêu lại vắt cũng không có gì, sư tử vẫy đuôi làm mất hồn.

b. Thuyết minh động tác:

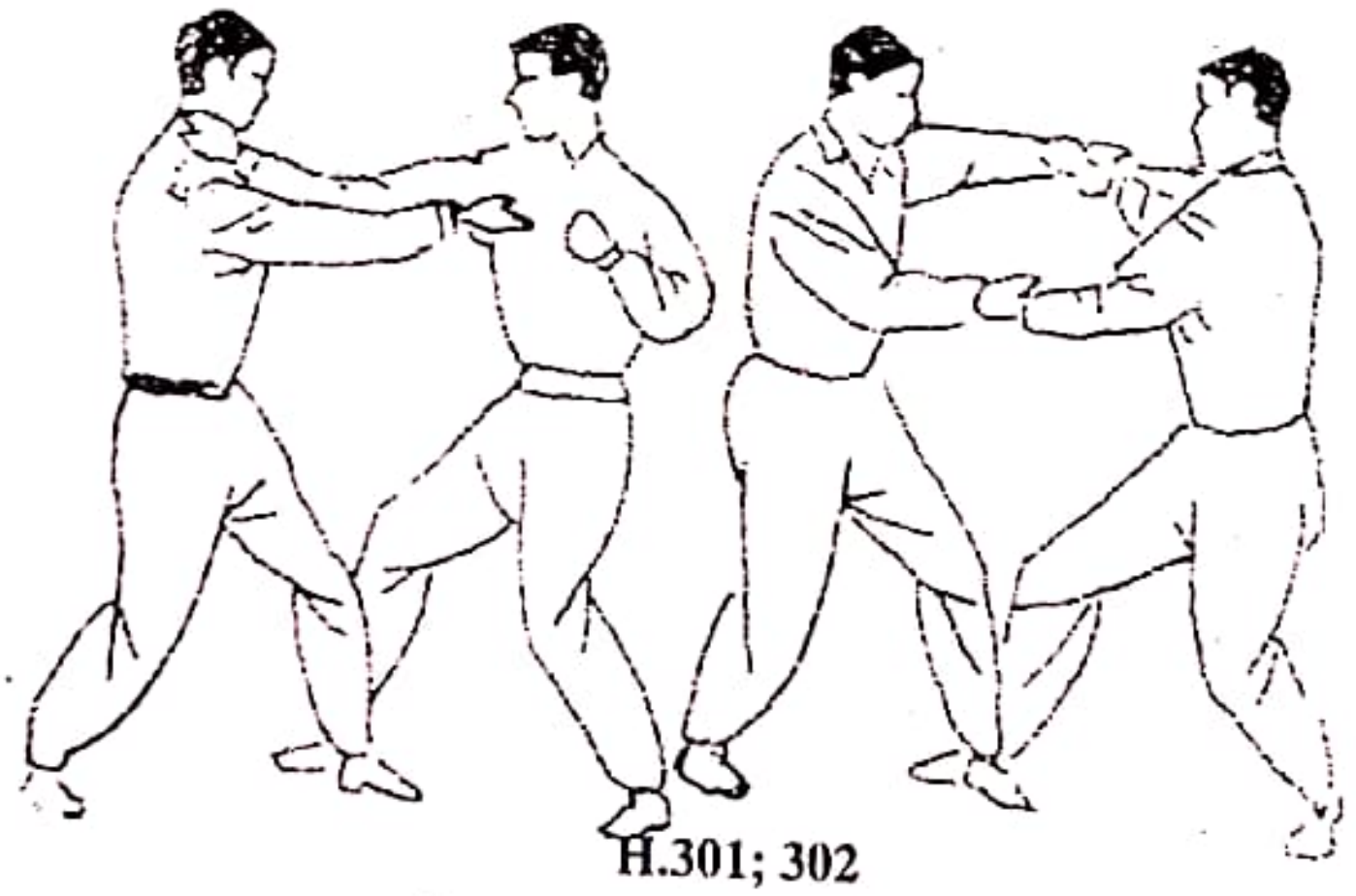
A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H. 299) chân trái và chân phải cùng bước lên, đồng thời nắm tay phải đánh vào hầu A. (H.300).



H.299; 300

Chân A đứng im, vươn người đứng thẳng, đồng thời tay trái đưa sang phải về sau kéo tay phải B về bên phải đầu, lòng bàn tay phải hướng xuống, năm ngón tay chụm lại đưa về trước xuống dưới từ khuỷu tay trái xuyên ra chọc vào ngực phải B. (H.301)

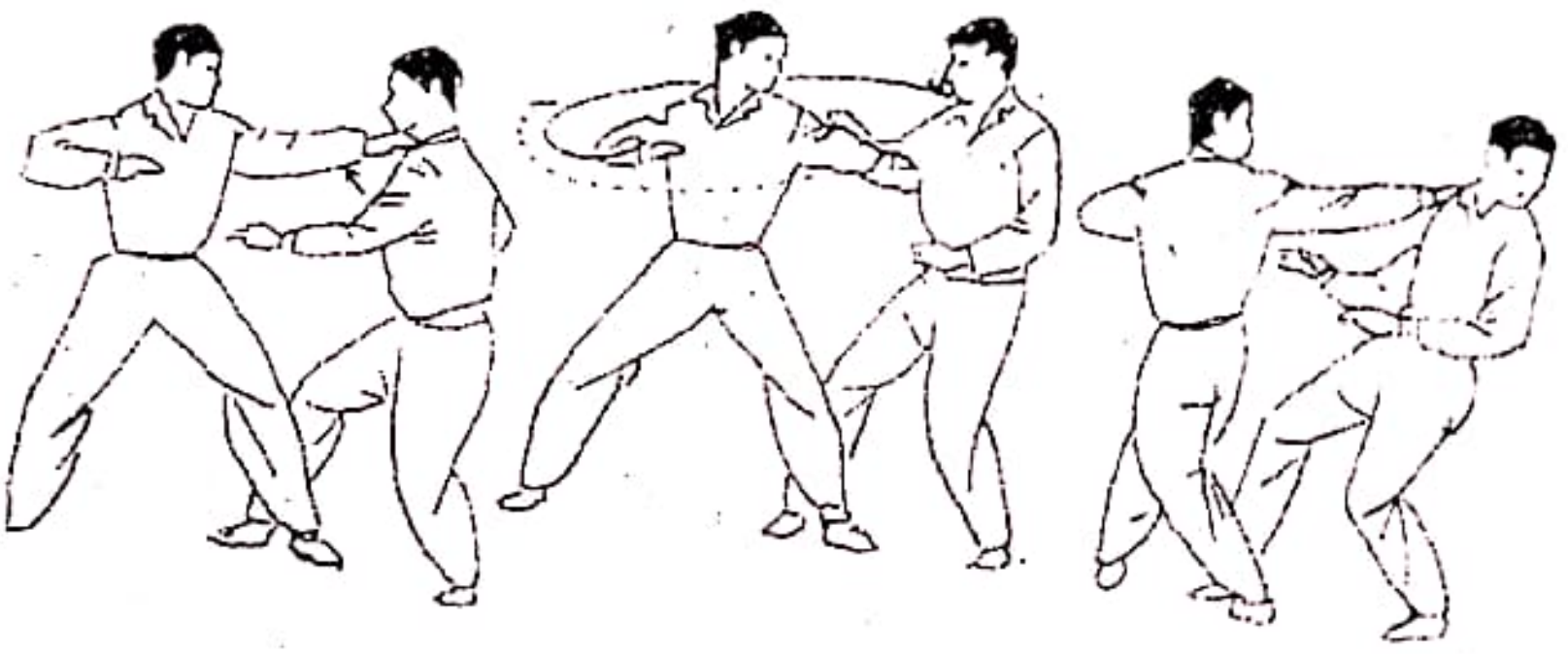
B quay eo sang phải, đồng thời tay phải thu về, tay trái đưa về trước sang phải nắm và đè tay phải A xuống. (H.302)



H.301; 302

Mượn cơ hội B thu tay phải về mà A quay eo sang phải, hai đầu gối hơi gập, trọng tâm trầm xuống, bàn tay trái cùng với tay phải B đưa về trước đánh, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng bên phải và thuận theo

cánh tay phải B đánh vào cổ (H.303). B lại quay eo sang trái và thu tay trái, tay phải đưa về trước sang trái xuống dưới chống đỡ tay trái A (H.304). Mượn lực của B chống đỡ, tay trái A vung mạnh sang phải về sau, khuỷu tay gập ngang đặt trước ngực, dẫn đến người quay sang phải về sau một góc 180^0, hai bàn chân đứng im, lấy gót chân làm trụ mà chuyển động. Dựa vào lực quay người dẫn đến cánh tay phải mở sang phải về sau rồi đâm vào cổ phải B, lòng bàn tay hướng xuống, lực dồn vào sườn ngoài bàn tay, có thể làm cho B bị đánh ngã (H.305).



H.303; 304; 305

c. Điểm chính:

Ngăn địch vươn người và diệt địch gục xuống phải rõ ràng; quay eo đạt được mạnh, nhanh; bàn chân phải vững, hai bên cổ có hố động mạch, tấn công làm địch bị thương.

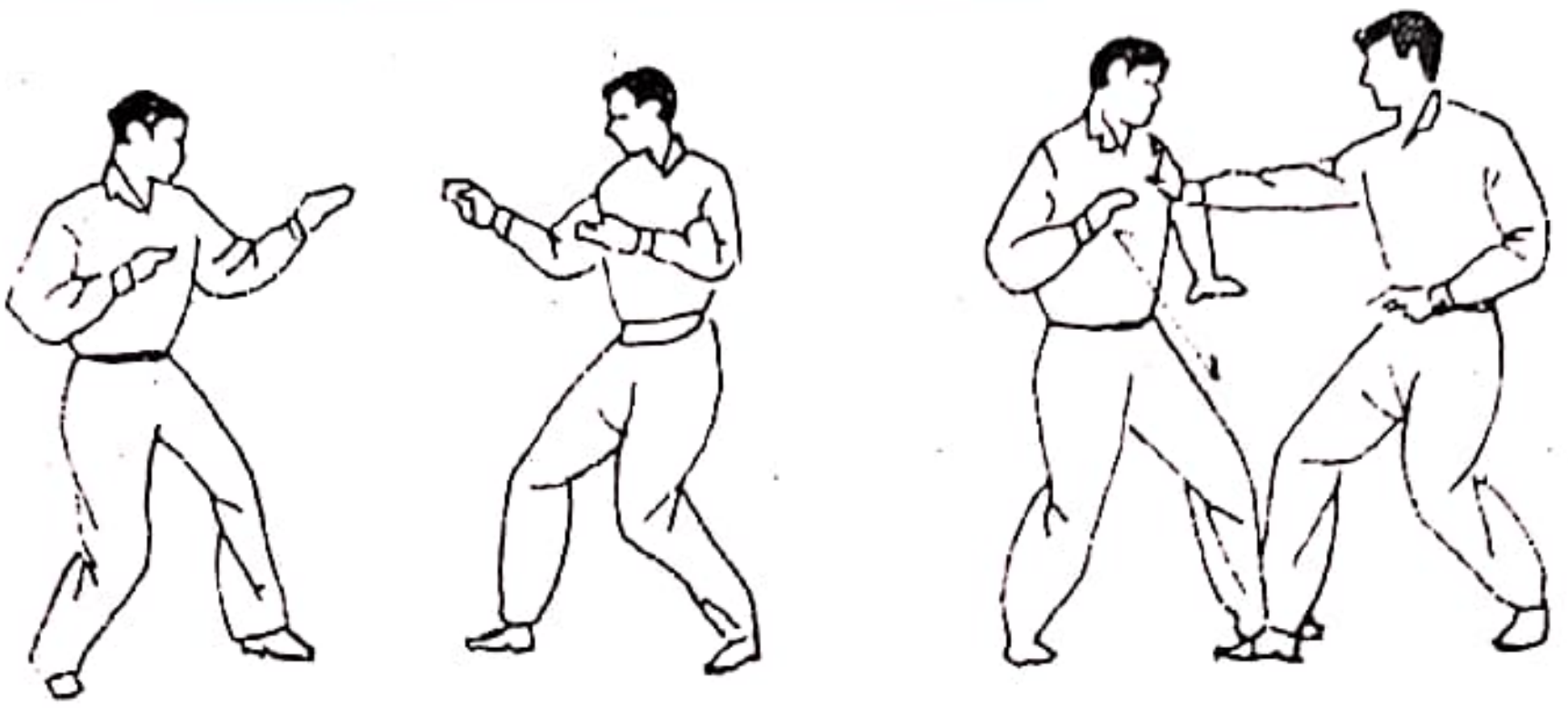
5. Kim xà bàn liễu - đề lô thượng tự (*Rắn vàng đón canh, đẩy cửa vào chùa)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Kim xà bàn liễu tiếp tay địch, thuận bước nâng áo chạy về trước, đề lô thượng tự cùng tiến sát chọc đỉnh xuống làm chấn động trùng lâu.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.306). Chân trái và chân phải B cùng tiến, dùng bàn tay phải đánh thẳng vào ngực A (H.307).



H.306; 307

Thân trên A quay bên trái, hai đầu gối gập ngồi xổm xuống bước, đồng thời bàn tay phải chọc xuống dưới về bên trái, sườn bàn tay trong hướng về trước, lòng bàn tay hướng bên trái, bàn tay trái từ trước ngực hướng lên trên tay phải nắm lấy khuỷu tay phải B (H.308) tiếp theo bàn chân phải bước lên trước và đặt vào giữa hai bàn chân B, đồng thời tay trái mượn lực đưa vào trọng tâm về trước mà đẩy tay B thu về giữa eo, tay phải từ phía dưới bên trái đưa về trước, lên trên và đánh vào bụng B (H.309).



H.308



H.309



H.310



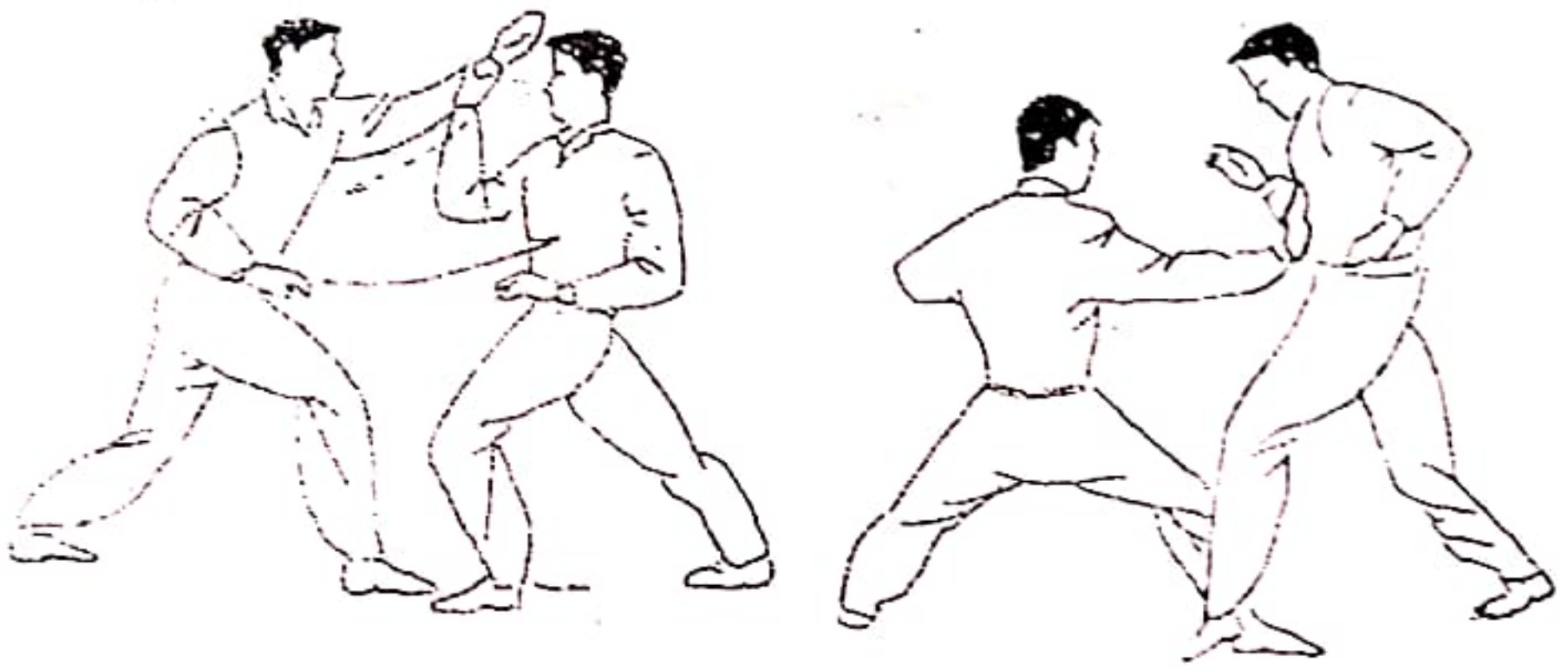
H.311

Trọng tâm B đưa về sau, lùi bàn chân phải, eo quay sang phải, tay trái đưa về trước xuống dưới đỡ cánh tay phải B (H.310).

A vươn người, thân trên quay sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái đưa về trước, lên trên dùng mu bàn tay nâng cằm dưới B lên (H.311).

Trọng tâm B đưa về sau, dùng tay phải đưa lên nắm lấy cánh tay trái A (H.312).

Tay trái A thu về, đồng thời thân trên quay sang trái bàn chân phải đưa lên trước nửa bước, quay eo sang trái, trọng tâm trầm xuống thành mã bộ. tay phải từ giữa eo đẩy thẳng về trước, đánh vào ngực B, lực dồn vào mặt bàn tay (H.313).



H.312; 313

c. Điểm chính:

Khi thấp người xuống bước thì vai phải quay về địch, đầu hơi nghiêng sang trái, bước lên lấy toàn bộ cánh tay trái chọc ra. Sau khi vươn lên thì cúi xuống.

6. Kim tơ mạt mi - bế môn hiến thư *(tơ vàng lau mắt, đóng cửa dâng sách)*

a. Tóm tắt cách đánh:

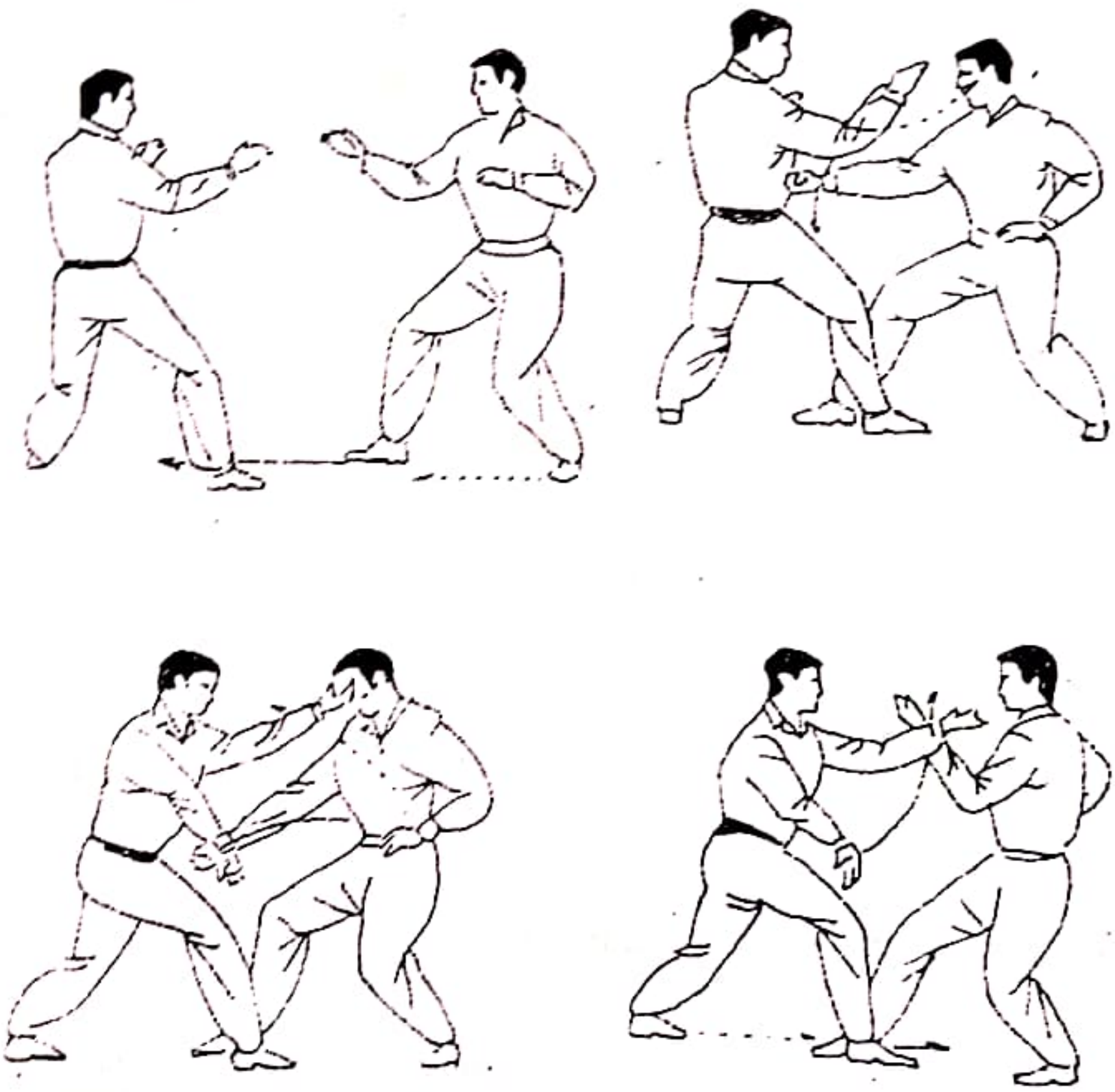
Tìm sợi vàng quệt lông mày hai mắt, bắc cầu nhìn xuống, trên dưới tay lượn như bướm nhảy, bế môn hiến thư phu tử đáo (đóng cửa dâng sách phu tử đến).

b. Thuyết minh động tác:

A và B đều đứng ở thế đánh phải (H.314)

Chân trái và chân phải B cùng tiến, đồng thời tay phải nắm lại đánh thẳng vào bụng A (H.315).

Thân trên A quay sang phải, đồng thời tay phải từ phía trước vòng sang trái, xuống dưới, sang phải, đẩy tay phải B sang phải, tay trái từ trước ngực đưa sang phải, về trước rồi gạt sang trái, từ trên cánh tay phải vòng qua, nắm ngón tay từ khép thành chưởng mở, lòng bàn tay hướng lên, duỗi cổ tay, dùng năm ngón tay vỗ vào hai mặt B (H.316).Thân trên B quay sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái từ giữa eo đưa về trước lên trên phải trái gạt cánh tay trái A (H.317).

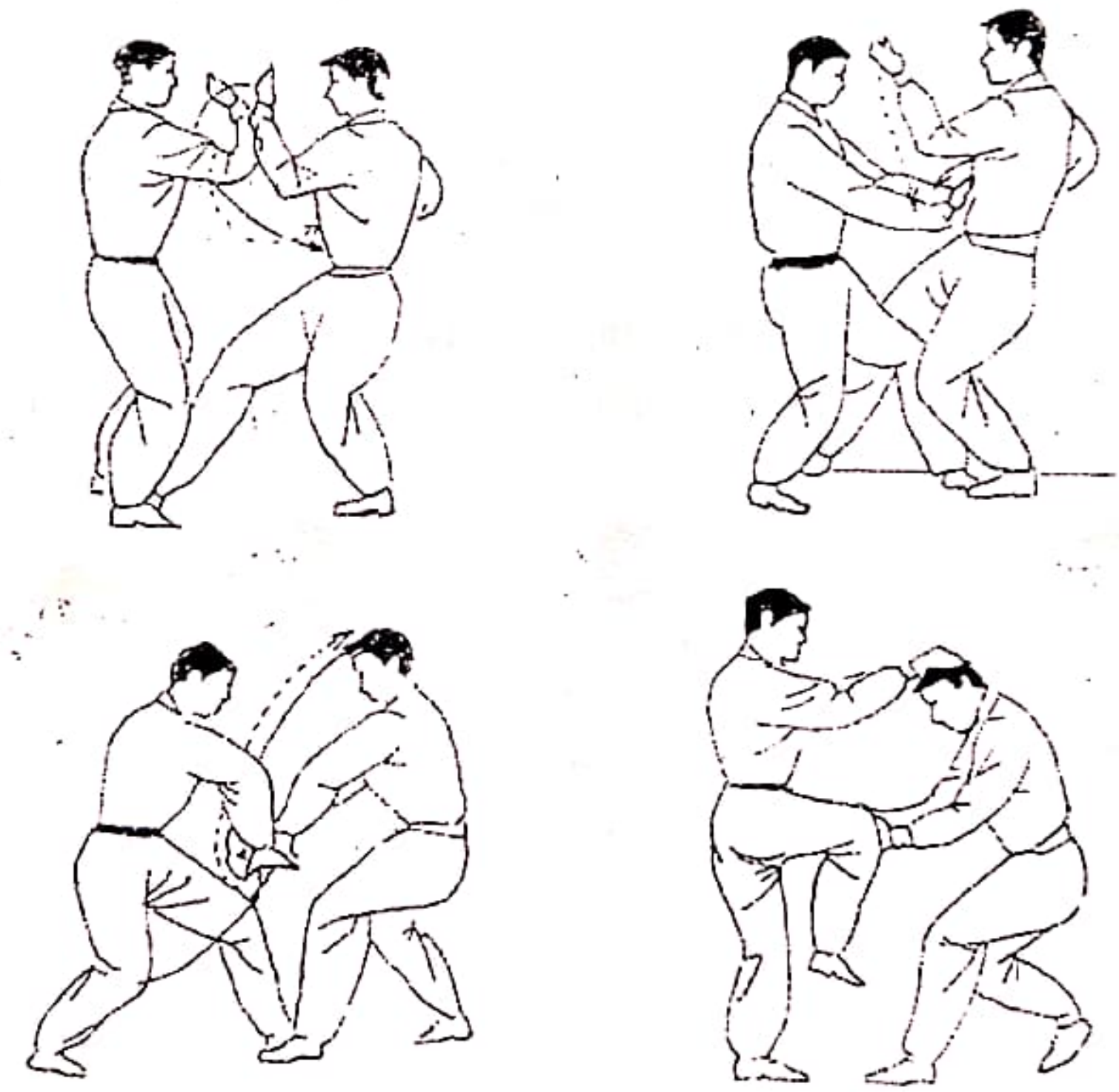


H.314; 315; 316; 317

Chân trái A bước lên thành bước song song (trọng tâm vẫn ở chân phải) tay trái bất động, tay phải từ giữa eo đưa sang trái về trước gạt ra, hai tay giao thoa vắt giữa cánh tay trái B (H.318). Chân trái tiếp tục bước lên và đặt ở giữa 2 chân B, trọng tâm đưa về trước trầm xuống, hai tay từ bên trên phía trước đưa về sau, rồi xuống dưới, lòng bàn tay từ trên đưa vào trong, xuống dưới và đẩy về trước hai tay hơi kéo ra thành mười ngón tay quay vào nhau, mượn lực di động, trọng tâm trầm xuống mà đẩy vào bụng dưới B (H.319).

Chân phải B lùi về sau, tay trái đưa xuống, tay phải đưa về trước xuống dưới, hai tay đánh vào hai cổ tay A (H.320).

A tiếp tục vươn người đưa trọng tâm về trước, gối chân phải gập nâng lên đỡ hai tay B, đồng thời hai tay từ dưới vòng về sau lên trên đẩy về trước, hai lòng bàn tay từ xuống dưới vào trong lên trên, dùng mu bàn tay vắt lên đánh vào đỉnh đầu B, lực dồn vào mu bàn tay, làm cho B bị đánh ngã (H.321; 322).



H.318; 319; 320; 321

c. Điểm chính:

Khi vồ chưởng, phần eo phải vươn thẳng, mượn lực quay eo dẫn đến quay người mà quét ngang, khi hai tay đẩy thì lưng phải vòng, khi vắt tay thì hai khuỷu tay phải hoạt.



H .322

7. Thuần kiểm chế thảo - mãnh hổ xuất giáp *(Liềm cùn cắt cỏ, mãnh hổ đưa vuốt)*

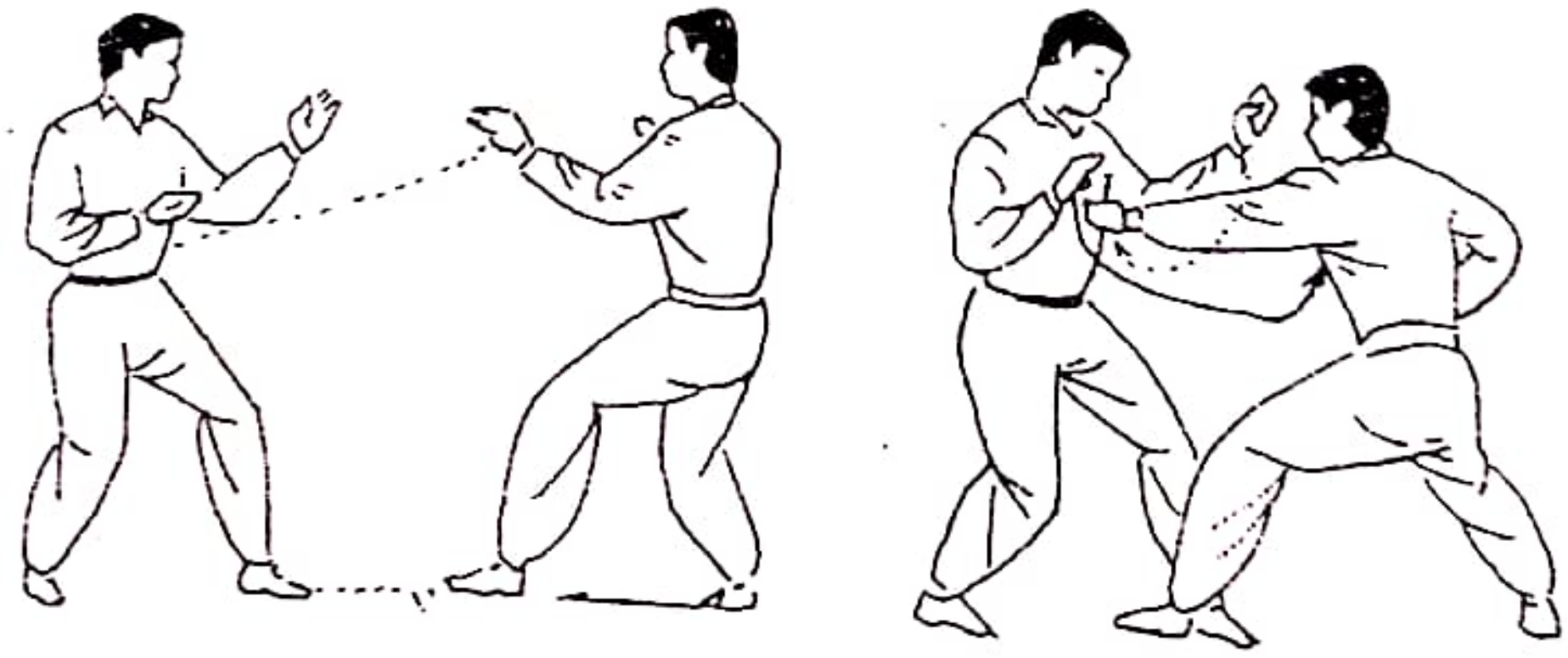
a. Tóm tắt cách đánh:

Liềm cùn không có chỗ sắc để có thể cắt cỏ được, ngẩng đầu lên đi về gốc quét, mãnh hổ đưa vuốt thần uy ở đó, vừa vồ vừa đánh làm cho địch ngã.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.323).

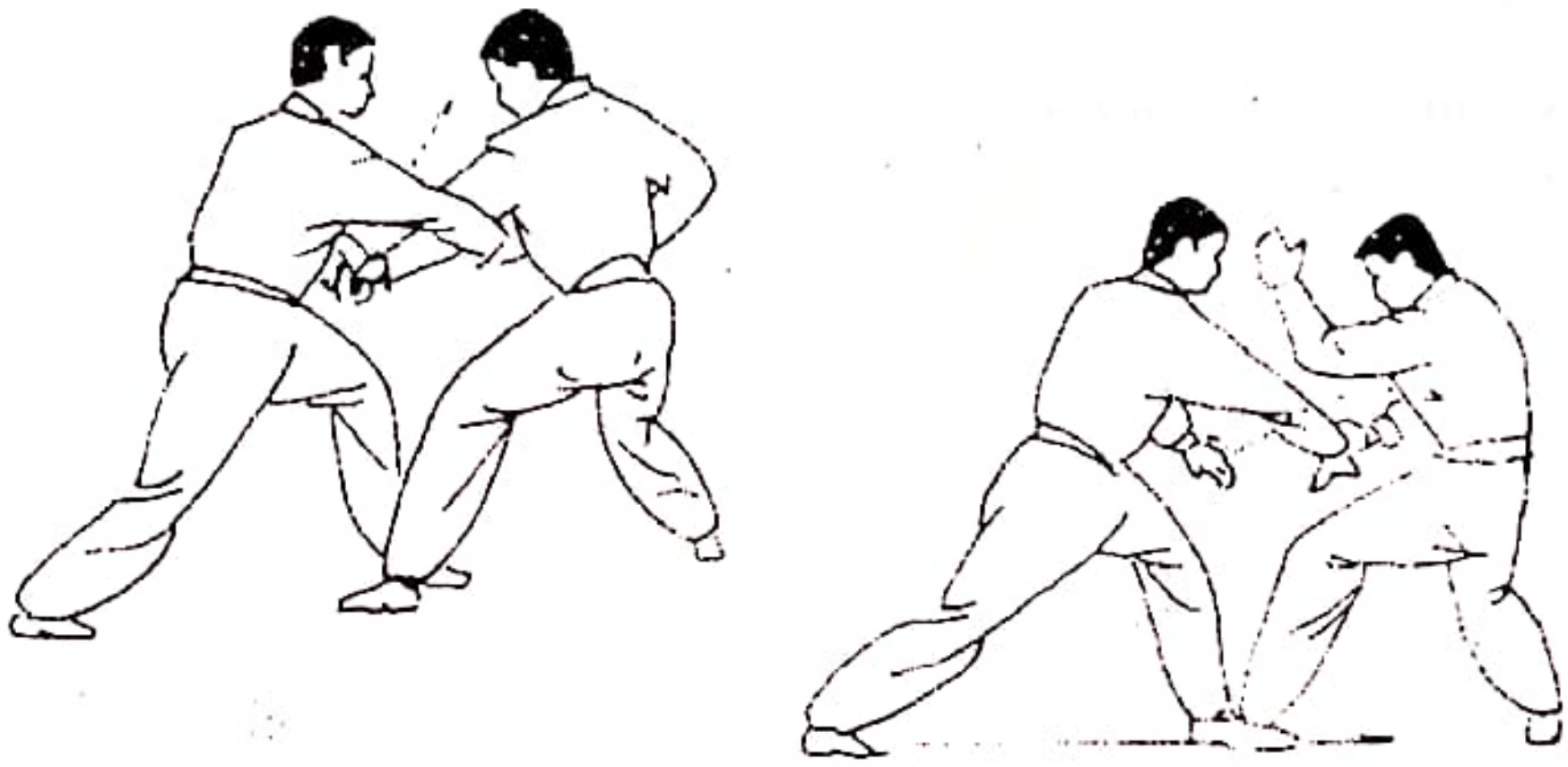
Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời dùng nắm tay trái đánh thẳng vào ngực A (H.324).



H.323; 324

Thân trên A quay sang trái và ngả về trước gối phải thẳng, gối trái gập thành đinh tấn trái đồng thời tay trái đưa từ trước sang phải xuống dưới sang trái gạt cánh tay trái B, tay phải mượn lực quay người mà đưa sang phải, về trước, vòng qua sang trái, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng sang trái, dùng cạnh trong bàn tay mài cọ vào sát sườn B (H.325).

B thu bụng, thân trên quay sang trái, đồng thời thu tay trái, tay phải đưa sang trái xuống dưới đỡ bàn tay phải A (H.326).



H.325; 326

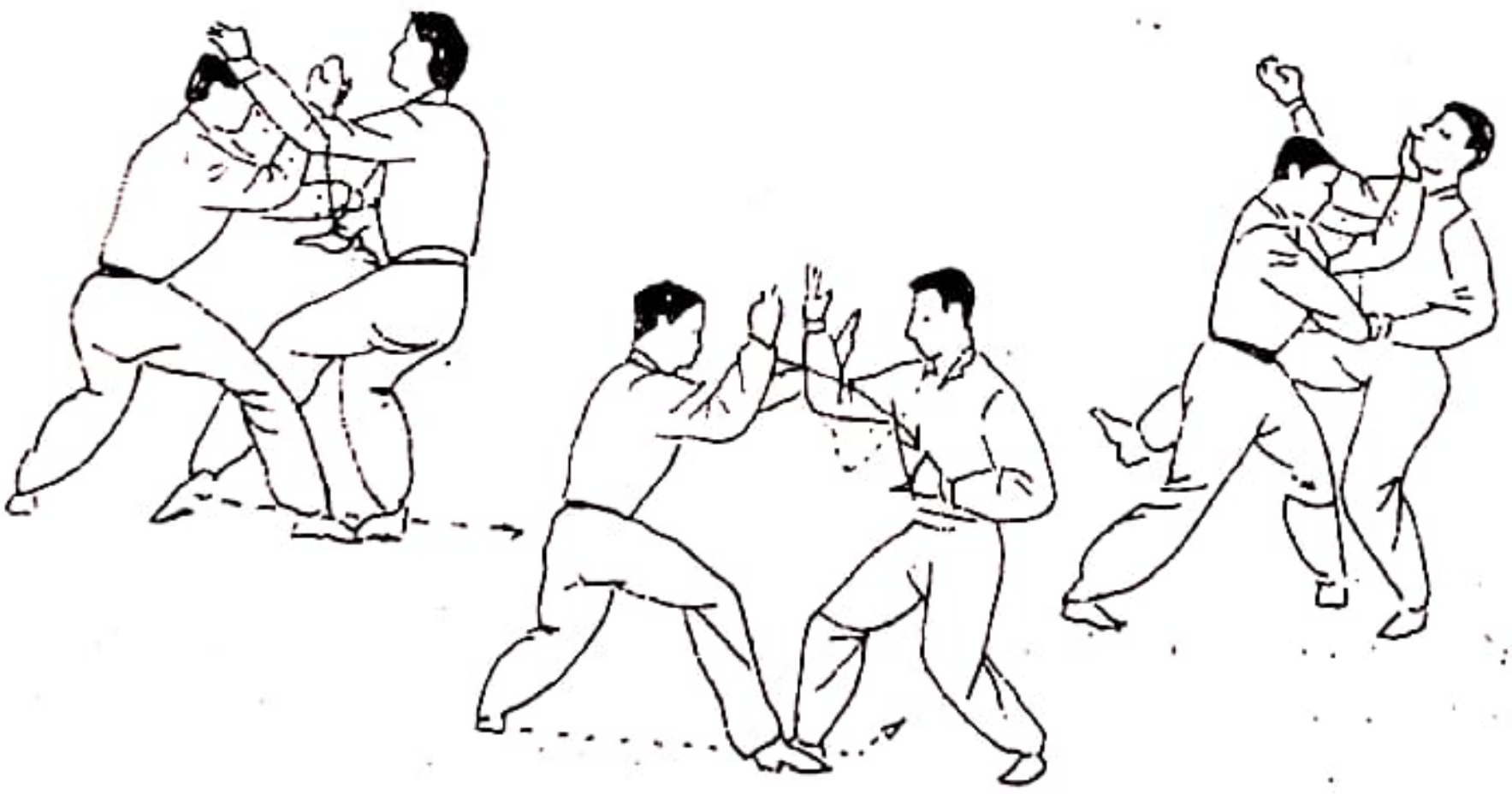
Bàn chân phải A bước lên trước đặt vào sau chân trái B, đồng thời sau khi người hơi quay sang trái thì vòng eo dẫn đến tay phải từ phía trước dưới đưa sang trái đẩy tay lên trên, cánh tay dưới đứng thẳng, lòng bàn tay hướng vào trong, ngón tay hướng lên trên, dùng cánh tay dưới đẩy sang phải vào cánh tay trái B, tay trái từ trước bụng vòng đánh về trước, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, đánh vào bụng B (H.327).

Chân trái B lùi về sau, quay người sang trái thu tay trái, tay phải đưa sang trái, lên trên, sang phải, dùng cánh tay gạt vào bàn tay trái A (H.328).

Chân trái A bước lên trước và đặt vào giữa hai chân B và chọc vào, đồng thời trước tiên người quay sang phải tiếp theo quay sang trái, dẫn đến tay trái đưa sang phía dưới bên phải, lên trên, sang trái và gạt vào sau tay B. Cánh tay dưới đứng thẳng đưa về trước, lòng bàn tay từ hướng trước biến thành hướng phải, vào trong; ngón tay hướng lên trên, dùng mu bàn tay đánh vào mặt B. Trọng tâm đưa về trước bàn tay phải từ phía trên bên phải đưa về trước rồi quay bàn tay đưa xuống, lòng bàn tay từ hướng vào trong biến thành hướng trái, về trước, ngón tay hướng lên trên rồi đẩy vào bụng dưới B, lực dồn vào cánh tay dưới trái và bàn tay phải, có thể làm cho B bị đánh ngã (H.329).

c. Điểm chính:

Khi mài cọ phải mượn lực quay eo dẫn đến quay người như trạng thái đưa liềm cắt cỏ mà đánh, khi đẩy đánh cánh tay phải vòng lên và duỗi lên trên, khi đẩy đưa trọng tâm trầm xuống, thu ngực vào bụng.



H.327; 328; 329

8. Phát vân hiện nhật - yêu hoành ngọc đới *(Vén mây cho trời sáng, eo đeo giải ngọc)*

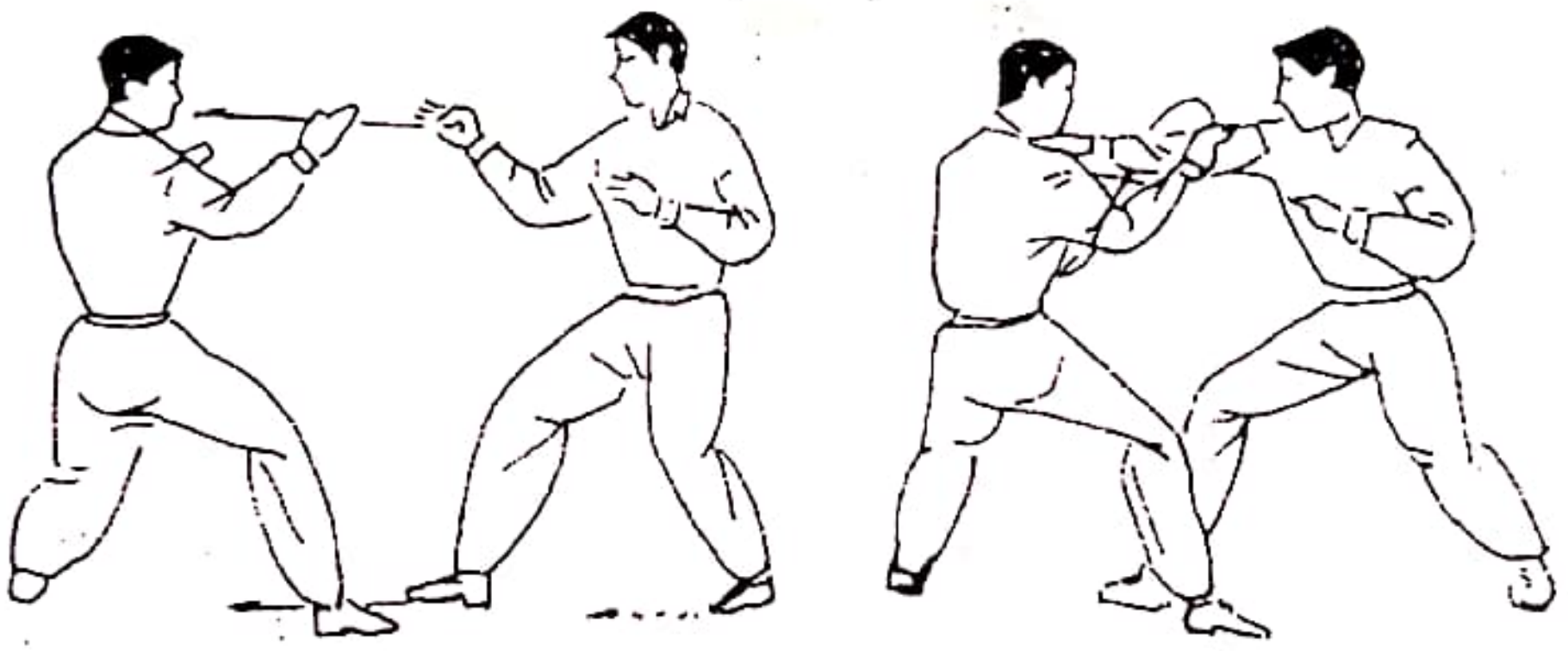
a. Tóm tắt cách đánh:

Vén mây cho trời sáng, đánh trên bổ dưới thật kịp thời, nếu địch lùi đến cùng bước tiến, eo đeo dải ngọc.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.330).

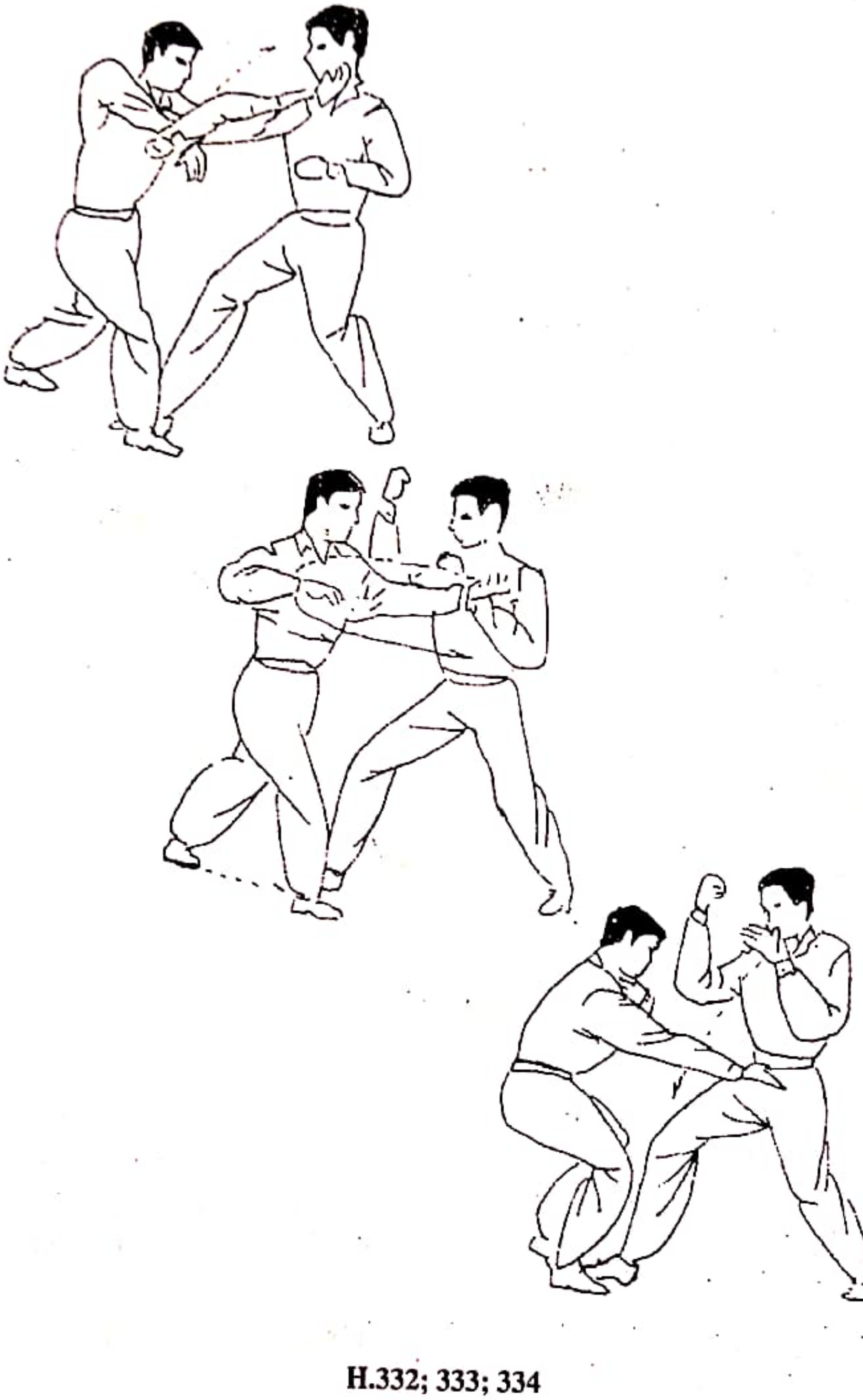
Chân phải A và B cùng bước lên trước, đồng thời dùng nắm tay phải đánh thẳng vào chính diện (H.331).



H.330; 331

Thân trên A quay sang phải, đồng thời bàn tay phải từ trước đưa sang trái, xuống dưới ra đằng sau bên phải đẩy vào nắm tay phải B sang bên phải người, bàn tay trái từ trước ngực dọc theo cánh tay phải B vòng sang phải, ra trước sang trái gạt ra, lòng bàn tay hướng lên trên, dùng cạnh trong bàn tay gạt vào cổ phải B (H.332).

B thu bụng, nắm tay phải đưa lên trên về sau rồi thu về, đưa bàn tay trái về trước đánh vào bàn tay trái A (H.333).

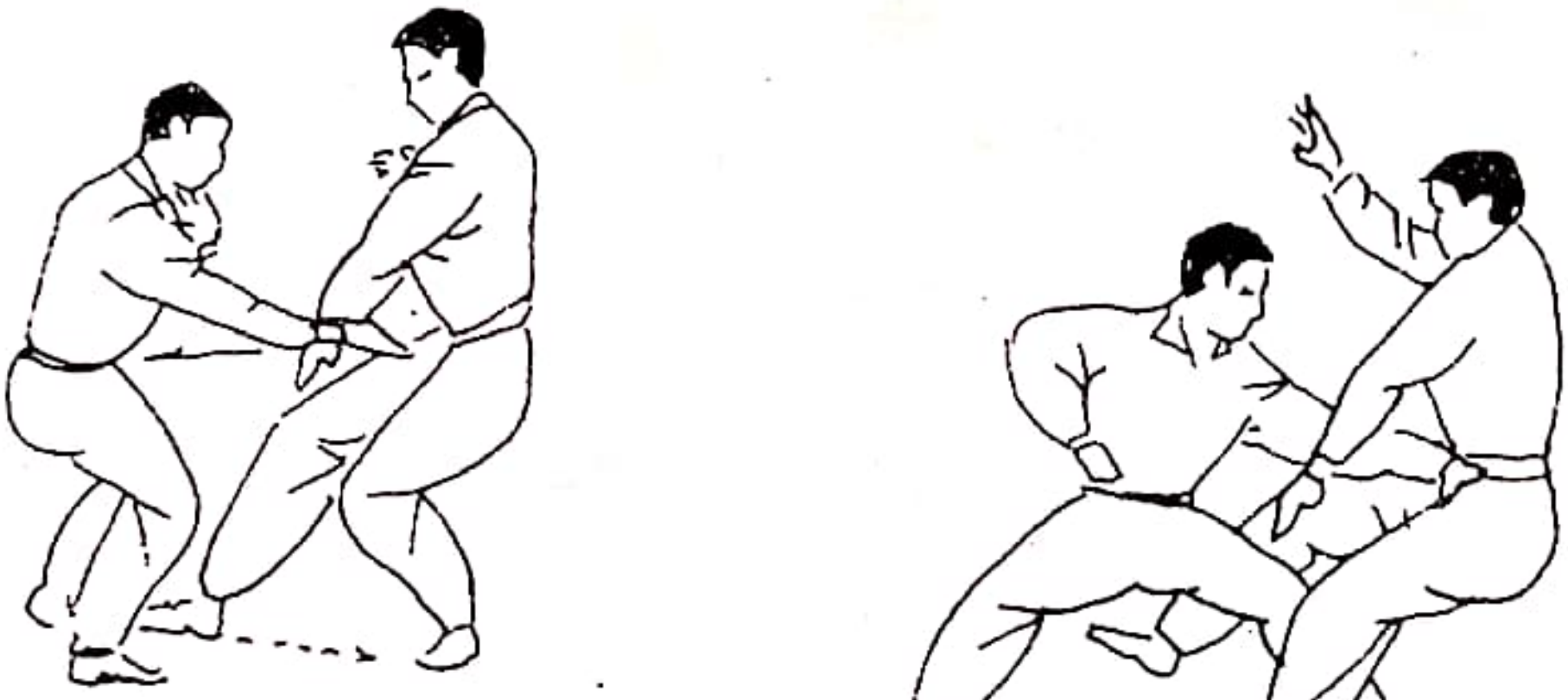


H.332; 333; 334

Chân trái A bước lên trước thành bước song song, hai đầu gối ngồi gập xuống và thân trên hơi quay sang trái, đồng thời bàn tay trái đưa sang phải phía sau và thu về trên vai phải, bàn tay phải từ trước ngực cùng với khuỷu tay đưa sang phải, ra trước rồi gạt xuống dưới, lòng bàn tay hướng lên trên, dùng cạnh ngoài bàn tay bổ vào bụng B (H.334).

Thân trên và eo hông B quay sang phải, bàn tay trái đưa sang phải xuống dưới đánh vào bàn tay phải A (H.335).

Trọng tâm A tiếp tục đưa về trước, bàn chân trái đưa lệch trước từ giữa chân phải B chọc vào. Quay mạnh người sang phải, đồng thời bàn tay phải thu về giữa eo, bàn tay trái từ trên vai phải đưa về trước, mượn lực quay người mà bổ mạnh ra, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng sang phải, lực dồn vào cạnh ngoài bàn tay, đánh vào eo, bụng B; có thể làm cho B bị đánh ngã (H.336).



H.335; 336

c. Điểm chính:

Gạt tay sang phải phía sau cần nhanh, sau khi gạt cánh tay trái thì cánh tay phải chọc vào nách B làm cho B không kịp thu nắm tay phải về, liên tục bổ trái bổ phải và phải nhanh; tay phải đánh thì lấy khuỷu tay phải dẫn cánh tay dưới gạt ra.

9. Hắc hùng quấn thân - huyền ưu động mã *(gấu đen cuộn người, giữ dây cương ngựa)*

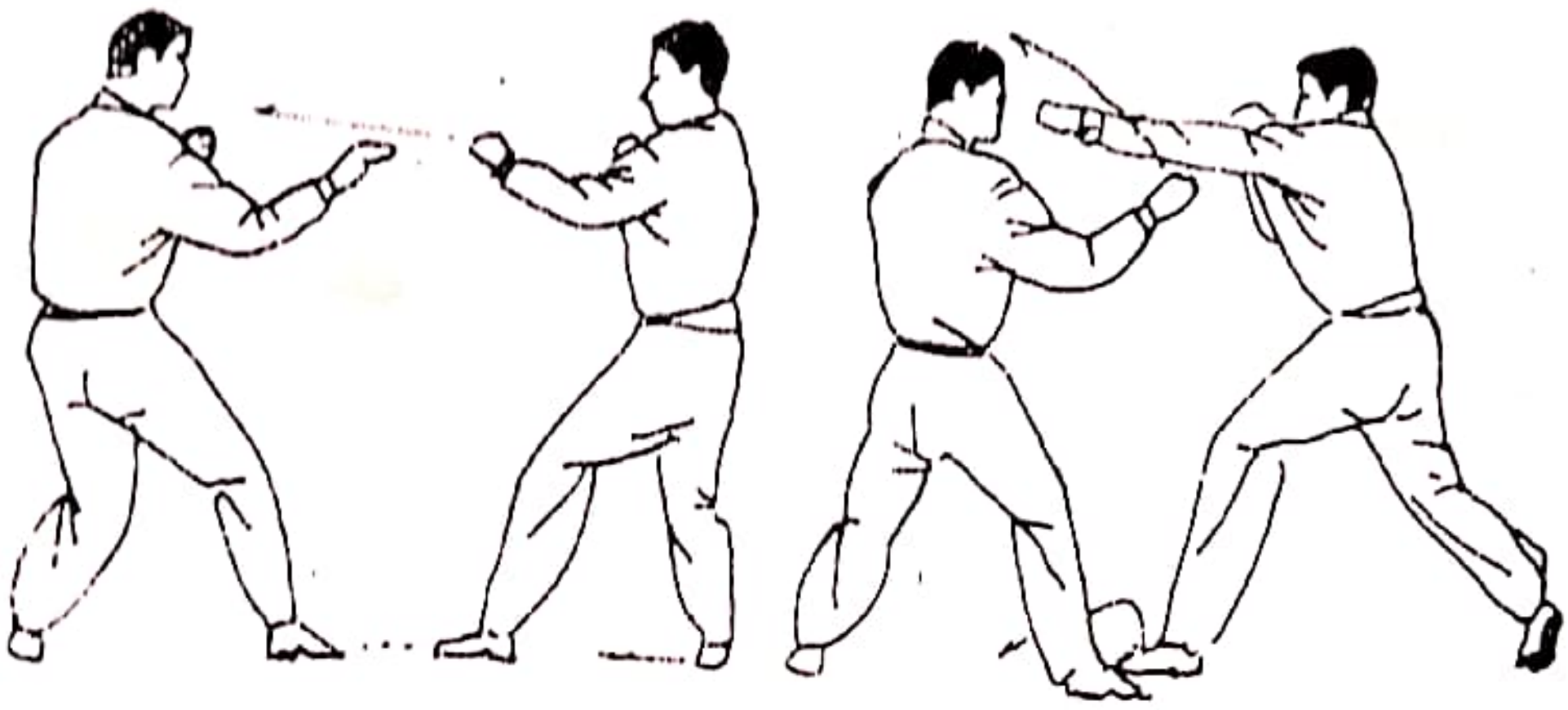
a. Tóm tắt cách đánh:

Gấu đen cuộn người đi vòng, tránh thẳng, tấn công chéo, địch khó phòng thủ, hung địch quay vào ta thuận theo ý nó giữ dây cương ngựa đạp vỡ đầu địch.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh phải, B đứng ở thế đánh trái (H.337).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, dùng nắm tay trái đấm thẳng vào đầu A (H.338).



H.337; 338

Chân phải A bước sang trái, đồng thời quay sang trái về sau một góc 180^0, khuỷu tay phải gập, cánh tay dưới đứng thẳng, đưa sang trái bảo vệ đầu, tuỳ theo quay người mà đập vào cánh tay trái B (H.339), bàn chân trái bước vòng đặt vào sau chân trái, cánh tay trái mượn lực quay vòng mà gạt sang trái về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống dùng cạnh ngoài bàn tay bổ vào eo B (H.340), bàn chân trái B quay bước, thân trên quay sang phải dùng bàn tay phải đưa sang phải về sau đánh xuống bàn tay trái A (H.341).



H.339; 340

Thân trên A tiếp tục quay sang trái, trọng tâm đưa về trước, đồng thời bàn tay trái đưa lên trên gạt vào cánh tay phải B, bàn tay phải từ bên phải đầu vòng về trước xuống dưới, đẩy sang trái, ngón tay chúc xuống, lòng bàn tay hướng vào B, mượn lực quay người và chuyển trọng tâm về trước mà đánh vào sau eo B (H.342).

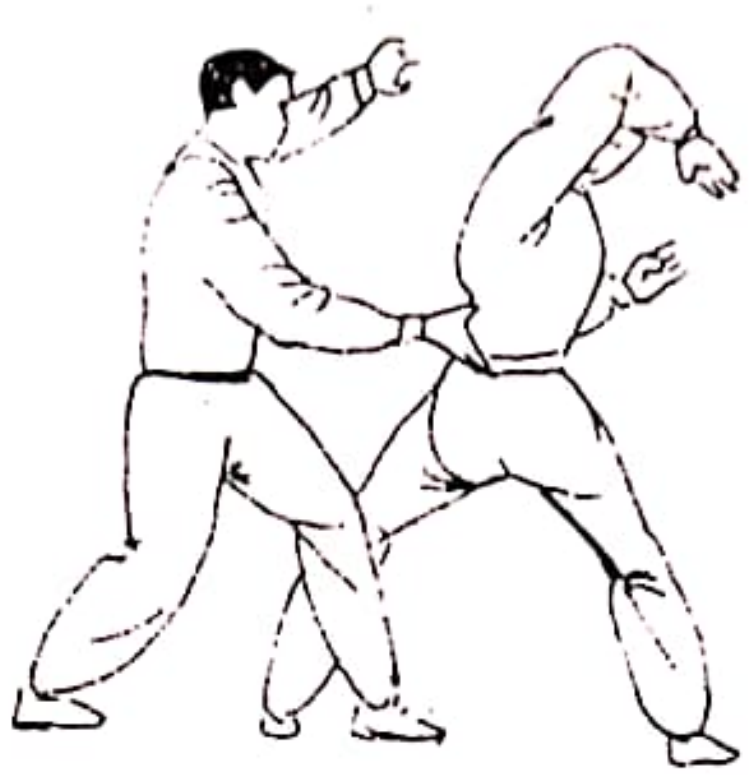
Người B quay sang trái, dùng cánh tay trái đưa sang trái về sau đánh vào cánh tay phải A (H.343).

Trọng tâm A chuyển đến bàn chân trái, đầu gối phải gập rồi nâng lên, người quay sang phải, đồng thời bàn tay phải thu về giữa eo, bàn tay trái từ trên đưa về trước, mượn lực quay, vươn người mà đánh, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng sang phải lực dồn vào cạnh ngoài bàn tay, đánh vào hầu, cổ B; có thể làm cho B đánh ra (H.344).

c. Điểm chính:

Quay vòng người cần nhanh, tay trái đạp vào tay địch bảo vệ đầu phải đúng chỗ. Sau khi đẩy tay thì đổi thế vươn người đánh ra nhanh, ngẩng gập trên dưới phải rõ ràng.









H.341; 342; 343; 344

III. PHÒNG THỦ PHẢN KÍCH

Phòng thủ phản kích chủ yếu dùng khi thấy địch tấn công đến rất hung mãnh, cách xuất chiêu đơn điệu, khiến cho khi địch xuất chiêu liên tục mấy đòn ta đã tìm ra cách phá vỡ được, thủ thuật tinh xảo của ta là xuất chiêu làm cho địch quay về phòng thủ, lại cùng xuất các chiêu sau làm cho địch bị kiềm chế lại, hai cách phòng thủ trước có thể sử dụng liên tục cho đến khi có phản kích thì lại xuất chiêu phản kích. Trong khi giao tay vẫn là trước lùi sau tiến, làm cho địch thành mũi của cung nó rồi lại tiến hành phản kích. Trước là chiêu phòng thủ, sau là chiêu tấn công.

1. Song long náo hải - trực đả hoàng đình *(Hai con rồng làm náo loạn biển, đánh thẳng vào hoàng đình).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Trên dưới cùng tấn công rất tinh xảo, hai con rồng xuất hiện làm náo loạn biển, đưa tay chọc lên, đánh thẳng vào hoàng đình thấp người xuống đi đến.

b. Thuyết minh động tác:

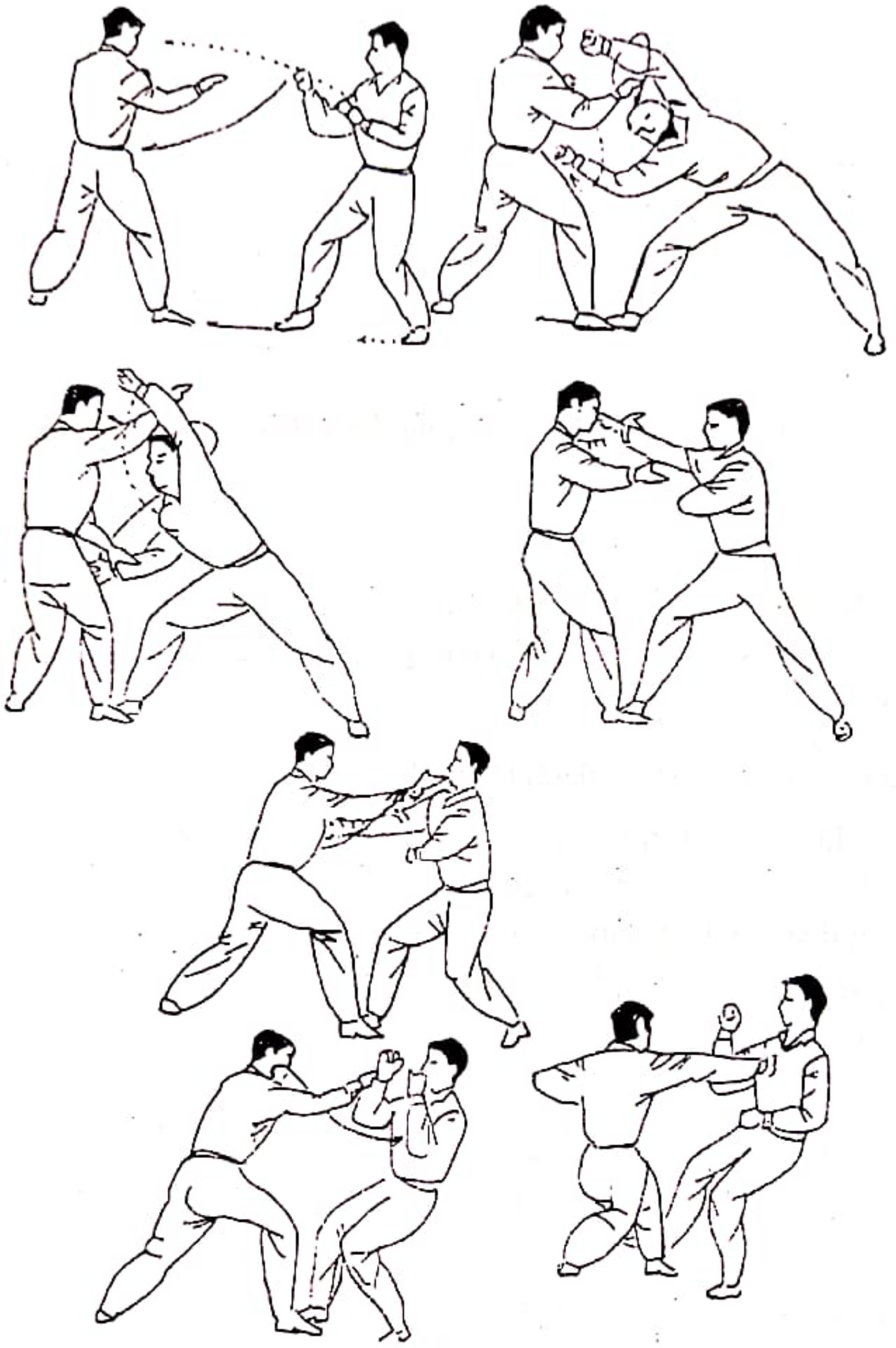
A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.345)

Chân phải và chân trái B cùng bước lên, thân trên ngả về trước quay sang trái thành đường cong lớn, đồng thời dùng nắm tay phải đưa xuống, nắm tay trái đưa lên đánh vào đầu và bụng A (H.346).

Chân phải A lùi về sau nửa bước, tay phải đưa sang trái, lên trên rồi sang phải; tay trái vòng sang phải xuống dưới rồi qua trái đẩy vào hai tay B (H.347).

B thuận thế của A đẩy tay mà ngẩng thân trên lên, tay trái thu về dưới nách phải, tay phải thu về sau rồi lại đưa lên trên về trước đánh vào mặt A (H.348).

A tiếp tục vòng hai cánh tay, tay trái đưa lên trên sang phải xuống dưới đè vào cánh tay phải B, tay phải đưa sang phải xuống dưới dọc theo trước bụng lên trên về trước từ trên cánh tay trái chọc ra, lòng bàn tay hướng lên ngón tay hướng về trước, chọc thẳng vào mặt B (H.349).



H.345; 346; 347; 348; 349; 350; 351

B thụ bụng ngồi về sau, chân phải lùi về nửa bước, đồng thời tay phải từ đằng trước vòng xuống dưới sang trái lên trên sang phải rồi thu về đỡ bàn tay phải A (H.350).

Chân trái A đưa lên trước chọc vào giữa hai bàn chân B, và quay người sang trái hạ thấp người xuống thành bản bộ; đồng thời bàn tay phải từ bên trên phía trước vòng sang phải đưa về sau, dọc theo phía trước tai phải vòng về trước, cánh tay dưới đẩy ra, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng sang trái, mượn lực quay người xổm xuống và chuyển trọng tâm tiến bước mà đánh mạnh vào ngực, bụng B, lực dồn vào gốc bàn tay, làm cho B bị đánh ngã (H.351).

c. Điểm chính:

2 tay phải đánh vào cánh tay địch, trong nháy mắt có thể phá vỡ được 2 thế của địch, thường xuyên công kích phải nhanh. Khi quay người sang trái thì gập khuỷu tay nâng mạnh về sau để tăng thêm sức mạnh đẩy bàn tay phải.

2. Tê ngưu vọng nguyệt - phiên thân tòng sử *(tê giác ngắm trăng - quay người bắt roi).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Liên tục phá vỡ chọc mạnh vào, tê giác ngắm trăng làm địch đổ, mượn lực lùi cánh tay mà vội quay đầu, quay người vút roi tỏ ra anh hùng.

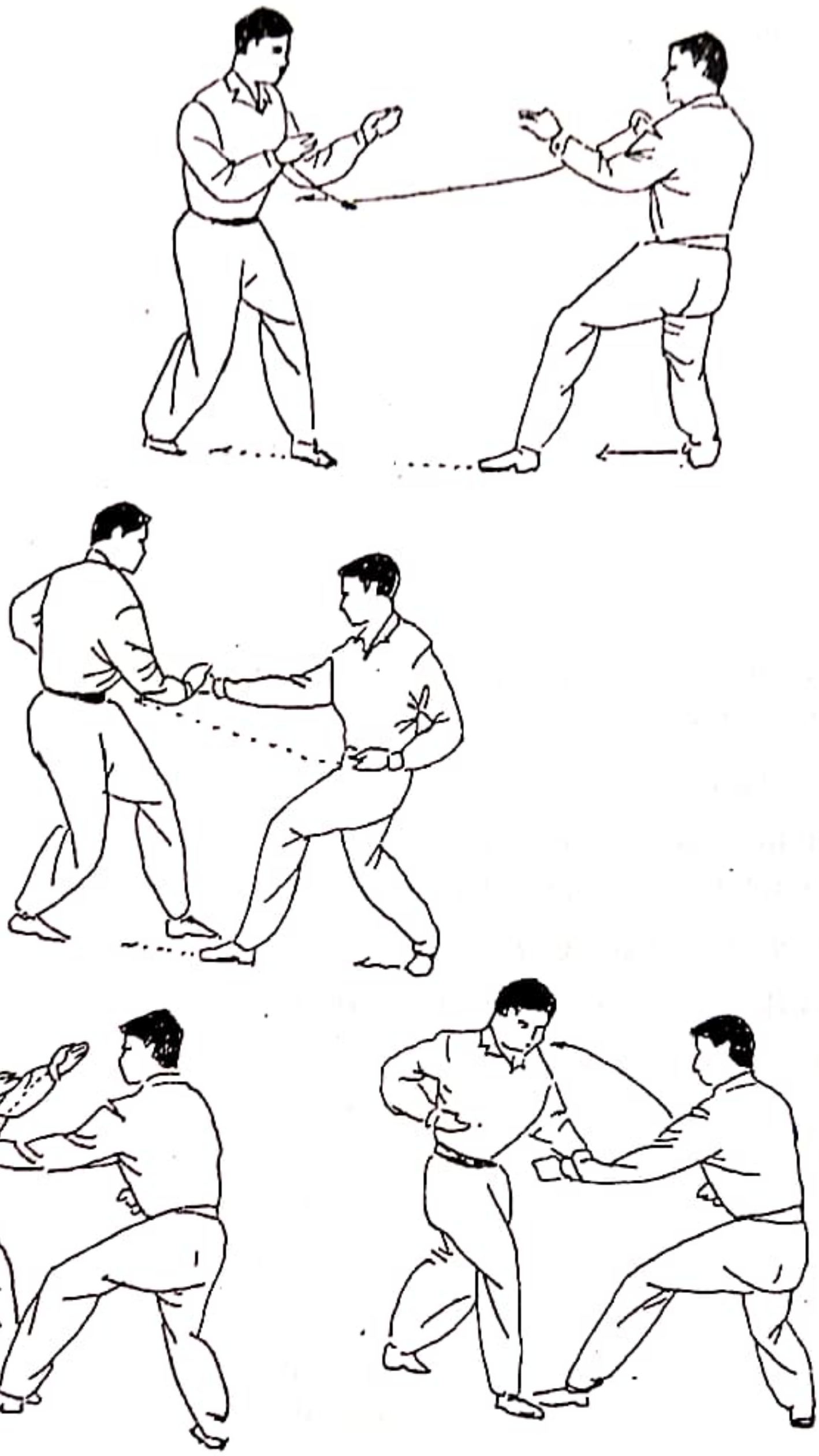
b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.352).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên đồng thời quay thân trên sang trái thu tay trái về, đưa nắm đấm tay phải vào bụng dưới A, chân trái A lùi về sau nửa bước, quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về, dùng tay phải đưa sang trái đè xuống nắm tay phải B (H.353).

Chân trái và chân phải B lại cùng bước lên, quay người sang phải, đồng thời thu tay phải về, đưa nắm tay trái lại đấm vào bụng A (H.354).

Chân trái A bước lùi về sau, thân trên quay sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái đưa sang phải đỡ lấy nắm tay trái B (H.355).



H.352; 353; 354; 355

Chân B bất động, vươn người lên, thân trên quay trái, đồng thời thu nắm tay trái về, đưa nắm tay phải lên trên về trước và chọc lên, đấm vào mặt A (H.356).

Chân trái A bước lên trước đặt vào bên trong, chân trái B, thân trên ngả về trước quay sang trái, đồng thời cánh tay trái đưa lên trên về trước vắt ngang lên nắm tay phải B, tay phải từ giữa co đẩy về trước xuống dưới đẩy vào bụng B (H.357).

Thân trên B quay sang phải, đồng thời thu tay phải về, tay trái đưa sang trái đập mạnh về trước xuống dưới, đỡ lấy nắm tay phải A (H.358).

Mượn lực đỡ của B mà cánh tay phải A gạt sang phải về sau, dẫn đến quay người sang phải về sau 1 góc 180°, đồng thời đầu gối phải gập nâng lên, tay trái sau khi đè xuống cánh tay B thì bẻ gập khuỷu tay về trước ngực, cánh tay phải tiếp tục đưa về sau, lên trên, về trước rồi vắt đánh xuống lòng bàn tay phải hướng lên trên, ngón tay hướng về trước, lực dồn vào mu bàn tay, dùng mu bàn tay đánh vào đỉnh đầu B, đánh ngã B (H.359).

c. Điểm chính:

2 tay đập phải mượn lực quay eo, quay người, lùi bước thuận, nhanh: bước lên cúi người đẩy tay cần giữa cánh tay trái địch mà tiến, quay người chú ý giữa trọng tâm tốt, có thể nghiêng người về địch để tăng thêm cự ly vắt cánh tay và lực đánh lớn.

3. Sư tử hí cầu - sư tử phiên thân *(Sư tử rỡn bóng, sư tử quay người)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Nắm tay liên hoàn thật nhanh, sư tử ôm quả bóng tránh trái tránh phải, liên tục bước lên trên xuống dưới, sư tử quay người ôm địch.

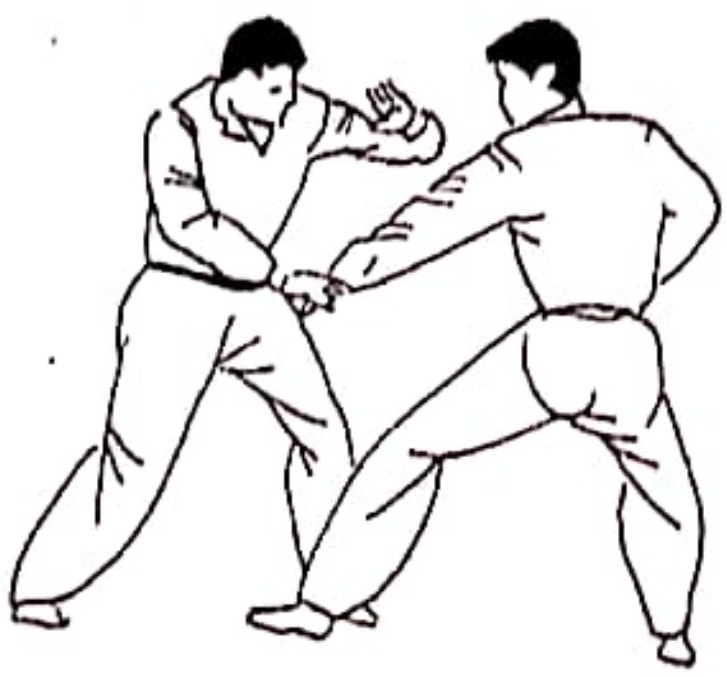
b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.360)

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời dùng nắm tay trái đấm thẳng vào mặt A (H.361).

Chân trái A bước lùi lại, quay người sang trái, đồng thời tay trái từ trước ngực vòng 1 vòng lên trên sang trái, sau khi sang trái thì dùng mặt bàn tay gạt vào nắm tay trái B, tay phải vòng xuống dưới bên trái đặt vào trước ngực, lòng bàn tay hướng lên trên (H.362).

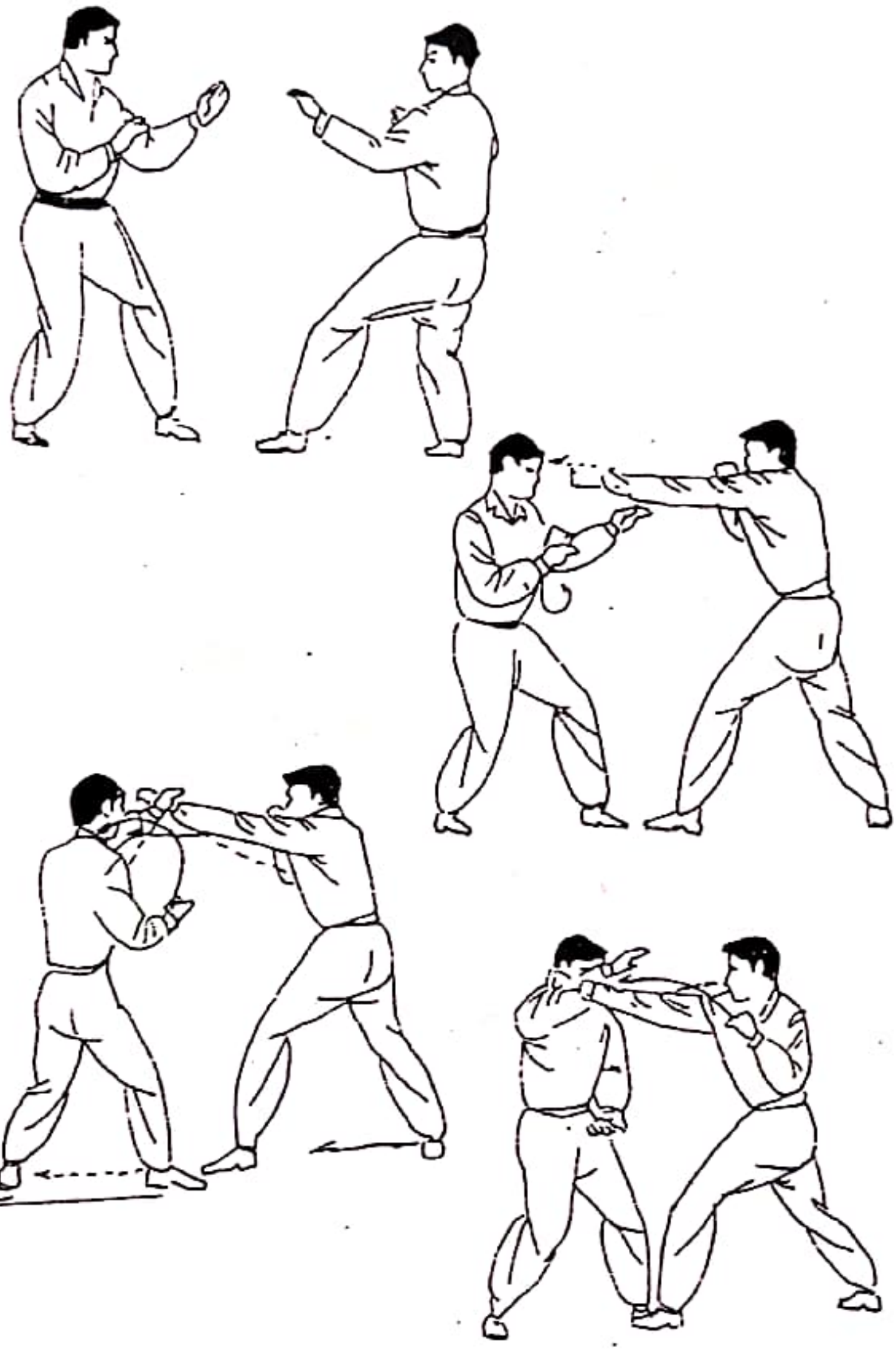






H.356; 357; 358; 359

Chân trái và chân phải B lại cùng bước lên, thân trên quay sang trái, đồng thời thu nắm tay trái về, đưa nắm tay phải đấm vào mặt A, A lại lùi chân phải, quay người sang phải, đồng thời tay phải từ trước bụng dọc theo trước ngực đưa lên trên vòng sang phải gạt vào nắm tay phải B; tay trái đưa xuống dưới vòng sang phải đặt vào trước bụng, lòng bàn tay hướng lên trên (H.363).



H. 360; 361; 362; 363

Chân B bất động, thân trên quay sang phải, đồng thời thu nắm tay phải về, đưa nắm tay trái dấm vào mặt A (H.364).

Chân phải A bước lên trước đặt vào sau chân trái B, quay người sang trái, trọng tâm trầm xuống, đồng thời tay trái từ trước ngực đưa lên trên vé phía trước đẩy vào cánh tay trái trên của B; bàn tay phải lên trên phía phải vòng dọc xuống giữa co, thành ra ngón tay hướng xuống lòng bàn tay đẩy về trước vào sườn, co của B (H.365).



H.364; 365; 366; 367; 368

B lùi chân trái, chuyển trọng tâm về sau, tránh né bàn tay phải A (H.366).

Chân trái A từ sau chân phải đưa lên trước đặt vào trước người B, quay người sang trái về sau 1 góc 180° thành thế cúi người bên trái đối vào B. Đồng thời tùy theo người quay mà dẫn tay trái bên trên phía trên phía trước đưa về sau, xuống dưới, về trước, bàn tay phải đưa lên trên, về sau xuống dưới đặt vào bên phải người (H.367). Động tác liên tục chân phải A bước lên đặt vào giữa hai chân B, quay người sang trái, đồng thời tay trái đưa lên trên về trước nâng cánh tay B lên, bàn tay phải từ đằng sau bên phải người dọc theo trước bụng đưa về trước vòng lên trên đẩy ra, ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng về trước, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh vào bụng dưới B (H.368)

c. Điểm chính:

Hai tay vòng vào đẩy như là ôm quả bóng đá phải dùng lực eo, cuộn người gần địch làm cho thân trên gần như ngửa gập xuống, vừa cúi vừa ngẩng cuộn người mà tiến; nâng tay trái, ngả người và vươn người lên xuất tay phải liên tiếp nhau chặt chẽ.

4. Thỏ tử đào hang - phượng hoàng dao tập *(Thỏ đào hang, phượng hoàng vỗ cánh)*

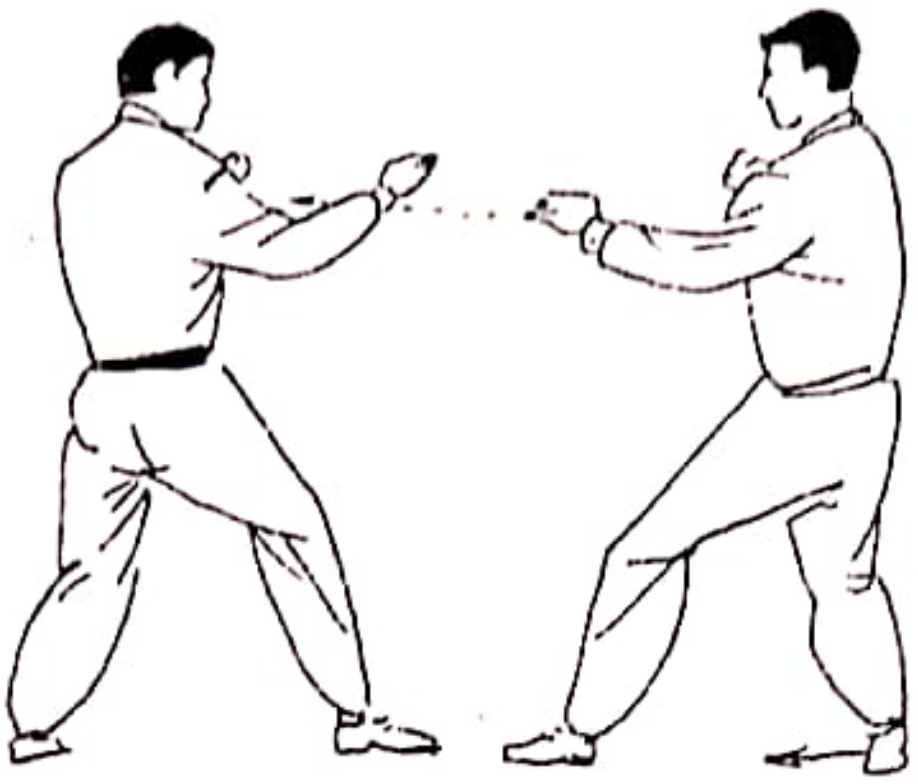
a. Tóm tắt cách đánh:

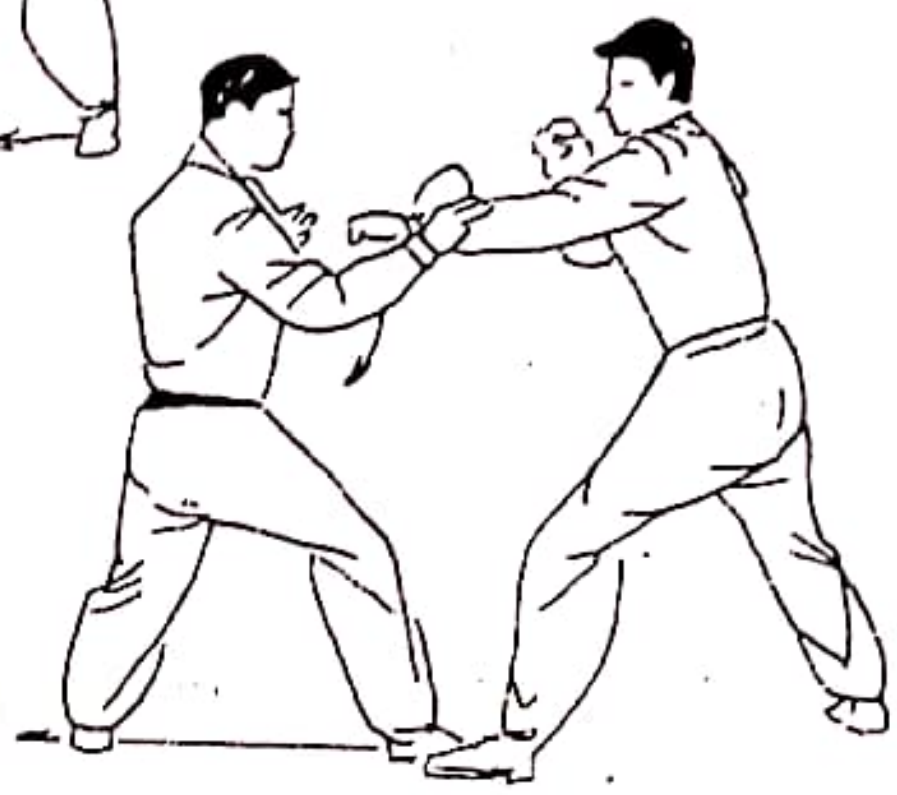
Xông trái phá phải thật tốt, thỏ đào hang trước tiên là tự bảo vệ, thuận bước tiến lên đánh, phượng hoàng vỗ cánh cúi người tìm.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh phải, B đứng ở thế đánh trái (H.369) chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay trái đấm thẳng vào ngực A (H.370).

Chân phải A lùi về sau, quay người sang phải, đồng thời tay phải đưa sang trái dọc theo trước ngực xuống dưới rồi vòng ra sau bên phải đẩy xuống nắm tay trái B; tay trái giữ im bảo vệ ngực (H.371).









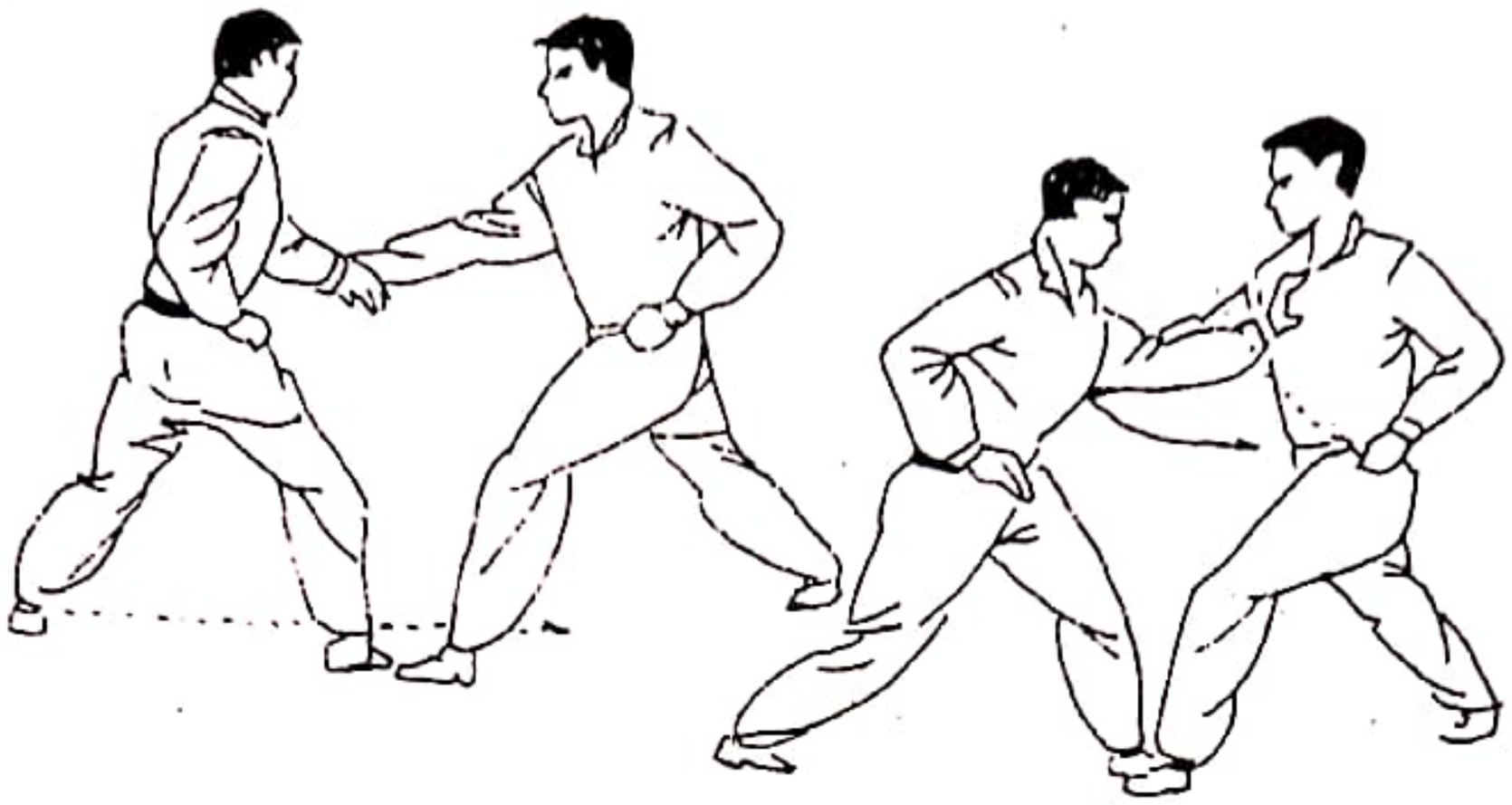
H.369; 370; 371; 372

Chân trái và chân phải B lại cùng bước lên, thân trên quay sang trái, trọng tâm trầm xuống, đồng thời thu tay trái, dùng nắm tay phải đấm vào bụng A (H.372).

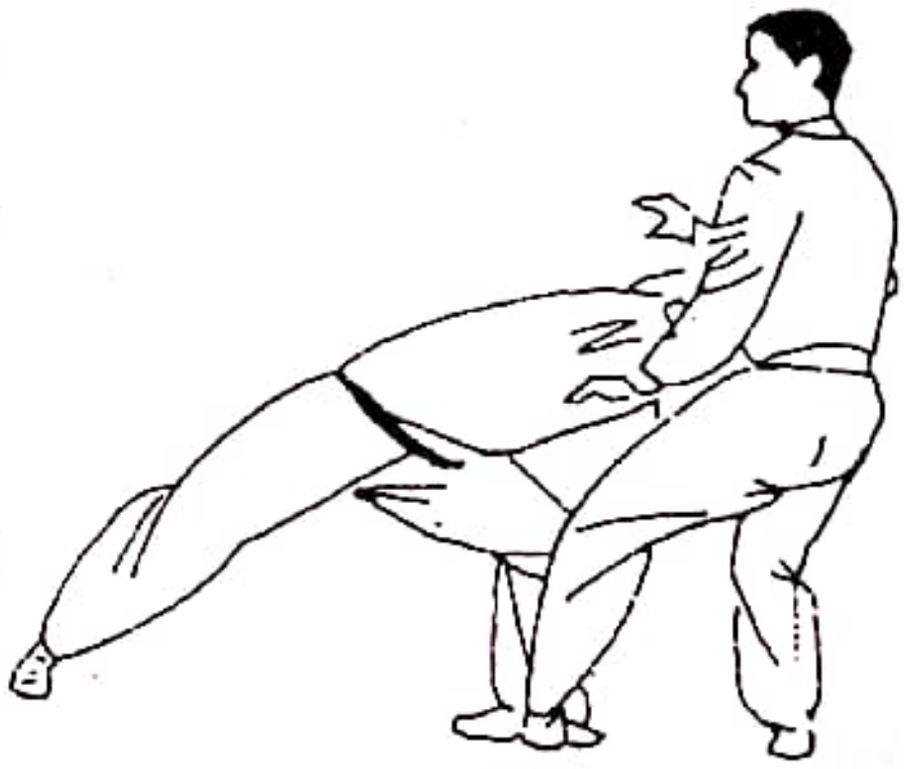
A lùi chân trái, quay người sang trái, đồng thời tay trái đưa sang phải dọc trước ngực xuống dưới rồi gạt vào nắm tay phải B, tay phải thu về giữa eo (Hình 373); động tác liên tục, bàn chân trái A lập tức đưa lên trên đặt vào giữa 2 chân B, bàn tay trái tiếp tục đưa về sau rồi lên trên, gập khuỷu tay thu về trước ngực trái, tiếp theo quay người sang phải, chuyển trọng tâm về trước, đồng thời bàn tay trái vòng về trước, xuống dưới đẩy vào ngực B (H.374).

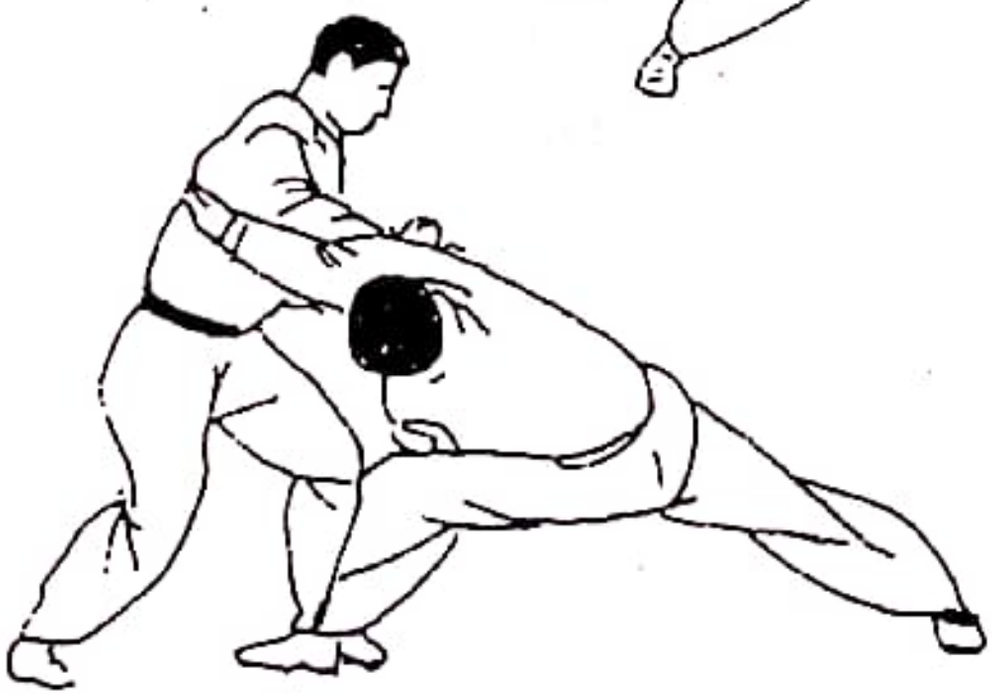
Thân trên B quay sang phải, thu tay phải về, đồng thời nâng tay trái vắt lên bàn tay trái A (H.375).

Thân trên A ngả về trước quay sang trái, đồng thời tay trái đưa sang trái xuống dưới vòng sang phải đẩy vào cánh tay trái B làm cho thân trên B quay sang trái; tay phải từ giữa eo vòng sang phải, lên trên về phía trước bên trái, xuống dưới rồi lại sang phải lòng bàn tay hướng về phải, vỗ vào sườn phải B, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh B bị thương (H.376; 377).









H.373; 374; 375; 376; 377

c. Điểm chính:

Gạt trái và phải như thỏ dào hang, rồi mượn lực quay người, vòng cánh tay vỗ vào sườn địch, mượn lực cúi người quay eo mà quay người.

5. Lạc anh tận phấn - tuỳ phong vin liễu *(Hoa rơi lả tả, theo gió rung liễu).*

a. Tóm tắt cách đánh:

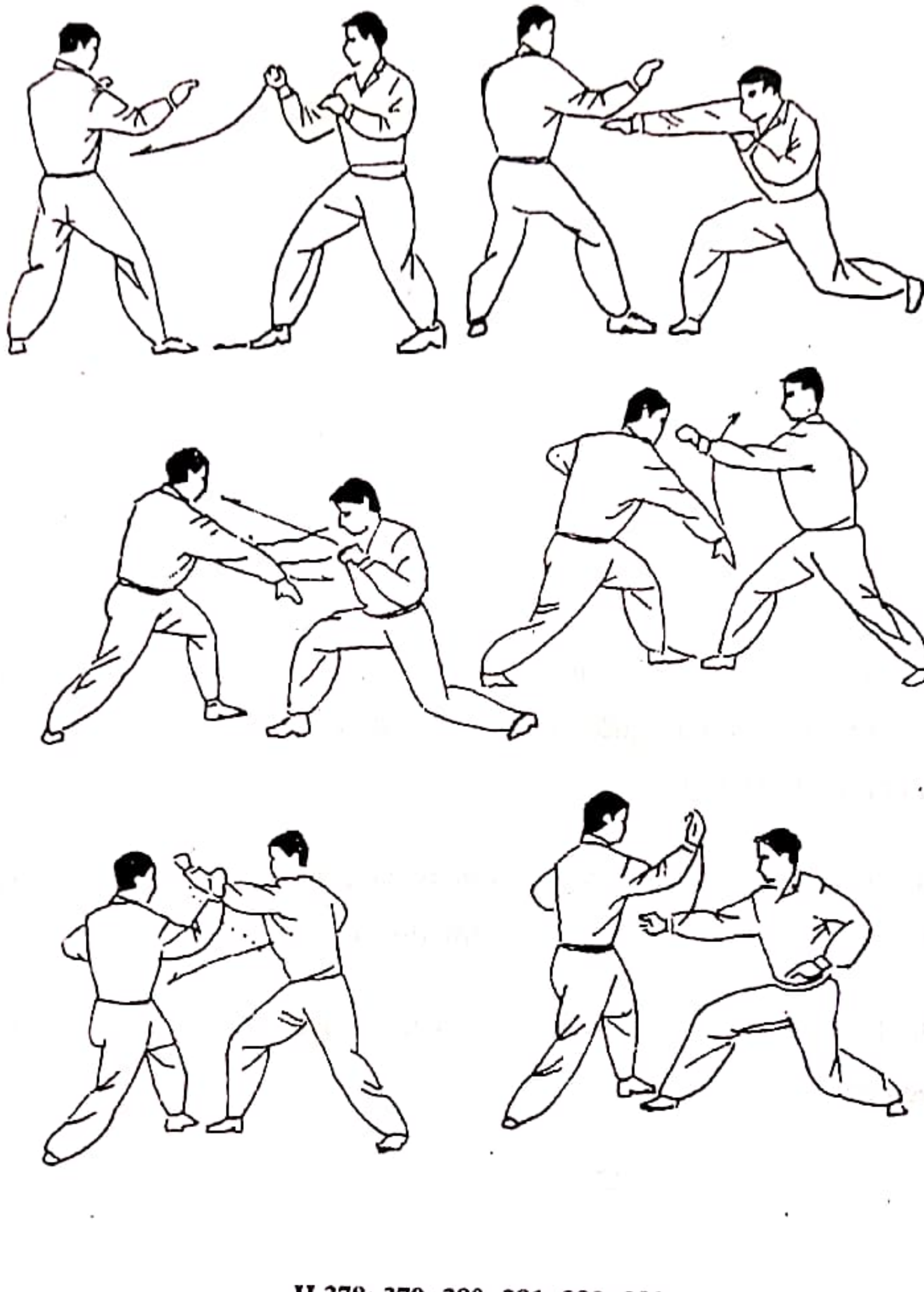
Đấm liên tục trên dưới 3 cái, hoa rơi lả tả lùi bước tránh đưa tay tấn công địch thật nhanh, theo gió rung liễu làm cho địch chết.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.378). Chân trái và chân phải B cùng bước lên, ngồi xổm người xuống, đồng thời dùng nắm tay phải đấm thẳng vào bụng A (H.379).

Chân phải A lùi về sau, thân trên quay sang trái, đồng thời cánh tay phải đưa sang trái về phía trước chọc xuống đỡ nắm tay phải B (H.380).

Chân B bất động, vươn người đứng lên thu nắm tay phải, thân trên quay sang phải, đưa nắm tay trái đấm vào mặt A (H.381).



H.378; 379; 380; 381; 382; 383

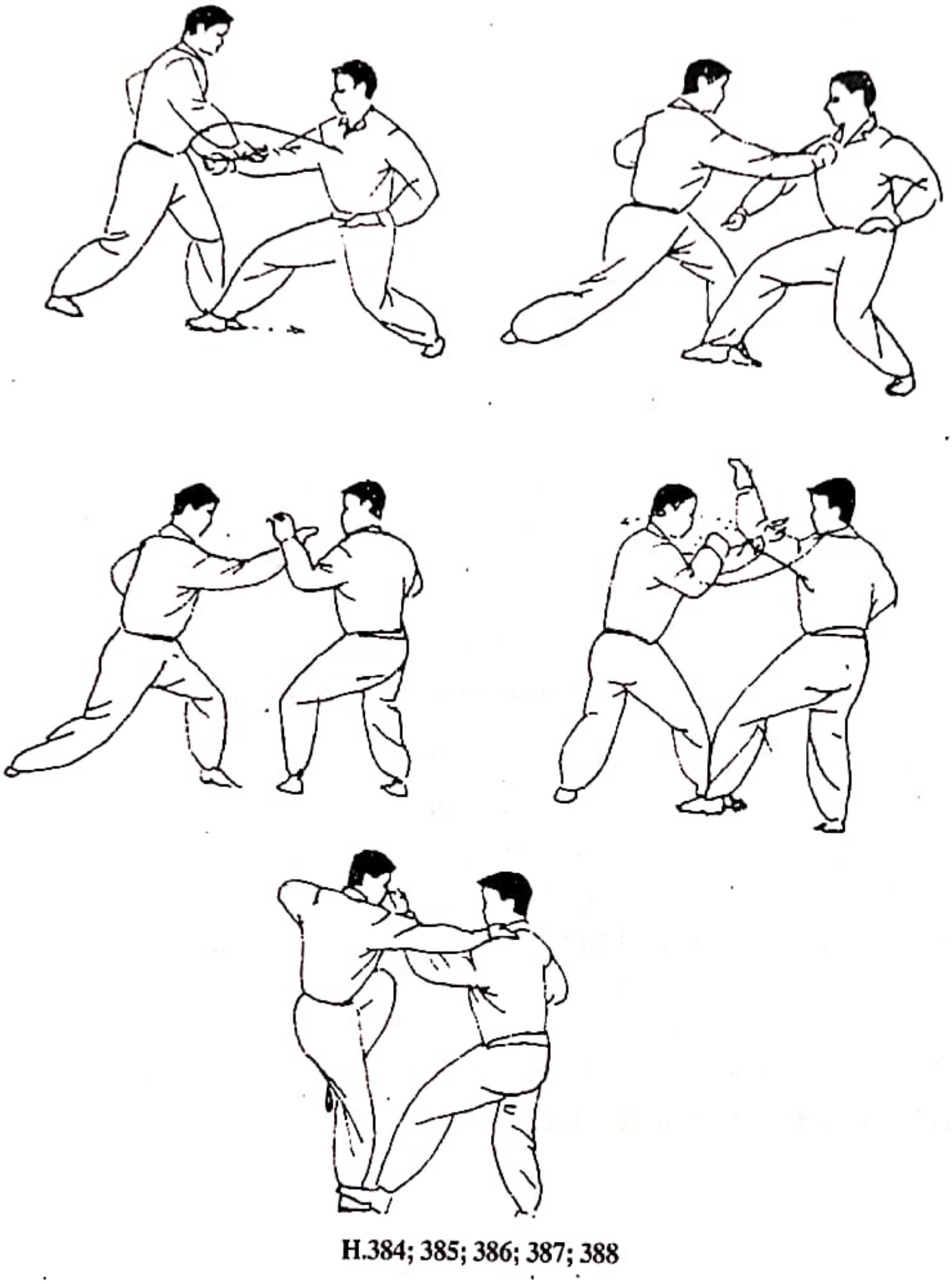
Chân trái A trượt lên nửa bước đặt vào phía sau bên phải của chân phải B, tay trái từ dưới cánh tay phải đưa sang phải, lên trên về trước vắt lên cánh tay phải B, gập khuỷu tay phải sang phải và thân trên A hơi ngẩng lên, đồng thời cánh tay phải từ dưới đưa sang phải phía trước vắt lên trên, lòng bàn tay hướng về sau và đỡ cánh tay trái B (H.382).

B lại gập gối trái ngồi xổm người xuống, quay người sang trái, đồng thời thu tay trái, đưa nắm tay phải đấm vào bụng A (H.383).

A quay người sang phải, đồng thời cánh tay phải đánh xuống dưới, lòng bàn tay hướng lên, dùng mu bàn tay đè vào cánh tay phải của B (H.384). Tiếp theo chân trái bước lên nửa bước thành tả cung bộ, thân trên quay sang trái đồng thời bàn tay phải đưa về sau, lên trên dọc trước ngực phải đẩy về trước, ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng về trước đẩy vào ngực B (H.385).

Chân phải B bước lùi về sau, quay người sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, nâng tay trái đưa sang phải gạt vào bàn tay phải A (H.386).

Chân phải A bước lên, đồng thời khuỷu tay phải gập thu về dưới cằm, lòng bàn tay trái hướng sang trái vòng từ dưới cánh tay phải đưa sang phải về trước, rồi sang trái, đưa cạnh ngoài bàn tay sang trái gạt vào cánh tay trái B (H.387). Tiếp theo đầu gối trái gập lên, quay mạnh người sang trái, đồng thời khuỷu tay trái đưa về sau, thu bàn tay trái về trước ngực trái, tay phải đưa về trước đè xuống, khuỷu tay phải làm cho bàn tay phải từ dưới cằm trái đưa sang phải, về trước, sang trái lấy khuỷu tay làm trụ quay một vòng rồi bổ ra, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng về trước, lực dồn vào cạnh ngoài bàn tay, đánh vào cổ trái B, đánh ngã B (H.388).



H.384; 385; 386; 387; 388

6. Hổ hoa bế nguyệt - trầm ngư lạc nhạn *(Cành hoa che trăng, chim sa cá lặn)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Sải liên tục ném sang một bên, hổ hoa bế nguyệt nhìn cười. Anh đã đi vòng còn tôi tiến thẳng, chim sa cá lặn ở đời hiếm có.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.389).

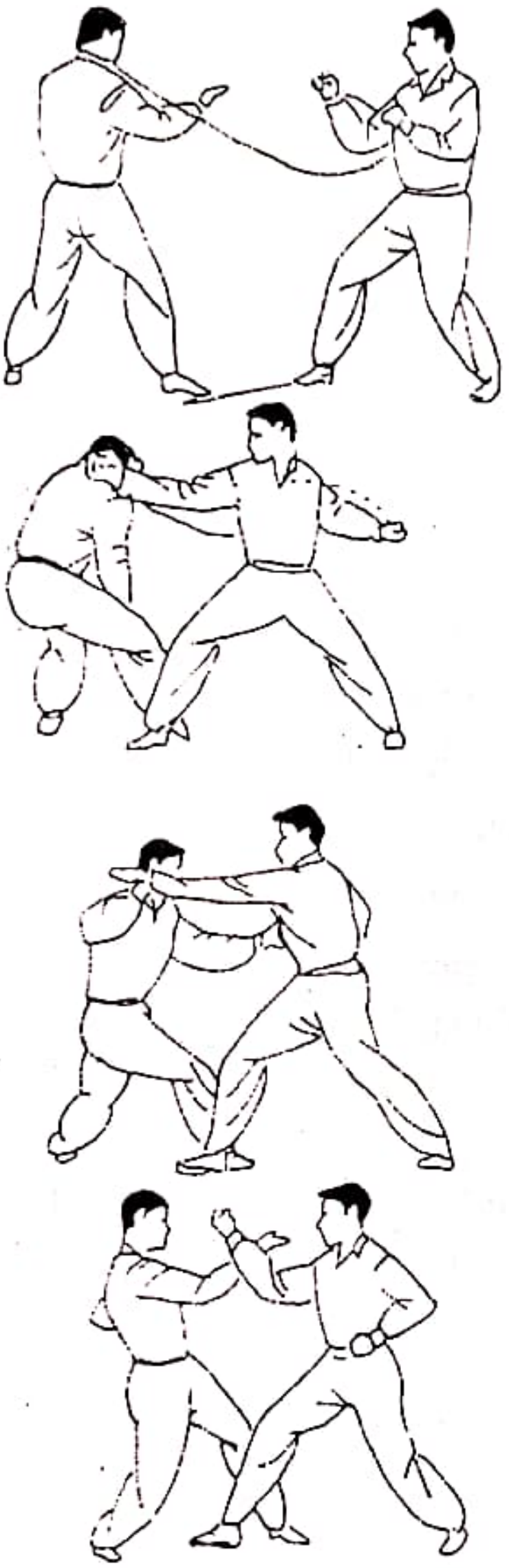
Chân phải B bước lên trước sang trái và chân trái bước lên, đồng thời tay phải đưa xuống dưới, sang trái về trước rồi vắt tay sang phải, dựa mu nắm tay đấm vào bên đầu phải A, tay trái mở tự nhiên về sau bên trái (H.390).

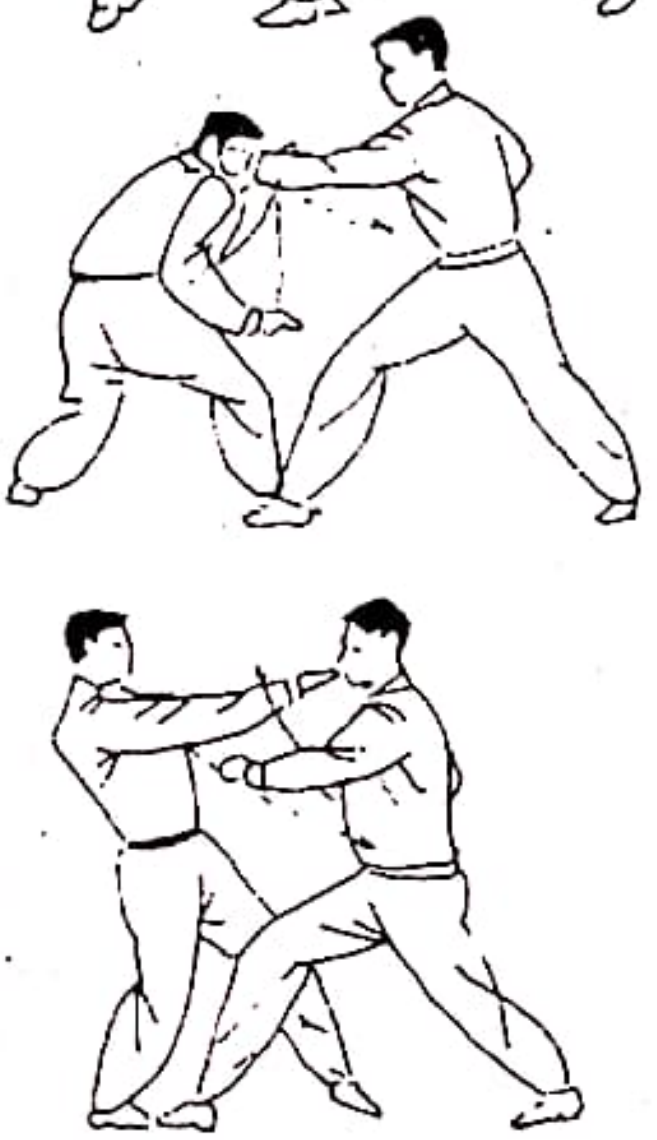
Chân A bất động, chuyển trọng tâm về trước thành hư bộ, quay người sang trái, hai đầu gối gập thành hư bộ, cao đồng thời tay phải đưa sang trái rồi chọc xuống, tay trái đưa lên bên phải đầu đỡ nắm tay phải (H.391).

