

ỦY BAN THỂ DỤC THỂ THAO
LIÊN ĐOÀN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

www.Maisonlam.com

ỦY BAN THỂ DỤC THỂ THAO
LIÊN ĐOÀN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN
VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN
VIỆT NAM

(QUYỂN 1)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2002

Lời giới thiệu

Võ thuật cổ truyền Việt Nam vốn đã phong phú, đa dạng lại được truyền bá trong dân gian theo từng vùng, từng miền, từng địa phương, dòng tộc, dòng họ khác nhau. Vì vậy việc nhận dạng võ thuật cổ truyền Việt Nam một cách chính xác để đi đến thống nhất hẳn không phải là một việc làm đơn giản.

Trong hơn 10 năm ra đời và hoạt động, Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam đã cố gắng làm được công việc qui tụ, thống nhất phong trào võ thuật cổ truyền trong cả nước. Đó là sự thống nhất về mục đích, ý tưởng; thống nhất về sự quản lý, nội dung và về hành động.

Trên tinh thần đó, nhiều năm qua các võ sư, huấn luyện viên thuộc nhiều môn phái khác nhau, ở nhiều địa phương, vùng, miền khác nhau đã cùng Liên đoàn góp công sức, xây dựng nên nội dung cuốn sách **"Chương trình huấn luyện Võ thuật Cổ truyền Việt Nam"**.

Đây là cuốn sách đầu tiên ra đời nhằm đáp ứng yêu cầu phát triển của phong trào giúp các võ sư, huấn luyện viên có được một chương trình huấn luyện đi từ căn bản đến nâng cao trình độ tập luyện cho học sinh.

Hẳn chúng ta sẽ còn phải có nhiều cuốn sách như thế này nữa mới giới thiệu được sự phong phú về bài bản, sự biến hóa về kỹ thuật, sự thâm thúy về tinh hoa của võ thuật cổ truyền Việt Nam. Đó là công việc trong lâu dài, Liên đoàn mong tiếp tục nhận được sự góp sức của các võ sư, huấn luyện viên và những người yêu thích võ thuật cổ truyền Việt Nam.

Mặc dù nội dung cuốn sách này đã được trình bày, góp ý qua nhiều lần hội thảo, hội nghị chuyên môn do Liên đoàn tổ chức, đã qua nhiều lần sửa chữa, hoàn chỉnh của Ban chuyên môn Liên đoàn nhưng chắc chắn không tránh khỏi những khiếm khuyết. Chúng tôi mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp, chỉ bảo của quý vị và xin giới thiệu cuốn sách này với bạn đọc trong và ngoài nước.

PHÓ CHỦ TỊCH KIÊM TỔNG THƯ KÝ
LIÊN ĐOÀN VÔ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM
Trương Quang Trung

PHẦN THỨ I

* BỘ TẤN:

Gồm có 3 bộ: Thượng bộ tấn, trung bộ tấn và hạ bộ tấn.

I. Thượng bộ tấn:

- 1- Lập tấn
- 2- Hạc tấn

II. Trung bộ tấn:

- 1- Trung bình tấn
- 2- Đinh tấn
- 3- Tẩu mã tấn (trảo mã tấn)
- 4- Miêu tấn
- 5- Xà Tụ tấn

III. Hạ bộ tấn:

- 1- Hạ mã tấn
- 2- Toạ tấn
- 3- Quy tấn
- 4- Ngoạ tấn

* THƯỢNG BỘ TẤN:

1- **Lập tấn:** Tư thế đứng thẳng (ng nghiêm), hai mũi bàn chân mở hình chữ "V", hai gót chân sát nhau, hai tay quyền cuộn kéo về thủ hai bên hông.

2- **Hạc tấn:** Là tấn đứng theo tượng hình con Hạc đứng một chân.

* **Kỹ thuật hình thành Hạc tấn:** Chân trái làm trụ thẳng, chân phải co, hợp thành góc co 90° , bàn chân phải hướng về trước, bàn chân phải song song với mặt đất, hai tay cuộn quyền kéo về thủ hai bên hông.

* TRUNG BỘ TẤN:

1- **Trung bình tấn:** Tư thế hai chân rộng khoảng hai lần vai, hai gối khụy xuống thấp (nhưng chỉ ở vị thế trung bình), hai tay quyền cuộn kéo về thủ hai bên hông.

* **Kỹ thuật lập thành Trung bình tấn:**

+ Từ tư thế lập tấn (hai chân sát nhau) mở ra 4 lần bàn chân rồi khụy hai gối xuống.

+ Từ tư thế "Hạ mã" (1 chân ngồi, 1 chân duỗi thẳng) rồi đứng lên lập thành trung bình tấn (nhưng tư thế này hơi rộng).

2- **Đinh tấn:** Tư thế đứng theo hình tượng chữ đinh (J).

* **Kỹ thuật lập thành Đinh tấn:** Chân trước gập, mũi bàn chân trước xoay hướng vào trong, chân sau thẳng, mũi bàn chân sau nghiêng một góc nhỏ, tư thế người thẳng, hai tay thủ hai bên hông, khoảng cách giữa hai chân bằng rộng bằng hai vai.

3- **Trảo mã tấn:** Tư thế đứng nhón gót chân trước, chân sau hơi khụy, trọng lượng dồn vào chân sau (trọng lượng dồn vào chân sau 8, chân trước 2 - Hoặc chân sau 7 chân trước 3).

4- **Miêu tấn:** (Tấn con mèo) Tư thế của miêu tấn hình thành theo cách hai chân khép kín. Kể cả hai bàn chân - 2 gối hơi khụy xuống, vai giữ ngang, lưng thẳng hai tay cuộn thành nắm quyền kéo về thủ hai bên hông.

5- **Xà tự tấn:** (Tấn chéo) Tư thế của Xà tự tấn hình thành bằng cách hai chân bắt chéo nhau thành chữ "X" và gối sau ép vào phía sau của khớp gối chân trước, hai tay quyền cuộn kéo về thủ hai bên hông.

* HẠ BỘ TẤN:

1- **Hạ mã tấn:** Tư thế của hạ mã tấn giống trung bình tấn nhưng vị trí lập thành phải khụy

hai chân trụ thật thấp, hai tay quyền cuộn kéo về thủ hai bên hông. Trọng tâm cơ thể nằm giữa hai chân.

2- Toạ tấn: Tư thế lập thành toạ tấn là ngồi hẳn trên 1 chân, chân còn lại co ép sát vào thân người (chân xếp để ngồi trên mặt đất, lưng bàn chân úp xuống đất), hai tay quyền cuộn kéo về thủ hai bên hông.

3- Quy tấn: Tư thế lập thành Quy tấn là một chân quỳ gối chạm đất, lưng bàn chân úp xuống mặt đất, mũi bàn chân hướng về sau, chân còn lại gối co hợp thành một góc 90^0 , hai tay quyền cuộn kéo về thủ hai bên hông.

4- Ngoạ tấn: Tư thế lập thành Ngoạ tấn giống như tư thế lộn người (lăn người) về phía trước trên chiều nghiêng phía sau của một vai (Không để phần đầu chạm đất khi thực hiện kỹ thuật Ngoạ tấn).

* BỘ TẤN DI CHUYỂN:

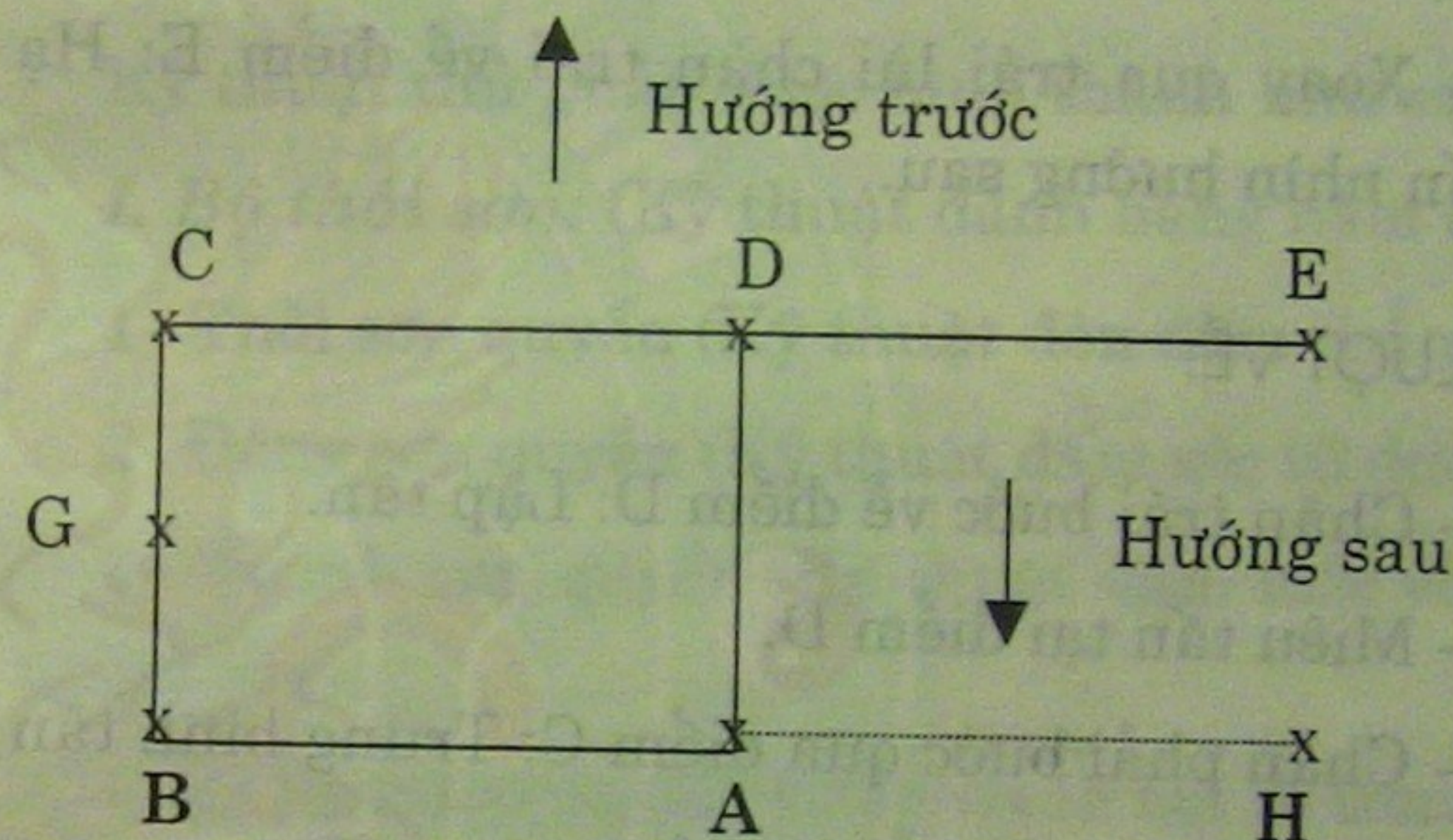
Bộ tấn di chuyển này có ưu điểm là:

1- Bắt đầu ở điểm nào sau khi di chuyển lại trở về điểm ấy và chỉ di chuyển trên 1 hình vuông nên có thể huấn luyện cho một số đông võ sinh đồng diễn mà không mất nhiều diện tích sân tập.

2- Mỗi thế tấn được lặp lại một lần ở phía ngược lại nên tập đều hai chân.

3- Sự chuyển đổi từ tấn này sang tấn khác hợp lý, thuận chiều, về hình thức tạo ra sự mạch lạc không bị rối.

DIỄN GIẢI CHUYỂN TẤN



A- LƯỢT ĐI:

* **Chuẩn bị ở vị trí A:** Đứng thẳng hai chân khép, hai tay buông xuôi hai bên thân.

1- Lập tấn (kéo hai nắm tay lên thủ hai bên hông) ở điểm A.

2- Miêu tấn tại điểm A.

3- Bước chân trái sang điểm B: trung bình tấn.

- 4- Xoay qua trái: Đinh tấn.
- 5- Chân phải bước lên điểm G: Trảo mã tấn.
- 6- Chân trái bước lên điểm C: Xà tự tấn.
- 7- Co chân phải chân trái vẫn ở điểm C: Hạc tấn.
- 8- Ngồi xuống tại điểm C: Toạ tấn.
- 9- Chân phải lùi về điểm D: Quy tấn.
- 10- Xoay qua trái lùi chân trái về điểm E: Hạ mã tấn nhìn hướng sau.

B- LUẬT VỀ:

- 11- Chân trái bước về điểm D: Lập tấn.
- 12- Miêu tấn tại điểm D.
- 13- Chân phải bước qua điểm C: Trung bình tấn.
- 14- Xoay qua phải: Đinh tấn.
- 15- Chân trái bước lên điểm G: Trảo mã tấn.
- 16- Chân phải bước lên điểm B: Xà tự tấn.
- 17- Vẫn ở điểm B co chân trái: Hạc tấn.
- 18- Ngồi xuống tại điểm B: Toạ tấn.
- 19- Chân trái lùi về điểm A: Quy tấn.
- 20- Xoay qua phải chân phải về điểm H: Hạ mã tấn.

* Kết thúc di chuyển tấn ở vị trí A:

Đứng lên chân phải bước về điểm A hai chân khép sát nhau, lưng và chân đều thẳng, hai tay buông xuôi hai bên thân, điều hoà hơi thở sâu, đều, êm theo phương pháp thở bụng.

THỦ PHÁP

Kỹ thuật thủ pháp được hình thành như sau:

I. Bộ thôi sơn: (Kỹ thuật đánh bằng nắm đấm).

- 1- Thôi sơn quyền (Kỹ thuật đòn đấm thẳng).
- 2- Đãng sơn quyền (Kỹ thuật đấm xóc từ dưới lên).
- 3- Hoành sơn quyền (Kỹ thuật đấm móc vòng từ ngoài vào).
- 4- Bạt sơn quyền (Kỹ thuật đánh bạt từ trong ra).
- 5- Giáng sơn quyền (Kỹ thuật đánh bằng quả đấm từ trên xuống).

II. Bộ cương đao: (Kỹ thuật sử dụng cạnh bàn tay).

- 1- Cương đao phá (trảm) thạch (Kỹ thuật chém cạnh bàn tay thẳng từ trên xuống).
- 2- Cương đao trảm mộc (Kỹ thuật chém xéo xuống 45°).

3- Cương Dao lìa cạnh (Kỹ thuật chém vót ngược lên 45°).

4- Cương đao Phạt mộc (Kỹ thuật chém ngang bằng cạnh bàn tay từ trong ra ngoài).

5- Cương đao phạt thảo (Kỹ thuật chém bằng cạnh bàn tay giữa từ ngoài vào trong).

III. Bộ phượng dực: (Kỹ thuật sử dụng cùi chỏ).

1- Phượng dực ản long (Kỹ thuật đánh chỏ cắm từ trên xuống).

2- Phượng dực Loan đài (Kỹ thuật đánh chỏ từ dưới ngược lên trên).

3- Phượng Dực Kim Chung (Kỹ thuật đánh chỏ thúc ngang).

4- Phượng dực bạt phong (Kỹ thuật đánh chỏ tạt từ ngoài vào).

5- Phượng dực bạt Hổ (Kỹ thuật đỡ bằng chỏ tạt đứng từ ngoài vào).

6- Phượng dực Hoàn Phong (Kỹ thuật đánh chỏ lật ngược ra phía sau).

7- Phượng dực thần xà (Kỹ thuật đánh chỏ thúc ra phía sau).

IV. Bộ thú chỉ: (Kỹ thuật sử dụng các ngón tay).

1- Nhất dương chỉ (Kỹ thuật tấn công bằng 1 ngón tay).

2- Song chỉ thu chân (Kỹ thuật sử dụng 2 ngón tay trở và giữa cùng một lúc, 2 ngón mở hình chữ "V").

3- Tam chỉ ấn nguyệt (Kỹ thuật áp dụng 3 ngón tay: ngón cái, trở, giữa cùng lúc để tấn công hoặc ấn vào các huyệt đạo).

4- Tứ chỉ trường xuyên (Kỹ thuật đâm thẳng bằng 4 ngón tay khép kín).

5- Ngũ chỉ thu đào (Kỹ thuật sử dụng 5 ngón tay, các ngón tay duỗi thẳng, hở cách nhau).

* *Ghi chú:* Nhất dương chỉ: Kỹ thuật ngón tay trở.

V. Tất pháp: (Kỹ thuật sử dụng các đòn đánh của đầu gối).

1- Trực tiêu: (Kỹ thuật đánh gối từ dưới lên).

2- Xuyên tiêu (Kỹ thuật đánh gối xéo từ ngoài vào).

3- Chấn tiêu (Kỹ thuật đánh gối chấn xuống).

4- Phi tiêu (Kỹ thuật đánh gối bay. Gối trước kéo gối sau bay lên).

VI. Cước pháp:

(Kỹ thuật sử dụng bàn chân để hình thành các đòn đá). Có 2 bộ: Tiền cước và hậu cước

* *Bộ tiền cước:* (Kỹ thuật các đòn đá về phía trước).

1- Kim Tiêu cước (Kỹ thuật đá đâm mũi bàn chân về phía trước).

2- Long thẳng cước (Kỹ thuật đá hất gót chân từ dưới lên trên).

3- Đảo Sơn cước (Kỹ thuật đá vòng cầu bằng lưng bàn chân hoặc ống chân).

4- Bàng Long cước (Kỹ thuật đá tổng ngang ra bằng cạnh bàn chân).

5- Tảo Địa cước (Kỹ thuật đá quét Tảo).

6- Trục Tiêu cước (Kỹ thuật đá tổng ra trước bằng ức bàn chân).

7- Lôi Phong cước (Kỹ thuật đá nện gót chân từ trên xuống).

8- Tảo phong cước (Kỹ thuật đá quét lòng bàn chân từ ngoài vào trong gọi là tảo phong thuận và kỹ thuật đá tạt một phần lưng và cạnh bàn chân từ trong ra ngoài gọi là Tảo phong nghịch).

* *Bộ hậu cước:* (Kỹ thuật đá về phía sau).

1- Hồ Vĩ Cước (Kỹ thuật đá mũi chân về sau).

2- Câu Liên Cước (Kỹ thuật đá móc gót chân về phía sau).

3- Nghịch Lân Cước (Kỹ thuật đá tổng nghịch bằng cạnh hoặc gót chân về phía sau).

4- Lưu Vân Cước (Kỹ thuật đá móc gót vòng 360°).

5- Nghịch Mã Cước (Kỹ thuật chống hai tay xuống đất đá nghịch gót chân lên phía sau, một hoặc hai chân).

HÙNG KÊ QUYỀN

I. LỜI THIỆU:

Đoạn 1: Bái Tổ Hùng Kê Quyền

Đoạn 2: Lưỡng Kê Giao Thủ Thí Tranh Hùng

Đoạn 3: Song Túc Tê Phi Trảo Thượng Xung

Đoạn 4: Trấn Ái Kim Thương Như Bạch Hồ

Đoạn 5: Thủ Quan Ngân Kiếm Tựa Thanh Long

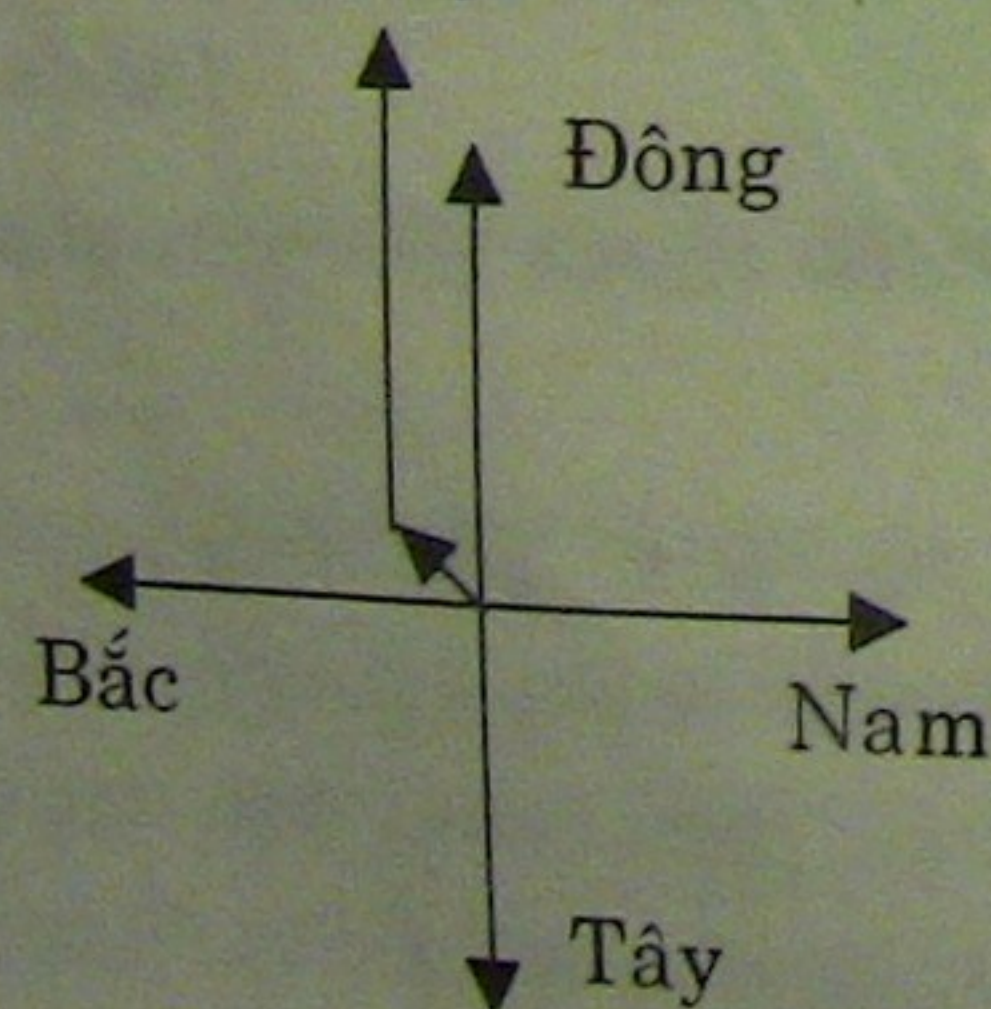
Đoạn 6: Xuyên Cung Độc Tiễn Tăng Ư Trác

Đoạn 7: Hồi Thủ Đơn Câu Thọ Tứ Hùng

Đoạn 8: Thiếu Tẩu Dược Trâm Thiên Sở Tứ

Đoạn 9: Nhu Cương Cường Nhược Tận Kỳ Trung

II. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN:



III. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN:

A- Tấn Pháp: Đinh tấn, Tẩu Mã tấn, Trung bình tấn, Hồ tấn, Xà tấn, Hạc tấn.

B- Cước Pháp: Song Phi cước.

C- Thủ Pháp: Kê Thủ, ấn Công, Tam Công, Nhất Chỉ, Trữu Pháp.

IV. ĐỘNG TÁC DỪNG CỦA BÀI:

A- Song túc tê phi trảo thượng xung.

B- Thủ quan ngân kiếm tựa thanh long.

C- Hồi thủ đơn câu thọ tứ hùng.

Dừng ở cuối câu thiệu

Thời gian dừng ở mỗi lần không quá 3 giây.

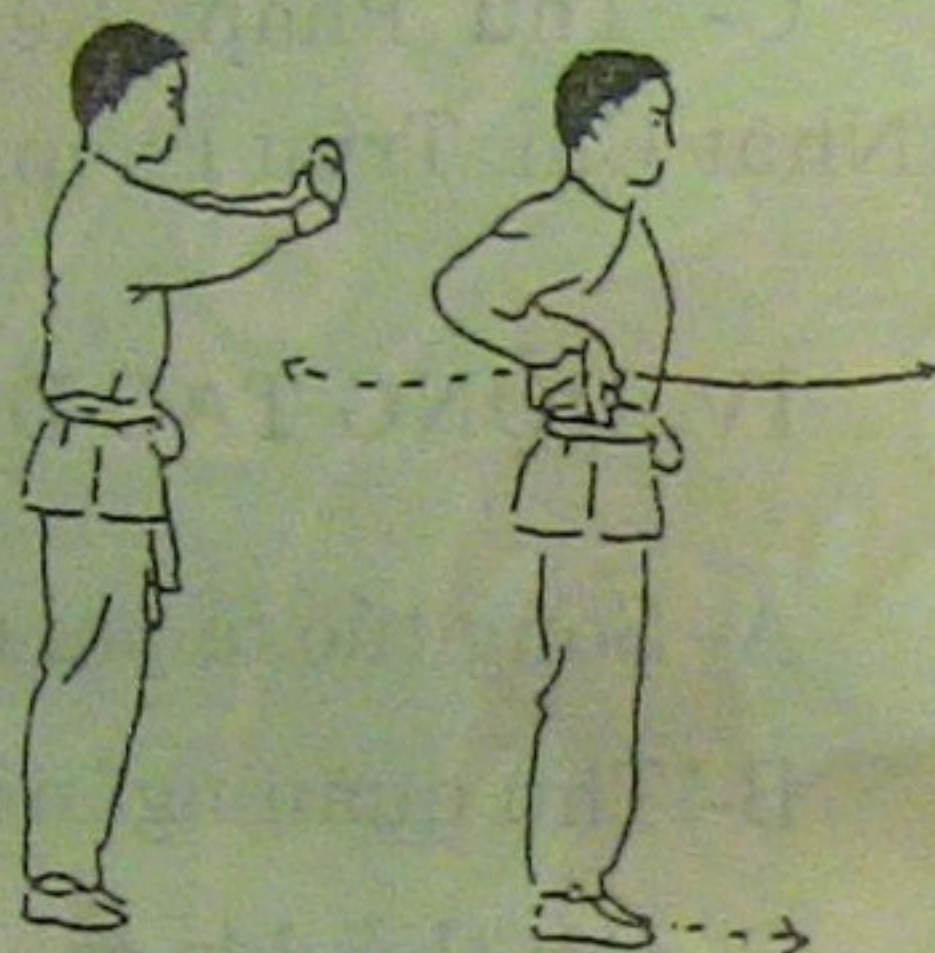
V. THỜI GIAN THỰC HIỆN:

Thời gian thực hiện kỹ thuật toàn bài - tính cả thời gian dừng là 01 phút 10 giây.

HÙNG KÊ QUYỀN

Đoạn 1. Bái tổ Hùng Kê Quyền:

1- Đứng lập tấn - Hai tay nắm lại thành quyền thủ sát hai bên hông (phải - trái) lòng quyền ngửa lên trời. Sau đó đưa vòng (cuộn) từ ngoài vào ngay trước ngực - tay trái mở thành "Kê thủ", quyền phải nằm trong lòng bàn tay trái, lưng quyền phải xoay lên trời, tiếp tục hai tay cùng mở ra thành Kê Thủ, hạ xuống và cuộn từ ngoài vào rút về thủ sát hai bên sườn (lòng bàn tay ngửa) (mắt nhìn về trước Hướng Đông).



Đoạn 2. Luồng Kê giao thủ thi tranh hùng (Đôi gà giao đấu sắp đá nhau):

2- Chân trái bước tới trước (Hướng Đông), mũi bàn chân trái xoay về Hướng Bắc, người hạ thấp xuống kéo theo chân phải cùng bước lên nhập vào bàn chân trái, hai tay đồng thời đưa vòng từ ngoài

vào trong ra trước đầu gối trái (hai tay chéo nhau trước gối trái, tay phải trên tay trái dưới lòng hai bàn tay úp), đồng thời cùng đẩy hai tay từ dưới lên, chéo trước mặt (tay trái ngoài) và gạt sang hai bên phải trái (hai cạnh bàn tay nằm ngang, mắt nhìn về trước (Hướng Bắc)).

3- Cuộn 2 tay (Kê thủ) từ trên xuống và kéo về thủ sát hai bên sườn (lòng bàn tay ngửa), chân đứng lập tấn.

4- Lắc (quay) mặt nhìn về hướng tây, hai tay vẫn giữ nguyên. Lập tấn.

5- Lắc (quay) mặt nhìn về hướng Đông, hai tay vẫn giữ nguyên. Lập tấn.

6- Tung người lên nhảy tới (Hướng Đông) (chân trái hạ tới trước đầu gối phải, chân phải hạ tới trước Hướng đông), thành đinh tấn phải cùng lúc 2 tay khoát từ dưới lên chéo trước mặt (tay phải trong, trái ngoài - lòng 2 bàn tay hướng ra ngoài) một vòng (tay trái rút về bên sườn), tay phải đi vòng từ trên xuống và đâm nhất chỉ (ngón trỏ) kéo từ dưới lên ngang cầm (lòng bàn tay phải hướng vào trong).

7- Dùng sống bàn tay phải đánh vòng (đỡ) qua trước mặt - rút về sườn phải (lòng bàn tay ngửa).

Cùng lúc chân phải tiến (nhích) lên (Hướng Đông). Tay trái đánh thẳng từ trong ra tới trước (Hướng Đông) bằng cạnh bàn tay (ấn công) ngón tay trở hướng lên trên.

8- Giữ nguyên định tấn phải nhích tới (Hướng Đông). Cùng lúc bàn tay trái cuộn từ ngoài vào một vòng nghịch chiều kim đồng hồ (lòng bàn tay xoay vào trong) và đẩy cạnh bàn tay (ấn công) ra trước (Hướng Đông).

9- Lặp lại động tác 8.

10- Người ngửa ra sau thành định tấn hậu, tay phải (kê thủ) chặn từ trên xuống trước hạ bộ (chưởng) cùng lúc "Kê thủ" tay trái kéo về che mang tai phải (mắt nhìn Hướng Đông).

11- Chuyển thân người về trước (Hướng Đông). thành định tấn phải, vai phải thẳng về trước giật chỏ phải (từ dưới lên) tới ngang sườn phải mắt nhìn hướng đông.

12- Giữ nguyên tấn và chỏ phải dùng sóng "Kê thủ" phải đánh ngược từ dưới lên (ra phía trước - Hướng Đông) mắt nhìn theo tay phải.

13- Chân phải rút về sau (Hướng Tây) thành xà tấn. Cùng lúc "Kê thủ trái" đánh một vòng trước mặt (từ trong ra), rút về thủ sát bên sườn trái

(lòng bàn tay ngửa), "Kê thủ phải" xoay cổ tay gấp cuộn vào trong, hướng về trước (Hướng Đông) (lòng bàn tay úp, từ cổ tay đến cùi chỏ tạo thành một góc 45^0) (mắt nhìn Hướng Đông).

