VÕ THUẬT TRUNG HOA

TRƯỜNG QUYỀN

GIAO TRÌNH HUAN LUYEN
MON TRÖÔNG QUYEN

WWW.MAISONLAM.COM

TRÖÔNG QUYEN QUYEN I

A- Khai Quat Ve Mon Tröông Quyen

I - Giôi thieu mon Tröông quyen

Tröông quyen la mot phai vo cua Trung Quoc, ngöôi ta goi Tröông quyen la nhöng mon quyen thuat ô phöông Bac Trung Quoc, chuyen bon trì tien thoai nhanh chong. Ten goi cua mon Tröông quyen co 3 y nghóa khac nhau.

– Theo nghóa thö nhat thì Tröông quyen la ten goi tong hôp cac loai quyen phap co phong cach giong nhau. Chu yeu bao gom Tra quyen, Hoa quyen, Phao quyen, Phao chuy quyen, Phien tö quyen, Thieu lam quyen, Hong quyen, co nguon goc rat lau ñôi.

– Ngoai ra, ñôi xöa cung co loai quyen goi rieng la Tröông quyen. Ten goi nay bat nguon tö "Tröông quyen tam thap nhò the" (32 the Tröông quyen). Thu phap, than phap, bo phap, cöôc phap döa theo ñac ñiem cua "32 the Tröông quyen" ma ket thanh bai quyen, cac ñong tac bao gom: thoan, bang, trien, döôc, ñang, ... Thích Ke Quang ñôi Minh ña töng phan chia quyen thuat ra lam Tröông quyen va Ñoan ña.
Sach "Ky hieu tan thö", trong muc Quyen kinh goi 32 the Tröông quyen cua Tong Thai To, 72 the hanh quyen cua ho On ñeu thuoc loai nay. Va : Tröông quyen ñöôc noi tieng tö Tong Thai To. Mon nay con goi la "Thai to mon", löu hanh tö ñôi Minh (1368 – 1660). Nhö vay nguon goc cua mon nay rat xöa. Thai To lai co Luc bo quyen, Hau quyen, Hoa quyen, ten cua cac the tuy khac nhau nhöng thöc ra cung ñai ñong tieu dò. Ngöôi ñôi sau con noi rang Tong Thai To co truyen lai mot mon nöa la Hong quyen. Quyen sö Löông Vónh Than thuoc phai Thai To lai noi: "Chu yeu cua phai Thai To mon la quyen phap gom cac loai: Tröông quyen, Ñöông lang trien xí, Lac tru, Phan xa, Ñe cong". Gan ñay co Löông Ñöc Khoi, ngöôi Nhat Chieu, tænh Sôn Ñong rat noi tieng ve Tröông quyen.

– Thôi xöa con töng goi Thai Cöc quyen la Tröông quyen. "Ban sao sach Thai cöc quyen luan" co chep : "Sô dó goi la Tröông quyen bôi quyen phap nhö Tröông Giang, Ñai Ha, thao thao bat tuyet". Trong chöông thö 5 sach "Thai Cöc quyen the ño giai" cua Höa Vu Sinh co chep : "Ñôi Ñöông, Höa Tuyen Bình con truyen lai mon Thai Cöc quyen thuat con goi la tam that the, bôi vì chæ co 37 the ma noi tieng. Phöông phap day töng the mot ñe cho ngöôi hoc tap thuan thuc roi môi chæ them mot the khac, khong xac ñònh quyen lo. Sau khi thanh cong, cac the tö ho töông lien quan, töông ke bat ñoan (noi nhau khong döt). Vì vay con goi la Tröông quyen". Cung sach ay chep : "Ho Du co truyen mon Thai Cöc quyen, con goi la Tien Thien quyen, hay Tröông quyen". Ño la mot loi giai thích ve 2 chö Tröông quyen.

Mon Tröông quyen môi che tac hien nay la mot loai quyen phat trien sau khi thanh lap nöôc Cong hoa nhan dan Trung hoa tao nen (nam 1949), co anh höông kha lôn trong phong trao vo thuat, co cô sô rong rai trong quan chung, tö ño, no ña ñöôc xep vao lam mot hang muc trong ñiem trong thi ñau vo thuat. Mon Tröông quyen hien ñai ña hap thu ñöôc sô tröông cua cac loai Tra, Hoa, Phao, Hong quyen, tao nen quy cach hoa cac ñong tac thu hình, thu phap, bo hình, bo phap, khí phap, thang bang, nhay nhot cua loai Tröông quyen, bien soan theo phöông phap van

WWW.MAISONLAM.COM

ñong cua Tröông quyen.
Cac mon Thai To, Nhò Lang, Me Tung, Bat Cöc, Phien Tö, Tra quyen, Hong quyen rat noi tieng trong loai Tröông quyen. Nhöng mon ay ñai ñong tieu dò va ñöôc xem la nhöng bai luyen truyen thong (Tuy nhien trong nhöng nam gan ñay, nhöng bai luyen nay ít nhieu cung ña bò söa ñoi).
Thöông trong luc luyen tap coi trong sö tien thoai mau le, nhay toa nhe nhang, khí the tinh nhue, phöông phap bien hoa, ñöông quyen rong. Pham vi mô rong cua than nhö di chuyen, ña bay, xoay vong, thay ñoi vò trí lôn. Trong Tröông quyen, mon Phien Tö sô tröông ve luyen tay, mon Phe Quai sô tröông ve luyen chöông. Tra quyen sô tröông ve luyen tap böôc ñi. Ño la nhöng cho ñoc ñao cua moi mon.

Tröôc mat noi dung Tröông quyen bao gom cô ban cong, bai ban ñôn luyen, bai ñoi luyen. Bai ñôn luyen lai chia ra 2 loai: bai ban quy ñònh va bai ban tö chon. Noi dung bai ban quy ñònh co Giap to, At to bai Tröông quyen thi ñau; quyen sô cap; quyen, Thanh nien quyen, Thieu nien quyen; cung vôi Sô cap ñao, thöông, kiem, con, dung lam tai lieu giang day pho cap.
Trong thi ñau, yeu cau bai Tröông quyen tö bien tö dien phai phu hôp vôi quy tac thi ñau, noi dung ít nhat phai bao gom 3 loai thu hình la quyen, chöông, cau va 5 loai bo hình la cung, ma, phac, hö, yet, cung vôi mot so löông quyen phap, chöông phap, tröu (cho) phap nhat ñònh va cac to hôp thoai phap (cach ña) co duoi, vung thang, quet vong, vo ñanh rieng biet khac nhau, cac ñong tac thang bang, vot nhay, te nga, nhao lon. Thôi gian hoan thanh bai mua cung co yeu cau nghiem ngat. Van ñong vien co the can cö ñac ñiem cua ca nhan, bo cuc cho hôp ly, lam noi bat len phong cach cua ban than.
Cac kieu bai quyen cöôc va khí giôi gom co sö luon chay, nhay xa, nhay cao, vot len, tranh ne, giang ra, bay len, xoay trô.

II - Cong dung va ñac ñiem cua mon Tröông quyen :

1. Cong dung cua Tröông quyen :

Cong dung cua Tröông quyen la ô cho mau va manh, luc tien thì cap bach, luc thoai thì gap rut, nhe nhang khong the biet tröôc ñöôc, lam cho ñòch thu kho löông. Tröông quyen thöông cong kích vao cho hô cua ñoi phöông, lam cho ñòch thu khong the tö kiem soat ñöông quyen.
Tröông quyen chu yeu danh cho thanh thieu nien luyen tap. No la mon the thao cua cac thanh thieu nien va ñöôc giôi tre hien nay ñac biet yeu thích. Vì vay ô nhöng nôi truyen day vo thuat thöông thay cac bai luyen Tröông quyen. Theo sö sap xep thì thay, mot mat no vöa thích hôp cho cô sô huan luyen, mot mat lai thích hôp cho viec thi ñau nang cao, la mot tiet muc bieu dien va thi ñau cua vo thuat toan quoc. Ngöôi tham gia ñai hoi vo thuat hay hoi bieu dien – nôi tap trung vo só noi tieng cac nôi – cang luc cang nhieu. Mot trong nhöng nguyen nhan khien Tröông quyen ñöôc yeu thích la do no co the dung lam bai tap cô ban cua vo thuat. Bôi vì, viec hoc vo ñoi hoi phai co sö mem deo va linh hoat cua than, tính nhan nai cao ño. Ngoai ra, ngöôi môi hoc cung can luyen loai vo löc cô ban nhö ña, ...; Trong khi ño, ñong tac cua Tröông quyen vöôn duoi, pham vi hoat ñong cua cac khôp lôn, yeu cau ñoi vôi tính deo dai, tính ñan hoi cua cô bap va day chang ñeu kha cao. Ñong thôi, do ñai ña so ñong tac cua Tröông quyen la dung nhom cô lôn ñe tien hanh hoat ñong, yeu cau lôn ve löông hoat ñong va toc ño cua cô bap vôi nhu cau ve döông khí kha lôn, do ño cung co tac dung tot ñoi vôi viec nang cao cong nang cua tim, phoi.

WWW.MAISONLAM.COM

Thong qua luyen tap vo thuat thöôøng xuyen, co he thong, co the lam cho cô the khoe manh, tang cöôøng the chat, phat trien söc löc, cac to chat cô the nhö toc ño, sö deo dai, kheo leo va söc ben; boi döôøng cac pham chat tot ñep nhö tính kien cöôøng, dung cam, chòu ñöïng kho khan gian kho. Vì vay khi môi bat ñau hoc thì hoc ky thuat Tröôøng quyen la thích hôp nhat. Neu dung Tröôøng quyen lam bai luyen cô ban, khong nhöng se nam vöng ñöôïc cac cô ban cua vo thuat, ma sau khi ña ren luyen cô the khoe manh, muon tien them mot böôùc ñe ñat ñöôïc mot cong phu ñoc ñao cho rieng mình thì kha nang thanh cong cung se rat lôn.

2. Ñac ñiem cua Tröôøng quyen :

Ñac ñiem cua Tröôøng quyen la tö the giang trien ñanh rong, thoang, xa, thoai mai, manh me, ñong tac linh hoat nhanh nhen, vuong vöc ngay ngan, ra ñon dai. Sö dung cöôc phap (ñon ña) va cac ñong tac nhay vot rat nhieu, bat cao, nhay xa, cöng va mem cung ket hôp. Thu phap (ñon tay) chu trong cöôøng nhu phoi hôp, nhanh va cham xen nhau, tien nhanh, lui gap, toc ño on ñònh, tiet tau quyen phap ro rang ñau ra ño.
Tröôøng quyen la mot loai quyen thuat co ñong tac bai quyen va so ñöôøng ñi kha nhieu, lay ñong tac ñanh xa lam chu. Thong thöôøng khi tay ñanh ra hoac chan ña ra dung cach phong dai ñanh xa lam ñac tröng, thöôøng phoi hôp viec van eo duoi xuoi vai ñe tang dai ñiem ñanh tôi, tìm ñen hieu qua ky thuat “dai mot tac manh them mot tac”.

Ve ky thuat cua Tröôøng quyen co 8 yeu cau sau ñay :

1) Tö the : yeu cau ñau ngay co thang, chìm thap vai, vöôn cao ngöc, eo giö thang, mong thu lai, thöôøng chi vöôn duoi, cöng coi, ha chi on ñònh can xöng.

2) Ñong tac : “tö kích hôp phap”, la chæ Tröôøng quyen ham chöa bo phan tao thanh ñong tac ky thuat, ô phöông dien noi dung noi chung ñeu khong tach dôi khoi 4 pham tru phep tac ky thuat. “Tö kích”, chính la 4 kieu phep tac ky thuat la ña, ñanh, quat nga, chup bat trong vo thuat. Tröôøng quyen co yeu cau vo cung nghiem ngat ve noi dung phöông phap cu the ñoi vôi 4 kieu ky thuat ña, ñanh, quang quat va chup bat. Khi lam cac ñong tac ky kích ña, ñanh, quat, bat, ñiem bat ñau va döng lai, ñöông ñi, ñiem don löc ñeu can ro rang, the hien ra ñöôïc ñac ñiem tan cong va phong thu trong bai. Ñong tac cua Tröôøng quyen phai ngay ngan, sö dung löc trong cac ñon ña, ñanh, cam na... phai ro rang, cong thu chænh te, trong ngoai ket hôp chat che, thong nhat. No chu trong viec ñanh ña ñung cach, khong chap nhan sö map mô giöa 2 ñong tac khac nhau, phöông phap khong ro, lô mô khong ro rang. Toan bo ñong tac phai co nhòp ñieu phan minh, the hien ro sö phoi hôp nhanh – cham, ñong – tónh, cöông – nhu, khôi – phuc.

3) Thu phap : tay can mau le, “quyen nhö sao bang”, khong chæ yeu cau khi vung tay mua quyen can phai cap toc, mau man, co löc, ma trong cac ñong tac tinh te ô chöông, co tay cung yeu cau giong nhö vay.

4) Than phap : than can linh hoat. Than phap trong Tröôøng quyen co the chia lam ne, chuyen, mô ra, rut lai, gap, van, cui, ngöa. Sö bien hoa cua cac than phap nay chu yeu la ô eo. Do ño than phap yeu cau “eo nhö ran ñi”, can mem deo, mot mat la yeu cau ca kieu than phap trong luc van ñong phai linh hoat giong nhö ran ñi, co sö bien hoa khuc khuyu; mat khac lai yeu cau tang cöông tính mem deo cua ñot song ngöc va eo, lam cho ñong tac vöa mem mai lai deo dai.

WWW.MAISONLAM.COM

Mem mai thì linh hoat, de dai thì co löc. Can ñem hoat ñong cua than mình ket hôp khan khít vôi cac bien hoa nuot (thu, rut, hop lai), nha, lach tranh, giang ra, xong ra, thuc tôi, chen lan, tì vao khi tan cong va phong thu, trong ngoai an khôp, ñöôc nhö y muon, hình thanh mot the hoan chænh.

5) Bo phap : can vöng chac, dính cöng nhö keo lai nhe nhang nhanh nhen. Bo phap tao nen tac dung trong yeu trong Tröông quyen, "Bo bat on tac quyen loan, bo bat khoai tac quyen man" (Bo tan khong vöng thì quyen cöôc roi loan, bo khong nhanh thì quyen ra cham). Bôi vay can phai lam cho cac kieu bo phap trong khi van ñong can nhe nhang nhanh nhen, lai vöng chac giong nhö keo bam dính tren mat ñat, "khong nhac chan, khong nhon got".

6) Nhan phap : Mat can sac sao, phai "mat sang nhö ñien", can sang sua, sac sao. Nhan phap trong ñong tac cua mon Tröông quyen khong hoat ñong ñôn ñoc, ma can ñau chuyen ñong theo than, thöc hien "tay – mat theo nhau", "tay ñen mat ñen", "tay tôi ñau, mat cung tôi ño", chieu thöc tö y nghó chuyen ra anh mat, don anh mat nhìn theo the ñanh. Thong qua cai than cua mat ma dien ñat ra ñöôc ñay ñu y thöc noi tai cua moi chieu moi thöc.

7) Tinh than : can tap trung toan bo tinh than, bieu hien nen chí khí dung cam, nhanh kheo, khong he lo sô. Luc ñi quyen phai tap trung tö töông, the hien ve manh me, linh man, khong sô hai gì ca. Tinh than can sung tuc, ñay ñu, don vao trong sö ñong hay tónh luc van ñong.

8) Kình löc : löc can thong suot. Neu van kình phat löc khong thong thuan, cung se

lam cho van ñong bò cöng ñô cöng ngac. Tröông quyen toi kî "kình löc cöng ngac", nhan manh "löc can thong suot". Can co cöông co nhu (cöng va mem), khi phat kình phai co söc bot phat, can cöng ma khong ngay ñô, mem ma khong long leo, cöông nhu giup nhau, lai con can dung y thöc ñe chi phoi ñong tac phat löc, ñem hôi thô phoi hôp khi phat löc, ñat ñen sö hôp nhat giöa trong va ngoai. Ra ñon phat löc phai co söc cong pha, tuy cöông ma khong ngay ñô, nhu ma khong mem ru, lai con lay y thöc chi phoi viec phat löc, trong ngoai hôp nhat.

9) Ky thuat : cong phu can thuan thuc. "Cong" ô ñay la chæ cho cac to chat cua cô the nhö söc löc, toc ño, söc ben va cac ky xao van ñong. Sô dó goi la "thuan" la yeu cau ñe ra ñoi vôi chat löông ky thuat cua Tröông quyen. Muon lam cho chat löông ky thuat ñat ñen möc thuan thuc, mot ñieu kien trong yeu chính la tang cöông ren luyen va thöc tien döôi tien ñe cua tieu chuan ky thuat.

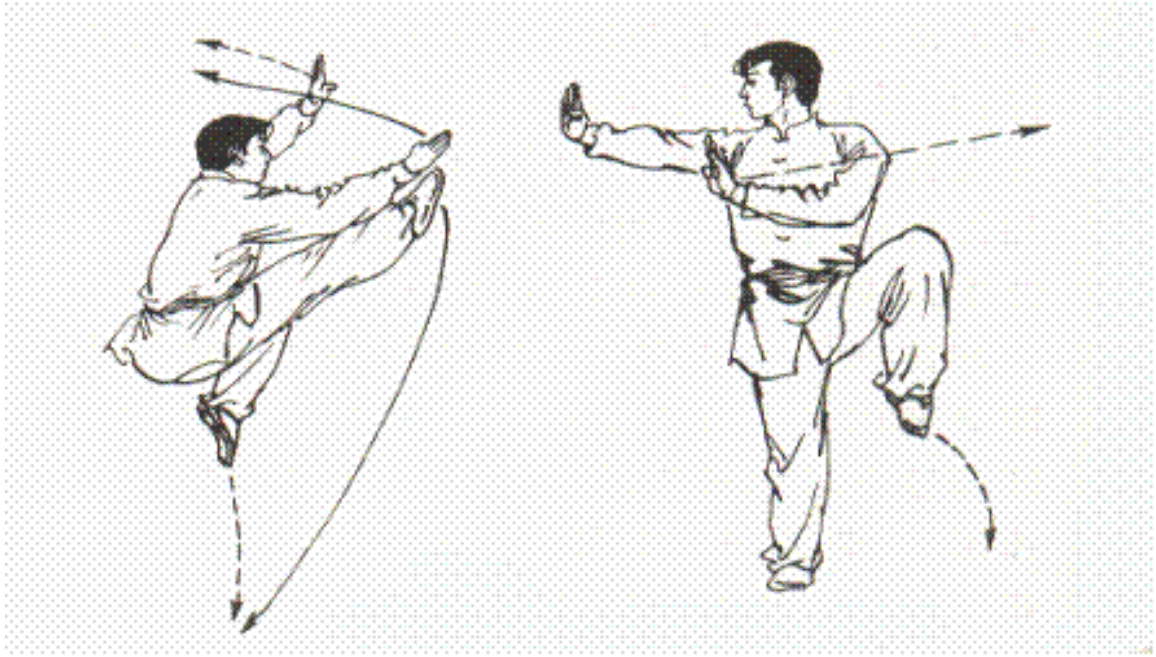
10) Hôi thô : khí can ha chìm, "khí tram Ñan ñien", ay la bôi quan he co tính lau dai cua hôi thô trong Tröông quyen, cung quan he tôi sö thuc ñay kình löc, töc cho goi la dung khí thuc ñay löc. Phöông phap ho hap cua Tröông quyen ngoai "tram" ra, con co 3 phep la "ñe", "thac", "tu", hôp thanh 4 cach la : "ñe", "thac", "tu", "tram". Noi chung, trong tình huong khi tö ñong tac ô döôi thap tien vao ñong tac tren cao, luc vot nhay thì dung "phep ñe khí" (nang khí len); khi xuat hien ñong tac co tính tónh lang tö dang cao thanh dang thap thì can dung "phep thac khí" (böng, ñay khí); luc xuat hien ñong tac co tính manh me, döt khoat, ngan gon thì can dung "phep tu khí"; ô ñong tac tö tren cao ño xuong thap thì lai dung "phep tram khí". Ho hap phai ñieu hoa, luc nhay len phai "ñe khí", luc döng phai "thac khí", ñong tac cöng manh phai "tu khí", ñong tac ha xuong phai "tram khí". Nhöng phöông phap nay trong luc bien hoa tuy theo

WWW.MAISONLAM.COM

ñoøng taùc, töø ñaàu tôùi cuoái vaãn tuaân theo yeâu caàu cô baûn cuûa “khí neân haï chìm”.

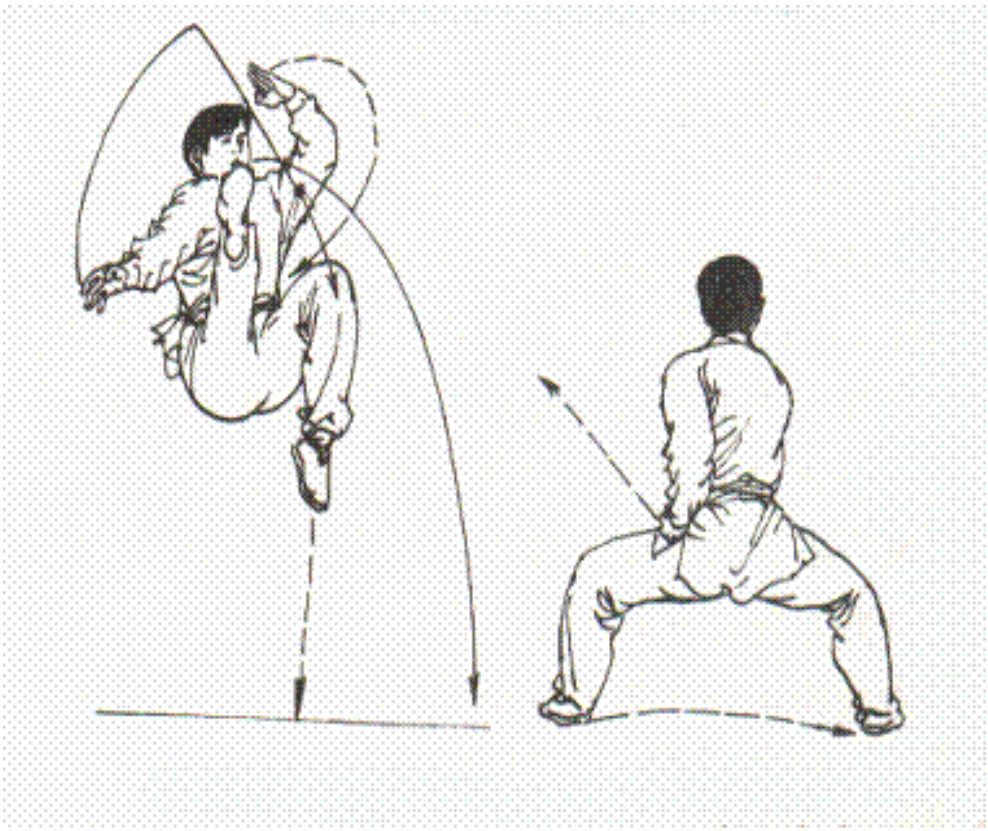
11) Tieát taáu : trong luùc dieãn luyeän, coù nhieàu kieåu ñoåi choïi maïu thuaãn giöõa nhanh vaø chaäm, ñoøng vaø tónh, cöùng vaø meàm, caát leân vaø suïp xuoáng laøm cho caøng theâm roõ reät, caøng baát ngôø, tính tieát taáu caøng maïnh.
Do Tröôøng quyeàn di chuyeån roäng, söû duïng 2 chaân nhieàu neân raát chuù troïng cöôùc löôïc. Tuïc ngöõ noùi “Luyeän quyeàn khoâng luyeän cöôùc, ñeán gia cuøng chaúng ñöôïc gì”, “Quyeàn ñaùnh 3 phaàn, cöôùc ñaù 7 phaàn”, ... laø noùi taàm quan troïng cuûa 2 chaân trong Tröôøng quyeàn.
Ñôøi Minh, Ñöôøng Thuaàn Chi vieát trong “Voõ dieãn” noùi veà quyeàn phaùp raèng “Phaøm muoán hoïc cöôùc phaùp, tröôùc tieân phaûi hoïc hö”. Chöõ “hö”ô ñaây laø chæ caùc coâng phu cô baûn veà taán phaùp, boä phaùp, thoaùi phaùp. Veà sau laïi coù nhieàu phöông phaùp luyeän taäp binh khí, caøng chuù troïng ñeán cöôùc phaùp. Noåi tieáng nhaát laø pheùp luyeän “Mai hoa trang coïng”, duøng 5 truï goã daøi 7 thöôùc chôn xuoáng 3 thöôùc, nhoâ treân maët ñaát 4 thöôùc, ñöôøng kính ñaàu truï goã khoaûng 2 taác, moãi truï caùch nhau 2 thöôùc thaønh hình hoa mai. Ñaàu tieân luyeän maø boø treân truï, duøng loøng baøn chaân, roài goùt chaân, muõi baøn chaân tieáp xuùc vôùi ñaàu truï goã. Sau quen daàn tuyø yù nhaåy nhoùt, luyeän quyeàn hay binh khí treân truï goã.

Döôùi ñaây laø moät soá ñoøng taùc minh hoïa tieâu bieåu trong moân Tröôøng quyeàn:



1. Ñaøng khoâng phi cöôùc 2. Ñeø taät thoái chöôøng

WWW.MAISONLAM.COM

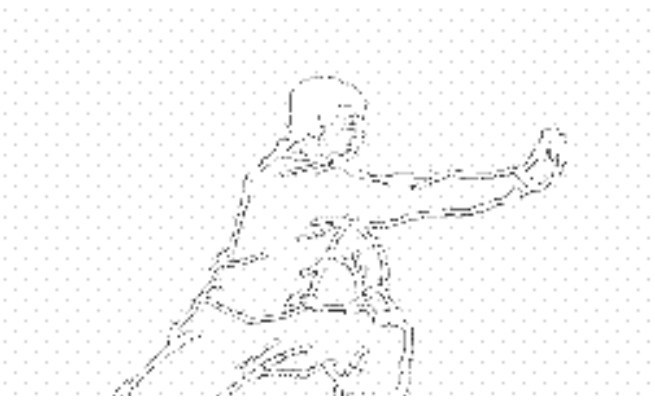


3. Thöôøng bo tuyen phong cöôc 4. Ma bo tap quyen

B- Nhöng Mon Vo Nam Trong He Thong Tröông Quyen

1. TRA QUYEN

Tra quyen la mot mon quyen thuat cua Trung quoc, Con goi la “Xoa quyen”, “Sap quyen”. Trong “Quoc ky luan löôc” cua Tö Chan co noi: “Tra quyen cung co ten la Xoa quyen, vì 2 am “xoa”, “tra”gan giong nhau”. Co le mon Tra quyen thöông dung xoa chöông, xoa bo roi tö cho ño ma goi mon nay la “Xoa quyen”. Cung co ngöôi cho rang nen goi la “Tra quyen”, bôi mon vo nay dung nhieu phep “tra”, chu trong xuat thu töc la “tra” (xoe ngon tay ra, bop, nan, nhum lay), trong khau quyet ñanh thöông cua mon nay co cau “nhat tra nhò na (bat) tam trat (ñam)”. Goi Tra quyen, co the la lay ten mot ngöôi ho Tra sang tao ra mon nay. Hien nay thong nhat goi no la Tra quyen. Mon nay thònh hanh ô cac mien Thöông Hai, Sing Piang, Kansu (Quang tay), mien tay va nam Trung hoa, ô cac tænh Sôn Ñong, Ha Nam, Ha Bac, nhat la trong lôp ngöôi Hoi va ñöôc ho vo cung yeu thích, goi no la “Giao mon quyen”. Cac bai ban binh khí cung ñöôc tang them. Do truyen ô cac khu vöc khac nhau nen chia ra cac mon Tra quyen cua ho Tröông, ho Ly, ho Ma, ho Sa.



Nguon goc cua no khong biet ñöôc sang lap tö ñôi nao, co 2 cach noi:

WWW.MAISONLAM.COM

– Mot la vao thôi Ñöông (hoac noi cuoi ñôi Minh hay cuoi ñôi Thanh gì ño), co ngöôi dan Hoi giao ô Tay Vöc la Tra Mat Nhó tö phía ñong ñen truyen mon vo nay ô mot dai huyen Lo Tay Quan. Ngöôi ñôi sau lay ho cua ngöôi nay ñe ñat ten cho mon vo; Theo nhöng vo sö cua mon nay thì Tra quyen cung mot nguon goc vôi 10 lo Ñan thoai, ca 2 ñeu ñöôc truyen tö Tay Vöc. Phat sinh ô Quan Huyen, tænh Sôn Ñong, do Tra Mat Nhó truyen lai cho nen môi co ten nhö vay. Töông truyen, vao giöa ñôi Minh, co ngöôi thanh nien la Tra Mat Nhó song ô Tay vöc, vang theo lôi cua hoanh ñe tôi phöông Ñong, xuong phöông Nam ñe ñanh dep giac lun Nhat Ban, tren ñöông ñi qua lang Tröông Doan ô Quan Huyen (con co ten la thon Nhat Ly) thì mac phai benh nang phai ô tam trong nha ngöôi Hoi, ñöôc sö tan tình chöa trò va cham soc ma het benh khoe manh trô lai. Het long cam kích, ngöôi nay ben truyen lai cho ho mot bai quyen ñe bieu thò sö cam ta. Ñe ky niem sö viec nay, ngöôi dan Hoi ô trong vung ben ñat ten cho mon vo ay la Tra quyen. Sa Ñam Phuc ô Quan Huyen la ngöôi truyen thu mon Tra quyen sôm nhat. Sa Löông, con trai cua ong la tien só vo nam Ung Chính ñôi Thanh, ña töng ñem quan tôi tran giö ô Tay an. Sau ong, mon Tra quyen ngay cang khuech ñai, truyen nhan chu yeu co Ly Lao Sung, Thai Tröông Thanh, Hoang Bích Tan, Tröông Kim Ñöông, Tröông Kien, Tröông Ky Duy. Ñen cuoi ñôi Thanh, ñau ñôi Dan quoc lai xuat hien cac hao kiet vo lam nhö Döông Hong Tu, Tröông Anh Chan, Tröông Anh Kiet, Thöông Chan Phöông.

– Hai la do phai Thieu lam dien hoa ma thanh (xem them trong “Quoc thuat sö” cua Höa Vu Sinh).

Gan ñay, theo khao chöng cua tac gia cuon “Trung quoc Tra quyen” thì truyen Tra Mat Nhó truyen day mon vo nay that sö khong phu hôp vôi lòch sö ma cho rang vò tien só vo khoang nam Ung Chính ñôi Thanh, ngöôi ô huyen Sôn Ñong quan la Sa Löông (ngöôi ñöông thôi ton xöng la Sa Mat Nhó. “Mat Nhó” la ngon ngö Ba tö con löu giö trong dan Hoi. Co y nghóa la “Tröông quan”. Ten “Tra Mat Nhó” nghi la cach goi nham cua “Sa Mat Nhó” ma ra) sang tao nen, hình thanh trong khoang ñôi Thanh, ban ñau thònh hanh ô Sôn Ñong. Ve sau co danh gia Tra quyen la Döông Hong Tu mô lôp day ô Te Nam, Hoang Bính (Minh) Tinh truyen ba ô Ha Nam; Vu Chan Thanh, Ma Kim Tieu, Ma Vónh Thang, xuong mien Nam truyen day ô mot dai Thöông Hai, Nam Kinh, To Chau. Trung öông quoc thuat quan nam xöa cung ña töng xep Tra quyen vao khoa trình, hien nay, mon nay löu truyen khap nöôc (T.quoc).

Mon vo nay sô tröông ve luyen böôc ñi, chuyen luyen cach tien lui cho nhanh nhen, dung chien ñau ô nôi rong rai hay khoang ñat trong trai. Sach “Ky hieu tan thö” noi nha ho On co 72 ñöông hanh quyen, cung mot dung y nhö Tra quyen.

May chuc nam ve tröôc, cac vo sö thuoc phai Tra quyen la Döông Phung Chan, Tröông Hoc Sinh ñöôc môi ñen day tai dinh quan tran thu ñat Te Nam. Sau ño Döông Phung Chan ñöôc môi xuong day vo ô Trung hoa vo thuat hoi tai Thöông Hai. Ve sau, hoc tro cua Hoc Sinh la Vu

WWW.MAISONLAM.COM

Chan Thanh ñöôc môi day vo tai Tröông Cao ñang sö pham Nam Kinh. Ban ñong mon cua Vu Chan Thanh la Ma Cam Tieu day quyen thuat tai tröông Ñe ngu tænh lap ô Giang To.
Tra quyen con chia ra luyen khí giôi dai va ngan, ñôn hoac song, cung vôi ñoi luyen ñoi luyen tay khong, ñoi luyen khí giôi, ñoi luyen tay khong vôi khí giôi. Bai ban quyen cöôc tong cong chia ra 10 ñöông (thap lo Tra quyen) lam goc, moi ñöông co 30 ~ 60 ñong tac. Ô moi ñöông thö nhat va 2 con co mot ñöông quyen chính va phu. Ñöông thao phu lai co yeu cau ky thuat theo mot loi cöông va mot loi nhu, chu yeu co: Nhat lo Mau tö, nhò lo Hanh thu, tam lo Phi thoai, tö lo Thang (Khai) bình, Ngu lo Quan ñong, luc lo Mai phuc, that lo Mai hoa, bat lo Lien hoan, cöu lo Long bai vó, thap lo Xuyen quyen. Ngoai ra con co tam lo Hoat quyen, tam lo Phao quyen, Tö lo Hong quyen va löông lo Thoai quyen.
Tra quyen coi trong Ñan thoai, Thap lo ñan thoai cung vôi Phao quyen, Hoat quyen, Hong quyen, Thoai quyen la cong phu cô ban. Trong bai ban quy ñònh mon Tröông quyen ña töng hap thu noi dung bo phan Tra quyen. Mon nay cung ñöôc thu nhap vao trong he thong tai lieu thong dung cua hoc vien the duc toan quoc.
Khí giôi co nhieu loai dai ngan ñôn song khac nhau : Tra ñao, Xuan thu ñai ñao, Tra thöông, Song ñau ky thöông, Tra cau, Tra kiem, Long hình kiem, Con ngo kiem, Ngu lang con.
Trong he thong Tra quyen, cac kieu ñong tac cô ban cua bai ban quyen thuat va ky thuat dien luyen phan lôn giong vôi cac mon Tröông quyen khac. Phong cach dien luyen va ky thuat co ñay phong thai va söc thu hut ñac biet.
He thong ket cau ñong tai cô ban va phöông phap ky thuat chien ñau cua Tra quyen co: bo hình, bo phap, thu hình, thu phap, thoai phap, giö thang bang, nhay nhot, xoay chuyen, ñanh, choc, bo, chat.
Thu phap co: phach (bo), cach (ñô), thoi (ñay), xuyen (luon), tröu (keo), bang (ban), khao (tì), trien (quan), xung (phong), cai(phu), ñieu (khuay).
Thoai phap (ñon chan) co: thích (ña), ñan (bung), ñiem, ñang (ñap), tao (quet), san (san), suy (ñap ngang), cau (moc), ñe (nhac), lan (chan), chang(thuc). Nhieu ñong tac chay luon, bang mình, vot nhay, lang lach tranh dat, di dôi boc len, tö the duoi dai, ñong tac gon gang, chuyen ñong cap toc, tónh lang yen on, tiet tau ro rang, löc phat ra thong ñat, cöng va mem giup nhau, nhòp nhang, hoan chænh, bo cuc rong thoang, tuyen ñöông van ñong ñay bien hoa.
Trong thöc te chien ñau co möôi chö khau quyet la: suc (rut lai), tieu (nho), mien (lien tuc), nhuyen (mem deo), xao (kheo leo), thac (tranh, ne), toc (mau), nganh (cöng), thuy (döt khoat), hoat (linh hoat).
Mon Tra quyen chu trong loi ñap, bung, gay, ñanh, tranh dat mô khep, ñong tac linh hoat, mau le vöng chac. No co loi ñanh nhay cao, ña le that nhanh nhen. Nhöng the can ban la nhay, ña, xoay trô le lang. Khi luyen can ñat tôi möc tam on, mat sang ro, tinh than va hình thai hoa hôp lam mot. Tam y hoa hôp vôi mat nen thöông sang to. Tam y hoa hôp vôi ñoi tay nen thöông linh hoat, tam y hôp vôi canh tay nen thöông co löc, tam hôp vôi than nen thöông ô cho tinh. Nam tay cuon lai nhö chiec banh cuon, ban tay (chöông) töa nhö ngoi xep. Tay ñam ra nhö ho rôi hang, thu tay ve thì om vao trong long.
Trong qua trình van hanh bai ban mon Tra quyen, ñong tac cua thöông chi yeu cau khi xung quyen, ñanh chöông, cui cho hôi co, lam cho canh tay thanh dang hình vong cung, mat

WWW.MAISONLAM.COM

nam ñam hôi xoay vao trong cho mat nam tay (phía ho khau) höông len tren, tuc goi la "ta sap nhat can ky" (cam xeo mot can cô), lam cho Tra quyen co ñöôc net ñac sac cua sö tron tròa khi dang mô ñong tac; Ñong tac ha chi chu trong tính co duoi cua thoai phap, trong moi mot ñöông quyen ñeu co vai lan ña ñan thoai, suy thoai, trac suy, ñang khong tien ñan, hình thanh ñac ñiem "Thu tö löông phien mon, Toan bang tuc ña nhan" cua Tra quyen. Nhìn tö hình thai ñong tac hoan chænh thì Tra quyen ñai gia tö mô rong bien ño cua ñong tac lam chu the, trong ño co ñong tac nho ham xuc xen cai, lam cho bai ban the hien ra sö ñac sac cua sö xen ke giöa khep va mô, trong dai co ngan. Ngoai ra, ñong tac cua Tra quyen nhan manh ñen tay chan cung phat ra, döôi ña tren ñanh. Chu trong tay ñi tôi thì bo cung tôi, cung len cung xuong. Trong qua trình ñong tac, cac bo vò ngöc, eo, bung dung loi van, chuyen, hôp, dang mô ñe quan xuyen tö chi, gia tang toc ño van hanh cua chi the, tang lôn pham vi hoat ñong cua ñong tac. Ñong thôi ñau chuyen theo the, mat theo tay nhìn, ña tao thanh phong cach quyen thuat ngoai hình ngay ngan, trong ngoai hôp nhat, gom ñu ca hình va than.

Khai quat ve ñac ñiem cua Tra quyen co 4 ñiem nhö sau:

1. Tö the duoi dai, ñong tac gon gang. Pham vi hoat ñong cua cac khôp tay chan kha lôn, yeu cau ñoi vôi tính mem deo cua cô bap va tính linh hoat cua cac khôp xöông kha cao, giup cho sö mem va dai cua cô bap, tính linh hoat cua cac khôp ñöôc phat trien.
2. Chuyen ñong thì mau, tónh lang thì on ñònh, ñat tôi möc quyen ñanh ra nhö sao bang, mat sang nhö ñien, eo chuyen töa ran ñi, chan cam nhö dui khoan, ñi nhö gio, ñöng vöng nhö ñinh ñong. Trong qua trình luyen cong, bat ke la ñong tac lôn hay thu phap nho, ñeu can phai vo cung mau le, nhanh nhen, ñong thôi trong khi ñang xoay chuyen, tranh ne mau chong khac thöông hoac khi ñang tien hanh cac phöông

phap ky thuat phong tôi, ñap, ña, lai co the ñot nhien lang döng ma on ñònh.

3. Phat löc thong thuan, tiet tau ro rang, trình tö cua viec phat löc trong mon Tra quyen la vung thöông chi, bat ñau ô eo, truyen ñen vai, cui cho, ñat tôi tay; ha chi thì khôi tö hong, truyen ñen ñau goi, ñat tôi ban chan. Cung luc vôi sö hoan thanh qua trình phat löc nay, con can ñat ñöôc sö ro rang ve tiet tau, töc la trong toan bo qua trình dien luyen bai ban, yeu cau co sö töông trô lan nhau giöa cöng va mem, nhanh va cham xen nhau, ñi lien mot mach, tö nhien thong thuan.
4. Nhòp nhang hoan chænh. Ben trong va ngoai cô the can nhòp nhang hoan chænh, can phai co sö töông öng tren döôi, lien lac tröôc sau ñoi vôi thu phap, than phap, bo phap trong ñong tac. Co mot so ñong tac kha phöc tap nhö cac ky thuat ñong tac chuyen than, vo chan, vot nhay, troi sup, chuyen van can phai co nang löc giö thang bang kha tot, ñong thôi than cua mat, y thöc hôi thô can phai phoi hôp mat thiet vôi ñong tac ñe ñat tôi mat nhìn tôi la tay ñi tôi, tinh than va hình the hôp lai lam mot. Cach luyen theo kieu phoi hôp ben trong vôi ben ngoai nay giup tang cöông tac dung ñieu tiet cua ñai nao, lam cho sö ho hap va cô quan noi tang ñöôc ñöôc ren luyen.

Sau khi nöôc cong hoa nhan dan Trung hoa thanh lap, Tra quyen ñöôc xep vao tiet muc bieu dien va thi ñau cua vo thuat toan quoc. Tröông Van Quang, mot danh gia truyen thu mon Tra quyen ô Hoc vien the duc Bac kinh ña bien soan xuat ban nhieu bo sach noi ve mon Tra quyen, thuc ñay cho mon nay ñöôc pho cap va phat trien.

WWW.MAISONLAM.COM

Ñaëc ñieåm kyõ thuaät cuûa Tra quyeàn, quy naïp coù 3 ñieàu nhö sau:
Tra quyeàn coù 3 ñaëc ñieåm:
1) Tieát taáu roõ raøng, chuyeån ñoäng mau, ñöùng döõng laïng yeân.
2) Ñoøng taùc ñi mau, ñöôøng quyeàn roõ raøng.
3) Theá chaân teá löïc ñi thuaän, maét nhanh tay leï.
Yeâu caàu ñaït ñeán "ñi nhö gioù, ñöùng nhö ñoäng ñænh, vöôn leân nhö vöôn, rôi xuoáng nhö chim öng". Chuyeån ñoäng nhö maïnh hoå, laïng döõng nhö nuùi Nhaïc, nhanh chaäm xen nhau, cöông vaø meàm naéng ñoâ nhau, chieâu phaùp roõ raøng, chuyeån maïu döõng ñoät ngoät. Baát keå taán coâng phoøng thuû tieán lui tuy nhanh maø khoâng loaïn, chaäm maø khoâng taùn maát, töï theá ngay ngaén thöù duoái. Tay maët thaân boä ñeàu caàn treân döôùi theo nhau, tröôùc sau lieân nhau, trong ngoaøi phoái hôïp vôùi nhau, laïi coù "tam tieát", "luïc hôïp", "thaäp yeáu" (töùc laø 10 chöõ yeáu quyeát taán coâng vaø phoøng thuû : suùc, tieâu, mieân, nhuyeãn, xaïo, thoï, toùc, ngaïnh, thuyû, hoaït). Trong baøi quyeàn coù nhieàu ñoøng taùc luoân chaïy, nhaûy, voït leân cao, caät leân suïp xuoáng gaáp chuyeån.

2. HOA QUYEN :

1) Nguon goc cua mon Hoa quyen :
Vo thuat Trung quoc co hai mon vo ñeu co nguon goc khac nhau nhöng ñeu co ten goi la Hoa quyen. Mot mon Hoa quyen thuoc loai Ñoaïn ña, ñöôïc viet döôùi daïng chöõ "thaûo" (coû) naèm treân chöõ "hoa" (bieán hoùa), coù nghóa la bong hoa; tinh hoa. Con mon Hoa quyen nay thuoc loai Tröôøng quyeàn, ñöôïc viet theo caùch viet giaûn hoùa thì la chöõ "hoa" (bieán hoùa) naèm treân chöõ "thaäp" (möôøi), coù nghóa la: ñeïp, töôùi tot, tinh tuyù, nöôùc Trung hoa, ... Ñaây la mot mon vo coù xöa cua Trung quoc, khôi nguon töø vung Teá Ninh cua Sôn ñoøng (xöa goi la Nham Thanh).
Theo truyeàn thuyeát, vaøo khoaûng naêm Khai Nguyeân ñôøi Ñöôøng (713 – 740), coù vò hieäp khaùch soáng gaàn nuùi Hoa sôn la Thai Mau tinh thoâng kyõ kích, gioûi veà kieám thuaät, ô quanh quaån trong vung Tröôøng an, luùc ranh hôøng leân, thöôøng rut kieám ra muùa, theá nhö rong raän, ngay caû khi tay khoâng cuõng coù theå bay nhaûy laâm nhö daïng gioù xoaùy. Veà sau do keát oaùn thuø vôùi nhaø quyeàn quyù, oâng ña dung dao giet cheát keû thuø, phaûi veà Sôn Ñoøng laùnh naïn, aån cö ô Nhieám Thanh (ñôøi Ñöôøng, Teá Ninh goi la Nhieám Thanh). Ñeán naêm Tuyeân Hoa ñôøi Toáng (1119 – 1120), ngöôøi ñôøi sau cuûa Thai Mau la Thai Thai vaø Thai Cöông, coù söùc löïc, dung voõ hôn ngöôøi, thöôøng ñöôïc choïn laøm tay ñaáu vaät tham gia "loâi ñaøi giao tranh" vôùi caùc chaâu quaän khaùc hoaëc kinh ñoâ. Trong thöïc tieãn chieán ñaáu ñaõm ña tuùm quaät, che ñôõ ngaên chaën, hoaø giaûi treân caùc voõ ñaøi aáy, kyõ thuaät chieán ñaáu cuûa hoï ña ñöôïc phaùt trieån, nhaân ñoù ña sang laäp neân moät quyeàn phaùp coù phong caùch ñoäc ñaùo rieâng, töï thaønh moät nhaø, goïi la Hoa quyeàn. Caùc chieán thuaät, chieán löôïc cuûa Hoa quyeàn nhö : "chôùt ñoäng chôùt tónh, theá thöôøng khoâng coá ñònh ; thaáy thôøi cô khoâng ñeå maát, gaáp thôøi thì chaàng nghi"; "trong chuyeån ñoäng coù yù phoøng thuû, khi thaát baïi thì chaàng lo aâu ; trong phoøng thuû coù yù vaän ñoäng, khi thaéng lôïi thì coù cô hoäi"; "muoán tieán thì luøi veà tröôùc, ñòch seõ chaàng ñeà phoøng ; muoán luøi thì tröôùc phaûi tieán, seõ chaàng bò ñòch böùc baùch" ; "ñòch tieán tôùi muoán chuyeån ñoäng (taán coâng), mau maø ñaùnh noù; ñòch luøi muoán phoøng thuû, doàn eùp ñeà ñaùnh noù; daãn ñòch leäch nghieâng ra ngoaøi roài ñaùnh thaúng vaøo hoâ; du ñòch xoâng thaúng vaøo roài trieät (chaën) ñeà ñaùnh hoâ" ; "kieâu thì khoâng phoøng bò, khieáp sôï thì khoâng dung caûm; gioûi thì chaàng tieâu voïng, chaïc thaúng môùi laâm", nghe noùi chính la do hai ngöôøi naày truyeàn laïi töø thôøi aáy.
Ñeán naêm Gia Tónh ñôøi Minh (1522 – 1565), Thai Vaân, ngöôøi ô Teá Ninh, ña viet ra cuoán "Hoa

WWW.MAISONLAM.COM

quyeân bí phoâ”, dan dan ña lam cho Hoa quyeân trô nen hoan chænh. Trong cuon “bí phoâ” cua ong, ña cho tinh, khí, than goi la “tam hoa”, con noi : “Tam hoa quan nhat (quan ñænh – hôp lam mot trên ñænh ñau), ñao thuy thanh da (bat ñau thanh ñao)”, “Hoa quyeân gia, tam hoa quan nhat chi vò da (Tam hoa don vao mot cho ay la Hoa quyeân)”. Nhö vay co the thay, sô dó goi mon nay la “Hoa quyeân”, ay la do no lay triet ly “tam hoa quan ñænh” cua co ñai dung lam chæ ñao ly luan cho quyeân phap, “than döa vao hình hai, do tam ma phat, tien tôi ma lam thanh cong”. Cach noi nay chính xac hôn so vôi cach noi cua ten goi lay theo nui Hoa sôn. Sö xuat hien cua“Hoa quyeân bí phoâ” ô ñôi Minh, ña ñat cô sô cho sö phat trien ly luan cho mon Hoa quyeân, lam cho no trô nen hoan chænh. Ten cua no lay tö chö “tam hoa quan”. Sach “Hoa quyeân phoâ” viet: “goi la Hoa, la lay y tö hap thu “tam hoa” la tinh, khí, than vay”.