B quay mạnh người sang phải, tay phải thu về giữa eo, tay trái đưa sang trái, về trước, sang phải rồi lại đánh vào phía bên phải A (H.392).

Thân trên A quay sang phải, đồng thời gập khuỷu ta phải lên trên nâng sang phải, lòng bàn tay hướng sang trái, ngón tay hướng lên trên, đưa mu bàn tay đỡ lấy cổ tay trái B, bàn tay trái đẩy về trước giữ lấy nắm tay phải B (H.393), tiếp theo nhân lúc B thu cánh tay trái về thì chân trái bước lên, đứng thẳng người thân trên hơi ngửa về sau, bàn tay trái thu về dưới nách phải, lòng bàn tay phải hướng lên trên, ngón tay hướng về trước xuyên chéo lên trên, chọn vào mặt B (H.394).

Trọng tâm B đưa về sau, thân trên quay sang trái, đồng thời tay trái thu về giữa eo, tay phải từ giữa eo đưa vòng sang trái, lên trên, sang phải đánh vào nắm tay phải A (H.395).





H.389; 390; 391; 392; 393; 394; 395; 396

Thu nắm tay phải về dưới cằm phải, tiếp theo đưa trọng tâm về trước ngả thân trên xuống mượn khuỷu tay phải ở trước mà dẫn đến đưa nắm tay phải sang phải, vòng ra trước, lòng bàn tay hướng lên trên, lực dồn vào sườn ngoài bàn tay, đánh vào bụng dưới B (H.396).

7. Viên hầu noa noa - hiến quả tiến chảo *(Vượn quạt, hiến quả tiến vuốt)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Thẳng trái thẳng phải hướng vào mặt mà đến vượn quạt đùa vui, quạt sang hai bên, dâng quả đưa vuốt ngẩng mặt ngã.

b. Thuyết minh động tác:

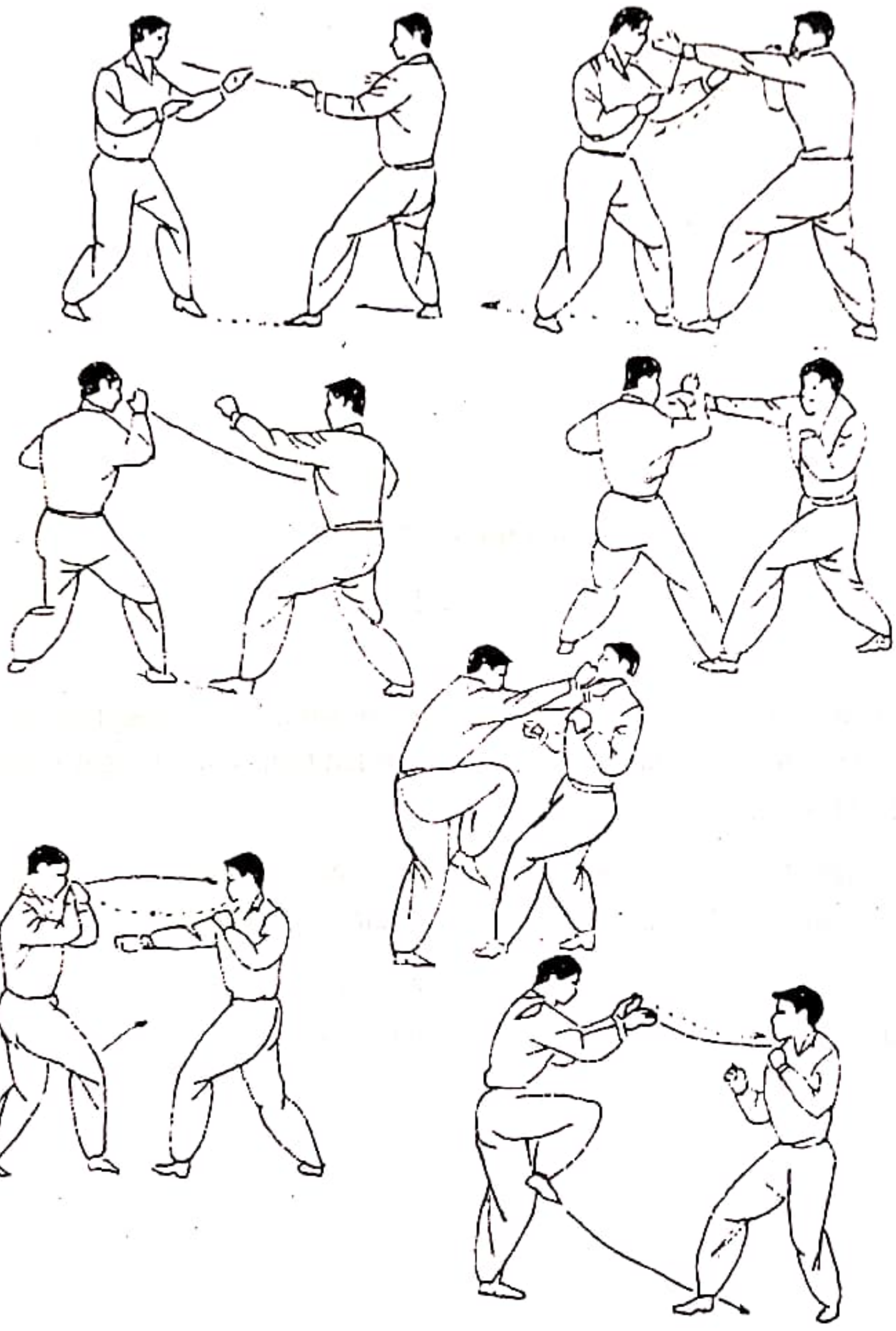
A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.397).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên đồng thời đưa bàn tay trái đấm thẳng vào mặt A (H.398).

Chân trái A bước lùi về sau; quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về trước ngực, tay phải đưa từ trước ngực lên trên, sang trái gạt vào nắm tay trái B (H.399).

Chân trái B lại bước lên nửa bước thân trên quay sang trái, đồng thời thu nắm tay trái về, đưa nắm tay phải đấm thẳng vào mặt A (H.400)

Chân trái A lùi về sau, quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về trước ngực, tay phải đưa từ trước ngực lên trên, sang trái gạt vào nắm tay trái B (H.401).



H.397; 398; 399; 400; 401; 402; 403

Chân trái B lại bước lên nửa bước thân trên quay sang trái, đồng thời thu nắm tay trái về, đưa nắm tay phải dấm thẳng vào mặt A (H.402).

Chân trái A lùi về sau nửa bước, quay người sang phải, đồng thời tay phải thu về dưới cằm và để bất động, tay trái đưa từ trước ngực lên trên về phía trước, dọc theo ngoài tay phải đưa sang phải gạt vào nắm tay trái B, 2 tay giao vào nhau đặt trước đầu (H.403).

8. Tả hữu kỳ thủ - thượng hạ phùng nguyên *(Phải trái đều tay, trên dưới cùng gốc)*

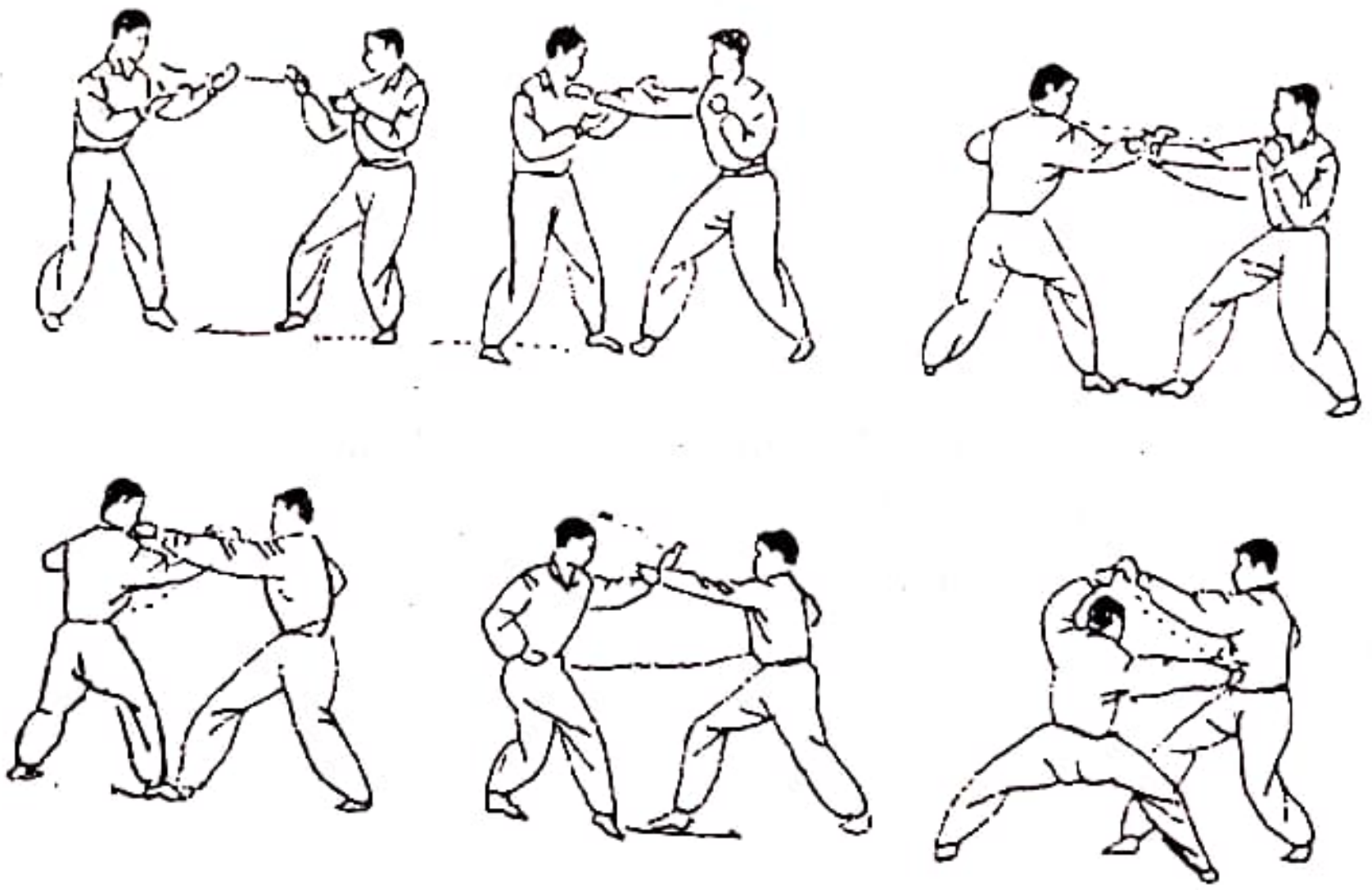
a. Tóm tắt cách đánh:

Trái tiếp trái, phải tiếp phải, hai tay đều ở sau. Anh đã đến muộn tôi đếp kịp, thượng hạ gặp nguồn.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.404). Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay phải đấm thẳng vào ngực A (H.405).

Chân trái A bước lùi về sau, quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về trước ngực. Tay phải vòng từ trước ngực sang trái, lên trước sang phải gạt vào nắm tay phải B (H.406).



H.404; 405; 406; 407; 408; 409

Chân phải B trượt lên trước nửa bước, thân trên quay sang phải, đồng thời thu tay phải về, tay trái đưa về trước đấm thẳng vào đầu A (H.407).

Chân phải A lùi về sau nửa bước, quay người sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái đưa sang phải dọc theo dưới nách vòng về trước, rồi sang trái gạt vào tay trái B (H.408).

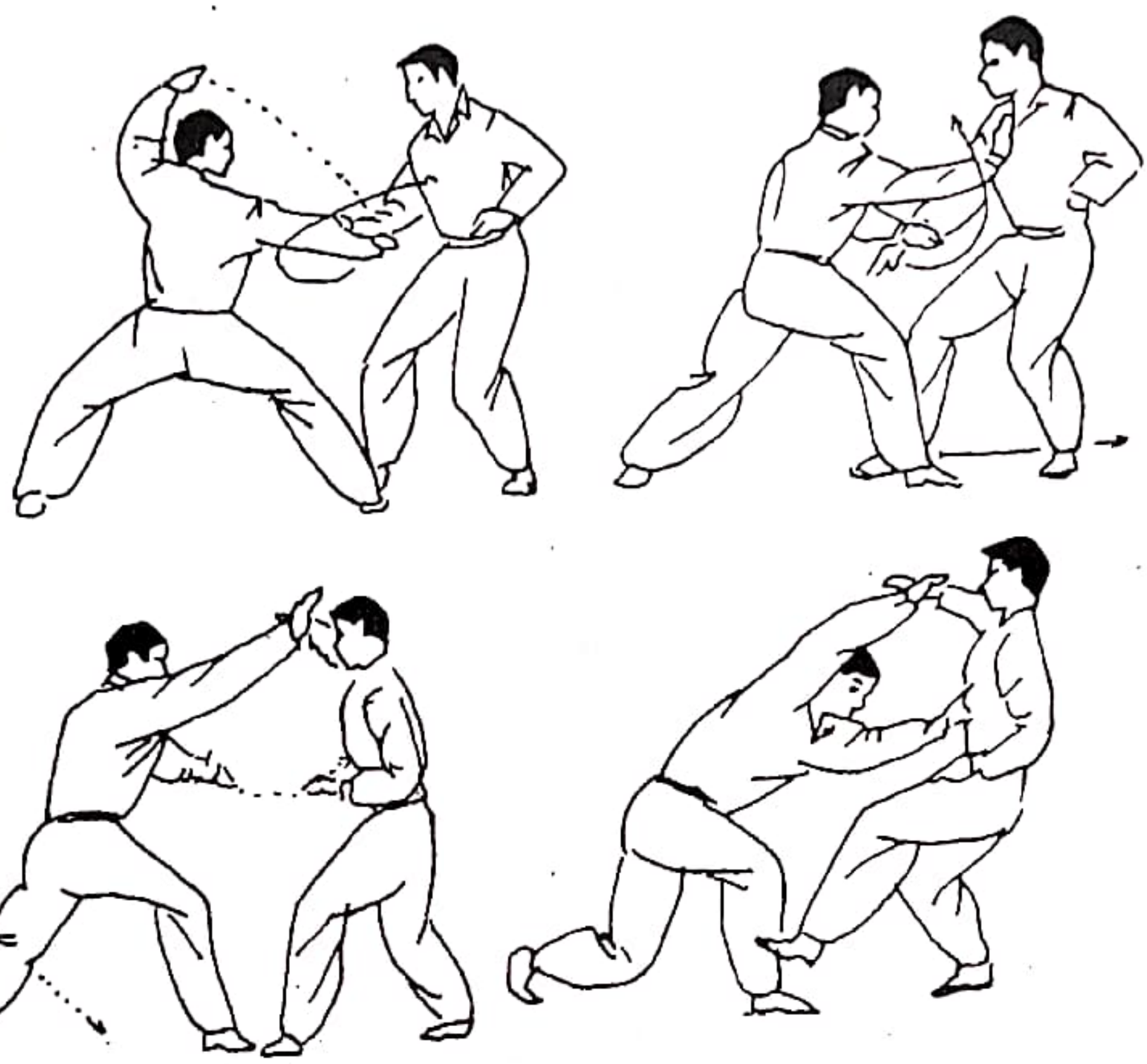
Tiếp theo chân phải bước lên trước rồi đặt vào giữa hai chân B, quay người sang trái, trọng tâm trầm xuống, đồng thời tay trái tiếp tục đưa sang trái, lên trên, về sau vắt lên đỉnh đầu, tay phải từ giữa eo đẩy về trước ngón tay hướng sang trái, lòng bàn tay hướng về trước dùng mặt bàn tay đánh vào bụng B (H.409).

Chân phải B lùi về sau nửa bước, thân trên quay sang trái, đồng thời tay trái thu về giữa eo, tay phải từ giữa eo phía dưới trước của bên trái để đỡ lấy nắm tay phải A (H.410).

A quay người sang phải, đưa trọng tâm về trước gập đầu gối phải thành hữu cung bộ, đồng thời tay trái từ trên đầu đưa về trước xuống dưới ngang cánh tay xuống bổ vào cánh tay phải B, tay phải mượn lực quay người thu về sau vòng dọc cánh tay trái đẩy lên trên về trước, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn hướng về trước đánh vào ngực B (H.411).

Chân phải B lùi về sau, quay người sang phải dẫn đến tay phải gạt về sau, sang trái, lên trên, sang phải đỡ lấy nắm tay phải A (H.412).

Trọng tâm A tiếp tục đưa về trước, đầu gối phải gập xổm xuống, đầu gối trái gập quì xuống đất lê lên, thân trên quay sang phải, đồng thời tay phải đưa lên trên về trước gạt tay phải B, tay trái đẩy lên trên về trước, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng về trước lực dồn vào gốc bàn tay, đánh vào ngực, bụng B, có thể đánh ngã B (H.413).



H.410; 411; 412; 413

c. Điểm chính:

Gạt trái và phải đều phải nhanh, đẩy tay và thu tay cũng vậy, quỳ đất đẩy đánh cần mạnh.

9. Phụ tử quan quyền - cô thụ bàn căn *(Cha con giao quyền - chiếu ấm gốc cây khô)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Tả hữu đánh tay vào huyệt trung bàn, phụ tử khoanh tay ngắm rồi đưa tay bổ, kìm dây cương cho ngựa đứng lại, gốc cây khô làm cho địch ngã.



H.414; 415; 416

b. Thuyết minh động tác:

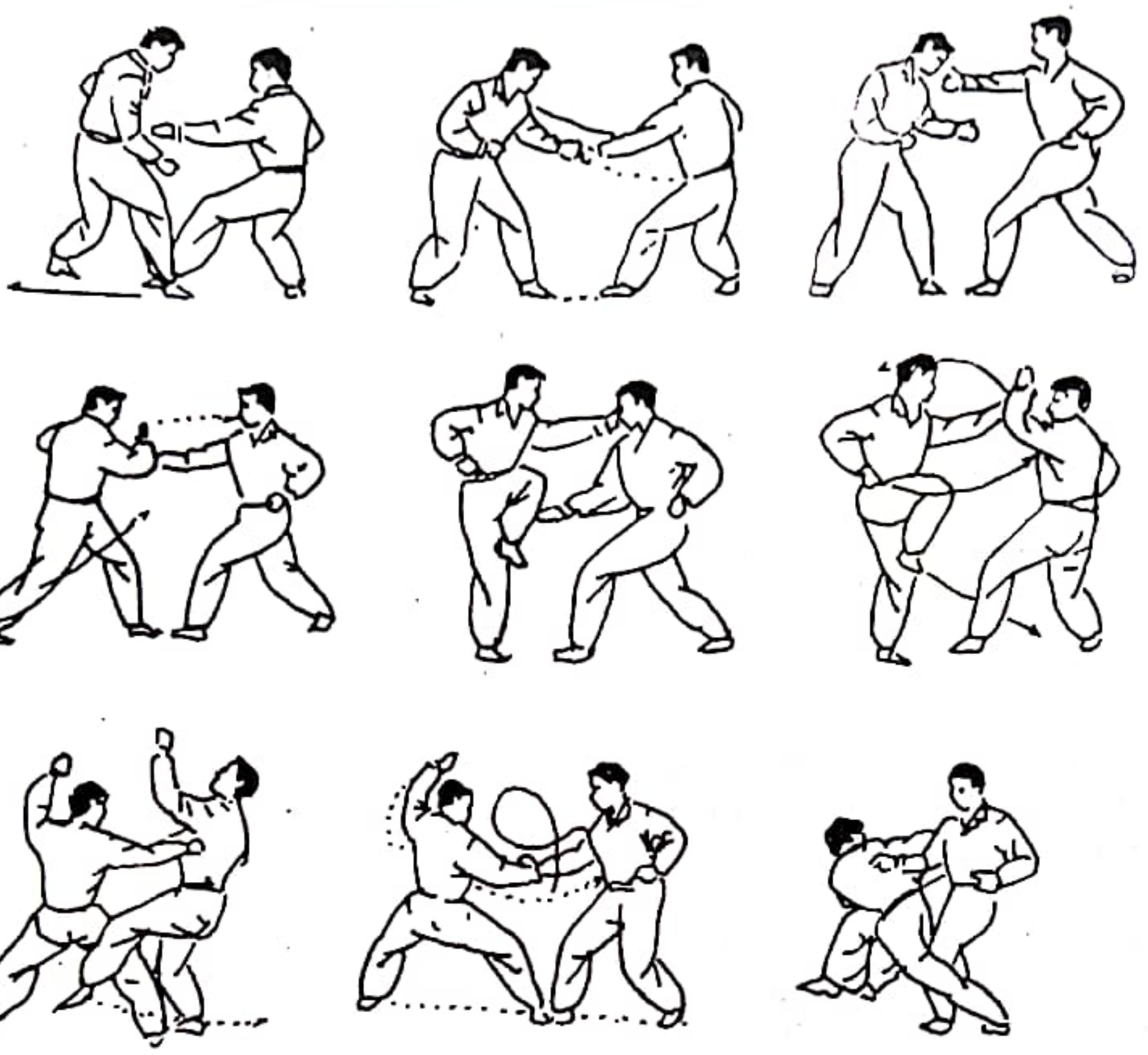
A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.414).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, thân trên quay sang trái, trọng tâm hơi trầm xuống, thu tay trái, tay phải đưa xuống dưới phía trước đấm vào bụng A (H.415).

Chân trái A lùi về sau, quay người sang trái, thân trên hơi ngả về trước, đồng thời tay trái thu về trước ngực, tay phải từ trước ngực dọc theo tay trái vòng xuống phía trước bổ xuống, dùng cạnh ngoài bàn tay đè vào cổ tay phải B (H.416).

Chân phải và chân trái B cùng bước lên trước, thân trên quay sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo đưa nắm tay trái đấm vào bụng A (H.417).

Chân phải A lùi về sau, quay người sang phải, thân trên vẫn hơi cúi về trước, đồng thời tay trái từ trước ngực dọc theo tay phải vòng về phía dưới trước gạt vào nắm tay trái B, tay phải từ bên dưới phía trước đưa về sau bên trên đặt vào trước ngực (H.418).



H.417; 418; 419; 420; 421; 422; 423; 424; 425

Chân trái B trượt lên trước nửa bước, thân trên quay sang trái, đồng thời tay trái thu về giữa eo, tay phải từ giữa eo đưa về trước đánh lên, đưa nắm tay đấm vào ngực A (H.419).

Thân trên A ngửa về sau, đồng thời quay sang trái, bàn tay trái thu về dưới tai trái, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng sang phải, tay phải từ trước ngực ngang cánh tay về trước, sang phải vòng xuống, dùng cánh tay phải dưới đè xuống nắm tay phải B (H.420).

Tiếp theo đưa trọng tâm về trước, đầu gối phải gập rồi nâng lên quay người sang phải, đồng thời tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, về sau thu về giữa eo, bàn tay trái từ bên tai trái đẩy thẳng về trước, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng sang phải, dùng mặt bàn tay đánh vào mặt B (H. 421).

B chuyển trọng tâm về sau, người ngồi về sau, thân trên quay sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái từ giữa eo đưa lên trên, sang phải vắt vào tay trái A (H.422).

Chân phải A đặt lên trước đặt vào giữa hai chân B, trọng tâm trầm xuống thành mã bộ, quay người sang trái, đồng thời tay trái từ trước ngực gạt lên trên về sau, tay phải từ giữa eo đưa lên trước, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng xuống đẩy vào sườn trái B (H.423).

Chân trái B lùi về sau, quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về giữa eo, tay phải từ giữa eo đưa sang trái về trước đẩy xuống đỡ cánh tay phải A (H.424).

Động tác của A không ngừng, bàn chân trái từ sau bàn chân phải chọc ra đặt vào phía sau bên trái B, thân trên ngả về trước quay sang phải, đồng thời tay trái tiếp tục đưa về sau, xuống dưới dọc trước bụng đưa về trước, gạt sang phải, lòng bàn tay hướng lên trên, cạnh ngoài bàn tay hướng phải, bàn tay phải từ phía trước đưa lên trên vòng về sau, dọc theo trước mặt đưa xuống dưới, về trước rồi gạt sang phải, lòng bàn tay hướng xuống, cạnh ngoài bàn tay hướng bên phải, mượn lực thân trên ngả về trước quay sang phải mà gạt mạnh sang phải đánh vào lưng và eo B, lực dồn vào cạnh ngoài hai bàn tay, làm cho B ngã (H.425).

c. Điểm chính:

Hai tay cuộn vòng lên trên xuống dưới phải nhanh, chính xác, bước lùi phải vững chắc, vươn trên đánh trước phải mạnh, quay eo sang phải, mã bộ đánh xuống và bước chọc quẹt ngang phải liên quán.

IV. NÉ ĐÒN TẤN CÔNG: LÀM TAY ĐỐI THỦ BỊ THƯƠNG

Tránh mũi tiến công chủ yếu dùng khi thể lực của địch khoẻ và thế đến hung mãnh, tránh sự tấn công chính diện của địch, chạy vòng sang hai bên hoặc sau lưng địch, dùng thế ta thuận địch ngược mà phát chiêu đánh địch. Khi tránh địch không chạm vào người địch, sau khi phát chiêu thuận

thế đánh liên tục, làm cho địch không có chỗ tránh, không có chỗ chạy và chịu hạn chế, khi tránh chủ yếu dựa vào thân pháp, eo, chân và dầu, sự linh hoạt của vai mà dao động, làm cho thế chiêu của địch rơi vào không gian phía sau rồi phản kích lại.

1. Yến tử nhập lâm - kim kê thượng giá *(Chim yến vào rừng, gà vàng bay lên)*

a. Tóm tắt cách đánh:

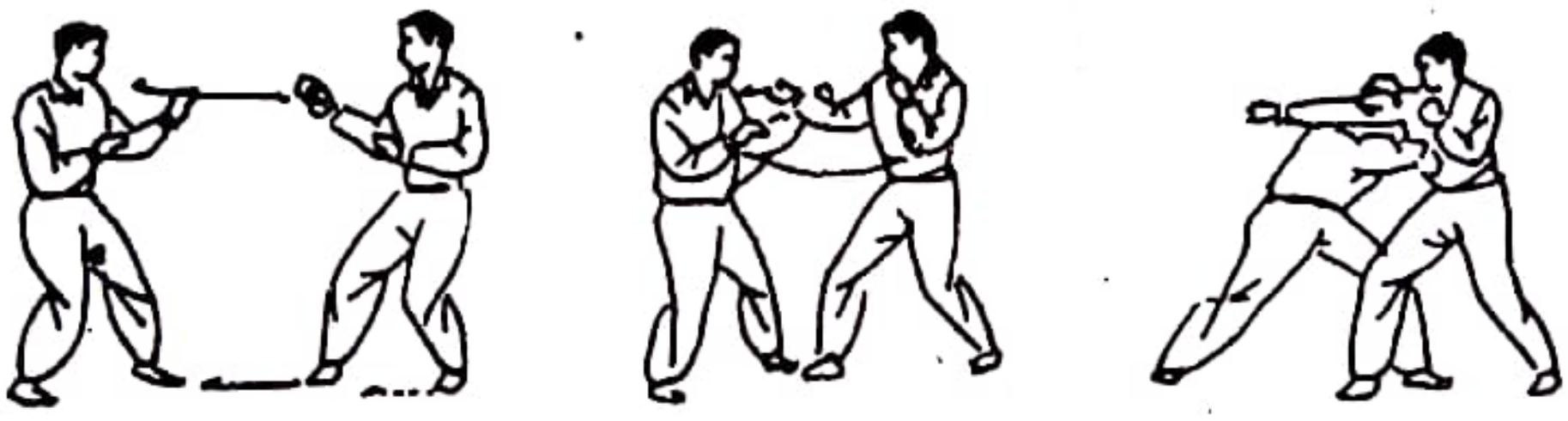
Yến tử vào rừng, giang tay tránh xuống, liên tục tránh rồi thừa thế đánh lại, kim kê thượng giá cùng bước đi.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.426).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đưa nắm tay phải đấm vào mặt A (H.427).

Chân trái A bước lên sang trái đặt vào phía sau bên phải của chân phải B, tránh quả đấm của B, thân trên quay sang trái, đồng thời thu tay trái về giữa eo, mượn lực tránh quay người, dẫn đến tay phải từ trước ngực duỗi về trước đập vào bụng B, lòng bàn tay hướng vào B, ngón tay hướng sang phải (H.428).



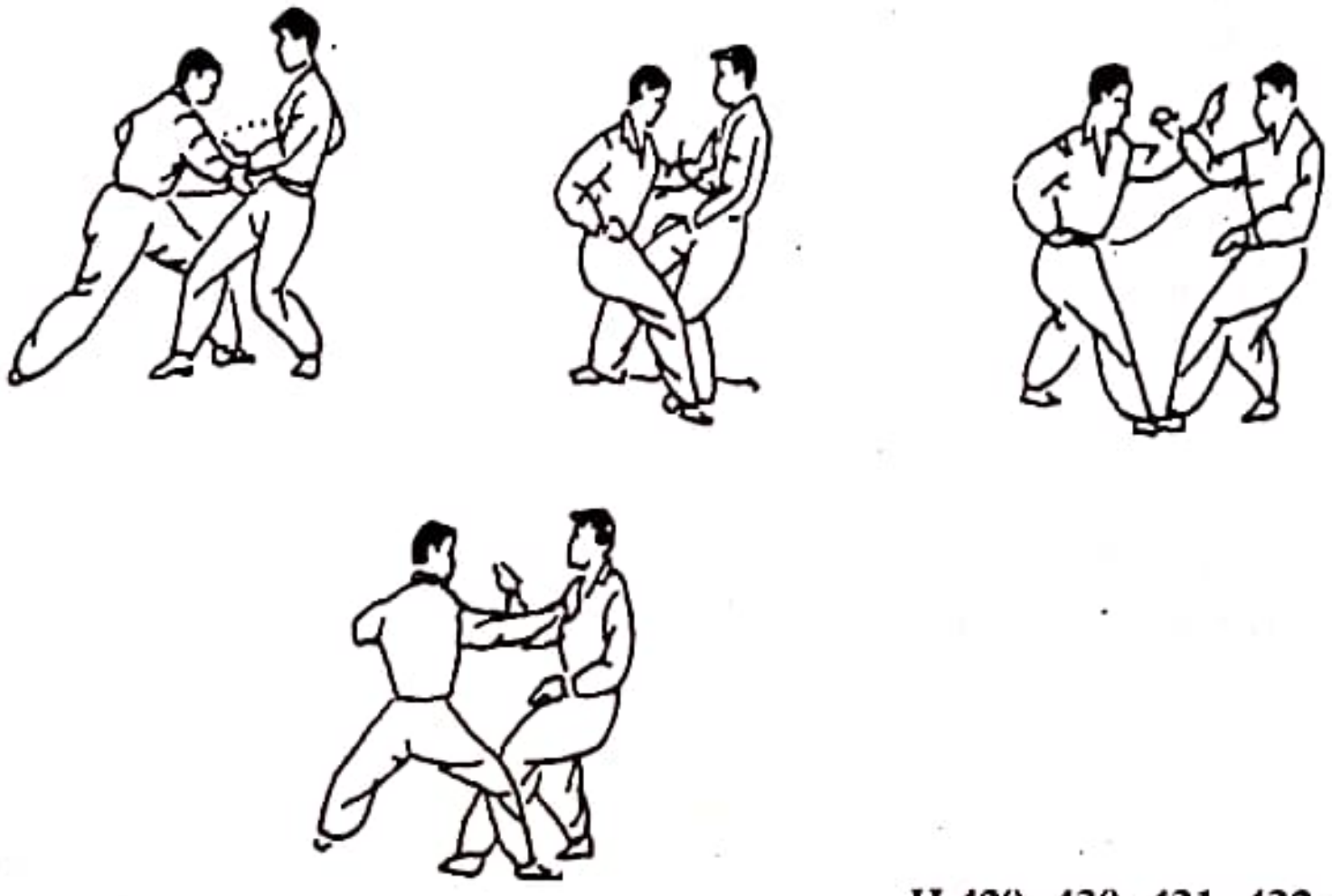
H.426; 427; 428

B đưa trọng tâm về sau, người ngồi về sau, đồng thời thân trên quay sang phải thu tay phải về tay trái đẩy xuống dưới về trước đỡ lấy cánh tay phải A (H. 429).

Trọng tâm A rơi vào chân trái, chân phải bước lên trước về bên phải, thân trên quay sang phải, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái từ giữa eo dựng bàn tay đưa lên trên về trước, đẩy vòng xuống dưới, và đánh vào ngực B (H.430).

Chân phải B lùi về sau, chuyển trọng tâm về sau người ngồi về sau, đồng thời tay phải đưa về trước lên trên sang phải rồi gạt đánh vào tay trái A (H.431).

Chân phải A trượt lên trước, chuyển trọng tâm về trước quay người sang phải, đồng thời tay trái thu về giữa eo, tay phải từ giữa eo đưa lên trên phía trước rồi đẩy vòng xuống dưới, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh vào ngực B (H.432).



H.429; 430; 431; 432

c. Điểm chính:

Tránh phải nhanh, cố gắng dựa vào người địch, đập tay cần dùng sức như vung roi để đánh, hai tay liên tục đánh phải nhanh, phải vạch đường đi từ trên xuống dưới mà đẩy ra.

2. Thoát thân hoán ảnh - phụ thể tùy hành *(Thay đổi hình dạng - hạ mình mà tiến)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Thoát thân đổi bóng đi thật khéo, có bóng mà không có dấu vết khó tìm thấy, dựa vào lưng địch cùng tiến bước dựa người bước theo trên đời hiếm có.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.433)

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, thân trên quay sang trái, đồng thời nắm tay phải từ trước ngực đưa về trước, vòng sang trái đánh vào đầu bên trái A (H.434).

Bàn chân phải A quay sang trái đặt vào phía sau bên phải của chân phải B, quay người sang trái, cúi đầu gập người tránh nắm tay của B, từ phía dưới cánh tay phải chọc ra thành lưng quay về B, đồng thời tay phải thu về trước ngực vào giao với tay trái (H.435).

Tiếp theo tiếp tục quay người và kéo chân trái từ đằng sau chân phải B đặt vào sau người B thành quay chính diện vào lưng B (H.436).

Thừa thế B quay lưng vào ta mà trước tiên thân trên ngả về trước, hai cánh tay duỗi mạnh về trước và đè xuống, hai lòng bàn tay hướng lên ngón tay khép vào nhau, dùng mu bàn tay đưa về trước đập vào lưng B (H.437).

Chân phải B bước lên trước tránh hai bàn tay A, hai bàn tay A tiếp tục đưa xuống về sau thu về trước bụng, ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng về trước đồng thời chân phải và chân trái cùng bước lên, theo sát bước B, và ưỡn bụng đẩy hai bàn tay từ trước bụng về trước, đánh vào eo sau của B, lực dồn vào hai gốc bàn tay (H.438).



H.433; 434; 435; 436; 437; 438

c. Điểm chính:

Cúi đầu vòng bước quay người nhanh, khoảng cách địch phải gần, hai lần đánh đều phải bám sát bước địch không để cho địch có cơ hội quay người.

3. Kim kê điểm thủ - ban bảng xuất lung *(Gà vàng gật dầu- mở bả vai sổ lồng).*

a. Tóm tắt cách đánh:

Gà vàng gật đầu lại lắc đầu, tránh tay đến và người văng đến, mở bả vai đánh nhanh, sổ lồng lại võ hai cánh.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.439)

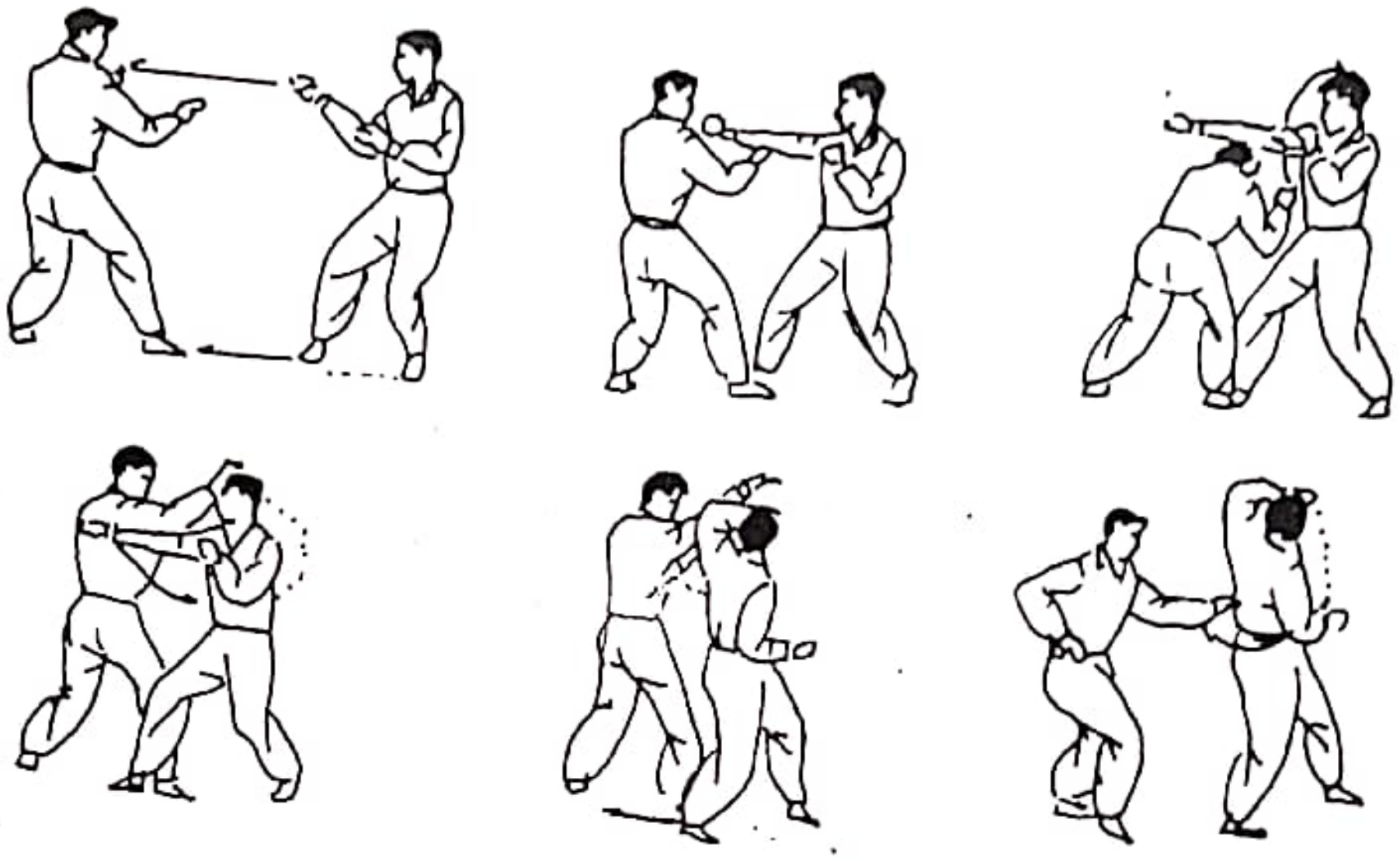
Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay phải đấm vào đầu A (H.440).

A cong eo xuống sang phải cúi đầu tránh nắm đấm của B, đồng thời bàn chân phải bước lên sang trái đặt vào bên phải của bàn chân B, làm cho đầu hướng về phía trước, bên trái từ dưới cánh tay phải B chọc ra (H. 441).

Tiếp theo, ngẩng đầu vươn người lên, quay người sang phải dẫn đến tay phải đưa về trước bên trái, lên trên về trước lên phải và đánh, dùng mu bàn tay đánh vào bên phải đầu B (H.442).

Hai chân B làm trụ quay người sang trái, đồng thời thu tay phải, khuỷu tay trái mượn lực quay người mà đưa về sau, vắt lên trên đỡ nắm tay phải A (H. 443).

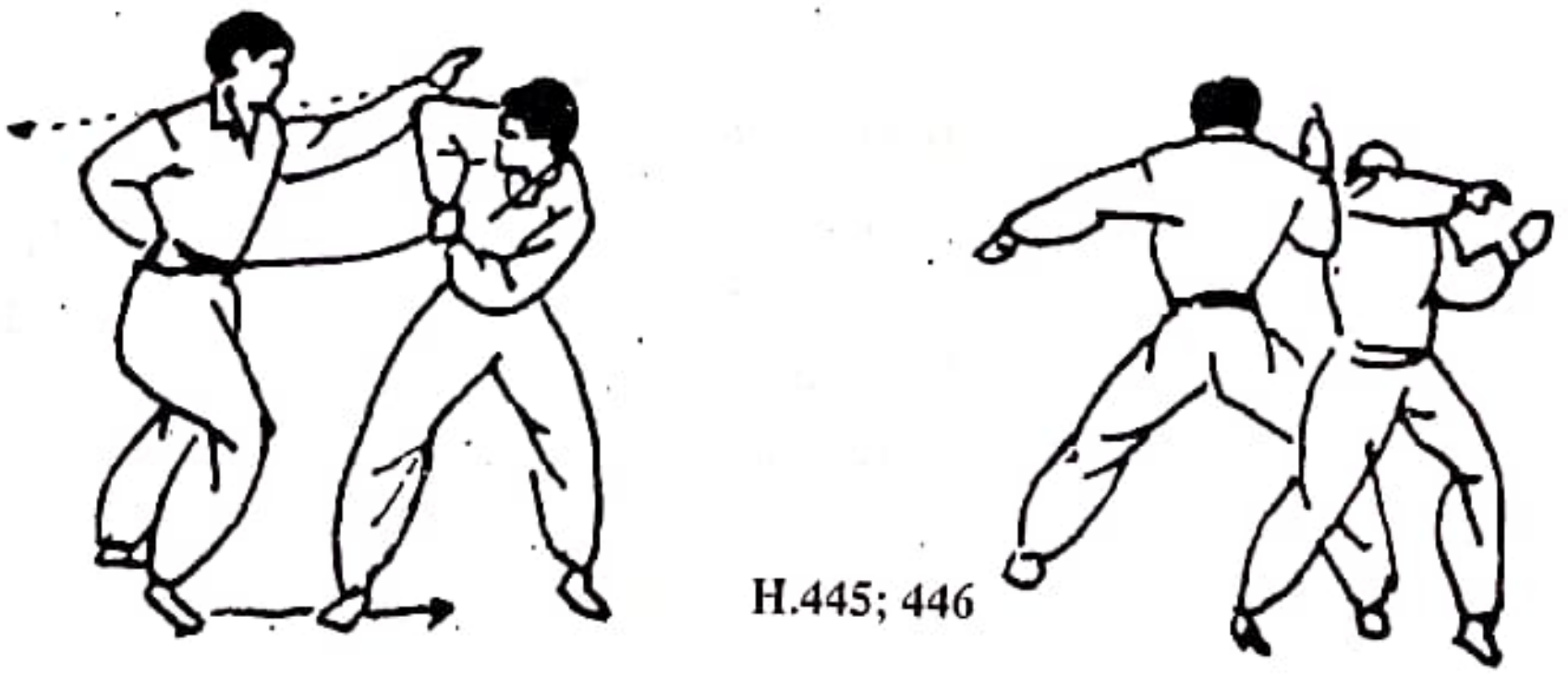
Chân phải A lùi về sau nửa bước, quay người sang phải, trọng tâm trầm xuống, hai chân hơi gập, đồng thời bàn tay phải thu về giữa eo, bàn tay trái mượn lực quay người mà đưa về trước, đẩy sang phải, lòng bàn tay hướng xuống, dùng cạnh ngoài bàn tay đánh vào sau eo của B (H.444).



H.439; 440; 441; 442; 443; 444

Hai chân B làm trụ quay người sang phải, tay trái nắm lấy cổ tay phải đưa khuỷu tay phải lên trên về bên phải để đỡ bàn tay trái A (H.445).

Chân phải A bước lên đặt vào sau người B quay người sang trái, đồng thời tay trái thuận thế gạt sang trái về sau, tay phải từ giữa eo duỗi về trước, mượn lực quay người mà cúi người quét ngang cánh tay vào cổ B, lòng bàn tay phải hướng xuống, ngón tay hướng về trước, lực dồn vào cạnh trong cánh tay phải và bàn tay phải, làm cho B bị đánh ngã (H.446).



H.445; 446

c. Điểm chính:

Cúi gật đầu phải nhanh, bước lên tiến hành đồng thời với việc cúi đầu cong eo, đưa tay đánh lại mềm mại, bàn chân phải nhất thiết phải chọc vào sau người địch, vung tay quay người phải cố gắng duỗi ra.

4. Phượng hoàng tẩu thương - trích quân ngự đới *(Phượng hoàng lượn vòng quanh tổ, cầm mũ nắm dây lưng)*

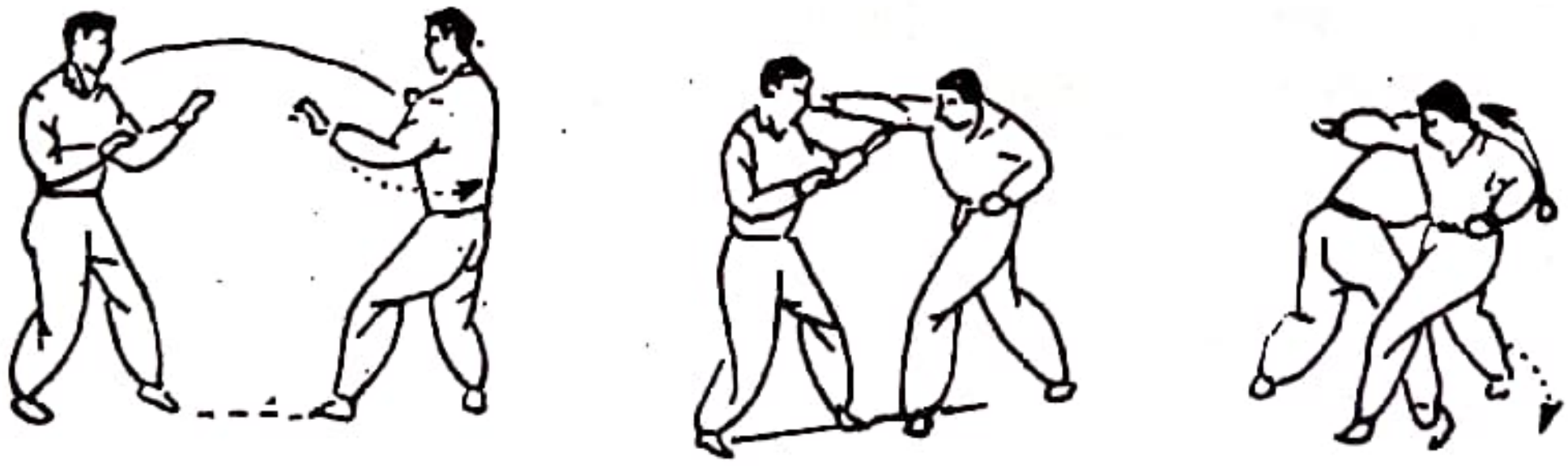
a. Tóm tắt cách đánh:

Phượng hoàng lượn vòng tìm tổ, vòng đến sau lưng đánh vào đầu địch, đánh trên đẩy dưới chạy không kịp, cầm mũ dây lưng làm cho địch bị ngã.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.447).

Chân trái B bước lên trước, thân trên quay sang trái đồng thời tay trái thu về giữa eo; tay phải đưa sang phải về trước, vòng sang trái đánh vào đầu bên trái A (H.448).

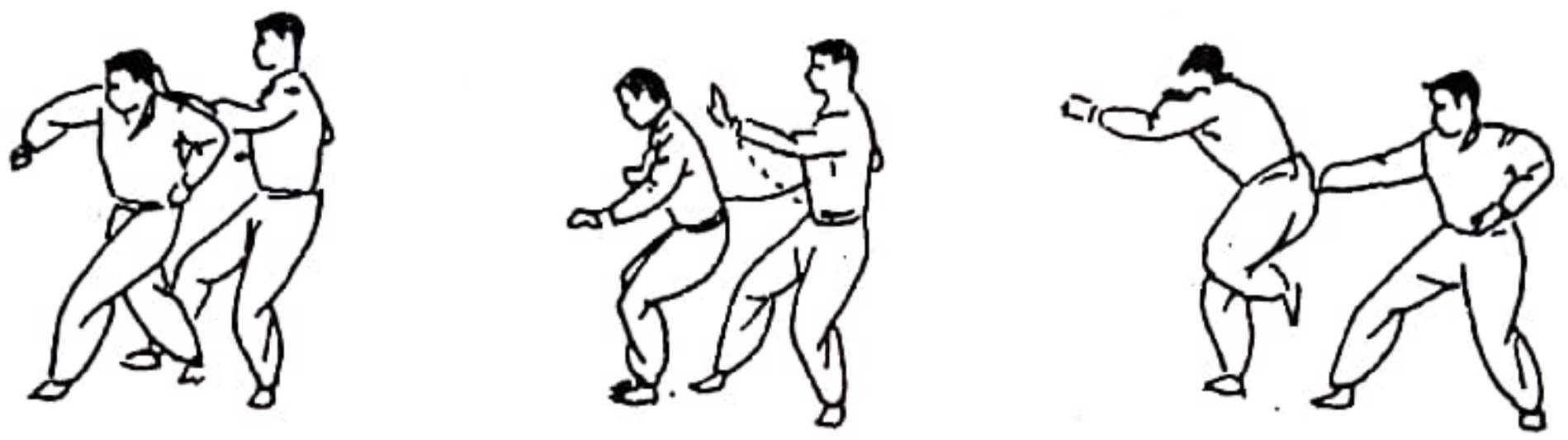


H.447; 448; 449

Chân trái A vòng ra ngoài, chân phải bước lên trên về bên trái đặt vào bên trong bàn chân trái B, đồng thời co eo cúi đầu tránh nắm đấm của B, từ dưới nách phải B chọc ra (H.449). Tiếp theo, bàn chân phải quay ra ngoài, người quay sang phải, bàn chân trái vòng theo người đặt vào sau người B, đồng thời tay phải thu về giữa eo, tay trái từ trước ngực theo người quay đến sau người B rồi đưa lên trên, đẩy mạnh về trước vào sau đầu B (H.450).

B cúi người về trước, cong lưng cúi đầu tránh bàn tay trái A (H.451).

Chân phải A bước lên trước, trọng tâm trầm xuống, quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về giữa eo, tay phải từ giữa eo đưa về trước đẩy xuống dưới, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, đánh mạnh vào eo sau của B, lực dồn vào mặt bàn tay, làm cho B bị đánh ngã (H.452).



H.450; 451; 452

c. Điểm chính:

Cúi đầu, vòng eo quay người cần nhanh, sát gần vào địch. Tay phải đẩy phải mượn lực quay eo quay người và trọng tâm trầm xuống.

5. Lão tăng phục y - ngư công giao song *(Lão tăng mặc áo, ngư ông quăng lưới)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Lão tăng mặc áo quay người đánh, cửa phật khoác áo cà sa, ngư ông quẳng lưới ra sa, quay ngược bước làm cuộn sóng.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H. 453).

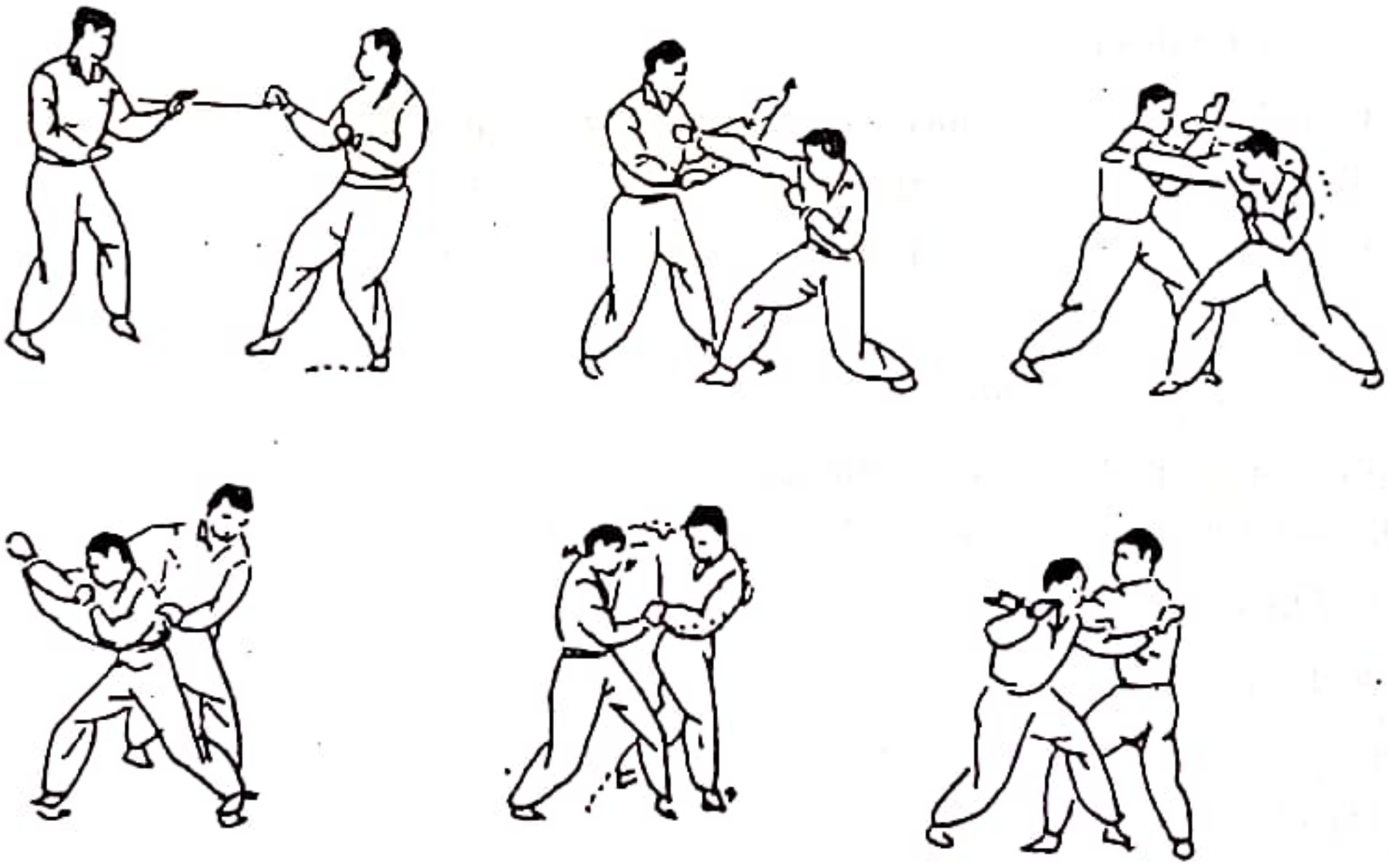
Chân trái và chân phải B cùng bước lên, gập đầu gối thấp người, đưa nắm tay phải đấm vào ngực A (H.454).

Chân trái A bước lên, quay người sang trái, đồng thời tay trái thu về trước ngực, tay phải từ trước ngực đưa về trước lên trên, vòng sang phải, đưa cánh tay dưới đánh vào cánh tay phải B (H. 455). Và mượn lực đỡ của cánh tay phải B mà hơi quay người sang trái, bàn chân phải bước lên đặt vào sau

người B, quay người sang phải, đồng thời tay phải mượn lực quay người mà đưa sang phải, về sau rồi dọc trước mặt sang trái, về trước, xuống dưới tay, tay trái từ trước bụng đưa sang phải cùng song song với tay phải, hai tay hợp lực vỗ vào phía sau bên phải mười ngón tay hướng vào nhau, dùng hai mặt bàn tay đánh vào lưng B (H.456).

B lấy hai chân làm trụ quay người sang trái, đồng thời cánh tay trái đưa lên trên về sau đỡ cánh tay phải A; cánh tay phải đưa xuống dưới, dọc trước ngực đẩy về sau vào tay trái A (H.457).

Bàn chân trái A đưa về sau bên phải đặt vào giữa hai chân B bàn chân phải quay vào trong, mượn lực vung chân quay mà quay mạnh người sang trái thân trên hơi ngửa về sau, đồng thời tay phải gập vào thu bàn tay về trước ngực; tay trái mượn lực quay sang trái về sau mà sải mạnh ra, lòng bàn tay hướng lên trên dùng cánh tay trái đánh vào cổ sau B, lực dồn vào cạnh trong bàn tay trái và cánh tay trái, làm cho B bị đánh ngã (H.458).



H.453; 454: 455: 456: 457; 458

c. Điểm chính:

Bước lên tránh phải nhanh, cùng với bàn chân phải quay người quay eo đều phải nhanh mạnh, ngồi về sau, quay người sang trái dẫn đến sải cánh tay phải như thế quăng lưới:

6. Như phong tự sản - phạt thảo tầm xà.*(Giữ như tránh, phát cỏ tìm rắn)*

a. Tóm tắt cách đánh:

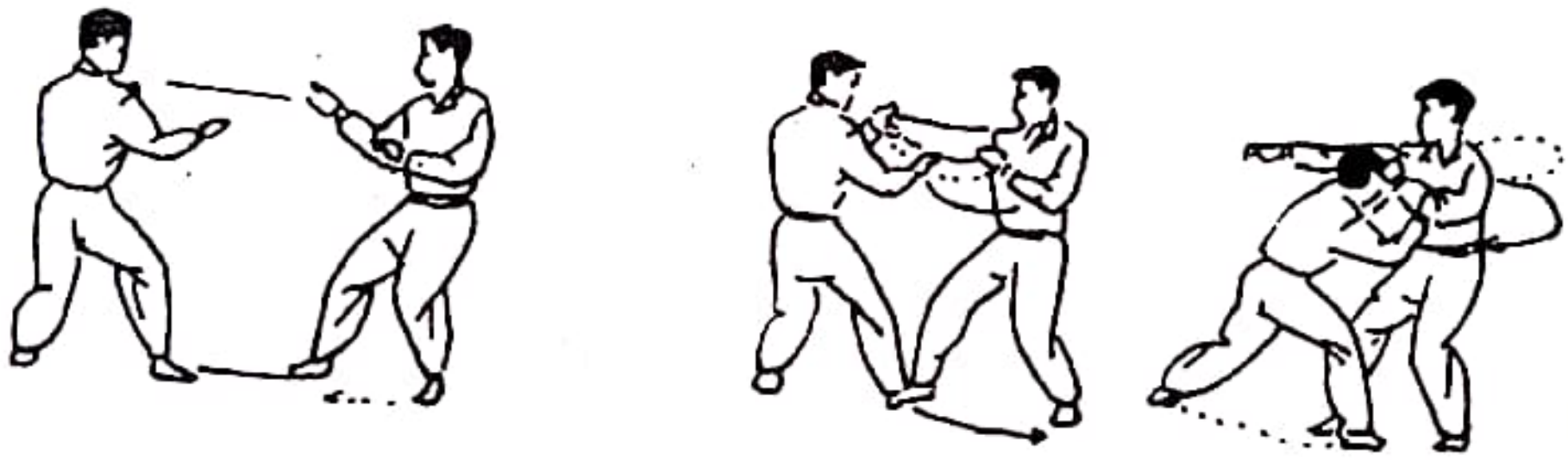
Bước chéo lên như là tránh, giữ lấy tay địch bước đi phát cỏ tìm rắn chặn bước tìm, quay người vòng eo để cho người thắng.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.459).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên đưa nắm tay phải đấm thẳng vào đầu, ngực B (H.460).

Chân phải A bước lên trước thân trên cúi xuống theo, đồng thời hai bàn tay đưa về phía trước bên trái, đẩy vào giữ cánh tay trái B (H.461).



H.459; 460; 461

Tiếp theo bàn chân trái bước lên móc vào bàn chân trái B, thân trên quay sang trái, đồng thời mượn lực quay người mà dẫn đến hai bàn tay đâm vào phía sau bên trái, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, tay trái ở phía trên, tay phải ở phía dưới dùng cạnh ngoài hai bàn tay đấm vào lưng phía trái B (H.462).

Bàn chân trái B chọc mạnh về sau, thân trên ngả theo về trước quay sang trái tránh hai bàn tay và chân móc của A (H.463).

A lấy hai chân làm trụ quay mạnh người sang phải, thân trên cúi về trước quay người về sau nhổm mông, đồng thời bàn tay phải theo người quay đưa sang phải về sau túm đánh, ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng vào B, lực dồn vào gốc bàn tay, đánh vào mặt B làm cho B bị đánh ngã (H.464).







H.462; 463; 464

c. Điểm chính:

Bước lên giữ tay, quay người gạt ngang đều phải nhanh và liên tục bước móc vào vững chắc quay người sang nhổm mông túm tay phải mạnh.

7. Lãng tử hồi đầu - hoành tảo thiên quân *(Lãng tử ngoái đầu, quét ngang ngàn quân)*

a. Tóm tắt cách đánh:

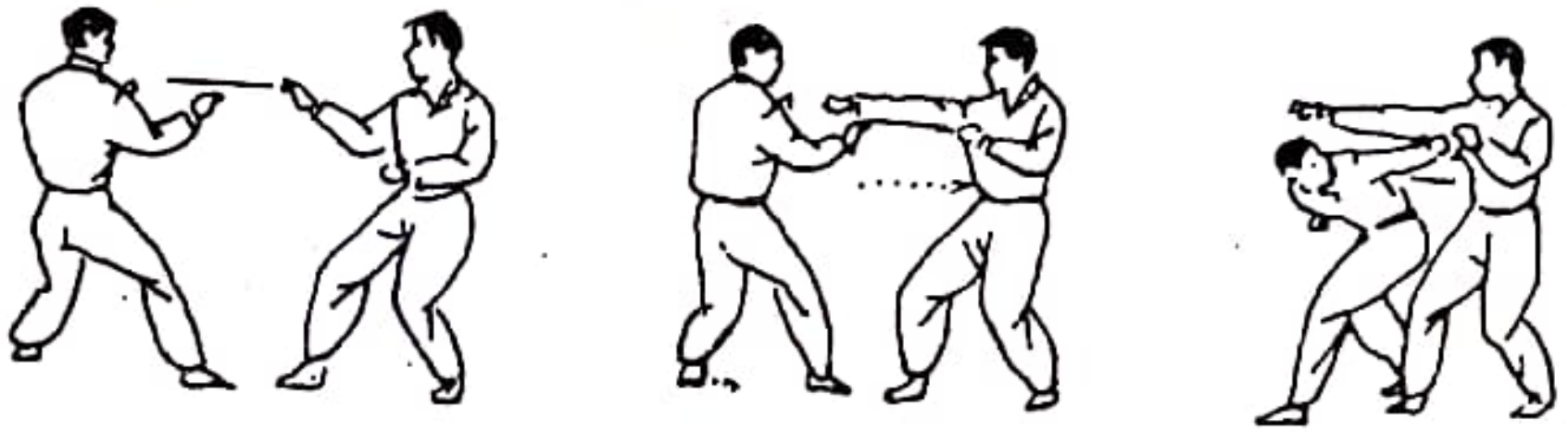
Lãng tử quay đầu lại không đổi vàng, quấn đầu bó người, quay eo mông sang trái và phải, quét ngang ngàn quân làm địch khiếp sợ.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.465).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời dưa nắm tay phải đấm thẳng vào mặt A (H.466).

Bàn chân phải A quay bước lên trước về bên trái, bàn chân trái cùng tiến lên, quay người sang trái về sau, thành lưng quay về B, thân trên cúi xuống, đồng thời tay trái theo người quay về sau dọc mông trái dẩy ra đánh vào bụng, tay phải thu về giữa eo, mắt nhìn vào bàn tay trái (H.467).



H.465; 466; 467

Trọng tâm B đưa về sau, người ngồi về sau, đồng thời thu nắm tay phải về, tay trái đẩy về trước xuống dưới đỡ cánh tay trái A (H.468).

Hai chân A quay sang phải, quay người sang phải ngẩng đầu vươn người, đồng thời tay trái thu về dưới nách phải, tay phải đưa sang phải về sau quét vào bên phải đầu B, lòng bàn tay hướng lên, quay đầu mắt nhìn vào bàn tay phải (H.469).

Tay phải B nâng lên về trước phía phải đỡ lấy cánh tay phải A, tay trái thu về (H.470).

Bàn chân trái A đưa sang trái, về trước, vòng sang phải, đặt vào phía sau bên phải người B, quay người sang phải, đồng thời tay phải thu về trước ngực, tay trái từ dưới nách phải xuyên ra đưa sang phải, về trước, rồi gạt mạnh sang trái, thân trên ngửa về sau, lòng bàn tay trái hướng lên trên, lực dồn vào cạnh trong bàn tay, quét vào cổ B, làm cho B bị đánh ngã (H.471).






H.468; 469; 470; 471

c. Điểm chính:

Quay người bước phải nhanh, gập người đưa tay nhanh, quay người sang hai bên và bước vững chắc.

8. Hầu viên thâu đào - kim kê triển xí *(Khỉ ăn trộm đào, gà vàng vỗ cánh)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Xuyên người dưới nách lao về trước, khỉ ăn cắp đào chọc ngược tay; gà vàng vỗ cánh lùi liên tục, chân tay cùng động, đi tìm mệnh.

b. Thuyết minh động tác:

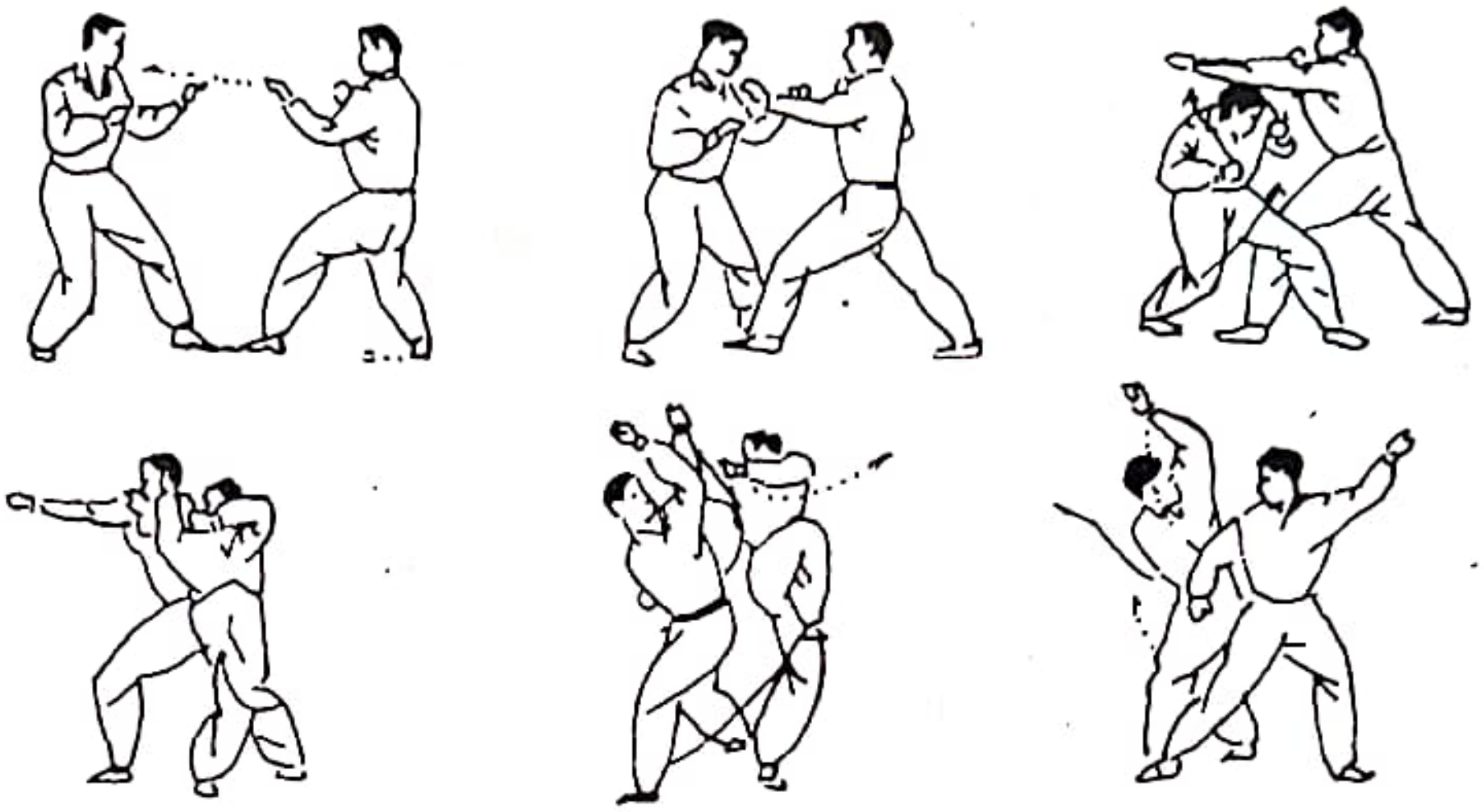
A và B cùng đứng ở thế đấu trái (H.472)

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay trái đấm thẳng vào đầu A (H.473)

Chân trái A bước lên sang phải, đồng thời gập đầu gối cong người, đầu quay sang trái, cúi xuống sang phải, từ dưới nách trái B chọc ra, tránh nắm đấm của B (H.474).

Tiếp theo gập gối phải rồi nâng lên, thân trên ưỡn ngửa về sau, hơi quay người sang phải, tay phải từ trước ngực vòng lên trên vai phải chọc

ngược tay, lòng bàn tay hướng xuống, dùng lực hai ngón trỏ và giữa tấn công huyệt thái dương bên trái dầu B (H.475).



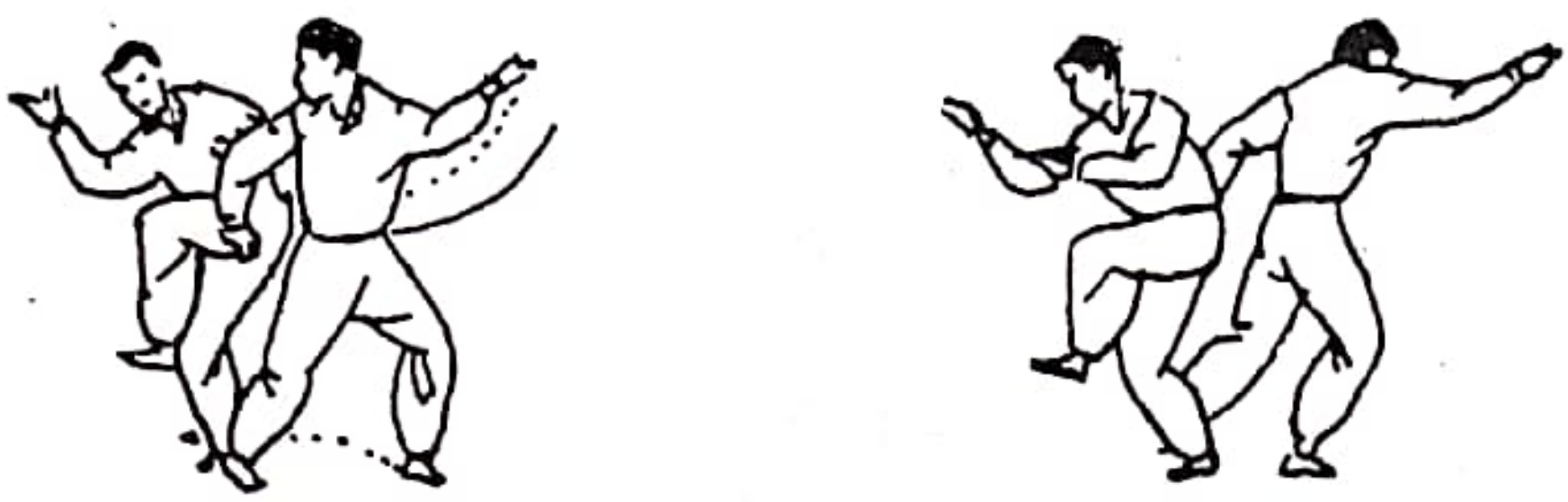
H.472; 473; 474; 475; 476; 477

B quay người sang trái, nâng khuỷu tay trái để đỡ cánh tay phải A (H.476).

Chân phải A đá ra đằng sau bên phải vào mắt cá chân trái B, đồng thời chuyển trọng tâm về sau, tay trái từ trước ngực gạt lên về trước, tay phải từ trên vai phải dọc theo trước ngực phải đẩy xuống đằng sau phía bên phải vào bụng trái B (H. 477).

Đầu gối trái B gập nâng lên tránh chân đá của A, tay phải duỗi về trước, tay trái đập xuống dưới bên trái để đỡ cánh tay phải A (H. 478).

Trọng tâm A tiếp tục đưa về sau, bàn chân trái bước về sau người, quay người sang trái, đồng thời tay phải gạt lên về trước người; tay trái từ trước người đưa sang trái, về sau đập xuống, ngón tay hướng xuống lòng bàn tay hướng vào B, lực dồn vào gốc bàn tay, đánh vào sau eo B, làm cho B bị đánh đổ (H.479).



H. 478; 479

c. Điểm chính:

Xuyên người phải nhanh, quay đầu phải linh hoạt, chọc ngược tay phải khoẻ và nhọn, liên tục giang tay, hai chân bước liên và nhanh.

9. Phá phủ trầm thuyền - trạch tinh hiến Phật *(Quyết tâm làm đắm thuyền, chọn sao dâng Phật)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Trùng người xuống quyết tâm làm đắm thuyền, nhảy xuống nước đánh ngược lại; chọn sao dâng Phật nâng khuỷu tay lên, rướn người giết địch.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đấu trái (H.480).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời vung nắm tay phải đấm vào bên trái đầu A (H.481).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời vung nắm tay phải đấm vào bên trái đầu A. Chân phải A bước lên đặt vào bên trái của chân trái B, gập đầu gối ngồi xổm xuống, đồng thời tay trái đưa lên trên bảo vệ đầu, tay phải đẩy xuống phía trước, đề phòng B đá chân phải (H.482).

B vung nắm tay đánh vào khoảng không phía sau, quay mạnh người sang phải, đồng thời thu nắm tay phải về, gập cánh tay trái, đưa khuỷu tay trái về trước sang phải đánh vào bên phải đầu A (H.483).

A quay đầu sang trái, xuống dưới, sang phải cong người từ dưới nách trái A chọc ra để tránh cái đánh của khuỷu tay B, đồng thời bàn chân trái bước lên đặt vào phía sau bên trái người B (H.484).

Tiếp theo chân trái duỗi trượt lên về bên phải, chân trên ngửa về sau, đồng thời tay trái đưa lên phía sau bên trái và đẩy ngược lên đánh vào phía sau đầu B (H.485).

B lại quay người sang phải, nâng khuỷu tay phải để đỡ bàn tay trái A (H. 486).

Đầu gối trái A gập lên trước người, tay phải duỗi về phía trước bên phải, tay trái từ phía sau bên trái dọc trước ngực đưa xuống dưới bên trái đánh vào sườn phải B, ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng vào B, lực dồn vào gốc bàn tay, làm cho B bị thương (H.487).

c. Điểm chính:

Trùng người quay đầu, xuyên người phải nhanh; vắt ngược lại, ngửa người về sau, túm đằng sau, vừa đánh vừa cúi xuống phải liên tục thông suốt và có thể mượn lực đỡ của B.



H.480; 481; 482; 483; 484; 485; 486; 487

V. LÀM CHÂN TAY ĐỊCH BỊ THƯƠNG

Làm chân tay địch bị thương chủ yếu dùng khi địch mạnh ta yếu, địch cao ta thấp, tránh mũi tấn công và làm gãy chân tay địch, làm giảm khả năng kháng cự lại của địch và bảo vệ bản thân, cuối cùng đạt mục đích là đánh bại được kẻ thù, khi ứng chiến thì cách địch tương đối xa, buộc địch phải dùng cách đánh cự ly xa mà giang chân tay ra đánh; có thể nhân cơ hội đó làm chân tay địch bị thương.

Khi dụng chiến cái quí là ở chỗ nắm chắc được thời cơ và thời gian đánh, vị trí đánh chính xác, phải dùng lực phát sinh bất ngờ.

1. Thuận thủ khiên dương - Thái công điếu ngư *(Thuận tay dắt dê, Thái công câu cá)*

a. Tóm tắt cách đánh:

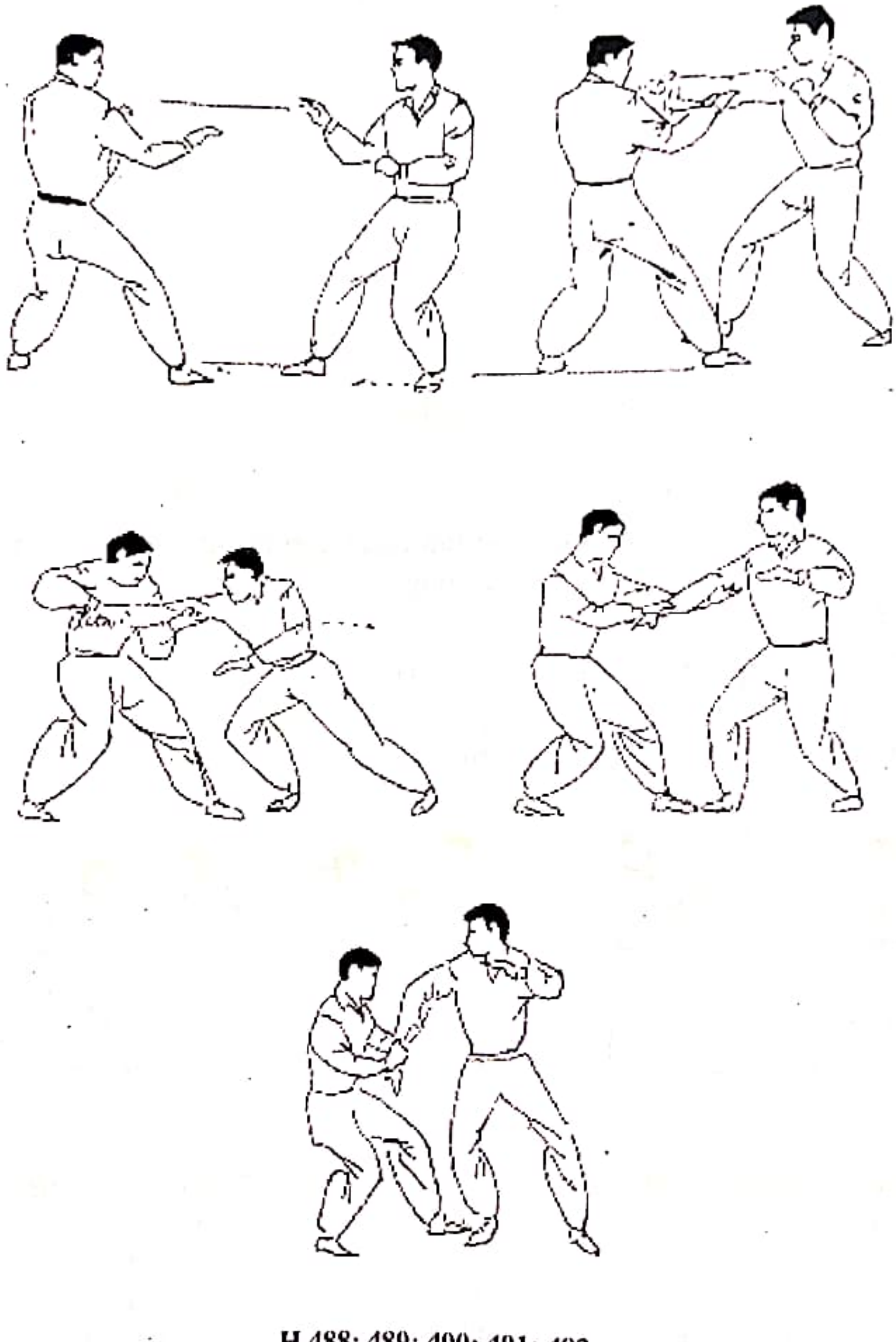
Nắm tay như lưu tinh gần trung môn, thuận tay dắt dê không chần chừ, anh nuốt tôi nhỏ, Thái công câu cá cũng gãy cần.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đấu phải (H. 488)

Chân trái và chân phải A cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay phải đấm thẳng vào ngực B (H. 489).

Chân phải A lùi về sau, quay người sang phải, trọng tâm trầm xuống về sau, đồng thời tay phải từ trước ngực đưa lên trên, sang trái, vòng sang phải nắm lấy cổ tay phải B và mượn lực bụng quay người mà vòng cánh tay phải ra ngoài, kéo về sau sang phải, lòng bàn tay trái duỗi ra đỡ khuỷu tay phải B (H. 490).



H.488; 489; 490; 491; 492

Trọng tâm B đưa về sau ngồi, đồng thời co tay phải (H.491).

Trọng tâm A tiếp tục trầm xuống, chân phải hơi gập ngồi xổm xuống thành tả hư bộ, thân trên hơi quay sang trái, đồng thời tay phải mượn lực trọng tâm trầm xuống mà đè xuống cổ tay phải B; tay trái mượn lực quay người mà đưa lên về trước đẩy vào khuỷu tay phải B, lực dồn vào hai gốc bàn tay, đột nhiên phát lực mạnh có thể làm gãy khuỷu tay phải B (H. 492).

c. Điểm chính:

Tay phải túm ngược nhanh nhạy, chính xác, cố định; vòng cánh tay nhanh, ngăn phải đánh trái phải thu ngực bạt lưng, dùng lực phối hợp toàn thân, như là tư thế nhấc cần câu cá.

2. Phủ đê do tân - Lưu Hải khán tiêu *(Đốt lửa dưới đáy nồi, Lưu Hải bổ củi)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Nắm tay và chân đều lượn vòng tấn công vào trong, đốt lửa dưới đáy nồi không nên vội, Lưu Hải bổ củi đi trong núi.

b. Thuyết minh động tác:

. A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.493).

Chân trái và chân phải A cùng bước lên, đầu gối gập trùng người xuống, đồng thời đưa nắm tay trái đấm vào bụng A (H. 494).



H.493; 494; 495

Chân trái A lùi về sau, quay người sang trái, đồng thời tay trái từ trước đưa xuống dưới túm lấy cổ tay trái B, cánh tay vòng ra ngoài kéo sang trái về phía sau, tay phải mượn lực quay người mà đưa về phía trước bên trái, bổ vào khuỷu tay trái B, lòng bàn tay hướng sang trái phía sau, ngón tay hướng về phía trước bên trái, lực dồn vào cạnh ngoài bàn tay, có thể gãy khuỷu tay trái B (H. 495).

. A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.496).

Đầu gối trái B gập rồi nâng lên dẫn đến chân dưới duỗi về trước đánh vào bụng dưới A (H.497).

Chân phải A bước ngang sang phải về phía trước. Quay người sang trái, đồng thời tay trái từ phía trước đưa xuống dưới, sang phải đánh vào mắt cá chân trái B, bàn tay phải giơ lên bên phải đầu (H. 498).





H.496; 497; 498; 499

Tiếp theo quay người mạnh sang trái đồng thời bàn tay trái thu về trước ngực, khuỷu tay trái nâng lên; bàn tay phải đưa về phía trước bên trái chọc xuống lòng bàn tay hướng phía sau sang trái, ngón tay hướng về phía trước bên trái, lực dồn vào sườn ngoài bên phải, đánh vào xương đầu gối trái, có thể làm gãy đầu gối trái B (H.499).

c. Điểm chính:

Bước chân phải nhanh, tay trái nắm lấy mắt cá chân trái phải vòng cánh tay, nâng chân lên phải mạnh. Mặc cho có nâng được chân địch hay không, bàn tay phải chọc ra, khi chọc bàn tay các ngón tay cố gắng song song.

3. Bình địa lạc mã - thiên vương thác tháp *(Đất bằng xuống ngựa, Thiên vương đỡ tháp)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Phiên thiên phúc địa đè lên đỉnh đầu, nếu như địch tấn công thẳng vào bên cạnh ta, bình địa lạc mã thấp xuống nửa mét, Thiên vương thác tháp mở thiên địa.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.500).

Chân phải và chân trái B cùng bước lên, đồng thời tay phải xuống dưới, sang phía sau bên trái, lên trên, về trước, vòng xuống dưới vắt đánh, lòng bàn tay hướng lên, dùng mu bàn tay đánh vào đỉnh đầu A (H.501).

Chân phải A trượt lên trước nửa bước, quay người sang trái, hai đầu gối gập xổm xuống thành kỵ mã bộ, đồng thời tay trái mở sang trái, tay phải đẩy lên trên về trước, lòng bàn tay phải hướng lên trên, lực dồn vào gốc bàn tay mượn lực quay người mà đỡ khuỷu tay phải B, có thể làm gãy khuỷu tay phải B (H. 502).



H.500; 501; 502

c. Điểm chính:

Bước lên mạnh dạn, dẩy khuỷu tay phải chính xác, cánh tay cố gắng đưa lên trên.

4. Du giải hoành bộ - thiết thuyên toả môn *(Con cua bò ngang, gọng sắt khoá cửa)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Đến thẳng đi thẳng ập vào cửa, tôi học đi ngang như cua, có đi không về vội duỗi tay, gọng sắt khoá cửa bẻ gãy tay địch.

b. Thuyết minh động tác:

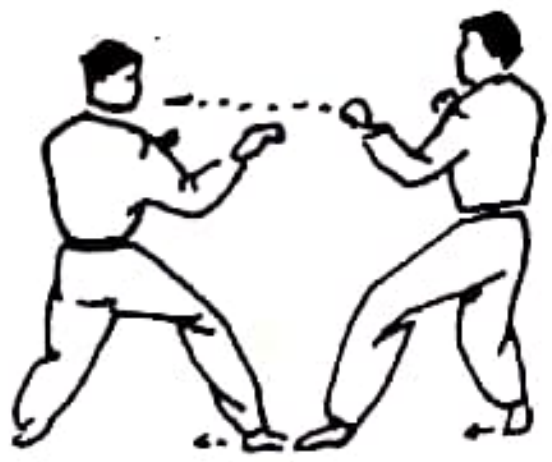
A đứng ở thế đánh phải, B đứng ở thế đánh trái (H.503).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa tay nắm tay trái đấm thẳng vào mặt A (H.504).

Chân phải A bước ngang lên sang phải, quay mạnh eo sang trái, làm cho nắm tay trái B đấm vào không gian rơi vào trước mặt A. Đồng thời tay trái A từ trước ngực đưa lên trên, sang phải nắm lấy cổ tay trái B, bàn tay phải mượn lực quay người mà chọc về trước bên trái, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng sang trái, lực dồn vào sườn ngoài bàn tay đánh vào khuỷu tay trái B, có thể làm gãy khuỷu tay trái B (H.505).

c. Điểm chính:

Phải đồng thời bước lên, quay người, đưa tay phải chọc ra mượn lực phát sinh bất ngờ quay eo, hai bàn tay giao vào nhau rồi đột nhiên phát lực mạnh.







H.503; 504; 505

5. Vổng đé lao hạ - bao dinh giải ngưu *(Bắt tôm dáy lưới, cấp dưỡng mổ phanh trâu)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Chân và tay đều lượn vòng tấn công vào trong, người đi đều bước lên trên bắt tôm dưới đáy lưới, người cấp dưỡng mổ phanh trâu ra thế hiện rõ người, tay.

b. Thuyết minh động tác:

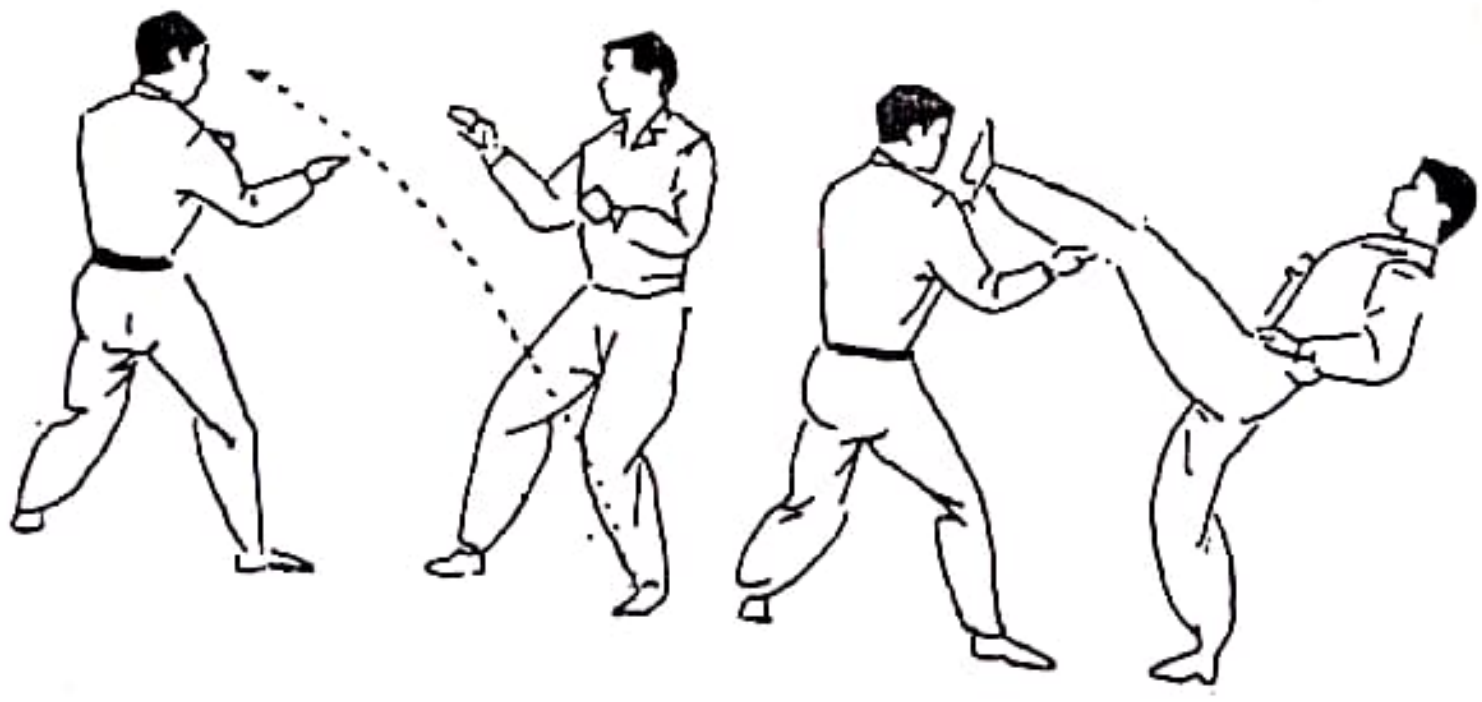
A và B cùng ở thế đánh phải (H.506).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay trái đấm thẳng vào bụng A (H.507).

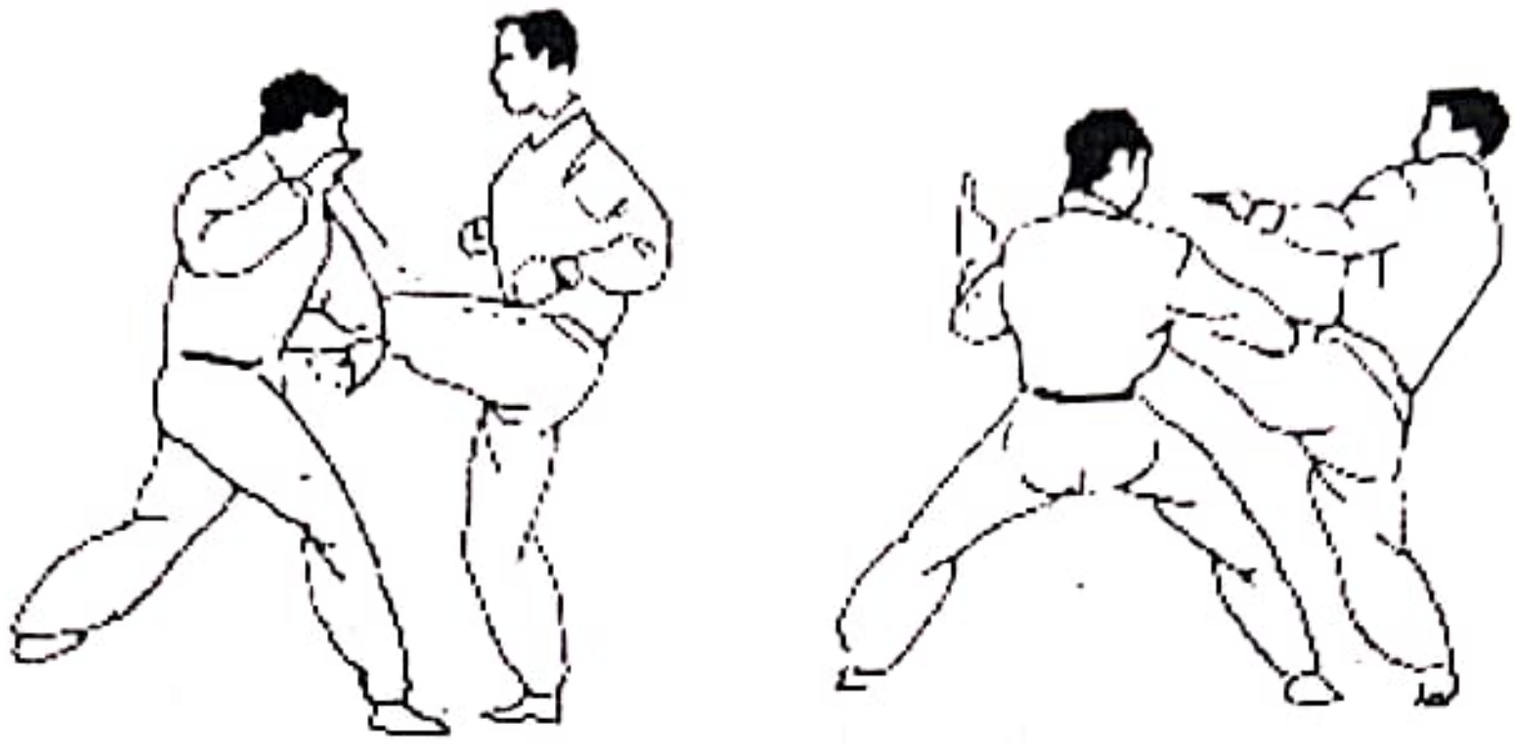
Chân phải A bước lên trước về bên phải, quay người sang phải đồng thời tay trái từ trước ngực đưa xuống dưới, sang trái ngược lên nắm lấy cổ tay trái B, tay phải đưa lên bên phải đầu (H.508). Tiếp theo quay người sang trái, đồng thời tay trái dính chặt vào cánh tay B quay ra ngoài thành ra ôm lấy cánh tay trái dưới B, bàn tay phải mượn lực quay người mà chọc mạnh về trước xuống dưới, lòng bàn tay hướng về phía dưới đằng sau, ngón tay hướng sang trái, chọc vào vai trái B, lực dồn vào sườn ngoài bàn tay phải, làm vai trái B bị đau (H.509).

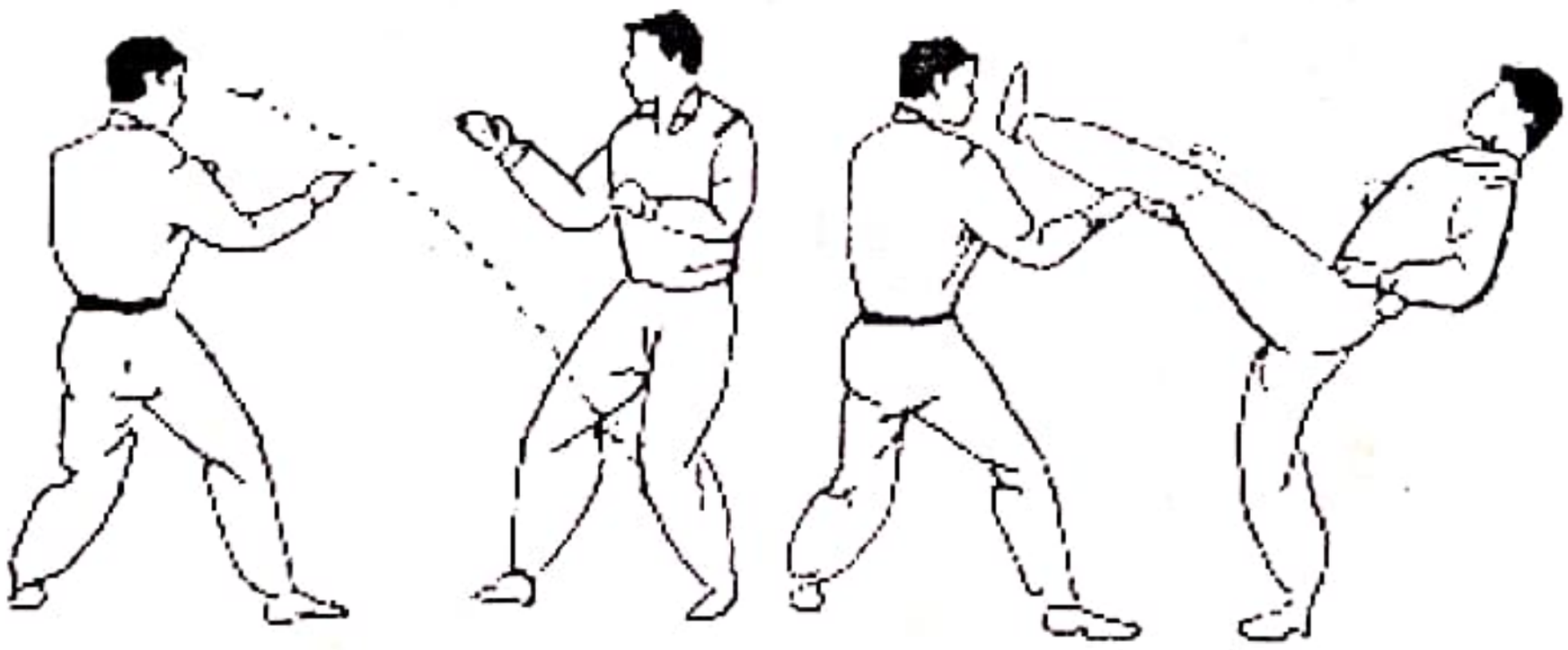
Tư thế chuẩn bị giống như trên, B đưa chân trái duỗi đá vào bụng A (H.510). Chân phải A bước lên quay người sang trái, tránh và ôm phía dưới chân trái B, bàn tay phải đẩy mạnh vào vùng xương chậu trái B, có thể làm cho xương chậu trái B rời ra (H.511).

c. Điểm chính: Phải đồng thời bước lên, quay người và ôm giữ bàn tay phải chọc ra thì các ngón tay phải song song, trọng tâm hơi trầm xuống và tùy theo mà quay eo sang phải.



H.506; 507





H.508; 509; 510; 511

6. Thanh long phao trụ - tiên ông chưởng thuyền *(Rồng xanh quấn cột, tiên ông chèo thuyền)*

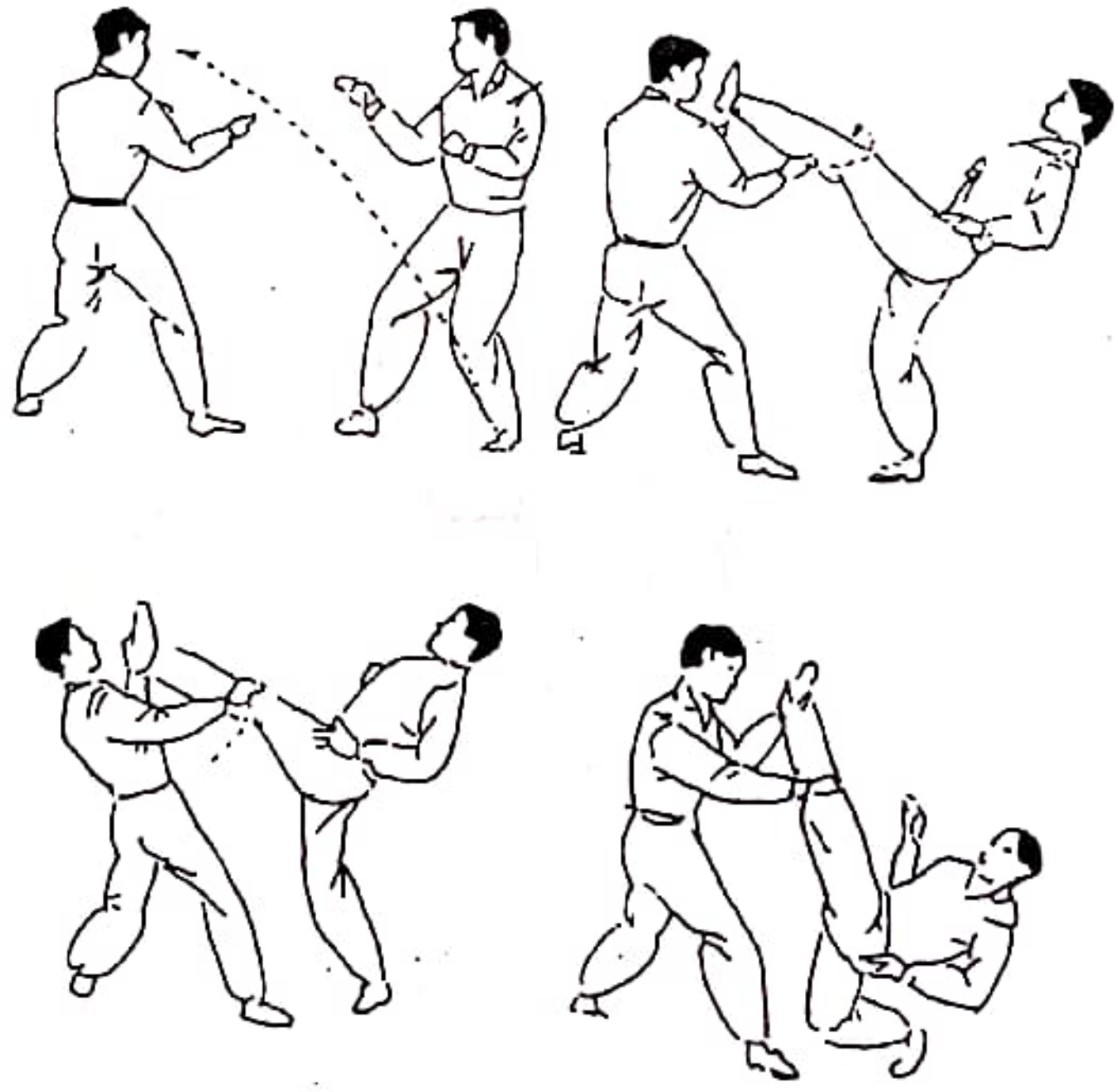
a. Tóm tắt cách đánh:

Quay mặt đưa chân không vội, rồng xanh ôm cột đề phòng địch. Tiên ông chèo thuyền quay eo lưng không bẻ gãy chân thì cũng làm bong gân.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.512). Thân trên phải ngửa về sau, đồng thời nâng đầu gối chân trái lên trên về trước đạp vào mặt A (H.513).

Chân A đứng im, ngẩng đầu, thân trên ngả ngửa về sau, đồng thời tay trái đưa lên đỡ gót chân trái B tay phải đưa về trước, sang trái, xuống dưới ôm lấy đầu gối trái B (H.514). Tiếp theo thu bụng, cong người thân trên quay mạnh sang phải thuận thế tay trái đưa mạnh lên trên đỡ: tay phải đưa xuống dưới bên phải đẩy mạnh vào đầu gối trái B, lực dồn vào hai mặt bàn tay, có thể bẻ gãy chân trái B hoặc làm đau dây chằng ở đầu gối (H.515).



H.512; 513; 514; 515

c. Điểm chính:

Ngẩng đầu ngửa người về sau phải nhanh, tay trái đỡ lấy tay phải, nắm kịp thời, cúi người quay mạnh như là tư thế chèo thuyền.

7. Nghênh phong phất trần - Lão quân tảo địa *(Đón gió phủi bụi, Lão quân cuốc đất)*

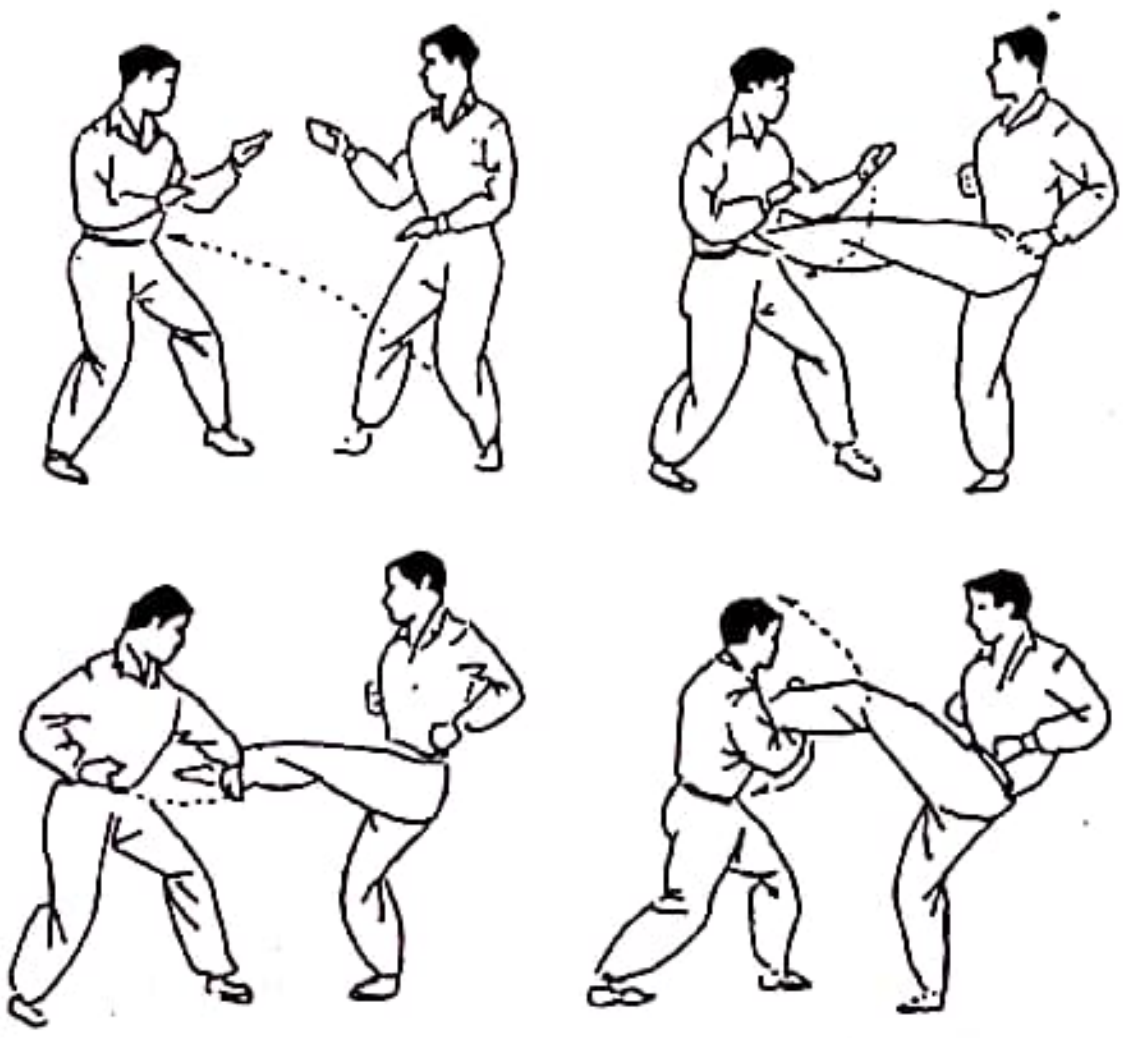
a) Tóm tắt cách đánh:

Phải đá, đạp mặc anh đến, đón gió phủi bụi để chờ đợi anh, tiếp tay ôm lấy kéo về sau, Lão quân cuốc đất để trồng cây.

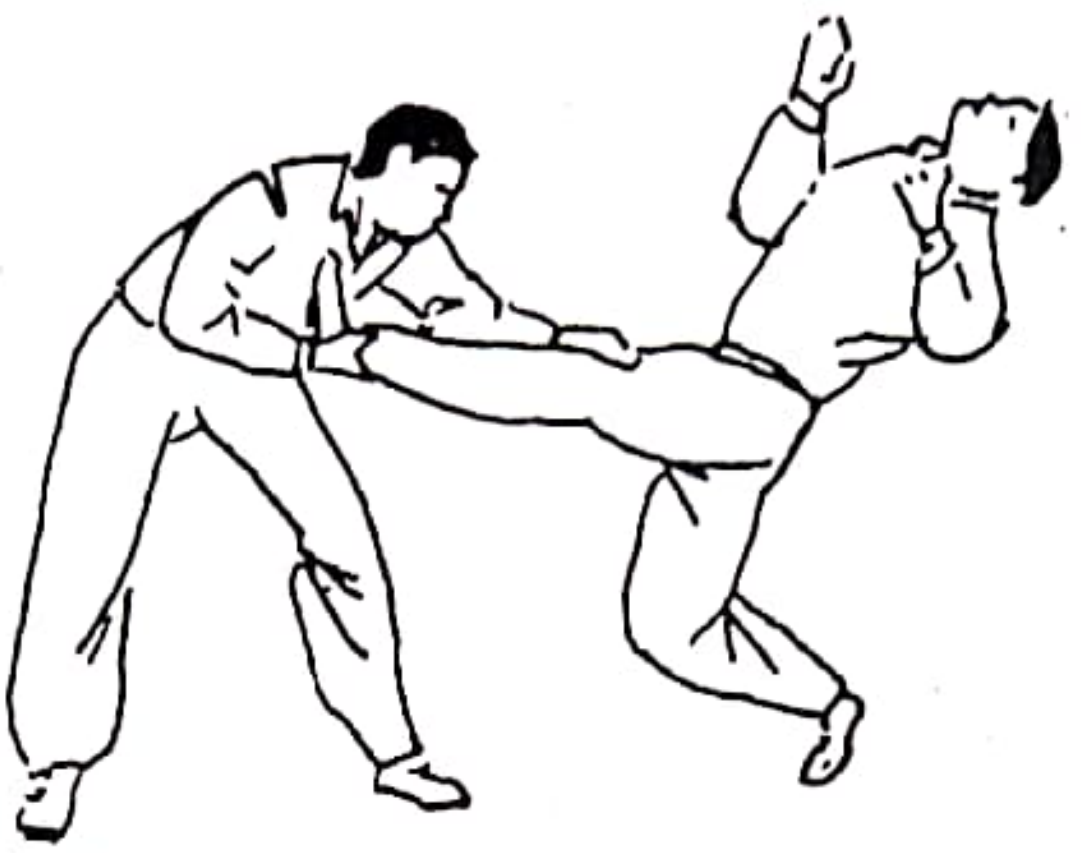
b) Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.516).

B nâng đầu gối trái, duỗi chân đá hoặc đạp vào bụng A (H.517). A quay người sang trái, đồng thời tay trái từ trước ngực đưa xuống bên phải, sang trái móc ngược vào bàn chân trái B (H.518) tiếp tục quay người sang phải đồng thời tay phải vòng lên sang trái; tay trái đưa lên trên về bên trái và đổi vị trí cho tay phải vòng ôm lấy phần mắt cá chân trái (H.519) tiếp theo đưa trọng tâm về sau, thân trên ngả về trước, cong eo, quay sang phải, đồng thời tay phải túm lấy phần mắt cá chân trái B kéo về phía sau bên phải; tay trái đưa về trước rồi đập mạnh xuống, lực dồn vào góc bàn tay, đánh vào đầu gối trái B có thể làm gãy chân hoặc ngã B (H.520).



H. 516; 517; 518; 519



H.520

c. Điểm chính:

Hai tay móc vào đỡ đối tay phải nhanh, người quay vòng sang phải eo phải và đột nhiên phát lực mạnh, cúi người nâng mông lên như tư thế cuốc đất.

8. Ổn như thái sơn - yêm nhĩ thính âm *(Vững như núi Thái Sơn, bịt tai nghe nhạc)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Mặc cho họ đánh mạnh vào, ta vững như núi Thái Sơn không cần tránh nghiêng, bên người bịt tai đẩy tay địch, làm gãy cánh tay chỉ cần hai tay giao vào nhau.

b. Thuyết minh động tác:

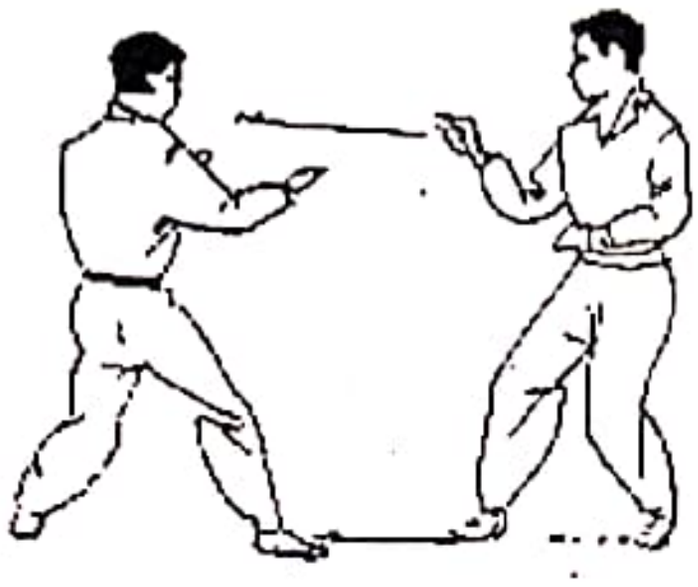
A và B đứng ở tư thế đấu phải (H.521)

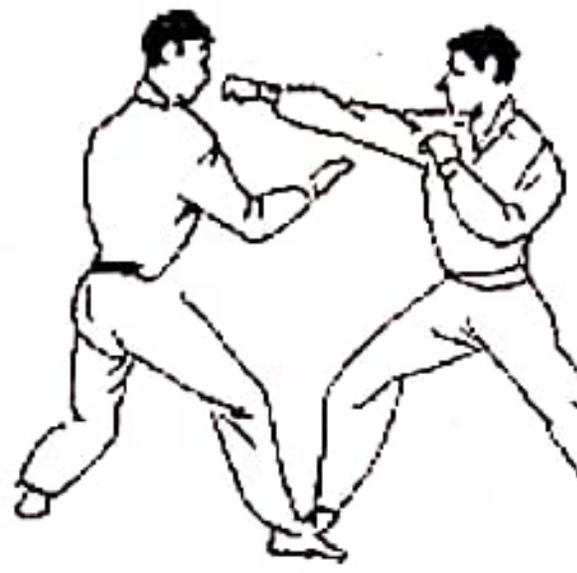
Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay phải đấm mạnh vào mặt A (H.522).