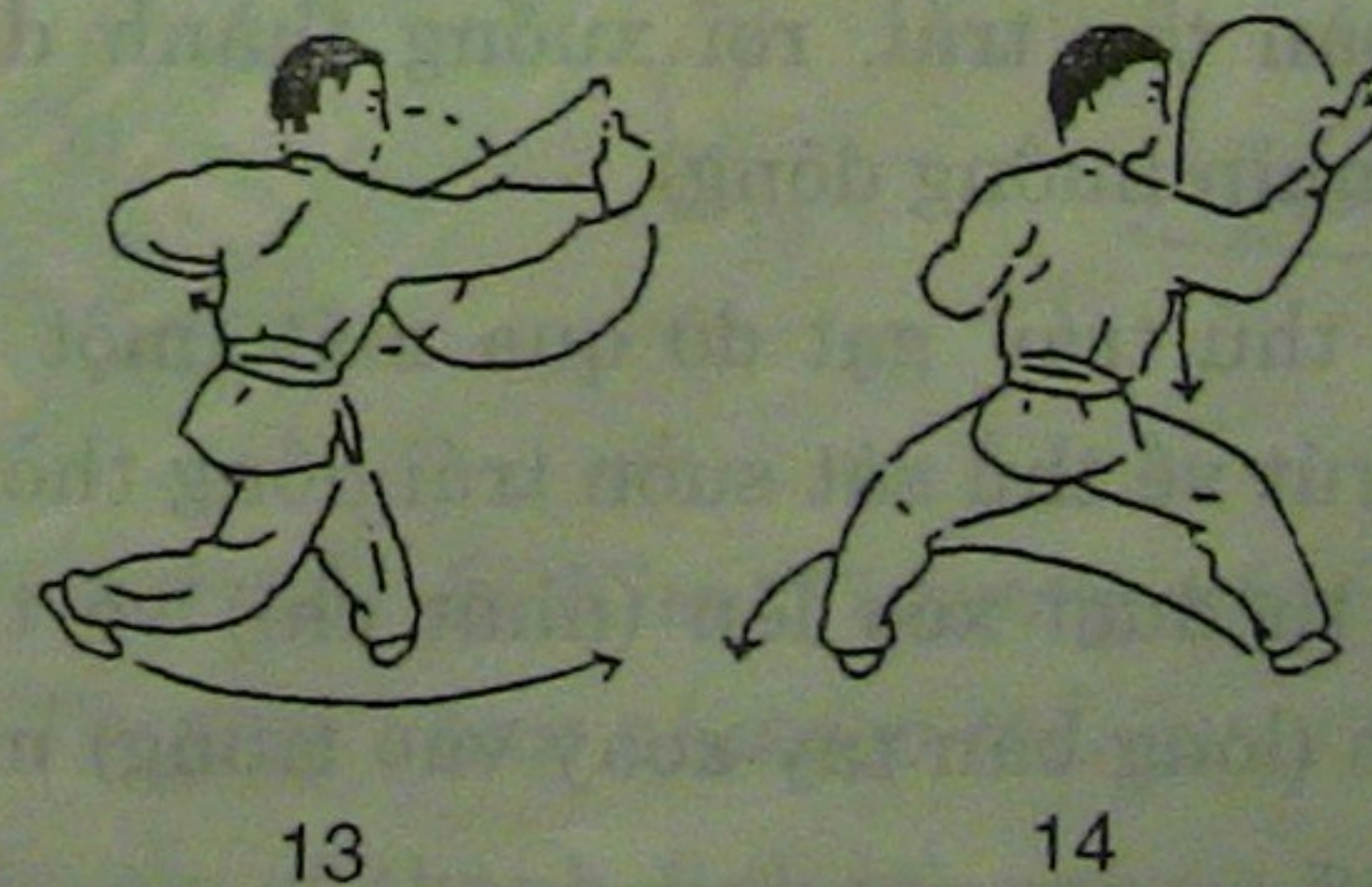
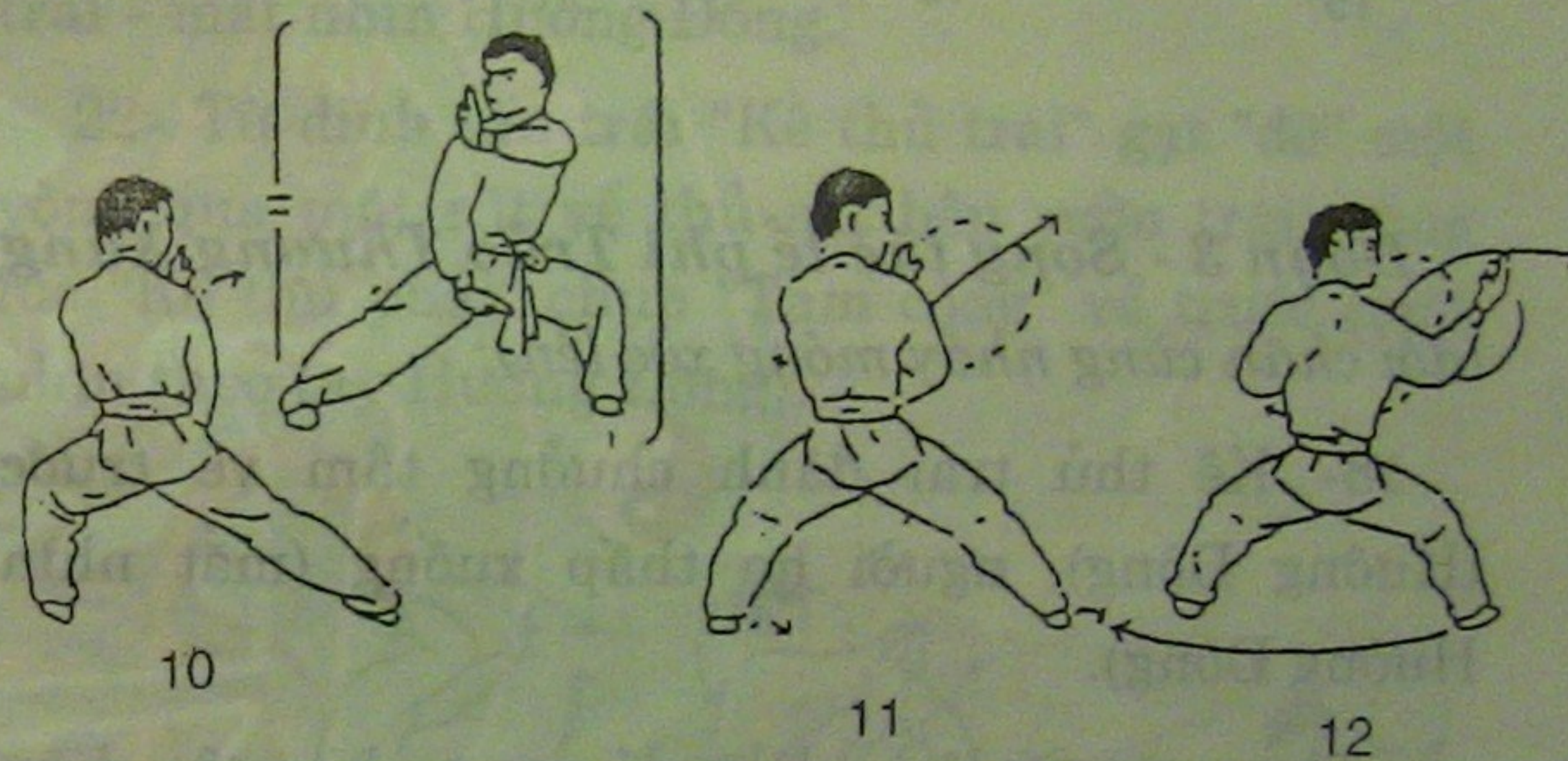
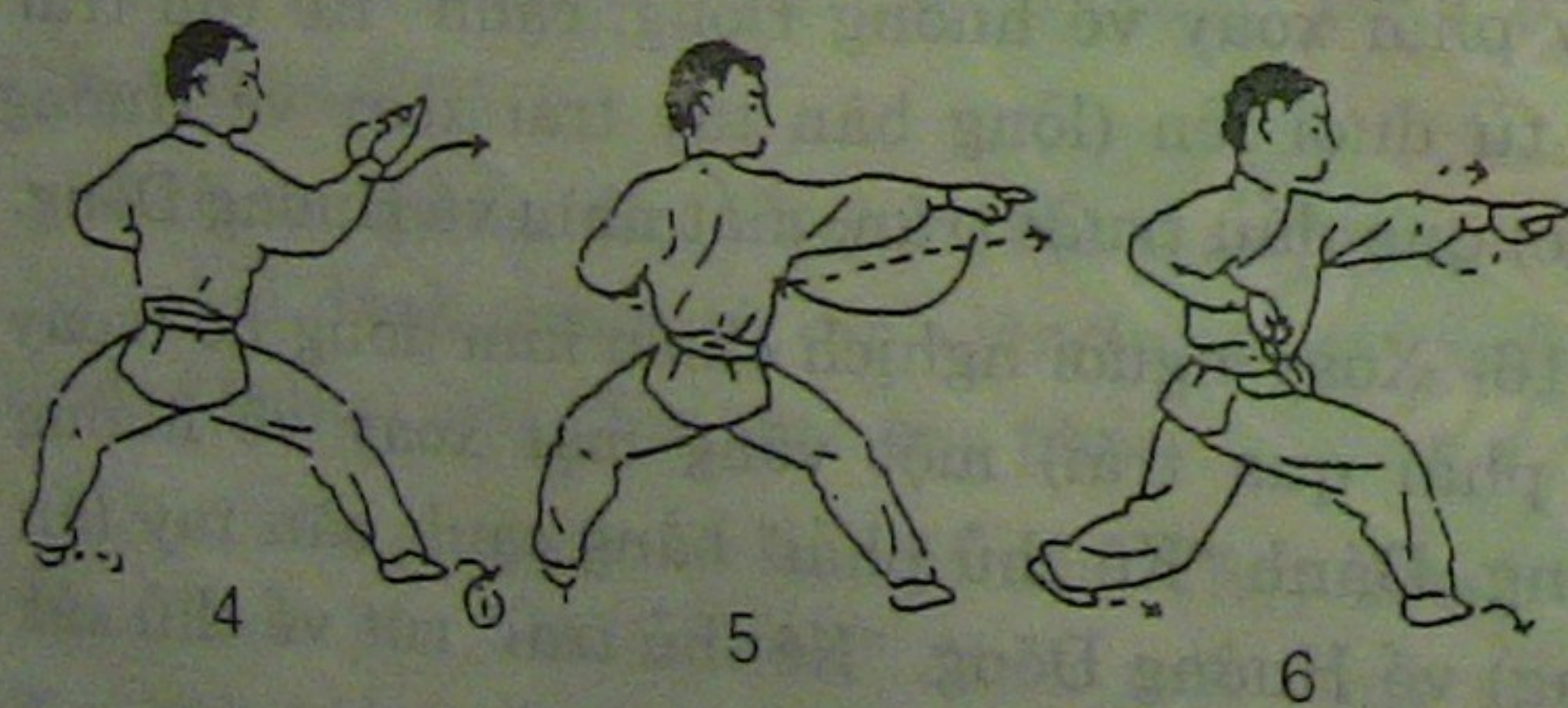
14- Chân phải bước tới thành định tấn phải cùng lúc hai tay thu vào ngang trước ngực (tay phải âm, trái dương - lòng bàn tay phải úp, tay trái ngửa). Loan hoa quyền, "Kê thủ trái" thu về che mặt trong cùi chỏ phải, "Kê thủ phải" xĩa (đâm) nhất chỉ từ dưới lên (1 góc 45^0) đến ngang cằm (lòng bàn tay xoay vào trong) mắt nhìn hướng Đông.

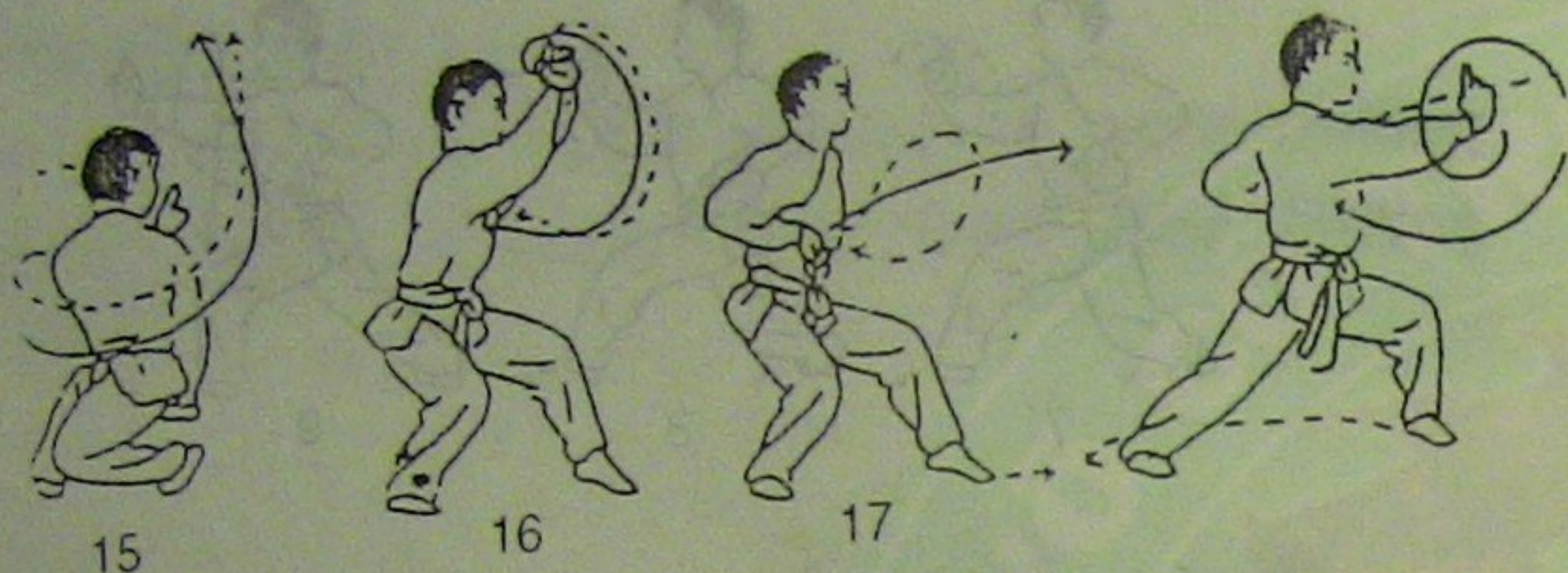
15- Thu hai tay vào ngang trước ngực loan hoa quyền ("Kê thủ trái" ở trên, lòng bàn tay úp - "Kê thủ phải" ở dưới, lòng bàn tay ngửa). Cùng lúc chân phải thu về phía sau (Hướng Tây) thành qui tấn (chân phải bước qua đặt trước đầu gối trái). Cạnh "Kê thủ phải" chặn từ trên xuống (lưng bàn tay phải xoay về hướng Đông, cạnh "Kê thủ trái" đỡ từ dưới lên (lòng bàn tay trái xoay về Hướng Bắc) qua đầu trước trán, mắt nhìn về Hướng Đông.

16- Xoay người nghịch chiều kim đồng hồ (xoay từ phải qua trái) một vòng mặt xoay về hướng Đông. Đánh "Kê thủ phải" bằng cạnh bàn tay (ấn công) về Hướng Đông, "Kê thủ trái" rút về thủ sát bên sườn trái chuyển thành định tấn trái.

17- Thu chân trái về sau chân phải (xà tấn), hai tay loan hoa quyền. "Kê thủ phải" rút về thủ sát bên sườn phải.

- "Kê thủ trái" đánh chuông về trước (hướng Đông) người hạ thấp xuống (mắt nhìn Hướng Đông).





Đoạn 3 - Song túc tề phi Trảo Thượng Xung

(đôi chân cùng nhảy móng xóc lên):

18- Kê thủ trái đánh chưởng tâm về trước (Hướng Đông), người hạ thấp xuống (mắt nhìn Hướng Đông).

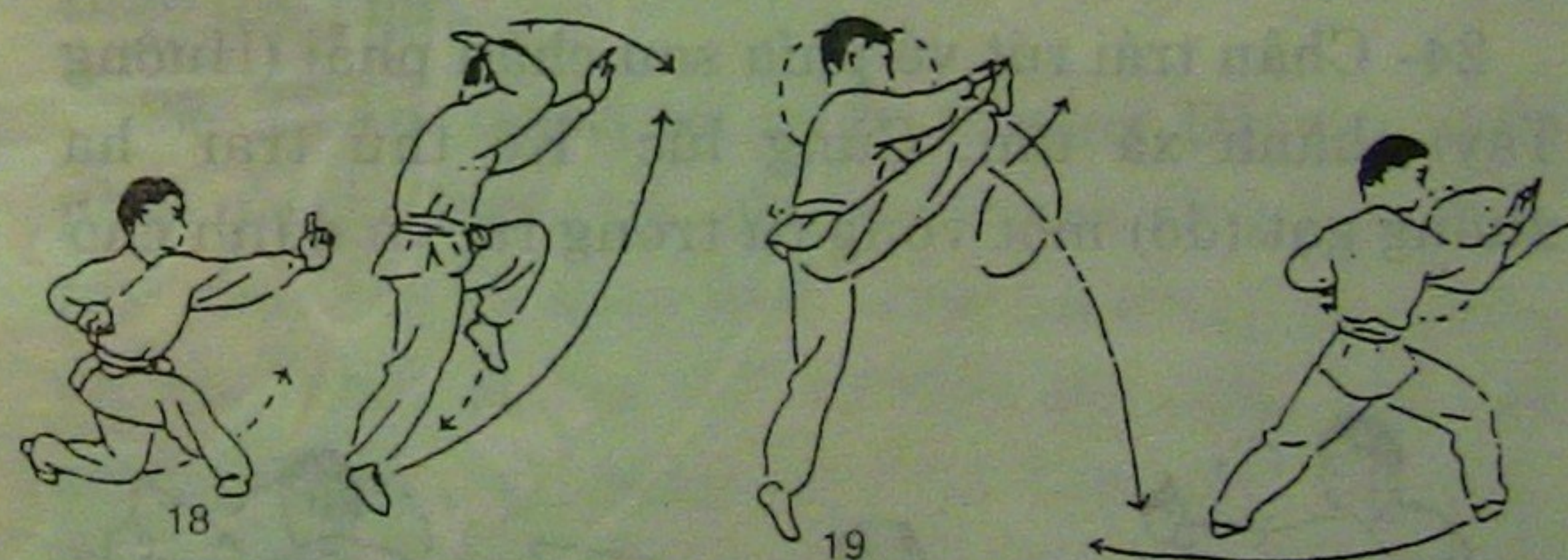
- Tung người lên, nhảy đá song phi cước chân phải về hướng đông cùng lúc lưng bàn tay phải vỗ vào lòng bàn tay trái, rơi xuống thành đinh tấn phải (mắt nhìn hướng đông).

19- "Kê thủ trái" gạt đỡ qua mặt (một vòng từ trong ra), rút về thủ sát sườn trái đồng thời kê thủ phải đâm từ dưới xéo lên (nhất chỉ) về trước tới ngang cằm (lòng bàn tay xoay vào trong) mắt nhìn hướng đông.

20- Chân phải rút về sau (Hướng Tây) thành qui tấn, Kê thủ phải hạ xuống xoay một vòng mô "nhất dương chỉ" về hướng đông (lòng bàn tay úp xuống đất), kê thủ trái giữ nguyên.

21- Tung người lên nhảy đá song phi chân trái về (Hướng Đông). Cùng lúc lưng bàn tay phải vỗ vào lòng bàn tay trái, rơi xuống thành đinh tấn trái - mắt nhìn Hướng Đông.

22- Từ đinh tấn trái "Kê thủ trái" gạt "đỡ" một vòng qua mặt rút về thủ sát bên sườn trái, cùng lúc "Kê thủ phải" chụp "Tam công" về trước (mắt nhìn theo tay Hướng Đông).



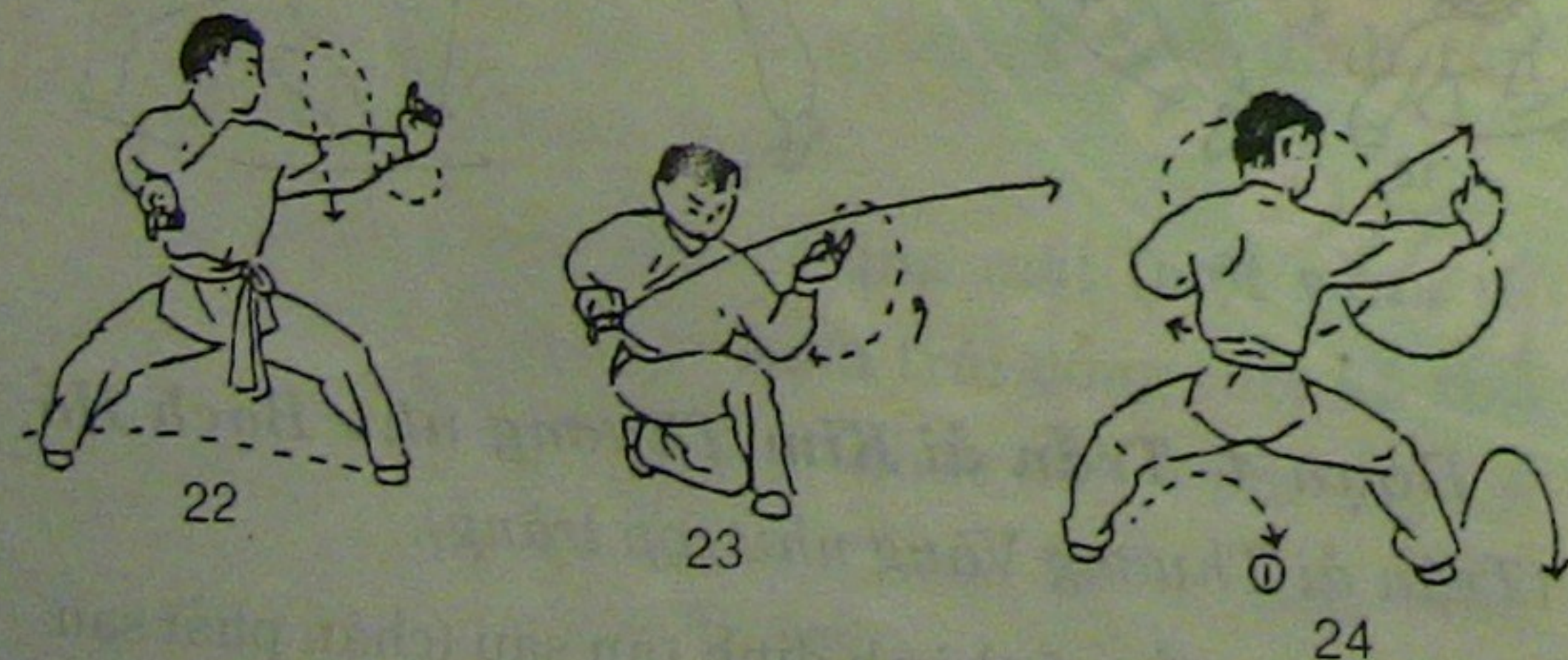
Đoạn 4- Trấn ải Kim Thương như Bạch Hổ (Trấn ải Thương Vàng như cạp trắng):

23- Chuyển về thành đinh tấn sau (chân phải sau



- chân trái thẳng) người hơi ngả về sau, cùng lúc "Kê thủ trái" chộp "Tam công" về trước (Hướng Đông) mắt nhìn theo tay trái. Kê thủ phải rút về thủ sát bên sườn phải (lòng bàn tay ngửa).

24- Chân trái rút về phía sau chân phải (Hướng Tây) thành xà tấn. Cùng lúc "Kê thủ trái" hạ xuống gạt (đỡ) một vòng từ trong ra, và đánh chỗ



trái từ trên xuống ngang thắt lưng (lòng bàn tay trái xoay vào trong) - mắt nhìn Hướng Đông.

Đoạn 5- Thủ quan ngân kiếm tựa Thanh Long (giữ cửa kiếm bạc tơ Thanh Long).



25- Xoay người 1 góc 180^0 (theo chiều nghịch kim đồng hồ) chỗ trái thu về thủ sát sườn trái đồng thời chuyển thành đỉnh tấn sau (chân trái Hướng Tây, chân phải Hướng Đông), cùng lúc "Kê thủ phải" chộp "Tam công" về Hướng đông, mắt nhìn theo tay phải.

26- Chồm người tới trước (Hướng Đông) - chân phải nhích (bước) tới, chuyển thành đỉnh tấn phải, tay phải rút về xoay một vòng (từ trong ra ngoài) và xĩa "nhất dương chỉ" từ dưới lên (lòng bàn tay xoay vào trong), cùng lúc "Kê thủ trái" đưa tới, đánh vòng từ ngoài vào chặn ngang qua mặt và rút về ngang sườn trái (lòng bàn tay ngửa) mắt nhìn theo hướng tay phải.

27- Chân phải rút về sau (hạ xuống trước đầu gối trái) hướng Tây thành qui tấn. Cùng lúc hai

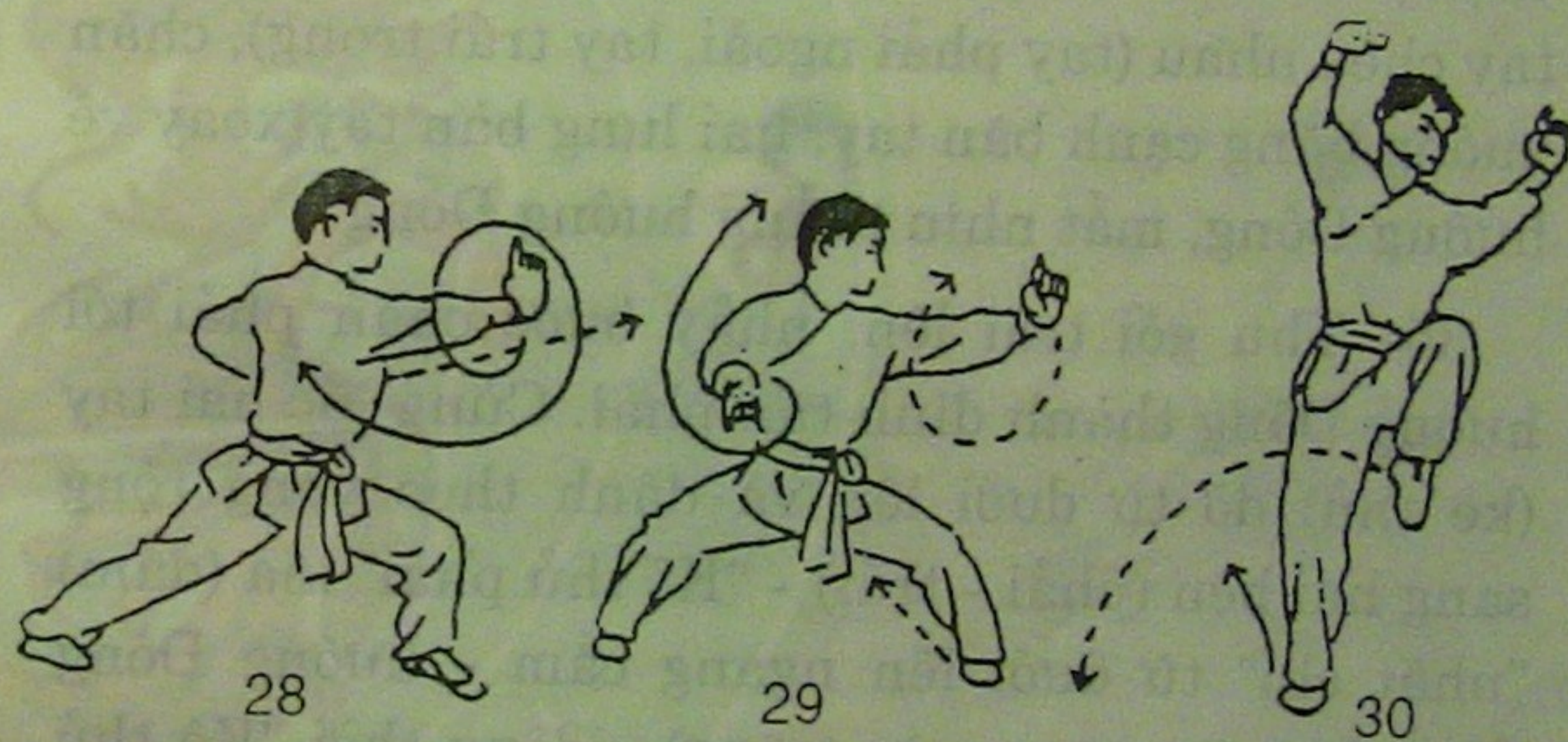
tay thu ngang vào trước ngực (tay phải dưới (ngửa), tay trái trên (úp)). Khi loan hoa quyền, "Kê thủ phải" chặn từ trên xuống bằng cạnh bàn tay (ngang đùi phải), "Kê thủ trái" đỡ từ dưới lên bằng cạnh bàn tay (đỡ qua khỏi đầu - trước trán) mắt nhìn Hướng Đông.

28- Xoay người một vòng (theo chiều nghịch kim đồng hồ) chuyển thành đỉnh tấn trái (mặt xoay về Hướng Đông), cùng lúc "Kê thủ trái" đánh một vòng (từ trong ra) qua mặt rút về thủ sát bên sườn trái. "Kê thủ phải" đánh thẳng về hướng Đông bằng "ấn công", mắt nhìn về hướng Đông.

29- Đạp thẳng chân trái - chuyển thành đỉnh tấn sau, "Kê thủ phải" rút về thủ sát bên sườn phải (lòng bàn tay ngửa). Cùng lúc "Kê thủ trái" chộp thẳng về trước (hướng Đông) bằng "Tam công" mắt nhìn theo "Kê thủ trái".

30- Kéo gối phải lên, nhảy lùi về sau (Hướng Tây) đứng trên chân phải (gối trái kéo cao lên). Cùng lúc hai tay mở rộng ra hai bên (phải - trái) đánh vòng rộng từ ngoài vào (hai tay giao chéo ngay trước ngực) tay phải trong, tay trái ngoài, đồng thời gạt rộng ra hai bên (Đông, Tây) - mắt nhìn hướng Đông. "Kê thủ trái" hướng Đông thấp ngang mặt (cạnh bàn tay trái thủ xoay về hướng đông), "Kê thủ phải" cao ngang đầu (cạnh bàn tay

xoay về hướng Tây).



Đoạn 6- Xuyên cung độc tiễn tăng ư trác
(như cung không tên thêm sức mổ).

31- Hạ chân trái xuống, qua khỏi gối chân phải (về hướng tây), tiếp tục xoay chân phải theo về hướng tây và thu chân trái về thành chảo mã tấn

trái. Hai "Kê thủ" phải và trái rút về, thủ sát hai bên sườn - mắt nhìn hướng Đông.

32- (Tam công) hai tay đánh lại đòn trực chỉ về hướng Đông. Cạnh bàn tay hướng xuống đất.

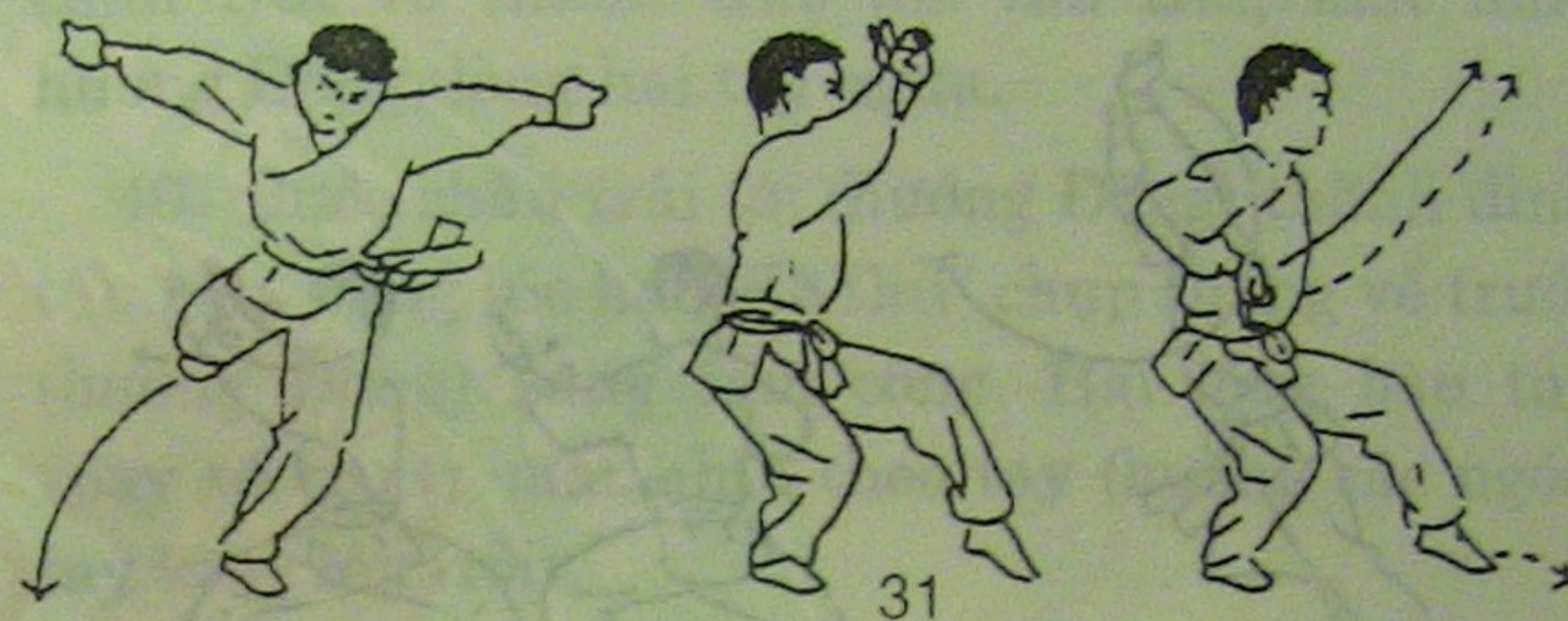
33- "Rút chân" trái về thành chảo mã tấn trái đồng thời hai "Kê thủ" (phải - trái) cùng cuộn vòng từ trên xuống rút về thủ sát hai bên sườn (lòng 2 bàn tay ngửa), mắt nhìn hướng Đông.

34- Giữ nguyên chảo mã tấn trái, hai "Kê thủ" chặn từ trên xuống đưa tới trước đầu gối trái, hai tay chéo nhau (tay phải ngoài, tay trái trong), chặn xuống bằng cạnh bàn tay, hai lưng bàn tay xoay về hướng Đông, mắt nhìn thẳng hướng Đông.

35- Thu gối trái lên, nhảy bước chân phải tới hướng Đông thành đỉnh tấn phải. Cùng lúc hai tay (kê thủ) đỡ từ dưới lên và đánh theo vòng rộng sang hai bên (phải - trái) - "Kê thủ phải" xĩa (đâm) "nhất chỉ" từ dưới lên ngang cầm - hướng Đông (lòng bàn tay xoay vào trong) - đồng thời "Kê thủ trái" thu về che bên trong cùi chỏ tay phải (mũi bàn tay trái hướng lên trời).

36- Chuyển thân người về sau thành đỉnh tấn hậu, cùng lúc tay phải hạ xuống đánh một vòng từ ngoài vào trong gạt xuống. "Kê thủ phải" song song với chân phải (lòng bàn tay úp), "Kê thủ trái" thu

vào che gần mang tai trái (lòng bàn tay xoay về hướng Đông, mắt nhìn hướng Đông).



Đoạn 7- Hồi thủ đơn câu, thọ tứ Hùng (Quay đầu độc cước chịu bốn bên).

37- Chuyển thân người thành đỉnh tấn phải (người chồm về hướng Đông), "Kê thủ phải" xoay một vòng từ trong ra và xĩa (đâm) "nhất chỉ" xéo từ dưới lên (ngang cầm) hướng Đông, lòng bàn tay

xoay vào trong. "Kê thủ trái" thu về che mặt phía trong cùi chỏ phải, mắt nhìn hướng Đông.



35

38- Chân phải thu về hướng Tây (đẩy qua trước đầu gối trái), thành qui tấn (lưng quay về hướng Đông), mắt nhìn qua vai phải (hướng Đông). Hai tay cùng thu về ngang trước ngực, Loan hoa quyền giựt chỏ phải (phương dục thân xà) về hướng Đông (lòng bàn tay ngửa), "Kê thủ trái" che mang tai phải (lòng bàn tay xoay về hướng Đông).



36

39- Xoay người một vòng nghịch chiều kim đồng hồ hai "Kê thủ" rút về thủ sát hai bên sườn. Rút chân trái về thành trảo mã tấn trái, mắt nhìn hướng Đông, lòng hai tay ngửa.