Co ngöôi noi, Thai Van la dong nhanh con chau cua ho Thai ô nui Hoa sôn, cuoi ñôi thöông ngao du bon phöông ñe lanh ñôi, khong biet mat ô ñau. Do khong co con chau thöa tö, nen dong ho Thai ô Hoa sôn cua vung Te Ninh ñen ñay dan dan bò mat. Do tap the dan ô thon Thai Hanh, huyen Höng Phuc, ô Te Ninh co cung ho giong vôi ho Thai ô Hoa sôn, nen ñöôc truyen thu cho mon quyeân phap nay, lam cho Hoa quyeân löu truyen ô Thai Hanh, roi truyen ba rong ra ngoai. Ngöôi ke thöa toan dien ky thuat mon Hoa quyeân thôi can ñai la Thai Que Can, töc la khoang nam Quang tö ñôi Thanh (1893 – 1908), nam cuoi trieu ñai Thanh, Thai Que Can ña truyen ba Hoa quyeân ra khap nôi, tuy ong cung mang ho Thai, nhöng khac vôi dong ho Thai ô vung Hoa sôn.

Thai Que Can, co hieu la Chuyet Ñình, ra ñôi vao thang 5, nam Quang Tö thö 3 ñôi Thanh ô thon Thai Hanh, xa Höng Phuc Tap, huyen Te Ninh, tænh Sôn Ñong. Thai Que Can tö nho ña theo ong noi la Thai Cong Thònh tap vo. Ngöôi ô Thai Hanh co truyen thong ñôi ñôi tap vo, sô tröông ve thöông va kiem. Ñong thôi cung thao ve Hoa quyeân, ay la bôi nam xöa, ho Thai ô Hoa sôn do sö giao hao vì cung dong ho nen môi truyen mon nay vao Thai Hanh. Trong qua khö nam xöa, Thai Hanh nhieu lan gap phai thien tai ñòch hoa, ñat ñai can coi, dan tình löu tan, ñen khoang nam Ñao Quang, Ham Phong ñôi Thanh (1822 – 1861), ngöôi gioi ve vo thuat nhö Thai Cong Thònh chæ con lac ñac vai ngöôi ma thoi. Phai noi rang Thai Cong Thònh la ngöôi co cong hien trong qua trình phat trien cua Hoa quyeân, ay la vì ong ña ñöa ra yeu cau huan luyen “eo can mem deo, chan can linh hoat”, “hang (ñung quan) can döng ñöng, ñænh (döng tay ñao ngöôc) can chup bat” cho mon Hoa quyeân. Tren cô sô tong ket kinh nghiem cua tien nhan, ong ña sang lap ra “Cô ban cong” bao gom 32 phep, 72 thöc chuyen mon huan luyen sö deo dai cua eo va chan cung vôi söc löc cua tay va chan nhö :

– Phan eo co : cui, chuyen, van, lat, lac, uon gap, bat, quang, co ñònh, ha xuong, keo dai ra, uon cong(12).

– Phan chan co : ep, nhac keo, treo, ña, phach, xe, keo dai ra (7).

– Phan tay co : cay, nam, ñay, treo, tì, khong, bo (7).

– Phan hang co : ñe, cung, hö, ma, tram (5)

Nhô vay, ña mô ra ñöông höông cho he thong huan luyen cua Hoa quyeân. Ve sau, Thai Cong Thònh mac benh qua ñôi, gia canh ngheo khon, Thai Que Can phai dôi Thai Hanh ñen thanh thò möu sinh, ca nha dôi ve ô tai cöa nam Te Ninh ben ngoai Hoang kinh cac. Sö bien ñoi hoan canh nay khien cho ong co cô hoi gap ñöôc Ñinh Ngoc Sôn, la ngöôi ñöôc chan truyen tinh tham

WWW.MAISONLAM.COM

Hoa quyen dong ho Thai ô Hoa sôn vôi tieng tam vang doi mot thôi la "Te Lo ñai hiep". Trai qua khao nghiem "ñem tuyet phai chòu ñay ai ba lan", ong ña trô thanh ñe tö döôi cöa ho Ñinh. Trong khoang 3 nam, ong ña hoc ñöôc het sô truyen tinh tuy Hoa quyen cua ho Ñinh, roi lan hoi mot mình tao ñöôc cho ñöng trong giôi vo thuat, trô thanh bac thay lôn trong nghe vo, ngöôi truyen ba quyen phap Hoa quyen thôi can ñai tö cuoi ñôi Thanh, ñau thôi Dan quoc cho ñen nay. Cuoi ñôi, ong ñònh cö ô Thöông Hai, ña töng nhan lôi day ô hoi Tinh vo, lam cho Hoa quyen ñöôc löu truyen xuong phöông Nam. Hien nay mon nay löu truyen chu yeu ô Sôn Ñong, Thöông Hai, Giang To, Triet Giang, Ho Bac, Ho Nam, Ha Nam, Quang Ñong, Hong Kong. Tai Nhat ban, Singapo cung löu truyen mon nay.

Cung thôi vôi Thai Que Can, nhan vat ñai bieu lam cho Hoa quyen ñöôc tien mot böôc trong sö phat trien va truyen ba, con co Ñong Bao Thai, Löu Vónh Thuy, Hau An Tö va Tu Ñai Hoa Thöông (ten tuc la Ly Thuy Van). Hoa quyen cua Ñong Bao Thai, chu ve tö the, coi trong sö ñoan trang, chu y ñen "ñôn bai phu cac" (ñôn : mot, ñôn le; bai : lac, vay, xua, khua; phu : hien len, bôi, vöôt qua; cac : tranh ñöôc). Hoa quyen cua Löu Vónh Thuy coi trong kình löc, nhan manh ñen "löc cöông (cöng) khí tho"; Hoa quyen cua Hau An Tö yeu cau "khinh linh te xao" (nhe nhang kheo leo), tien lui ro rang; Con cua Nhö Tu Ñai Hoa Thöông thì lai lay Thien cong cua ho Thích ket hôp lam mot vôi quyen phap cua Hoa quyen, sang che theo mot cach rieng biet, bien the phat trien thanh "La Han quyen", cach luyen cua no la "lay khí lam chu, lay hình lam phu", goi la "Thieu lam tam phap". Tat ca cac mon nay ñeu la tren cô sô ke thöa cua Hoa quyen ña co sö phat trien ñoi môi them.

2) Ky thuat cô ban cua Hoa quyen :

Hình thöc mua tap luyen cua mon Hoa quyen co kha nhieu bai ban, noi dung co: ñanh tay khong, khí giôi (ñao, thöông, kiem, con), ñôn luyen, ñoi luyen. Bai ban quyen thuat co 3 cap la sô, trung va cao cap, vôi 18 bai sô, trung cap quyen thuat va12 bai cao cap (töc cac ñöông quyen tö 1 ~ 12). Ñay la nhöng bai co tính ñai bieu cho mon phai, ña so lay noi dung tö cac ñong tac chien ñau va the thöc tan cong phong thu nhö : ña, ñanh, quat, bat, sap xep theo quy luat van ñong tien cong phong thu cat len phuc xuong, quat chuyen, tien len lui xuong, chuyen ñong hay tónh lang, luc nhanh luc cham, khi cöng hay mem, luc gia va that, khi tram bong ngöng ngat ñe tao thanh. Ñac ñiem chu yeu cua nhöng bai nay la : vöa co the tap mua mot ngöôi, lai co the ñoi luyen hai ngöôi vôi nhau, qua ño nam bat va ly giai ñöôc y nghóa ky thuat chien ñau cua moi ñong tac. Nhöng, no lai khong chæ ñôn thuan la tang them vao ñong tac chien ñau, ma con chòu sö che öôc cua "phöông phap ky thuat" cua nghe thuat van ñong quyen phap. Bai ban cua Hoa quyen co sö nhu nhuyen, cöng manh, thanh thoat tö nhien, mau le cap toc, du döông cham dai, bao gom cac ñong tac te nga, lan lon, giö thang bang, vot nhay. Nhô vay khi thöông xuyen luyen tap Hoa quyen, co the huan luyen cho ngöôi ta ky nang chien ñau, ñoi vôi cac bo phan cua cô the, co the phat trien toan dien, tang tien cô nang cua cac bo phan, giup cô bap phat trien, khôp xöông linh hoat, cang gian deo dai va chac manh, co tac dung tot ñen cô quan tien ñình (giö thang bang) va cô nang phoi hôp nhòp nhang cua trung khu than kinh.

Quyen phap cua Hoa quyen chu trong hình the ngay ngan; gan cot manh khoe cöông trang; tam lam chu te, tam y ñong thì hình ñi theo, y phat khôi thì than truyen ñat; chuyen ñong mau, tónh lang thì on ñònh; khí the lien lac lien mien; kheo ñieu chænh hôi thô; am döông ñoi lap. Hoa

WWW.MAISONLAM.COM

quyen co 4 ñac ñiem:

1) The ngay ngan, chieu thöc tron trò a, ket cau chat che, the quyen yeu cau ñoi xöng trai phai, hình thanh quy luat tren döôi, khong nghieng lech, khong tan loan.

2) Kình ñi gap than the ngay ngan, thong suot mot mach. Yeu cau ñat ñöôc "chieu lien chieu, the tiep the, bo loi keo bo", "hình ñoan y lien, the ñoan khí lien".

3) Chuyen ñong cap toc, döng lai ñöng yen, tien lui ñeu mau. Yeu cau ñong thì chôt phat, nhö gio cuon may tan. Tónh thì bong döng, giong mat ho lang song.

4) Cöng va mem nang ñô nhau, phan ro that gia. Ñi quyen yeu cau co cöông co nhu, vöa co nhanh lai co the cham, viec co duoi cang chung, chìm noi ngöng ngat ñeu can öng dung hôp ly trong bai quyen.

Ky thuat cô ban cua Hoa quyen, noi chung co the chia ra 8 ñiem nhö sau :

• Ngu the can xöng (Hình the ngay ngan): Hoa quyen goi than mình, hai tay va hai tay la "ngu the", "ngu cot", "ngu can", cho rang moi ñong tac va the thöc cua ñöông quyen ñeu do 5 mach tuyen nay tao thanh. Neu ket cau to hôp cua 5 mach tuyen khong can xöng, khong ngay ngan, se khong the coi la ña ñay ñu hình the cua quyen phap. Trong "Hoa quyen bí pho" co noi: "Ngu the can xöng môi co the goi la hoan bò ve hình". Nhan ño môi chu tröông "hình ay phai vuong ñung nhö e ke, tron ñung nhö ve com pa, thi trien tö trong sö can bang, thu gom om lay nhau, ngo nhìn qua trai va phai, tam mat höông ve mot tam". Moi ñong tac, tö the ñeu chu y ñen khong gian tröôc sau trai phai, tren döôi cao thap, lam cho khong bò thien lech, ngay ngan yen on, tö the chính xac chieu thöc tron trò a, hình the ngay ngan. The thöc yeu cau ngay ngan can xöng, nghiem chænh.

, Gan cot manh khoe, cöng manh co löc : Hoa quyen cho rang quyen phap neu chæ lam cho ngu the can xöng, hình the ngay ngan, thì cung chöa ñu, ma con yeu cau co "chat". Chæ co cach lam cho "ngu the" tao thanh ñong tac quyen phap va the thöc ñay ñu söc manh, lam cho gan cot cua hình the cöng manh co löc, thì môi coi la ñat ñen yeu cau ve "chat". "Hoa quyen bí pho" noi : "gan cot manh me môi co the goi la chat löông tot". Bôi vay, Hoa quyen môi goi "ngu the" la "ngu can", "ngu cot", "cot phap" ñöôc chu trong rat nhieu, moi ñong tac va the thöc ñeu can "don löc vao trong chan tay", lam cho tö chi va than mình thöông ô döôi trang thai co söc cang. Nhö vay, gan cot cua "ngu the" môi ñay ñu söc manh. "Hình the can xöng, kình löc manh me", nhö vay môi co ñöôc "hình chat hoan thien" trong quyen phap. Ñong tac, the thöc chu y van dung "cot phap" (cach van dung gan cot) la "xanh (chong), bat (öôn), tröông (döông), trien (duoi), cau (cau moc), khau (ghìm giö), kieu (cat len), töông (giup nhau), bang (nhay vot len), ñænh (ñay), thap(sup xuong), thu (thu ve), tram (chìm xuong). Cung töc la "ngu the" (than mình va tö chi) can cot co cot cach cöông trang, manh me chac chan.

ƒ Tam ñong hình tuan theo : trong "Hoa quyen bí pho" co noi : "Tam ñieu khien tính tình, la chua te cua toan than". " Cai tam ay lay sö chac that ñe hoat ñong thì chi tiet at co löc; cai tam ay lay long nghi ngô ñe hoat ñong, thì chi tiet at khong theo y", "tam chính roi sau ño than môi chính", "tam chính ô ben trong, thì sau ño sö ñong tónh môi khong böa bai". Bat ke sö van ñong nao cua hình the cung ñeu chòu sö chi phoi cua hoat ñong tam chí. Neu chæ co hình the ñong tac ô ben ngoai, ma khong co hoat ñong tam chí ô ben trong, thì quyen phap se van chöa ñu möc ño cao ve "chat". "Tam kien cöông thì tinh manh", "neu tam khong kien cöông thì hình hai khong

WWW.MAISONLAM.COM

co kình löc manh me ñöôc". Can nang cao chat löông "hình the can xöng kình löc manh me" cua the thö ñong tac, lai con can thong qua tac dung cua "tam löc". "Tam ñong thì khí sinh", "long nghiem trang thì tinh than tap trung", hoat ñong cua tam chí lam chu toan bo quyen phap. Bôi vay, Hoa quyen chu tröông "tam ñong hình tuan theo". Chu trong tac dung noi tai cua tam chí, cho rang trong va ngoai phoi hôp vôi nhau thì kình löc môi co the cöng manh, chuyen ñong co y höông, do ño khi van ñong ñeu la "tam chí nam ô tröôc the ñanh, the ñanh ô sau tam".

„ Khong cöông khong nhu : Hoa quyen cho rang quyen phap khong nen thuan cöông (hoan toan cöng), cung khong nen thuan nhu (hoan toan mem). Chu tröông khong qua cöông, khong qua nhu, cöông va nhu nen giö ô möc "trung hoa". Cho nen, "Hoa quyen bí pho" noi : "Thuan nhu thì thuan nhöôc (hoan toan yeu), cai the ay at bò ñe bep; thuan cöông thì thuan cöông, cai the ay at cung bò tieu vong; khong nhu khong cöông, thöông phu hôp vôi ñao (nen con mai)".

… Chuyen ñong tan toc, tónh lang ñöng yen : Trong Hoa quyen co chieu, co the "Hoa quyen bí pho" viet rang: "The la thu, thuoc am, chu tónh; chieu la cong, thuoc döông, chu ñong". Nhöng, "tónh chang phai la khong chuyen ñong, ñong chang phai la khong co sö yen tónh", can phai la "trong tónh co ñong, trong ñong co tónh". Bôi vay "can ñong ma lai tónh, thì nhö nuoi ke ñòch ñe sinh gian tra; can tónh ma lai ñong, thì lam mat thôi cô ñen noi lam hong viec". Cho nen quyen phap can chu trong viec " tónh nhö ca lan (biet tam)", "ñong nhö con rai ca chay (khong ngöng)", "tien nhö gio möa (cap toc ao at)", "lui nhö nui Nhac (on ñònh vöng chai), chuyen ñong tan toc, tónh lang ñöng yen, co tiet tau va trat tö thö lôp.

† Kheo ñieu chænh hôi thô (Ñe thac tu tram) : Hoa quyen coi trong viec ñieu tiet hôi thô khi van ñong. Trong "Hoa quyen bí pho" co noi ñen 4 kieu phöông phap la "ñe, thac, tu, tram". Trong tình huong thong thöông, tö ñong tac döôi thap tien sang ñong tac tren cao, hoac khi lam ñong tac vot nhay thì van dung phep "ñe"(ñöa khí len). Khi xuat hien ñong tac ñöng döng lai ô thöc cao hoac thöc thap thì van dung phep "Thac" (giö khí lai). Khi xuat hien ñong tac cöng gion, ngan gon co löc thì van dung phep "Tu" (gom tu lai). Khi ñong tac ô cao tien vao ñong tac ô döôi thap thì van dung phep "Tram" (ha chìm xuong). 4 kieu phöông phap ñieu tiet hôi thô nay lai can phai la do "cô the sinh ra khí, khí nuoi döông cô the", van dung bien hoa tö nhien tuy theo tö the ñong tac, khong nen co y thöc hien cach hít thô qua manh. Tren tong the con can "khí quan (don vao) Ñan ñien", thöông xuyen chu y "bình tam tónh khí" (giö tam bình yen, khí tónh lang).

‡ Lien mien phu thuoc nhau (Cac the thong lien nhau) : Hoa quyen coi trong sö lien suot mot mach, khong xuat hien gian ñoan trong the thöc ñong tac cua mot ñöông quyen. "Hoa quyen bí pho" noi: "Cac the quyen phap, phai lien he lien tuc vôi nhau, löu chuyen khong ngöng". Cho rang "khí thong môi sinh", kî nhat la chö "ñoan" (ñöt). Nhöng noi la "lien tuc", cung khong phai la khong ñe cho giöa cac the co khoang trong gian cach ngöng nghæ, ma la chu trong vao viec can phai ñat ñen "hình ñoan y van ñi lien", "the ñoan khí van ñi lien" trong thôi gian nghæ giöa cac the, gioi van dung hoat ñong tam chí ô ben trong, thong qua cai than cua con mat (anh mat) ma ñem y höông cua ñong tac tröôc va sau trô nen lien tiep, lam cho the quyen tiep noi nhau, lien lac mot mach. Trong cach luyen, nhan manh tôi sö "lien mien tiep noi theo nhau, khí mach khong ngöng". Noi rang "lien" (lien), la giöa khoang moi chieu moi the can phai ñat tôi "hình ñoan y lien, the ñoan khí lien" (ngoai hình tuy bò ñöt ñoan nhöng y van lien lac, the co bò

WWW.MAISONLAM.COM

ngat nhöng khí van ñi lien), van dung hoat ñong tam trí ô ben trong va cai than cua mat ñe lam cho y höông tröôc sau cua ñong tac trô nen lien tiep, cac the tiep lien nhau, lien mach thong suot.

ˆ Hai mat tao nen cong dung (Phan ro am döông): "Hoa quyen bí pho" viet : "Mot vat co hai the, ay la khí vay". "Am döông, cöông nhu, thuan nghòch, höông tôi hay quay ngöôc trô lai, le va chan, . . . ñeu la hai ca, khong phai la mot vay." "Hai mat ñe tao nen cong", cho rang "khong tao lap hai mat thì khong thay ñöôc mot mat, mot mat ña khong thay thì cai dung cua hai mat cung cham döt", co "hai mat" ñoi lap va thong nhat cua am vôi döông, thì môi co sö van ñong, co bien hoa, môi san sinh ra ñöôc cong dung. "Song trong thì tre" : neu nhö hai phía trong cung mot sö vat ñeu la am hoac ñeu la döông, dung am ñoi am, dung döông ñoi döông, ño ñeu goi la "song trong". Pham phai song trong "am – am" hoac "döông – döông", thì tat ca ñeu se bò ngöng tre. Bôi vì "döông khong the ñöng ñoc lap, co ñöôc am thì sau ño môi thanh; am khong the tö chuyen trach ñöôc, nhô co döông roi sau ño môi van hanh". Neu la am – am thì ñeu la am, döông – döông thì ñeu la döông, chung cha co mot khí, ma khong co hai khí, "döông gap am thì thong, gap döông thì bò can trô, cho nen se khong the san sinh van ñong, san sinh bien hoa, san sinh cong dung. Bôi vay, Hoa quyen chu trong "tinh than döa vao hình the, do tam ma phat, hai mat tao nen cong". Ñem "tinh than" ñöôc coi nhö la "cong, la dung", phai phu thuoc vao hình the, chòu sö chi phoi cua tam. Nhan manh ñen sö bo sung tao thanh lan cho nhau tö hai phía mau thuan. Cho rang, cha co lam cho "hai khí Am Döông" trô nen hai hoa, môi co the san sinh cong dung cua "Than", nhan ño ñoi vôi cac nhan to nhö : ñong – tónh, hö - thöc, cöng – mem, nhanh – cham, duoi – co, cang – chung, em lai – döông ra, lien tuc – ngat quang, nang – nhe, troi len – sup xuong, trong – ngoai, tren – döôi, trai – phai, ngay ngan – nghieng lech, can het söc chu y trong khi van ñong.

Co ñöôc sö ñoi lap va thong nhat cua "hai mat" nay môi san sinh ra cong dung. Nhan to ñoi lap cua hai khí am döông rat ñöôc chu trong trong bo cuc, the thöc ket cau, kình löc, v.v.. cua ñöông quyen.

Phöông phap ky thuat cô ban nay cha dan cach lam the nao ñe luyen tot phöông phap cô ban cua Hoa quyen. Nam bat ñöôc ñieu nay, se töng böôc nang cao trình ño luyen tap mon Hoa quyen, lai con nang cao them höng thu ñoi vôi viec tap luyen vo thuat.

3) Ly luan cô ban cach chien ñau cua mon Hoa quyen :

Chien thuat chien löôc thöc te chien ñau cua mon Hoa quyen cung co ly luan cô ban kha he thong. Noi theo cach ñôn gian, trong khi chien ñau, Hoa quyen vo cung coi trong sö "ñac khí", "ñac thôi", "ñac cô", "ñac the", cho rang ño la mau chot cua sö thang bai, goi la "tö ñöc". "Hoa quyen bí pho" noi rang : "Ngöôi gioi chien ñau, lay sö dung cam lam ñau, lay khí lam quyet ñònh". "Lay khí ñe thöc hien y chí", "chí, la töông soai cua khí", ma "dung" thì la "cai cho ñe chí dam lam". Cho rang "noi gian sinh ra khí, mat khong coi dao sac nhon la gì ca; y chí höông tôi cho nao, thì vöng chac tôi ñau cung van cö vao ñöôc; ngöôi ñanh thang, ay la ke ñanh dung cam". Neu nhö trong ñanh nhau, "tuy cha co tai ma khong co chí" thì "khong the tang ñöôc thanh tích". Bôi vì "thang do ô ñac khí, bai do ô lam mat khí", "y chí hôp nhat thì thang, khí tan mat thì thua". Cho nen Hoa quyen chu tröông "ñac khí" la ñieu can tröôc tien trong chien ñau. Trong öng chien thöc te vôi ñòch, Hoa quyen chu trong: "lay dung lam ñau, lay khí lam yeu

WWW.MAISONLAM.COM

quyet", yeu cau ñat ñen "nhat lang, nhò ñoc, tam cap, tö trí, ngu thuan, luc cô, that dat, bat vo" (1 la hiem, 2 la ñoc ac, 3 la cap toc, 4 la möu trí, 5 la nöông theo, 6 la thôi cô, 7 la an nhan, 8 la khong).

"Ñac thôi", la "thay lôi khong ñe mat vay". Luc ñanh lon vôi nhau, khi ñoi phöông co sô hô, la thôi cô co lôi cho ta, khong nen ho nghi do dö. Bôi vì "thôi cô kho ñöôc ma de mat", do dö thì trì hoan, trì hoan thì mat thôi, mat thôi thì khong thang. Ay goi la "sau luc that lôi, lai con gap tai öông". Bôi vay, Hoa quyen nhan manh viec "Luc ñac thôi khong ñe cham tre, thôi cô khong quay trô lai". Cho rang mau chot cua thang bai la "ñat ñöôc do ô thôi cô, khong ô sö tranh ñau", can phai "thay lôi khong ñe mat, gap thôi chang nghi ngai".

"Ñac cô", la "quan sat höông chuyen ñong, thöa luc ho chöa on ñònh, ñanh luc ho vo y". Hoa quyen cho rang luc ñanh nhau chang gì "than ky bang viec ñac cô", can kheo quan sat höông chuyen ñong cua ñoi phöông, thöa luc ho muon ñong ma chöa ñong hoac chuyen ñong ma chöa on ñònh, ñe cap toc tan cong. Nhöng ma cai cô hoi nay, tren khong gian va thôi gian la "luc tröôc sau khong ñe xe xích mot giay, khoang xa gan khong cho cach mot phan, ñi tröôc no mot khac thì vöôt qua lôn, sau no mot khac thì mat thôi", "khong ñe chut cham tre", phai cho vöa khít thích hôp, môi goi la "ñac cô". Ngöôi gioi "ñac cô" thì thang, khong gioi "ñac cô" thì thua.

"Ñac the", la "thuan theo cai the ay". "Cai the ay, ñeu goi la thuan ma khong phai la nghòch". Khi ñanh nhau, Hoa quyen chu tröông "döa theo the ma tìm ra loi ñi co lôi", khong can trô ngöôc lai nhau. Bôi vì "trô ngöôc thì mat the", mat the thì khong thang.

Co ñöôc "tö ñöc" (4 ñöc) la khí, thôi, cô, the nay môi co the nam chac ñöôc thang lôi trong chien ñau.

Ly luan cô ban cua thuat chien ñau trong mon Hoa quyen con co thuyet "hö thöc töông sinh" (that gia sinh ra nhau). Hoa quyen xem sö höu hình cua ky thuat chien ñau la thöc, vo hình ñöôc coi la hö. "Hoa quyen bí pho" noi : "Höu hình la thöc, vo hình la hö". Khi ñanh nhau, "hö thì kho cong, thöc thì de pha". Bôi vì "vo hình thì kho thay tình hình cua no", sö doi löa ñong tónh manh yeu khon löông; höu hình thì co the phan biet ñöôc tình hình cua no. Cho nen, chu tröông "chien ñau quy ô cho vo hình", lam cho ban than thöông ô vao ñòa vò an giau hình tích. Chö "hö" cung co nghóa la sö gia dang, ñe lam cho ñoi phöông tö "vo hình" boc lo qua "höu hình", ta can phai "bieu hien bang cai hö, nghenh ñon bang cai thöc", cung cap cho ñoi phöông nhieu hình töông gia ñe dan du ho. Khi ñoi phöông ña boc lo hình tích, thì lay löc löông that sö cua ta ra ñe ñanh ho. "Hö" va "thöc" lai con noi ve viec manh yeu cöng mem, khi ñon ñanh vao cai höu hình cua ñoi phöông, con can "tranh cho manh cua no, ñanh vao cho hö", phai gioi ve viec tranh khoi sô tröông cua ñoi phöông, tan cong vao sô ñoan cua ho. Nhöng ma, hö thöc lai la "döa vao the ma lam cho thích hôp", döa vao bien hoa cua hình the, ma thöc co the hoa ra hö, hö co the hoa ra thöc, "ngöôi ñanh gioi, khong the khong hö, khong the khong thöc", "hö va thöc sinh ra nhau nhö vong tuan hoan khong ñau moi", lam cho ñoi phöông kho ñoan ñöôc ñau la ñau va cuoi. Ngöôi gioi ve phat sinh hö va thöc tiep noi nhau, ñanh khong sô thua.

4) <u>Cong phap cua mon Hoa quyen</u> : chia ra tram trang (tru tan), ña trang (ñanh vao coc), thích trang (ña vao coc), ñanh bao cat, trích tinh hoan nguyet.

Sau khi nöôc Cong hoa nhan dan Trung hoa thanh lap, Hoa quyen ñöôc xep vao tiet muc bieu dien va thi ñau cua vo thuat toan quoc, va ña töng ñöôc chænh ly, xuat ban lan löôt 4 cuon sach

WWW.MAISONLAM.COM

la “Nhat lo Hoa quyen”, “Nhò lo Hoa quyen”, “Tam lo Hoa quyen” va “Tö lo Hoa quyen”. Bai “Nhat lo Hoa quyen” va “Tö lo Hoa quyen” Thai Long Van (sinh thang 11 nam1928), ngöôi ô Te Ninh, tænh Sôn Ñong bieu dien ñat huy chöông vang trong ñai hoi thi ñau va bieu dien hình thöc the duc dan toc toan quoc (Trung quoc) nam 1953. Thai Van Long ña xuat ban cuon “Hoa quyen” (1956), “Tö lo Hoa quyen va Nga My kiem” (thang 2 nam 1991).

3. TAM LO PHAO QUYEN

Theo ten goi, co nghóa ñay la mot mon vo chu trong ñen söc löc, hình dung tö the oai phong töa nhö mot khau ñai phao ngoai chien tran, uy löc cong kích cua mon vo nay giong nhö ñan phao. Trong vo thuat, co vai mon dung chö “phao” lam ten goi bai quyen hoac bai quyen dung chö “phao” lam tö ñe hình dung.

Tam lo phao quyen nay thuoc loai Tröông quyen, khi xöa thuoc mon Thieu lam, do Vöông Tö Bình truyen lai, nam trong 4 mon vo lôn cung vôi cac mon la Tra quyen, Hoat quyen, Hong quyen (lai co ngöôi con gop them ca Ñan thoai, thanh ra 5 loai, ñeu nhap vao mon Tra quyen). Trong tai lieu “vo thuat” cua hoc vien the duc Trung quoc hien nay, no cung ñöôc ñöa vao loai Tröông quyen, va con ñöôc xep vao loai bai ban Tröông quyen truyen thong co danh tieng.

Phao quyen la mot loai quyen thuat co tö the khai mô, cöng manh co löc, chieu thöc ranh mach, tính chien ñau ro rang. Khi tap luyen yeu cau mau le co löc, möc ño troi len sup xuong ngoat chuyen kha lôn. Phong cach ky thuat thì dung manh uy nghiem ñi kem vôi sö tram tónh, tien tôi möc ño “ñong nhö ñien chôp, phat ra mau nhö gio möa, mot mình ra vao, khong gì ngan can noi”. Trong ky thuat ñong tac, co ham an kha nhieu phöông phap ky thuat cua Thap lo ñan thoai. Co the noi ket cau trong Tam lo phao quyen la lay cô sô ky thuat cua thap lo ñan thoai. Moi ngöôi chang kho khan gì ñe nhìn ra quan he ke thöa gan bo mat thiet giöa hai mon nay.

Tuy noi Phao quyen cung co Thap lo (10 ñöông), nhöng qua söa ñoi chænh ly chæ co 3 bai la tam lo, luc lo va cöu lo ñöôc löu truyen. Trong so ño, Tam lo phao quyen ñöôc löu hanh rong rai nhat, anh höông lôn nhat va co tính ñai bieu hôn ca. Ngöôi ta quen goi no ñôn gian la “Tam lo phao”. Nhìn chung, trong mon Phao quyen ñöôc tryen day qua 30 ñôi cac vò quyen sö noi tieng trong ngöôi Hoi cho ñen cac vung tren khap lanh tho Trung hoa, ñeu lay Tam lo phao lam chu yeu. Giong nhö trong 10 ñöông Tra quyen cung co Ngu lo Tra quyen va Tö lo Tra quyen co anh höông kha lôn vay.

Ñong tac toan bai Tam lo phao quyen chia ra 8 ñoan, cung töc la ñi ve 8 löôt trong ca bai. Tong cong co 70 ñong tac.

Ket cau ñöông ñi cua bai la:

– Ñoan thö nhat: tö Thöông bo dan thu khieu chöông cho ñen ñong tac thö 8 la “Phien than phach quyen Ma bo bong quyen” la ñi xeo qua goc trai, böôc tôi höông tay nam.

– Ñoan thö hai: bat ñau tö ñong tac thö 16 la “Tính bo chan ñoa bong chöông” la böôc tôi goc ñong bac.

– Ñoan thö ba: van höông ve goc tay nam.

– Ñoan thö tö: bat ñau tö ñong tac “Phien than pho bo xuyen chöông” la chay thang; sau khi ñen ñong tac thö 8 la “Yet bo bao chöông” la bat ña ve höông bac.

– Ñoan thö nam: tö “Song thoi chöông” la ñi tôi theo hình tam giac sau ño lai ñi xeo ve goc tay nam.

WWW.MAISONLAM.COM

– Ñoan thö sau ñi thang giong ñoan bon.
– Ñoan bay va tam ñeu ñi qua lai theo ñöông thang. Duy trong ñong tac ñoan bay co 3 ñong tac lat ngöôi kha phöc tap, ngöôi hoc can chu y.
Tam lo phao quyen do khi ren luyen thì dung manh mau le ma co löc, yeu cau phat kình cao, ñong tac lien hoan can giong nhö cay phao day, pham vi hoat ñong lôn, cat len sup xuong lôn, co nhieu ngoat chuyen, bôi vay löông van ñong kha lôn, ren luyen lau dai, co ích lôi rat lôn trong viec tang cöông söc khoe, phong than va nang cao to chat cô the.

4. PHAO CHUY

La mot mon quyen thuat cua Trung quoc, con goi la “Tam hoang phao chuy”. “Tam hoang” y noi ñen 3 vò vua la Phuc Hy, Than Nong, Hoang Ñe co trong truyen thuyet cua Trung quoc. “Phao chuy” y chæ cho uy löc lôn manh giong nhö ñan phao hay nhö dang qua chuy ñanh ra tram trong va hung manh khi ñanh quyen.
Mon nay ñöôc sang che tö cuoi ñôi Minh, phat trien tôi thôi Trung diep cua ñôi Thanh. Töông truyen vao cuoi ñôi Minh, ñau ñôi Thanh, nha sö Pho Chieu ô chua Thieu lam ñem mon vo nay truyen cho Cam Phöông Trì va Kieu Tam Tu. Kieu Tam Tu lai truyen cho con mình la Kieu Hac Linh, Kieu Hac Linh khi ngao du ô nui Nga My, vöa kheo gap ñöôc Vu Lien Ñang ngöôi ô Sôn Ñong va Tong Mai Luan, ngöôi ô Ha Bac, cung ban luan ve ñao va vo, thay kha hôp y, lien thu 2 ngöôi nay lam ño ñe. 2 ngöôi ho Vu va Tong hoc thanh nghe xong trô ve co höông, lai co cho sang tao va phat trien ñoi vôi mon Phao chuy, hình thanh dan nen 2 he phai lôn la Vu va Tong löu truyen ñen nay. Tö ño xuat hien cau noi “Vu quyen Tong thu”, ñat cô sô cho sö phat trien cua mon Phao chuy sau nay. Cuoi ñôi Thanh, xa hoi bat ñau loan, nghe bao tieu do ño thònh hanh. Ña so vo sö noi tieng thôi ño ve mon Phao chuy ñeu lam nghe bao tieu, thu thap ñe tö. Phao chuy löu truyen kha rong ô mot dai vung Bac Kinh, trô thanh mot loai quyen thuat ñac sac co tính ñòa phöông cua vung Bac Kinh.
Ñac ñiem ky thuat: Bai ban cua Phao chuy ngan, ít bai quyen, ñon the gon gang, ket cau ñôn gian, ñong tac gian dò döt khoat, khong cau ky, loi ra ñon cap tap, moi mot chieu thöc, moi lan suc tích hay phat ra ñeu ñay ñu kình löc cöng manh, co tính chien ñau cao. Ngan ngö vo thuat noi “Chuy ñanh chö thap, phong qua trai phai, phía tröôc ñanh vao söôn, ñang sau ñanh vao ngöc”. Qua ño ña to ro ñay ñu ñac ñiem ky thuat cua mon Phao quyen. Luyen Phao quyen co 5 yeu cau nhö sau :

1) Khí chìm xuong can tu lai
2) Löc ô goc can manh.
3) Ho khau va co tay can öôn ra.
4) Eo va mat can linh hoat
5) Tam trí can hoat bat.

Phao quyen von co 12 bai, hien tai chæ con co 7 bai. Phöông phap cô ban cua Phao chuy co Thap nhò phao töc: Khai mon phao ; Phach sôn phao ; Lien hoan phao ; Chuyen giac phao ; Thap tö phao ; Nao hau phao ; Tiet ño phao ; Xung thien phao ; Lieu am phao ; Trat ñòa phao ; Oa tam phao va That tinh phao.
Khí giôi dien luyen thöông dung cua Phao quyen co : thöông, kiem, ñao, con.

WWW.MAISONLAM.COM

Sau khi nöôc cong hoa nhan dan Trung hoa thanh lap, Phao chuy ñöôc chon la tiet muc bieu dien va thi ñau cua vo thuat toan quoc.
Ñöông thao thö 2 cua Thai cöc quyen Tran gia cung ñöôc goi la Phao chuy, ngoai ra con co mon Phao quyen, nhöng ca hai ñeu khac vôi mon Tam hoang phao chuy nay.

5. ÑÒA CHI PHAO QUYEN :

Thuoc he thong Bat mon quyen. Mon vo nay töông öng vôi Thap nhò ñòa chi la ty, söu, dan, mao, thìn, tî, ngo, mui, than, dau, tuat, hôi. Loi ñanh quyen manh liet, nhö phao no sam keu, cho nen co ten la Phao quyen. Nghe noi mon nay do mot ngöôi ten la Thöông Ba Ba sang che trong khoang nam Gia Khanh ñôi Thanh. Nhan vat ñai bieu chu yeu cho mon nay co Ly Van Hy, ngöôi ô An Ninh Bao, tænh Lan Chau; Trònh Giang, ngöôi ô thanh pho Tay Co va Vöông Ñöc Thanh.
Ñòa chi phao quyen tong cong co 12 ñöông. Ket cau bai ban chat che, the quyen thö duoi vung rong, kình löc ñay ñu chac chan; ñong tac linh hoat, than phap tö nhien, tiet tau ro rang, ñi lien mot mach. Noi bat la ñac ñiem ky thuat chien ñau, chu y ñen tan cong va phong thu, coi trong thöc dung, gom ñu ca the va dung. Ñong tac chu yeu co : “Ta höu ung thu” (om tay ben trai va phai), “Yen tö ham ne” (chim en ngam bun), “Thai tö thöông ñien”, “Quy xa toan” (quy keo dui khoan), “Ñai phao ñoat oa” (ban phao lôn cöôp hang o), “Hoa thu phao”, “Thiem phao”, “Loc lo ai kien”.
Thu phap lay quyen lam chu, ñan xen vao co cac loai chöông phap. Thoai phap dung Ñai bon thoai (chay böôc dai), Tieu bon thoai (chay böôc ngan), Ly nhu thoai (ñap chan phía trong), Ngoai thai thoai, Ta höu ñoa tö cöôc lam chu, kiem co cac
cach quat nga bang chan nhö : ly giao, ngoai giao, tien tao, hau tao.
Cong phap chu yeu la mot so cac phöông phap luyen tap eo, chan, vat nga. Trong luc dien luyen, yeu cau can than töng chut mot, tien dan theo thö tö, duy trì tap thöông xuyen. Mon vo nay löu truyen chu yeu ô cac vung Cam Tuc, Ninh Ha, Thanh Hai, Tan Cöông.

6. THAI HOA QUYEN

Thai Hoa quyen thuoc loai Tröông quyen, chu trong tu tap ca trong lan ngoai, chu tröông chia vo thuat ra 2 mon la Vo nghe va Vo ñao.
Vo nghe thì chu trong ve tö the, coi trong khí löc. Vo ñao thì chu y döông khí, nang ve than y. Phep noi cong luyen “Bat khuyen kình”, “Bat thoi Thai hoa cong”, “Thai hoa huyen at cong”, ñac ñiem la ñeu coi trong ca 3 thö y, khí, löc. Lay y van khí, khí tôi ñau, löc theo tôi ño, dung ca hö (gia) va that, cöng va mem giup lan nhau. Ren luyen lau ngay, se khoe ngöôi, tieu trö benh tat, eo va chan them nhe nhang manh
me.
Bai ban ngoai cong co : “Loan linh bat thu”, “Hac ho quyen”, “Trung quyen”, “To chien ngu hau”, “Uyen öông lo”, “Luc gia the”, “Ñai hoa sôn”, “Tieu hoa sôn”, “Long chan ño”, “Ñöông lang ño”, “Manh ho thöông sôn”, “Manh ho ha sôn”, “Quan quyen”, “Bat khôi lo”. Thai hoa quyen ña hoa tron ñöa vao mot so ky thuat cua Ñöông lang quyen, ñay ñu ca ñon ngan va dai, lay ñon dai lam chu. Ñon chan co cao, co thap. Lay ñon ña thap lam sô tröông, lai möôn them sô ho trô cua Noi cong, nen tính chien ñau kha cao.

WWW.MAISONLAM.COM

7. BAT CÖC QUYEN

Ten ñay ñu la "Khai mon bat cöc quyen", con goi la "Nhac Sôn bat cöc quyen". Goi la "Khai mon", la lay y dung "Luc lo khai phap" (töc "luc ñai khai" – 6 cach mô rong) lam ky thuat hach tam, pha tung cöa neo (tö the phong thu) cua ñoi phöông. Goi la "Bat cöc", la sö dung theo cau noi quen dung ñôi co: "ngoai cöu chau co bat dan, ngoai bat dan co bat hoang, ngoai bat hoang co bat cöc", an y "8 phöông cöc ky xa". Goi la "Nhac Sôn", nghe noi bat cöc xuat phat tö chua Nhac Sôn ô huyen Ha Nam, cho nen co ten la "Nhac Sôn".

Bat cöc quyen do ngöôi nao sang che ra, thay trong ghi chep ñe lai co hai cach noi: mot thuyet noi do ñao só ho Lai ten la Ngo Chung, ngöôi thon Hau Trang Khoa, huyen Khang Van, tænh Ha Bac sang che nen;

Mot thuyet noi do Tröông Nhac Sôn, ngöôi huyen Ha Nam truyen cho Ngo Chung. Hai thuyet nay ñeu can khao chöng lai. Ngo Chung truyen nghe cho con gai la Ngo Vinh. Ve sau nha ho Ngo di cö ve tran Manh Thon, huyen Thöông, tænh Ha Bac. Tö ño Manh Thon ben trô thanh vung ñat truyen ba mon Bat cöc quyen.

Ñac ñiem ky thuat ñanh cua Bat cöc quyen: tö the nho ngan, sac sao, ñong tac mau manh, kình löc cöng chac; chuyen ñoi cac cach ño xuong, xo ra, chen ep, bat chôt lay ñong ban ñanh ra; phat löc cöng gion, dung khí thuc löc, lay am thanh ho trô the ñanh, lam cho ngöôi kinh sô. Ra ñon nhö ten ban, san böôc nhö xuyen vao ña, vot len manh, rôi xuong cöng, töng ñoan ngan vôi the hiem. Luc dien luyen, uy nghi nhö ho, vöng vang on ñònh nhö gau, manh me nhö chim öng, xoay chuyen nhö ran.

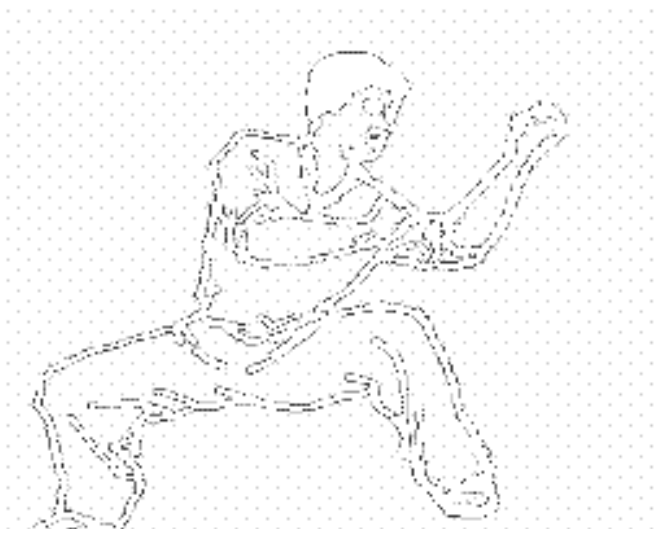
Bai ban chu yeu co: "Bat cöc tieu gia", "Bat cöc quyen" (con goi la "Bat cöc ñoi tiep"), "Luc tröu ñau", "Bat cöc tan gia", "Cöông kình bat cöc", "Bat cöc song quy", "Bat tran quyen". Binh khí chu yeu lay :"Luc hôp ñai thöông", "Ñoi trat luc hôp" lam chu.

8. PHE QUAI va BAT CÖC

Hai mon nay khong biet co tö ñôi nao, do ai sang tao. Mon Phe quai rat linh hoat, co kha nhieu tính mem deo nhat trong cac loai quyen cöông manh cua Bac phai, sô tröông ve luyen chöông. Mon Bat cöc co ve cham chap hôn.