Đầu và chân A bất động thân trên quay sang phải đồng thời bàn tay trái từ trước ngực đưa về trước, sang phải thẳng bàn tay ra đặt vào khuỷu tay phải B; tay phải từ trước thu về, mượn lực quay người mà đưa lên trên phía bên phải nắm lấy cổ tay phải B, lực dồn vào góc bàn tay, hai bàn tay giao vào nhau có thể làm gãy khuỷu tay phải B (H.523).

c. Điểm chính:

Tay trái đưa ra đánh nhanh, quay người phải mạnh, bàn tạ phải thu đỡ và tay trái thành lực giao nhau như mũi tên.







H.521; 522; 523

9. Thái đầu vọng nguyệt - hoán yêu tra đao *(Ngẩng đầu ngắm trăng, cong người cắt dao)*

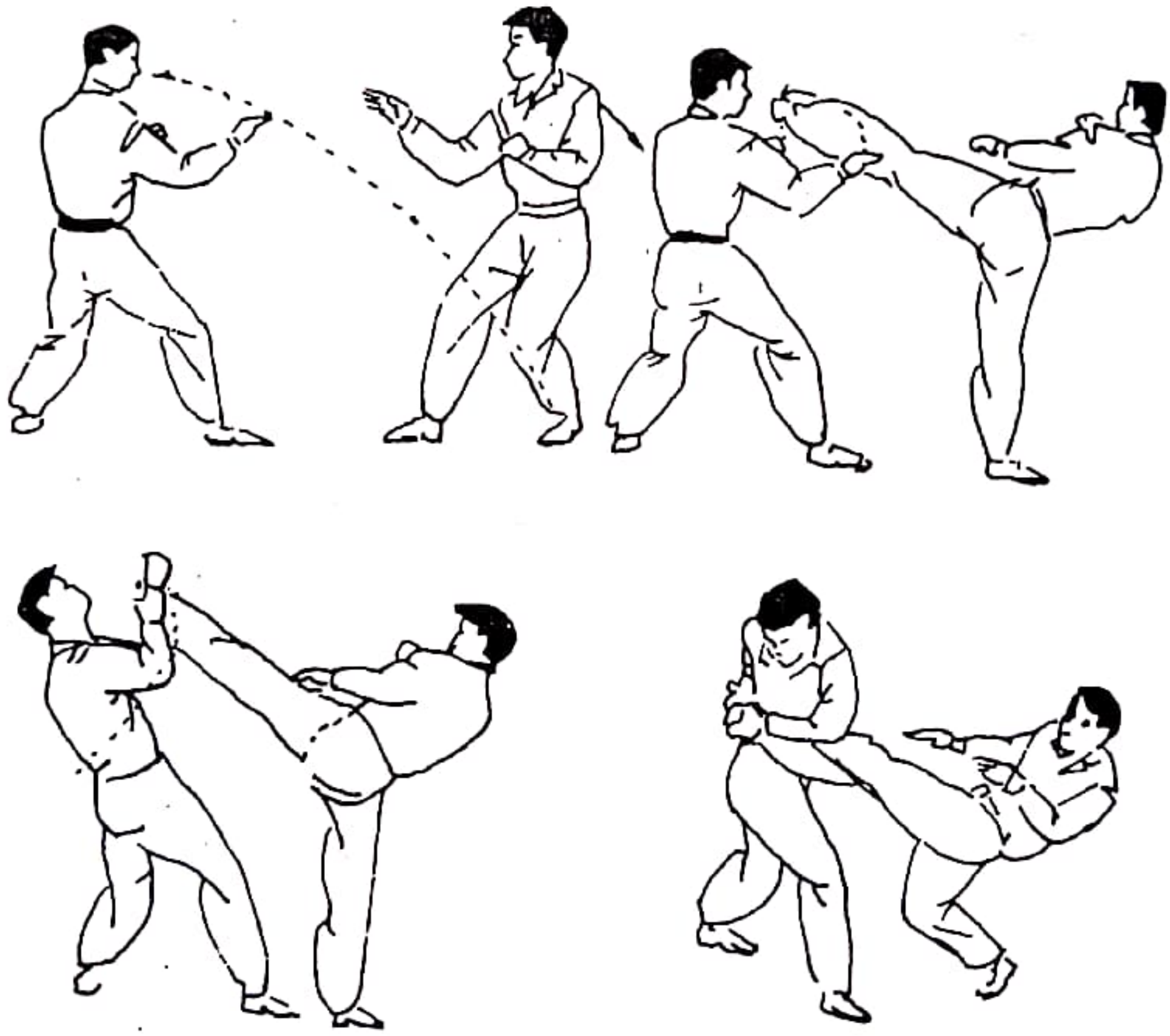
a. Tóm tắt cách đánh:

Nghiêng người giơ chân đá cao, ngẩng đầu ngửa người hai tay ôm cong eo quay như là tra đao vào vỏ, chân không ngừng giao vào nhau.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.524).

B quay người sang phải và ngả thân trên sang phải, đồng thời gối chân trái nâng lên về bên trái đạp mạnh vào mặt A (H.525).



H.524; 525; 526; 527

A Ngẩng đầu ngửa người về sau, đồng thời tay trái từ trước ngực đưa lên trên túm lấy mũi chân trái B, tay phải từ phía trước đưa lên đè vào gót sau chân trái B (H.526).

Tiếp theo, quay người mạnh sang phải cong người, đồng thời tay trái đưa về sau phía bên phải đẩy vào mũi chân trái B, tay phải đưa về sau phía bên kéo gót chân trái B về sau, trọng tâm trầm xuống, hai tay dùng lực phương hướng ngược nhau, lực dồn vào hai lòng bàn tay, có thể làm dây chằng bắp đùi B đau hoặc làm cho B bị ngã (H.527).

c. Điểm chính:

Tiếp chân nhanh, túm đẩy phải chắc chắn, quay người nhanh.

VI. DỤ ĐỊCH NHẬP CHIÊU

Cách dụ địch nhập chiêu chủ yếu dùng khi thực lực hai bên tương đương, trong động tác dụ địch vào, dựa vào cách chiêu trong dự định. Do cách chiêu nhiều đặc biệt, huấn luyện thuần thục mà hai loáng đã khắc chiêu được địch, lập tức làm cho địch dựa vào khả năng vốn có của mình mà quên lần chiêu trước, lần chiêu sau cũng có thể đáng bại địch, khi địch nhập chiêu liền tiến vào ranh giới đánh thì khó mà thoát nổi.

1. Liên hoàn phao tiên - ấn thủ trấn tâm *(Vung roi liên tục - thủ ấn yên lành)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Vung roi liên tục vắt vào địch, hợp tay sát vai nhau ai mà chẳng sợ, liền tính đến quay người để thay đổi ra, tức giận giết địch thậm chí có thể hét lên.

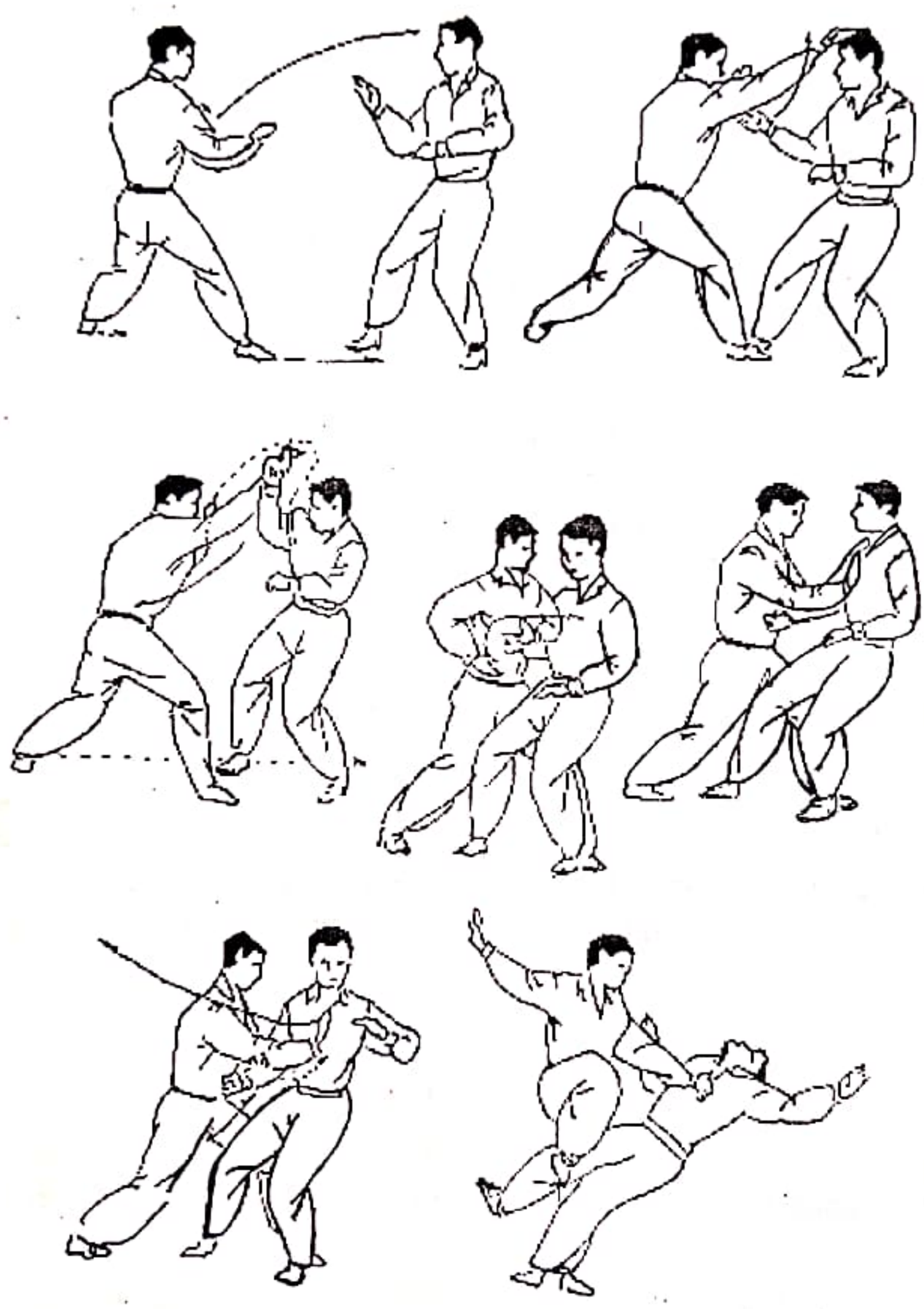
b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đứng đánh phải (H.528).

Chân trái và chân phải A cùng bước lên, đồng thời tay phải từ phía trước đưa xuống vòng về trước ngực đưa lên trên, về trước rồi đánh lên đầu B (H.529).

B lùi về sau, A liên tục vắt đánh làm cho B đưa tay phải lên vắt vào cánh tay phải A (H.530).

Trọng tâm A đưa về trước, chân trái bước lên đặt vào phía sau B, quay người sang phải đồng thời tay phải mượn thế thu về giữa eo; tay trái từ trước ngực đưa lên trên, về trước xuống dưới để ngang cánh tay dưới, dùng cạnh trong cánh tay dưới ép cánh tay phải B (H.531).



H.528; 529; 530; 531; 532; 533; 534

Tiếp theo quay người sang trái, tay phải mượn lực quay của người mà từ giữa eo vòng trước ngực lên trên cánh tay trái đẩy về trước, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào mặt bàn tay (H.532).

B có thể quay người bên trái để làm giảm bớt lực đánh của bàn tay phải A (H.533).

Trọng tâm A lại đưa về trước và dồn vào chân trái, đầu gối phải gập rồi nâng lên, quay mạnh người sang trái, đồng thời tay phải gạt lên trên về sau phía bên phải, tay trái từ trước bụng đẩy mạnh xuống dưới về phía trước bên trái, mu bàn tay hướng về B, mượn lực vươn người đưa trọng tâm về trước và quay người mà giang hai cánh tay ra, lực dồn vào mu bàn tay trái, đánh vào ngực, bụng B, làm cho B bị đánh ngã (H.534).

c. Điểm chính:

Sau khi dụ địch vắt tay lên thì phát chiêu nhanh, liên tục không ngừng, bước lên cánh tay phải khi thu khi đẩy phải nhanh, khi nâng gối quay người thì hai tay phối hợp nhất trí, hai khuỷu tay hơi gập, quay sang hai bên dùng lực phát sinh bất ngờ mà đánh đổ địch.

2. Tẩu mã hồi đầu - hắc hổ xuất động *(Ngựa chạy quay đầu, hổ đen ra khỏi hang)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Địch đến khí thế hừng hực, quay người tránh đầu gió, đuổi nó đến cùng vội quay đầu, một mình con nhạn bay ra khỏi đàn, con hổ ra khỏi hang.

b. Thuyết minh động tác:

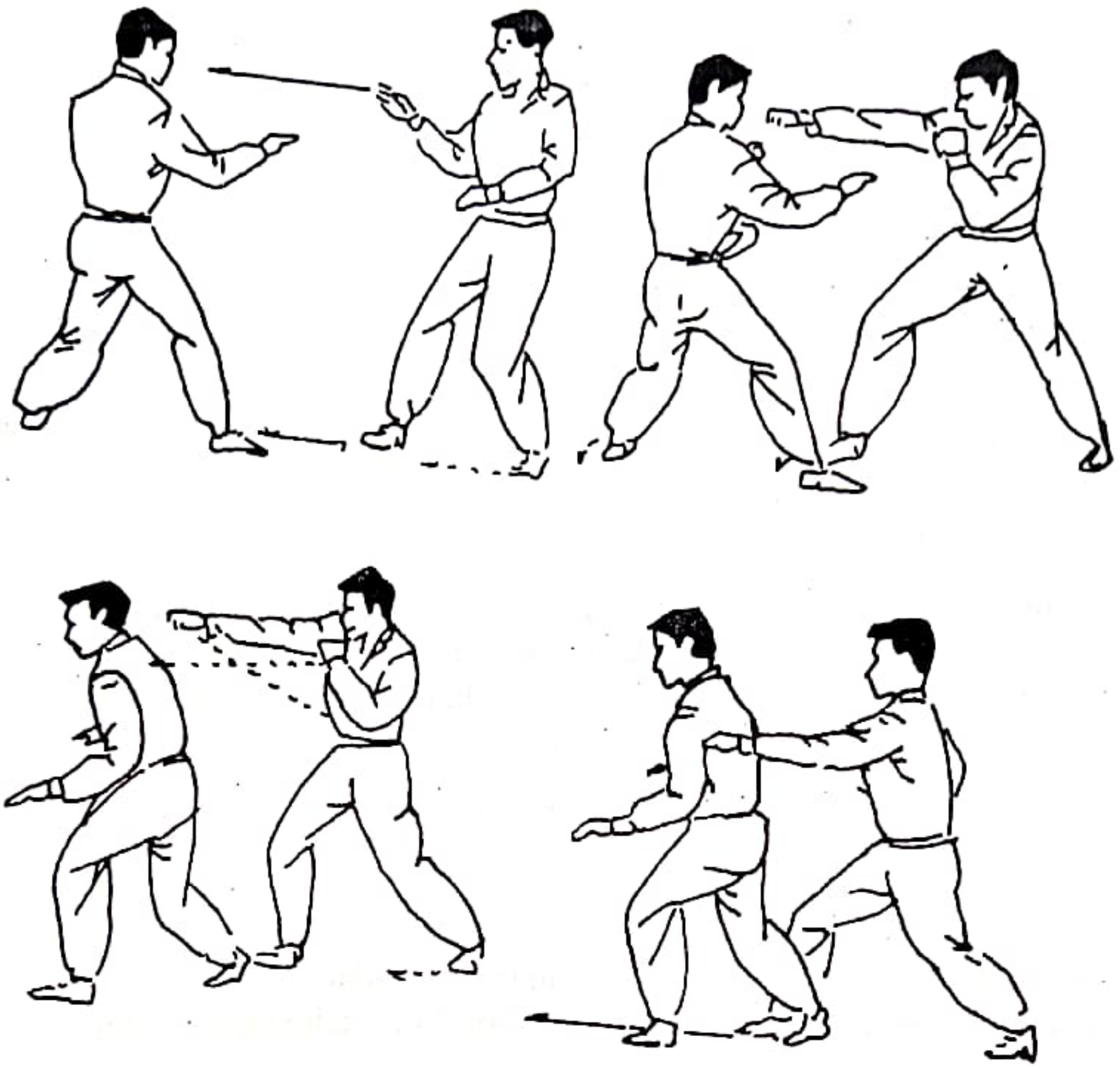
A và B đứng ở thế đánh phải (H.535).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay phải đánh vào đầu A (H.536).

A vội quay người sang bên trái về phía sau, quay đầu vội chạy, dụ địch cùng theo (H.537).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời thu nắm tay phải, đưa nắm tay trái đấm vào lưng A. (H538)

Trọng tâm A đưa về trước, chân phải bước lên để tránh nắm tay trái B (H.539).



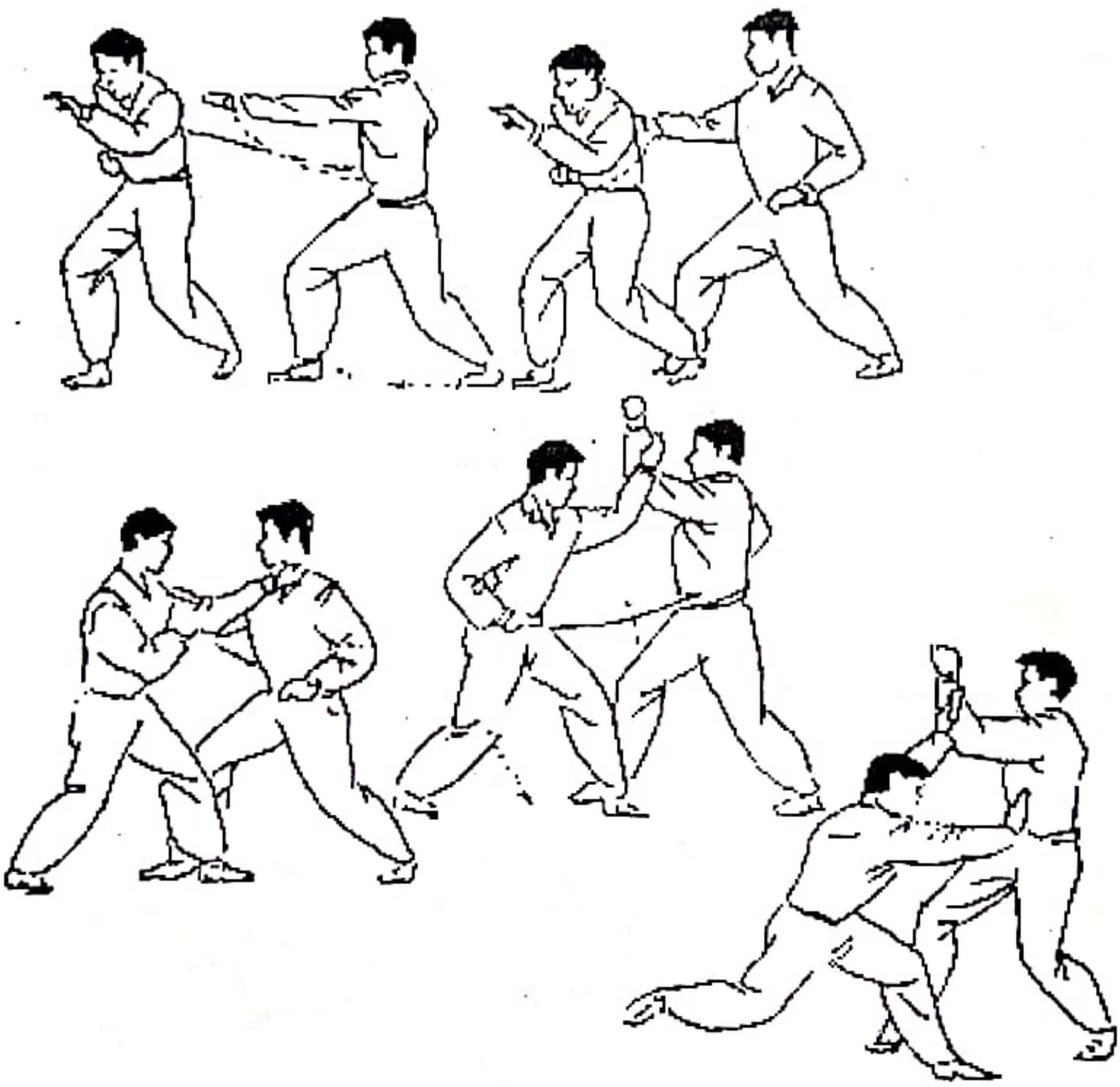
H.535; 536; 537; 538

Chân trái và chân phải B lại cùng bước lên, đồng thời thu nắm tay trái về, đưa nắm tay phải đấm vào lưng A (H.540).

Bàn chân trái A quay ra ngoài, bàn chân phải quay bước, quay người sang trái về sau, đồng thời tay phải mượn lực quay người mà từ giữa eo vòng trước ngực đẩy ra từ dưới nách trái, đẩy vào nắm tay phải B, tay trái mượn lực quay người mà đưa cánh tay lên trên về sau phía bên trái rồi xuống dưới, dùng cạnh ngoài bàn tay trái đánh vào xương quai hàm trái B (H: 541).

Trọng tâm B đưa về sau, người ngồi về sau, thân trên quay sang phải, đồng thời thu cánh tay phải về; nâng tay trái vắt lên cánh tay trái A (H.542).

Chân trái A trượt lên nửa bước, gối phải quì xuống đất, đồng thời tay trái gạt mạnh lên trên phía trước đỡ cánh tay trái B, bàn tay phải từ giữa eo đẩy về trước, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh vào bụng B làm cho B bị thương (H.543).



H.539; 540; 541; 542; 543

c. Điểm chính:

Quay người chạy vội phải thể hiện rõ cái dáng thất bại, vòng người chọc bàn tay vào eo phải quay nhanh và mạnh, lại có lực, bước trượt qùy xuống đất nhanh và trầm.

3. Ám độ trần thương - phiên giang đảo hải *(Yên lặng vượt lùm cây, quay sông lật biển)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Ám độ trần thương làm địch hoảng sợ, anh đề phòng, tôi nghiêng tới, nghiêng sông nghiêng biển không cái gì mạnh bằng "thần tiên" trên thế gian cũng lo sợ.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế đấu phải (H.544).

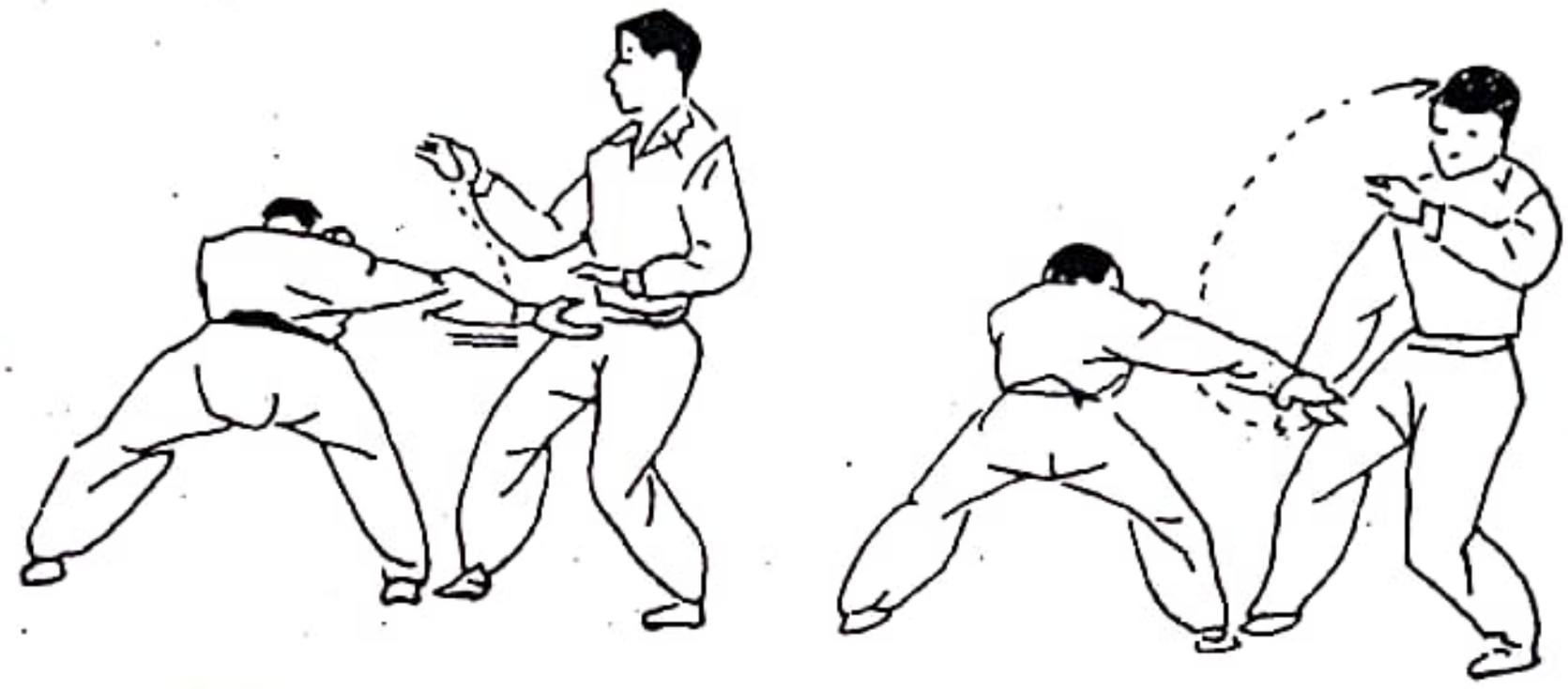
Thân trên A quay sang trái làm cho bên phải người hướng về địch, hơi ngả người cong eo, quay bàn chân phải, đồng thời bàn tay phải vòng vào trong làm cho lòng bàn tay hướng về trước nâng khuỷu tay về trước sườn phải, lòng bàn tay trái đưa lên bên phải người đặt vào phía trước vai để bảo vệ mặt (H.545).



H.544; 545

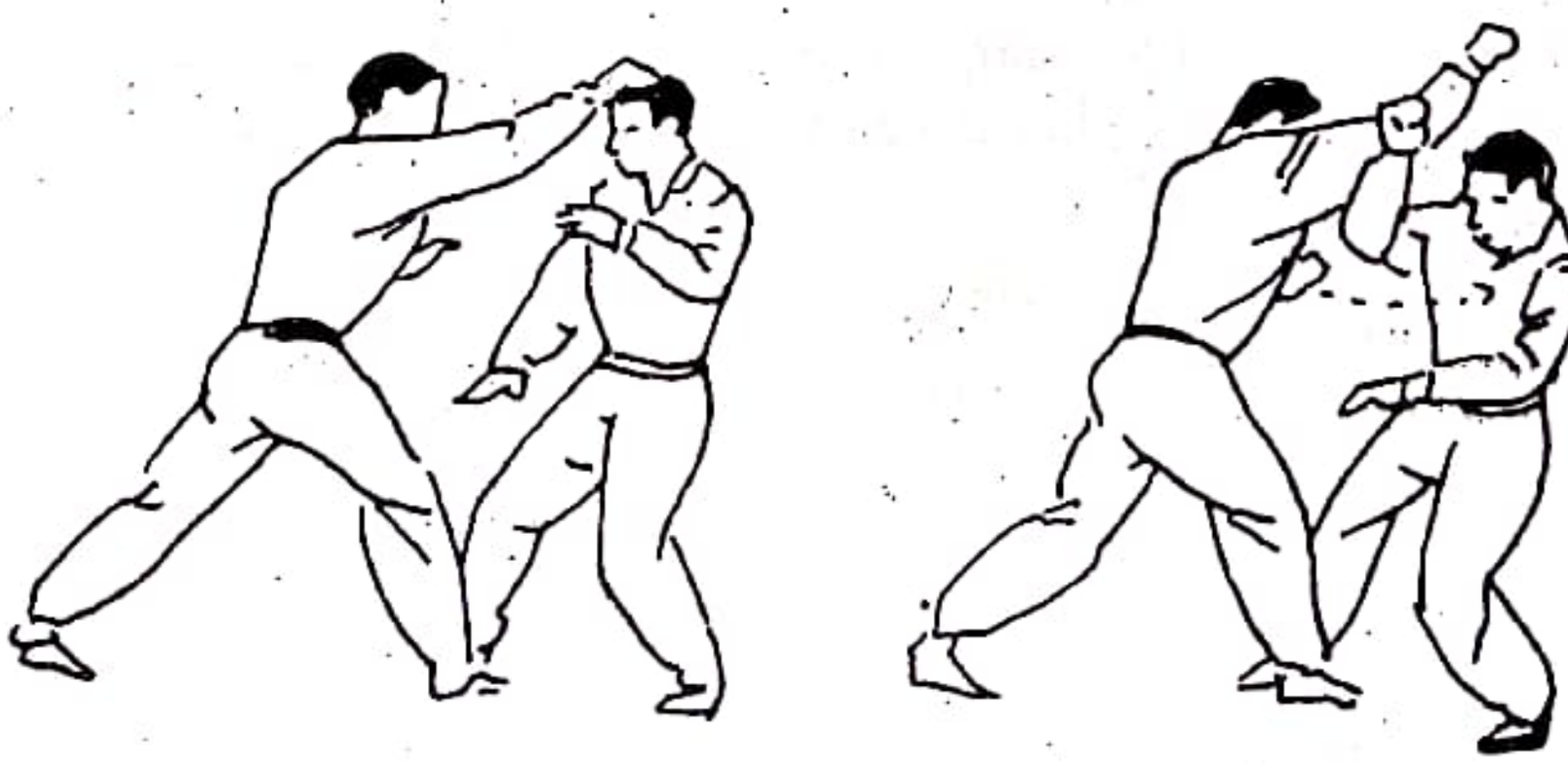
Bàn chân phải A bước cùng bàn chân trái, đồng thời cong co ngả người, bàn tay và ngón tay mở ra, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng về trước rồi chọc vào bụng B, liên tục tiến đánh buộc B phải lùi (H.546).

B thấy A tấn công vào phần dưới, lập tức dưa tay phải xuống dưới nắm lấy cánh tay phải A (H.547).



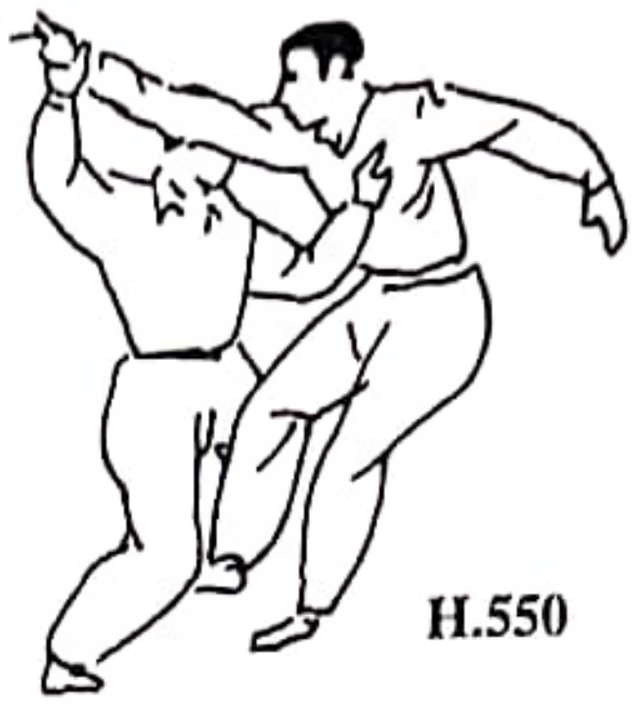
H.546; 547

Bàn chân phải A quay ra ngoài thành mũi bàn chân hướng về B, thân trên bất ngờ vươn lên quay sang phải, đồng thời tay phải mượn lực giữ của B mà đưa xuống về sau, lên trên, vòng về trước đánh, dùng mu bàn tay vắt lên đánh vào đỉnh đầu B (H 548). B ngả người nâng tay phải vắt vào cánh tay phải A (H.549).



H.548; 549

Chân trái A bước lên vòng lên đặt vào phía sau bên phải người B, đồng thời cánh tay phải vòng vào trong túm lấy cổ tay phải B kéo mạnh về sau phía trên dứng thẳng bàn tay đẩy ra, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào mặt bàn tay, đánh vào ngực B làm cho B bị đánh ngã (H. 550).



H.550

c. Điểm chính:

Nâng khuỷu tay tiến và đánh liên tục cần nhanh; đánh ra phải thấp, nghiêng tay, bước lên, đẩy tay đều liên tục, mặc cho việc đưa tay có vắt được lên hay không, tay trái đều phải theo lên mà đánh, khi bàn chân trái đặt xuống thì tay trái đã đến vị trí, đồng thời phải hạ thấp trọng tâm, mông ngồi xổm xuống.

4. Yến Tử phao tiễn - dã mã phân tông *(Yến tử bắn tên, ngựa hoang xông ra)*

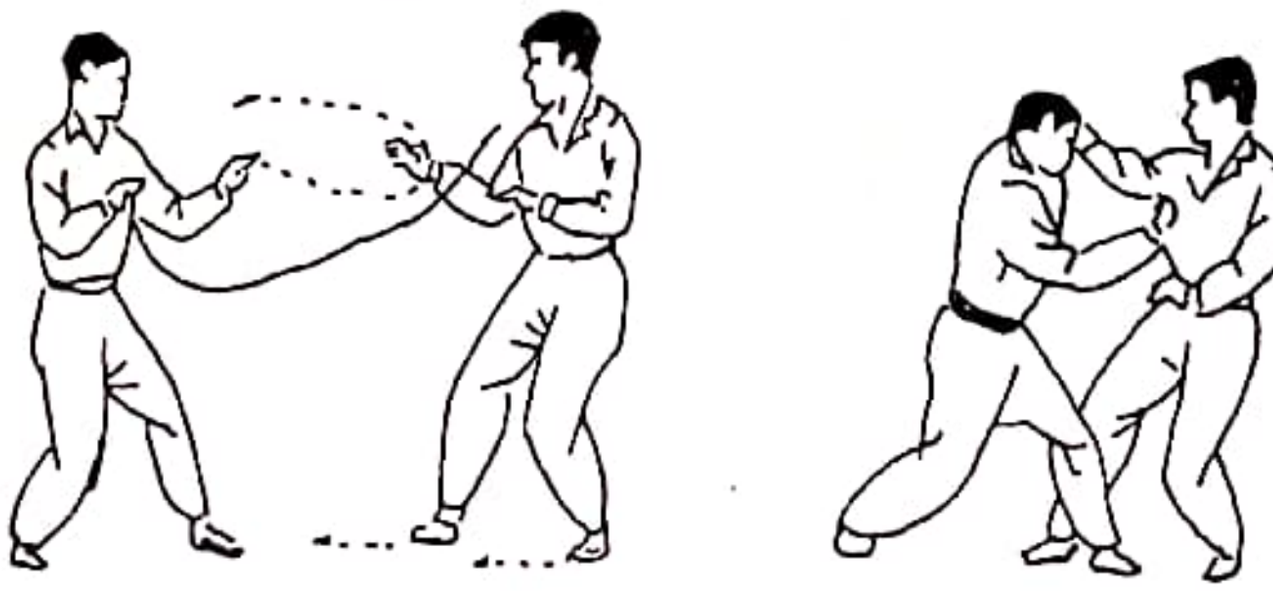
a. Tóm tắt cách đánh:

Dụ địch duỗi tay để nắm vào cổ tay. Yến Tử bắn tên có thể thắng nó, ngựa hoang xông ra thể hiện rõ uy phong, đánh trên đánh dưới giết địch.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đấu phải, B đứng ở thế đấu trái (Hình 551).

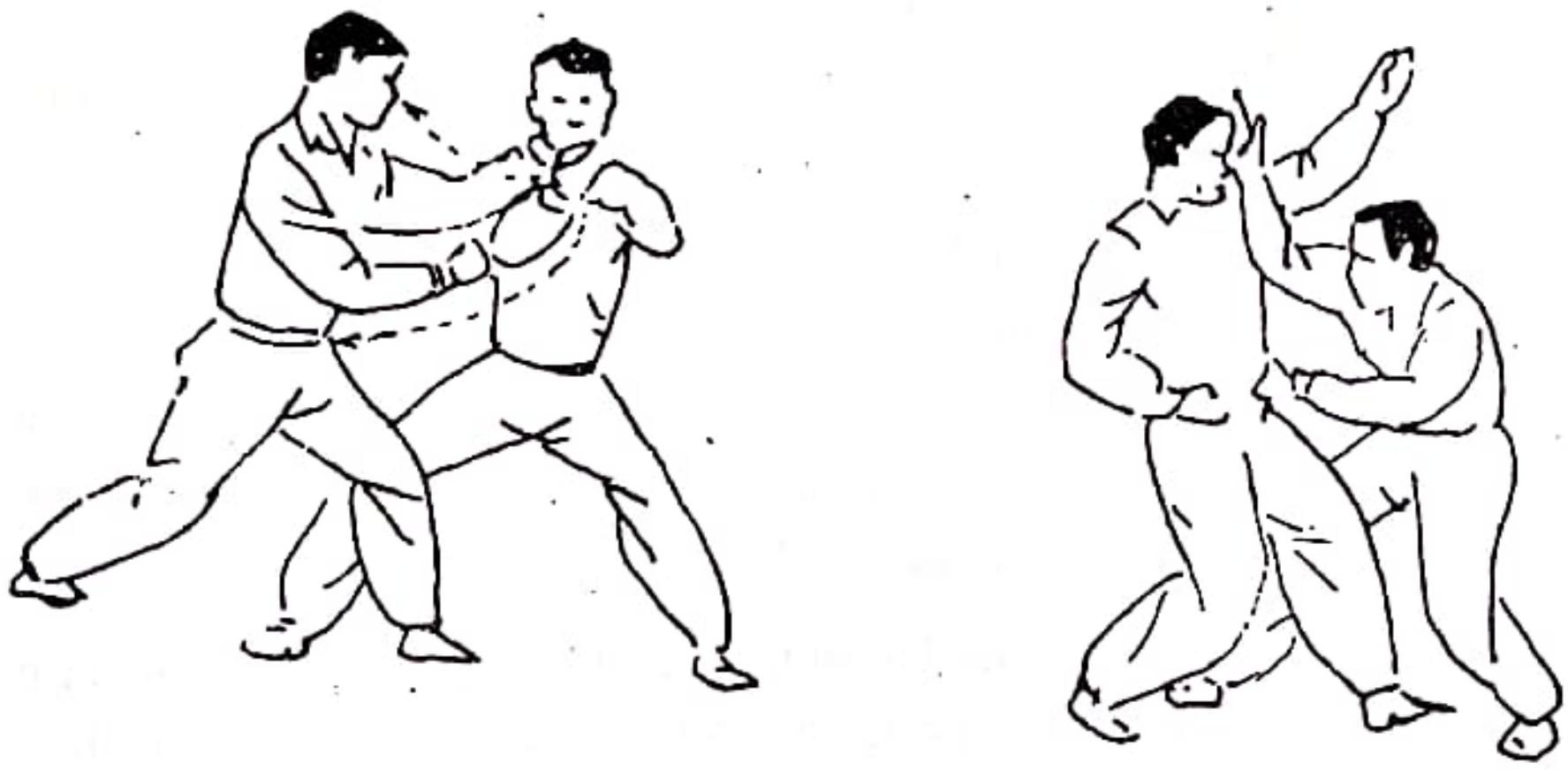
Cánh tay phải A duỗi về trước, bước từ từ lên sát B, dụ cho B duỗi tay trái, sau khi túm lấy cổ tay phải B kéo về sau lên trái thì tay phải nắm lại đấm vào dưới cằm B (H.552).



H.551; 552

Chân phải A vội bước lên về bên phải, quay người sang trái đồng thời cổ tay phải ngả xuống làm cho bàn tay phải chọc vào dưới cổ tay trái B, tay trái duỗi ra để trên cổ tay trái B, hai cánh tay tỳ vào nhau ghì chặt cổ tay trái B, mượn lực quay người quay eo mà đưa về sau bên trái vắt vào tay trái B, thân trên hơi ngửa về sau, mở nắm tay B (H.553).

Tiếp theo chân phải bước lên cùng chân trái, hai đầu gối hơi gập trùng xuống, quay người sang phải, từ đó dẫn đến cánh tay phải dưới đứng thẳng quay sang phải và đẩy về trước, đưa mu bàn tay phải đẩy vào mặt B, phía trước khuỷu tay phải đẩy vào ngực B và duỗi cánh tay lên trên ghì, tay trái mượn lực quay người và trọng tâm trầm xuống mà đưa về trước đẩy, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng xuống dưới, lực dồn vào gốc bàn tay, đánh vào bụng dưới B, làm cho B bị đánh ngã (H.554).



H.553; 554

c. Điểm chính:

Vòng cổ tay phải dùng lực co khuỷu tay hơi gập, ý nghĩa của việc quay cổ tay là làm cho tay B rời ra. Khi cánh tay phải dưới đẩy thì quay cánh tay ra ngoài, khi tay trái đẩy thì cánh tay dưới quay ra ngoài.

5. Ưng tư phiên thân - thác thượng đả hổ *(Chim ưng quay người, xuống thương đánh hổ)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Địch nắm cổ tay ta kéo, diều hâu trở mình đã thành ra bước lên, nâng khuỷu tay lại vòng xuống như cầm thương đánh vào hổ.

b. Thuyết minh động tác:

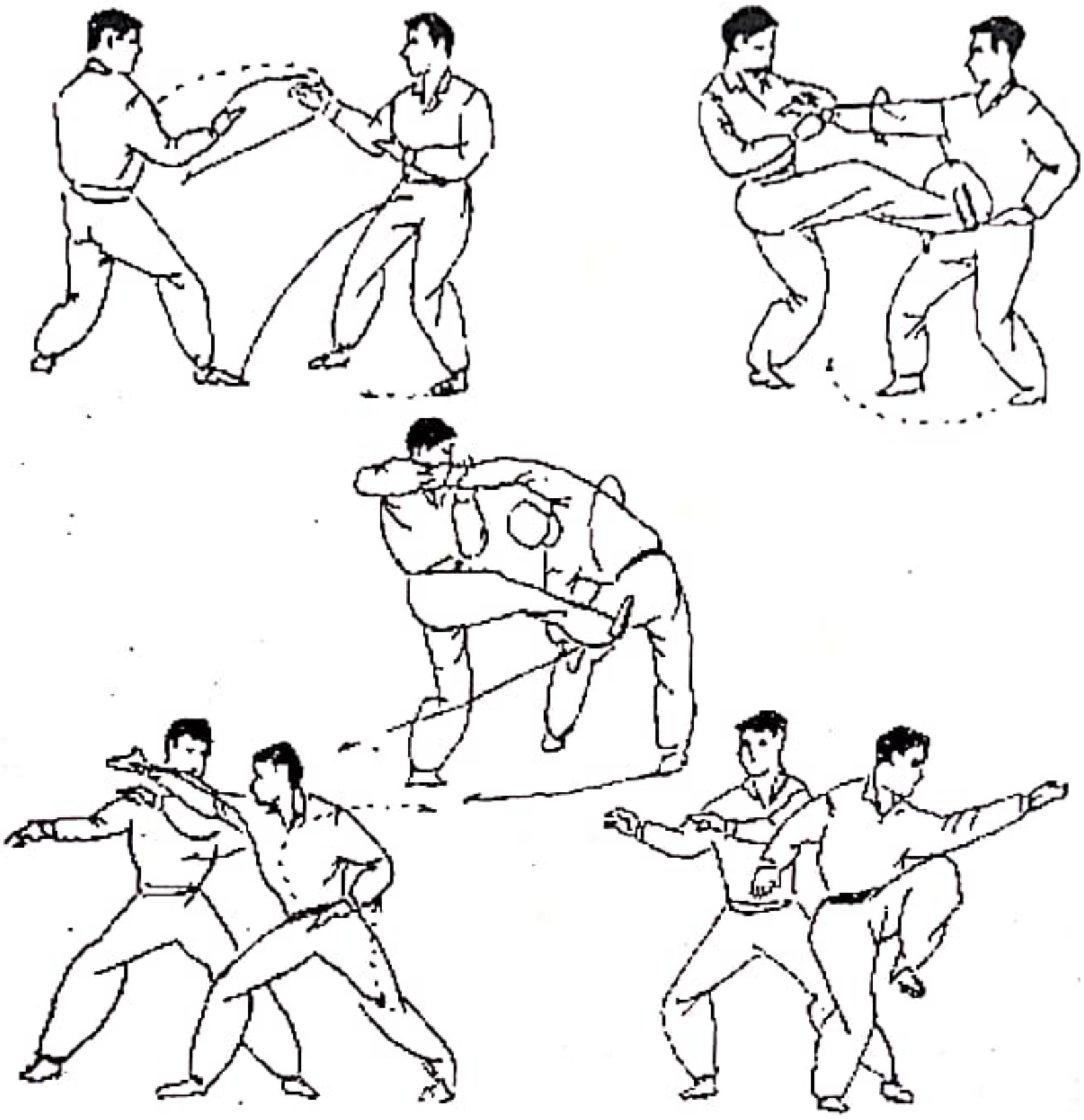
A và B cùng đứng ở thế đấu phải (H.555).

Cánh tay phải A duỗi về trước từ từ tiến lên sát B dụ B đưa tay phải nắm lấy cổ tay phải A, cánh tay vòng ra ngoài, kéo ra sau bên phải, và dùng tay trái đè lên trên cổ tay phải B, thân trên ngửa về sau, nâng chân đạp lên trên về trước vào bụng B (H.556).

A cùng lúc với B vòng cánh tay, bàn chân trái bước vòng sang phải, quay người sang phải, cánh tay phải vòng liên tục để rút ra, tay trái đưa sang phải, xuống dưới, ra sau bên trái gạt chân phải B ra (H.557).

Tiếp theo, tiếp tục duỗi cánh tay phải, thân trên ngả đến bình thường thì người quay sang phải và vung bàn chân phải đặt vào trước người B, buộc B phải rút bàn chân phải về, lợi dụng lúc chân phải B chạm đất thì trọng tâm A đưa về trước, cánh tay phải tiếp tục đưa về trước vai phải quàng sang phải dựa, buộc B phải tiếp tục lùi về sau (H.558).

Tiếp theo bàn chân trái đạp đất nâng gối lên, quay mạnh người sang trái thành thế lưng hướng về B, đồng thời tay trái từ trước bụng dọc theo ngực phải đưa về trước người duỗi ra; bàn tay phải từ trước thu về trước ngực phải và mượn lực quay người mà nâng mạnh khuỷu tay lên làm cho bàn tay phải đẩy xuống về sau bên phải, lòng bàn tay hướng về B, ngón tay hướng xuống, lực dồn vào gốc bàn tay đánh vào bụng B làm cho B bị đánh ngã (H.559).



H.555; 556; 557; 558; 559

c. Điểm chính:

Khi quay vòng người thì cánh tay phải cố gắng duỗi về trước để làm tay B dời ra, thân trên cố gắng ngả bình thường. Đầu từ dưới nách phải chọc ra, sau khi nâng gối quay người thì đưa cánh tay trái, đưa bàn tay phải đánh địch.

6. Tống khách xuất môn - nhập huyệt phục hổ *(Tiễn khách ra cửa, vào hang bắt hổ)*

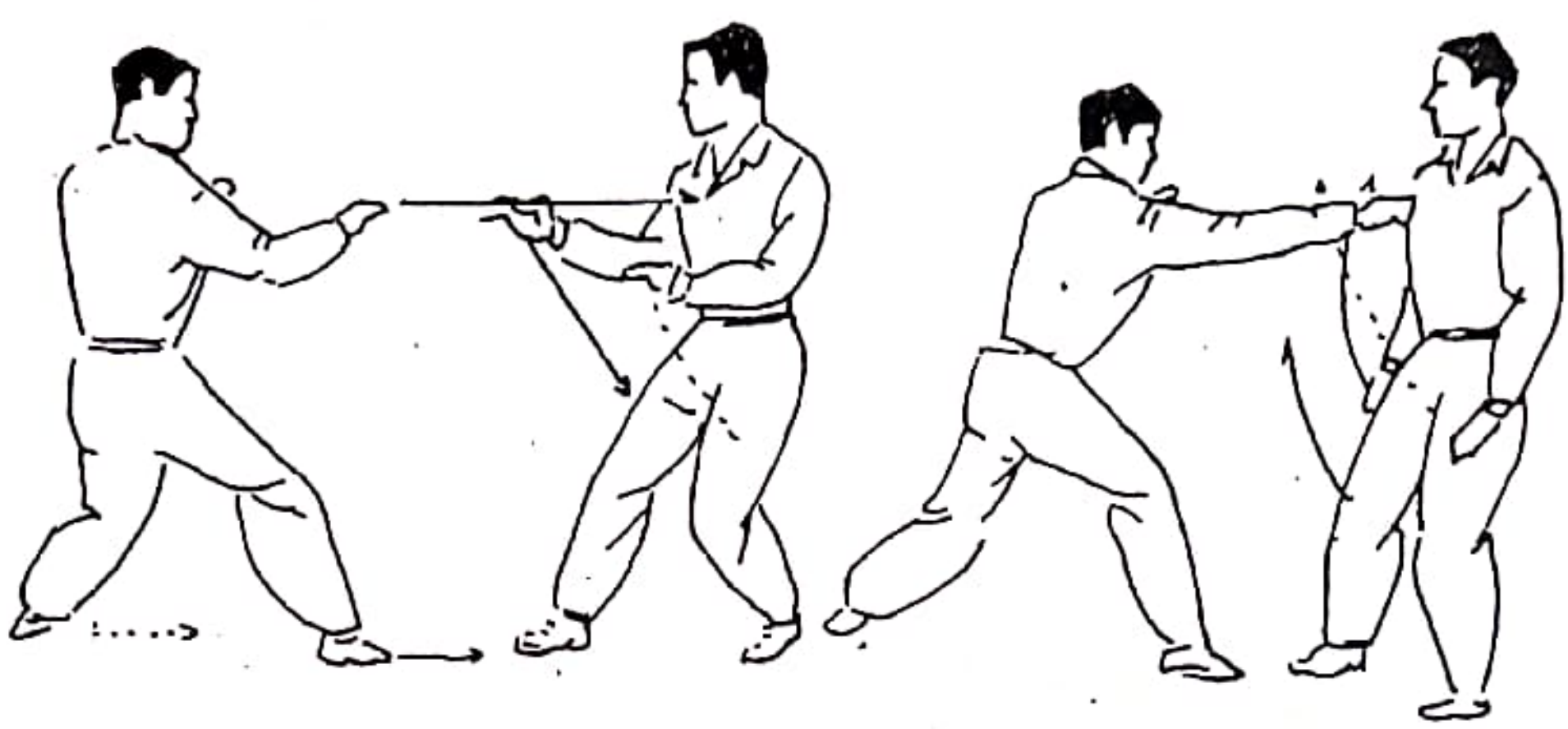
a. Tóm tắt cách đánh:

Hai tay rủ xuống che cửa, có khách không mời mà đến, tiễn khách ra cửa không khách sáo, còn phải vào hang bắt hổ.

b. Thuyết minh động tác:

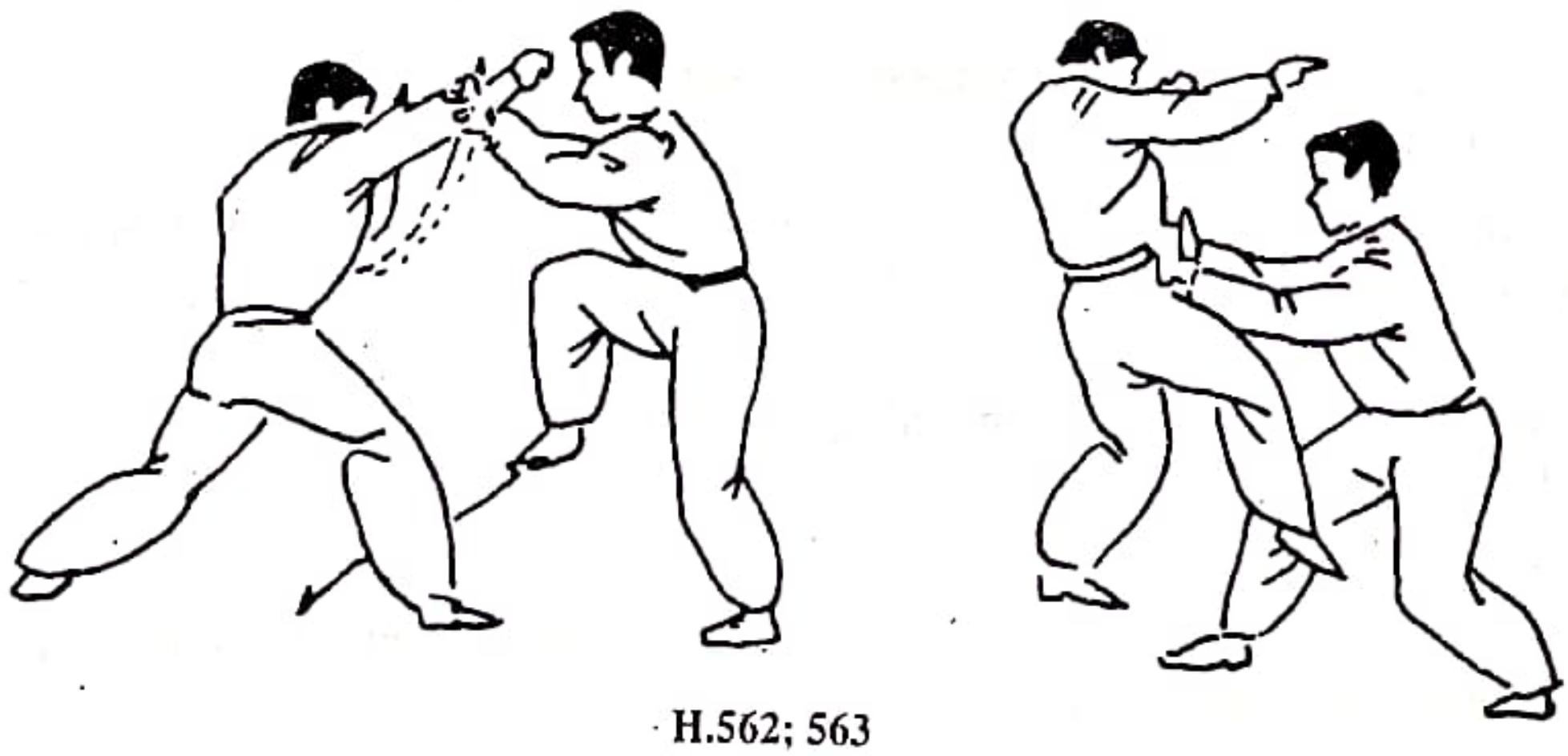
A và B cùng đứng ở thế đánh phải (H.560).

Hai cánh tay A rủ xuống để che trung môn, dụ B bước lên đưa nắm tay phải đấm vào ngực A (H.561).



H.560; 561

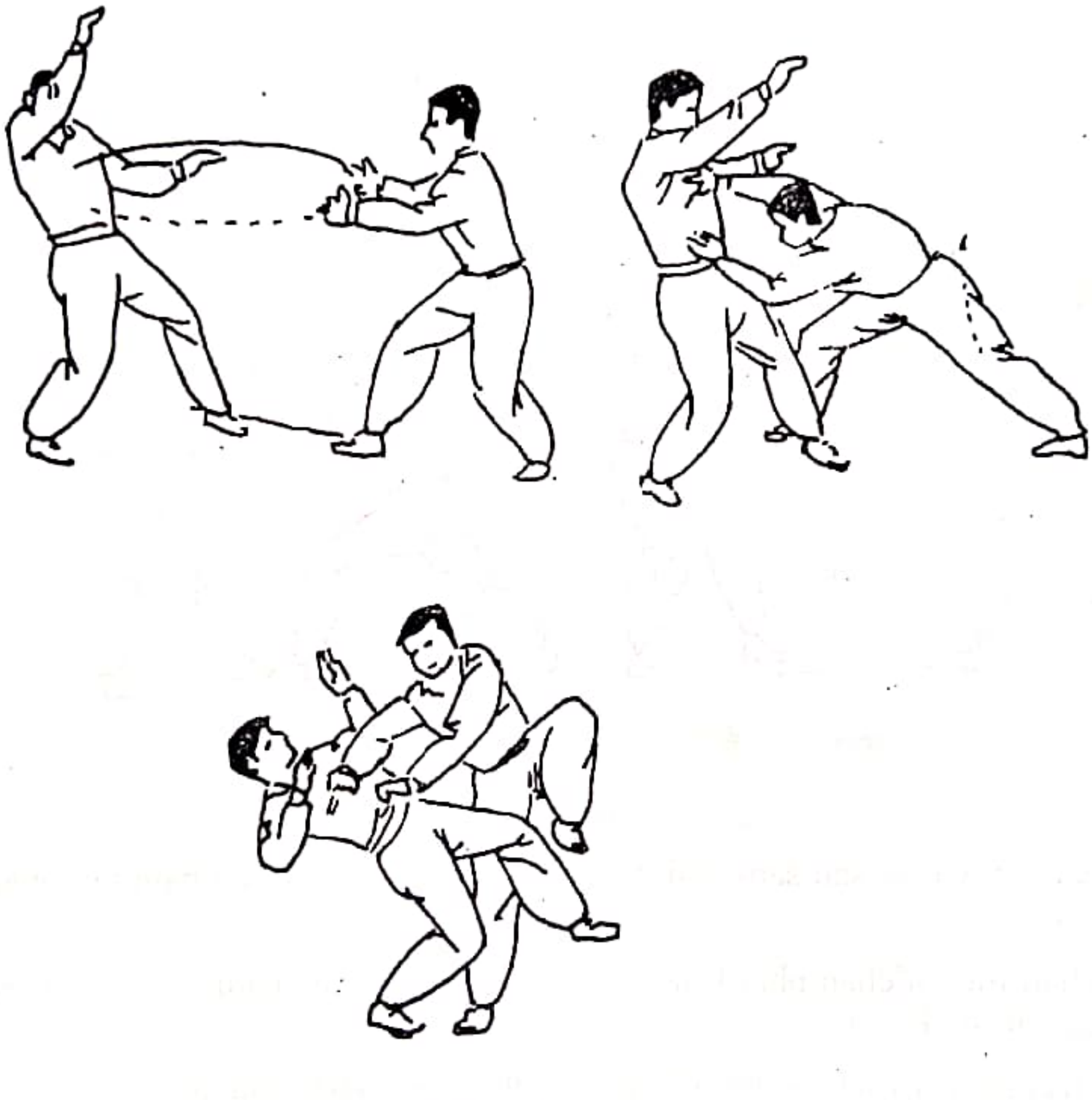
Hai cánh tay A giao vào nhau vắt lên trên giữ cánh tay phải B, đầu gối phải gập lại nâng lên, thân ngả về trước (H.562). Tiếp theo bàn chân phải dẫm xuống phía trước, hai đầu gối gập trùng xuống, trọng tâm đưa về trước trầm xuống, đồng thời hai tay đưa về trước mở ra ngoài, đẩy mạnh vào hai sườn B (H.563).



H.562; 563

Chân phải B lùi về sau, trọng tâm dưa về sau để tránh lực của A (H.564).

Chân phải A bước lên thành đường cong lớn, thân trên ngả về trước và quay sang phải, đồng thời bàn tay phải đưa lên trên về trước đẩy vào ngực B; tay trái duỗi về trước túm vào dây lưng B (H.565). Tiếp theo, chân trái đạp đất nâng gối lên, thân trên vươn lên, quay mạnh co sang trái, đồng thời tay trái túm eo dây lưng B, đưa mạnh lên trên về sau bên trái, tay phải đè mạnh xuống ngực B, thân trên cũng ngả theo về trước đè thêm, làm cho B bị đánh ngã (H.566).



H.564; 565; 566

c. Điểm chính:

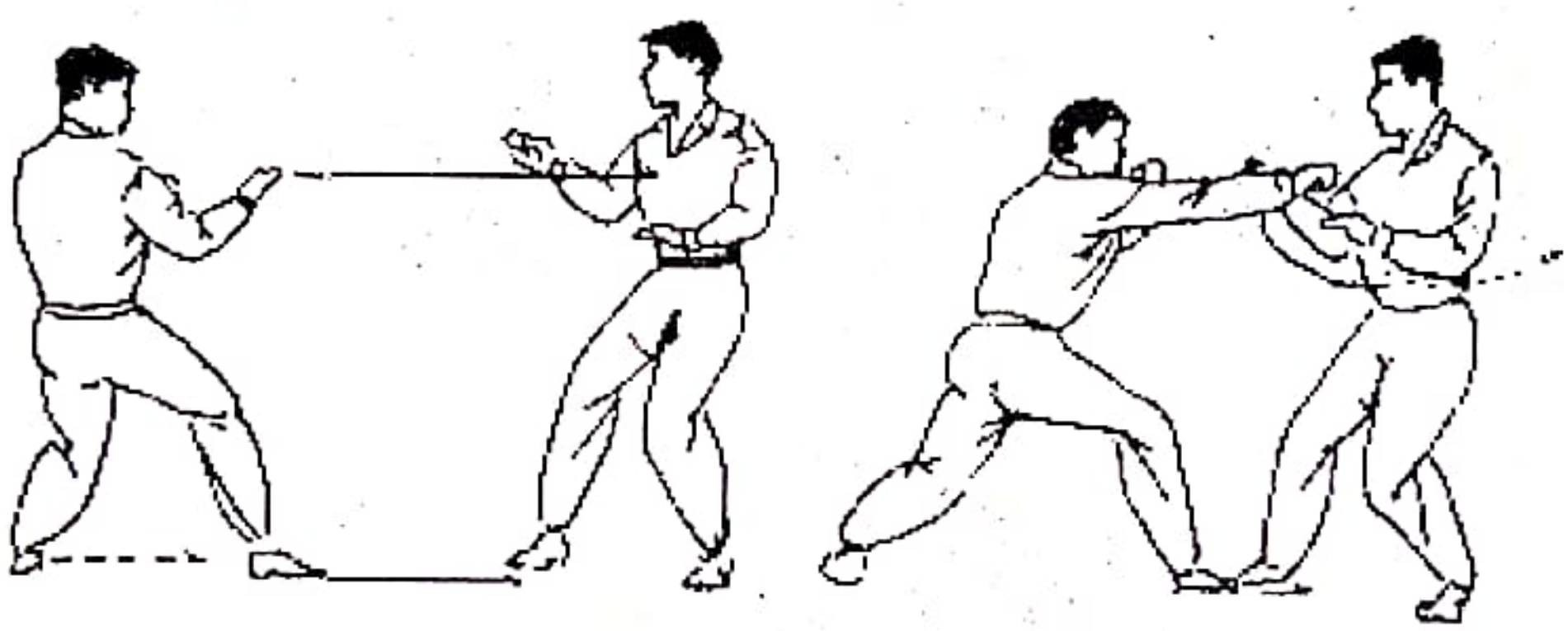
Vắt tay nâng gối phải nhanh, hai khuỷu tay rủ xuống thu ngực để bảo vệ hai sườn, cánh tay đẩy vào địch thành hình "chữ V", bước lên gần sát người địch, tay trái túm, tay phải đẩy phái đồng thời dùng lực phản hướng.

7. Đằng vân giá vũ - hắc hùng toạ động *(Cưỡi mây gội mưa, gấu đen ngồi trong động)*

a. Tóm tắt cách đánh:

A và B cùng đứng ở thế đấu phải (H.567).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đưa nắm tay phải đấm vào ngực A (H.568).

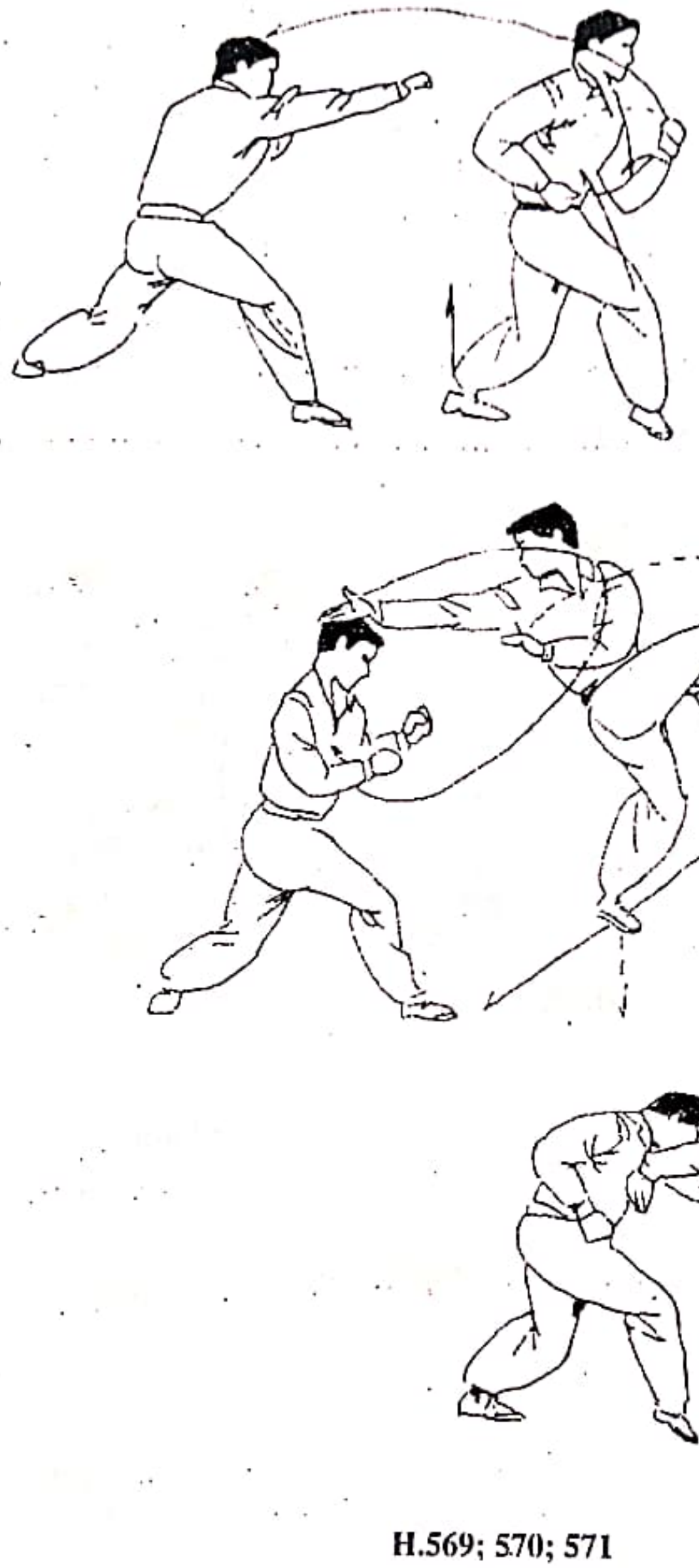


H.567; 568

A quay vội về sau sang trái, chân trái lùi về sau để tránh nắm tay phải B (H.569).

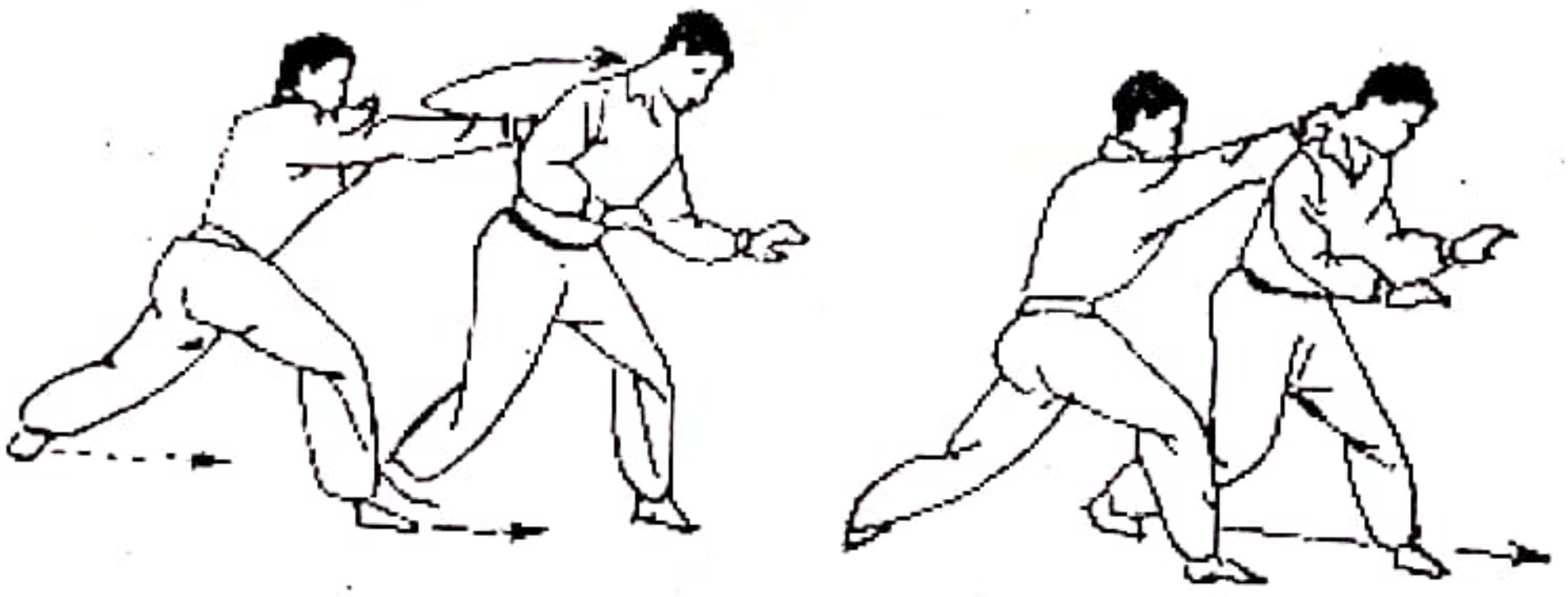
Chân trái và chân phải B lại cùng bước lên, lại đưa nắm tay phải đấm vào sau đầu A (H.570).

Chân phải A vội bước lên, đầu bàn chân trái chạm đất thân trên hơi ngả về sau dụ B cùng đến (H.571).



H.569; 570; 571

Tiếp theo hai chân đạp xuống đất nhảy lên, người quay về sau; thân quay mạnh sang phải đồng thời tay trái theo người đặt vào dưới nách phải, tay phải đưa lên về trước ra sau, vòng xuống dưới rồi vắt đánh, mượn lực nhảy người lên vùng cánh tay quay người mà đánh vào đỉnh đầu lực dồn vào mu bàn tay, đè B ngả người xuống (H.572). Sau khi bàn chân trái chạm đất, bàn chân phải đưa về sau người đặt vào trước người B, đầu gối gập ngồi xổm xuống, thân trên quay sang trái, đồng thời tay trái từ dưới nách phải đưa lên trên dọc trước ngực đưa về trước chọc bàn tay ra, lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay hướng về trước, bàn tay phải mượn lực quay người xổm mông mà đưa lên trên, dọc theo trước mặt đưa về trước người rồi xuống dưới, ra sau, nâng đầu gối đánh mạnh ra; ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng về B, lực dồn vào gốc bàn tay, đánh vào ngực, bụng B làm cho B bị ngã (H.573).



H.572; 573

c. Điểm chính:

Nhảy người lên đánh mạnh về sau, gạt cánh tay phải nhanh, sải tay vắt đánh mạnh, rơi xuống đất quay người đánh dáng hùng mạnh, trọng tâm trầm xuống.

8. Điệp bản đáp cầu - tửu tiên tuý phạn *(Xếp ván bắc cầu, rượu tiên say tiệc)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Nếu như địch đến với thế nhanh và hung bạo thì quay người quỳ xuống đất ngửa đầu nhìn, bẻ ván bắc cầu nhẹ dưới cánh tay; rượu tiên làm say địch.

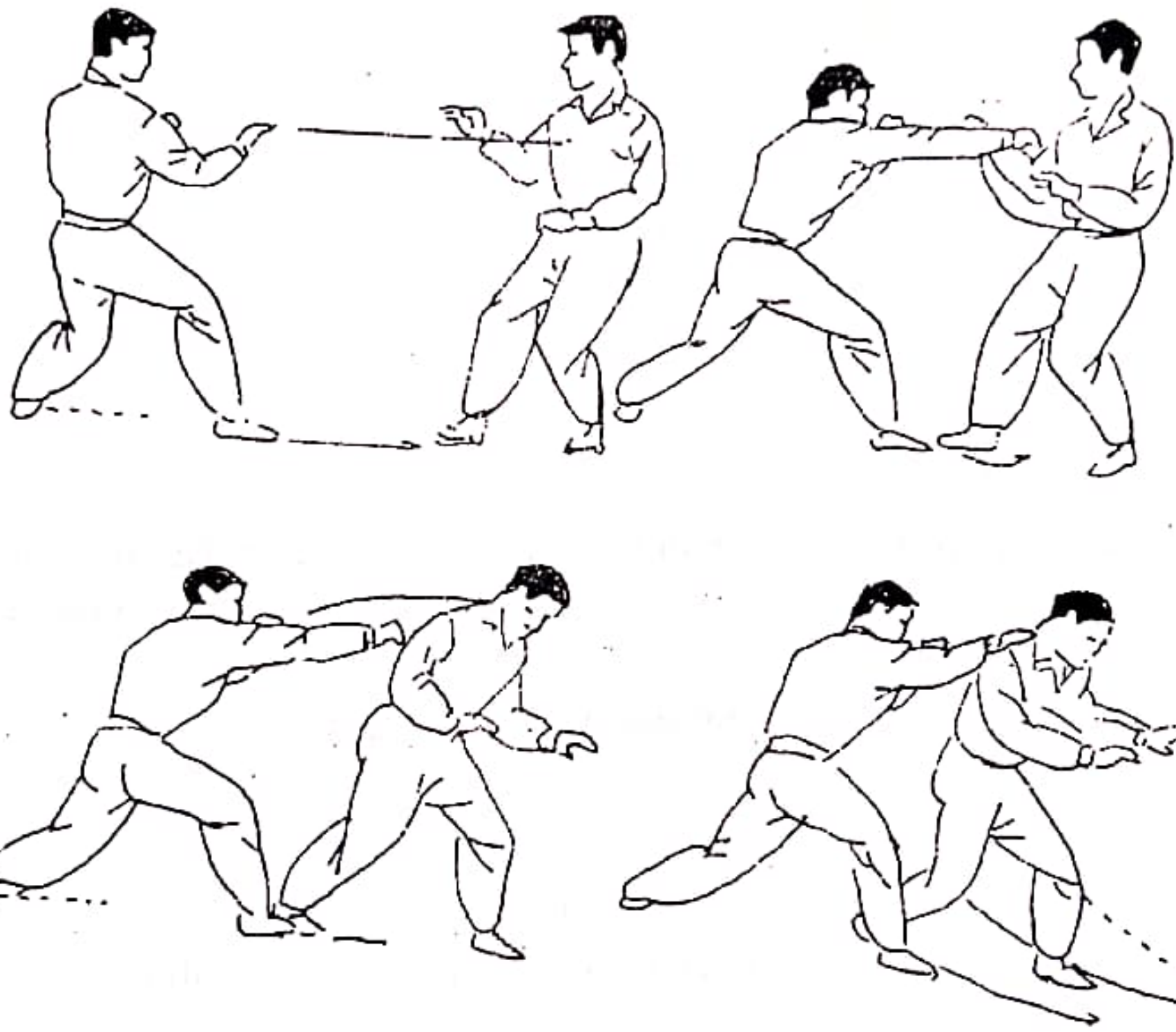
b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế dấu phái (H.574).

Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đồng thời đưa nắm tay phải đấm thẳng vào ngực A (H.575).

A vội quay người sang trái về sau, bước chân trái để tránh nắm tay phải B (H.576).

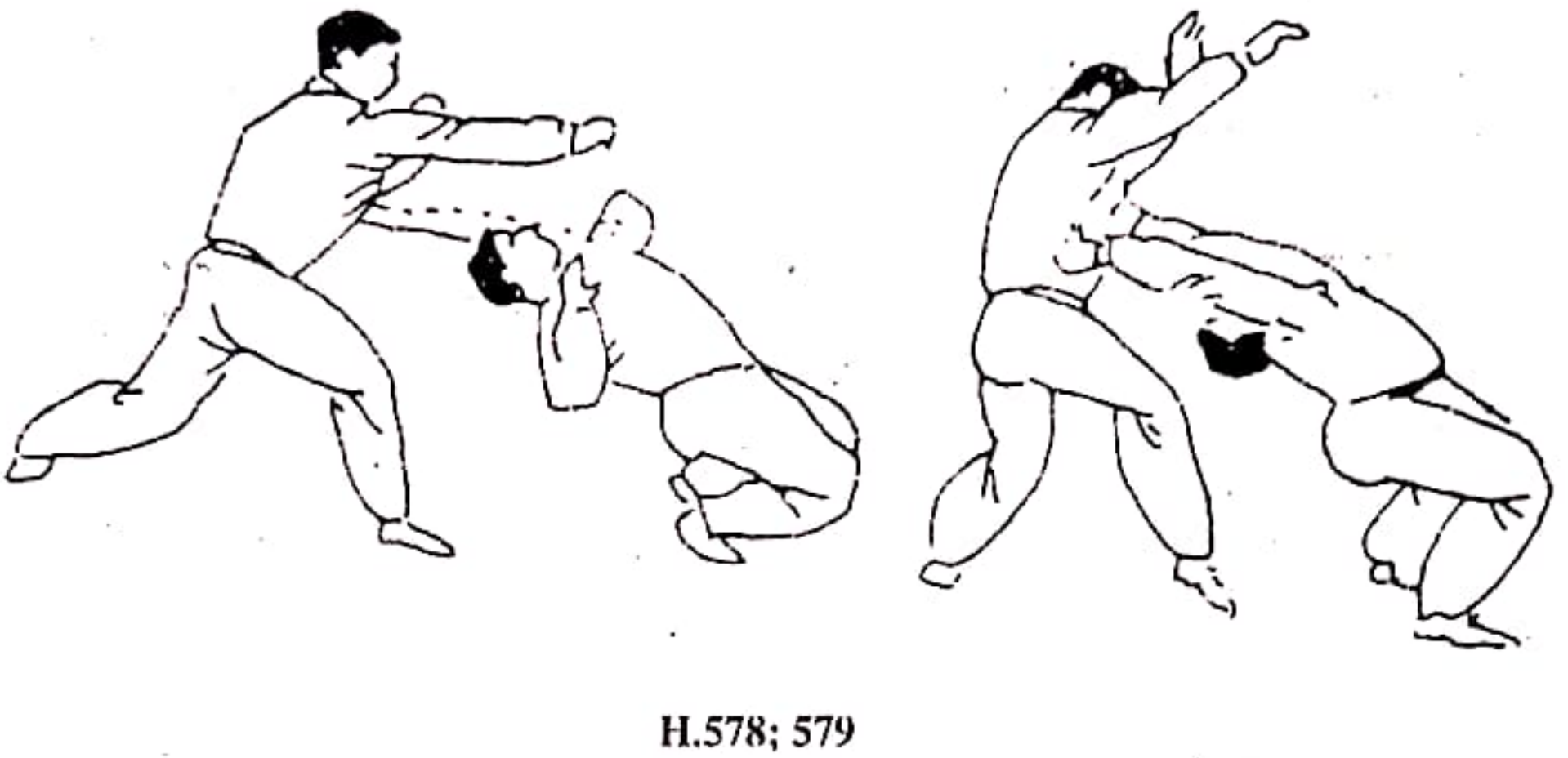
Chân trái và chân phải B cùng bước lên, lại đưa nắm tay phải đấm vào sau đầu A (H.577).



H.574; 575; 576; 577

Bàn chân phải B bước lên ngang bằng với bàn chân trái, hai bàn chân mở ra ngoài, đầu gối gấp đưa về trước ngồi xổm người xuống, ưỡn bụng, ngả về sau thành bẻ ván bắc cầu, đồng thời hai tay ôm vào nhau ở trước ngực

ngửa đầu nhìn về sau (H.578). ngay sau đó tiếp tục trốn bụng ngả về sau. Trọng tâm đưa về sau, hai tay đưa lên trên về phía sau, người duỗi mạnh, mu bàn tay hướng vào B lực dồn vào mu bàn tay, lúc B đổi tay chưa kịp đưa ra thì đã bị đánh ngã (H.579).



H.578; 579

c. Điểm chính:

Bước lên sang phải, ngửa người bẻ ván bắc cầu, ngẩng đầu, mở cánh tay đều, liên tục. Sau khi đánh xong lập tức vòng đầy, thu ngực bụng ngả xuống đất, giống như cá chép nhảy lên.

9. Phản thân mâu diện - hồi đầu vọng nguyệt *(Quay người cọ mặt, ngoái đầu ngắm trăng)*

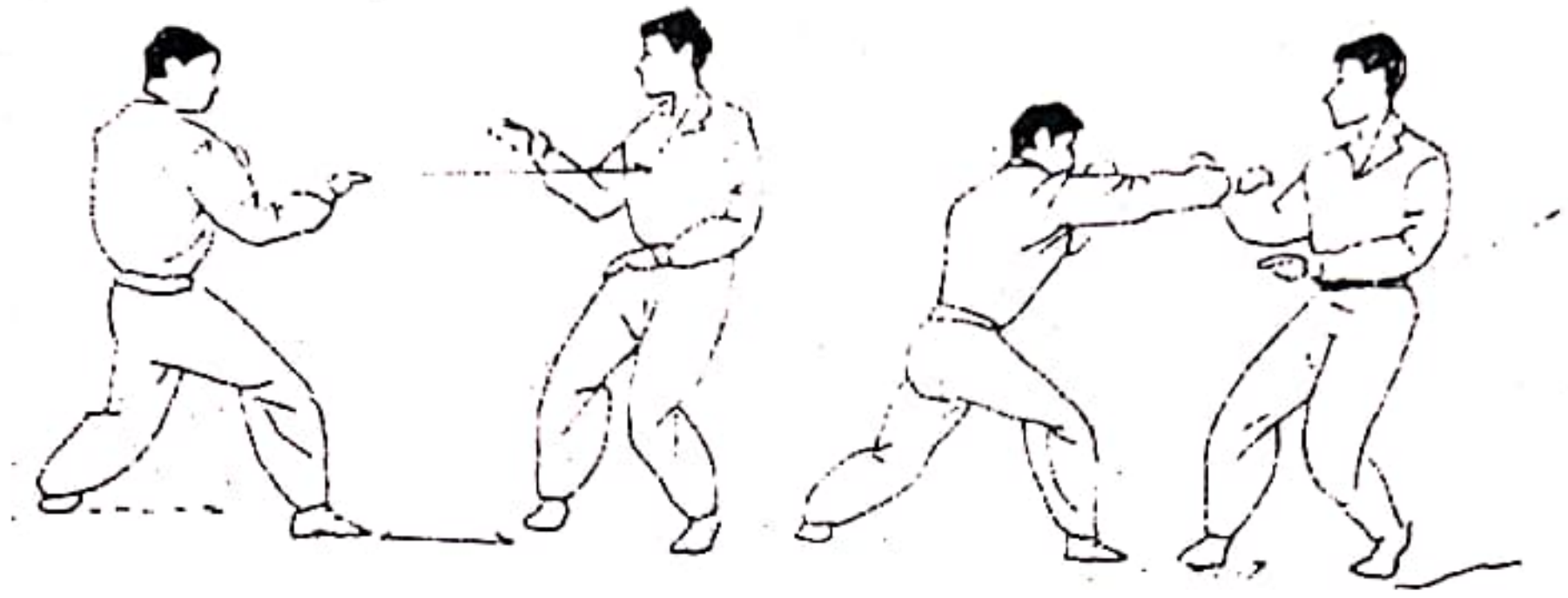
a. Tóm tắt cách đánh:

Địch bước nhanh đến tấn công, ta quay người vội bước không biết ta ở đâu, nếu như anh đuổi ta đến cùng, quay người cọ mặt ngồi ngắm trăng.

b. Thuyết minh động tác:

A và B cùng đứng ở thế dánh phải (H.580).

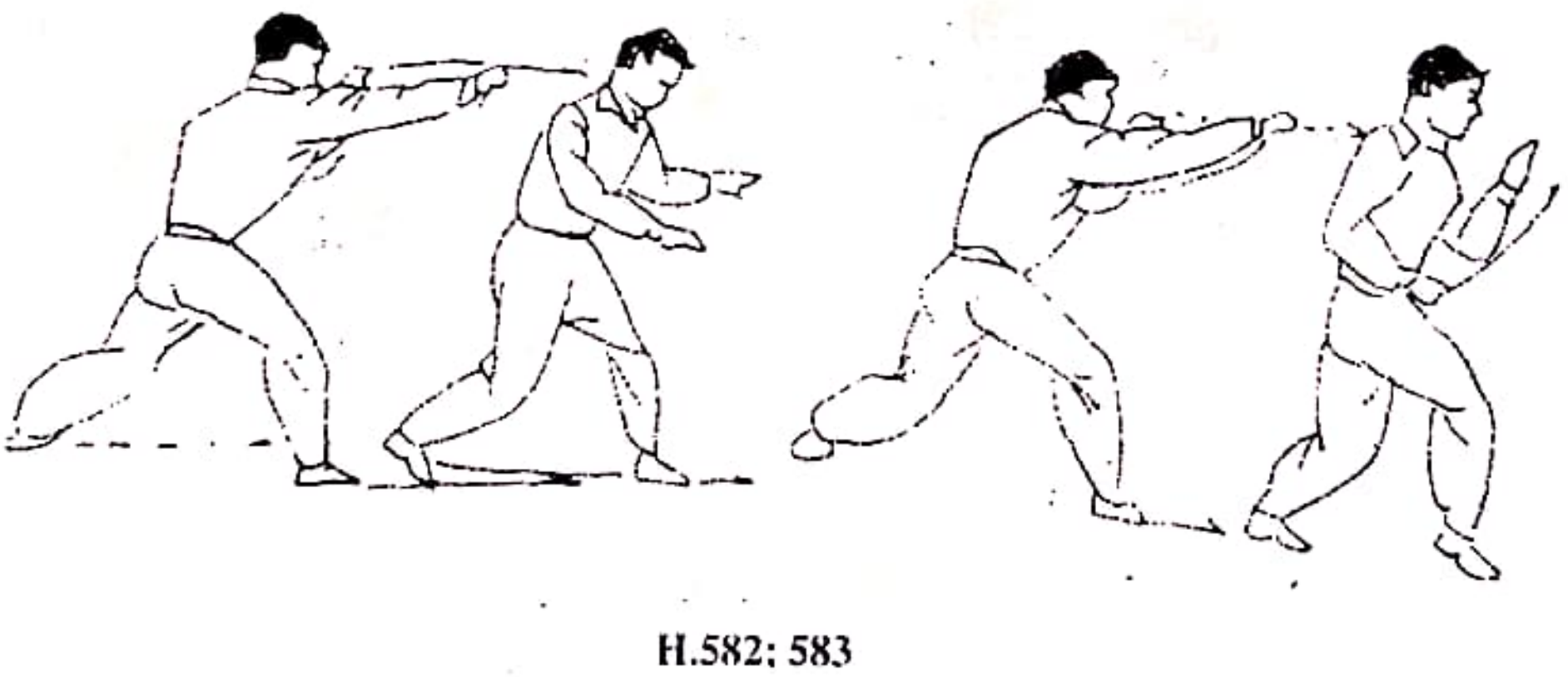
Chân trái và chân phải B cùng bước lên, đưa nắm tay phải đấm vào ngực A (H.581).



H.580; 581

A vội quay người sang trái về sau, bước chân trái lên để tránh nắm tay phải B (H.582).

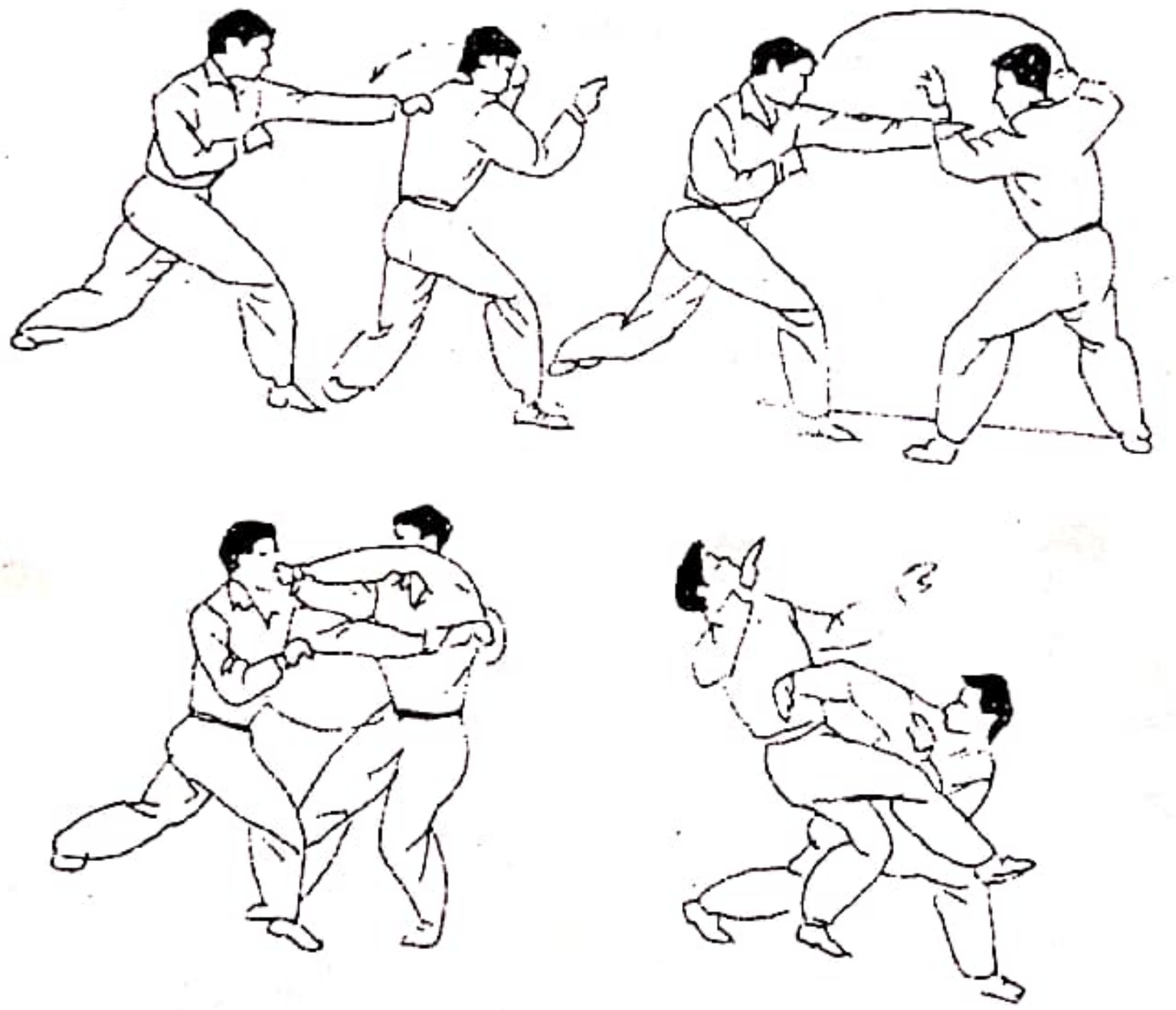
Chân trái và chân phải B lại cùng bước lên, lại đưa nắm tay phải đánh vào sau đầu A, chân phải A bước lên, dụ B cùng bước đến (H.583).



H.582; 583

Bàn chân phải A quay bước rơi xuống đất, quay người sang trái. Chân phải B trượt lên trước nửa bước, thân trên quay sang phải, thu nắm tay phải về, đưa nắm tay trái ra đánh vào lưng A (H.584).

Bàn chân trái A quay ra ngoài, quay người sang trái về sau, đồng thời tay trái theo người quay, cánh tay dưới đứng thẳng, đặt trước mặt, đưa sang trái đánh vào tay trái B, lòng bàn tay từ trong quay ra ngoài túm lấy cổ tay trái B, tay phải đặt ở sau đầu (H.585). Tiếp theo bàn chân phải bước lên đặt ở trước người B, tay trái mượn lực quay của người mà đưa sang trái về sau, tay phải từ sau đầu dọc lên đỉnh đầu đưa về trước đánh vào mặt B và đi xuống dưới đánh cho B bị ngã ngửa ra (H.586) ngay sau đó bàn chân trái từ sau bàn chân phải đưa lên đặt ở sau người B phía bên trái, thành bước xoạc lớn, trọng tâm trầm xuống, đồng thời thân trên trước tiên quay sang trái rồi lập tức quay eo sang phải dẫn cánh tay phải từ trước đưa lên trên, dọc trước mặt đưa về sau, xuống dưới đánh vào B, lực phải (H.587).



H.584; 585; 586; 587

c. Điểm chính: Khi quay người co mặt tay trái trước tiên phải bảo vệ mặt, tay phải nhất thiết phải từ trên đỉnh đầu vòng qua thì mới đảm bảo chắc chắn được. Bước lên đánh ngược lại phải mượn lực eo và phải nâng khuỷu tay phải.

VII. RẢO MỤC KÍCH ĐỊCH
(ĐÁNH LÀM CHO ĐỐI THỦ RỐI MẮT)

Rảo mục kích địch chủ yếu dùng khi hai bên đã từng trải qua đánh nhau rồi, sau khi cùng có được thua thì chuyển sang cẩn thận, dùng các cách đánh bằng tay mà dụ địch, chú ý đến tay yếu của ta hoặc làm bừng sáng mắt lên, làm hoa mắt địch không biết chỗ nào mà đánh. Trong đánh nhau phải nắm được cơ hội thuận lợi, nếu như địch không quyết đánh nhau thì không dám liều tới, còn nếu địch quyết đánh, tiến đến thì sẽ vờ như không quan tâm tới, mà phải rất cảnh giác chuẩn bị công thủ.

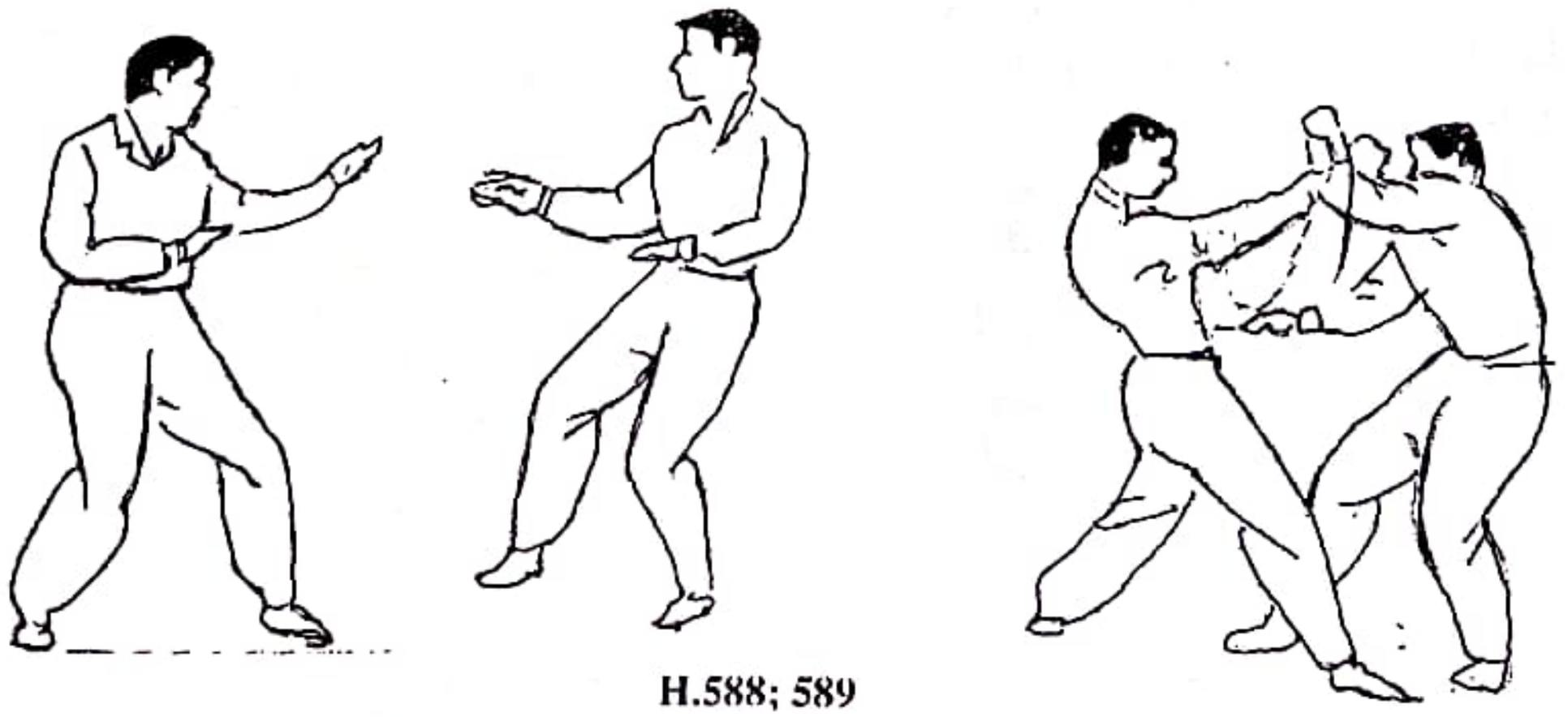
1. Đại thánh trích đào - nghênh phong thôi phiến *(Đại thánh hái đào, đưa quạt đón gió)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Đại thánh hái đào lấy được đầu địch, giương quạt đón gió che mắt địch, tay trên mở quạt tay dưới đánh, che mắt làm cho địch tức giận.

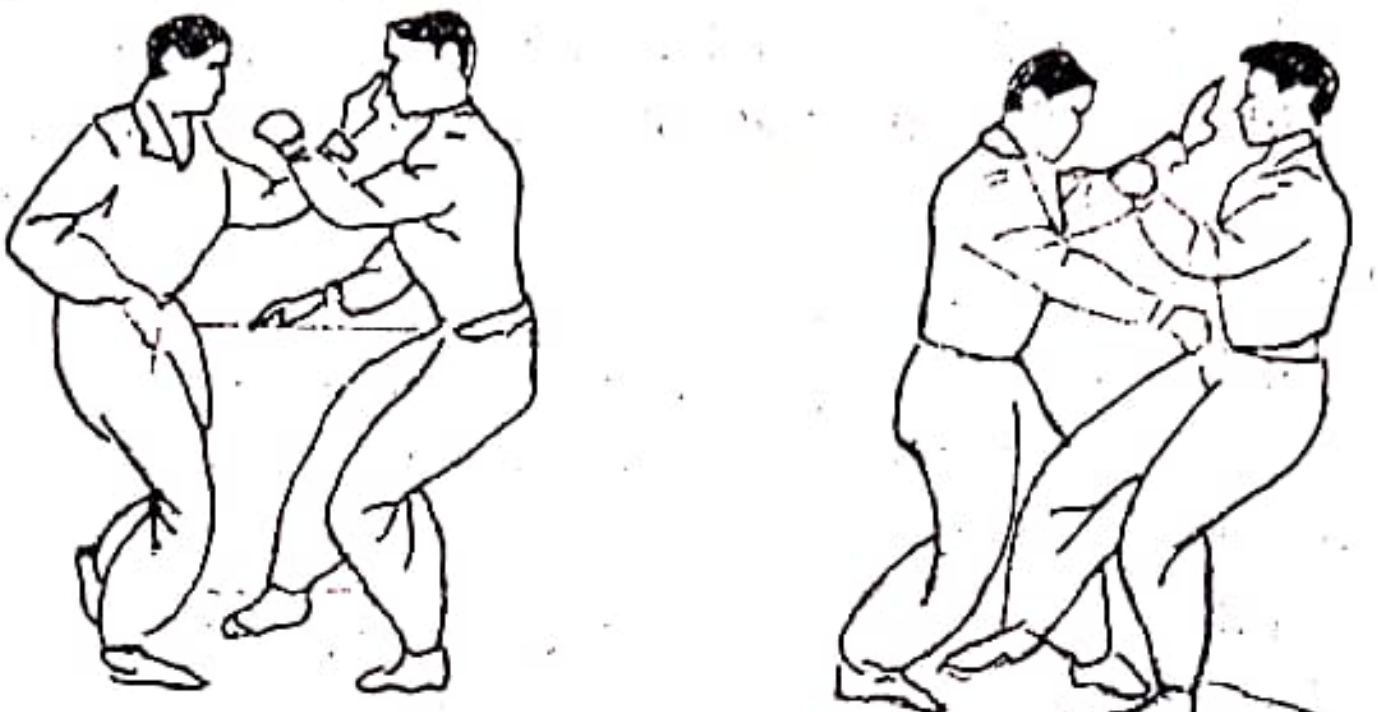
b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ở thế đánh phải (H.588) chân phải A bước lên, thân trên quay sang trái, đồng thời tay trái đưa về trước, sang phải, đẩy xuống dưới đè vào tay phải B, tay phải từ trên cánh tay trái chọc ra, lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay hướng về trước đánh vào mặt B, dụ B nâng tay trái vắt lên tay phải A (H.589).



H.588; 589

Chân trái A bước lên cùng thành đinh bộ, đồng thời tay phải lật bàn tay thành mặt bàn tay hướng về sau B; lại đưa sang phải xuống dưới, sang trái rồi thu bàn tay về giữa eo thành lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng xuống; tay trái từ dưới cánh tay phải đưa xuống dưới sang phải vòng lên trên, năm ngón tay xoè ra, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên che về mặt B (H.590) tiếp theo chân trái bước lên đặt ở phía sau chân phải B, trọng tâm đưa về trước, tay phải từ giữa eo đẩy về trước, đánh vào bụng B (H.591).



H.590; 591

B lùi chân phải về sau để tránh bàn tay phải A (H.592) chân phải A lại bước lên đặt vào sau chân trái B, đồng thời tay phải đưa sang phải vòng lên trên, năm ngón tay xoè ra che hai mắt B, tay trái từ bên trên phía trước đưa sang trái, xuống dưới rơi vào trước bụng mượn lực đưa trọng tâm về trước mà lại đẩy ra, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng xuống, lực dồn vào gốc bàn tay (H.593).



H.592; 593

c. Điểm chính

Hai tay quay đối nhau phải nhanh, 2 khuỷu tay cố gắng dựa gần nhau, bước lên nhanh, đẩy bàn tay thì phải mượn lực đánh phía trước người.

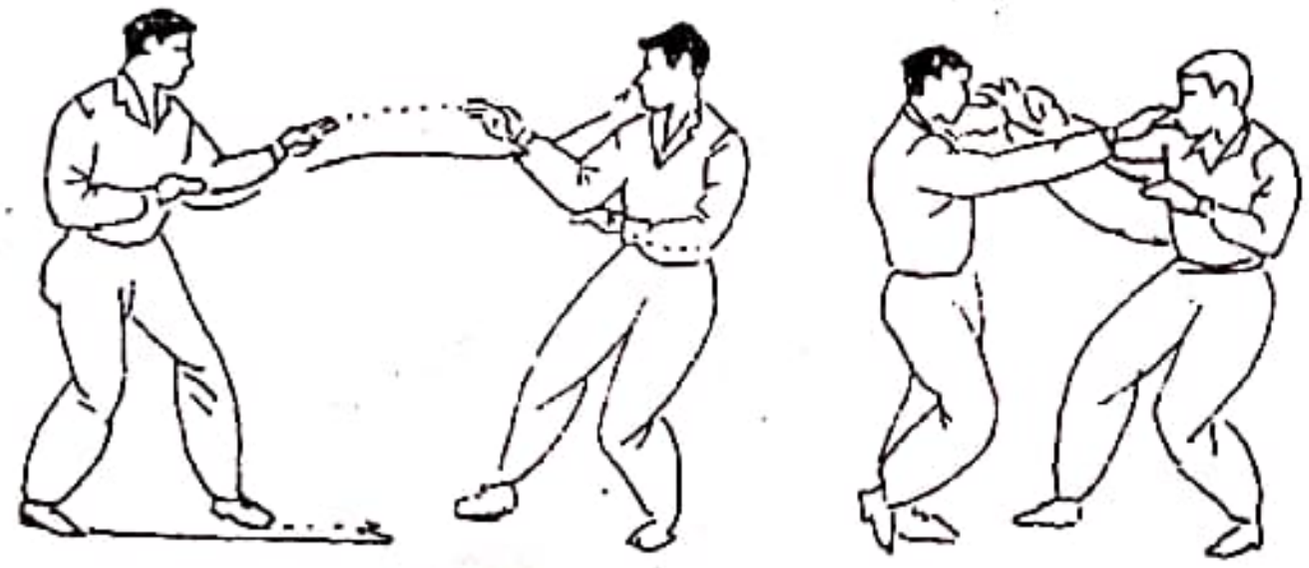
2. Nghênh phong xuyên tụ - Võ Tòng thoát toả *(Đón gió qua ống tay áo - Võ Tòng thoát khoá)*

a. Tóm tắt cách đánh:

Đón gió xuyên vào cổ áo lấy được mất dịch, liên hoàn xuyên về trước làm sao độc ác vậy, mắt hoa lên không làm chủ được, Võ Tòng thoát khỏi còng làm cho mọi người khâm phục.

b. Thuyết minh động tác:

A đứng ở thế đánh trái, B đứng ợ thế đánh phải (H.594). Chân trái A bước lên, chân phải bước theo thành đinh bộ, đồng thời tay trái đưa sang trái, về trước, sang phải dùng hổ khẩu nắm lấy cổ tay phải B, đưa lên cao trên vai phải; lòng bàn tay phải hướng xuống từ dưới cổ tay trái xuyên ra chọc vào hai mắt B (H.595).



H.594; 595

Chân phải B lùi về sau, quay người sang phải, đồng thời tay phải thu về, tay trái từ dưới cánh tay phải đưa về trước vắt lên trên vào tay phải A (H.596).

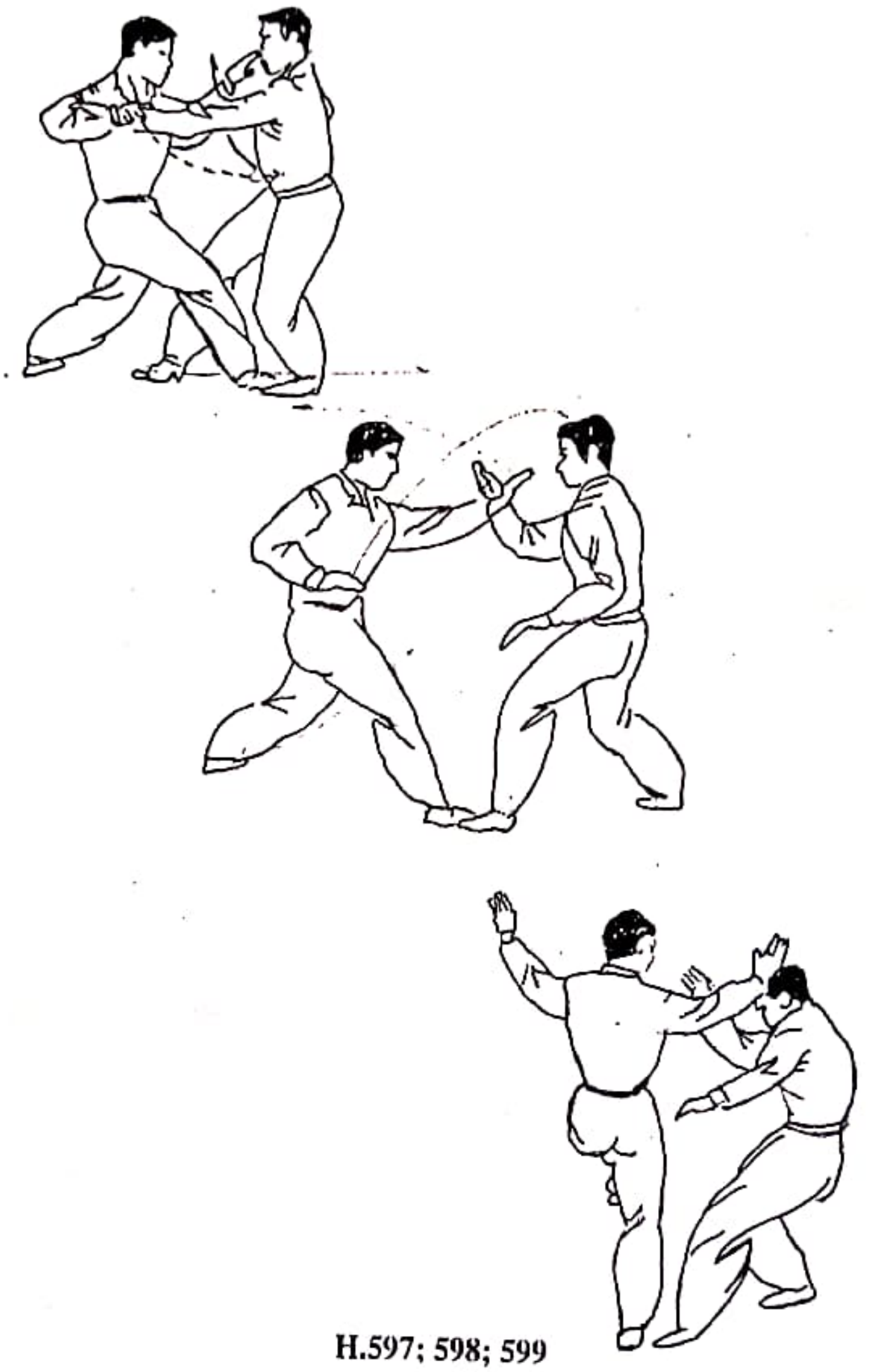
Chân phải A bước lên đặt vào giữa hai chân B, thân trên quay sang phải; đồng thời tay phải vòng vào trong đưa ra ngoài túm ngược cổ tay trái B, mượn lực quay người mà kéo mạnh về sau bên phải, tay trái từ



H.596

dưới cổ tay phải xuyên ra lại chọc vào hai mắt B (H.597).

Chân phải B lùi về sau và nâng tay phải vắt lên tay trái A (H.598).



H.597; 598; 599

Chân trái A đạp đất, gập đầu gối lên, quay người sang trái, đồng thời tay trái đưa lên sau bên trái, tay phải từ giữa co đưa lên trên, về trước, bổ mạnh xuống, mượn lực dướn và quay người mà dang hai tay ra đánh, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào góc bàn tay phải bổ thẳng vào đỉnh đầu B (H.599).

c. Điểm chính

Bước lên liên hoàn đưa tay phải đánh nhanh, lần đánh trước làm cho địch hoa mắt, không nhất thiết phải nắm cổ tay địch, vươn người dang hai cánh tay phải dang mạnh sang hai bên, ngón tay phải ở trên.

3. Nghênh diện phong luân - tụ lý xuyên hoa *(Nghiêng mặt đón gió, từ đó tay xuyên)*

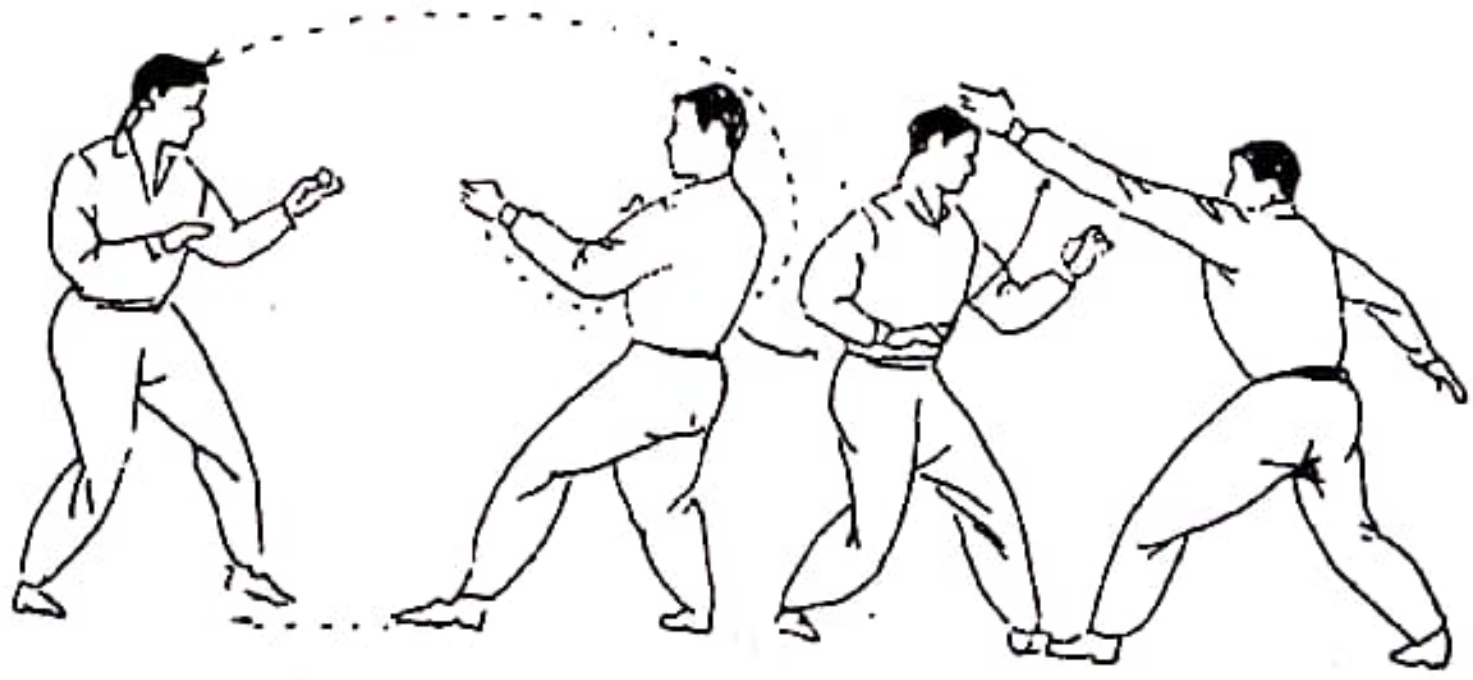
a. Tóm tắt cách đánh

Quay mặt vòng cánh tay như là cuồng gió làm cho địch ngửa người bảo vệ đỉnh đầu, nếu hai cánh tay địch giơ lên trên (trong cổ áo) tụ lý xuyên hoa công phu thần.

b. Minh họa động tác

A và B cùng đứng ở phía đánh trái (H.600)

Chân trái A bước lên, đồng thời cánh tay phải đưa tự nhiên về sau, cánh tay trái từ phía trước đưa xuống, dọc trước người lên trên vòng về trước, lòng bàn tay hướng sang phải, ngón tay hướng về trước bổ vào đỉnh đầu B (H.601).