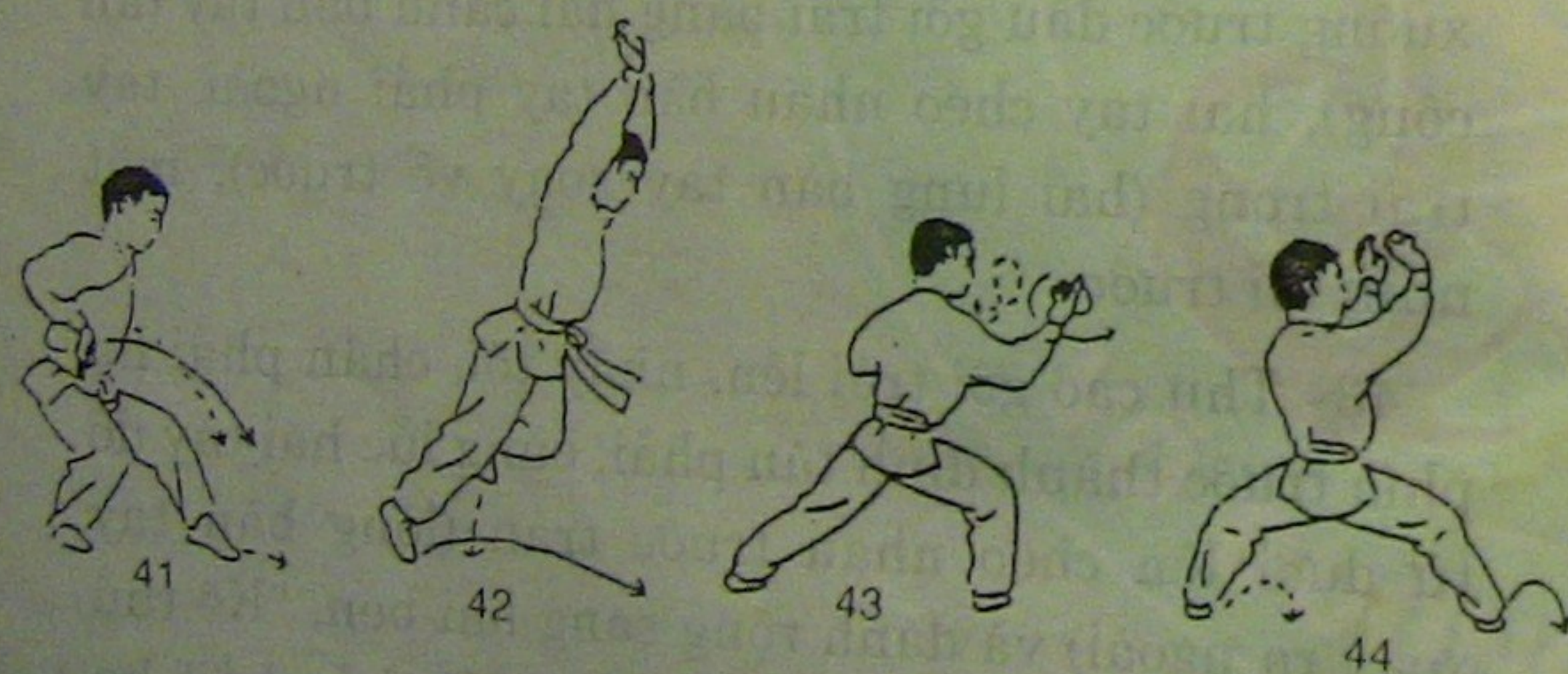
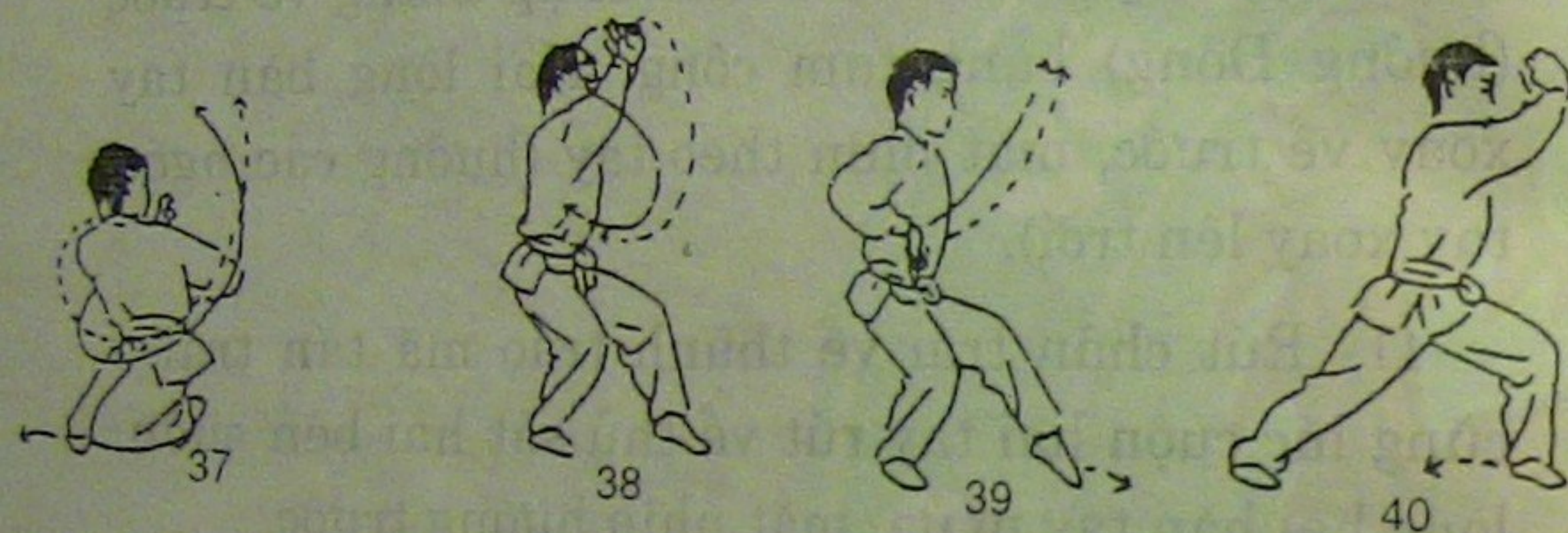
40- Bước chân trái tới (hướng Đông) thành đinh tấn trái, cùng lúc hai "Kê thủ" chụp thẳng về trước (hướng Đông) bằng tam công. Hai lòng bàn tay xoay về trước, mắt nhìn theo tay (hướng các ngón tay xoay lên trời).

41- Rút chân trái về thành trảo mã tấn trái - cùng lúc cuộn hai tay rút về thủ sát hai bên sườn, lòng hai bàn tay ngửa, mắt nhìn hướng trước.

42- Giữ nguyên tấn đồng thời hai "Kê thủ" chặn xuống trước đầu gối trái bằng hai cạnh bàn tay (ấn công), hai tay chéo nhau bàn tay phải ngoài, tay trái trong (hai lòng bàn tay xoay về trước), mắt nhìn tới trước.

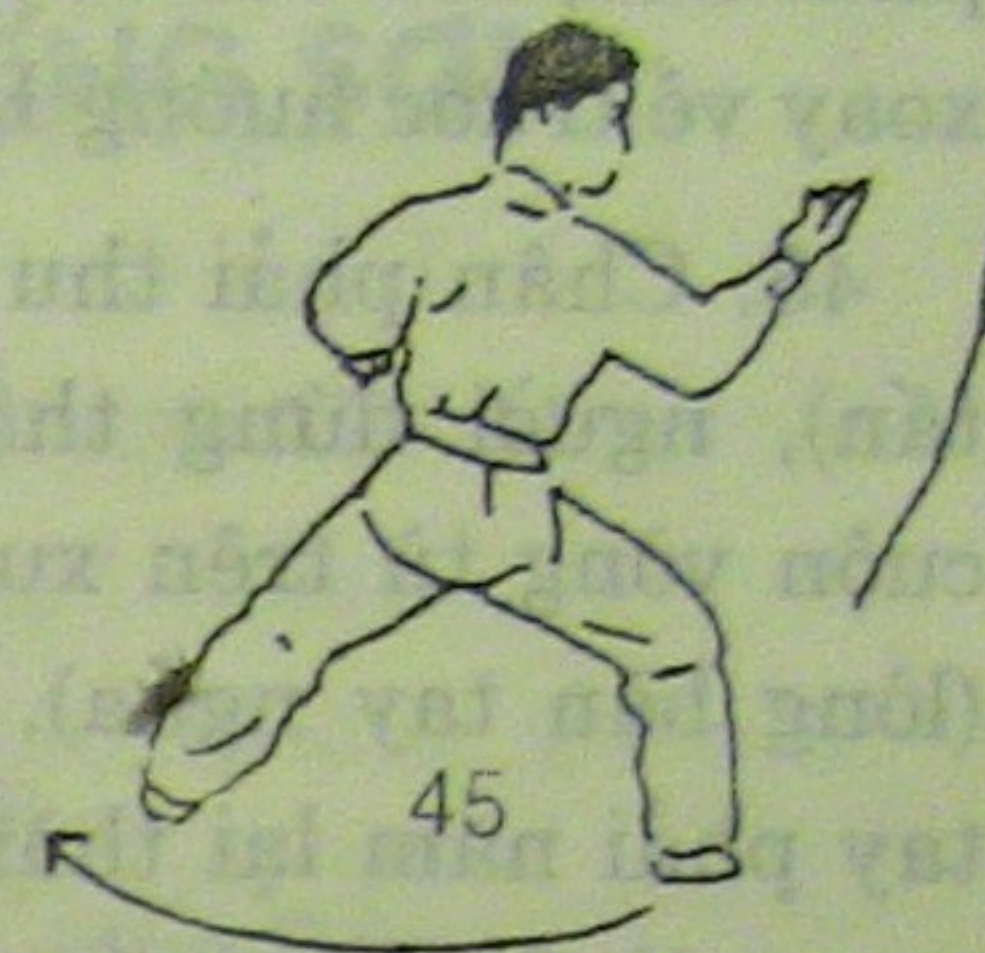
43- Thu cao gối trái lên, nhảy tới, chân phải hạ phía trước thành đinh tấn phải, cùng lúc hai tay đỡ từ dưới lên chéo nhau trước trán (lòng bàn tay xoay ra ngoài) và đánh rộng sang hai bên, "Kê thủ trái" rút về thủ sát bên sườn trái, "Kê thủ phải" hạ xuống xĩa từ dưới lên về hướng trước (xĩa nhất chỉ, lòng bàn tay xoay vào trong), mắt nhìn hướng Đông.

44- Thu người về thành Hổ tấn, đưa hai "Kê thủ" về giao (chéo) nhau trước bụng (lòng bàn tay úp) đồng thời xé rộng ra hai bên (xé bằng tam công). Hai bàn tay cao bằng vai (lòng bàn tay hướng về trước), mắt nhìn tới trước (hướng Đông).



Đoạn 8- Thiếu tẩu được trâm thiên sở tứ
(giả chạy phóng trâm trời đã dạy):

45- Tung người nhảy tới trước (hướng Đông) thành đình tấn phải. Hạ "Kê thủ phải" xuống xoay vòng từ ngoài vào, trên xuống và xĩa "nhất chỉ" từ dưới lên (ngón tay chỉ ngang cầm từ cổ tay đến cùi chỏ xéo một góc 45°).



"Kê thủ trái" rút về thủ sát sườn trái, mắt nhìn về trước.

Đoạn 9- Nhu cương, cường, nhược - tận kỳ trung (mềm cứng mạnh yếu):

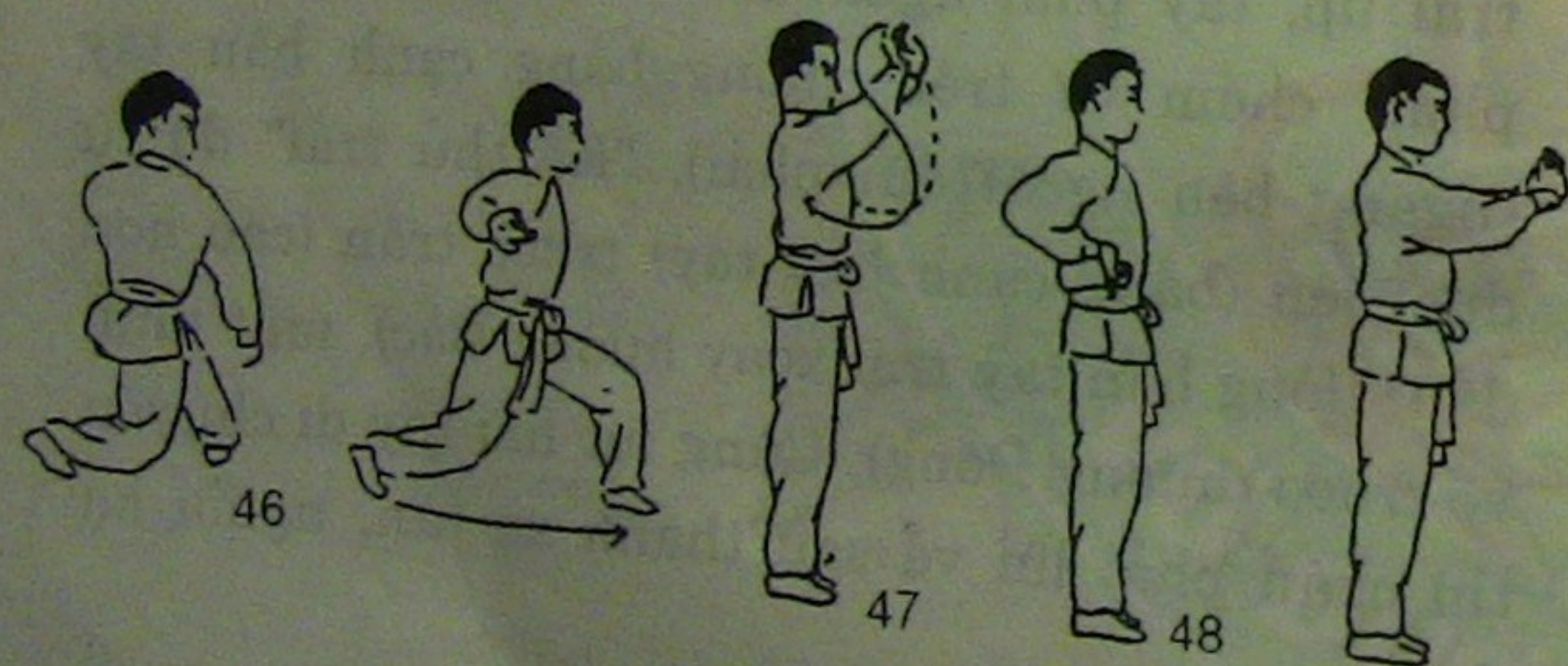
46- Hai "Kê thủ" thu về ngang trước ngực (tay trái úp, tay phải ngửa) loan hoa quyền. "Kê thủ phải" chém từ trên xuống bằng cạnh bàn tay (ngang bên ngoài đùi phải), "Kê thủ trái" đỡ từ dưới lên (bằng cạnh bàn tay) trước trán (cao hơn đầu) (lòng bàn tay trái xoay hướng Bắc), mắt nhìn về trước (hướng Đông). Cùng lúc hai tay di chuyển thì chân phải lùi về sau thành xà tấn, người hạ thấp.

47- Xoay người (theo chiều kim đồng hồ) chuyển thành hạ qui tấn trái. Hai "Kê thủ" thu về, đánh chéo tay trước mặt và xé (tam công) sang hai bên

phải trái, hai bàn tay ngang vai (Hai lòng bàn tay xoay về trước hướng Đông) mắt nhìn trước.

48. Chân phải thu về ngang bàn chân trái (lập tấn), người đứng thẳng. Cùng lúc hai "Kê thủ" cuộn vòng từ trên xuống, kéo về ngang thắt lưng (lòng bàn tay ngửa), hai tay đưa lên trước ngực, tay phải nắm lại thành quyền chạm vào lòng bàn tay trái (lòng quyền phải úp) (mũi "Kê thủ trái" hướng lên trời).

"Kê thủ trái" nắm lại thành quyền, hai tay cùng thu về thủ sát hai bên thắt lưng (lòng hai nắm tay ngửa lên trời).



LÃO HỔ THƯỢNG SƠN

I. LỜI THIỆU:

Đoạn 1. Bạch hổ khởi động:

Bái Tổ Lão Hổ Thượng Sơn
Chấp Thủ Khai Mã
Song Thủ Phá Cước
Đồng Tử Dâng Quả
Lưỡng Thủ Khai Môn

Đoạn 2. Đại bàng triển dực:

Đơn Toạ Phục Hổ
Hữu Thủ Yểm Tâm
Hồi Đầu Thối Toạ
Tả Thủ Yểm Tâm
Nhất Cước Phá Dao

Đoạn 3. Hồi mã đả hổ:

Nhất Quyền Đả Khứ
Lão Hổ Vô Mồi
Trửu Phong Đả Bồi
Song Dao Phạt Mộc

Đoạn 4. Hoành thân tọa thủ:

Song Phi Cước Khứ
Long Quyền Đả Khứ
Tả Hữu Đả Diện
Cuồng Phong Tróc Nã

Đoạn 5. Thối tọa hữu biên:

Tả Thủ Phá Cước
Hoành Thân Phục Hồ
Hữu Thủ Yểm Tâm
Ngũ Phong Đả Diện

Đoạn 6. Thối tọa tả biên:

Hữu Cước Đảo Địa
Đơn Toạ Phục Hồ
Tả Thủ Yểm Tâm
Ngũ Phong Đả Diện

Đoạn 7. Hoành thân đoạt ngọc:

Tả Cước Tảo Địa
Đơn Toạ Phục Hồ
Hữu Thủ Yểm Tâm
Lưỡng Thủ Vạn Năng

Đoạn 8. Âm dương nhất bộ:

Đơn Toạ Phục Hồ
Tả Thủ Yểm Tâm

Long Quyền Đoạt Nhãn

Lưỡng Thủ Tả Cước

Đoạn 9. Thanh Sư xuất động:

Hoành Thân Thối Toạ

Hữu Thủ Yểm Tâm

Long Quyền Đoạt Nhãn

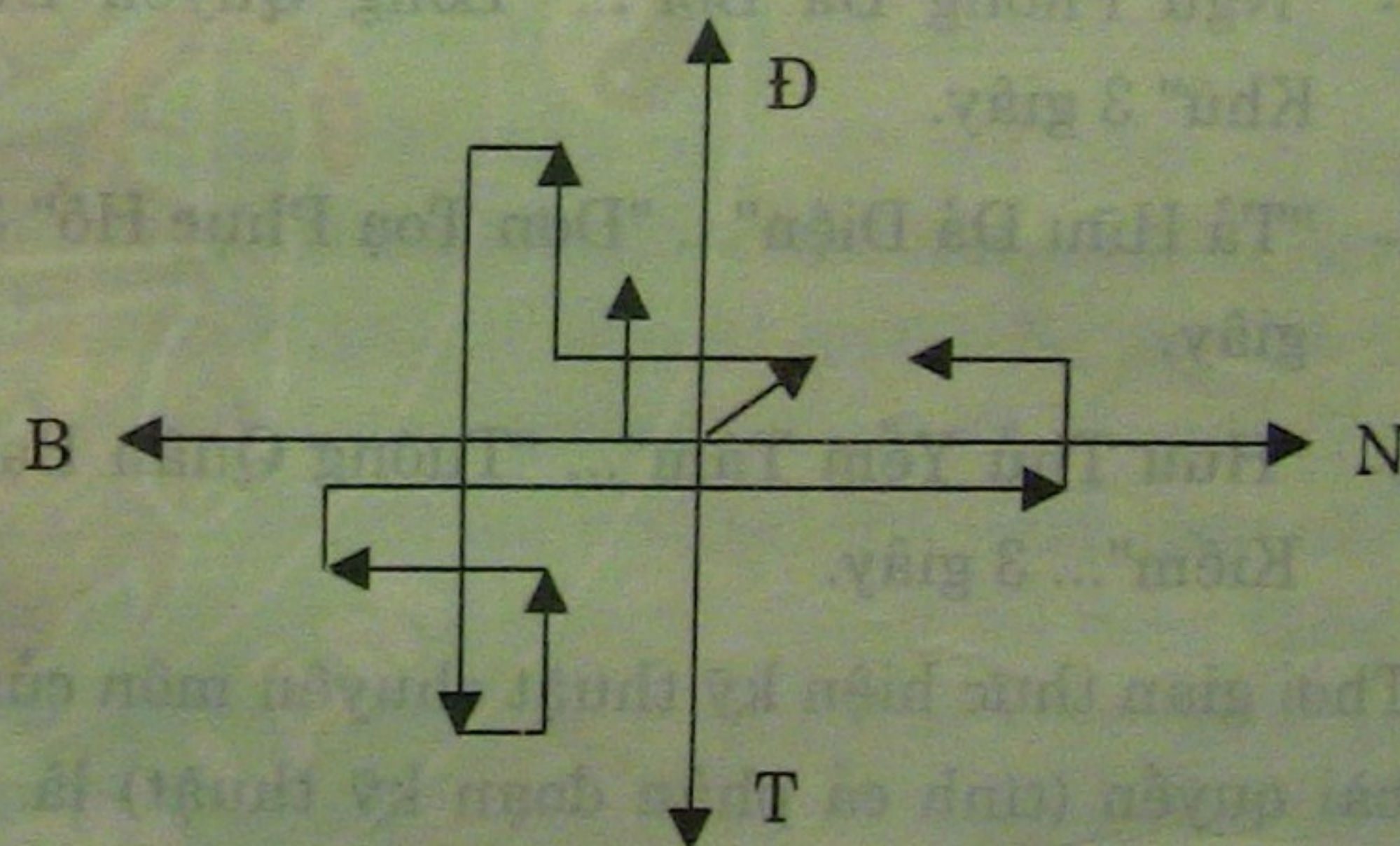
Lưỡng Thủ Hữu Cước

Đoạn 10. Tàng hoa đơn tọa:

Tướng Quân Đoạt Kiếm

Bái Tổ Thâu Mã

II. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN



Di chuyển theo các hướng:

TIỀN, HẬU, TẢ, HỮU

hoặc:

ĐÔNG, TÂY, BẮC, NAM

III. PHÂN ĐOẠN CHUYÊN MÔN BÀI QUYỀN "LÃO HỔ THƯỢNG SƠN"

- 10 phân đoạn từ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Bài quyền có tổng cộng 40 câu thiệu.
- Bài quyền có 5 đoạn ngắt kỹ thuật:
 - 1- "Bái Tổ Lão Hồ"... "Đơn Toạ Phục Hồ" 3 giây.
 - 2- "Hữu Thủ Yểm Tâm"... "Lão Hồ Vô Môi" 3 giây.
 - 3- "Ngũ Phong Đả Bồi"... "Long Quyền Đả Khứ" 3 giây.
 - 4- "Tả Hữu Đả Diện"... "Đơn Toạ Phục Hồ" 3 giây.
 - 5- "Hữu Thủ Yểm Tâm"... "Tướng Quân Bạt Kiếm"... 3 giây.
- Thời gian thực hiện kỹ thuật chuyên môn của bài quyền (tính cả phân đoạn kỹ thuật) là 1 phút 20 giây.
- Điểm dừng ở cuối mỗi câu thiệu.
- Thời gian dừng không quá 3 giây cho mỗi lần.

IV. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN:

1- Động tác: có 62 nhịp.

2- Tấn pháp: Tẩu Mã tấn, Trung Bình tấn, Đinh tấn, Toạ tấn, Miêu tấn, Hạc tấn, Hồ tấn, Lập tấn và Xà tấn.

3- Thủ pháp: Thôi Sơn, Hồ Trảo, Phụng Nhân, Cương Dao, Tứ Chỉ.

4- Cước pháp: Bạt Phong cước, Kim Tiêu cước, Độc Tiêu cước, Tảo Địa cước, Bàng Long cước, Song Phi cước.

LÃO HỔ THƯỢNG SƠN

Đoạn 1- Bạch Hổ khởi động:

Bái tổ Lão Hổ Thượng sơn: Đứng lập tấn mặt xoay về hướng Đông, hai tay nắm lại thành quyền (Dương) thủ sát hai bên hông. Chân phải bước tới trước (hạ thấp người) kéo theo chân trái, cùng lúc hai tay mở ra đưa từ trên xuống (hốt) vòng từ ngoài vào (lòng bàn tay úp xuống đất), tay phải trên, tay trái dưới đan chéo phía trước, đưa vòng từ dưới lên trước mặt (qua khỏi đầu), mở ra hai bên phải trái (thành Hổ trảo) kéo xuống ngang vai.

Sau đó cuộn hai tay vào nắm lại thành quyền kéo vào thủ sát hai bên sườn. Chân trái bước qua trước đầu gối phải (Qui tấn) về hướng Nam. Chân phải di chuyển tới trước (hướng Nam) thành Trảo Mã tấn phải, cùng lúc tay trái mở thành cương đao tay phải nắm lại thành Quyền (Quyền phải nằm trong lòng bàn tay trái - Đẩy về hướng trước (hướng Nam) (Quyền phải âm - cương đao trái, mũi bàn tay hướng lên trời).

Sau đó chân phải bước qua trái (hướng Bắc) (trước đầu gối trái), tiếp tục chân trái bước tới trước (hướng Bắc) thành Trảo mã tấn trái. Cùng

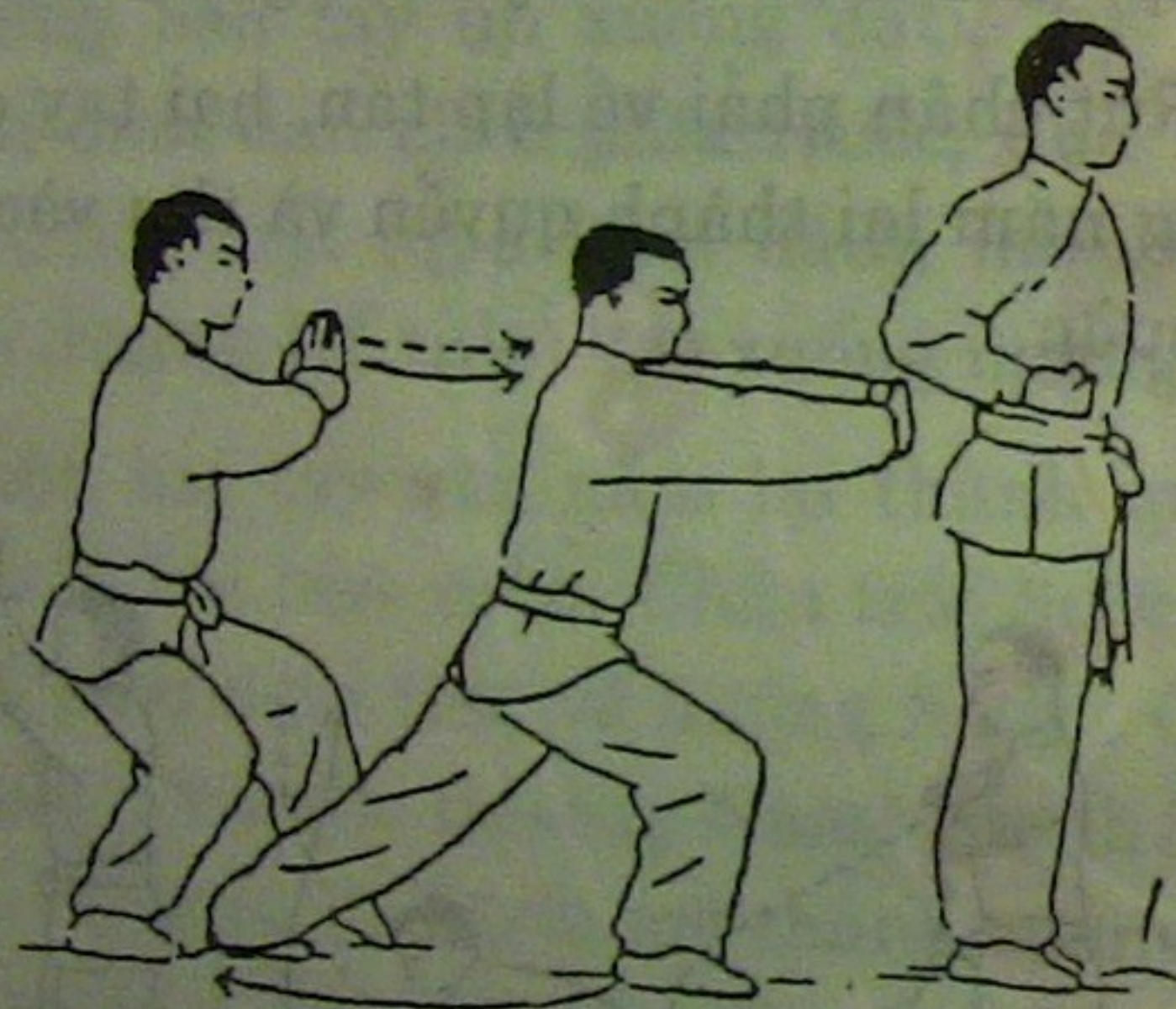
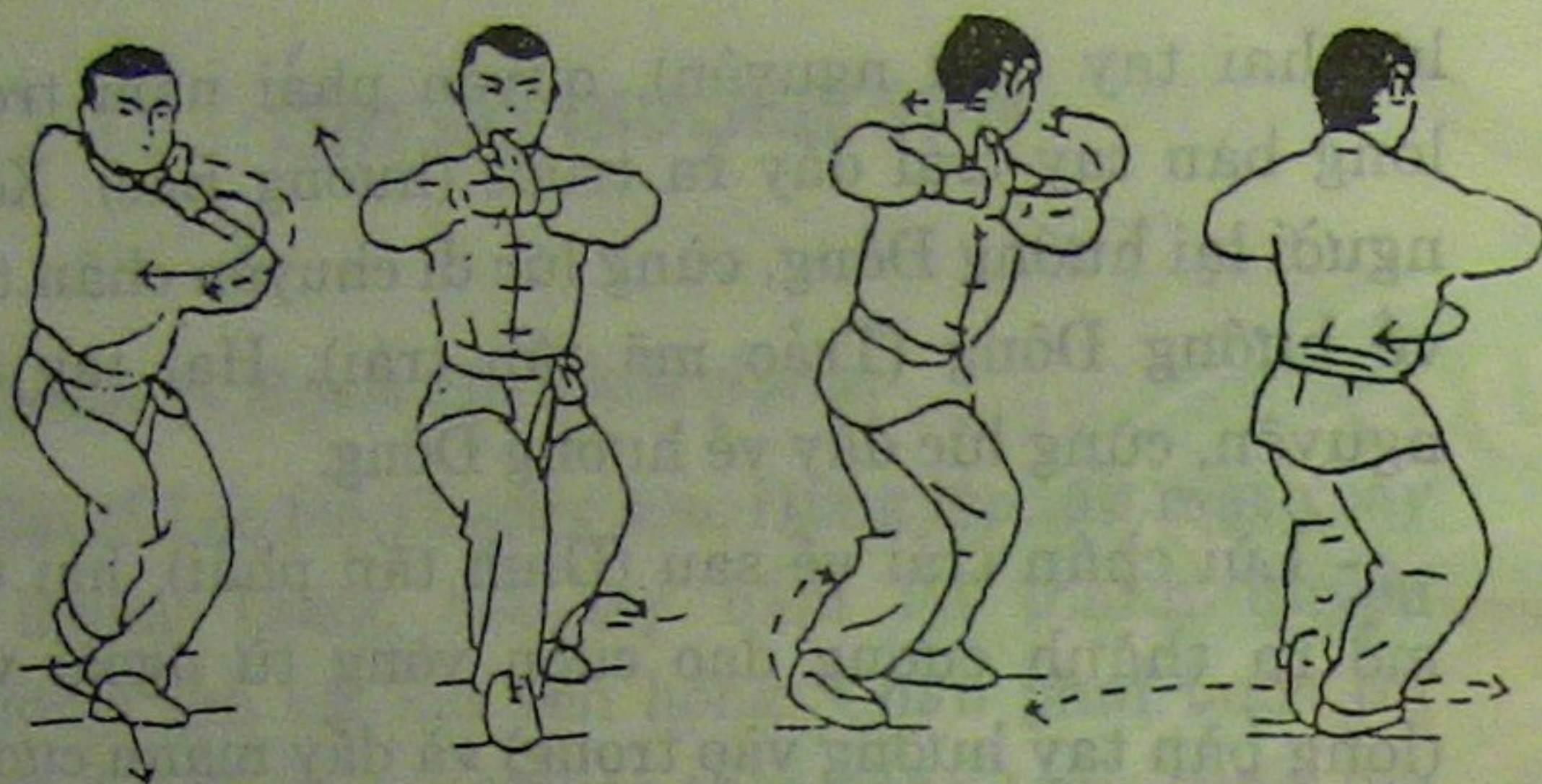
lúc hai tay (giữ nguyên), quyền phải nằm trong lòng bàn tay trái đẩy ra trước (hướng Bắc). Xoay người lại hướng Đông, cùng lúc di chuyển chân trái về hướng Đông (Trảo mã tấn trái). Hai tay giữ nguyên, cùng lúc đẩy về hướng Đông.

- Lùi chân trái về sau (Đỉnh tấn phải), hai tay mở ra thành cương đao cuộn vòng từ ngoài vào (lòng bàn tay hướng vào trong) và đẩy mạnh cương đao (hai cạnh bàn tay) về hướng Đông (lòng bàn tay úp) (hai mũi bàn tay hướng vào nhau).

- Rút chân phải về lập tấn, hai tay cuộn từ trên xuống nắm lại thành quyền và thu vào thủ sát hai bên sườn.



Bái Tổ



1- Chấp thủ khai mã:

Giữ nguyên hai tay như trên, chân phải bước ngang sang phải (hướng Nam), chân trái bước ngang sang trái (hướng Bắc) thành trung bình tấn.