9. PHIEN TÖ QUYEN

Con co ten la "Phien tö", "Phien quyen". Von co ten la "Bat thiem phien", "Bat phien", tuc goi la "Phien tö quyen". Thuoc loai hình quyen thuat ñoan ña, sô tröông ve luyen tay. Phien tö quyen ña sôm löu hanh rong ô ñôi Minh. Thích Ke Quang ñôi Minh viet trong "Ky hieu tan thö. Quyen kinh tiep yeu" nhö sau: " ..... Bat thiem phien, thap nhò ñoan, thö diec thien chi thien gia da." "Bat thiem phien" töc la quyen thuat cua phai nay, rat pho bien vao ñôi Minh. Trong 32 the cua ong ña hap thu cac chieu the "Ñöông ñau phao", "Ao bo loan tröu", "Thuan loan tröu", "Ky co the"



WWW.MAISONLAM.COM

cua Phien tö quyen. Tröôc kia, Phien tö quyen löu truyen ô Cao Döông, tænh Ha Bac, cuoi ñôi Thanh thì truyen ñen vung Ñong Bac. Gan may chuc nam kha thònh hanh chu yeu ô cac tænh Ha Bac, Lieu Ninh, Cam Tuc, Thiem Tay. Ñôi can ñai, Phien tö quyen xuat phat tö Ñoan Thò, tænh Ha Bac. Ngay nay, tai Ha Bac co Tran Tö Chính noi tieng ve mon nay. Ong co day vo tai Tinh vo hoi. Hien nay, Phien tö quyen truyen ba kha rong ô 2 vung Tay bac va Ñong bac tuy ñeu cung thuoc 1 mach, nhöng hôi co cho khac nhau ve kình löc va phong cach. Mon truyen ô Tay bac, trai qua sö dien hoa cua kình löc mon Thong bò, nen chu y kha nhieu viec dung eo phat löc, thanh mot mach tö nhien. Mon truyen ô Ñong bac, chu y nhieu ñen viec ñi lien mot hôi nhanh nhen, döt khoat. Mon Phien tö va Bat phien ngay nay ña chia thanh 2 phai, tuy vay, cac tö the va dung y khong co gì khac nhau. Neu thong thao mon Phien tö thì cung luyen mon Bat phien ñöôc va ngöôc lai, cung nhö vay.

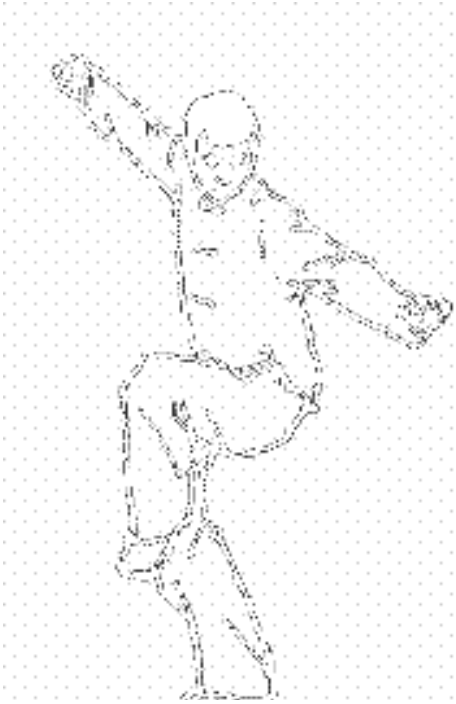
Bai ban chu yeu cua Phien tö quyen co: “Tram trang phien”, “Tu thu phien”, “Khinh thu phien”, “Lo thu phien”, “Kien trung phien”. Ô dai Ha Bac löu truyen
“Luc thu phien”, “Yen thanh phien”; vung ñat Tay bac ô Cam Tuc löu truyen “Ma gia phien”, “Öng trao phien”. Vung ñat Ñong bac löu truyen “Long hình phien”, “Ngö döôc phien”. Trong mon Phien tö, “Öng trao lien quyen” la cô ban.

Khí giôi co: “Bat bo lien hoan tien thu ñao”, “Mien chien ñao”.

Ñac ñiem: the thöc ñong tac ngan gon ma hay, phat löc nhanh manh, loi ra ñon tap trung, tö the phu phuc lach tranh, ñong tac thanh mot ñöông lien lac, cho nen ngan ngö vo goi la “Phien tö nhat quai tien”. Phöông phap tan cong phong thu chu trong: mien (lien mien), nhuyen (mem deo), tung (tha long), thuy(döt khoat), noi tang hao (an giau ô ben trong cho tot).

Ñon chan thöông ña tam trung va thap, chu trong huan luyen cong phu eo, vai, hong va chan. Yeu cau cong phu cua chan luyen cho linh hoat ñay bien hoa giong nhö canh tay, van dung nhö mong muon.

10. YEN THANH QUYEN (hay BÍ TONG QUYEN)



Bí Tong quyen la mot mon vo cua T.quoc, la quyen phap truyen thong noi tieng cua vo thuat Thieu lam, co he thong va phong cach ñoc ñao ve noi dung lan ky thuat. Tö xöa ñen nay, do moi ngöôi truyen day tö lay hoac bo theo y mình va sö khac biet cua khu vöc ñòa ly, cho nen lai chia thanh rat nhieu löu phai nho khac, cac löu phai nay ñeu co cho ñoc ñao va chu trong ñac ñiem ky thuat rieng biet nhöng ñeu la Thieu lam ngoai gia, thuoc loai Tröông quyen. Co kha nhieu truyen thuyet xung quang nguon goc cua Bí tong quyen. Ten goi cua mon vo nhan ño cung co nhieu cach noi khac nhau, nhö goi la “Me Lo quyen”, “Me Tong Nghe” hoac “Nghe Tong (con sö tö) quyen”, “Bí tong quyen”. Möôn danh nghóa do nhan vat Yen Thanh trong “Thuy hö” truyen day lai. Nhöng ten goi nay co lien quan tôi sö phat sinh ra no. Ví nhö :

WWW.MAISONLAM.COM

– Mot truyen thuyet lien quan ve nguon goc cua mon nay cho rang, mon phai khôi nguon tö cuoi ñôi Ñöông, khi truyen ñen ñôi Tong, thì ñöôc Lö Tuan Nghóa (mot vò hao han Löông Sôn) ô Thieu lam tö chænh ly, phat trien them ma thanh. Ve sau Lö Tuan Nghóa thu nhan Yen Thanh lam ño ñe, ñem chan truyen day cho ngöôi hau la Yen Thanh (cung la mot vò hao han Löông Sôn), roi cung nhau len Löông Sôn Bac. Sau khi ho Lö thoai an, Yen Thanh môi truyen ba mon vo nay rong rai, cho nen no co ten la Yen Thanh quyen.

– Truyen thuyet thö 2 lai noi la mon ño cua Yen Thanh tuy phuc vo nghe cua Yen Thanh, nhöng vì Yen Thanh ñi theo Löông Sôn Bac tao phan, cho nen môi phai giau ten Yen Thanh ñi, ñoi ten goi la Bí Tong quyen.

– Lai co truyen thuyet thö 3 noi la khi Yen Thanh len Löông Sôn, bò quan binh truy ñuoi, ña thi trien tuyet ky lam cho khong ñe lai tung tích tren mat tuyet, khien cho quan ñuoi bat bò lac mat phöông höông, quan binh lam vao me lo, cho nen môi goi ky thuat cua mon vo nay la Me Tong Nghe hoac“Me tong quyen” (Me : lac, mat; tong :tong tích, dau vet).

– Truyen thuyet thö 4 la vao ñôi Ñöông, co vò hoa thöông Thieu lam luc ra ngoai ngao du, khi ñi sau vao trong mot khu röng ram ô Tö Xuyen thì gap con toan nghe (mot loai manh thu trong truyen thuyet – sö tö) (co sach noi la ñen mot ngon nui cao, trong thay mot loai ñong vat giong nhö con vöôn) ñang ñanh nhau, ñong tac cua no linh hoat, tö nhien nhu thuan, cöng mem kem giup nhau, tang trö than khí ben trong, môi lan hoi ñöa ñen sö gôi y, ve sau tao nen mon vo nay, nen môi co ten la Nghe Tong quyen.
Vì vay trong xa hoi môi löu truyen cau noi: “Ñong (Sôn Ñong) Yen Thanh, Tay (Ha Nam) Nghe tong”.

- Truyen thuyet thö 5 noi do tuyen ñöông ñanh quyen cua mon phai nay phöc tap, giong nhö “dang to nhen nhen”, bo phap ñoc ñao, ñu kha nang co the lam hoa mat ñòch thu, cho nen ñöôc goi la “Me tong quyen” hoac “Me tong nghe”.
Do sö truyen ba vo thuat thôi co ña so döa vao “khau thu than truyen” (truyen thu tröc tiep), ít co van tö ghi chep, lai co sö noi hua vao cua phan lôn cac truyen thuyet neu tren, cho nen con phai ñôi sö khao chöng xem xet lai.
Tình hình truyen ba Bí tong quyen ñôi can ñai :
– Mon nay ñöôc Ton Thong, ngöôi ô Ñai Nhac, tænh Sôn Ñong truyen ba ra vao cuoi nam Khang Hy (hoac khoang nam Ung Chính) ñôi Thanh. Mot phai goi la “ Bí tong quyen” do ñe tö cua ong la Tran Thien ngöôi ô huyen Thöông (Thöông Chau) lam trung tam. Bai quyen co : Luyen thu quyen, Tieu tien quyen, Ñai, Tieu ngu ho quyen, Bao quyen, Mien chöông quyen, Bat chiet quyen, Bat ña quyen, Bí tong tröông quyen, Sao hoan quyen, Hôp chien quyen.
Bai ban binh khí co : Tö mon ñao, Song ñao, Ñai ñao, Nhò lang con, Tam lo ñieu, Luc lo ñieu, Ñôn quai, Song quai, Thap bat cau, Bat quai ky mon thöông.
– Tö huyen Thöông, co mot gia toc ho Hoac chuyen ñen song ô huyen Tónh Hai, tænh Ha Bac,

WWW.MAISONLAM.COM

goi mon vo nay la “Me tong quyen” hoac “Me tong nghe”, con chau cac ñôi truyen noi cho nhau. Bai ban quyen cöôc va binh khí co Ñôn luyen quyen va Hoac thò lien quyen, noi dung gan giong vôi phai cua Tran Thien. Sau khi trong gia toc ño co ngöôi ten Hoac Nguyen Giap xuat hien, danh tieng cua Me Tong Nghe môi dan trô nen vang doi va phat trien röc rô.

– Mon “Yen Thanh quyen” co xöa ñöôc Tröông Dieu Ñình, ngöôi ô Thöông Chau, tænh Ha Bac truyen ba. Mon nay ve sau truyen ñen Ton Thong vao ñôi Thanh. Ton Thong la ngöôi ô Ñai Nhac, tænh Sôn Ñong. Ban ñau ong theo ho Tröông ô Dien Chau hoc mon vo nay, sau ño du lòch qua cac nôi, ve gia, song an cö day vo ô huyen Thöông, tænh Ha Bac. Tiep noi sau Ton Thong, mon vo nay do cac nha vo thuat Tran Thien, Döông Hong Tan, Tran Quang Trí, Lien Khoat hoa thöông, Ly Nguyen Trí, Hoac Nguyen Giap, Döông Con Sôn, Lö Chan Phong, Löu Chí Thanh ra söc truyen ba. Cac tænh ô phía Bac Trung quoc nhö Sôn Ñong, Ha Bac ñeu löu truyen rong rai mon nay. Bai ban co : Yen Thanh ñe nhat lo va Yen Thanh ñe nhò lo.

– Ngoai ra, mon vo nay ñöôc truyen tö tænh Ha Bac ñen huyen Thanh Chau, tænh Sôn Ñong, lai hình thanh nen mot phai la “Yen Thanh than chuy”.

– Ô mot dai Thien Tan, tænh Ha Bac, no lai ket hôp vôi Bat phien quyen ñe hình thanh mot phai la “Yen Thanh thon Bat phien”; cung vôi mon “Yen Thanh quyen” chuyen luyen cac ky thuat khau toa cam na (moc khoa chup bat), ta cot (thao khôp), ñiem huyet.

Mon Bí Tong co noi dung phong phu, lap thanh mot he thong rieng, ket cau chat che, ñong tac hai hoa, chieu phap linh lôi, chu trong thöc dung, tính chien ñau manh. Khi luyen tap, tac dung tan cong va phong thu cua quyen, chöông, tröu, thoai, tuc, tat (goi) ñeu ñöôc phat huy het möc, tay mat than bo phap, tinh than khí löc cong ñeu ñöôc ren luyen toan dien. Cac loai bai ban quyen cöôc va binh khí co gan 100 loai.

Tuy co rat nhieu löu phai, moi mon co ky thuat va phong cach rieng biet, nhöng ve thöc chat van co nhieu ñiem chung. Ño la phong cach Thieu lam ngoai gia mang phong cach Tröông quyen bac phai. No lay 24 yeu ñiem cua truyen thong (töc la “tö kích”, “bat phap”, “thap nhò hình”) lam yeu cau cô ban, ve cong phap lai co ñac ñiem cua Noi gia quyen, tu luyen ca trong va ngoai. Khi chuyen the ñi quyen, chu trong cong phu cua eo va chan. Ñong tac trong bai ban Bí tong Tröông quyen vöng chac cham rai, hít thô tö nhien, thuoc loai hình quyen phap Noi cong.

Ñac tröng cô ban cua Bí Tong quyen la: quyen phap to chöc hôp ly, tö the ngay ngan, duoi mô rong, tron tròa tö nhien, lach chuyen vot nhay xe dòch, hoat bat, nhanh cham xen nhau. Quyen phap gian dò khong hoa loa, khong coi trong viec tao dang, chu trong cong phu thöc chat, moi chieu moi the khong phai ñanh thì la phong thu, ñay ñu ca tan cong va phong ngö, lay tan cong lam chu.

Van kình phat löc ra co cöông va nhu, bo vöng nhö bat re xuong mat ñat, the chac nhö nui cao söng söng. Khi tien cong, ñi quyen tren mot ñöông thang, ñanh manh thoc manh, mau le cho löc, trong cong co phong, chieu phap linh hoat, lam cho ngöôi phai voi vang luong cuong, khong the chong ñô noi.

Tinh hoa ky thuat cua no la the ngay chieu thöc tron tròa, khí the lien lac, cöng mem theo giup nhau, hö va thöc xen nhau, lay tam lam chu te, khí tram Ñôn ñien. Cac bo vò toan than ñeu co the dung ñe tan cong, om tì bam dính bat, phui nang cuon khoac, be chup triet cat, thuc chen

WWW.MAISONLAM.COM

quat treo, phöông phap ñay bien hoa, bo phap phöc tap, tien lui nhö y, ñay ñu ca than thai va hình dang, muon sao cung ñöôc, thuan theo tö nhien. Phat chieu ña so xoay chuyen böôc nhanh ô gan sat ngöôi ngay tröôc mat ñoi thu, hoac tö tö the cao chuyen mau xuong tö the thap, quy ñao chuyen ñong ñan giao ngang doc, böôc ñi vot nhay tung ngöôi len khong ngöng. Luc tap luyen, dau chan co the trai khap ca san tap. Bôi vay nen con ñöôc goi la "Thap dien mai phuc quyen". Vì co lôi cho viec ket hôp chien ñau va ñanh can chien cho nen co cau noi "Thu nhan than phap bo, tinh than khí löc cong, Bí Tong tam thap luc, nghe thanh thien ha hanh".
Yeu cau cô ban cua quyen thuat Bí Tong la :
1.Tö the ngay ngan, rôi xuong ñat nhö cam re. Than phap can dang ngay, ngöôi tha long, ñau ñoi len, co thang, vai ha chìm, löng rut len, eo döng ñöng, mong thu gon, tö the ñong tac can "xuat thu chuyen ñong giong cuong phong, the lang döng vöng töa (nui) Thai sôn", quyen cöôc ro rang, moi bo ñeu co quy cu.
2.Phat löc chac chan, cöng mem giup nhau. Sö thoc, ban len, ñap, dap, ñay, ñô, chat, cam cua quyen va chöông hay viec ñap, bung, vôt, ñap ngang, ña, ñap san, gam, giam cua chan can ñay ñu kình löc, ñiem don löc ro rang. Van dung kình löc can nhu thuan, sung tuc, ñay ñu, phat löc can tham tram, manh bao, cöng chac, lam cho "ra ñon nhö bong (mem mai), cham vao ngöôi giong nhö sat (cöng)".
3.Eo va chan can linh hoat, bo phap man tiep. Sö tranh, chuyen, ngöa, cui cua than va eo hay viec cat len, ñöa ra, thu ve, bo xuong cua chan can lam cho nhe nhang, linh hoat, song ñong, ham suc, ha chìm, vöng, tónh lang, phat ra, hö thöc xen nhau. Sö tien, lui, chay, nhay, lach, chuyen, vot len khong, xe dòch cua bo phap can ñat ñen tren döôi phoi hôp nhau, linh hoat mau man.
4.Than thai va hình dang ñay ñu, khí tram Ñôn ñien. "Mat la ñöông ñi cua ky thuat", "Than la am thanh cua tam phap". Tay, mat, than phap, bo la bieu hien ben ngoai cua bai ban; tinh than, khí löc, cong töc la Noi cong tam phap cua quyen thuat.
Anh mat sang nhö ñien, tinh khí tang an ben trong, co lôi cho viec phan ñoan ñoi thu, ñieu tiet ban than, döa theo the ma tien len, khac che ñòch gianh chien thang. Khí chat chac chan ô ben trong, y giö ô Ñan ñien, co lôi cho tam ñònh y tónh, khí thuan tö nhien, bo tan vöng chac, löc phat vao mot ñiem.
Ngan ngö vo thuat noi:

"Thu nhan than phap bo, tinh than khí löc cong;
Ñai lo thap van bat thien ly, höu chí toc hanh mac trì nghi;
Cong phu ha ñao, thuy trích thach xuyen;
Quyen ña thien bien, than phap tö nhien;
Nhap mon dan lo tu nhat truyen, cong phu vo töc phap tö luyen".

Tam dòch:

Tay, mat, than, böôc chan, tinh than khí löc cong phu,
Ñöông lôn möôi van 8 ngan dam, co chí ñi mau chô cham tre
Luyen tap Cong phu nhö nöôc chay ña mon;
Ñi quyen ngan lan than phap se ñöôc tö nhien,
Neo vao nhap mon phai truyen day, luyen tap cong phu chang nghæ ngôi.

WWW.MAISONLAM.COM

Ñac ñiem cua Yen Thanh quyen la ñong tac nhe nhang mau man, duoi mô tö nhien, co nhieu bien hoa linh hoat, nang ve tan cong, chu trong sö kheo leo, tap luyen ca cong phu cöng va memdeo, chu trong cong phu ô eo va chan, chan tru vöng chac, bo the ngay ngan, löc phat ra ñay ñu.
Kieu ky thuat cua no, cach ñanh ô thöông chi co suy (phay), phach (vo), con (lan), lo (chup giat). Thu phap chu yeu co cau lau thai loat, phong sao quai niem (moc, om, ngat hai, vuot, ñong kín, vôt, treo, bam dính, chu trong ky thuat cam na;
Ve ñon chan, yeu cau kình sung tuc, löc ñay ñu, gon gang ro net. Ñon chan chu yeu co thích (ña), ñiem (choc), cau (moc), quai (treo), trien (quan), tao (quet), triet (chan), soai (ñap ngang), cung vôi lieu am cöôc (ña vôt len bo ha), cat ñang cöôc (ña cat vao hang), lien hoan ñoa tö cöôc (giam chan ña lien hoan). Cac kieu chan : nhay, triet, quai (treo), trien (quan), phoi hôp vôi cac than phap: khao (tì), thiem (lach), ñònh (giö yen), suc (rut, co lai), lap thanh ky thuat tan cong phong thu co tính chien ñau kha manh.
Ngoai ra, sö phoi hôp giöa cai than cua mat va thoai phap co mot phong cach ñoc ñao: than cua mat tap trung vao mot ñiem nhöng van thay khap ca 8 phía. Anh mat ho trô cho than phap, anh mat trô giup khí löc. Anh mat yeu cau nhìn tap trung vao mot ñiem ma van thay ñöôc 8 phöông; Than phap dung an nau lach tranh van lac lam chu;
Bo phap dung nhay len cao, böôc cam bo phía sau, cam bat lam chính yeu. Bo phap cua no chu trong loi böôc cam tien Sap bo, lang, dat, boc len, di dôi, luon chay bang tôi, vot nhay, chom tôi. Coi trong cong phu ve chan, ngoai cac cach thong thöông nhö nam chan keo len, ep chan, ña, ty ra, con co ña bao cat, coc go.
Trong thöc te chien ñau, chu trong viec möôn the nöông theo löc, ra ñon luc ñòch khong ñe y. Khau quyet quyen thuat co cau: “Kien cöông nhi hoi thu, hoi thu nhap thau thu, thau thu nhi thai thu, thai thu nhap lau thu”.
Trong bai ban thöông dung nhieu ñong tac ñanh tro, ñanh va nhay lat. Cac kieu bai ban ña so do hôn 50 ñong tac cua cac kieu thu hình, bo hình, thoai phap, thang bang, nhay nhot lap thanh.
Noi dung cua Bí tong quyen co:
1.Ñanh tay khong : Bai ban co Bí tong mau quyen, luyen thu quyen, Ñai tieu ngu ho quyen, Bí tong tröông quyen, Yen Thanh quyen, Yen Thanh gia, Yen Thanh than chuy, Yen Thanh phien quyen, Yen Thanh chöông, Tam bo gia, bat ña quyen, Tö lo bon ña.
2.Khí giôi : Khí giôi co Yen Thanh ñao, Yen Thanh quai, Minh ñöông ñao, Thanh long kiem, Nhò lang con, Ngu ho ñoan mon thöông, Xuan thu ñai ñao.
3.Ñoi luyen :chu trong theo 12 chö yeu quyet : ñam khong (ban luan ve khong), tiep tien phap (cach tien mau le), öng cöu phap (cach öng cöu), ñat bien phap (cach bien ñon), chiet bien phap (cach pha sö bien hoa), hö thöc öng cöu (that va gia khi öng cöu), ñoa thiem phap (cach tranh ne), ban tò phong ñoan ña, Yen Thanh thap ña, Yen Thanh tam ña, Yen Thanh thap tö thu, Ngu hoa mien chöông, Nghenh dien ñoi(ñon ñanh tröc dien), Mien chöông bat bo ña phap, Ly ngoai chien (chien ñau ô ben ngoai va ben trong), Ngu hoa mien quyen.
4.Ngoai cong : thiet ñang, thiet sa chöông, thiet ñ nh. Ngoai ra con truyen day khinh cong.
5.Y lieu bao kien cong (cong phu chöa benh va bao ve söc khoe) : Thap nhò luyen thu (12 cach luyen tay), sang che can cö vao hoc thuyet kinh lac cua Trung y, chu yeu nham muc ñích phong

WWW.MAISONLAM.COM

trò benh tat, keo dai tuoi tho.
Sau khi nöôc Cong hoa nhan dan Trung hoa thanh lap, Bí tong quyen ñöôc xep vao la hang muc thi ñau va bieu dien cua vo thuat toan quoc.

11. ME TUNG MON

La mon vo gia truyen cua nha ho Hoac, ñen ñôi Hoac Nguyen Giap ña truyen thu ñöôc 7 the he. Tinh vo hoi ô Thöông Hai la do Hoac Nguyen Giap sang lap, nhöng nay quyen thuat chính thöc ñöôc day ô Tinh vo hoi la Nhò lang mon, do Trieu Chan Quan truyen thu.

C - Cong Phu Cô Ban Va Ky thuat Cô Ban

Qua qua trình luyen tap ket hôp vôi sö ñuc ket tö thöc tien kinh nghiem giang day nhieu nam, ngöôi ta ña tích luy ñöôc rat nhieu cach thöc huan luyen va thöc hanh co hieu qua, töng böôc hình thanh nen mot nhom cong phu cô ban va ky thuat cô ban rat phong phu, ñi tö nong tôi sau, co he thong hoan chænh. Trong noi dung giôi thieu ô ñay tuy lay cong phu cô ban va ky thuat cô ban cua loai vo Tröông quyen (Bac phai) lam chu, nhöng cung co the dung lam cô sô tham khao luyen tap cho cac loai quyen thuat va binh khí khac. Ngoai ra, cung co the ap dung no ñe bo trô trong cac bo mon nghe thuat san khau va ñien anh (nhö hat tuong, cai löông, kòch, ...), mua, xiec, cung nhö trong cac mon TDTT : ñien kinh, bôi loi, ...
Bat ke la ngöôi môi hoc vo hoac ña co mot cô sô chuyen nghiep nhat ñònh ve vo thuat cung ñeu phai nen coi trong va tang cöông viec luyen tap cong phu cô ban va ky thuat cô ban.
Thong qua luyen tap Cong phu cô ban va Ky thuat cô ban, co the lam cho cac bo phan cua cô the ñöôc huan luyen kha toan dien, gia tang tính deo dai, linh hoat cua cac khôp xöông, nang cao nang löc khong che va tính ñan hoi cua cô bap, giup phat trien kha nhanh to chat chuyen mon cua than the trong hoat ñong vo thuat, tao mot cô sô tot cho viec hoc tap bai ban quyen cöôc va binh khí, nang cao trình ño ky thuat.
Thong qua viec tap luyen cac ñong tac ñöng tai cho va cac kieu xoay chuyen tren khong trung, co the tao nen tac dung trong yeu ñoi vôi viec nang cao chat löông ñong tac, phong chan va giam thieu sö co ton thöông luc luyen tap.

I - Cong Phu Cô Ban

Cong phu cô ban nham chæ nhöng ban chat can thiet cua nang löc the chat (the nang), nang löc ky thuat (ky nang), hoac la nhöng sö chuan bò can thiet cua the nang, ky nang va tam ly trong luyen tap vo thuat. Cong phu cô ban co mot he thong mang tính tong hôp nhöng phöông phap luyen tap cong nang cac bo phan trong, ngoai cô the. Nhöng phöông phap nay la yeu cau ñau tien trong luyen tap vo thuat. Noi chung no bao gom mot so luyen tap ve cac phan trong cô the nhö : vai, tay, eo, chan, khôp hang; cach giö thang bang, luyen tay va mat, söc ñay canh tay, söc manh.

1. Luyen tap vai va tay :

Chu yeu nham tang sö mem deo cua khôp vai, khuech ñai pham vi hoat ñong cua khôp vai, phat trien söc löc cua canh tay, nang cao nang löc van ñong linh hoat, duoi dai, xoay chuyen cua

WWW.MAISONLAM.COM

canh tay, giup cho viec hoc tap va nam bat cac loai thu phap ve quyen, chöông; cung cap cac to chat chuyen mon can thiet.
Phöông phap luyen tap chu yeu co :

1) Ep vai :

– The chuan bò : Hai ngöôi bam tay vao vai nhau hoac ñöng ñoi dien vôi be go hay vat co ño cao nhat ñònh, cach mot böôc dai. Hai chan dang rong bang vai hoac rong hôn mot chut. Ngöôi ñöng thang.

– Ñong tac : Hai tay bam vao be go, than mình cui ve tröôc (öôn ngöc, ha thap eo, thu xöông hong) roi lam ñong tac ep vai, dan xuong (H. 1 : a).

H. 1 : a + b

Khi lôi dung be go ñe ep vai, cung co the cho mot ngöôi ngoi tren löng ngöôi luyen, phoi hôp theo tiet tau dan xuong cua ngöôi luyen tap ñe trô löc. Vôi 2 ngöôi ñoi dien nhau lam ñong tac nay thì gap ngöôi ve tröôc, dan ep vai xuong (H. 1 : b).

– Yeu cau va yeu ñiem : Hai tay va 2 chan can duoi thang, bien ño ep xuong dan dan tang lôn, ñiem ep tap trung vao vai. Luc gia tang trô löc nen tö yeu ñen manh.

2) Xoay chuyen vong tron mot canh tay :

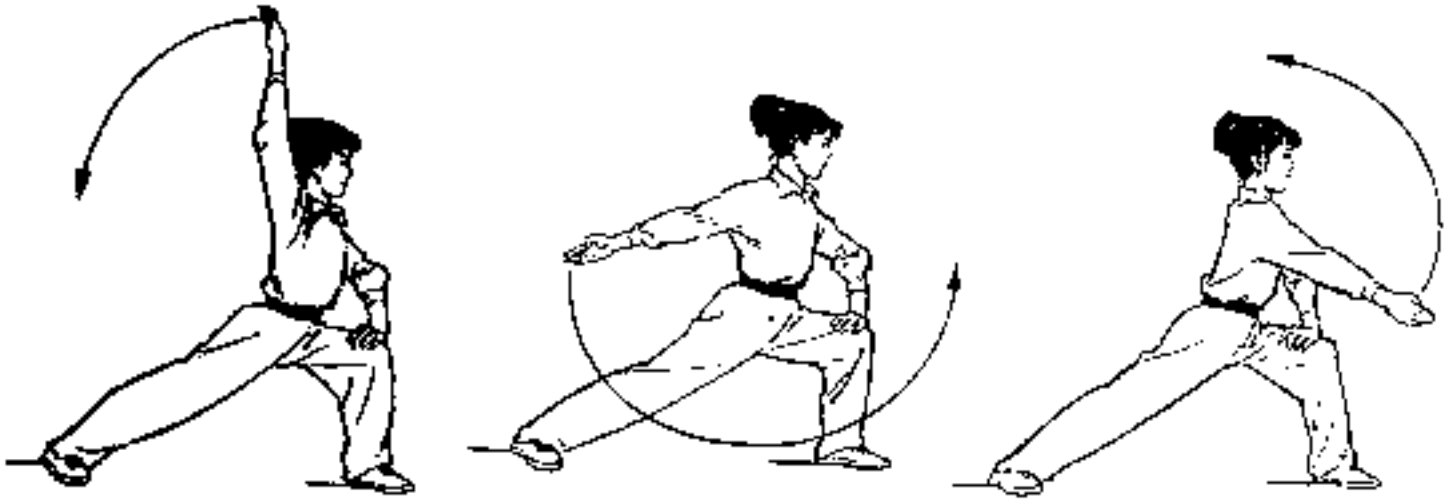
– Chuan bò : Ñöng Cung bo trai, chan trai gap cong goi, chan phai duoi thang phía sau. Tay trai chong tren goi trai (cung co the ñöng thang, dang 2 chan, tay trai chong eo). Tay phai buong ben canh ngöôi.

– Ñong tac :

a) Khoat vong tron ve sau : Tay phai tö tren höông ve sau, ñi xuong, löôn vong tron ve tröôc (H. 2 : a - b - c).

b) Khoat vong tron ve tröôc : Tay phai tö tren höông ve tröôc ñi xuong, löôn vong tron ve sau.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 2 : a - b - c

– Yeu cau va yeu ñiem : Khi luyen tap, 2 tay trai phai tien hanh thay ñoi cho nhau.

Khi xoay vong tron canh tay trai, ñoi lai ñöng cung bo phai. Tay duoi thang, vai buong long, khoat thanh vong tron döng ñöng, dan dan gia tang toc ño.

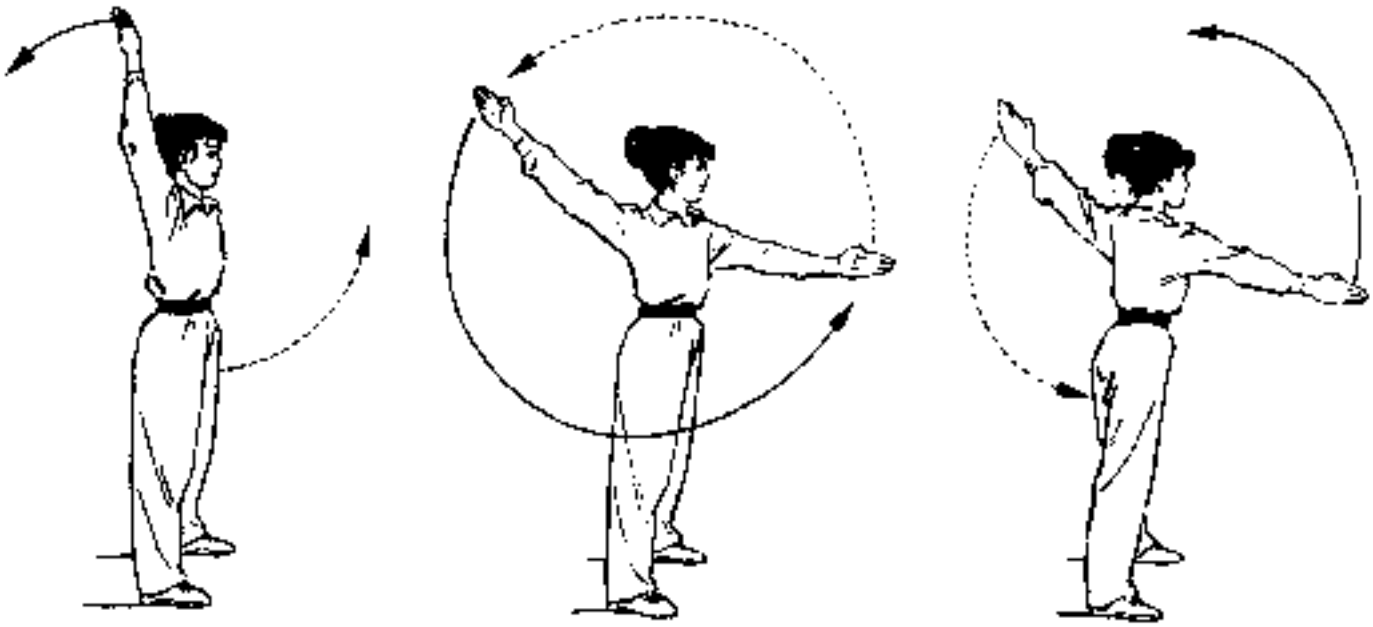
3) Hai tay xoay vong tron :

– The chuan bò : Ñöng thang, dang 2 chan rong bang vai, 2 tay ha 2 ben ngöôi.

– Ñong tac :

a) Xoay vong tron tröôc sau :

Hai tay trai phai theo thö tö löôn vong tron. Tay trai tö döôi höông ve tröôc, ñi len, ve phía sau, khoat vong tron höông ve tröôc. Tay phai tö tren höông ve sau, ñi xuong, tôi phía tröôc, khoat vong tron ve sau. Sau ño lai y theo thö tö, khoat vong tron theo höông ngöôc lai (H. 3 : a - b - c).



H. 3 : a - b – c

b) Xoay vong tron trai phai : Hai tay trai phai ñong thôi khoat vong tron döng ñöng höông qua

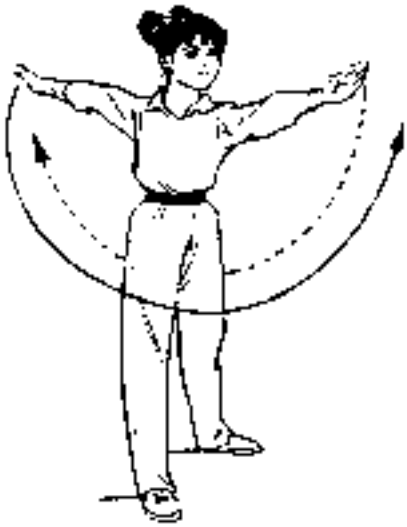
WWW.MAISONLAM.COM

phai, ñi len, qua ben trai, ñi xuong (H. 4 : a - b).
Hoac ñong thôi khoat vong tron döng ñöng höông qua trai, ñi len, sang ben phai, ñi xuong döôi.

H. 4 : a – b

H. 5 : a

c) Xoay vong tron giao nhau : Hai tay duoi thang len trôi, ñong thôi khoat vong tron döng ñöng ben canh ngöôi. Tay trai höông ve tröôc, ñi xuong, ve phía sau. Tay phai höông ve sau, ñi xuong tôi phía tröôc (H. 5 : a - b - c).
Khi luyen tap co the tien hanh thay ñoi 2 ben trai phai.



H. 5 : b + c

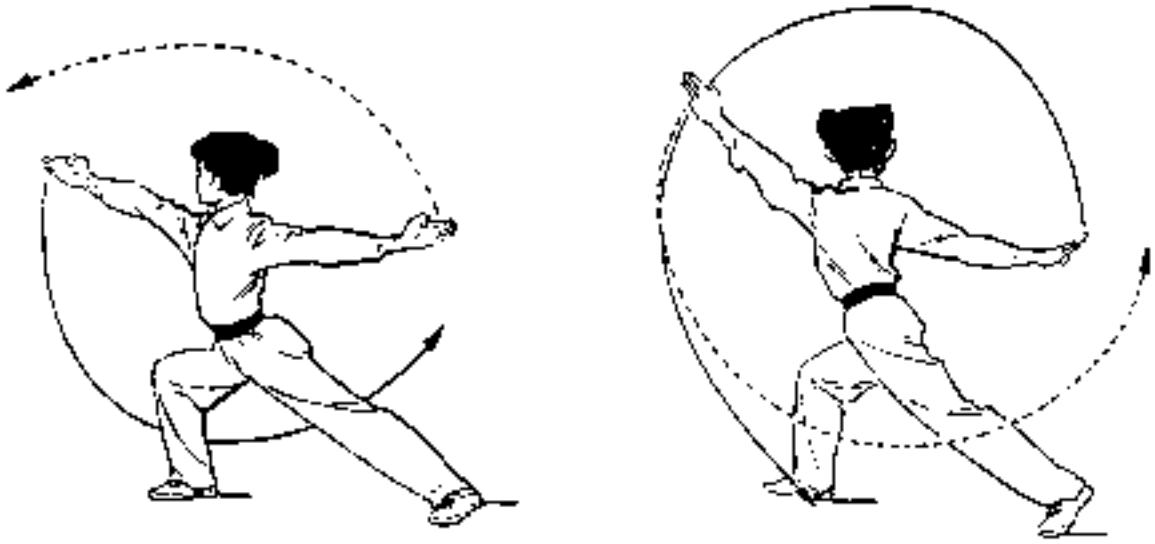
H. 6 : a

4) <u>O long ban ña (Pho bo du phaùch)</u> :

– Chuaån bò : Ñöng thang, dang 2 chan rong hôn vai mot chut. Hai tay buong 2 ben ngöôi.

WWW.MAISONLAM.COM

– Ñong tac : Chan trai bo qua trai mot böôc thanh Cung bo trai, than ngöôi theo ño chuyen qua trai. Ñong thôi, duoi thang tay phai xuong phía tröôc ben trai. Chöông trai cam döôi cui cho phai, long ban tay xoay vao trong, ngon tay chuc xuong (H. 6 : a). Khong ngöng ñong tac tren, chuyen ngöôi qua phai thanh Cung bo phai, ñong thôi tay phai duoi thang löôn canh tay khoat vong cung tö ben trai ñi len, qua ben phai, ñen phía tren ben phai. Tay trai ha xuong ñen phía döôi ben trai (H. 6 : b).



H. 6 : b + c

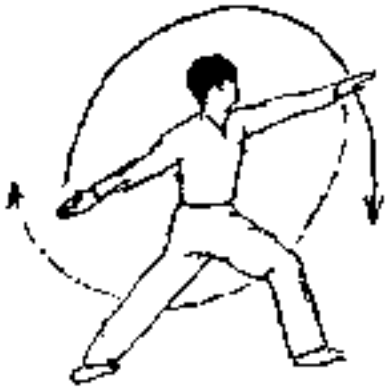
Khong ngöng ñong tac tren, than mình chuyen ve phía sau qua ben phai. Ñong thôi tay phai duoi thang, höông xuong, theo sö chuyen than, höông ve sau, löôn canh tay qua phai, ñen phía sau. Tay trai duoi thang, ñi len, höông ve tröôc, löôn canh tay hình vong cung ñen ben tren, phía tröôc (H. 6 : c).

Khong ngöng ñong tac tren, chuyen ngöôi qua trai thanh Pho bo phai, ñong thôi tay phai duoi thang, höông len tren, qua ben phai, löôn canh tay vach vong cung ñi xuong, ñen me trong chan phai thì vo xuong ñat. Tay trai höông xuong, löôn vong cung qua ben trai, döng lai ô phía tren ben trai (H. 6 : d). Mat nhìn theo ban tay vo xuong mat ñat. Tien hanh thay ñoi 2 ben trai phai cho nhau khi luyen tap (H. 7 : a + b + c + d + e : la hình nhìn tö sau löng).

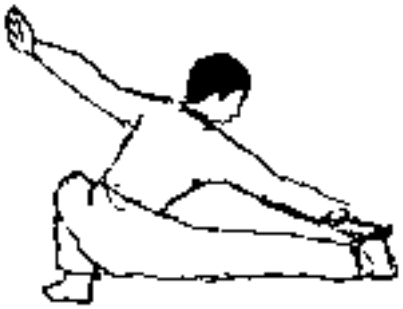
H. 6 : d

H. 7 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM



H. 7 : c



H. 7 : d

+ Ñoøng taùc quay caùnh tay khi ñöùng Phoù boä phaùi goïi laø : Höõu phoù boä du phaùch.
+ Ñoøng taùc quay caùnh tay khi ñöùng Phoù boä traùi goïi laø : Taû phoù boä du phaùch.

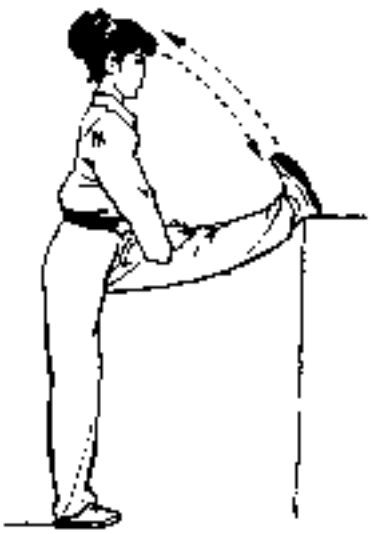
– Yeâu caàu vaø yeáu ñieåm :

+ Tay phaûi sau khi khoaùt moät voøng troøn ôû beân phaûi roài môû ñaäp vaøo xöông ñaàt. Tay traùi ñöùng thôûi cung xoay 1 voøng troøn ôû beân traùi roài môû döng laïi.
+ Tay phaûi ñi tröôùc, dung caùnh tay phaûi keùo daït eo chuyeån ñoäng.
+ Hai tay luoân duy trì treân moät ñöôøng thaúng, chuyeån nhö baùnh xe laên. Khôùp vai caàn thaû loûng heát möùc, bieân ñoä caàn lôùn.
+ Hai tay khoaùt ñi caàn gaàn saùt vôùi ngöôøi. Luùc khoaùt tay ñi leân, caàn laøm saùt caïnh tai, khi khoaùt xuoáng caàn cho saùt vôùi chaân.
+ Khi ñöùng ôû Phoù boä du phaùch phaûi, maét nhìn theo tay phaûi, ôû Phoù boä du phaùch traùi (taû) thì maét nhìn theo tay traùi.

2. Luyeän taäp chaân :

Chuû yeáu nhaèm phaùt trieån tính meàm deûo, linh hoaït vaø söùc maïnh cuûa phaàn chaân.

Phöông phaùp luyeän taäp coù: eùp chaân, keùo chaân, xoaùc chaân vaø ñaù haát chaân.



1) Eùp chaân : Nhaèm keùo giaõn daøi ñoäi chaân, taêng söï meàm deûo vaø phaïm vi hoaït ñoäng cuûa khôùp goái vaø khôùp xöông haùng. Phöông phaùp eùp chaân coù 3 kieåu : eùp thaúng, eùp nghieâng vaø eùp sau.

a) Eùp thaúng :

WWW.MAISONLAM.COM

– Chuan bò : Ñöng thang, 2 chan ngang nhau, ñoi dien vôi be go hoac mot vat the co ño cao nhat ñònh.

– Ñong tac : Chan trai nhac len, got chan gac tren be go, mui ban chan moc len, co chan gap len het möc. Hai tay ñe tren ñau goi hoac 2 ban tay om lay long ban chan ñat tren gia ñô. Hai chan duoi thang, eo löng thang, thu xöông chau lai. Gap ngöôi ve tröôc, lam ñong tac dan ep höông ve tröôc, xuong phía tröôc (H. 8 : a). Chan trai va phai thay ñoi cho nhau khi luyen tap. H. 8 : a

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Mui ban chan tru höông ve tröôc, 2 chan duoi thang.
+ Dan ep thang ngöôi höông ve tröôc, xuong döôi.
+ Tang lôn dan möc ño dan xuong, töng böôc tang dan ño cao gac chan, keo dai thôi gian ep chan ñe tang sö mem deo cua chan.
+ Dung tran, chot mui cham vao ñau ngon chan tröôc, sau ño tien tôi dung cam cham vao ñau ngon chan (H. 8 : b).

– Cac böôc luyen tap :

+ Khi ep chan tap the, co the tien hanh döa tren tiet tau nhòp H. 8 : b ñem. Ep ñen khi co cam giac ñau môi ñat hieu qua. Luc nay co the giö bat ñong, tien hanh tap keo gian dan (H. 8 : b).

Co the tien hanh ep chan va vin keo chan thay ñoi cho nhau.

+ Tröôc khi ep chan , can lam tröôc cac ñong tac co duoi, vung vay ñoi chan ñe thö gian cô bap va khôp xöông. Ep chan xong co the gap ñau goi chan bò ep om ô tröôc ngöc, sau ño buong ra, nang cao len, tap “khong che chan”, nham nang cao nang löc khong che cua chan.
+ Ep chan xong co the lam ñong tac ña chan, ña tat chan. Co the tien hanh ep chan, keo chan, khong che chan, ña chan va tat chan thay ñoi cho nhau. Nhö : “tat – ep – ña” hoac “ep – keo – ña”.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Hai chan khong thang. Cach söa : Tröôc tien lam cho ngöôi hoc xac ñònh ro y nghóa va tac dung cua viec ep chan, ñau chan la qua trình tat yeu phai trai qua khi ep chan. Tröôc khi dan ep chan, kiem tra lai tö the than the xem co phu hôp vôi yeu cau thu xöông hong,

WWW.MAISONLAM.COM

giö ngay xöông banh che hay chöa. Sau ño dung tay hoac ap löc tö ben ngoai ñe ep xuong ñau goi.

+ Ngöôi khong ngay thang (khong thu ñöôc xöông banh che, ñau goi cong): Cach söa : tröôc tien ke thap chan bò ep; ñöa phía ben vai, ngöc cua chan bò ep cui ve tröôc, roi dung 2 tay om giö long ban chan.

b) Ep nghieng :

– Chuan bò : Ñöng ben canh be go hoac mot vat the co ño cao nhat ñònh. Chan phai ñöng tru, mui ban chan hôi xoay ra ngoai.

Ñong tac :Chan trai nhac len, gac got chan tren be go, mui ban chan moc len, co chan gap cöng lai. Tay phai gap cho nang len hoac ban tay phai dung söc ep H. 9 : a

vao long ban chan trai; chöông trai phu ô tröôc ngöc phai. Hai chan duoi thang, eo döng ñöng, mô xöông hong. Than mình dan ep qua ben trai (H. 9 : a – b). Tien hanh thay ñoi trai phai khi luyen tap.

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Giong yeu cau 1 va 2 cua phan ep thang.

+ Tang dan möc ño ep nghieng, töng böôc tien tôi möc ngöôi nam nghieng tren chan bò ep. Than ngöôi can nghieng qua ben hoan toan.

– Cac böôc luyen tap : Giong vôi ep thang.

+ Co the tang dan ño cao.

Nghieng ngöôi keo gian (H.9 : a) cung vôi ep nghieng thay ñoi cho nhau. H. 9 : b

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Hai chan khong thang. Cach söa : giong ô ep thang.