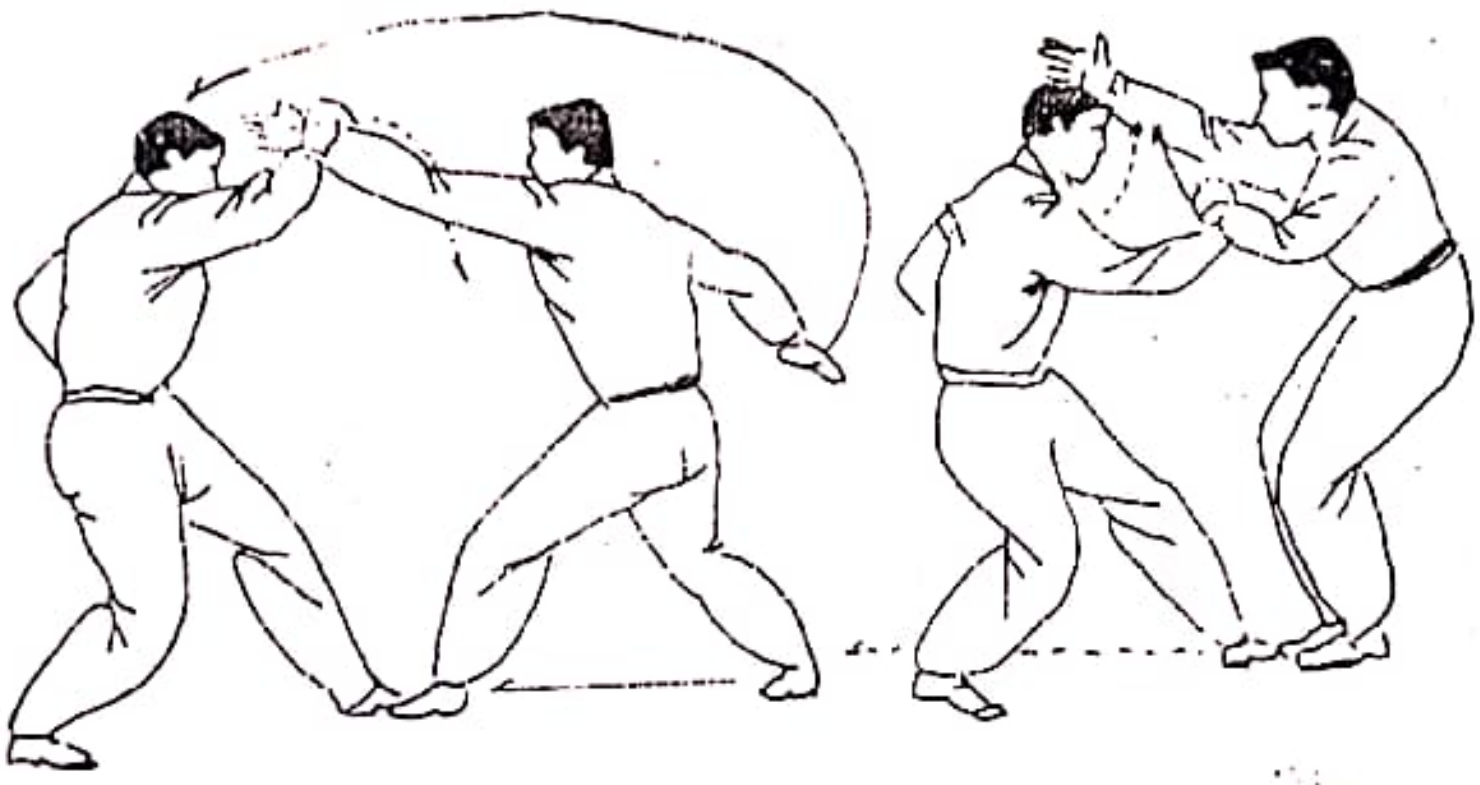
H.600; 601

Chân trái B lùi xuống nửa bước, nâng tay phải vắt lên cánh tay trái A (H.602).

Chân phải A bước lên đặt vào trước người B thành ra hai bàn chân đứng song song, thân trên quay sang trái, đồng thời tay trái thu về dưới nách phải, cánh tay phải đưa về sau bên phải, lên trên bổ về trước lòng bàn tay, hướng sang trái, ngón tay đưa về trước bổ vào đỉnh đầu B (H.603).

Chân trái B lùi về sau, hai tay đưa lên vắt vào cánh tay phải A (H.604).

Chân phải A bước lên, hai đầu gối gấp ngồi xốm xuống, thân trên quay mạnh sang phải, đồng thời tay phải đưa về sau thu về giữa eo, tay trái từ dưới nách phải dọc theo cánh tay phải đưa về trước, từ dưới bàn tay phải chọc ra, lòng bàn tay hướng sang phải, ngón tay hướng về trước, lực dồn vào ngón tay, chọc vào bụng B làm cho B bị đánh ngã (H.605)

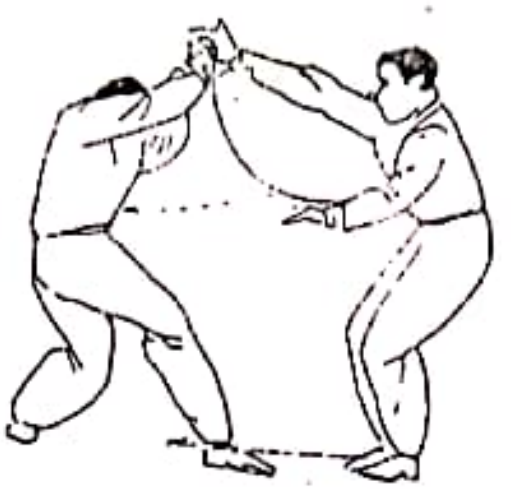


H.602; 603

c. Điểm chính

Vòng tay chọc nhanh như phóng xe, làm cho địch chỉ chú ý bảo vệ đỉnh đầu. Bước lên xuyên tụ phải như từ tay phải phóng xuyên ra.

4. Hoàng ưng vỗ diều - lực phách hoa sơn *(chim ưng vùng vỗ diều, dùng lực phá hoa sơn)*





H.604; 605

a. Tóm tắt cách đánh

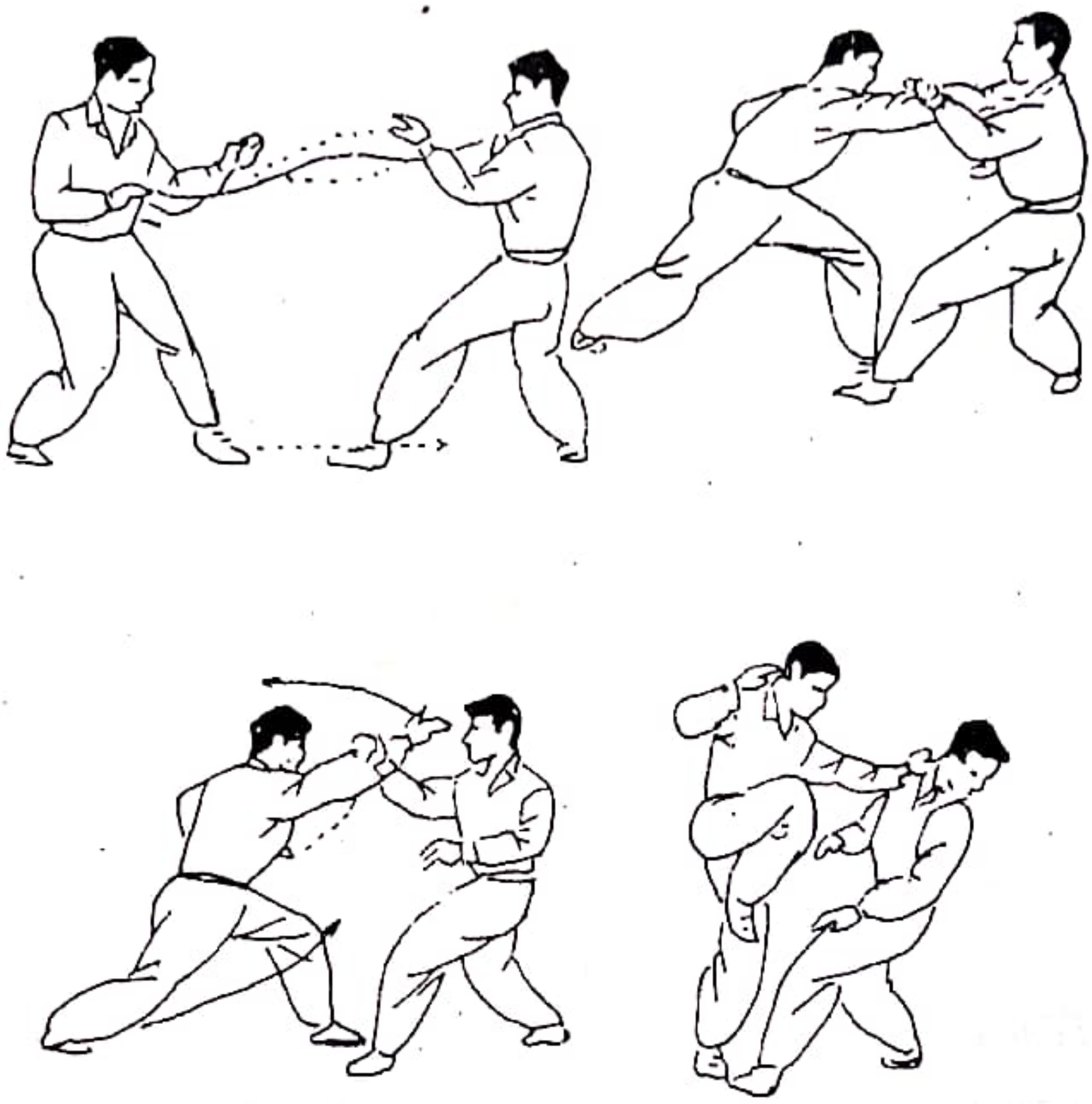
Một tay làm rối mắt một tay chọc ra, hoàng ưng vỗ diều lấy được vòng hầu, địch vẫn không lùi bước, dùng lực phá hoa sơn làm cho địch đổ.

b. Thuyết minh động tác

A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.606)

Chân trái A bước lên, chân phải bước lên theo thành cung bộ, thân trên quay sang trái ngả về trước; đồng thời tay trái đưa về trước bên trái sang phải rồi thu về giữa eo, tay phải từ dưới cổ tay trái đưa lên vẽ trước chọc ra, hổ khẩu hướng về trước chọc vào hầu B (H.607).

Thân trên B quay sang trái, thu hai tay lên phía trước vắt lên cánh tay phải A (H.608).



H.606; 607; 608; 609

Chân phải A đạp đất gập đầu gối nâng lên, thân trên rướn lên quay sang phải, đồng thời tay phải thu về sau đặt bên phải đầu, tay trái từ giữa eo đưa lên trên dọc trước ngực sát vào bàn tay phải bổ xuống trước, lòng bàn tay hướng phải, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào gốc bàn tay, mượn lực rướn thân quay người mà bổ vào xương quai sanh phải của B, làm cho B bị đánh ngã (H.609).

c. Điểm chính

Bước lên rướn người phải nhanh, quay eo phải mạnh hai tay mở ra để tăng thêm lực đánh.

5. Không thủ phóng phiên - biến cung xạ hổ *(Tay không phóng lao, giương cung bắn hổ)*

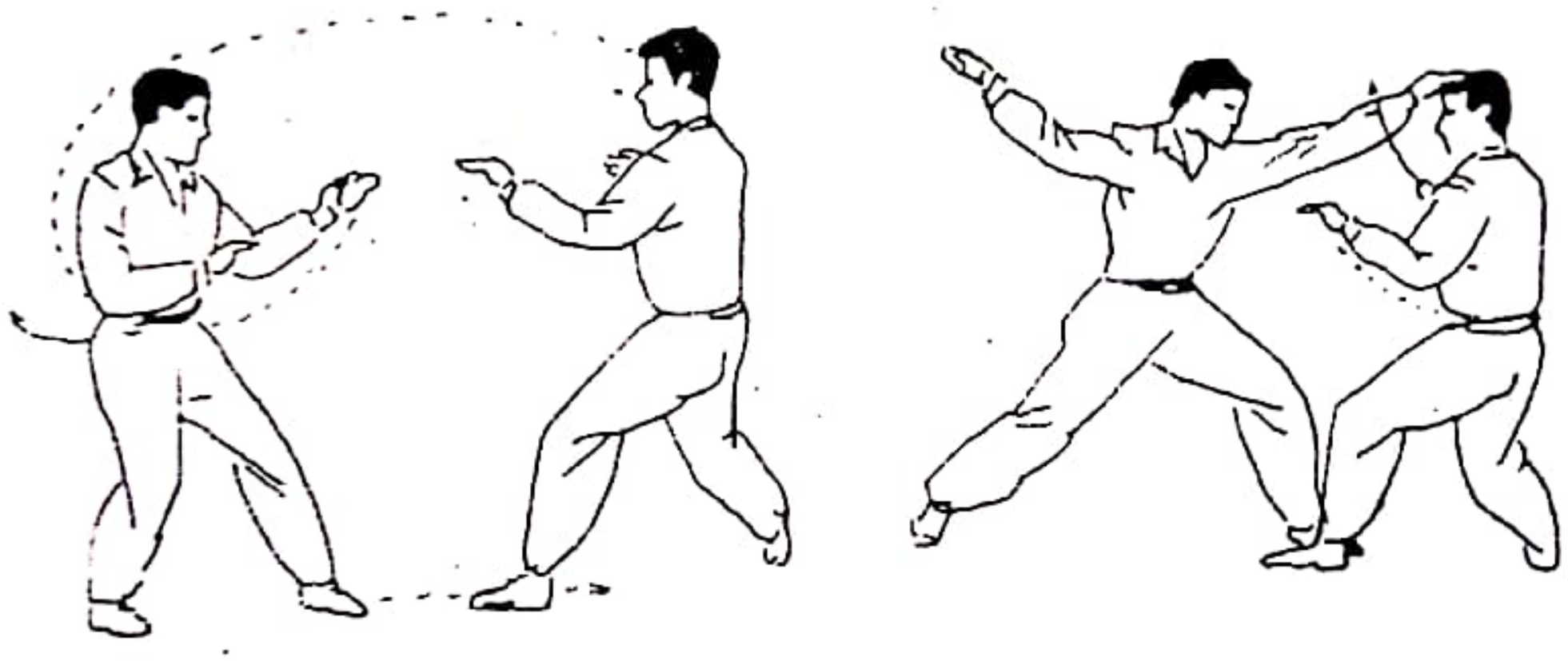
a. Tóm tắt cách đánh

Bước lên đón địch gạt cánh tay đánh, tay sau cùng xuyên như vút lao; tay không phóng lao mới là tài giỏi, giương cung bắn hổ làm cho địch chết.

b. Thuyết minh động tác

A và B cùng đứng ở thế đánh trái (H.610)

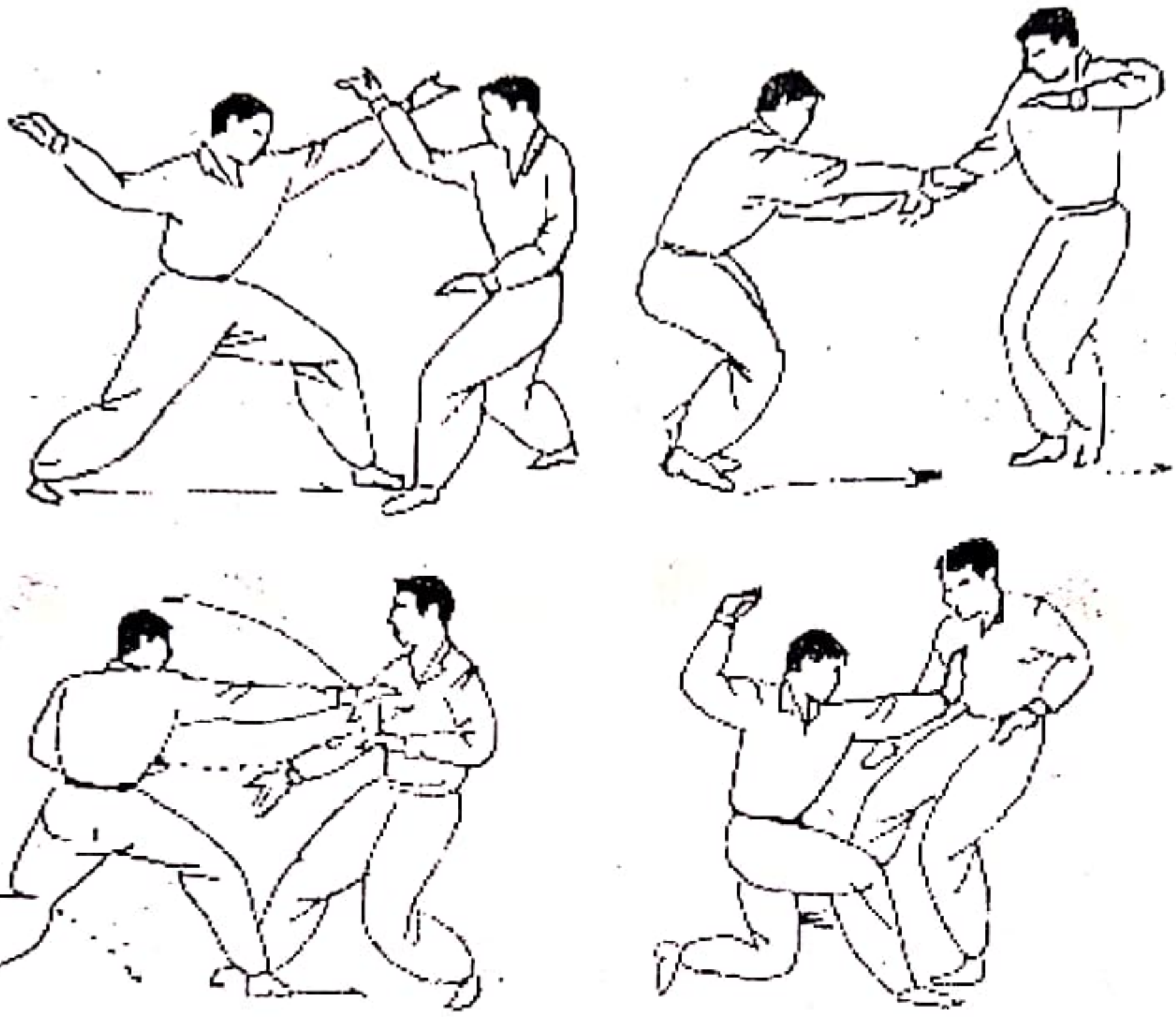
Chân trái A bước lên; đồng thời cánh tay trái đưa xuống dọc trước ngực về sau, lên trên, vòng về trước, lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay hướng về phía trước, vắt lên đỉnh đầu B; tay phải đưa xuống, về sau, lên trên (H.611).



H.610; 611

Chân trái B lùi về sau, quay người sang trái; đồng thời thu tay phải về, đưa tay phải vắt lên cánh tay trái A (H.612).

Chân phải A bước lên đặt cạnh chân trái, thân trên quay sang trái ngả về trước, đồng thời tay phải tiếp tục vòng về trước, lòng bàn tay hướng xuống đập mạnh vào bàn tay trái và đưa xuống đè vào cánh tay phải B (H.613). Tiếp theo chân phải lại bước lên, tiếp tục quay người sang trái đồng thời tay trái thu về giữa eo; bàn tay phải từ trên bàn tay trái chọc về trước, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng về trước, chọc vào ngực B, buộc B phải lùi chân trái (H.614).



H.612; 613; 614; 615

Tiếp theo trọng tâm A đưa về trước, chân trái lê lên quỳ xuống đất quay mạnh eo sang phải; đồng thời tay phải đưa lên gạt về sau, vắt lên bên phải trên đầu; bàn tay trái từ giữa eo đẩy về trước, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, lực dồn vào mặt bàn tay, mượn lực đưa trọng tâm về trước trầm xuống và quay eo mà đánh vào ngực B, làm cho B bị đánh đổ (H.615).

c. Điểm chính:

Sau khi bàn tay phải dùng lực dập xuống, lập tức chọc ra, giống như bàn tay trái soải phi lao, phóng thẳng vào ngực địch, đồng thời bước lên cũng phải thuận thế.

6. Hoàn phong phù diện - ải tử khai môn *(Lượn vòng phủi mặt, chú lùn mở cửa)*

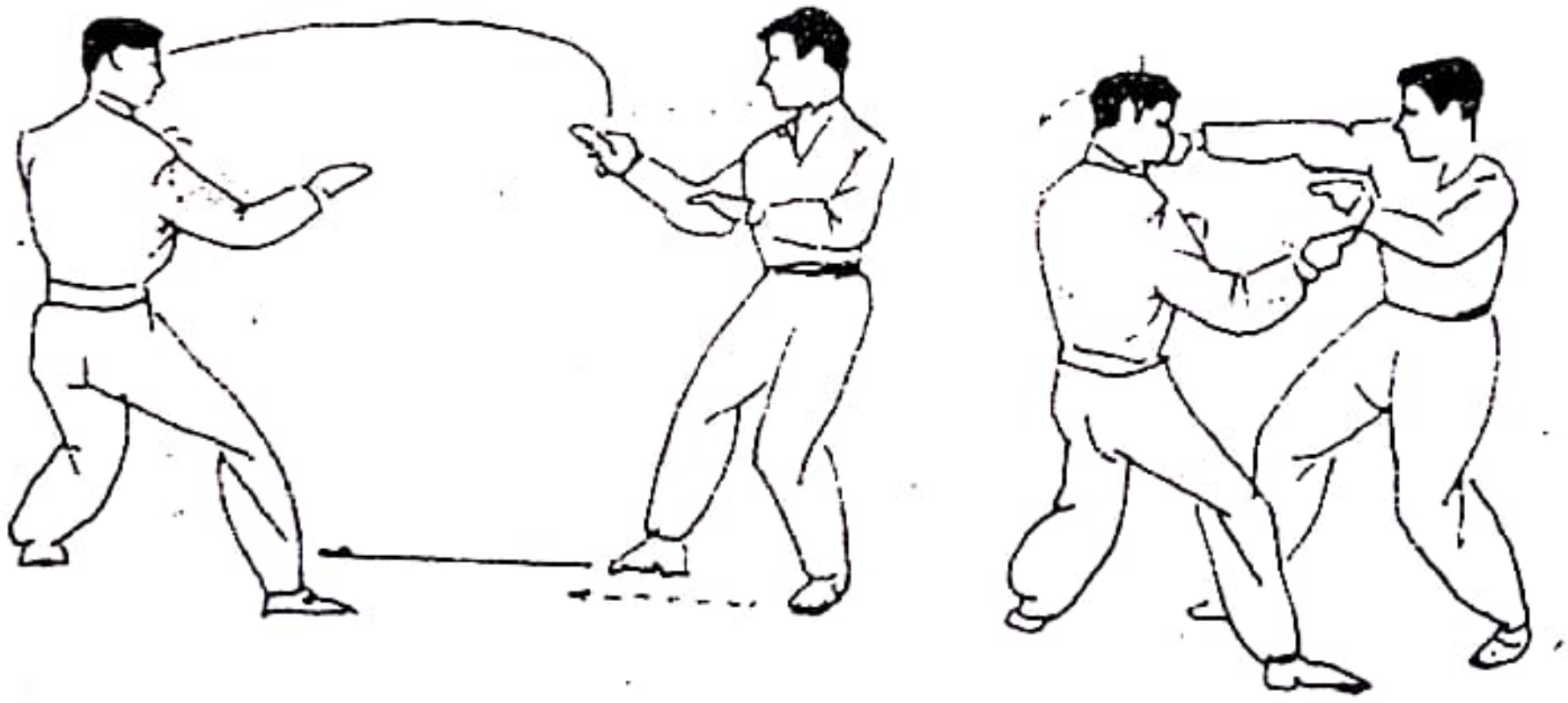
a. Tóm tắt cách đánh:

Hai tay lượn vòng giao nhau phủi mặt, lượn trên vòng dưới làm địch lo sợ, bước lên trên trùng người xuống mở cửa ải tử bước vào.

b. Thuyết minh động tác:

A và B đứng ở thế đánh phải (H. 617).

Chân phải A bước lên, chân trái cùng bước theo, đồng thời tay phải sang phải về trước, soải sang trái đánh cánh tay vòng vào trong làm cho lòng bàn tay từ hướng bên trái biến thành hướng xuống dưới, hướng phải; dùng mu bàn tay đánh vào má trái, tay trái từ trước ngực đưa sang dưới



H.617; 618

B ngửa đầu về sau để tránh xa bàn tay phải A (H.618).

Tay phải A tiếp tục đưa sang trái, về sau, dọc trước mặt sang phải, xuống dưới vòng sang trái đặt vào dưới nách trái, tay trái từ dưới nách phải đưa sang phải, về trước, sang trái về sau dọc trước mặt vòng tay đặt ở trước vai phải (H.619). Tiếp theo, chân phải trượt lên nửa bước, hai chân gập xổm

xuống thành đê mã bộ, đồng thời hai tay đưa xuống phía trước, lòng bàn tay hướng lên, lực dồn vào cạnh trong bàn tay, hai cổ tay soải mạnh ra gồng hai gối bên trong của B, làm cho B bị ngã (H.620; 621; 622).



H.619; 620





H.621; 622

c. Điểm chính:

Bước lên giao hai tay vào nhau động tác nhau, hai khuỷu tay cố gắng đưa khép vào bảo vệ trước ngực, làm cho địch nhìn không rõ. Cùng lúc với chân phải bước lên thì ngồi xổm xuống, hai cổ tay soải giang ra nhanh.

CHƯƠNG IV
WUSHU - VÕ THUẬT TRUNG QUỐC

CÁC BÀI TẬP CƠ BẢN

Với các thao tác đồng nhất và duyên dáng cùng với hiệu quả lành mạnh, võ thuật cổ điển Trung Hoa Wushu đã đem sự lợi ích tăng cao ra cả ngoài nước. Muốn học Wushu, các bạn có thể tập khởi sự bằng những động tác cơ bản nhất ở vai, cánh tay, chân, eo, bàn tay và cả bàn chân. Các thao tác này hình thành nền tảng cho bài tập Wushu.

Với căn bản vững vàng đã thủ đắc, các bạn có thể tiến hành tập các bài võ tay không, rồi đến các bài binh khí, chọn lựa trong hàng trăm thể loại và trường phái khác nhau.

Trong khi luyện tập các bài tập cơ bản, các bạn có thể tập nhiều động tác miễn là phù hợp điều kiện sức khỏe của bạn. Nói tóm lại, các bạn có thể tiến hành bài tập dài nếu như bạn không cảm thấy tập quá sức. Trong mọi trường hợp, cần nâng khối lượng bài tập từng bước một.

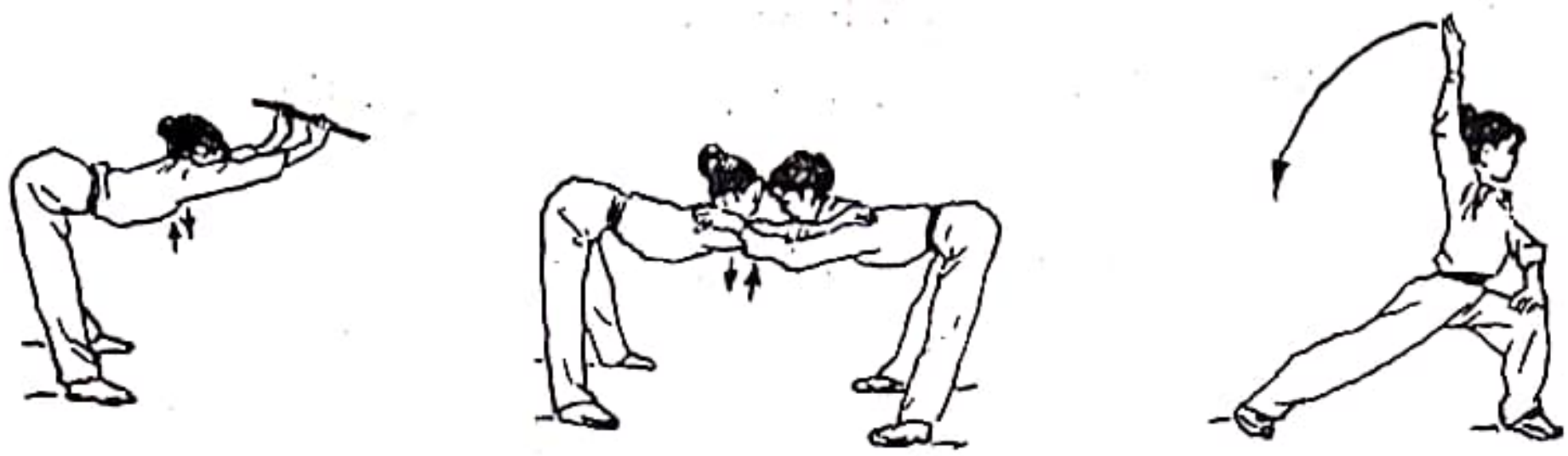
CÁC BÀI TẬP VAI VÀ CÁNH TAY

1. Nhấn vai

Tư thế khởi sự: Đứng cách thành bàn (hay một vật thể tương tự) một bước dài. Hai chân dang rộng bằng vai.

Thao tác: Hai tay vịn thành bàn, mình cúi về trước, ngực mở rộng, ưỡn ra, eo hạ thấp, hông thu gọn lại. Nhấn hai vai xuống và giật lên nhịp nhàng (H.623). Để tăng hiệu quả, bạn có thể cho một người ngồi trên lưng và nẩy tưng lên theo nhịp giật.

Thay cho thành bàn hay bờ quầy, bạn có thể tập với người đối luyện, hai người đứng đối diện, vịn vai nhau và nhấn vai cho nhau (H. 624).



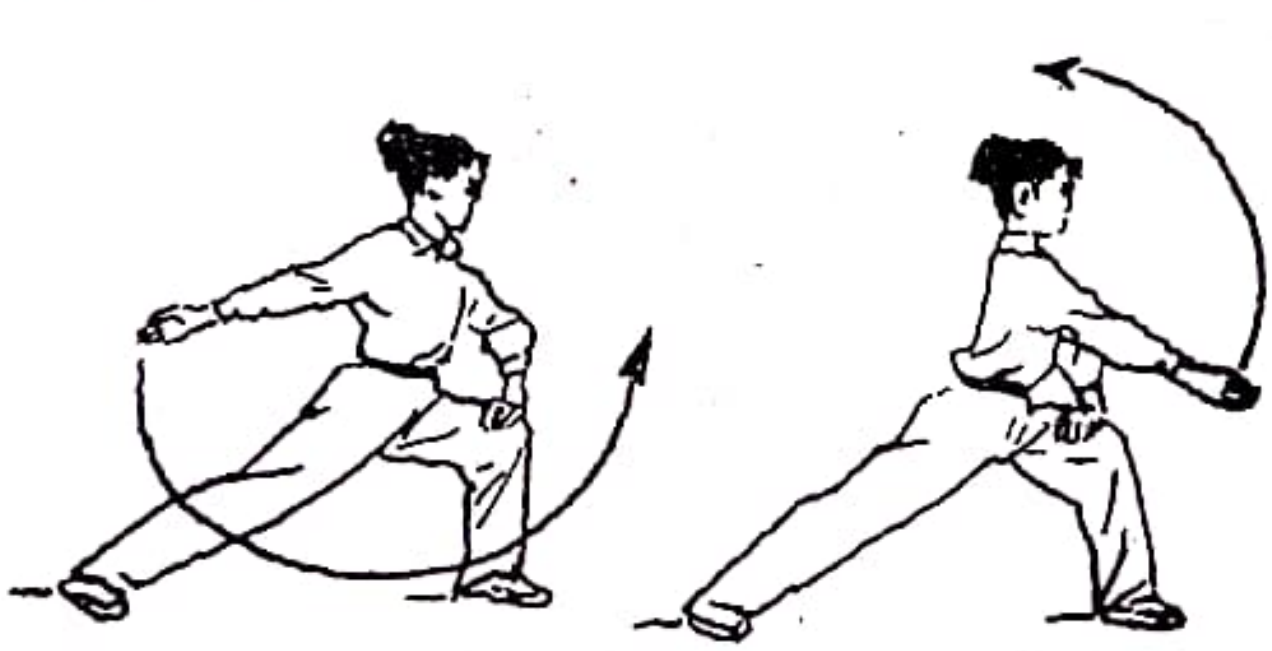
H.623; 624; 625

Điều ghi nhớ: Giữ cho tay và chân thẳng, gia tăng tầm giật dần dần, sức nhấn tập trung vào hai vai. Từng bước gia tăng trọng lượng trên lưng.

2. Quay vòng cánh tay

Tư thế khởi sự: Đứng theo cung bộ trái, chân trái cong ở đầu gối, chân phải duỗi thẳng phía sau, tay trái đặt trên gối trái, tay phải duỗi thẳng bên hông.

Thao tác: Cử động cánh tay phải về phía trước, đưa lên cao và ra phía sau làm thành một vòng tròn khép kín (H. 625; 626; 627) kế tiếp, bạn đối ngược hướng quay. Sau hết động tác này bằng tay trái, nhưng trong tư thế cung bộ phải.



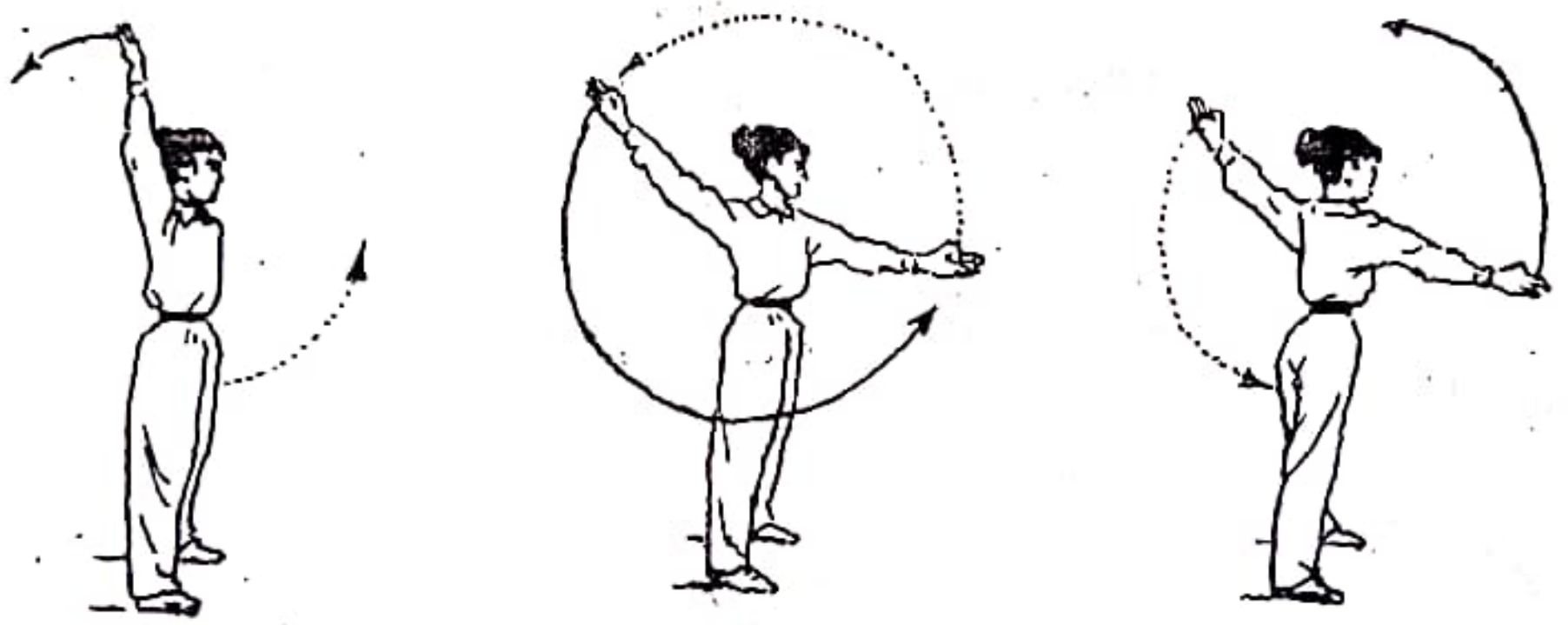
H.626; 627

Điều ghi nhớ: Giữ cánh tay thẳng và hai vai buông lỏng. Thao diễn các vòng quay trên một mặt phẳng thẳng đứng và dần dần tăng tốc độ.

3. Quay vòng cả hai cánh tay

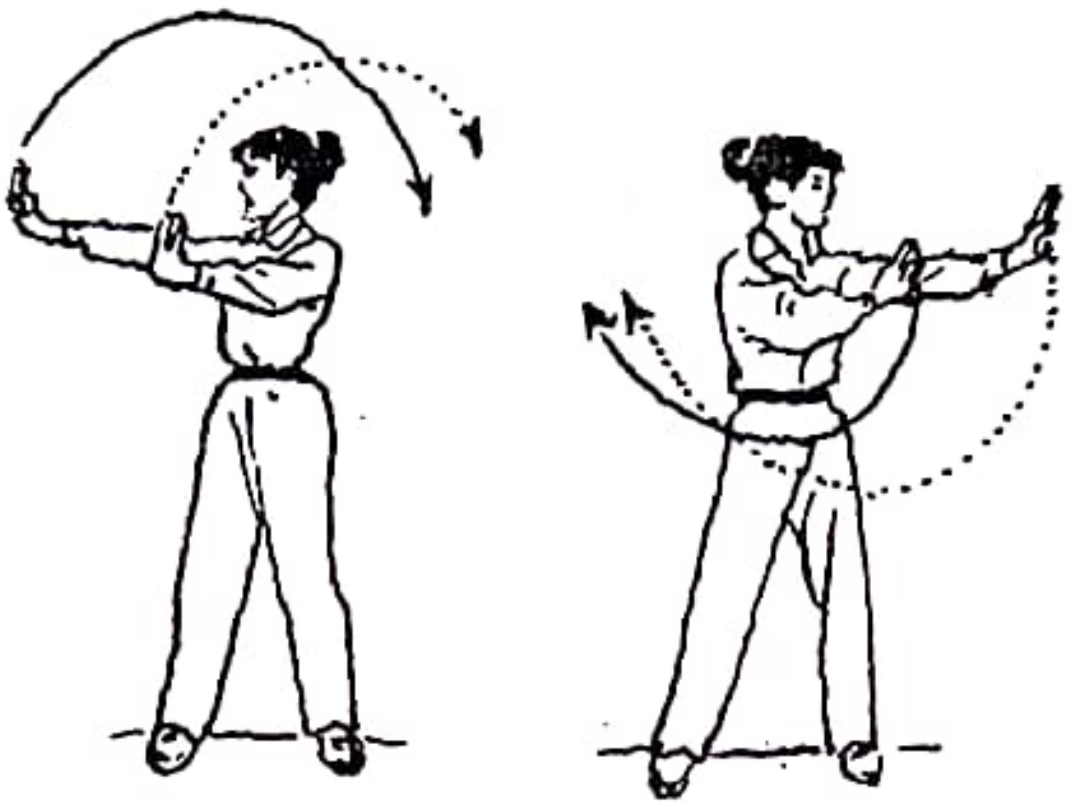
Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân khoảng cách bằng vai, hai tay buông thẳng bên hông.

Thao tác: Quay vòng phía bên sườn: Đưa tay trái ra trước, lên cao rồi quay vòng phía bên sườn ra phía sau. Bắt đầu đưa tay phải cùng hướng như vậy khi tay trái đưa lên tới trên đầu (H.628; 629; 630). Sau đó quay các vòng tròn theo hướng ngược lại.



H.628; 629; 630

- Quay vòng phía trước mặt: Đưa cả hai tay về phía phải, phía trên, phía trái và phía dưới theo một vòng tròn thẳng đứng (H.631; 632). Sau đó quay các vòng tròn theo chiều ngược lại.



H.631; 632

- Quay vòng phía bên sườn theo hướng đối ngược: Giơ cả hai tay cao khỏi đầu rồi hạ xuống theo chiều đối nghịch làm thành vòng tròn dọc hai bên sườn, cánh tay trái đưa về hướng trước, xuống phía dưới và ra phía sau trong khi cánh tay phải đưa ra sau, xuống phía dưới và ra phía trước (H.633; 634; 635). Làm các vòng tròn đảo nghịch theo hướng ngược lại.



H.633; 634; 635

4.Vung cánh tay, khuỵu chân và vỗ mặt sàn

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng người, hai bàn chân cách nhau hơi rộng hơn tầm vai, hai tay buông xuôi bên sườn.

Thao tác: Bước chân trái tới trước thành cung tấn trái, xoay mình qua trái. Đồng thời duỗi dài cánh tay phải hơi xéo xuống dưới đất bàn tay trái gần khuỷu tay phải, chưởng tâm hướng vào trong, đầu các ngón tay chĩa xuống dưới (H.636). Xoay mình về phía phải và chân trái chuyển xuống dưới về phía trái (H.637) chuyển mình thêm sâu hơn về phải trong khi cánh tay phải vung xuống dưới và cách tay trái vung lên trên theo hình vòng cung (H.638).



H.636; 637; 638

Xoay mình qua trái tạo thành thế tương tự xà tấn ở một số võ phái cổ truyền Việt Nam với thân mình dựa trên gót trái và chân phải duỗi dài bên cạnh. Cùng lúc đó, vung tay phải hình vòng cung lên trên rồi xuống dưới, dùng chưởng vỗ xuống mặt sàn phía trong chân phải trong khi cánh tay trái chuyển xuống hình vòng cung rồi vung lên trên quá tầm đầu (H.639). Lặp lại thao tác bằng cách chuyển đổi phải rồi sang trái.



H.639

Điều ghi nhớ: Các động tác cần liên tục, khi khuỵu chân xuống tấn khuỵu và vỗ mặt sàn, cánh tay vung lên phớt qua chân. Mắt nhìn theo bàn tay về mặt sàn.

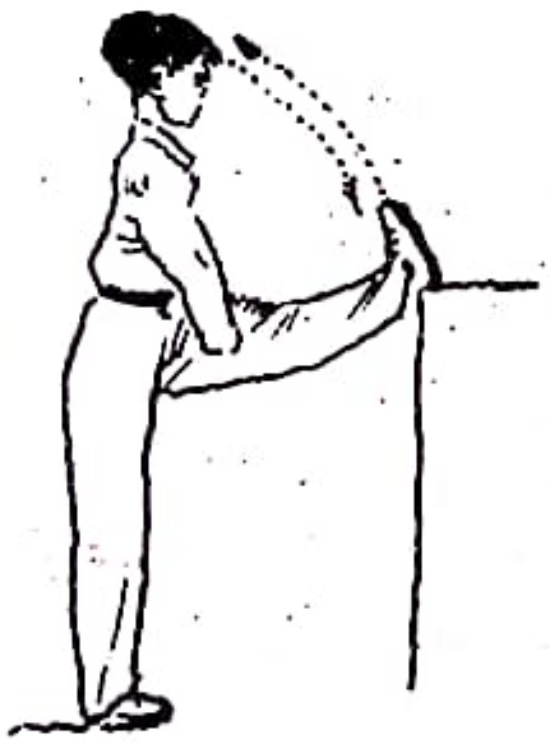
CÁC BÀI TẬP CHÂN

1. Nhấn chân

- *Nhấn chân phía trước mặt*

Thao tác: Đứng thẳng hai chân chụm lại trước một thành bàn, thành quầy hay một vật thể tương tự. Nhấc cao chân trái và đặt gót lên thành bàn, các đầu ngón chân xoay lên trên. Đặt hai tay lên gối trái, giữ hai chân đều thẳng, eo thẳng rồi cúi gập mình về trước và ấn ngực về phía chân trái và giật theo nhịp (H.640). Lặp lại động tác, tạm ngừng tập một lát.

Điều ghi nhớ: Khi làm động tác nhấn, nhớ giữ vai vuông góc với thành bàn, gia tăng nhịp giựt và nâng cao tầm chân dần dần. Cố gắng cho các đầu ngón chân chạm trán, mũi rồi tới cằm (H.641). Khi cảm thấy đau chân, tạm ngưng tập một lát.





H.640; 641

Phương pháp huấn luyện:

- Bài tập trung cho một nhóm có thể được điều khiển bằng đập (gõ) nhịp do huấn luyện viên giám sát.

- Trước khi tập, làm dẻo các chi dưới bằng cách uốn cong, vung chân và xoạc chân.

-Bài tập này có thể được luân phiên thay đổi với các bài tập khác như xoay chân, đá chân.....

Sai sót thường gặp:

- Chân cong: Bạn nên hiểu biết rằng khi nhấn chân bị đau là chuyện thường tình. Cần phải biết chắc bạn bắt đầu tập với tư thế đứng. Khi cảm thấy chân nhấn chưa đủ thẳng, hãy nhấn nó xuống bằng đôi tay của bạn hoặc nhờ bạn đồng môn giúp đỡ.

-Vai xoay một chiều về phía trước: Sửa bằng cách nhấc chân trái để lên thành quầy thấp hơn, (giả sử bạn đứng bằng chân phải) và cố gắng uốn vai phải về trước trong khi hai tay ghì bàn chân trái.

- Nhấn chân bên sườn

Thao tác: Đứng thẳng trước thành quầy (bàn) hay một vật thể tương tự để đỡ chân, chân phải xoay ra ngoài một chút. Nhấc chân trái theo chiều cạnh sườn để gót lên thành quầy, các ngón chân hướng lên trên. Nhấc tay phải khỏi đầu cùi chỏ cong, đặt chưởng trái vào phía phải ngực. Giữ hai chân và ngực thẳng rồi uốn mình về phía trái bằng các nhịp giật (H.642; 643).



H.642; 643; 644

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Phương pháp huấn luyện: Như trong nhấn chân phía trước.

Sai sót thường gặp: Chân cong như trong nhấn chân phía trước.

- Nhấn chân phía sau

Thao tác: Đứng thẳng, lưng hướng về thành quầy (hay một vật thể tương tự để đỡ chân) hai chân chụm lại, tay chống nạnh. Nhấc chân trái về phía sau và để mu bàn chân lên thành bàn, uốn cong ngược về phía sau với nhịp giật (H.644).

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

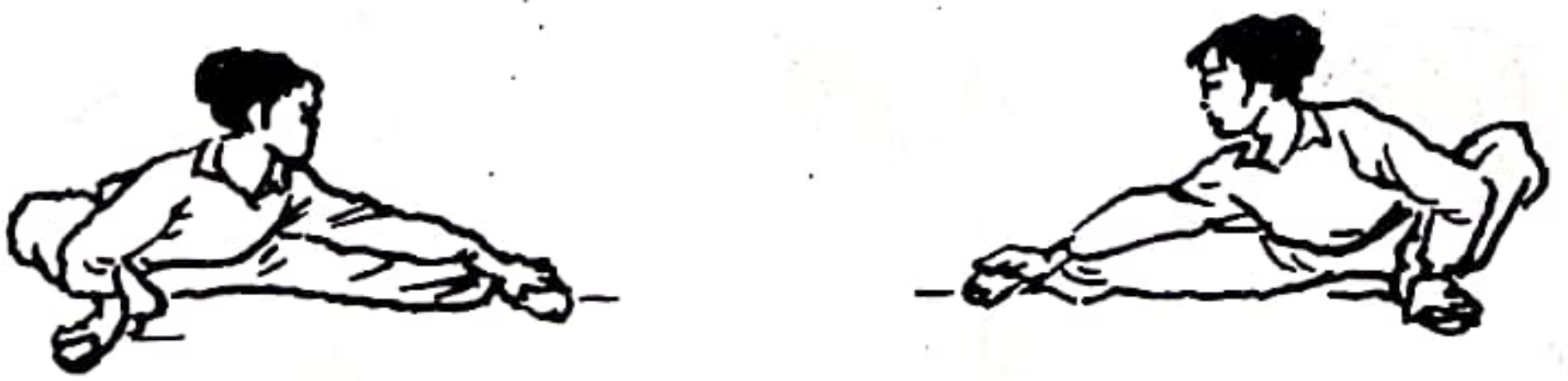
Điều ghi nhớ: Giữ ngực ưỡn thẳng, hông thả lỏng, hai chân thẳng, bàn chân đứng trụ bám chặt mặt đất.

Phương pháp huấn luyện: Giống như nhấn chân trước mặt.

Sai sót thường gặp: Chân cong được điều chỉnh bằng cách nhờ một người đối luyện đỡ đầu gối thẳng lên bằng một tay, tay kia nhấn eo và hông.

- Nhấn chân trong tấn khuỷu (xà tấn)

Thao tác: Đứng thẳng, hai chân tách rời. Ngồi xuống trên chân phải cong lại ở đầu gối, bàn chân bám sát mặt sàn, chân trái duỗi thẳng bên sườn trái, ngón chân xoay vào trong, hai bàn tay nắm lấy cổ chân (H.645). Đoạn hơi nhỏm lên và chuyển thế trong qua chân trái, chân phải duỗi dài bên sườn phải, chân trái cong ở đầu gối (H.646).



H.645; 646

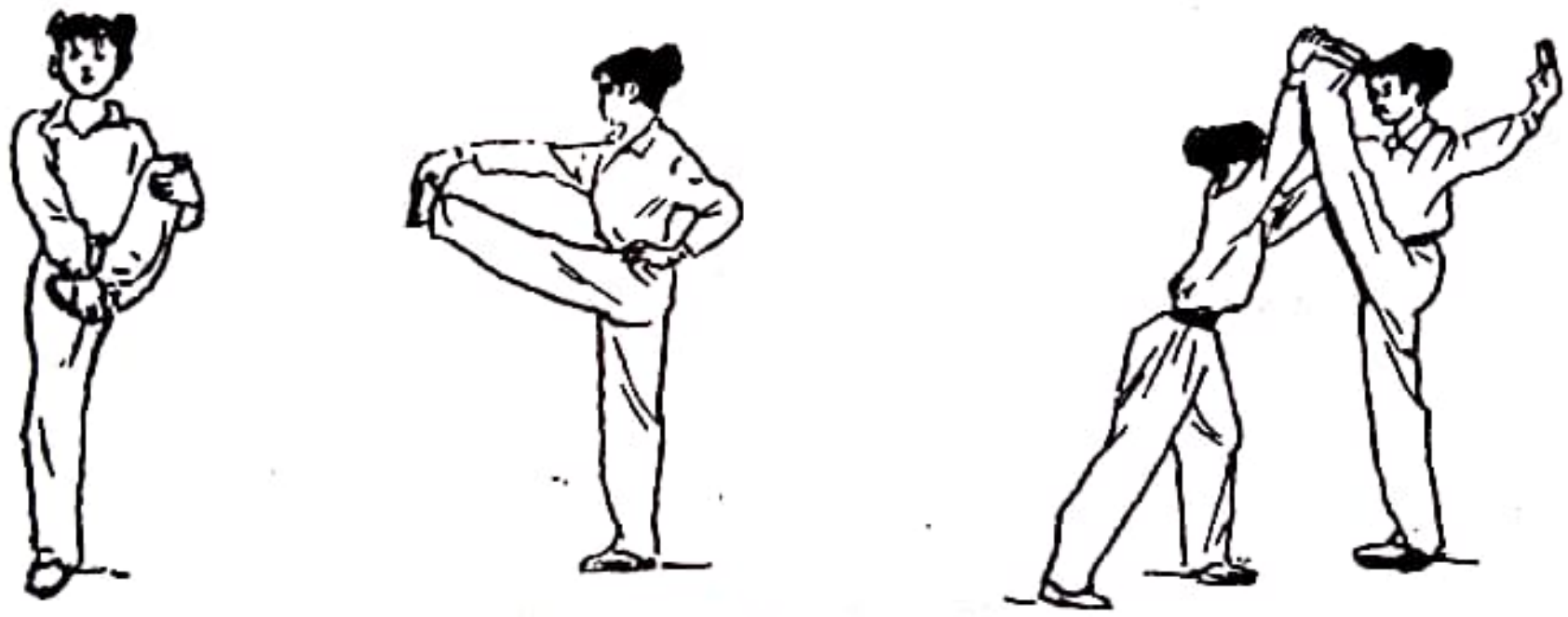
Lặp đi lặp lại nhiều lần.

Điều ghi nhớ: Ngực ưỡn thẳng eo hạ thấp. Hạ mông thấp sát mặt sàn. Chuyển đổi thể trọng không quá vội vàng.

2. Nhấc chân lên bằng ta

- Nhấc chân lên phía trước

Thao tác: Nhấc đầu gối chân trái lên bằng tay trái và ghì bàn chân trái bằng tay phải (H.647; 648). Bạn có thể nhờ bạn đồng môn trợ thủ (H.649).



H.647; 648; 649

Lặp lại thao tác phải và trái.

Điều ghi nhớ: Ngực ưỡn thẳng, eo hạ thấp và hông hơi lui lại.

Phương pháp huấn luyện và sai sót thường gặp: Giống như trong nhấn chân phía trước.

- Nhấc chân lên bên cạnh

Thao tác: Nhấc đầu gối phải lên và giữ chặt gót bằng tay phải vòng sau bắp chân. Giơ chân phải lên cao phía cạnh sườn phải và giơ

tay trái cao khỏi đầu, chưởng hướng lên trời đầu ngón tay hướng về phải (H.650). Có thể nhờ bạn đồng môn giúp đỡ khi giơ chân lên (H.651)



H.650; 651

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ - Phương pháp huấn luyện, sai sót thường gặp: Giống như nhấn chân phía sau.

- Nhấc chân lên đằng sau

Thao tác: Đứng chụm chân, hai tay vịn thành bàn (hoặc một vật thể tương tự). Nhờ một đồng môn dùng vai hoặc tay nâng chân phải bạn lên. Trong khi uốn người về phía trước, ngửa đầu ra sau và ưỡn ngực về trước, chân phải duỗi thẳng, các ngón chân chụm lại (H.652).



H.652

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi "phải " và "trái".

Điều ghi nhớ, phương pháp huấn luyện và sai sót thường gặp: Giống như nhấn chân phía sau.

3. Xoạc chân

- Xoạc chân theo lối thường gặp



H.653

Thao tác: Đặt 2 tay xuống sàn hoặc dang hai tay hai bên sườn trước khi ngồi xuống theo cách xoạc chân bình thường, chân trái duỗi về trước, mặt sau căng chân áp trên sàn, ngón chân hướng lên trên, chân phải duỗi ra sau, mặt trong hoặc mặt trước cẳng chân áp sát trên sàn (H. 653).

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ: Trước khi tập xoạc chân, hãy tập chân bằng các phương pháp nhấn chân, xoay chân và hất chân.....Nếu chân bạn chưa đủ dẻo, bạn có thể khởi đầu bằng tập duỗi dài chân theo thế đứng dạng háng phía trước. Khi chân bạn đã đủ dẻo, các bạn có thể xoạc chân không cần chống tay xuống sàn và còn có thể uốn gập người ra trước, về sau trong tư thế xoạc chân.

- Xoạc chân chàng hảng (dạng háng):

Thao tác: Đặt hai tay lên sàn trước khi ngồi xuống theo thế xoạc chân chàng hảng, hai chân duỗi dài theo chiều đối nghịch trên một đường thẳng, mặt trong hai chân áp sát xuống sàn (H.654).



H.654

Điều ghi nhớ và phương pháp huấn luyện:

Giống như áp dụng trong lối xoạc chân bình thường.

4. Đá chân

- Đá chân duỗi thẳng

a. Đá phía trước

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân chụm lại hai cánh tay dang dài ra hai bên sườn ngang tầm vai, ngón tay hướng lên trên hoặc nắm chặt lại thành quyền (H. 655).

Thao tác: Chân trái tiến lên trước nửa bước. Đá chân phải lên cao tới trán, mắt nhìn thẳng (H.656).



H.655; 656

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ: Ngực ưỡn thẳng, eo thẳng. Khi đá, thót bụng vào ưỡn mông ra sẽ gia tăng tốc độ cú đá và tăng lực mạnh khi chân ngang tầm eo.

Phương pháp huấn luyện:

- Nên tập đá sau khi đã tập nhấn và xoay chân.

- Lúc đầu nếu bạn thấy khó giữ thăng bằng, có thể vịn vào một thiết bị hay trợ huấn cụ.

- Đá hai chân liên tiếp, mỗi lần đá chân tiến lên phía trước một bước.

Sai sót thường gặp:

- Mình và chân cong: sửa bằng cách giữ cho cằm thẳng, mình thẳng, hai tay dang rộng và tập đá chậm và thấp trước.

- Thiếu lực và tốc độ: Có thể vịn vào một thiết bị nào cho vững, đá một chân nhiều lần rồi liên tiếp đá hai chân theo nhịp đếm của huấn luyện viên.

b. Đá xéo

Tư thế khởi sự: Giống như đá phía trước

Thao tác: Chân phải bước tới nửa bước, đá chân trái lên tới tai phải, mắt nhìn thẳng (H.657).



H.657

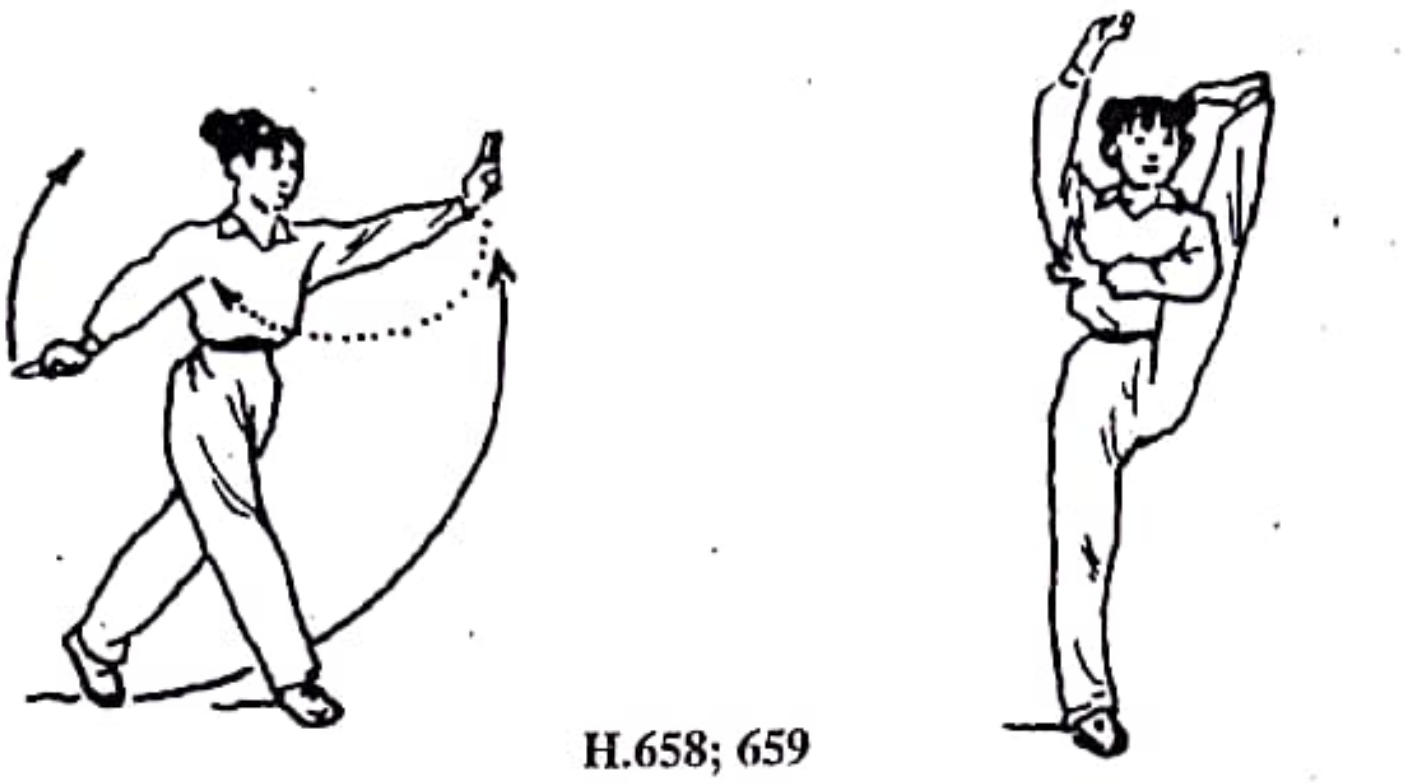
Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ, phương pháp huấn luyện và sai sót thường gặp: Giống như ở mục đá phía trước.

c. Đá bên hông

Tư thế khởi sự: Giống như đá phía trước.

Thao tác: Chân phải bước lên nửa bước, ngón chân xoáy ra ngoài. Nhón gót trái lên, mình xoay nhẹ về trái, cánh tay trái dang về phía trước và cánh tay phải dang ra sau (H.658). Đá chân trái phía cạnh lên tới tai trái, đồng thời giơ tay phải cao khỏi đầu, khuỷu tay hơi cong, lòng chưởng hướng lên trên, đầu ngón tay chia vào trong, cánh tay trái để ngang ngực, đầu ngón tay hướng lên trên (H.659).



H.658; 659

Điều ghi nhớ: Giữ ngực ưỡn thẳng, eo thẳng. Hơi xoay mình về phía chân trụ và thót bụng lại thật mạnh khi đá.

Phương pháp huấn luyện: Giống như đá phía trước.

d. Đá vung chân ra ngoài

Tư thế khởi sự: Giống như đá phía trước.

Thao tác: Chân phải tiến lên trước nửa bước chếch về phải. Đá chân trái. Chân duỗi thẳng lên phía trên về hướng phải, đá tạt vòng qua mặt xuống hướng dưới về phía phải đến điểm khởi thế. Mắt nhìn thẳng phía trước, khi đá chân bạt về vai trái có thể vỗ chân trái vào chưởng trái (H.660; 661).



H.660; 661

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

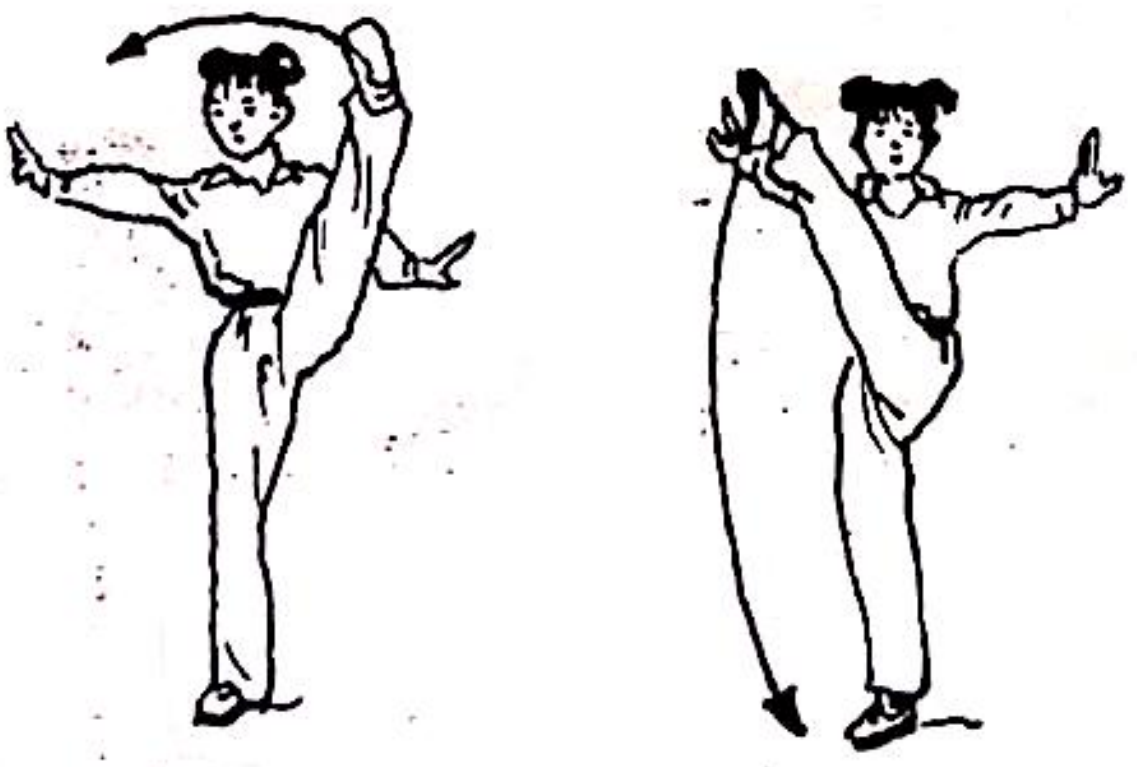
Điều ghi nhớ: Giữ ngực ưỡn thẳng. Vung chân như vẽ một vòng cầu càng lớn càng tốt.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập nhấn chân, hất chân cho dẻo trước khi luyện cú đá này.
- Vung chân lặp lại nhiều lần trước khi đổi qua chân khác.
- Vụng hai chân luân phiên nhau, mỗi lần đá tiến về phía trước một bước.

e. Đá vung chân vào trong

Chân phải tiến lên phía trước nửa bước xéo về phía phải. Chân trái duỗi thẳng và đá lên về hướng trái rồi tạt qua mặt xuống dưới về phía phải, chân trở về vị trí khởi thế. Nhìn thẳng đằng trước, bạn có thể vỗ bàn chân trái vào chưởng phải khi chân đá tới tầm vai phải (H. 662; 663).



H.662; 663

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ và phương pháp huấn luyện:

Giống như ở mục đá văng chân ra ngoài.

Sai sót thường gặp:

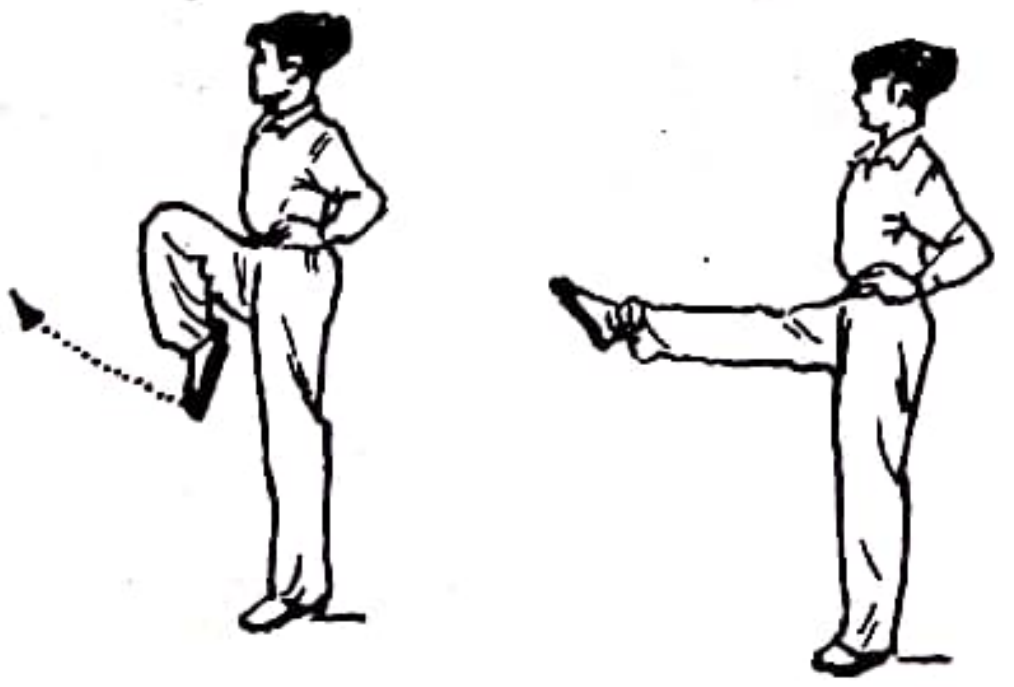
- Giống như mục (2) và (3) trong đá phía trước.
- Các bạn có thể đá vung chân tạt qua một vật thể có chiều cao thích hợp, chẳng hạn như cái ghế, để có cảm quan của động tác.

- Đá bằng cẳng (chân) dưới

a. Đá cẳng dưới, ngón chân chĩa ra ngoài

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân chụm lại tay chống nạnh.

Cong đầu gối phải và co lên ngang tầm eo, các ngón chân chĩa xuống (H.664). Đá phần dưới của chân phải về phía trước thật nhanh, lực tập trung ở ngón. Lúc này chân phải thẳng hàng theo chiều ngang trong khi chân trái có thể thẳng hoặc hơi trùng (cung). Mắt nhìn thẳng phía trước (H.665).



H.664; 665

Điều ghi nhớ: Giữ ngực ưỡn thẳng, eo thẳng, hông hướng ra sau, ngón chân làm thành mũi nhọn.

Phương pháp huấn luyện:

- Bắt đầu tập đá thấp, nhấc cao đầu gối dần dần.

- Phối hợp đòn đá này, với thao tác tay chẳng hạn, đánh quyền hoặc chưởng trái ra trong khi đá chân phải và ngược lại.

- Di động về phía trước với mỗi đòn đá.

Sai sót thường gặp:

Lực đá không tập trung được ở các ngón chân, sửa bằng cách duỗi mạnh chân thẳng ra và giữ các ngón chân chụm lại thành mũi nhọn.

b. Đá cẳng dưới ngón chân chĩa lên trên

Tư thế khởi sự: Giống như ở phần a.

Thao tác: Giống như phần a, nhưng các ngón chân chĩa lên trên và lực đá tập trung ở gót (H.666).

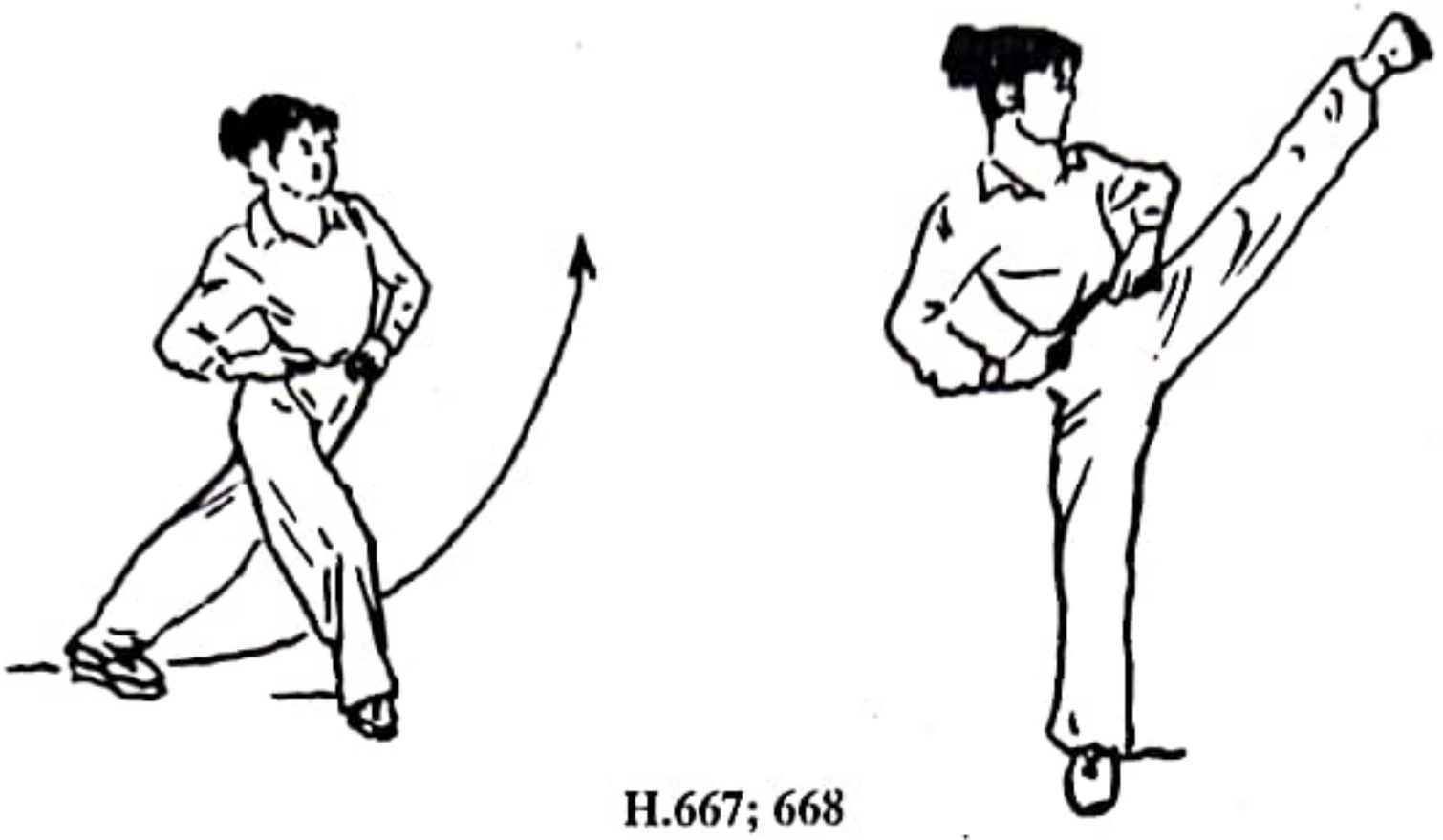


H.666

c. Đá cẳng dưới phía ngang cạnh sườn

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân chụm lại, tay chống nạnh.

Thao tác: Chân phải hơi cong ở gối, đặt trước chân trái (H.667). Dựng thẳng chân phải và nhấc gối chân trái các ngón ở bàn chân trái xoay vào trong. Tung mạnh gót trái ngang ra, độ cao tầm vai, thân mình ngã về phía phải, mặt nhìn hướng trái (H. 668). Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.



H.667; 668

Điều ghi nhớ: Lực đá tập trung ở gót chân.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập nhấn chân và quay chân trước khi tập cú đá này.

- Mới tập có thể vịn tay vào một vật thể có độ cao thích hợp, thí dụ một thân cây để đặt cảm quan thân mình nghiêng về một phía.

Sai sót thường gặp:

- Các ngón chân chĩa lên trời: Sửa bằng cách cố gắng xoay bàn chân vào phía trong trước khi đá.

- Đá không đủ cao: Tập thêm các bài tập nhấn chân, xoạc chân và vịn thân cây, hay một vật thể có độ cao thích hợp, gập mình theo chiều ngang.

5. Quét chân

- Quét chân phía trước

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng hai chân chụm lại tay buông bên hông.

Thao tác: Chuyển chân trái ra sau chân phải trong khi hai cánh tay chuyển ra hướng trái, lên hướng trên rồi qua hướng phải thành hình vòng cung cho đến khi cánh tay phải duỗi thẳng hướng ngang sườn ở tầm cao ngang vai và chưởng trái đặt sát phía trong phần trên cánh tay phải. Các đầu ngón tay hướng lên trên. Nhìn theo hướng phải (H.669).

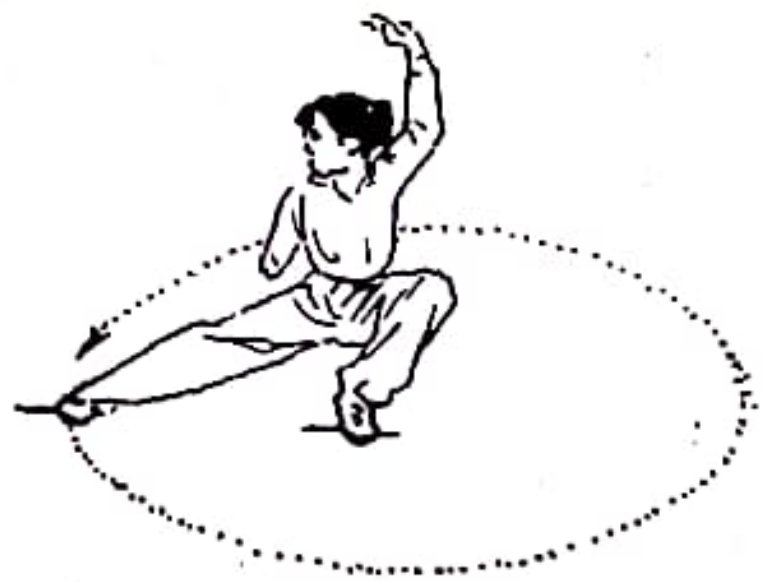
Hơi xoay về trái, cánh tay trái dang thẳng về hướng trái thân mình cho đến khi cánh tay trái hơi cao khỏi tầm vai và cánh tay phải gạt ngang trong hướng xoay mình, chưởng tâm hướng ra trước, các đầu ngón tay chỉ xéo xuống đất (H.670).





H.669; 670

Tiếp tục xoay mình thêm về trái, đầu ngón chân trái chĩa ra ngoài, đồng thời cánh tay phải giơ lên cong lại chuyển ra sau trong khi ngón tay trái cong cùi chỏ cũng hơi gấp lại, đầu ngón tay hướng lên trời. Chuyển lên hượng trên phớt qua phần trên cánh tay phải cho đến khi chưởng trái cao khỏi đầu, chưởng căn hướng ra ngoài.



H.671

Kế đến hạ chưởng phải xuống, bàn tay cong hình móc câu phía sau lưng, các ngón tay chụm lại hướng lên trời. Trong khi xoay các ngón chân trái hướng ra ngoài, cong đầu ngón trái và nhón gót trái lên. Ngồi xuống tấn khuỷu chân (tương tự xà tấn), duỗi dài chân

phải. Sử dụng ức bàn chân trái như một trục đứng, quét chân phải theo hướng mặt thành một vòng tròn khép kín, các ngón chân xoay vào trong, lòng bàn chân bằng với mặt sàn (H.671).

Lặp lại thao tác chuyển đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ: Giữ đầu thẳng mình ngay. Trong khi quét chân ở thế tấn khuỵu chân (xà tấn), giữ thăng bằng và chân quét giữ thẳng không được cong.

Phương pháp huấn luyện:

- Bạn có thể bắt đầu tập quét bằng tư thế đứng, hơi cọng gối trái trong khi quét chân phải để giữ thăng bằng.

- Tiến hành quét chân trong tư thế khuỵu chân. Với hai tay chống xuống sàn để giữ thăng bằng thân mình.

Sai sót thường gặp:

- Mất thăng bằng thân mình: Sửa bằng cách giữ đầu ngay mình thẳng mắt nhìn thẳng, giữ vững chưởng trái trên đầu.

- Chân quét không đủ vòng tròn: Sửa bằng cách xoay các ngón của bàn chân quét vào phía trong, phối hợp tốt các động tác eo, đầu và chân quét.

- Quét chân phía sau

Tư thế khởi sự: Như ở quét chân phía trước.

Thao tác: Bước chân trái lên trước một bước, cong đầu gối trái lại tạo thành cung tấn trái, chân phải duỗi thẳng. Đồng thời phóng hai chưởng về trước ngang tầm vai, ngón tay hướng lên trời, mắt nhìn đầu ngón tay (H.672; 673; 674).



H. 672; 673; 674

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ: Các động tác xoay mình, uốn người về trước và đặt tay lên sàn đều phải vươn thẳng, các thao tác của chi trên và dưới phải phối hợp đồng bộ.

Phương pháp huấn luyện: Trước hết phải xem việc vặn eo xoay mình như một lực lái cho động tác đá quét chân rồi từ từ tăng lực và tốc độ của đòn đá quét này.

Sai sót thường gặp: Xoay mình quá chậm và không phối hợp đồng bộ với động tác eo và chân: Sửa bằng cách tập vặn eo nhanh và quét chân lẹ trong tư thế đứng hoặc nửa khuyu chân.

CÁC BÀI TẬP EO

1. Gập mình phía trước

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng hai chân chụm lại.

Thao tác: Đan (gài các ngón tay) hai bàn tay lại và giơ thẳng cánh cao khỏi đầu, lòng bàn tay hướng lên trời. Cúi gập thân mình về đằng trước và cố gắng đem lòng bàn tay chạm đất (H.675). Tháo gỡ bàn tay khỏi thế đan ngón rồi nắm lấy mắt cá chân, nhấn ép ngực sát chân với các nhịp giựt, giữ ngực sát chân một lúc (H.676) rồi đứng ngay người lại. Trong khi gập mình về trước, bạn có thể xoay mình qua phải, để hai lòng chưởng chạm đất bên ngoài mỗi chân (H.677).



H.675; 676; 677

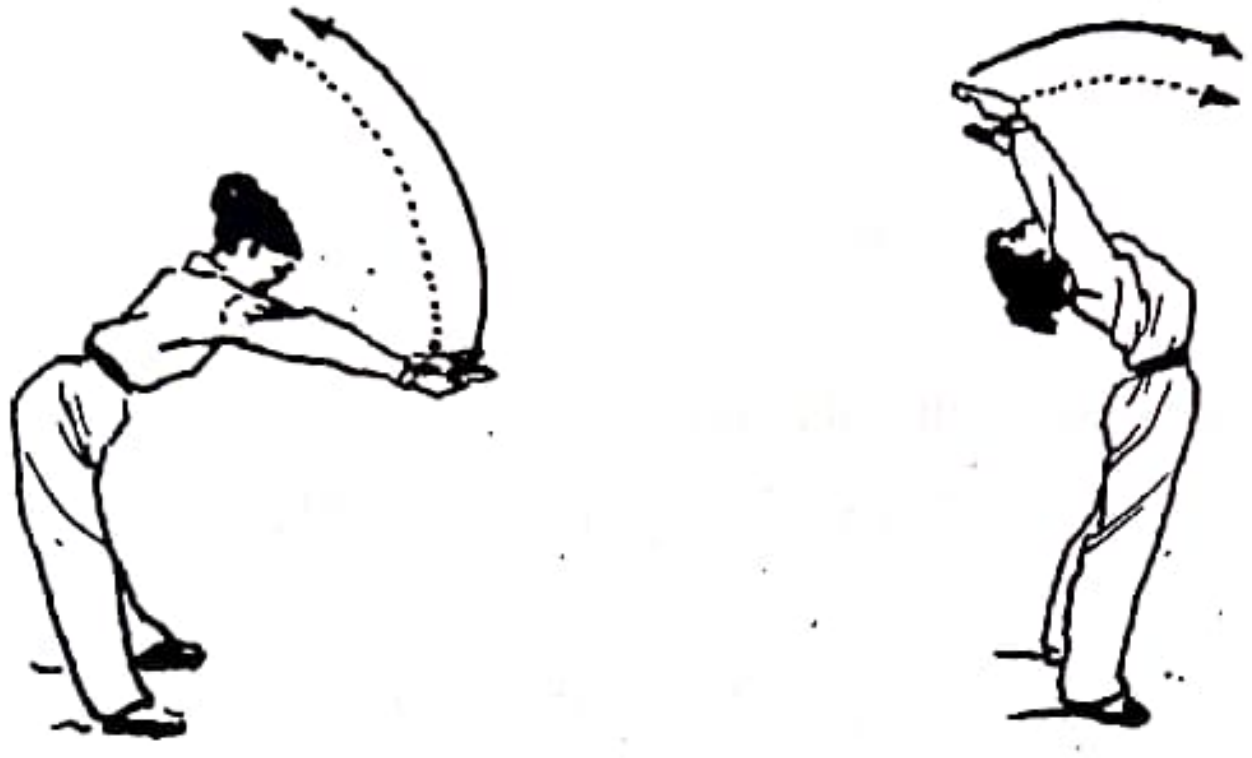
Điều ghi nhớ: Khi gập mình về trước, nhớ giữ hai chân thẳng, ngực ưỡn thẳng, eo chùng xuống.

2. Cúi gập mình ra trước và sau

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân tách rộng bằng vai.

Thao tác: Giơ hai cánh tay cao trên đầu gập cong người ra trước, về sau từ khúc eo, vung cánh tay ra trước về sau cùng với nhịp thao tác thân mình, giữ hai chân thẳng (H.678; 679).

Điều ghi nhớ: Nên thao tác nhanh và nảy nhịp (tưng).

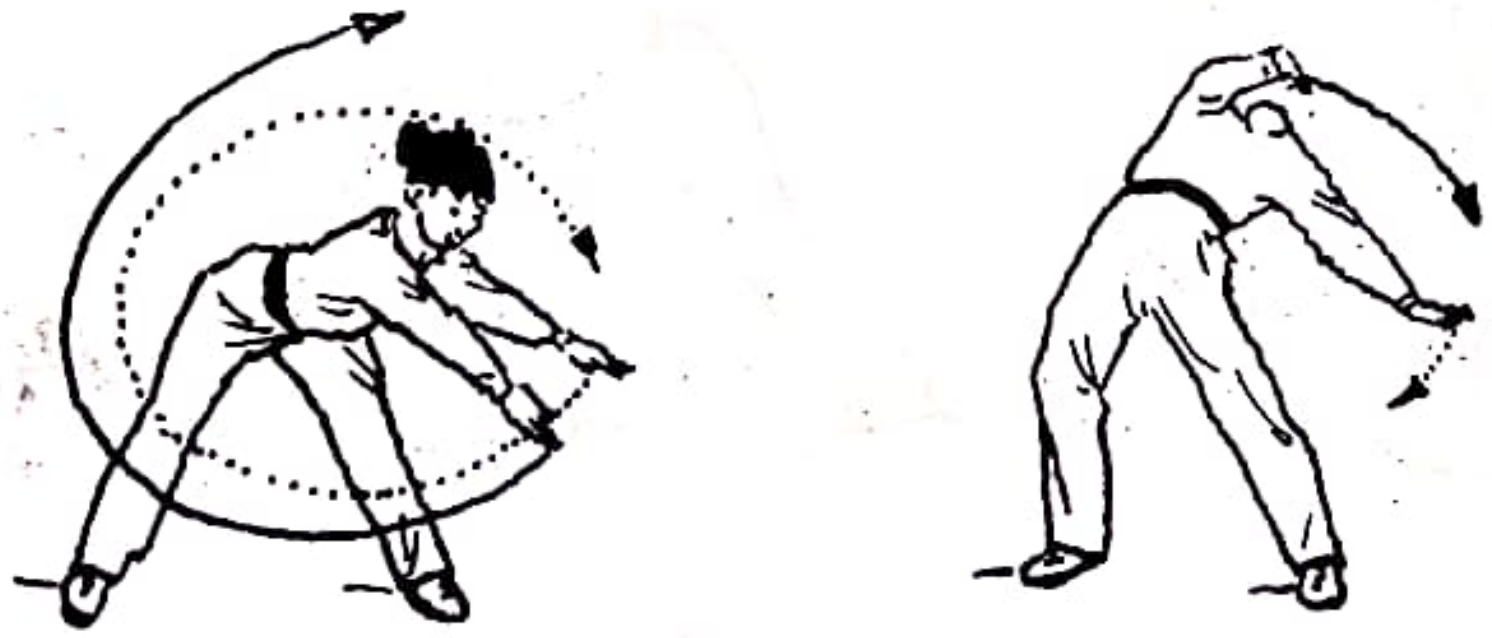


H.678; 679

3. Quay thân mình

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân dang rộng hơn vai một chút , hai tay buông thõng bên hông.

Thao tác: Cúi cong người ra trước từ eo và duỗi hai cánh tay xéo xuống qua trái rồi quay thân mình theo chiều kim đồng hồ (H.680; 681).



H.680; 681

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi từ phải qua trái và từ "theo chiều kim đồng hồ" tới "ngược chiều kim đồng hồ".

Điều ghi nhớ: Quay vòng tròn càng kín càng hay.

Phương pháp huấn luyện:

- Trước khi tập quay thân mình nên tập trước uốn mình theo bốn hướng (trước, sau, trái và phải).

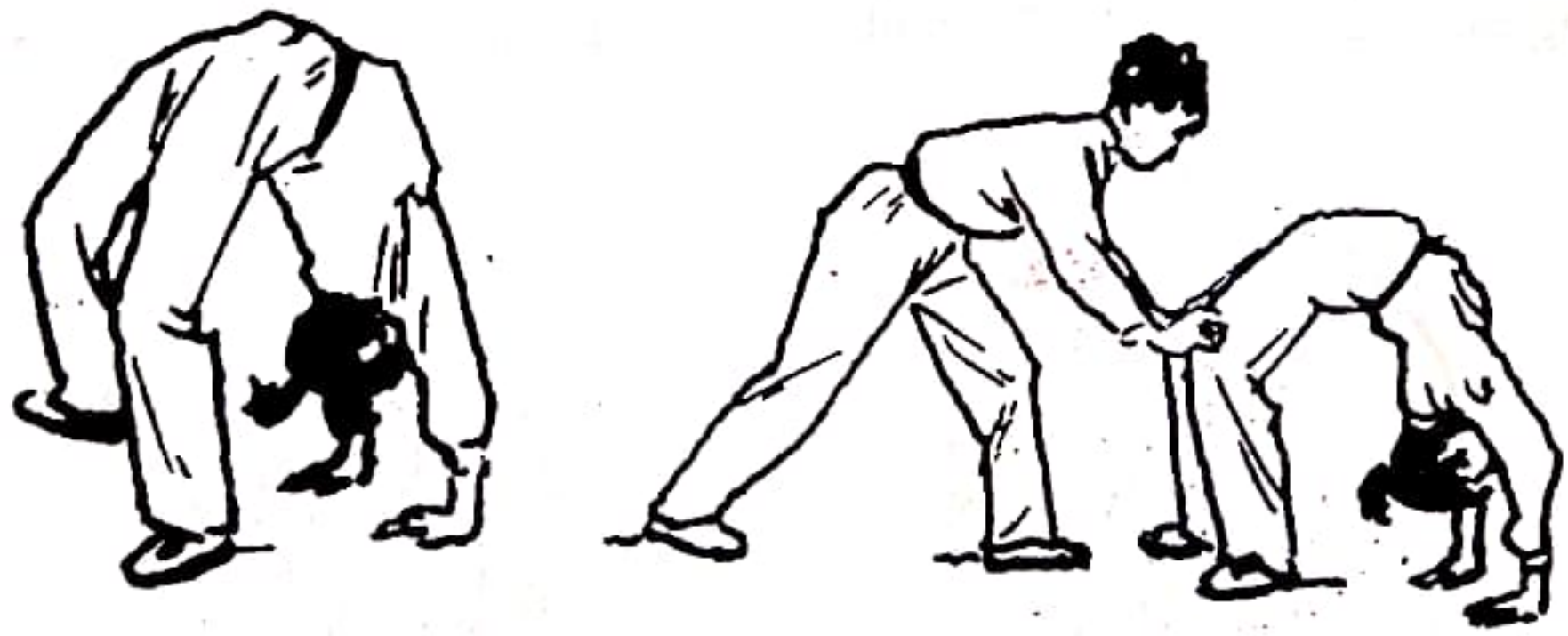
- Tăng tốc độ và số lượng thao tác dần dần.

Sau bài tập nên ngồi xổm xuống và uốn cong lưng một lát để tránh chóng mặt.

4. Uốn ra sau thành cái cầu (Thiết bản kiều)

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân cách nhau bằng vai.

Thao tác: Giơ hai cánh tay cao khỏi đầu, uốn cong người ra phía sau, đầu ngửa ra sau, eo ưỡn ra cho đến khi hai chưởng đặt lên sàn (H.682).



H.682; 683

Điều ghi nhớ: Đừng cong đầu gối quá, giữ cho háng ưỡn ra, eo nảy lên, để tạo thành vòng cung của cây cầu càng cao càng tốt. Giữ sát gót chân sát sàn.

Phương pháp huấn luyện:

- Nên tập *Thiết bản kiều* sau khi đã tập uốn mình và xoay thân.

- Bạn nên tập với sự trợ lực của bạn đồng môn, người này sẽ đỡ eo giúp bạn và ấn đầu bạn để làm vòng cung được cao hơn (H.683).

CÁC BÀI TẬP HÌNH THÁI BÀN TAY VÀ ĐÒN TAY

1. Hình thái bàn tay:

Nắm tay (quyền): Xiết những ngón tay và nắm lại thành nắm đấm, ngón cái bao ngoài ngón trỏ và ngón giữa (H.684).

Điều ghi nhớ: Giữ cổ tay không cong, nắm tay phải chặt, các đốt ngón tay thứ nhất tạo thành một mặt phẳng.



H.684; 685; 686

- Chưởng: Duỗi thẳng và khít bốn ngón tay, ngón cái cong lại, đốt thứ hai nằm trên lòng chưởng (H.685).

-Bàn tay móc câu: Chụm năm đầu ngón tay lại và cong ở phần cổ tay (H.686).

2. Các đòn tay:

- ***Đòn đấm (thôi sơn):*** (các khớp đốt ngón tay có thể hướng lên trời hoặc hướng theo chiều ngang).

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân cách nhau bằng tầm vai, hai nắm tay đặt bên hông, cùi chỏ hướng ra sau (H.687).



H.687

Thao tác: Ngực thẳng, bụng thóp, eo thẳng, phóng cú đấm tay phải thật mạnh mẽ về trước, vai phải căng thẳng, giật vặn hông và xoay chiều cánh tay phải vào phía trong khi cùi chỏ phải lướt quá hông. Dẫn lực đấm tới phần mút chót của nắm tay và cánh tay thẳng ngang tầm vai, đồng thời kéo giật cùi chỏ trái hướng ra sau (H.688).



H.688

Điều ghi nhớ: Phóng quyền với một lực mãnh liệt.

Phương pháp huấn luyện:

- Chú ý tới độ chính xác của động tác, dần dần tăng lực và tốc độ cho đòn đấm.

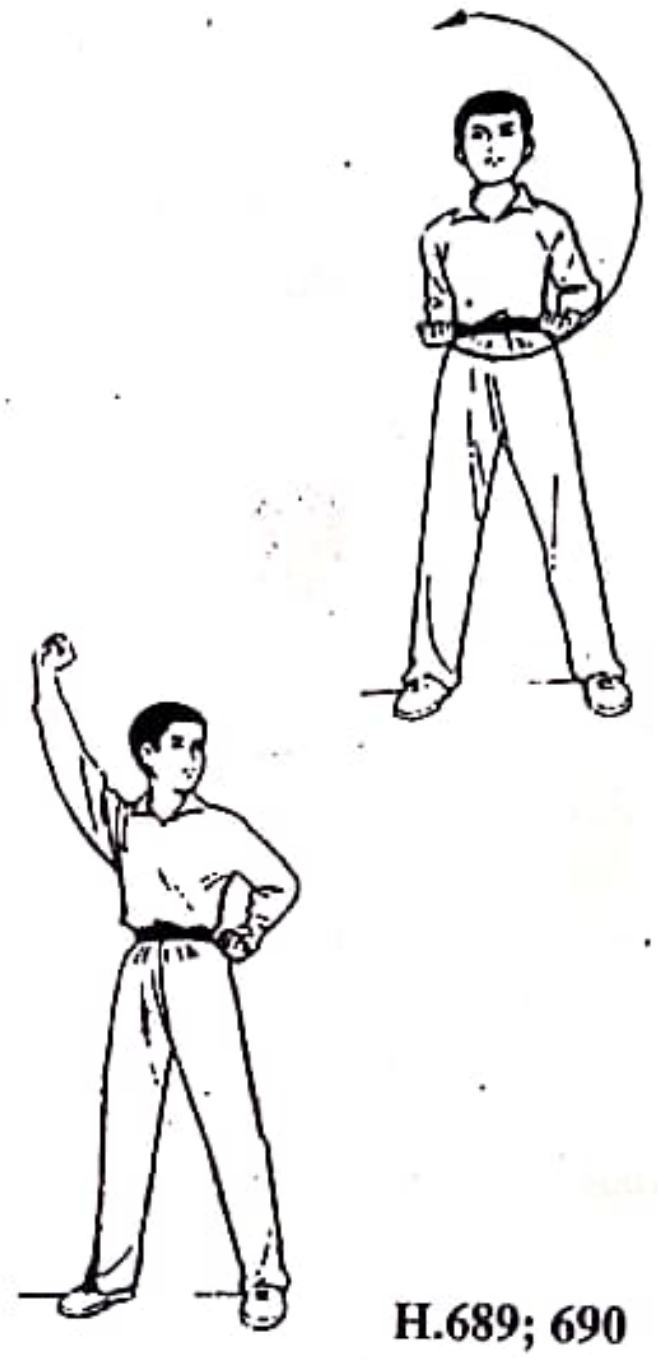
- Tập đòn đấm phối hợp với nhiều tấn pháp, bộ pháp và cước pháp.

Sai sót thường gặp:

- Đấm không mạnh: Sửa bằng cách nắm thật chặt quyền, hạ thấp vai, xoay cánh tay vào trong và đấm thật nhanh.

-Tập đòn đấm phối hợp với nhiều tấn pháp, bộ pháp và cước pháp.

- Đấm với cao hoặc quá thấp: Để một mục tiêu (chẳng hạn lòng bàn tay của bạn đồng môn cũng được) trước mặt ngay tầm vai và nhắm mà đấm trúng.



H.689; 690

- Đòn đấm nâng lên cao:

Tư thế khởi sự: Giống như ở đòn đấm thôi sơn...

Thao tác: Chuyển quyền phải xuống dưới, qua trái lên cao và qua phải theo hình vòng cung cho đến khi quyền tới phía trước trên đầu, bề đối xứng của nắm tay hướng xuống đất. Nhìn về trái (H.689; 690).

Điều ghi nhớ: Vai thả lỏng, cánh tay hơi cong ở khuỷu và xoay vào trong (sấp).

Sai sót thường gặp: Thường người ta hay đấm thẳng nắm tay lên cao từ bên sườn thay vì đấm thẳng theo đường vòng cung. Phương pháp sửa chữa: Cho một người đối luyện đấm thẳng vào mặt bạn và bạn đỡ gạt bằng cách tung đòn đấm nâng lên cao.

- Đẩy bàn tay (Thôi thủ thôi chưởng):

Tư thế khởi sự: Giống như ở đòn đấm thôi sơn

Thao tác: Mở nắm tay, các ngón tay khép sát, đầu ngón tay hướng lên trên và đẩy chưởng (bàn tay) thật mạnh ra trước ngang tầm vai cánh tay xoay vào trong (sấp), lực tập trung ở góc bàn tay (chưởng căn) đồng thời vặn eo bằng một cú vặn giựt và kéo cùi chỏ trái ra phía sau (H.691).



H.691

Phương pháp huấn luyện, sai sót thường gặp: Giống ở phần đấm thôi sơn.

- Phóng bàn tay nhanh (Phát chưởng):

Tư thế khởi sự: Giống như ở đòn đấm thôi sơn.

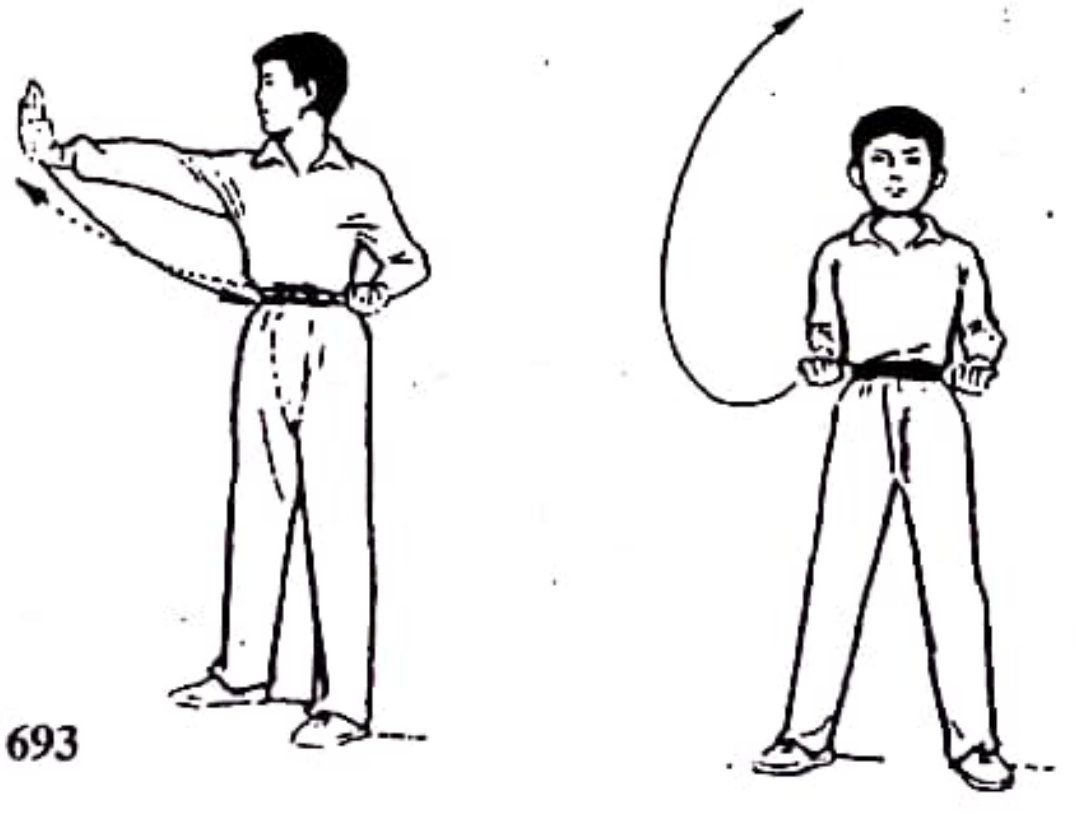
Thao tác: Mở quyền phải ra và chuyển chưởng phải theo chiều ngang cạnh sườn phải rồi lên cao theo đường cong cho đến khi chưởng tới phía trước trên đầu, xoay nhanh cổ tay mạnh vào phía trong để cho lòng chưởng hướng về trước và cánh tay phải uốn cong tròn, trong khi đó đầu quay hướng trái (H.692; 693).

Điều ghi nhớ: Động tác xoay cổ và đầu phải cùng một lượt.

Sai sót thường gặp:

- Động tác vặn cổ tay không chính xác. Hãy tập riêng cách xoay cổ tay cho dẻo.

- Động tác xoay tay và đầu không đồng bộ, sửa bằng cách hô nhịp và làm hiệu lệnh.



H.692; 693

CÁC BÀI TẬP TẤN PHÁP VÀ BỘ PHÁP

1. Tấn pháp

- Cung tấn (thế đứng cây cung):

Thao tác: Để tạo thành cung tấn trái, bạn hãy bước dài (khoảng 4 đến 5 lần chiều dài bàn chân bạn) về phía trước bằng chân trái. Mũi chân hơi xoay vào trong, chân trái cong ở đầu gối, chân phải duỗi thẳng, các ngón chân hướng vào trong, cả hai bàn chân bám sát mặt bằng. Thân mình thẳng, mắt nhìn thẳng phía trước, hai nắm tay để trên hông (H.694).



H.694

Tạo thành cung tấn phải bằng cách đảo ngược phải và trái theo các động tác trên.

Điều ghi nhớ: Giữ chân sau thật thẳng, ngực ưỡn thẳng, eo và hông hạ thấp xuống. Đường thẳng lập giữa ngón cái chân trước và gót chân sau phải thẳng đứng với trục cạnh của thân mình.

Phương pháp huấn luyện:

- Nâng khối lượng và số lượng các lượt luân phiên cung tấn phải trái từ từ.

- Đấm quyền hoặc đẩy chưởng trong khi đứng cung tấn, hai tay lần lượt luân phiên.

- Tập di động (di chuyển tấn) khi tiến về phía trước bằng cung tấn trái thì phóng quyền phải và đấm quyền trái khi lên cung tấn phải.

Sai sót thường gặp:

- Gót chân sau hay nhấc khỏi mặt đất phải cố gắng chú ý dán bàn chân sau xuống sàn, còn trong khi tập di động, cải thiện độ dẻo đầu gối và khớp mắt cá chân.

- Thân mình cúi về phía trước: Cố giữ thẳng đầu và hông hạ thấp xuống.

- Kỵ mã tấn (trung bình tấn, thế đứng cưỡi ngựa)

Thao tác: Đứng thẳng hai chân cách nhau vào khoảng 3 lần chiều dài của bàn chân bạn (có thể hơi rộng hơn một chút), các đầu ngón chân chĩa thẳng ra ngoài. Ngồi nửa xổm xuống cho đến khi hai đùi hầu như ngang bằng, hai đầu gối nhô ra trước không được xa qúa ngón chân, hai bàn chân bám sát mặt sàn, hai tay nắm lại để hai bên hông. Thể trọng chia đều hai chân (H.695).



H.695

Phương pháp huấn luyện:

- Kéo dài thời gian tập lên dần dần.

- Giữ cả hai chân trong tư thế cưỡi ngựa, đứng thẳng lên, ngồi xổm xuống lần lượt. Trong khi ngồi nửa xổm ở thế trung bình tấn này hãy tập các bài tập đấm tay và đẩy chưởng.

Sai sót thường gặp:

- Các ngón chân chĩa ra ngoài: Sửa bằng cách ráng ép hai ngón chân hướng ra ngoài hoặc tập xoay ngón chân vào phía trong nhiều lần lặp đi lặp lại trong tư thế đứng.

- Khoảng cách hai chân quá gần hoặc quá xa: Đánh dấu cự ly đứng trước khi tập đứng cưỡi ngựa.

- Trảo mã tấn (thế đứng trống không)

Tư thế khởi sự: Để tạo thành trảo mã tấn trái (tư thế đứng trống không chân trái) ta đứng thẳng, chân trái để trước mũi chân phải, hai tay chống nạnh. Xoay bàn chân phải ra ngoài 45^0, cong đầu gối phải xuống ngồi nửa xổm trong khi nhấc gót trái lên, các đầu ngón chân hơi xoay vào trong và chân trái hơi cong ở đầu gối. Thể trọng của ta giờ đây ở chân sau. Nhìn thẳng phía trước (H.696) tạo thành trảo mã tấn phải bằng cách thay đổi phải và trái.



H.696

Điều ghi nhớ: Giữ ngực ưỡn thẳng và eo chùng thấp. Tấn trảo mã hoàn chỉnh khi trọng lượng thân mình bạn ở cả chân sau.

Phương pháp huấn luyện:

- Khi bắt đầu tập, có thể vịn vào một thiết bị hoặc bằng tư thế cao hơn (mình nhô cao).

- Tập trảo mã tấn phối hợp với các hình thái bàn tay khác nhau và các đòn tay.

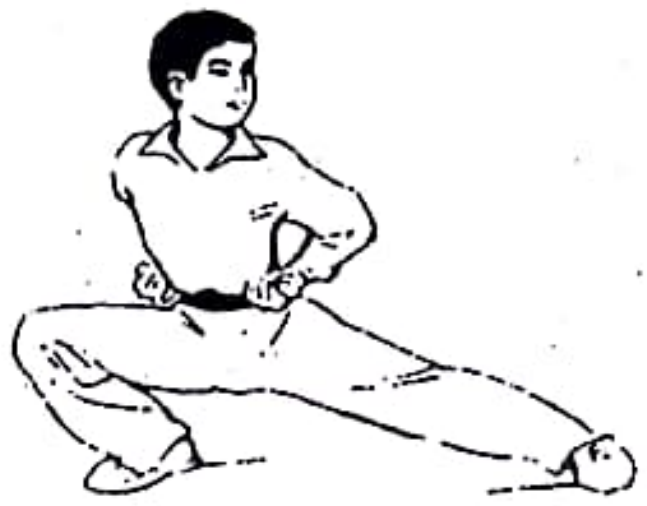
Sai sót thường gặp:

- Tấn pháp chưa "trống không" rõ nét sửa bằng cách ngồi nửa xổm hẳn lên chân sau và rút hẳn bàn chân trước khỏi mặt sàn.

- Độ cong của chân sau không đạt yêu cầu triển khai sức mạnh của chân ngồi xổm xuống trên một chân và cả hai chân.

- *Xà tấn (thế khuỵu chân khom mình)*

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng hai chân tách riêng để hình thành một xà tấn trái, ngồi xổm hẳn xuống, đùi phải ở trên bắp chân, bàn chân và đầu gối phải hướng ra ngoài. Trong khi chân trái duỗi dài bên sườn trái, ngón chân hướng vào trong, bàn chân bám sát mặt sàn, hai nắm tay bên hông, nhìn về hướng trái (H.697).



H.697

Hình thành và tấn phải bằng cách thay đổi phải và trái theo các động tác nói trên.

Phương pháp huấn luyện :

- Xem phần trảo mã tấn.

- Giống như ở trảo mã tấn

- ***Tọa tấn (tư thế tấn ngồi)***

Thao tác: Để hình thành tọa tấn trái, bắt chéo hai chân và ngồi thẳng hẳn xuống, đùi trái ở trên đùi phải, mông phải ở trên gót phải nhón trong khi bàn chân trái bám sát mặt sàn, đầu ngón chân xoay về bên trái. Hai quyền đặt bên hông, mắt nhìn sang trái (H.698).



H.698

Hình thành tọa tấn phải bằng cách thay đổi phải và trái theo các động tác trên

Điều ghi nhớ: Ngực ưỡn thẳng, eo chùng thấp và chân đan chéo chặt.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập tọa tấn phải và trái phối hợp với tập các đòn tay.

Sai sót thường gặp:

- Thao diễn thiếu vững vàng: Xoay đầu ngón chân trước ra ngoài tối đa và nhấn hai chân sát chặt lại.

- Không khép chặt được hai chân: Tập thêm độ dẻo cho đầu gối và khớp mắt cá chân.

- Tọa tấn chéo (tư thế ngồi chéo chân)



H.699

Thao tác: Chéo hai chân lại và ngồi hẳn xuống trên chân phải cong ở đầu gối, đặt lên sàn từ đùi đến ngón út, gót chân sát mông trái trong khi chân trái cong lại trước thân mình, bàn chân trái đặt bên phải đùi phải. Đầu gối trái khép sát ngực. Hai nắm tay để bên hông. Nhìn về hướng trái (H.699). Tập *Tọa tấn chéo* bằng cách thay đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ, phương pháp huấn luyện và sai sót thường gặp: Giống như ở mục tọa tấn.

- Tấn chữ:



H.700

Thao tác: Đứng thẳng, chân chụm lại. Muốn hình thành tấn chữ T: Ngồi nửa xổm, bàn chân phải nằm sát mặt sàn, gót trái dựng nhón lên và mũi đầu ngón chân trái gần bàn chân phải. Thể trọng giờ đây đặt trên chân phải.

Hai nắm tay bên hông, mắt nhìn thẳng (H.700).

Hình thành tấn T bằng cách thay đổi phải và trái theo các động tác trên.

Điều ghi nhớ, phương pháp huấn luyện và sai sót thường gặp: Giống như ở "tấn trống không"

2. Bộ pháp

- Bộ pháp nhảy vọt đánh chân

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, tay chống nạnh, chân trái đặt trước chân phải cách khoảng rộng bằng tầm vai (H.701).



H.701

Thao tác: Ngả về phía trước, nhấc chân sau khỏi mặt sàn và nhảy vọt về phía trước, dùng chân trước làm lực đẩy. Trong khi bay đánh chân trước và chân sau vào nhau (H.702) khi hạ xuống sàn chân sau xuống trước (H.703).



H.702

Lặp lại thao tác bằng cách chuyển đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ: Giữ mình thẳng, một bờ vai hướng về phía trước trong lúc bay.

Phương pháp huấn luyện: Bạn có thể phối hợp bài tập này với các đòn tay khác nhau.

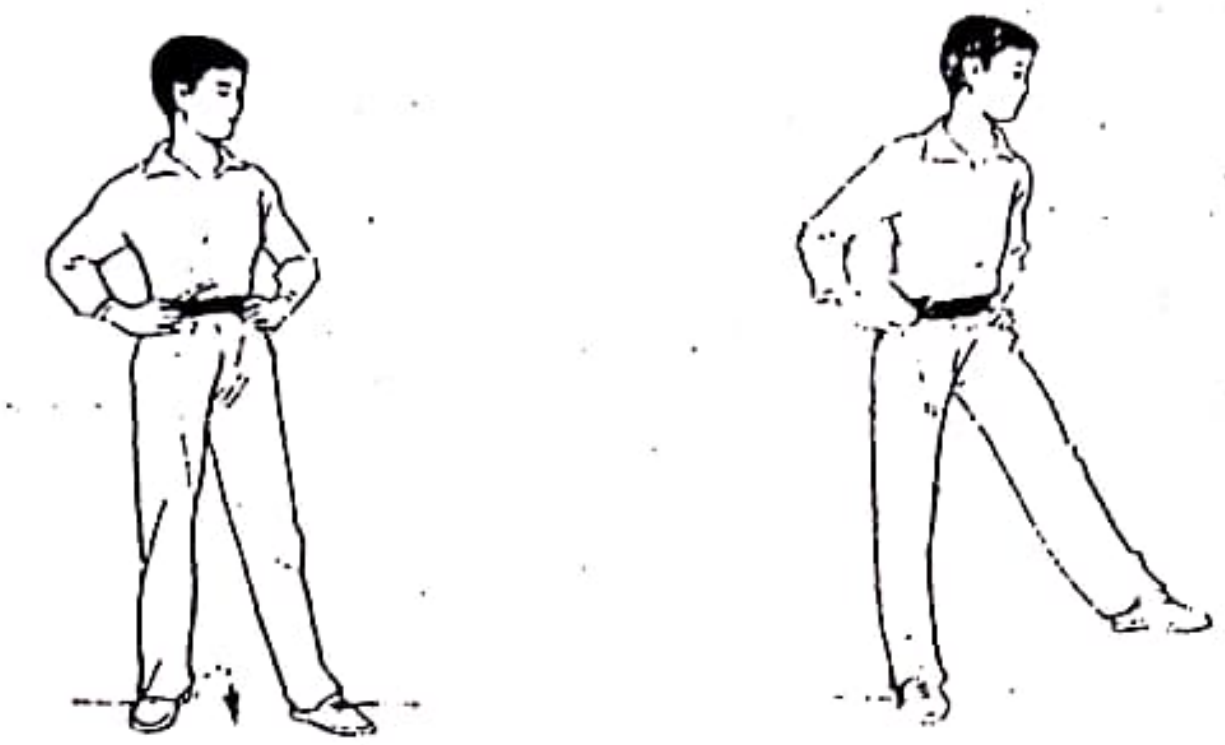


H.703

- Bộ pháp nhảy phốc (nhảy cà tưng)

Tư thế khởi sự: Như nhảy vọt đánh chân.