Chấp thủ khai mã

2- Song thủ phá cước:

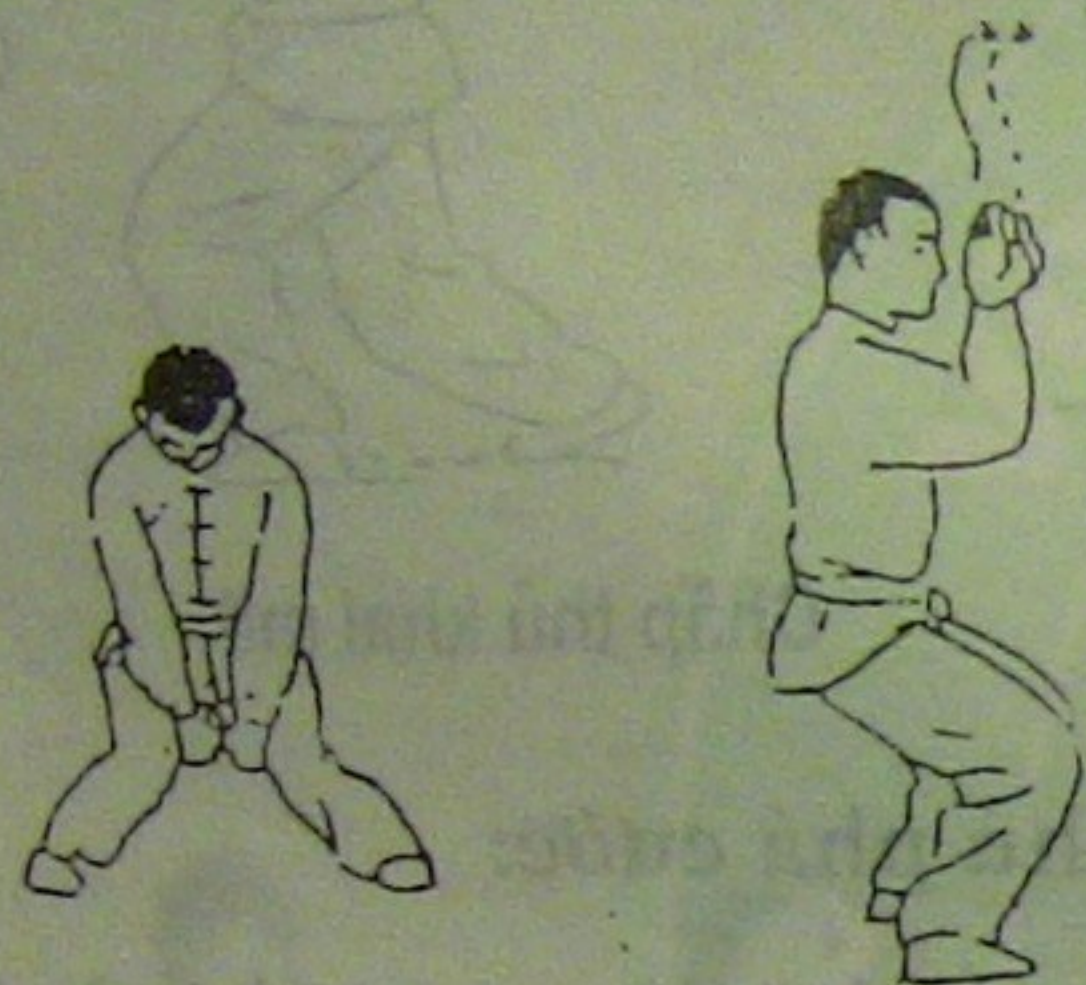
Hai tay quyền kéo lên ngang hốc hai vai và đâm xuống đất (hai tay song song), lưng hai nắm tay hướng về trước.



Song thủ phá cước

3- Đồng tử dâng quả:

Vẫn đứng trung bình tấn, hai tay quyền cuộn vào trong đẩy lên ngang cầm (hai lưng bàn tay chạm vào nhau) đồng thời mở hai bàn tay ra thành cương đao (mũi bàn tay hướng lên).



Đồng tử dâng quả

4- Lưỡng thủ khai môn:

Hai tay tiếp tục đẩy thẳng lên khỏi đầu và mở thành Hồ trảo gạt sang hai bên (tay phải bên phải, tay trái bên trái) và kéo hai tay xuống ngang vai, lòng



Lưỡng thủ khai môn

bàn tay (Hồ Trảo) hướng xuống đất.

Đoạn 2- Đại bàng triển dực:

1- Đơn toạ phục Hồ:

- Hai tay xếp ngang vào trước ngực (tay cương đao - trái âm, phải dương). Tay trái đánh một vòng từ dưới lên (ngược chiều kim đồng hồ) qua trước mặt đồng thời tay phải hạ xuống đánh một vòng từ dưới lên (hoa quyền). Cùng lúc thu gối, chân trái lên và nhảy về sau (hướng Tây) toạ xuống thành tấn ngồi trên gót chân phải, cương đao phải chặn xuống song song đùi chân phải (gối phải chạm đất), cương đao trái đỡ trước ngang đầu mặt nhìn về trước (hướng Đông), người quay ngang (hướng Bắc).



Đơn toạ phục hồ

2- Hữu thủ yểm tâm:

- Nhóm người lên, chân phải bước tới (hướng Đông) thành Hổ tấn phải, đồng thời tay phải đánh một vòng từ dưới lên qua khỏi mặt (theo chiều kim đồng hồ) và nắm lại thành quyền, móc từ dưới lên (móc về hướng Đông, lưng quyền phải xoay về hướng Đông). Cùng lúc với tay phải di chuyển thì tay trái dùng Hổ trảo vô từ ngoài vào và rút về che ngay khuỷu trong tay phải (lòng bàn tay lật vào trong che khuỷu tay phải).



Hữu thủ yểm tâm

3- Hồi đầu thoái toạ:

Lặp lại như phần 1 của đoạn 2 nhưng ngược lại.

4- Tả thủ yểm tâm:

Lặp lại như phần 2 của đoạn 2 nhưng ngược lại.



Hồi đầu thoái toạ



Tả thủ yểm tâm

5- Nhất cước phá đao:

Lặp lại như 2 của đoạn 2 nhưng ngược lại - tiếp tục hạ quyền trái xuống, đánh một vòng từ dưới lên, cùng lúc chân phải đá tạt lòng bàn chân từ bên phải qua, tay trái vỗ vào lòng bàn chân phải,

rút bàn chân về hướng Đông, co gối phải cùng lúc đánh tiếp chỗ phải ngang (đánh chỗ bạt phong) về hướng Đông. Cùng lúc cương đao trái, vỗ vào chỗ phải (mũi bàn tay trái hướng về trước, hướng Đông).



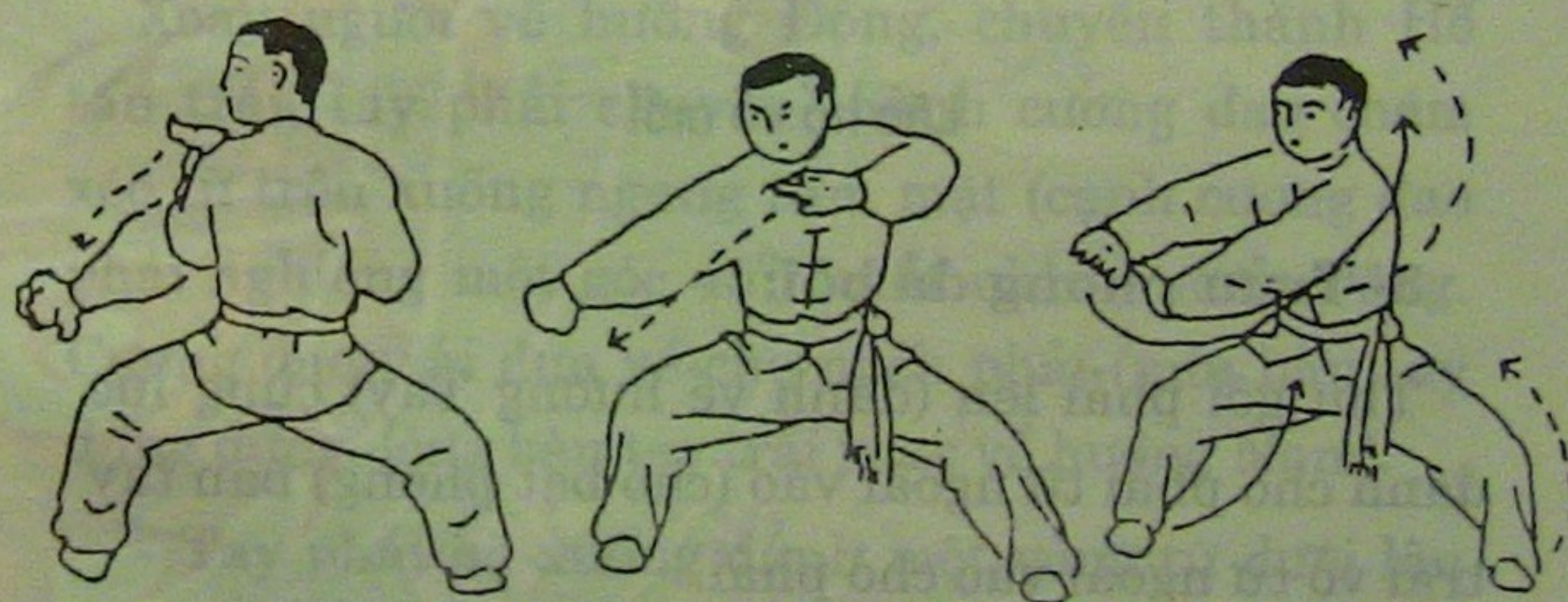
Nhất cước phá đao

Sau đó bước chân phải tới trước (hướng Đông). Hai tay cùng lúc (Hổ trảo) bắt chéo trước ngực và chụp xuống xé ra hai bên (rộng bằng hai vai) đứng thành Hổ tấn phải (mặt nhìn về trước hướng Đông).

Đoạn 3- Hồi mã đả Hổ:

1- Nhất quyền đả khứ:

Người xoay lại sau (hướng Tây) cùng lúc chân phải bước về hướng Tây (Hổ tấn), tay trái đánh một vòng từ dưới lên qua khỏi mặt và dừng lại ở mang tai phải, cùng lúc tay phải đâm xoắn tới (hướng Tây) (lưng quyền tay phải xoay về hướng Nam - cạnh quyền tay trái hướng lên trời).



Nhất quyền đả khứ

2- Lão Hổ vỗ môi:

Thu gối trái lên, hai tay mở thành Hổ trảo, cùng lúc xoay người theo chiều ngược kim đồng hồ và

nhảy xoay về hướng Tây, khi rơi xuống thành Hồ tấn trái, hai Hồ trảo chụp xuống và xé ra hai bên ngang với gối trái (hai tay rộng bằng hai vai) mắt nhìn về hướng Tây.



Lão hổ vỗ mồi

3- Trừu phong đả bồi:

Thu gối phải lên (đánh về hướng Tây) cùng lúc đánh chỗ phải từ ngoài vào (chỗ bạt phong) bàn tay trái vỗ từ ngoài vào chỗ phải.

Tiếp tục hạ chân phải tới (hướng Tây) thành hồ tấn phải, đồng thời hai Hồ trảo (phải trái) bắt chéo trước ngực (lòng bàn tay úp) chụp xuống và xé ra 2 bên (hai tay rộng bằng vai) lòng bàn tay úp.



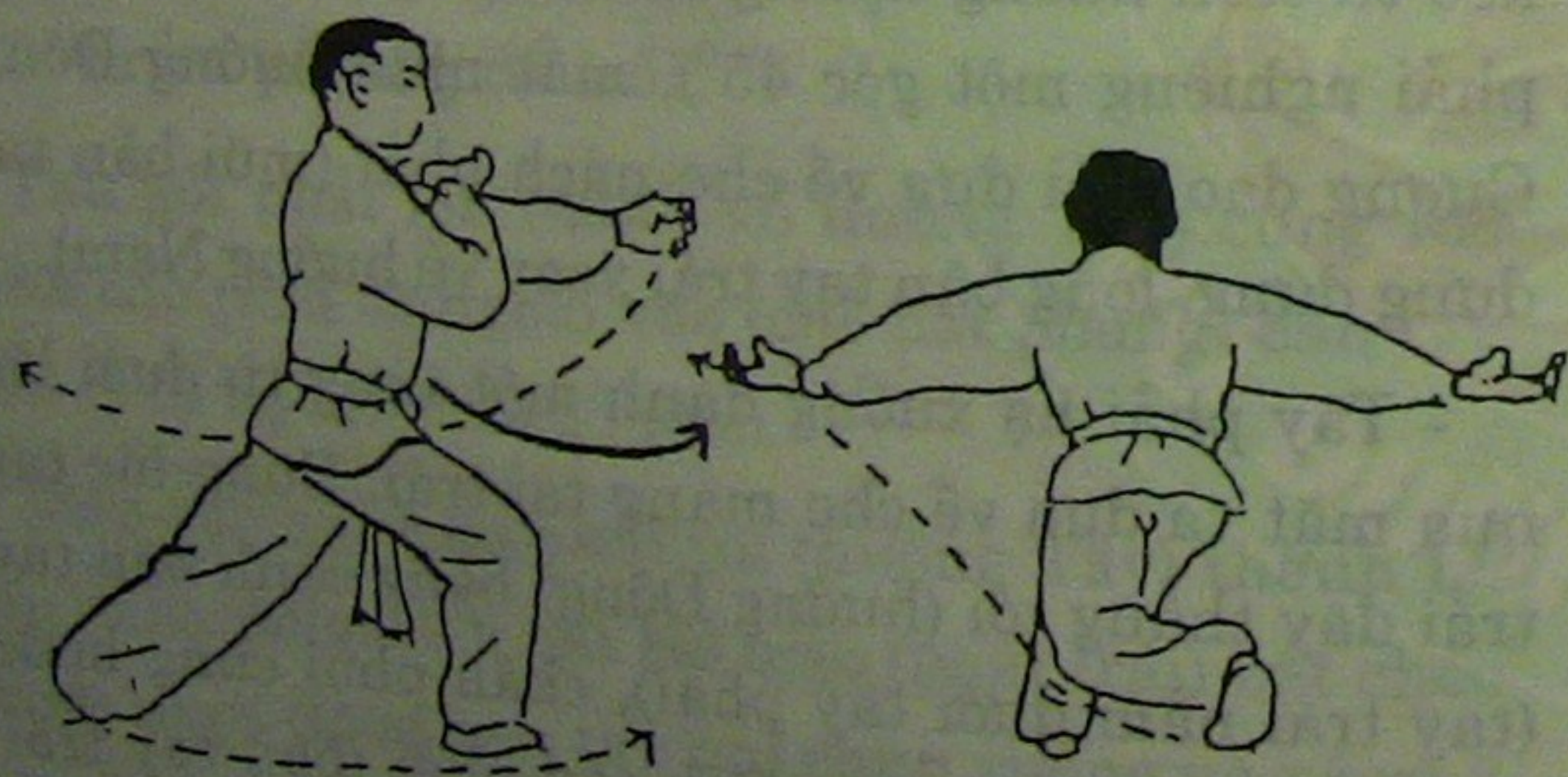
Trừu phong đả bồi

4- Song đao phạt mộc:

Xoay người về hướng Đông, chuyển thành Hồ tấn trái, tay phải chuyển thành cương đao chém xéo từ trên xuống ngang tầm mắt (cạnh cương đao phải nghiêng một góc 45^0), mắt nhìn hướng Đông. Cương đao trái đưa về che nách phải (mũi bàn tay dựng đứng, lòng bàn tay trái xoay về hướng Nam).

- Tay phải hạ xuống đánh một vòng từ dưới lên qua mặt và đưa về che mang tai trái. Cùng lúc tay trái đẩy thẳng tới (hướng Đông) bằng cạnh bàn tay (tay trái nằm dưới tay phải), chân phải cũng bước tới hướng Đông thành đỉnh tấn phải (bàn tay trái ngửa).

- Tiếp tục chân trái bước tới (hướng Đông) thành Xà tấn. Hai tay đồng thời cùng hạ xuống xoay một vòng chéo ngang mặt và dùng cương đao chặt sang hai bên (cương đao phải hướng Đông và cương đao trái hướng Tây), hai lòng bàn tay úp.



Song đao phạt mộc

Đoạn 4- Hoàn thân tọa thủ:

1- Song phi cước khứ:

- Nhổm người lên, chân trái đá chặn về hướng Tây (bằng cạnh bàn chân ngang khớp gối), nhảy tới hướng Tây đá song phi chân phải (hai tay rút về thủ trước).

- Rơi xuống thành Hồ tấn phải, hai tay đan chéo trước ngực và chụp xuống, xé ra hai bên.



Song phi cước khứ

2- Long Quyển đả khứ:

- Xoay người lại hướng Đông, đồng thời tay trái mở thành cương đao hạ xuống, đánh một vòng từ

dưới lên theo chiều kim đồng hồ, rút về thủ bên mang tai phải. Cùng lúc chân trái dịch chuyển về hướng Bắc một góc 30^0 thành đỉnh tấn trái, tay phải nắm lại thành "Phụng nhãn quyền" điểm ngang về hướng bắc (mắt nhìn về hướng Bắc).



Long quyền đả khứ

3- Tả hữu đả diện:

- Thu gối phải lên, nhảy lùi về hướng nam xuống tọa tấn (ngồi trên gót chân trái) mắt nhìn hướng Bắc. Cùng lúc nhảy về, hai tay thu vào trước ngực (tay phải âm, tay trái dương) múa hoa quyền, cương đao trái chặn xuống bên hông đùi chân trái (lưng bàn tay trái hướng về hướng Bắc), cương đao phải đỡ trước trán (cao hơn đầu, cạnh bàn tay hướng lên trời).

- Nhóm người lên, chân trái bước tới hướng Bắc thành Hổ tấn trái, tay trái đánh một vòng qua trước mặt và đâm móc từ dưới lên (lưng quyền tay trái xoay về hướng Bắc), đồng thời tay phải dùng Hổ trảo vỗ ngang từ ngoài vào và che mặt trong cùi chỏ trái.

- Tay trái hạ xuống đánh một vòng theo chiều kim đồng hồ, cùng lúc chân phải đá tạt từ ngoài vào (bàn tay trái vỗ vào lòng bàn chân phải). Sau đó gập chân phải lại đưa gối phải về hướng Bắc. Đồng thời đánh chỏ phải từ ngoài vào (bạt Hổ) cùng lúc bàn tay trái vỗ vào chỏ phải.

- Bước chân phải tới (hướng Bắc) thành Hổ tấn phải, hai tay đan chéo trước ngực và đánh từ trên xuống, xé ra hai bên (hướng Bắc), hai Hổ trảo đánh rộng sang hai bên rộng bằng hai vai.

- Hai tay thu lại ngang trước ngực (tay trái trên "âm", tay phải ở dưới "dương") và kéo gối chân trái lên, tung người bật nhảy lên xoay nghịch chiều kim đồng hồ về hướng bắc, rơi xuống thành tọa tấn phải (ngồi trên gót chân phải) (trong lúc nhảy đổi hướng, hai tay loan hoa quyền). Cương đao phải chặn từ trên xuống song song với đùi phải, cương đao trái đỡ ngang trước trán (cao hơn đầu), mặt xoay về hướng Nam.

- Nhóm người lên, bước chân phải tới hướng Nam (Hổ tấn phải), cùng lúc tay phải (cương đao) đánh một vòng từ dưới lên (theo chiều kim đồng hồ) nắm lại thành quyền đâm móc từ dưới lên (quyền ngang vai - lưng quyền phải xoay về hướng Nam) đồng thời cùng nhịp với tay phải di chuyển, Hổ trảo trái vỗ từ ngoài vào và che mặt trong cùi chỏ phải.

- Rút chân phải lui về sau tạo thành trảo mã tấn phải, cùng lúc hai tay đan chéo trước ngực (tay phải ngoài, tay trái trong, hai lòng bàn tay xoay vào trong) và gạt ra hai bên bằng sống bàn tay (hai tay song song nhau, rộng bằng vai và song song với đùi phải, lòng bàn tay ngửa, hai bàn tay thành cương đao).

- Chân phải bước tới (hướng Nam) thành Hổ tấn, cùng lúc tay phải đánh một vòng từ dưới lên (bên hông phải) và đâm móc từ dưới lên (quyền phải ngang vai, lưng nắm tay xoay về hướng Nam).

Cùng lúc với tay phải di chuyển, thì tay trái Hổ trảo vỗ ngang từ ngoài vào và che mặt trong cùi chỏ phải.



Tả hữu đả diện

4- Cuồng phong tróc nã:

- Rút chân phải về chạm bàn chân trái, tiếp tục đưa chân phải ra sau thành Hổ tấn (hướng Bắc). Cùng lúc di chuyển với chân thì quyền phải hạ



Cuồng phong tróc nã

xuống và quay một vòng bên hông phải, sau đó vỗ ngược Hổ trảo về hướng Bắc (lòng bàn tay phải ngửa), tay trái che hốc vai phải, mắt nhìn tay phải.

- Sau đó chuyển thành đinh tấn phải, đánh ngược chỏ trái từ dưới lên (loan dài), chỏ trái hướng Bắc đồng thời kéo tay phải về che nách trái.

Đoạn 5- Thối toạ hữu biên:

1- Tả thủ phá cước:

Chân trái bước tới hướng Bắc (trảo mã trái), cương đao tay trái chặn từ trên xuống ra khỏi hông trái. Cùng lúc cương đao tay phải đỡ ngược từ dưới lên trước trán cao hơn đầu (mắt nhìn về hướng Tây).



Tả thủ phá cước

2- Hoàn thân phục Hổ:

- Thu hai tay (cương đao) vào ngang trước ngực (trái trên úp, phải dưới ngửa), đồng thời kéo gối trái lên, hai tay loan hoa quyền và nhảy bước chân trái về hướng Đông, người xoay một góc 180^0 . Hạ

xuống thành tọa tấn (ngồi trên gót chân phải). Cương đao phải chặn bên hông đùi chân phải, cương đao trái đỡ trên đầu (trước trán) mắt nhìn hướng Tây.



Hoành thân phục hổ

3- Hữu thủ yểm tâm:

Nhóm người lên, bước chân phải tới (hướng Tây) thành Hổ tấn phải, đồng thời tay phải đánh một vòng từ dưới lên trước mặt, đâm móc từ dưới lên (quyền ngang cầm). Cùng lúc tay trái tạt từ ngoài vào và che mặt trong cùi chỏ phải (mắt nhìn theo quyền phải hướng Tây lưng quyền phải xoay về hướng Tây).



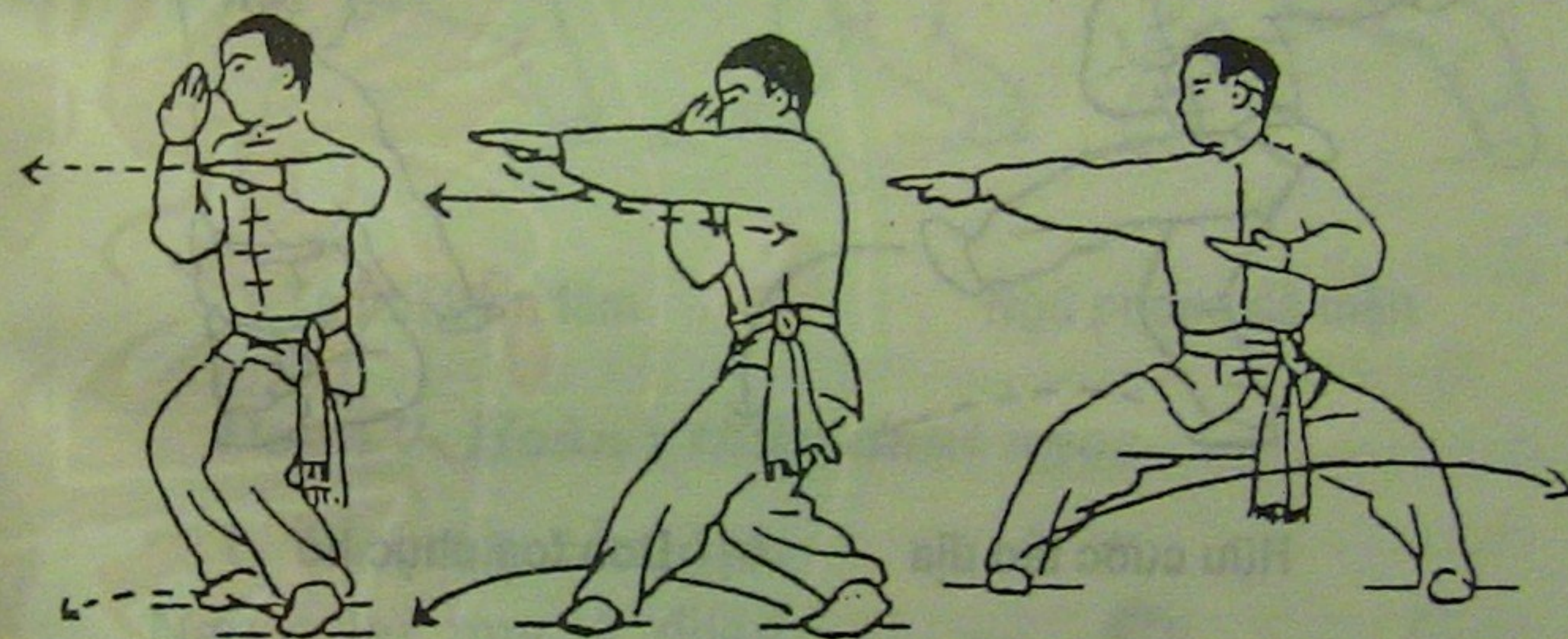
Hữu thủ yểm tâm

4- Ngũ phong đả diện:

Chân trái bước qua trước gối phải (xà tấn) hướng Tây, cùng lúc tay phải mở ra thành cương

đao rút về che mang tai phải. Cùng lúc chân trái bước tới, tay trái dùng cương đao xĩa về hướng Tây (lòng bàn tay úp) mắt nhìn theo tay trái.

- Bước tiếp chân phải tới (hướng Tây) đồng thời tay trái dùng sống bàn tay đỡ ngang qua mặt và rút về che trước ngực với thế Hổ tấn. Cùng lúc với chân phải và tay trái, tay phải rút về xĩa tới hướng Tây (bàn tay úp).



Ngũ phong đả diện

Đoạn 6- Thối tọa tả biên.

1- Hữu cước tảo địa:

- Xoay người lại 180° (ngược chiều kim đồng hồ) đá tảo địa chân phải về hướng Đông.

2- Đơn tọa phục Hổ:

Nhảy về hướng Đông xuống thành toạ tấn (ngồi trên gót chân trái). Trong lúc nhảy, khi tay loan hoa quyền, cương đao trái chặn từ trên xuống song song với mặt ngoài đùi chân trái, cương đao phải đỡ từ dưới lên trước trán, cao hơn đầu (mắt nhìn hướng Tây).



Hữu cước tảo địa

Đơn toạ phục hổ

3- Tả thủ yểm tâm: Nhóm người lên, bước chân trái tới trước (hướng Tây). Cùng lúc tay trái đánh một vòng tròn trước mặt, nắm lại thành quyền và móc từ dưới lên quyền ngang cầm (lưng nắm tay trái xoay về hướng Tây) mắt nhìn theo hướng Tây. Cùng lúc tay trái và chân trái di chuyển thì tay phải vỗ ngang từ ngoài vào và che mặt trong cùi chỏ trái.

4- Ngũ phong đả diện:

Cùng tiến về hướng Tây. Nhưng ngược lại mục 4 đoạn 5..



Tả thủ yểm tâm

Ngũ phong đả diện

Đoạn 7- Hoàn thân đoạt ngọc.

1- Tả cước tảo địa:

Ngược lại mục 1 đoạn 6).

2- Đơn toạ phục hổ:

Ngược lại mục 2 đoạn 6.

3- Hữu thủ yểm tâm:

Giống như mục 3 đoạn 5.



Tả cước tảo địa



Đơn tọa phục hổ

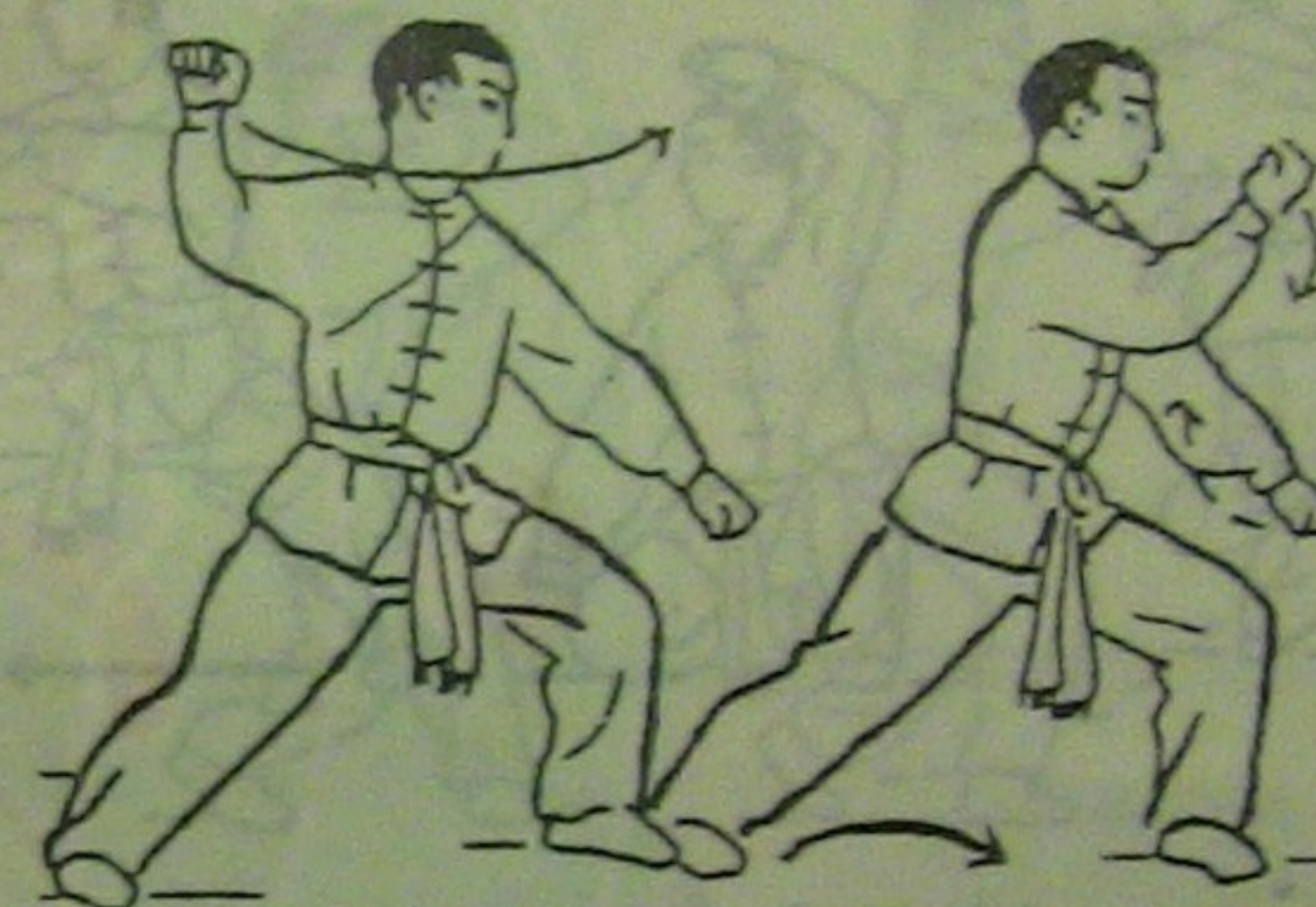
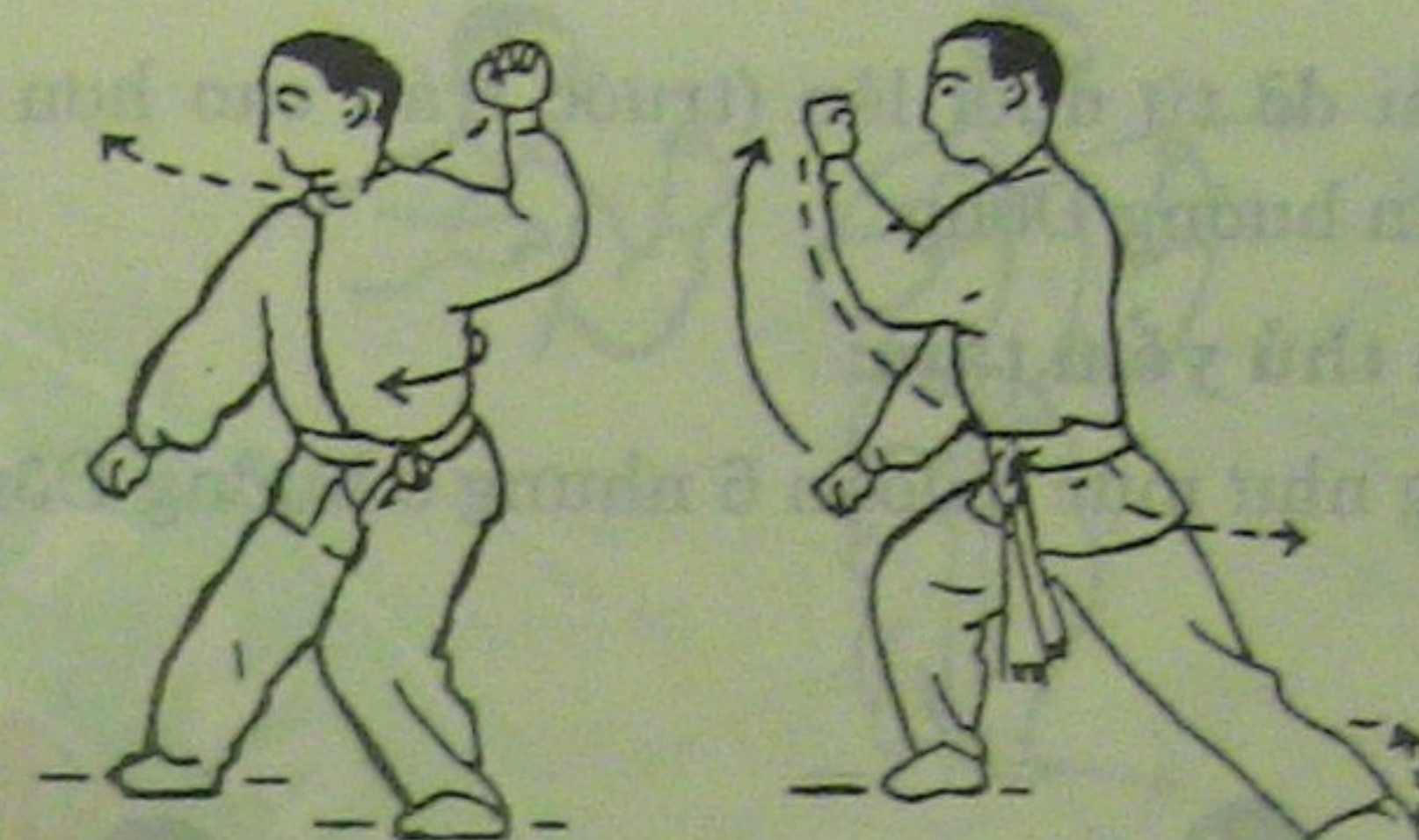
Hữu thủ yểm tâm

4- Lưỡng thủ vạn năng:

- Di chuyển chân phải sang phải 1 góc 30° thành đỉnh tấn phải.

Quyền phải xoay một vòng trước mặt dùng cạnh ống tay gạt từ trên xuống qua khỏi mặt ngoài đùi chân phải. Cùng lúc tay trái ép sát chỗ trái vào ngay trước ngực (từ cổ tay đến cùi chỏ tạo một góc 45° so với phương nằm ngang và phương thẳng đứng).

