

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 có 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:

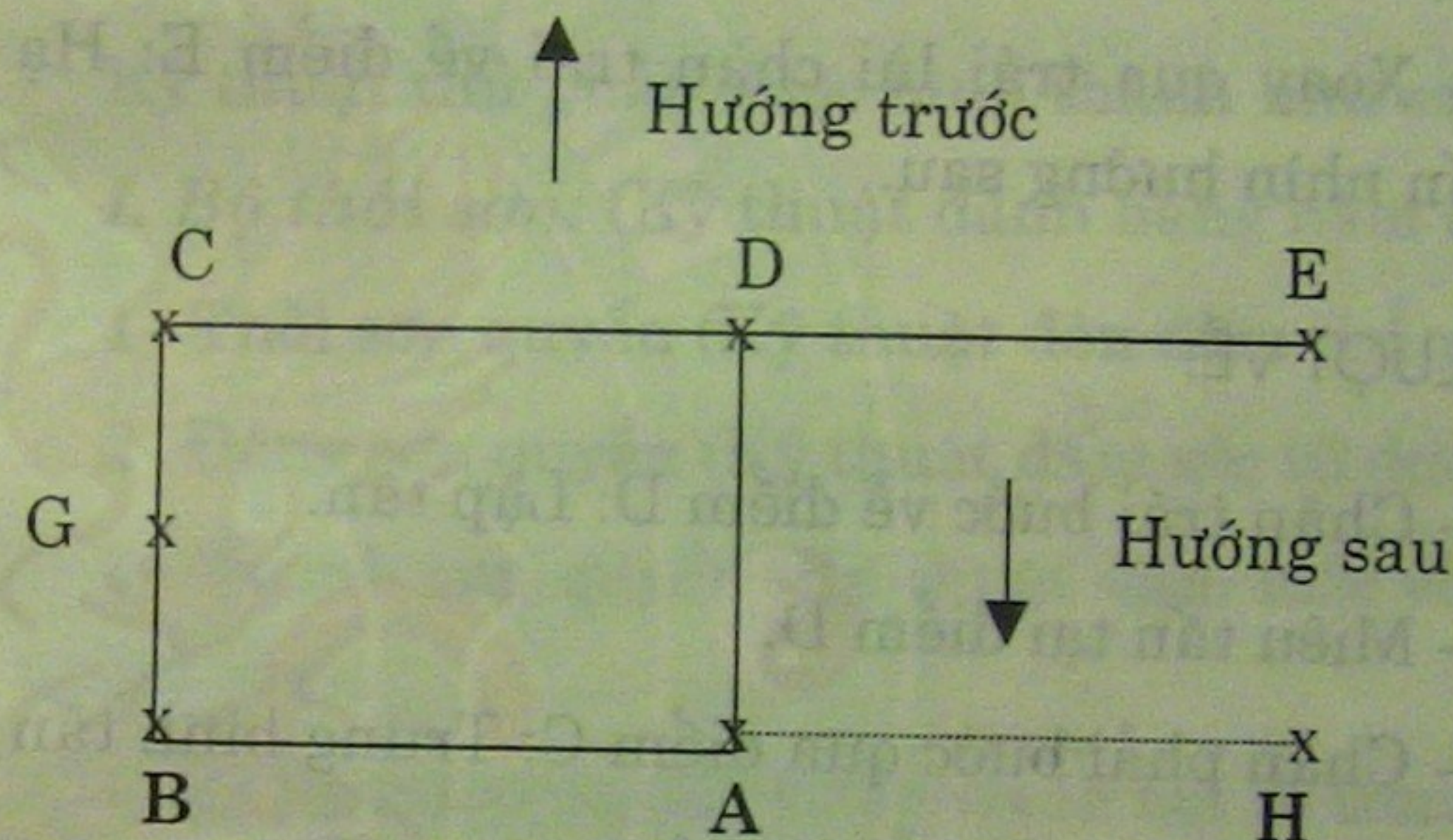
Bộ tấn di chuyển này có ưu điểm là:

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. Cướp 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

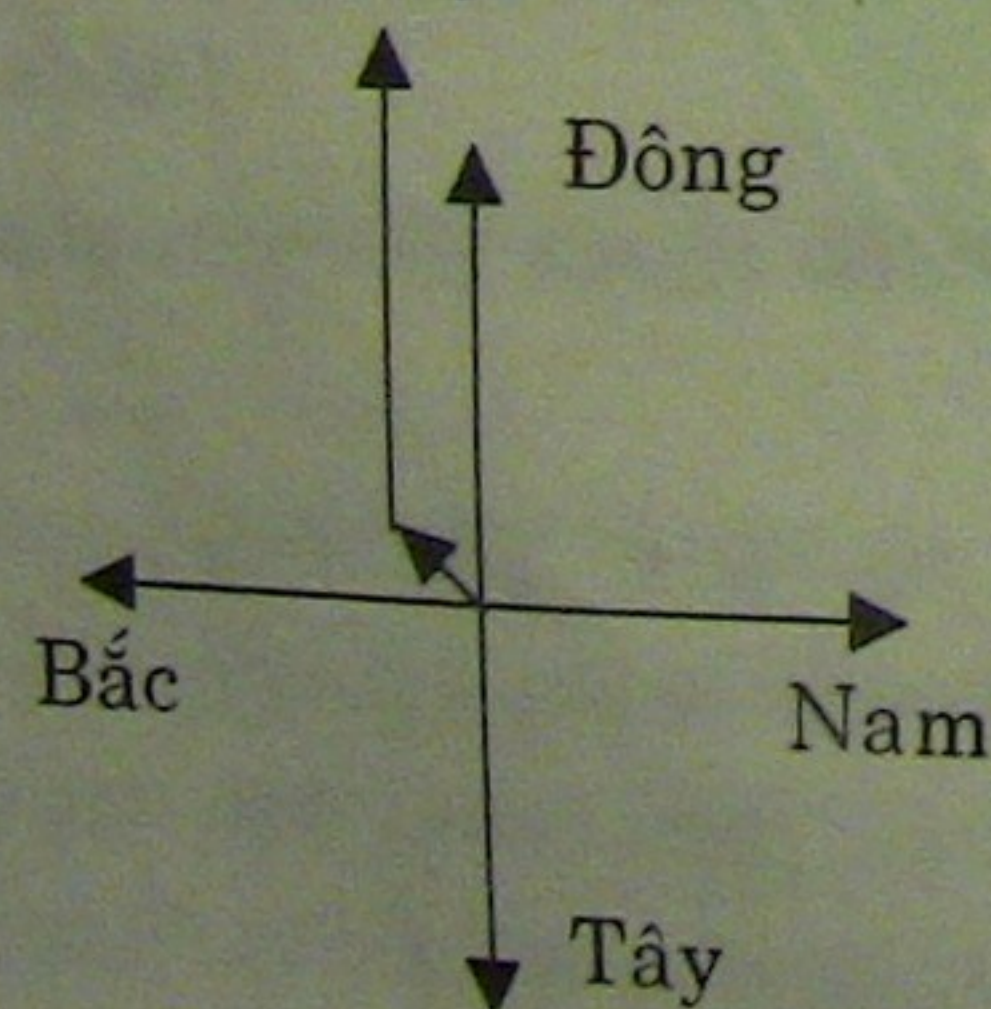
Đoạn 6: Xuyên Cung Độc Tiên Tăng Ư Trác

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).

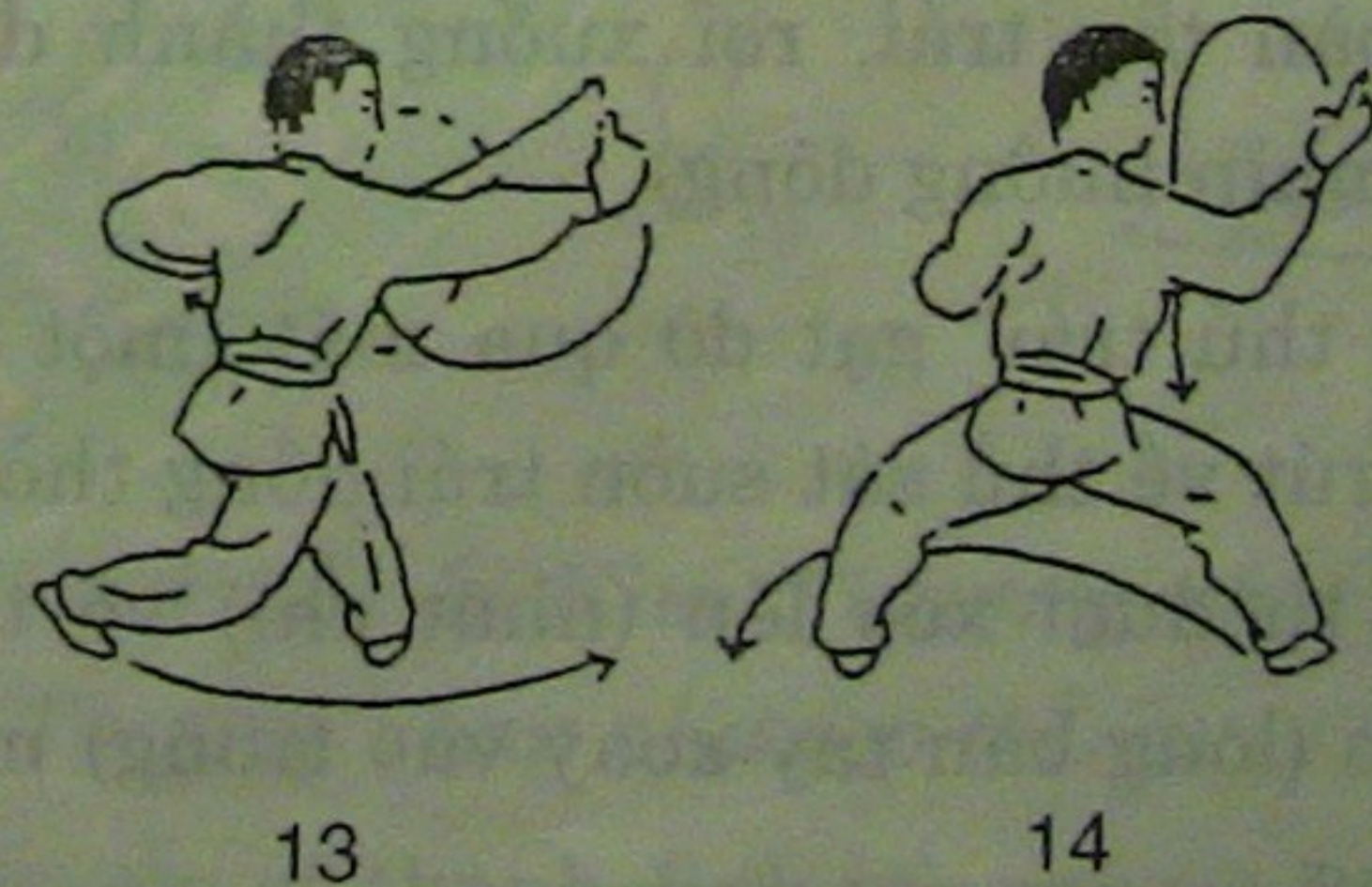
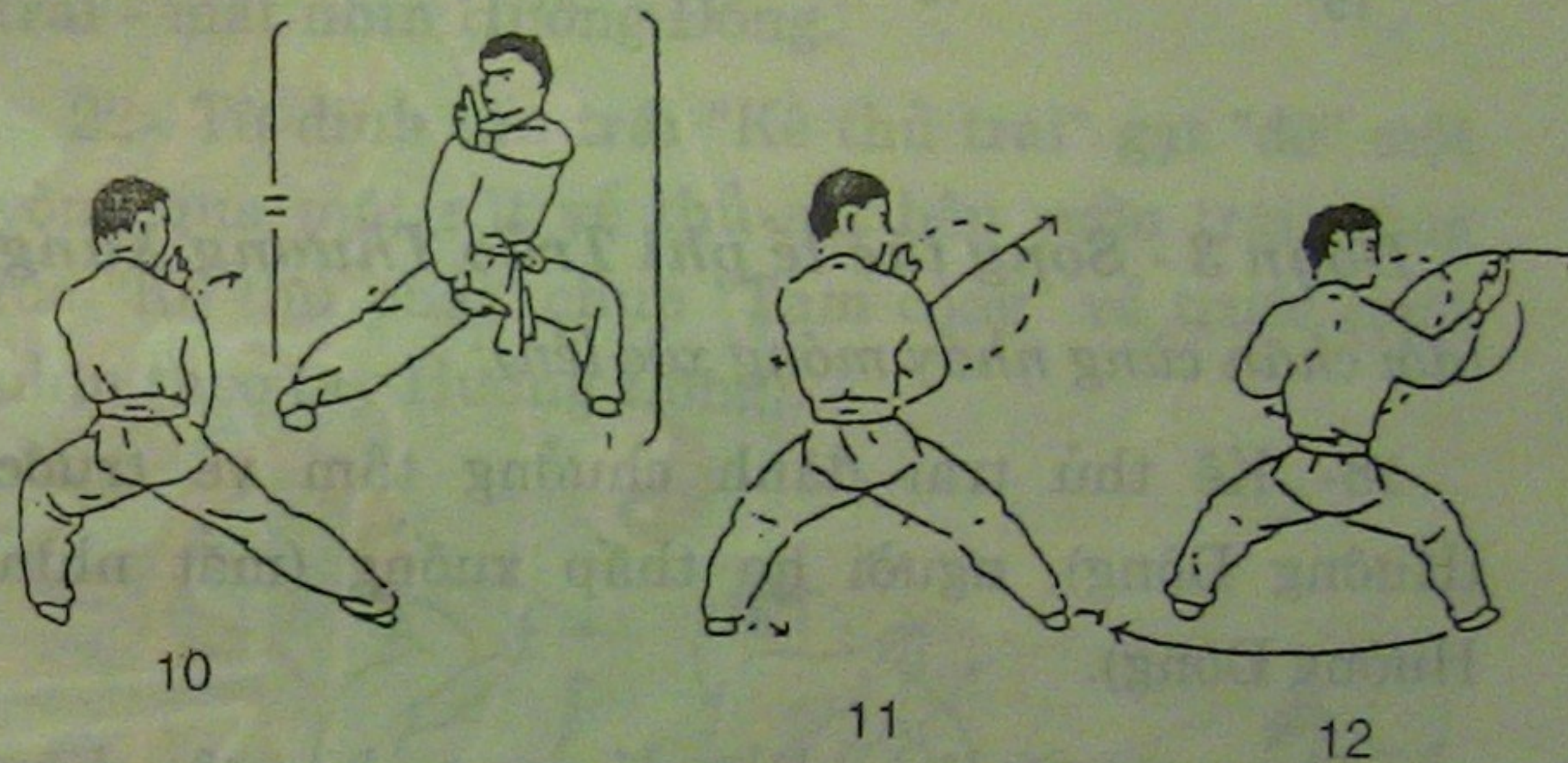
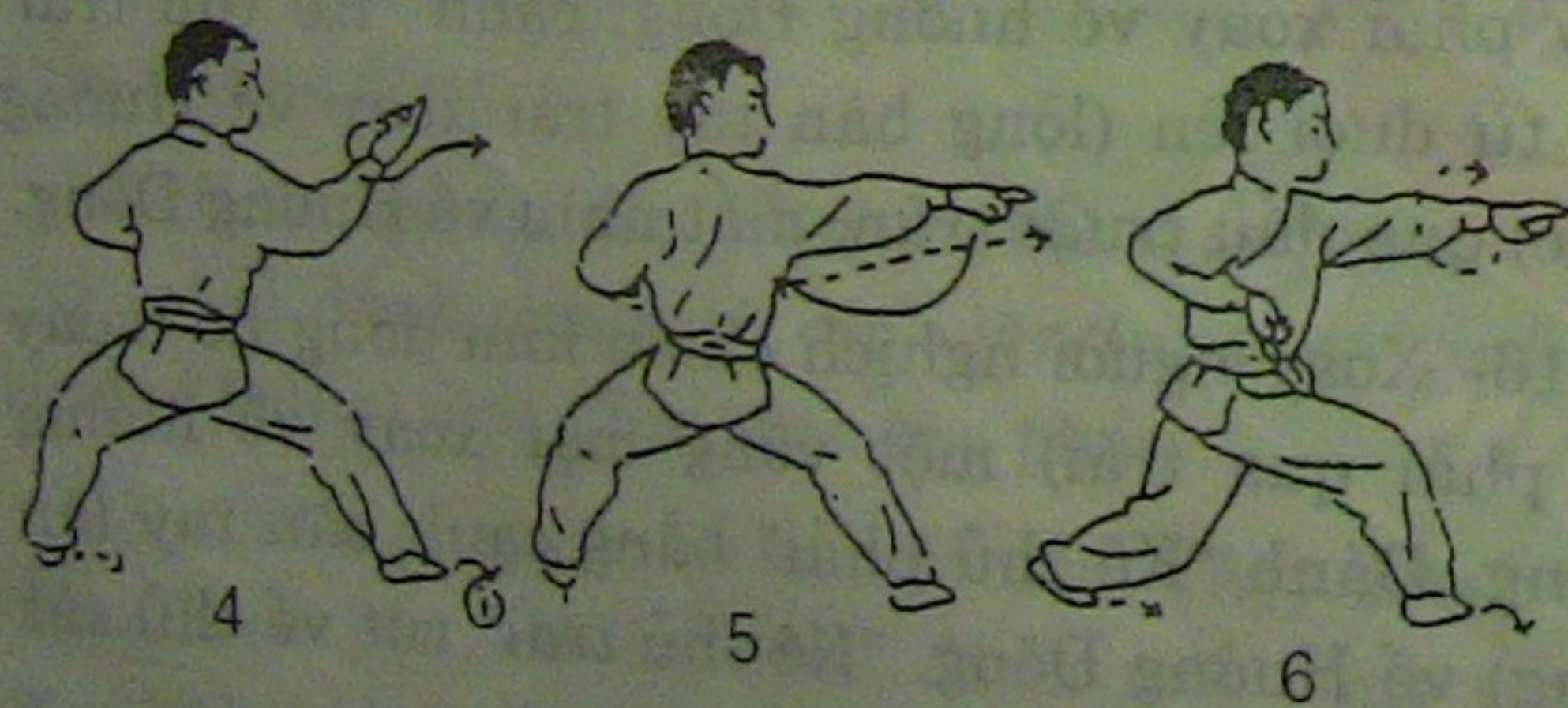
14- Chân phải bước tới thành định tấn phải cùng lúc hai tay thu vào ngang trước ngực (tay phải âm, trái dương - lòng bàn tay phải úp, tay trái ngửa). Loan hoa quyền, "Kê thủ trái" thu về che mặt trong cùi chỏ phải, "Kê thủ phải" xĩa (đâm) nhất chỉ từ dưới lên (1 góc 45^0) đến ngang cằm (lòng bàn tay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

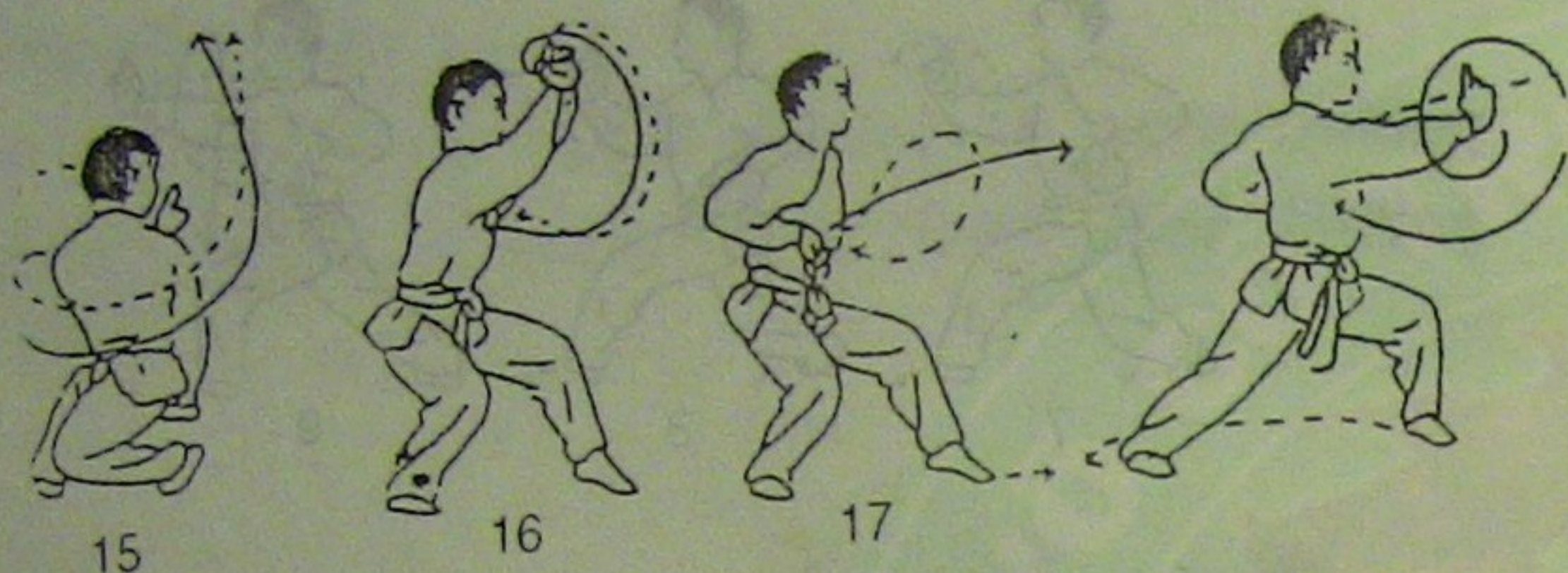
15- Thu hai tay vào ngang trước ngực loan hoa quyền ("Kê thủ trái" ở trên, lòng bàn tay úp - "Kê thủ phải" ở dưới, lòng bàn tay ngửa). Cùng lúc chân phải thu về phía sau (Hướng Tây) thành qui tấn (chân phải bước qua đặt trước đầu gối trái). Cạnh "Kê thủ phải" chặn từ trên xuống (lưng bàn tay phải xoay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

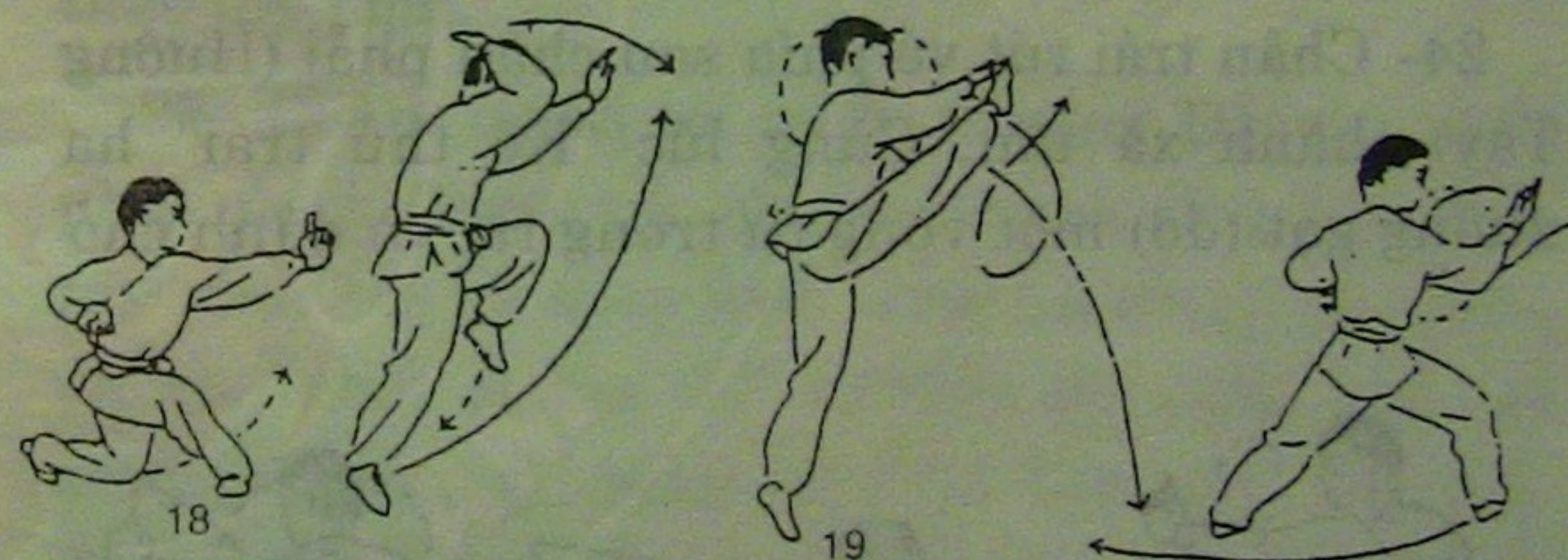
- Tung người lên, nhảy đá song phi cước chân phải về hướng đông cùng lúc lưng bàn tay phải vỗ vào lòng bàn tay trái, rơi xuống thành định tấn phải (mắt nhìn hướng đông).

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 định tấn trái - mắt nhìn Hướng Đông.

22- Từ định 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).



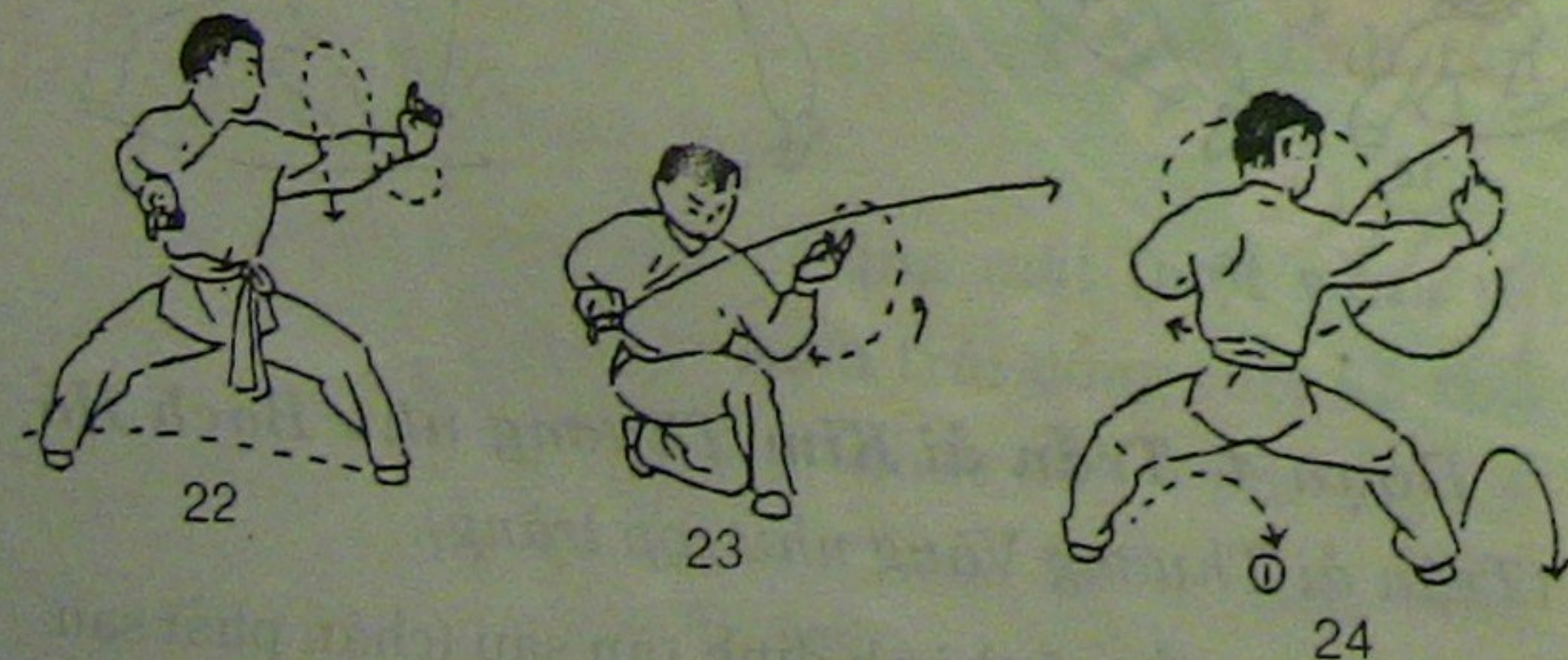
Đoạn 4- Trấn ải Kim Thương như Bạch Hổ (Trấn ải Thương Vàng như cạp trắng):

23- Chuyển về thành định 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

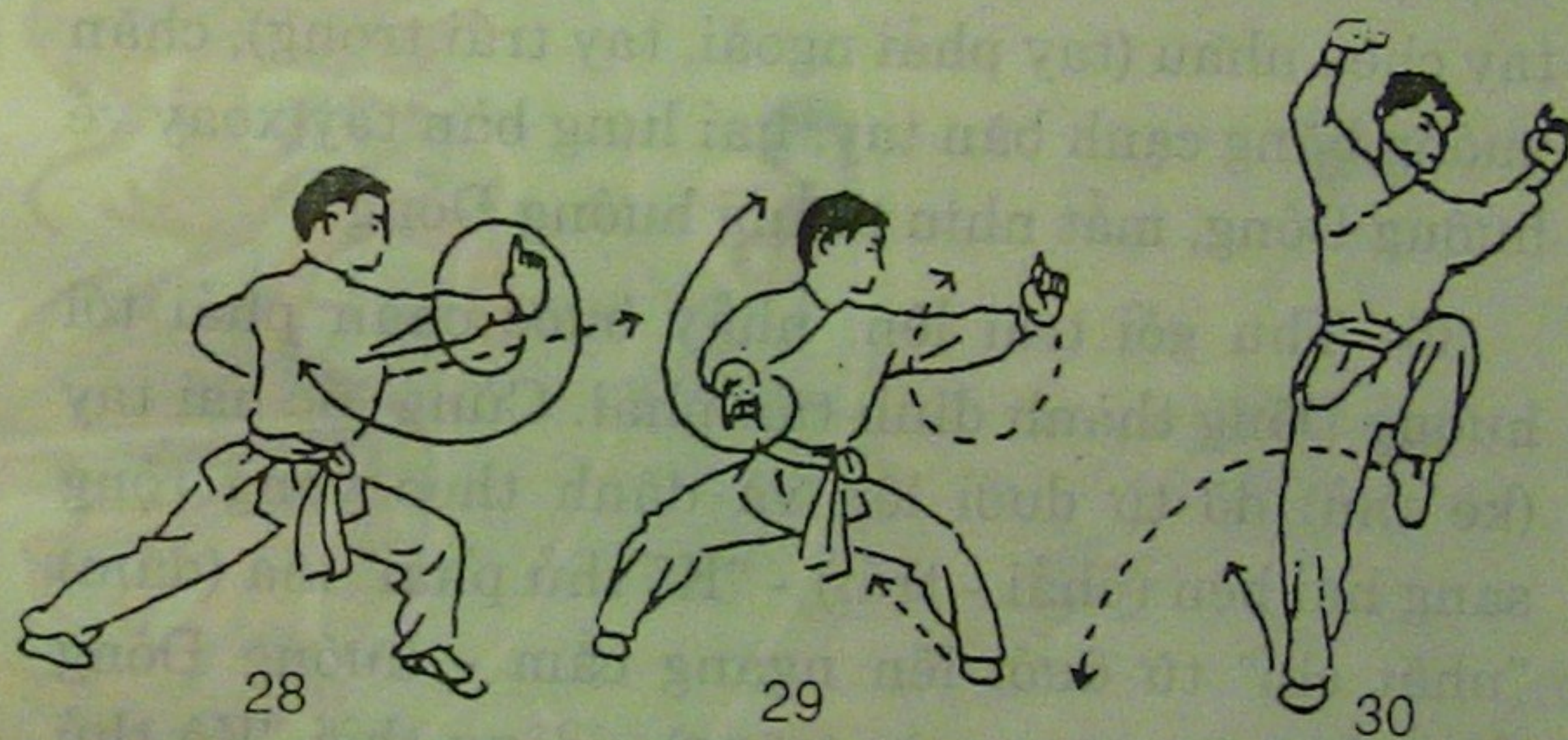
tay thu ngang vào trước ngực (tay phải dưới (ngửa), tay trái trên (úp)). Khi loan hoa quyền, "Kê thủ phải" chặn từ trên xuống bằng cạnh bàn tay (ngang đùi phải), "Kê thủ trái" đỡ từ dưới lên bằng cạnh bàn tay (đỡ qua khỏi đầu - trước trán) mắt nhìn Hướng Đông.

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.

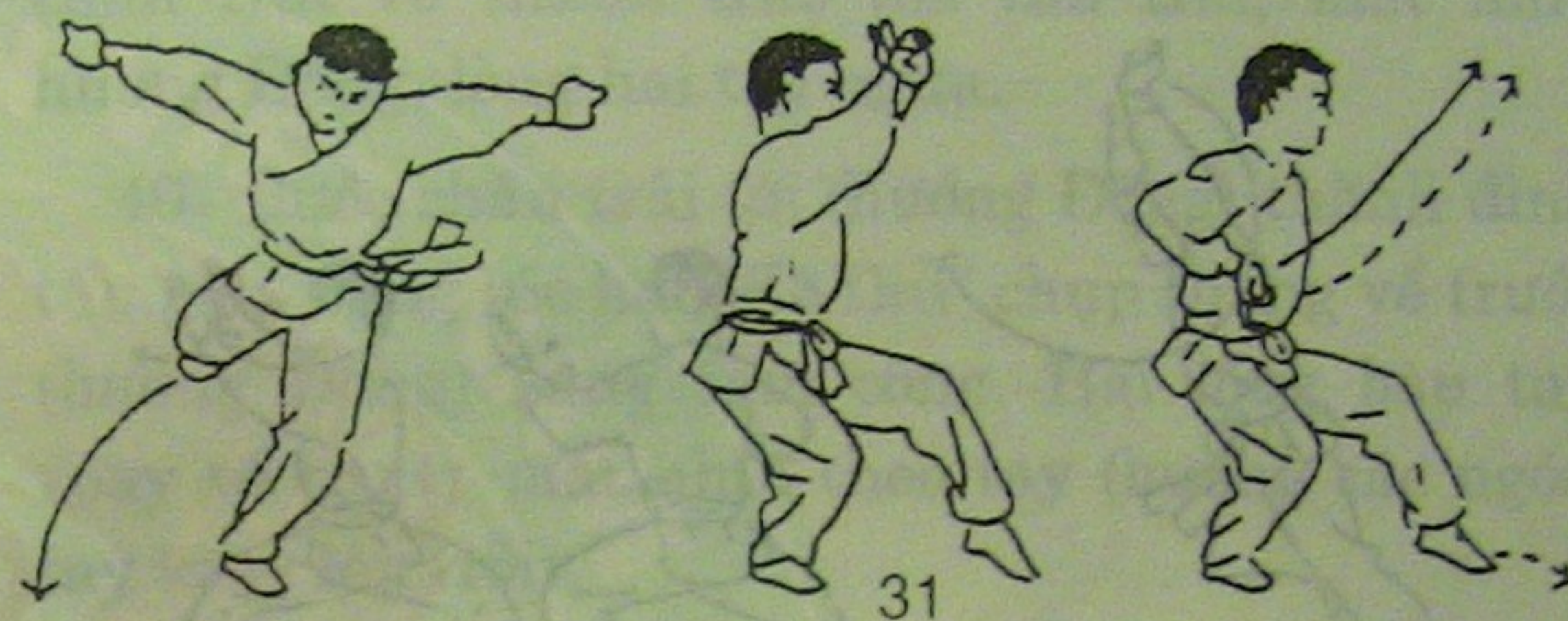
33- "Rút chân" trái về thành chảo mã tấn trái đồng thời hai "Kê thủ" (phải - trái) cùng cuộn vòng từ trên xuống rút về thủ sát hai bên sườn (lòng 2 bàn tay ngửa), mắt nhìn hướng Đông.

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.

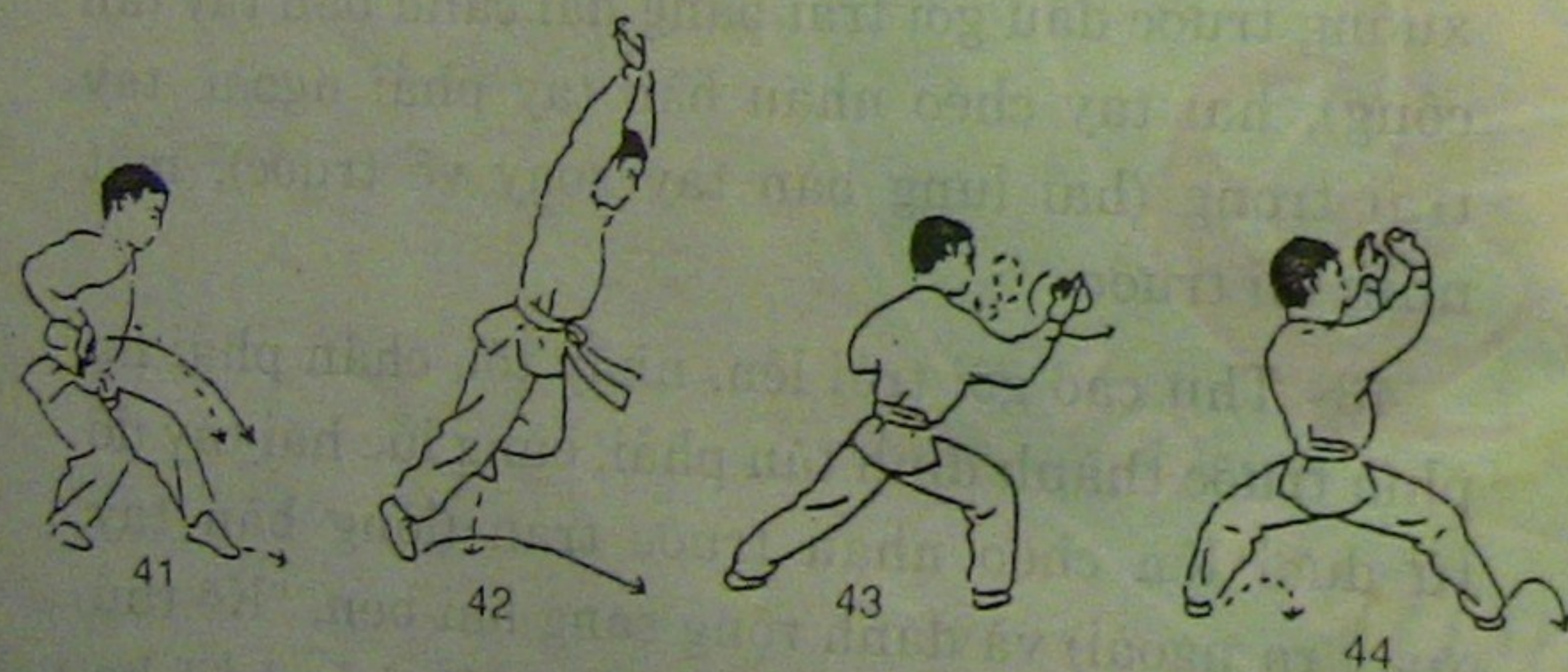
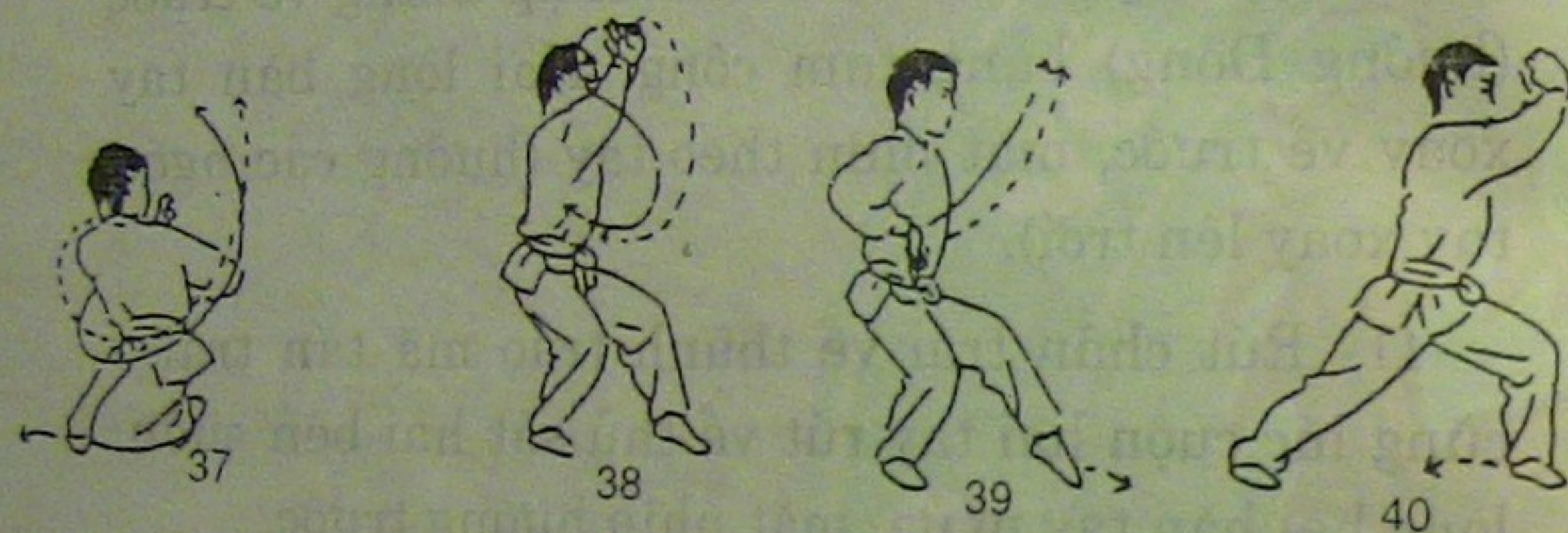
40- Bước chân trái tới (hướng Đông) thành đinh tấn trái, cùng lúc hai "Kê thủ" chụp thẳng về trước (hướng Đông) bằng tam công. Hai lòng bàn tay xoay về trước, mắt nhìn theo tay (hướng các ngón tay xoay lên trời).

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

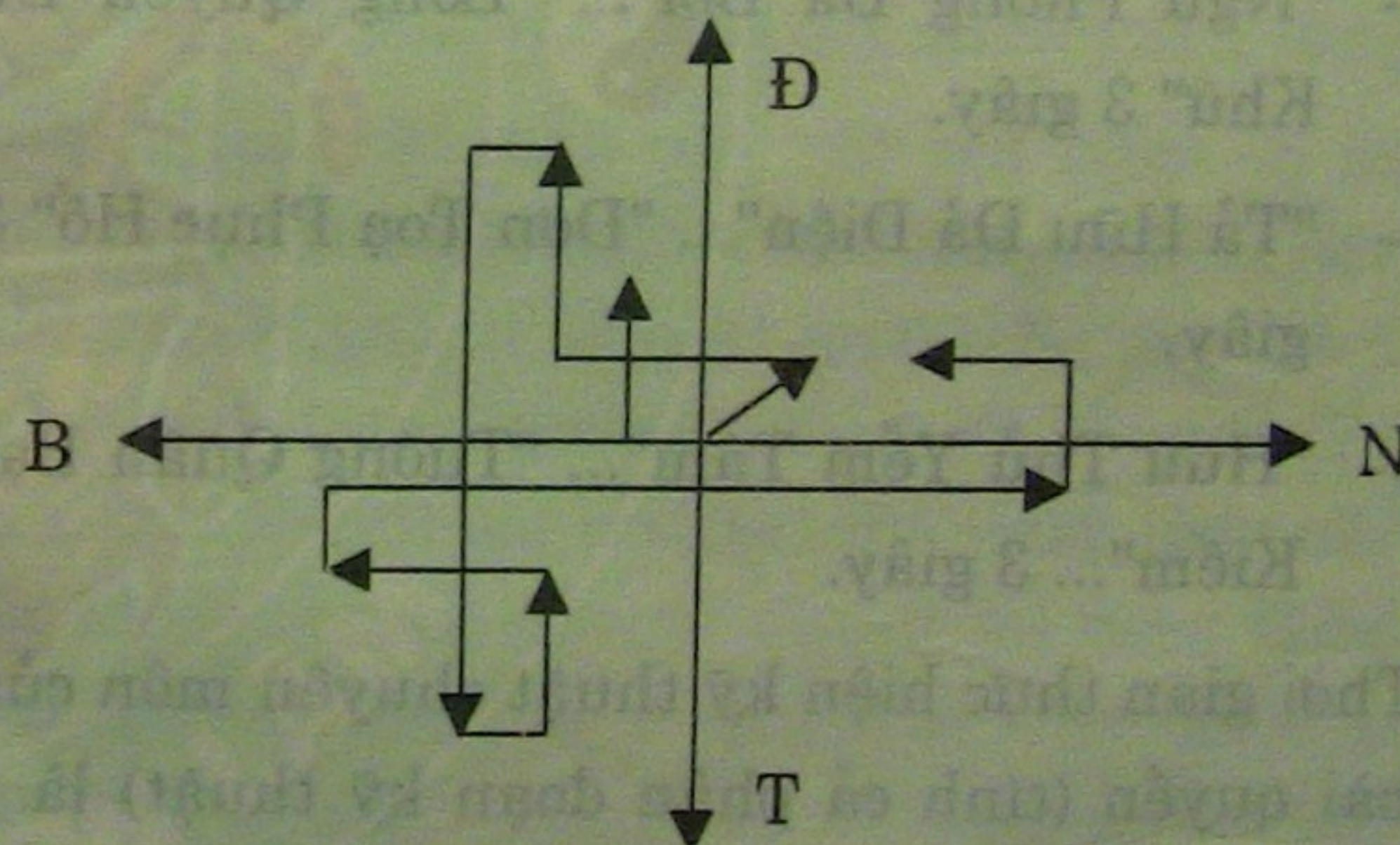
Lưỡng Thủ Hữu Cước

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

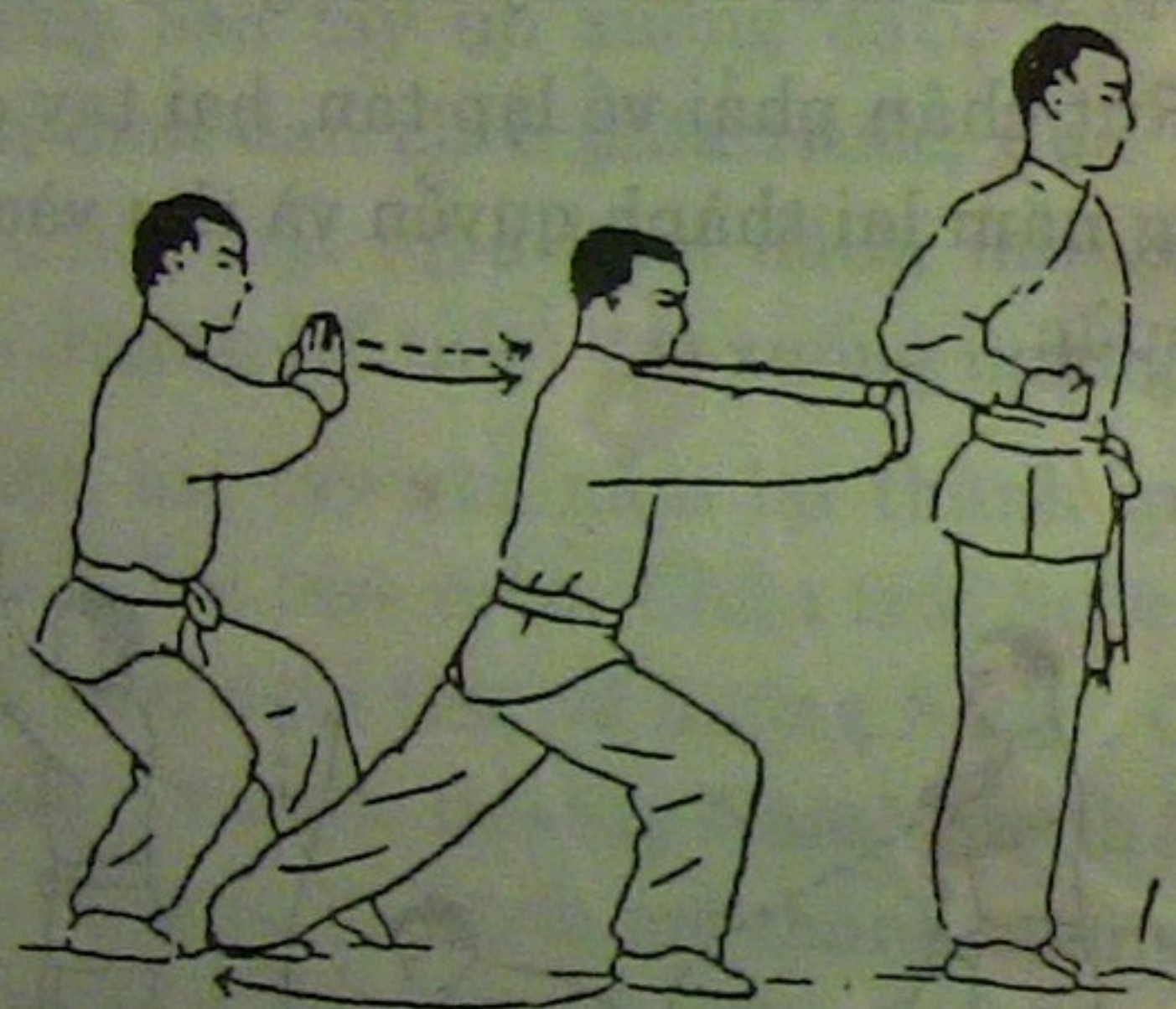
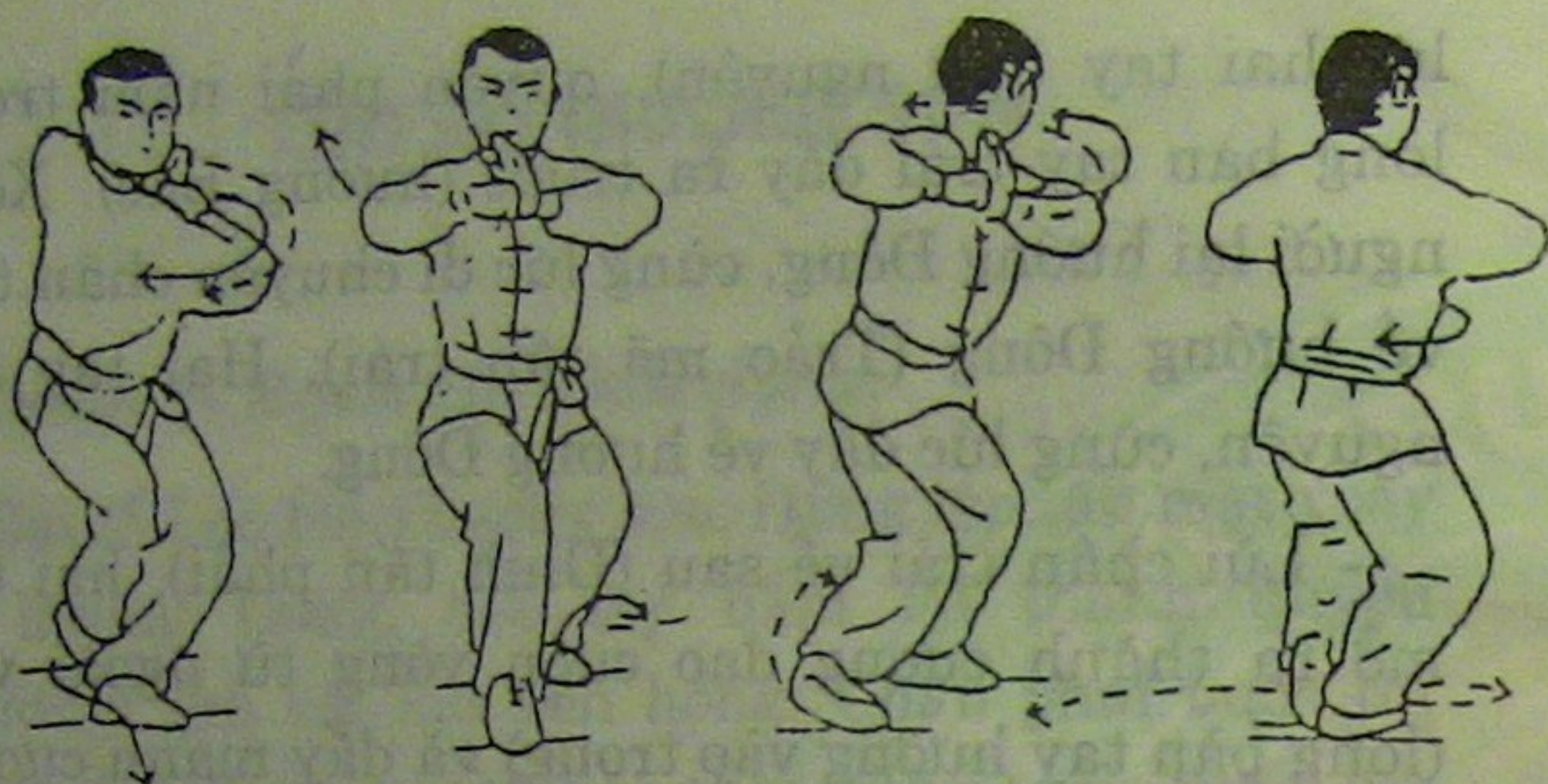
lúc hai tay (giữ nguyên), quyền phải nằm trong lòng bàn tay trái đẩy ra trước (hướng Bắc). Xoay người lại hướng Đông, cùng lúc di chuyển chân trái về hướng Đông (Trảo mã tấn trái). Hai tay giữ nguyên, cùng lúc đẩy về hướng Đông.

- 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.

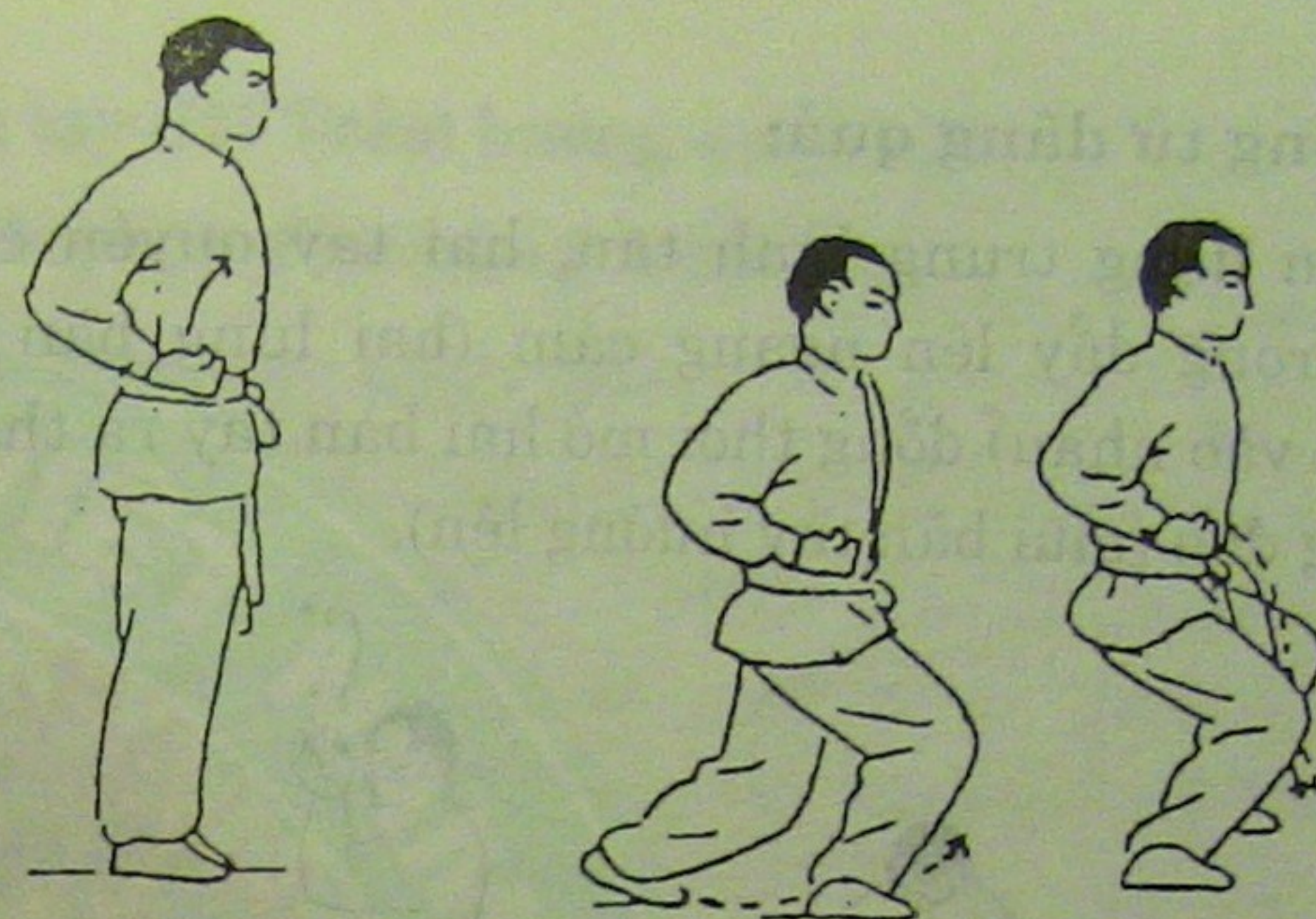


Bái Tổ



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:

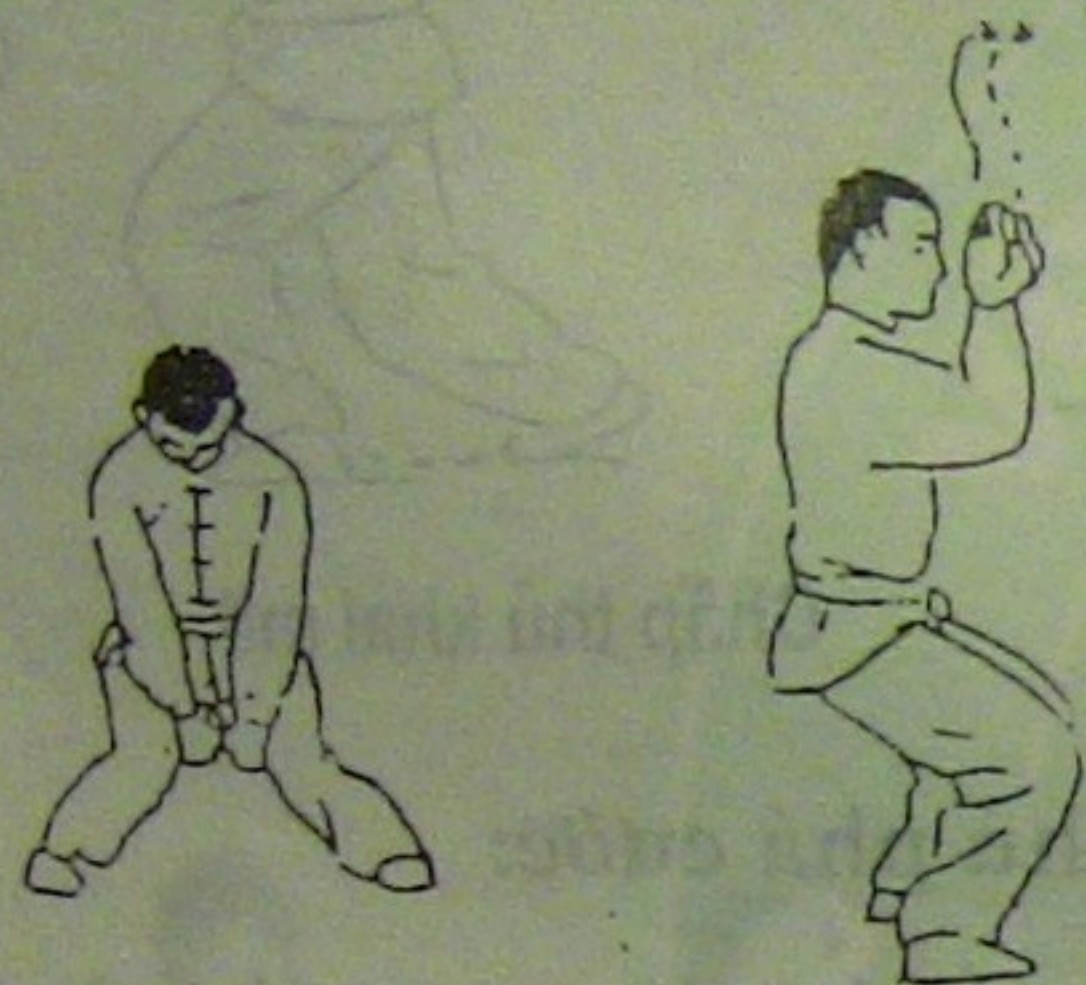
Hai tay quyền kéo lên ngang hốc hai vai và đâm xuống đất (hai tay song song), lưng hai nắm tay hướng về trước.



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 tọa 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) tọa 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 tọa 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).



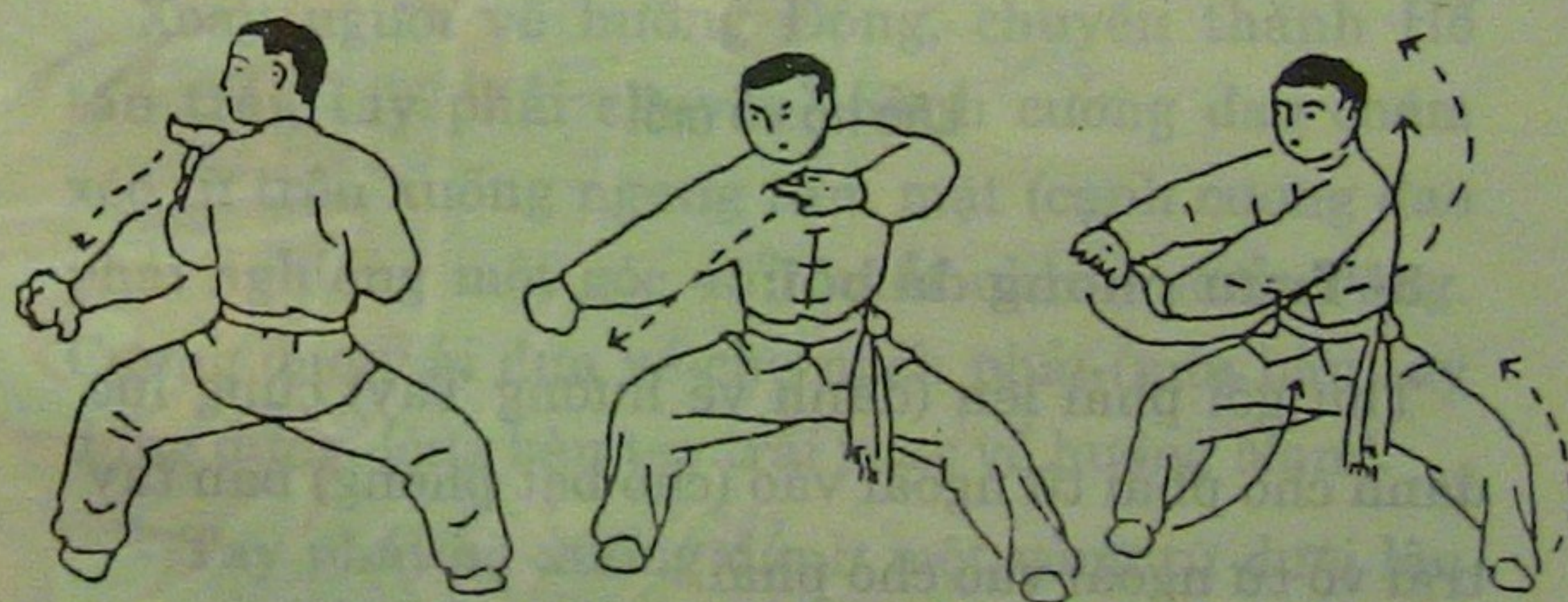
Nhất cước phá đao

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- Trữ 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.



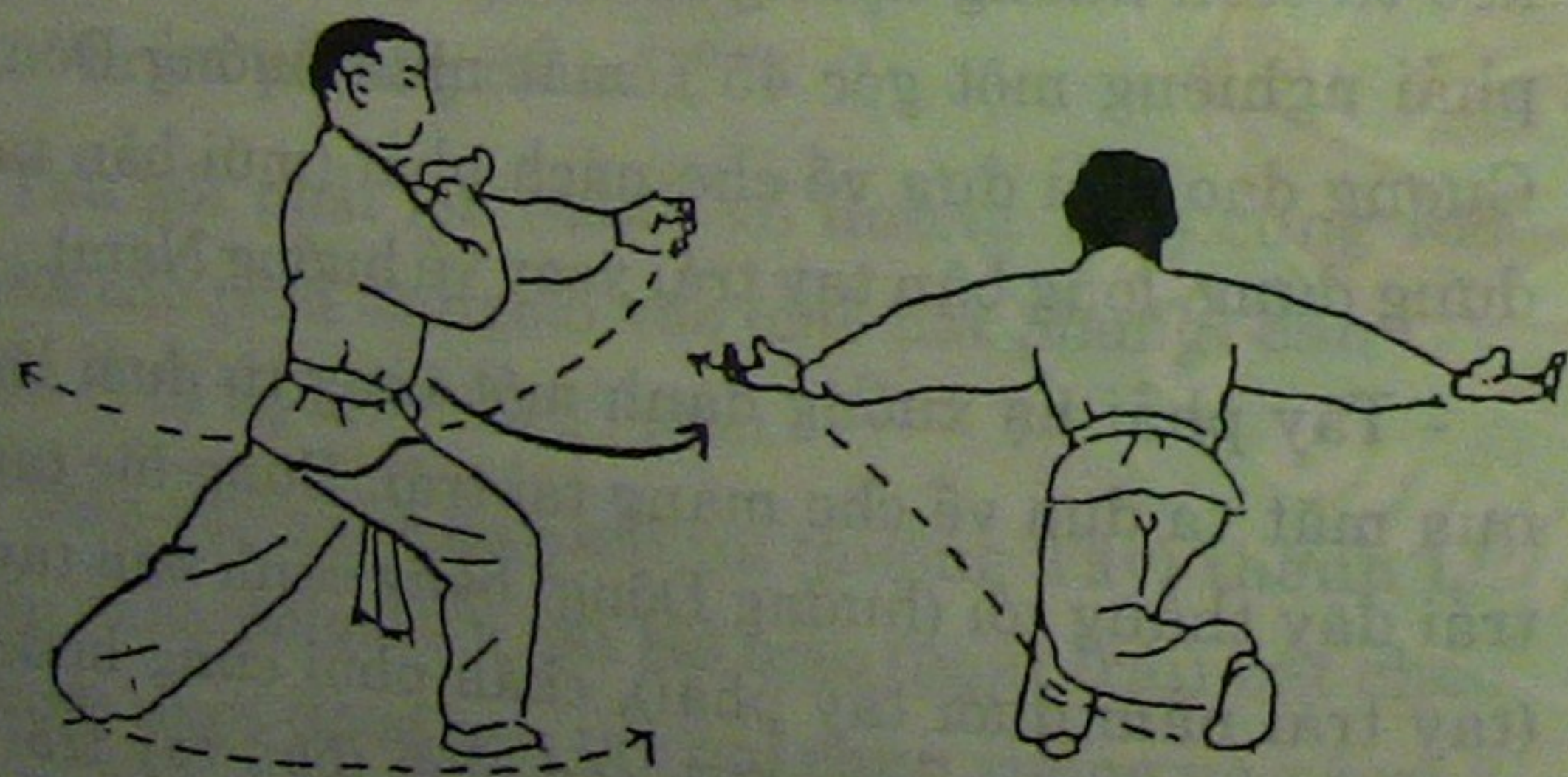
Trữ phong đả bồi

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 toạ 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:

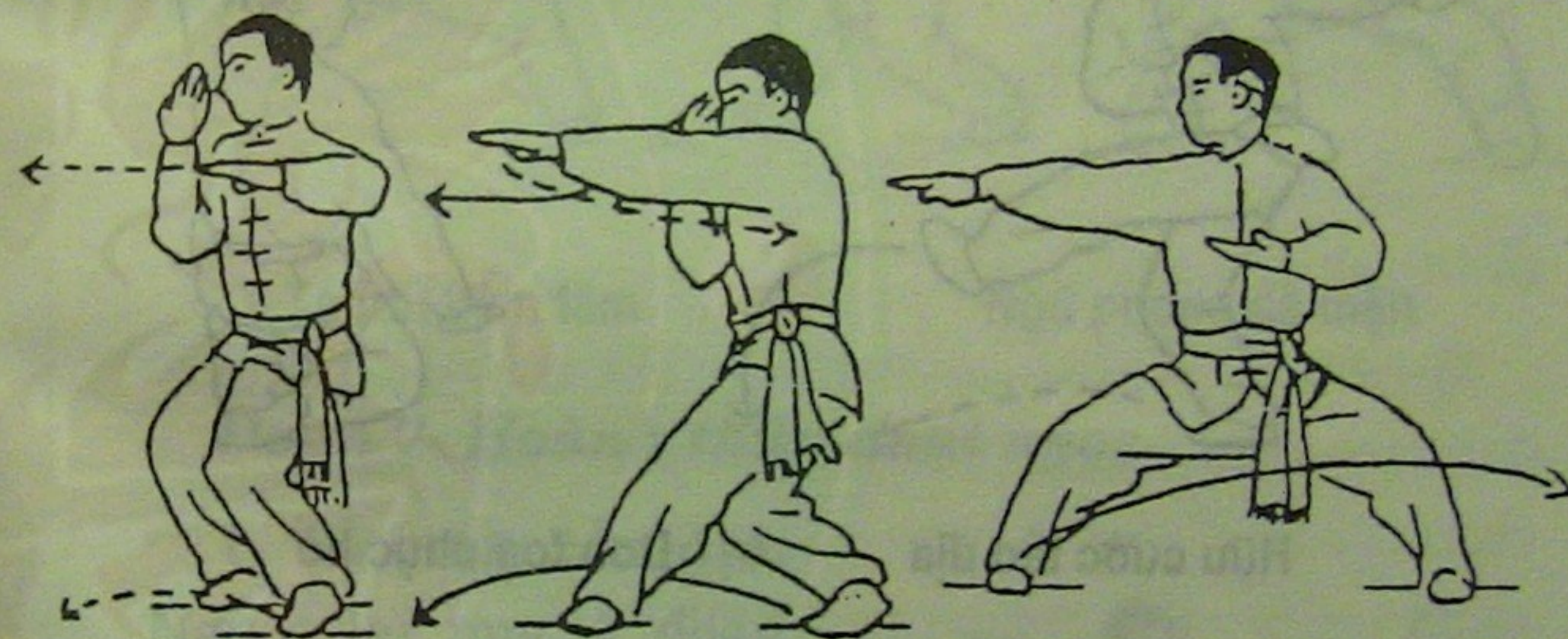
Nhóm người lên, bước chân phải tới (hướng Tây) thành Hổ tấn phải, đồng thời tay phải đánh một vòng từ dưới lên trước mặt, đâm móc từ dưới lên (quyền ngang cầm). Cùng lúc tay trái tạt từ ngoài vào và che mặt trong cùi chỏ phải (mắt nhìn theo quyền phải hướng Tây lưng quyền phải xoay về hướng Tây).



Hữu thủ yểm tâm

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:

4- Ngũ phong đả diện:

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

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).



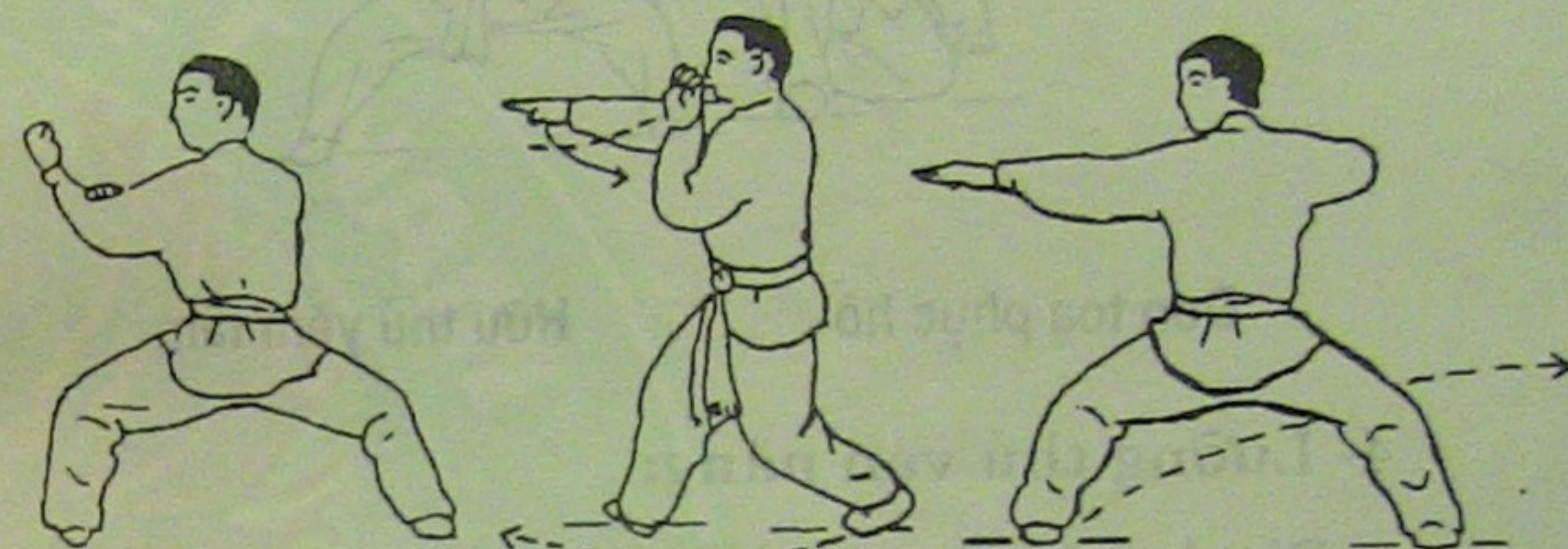
Hữu cước tảo địa

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

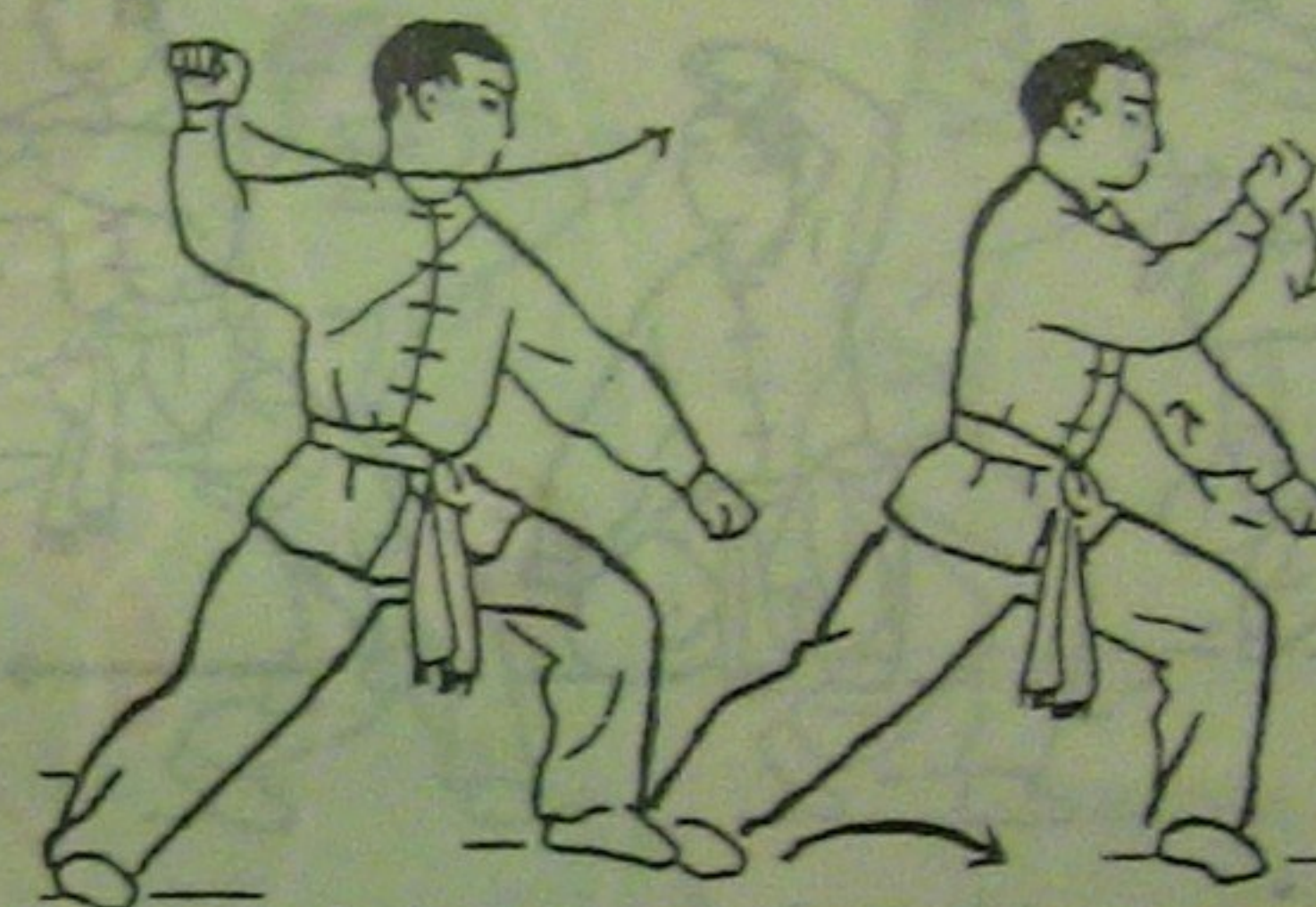
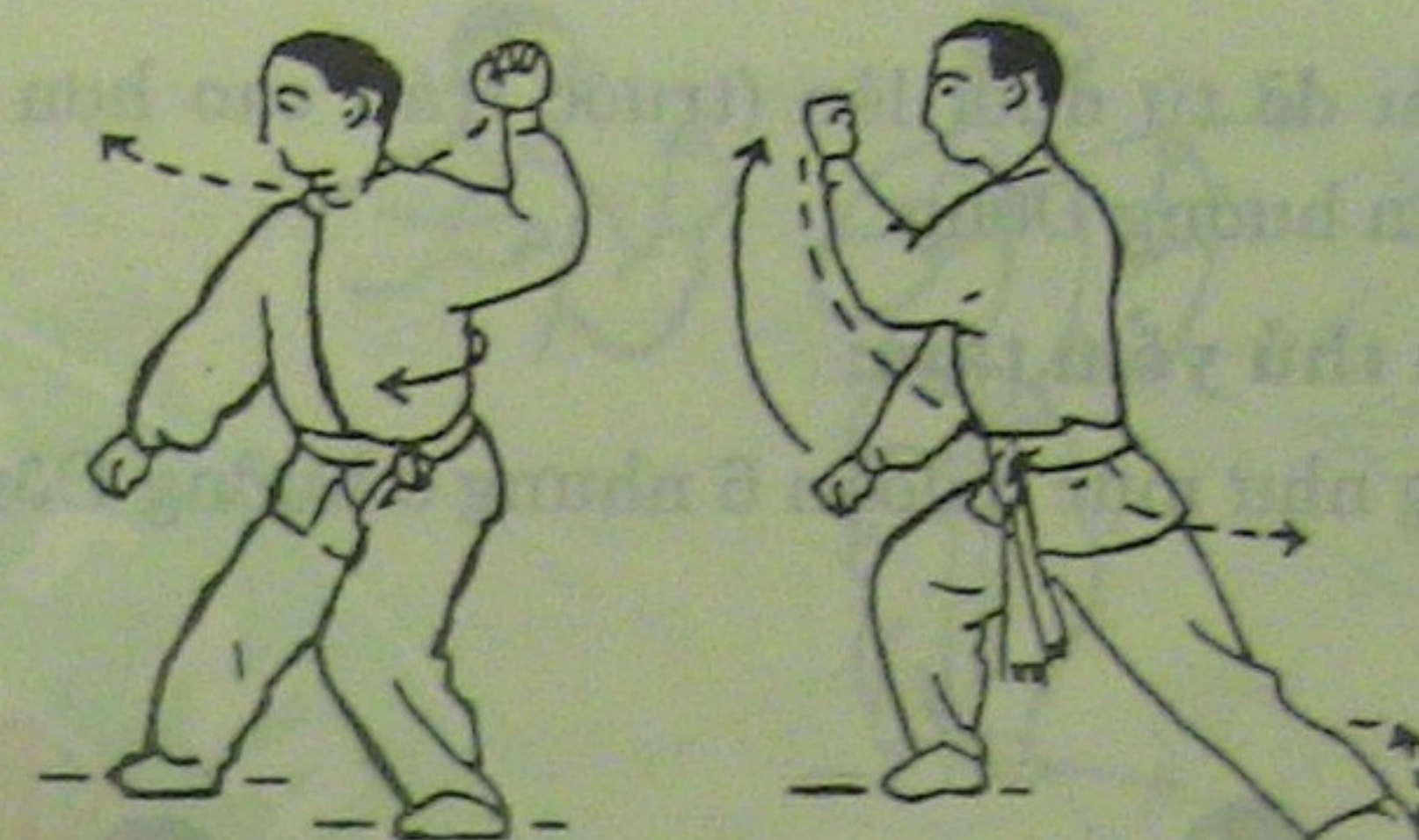
Hữu thủ yểm tâm

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.

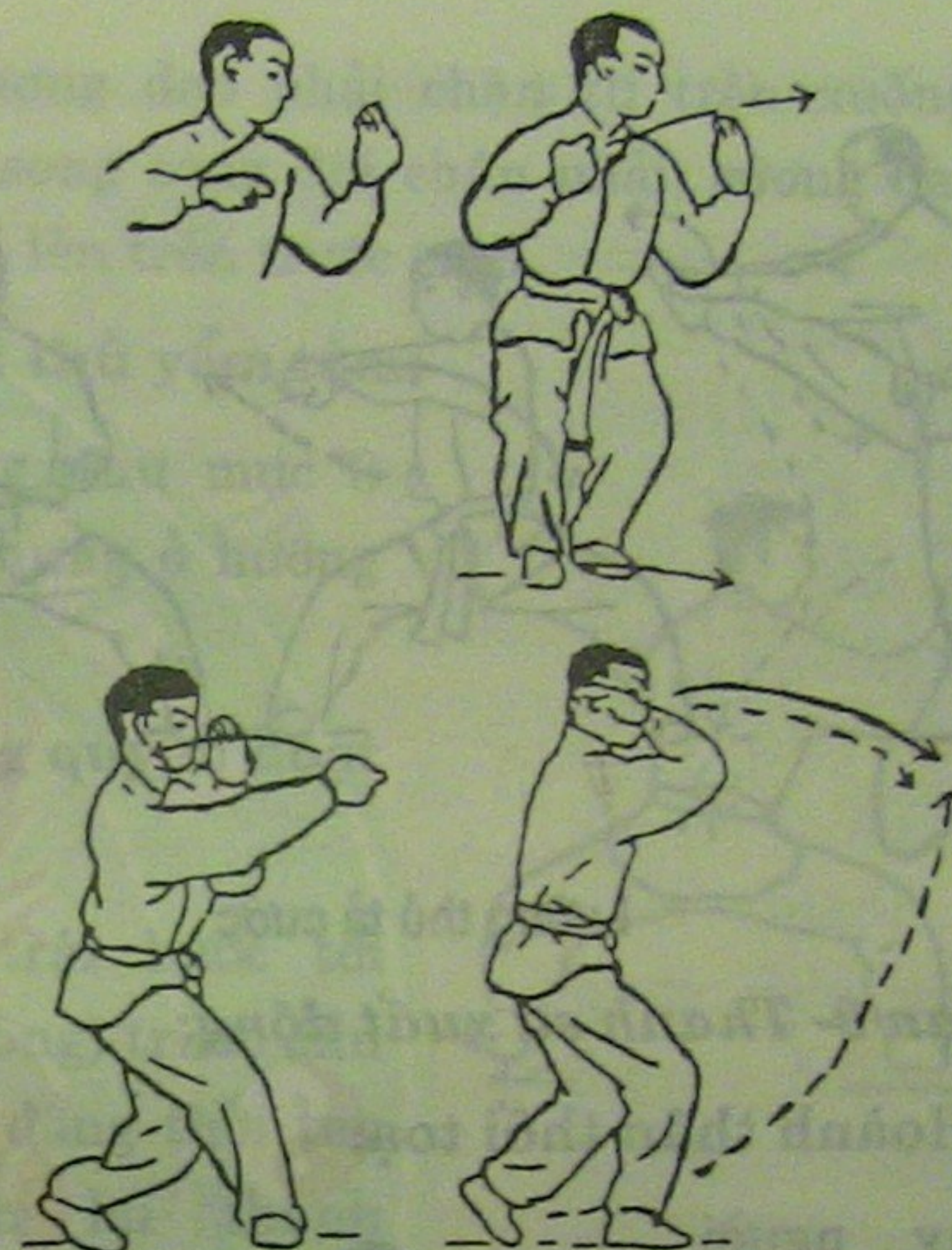


Đơn tọa phục Hồ

Tả thủ ểm tâm

3- Long quyền đoạt nhân:

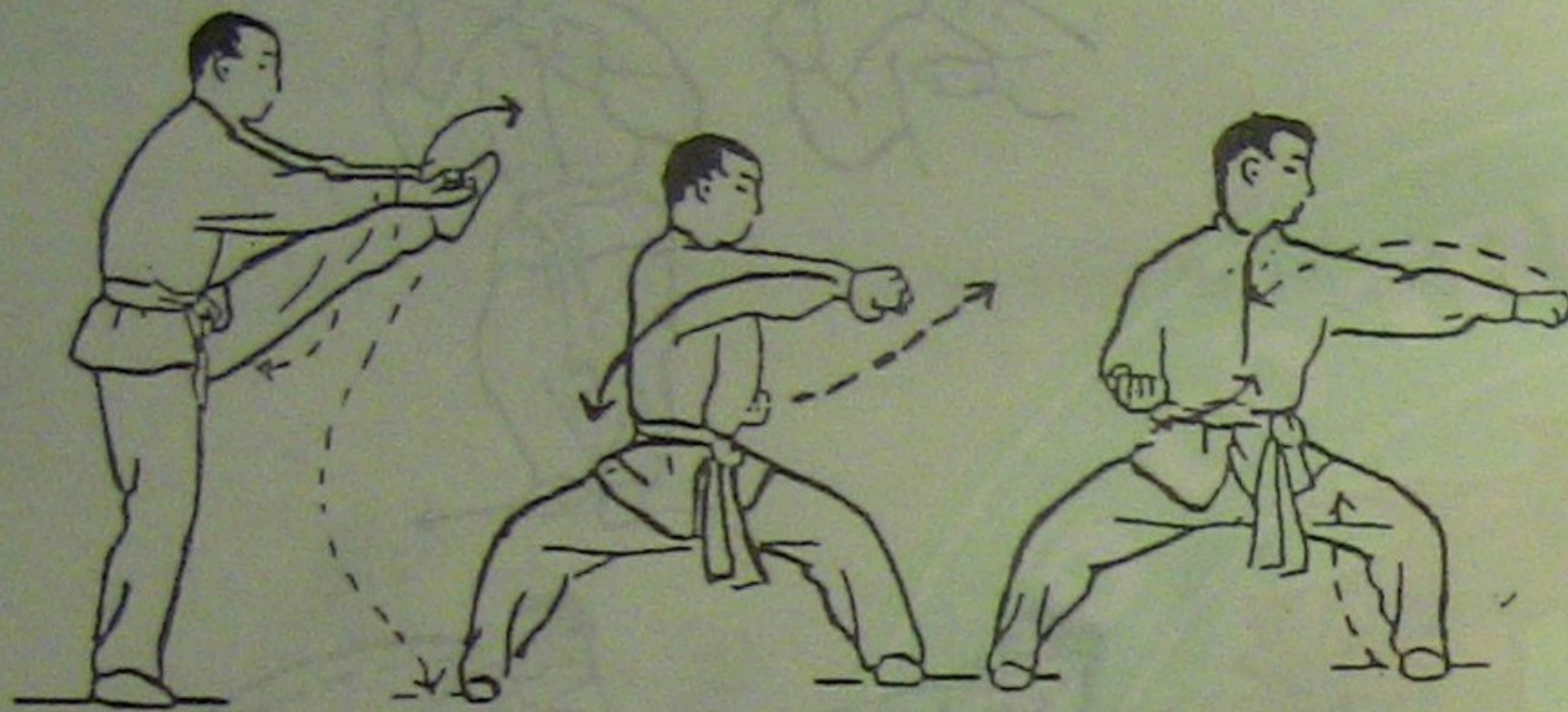
Chân phải bước tới trước (hướng Đông) qua đầu gối chân trái (qui tấn). Tay trái đánh một vòng qua mặt, bàn tay trái che mang tai trái (lòng bàn tay xoay vào trong mang tai). Tay phải nắm lại thành Long quyền "điểm" thẳng về hướng Đông (mắt nhìn hướng đông).



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 thân thối toạ:

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



Hoàn thân thối toạ

Cùng lúc hai tay loan hoa

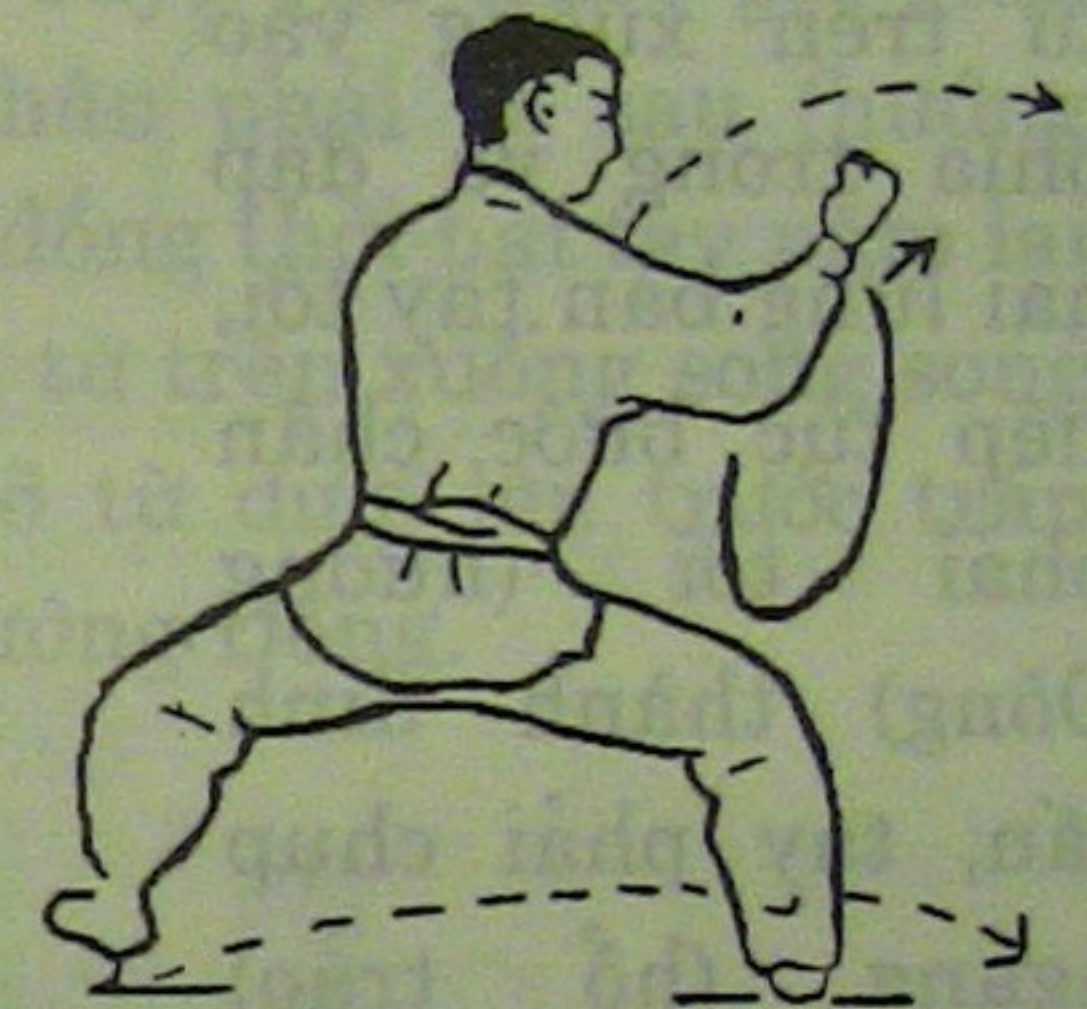
quyên, cương đao phải chặn từ trên xuống bên ngoài và song song đùi chân phải, cương đao trái đỡ từ dưới lên trên trước trán.

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.

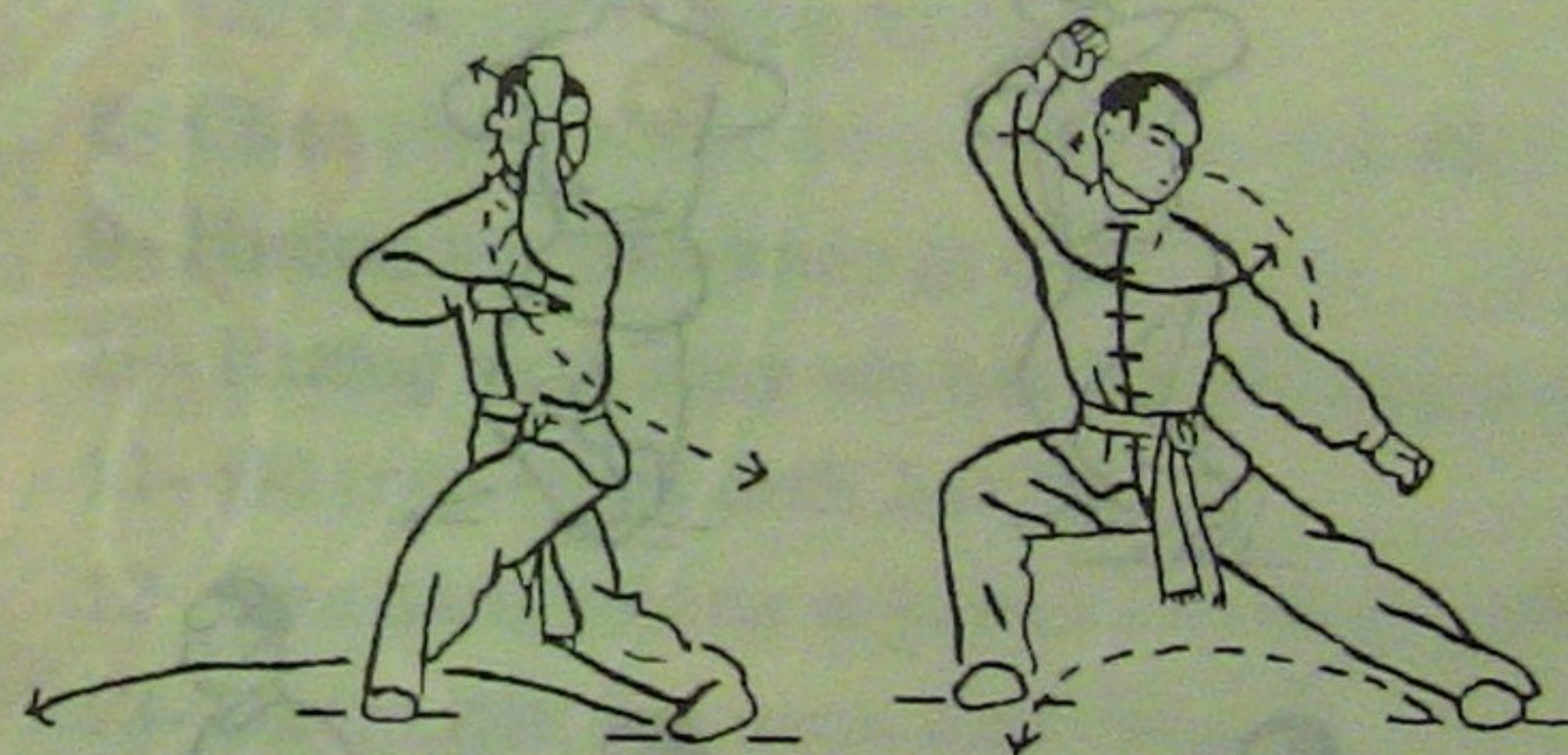


Long quyền đoạt nhân

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

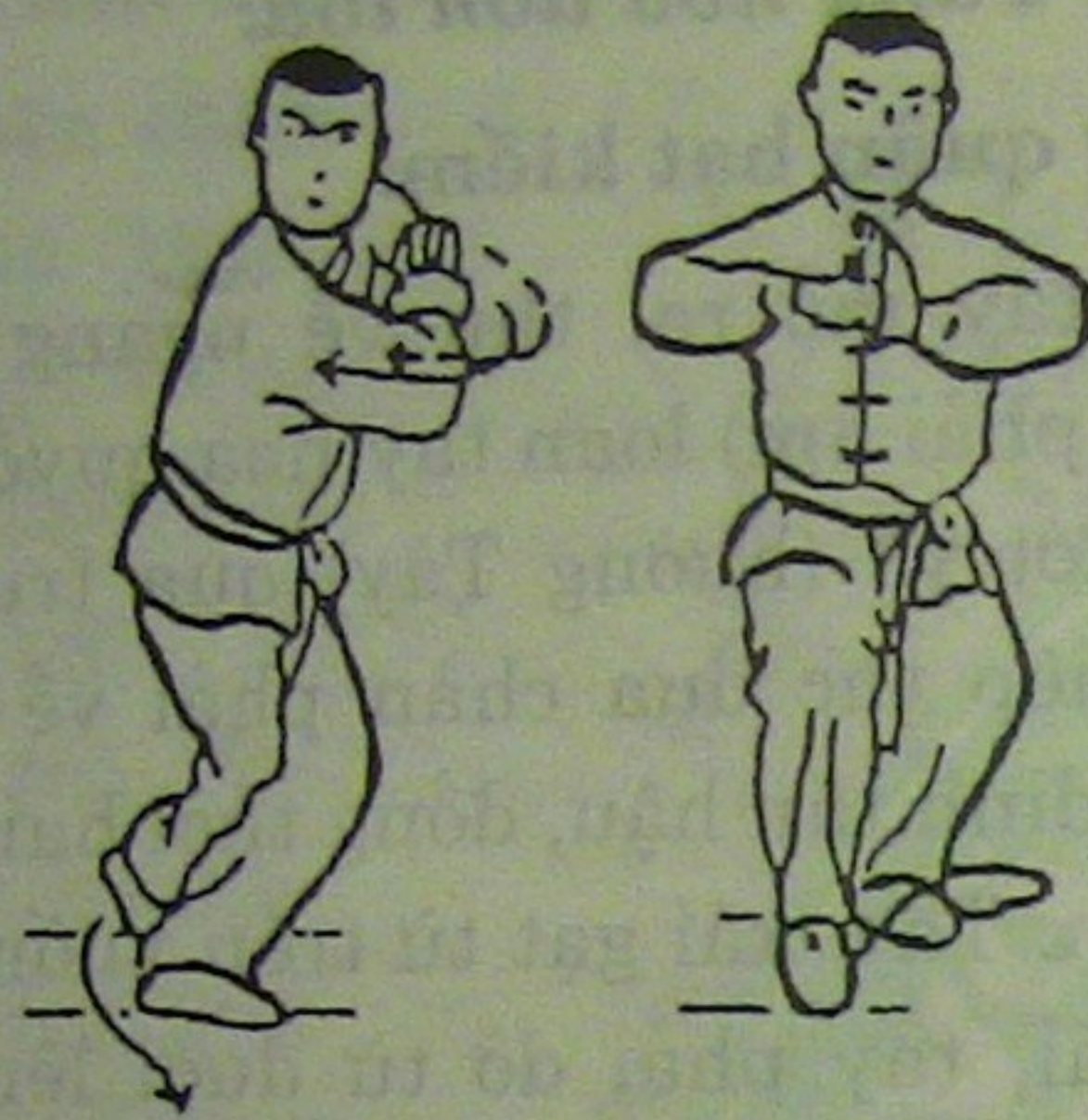
2- Bái tổ thâm mã:

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 vót 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 vót 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.

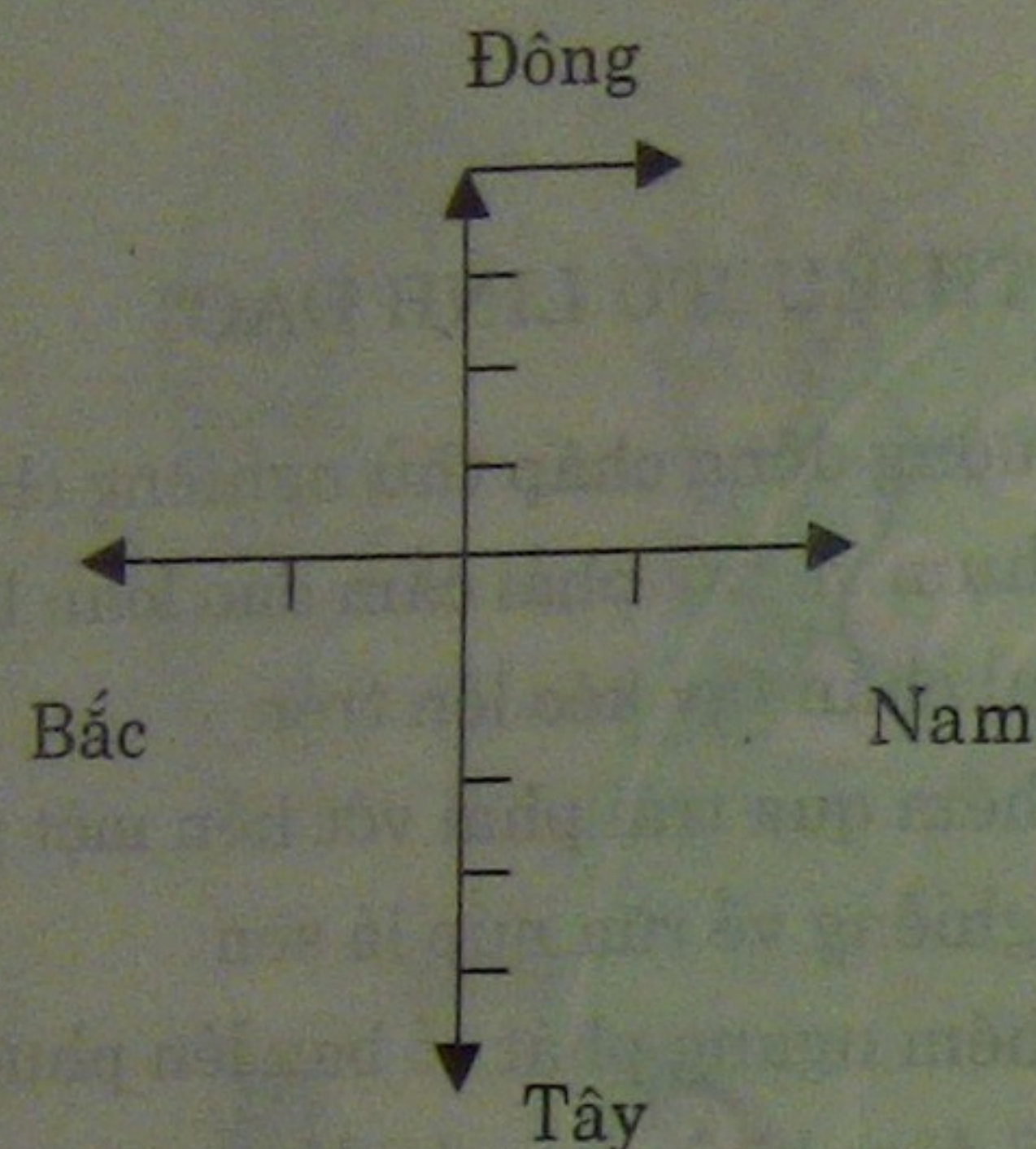


Bái tổ



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. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN

Gồm có:

A- Dao pháp:

- Loan dao
- Vót dao

- 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).