Thao tác: Nhấc bàn chân sau đưa sát chân trước, nhảy phốc bằng ức chân trước để nhường chỗ cho bàn chân sau hạ xuống sàn bằng ức bàn chân, hạ chân trước xuống đặt trước bàn chân sau. Nhìn thẳng (H.704; 705).



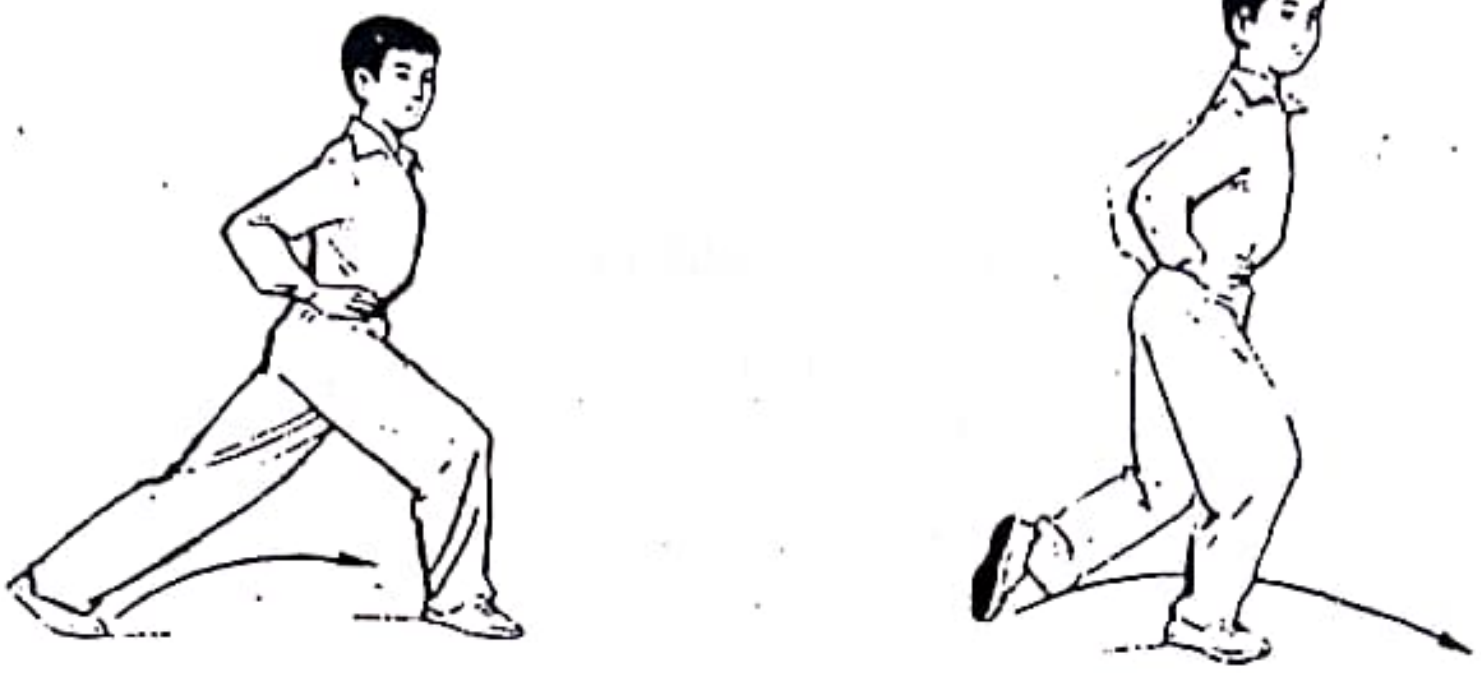
H.704; 705

Điều ghi nhớ và phương pháp, huấn luyện: Giống như ở nhảy vọt đánh chân.

- Bộ pháp đường cung:

Tư thế khởi sự: Giống như bộ pháp nhảy vọt đánh chân.

Thao tác: Ngồi nửa xổm (rùn thân mình) xuống. Bước sải mau về phía trước uốn cong quanh chân trụ, mỗi bước dài hơn chiều rộng vai. Nhìn thẳng về trước (H.706; 707).



H.706; 707

Điều ghi nhớ: Giữ ngực thẳng, eo hạ chùng. Duy trì tư thế nửa ngồi xổm thăng bằng trọng tâm. Không nhấp nhô lên xuống. Mỗi bước di chuyển đều xoay eo.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập phối hợp với bàn tay móc câu và động tác đẩy chưởng.
- Cố gắng đi theo đường số 8.

CÁC BÀI TẬP BẬT NHẢY

1. Đá bay

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng người, chân chụm lại.

Thao tác: Chân phải bước lên phía trước một bước, đá chân trái lên cao về phía trước và nhảy vọt lên không bằng lực đẩy của chân phải trong khi đó hai tay vung lên và đánh lòng chưởng trái vào lưng chưởng phải cao trên đầu (H. 708; 709).



H.708; 709; 710

Đang khi bay, đá tung chân phải lên cao các ngón chân duỗi nhọn thẳng ra và vỗ cổ chân vào chưởng phải, đồng thời cong đầu gối chân trái lại vào kéo bàn chân trái vào sát bên phải, các ngón chân chĩa xuống dưới, trong khi đó chưởng trái chuyển ra phía trái, bàn tay hình móc câu hơi cao hơn tầm vai, các ngón tay hướng xuống dưới. Thân mình hơi ngả ra trước, mắt nhìn thẳng (H.710).

Điều ghi nhớ:

- Bàn chân phải khi đá lên cao phải cao quá tầm eo.
- Vỗ bàn chân phải kêu đanh khi lên điểm cao nhất.
- Giữ ngực thẳng khi ngã mình ra trước trong khi bay.

Phương pháp huấn luyện:

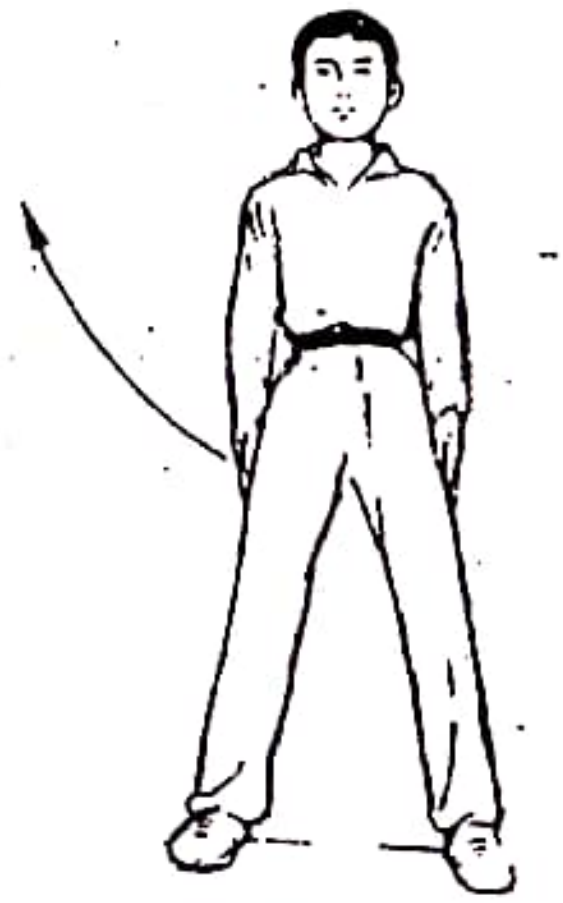
- Tập thực hành đá bay tại chỗ hay di động.
- Tập toàn bộ động tác ngọn đá bay với một hoặc ba bước chạy.
- Thực hành nhảy vọt bằng chân phải và cong đầu gối trái trước khi đá chân trái hai tay vỗ trên đầu.

Sai sót thường gặp:

- Đá bật chân phải không hòa nhịp với cú đá chân trái: Sửa bằng cách tập kỹ theo mục ba trong phương pháp huấn luyện nêu trên.
- Thân mình quá ngả về phía trước hoặc mông xệ thấp trong khi bay: Tập vỗ tay vào chân đá khi di động. Đặc biệt chú ý vươn thẳng ngực và gia tăng dần độ cao của cú nhảy vọt lên bằng tư thế đứng.

2. Các bước nhảy gió lốc

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân giang ra. hai bàn tay để dọc theo đùi (H.711).

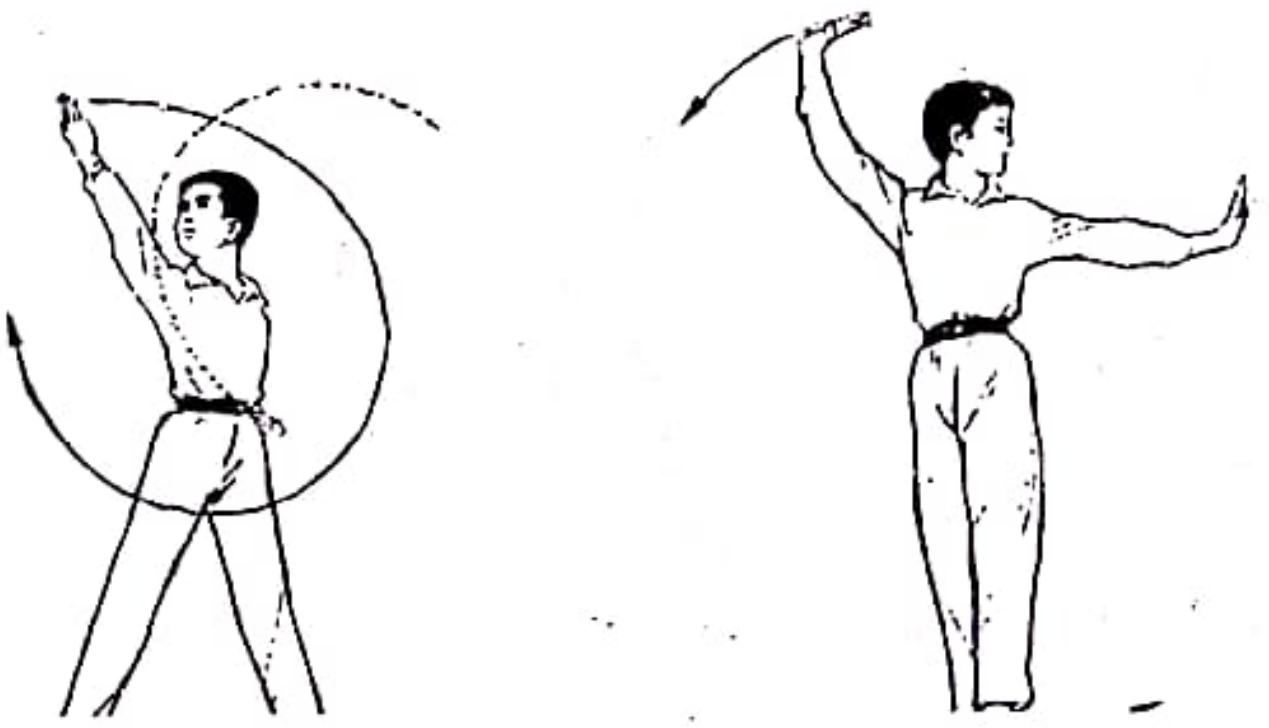


H.711

Thao tác:

- Phát chưởng trong thế trảo mã tấn cao:

Vung cánh tay phải xéo lên về phía phải, cánh tay trái cong lại bên sườn trái. Xoay nhẹ mình về phải rồi qua trái, mắt dõi theo chưởng phải (H.712). Chuyển chưởng phải qua trái xuống dưới rồi lên trên theo đường cong cho đến khi lên tới trên đầu thì phát chưởng bằng cách luồn cổ tay ra sau, lòng chưởng hướng lên trời, đầu ngón tay chỉ về trái. Trong khi đó quay tròn chưởng trái phớt qua phần trong khúc trên cánh tay phải, lên khỏi đầu về phía trái cho đến khi chưởng trái duỗi dài ngang phía cạnh sườn, các ngón tay chỉ lên, đầu ngón tay cao ngang tầm vai. Ở thời điểm phát chưởng, đặt chân trái trước chân phải tạo thành trảo mã tấn cao, ngón chân nhón chạm sàn. Xoay đầu và mặt về hướng trái (H.713).



H.712; 713

- Cuồng phong bộ pháp:

Bước chân trái một bước qua trái đồng thời vung tay trái về trước, lên cao và tay phải ra sau, xuống dưới (H.714).



H.714

Bước chân phải lên trước một bước, ngón chân xoay vô trong, sẵn sàng nhảy phóng lên. Vung tay trái xuống thấp và khoanh trước người cùng lúc vung cánh tay phải lên cao về phía trước, đồng thời với động tác vung tay, vặn mình qua trái cúi về trước (H.715). Lúc này thể trọng chuyển chân phải, cong đầu gối phải và nhảy trái đồng thời xoay mình về cùng hướng. Cùng trong khi đó, vung cả hai tay xuống dưới rồi xéo hướng lên cao về bên trái. Khi thân mình đã xoay tròn 360^0, vung chân phải lên cao qua hướng trái và vỗ bàn chân phải với bàn tay trái ngang phía trước mặt (H.716; 717).



H.715; 716; 717

Điều ghi nhớ:

- Khi vung chân phải cao, giữ chân thẳng và sát ngực. Động tác vung chân phải theo đường cong.

- Khi vung chân trái xéo lên cao, chân cần duỗi dài thoải mái. Chân trái phải tạo đà vọt ngay khi vỗ bàn chân phải.

- Tập phối hợp vung tay nhảy lên, đá chân phải và xoay mình, khi xoay không nhỏ hơn 270^o.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập đá chân phải lên cao về trái và xoay mình 90 độ, tập tại chỗ hoặc di động.

- Tập vung chân trái ra ngoài trong khi đá chân phải lên cao về phía trái kết hợp với xoay mình và vỗ bàn chân phải, hoặc tại chỗ hoặc di động.

- Tập nhảy bật lên với xoay mình toàn thân vung tay không vung chân.

Tập vỗ bàn chân phải khi nhảy bật lên với độ xoay thân mình 90^0, 180^0 và 270^o.

Sai sót thường gặp:

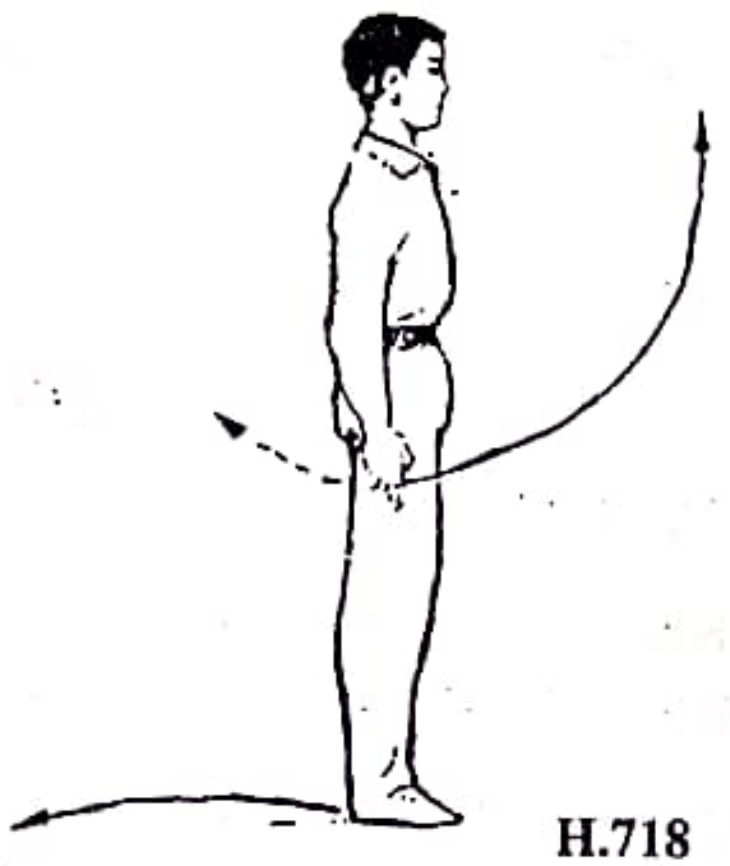
- Thiếu phối hợp đồng bộ và xoay mình không đủ: Sửa bằng cách nhảy vọt lên xoay mình toàn thân không vung chân, đặc biệt chú ý sự hài hòa giữa các động tác của chi trên và chi dưới hoàn chỉnh vòng xoay mình, .

- Gối cong, lưng khom, hông xệ trọng khi bay: Sửa bằng cách chỉ tập vung chân với xoay mình, đặc biệt chú ý đến tư thế đứng với ngực ưỡn thẳng, eo ngay và đầu gối cong.

- Thân mình ngả ra sau trong khi bay: Tập nhảy bật lên bằng chân phải và xoay đủ vòng, chú ý đến thân mình phải giữ thẳng.

3. Bay vung chân ra ngoài:

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng chân chụm (H.718)



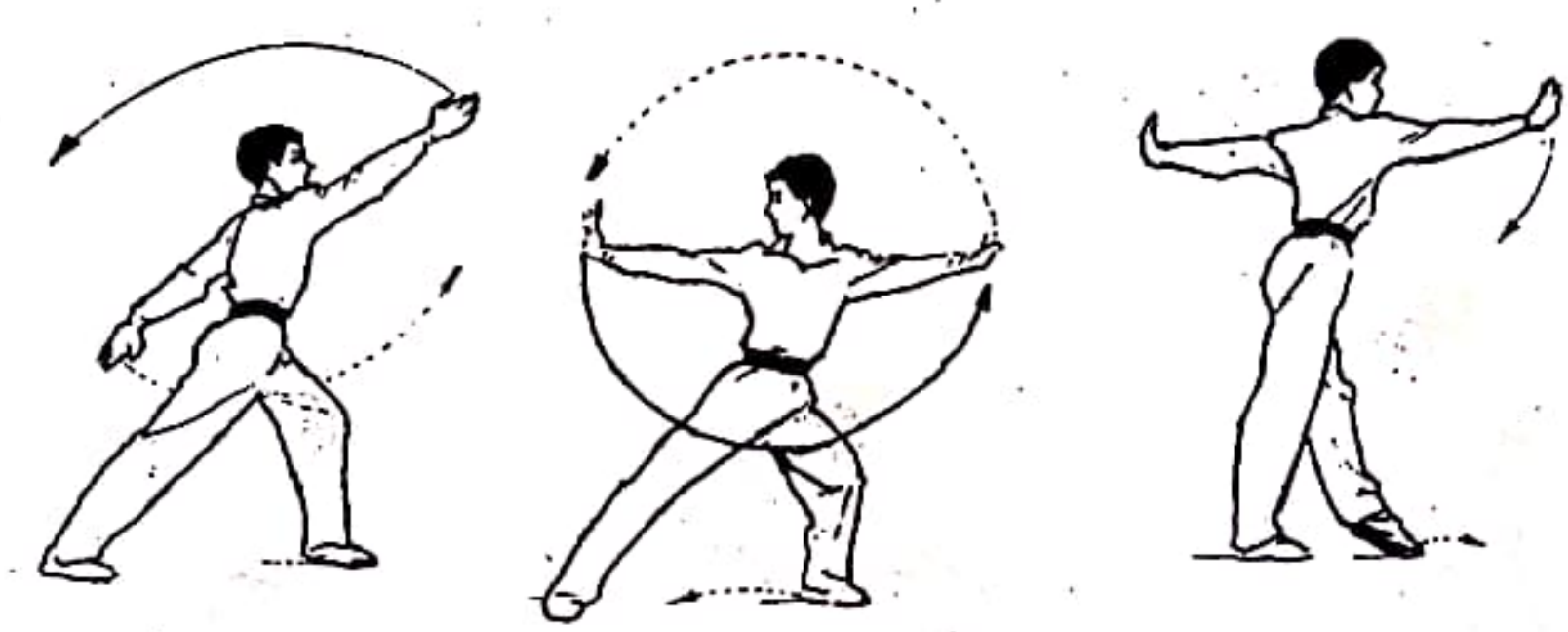
H.718

Thao tác:

Đứng tấn trống (trảo mã tấn) cao xỉa tay:

Chân phải bước dài ra sau trong khi chưởng phải vung lên cao về phía trước và chưởng trái vung ra sau (H.719) Xoay mình về bên phải trong khi cánh tay phải vung lên trên rồi hạ xuống theo đường vòng

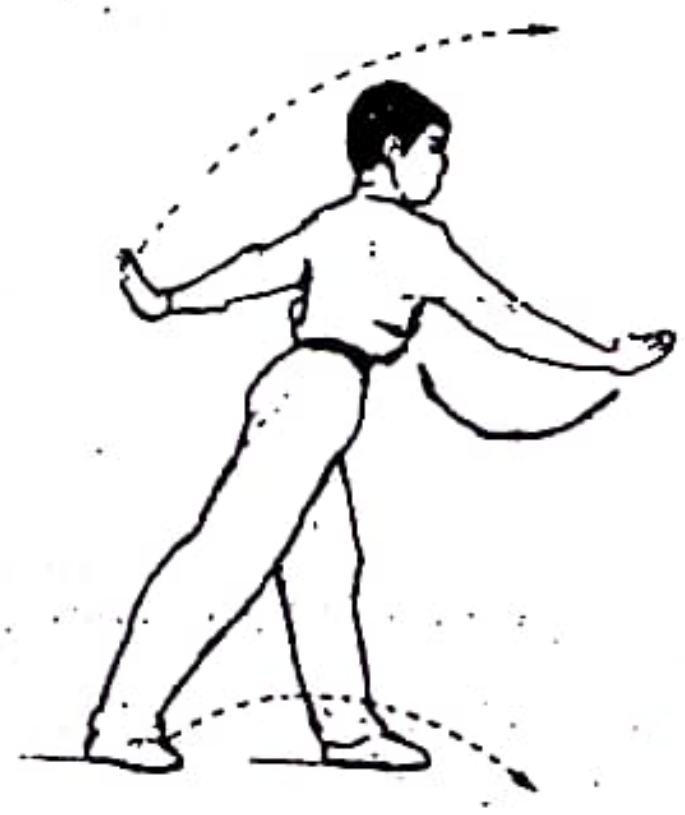
cung, cánh tay trái vung về phía trước theo tư thế trong hình vẽ 720. Đoạn xoay mình lại về bên trái trong khi cánh tay phải tiếp tục vung xuống dưới ra phía trước còn cánh tay trái tiếp tục vung lên cao ra phía sau, cả hai tay đến ngang tầm vai, mũi bàn tay hướng lên đồng thời với động tác cánh tay, chuyển thể trọng lên chân sau bằng cách kéo chân trái lui lại trước chân phải tạo thành trảo mã tấn cao, ngón chạm sàn (H.721) Giữ ngực ưỡn thẳng, eo ngay và hai vai ngang hàng thẳng với cánh tay, mắt nhìn theo chưởng phải.



H.719; 720; 721

Nhảy vọt theo bộ pháp đường cong:

Chân trái bước lên trước nửa bước (H.722) xéo qua phải, đầu ngón chân xoay ra ngoài, đầu gối hơi cong, đồng thời kéo chưởng phải về hông và vung tay trái từ sau ra trước cao tới hơn tầm đầu một chút, mắt nhìn theo chưởng phải (H.723).

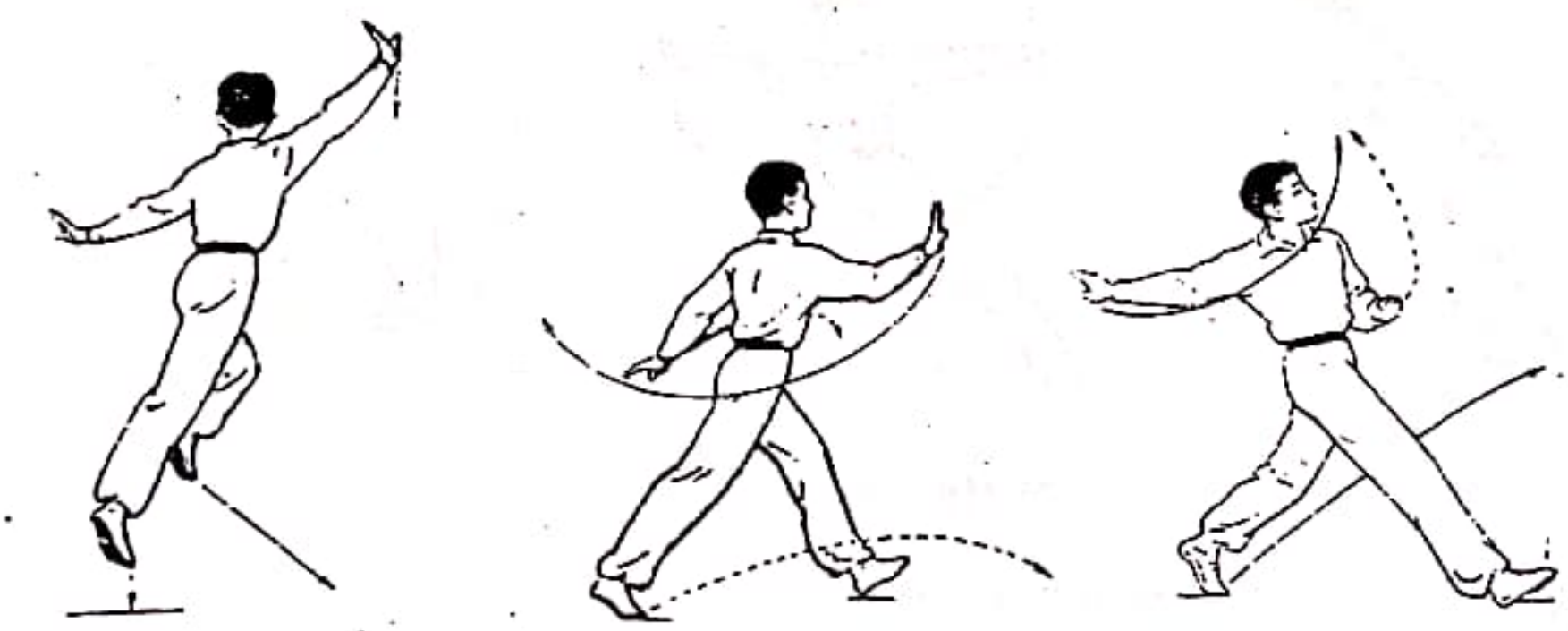


H.722-

Nhảy vọt lên cao bằng chân phải, chân trái co lên hơi cong đầu gối. Khi đang đà nhảy lên thì giơ tay phải xéo lên cao theo đường cong, cánh tay trái vung ra sau, mắt trái nhìn theo chưởng phải rồi quay đầu về phía trái mắt dõi theo hướng trái, vai phải hướng về phía trước theo đường thẳng cánh tay phải (H.724).



H.723



H.724; 725; 726

Hạ xuống đất bằng chân phải và thả bàn chân trái phía trước, trước khi bàn chân phải bước một bước về đằng trước, ngón chân hướng ra ngoài. Cùng trong lúc đó, xoay mình về phải, hạ thấp cánh tay phải trong khi vung cánh tay trái ra đằng trước(H.725; 726).

Nhảy vọt lên bằng chân phải, trong khi chân trái vung xéo lên cao về phía phải, hai tay chấp lại trên đầu, mình xoay qua phải (H.727). Vung chân phải ra ngoài và vỗ cổ chân phải bằng tay trái rồi tay phải trong khi chân trái cong gối lại kéo sát vào cạnh chân phải, đồng thời hơi ngả ra phía trước, mắt nhìn theo tay (H.728). Trong khoảnh khắc vỗ chân phải, chân trái có thể duỗi ra và vung ra ngoài (H.729).



H.727; 728; 729

Điều ghi nhớ: Bước chân về phía trước phải theo đường cong, chân vung ra ngoài phải theo hình cung, tiếng tay vỗ vào chân phải lớn và đanh, bật nhảy lên và xoay mình phải phối hợp đồng bộ.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập vung chân ra ngoài tại chỗ và di động.

- Tập các động tác này liên tiếp: Bước chân phải lên trước. Vung chân trái lên cao về phía phải - xoay mình qua phải. Vung chân phải ra ngoài.

- Tập nhảy vọt lên xoay người, nghĩa là sau khi nhảy bật lên bằng chân phải, đá tạt chân trái vào trong, chấp tay trên đầu và xoay hết mình về bên phải.

- Tập bật xoay người 90^0, 180^o, và 270^0 trên không.

Sai sót thường gặp:

- Vòng xoay mình không đủ: Sửa bằng nhảy bật lên xoay mình.

- Vòng vung chân không đủ rộng: Sửa bằng cách mở rộng hông trong khi chân vung ra ngoài và kéo chân trái cong vào phía trong, trong khi " bật nhảy xoay mình".

CÁC BÀI TẬP THĂNG BẰNG

1. Thăng bằng với một gối co lên:

Thao tác:

Đứng trên chân phải duỗi thẳng tấp, gối trái co lên tầm eo, đầu ngón chân chĩa vào phía trước đùi phải. Thao tác hai tay tùy nghi, không bó buộc nhìn thẳng về hướng trái (H.730).



H.730

Điều ghi nhớ: Đứng vững trong hai giây với bàn chân trái xoay vào trong.

Sai sót thường gặp:

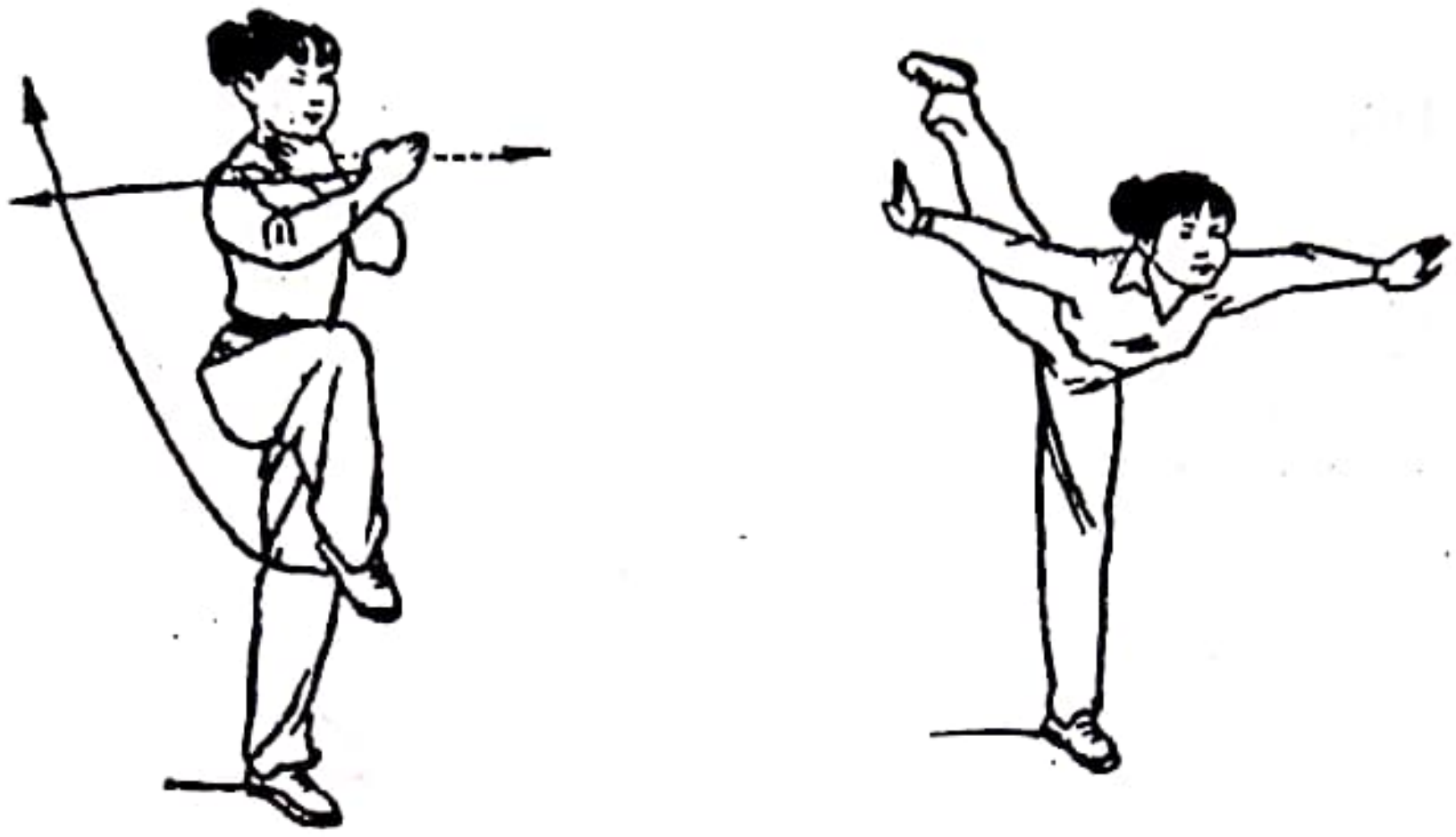
- Thăng bằng không vững: Sửa bằng cách hơi cong chân trụ, ngón chân bám chặt sàn.

- Bàn chân trái cong ra sau: Giữ đầu gối cong, các ngón chân chụm nhọn lại.

2. Cân bằng:

Thao tác: Nhấc cao đầu gối phải, tay đan chéo trước ngực, lòng bàn tay úp vô trong (H.731). Mở phẳng hai tay ra hai bên sườn ngang tầm

vai, uốn mình về trước và duỗi dài chân phải ra sau tạo hình một cái cân (H.732).



H.731; 732

Điều ghi nhớ: Giữ vững thăng bằng trong hai giây, hai chân thẳng, chân sau treo cao trên tầm đầu, ngực ưỡn thẳng, đầu ngẩng, mình gập về trước mức gần ngang theo đường chân trời.

Sai sót thường gặp:

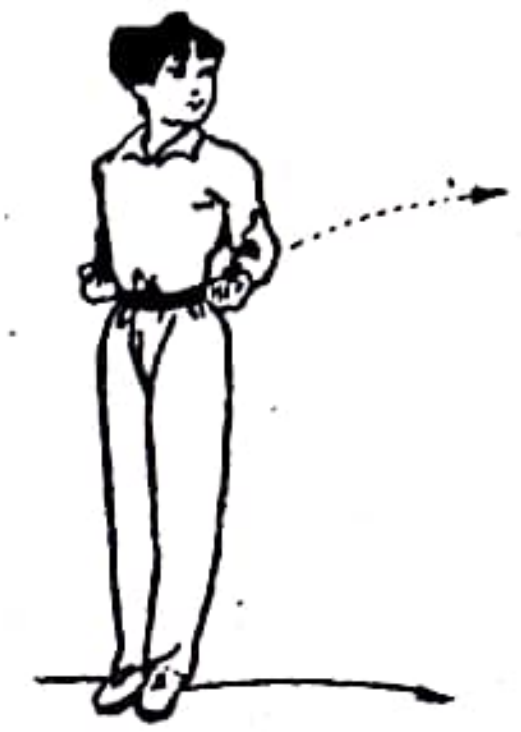
Mất thăng bằng: Có thể sửa bằng cách hơi chùn cong chân trụ, bám các ngón chân chặt vào sàn. Phối hợp đồng bộ các động tác giơ chân, uốn mình và dang tay.

CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP

1. Bài tập phối hợp tấn pháp và bộ pháp

1.1. Phối hợp cung tấn và ky mã tấn:

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, chân chụm lại, hai nắm tay đặt trên hông (H.733).



H.733

Thao tác:

a. Đứng cung tấn đẩy chưởng:

Chân trái bước qua trái một bước, gối trái cong lại chân phải duỗi thẳng để tạo thành cung tấn trái. Mở quyền trái thành chưởng đẩy mạnh về trước, mũi tay chỉ lên trời, nhìn theo tay trái (H.734).



H.734

b. Đứng cung tấn đấm quyền:

Giữ nguyên cung tấn, đấm mạnh quyền phải, các mẩu khớp xương ngón tay hướng bên trong khi xoay mình về trái, đồng thời thu chưởng trái về eo và nắm chặt lại thành quyền, nhìn thẳng (H.735).



H.735

c. Đứng kỵ mã tấn đấm quyền:

Xoay mình về phải tạo thành kỵ mã tấn, thu quyền phải về eo trong khi phóng quyền trái ngang ra từ bên hông sườn mẩu khớp xương lòng tay hướng lên, mắt nhìn hướng trái (H.736).



H.736

d. Thu chân lại rút về quyền:

Kéo chân trái rút lại chân phải trong khi thu quyền trái về eo trái (H.737).



H.737

Lập lại thao tác trên chuyển đổi phải và trái.

Điều ghi nhớ: Khi chuyển cung tấn qua kỵ mã tấn sử dụng gót trái và ức chân phải như trục đứng cho xoay mình lẹ, không để thân mình nhô lên hụp xuống khi cơ động. Khi đấm quyền vặn hông bằng một cái giật.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập đẩy chưởng và đấm quyền trước. Đẩy chưởng thì tập trung lực ở góc bàn tay (chưởng căn). Đấm quyền thì giật eo, lực tập trung ở các mẩu xương đốt ngón tay.

- Tập đẩy chưởng, đánh quyền phối hợp với các tấn pháp khác nhau như cung tấn và kỵ mã tấn.

Sai sót thường gặp:

- Gót chân sau của cung tấn nhón lên: Sửa bằng cách xoay ngón chân vào phía trong và duỗi thẳng chân.

- Ngón chân chĩa ra ngoài, mình cúi về phía trước trong kỵ mã tấn: Sửa bằng cách hướng ngón chân ra phía trước, khép đầu gối, ngực ưỡn thẳng và eo chùng.

1.2. Phối hợp xà tấn và trảo mã tấn:

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, chân chụm, quyền bên hông (H.738).



H.738



H.739

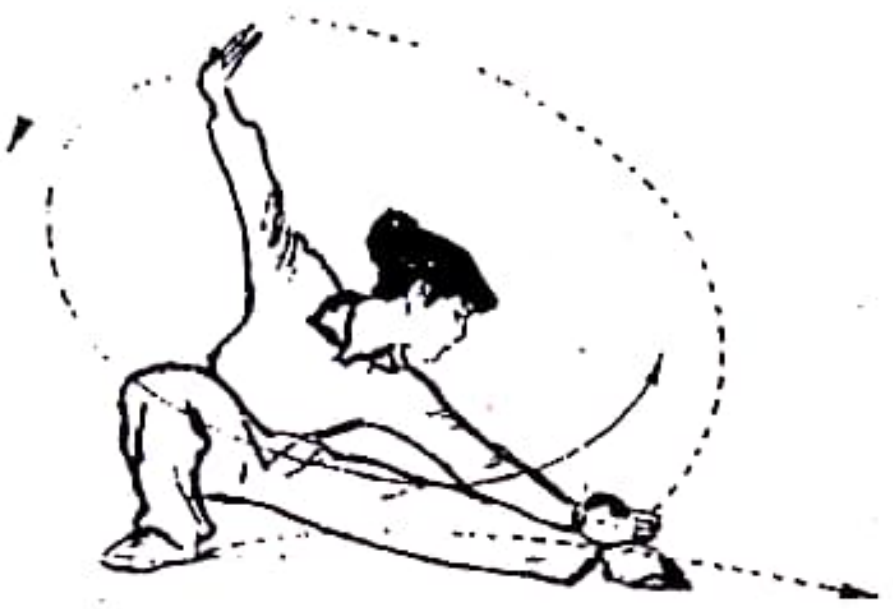
Thao tác:

a. Co đầu gối và xuyên chưởng:

Mở quyền trái ra, chuyển xuống rồi lên qua hướng phải tới phía trước ngực, lòng chưởng hướng xuống dưới. Trong khi đó co chân trái lên, mở quyền phải ra đưa xéo lên xuyên qua (luồn như xỏ chỉ) lưng bàn tay trái, lòng chưởng bàn tay phải hướng lên.

Tiếp theo động tác quay phải, đặt bàn tay trái dưới nách phải và nhẹ chuyển mình qua hướng phải. Mắt nhìn theo hướng phải (H.739).

b. Xuyên chưởng trong thế xà tấn:



H.740

Ngồi xổm trên chân phải và nhanh chóng duỗi dài chân trái ra, hình thành xà tấn trái, trong khi đó chưởng trái hạ xuống từ trước ngực dọc theo phía trong chân trái như "xuyên" (sâu, luồn) qua cổ chân. Tay phải giơ cao xéo trên đầu, ngón tay chĩa lên, mắt nhìn theo tay trái (H.740).

c. Xỉa chưởng lên trong thế trảo mã tấn:



H.741

Chân phải bước về trước một bước lập thành trảo mã tấn phải, đồng thời hạ chưởng phải xuống theo đường cong, khi đến trước thân mình, xỉa ngược bàn tay, đầu ngón tay lên cao tầm vai, trong khi đó tay trái chuyển lên cao đem ra sau theo đường cong và chụm lại thành bàn tay móc câu. Mắt nhìn thẳng phía trước (H.741).



H.742

Lặp lại thao tác bằng cách thay đổi phải và trái chở về tư thế ban đầu (H.742).

Điều ghi nhớ: Nâng gối trái và xuyên (luồn) chưởng phải hoàn tất cùng một lượt. Vặn eo xoay đầu khi ngồi xổm xuống (xà tấn). Động tác xuyên chưởng (luồn tay) phải liên tục và kết dính không rời rạc. Khi đứng trảo mã tấn, chuyển thể trọng (sức nặng thân thể) lên chân sau, chân trước nhón chạm ngón xuống sàn.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập nâng đầu gối và lập thành xà tấn, trảo mã tấn riêng cho từng chân luân phiên.

- Tập xuyên chưởng (luồn tay) phối hợp với tập xà tấn, đảo ngược phải và trái luân phiên.

- Tập xuyên chưởng: Lập lại các thao tác này để tăng sức mạnh đôi chân.

Sai sót thường gặp:

Không nâng nổi đầu gối quá eo: Có thể sửa bằng cách một tay giữ đầu gối, tay kia giữ bàn chân.

- Động tác xuyên chưởng không hài hòa với xà tấn: Tập ngồi xổm xuống một chân, duỗi chân kia ra luân phiên mỗi tay nắm một mắt cá chân và thân mình nhấp nhô lên xuống để nhấn chân.

- Trảo mã tấn thiếu chuẩn xác rõ rệt: co đầu gối quá eo, tay vịn một vật thể nào đó, ngồi nửa xổm xuống cho đến khi các đầu ngón chân của chân co chạm sàn.

1.3. Phối hợp tọa tấn và kỵ mã tấn:

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, chân chụm, hai nắm tay bên hông (H.743).

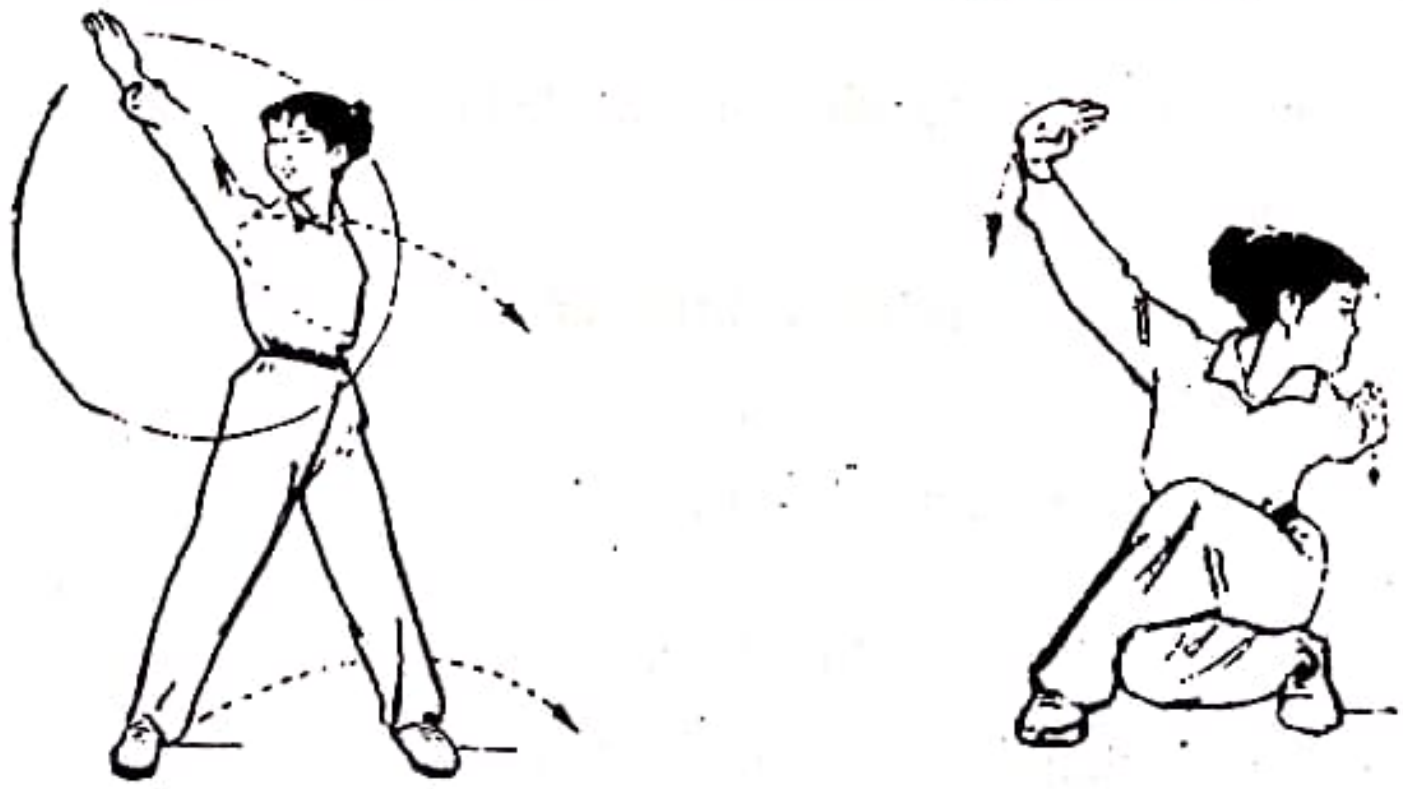


H.743

Thao tác:

a. Phát chưởng trong tư thế tọa tấn:

Bước ngang chân trái một bước, đồng thời mở quyền phải ra (thành chưởng) chuyển lên cao về phía phải theo đường cong lòng chưởng hướng lên trên, mắt nhìn theo tay phải (H.744). Đem chân phải ra sau chân trái và ngồi xổm xuống lập thành tọa tấn trong khi quyền trái mở ra (thành chưởng) và xuyên (luồn) lên trên lướt qua phía trong cách tay phải, chuyển qua trái, ra sau theo đường cong và trong khi đó, chuyển cánh tay phải qua trái xuống phía dưới rồi qua phải theo hình tròn cho đến khi duỗi xéo trên đầu về phía phải, lòng chưởng hướng ra ngoài, đầu ngón tay chuyển về hướng trái, mắt nhìn hướng trái (H.745).



H.744; 745

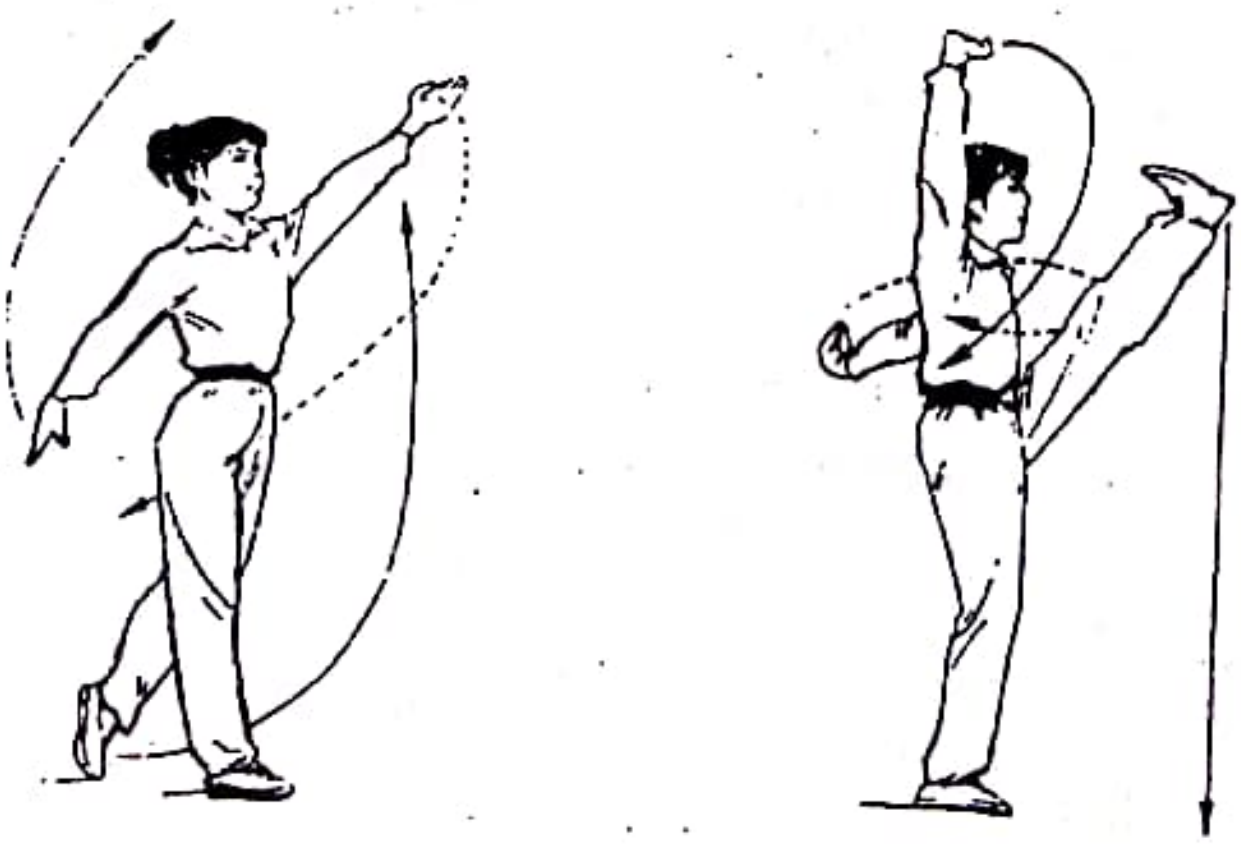
b. Xoay người vung tay và đá:

Đứng lên quay về phải, tay phải giơ cao chênh chếch khỏi đầu phía bên phải và tay trái trở thành chưởng đem xuống ra phía sau (H.746).



H.746

Quay ngược trở lại trong khi cánh tay phải chuyển ra sau theo hình tròn cho đến khi cao xéo khỏi đầu về bên phải, lòng chưởng hướng lên, ngón tay chĩa hướng trái. Cùng lúc đó chuyển tay trái hướng trước ra sau theo hình tròn và trở thành bàn tay móc câu, ngón tay hướng lên. Đá chân trái lên, mắt nhìn thẳng phía trước(H.747; 748).



H.747; 748

c. Đứng ky mã tấn đánh chỏ cong

Để chân trái hạ xuống sàn quay mình về phải lập thành tấn ky mã. Chưởng phải nắm chặt lại thành quyền để bên eo. Nắm chưởng trái lại thành quyền và đánh vung về trước với cùi chỏ cong lại cho đến khi cẳng tay nằm ngang trước ngực, nắm tay hướng lên trên. Nhìn thẳng phía trước (H.749).



H.749

d. Ngồi tọa tấn, đấm xuống dưới (đấm hạ đẳng):

Xoay ngón bàn chân trái ra phía ngoài và quay mình về trái, kế đến đặt chân phải qua chân trái và ngồi xuống tạo thành tọa tấn. Đấm quyền phải chếch xuống dưới lưng nắm tay hướng lên trên, đồng thời co quyền trái về cạnh eo. Nhìn thẳng xuống dưới (H.750). Lập lại bài tập trên, chuyển đổi phải và trái.



H.750



H.751

Đứng lên trở về tư thế khởi sự bằng cách kéo chân phải về sát cạnh chân trái, quyền đặt bên hông (H.751).

Điều ghi nhớ: Khi đá chân, giữ chân trụ vững ngực ưỡn thẳng bụng thóp vào, khi xoay qua ky mã tấn, lòng bàn chân làm trụ giữ hai đầu gối hơi xoay vào phía trong, ngực và eo thẳng. Khi ngồi xuống tọa tấn , ép gối chân sau sát bắp chân phía trước. Động tác lên xuống và xoay mình phải mềm mại.

Phương pháp huấn luyện:

- *Tập tách riêng ra*: Trong mục a: Các động tác quay đầu vào eo cùng với phát chưởng phải hoàn tất cùng một lúc. Ở mục b: Tập liên tiếp vung một tay và hai tay, đá thật mạnh với bàn chân cong ra phía sau lưng (mu) bàn chân và ngực ưỡn thẳng, bụng thóp vào, chân trụ hơi khum ở đầu gối và chống vững chắc trên mặt sàn.

- Kết hợp với bài tập, chú trọng động tác phối hợp đồng bộ tay và chân.

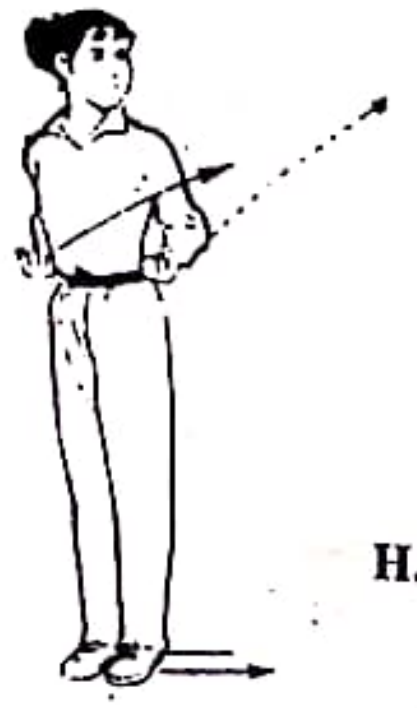
Sai sót thường gặp:

- Trong tọa tấn, một bên đầu gối để vào chỗ hủng (khuỷu) chân kia làm mất thăng bằng khi ngồi, sửa bằng cách: Để hai chân gần sát nhau, đầu gối chân sau ấn sát phía ngoài cẳng dưới của chân trước và vặn eo để giữ thăng bằng trong tư thế ngồi.

- Đá khi chân trụ không vững, lưng khòng chân đá cong: Ưỡn thẳng ngực, thót bụng và bàn chân đá cong ra phía sau lưng bàn chân.

1.4. Phối hợp xà tấn, tọa tấn chéo và cung tấn:

Tư thế khởi sự: Đứng thẳng, hai chân chụm lại, 2 nắm tay hai bên hông. (H.752)



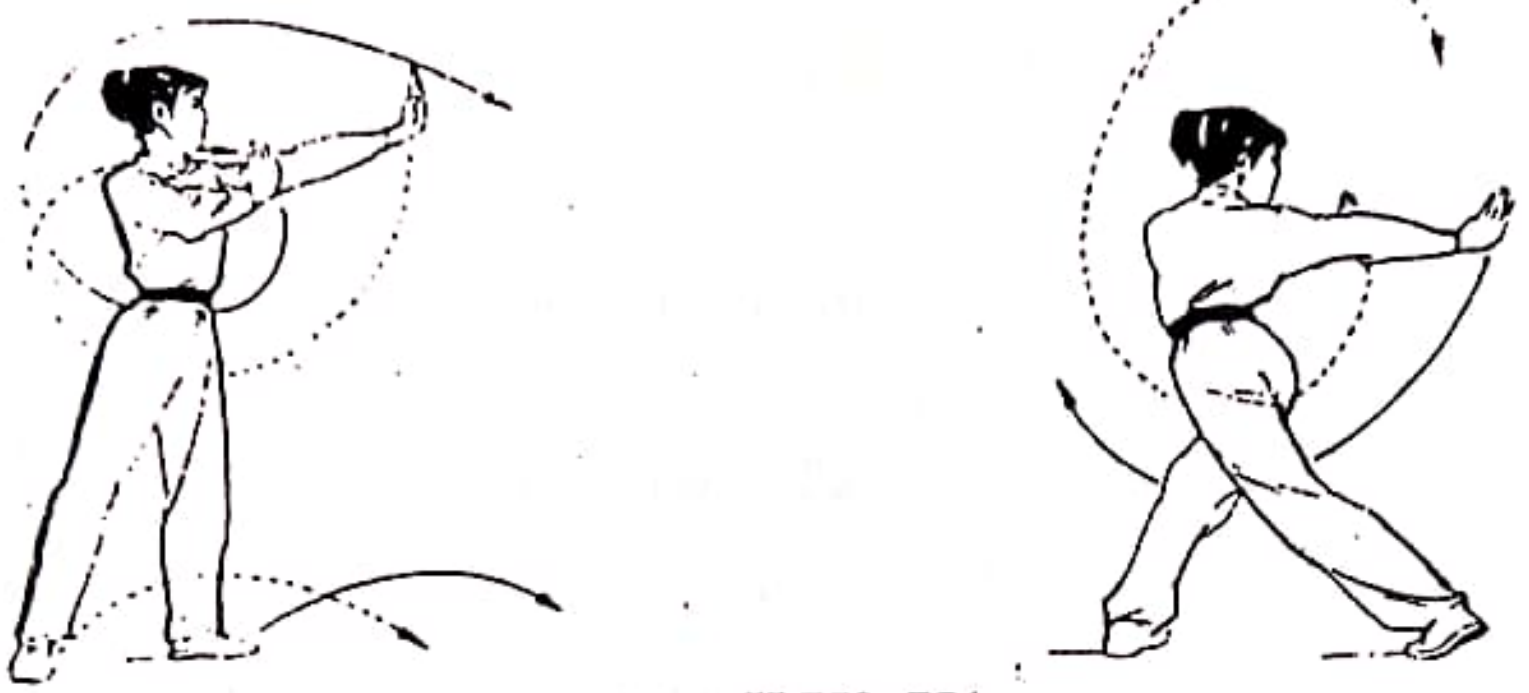
H.752

Thao tác:

a. Thoái bộ chưởng xoay vòng:

Chân trái bước ngang một bước, mũi chân trái hướng ra ngoài, thân mình xoay qua trái. Cùng lúc đó mở hai quyền (thành chưởng) và đẩy ra trước, đặt lòng chưởng phải vào phần trên cánh tay trái, mắt nhìn đằng trước (H.753). Bước chân phải về trước một bước, hai chưởng

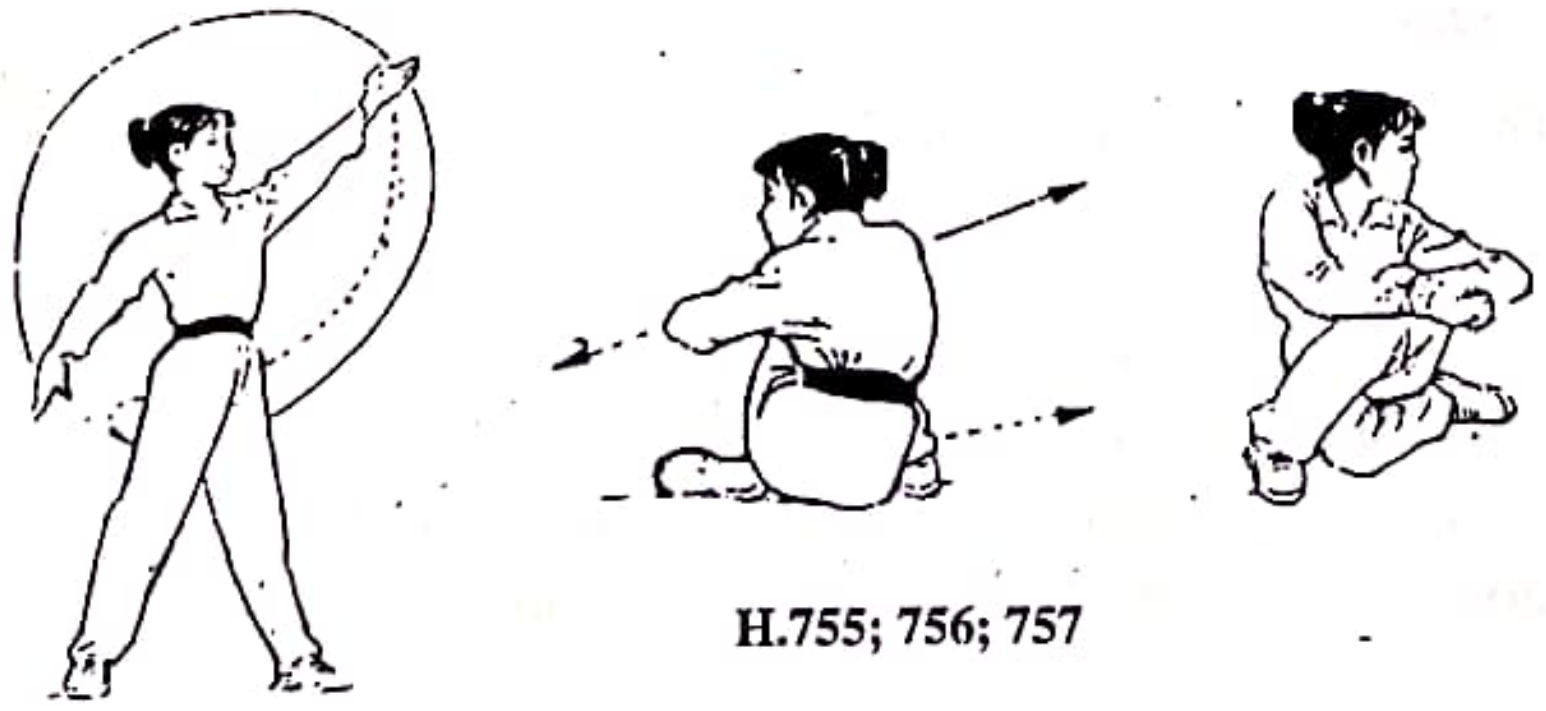
chuyển xuống qua trái và đưa lên theo hình vòng cung, mình xoay qua trái cùng một lúc với xoay mình, đem chân trái ra sau một bước trong khi hai tay vung lên về phía phải theo đường vòng cung, dừng ở tầm vai với chưởng trái hướng ra ngoài các ngón hướng lên trời, đầu đẩy qua phải, mắt dõi theo cùng hướng (H.754).



H.753; 754

b. Xoay mình, vung tay và đấm quyền trong tư thế tọa tấn chéo:

Xoay người, quay toàn thân về trái và ngồi xuống với chân phải xếp lại đút đưa dưới đùi trái cùng lúc với động tác thân mình, vung tay trái xuống qua trái và đưa lên theo vòng tròn trong khi tay phải vẽ một đường vòng tròn tương tự và nắm lại thành quyền. Cong khuỷu tay trái lại để chưởng trái đụng quyền phải và nắm lấy cổ tay phải đặt trước đầu gối trái (H.755; 756; 757).

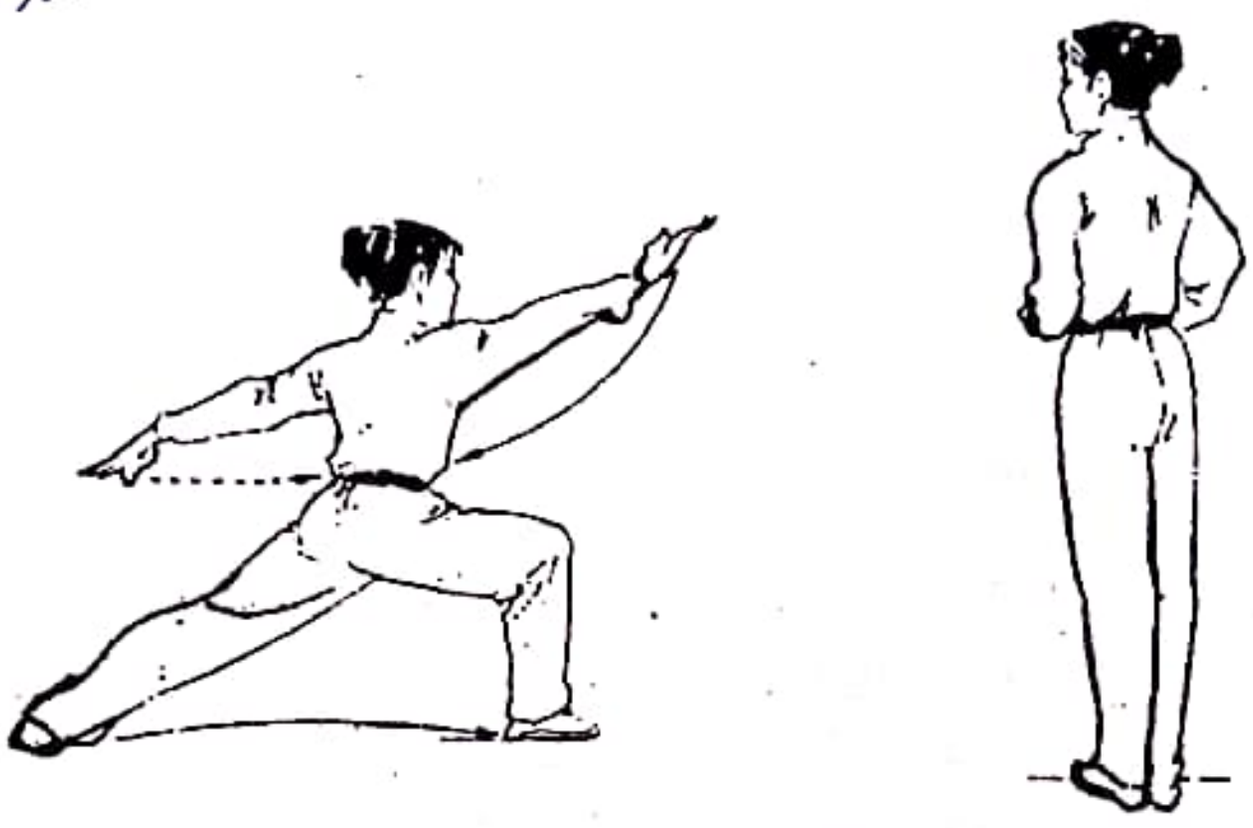


H.755; 756; 757

c. Xô chưởng trong tư thế cung tấn:

Đứng lên mở quyền phải thành chưởng đặt trước ngực trong khi chưởng trái vẫn đặt mé trong phần trên cánh tay phải. Duỗi sải dài cánh tay phải chếch về đằng trước, hơi xoay cánh tay như đang xô một địch thủ, chân phải bước tới trước một bước tạo thành cung tấn phải. Lúc này tay phải hơi cao hơn tầm vai, lòng chưởng hướng lên trên và cánh tay trái duỗi dài ra sau, lòng chưởng hướng xuống đất. Nhìn chếch lên trên (H.758).

Lập lại thao tác bằng chuyển đổi phải và trái. Trở lại tư thế ban đầu (H.759).



H.758; 759

Điều ghi nhớ: Giống như ở mục phối hợp tọa tấn và kỵ mã tấn.

Sai sót thường gặp:

- Xoay cánh tay và thân mình không đồng bộ: Sửa bằng cách buông lỏng vai, tay vung sát người trên một mặt phẳng thẳng đứng và sử dụng ức bàn chân làm trục xoay cho thân mình. Khi ngồi tọa tấn chéo, đặt chân trái vững chắc trên chân phải.

- Mình không thẳng trong cung tấn và động tác xô chưởng không chính xác: hãy duỗi chân sau thật thẳng, bàn chân bám chắc sát mặt

bằng, cong chân trước, giữ ngực thẳng, eo ngay, vai nhô về đằng trước khi duỗi tay sải dài ra.

Phương pháp huấn luyện:

Tập từng động tác một. Tập vặn eo lập tấn ngồi chéo chân nhiều lần cho đến khi bạn ngồi xuống đứng lên để dễ dàng và có thể kết hợp nhuần nhuyễn với các thao tác khác.

1.5. Bài tập năm tấn phối hợp

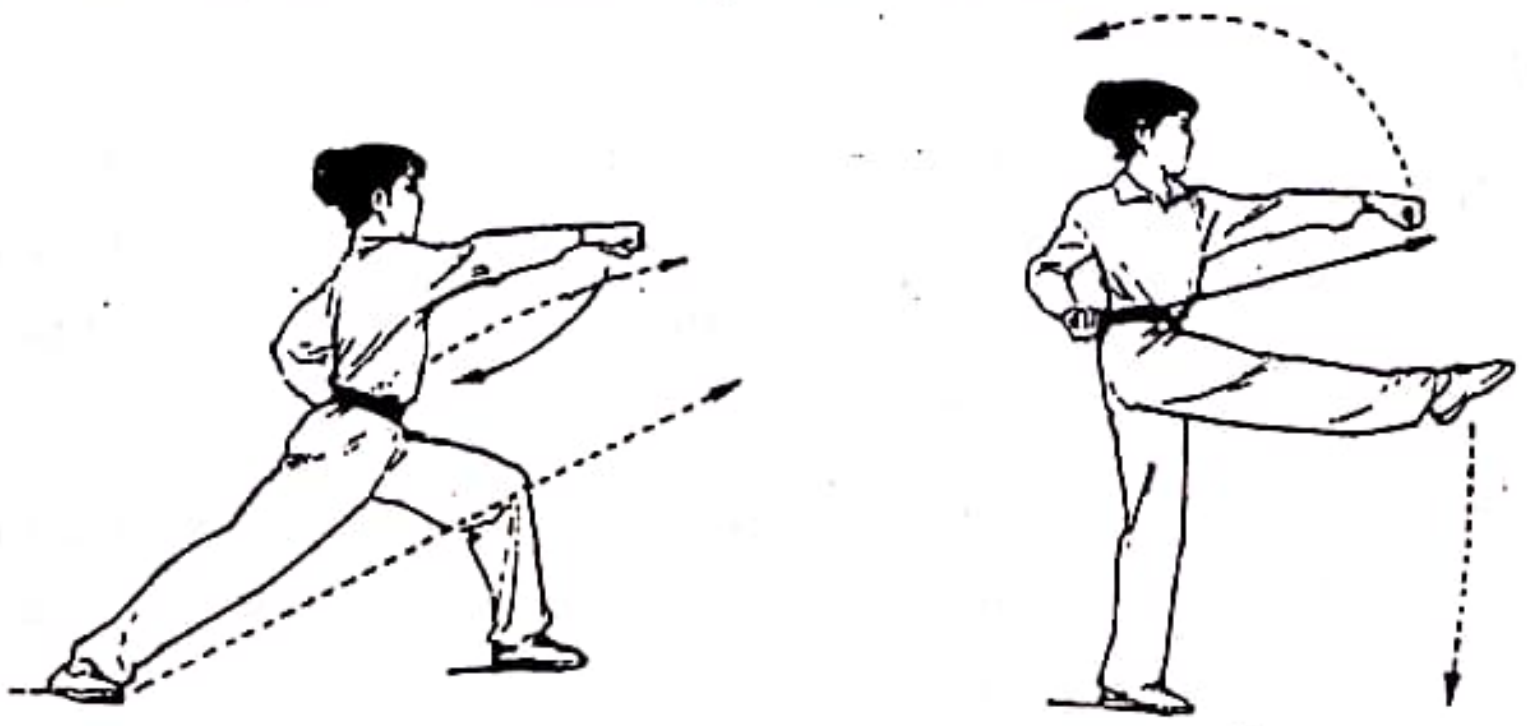
Tư thế khởi sự: Đứng thẳng hai chân chụm lại, quyền bên hông. (H.760)



H.760

a. Đòn đấm trong cung tấn:

Bước ngang chân trái một bước tạo thành cung tấn trong khi quyền trái mở ra vẽ một vòng tròn ngang ngược chiều kim đồng hồ rồi rút trở lại hông thành nắm đấm. Cùng lúc đó quyền phải phóng mạnh ra trước, lưng nắm tay hướng lên. Mặt nhìn thẳng (H.761). Động tác kết hợp bằng đá chân phải về trước và đấm mạnh quyền trái ra trong khi đem quyền phải trở về hông. Nhìn thẳng đằng trước (H.762).



H.761; 762

b. Đòn đấm trong ky mã tấn:

Đặt chân phải xuống sàn, quay mình về trái, thả mình ngồi chùng xuống tạo thành ky mã tấn trong khi chưởng trái treo trên đầu với khuỷu tay cong lại, đồng thời phóng quyền phải sang phía phải, lưng nắm tay hướng lên trời, quay đầu về phải, mắt nhìn theo cùng một hướng (H.763).



H.763

c. Đòn đấm trong tọa tấn:

Đặt chân trái sau chân phải, xoay mình qua trái mở quyền phải thành chưởng chuyển qua đầu xuống dưới đến khi chỉ chếch lên trên, tay trái rút về eo thành quyền. Mắt nhìn phải (H.764).

Tiếp theo động tác xoay mình, ngồi xuống thành tọa tấn, đồng thời phóng quyền trái ra và rút tay phải về cạnh eo thành quyền. Mắt nhìn theo quyền trái. (H.765)

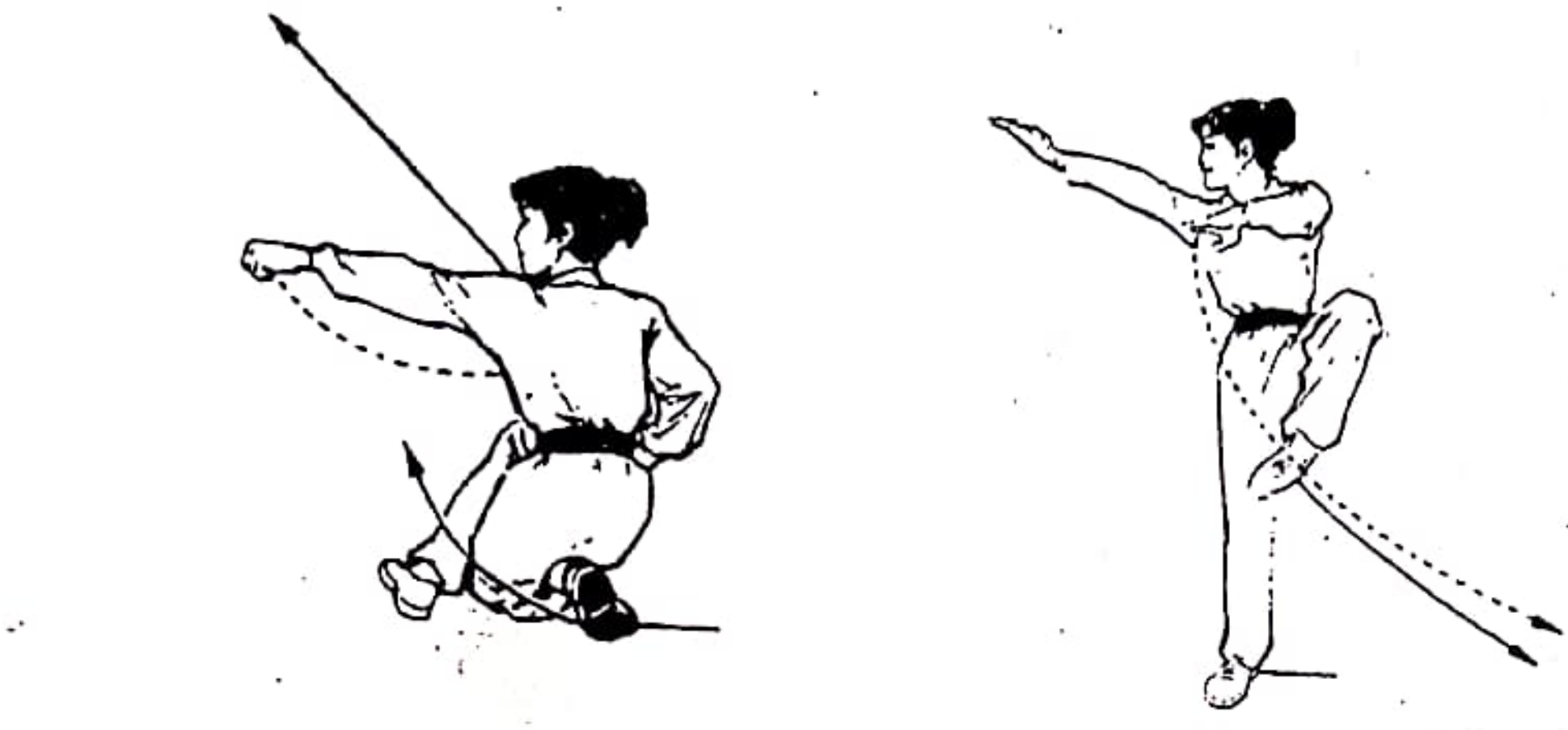


H.764

d. Co đầu gối và xuyên chưởng trong xà tấn:

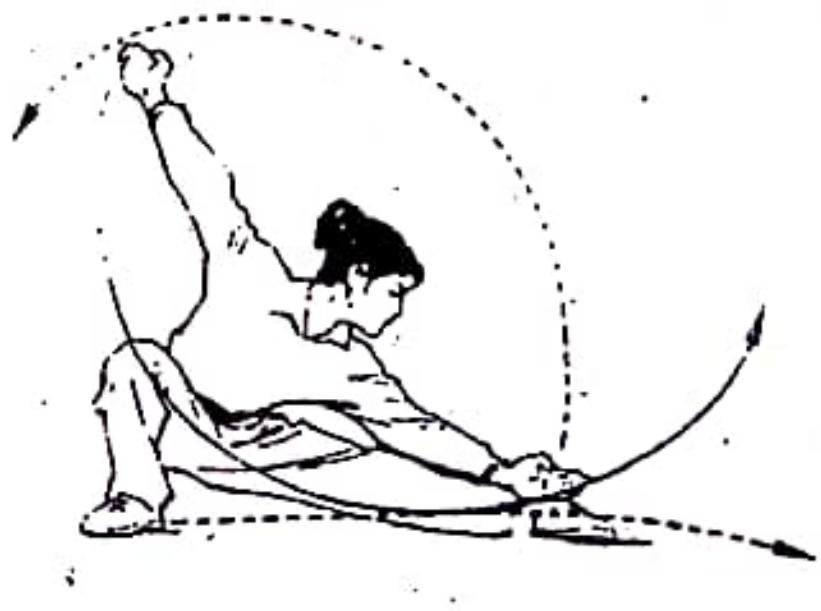
Đứng lên quay trái, mở ngang quyền trái thành chưởng, lòng chưởng hướng xuống đất trong khi quyền phải mở ra thành chưởng ngửa

xuyên (luồn) qua lưng bàn tay trái. Cùng một lúc, co cao đầu gối kéo tay trái về phía nách phải. Nhìn theo tay phải (H.766).



H.765; 766

Sau khi đặt chân trái xuống sàn tạo thành xà tấn, chưởng trái xuyên dọc theo mé trong chân trái, ngón tay chỉ về trước nhìn theo hướng chưởng trái (H. 767).

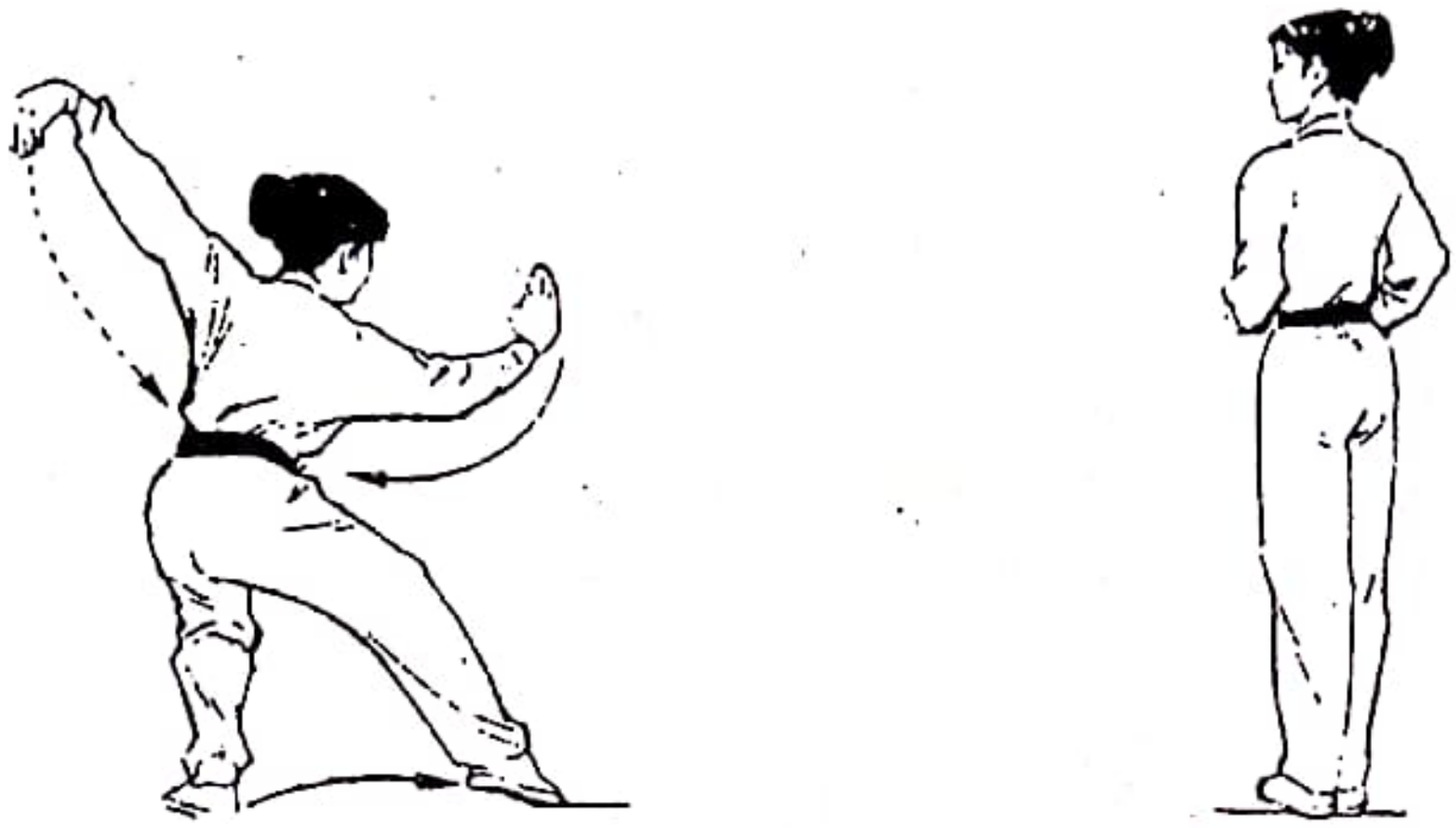


H.767

e. Xỉa chưởng lên trong thế trảo mã tấn:

Cong đầu gối trái lại và đẩy chân phải lướt mặt sàn về trước một bước tạo thành trảo mã tấn phải. Cùng lúc đó chuyển tay trái lên trên

đem ra sau theo đường cong và biến thành bàn tay móc câu ở vị trí hơi cao hơn tầm vai trong khi tay phải vung xuống dưới ra tới trước dọc theo mé ngoài chân phải cho đến khi bằng tầm vai, các ngón tay chĩa lên trên. Nhìn thẳng đằng trước (H.768). Lặp lại thao tác bằng thay đổi phải và trái, trở lại tư thế khởi sự (H.769).

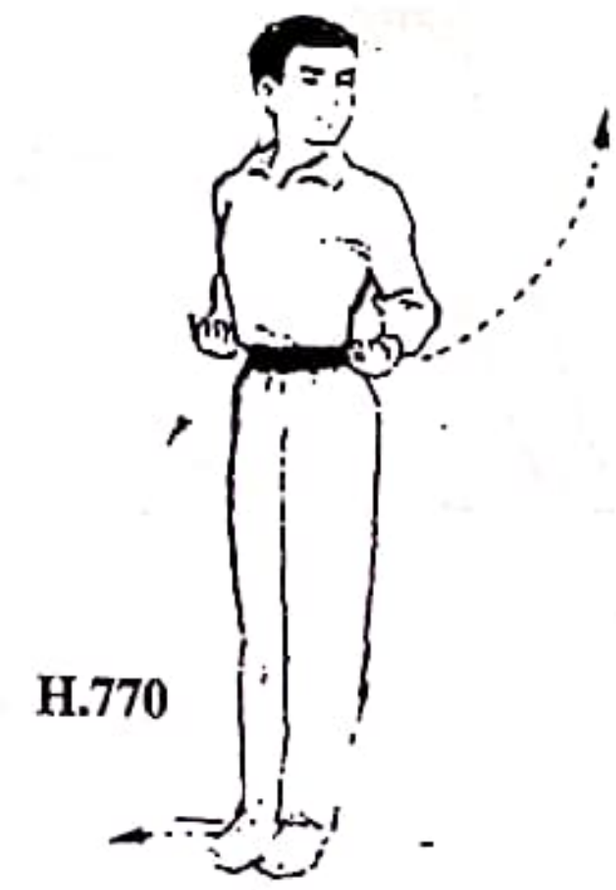


H.768; 769

2. Bài tập phối hợp về bật nhảy

2.1. Trảo mã tấn cao đấm tay lên cao - xỉa chưởng lên trong bộ pháp nhảy vọt đánh chân - đá bay - phát chưởng trong tư thế xà tấn.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, chân chụm lại, quyền bên hông (H.770).

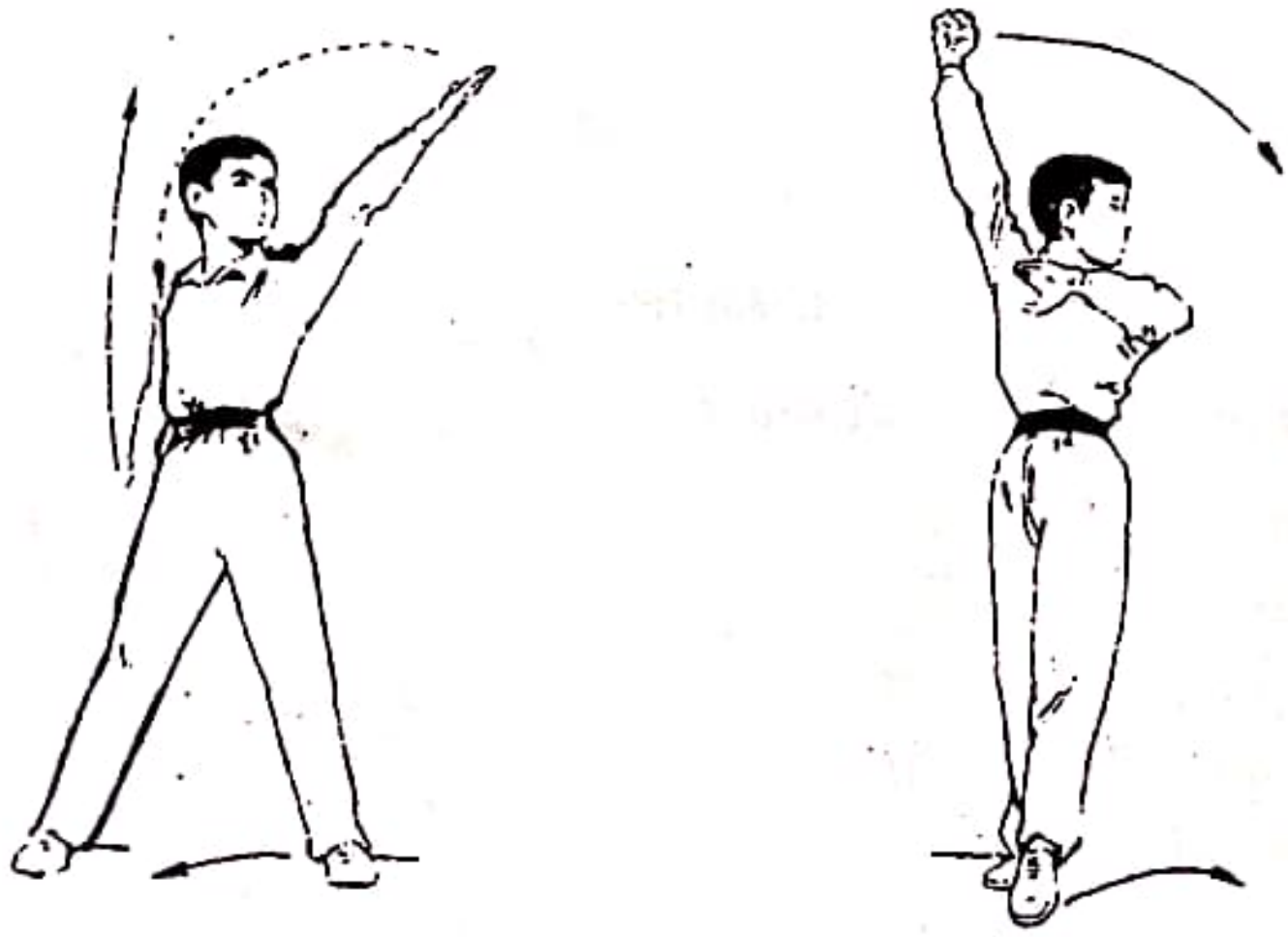


H.770

Thao tác:

a. Trảo mã tấn, đấm tay lên cao:

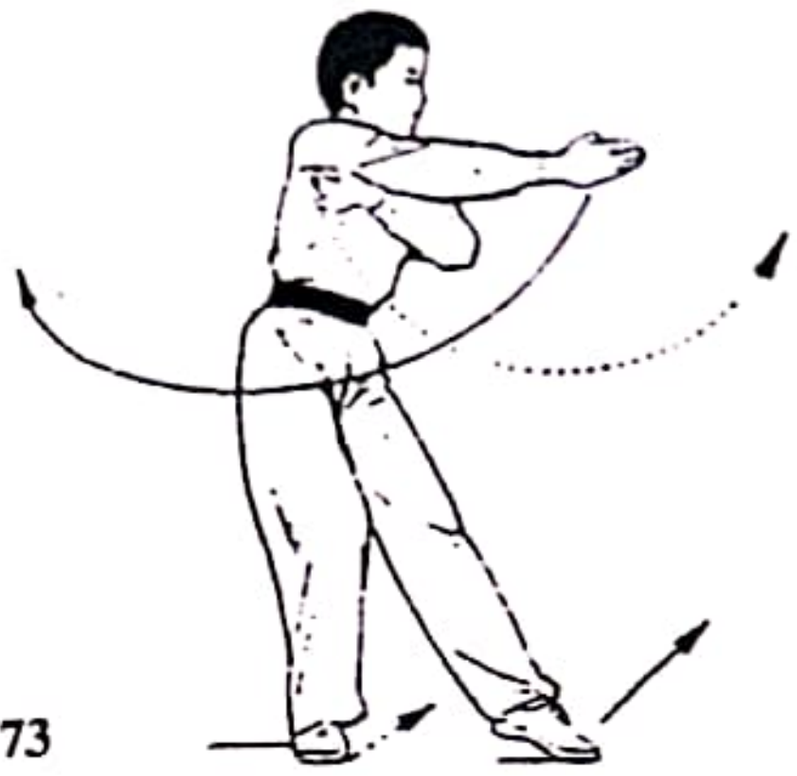
Chân phải mở ngang một bước trong khi quyền trái mở thành chưởng và chuyển xéo lên phía trước về bên trái, lòng chưởng hướng về phải, quyền phải vung xuống dưới ra sau và thân mình xoay nhẹ về phải. Mắt nhìn theo tay trái (H.771). Chưởng trái chuyển qua hướng phải thấp xuống cho đến khi cong lại trước thân mình, hướng đối xứng của bàn tay (lưng bàn tay) chạm phần ngực phải. Trong khi đó, xoay nhẹ cánh tay phải hướng vào trong, cong khuỷu tay và phóng quả đấm lên cao, lướt phớt qua sườn phải của thân mình, lưng nắm tay hướng về phải. Trong lúc phóng đấm lên cao, chuyển thể trọng lên chân phải và di chuyển chân trái qua phía phải, ngón chân chấm sàn tạo thành tấn trảo mã cao. Đầu quay qua trái. Mắt lúc đầu nhìn theo chưởng phải sau nhìn thẳng trước mặt theo hướng trái (H.772).



H.771; 772

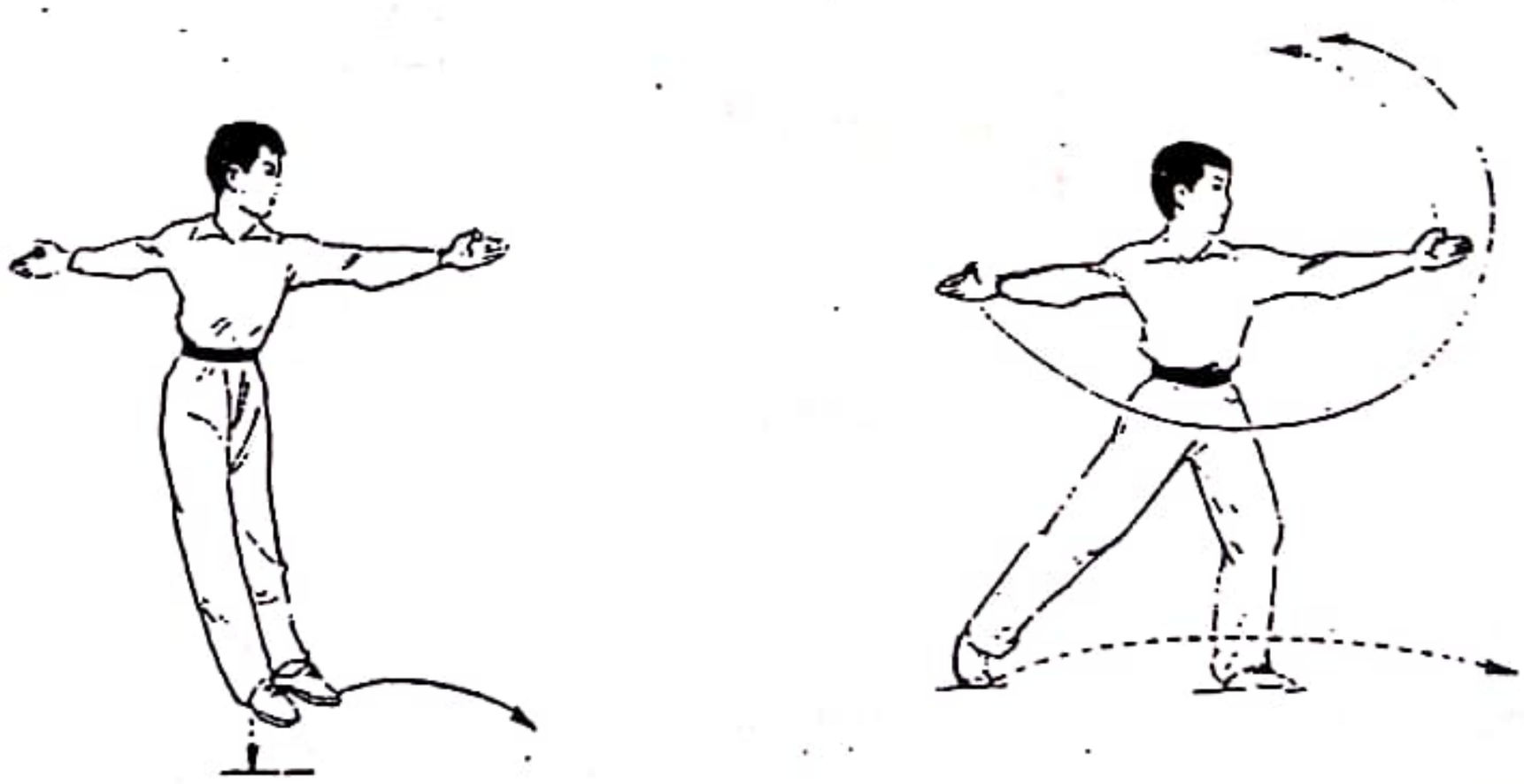
b. Nhảy vọt đánh chân xỉa chưởng lên:

Khi chân trái bước ngang qua trái, mở quyền phải thành chưởng, hạ xuống qua vai trái như động tác chém chặt, cánh tay thẳng, mũi bàn tay nhọn chĩa về phía trước trong khi chưởng trái xếp dưới nách phải. Thân mình hơi day qua trái, mắt nhìn về trước theo hướng này (H.773).



H.773

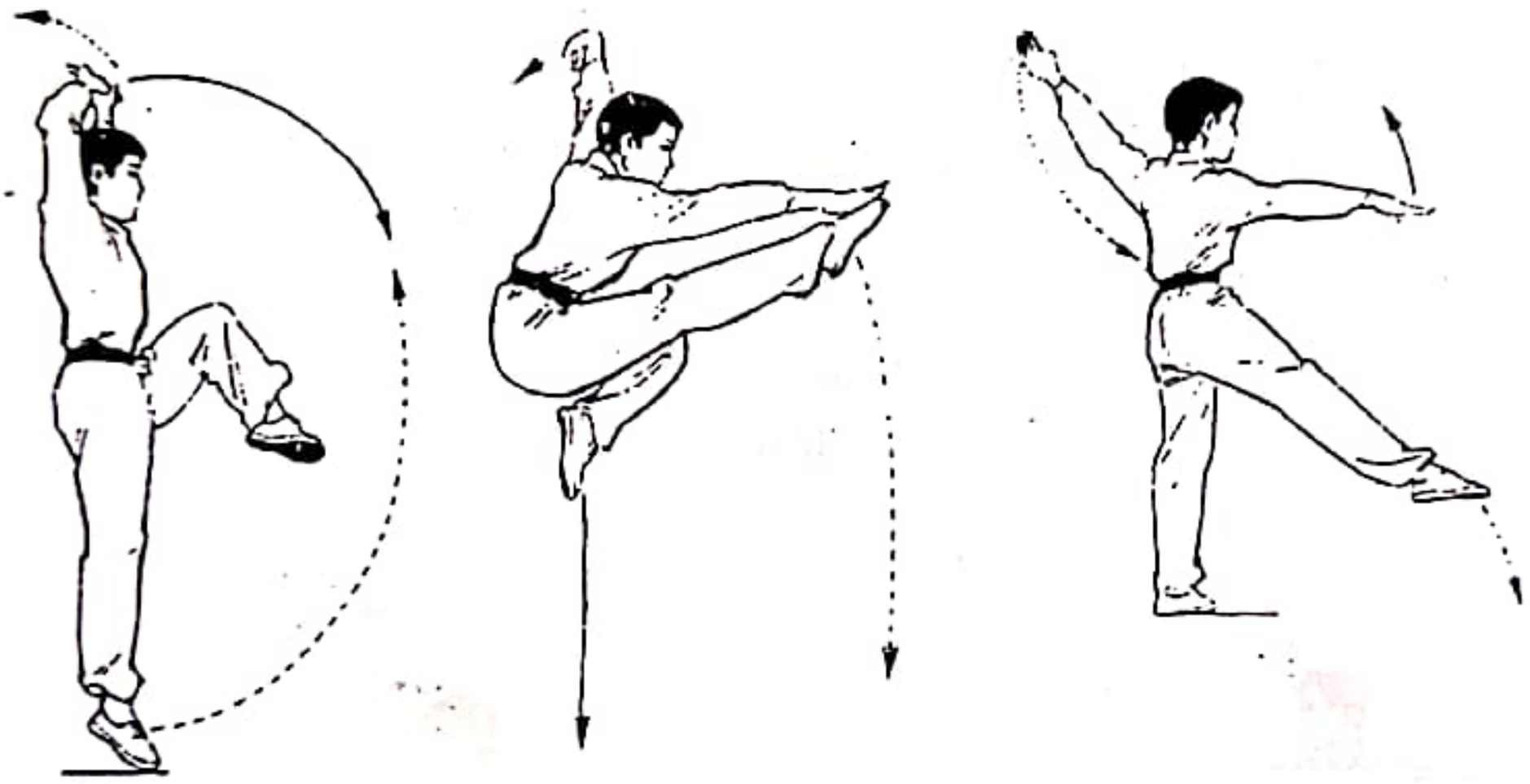
Nhảy bật lên bằng đà đẩy của chân trái và đập vào chân sau trên không, đồng thời chéo hai tay trước mình và dang rộng ra bằng cách vung cánh tay phải xuống và ra sau, tay trái đem xuống lướt qua thân mình đi lên đằng trước, mũi bàn tay chỉ về trước, lòng chưởng hướng về phải, vai trái nhô ra trước, trong khi chân phải đáp xuống sàn, lết chân trái ra trước. Mắt nhìn theo chưởng trái (H.774; 775).



H.774; 775

c. Đá bay:

Lập tức chân phải bước ngang lên phía trước nhún xuống sàn nhảy vọt lên, đồng thời co gối trái lên, vung cả hai tay lên cao về phía trước, vỗ nhẹ chưởng trái vào lưng bàn tay phải trên đầu (H.776). Đang khi bay tung chân phải đá cực mạnh lên cao về phía trước. Các ngón chân chụm lại thành mũi nhọn, vỗ tay phải vào cổ chân phải, đồng thời giơ tay phải cao lên về phía trái biến thành bàn tay móc câu, các ngón tay chĩa xuống dưới. Ngay khi vỗ cổ chân phải cong gối trái trước ngực và mình hơi nghiêng ra trước, mắt nhìn thẳng đằng trước (H.777). Đáp xuống bằng chân trái với chân phải duỗi dài trước mặt trên sàn (H.778).

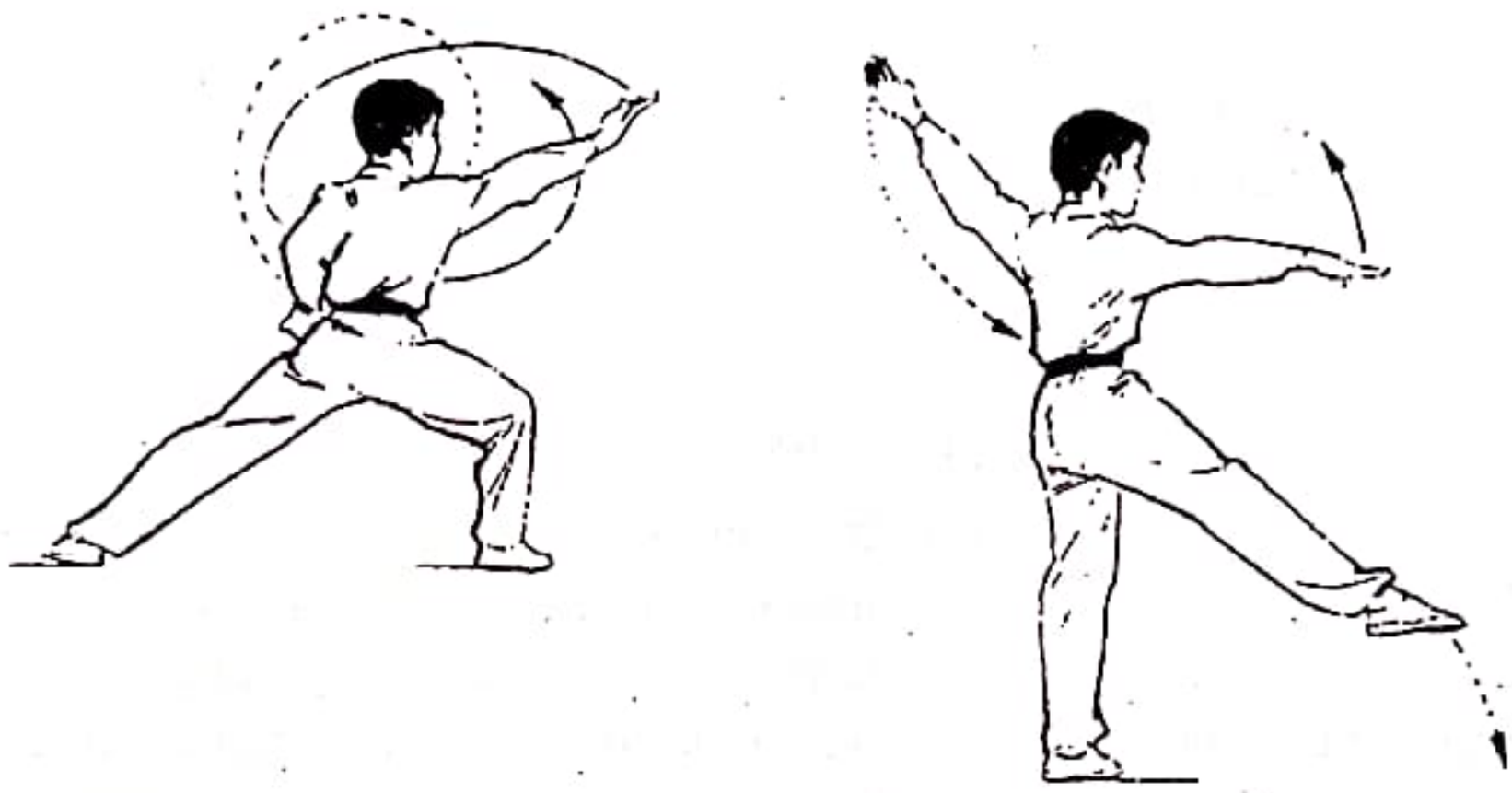


H.776; 777; 778

d. Phát chưởng trong tư thế xà tấn:

Đặt chân phải xuống sàn trước mặt, ngửa cánh tay trái giơ lên cao về phía phải, vai phải nhoài về trước trong khi chưởng trái kéo về cạnh eo. Nhìn theo tay phải (H.779) bàn tay phải tiếp tục chuyển ngược chiều

kim đồng hồ trước mặt theo một vòng tròn thẳng đứng, dừng lại chênh chếch trên đầu bên sườn phải, cong khuỷu tay và vặn giật cổ tay phát chưởng trong khi chưởng trái (xuyên) luồn ra từ mé trong cánh tay phải qua phần ngực phải chuyển ra trước lên trên và về đằng sau tạo thành bàn tay móc câu sau lưng, ngón tay chĩa lên trên. Đang khi phát chưởng phải ngồi xổm xuống thành xà tấn trái với chân phải cong đầu gối và chân trái duỗi dài, xoay mình qua trái, mắt nhìn theo tay phải ngồi xoay sang trái theo đà quay thân mình (H.780).



H.779; 780

Điều ghi nhớ:

- Khi đấm tay lên cao trong mục a, cẳng tay phớt qua tay phải. Các động tác phóng đấm, xoay đầu và vặn eo phải hoàn tất một lượt. Giữ mình ngay thẳng và tập trung ý trí.

- Trong mục b đánh chân trái thật mạnh. Khi hạ xuống hơi cong hai đầu gối chân để giảm thấp thể trọng.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập nhảy đánh chân tiếp theo là tập đá bay.

- Tập đủ các bài tập phối hợp.

Sai sót thường gặp:

- Bước về trước, trong khi đá bay quá hẹp hoặc quá dài cho lực tạo đà: Có thể sửa bằng tập đá bay bằng chạy lấy đà:

- Không kiểm soát được thăng bằng khi hạ xuống thì chân phải quá lơi lỏng gây ra sai bộ pháp hoặc có động tác dư thừa: Sửa bằng cách hóp bụng lại và chú ý kiểm soát chân phải khi hạ xuống

2.2. Trảo mã tấn cao pháp trượt - bộ pháp cơn lốc.



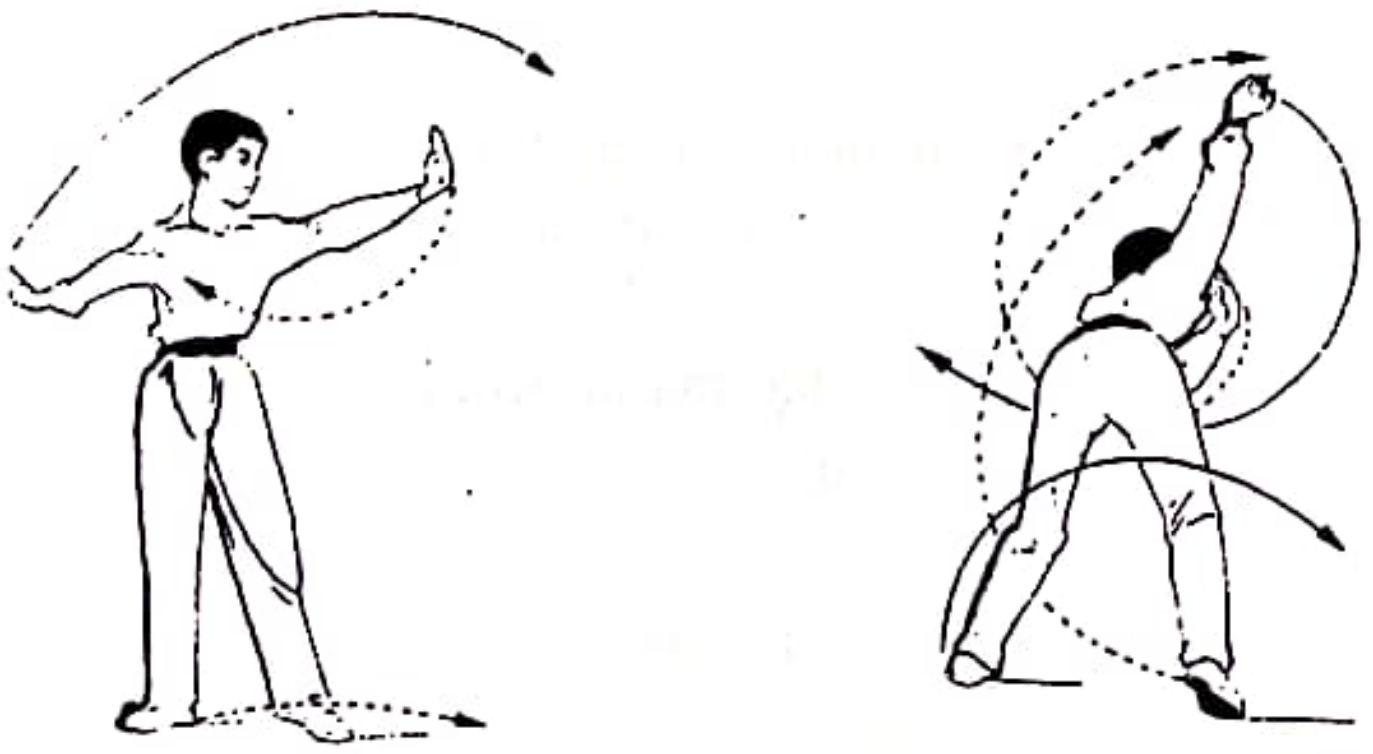
Tư thế khởi sự:

Đứng trong tư thế trảo mã tấn cao, hai chưởng thao diễn như trong hình 781.

Thao tác:

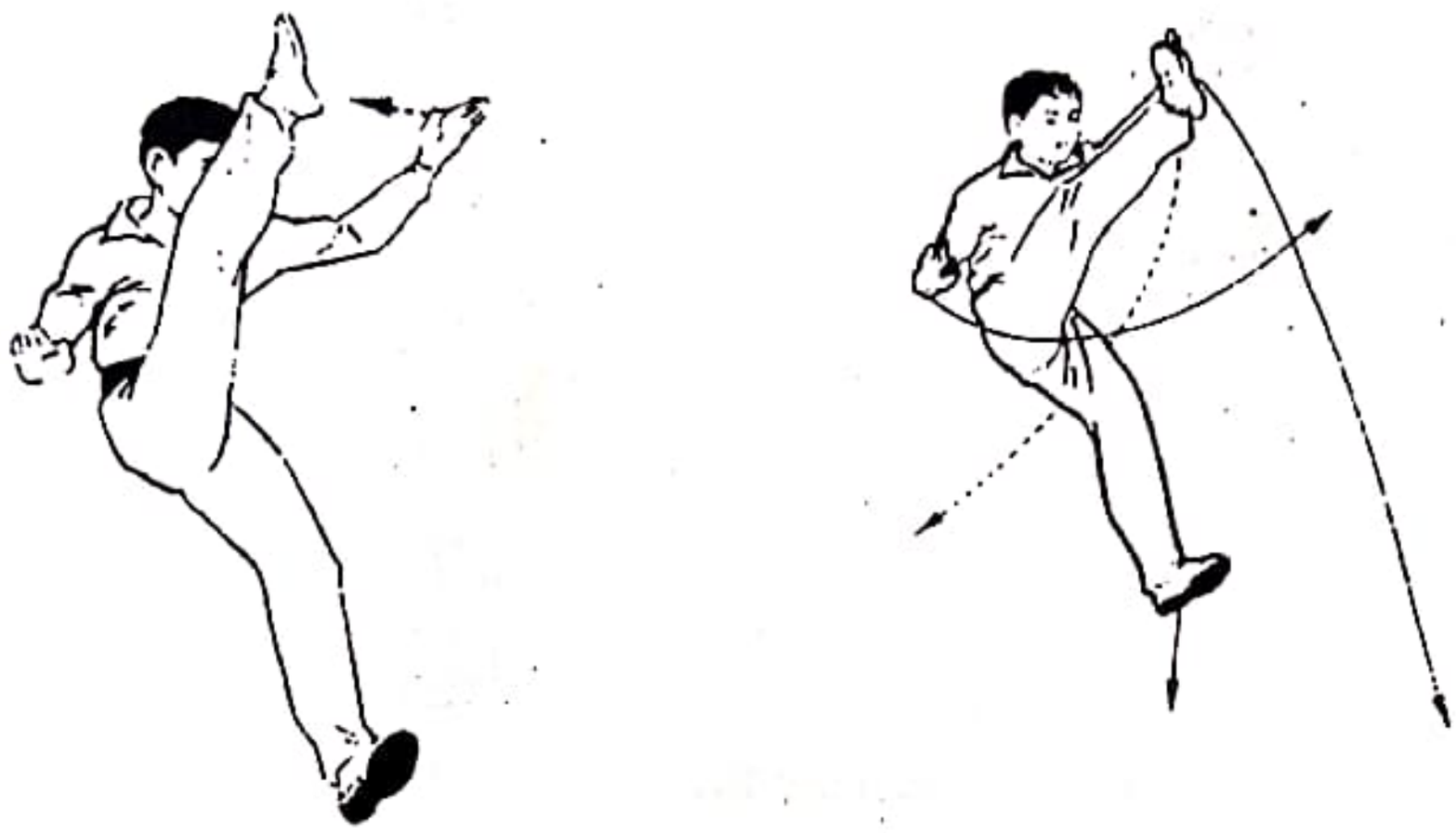
Bộ pháp cơn lốc (cuồng phong bộ):

Chân trái bước ngang một bước trong khi tay trái vung nhẹ ra trước và cánh tay phải hơi vung ra sau, ngón tay chĩa lên gần tầm tai (H.782). Chân phải bước tới trước một bước ngón chân xoay vào trong chuẩn bị đà nhảy vọt. Chuyển cánh tay trái xuống khung xéo trước ngực trong khi vung cánh tay phải lên cao về phía trước. Cùng một lúc với động tác cánh tay, xoay mình qua trái, và cúi về phía trước (H.783).