+ Than mình gap lech, xeo ve tröôc, töc nam giöa khoang ep chan thang va nghieng. Cach söa : dang mui ban chan tru ra ngoai, chan bò ep ñay het möc ve tröôc. Dòch vai trai höông

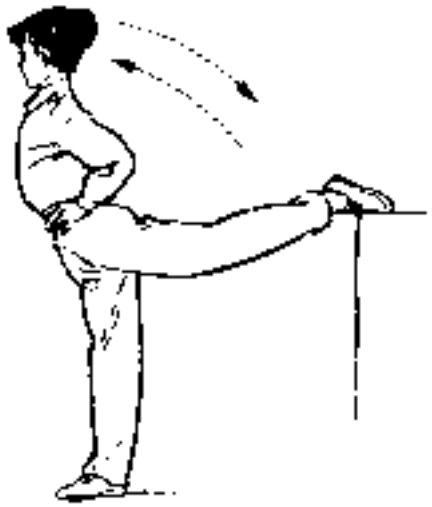
WWW.MAISONLAM.COM

vao trong. Tay phai ñöa len, höông phía me sau ñau dan xuong.

c) Ep ve sau :

– Chuan bò : Ñöng thang, löng xoay ve phía ñiem tì (be go, v.v...), chan khep sat nhau. Hai tay chong eo hoac bam vao mot vat the co ño cao nhat ñònh.

– Ñong tac : Chan phai ñöng tru. Chan trai cat len phía sau, gac mu ban chan tren be go. Mu ban chan duoi thang. Ngöôi gap ve sau, lam ñong tac dan ep (H. 10).



Khi luyen tap, tien hanh thay ñoi 2 chan trai, phai cho nhau. H. 10

– Yeu cau va Yeu ñiem : Hai chan duoi thang goi, toan bo long ban chan tru cham mat ñat, ngon chan bam xuong ñat. Ngöc öôn, eo gap ve sau.

– Cac böôc luyen tap : Giong vôi ep thang

– Sai sot de mac va cach söa :

Hai chan khong thang. Cach söa : ngöôi cung tap trô giup, mot tay nang ñau goi chan bò ep, tay kia an sau eo, hong cua chan bò ep, giup cho chan ngöôi tap duoi thang. H. 10

d) Ngoi pho bo ep chan :

– Chuan bò : Ñöng dang rong 2 chan qua trai phai.

– Ñong tac : Chan phai co goi ngoi han xuong, ca ban chan cham ñat, mui ban chan xoay ra ngoai. Chan trai duoi thang goi, ño dai tren mat ñat, mui ban chan moc vao trong (Pho bo trai), long ban chan cham ñat. Sau ño 2 tay nam lay canh ngoai cua moi ban chan (H. 11 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 11 : a + b

Tiep ño, chan phai ñap xuong ñat, duoi thang goi ra, dôi trong tam qua trai. Goi trai gap lai thanh Pho bo phai (H. 11 : b).
Khi luyen tap, tien hanh thay ñoi 2 ben Pho bo trai - phai.

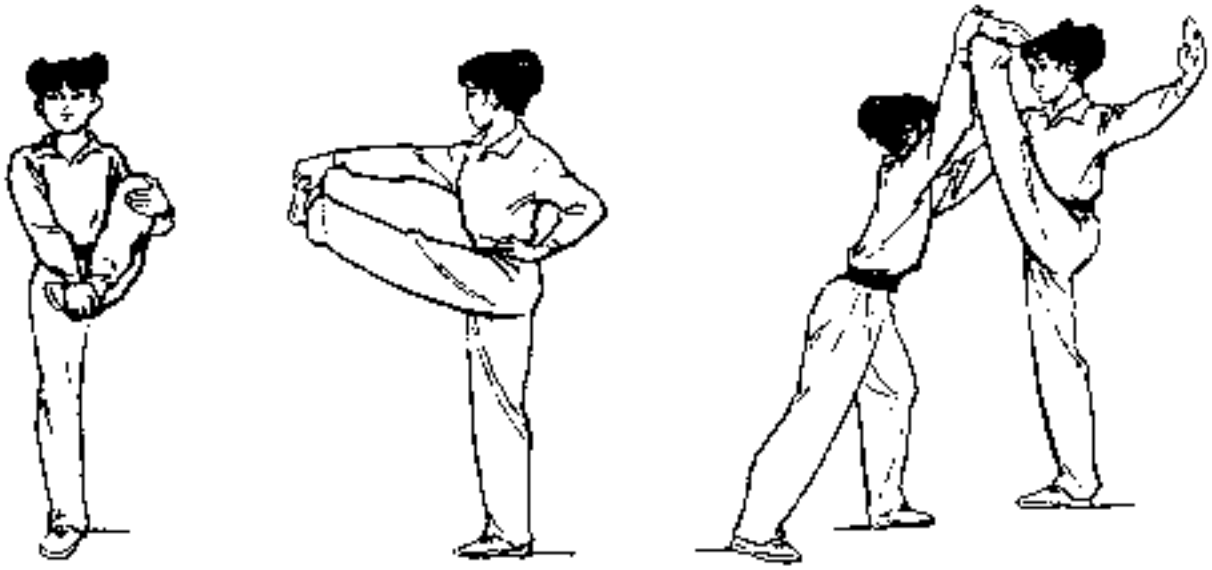
– Yeu cau va Yeu ñiem :
+ Öôn thang ngöc, ha thap eo, di ñong qua 2 ben trai - phai khong can qua nhanh.
+ Can ha thap xöông chau cho phan mong xuong gan mat ñat het möc.
+ Co the ñöa canh ngoai ban chan nam duoi töa vao chan töông ñe ho trô cho mui chan moc vao trong.

2) Nang chan :

Chu yeu nham tang cöông tính deo dai cua chan, mô rong bien ño hoat ñong cua khôp xöông chau, nang cao söc löc cat chan ñöa len va chan ñöng tru. Phöông phap nang chan chu yeu co 3 kieu la: nang phía tröôc mat, nang qua ben canh, nang ve sau.

a) Nang phía tröôc mat :

– Chuan bò : Hai chan ñöng thang ngang nhau.



H. 12 : a + b + c

– Ñong tac : Chan trai co goi nhac len, tay phai nam giö ban chan trai. Tay trai om lay ñau goi (H. 12 : a). Sau ño cat chan trai len tren, ve phía tröôc, duoi thang. Canh ngoai ban chan höông ve tröôc (H. 12 : b). Co the möôn ngöôi phu giup nang got chan keo len nhö H. 12 : c. Ngöôi bò nang ñöng döa löng vao töông, chu y duy trì tö

the cho chính xac. Ngöôi phu trô can tien hanh nöông tay, khong nen qua manh.
Khi luyen tap, tien hanh thay the trai phai cho nhau.

– Yeu cau va Yeu ñiem :
Ngöc öôn, ha thap eo, thu xöông chau lai.

WWW.MAISONLAM.COM

– Caùc böôùc luyeän taäp :

Giöõng vôùi eùp thaúng. Keùo thaúng chaân leân ñaù soùt tieán haønh sau khi eùp thaúng chaân.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa : Giöõng phaûn eùp thaúng.

b) Naâng chaân qua beân caïnh :

– Chuaån bò : Hai chaân ñöùng thaúng baèng nhau.

– Ñoäng taùc : Chaân traùi ñöùng truï, duoãi thaúng. Chaân phaûi co goùi nhaác leân, tay phaûi töø meùp trong cuøng chaân naâng giöõ laáy goùt chaân. Sau ñoù ñem chaân phaûi keùo leân treân, phía beân phaûi. Tay traùi phaùt chöôûng ñöùa leân treân ñaàu, long baøn tay ngöûa leân (H. 13 : a). Cuøng coù theå möôïn ngöôøi khaùc giöõ goùt chaân naâng keùo leân nhö H. 13 : b.

– Yeâu caàu vaø Yeâu ñieåm :

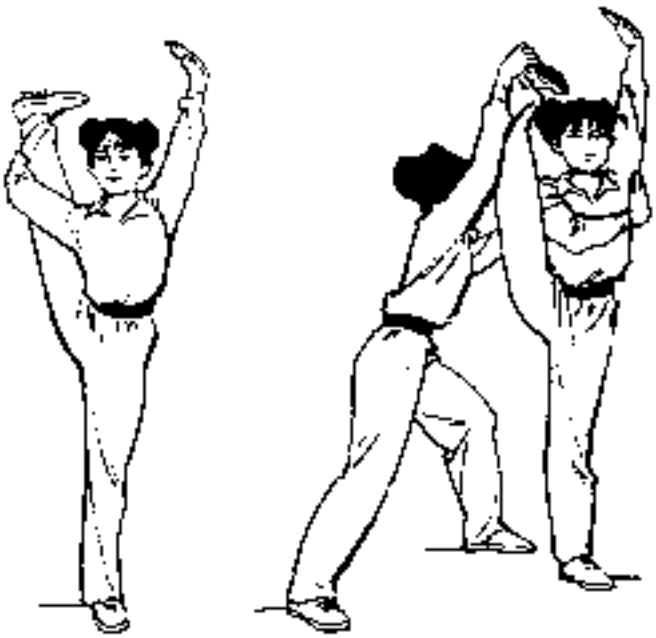
Giöõng vôùi phaûn eùp chaân qua beân caïnh (nghieâng).

– Caùc böôùc luyeän taäp :

Eùp chaân, keùo chaân ñeàu nhaèm naâng cao tính deûo dai cuûa ñoùi chaân. Caàn tieán haønh keát hôïp vôùi nhau.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

Giöõng eùp chaân nghieâng.



H. 13 : a + b

H. 14

c) Keùo chaân veà sau :

– Chuaån bò : Ñöùng thaúng, khep chaân, 2 tay vòn vaøo beø goã hoaëc moät vaät theå coù ñoä cao nhaát ñònh.

– Ñoäng taùc : Chaân traùi ñöùng truï. Ngöôøi phuï trôï naâng chaân phaûi töø phía sau ngöôøi maø nhaác leân. Chaân ngöôøi taäp phaûi duoãi thaúng goùi vaø mui baøn chaân. Thaân ngöôøi hôi cuùi veà tröôùc. Khi ngöôøi phuï trôï naâng chaân leân phía sau, ngöôøi taäp caàn ngöûa veà sau (H. 14). Ngöôøi phuï trôï coù theå dung

WWW.MAISONLAM.COM

vai “ganh ñui” len ñe lam ñong tac keo chan ve sau.
Khi luyen tap, tien hanh thay ñoi 2 ben trai - phai.

– Yeu cau va Yeu ñiem; Cac böôc luyen tap; Sau sot de mac va cach söa :

Giong vôi cach ep chan ve sau.

3) Xoac chan :

Chu yeu nham tang lôn them möc ño hoat ñong cua khôp xöông chau, tang tien tính deo dai cua ñoi chan. Luyen tap xoac deo co the ket hôp tien hanh vôi ep chan va keo chan. Cach xoac deo co 2 kieu la : xoac ngang va xoac doc.

a) Xoac doc :

– Chuan bò : Hai chan ñöng thang ngang nhau.

– Ñong tac : Hai tay trai phai chong tren mat ñat hoac nang len giö ngang ô 2 ben. Hai chan dang mô ve tröôc va sau thanh mot ñöông thang. Mat sau cua chan trai cham mat ñat, mui ban chan moc len. Me trong chan phai hoac mat tröôc cua chan
cham mat ñat (H. 15).

– Yeu cau va Yeu ñiem : Öôn thang ngöc, eo döng ñöng, ha chìm xöông chau, duoi thang ñau goi.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tröôc khi xoac deo can luyen tap ep chan, tat chan va ña chan tröôc. Ngöôi co 2 chan con cöng co the lam nhieu cac ñong tac dan ep tach 2 chan ve tröôc - sau, hoac dung tay bam vao be go, töng böôc lam ñong tac xoac dan xuong.

+ Ngöôi co tính deo dai kha tot, co the khong can chong tay xuong ñat khi lam ñong tac xoac deo.

+ Cung co the lam ñong tac gap ngöôi ve tröôc hoac ngöa ve sau khi ñang xoac deo.

H. 15

H. 16

b) Xoac ngang :

– Chuan bò : Hai chan ñöng thang ngang nhau.

– Ñong tac : Hai tay chong xuong ñat phía tröôc ngöôi. Hai chan dang mô qua 2 ben trai - phai, thanh mot ñöông thang. Me trong cua 2 chan cham mat ñat (H. 16).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu cau va Yeu ñiem & Cac böôc luyen tap : Giong vôi xoac ngang.

4) Ña chan :

Ña chan la noi dung trong yeu trong luyen tap ñoi chan, cung la mot mat bieu hien phöông phap chu yeu cua viec huan luyen Cô ban cong. Sö deo dai, linh hoat cua ñoi chan va söc löc khong che chua chan, trình ño huan luyen cua phan chan ñöôc tap
trung phan anh qua hình thöc ña chan nay.
Phöông phap ña chan co 2 kieu la : hat chan (chan ña co tính tat thang) va ña chan (chan ña co tính co duoi).

v Hat chan :

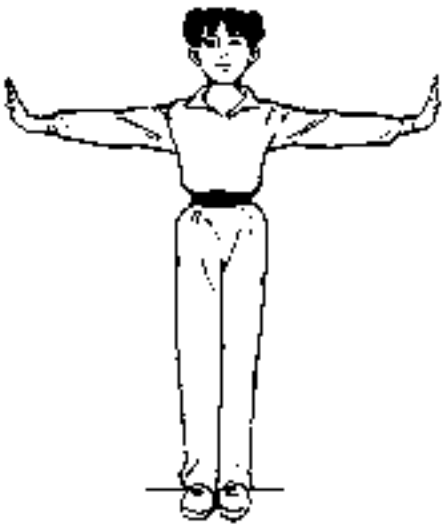
a) Hat thang ve tröôc :

– The chuan bò : Ñöng thang, khep chan. Hai tay döng chöông hoac nam thanh quyen ñöa ngang len 2 ben (H. 17 : a). Yeu cau ngöc öôn, eo döng ñöng, 2 chan ñeu duoi thang goi.
– Ñong tac : Chan trai böôc len tröôc nöa böôc. Chan phai moc len, ña manh mui

ban chan len phía tröôc tran. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 17 : b). Tien hanh thay ñoi trai - phai cho nhau khi luyen tap.

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Ngöc vöôn thang, eo thang ñöng. Chan trai len thì ña chan phai, len chan phai thì ña chan trai.



+ Mui ban chan hat len can moc cöng len giö nguyen khi chan ñi len, thu xöông chau, hop manh bung lai (khong ñöa khôp xöông hong len cao theo chan hat). Sau khi chan qua khoi eo, can tang toc ño, can co “thon kình” (kình löc phat ra trong khoang vai tac). H. 17 : a + b
+ Chan ña xong, rôi xuong ñat can nhe nhang co the duoi hay van moc mui ban chan len.
+ Ngöôi môi hoc, khi bat ñau khong nen lam qua manh ñe tranh nga ve sau hoac bò gian gan.

– Cac böôc luyen tap :

+ Co the luyen ep chan va hat chan tröôc, sau ño môi luyen ña chan.
+ Co the ña thap vôi toc ño cham vöa phai tröôc, sau ño tien ñen hoan thanh yeu cau luyen tap theo quy cach.
+ Co the bam tay vao dung cu tap, ñöng tai cho ña mot chan tröôc sau ño môi ña tiep chan kia.
+ Tien hanh hat chan thay ñoi luan phien trai - phai.

WWW.MAISONLAM.COM

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Gap ngöôi, cong chan. Cach söa : Thu cam lai, vöôn ñau thang len, chu y giö thang ñöng eo. Hai tay ñay ra ngoai ñe co ñònh long ngöc. Ngoai ra co the ña thap tröôc vôi toc ño cham vöa möc.

+ Chan tru bò nhon got hoac xöông chau bò ñay ve tröôc. Cach söa : chan böôc len co the ngan lai, mot chut. Khi ña hat len, chan tru öôn thang goi, bam ñau ngon chan xuong ñat. Co the ña thap tröôc.

+ Toc ño ña cham, khong co löc. Cach söa : co the vòn tay vao dung cu, hat ña mot chan lien tuc döa theo toc ño cua khau lenh yeu cau.

b) Hat xeo chan :

– Chuan bò : Giong hat thang chan.

– Ñong tac : Chan phai len tröôc nöa böôc, ñöng tru. Chan trai moc cöng mui chan len, hat ña manh len phía lo tai phai. Hai mat nhìn thang ve tröôc (H. 18).

Khi luyen tap, tien hanh thay ñoi luan phien 2 ben trai - phai.

– Yeu cau va Yeu ñiem - Sai sot de mac va cach söa - Cac böôc luyen tap : giong vôi hat thang chan ve tröôc.

H. 18

H. 19 : a + b

c) Hat chan ve ben canh :

– Chuan bò : Giong hat thang (co the vòn 2 tay vao gia ñô, chan ñöng thang hình).

– Ñong tac : Chan phai len tröôc nöa böôc, mui ban chan dang ra ngoai, got hôi nhon len. Ngöôi hôi chuyen qua trai, canh tay trai dang ve tröôc va canh tay phai dang ra sau (H. 19 a). Hai chan ñeu duoi thang goi. Tiep lien ño, chan trai moc cöng mui chan len, xoay ra ngoai, hat ña len tôi tai trai. Ñong thôi tay phai phat co tay cao khoi ñau, khuyu tay hôi cong, long chöông höông len tren, ñau ngon tay chóa vao trong. Tay trai gap cho döng ban tay ñe phu ô ngang ngöc, tröôc vai phai ñau ngon tay höông len tren hoac chan ô tröôc hang. Mat nhìn thang ve

WWW.MAISONLAM.COM

tröôc (H. 19 b). Ña chan trai thì hat len ben trai, chan phai böôc. Ña chan phai thì hat len ben phai, chan trai böôc len. Thay ñoi 2 ben trai - phai khi luyen tap.

– Yeu cau va Yeu ñiem : Vöôn ngöc, ñöng thang eo, mô xöông chau, ngöôi lech ve mot ben, hop manh bung lai. Chan nen gia tang toc ño khi qua khoi vai.

– Cac böôc luyen tap : Giong vôi hat thang ve tröôc.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Giong ñiem thö 1 va 3 cua hat thang chan ve tröôc.

+ Than chöa lech ve mot ben. Cach söa : mô mui ban chan tru ra ngoai, ngöôi ngay ngan, chu y hat chan ña len höông lo tai.

d) Hat tat ra ngoai :

– Chuan bò : Giong hat thang chan ve tröôc (co the vòn tay phai vao gia ñô, tay trai chong hong, ñöng thang ngang vôi gia ñô).

– Ñong tac : Chan phai len phía tröôc nöa böôc. Moc cöng mui ban chan trai len,

hat len phía ben phai, ñi qua phía tröôc mat, tat ngang ra ngoai, ve ben trai, duoi thang chan ñe rôi xuong cho cu, ben canh chan phai. Mat nhìn thang ve tröôc. Chöông trai co the vo ñanh vao mu ban chan trai ô tren cao, phía ben trai hoac khong vo ñanh cung ñöôc (H. 20 : a - b). Tien hanh thay ñoi trai - phai cho nhau khi luyen tap.

H. 20 : a + b

– Yeu cau va Yeu ñiem : Vöôn ngöc, eo ha thap, ñöng thang, long hang, mô xöông chau, 2 chan ñeu duoi thang goi. Bien ño tat ra ngoai can lôn, tao thanh hình canh quat, can tang toc khi chan quat ngang.

– Cac böôc luyen tap :

+ Ep chan, ña chan tröôc sau ño môi ñen tat chan ra ngoai.

+ Ñöng tai cho hat lien tuc mot chan, cung co the hat chan döa theo toc ñoc cua khau lenh yeu cau, sau ño ñoi chan.

+ Hat chan trong khi tien tôi, thay ñoi trai - phai vôi nhau.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Giong cac ñiem thö 1 va 3 cua phan hat thang ve tröôc.

+ Bien ño tat mô con hep. Cach söa : co the tap om ñau goi, dang mô khôp xöông chau ñe

WWW.MAISONLAM.COM

naâng cao tính linh hoaït cuûa khôùp xöông chaäu. Cung coù theå taäp ñaù thaáp tröôùc, chuù yù gia taêng bieân ñoä tæt ra ngoaøi.

e) Tæt vaøo trong :

– Chuaån bò : Giöõng haùt thaúng chaân veà tröôùc.

– Ñoäng taùc : Chaân phaûi leân tröôùc nöûa böôùc, mui baøn chaân traùi caét leân, moùc vaøo trong roài ñaù leân beân traùi, ñi qua tröôùc maët, tæt thaúng chaân ngang veà beân phaûi, rôi xuoáng beân ngoaøi chaân phaûi (hoaëc veà nguyeân choã cuõ). Baøn tay phaûi coù theå ôû beân phaûi ñoùn baøn chaân traùi tæt voøi vaøo, cuøng coù theå khoâng caàn ñaù vaøo tay. Maét nhìn thaúng veà tröôùc (H : 21 : a + b). Tieán haønh thay ñoåi traùi - phaûi khi luyeän taäp.

H. 21 : a + b

– Yeâu caàu vaø Yeáu ñieåm : Vöôn ngöôc, thaúng eo, xöông chaäu thaû loûng, khép laïi. Bieân ñoä tæt vaøo trong caàn lôùn, thaønh hình caùnh quaït. Caàn taêng toác ñoä khi chaân ñi ngang. Hai chaân duoãi thaúng.

– Caùc böôùc luyeän taäp : Giöõng tæt chaân ra ngoaøi.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa : Giöõng ñieäm thöù 2 - 3 cuûa phaàn haùt thaúng veà tröôùc. Caùch söûa : coù theå ñaù thaáp tröôùc, chuù yù taêng lôùn bieân ñoä. Cung coù theå cho chaân ñaù tæt vöôït qua vaät chöôùng ngaïi coù ñoä cao thích hôïp (nhö ghe nhöõa) ñeå caûm nhaän yeâu lónh ñoäng taùc ñaù leân tröôùc sau ñoùn tæt vaøo trong.

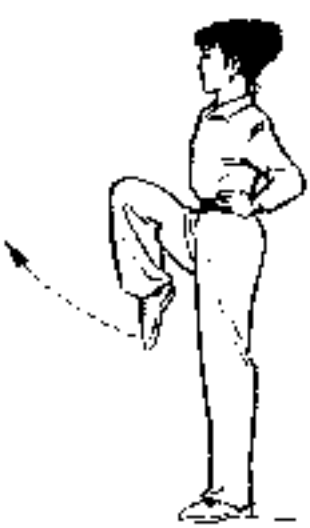
v Ñaù chaân :

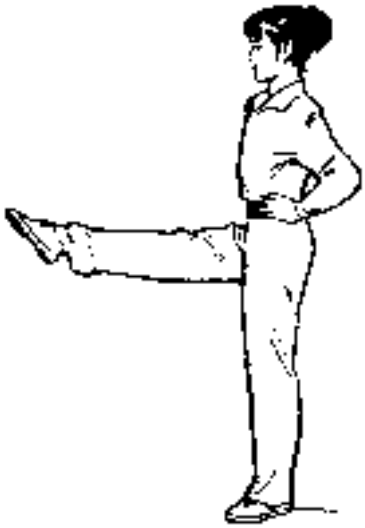
a) Ñaù thoaûi (choùc mui chaân) :

– Chuaån bò : Ñöùng daïng 2 chaân, 2 tay chống eo.

– Ñoäng taùc : Chaân phaûi coù goùi nhaác leân, ñuùi cao ngang eo, mu baøn chaân duoãi thaúng (H. 22 - a). Khi goùi phaûi nhaác leân song song maët ñaát, caàn caáp toác duoãi maïnh ñau goùi, ñaù thaúng veà tröôùc, löïc doàn tôùi mui baøn chaân. Ñuùi vaø caúng chaân thaønh moät ñöôøng thaúng, cao ngang vôùi eo. Chaân traùi duoãi thaúng hoaëc hôi run xuoáng. Maét nhìn thaúng veà tröôùc (H. 22 - b).

WWW.MAISONLAM.COM





H. 22 a + b

H. 23 a

– Yeu cau va Yeu ñiem : Öôn ngöc, thang eo, mu ban chan duoi thang, xöông chau thu lai (hop bung). Chan ña bung ra can co thon kình (töc söc bot phat).

– Cac böôc luyen tap :

+ Co the bat ña thap (H. 23 a + b) sau ño gia tang toc ño.

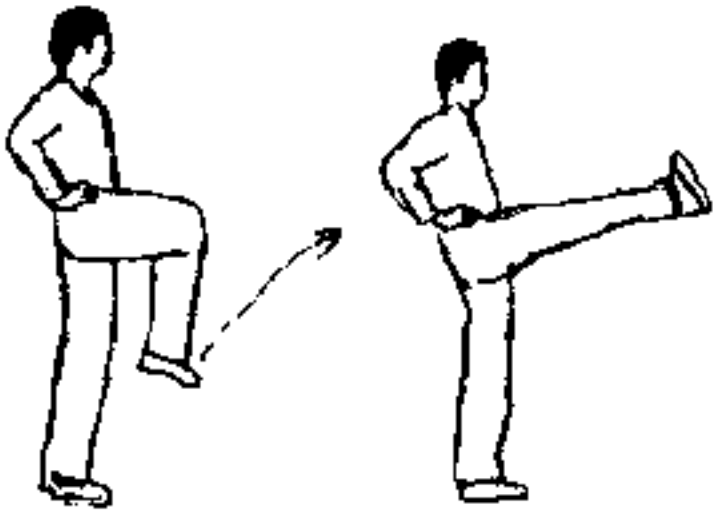
+ Ket hôp luyen vôi thu phap, nhö : ñan thoai xung quyen (ña chan phai, ñam thang tay trai). Co the thay ñoi trai - phai ñe luyen tap.

+ Tap trong khi tien tôi, lam ñong tac ñan thoai xung quyen hoac ñan thoai thoi chöông (ña + ñay chöông).

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Co va duoi khong ro rang, ñong tac giong nhö vay chan. Cach söa : chu y thu xöông chau lai (hop bung), co goi lai tröôc sau ño môi phong manh ra.

+ Ñiem don löc khong ro. Cach söa : chu y duoi manh goi, thang mu ban chan ra.



H. 23 b

H. 24 a + b

b) Ñang thoai (Ñap thang) :

WWW.MAISONLAM.COM

– Chuaån bò : Giong ña ñan thoai.

– Ñoøng taùc : Giong ña ñan thoai, nhöng mui ban chan moc len, löc don vao got chan (H. 24 a - b).

– Yeu caàu vaø Yeu ñieåm - Caùc böôùc luyeän taäp - Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa : Ñeu giong vôi ña Ñan thoai. Chæ coù chu y moc mui ban chan len.

c) Traùc xuy thoai (ñaïp ngang) :

– Chuaån bò : Ñöùng thaúng khep chan, 2 tay chong eo.

– Ñoøng taùc : Hai chan giao cheo nhau. Chan phai ô tröôùc, hôi co goi (H. 25 : a). chan phai lien duoi thaúng, ñöùng tru. Chan trai co goi nhac len, ban chan moc vao trong, mui ban chan moc len, dung söùc ñaïp ngang got chan thaúng len phía treân, veà beân trai, cao ngang vai. Ngöôi ño veà beân phai. Chan phai ñöùng thaúng. Maét nhìn veà beân trai (H. 25 : b). Tien hanh thay ñoi 2 beân trai phai khi luyeän taäp.

– Yeu caàu vaø Yeu ñieåm : Duoi goi, mô xöông chaäu, ñaïp maïnh, caïnh ngoaøi ban chan

höôùng len treân, löc don vao got chan.

– Caùc böôùc luyeän taäp :

+ Taäp eïp chan, hat chan veà beân caïnh sau ño môi taäp ña ngang, cung co the ñaïp ngang taïm thaáp tröôùc.

+ Co the vòn tay vao mot vaät the co ño cao nhaát ñònh (nhö than caây) ñe taäp ñaïp ngang nhaèm lónh hoi yeu lónh ñoøng taùc ño ngöôi veà mot beân.

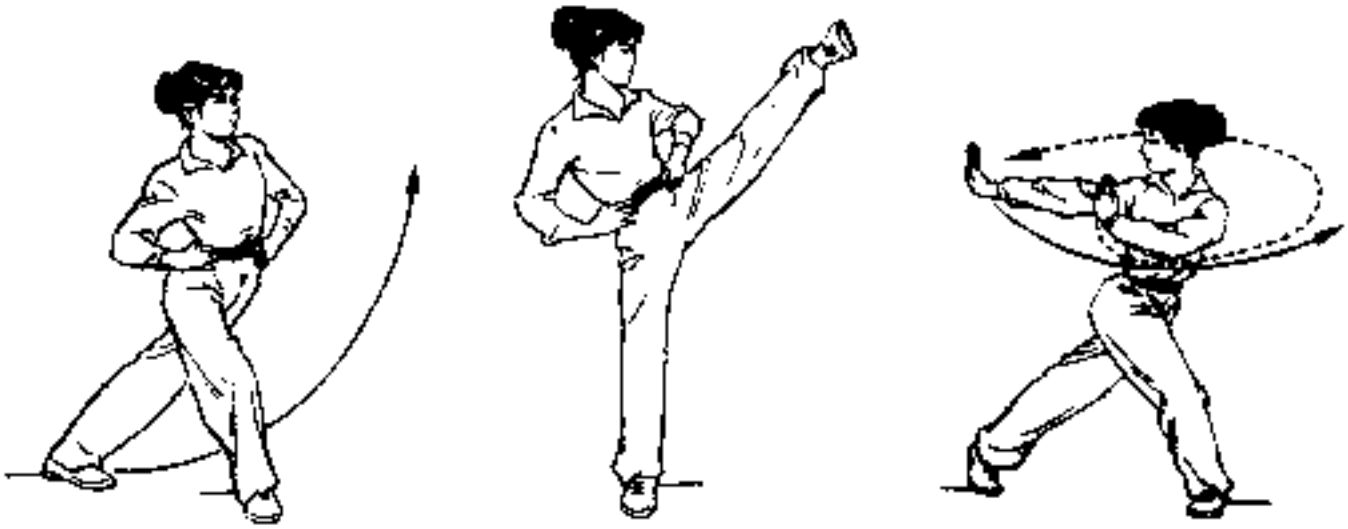
+ Taäp ñaïp ngang thay ñoi trai - phai trong khi tien tôi tröôùc.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

+ Mui ban chan xoay len treân, taïo thanh ñaïp thaúng veà mot beân. Caùch söûa : chu y xoay mui ban chan vao trong roi môi ñaïp ra.

+ Ña con thaáp hoaëc bò thu xöông chaäu (hop bung). Caùch söûa : Taäp nhieu lan ñöùng phoù boï eïp chan, eïp chan veà mot beân vaø xoaïc ngang. Co the dung tay baám vao vaät the co ño cao nhaát ñònh khi ña ñe taêng theâm ño cao.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 25 : a + b

H. 26 : a

5) Quet chan :

La mot loai luyen chan co tính cach xoay chuyen, chia ra 2 kieu la quet ve tröôc va quet ve sau. Ñay la ñong tac vo thuat co ky thuat kho ñoi vôi ngöôi môi hoc.

a) Quet ve tröôc :

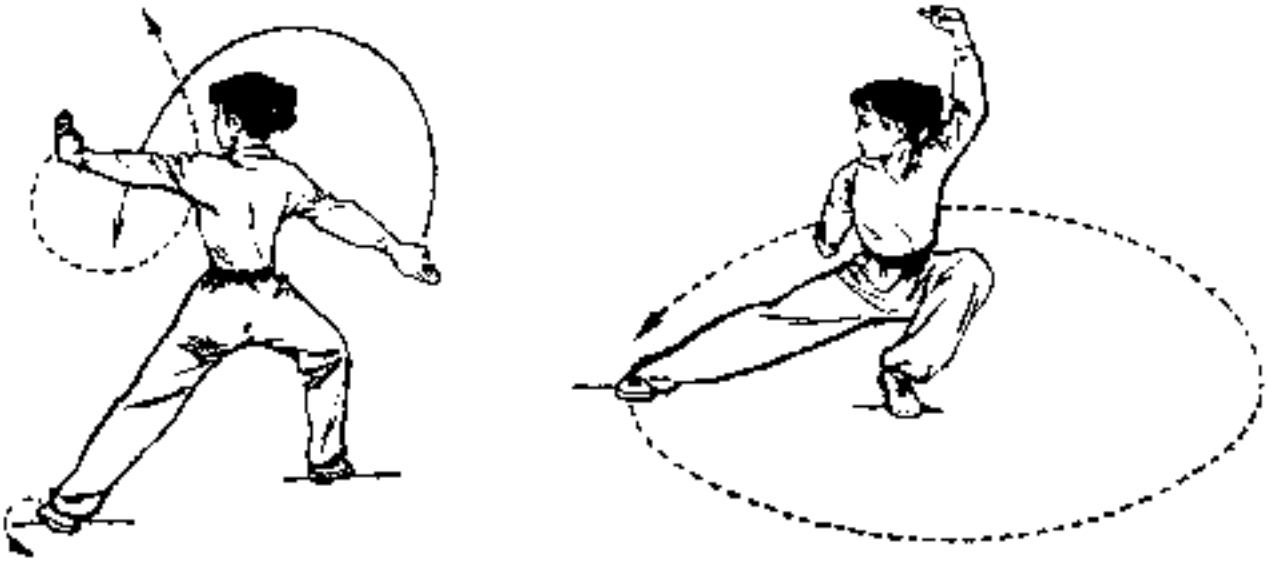
– Chuan bò : Ñöng thang khep chan sat nhau, 2 tay buong xuong ben canh ngöôi. Tiep ño chuyen sang Cung bo phai, Pho bo trai hoac Ñao sap bo trai.

– Ñong tac : Chan trai cam Sap bo tôi phía sau chan phai, ñong thôi 2 tay tö döôi höông qua trai ñi len, khoat chöông ñi theo hình vong cung qua phai. Tay phai duoi thang, cao ngang vai, thanh trac lap chöông (döng ban tay ve mot ben). Chöông trai phu ô me trong cang tay phai, ngon tay höông len tren. Mat nhìn phía ben phai (H. 26

: a).

Chuyen ngöôi ve phía sau ben trai 180 i , tay trai chuyen theo ngöôi, om ngang ve phía sau ben trai, ñen ben trai ngöôi, hôi cao hôn vai. Tay phai chuyen tö nhien theo ngöôi ñi ngang ñen ben phai ngöôi, long ban tay höông ve tröôc, ngon tay höông xuong ben phai (H. 26 : b).
Tiep tuc chuyen ngöôi qua trai, mui ban chan trai xoay ra ngoai. Chöông phai tö phía sau ñi len, co cho ha xuong phía tröôc. Ñong thôi tay trai co cho, ñau ngon tay höông len tren, tö me trong cach tay phai xo len, bien thanh hoanh chöông (ban tay nam ngang), ñô ô phía tren, ben trai ñau, phía ben ngon cai höông xuong döôi. Chöông phai lien ño ha xuong khoat ve phía sau ngöôi ñe bien thanh cau thu. Mui cau höông len tren. Cung luc vôi mui ban chan trai lat ra ngoai, chan trai co goi, trong tam don ñen chan trai, got chan trai nhon len, lay öc ban chan trai lam truc xoay tren mat ñat. Ngöôi giö thang, chan phai duoi thang, nga dai tren mat ñat, mui ban chan moc vao trong, long ban chan cham ñat, höông qua trai, quet mot vong ngöôc chieu kim ñong ho ve tröôc (H. 26 : c).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 26 b + c

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Ñau ñoi thang len, anh mat nhìn quet ngang theo ngöôi chuyen ve phía tröôc. Than mình ngay thang. Khi quet chan luon duy trì tö the Pho bo phai tö ñau tôi cuoi, duy trì thang bang trong tam, goi phai khong nen gap cong.

+ Khi bat ñau quet chan, tröôc khi dôi trong tam tö chan phai ñen chan trai can be mui ban chan ra ngoai ñe tien cho ngöôi chuyen qua trai. got chan can nhon len ñe chuyen ñong linh hoat.

+ Hai vai ngang bang, vöôn ngöc, thang eo, lam cho ñau va chan trai (chan tru) tao thanh mot ñöông thang, lam truc xoay cho chuyen ñong, co vay môi lam cho than the duy trì ñöôc thang bang trong khi xoay chuyen.

+ Trong khi xoay chuyen can möôn löc van cua eo qua trai va söc co rut cua nhom cô me trong chan phai. Hai tay can vung ngang ñi cung theo tö phai qua trai ñe gia tang toc ño xoay chuyen.

+ Duy trì khong cho öc ban chan phai rôi khoi mat ñat la ñöôc, khong nen ap ban chan xuong qua chat ñe giam bôt söc ma sat vôi mat ñat.

– Cac böôc luyen tap :

+ Co the hôi co goi, quet chan phai mot vong tôi tröôc ô tö the ñöng ñe cam nhan yeu lónh ñong tac duy trì thang bang cô the khi xoay chuyen (ñong tac cua tay tien hanh theo lôi thuyet minh ñong tac) (H. 27 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 27 a + b

+ Sau khi böôc ñau nam bat ñöôc yeu lónh xoay chuyen xong, môi lam ñong tac nga thap chan, vöôn tay chong xuong ñat ñe quet nöa vong ve tröôc, giup cô the giö ñöôc thang bang (H. 27 c + d). Sau khi chan phai bat ñau quet ve tröôc, 2 tay co the chong xuong ñat, phía tröôc chan trai.

H. 27 c + d

+ Chong tay quet ve tröôc mot vong : chong 2 tay ô ben trai.

+ Sau khi giö thang ngöôi quet 270 i ve tröôc xong lien thu chan phai lai, 2 chan keo sat nhau, ngoi xuong.

+ Ñôi sau khi nam vöng yeu lónh quet chan run thap ngöôi xong lai tien tôi luyen tap quet chan chuyen mot vong ñen mot vong röôi khong chong tay xuong ñat.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Chan trai co goi chöa ñu möc, trong tam khi quet chan qua cao. Cach söa : Cung luc vôi chuyen ñong quet chan, chan trai chu y cap toc ngoi thap xuong.

+ Trong tam cô the bat on, nghieng ñao qua trai, phai. Cach söa : Ñau ñoi len, mat quet nhìn ngang ve tröôc, ngöôi ngay ngan. Chöông trai ñay len tren het möc ñe nang cao tính on ñònh cua than the khi xoay chuyen.

+ Luc quet chan, eo van va chan quet phoi hôp khong nhòp nhang hoac khong ñung phöông phap khien cho cô the bò chao ñao va chuyen ñong bò ñöt ñoan giöa chöng. Neu toc ño van eo qua cham hoac ngöôi ño ve tröôc, ngöc hop, thöông lam cho goc hình thanh trong qua trình

WWW.MAISONLAM.COM

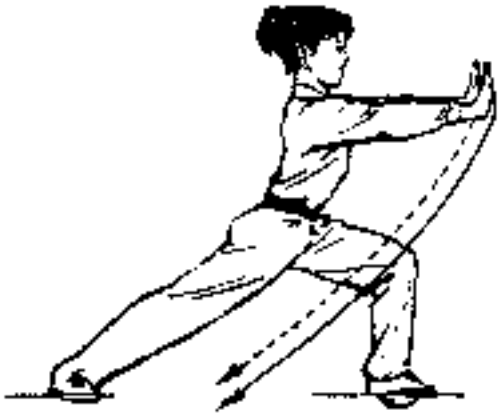
quet chan cua chan phai va chan trai qua nho (khep hang), tao thanh sö ñöt ñoan giöa chöng cua ñong tac va ngöôi bò ño ve sau. Neu van eo qua sôm hoac toc ño qua nhanh thì chan phai se bò keo ô phía sau ngöôi, tao nen goc ño qua lôn vôi chan trai (dang hang), lam cho ñong tac bò ñöt ñoan giöa chöng va ngöôi nghieng ve tröôc. Cach söa : Ngöôi can giö ngay ngan, luc bat ñau xoay chuyen, dung eo xoay van ñe keo theo chan quet. Ñui chan trai can ap gan got chan trai. Hai chan luon giö ô tö the Pho bo vôi goc ño khong ñoi tö ñau tôi cuoi.

+ Do hình dang chan quet khong chính xac, lam can trô ñong tac, khong phat huy ñöôc tac dung cua söc quan tính, toc ño bò cham, quet chuyen khong ñu mot vong. Cach söa : Sau khi thanh Pho bo, chan phai chu y moc mui ban chan vao trong, van eo qua trai. Ñong tac chuyen ñau va quet chan can phoi hôp lien tuc, ñeu ñan va an khôp.

b) Quet ve sau (con goi la "Hau tao ñöông") :

– Chuan bò : Ñöng thang, chan khep sat nhau, 2 tay buong ô 2 ben ngöôi. Quet chan thöông ñöôc bat ñau tö Cung bo trai.

– Ñong tac : Chan trai böôc tôi tröôc, gap ñau goi run xuong. Chan phai duoi thang goi ra thanh Cung bo trai. Ñong thôi 2 chöông tö 2 ben eo ñay thang ra phía tröôc. Ngon tay höông len tren. Phía ben ngon ut höông tôi tröôc. mat nhìn ñau ngon tay cua 2 ban tay (H. 28 : a).



H. 28 a + b

Moc mui ban chan trai vao trong, chan trai gap goi ngoi han xuong, thanh tö the Pho bo phai. Ñong thôi than mình chuyen qua phai va cui ve tröôc. Hai chöông theo ngöôi chuyen qua phai, chong xuong ñat, ô me trong ñau goi. Tiep ño, than mình chuyen ve phía sau ben phai, dung söc quan tính cua vie van eo va löc quet theo ñöông vong tron ve phía sau cua chan phai, lay öc ban chan trai lam truc xoay, cho chan phai quet mot vong sat ñat thuan chieu kim ñong ho ve phía sau (H. 28 : b + c).

H. 28 c

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Khi bat ñau quet, van mui ban chan trai vao trong tröôc ñe gia tang möc ño xoay chuyen cua eo. Trong khi quet, can nhon got chan len ñe giam bôt dien tích chong xuong ñat cua truc xoay, lam cho chuyen ñong them linh hoat.

WWW.MAISONLAM.COM

+ Chuyeån ngöôøi, cui xuoáng, chong xuoáng ñaát caàn duøng löïc cho lieân tuïc, mau leï, lieân mot maïch. Ñoøng taùc tay vaø chaân caàn nhòp nhaøng. Ñoøng taùc xoay eo, chong tay caàn nhanh; ngöôøi cui veà tröôùc, ñaàu vaø 2 vai ñoøng thôøi xoay veà phía sau beân phaûi ñeå gia taêng toác ñoä quet chaân. Chaân phaûi caàn tích cöïc chu ñoäng quet veà sau, tieán dieän mau vaø bat ñaàu ngay khi saép söûa hoaøn thaønh ñoøng taùc vaën eo, chong tay xuoáng ñaát ñeå tranh khoûi bò ñöùt ñoaïn.

+ Trong luùc quet, caàn duy trì chaân traùi trong töø theá ngoài thaáp, haï chìm xöông chaäu; troïng taâm luoân giöõ ôû treân öùc baøn chaân traùi. Tranh vaën cong eo, chong mong vì seõ
de lam cho chaân phaûi dôøi khoûi maët ñaát trong khi quet.

+ Thôøi gian tay chaïm ñaát khoâng neân quaù laâu, sau khi ñaåy tay dôøi khoûi maët ñaát, thaân ngöôøi caàn tieáp tuïc chuyeån ñoäng qua phaûi, veà sau, thuaän theo quaùn tính.

+ Luùc keát thuùc ñoøng taùc, coù theå hôi chuyeån troïng taâm veà chaân phaûi, ñoøng thôøi vöôn thaúng ngöôøi, öôõn ngöïc, ngöûng ñaàu leân thaønh cung boä traùi.

– Caùch taäp :

+ Coù theå taäp lónh hoäi yeáu lónh xoay chuyeån vaën eo keùo theo chuyeån ñoäng quet chaân tröôùc, phaùt huy heát möùc söùc quaùn tính taïo thaønh do vieäc chuyeån ngöôøi, vaën eo. Sau ñoù môùi gia taêng daàn toác ñoä vaø söùc löïc quet chaân veà sau.

+ Töø Cung boä traùi, coù goïi ngoïi xuoáng thaønh Phoù boä traùi, di ñoäng chaân traùi moät voøng treân maët ñaát vôùi toác ñoä chaäm ñeå hieåu roõ tuyeán ñöôøng vaän ñoäng cuûa ñoøng taùc.

+ Ñöùng thaúng, goùi traùi hôi gaäp laïi, ngöôøi hôi vaën qua traùi, sau ñoù möôõn söùc chuyeån qua phaûi cuûa eo, quet chaân phaûi qua phaûi, veà phía sau ñeå xaùc laäp khaùi nieäm xoay chuyeån cuûa vieäc vaën eo vaø quet chaân.

+ Döïa theo yeâu caàu hoaøn caûnh ñoøng taùc maø chong tay xuoáng ñaát ñeå quet chaân nöûa voøng hoaëc 270 i veà sau.

+ Döïa theo yeâu caàu hoaøn caûnh ñoøng taùc maø taêng toác ñoä quet chaân. Coù theå quet moät voøng cho ñeán moät voøng röôõi, tuyø theo löïc quaùn tính, khoâng caàn chuyeån tieáp ñöøng döøng ôû Cung boä traùi.

+ Laøm tieáp theâm khoâng cheá döøng laïi ôû Cung boä traùi ñeå hoaøn caûnh ñoøng taùc. Tay phaûi thöôøng ñöôïc haï leân khieâu chöôøng, tay traùi moác caâu thu veà sau.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

+ Toác ñoä chuyeån thaân vaø xoay eo qua phaûi chaäm khieán cho khoâng coù löïc xoay vaø ñoøng taùc cuûa eo vaø chaân bò rôøi raïc. Caùch söûa : Ngöôøi ñöøng thaúng, troïng taâm treân chaân traùi. Taäp nhanh vaø nhieàu laàn ñoøng taùc quay ñaàu, vaën eo, quet chaân ôû töø theá ñöøng cao nhaèm lónh hoäi caùch duøng söùc trong ñoøng taùc vaën eo, quet chaân cuøng vôùi yeâu lónh laøm sao cho ñoøng taùc ñöôïc nhanh, lieân laïc.

+ Vò trí tay chong treân ñaát khoâng ñuùng, tay phaûi caàm qua beân phaûi xuoáng phía döôùi goùi phaûi. Caùch söûa : Khi chuyeån ngöôøi sang phaûi, 2 tay caàn chuù yù ñoøng thôøi höôùng qua phaûi, chong xuoáng phía tröôùc, beân phaûi ngöôøi.