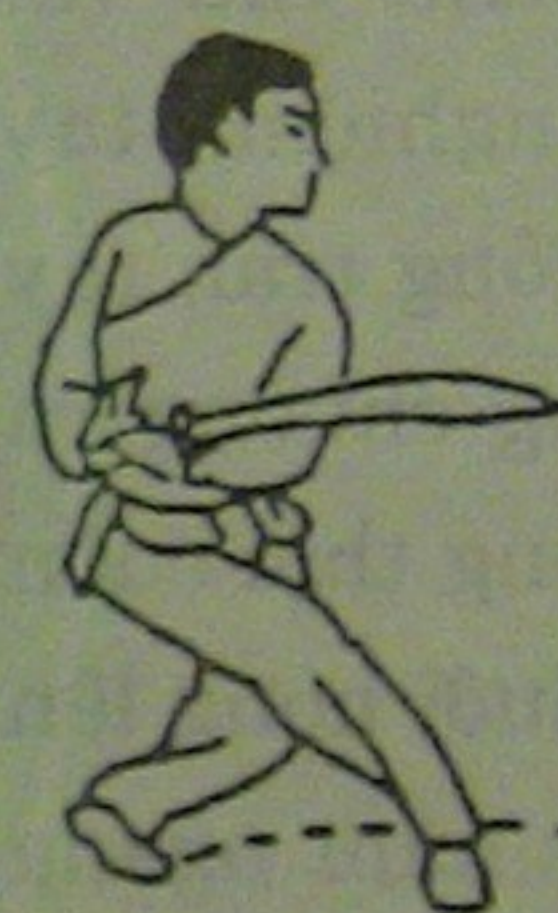
H2

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



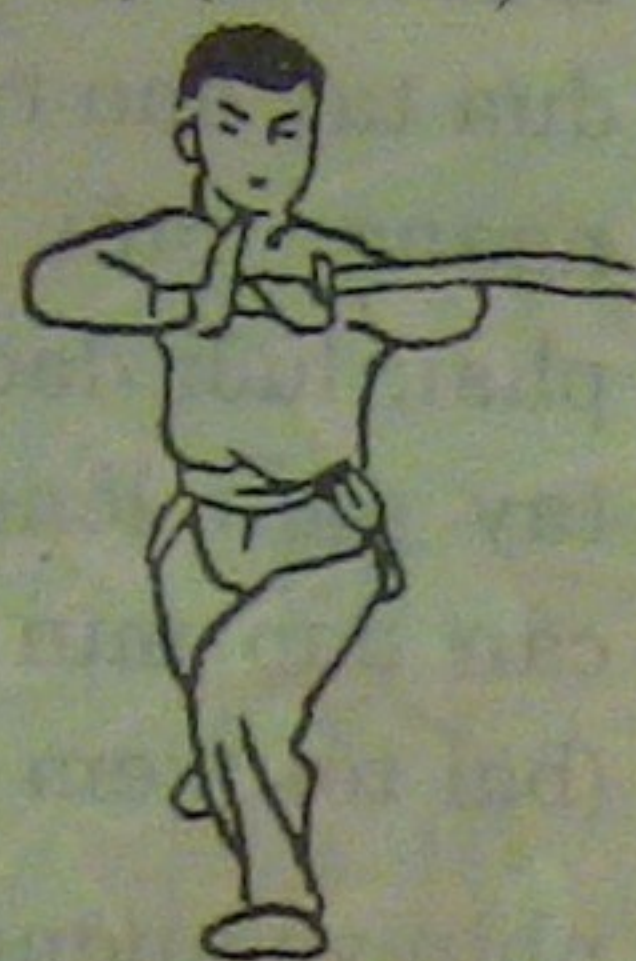
H7



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).



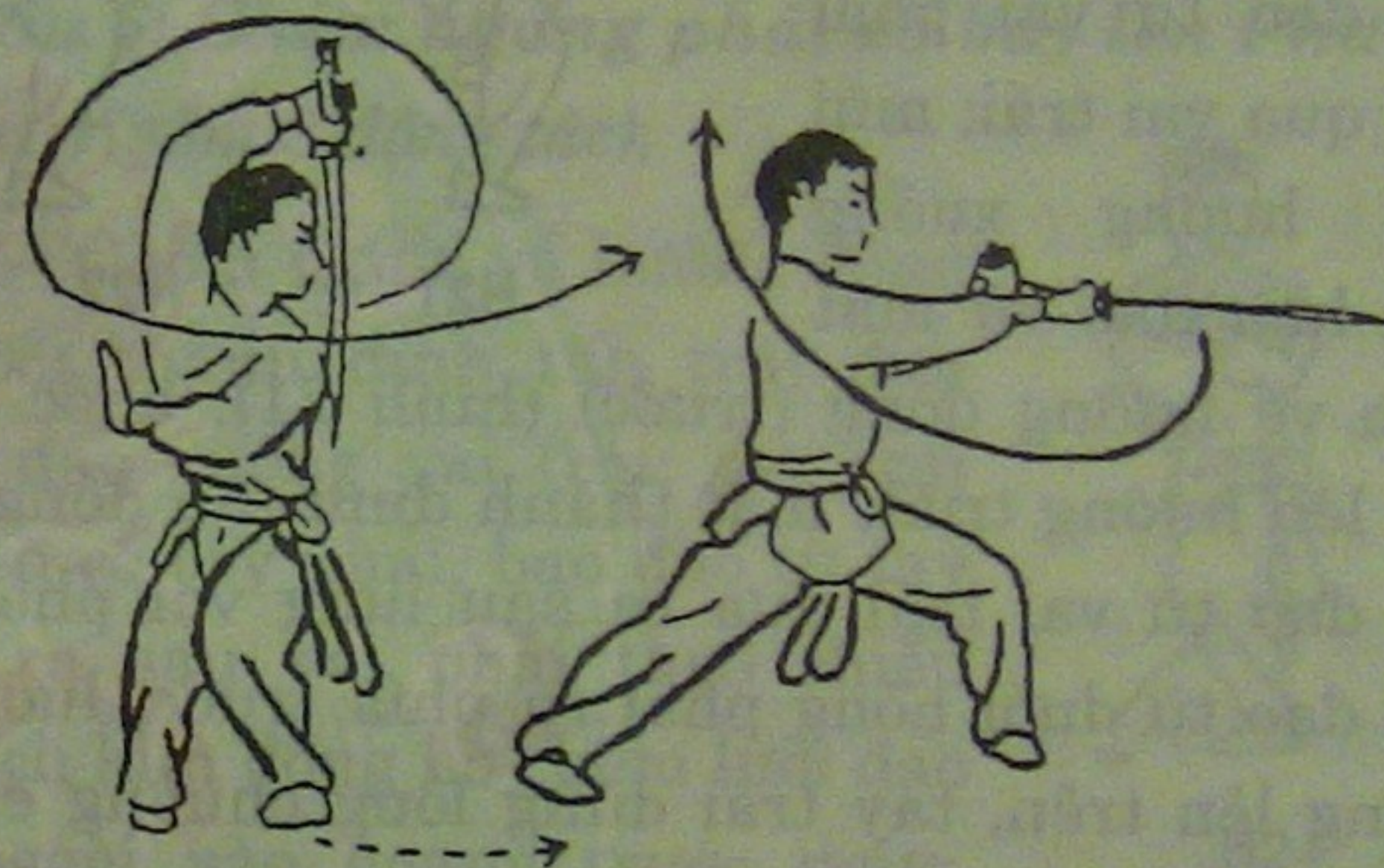
H16

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

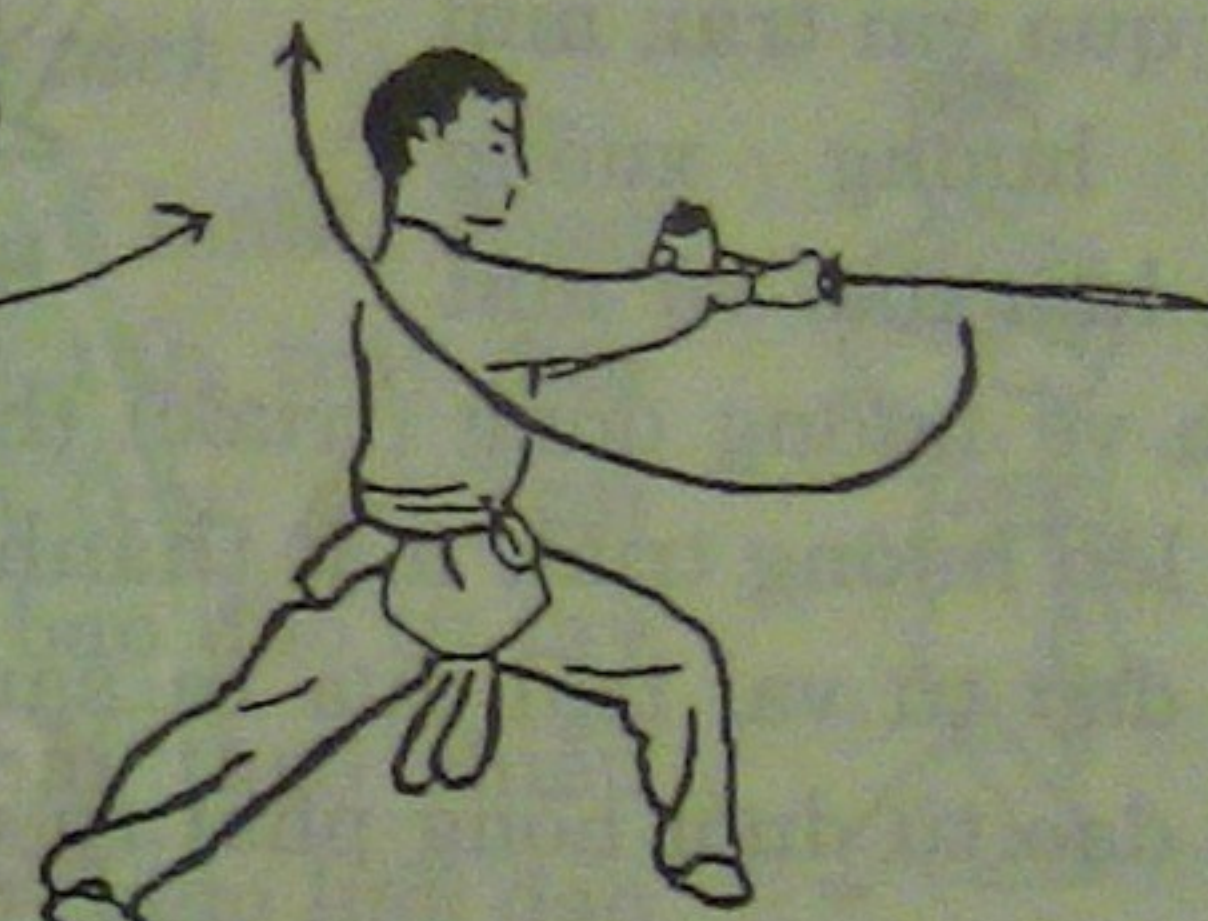
11- Thu chân trái chụm về sát chân phải rồi đưa qua bên trái (hướng bắc) thành đinh tấn trái (hướng bắc); tay trái đưa lên giữa cổ tay phải lưỡi đao qua vai trái; mắt nhìn về vai trái (hình 17) chồm người lên thành đinh tấn trái; đao loan từ vai trái ra sau lưng qua vai phải theo chiều nghịch kim đồng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

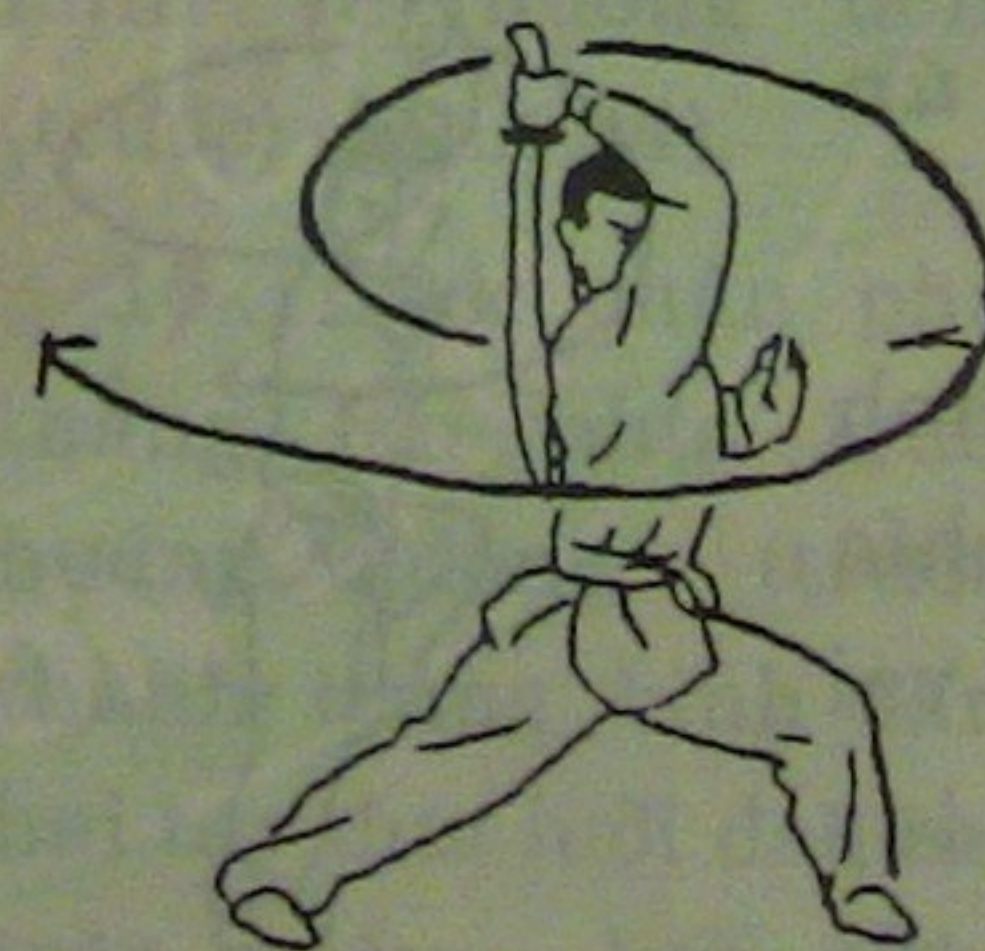
đầu; mũi đao hướng xuống đất; lưỡi đao ra sau lưng (hình 19). Bao đao từ vai phải ra sau lưng đến vai trái theo chiều thuận kim đồng hồ; chém lưỡi đao từ trái qua phải ngang vai; mắt nhìn thẳng về hướng nam (hình 20).



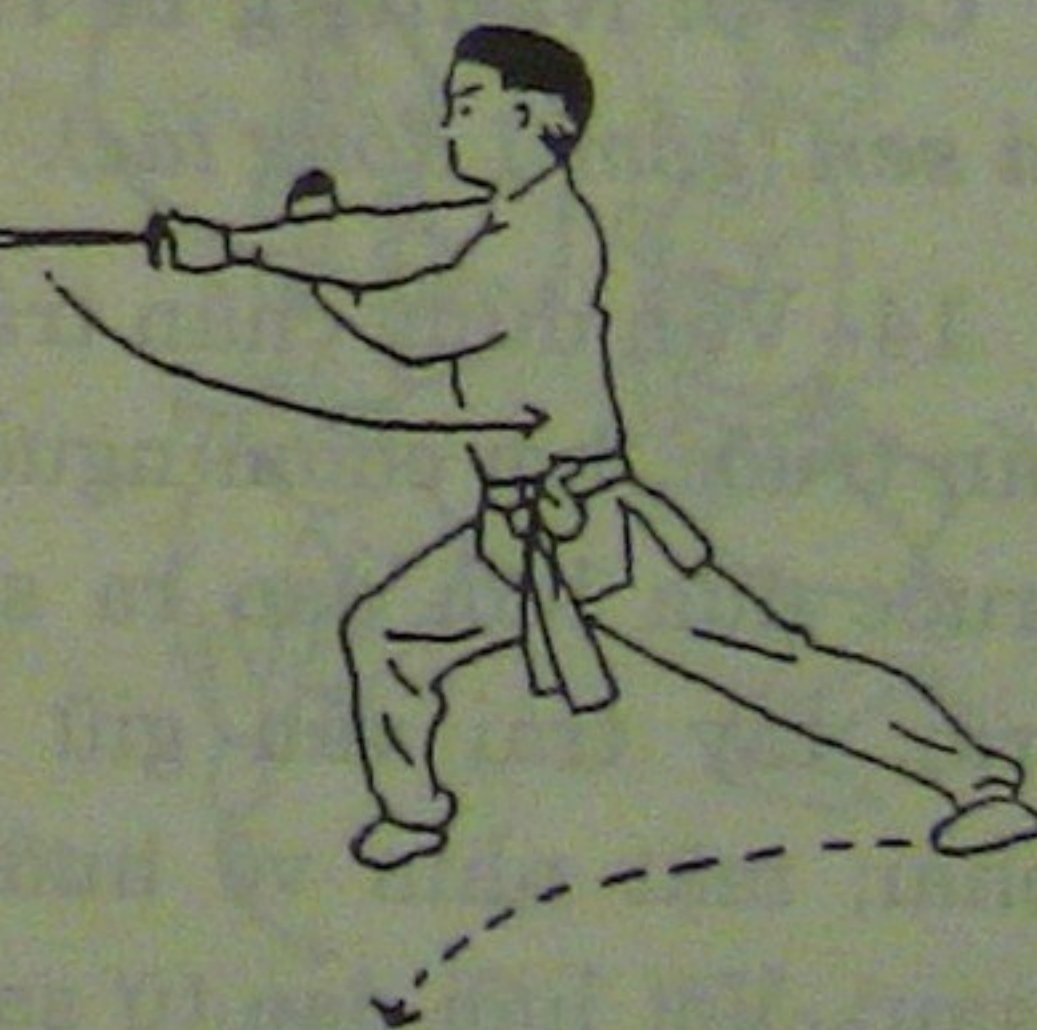
H17



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



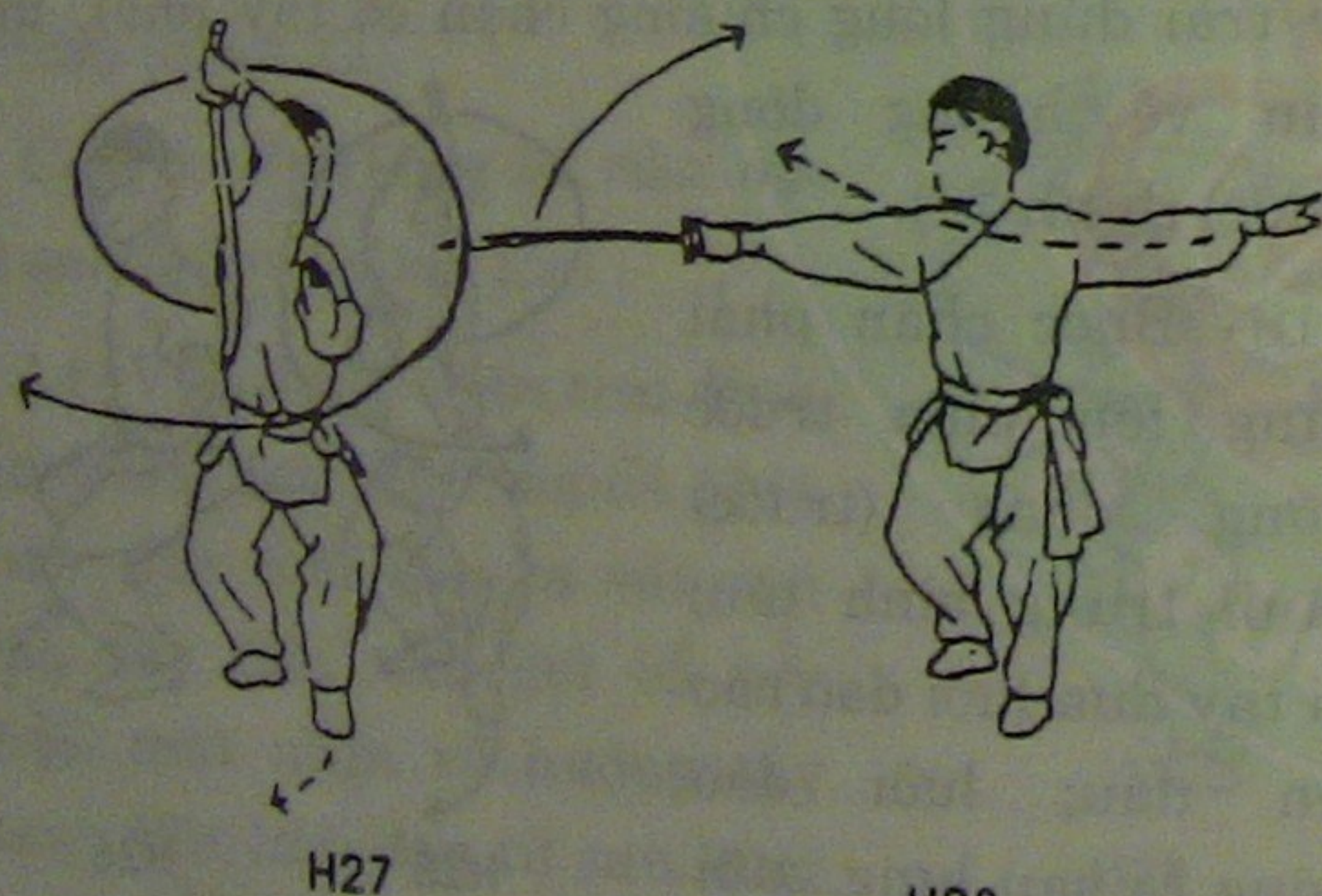
H25



H26

đao hướng xuống đất; mặt nhìn về vai phải (hướng đông) (hình 25). Bao đao từ vai phải đưa ra sau lưng vai trái đồng thời chém lưỡi đao 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 đao lật ngược lưỡi đao lên vai phải hướng ra sau, mũi đao hướng xuống đất, tay trái đưa lên giữ cổ tay phải (hình 27), bao đao từ vai phải ra sau vai trái, chém lưỡi đao 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).

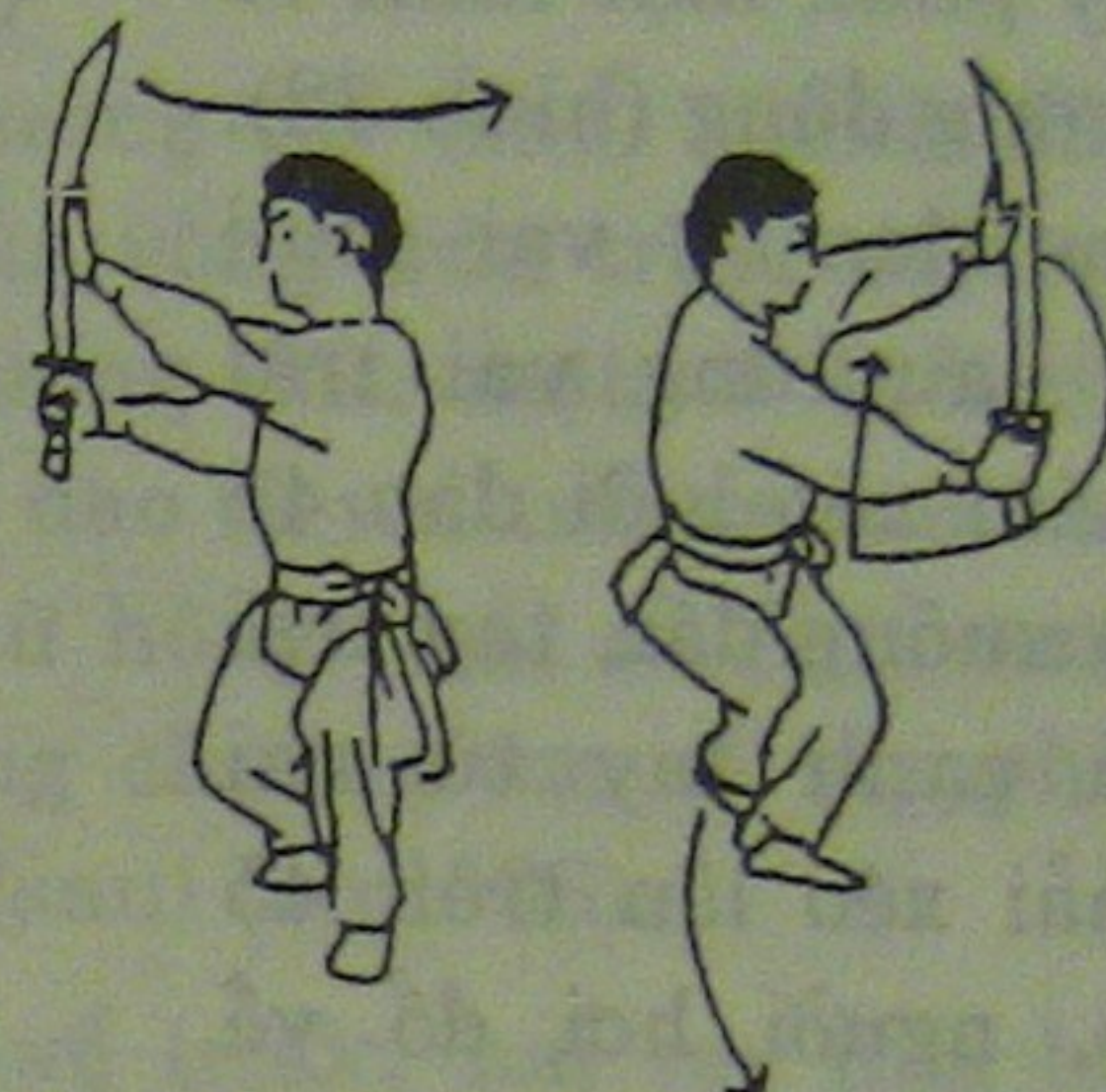


H27

H28

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

18- Xoay người qua hướng bắc (trái) thành xà tấn, tay đao dựng mũi đao lên; tay trái ép lòng chưởng vào sống đao, mặt nhìn về hướng bắc (phải) (hình 29) trùn người thấp xuống đồng thời hai tay đưa lưỡi đao 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 đao hỗ trợ lực cho tay phải, đâm thẳng mũi đao ra trước ngực, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 31).

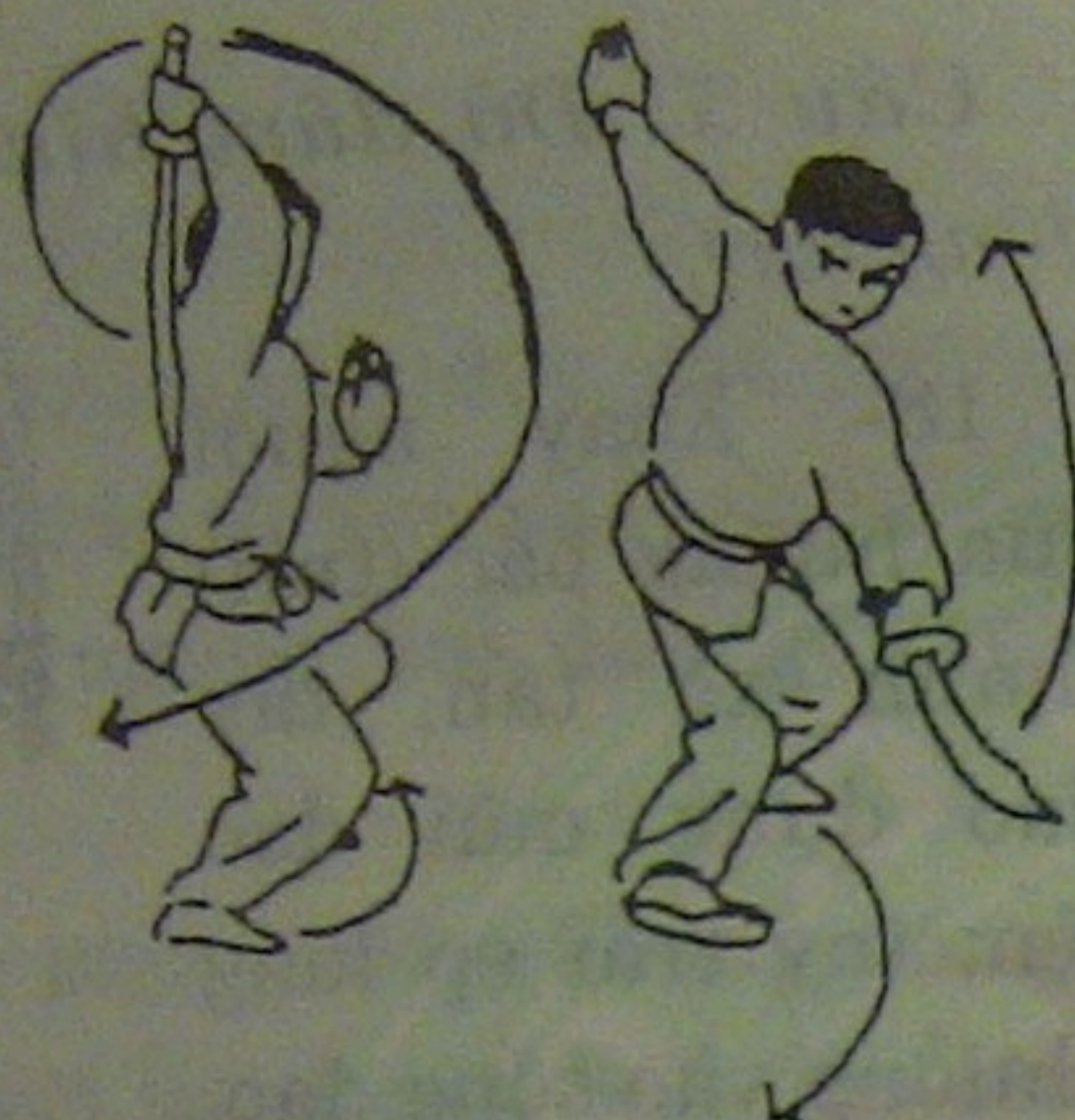


H31

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 đao ra sau vai phải,

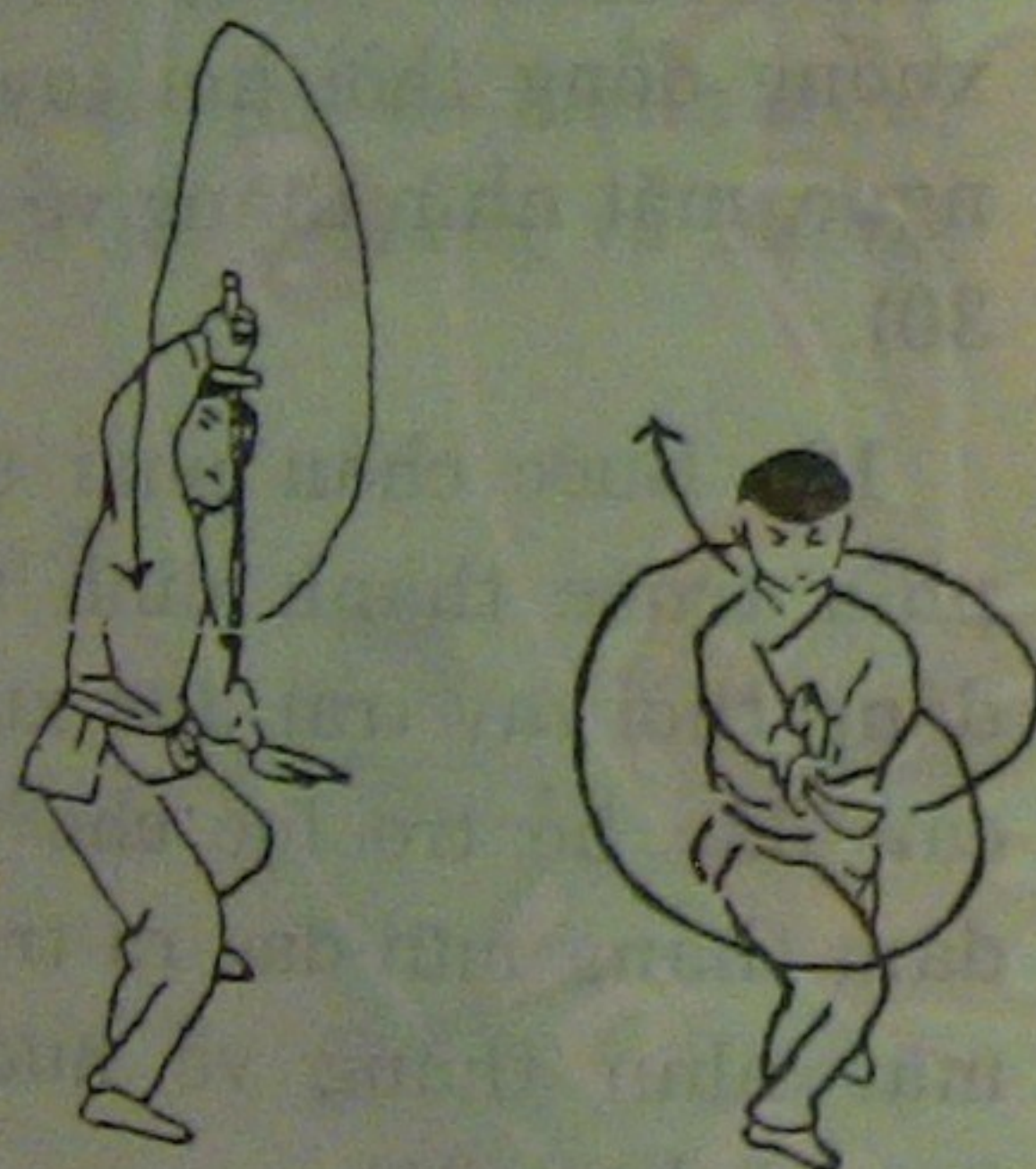
tay trái xoè để ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 32). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái chém xéo lưỡi đao 45 độ xuống đất, tay trái lia cạnh tay từ vai phải xéo lên trên 45 độ, người hơi đổ về phía trước, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 33).



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



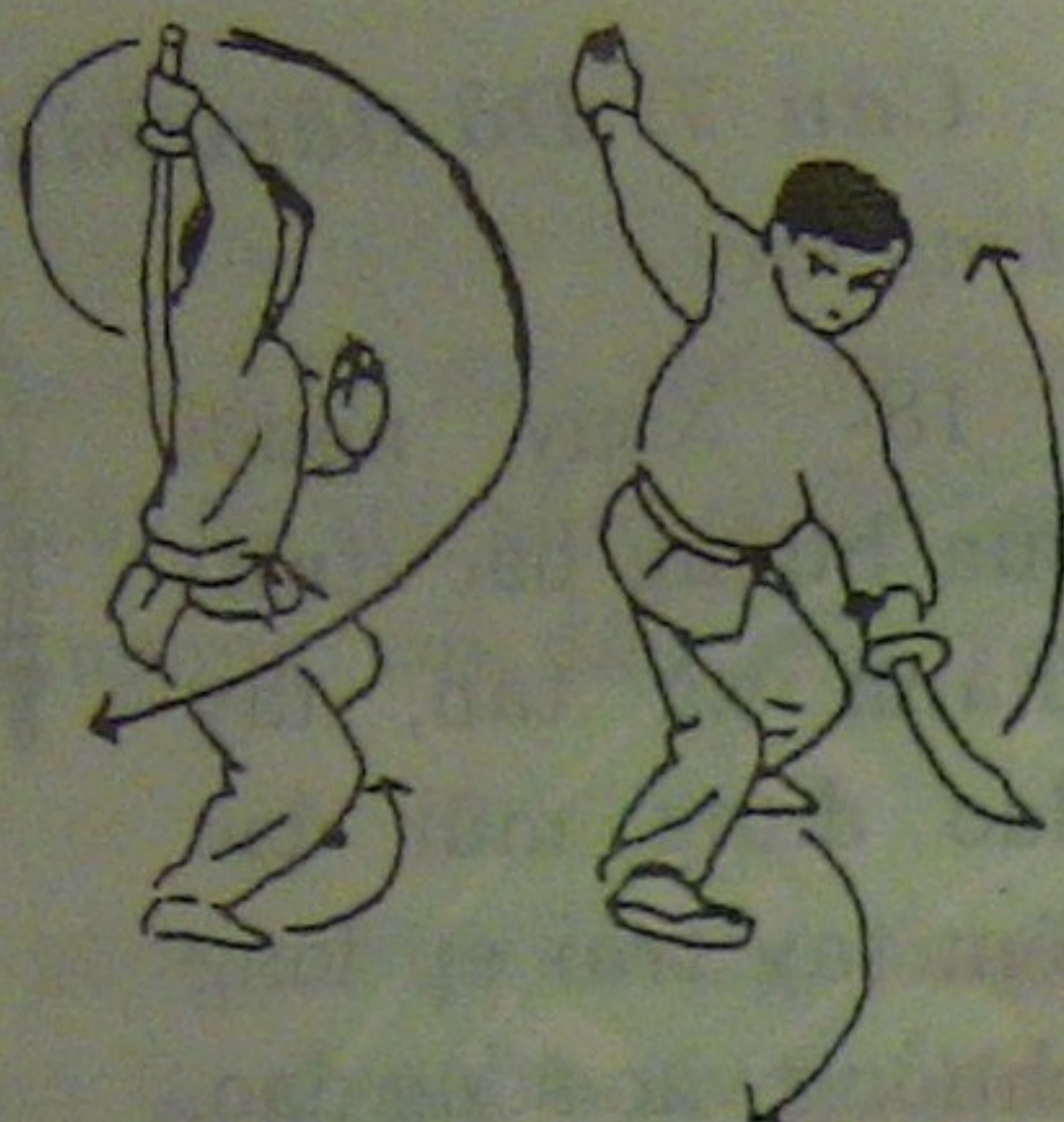
H36

H37

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).

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

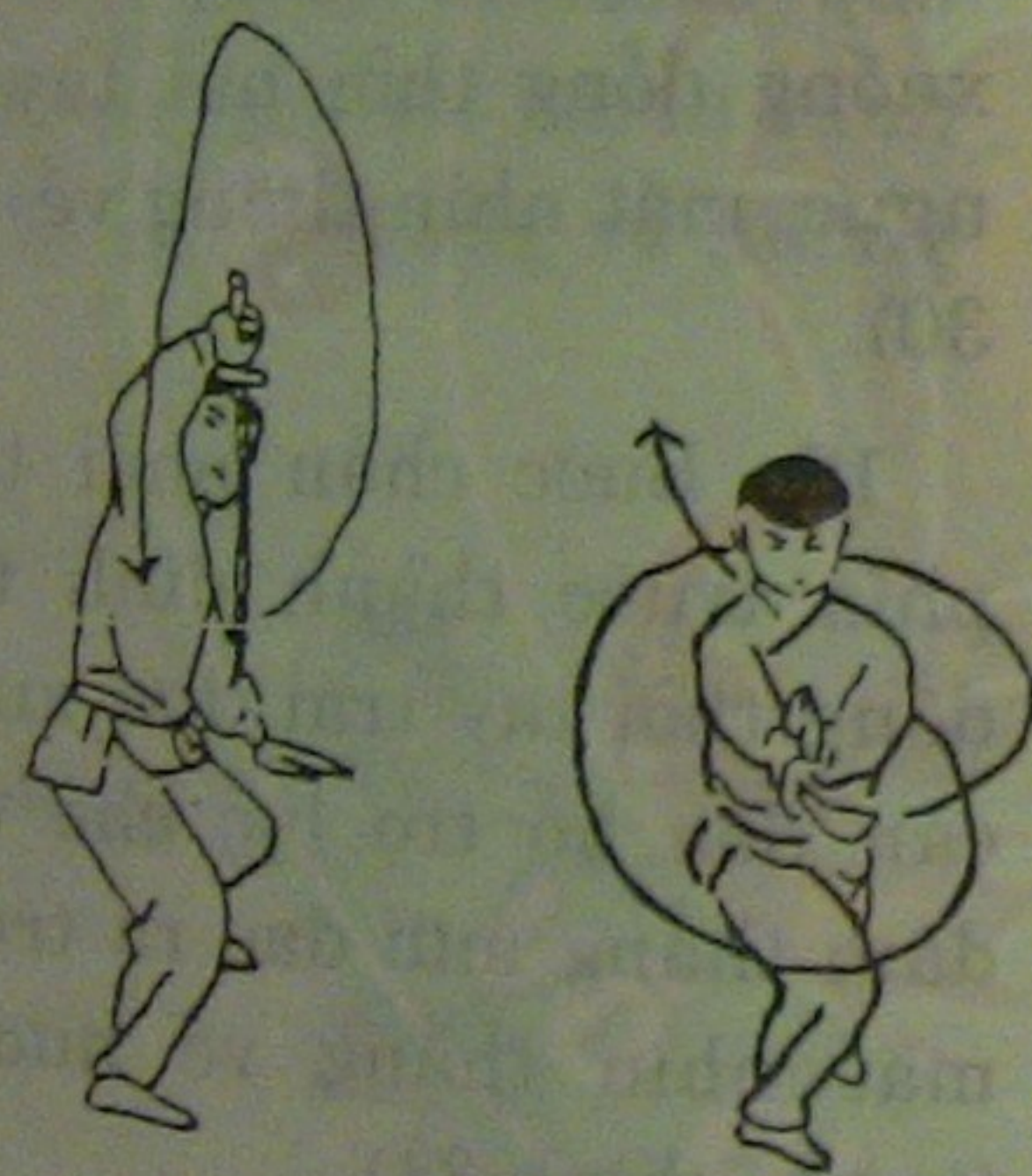
tay trái xoè để ở cổ tay phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 32). Bao đao từ vai phải ra sau lưng vai trái chém xéo lưỡi đao 45 độ xuống đất, tay trái lia cạnh tay từ vai phải xéo lên trên 45 độ, người hơi đổ về phía trước, mặt nhìn thẳng về hướng đông (trước) (hình 33).



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).

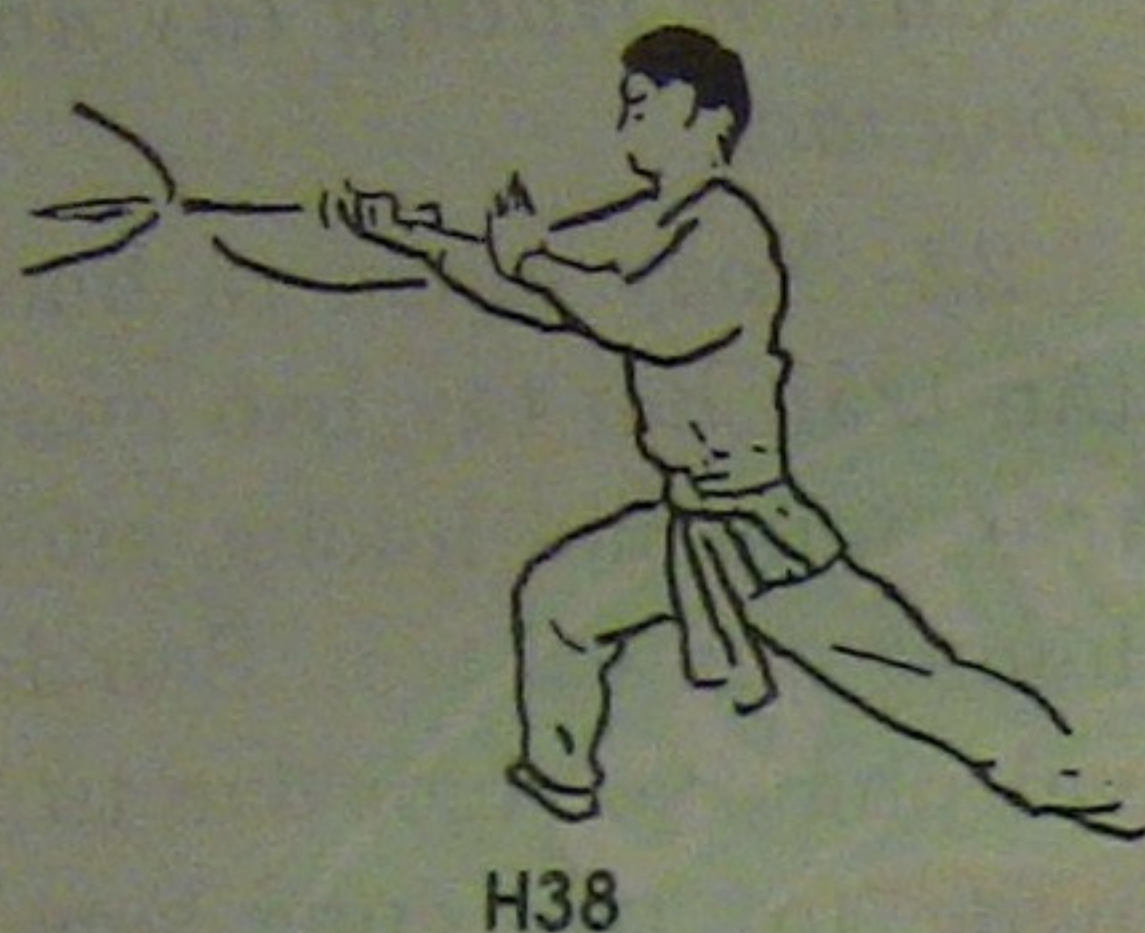


H36

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



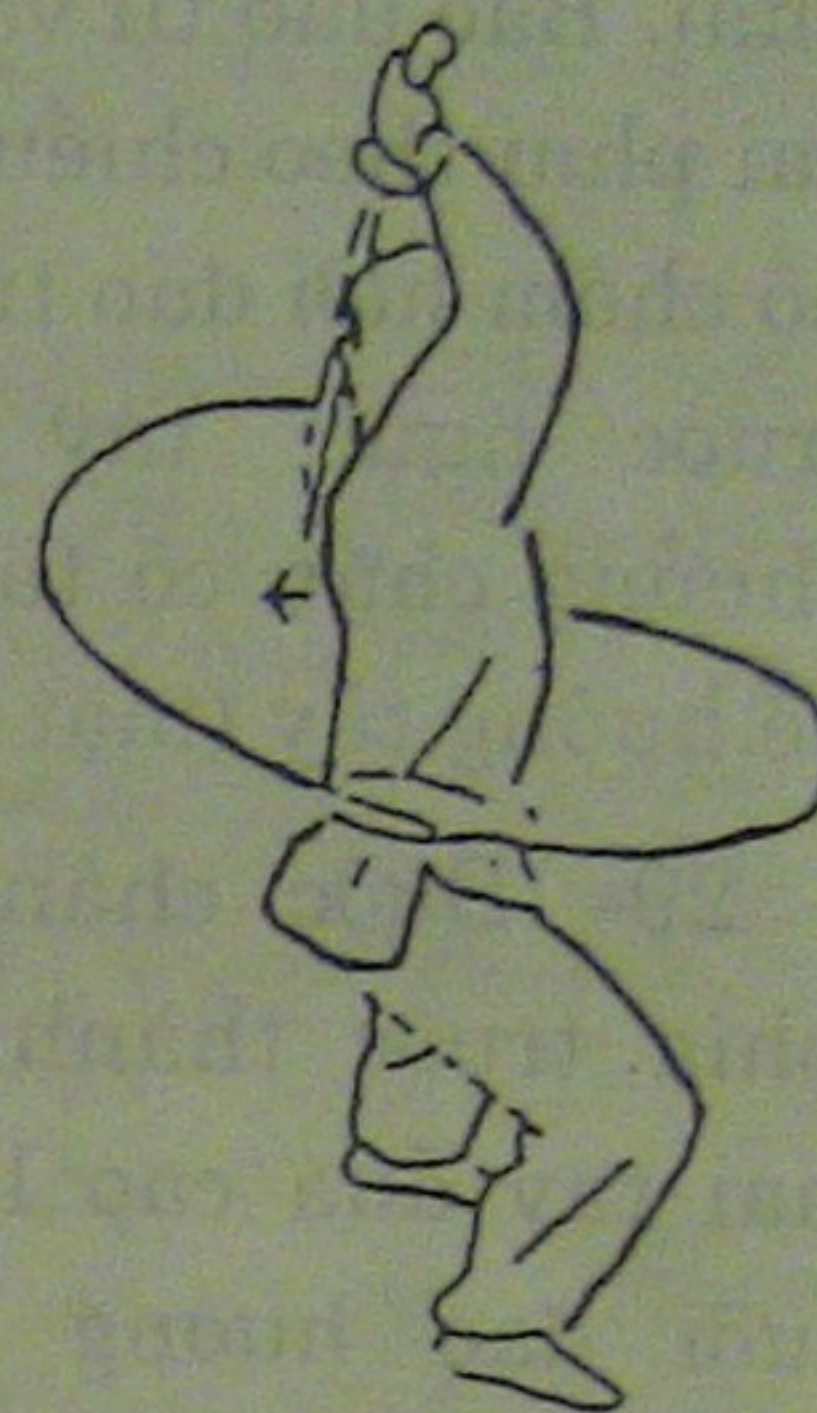
H39

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° 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

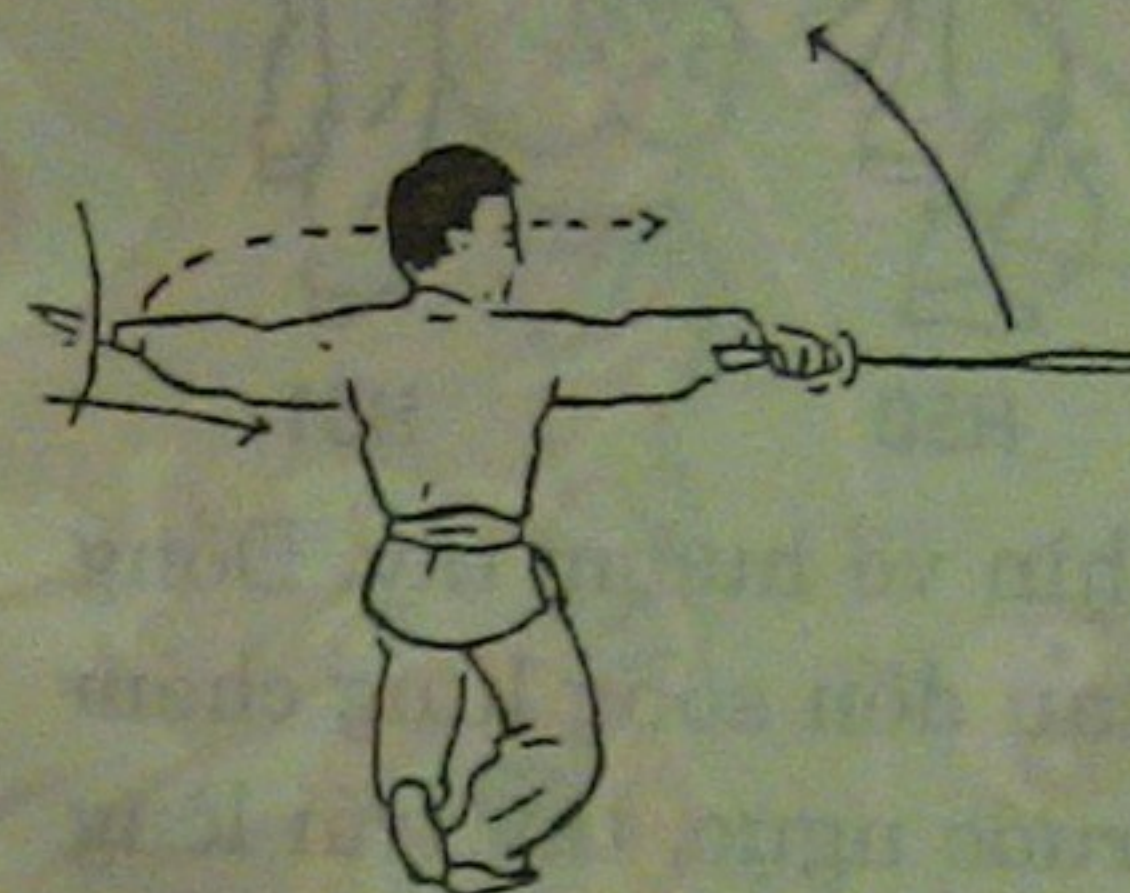
chém lia cạnh tay ra sau ngang đầu gối chân trái, mặt nhìn thẳng về hướng tây (hình 45).

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 ém 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

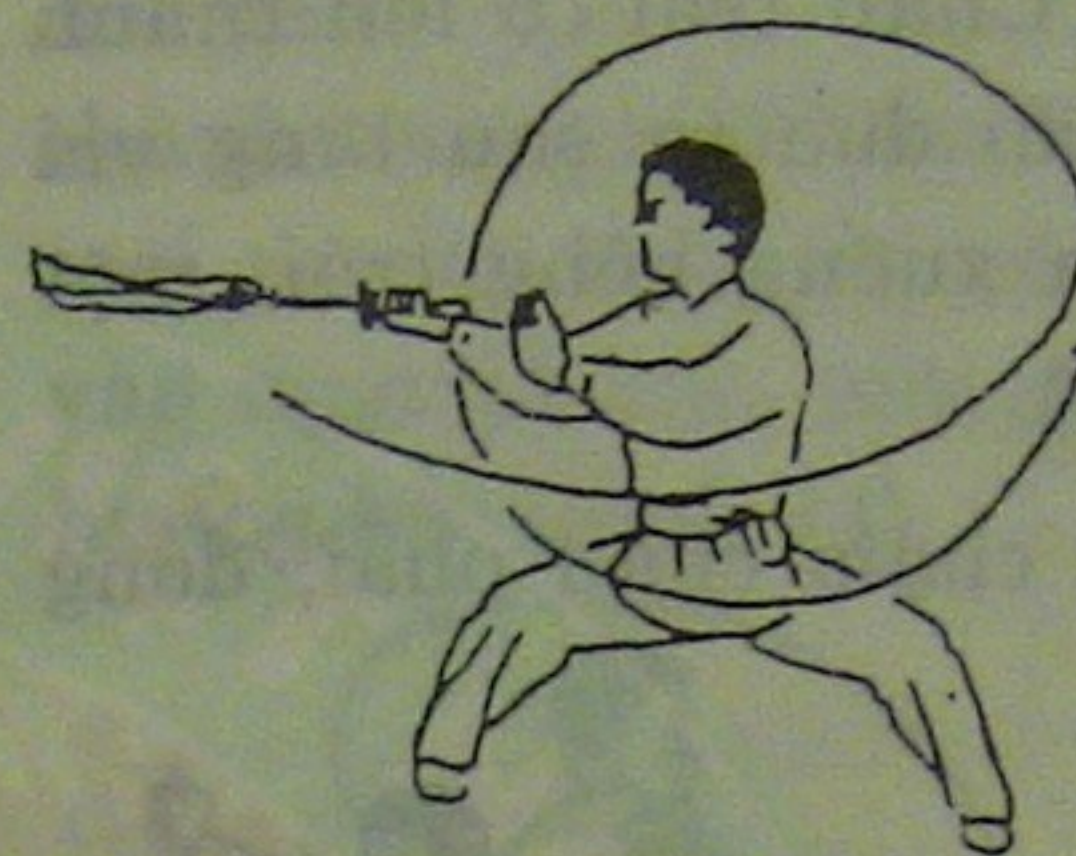


H65

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

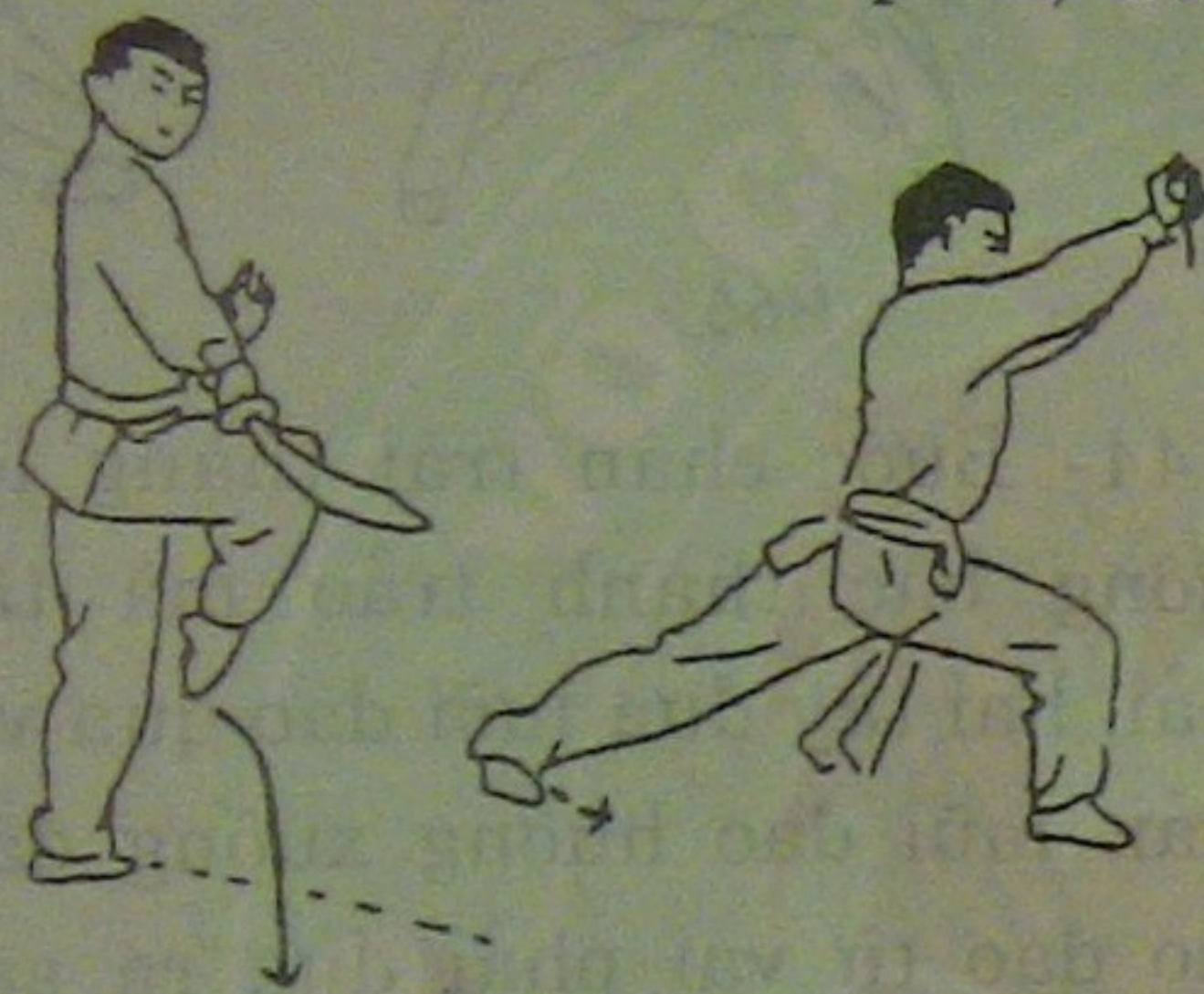


H70

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).



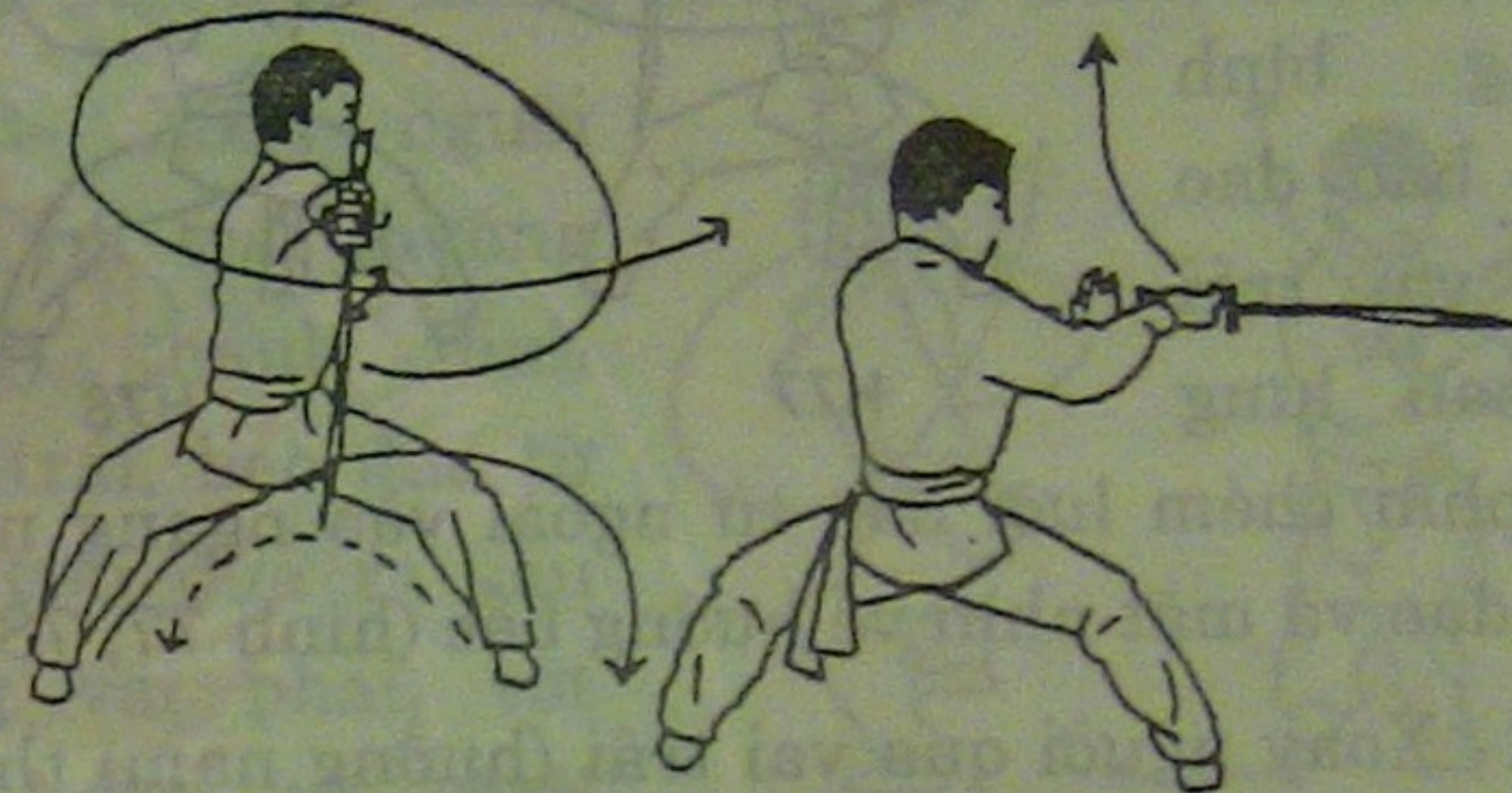
H71

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

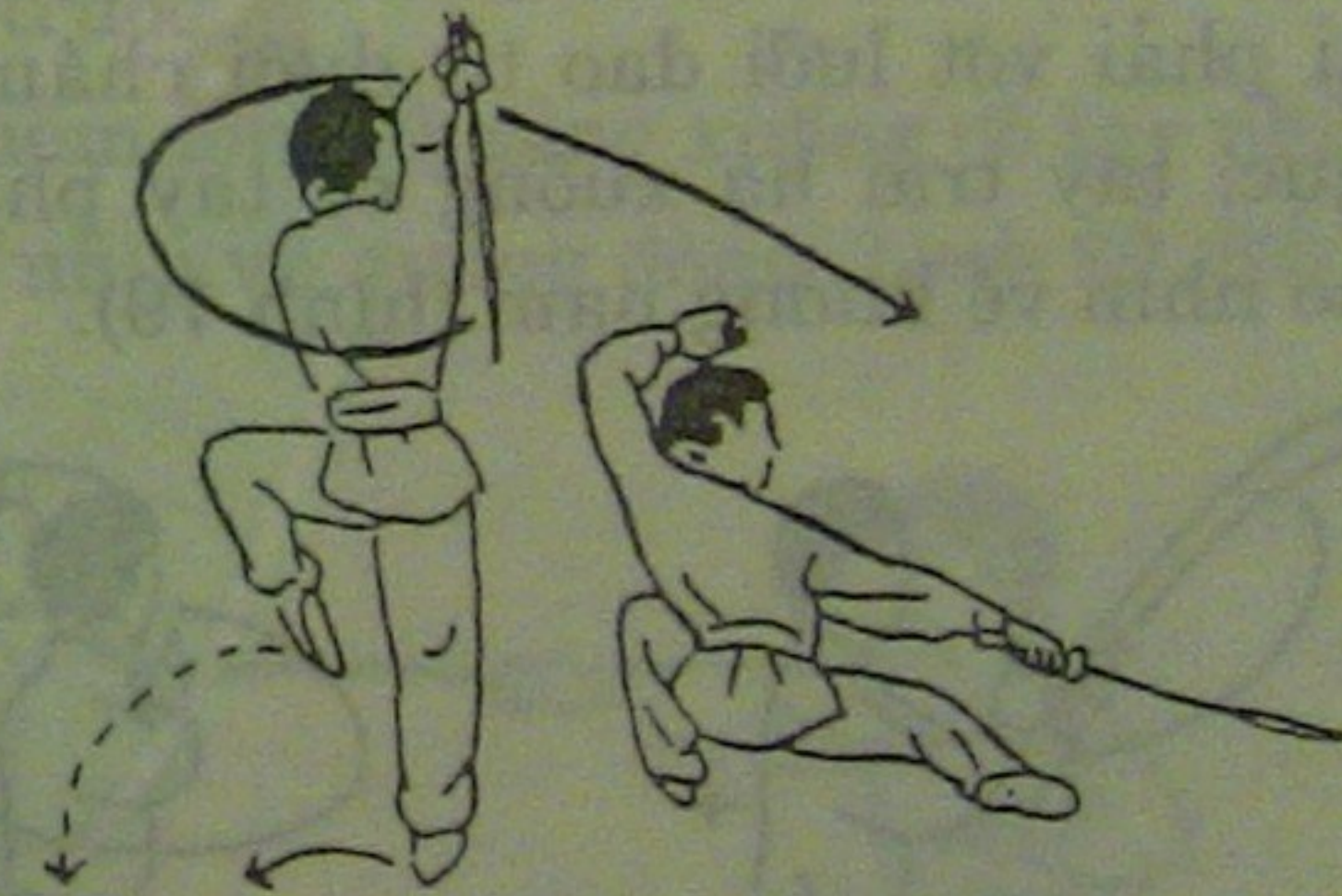
đổi chân trái ra sau, chân phải lên phía trước thành trung bình tấn đồng thời bao đao đưa từ vai trái ra sau lưng vai phải, chém lưỡi đao từ ngoài vào ngang ngực, mũi đao và mặt hướng thẳng về hướng bắc (hình 74).



H73

H74

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



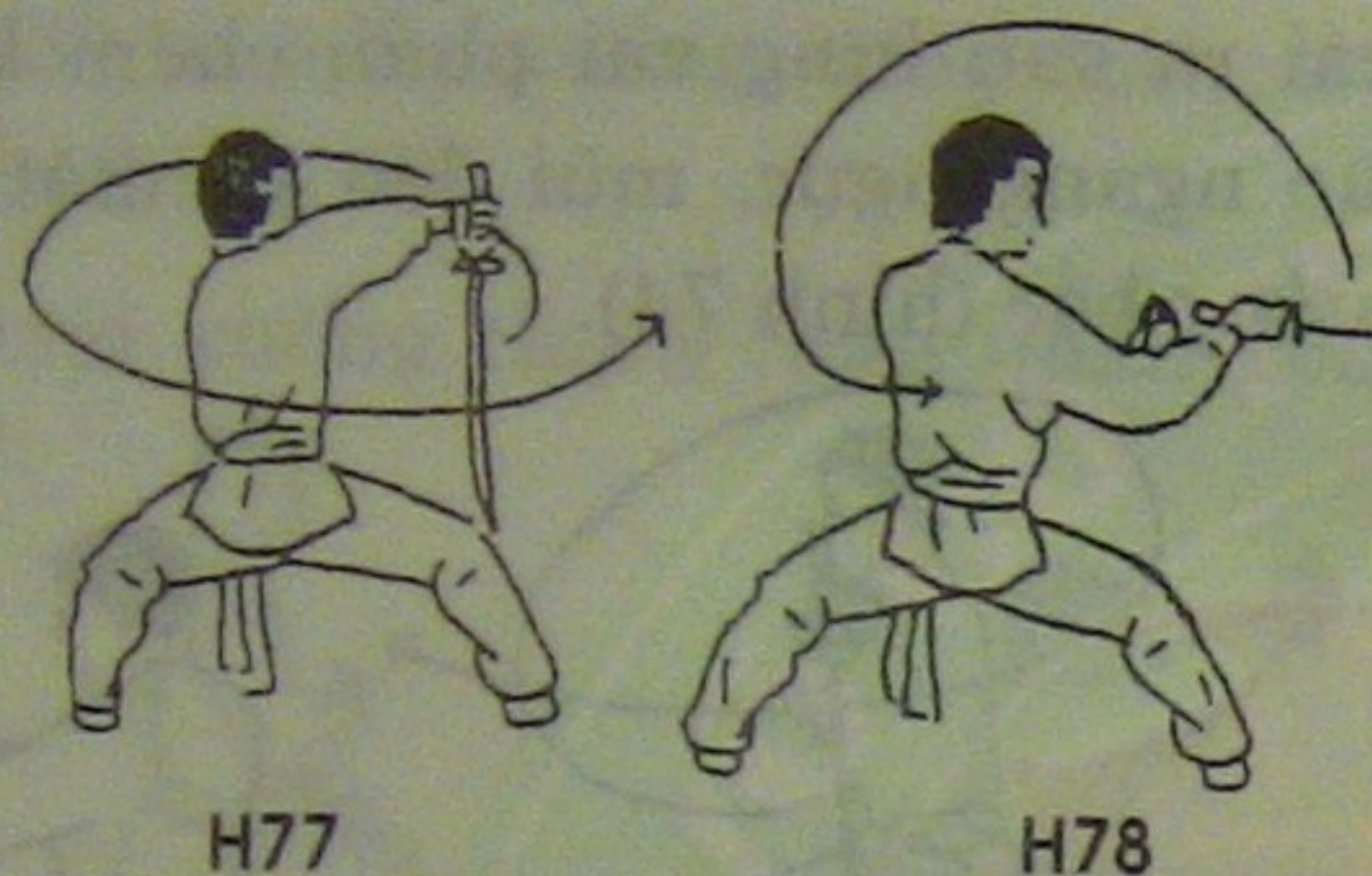
H75

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

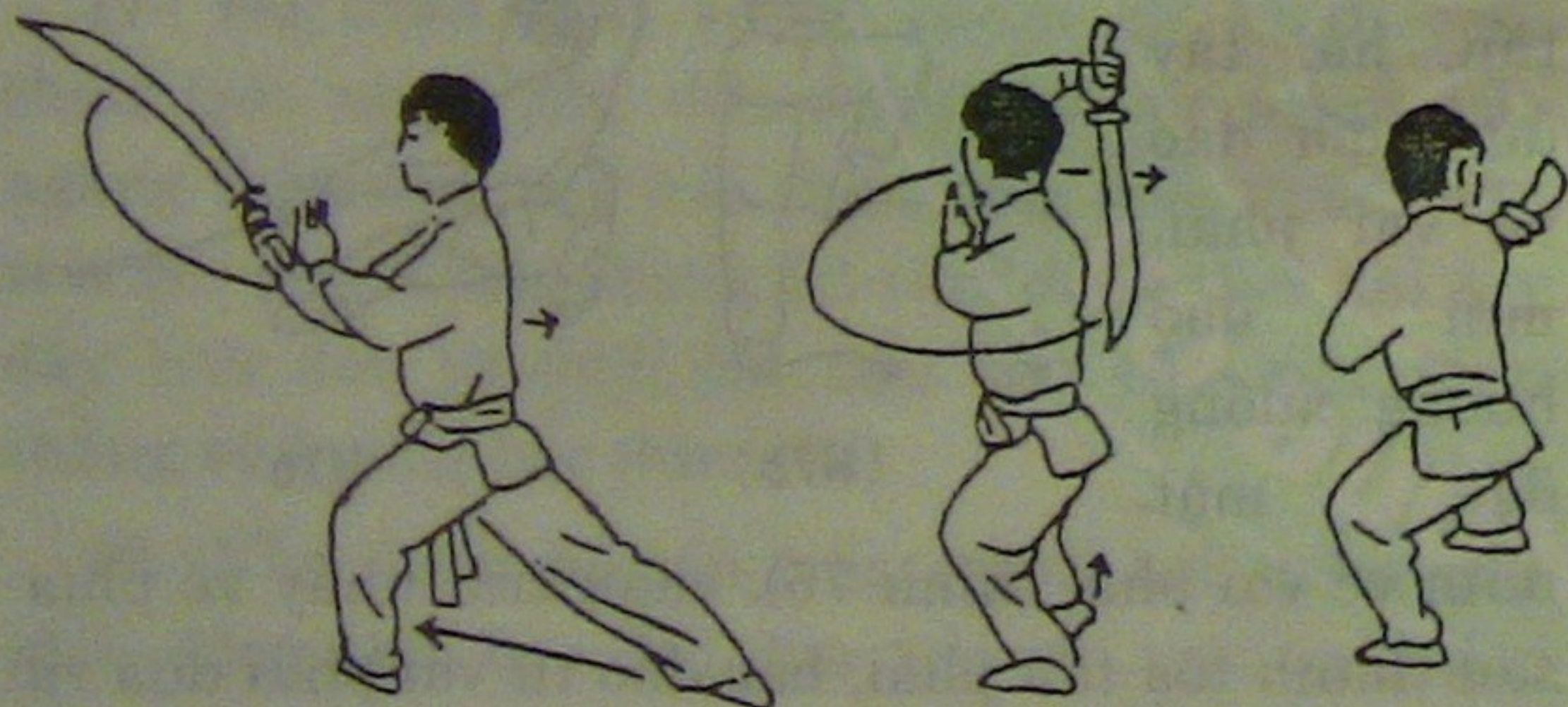


H77

H78

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 vót 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).



H79

H80

H81

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).

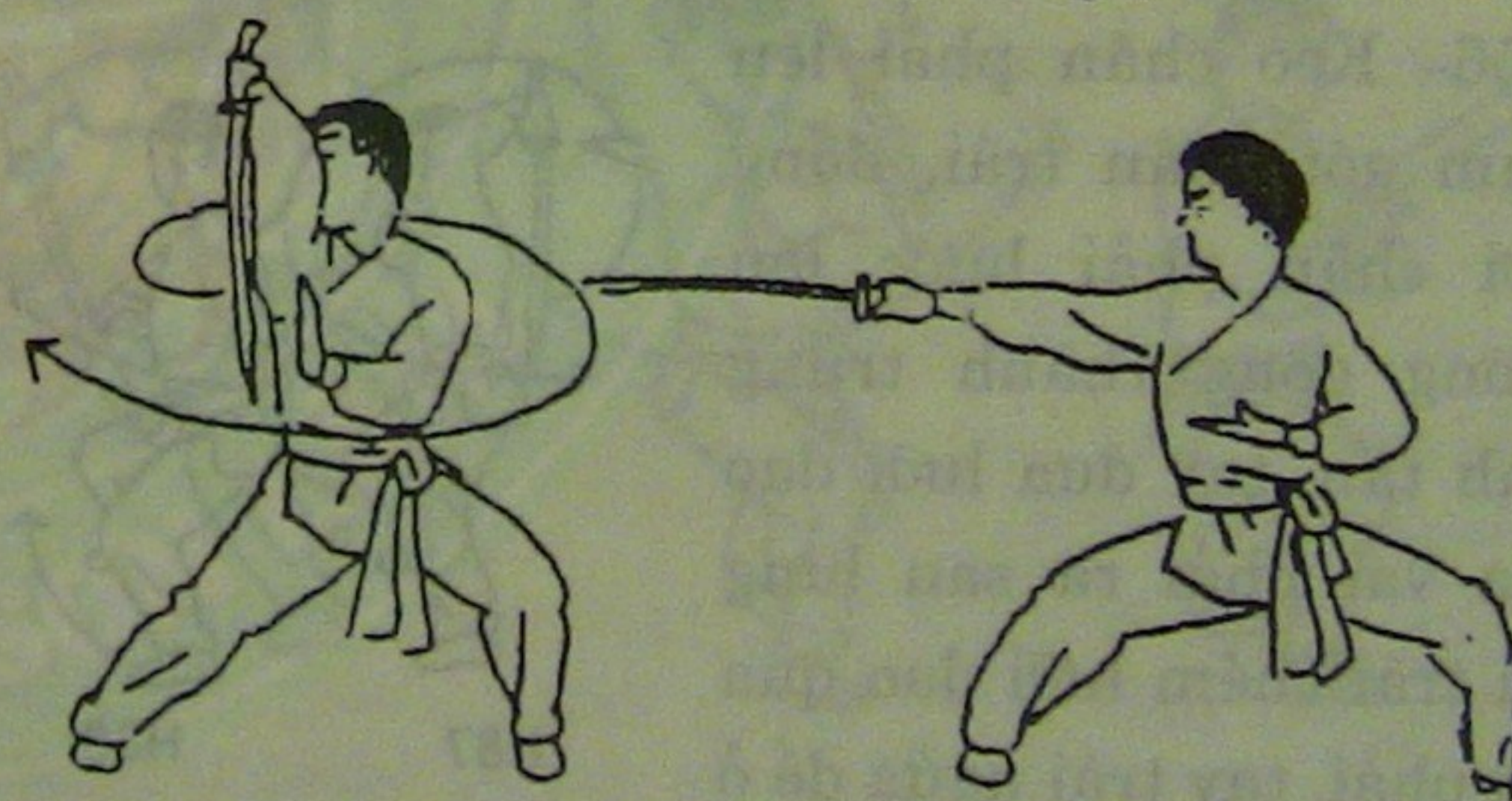
53- Xoay người qua vai trái (hướng đông) thành đỉnh tấn trái, bao đao từ vai trái đưa ra sau lưng vai phải, vót lưỡi đao từ dưới chân phải lên trước



H82

H83

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



H84

H85

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 liền
(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



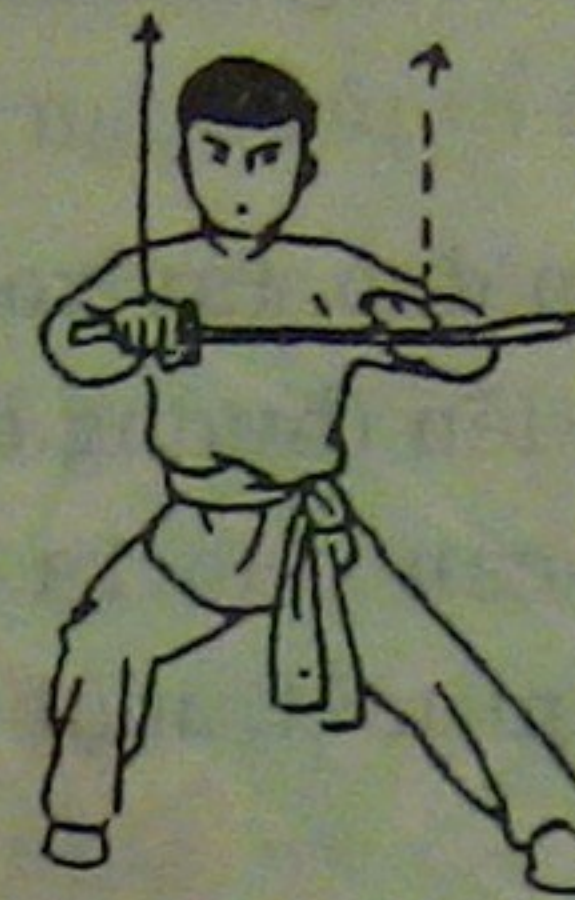
H95



H96

59- Chân trái bước kéo qua trái về trước thành hồ 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 bài 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).



H104



H105

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



H106



H107

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).



H108



H109

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).



H110

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

thu về hông phải, mặt nhìn về hướng đông (hình 112). Hết bài.



H111



H112

NGỌC TRẢN QUYỀN

I. LỜI THIỆU:

- 1- Tam bộ bái tổ
- 2- Nhị bộ kinh sư - Hồi thân lập trụ
- 3- Ngọc trấn ngân đài - Tả hữu tấn khai
- 4- Thập tự luyện diệp - Liên đả sát túc
- 5- Toạ hồi mai phục - Tấn đả tam chiến
- 6- Thối thủ nhị linh - Tả hoành sát - Hữu hoành sát
- 7- Hồi phát địa hổ - Thanh long biên giang
- 8- Phụ tử tương tùy - Song phi chuyển dục
- 9- Hạ bàn lôi đản đả - Hồi tiểu toạ khai cung
- 10- Tấn đả song quyền - Trực tiên quyền địa
- 11- Huỳnh long quyền địa - Đồng tử dương thân
- 12- Hoành tấn đả liên hoàn - Hồi tả toạ, bạch xà lăng lộ
- 13- Tả hoành sát thanh long biên giang - Kim kê điển thủ
- 14- Thối tả bát liên hoàn - Tẩu mã dương tiên
- 15- Lập bộ như tiên - Hồi đầu vọng bái.

II. CHÚ GIẢI LỜI THIỆU BÀI QUYỀN "CHÉN NGỌC":

Chén ngọc đài bạc - trái phải tiến ra

Tay chéo thập tự lên tay phát - đánh liên sát chân

Ngồi về mai phục - tới đánh ba lần

Lui tay hai lần - giết ngang trái, giết ngang phải

Rút về như cạp chụp đất - Rong xanh vẫy vùng bên sông

Cha con theo nhau - Đôi cánh chuyển động

Dưới bàn gạt đánh mau - Về giả ngồi kéo cung

Đánh tới đôi quyền - Quét thẳng về trước

Rong vàng quét đất - Đồng tử vườn mình

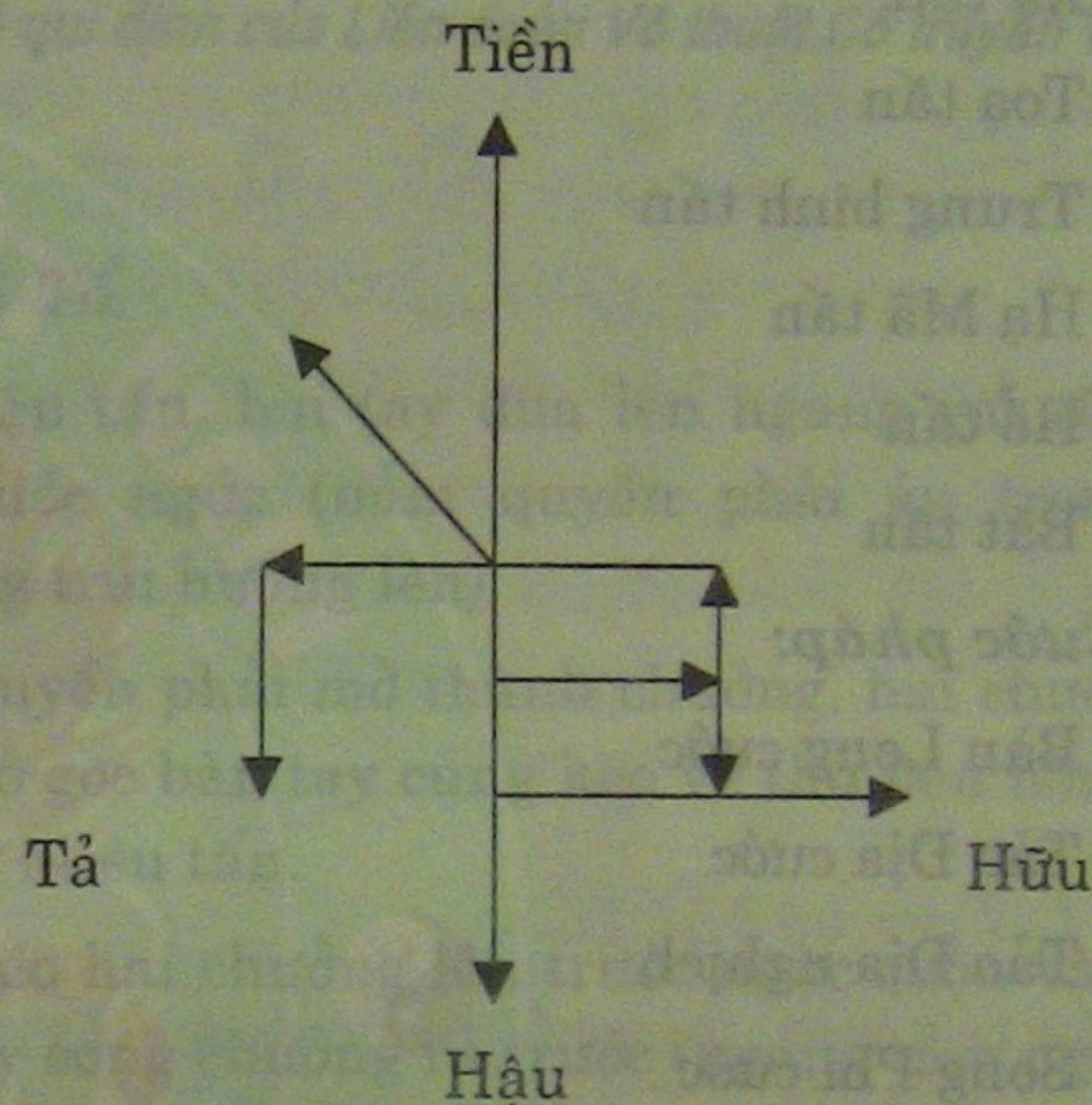
Hoành bộ tới đánh liên theo - Về ngồi trái, rắn trắng bò trên đường

Giết ngang trái, rong xanh vùng vẫy bên sông - Gà vàng rút cổ

Lui quét đánh liên hoàn - Ngựa chạy quơ roi

Đứng bộ như trước - Về bộ như ban đầu để bài tổ

III. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN:



IV. ĐỘNG TÁC TẬP LUYỆN:

Bài này được chia thành 75 động tác.

Thủ pháp gồm có: Thôi sơn, cương đao, trữu pháp, chưởng pháp, trảo pháp, chỉ pháp.

V. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN:

A- Tấn pháp: sử dụng các bộ tấn như:
- Tẩu mã tấn

- Đinh tấn
- Xà tấn
- Toạ tấn
- Trung bình tấn
- Hạ Mã tấn
- Hồ tấn
- Bát tấn

B- Cước pháp:

- Bàn Long cước
- Tảo Địa cước
- Tảo Địa nghịch
- Song Phi cước
- Kim Tiêu cước

C- Điểm dừng kỹ thuật của bài:

- 1- Hồi phát địa hồ
 - 2- Hồi tiểu toạ khai cung
 - 3- Tẩu mã dương tiên
- * Điểm dừng kỹ thuật ở cuối câu thiệu
 - * Thời gian dừng cho mỗi động tác không quá 3".

NGỌC TRẦN QUYỀN

(Bài võ qui định của Liên đoàn Võ thuật Cổ truyền Việt Nam)

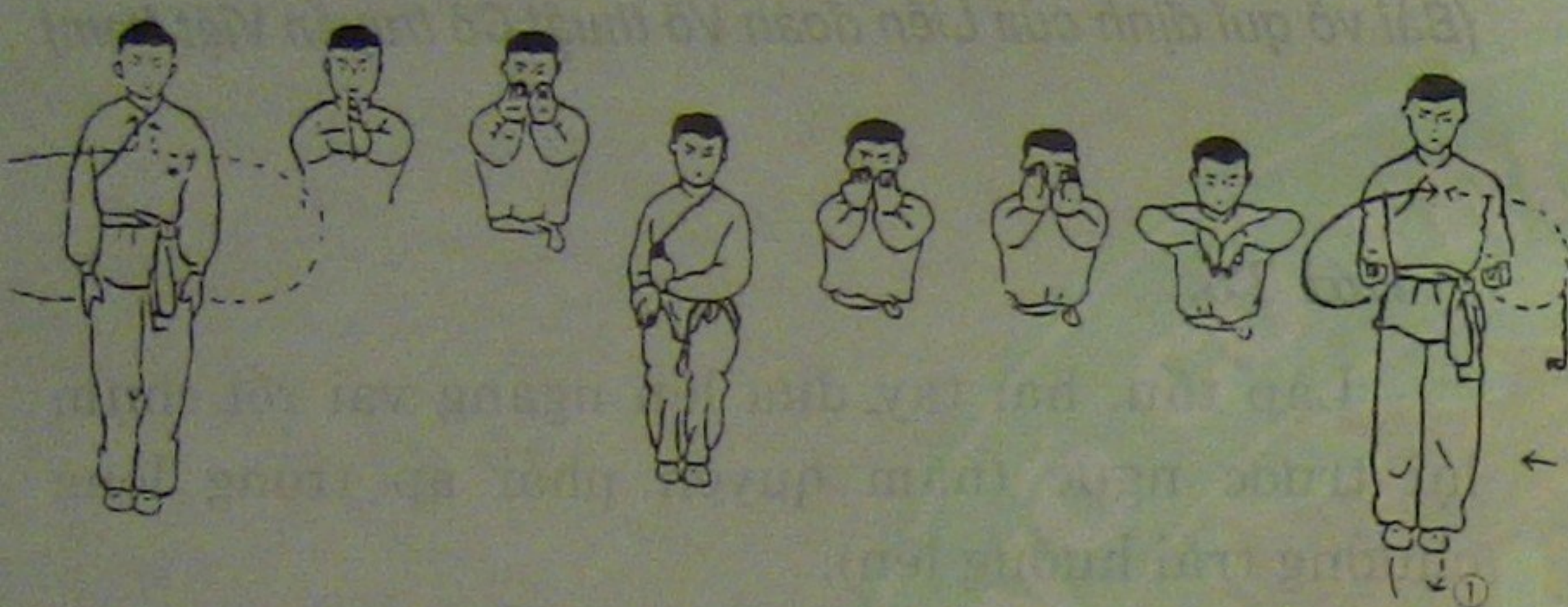
Bái Tổ.

- Lập tấn, hai tay đưa lên ngang vai rồi chụm lại trước ngực (nắm quyền phải áp trong lòng chưởng trái hướng lên).

- Quyền phải mở thành chưởng, hai chưởng hợp nhau ở gốc bàn tay cùng kéo về thủ bên hông phải, xuống Miêu tấn.

- Kéo hai chưởng lên trước ngực cuộn vào trong rồi đẩy song chưởng ra trước (ngang tầm ngực).

- Hai bàn tay úp xuống cuộn kéo vào vai rồi về thủ hai bên hông với lập tấn.



Bái Tổ

Câu 1. Tam bộ bái Tổ.

- Chân trái bước lên phía trước thành xà tự tấn, chân phải bước lên phía trước thành tẩu mã tấn, đồng thời hai tay kéo lên hai bên ngang vai rồi hợp lại giữa ngực (nắm quyền phải áp trong lòng chưởng trái).

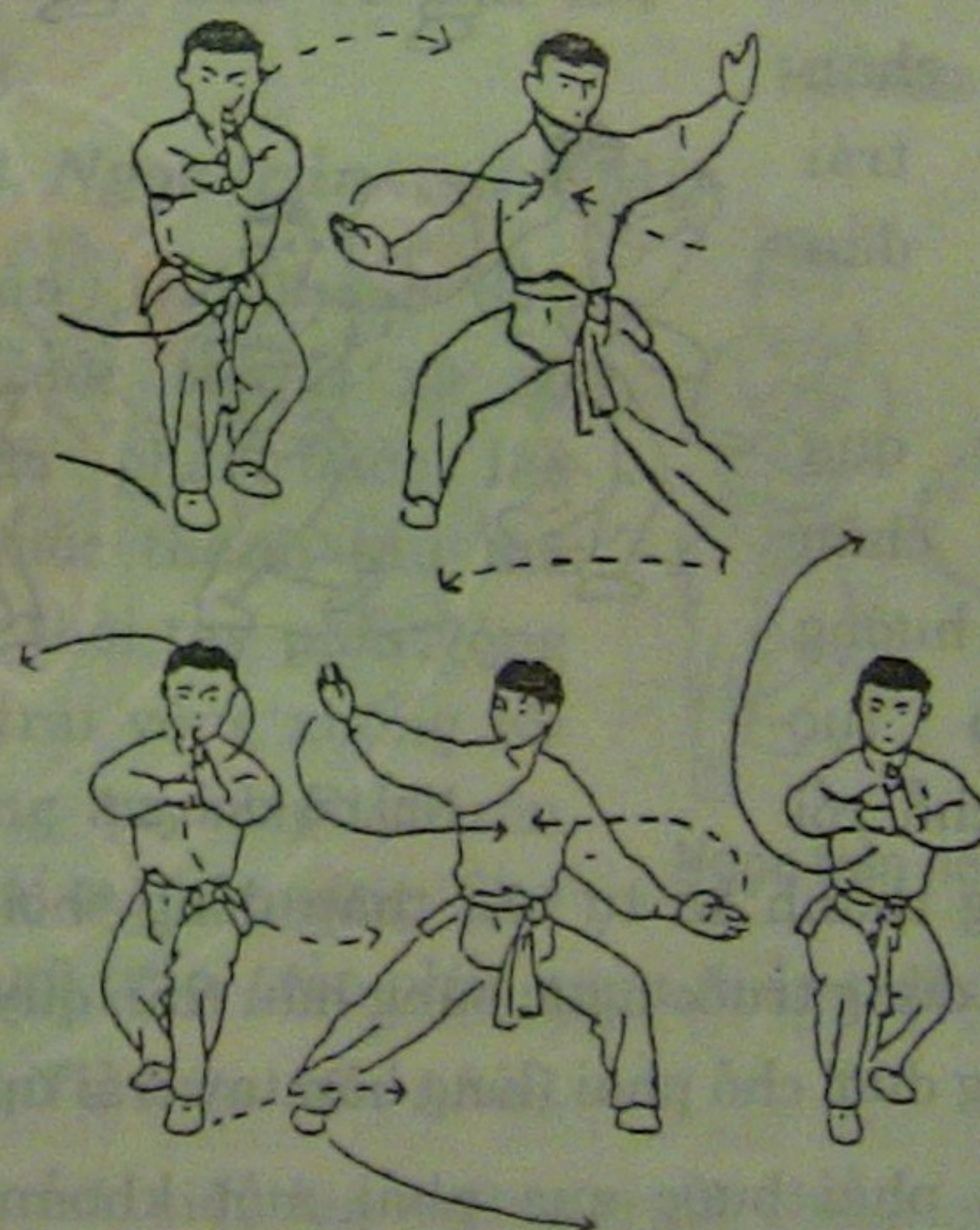
- Chân phải kéo về sát chân trái rồi bước ngang qua phải một bằng 2 lần vai đồng thời quyền trái vòng lên, quyền phải vòng xuống đủ một vòng tròn, chưởng trái đẩy lên hướng chưởng phải đẩy xuống hướng phải.

- Gập chân phải chuyển người qua phải, chân trái tiến lên trước chân phải (tẩu mã tấn) đồng

thời đặt nắm quyền phải vào lòng chưởng trái đẩy tới trước ngực.

- Chân trái kéo về sát chân phải rồi bước ngang qua trái. Khoảng cách rộng bằng 2 lần vai đồng thời chưởng trái chận xuống song song chân trái, chưởng phải đẩy lên phía bên phải ngang đầu.

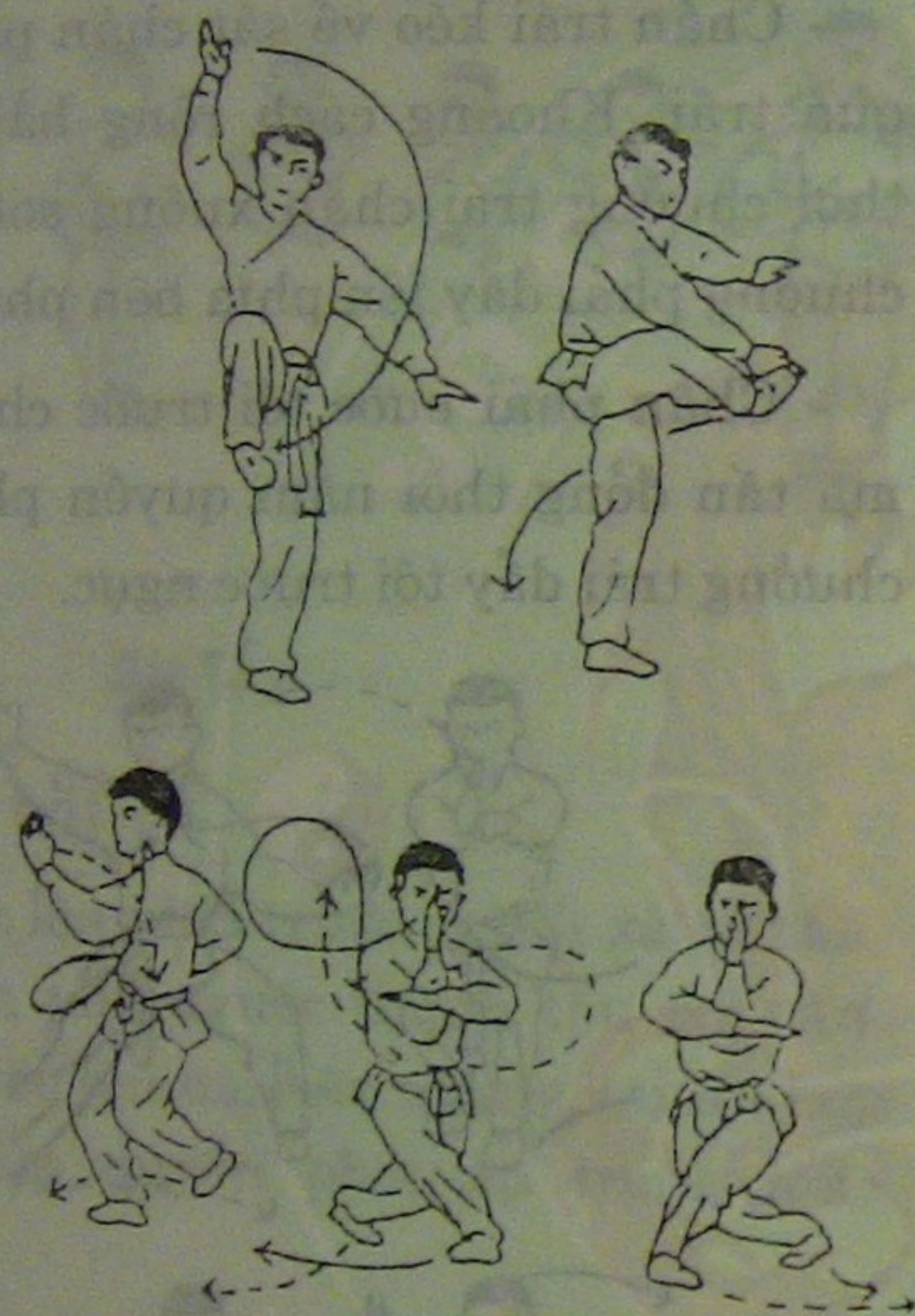
- Chân phải bước tới trước chân trái thành tẩu mã tấn đồng thời nắm quyền phải đặt trong lòng chưởng trái đẩy tới trước ngực.



Tam bộ bái tổ

Câu 2. Nhị bộ kinh sư.

- Co chân phải lên thành kim kê tấn đồng thời tay phải vòng xuống tay trái vòng lên một vòng tròn, rồi vỗ lưng bàn tay phải vào lòng bàn chân phải, tay trái thủ trên đầu bên trái.



Nhị bộ kinh sư

- Xoay qua trái bước chân phải về hướng sau, tiếp tục xoay tại chỗ rồi

ngồi xuống thành xà tự tấn thấp đồng thời quyền phải dựng đứng trước ngực bằng hâu thủ, quyền trái nằm ngang dưới chỗ phải (lòng bàn tay trái úp).

- Chân phải bước qua phải một khoảng rộng bằng 2 lần vai, chân trái bước lên trước chân phải

thành xà tự tấn thấp đồng thời quyền trái dựng đứng trước ngực bằng hâu thủ, quyền phải nằm ngang dưới chỗ trái (lòng bàn tay phải úp).

Hồi thân lập trụ:

Chân phải kéo lên sát chân trái thành lập tấn đồng thời hai cánh tay đưa song song tới trước (bàn tay úp) rồi cuộn lại thành quyền kéo về thủ hai bên hông.



Hối thân lập trụ

Câu 3. Ngọc trản ngân đài.

- Chân trái bước lên hướng trước thành xà tự tấn, chân phải bước lên hướng trước thành tẩu mã tấn đồng thời tay phải vòng lên, tay trái vòng xuống rồi dựng đứng quyền phải trên quyền trái nằm ngang (hai bên tay ngũ trảo, trảo phải ngửa, trảo trái úp).



Ngọc trản ngân đài

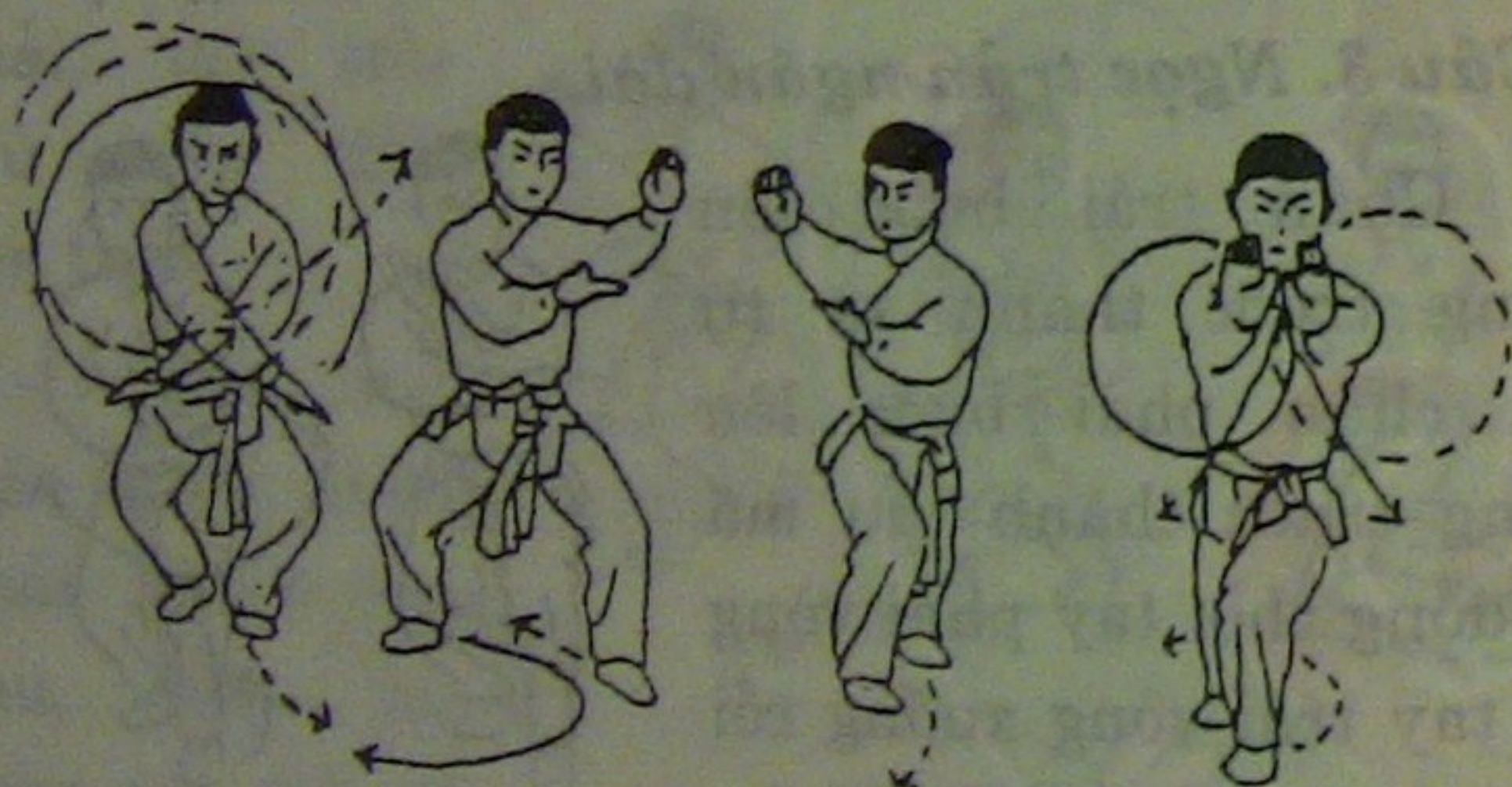
Câu 4. Tả hữu tấn khai.

- Chân trái tiến lên hướng trước chệch qua phía trái thành đinh tấn, hai tay đánh một vòng chém

xéo lên phía trái cương đao (đao trái úp ở trên, đao phải ngửa ở dưới).

- Chân trái kéo về sát chân phải rồi chân phải bước lên hướng trước chệch qua phía phải thành Đinh tấn đồng thời hai tay cương đao đánh một vòng rồi chém xéo lên phía phải (đao phải úp ở trên, đao trái ngửa ở dưới).

- Chân trái tiến lên hướng trước thành Đinh tấn đồng thời song chưởng cuộn về vai rồi đẩy tới song song ngang ngực.



Tả hữu tấn khai

Câu 5. Thập tự luyện điệp.

- Chân trái lùi về sau ngồi xuống thành xà tự tấn thấp đồng thời hai tay cương đao đâm chéo nhau xuống trước đầu gối (hai bàn tay úp).

- Hai tay cương đao đánh một vòng rồi chém qua trái ngang vai (đao trái úp ở trên, đao phải ngửa ở dưới).

- Đánh ngược lại một vòng rồi chém hai tay cương đao qua phải ngang vai (đao phải úp ở trên, đao trái ngửa ở dưới).



Thập tự luyện điệp

Câu 6. Liên đả sát túc.

- Chân trái đá tảo địa về hướng trước đồng thời hai tay cương đao chém qua trái trên chân trái (đao trái úp ở trên, đao phải ngửa ở dưới).

- Chân phải đá tảo địa về hướng trước đồng thời



Liên đả sát túc

hai tay cương đao chém qua phải trên chân phải (đao phải úp ở trên, đao trái ngửa ở dưới).

Câu 7. Tọa hồi mai phục:

- Đứng lên xoay qua trái một vòng rồi nhảy chân phải về phía sau co chân trái lên sau đó ngồi xuống thành tọa tấn đồng



Tọa hồi mai phục

thời quyền trái vòng lên, quyền phải vòng xuống đủ một vòng rồi nắm quyền trái gạt xuống trước đùi trái, nắm quyền phải cùng lúc đưa lên ngang đầu bên phải.