H.782; 783

Trong tư thế thể trọng chuyển lên chân phải, cong đầu gối phải và bật nhẩy lên bằng chân phải. Nhấc chân trái và vung chéo lên trong khi xoay thân mình qua trái. Đồng thời vung cả hai tay xuống dưới rồi lên trên về phía trái. Khi vòng quay tròn 360° và đá vung chân phải lên cao qua bên trái, vỗ bàn chân phải vào chưởng trái trước mặt (H.784; 785).

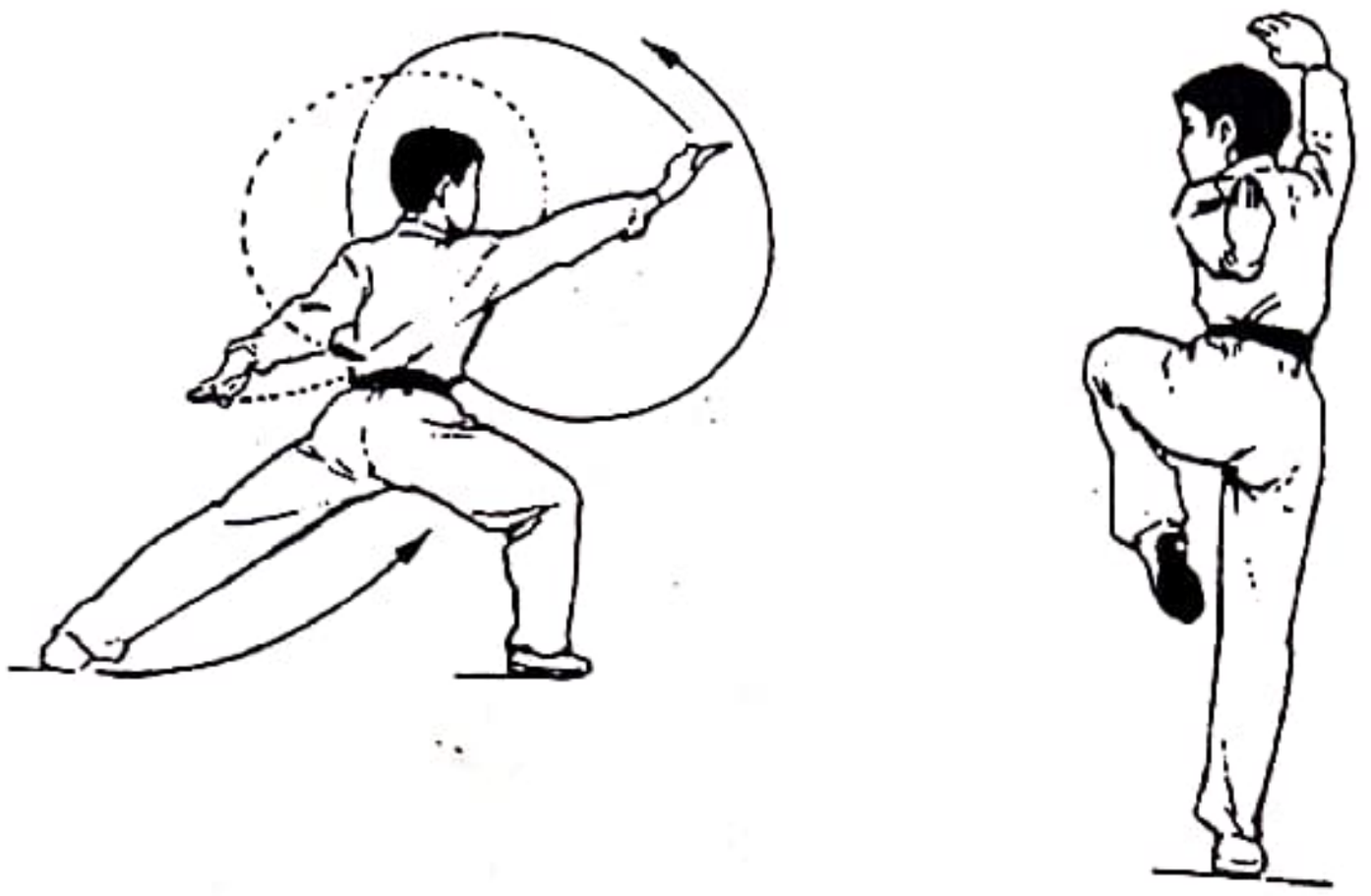


H.784; 785

b. Co gối lên phát chưởng:

Đá xuống bằng chân trái rồi đặt chân phải trên sàn phía trước thân mình. Sải dài cánh tay phải về phía trước, chưởng tâm hướng lên trên trong khi chuyển cánh tay trái xuống đem ra sau. Khi xoay mình qua trái, mở rộng vai phải về trước và nhìn theo tay phải (H.786). Chưởng phải vạch một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ trên một mặt phẳng thẳng đứng cho đến khi dừng lại bằng nhịp dựt cổ tay ở một điểm chếch trên đầu phía trước, khuỷu tay cong lại, cùng lúc ấy quay vòng bàn tay trái về trước hướng lên qua mé trong cánh tay phải rồi lại xuống dưới cho đến khi dừng lại ở tâm eo sau lưng làm thành bàn tay móc câu ngón

chĩa lên trên, cùng một lúc với động tác vặn cổ tay phải nhấc cao gối trái với các ngón chân trụ nhọn xoay vào trong và đứng bằng chân phải thẳng tấp, mình xoay qua trái mắt ngó thẳng (H.787).



H.786;' 787

Điều ghi nhớ:

Trong phần a lấy đà nhảy vọt lên phải kết hợp đồng bộ với vung tay.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập các động tác kết hợp trước khi tập toàn bộ bài tập phối hợp.
- Muốn có chìa khóa để thao diễn tốt hơn các động tác kết hợp: Hãy bỏ thêm thời gian tập bật vòng lên và đáp xuống trong bộ pháp cơn lốc.

Sai sót thường gặp:

- Tay vung chậm và xoay mình không đủ trong mục a: Sửa bằng cách tập kỹ bài tập bộ pháp cơn lốc và vung tay.

- Động tác dư thừa trong bộ pháp ở mục b: Tránh bằng cách tập đà xuống vững vàng trong các bài trước.

2.3. Trảo mã tấn cao xỉa chưởng lên - bộ pháp dường công pháp chưởng - bay vung chân ra ngoài - cung tấn đấm nâng lên.



H.788

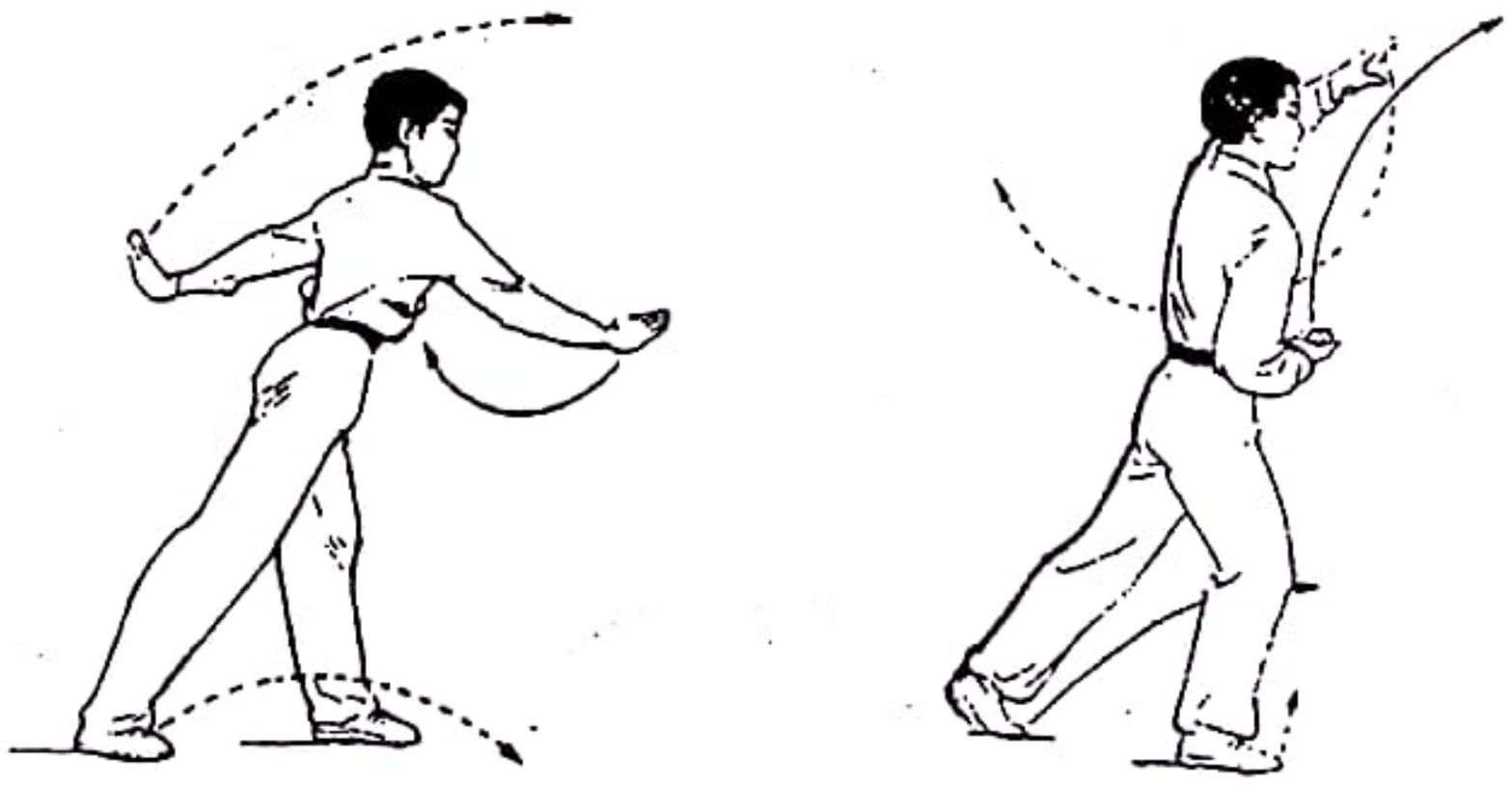
Tư thế khởi sự:

Xỉa chưởng lên trong thế trảo mã tấn cao (H.788)

Thao tác:

a.Phát chưởng trong bộ pháp đường cong

Bước chân trái về trước nửa bước và vung tay phải xuống dưới (H.789). Trong khi chân phải bước dài ra trước, kéo chưởng phải theo đường cong về cạnh eo và vung cánh tay trái lên từ phía sau cho đến khi đến cao hơn tầm đầu phía trước một chút, mắt nhìn theo chưởng phải (H.790) nhảy vọt lên bằng chân phải đồng thời nhấc chân trái lên co đầu gối lại.



H.789; 790

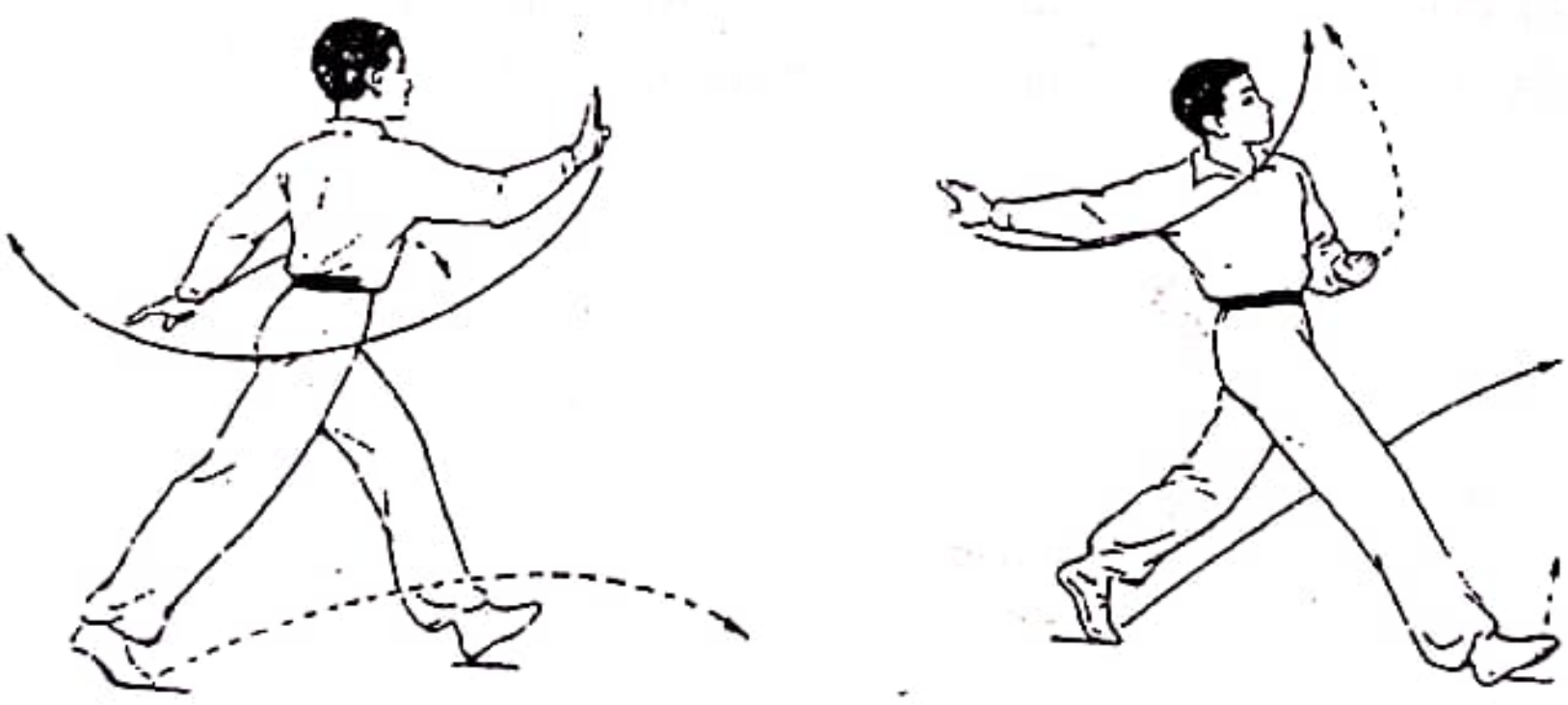
Đang lúc nhảy bật lên, giơ tay phải xòe lên theo đường cong trong khi cánh tay trái vung ra sau. Mắt dõi theo chưởng phải rồi day qua cánh trái khi bạn xoay đầu về hướng này, giữ vai phải nhô ra trước và cánh tay phải thẳng hàng với cánh tay trái (H.791).



H.791

b. Bay vung chân ra ngoài.

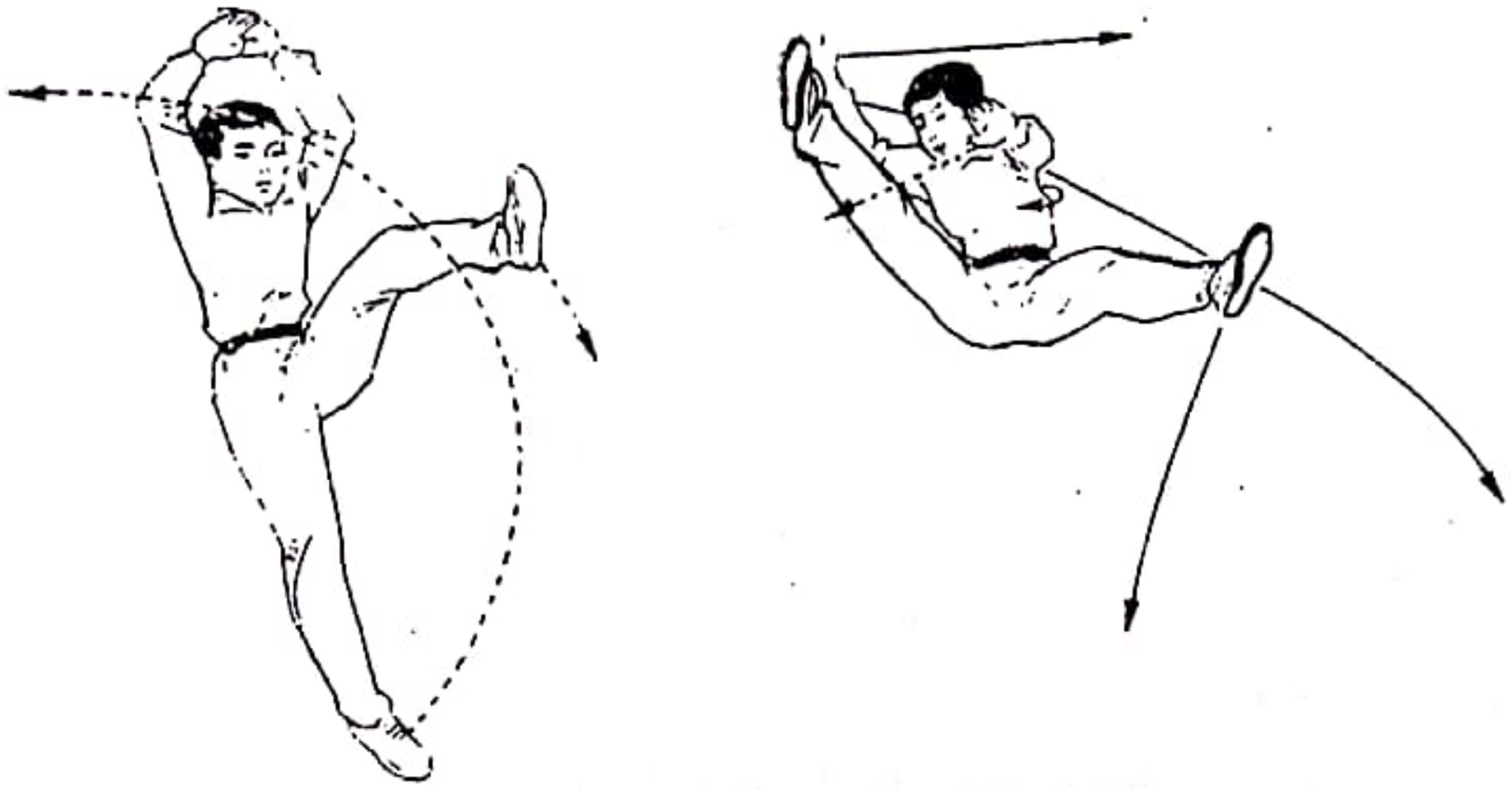
Đáp xuống bằng chân phải và hạ chân trái phía trước trước khi bước chân phải lên một bước, ngón chân xoay ra ngoài, đồng thời xoay mình qua phải, vung cánh tay phải ra sau và cánh tay trái về trước (H.792; 793)



H.792; 793

Nhảy bật lên bằng chân phải trong khi chân trái vung lên cao về phía phải hai tay chấp lại trên đầu và xoay mình qua phải (H.794). Vung chân phải ra ngoài và vỗ vào cổ chân phải bằng tay trái rồi tay phải

trong khi cong gối trái hoặc duỗi dài chân và kéo dạt qua bên trái. Cùng trong lúc đó mình hơi ngả phía phải, mắt nhìn theo bàn tay (H. 795).



H.794; 795

Đáp xuống bàn chân trái rồi xoay mình đáp chân phải chếch về hướng phải (H.796).

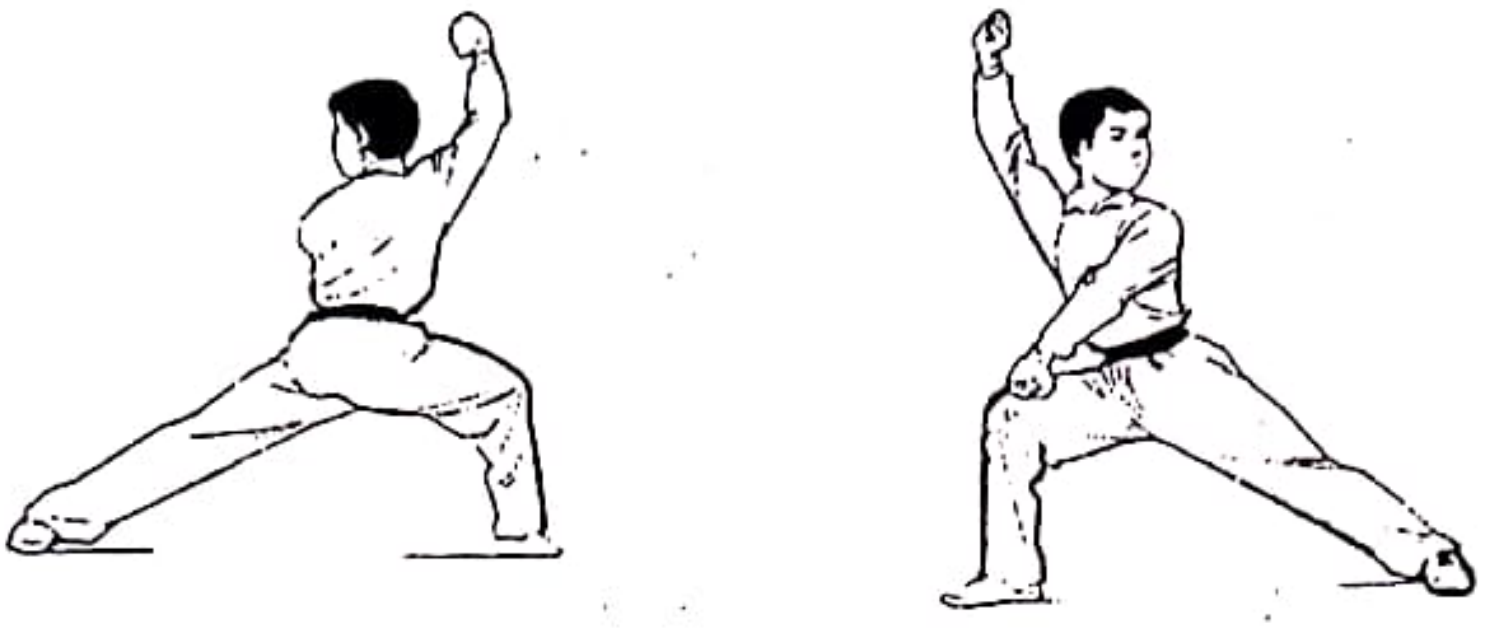


H.796

c. Đấm lên cao và các đòn tay khác trong tư thế cùng đấm:

Bước ngang chân phải nửa bước tạo thành cung đấm phải, chân phải cong ở đầu gối và chân trái duỗi thẳng, đồng thời nắm tay phải thành quyền chuyển xuống dưới, qua phải và lên trên cho đến khi nắm đấm nâng xéo trên đầu về bên phải, trong khi đó chưởng trái cũng nắm lại thành quyền, chuyển lên trên qua phải và xuống dưới để tấn xuống

gối phải với khuỷu tay xoay ra ngoài và lưng nắm tay xoay ra sau. Quay mình qua trái mắt nhìn quyền phải rồi xoay qua trái (H.797; 798).



H.797; 798

Điều ghi nhớ:

- Trong mục a: Bước về phía trước theo đường vòng tròn. Xoay ngón chân ra ngoài khi bật nhẩy. Bật nhẩy cao vung chân trái ra ngoài trong mục b các động tác chắp tay trên đầu và vỗ tay vào cổ chân phải thao diễn thật chính xác.

- Tránh các động tác dư thừa và giữ vững thăng bằng khi đáp xuống.

Phương pháp huấn luyện:

- Tập vung chân ra ngoài: Khi bạn đã tập bộ pháp đường cong.

- Tập bật nhẩy lên và đáp xuống thật kỹ vì đây là yếu tố quyết định cho việc thực hành các động tác kết hợp.

Sai sót thường gặp:

- Động tác chân không hài hòa với tay trong bộ pháp đường cong: Sửa bằng cách tập tách riêng từng động tác nối tiếp nhau từ từ.

- Ngón bàn chân phải không xoay ra ngoài được làm cho xoay mình không đủ vòng trong khi nhẩy vung chân ra ngoài. Sửa bằng cách tập nhẩy xoay đủ vòng không vỗ tay.

CÁC ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG HUẤN LUYỆN CĂN BẢN

1. Tiến hành tập từ dễ đến khó.

Chẳng hạn như tập đá, người mới học khởi đầu bằng các động tác đá thấp, nhẹ và chậm dần dần nâng độ cao, lực đá vào tốc độ. Đặc biệt đối với người chưa tập bao giờ, cần phải tập từ từ từng bước và kiềm chế đừng để quá sức trong các bài tập đá cao và nhanh có thể gây ra chứng dãn dây chằng và cơ bắp cho chân. Đối với các bài tập xoạc chân cũng vậy. Người mới tập nên dang chân ra xa hơn dần dần từng bước một. Tốt hơn là nên tập với một tay vịn và một vật thể làm trụ đỡ. Luôn luôn ghi nhớ rằng khối lượng bài tập và độ khó sẽ được tăng từ từ khi bạn đã trở nên mạnh và khéo hơn trước.

Chỉ thực tập các bài tập phối hợp khi các bạn đã đủ nhuần nhuyễn trong các động tác riêng lẻ.

2. Tập đều và kiên nhẫn

Đại triết gia XUNZI (313 - 238 TrCN) đã nói: "Nếu giữa chừng bị bỏ không cắt nữa, ngay đến gỗ mục cũng không vỡ. Với một bộ cưa đục tiếp tục miệt mài, bạn có thể cắt xẻ được sắt đá. Vậy môn sinh Wushu phải tập luyện bền bỉ nếu bạn muốn thủ đắc sự lợi ích từ võ thuật.

Ở giai đoạn đầu bạn có thể cảm thấy đau nhức cơ bắp sau các bài tập kịch liệt nhất là phần chi dưới. Sự kiện này hoàn toàn bình thường và vô hại. Bạn hãy tập chạy một chút hoặc tập khởi động làm ấm người trước mỗi tiết huấn luyện hãy tập thư giãn nhẹ để xả lỏng cơ bắp sau một cuộc tập luyện giãn cơ trong nhiều kiểu bộ và tấn pháp. Ngoài ra bạn có thể sử dụng phương pháp đấm bóp (massage) hoặc dùng gạc nóng (miếng vải băng) để làm giảm đau cơ bắp. Sau một thời kỳ luyện tập, bạn sẽ chứng minh được khả năng thích ứng của bạn và mọi đau đớn sẽ tiêu tan.

3. Chú ý vào các tư thế chính xác

Chẳng hạn như trong cú đá phía trước, lúc đầu bàn chân bạn không đạt điểm cao ngang trán, vậy thì bạn hãy tập đá thấp hơn, nghĩa là ngay cả bạn chỉ đá tới tầm eo, nhưng bạn phải tập cho đúng, giữ cho chân thẳng, eo ngay và ngực ưỡn thẳng. Một tư thế sai một lần không sửa để thành thói quen sẽ khó điều chỉnh vô cùng. Điều này sẽ ngăn trở tiến bộ kỹ thuật và ảnh hưởng bất lợi cho hiệu quả huấn luyện.

Trong khi các bài tập phối hợp sẽ có sự hài hòa giữa các thao tác của tay chân, thân mình và mắt. Vận dụng sức mạnh của bạn một cách nhuần nhuyễn hơn là nhát gừng.

Các bạn có thể tập các bài tập theo như bố cục diễn giải trong sách hoặc do bạn chọn lựa. Các bạn có thể tập luyện từng nhóm để có thể sửa chữa sai sót cho nhau.

Hãy tập vào buổi sáng, vào bất cứ thời gian nào trong ngày, nhưng bạn nên tập sau bữa ăn ít nhất một giờ đồng hồ.

CÔN THUẬT

I. TÊN ĐỘNG TÁC

Bước 1

1. Dự bị thế
2. Liêu chưởng thôi côn
3. Đinh tự bộ bao côn
4. Bình luân côn phốc bộ bao côn
5. Yết bộ giảo côn
6. Luân tảo đằng không cử côn
7. Phốc bộ suất côn
8. Luân côn cung bộ bội côn
9. Chuyển thân vân bát côn
10. Chuyển thân lúân côn
11. Luân côn hoàn tử
12. Tháp bộ giảo bả
13. Cung bộ tróc bả
14. Tháp bộ giảo tróc bả
15. Khiêu điểm côn phốc bộ suất côn
16. Hoành đang bộ băng côn
17. Liêu côn đăng thoái
18. Cung bộ tróc bả
19. Loát yêu tảo côn
20. Đề tất bội côn

Bước 2

21. Nguyên địa vũ hoa
22. Kích bộ hoàn phong cước
23. Chuyển thân tảo côn
24. Toạ bàn bao côn
25. Chuyển thân tảo côn
26. Thượng bộ liêu côn
27. Bán mã bộ phách cô

28. Cung bộ vân bát côn
29. Khấu thoái tróc bả

Bước 3

30. Tháp bộ giảo côn
31. Tháp bộ tróc côn
32. Vũ hoa khiêu phốc bộ suất côn
33. Cung bộ tảo côn
34. Chuyển thân khiêu điểm côn
35. Phốc bộ suất côn
36. Chuyển thân cái bả
37. Luân côn cung bộ bối côn

Bước 4

38. Chuyển thân điểm côn
39. Tháp bộ bối côn
40. Tháp bộ vân bát côn
41. Chuyển thân luân tảo côn
42. Khiêu phốc bộ suất côn
43. Cung bộ băng côn
44. Tháp bộ giảo côn
45. Chuyển thân luân côn
46. Hư bộ bối côn
47. Chuyển thân vân côn
48. Cung bộ suy chưởng
49. Tịnh bộ bao côn
50. Thu thế

II. GIỚI THIỆU ĐỘNG TÁC

1. Dự bị thế

Hai chân đặt song song nhau, chân phải chùng, tay phải giữ lấy phần dưới thân côn đặt phía ngực trái, thân côn phải thẳng góc so với mặt đất, tay trái đặt xuôi dọc theo người; mắt nhìn thẳng về phía trước (H.799).



H.799

2. Liêu chưởng suy côn

Thân người hơi xoay về phía phải, lòng bàn tay trái hướng về phía trước và bằng với vai (H.800).

Chú ý : Nét liền trong hình vẽ biểu thị đường đi của mũi côn và chân phải, nét đứt biểu thị đường đi của tay côn và chân trái; trang phục của vận động viên phải theo quy định.

Xoay người sang trái, tay trái nắm lại thu về đặt sát phần eo; đồng thời, tay phải giơ côn ra phía trước, thân côn vẫn giữ thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước (H.801).



H.800; 801

3. Đinh tự bộ bao côn

Hơi xoay thân người sang trái, tay phải giữ lấy côn, theo đó xoay người sang trái và đặt ở phía trước ngực trái, tay trái đỡ ở phía sau tay phải; mắt nhìn tay phải (H.802).

Chân phải bước lên một bước về phía phải; đồng thời, chân phải gập xuống, tay phải kéo côn về phía phải, tay trái trượt gậy về phía trước; mắt nhìn sang phải (H.803).



H.802; 803

Phần thân trên nghiêng về phía phải, hai tay nắm lấy côn đâm thẳng xuống hướng trái; mắt nhìn về phía tay gậy (H.804).

Trọng tâm dồn về phía phải, chân phải thẳng, bàn chân trái tạo thành hình chữ T so với bàn chân phải; đồng thời, tay phải giữ gậy nâng lên đưa về phía phải cơ thể, tay trái trượt gậy về phía trước; mắt nhìn tay côn (H.805).





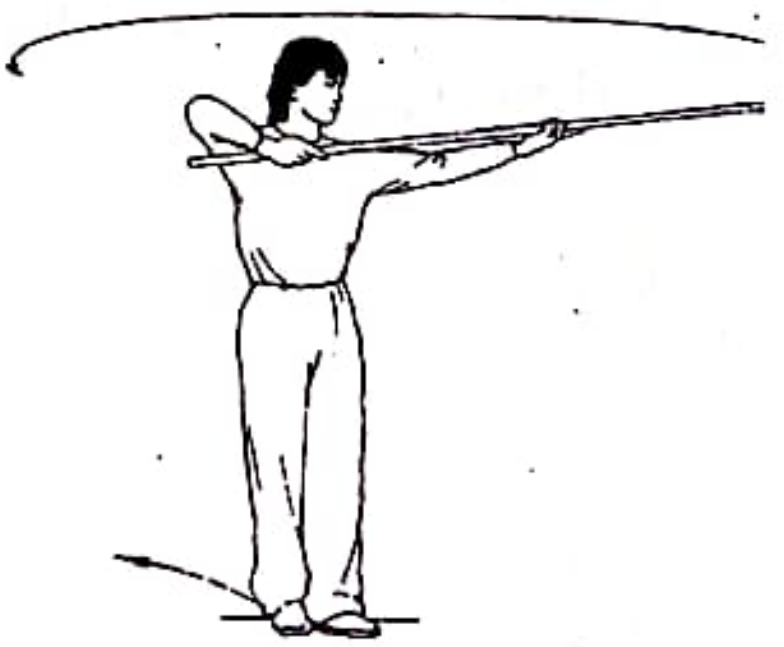
H.804; 805

Cánh tay phải gập lại, tay trái hơi trượt về phần tay gậy; mắt nhìn thẳng về phía trước (H.806).

4. Bằng luân côn phốc bộ bao côn

Xoay phần thân trên sang phải; đồng thời tay phải nắm lấy côn, cổ tay xoay ra phía ngoài đặt tay côn dưới nách phải, xoay người tay trái đưa gậy ngang và hướng sang phải; mắt nhìn về phía mũi côn (H. 807).





H.806; 807

Chân trái lùi về phía phải; đồng thời tay trái trượt trên gậy về phía tay phải đến trước tay phải, hai tay giữ côn làm cho mũi côn vung ngang về phía sau bên trái (H.808).

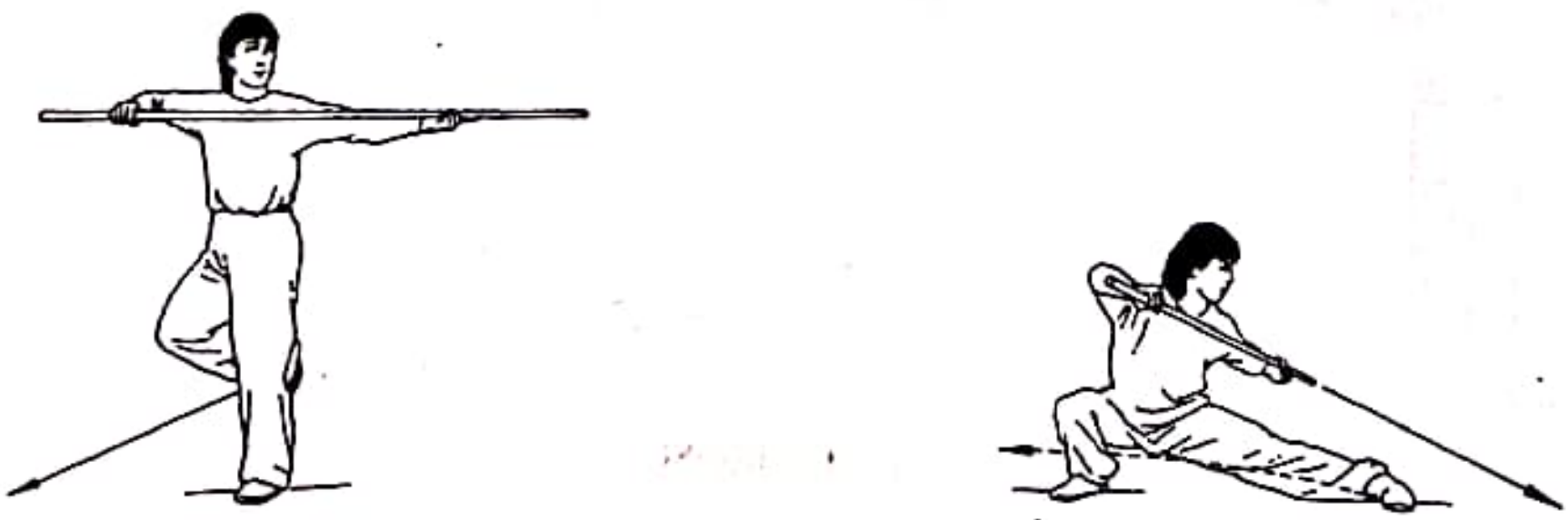
Thân người xoay về phía sau bên trái, hai tay giữ côn tiếp tục xoay người và vung ngang một vòng; mắt nhìn mũi côn (H.809).



H.808; 809

Thân người xoay về phía sau bên trái, chân trái thẳng, chân phải nâng lên đến nách gối trái; đồng thời hai tay giữ côn, tay trái trượt gậy về phía trước, làm cho côn xoay ngang sang trái theo hướng của cơ thể người; mắt nhìn mũi côn (H.810).

Chân phải xoạc về phía phải tạo thành bước lệch về hướng trái; đồng thời, thân trên xoay sang bên trái, hai tay giữ côn ở trước ngực; mắt nhìn sang bên trái (H.811).



H.810; 811

5. Yết bộ giảo côn

Chân trái đưa ra mặt ngoài phía sau chân phải tạo thành bước nghỉ; đồng thời tay phải giữ ở mặt trong của tay côn, tay trái trượt gậy gạt côn xuống phía dưới; mắt nhìn mũ côn (H.812).

Tay phải giữ tay côn xuống dưới và sang bên trái, tay trái đỡ côn làm cho đầu côn hướng sang phải; mắt nhìn đầu côn (H.813).

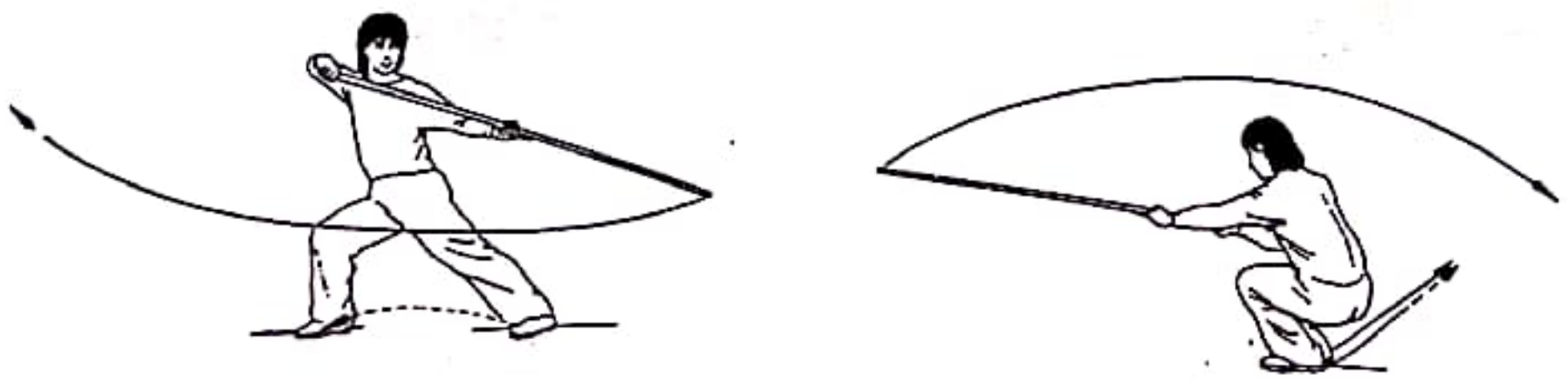


H.812; 813

6. Luân tảo đằng không cử côn

(1). Thân người hơi xoay về phía phải, chân phải bước sang phải; đồng thời, tay phải giữ tay côn ở trước ngực phải, tay trái trượt gậy về phía trước làm cho mũi côn hơi dốc xuống; mắt nhìn mũi côn (H.814).

(2). Thân người hơi xoay về phía phải, chân trái thu về đặt song song với chân phải, gập hai khuỷu chân; đồng thời hai tay giữ côn, tay trái trượt gậy về hướng tay phải, làm cho mũi côn theo thân người quét ngang sang phải (H.815).

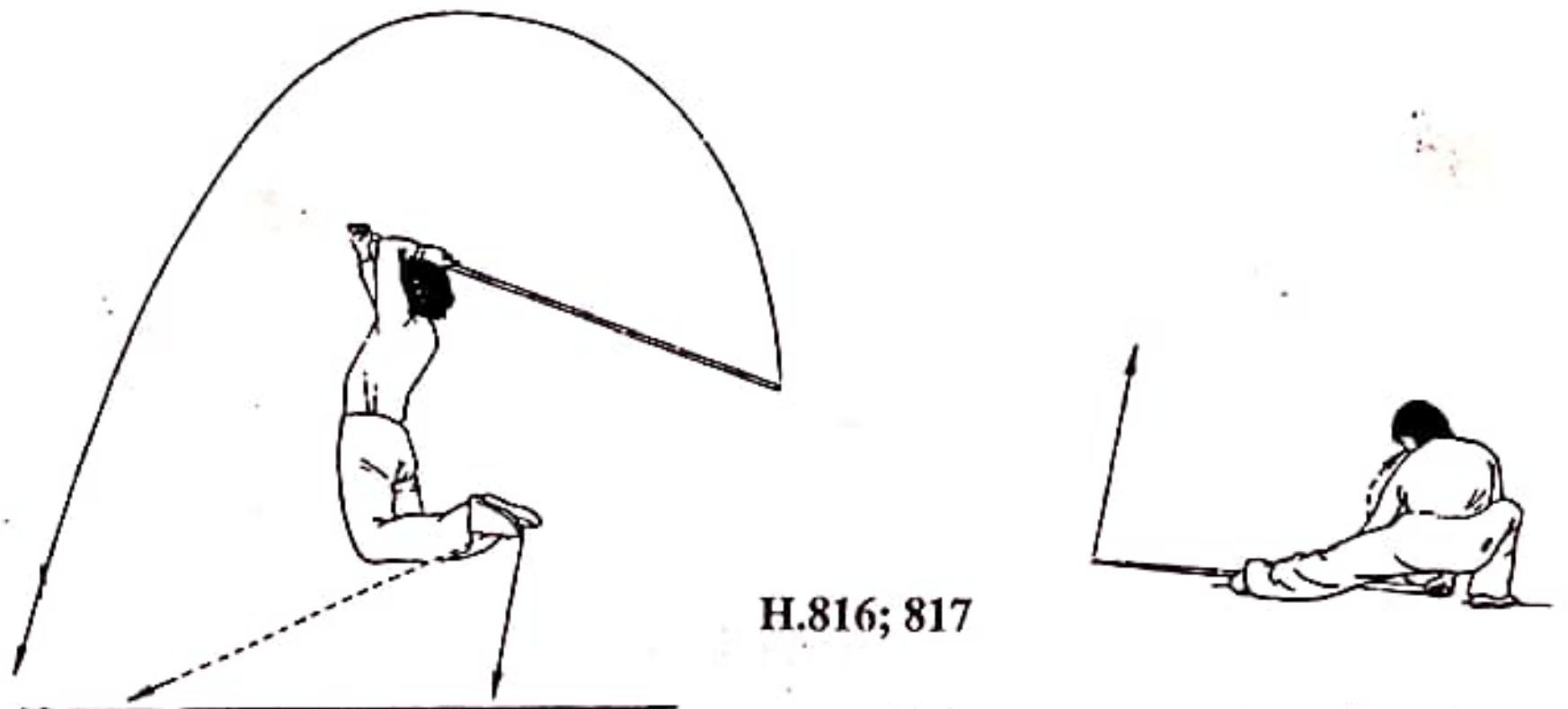


H.814; 815

(3). Hai chân co rồi nhảy lên, ưỡn ngực và bụng, hai chân co gối lại và duỗi ra sau; đồng thời hai tay giữ côn làm cho mũi côn vung lên trên ra sau. (H.816).

7. Phốc bộ suất côn

Hai chân xoạc sát đất tạo thành bước lệch; đồng thời hai tay giữ côn đập ngang xuống phía dưới đập phía trong đùi trái; mắt nhìn thân côn (H.817).

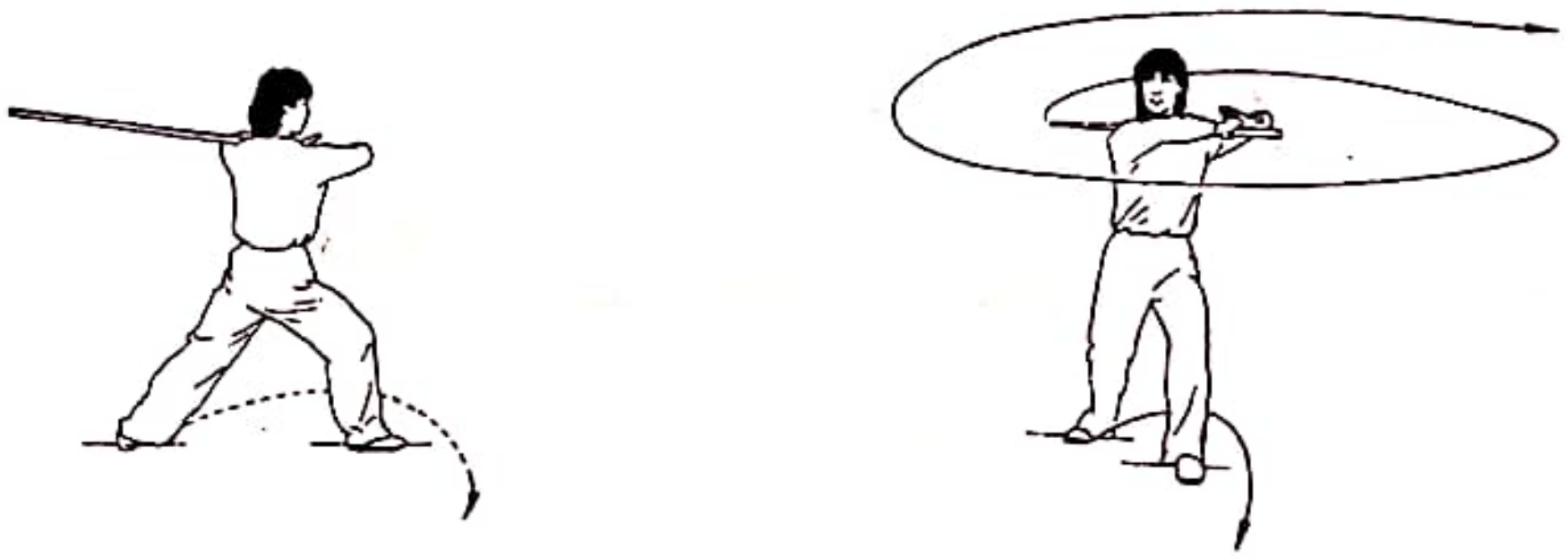


H.816; 817

8. Luân côn cung bộ bội côn

(1). Đứng bật dậy, thân người và chân tạo thành bước cong về phía phải, hai tay giữ côn nâng lên trước ngực vác côn trên vai (H.818).

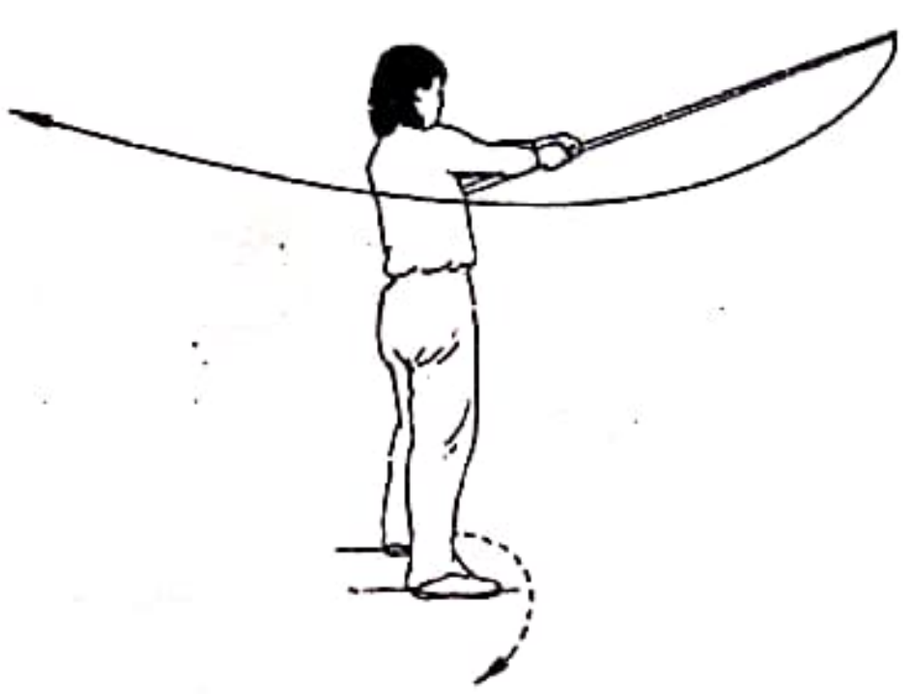
(2). Xoay thân người về phía sau bên phải, chân trái vòng sang phải, côn vẫn đặt trên vai xoay ngang theo người (H.819).

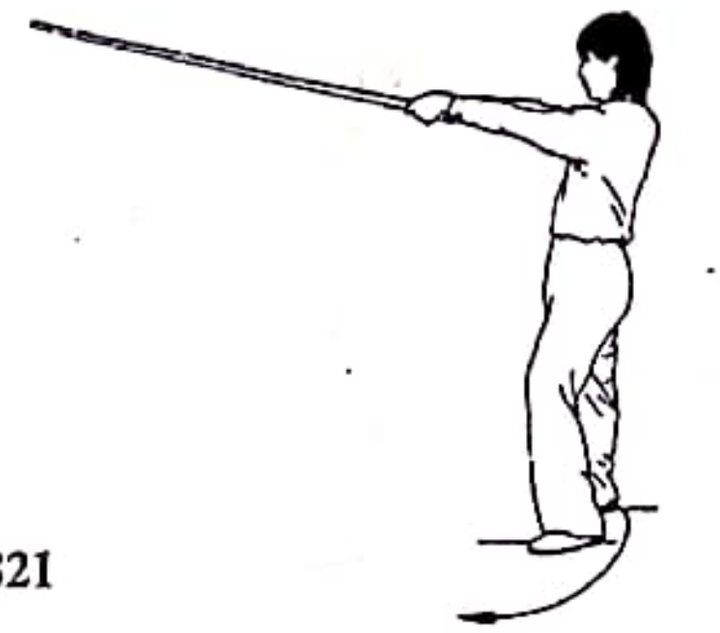


H.818; 819

(3). Xoay thân người về phía sau bên phải, chân phải xoay theo người bước vòng lên phía trước; đồng thời, hai tay giữ lấy gậy vung ngang một vòng rưỡi, mắt nhìn đầu gậy (H.820).

(4). Xoay thân người về phía sau bên phải, chân trái xoay theo người bước vòng sang bên phải; đồng thời, hai tay giữ côn tiếp tục vung ngang nửa vòng sang phải; mắt nhìn đầu côn (H.821).

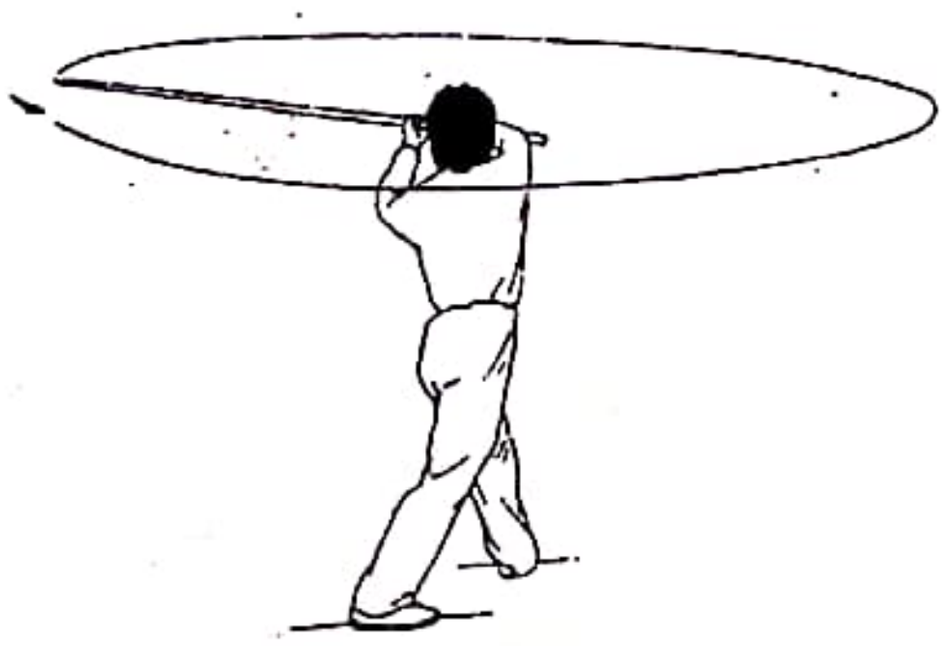




H.820; 821

(5). Xoay thân người về phía sau bên phải, chân trái xoay theo người vòng sang phải; đồng thời, thu hai tay về, hai tay giữ gậy thu về trước mặt (H.822).

(6). Xoay thân người về bên phải; đồng thời, hai tay giữ gậy vung ngang sang phải một vòng (H.823).

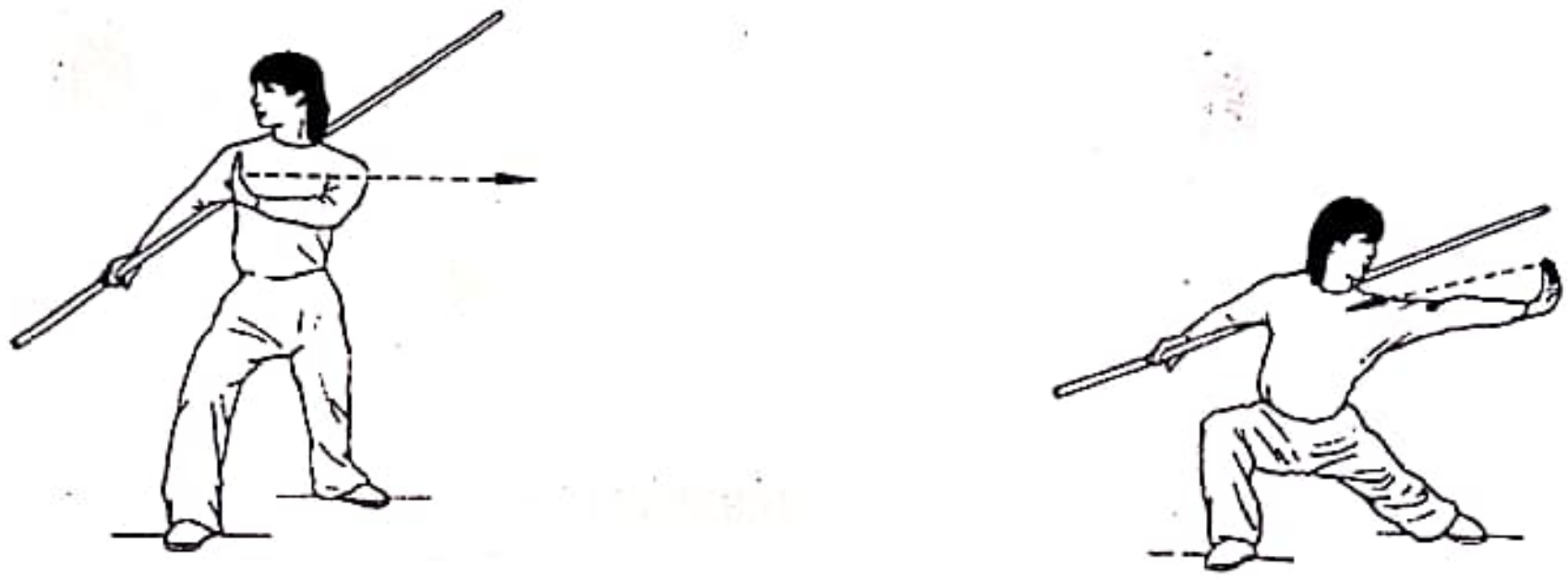




H.822; 823

(7). Tiếp tục xoay thân về bên phải, trọng tâm chuyển về bên phải; đồng thời, hai tay cầm gậy chuyển hướng, tay trái đặt trước ngực phải, tay phải giữ gậy hướng về phía sau lưng, mắt nhìn về bên phải (H.824).

(8). Trọng tâm dồn vào chân phải co gối lại; đồng thời bàn tay phải đưa ra phía trước, mắt nhìn theo tay trái (H.825).



H.824; 825

9. Chuyển thân vân bả côn

(1). Bàn tay trái đưa về phía trước ngực (H.826).

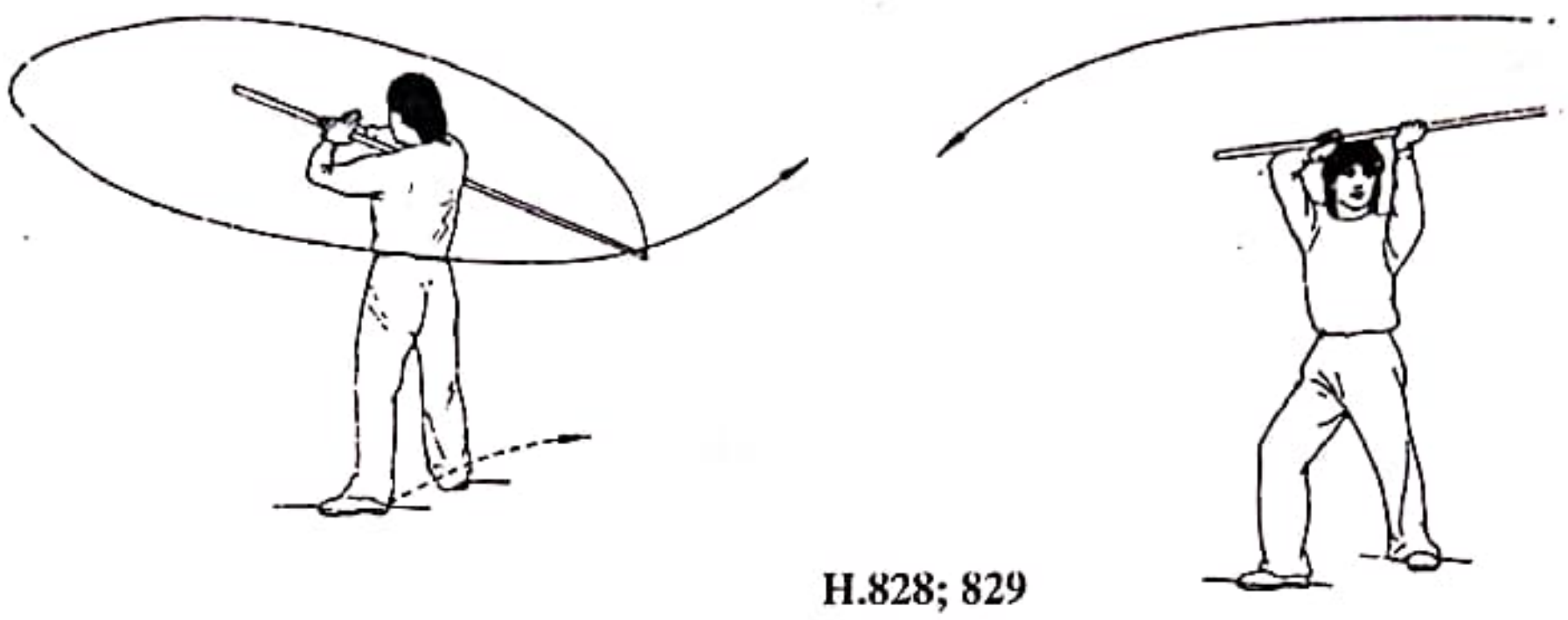
(2). Xoay thân nhè nhẹ về phía bên trái, trọng tâm chuyển về phía bên trái, đồng thời, tay trái đưa ra chẻ theo hướng trái (H.827).



H.826; 8271

(3). Xoay thân theo về phía sau bên trái, chân phải bước lên phía trước một bước, đồng thời côn chuyển ngang theo hướng trái từ từ đưa về phía trước ngực, tay trái đặt lên sang phải nắm thân gậy, mắt nhìn theo thân gậy (H.828).

(4). Tiếp tục xoay thận ra sau theo hướng bên trái, chân trái bước ra một bước, hai tay đưa côn lên; vừa chuyển mình vừa xoay côn một vòng theo hướng trái (H.829).



H.828; 829

(5). Tiếp tục xoay thân về phía bên trái, đồng thời hai tay xoay ngang côn về phía phải một nửa vòng (H.830).

(6) Chân phải đưa về phía sau chân trái, đồng thời, hai tay đưa côn về phía trái, tay phải giữ côn ở vị trí dưới bên nách trái (H.831).

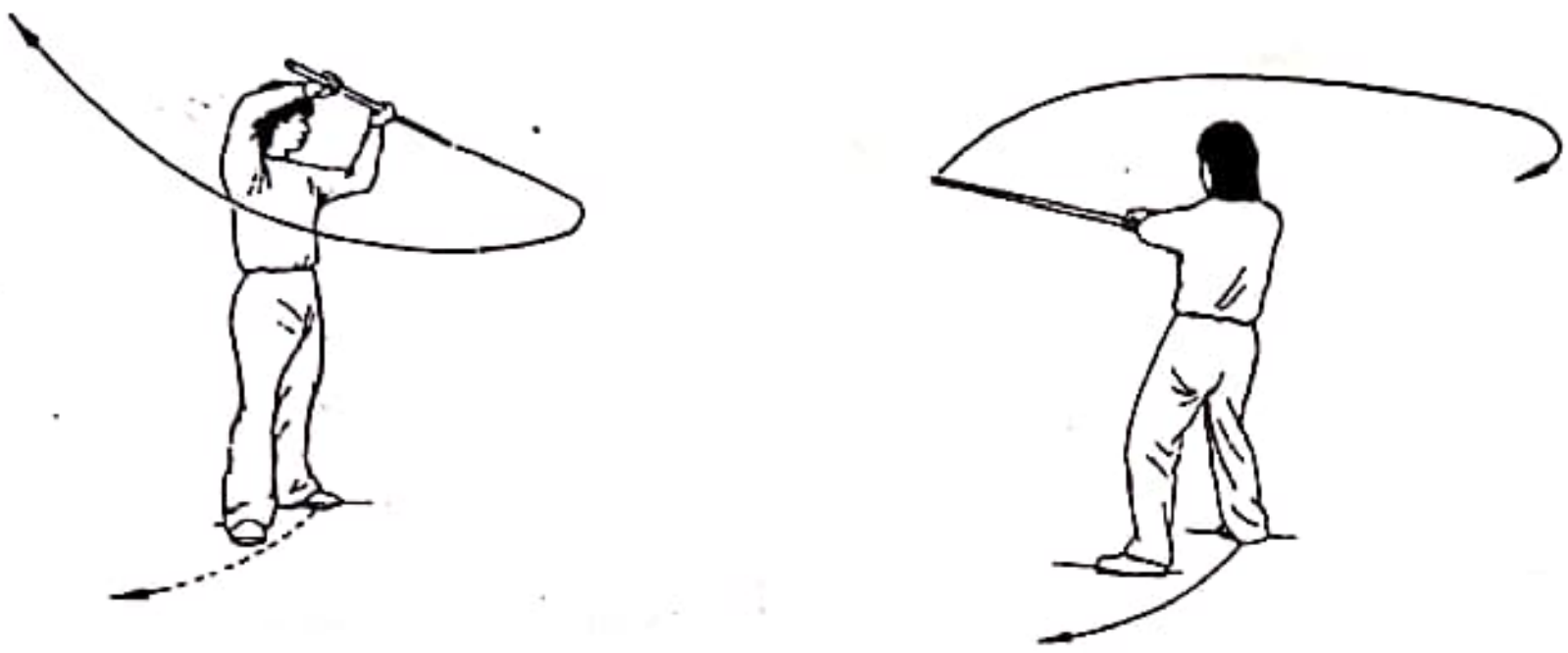


H.830; 831

10. Chuyển thân luân côn

(1). Xoay nhẹ thân về phía phải, chân phải bước sang phải một bước, đồng thời hai tay giữ côn vung ngang sang phải một vòng (H.832).

(2). Xoay thân về phía sau theo hướng bên phải, chân trái bước sang phải một bước, đồng thời, hai tay giữ côn tiếp tục xoay người vòng ngang côn một vòng theo hướng phải (H.833).



H.832; 833

(3). Tiếp tục xoay thân về phía sau theo hướng phải chân phải bước sang phải, đồng thời, hai tay giữ côn xoay người vung ngang côn một vòng về phía bên phải (H.834).

(4). Xoay thân về phía bên phải, trọng tâm chuyển sang phải, đồng thời hai tay giữ côn xoay người vung ngang côn một vòng về phía phải (H.835).



H.834; 835

(5). Trọng tâm chuyển sang phải, nhún chân bên phải, tay trái thẳng đưa về phía đầu gậy, tay trái giữ côn ngang bằng hướng về phía phải (H.836).

11. Luân côn hoàn tử

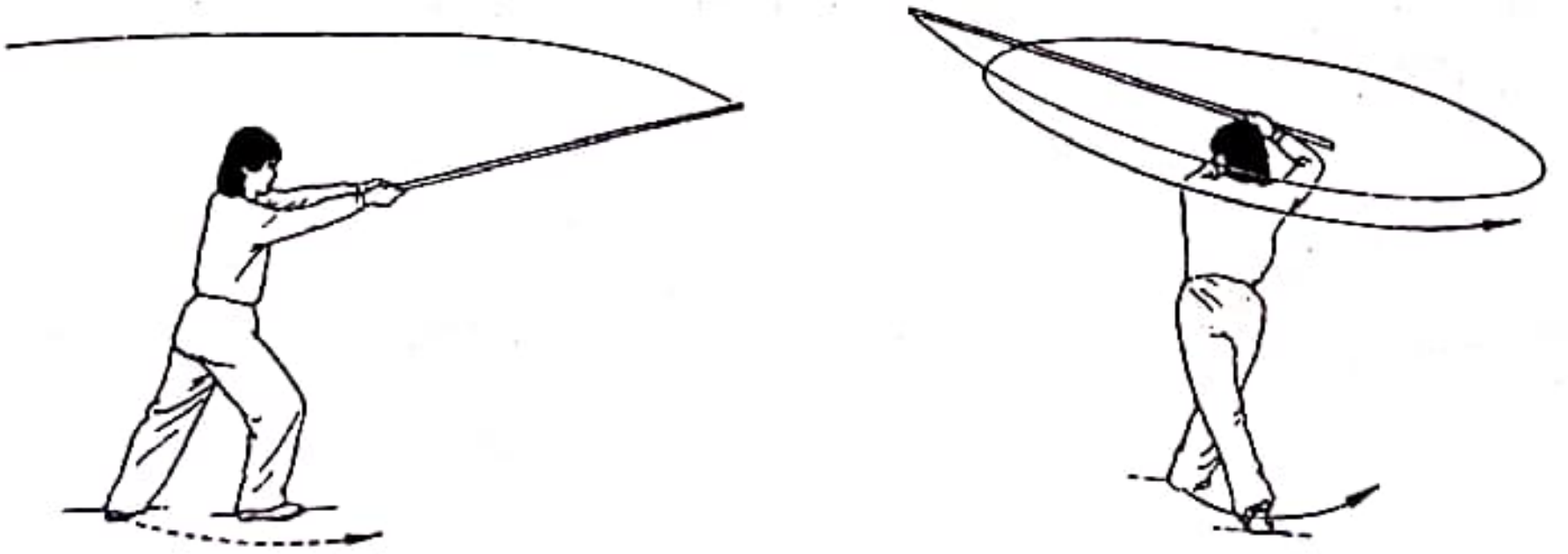
(1). Trọng tâm chuyển sang trái, nhún chân trái đồng thời, đưa tay trái ngang về phía trái (H.837).



H.836; 837

(2). Xoay nhẹ thân về phía trái, chân phải bước lên một bước, đồng thời tay phải quét một đường côn theo hướng bên trái, tay trái đặt lên tay phải cầm đầu côn (H.838).

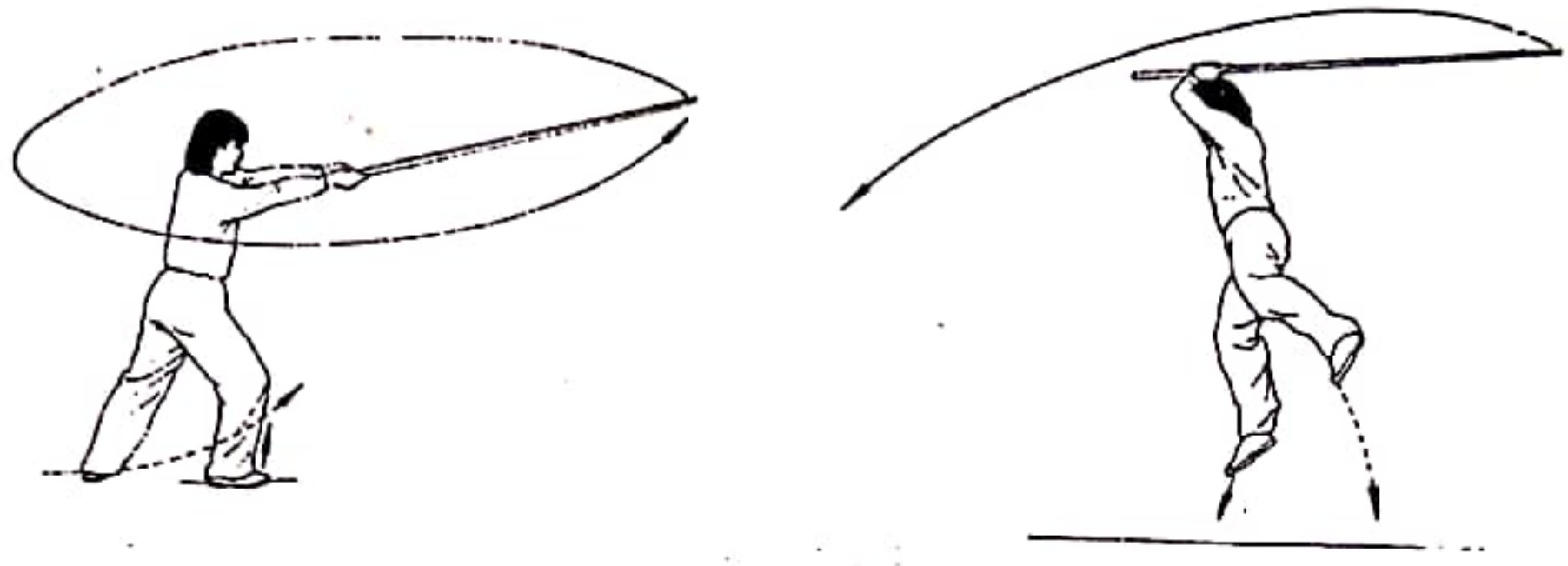
(3). Xoay thân về phía bên trái, chân trái đưa ra sau chân phải một bước, đồng thời hai tay giữ côn xoay mình và vung ngang côn hai vòng theo hướng trái (H.839).



H.838; 839

(4). Toàn thân xoay về phía sau, chân phải bước lên trước, đồng thời, hai tay giữ gậy xoay một vòng rưỡi về bên trái theo hướng cơ thể. (H.840)

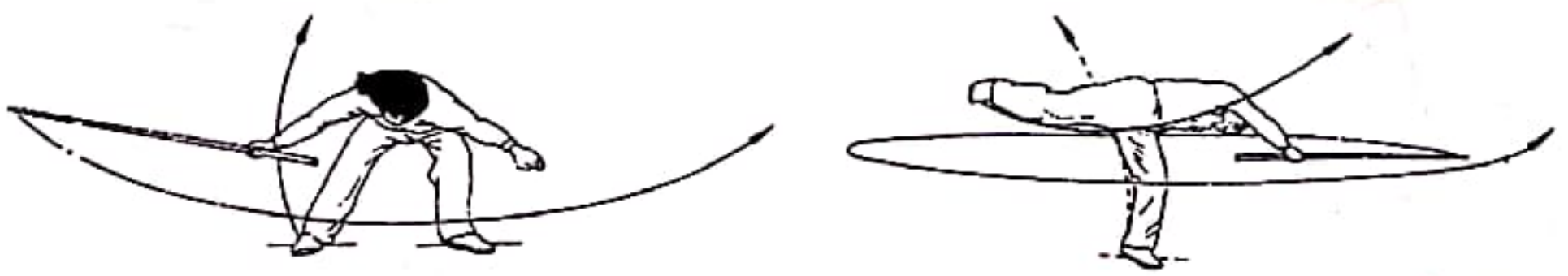
(5). Tiếp tục chuyển mình về phía sau theo hướng bên trái, chân trái đưa lên, chân phải nhảy lên cách mặt đất một chút, đồng thời, hai tay tiếp tục vung côn một vòng theo hướng bên trái (H.841).



H.840; 841

(6). Chân phải và chân trái lần lượt tiếp đất, đồng thời gấp thân về phía trước, tay trái đưa ngang sang phải, tay phải tiếp tục vung ngang côn sang trái (H.842).

(7). Cúi gập người và vặn ngang ra sau theo hướng trước đồng thời, chân phải đưa lên hướng về phía trái, tay phải giữ gậy và giữ nguyên tư thế quay sang trái (H.883).



H.842; 843

(8) Chân trái hất lên cao, quay người trên không trung một vòng đồng thời tay phải cầm gậy soay ngang một vòng (H.844).

(9) Chân phải và chân trái lần lượt tiếp đất, giữ thân trên thẳng, đồng thời tay phải tiếp tục giữ nguyên thế côn xoay ngang về phía bên trái, mắt nhìn theo côn (H.845).



H.844; 845

12. Sáp bộ giảo bá

(1). Xoay mình về phía trái, trọng tâm chuyển sang trái, đồng thời, tay trái giữ côn xoay mình vung côn ngang một vòng theo hướng trái, tay trái chạm vào côn, mắt nhìn theo hướng côn (H.846).

(2). Chân phải bước lên phía trước (H.847).



H.846; 847

(3). Chân trái đưa ra sau theo hướng bên phải, đồng thời, phần trên quay nhẹ sang phải, hai tay mắt nhìn theo côn (H.848).

(4). Chân phải bước ra sau theo hướng phải, xoay nhẹ thân trước sang bên trái, đồng thời, hai tay tiếp tục xoay gậy ra phía trước, mắt nhìn côn (H.849).



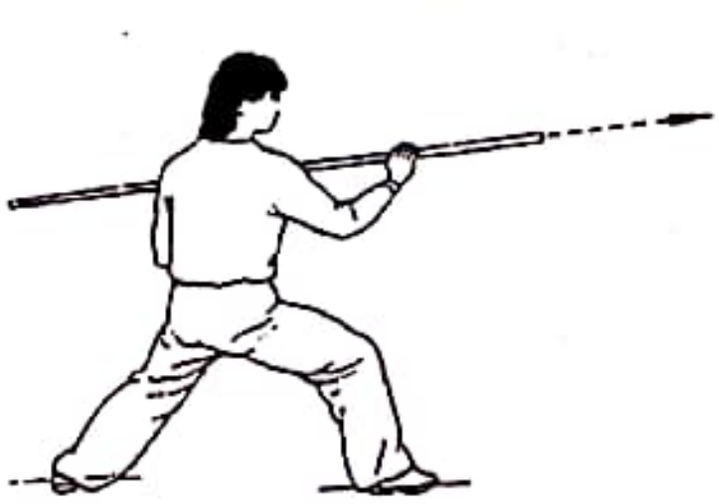


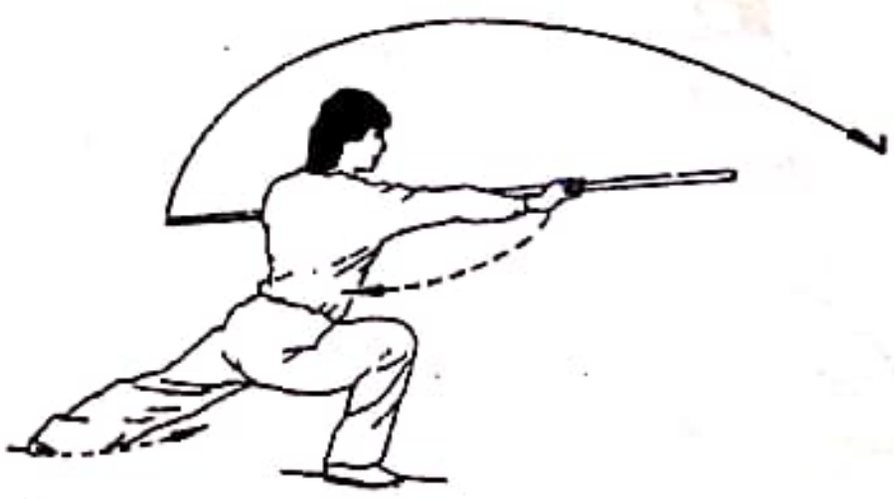
H.848; 849

(5). Chân phải bước dịch sang phải, xoay thân sang phía bên phải, đồng thời, hai tay tiếp tục xoay côn ra phía trước, mắt nhìn côn (H.850).

13. Cung bộ tróc bả

Trọng tâm chuyển sang phải, khuỷu chân phải trùng xuống, đồng thời, hai tay xoay gậy về phía bên phải, mắt nhìn gậy (H.851).





H.850; 851

14. Sáp bộ giảo côn

(1). Chân trái bước lên trước, chân phải chùng xuống, đồng thời thân trên xoay theo hướng phải, hai tay giữ đưa gậy về phía trước, mắt nhìn gậy (H.852).

(2). Chân phải bước ra sau chân trái, xoay nhẹ thân trên sang trái, đồng thời, hai tay cầm gậy xoay xuống dưới bên trái, mắt nhìn theo gậy (H.853).



H.852; 853

(3). Chân trái bước sang bên trái xoay nhẹ thân về phía bên phải, đồng thời, hai tay xoay côn về phía trước, mắt nhìn theo côn (H.854).

(4). Trọng tâm chuyển về phía trước theo hướng vòng cung bên trái đồng thời, tay phải đưa gậy đẩy ra phía trước, tay trái nắm. Bên tay phải đưa gậy từ từ hướng ra phía trước, mắt nhìn theo gậy (H.855).

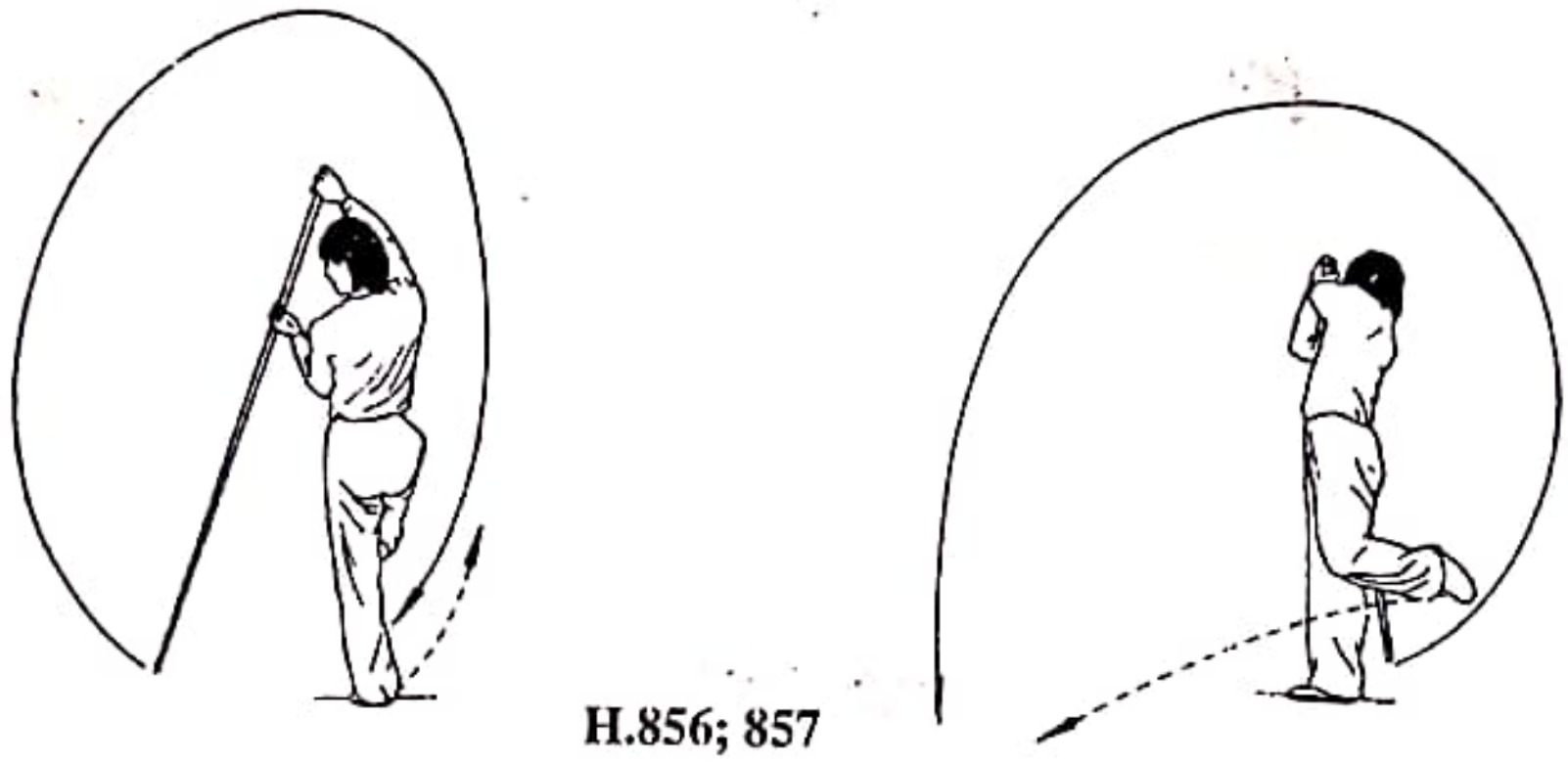


H.854; 855

15. Khiêu điểm côn bộc bộ suất côn

(1). Chân trái đứng thẳng, chân phải gập gối co lên, đồng thời hai tay cầm chắc lấy gậy tay trái cầm gậy, hơi hướng về phía trước để đầu gậy hướng xuống dưới mắt nhìn hướng xuống đầu gậy (H.856).

(2). Chân trái chạm đất đá về phía sau, chân phải lập tức tiếp đất. Đồng thời, hai tay cầm gậy dọc theo thân bên phải, đầu gậy chạm đất. Mắt nhìn theo gậy (H.857).

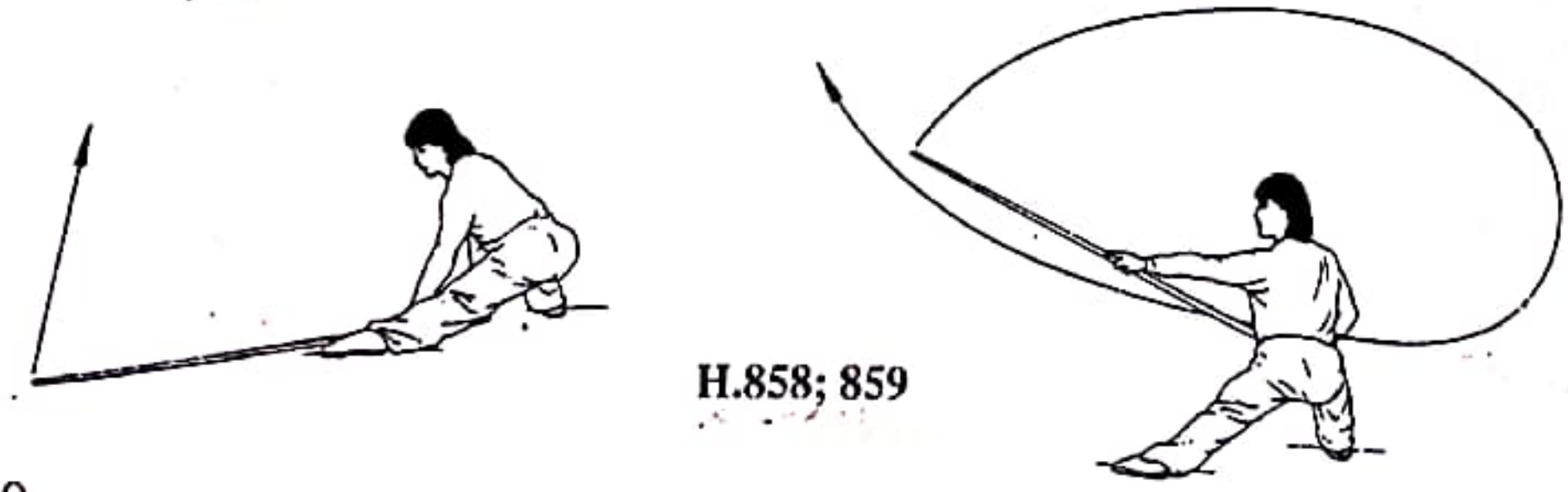


H.856; 857

(3). Bàn chân trái chạm đất duỗi thẳng tạo thành bước quyền trái, đồng thời hai tay nắm gậy đưa về phía trước, đặt gậy nằm ngang mặt đất, tay trái nắm nhẹ, mắt nhìn theo gậy (H.858).

16. Hoành đang bộ băng côn

Toàn thân hơi đứng thẳng, tay trái cầm gậy hướng về trước, tay phải cầm gậy ấn xuống cho đầu gậy hướng lên trên, mắt nhìn theo gậy (H.859).

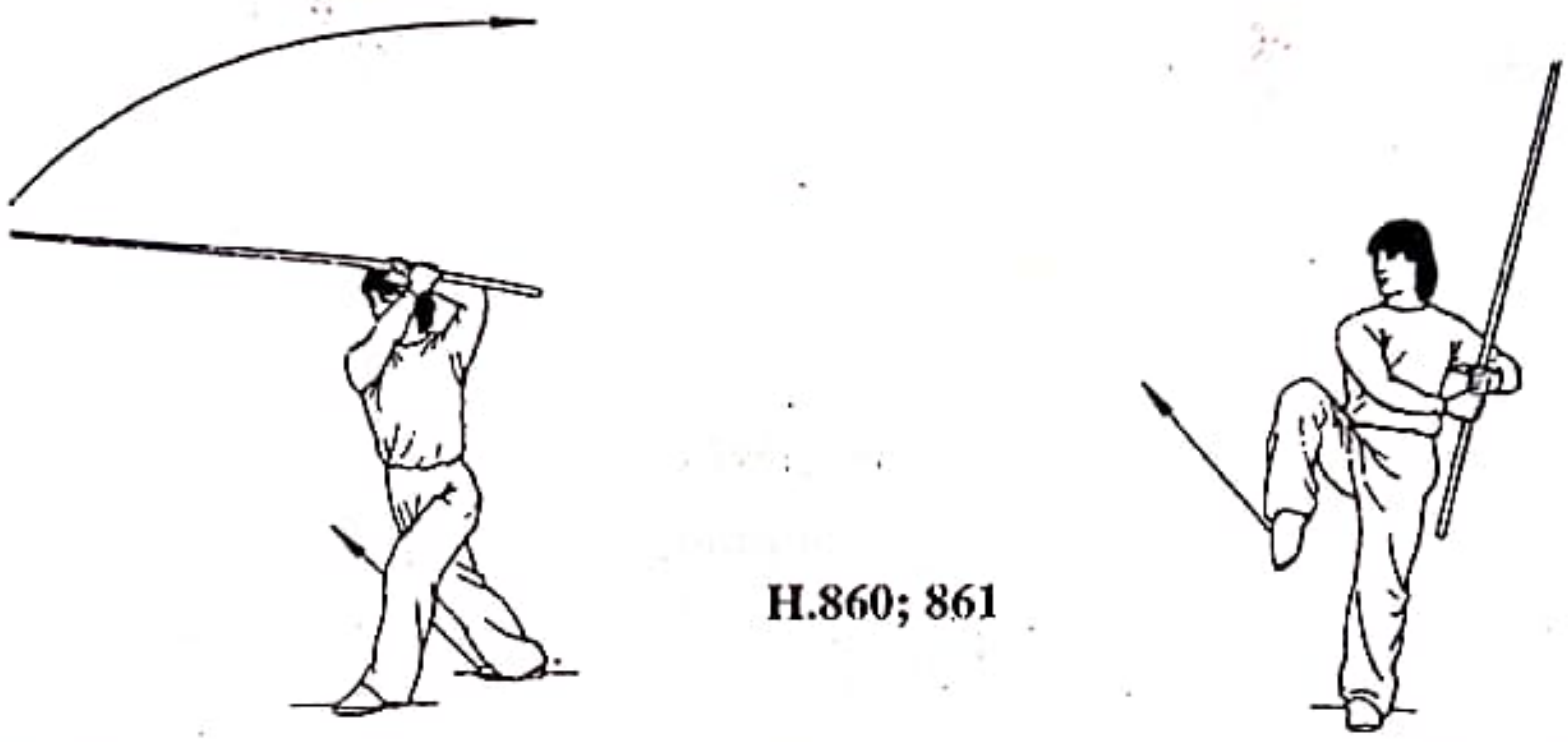


H.858; 859

17. Liên côn đăng thoái

(1). Trọng tâm chuyển về bên trái tạo thành bước cung trái. Đồng thời toàn thân quay về phía trái, tay trái vuốt về phía trước tay phảI, hai tay nắm gậy đưa về phía trước tạo với thân phải một góc vuông. Mắt nhìn theo gậy (H.860).

(2). Chân trái đứng thẳng, chân phải gập gối co lên trước, đồng thời hai tay nắm gậy hướng đầu gậy lên trên. Mắt nhìn sang phải (H.861).

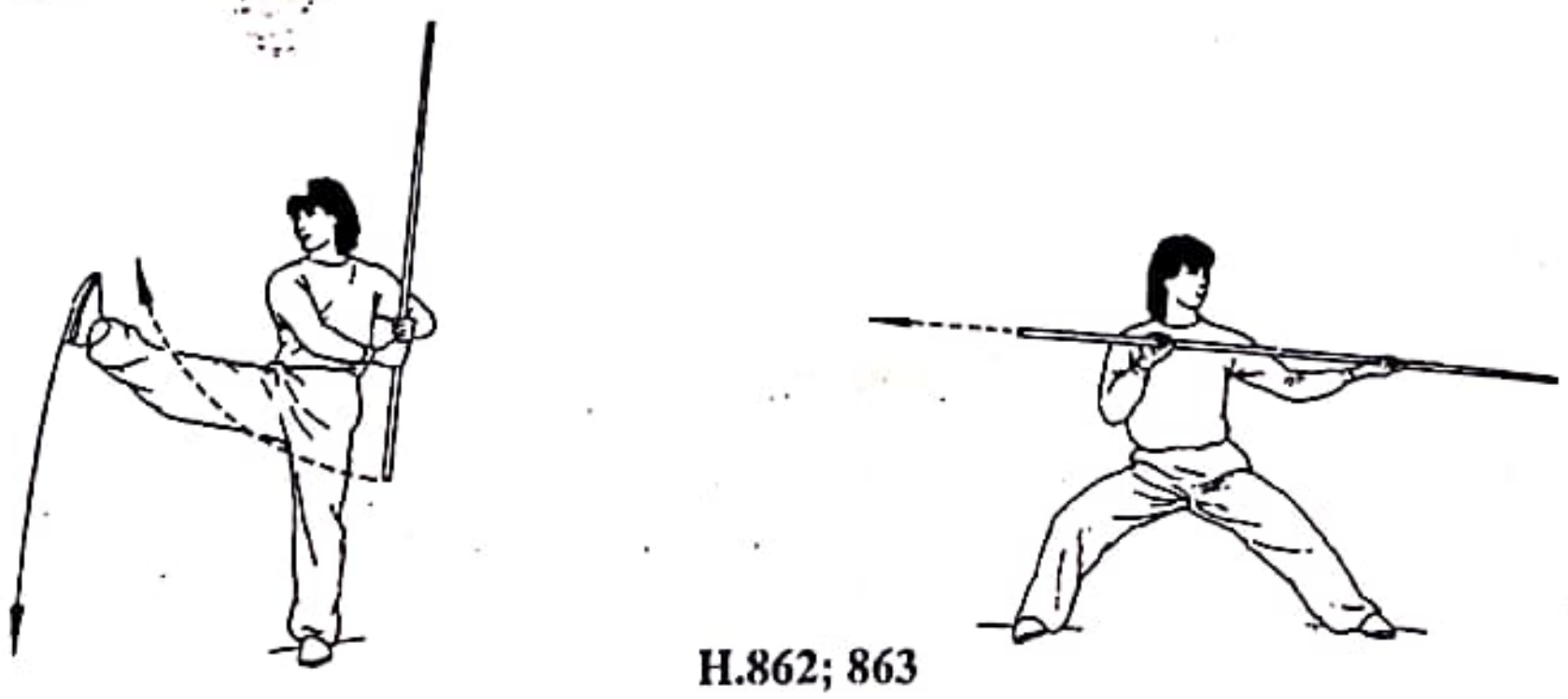


H.860; 861

(3). Chân phải đá ngang sang phải, mắt nhìn theo chân phải (H.862).

18. Cung bộ tróc bả

(1). Chân phải bước sang phía phải nửa mã bộ. Đồng thời tay phải cầm gậy gập trước ngực phải, tay trái cầm gậy trượt về phía trước. Mắt nhìn theo gậy (H.863).

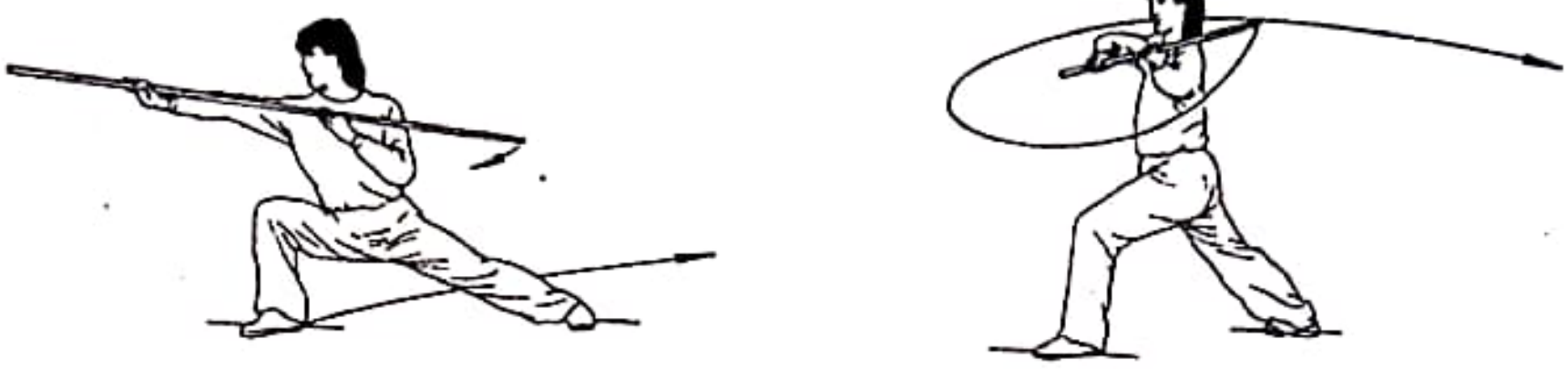


H.862; 863

(2).Trọng tâm chuyển sang phải tạo thành bước cung phải. Đồng thời hai tay nắm gậy dâm về phía phải, mắt nhìn theo gậy (H.864).

19. Loát yêu tảo côn

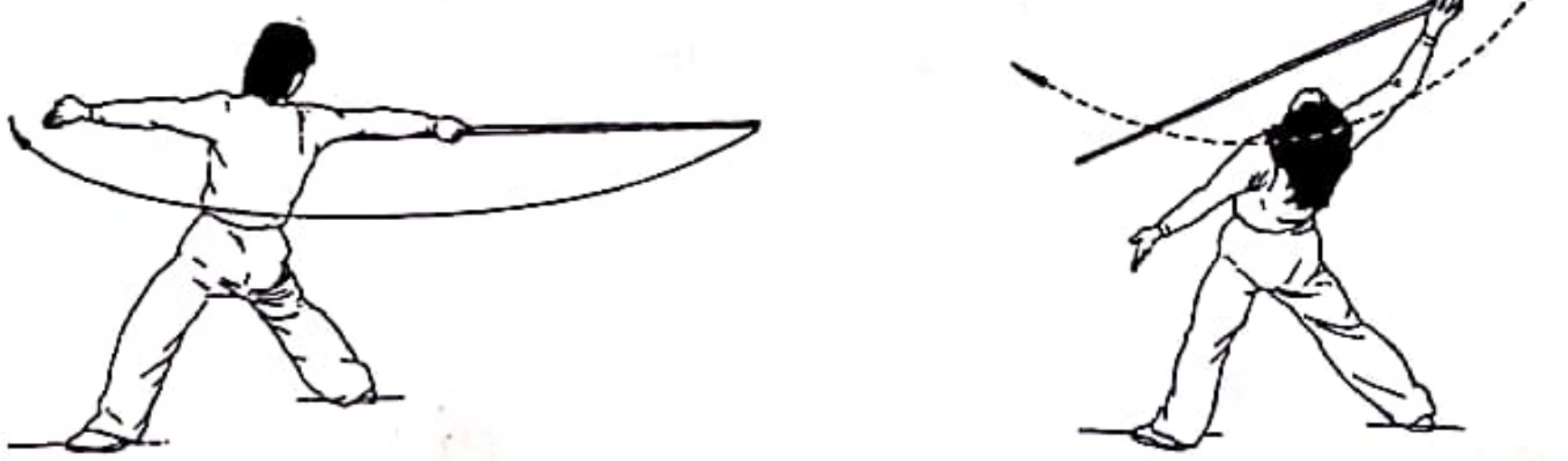
(1).Toàn thân xoay về bên phải, chân phải bước lùi về phía sau. Đồng thời, hai tay nắm gậy ôm ngang trước ngực (H.865).



H.864; 865

(2). Cơ thể tiếp tục quay về phía phải, trọng tâm chuyển vào giữa hai chân. Đồng thời, tay trái buông ra, tay phải cầm gậy đánh một vòng về phía phải. Mắt nhìn theo gậy (H.866).

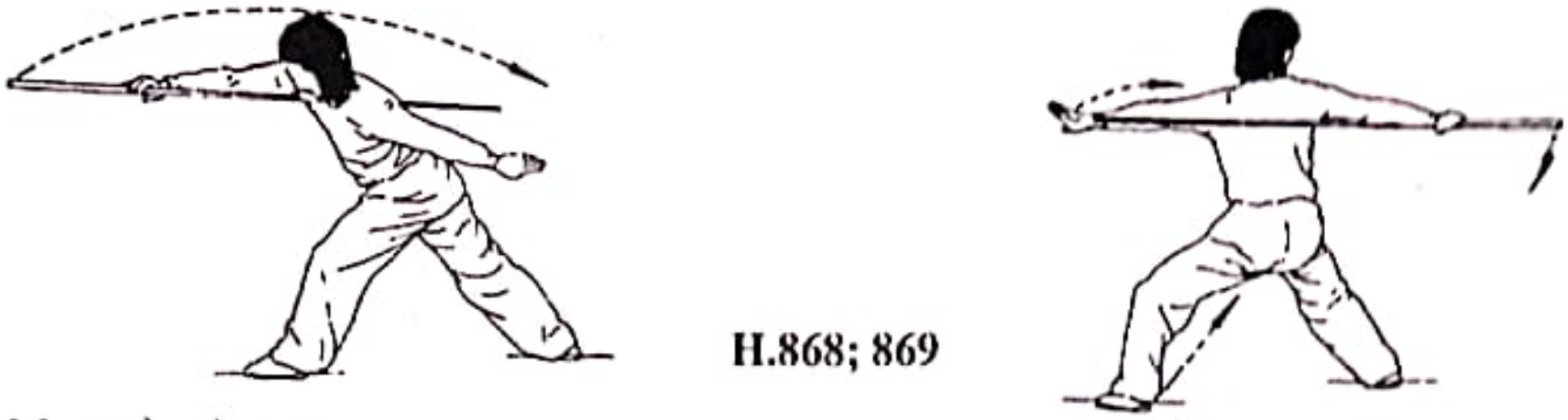
(3). Thân trên ngửa về phía sau, tay phải cầm gậy quay gậy một vòng về bên phải trên ngực. Mắt nhìn lên trên (H.867).



H. 866; 867

(4). Thân trên hơi xoay về phía trái, tay phải cầm gậy sao cho gậy quay phía sau nằm ngang hướng về bên trái. Đầu gập tiếp tục xoay về phía phải, thân gậy kẹp dưới nách phải (H.868).

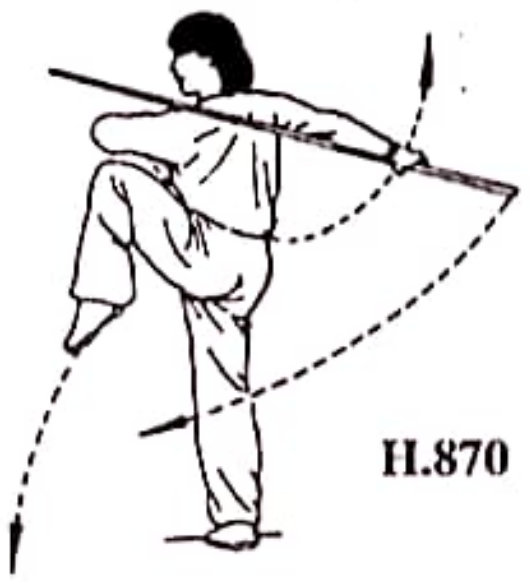
(5). Toàn thân xoay về phía phải, tay phải cầm gậy nằm ngang hướng về bên phải, thân gậy đặt sau lưngvề phía phải, mắt nhìn theo gốc gậy (H.869).



H.868; 869

20. Đề tất bối côn

Chân phải đứng thẳng, chân trái gập gối nhấc chân lên. Đồng thời tay phải cầm gậy hơi ấn gậy xuống dưới làm cho đầu gậy hướng lên trên tạo thành vị trí gậy đặt sau lưng. Bàn tay trái nắm quyền, vai trái nhô lên, mắt nhìn về bên trái (H.870).

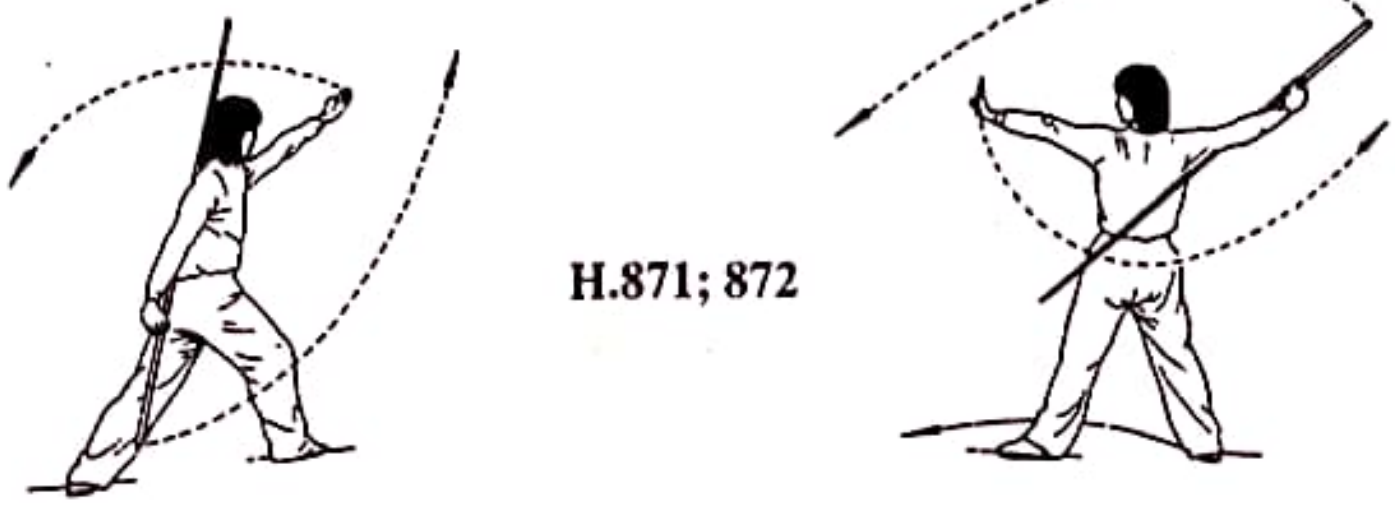


H.870

21. Nguyên địa vũ hoa

(1). Toàn thân xoay về bên phải, chân trái bước lên. Đồng thời tay phải cầm gậy, đầu gậy quay xuống dưới, bàn tay trái khép lại giơ lên phía trước. Mắt nhìn theo bàn tay trái (H.871).

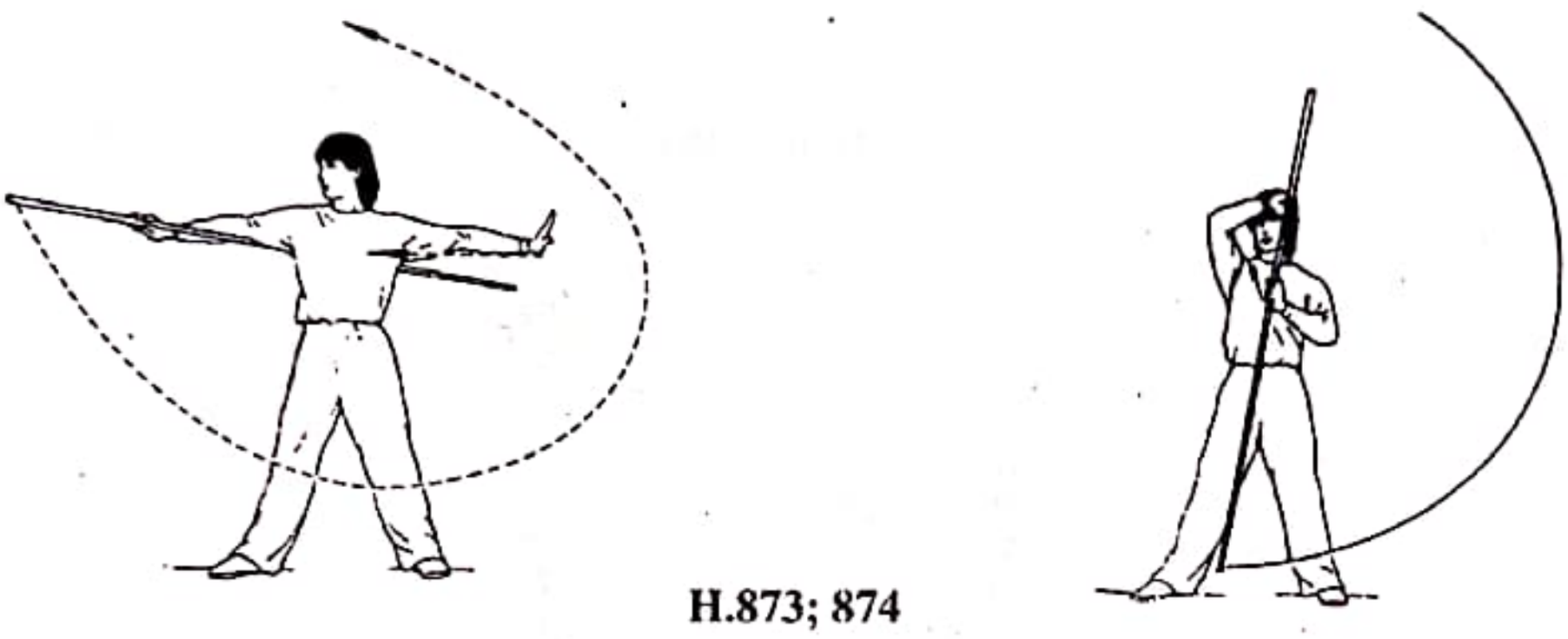
(2). Toàn thân xoay về bên trái, trọng tâm dồn ở giữa hai chân. Đồng thời tay trái giơ sang ngang, tay phải cầm gậy cho gốc gậy hướng lên trên. Mắt nhìn theo tay trái (H.872).



H.871; 872

(3). Toàn thân xoay người về phía sau bên trái, bàn chân phải bước lên; đồng thời, tay trái hơi hướng về phía trên bên trái, tay phải cầm gậy, gốc gậy hơi hướng lên trên, dưới cánh tay phải (H.873).

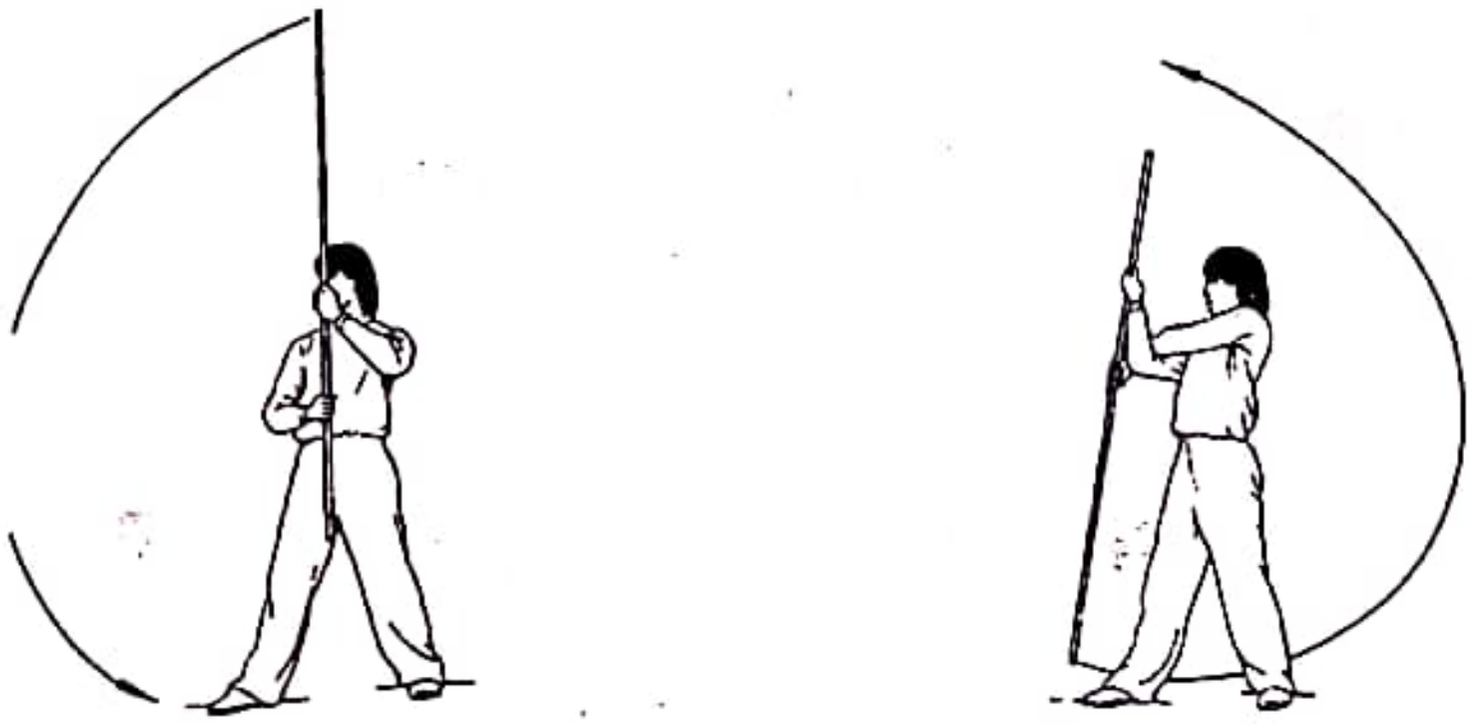
(4). Tay phải cầm gậy, gốc gậy tiếp tục hướng xuống dưới qua phía trước chân, hướng sang trái, lên trên quay tạo thành một vòng tròn đứng, tay trái trước ngực đón lấy thân gậy (H.874).



H.873; 874

(5). Tay phải đổi cầm phía dưới gậy, tay trái cầm phía trên gậy, đầu gậy hướng về bên trái ở phía trên múa một vòng (H.875).

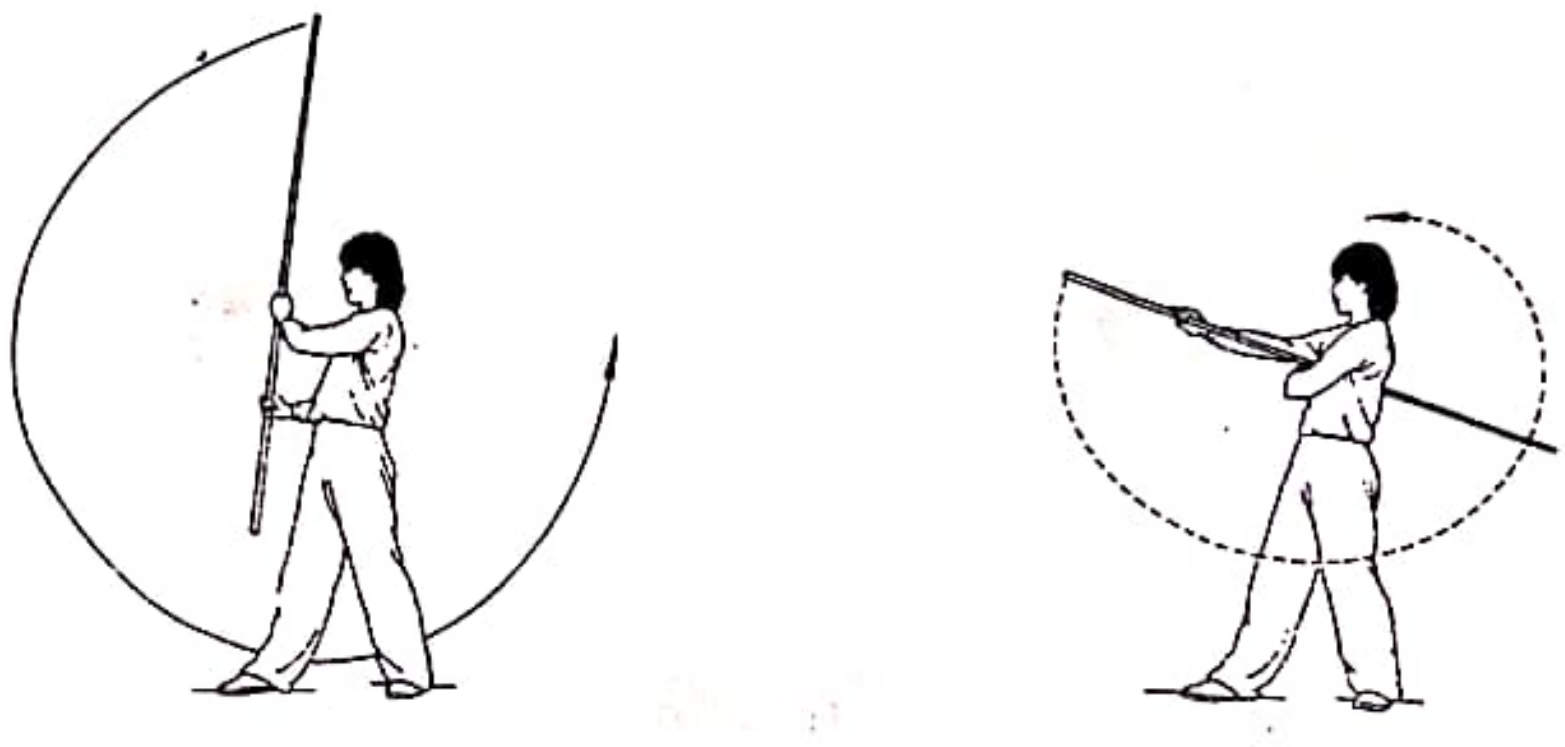
(6). Thân trên hơi xoay về bên phải. Đồng thời, hai tay cầm gậy, tay trái cầm phía dưới, tay phải nằm phía trên, đầu gậy một vòng phía trước mặt (H.876).