- Di chuyển chân trái (hướng Đông) sang trái một góc 30° thành đỉnh tấn trái, cùng lúc tay trái đánh một vòng trước mặt (dùng cạnh ống tay) chặn từ trên xuống qua khỏi mặt ngoài đùi chân trái, đồng thời chỏ phải ép từ ngoài vào ngay trước ngực (tạo một góc như chỏ trái phần trên).



Lưỡng thủ vạn năng

Đoạn 8- Âm dương nhất bộ:

1- Đơn tọa phục Hổ:

- Thu gối phải lên, nhảy lùi về sau (hướng Tây) rơi xuống thành tọa tấn (ngồi trên gót chân trái). Cùng lúc nhảy về tọa tấn thì hai tay loan hoa quyền (hai tay mở thành cương đao), tay trái chặn từ trên xuống nằm phía ngoài đùi chân trái, cương

đao phải đỡ từ dưới lên (trước trán cao hơn đầu)
mắt nhìn hướng Đông.

2- Tả thủ yểm tâm:

Giống như mục 3 đoạn 6 nhưng ở hướng Đông.

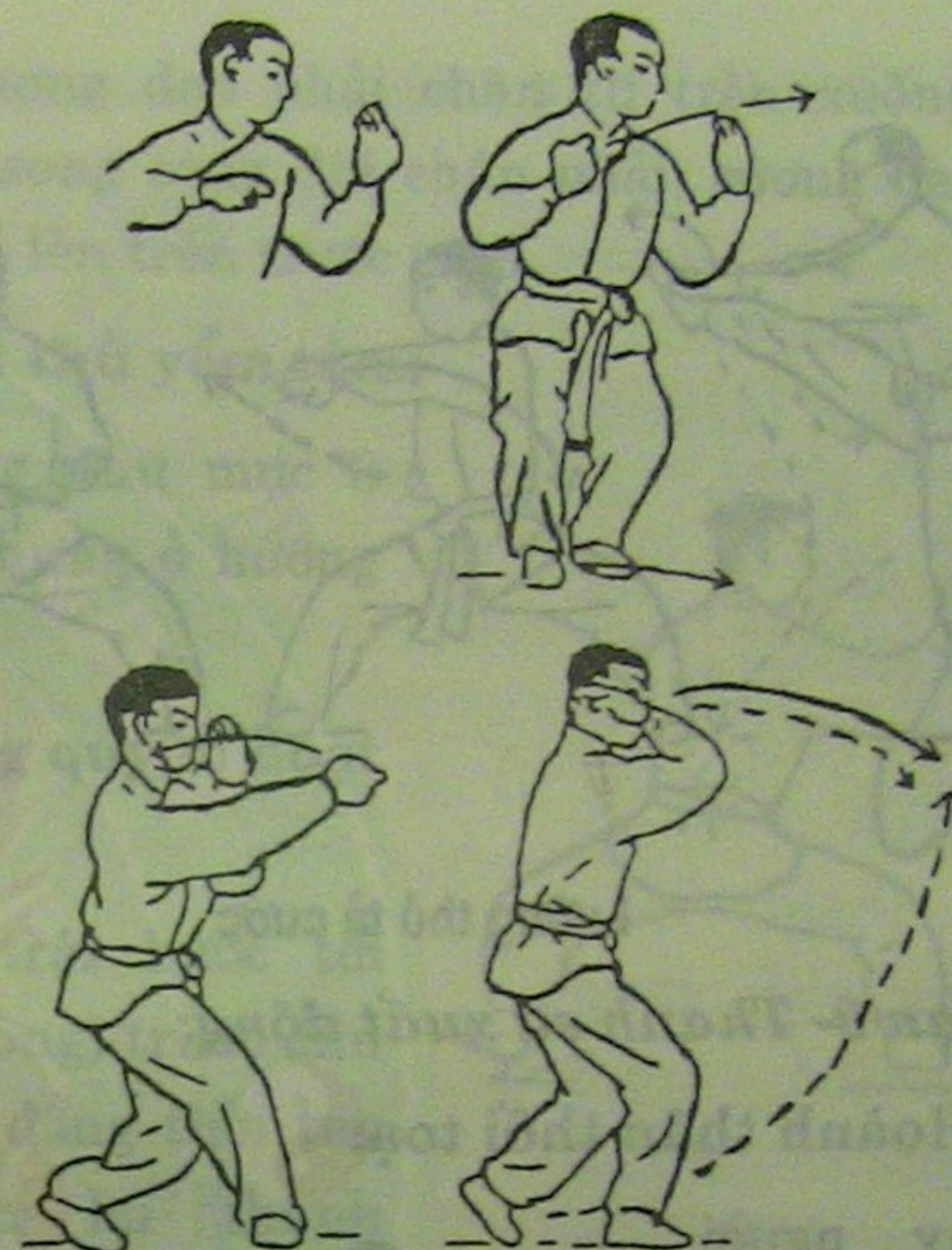


Đơn tọa phục Hồ

Tả thủ ỷm tâm

3- Long quyền đoạt nhân:

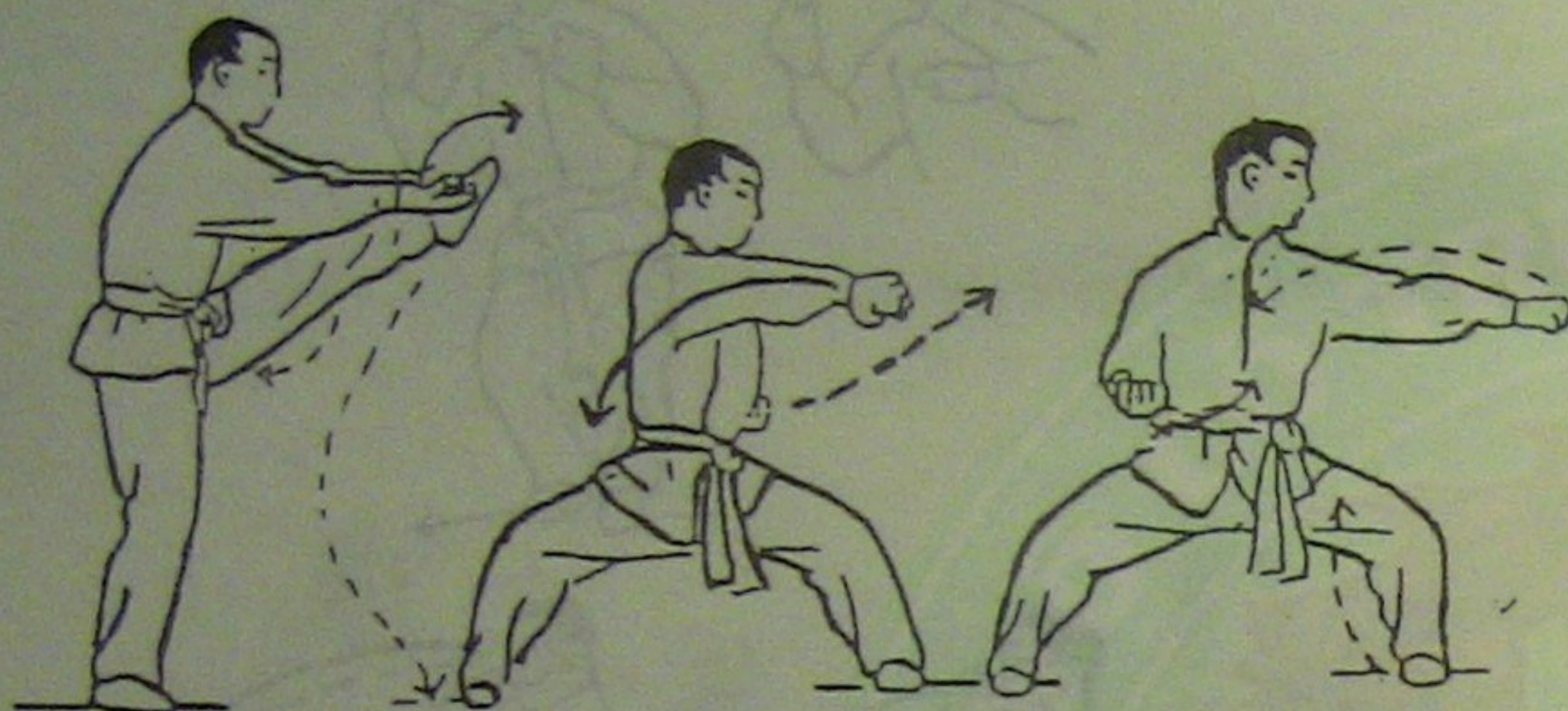
Chân phải bước tới trước (hướng Đông) qua đầu gối chân trái (qui tấn). Tay trái đánh một vòng qua mặt, bàn tay trái che mang tai trái (lòng bàn tay xoay vào trong mang tai). Tay phải nắm lại thành Long quyền "điểm" thẳng về hướng Đông (mắt nhìn hướng đông).



Long quyền đoạt nhân

4- Lưỡng thủ tả cước:

Chân trái đá (kim tiêu) về hướng Đông, cùng lúc hai tay mở ra thành cương đao, cuộn từ trên vào và đập hai lưng bàn tay xuống. Bước chân trái tới trước (hướng Đông), tay phải chụp Hồ trảo kéo về bên hông phải, tay trái đâm thẳng về hướng Đông (nắm tay đứng, hồ khẩu tay hướng lên trên) mắt nhìn hướng Đông.



Lưỡng thủ tả cước

Đoạn 9- Thanh sư xuất động:

1- Hoàn thành thối tọa:

Xoay người theo chiều kim đồng hồ nhẩy về sau (hướng Tây) rồi xuống thành tọa tấn phải (ngồi trên gót chân phải).



Hoàn thành thối tọa

Cùng lúc hai tay loan hoa

quyền, cương đao phải chặn từ trên xuống bên ngoài và song song đùi chân phải, cương đao trái đỡ từ dưới lên trên trước trán.

2- Hữu thủ yểm tâm:

- Giống như mục 3 đoạn 5 nhưng ở hướng Đông.

3- Long quyền đoạt nhân:

Chân trái bước tới (hướng Đông) trước đầu gối phải, đồng thời tay trái nắm lại thành "Phụng nhãn quyền" điểm về hướng Đông (mắt nhìn theo tay).



Hữu thủ yểm tâm



Lưỡng thủ hữu cước

4- Lưỡng thủ hữu cước:

Đá kim tiêu chân phải về phía trước (hướng Đông). Cùng lúc hai bàn tay cuộn từ trên xuống vào phía trong và đập hai lưng bàn tay tới, tiếp tục bước chân phải tới (hướng Đông) thành đỉnh tấn, tay phải chụp ngang (hổ trảo) trước mặt tạo thành một vòng từ vai trái sang phải và rút về thắt lưng phải. Cùng lúc chân trái bước tới (hướng Đông) thành Hổ tấn, tay trái nắm lại thành quyền dấm ra (hướng Đông - quyền trái đứng) mắt nhìn theo tay trái.

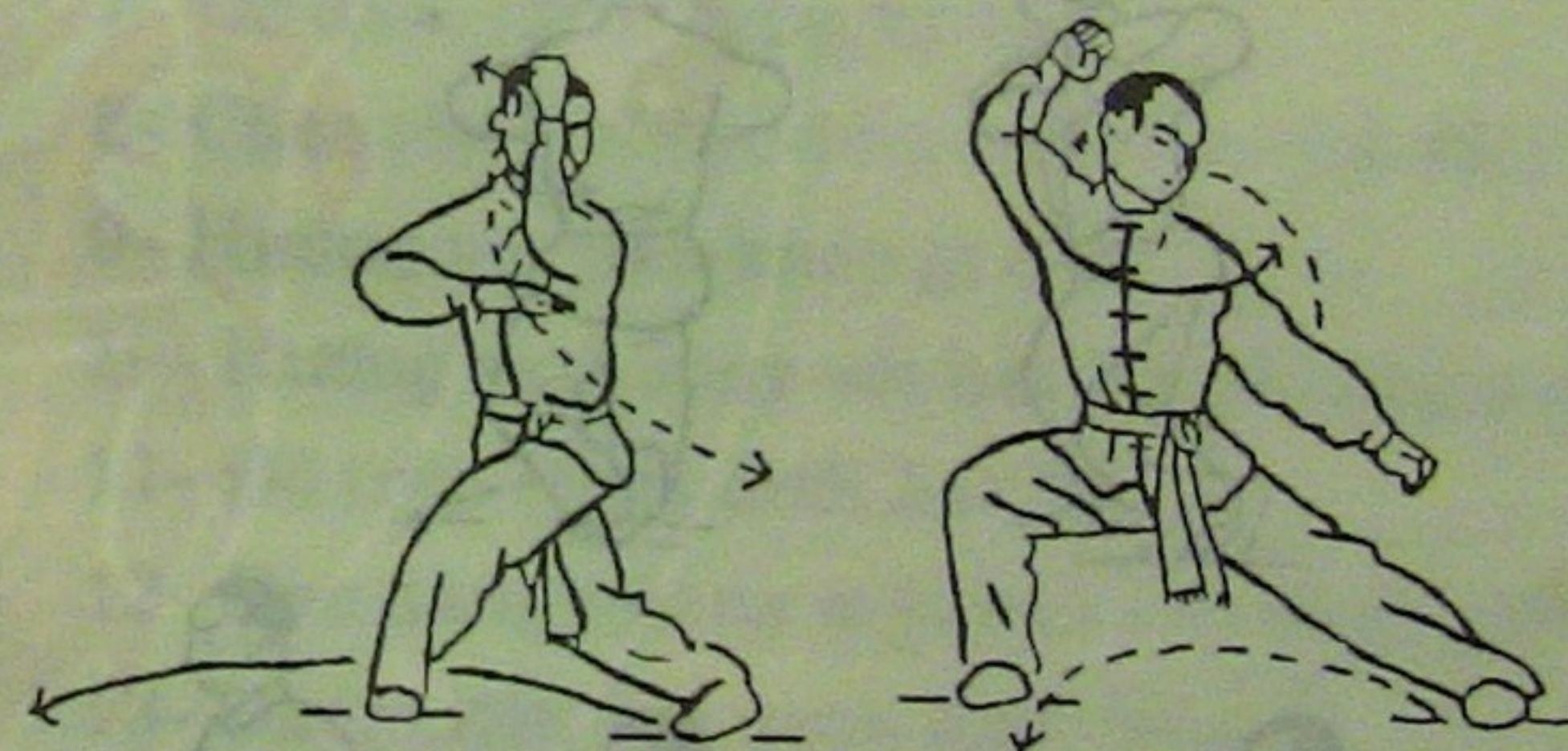


Long quyền đoạt nhân

Đoạn 10- Tàng hoa đơn toạ:

1- Tướng quân bạt kiếm:

Hai bàn tay mở ra, thu về ngang trước ngực (trái dương, phải âm) loan tay hoa quyền. Cùng lúc chân trái lướt về (hướng Tây) qua trước gối phải (Qui tấn), tiếp tục đưa chân phải về sau (hướng Tây) thành đỉnh tấn hậu, đồng thời hai tay nắm lại thành quyền. Tay trái gạt từ trên xuống song song với chân trái, tay phải đỡ từ dưới lên trước trán (cao hơn đầu) mắt nhìn hướng Đông.



Tướng quân bạt kiếm

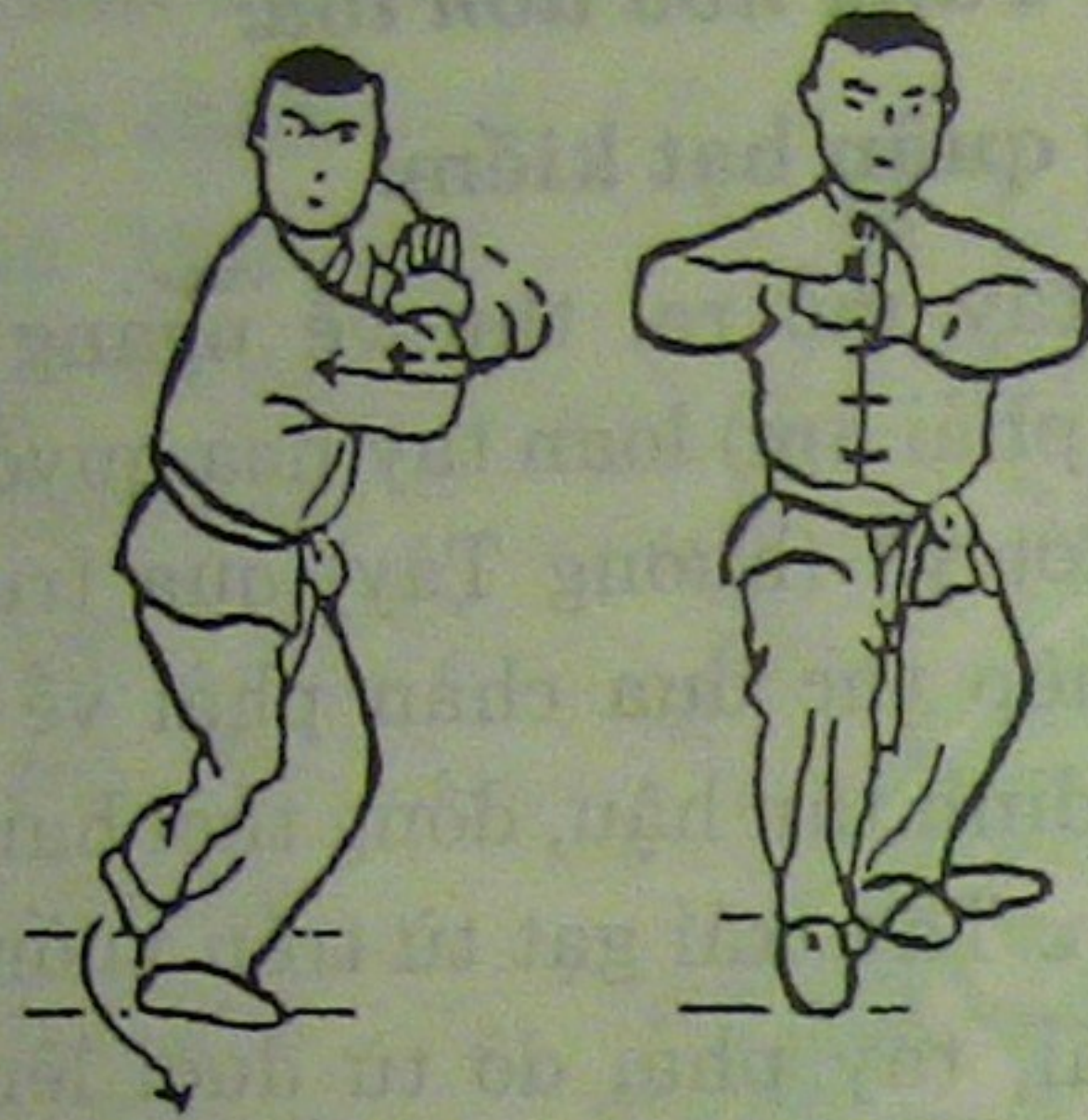
2- Bái tổ thâm mã:

Lập lại giống như phần Bái tổ ban đầu.

TỬ LINH ĐẠO

I. BÀI THIỆU "TỬ LINH ĐẠO"

- 1- Hướng đông chấp thủ nghiêng chào
- 2- Chụm về tay phải cầm đao loan liên
- 3- Lui chân tay kéo lên trên
- 4- Chém qua trái phải vớt liền một phen
- 5- Nghiêng về rùa núp lá sen
- 6- Chém ngang phát cỏ bay lên phượng hoàng
- 7- Đỗ đâm hình dạng kỳ lân
- 8- Chéo chân chém dưới bước lên chẻ đầu
- 9- Hướng tây nào khác gì đầu
- 10- Hướng nam xoay vớt bay lên phượng hoàng
- 11- Đỗ trên chém dưới hai lần
- 12- Đao dăng ngang mặt bay sau nháy chồm
- 13- Chém liền hai ngọn dưới trên
- 14- Hướng bắc như thủ xoay tròn tứ môn
- 15- Tung mình cá vượt vũ môn
- 16- Toạ địa hồ giáng phi long theo liền
- 17- Trở về bài tổ tiếp liền
- 18- Chụm chân tại chỗ tứ linh hết bài.

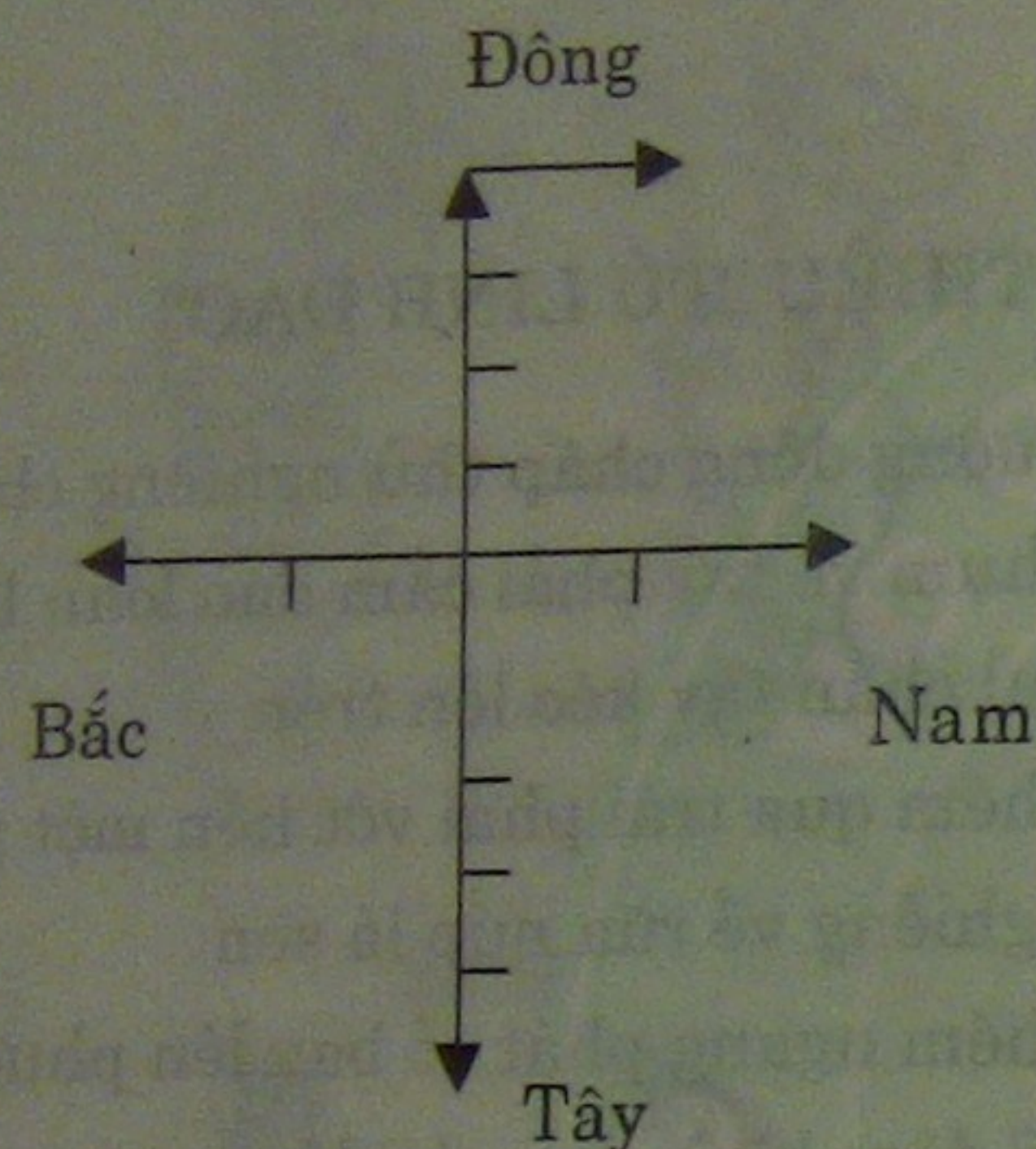


Bái tổ



Thâu mã

II. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN



Diễn giải:

Bốn hướng Đông, Tây, Nam, Bắc là các hướng quy định trong bài. Ta có thể suy ra như sau:

- Trước mặt: hướng Đông.
- Sau lưng: hướng Tây
- Bên phải: hướng Nam
- Bên trái: hướng Bắc

Khi biểu diễn bài quyền thì hướng di chuyển nên lưu ý theo thứ tự Tiên, Hậu, Tả, Hữu (trước, sau, phải, trái) so với hướng lúc ban đầu.

III. ĐỘNG TÁC TẬP LUYỆN

Bài đao này gồm 18 câu thiệu và được chia ra thành 71 động tác.

* Câu thiệu 1:	08 động tác
* Câu thiệu 2:	02 động tác
* Câu thiệu 3:	01 động tác
* Câu thiệu 4:	03 động tác
* Câu thiệu 5:	01 động tác
* Câu thiệu 6:	03 động tác
* Câu thiệu 7:	02 động tác
* Câu thiệu 8:	02 động tác
* Câu thiệu 9:	13 động tác
* Câu thiệu 10:	02 động tác
* Câu thiệu 11:	02 động tác
* Câu thiệu 12:	02 động tác
* Câu thiệu 13:	02 động tác
* Câu thiệu 14:	14 động tác
* Câu thiệu 15:	01 động tác
* Câu thiệu 16:	04 động tác
* Câu thiệu 17:	07 động tác
* Câu thiệu 18:	02 động tác
Tổng cộng:	71 động tác

- Câu thiệu thứ 9 lập lại từ câu 3 nhưng đánh về hướng Tây (phía sau lưng).
- Câu thiệu thứ 14 lập lại từ câu 10 nhưng đánh về hướng Bắc (bên trái so với hướng ban đầu).

IV. NHỮNG THẾ TẤN TRONG BÀI QUYỀN

- 1- Lập tấn
- 2- Trung bình tấn
- 3- Đinh tiền tấn (trái, phải)
- 4- Tẩu mã tấn (trái, phải)
- 5- Xà tấn (trái, phải)
- 6- Hạc tấn (trái, phải)
- 7- Hồ tấn (trái, phải)
- 8- Toạ tấn (trái, phải)
- 9- Đinh hậu tấn (trái, phải)

V. PHÂN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN

Gồm có:

A- Dao pháp:

- Loan đao
- Vót đao

- Bao đao vòng thuận
- Bao đao vòng nghịch

B- Cước pháp:

- Độc tiêu cước
- Long thẳng cước

C- Điểm dừng kỹ thuật của bài:

- 1- Bay lên phượng hoàng (2 mặt Đông, Tây)
- 2- Đao dăng ngang mặt (2 hướng Nam, Bắc)
- 3- Xoay tròn tứ môn (hướng Đông)

- Điểm dừng ở cuối câu thiệu.
- Thời gian dừng cho mỗi động tác không quá 03 giây.



DIỄN GIẢI VÀ HÌNH ẢNH MINH HOẠ

BÀI TỬ LINH ĐẠO

Câu 1: Hướng Đông chấp thủ nghiêm chào (gồm 8 động tác).

1- Đứng nghiêm mặt nhìn về hướng Đông (phía trước), hai gót chân chạm vào nhau, hai mũi chân mở ra hình chữ V; tay trái cầm cán dao ngay hõ khẩu thủ ngang hông trái, lưỡi dao hướng ra trước, tay phải nắm lại thành quyền thủ ở hông phải (hình 1).



H1

2- Bước chân trái lên phía trước; mũi chân hướng qua bên trái thành xà tấn; tay phải đưa từ hông lên vai trái đồng thời xoè thành tay cương đao chặn cạnh ra trước; dựng mũi tay lên ngang tầm mắt, mặt nhìn về hướng Đông (xem hình 2).



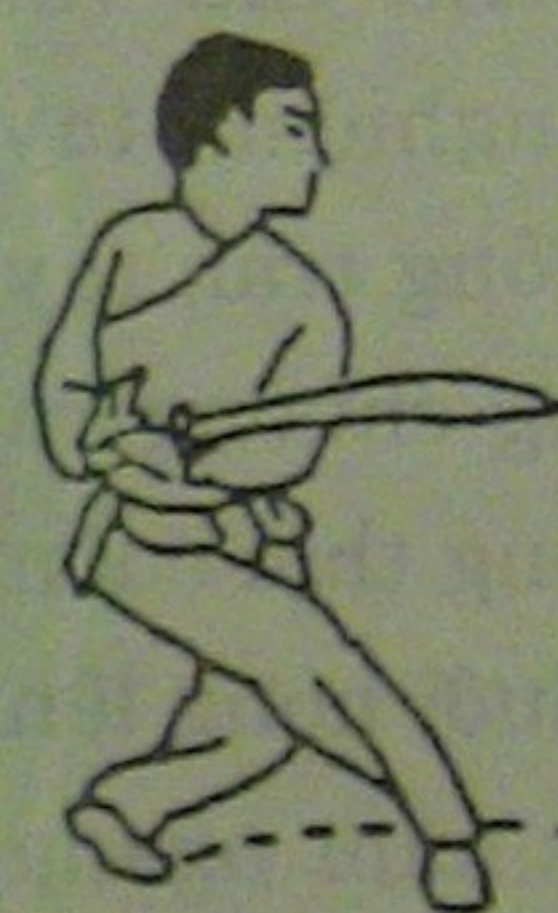
H2

3- Bước chân phải lên phía trước thành trảo mã tấn và đưa tay dao ra trước ngực nằm ngang, mũi dao hướng qua phải; lưỡi dao hướng lên trên; tay phải lòng chưởng áp vào cán dao mũi tay hướng thiên (bái tổ) (xem hình 3). Mắt vẫn nhìn về hướng đông.



H3

4- Bước chân phải qua bên trái (hướng bắc) thành xà tấn; hai tay thu về hông phải; đồng thời bước chân trái lên trước (hướng bắc) thành trảo mã tấn, hai tay từ hông phải đưa ra trước ngực (bái tổ) (hình 4, 5).



H4



H5

5- Bước chân trái qua bên phải (hướng nam) thành xà tấn thu hai tay về hông trái, mắt nhìn về vai phải (hình 6), chân phải



H7



H6

bước lên trước (hướng nam) thành thảo mã phải, hai tay từ hông trái đưa ra trước ngực (bái tổ) (hình 7).

6- Bước chân phải lên chạm gót chân trái, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước), chân trái bước sang hướng tây (sau) hai tay đưa ra trước mặt (bái tổ) mặt nhìn về hướng đông trước (hình 8).



H8

7- Chân trái thu về sát chân phải đứng nghiêm, tay đao thu về hông trái; tay phải đẩy lòng chưởng ra trước mặt đồng thời cuốn tay tròn từ dưới hông lên lưng bàn tay nắm ngang thắt lưng và thu về thủ bên hông phải, mặt nhìn hướng đông (trước) (hình 9, 10).



H9



H10

Câu 2: Chụm về tay phải cầm đao loan liên (gồm 2 động tác).

8- Từ thế lập tấn, tay phải xoè ra đưa từ hông lên ngang đầu, đưa xuống hông trái nắm cán đao

và đưa ra trước ngực, lưỡi đao hướng về phía trước, tay trái đưa lên ngực, mũi tay hướng lên trên cạnh tay hướng ra phía trước (hình 11).



H11

9- Tay phải cầm đao chém xéo từ trên xuống hông trái, lật lưỡi đao từ hông trái lên vai trái đồng thời chém lưỡi đao từ trên vai trái

xuống hông phải và lật lưỡi đao lên trên vai phải sao cho mũi đao hướng ra sau lưng, chém lưỡi đao xéo từ trên vai phải xuống hông trái (thành 1 vòng và ta loan 3 vòng để lưỡi đao về hông trái (hình 12, 13, 14, 15).



H12

H13

H14

H15

Câu 3: Lui chân tay kéo lên trên (gồm 1 động tác).

10- Lui chân phải về hướng tây (sau) thành trung bình tấn; tay phải vớt lưỡi đao từ hông trái lên ngang đầu, mũi đao hướng ra phía trước ngang tầm mắt; tay trái đưa lòng tay qua mặt phải và chặn cánh tay về phía trước, mũi tay hướng lên trên ngang với cằm, mắt nhìn về hướng đông (trước) (hình 16).



H16

Câu 4: Chém qua trái phải vớt liền một phen (gồm 3 động tác).

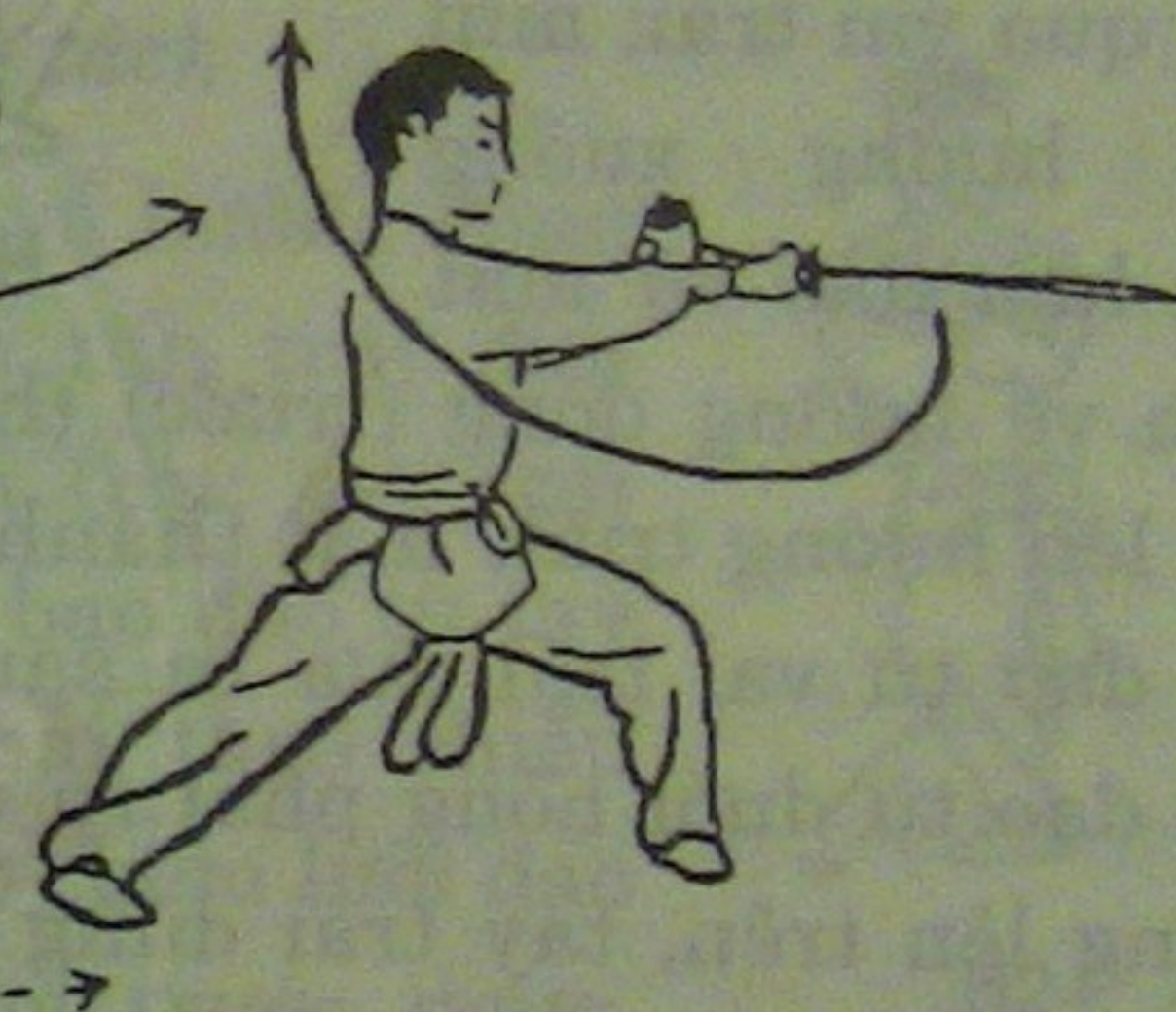
11- Thu chân trái chụm về sát chân phải rồi đưa qua bên trái (hướng bắc) thành đinh tấn trái (hướng bắc); tay trái đưa lên giữa cổ tay phải lưỡi đao qua vai trái; mắt nhìn về vai trái (hình 17) chồm người lên thành đinh tấn trái; đao loan từ vai trái ra sau lưng qua vai phải theo chiều nghịch kim đồng hồ chém ra trước ngực, mắt nhìn về hướng bắc; tay trái chặn cổ tay trên tay phải (hình 18).