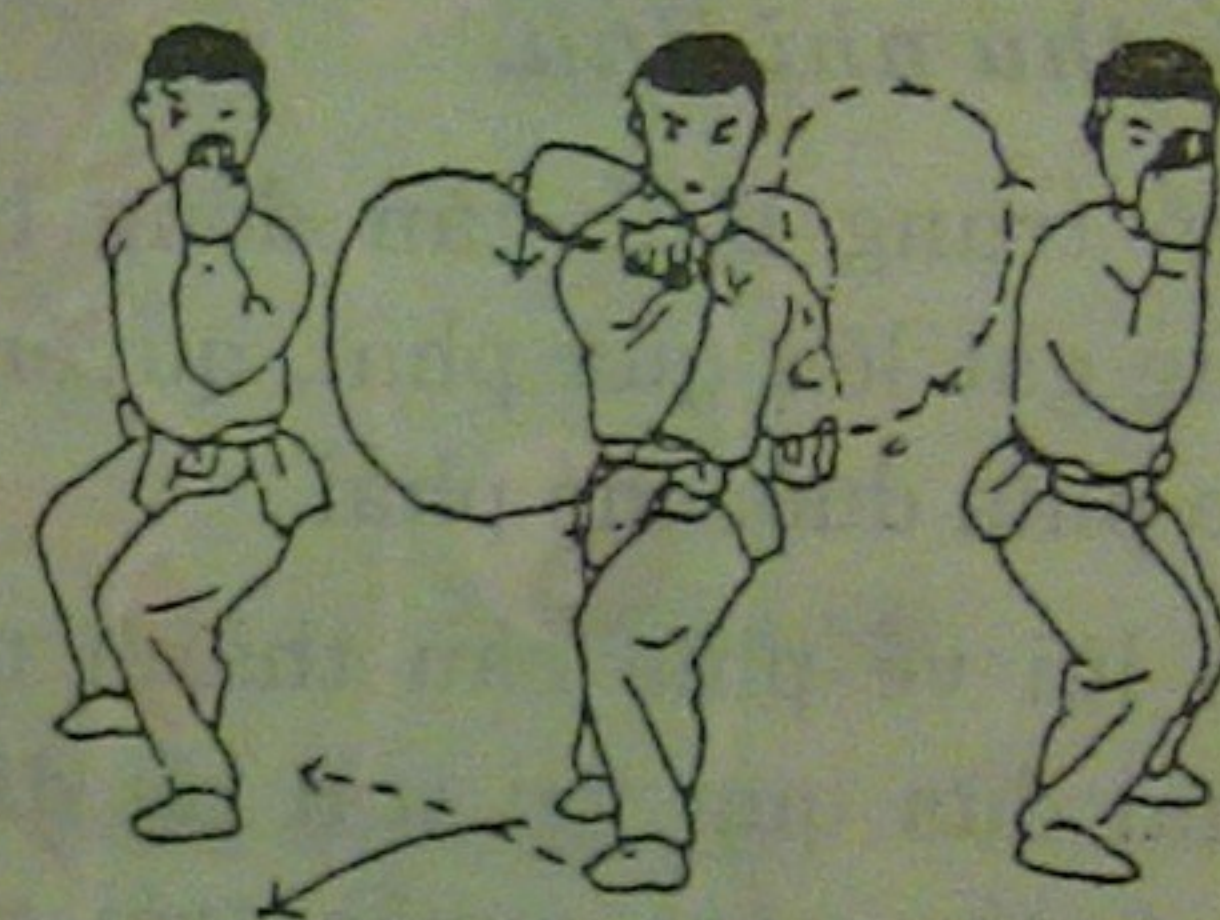
Câu 8. Tấn dã tam chiến.

- Chân trái tiến lên hướng trước thành trung bình tấn, chỏ trái cắm xuống hướng trước, nắm quyền phải đặt ngửa ở hông phải.

- Chuyển sang định tấn trái quyền phải đâm thẳng tới hướng trước, nắm quyền trái rút về thủ ngửa ở hông trái.

- Chân phải kéo lên sát chân trái rồi bước ngang qua phải một khoảng rộng bằng hai vai, lùi chân trái về phía sau thành trung bình tấn đồng thời chỏ phải cắm xuống hướng trước, nắm quyền trái rút về thủ ngửa ở hông trái.

- Chuyển tấn thành định tấn phải, nắm quyền trái đâm thẳng tới hướng trước, nắm quyền phải rút về thủ ngửa ở hông phải.



Tấn dã tam chiến

- Chân trái kéo lên sát chân phải rồi bước ngang qua trái một khoảng rộng bằng hai vai, chân phải lùi về phía sau thành trung bình tấn, cầm chỏ trái xuống hướng trước, nắm quyền phải rút về thủ ngựa ở hông phải.

- Chuyển tấn thành đinh tấn trái quyền phải đâm thẳng tới hướng trước nắm quyền trái rút về thủ ngựa ở hông trái.

Câu 9. Thối thủ nhị linh.

- Chuyển về trung bình tấn đồng thời quyền phải dựng đứng gạt lên qua phải, quyền trái nằm ngang gạt theo phía dưới chỏ phải.

- Chân trái lùi về phía sau thành trung bình tấn, quyền phải đưa qua vai trái rồi đánh ngang vai ra hướng trước, nắm quyền trái rút về thủ ngựa ở hông trái.



Thối thủ nhị linh

Câu 10. Tả hoành sát.

- Đạp bàn long cước chân trái tới hướng trước chéo 45° về phía trái đồng thời hai tay cương đao đánh một vòng rồi chém theo trên chân trái (âm dương).



Tả hoành sát

Câu 11. Hữu hoành sát.

- Nhảy chân trái qua hướng trái trụ, đạp bàn long cước chân phải tới hướng trước chéo 45° về phía phải đồng thời hai tay cương đao đánh một vòng rồi chém theo trên chân phải (âm dương).

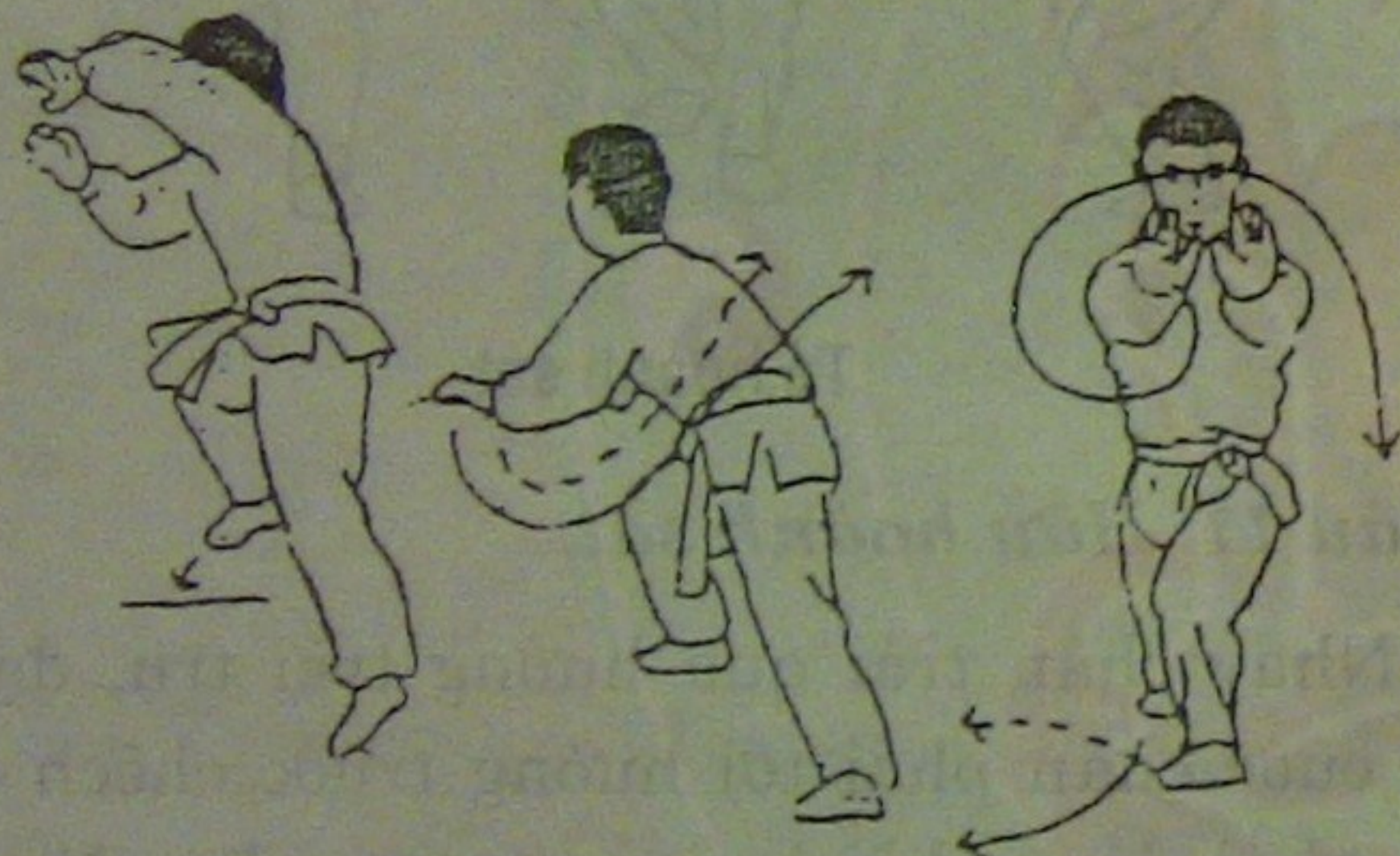
Câu 12. Hồi phát địa hổ.

- Xoay qua trái, hạ chân phải ra phía sau thành hạ mã tấn 2 tay vồ xuống đất.

- Chuyển sang thành đinh tấn trái dẫy song chưởng tới hướng trước, hai chưởng dựng đứng.



Hữu hoành sát



Hồi phát địa hổ

Câu 13. Thanh long biên giang.

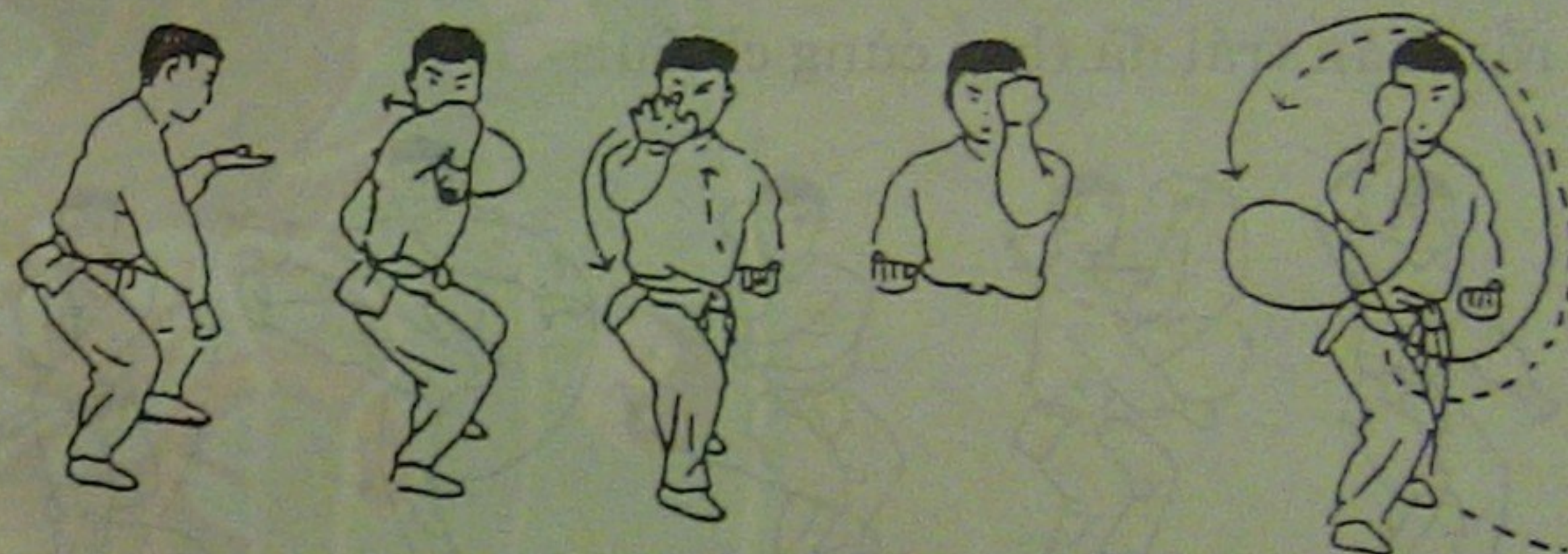
- Chân phải kéo lên sát chân trái, chân trái lùi về thành trung bình tấn, nắm quyền phải dấm xuống trước bụng đồng thời nắm quyền trái dấm móc lên trước ngực.

- Chuyển thành đinh tấn phải đồng thời giựt chỗ phải tới hướng trước.

- Ngũ trảo tay phải chụp ngang tới trước.

- Móc nắm quyền trái lên hướng trước.

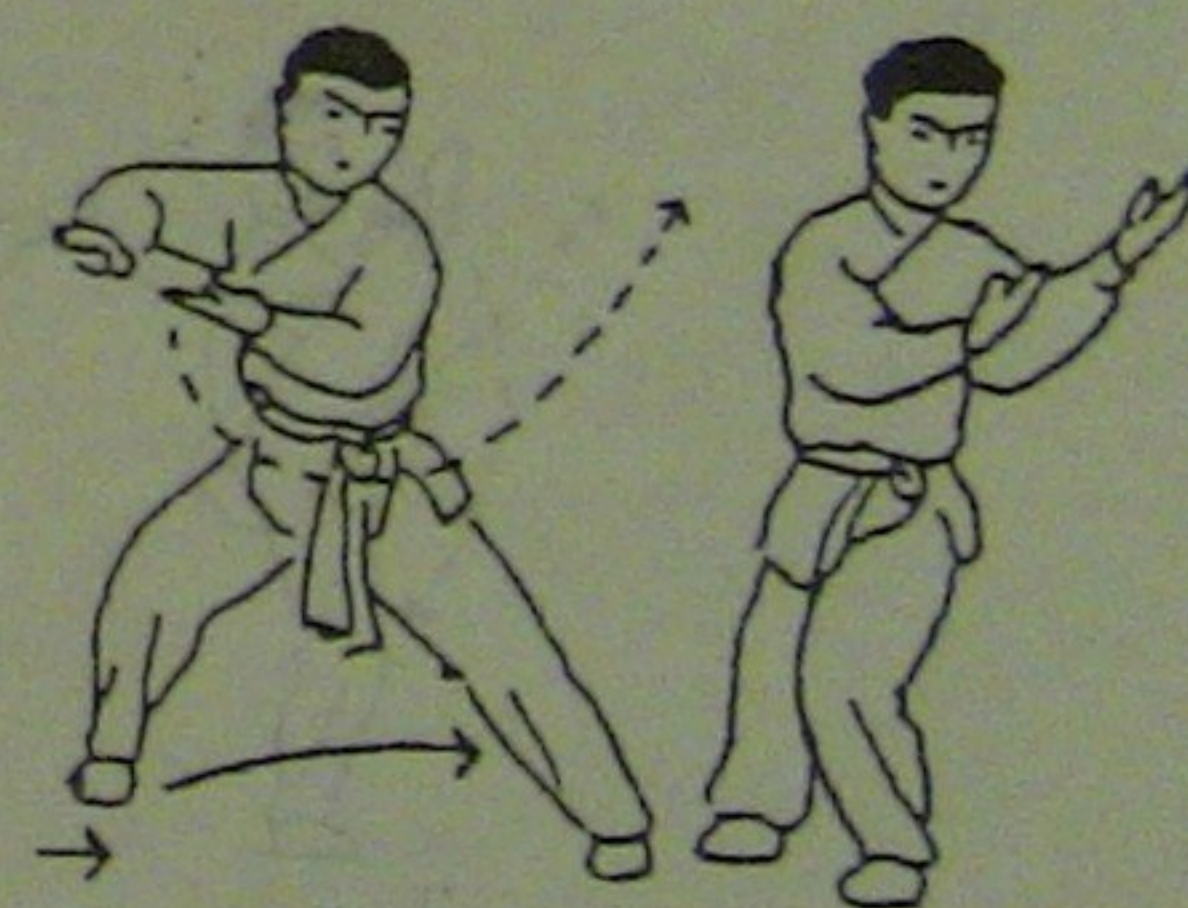
- Quyền phải gạt xuống bên phải, quyền trái gạt xuống bên trái, dấm móc nắm quyền phải lên hướng trước.



Thanh long biên giang

Câu 14. Phụ tử tương tùy.

- Chân trái kéo lên sát chân phải, chân phải lùi về sau thành đinh tấn trái, song đao dấm một vòng từ dưới lên hướng trước.



Phụ tử tương tùy

Câu 15. Song phi chuyển dực.

- Gập gối chân phải thành đinh tấn sau đồng thời chưởng trái kéo về hông phải, chưởng phải dựng đứng trước ngực.

- Chuyển qua đinh tấn trái, cương đao tay phải chém xéo xuống hướng trái đồng thời chưởng phải dựng đứng trước ngực.

- Chân phải đá tảo phong cước ngoặc qua phải rồi chân trái đá theo cùng chiều.



Song phi chuyển dực

Câu 16. Hạ bàn lôi dẫn đả.

- Hạ chân trái xuống phía sau, xoay qua phải chân phải lui về sau rồi gập chân phải thành đinh tấn sau thấp, quyền phải dựng đứng, quyền trái đánh xéo xuống ngang phía dưới chỗ phải.

- Chuyển thành đinh tấn trái, quyền trái dựng đứng, quyền phải đánh xéo xuống ngang dưới chỗ trái.



Hạ bàn lôi dẫn đả

Câu 17. Hồi tiểu tọa khai cung.

- Co chân phải nhảy về sau thành hạ mã tấn thấp, hai tay giương cung.

Câu 18. Tấn đả song quyền.

- Đứng lên chân phải đá kim tiêu cước tới hướng trước đồng thời hai nắm quyền đâm thẳng ra cùng một lúc.



Hồi tiểu toạ khai cung



Tấn đả song quyền

Câu 19. Trục tiền quyền địa.

- Chân phải hạ xuống trước, chân trái quét tảo địa cước tới hướng trước đồng thời tay trái ngửa gạt qua trái trên chân trái, tay phải ngửa gạt lên ngang đầu phía phải.



Trục tiền quyền địa



Huỳnh long quyền địa

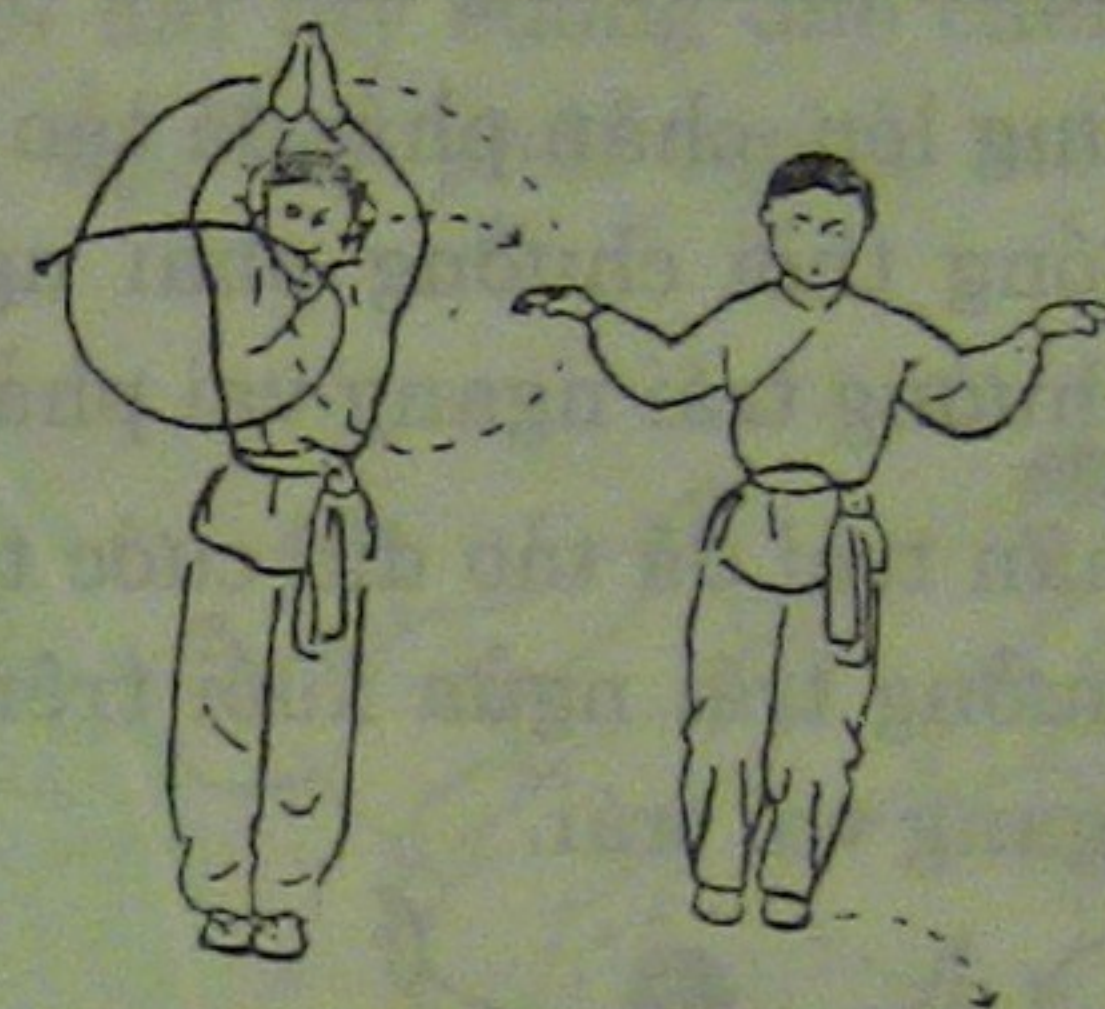
Câu 20. Huỳnh long quyền địa.

Chân phải quét tảo địa cước tới hướng trước đồng

thời tay phải ngửa gạt qua phải trên chân phải, tay trái gạt lên ngang đầu phía trái.

Câu 21. Đồng tử dương thân.

- Chân trái kéo lên sát chân phải thành lập tấn, hai tay chắp trước ngực đưa lên quá đầu, gạt sang hai bên.



Đồng tử dương thân

- Chắp lại trước ngực gạt hầu thủ sang hai bên ngang vai.

Câu 22. Hoàn tấn đả liên hoàn.

- Chân phải quét mở qua phải thành trung bình tấn đồng thời quyền phải gạt xuống hông phải, quyền trái móc tới, quyền phải móc tới.



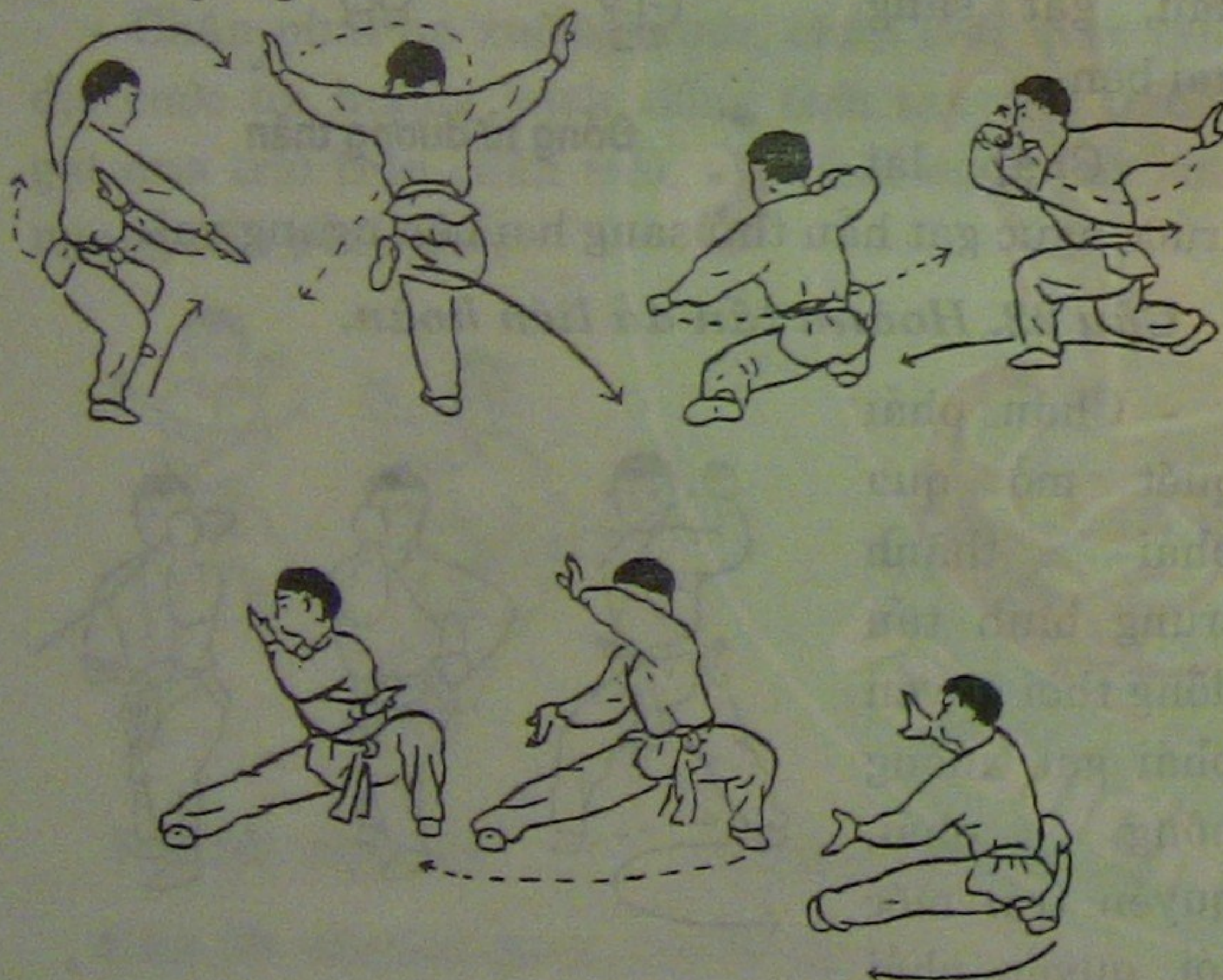
Hoàn tấn đả liên hoàn

Câu 23. Hồi tả toạ Bạch xà lăng lộ.

- Chân phải nhảy qua hướng trái, co chân trái lên thành toạ tấn, quyền trái gạt xuống đầu gối trái, quyền phải cùng lúc đưa lên đỡ trước trán.

- Đứng lên, chân phải đá tảo địa cước qua hướng phải đồng thời chưởng phải ngửa xuôi trên chân phải, chưởng trái ngang vai phải.

- Chân trái đá tảo địa cước tới hướng phải đồng thời chưởng trái ngửa xuôi trên chân trái, chưởng phải ngang vai trái.



Hồi tả toạ Bạch xà lăng lộ

Câu 24. Tả hoành sát thanh long biên giang

- Đứng lên, kéo chân phải lên sát chân trái, xoay người qua phải đá bàn long cước chân trái về phía trước đồng thời hai tay cương đao chém theo tâm chân, tay trái úp, tay phải ngửa, mắt nhìn theo đòn chân.



Tả hoành sát thanh long biên giang

- Hạ chân trái, chân phải bước tới hướng trước thành trung bình tấn, quyền phải dấm xuống trước bụng, quyền trái móc lên trước ngực.

- Chuyển thành định tấn phải, giựt chỏ phải tới hướng trước, gạt ngang ngũ trảo tới hướng trước, mắt nhìn theo đòn tay.

- Gạt quyền phải xuống hông phải, móc quyền trái tới trước, móc quyền phải tới trước.

Câu 25. Kim kê điển thủ.

- Chân phải lui về 1/2 bộ thành tẩu mã tấn, quyền phải "ngũ chỉ thu đào", quyền trái nằm ngang dưới chỏ phải.



Kim kê điển thủ

Câu 26. Thối tảo bát liên hoàn.

- Chân phải lùi về sau, chân trái tảo địa về hướng trước thành định tấn phải, loang bông quyền tay trái theo chân trái, tay phải đưa lên trên trán tiếp theo móc quyền tay trái rồi tay phải lên hướng trước với định tấn trái. Mắt nhìn theo đòn tay.



Thối tảo bát liên hoàn

Câu 27. Tẩu mã dương tiên.

- Co chân trái lên thành kim kê tấn, xoay qua trái rồi hạ chân trái về sau, co chân phải lùi về thành xà tự tấn, lùi tiếp chân trái về thành tẩu mã tấn phải đồng thời tay trái đánh lên, tay phải đánh xuống hai vòng rồi thủ bộ, chưởng phải ngửa trước tâm bụng, quyền trái cung trên đầu, mắt nhìn về hướng trước.



Tẩu mã dương tiên

Câu 28. Lập bộ như tiền.

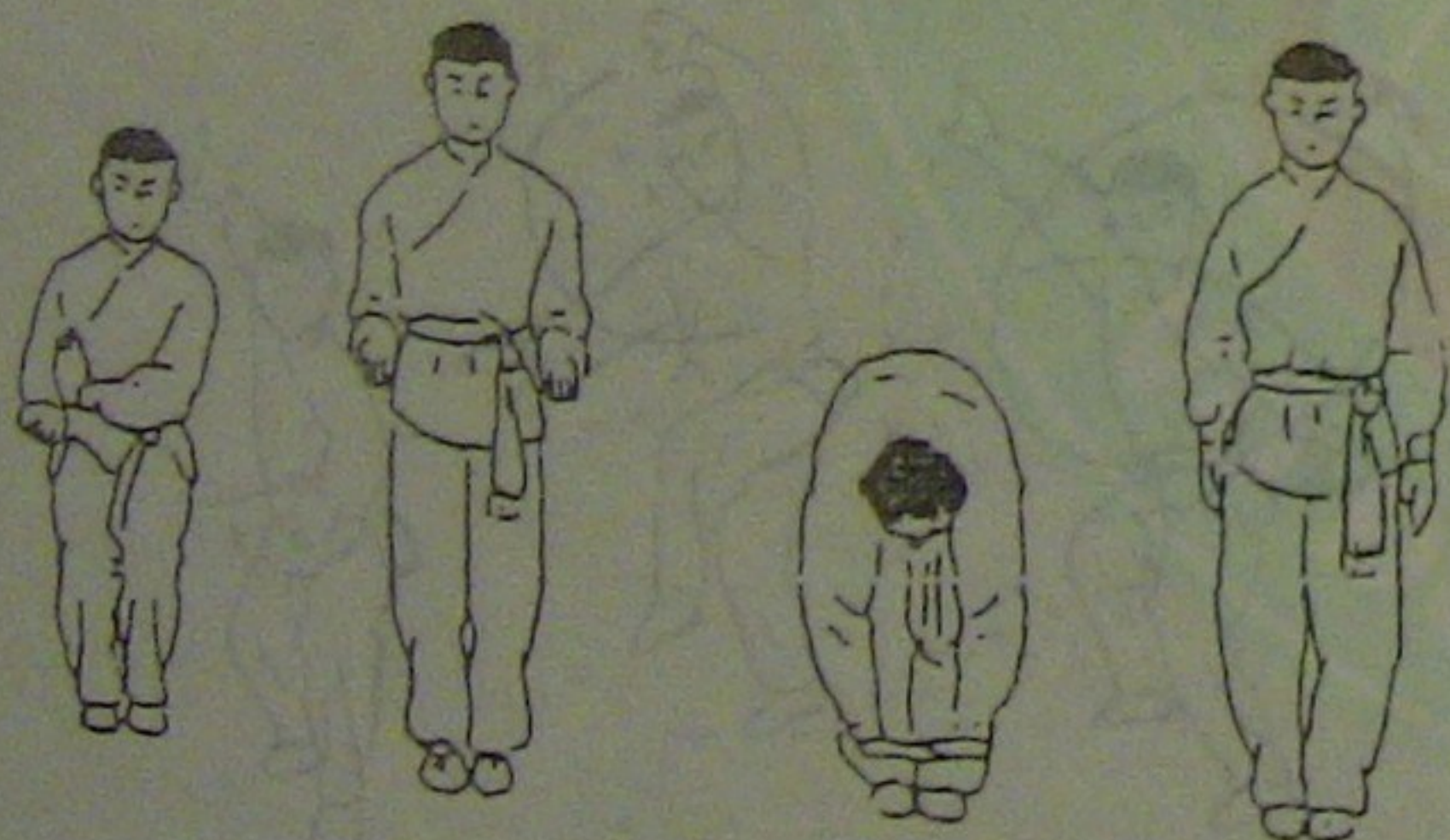
- Chân trái bước lên sát chân phải lập tấn đồng thời hai tay đánh vòng hợp lại trước ngực, chưởng phải trên úp, chưởng trái dưới ngửa.



Lập bộ như tiền

Câu 29. Hồi đầu vọng bái.

- Song chưởng hợp gốc bàn tay xoay kéo về thủ bên hông phải, hai tay vòng đều lên ngang tầm vai rồi ấn đều hai chưởng từ trên xuống đến dưới thắt lưng, cùng lúc gập người xuống thấp trở lại tư thế lập tấn.



Hồi đầu vọng bái

HUỲNH LONG ĐỘC KIẾM

I. LỜI THIỆU

Bái tổ huỳnh long độc kiếm

Diện tiền bái kính tổ sư

Hồi thân thủ bộ về người hiên ngang

Kiểm ôm theo bộ xung thiên

Tả hữu song chỉ mình nghiêng thế chào.

Phụng đầu thế kiếm giương cao.

Thối lui hạ bộ nhập vào chém ngang.

Chém rồi bên tả tránh sang.

Hữu môn thượng mã kiếm ngang chân mây.

Kiểm loang long ẩn vân phi.

Sơn đầu hạc lập đâm ngay hạ đàn.

Rút về phong toả đôi bên.

Dùng đòn hạc tấn tiến lên chớ chầy.

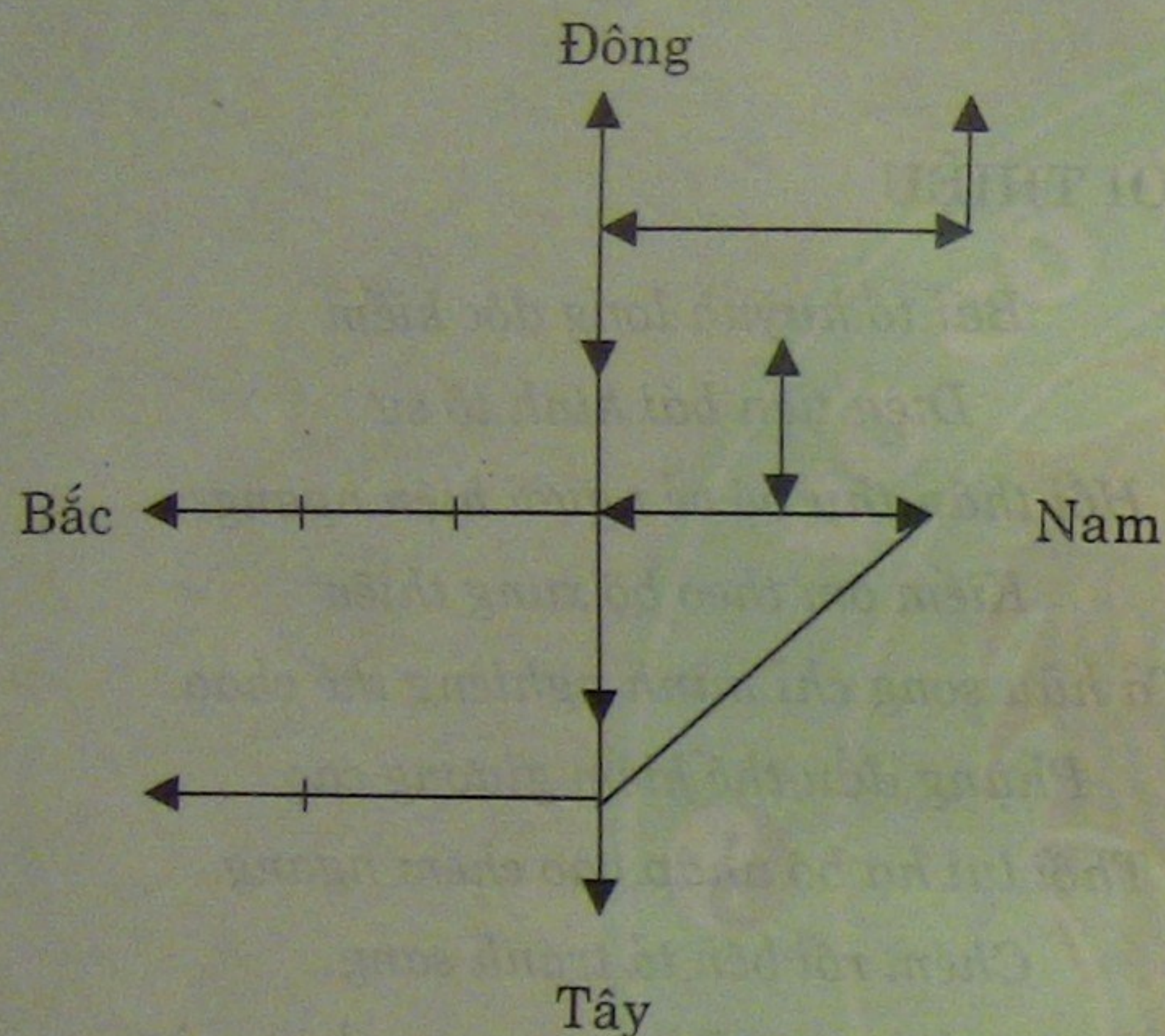
Xà hành nghịch thủy cho hay.

Tàng đầu lộ vĩ chém bay qua đầu.

Thối hồi đơn phụng quan châu.

Chân theo xà tấn kiếm hầu tổ sư.

II. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN



III. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN

- a- Động tác tập luyện: 43 động tác.
- b- Tấn pháp: Trung bình tấn, đỉnh tấn, tẩu mã tấn, xà tấn, lập tấn, hạc tấn.
- c- Cước pháp: Đảo sơn cước.
- d- Kiếm pháp: Thích, trảm, loan (Thuận, nghịch), vót, đỡ.

IV. ĐIỂM DỪNG KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN

- 1- Phụng đầu thế kiếm gương cao.
- 2- Hữu môn Thượng Mã kiếm ngang chân mây.
- 3- Tàng đầu lộ vĩ chém bay qua đầu.
- * Điểm dừng ở cuối câu Thiệu.
- * Thời gian dừng cho mỗi động tác không quá 3" (giây).

HUYỀN LONG ĐỘC KIỂM

Câu 1. Diện tiền bát kính tổ sư.

1- Lập tấn nắm quyền phải thủ ở hông phải, tay trái cầm kiếm kẹp sát sau cánh tay, mũi kiếm chỉ lên. Đám nắm quyền phải thẳng về trước. Mở nắm quyền thành chưởng lắc cổ tay xoay bàn tay một vòng ngược chiều kim đồng hồ rồi một vòng ngược lại. Chưởng nắm lại thành quyền thu về thủ giữa ở hông phải miếu tấn.

2- Chân trái bước tới xà tự tấn, quyền phải mở thành chưởng đánh qua vai phải.

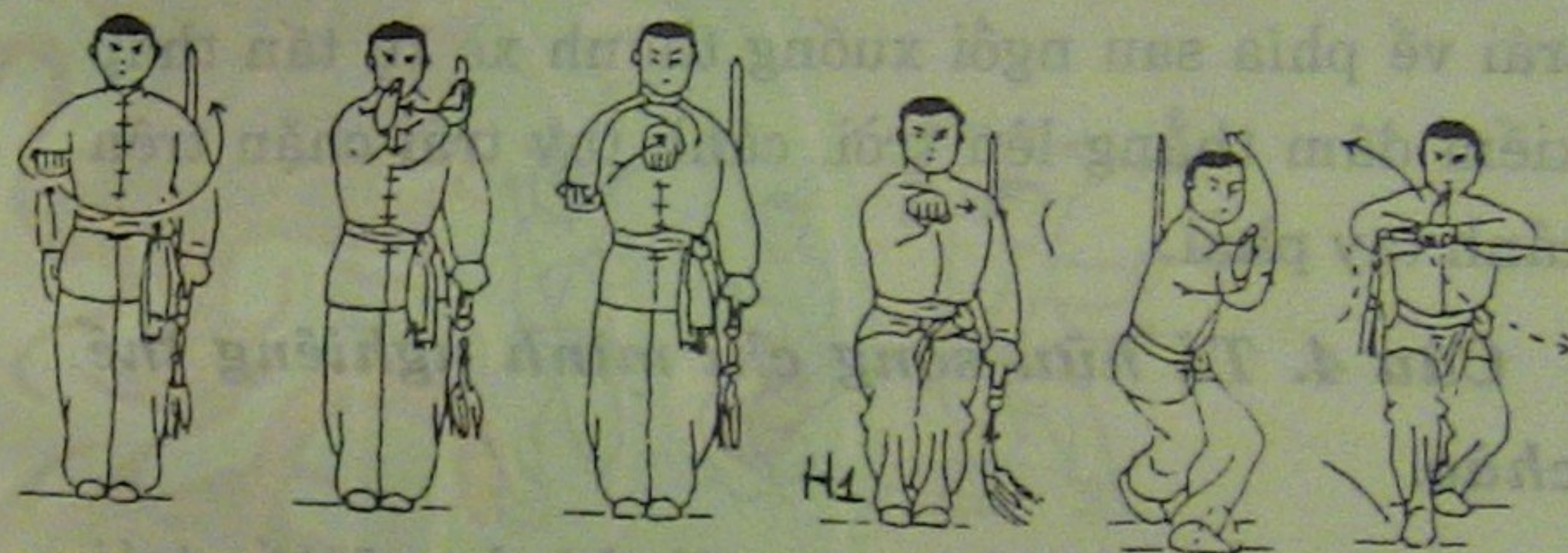
3- Chân phải bước tới tẩu mã tấn phải, quyền phải mở song chỉ từ dưới đâm lên thẳng đứng trước ngực, tay kiếm từ trên chặn xuống nằm ngang trước cánh tay phải.

4- Chân phải thu về sát chân trái rồi bước ngang qua phải thành đình tấn trái, quyền phải kéo xuống song song chân phải tay kiếm đưa lên bên trái.

5- Chân trái bước lên thành tẩu mã tấn trái đồng thời tay kiếm vòng tới trước ngực kiếm nằm ngang, tay chưởng úp trên tay kiếm.

6- Chân trái thu về sát chân phải rồi bước ngang qua trái, tay kiếm đi theo chân trái, tay quyền thủ trước trán.

7- Chân phải tiến lên thành tẩu mã tấn phải, tay kiếm kéo tới trước ngực nằm ngang, tay quyền úp trên tay kiếm.



Câu 2. Hồi thân thủ bộ về người hiên ngang.

Co chân phải, đập lưng bàn tay phải vào lòng bàn chân phải, tay kiếm xuôi theo thân (kiếm chỉ thiên).

Câu 3. Kiếm ôm theo bộ xung thiên.

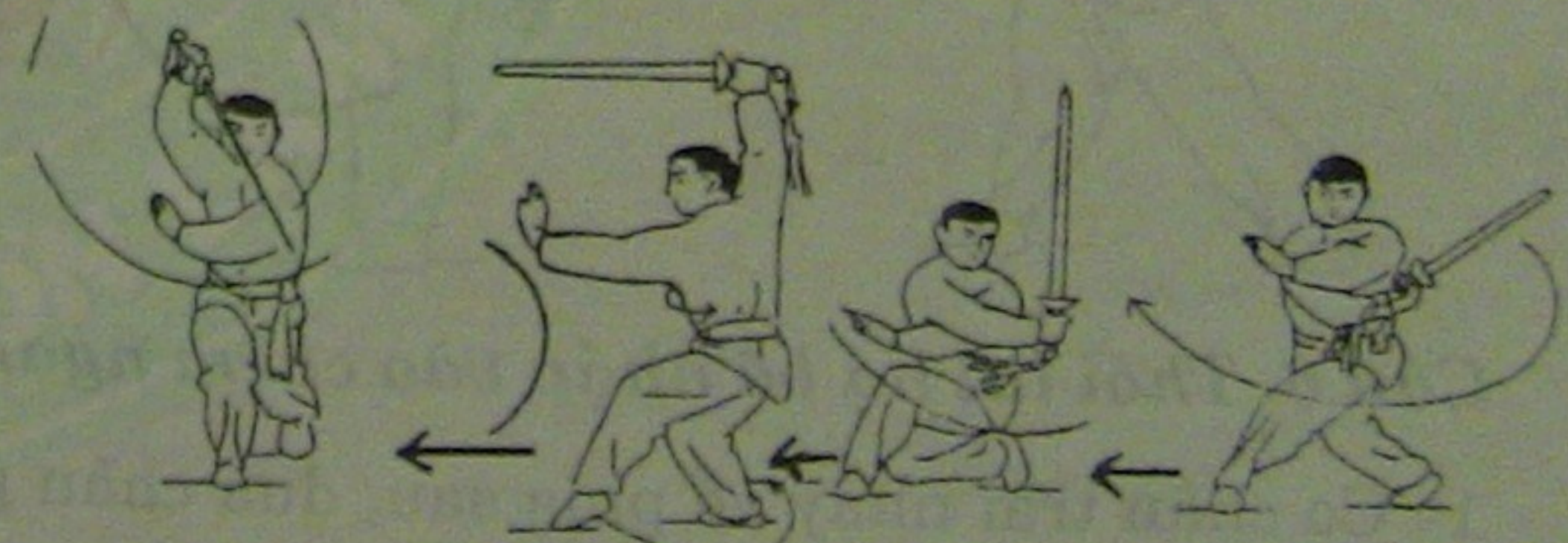
Tay phải nắm cán kiếm xoay qua trái, nhảy chân phải về phía sau. Tiếp tục xoay để lùi chân trái về phía sau ngồi xuống thành xà tự tấn thấp kiếm đâm thẳng lên trời, cánh tay trái chặn trên cánh tay phải.

Câu 4. Tả hữu song chỉ mình nghiêng thế chào.

1- Chân trái bước qua trái thành mã tấn trái rộng chân kiếm ra sau, vót lên phía trái rồi vòng xuống đi lên giăng trên đầu.

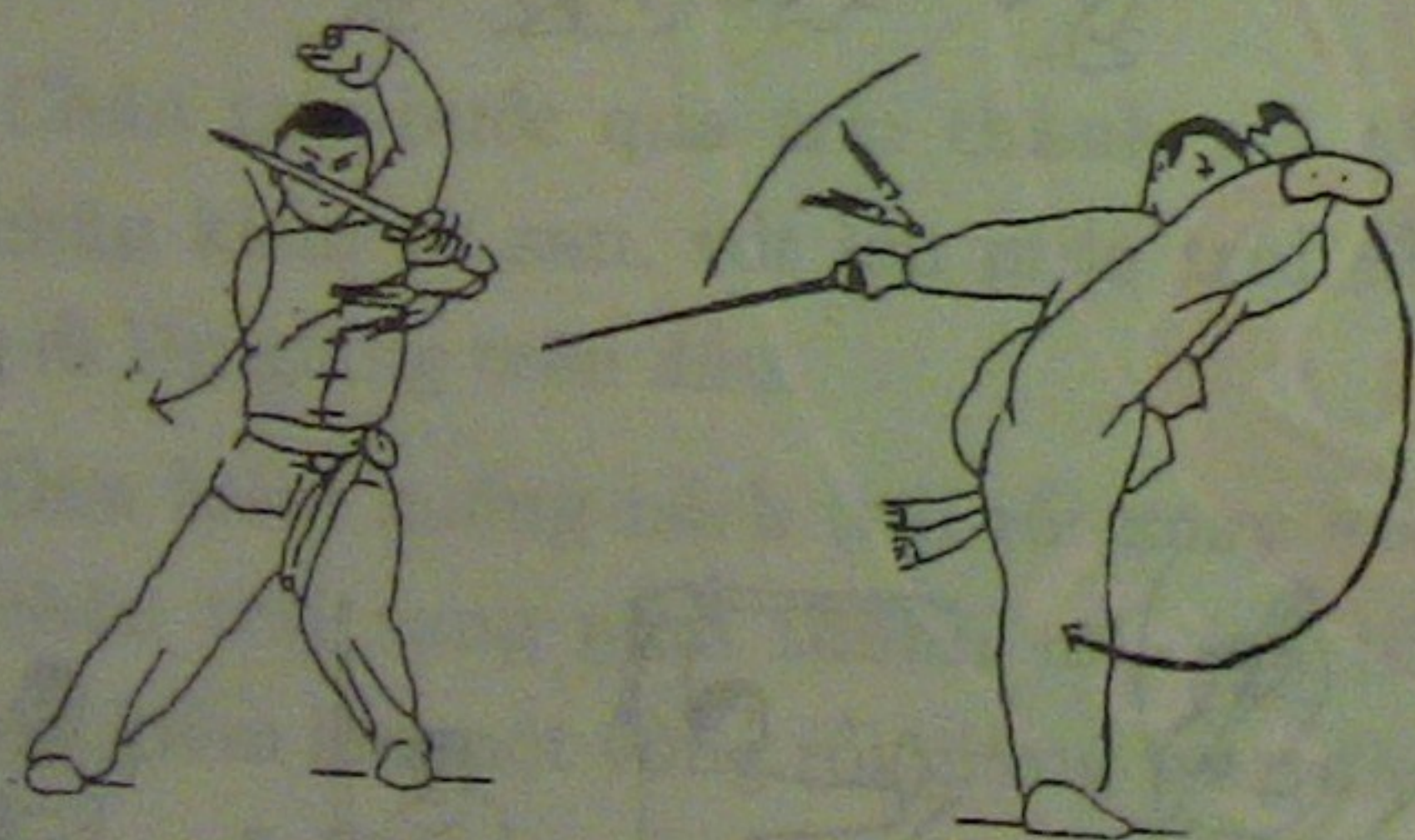
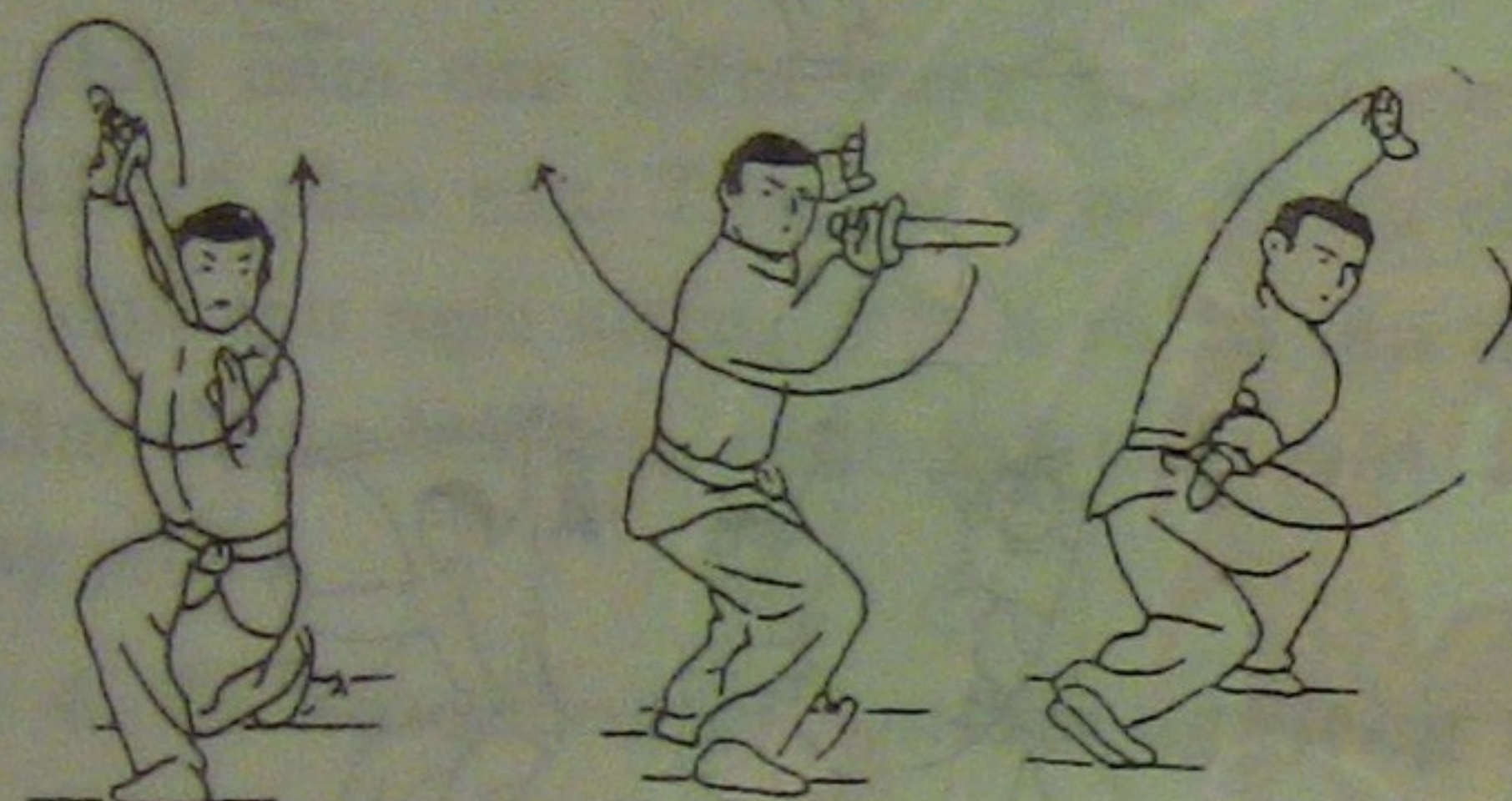
2- Đưa kiếm xuống nách trái rồi xoay qua phải bước chân trái sang phải thành tẩu mã tấn trái rộng vót kiếm lên một vòng rồi giăng trên đầu.

3- Xoay qua trái, lùi chân trái về phía sau thành xà tự tấn kiếm vót lên bên trái rồi giăng trên đầu, mũi kiếm chỉ về phía trước, tay trái song chỉ đẩy về phía trước.



Câu 5. Phụng đầu thế kiếm giương cao.

1- Xoay qua trái thành tấn trung bình nhìn phía trước, chém vót từ dưới lên đến ngang vai (kiếm song song mặt đất), tay trái song chỉ thủ trước trán.



Câu 6. Thối lui hạ bộ nhập vào chém ngang.

1- Co chân trái nhảy về phía sau, đưa chân phải ra trước chân trái thành xà tự tấn, kiếm chém xuống từ trái qua phải mũi kiếm chỉ phía trước.

2- Đứng lên xoay qua trái thành đinh tấn trái chém ngang vai từ phải sang trái, tay trái song chỉ chặn trên cổ tay phải.

3- Chân phải đá bằng long cước về phía trước đồng thời kiếm vòng ra sau lưng rồi chém tới trước từ trái sang phải, tay trái giăng ngang vai.

Câu 7. Chém rồi bên tả tránh sang.

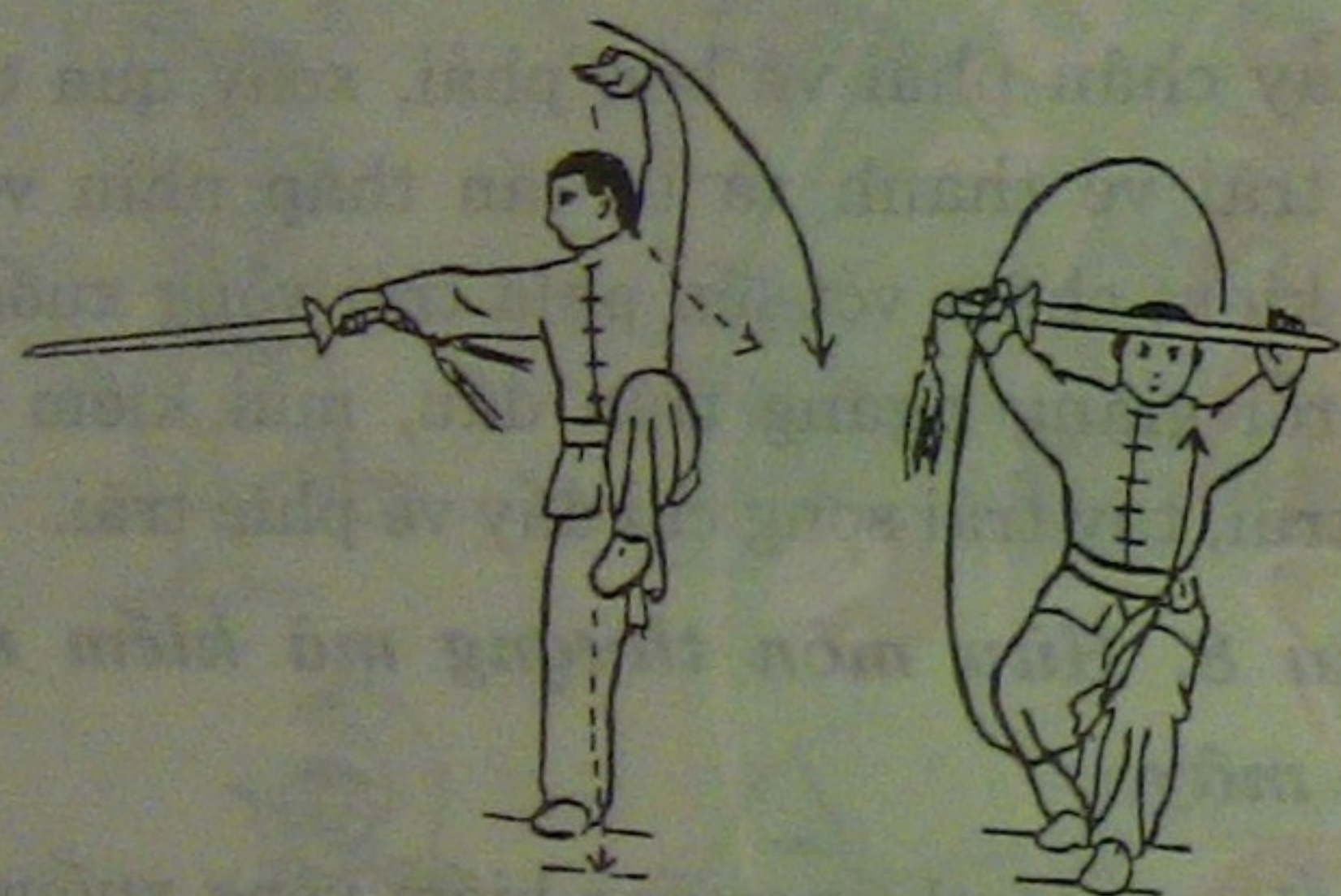
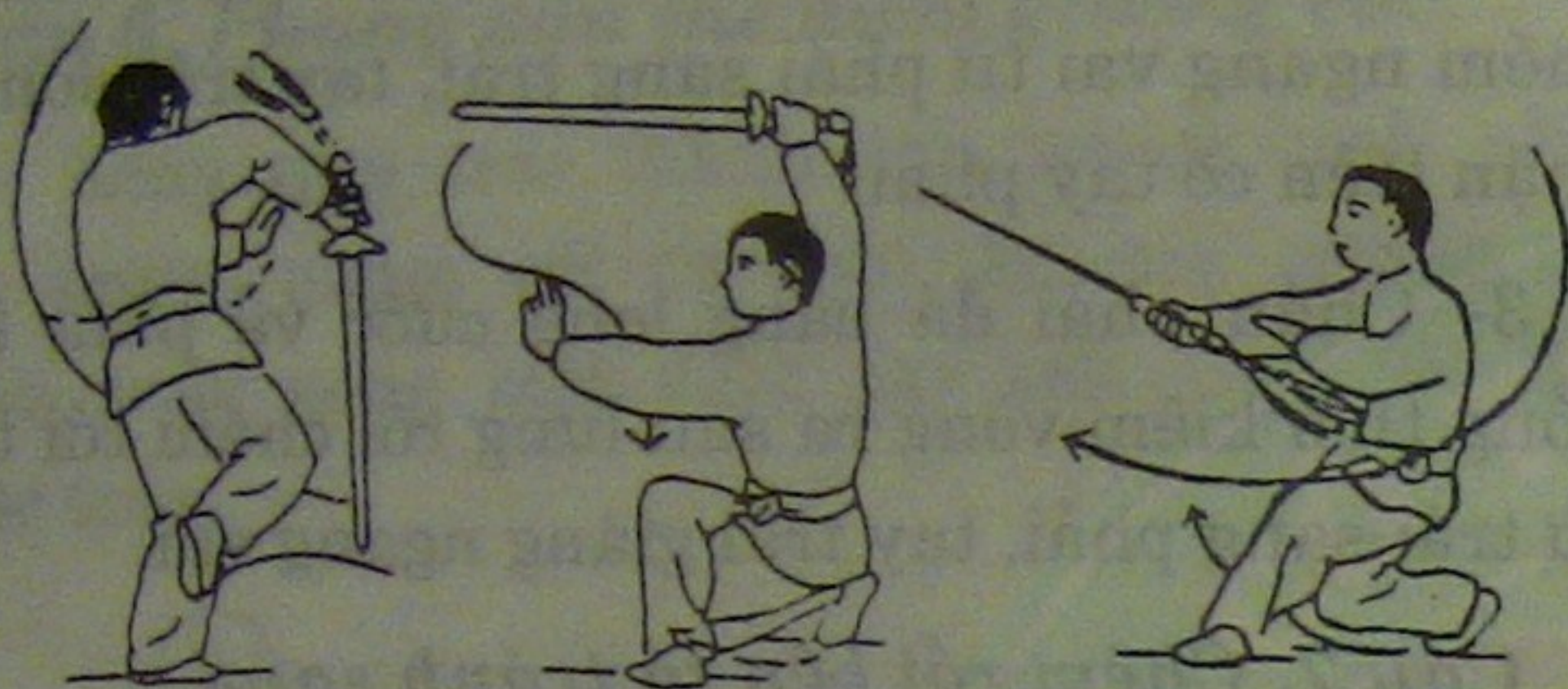
Nhảy chân phải về bên phải, xoay qua trái lùi chân trái về thành xà tự tấn thấp nhìn về phía trái, kiếm chém vót lên phía trái vòng xuống sau lưng rồi giăng ngang trên đầu, mũi kiếm chỉ về phía trái, tay trái song chỉ đẩy về phía trái.

Câu 8. Hữu môn thượng mã kiếm ngang chân mảy.

1- Hạ người thấp xuống kiếm vòng xuống nách trái rồi ngửa tay kiếm vòng sang phải, chân trái bước lên sang trái, co chân phải lên thành kim kê tấn hai tay giăng ngang vai nhìn hướng phải.

2- Tung người lên rồi hạ chân phải, co chân trái lên thành kim kê tấn chém kiếm xuống phía phải, tay trái đẩy thẳng lên trời.

3- Nhìn lại hướng trước đưa kiếm qua trái kéo về bên phải lưỡi kiếm vuốt về phía mũi kiếm.



Câu 9. Kiếm loang long ẩn vân phi

Hạ chân trái xuống thành tẩu mã tấn trái, loang kiếm chữ X sáu vòng tay trái song chỉ thủ trước ngực. Xoay qua phải nhảy chân trái về phía sau, lùi chân phải về sau thành xà tự tấn, kiếm xoay theo vòng xoay của thân hai vòng rồi chém xuôi xuống từ trái sang phải, tay trái song chỉ đẩy ra sau hướng lên trời.

Câu 10. Sơn đầu hạc lập dâm ngay hạ đàn.

Xoay qua phải thành trung bình tấn chém kiếm ra phía sau rồi đâm lại phía trước đồng thời chân trái nhích sang trái thành đinh tấn trái quyền trái song chỉ thủ trước trán.

Câu 11. Rút về phong toả đôi bên.

1- Chân trái bước qua trái thành tẩu mã tấn trái chém vót lên hướng trái vòng xuống phía trái rồi giăng ngang trên đầu, quyền trái song chỉ đẩy về hướng phải.

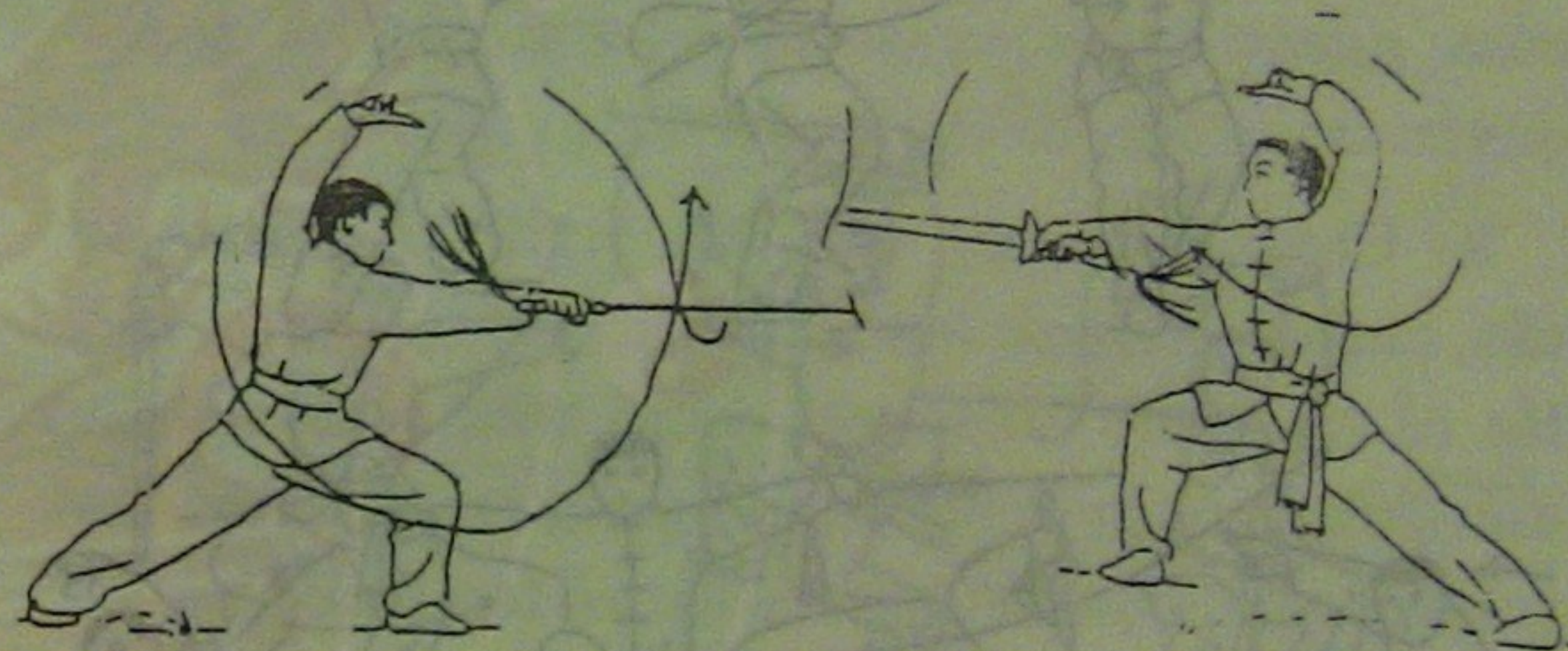
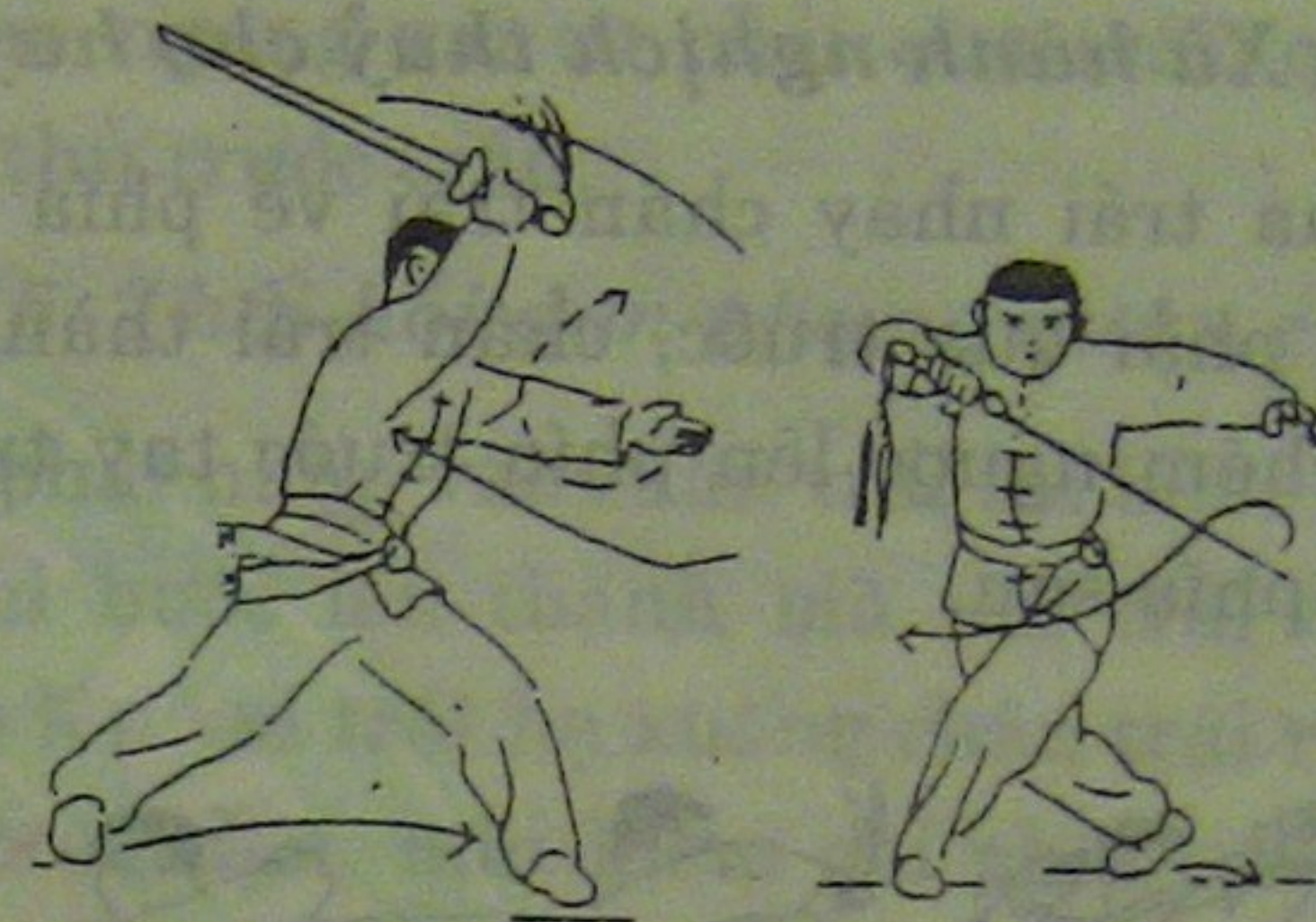
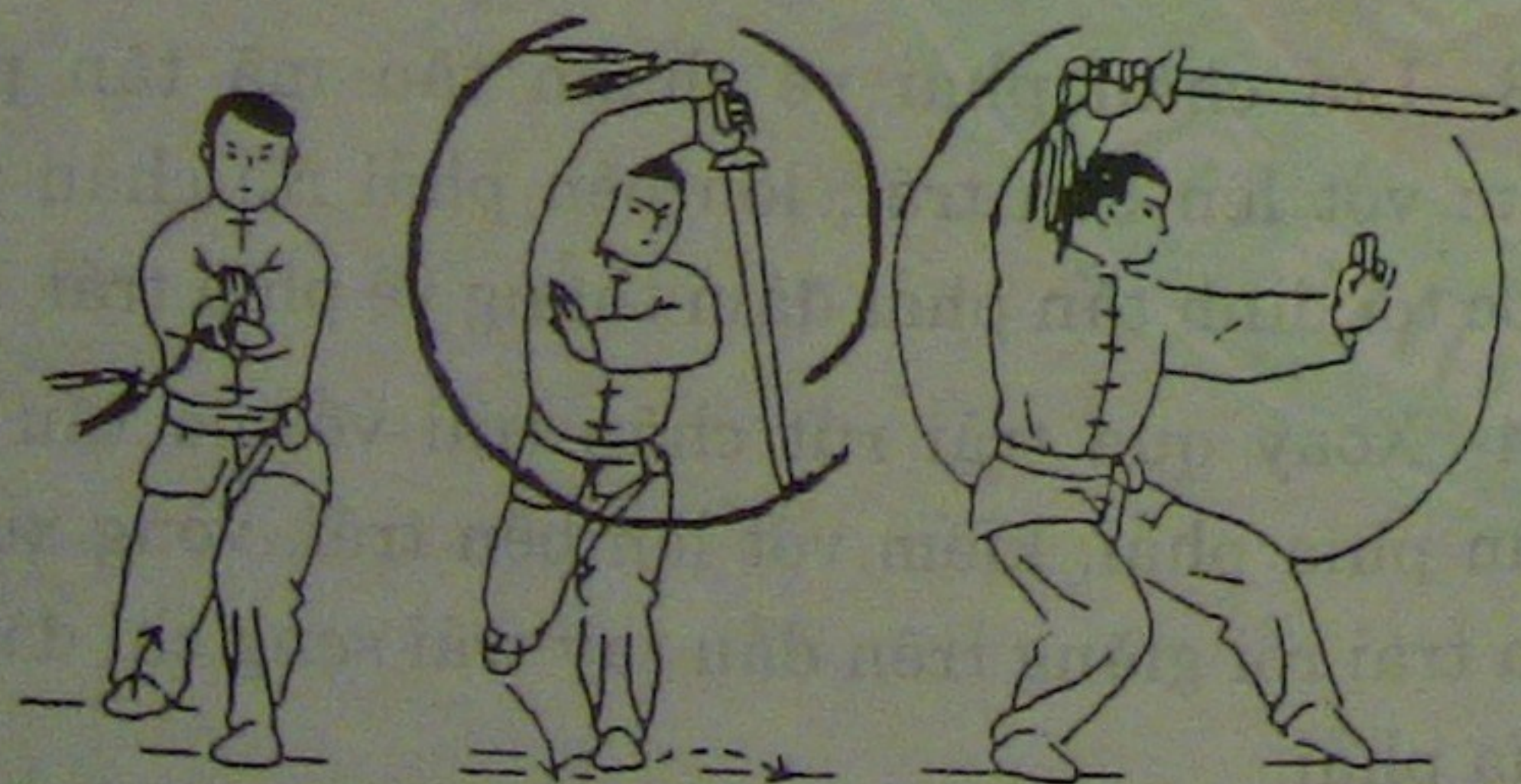
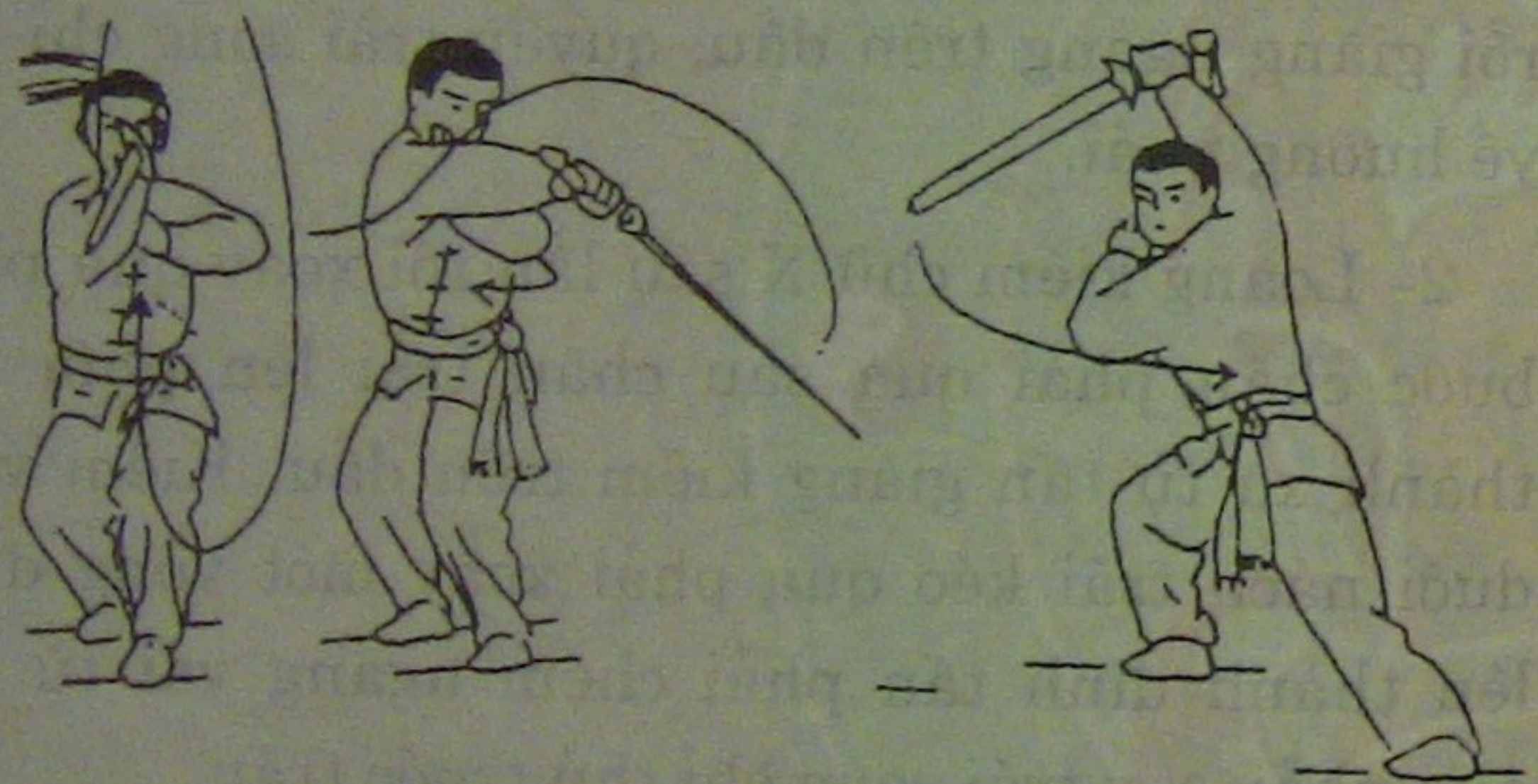
2- Loang kiếm chữ X sáu lần rồi xoay qua phải, bước chân phải qua sau chân trái lên phía trái thành xà tự tấn giăng kiếm trên đầu. Kiếm vòng dưới nách trái kéo qua phải xoay một vòng đứng lên thành đinh tấn phải chém ngang vai từ trái qua phải, tay trái song chỉ thủ trước trán.

3- Lùi chân phải về thành tẩu mã tấn phải, kiếm vót lên bên trái, lên bên phải rồi chân phải bước tới đinh tấn phải đâm thẳng về phía trái.

4- Xoay qua trái rút chân trái về mã tấn trái nhìn phía phải, kiếm vót lên bên trái, vòng xuống bên trái rồi giăng trên đầu tay trái song chỉ đẩy về phía phải.

5- Loang kiếm chữ X sáu lần rồi xoay qua phải, bước chân phải lên phía phải thành xà tự tấn, kiếm vòng dưới nách trái kéo qua phải một vòng tròn đứng lên thành đỉnh tấn phải chém qua phải ngang vai, tay trái song chỉ thủ ngang trán.

6- Lùi chân phải về thành tẩu mã tấn phải kiếm vớt lên trái, phải rồi tiến chân phải lên phía phải thành đỉnh tấn phải đâm thẳng về phía phải.



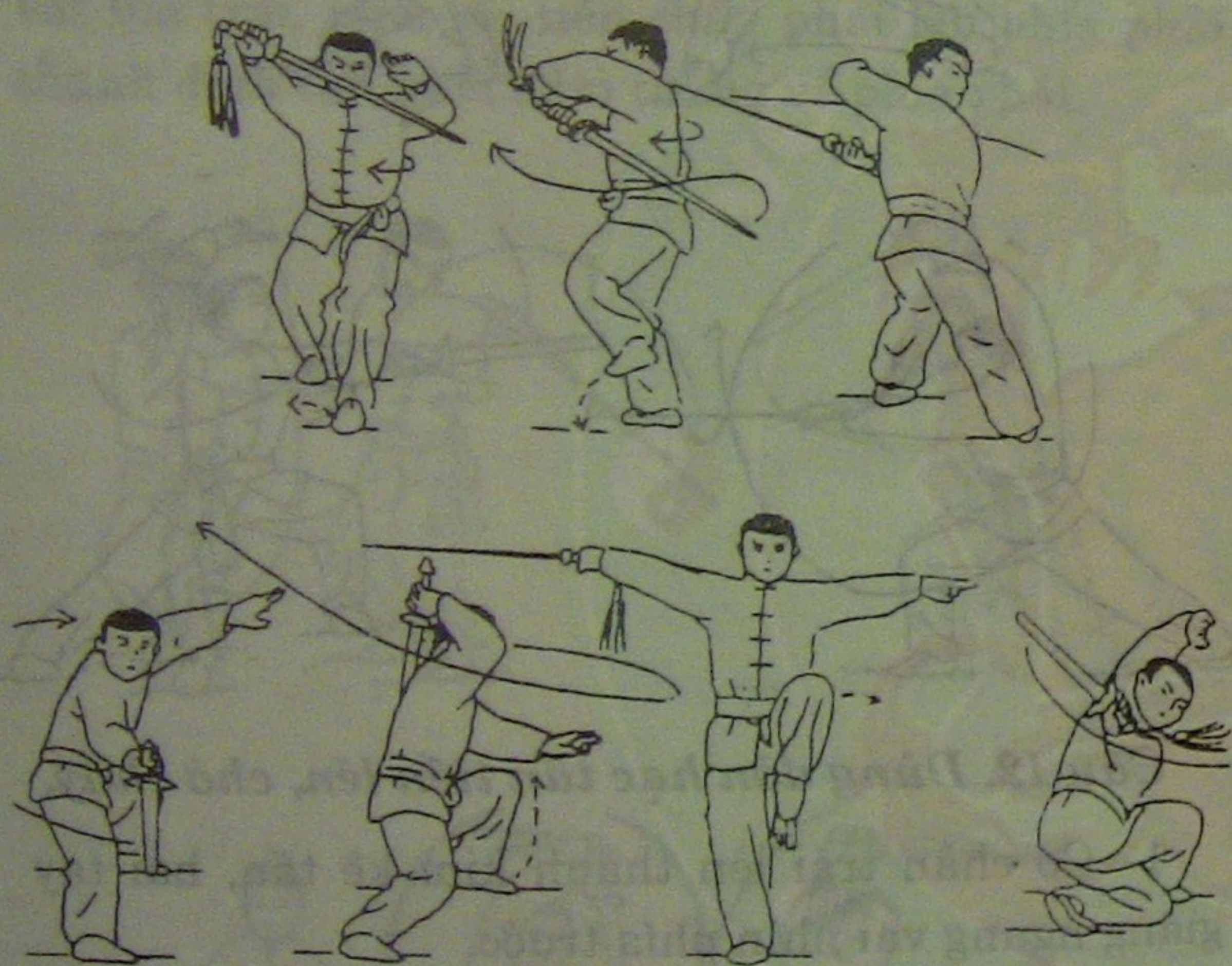
Câu 12. Dùng đòn hạc tấn tiến lên, chớ chầy.

1- Co chân trái lên thành kim kê tấn, hai tay giăng ngang vai nhìn phía trước.

2- Chân trái giậm xuống phía trước rồi cấp tốc xoay qua phải tiến chân phải lên phía trước. Xoay tiếp qua phải một vòng co chân trái lên thành kim kê tấn hai tay giăng ngang vai nhìn phía trước.

Câu 13. Xà hành nghịch thủy cho hay.

Xoay qua trái nhảy chân trái về phía sau rồi bước chân phải qua trước, chân trái thành xà tự tấn thấp chém ngược lên phía trước tay trái song chỉ đẩy về phía sau.



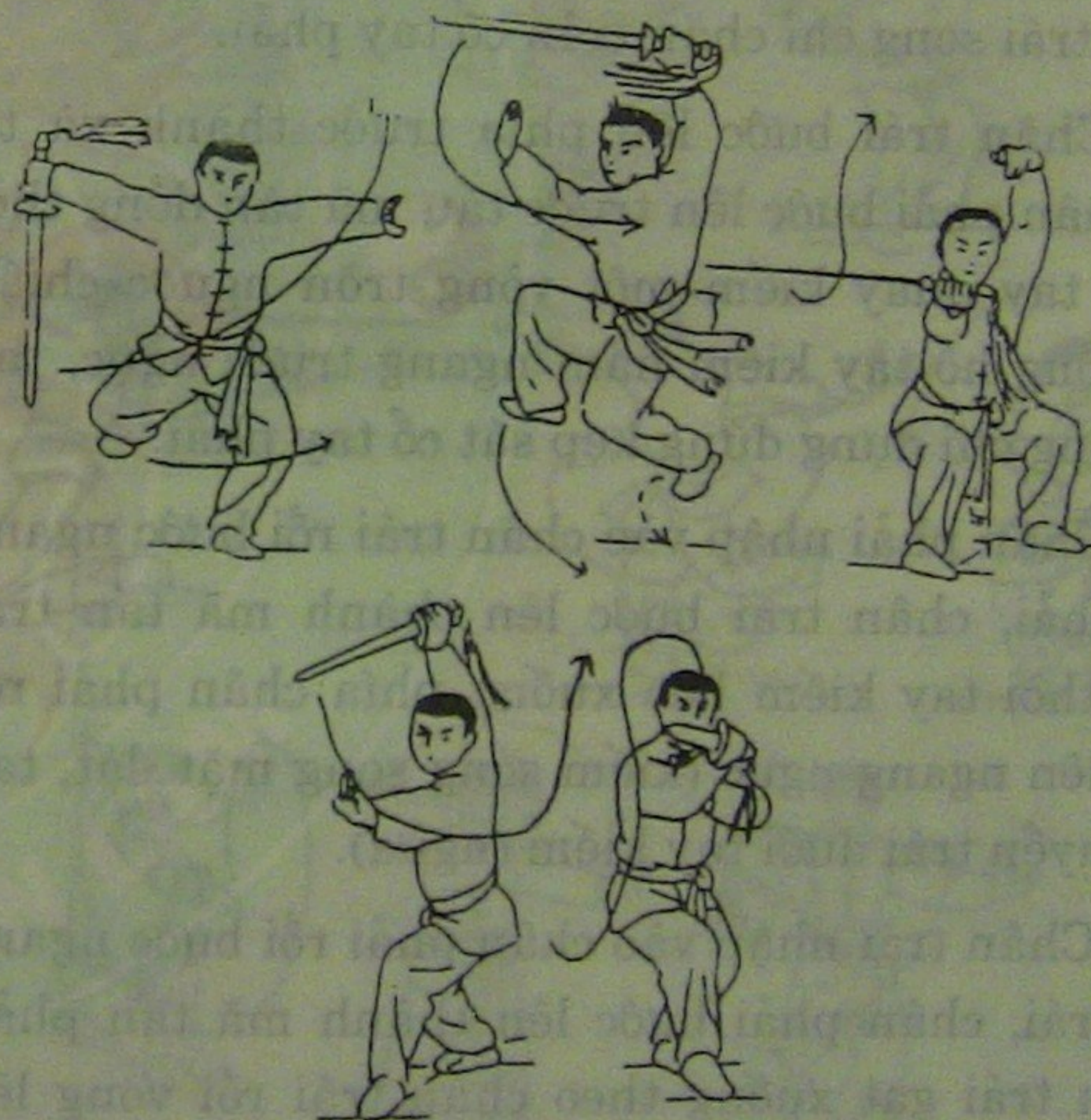
Câu 14. Tàng đầu lộ vĩ chém bay qua đầu.

Xoay qua trái đứng lên rồi vừa xoay qua trái một vòng vừa nhảy tới phía trước đồng thời kiếm thuận theo vòng xoay của thân rồi trụ đỉnh tấn

phải chém ngang vai từ phải qua trái, quyền trái song chỉ thủ trước trán.

Câu 15. Thối hồi đơn phụng quan châu.

Chân phải nhập vào chân trái rồi bước qua phải. Chân trái bước lên thành mã tấn trái đồng thời kiếm kéo lên vai trái hạ xuống chân trái rồi vớt lên giăng ngang đầu, mũi kiếm chỉ phía trước, quyền trái song chỉ đẩy tới trước.



2- Chân trái nhập vào chân phải rồi bước qua trái, chân phải bước lên thành mã tấn phải vọt kiếm lên bên trái mũi kiếm chỉ tới trước, quyền trái song chỉ thủ trước trán.

Câu 16. Chân theo xà tấn kiếm hầu tổ sư.

1- Lắc cổ tay phải quay kiếm một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ rồi xoay qua trái nhảy chân phải về phía sau thành xà tự tấn thấp, kiếm nằm ngang trước ngực mũi kiếm chỉ về trước, quyền trái song chỉ chặn trên cổ tay phải.

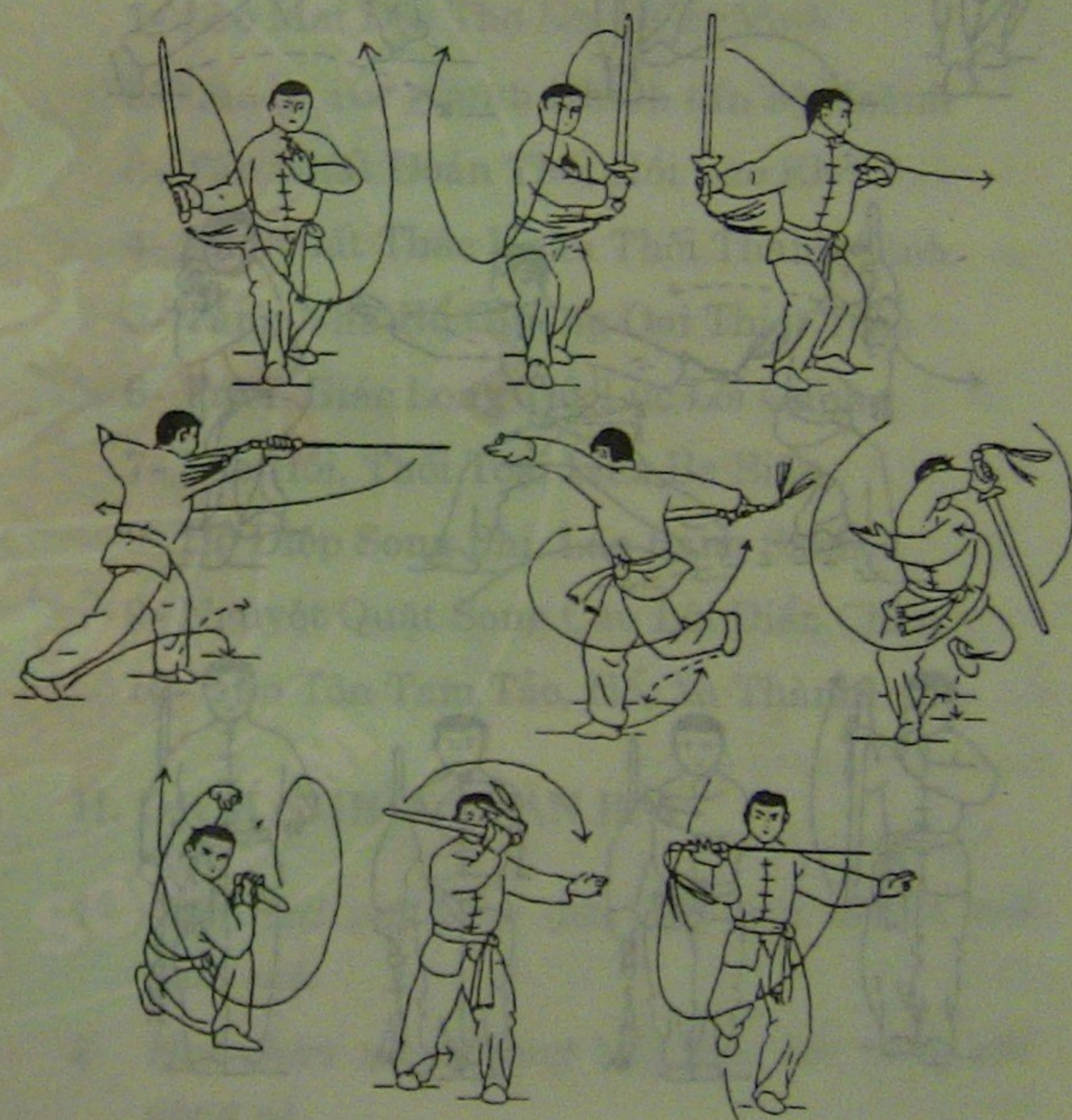
2- Chân trái bước lên phía trước thành xà tự tấn, chân phải bước lên trước tẩu mã tấn đồng thời lắc cổ tay quay kiếm một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ tay kiếm nằm ngang trước ngực, tay trái song chỉ dựng đứng kẹp sát cổ tay phải.

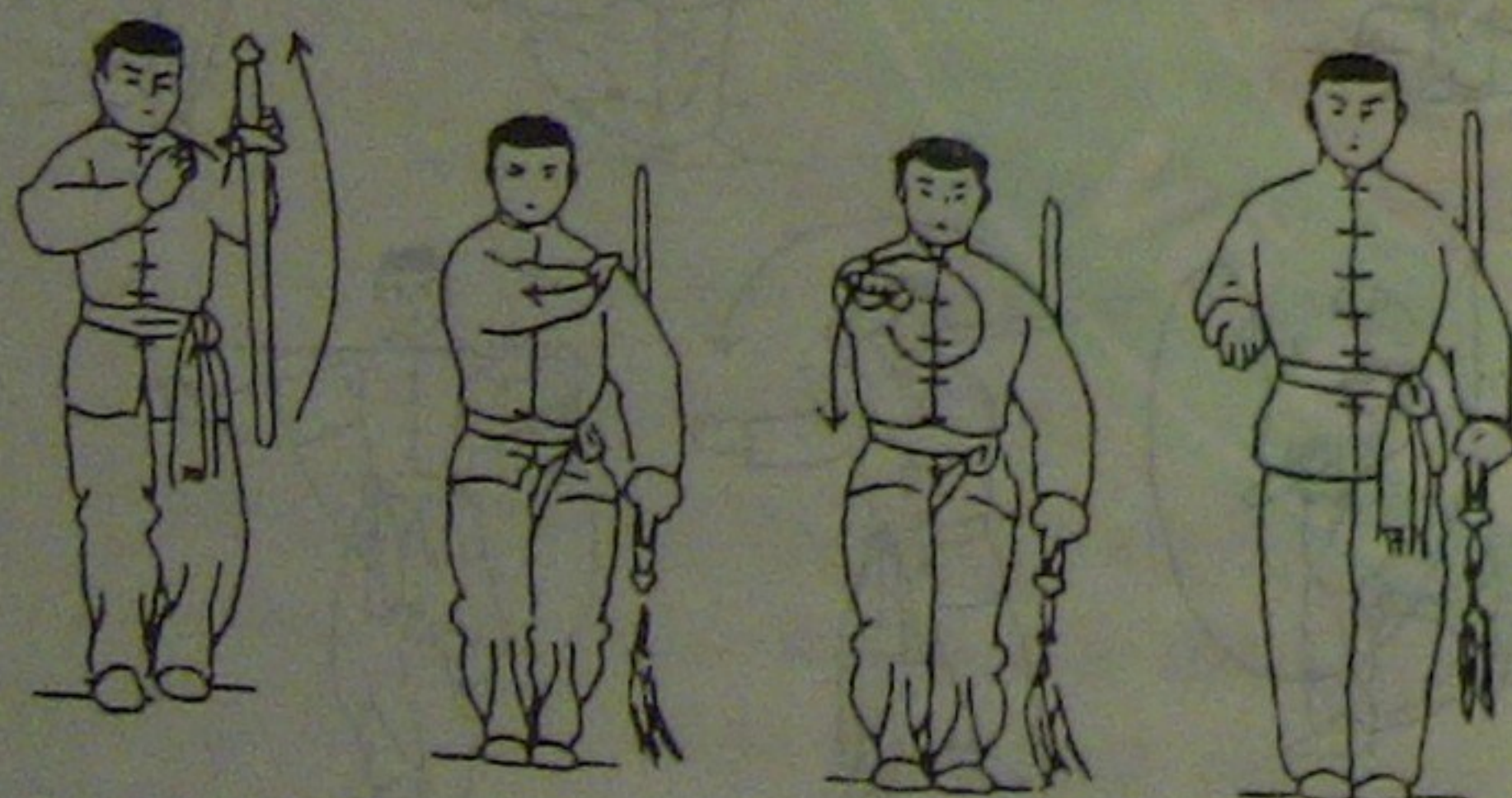
3- Chân phải nhập vào chân trái rồi bước ngang qua phải, chân trái bước lên thành mã tấn trái đồng thời tay kiếm kéo xuống phía chân phải rồi vòng lên ngang ngực (kiếm song song mặt đất, tay úp) quyền trái dưới tay kiếm (ngửa).

4- Chân trái nhập vào chân phải rồi bước ngang qua trái, chân phải bước lên thành mã tấn phải, quyền trái gạt xuống theo chân trái rồi vòng lên ngang ngực (ngửa), tay kiếm ngang ngực.

5- Tay trái nắm cán kiếm kẹp kiếm về lại sau cánh tay trái (dựng đứng). Chân trái nhập lên chân phải thành lập tấn, quyền phải song chỉ từ vai trái chỉ thẳng tới hướng trước.

6- Lắc cổ tay phải nắm quyền phải kéo về hông phải.





LÃO MAI QUYỀN

I. LỜI THIỆU

- 1- Lão Mai Độc Thọ Nhất Chi Vinh
- 2- Lương Lục Kinh Kinh tấn bộ Hoàn
- 3- Tấn Nhất Đoản Thối Hồi Lão Khởi
- 4- Phi Nhất Thác Hoàn Thối Thanh Đình
- 5- Tàng Nha Hồ Giương Oai Thiet Trảo
- 6- Triển Giác Long Tất Lục Lô Oanh
- 7- Lão Hồi, Thối Toạ, Liên Ba Biến
- 8- Hồ Điệp Song Phi, Lão Bạng Sanh
- 9- Nguyệt Quật Song Câu Lô Diển Chấn
- 10- Vân Tôn Tam Tảo, Hồ, Xà Thành.

II. DỊCH NGHĨA TOÀN BÀI

- 1- Cây mai già sống đơn độc một nhánh trở sum suê.
- 2- Hai chân nhẹ nhàng tiến lên, tấn công rồi vòng về.

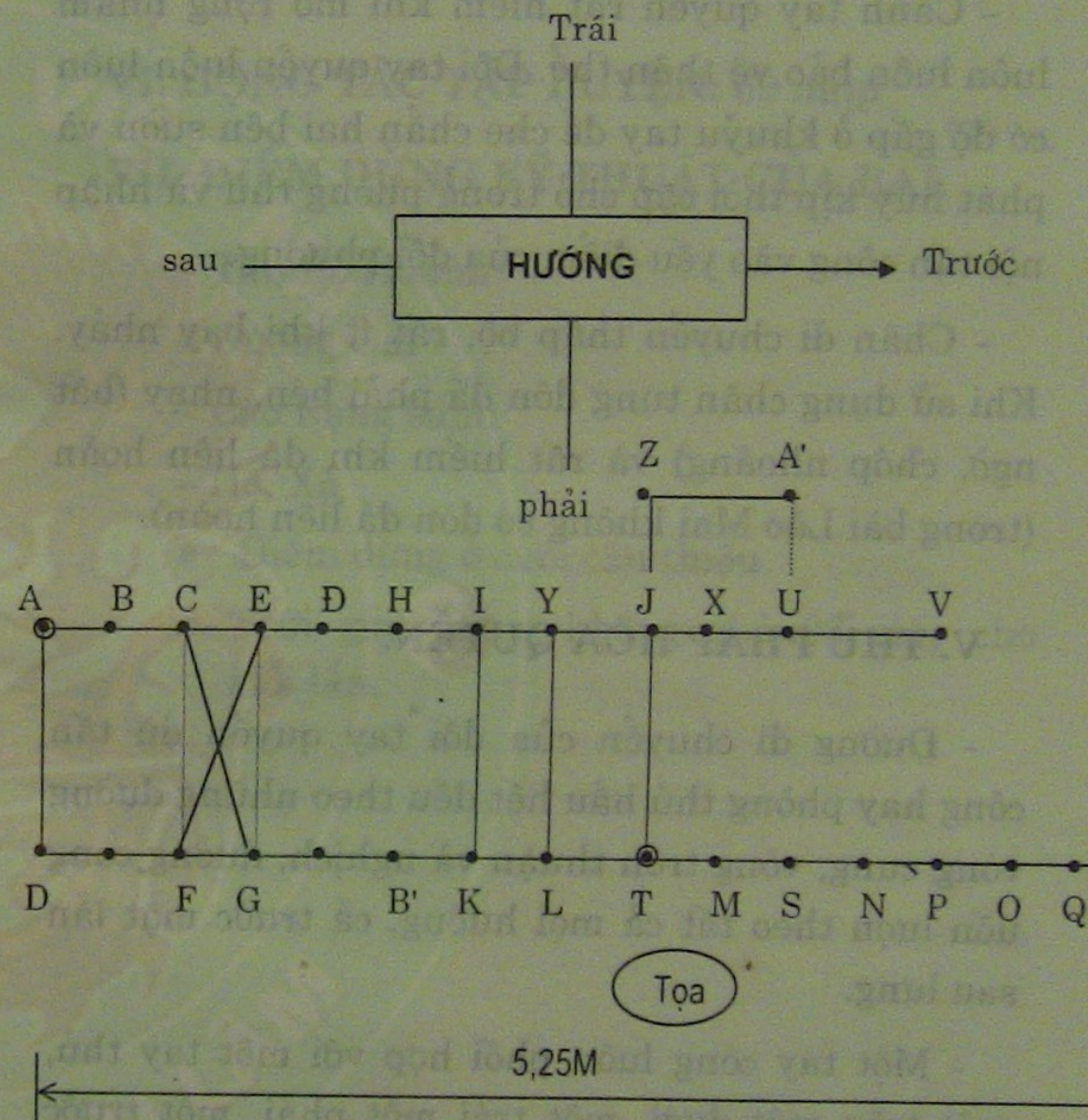
- 3- Trì tán chém một nhát, lui về tư thế khỉ già.
- 4- Bay đá đẩy một tay, lui lại tư thế con chuồn chuồn.
- 5- Hở nhẹ răng, ra oai giương vuốt sắt.
- 6- Rung rung chuyển sừng tấn công hết sức như sấm sét.
- 7- Lão già trở về, lui lại ngồi xuống, hoa sen tàn.
- 8- Đôi bướm cùng bay, vọp già mở đường sống.
- 9- Hai tay móc lên như trăng lưỡi liềm, móc xuống như gong kìm, đá chấn nhanh như sét.
- 10- Tay khoác như mây, chân quét ba lần, xuất chiêu như hổ, rắn.

Kết thúc.

Các đòn ổn định lúc gạt, đỡ đòn đối phương và lúc tấn công trúng đích đối phương đều phát huy mạnh mẽ cương quyền.

Nguyên tắc cương nhu phối triển còn có tác dụng phục hồi thể lực cho người võ sĩ trong quá trình chiến đấu, thi đấu. Năng lực phối triển giữa cương nhu biểu hiện trình độ thăng tiến võ công của người tập.

III. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN



- * Khoảng cách AD = 1,5 lần chiều rộng của vai $\approx 0,7m$
- * A: Điểm xuất phát
- * T: Điểm kết thúc
- * Vạch liến ————— : Đường di chuyển của bàn chân

IV. THỦ BẤT LY THÂN, TÚC BẤT LY ĐỊA.

- Cánh tay quyền rất hiếm khi mở rộng nhằm luôn luôn bảo vệ thân thể. Đôi tay quyền luôn luôn có độ gấp ở khuỷu tay để che chắn hai bên sườn và phát huy kịp thời cặp chỏ trong phòng thủ và nhập nội tấn công vào yếu điểm của đối phương.

- Chân di chuyển thấp bộ, rất ít khi bay nhảy. Khi sử dụng chân tung đòn đá phải bén, nhạy (bất ngờ, chớp nhoáng) và rất hiếm khi đá liên hoàn (trong bài Lão Mai không có đòn đá liên hoàn).

V. THỦ PHÁP HOA QUYỀN.

- Đường di chuyển của đôi tay quyền dù tấn công hay phòng thủ hầu hết đều theo những đường vòng cung, vòng tròn thuận và nghịch, đường cong uốn lượn theo tất cả mọi hướng, cả trước mặt lẫn sau lưng.

- Một tay công luôn phối hợp với một tay thủ, một trên một dưới, một trái một phải, một trước một sau, một co một duỗi...