3. Luyeän taäp phaàn eo :

Eo hoïng laø phaàn lieân laïc noái lieàn giöõa thöôïng chi vaø haï chi. Tuïc ngöõ noùi :

WWW.MAISONLAM.COM

Luyeän quyeàn baát luyeän yeu
Chung cöu nghe baát cao

Nghóa laø :

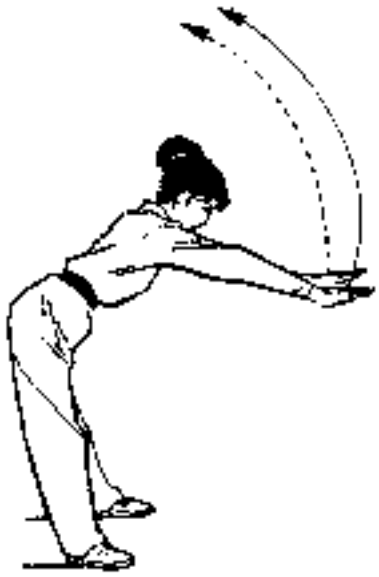
Luyeän quyeàn maø chaúng luyeän eo
Roát cuoäc voâ nghe khoù maø naâng cao.

Trong 4 yeu to tay, mat, than phap, bo phap, eo la mau chot kha chu yeu (quan trong) nham phan anh ky xao cua than phap.
Phöông phap luyen eo chu yeu co : 1) Gap eo ve tröôc; 2) Hat eo ve sau; 3) Xoay ñao eo; 4) Uon deo (ha eo gap ve sau).

1) Gap eo ve tröôc :

Ñöng thang, chan sat nhau. Cac ngon tay ñan vao nhau, giô thang canh tay len cho long ban tay ngöa len trôi. Gap ngöôi cui ve tröôc, co gang cham 2 ban tay xuong mat ñat (H. 29 : a). Sau ño tach dang 2 tay ra ñe om lay 2 sôi gan asin ô got chan, lam cho ngöc dan dan ap sat vôi 2 chan. Duy trì tö the nay trong mot thôi gian nhat ñònh roi môi ñöng day (H. 29 : b). Ngöôi môi hoc co the dung 2 tay cham xuong ñat roi nhap len nhap xuong nhieu lan.

H. 29 : a + b + c



H. 30 a

Ngoai ra, con co the chuyen ngöôi xoay qua trai hoac phai, 2 tay van cham mat ñat va nam ô ben ngoai 2 ban chan (H. 29 : c).

– Yeu cau va Yeu ñiem : Hai chan öôn thang goi, vöôn ngöc, rap thap eo, hop bung döôi, gap ngöôi ve tröôc.

2) Hat eo ve sau :

Ñöng thang, dang 2 chan, 2 tay giô len cao. Sau ño lay eo va khôp xöông chau lam truc, co gap va hat than mình quang nem ve tröôc va sau. Hai canh tay cung quang nem theo chuyen ñong cua than. Hai chan duoi thang (H. 30 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu cau va Yeu ñiem : Quang eo ve tröôc va sau can lam nhanh, ñong tac can lien tuc va co tính ñan hoi.

3) Xoay ñao eo :

Ñöng thang, dang 2 chan hôi rong hôn vai. Hai canh tay buong xuong tö nhien. Lay vung khôp hang lam truc xoay, cui ngöôi ve tröôc. Hai canh tay cung theo ño duoi ra phía tröôc, xeo qua trai. Sau ño lat chuyen thuan theo chieu kim ñong ho löôn mot vong tö ben trai ñi ngang ve tröôc, höông qua phai, roi tö phai chuyen ñi ngang ve sau, qua ben trai (H. 31 : a + b).

H. 30 b

H. 31 : a + b

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Khi chuyen ñong löôn vong tron theo thö tö vôi tay trai keo tay phai chuyen ñong.
+ Canh tay va than ngöôi co gang cung nam tren mot mat phang trong khi chuyen vong tron.
+ Mô rong ñen het möc bien ño löôn vong tron cua tay va than.

– Cac böôc luyen tap :

+ Lam ñong tac gap ngöôi ve tröôc, sau, trai, phai tröôc sau ño môi lam ñong tac xoay ñao eo.
+ Toc ño lam ñi tö cham ñen nhanh, so lan tang len dan.
+ Cung co the chuyen vong tron ngöôc theo chieu kim ñong ho vôi thö tö canh tay phai löôn vong tron keo theo tay trai chuyen ñong.
+ Co the tien hanh tap thay ñoi xen ke theo 2 höông xoay trai - phai vôi nhau. Sau khi ñao eo, co the ngoi xuong, gap ngöôi ngha mot luc ñe ñe phong chong mat.

4) Uon deo (hai eo gap ve sau) :

Ñöng thang, dang 2 chan rong bang vai. Hai tay duoi thang len cao. Gap cong eo ve sau, ñau ngöng len, eo ñoi thang, 2 canh tay chong xuong ñat thanh hình cay cau uon cong (H. 32 : a).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Öôn thang goi, röôn cang xöông chau, ñay eo len cao, gap ngöôi that cong, got chan khong ñöôc

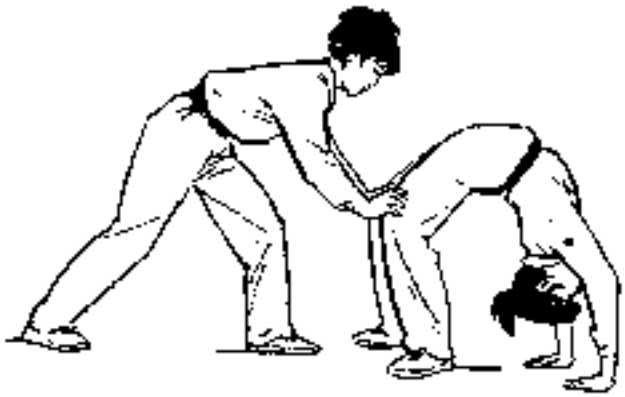
WWW.MAISONLAM.COM

rôi khoi mat ñat.

– Cac böôc luyen tap :

+ Lam cac ñong tac löôn eo vong tron va gap ngöôi ve tröôc, sau, qua 2 ben tröôc. sau ño môi uon deo.

Khi uon deo, co the möôn ngöôi phu giup ñô eo len ñe bao ho. Sau khi ha xuong xong, ngöôi trô giup co the ñay cham cham 2 ñau goi tôi tröôc ñe tang them hieu qua
uon deo (H. 32 : b).



H. 32 a + b

H. 33

IV - Luyen tap thang bang :

Ñong tac thang bang chia ra 2 loai : giö thang bang lau va giö thang bang tam thôi.

– Loai giö thang bang lau : Yeu cau sau khi hoan thanh ñong tac giö thang bang, can phai duy trì no trong trang thai tónh lang tö 2 giay trô len.

– Loai giö thang bang tam thôi : Khong co yeu cau ve thôi gian nhö loai tren, chæ yeu cau xuat hien trang thai tónh lang sau khi hoan thanh ñong tac.

Ñe lam tot ñong tac giö thang bang, ngöôi tap khong chæ can co tính mem deo kha tot cua eo, hong ma con can co them söc khong che cua cô bap cung phai tot. Ñong tac giö thang bang co rat nhieu kieu. Ô ñay chæ giôi thieu 6 kieu cô ban nhat nhö sau :

1) Ñe tat bình hanh (Nhac goi giö thang bang) :

– Ñong tac : Chan phai ñöng tru, duoi thang. Chan trai co goi nhac len (qua eo).
Mu ban chan trai duoi thang, buong xuong khep vao phía tröôc ñui chan tru. Hai mat nhìn thang qua trai (H. 33).

– Yeu cau va Yeu ñiem : Ñöng thang bang cho vöng trong 2 giay, goi nhac len cao qua eo, ban chan trai khep vao trong.

– Sai sot de mac va cach söa :

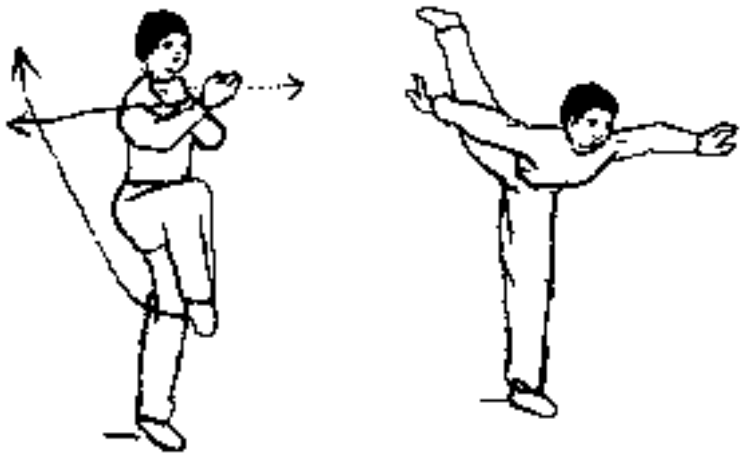
+ Ñöng khong vöng. Cach söa : Khi bò lung lay chao ñao, chan tru hôi co goi run xuong ñe ñieu chænh, cac ngon chan bam xuong ñat.

WWW.MAISONLAM.COM

+ Ban chan moc len. Cach söa : Chu y co goi, duoi thang mu ban chan.

2) Yen thöc bình hanh (Thang bang kieu chim en) :

– Ñong tac : Tröôc tien, chan phai co goi nhac len phía tröôc ngöôi. Hai ban tay co cui cho, giao cheo nhau ô tröôc ngöôi, long ban tay höông vao trong (H. 34 : a). Sau ño tac 2 ban tay qua 2 ben, duoi thang canh tay cat ngang ra. Ngöôi ño ve tröôc. Chan phai ñap mui ban chan duoi thang ve sau, thanh kieu thang bang chim en (H. 34 : b).



– Yeu cau va Yeu ñiem : Hai chan duoi thang. Chan cat len phía sau cao ngang bang vôi ñanh ñau, mu ban chan duoi thang. Than mình ño ve tröôc, hôi chech xeo len mot chut. Ngöc öôn cang, ñau ngöng len.

– Sai sot de mac va cach söa :

Ñöng khong vöng. Cach söa : Chan ñöng tru hôi co goi, bam ñau ngon chan xuong ñat. Can chu y lam cho nhòp nhang nhat trí cac ñong tac cat chan ve sau, cui ngöôi ve tröôc va dang 2 canh tay nang ngang qua 2 ben.

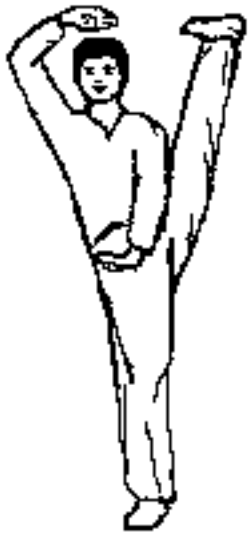
H. 34 : a + b

3) Khau thoai bình hanh (Moc chan giö thang bang):

Mot chan co goi run thap ñe ñöng tru. Chan kia co goi, moc mu ban chan ap sat vao sau ñau goi chan tru (H. 35).

H. 35

H. 36



H. 37

4) Ban thoai bình hanh (Khoanh chan giö thang bang) :

WWW.MAISONLAM.COM

Chan tru co goi run thap xuong. Chan con lai gap ñau goi khoanh xep lai, gac ben mat ca phía ngoai cua ban chan xep khoanh tren ñau goi cua chan tru. Me trong ban chan höông len tren (H. 36).

5) Trieu thien ñang (Ñap chan höông len trôi giö thang bang) :

Chan tru duoi thang, ñöng vöng. Lay tay nam giö lay sau got chan cua ban chan kia nang len cao, ben canh ngöôi. Chan ñap thang, ngon chan moc lai, long ban chan höông len trôi (H. 37).

6) Vong nguyet bình hanh (Giö thang bang ñöng ngam mat trang) : H. 38

Chan tru duoi thang hoac hôi co lai. Chan kia co lai, cat len phía sau, phía sau me ben chan tru, long ban chan ngöa len, mu ban chan duoi thang. Than ngöôi nghieng xeo ve mot ben, cung höông vôi phía chan cat len, roi van eo lat len tren, höông ve cung mot phía vôi höông chan tru. Chuyen ñau nhìn len phía ben chan cat len (H. 38).

H. 38

II – Ky Thuat Can Ban

1. Luyen tap Bo hình va Bo phap

Luyen tap Bo hình va Bo phap chu yeu la ñe tang tien söc löc va toc ño cua ñoi chan, nham nang cao tính linh hoat va tính vöng chac cua 2 chan trong khi chuyen hoan di ñong.

v Bo Hình

Con goi la Ñang bo, bo tan, la cac the ñöng tru ô dang tónh, co cac loai cô ban nhö sau :

1) Tính bo (con goi la : Lap bo, Lap tan) :

Ñöng thang, 2 ban chan cham sat vao nhau, mui 2 ban chan khep lai (H. 39).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 39

H. 40

H. 41

H. 42 : a

2) Khai bo :

Ñöng thang, 2 chan dang ra 2 ben trai - phai, rong bang vai. Mui ban chan höông ve tröôc (H. 40).

3) Thac bo :

Ñöng thang, 2 chan giao cheo nhau, cai tröôc cai sau (H. 41).

4) Ñiem bo :

Ñöng thang, chan tröôc chan sau cach nhau mot böôc chan. Neu ñe öc ban chan tröôc cham xuong ñat thì goi la Tien ñiem bo (Ñiem bo tröôc) (H 42 : a + b). Neu got chan cua chan sau rôi khoi mat ñat, nhon len, goi la Hau ñiem bo (Ñiem bo sau) (H. 42 : c).

H. 42 : b + c

H. 43

5) Ma bo (con goi la Kî ma tan, Trung bình tan) :

WWW.MAISONLAM.COM

Dang 2 chan ñöng song song vôi nhau (khoang cach gap 3 lan ño dai cua ban chan ngöôi tap). Mui 2 ban chan höông thang ve tröôc, co goi run thap xuong, ñau goi khong cho vöôt qua mui ban chan. Mat ñui bang phang, ca ban chan cham ñat. Trong tam nam ô khoang giöa 2 chan. Hai got chan don löc ñay ra ngoai. Hai tay nam lai ñe ô ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 43).

– Yeu cau va Yeu ñiem : Öôn thang ngöc, ha chìm eo, dang hang, goi hôi khep vao trong, ñap got chan ra ngoai, eo ñöng thang, ngöôi ngay thang, löng thang.

– Cac böôc luyen tap :

+ Töng böôc keo dai thôi gian luyen tap (tru tan).

+ Ô tai cho tap len xuong Ma bo töc tien hanh luan phien run xuong Ma bo va ñöng thang day. Co the ñöng Ma bo ñe ñam thang hoac ñay chöông ra vôi tay trai va phai.

+ Tap tien len Ma bo lien tuc vöa ñô vöa ñanh.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Mui ban chan xoay ra ngoai. Cach söa : Tap nhieu lan cach ñöng moc mui ban chan vao trong. hoac chu y ñay got chan ñap ra ngoai khi tap ñöng Ma bo.

+ Cö ly giöa 2 chan qua lôn hoac qua nho. Cach söa : Sau khi öôc löông ñöôc cö ly giöa 2 chan bang khoang 3 ban chan môi run xuong Ma bo.

+ Eo gap cong, goi khuîu xuong. Cach söa : Chu y sau khi öôn thang ngöc, chìm thap eo roi môi run xuong (ñau goi khong ñöôc vöôt qua ñöông thang buong xuong vuong goc vôi mui ban chan). Hoac co the bam tay vao mot vat the co ño cao nhat ñònh ñe lam ñong tac.

6) Ban ma bo (Tö luc bo, the chien ñau) :

Ñöng dang 2 chan, khoang cach hôi rong hôn so vôi Ma bo. Mot chan höông mui ban chan ve tröôc, chan kia xoay ra ngoai mot goc 45^{i}. Than ngöôi xoay ve höông chan xoay ra ngoai. Hai chan run xuong, trong tam hôi lech ve chan nam sau (töc chan xoay mui ban chan ra ngoai) (H. 44).

H. 44

H. 45 : a + b

7) Cung bo (Tien cung hau tien, Ñinh tan) :

WWW.MAISONLAM.COM

Hai chan ñöng nghiem, 2 tay nam quyen ñe ngöa ô 2 ben eo. Chan trai böôc dai ve tröôc (khoang cach gap 4 - 5 lan ño dai cua ban chan ngöôi tap). Mui ban chan hôi moc vao trong. Goi trai co lai, run xuong (mat ñui song song vôi mat ñat). Ñau goi trai thang goc vôi mui ban chan trai. Chan phai öôn cang goi, duoi thang ra, mui ban chan moc vao trong (höông xeo ve tröôc khoang 45^{i}). Toan bo long ban chan cua 2 chan ñeu cham mat ñat. Than ngöôi höông thang ve tröôc. Mat nhìn thang. Hai tay nam lai ñat ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 45 a).
Chan trai co goi, chan phai ñap thang goi la Cung bo trai. Ngöôc lai, gap cong chan phai thì la Cung bo phai. Khi ñöng Cung bo trai, neu ngöôi van qua trai, vai phai xuoi (höông) ve tröôc thì goi la Ao cung bo trai (H. 45 b). Neu ngöôc lai thì la Ao cung bo phai.

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Chan tröôc gap cong, chan sau döôn thang. Ngöc öôn len, eo chìm xuong, ha chìm hang. Mui ban chan tröôc va me trong got chan sau nam tren mot ñöông thang. Chan sau khong nhon got hay giô got len, bung thu lai.

– Cac böôc luyen tap :

+ Keo dai dan thôi gian luyen tap (tru tan). Co the luyen tap thay ñoi Cung bo trai phai vôi nhau.
+ Ñöng Cung bo tai cho, tap them vôi 2 tay ñam thang hoac ñay chöông ve tröôc. co the thay ñoi luyen tap Cung bo trai - phai vôi nhau.
+ Tap luyen di chuyen tien tôi lien tuc luan phien nhö tien Cung bo trai, ñam thang tay phai roi tien len Cung bo phai, ñam thang tay trai ve tröôc.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Got chan sau nhon len, long ban chan cach khoi mat ñat. Cach söa : Nang cao them tính mem deo cua khôp goi va co chan, chu y nhan got chan xuong ñat.
+ Chan sau bò co goi. Cach söa : Chu y duoi thang ñau goi chan sau va dung söc ñap ve sau.
+ Eo gap cong, ngöôi bò ño ve tröôc. Cach söa : Chu y röôn thang ñau len, ha chìm hang xuong.

8) <u>Hoanh ñang bo (Am döông tan)</u> :

Ñöng dang 2 chan, khoang cach rong bang Cung bo. Mui 2 ban chan höông thang ve tröôc (2 chan song song nhau). Toan bo long 2 ban chan cham ñat. Mot chan co goi run xuong, chan con lai duoi thang ñau goi ra (H. 46 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 46 : a + b

H. 47 : a + b

9) Hö bo (Trao ma tan) :

Ñöng dang 2 chan tröôc sau (cach nhau khoang mot böôc chan). Chan phai (ô sau) xoay mui ban chan ra ngoai mot got khoang 45^{i}, co goi run thap xuong, ñui gan song song mat ñat. Chan trai (ô tröôc) nhon got, mu ban chan duoi bang phang, mui ban chan hôi moc vao trong, cham hô mui ban chan tren mat ñat. Ñau goi trai hôi co lai. Trong tam rôi tren chan sau (phai). Than ngöôi ñöng thang, khong nen nghieng ve tröôc hoac lech veo. Hai tay chong (hoac nam lai, ñe ngöa) ô 2 ben eo. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 47 a + b).

Chan trai ô tröôc goi la Hö bo trai, chan phai ô tröôc goi la Hö bo phai.

– Yeu cau va Yeu ñiem : Vöôn thang ngöc, ha chìm eo, phan ro hö thöc nang nhe.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tröôc tien co the vòn tay vao mot vat the co ño cao nhat ñònh ñe tap hoac ñöng ô tö the cao hôn mot chut tröôc sau ño dan dan ha thap xuong theo ñung quy cach.

+ Tang dan thôi gian ñöng tru.

+ Co the ket hôp tap vôi cac bo tay nhö tö the “Hö bo trai cau thu khieu chöông”, nhay len chuyen thanh “Hö bo phai cau thu khieu chöông” (H. 47 : c).

– Sai sot thöông gap va cach söa : H. 47 : c

+ Khong phan ro that gia (hö thöc). Cach söa : Chan tröôc khong cho cham ñat tröôc ma ñôi sau khi chan tru run xuong xong môi lay mui ban chan cham xuong ñat thanh Hö bo.

+ Chan sau khong run thap xuong ñöôc. Cach söa : Co the tap run mot chan ngoi xuong hoac mang vat nang ngoi xuong tren 2 chan ñe phat trien söc löc cua ñoi chan.

10) Ñinh bo :

WWW.MAISONLAM.COM

Ñöng thang, 2 ban chan gom sat nhau (Tính bo), 2 chan co goi run thap xuong. Ca long ban chan phai cham ñat. Chan trai nhon got len, mui ban chan lai vao trong va cham hô tren mat ñat, mu ban chan duoi bang thang, ap sat ben canh co ban chan phai. Trong tam rôi tren chan phai. Hai chan ap gan nhau, 2 cang chan can dính sat nhau. Hai tay nam lai ñe ô 2 ben eo. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 48).
Neu mui chan trai cham xuong ñat, goi la Ñinh bo trai, ngöôc lai, dung mui ban chan phai cham xuong ñat thì la Ñinh bo phai. H. 48

– Yeu cau va Yeu ñiem – Cac böôc luyen tap - Sai sot de mac va cach söa : Ñeu giong vôi Hö bo.

11) Pho bo :

Ñöng dang 2 chan qua trai- phai, long 2 ban chan ñeu cham ñat. Chan phai co goi ngoi han xuong, ñui va cang chan ap sat nhau. Ban chan va ñau goi ñeu hôi mô ra ngoai. Chan trai duoi thang, nga dai tren mat ñat, mui ban chan moc vao trong, ca ban chan cham ñat. Hai tay nam lai ñat ô 2 ben eo. Mat nhìn thang ve ben trai. Than ngöôi ngay thang, ha chìm xöông chau, trong tam don toan bo ve ben chan phai.
Nga chan trai duoi dai thang ra la Pho bo trai (H. 49 : a). Ngöôc lai, ño dai chan phai ra la Pho bo phai.

H. 49 : a + b + c

– Yeu cau va Yeu ñiem : Vöôn thang ngöc, sup eo xuong, ha chìm xöông chau. Hai chan khong nhon got len.

– Cac böôc luyen tap :

+ Giong cac böôc 1 - 2 cua Hö bo.

WWW.MAISONLAM.COM

+ Taäp theâm vôùi caùc boä nhöõ taäp “Phoâ boä caâu thuû löôõng chöôõng” (H. 49 : b)
+ Taäp tieán tôùi lieân tuïc theá “Phoâ boä xuyeân chöôõng” (H. 49 : c).

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

+ Chaân tröôùc ngaû ra khoâng thaúng, caïnh ngoaøi baøn chaân bò veânh leân, muõi baøn chaân caét leân vaø moâ ra ngoaøi. Caùch söûa : Cho keû sau caïnh ngoaøi baøn chaân ngaû ra ôû döôùi moät vaät coá ñònh (nhö chaân töôøng, …), khoâng cho caïnh baøn chaân veânh leân.
+ Goùt chaân cuûa beân chaân ngoài xuoáng bò nhoân leân. Caùch söûa : Taäp nhieàu laàn coâng phu xuoáng Phoâ boä ñeø eùp chaân, ñoàng thôøi chuù yù duøng söùc eùp meï beân chaân duoãi ra cho xöông chaäu chìm xuoáng. Chaân ngoài xuoáng ñaäp chaéc xuoáng ñaát.
+ Thaân ngöôøi bò ñoå veà tröôùc. Caùch söûa : Öôõn ngöïc, suùp eo xuoáng, sau ñoù môøi ngoài xuoáng thaønh Phoâ boä.

12) Yeát boä :

Hai chaân baét cheùo, töïa saùt nhau ôû khôùp goái roài coøng goái ngoài xuoáng. Caúng long baøn chaân traùi (tröôùc) chaïm ñaát, muõi baøn chaân môû ra ngoaøi. Öùc baøn chaân phaûi (sau) chaïm ñaát (nhoïn goùt), ñaàu goái phaûi töø beân döôùi goái traùi duoãi ra, dính vaøo meùp ngoaøi cuûa chaân traùi. Moâng ngoài treân goùt chaân vaø gaân asin (nôi tieáp caän vôùi gaùt chaân cuûa chaân sau). Hai tay naém laïi ñaët ôû 2 H. 50 : a + b
beân eo. Ngöïc öôõn, eo caên ñöông thaúng. Maét nhìn thaúng, xeùo qua traùi (H. 50 a + b). Chaân traùi ôû tröôùc laø Yeát boä traùi, ngöôïc laïi, chaân phaûi ôû tröôùc laø Yeát boä phaûi.

– Yeâu caàu vaø Yeáu ñieåm : Öôõn ngöïc, suùp eo xuoáng, 2 chaân töïa saùt vaøo nhau.

– Caùc böôùc luyeän taäp :

+ Giaäng caùc böôùc 1 - 2 cuûa Hoå boä.
+ Laøm xen keõ Yeát boä phaûi vaø traùi roài ñöa theâm boä tay vaøo (nhö Xuyeân thuû löôõng chöôõng traùi vaø phaûi) (H. 50 : c).

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

+ Ñoàng taùc khoâng chaéc chaén. Caùch söûa : Chaân tröôùc môû heát möùc ra ngoaøi, 2 chaân dính saùt vaøo nhau.
+ Hai chaân khoâng dính saùt nhau. Caùch söûa : Chaân sau chuù yù aùp saùt vaøo meùp ngoaøi cuûa chaân tröôùc vaø taäng cöôøng luyeän taäp khôùp goái vaø coâ chaân cho deûo. H. 50 : c

WWW.MAISONLAM.COM

13) Toa ban : H. 50 : c

Hai chan giao cheo nhau. Chan trai (tröôc) bo ngang ve tröôc (giong nhö ô Yet bo). Chan phai (sau) co goi ngoi xuong, mu ban chan bang phang. Mat ca phía ngoai, cang chan va ñui ñeu cham ñat. Got chan phai nam gan mong. Mong ngoi tren mat trong cua got chan tröôc. Ngöc ap gan vôi ñui trai. Hai tay nam lai ñe ngöa ô 2 ben eo. Mat nhìn thang xeo qua trai (H. 51).

Chan trai ô tröôc la Toa ban trai, chan phai ô tröôc la Toa ban phai. H. 51

– Yeu cau va Yeu ñiem – Cac böôc luyen tap – Sai sot de mac va cach söa : Ñeu giong vôi Yet bo.

v Bo Phap

La phöông phap di chuyen böôc chan. Chu yeu co :

1) Tien bo (Tien tôi) :

Hai chan ñöng Tính bo tren cung mot ñöông thang. Mot chan ñöng bat ñong, chan kia tien ve tröôc mot böôc.

2) Triet bo (Rut lui) :

Gom 2 chan ñöng tren cung mot ñöông thang. Mot chan bat ñong, chan kia lui ve sau mot böôc.

3) Thöông bo (Böôc len) :

Ñöng Thac bo, chan tröôc giö nguyen, chan ô sau vöôt qua chan tröôc, tien ve tröôc 1 böôc.

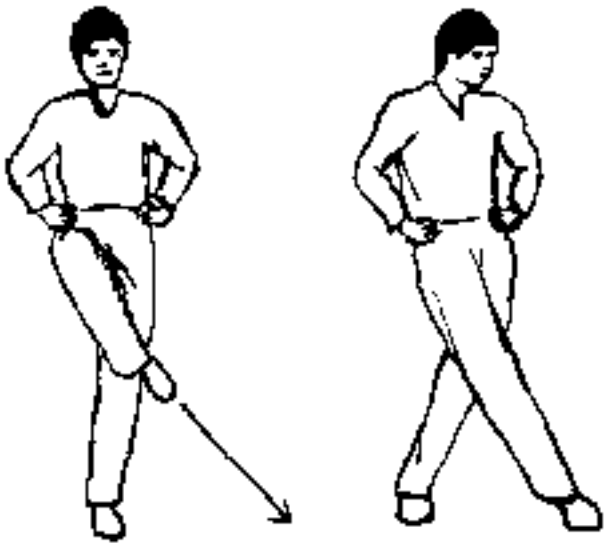
4) Thoai bo (Böôc lui ve sau) :

Ñöng Thac bo, chan ô sau giö nguyen, chan tröôc böôc qua chan sau, lui ve sau mot böôc.

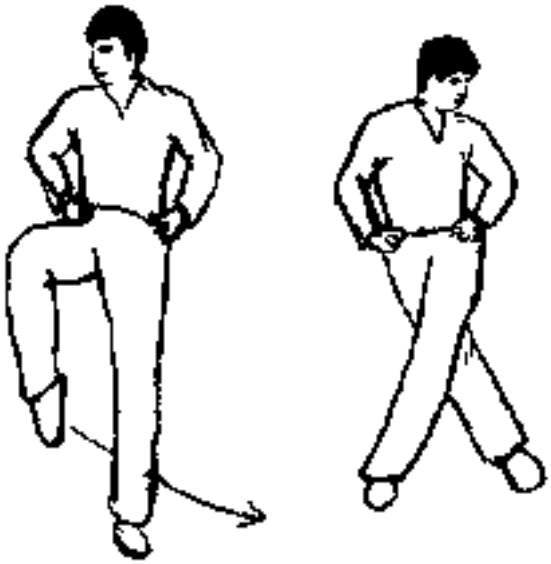
5) Cai bo (Böôc choang chan ve tröôc) :

Mot chan ñi qua tröôc chan kia, bo ngang ve tröôc mot böôc thanh dang 2 chan giao cheo nhau (H. 52 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 52 : a + b



H. 53 : a + b

6) Sap bo (con goi la Ñao sap bo - Böôc cam chan len phía sau) :

Mot chan bo ngang qua phía sau chan kia mot böôc thanh dang 2 chan ñan cheo nhau (H. 53 : a + b).

7) Hanh bo (Ñi tôi) :

Hai chan hôi co, ñi tôi tröôc, böôc chan giö ñeu, mau va lien tuc. Trong tam giö on ñònh.

8) Ai hanh bo (ñi run thap) :

Hai chan run thap, böôc nhanh, ñeu va lien tuc tôi tröôc. Ñat got chan xuong tröôc roi môi tiep ñen toan bo long ban chan. Don trong löông het vao mot chan trong khi ñi ñe lo ro chan tru. Trong tam giö on ñònh.

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Ñay la mot trong nhöng bo phap luyen tap söc löc va tính linh hoat cua ñoi chan. Luc luyen, trong tam can ha thap, thay ñoi lan löôt tren 2 chan. Ngöc öôn, co thang, giö ngöôi ngay ngan suot tö ñau cho tôi cuoi.

– Cach luyen :

Nang cao toc ño len dan.

9) Oat hanh bo (ñi bôi ñat) :

Hai chan höông ve tröôc böôc tôi, luc chan dôi khoi mat ñat, ngon chan dung löc vet ñat hat ve sau. Trong tam cô the theo ño di chuyen ve chan tru. Hai chan thay nhu ñi ve tröôc va ñi theo vong tron hình canh cung. Bo phap nay co tac dung phat trien söc löc va tính linh hoat cua khôp co chan va ban chan. Tap lau ngay se tang cöông söc bat ñan hoi cua ñoi chan.

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Giong Ai hanh bo. Ngoai ra can chu y ñong tac vet ñat cua chan böôc can co löc.

10) Ho hình bo (Böôc hình vong cung) :

WWW.MAISONLAM.COM

– Chuan bò : Hai chan ñöng dang tröôc sau, rong bang tam vai. Hai tay co the chong ô 2 ben eo.

– Ñong tac : Hai chan run xuong böôc ñi mau va lien tuc, xeo ve phía tröôc. Moi böôc dai hôn chieu rong cua vai. Ñi theo ñöông hình vong cung. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 54 a + b).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Öôn ngöc, sup thap eo, duy trì tö the run ngöôi. Trong tam cô the can on ñònh, khong nen co hien töông troi len sup xuong. Khi bo chan xuong ñat, chuyen tö got chan roi lan nhanh tôi ca ban chan, chu y ca chuyen ñong eo ñi theo.

– Cac böôc luyen tap :

Co the tien hanh ket hôp vôi bo tay “Cau thu thoi chöông”. Ñöông di chuyen cung co the ñoi thanh hình so 8.

H. 54 a + b

H. 55 a + b

11) Ñiem bo (Nhay böôc lot) :

– Chuan bò : Giong Ho hình bo.

– Ñong tac : Chan sau nhac len khoi mat ñat, bo öc ban chan tôi tröôc (phía chan tröôc). Chan tröôc lap töc ñap öc ban chan xuong ñat, hôi nhay len ñe nhöông vò trí lai cho chan sau, roi co goi nhac chan len bo tiep tôi tröôc. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 55 a + b).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Luc nhay len, can giö cho than ngöôi ngay thang, phía ben hong höông ve tröôc. Tay giö yen bat ñong, khong can bat cao ma can chu y tien nhanh ve tröôc.

– Cac böôc luyen tap :

Co the ket hôp vôi thu phap khieu chöông ñe luyen tap.

12) Kích bo (Nhay ñanh chan) :

– Chuan bò : Giong tren (Ho hình bo) (H. 56 a).

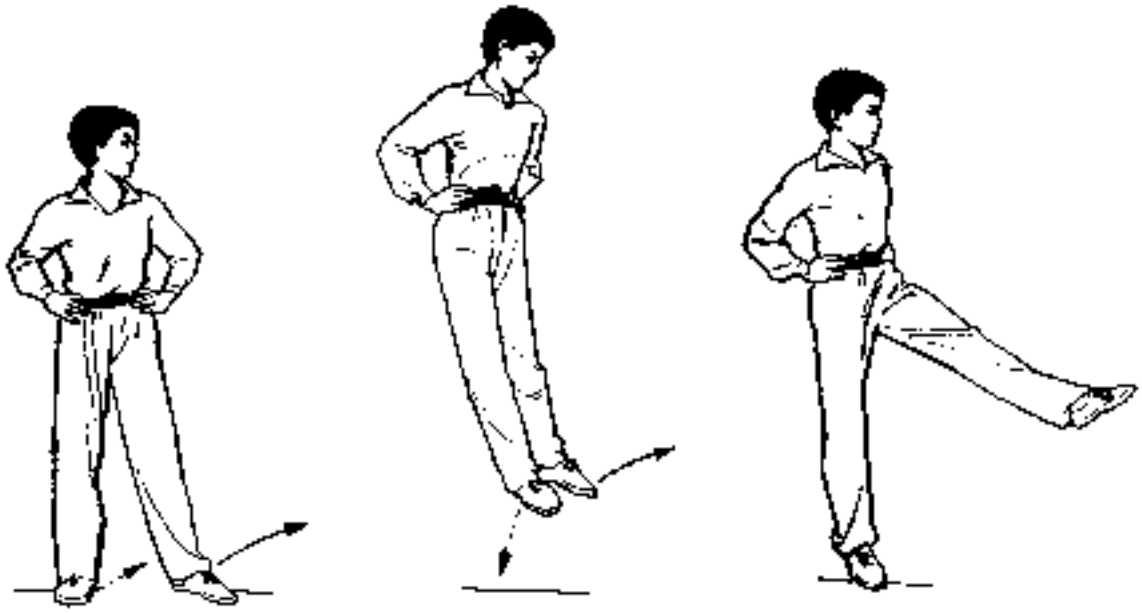
WWW.MAISONLAM.COM

– Ñoøng taùc : Nghieâng ngöôøi veà tröôùc, chaân sau nhaác len khoûi maët ñaát. Chaân ôû tröôùc laäp töùc ñaïp ñaát tung veà tröôùc. Khi 2 chaân coøn ôû treân khoâng, chaân sau ñanh ñung vaøo chaân tröôùc (H. 56 b). Luùc rôi xuoáng, chaân sau rôi tröôùc, chaân ôû tröôùc rôi xuoáng sau. Maét nhìn thaúng veà tröôùc (H. 56 c).

– Yeâu caàu vaø Yeâu ñieåm – Caùc böôùc luyeän taäp : Giöõng ôû phaàn treân (Ñieåm bo).

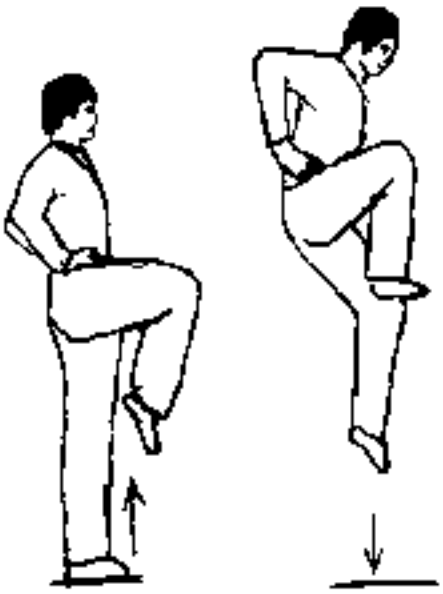
13) Ñaïp bo (Ñaïp ñaát böôùc tôùi) :

Moät chaân nhaác leân ñaïp nhaàn xuoáng maët ñaát, chaân kia laäp töùc nhaác veà tröôùc roài môùi bo bo tôùi.



H. 56 a + b + c

14) Tung bo (Nhaûy tung ngöôøi leân) :



Moät chaân nhaác leân, chaân kia ñaïp xuoáng ñaát, tung ngöôøi nhaûy leân roài rôi xuoáng ñaát tröôùc (H. 57 a

WWW.MAISONLAM.COM

+ b).

15) Döôc bo (Nhay vot tôi) :

Chan ô sau nhac len roi vot tôi phía tröôc. chan ô tröôc cung ñap xuong ñat nhay len, tiep ño, chan sau höông ve tröôc rôi xuong ñat tröôc sau ño môi ñen chan ô tröôc. H. 57 a + b

16) Khoa khieu bo (Nhay böôc tôi) :

Chan ô sau ñap xuong ñat nhay len, chan tröôc böôc ra phía tröôc. H. 57 : a + b

2. Thu Hình va Thu Phap

Luyen tap Thu hình va Thu phap la van dung 3 kieu Thu hình gom quyen, chöông, cau, ket hôp vôi cac phöông phap van ñong cua ñoi tay nhö phong, ñô, ñay, phat ñe tap luyen quy luat cô ban cua thu phap 2 tay.

v Thu Hình

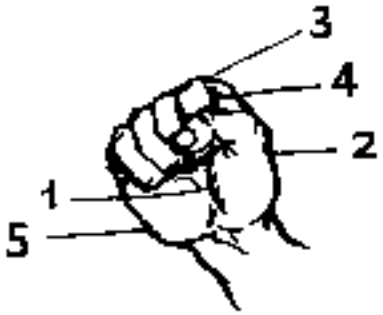
1) Quyen (nam ñam) :

Bon ngon tay khep sat nhau, cuon gap nam lai. Ngon cai bam chat vao ñot thö 2 cua cac ngon tro va giöa (H. 58).

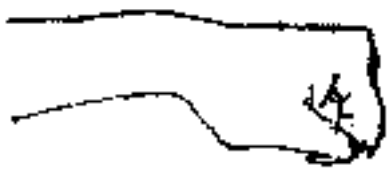
– Yeu cau va Yeu ñiem :

Tay nam chat, mat nam ñam (quyen dien) bang phang, co tay thang.
Tuy theo vò trí va bo vò ma tay quyen co cac ten goi nhö sau :

- Quyen tam (long nam tay) : be mat cua nam tay (H. 58 :1).
- , Quyen boi (löng nam tay) : be mat cua mu nam tay (H. 58 : 2).
- ƒ Quyen dien (mat nam tay) : mat phang hình thanh bôi cac ñot xöông thö nhat cua 4 ngon tay khep sat lai vôi nhau, khong ke ngon cai (H. 58 : 3).
- „ Quyen nhan (mat nam tay) : vung xoay nam phía ben ngon cai (H. 58 : 4).
- … Quyen luan (ñay nam tay) : vung xoay tron oc hình tron nam phía ben ngon ut (H. 58 : 5).



H. 58



H. 59

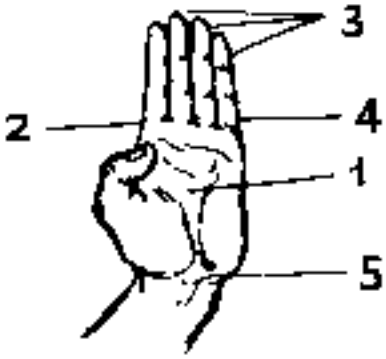
H. 60

† Phu quyen (nam ñam nam up - con goi la “bình quyen”) : quyen tam höông xuong döôi, quyen boi höông len tren (H. 59).

‡ Tröc quyen (con goi la Lap quyen - nam tay thang; nam tay ñöng) : quyen nhan höông len

WWW.MAISONLAM.COM

tren, quyen luan höông xuong döôi (H. 60).



2) Chöông (ban tay) :

Ban tay xoe mô, 4 ngon tay duoi thang ra, khep sat nhau. Ngon cai gap lai, moc chat vao nôi ho khau (H. 61).

Tuy theo cac bo vò va hình dang khac nhau ma chöông co cac ten goi sau ñay :

(1) Chöông tam (long chöông) : long ban tay (H. 61 - 1).

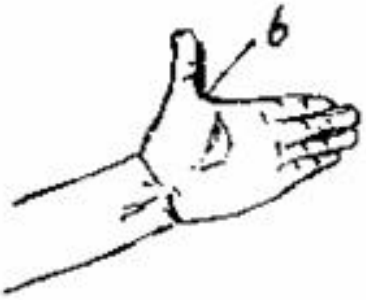
(2) Chöông boi (löng chöông) : mu ban tay (H. 61 - 2). H. 61

(3) Chöông chæ : phan tren ñau cua cac ngon tay (H. 61 - 3).

(4) Chöông ngoai duyen (mep ngoai canh ban tay) : phan canh ban tay ben phía ngon ut (H. 61 - 4).

(5) Chöông can (goc chöông) : phan öc ban tay, cho tiep giap vôi co tay (H. 61 - 5).

(6) Ho khau (mieng cop) : goc ño tao bôi ngon cai duoi thang, mô ra va ngon tro (H. 62 - 6).



H. 62 H. 63 H. 64

(7) Bat tö chöông (chöông chö bat) : ngon cai duoi thang, dang mô ra, 4 ngon con lai khep sat nhau, duoi thang ra (H. 62).

(8) Ngöông chöông (chöông ngöa) : chöông tam höông len tren (H. 63)

(9) Phu chöông (chöông up) : Chöông tam (long ban tay) höông xuong döôi (up xuong) (H. 64).

(10) Tröc chöông (chöông thang) : co tay döng ñöng (H. 65). H. 65

WWW.MAISONLAM.COM

(11) Lap chöông (chöông ñöng) : duoi ve me ben ngon cai, ngon tay höông len trôi (H. 61).

(12) Ba chöông (ban tay xoe; con goi la Ngu phong chöông) : xoe ban tay, mô 5 ngon duoi thang, dang cang ra.

(13) Ha diep chöông (chöông la sen) : duoi thang 5 ngon tay, khep sat vao nhau (H. 65).

(14) Lieu diep chöông (chöông la lieu) : ngon cai gap lai, 4 ngon kia khep sat nhau, duoi thang ra (xem H. 61).

3) Cau (Tay moc cau) :

Ñau 5 ngon tay chum sat lai vôi nhau, co tay gap lai nhö hình moc cau (H. 66).

Ô tay moc cau, co cac phan nhö sau :

- Cau tiem (mui cau) : la phan ñau 5 ngon tay chum lai (H. 66 : 1).
- Cau ñænh (ñænh cau) : la phan loi len ô co tay khi gap no xuong (H. 66 : 2).

Tay cau co 2 hình thöc :

(1) Chính cau thu (tay chính) : co cau ñænh höông len tren, cau tiem chuc xuong döôi (H. 66).

(2) Phan cau thu (tay cau ngöôc) : lat ngöôc canh tay ñöa len phía sau cho mui cau höông len tren, ñænh cau höông xuong döôi (H. 67).

H. 66 H. 67

- Yeu cau va Yeu ñiem : 5 ngon tay khong nen gap qua möc.

v Thu phap

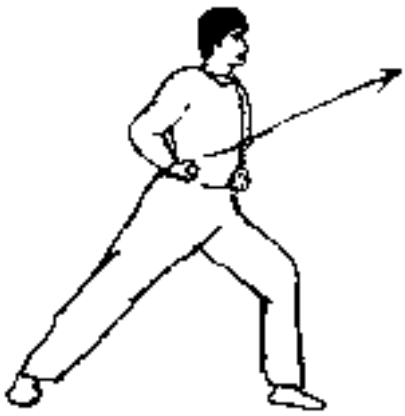
La phöông phap van ñong canh tay (thu hình) theo cac dang khac nhau nhö : ñanh, ñô, gat, v. v... ñe ap dung trong vo thuat. Trong mon Tröông quyen, chu yeu co :

1) Quyen phap : (cach van dung nam tay)

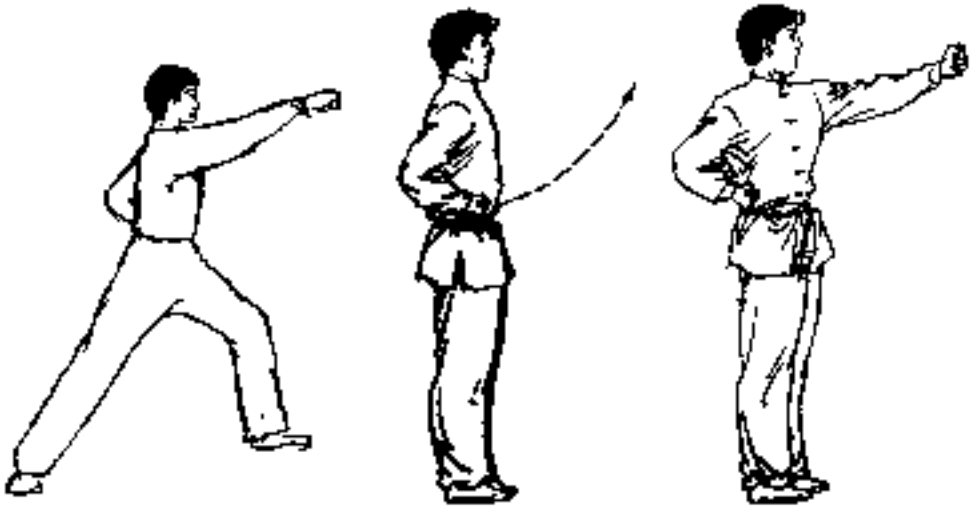
(1) Xung quyen (ñam thang) :

Chia ra 2 kieu la Bình quyen (H. 68 a + b) va Lap quyen (H. 69 a + b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 68 a + b



H. 69 a + b

– Chuan bò tap : Ñöng thang, dang 2 chan rong bang tam vai (hoac ñöng chan tröôc chan sau), 2 nam tay ñe ngöa ô 2 ben eo, cui cho höông ve sau (H. 68 : a).