H.875; 876

(7). Tay trái cầm phía trên, tay phải nắm phía dưới, đầu gậy múa qua phía ngoài bắp chân phải về phía sau, lên trên tạo thành một vòng tròn (H.877).

(8). Toàn thân hơi xoay về bên trái, hai tay cầm gậy, tay trái cầm phía dưới, tay phải cầm phía trên, đầu gậy hướng xuống dưới qua phía ngoài bắp chân phải về phía sau lưng múa một vòng, thân gậy kẹp dưới nách phải (H.878).

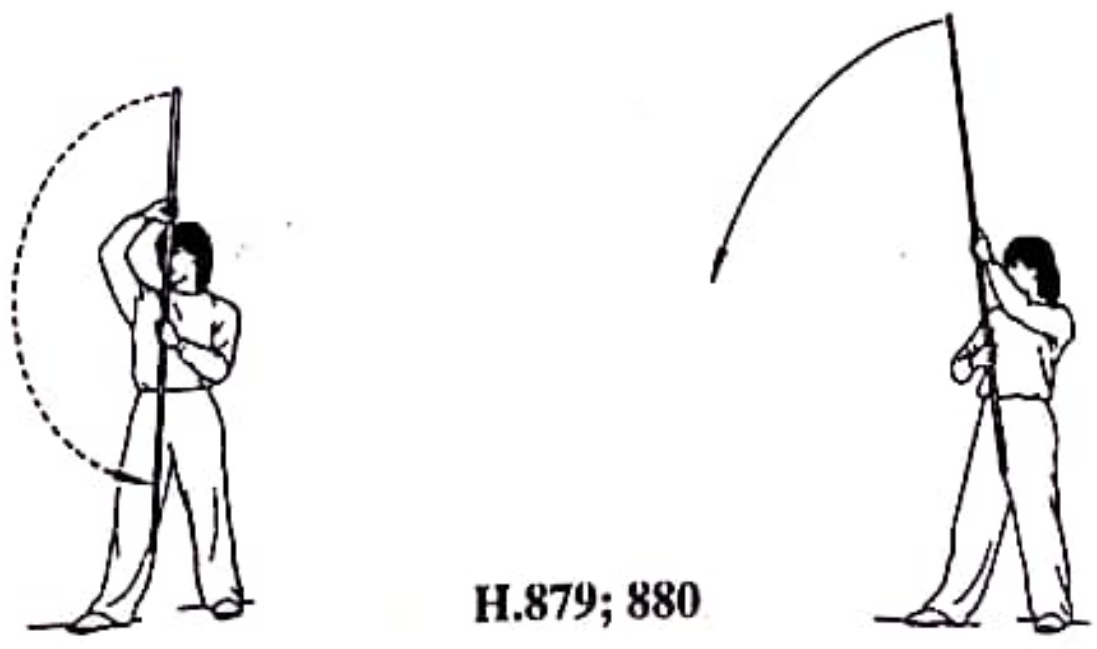


H.877; 878

(9). Thân trên hơi xoay trái, hai tay cầm gậy, gốc gậy quay xuống dưới, quay gậy một vòng qua trước chân về phía sau, thân gậy được giữ trước mặt, tay trái đổi vị trí nắm gậy (H.879).

22. Kích bộ hoàn phong cước

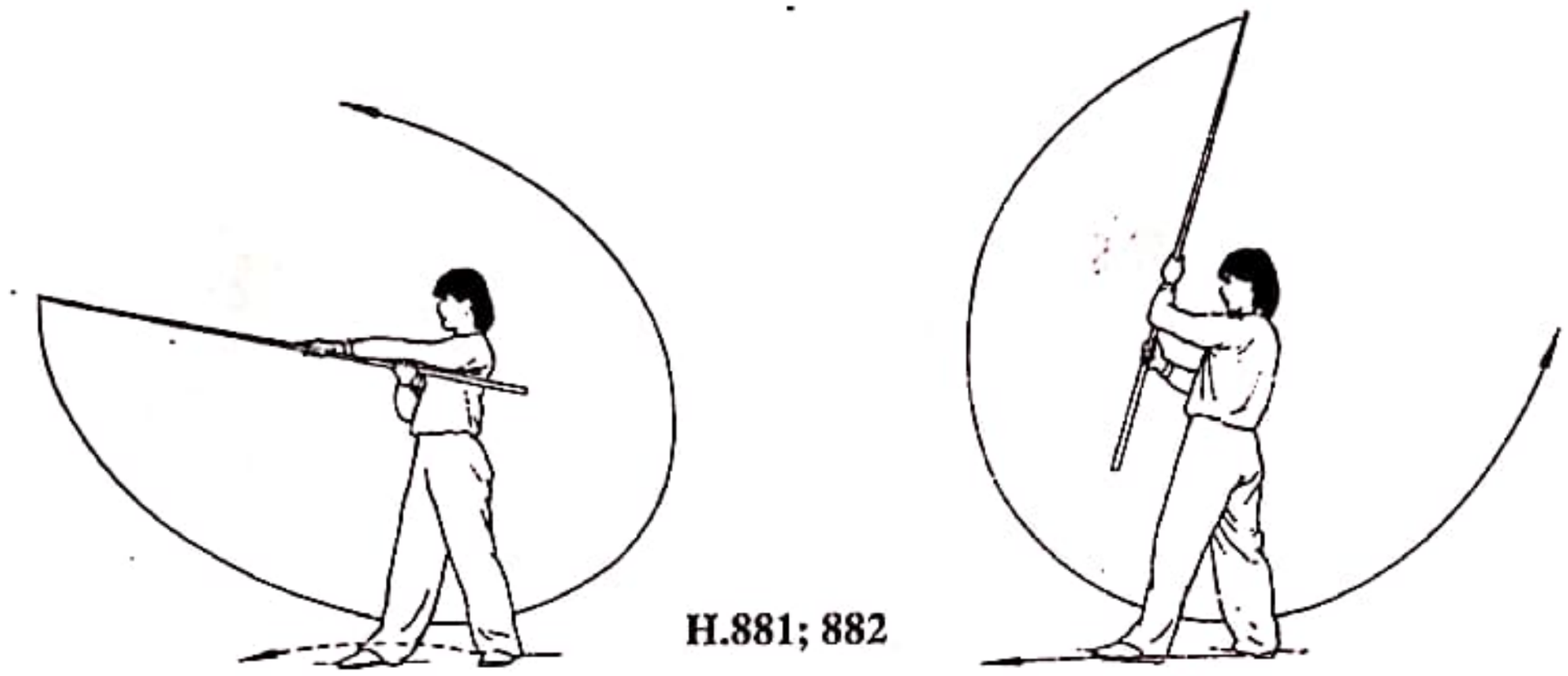
(1). Toàn thân hơi xoay sang phải, hai tay nắm gậy, gốc gậy hướng xuống dưới qua trước mặt, múa gậy, bước chân, tay trái đổi vị trí nắm gậy (H.880).



H.879; 880

(2). Thân trên hơi xoay phải, đồng thời hai tay nắm gậy, tay trái nắm phía dưới đầu gậy, tay phải nắm phía trên, đầu gậy hướng phía trước (H.881).

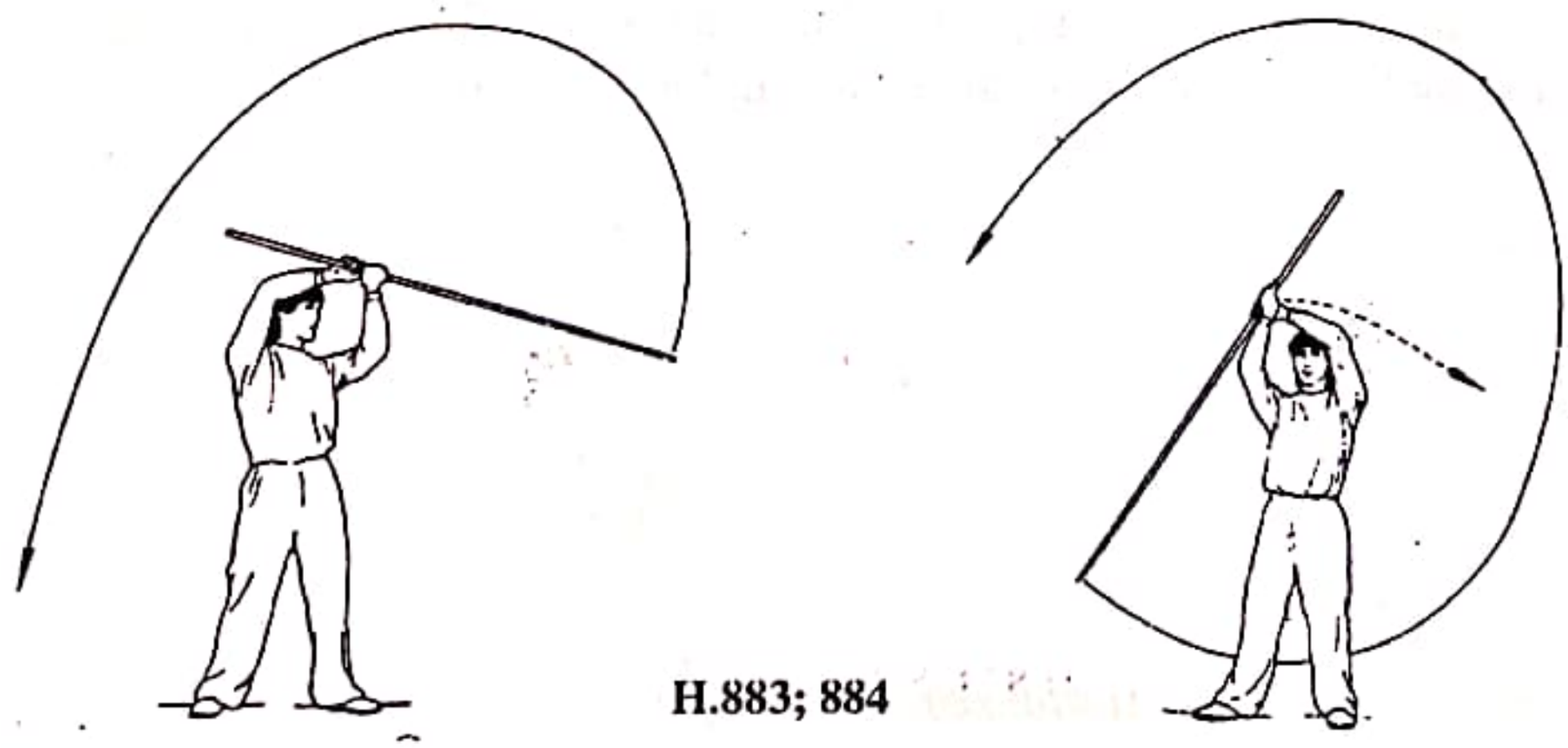
(3). Toàn thân hơi xoay sang phải, bàn chân trái bước lên. Đồng thời, hai tay nắm gậy, đầu gậy hướng xuống dưới xoay một vòng qua phía ngoài bắp chân phải lên trên (H.882).



H.881; 882

(4). Toàn thân xoay về phía sau bên phải, bàn chân phải bước sang phải. Đồng thời, tay trái nắm trượt theo gậy đến trước tay phải, hai tay giữ gậy nhấn lên hơi hướng đầu gậy xuống dưới, xoay gậy về phía trên bên trái (H.883).

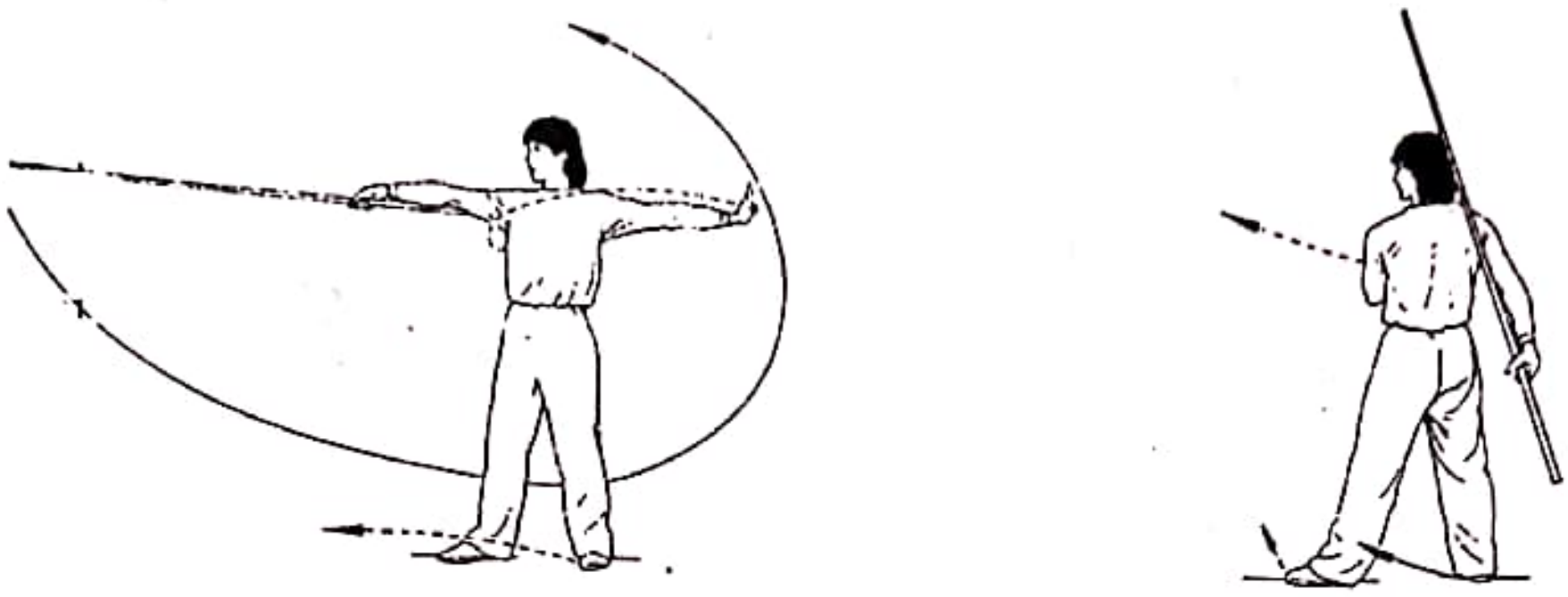
(5). Toàn thân hơi xoay về bên phải, hai tay nắm gậy xoay, đầu gậy hướng lên trên phía trước mặt rồi xuống dưới tạo thành một vòng xoay (H.884).



H.883; 884

(6). Tay trái rời gậy, tay phải giữ gậy chuyển cổ tay, đầu gậy hướng xuống vung gậy qua phía sau thân lên trên, về phía phải, mắt nhìn theo gậy (H.885).

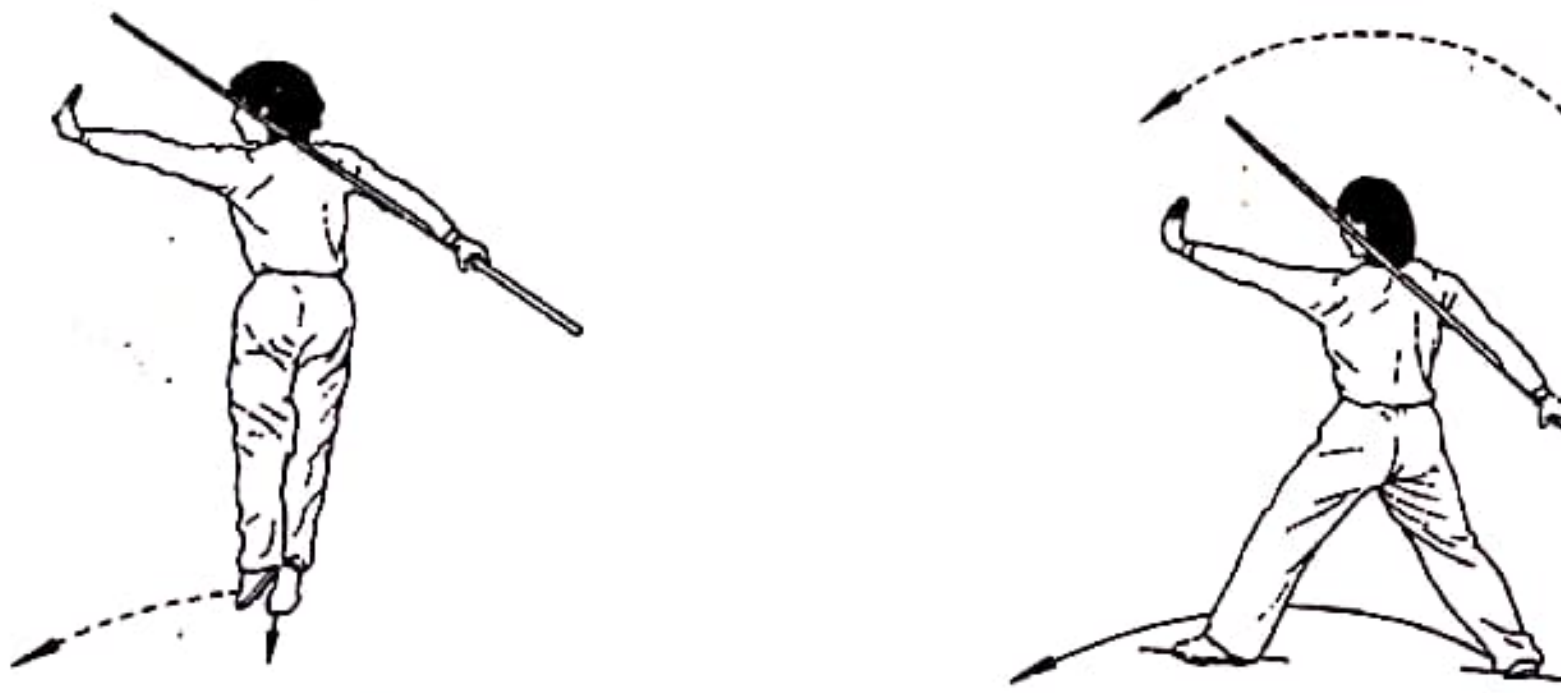
(7). Toàn thân xoay về phía sau, bên trái, bàn chân trái bước lên trước. Đồng thời tay phải nắm gậy, đầu gậy xoay hướng xuống dưới phía sau, thân gậy kề sát thân sau, tay trái đặt trước ngực (H.886).



H.885; 886

(8). Bàn chân trái nhảy lên trên, bàn chân phải chạm bàn chân trái trên không. Đồng thời, bàn tay trái đưa ra bên trái, mắt nhìn theo tay trái (H.887).

(9). Bàn chân phải, trái cùng tiếp đất (H.888).



H.887; 888

(10) Toàn thân xoay về bên trái, bàn chân phải bước lên trước, mũi chân hướng vào trong. Đồng thời tay phải nắm gậy, đầu gậy di chuyển lên trên, bên phải (H.889).

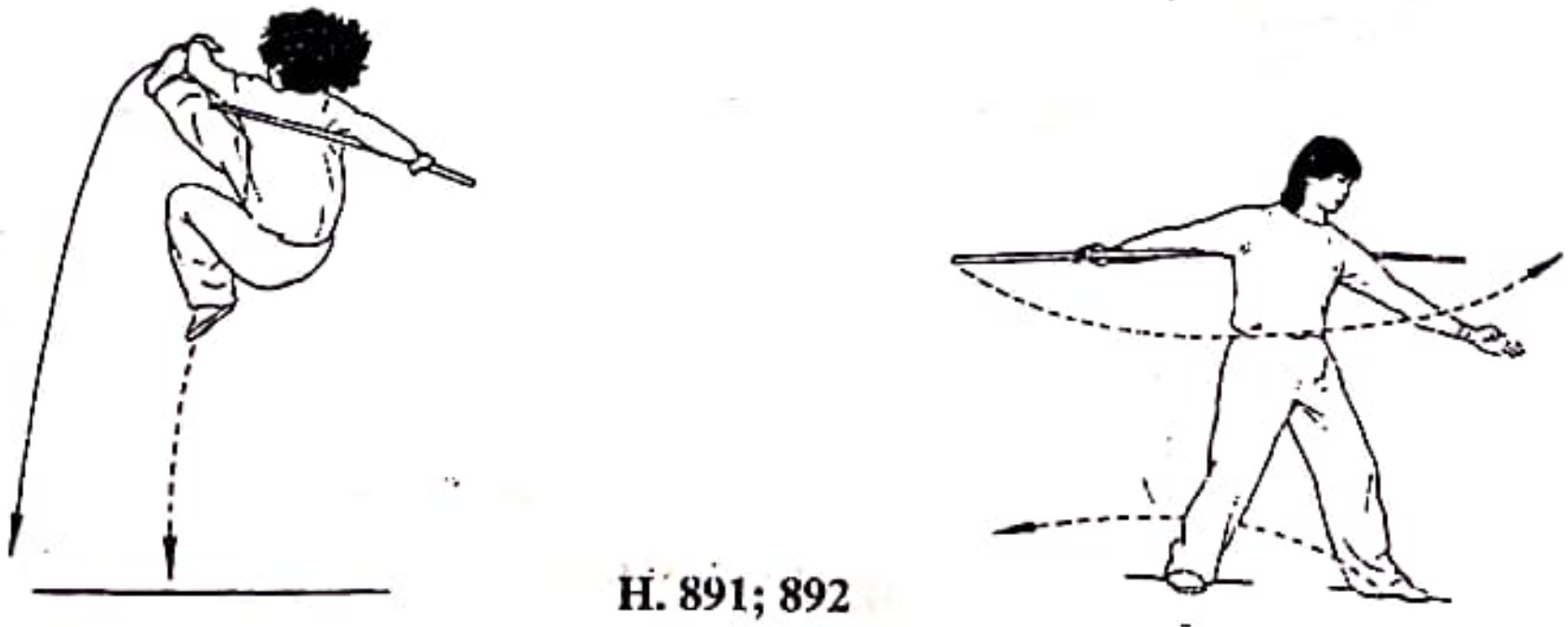
(11). Thân trên vặn lên phía trên, về bên trái, chân phải đứng thẳng. Chân trái nhấc lên phía trên, bên trái. Đồng thời, tay trái vung lên phía trên, bên trái theo hướng cơ thể, tay phải nắm gậy, gốc gậy vung xuống dưới qua chân, lên trên (H.890).



H.889; 890

(12) Chân phải nhảy cao lên, cơ thể tiếp tục xoay sang trái, chân phải đá ra trước. Đồng thời, tay trái đập vào bàn chân phải (H.891).

(13) Trên không toàn thân vẫn tiếp tục xoay về bên trái, hai chân đồng thời tiếp đất (H.892).



H. 891; 892

23. Chuyển thân tảo côn:

(1) Toàn thân xoay về phía sau, bên trái, bàn chân trái bước lùi về phía sau. Đồng thời, tay phải nắm gậy, gốc gậy xoay về bên trái, tay trái nắm gậy dưới nách trái(H893).

(2) Toàn thân vẫn tiếp tục xoay về bên trái, trọng tâm dồn về bên trái, đồng thời, tay trái nắm chuyển vị trí cầm gậy, hai tay giữ gậy xoay gậy một vòng (H.894).



H.893; 894

(3) Toàn thân tiếp tục xoay về phía sau bên trái, bàn chân phải bước lên phía trước, đồng thời hai tay nắm gậy quay một vòng xoay trái (H.895).

(4) Toàn thân tiếp tục xoay sang trái, bàn chân trái bước lên trên về bên trái đồng thời, hai tay cầm gậy quay một vòng theo cơ thể về bên trái (H.896).



H.895; 896

24. Toạ bàn bao côn

(1) Toàn thân xoay về bên trái, trọng tâm dồn về bên trái, đồng thời, hai tay nắm gậy cùng quay một vòng theo cơ thể về bên trái (H.897).

(2) Toàn thân tiếp tục xoay về sau lưng, bên trái, mũi bàn chân phải tiếp đất xoay theo cơ thể. Đồng thời, hai tay nắm gậy hướng bên trái theo cơ thể, tiếp tục tay trái nắm gậy trượt về phía dưới, thân gậy để trước bụng (H.898).





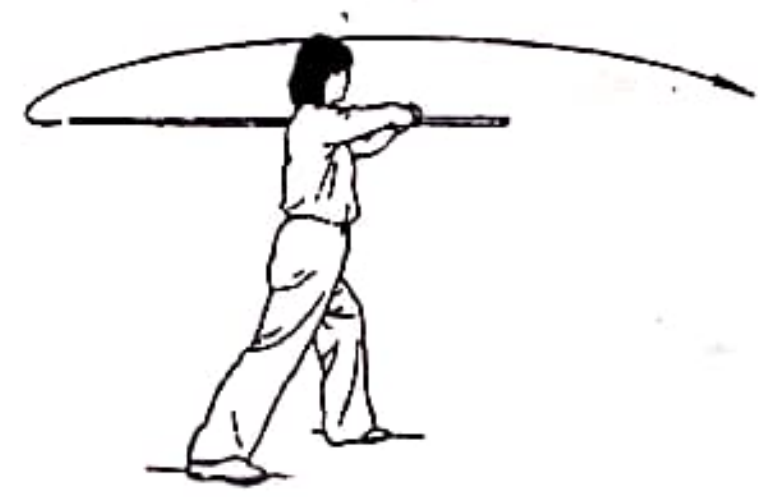
H.897; 898

(3) Toàn thân tiếp tục xoay về bên trái, gập gối thành toạ bàn, hai tay ôm gậy trước ngực theo chiều quay của cơ thể, mắt nhìn thẳng phía bên trái (H.899).

25. Chuyển thân tảo côn

(1) Toàn thân đứng lên và xoay sang phải, bàn chân phải bước lên trước, bên phải; đồng thời, tay trái nắm gậy trượt tới trước tay phải, đặt gậy lên vai trái (H.900).

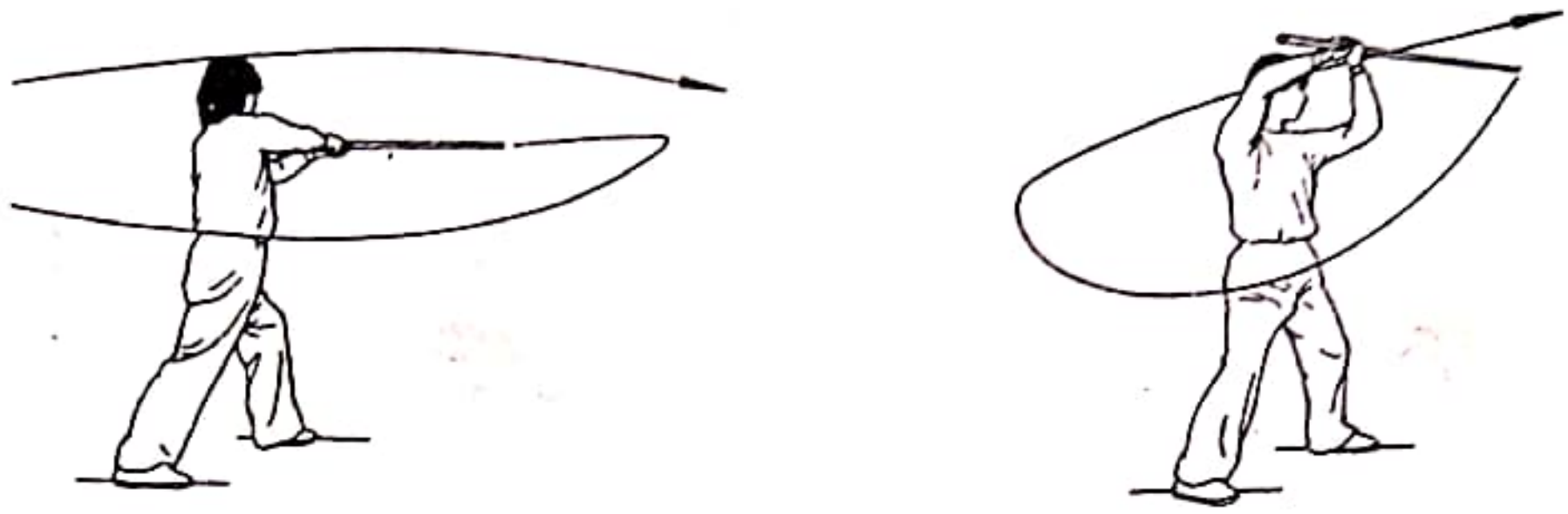




H.899; 900

(2) Trọng tâm chuyển sang trái, hai tay cầm gậy xoay hai vòng sang phải (H.901).

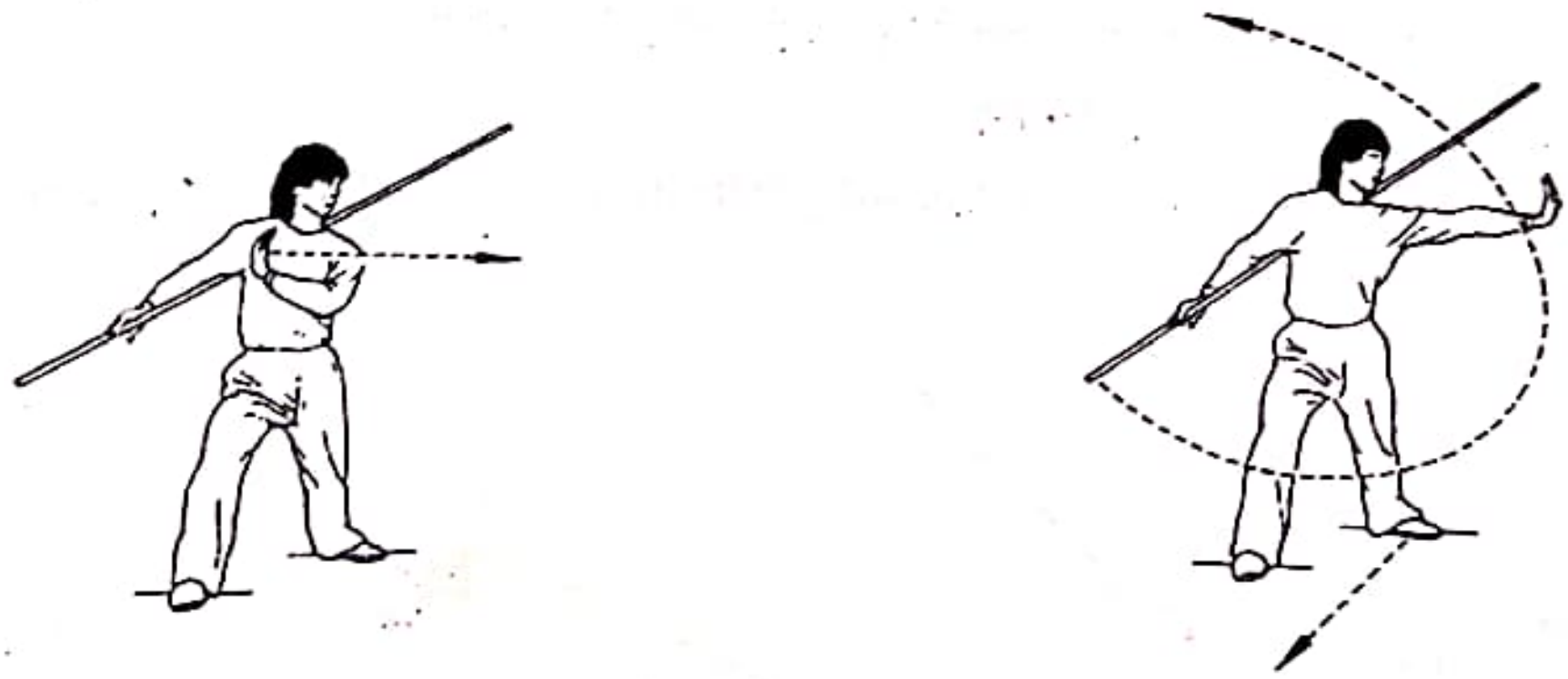
(3) Trọng tâm chuyển tới vị trí giữa hai chân, hai tay cầm gậy xoay hai vòng sang phải (H.902).



H. 901; 902

(4) Trọng tâm chuyển sang phải, tay trái rời gậy thu vào trước vai phải, tay phải cầm gậy quay một vòng từ trước ra sau (H.903).

(5) Bàn tay trái ra quyền về bên trái (H.904).



H.903; 904

26. Thượng bộ liên côn

(1) Chân trái bước lên phía trước, bên phải, mũi chân xoay ra ngoài. Đồng thời, tay phải nắm gậy, để gốc gậy xoay lên trên bên trái, tay trái đón lấy phần giữa thân gậy (H.905).

(2) Bàn chân phải bước dài lên phía trước bên trái, đồng thời, hai tay cầm gậy giơ lên cao (H.906).

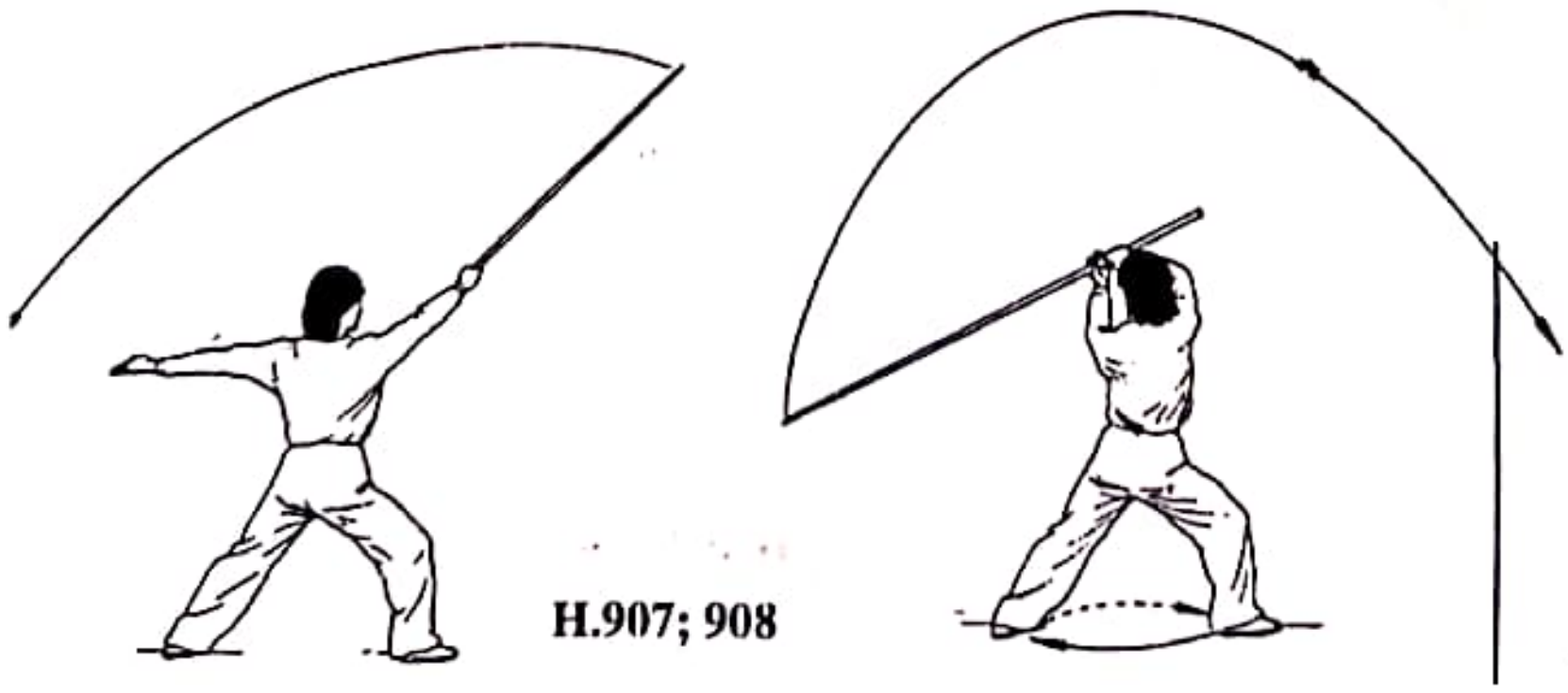


H. 905; 906

(3) Thân trên xoay sang trái, đồng thời, tay trái rời gậy, tay phải giữ gậy vung ra sau từ trái qua phải. Mắt nhìn theo gậy (H.907).

27. Bán mã bộ phách côn

(1) Tay phải xoay côn xuống dưới bên trái, tay trái đặt trước tay phải nắm gậy (H.908).

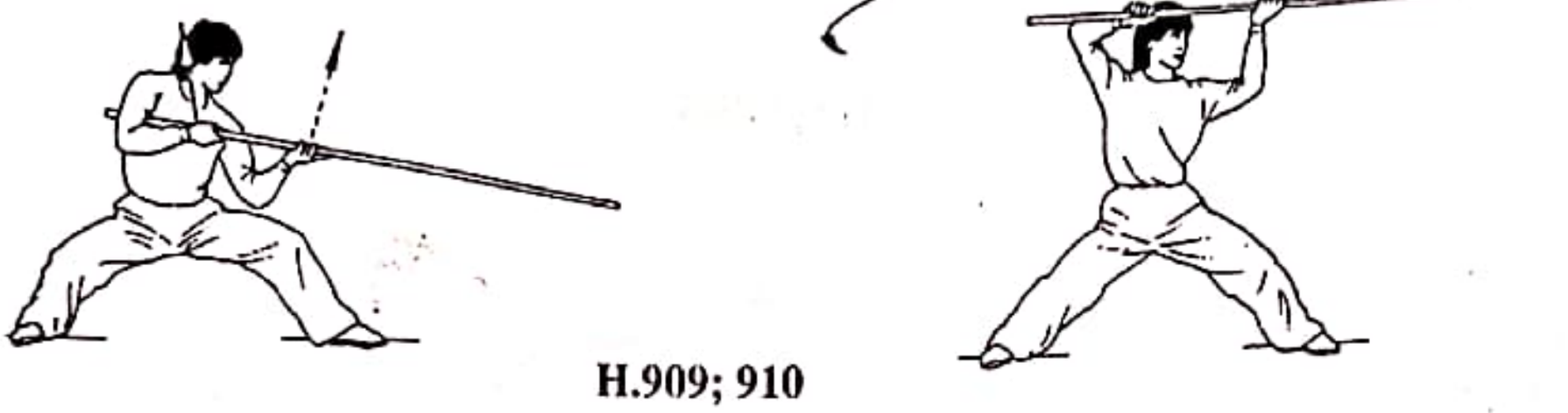


H.907; 908

(2)Xoay thân ra sau theo hướng phải, hai chân cùng bước rộng; chân phải hướng ra sau chân trái hướng lên trước, đồng thời hai tay giữ côn, tay trái trượt lên trước để côn trúc xuống dưới, côn đặt dưới nách phải, mắt nhìn côn (H.909).

28. Cung bộ vân bát côn.

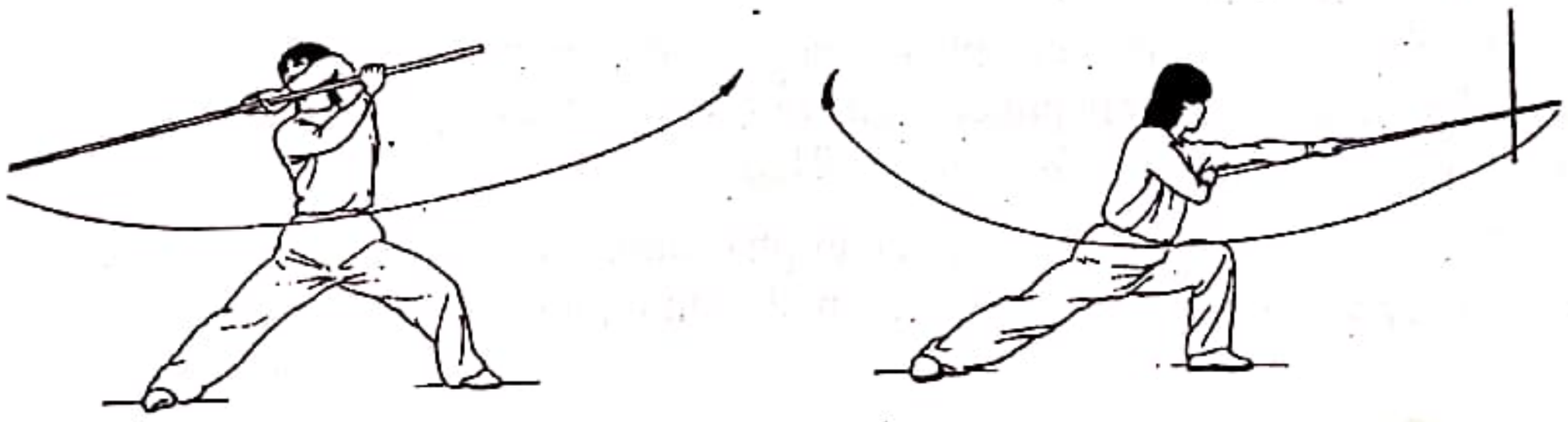
(1) Hai tay đưa côn lên (H.910).



H.909; 910

(2) Hai tay giữ côn để côn xoay nhẹ sang phải (H.911).

(3) Xoay thân sang trái thành thể vòng cung bên trái, đồng thời, hai tay giữ côn xoay thân theo hướng trái, côn đặt ở dưới nách trái, mắt hướng theo côn (H.912).

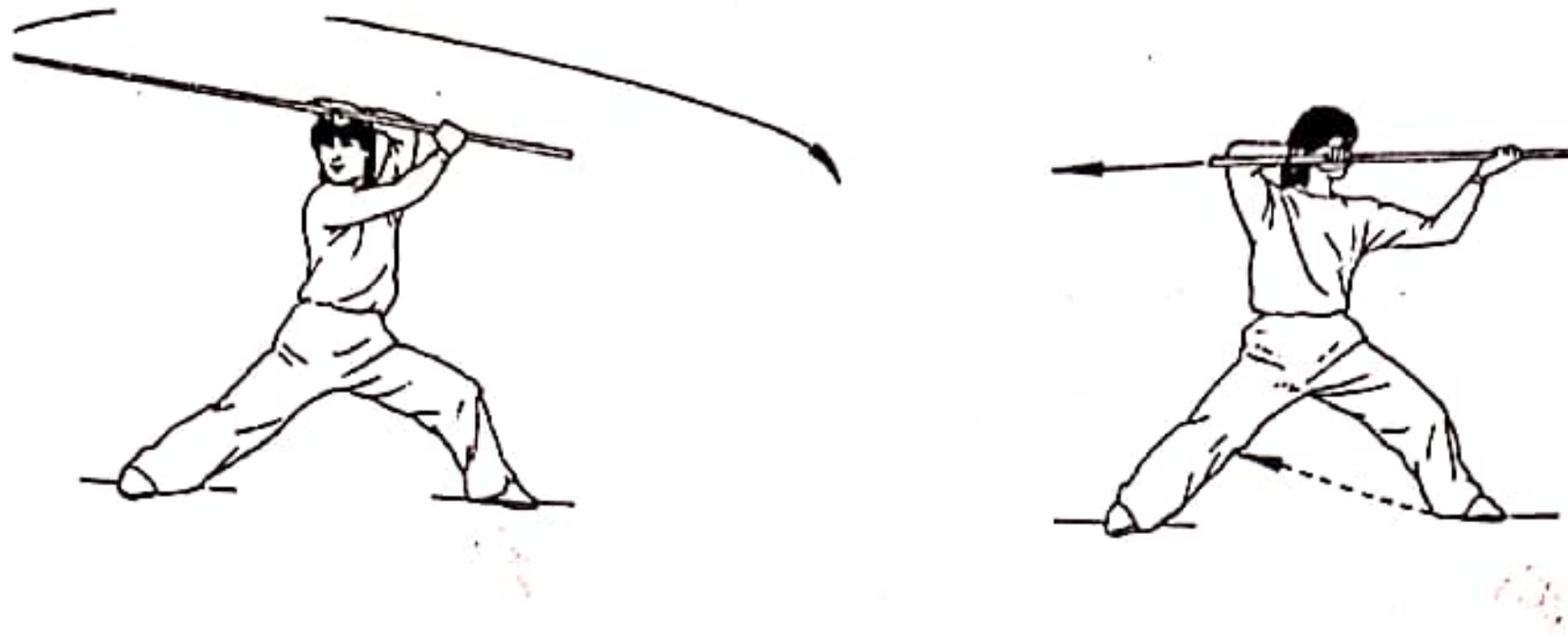


H. 911; 912

29. Khấu thoái tróc bả

(1) Xoay nhẹ thân sang phải, đồng thời hai tay xoay côn vòng lên trước theo hướng bên phải, mắt nhìn lên phía phải (H.913).

(2) Trọng tâm dồn đều xuống hai chân, xoay thân sang phải, đồng thời, hai tay tuốt côn ra sau về phía bên trái, mắt nhìn côn (H.914).



H. 913; 914

(3) Trọng tâm chuyển sang phải, chân phải gập xuống, chân trái đặt sau khuỷu đầu gối, đồng thời, hai tay đưa côn hướng sang phải, mắt nhìn theo côn (H.915).

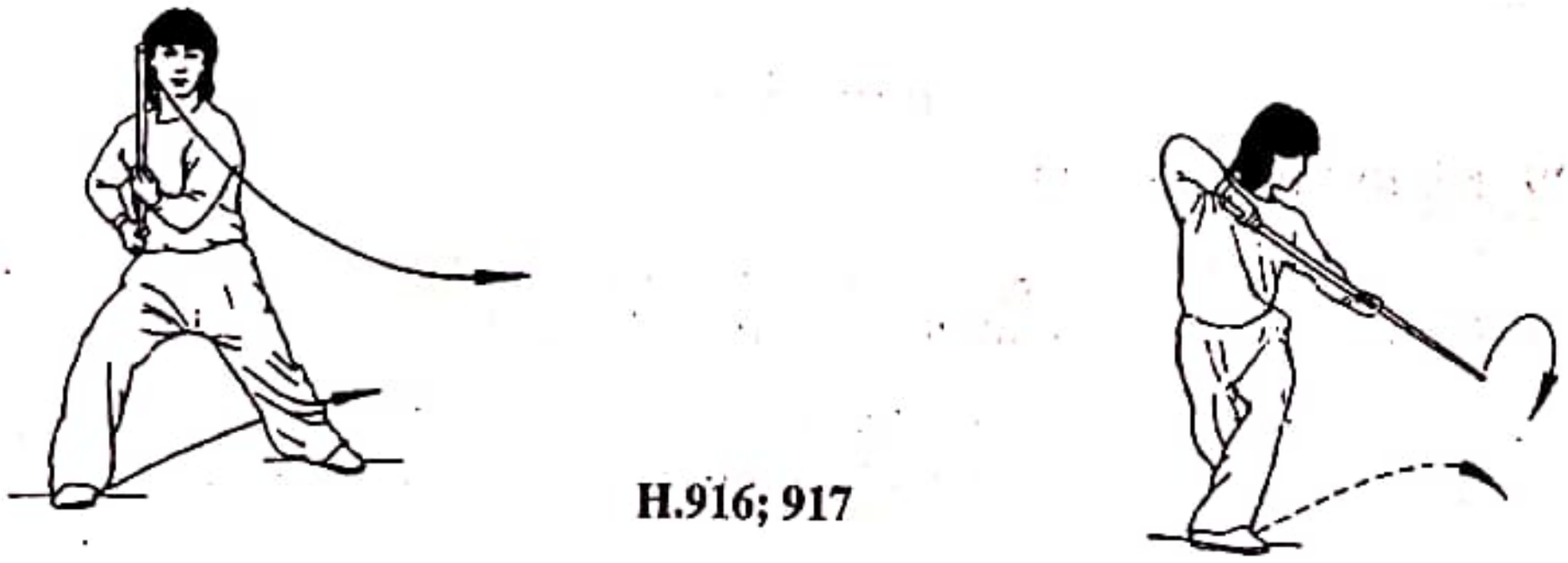


H.915

30. Sáp bộ giảo côn

(1) Xoay nhẹ thân sang phải, chân trái đưa tiếp đất về phía trái tạo thành thể hình cung bên phải. Đồng thời, hai tay giữ gậy bên phải đưa thẳng lên phía trước, mắt nhìn côn (H.916).

(2) Xoay nhẹ thân sang trái, chân phải bước sát ra sau bên trái, đồng thời, hai tay vung côn xuống bên trái, mắt nhìn hướng côn (H.917).

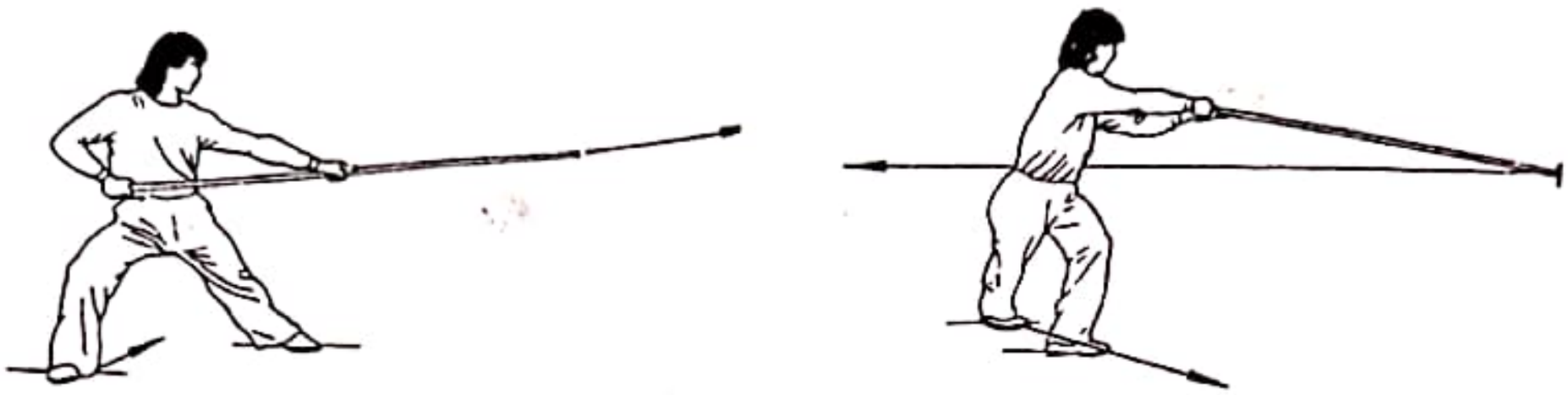


H.916; 917

(3) Chân trái bước lên phía trước bên trái, đồng thời, hai tay giữ côn, cánh tay trái xoay xuống, tay phải nắm côn hướng lên trước và xoay côn một vòng (H.918).

31. Sáp bộ tróc côn

Xoay nhẹ thân sang trái, chân phải bước ra sau bước về phía trái, đồng thời, tay phải chọc côn thẳng ra phía trước bên trái, tay phải nắm lên tay trái (H.919).

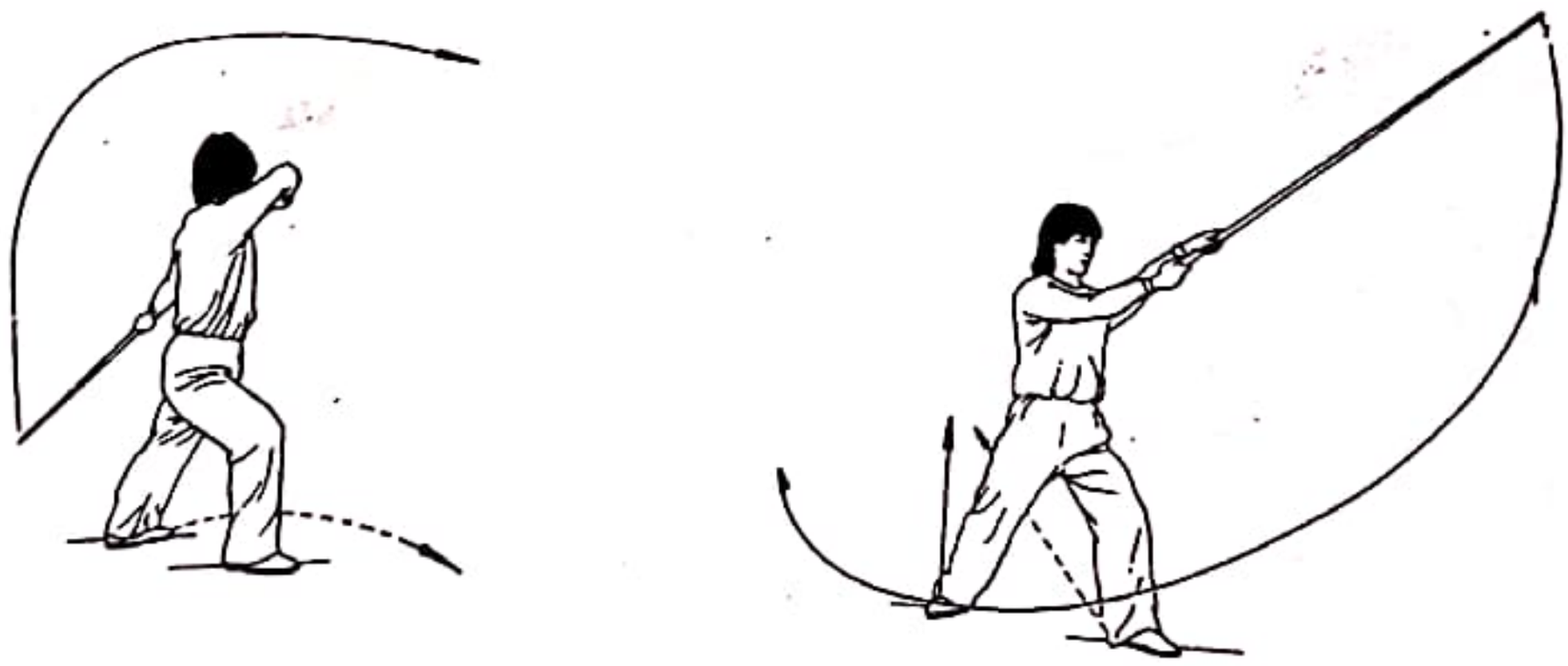


H.918; 919

32. Vũ hoa khiêu phốc bộ suất côn

(1). Chân phải lên trước bên phải tạo thế vòng cung phải, đồng thời, tay trái tuốt gậy lên trước, hai tay giữ côn chúc xuống bên trái, mắt nhìn côn (H.920).

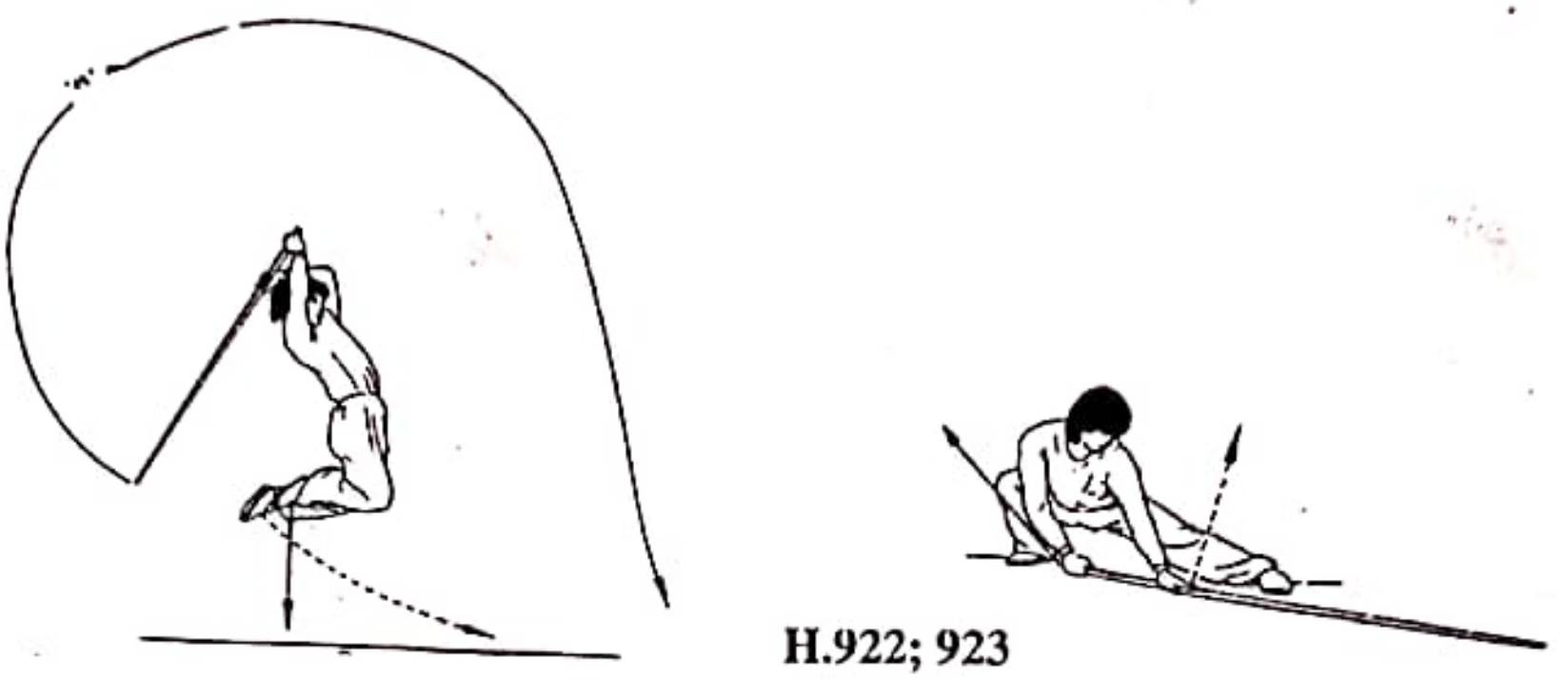
(2) Xoay thân sang phải, chân trái bước lên trước, đồng thời, hai tay vung côn lên trước, tay trái nắm gậy cao hơn tay phải (H.921).



H.920; 921

(3) Chân trái co lên, trốn ngực và bụng, hai cẳng chân đưa ra sau, đồng thời, hai tay đưa côn ra sau (H.922).

(4) Hai chân tiếp đất, chân trái xoay rộng, đồng thời, hai tay vung gậy xuống sát đất phía trong chân trái, mắt nhìn gậy (H.923).



H.922; 923

33. Cung bộ tảo côn

(1) Thân giữ thẳng, đồng thời, tay phải vung gậy sang phải, tay trái nắm gậy đặt trước ngực (H.924).

(2) Xoay thân sang phải, chân phải bước ra sau thành thế bước vòng cung bên trái, đồng thời, hai tay vung côn xuống phía trước bên phải, tay trái và tay phải nắm côn hướng sang phải, mắt nhìn côn (H.925).



H.924; 925

(3) Chân trái bước ra sau trỗn phần trên thân ra sau đồng thời, luân côn từ trước ra sau theo hướng phải. (H.926)

(4) Hai tay tiếp tục quét hai đường côn xuống dưới qua trái, chúc nhẹ côn tiếp đất (trước bên phải). (H.927)

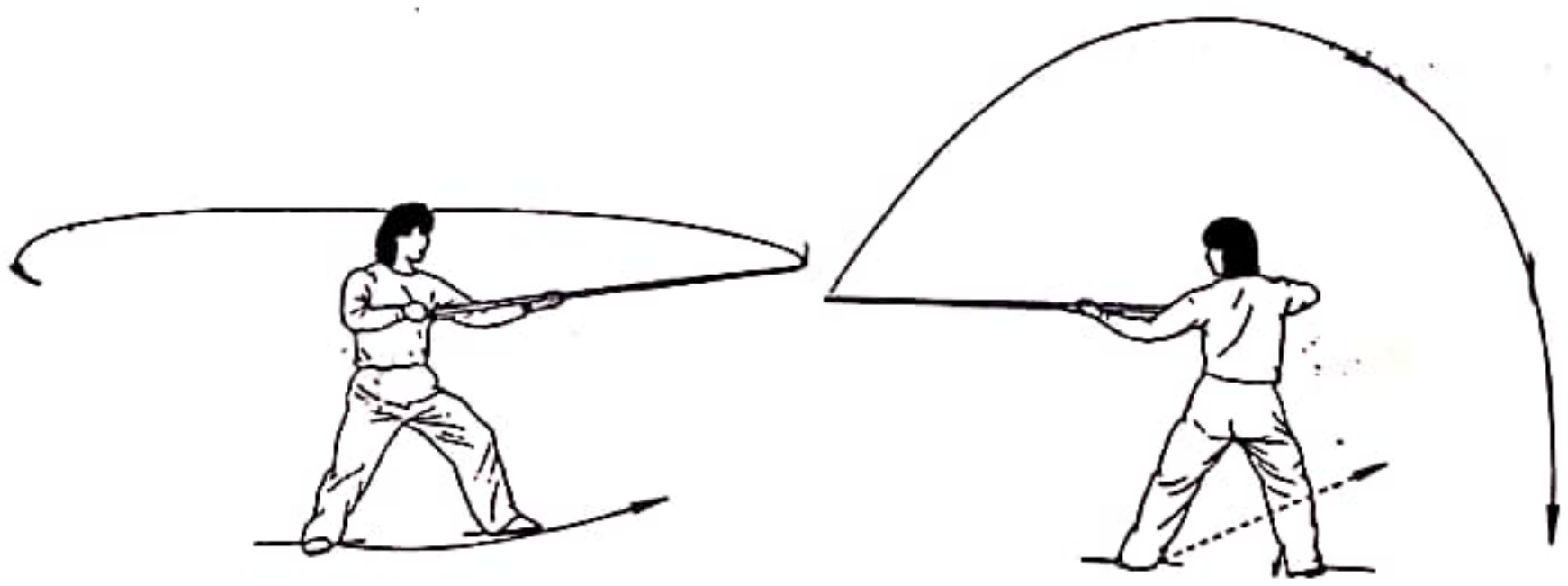


H. 926; 927

34. Chuyên thân khiêu điểm côn

(1) Xoay thân sang trái, đồng thời hai tay giữ côn, tay trái xoay nhẹ lên phía trước để côn quét đường ngang sang trái. (H.928)

(2) Xoay nhẹ thân ra sau theo hướng bên trái, chân phải bước sang phải, đồng thời, hai tay giữ côn tiếp tục quét ngang sang trái. (H.929)

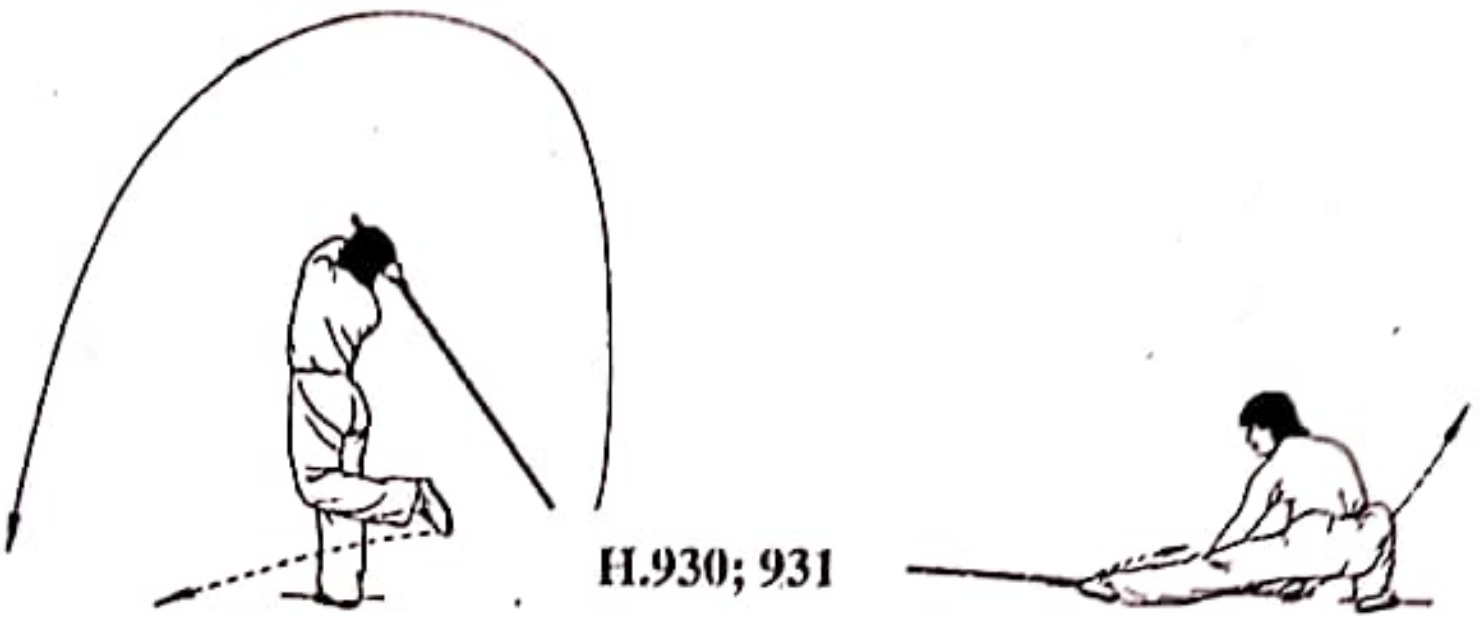


H.928; 929

(3) Chân phải đứng thẳng, chân trái co lên đưa ra sau, chân phải tiếp đất đồng thời hai tay giữ côn chống xuống đất bên phải, tay trái đưa lên trước tay phải nắm côn, mắt nhìn côn. (H.930)

35. Phốc bộ suất côn

Chân trái, xoay sang trái, đồng thời, hai tay đặt côn xuống dưới trước chân trái, tay trái đưa lên trước giữ côn. (H.931)

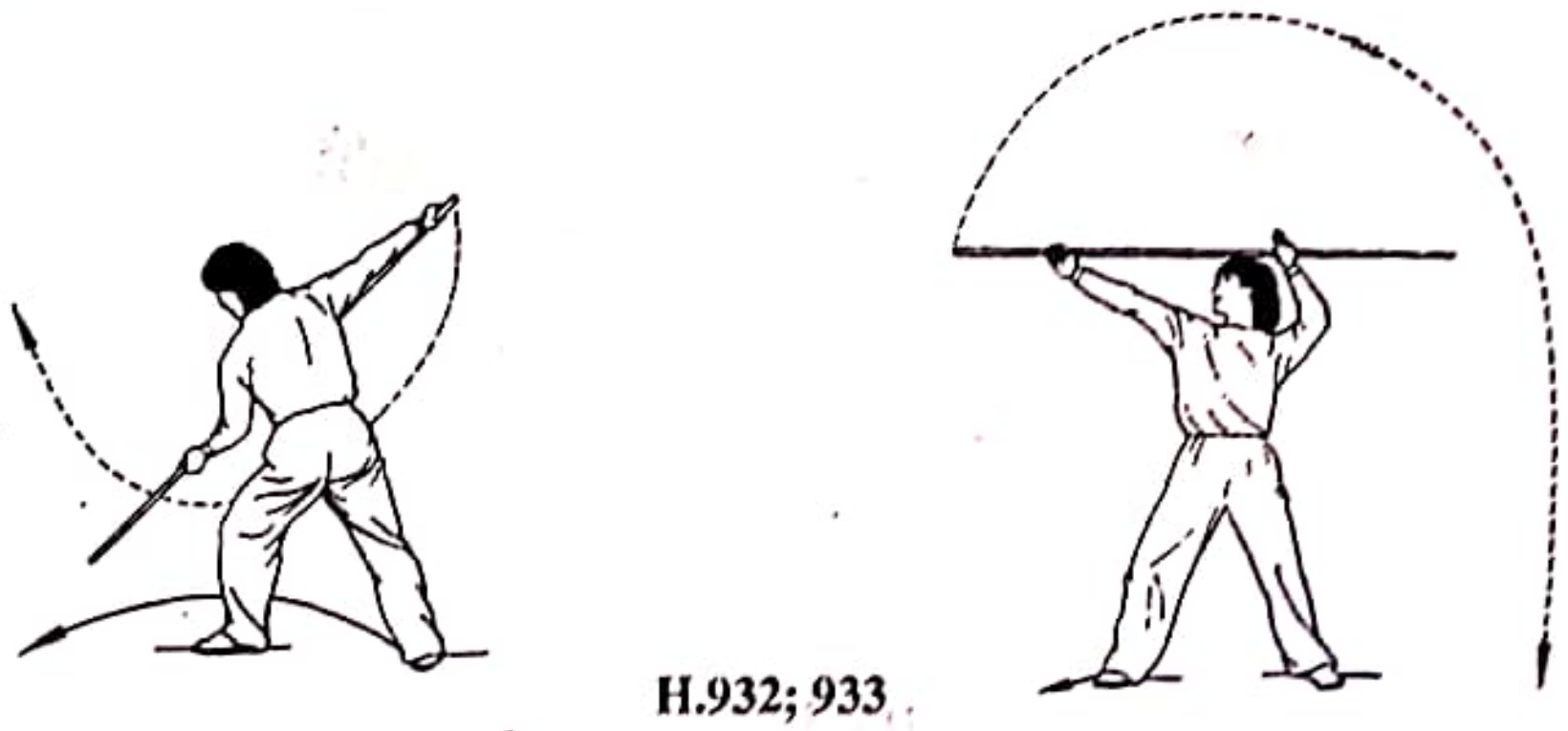


H.930; 931

36. Chuyển thân cái bả

(1) Đứng lên, chân trái thu vào trong nửa bước, mũi chân hướng ra ngoài, đồng thời tay phải nắm côn đưa lên phải, tay trái nắm phía trước côn. (H.932)

(2) Xoay thân ra sau theo hướng bên trái, chân phải bước lên trước chân trái, đồng thời, hai tay giữ côn, tay phải đưa lên trước, xoay nhẹ thân theo, mắt nhìn côn. (H.933)

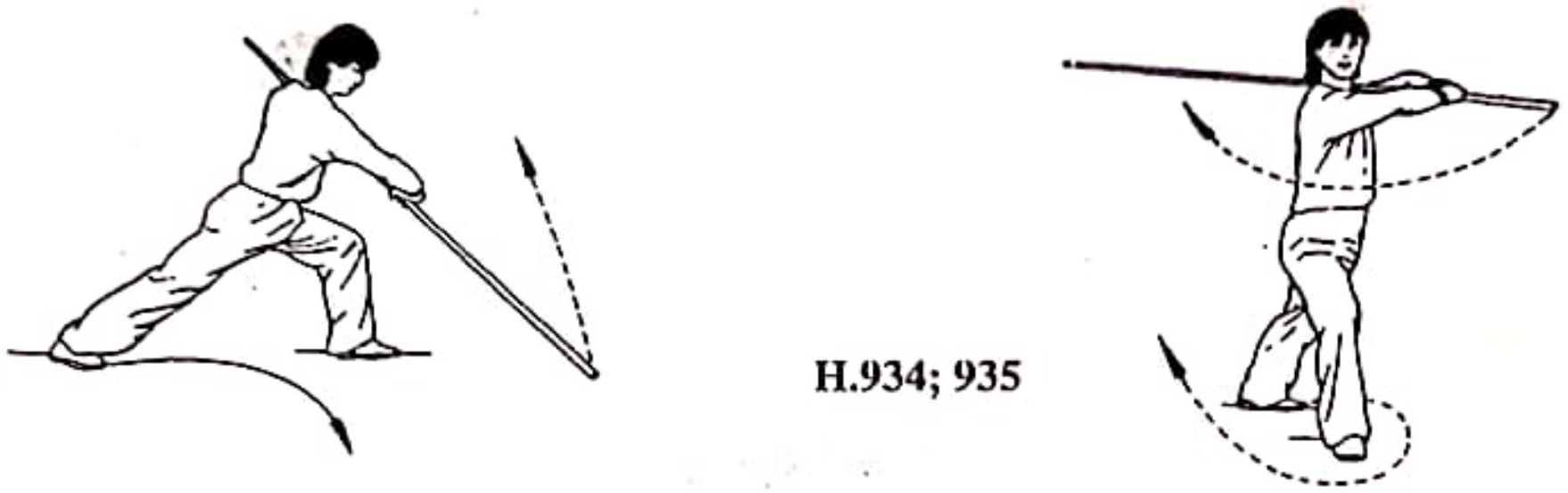


H.932; 933

(3) Xoay thân sang trái, chân phải xoay nhẹ sang phải tạo thành thế vòng cung bên trái, đồng thời, hai tay đưa côn sang phải chúc đầu côn xuống, mắt nhìn theo côn (H.934).

37. Luân côn cung bộ bối côn

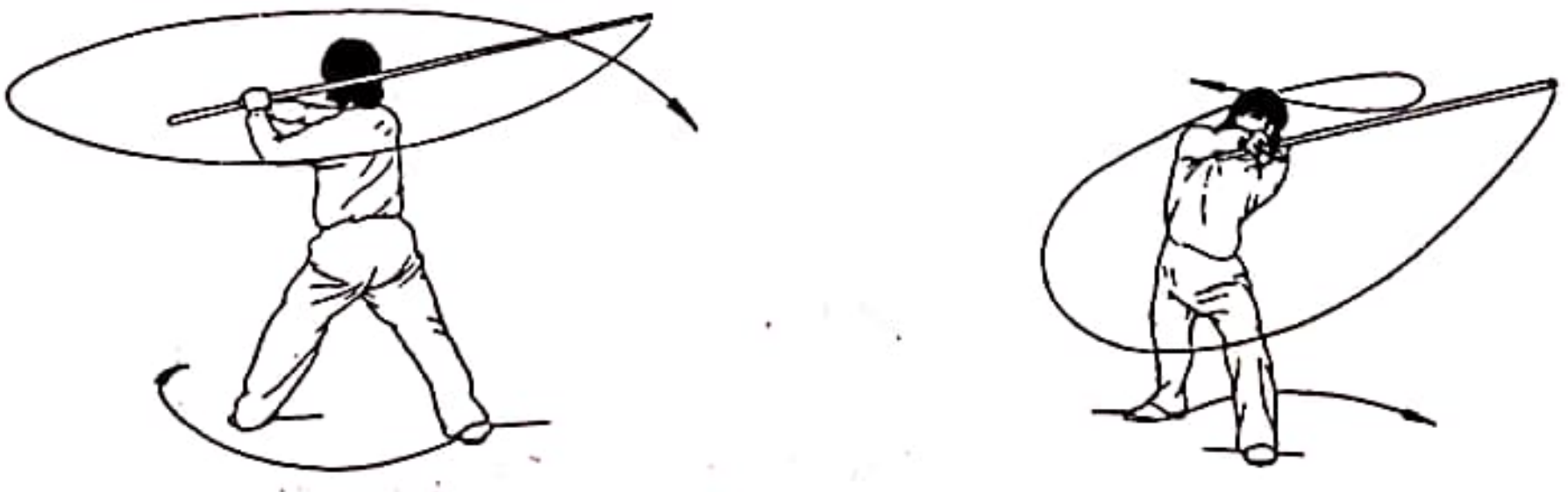
(1) Xoay nhẹ thân sang phải, chân phải bước lên bên phải, đồng thời hai tay nắm côn đặt côn lên vai trái (H.935).



H.934; 935

(2) Xoay thân ra sau theo hướng bên trái, chân trái bước lên trước theo hướng bên trái; đồng thời hai tay xoay côn ngang theo hướng chuyển mình sang trái (H.936).

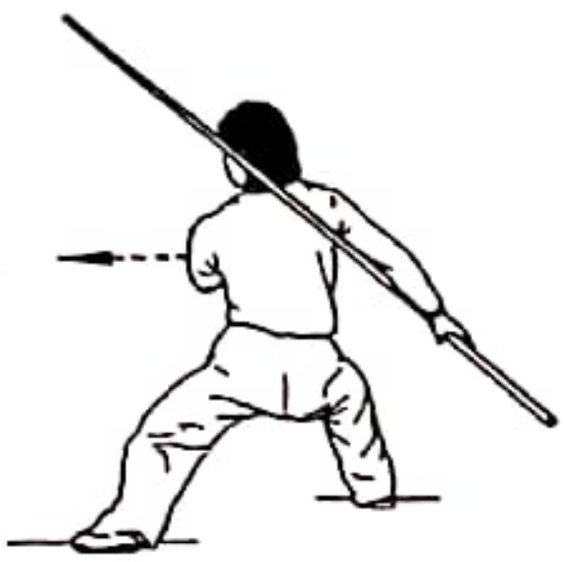
(3) Xoay thân ra sau theo hướng bên phải, chân phải bước ra sau, vặn thân sang trái, một tay vung ngang côn một vòng theo hướng chuyển mình sang phải, mắt nhìn côn (H.937).

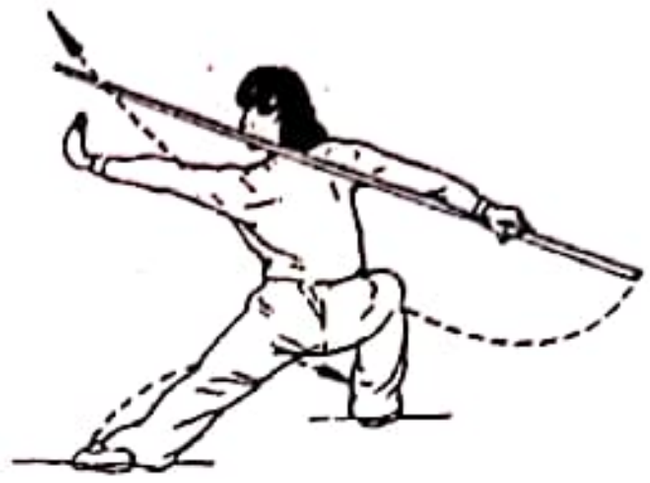


H.936; 937

(4) Xoay thân ra sau theo hướng bên phải, chân phải bước sang phải, đồng thời, tay phải vung ngang côn một vòng theo hướng chuyển mình, tiếp tục giữ côn sau lưng, bàn tay trái thu về đặt trước ngực phải. (H.938)

(5) Trọng tâm dồn xuống tạo thành thế vòng cung bên phải, bàn tay trái đưa sang trái, mắt nhìn bàn tay trái. (H.939)





H.938; 939

38. Chuyển thân điểm côn

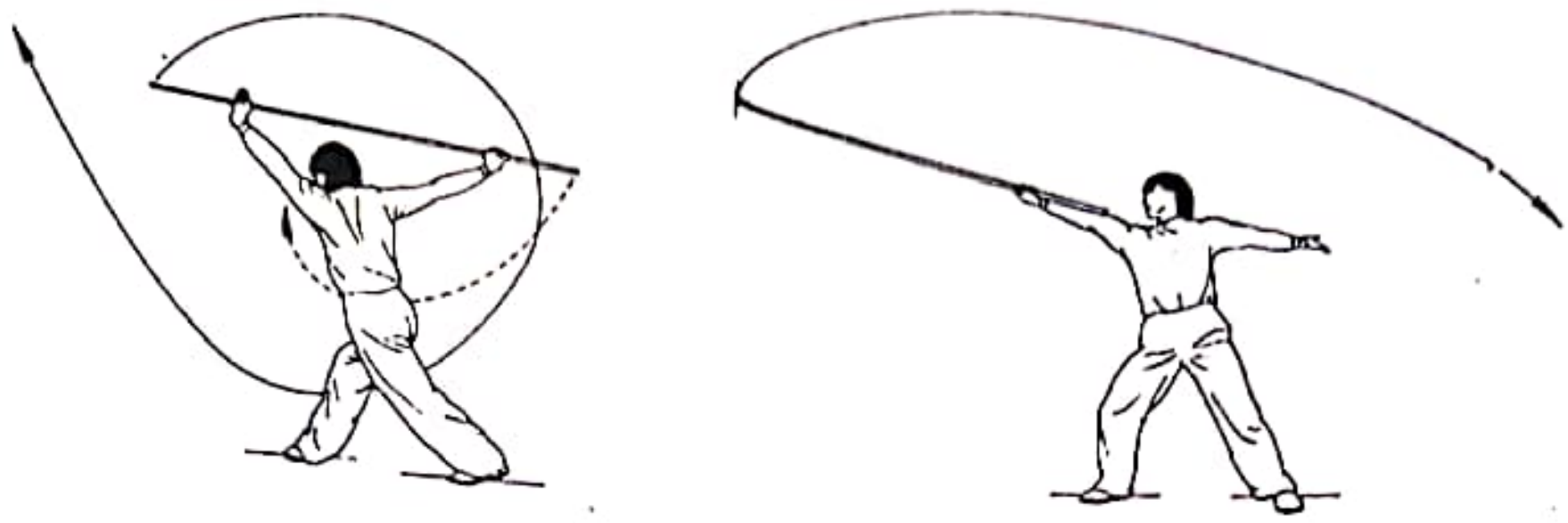
(1) Chân trái bước lên trước chân phải, mũi chân quay ra ngoài, đồng thời, tay phải đưa côn lên trước, tay trái nắm giữa thân côn. (H.940)



H.940

(2). Chân phải bước sang trái, đồng thời, tay trái đưa lên phía trước, hai chân xoay côn qua phải. (H.941)

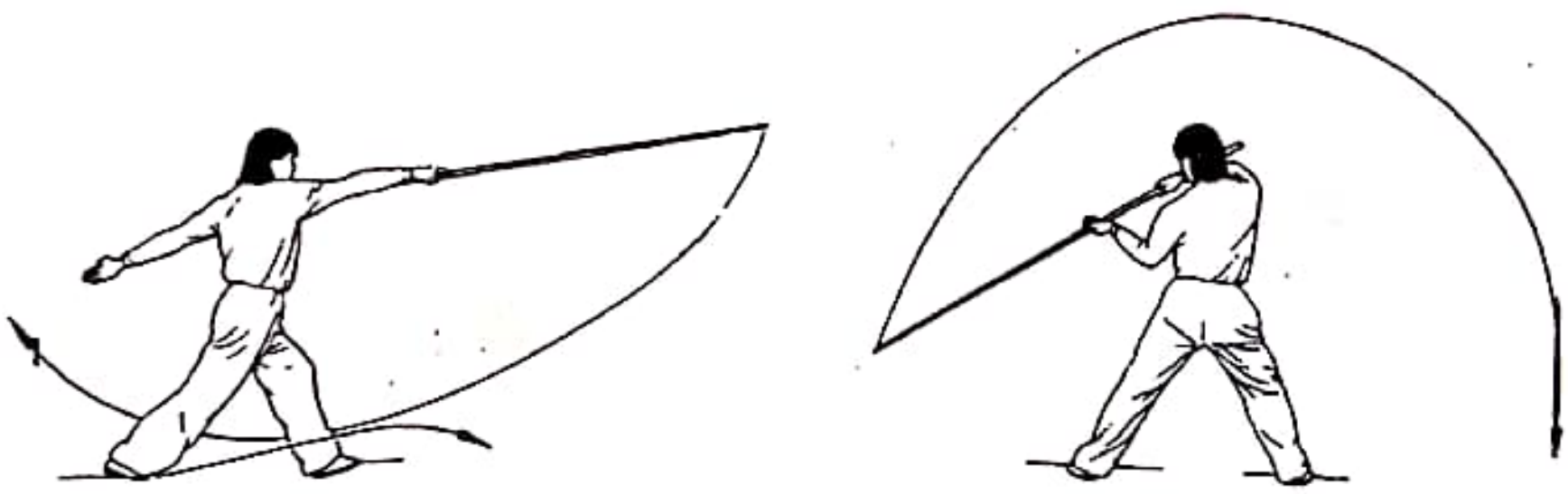
(3). Xoay thân ra sau theo hướng bên trái, mũi chân phải xoay vào trong, đồng thời tay trái bỏ côn; tay phải giữ côn xoay lên phía trước (theo hướng từ sau đến xuống dưới, lên phía trước) mắt nhìn côn. (H.942)



H.941; 942

(4). Xoay thân sang trái, trọng tâm chuyển sang trái, mũi chân trái xoay ra ngoài, đồng thời; tay phải giữ côn xoay thân lên phía trước. (H.943)

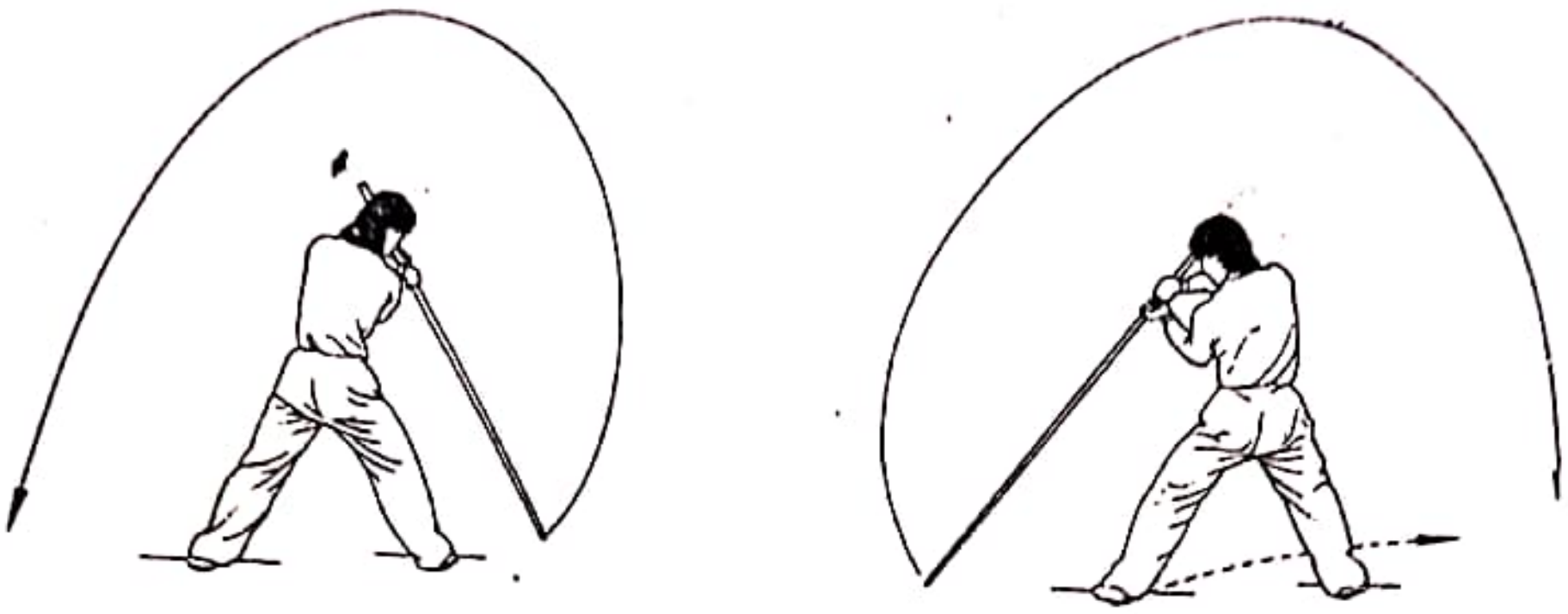
(5). Chân phải bước lên trước, mũi chân quay vào trong, đồng thời tay phải hướng côn sang trái chúc xuống tạo thành đường vòng, tay trái nắm thân côn. (H.944)



H.943; 944

(6). Tay trái đặt trước tay phải, hai tay vặn côn qua phải, để đường côn xoay tạo thành một vòng tròn, đầu côn chống xuống đất, mắt nhìn côn. (H.945)

(7). Hai tay vặn côn sang trái, đường côn tạo thành vòng tròn, đầu côn tiếp đất. (H.946)

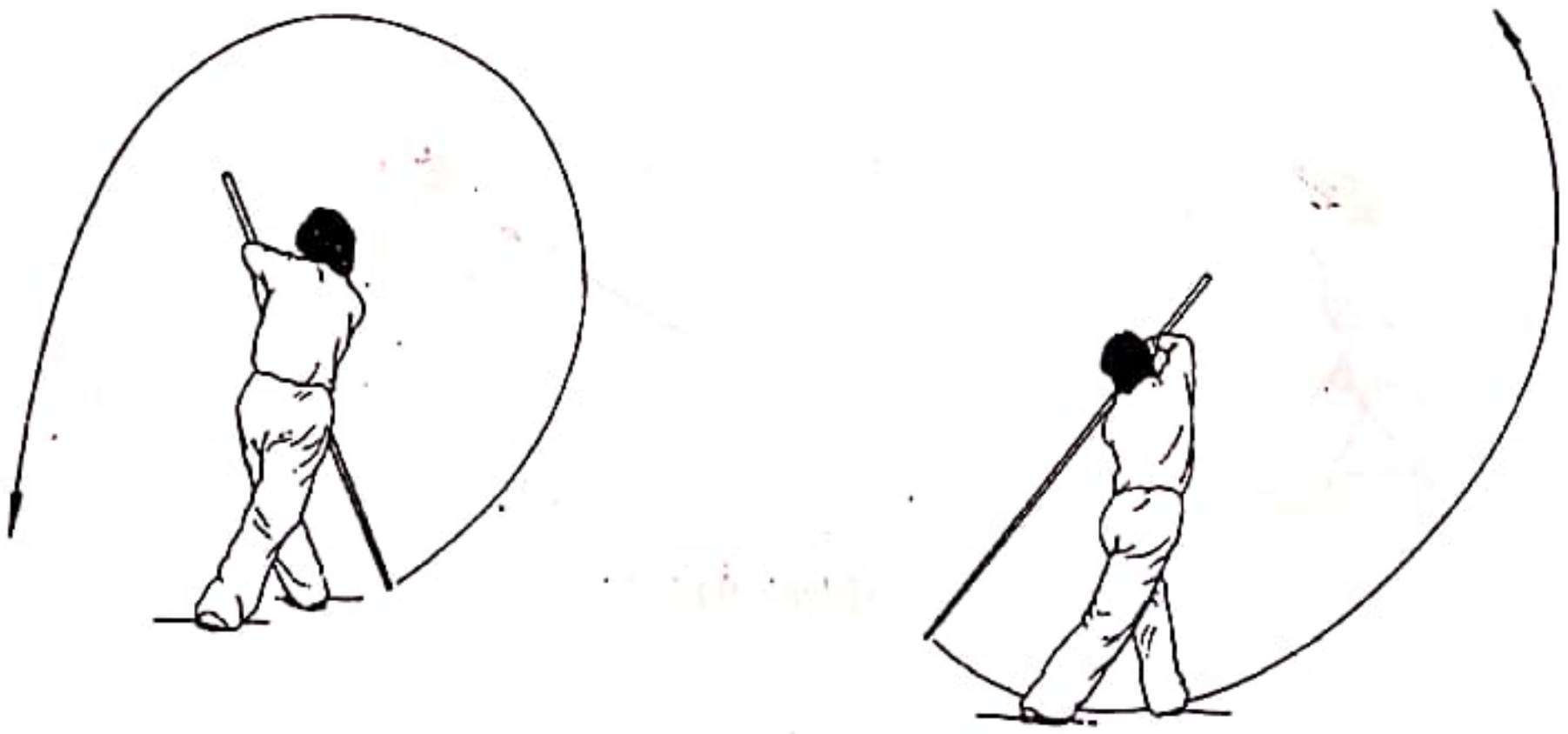


H.945; 946

(8). Chân trái bước lên trước bên phải, đồng thời hai tay vặn côn sang phải, đầu côn tiếp đất xoay vòng côn qua phải; mắt nhìn côn. (H.947)

39. Sáp bộ bối côn

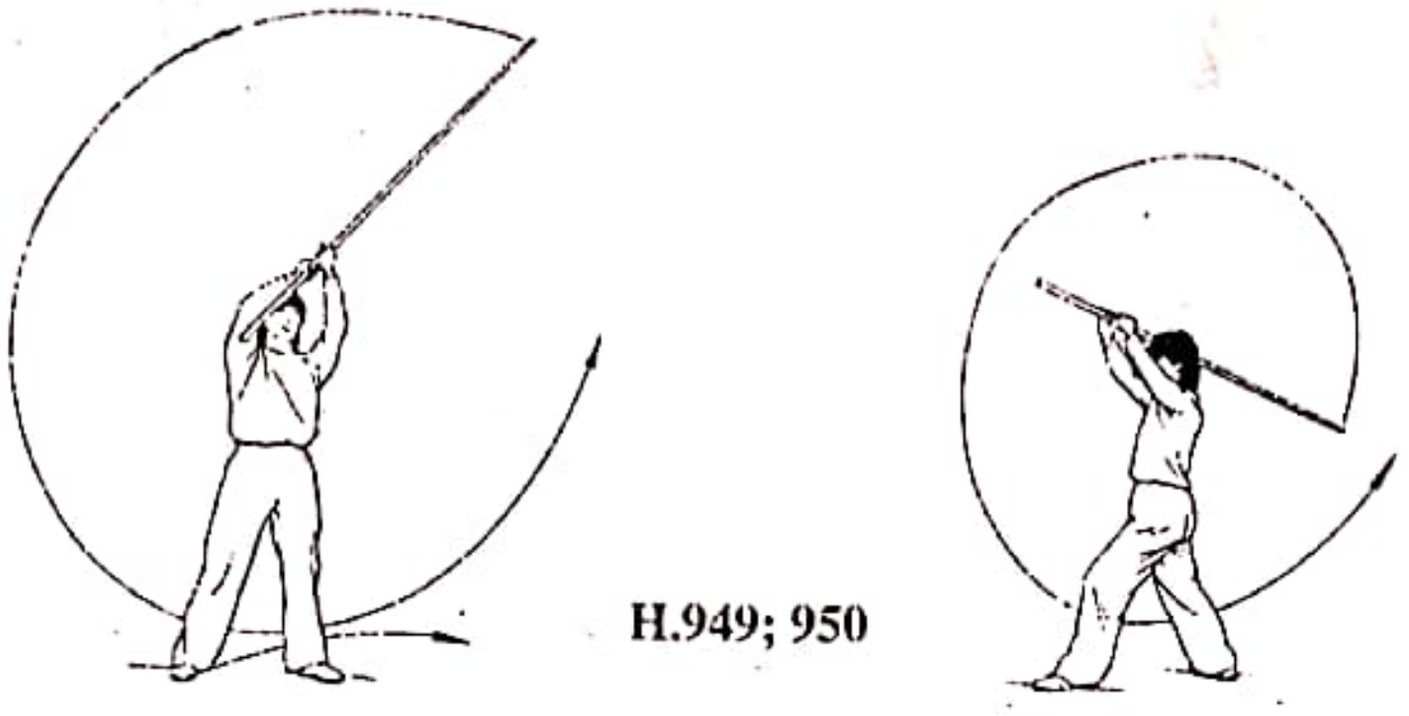
(1). Xoay nhẹ thân sang phải; đồng thời, hai tay giữ côn xoay vòng từ bên phải sang trái rồi xuống dưới, xoay thân theo. (H.948)



H. 947; 948

(2). Tiếp tục xoay thân theo hướng phải, đồng thời hai tay vung gậy lên trước, xoay thân theo. (H.949)

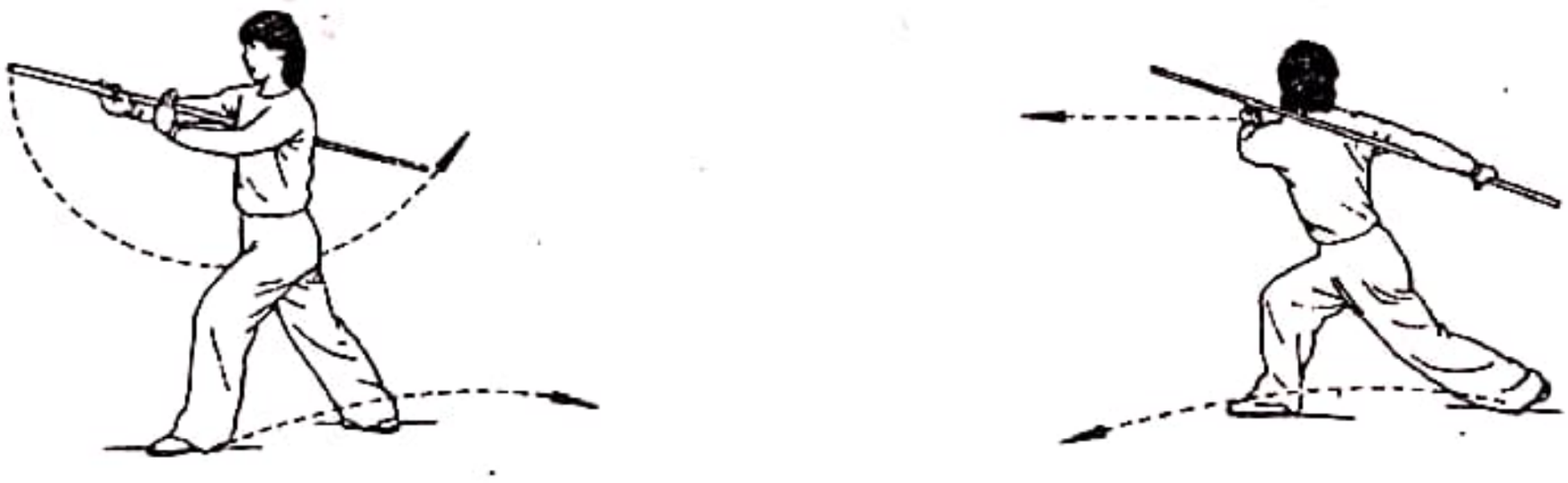
(3). Tiếp tục xoay thân sang phải, chân phải bước ra sau, hai tay xoay đầu côn trước xuống phía sau. (H.950)



H.949; 950

(4). Cổ tay phải xoay xuống, tay trái đặt cạnh côn, xoay côn đặt dưới nách bên phải, mắt nhìn côn. (H.951)

5). Xoay thân qua phải, chân trái bước ra sau bên phải, đồng thời, tay phải xoay côn ra phía sau lưng bên phải, cánh tay trái đưa ra, bàn tay trái đưa về trước ngực, lòng bàn tay hướng lên. (H.952)



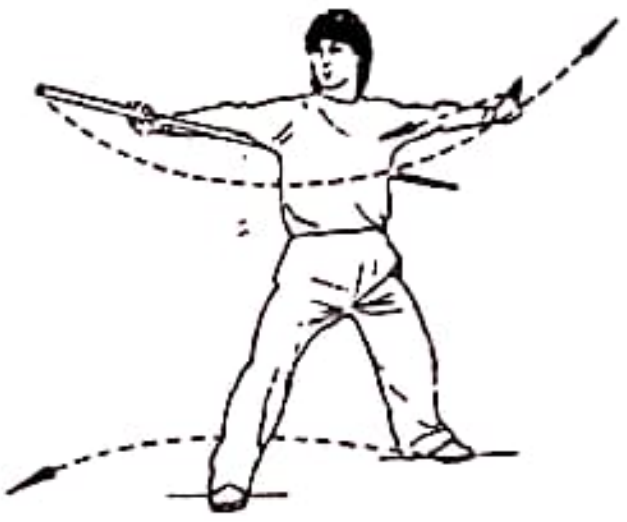
H.951; 952

40. Sáp bộ vân bá côn

(1) Chân trái bước lên trước tạo thành thế vòng cung bên trái, đồng thời bàn tay trái đưa sang bên trái, mắt nhìn theo bàn tay. (H.953)

(2) Chân phải bước lên trước và xoay thân sang trái, đồng thời tay phải giữ côn ngay. Theo hướng chuyển mình qua trái, tay trái đưa ngang ra. (H.954)

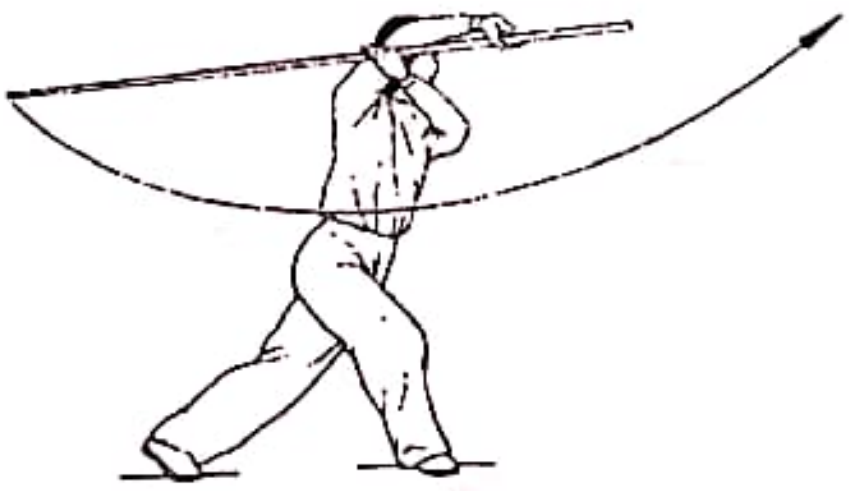


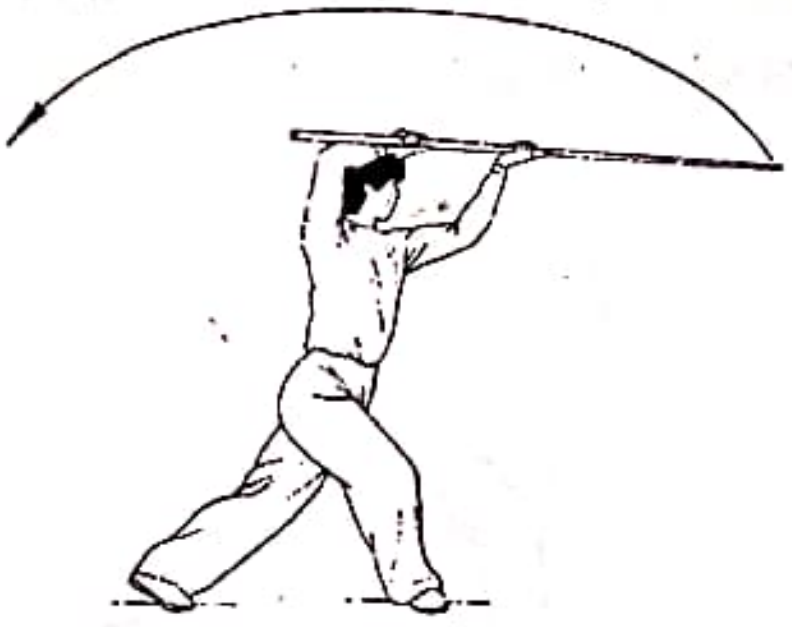


H. 953; 954

(3). Chân trái bước ra sau bên phải, đồng thời tay phải xoay côn qua trái, tay trái đặt dưới cách tay phải nắm côn. (H.955)

(4). Hai tay vuốt côn sang trái. (H.956)



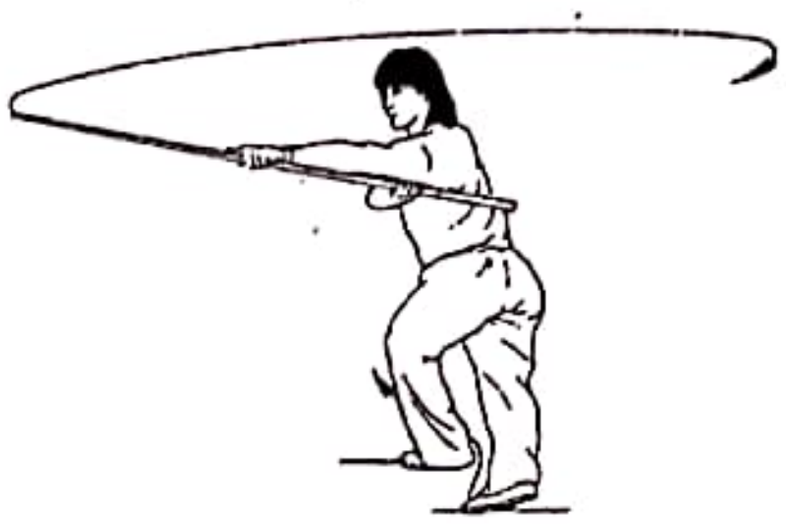


H. 955; 956

(5). Xoay thân sang trái, đồng thời hai tay tiếp tục vuốt côn sang trái. (H.957)

(6). Xoay thân sang trái, chân phải bước ra phía sau bên trái, đồng thời vừa xoay người vừa vuốt côn một vòng sang trái, côn đặt dưới nách trái, mắt nhìn côn. (H.958)





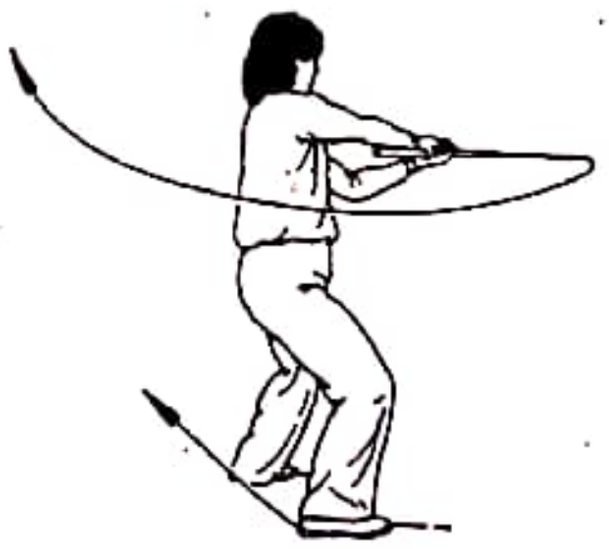
H.957; 958

41.Chuyển thân luân tảo côn

(1) Chân phải bước lên trước, đồng thời vung ngang gậy một vòng sang phải. (H.959)

(2) Xoay người sang phải về phía sau, chân trái bước lên trước về bên phải. Đồng thời hai tay giữ gậy tiếp tục quay một vòng sang phải.(H.960)

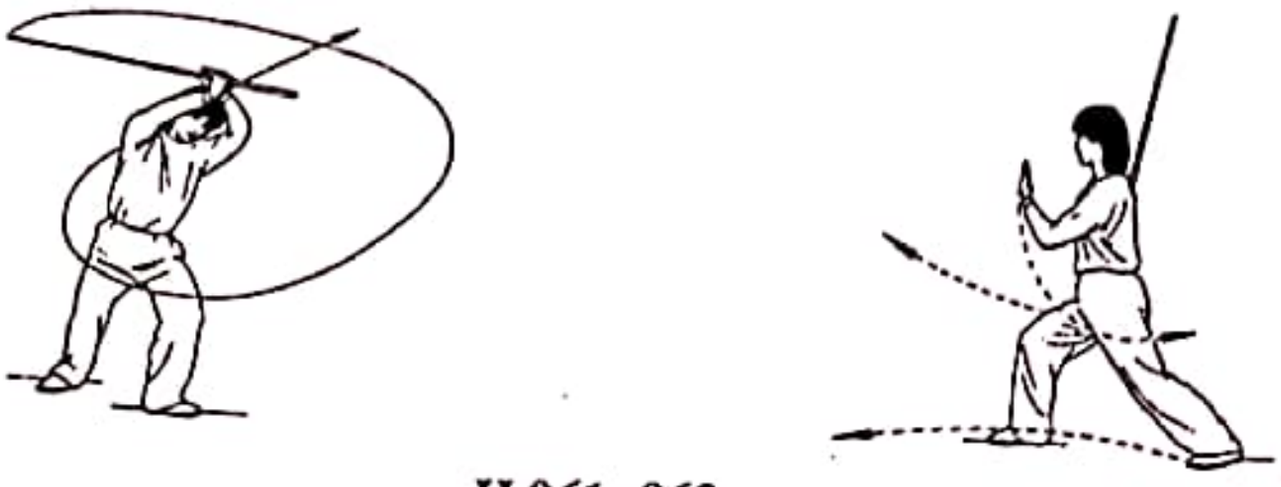




H.959; 960

(3) Tiếp tục xoay người sang phải, phần thân trên hơi nghiêng sang trái, chân phải bước lùi về phía sau bên phải; đồng thời, hai tay giữ gậy tiếp tục vung ngang sang phải. (H.961)

(4) Xoay người sang phải đồng thời tay trái buông gậy đặt trước ngực, lòng bàn tay hướng về phía sau, tay phải cầm gậy xoay một vòng theo người, tiếp tục giữ gậy phía sau lưng. (H.962)

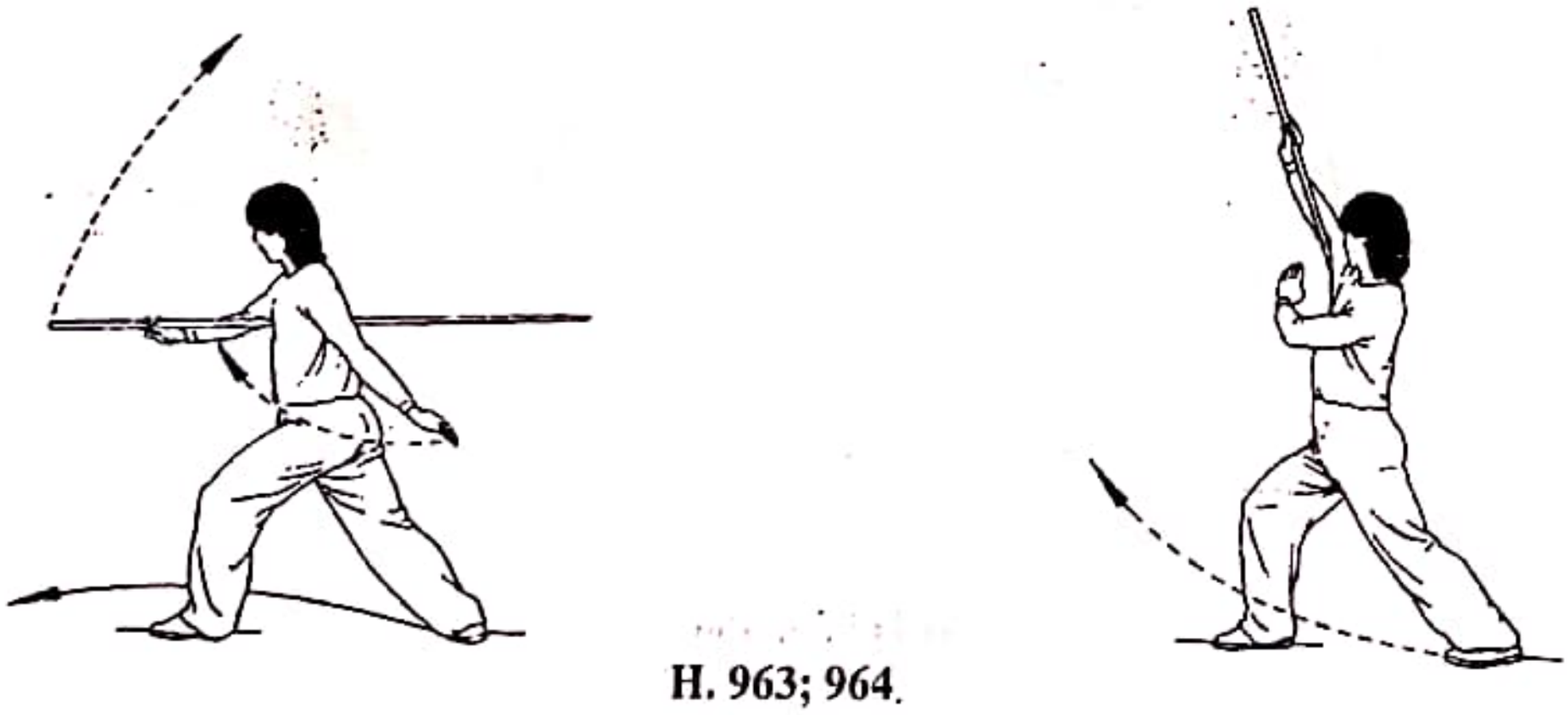


H.961; 962

42. Khiêu phốc bộ suất côn

(1) Chân trái bước tiến lên phía trước, đồng thời cánh tay trái xoáy ra phía ngoài, tay trái vung xuống dưới và ra phía sau, tay phải nắm lấy gậy, chỗ tay cầm gậy xoay về phía trước lên trên. (H.963)

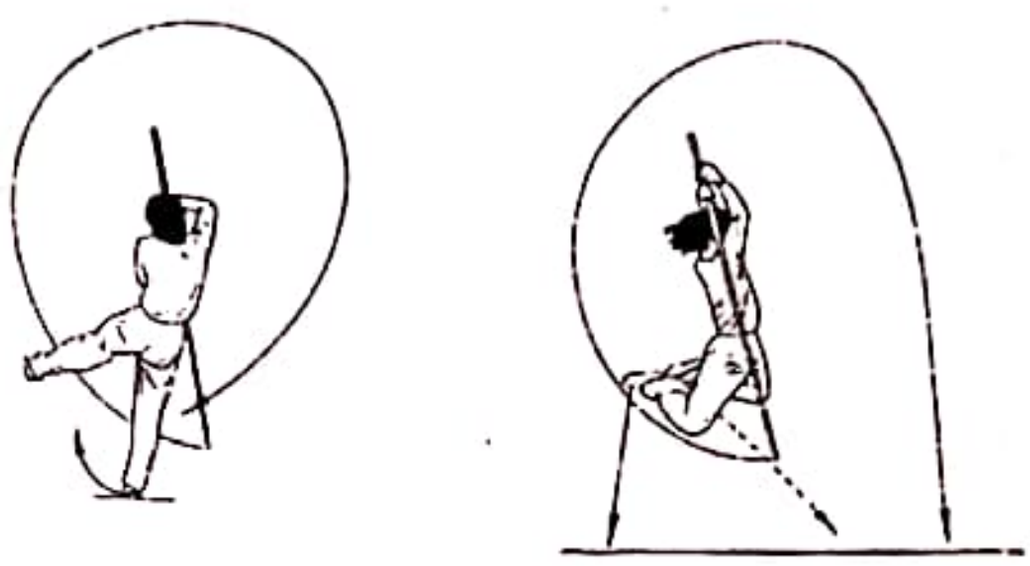
(2) Chân phải bước tiến lên phía trước, tay trái thu về trước ngực, tay phải giữ gậy tiếp tục xoay tay cầm gậy lên phía trên. (H.964)



H. 963; 964.

(3) Toàn thân xoay sang phải, chân trái đi lên cao đồng thời tay trái đón lấy thân gậy. (H.965)

(4) Chân phải nhảy lên cao, toàn thân xoay sang phải, ưỡn ngực căng bụng, gập gối về sau, đồng thời, hai tay giữ gậy, đầu gậy vung về trước, lên trên, vòng xuống dưới tạo thành một đường tròn. (H.966)



H.965; 966

(5) Hai chân chạm đất tạo thành bước nhảy chân trái. Đồng thời hai tay cầm gậy, đầu gậy tiếp tục hướng lên trên vòng lên trước tạo thành một đường tròn, đập gậy xuống nằm phía trong chân trái, tay trái ấn gậy xuống, mắt nhìn xuống thân gậy. (H.967)

43. Cung bộ băng côn

Toàn thân trên đứng thẳng tạo thành bước cung phải, đồng thời tay phải nắm gậy lên, lập tức ấn cổ tay xuống, tay trái vuốt lên trên làm cho đầu gậy bật lên. (H.968)



H.967; 968

44. Sáp bộ giảo côn

(1) Chân phải bước về sau bên trái, đồng thời, tay phải nắm gậy xoay cổ tay đưa gậy lên, tay trái hơi trượt về phía trước, đầu gậy chúi xuống. (H.969)

(2) Tay trái hơi trượt về sau, tay phải kéo về bên trái đặt trước bụng, đầu gậy hướng lên trên quay về sau, mắt nhìn theo đầu gậy (H.970).