- Thủ pháp đặc trưng này được gọi là "Bộ Hồng" có tác dụng che kín thân và làm hoa mắt đối

phương. Đây cũng là yếu tố thẩm mỹ nâng cao nghệ thuật múa quyền.

VI. ĐỘNG TÁC TẬP LUYỆN: 69 nhịp

VII. ĐIỂM DỪNG KỸ THUẬT CỦA BÀI.

- Tấn Bộ Hoàn

- Dương Oai

- Lão Bạng sanh

- Hồ, Xà

• Điểm dừng ở cuối câu thiệu.

• Thời gian dừng không quá 03 giây cho mỗi lần.

LÃO MAI QUYỀN

Bái Tổ:

1- Lập tấn nhìn phía trước (Hình 1).

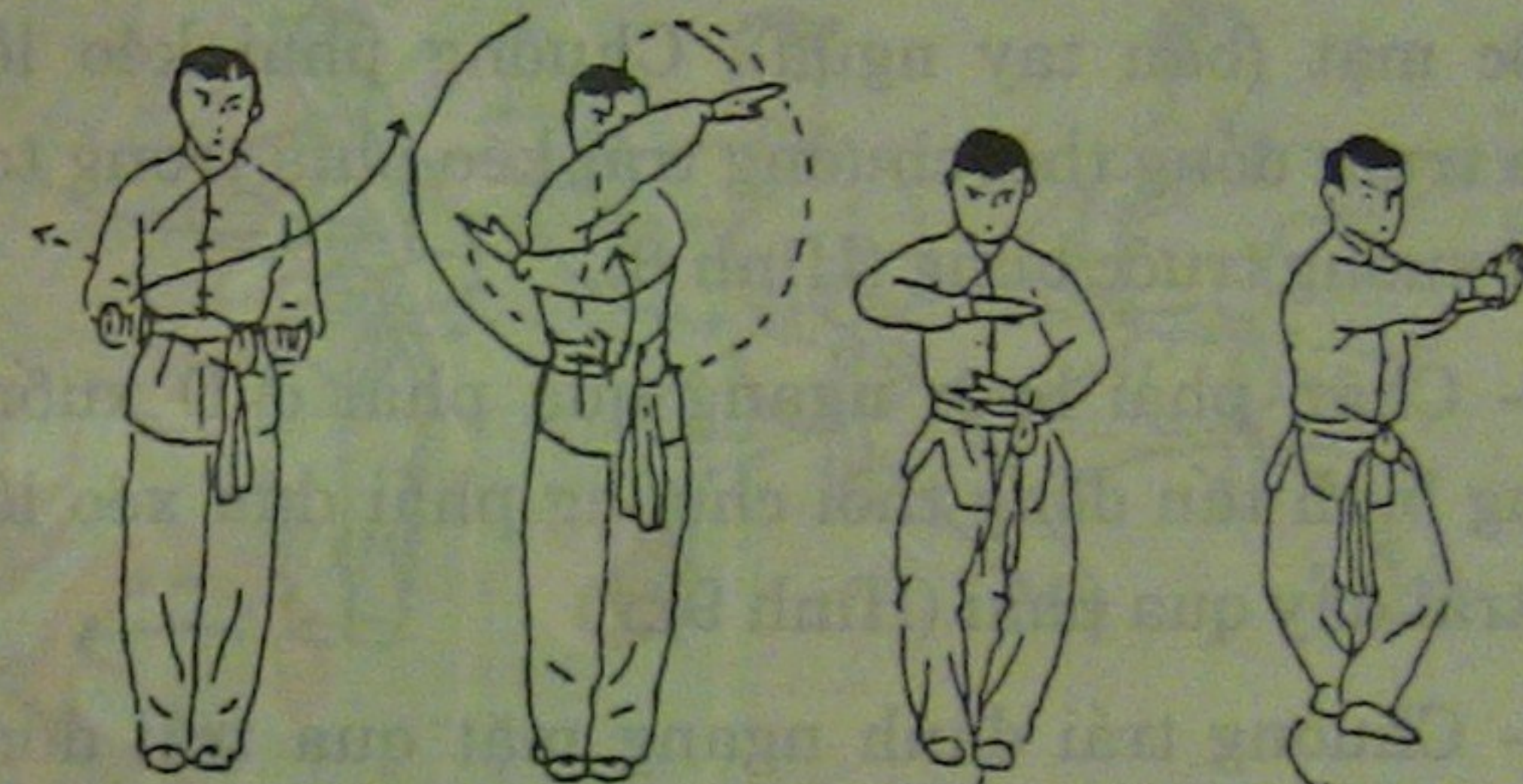
- Nắm tay phải mở ra thành chưởng đưa xéo lên vai trái đồng thời nắm tay trái mở ra thành chưởng đưa xéo dưới nách phải (Hình 2).
- Chưởng phải đưa ngang mặt qua phải rồi vòng xuống bụng (bàn tay úp) đồng thời chưởng trái gạt ngang bụng qua trái rồi vòng lên trước mặt (bàn tay ngửa). Chưởng phải kéo lên trước ngực đồng thời chưởng trái kéo phía trong tay phải xuống trước bụng và rùn người xuống miêu tấn (Hình 3).

2- Chưởng trái đưa lên vai phải qua trái rồi chưởng phải nắm lại thành quyền đặt vào lòng chưởng trái đưa ngang ngực qua trái 45° đồng thời chân trái bước lên phía trước ở điểm B xà tự tấn (Hình 4).

3- Kéo hai tay vào giữa ngực rồi đẩy qua phải 45° đồng thời chân phải bước tới phía trước ở điểm C tẩu mã tấn (Hình 5).

4- Kéo hai tay vào giữa ngực rồi đẩy tới phía trước đồng thời lùi chân phải về phía sau ở A (Hình 6).

5- Rút chân trái về sát chân phải ở A đồng thời xoay cổ tay một vòng từ trên xuống, hai bàn tay nắm lại thành quyền thu về hai bên hông lập tấn (Hình 7).

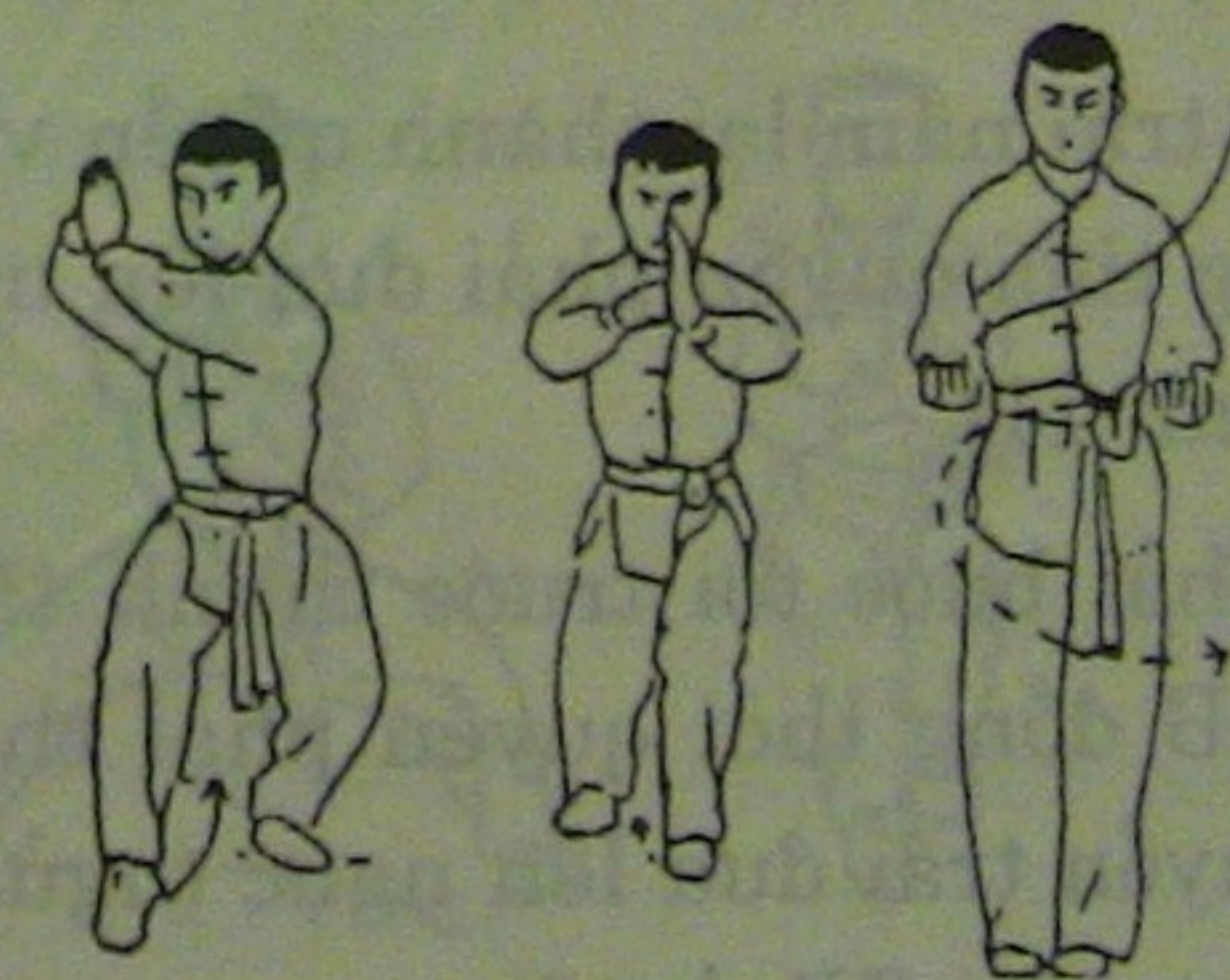


H1

H2

H3

H4



H5

H6

H7

Câu 1. Lão mai độc thọ nhất chi vinh.

1- Nắm tay phải mở thành chưởng đưa xéo lên vai trái đồng thời nắm tay trái mở thành chưởng đưa xéo dưới nách phải.

- Chưởng phải đánh ngang mặt qua phải rồi vòng xuống trước bụng (bàn tay úp), đồng thời chưởng trái gạt ngang bụng qua trái rồi vòng lên trước mặt (bàn tay ngửa). Chưởng phải kéo lên phía trước đồng thời chưởng trái kéo phía trong tay phải xuống trước bụng (Hình 8).

2- Chân phải bước ngang qua phải ở D xuống trung bình tấn đồng thời chưởng phải đưa xéo lên vai trái đẩy qua phải (Hình 9).

3- Chưởng trái đánh ngang mặt qua trái đồng thời chưởng phải nắm lại thành quyền đưa ra sau lưng (Hình 10).

4- Chưởng trái nắm lại thành quyền vòng xuống sau lưng đồng thời quyền phải đưa lên ngang ngực úp xuống (Hình 11).

5- Chân phải bước tới trước thành tẩu mã tấn phải ở điểm B đồng thời quyền phải thu về hông phải, nắm quyền trái đưa lên ngực (ngửa lên), chỏ trái tì vào ngực trái (Hình 12).

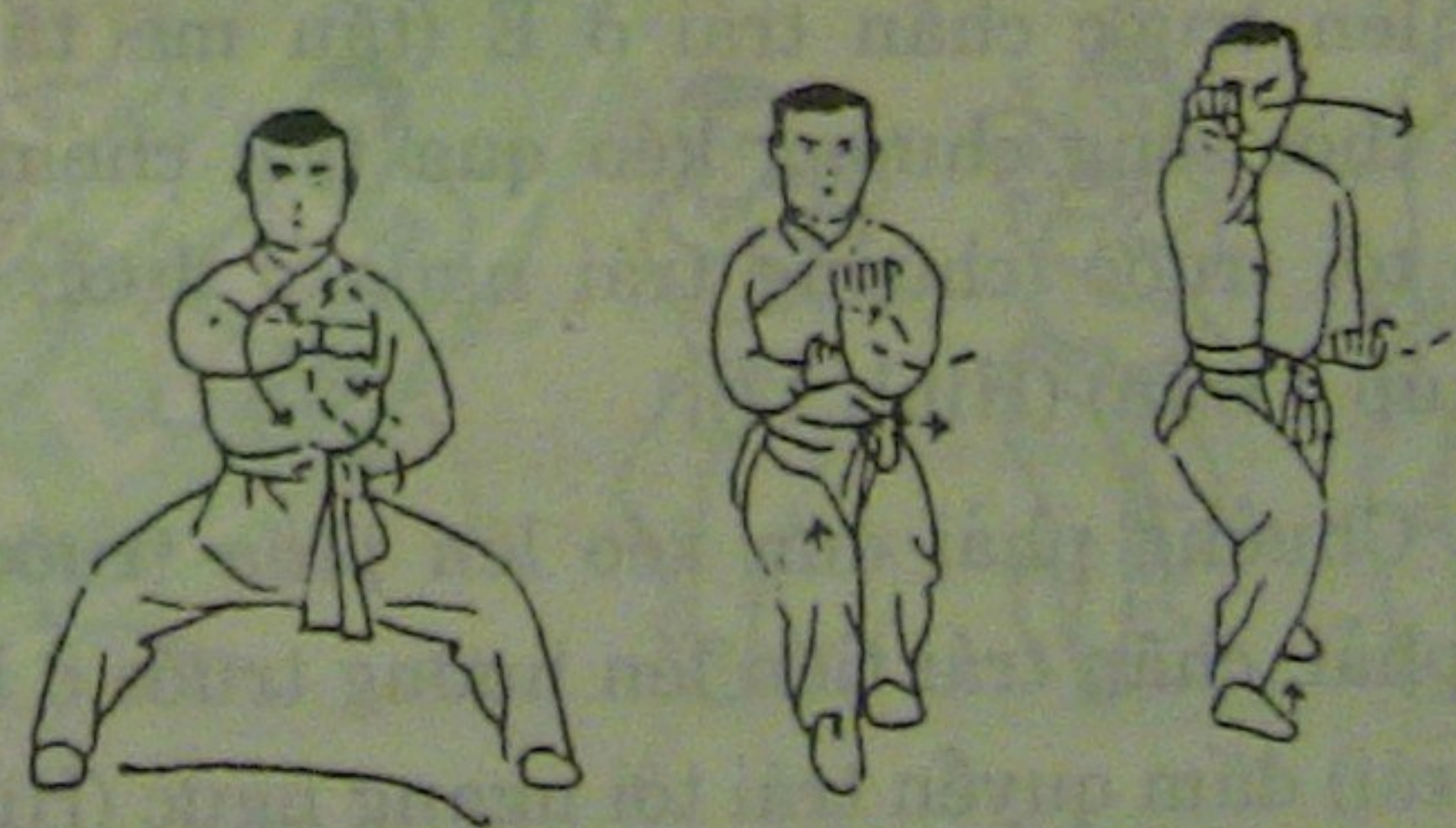
6- Co chân trái, nhún chân phải tung người lên nhảy tới trước, hạ chân trái ở điểm C rồi chân phải hạ xuống trước chân trái ở Đ định tấn phải, đồng thời quyền trái mở thành chưởng đưa lên vai phải đánh qua trái rồi thu về hông trái cùng lúc quyền phải đâm tới trước (Hình 13).



H8

H9

H10



H11

H12

H13

Câu 2. Lương túc khinh khinh tấn bộ hoành.

1- Co tay phải úp quyền lên vai trái rồi rút chân phải về thành tẩu mã tấn phải ở E, đồng thời quyền phải gạt xuống trước đầu gối phải và quyền trái mở thành chưởng đưa lên phía trái đẩy qua ngực phải (Hình 14 - 15).

2- Quyền phải mở thành chưởng đưa lên vai trái cùng với chưởng trái rồi cả hai chưởng đánh qua phải đồng thời với chân phải bước qua hướng phải ở F. Chân trái bước lên trước chân phải ở G (tẩu mã tấn trái) đồng thời song chưởng chém ngang ngực tới trước (chưởng phải ngửa ở dưới, chưởng trái úp ở trên) (Hình 16).

3- Song chưởng đưa qua phải ngang vai đồng thời chân trái bước qua hướng trái ở C. Chân phải bước lên trước chân trái ở E (tẩu mã tấn phải) đồng thời song chưởng kéo qua trái chém ngang ngực tới trước (chưởng trái ngửa ở dưới, chưởng phải úp ở trên) (Hình 17).

4- Chưởng phải đưa xéo lên phía trước khoác qua phải, chân trái tiến lên hướng trước ở H (đỉnh tấn trái) đâm quyền trái tới ngang ngực (Hình 18 - 19). (Giậm chân phải trước khi chân trái tiến lên).

5- Duỗi chân trái ngã người về sau, quyền trái mở thành chưởng đặt trên chưởng phải, đánh hai tay một vòng ngược chiều kim đồng hồ. Xoay người qua trái 180° chân phải đá đảo sơn cước về hướng trước đồng thời cương đao phải chém tới phía trước (Hình 20 - 21).

6- Xoay người tiếp tục qua trái một vòng 36° ngược chiều kim đồng hồ, hạ chân phải xuống hướng hậu ở E (Hình 22), nhìn lại hướng tiền đình tấn trái song chưởng ấn xuống trước bụng chéo nhau (Hình 23).

7- Hai tay kéo lên hai bên dang thẳng ngang vai hai mũi bàn tay chỉ xuống rồi bật lên ấn mạnh hai gốc bàn tay xuống, vận sức vào gốc bàn tay (Hình 24 - 25) mắt nhìn tới trước.



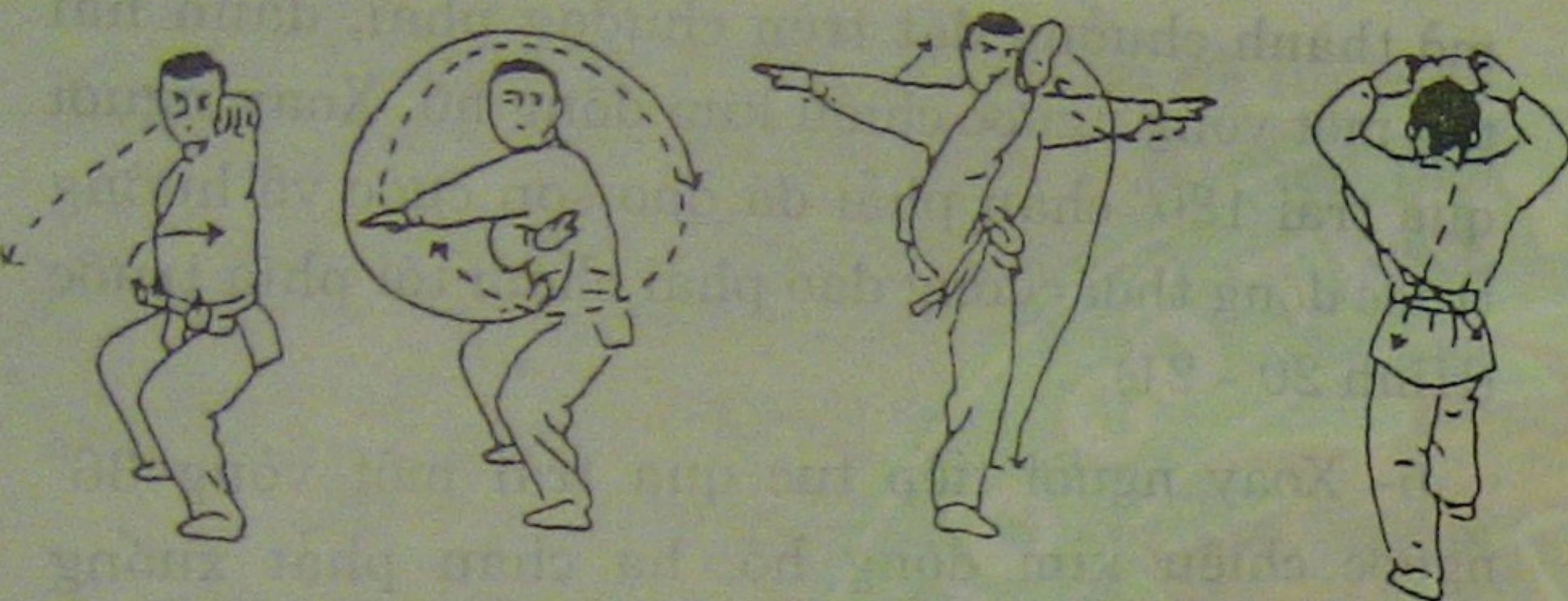
H14

H15

H16

H17

H18

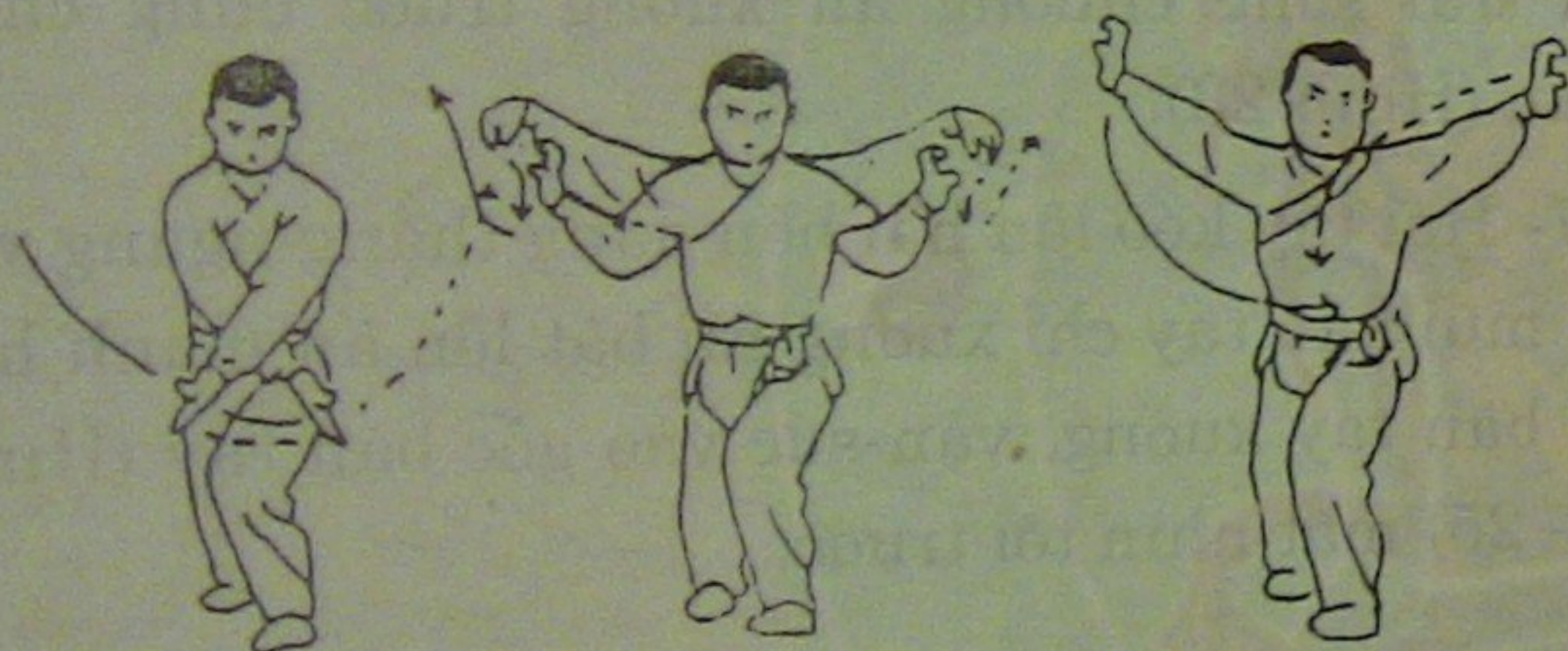


H19

H20

H21

H22



H23

H24

H25

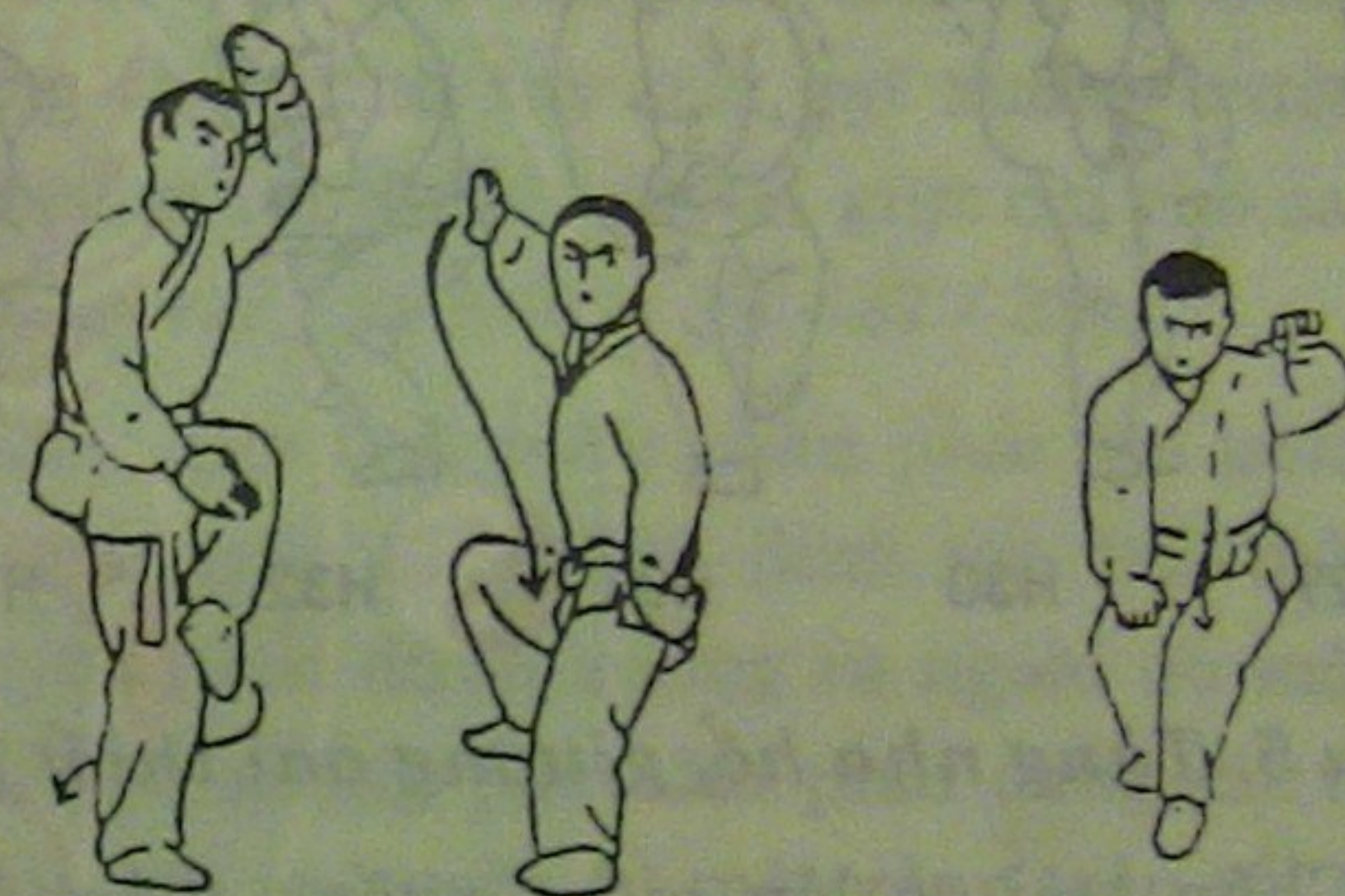
Câu 3. Tấn nhất đoản, thối hồi lão khởi.

1- Kéo gối trái lên đồng thời hai tay chéo nhau trước mặt (kim kê tấn).

2- Đặt chân trái xuống tại H, xoay người qua trái 90^0 , mắt nhìn tới trước. Co chân phải lên thành tấn kim kê tấn đồng thời chém cương đao

tay phải xuống trước chân phải (Hình 27). Rùn người thấp xuống thành mã tấn trái, chưởng phải nắm lại ngón trở thành "phụng nhãn" gõ xuống trước bụng (Hình 28).

4- Ngón trở "phụng nhãn" của bàn tay trái gõ xuống trước bụng rồi kéo hai tay lên ngang ngực (tay trái thấp ở dưới tay phải), mắt nhìn phía trước.



H26

H27

H28

Câu 4. Phi nhất thác, hoàn thối thanh đình.

1- Song quyền đánh một vòng ngược chiều kim đồng hồ đồng thời trụ chân trái kéo gối chân phải lên thành kim kê tấn (Hình 29).

2- Nhún chân tung lên cao đập chân trái thiết tiêu cước về phía trước đồng thời chưởng trái đẩy tới (Hình 30).

3- Hạ chân phải xuống trụ ở H, xoay qua phải 180^0 hạ chân trái về hướng hậu ở E trung bình tấn nhìn phía trước, chưởng trái gạt xuống trước mặt kéo về giữ bên sườn trái, lòng chưởng trái ngửa, chưởng phải đẩy tới phía trước (Hình 31 - 32 - 33).



Câu 5. Tàng nha hổ, gương oai thiết trảo.

1- Chân trái co lên giậm xuống điểm I trước chân phải, cánh tay trái gạt xuống trước ngực, mắt nhìn phía trước.

2- Chân phải tiến lên phía trước ở J trung bình tấn đồng thời cánh tay phải gạt xuống trước ngực. Hai tay nắm lại thành quyền rồi giựt chỗ sang hai bên (Hình 34).

3- Kéo chân phải về sát chân trái ở I rồi hạ thấp người xuống trước chân phải qua phải ở K (khoảng

cách rộng bằng hai lần vai đồng thời quyền phải cũng giữ trên đầu).

4- Chân trái nhập sát chân phải ở K, co chân phải lên giậm xuống điểm L trước chân trái, tay phải gạt xuống trước ngực tay trái vòng xuống chân trái.

5- Chân trái tiến lên phía trước ở M trung bình tấn đồng thời cánh tay trái gạt xuống trước ngực, hai tay nắm lại thành quyền giựt cùi chỏ sang hai bên ngang vai (Hình 35 - 36 - 37 - 38).

6- Xoay qua trái bước chân phải lên phía trước chệch sang trái 45^0 thành đỉnh tấn trái ở N đồng thời quyền phải đánh xuống ra ngoài đủ một vòng tròn rồi gạt xuống phía đùi phải cùng lúc chưởng trái đánh lên ra ngoài đủ một vòng tròn rồi gạt lên quá đầu (Hình 39).

7- Xoay qua trái 180^0 , lùi chân trái lên phía trước ở O duỗi thẳng đồng thời chưởng phải đưa xéo lên vai trái, gạt qua phải vòng xuống trước bụng rồi đẩy lên quá đầu cùng lúc với chưởng trái đưa xéo xuống hông phải gạt qua trái vòng lên ngang mặt rồi đẩy tới phía trước (chưởng trái và phải đều chuyển thành ngũ trảo) (Hình 40 - 41 - 42 - 43).



H34

H35

H36



H37



H38



H39



H40



H41



H42



H43

Câu 6. Triển giác long tất lực lôi oanh

1- Rút chân trái về thành mã tấn trái ở P đồng thời song chưởng hạ xuống hai bên đùi. Kéo song

chưởng lên trước mặt trên tầm mắt, song chưởng biến thành "ngũ chỉ thu đao" chỉ xuống (Hình 44).

2- Giậm chân trái ở P tiến chân phải lên hướng tiền ở Q định tấn phải đồng thời song câu biến thành song chưởng hạ xuống trước bụng rồi đẩy lên bằng hai gốc bàn tay (Hình 45).

3- Xoay hai cổ tay biến song chưởng thành quyền đồng thời xoay qua trái, lùi chân trái lên phía trước ở R. Duỗi chân phải gập chân trái (tả định tấn) giựt hai chỗ về phía trước đầu xoay nhìn phía trước (Hình 46).



H44



H45



H46

Câu 7. Lão hồi, thối toạ, liên ba biến.

1- Chân trái bước qua trước chân phải về điểm O phía sau xà tự tấn đồng thời song chưởng bắt chéo trước bụng rồi vòng lên bàn tay ngựa. Chân phải bước về phía sau ở N trung bình tấn đồng thời

song chưởng hạ xuống trước bụng rồi vòng lên, nắm lại thành quyền chống xuống hai đầu gối (Hình 47) mắt nhìn phía trước.

2- Chân trái bước qua trước chân phải về điểm S phía sau xà tự tấn rồi co chân phải nhảy về phía sau ở điểm T, co chân trái toạ tấn đồng thời song chưởng đánh một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ trước mặt rồi đẩy về phía sau ngang vai (Hình 48 - 49). (Chưởng phải hướng lên chưởng trái để ngửa) ngang ngực.

3- Đứng lên co chân trái tung người lên cao qua phía trái, hạ chân trái ở điểm J đồng thời song chưởng đưa ngang mặt qua vai trái rồi chân phải hạ xuống phía sau ở điểm U định tấn phải đẩy song chưởng hợp nhau về phía trước (chưởng phải dưới, chưởng trái trên tượng hình hoa sen liên ba) (Hình 50).

4- Chân phải nhảy lùi qua phải ở điểm T đồng thời song chưởng đưa qua vai phải. Chân trái hạ xuống phía trước ở điểm S định tấn trái đồng thời song chưởng hợp nhau đẩy tới trước (Hình 51).

5- Chân trái nhảy lùi qua trái ở điểm J đồng thời song chưởng đưa qua vai trái. Hạ chân phải xuống phía trước ở điểm U định tấn phải đồng thời song chưởng hợp nhau đẩy tới trước (Hình 52).

6- Giậm chân phải ở điểm U cùng lúc chưởng phải đưa xéo lên vai trái đánh qua phải rồi thu về hông phải đồng thời chân trái tiến lên trước ở điểm V cùng với quyền trái gạt từ trên cao xuống trước ngực.

Trườn tới định tấn trái, chưởng trái kéo về hông trái đồng thời đẩy chưởng phải tới trước (Hình 53 - 54 - 55).



H47

H48

H49

H50



H51

H52

H53

H54

H55

Câu 8. Hồ điệp song phi, lão bạng sanh.

1- Xoay qua phải bước chân trái qua trước chân phải về phía sau thành xà tự tấn ở điểm X, chân phải bước về phía sau ở điểm Y rồi lùi chân trái qua sau chân phải về phía sau ở điểm I đồng thời song chưởng đánh một vòng tròn rưỡi ngược chiều kim đồng hồ rồi đẩy chưởng phải lên cao, chưởng trái ngửa trước ngực phải (xà tự tấn) (Hình 56).

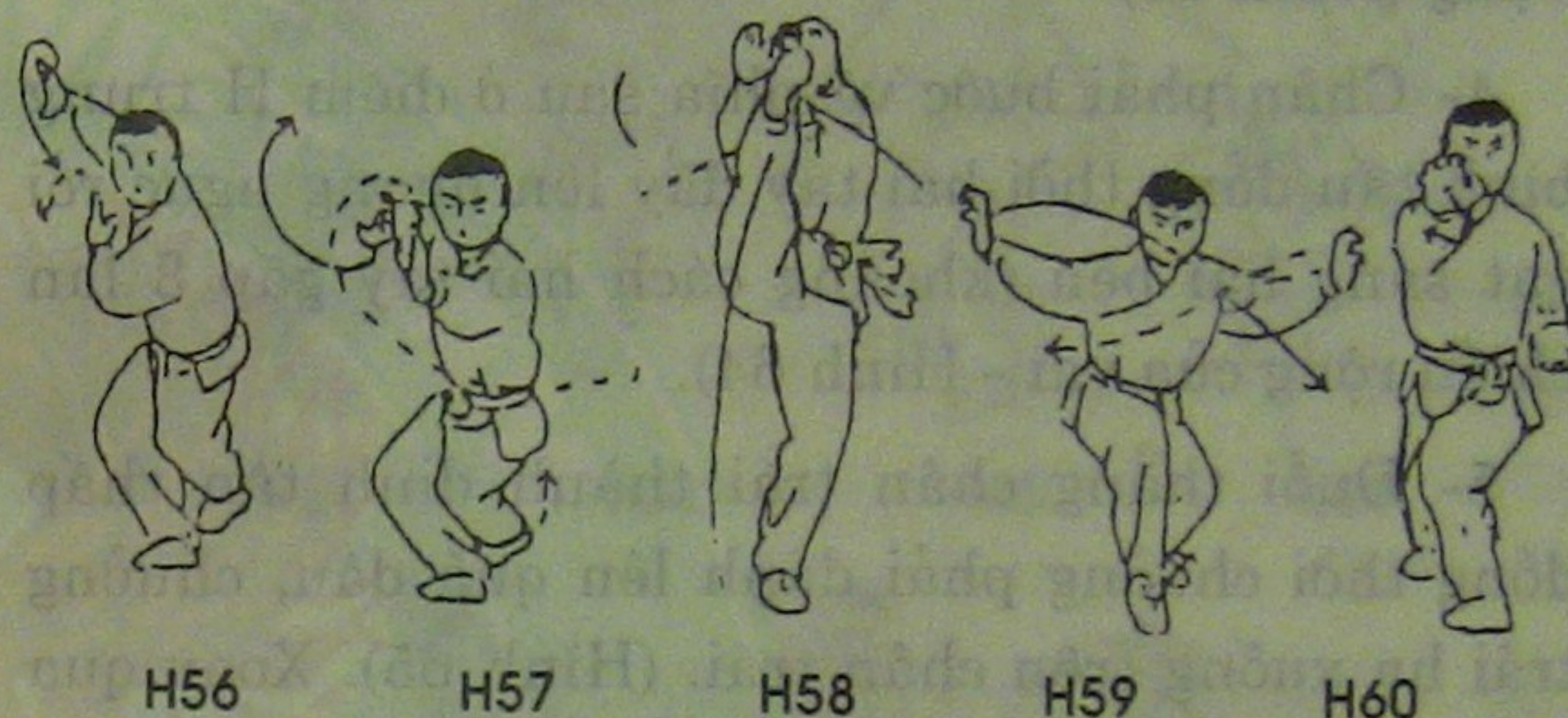
2- Rùn thấp xuống đẩy chưởng trái tới trước cùng với chưởng phải ngửa ở ngực phải (Hình 57).

- Co chân trái, nhún chân phải tung người lên cao đá bay kim tiêu cước chân phải về phía trước trong khi bàn tay phải vươn tới vỗ vào lưng bàn chân phải (Hình 58). Hạ chân trái xuống điểm Y, chân trái ở điểm J tẩu mã tấn, hai nắm tay thu về hai bên hông rồi đâm chéo nhau xuống trước bụng.

- Song quyền mở thành chưởng kéo lên hai bên ngang ngực rồi ấn hai gốc bàn tay xuống ngón tay chỉ lên (Hình 59).

3- Chưởng phải đưa qua vai trái đồng thời chưởng trái kéo xuống hông trái. Giậm chân phải, chân trái tiến lên phía trước ở điểm U đồng thời gạt quyền phải qua phải rồi thu về hông phải, quyền trái gạt xuống trước mặt.

- Trườn tới đỉnh tấn trái đồng thời kéo quyền trái về sau, chưởng phải biến thành ngũ trảo chộp tới trước (Hình 60) rồi kéo giật lại.



Câu 9. Nguyệt quật song câu, lôi điển chấn.

1- Co chân trái, song quyền kéo xuống hông phải, đưa lên vai phải. Nhảy chân trái qua trái ở điểm Z, co chân phải đồng thời song quyền gạt ngang qua trái. Hạ chân phải xuống phía trước ở điểm A' đỉnh tấn phải móc song quyền từ dưới lên phía trước (Hình 61).

2- Co chân phải đồng thời song quyền kéo xuống phía trái rồi đưa lên vai trái. Nhảy chân phải qua phải ở điểm J, co chân trái đồng thời song quyền gạt ngang mặt qua phải. Hạ chân trái xuống phía trước ở điểm U đồng thời đánh móc song quyền từ dưới lên phía trước (Hình 62).

3- Xoay qua phải, chân trái bước qua trước chân phải về phía sau ở điểm Y thành xà tự tấn, hai tay đánh lên quá đầu rồi vòng xuống bắt chéo trước bụng (Hình 63).

4- Chân phải bước về phía sau ở điểm H trung bình tấn đồng thời hai tay đẩy lên ngang ngực rồi gạt sang hai bên (khoảng cách hai tay gấp 3 lần chiều rộng của vai - Hình 64).

5- Duỗi thẳng chân trái thành đỉnh tấn thấp đồng thời chưởng phải đánh lên quá đầu, chưởng trái hạ xuống trên chân trái. (Hình 65). Xoay qua trái đá bằng long cước chân phải về phía trước đồng thời cương đao phải chém từ trái qua phải, trên chân phải, chưởng trái ngửa thủ ở ngực (Hình 66).

6- Chân phải nhảy sang phải ở điểm L, tiến chân trái lên điểm M thành đỉnh tấn trái đồng thời song quyền đánh một vòng thuận chiều kim đồng hồ trước mặt rồi đánh ngang song quyền tới phía trước (âm, dương Hình 67).

Câu 10. Vân tôn tam tảo, hổ, xà thành.

1- Xoay qua phải bước chân trái qua trước, chân phải ra phía sau ở điểm K thành xà tự tấn hai tay đánh nghịch nhau, tay phải lên tay trái xuống đủ

một vòng tròn tay trái chém xuống tay phải thủ ở trán (Hình 68).



H61 H62 H63 H64



H65 H66 H67

- Xoay qua phải một vòng quét mạnh gót chân phải về phía sau ở B' sau chân trái đồng thời hai tay đánh nghịch nhau tay trái đánh lên tay phải đánh xuống đủ một vòng tròn rồi tay phải chặn xuống trước bụng, tay trái thủ ở vai phải (Hình 69).

- Co chân phải nhảy lên phía trước ở L, chân trái tiến lên phía trước ở điểm M thành đỉnh tấn trái

đồng thời song quyền đánh một vòng tròn thuận chiều kim đồng hồ rồi đánh ngang tới phía trước (Hình 70).

2- Đánh như H68 - 69 - 70 của phần 1.

3- Đánh như H 68 - 69 của phần 1.

4- Chân phải giậm mạnh ở T với trung bình tấn, chưởng trái đánh lên qua trái đồng thời quyền phải thu về hông phải rồi thu quyền trái về hông trái quyền phải dậm xuống trước bụng (Hình 71 - 72 - 73).

5- Giậm chân phải ở T, tiến chân trái lên phía trước thành tẩu mã tấn trái ở S, cầm chỏ trái xuống trườn tới thành đỉnh tấn trái, chưởng trái thu về hông trái đồng thời chưởng phải ngửa dậm tới phía trước rồi xoay cổ tay úp chưởng phải dậm tới (Hình 74 - 75 - 76).

6- Xoay qua phải, chân trái bước qua trước chân phải về L ở phía sau thành xà tự tấn, hai tay đánh nghịch nhau tay phải lên tay trái xuống đủ một vòng tròn rồi tay trái chém xuống phía trước, tay phải thủ ở trán (Hình 77).

7- Xoay qua phải nhìn lại phía trước với tẩu mã tấn phải, hai tay đánh nghịch nhau, tay phải lên tay trái xuống đủ một vòng tròn thì chưởng phải

úp xuống trước ngực, chưởng trái ngửa lên trước bụng (Hình 78 - 79 - 80).



Bái tổ (khoá quyền).

1- Chân trái bước lên điểm M thành xà tự tấn đồng thời chưởng trái đánh lên qua trái, nắm quyền phải đặt vào lòng chưởng trái (Hình 81).

2- Chân phải bước lên điểm S thành tẩu mã tấn phải đồng thời kéo hai tay về ngực rồi đẩy sang phải (Hình 82).

3- Lùi chân phải về phía sau ở T đồng thời kéo hai tay về ngực rồi đẩy tới phía trước (Hình 83).

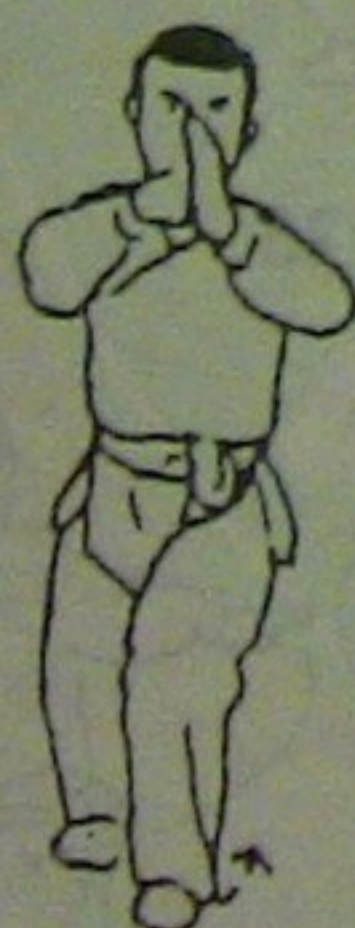
4- Lùi chân trái về sát chân phải ở T đồng thời xoay hai cổ tay một vòng tròn từ trên xuống rồi hai nắm tay quyền thu về thủ hai bên hông với lập tấn (Hình 84).



H81



H82



H83



H84

THÁI SƠN THẢO PHÁP

I. LỜI THIỆU

Bái Tổ Thái Sơn Thảo Pháp

- 1- Thái Sơn, trích thủy, địa xà liên.
- 2- Thương thượng, lộng ky lân, thoái bạch viên.
- 3- Huy ky, độc giác, trung bình hạ.
- 4- Thương thích, đại đẳng, tấn thừa thiên.
- 5- Hối đầu trực chỉ, liên tam thích.
- 6- Đồng tân, thuận thế, giáng vân biên.
- 7- Tẩu độc thố, Trưng sơn, hoành, giáng kiếm.
- 8- Linh miêu mai phục, tấn thích ngư.
- 9- Thừa châu, bố địa, khai côn thích.
- 10- Hối tiểu, kim kê, đả trung lang.
- 11- Phi phong, tẩu võ, khai ngư giác.
- 12- Tiểu tử, tam phiên, giá mã an.
- 13- Bái tổ sư, lập như tiên.

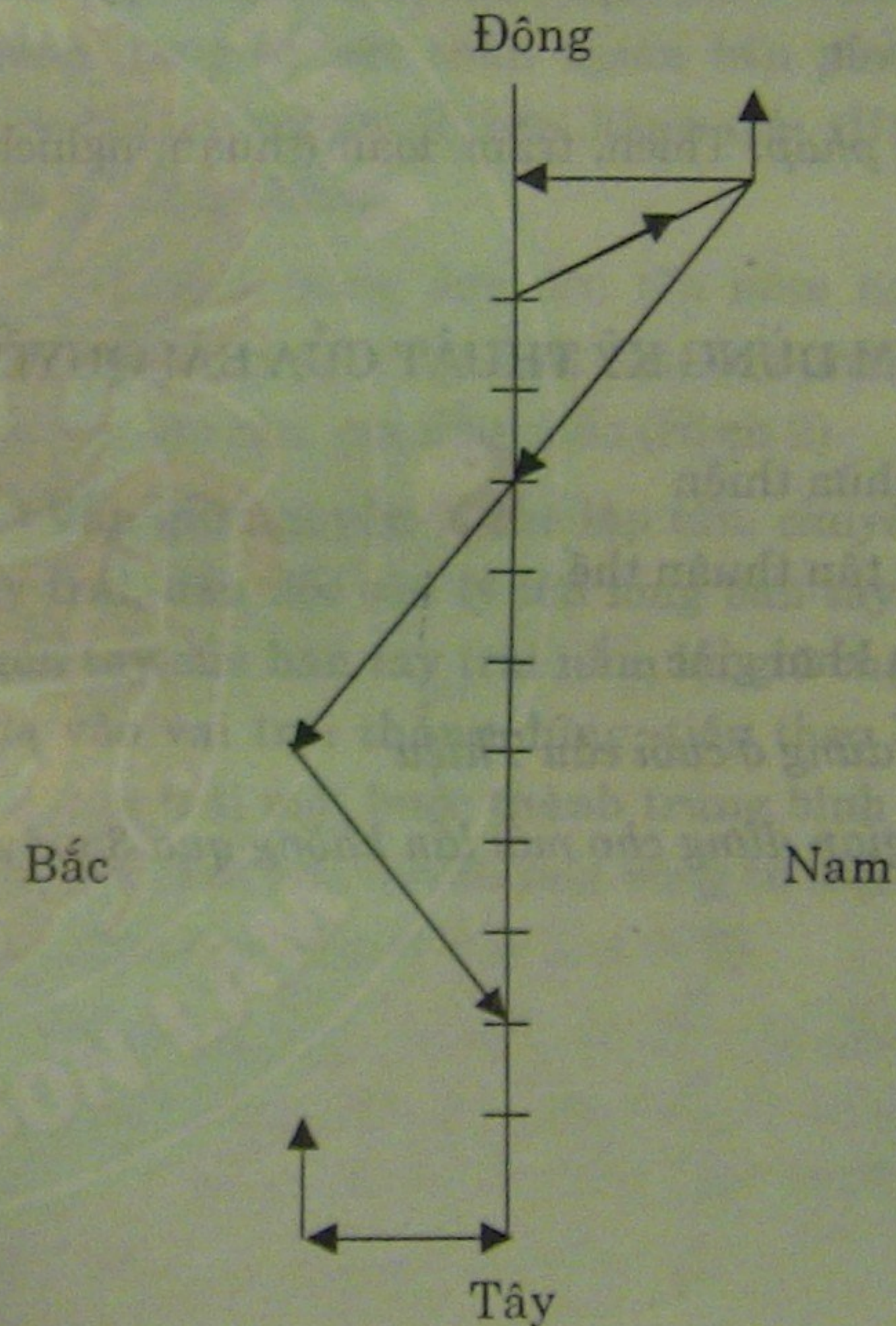
II. CHÚ GIẢI LỜI THIỆU.

- 1- Thế "Thái sơn trích thủy" (giọt nước núi Thái) liền với thế địa xà (con rắn đất).
- 2- Thế "Thương thượng long kỵ" (đầu ngọn thương mà cũng là lưỡi cuốn) lui gần khu vườn trồng.
- 3- Tia sáng lưỡi cuốn như con vật một sừng trong thế "trung bình hạ".
- 4- Đâm lên, nhảy mạnh như tiến lên trời.
- 5- Ngoảnh lại, ngắm thẳng đâm liền ba bận.
- 6- Thuận thế "Lã Đồng Tân" (tên vị tiên) ngăn ven mây.
- 7- Chạy thế "độc thỏ" (con thỏ đơn độc), ngọn núi Trưng xoay ngang lưỡi kiếm.
- 8- Thế "con mèo linh mai phục" rồi tiến thế "đâm trâu".
- 9- Ra roi đâm thế "thừa châu bố địa" (theo hạt châu rơi vãi dưới đất).
- 10- Trở về thế "tiểu kim kê" (con gà vàng nhỏ) đánh ngọn "trung lan".
- 11- Bay như gió, chạy như mưa, ra thế "sừng trâu".

12- Thế "tiểu tử tam phiên" (đứa trẻ quậy phá ba bận) rồi ung dung lên ngựa...

13- Bái tổ sư, đứng như trước.

III. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỂN



III. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN.

a- Động tác tập luyện: 52 nhịp

b- Tấn pháp: đỉnh tấn, trung bình tấn, xà tấn, hạ mã tấn, tẩu mã tấn, hạc tấn.

c- Kỹ thuật côn: đập, đâm, đỡ, chặn, bẫy, loan côn, quét, vót.

d- Kiếm pháp: Thích, trảm, loan (thuận, nghịch), vót, đỡ.

IV. ĐIỂM DỪNG KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN.

1. Tấn thừa thiên
2. Đồng tâm thuận thế
3. Ngưu khai giác

* Điểm dừng ở cuối câu Thiệu

* Thời gian dừng cho mỗi lần không quá 3 giây.

THÁI SƠN CÔN

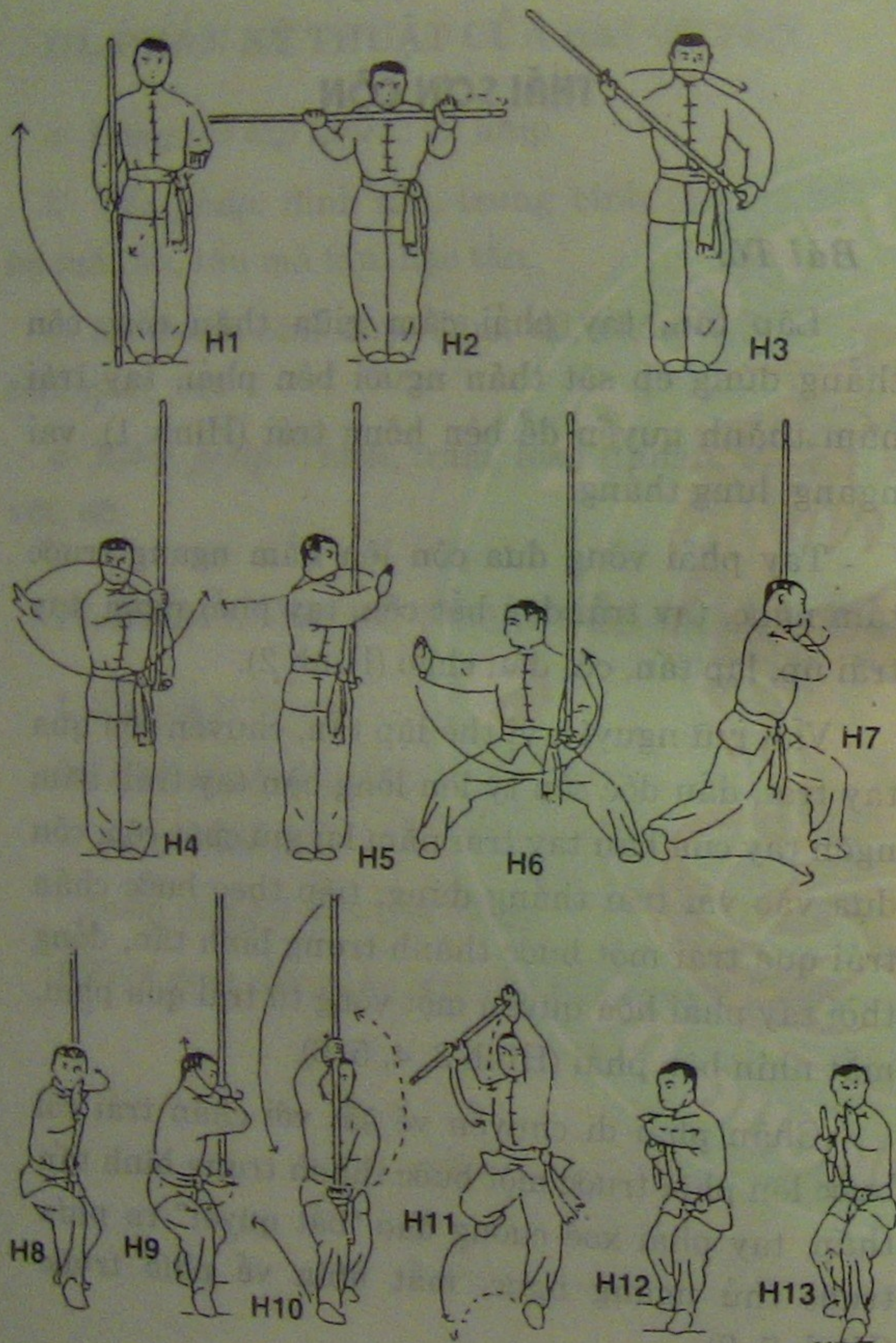
Bái Tổ:

- Lập tấn, tay phải cầm giữa thân côn, côn thẳng đứng ép sát thân người bên phải, tay trái nắm thành quyền để bên hông trái (Hình 1), vai ngang, lưng thẳng.

- Tay phải vòng đưa côn lên nằm ngang trước tâm ngực, tay trái đón bắt côn, tay phải ngửa, tay trái úp, lập tấn, cúi đầu chào (Hình 2).

- Vẫn giữ nguyên vị thế lập tấn, chuyển côn qua tay trái, đầu đốc côn tỳ lên lòng bàn tay trái, nắm ngón tay của bàn tay trái nắm lại giữ chặt côn, côn dựa vào vai trái thẳng đứng, tiếp theo bước chân trái qua trái một bước thành trung bình tấn, đồng thời tay phải hoa quyền một vòng từ trái qua phải, mắt nhìn bên phải (Hình 3, 4, 5, 6).

- Chân phải di chuyển về sát với chân trái rồi bước lên phía trước một bước thành trung bình tấn thấp, tay phải xoè cương đao "bắt quyết" ra phía trước thủ ngang ngực, mắt nhìn về phía trước (Hình 7, 8).



- Tay phải đưa vào nắm 1/3 phần côn từ đốc lên rồi hai tay đưa thẳng côn ra phía trước, tiếp theo hai tay đưa côn vào góc đốc côn lên vai phải, chân trái nhảy chuyển tới trước một bước thành trảo mã tấn trái, tay trái đưa ra trước nắm côn và úp lòng bàn tay xuống đất, cách đầu côn 1/3, mắt nhìn phía trước, côn nghiêng 1 góc khoảng 30° (Hình 9, 10, 11, 12, 13).

Câu 1. Thái sơn trích thủy địa xà liên.

- Từ bộ vị trảo mã tấn trái, chân phải bước tới phía trước đồng thời hạ đầu côn tay trái, đánh đầu côn tay phải từ sau ra trước, từ trên xuống, đặt chân phải xuống thành trung bình tấn thấp, tiếp theo chuyển người về phía sau thành đinh tấn trái, hai tay đâm đầu côn phải xuống nghiêng theo thân mình, mắt nhìn phía trước (Hình 14, 15, 16, 17).



- Từ bộ vị đình tấn trái hạ người ngồi xuống, trọng lượng dồn vào chân trái đồng thời tay phải ở trước đánh côn một vòng ngược chiều kim đồng hồ, đầu côn dừng sát đất, tay trái ở sau nắm côn thủ trước mặt, mắt nhìn phía trước (Hình 18).

Câu 2. Thương thượng, lộng ky lân, thoái bạch viên

- Từ bộ vị hạ mã tấn chuyển lên thành trung bình tấn đồng thời tay phải đâm đầu côn từ dưới hướng lên và ra trước, mắt nhìn phía trước (Hình 19).

- Chân trái bước tới trước thành trung bình tấn, hai tay nắm côn đưa về phía sau vai phải, côn nghiêng 1 góc khoảng 30^0 , mắt nhìn phía trước (Hình 20).



H19

H20

H21

H22

- Chân phải bước tới trước một bước và chuyển người thành đình tấn trái đồng thời tay phải đánh đầu côn phải từ sau ra trước, từ trên xuống dưới, côn nghiêng theo thân người, mắt nhìn phía trước (Hình 21, 22).

Câu 3. Huy ky, độc giác, trung bình hạ.

- Từ bộ vị đình tấn trái chuyển thành đình tấn phải đồng thời đâm đầu côn tay phải xiên xuống sát đất, tiếp theo bước chân trái lên phía trước một bước thành trung bình tấn đồng thời hai tay đưa côn thủ gần vai phải nghiêng 1 góc khoảng 45^0 ra phía sau. Mắt nhìn phía trước (Hình 23, 24).



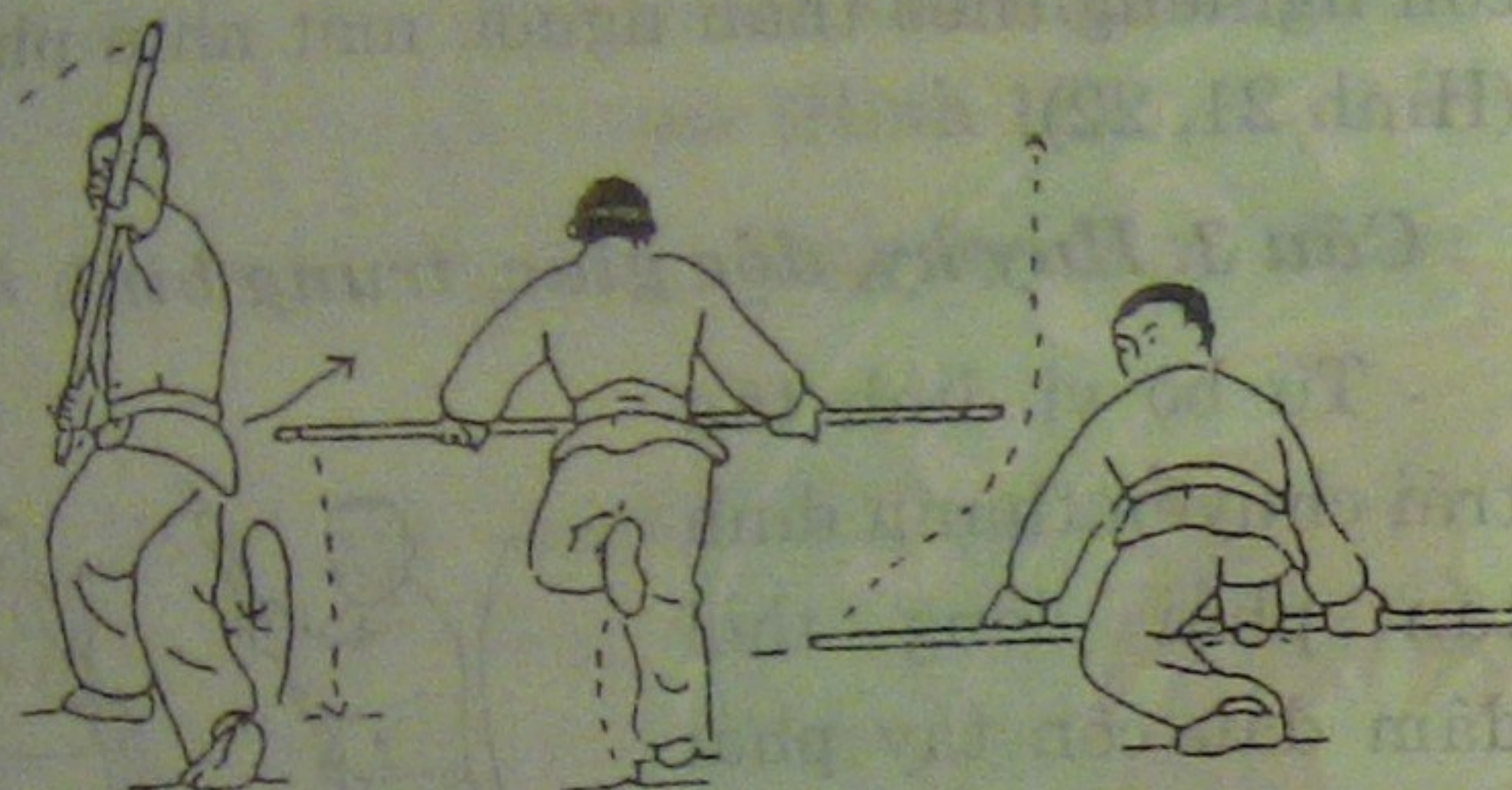
H23

H24

- Chân phải bước lên sau chân trái thành xà tấn nghịch đồng thời hai tay nắm côn đâm về phía trước, xiên lên 1 góc khoảng 45^0 , tay trái trên, trước; tay phải dưới, sau. Mắt nhìn theo đầu côn trái phía trước (Hình 25).

- Chân phải nhảy về phía sau một bước, ngồi xuống, trọng lượng toàn thân dồn trên chân phải.

Hai tay nắm côn đặt nằm ngang sát mặt đất hướng ra sau, phần ngực đối hướng phải, lưng đối hướng trái, mắt nhìn về phía trước (Hình 26, 27).



H25

H26

H27

Câu 4. Thượng thích đại đẳng tấn thừa thiên.

- Từ bộ vị ngồi dồn trọng lượng toàn thân trên chân phải chuyển thành hạ mã tấn (hình thức giống trung

bình tấn thật thấp, trọng tâm nằm giữa hai chân), đồng thời hai tay đâm ngược đầu côn trái xiên lên 1 góc 45° về phía



H28

H29

H30

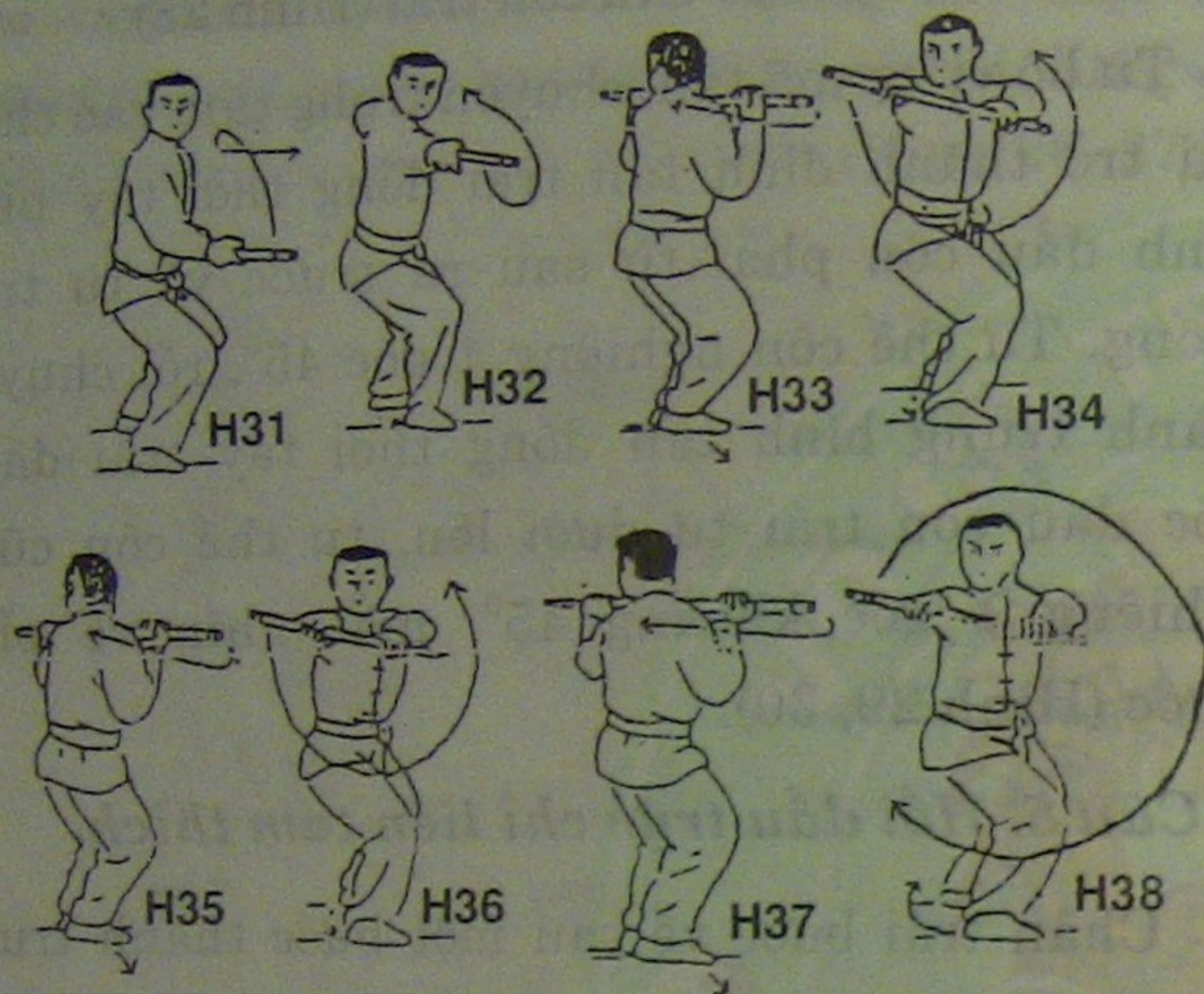
trước, mắt nhìn theo đầu côn trái (Hình 28).

- Từ bộ vị hạ mã tấn, chuyển trọng tâm vào chân trái trở thành đình tấn trái đồng thời tay phải đánh đầu côn phải từ sau ra trước và từ trên xuống. Tư thế côn nghiêng 1 góc 45° , rồi chuyển thành trung bình tấn đồng thời tay trái đánh móc đầu côn trái từ dưới lên, tư thế côn cũng nghiêng 1 góc khoảng 45° , mắt nhìn về phía trước (Hình 29, 30).

Câu 5. Hồi đầu trực chỉ liên tam thích.

- Chân trái bước về sau một bước thành trung bình tấn phía sau, đồng thời tay phải ở sau đánh thẳng đầu côn phải từ sau ra trước và từ trên xuống, vị thế côn nằm ngang tầm thắt lưng, mắt nhìn phía trước (Hình 31).

- Chân trái di chuyển tới ép sát vào chân phải thành miêu tấn, sau đó liền bước chân phải tới thành trung bình tấn phía trước, đồng thời hai tay cầm côn xoay đầu côn phải một vòng thuận chiều kim đồng hồ rồi đâm thẳng ra phía trước, côn thẳng ngang tầm vai, mắt nhìn trước. (Động tác này được thực hiện 3 lần giống nhau - "liên tam thích") (Hình 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38).

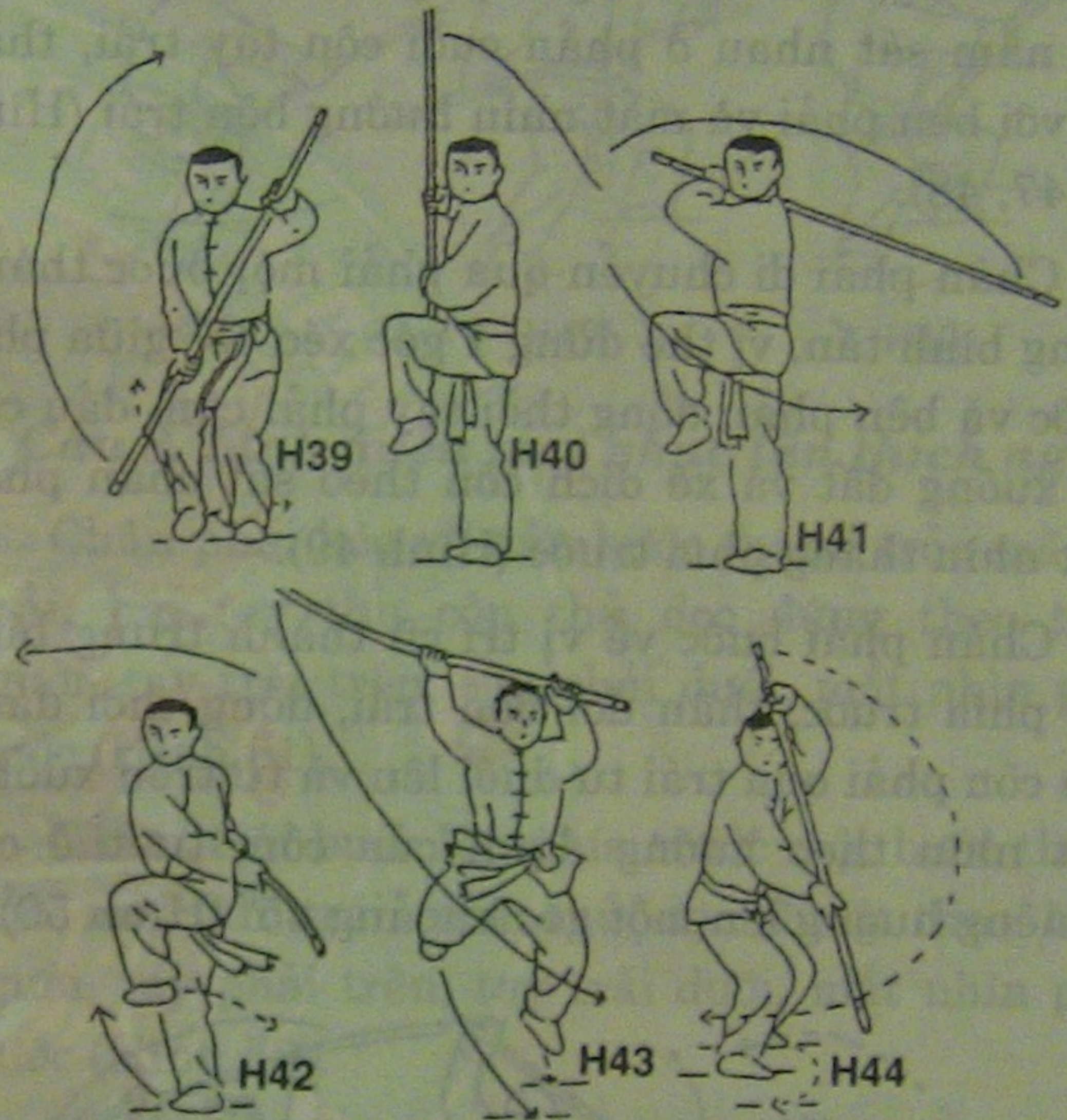


Câu 6. Đồng tâm thuận thế gián vân biên.

- Chân phải nhảy về sau một bước, chân phải làm trụ, chân trái co cao gối thành hạc tấn, phía sau hai tay nắm lại gần sát nhau phần cuối côn tay trái, côn gác trên vai phải, mắt nhìn phía trước (Hình 39, 40, 41).

- Chân trái hạ xuống phía trước thành trung bình tấn đồng thời hai tay cầm côn quơ một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ và tiếp bước chân phải lên phía trước thành hạ mã tấn, dừng côn và thủ côn nghiêng một góc 45^0 , đầu côn phải hướng

xuống đất, tay trái thủ phần côn trái trên đầu, mắt nhìn phía trước (Hình 42, 43, 44).



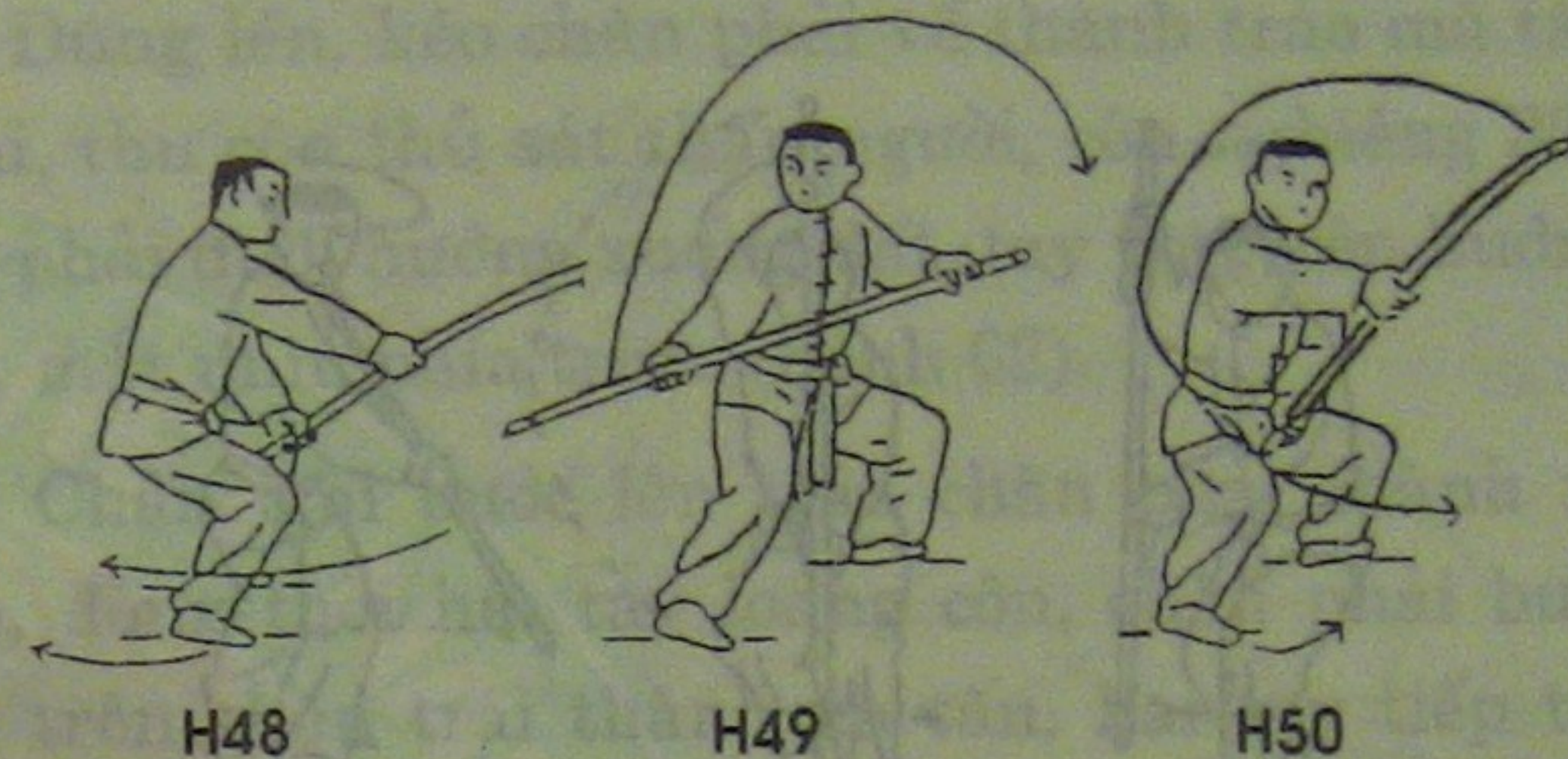
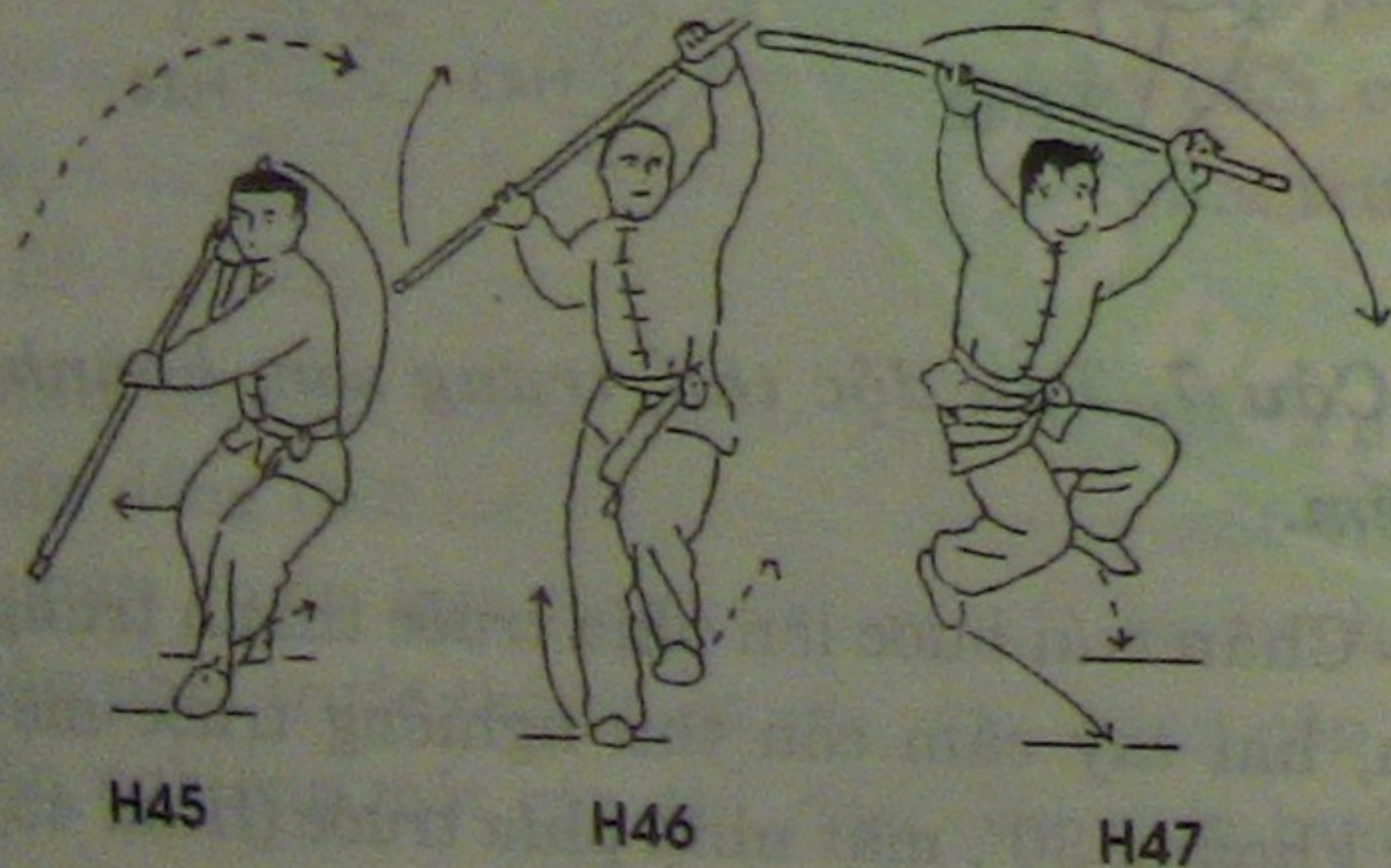
Câu 7. Tẩu độc thố, trưng sơn, hoành gián kiếm.

- Chân trái bước lên phía trước thành trung bình tấn, hai tay cầm côn thủ nghiêng trước mặt một góc khoảng 30^0 , mắt nhìn phía trước (Hình 45).

- Chân phải bước tiếp lên phía trước thành trung bình tấn, đồng thời hai tay cầm côn đánh từ trên xuống, côn nghiêng một góc khoảng 45^0 , hai tay nắm sát nhau ở phần cuối côn tay trái, thân đối với bên phải và mắt nhìn hướng bên trái (Hình 46, 47, 48).

- Chân phải di chuyển qua phải một bước thành trung bình tấn, vị thế đứng 1 góc xéo 45^0 giữa phía trước và bên phải, đồng thời tay phải cầm đầu côn chỉ xuống đất và xê dịch côn theo sát chân phải, mắt nhìn thẳng phía trước (Hình 49).

- Chân phải bước về vị trí cũ thành trung bình tấn phía trước, thân đối bên trái, đồng thời đánh đầu côn phải qua trái từ dưới lên và từ trên xuống, mắt nhìn theo hướng đánh của côn, tư thế côn nghiêng hướng lên một góc khoảng 45^0 (Hình 50).

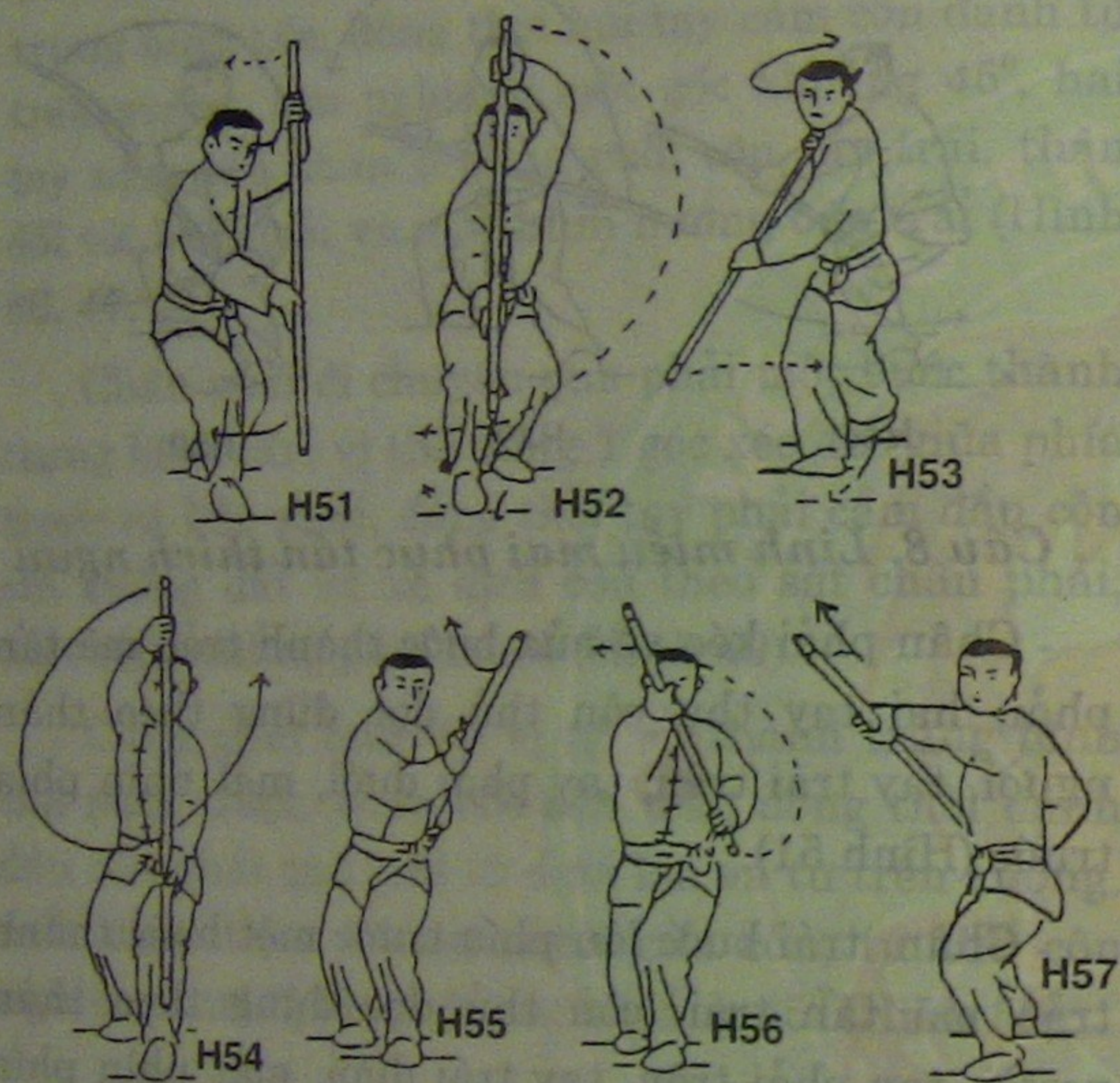


Câu 8. Linh miêu mai phục tấn thích ngư

- Chân phải kéo về nửa bước thành trảo mã tấn phải, hai tay thu côn thủ dọc đứng theo thân người, tay trái trên, tay phải dưới, mắt nhìn phía trước (Hình 51).

- Chân trái bước lên phía trước một bước thành trảo mã tấn trái, côn thủ dọc đứng theo thân người, tay phải trên, tay trái dưới, mắt nhìn phía trước (Hình 52).

- Từ bộ vị trảo mã tấn trái chuyển thành đinh tấn trái đồng thời tay phải đánh đầu côn phải vòng ra sau, xuống dưới rồi vớt lên đâm ra trước, tiếp theo tay trái đánh vớt đầu côn trái từ sau ra trước từ dưới lên trên rồi đâm tới, côn nghiêng một góc khoảng 30^0 , mắt nhìn phía trước (Hình 53, 54, 55, 56, 57).

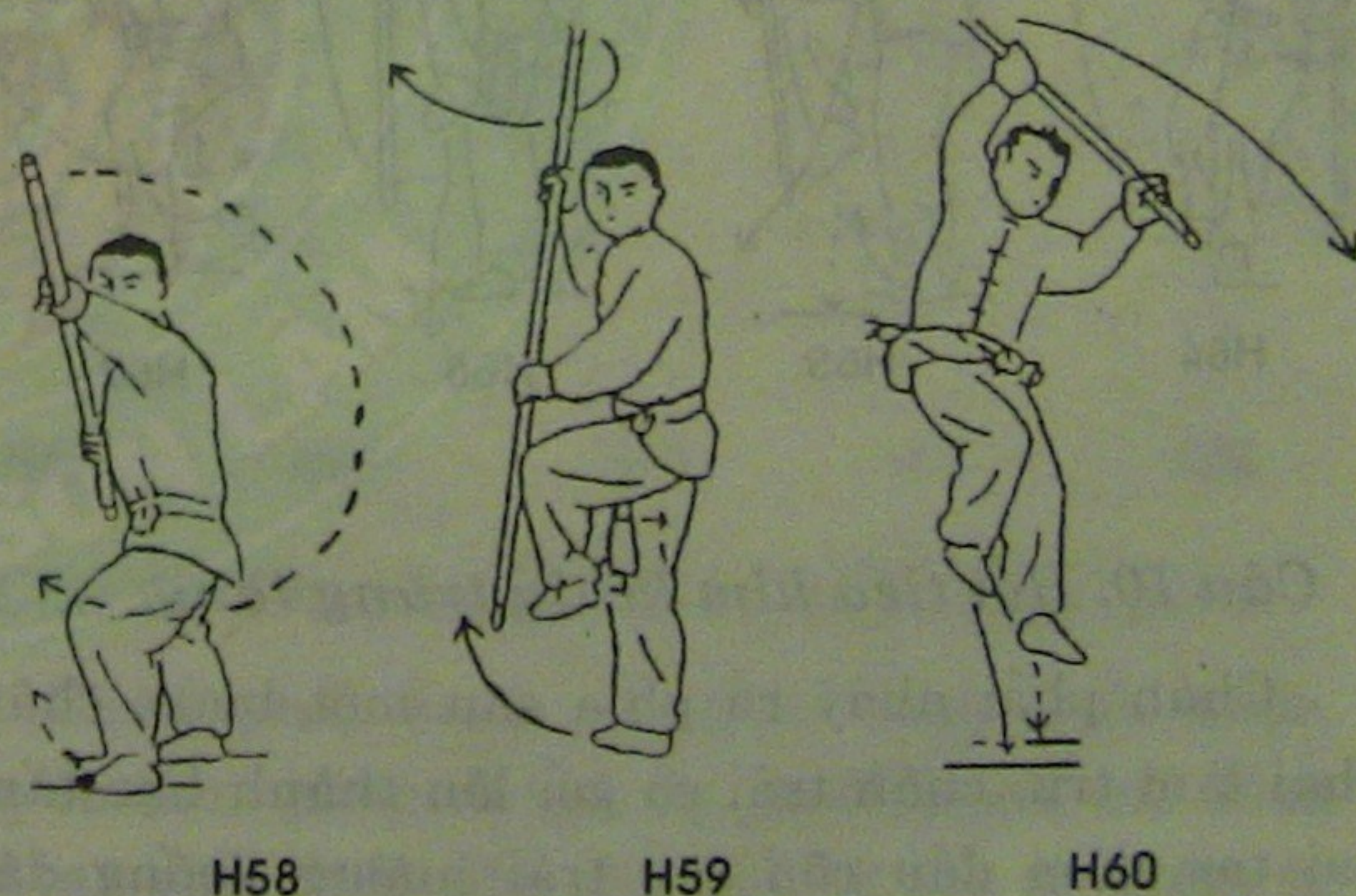


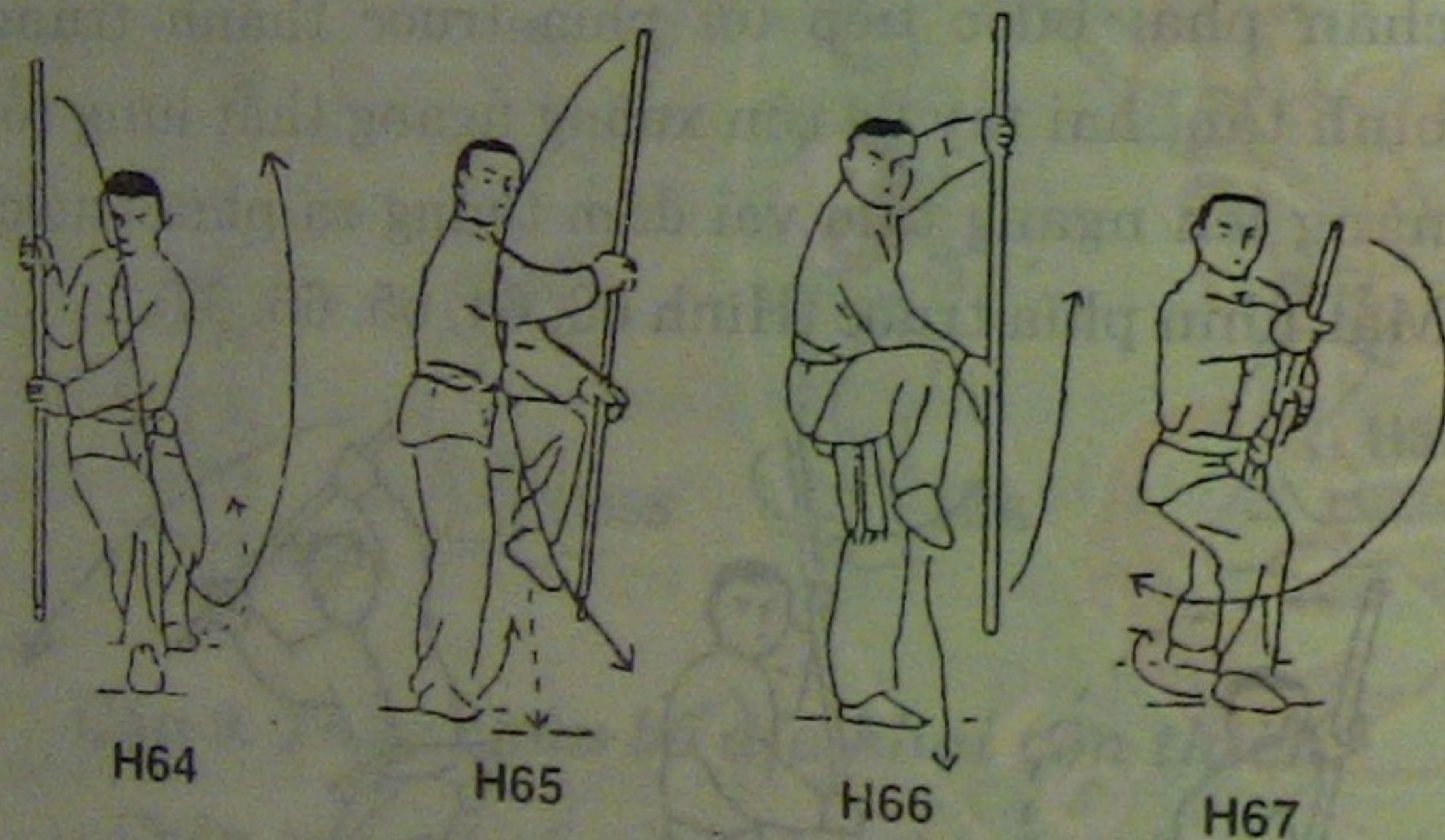
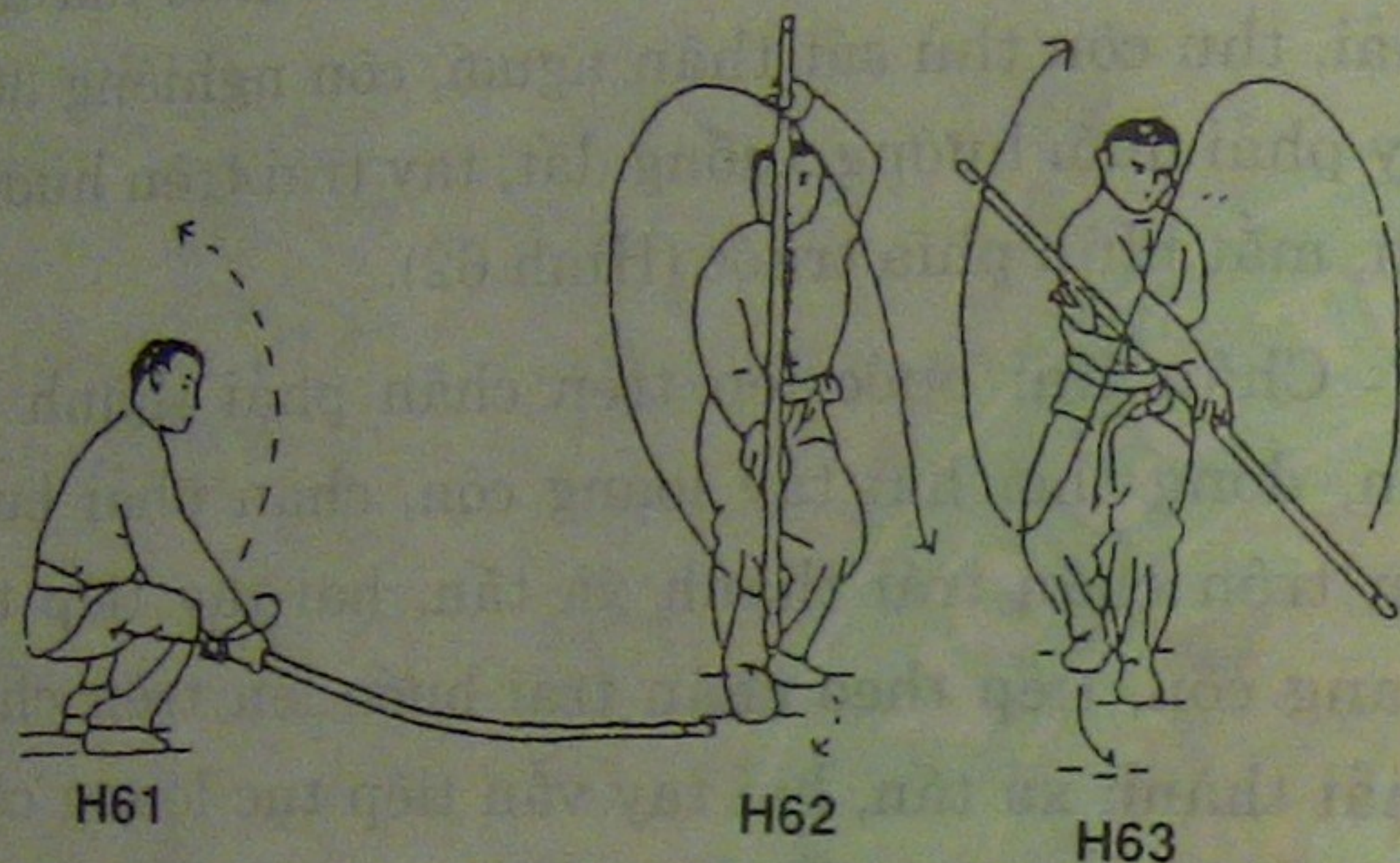
Câu 9. Thừa châu bố địa khai côn thích.

- Chân trái rút về nửa bước thành trảo mã tấn trái đồng thời tay trái "bạt" đầu côn trái qua trái, bước tiếp chân trái ra phía sau một bước rồi ngồi xuống đồng thời đánh đầu côn phải từ sau ra trước, từ dưới lên rồi đập mạnh cả thân côn xuống đất bên phải, mắt nhìn theo côn (Hình 58, 59, 60, 61).

- Đứng lên, kéo chân phải về thành trảo mã tấn phải, thu côn thủ sát thân người, côn nghiêng 30^0 , tay phải dưới hướng xuống đất, tay trái trên hướng lên, mắt nhìn phía trước (Hình 62).

- Chân trái bước lên trên chân phải thành xà tấn, đồng thời hai tay loang côn, chân phải bước lên trên chân trái thành xà tấn, hai tay tiếp tục loang côn, tiếp theo chân trái bước lên trên chân phải thành xà tấn, hai tay vẫn tiếp tục loang côn, chân phải bước tiếp tới phía trước thành trung bình tấn, hai tay đè côn xuống ngang thắt lưng rồi nâng lên ngang tầm vai đâm thẳng ra phía trước. Mắt nhìn phía trước (Hình 63, 64, 65, 66, 67).





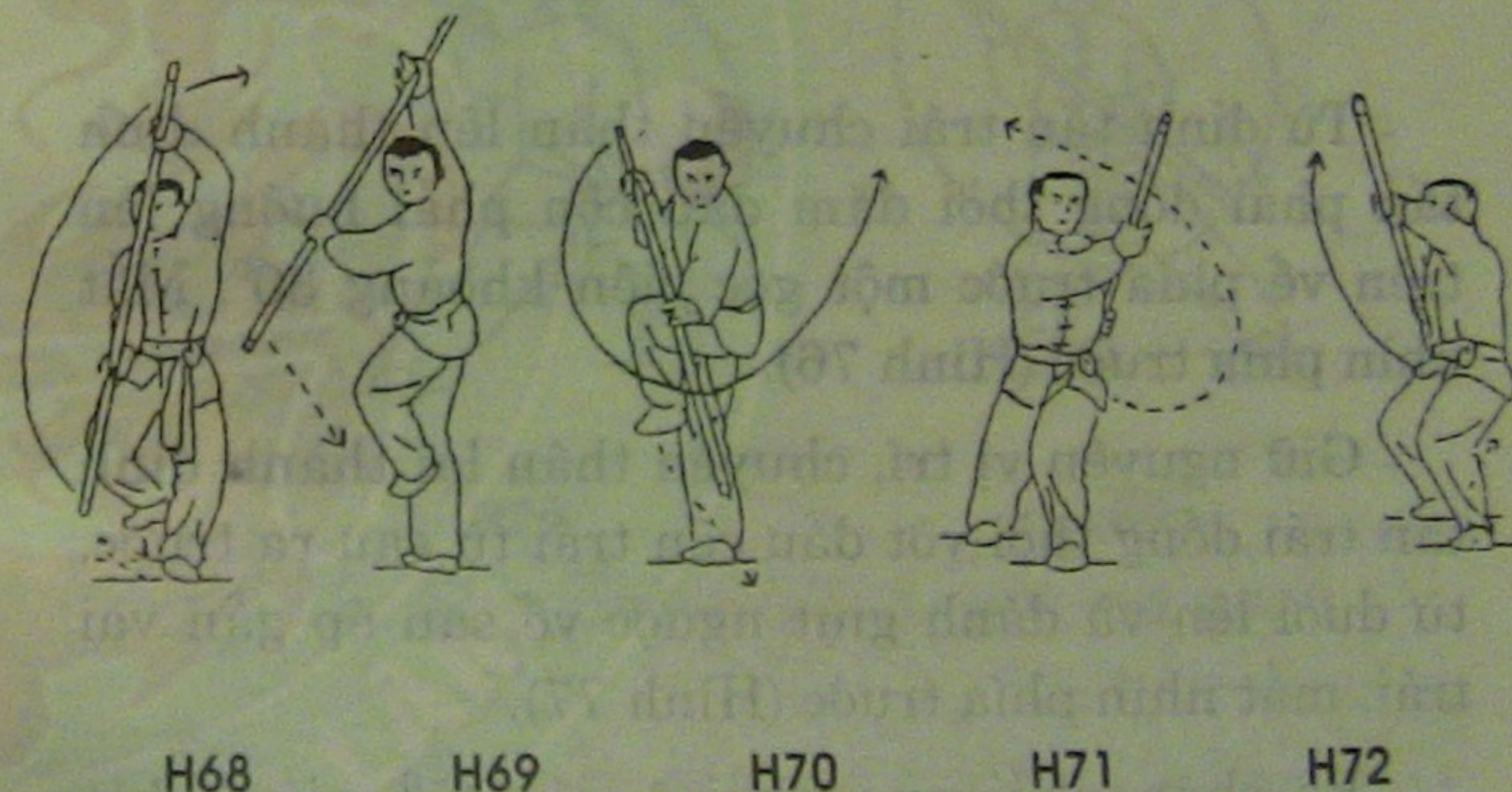
Câu 10. Hồi tiểu kim kê dả trung lang.

- Chân phải nhảy ra phía sau một bước, chân phải làm trụ, chân trái co gối lên thành hạc tấn, hai tay đâm đầu côn tay trái hướng xuống đất

ngiêng 1 góc khoảng 45^0 , mắt nhìn theo đầu côn (Hình 68, 69, 70).

- Hạ chân trái xuống đất thành đỉnh tấn trái, đồng thời tay phải ở sau đánh đầu côn phải từ sau tới trước, từ dưới lên, mắt nhìn phía trước (Hình 71).