12- Chuyển người qua bên phải (hướng nam) thành đinh tấn; tay đao đưa về vai phải cao trên

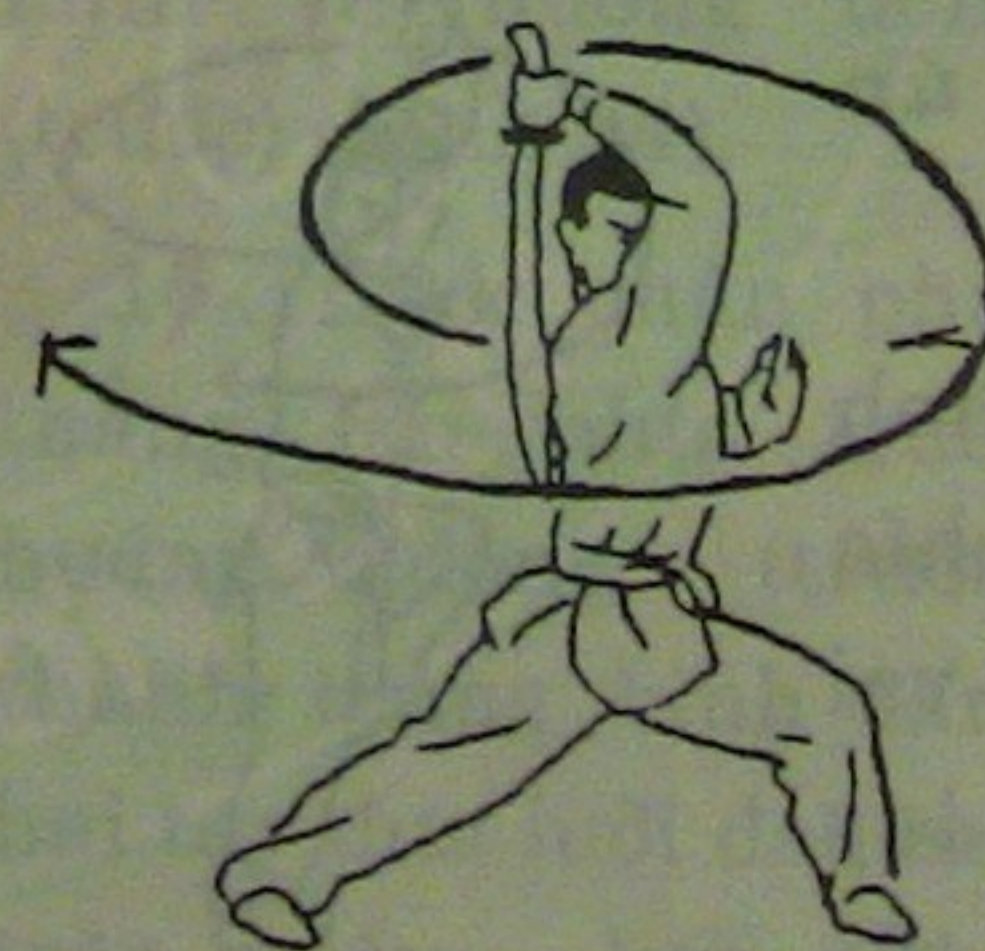
đầu; mũi đao hướng xuống đất; lưỡi đao ra sau lưng (hình 19). Bao đao từ vai phải ra sau lưng đến vai trái theo chiều thuận kim đồng hồ; chém lưỡi đao từ trái qua phải ngang vai; mắt nhìn thẳng về hướng nam (hình 20).



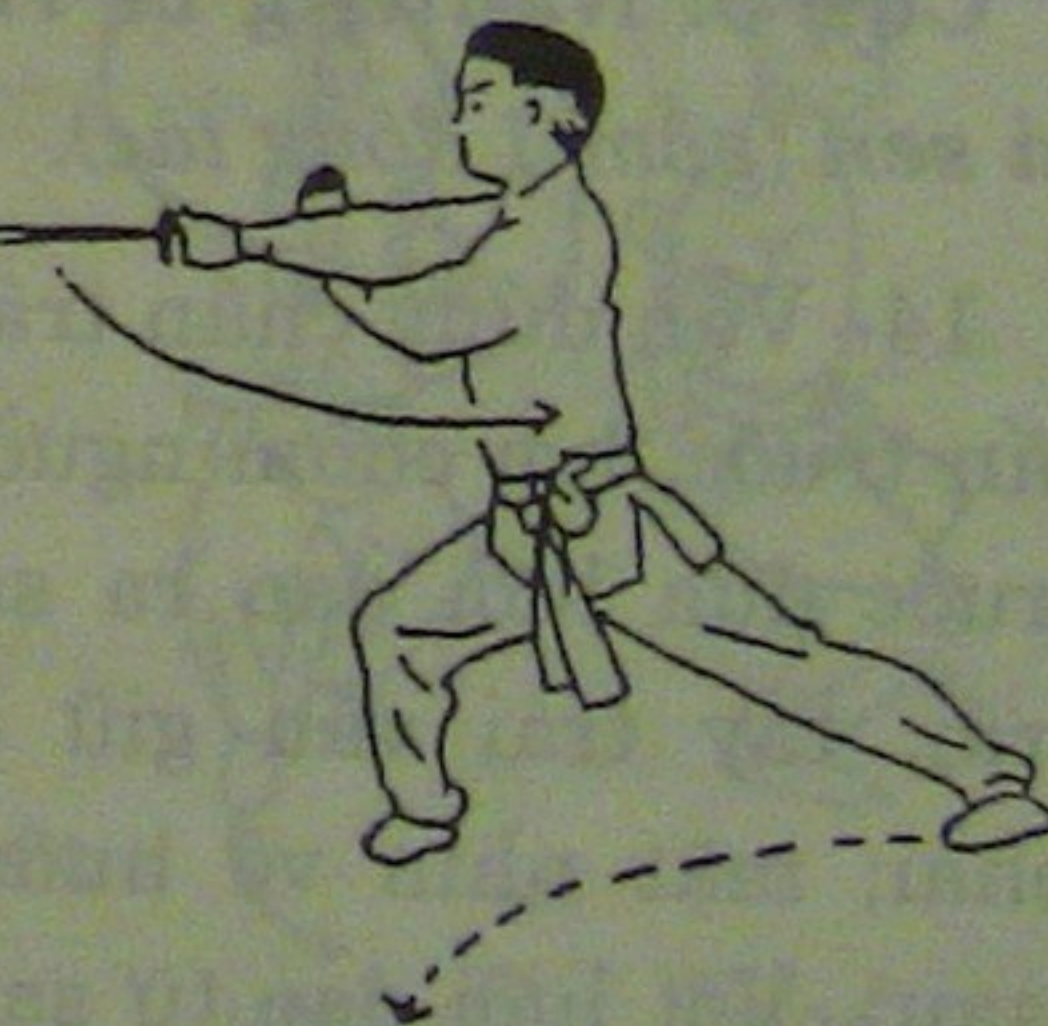
H17



H18



H19



H20

13- Bước chân trái lên chum sát vào chân phải, hai chân hơi khuyu xuống, chân trái nhón gót; tay đao từ vai phải đưa qua vai trái; mũi đao hướng xuống đất; lưỡi đao và mặt



H21



H22

nhìn về hướng đông (trước) (hình 21), bước chân trái lên hướng trước mặt thành đỉnh tấn đồng thời bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải vớt lưỡi đao từ dưới hông phải ra phía trước, lưỡi đao hướng lên trên, tay trái dùng lòng chưởng ém từ trên xuống cổ tay phải mặt nhìn về hướng đông (trước) (hình 22).

Câu 5: Nghiêng về rùa úp lá sen (gồm 1 động tác).

14- Vẫn đứng chân trái đỉnh tấn trước; hơi chồm người phía trước đưa lưỡi đao ra sau vai trái, tay trái vẫn giữ cổ tay phải; mặt nhìn về hướng tây (sau). Vớt lưỡi đao từ sau lưng



H23

vai trái xéo 45 độ lên trên; đồng thời ngả người về phía sau thành đỉnh tấn hậu trái, tay trái úp, lòng và chưởng hướng về phía sau vào mặt phải, chỏ trái đưa lên ngang vai mặt nhìn về hướng đông (trước) (hình 23).

Câu 6: Chém ngang phát cổ bay lên Phượng hoàng (gồm 3 động tác).

15- Chồm người về hướng đông (trước) thành đỉnh tấn trái đưa mũi đao xuống vai trái; tay trái để lên cổ tay phải, bao đao từ tay trái ra sau vai phải theo chiều nghịch kim đồng hồ chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang trước ngực, tay trái dùng lòng chưởng chặn cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (trước) (hình 24).



H24

16- Bước chân phải thẳng lên phía trước hướng đông (trước) thành trung bình tấn; hai tay đưa lưỡi đao cao trên đầu; lưỡi đao hướng ra sau lưng, mũi



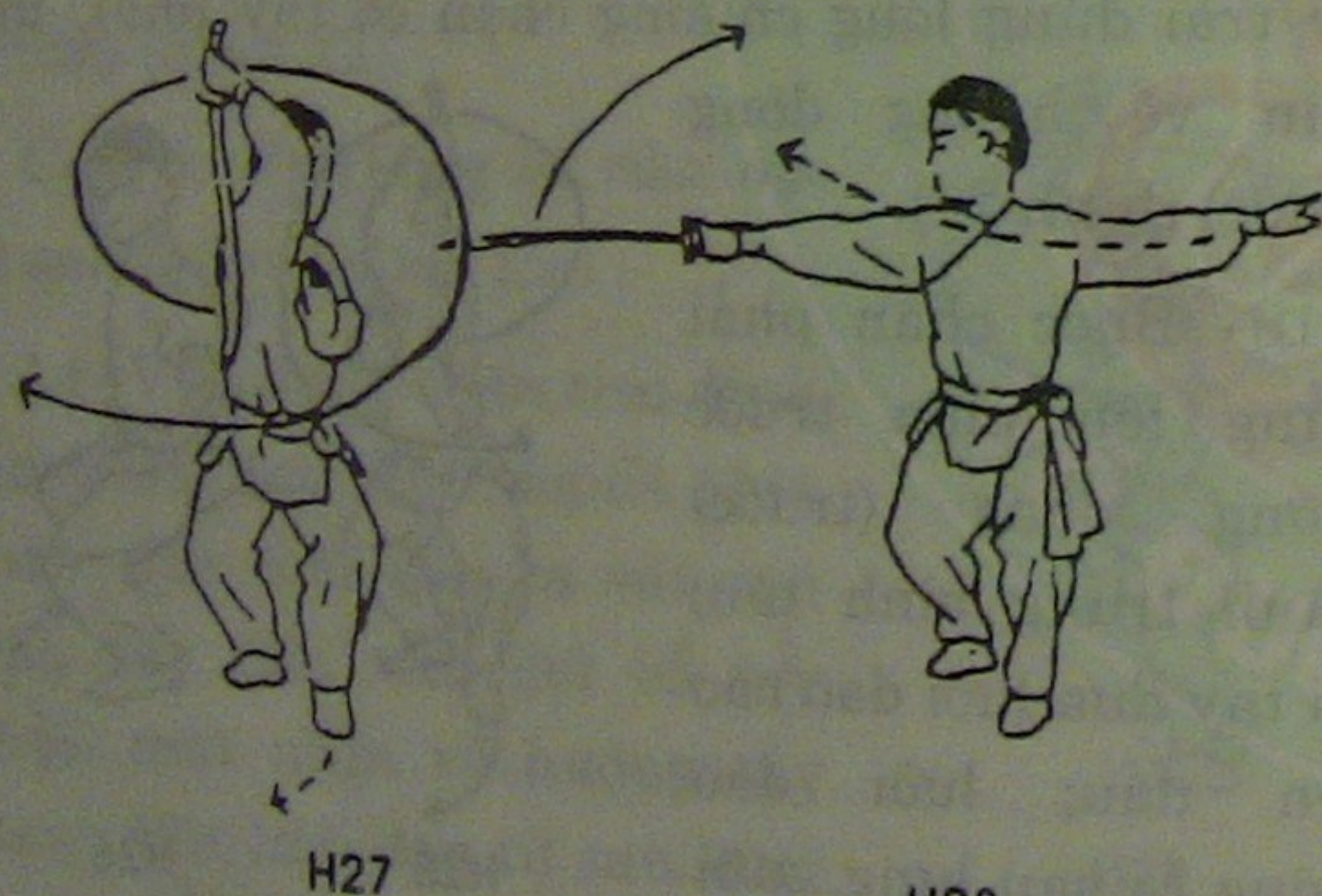
H25



H26

dao hướng xuống đất; mặt nhìn về vai phải (hướng đông) (hình 25). Bao dao từ vai phải đưa ra sau lưng vai trái đồng thời chém lưỡi dao xéo xuống ngang đầu gối phải. Tay trái từ vai phải chém lia cạnh tay ra sau vai trái ngang với đầu gối trái (hình 26).

17- Bước chân trái lên phía trước (hướng đông) thành trảo mã tấn, tay dao lật ngược lưỡi dao lên vai phải hướng ra sau, mũi dao hướng xuống đất, tay trái đưa lên giữ cổ tay phải (hình 27), bao dao từ vai phải ra sau vai trái, chém lưỡi dao qua ngang vai phải, tay trái từ vai phải lia mạnh cạnh tay qua ngang vai trái. Mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 28).

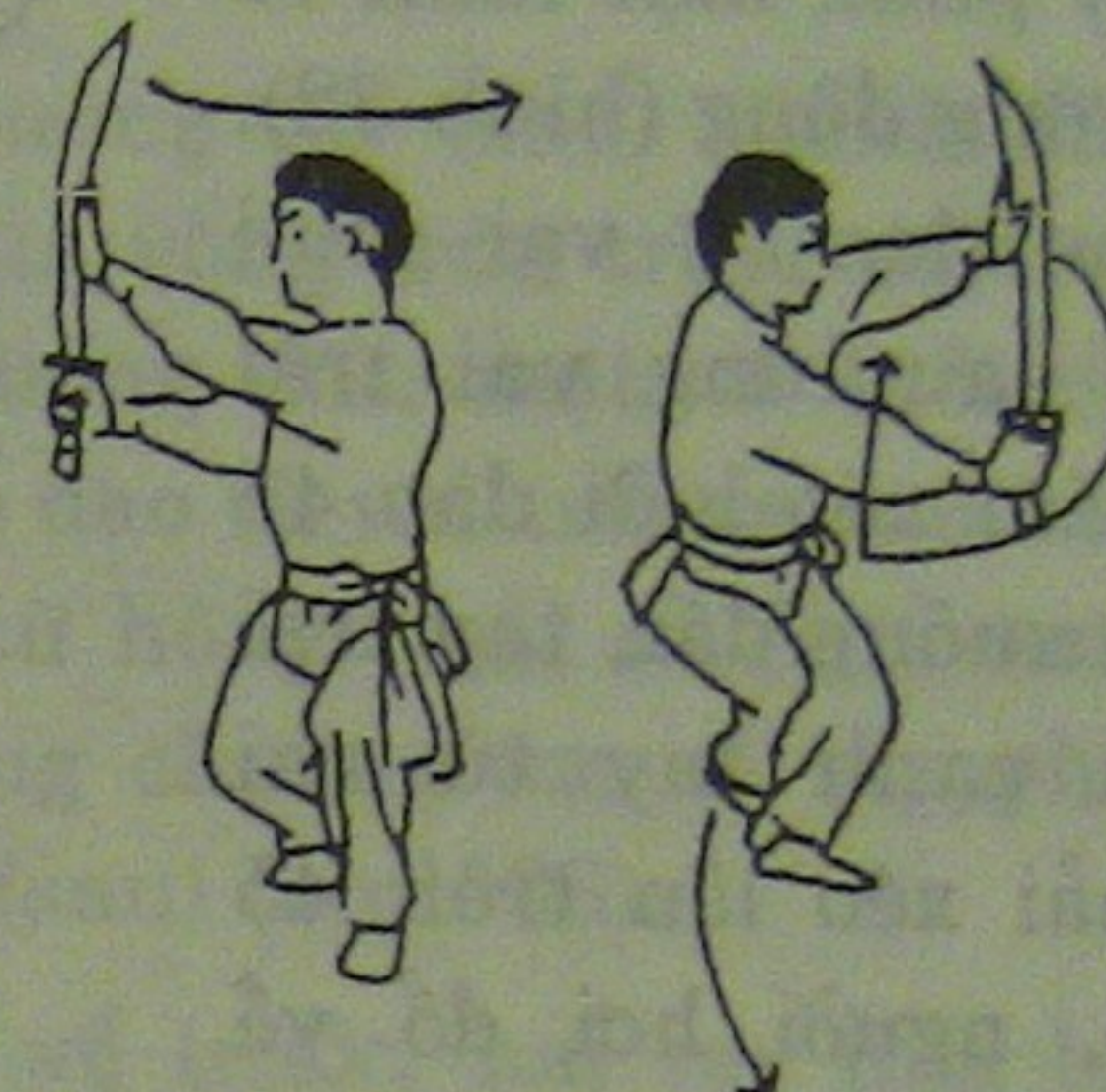


H27

H28

Câu 7: Đồ đâm hình dạng kỳ lân (gồm 2 động tác).

18- Xoay người qua hướng bắc (trái) thành xà tấn, tay dao dựng mũi dao lên; tay trái ép lòng chưởng vào sống dao, mặt nhìn về hướng bắc (phải) (hình 29) trùn người thấp xuống đồng thời hai tay đưa lưỡi dao qua trước ngực, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 30).



H29

H30

19- Bước chân phải thẳng lên phía trước thành đỉnh tấn phải, đồng thời tay trái đưa xuống nắm cán dao hỗ trợ lực cho tay phải, đâm thẳng mũi dao ra trước ngực, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 31).

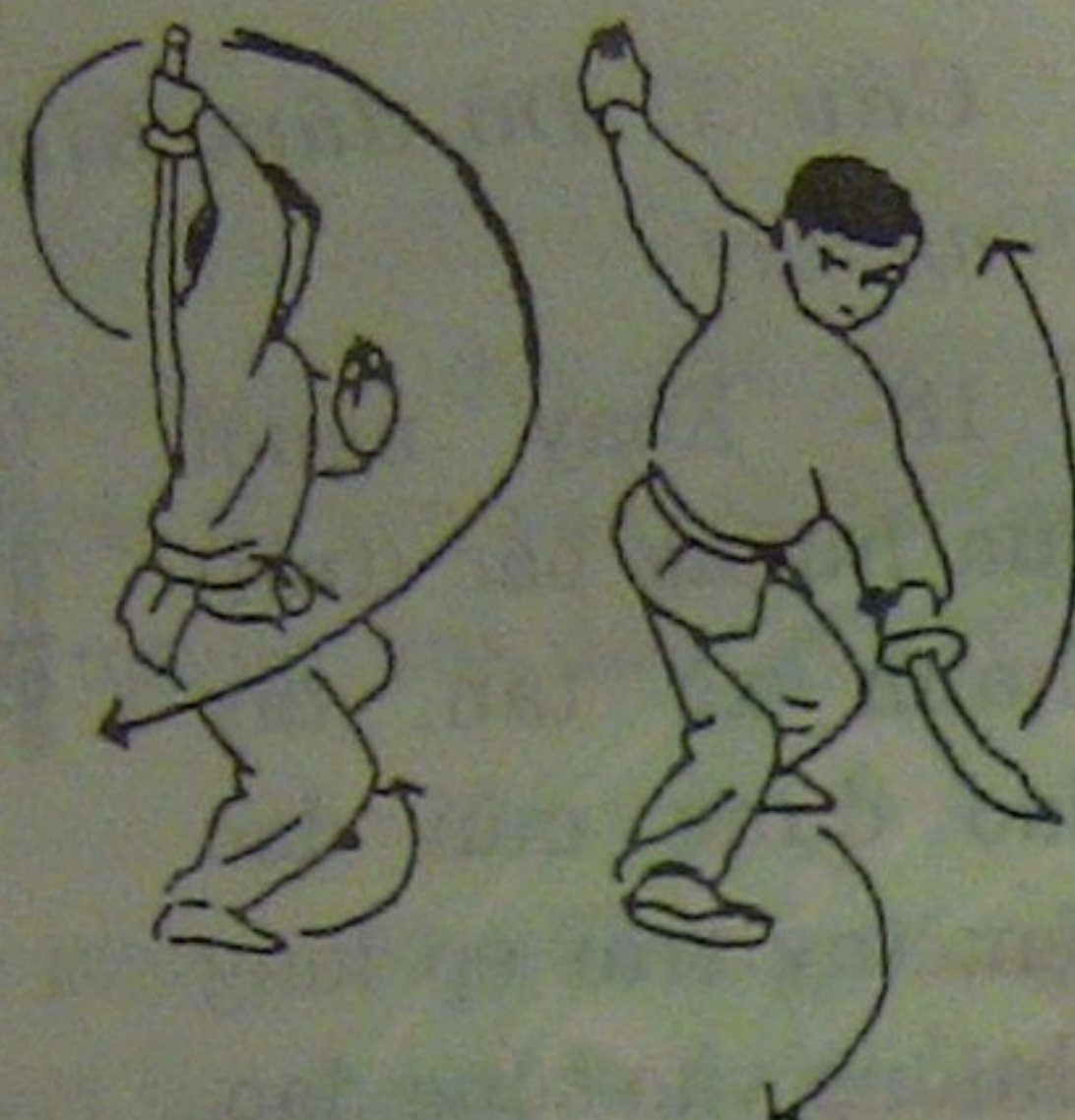


H31

Câu 8: Chéo chân chém dưới bước lên chẻ đầu (gồm 2 động tác).

20- Bước chân phải về phía sau hướng tây (sau) thành xà tấn phải, đưa mũi dao ra sau vai phải,

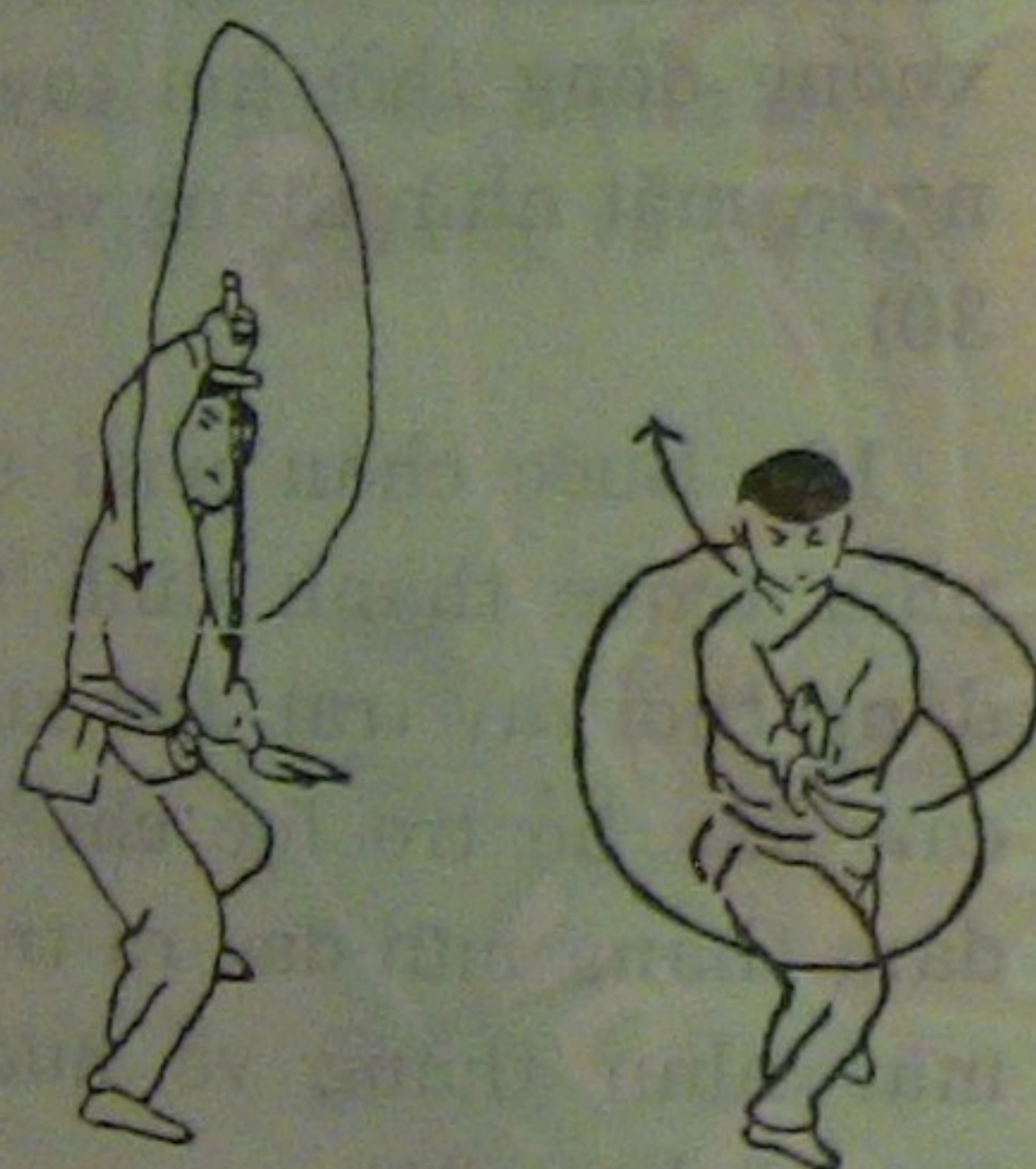
tay trái xoè để ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 32). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái chém xéo lưỡi đao 45 độ xuống đất, tay trái lia cạnh tay từ vai phải xéo lên trên 45 độ, người hơi đổ về phía trước, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 33).



H32

H33

21- Bước chân phải lên phía trước thành đỉnh tấn hậu, tay đao đưa lên qua vai trái, tay trái vẫn để ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 34) đồng thời bao đao từ vai trái đưa ra đến sống lưng chém lưỡi đao từ trên xuống trước ngực lòng tay tay trái hướng cổ tay phải, người chồm tới trước thành đỉnh tấn phải (hình 35).



H34

H35

Câu 9: Hướng tây nào khác gì đâu (gồm 13 động tác).

22- Xoay người ra hướng tây (sau) thành đỉnh tấn trái, hai tay bao nửa vòng tròn trước mặt vai trái, mũi đao hướng xuống đất, mặt và lưỡi đao hướng qua vai trái. Bao đao từ vai trái ra sau lưng vai phải, vót lưỡi đao từ hông phải ra phía trước ngực, tay trái dùng lòng chưởng ém cổ tay phải. Mặt nhìn về hướng tây (sau) (hình 36).

23- Hơi chồm người về trước, hai tay đưa lưỡi đao ra sau lưng vai trái, mũi đao hướng xéo lên trên, mặt nhìn về bên vai trái. Vót lưỡi đao từ sau vai trái xuống sát chân trái đồng thời nghiêng người về phía sau thành trung bình tấn rồi vót lưỡi đao lên cao trên đầu, mũi đao ra phía trước tay trái, dùng cạnh tay từ vai phải chặn ra trước, mặt nhìn về hướng tây (sau) (hình 37).

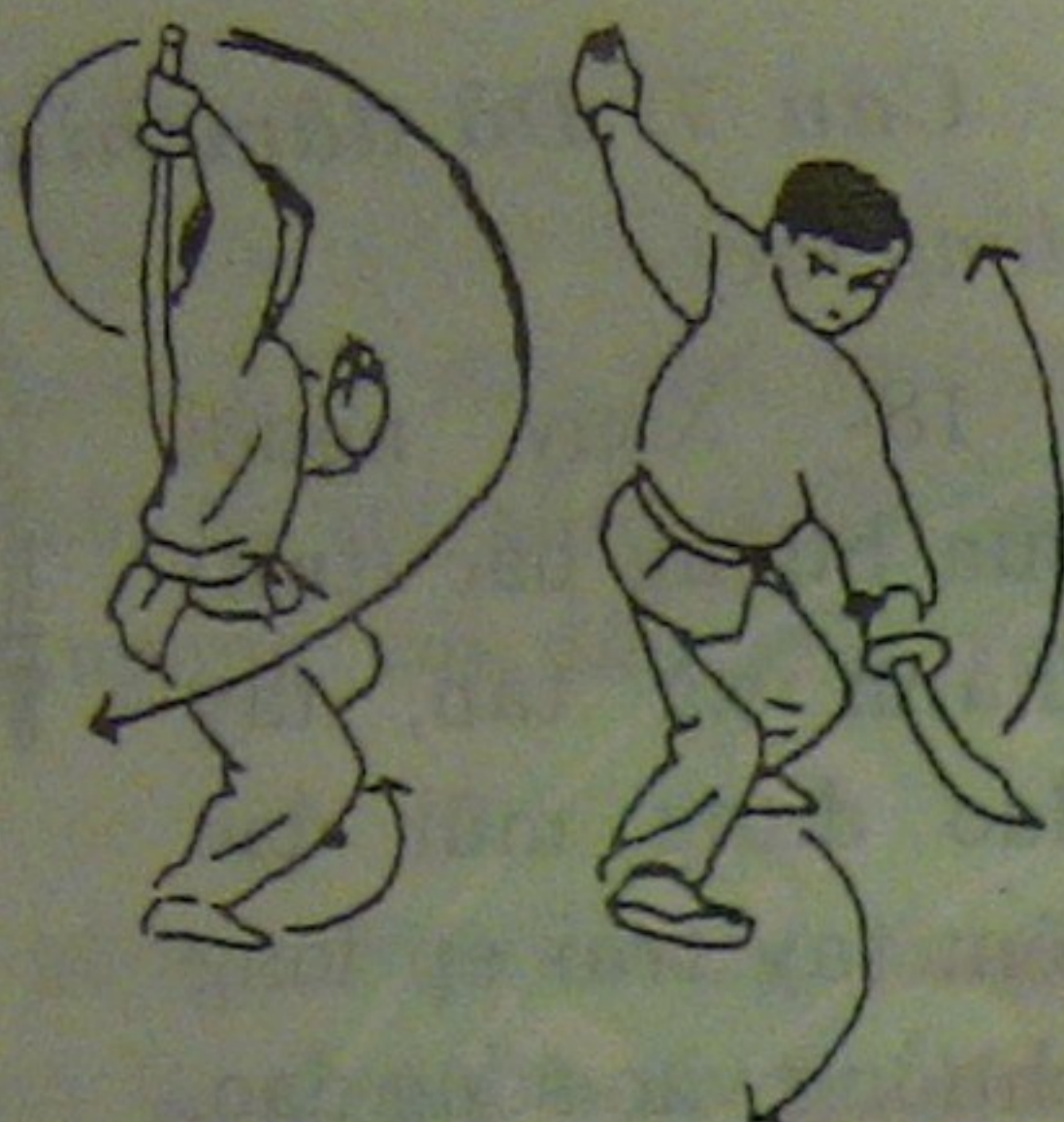


H36

H37

24- Rút chân trái về sát chân phải và bước qua hướng nam thành đỉnh tấn trái; tay trái đưa lên

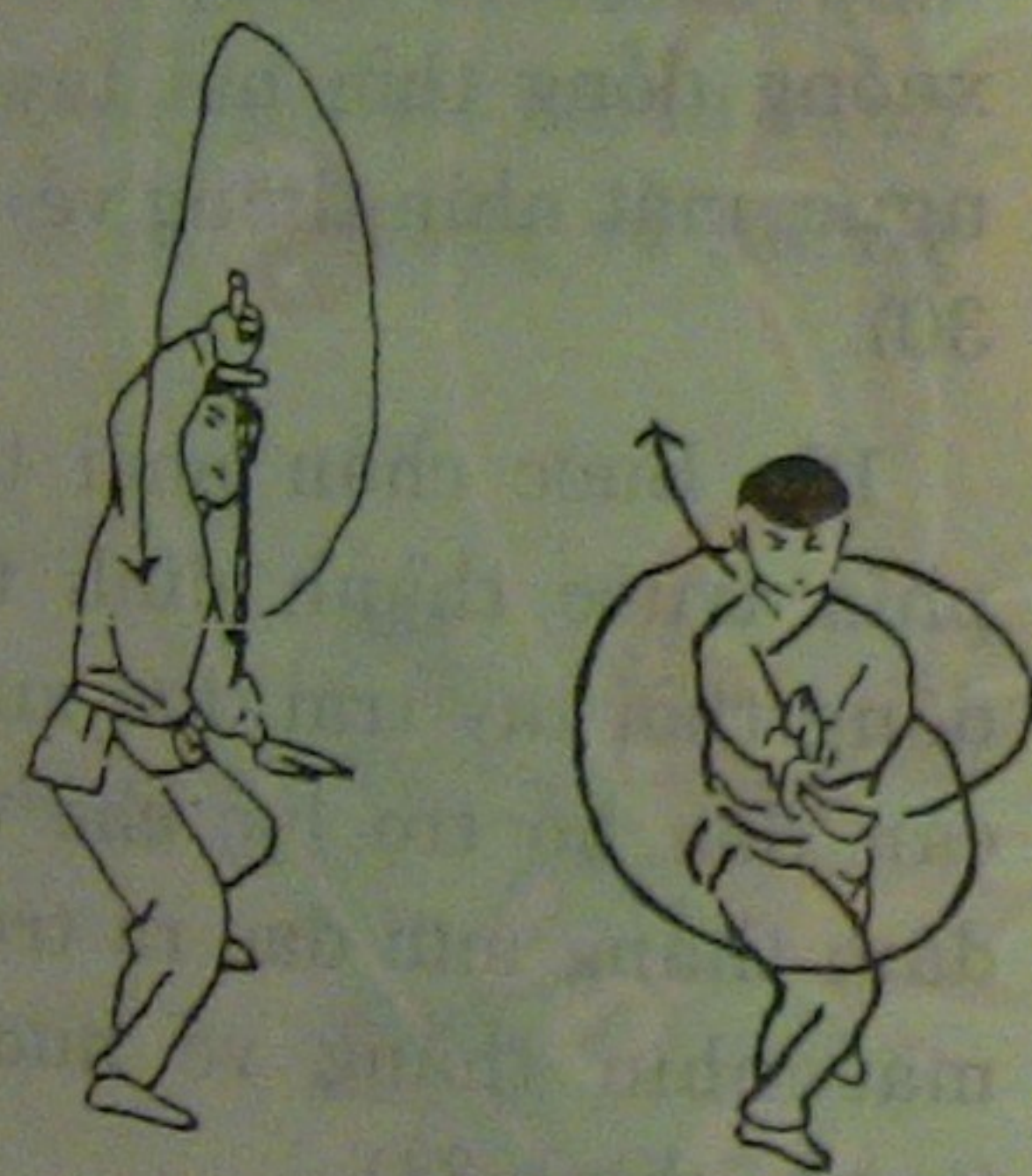
tay trái xoè để ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 32). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái chém xéo lưỡi đao 45 độ xuống đất, tay trái lia cạnh tay từ vai phải xéo lên trên 45 độ, người hơi đổ về phía trước, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 33).