– Ñong tac : Öôn ngöc, hop bung, eo ñöng thang. Quyen phai tö ben eo höông ve tröôc (hoac höông ve ben canh ngöôi, höông len tren) ma phong manh, thang ra ket hôp viec chuyen ñong eo, duoi vai theo. Sau khi cui cho phai vöa ñi qua khoi eo, cang tay phai lien xoay vao trong va gia tang toc löc, löc don vao mat quyen. Canh tay phai can duoi thang, cao ngang vai. Cui cho trai cung luc ño cung keo ve phía sau (H. 68 : b). Tien hanh thay ñoi 2 ben trai phai khi luyen.

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Ñam ra can mau le, co löc, can co thon kình (töc löc bot phat), lai con can lam tot ñong tac van eo, duoi vai, xoay nhanh cang tay phai, ngöc öôn, thot bung.

– Cac böôc luyen tap :

+ Lam cham tröôc, khong can dung het söc ma chu y ñen tính chính xac cua ñong tac. Sau ño môi tien dan tôi möc mau le, co löc.

+ Tap ñam thang ket hôp vôi cac kieu bo hình, bo phap va thoai phap (ñon chan).

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Khi ñam ra, cui cho dang ra ngoai, lam cho nam tay phong ra tö tröôc vai. Cach söa : Chu y van hanh cui cho ap sat vao söôn, lam cho quyen xoay vao trong roi phong ra.

+ Quyen phong ra khong co löc. Cach söa : chu y nam chat quyen va ha chìm vai, khi ñam ra, cang tay can xoay vao trong, ñong tac can mau le.

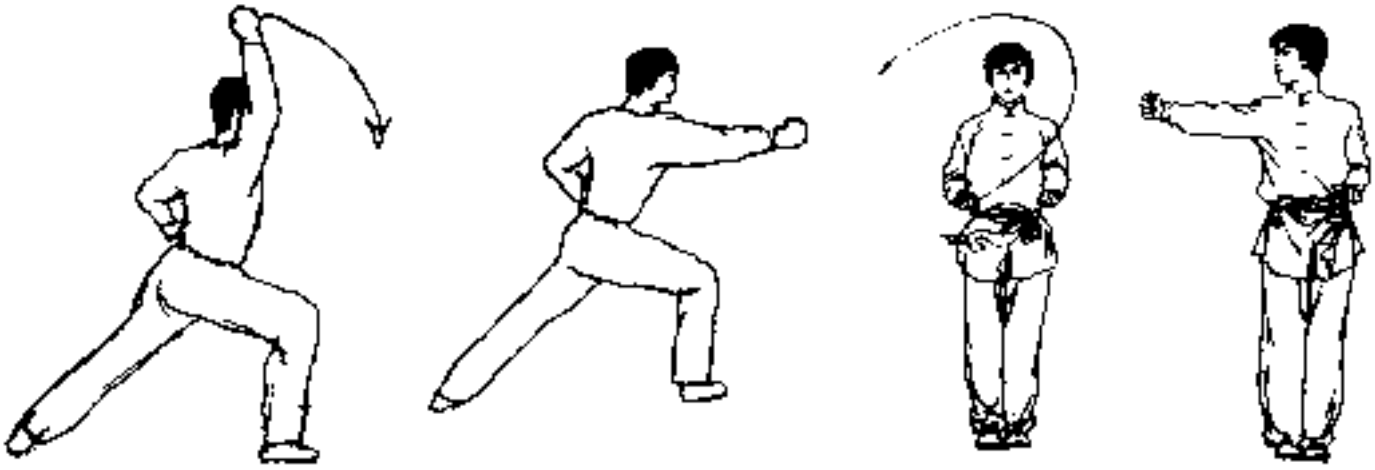
+ Quyen phong ra qua cao hoac qua thap. Cach söa : co the ñat mot muc tieu (nhö ban tay) cao ngang vai ô tröôc mat ngöôi tap, cho ho ñam vao muc tieu.

(2) Phach quyen (ñam bo, ñam quai bua) :

Hai chan ñöng Cung bo (hoac Tính bo hay Lap tan). Hai tay nam lai ñe ngöa ô 2 ben eo, cui cho höông ve sau. Mat nhìn thang. Canh tay phai duoi thang len, ñap nam tay tö tren xuong döôi, ve phía tröôc. Löc don vao quyen luan (ñay nam tay) (H. 70 : a + b). Hoac quyen phai höông sang

WWW.MAISONLAM.COM

trai, ñi len qua phía tren ñau, bo mau xuong ben phai, tay duoi thang, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 70 : c + d).



H. 70 : a + b + c + d

¯ Yeu ñiem : Long vai, duoi thang tay, tay vung thanh vong tron döng ñöng, löc don vao ñay nam tay.

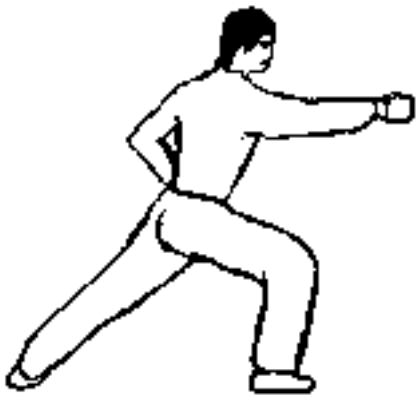
(3) Lieu quyen (ñam moc) :

Co 2 kieu :

a) Chính lieu (moc chính) : duoi thang canh tay, quyen tö döôi quang len, ra phía tröôc theo hình vong cung, löc don vao mat quyen (hoac long quyen, löng quyen) (H. 71 : a + b).

b) Phan lieu (moc ngöôc) : quang canh tay ñanh quyen theo hình vong cung tö döôi ñi len phía sau. H. 71 : a

WWW.MAISONLAM.COM



H. 71 : b

H. 72 : a + b

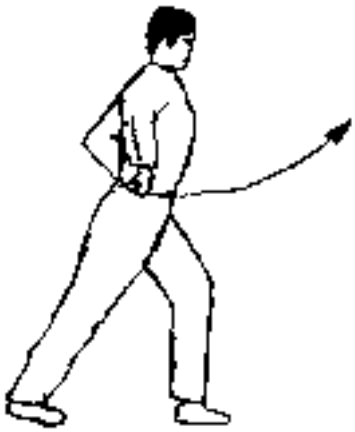
(4) Quan quyen (ñam vong, ñam tat) :

Co 2 kieu :

a) Tö ngoai vao : canh tay hôi co, quyen tö phía döôi, ben canh ngöôi tat ngang theo hình vong cung xeo len tren, ve phía tröôc. Löc don tôi mat quyen. Mat quyen höông xeo xuong döôi (H. 72 : a + b).

b) Tö trong ra : gap cho lai, duoi ve tröôc, quang canh tay ñanh tat ngang mu ban tay ra. Löc don vao löng quyen. Mat quyen höông len tren (H. 73 : a + b).

H. 73 : a + b



H. 74 : a

(5) Bang quyen (ñam vay len) :

WWW.MAISONLAM.COM

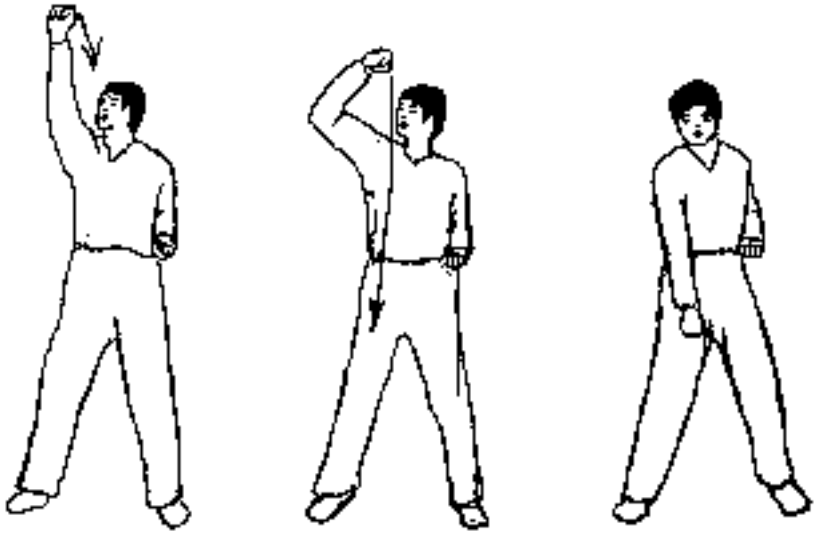
Co canh tay nhac cui cho len, dung löc cua cang tay va co tay quang canh tay, bat co tay danh tö döôi höông ve tröôc. Löc don tôi löng quyen hoac mat quyen (H. 74 : a + b).

(6) Tai quyen (ñam cam xuong) :

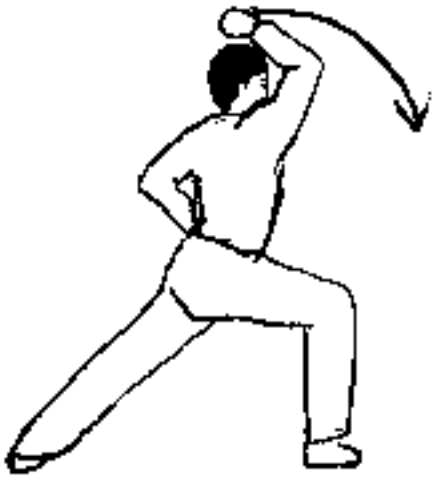
Co cho, duoi thang canh tay ñam cam manh tö tren xuong döôi (hoac xuong phía tröôc). Löc don tôi mat quyen (H. 75 : a + b + c).

(7) Tap quyen (ñam nen) :

H. 74 : b

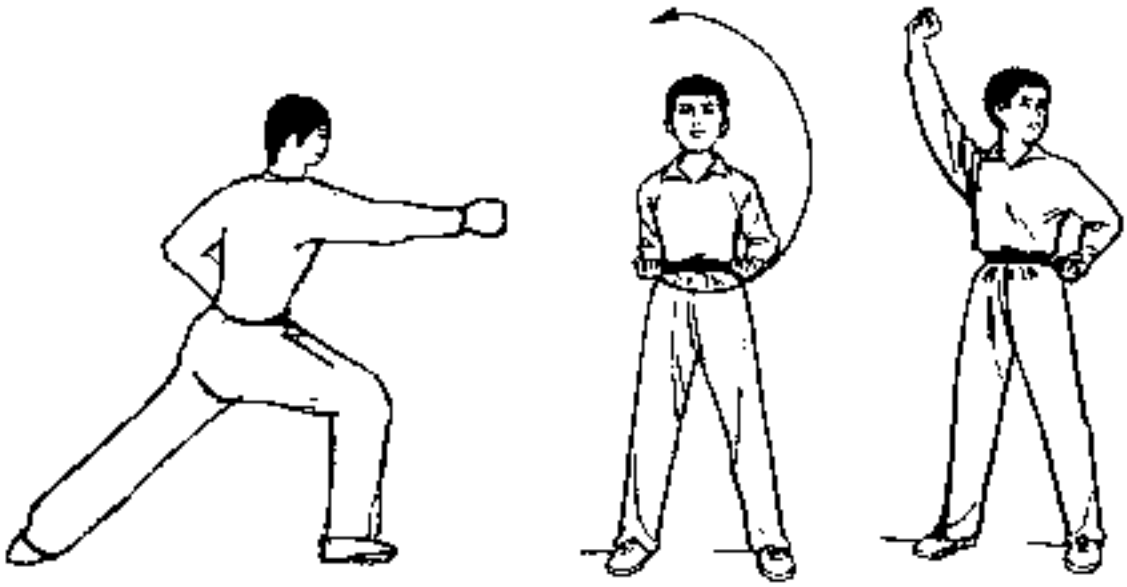


H. 75 : a + b + c



H. 76 : a

Giô canh tay len, cui cho co lai roi ñap manh tö tren xuong döôi. Löc don tôi ñay nam tay. Mat quyen höông len tren (H. 76 : a + b). Hoac don löc vao löng quyen, long quyen ngöa len (ñap bang mu nam tay).



WWW.MAISONLAM.COM

H. 76 : b

H. 77 : a + b + c

(8) Gia quyen (ñoâ nam tay len) :

– Chuan bò : giong nhö ô Xung quyen (tap ñam thang).

– Ñong tac : quyen phai ñi xuong, sang trai, ñi len, vach vong cung qua tröôc ñau len phía ben phai, ñô len phía tröôc, ben phai ñau. Mat quyen höông xuong döôi. Mat nhìn ve phía ben trai (H. 77 : a + b).

Khi luyen tap co the thay ñoi 2 ben tay trai - phai.

– Yeu cau va Yeu ñiem : Nôi long, cui cho hôi co, cang tay xoay vao trong.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tap cham tröôc ñe lónh hoi ñöông ñi cua ñong tac, khong nen dung het söc, sau ño môi tang dan söc löc.

+ Ket hôp luyen tap thu phap vôi bo hình va bo phap, nhö lam the : Ma bo gia ña (H. 77 : c).

– Sai sot de mac va cach söa :

Khoat quyen ñi qua ben canh ngöôi, ñöông van hanh cua ñong tac khong ñung tuyen. Cach söa : tap ñô ñon xung quyen cua ngöôi khac ñanh vao ñau (lay muc tieu ñe ñô) giup ngöôi tap cam nhan ñöôc yeu lónh cua ñong tac ñô len.

2. Chöông phap : (Cach van dung ban tay).

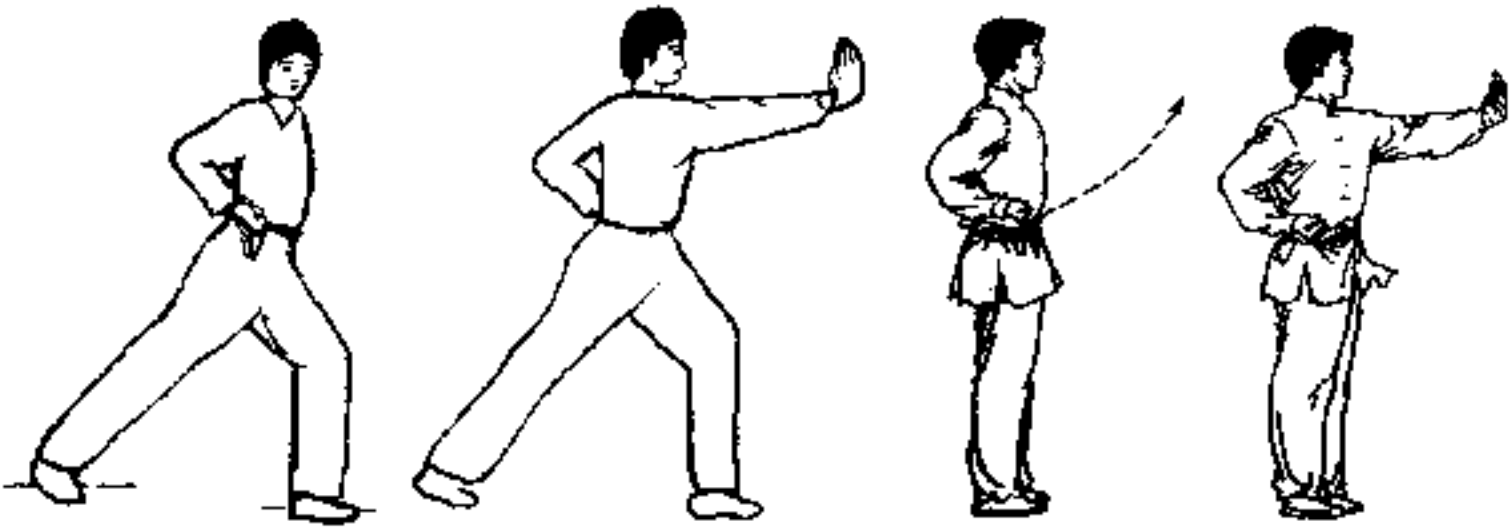
(1) Thoi chöông (ñay chöông) :

– Chuan bò : giong ô Xung quyen.

– Ñong tac : quyen phai bien thanh chöông, xoay cang tay vao trong roi ñay chöông tö eo, döng ñöng chöông ñay manh thang ve tröôc (trong khi cui cho vöam ôi dôi khoi hong mình, cang tay tröôc xoay vao trong va tang toc ño duoi ve tröôc). Löc don vao öc ban tay (chöông can) (hoac canh ngoai cua ban tay). Khi ñay chöông ñanh ra, eo can chuyen theo, vai duoi

WWW.MAISONLAM.COM

ñay tôi, canh tay can duoi thang, cao ngang vai. Ñong thôi cho trai cung keo giat ve sau ñe trô löc. Mat nhìn ve tröôc (H. 78 : a + b + c + d). Khi tap co the thay ñoi 2 tay phai trai vôi nhau.



H. 78 : a + b + c + d

– Yeu cau va Yeu ñiem : öôn thang ngöc, hop bung, eo ñöng thang. Xuat chöông can mau le, co löc, co thon kình, ñong thôi can lam tot cac ñong tac van eo, duoi vai, ha chìm co tay, döng ban tay len.

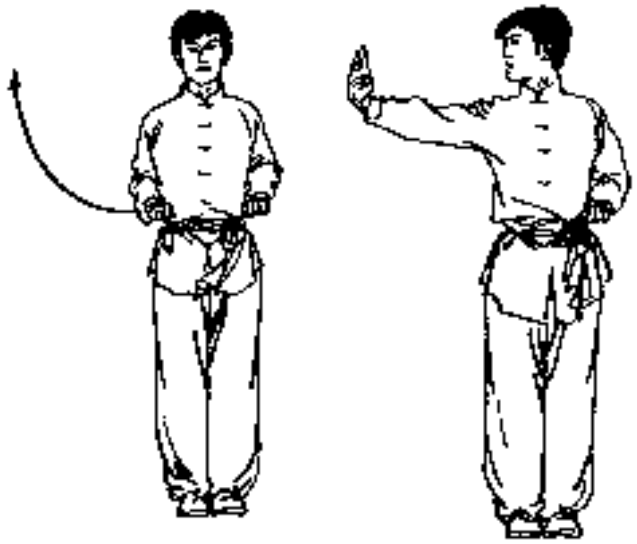
– Cac böôc luyen tap - Sai sot de mac va cach söa : ñeu giong vôi Xung quyen.

(2) Khieu chöông (xoc chöông len) :

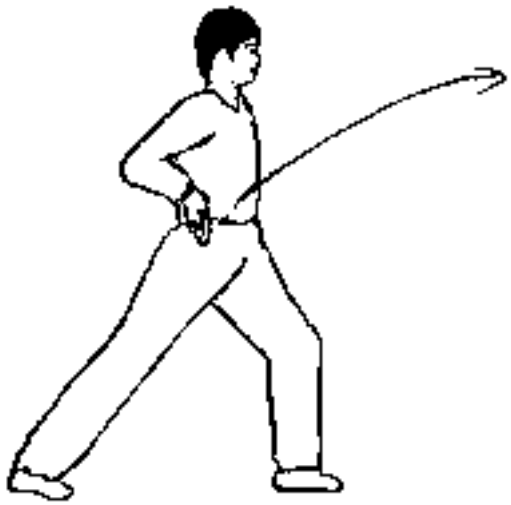
Ñöng Tính bo, giong nhö ô Xung quyen (H. 79 : a). Quyen phai thanh chöông, tö ben eo, ñi qua ben phai khua thanh hình vong cung tö döôi ñi len, khi canh tay gan song song vôi mat ñat thì bat co tay cho chöông döng ñöng len thanh lap chöông, ñam ngöôc len. ngon tay höông len tren, canh ngoai ban tay höông sang phai. Mat nhìn ve ben phai (H. 79 : a + b).

– Yeu ñiem : nhan co tay can mau le, co löc. Löc don tôi 4 ñau ngon tay.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 79 : a + b



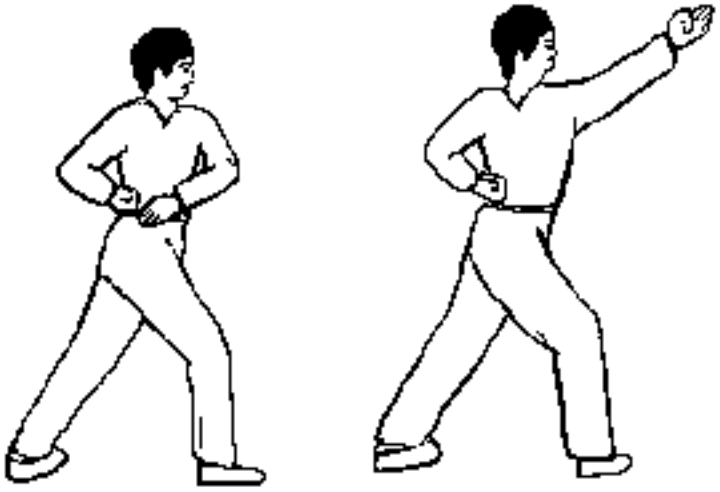
H. 80 : a

(3) Xuyeân chöông :

Canh tay chuyeån töø co sang duoái, luoân baøn tay men theo moät boä vò naõo ñoà cuûa cô theå maø xæa ra. Löïc don tôùi ñaàu caùc ngoùn tay (H. 80 : a + b). Tuyø theo vò trí khaùc nhau maø chia ra caùc kieåu nhö :

- Tieàn xuyeân : luoân xæa veà tröôùc.
- Haäu xuyeân : luoân xæa veà sau.
- Traéc xuyeân : luoân xæa qua beân caïnh.
- Thöôïng xuyeân : luoân xoác leân treân.

H. 80 : b



H. 81 : a + b

(4) Phieân chöông (quaät chöông ra) :

Coù 2 kieåu :

- Chính phieân : gioáng nhö daïng ñaùnh baät tai (taùt tai).
- Phaûn phieân (quaät ngöôïc) : co caïnh tay thu veà beân eo, phaùt caïnh tay höôùng veà tröôùc, taùt

WWW.MAISONLAM.COM

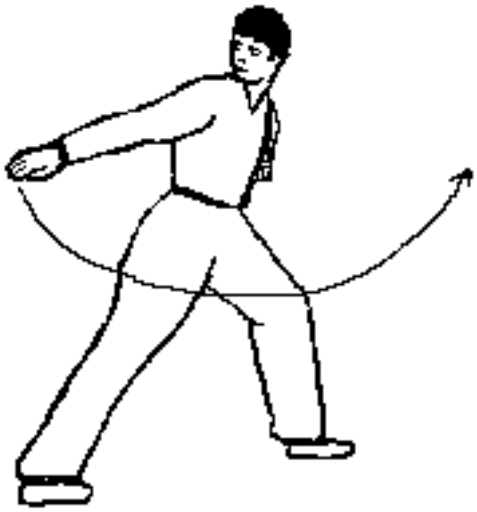
ngang ra ngoai. Löc don vao mu ban tay (H. 81 : a + b).

(5) Lieu chöông (ñanh vôt ngöôc len) :

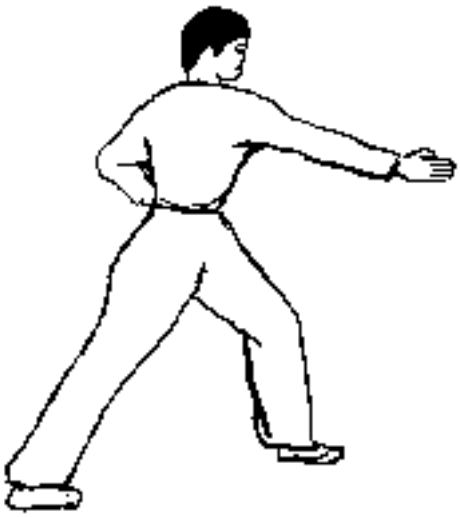
Co 2 kieu :

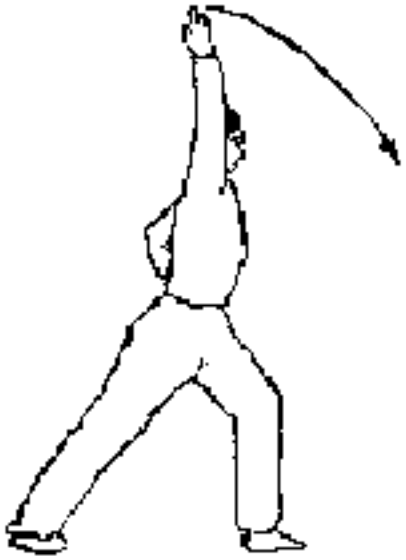
– Chính lieu : tay duoi thang, quang ban tay tö phía döôi höông ve tröôc theo hình vong cung. Löc don tôi chöông tam (long ban tay) hoac canh trong ban tay (me ben ngon cai) (H. 82 : a + b).

– Phan lieu (vôt ngöôc) : quang canh tay ñanh ngöôc chöông ve phía sau löng. Löc don vao chöông tam hoac mep ngoai cua chöông (me ben ngon ut).



H. 82 : a + b

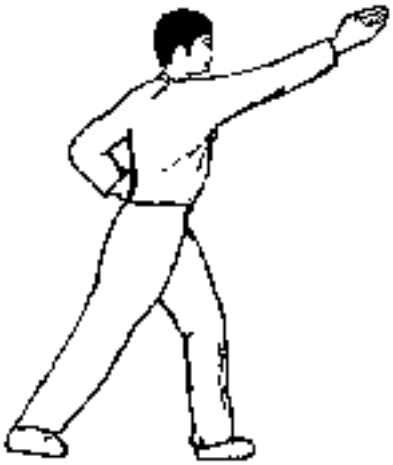




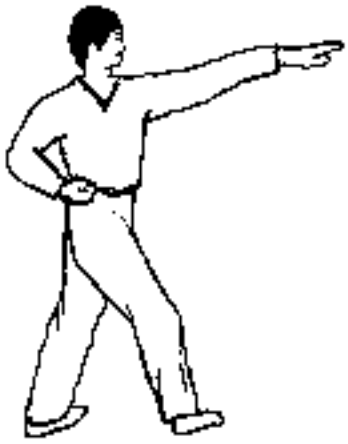
H. 83 : a

(6) Phach chöông (chat bo xuong) :

Tay duoi thang, chat manh canh ban tay ñanh tö tren xuong döôi. Löc don vao canh ngoai cua ban tay (H. 83 : a + b).



H. 83 : b



H. 84 : a + b

(7) Kham chöông (chat ngang) :

Co 2 kieu :

WWW.MAISONLAM.COM

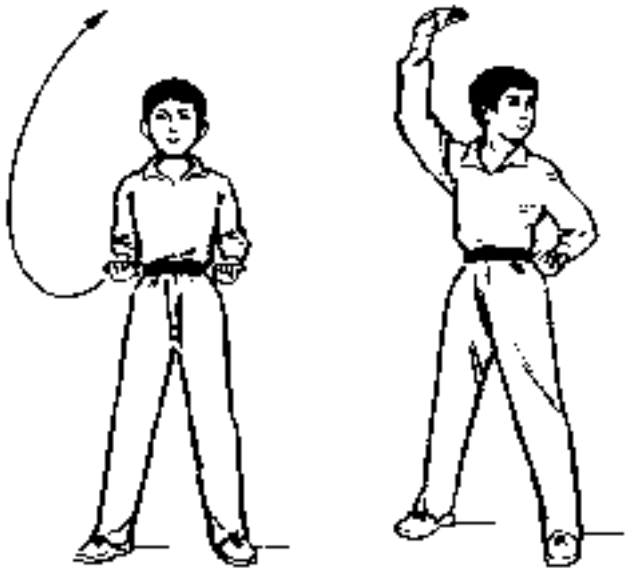
– Ngöông chöông hoanh kham (ngöa tay chat ngang) : giô canh tay len, gap cho lai, phat canh tay ñanh ban tay chat ngang tö ngoai vao trong. Ban tay ngöa. Löc don vao canh ngoai cua ban tay.

– Phu chöông hoanh kham (up tay chat ngang) : giô canh tay len, gap cho co lai tröôc ngöôi, phat canh tay ñanh ngang bang canh ngoai cua ban tay, chem tö trong ra ngoai, ve phía tröôc. Mat nhìn thang (H. 84 : a + b).

(8) An chöông (an ñe xuong) :

Giô tay len, co cho lai, up ban tay roi ñe an thang xuong. Co tay gap, löc don vao chöông tam (H. 85 : a).

H. 85



H. 86 : a + b

9) Löông chöông (Phat chöông len) :

– Chuan bò : Hai chan ñöng song song, rong bang vai. Hai nam tay ñe ngöa ô 2 ben eo. Cui cho höông ve sau (H. 86 : a).

– Ñong tac : Quyen phai bien thanh chöông, canh tay hôi co, chöông men theo me ben ngoai ngöôi, höông qua phai, vach vong cung ñi len ñen phía tröôc, ben canh ñau. Khi len ñen phía tröôc, me ben phai ñau thì xoay vao trong, bat co tay phat chöông len. Canh tay thanh hình canh cung (hôi cong). Long chöông höông ve tröôc (hoac höông xeo len tren). Ho khau höông xuong döôi. Ñau ngon tay cha ve ben trai. Khi phat tay löông chöông, ñau cung chuyen ñong tuy theo ñong tac cua tay phai ñe xoay mat nhìn ve phía ben trai (H. 86 : b). Co the thay ñoi 2 ben trai phai ñe luyen tap.

– Yeu cau va Yeu ñiem : bat co tay, phat chöông va xoay ñau can hoan thanh cung mot luc. Ngöc öôn, bung thot lai, eo döng thang.

– Cac böôc luyen tap :

+ Luc bat ñau tap, co the dung tín hieu hoac lôi noi nhac nhô giup cho viec bat co tay, phat chöông va xoay ñau phoi hôp nhat trí.

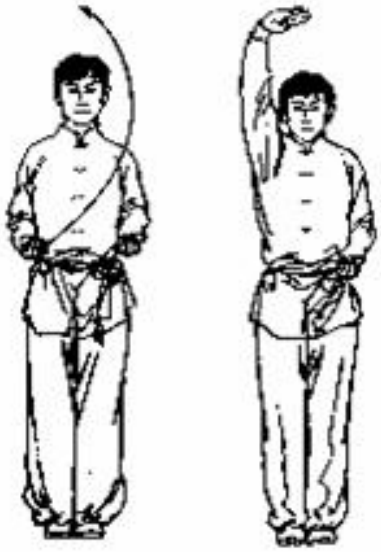
WWW.MAISONLAM.COM

+ Tien hanh luyen tap ket hôp thu phap vôi bo hình (nhö : Pho bo löông chöông).

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Ñong tac bat co tay khong ro, tao thanh ñong tac chu yeu la cua canh tay. Cach söa : tap rieng ñong tac bat co tay, luyen tap nhieu ñong tac chuyen ñong co tay, qua ño nang cao ñöôc tính linh hoat cua co tay.

+ Cac ñong tac bat co tay, phat chöông, xoay chuyen ñau lam khong nhat trí. Cach söa : khi lam ñong tac löông chöông, dung tín hieu (nhö vo tay) hoac khau lenh (nhö noi : "chuyen") lam cho ñong tac ngöôi tap phoi hôp nhat trí.



(10) Gia chöông (ñô chöông len) :

Ñöng Tính bo, giong nhö ô Xung quyen (H. 87 : a). Quyen phai thanh chöông, tö ben eo höông sang trai, ñi qua tröôc bung, tröôc mat, höông len phía tren ñau, xoay canh tay ñô len, canh tay hôi co, ho khau höông xuong döôi. Long chöông höông len phía tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 87 : b).

– Yeu ñiem : Khi ñô chöông len, cang tay tröôc xoay vao trong, long vai, don löc vao canh ngoai cua ban tay khi ñô len.

3. Cac thu phap khac (van dung cang tay) : H. 87 : a + b

(1) Lau thu (dung tay om vao) :
Mô rong ho khau, chöông tam höông ve tröôc, khoat ban tay om ngang theo hình vong cung ñi tö trong ra ngoai.

(2) Ñieu thu (ngoac tay) :
Chuyen co tay tö duoi sang gap lai, ngoac tö trong vuot ra ngoai.

(3) Trien uyen (quan co tay) :

Lay khôp co tay lam truc, cuon vong ban tay tö trong ñi len, vong ra ngoai. Ñong thôi cang tay cung xoay ra ngoai (nham nam bat co tay ñoi phöông).

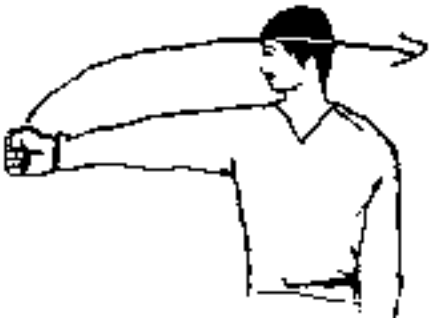
WWW.MAISONLAM.COM

(4) Van thu (khoat tay hình ñam may) :

Hai canh tay ñan nhau, lay co tay hoac cui cho hay khôp vai lam truc, xoay tron 2 tay trong mot mat phang nam ngang.

(5) Thöông gia (ñô len) :

Co canh tay xoay ra ngoai roi ñöa len tren, long nam tay höông xeo len phía tröôc. Dung xöông cang tay phía ngoai ñe ngan ñô (H. 88) H. 88



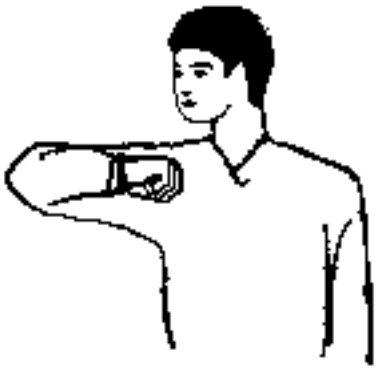
H. 89 : a + b

H. 90 : a + b

(6) Ly cach (gat vao trong) :

Cang tay gap len, long nam tay höông vao trong. Di ñong cang tay tö ngoai vao trong, phat ngang qua mat. Löc don tôi ñoan giöa cua xöông cang tay ngoai (H. 89 : a + b).

(7) Ngoai cach (gat ra ngoai) :



Gap cang tay len, long nam tay xoay vao trong, di ñong cang tay phat ngang qua mat tö trong ra ngoai. Löc don vao ñoan giöa cua xöông cang tay phía trong (H. 90 : a + b).

4. Tröu phap : (Cach dung cui cho)

(1) Ñanh tröu (thuc cho) :

WWW.MAISONLAM.COM

Gaïp choø, naém tay laïi, quyeàn taám uùp xuoáng, duøng ñaàu cuûi choø thuïc veà tröôùc hoaëc qua beân caïnh ngöôøi (H. 91). H. 91

(2) Ban tröu (taïp choø ngang) :

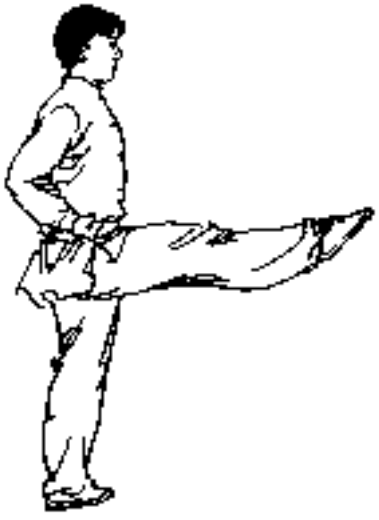
Caïnh tay giô ngang leân, gaïp cuûi choø taïp ngang töø ngoaøi ñaùnh vaøo trong. Long naém tay uùp xuoáng (H. 92).

(3) Khoaù tröu (xoác choø) :

Caïnh tay co choø xoác töø döôùi ñi leân. Caïnh tay treân vaø döôùi gaàn taïo thaønh moät goùc vuoâng, gioáng nhö daïng vaùc ño vaät treân vai. Coù theå xoác choø veà tröôùc hoaëc xoác leân beân caïnh ngöôøi.

3. Thoaùi phaùp H. 92

Laø caùch söû duïng ñoân ñaø, con goïi laø cöôùc phaùp. Trong moân Tröôøng quyeàn, ñoân chaân coù moät vò trí khaù quan troïng. Sau ñaây chæ giôùi thieäu moät soá ñoân caàn baûn :



1) Ñaàn thoaùi (ñaù bung) :

Moät chaân (chaân traùi) ñöùng thaúng hoaëc hôi coøng goái, chaân kia (chaân phaûi) coøng leân (goái gaàn song song vôùi maët ñaát). Hai naém tay oâm ôû beân eo (H. 93 : a). Khoâng ngöøng ñöùng taùc treân, ñaù duoãi maïnh caúng chaân veà tröôùc. Mu baøn chaân baèng phaúng, goái duoãi thaúng, löïc doàn tôùi mui baøn chaân. Ñuøi vaø caúng chaân taïo thaønh moät ñöôøng thaúng. Maét nhìn veà tröôùc (H. 93 : b). H. 93 : a + b

– Yeáu ñieåm : Ngöïc öôõn, eo döông thaúng, thu xöông hoâng laïi; bung ra caàn coù kình löïc caáp toác.

WWW.MAISONLAM.COM

2) Ñang thoai (ñap got) :

Mot chan (chan trai) ñöng thang, goi hôi co. Chan kia (chan phai) co lai, nhac goi len cao qua eo. Hai nam tay om ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 94 : a). Khong ngöng ñong tac tren, ñap duoi thang manh ve tröôc. Mui ban chan moc len, löc don tôi got chan, öôn goi, ñui va cang chan thanh mot ñöông thang, chan cao qua eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 94 : b).

– Yeu ñiem : öôn ngöc, eo ñöng thang, mui ban chan moc cöng len; ñap ra can döt khoat, nhanh, co löc.

H. 94 : a

H. 95 : a

3) Xuy thoai – Trac xuy (ñap ngang) :

Mot chan (chan phai) ñöng thang hoac hôi co goi. Chan kia (chan trai) co goi lai, nhac len, mui ban chan moc len, xoay vao trong. Hai chöông giao cheo ô tröôc ngöc thanh chö thap, than ngöôi hôi nghieng sang phai. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 95 : a). Khong ngöng ñong tac tren, ñap duoi chan ngang ra len phía ben trai, ñap duoi thang ve tröôc hoac qua ben canh ngöôi. Löc don vao long ban chan hoac got chan. Than ngöôi nghieng sang phai, hai chöông thuan the dang qua 2 ben. Mat nhìn chan trai (H. 95 : b). H. 95 : b

– Yeu ñiem : duoi goi, mô xöông hong; chan ñap ra can döt khoat, nhanh, co löc.

4) San thoai (ñap xan ngang) :

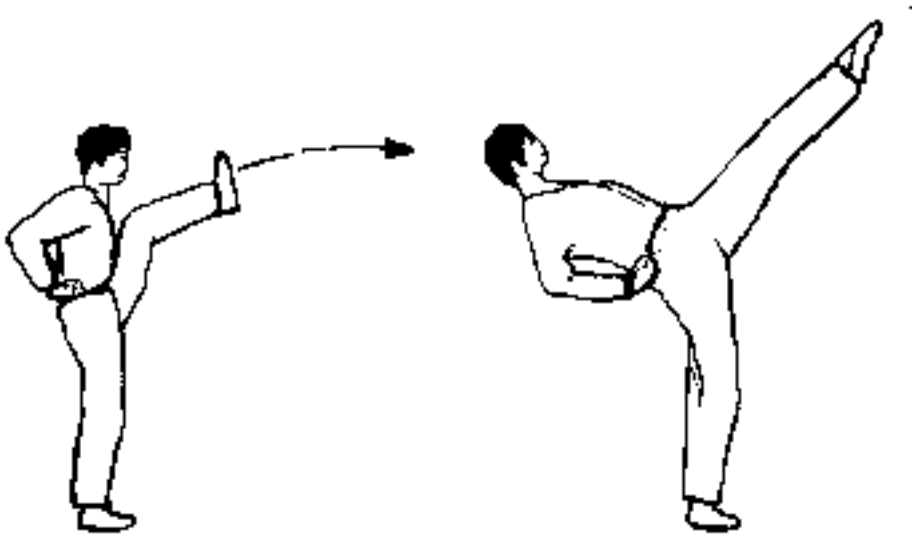
Giong nhö Xuy thoai nhöhng lat ban chan vao trong ñe löc don vao canh ngoai cua ban chan (H. 96).

5) Cau quai thoai (ña moc treo chan) :

WWW.MAISONLAM.COM

Mot chan ñöng tru, hôi co. Chan kia gap ve sau, cang chan nhac khoi mat ñat, ñi tö sau höông tôi tröôc, ña moc xeo len phía tröôc. Löc don tôi co chan.

H. 96



H. 97 : a + b

6) Ñiem thoai (mo mui chan) :

Mot chan ñöng thang. Chan kia co goi nhac len, ñui gan cham ngöc. Sau ño duoi thang chan nay ve tröôc, mu ban chan duoi bang phang, löc don vao mui ban chan (H. 97 : a + b).

7) Trien thoai (quan chan) :

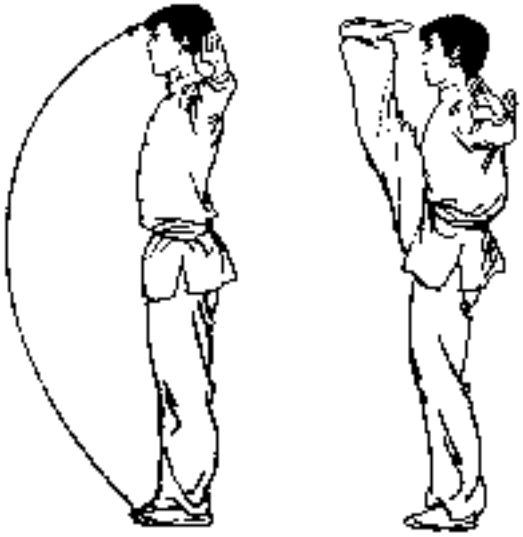
Chan tru ñöng thang hoac co goi lai. Chan kia co goi, löôn vong tö ngoai ñi vao trong, sau ño ñap ngang ra ben canh ngöôi.

8) Chính thích thoai (ña hat thang len) :

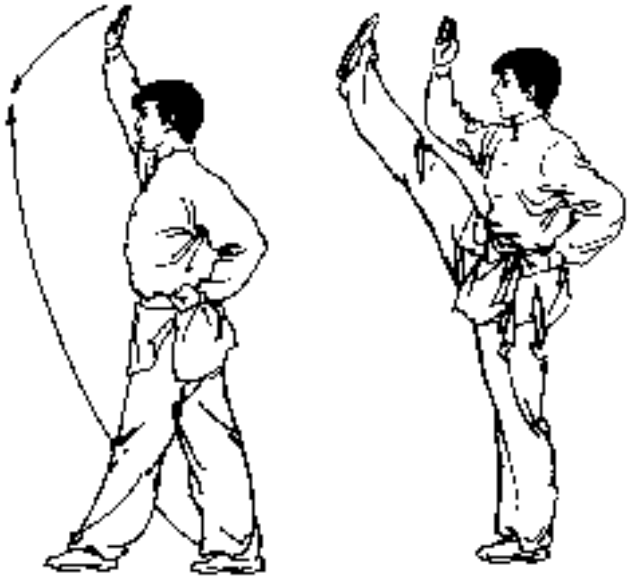
Hai chan ñöng Tính bo (nghiem), 2 tay thanh lap chöông giô len 2 ben. Mat nhìn ve tröôc (H. 98 : a). Chan trai ñöng tru, chan phai öông thang goi, mui ban chan moc len, ña hat thang that nhanh len phía tröôc tran. Mat nhìn ve tröôc (H. 98 : b).

– Yeu ñiem : öôn ngöc, thot bung, eo thang ñöng; sau khi chan vung len qua khoi eo thì gia tang toc löc, thot bung, thu xöông hong lai, than ngöôi ngay thang.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 98 : a + b



H. 99 : a + b

9) Ñôn phaùch cöôùc (ñaù voõ chaân) :

Hai chaân ñöùng tröôùc sau, quyeàn traùi oâm ôû beân hoâng, chöôûng phaûi giô leân phía tröôùc, beân phaûi ñaáu, long baøn tay höôùng veà tröôùc. Maét nhìn veà tröôùc (H. 99 : a). Chaân traùi ñöùng truï, chaân phaûi duoãi thaúng goùi, mui baøn chaân choaùi thaúng, caét toác ñaù vung leân phía tröôùc, khi chaân ñaù ñeán tröôùc maët, chöôûng phaûi ñoùn mu baøn chaân ñaù vaøo. Maét nhìn veà tröôùc (H. 99 : b).

– Yeâu ñieåm : thoùt buïng, thaúng löng; voõ ñaùnh vaøo mu baøn chaân caàn döùt khoaùt, nhanh, keâu to.

4. Luyeän taäp baät nhaûy - ñaù bay

Baät nhaûy vaø ñaù bay laø moät trong nhöõng boä phaän chuû yeáu cuûa coâng phu cô baûn. Ñöùng taùc luyeän taäp baät nhaûy - ñaù bay coù raát nhieàu, nhöõng phaàn lôùn ñeàu yeâu caàu hoaøn thaønh khi ôû treân khoâng. Ñöùng taùc baät nhaûy coù taùc duïng raát toát ñoái vôùi vieäc taêng cöôøng söùc löïc cuûa ñoâi chaân, naâng cao söùc baät, laø noäi dung khoâng theå thieáu ñöôïc trong luyeän taäp coâng phu cô baûn. Thoâng thöôøng, trong moân Tröôøng quyeàn coù caùc loaïi nhö sau :

1) Ñaïi döôïc boä tieán xuyeân (Nhaûy maïnh xaø veà tröôùc) :

Moät chaân böôùc sai veà tröôùc, chaân kia ñaïp ñaát nhaûy voït leân phía tröôùc. Chaân böôùc sai veà tröôùc cho rôi xuoáng chaïm ñaát tröôùc. Trong khi nhaûy voït leân khoâng, tay chaân caàn dang duoãi ra.