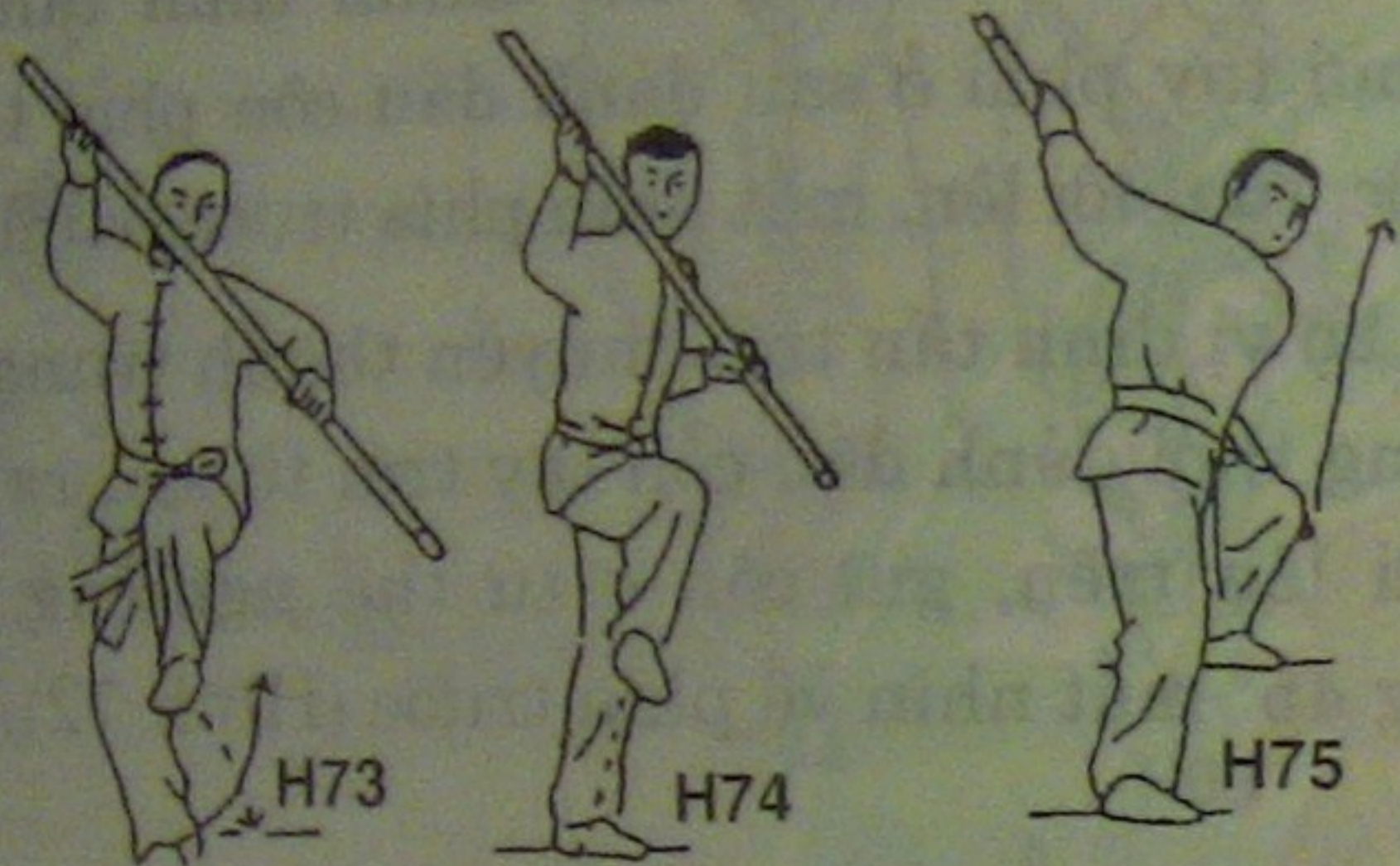
- Từ bộ vị đỉnh tấn trái chuyển thành trung bình tấn đồng thời đánh đầu côn tay trái từ sau ra trước từ dưới lên trên, giữ côn ở tư thế nghiêng 1 góc khoảng 45^0 mắt nhìn về phía trước (Hình 72).



Câu 11. Phi phong tẩu vô khai ngư giác.

- Chân phải bước tới phía trước một bước, chuyển thân pháp về sau thành đỉnh tấn trái đồng thời tay phải đánh đầu côn phải từ sau ra trước, từ

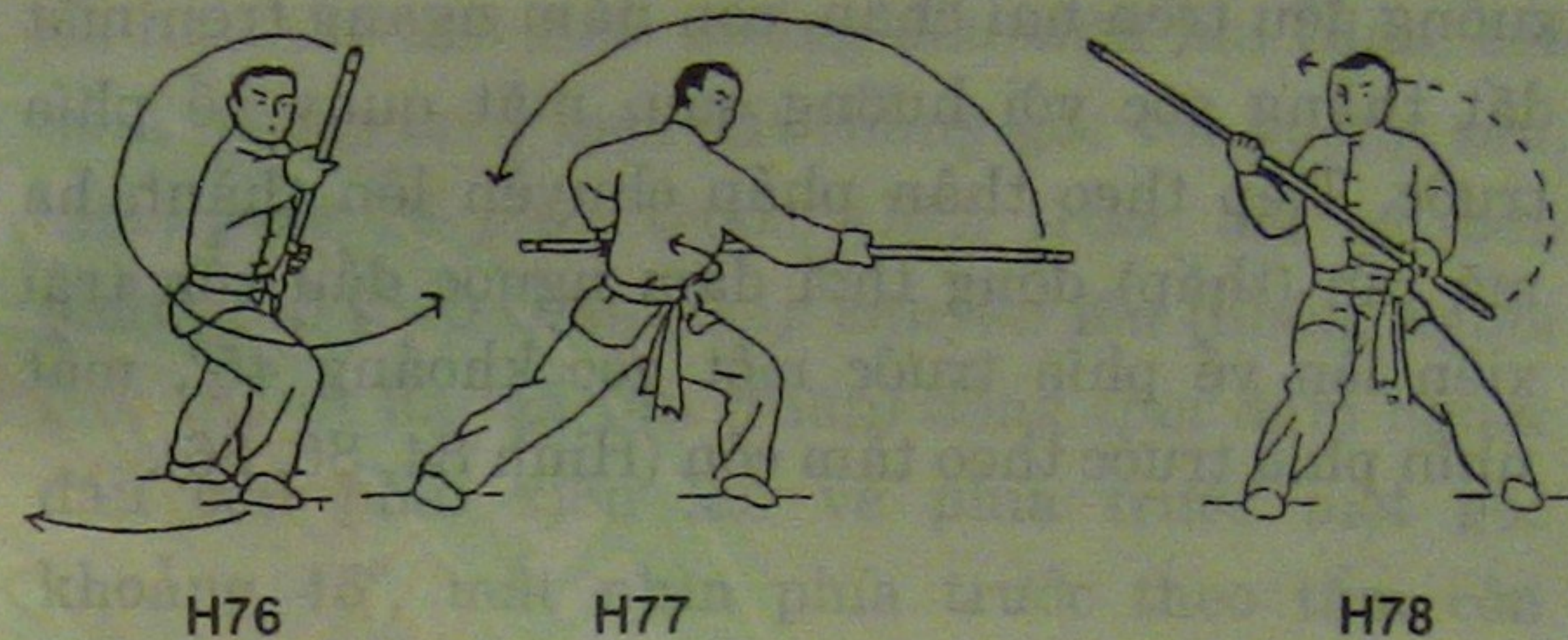
trên xuống và áp sát côn xiên theo bên phải của thân mình. Mắt nhìn hướng phía trước (Hình 73, 74, 75)



- Từ đỉnh tấn trái chuyển thân lên thành đỉnh tấn phải đồng thời đâm đầu côn phải hướng lên trên về phía trước một góc xiên khoảng 30° . Mắt nhìn phía trước (Hình 76).

- Giữ nguyên vị trí, chuyển thân lại thành đỉnh tấn trái đồng thời vớt đầu côn trái từ sau ra trước, từ dưới lên và đánh giục ngược về sau ép gần vai trái, mắt nhìn phía trước (Hình 77).

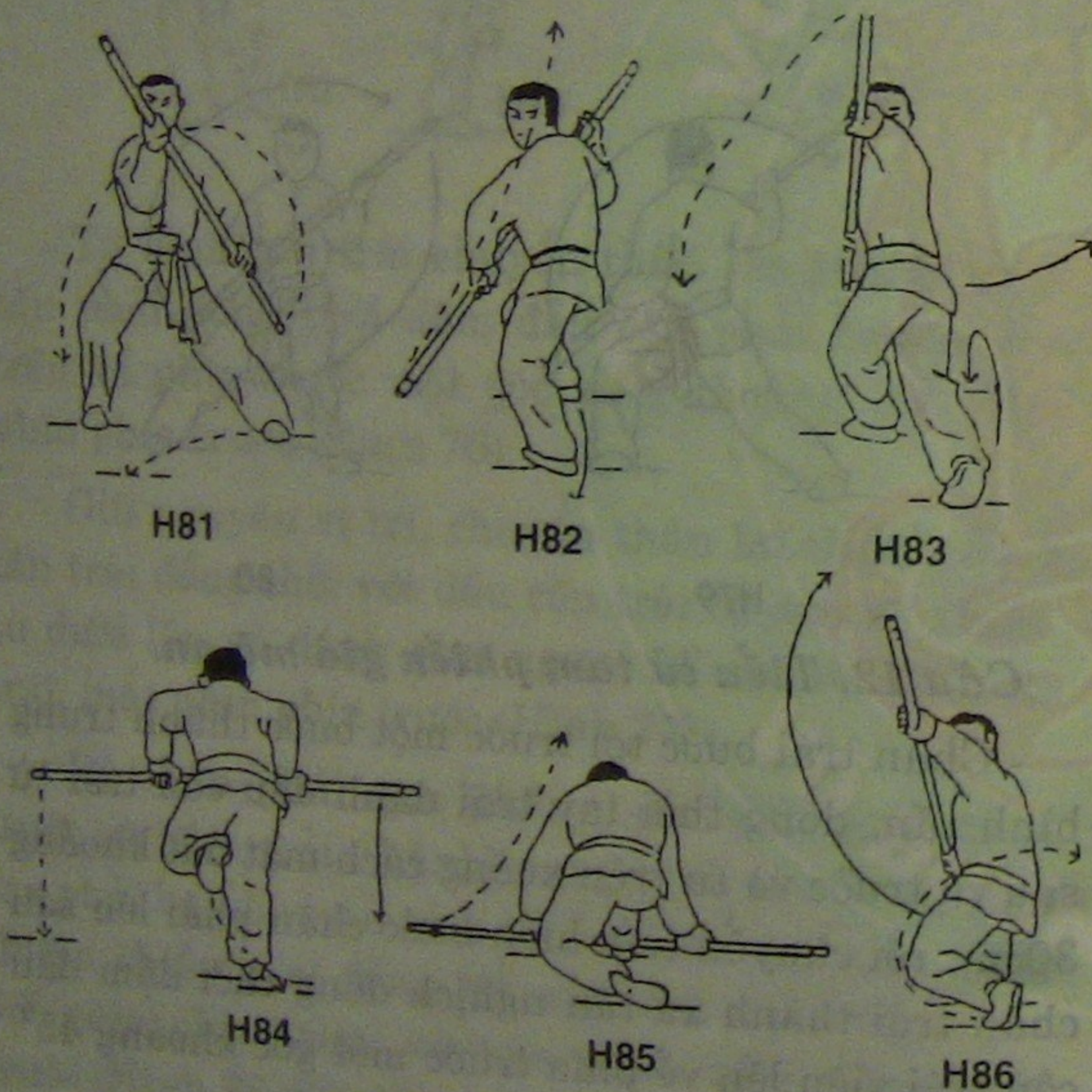
- Rê chân phải qua phải 1 góc 45° , giữa phía trước và bên phải, thành trung bình tấn đồng thời tay phải gạt đầu côn phải từ dưới lên một nửa vòng thuận chiều kim đồng hồ, côn thủ nghiêng 1 góc 45° giữa phía trước và bên phải. Mắt nhìn phía trước (Hình 78, 79, 80).



Câu 12. Tiểu tử tam phiên giá mã an.

- Chân trái bước tới trước một bước thành trung bình tấn, đồng thời tay trái đánh đầu côn trái từ sau ra trước và từ trên xuống cách mặt đất khoảng 30cm, rồi chuyển tiếp luôn bước chân phải lên sau chân trái thành xà tấn nghịch đồng thời đâm đầu côn trái xiên lên về phía trước một góc khoảng 45° . Mắt nhìn phía trước (Hình 81, 82, 83).

- Chân phải nhảy về sau một bước, hạ tấn ngồi xuống đều trên hai chân, côn nằm ngang trên mặt đất thẳng góc với hướng sau, mặt quay về phía trước. Tiếp theo thân pháp chuyển lên thành hạ mã tấn (thấp) đồng thời đâm ngược đầu côn trái xiên lên về phía trước một góc khoảng 45^0 , mắt nhìn phía trước theo tầm côn (Hình 84, 85, 86).



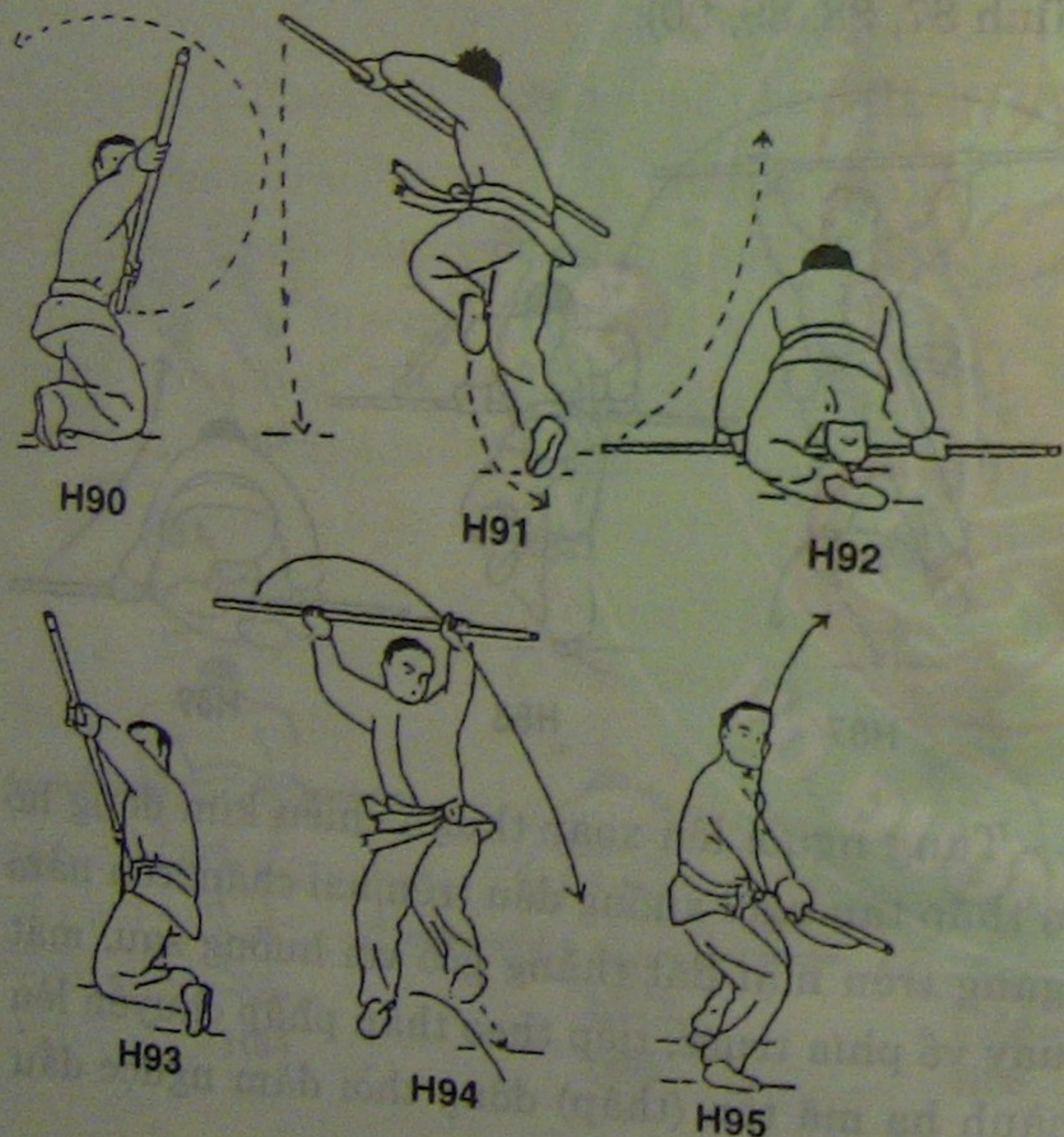
- Tung người lên xoay ngược chiều kim đồng hồ rồi hạ thấp tấn ngồi xuống đều trên hai chân, côn nằm ngang trên mặt đất thẳng góc với hướng sau, mặt quay về phía trước, thân trước đối với bên phải, tiếp theo thân pháp chuyển lên (nhóm người lên) thành hạ mã tấn (thấp) đồng thời đâm ngược đầu côn phải xiên lên về phía trước một góc khoảng 45^0 , mắt nhìn phía trước theo tầm côn (Hình 87, 88, 89, 90).



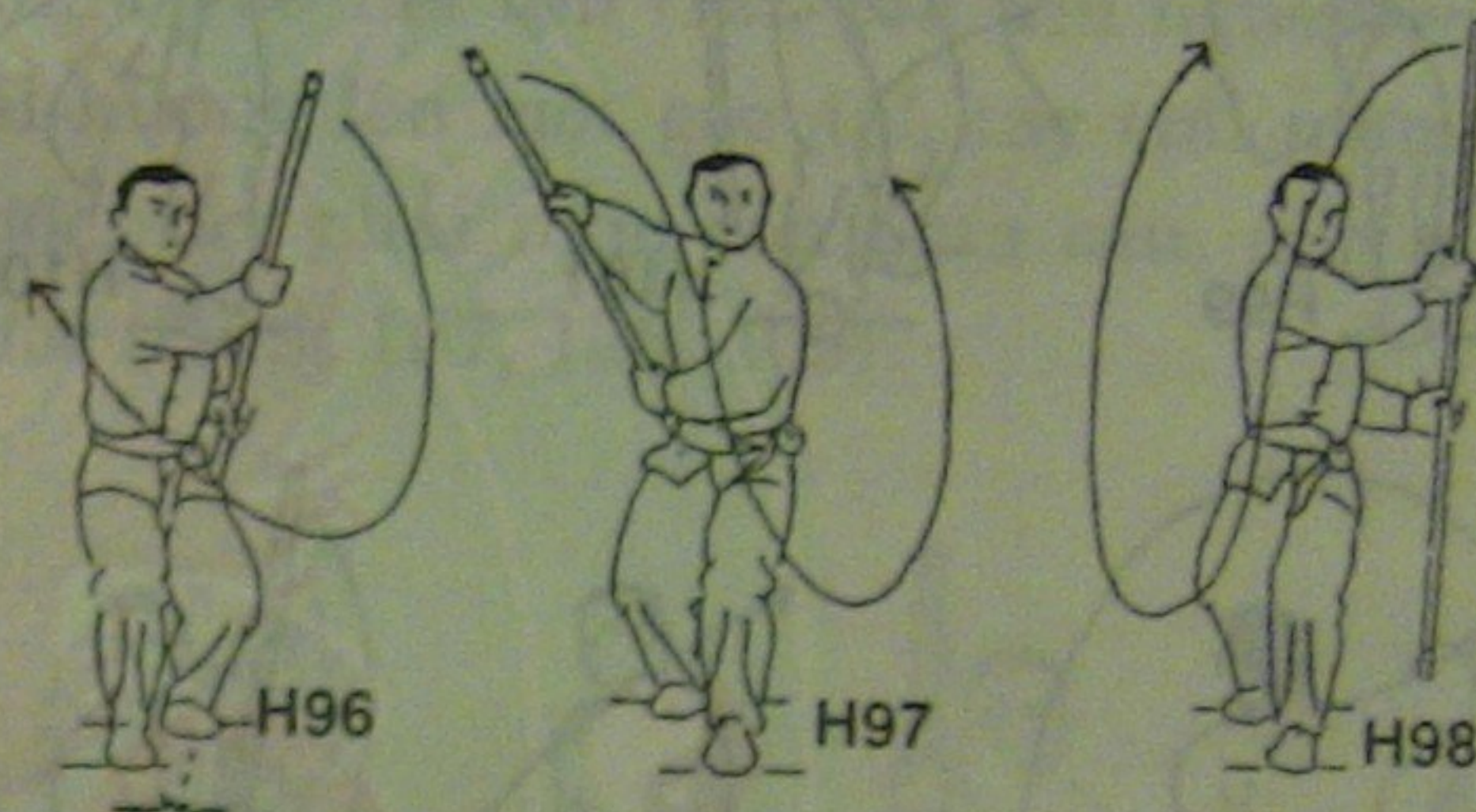
- Tung người lên xoay thuận chiều kim đồng hồ hạ thấp tấn ngồi xuống đều trên hai chân, côn nằm ngang trên mặt đất thẳng góc với hướng sau, mặt quay về phía trước, tiếp theo thân pháp chuyển lên thành hạ mã tấn (thấp) đồng thời đâm ngược đầu

côn trái xiên lên về phía trước một góc khoảng 45^0 , mắt nhìn phía trước theo tâm côn (Hình 91, 92, 93).

- Chân phải bước tới cùng lúc đưa chân trái về thành trung bình tấn đồng thời đánh đầu côn tay phải từ sau ra trước, từ trên xuống ngang tầm thắt lưng rồi đâm thẳng ra trước ngang tầm vai, dồn trọng tâm vào chân phải thành định tấn phải, mắt nhìn phía trước (Hình 94, 95, 96).

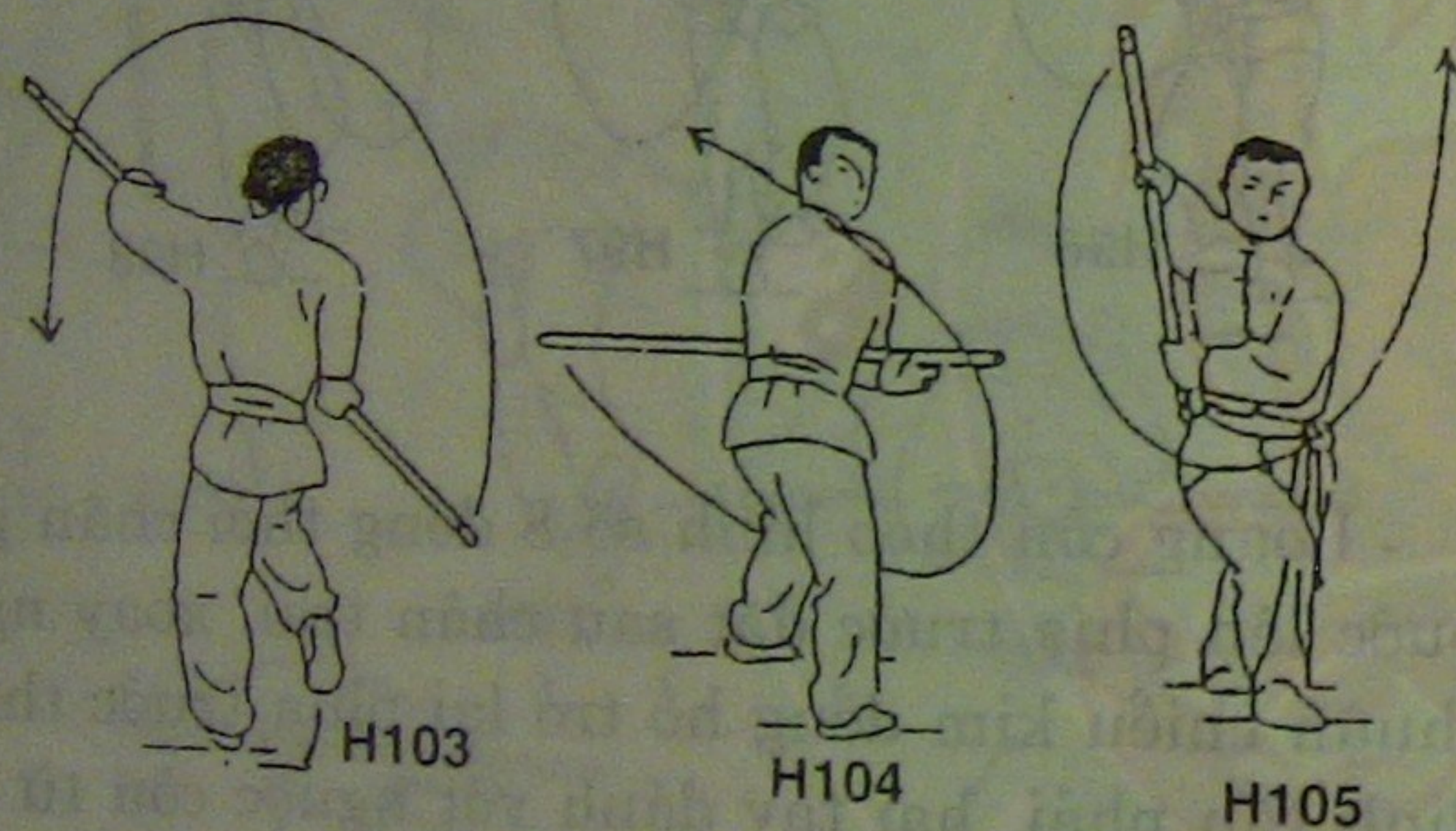
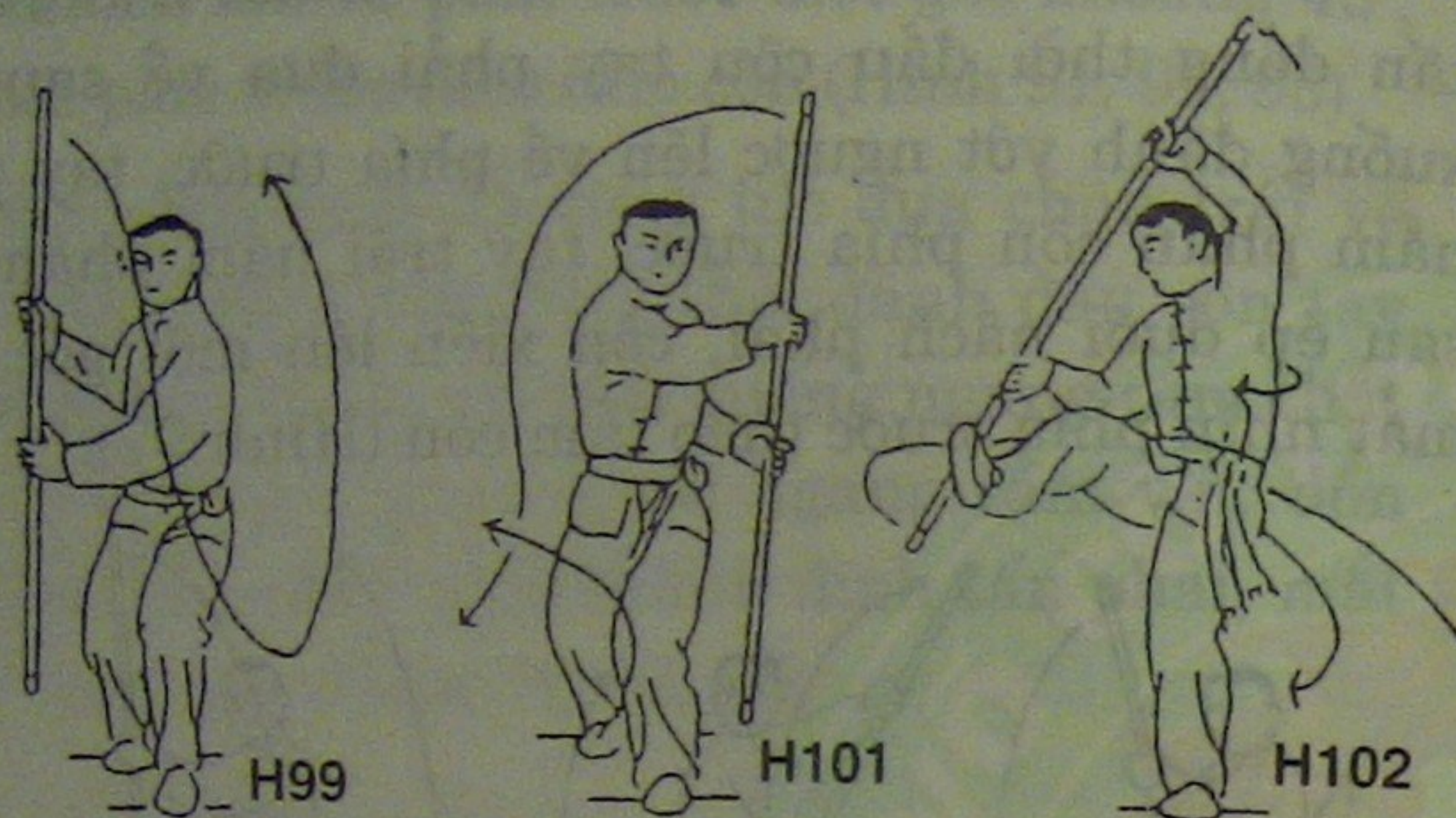


- Chân trái bước lên phía trước thành trung bình tấn đồng thời đầu côn tay phải đưa về sau, hạ xuống đánh vót ngược lên về phía trước, tay phải nắm phần côn phía trước, tay trái nắm phần côn sau ép dưới nách phải, côn xiên lên một góc 45^0 , mắt nhìn phía trước theo tâm côn (Hình 97).



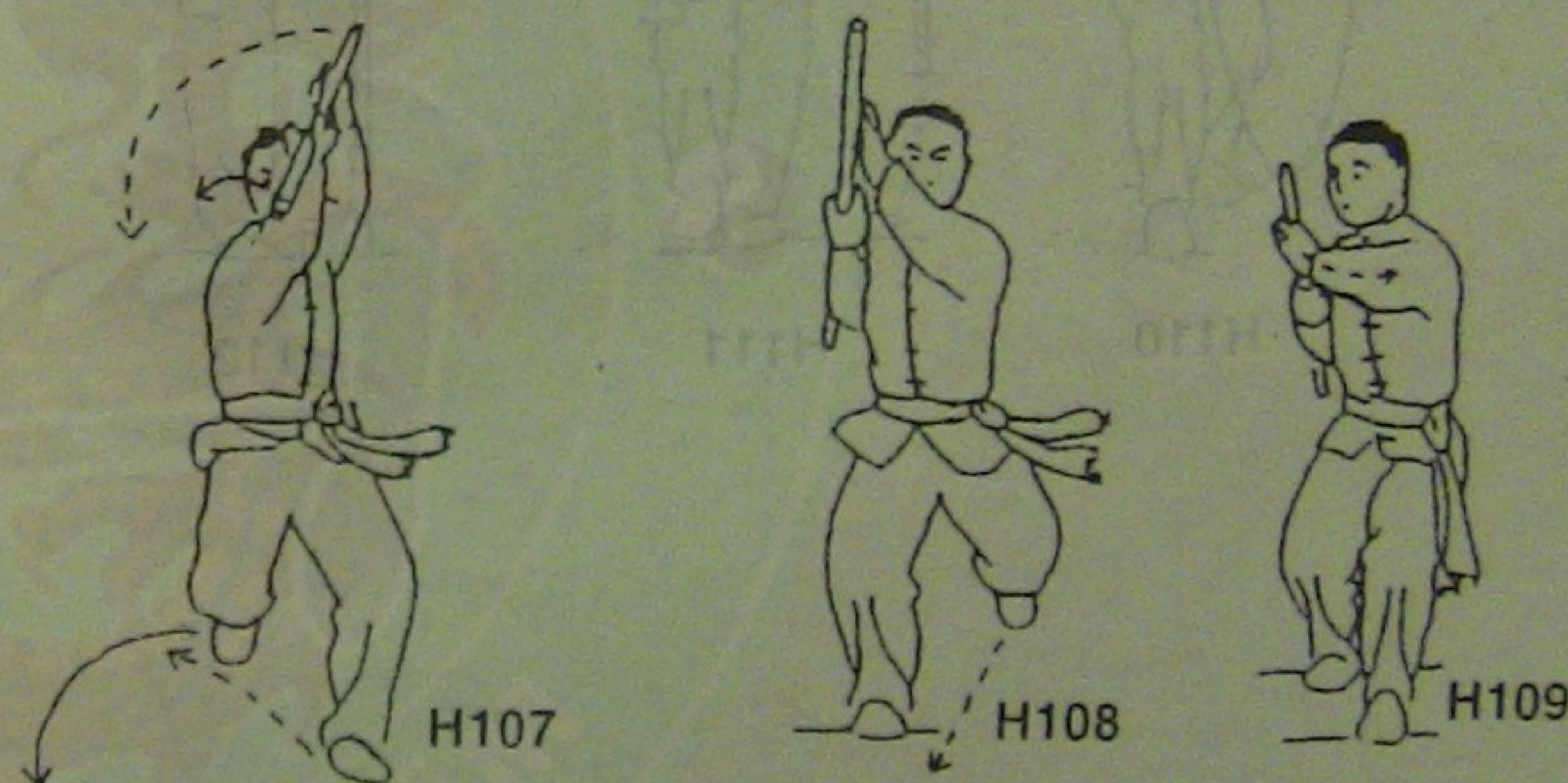
- Loang côn theo hình số 8 đồng thời chân phải bước lên phía trước đặt sau chân trái, xoay người thuận chiều kim đồng hồ trở lại phía trước thành định tấn phải, hai tay đánh vót ngược côn từ sau ra trước, từ dưới lên ra trước, côn xiên một góc khoảng 45^0 , tay phải trước, trên; tay trái sau, dưới ép sát vào nách phải, mắt nhìn theo tâm côn phía trước (Hình 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104).

- Vòng đầu côn phải ra sau rồi vót ngược từ dưới lên phía trước, côn xiên 45^0 với trung bình tấn, mắt nhìn phía trước theo tâm côn (Hình 105, 106).



Bái Tổ sư lập như tiên.

- Thấp người xuống thành hạ mã tán đồng thời hai tay hạ côn ngang sát đất, rồi nhảy tung người lên thuận chiều kim đồng hồ đồng thời đưa côn qua khỏi đầu, chân phải hạ về phía sau một bước thành trảo mã tán trái, côn thủ nghiêng, đầu côn trái hướng lên một góc 45^0 , tay trái nắm côn phía trước, tay phải nắm côn phía sau, mắt nhìn phía trước (Hình 107, 108, 109).



- Đưa chân phải lên sát chân trái thành lập tán, tay phải xoay côn thuận vòng tới trước, tay trái xuôi theo thân, tay phải giữ côn ép sau cánh tay phải, tay trái đưa lên hông trái nắm thành quyền, tay phải chống côn thẳng đứng sát thân người bên

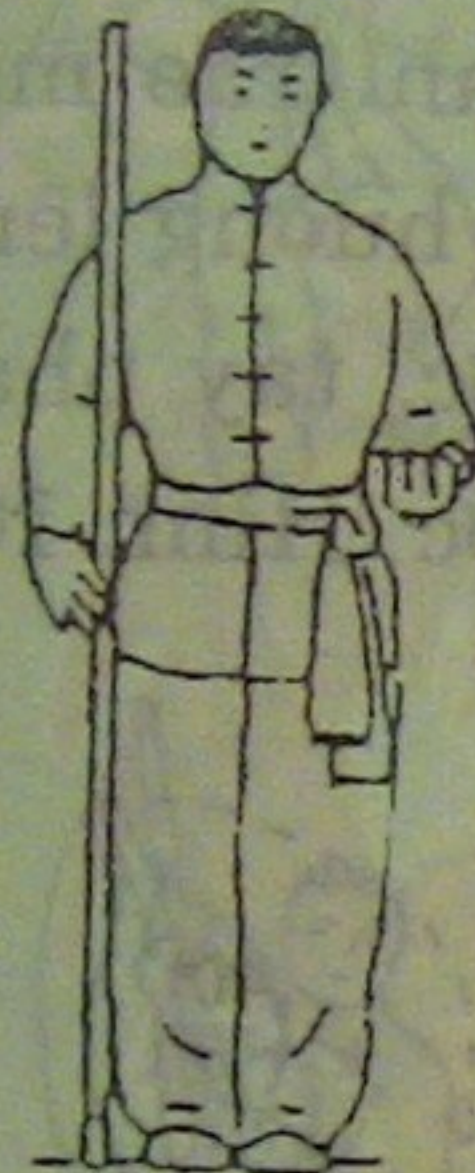
phải. Cúi đầu chào, mắt nhìn phía trước, vai giữ ngang, lưng thẳng, thân thái an nhiên (Hình 110, 111, 112).



H110



H111



H112

BÁT QUÁI CÔN

I. LỜI THIỆU.

Bái Tổ Bát Quái Côn

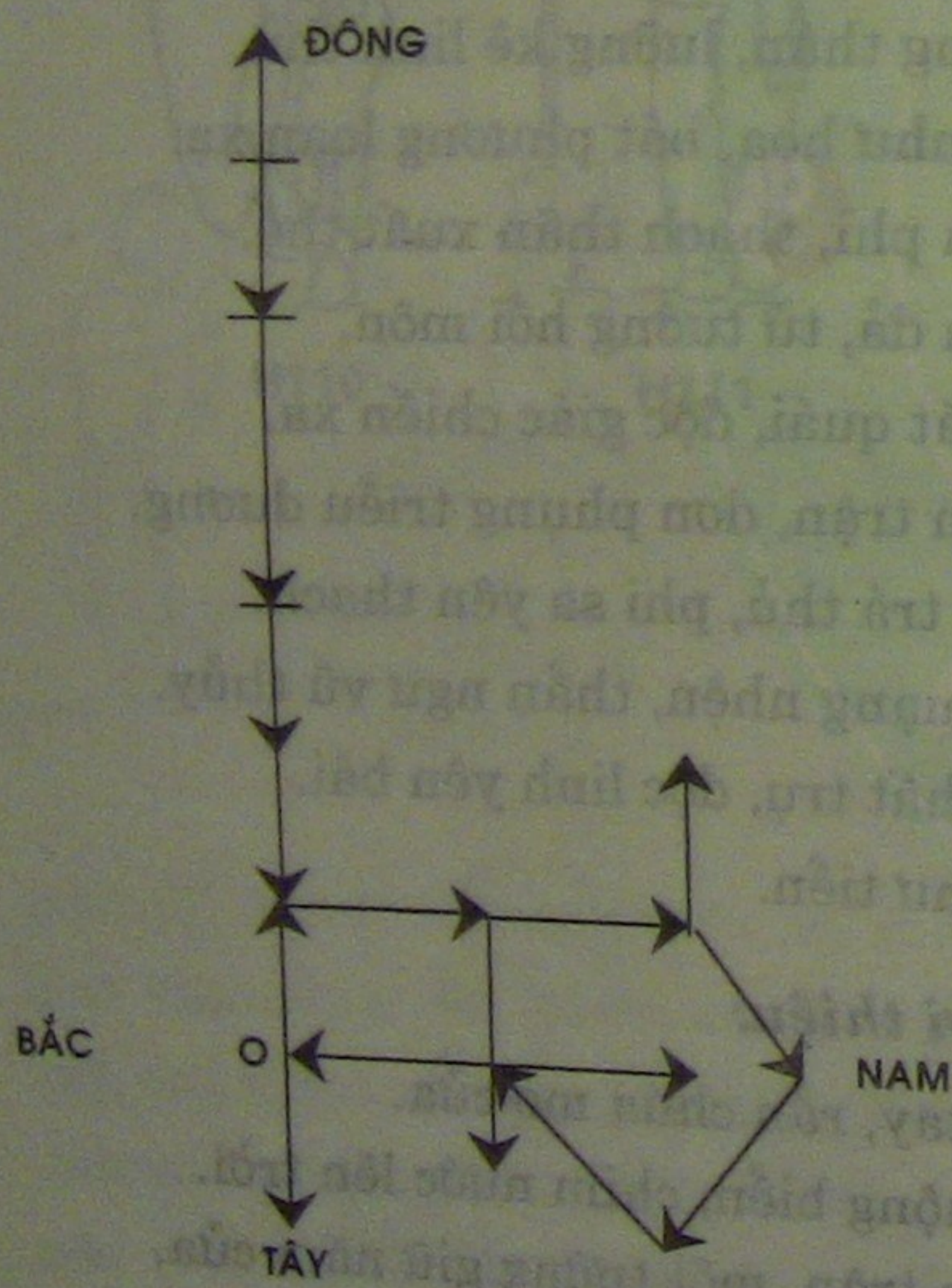
Phát bản linh thủ, xà vương khai môn.
Long du điền hải, điều thủy đẳng thiên.
Xuyên sơn định trận, nhất tướng ngũ môn.
Bát quái đồng thân, lưỡng kê linh thủ.
Vạn phụng như hoa, bát phương loạn xạ.
Điều trá yên phi, thạch thân xuất thể.
Lão tôn loạn đả, tứ tướng hồi môn.
Triều bàn bát quái, độc giác chiến xa.
Bạch xà môn trận, đơn phụng triều dương.
Kim thương trá thủ, phi sa yên thạch.
Hoành sơn mạng nhện, thần ngư vũ thủy.
Trung hải nhất trụ, độc linh yên bái.
Bái tổ lập như tiên.

Chú giải lời thiệu:

Đưa roi giơ tay, rắn chúa mở cửa.
Rồng chơi ruộng biển, chim nước lên trời.
Qua núi xem trận, một tướng giữ năm cửa.

Tám côi có đồng thân, tay lành giữ kê.
 Muôn phụng như hoa, tám phương loạn bắn.
 Chim giỡn khói bay, người đá ra đời.
 Lão Tôn loạn đánh, bốn tướng về cửa.
 Nhìn khắp tám côi, chiến xa một sừng.
 Rắn trắng trận rồng, một chim Phượng nhìn mắt trời.
 Thương vàng trao tay, cát bay khỏi đá.
 Núi ngang có màng nhện, cá thần mưa nước.
 Giữa biển một cột, một luồng như khói.

II. ĐỒ BÌNH BÀI QUYỀN.



III. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN.

1. Động tác tập luyện: 70 nhịp.
2. Tấn pháp: Trung bình tấn, đỉnh tấn, tẩu mã tấn, xà ấn, lập tấn, hổ tấn, hạc tấn.
3. Cước pháp: Kim tiêu cước.
4. Côn pháp: Đập, đâm, bẫy, vót, đỡ, chặn, loang côn, quét, ém côn.

IV. ĐIỂM DỪNG KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN.

1. Vạn Phụng như hoa.
2. Tứ tướng hồi môn.
3. Thân ngư Vũ Thủy.

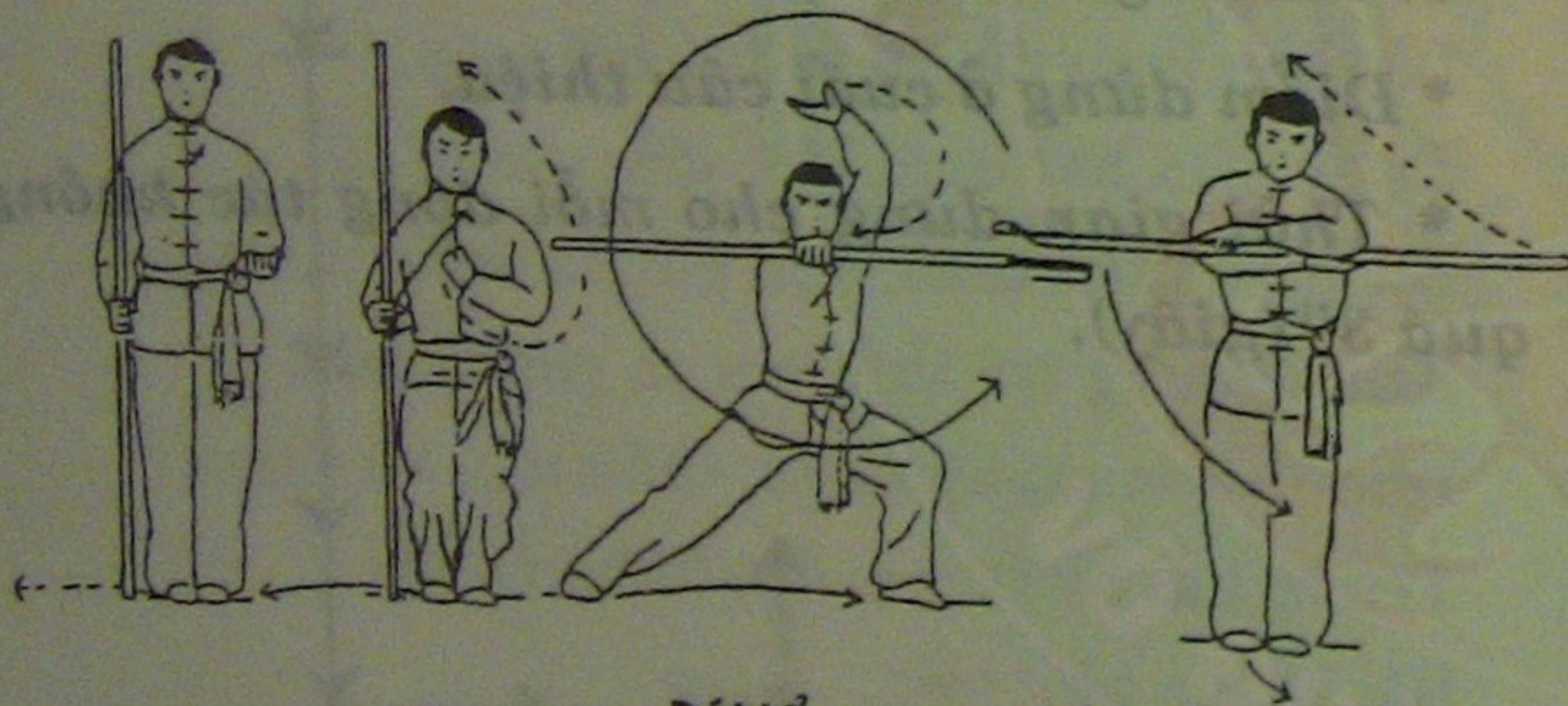
*** Điểm dừng ở cuối câu thiệu.**

*** Thời gian dừng cho mỗi động tác không quá 3" (giây).**

BÁT QUÁI CÔN

Bái tổ

- Tay phải cầm côn đứng ép sát thân người, tay trái nắm thành quyền thủ bên hông trái.
- Chân phải đưa ngang qua phải thành Đinh tấn trái, tay phải đẩy ngang côn ra trước, tay trái cương đao thủ trên đầu, mắt nhìn theo hướng côn.
- Kéo chân phải về sát chân trái thành Lập tấn, tay phải cuộn côn một vòng thuận chiều kim đồng hồ, hai tay áp lên thân côn, tay phải dưới, tay trái trên. Cúi đầu chào.

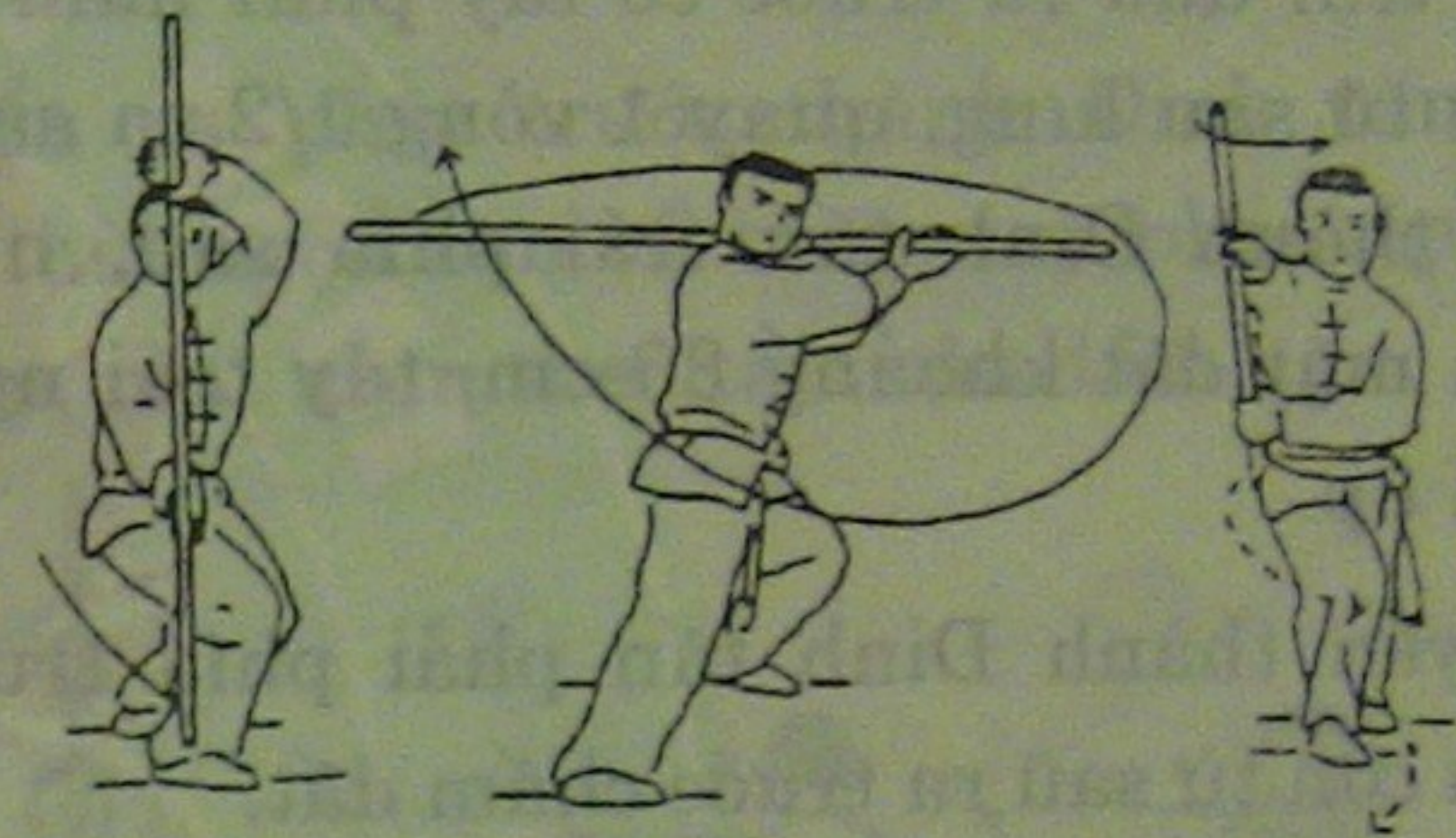


Bái tổ

Câu 1: Phát bản linh thủ.

- Chân phải tiến lên phía trước thành Đinh tấn phải, đưa côn thẳng đứng đỡ ra trước, tay phải dưới, tay trái trên.

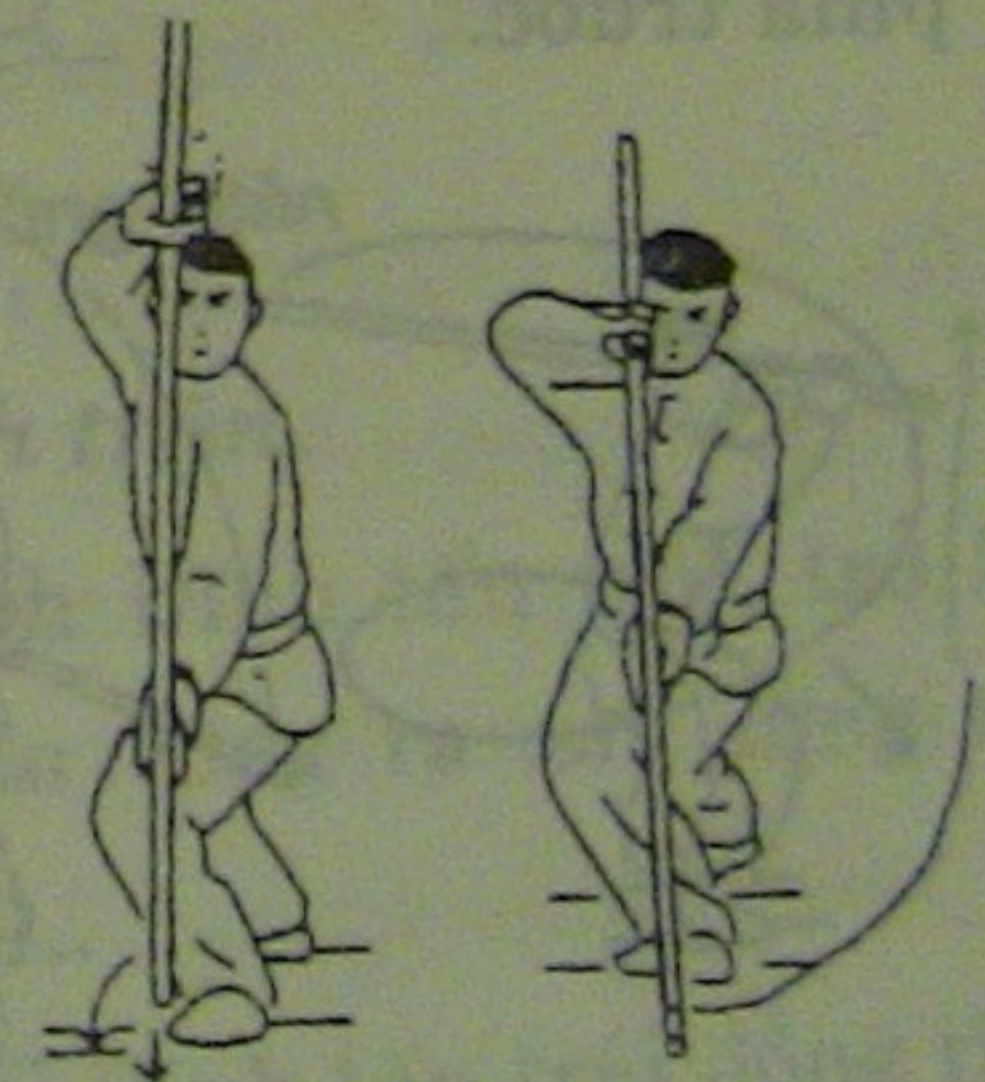
- Ngả người về sau thành Đinh tấn hậu trái, đồng thời đưa côn vòng ra sau ôm lưng, phát ra phía trước (phát cờ) đồng thời chuyển thành Đinh tấn phải, tay phải trước, tay trái nắm côn dưới nách, mắt nhìn theo thể đánh của côn.



Phát bản linh thủ

Câu 2: Xà vương khai môn.

- Chân trái tiến lên phía trước thành Đinh tấn trái, côn đỡ thẳng đứng đưa ra trước, tay trái dưới, tay phải trên.
- Chân phải tiến lên phía trước trên chân trái thành Xà tấn



Xà vương khai môn

thấp, đồng thời hạ côn xéo 45^0 xuống đất, hai tay giữ nguyên tư thế, mắt nhìn theo hướng ngọn côn.

Câu 3: Long du diễn hải.

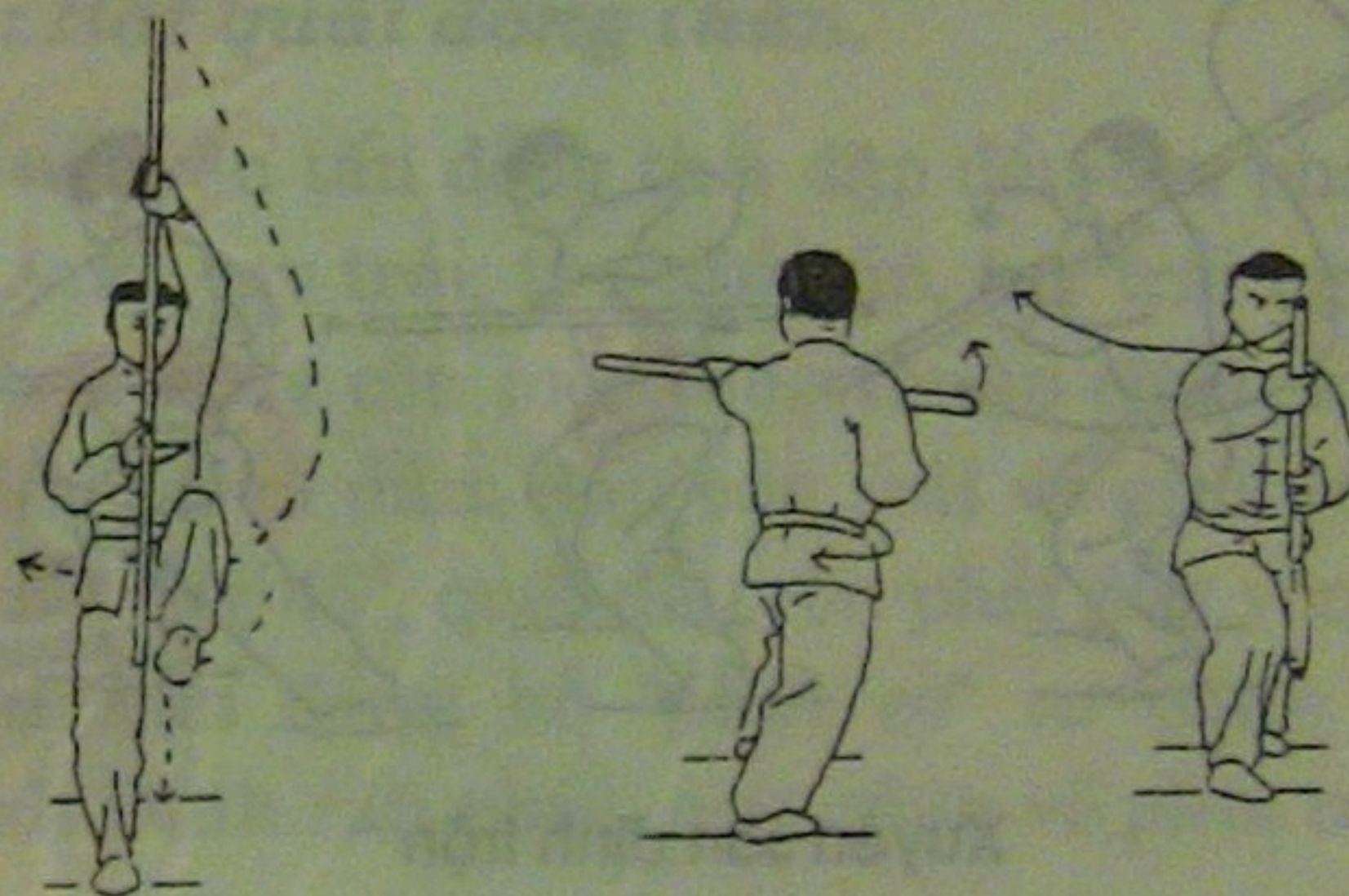
- Tay trái đưa ra trước cổ tay phải nắm côn sau quét từ sau lưng, quay 1 vòng $1/2$ ra sau; đứng dậy thành Đinh tấn trái phía sau, ngọn côn cách mặt đất khoảng 30 cm, tay trái ngửa, tay phải úp.
- Chuyển thành Đinh tấn phải phía trước, đập ngọn côn từ sau ra trước chấm đất.
- Chân phải rút về thành Tẩu mã tấn, thu côn về đỡ đứng trước mặt, cách mặt đất khoảng 20 cm, tay trái trên, tay phải dưới, mắt nhìn về phía trước.



Long du diễn hải

Câu 4: Điều thủy đăng thiên.

- Chân trái co lên thành Hạc tấn, côn đưa lên cao, đầu côn dưới ngang tầm đầu gối.
- Chân trái lùi về sau thành Đinh tấn trái, đồng thời đâm ngược côn về sau, tay trái úp, tay phải ngửa.
- Chuyển ra phía trước thành Đinh tấn phải, đồng thời ngọn côn về trước tay phải ngửa, tay trái úp, mắt nhìn theo tầm côn đâm.

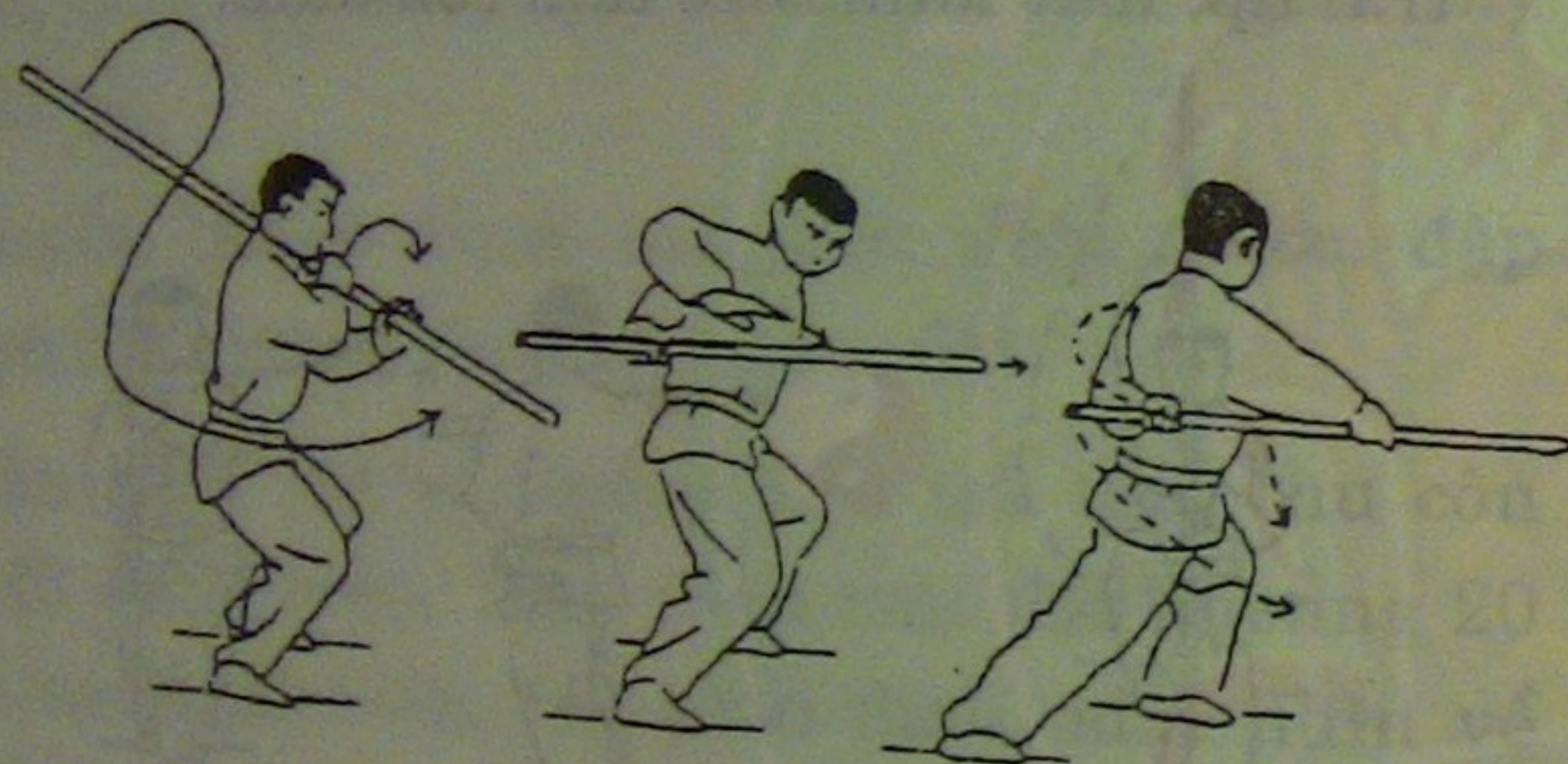
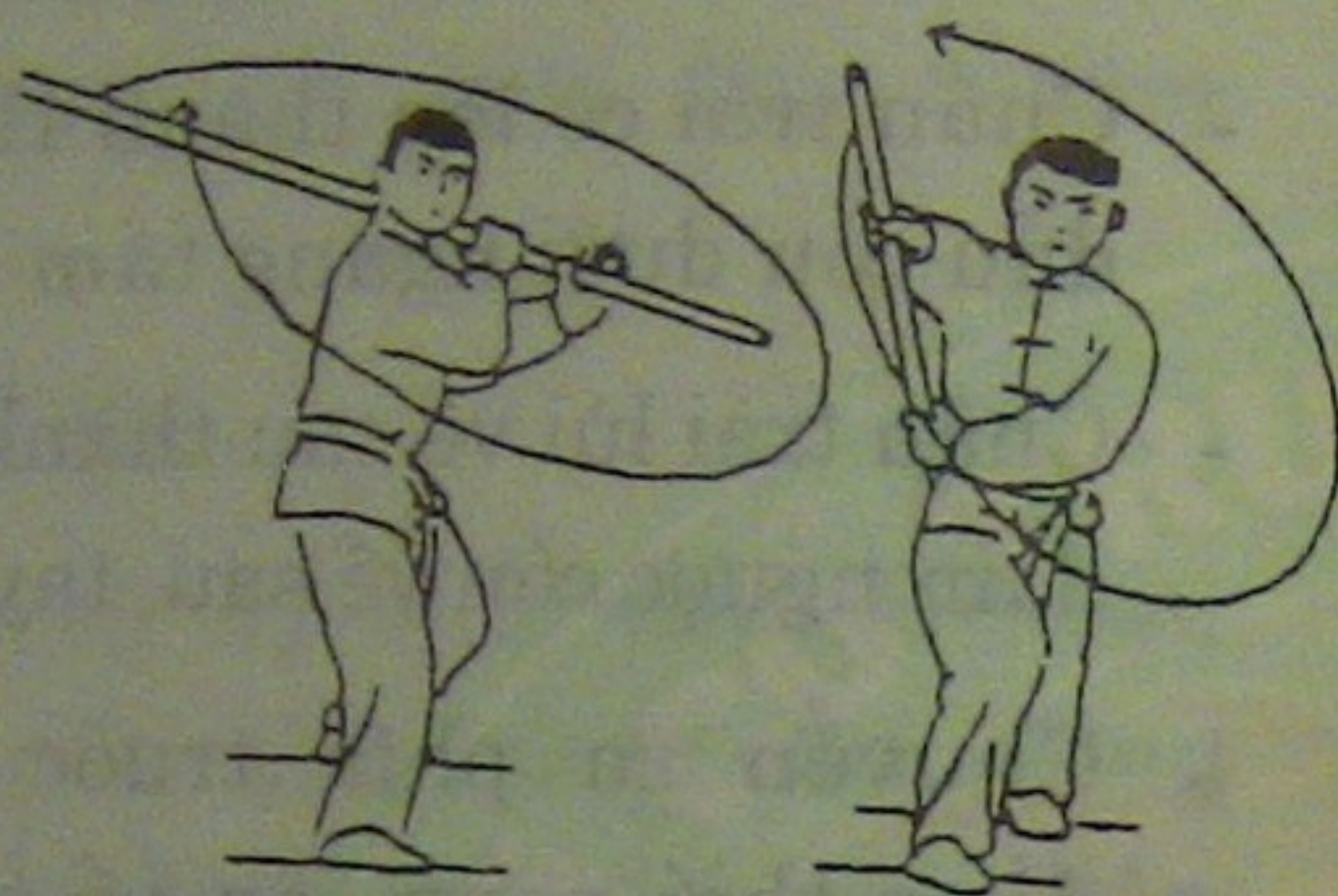


Điều thủy đăng thiên

Câu 5: Xuyên sơn định trận.

- Ngả người về sau thành Đinh tấn trái, trở lại Đinh tấn phải, đưa côn vòng ra sau lưng rồi "phát cờ".
- Ngả người ra sau thành Đinh tấn trái đồng thời vòng côn ngược chiều kim đồng hồ ra sau lưng,

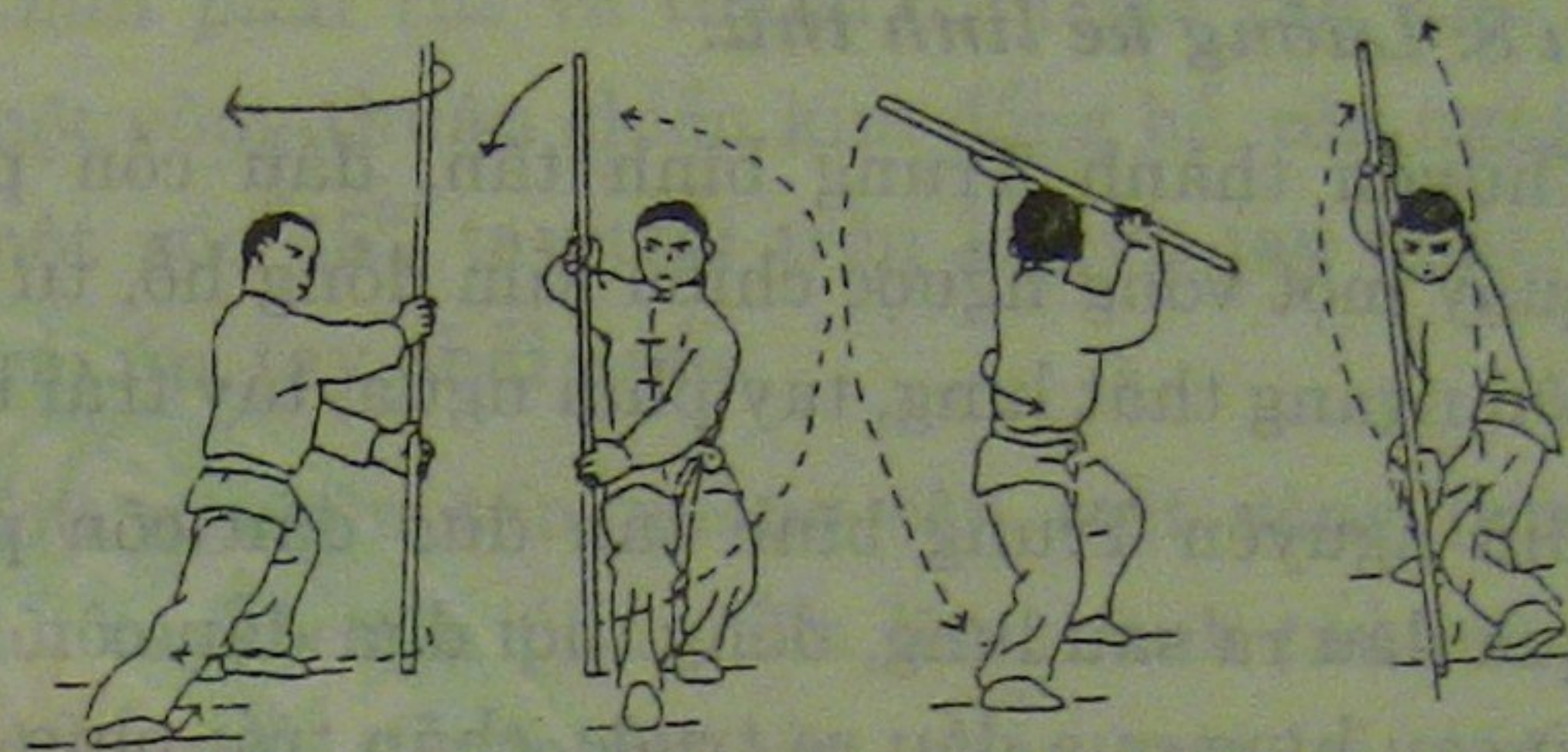
tay trái nắm giữa,
tay phải chụp ép
đầu côn đồng thời
tay trái đưa ra
trước ngực nắm
côn dưới nách đâm
đầu côn phải ra
phía sau một góc 45^0 .



Xuyên sơn định trận

Câu 6: Nhất tướng ngũ môn.

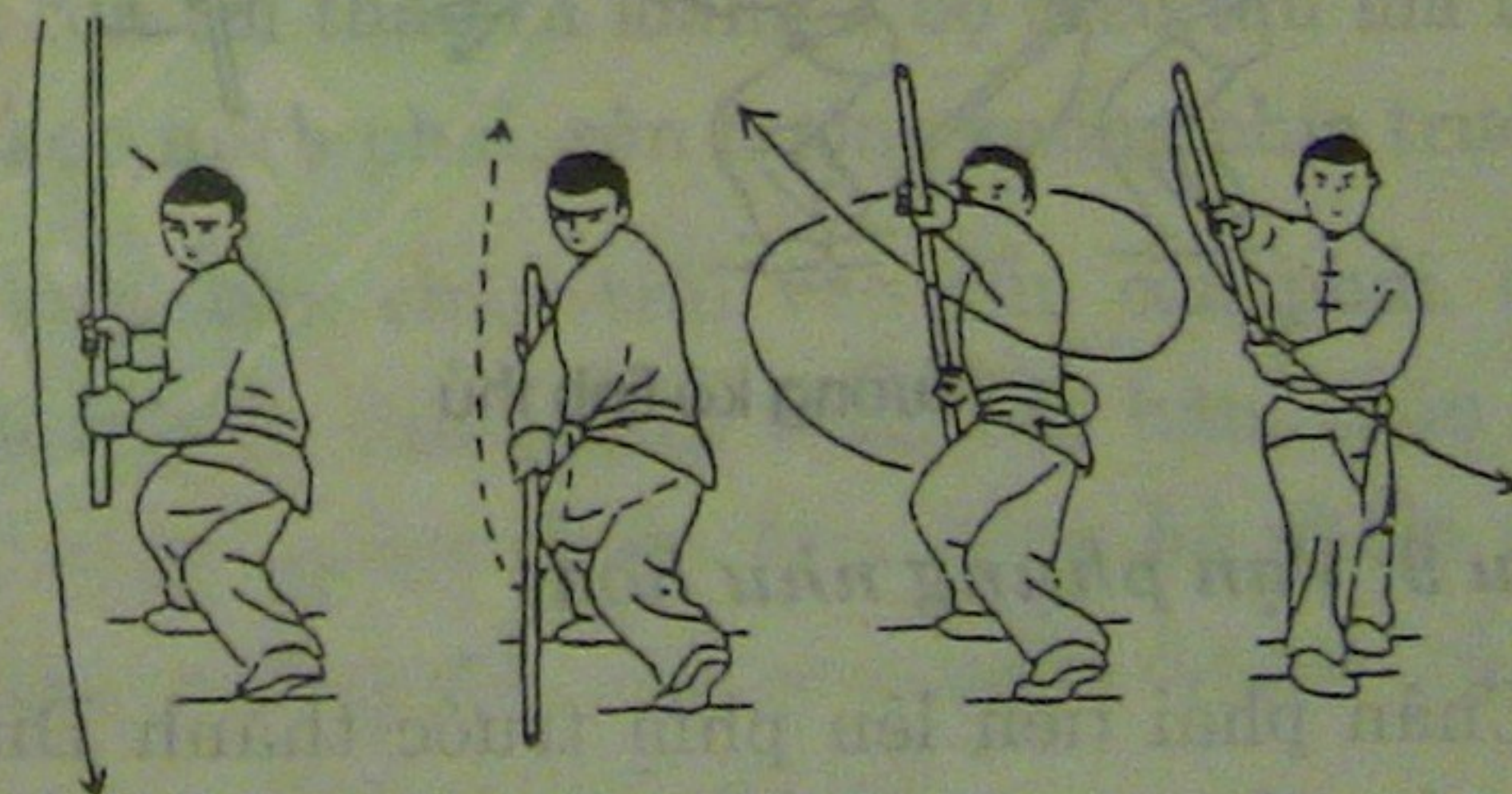
- Chuyển thân trở lại phía trước thành Đinh tấn phải, đồng thời côn đỡ đứng ra trước, tay phải trên tay trái dưới, hai bàn tay giữa hướng về trước.
- Xoay người ngược chiều kim đồng hồ thành Xà tấn trái, côn đỡ xéo 45^0 hướng lên trên, tay trái giữa ở dưới, tay phải giữa ở trên đỉnh đầu.



Nhất tướng ngũ môn

Câu 7: Bát quái đồng thân.

- Giữ nguyên tấn đồng thời đập đầu côn phải xuống đất, vuốt tay trái, tay phải úp, tay trái giữa, vuốt tay trái xoay côn một vòng thuận chiều kim đồng hồ đồng thời đâm đầu côn trái về phía trước xéo lên một góc 45^0 , quét đầu côn phải một vòng thuận chiều kim đồng hồ "phát cò" ra trước chuyển thành Đinh tấn phải, mắt nhìn về phía trước.



Bát quái đồng thân

Câu 8: *Lưỡng kê linh thủ.*

- Chuyển thành Trung bình tấn, đầu côn phải quay một vòng ngược chiều kim đồng hồ, tư thế côn ngang thắt lưng, tay phải ngửa, tay trái úp.
- Giữ nguyên Trung bình tấn đưa đầu côn phải qua đầu ra sau lưng, đồng thời đưa đầu côn trái từ sau lưng qua đầu ra trước, chân trái phía sau lập thành tẩu mã tấn trái tư thế côn thủ ngang tầm mắt, tay trái ngửa, tay phải úp, mắt nhìn theo đầu côn trái.
- Chuyển người ra phía trước, rút chân phải thành trảo mã tấn (Tẩu mã tấn) phải, đầu côn phải thủ ngang mặt, tay trái úp sát dưới hông trái.

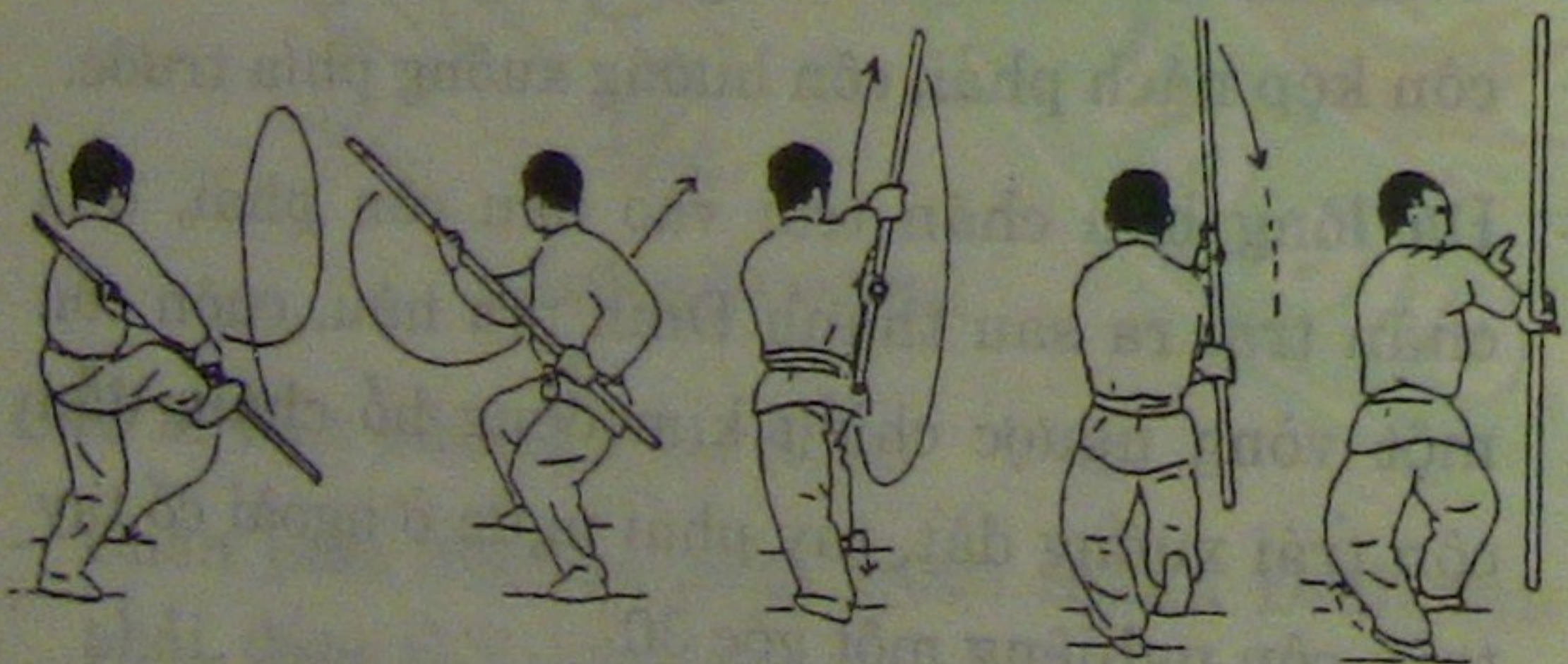
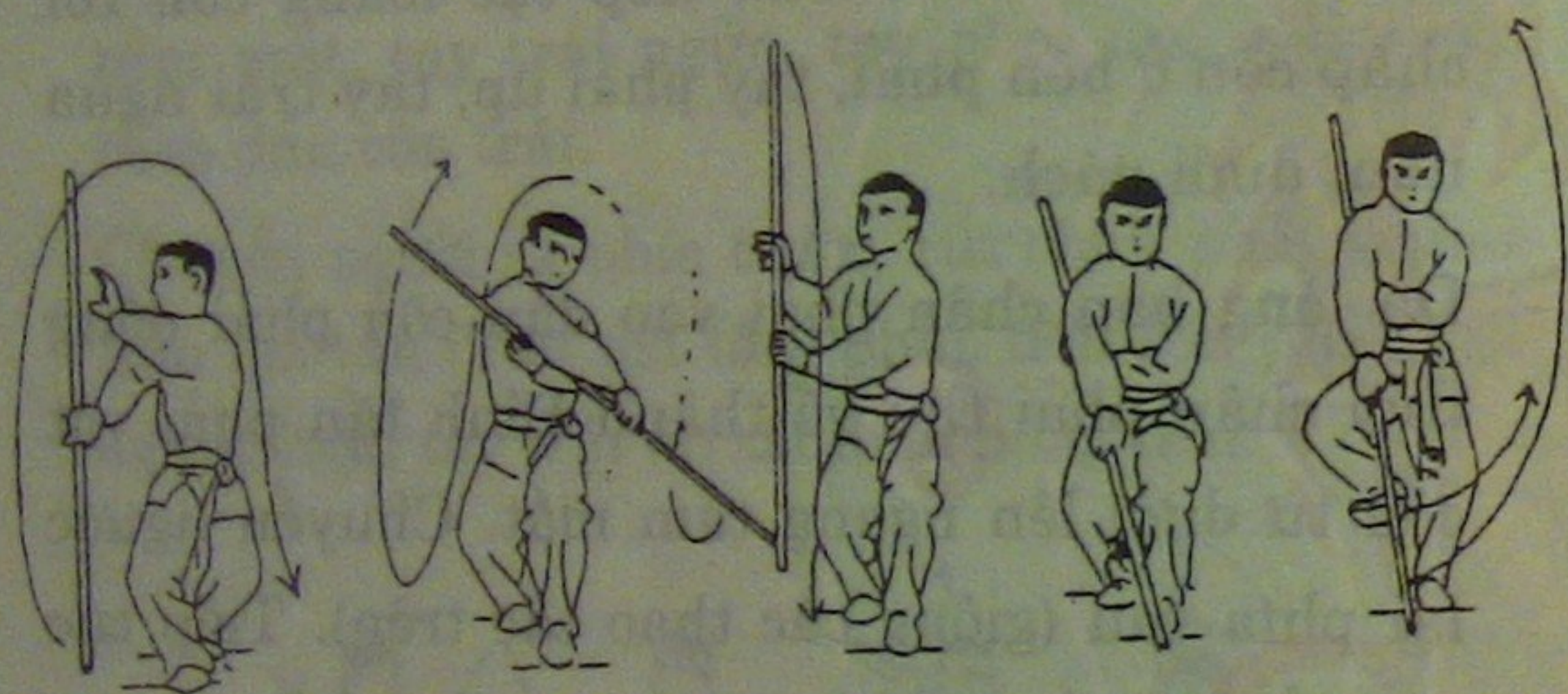
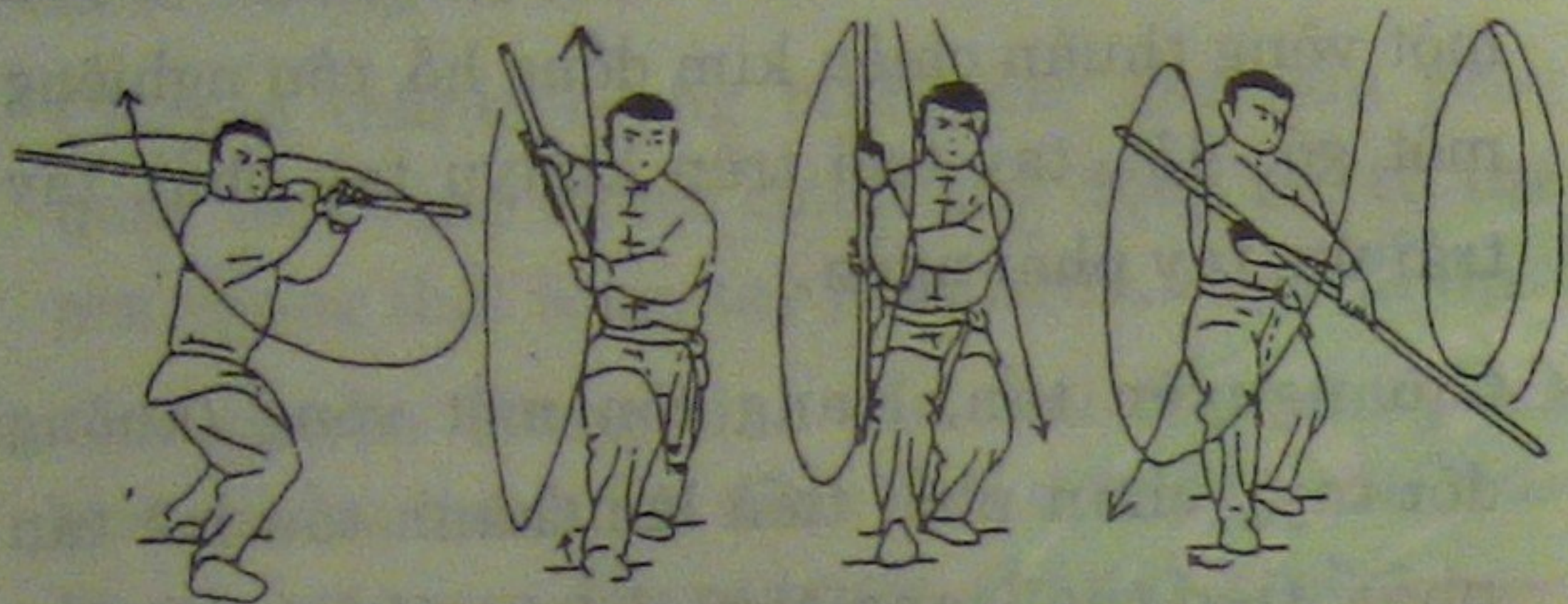


Lưỡng kê linh thủ

Câu 9: *Vạn phụng như hoa.*

- Chân phải tiến lên phía trước thành Đinh tấn phải, đồng thời "phát cò".

- Chân phải rút về thành Tẩu mã tấn, thu côn một vòng thuận chiều kim đồng hồ, côn nghiêng một góc 45^0 , tay trái trên khuỷu tay phải, tay trái úp, tay phải ngửa.
- Giữ nguyên tấn, loang côn một vòng (không đổi tay), chân phải tiến lên thành tẩu mã tấn phải, tiếp tục loang côn, chân trái lại tiến lên thành tẩu mã tấn trái, tiếp tục loang côn rồi chập côn ở bên phải, tay phải úp, tay trái ngửa nắm dưới nách.
- Đá lòng bàn chân phải vào đầu côn phải đồng thời chân phải thu về thành Đinh tấn phải vớt côn từ dưới lên ngang tầm mắt. Chuyển ngược lại phía sau (giống các thao tác trên). Tiếp tục chuyển lại về phía trước.
- Thu côn rồi tháo ra loang 2 bộ theo tẩu mã tấn, côn kẹp nách phải, côn hướng xuống phía trước.
- Đá lòng bàn chân trái vào đầu côn phải, đưa chân trái ra sau thành Đinh tấn hậu, cuộn côn một vòng ngược chiều kim đồng hồ chấm đầu côn trái xuống đất, tay phải ngửa ở ngoài cổ tay trái, côn nghiêng một góc 30^0 .

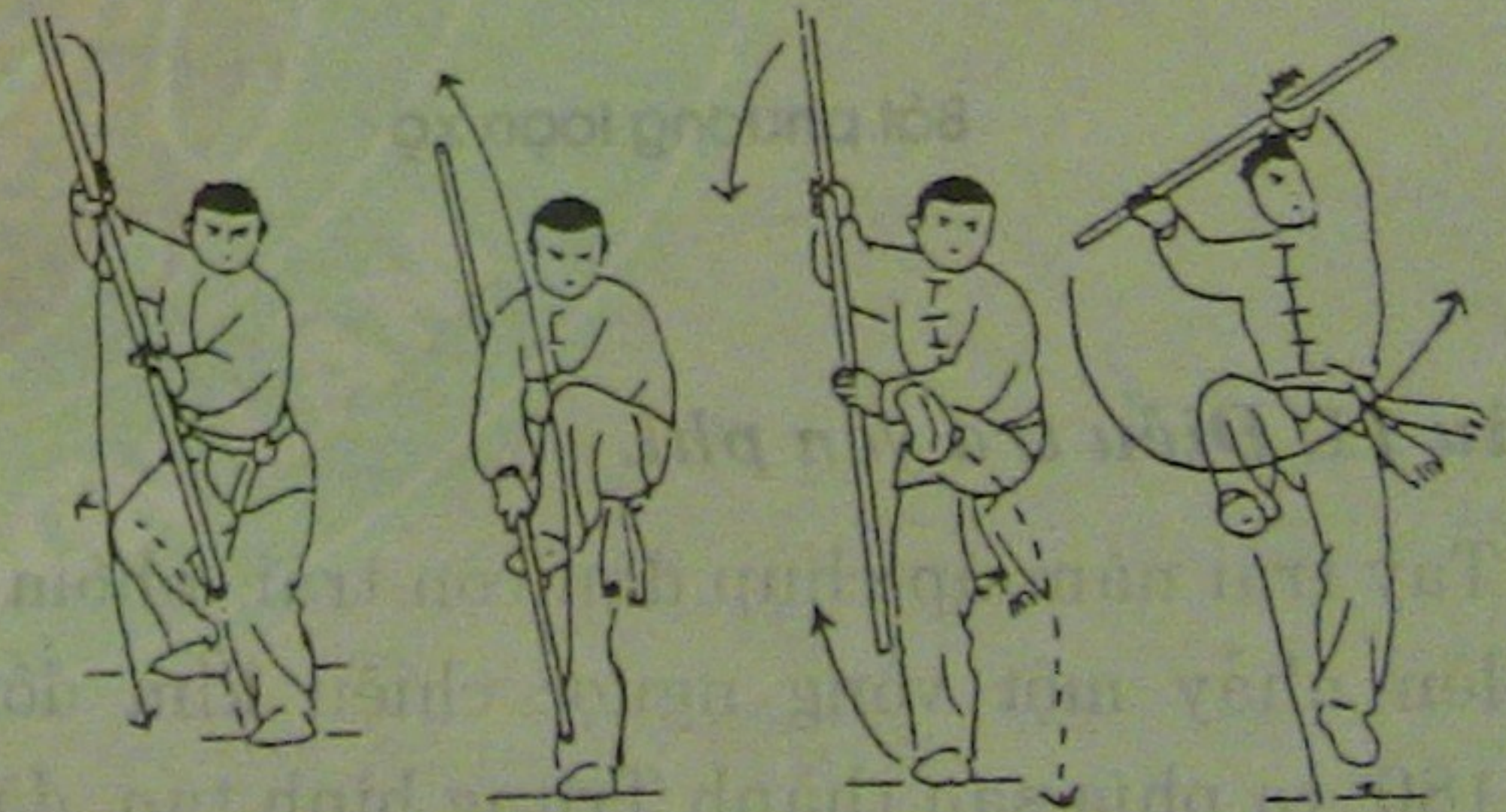
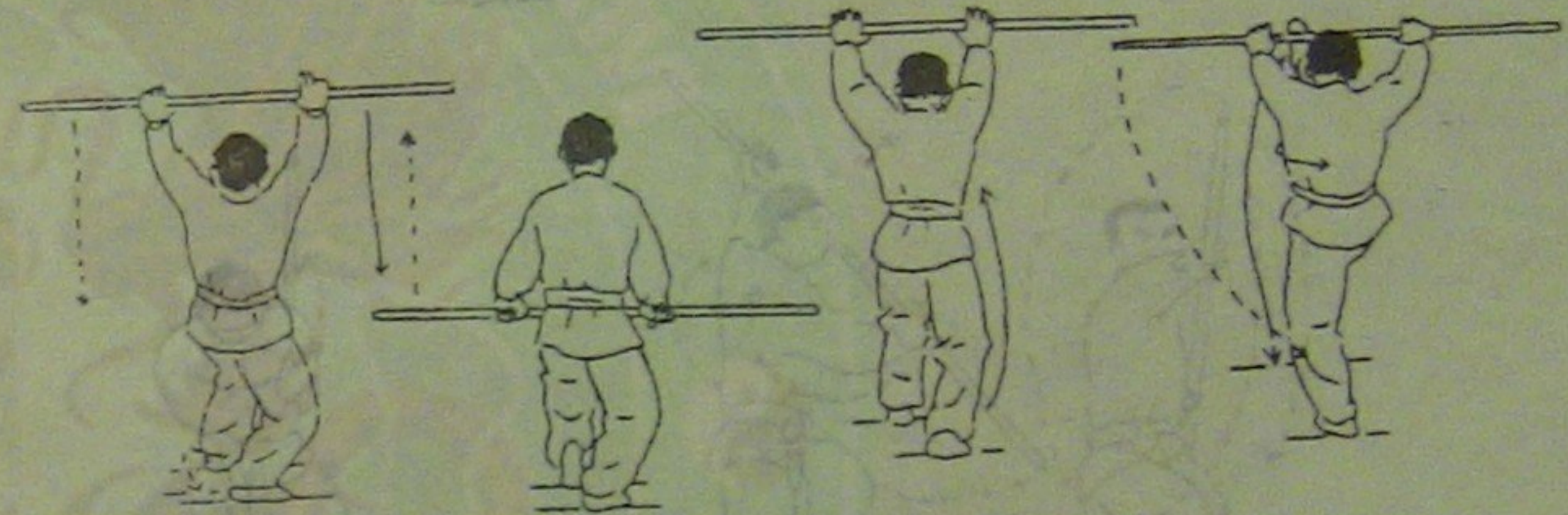
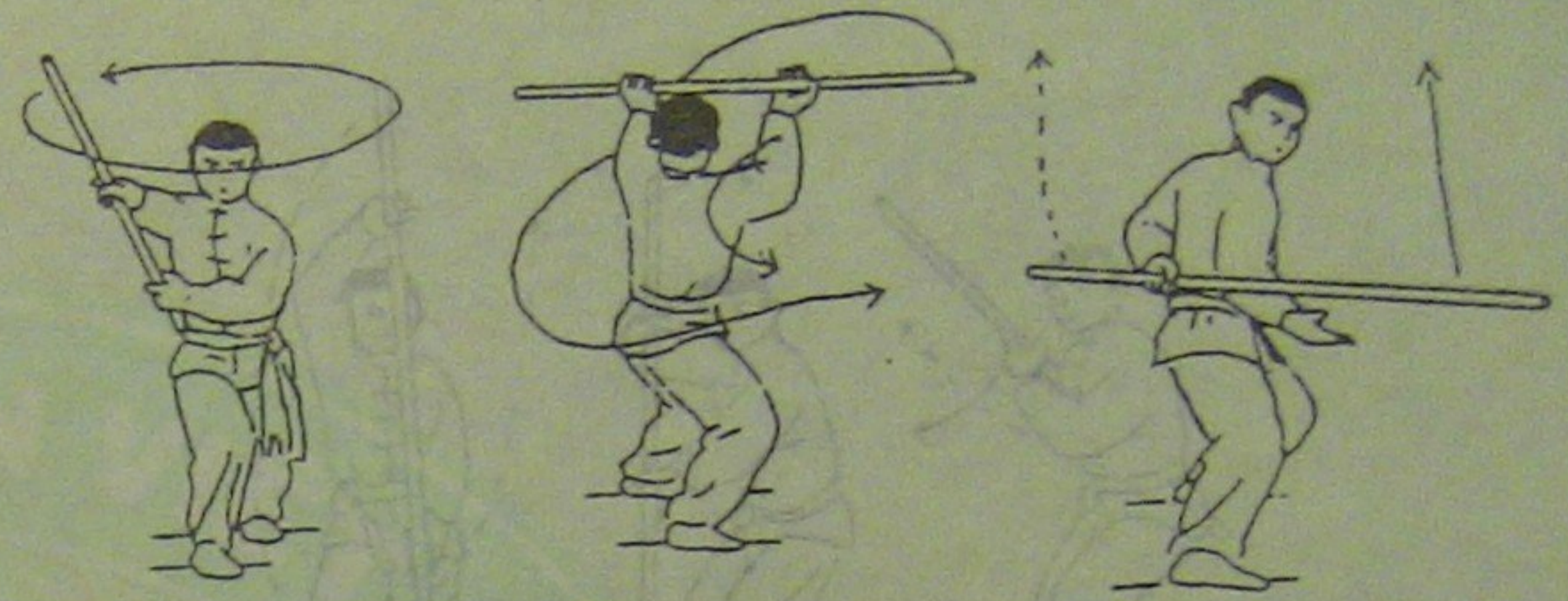


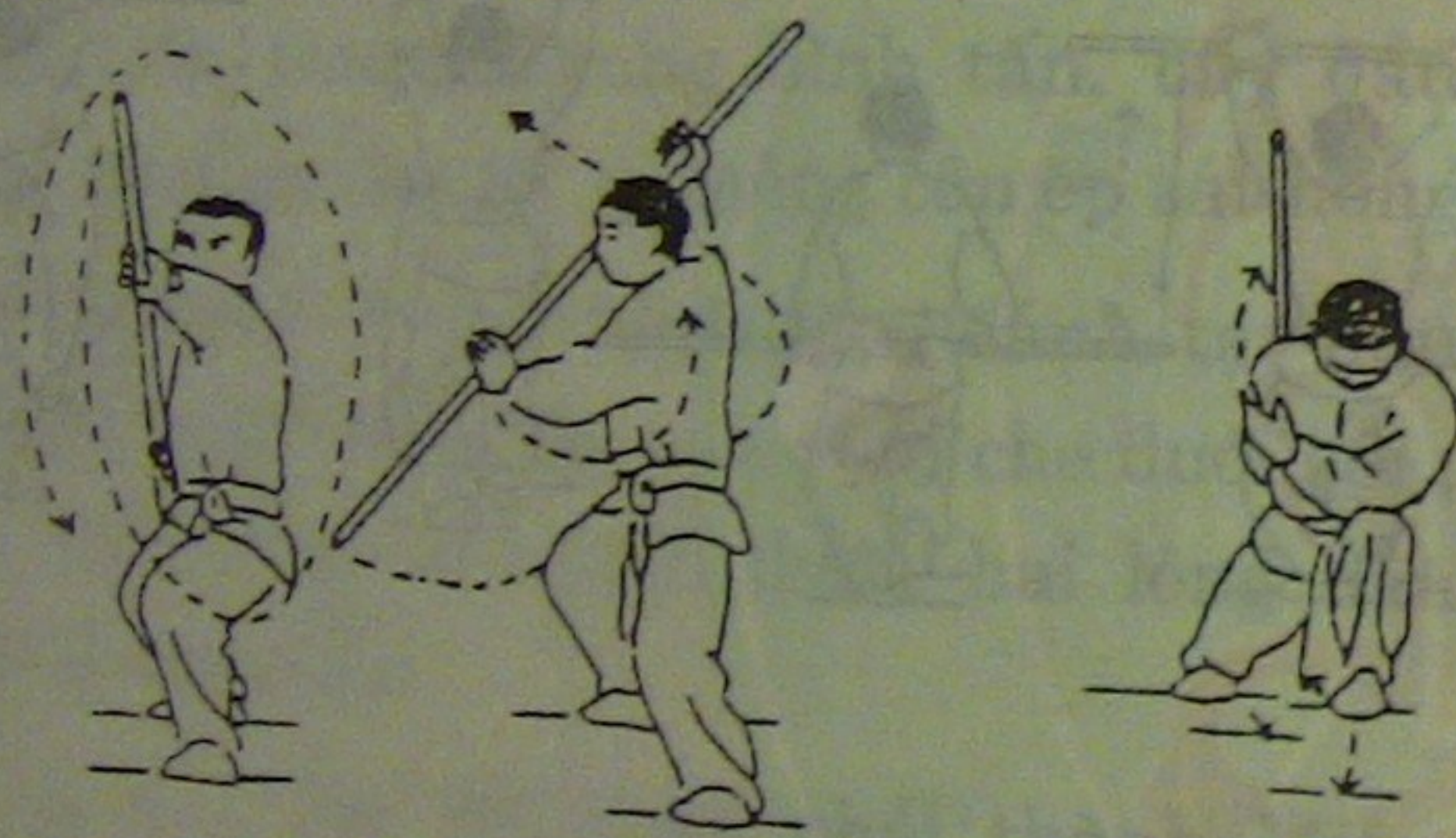
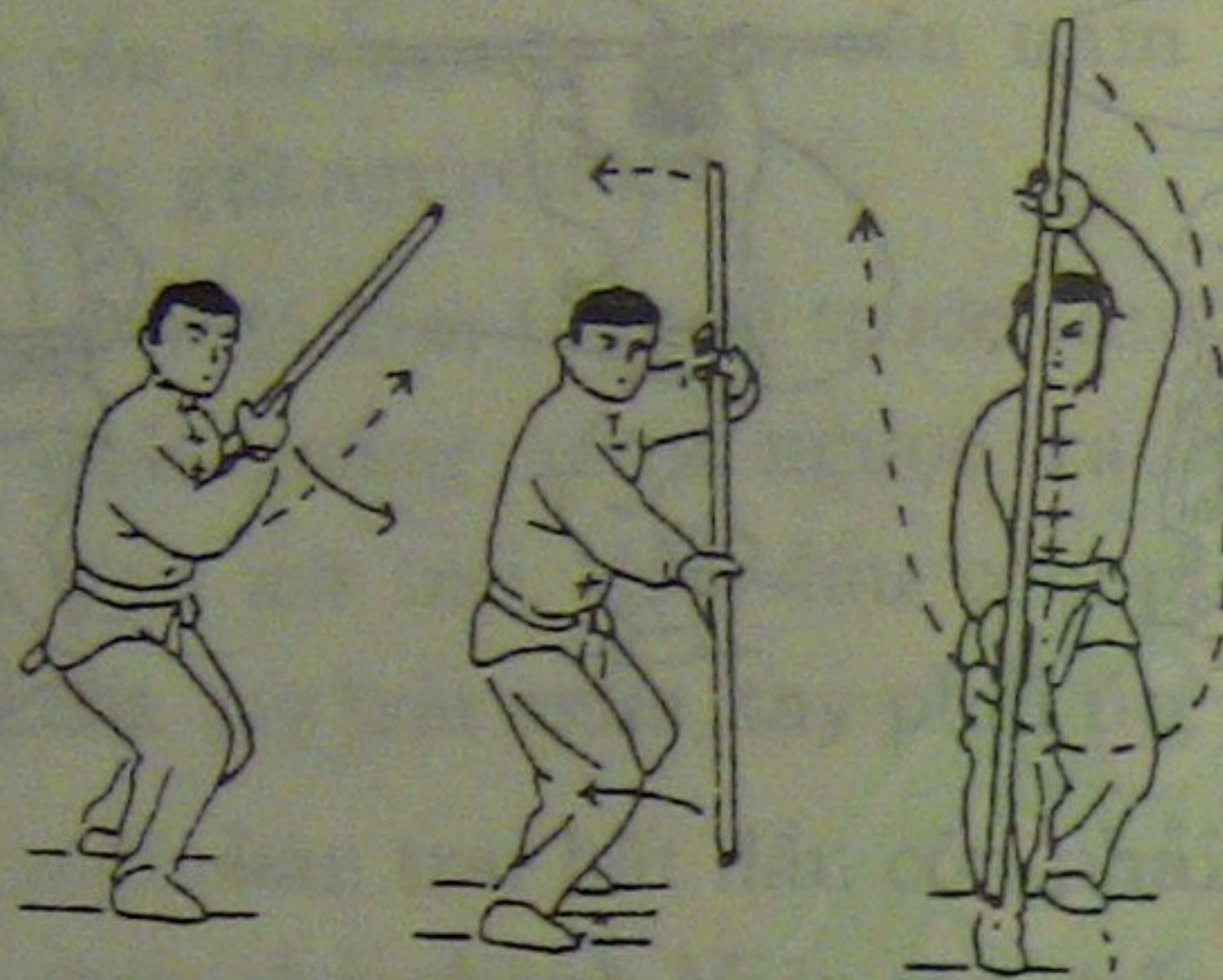
Vạn phụng như hoa

Câu 10: Bát phương loạn xạ.

- Quay "tháo" côn một vòng thuận chiều kim đồng hồ, bọc côn sau lưng "phát cờ" ra trước đồng thời chuyển thành Đinh tấn phải.
- Quay ngược chiều kim đồng hồ một vòng, xoay người ra hướng sau thành Đinh tấn trái, đưa côn từ sau lưng ra trước qua đầu xuống ngang tầm thắt lưng phía trước, hai tay úp.

- Nâng côn lên ngang đầu, côn nằm ngang, hai tay ngửa, giữ nguyên tấn.
- Chân phải đá kim tiêu về trước (hướng hậu) để chân phải xuống xoay ngược ra hướng tiền thành Tẩu mã trái, đập đầu côn phải xéo 45^0 xuống đất, tay trái ngửa, tay phải úp.
- Dùng mũi chân trái hất đầu côn phải, chân trái về với chân phải thành Miêu tấn, tiếp theo chân phải tiến thành Trung bình tấn, bẩy đầu côn phải từ dưới lên 45^0 nghiêng côn ép sát hông.
- Giữ nguyên Trung bình tấn, đánh tạt đầu côn trái ra trước mặt đầu côn phải che dưới gối phải, tay trái trên, tay phải dưới, hai lòng bàn tay hướng ra trước.
- Chân trái lên với chân phải thành Miêu tấn đồng thời chân phải về phía sau thành Trung bình tấn, vót đầu côn trái từ dưới lên ra trước mặt phía trước, ép sát côn bên hông.
- Giữ nguyên Trung bình tấn quay đầu côn trái thuận chiều kim đồng hồ đập xuống trước mặt ngang tâm gối, thả tay trái, tay phải cuộn luôn côn qua lưng, cúi gập người. khom lưng, giữ nguyên tấn, đầu côn trái chạm đất, tay trái nằm úp.





Bát phương loạn xạ

Câu 11: Điểu trá yên phi.