H32

H33

21- Bước chân phải lên phía trước thành đỉnh tấn hậu, tay đao đưa lên qua vai trái, tay trái vẫn để ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 34) đồng thời bao đao từ vai trái đưa ra đến sống lưng chém lưỡi đao từ trên xuống trước ngực lòng tay tay trái hướng cổ tay phải, người chồm tới trước thành đỉnh tấn phải (hình 35).



H34

H35

Câu 9: Hướng tây nào khác gì đâu (gồm 13 động tác).

22- Xoay người ra hướng tây (sau) thành đỉnh tấn trái, hai tay bao nửa vòng tròn trước mặt vai trái, mũi đao hướng xuống đất, mặt và lưỡi đao hướng qua vai trái. Bao đao từ vai trái ra sau lưng vai phải, vớt lưỡi đao từ hông phải ra phía trước ngực, tay trái dùng lòng chưởng ém cổ tay phải. Mặt nhìn về hướng tây (sau) (hình 36).

23- Hơi chồm người về trước, hai tay đưa lưỡi đao ra sau lưng vai trái, mũi đao hướng xéo lên trên, mặt nhìn về bên vai trái. Vớt lưỡi đao từ sau vai trái xuống sát chân trái đồng thời nghiêng người về phía sau thành trung bình tấn rồi vớt lưỡi đao lên cao trên đầu, mũi đao ra phía trước tay trái, dùng cạnh tay từ vai phải chặn ra trước, mặt nhìn về hướng tây (sau) (hình 37).

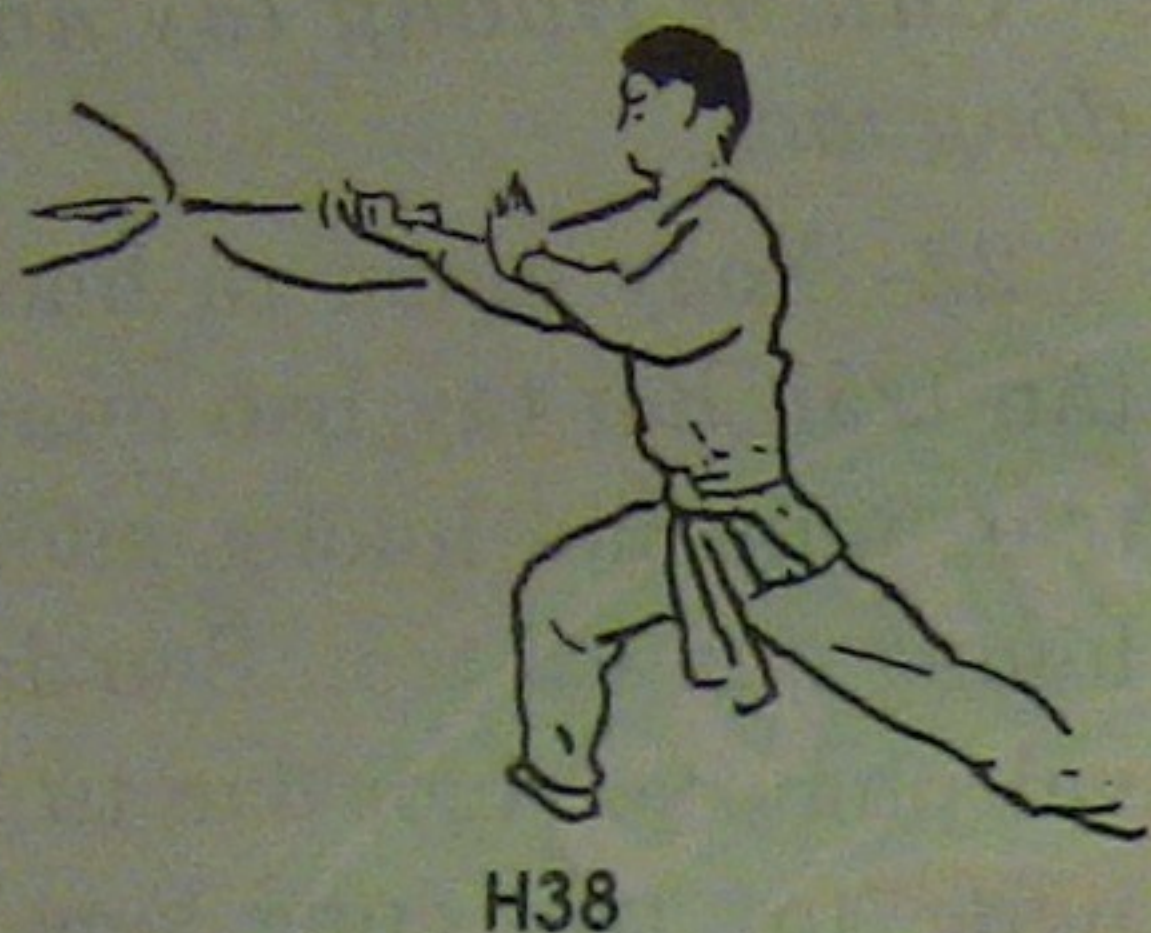


H36

H37

24- Rút chân trái về sát chân phải và bước qua hướng nam thành đỉnh tấn trái; tay trái đưa lên

giữ cổ tay phải lưỡi
đao qua vai trái; mặt
nhìn về vai trái. Chồm
người qua trái thành
đỉnh tấn, bao đao từ
vai trái ra sau lưng
vai phải chém lưỡi đao
ra trước ngực; mặt
nhìn về hướng nam,
tay trái chặn cổ tay trong tay phải (hình 38).



H38

25- Chuyển
người qua bên
phải (hướng
bắc) thành
đỉnh tấn, tay
đao đưa về
vai phải cao
trên đầu, mũi



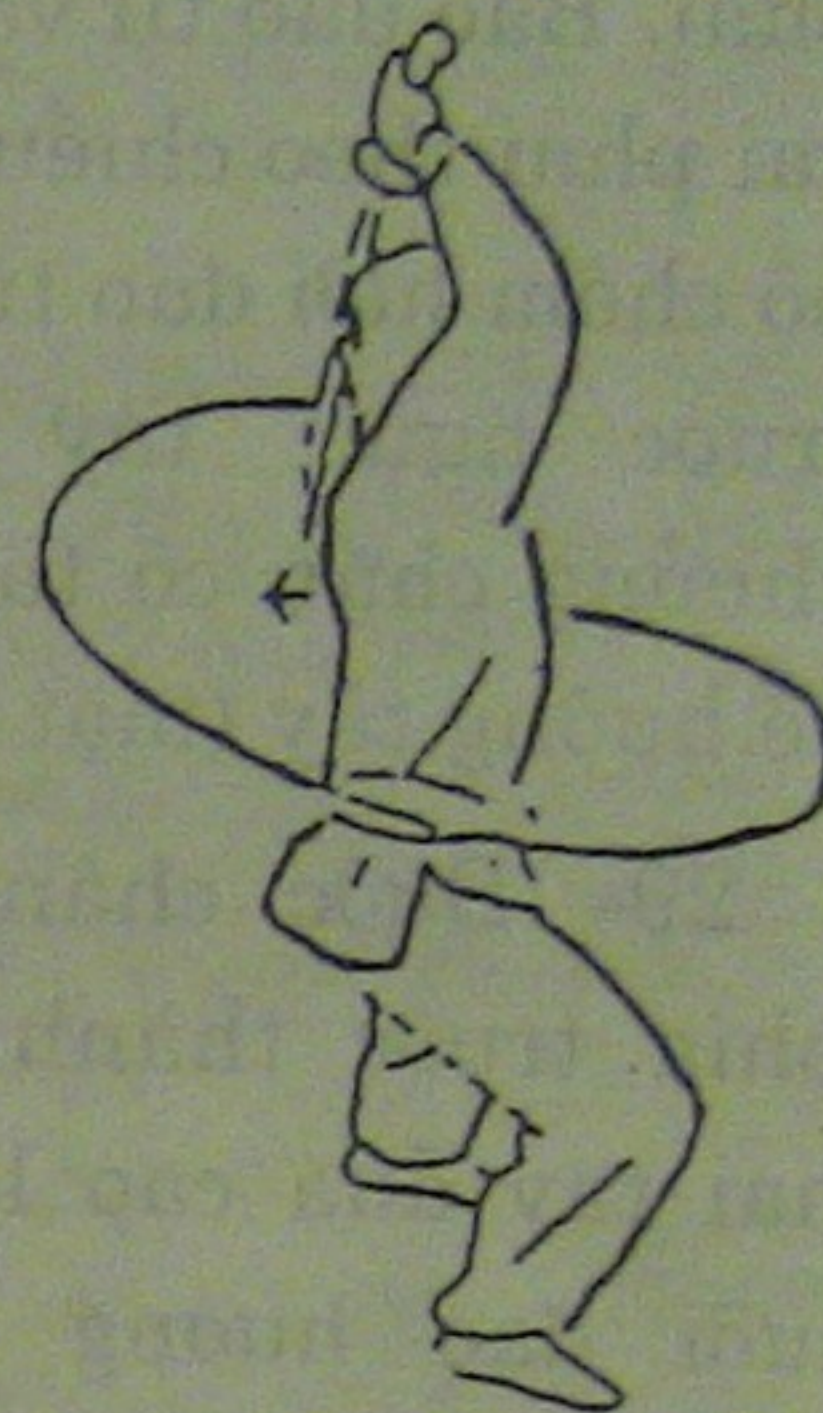
H39

H40

đao hướng xuống đất; lưỡi đao ra sau lưng (hình 39). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái theo chiều thuận kim đồng hồ; chém lưỡi đao trái qua ngang vai phải mặt nhìn về hướng bắc (hình 40).

26- Thu chân trái chụm về chân phải, hai chân
trùn xuống chân trái nhón gót; tay đao từ vai phải
đưa sang vai trái, mũi đao hướng xuống đất, mặt

nhìn về hướng tây (mặt sau).
Bước chân trái lên hướng
trước mặt thành đỉnh tấn
đồng thời bao đao từ vai trái
đưa ra sau lưng vai phải, vớt
lưỡi đao từ dưới hông phải
ra phía trước, lưỡi đao
hướng lên trên, tay trái
dùng lòng chưởng ém từ
trên xuống cổ tay phải mặt
nhìn về hướng tây (hình 41).



H41

27- Vẫn đứng đỉnh tấn
chân trái trước, người hơi
chồm về phía trước, vung lưỡi
đao ra sau vai trái; tay trái
vẫn giữ cổ tay phải, mặt nhìn
về vai trái. Vớt lưỡi đao từ
sau lưng vai trái xéo 45^0 lên
trên; đồng thời ngả người về
phía sau thành đỉnh tấn hậu
trái; tay trái úp lòng chưởng
vào mặt phải, chỏ trái đưa
lên ngang vai, mặt nhìn về
hướng tây (hình 42).



H42

28- Chồm người tới trước thành đỉnh tấn trái,
đưa mũi đao xuống vai trái; tay trái giữ cổ tay

phải. Bao đao từ vai trái ra sau lưng vai phải theo chiều nghịch kim đồng hồ chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang trước ngực; tay trái dùng lòng chưởng chặn cổ tay phải, mặt nhìn về hướng tây (mặt sau) (hình 43).

29- Bước chân phải thẳng lên phía trước thành trung bình tấn, hai tay đưa cao lên đầu, lưỡi đao hướng ra sau lưng, mũi đao hướng xuống đất mặt nhìn về vai phải (hình 44). Đao từ vai phải đưa ra sau lưng vai trái chém lưỡi đao xéo xuống ngang đầu gối phải, tay trái từ vai phải



H43

H44

H45

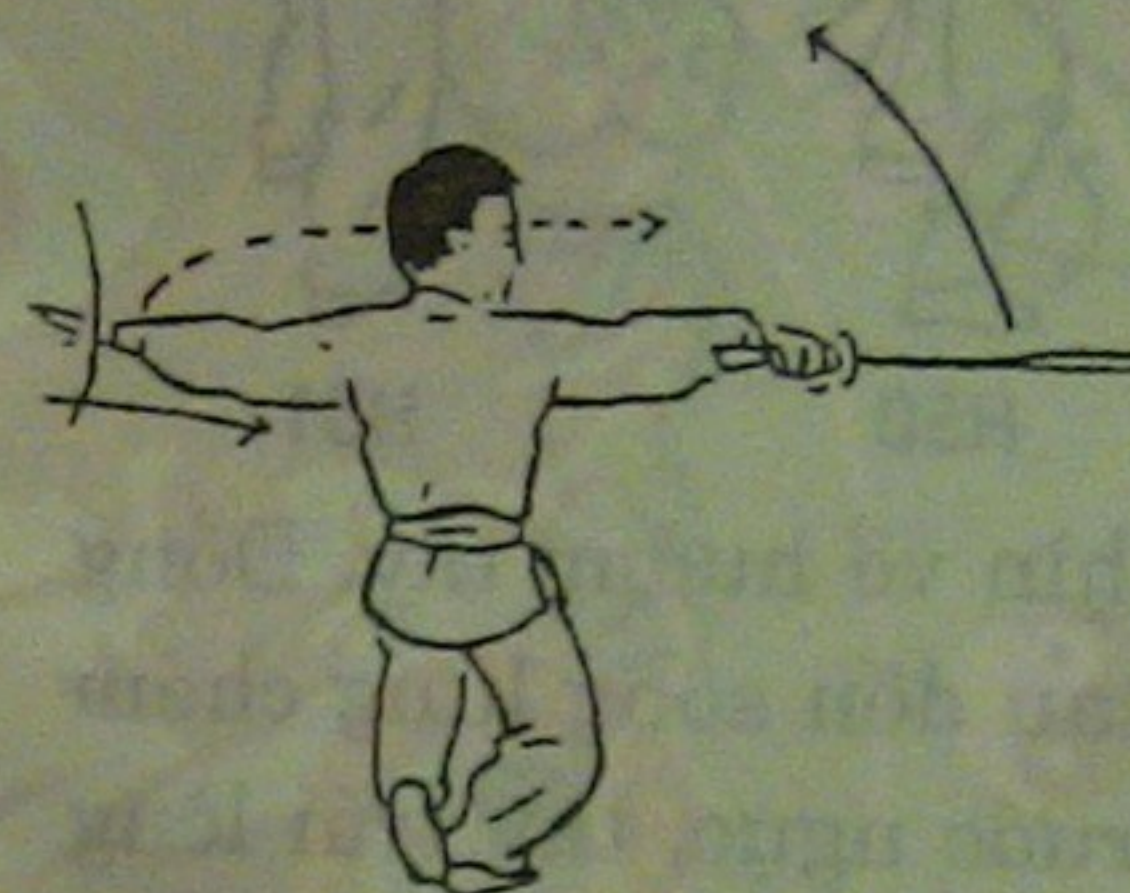
chém lia cạnh tay ra sau ngang đầu gối chân trái, mặt nhìn thẳng về hướng tây (hình 45).

30- Bước chân trái lên về trước thành trảo mã tấn; tay đao lật ngược lưỡi đao lên vai phải hướng ra sau, mũi đao hướng xuống đất, tay trái giữ ở cổ tay phải. Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái, chém lưỡi đao qua ngang vai phải; tay trái từ vai



phải lia cạnh tay qua ngang vai trái, mặt nhìn thẳng về hướng tây (hình 46).

31- Xoay người qua bên trái thành xà tấn, tay đao dựng mũi đao lên; tay trái ép lòng chưởng vào sống đao, mặt nhìn về hướng nam (hình 47). Trùn người thấp xuống đồng thời hai tay đưa lưỡi đao qua trước ngực; mặt nhìn về hướng tây (hình 48).



H46



H47



H48

32- Bước chân thẳng lên phía trước thành đỉnh tấn phải; đồng thời tay trái đưa xuống nắm cán đao hỗ trợ lực cho tay phải đâm thẳng mũi đao ra trước ngực, mặt nhìn về hướng tây (hình 49).

33- Bước chân về phía sau thành xà tấn phải, lưỡi đao đưa ra sau vai phải, tay trái xoè để ở cổ



H49

tay phải, mặt nhìn về vai phải. Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái chém xéo lưỡi đao 45^0 xuống gần đất, tay trái lia cạnh tay từ vai phải xéo lên trên 45^0 , hơi chồm người về phía trước; mặt nhìn về hướng tây (hình 50).



H50



H51

34- Bước chân phải lên hướng trước thành đỉnh tấn hậu, tay đao đưa lên qua vai trái tay trái đỡ ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng tây. Đồng thời bao đao từ vai đưa ra sau đến sống lưng chém lưỡi đao từ trên xuống ra trước ngực, tay trái lòng tay hứng cổ tay phải, mặt nhìn về hướng tây, người chồm tới trước thành đỉnh tấn phải (hình 51).

Câu 10: Hướng nam xoay vớt bay lên phượng hoàng (gồm 2 động tác).

35- Chuyển người thành đỉnh tấn trái (hướng đông), tay đao đưa qua vai trái, bao đao từ trái qua sau lưng vai phải, vớt lưỡi đao từ dưới lên ngang ngực, tay trái dùng lòng chưởng chặn xuống cổ tay phải (hình 52).

36- Xoay người qua bên phải (hướng nam) thành trảo mã phải, tay đao đưa qua vai phải, mũi

đao hướng xuống đất; tay trái đỡ ở cổ tay phải (hình 53). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái chém lưỡi đao qua ngang vai phải, tay trái từ vai phải lia ngang qua vai trái, mặt nhìn về hướng nam (hình 54).



H52



H53



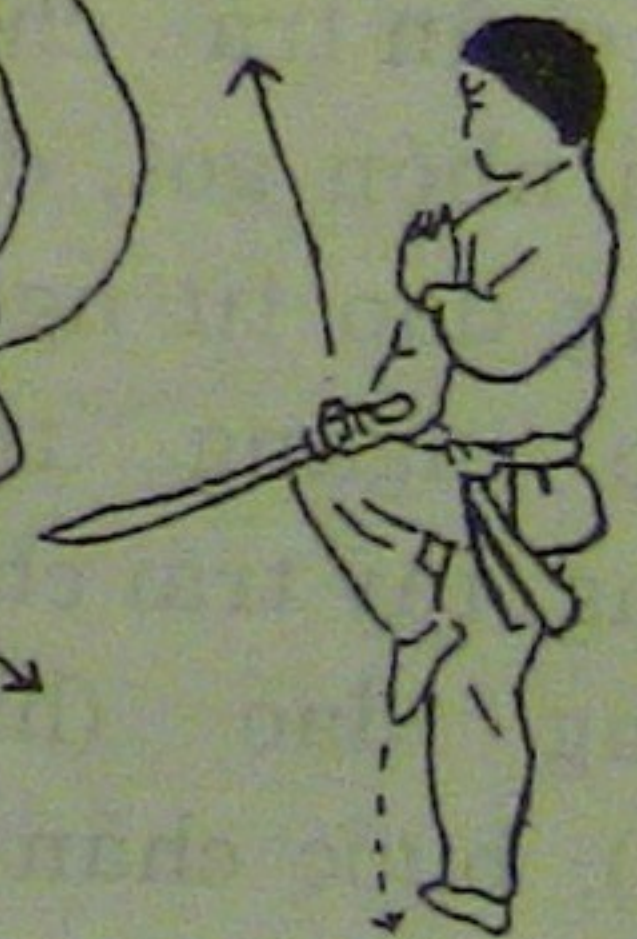
H54

Câu 11: Đỡ trên chém dưới hai lần (gồm 2 động tác).

37- Thu chân phải về đứng nghiêm, tay đao đưa qua vai trái, mũi đao hướng xuống đất, tay trái dùng lòng tay giữ cổ tay phải (hình 55). Thu chân trái lên thành hạc tấn. Bao đao từ vai trái ra



H55



H56

sau lưng vai phải chém xéo 45° từ trên xuống hông trái, mặt nhìn về hướng nam (hình 56).

38- Hạ chân trái xuống chạm chân phải, thu chân phải lên thành hạc tấn, tay đao đưa lên vai phải mặt nhìn về vai phải (hình 57). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái, chém xéo lưỡi đao từ trái xuống hông phải, tay trái ếm theo cổ tay phải (hình 58).



H57

H58

Câu 12: Đao dâng ngang mặt bay sau nhảy chồm (gồm 2 động tác).

39- Hạ chân phải xuống chạm gót chân trái, chân trái nhón gót, đưa sống đao từ ngoài vào ngang thắt lưng, tay trái chặn sống đao (hình 59), bước chân trái ra phía trước thành hổ tấn; đồng thời hai tay đẩy lưỡi đao từ dưới lên đầu xéo 45° , mặt nhìn thẳng về hướng nam (Hình 60).



H59

H60

40- Vẫn đứng hổ tấn trái, người hơi nghiêng qua trái đồng thời đưa bao đao qua vai trái, mũi đao hướng xuống đất, mặt nhìn về vai trái (hình 61). Tung người lên tại chỗ đổi chân trái ra sau, chân phải lên phía trước thành trung bình tấn, đồng thời bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải, chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang ngực, mũi đao hướng lên vai phải mặt nhìn về hướng nam (hình 62, 63).



H61

H62

H63

Câu 13: Chém liên hai ngọn dưới trên (gồm 2 động tác).

41- Thu chân trái lên thành hạc tấn trái, tay đao đưa ra sau lưng vai phải mũi đao hướng xuống đất, tay trái giữ cổ tay phải, mặt nhìn về vai phải (hình 64). Nhảy chân trái về phía sau thành toạ tấn phải, bao đao từ vai phải đưa ra sau lưng vai

trái và chém lưỡi đao từ vai trái xéo xuống ngang đầu gối phải, mũi đao và mặt hướng thẳng về hướng nam; tay trái từ vai phải đưa cánh tay lên trên đầu (hình 65).



H64

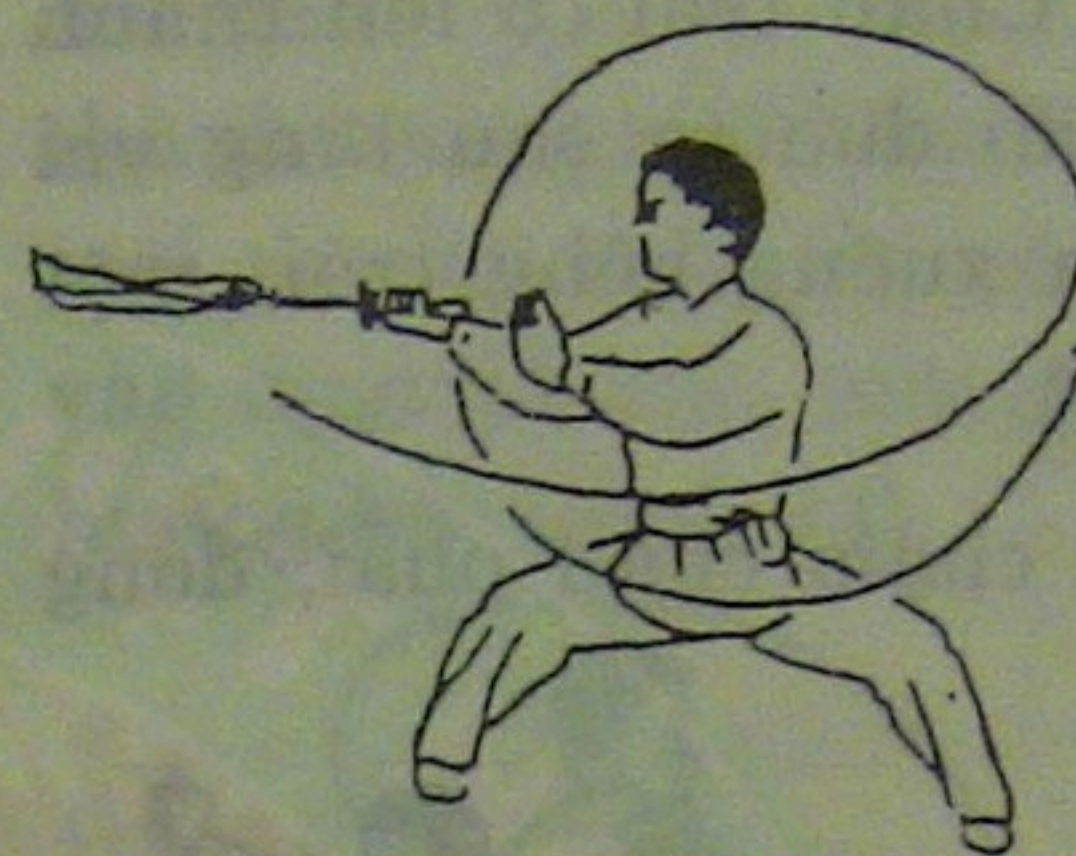


H65

42- Chân phải đứng lên thành trung bình tấn, bao đao đưa qua vai trái ra sau lưng vai phải, chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang ngực, mũi đao và mặt nhìn về hướng nam (hình 66).

Câu 14: Hướng bắc như thử xoay tròn tứ môn (gồm 11 động tác).

43- Xoay người qua vai trái (hướng bắc) thành đình tấn trái. Đồng thời bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải vớt lưỡi đao từ dưới chân phải lên trước ngực, tay trái vẫn giữ cổ tay phải (hình 67).



H66



H67

44- Bước chân trái thẳng lên hướng bắc thành trảo mã tấn phải, hai tay đưa lưỡi đao qua vai phải, mũi đao hướng xuống đất. Bao đao từ vai phải đưa ra sau lưng vai trái chém lưỡi đao ra ngang vai phải, tay trái từ vai phải chém lia cạnh tay ngang vai trái, mặt nhìn thẳng về hướng bắc (hình 68).



H68



H69

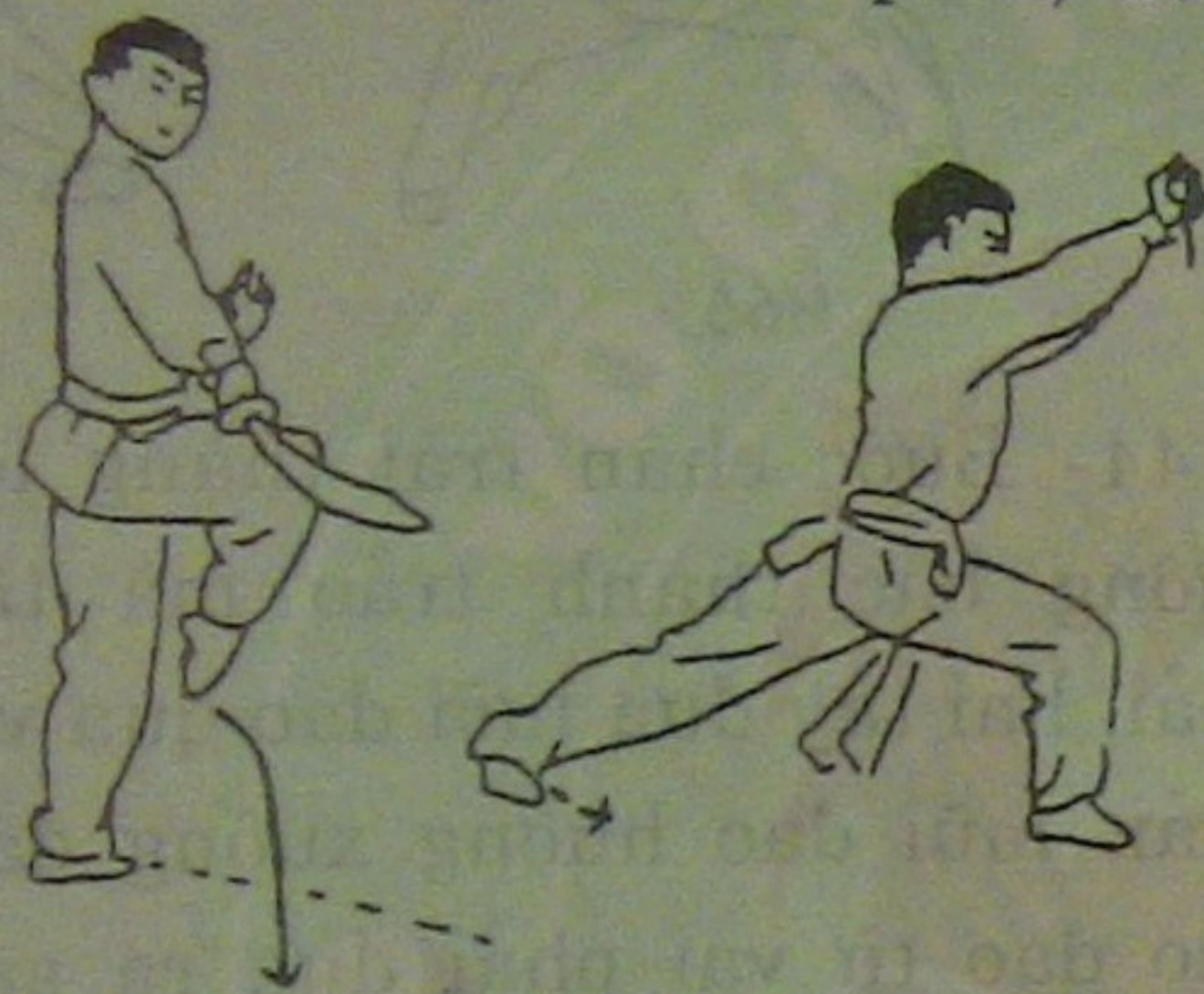


H70

45- Thu chân phải về đứng nghiêm, tay đao đưa qua vai trái mũi đao hướng xuống đất, tay trái

giữ cổ tay phải (hình 69). Chân trái co lên thành hạc tấn, bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải chém xéo 45^0 từ trên xuống hông trái, mặt nhìn về hướng bắc (hình 70).

46- Hạ chân trái xuống chạm chân phải, đồng thời thu chân phải lên thành hạc tấn phải, tay đao đưa lên vai phải, mặt nhìn về vai phải. Bao đao từ vai phải đưa ra sau lưng vai trái chém xéo 45^0 từ trên xuống hông phải, tay trái xoè lòng chưởng ém theo cổ tay phải (hình 71).