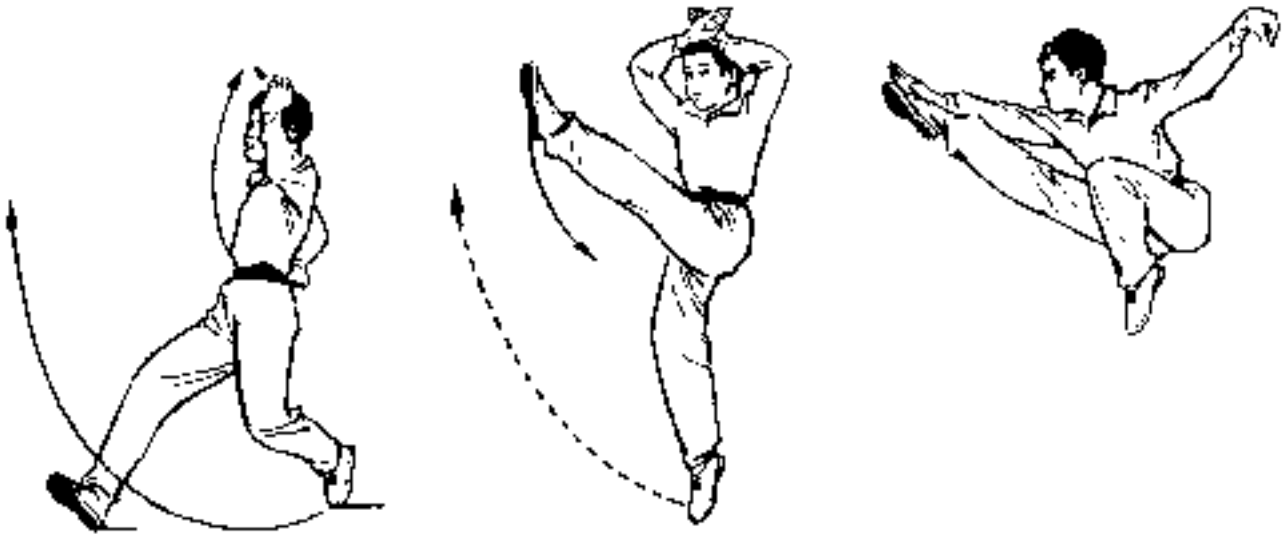
2) Ñaêng khoâng phi cöôùc (coøn goïi laø "Nhò khôûi cöôùc", "Ñaï song phi") :

Töø teân goïi cuûa theá naøy maø suy ra nghóa cuûa noù, töùc laø ñaù bay lieân tieáp 2 caùi ôû treân khoâng. Coù theå ñöùng taïi choã hoaëc chaïy laáy ñaø ñeå tieán haønh.

– Chuaån bò : Ñöùng Tính boä (Laäp taán).

– Ñöùng taùc : Chaân phaûi böôùc leân phía tröôùc moät böôùc, chaân traùi vung ñaù leân cao veà phía tröôùc. Chaân phaûi ñaïp ñaát nhaûy voït leân, thaân ngöôøi voït leân treân khoâng. Hai tay vung töø döôùi leân phía tröôùc, ñeán treân ñaàu. Baøn tay traùi ñoùn mu baøn tay phaûi ñaùnh vaøo (H. 100 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 100 : a + b + c

Trong khong trung, chan phai bung ña (ñan thích) len phía tröôc. Mu ban chan duoi thang. Ban tay phai ñon mu ban chan phai ña vao. Ñong thôi chan trai cung co goi, thu ban chan giö ô ben canh chan phai, mu ban chan cung duoi thang, mui ban chan chuc xuong döôi. Cung luc vôi chan phai va tay phai cham vao nhau, tay trai cung khoat qua ben trai ñe bien thanh cau thu. Mui cau höông xuong, hôi cao hôn vai. Than mình hôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 100 : c).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

a) Neu tap co chay lay ña, ñong tac can nhe nhang, tö nhien, moi böôc ve sau cang can vöôn dai hôn mot chut. Than ngöôi hôi nghieng ve sau, ha trong tam xuong ñe giö ñöôc toc ño quan bình trong luc chay lay ña, giup cho toc ño sau khi ñap nhay ñöôc chuyen höông ñi len tren tranh khoi bò giam thap ño cao do lao ngöôi ve tröôc khi nhay len tren khong.

b) Ñong tac ñap nhay can mau le, co löc. Can duoi co chan, duoi goi, duoi hang ñe phat huy toan bo söc ñap cua cac cô ô chan. Vung 2 tay va ña chan ra can phoi hôp tích cöc, ñong bo, co söc vung ñi len. Ñong thôi can ñe khí (giö hôi tren ngöc), rut thang eo, ñau ñoi len.

c) Tröôc khi than ngöôi len tôi ño cao toi ña, chan ñap ñat (chan phai) cap toc ña thang chan bung len phía tröôc. Mu ban chan thang bang, chan phai cao qua eo (bang vai). Than ngöôi hôi ap ve tröôc. Eo nen siet chat, lam cho chan va than gap vao nhau. Trong khoang tích tac khi chan phai ña cham vao long ban tay phai, chan trai co goi thu ve giö ô ben canh chan phai (phía tröôc ngöôi), mu ban chan nen bang phang.

d) Tieng keu phat ra do vo ñanh ô tren khong can to, ro, ron ra. Ñong tac vo ñanh ñöôc hoan thanh khi boc len tôi ñiem cao nhat ô tren khong. Ñong tac vo ñanh can lien tuc, chính xac. Tieng thö nhat phat ra khi vung ña chan trai len, tien hanh luc ñap ñat, ñe khí. Tieng thö 2 hoan thanh khi boc len tôi ñiem cao nhat ô tren khong. Hai tien keu can

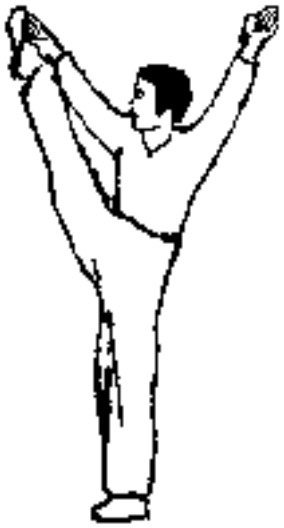
WWW.MAISONLAM.COM

ñöôc phat ra lien tuc.

e) Than ngöôi ô tren khong can chu y öôn ngöc, vöôn thang eo va hôi nghieng ve tröôc, tranh gu löng, thot bung va xe mong.

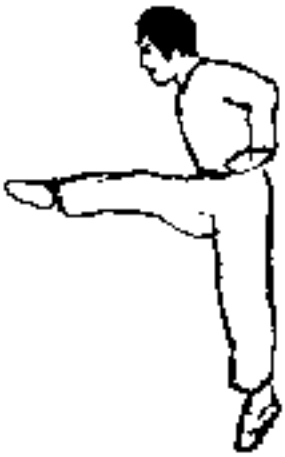
- Cac böôc luyen tap :

a) Tap ña rieng chan phi cöôc (chan phai) ma khong can nhay len ñi kem vôi 2 lan vo ñanh : chan trai tien len tröôc mot böôc, chan phai vung ña thang ve tröôc. Mu ban chan duoi thang. Ñong thôi dung mu ban tay phai vo ñanh vao long ban tay trai ô tröôc ñanh ñau, tiep lien ño, ban tay phai vo vao mu ban chan phai. Tay trai bien thanh cau thu ñöa qua ben trai. Cach luyen tap nay giup lam quen vôi khai niem phoi hôp tay chan vôi nhau. Co the ñöng tai cho hoac vöa ñi vöa tap (H. 101).



H. 101

H. 102 : a + b



H. 103 : a

b) Luyen tap cat 2 chan ña len : chan phai ñap ñat - chan trai vung len - chan phai ña ra: Ñöng Tính bo, tröôc tien nhac chan trai len phía tröôc, sau ño co goi, duoi thang mu ban chan, thu chan ve giö ô tröôc ngöôi, tiep lien ño, chan phai ñap xuong ñat nhay len khong roi lap töc duoi thang chan ña bung ve tröôc (H. 102 : a + b). Cach luyen tap nay nham giup xac lap khai niem ve sö thay ñoi cho nhau cua 2 chan va cam giac bay tren khong cua cô the. Co the ñöng tai cho hoac vöa ñi vöa tap.

c) Tap luyen ñong tac ñap nhay, sau khi chay 3 böôc ñe lay ña, chan phai ñap ñat

WWW.MAISONLAM.COM

nhay len, chan trai co goi vung len giö ô tröôc ngöôi, ñui ap that sat vao ngöôi. Hai tay ñong thôi vung len vo ñanh vao nhau ô tren ñau. Can hoan thanh ñong tac nay khi ngöôi con ô tren khong. Than ngöôi can vöôn thang len, het möc, ñe khí (giö hôi tren ngöc), ñau ñoi len tren. Ñong tac nay chu trong viec lónh hoi ñong tac ñap nhay cua chan phai va duy trì thang bang cô the ô tren khong (H. 103 : a + b).

d) Tap hoan chænh ñong tac, ñöng 2 chan tröôc sau (chan trai ô tröôc), chan phai tien len tröôc mot böôc, ñap ñat nhay ña Ñang khong phi cöôc. Sau ño môi chuyen qua ñen ñong tac chay lay ña 3 böôc ñe nhay ña. H. 103 : b

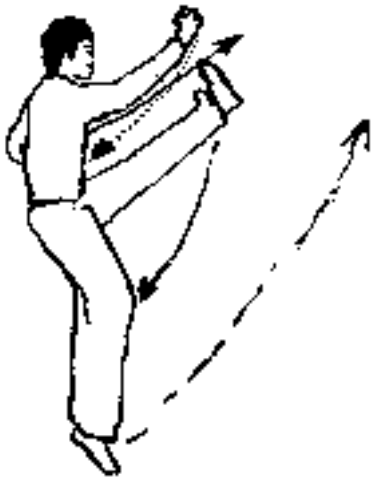
– Sai sot de mac va cach söa :

a) Chan phai ñap nhay lô nhòp vôi chan trai vung ña len, ñong tac khong an khôp. Cach söa : co the tap nhieu lan böôc “c” trong Cac böôc luyen tap ña neu.

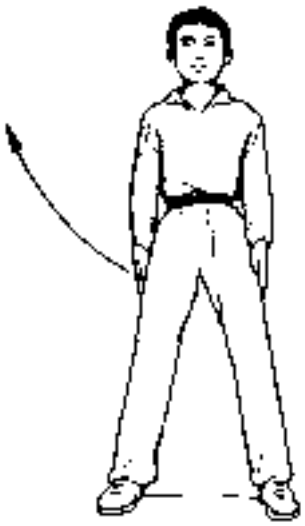
b) Sau khi ñap nhay, than ngöôi cui qua nhieu ve tröôc, eo gap cong, xöông chau bò trung xuong, dan ñen ha thap trong tam. Cach söa : co the vöa ñi vöa tap nhieu lan ñong tac vo chan. Trong khi luyen tap, chu y öôn thang ngöc, vöôn thang eo. Tren cô sô ño, ha thap ño cao bay len, ñôi hình thanh xong viec nam bat ñong tac môi nang dan ño cao nhay len, hoan thanh viec tao hình tren khong trung.

3) <u>Ñang khong tien ñan (nhay len ñam ña)</u> :

Vot ngöôi len khong, chan phai ñap nhay (chan phai) co lai, duoi ve tröôc ña bung ra, löc don tôi mui ban chan. Chan kia co goi giö ô tröôc ngöôi (H. 104 : a + b). The nay ve cô ban giong nhö Ñang khong phi cöôc, chæ co khi chan trai ña len thì tay phai ñam lap xung quyen thang ra. Luc ña chan phai thì tay trai ñam tiep lap xung quyen, tay phai rut ve ben vai phai.



H. 104 : a + b



H. 105

WWW.MAISONLAM.COM

4) Ñang khong trac xuy (nhay len ñap ngang) :

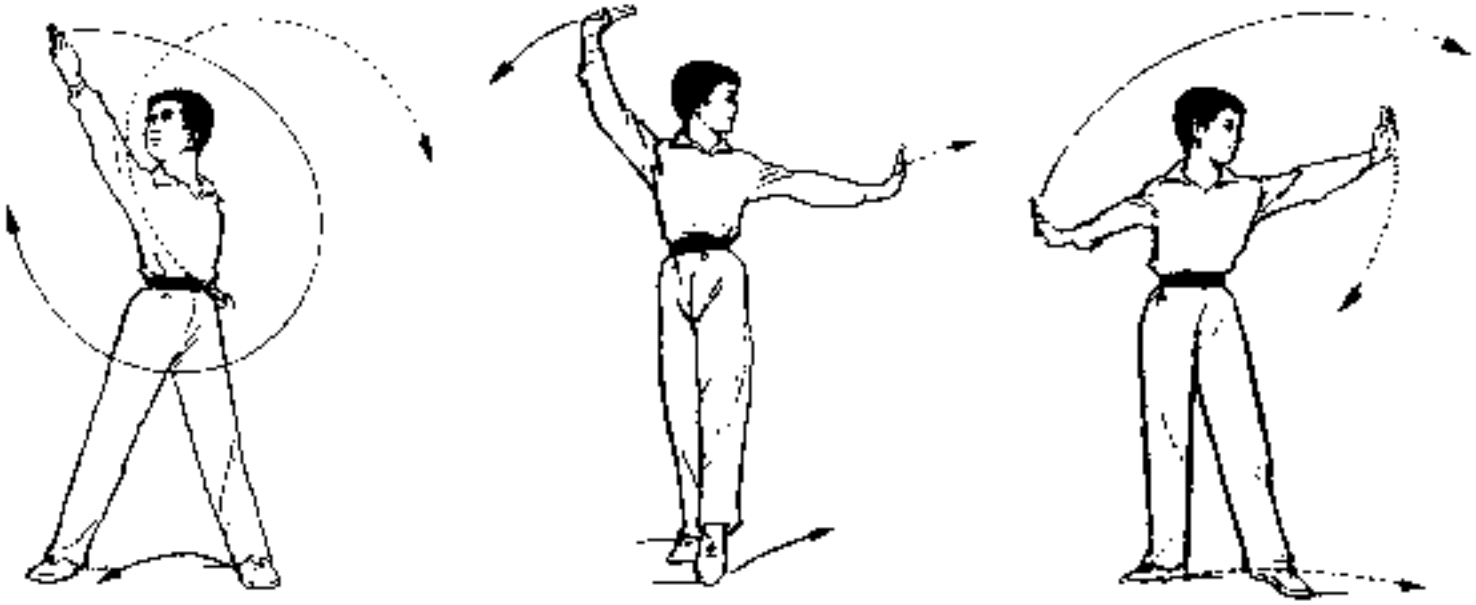
Hai chan ñong thôi nhay vot len khong. Mot chan co goi nhac len, chan kia höông ve phía cung phía vôi chan ay ñe ñap ngang (trac xuy) ra.

5) Toan phong cöôc :

La ñong tac bat nhay xoay chuyen ngöôi theo truc thang ñöng. Chan vung tat duoi thang hoac co goi giö khong che. Chan ñap nhay duoi thang ña tat vao trong. Khi boc len, chuyen ngöôi tren khong ñöôc 270 ^{i} thì tay trai va chan phai ña tat vao trong cham nhau, ngöôi xoay 360 ^{i} tren khong môi rôi xuong ñat.

- Chuan bò : Ñöng dang 2 chan (Khai bo) (H. 105).
- Ñong tac :

a) Cao hö bo löông chöông (Ñöng hö bo cao, phat chöông) : Tay phai ñöa len, khoat chöông xeo ve phía tröôc, qua ben phai. Ñong thôi tay trai co cho, thu chöông trai ve ben eo trai. Than mình hôi nghieng mình qua phía tröôc roi chuyen qua ben trai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 106 : a). Chöông phai ñi qua tröôc ngöôi, vong qua trai, ñi xuong, lat qua ben phai, ñi len tren ñau, bat co tay, phat chöông. Long chöông höông len (ngöa), ñau ngon tay höông qua trai. Trong khi ño, chöông trai tö ben trong canh tay phai xuyen ra, ñi qua tröôc ngöc, vong len khoi ñau, khoat qua trai ñen phía ben vai trai, tay duoi thang ve ben trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Cung luc vôi tay phai bat co tay, phat chöông len; chan trai thu ve tröôc ngöôi, mui ban chan cham hô tren mat ñat thanh Cao hö bo. Ñau xoay qua trai, 2 mat tuy theo chöông phai bat co tay, phat chöông len ma chuyen tam nhìn qua ben trai (H. 106 : b).



H. 106 : a + b

H. 107 : a

b) Toan phong cöôc : Chan trai böôc len qua ben trai, ñong thôi tay trai höông ve tröôc

WWW.MAISONLAM.COM

khoat len. Tay phai duoi thang, khoat xuong phía sau (H. 107 : a). Chan phai lap töc böôc len, mui ban chan moc vao trong, chuan bò ñap xuong ñat bat nhay len. Tay trai khoat xuong döôi roi co cho thu ve ñen tröôc ngöc phai. Ñong thôi tay phai khoat len phía tröôc. Than ngöôi xoay chuyen qua trai, cui ve tröôc (H. 107 : b). Dôi trong tam qua phai, chan phai co goi ñap xuong ñat nhay len, chan trai nhac len, vung len qua ben trai. Than ngöôi xoay chuyen len phía ben trai. Ñong thôi 2 tay ñi xuong, vung len qua ben trai. Than ngöôi xoay chuyen mot vong ô tren khong. Chan phai ña Ly hôp thoai (ña tat vao trong). Ban tay trai ô tröôc mat ñon long ban chan phai ña vao. Chan trai tha xuong tö nhien (H. 107 : c + d).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

a) Ño dai cua böôc chan böôc len lay ña can vöa phai sao cho khi chan phai ñap xuong ñat co the tao nen tac dung ñay ngöôc than the bat ñöôc len la ñöôc. Neu böôc chan qua rong, se lam cho löc bò phan tan, tac dung phan löc do ñap xuong ñat khong the thong qua trong tam lam cho cô the vot len tren. Con neu böôc chan qua hep se kho phat huy ñöôc het möc söc bat cua vung cô ô chan.

b) Luc ñap ñat nhay len, mui chan hôi moc vao trong, toc ño ñap can nhanh, manh, duoi thang 3 vung khôp ô co chan, goi va hang. Can phoi hôp tích cöc vôi ñanh tay, van eo, chuyen hong. Tay vung can thanh vong tron döng ñöng ñi cung vôi ñoi ñau, ñe khí.

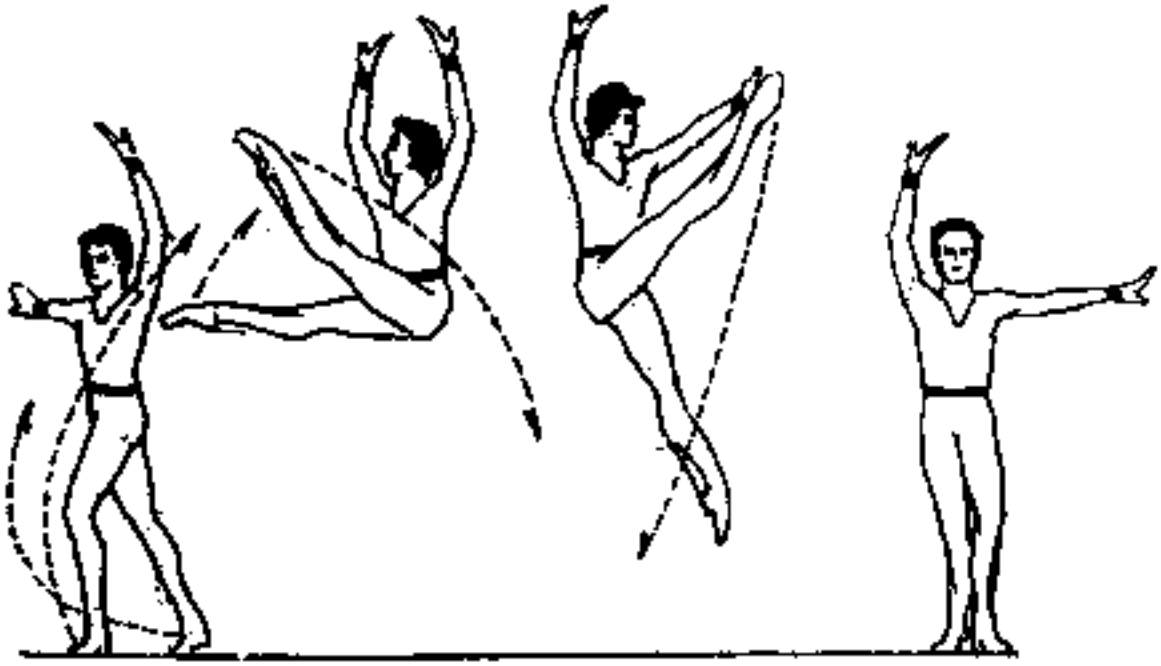
H. 107 : b + c + d

c) Khi chan phai ña Ly hôp thoai, can duoi thang goi roi ap gan vao ngöôi. Chan vung ña ñi tö ngoai vao trong thanh hình vong cung canh quat.

d) Sau khi vot len tren khong, ñau can ñoi len, eo vöôn thang. Hai tay tích cöc vung len phía sau ñe "hô nach" (töc dang canh tay ñe ho nach lo ra). Chan trai can tat ra ngoai, höông len phía sau, ve ben trai va co gang thu lai giö khong che ô tren khong. Luc môi hoc, chan trai co the buong xuong tö nhien. Ñen khi gan luyen hoan thanh ñong

WWW.MAISONLAM.COM

tac vot len tren khong mot cach thuan thuc thì chan trai co the vung len cao dan roi ñat tôi möc co goi hoac duoi thang chan giö khong che ô ben trong chan phai (H. 108).



H. 108

e) Chan phai vöa ñap ñat xong lien lap töc ña Ly hôp thoai ngay khi ngöôi ô tren khong. Can dung chan ñe ña tôi tay, khong nen dung tay trai tìm ñen chan ñe vo vao, co vay môi duy trì ñöôc löc xoay chuyen. Ñiem cham ñanh can ngay tröôc mat, dung öc long ban chan ñe ña vao long ban tay trai.

f) Cac khau khoat tay, ñap nhay, chuyen ngöôi ña tat chan phai (Ly hôp) can nhòp nhang nhat trí. Ngöôi xoay chuyen tren khong ít nhat phai ñöôc 270^{i}.

g) Ñong tac rôi xuong ñat can nhe nhang, ñöng vöng. Co goi, chung hang xuong ñe giam bôt xung löc khi rôi xuong ñat. Ban chan rôi cham ñat tröôc co the thuan the xoay tren mat ñat theo höông ngöôc lai vôi höông ña ñe giam bôt quan tính xoay chuyen.

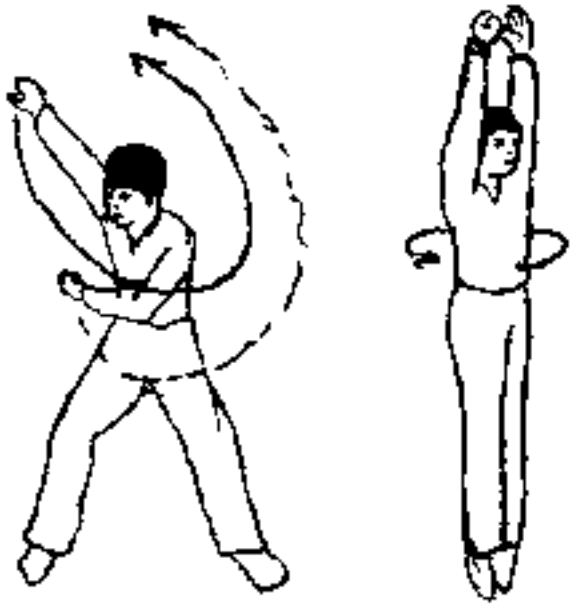
– Cac böôc luyen tap :

a) Ñöng tai cho hoac vöa tien vöa tap ña tat Ly hôp thoai kem them chuyen ngöôi 90^{i}.

b) Ñöng tai cho hoac vöa tien tôi vöa tap chuyen ngöôi ña vao tay : chan phai böôc len, tiep ñen la ñong tac ñi lien tuc, chan trai vung tat ra ngoai, sau ño chan phai ña Ly hôp thoai tat vao trong. Than ngöôi cung theo ño xoay chuyen mot vong qua trai. Chan phai co the ña vo vao tay trai sau khi xoay ñöôc 270^{i}. Ñong tac nay nham tao khai niem ñong tac tren khong trung cua 2 chan (H. 109 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 109 : a + b



H. 110 : a + b

c) Taïp nhaûy laät ngöôøi : khoaùt tay nhaûy xoay ngöôøi 360^{i} maø khoâng caàn vung chaân ñaø. Böôùc chaân phaûi leân, muõi baøn chaân xoay vaøo trong, khoaùt ñaïnh tay, vaën eo, chuyeån thaân, tung ngöôøi nhaûy thaúng leân, 2 tay giô leân treân ñaàu. Chuù yù phoái hôïp vôùi ñaàu ñoái thaúng leân, ñöa khí leân ngöôc (ñeán khí). Caùch taïp naøy duøng ñeå taïo döïng khaùi nieäm phoái hôïp caùc boä phaän trong cô theå vôùi nhau trong thôøi gian cöïc ngaén khi nhaûy leân cuøng vôùi naém baét caûm giaùc cô theå xoay chuyeån trong khoâng gian (H. 110 : a + b).

d) Ñöùng taïi choã ñaù Toaøn phong cöôùc coù ngöôøi trôï söùc : ñöùng daïng chaân, co 2 goái. Chaân phaûi ñaïp xuoáng ñaát ñaù Toaøn phong cöôùc ôû taïi choã. Ngöôøi trôï giuùp caàm moät caây gaäy, moät ñaàu gaäy ñaët ôû sau goùt chaân phaûi cuûa ngöôøi taïp. Ñôøi chaân ngöôøi taïp vöøa ñaïp ñaát nhaûy leân lieàn vôùt ñaàu gaäy naâng chaân phaûi ngöôøi ñaù leân, giuùp cho ngöôøi taïp caûm nhaän thaät ñaày ñuû khaùi nieäm ñaù Ly hôïp caïp toác sau khi ñaïp nhaûy.

e) Tieán haønh coù söï trôï giuùp : ngöôøi trôï giuùp ñöùng ôû phía sau, meù beân phaûi cuûa ngöôøi taïp. Tay phaûi naâng moâng, tay traùi ñôõ sau vai traùi cuûa ngöôøi taïp. Ñi cuøng vôùi ngöôøi taïp ñaïp nhaûy, ngöôøi trôï giuùp laøm ñoäng taùc naâng leân vaø chuyeån qua traùi nhaèm taêng giaï caûm giaùc höôùng leân treân vaø xoay chuyeån cuûa ngöôøi taïp.

f) Laøm hoaøn chænh ñoäng taùc böôùc leân ñaø Toaøn phong cöôùc, laëp laïi nhieàu laàn ñeå caûm nhaän yeâu löïnh cuûa kyõ thuaät. Ban ñaàu taïp nhaûy xoay ñaø 90^{i}, sau ñoù taêng daàn leân taïp chuyeån ngöôøi 180^{i} - 270^{i} ñeå ñaø.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

a) Treân döôøi khoâng an khôùp, goùc ñoä xoay ngöôøi khoâng ñuù, ñoäng taùc khoâng nhòp nhaøng.

Caùch söûa : Taïp nhaûy laät ngöôøi 360^{i} nhieàu laàn. Trong luùc taïp nhaûy laät ngöôøi khoâng ñaø

WWW.MAISONLAM.COM

chan, tay va chan can phoi hôp nhòp nhang, nang cao nang löc xoay chuyen cua cô the.

b) Sau khi nhay len, 2 chan vung ra bò co goi cong eo, chung thap hang. Cach söa : co the tap nhieu lan ñon ña "ngoai bai" (chuyen ngöôi ña tat chan trai ra ngoai) tat chan phai Ly hôp vao trong. Trong luc tap, chu y giö tö the chính xac : öôn ngöc ñöng thang eo, duo thang goi.

c) Sau khi nhay len, ngöôi bò ngöa ve sau. Cach söa : Trong luc tap "nhac goc trai, cha dung chan phai ñap nhay chuyen ngöôi 360 i ", chu y tang cöông nang löc ñöng thang ngöôi, ñau ñoi len.

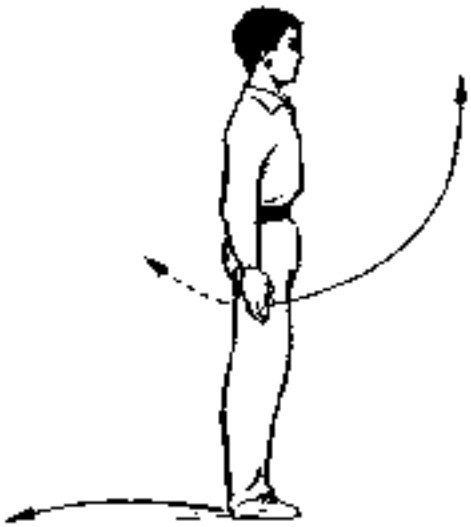
6) Ñang khong chuyen than Bai lien (con goi la: Ñang khong ngoai bai lien) :

Ñong tac nay cung vôi Ñang khong phi cöôc, Toan phong cöôc, la nhöng ñong tac kho, ky thuat kha phöc tap, nhat la ñoi vôi ngöôi môi hoc vo thuat. Vì vay xin ñöôc trình bay töông tan nhö sau :

– Chuan bò : Ñöng thang, 2 chan sat nhau (Tính bo) (H. 111).

– Ñong tac :

a) Cao hö bo khieu chöông : Chan phai lui mot böôc dai ve sau, ñong thôi tay phai khoat khieu chöông len phía tröôc. Canh tay trai ñöa qua trai, ve phía sau (H. 112 : a). Dôi trong tam ve sau, chan trai rut ve phía tröôc ngöôi, cham nhe mui ban chan tren mat ñat thanh Cao hö bo. Ñong thôi canh tay phai khoat mot vong tron ñi len, ve phía sau, ñi xuong, tôi phía tröôc, bat khieu chöông ô tröôc ngöôi. Tay cao ngang vai, ngon tay höông len tren. Tay trai cung khoat mot vong tron höông ve tröôc, ñi len, vong ve sau, ñen phía sau ngöôi. Canh tay cao ngang vai, ñau ngon tay moc döng len. Hai vai chuyen ñong theo 2 canh tay. Ngöc öôn thang, eo ñöng thang, vai duoi theo 2 tay. Hai mat nhìn theo tay phai (H. 112 : b + c).

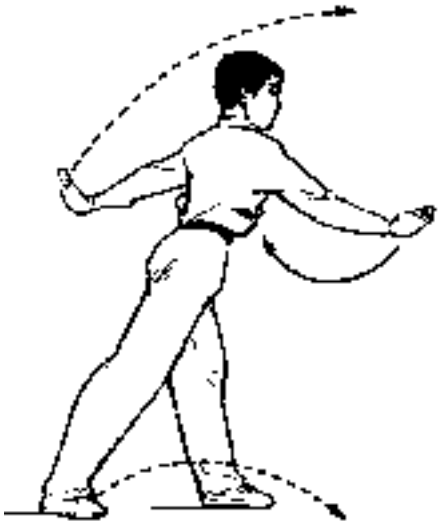


H. 111

H. 112 : a

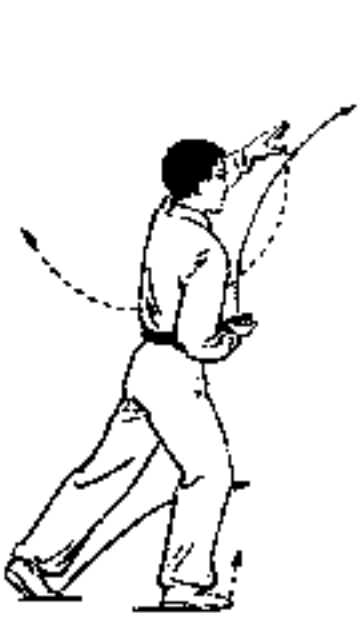
WWW.MAISONLAM.COM

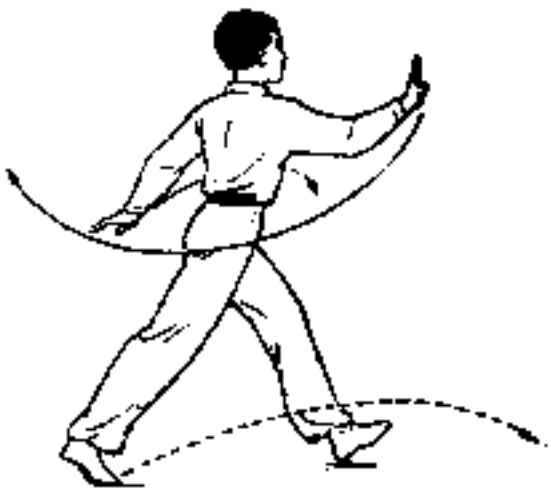
H. 112 : b + c



H. 113 : a

b) Ho hình bo thöông khieu chöông (Böôc hình vong cung nhay len) : Chan trai böôc len tröôc nöa böôc (H. 113 : a). Chan phai theo ño tien mot böôc dai len tröôc, xeo qua phai, mui ban chan mô ra ngoai, co goi run xuong. Cung luc vôi chan phai böôc len, chöông phai thu ve ñen ben eo theo hình vong cung. Tay trai tö sau khoat len ñen phía tren, ñang tröôc ñau. Mat nhìn theo chuyen ñong cua tay phai (H. 113 : b). Duoi chan phai ñap ñat nhay len, chan trai co goi nhac len, co giö ô tröôc ngöôi, ngöôi boc len tren khong. Cung luc vôi chan nhay len, tay phai cat tö döôi len tren theo hình vong cung. Tay trai thuan the khoat ve phía sau. Hai mat theo chuyen ñong cua ban tay phai ma nhìn qua ben trai. Ñau xoay qua trai. Vai phai duoi xuoi ve tröôc (H. 113 : c). Chan phai rôi xuong ñat, chan trai theo ño bo ve phía tröôc. Chan phai lai tien ve tröôc mot böôc, mui ban chan xoay ra ngoai. Ngöôi chuyen qua phai. Tay phai ñong thôi ha xuong, tay trai khoat ve tröôc (H. 113 : d + e).





WWW.MAISONLAM.COM

H. 113 : b + c + d

H. 113 : e

H. 114 : a + b

c) Ñang khong ngoai bai lien : Chan phai ñap ñat nhay len, ñong thôi chan trai vung ña tat vao trong len phía ben phai. Hai tay vung len vo ñanh vao nhau ô tren ñau, ngöôi chuyen xoay qua phai 180 [i], boc vot len khong (H. 114 : a). Chan phai sau khi ñap nhay len, lien duoi thang tat ra ngoai khi ngöôi van con ô tren khong. Hai tay vo lan löôt theo thö tö tröôc trai sau phai ñanh vao mu ban chan phai. Tong cong ca lan vo ñau, tao thanh 3 tieng keu. Chan trai co goi, giö ô ben canh chan phai. Ngöôi hôi nghieng ve tröôc. Hai mat nhìn theo 2 tay (H. 114 : b).

Khi vo ñanh 2 tay va chan ô tren khong, chan trai co the vung duoi thang, tach dang ra, giö ô ben canh ngöôi (H. 114 : c).

H. 114 : c

– Yeu cau va Yeu ñiem :

a) Chan böôc len can thanh hình vong cung. Luc chan phai ñap nhay len, chu y xoay mui ban chan ra ngoai va goi hôi co lai.

b) Khi nhay len, chan trai chu y ña moc vao trong.

c) Chan phai ña tat ra ngoai can thanh hình canh quat. Ngöôi hôi nghieng ve tröôc. Chan can ñi gan sat mat ñe ña vao long 2 ban tay. Hai tay vo vao mu ban chan phai theo thö tö trai tröôc, phai sau. Vo ñanh can chính xac, keu

WWW.MAISONLAM.COM

to.

d) Trong khoang tích tac luc vo ñanh, chan trai can co goi giö ô ben canh chan phai hoac duoi goi dang thang ra phía ben trai ngöôi.

e) Trong qua trình hoan thanh ñong tac, can chu y phoi hôp nhòp nhang, chat che cac ñong tac nhay len, van eo, chuyen ngöôi, ña tat chan trai vao trong va quat chan phai ra ngoai.

- Cac böôc luyen tap :

a) Tap ña tat chan ra ngoai ñöng tai cho va vöa ñi vöa tap.

b) Tap ket hôp ñong tac : tien chan phai - ña chan trai tat vao trong (Ly hôp) - chuyen ngöôi qua phai - chan phai ña tat ra ngoai (Ngoai bai).

c) Tap luyen "nhay chuyen than" bang cach böôc chan phai len nhay chuyen ngöôi 360^{i} qua phai, vung moc chan trai tat vao trong, 2 tay ñöa len tren ñau vo ñanh vao nhau.

d) Sau khi tap nhay chuyen ngöôi 90^{i} ñe ña ra, dan dan tap chuyen ñen 180^{i}; 270^{i} ñe ña ra

- Sai sot de mac va cach söa :

a) Chuyen ngöôi khong ñu möc. Cach söa : co the tap nhieu lan cach "chuyen ngöôi nhay len", chuyen 360^{i} qua phai.

b) Vo ñanh khong chính xac. Cach söa : co the tap nhieu lan ñong tac ña tat chan ra ngoai cho cham vao 2 tay.

c) Bien ño chan phai luc ña tat ra ngoai nho va chan trai khong the ña tat moc vao trong ñöôc. Cach söa : nang cao bien ño mô rong cua khôp hang trong luc tap ña tat chan ra ngoai. Tap trung chu y tat moc thu chan trai vao trong luc luyen tap "chuyen ngöôi nhay len".

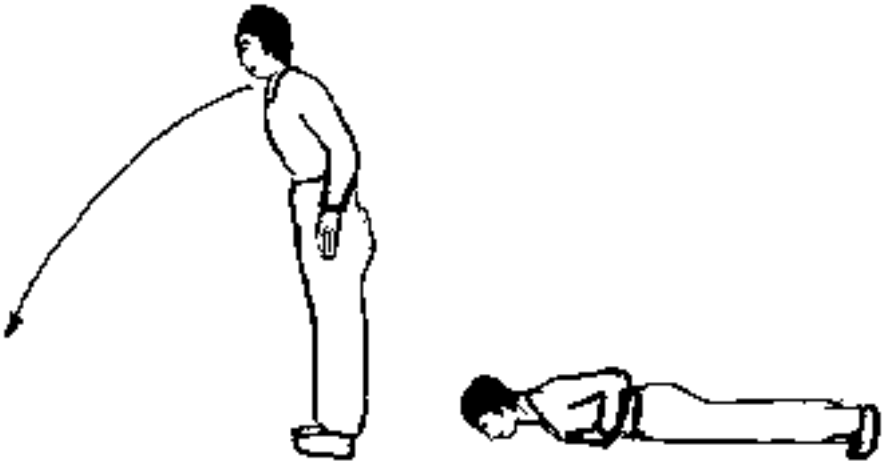
5. Luyen tap te nga (Ñiet phoc)

Phan nay chæ la giai thích thuat ngö ñong tac sö dung va mo ta khai quat ñong tac chö khong bao quat toan bo quy cach ky thuat va yeu lónh ñong tac.

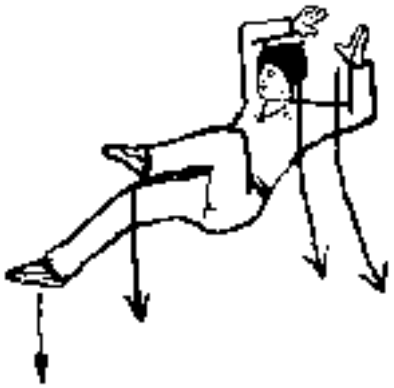
1) Tai bi (nghóa la: cam bia – töc te ño sap ve tröôc) :

Ngöôi vöôn thang, ño ve tröôc. Khi ño xuong ñat, ngöôi duoi nam thang, 2 chan khep sat vao nhau. Dung 2 cang tay hoac co cho chong 2 ban tay xuong ñat (H. 115 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 115 : a + b



H. 116 : a

2) Ban thoai ñiet (te ngang) :

Nhaûy voït leân khoâng cao qua eo, thaân ngöôøi taïo thaønh theá naèm nghieâng ôû treân khoâng. Khi rôi xuoáng ñaát, dung maët döôùi cuûa chaân vaø meù ngoaøi caúng chaân cung vôùi 2 baøn tay ñoàng thôøi chaïm xuoáng ñaát (H. 116 : a + b).

3) O long giao tru (Roàng ñeán quaán coät - Lan hoa caùi) :

Ngöôøi naèm nghieâng treân maët ñaát, chaân aùp maët ñaát (naèm döôùi) hôi co, chaân kia duoãi thaúng. Khi "giao tru" (quaán coät- töïc ña quet chaân), duoãi thaúng ngöôøi, quet chaân ngang qua tröôùc ngöôøi. Thaân mình theo ño lat ngöûa leân, dung vai, coå chaïm ñaát. Eo vaø chaân döng ñöng. Hai chaân quaán vaøo nhau ôû treân khoâng (H. 116 : b + c).

H. 116 : b + c

III- Luyeän Taäp Kyõ Thuaät Toång Hôïp (caùc to hôïp).

Luyeän taäp kyõ thuaät toång hôïp laø ñem 8 ñoøng taùc cô baûn trong quyeàn thuaät hoaëc vuõ khí xaép xeáp taïo thaønh, döïa treân cô sôû yeâu caàu keát hôïp caùc phaàn tay, maét, thaân phaùp, boä phaùp trong voõ thuaät ñeå tieán haønh luyeän taäp kyõ thuaät cô baûn. Vieäc bieân soaïn caùc baøi taäp toång hôïp caàn laøm theo nguyeân taéc ñi töø thaáp leân cao, töø deã ñeán khoù (töø ñôn giaûn ñeán phöùc taïp). Baøn ñaàu thöôøng dung töø 3 ñeán 5 ñoøng taùc laø ñöôïc. Thoâng qua luyeän taäp toång hôïp, coù theå taêng cöôøng naêng löïc phoái hôïp nhòp nhaøng cuûa cô theå, naém baét ñöôïc yeâu lónh noäi tieáp giöõa caùc ñoøng taùc vôùi nhau. Ñaây laø böôùc

WWW.MAISONLAM.COM

ñau ñe hoc bai thao va cung la bien phap höu hieu ñe nang chat löông ño kho cua ñong tac len cao hôn. Bôi vay ta co the xep no vao noi dung Cong phu cô ban cua vo thuat. Nhöng nhom luyen tap thuoc loai Tröông quyen ñöôc bien soan trong cuon sach nay cung co the dung lam cô sô luyen tap cho cac mon quyen thuat va bai ban binh khí khac.

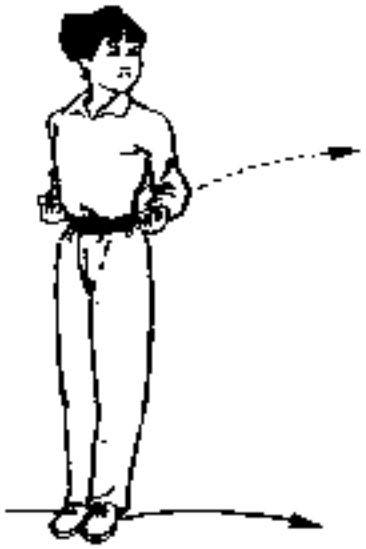
1. Tap ket hôp Bo hình (tan phap) - Bo phap va Thu phap :

1) Ket hôp Cung bo va Ma bo :

a) Chuan bò : Ñöng Tính bo bao quyen (ñöng nghiem, 2 nam tay ñe ngöa ô 2 ben hong) (H. 117).

b) Ñong tac : Cung bo thoi chöông - Ao cung bo xung quyen - Ma bo xung quyen - Tính bo bao quyen.

– Cung bo thoi chöông : Tö the Chuan bò, chan trai bo ra ben trai mot böôc thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen trai bien thanh chöông, tö ben eo ñay ra phía tröôc thanh lap chöông, ngon tay höông len tren. Mat nhìn tay trai (H. 118).



H. 117

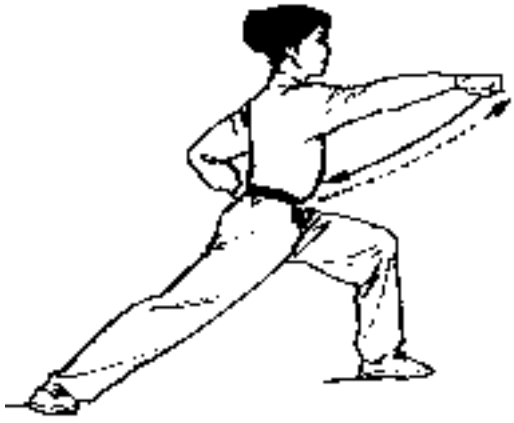
H. 118

– Ao Cung bo xung quyen : Van ñöng Cung bo, quyen phai tö ben eo phong thang ra tröôc thanh bình quyen. Ñong thôi chöông trai thu ve, nam thanh quyen ñe ngöa ô ben eo. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 119).

– Ma bo xung quyen : Chuyen ngöôi qua phai 90^{i} thanh Ma bo, quyen phai thu ve ñen ben eo, ñong thôi quyen trai tö ben eo höông qua trai phong ra thanh bình quyen (nam tay up). Mat nhìn thang ve ben trai (H. 120).

– Tính bo bao quyen : Chan trai thu ve sat canh chan phai, ñong thôi quyen trai thu ve ben eo thanh Tính bo bao quyen (H. 121).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 119

H. 120

H. 121

Ñoøng taùc ôû theá beân phaûi cuõng gioáng nhö treân, chæ coù phöông höôùng thì laïm ngöôïc lại.

– Yeâu caàu vaø Yeáu ñieåm : Khi chuyeån töø Cung boä sang Maõ boä, dung gót chaân traùi vaø öôc baøn chaân laøm truïc xoay, caáp toác chuyeån ñoøng thaønh Maõ boä. Khi di ñoäng trong taám ôû töø theá Cung - Maõ boä, khoâng neân troài leân suïp xuoáng. Ñaåy chöôûng ra caïn ñaåy vai duoãi theo. Luùc ñaåm ra caïn vaën eo, duoãi vai, haï chìm xöông hoâng.

– Caùc böôùc luyeän taäp :

– Taäp ñaåy chöôûng vaø ñaåm thaúng tröôùc : Ñaåy chöôûng ra caïn ñaït daïn tôùi möùc ñaåy vai duoãi theo, söùc löïc truyeàn tôùi öôc baøn tay vaø caïnh ngoaøi baøn tay (phía beân ngoùn uùt). Ñaåm thaúng ra yeâu caàu ñaït tôùi möùc duoãi vai, vaën eo, daàn daàn laøm cho söùc löïc doàn tôùi ñaàu naém tay.

– Tieáp ñeán laø keát hôïp vôùi boä hình ñeá laøm Thuaàn boä thoái chöôûng, Aùo cung boä xung quyeàn, Maõ boä xung quyeàn. Coù theå ñoái qua ñoái laïi ñeå taäp töø theá ô 2 beân traùi vaø phaûi; taêng daàn soá laàn taäp ñeå naâng cao söùc löïc ñoái chaân vaø tính nhòp nhaøng cuûa ñoäng taùc 2 tay.

– Sai soùt deã maéc vaø caùch söûa :

Ñöùng Cung boä bò nhoïn gót, muõi baøn chaân xoay ra ngoaøi, eo nhoø veà sau (gu löng) khi ñöùng Maõ boä. Caùch söûa : Ôû Cung boä, chaân ôû sau moác muõi baøn chaân vaøo trong, öôn caúng ñaàu goái. Ôû Maõ boä thì höôùng muõi baøn chaân veà tröôùc, khép goái, öôn ngöôc, ño eo xuoáng.