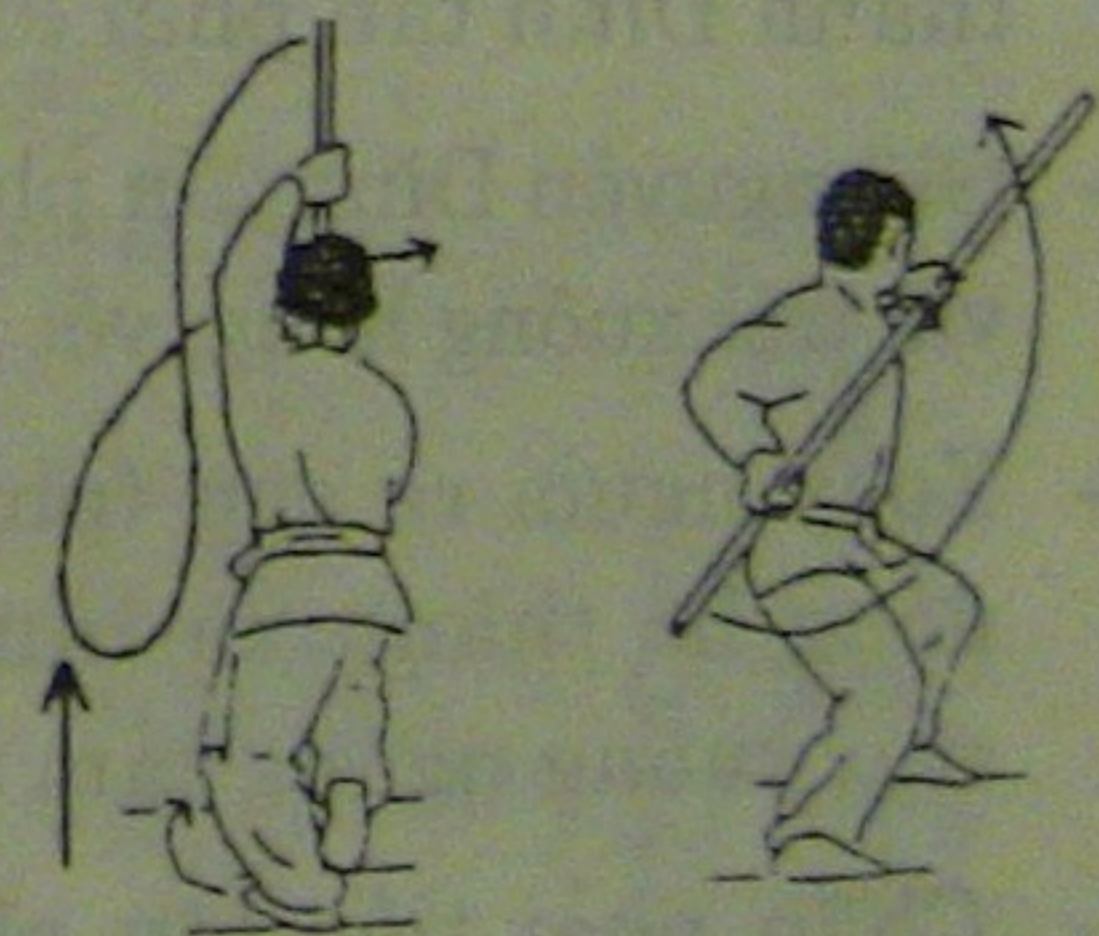
- Tay trái nắm úp chụp đầu côn trái, nhôm người lên nhảy một vòng ngược chiều kim đồng hồ 180° ra phía sau thành Trung bình tấn, đập đầu côn phải xuống ngang tầm đầu gối.

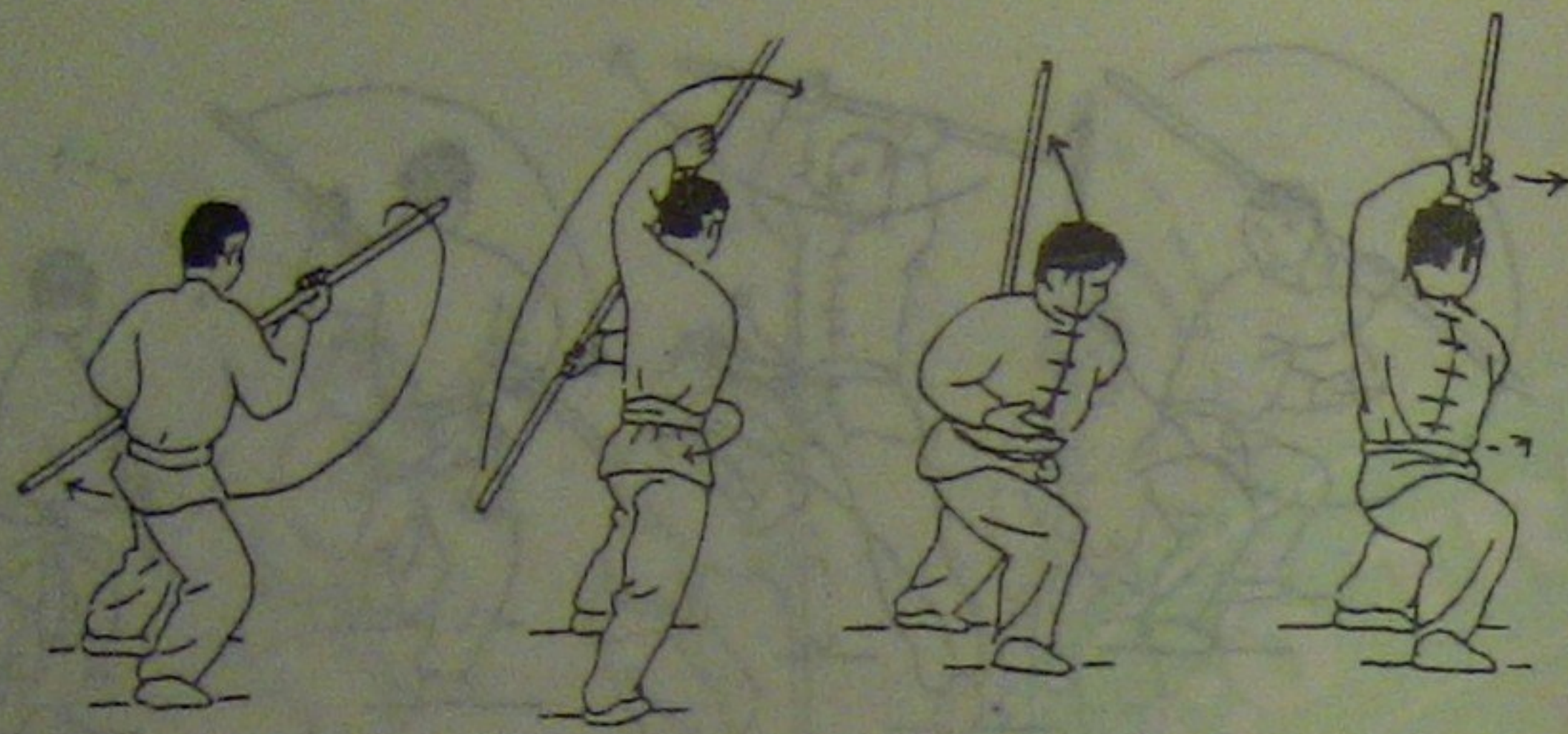


Điểu trá yên phi

Câu 12: Thạch thân xuất thế.

- Giữ nguyên Trung bình tấn, tạt đầu côn trái ra trước mặt, đầu côn phải hạ thấp ngang tầm đầu gối.
- Chân trái tiến lên với chân phải thành Miêu tấn, đồng thời chân phải về sau thành Trung bình tấn phía trước vớt đầu côn trái lên ngang tầm mắt, đập xoay đầu côn trái xuống ngang tầm đầu gối, thả đầu côn tay phải quay thuận chiều kim đồng hồ ra sau lưng lên đầu, tay phải chụp đầu côn phải trên đỉnh đầu, tay trái nắm côn ngựa ngược, mắt nhìn theo hướng côn.

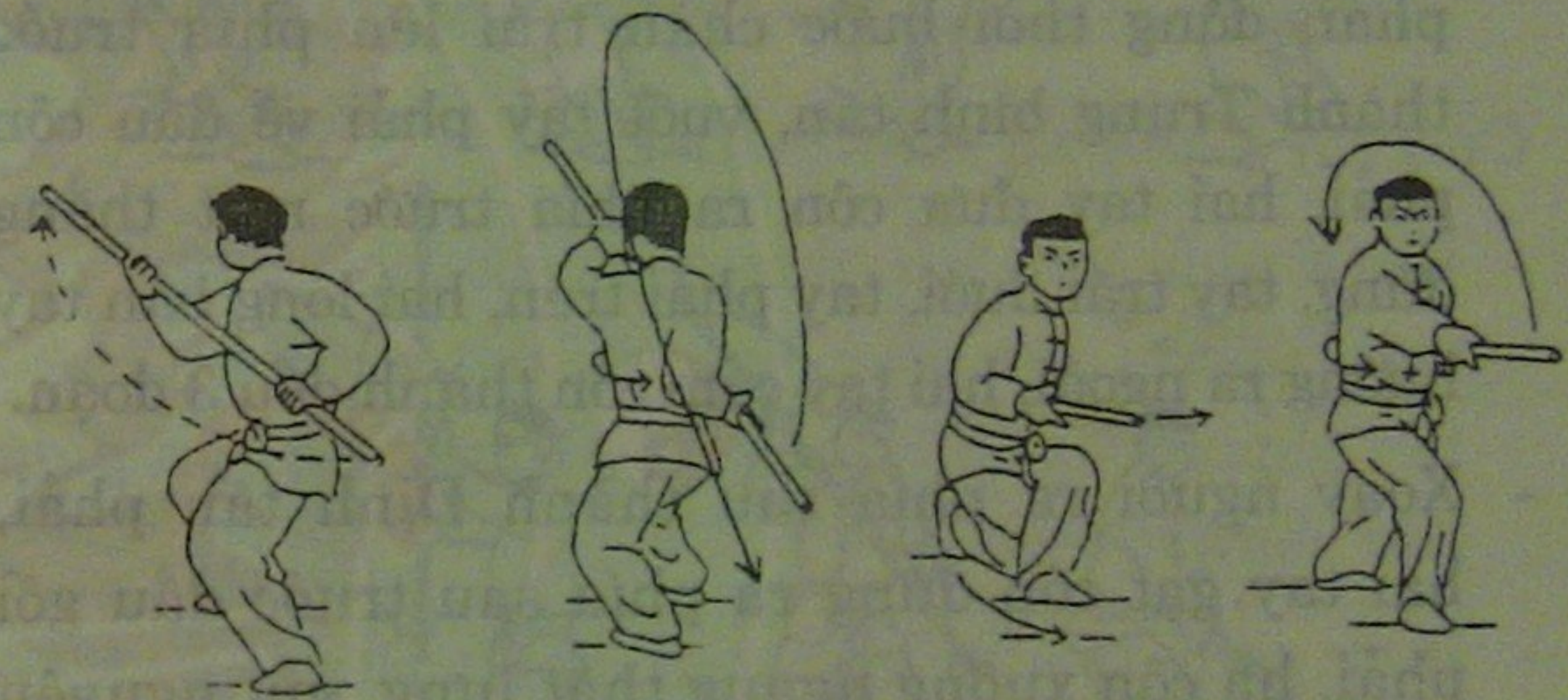
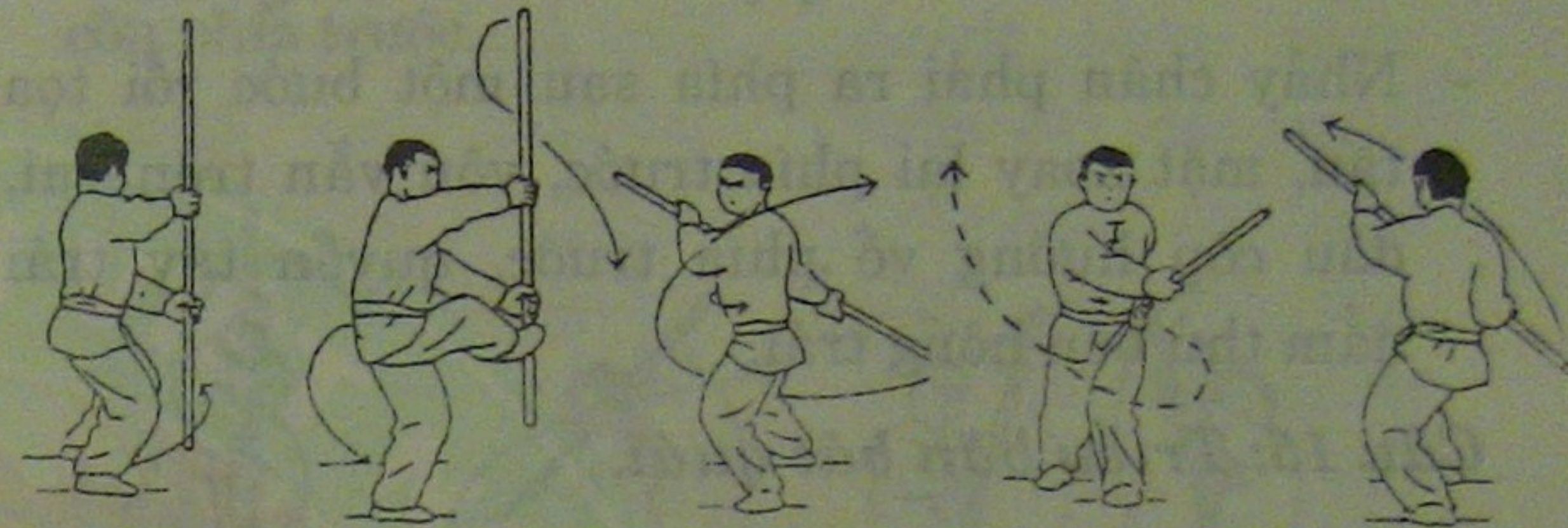




Thạch thân xuất thế

Câu 13: Lão Tôn loạn đả.

- Đá lòng bàn chân phải vào đầu côn trái đồng thời bước chân phải ra phía sau thành Đinh tấn phải, tay trái rút về chụp côn trước hồ khẩu tay phải đồng thời chuyển người thành Đinh tấn trái, hai tay quơ côn một vòng ngược chiều kim đồng hồ ra phía trước, xoay người ra phía sau thành Đinh tấn phải đâm đầu côn phải.
- Giữ nguyên Đinh tấn phải quay đầu côn trái ra sau vai trái xuống hông, vớt lên trước mặt (phía sau).
- Xoay người ra sau (phía trước) ngược chiều kim đồng hồ thành xà tấn đồng thời đánh đầu côn trái xuống ngang tầm thắt lưng.
- Chân phải tiến lên phía trước thành Đinh tấn phải đâm đầu côn ra trước ngang tầm ngực.



Lão Tôn loạn đả

Câu 14: Tứ Tượng hồi môn.

- Xoay người ra phía sau thành Đinh tấn trái, tay phải cầm côn vác trên vai,



Tứ tượng hồi môn

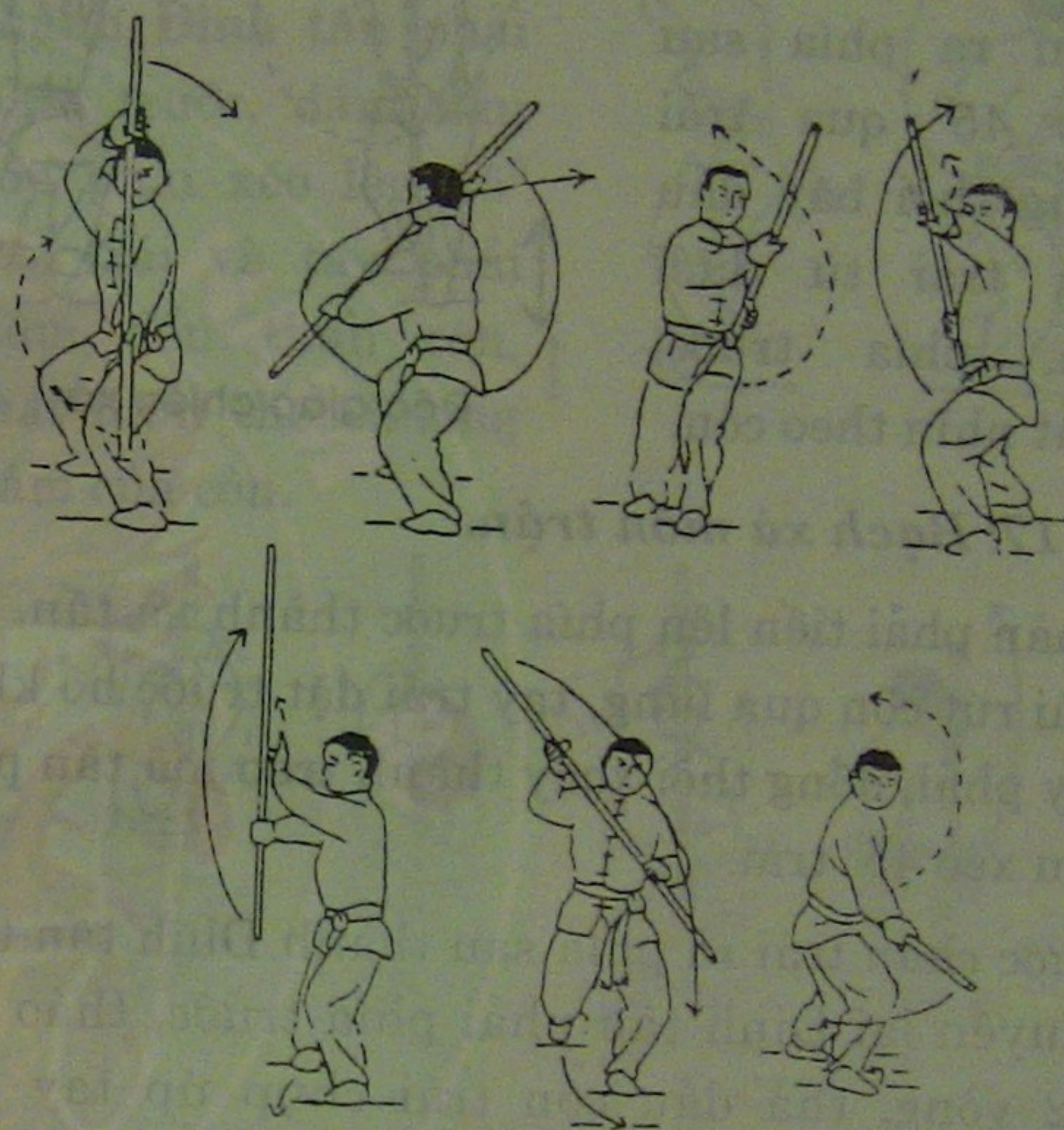
tay trái nắm thành quyền thủ bên hông trái.

- Nhảy chân phải ra phía sau một bước rồi tọa tấn, mặt xoay lại phía trước, vôn vôn trên vai, đầu côn hướng về phía trước, quyền tay trái nắm thủ bên hông trái.

Câu 15: Triều bàn bát quái.

- Tay trái ngửa chụp đầu côn phải dưới cạnh tay phải, đồng thời bước chân trái lên phía trước thành Trung bình tấn, vuốt tay phải về đầu côn phải, hai tay đưa côn ra phía trước mặt thẳng đứng, tay trái dưới, tay phải trên, hai lòng bàn tay hướng ra ngoài, hai tay cầm côn thành đều 3 đoạn.
- Xoay người ra phía sau thành Đinh tấn phải, hai tay gạt côn đứng ra phía sau trước đầu gối phải, hạ côn xuống ngang thắt lưng, giữ nguyên tấn, tay trái úp, tay phải ngửa.
- Xoay người ngược chiều kim đồng hồ ra phía trước thành Trung bình tấn đồng thời gạt đầu côn trái qua hông trái, tiếp theo hất côn trái lên phía trước mặt, mắt nhìn về phía trước.
- Thả tay trái quay côn nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ, đồng thời tay trái chụp côn trước hồ khẩu tay phải, chân phải tiến lên hướng trước thành Trung bình tấn, đập đầu côn phải vòng cầu

ra trước đầu gối hai tay úp, mắt nhìn theo hướng côn phía trước.

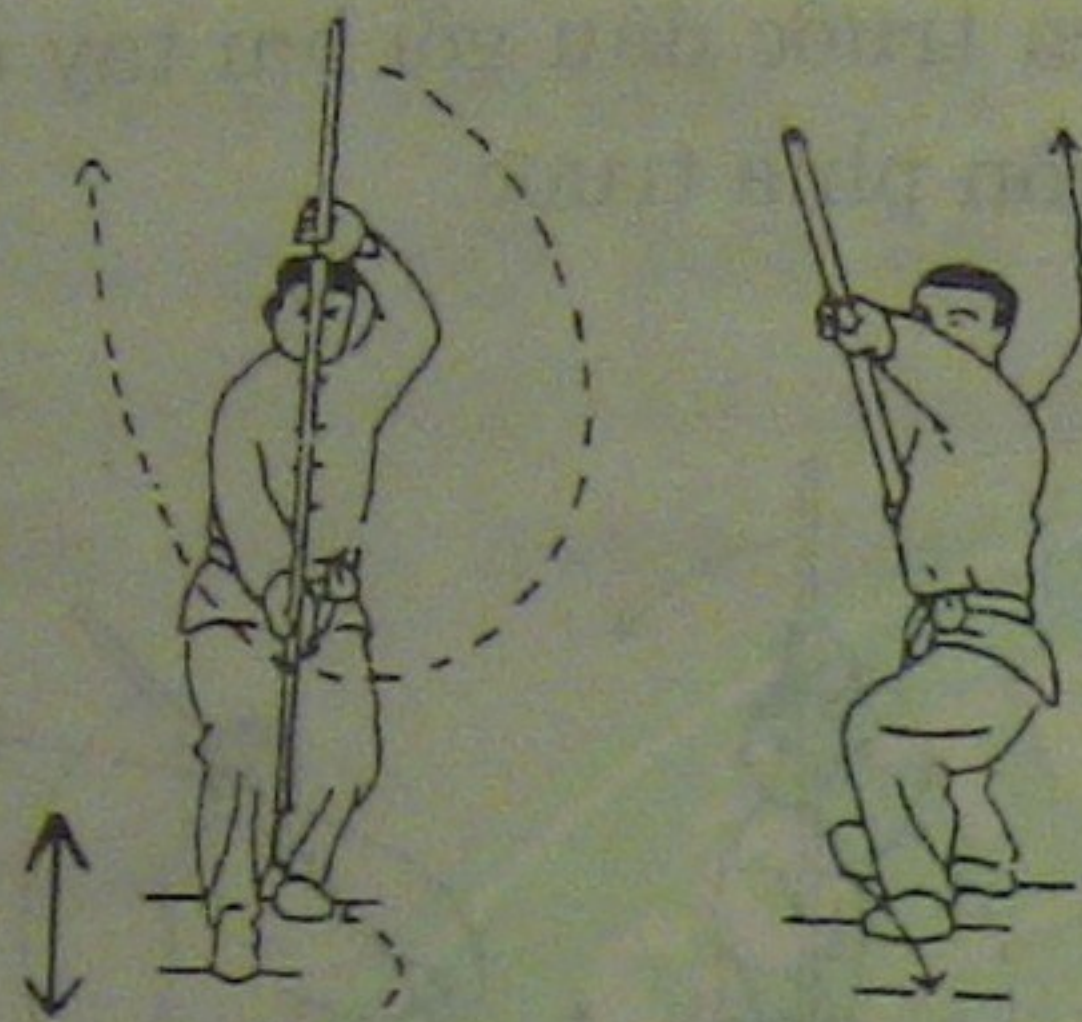


Triều bàn bát quái

Câu 16: Độc giác chiến xa.

- Xoay người ra phía trước thành Đinh tấn phải đồng thời ngửa tay phải đỡ tạt đầu côn trái ra phía trước mặt, côn thẳng đứng trước đầu gối phải.

- Chân trái lên với chân phải thành Miêu tấn, rút chân phải ra phía sau xéo 45^0 qua trái đồng thời bẩy đầu côn trái từ dưới lên, phía trước, mắt nhìn theo côn.

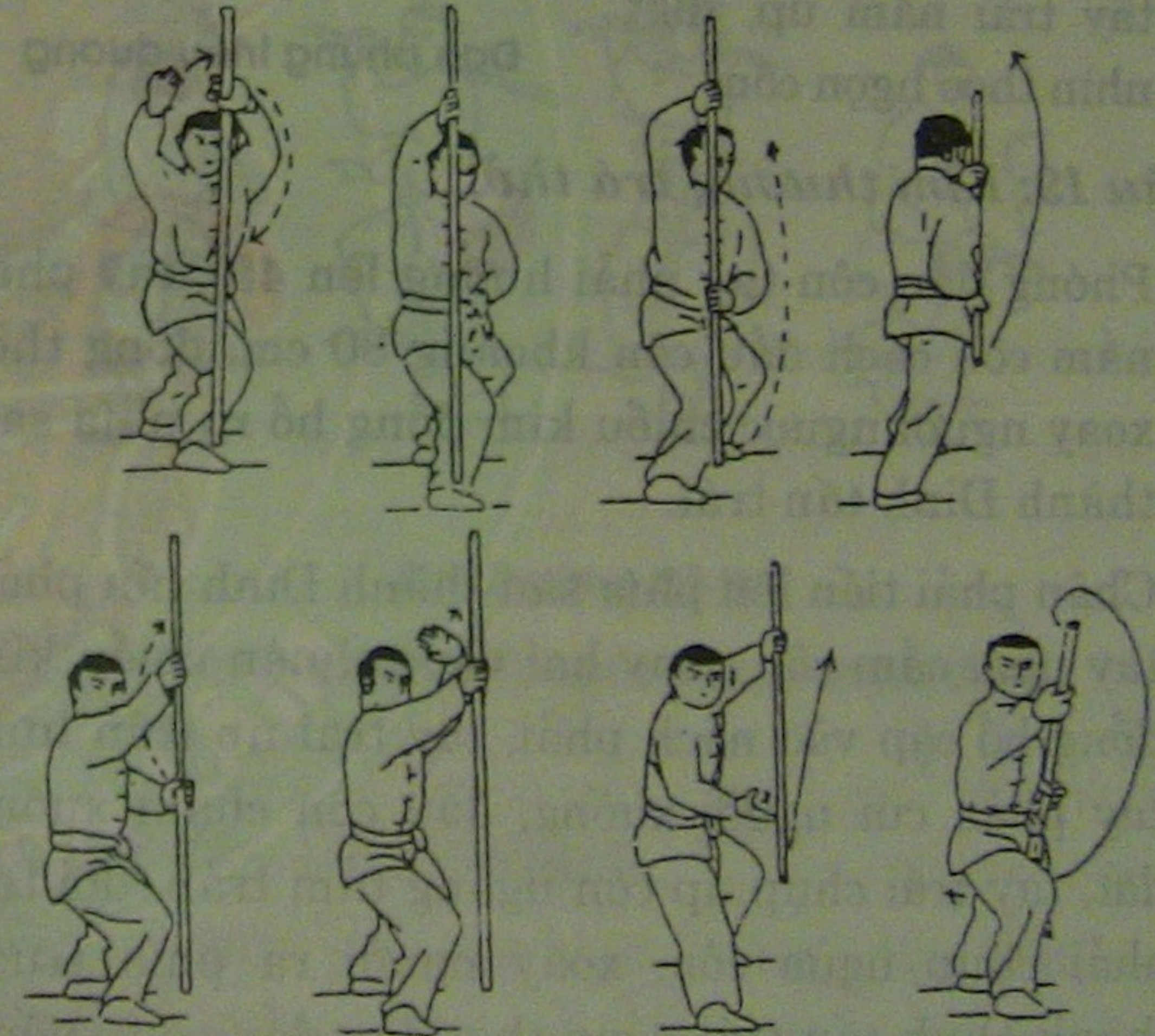
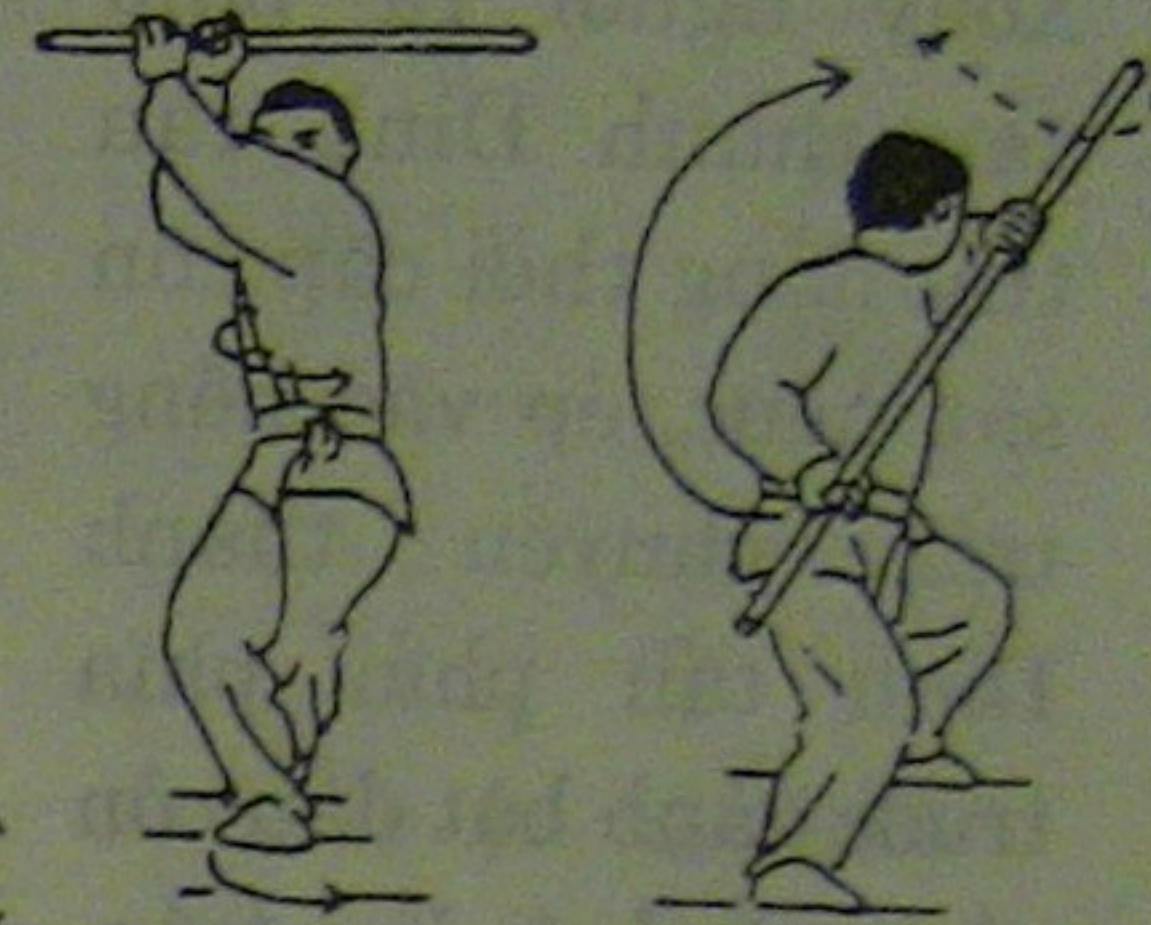


Độc giác chiến xa

Câu 17: Bạch xà môn trận.

- Chân phải tiến lên phía trước thành xà tấn, tay trái rút côn qua lưng, tay trái đặt trước hồ khẩu tay phải, đồng thời xoay thành trảo mã tấn phía sau xéo 45^0 trái.
- Bước chân trái ra phía sau thành Đinh tấn trái, chuyển lại Đinh tấn phải phía trước, tháo côn $1/2$ vòng, thả đầu côn trái chụp úp tay trái trước cạnh tay phải, chuyển thành Đinh tấn trái phía sau đâm đầu côn xiên lên 45^0 , tay phải ngửa tay trái úp.
- Chuyển qua đình tấn phải phía trước đồng thời đâm đầu côn ngang ngực tay trái cặp dưới nách trái.
- Chuyển người về sau thành Đinh tấn trái, thả tay phải đưa côn qua đầu ra sau mang tai trái,

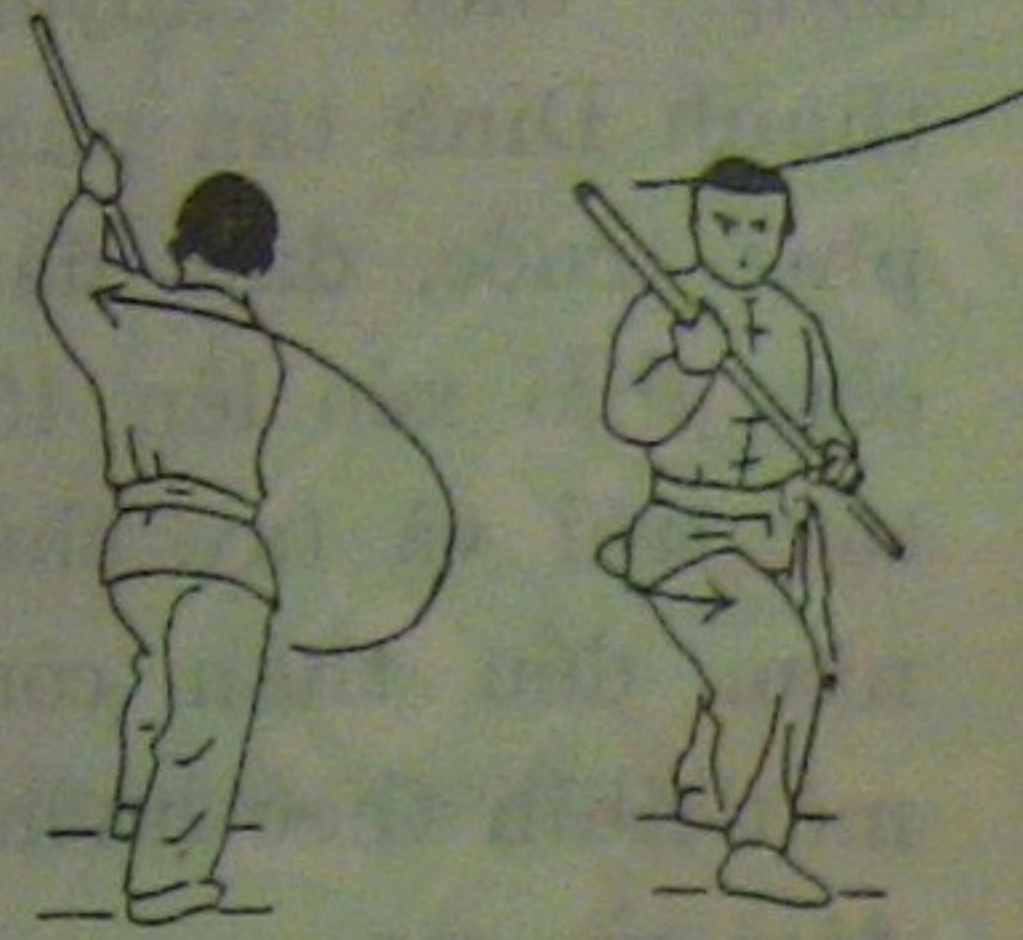
tay phải chụp úp côn trước cạnh tay trái đồng thời chuyển thành Đinh tấn phải phía trước, đâm đầu côn phải xéo lên 45^0 tay trái và tay phải nắm đều thân côn, mắt nhìn theo hướng đâm của côn.



Bạch xà môn trận

Câu 18: Đơn phụng triều dương.

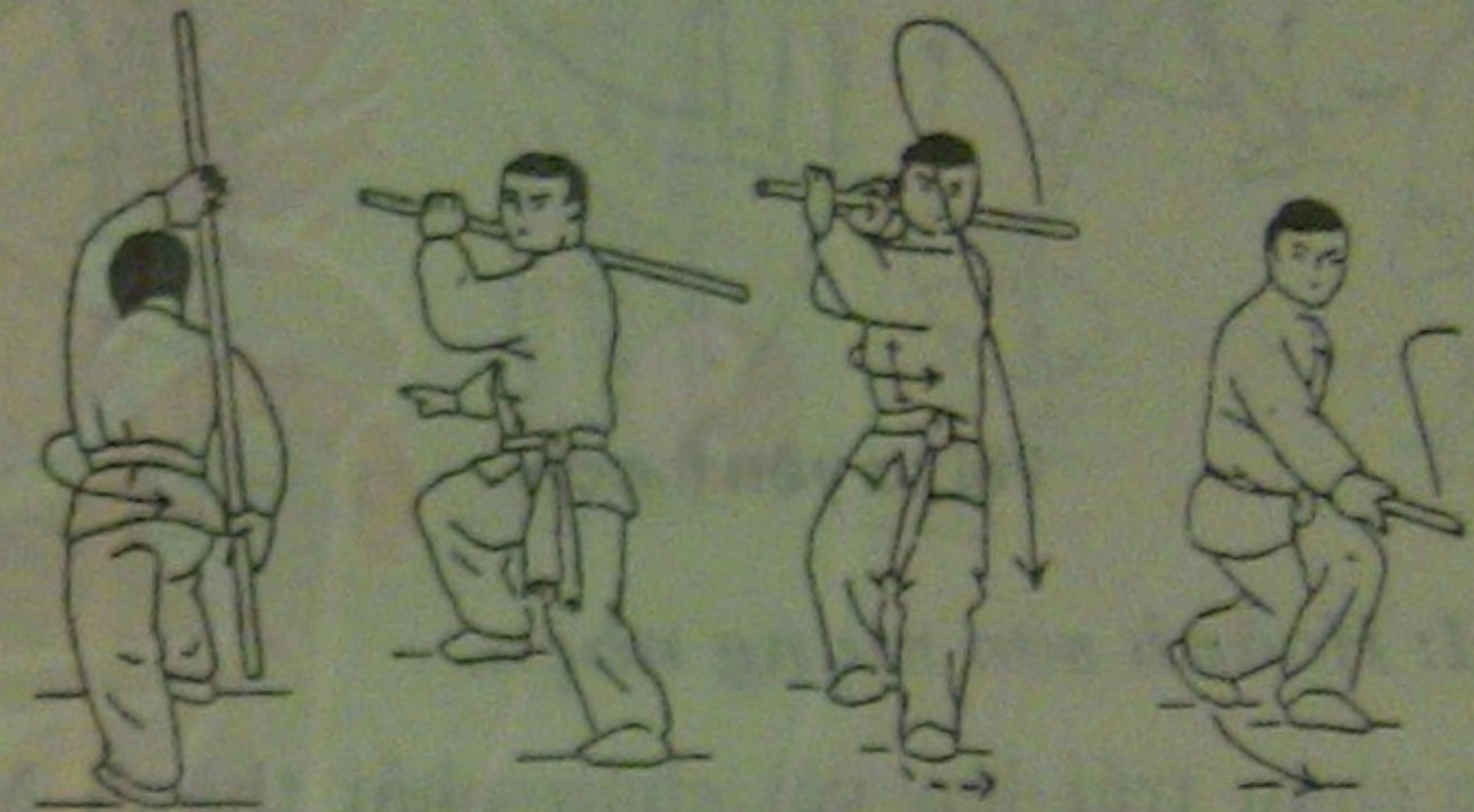
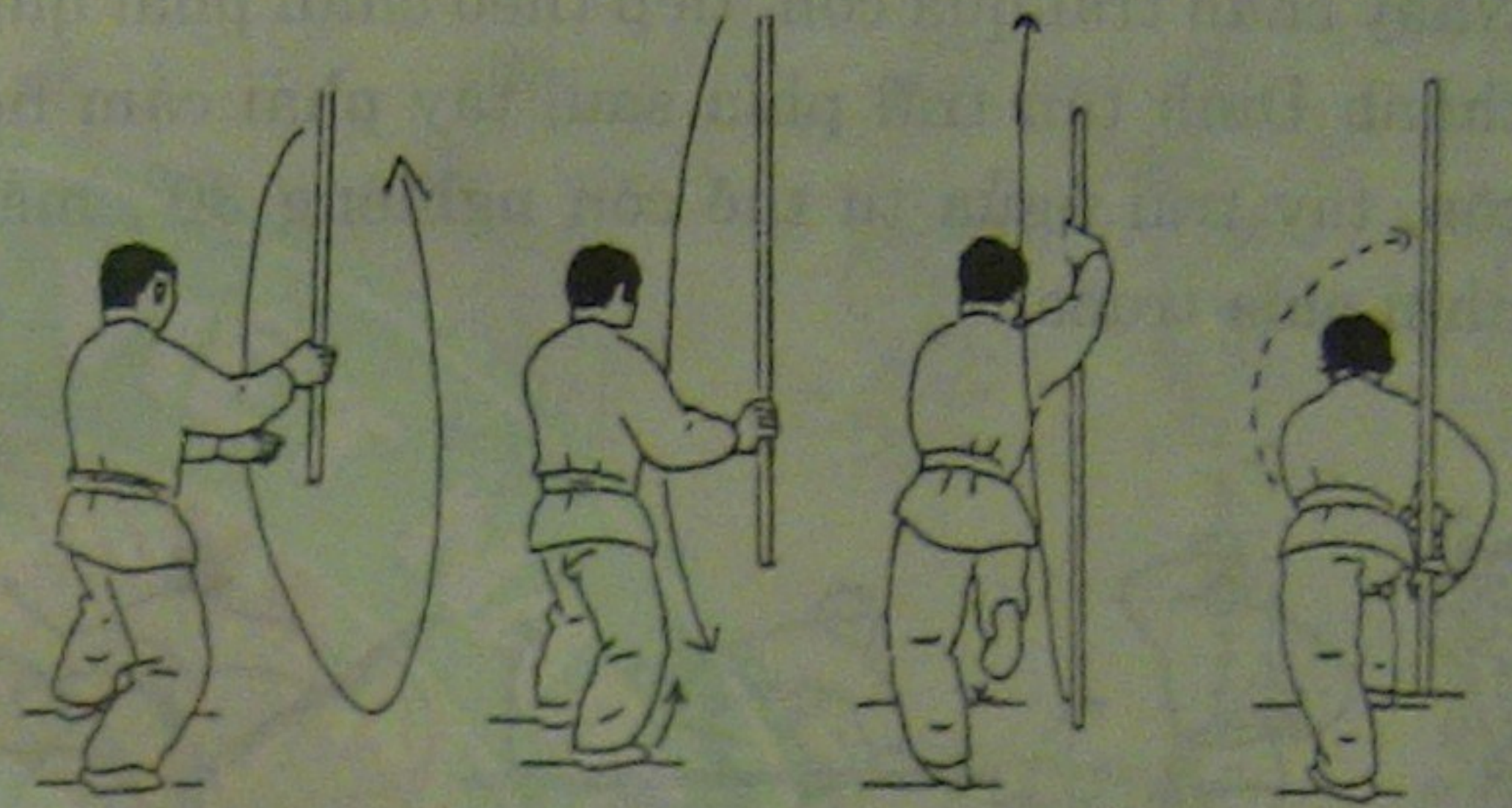
- Xoay người ra phía sau thành Đinh tấn trái đồng thời cặp côn sát ngực, ép vào hông trái, chuyển thành Đinh tấn phải phía trước đánh bật đầu côn phải từ dưới lên trên, tay phải nắm ngựa, tay trái nắm úp, mắt nhìn theo ngọn côn.



Đơn phụng triều dương

Câu 19: Kim thương trá thủ.

- Phóng đầu côn tay phải hướng lên 45^0 , tay phải nắm côn cách đầu côn khoảng 30 cm, đồng thời xoay người ngược chiều kim đồng hồ ra phía sau thành Đinh tấn trái.
- Chân phải tiến lên phía sau thành Đinh tấn phải, tay phải cầm côn quay hai vòng thuận chiều kim đồng hồ cặp vào nách phải, tay trái úp trên lưng tay phải, cúi người xuống, đầu côn chạm xuống đất, tay trái chụp úp côn ngang tầm trán, đổi tay phải chụp ngựa côn, xoay người ra phía trước thành Đinh tấn trái đồng thời đập đầu côn xuống ngang tầm gối, mắt nhìn theo côn.



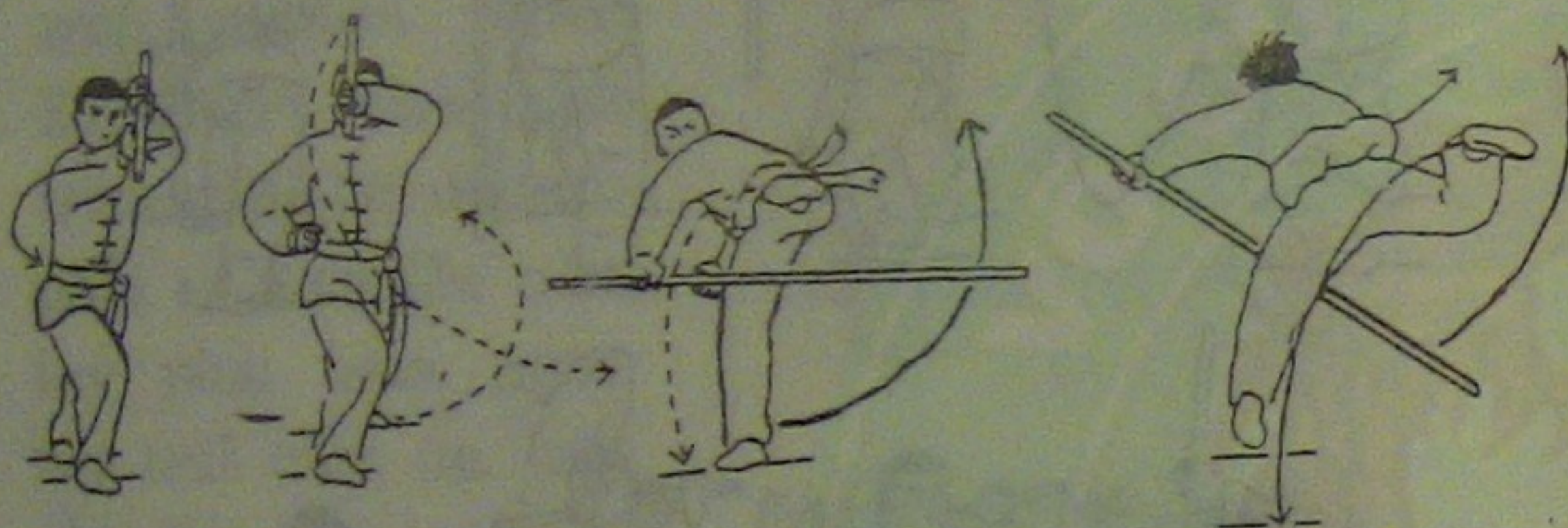
Kim thương trá thủ

Ghi chú: Hình sau cùng là thế chuyển sang phi sa yên thạch.

Câu 20: Phi sa yên thạch.

- Chân phải tiến lên thành Đinh tấn phải, tay phải ngựa đỡ côn, tay trái đâm côn về trước ngang tầm ngực, tay trái úp, tay phải thả.

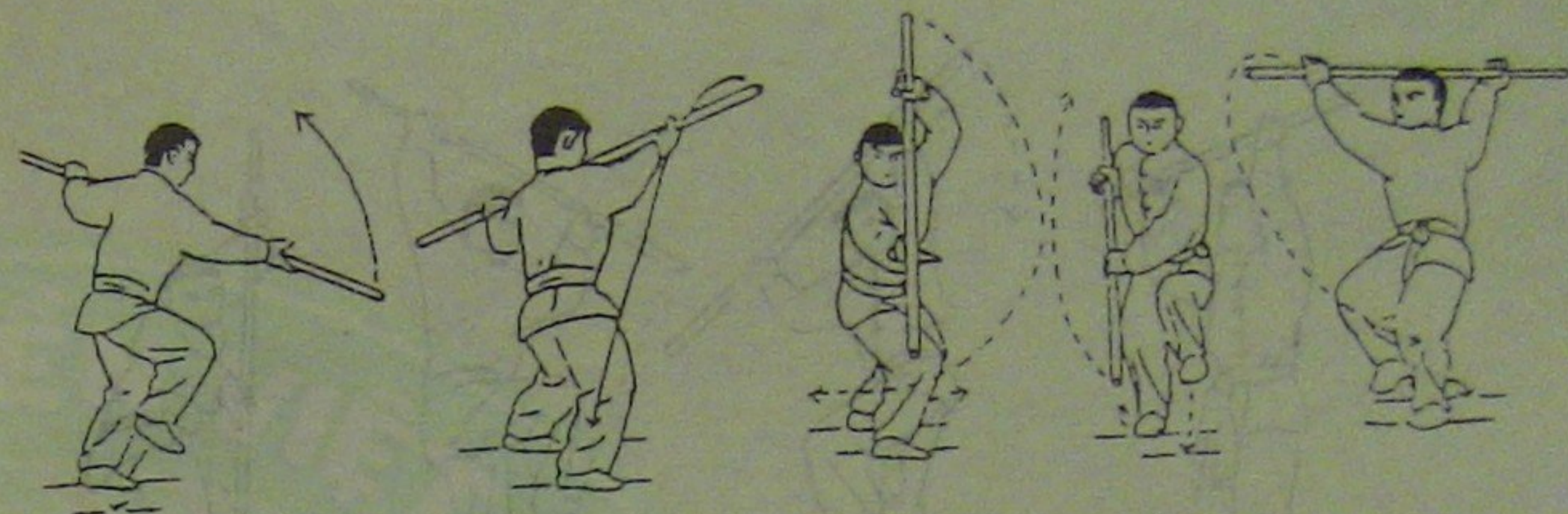
- Nhảy chân trái qua côn, tiếp theo chân phải qua thành Đinh tấn trái phía sau, tay phải cầm úp côn, tay trái ngửa tư thế côn nghiêng 30^0 , mắt nhìn phía trước.



Phi sa yên thạch

Câu 21: Hoàn sơn mạng nhện.

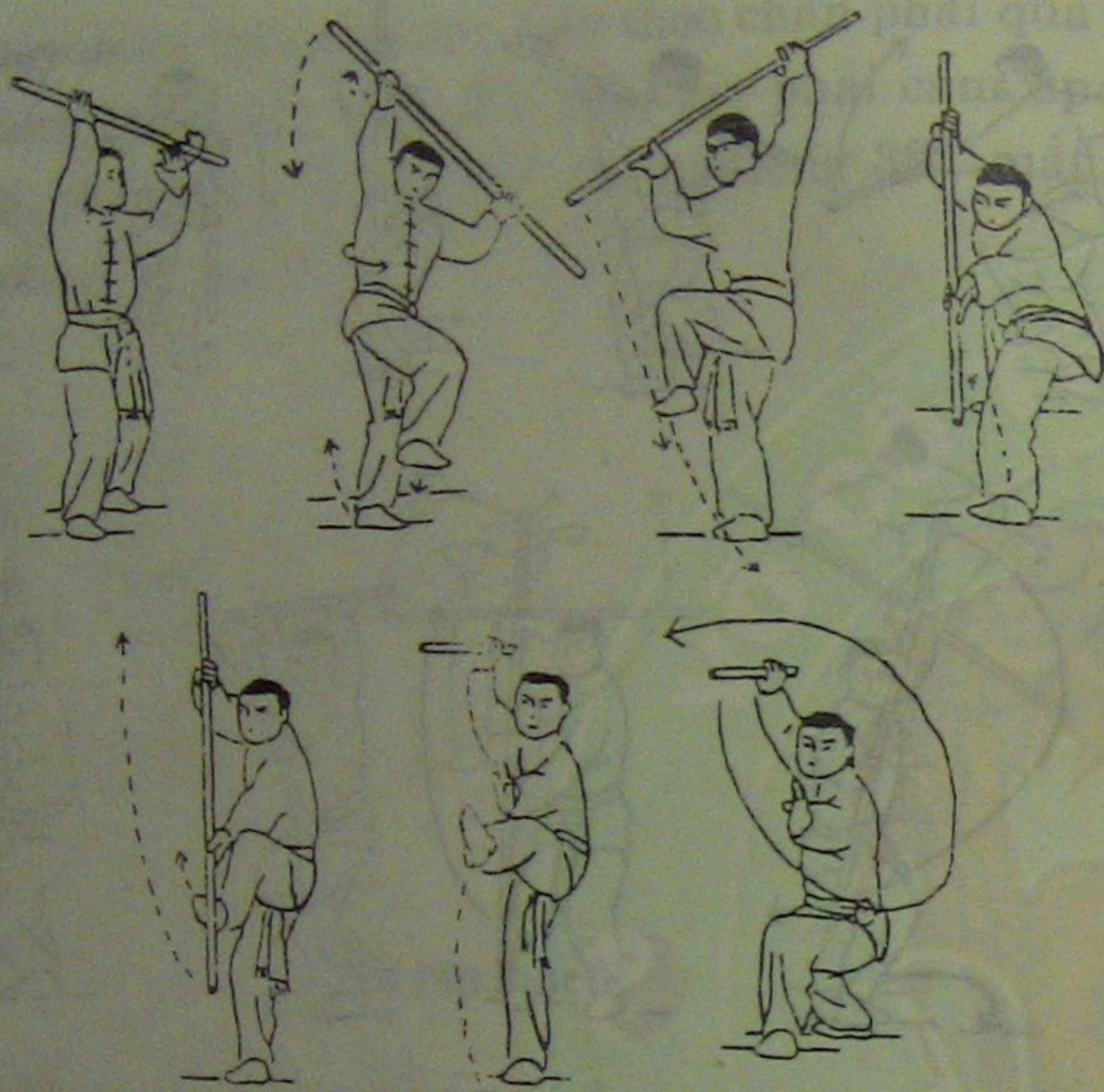
- Bước chân trái lên với chân phải thành Miêu tấn, chân phải bước ra thành Đinh tấn trái đâm côn vòng tay phải ra phía sau, đổi tay phải ngửa, tay trái úp, côn trên đầu côn xéo 30^0 lên trên.
- Chuyển Đinh tấn phải đâm côn tay phải ra phía trước.
- Chuyển Đinh tấn trái tiếp Đinh tấn phải, đổi tay chuyển vòng côn đâm trở lại phía trước, mắt nhìn theo hướng côn đâm.



Hoàn sơn mạng nhện

Câu 22: Thần ngư vũ thủy.

- Chân phải bước ra phía sau thành xà tấn, đưa đầu côn phải qua hông trái đồng thời tay phải chụp úp côn trước hõ khẩu tay trái, xoay ngược người ra phía trước thành trảo mã tấn trái, đâm đầu côn trái xéo 45^0 hướng xuống, hai tay úp.
- Dùng mũi chân trái hất đầu côn trái lên cao trên đầu, tay trái xóc thủ cương đao trước mặt, mắt nhìn theo hướng côn.

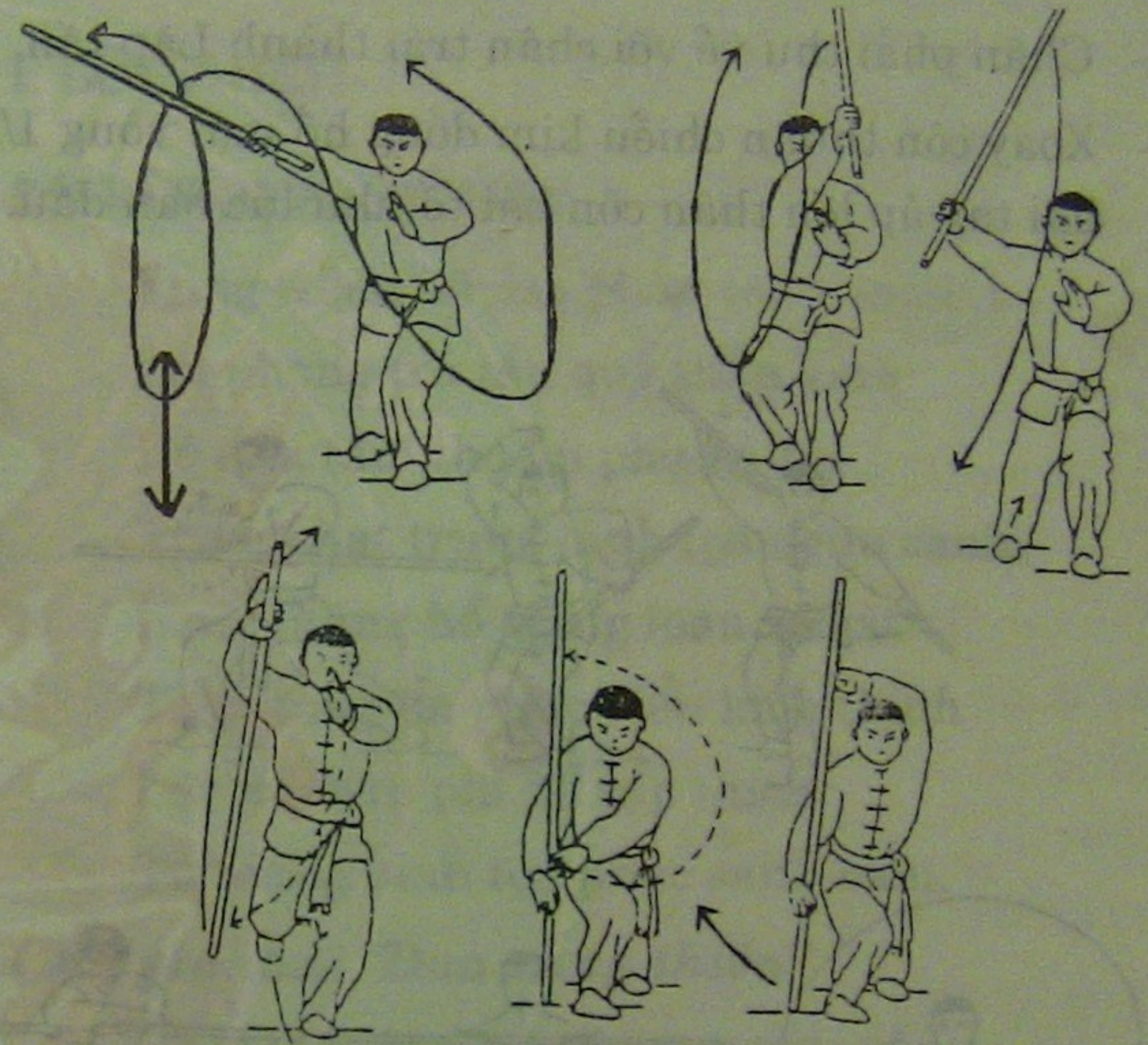


Thần ngư vô thủy

Câu 23: Trung hải nhất trụ.

- Chân phải tiến lên phía trước thành Đinh tấn phải đồng thời đập đầu côn trái xuống trước, nghiêng người ra sau thành Đinh tấn trái, đồng thời đưa côn phải qua hông đập đầu côn ra trước, đinh tấn phải phía trước.
- Quay côn một vòng bên phải, kẹp nách phải, tay trái úp trên lưng tay phải ngang đùi, rút chân

phải về thành tẩu mã tấn, đồng thời đưa cạnh tay trái lên che trên đầu sát côn, mắt nhìn về trước.



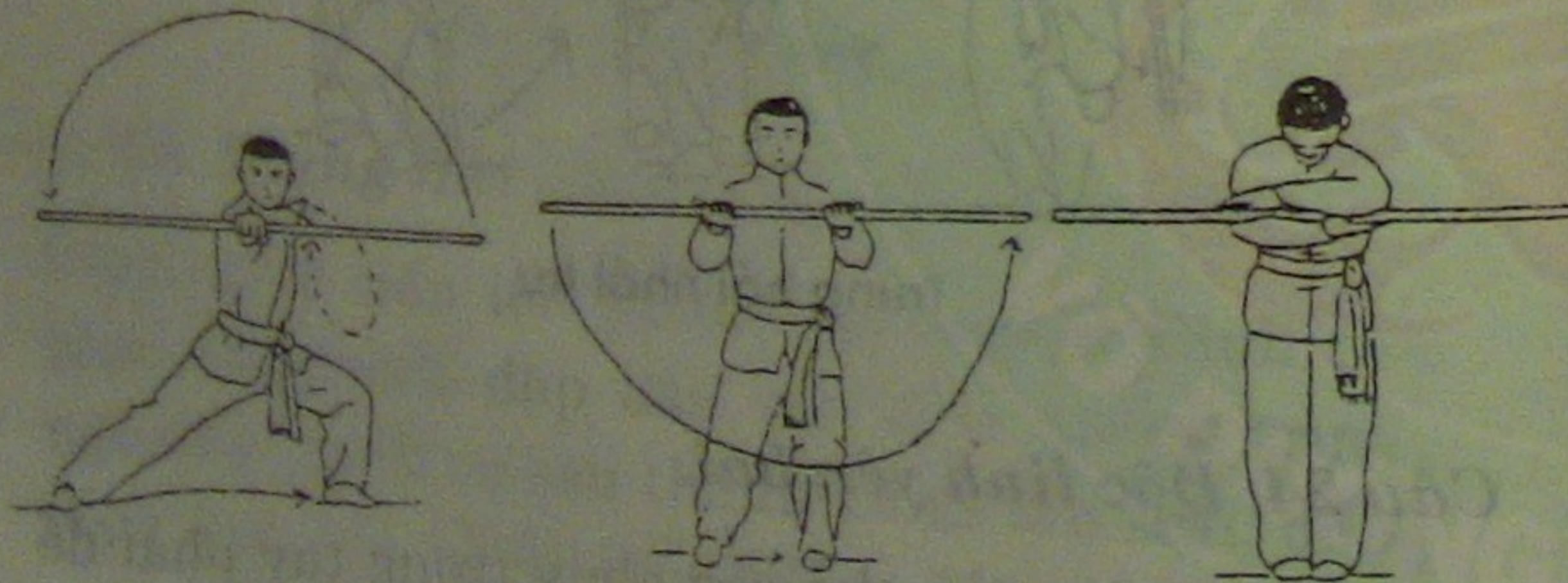
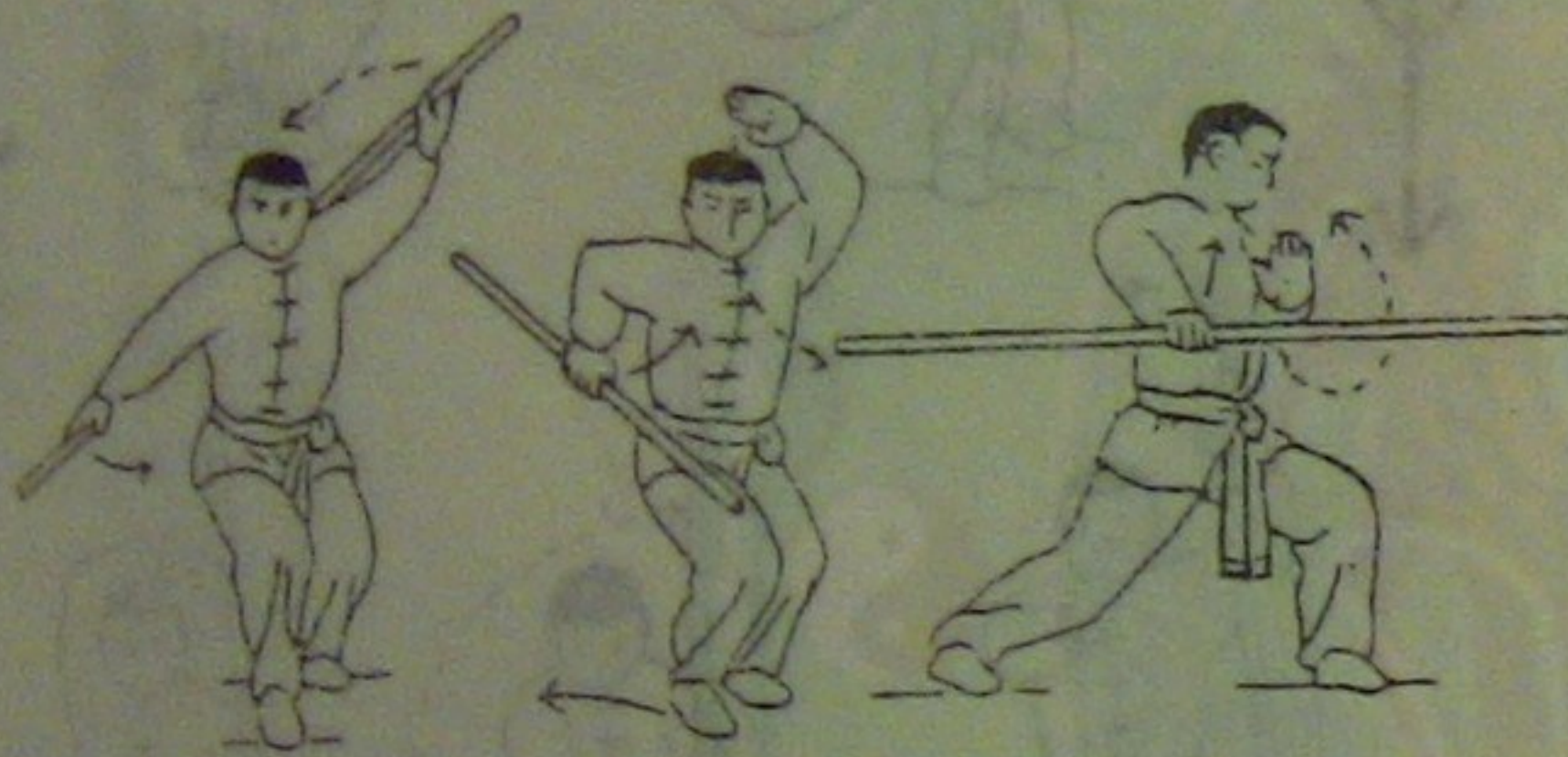
Trung hải nhất trụ

Câu 24: Độc linh yên bái.

- Giữ nguyên tấn, thả côn chạy trong tay phải để tay phải nắm vào giữa thân côn.
- Chân phải thu về với chân trái thành Miêu tấn, tay phải đưa côn ngang ra trước ngực đồng thời

chân phải đưa ngang qua hướng phải thành
Đỉnh tấn trái, tay phải đẩy côn ngang ra ngang
vai, tay trái đỡ cương đao trên đầu.

- Chân phải thu về với chân trái thành Lập tấn.
- Xoay côn thuận chiều kim đồng hồ một vòng 1/2,
hai tay áp lên thân côn bài tổ như lúc ban đầu.



Độc linh yên bài

SIÊU XUNG THIÊN

I. LỜI THIỆU.

Bái Tổ Siêu Xung Thiên

Xung thiên đề đao phản trảm nghinh
Lôi phong trá tẩu quỷ thần kinh
Đê đầu tâm thọ lai phụng tấn
Trảm phạt trung bình tọa ngư canh
Long thăng hổ giáng loan xa sát
Tiềm tàng ẩn phục điều kiên thịnh
Lạc mã bàn phi lai cấp thích
Tứ trung bình tọa phục sanh môn.

Chú giải bài "Đao xung thiên"

Chọc trời qua đao chém ngược về
Gió cuốn giả chạy quỷ thần sợ
Nép đầu vào cây lại tiến lên
Chém giết giữa vòng, ngồi như cày
Rồng lên cọp xuống loan như vùn bánh xe
Nép đầu trốn nằm chim sợ diếng
Rớt ngựa bằng bay lại đâm mau
Bốn mặt cùng ngồi về nẻo sống.

II. TÊN GỌI CỦA BÀI QUYỀN.

Gọi là "Siêu từ môn" vì bài này đánh ra 4 cửa tức là Đông, Tây, Nam, Bắc. Sau khi được chọn là bài quy định thì hội nghị chuyên môn đổi tên là "Siêu xung thiên".

III. XUẤT XỨ CỦA BÀI QUYỀN.

Bài "Siêu xung thiên" do võ sư Phan Văn Vũ tức là Cha tôi dạy lại cho tôi. Theo lời Cha tôi kể lại thì bài này do Ông nội tôi là cụ Phan Văn Thành làm quan Bộ hình dưới thời Nhà Nguyễn ở Kinh đô Huế dạy lại cho Cha tôi. Đây là một bài binh khí của dòng họ Võ Tiểu Đình lưu truyền cho các vị tể tướng để cầm quân ra trận nên tính cách chuyên môn của nó ở dạng kỹ thuật cao. Người học nó phải có căn bản võ thuật và sức khỏe dẻo dai.

IV. Ý NGHĨA CỦA BÀI QUYỀN.

Đây là bài binh khí của loại đại đao dài chỉ dùng cho các vị chỉ huy thời xưa khi ra trận sử dụng giữa nhiều quân địch. Lúc thì trên lưng ngựa chiến đấu, lúc thì ở dưới đất đánh 4 mặt đông, tây, nam, bắc. Người sử dụng bài này cần có sức khỏe hơn người, luyện thật nhuần nhuyễn mới sử dụng được; vì trong bài này đòi hỏi kỹ thuật sử dụng binh khí

chuyên môn rất cao, phải thông thạo các loại binh khí như: roi, kiếm, đơn đao... thì mới học bài này được. Khi tập bài này nhuần nhuyễn rồi thì sức khỏe ngày càng tăng tiến, độ dẻo dai và sức bật ngày càng tinh luyện.

V. GIỚI THIỆU CHIÊU THỨC.

Bài này có 8 câu thiệu. Mỗi câu thiệu là một chiêu, tổng cộng có 8 chiêu, mỗi chiêu gồm nhiều thức (thế).

Câu 1: 3 thức

- Thức 1 : Xung thiên
- Thức 2 : Đế Đao
- Thức 3 : Phản trăm nghinh

Câu 2: 4 thức

- Thức 1 : Lôi phong
- Thức 2 : Trá
- Thức 3 : Tẩu
- Thức 4 : Quỷ thần kinh

Câu 3: 3 thức

- Thức 1 : Đê đầu
- Thức 2 : Tầm thọ
- Thức 3 : Lai Phụng tấn

Câu 4: 3 thức

- Thức 1 : Trảm phạt
- Thức 2 : Trung bình
- Thức 3 : Tọa ngư canh

Câu 5: 3 thức

- Thức 1 : Long thăng hổ giáng
- Thức 2 : Loan
- Thức 3 : Xa sát

Câu 6: 3 thức

- Thức 1 : Tiềm tàng
- Thức 2 : Ẩn phục
- Thức 3 : Điều kiên thịnh

Câu 7: 3 thức

- Thức 1 : Lạc mã
- Thức 2 : Bàn phi
- Thức 3 : Lai cấp thích

Câu 8: 2 thức

- Thức 1 : Tứ trung bình tọa phục
- Thức 2 : Sanh môn

Như vậy bài này có tổng cộng 24 thức, tức 24 thế chưa kể động tác bài tổ.

VI. KỸ THUẬT.

Kỹ thuật bài này đi lúc nhanh, lúc chậm, lúc bình thường, lúc ngừng và thực hiện sự khéo léo độ khó được phân tích như sau:

1. Xung thiên : Tốc độ trung bình
2. Đế đao : Tốc độ trung bình
3. Phản trảm nghinh : Nhanh
4. Lôi phong : Nhanh, thực hiện sự khéo léo về Loan
5. Trá : Nhanh có độ dậm chân
6. Tẩu : Nhanh có độ dừng
7. Quỷ thần kinh : Nhanh
8. Đê đầu : Nhanh có độ dừng
9. Tâm thọ : Nhanh
10. Lai Phụng tấn : Nhanh có độ dừng
11. Trảm phạt : Nhanh
12. Trung bình : Tốc độ trung bình
13. Tọa ngư canh : Tốc độ trung bình có độ dừng
14. Long thăng hổ giáng : Nhanh thực hiện độ khó
15. Loan : Nhanh

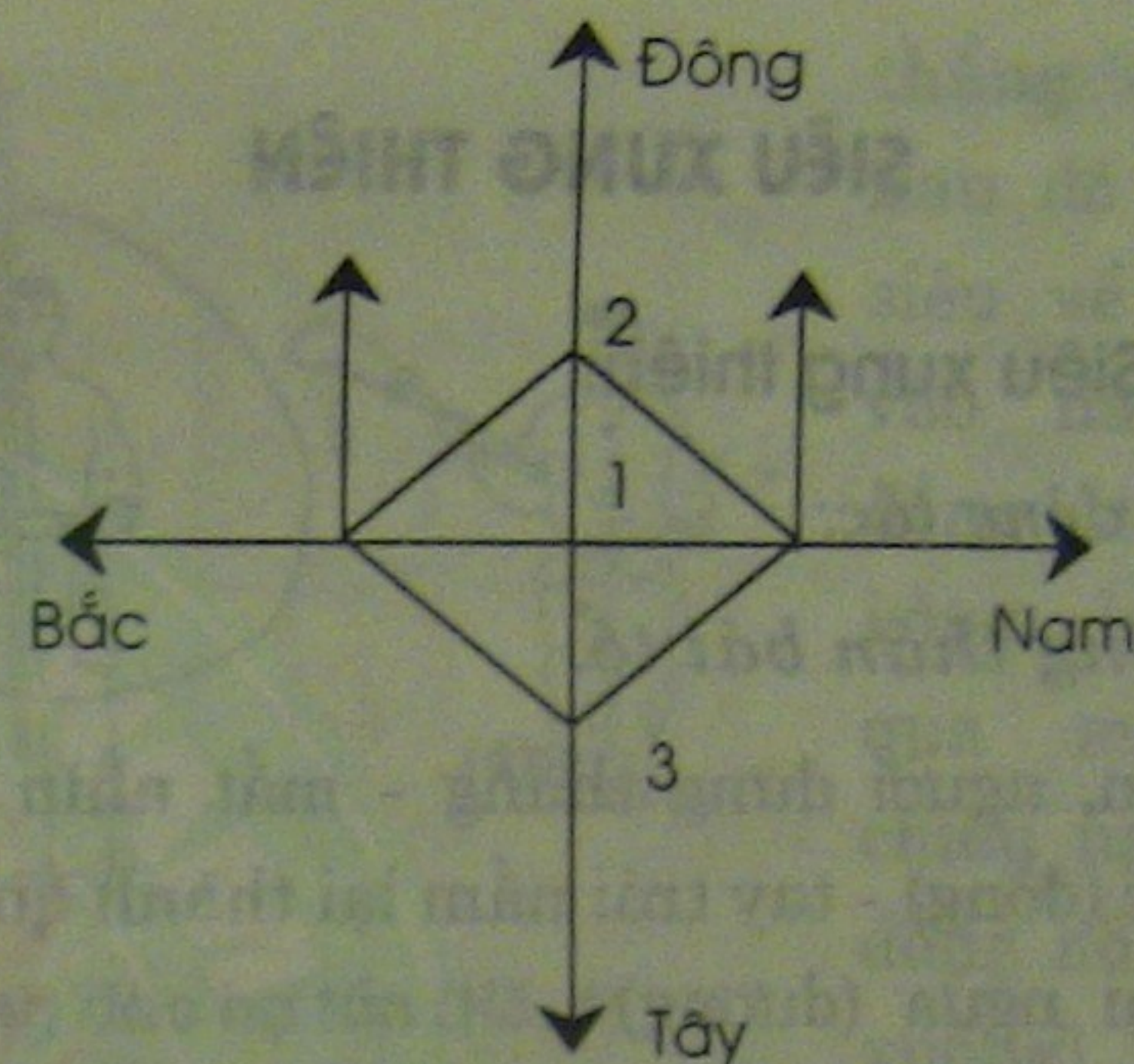
16. Xa sát : Tốc độ trung bình
17. Tiềm tàng : Nhanh có độ dậm phải trái
18. Ẩn phục : Nhanh có độ dừng và thực hiện độ khó.
19. Điều kiện thình : Nhanh
20. Lạc ma : Nhanh thực hiện sự khéo léo
21. Bàn phi : Nhanh thực hiện độ khó
22. Lai cấp thích : Nhanh có độ dừng
23. Tứ trung bình tọa phục : Nhanh đánh 4 mặt, thực hiện sự khéo léo.
24. Sanh môn : Tốc độ trung bình

Trở về vị trí ban đầu có độ dừng.

VII. THỜI GIAN THỰC HIỆN BÀI QUYỀN.

- 1 phút 30 giây : Xuất sắc
- 2 phút : Khá
- 2 phút 30 giây : Trung bình
- 3 phút : Kém

VIII. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN.



Phần kỹ thuật của bài:

1. Động tác tập luyện : 76 nhịp
2. Đòn chân trong bài : Song Phi cước, Kim Tiêu cước.
3. Trong bài có những động tác: Trảm, phạt, đâm, đỡ, đập đốc đao, loan đao (lưỡi đi trước), đánh đốc đao, vớt đao.
4. Tấn pháp : Đinh tấn, Trung bình tấn, Tẩu mã tấn, Xà tấn, Miêu tấn, Tọa tấn, Lập tấn, Hạc tấn.

IX. ĐIỂM DỪNG KỸ THUẬT CỦA BÀI QUYỀN.

1. Quỷ thần kinh.
 2. Tọa ngư canh.
 3. Điều kiện thình
- Điểm dừng ở cuối câu thiệu.
 - Thời gian dừng cho mỗi lần không quá 3 giây.

SIÊU XUNG THIÊN

Bái tổ Siêu xung thiên:

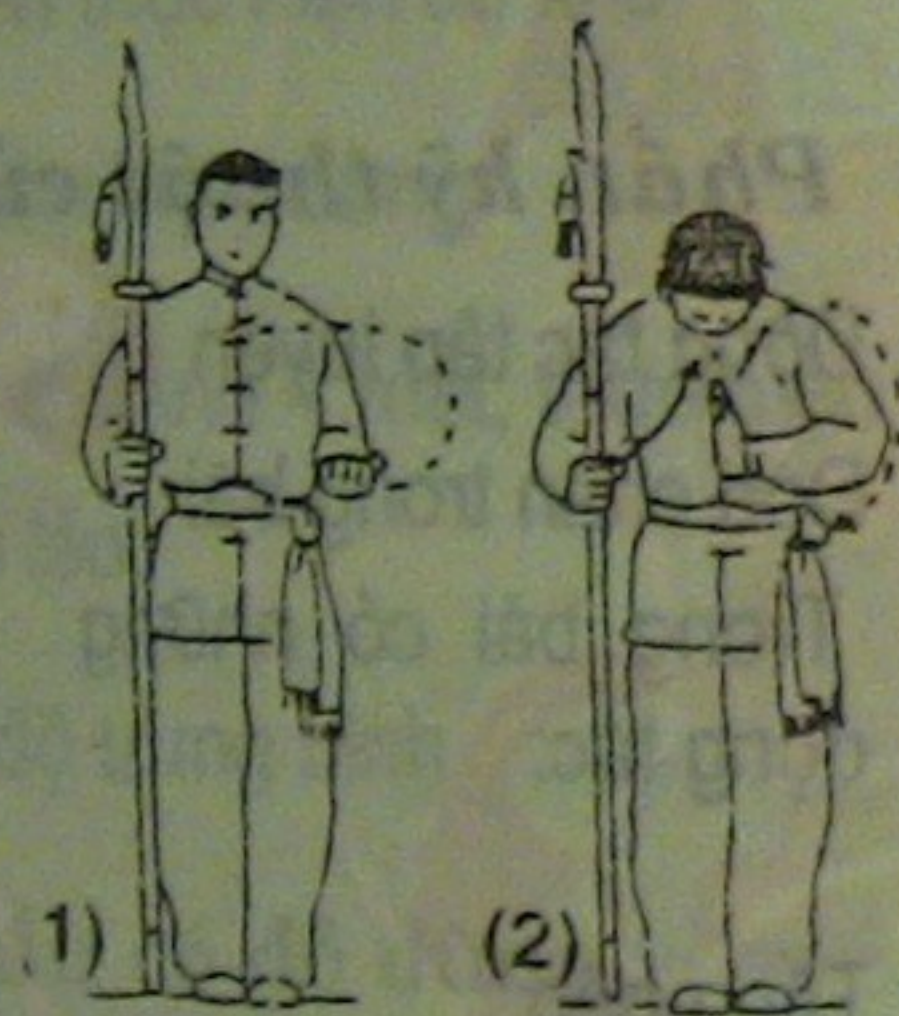
Gồm 7 động tác:

1. Dương thân bái tổ.

Lập tấn, người đứng thẳng - mắt nhìn thẳng về phía trước (đông) - tay trái nắm lại thành quyền (lòng quyền trái ngửa (dương) thủ sát ngang hông trái.

Tay phải cầm siêu dựng thẳng đứng, trước vai phải, lưỡi siêu hướng về trước (tiền).

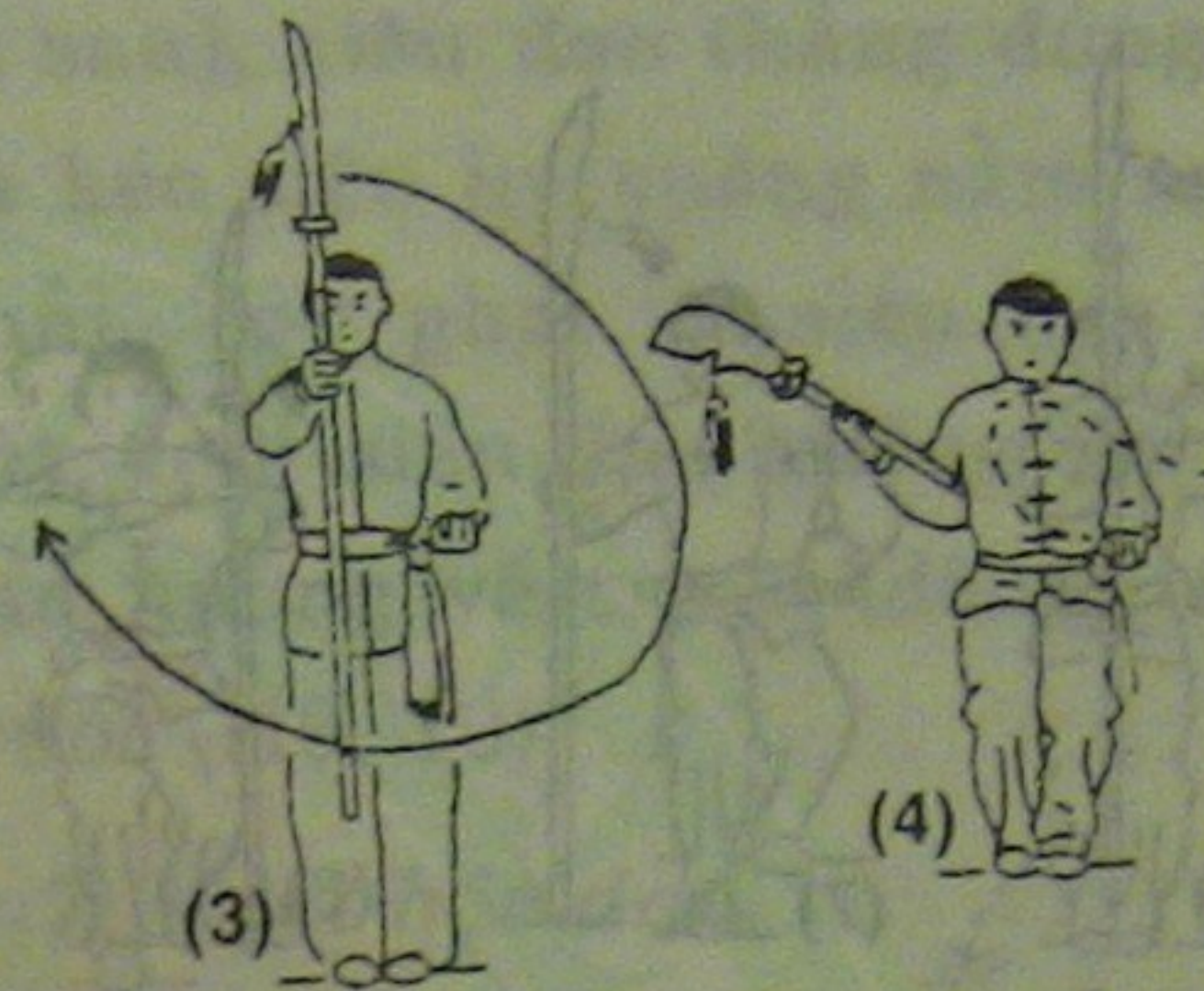
Tay trái mở thành cương đao đưa vòng từ ngoài vào thủ ngay trước ngực, mũi bàn tay hướng thẳng lên trời (lòng bàn tay xoay về bên phải (nam). Cúi đầu chào, rút tay trái về thủ sát bên hông trái và nắm lại thành quyền (H1, 2).



Dương thân bái tổ (H1, 2)

2. Dương đao hạ tấn.

Tay phải nắm siêu đưa thẳng về trước mặt, siêu thẳng đứng. Khuyu thấp hai gối xuống, mắt nhìn

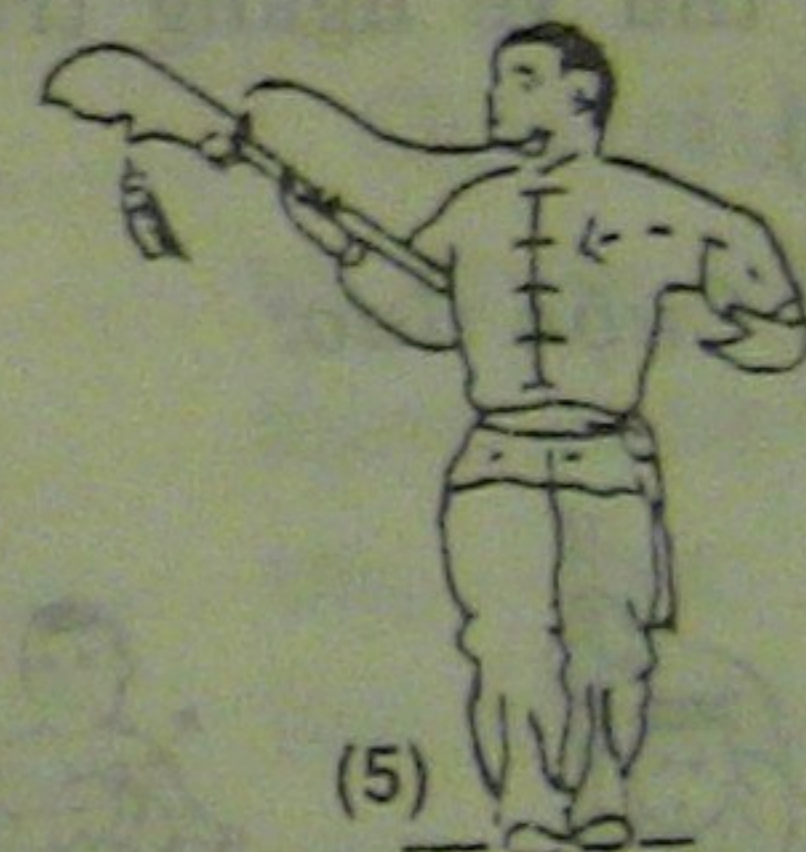


Dương đao hạ tấn (H3, 4)

bên phải, lưỡi siêu hướng phải (mắt nhìn theo lưỡi siêu) (H3, 4).

3. Vuốt râu.

Vẫn đứng chùng hai gối, tay trái mở ra, đưa lên từ trái qua phải, vuốt râu kéo về bên trái, mắt nhìn theo lưỡi siêu (H5).



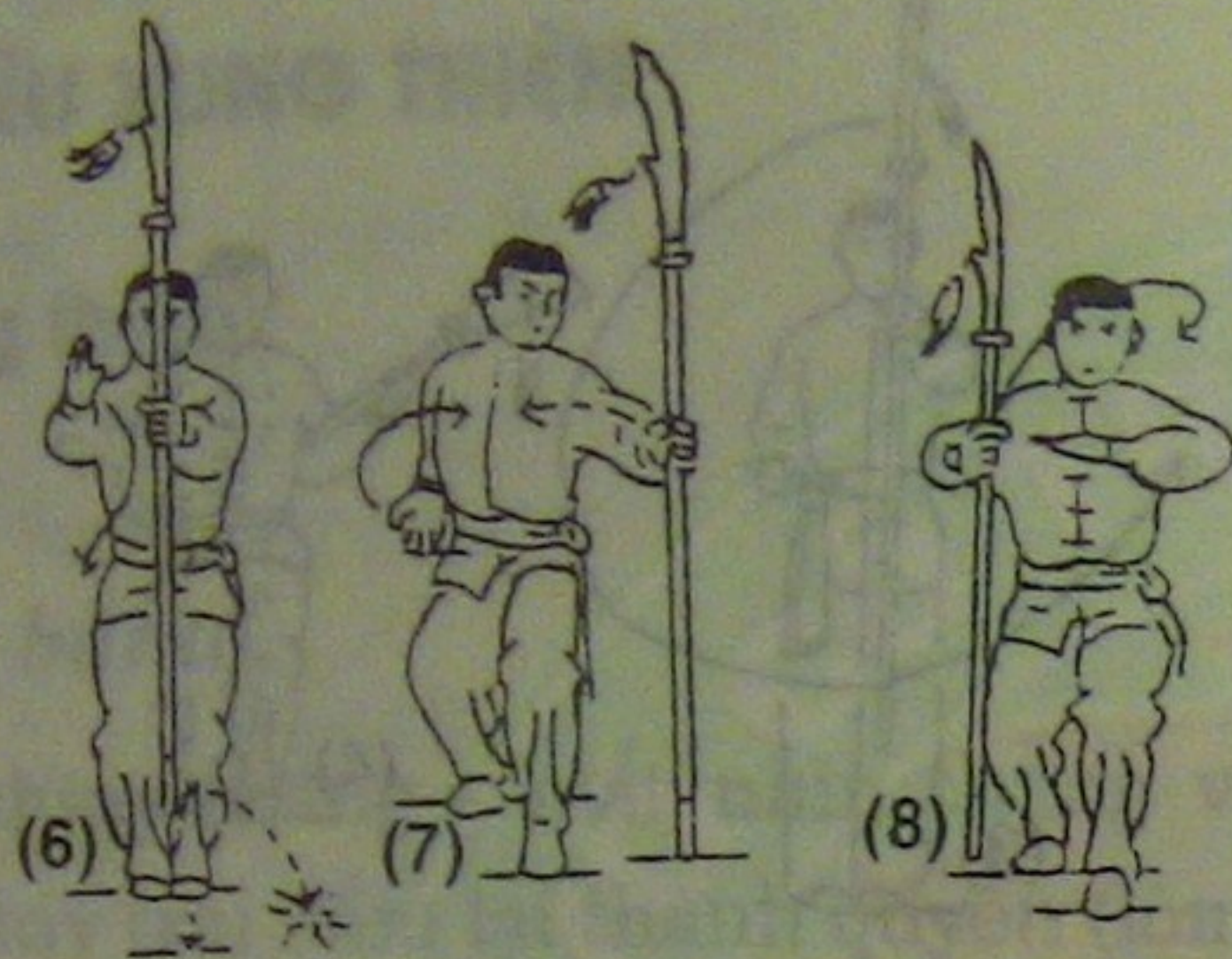
(5)
H5

4. Thấy đao.

Chân trái bước tới trước (đông) thành trảo mã tấn, tay phải cầm đao thấy qua tay trái, siêu thẳng đứng, lưỡi siêu hướng về trước, đồng thời tay phải nắm lại thành quyền (lòng quyền ngửa) rút về thủ sát bên thắt lưng phải, mắt nhìn theo đao (H6, 7).

5. Bắt đao.

Tay trái cầm đao thấy trỏ về tay phải, thân đao thẳng đứng, lưỡi siêu đao thẳng về phía trước, vẫn giữ nguyên trảo

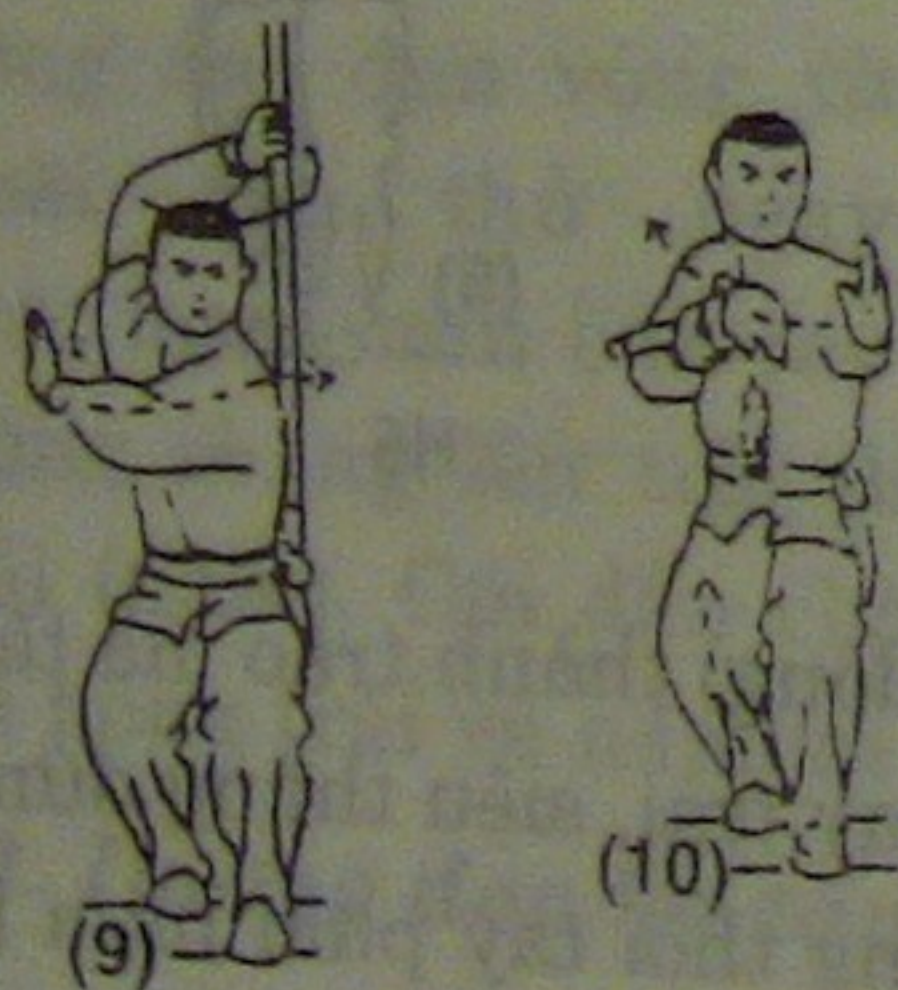


Thấy đao (H6, 7)

Bắt đao (H8)

mã tấn trái, đồng thời tay tráo mở thành cương đao thu về ngang trước ngực (lòng bàn tay úp) (H8).

6. Cuộn đao:



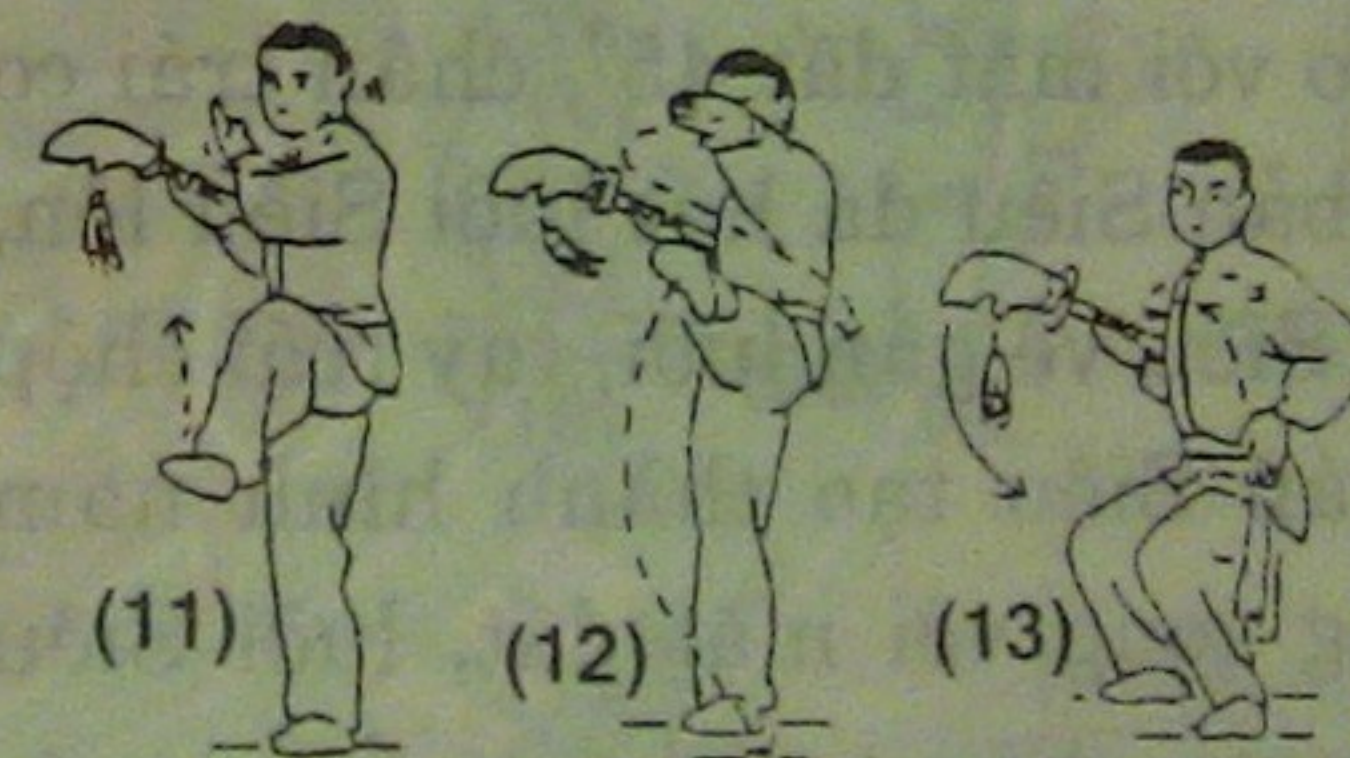
Cuộn đao (H9, 10)

Giữ nguyên trảo mã tấn trái, hai tay cùng di chuyển. Cương đao trái dựng thẳng (mũi cương đao hướng lên trời) đẩy ngang qua nách tay phải, cùng lúc tay phải cầm đao đưa vòng qua đầu (từ trước

ra sau), siêu đao thẳng đứng, vòng ra sau lưng và kéo siêu hạ xuống nằm ngang trên cánh tay phải. Tay phải và siêu đao song song với mặt đất, lưỡi siêu đao hướng lên trời, mũi lưỡi siêu đao hướng về trước (đông), mắt nhìn thẳng về trước (H9, 10).

7. Vuốt bọc đao.

Rút chân trái lên thành Kim kê tấn cùng lúc hạ mũi siêu đao xéo xuống đồng thời dùng cạnh bàn chân trái đạp dọc theo lưỡi siêu, cùng lúc bàn tay trái dựng đứng đẩy dọc theo lưỡi siêu.



Vuốt bọc đao (H11, 12, 13)

Chân trái bước tới trước (đông) thành trung bình tấn, đồng thời bàn tay trái đưa vòng từ trong ra vỗ vào phía sau hông trái, mũi bàn tay trái hướng xuống

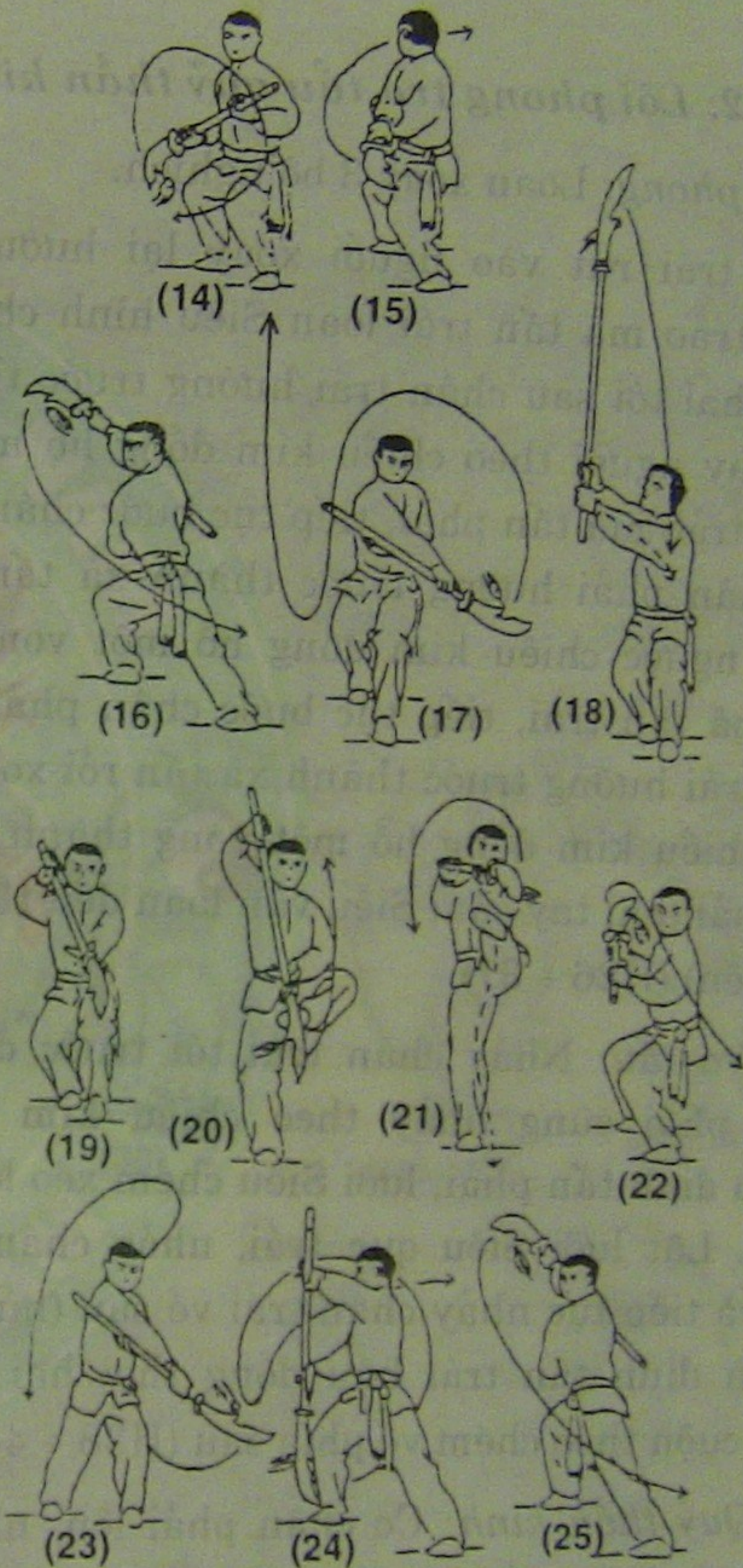
đất), mắt nhìn thẳng hướng trước (H.đông) (H11, 12, 13).

Câu 1: Xung thiên để đao phản trăm nghìn.

- *Xung thiên*: Tay trái chộp nắm cán Siêu cuộn lưỡi Siêu xuống một vòng tròn rồi chém ngược lên hướng sau, chân sau thành đỉnh tấn phải hướng sau, mặt nhìn theo lưỡi Siêu, sau đó nhìn lại mặt trước về hướng trước (H14, 15, 16).

- *Đề đao*: Lật lưỡi Siêu qua trái, xoay người về mặt trước rút chân trái vào thành trảo mã tấn chém loạn hình chữ X rồi vuốt tay phải về chuôi cán Siêu, tay trái thả cán Siêu, cây Siêu đứng thẳng lên trời rồi tay phải cho ngã Siêu về hướng trước, tay trái húng đỡ cán siêu bằng Hồ khẩu gần sát lưỡi Siêu - tay phải cao, tay trái thấp tạo dáng Siêu thành độ xiên so với mặt đất 45^0 , chân trái co lên bẻ vào sống của bản Siêu đá hát lưỡi Siêu lên, tay phải để buộc cán Siêu về gần lưỡi, tay trái chộp vào phần sau của cán Siêu tạo thành hình nằm ngang, cây Siêu song song với mặt đất, lưỡi Siêu nằm ngang hướng trước, chân trái hạ xuống trước tạo thành trung bình tấn (H17, 18, 19, 20, 21, 22).

- *Phản trăm nghìn*: Chuyển thành đỉnh tấn trái loạn chém đao theo hình chữ X rồi chém vọt lên hướng sau, chân chuyển qua đỉnh tấn phải về sau, mặt quay nhìn hướng trước (H23, 24, 25).



Xung thiên để đao phản trăm nghìn.

Câu 2: Lôi phong trá tẩu quỷ thân kinh.

- Lôi phong: Loan xoay 3 bộ nghịch.