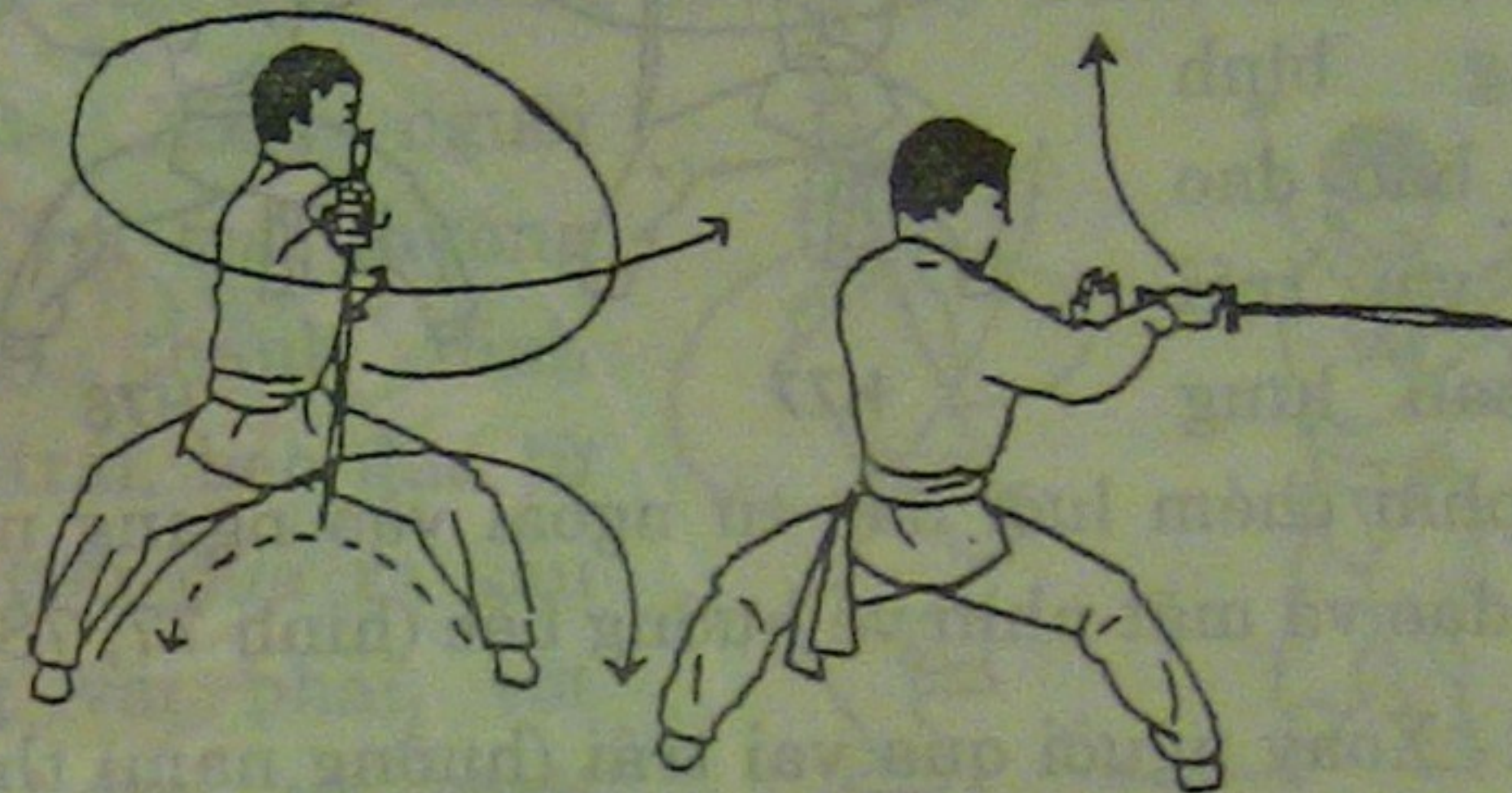
H71

H72

47- Hạ chân phải xuống chạm gót chân trái, chân trái nhón gót, đưa sống đao từ ngoài vào ngang thắt lưng, tay trái chặn sống đao. Bước chân trái lên phía trước thành hổ tấn, đồng thời hai tay đẩy lưỡi đao từ dưới lên đầu xéo 45^0 , mặt nhìn thẳng về hướng bắc (hình 72).

48- Vẫn đứng hổ tấn trái, người hơi chồm qua phải đồng thời bao đao đưa qua vai trái, mũi đao hướng xuống đất (hình 73). Tung mình lên tại chỗ

đổi chân trái ra sau, chân phải lên phía trước thành trung bình tấn đồng thời bao đao đưa từ vai trái ra sau lưng vai phải, chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang ngực, mũi đao và mặt hướng thẳng về hướng bắc (hình 74).



H73

H74

49- Thu chân trái lên thành hạc tấn, hai tay đưa lưỡi đao về vai phải, mũi đao hướng xuống đất, mặt



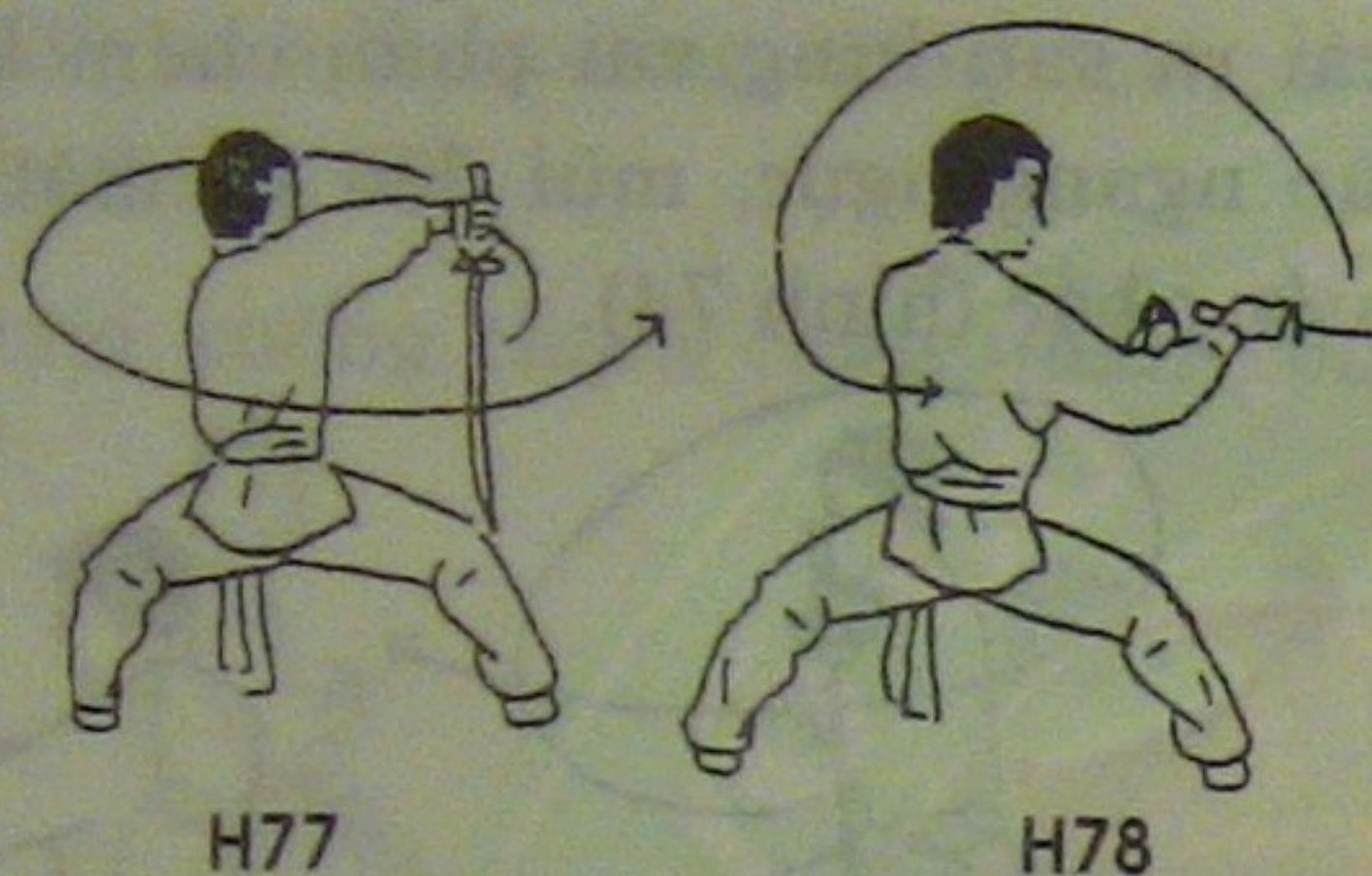
H75

H76

nhìn về vai phải (hình 75), chân trái nhảy về phía sau thành toạ tấn phải, bao đao từ vai phải đưa ra sau lưng vai trái chém xéo xuống ngang đầu gối

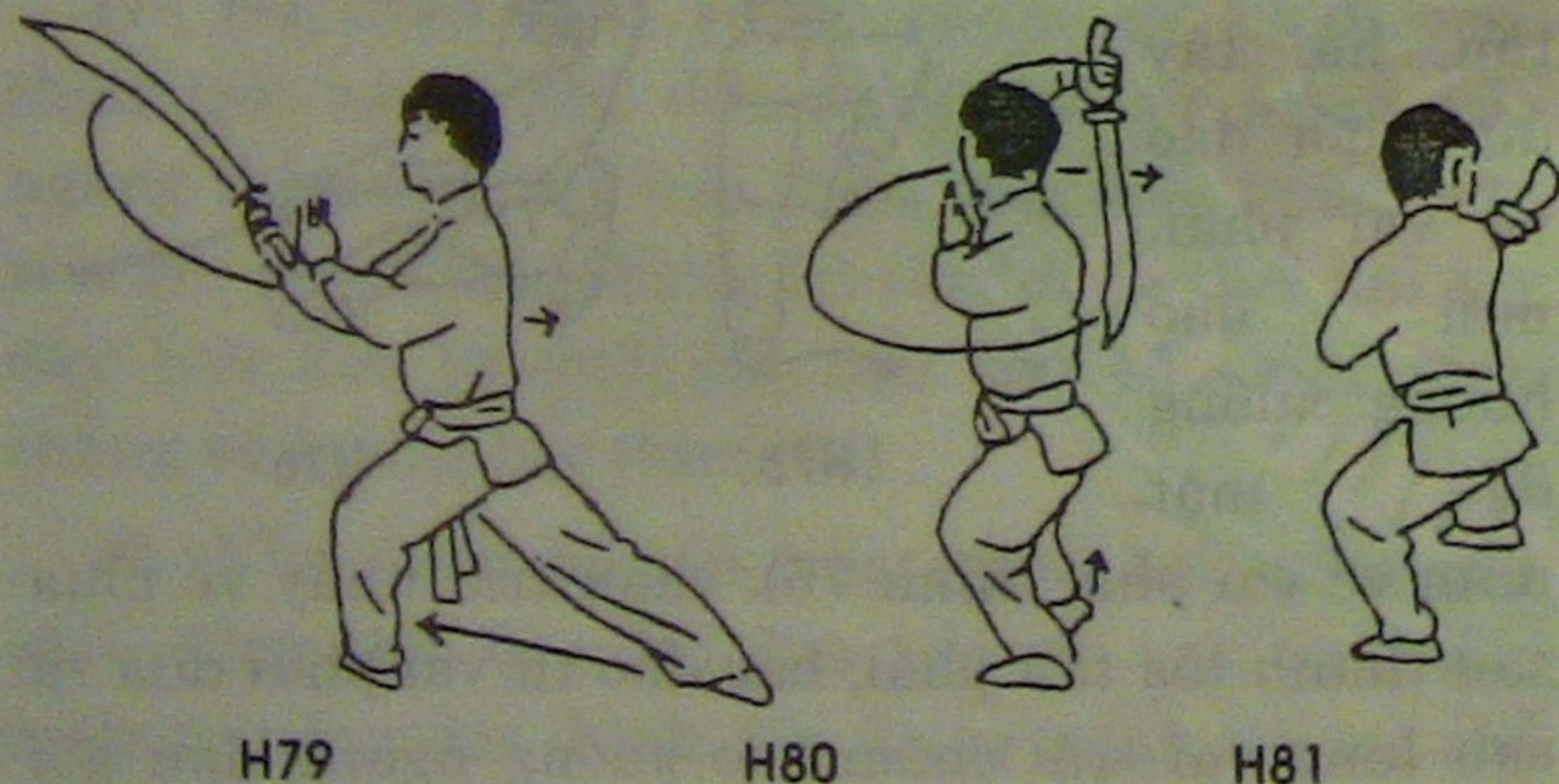
phải, mũi đao và mặt nhìn về hướng bắc, tay trái từ vai phải đưa cạnh tay lên trên đầu (hình 76).

50- Chân phải đứng lên thành trung bình tấn, bao đao qua vai trái ra sau lưng



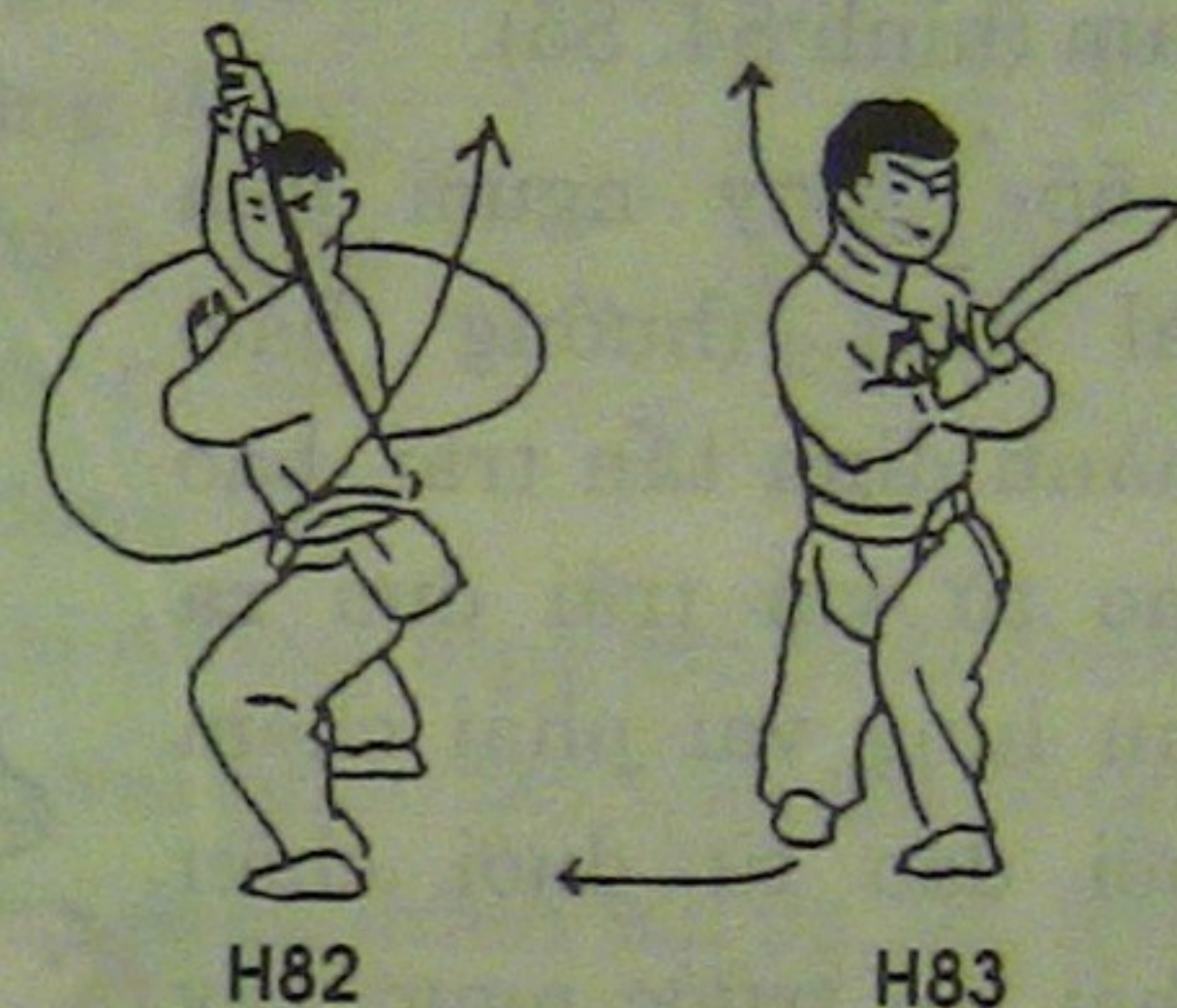
vai phải chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang ngực, mũi đao và mặt nhìn về hướng bắc (hình 77, 78).

51- Xoay người qua vai trái (hướng nam) thành đỉnh tấn trái, bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải vớt lưỡi đao từ dưới chân phải lên trước ngực, tay trái hạ xuống cổ tay phải, mặt và mũi đao nhìn về hướng nam (hình 79).

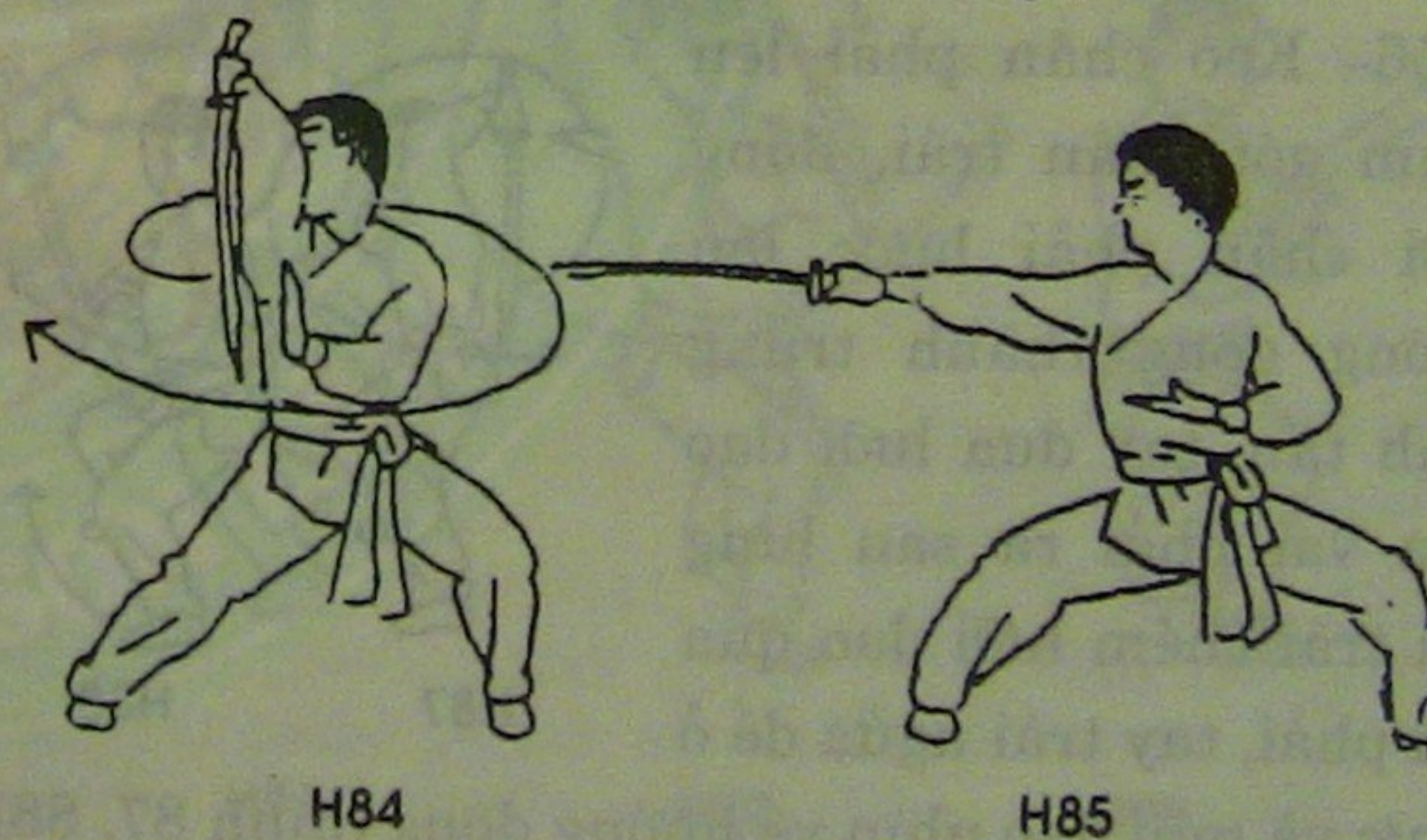


52- Kéo chân phải lên chấm gót chân trái đồng thời bước lên hướng tây thành trung bình tấn, hai tay đưa đao qua vai phải ra sau lưng vai trái chém lưỡi đao qua vai phải tay trái lòng tay ngửa để ở ngực, mặt nhìn thẳng hướng tây (Hình 80, 81).

53- Xoay người qua vai trái (hướng đông) thành đỉnh tấn trái, bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải, vớt lưỡi đao từ dưới chân phải lên trước



ngực, tay trái chém lòng chưởng xuống cổ tay phải, mặt và mũi đao nhìn về hướng đông (hình 82, 83).



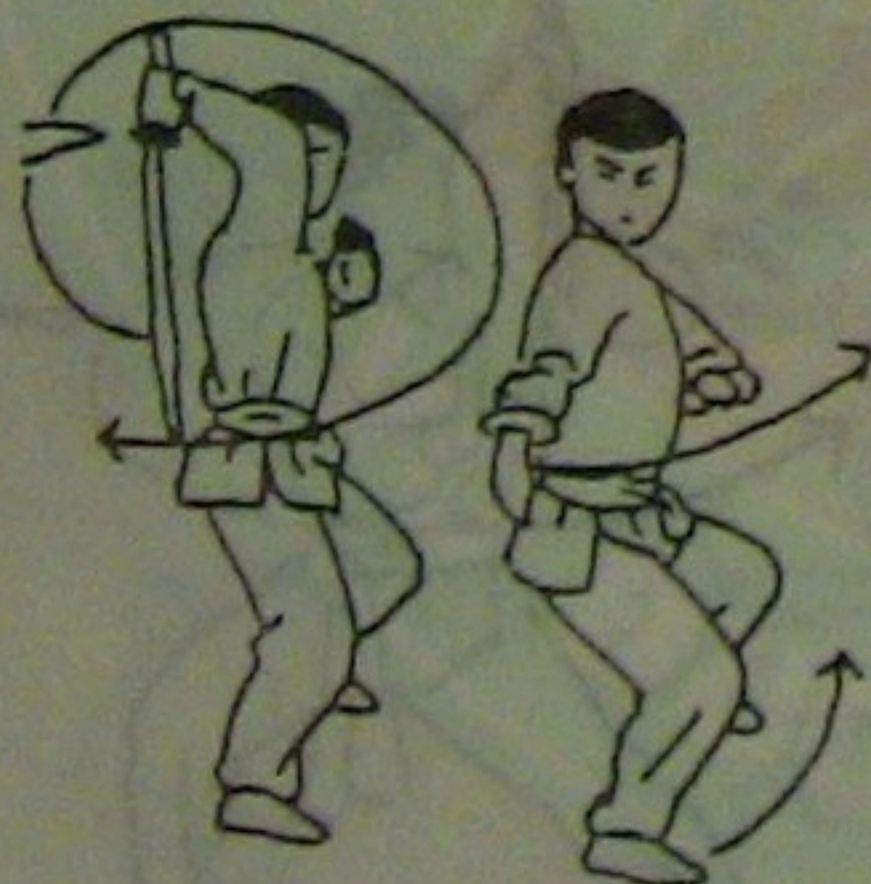
54- Kéo chân phải lên chạm gót chân trái, đồng thời bước chân phải lên hướng nam thành trung bình tấn, hai tay đưa lưỡi đao qua vai phải ra sau lưng vai trái chém lưỡi đao qua vai phải, tay trái lòng tay giữ để ở ngực, mặt nhìn thẳng về hướng nam (hình 84, 85).

55- Xoay người qua vai trái (hướng bắc) thành đinh tấn trái, bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải chém lưỡi đao từ dưới chân phải lên trước ngực, tay trái chém lòng chưởng xuống cổ tay phải, mặt và mũi đao nhìn về hướng bắc (hình 86).



H86

56- Kéo chân phải lên chạm gót chân trái, đồng thời chân phải bước lên hướng đông thành trung bình tấn, tay đưa lưỡi đao qua vai phải ra sau lưng vai trái chém lưỡi đao qua vai phải, tay trái ngửa để ở ngực và mũi đao nhìn về hướng đông (hình 87, 88).



H87

H88

Câu 15: Tung mình như vượt vũ môn (gồm 1 động tác).

57- Hạ mũi đao xuống đất, tay trái giữ cổ tay phải, thu chân phải về chạm gót chân trái mặt nhìn về hướng đông, xoay theo chiều nghịch kim đồng hồ, chân trái bước ra sau thành đinh tấn phải đồng thời tay đao đưa qua vai trái ra sau lưng vai phải chém vót lưỡi đao từ dưới lên vai phải, tay trái giữ cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 90, 91, 92, 93).



H90



H91

H92

H93

Câu 16: Toạ địa hồ giáng phi long theo liên
(gồm 4 động tác).

58- Chân phải co lên thành hạc tấn phải, hai tay đưa đao ra sau lưng vai trái mũi đao hướng lên trên mặt nhìn về hướng đông (hình 94). Xoay người thuận kim đồng hồ nhảy chân phải về phía sau thành toạ tấn đồng thời vớt lưỡi đao từ sau vai tay trái lên ra trước mặt, tay trái từ vai phải chặn cạnh tay ra trước ngang tầm mắt, mặt nhìn về hướng đông (hình 95, 96).



H94



H95



H96

59- Chân trái bước kéo qua trái về trước thành hổ tấn trái, đồng thời tay trái giữ sống đao, hai tay đẩy đao từ dưới lên trên đầu, mặt nhìn về hướng đông (hình 97, 98).

60- Đang đứng ở thế trên, chân phải đá hất thẳng lên phía trước (long thẳng cước) đồng thời tay phải chém lưỡi đao xéo xuống hông trái, mặt vẫn nhìn thẳng về hướng đông (hình 99).



H97



H98



H99

61- Sau khi thực hiện xong thế 60, thu chân phải về đứng nghiêm, tay đao ở bên hông trái (vớt lưỡi đao từ hông trái lên ra phía trước, đưa lưỡi đao ra sau lưng vai phải, vớt lưỡi đao từ dưới hông phải lên trước ngực và vớt đao thành 3 vòng (hình 100, 101, 102, 103).



H100



H 101



H102



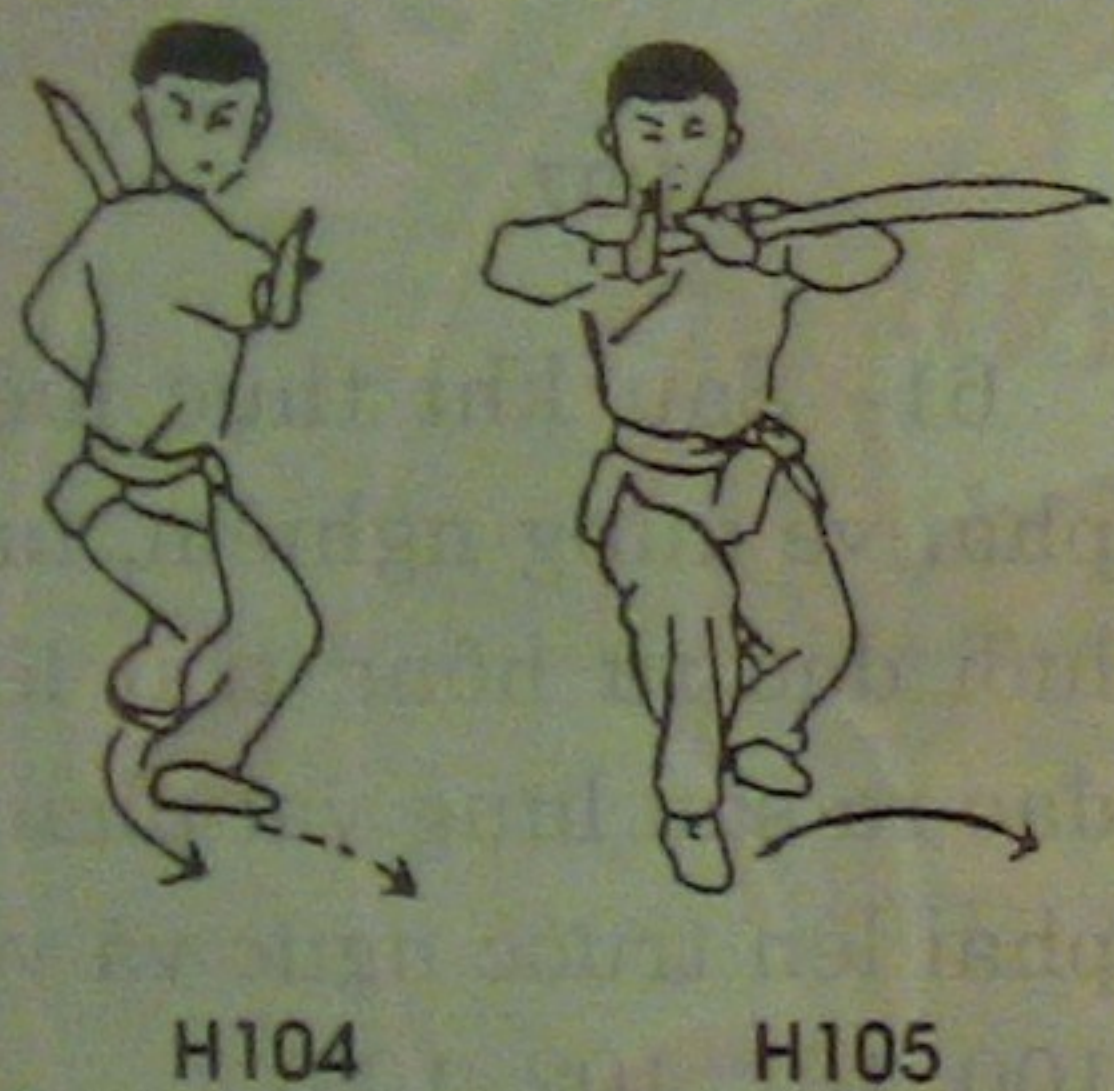
H103

Câu 17: Trở về bái tổ tiếp liên (gồm 7 động tác).

62- Đem tay đao về tay trái cầm đao, tay xòe tay úp xuống cán đao. Bước chân trái lên (hướng đông) thành xà tấn phải, tay trái từ cán đao ra phía trước cạnh tay, mũi tay ngang tầm mắt, mặt nhìn thẳng về hướng đông (hình 104).

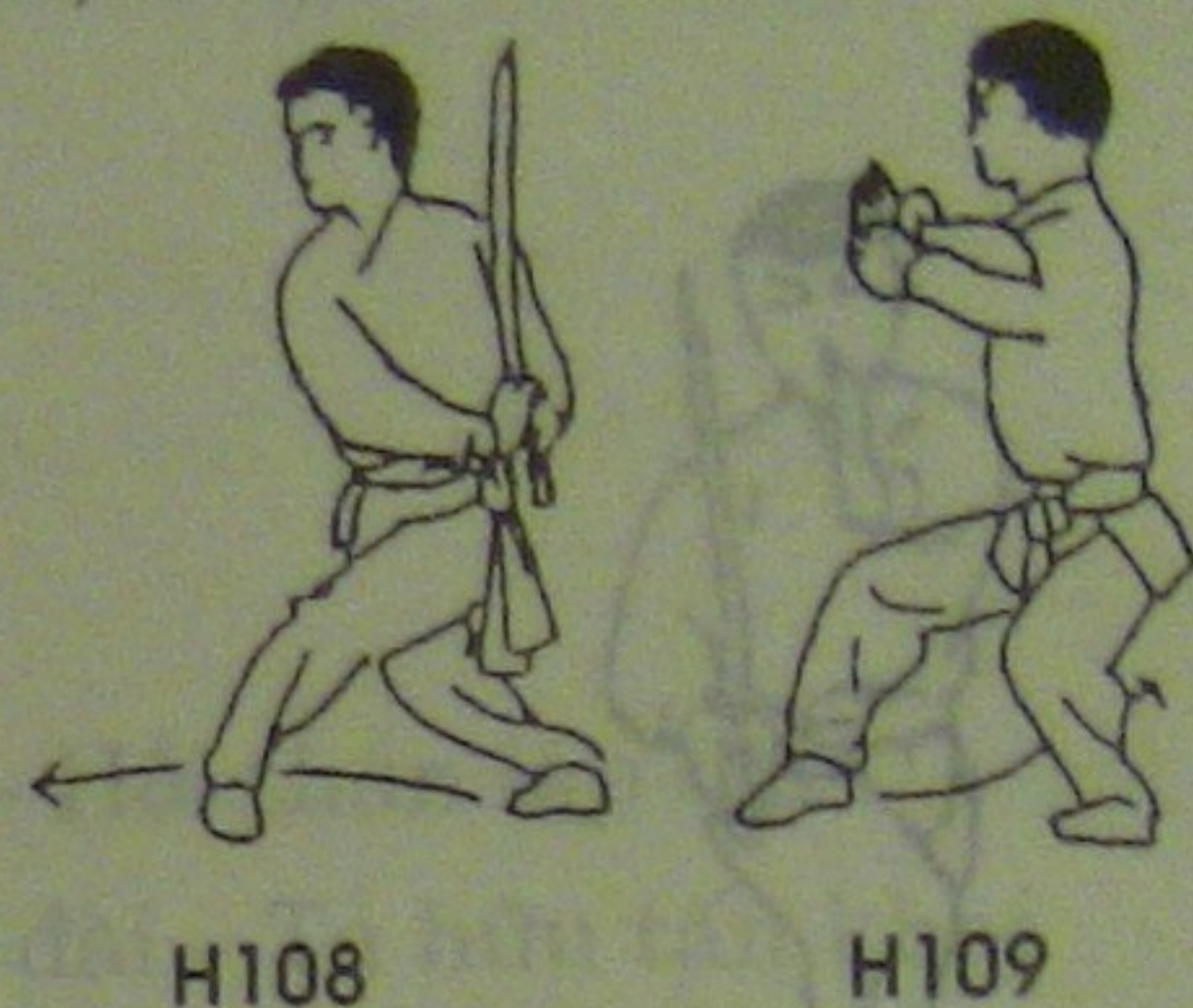
63- Bước chân phải lên phía trước thành mã tấn, tay trái cầm đao đưa ra trước ngực nằm ngang mũi đao phía trái; lưỡi đao hướng lên trên, tay phải lòng chưởng áp vào cán đao, mũi tay hướng thiên (bái tổ) mặt nhìn về hướng đông (hình 105).

64- Bước chân phải qua bên trái (hướng bắc) thành xà tấn trái, hai tay thu về hông phải, đồng thời bước chân trái lên trước (hướng



bắc) thành mã tấn, hai tay từ hông phải đưa ra trước ngực bái tổ (hình 106, 107).

65- Bước chân trái qua bên phải (hướng nam) thành xà tấn, hai tay thu về hông trái, mặt nhìn về vai phải (hình 108). Bước chân phải lên trước (hướng nam) thành trảo mã tấn phải, hai tay từ hông trái đưa ra trước ngực bái tổ (hình 109).



66- Thu chân phải về chạm gót chân trái, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước mặt), bước chân trái ra sau (hướng tây) hai tay đưa ra trước mặt bái tổ mặt nhìn về phía trước (hình 110).



Câu 18: Chụm chân tại chỗ tứ linh hết bài (gồm 2 động tác).

67- Thu chân trái về chạm gót chân phải hình chữ V, đồng thời tay trái cầm đao đưa về hông trái, tay phải từ trong đẩy lòng chưởng ra phía trước mặt (hình 111). Đồng thời cuộn tay trong từ dưới hông lên đặt lưng bàn tay nằm ngang thắt lưng và