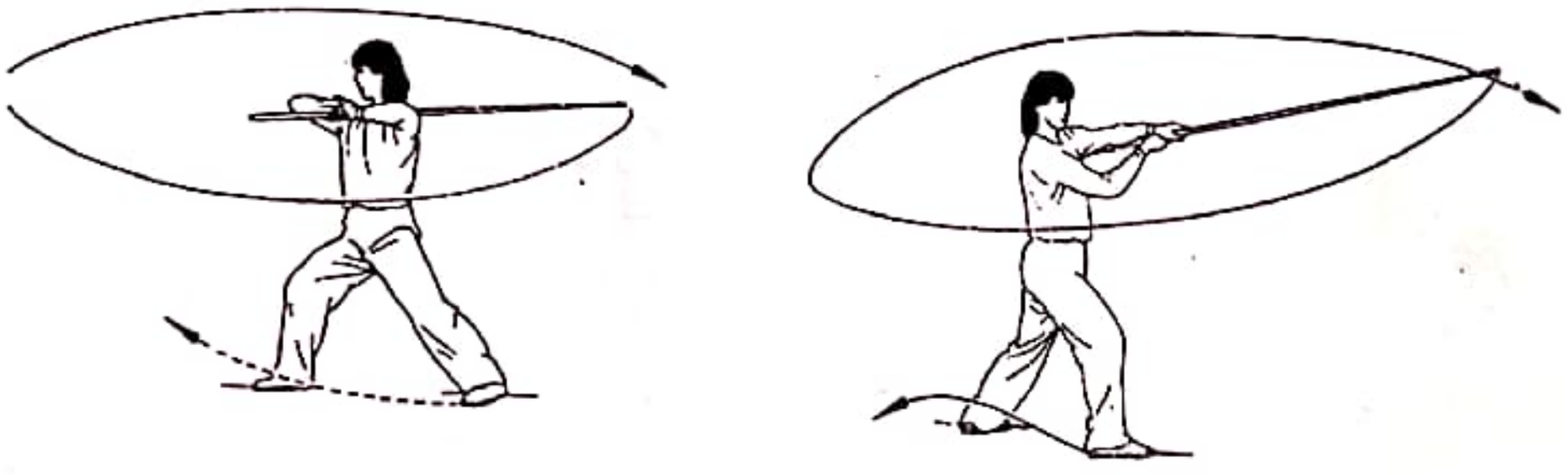


H.969; 970

45. Chuyển thân luân côn

(1) Toàn thân quay sang phải, chân phải bước lên trước, đồng thời, hai tay giữ gậy vác trên vai trước. (H.971)

(2) Chân trái bước lên trước, toàn thân xoay về đằng sau bên phải, đồng thời, hai tay giữ gậy quay một vòng về bên phải theo hướng cơ thể. (H.972)

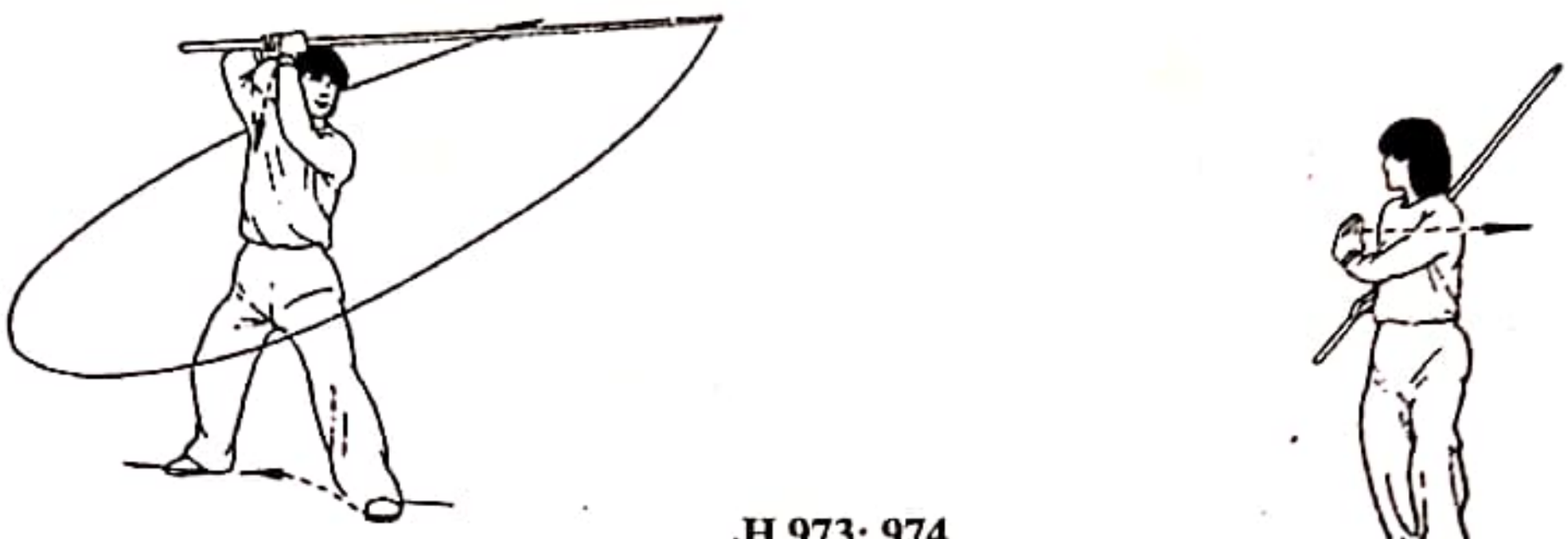


H. 971; 972

46. Hư bộ bối côn

(1) Toàn thân quay sang phải, chân phải bước lên trước sang phải. Đồng thời, hai tay nắm gậy quay một vòng sang phải theo hướng cơ thể. (H.973)

(2) Chân trái bước lên trước chân phải, mũi chân chạm đất, đồng thời, tay trái rời gậy thu về trước ngực, tay phải giữ gậy, đầu gậy hướng xuống dưới, qua sau, lật lên trên, đặt sau lưng. (H.974)



H.973; 974

(3) Trọng tâm hạ xuống thành bước tả hư bộ; đồng thời, bàn tay trái đưa ra phía trước, bên trái, mắt nhìn theo bàn tay trái. (H.975)

47. Chuyển thân vân côn

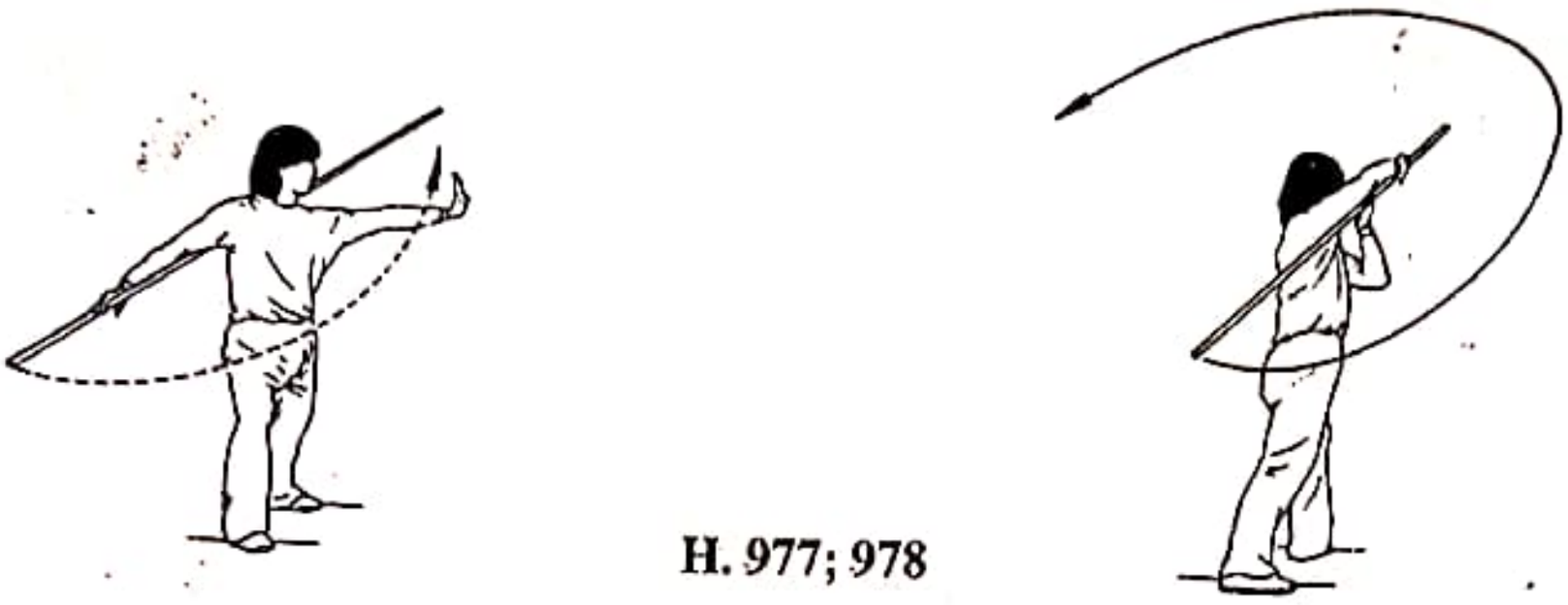
(1) Toàn thân đứng lên, chân trái lùi lại sau đồng thời bàn tay trái thu về ngang lườn. (H.97)



H. 975; 976

(2) Toàn thân xoay về bên trái, mũi chân phải hướng vào trong, bàn tay trái vòng sang trái theo hướng cơ thể. (H.977)

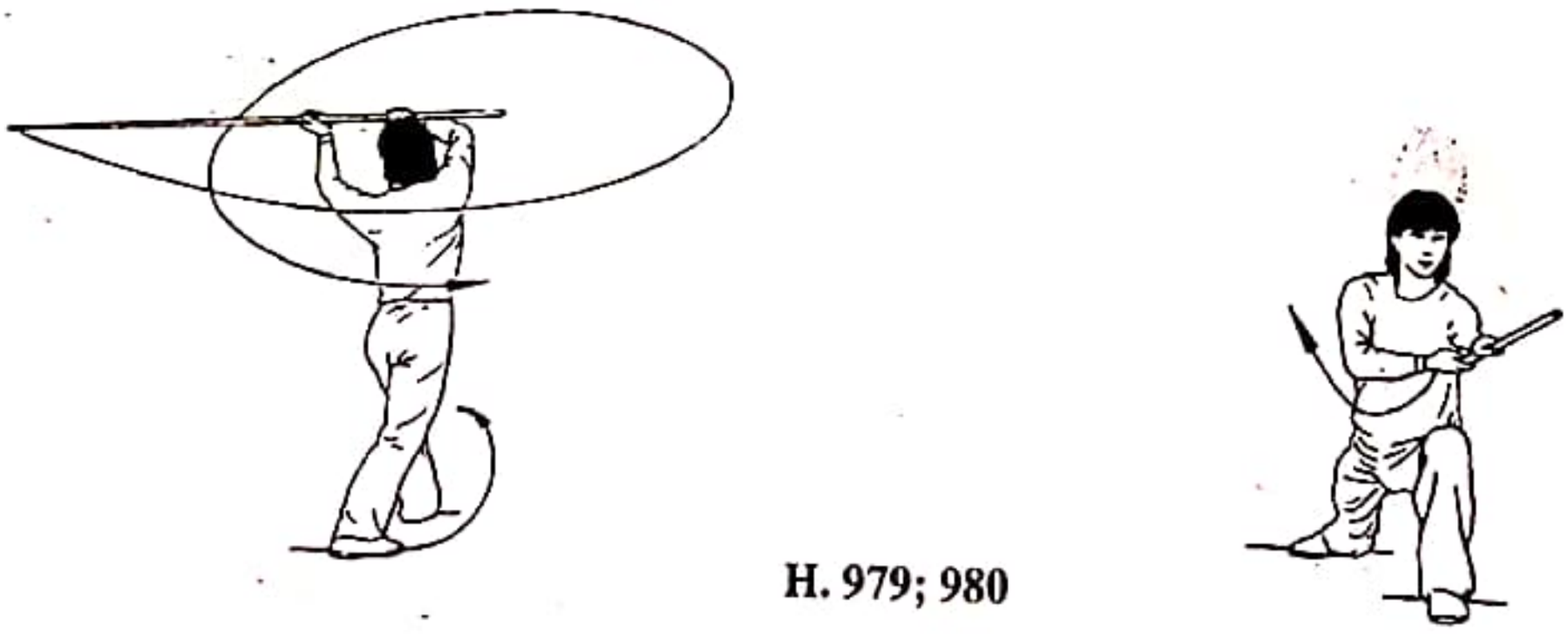
(3) Trọng tâm chuyển về bên trái, cơ thể hơi nghiêng về bên trái, đồng thời tay phải giữ gậy, gốc gậy hướng lên trên về bên trái, tay trái đón lấy thân gậy ở dưới cánh tay phải. (H.978)



H. 977; 978

(4) Toàn thân tiếp tục xoay sang trái, đồng thời, hai tay giữ gậy quay một vòng về phía bên trái theo hướng cơ thể. (H.979)

(5) Chân phải bước lên trước, thân trên, về phía sau bên trái tạo thành bước cung tả; đồng thời, hai tay nắm gậy quay một vòng theo hướng cơ thể, tiếp tục gạt gậy sang trái, mắt nhìn theo gậy. (H.980)



H. 979; 980

48. Cung bộ thoái chưởng

Tay trái giữ gậy thu về cạnh lườn trái, tay phải thu về qua cạnh lườn phải rồi đẩy ra trước, bên phải, mắt nhìn theo tay phải. (H.981)

49. Tịnh bộ bao côn

(1) Toàn thân hơi xoay về bên phải, trọng tâm dồn ở giữa hai chân, đồng thời, bàn tay phải thu về trước ngực, lòng bàn tay hướng lên trên. (H.982)





H.981; 982

(2). Bàn chân trái trước sát chân phải, hai chân đứng thẳng, đồng thời, tay phải vùng xuống dưới về bên phải, cổ tay xoay lên để ngửa lòng bàn tay, mắt nhìn về phía trước, bên trái. (H.983)

50. Thu thế

(1) Tay trái giữ gậy đưa về phía trước, tay phải đón lấy gốc gậy thân gậy đứng thẳng, mắt nhìn phía trước. (H.984)





H.983; 984

(2) Chân trái bước lên phía trước, chân phải bước theo chân trái, đứng chụm chân, tay phải giữ gậy trước ngực thân gậy đứng thẳng, cánh tay trái buông dọc theo cơ thể, mắt nhìn phía trước. (H.985)



H.985

VÕ PHỤC LUYỆN CÔN

1. Chất liệu, màu sắc tự chọn.

2. Nữ giới mặc áo cổ tàu, mở nửa chừng (tay ngắn hay dài tuỳ chọn) gồm năm đôi cúc tàu. (H.986)

Nam giới mặc áo ngắn cổ tàu vạt có đối xứng (tay dài, ngắn tự chọn) gồm bảy đôi cúc tàu (H.987)...





H.980; 981

CHƯƠNG PHỤ LỤC
MỘT SỐ BÀI BÁO VIẾT VỀ CÁC VÕ SƯ "BẢO LONG Y VÕ"

1.BẢO LONG Y VÕ

Lời giới thiệu

Võ sư, Tiến sĩ Y khoa Nguyễn Hữu Khai sinh ngày 8 tháng 1 năm 1953 (23 tháng 11 năm Nhâm Thìn) tại thôn Kinh Đào, xã An Mỹ, huyện Mỹ Đức, tỉnh Hà Tây nơi có dòng sông Đáy hiền hòa cùng dãy núi đá vôi hùng vĩ bao dung che chở. Quê hương ông nghèo nhưng rất giàu tình nặng nghĩa. Ông vốn tính hiền lành, nhân đức, sống lấy nghĩa làm trọng. Tuy nhiên, định mệnh trớ trêu đã khiến ông sớm phải xa quê, nơi chất chứa trăm mến ngàn thương để rồi phải chìm đắm trong muôn vàn khổ đau và bị vùi lấp qua bao thử thách nghiệt ngã của đời thường. Sóng gió phũ phàng đã chiếm đoạt hầu hết tuổi thanh xuân của ông, song với trí thông minh, cùng sự cần mẫn và nghị lực mạnh mẽ, ông luôn vùng dậy để lần lượt vượt qua, chiến thắng những gian khổ mà tưởng như quá sức chịu đựng của con người. "*Lửa thử vàng, gian nan thử sức*", qua sự nung nấu của lửa đời, từ hai bàn tay không chai sạm, ông đã khẳng định được mình để thành đạt trước sự ngỡ ngàng của bằng hữu.

Như lời nhà thơ Vũ Duy Thông - Vụ trưởng Vụ Báo chí và Xuất bản Ban văn hóa tư tưởng Trung ương nhận xét về tác phẩm truyện thơ "***Tình quê***" của ông "*... Anh bạn này đến lạ, việc gì cũng đam mê, từ bắt mạch, kê đơn châm cứu, múa võ trường đao, đoản kiếm, khai phá đồn điền, kinh doanh sản xuất, viết văn, viết báo và làm thơ. Lạ hơn nữa không việc nào Khai không vắt kiệt sức mình, không hết lòng...*"

Vâng! Cũng chính vì luôn "vắt kiệt sức mình" cho mọi việc nên ông đã gặt hái được nhiều thành công trong những lĩnh vực khoa học, văn hóa, xã hội và võ thuật. Ông cũng nổi tiếng là con người có tính cách bao dung, vị tha, nhân hậu và cực kỳ dũng mãnh. Riêng với võ nghiệp, ông đã từng là một võ sư nổi tiếng trong giới giang hồ. Khi hòa nhập cuộc sống đời thường ông đã được võ giới tín nhiệm bầu làm Ủy viên Ban chấp hành Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam và hiện là Chưởng môn phái Bảo Long y võ với hàng ngàn môn đệ trong nước và ngoại quốc.

Môn phái Bảo Long y võ với phương châm kết hợp võ thuật tự vệ, chiến đấu hòa quyện với khí công dưỡng sinh nâng cao thể lực. Sử dụng công phu nâng cao hiệu quả lao động và trí tuệ đồng thời bảo vệ công lý, bênh vực lẽ phải, giúp đỡ kẻ yếu đuối, thế cô.

Bảo Long Y võ mang nặng tình người, sự thành đạt được bắt nguồn từ ân nghĩa và tài nghệ hảo hán tứ phương hội tụ. Hàng ngàn môn đệ một lòng tôn sư trọng đạo, tuân thủ giáo lý của Sư phụ Chưởng môn, đoàn kết, thương yêu, đùm bọc bảo vệ cho nhau, dũng cảm quên mình vì công lý.

Mùa xuân 2001 (Tân Tỵ)
Môn đồ Bảo Long y võ

2. "BẢO LONG Y VÕ" MỘT VÕ PHÁI CỔ TRUYỀN ĐỘC ĐÁO

(Báo Thể thao Việt Nam số 29 ra ngày 8/3/2001)

Cách Hà Nội 40 kilômét về phía Tây có một vùng đất cổ dường như còn giấu trong lòng nhiều bí ẩn về một vùng trầm tích đá vôi sơn thuỷ hữu tình. Tháng ba, những cây gạo già vặn mình nở từng bông từng chùm hoa đỏ tía thường chỉ thấy trong các câu chuyện cổ tích và dãy Hoành Sơn mờ tỏ trong cuối xuân, trải dài bức tranh thủy mặc được chấm phá từ làng Kinh Đào cho tới Tam Điệp.

Từ 8 giờ sáng ngày 4 tháng 3 năm 2001 (tức là ngày 10 tháng 2 ngày Bính Dần tháng Tân Mão năm Tân Tỵ), tại làng Kinh Đào văng vẳng tiếng trống trận. Các cụ cao niên bảo cứ 3 năm một lần mới được nghe tiếng trống ấy. Đó là tiếng trống tưởng nhớ tới vị tướng lập công từ thời nhà Lý, lịch sử đã ghi lại chiến công của ngài và dân làng Kinh Đào trân trọng tôn làm Thành Hoàng, thờ tại đình làng, đã được Bộ Văn hóa cấp bằng Di tích lịch sử văn hóa. Sẽ có lễ mở cửa đình, lễ rước kiệu, tế trời đất, cầu phong, mưa thuận gió hòa. Cổng làng đỏ thắm do thầy trò Công ty Đông Nam dược Bảo Long xây tặng vừa dựng lên để bày tỏ lòng tri ân với quê cha đất tổ. Lá cờ trận dài 15 mét, rộng 6 mét màu tím oai nghiêm gọi gió giữa trời làm ta thèm được nghe tiếng quân reo ngựa hí. Mảnh đất thiêng đã làm nên hồn làng. Phong thủy trời đất đã thổi vào trai làng khí phách bất khuất của tiền nhân.

Một trong những con người hiếu thảo ấy là lương y, võ sư, tiến sĩ y khoa Nguyễn Hữu Khai - Tổng giám đốc Công ty Đông Nam dược Bảo Long, người ta đã biết, đã viết nhiều về con người ba chìm bảy nổi (sinh ngày 23 tháng 11 năm Nhâm Thìn) này. Vượt lên bao phong ba, chấp nhận cả oan khuất, lương y, võ sư, tiến sĩ Nguyễn Hữu Khai trong lòng vẫn vặc một chữ tâm, trong đầu âm thầm một

chữ nhẫn đã trở thành một nhà doanh nghiệp giỏi, có cả tài để chấp nhận cơ chế thị trường cạnh tranh nghiệt ngã, có đủ tâm đức để sống cùng tổ tiên, xóm giềng, bè bạn. Còn một góc nữa trong con người Nguyễn Hữu Khai mà ít người biết đến. Phẩm chất hài hòa này, cộng hưởng các phẩm chất khác làm nên một nhân cách hoàn thiện con người ông. Đó chính là tinh thần thượng võ. Quê ông là làng võ và đã sinh ra cho đất nước một võ tướng. Thừa hưởng gen ông bà, Nguyễn Hữu Khai lặn lội sang tận Trung Quốc học hỏi thêm về y nghiệp và võ nghiệp, anh tâm sự: "*Môn phái Bảo Long y võ lấy rèn luyện ý trí, sức khỏe và tự vệ là chính, việc luyện công luyện khí cũng là bảo vệ mình bằng nguyên khí của chính mình*". Từ cái gốc là Thiếu Lâm Tự, Bảo Long y võ kết hợp chọn lọc với võ cổ truyền dân tộc Việt Nam tạo thành một trường phái riêng. Trong ngày hội mùng 4 tháng 3 năm 2001 vừa qua, những người đại diện của tổ chức Unesco Việt Nam, đông đảo các nhà báo cùng hàng nghìn dân làng Kinh Đào đã trầm trồ ngưỡng mộ trước một chương trình độc đáo do đích thân chưởng môn Nguyễn Hữu Khai điều hành và tham gia biểu diễn. Giúp sức cùng ông còn có các đệ tử: Trợ lý chưởng môn - võ sư, lương y Lương Ngọc Huỳnh, võ sư Quốc Cường, võ sư Nguyễn Ngọc Hải, chuẩn võ sư Võ Quang Bính, võ sư Minh Hải, cùng 40 nam nữ võ sinh khác. Các võ sư đã biểu diễn các tiết mục Quyền thuật, Đao thuật, Võ dưỡng sinh và các màn công phá độc đáo ngoạn mục.

Đặc biệt các tiết mục của Chưởng môn Nguyễn Hữu Khai đã làm người xem đi hết từ ngạc nhiên này tới ngạc nhiên khác, cuối cùng thán phục ý chí, năng lực ngoại cảm siêu việt của con người. Đã vào tuổi 50 nhưng lương y, võ sư, tiến sĩ Nguyễn Hữu Khai còn tráng kiện như một chàng trai. Chị Lê Thuý Hằng vợ anh kể rằng đêm hôm trước chị không ngủ được vì anh lục đục cả đêm, hết thiền,

nạp khí công lại bỏ binh khí ra lau để chuẩn bị mai biểu diễn. Dân làng Kinh Đào kinh ngạc khi thấy anh cho đệ tử đóng những chiếc đinh 10 phân ngập sâu vào lưng, vào ngực rồi treo đao kiếm lên, sau đó múa Thanh long đao nhẹ nhàng, uyển chuyển trọn vẹn một bài đao thuật, rồi lại dùng cơ bụng chắn ngự mũi đinh ba nhọn hoắt do một võ sư đâm vào và vận công làm cong cán đinh ba như một chiếc lạt. Anh lại nuốt cùng lúc 4 cây kim khâu rồi vận khí đẩy các cây kim qua da ở phía dạ dày, lại nuốt những cục bông sau đó vận công và cắm xilanh với một chiếc kim lớn vào dạ dày rồi hút ra sợi chỉ dài hàng mét.

Điều làm mọi người thán phục thì đã từng trở thành một cách mưu sinh thường nhật đối với Nguyễn Hữu Khai. Cách đây hơn chục năm về trước, khi Bảo Long còn non nớt, hàn vi, chính ông cùng học trò đã phải phong sương nuôi sống nhau bằng các bài Sơn Đông mãi võ để bán thuốc tại các bến xe Miền Đông, Miền Tây, Thành phố Hồ Chí Minh. Rồi mỗi khi thử thuốc mới ông lại nuốt kim vào cùng thuốc để xem thuốc đi tới đâu trong cơ thể. Tới chỗ tận cùng kim bị dị ứng thuốc, ông lại lấy kim qua da. Ông tự lấy mình làm vật thí nghiệm, trước khi mang lại sự an toàn cho người bệnh. Đó chính là y đức của cụ Hải Thượng Lãn Ông mà Nguyễn Hữu Khai đã trân trọng nối truyền. Đối với ông tận cùng võ là văn. Tận cùng miếng cơm manh áo chính là nghĩa khí, là cái cao cả của tình người.

Gia Bào

3. NHỮNG SỞ TRƯỜNG ĐỘC ĐÁO VÀ NHÂN TÀI VÕ HỌC VIỆT NAM

(Báo Thể thao Việt Nam số 31 ra ngày 12/3/2001)

Trong các sở học nho - y - lý - số thông thuật, nhiều người vẫn tưởng rằng ngành võ học xưa và nay chỉ đi riêng một con đường rất "mãi võ" để phát triển cho các nội công năng, ngoại tiềm lực của con người. Không hẳn thế, cái tinh túy của võ học đã đóng góp một vai trò tổng hợp về khả năng chinh phục và tính cống hiến đa dạng của nó. Từ xưa đã được lập thành truyền thống - truyền thống vệ quốc của võ học - ngoài điều đó nó còn tựu trung các sở học về văn hóa, tư tưởng để tái tạo con người dưới dạng truyền hệ của các môn phái đã nổi tiếng, đã thành danh, đó là: võ với tâm đạo; võ với thuốc trị thương, trị bệnh, phục hồi sức khỏe; võ với văn hóa lịch sử; võ với tính giác ngộ chân lý bậc cao (hiệp sĩ) và võ với bí thuật nhất truyền tại môn... (xin hiểu bí thuật trong võ học rất gần tâm linh và không thể giải thích).

Bài viết này chúng tôi chỉ đề cập một số sở trường chung với vài công năng của võ học Việt Nam từ các dòng võ Bình Định, Nhất Nam, Lam Kinh, ... và các dòng võ dân tộc trong đại gia đình Võ học Việt Nam, sau là các dòng võ du nhập Thiếu Lâm, Võ Đang, Nga Mi, Mai Hoa, Côn Luân, Vịnh Xuân, Tây Tạng, Ấn Độ... gần nữa là Quyền Anh, Judo, Teakwondo, Wushu... đã đem lại cho Việt Nam một hội nhập truyền thống văn hóa trong võ học kế thừa và phát triển. Nhiều giải thưởng cho võ học ở cấp quốc gia, quốc tế đã đưa Việt Nam lên đài vinh quang. Nhưng vấn đề không chỉ là võ, chính môi trường và hoàn cảnh địa lý, khí hậu Việt Nam đã bắt buộc các dòng võ phải cải biến, ứng dụng nó bởi các liên quan như cây cỏ, nguồn động vật địa vùng dùng cho chế thuốc, luyện nội lực, thời khắc luyện công, luyện khí, địa hình và điều kiện tập tĩnh, tập động... sau nữa là đặc thù văn hóa, lịch sử và tư tưởng của từng môn phái, từng sắc thái võ dân tộc đã xây dựng thành bộ mặt của những môn phái nói chung.

Dã sử còn truyền về cậu bé Đinh Bộ Lĩnh (sau là Đinh Tiên Hoàng) có sở trường luyện công từ bé và đã dám vật đổ trâu mộng của chú để khao đám "ba quân" thiếu niên vùng cỏ lau Trường Yên. Thời Lê Đại Hành, viên tướng Lý Công Uẩn (sau là vua Lý Thái Tổ) đã lên đài hạ không biết bao nhiêu dũng sĩ võ thuật để được đứng vào vị trí

thống lĩnh các đội quân hùng cường đánh giặc Tống. Tại Yên Tử vẫn còn dấu tích của các tăng tử tập luyện các bài Thái cực và võ Thiền định do Nhất Tổ Trúc Lâm Điều Ngự Giác Hoàng (Trần Nhân Tông) khởi luyện và cũng tại thung núi phía đông bắc, ông còn cho trồng cả một vườn thuốc để dùng vào việc tăng lực và trị thương cho người luyện võ và các cư dân tiều phu đi núi chẳng may bị tai nạn (vườn thuốc nay vẫn còn dưới thung vực phía sau chùa Đồng).

Đương thời của danh nhân Trần Hưng Đạo khi về trí sĩ tại Kiếp Bạc, ông vẫn mở trường võ bị và giảng dạy các tướng sĩ trong triều học những kiến thức về binh pháp và ông cũng cho trồng cả rừng thuốc ở hai sườn núi Nam Tào và Bắc Đẩu. Ông luận rằng: "Sở đoản và sở trường của võ đều phải ứng dụng được mọi trạng thái trong cả ngày lẫn đêm, cả mưa lẫn nắng. "Binh pháp" của ta vốn nói về sự hợp nhất văn võ - binh là chỉ võ, thư là chỉ văn - võ phải lấy văn làm tác, văn phải lấy võ làm chiến. Các pháp sẽ biến dịch nó trong thiên thời, địa lợi và trí nhân nên "Bách lực tinh thuật" tất dẫn đến bách chiến, bách thắng. Ta luôn mong đất nước lúc nào cũng có những đội quân tinh nhuệ để bách chiến, bách thắng".

Thử nghĩ xem nếu không được rèn luyện võ thuật Bình Định thì đội quân "thần tốc" của Hoàng đế Quang Trung không thể tiến ra Bắc với tốc độ kinh ngạc và nếu tiến quân nhanh đến vậy liệu có còn đủ sức giáp trận và giải phóng Thăng Long chỉ trong vài ngày của dịp Tết năm Ất Dậu 1789 đã chiến thắng 29 vạn quân Thanh?

Trận Xương Giang (Bắc Giang) là trận kết thúc cuộc kháng chiến thần kỳ chống quân Minh với nhiều dòng võ hợp lực tác chiến và kết thúc bằng một bài *Đại cáo bình Ngô* do vị anh hùng Nguyễn Trãi sáng tác và công bố tại Xương Giang được coi như một bản tuyên ngôn độc lập, lập lại nhà nước độc lập Đại Việt (tên nước thời Hậu Lê).

Chúng ta không thể quên sở trường võ và thuật dưới nước của tướng Yết Kiêu, có người nói ông bơi nhanh như tên bắn bởi biết cách vận công, ông lặn lâu bằng sự "vận thủy chiết khí" (lấy khí ở trong nước) nên mới ở lâu dưới nước bằng khoảng thời gian của hàng chục thợ lặn.

Sở trường chịu đau "bất thường" của Phạm Ngũ Lão lúc còn là người đan sọt ở làng Phù Ủng vì mải suy nghĩ việc nước (trong trạng thái ưu thế) nên đã bị người lính dẹp đường nóng tính của Hưng Đạo Vương đâm ngập nhát giáo vào đùi mà vẫn không hay biết.

Trong giới võ còn truyền tụng về công lực chịu đòn của những phái võ. Tuy có sở trường khác nhau (võ thường rèn cho con người phép chịu đòn trước khi rèn phép tấn công) nhưng không thể nói khác rằng người học võ cũng có một cơ thể bình thường, vì được rèn luyện nên đã chịu nổi những va dập vật cứng, vật sắc, nhọn, độc tố, lực cản, lực đẩy...một cách thái quá. Các dòng võ đều giống nhau là tập cả động lẫn tĩnh - động là vận công, tác thuật, tĩnh là hồi lực, định tâm (đa số dùng thiền để quán về các tác năng tâm và lực). Chúng ta có thể thấy rất rõ qua các cuộc biểu diễn, thi đấu võ thuật của nhiều môn phái trên võ đài thời xưa và nay đều thể hiện cả 4 tính chất : Công, lực, khí và thần, (công năng, nội lực, khí đạo và thần chủ) nếu võ sĩ nào hạn chế một trong 4 chức năng trên sẽ bị hạ gục hoặc tai nạn bất lường. Mỗi dòng võ đều có sở trường vận dụng một số khả năng tự vệ của muông thú để đặt tên cho thế võ như : Long thăng quyền, Hổ giáng chưởng, Vũ điểu bát bộ, Hạc chầu đỉnh, Hầu thủ bộ, Hoàng xà thưởng nguyệt... Ngay thời hiện đại vẫn cần sử dụng các đội quân tinh nhuệ như Sư đoàn 305 đặc công của ta đã lập nên bao chiến tích vẻ vang trong thời đại chống Mỹ cứu nước. Trong thời bình, các lò võ từ những thành phố lớn đến các làng quê có truyền thống đã đóng góp vai trò duy trì sở trường võ học, nâng cao sức khỏe, luyện tập thể hình và đào tạo các võ sĩ cần thiết cho công cuộc bảo vệ trật tự, trị an xã hội.

Thời gian gần đây, chúng tôi có dịp tiếp xúc với nhiều võ sư rất khiêm tốn, nhiều Chưởng môn có nguyện vọng hiến dâng sở học cho cộng đồng, cho các hoạt động xã hội của Hiệp hội Unesco Việt Nam và cũng được biết nhiều dòng võ học Việt Nam không chỉ phát triển trong nước mà còn vươn rộng ra quốc tế, được nhiều nước đón chào, thụ luyện như một chức năng bảo vệ an ninh quốc gia của họ.

Tiếp xúc với võ sư Chu Tấn Cường (sinh năm 1963 tại Hà Nội), Chưởng môn Võ Đạo Việt Nam đang sống tại Cộng hoà liên bang Đức, nhân chuyến anh và đoàn võ thuật của anh (đa số là võ sư và học viên người nước ngoài) về nước biểu diễn tại Hà Nội và một số thành phố lớn của Việt Nam do Trung tâm hỗ trợ văn hóa thể thao thanh niên thuộc Hiệp hội Unesco Việt Nam vào trung tuần tháng 10 năm 2000 với nhiều tiết mục, trong đó có 5 kỷ lục của riêng anh được ghi vào sách Guiness, đó là các môn: Dùng mũi giáo chống vào huyệt lõm vùng yết hầu để đẩy một toa tàu mấy chục tấn chuyển động hàng chục mét (kỷ lục

Guiness 2000); chịu áp lực của sức hút chân không (qua chiếc bát úp dính vùng bụng) lại có thể kéo theo cả... ba chiếc xe hơi (kỷ lục Guiness 1998); Cho ô tô trọng tải 3 tấn chèn qua người mà vẫn nói được những câu "Nhân dịp kỷ niệm 990 năm Thăng Long - Hà Nội, tôi xin kính chúc nhân dân Thủ đô sức khỏe và hạnh phúc!" (kỷ lục Guiness 2000, Hội đồng Guiness đã thẩm định); và trong cả độ cao của cú "nhấc" trực thăng - tại Hà Nội đêm 22/10/2000 thì nhấc bằng cần cẩu với thời gian 4 phút 5 giây (kỷ lục Guiness, có 4 khán giả làm chứng, Hội đồng Guines đã thẩm định); và cơ địa nắm đấm, bắp tay của anh lại có thể trở thành chiếc... búa đóng 116 chiếc đinh vào ván gỗ xếp thành chữ "Hà Nội" trong vòng 4 phút (kỷ lục Guiness 2000); đứng trên mũi xe 26 chỗ làm vật móc cáp cho xe kéo (qua chiếc bát chân không úp vào bụng), chiếc xe đã chạy... 60 km/giờ (kỷ lục Guiness 2001)... Thật chưa từng có đối với bất cứ cá nhân nào trong ngành võ học.

Chứng kiến võ sư, tiến sĩ y khoa - Tổng giám đốc Công ty Đông Nam dược Bảo Long Nguyễn Hữu Khai cùng đoàn võ thuật mang tên Bảo Long y võ của anh công diễn tại quê hương anh nhân lễ hội truyền thống và đón nhận bằng di tích lịch sử văn hóa đình làng Kinh Đào, xã An Mỹ, huyện Mỹ Đức, tỉnh Hà Tây ngày 5 tháng 3 vừa qua mới thấy hết sự công phu rèn luyện của anh và các võ sư với 4 phép hoàn thiện công, lực, khí, thần.

Màn trình diễn công phu của võ sư Nguyễn Ngọc Hải mở đầu chương trình với các tiết mục: "Thiết đầu công", dùng chai bia đập vào đầu cho vỡ chai. "Thần lực công phu" luyện cho nội lực chịu tảng đá nặng hàng trăm kilogam đè lên ngực, nằm trên đống vỏ chai bia vỡ, cho người đập vỡ tảng đá trên ngực. "Thiên cân áp bản" nằm lên đống mảnh thủy tinh cho xe ô tô leo qua người. "Thiết bối xam công" dùng gậy gỗ đập ngang ống chân, làm cho gẫy gậy. " Dụng xỉ la xa" dùng răng cắn dây kéo xe ô tô. "Dụng thương thôi xa" dùng cây giáo nhọn cắm vào cổ sau đó lấy đốc giáo đẩy xe ô tô. Làm cho khán giả tưởng chừng nghẹt thở.

Tiết mục của võ sư tài tử điện ảnh Quốc Cường càng làm cho khán giả hết kinh ngạc này đến kinh ngạc khác. Màn biểu diễn "Song thương thích hầu" dùng hai cây thương đâm vào cổ rồi uốn cong hai cây thương như ta bẻ hai chiếc lạt, trong lúc hai cây thương còn cắm vào cổ, anh ăn liền mấy quả chuối. Tiết mục dùng tay bóp vỡ bóng điện 220W, anh

dùng nội công nghiền nát những mảnh bóng đèn trong lòng bàn tay và cho vào miệng nhai "rau ráu", rồi dùng nước uống nuốt vào dạ dày. Còn nữa anh dùng cùi trỏ đập vỡ quả dừa. Tiếng vỗ tay chưa dứt, anh tiếp tục cho võ sư Minh Hải dùng tảng đá nặng 15 kilôgam ném từ độ cao 2 mét xuống cánh tay làm nát quả dừa được kê bên dưới. Lúc này khán giả tưởng chừng như đang chứng kiến sự thần diệu trong võ công mà chỉ có trong phim chưởng. Chưa hết anh lại biểu diễn tiếp "Giễu chiến độc xà" đã làm kinh hoàng hàng ngàn khán giả. Rồi anh lại nuốt chửng một con rắn lục cực độc vào dạ dày, sau đó dùng nội công vận khí đẩy con rắn ra miệng. Bàn tay anh rung lên khi dùng nội khí để cho hai con rắn hổ mang cắn ngập răng làm tứa máu lại càng làm cho chương trình thêm sôi động.

Màn trình diễn của lương y, võ sư, nghệ sĩ Lương Ngọc Huỳnh đã hội tụ y, võ, nghệ. Anh dùng chiếc bát áp dụng định luật chân không, sau đó dùng nội công hút chiếc bát vào bụng, dùng dây buộc vào đầu xe ô tô 1200 kilôgam kéo ngược dốc 2,5mét. Trong khi đó trọng lượng của anh chỉ có 52 kilogam. Trước hàng ngàn đôi mắt thán phục và tiếng vỗ tay vang dội, anh lại tiếp tục hít bát, cho võ sư Quốc Cường và võ sư Nguyễn Ngọc Hải khiêng người anh lên ở độ cao 1mét. Sau một phút anh tự vận công cho bát bật ra, toàn trọng lượng 52 kilôgam của anh được rơi tự do xuống mặt nền ximăng của sân đình trong tiếng vỗ tay không dứt. Anh đứng lên tươi cười và tiếp tục độc tấu bài *"Ru con Nam Bộ"* trong tiếng đàn bầu thánh thót, ngân nga làm cho sự sôi động như long trời lở đất bỗng nhiên lắng lại. Sự cuồng nhiệt lại vùng lên khi võ sư, tiến sĩ Nguyễn Hữu Khai dùng những cây kim lớn cắm ngập vào cánh tay, bả vai và chân của võ sư, nghệ sĩ Lương Ngọc Huỳnh mà tiếng đàn bầu vẫn thánh thót, nỉ non. Tiết tấu không hề thay đổi, mới biết rằng khi võ học cao siêu con người ta không bị phân tâm dùng ý trí tiêu khiển thể xác theo công, lực, khí, thần.

Đặc biệt các tiết mục của Chưởng môn Nguyễn Hữu Khai đã làm người xem đi hết từ ngạc nhiên này tới ngạc nhiên khác, cuối cùng thán phục ý chí, năng lực đặc biệt của con người. Đã vào tuổi 50 nhưng lương y, võ sư, tiến sĩ Nguyễn Hữu Khai còn tráng kiện như một chàng trai. Chị Lê Thúy Hằng vợ anh kể rằng trước hôm hội làng anh không ngủ, lục đục cả đêm, hết thiền, nạp khí, vận công,

lại bỏ binh khí ra lau để chuẩn bị mai diễn võ, vì làng quê Kinh Đào của anh vốn có truyền thống võ công và làm thuốc, "Qua mắt các cụ già làng là một điều rất cần thận trọng".

Dân làng và khán giả kinh ngạc khi thấy anh cho đệ tử đóng các chiếc đinh lớn 10 phân ngập sâu vào lưng, vào ngực rồi treo đao kiếm lên, sau đó múa Thanh long đao với phong độ dũng mãnh trọn vẹn một bài đao thuật, rồi lại cho một võ sư dùng một cây đinh ba nhọn hoắt đâm vào bụng, anh vận công chắn ngự tới lúc cán đinh ba bị cong lên mà bụng anh không hề gì ngoài một vết lõm nhỏ. Chưa hết anh lại nuốt cùng lúc 4 cây kim khâu rồi vận khí đẩy các cây kim đâm qua da bụng ở phía dạ dày, các nhà báo, khán giả lần lượt lên rút những cây kim từ bụng của anh trong tiếng reo hò và vỗ tay nồng nhiệt. Để kim được gắn liền với chỉ, anh lại nuốt những cục bông vào bụng sau đó vận công nhào luyện thành tơ và cắm xilanh với một chiếc kim lớn vào dạ dày rồi hút ra những sợi chỉ tơ dài hàng mét. Khán giả vượt qua hàng rào bảo vệ tràn vào sân để được tự tay mình sờ vào sợi tơ. Tiếng hoan hô cổ vũ cuồng nhiệt như chưa bao giờ thấy được trong hội làng. Cuối cùng anh đĩnh đạc thiền tọa lên chiếc ghế để cho các đệ tử của mình rút những cây kim, những cây đinh ra khỏi thân thể mà không hề có một vết máu, lại càng làm ngỡ ngàng, thán phục trước hàng ngàn khán giả, các nhà báo, truyền hình và tổ chức Unesco Việt Nam. Quả nhiên, võ sư Nguyễn Hữu Khai phải có một công lực, một tài năng đặc biệt mới có thể làm được như vậy.

Ngày nay rất nhiều phái võ Việt Nam đang hàng ngày nỗ lực rèn luyện cả tài năng lẫn phẩm chất. Được biết gần đây, các môn phái võ cũng lần lượt tham gia vào công cuộc cai nghiện bằng chức năng trị thuốc và rèn luyện phục hồi sức khỏe cho nhiều thanh thiếu niên lầm đường nghiện hút.

Thế mới biết ngành võ học Việt Nam không bao giờ chịu lu mờ trước mọi trách nhiệm của con người và xã hội.

Hà Nội, ngày 7 tháng 3 năm 2001.

Trịnh Yên

4. LƯƠNG Y NGUYỄN HỮU KHAI VỚI NHỮNG TIỀM NĂNG KỲ LẠ CỦA CON NGƯỜI

(Báo Công an Nhân dân số 1217 ra ngày 27/10/2001 và số 1218 ra ngày 29/10/2001)

Thông thường, sinh ra ở đời, mỗi người chỉ "mạnh" một thứ. Giỏi võ thì kém văn. Nhưng với lương y - tiến sĩ Nguyễn Hữu Khai - Tổng giám đốc Tổng công ty Đông Nam dược Bảo Long thì khác. Nhà thơ Vũ Duy Thông, Vụ trưởng Ban Văn hoá tư tưởng trong lời giới thiệu tập thơ "***Tình quê***" của Nguyễn Hữu Khai đã viết: "*Anh bạn này đến lạ: Cái gì cũng đam mê, từ bắt mạch, kê đơn châm cứu, múa võ trường đao, đoản kiếm đến khai phá đồn điền, kinh doanh sản xuất, viết văn viết báo và... làm thơ. Lạ hơn nữa, không việc nào Khai không vắt kiệt sức mình*". Sau khi xem cuốn băng "Bảo Long y võ" trong đó Nguyễn Hữu Khai nuốt 4 cây kim vào miệng rồi lấy ra qua da bụng - chúng tôi tò mò tìm gặp anh tại trụ sở mới của Công ty Đông Nam dược Bảo Long tọa lạc trên 2500m^2 đất sơn thủy hữu tình tại ngã ba Đồng Mô - Hòa Lạc.

PV: Sẽ có nhiều chuyện muốn hỏi anh. Nhưng trước hết nói về võ công đã. Hình như cuốn băng của Đài truyền hình Hà Nội mới chỉ ghi lại một trong nhiều tiết mục biểu diễn của anh và các võ sinh trong môn phái Bảo Long y võ?

Lương y Nguyễn Hữu Khai: Đúng như vậy. Do nghe tiếng đồn ở trong nước cũng như nước ngoài, tổ chức Unesco đã cho ghi hình một chương trình biểu diễn của các đệ tử môn phái Bảo Long y võ ngay tại ngày hội làng Kinh đào - nơi sinh ra tôi, hồi đầu mùa xuân năm nay. Hàng ngàn người đã trèo lên cả mái nhà, làm đổ cả cây cổ thụ để chứng kiến và đi từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác. Tôi đã cho đệ tử đóng xiên hai chiếc đinh to như chiếc đũa vào cơ lưng, hai chiếc ghim băng cỡ lớn vào hai

bên cơ ngực rồi treo lên hai thanh kiếm vào móc hai đinh sau lưng mà vẫn cầm chiếc dao to của Quan Vân Trường thong dong đi khắp sân đình biểu diễn một bài dao thuật trọn vẹn. Một đệ tử khác đâm cây đinh ba nhọn hoắt vào bụng. Tôi vận công chấn ngự tới mức cán đinh ba bị cong lên mà bụng không hề gì ngoài một vết lõm nhỏ. Tôi lại nuốt cục bông vào bụng sau đó vận công nhào luyện thành chỉ và cắm xi lanh với một chiếc kim lớn vào dạ dày rồi hút ra sợi chỉ dài hàng mét. Nhiều khán giả hiếu kỳ vượt qua hàng rào bảo vệ tràn vào sân để được tự tay mình sờ vào sợi tơ. Cuối cùng, tôi trở về tư thế thiền tọa trên chiếc ghế để cho các đệ tử của mình rút những cây kim, những cây đinh ra khỏi thân thể mà không hề có một vết máu.

Tiết mục mà mọi người "ngán" nhất như các anh đã xem trong băng hình là tôi nuốt bốn cây kim dài vào bụng, uống kèm một ngụm nước rồi vận công trong dạ dày, đưa bốn chiếc kim này đâm thủng dạ dày và lần lượt lấy kim qua da. Chính các phóng viên Đài Truyền hình Hà Nội lúc đầu không tin đã vác máy vào tận cơ sở của Công ty tại Hóc Môn (Thành phố Hồ Chí Minh) đề nghị ghi hình. Lần này chỉ có hai kim nhưng các phóng viên lại yêu cầu mỗi cây kim có thêm hai sợi chỉ dài 1.15 mét. Việc này thực ra tôi chưa làm bao giờ nhưng vì bệnh "sĩ" nghề nghiệp nên cũng liều nhận lời.

Tôi phải lấy miếng chuối quấn chỉ vào cho khỏi rối rồi nuốt cả hai cây kim có chỉ vào bụng. Sự việc không đơn giản như những lần nuốt kim không chỉ, như một mãnh thú mắc bẫy tới mức mồ hôi như nước dội trên đầu, trên thân thể, tôi tưởng đã kiệt hết công lực. 15 phút sau, các đầu kim mới lấp ló ở bề mặt da bụng và không thể đẩy ra ngoài được. Các nhà báo, các khán giả và hàng trăm cán bộ công nhân viên lo sợ. Cuối cùng, một thầy thuốc dùng mũi dao sắc nhọn chọc thủng da bụng để đầu kim xuyên ra ngoài rồi dùng kìm lôi kim và sợi chỉ ra. Các phóng

viên Đài truyền hình Hà Nội cũng ướt đẫm mồ hôi và bần thần ân hận bởi vô tình dẫn đến sự hãi hùng này. Trường hợp mỗi cây kim có sợi chỉ dài 1.15mét với trường hợp chỉ có hai cây kim không, tưởng giống nhưng hoàn toàn khác nhau. Nếu chỉ có kim, tôi có thể vận công tác động vào kim để hướng kim theo đường kinh lạc ra ngoài. Có sợi chỉ loằng ngoằng ở đuôi, sự chỉ huy này sẽ bị vướng víu, công lực sẽ không được tập trung trọn vẹn vào cây kim giống như cái đầu xe lửa sẽ vận hành dễ hơn so với cái đầu máy lại kéo theo cả 10 toa tàu.

PV: Vậy võ sư có thể cho biết bí quyết nào làm được điều kỳ lạ như vậy?

Lương y Nguyễn Hữu Khai: Việc nuốt kim của tôi chỉ là việc nhỏ trong sự kết hợp hài hòa, hữu cơ giữa y và võ. Trong môn phái Bảo Long, không chỉ có riêng tôi làm được điều đó. Nhiều anh em còn giỏi hơn tôi và rồi sẽ có các cháu giỏi hơn họ. Điều đó đáng mừng cho cái khí cái thần của dân tộc. Ví dụ như võ sư Lương Ngọc Huỳnh, anh có thể tập trung công lực hút khí lực vào một chiếc bát úp giữa bụng rồi dùng dây kéo một chiếc xe tải 4 tấn hoặc treo lơ lửng trên cây 15 phút. Anh còn vừa đánh đàn bầu, vừa để cho người khác đóng đinh vào vai, găm hàng chục cái kim vào người mà vẫn không chảy máu. Bí mật của nó cũng là phép luyện khí qua các huyệt rồi tập trung vào một điểm. Những điểm khác gần như vô tri, chỉ còn hệ thần kinh thực vật hoạt động.

PV: Câu hỏi cuối cùng: Anh vừa kinh doanh, vừa luyện võ, làm thơ. Chừng ấy cái có thể tồn tại ở đỉnh cao trong một con người? Cái gì bảo đảm cho sự hài hòa ấy?

Lương y Nguyễn Hữu Khai: Hoàn toàn có thể. Sợi chỉ đỏ xuyên suốt chính là cái trí và cái tâm trong con người. Tôi không phải là người có tài bẩm sinh và cho đến nay, cũng vẫn chỉ ở mức bình thường, anh em quý mến thương yêu động viên vậy

thôi. Tôi đã viết 4 cuốn sách, 2 tập thơ, đang viết dở một số cuốn về thuốc và võ.

Tôi sinh ngày 8 tháng 1 năm 1953 tại làng Kinh Đào, xã An Mỹ, Huyện Mỹ Đức, tỉnh Hà Tây, lớn lên theo tiếng gọi thanh niên: "Ba sẵn sàng", được quê hương giao cho "chiếc gậy Trường Sơn" đi đánh Mỹ tại chiến trường B5. Bị thương tại chiến trường miền Nam, tôi trở về học Đại học Kiến trúc. Nhưng nghiệp võ và y không để tôi trở thành người đi xây dựng những tầng cao. Tôi tìm sang Trung Quốc tu nghiệp võ thuật và y thuật. Trở về học thêm và tốt nghiệp Đại học Kinh tế. Được nhiều người giúp đỡ để lập cơ sở bào chế thuốc, nhưng sản phẩm làm ra ban đầu chẳng ai mua. Tôi bèn dùng kế sách "cổ điển" là cùng các đệ tử diễn võ Sơn Đông để rao bán thuốc ở các bến tàu, bến xe và các tụ điểm. Trong lúc bi đát thì may thay ân nhân đã đến với tôi. Đó là trung tá Công an Hà Quốc Khánh - Phó chánh văn phòng Công an Thành phố Hồ Chí Minh, mời về hợp tác với Công an Thành phố xây dựng Xí nghiệp Đông dược Bảo Long và từ đó đi lên. Nhưng sự đi lên đâu đã để thầy trò chúng tôi lau khô nước mắt. Tại khu rừng Hồng Sơn - Mỹ Đức - Hà Tây, tôi đã đầu tư hàng tỷ đồng để xây dựng khu điều dưỡng và trồng dược liệu với ý nguyện muốn xây dựng quê nhà. Nhưng trong chốc lát, các công trình xây dựng cùng hàng trăm héc ta dược liệu đang lên xanh mơn mởn đã bị kẻ xấu kích động tàn phá tan hoang. Tại thị trường Liên bang Nga, Công ty cũng đã bị bọn cơ hội cấu kết nhau làm nhái thương hiệu để cướp trắng thị trường làm chúng tôi điêu đứng. Nhưng "xưa nay nhân định thắng thiên cũng nhiều". Rồi nụ cười cũng đã trở về với Bảo Long, với 25 công trình nghiên cứu được công nhận. Trong đó, thành công lớn lao là đề tài cai nghiện ma túy với sản phẩm "Balok" và đề tài khả năng miễn dịch kháng virus bằng thảo dược với sản phẩm "Hỏa Long". Công ty Đông Nam dược Bảo Long liên tục được nhận Huy chương vàng, Cúp vàng chất lượng. Bốn năm liền, sản phẩm

của Bảo Long nằm trong Topten "Hàng Việt Nam chất lượng cao", được công nhận ISO 9002. Riêng tôi đã được Viện Hàn Lâm khoa học mang tên Xê-chê-nốp Cộng hòa Liên bang Nga công nhận học vị tiến sĩ.

Hiện nay Công ty Đông Nam dược Bảo Long có một "Mái ấm gia đình" với 400 cán bộ công nhân viên sống trong tình cảm chân thành giữa con người với con người. Công ty có 12 giáo sư, tiến sĩ. Không chỉ lo kinh doanh thành đạt, Công ty còn coi trọng công tác xã hội từ thiện, giúp đỡ những người đặc biệt khó khăn vào làm việc, tài trợ cho các hoạt động văn hóa, thể thao. Và đặc biệt 100% cán bộ công nhân viên luyện võ thường xuyên. Trong tương lai, chúng tôi rất muốn phối hợp với báo Công an nhân dân thành lập một Trung tâm võ thuật chữa bệnh cho mọi tầng lớp ngay tại trụ sở của Công ty ở ngã ba Hòa Lạc. Nếu được, sẽ thành lập một trường vừa dạy võ từ bé, vừa học văn hóa đào tạo các chiến sĩ "Công an tý hon" cho ngành theo kiểu "Thiếu Lâm Tự".

PV: Xin cảm ơn và hy vọng những dự định tốt đẹp ấy sớm trở thành sự thật.

***Gia Bào** (thực hiện)*

5. VÕ SƯ, TIẾN SĨ Y KHOA NGUYỄN HỮU KHAI VỚI BẢO LONG DƯỢC VÀ BẢO LONG VÕ

Tạp chí "Quê Hương" - Số 3/2001

Đây là cái tên quen thuộc mà khách hàng dùng thuốc đông y và người hâm mộ võ thuật vẫn thường gọi cho Công ty Đông Nam dược Bảo Long (CTĐNDBL) vốn xuất hiện từ 10 năm nay và tự vươn lên đứng đầu trong ngành đông dược Việt Nam. Tuy nhiên rất ít người biết được Bảo Long y dược và võ công đã làm gì để vượt qua những chặng đường vừa rèn dạy võ thuật, vừa kinh doanh Đông Nam dược với cơ chế vô cùng khắc nghiệt, để có được một chỗ đứng tín nhiệm và những cơ ngơi vận hành sản xuất chế phẩm dược liệu trong xã hội hôm nay.

Gặp võ sư, tiến sĩ y khoa Nguyễn Hữu Khai - Tổng Giám đốc Công ty Đông Nam dược Bảo Long và là chưởng môn phái "Bảo Long y võ" với dáng vẻ hiền lành, bình dị mà sao anh lại có thể như một con thoi vừa đi lại Nam, Bắc vừa dạy các cua võ thuật trong và ngoài nước như: Nga, Pháp, Trung Quốc, Đài Loan... Đã vậy lại còn lãnh đạo hơn 400 con người của Công ty vượt những chặng đường "xuyên Việt, xuyên quốc tế" để kinh doanh thắng lợi. Bài viết này chúng tôi chỉ đưa ra một cách nhìn nhận về anh Khai với những hoạt động võ công và kinh doanh bên cạnh những sở trường và tài năng của một con người nghị lực và có khả năng cảm hóa, quy tụ nhân tài (Công ty Đông Nam dược Bảo Long có 12 giáo sư, tiến sĩ, có 5 vị nguyên đại tá Công an, Quân đội Nhân dân Việt Nam và 1 vị thiếu tướng Công an) biết rèn luyện, biết phân tích, vận dụng, đánh giá và quyết định những bước đi của võ và y dược Đông phương cho doanh nghiệp của mình, "ăn nên làm ra" nhưng đoàn kết và kỷ cương một cách rất tình người.

Đến với Công ty cổ phần Đông dược Bảo Long - Một công ty trực thuộc Tổng công ty y dược Bảo Long của anh Khai đóng tại đường Láng - Hà Nội chúng tôi thấy anh chị em cán bộ công nhân viên đều nói về anh với tình cảm trìu mến "Thầy Khai đi công tác" hoặc "Thầy Khai có nhà xin chú đợi một lát". Địa chỉ này cũng là một trong nhiều địa chỉ đại lý thuốc đông y trên toàn quốc của Công

ty với cửa hàng bán nhiều chế phẩm dược rất quen thuộc như: Tiềm Long, Kim Long, Mộc Long... Mỗi thứ chuyên trị một hoặc nhiều bệnh hoặc bồi bổ sức khỏe.

Nhiều bài báo đã viết về Nguyễn Hữu Khai: *"Một lương y được Cộng hòa Liên bang Nga phong học vị tiến sĩ"* (Báo Nhân dân số ra ngày 18/10/2000); *"Nhà thơ và lương y"* (Báo Nhân dân số ra ngày 27/10/2000); *"Vượt lên từ đáy vực"* (Báo Văn nghệ số ra ngày 11/11/2000); *"Một lương y, võ sư của Việt Nam được Cộng hòa Liên bang Nga phong học vị tiến sĩ"* (Báo Thể thao hàng ngày số ra ngày 16/10/2000); *"Một thầy thuốc Việt Nam thành đạt tại Liên bang Nga"* (Báo Công an nhân dân số ra ngày 4/3/2001); *"Cuốn sách mới về y học dân tộc"* của giáo sư, tiến sĩ Đỗ Tất Lợi viết về Nguyễn Hữu Khai (Báo Nhân dân số ra ngày 18/1/2001)... Các số báo này đều viết về một con người vượt khó, tự lực cánh sinh làm nên sự nghiệp và đã trả giá bằng cách vắt kiệt sức mình.

Anh Khai sinh ngày 8/1/1953 tại Làng Kinh Đào, xã An Mỹ, huyện Mỹ Đức, tỉnh Hà Tây, lớn lên theo tiếng gọi thanh niên "Ba sẵn sàng", được quê hương giao cho "Chiếc gậy Trường Sơn", Khai hăng hái lên đường bảo vệ Tổ quốc. Bị thương tại chiến trường miền Nam, anh trở về học Đại học Kiến trúc. Nhưng nghiệp võ và y không để anh trở thành người đi xây dựng những tầng cao, anh tìm sang Trung Quốc tu nghiệp thêm nghiệp võ thuật và y thuật. Trở về anh học thêm và tốt nghiệp Đại học Kinh tế , được nhiều người giúp đỡ để lập cơ sở bào chế thuốc nhưng sản phẩm làm ra ban đầu chẳng ai mua, anh bèn thay đổi kế sách "cổ truyền" là cho các đệ tử diễn võ Sơn Đông để rao bán thuốc ở các bến tàu, bến xe. Lại chán trước các cuộc tranh giành kiểu bạo lực, anh cho đệ tử lui về tiếp thị thuốc trong các cơ quan nhưng thất bại vẫn hoàn thất bại. Anh Khai đã cùng những cộng sự ngậm ngùi tuôn lệ với cái thất bại của số vốn còm cõi ngày ấy nhưng với anh là cả một cơ nghiệp của bao nhiêu con người. Chán chường cảnh mình, trong lúc bi đát thì may thay ân nhân đã đến với anh, đó là trung tá Công an Hà Quốc Khánh (Phó văn phòng Sở Công an Thành phố Hồ Chí Minh) mời anh về hợp tác xây dựng Xí nghiệp Đông dược Bảo Long và từ đó đi lên. Nhưng sự đi lên đâu đã để thầy trò anh lau khô nước mắt. Tại quê anh hàng

trăm hecta thuốc đang lên xanh mơn mởn đã bị kẻ xấu kích động dân địa phương nhổ trụi. Tại thị trường nước ngoài hàng giả "Bảo Long" đã làm anh điêu đứng nhưng một ngày nụ cười cũng trở về với anh là 25 công trình nghiên cứu của anh được công nhận. Bằng lao động sáng tạo do Tổng Liên đoàn Việt Nam tặng cho anh, Công ty Đông Nam dược Bảo Long liên tục được nhận huy chương vàng tại các cuộc triển lãm. Ba năm liền xếp hàng Topten hàng Việt Nam chất lượng cao được công nhận ISO 9002.

Gần đây báo chí lại đăng tải tiếp các sở trường võ học công phu của anh, của các đệ tử "Bảo Long y võ" lần đầu tiên biểu diễn tại quê hương anh nhân ngày hội truyền thống và đón nhận bằng di tích lịch sử văn hóa đình làng. Một làng có truyền thống võ học và làm thuốc. Chứng kiến Nguyễn Hữu Khai cùng các đệ tử Bảo Long y võ của anh công diễn ngày 4 tháng 3 năm 2001 người xem đã từ ngạc nhiên này sang ngạc nhiên khác. Anh Khai cho đệ tử đóng xiên hai chiếc đinh dài 10 phân vào cơ lưng, hai chiếc ghim băng cỡ lớn vào hai bên cơ ngực rồi treo lên hai thanh kiếm vào móc hai đinh sau lưng mà anh vẫn biểu diễn một bài đao thuật trọn vẹn, rồi anh lại cho một đệ tử đâm cây đinh ba nhọn hoắt vào bụng, anh vận công chấn ngự tới lúc cán đinh ba bị cong lên mà bụng anh không hề gì ngoài một vết lõm nhỏ. Chưa hết anh lại nuốt cùng lúc 4 cây kim khâu rồi vận khí đẩy các cây kim đâm qua da bụng ở phía dạ dày, các nhà báo, khán giả lần lượt lên rút những cây kim từ bụng của anh trong tiếng reo hò và vỗ tay nồng nhiệt. Để kim được gắn liền với chỉ, anh lại nuốt những cục bông vào bụng sau đó vận công nhào luyện thành tơ và cắm xilanh với một chiếc kim lớn vào dạ dày rồi hút ra những sợi chỉ tơ dài hàng mét. Nhiều khán giả liều lĩnh và hiếu kỳ vượt qua hàng rào bảo vệ tràn vào sân để được tự tay mình sờ vào sợi tơ. Tiếng hoan hô cổ vũ cuồng nhiệt như chưa bao giờ thấy được trong hội làng. Cuối cùng anh đĩnh đạc thiền tọa lên chiếc ghế để cho các đệ tử của mình rút những cây kim, những cây đinh ra khỏi thân thể mà không hề có một vết máu, lại càng làm ngỡ ngàng, thán phục trước hàng ngàn khán giả, các nhà báo, truyền hình và tổ chức Unesco Việt Nam. Quả nhiên, võ sư Nguyễn Hữu

Khai phải có một công lực, một tài năng đặc biệt mới có thể làm được như vậy.

Đôi điều chính luận:

Được hỏi về y và võ học, anh Khai từ tốn nói: Y và võ không phải là điều xa lạ với người dân nước Việt xưa và nay. Người học võ nào cũng biết cách làm thuốc trị thương, chuyên sâu thì làm thuốc trị bệnh cứu đời. Việc tôi nuốt những chiếc kim rồi cho dẫn đi các đường kinh lạc trong cơ thể không phải là sở trường năng lực của võ công mà là phương pháp thông thường để kiểm tra tính dược của các thầy thuốc đông y, đây là phương pháp có từ ngàn xưa (cười và nói không phải ai cũng dám tập môn nuốt kim). Xin hãy hiểu tây y thường chữa bệnh theo đường huyết tức là đưa thiết bị phẫu thuật vào đường máu để thăm dò tim, gan, phổi... nhưng đông y thì theo đường khí, các đường kinh lạc. Nuốt kim tùy theo ý muốn với số lượng đòi hỏi của thí nghiệm về kinh Tỳ, kinh Vị, hay kinh Phế... Nuốt xong kim sẽ dùng khí công đẩy kim đi theo đường kinh mình muốn rồi chấn kim ở huyệt đã định, sau đó uống một loại thuốc cần nghiên cứu khi thấy kim ở kinh nào tức thì biết rằng thuốc dẫn vào kinh ấy. Thí nghiệm xong thì dùng khí công đẩy kim ra ngoài da.

Hỏi: *Còn học vị tiến sĩ của anh?*

Nguyễn Hữu Khai: Ngẫu nhiên tôi nói thế là vì xuất phát từ những trăn trở về tệ nạn nghiện hút ma túy tại Việt Nam cũng như các nước đang phát triển ngày càng gia tăng, những gương mặt đau khổ của nhiều gia đình đã trở thành nạn nhân của kẻ nghiện hút luôn ám ảnh trong tâm trí tôi. Tôi quyết định đi sâu vào lĩnh vực này và đưa ra chế phẩm Balok. Với phương pháp thực hiện không cầu kỳ như các nước tiên tiến đang vận dụng, cuốn sách *"Tôi học cai nghiện ma túy"* sẽ nói cụ thể về vấn đề này. Viện hàn lâm khoa học Xê - chê - nốp gọi luận án giải nghiện ma túy của tôi là "Phương pháp chẩn đoán và điều trị mới" và phong học vị tiến sĩ cho tôi. Tôi chỉ là người biết dựa trên các cơ sở triết học y lý cổ truyền phương Đông tìm hiểu cơ chế gây nghiện ma túy và biện pháp hóa giải, biện pháp chống tái nghiện. Từ năm 1970 y học hiện đại đã phát hiện những độc tố có từ ma túy Opioid gắn vào thực thể Receptor tàng tích trong não, trong mô mỡ và trong tủy của người nghiện. Cơ chế

gây nghiện đã được sáng tỏ suốt 30 năm nay, nhưng phương pháp hóa giải thì vẫn còn hạn chế. Phương pháp mới và chế phẩm Balok của tôi đã được các nhà khoa học Nga quan tâm bởi nó đơn giản có thể cai nghiện tại gia đình, không gây phản ứng phụ.

Hỏi: *Trong cơ sở nho - y – lý - số thông thuật, nhiều người vẫn tưởng rằng ngành võ học xưa và nay chỉ đi riêng một con đường "mãi võ" anh có thể lý giải về sự hữu cơ của y và võ?*

Nguyễn Hữu Khai: Cái tinh túy của võ học đã đóng góp một vai trò tổng thể về khả năng chinh phục và tính cống hiến đa dạng của nó, từ xưa võ học đã được lập thành truyền thống - truyền thống vệ quốc của võ học - ngoài điều đó nó còn tập trung các sở học về văn hóa, tư tưởng để tải đạo con người dưới dạng truyền hệ của các môn phái đã nổi tiếng, đã thành danh đó là: Võ với tâm đạo; võ với thuốc trị thương, trị bệnh và phục hồi sức khỏe, võ với văn hóa lịch sử, võ với tính giác ngộ của chân lý bậc cao và võ với bí mật nhất truyền tại môn. Đặc biệt là võ đã rèn luyện được nghị lực và ý chí cao siêu cho người học. Sở dĩ võ học mật thiết với y học phương Đông, các sách đã nói nhiều, tôi chỉ viện dẫn trong võ có bốn thuật phải rèn là: công, lực, khí, thần (công năng, nội năng, khí đạo và thần chủ). Nếu võ sĩ nào hạn chế một trong bốn chức năng trên sẽ bị hạ gục hoặc tai nạn bất thường. Trong Đông y cũng có 4 thuật phải tính là: cấp, khoan, lượng, thể (cấp cứu, khoan hòa thời bệnh, liều lượng thuốc và thực thể con người) cả hai lý do đó hợp lại thành quy thức vận dụng và xét đoán, võ quyện vào y đều không ngoài chính luận của tinh, khí, thần để giải mã và phát triển. Nhưng vấn đề của y và võ chính là sự vận dụng tri thức môi trường và hoàn cảnh địa lý. Khí hậu Việt Nam đã bắt buộc các dòng võ phải cải biến, ứng dụng nó bởi các liên quan như cây cỏ, nguồn động vật địa vùng dùng cho chế thuốc, luyện nội lực, thời khắc luyện công, luyện khí, địa hình và điều kiện tập tĩnh, tập động... Tôi muốn nói ở đâu có lò võ thì ở đó cũng có xưởng chế thuốc đông dược và các võ sư hầu hết đều biết về y.

Hỏi: *Xin anh đưa ra vài ví dụ?*

Nguyễn Hữu Khai: Tại Yên Tử vẫn còn dấu tích của các tăng tử tập luyện các bài thái cực và võ thiền định do Nhất tổ Trúc Lâm Điều Ngự Giác Hoàng (Trần Nhân Tông) khởi luyện và cũng tại

thung núi phía Đông Bắc, ông còn cho trồng cả một vườn thuốc để dùng vào việc tăng lực và trị thương cho người luyện võ và các cư dân tiều phu đi núi chẳng may bị tai nạn (vườn thuốc nay vẫn còn phía sau chùa Đồng).

Đương thời của Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn - Võ tổ Việt Nam khi về trí sĩ tại Kiếp Bạc, ngài vẫn mở trường võ bị và giảng dạy cho các tướng sĩ trong triều đình học tập những kiến thức về binh pháp *(Binh thư yếu lược)* và ngài cũng cho trồng cả rừng thuốc ở hai xườn núi Nam Tào và Bắc Đẩu. Ngài luận rằng: "Sở đoản và sở trường của võ đều phải ứng dụng được mọi thì trong cả ngày lẫn đêm, cả mưa lẫn nắng, cả yếu lẫn khỏe, "binh pháp" của ta vốn nói về sự hợp nhất văn võ - binh chỉ là võ, thư chỉ là văn - võ phải lấy văn làm tác, văn phải lấy võ làm chiến. Các pháp sẽ biến dịch nó trong tác chiến của thiên thời, địa lợi, và trí nhân nên "Bách lực tinh thuật" tất dẫn đến bách chiến, bách thắng. Ta luôn mong đất nước lúc nào cũng có những đội quân tinh nhuệ để bách chiến, bách thắng.

Hỏi: *Bảo Long y võ thuộc phái nào?*

Nguyễn Hữu Khai: Chúng ta đều biết võ học có rất nhiều môn phái như các dòng võ Bình Định, Nhất Nam, Nam Kinh... và các dòng võ dân tộc truyền thống trong võ giới Việt Nam, sau là các dòng võ du nhập Thiếu Lâm, Võ Đang, Nga Mi, Mai Hoa, Côn Luân, Vịnh Xuân, Tây Tạng, Ấn Độ... gần nữa là Quyền Anh, Judo, Teakwondo, Wushu... đã đem lại cho Việt Nam một hội nhập truyền thống văn hóa trong võ học kế thừa và phát triển. Nhiều giải thưởng cho võ học ở cấp quốc gia, quốc tế đã đưa Việt Nam lên đài vinh quang. Nói thế để quý vị hiểu "Bảo Long y võ" đã lựa chọn và hội nhập những ưu việt của nhiều phái võ tiêu biểu để phát triển cho mình.

Hỏi: *Nghe nói anh còn viết văn và làm thơ?*

Nguyễn Hữu Khai: Tôi luôn sáng tác trong lúc rảnh rỗi, coi đó là một tiêu khiển, văn là người, cũng chỉ vì tôi quá yêu quý con người.

Lời kết: Gần đây, rất nhiều phái võ Việt Nam đang hàng ngày nỗ lực rèn luyện cả tài năng lẫn phẩm chất và cũng lần lượt tham gia

vào công cuộc chữa trị bệnh cho nhân dân, cho công cuộc cai nghiện ma túy bằng chức năng trị thuốc và rèn luyện phục hồi sức khỏe. Thế mới biết ngành võ học Việt Nam không bao giờ chịu lu mờ trước mọi trách nhiệm của con người và xã hội. Với Công ty Đông Nam dược Bảo Long hôm nay chúng tôi càng tin rằng võ sư, tiến sĩ Y khoa Nguyễn Hữu Khai và các thành viên Công ty của anh sẽ còn tiếp tục những bước đi phát triển vững chắc và cứu giúp được nhiều người bệnh.

Hà Nội, tháng 3 năm 2001

Trịnh Yên

Hiệp hội UnescoViệt Nam

6. ĐI TÌM NHỮNG VỊ "LA HÁN MÌNH VÀNG"

(Báo An ninh thế giới số 17 ra ngày 1/2/2002)

Công ty "Tàng long ngoạ hổ"

Một xêri những pha trình diễn của các môn sinh môn phái Bảo Long Y võ đủ để làm choáng ngợp và đánh bạt đi bất cứ sự hoài nghi nào về những khả năng kỳ diệu và vô tận của con người. Trong cái khung cảnh huyễn hoặc của một buổi sáng chớm đông trên đền Và cổ kính, chúng tôi được chứng kiến các đệ tử cấp võ sư vũ lộng thần oai: Nằm trên đống mảnh vỏ chai đặt tảng bê tông 200 kilogam lên bụng rồi cho người cầm búa tạ đập cho đến kỳ vỡ trong tiết mục "Thiên cân áp bản"; úp chiếc bát vào bụng, dùng nội khí đốt hết ôxy trong bát tạo lực chân không, buộc dây vào bát kéo chiếc xe tải nặng 4,5 tấn cộng thêm chiếc Toyota 12 chỗ nặng hơn 1 tấn trong tiết mục "Giác pháp công"; cắm chiếc thương sắt nhọn vào cổ vận khí đẩy chiếc xe tải 4,5 tấn trong tiết mục "Dụng thương thôi xa"; ngồi chơi đàn ghi ta trong khi người khác găm kim và đóng đinh vào người ở tiết mục "Thưởng nhạc - vãng thống..v.v.".

Bảo Long y võ là một môn phái tuổi đời không quá 20 năm, so với những môn phái đã thành danh ở Việt Nam thì quả thực không dám sánh về tuổi đời, nhưng đặc điểm đặc biệt của môn phái này là chữ y song hành cùng chữ võ, bản thân Chưởng môn nhân Nguyễn Hữu Khai cũng đang đảm nhận chức vụ Tổng giám đốc Công ty Đông Nam dược Bảo Long. Dựa trên nền tảng căn bản là võ Thiếu Lâm và khí công Yoga, Bảo Long y võ đã tiếp thu những tinh hoa của các môn phái khác để tạo ra những chiêu thức mới cho phù hợp với căn cốt của người Việt Nam. Trong chi nhánh miền Bắc Công ty toạ lạc tại Hoà Lạc, hầu như tất cả các nhân viên đều là những võ sinh và dĩ nhiên cái bộ máy sản xuất liên hoàn ấy bỗng trở thành một võ đường khổng lồ. Người lái xe cho chúng tôi hôm ấy có vóc dáng xương xẩu, nhỏ bé và rất hài hước nhưng ngược lại đôi bàn tay thì to bè, những đốt ngón tay nổi cục lên đặc trưng của một cao thủ về ngạnh công. Đến khi trò chuyện với võ sư Nguyễn Ngọc Hải mới biết đó chính là một học trò tâm đắc của anh, và theo như lời anh tiết lộ thì món ngũ trảo của võ sinh Xuân Dương ấy khi xuất chiêu chộp vào người khác có thể bóc được cả mấy lớp quần áo

ra. Chưởng môn nhân Nguyễn Hữu Khai thì nổi tiếng với tuyệt chiêu "Lưu châm nội nhục", ông nuốt kim vào bụng rồi vận khí đẩy kim chạy theo đường kinh lạc, rồi đẩy ra ngoài bằng đường bụng, nhưng đặc điểm đặc biệt của ông là chỗ theo sau đoạn kim đó là cả một đoạn chỉ dài gần 1m mà tuyệt nhiên không hề có chút máu nào. Bên cạnh đó, trong buổi biểu diễn tại làng Kinh Đào quê ông bên bờ sông Đáy, ông đã nuốt bông gòn vào dạ dày rồi vận khí nhào luyện, sau đó cắm kim tiêm vào bụng hút ra đoạn chỉ dài hàng chục mét. Võ sư Nguyễn Khắc Phấn trụ trì Thiên Môn Đạo với gần 2000 học trò cũng đã từng tham khảo võ công ở chỗ thầy Khai. Khi chúng tôi hỏi thầy Khai rằng, nếu luận theo cách hành xử giang hồ thì võ sư Phấn tất yếu phải gọi ông là thầy. Thầy Khai chỉ mỉm cười mà rằng, nếu xét kỹ ra thì có thể là vậy, nhưng đã mang cái nghiệp võ vào thân thì lấy cái thanh khí tương đồng làm trọng. Nhận xét về những thành tựu của võ sư Nguyễn Khắc Phấn, đặc biệt là sắp tựu thành phép khinh công trên cót ép vượt sông Đáy, thầy Khai khẳng định, võ sư Phấn hoàn toàn có thể làm được trong vòng hơn một năm tới, bởi anh có một chế độ kiêng khem rất tốt, đặc biệt là kiêng cữ được sắc giới, bảo toàn được Tinh - Khí - Thần. "Nếu bản thân tôi muốn tự thành phép khinh công đó thì chỉ trong vòng hai tháng, nhưng phải hoàn toàn kiêng khem, nhưng...", thầy Khai nói. Tôi biết điều đó là rất khó đối với ông, bởi với cương vị là Tổng giám đốc một công ty lớn, với vô vàn những mối quan hệ, những khúc mắc trên thương trường, những lo toan cuộc sống thường nhật của hàng trăm công nhân không cho phép ông có nhiều giây phút tĩnh toạ tham thiền luyện khí.

Từ tù nhân... tới chưởng môn nhân

Cái cung cách ông Khai đón nhận những lời khen, những lời chúc tụng, những ánh mắt ngưỡng mộ xem ra mang phong vị bình thản của một người đã từng nếm trải đủ nhọc nhằn, đủ ba đào nay thành đạt cuộc đời. Năm 1979, từ bỏ tương lai trở thành một kiến trúc sư, ông sang Trung Quốc tầm sư học võ. Quảng Tây thời đó là đất võ mà cũng là đất thuốc, y võ bất phân, 3 năm tựu thành về võ học cũng là 3 năm ông tựu thành về y học. Năm 1982, ông trở về nước thì lại phải chịu một cái án tù do một sự hiểu nhầm, do một sự cẩn trọng cần thiết lúc đó của lịch sử. 3 năm trong tù, 6 năm phiêu bạt mãi võ bán thuốc, chỉ có sự đồng cam cộng khổ của các chiến hữu, sự trung thành tuyệt đối của các đệ tử mới có thể khiến ông có được thành công như ngày hôm nay. Thị phần của Đông Nam dược Bảo Long được mở rộng khắp trong và ngoài nước

thì cũng là lúc Bảo Long y võ dây dặn và thành danh khi quy tụ được một loạt các hảo thủ như võ sư Lương Ngọc Huỳnh (Nguyên Chưởng môn phái Lâm Sơn Động), võ sư Quốc Cường, võ sư Nguyễn Ngọc Hải... Không chỉ trông cây mà không nhìn gốc, ông cùng các đệ tử lang thang khắp các câu lạc bộ võ thuật tìm kiếm những em có căn cốt, tìm đến tận nhà làm bản cam kết với phụ huynh để đưa các em về Công ty nuôi nội trú cả tuần, đảm bảo hằng ngày đưa các em đi học văn hoá, đồng thời có thời gian chuyên tâm luyện võ. Không chỉ vậy, võ sư Lương Ngọc Huỳnh còn sang tận Liên bang Nga mở một võ đường bên đó, đồng thời làm luôn trưởng đại diện của Đông Nam dược Bảo Long.

Phòng làm việc của ông Khai bày biện chẳng khác gì phòng làm việc của vô vàn vị giám đốc khác, duy nhất chỉ nổi bật lên một chữ tĩnh nằm giữa hai bức tranh Long, Hổ. Tôi biết đối với những người luyện khí công như ông, chữ tĩnh lại càng quan trọng. Giai đoạn đầu phải luyện ở những nơi thanh vắng vì cần tĩnh, giai đoạn thứ hai ngồi giữa chợ mà luyện nhưng không ảnh hưởng vì đã có chữ tĩnh, giai đoạn then chốt thứ ba phải tìm mật thất mà luyện vì càng cần tĩnh, qua ba giai đoạn đó là đạt đến độ cảnh giới. "Tĩnh sắc tinh minh", những quyết định, những câu chữ của ông ảnh hưởng đến nhiều số phận, đầu óc không minh mẫn, không sáng sủa làm sao tốt đẹp và vẹn toàn cho được.

Việt Đông

7. "MÃNH LỰC" KHÍ CÔNG

(Báo An ninh thủ đô số 751 Ngày 27/02/2002 và số 752 ngày 1/3/2002)

Giờ thì tôi đã tin vào những khả năng kỳ diệu bất tận của con người! Vò chân vào đống thuỷ tinh sắc nhọn, đập vỡ khối bê tông nặng hơn 2 tạ mà "thớt" là khẳng khiu ống đồng; dùng yết hầu làm điểm tựa, mượn lực cây thương đẩy chạy ô tô và nuốt kim đẩy ra bụng. Cuộc đùa giỡn rùng rợn với tử thần hoàn toàn không phải là những màn "Mãi võ Sơn Đông" mà theo tinh thần khí công, khám phá sự phi thường trong con người bình thường.

Mắt thấy tai nghe

4 chiếc xe mang thương hiệu Bảo Long nối đuôi nhau rời cây số 10 xã Cổ Đông trực chỉ đền Và, thủ phủ Sơn Tây. Ba chiếc chở võ sinh và khí cụ, xe còn lại cho cánh báo chí.

Cái rét ngày đông sáng cuối năm chợt tan biến bởi đội quân nhí Bảo Long y võ 40 em trong trang phục đỏ đen xuất hiện trên lối vào trong sân ngôi đền tĩnh mịch. Chẳng phải rằm cũng chưa tới mùng một... Dân kinh doanh xung quang đền Và lạ lắm. Mồm tíu tít mời khách mua nhưng mắt không quên tò mò ra phía 4 chiếc xe đổ quân xuống hồi nãy. Chợt tiếng trống trầm hùng ùa tỏa vào không gian khoáng đạt của khu đền Và. Thoáng cái, đội quân Bảo Long y võ nhí đã mất hút vào sân đền. Trước đó, các sư huynh, sư đệ đã lo xong "phần trang trí" với đủ thập bát món binh khí trên nền thảm đỏ.

Với riêng người Sơn Tây, hỏi thăm lối về Bảo Long, từ chị hàng thịt tới anh xe ôm có thể chỉ vanh vách cho bạn phải qua bao nhiêu cái cầu và đến đoạn nào thì rẽ. Người Sơn Tây đã quen cái thuốc đó là y. Còn võ, vế thứ hai trong tôn chỉ môn phái này thì mơ màng lắm. Hãn hữu mấy năm một lần, đội quân trang phục đủ màu: đỏ, trắng, đen này mới "thể hiện" trong dịp hội làng hoặc thi đấu giao hữu với môn phái khác. Còn hôm nay những hồi trống hối hả phía sân

đền đã lôi tuột chị hàng nước cuối cùng "tiếc buổi chợ" chạy bổ vào trong. Đền Và đang có không khí của một sân vận động cấp xã. Khán giả vòng trong vòng ngoài, già trẻ lớn bé đủ cả. Mới khai mạc buổi biểu diễn bằng màn công phu của đội nhí mà các bà, các chị đã xuýt xoa" "Úi chà, cái con bé đai hồng rắn rỏi quá" - rồi "Thằng cu đầu hàng xinh trai ra phết". Màn đồng diễn vui mắt của đội Bảo Long nhí kết thúc bằng một hồi trống khoan thai, mang theo sự thán phục của khán giả. Chương trình được kết cấu tăng dần độ mạo hiểm. Nào là "Tiểu hầu khinh công" với màn biểu diễn của một nữ võ sĩ chân trần nhảy từ trên độ cao 2m vào đống vỏ chai thuỷ tinh sắc nhọn, nào là "Thiết đầu công" đập chai bia vào đầu vỡ tan, rồi "Thiết chưởng công" kê tay lên quả dừa khô, cho người ném hòn đá lên cổ tay làm quả dừa kê dưới vỡ nát. Cao trào của buổi trình diễn bắt đầu lúc 15 giờ với tiết mục "Thiết cước công", võ sinh biểu diễn công phu "Thiết cước công" cũng chính là người vừa thực hiện màn "Thiết bối sam công" nằm trên đống mảnh chai sắc nhọn, kê tảng đá lên bụng, đập vỡ. "Thiết cước công" cũng có nét gần giống vậy. Sau khi võ sinh đá gió vận khí vài đường, 8 đồng môn hì hụi khuân ra khối bê tông cỡ 200 kilogam ra sân đền. Khối bê tông được nhấc lên, giữ thăng bằng trên ống đồng huynh đệ của họ. Đại đệ tử Bảo Long mình trần lẳn chắc xách búa tạ tiến vào, đứng thế "Chảo mã tấn", dần khí. "Ki -ai, Ki – ai, Ki - ai", mỗi tiếng thét là một nhát búa. Khối bê bị bửa làm hai sau tiếng thét thứ ba. Bụi nhoà hẳn cơ thể võ sinh "Thiết cước công". Sân đền Và "bất động" tới cả phút. Võ sinh "Thiết cước công" vận khí hồi sức, tung người đá gió chào khán giả.

Trong môn phái Bảo Long y võ, đứng đầu là sư phụ Chưởng môn Nguyễn Hữu Khai. Dưới có các đại đệ tử cao thủ từng món: Khí công, ngạnh công, khinh công... Đó là Nguyễn Ngọc Hải, nguyên Chưởng môn Lâm Sơn Động phái, người Sơn Tây; là cascadeur Huỳnh Phú khá nổi tiếng trong giới điện ảnh phía Nam; là Nguyễn Ngọc Huỳnh, đại diện cho Bảo Long ở Liên bang Nga. Theo giới thiệu của Chưởng môn Bảo Long, về nội khí, võ sư Hải chỉ đứng sau sư phụ. Có lẽ vì thế mà tiết mục "chốt" của chương trình chính là màn khí công "Dụng thương thôi xa" do Hải biểu diễn. Và lần này, dị năng của vị võ sư gần 40 tuổi, cao chưa đầy 1,70m, nặng 64 kilogam đã khiến nhiều người thán phục. Bối cảnh chính của "Dụng thương thôi xa" lúc này đã

chuyển qua con đường dẫn vào đền, lừng lững chiếc xe 4,5 tấn như con quái vật trong tiết đông nhá nhem. Gió buốt cù vào dám khán giả. Chỉ có võ sư Hải mình trần đang khởi động, thớ thịt săn chắc, đặc biệt mỗi lần hít thở, cảm giác rõ rệt về một khối "khí" chạy từ cổ, xuống lưng rồi ra hai tay của vị võ sư thật kỳ dị. 3 phút cho màn khởi động. "Dụng thương thôi xa" bắt đầu. Cán cây thương dài cỡ 1,2m được "bắt" vào đuôi xe. Đầu nhọn trở lại, quay vào phần lõm nơi cổ người biểu diễn, võ học gọi đó là Thiên đột huyệt. Nửa người vị võ sư chuyển sang dỏ ửng, cầm tì sát vào mũi thương, 2 tay giữ trong tư thế chạy, rùn người. Bạn dã khi nào thử cảm giác tự lấy tay ấn vào huyệt Thiên đột ấy chưa. Sặc và ho tức thì, rồi phải vài phút sau mới hết cảm giác nghẹt thở, buồn nôn. Nhưng lúc này, trước mắt tôi, chiếc xe 4,5 tấn đã thắng được sức ỳ. Một vòng, hai vòng. Lúc này, nhiều khán giả đã tự đưa tay bịt mồm để tránh phát tiếng kêu ảnh hưởng tới màn biểu diễn.

Gia đình họ "Bảo" hay bí ẩn khí công thần diệu

Cho đến hôm nay, sự thành đạt của Bảo Long y võ trên cả 2 phương diện, có được chính bởi tài đức của sư phụ Chưởng môn Nguyễn Hữu Khai. Cuộc đời ông, cay đắng ngọt bùi đủ cả, đã là hình tượng chính mình trong tiểu thuyết "*Nợ đời*" mà bạn ông, vị Tổng biên tập báo Thể thao Việt Nam - nhà báo Hoàng Dự đã xây dựng. Những việc đó, tôi không có tham vọng kể hết trên mặt báo. Bảo Long y võ đã có hàng ngàn môn sinh trên cả nước. Có người thành tài đứng riêng lập nghiệp nhưng hàng năm dù ở đâu cũng về thăm thầy. Những người ở lại từ những cô cậu nhóc cho đến đám thanh niên, được học tập, sinh hoạt và truyền nghề thuốc. Khu đất rộng tới ba hecta của Bảo Long đang ấp ủ nhiều dự án, nhưng quý hơn cả, đó là cộng đồng thu nhỏ mà từ thầy tới trò, có chung họ Bảo. Thành tựu ở cả 2 lĩnh vực Y - Võ như hôm nay bởi người khai sinh ra môn phái ngoài nỗ lực bản thân, còn có sự đóng góp hết mình của các đệ tử. Mến thầy vì nghĩa, vì đức độ. Yêu trò vì bao dung, độ lượng. Trở lại với ý nghĩ hư ảo về khí công. Tôi được võ sư Hải mời về chơi ngay tối hôm rời đền Và. "Bình thường rồi, nhưng vẫn cần phục hồi khí một đêm để lấy sức", Hải trả lời câu hỏi của tôi về cảm giác của anh sau "Dụng thương thôi xa". Còn nhớ cách đây chưa lâu khán giả Việt Nam từng bị thôi miên bởi màn "dụng thương" của võ

sư Việt kiều Chu Tấn Cường. "Tớ luyện thành môn này từ năm 1993 cơ", Hải bắt đầu câu chuyện của mình. Trước khi đến Bảo Long, Hải đã từng bôn ba mưu sinh bằng trình độ võ thuật và chút kiến thức y - khí của mình. Gia nhập Bảo Long y võ, Hải được thầy Khai hướng cho cách vận - nạp khí, cách thở, mở đóng huyệt đạo. Đó là những bài tập căn bản của học thuyết khí công 7 tầng công phu. Sau hàng năm trời hít - thở Hải được thầy Khai chỉ bảo luyện công phu "dụng thương". Theo nguyên lý khí công, cơ thể mỗi người tiềm ẩm những công năng đặc biệt và nó chỉ được phát huy khi có sự tập trung ý chí cao độ, gần như là xuất thần. Với luyện khí công đạt đến thành tựu nhất định, việc vận dụng những công năng ấy trở nên dễ dàng. Đó là sự hoà quyện của ý chí với huy động tối đa những "nội khí" tiềm ẩn, cùng kết hợp với ngoại khí để làm nên điều phi thường. Những ngày tập đầu tiên, Hải đánh vật với một cây đũa chống vào tường, hít thở, dùng Thiên đột huyệt làm điểm tựa. Thành công bước đầu là cây đũa gẫy đôi. Cứ thế, cường độ luyện tập tăng dần. 2 cây đũa, 3 cây đũa, rồi chuyển sang sắt phi 6, dài 80cm được giữa tù đầu. Khí công ngặt hơn bất kỳ môn võ học nào khác, cấm đốt cháy gian đoạn. "Dụng thương" là môn công phu có thể làm thủng cổ bất cứ người luyện nào đi trái với nguyên tắc của nó. Chính Hải đã chứng kiến đồng môn của mình bị đũa "ăn" gần 3cm, may mà cứu kịp thời. Tù sắt phi 6 Hải tiếp tục giảm độ dài tăng phi độ, 60cm, phi 8. Sau 4 năm khổ luyện, ngày ra mắt ở hội làng, Hải đã "dụng thương" cả chiếc xe trâu chở đầy củi nặng 1,8 tấn một cách ngon lành. "Giờ, sau khi vô tuyến phát hình, đi đến đâu người ta cũng xúm lại sờ nắn khắp cơ thể mình, rồi búng vào cổ xem có phẫu thuật gì không. Nhất là bà xã, khóc rưng rức, từ nay anh đừng có làm như vậy nữa". Bí quyết của "dụng thương" chính là cân bằng được nội khí và ngoại khí. Nếu để ngoại khí thắng sẽ tác động trở lại rất nguy hiểm.

Trong câu chuyện của Hải, anh có nhắc rất nhiều đến sư phụ của mình với sự kính nể đặc biệt. "Dụng thương thôi xa" của Hải, thầy Khai đã thành tựu từ trước đó rất lâu. Ông còn môn công phu huyền bí hơn là "Lưu châm nội nhục" mà rất ít đệ tử có thể đạt tới. Hỏi chuyện lương y, võ sư Nguyễn Hữu Khai mới thấy được đây là môn công phu hoàn thiện từ chí tôn chỉ đầu tiên của Bảo Long y đức.

Tuổi trẻ của Nguyễn Hữu Khai là những ngày tha phương nơi đất khách. Ông phiêu bạt sang Trung Hoa tầm sư để thoả nguyện ước mơ làm thuốc cứu đời của mình. Nuốt kim nguyên thuỷ chính là thuật học của Đông y, là phương pháp mà các bậc danh y thường dùng để thử tác dụng của dược liệu, đi vào "kinh" nào, chữa tạng phủ ra sao. Đông y Trung Hoa có những bậc danh y nuốt một lúc 12 cây kim, ngâm trong phủ tạng một tuần rồi điều kinh về 12 đường "kinh" chính trong cơ thể. Nghe nói, đã có ít nhất hơn 300 dược liệu của Đông y đã được phát hiện nhờ phép thử dị biệt này. Anh học trò ngoại đạo được thầy truyền cho y, võ, rồi cả nguyên lý nuốt kim. Nhưng thực hành nuốt thì mấy năm theo thầy luôn giữ lý do "con xin phép chưa cần thử", "Chú thử nghĩ xem trông thấy thầy làm đơn giản đấy, nhưng nhỡ công phu mình chưa thâm hậu, nó nằm lại trong bụng thì sao". Chẳng ngờ đến ngày về quê hương "Lưu châm nội nhục" lại trở thành cứu cánh cho trưởng môn Bảo Long y võ bây giờ. "Mình về làng mở hiệu thuốc sinh nhai. Bệnh nhân đông lắm, nhưng không giàu được vì không có tiền chữa bệnh. Cũng có thể rũ áo rời làng. Một buổi chiều mưa tầm tã tháng 6, có 2 mẹ con nhà cách thôn Kinh Đào tôi ở cả chục cây số cõng nhau đến kêu thầy. Nghe kể triệu chứng bệnh, rồi bắt mạch tôi biết bà mẹ bị phù thận vì nhiễm mỡ. Lúc ấy, chỉ thêm một bát thuốc không đúng bệnh nữa là người mẹ vỡ thận chết ngay. Y học giờ phát triển có thể cấp cứu tạm thời. Còn tình cảnh tôi lúc đó, chỉ có giải pháp tìm đúng vị thuốc cứu người. Nhà tôi gần rừng, hàng trăm vị thuốc mời gọi trong đó, nhưng thuốc nào cứu người thì bằng cảm quan chịu không nhận ra nổi. Tôi sực nhớ ra "Lưu châm nội nhục". Uống một bát nước lớn, chèn thêm quả chuối tiêu, ngồi tĩnh toạ, đưa 2 cây kim vào miệng. Cảm giác lúc đầu hơi buôn nôn, rồi nhanh chóng trở lại bình thường, mặc dù biết rõ "nó" đang trôi đến đâu. Sau khi cho khí tuần hoàn quanh kinh huyệt, tôi "điều" 2 cây kim xuống kinh thận và vào kinh bàng quang. Cây thuốc lúc này đã được nhập vào nước, uống luôn với đường chạy của kim. 15 phút sau, kinh thận và bàng quang nhói khẽ. Thành công rồi! Tôi nạp thêm lượng khí mới, điều 2 cây kim ra phía bụng thót hơi. "Pức", 2 đầu kim ló ra, bật rơi xuống đất".

Khí công thực chất là sự luyện tập...

Theo giáo sư, bác sĩ Trần Thuý, Viện trưởng Viện y học dân tộc thì khí công và những khả năng đặc biệt mà các phương tiện thông tin đăng tải vừa qua là hoàn toàn có thể. Khí công thực chất là sự luyện tập tập trung ý chí cao độ, có rất nhiều con đường để đạt "cảnh giới". Điều này lý giải về sự ra đời khuyếch trương của Bảo Long y võ; Thiên Đạo môn, Bình Định... Trước kia, khí công cũng đã có người luyện tập, nhưng thường có tâm lý không muốn quảng bá công phu ấy. Tuy nhiên, không phải sự xuất hiện trước công chúng của các phái võ vừa nói trên là không hợp với "cốt cách" khí công, mà ngược lại, đáng tự hào bởi đó là thành quả của sự kiên trì và vốn di sản phi vật thể quý hoá của dân tộc. Cũng theo giáo sư, tiến sĩ Trần Thuý, chính Viện y học cổ truyền của ông đã mở các lớp khí công căn bản ở một số địa phương. "Dụng thương" hay "Thiết cước công" thì chưa đạt đến, nhưng những bệnh bụi phổi, rối loạn tiêu hoá thì có thể chống được. Nói như vậy để thấy được tiện ích nhất định của khí công căn bản trong việc giữ gìn sức khoẻ. Còn đạt đến trình độ thâm hậu, phải phụ thuộc vào thể chất và phương pháp tập luyện ra sao.

Đầu năm mới, chúng ta được chiêm ngưỡng những khả năng kỳ diệu của người Việt mình. Đó là tín hiệu đáng mừng. Sau Bảo Long, Thiên Môn, sẽ còn những phái võ nào nữa gia nhập vào võ đài khí công đang khai hoa nở nhụy. Giáo sư, bác sĩ Trần Thuý có băn khoăn với tôi rằng, giá như những môn phái khí công ấy được công nhận và "đi vào khuôn khổ" của ngành Thể thao hay Y tế thì tốt, hoặc có một cơ quan chức năng nghiên cứu riêng về khí công thì càng tuyệt. Tôi muốn kết thúc bài viết này bằng tin vui, trong bức thư mới nhất của Nguyễn Ngọc Huỳnh, Phó giám đốc chi nhánh Bảo Long ở Nga gửi về, xin ý kiến sư phụ - Giám đốc Nguyễn Hữu Khai, về đề nghị Cục Cảnh sát chống tội phạm Nga, mở lớp khí công cho cảnh sát Nga trong việc tấn công tội phạm...

Hà Trung

UỶ BAN NHÂN DÂN **TỈNH HÀ TÂY** ----------	**CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** ----------
Số : 372 - QĐ/UB	*Hà Đông, ngày 2 tháng 4 năm 2002*

QUYẾT ĐỊNH
Về việc cho phép thành lập Trung tâm Y học thể thao dân lập Bảo Long.

UỶ BAN NHÂN DÂN TỈNH HÀ TÂY

- Căn cứ Luật tổ chức HĐND và UBND do Quốc hội khoá IX thông qua ngày 21-6-1994.
- Căn cứ Nghị định số 73/2000/NĐ-CP ngày 19-8-1999 của Chính phủ về chính sách khuyến khích xã hội hoá giáo dục, y tế, văn hoá, thể thao.
- Căn cứ Thông tư số 04/2000/TT-UBTDTT ngày 04-6-2000 của Ủy ban Thể dục thể thao, hướng dẫn quản lý Nhà nước đối với cơ sở ngoài công lập hoạt động trong lĩnh vực thể dụcthể thao.
- Xét đề nghị của UBND thị xã Sơn Tây; Sở Y tế, Sở TD-TT tại công văn số 160/SYT ngày 11-3-2000 và báo cáo của Ban Tổ chức Chính quyền tỉnh Hà Tây tại công văn số 82/CV-TCCQ ngày 14-3-2002 về việc cho phép thành lập Trung tâm Y học thể thao dân lập Bảo Long.

QUYẾT ĐỊNH

Điều 1. Cho phép thành lập Trung tâm Y học thể thao dân lập Bảo Long kể từ ngày ký quyết định.

- Trung tâm nói trên có con dấu và tài khoản riêng. Địa điểm đặt tại thôn La Giám – xã Cổ Đông – thị xã Sơn Tây.

Điều 2. Giao Giám đốc Sở Thể dục – Thể thao, Giám đốc Sở Y tế và Chủ tịch UBND thị xã Sơn Tây quản lý Nhà nước đối với cơ sở thể thao ngoài công lập theo qui định của pháp luật và các văn bản qui định hiện hành.

Điều 3. Giám đốc Sở Thể dục – Thể thao, Giám đốc Sở Y tế, Giám đốc Công an tỉnh, Chủ tịch UBND thị xã Sơn Tây, Trung tâm Y học thể thao dân lập Bảo Long và các ngành có liên quan chịu trách nhiệm thi hành quyết định này./.

Nơi nhận: - Chủ tịch, các PCT/UBND tỉnh, - Như điều 3, - C/PVP HĐND-UBND tỉnh, - Ban TCCQ tỉnh. - Kho bạc tỉnh. - Tổ: NC, VX, - Lưu VT, TCCB.	**TM. UỶ BAN NHÂN DÂN TỈNH HÀ TÂY** **CHỦ TỊCH** **Đỗ Văn Toan**

U.B.N.D. TỈNH HÀ TÂY
SỞ THỂ DỤC THỂ THAO
* * *
SỐ : 283/QĐ TDTT

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Tây, ngày 6 tháng 5 năm 2002

QUYẾT ĐỊNH
Ban hành chức năng nhiệm vụ cho Trung tâm Y học Thể thao Dân lập Bảo Long

GIÁM ĐỐC SỞ THỂ DỤC THỂ THAO HÀ TÂY

- Căn cứ quyết định số 372/QĐ-UB ngày 2/4/2002 do Chủ tịch U.B.N.D tỉnh Hà Tây ký về việc thành lập Trung tâm Y học thể thao dân lập Bảo Long .
- Căn cứ nhu cầu phát triển phong trào Thể dục thể thao trong tỉnh và chủ trương xã hội hoá Thể dục thể thao của Nhà nước .
- Xét khả năng, điều kiện của Trung tâm Y học Thể thao dân lập Báo Long.
- Căn cứ chức năng quyền hạn của Giám đốc Sở Thể dục thể thao Hà Tây .

QUYẾT ĐỊNH

Điều I : Ban hành chức năng nhiệm vụ cho Trung tâm Y học Thể thao dân lập Bảo Long với những mục chính sau đây :

1- Chiêu sinh, tuyển chọn, nuôi dưỡng, dào tạo tài năng trẻ thể thao .
2- Đào tạo VĐV võ thuật cổ truyền từ cấp 1 đến cấp võ sư .
3- Tổ chức, tuyển chọn, quản lý, huấn luyện, tập huấn các đội thể thao thành tích cao bao gồm : Võ cổ truyền, Wushu, Pencak Silat, Taekwondo, Karatedo, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông để tham gia thi đấu các giải trong nước và quốc tế.
4- Tổ chức và dăng cai các hoạt động thi đấu thể thao. Thực hiện các kế hoạch, nhiệm vụ huấn luyện thể thao do Sở Thể dục thể thao Hà Tây uỷ nhiệm.
5- Thực hiện chương trình biểu diễn võ thuật, nội công phục vụ nhu cầu của địa phương và các hợp đồng với cơ quan bạn.

Điều II : Giám đốc Trung tâm Y học Thể thao dân lập Bảo Long cùng các Phòng, Ban, các Trung tâm và các đơn vị trực thuộc Sở Thể dục thể thao Hà Tây căn cứ quyết định thi hành .

Nơi nhận :
- Như điều II.
- Lưu .

GIÁM ĐỐC SỞ THỂ DỤC THỂ THAO HÀ TÂY

Cấn Văn Nghĩa

TRUNG TÂM Y HỌC THỂ THAO DÂN LẬP

BẢO LONG

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BẰNG CHỨNG NHẬN ĐẲNG CẤP

RANK CERTIFICATE

GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM Y HỌC THỂ THAO DÂN LẬP BẢO LONG

DIRECTOR OF BAO LONG PEOPLE RUN SPORT MEDICINE CENTER

- *Căn cứ Quyết định số 372 - QĐ/UB ngày 02/04/2002 của Chủ tịch UBND Tỉnh Hà Tây về việc thành lập Trung tâm y học thể thao dân lập Bảo Long*

  In accordance with the Decision No: 372 QĐ/UB dated 02/04/2002 issued by the President of the People's Committee of Ha Tay province on establishment of Bao Long People Run Sport Medicine Center

- *Căn cứ Quyết định số. 273-QĐ-TDTT ngày 06 tháng 5 năm 2002 của Giám đốc Sở TDTT tỉnh Hà Tây về việc ban hành chức năng nhiệm vụ cho Trung tâm y học thể thao dân lập Bảo Long*

  Pursuant to the Decision No: 273 QĐ-TDTT dated 06 month 5 year 2002 issued by the Director of Physical Culture & Sports Department of Ha Tay Province regulating function, duties of Bao Long People Run Sport Medicine Center;

- *Căn cứ chức năng, quyền hạn của Giám đốc Trung tâm y học thể thao dân lập Bảo Long.*

  Based on the functions, rights of the Director of of Bao Long People Run Sport Medicine Center

CHỨNG NHẬN

CERTIFIES

Ảnh 3 x 4

..... SINH NGÀY (*Date of birth*) ..... THÁNG ..... NĂM .....

Được huấn luyện tại *(is trained at martial school)* .....

ĐÃ THI XÁC ĐỊNH ĐẲNG CẤP MÔN ..... NGÀY ..... THÁNG ..... NĂM ..... TẠI .....

Has taken examination for determining Rank of Tradionnal Martial Arts on: *Day* *month* *Year*

ĐẠT CHUYÊN MÔN, KỸ THUẬT VỚI ĐẲNG CẤP: .....

Attained professionalism, technique, morals, theory, rank

Ngày (Date)..... Tháng ..... năm .....

PHỤ TRÁCH HUẤN LUYỆN
IN CHARGE OF TRAINING

GIÁM ĐỐC
DIRECTOR

Vào sổ số (*Registered No*) ...../ĐCVCT

Ngày (*Date*) ..... Tháng ..... Năm .....

Võ sư, Tiến sĩ Y khoa (*Doctor*)

NGUYỄN HỮU KHAI

Trung tâm Y học Thể thao Bảo Long

Tháng 5 năm 2002

TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ TRÍCH DẪN

1. "Bát quái chưởng". Tác giả: Hoàng Khâm (Biên soạn), Đức Hiệp (Biên dịch). Nhà xuất bản Học viện TDTT Bắc Kinh – 1996.

2. "Côn pháp".

3. Võ thuật tinh hoa Võ cổ truyền Việt Nam. Tác giả: Lê Kim Hoà, Huỳnh Đức Thọ. Nhà xuất bản Thành phố Hồ Chí Minh.

4. "Wushu võ thuật Trung Hoa cổ điển và hiện đại". Tác giả: Nguyễn Lâm, Phương Tấn. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao – 1994.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu
Lời nói đầu
5 lời thề môn phái 1

CHƯƠNG I
KIẾN THỨC CƠ BẢN

Mười hai thế tấn liên hoàn 2
Chưởng pháp cơ bản 6
Thủ pháp cơ bản 12
Tam thập lục cước pháp 20

CHƯƠNG II
CÁC BÀI QUYỀN CƠ BẢN
MỘT SỐ BÀI QUY ĐỊNH CỦA HỘI VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Khởi quyền 69
Thất bộ côn 80

MỘT SỐ BÀI TẬP Y VÕ

Thủy Long quyền 102
Hỏa Long quyền 124

MỘT SỐ BÀI QUY ĐỊNH QUỐC GIA CỦA LIÊN ĐOÀN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

Lão hổ thượng sơn 159
Ngọc trản ngân đài 177
Hùng kê quyền 194
Lão mai quyền 208
Huỳnh long độc kiếm 233
Thái sơn côn 259
Tứ linh đao 276
Bát quái côn 297

Siêu xung thiên 324
Độc lư thương 355

CHƯƠNG III
THẤT THẬP NHỊ HUYỀN CÔNG

Chủ động tấn công 391
Ngăn địch tấn công 408
Phòng thủ phản kích 431
Né đòn tấn công làm tay đối thủ bị thương 456
Dụ địch nhập chiêu 485
Rảo mục kích địch 505

CHƯƠNG IV
WUSHU - VÕ THUẬT TRUNG QUỐC

Các bài tập vai và cánh tay 517
Các bài tập chân 522
Các bài tập eo 538
Các bài tập hình thái bàn tay và đòn tay 542
Các bài tập tấn pháp và bộ pháp 546
Các bài tập bật nhảy 554
Các bài tập thăng bằng 563
Các bài tập phối hợp 565
Các điều lưu ý trong huấn luyện căn bản 591
Côn thuật 593

CHƯƠNG PHỤ LỤC
MỘT SỐ BÀI VIẾT VỀ CÁC VÕ SƯ "BẢO LONG Y VÕ"

Giới thiệu môn phái Bảo Long Y võ 643
Bảo Long Y võ một võ phái cổ truyền độc đáo 645
Những sở trường độc đáo và nhân tài võ học Việt Nam 648
Lương y Nguyễn Hữu Khai với những tiềm năng kỳ lạ của con người 654
680

Võ sư, Tiến sĩ Y khoa Nguyễn Hữu Khai với Bảo Long dược và Bảo Long võ 659
Đi tìm những vị "La Hán mình vàng" 666
Mãnh lực "Khí công" 669
Quyết định của UBND tỉnh Hà Tây cho phép thành lập Trung tâm Y học thể thao Bảo Long 675
Quyết định của Sở TDTT Hà Tây cho phép thành lập Trung tâm Y học thể thao Bảo Long 676
Bằng chứng nhận đẳng cấp 677
Tài liệu tham khảo 678

BẢO LONG TỰC
(GIÁO TRÌNH LUYỆN VÕ)

Chịu trách nhiệm xuất bản
TRẦN DIỄN

Biên tập:
TÔN AI NHÂN VÀ BAN BIÊN TẬP SÁCH VĂN NGHỆ
Trình bày:
TRẦN THỊ THUẦN
Minh họa động hình:
TRẦN ĐẠNG TRUNG
Quay phim và thiết kế bìa:
LÊ ANH THẢO
Sửa in:
BAN BIÊN TẬP SÁCH VĂN NGHỆ

In 1.040 cuốn khổ 19x27 cm tại Xí nghiệp in Bưu Điện. Giấy chấp nhận đăng ký kế hoạch xuất bản số 07-42-CXB. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2002.

BẢO LONG Y VÕ

(GIÁO TRÌNH LUYỆN VÕ)

Chịu trách nhiệm xuất bản
TRẦN DIỄN

Biên tập:
TÔN ÁI NHÂN VÀ BBT SÁCH VĂN NGHỆ

Trình bày:
TRẦN THỊ THUẬN

Minh hoạ dựng hình:
TRẦN ĐẶNG TRUNG

Quay phim và thiết kế bìa:
LÊ MINH THẢO

Sửa in:
BAN BIÊN TẬP SÁCH VĂN NGHỆ

In 1.040 cuốn khổ 19x27 cm tại Xí nghiệp in Bưu Điện. Giấy chấp nhận đăng ký kế hoạch xuất bản số 1/742-CXB. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2002.

Giá: 102.000đ