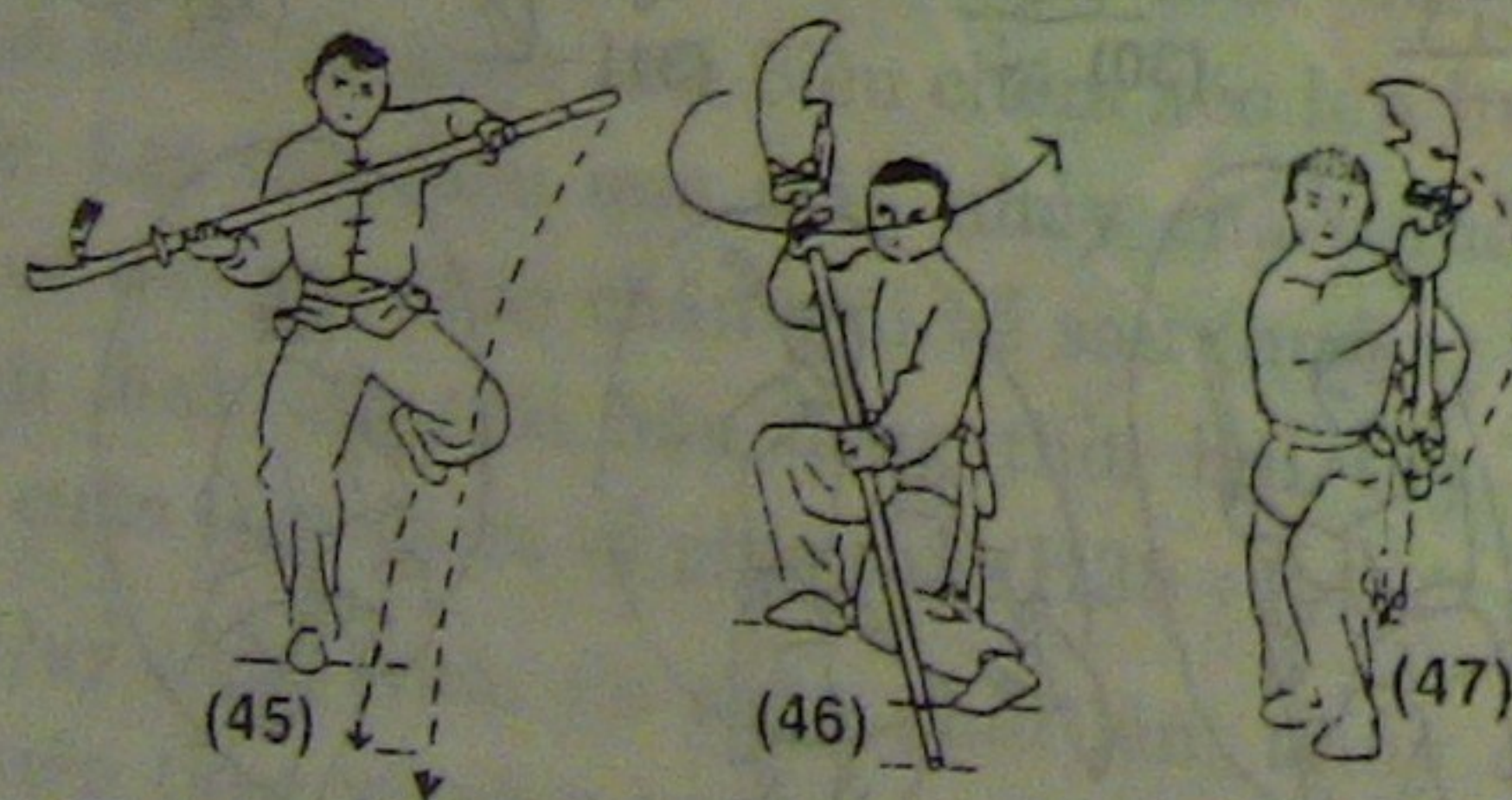
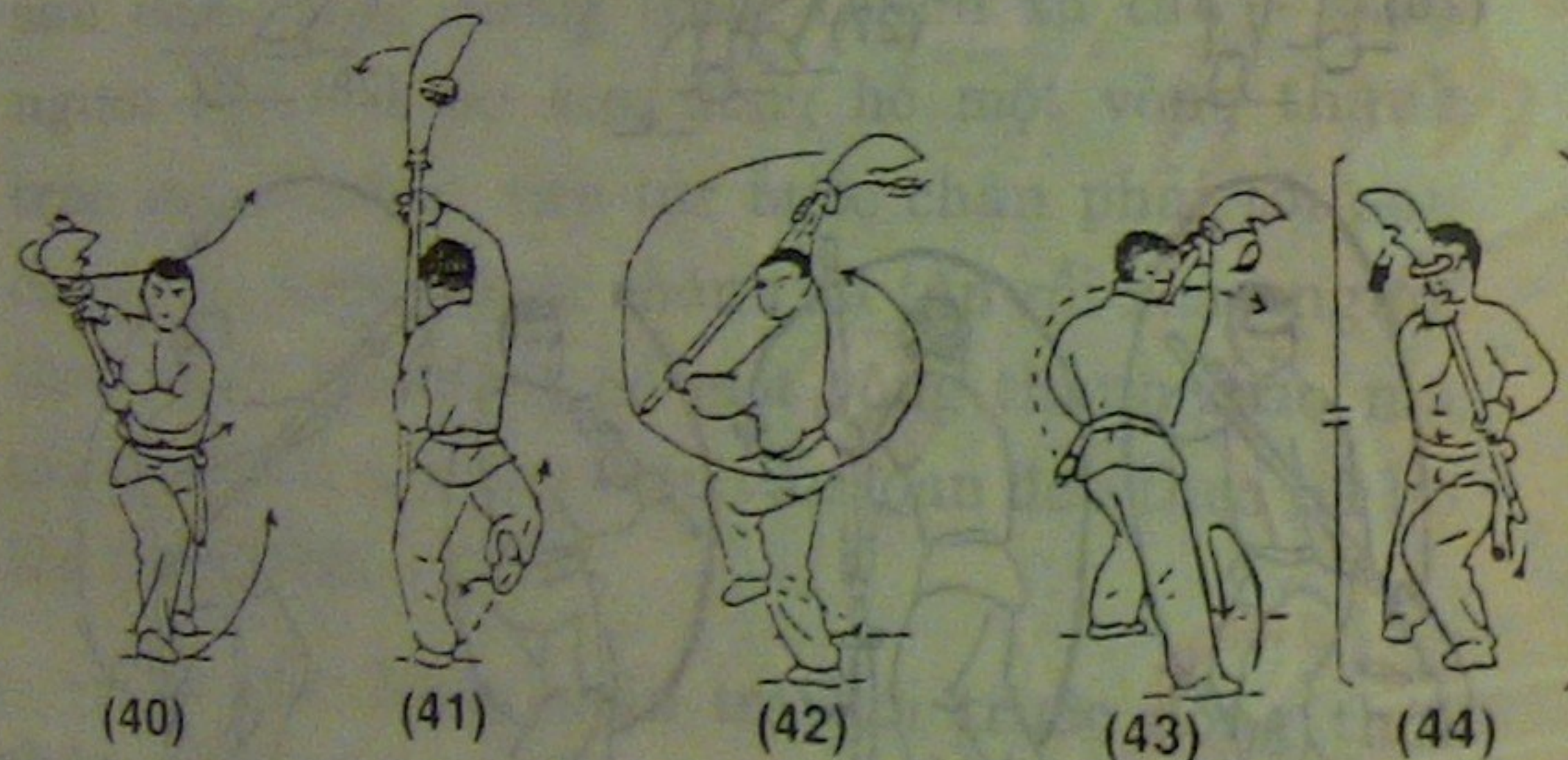
Tấn trái rút vào người xoay lại hướng trước thành trảo mã tấn trái loan Siêu hình chữ X, bỏ chân phải tới sau chân trái hướng trước thành xà tấn xoay người theo chiều kim đồng hồ một vòng thành trảo mã tấn phải, tiếp tục bước chân trái tới sau chân phải hướng trước thành xà tấn - xoay người ngược chiều kim đồng hồ một vòng thành trảo mã tấn trái, tiếp tục bước chân phải tới sau chân trái hướng trước thành xà tấn rồi xoay người theo chiều kim đồng hồ một vòng thành trảo mã tấn phải (hai tay cầm Siêu vẫn loan đều theo ba bộ tấn trên) (H26 ÷ 37).

- Trá tẩu: Nhảy chân trái tới trước đồng thời chân phải cũng nhảy theo chiều kim đồng hồ thành đỉnh tấn phải, lưỡi Siêu chém xéo lên hướng trước. Lật lưỡi Siêu qua trái, nhảy chân phải về sau và tiếp tục nhảy chân trái về sau (hướng hậu) thành đỉnh tấn trái hậu đồng thời hai tay cầm Siêu cuộn theo chém về phía sau (H38 ÷ 44).

- Quỷ thân kinh: Co chân phải lên, nhảy chân trái tiếp theo về phía trước tạo thành hạ mã tấn thấp, tay trái đập cán Siêu xuống đất, chuyển đỉnh

tấn trái chém vọt Siêu lên hướng trước mặt (mặt tiền) (H45 ÷ 47).





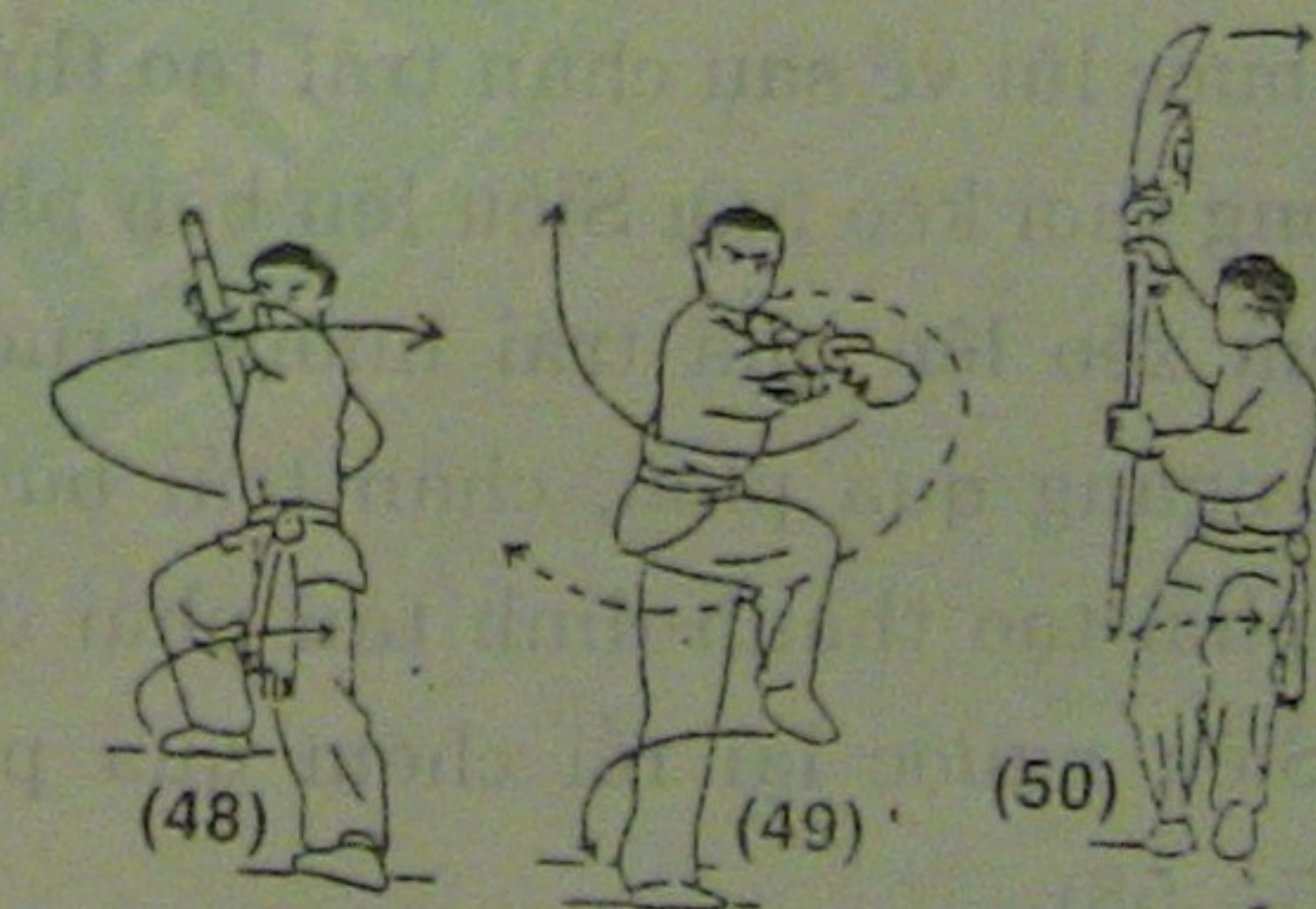
Lôi phong trá tẩu quỷ thần kinh

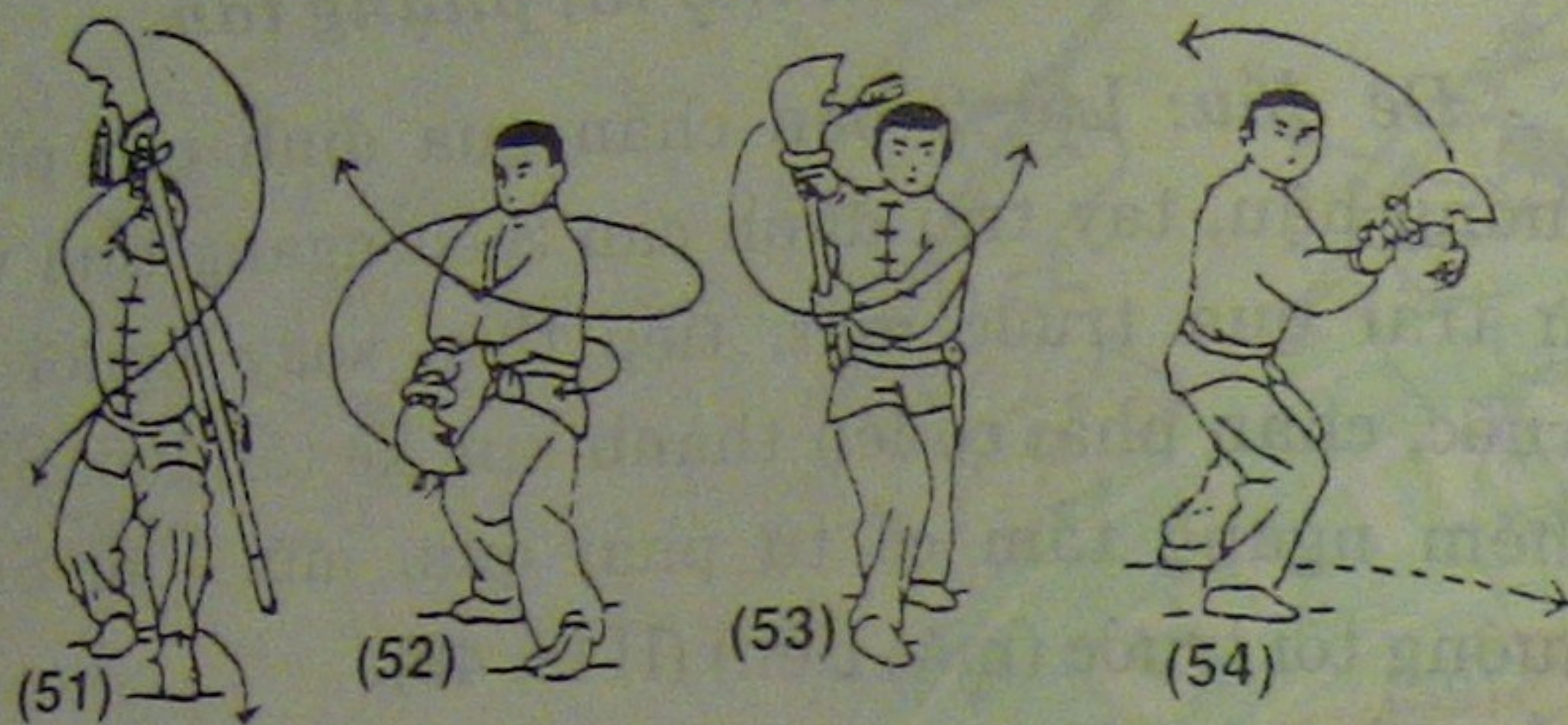
Câu 3: Đê đầu tâm thọ lai phụng tấn.

- *Đê đầu*: Lắt 2 bàn chân qua đỉnh tấn phải hướng hậu, tay trái đánh cán Siêu ngang tầm vai từ trái qua trước mặt, tiếp theo xoay người về trước, chân phải co lên thành kim kê tấn lưỡi Siêu chém ngang tầm cổ từ phải qua, mũi lưỡi Siêu hướng tới trước (mặt tiền) (H48, 49).

- *Tâm thọ*: Xoay người qua phải, chân phải nhẩy lùi về sau 1 bước, rút chân trái về trước mặt thành trảo mã tấn, đồng thời kéo lưỡi Siêu xuống chân phải và nhận cán Siêu tới trước mặt, thân Siêu xuôi 45^0 so với mặt đất và che kín thân người phía trước (mũi Siêu hướng lên) (H50, 51).

- *Lai phụng tấn*: Xoay người qua phải một vòng, chân phải bước theo thành đỉnh tấn phải, Siêu kéo một vòng theo và chém xéo lên hướng trước.



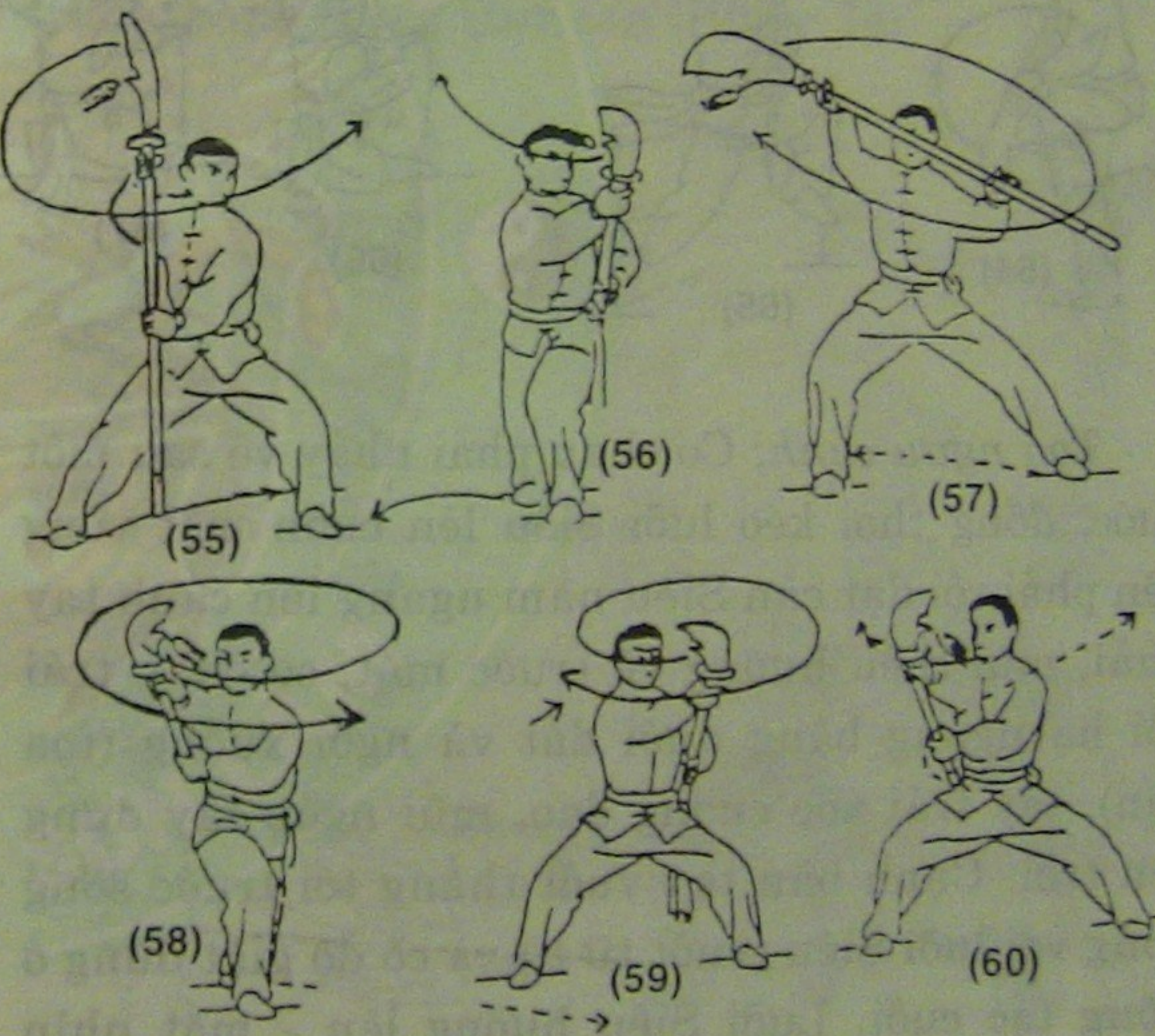


Đê Đầu tâm thọ lai phụng tấn

Chuyển trung bình tấn, lưỡi Siêu vòng qua phía phải theo chiều kim đồng hồ rồi chém vớt lên phía trước mũi và lưỡi Siêu hướng lên, tay trái nắm cán Siêu ép gần hông trái, mắt nhìn theo lưỡi Siêu về phía trước (H52 ÷ 54).

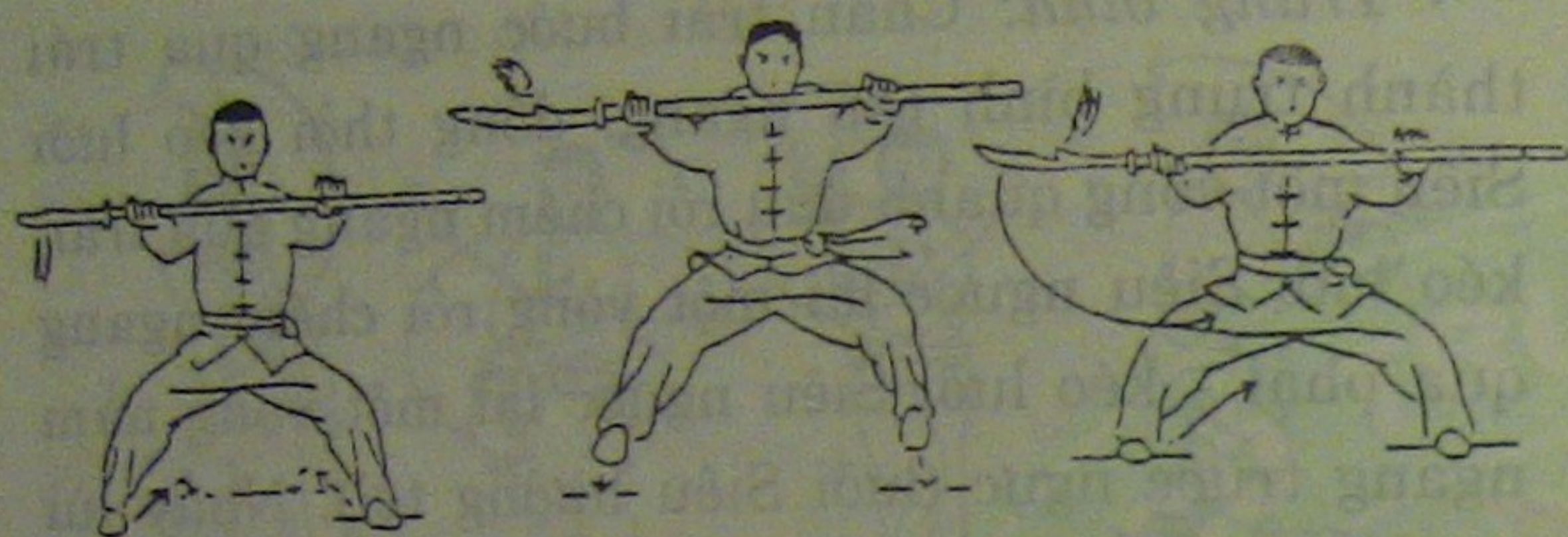
Câu 4: Trảm phạt trung bình tọa ngư canh.

- Trảm phạt: Chân trái bước ngang qua trái, chân phải bước lùi về sau chân trái tạo thành đinh tấn trái đồng thời kéo lưỡi Siêu lên bên phải và hạ xuống chém xéo lên qua trái hướng trước. Chân phải bước ngang qua phải, chân trái bước lùi về sau chân phải tạo thành đinh tấn phải đồng thời kéo lưỡi Siêu ngược lại rồi chém qua phải phía trước (H55 ÷ 58).



Trảm phạt trung bình tọa ngư canh

- Trung bình: Chân trái bước ngang qua trái thành trung bình tấn ngang, đồng thời kéo lưỡi Siêu một vòng quanh đầu rồi chém ngang qua trái, kéo lưỡi Siêu ngược lại một vòng rồi chém ngang qua phải - kéo lưỡi Siêu ngược lại một vòng nằm ngang trước ngực (lưỡi Siêu hướng tới). Nhảy lùi bước, hai chân vẫn ở tấn trung bình ngang, đồng thời kéo Siêu vào đây ngang Siêu về phía trước (H59 ÷ 63).



(61)

(62)

(63)



(64)



(65)



(66)

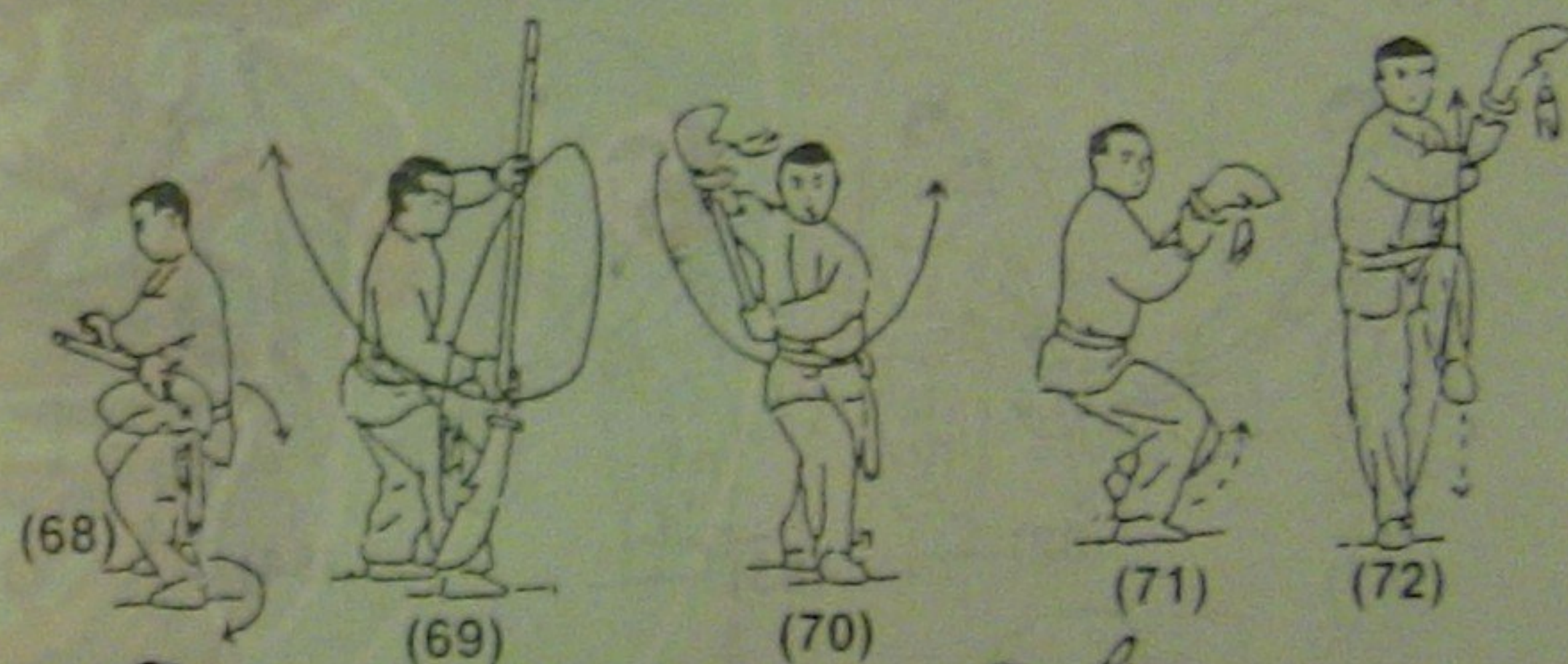


(67)

- *Tọa ngư canh*: Co chân phải nhảy về sau một bước, đồng thời kéo lưỡi Siêu lên cuộn một vòng bên phải rồi đặt cán Siêu nằm ngang lên cánh tay phải, mũi Siêu hướng về trước mặt, co chân trái rồi hạ ngang bằng dưới đất và ngồi xuống (tọa tấn), tay trái xòe cương đao, mũi ngón tay dựng lên trời. Cánh bàn tay vuốt thẳng tới trước song song với lưỡi Siêu (vuốt từ từ và có độ giạt dừng ở động tác cuối. Lưỡi Siêu hướng lên - mắt nhìn phía trước (H64 ÷ 67).

Câu 5: Long thẳng hổ giáng loan xa sát.

- *Long thẳng*: Tay trái chộp vào cán Siêu, đứng lên chân trái bước tới một bước ngắn, rồi xoay qua theo chiều kim đồng hồ, bước chân phải theo lên trước thành dinh tấn phải, chém xéo lưỡi Siêu lên phía trước, cuộn lưỡi Siêu lên phía phải và hạ xuống phía sau. Co chân trái, bay chân phải đá song phi cước (kim tiêu cước bay). Đồng thời chém lưỡi Siêu theo lên phía trước. Hạ chân phải xuống trước thành trung bình tấn (H68 ÷ 74).



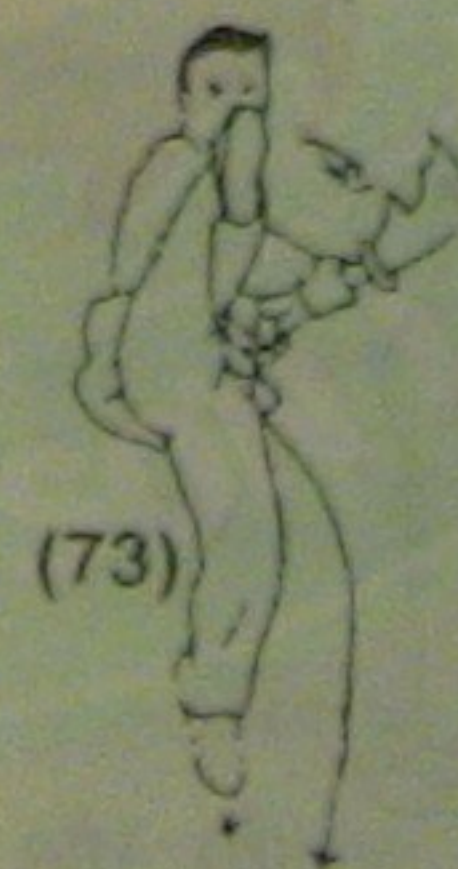
(68)

(69)

(70)

(71)

(72)



(73)



(74)



(75)



(76)

Long thẳng hổ giáng loan xa sát

- *Hổ giang*: Co chân phải, nhảy chân trái lên phía trước thành hổ tấn thấp hướng sau đồng thời đập cán Siêu xuống đất phía trước (H75 - H76).



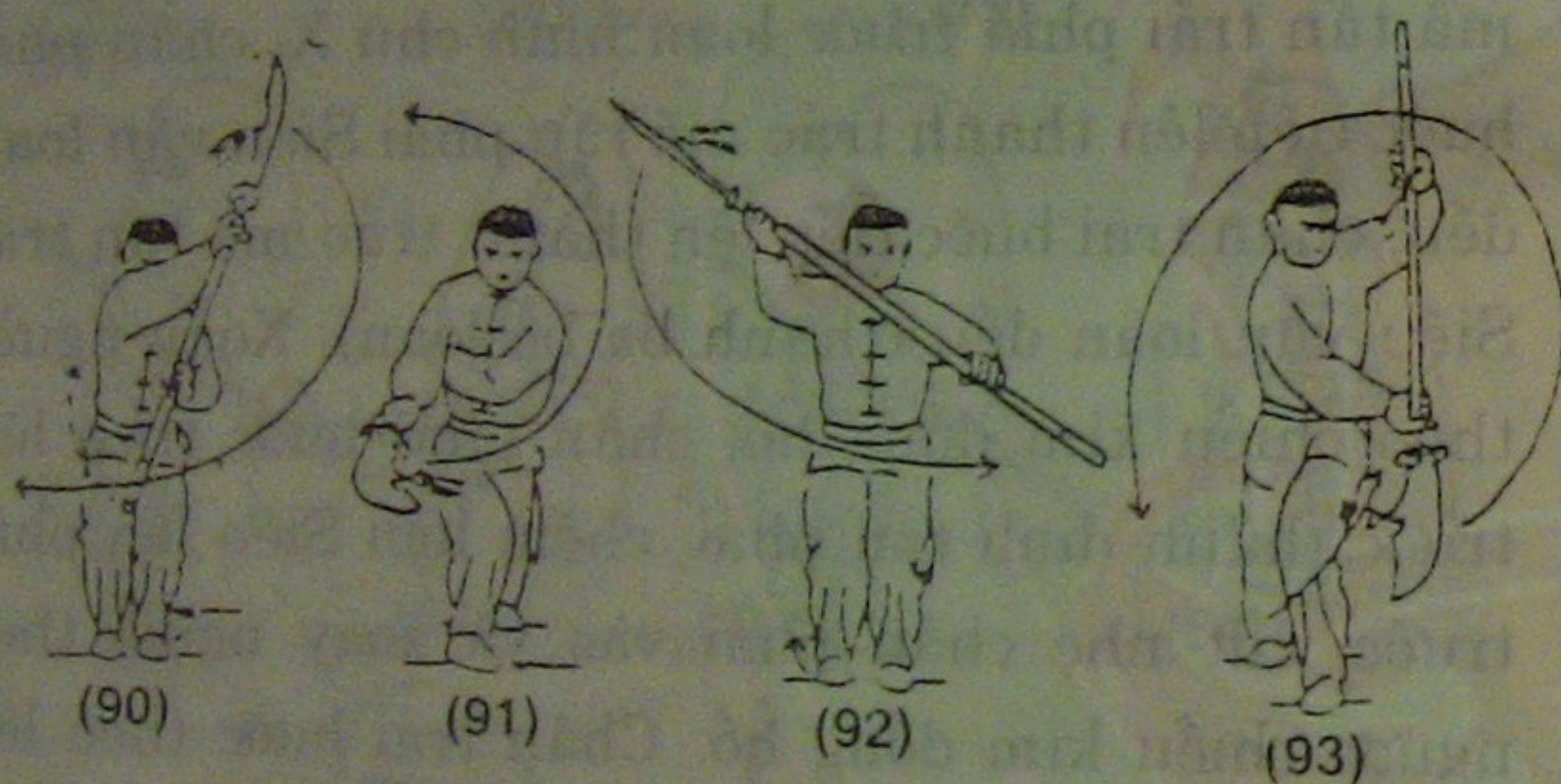
- *Loan xa sát*: Đứng lên chuyển qua thành trào mã tấn trái phía trước loan hình chữ X, chân phải bước tiếp lên thành trào mã tấn phải Siêu vẫn loan đều, chân trái bước tiếp lên thành trào mã tấn trái Siêu vẫn loan đều (thành ba bộ loan). Xoay người theo chiều kim đồng hồ, chân phải bước theo lên trước thành đinh tấn phải, chém lưỡi Siêu lên phía trước, rút nhẹ chân phải vào và xoay người theo ngược chiều kim đồng hồ. Chân trái bước theo lên thành đinh tấn trái chém lưỡi Siêu xéo lên phía trước, mắt nhìn theo lưỡi Siêu (H77 ÷ 89).

Câu 6: Tiềm tàng ẩn phục điều kiên thịnh.

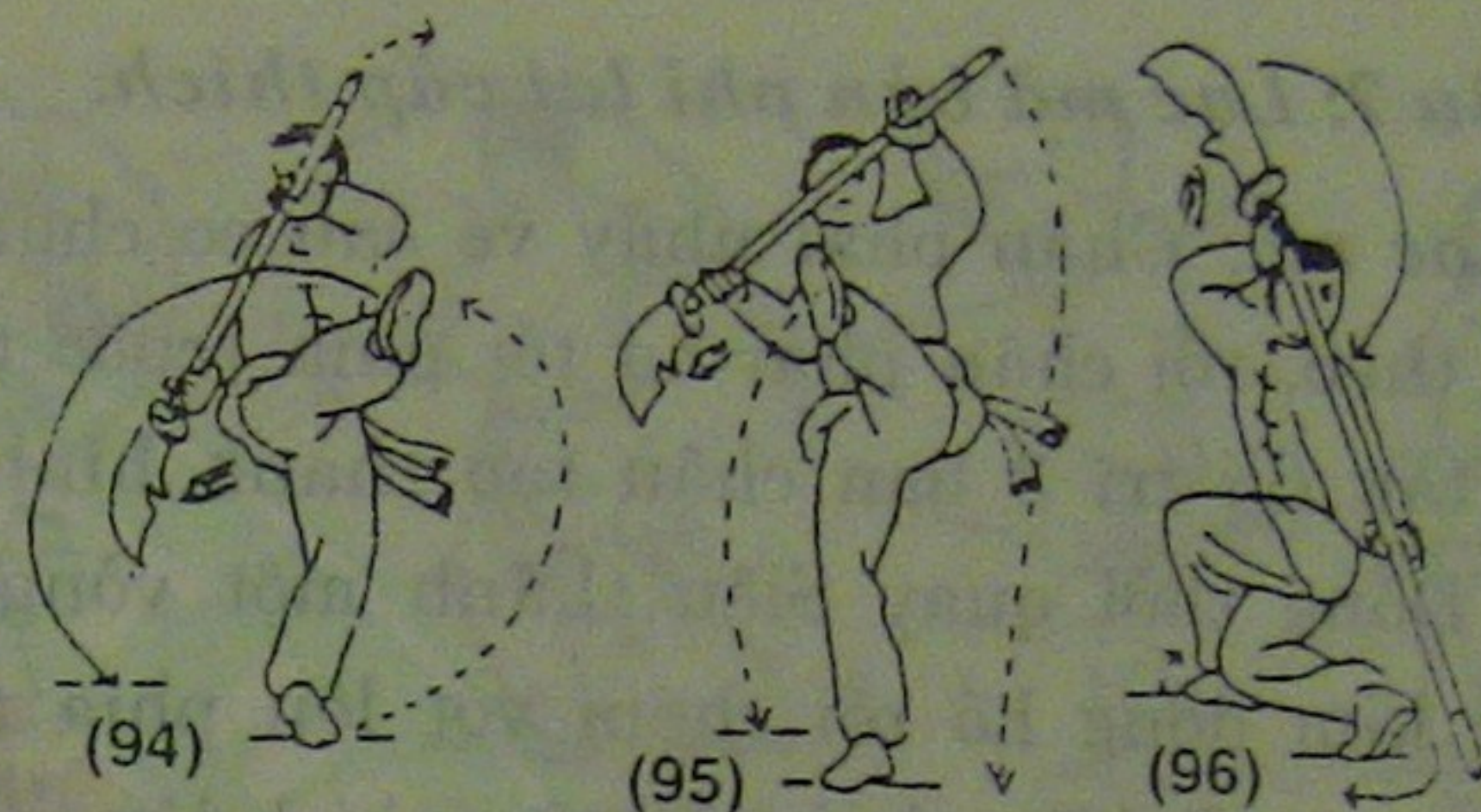
- *Tiềm tàng*: Bước chân phải lên dậm mạnh gần sát chân trái và lùi chân trái về sau thành đinh tấn phải. Quay Siêu một vòng trước mặt ngược

chiều kim đồng hồ chém lưỡi Siêu xuống thấp gần chân phải, thân Siêu thẳng đứng, chuôi cán Siêu hướng lên trời, lưỡi Siêu xoay về bên phải.

- Bước chân trái lên dậm mạnh gần sát chân phải và lùi chân phải về sau thành đỉnh tấn trái, quay Siêu một vòng ngược lại trước mặt chém lưỡi Siêu xuống thấp gần chân trái, thân Siêu thẳng đứng, chuôi cán Siêu hướng lên trời, lưỡi Siêu xoay về bên trái (H90 ÷ 93).



- *Ấn phục*: Chân phải đá tảo phong nghịch về sau, chân trái nhảy lên đá tảo phong thuận rồi hạ chân về sau thành xà tự tấn thấp đồng thời kéo lưỡi Siêu lên phía sau rồi hạ cán Siêu xuôi xuống trước mặt (mũi Siêu chỉ lên), lưỡi Siêu hướng về trước (H.tiền) (H94 ÷ 96).



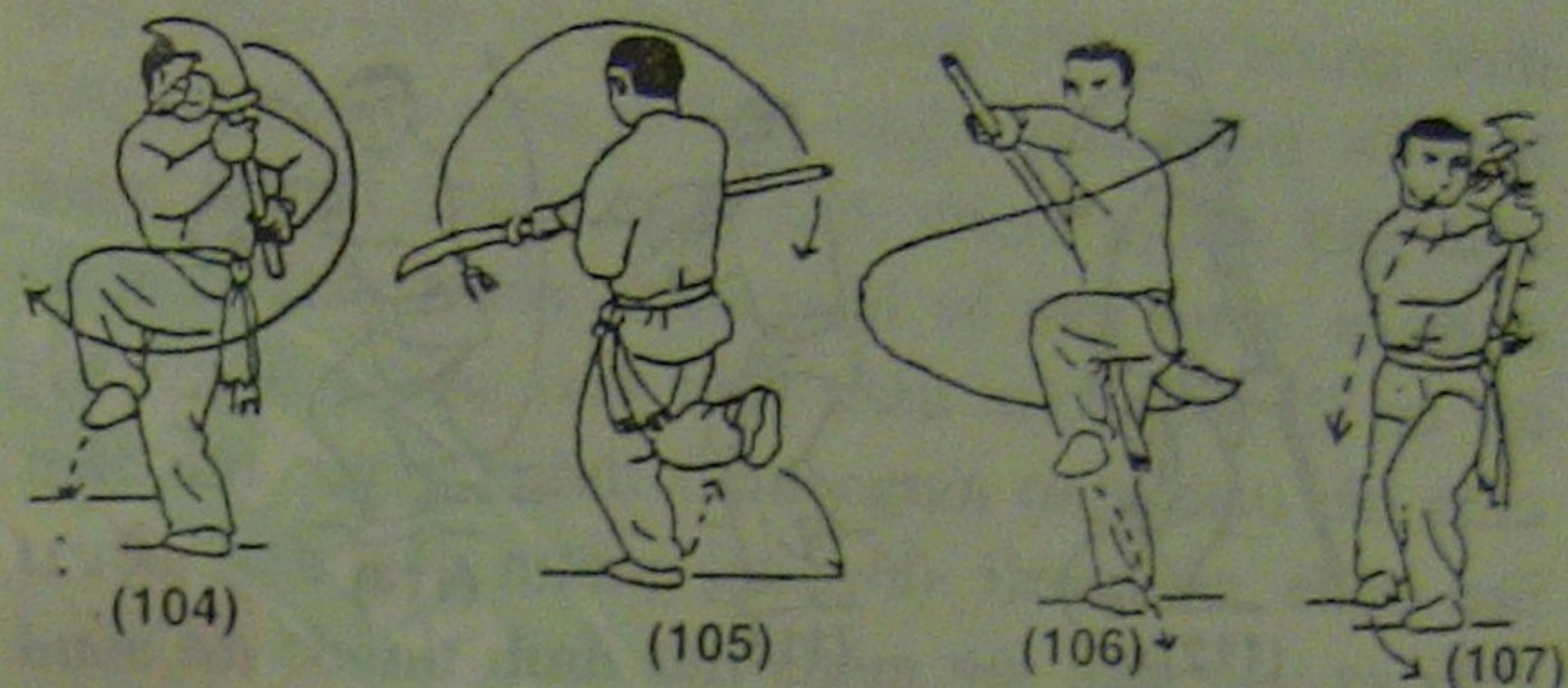
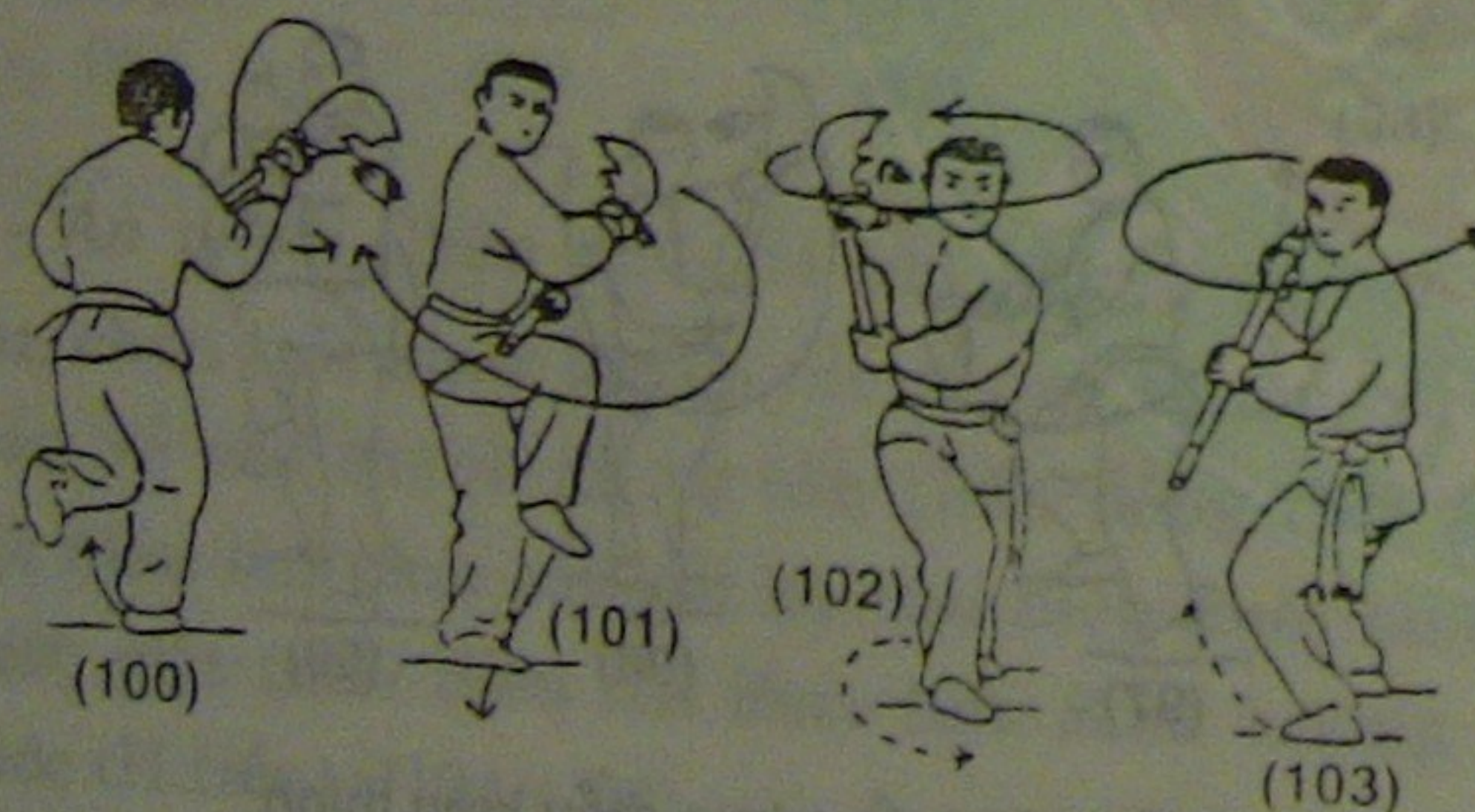
- *Điều kiên thình*: Xoay người theo chiều kim đồng hồ thành đỉnh tấn phải, chém Siêu lên phía trước chuyển thành trung bình tấn kéo lưỡi Siêu lên bên phải hạ xuống phía sau rồi chém gạt lưỡi Siêu thẳng lên, chuyển co chân phải thành kim kê tấn kéo Siêu lên trước ngực giằng mạnh, thân Siêu nằm ngang. Lưỡi Siêu hướng lên trời, mũi Siêu hướng về phía trước - mắt nhìn theo mũi siêu (H97 ÷ 99).



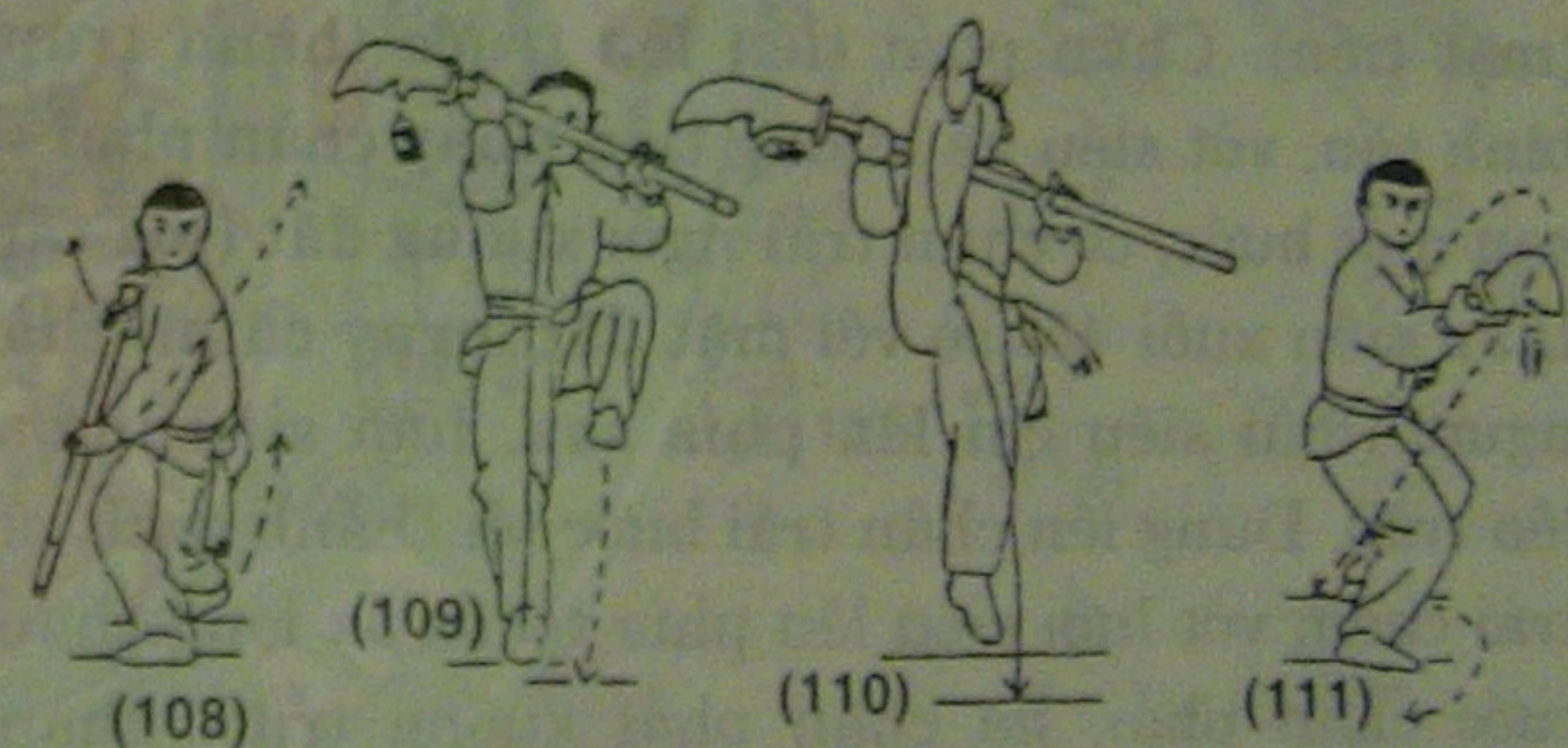
Tiềm tàng ấn phục điều kiên thình

Câu 7: Lạc mã bàn phi lai cấp thích.

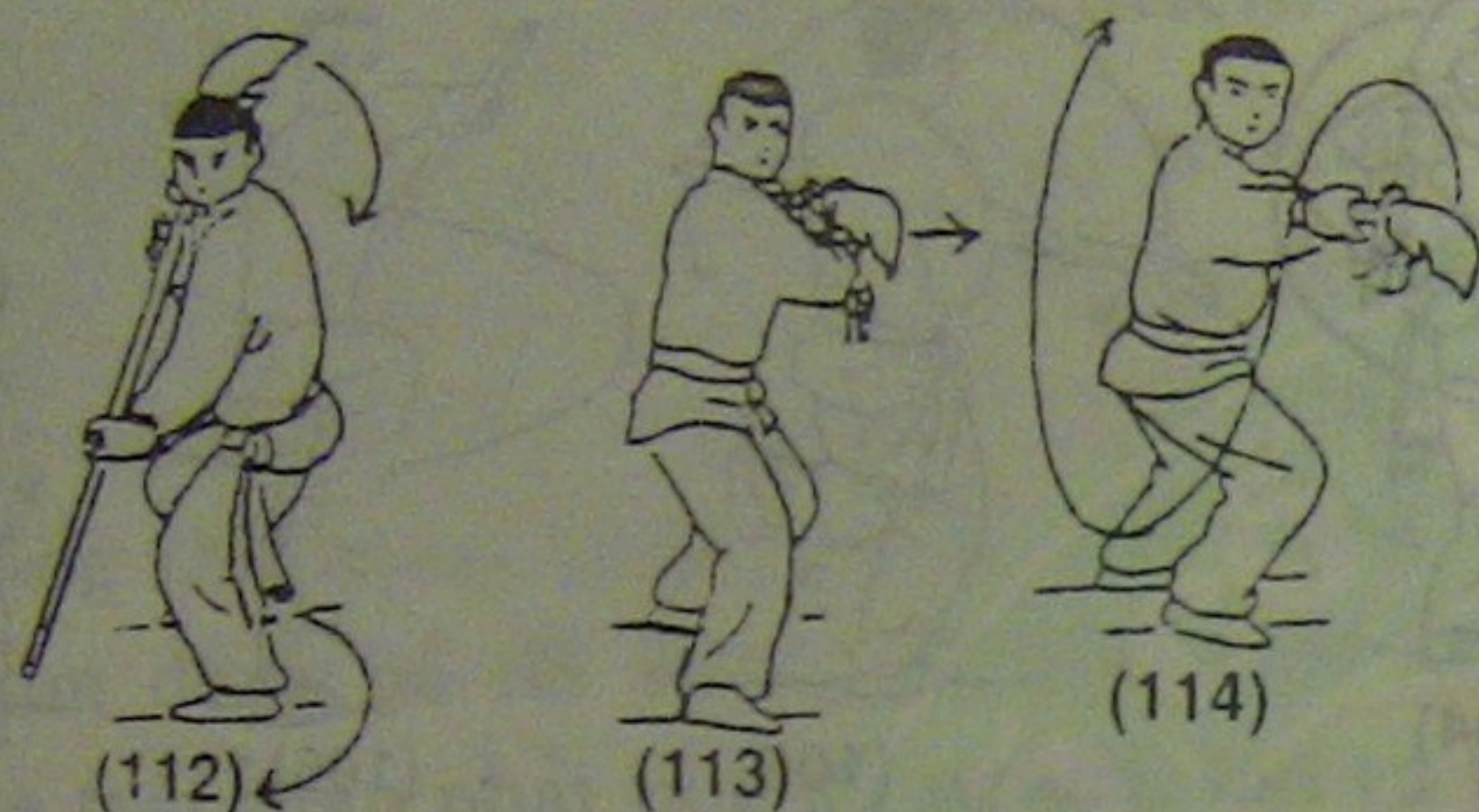
- *Lạc mã*: Chân phải nhảy về sau co chân trái nhảy theo, rồi chân phải hạ tới phía trước thành đỉnh tấn (vị trí 3 bàn chân tạo thành hình tam giác). Đồng thời quay Siêu thành một vòng tròn ngược kim đồng hồ rồi chém vót lên phía trước, xoay qua trái chân phải tiến xà nghịch lên ra phía sau rồi co chân trái lên thành kim kê tấn đồng thời quay Siêu một vòng tròn theo chiều xoay của thân rồi chém xéo lên phía trước, chân trái nhảy về sau co chân phải nhảy theo rồi chân trái hạ tới phía trước thành đỉnh tấn (vị trí 3 bàn chân tạo thành hình tam giác). Đồng thời quay Siêu thành một vòng tròn theo chiều kim đồng hồ rồi chém xéo lên phía trước (H100 ÷ 107).



- *Bàn phi*: Chân phải tiến lên thành xà tấn đập bổ cán Siêu xuống (không chạm đất). Co chân trái bay đá song phi (kim tiêu) chân phải, hạ chân phải phía trước (H108 ÷ 111).



- *Lai cấp thích*: Xoay theo chiều kim đồng hồ, chân trái nhập vào gần chân phải tiếp tục xoay rồi tiến chân phải lên trước thành đỉnh tấn phải đâm Siêu thẳng tới trước (lưỡi Siêu hướng lên trời) (H112 ÷ 114).



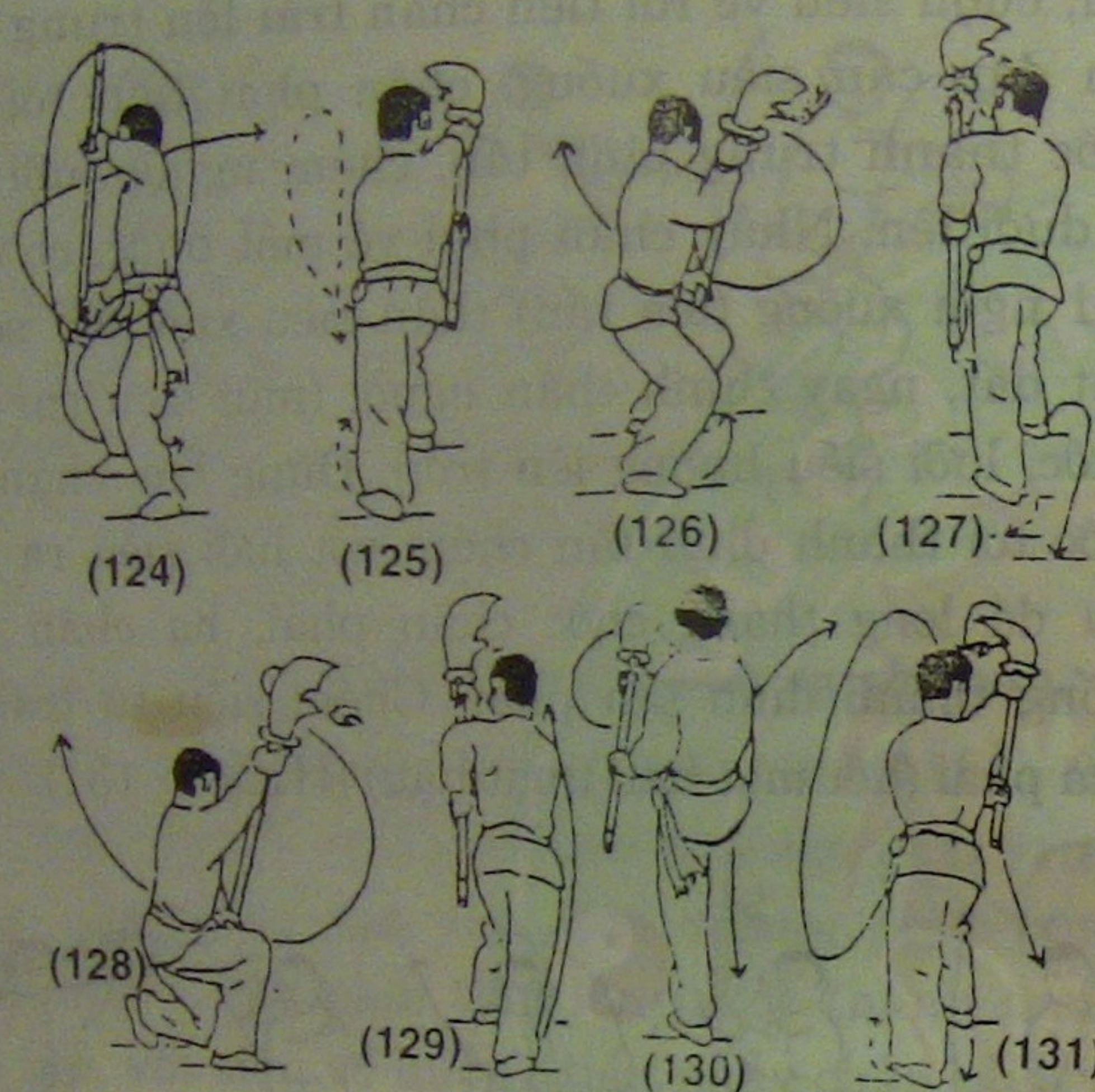
Câu 8: Tứ trung bình tọa phục sanh môn.

- *Tứ trung bình tọa*: Chân phải rút về trảo mã tấn, loan hình X rồi tiến chân trái lên phía trước trung bình tấn đập cán siêu xuống phía trước (mặt tiền). Chân phải tiến lên trước thành trung bình tấn, vớt siêu về hướng tiền nhảy chân phải về sau một bước, co chân trái ngồi xuống đất (tọa tấn) thân siêu xuôi 45^0 so với mặt đất, ngay chính thân người (mũi siêu chỉ lên phía sau, lưỡi siêu hướng lên trời). Đứng lên chân trái bước tới thành đỉnh tấn trái chém vớt lưỡi siêu lên phía trước đá long thẳng cước chân phải, hạ chân phải xuống trước thành đỉnh tấn phải. Chém vớt siêu từ trái lên phía phải (hết một mặt) (mặt tiền). (H116 ÷ 123).

- *Mặt hậu*: Chân phải lùi về thành trảo mã tấn, loan hình X rồi xoay qua phải bước chân phải lên ra phía sau thành đỉnh tấn phải chém lên phía

sau, cuộn siêu về rồi tiến chân trái lên trung bình tấn đập cán siêu xuống, chân phải tiến tới một bước thành trung bình tấn, chém ngược lưỡi siêu từ dưới lên. Nhảy chân phải về một bước, co chân trái ngồi xuống (tọa tấn) thân siêu xuôi 45^0 so với mặt đất, ngay chính thân người (mũi siêu chỉ phía trước, lưỡi siêu hướng lên trời). Đứng lên, chân trái bước tới thành đỉnh tấn chém vớt lưỡi siêu ra phía sau đá long thẳng cước chân phải, hạ chân phải xuống thành đỉnh tấn phải. Chém siêu từ trái lên phía phải (hết mặt hai) (mặt hậu) (H124 ÷ 131).

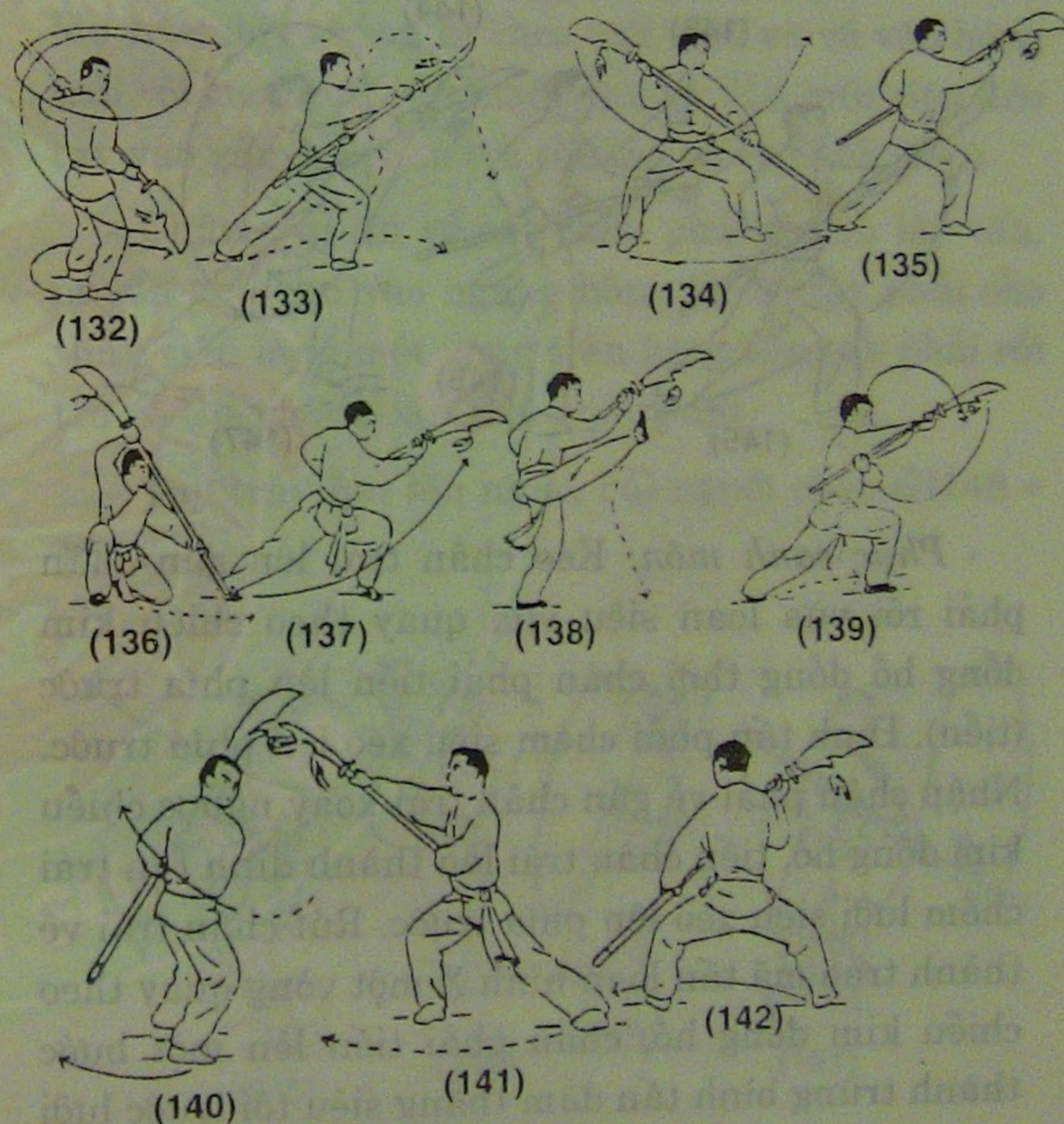


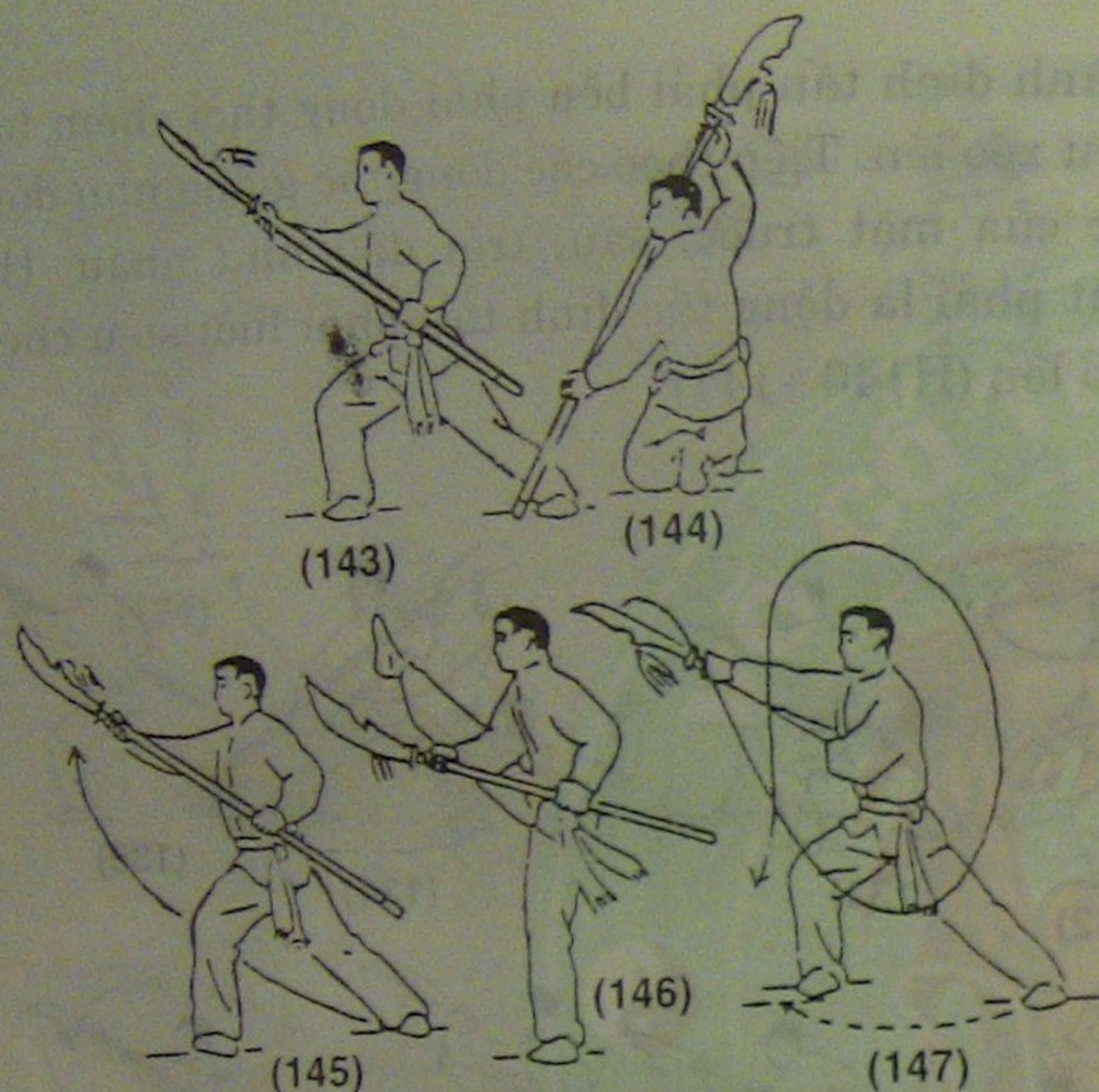


- *Mặt trái:* Rút chân phải vào gần chân trái loan hình X, chân trái bước vòng chuyển qua trái theo chiều kim đồng hồ đồng thời chuyển tiếp chân phải lên thành đỉnh tấn phải chém siêu xéo từ dưới lên. Và tiếp theo các động tác của mặt tiền và mặt hậu giống như nhau. Hết mặt trái là động tác đỉnh tấn phải lưỡi siêu chém xéo lên (H132 ÷ 139).

- *Mặt phải:* Cuộn siêu hình chữ X xoay người theo chiều kim đồng hồ, chân phải thu vào thành trảo mã tấn và tiếp tục bước ra sau một bước

thành đỉnh tấn phải bên phải đồng thời chém lưỡi siêu xéo lên. Tiếp theo các động tác giống như động tác của mặt trước, sau, trái đều như nhau. Hết mặt phải là động tác đỉnh tấn phải lưỡi siêu chém xéo lên (H140 ÷ 147).



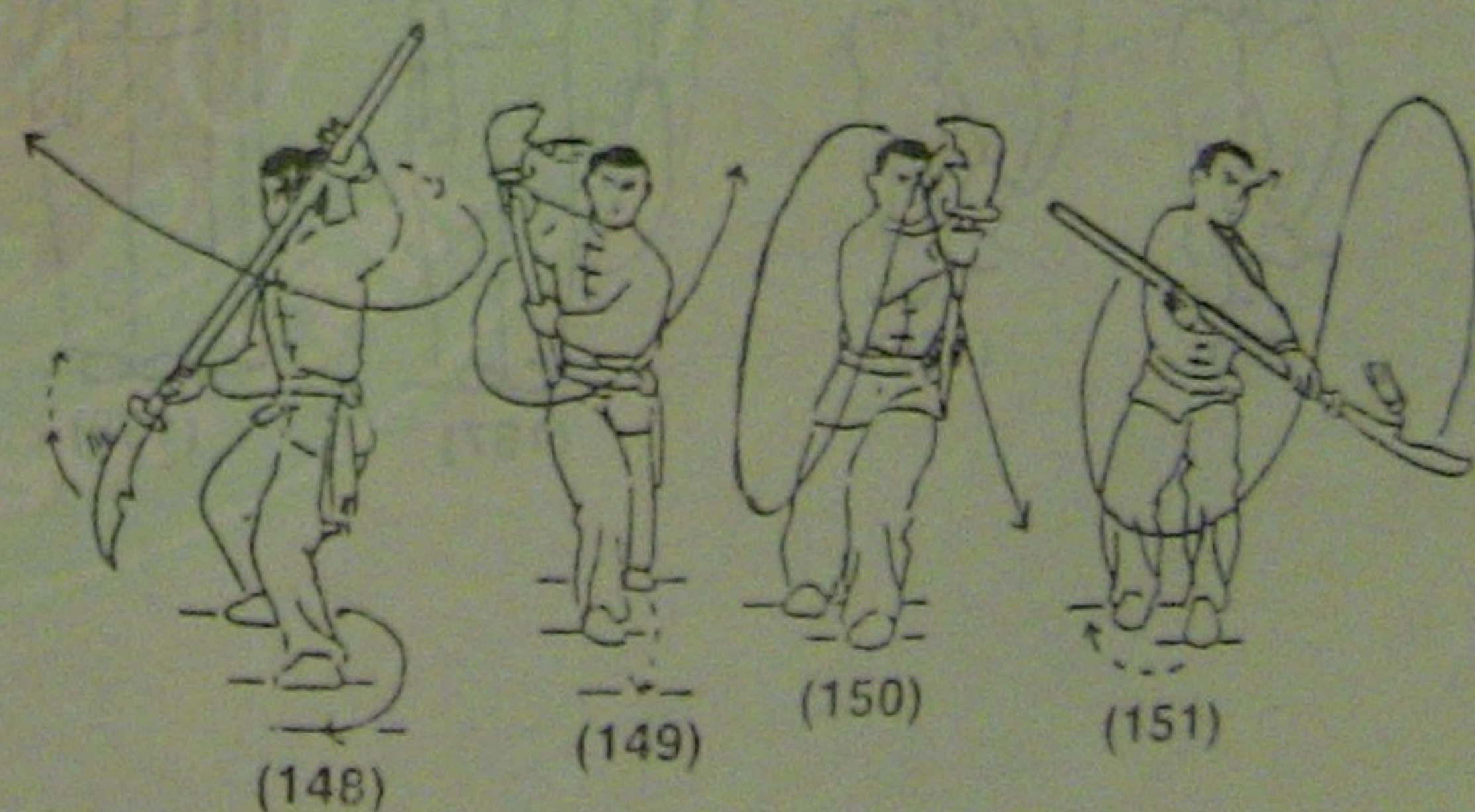


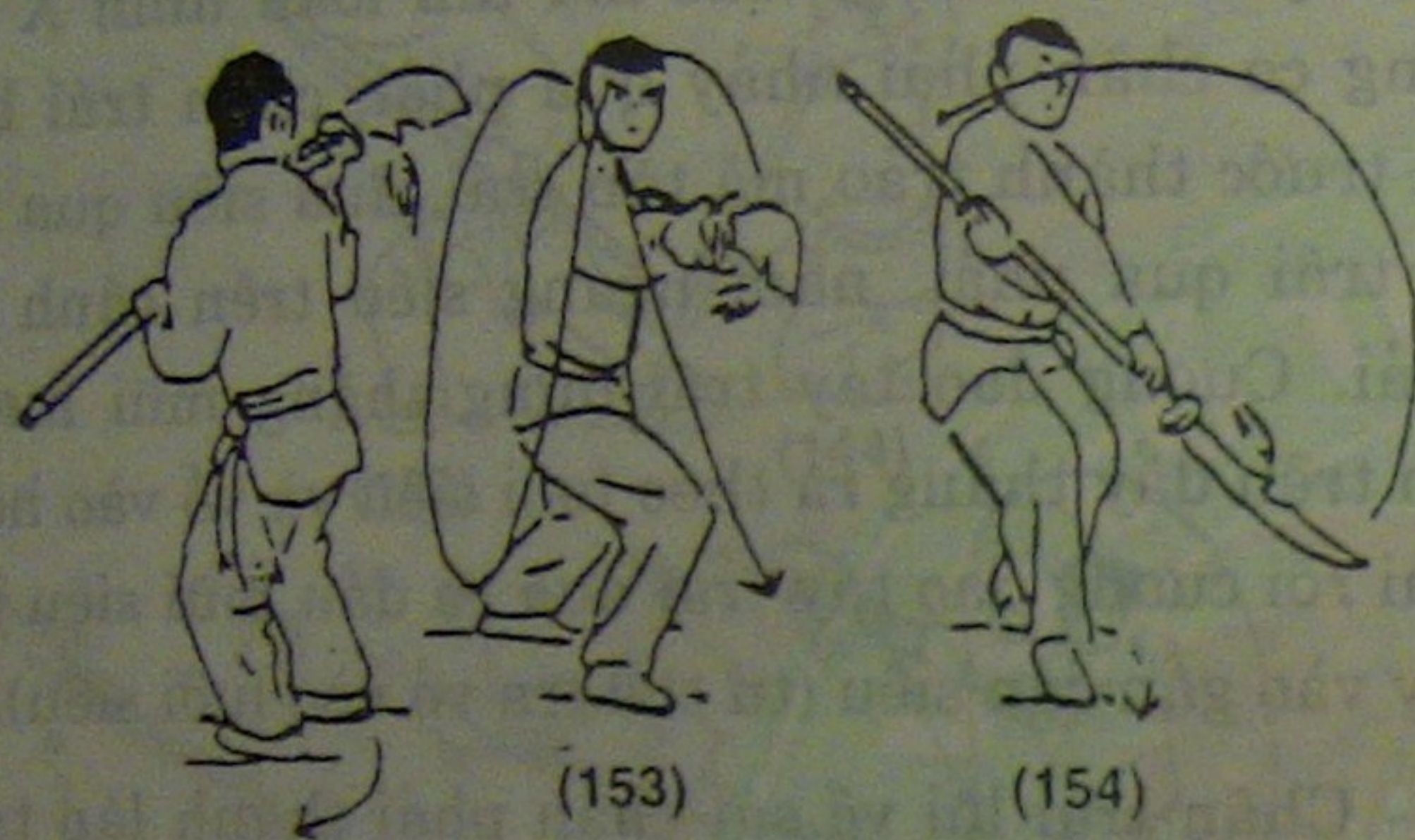
- *Phục sanh môn*: Kéo chân trái lên gần chân phải rồi vừa loan siêu vừa quay theo chiều kim đồng hồ đồng thời chân phải tiến lên phía trước (tiền). Đỉnh tấn phải chém siêu xéo lên phía trước. Nhập chân phải về gần chân trái xoay ngược chiều kim đồng hồ, tiến chân trái lên thành đỉnh tấn trái chém lưỡi siêu xéo lên phía trước. Rút chân trái về thành trảo mã tấn loan hình X một vòng quay theo chiều kim đồng hồ, chân phải tiến lên một bước thành trung bình tấn đâm thẳng siêu tới trước lưỡi

siêu ngựa, thân siêu ngang ngực có độ giăng. Lùi chân phải về thành trảo mã tấn loan hình X một vòng co chân phải nhảy qua phải, chân trái bước tới trước thành trảo mã tấn trái, đưa siêu qua đầu từ trái qua phải, nắm ngang siêu trên cánh tay phải. Cương đao tay trái dựng thẳng mũi hướng lên trên đẩy thẳng ra theo lưỡi siêu và vỗ vào hông trái rồi cương đao tay trái đưa ra đầu mũi siêu kéo tay vào gần cán siêu (tư thế tra vỗ vào lưỡi siêu).

- Chân trái lùi về sát chân phải thành lập tấn, quyền trái thu vào ngang hông lắc cổ tay phải cho thân siêu lạng một vòng trên lưng bàn tay phải rồi trở về thế chống cán siêu xuống đất.

- Tay trái đưa lên ngực, cúi người chào (H148 ÷ 158).

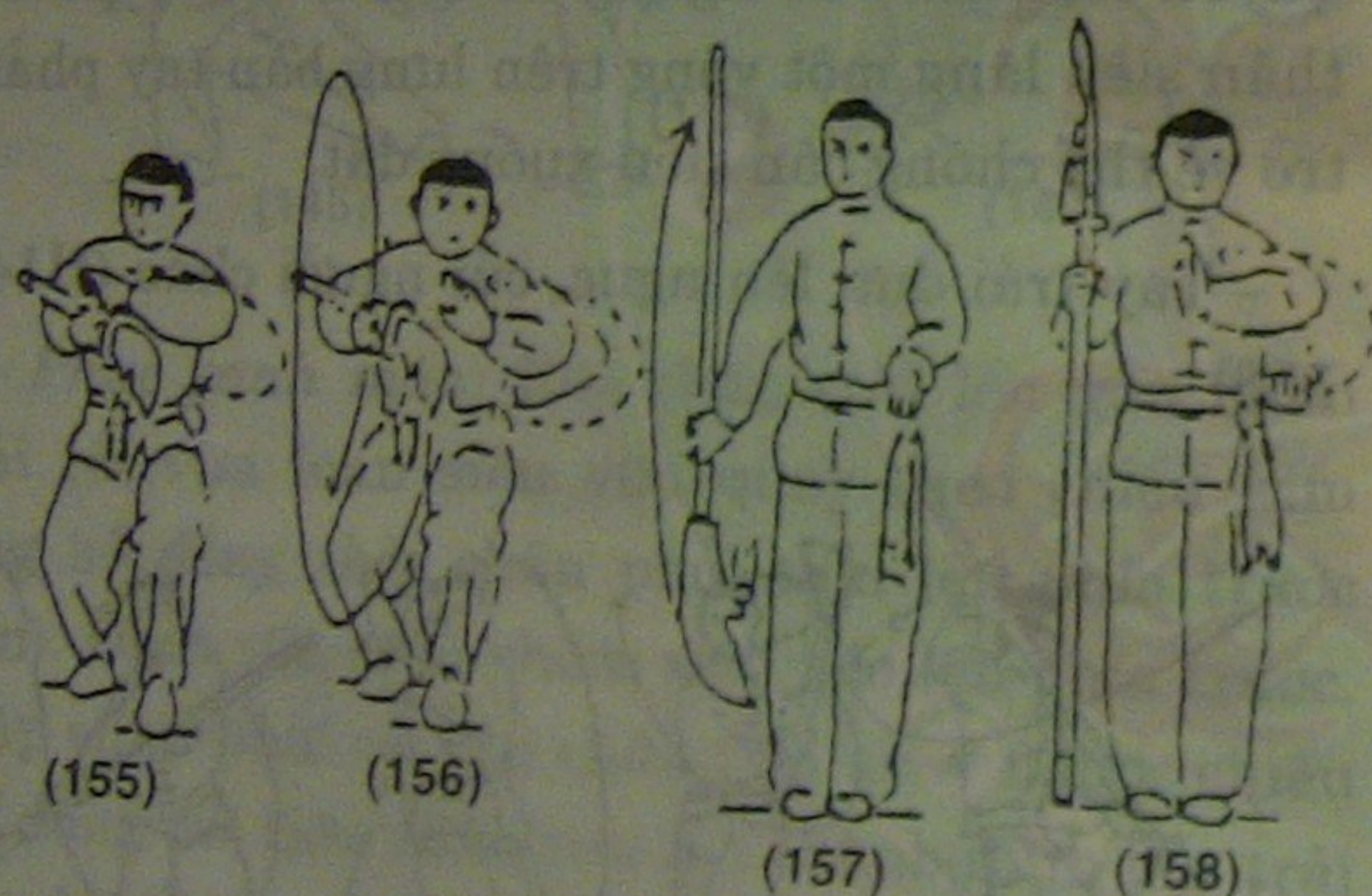




(152)

(153)

(154)



(155)

(156)

(157)

(158)

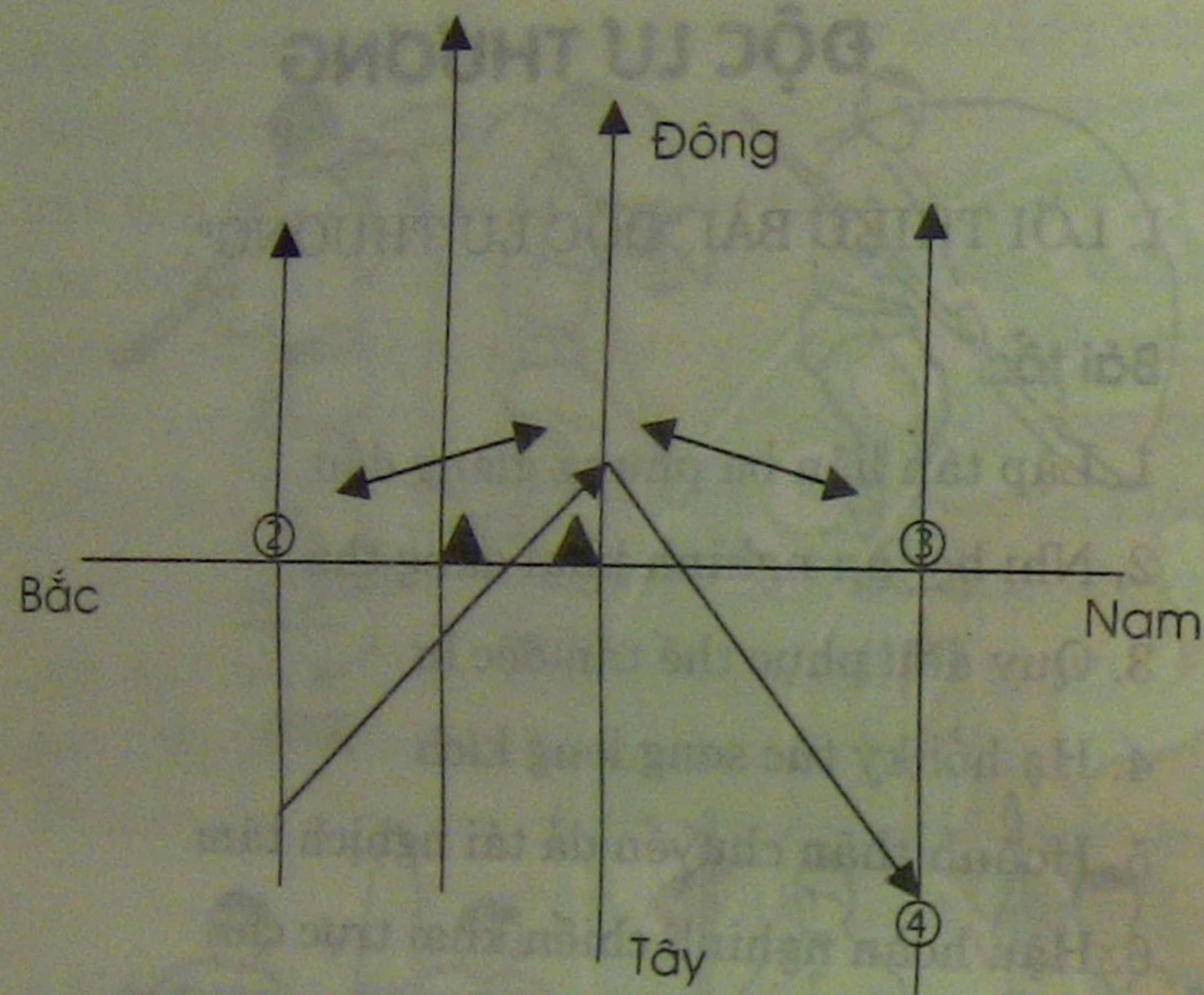
ĐỘC LƯ THƯƠNG

I. LỜI THIỆU BÀI "ĐỘC LƯ THƯƠNG".

Bái tổ:

1. Lập tấn liên ba phụng giang đầu
2. Nhị bộ tấn nghinh khai đẳng thủ
3. Quy đầu phục thể tấn độc lư
4. Hạ hồi ký túc song long kích
5. Hoàn thân chuyển dả tái nghịch tâm
6. Hậu hoàn 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
10. Cháp thủ "độc lư" sát thích thương
11. Song bộ khai quy đẳng xuyên thích
12. Phi vân cháp mã tấn sát ngư
13. Đảo thế khuynh thân hầu long bộ
14. Chuyển long phi giác thối liên đài
15. Liên ba tam bộ lập như tiền.

II. ĐỒ HÌNH BÀI QUYỀN.



III. NHỮNG YẾU TỐ CHÍNH.

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

Riêng bài Độc Lư có 6 yếu tố quyết định:

1. Nhanh - bất ngờ
2. Lấy thủ để công
3. Lấy công để thủ

4. Phá công để công
5. Công giả thủ thật
6. Công thật thủ giả

IV. KẾT CẤU CỦA BÀI "ĐỘC LƯ".

Trước hết phải nói rõ hai chữ "Độc Lư" có một ý nghĩa và 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, liên lạc, kín đáo. Trong phòng thủ cũng như trong tấn công đều có sự liên hoàn hỗ trợ nhau trong thế ba chân vạc hình tam giác; giữa công và 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 tấn, Tý ngọ và Trảo mã tấn.

2. Bộ pháp.

Khi sử dụng, bộ pháp lướt trên mặt đất và có những lúc dùng sức bật nhanh di chuyển đủ bốn hướng: trước, sau, phải, trái. Điểm chính là phía trước, còn phía sau và phải trái chỉ là phụ nhưng đôi khi cũng có lúc là chính. Tấn thoái theo thế tam giác liên hoàn.

3. Thân pháp và thủ pháp.

Những động tác được kết hợp liên nhau giữa tay, chân, đầu, mình.

Khi sử dụng "Thương pháp" trong tấn công, phòng thủ gồm những điểm sau:

- Chân, gạt, đỡ, bổ, quét, tóm, triệt, đâm (4 hướng).
- Mục tiêu tấn công chia làm 3 phần trên thân thể đối phương là: thượng, trung, hạ.

4. Chiêu thức.

- Lời thiệu của bài thương là 15 câu.
- Mỗi câu là 1 chiêu, tổng cộng là 15 chiêu (thế).
- Mỗi chiêu có 1 hay 2, 3 thức (tùy thuộc vào chiêu).

Tổng cộng có 41 thức liên hoàn và được phân ra làm 60 động tác.

V. PHẦN KỸ THUẬT CỦA BÀI THƯƠNG.

1. Động tác tập luyện: 166 động tác.

2. Điểm dừng kỹ thuật của bài.

- Lập tấn liên ba phụng giang đầu.
- Hạ hồi ký túc song long kích.
- Phi bộ tạ hồi liên trung đỉnh.
- Chuyển long phi giác thối liên đài.

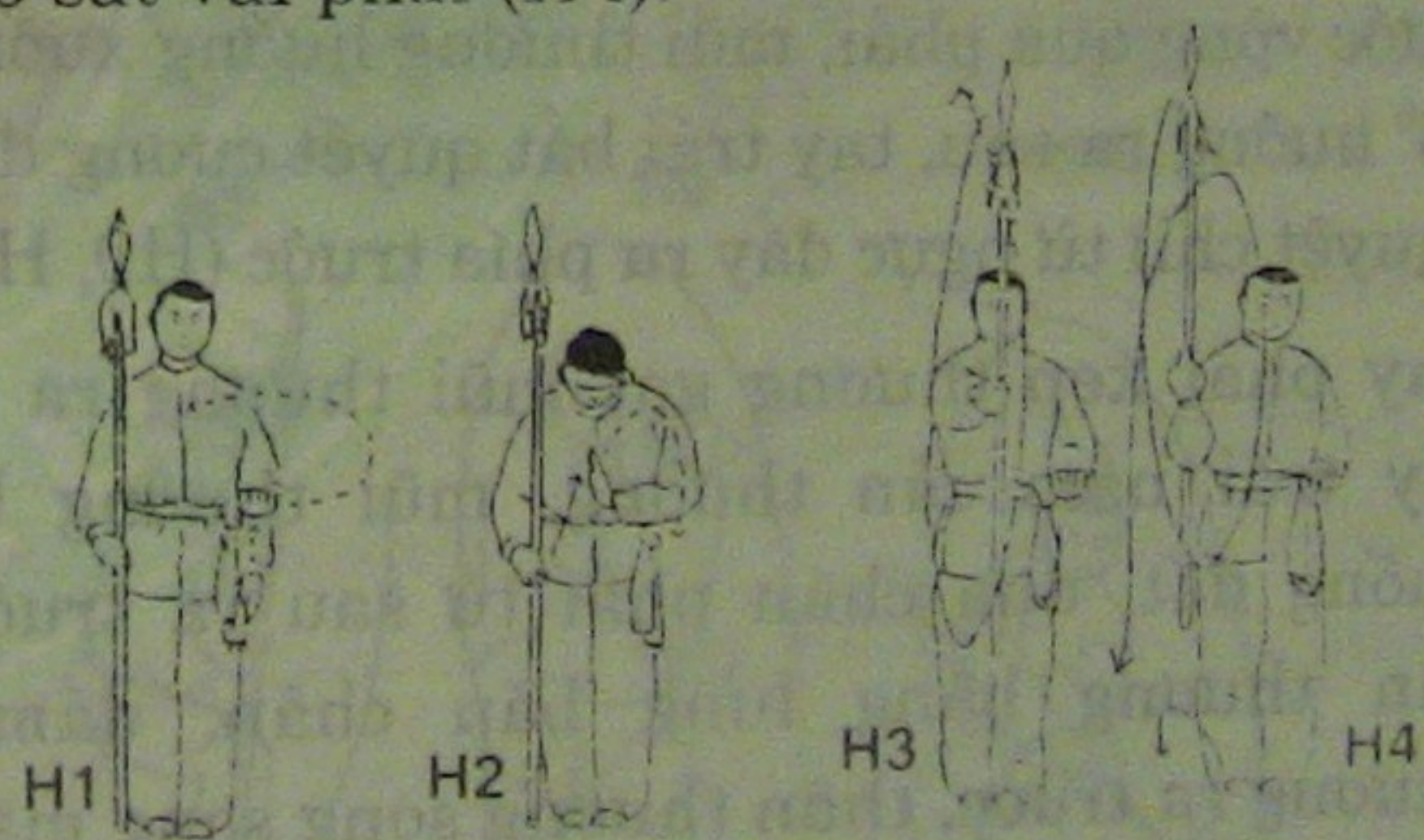
Điểm dừng là ở cuối mỗi câu thiệu.

Thời gian dừng cho mỗi động tác không quá 3 giây.

ĐỘC LƯ THƯƠNG

Bái tổ:

- Lập tấn, tay phải cầm giữa cán thương, mũi thương hướng lên trên, tay trái nắm thành quyền thủ bên hông trái. (H1).
- Tay trái mở thành cương đao vòng kéo về giữa ngực, chấp thủ, cúi đầu chào (H2).
- Tay trái nắm lại thành quyền rút về hông trái đồng thời tay phải đẩy thẳng thương ra trước mặt, thương song song với thân người, cánh tay phải song song mặt đất (H3).
- Tay phải xoay thương một vòng từ trước ra sau, mũi thương hướng lên trên, tay phải kẹp thương vào sát vai phải (H4).



Câu 1: Lập tấn liên ba phụng giang đầu.

- Chân phải nhảy ra sau một bộ thành dinh tấn phải, tay phải xoay thương một vòng từ trước ra sau, mũi thương hướng xuống đất 45° nghiêng, tay trái bắt quyết cương đao (Dạ nguyệt chi) từ ngực đẩy ra phía trước (H5, H6).
- Chân phải bước tiến lên phía trước thành dinh tấn phải rồi chuyển qua dinh tấn trái đồng thời hai tay phải xoay thương gạt xiên một vòng từ sau ra trước, xoay tiếp một vòng từ dưới lên và mũi thương hướng xuống đất cách mặt đất khoảng 20 cm, thương thẳng góc với mặt đất, tay phải dưới, tay trái trên, mắt nhìn phía trước (H7, H8).
- Nhảy chân phải ra sau đổi chân trái ra trước thành trảo mã tấn trái phía trước đồng thời tay phải xoay thương một vòng tròn từ dưới lên phía trước vòng qua phải, mũi thương hướng xuống đất 45° hướng ra sau, tay trái bắt quyết cương đao (dạ nguyệt chi) từ ngực đẩy ra phía trước (H9, H10).
- Tay phải kẹp thương gạt mũi thương ra trước, tay trái nắm cán thương, mũi thương hướng xuống đất, đưa chân phải từ sau ra trước hất cán thương bằng lưng bàn chân, đâm mũi thương ra trước, thân thương song song mặt đất, sau đó đưa chân phải ra phía sau thành dinh

tấn phải, đồng thời xoay thương một vòng đập mũi thương từ trên xuống về phía trước, tư thế chéo tay, mắt nhìn phía trước (H11, H12, H13).



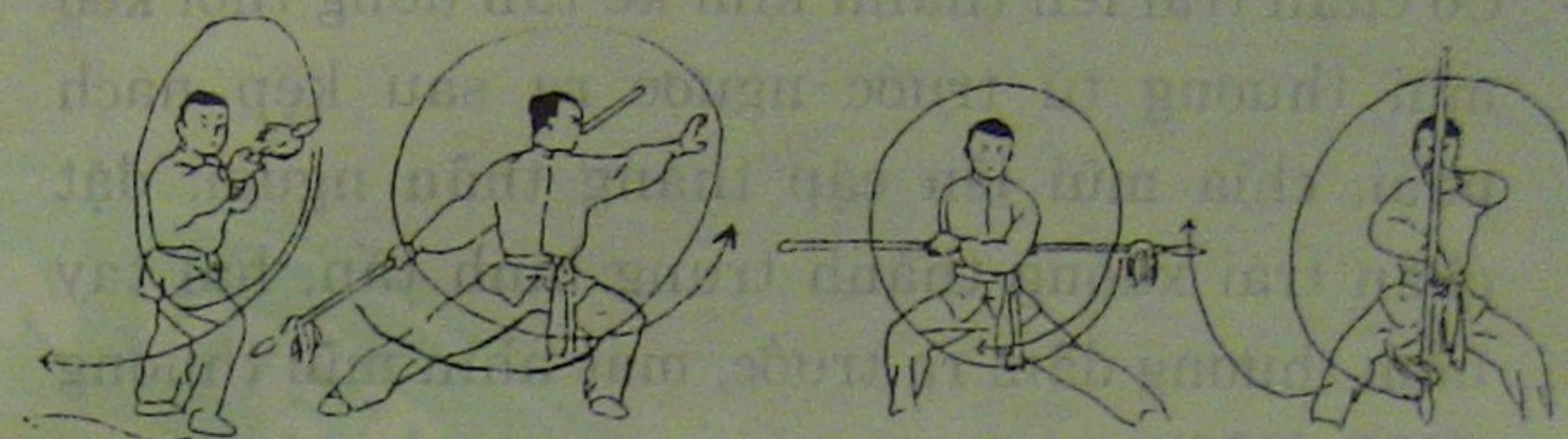
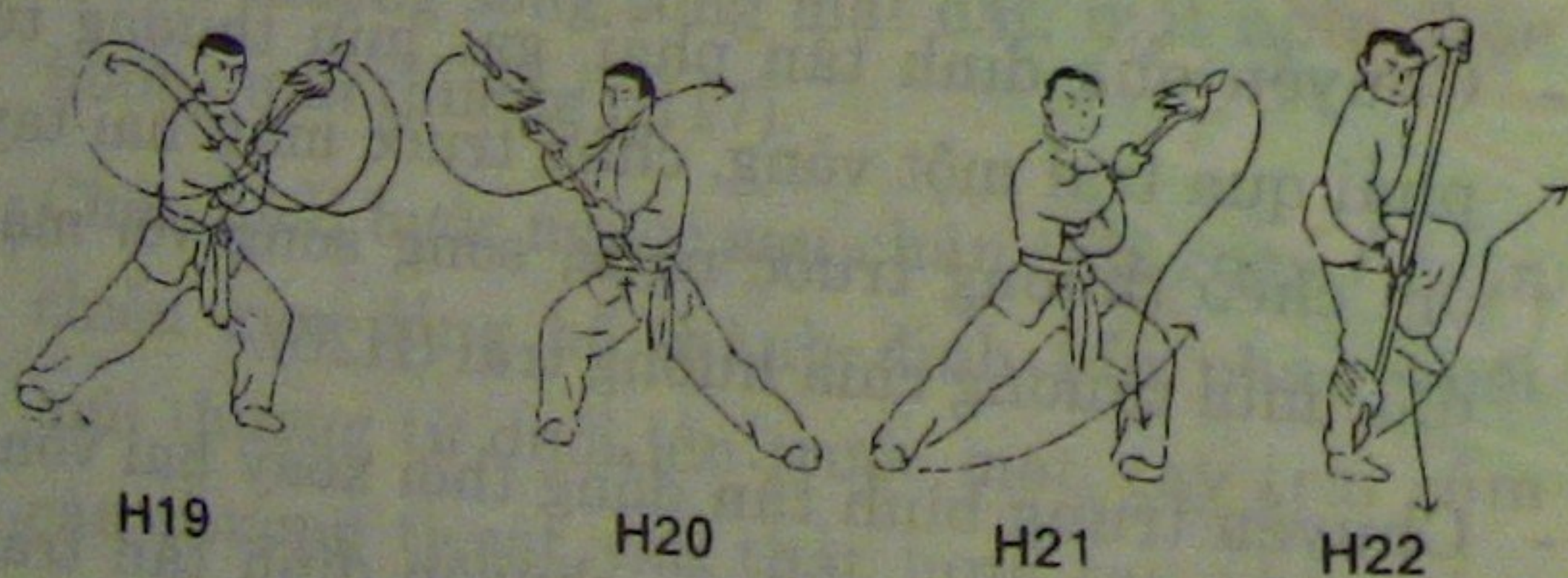
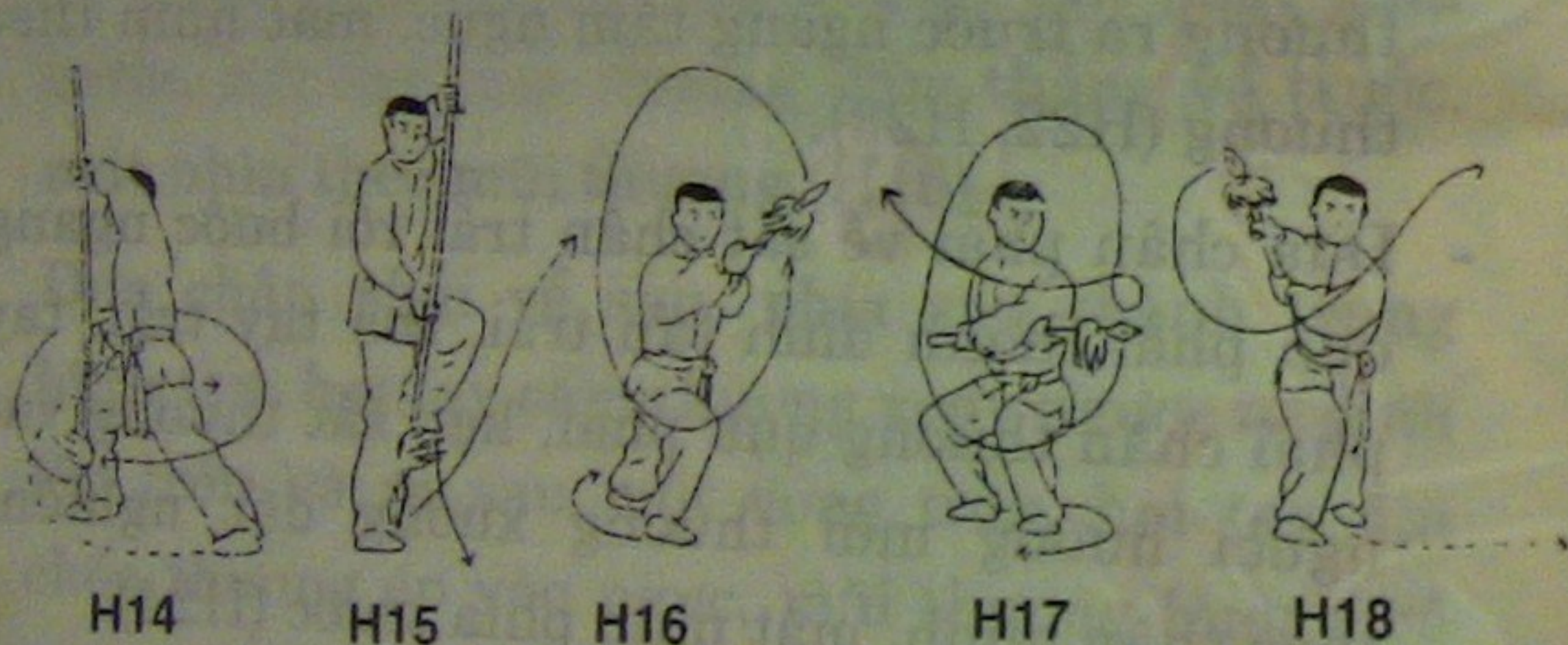
Câu 2: Nhị bộ tấn nghinh khai đẳng thủ.

- Tay trái nắm cán thương, tay phải nắm gần mũi thương theo âm dương, xoay ngược mũi thương từ dưới lên ra phía sau đồng thời xoay người nhẩy chân trái ra sau, tiếp liền xoay thuận chiều kim đồng hồ về phía trước. Co chân phải lên thành kim kê tấn, thương gạt qua đứng song song với thân người, mũi thương hướng xuống đất, mắt nhìn phía trước (H14, H15).
- Đưa chân phải xuống thành đỉnh tấn phải phía trước, hai tay cầm thương đâm thẳng về trước, mắt nhìn theo mũi thương (H16).
- Đưa chân phải về sau, phía sau thành trung bình tấn, hai tay cầm thương xoay ngược từ dưới lên trên và ra sau một vòng tròn, hai tay ôm chéo thương ép vào ngực, mũi thương hướng về trước, thương song song mặt đất, mắt nhìn theo hướng mũi thương (H17).
- Chân phải bước ngược sau chân trái xoay thuận chiều kim đồng hồ thành đỉnh tấn phải, quét mũi thương từ dưới lên trước mặt, tay trái cầm cán thương tì sát vào thắt lưng tay phải nắm giữa cán, mắt nhìn theo mũi thương (H18).

- Chân trái thu về sát chân phải rồi bước tiếp qua trái thành đỉnh tấn trái, hai tay quét mũi thương qua trái, chuyển qua đỉnh tấn phải đồng thời quét thương qua phải rồi chuyển lại đỉnh tấn trái đồng thời quét thương tiếp qua trái, mũi thương chĩa xiên về bên trái (H19, H20, H21).
- Kéo chân phải qua trái và co lên thành kim kê tấn, hai tay đập mũi thương hướng xuống đất thẳng góc 90^0 , tiếp đến bước chân phải tới trước, phía trước thành đỉnh tấn phải hai tay đâm thương ra trước ngang tầm ngực, mắt nhìn theo thương (H22, H23).
- Đưa chân phải về sát chân trái rồi bước ngang qua phải thành đỉnh tấn trái, thả tay trái, tay phải chấn thương qua phải, kẹp sát thương vào người hướng mũi thương xuống đất nghiêng theo thân mình, mắt nhìn phía trước (H24).
- Chuyển qua đỉnh tấn phải, gạt mũi thương từ phải qua trái một vòng, chặn trước mặt, hai tay ôm chéo thương trước ngực, song song với mặt đất, mũi thương chĩa hướng trái (H25).
- Chuyển trung bình tấn đồng thời xoay hai vòng thương từ phải qua trái, chuyển đỉnh tấn trái, thương từ phải qua trái, chuyển đỉnh tấn trái, thương song song mặt đất ngang tầm vai, tay

trái đẩy chưởng thẳng ra trước (H26, H27), mắt nhìn theo hướng tay trái.

- Tay phải kẹp thương gạt từ phải qua trái, tay trái chụp giữa cán thương, rút tay phải ra sau, co chân phải rồi chân trái với nhịp nhanh, tung người nhảy trước thành đỉnh tấn trái phía trước, hai tay đập mũi thương xuống rồi đâm thương 45° xiên lên, mắt nhìn mũi thương (H28, H29, H30).



H23

H24

H25

H26



H27

H28

H29

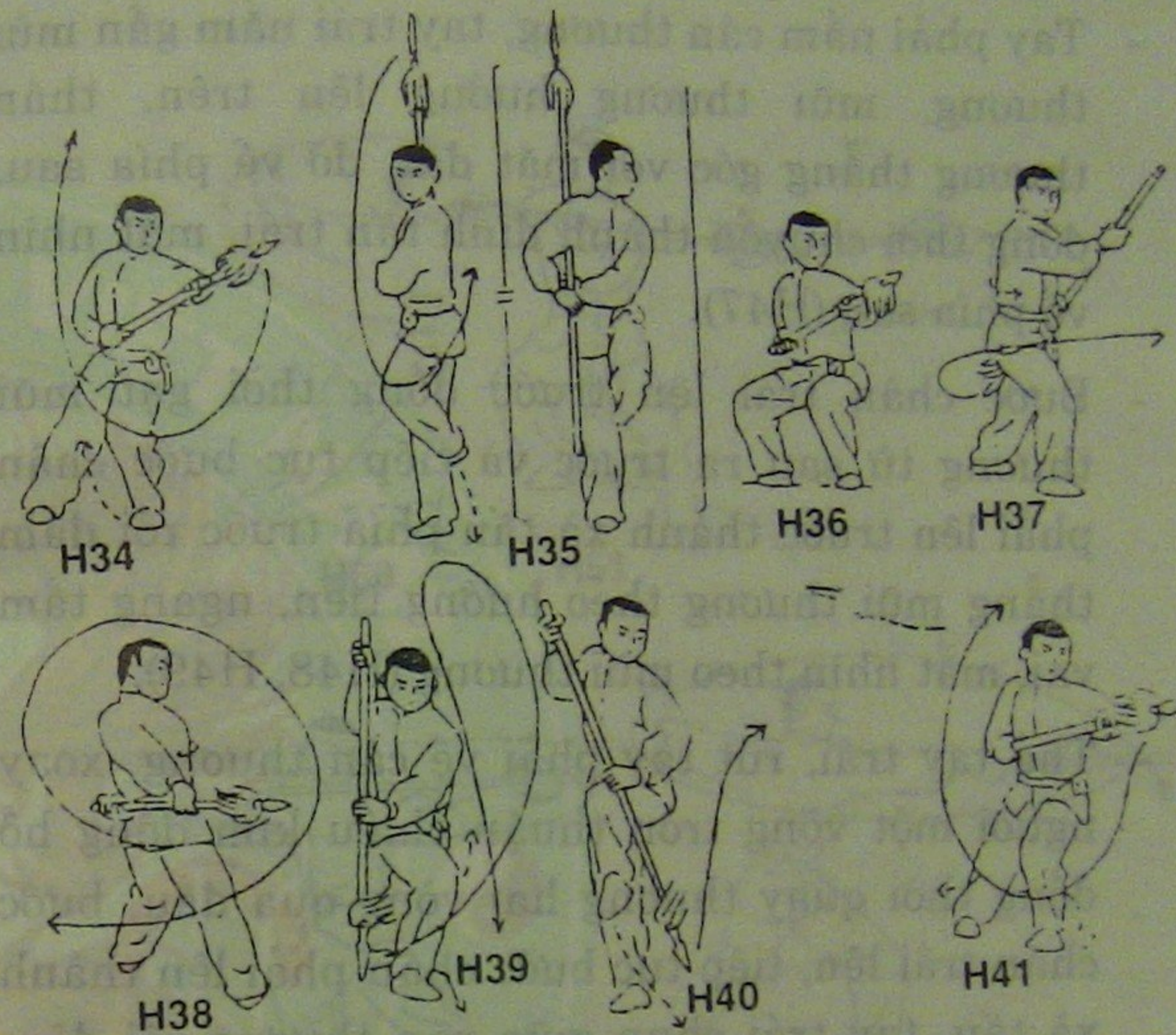
H30

Câu 3: Quy đầu phục thế tấn độc lư.

- Chân trái lùi về sau, phía sau thành xà tấn, hai tay gạt thương từ phải qua trái vòng ra sau, xoay người thuận chiều kim đồng hồ thành đỉnh tấn phải, phía trước đồng thời chặn thương ra trước mặt, mũi thương hướng xuống, thẳng góc mặt đất. Co chân phải nhảy lên hạ chân trái tới trước đập mũi thương xuống, chân trái vừa chạm đất thì đâm xóc mũi thương về trước tâm ngực, với đỉnh tấn trái, mắt nhìn thương (H31, H32, H33, H34).

- Co chân trái lên thành kim kê tấn đồng thời kéo mũi thương từ trước ngược ra sau kẹp nách phải, chia mũi lên cặp thẳng thân người, đặt chân trái xuống thành trung bình tấn, hai tay nắm thương đâm ra trước, mắt nhìn mũi thương (H35, H36).

- Bước chân phải lên phía trước thành đỉnh tấn, đập cán thương xuống trước, mũi thương xoay ngược ra sau lưng một vòng rồi đâm ra trước, tiếp theo xoay thuận chiều kim đồng hồ chặn ngay thương ra chân trước, thẳng đứng phía trước. Co chân phải lên nhảy chân trái tới trước và đập mũi thương xuống, chân trái vừa chạm đất, hai tay đâm thương tới trước với đỉnh tấn trái, mắt nhìn theo thương (H37, H38, H39, H40, H41).



Câu 4: Hạ hồi ký túc song long kích.

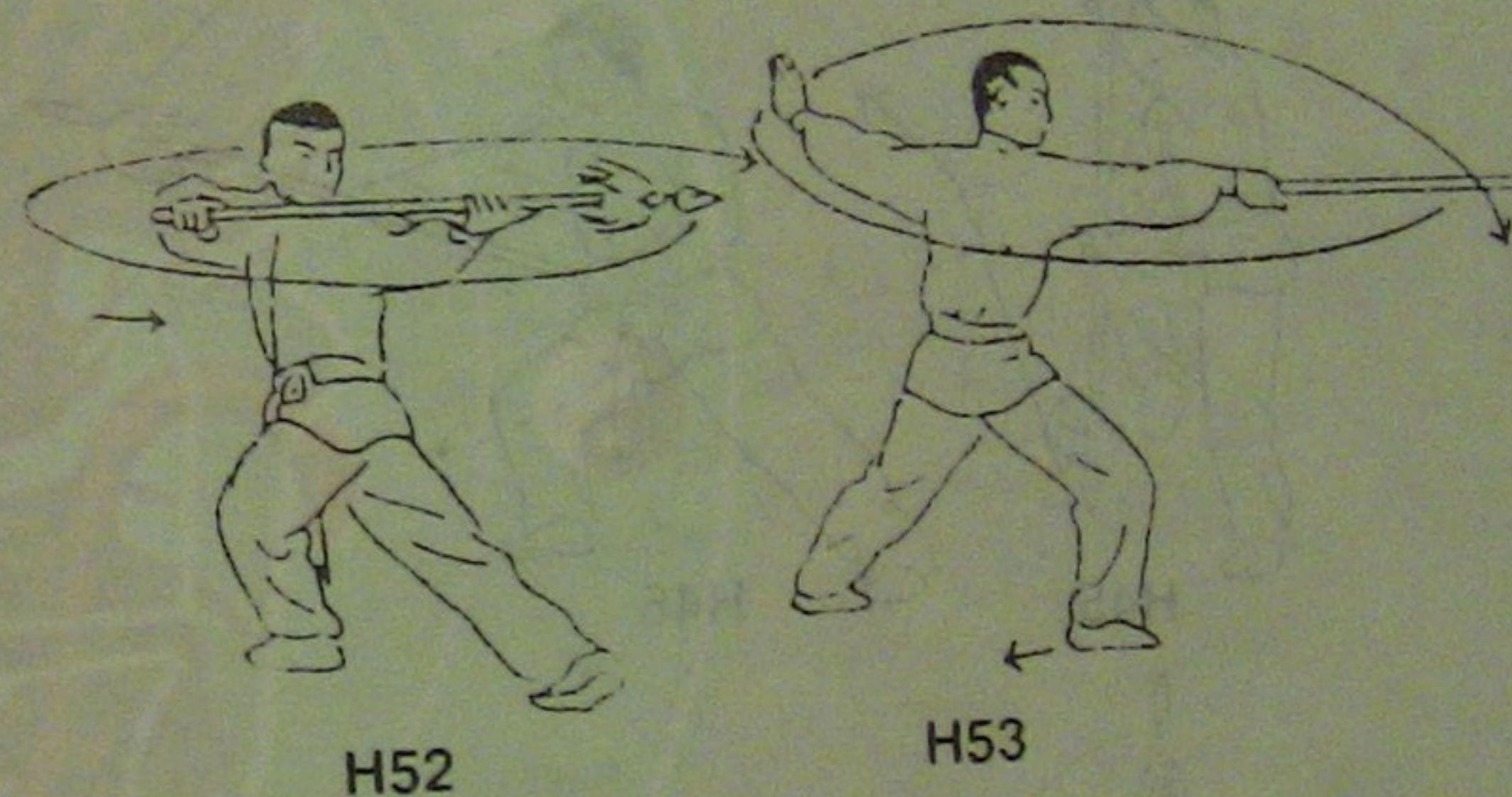
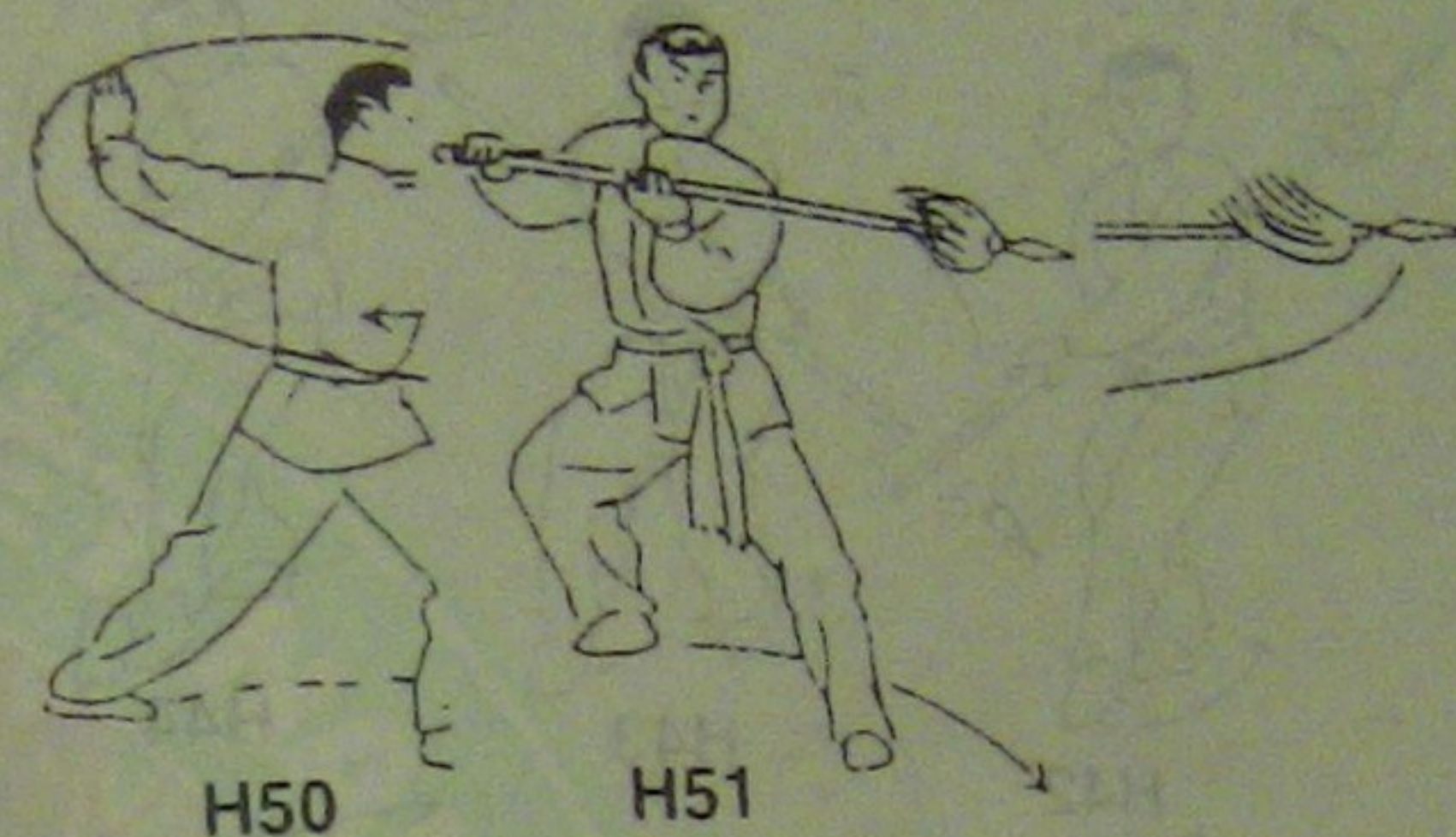
- Lùi chân trái ra sau loang cán thương qua trái chéo tay, bước tiếp chân phải ra sau rồi loang mũi thương qua phải, bước chân trái ra sau đồng thời loang thương tiếp qua trái phía sau (3 bộ lùi sau bước theo trảo mã tấn). Nhảy chân phải lên phía trước thành đỉnh tấn phải, hai tay đâm xiên mũi thương ra sau, xéo 45^0 giữa phía sau và bên trái, mắt nhìn theo hướng đâm (H42, H43, H44, H45, H46).

- Tay phải nắm cán thương, tay trái nắm gần mũi thương, mũi thương hướng lên trên, thân thương thẳng góc với mặt đất, đỡ về phía sau, đồng thời chuyển thành đỉnh tấn trái, mắt nhìn về phía sau (H47).

- Bước chân trái lên trước đồng thời gạt mũi thương từ sau ra trước và tiếp tục bước chân phải lên trước thành xà tấn phía trước rồi đâm thẳng mũi thương theo hướng tiền, ngang tầm vai, mắt nhìn theo mũi thương (H48, H49).

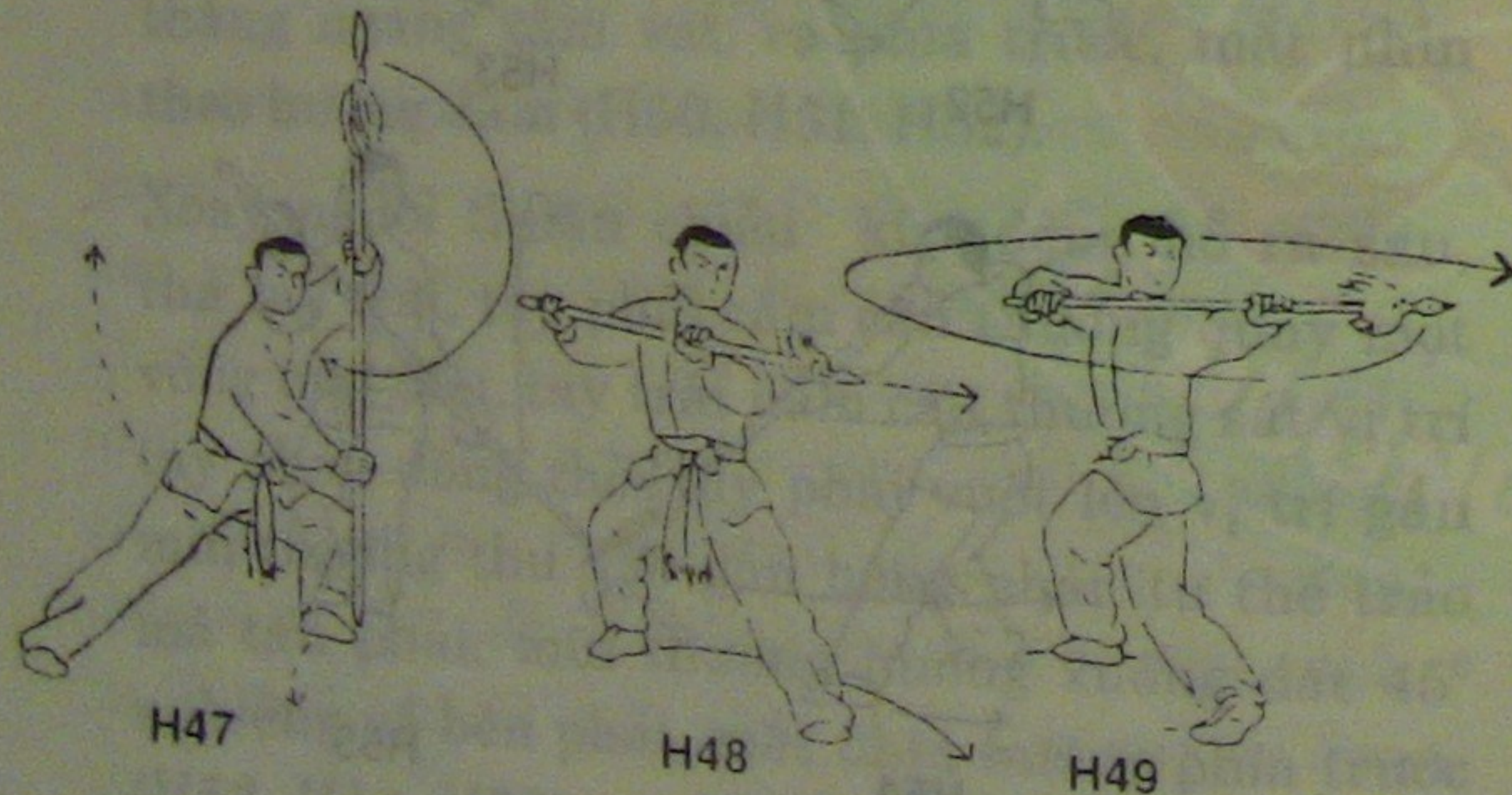
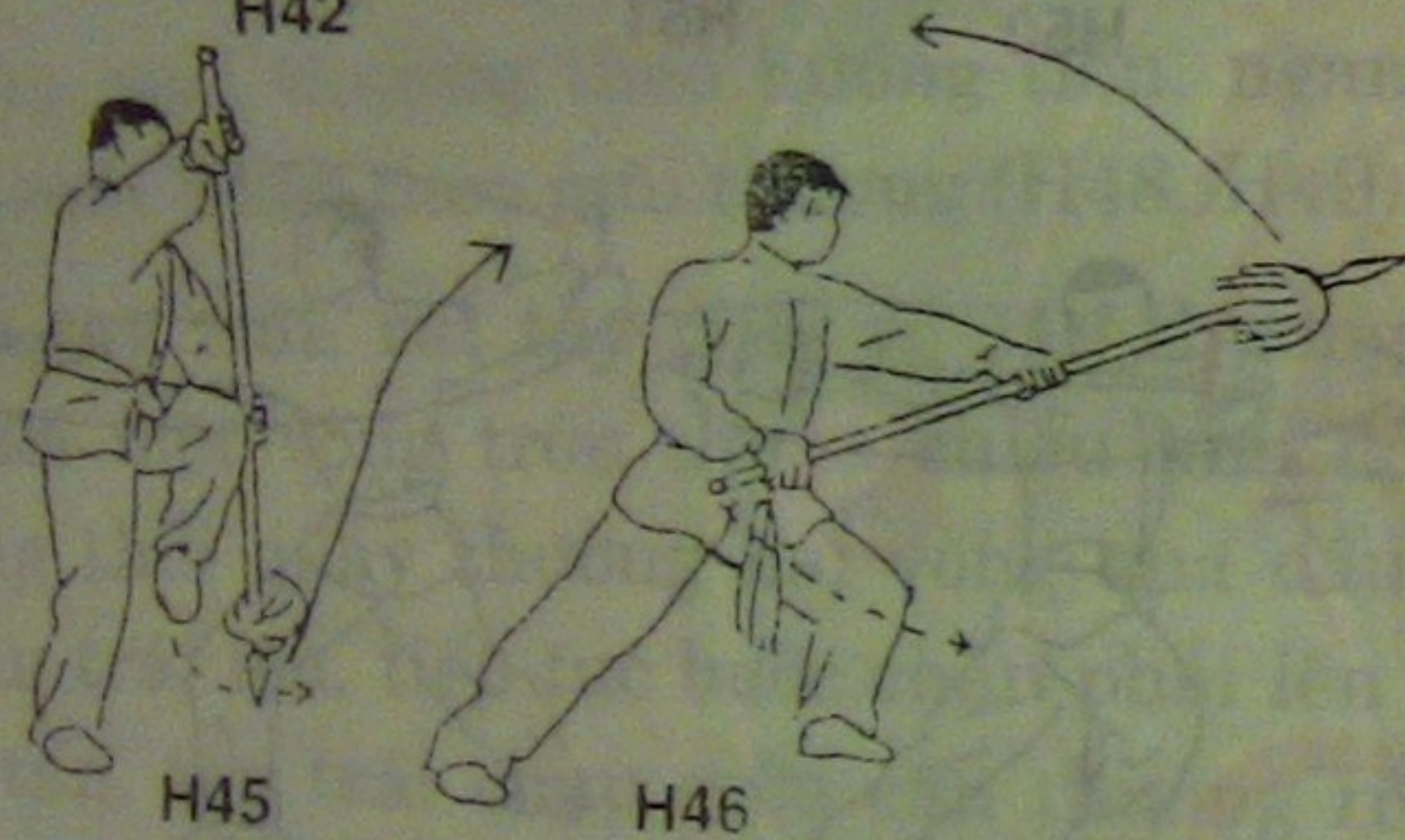
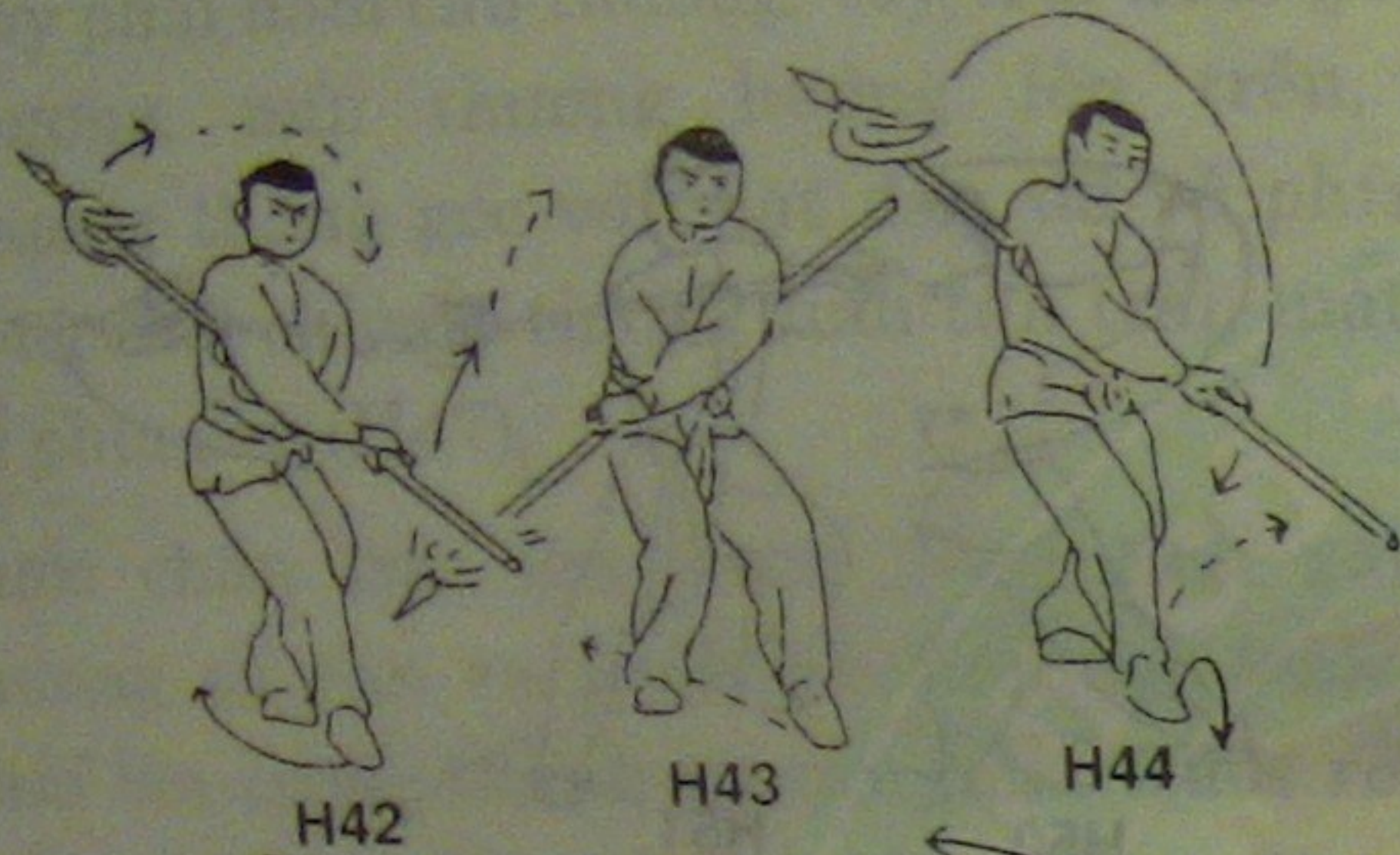
- Thả tay trái, rút tay phải về cán thương, xoay người một vòng tròn thuận chiều kim đồng hồ đồng thời quay thương hai vòng qua đầu, bước chân trái lên, tiếp tục bước chân phải lên thành xà tấn, tay trái chụp giữa cán thương rồi đâm thẳng ngang tầm vai, ra phía trước, mắt nhìn theo hướng đâm (H50, H51, H52).

- Xoay người thuận chiều kim đồng hồ ra sau, thả tay trái, tay phải cầm cán thương quay một vòng qua đầu, tay trái nắm cán thương sát vị trí tay phải, đồng thời tay phải vuốt lên vị trí gần mũi thương thu vào gần hông phải, tư thế trảo mã tấn phải, mũi thương hướng xuống đất 45° nghiêng về bên phải, mắt nhìn hướng phía trước (H53, H54, H55).

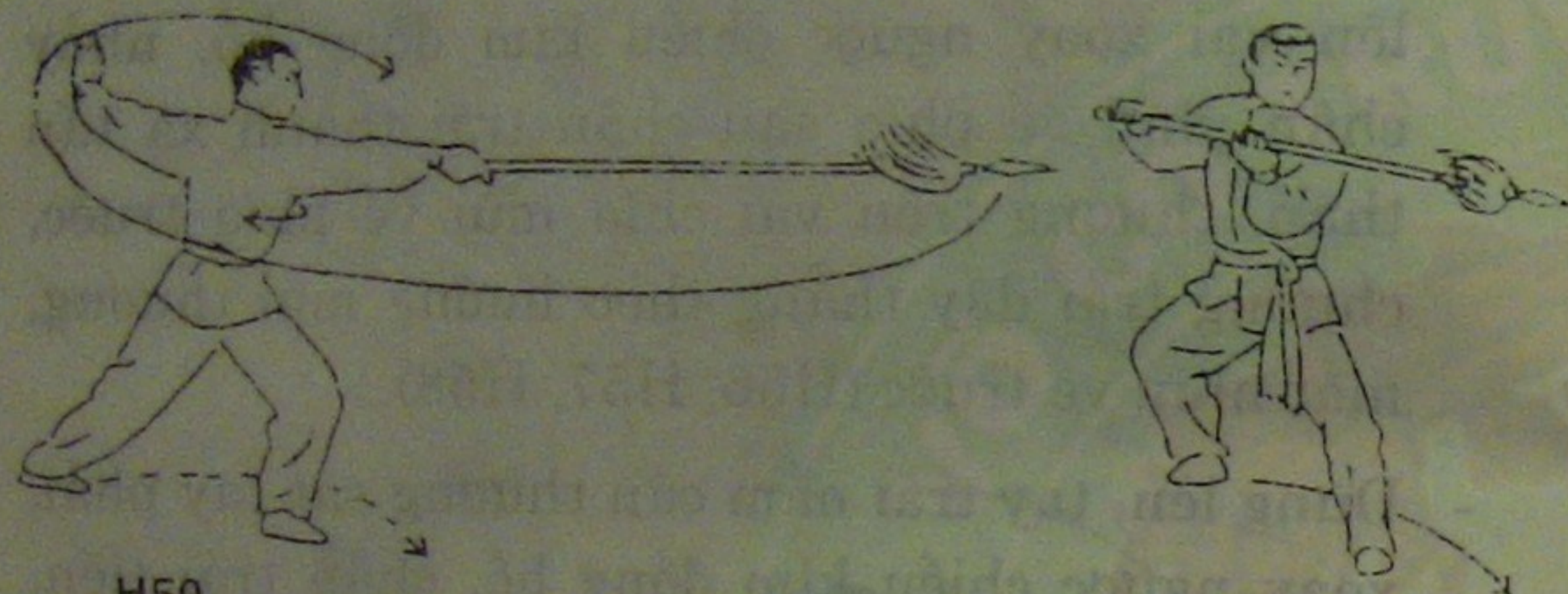


Câu 5: Hoàn thân chuyên dả tái nghịch tâm.

- Tay phải vuốt về sát bàn tay trái, đưa thương lên vai xoay ngược chiều kim đồng hồ, nhẩy chân phải về phía sau chân trái thành xà tấn thấp, thương trên vai chĩa mũi về phía trước, chưởng trái đẩy thẳng theo hướng mũi thương, mắt nhìn về trước (H42, H43, H44).
- Đứng lên, tay trái nắm cán thương sát tay phải, xoay ngược chiều kim đồng hồ, chân trái tiến, chân phải tiến, chân trái tiến về phía sau đồng thời quay vòng thương trên đầu, tiếp bước chân phải lên phía trước thành đỉnh tấn phải đâm mũi thương xiên lên phía trước 45^0 , tay trái nắm cán thương đặt ép sát vào hông trái, mắt nhìn hướng mũi thương (H45, H46, H47, H48).
- Hạ mũi thương xuống gạt qua phải, chân trái tiến lên phía trước, hạ mũi thương xuống trước mặt, tay trái buông cán thương rồi nắm phần cán gần mũi, vuốt tay phải về gốc cán thương xoay qua phải, tiến chân phải lên phía trước đồng thời gạt thương theo chân phải, mặt quay về sau đỉnh tấn phải, chuyển thân tới trước phía sau thành đỉnh tấn trái, đâm thương xiên lên 45^0 , mắt nhìn

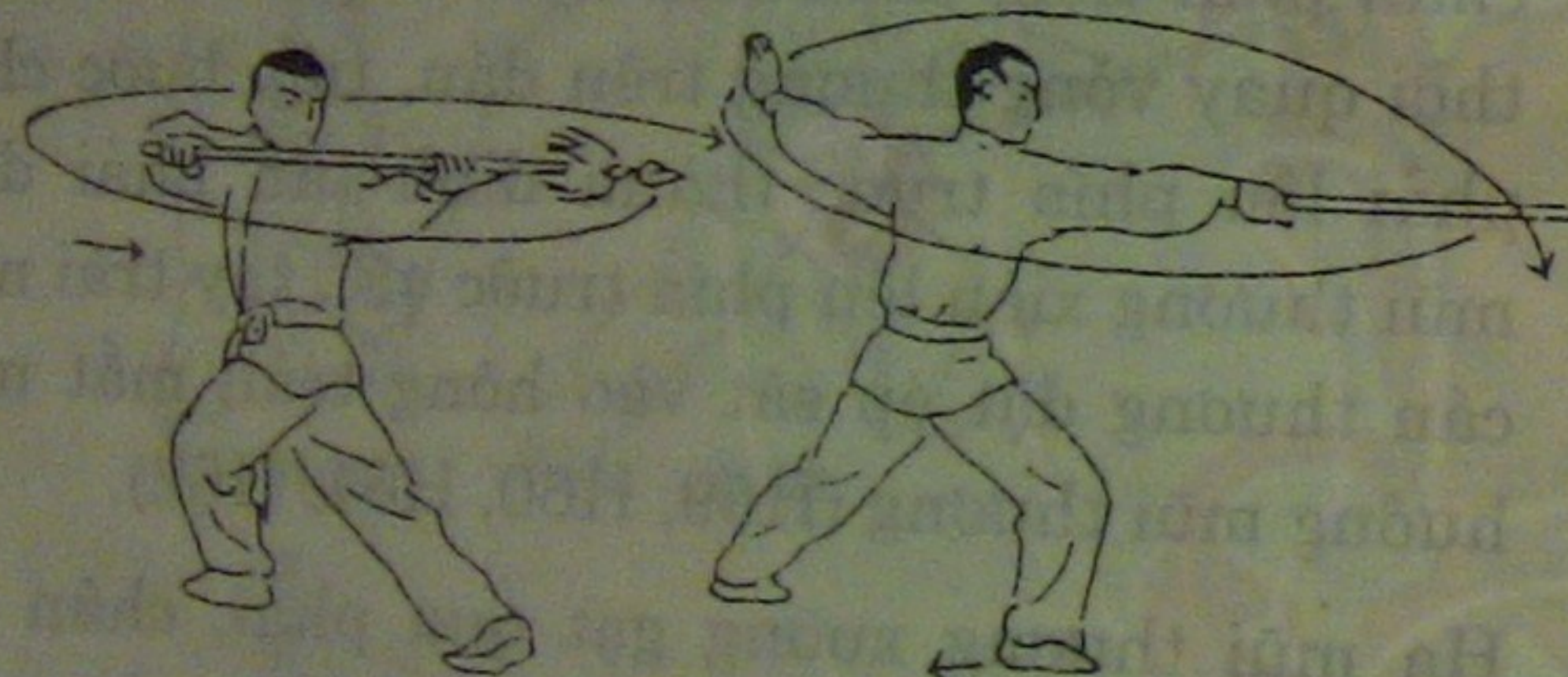


theo thương tay trái trước, tay phải sau ép sát
thương vào người (H63, H64, H65, H6, H67).



H50

H51



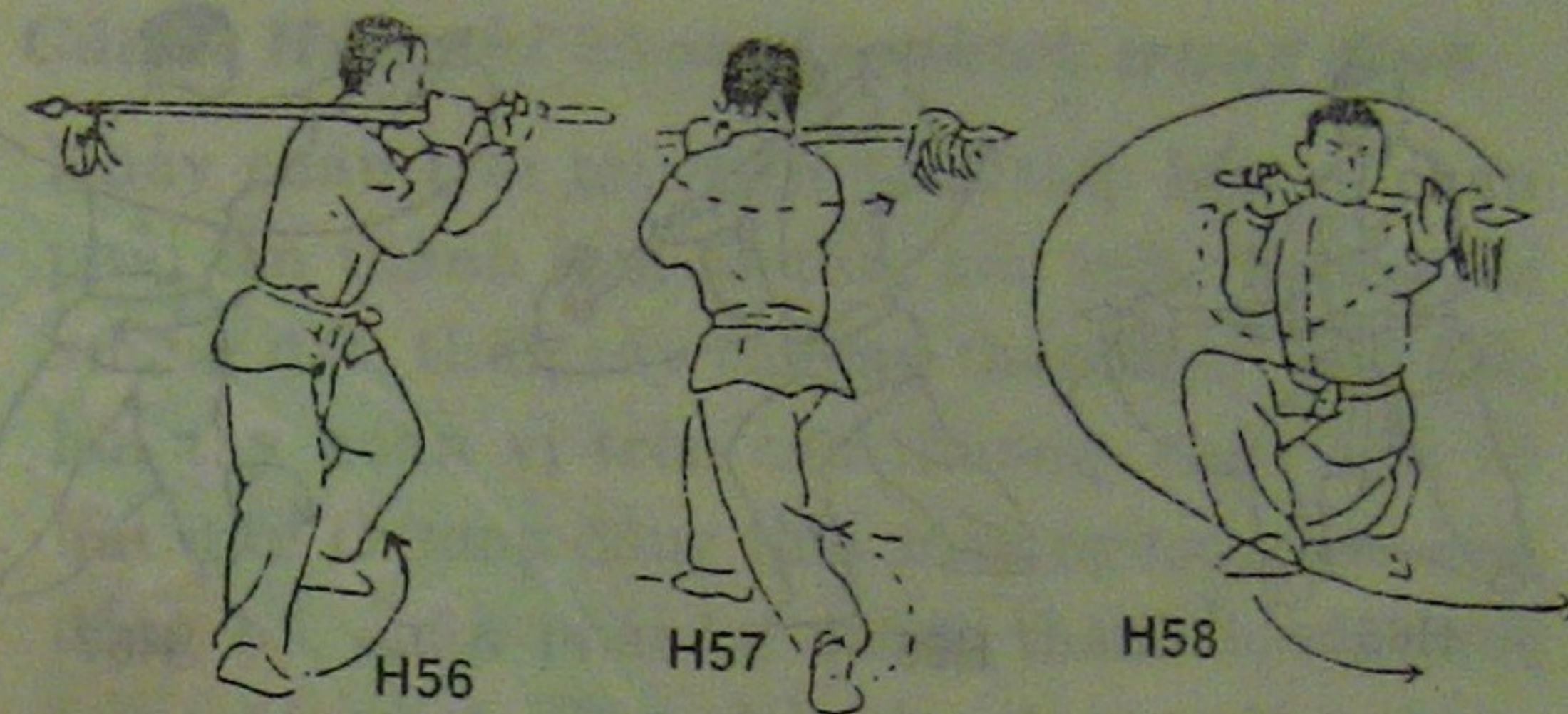
H52

H53



H54

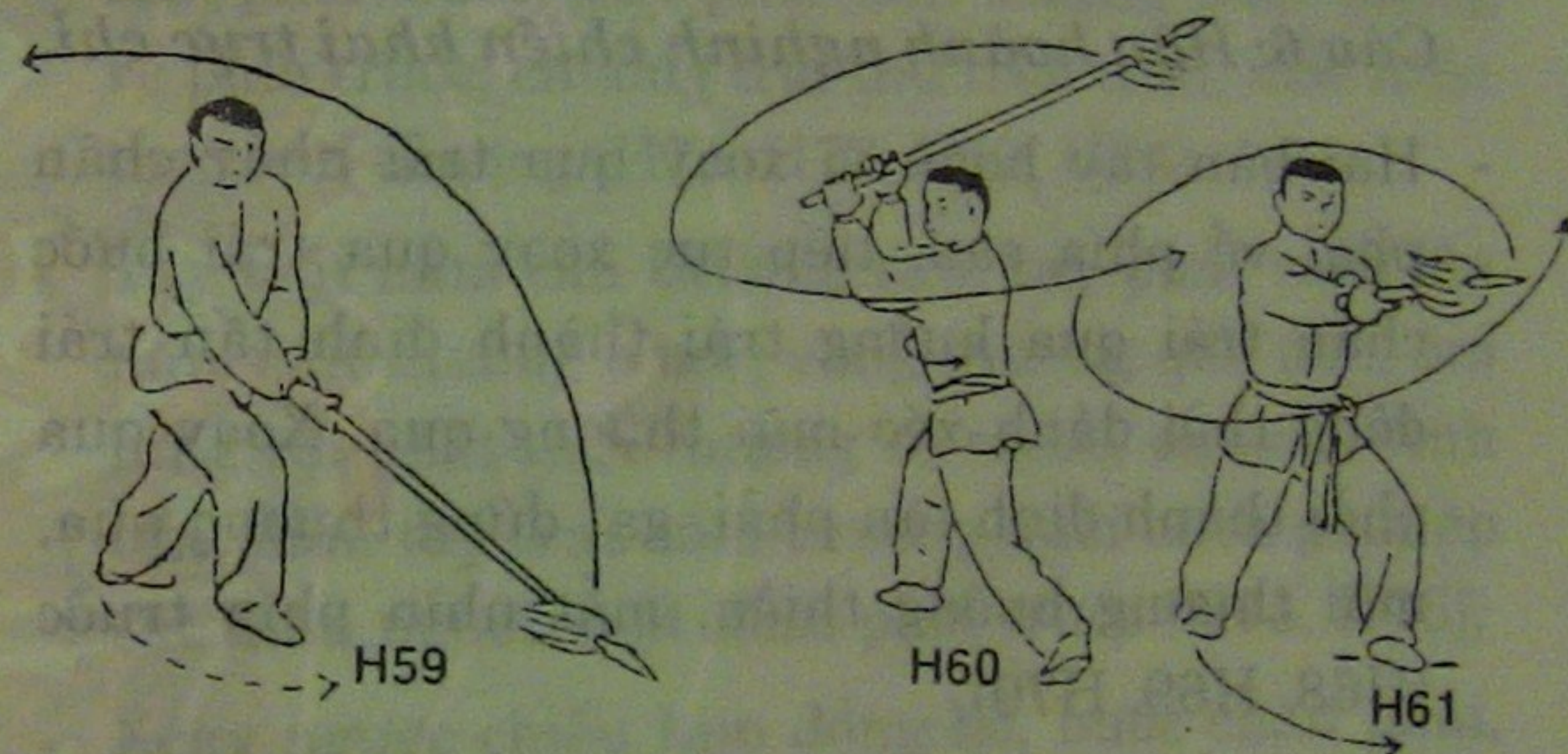
H55



H56

H57

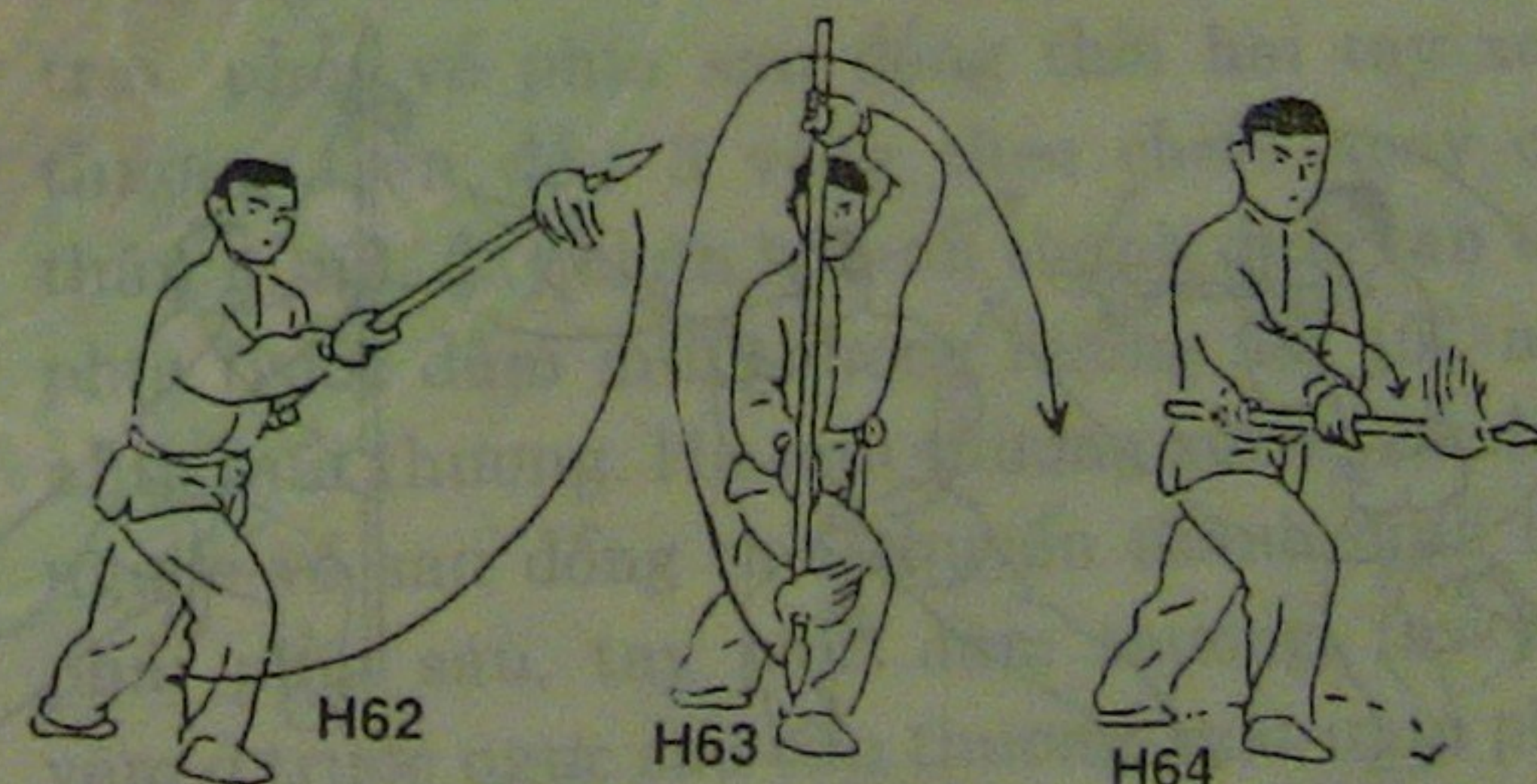
H58



H59

H60

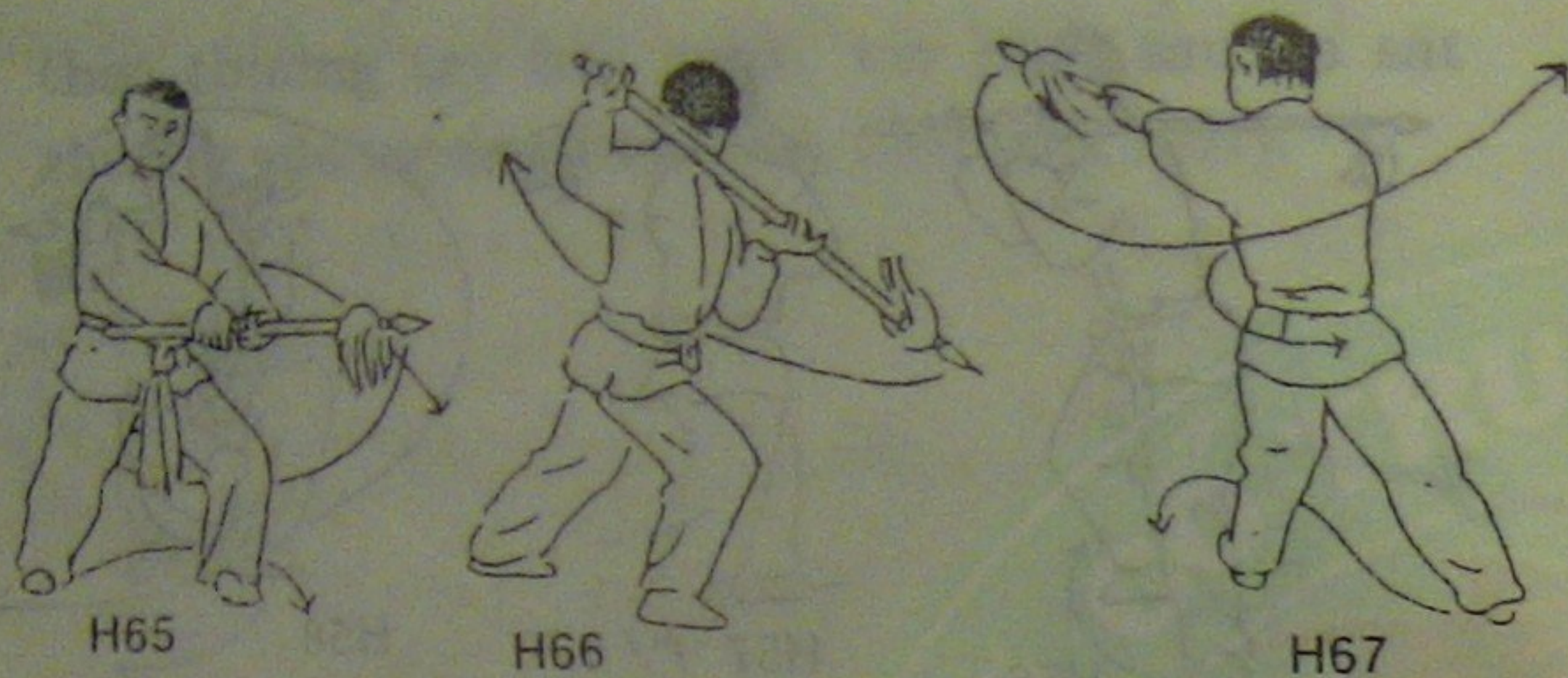
H61



H62

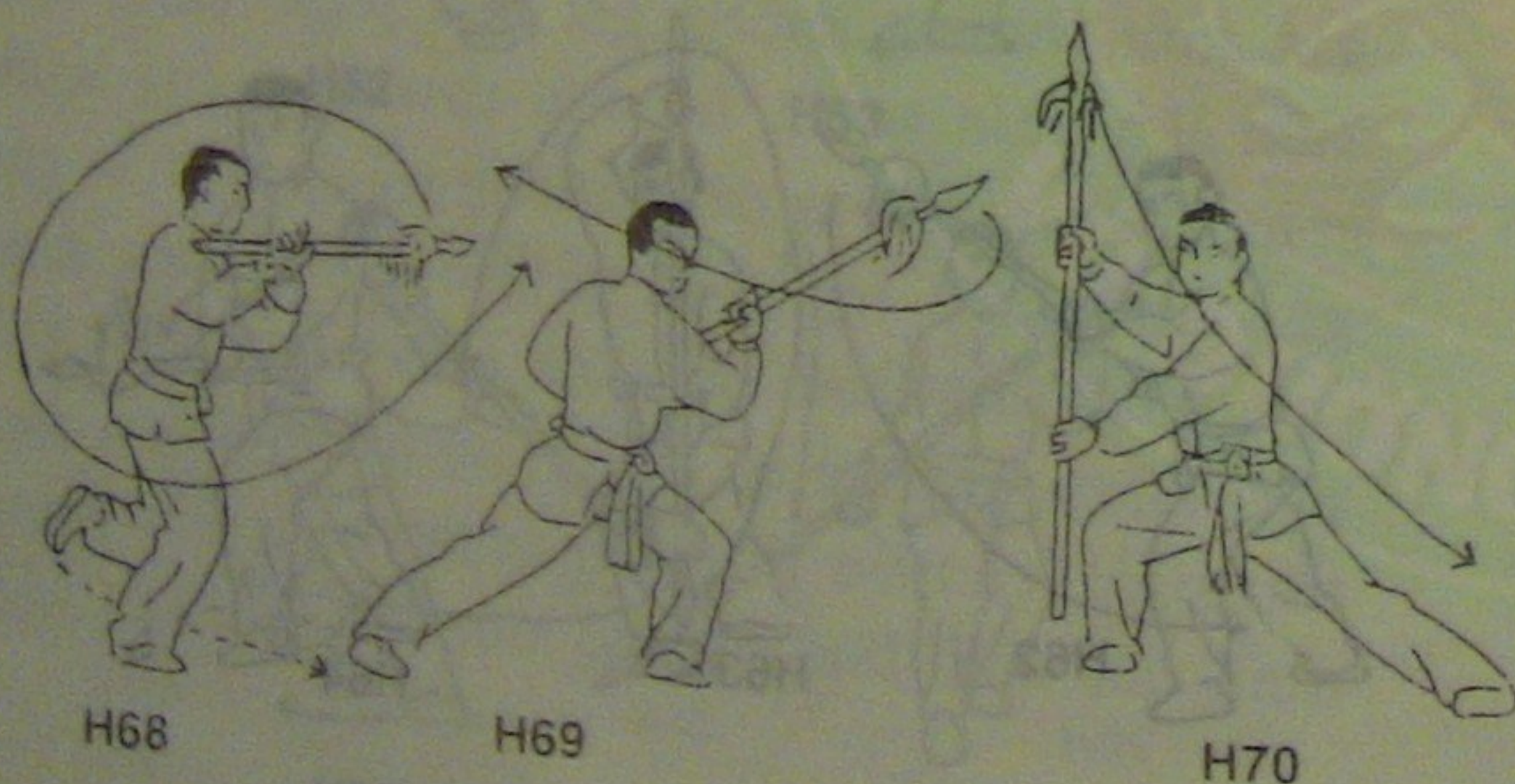
H63

H64



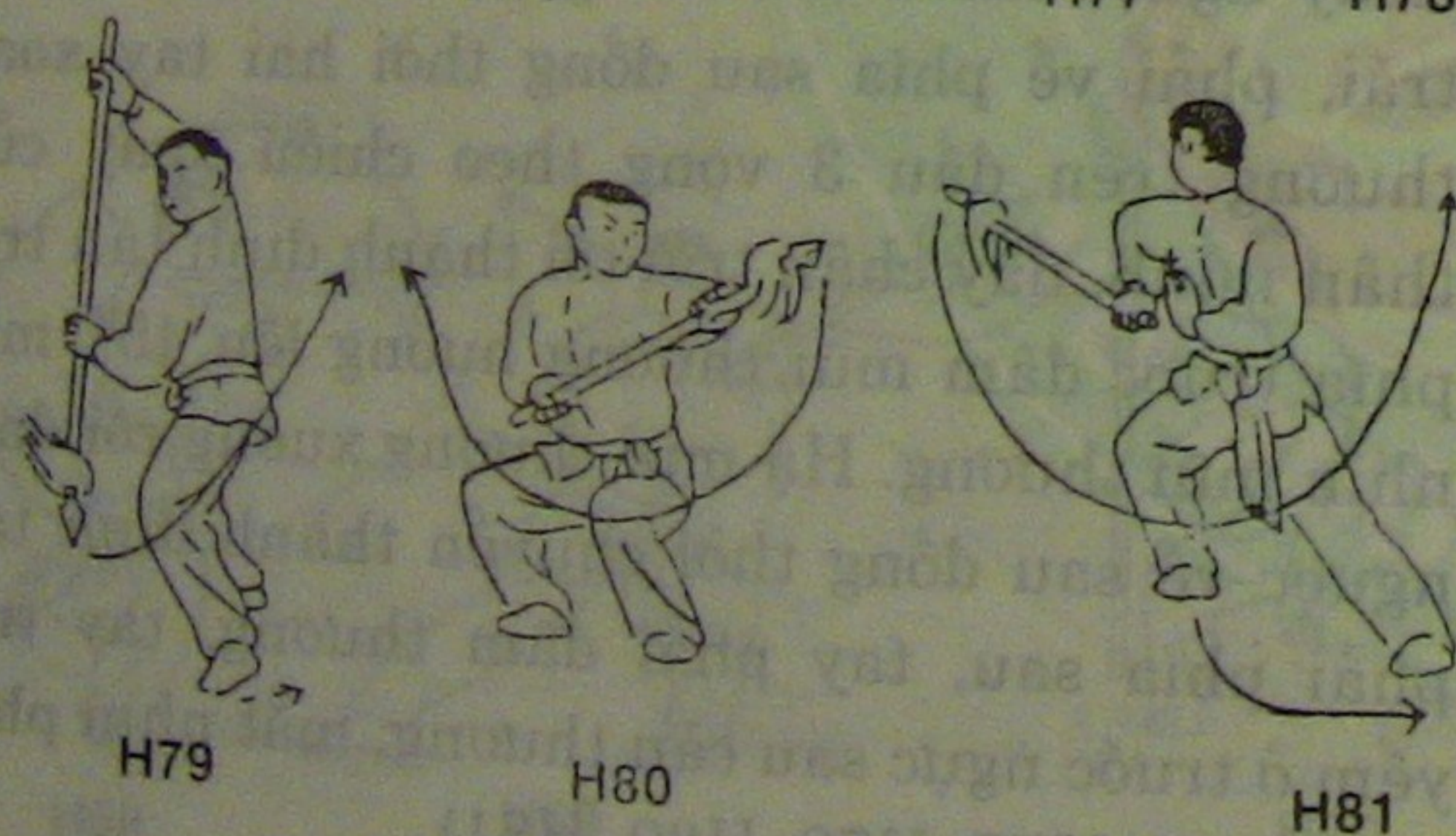
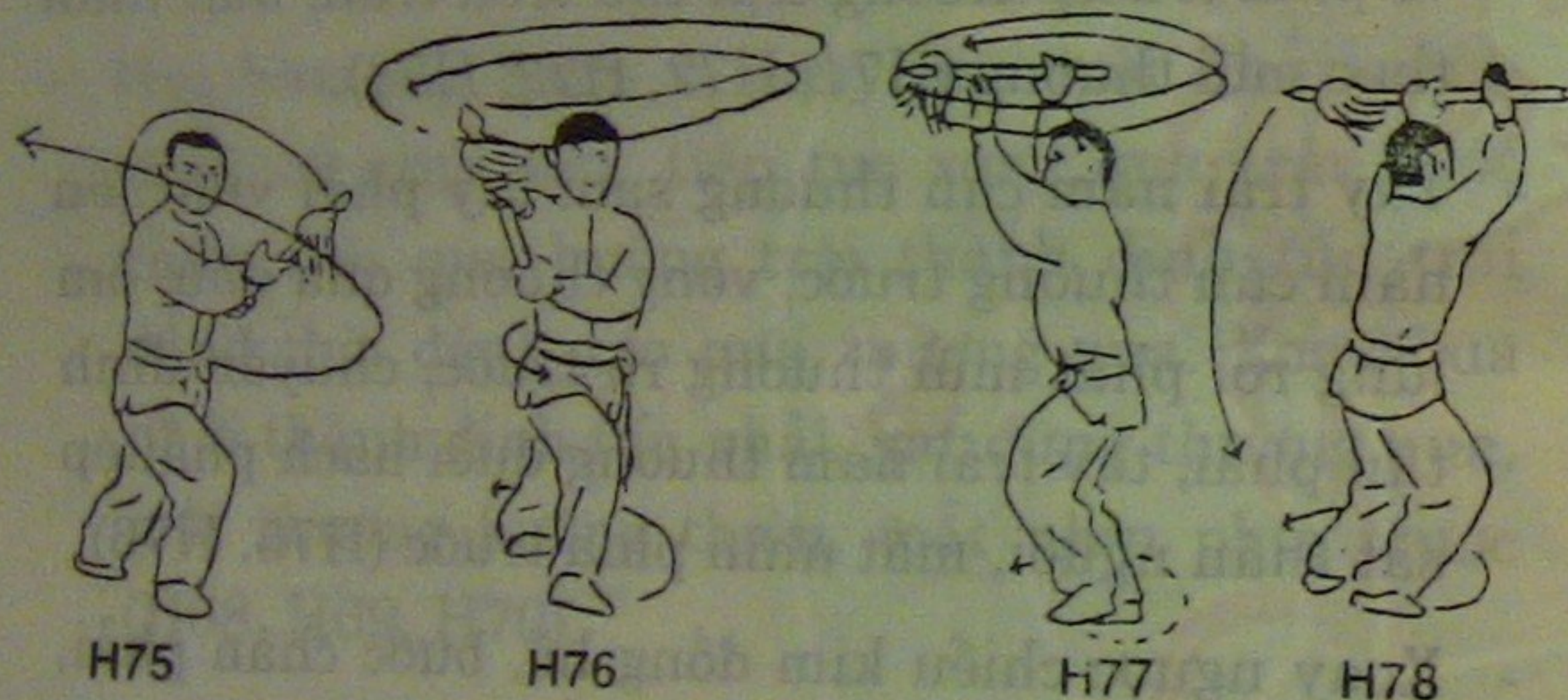
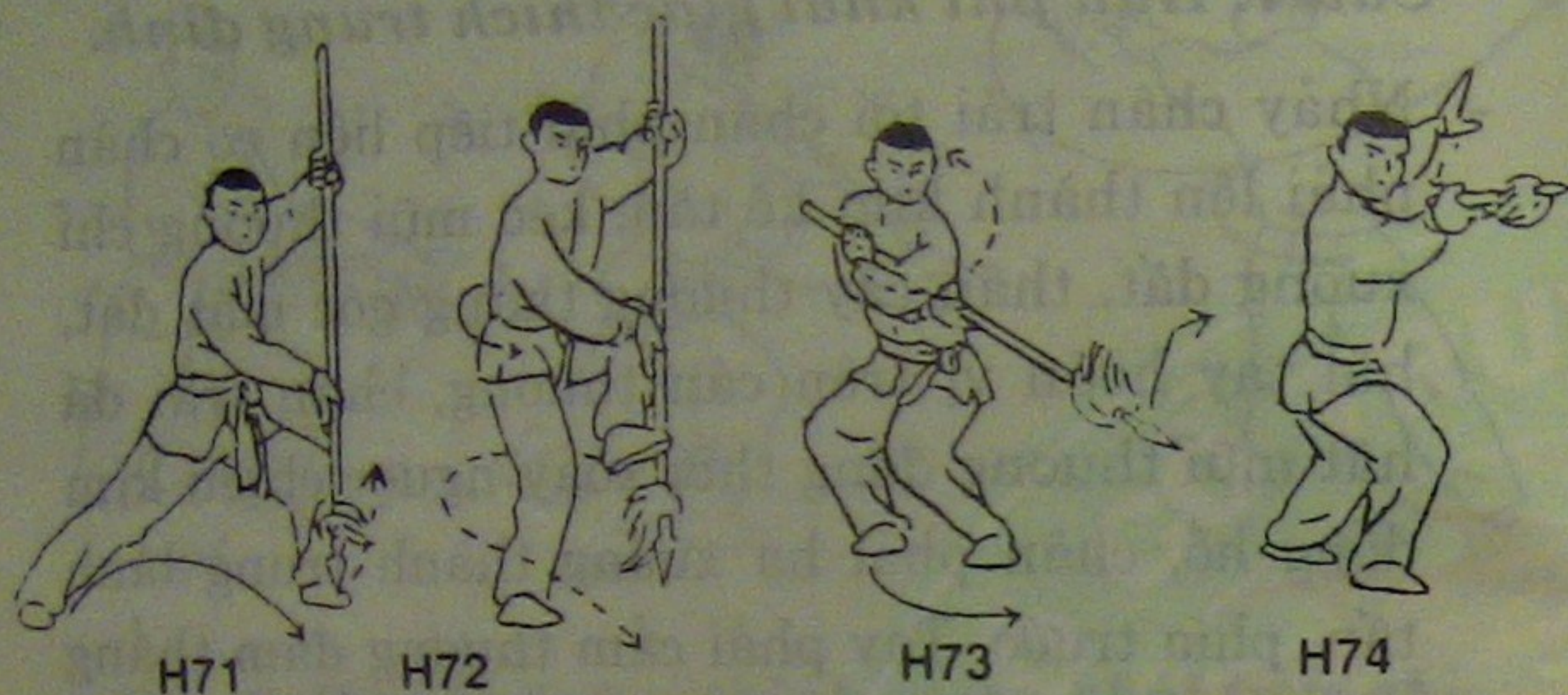
Câu 6: Hậu hoành nghinh chiến khai trực chỉ.

- Hai bàn tay hoán vị xoay qua trái nhảy chân phải về phía sau, tiếp tục xoay qua trái bước chân trái qua hướng trái thành đỉnh tấn trái đồng thời đánh xéo mũi thương qua. Xoay qua phải thành đỉnh tấn phải, gạt đứng thương qua, mũi thương hướng thiên, mắt nhìn phía trước (H68, H69, H70).



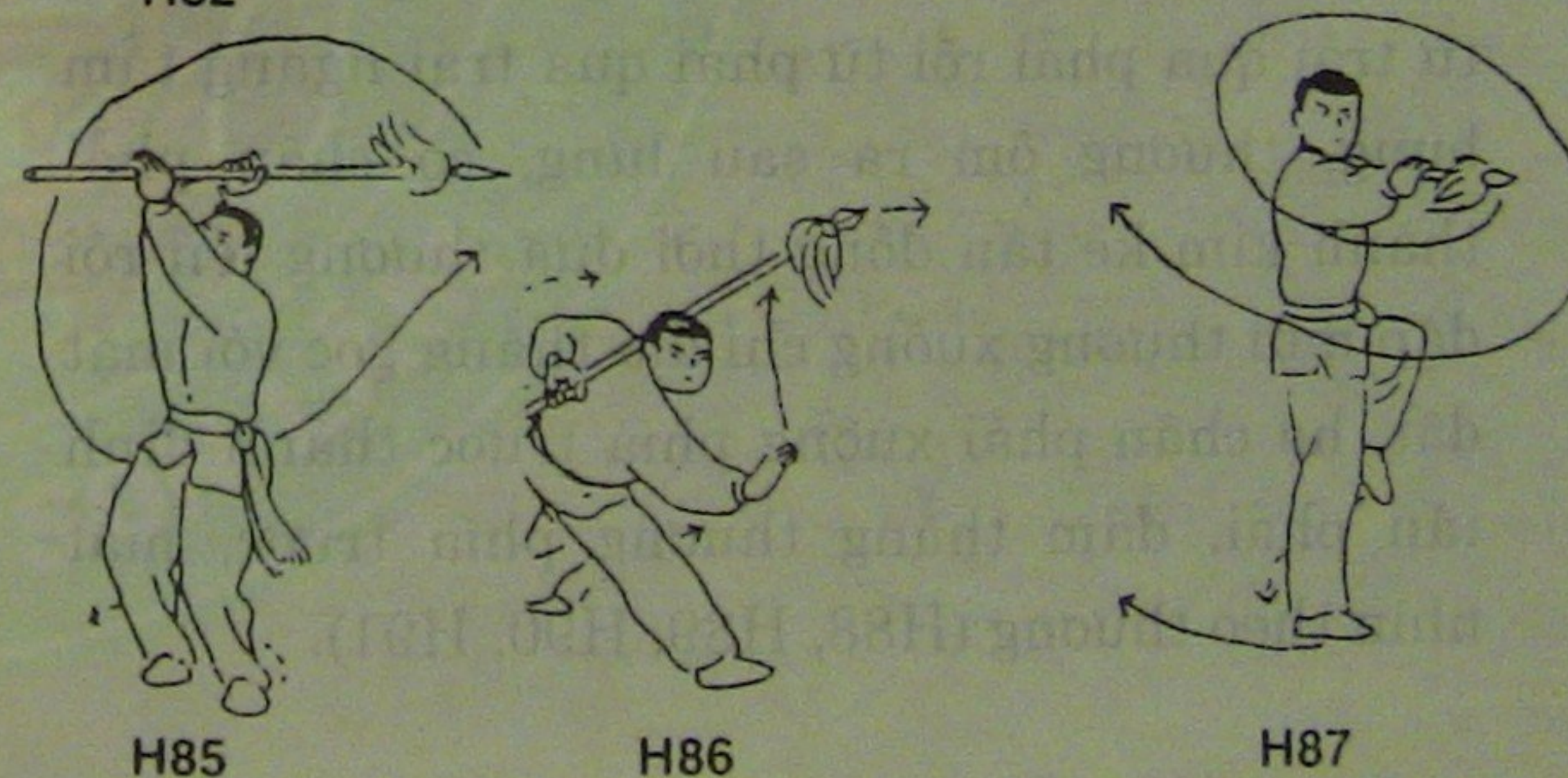
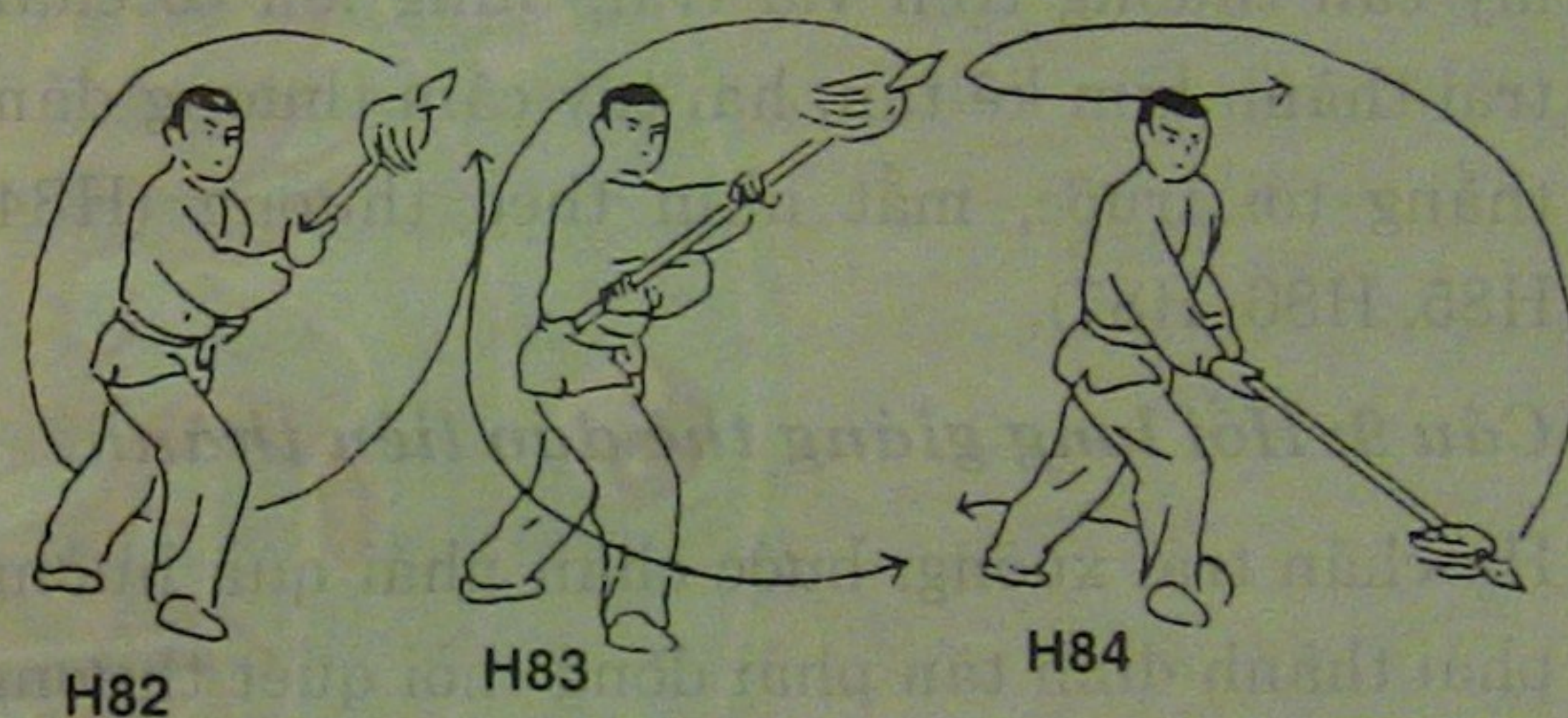
Câu 7: Hữu phi khai giác thích trung đình.

- Nhảy chân trái tới chân phải tiếp liền co chân phải lên thành kim kê tấn, kéo mũi thương chỉ xuống đất, thân cây thương thẳng góc mặt đất, hai tay hoán vị trên cán thương, chân trái đá hất mũi thương đồng thời xoay ngược chiều kim đồng hồ, chân phải hạ xuống thành trung bình tấn, phía trước. Tay phải cầm thương đâm thẳng về phía trước, chưởng trái thủ trên trán, mắt nhìn theo mũi thương (H71, H72, H73, H74).
- Tay trái nắm cán thương sau, tay phải vuốt lên nắm cán thương trước, vòng thương qua đầu, ôm lưng rồi phát mũi thương ra trước, chuyển đỉnh tấn phải, tay trái nắm thương dưới nách phải ép sát thân người, mắt nhìn phía trước (H75, H76).
- Xoay ngược chiều kim đồng hồ, bước chân phải, trái, phải về phía sau đồng thời hai tay xoay thương trên đầu 3 vòng theo chiều xoay của thân mình, đẩy chân trái tới thành đỉnh tấn trái phía trước đâm mũi thương hướng lên 45°, mắt nhìn mũi thương. Hạ mũi thương xuống rồi đâm ngược về sau đồng thời chuyển thành đỉnh tấn phải phía sau, tay phải đâm thương, tay trái yểm ở trước ngực sau cán thương, mắt nhìn phía sau (H77, H78, H79, H80, H81).



Câu 8: Phi bộ tạ hồi liên trung đỉnh.

- Tay trái nắm cán thương sau tay phải, hạ mũi thương xuống vớt ngược lên phía trước, chân phải bước lên thành đỉnh tấn phải đồng thời hai tay đưa mũi thương vòng qua trái ra phía sau rồi phát chém lưỡi xéo lên phía trước 45^0 , mắt nhìn phía trước (H82, H83).



- Từ bộ vị đỉnh tấn phải phía trước, hai tay vòng thương quay ra sau, từ trên xuống dưới, rồi vót ngựa lên, ôm sát thân mình bên phải, quay tiếp một vòng thương qua đầu đồng thời xoay ngược chiều kim đồng hồ nhảy chân phải về phía sau rồi tiếp chân trái đồng thời xoay thương luôn qua eo hông lên lưng, tọa bộ trên chân trái, chân phải duỗi thẳng, tay phải nắm lấy cán thương trên vai trái, đứng lên co chân trái thành kim kê tấn, hai tay cầm thương đâm thẳng tới trước, mắt nhìn theo thương (H84, H85, H86, H87).

Câu 9: Hồi long giáng thế đảo liên thành.

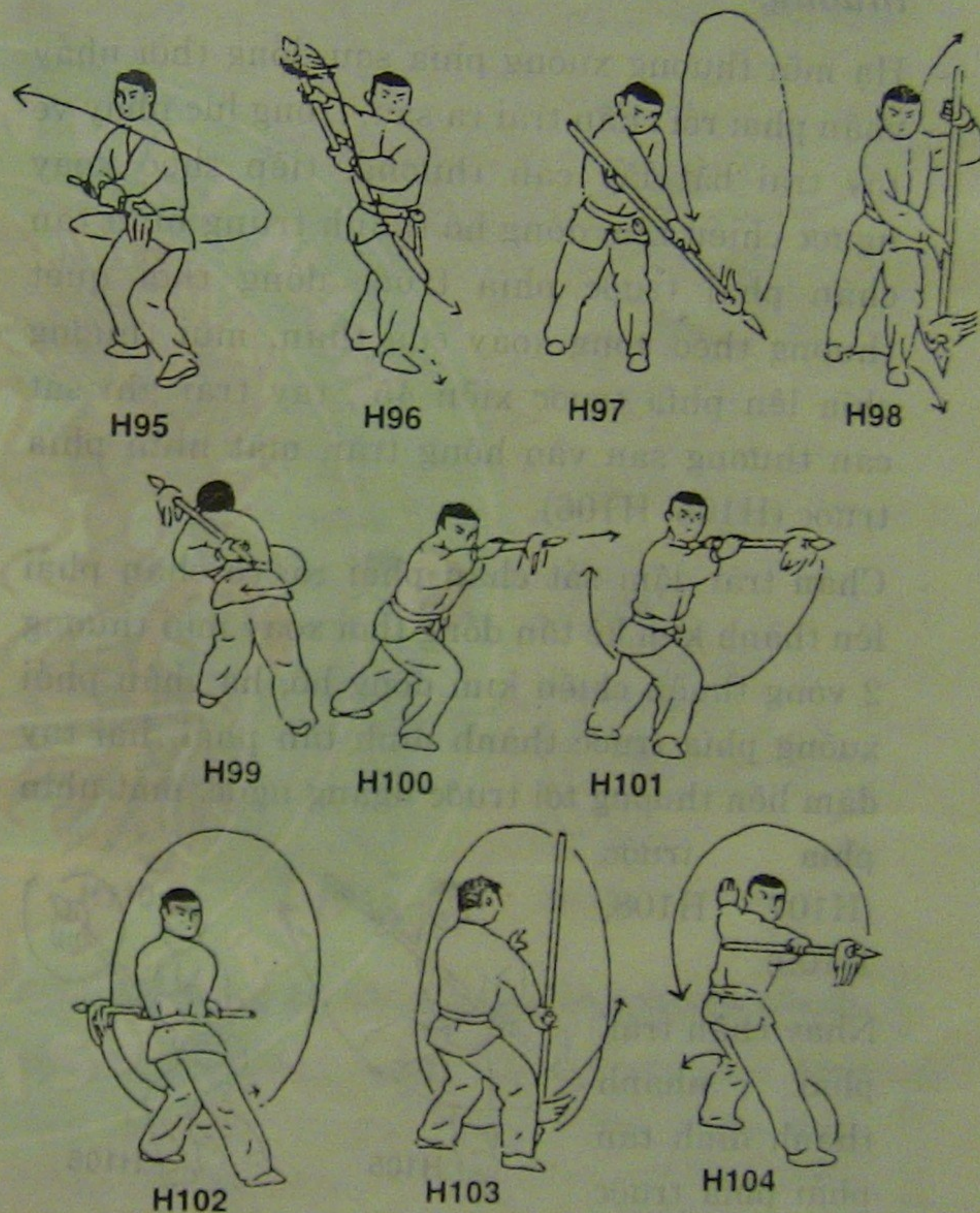
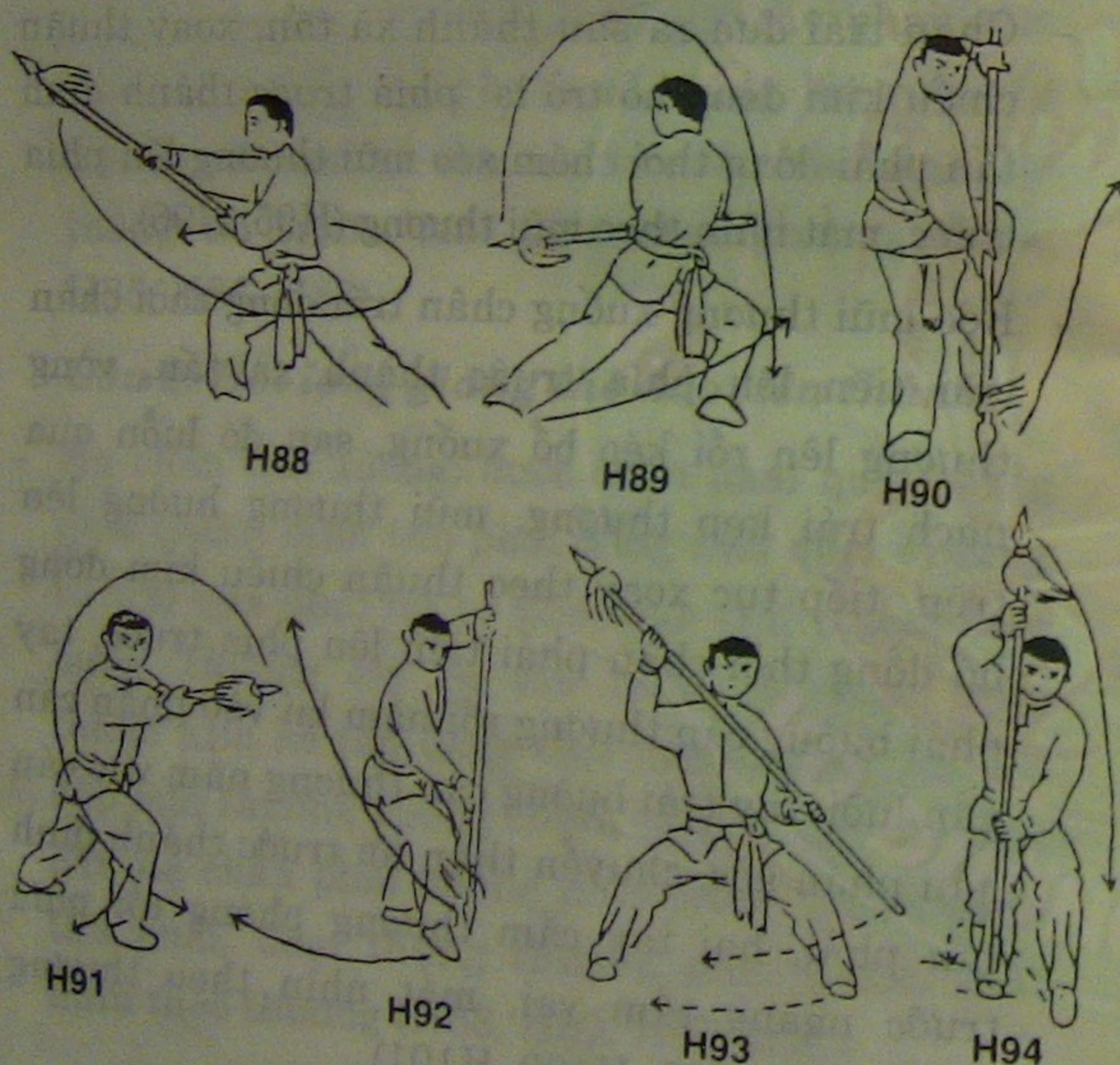
- Hạ chân trái xuống, bước chân phải qua hướng phải thành đỉnh tấn phải đồng thời quét thương từ trái qua phải rồi từ phải qua trái ngang tầm bụng, thương ôm ra sau lưng, co chân phải thành kim kê tấn đồng thời đưa thương lên rồi đập mũi thương xuống chỉ địa thẳng góc với mặt đất, hạ chân phải xuống phía trước thành đỉnh tấn phải, đâm thẳng thương phía trước, mắt nhìn theo thương (H88, H89, H90, H91).

- Chân phải thu về nửa bộ thành thảo mã tấn phải đồng thời kéo thương về để xuôi theo thân, mũi thương chĩa xuống, chân phải bước sang bên phải, chân trái tiến lên thành thảo mã tấn trái, đưa ngang thương qua thủ xuôi theo thân, mũi thương hướng lên trên, mắt nhìn phía trước (H92, H93, H94).

- Chân trái đưa ra sau thành xà tấn, xoay thuận chiều kim đồng hồ trở lại phía trước thành đỉnh tấn phải đồng thời chém xéo mũi thương lên phía trước, mắt nhìn theo mũi thương (H95, H96).

- Kéo mũi thương xuống chân trái đồng thời chân trái tiến lên phía trước thành xà tấn, vòng thương lên rồi kéo bổ xuống, sau đó luôn qua nách trái kẹp thương, mũi thương hướng lên trên, tiếp tục xoay theo thuận chiều kim đồng hồ đồng thời chân phải tiến lên phía trước, tay phải buông cán thương rồi nắm lại vào phần cán gần lưỡi, tay trái buông cán thương nắm vào cán gần phần gốc, chuyển thân tới trước thành đỉnh tấn phải, hai tay cầm thương phóng tới phía trước ngang tầm vai, mắt nhìn theo thương (H97, H98, H99, H100, H101).

- Chuyển thân ra phía sau thành đỉnh tấn trái đồng thời kéo mũi thương xuống, vòng lên chĩa về phía sau song song với mặt đất, tiếp theo hai tay xoay thương 2 vòng ngược chiều kim đồng hồ rồi giăng ngang tầm vai, mũi thương chĩa về phía trước, tay trái đẩy chưởng về phía sau ngang vai, mắt nhìn phía trước (H102, H103, H104).



Câu 10: Chấp thủ độc lưu sát thích thương.

- Hạ mũi thương xuống phía sau đồng thời nhảy chân phải rồi chân trái ra sau, trong lúc nhảy về tay trái bắt lấy cán thương, tiếp theo xoay ngược chiều kim đồng hồ thành trung bình tấn chân phải trước phía trước đồng thời quét thương theo vòng xoay của thân, mũi thương chĩa lên phía trước xiên 45^0 , tay trái ghi sát cán thương sau vào hông trái, mắt nhìn phía trước (H105, H106).



- Chân trái dậm sát chân phải rồi co chân phải lên thành kim kê tấn đồng thời xoay mũi thương 2 vòng thuận chiều kim đồng hồ, hạ chân phải xuống phía trước thành đinh tấn phải, hai tay đâm liên thương tới trước ngang ngực, mắt nhìn phía trước (H107, H108, H109).

- Nhảy chân trái, phải nhanh thành đinh tấn phải phía trước đồng thời xoay

mũi thương hai vòng thuận chiều kim đồng hồ rồi đâm thương tới trước ngang ngực. Mắt nhìn theo thương (H110, H111, H112).



Câu 11: Song bộ khai quy dằng xuyên thích.

- Thu chân phải về thành trảo mã tấn phải đồng thời kéo mũi thương xuống trước chân phải, loang thương chữ "X" bốn nhịp rồi bước chân phải qua bên phải thành đinh tấn phải và đâm

ngược mũi thương vòng về bên trái, mắt nhìn theo mũi thương (H113 - H117).



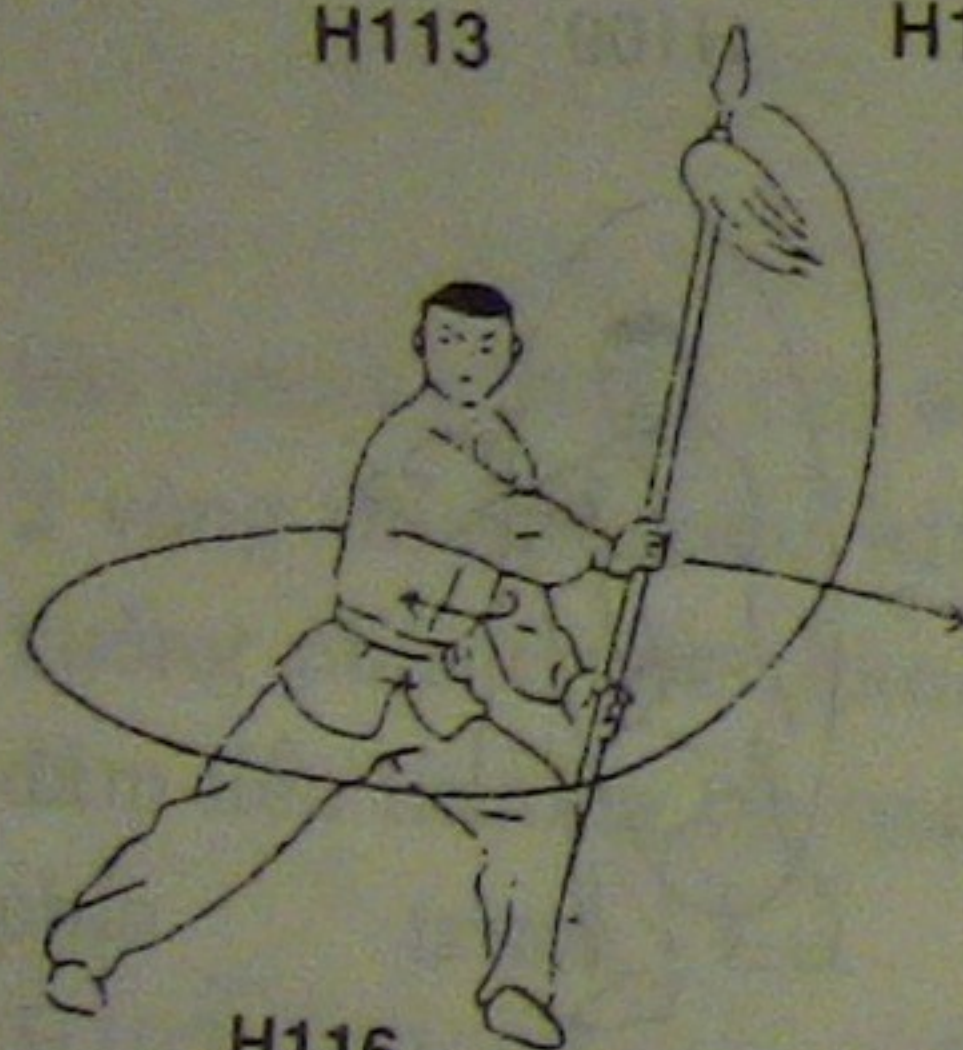
H113



H114



H115



H116



H117



H118



H119



H120

- Xoay ngược chiều kim đồng hồ quét thương tâm bụng, mũi thương chĩa về bên trái, co chân phải thành kim kê tán đồng thời bỏ mũi thương xuống thẳng góc mặt đất, hạ chân phải xuống bên phải thành đinh tán phải đồng thời đâm thẳng mũi thương tâm ngực ra phía trước, bên phải. Mắt nhìn trước bên phải (H118, H119, H120).

Câu 12: Phi vân chấp mã tán sát ngư.

- Tung thương lên cao đồng thời nhảy hai chân lên cao rời mặt đất, tay trái chụp thương gần mũi, tay phải chụp gần đốc, hai chân hạ xuống đất bước chân trái ngược ra sau lưng, phía trước thành đinh tán trái, đồng thời đâm ngược thương ra trước. Tiếp đến chân phải bước lên chéo tay quét thương từ dưới lên trên, chân đứng đinh tán phải, mắt nhìn phía trước (H121, H122, H123, H124).



H121



H122



H123



H124

Câu 13: Đảo thế khuynh thân hầu long bộ.

- Thu chân phải về thành trảo mã tấn phải đồng thời loang thương chữ X hai vòng rồi đưa chân phải về phía sau thành đỉnh tấn phải, tay phải cầm thương chỉ xuống đất xiên 45^0 , tay trái đẩy chưởng thẳng ra trước và mắt nhìn phía trước (H125, H126, H127, H128, H129).
- Xoay ngược chiều kim đồng hồ bước chân phải qua bên trái đồng thời quét mũi thương gần sát đất theo chiều xoay rồi lùi chân trái về bên trái kéo mũi thương lên phía sau rồi luồn qua kẹp dưới nách trái, mũi thương chia về bên trái, ngồi trên chân trái hạ thương ngang vai trái, bàn tay phải nắm cán thương gần mũi (úp), bàn tay trái nắm đốc thương (ngửa), đồng thời đứng lên thành đỉnh tấn phải đâm phóng thương sang bên phải, mắt nhìn theo hướng đâm của thương (H130, H131, H132, H133).
- Hạ mũi thương qua phía bàn chân phải, nhảy quãng người một vòng ra phía trước, hai chân hạ xuống thành đỉnh tấn phải đồng thời hai tay

quét chéo thương về phía trước, mắt nhìn theo (H134, H135).

- Thu chân phải về thành trảo mã tấn phải đồng thời loang thương hai bên hình chữ X hai vòng rồi thủ cây thương đứng thẳng trước mặt, dùng bàn chân trái đá tạt vào cán thương gần lưỡi và xoay thuận chiều kim đồng hồ 180^0 , hạ chân phải xuống thành đỉnh tấn phải và đâm xóc mũi thương lên ngang tầm ngực, mắt nhìn phía trước (H136, H137, H138, H139, H140, H141).



H125



H126



H127



H128



H129

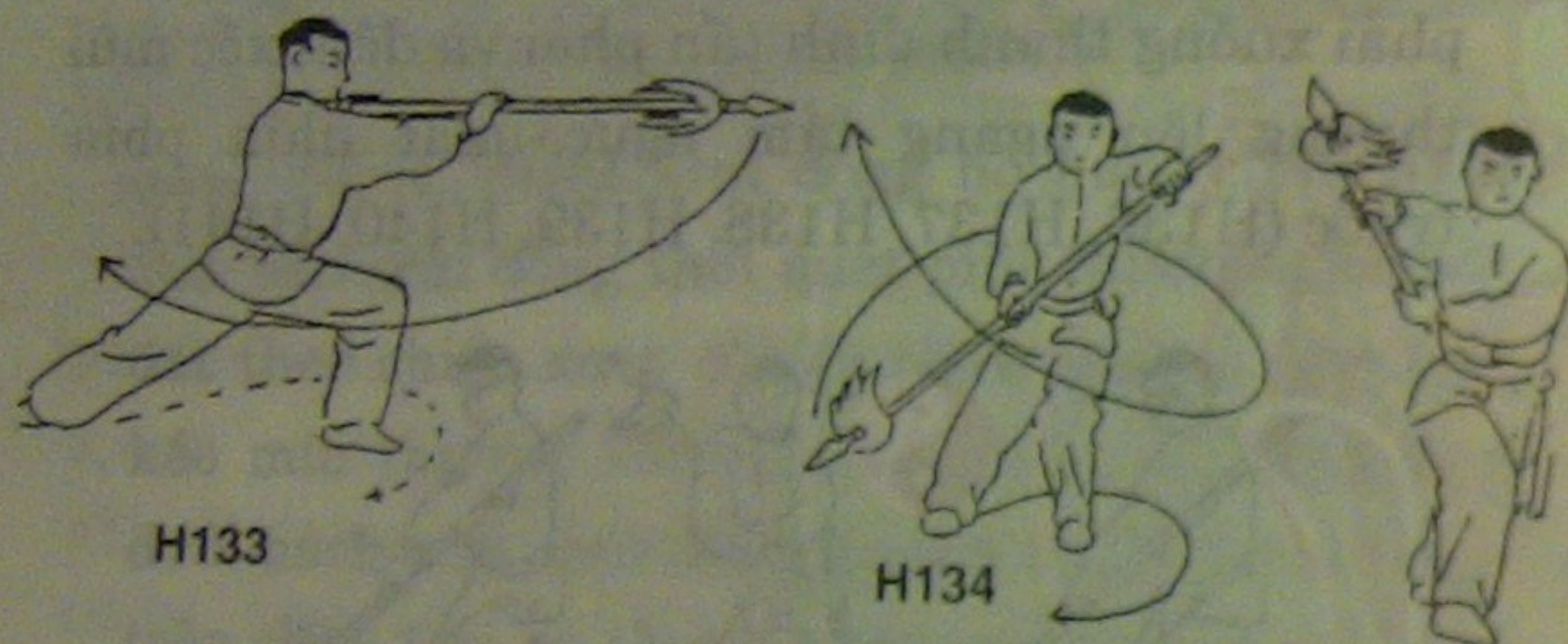


H130



H131

H132



H133

H134

H135



H136

H137

H138



H139

H140

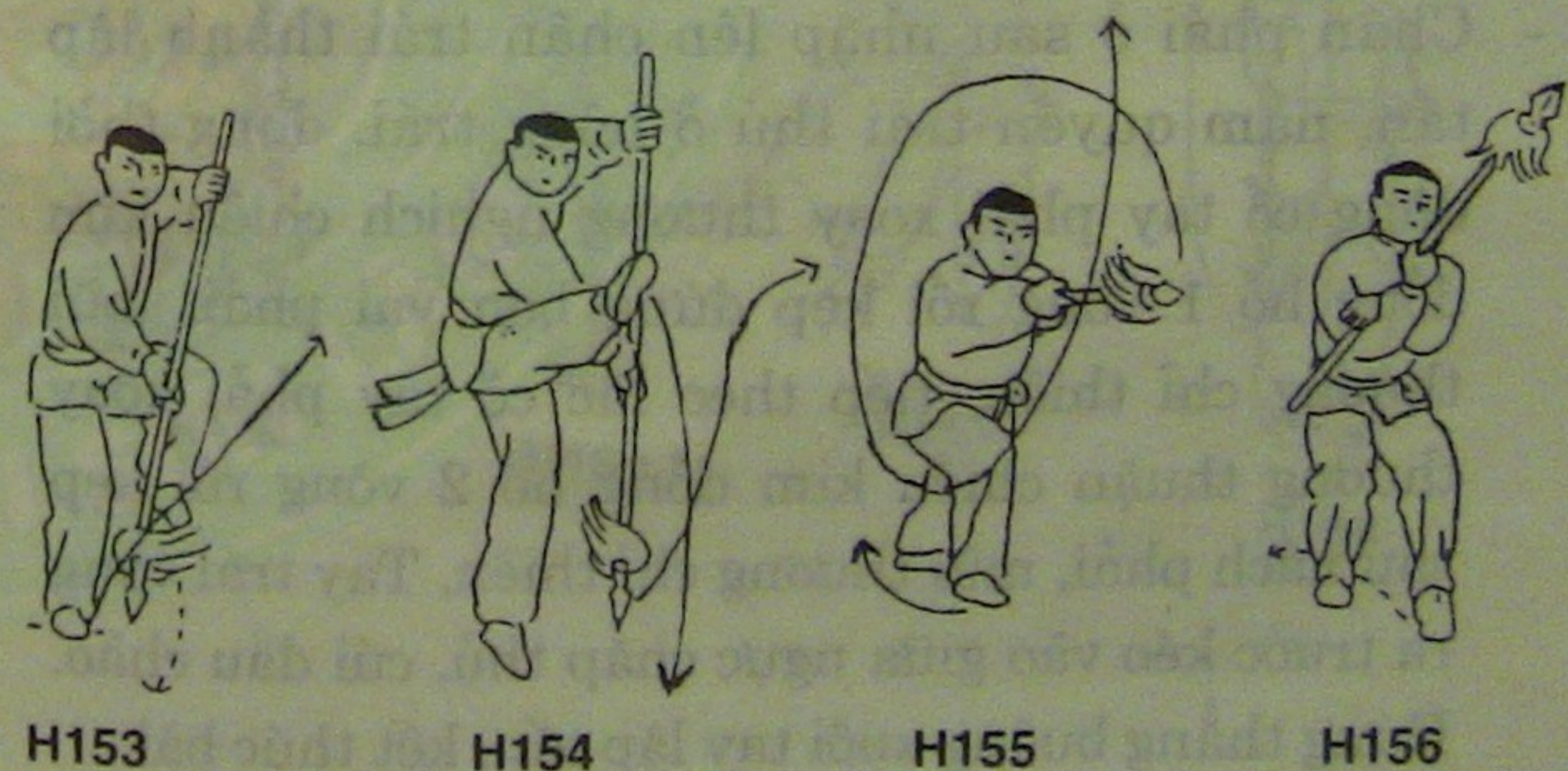
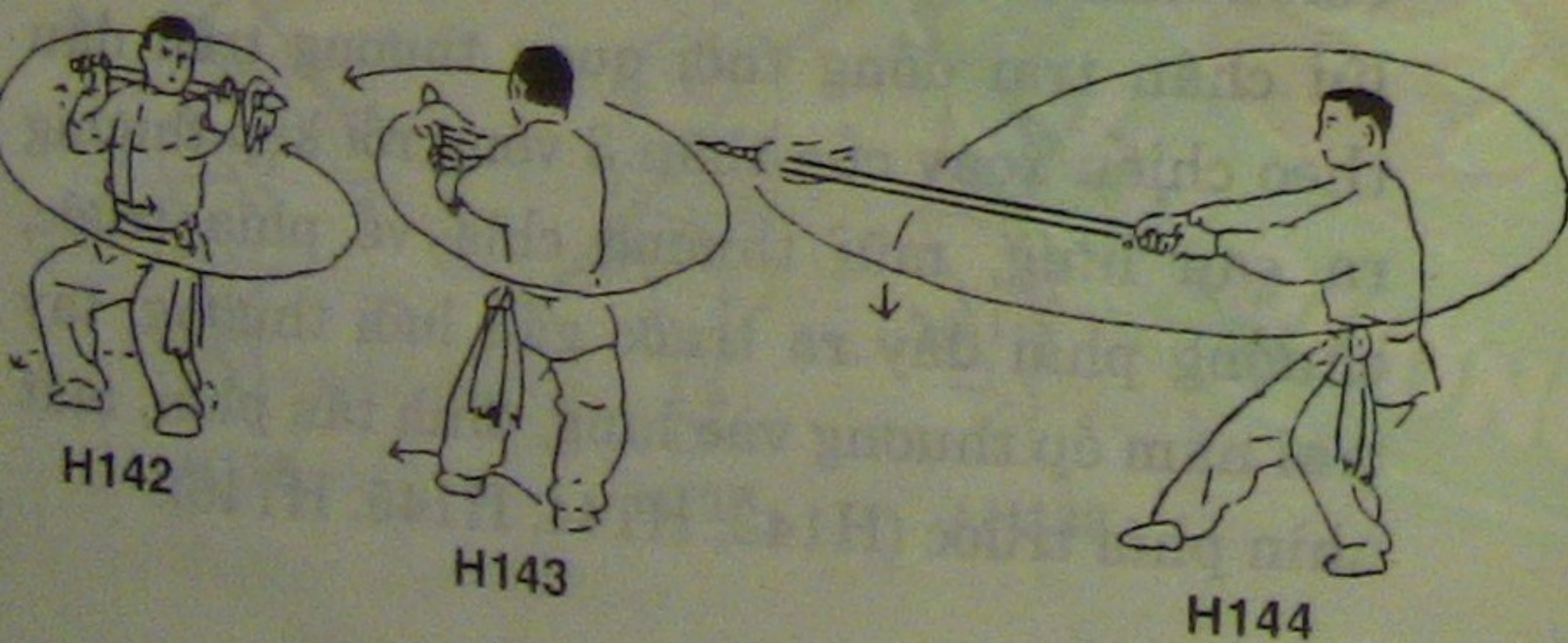
H141

Câu 14: Chuyển long phi giác thối liên dài.

- Đưa chân phải về sau, phía sau một bước thành trung bình tấn, đưa thương trên vai song song mặt đất, mũi thương chia về phía trước, chưởng trái dẩy thẳng ra trước, ngón út của bàn tay áp vào cán thương, mắt nhìn phía trước (H142).
- Tay trái nắm cán thương gần gốc xoay ngược chiều kim đồng hồ, lùi chân trái, lùi chân phải, lùi chân trái đồng thời quay thương trên đầu theo chiều xoay của thân 3 vòng rồi kẹp thương ra sau lưng, mũi thương chia về phía trước, chưởng phải dẩy ra trước gần lưỡi thương, tay trái nắm ép thương vào lưng, đỉnh tấn phải, mắt nhìn phía trước (H143, H144, H145, H146).

- Xoay thuận chiều kim đồng hồ quãng người nhảy cả hai chân về phía trước thành đinh tấn phải đồng thời chém xéo mũi thương từ dưới lên về trước, mắt nhìn hướng mũi thương (H147, H148).

- Thu chân phải về thành trảo mã tấn phải đồng thời loang thương gạt hai bên chữ X hai vòng rưỡi rồi dựng đứng thương bên trái, mũi chĩa xuống đất. Co chân phải chập chân trái nhảy tới trước đá bay tổng ức bàn chân phải phía trước, chân phải hạ xuống thành đinh tấn phải, hạ tay trái rồi hai tay đâm xốc thương tới ngang tầm ngực, chân phải lùi về thu thành trảo mã tấn phải kéo mũi thương lên phía vai phải xoay 1 vòng chĩa mũi thương thẳng đứng lên trời (H149, H150, H151, H152, H153, H154, H155).



Câu 15: Liên ba tam bộ lập như tiên.

- Rút chân phải về thành trảo mã tấn trái, tiếp tục lùi chân trái đồng thời loang thương, từ vị trí trảo mã tấn phải, xoay người ngược chiều kim đồng hồ chuyển thành đỉnh tấn trái, dùng loang thương, chĩa mũi thương xuống thẳng góc mặt đất, mắt nhìn phía trước (H156, H157, H158, H159).
- Xoay người thuận chiều kim đồng hồ, nhảy hoán chân phải vào vị trí chân trái và ngược lại chân trái vào vị trí chân phải, dậm chân trái phía trước thành đỉnh tấn trái, mũi thương xĩa xiên 45^0 xuống đất, tay phải ép cán thương vào lưng, tay trái đẩy chưởng xiên về phía trước, mắt nhìn phía trước (H160, H161).
- Chân phải ở sau nhập lên chân trái thành lập tấn, nắm quyền trái thủ ở hông trái, đồng thời dùng cổ tay phải xoay thương nghịch chiều kim đồng hồ 1 vòng rồi kẹp đứng bên vai phải, mũi thương chỉ thiên, tiếp theo lắc cổ tay phải xoay thương thuận chiều kim đồng hồ 2 vòng rồi kẹp sau nách phải, mũi thương chỉ thiên, Tay trái vòng ra trước kéo vào giữa ngực chấp thủ, cúi đầu chào. Đứng thẳng buông xuôi tay lập tấn, kết thúc bài.



H156



H157



H158



H159



H160



H161



H162



H163

H164

H165

H166

MỤC LỤC

	Trang
Lời giới thiệu	3
Hùng kê quyền	16
Lão hồ thượng sơn	37
Tứ linh đao	74
Ngọc trản quyền	113
Huỳnh long độc kiếm	139
Lão mai quyền	158
Thái sơn thảo pháp	183
Bát quái côn	211
Siêu xung thiên	241
Độc lư thương	275