2) Taäp keát hôïp Phoå boä vôùi Hoå boä :

a) Theá chuaån bò : Tính boä baõo quyeàn (H. 122).

b) Ñoäng taùc : Ñeá taät xuyeân chöôûng- - Phoå boä xuyeân chöôûng - Hoå boä khieâu chöôûng.

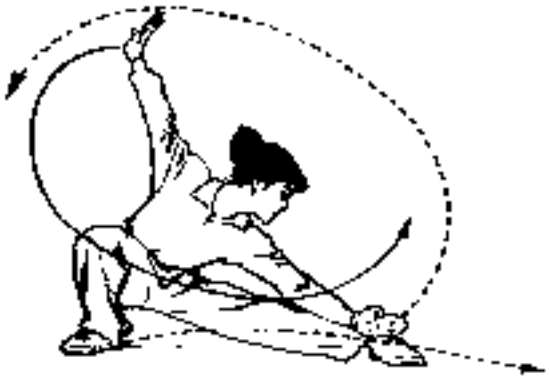
– Ñeá taät xuyeân chöôûng : Quyeàn traùi bieán thaønh chöôûng ñi töø döôùi leân treân, ñeá (aán) chöôûng qua beân phaûi. Chaân traùi lieàn ñoä co goái nhaác leân, ñoäng thôøi quyeàn phaûi bieán thaønh chöôûng, töø treân mu baøn tay traùi xoác xeáo leân treân, baøn tay ngöûa. Tay traùi thuaàn theá thu veà döôùi naùch phaûi. Ngöôøi hôi chuyeån qua phaûi. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 123).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 122

H. 123

– Pho bo xuyen chöông : Chan phai co goi ngoi xuong, chan trai cap toc duoi ngang ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, tay trai ñi qua tröôc ngöc, lat xuong, men theo me trong chan trai ma xuyen chöông ñen mu ban chan trai. Tay phai thanh trac lap chöông (döng ñöng nghieng ban tay), ngon tay höông len tren. Mat nhìn theo tay trai (H. 124).



H. 124

H. 125

H. 126

– Hö bo khieu chöông : Tien chan phai len tröôc mot böôc thanh Hö bo phai. Ñong thôi tay phai khoat vong cung ñi xuong roi moc len tren. Ngon tay cao ngang vai. Tay trai vach vong cung ñi len phía sau thanh chính cau thu, tay hôi cao hôn vai. Hai mat nhìn thang (H. 125).

Tiep tuc luyen tap vôi ñong tac töông tö nhöng theo phöông höông ngöôc lai (ñoi ben).

– Thu the : Hai chan ñöng sat nhau, 2 tay nam quyen ñe ngöa ô 2 ben hong (H.126).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

WWW.MAISONLAM.COM

Nhac goi trai len can hoan thanh cung luc vôi xæa chöông phai ra. Xuong Pho bo can vai eo, chuyen ñau (xoay qua trai). Ñong tac xuyen chöông can lam cho nhòp nhang, nhat trí. Khi böôc len ñe chuyen sang Hö bo, trong tam can don ve chan sau. Mui ban chan tröôc cham hô tren mat ñat.

– Cac böôc luyen tap :

+ Co the tap tach rieng cac ñong tac nhac goi, Pho bo, Hö bo; lai co the hoan ñoi 2 ben trai - phai vôi nhau.

+ Tap ket hôp nhac goi ñi cung vôi Xuyen chöông. Khi tap, vòn tay vao mot vat co ñònh, co goi giö chan tren khong, tö tö ngoi xuong, dung mui ban chan cham xuong ñat. Trong tam don vao chan run xuong. Lam ñong tac len xuong nay nhieu lan.

+ Tap ket hôp xuong Pho bo va Xuyen chöông, 2 ben trai phai ñoi lan cho nhau.

– Sai sot de mac va cach söa :

Goi nhac len thap hôn eo, tay xuyen chöông cham, bò öôn mong khi xuong Pho bo. Xuyen chöông va xuong Pho bo khong an khôp vôi nhau, khong phan ro trong tam nang nhe, ngöôi nghieng ve tröôc. Cach söa :

+ Nhac goi : mot chan tru, mot chan co goi. Lam ñong tac om chan (mot tay om goi, mot tay om ban chan) roi phoi hôp tap xuyen chöông.

+ Pho bo : mot chan ngoi han xuong, mot chan duoi thang ra, 2 tay nam lay 2 co chan, tap ep chan qua lai sang trai va phai phoi hôp vôi tap xuyen chöông.

+ Hö bo : mot chan nhac goi len qua khoi eo, bam mot tay vao mot ñiem töa co ñònh roi co chan kia ngoi xuong cho ñui song song vôi mat ñat. Mui ban chan cua chan nhac goi len cham xuong ñat, trong tam rôi vao chan run xuong. Tap lap ñi lap lai ñong tac nhac goi ngoi xuong nay.

3) Tap ket hôp Yet bo vôi Ma bo :

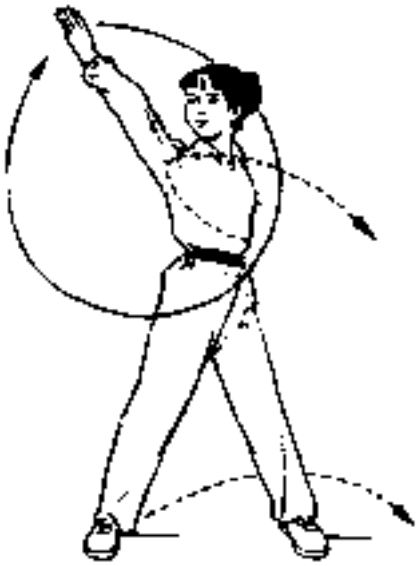
a) Chuan bò : Tính bo bao quyen (H. 127).

b) Ñong tac : Yet bo löông chöông - Chuyen than luan ty chính thích - Ma bo ban tröu - Yet bo ha xung quyen.

– Yet bo löông chöông : Chan trai bo ngang ra mot böôc, ñong thôi quyen phai bien thanh chöông vach vong cung len ben phai; ban tay ngöa len. mat nhìn tay phai (H. 128 : a). Chan phai moc cam ve sau mot böôc thanh Yet bo. Ñong thôi quyen trai thanh chöông xuyen tö döôi ñi len, qua me trong canh tay phai roi lat qua trai, khoat vong cung xuong phía sau thanh phan cau thu. Tay phai höông qua trai vach vong cung xuong ben phai roi ñi len, phat chöông ô phía tren, ben phai. Mat nhìn qua trai (H. 128 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 127



H. 128 : a + b

H. 129 : a

– Chuyeån thaân luaän tyù chính thích : ñöng leân roi chuyeån ngöôi qua phaûi 90^{i}, tay phaûi giô baøn tay xeo leân, ñoàng thôøi caàu thuû traùi bieán thaønh chöôûng, haï baøn tay xeo xuoáng (H. 129 : a).

Chuyeån ngöôi 180^{i} veà sau, ñoàng thôøi caùnh tay phaûi vaïch moät voøng troøn xuoáng phía sau, ñeán phía treân beân phaûi ñaàu thì thaønh löôõng chöôûng. Tay traùi höôùng veà tröôùc ñi leân, vaïch moät voøng troøn ñi xuoáng phía sau ñeán bieán thaønh phaàn caàu thuû. Chaân traùi laäp töùc ñaù haát thaúng veà tröôùc. maét nhìn phía tröôùc (H. 129 : b + c).

H. 129 : b + c

H. 130

H. 131

– Maõ boä ban tröu : chaân traùi rôi xuoáng ñaát, chuyeån ngöôi qua phaûi 90^{i} thaønh Maõ boä. Chöôûng phaûi naém thaønh quyeàn thu veà ñeán ngöïa ô beân eo. Caàu thuû traùi bieán thaønh quyeàn, xeáp cuøi choã taäp ngang ngöïc töø ngoaøi ñi vaøo trong. Naém tay uùp xuoáng. Hai maét nhìn thaúng veà tröôùc

WWW.MAISONLAM.COM

(H. 130).

– Yet bo ha xung quyen : chan trai mô ra ngoai, chuyen ngöôi 90 i qua trai. Chan phai gai sau goi chan trai thanh Yet bo. Quyen phai höông xuong phía tröôc ñam thang ra thanh bình quyen (up nam tay). Ñong thôi quyen trai thu ve ben eo thanh bao quyen (ngöa nam tay). Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 131).

Tiep tuc luyen tap, ñong tac giong tren nhöng phöông höông ñi ngöôc lai.

– Thu the : Chan phai böôc len nhap sat vao ben canh chan trai thanh Tính bo bao quyen (H. 132).

– Yeu cau va Yeu ñiem : H. 132

+ Khi xuong Yet bo, 2 chan töa sat vao nhau, ñau goi chan sau ap sat vao me ngoai cua cang chan tröôc.

+ Luan ty (keo canh tay) va xoay chuyen ngöôi can dung öc ban chan lam truc xoay, chuyen eo la chính, ñong tac can nhanh.

+ Khi ña, chan tru can vöng, can öôn ngöc, hop bung.

+ Khi chuyen tö ña thang qua Ma bo, can lay öc ban chan lam truc xoay, ñau goi hôi khep vao trong, ngöc öôn, eo ñöng thang.

+ Khi chuyen qua ngoi Yet bo, ñau goi chan sau phai ap vao me sau cang chan tröôc. Cat len sup xuong, lat chuyen phai nhòp nhang, nhat trí.

– Cac böôc luyen tap :

– Döa vao cach söa sai ñe chia ra cac böôc luyen tap. Khi ngoi xuong lam Yet bo löông chöông, yeu cau hoan thanh cung luc cac ñong tac van eo, phat chöông, chuyen ñau. Khi luyen tap keo tay, can lam nhieu lan ñong tac xoay vong tron rieng töng tay va ca 2 tay. Khi tap ña hat thang len, chan tru hôi co, ñöng cho vöng, chan ña vung hat manh len; can chu y moc mui ban chan (gap len), öôn ngöc, thot bung.

– Tiep ñen tap phoi hôp cac nhom vôi nhau. Yeu cau ñong tac tren döôi phai nhòp nhang.

– Sai sot de mac va cach söa :

– Ngoi Yet bo : ñau goi chan sau choi ô khoeo goi tröôc, ngoi khong vöng. Cach söa : Hai chan töa sat nhau, ñau goi chan sau ap chat vao me ngoai cang chan tröôc, van eo ngoi cho vöng.

– Ña hat thang : chan tru lung lay khong vöng, gu löng, cong chan. Cach söa : mui ban chan can moc len, öôn thang ñau goi. Luc hat len, ngöc öôn cang, bung thot lai.

– Khi luan ty (keo vung tay) : vai rut len, canh tay cong. Cach söa : canh tay buong thang, vai nôi long. Khi khoat keo, canh tay can ap sat vao ngöôi.

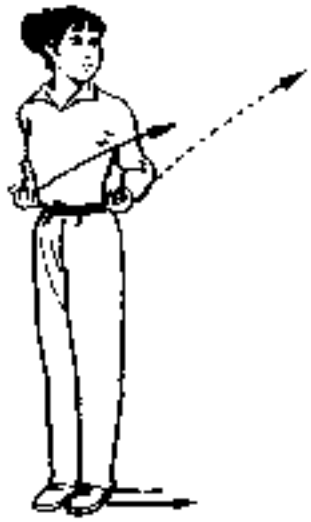
– Ñöng Ma bo : gu löng, mui ban chan dat ra ngoai, ñau goi dang ra ngoai.

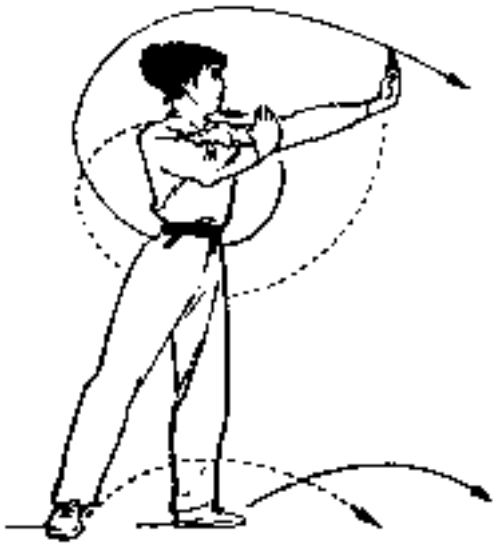
WWW.MAISONLAM.COM

4) Taïp keát hôïp Saïp boä, Toïa baïn vaø Cung boä :

a) Chuaån bò : Tính boä baïo quyeàn (H. 133).

b) Ñoäng taùc : Saïp boä song baïi chöôûng - Phieân thaân luaân tyû toïa baïn baèng quyeàn - Cung boä khaûo thaân chöôûng.





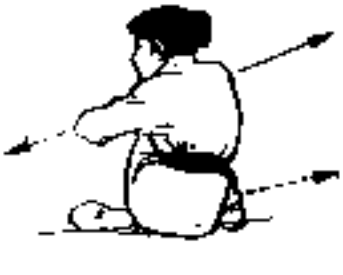
H. 133 H. 134 : a + b

– Saïp boä song baïi chöôûng (khoaùt 2 tay) : Töø theá chuaån bò, chaân traùi qua traùi moät böôùc, muõi baøn chaân môû ra ngoaøi, ngöôøi chuyeån qua traùi. Ñoäng thôøi 2 quyeàn bieán thaønh chöôûng, ñaày chöôûng qua beân traùi. Tay traùi ôû tröôùc, tay phaûi ôû sau, aùp saùt beân caïnh meù trong caïnh tay traùi. Maét nhìn veà tröôùc (H. 134 : a). Chaân phaûi böôùc leân tröôùc, ñoäng thôøi 2 tay khoaùt chöôûng hình voøng cung ñi xuoáng beân traùi roài ñi leân. Thaân ngöôøi theo ñoø chuyeån qua traùi. Ñoäng taùc treân khoâng ngöøng, chaân traùi caém Saïp boä veà sau ñoäng thôøi 2 tay töø beân treân khoaùt chöôûng voøng cung qua beân phaûi. Tay phaûi ôû tröôùc, thaønh traùc laïp chöôûng (chöôûng ñöùng), cao ngang vai. Chöôûng traùi aùp caïnh meù trong caêng tay phaûi. Hai long chöôûng ñoái xöùng nhau, chöôûng chæ (ñaàu ngoùn tay) döïng leân. Xoay ñaàu chuyeån qua phaûi. Maét nhìn veà beân phaûi (H. 134 : b).

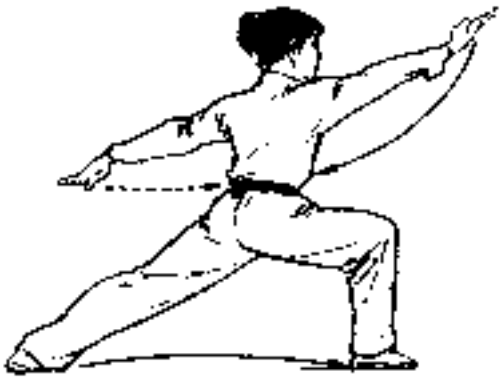
H. 135 : a

– Phieân thaân luaân tyû toïa baïn baèng quyeàn : Laät chuyeån ngöôøi qua traùi, ngoài xuoáng thaønh Toïa baïn. Ñoäng thôøi tay traùi ñi xuoáng, roài keùo caïnh tay ñi theo söï laät ngöôøi maø voøng leân beân traùi. Caïnh tay phaûi ñi lieàn theo tay traùi maø voøng qua phaûi, ñi leân roài laät xuoáng ñaäm haït (baèng kích) mu naém tay vaøo long chöôûng traùi. Long naém tay (phaûi) uùp xuoáng. Tay traùi naém chaët vaøo coå tay phaûi (H. 135 : a + b + c, trong ñoù, c laø hình nhìn töø tröôùc maët).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 135 : b + c



H. 136

H. 137

– Cung bo khao than chöông : Ñöng day, ñong thôi quyen phai bien thanh chöông thu ve om ô tröôc ngöc. Tay trai co cho, chöông trai ô ben trong canh tay phai, ap vao tröôc ngöc phai. Canh tay phai duoi thang, xoay ra ngoai. Chan phai tien len tröôc mot böôc thanh Cung bo phai. Ñong thôi tay phai gat xeo len, hôi cao hôn vai (ban tay ngöa). Tay trai ñe xuong phía sau. Mat nhìn xeo len tröôc (H. 136).

Tiep tuc luyen tap vôi ñong tac giong nhö vay nhöng phöông höông ngöôc lai.

– Thu the : Hai chan chum lai, ñöng Tính bo bao quyen (H. 137).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Giong yeu cau cua nhom ket hôp thö 3 (phan tren). Duy co khi khoat 2 tay Song bai chöông, canh tay can duoi thang va ñi theo vong tron döng ñöng.

+ Khi lam the Khao than chöông (tì vao ngöôi ñe gat ñanh ra), can hat vai ve tröôc, canh tay gat phat len.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Keo tay lat ngöôi khong nhòp nhang, khong bo bo böôc ra luc tiep sang Khao than chöông; gu löng, cong eo; ñong tac töa ño vai va xo gat khong ro.

Cach söa : can long vai khi keo canh tay. Khi lat ngöôi keo tay xoay vong tron, 2 canh tay can buong thang va ap gan vao ngöôi. Can lay öc ban chan lam truc xoay.

Khi chuyen ngöôi ngoi xuong thanh Toa ban, chan trai ap tren chan phai, ngoi cho vöng. Khi tiep sang Khao than chöông, ñöng day can nhanh, böôc tôi can cho rong.

+ Luc hình thanh Cung bo, chan sau can öôn cang ñau goi va dung got chan ñap xuong ñat. Chan tröôc gap cong. Ngöc öôn, eo döng ñöng, vai ño ve tröôc, tay hat len cao.

– Cac böôc luyen tap :

Tröôc lam rieng töng ñong tac va tap nhieu lan cach van eo mang tính lat ngöôi qua

WWW.MAISONLAM.COM

trai - phai ñe ngoi Toa ban. Thöc hien sao cho co the ñöng day ñöôc de dang va co the tiep noi vôi cac ñong tac khac ñöôc nhòp nhang thong suot.

5) Tap ket hôp 5 kieu bo hình (goi tat la "Ngu bo quyen") :

Ñay la bai luyen tap tong hôp cua 5 kieu bo hình la Cung, Ma, Pho, Yet, Hö bo va 3 kieu thu hình la quyen, chöông, cau thu, them vôi khôi the, thu the, tao thanh mot bai vo nho. Bai tap nay vöa ñat ñöôc muc ñích luyen tap cong phu cô ban va ñong tac cô ban, lai co the gia tang höng thu luyen tap bo tan, khac phuc ñöôc cam giac kho khan nham chan.

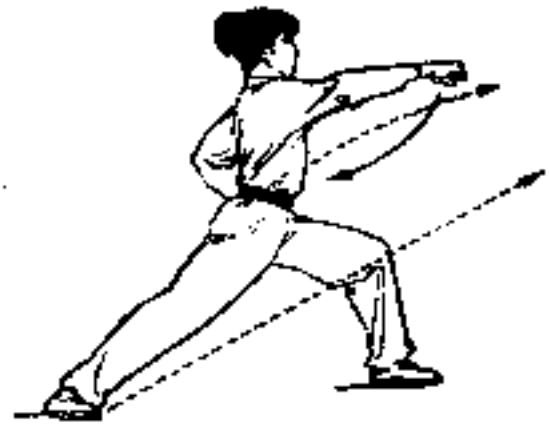
a) Chuan bò : Tính bo bao quyen (H. 138).

b) Ñong tac : Ao cung bo xung quyen - Ñan thoai xung quyen - Ma bo gia ña - Yet bo cai ña - Ñe tat pho bo xuyen chöông - Hö bo khieu chöông.

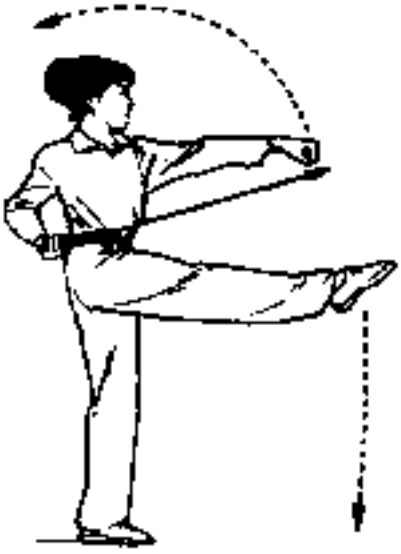
– Ao cung bo xung quyen : Chan trai bo ra ben trai mot böôc thanh Cung bo. Ñong thôi tay trai quô tom ngang qua trai roi thu ve om quyen (nam ngöa) ô ben eo trai. Quyen phai tö ben eo phong thang ve tröôc thanh bình quyen (nam tay up xuong). Mat nhìn phía tröôc (H. 139).

– Ñan thích xung quyen : Dôi trong tam ve tröôc, chan trai ña bung ve tröôc. Ñong thôi quyen trai tö ben eo phong thang ve tröôc thanh bình quyen. Quyen phai thu ve ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 140).

H. 138



H. 139



H. 140

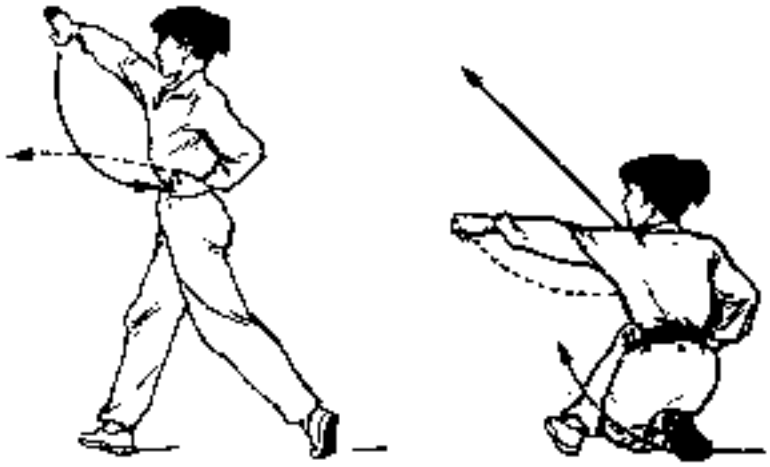
– Ma bo gia ña (ñô ñanh) : Chan phai rôi xuong ñat, mui ban chan moc vao trong, ngöôi chuyen 90 i qua trai, 2 chan ha run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi quyen trai bien thanh chöông, canh tay hôi co, ñô ngang len ben trai ñau. Quyen phai tö ben eo phong thang ra ben phai thanh bình quyen. Ñau xoay qua phai. Mat nhìn ve ben phai (H. 141).

– Yet bo cai ña : Chan trai ñao qua phai, cam mot böôc Sap bo ve sau chan phai. ñong

WWW.MAISONLAM.COM

thôi quyen phai thanh chöông ñi qua tren ñau ñanh cai chöông (chup ban tay) xuong ben trai. Long chöông up xuong, chöông cha höông ve ben trai. Than ngöôi theo ño chuyen 90 i qua trai. Chöông trai thanh quyen thu ve ben hong (H. 142 : a).

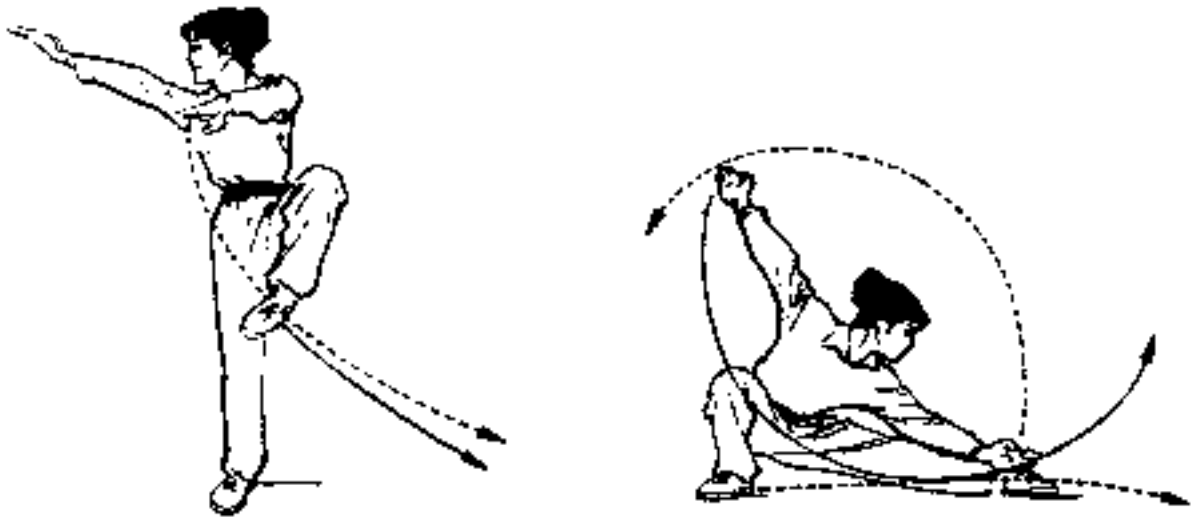
H. 141



H. 142 : a + b

Tiep ño, ngoi xuong thanh Yet bo, chöông phai thanh quyen rut ve ben eo phai. quyen trai tö ben eo phong thang ra phía tröôc thanh bình quyen. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 142 : b).

– Ñe tat pho bo xuyen chöông : Quyen trai thanh chöông, long chöông up xuong. Quyen phai bien thanh chöông, long chöông ngöa len roi ñi qua tren mu ban tay trai ñe xoc ra phía tröôc. Chan trai ñong thôi nhac goi len. Ngöôi ñöng day, ñöng tru tren chan phai. Chöông trai thuan the thu ve ñen döôi nach phai, ban tay up xuong. Mat nhìn phía tay phai (H. 143 : a).



H. 143 : a + b

Tiep mau ñong tac tren, chan trai böôc xuong ben trai. Chan phai co goi ngoi han xuong thanh Pho bo trai. Chöông trai xoay ra ngoai cho long chöông höông ra ngoai, chöông cha höông qua trai. Than ngöôi chuyen qua trai. Chöông trai men theo me trong chan trai ma

WWW.MAISONLAM.COM

xuyen ra tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 143 : b).

– Hö bo khieu chöông : Dôi trong tam ñen chan trai, gap goi trai cong ve tröôc,

chan phai ñap ñat böôc len tröôc mot böôc thanh Hö bo trai. Ñong thôi chöông trai vach vong cung len phía sau thanh chính cau thu, tay hôi cao hôn vai. Tay phai tö phía sau ñi xuong thuan theo me ngoai chan phai roi gay chöông moc len phía tröôc. chöông cha höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (nhìn ve chöông phai) (H. 144).

H. 144

– Thu the : Chan trai nhap sat vao canh chan phai thanh Tính bo. Hai tay bien thanh quyen thu ve om ô 2 ben eo (nam tay ngöa len) (H. 145).

Neu muon tap tiep thì sau the Hö bo khieu chöông, chan phai co the lai di ve tröôc nöa böôc thanh Cung bo phai, phong thang quyen trai ra roi tiep luon ñong tac nhö ña trình bay ô tren, cha khac la theo höông ngöôc lai. H. 144

H. 145

– Yeu cau va Yeu ñiem :

Do bai nay ket hôp 5 kieu bo hình, bo phap va 3 kieu thu hình ma thanh cho nen phan yeu cau va yeu ñiem ñeu giong vôi cac phan tröôc.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tap rieng töng ñong tac. Döa vao Yeu ñiem ma tien hanh tap lap lai nhieu lan.

+ Tien hanh ket hôp luyen tap. Luc tap, chu y mat ñi theo tay, than tuy theo bo, bo phap thay ñoi tuy theo the; tay, mat, than ngöôi va bo phap ñat dan ñen möc nhòp nhang nhat trí.

2. Tap ket hôp cac ñong tac chay nhay bay ña :

1. <u>Ket hôp ñong tac trong chay nhay bay ña Ñang khong phi cöôc</u> :

a) Chuan bò : Tính bo bao quyen (H. 146).

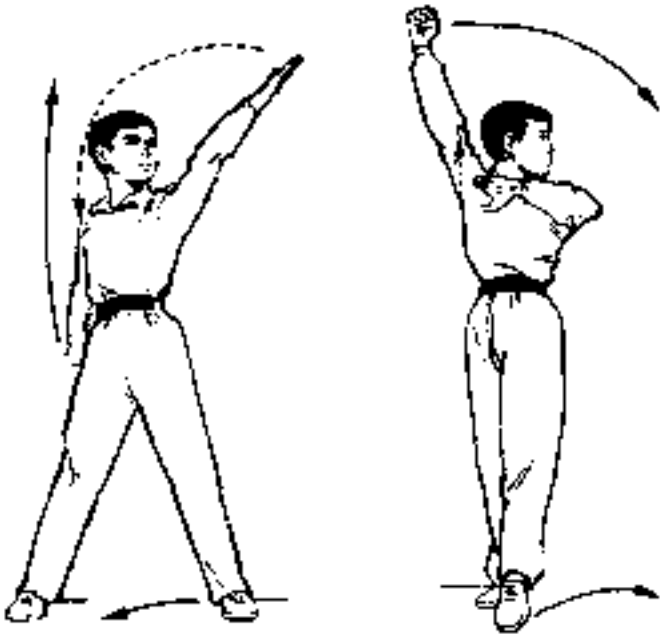
WWW.MAISONLAM.COM

b) Ñoøng taùc : Caùo hoå boä thöôïng xung quyeàn - Kích boä khieu chöôûng - Ñaáng khoâng phi cöôùc - Phoøng boä löôïng chöôûng.

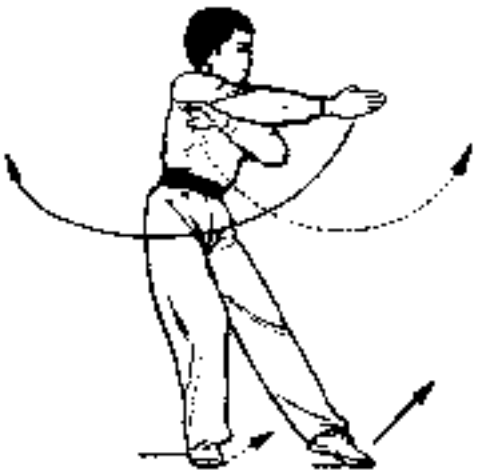
– Caùo hoå boä thöôïng xung quyeàn : Chaân phaûi boä qua phaûi moät böôùc, ñoøng thôøi quyeàn traùi bieán thaønh chöôûng, caét töø döôùi leân phía traùi, höôùng veà tröôùc. Long chöôûng höôùng qua phaûi. Cung luïc vôùi chöôûng traùi caét leân, quyeàn phaûi töø phía döôùi gaït dang veà phía sau ngöôøi. Thaân ngöôøi hôi chuyeån qua phaûi. Maét nhìn theo chöôûng traùi (H. 147 : a). Chöôûng traùi höôùng qua phaûi ñi xuoáng, qua tröôùc maët roài co cho thu veà tröôùc ngöïc phaûi, phía beân ngoùn caùi chaïm ngöïc, ngoùn tay höôùng leân treân. Tay phaûi ñoøng thôøi hôi xoay vaøo trong roài co

H. 146

cho aùp saùt vaøo ngöôøi, phoøng thaúng quyeàn leân phía treân cuûa beân phaûi. Long quyeàn höôùng veà tröôùc, xeo qua traùi. Cung luïc vôùi quyeàn phaûi ñaám thaúng leân, dôøi troïng taâm qua phaûi, chaân traùi thu veà phía tröôùc ngöôøi, muõi baøn chaân chaïm hô treân maët ñaát thaønh Caùo hoå boä. Ñaàu chuyeån qua traùi. Maét theo chuyeån ñoøng cuûa chöôûng traùi maø nhìn qua phía tröôùc, leäch qua traùi (H. 147 : b).



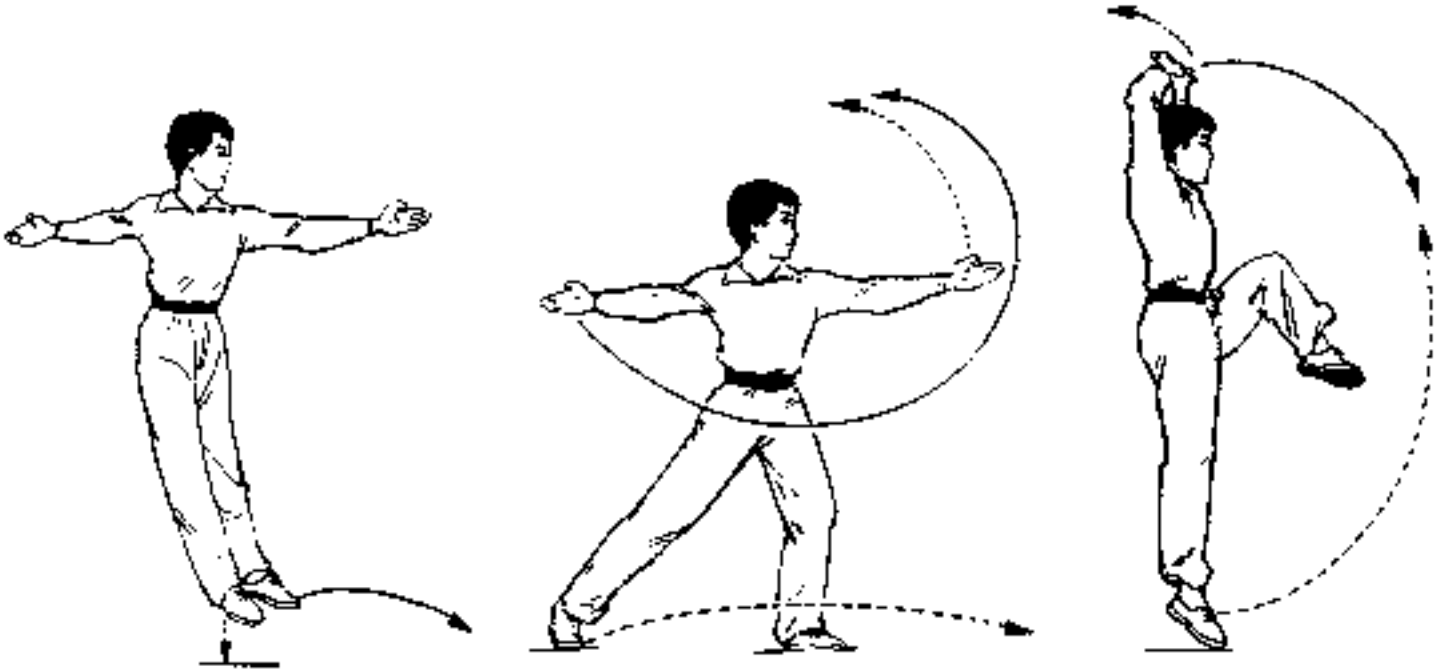
H.147 : a + b



H. 148 : a

– Kích boä khieu chöôûng : Chaân traùi böôùc leân phía traùi, ñoøng thôøi quyeàn phaûi thaønh chöôûng ñi töø treân xuoáng men theo tröôùc vai traùi, duoãi thaúng caùnh tay caét chöôûng xuoáng phía tröôùc. Chöôûng chæ höôùng veà tröôùc, long chöôûng höôùng qua traùi. Cung luïc vôùi chöôûng phaûi caét xuoáng, chöôûng traùi caém xuoáng döôùi naùch phaûi. Thaân ngöôøi xoay nghieâng veà tröôùc. Maét nhìn phía tröôùc (H. 148 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



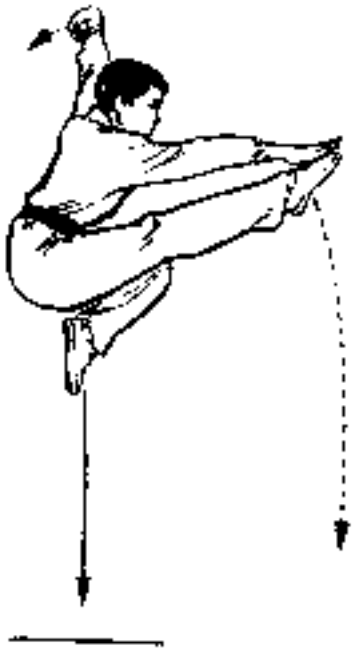
H. 148 : b + c

H. 149 : a

Chan trai ñap ñat nhay len, dung chan phai ña vao sau chan trai khi ngöôi con ô tren khong. Ñong thôi, 2 canh tay ñang giao cheo nhau ô tröôc ngöôi lien vung tach ra tröôc va sau. Canh tay phai vung xuong phía sau, ñen sau ngöôi, long chöông höông qua phai. Canh tay trai tö ben trong canh tay phai, ap vao ngöôi, ñi xuong, xoc chöông gay len phía tröôc. Chöông cha höông ve tröôc, long chöông höông qua phai. Vai trai duoi xuoi ve tröôc. Khi chan phai vöa rôi xuong ñat, chan trai theo ño vung tôi böôc ve tröôc. Mat ñi theo chöông trai ma nhìn thang ve tröôc (H. 148 : b + c).

– Ñang khong phi cöôc : Chan phai lap töc böôc len roi ñap ñat nhay len, chan trai ñong thôi vung len phía tröôc. Cung luc vôi chan nhay len, 2 canh tay tö döôi vung len phía tröôc, khi ñen phía tren ñanh ñau, dung mu ban tay phai ñanh vao long ban tay trai (H. 149 : a). Tren khong trung, chan phai ña ban len phía tröôc, mu ban chan duoi thang, cung luc ño, ban tay phai ñöa ra ñon mu ban chan phai ña vao. Tay trai ñong thôi khoat dang qua ben trai ñe bien thanh cau thu. Mui cau höông xuong döôi. Trong luc chôp nhoang khi chan ña vao tay thì chan trai co goi thu ve giö ô tröôc ngöc (ben canh chan phai). Ngöôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 149 : b). Chan trai rôi xuong ñat, chan phai bo xuong phía tröôc ngöôi va hôi nhac len giö khong che (H. 149 : c).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 149 : b + c

H. 150 : a

– Pho bo löông chöông : Chan phai böôc xuong phía tröôc, tay phai theo ño xoay ra ngoai roi cat len phía tröôc, me ben phai. Vai phai duoi xuoi ve tröôc. Chöông trai thu ve ben eo trai. Mat nhìn tay phai (H. 150 : a).

Chöông phai tiep tuc ñi len qua trai, vong xuong ben phai thì co cho, bat co tay, phat löông chöông ô phía tren, ben phai ñau. Chöông trai ñong thôi tö ben trong canh tay phai xuyen ra, ñi qua tröôc ngöc phai, höông ve tröôc vach vong cung qua trai ve phía sau, khoat ñe phía sau eo trai thì bien thanh cau thu. Cung luc vôi tay löông chöông, chan phai co goi ngoi xuong, chan trai duoi nam thang ra thanh Pho bo trai. Than ngöôi chuyen qua trai. Mat chuyen theo tay phai ma nhìn ve tröôc, qua me ben trai (H. 150 : b).

H. 150 : b

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Luc phong thang quyen len, canh tay tren cua tay phai chu y ap sat ben canh lo tai phai. 3 ñong tac phong quyen, chuyen ñau, van eo can hoan thanh ñong thôi. Than ngöôi can chac khoe, tinh than phai tap trung.

+ Luc nhay kích bo, 2 chan can chu y ñanh vao nhau ô tren khong, can co söc vot ve tröôc, ñong thôi can chu y co goi ñe tien cho trong tam ha xuong. Vai can duoi xuoi ra, eo

WWW.MAISONLAM.COM

giö thang.

+ Ô Pho bo löông chöông, chu y bat co tay phat chöông len. Ba ñong tac chuyen ngöôi, xuong the, hoan ñoi thanh Pho bo can lam cho nhòp nhang nhat trí. Ngöc öôn, eo döng ñöng, hôi nghieng ve tröôc.

+ Khi chuyen tö Kích bo khieu chöông qua Ñang khong phi cöôc va Pho bo löông chöông, bo phap can ro rang, khong co them ñong tac thöa hay bò ngöng lai giöa chöng.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tap kích bo tiep lien qua Ñang khong phi cöôc.

+ Tap thu giö khong che chan phai khong cho ha xuong ñat sau khi chan ña bay rôi xuong ñat.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Luc nhay kích bo khong the duoi xuoi vai ra ñe bat chöông len hoac trong tam qua cao. Cach söa : luc khieu chöông, 2 vai chu y duoi xuoi thang ra, vai ben trai höông ve tröôc. Khi nhay kích bo, can co goi run xuong nhô ño ñe ha thap trong tam.

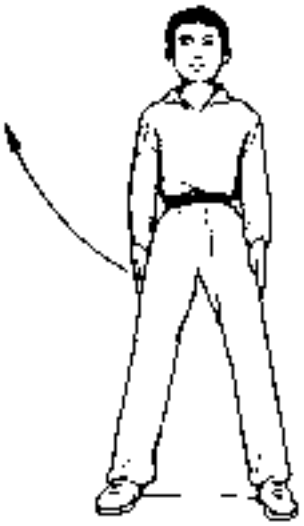
+ Khi tiep sang Ñang khong phi cöôc, böôc tien qua dai hoac qua ngan, lam anh höông ñen ñong tac nhay len, khien cho ñap nhay voi va hoac cham chap. Cach söa : tap nhieu lan ñong tac chuyen tö kích bo sang Ñang khong phi cöôc ñe khac phuc thoi quen chay ña tö do ñe tiep noi sang Ñang khong phi cöôc.

+ Luc chan ña bay rôi xuong ñat, chan phai tha long qua, hình thanh ñong tac mat tö chu khi rôi xuong ñat, lam cho bo phap bò roi loan hoac keo theo nhieu ñong tac dö. Cach söa : luc ña bay ñap xuong ñat, can hop bung lai, chu y khong che sö rôi xuong ñat cua chan phai.

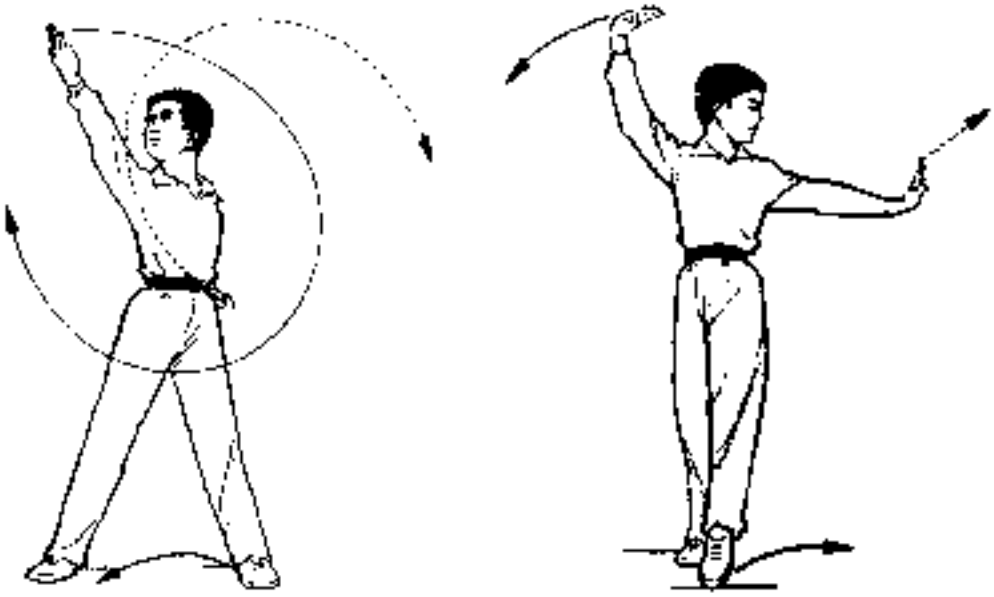
2) <u>Ket hôp ñong tac trong ña bay Toan phong cöôc</u> :

a) Chuan bò : (xem them phan 5 : Toan phong cöôc cua ñoan Luyen tap chay nhay bay ña) (H. 151).

WWW.MAISONLAM.COM



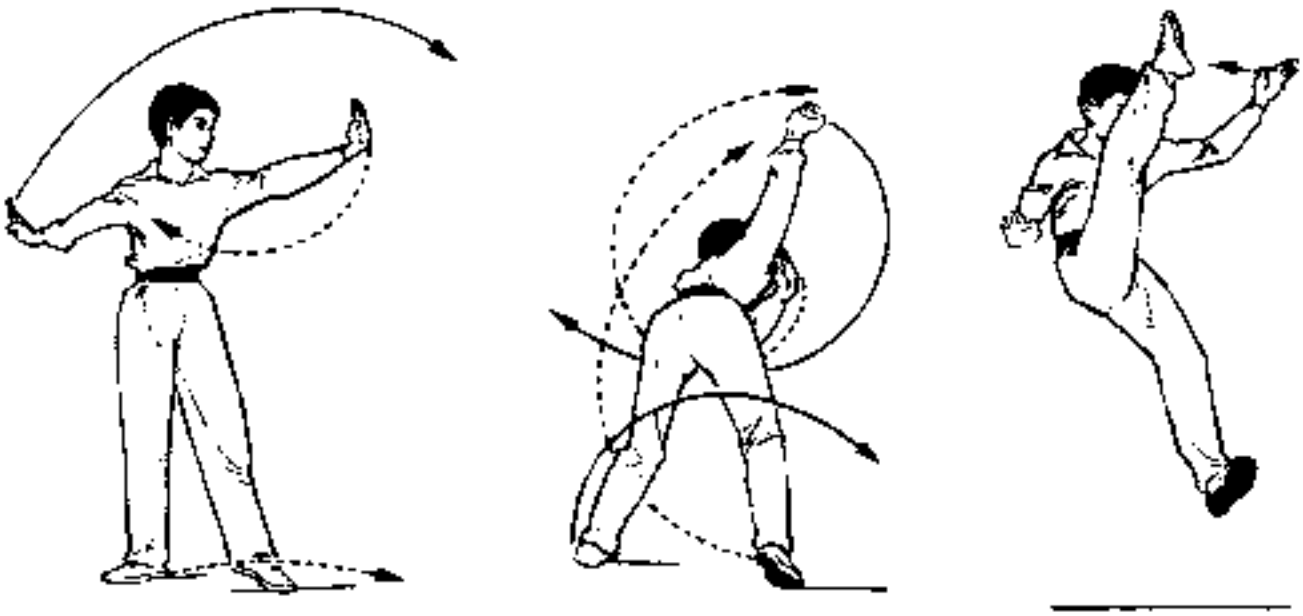
H. 151



H. 152 : a + b

b) Ñoøng taùc : Caùo hö boä löông chöông - Toaøn phong cöôùc - Ñeû taùt löông chöông.

– Caùo hö boä löông chöông : (xem theâm phaàn Toaøn phong cöôùc). (H. 152 : a + b).

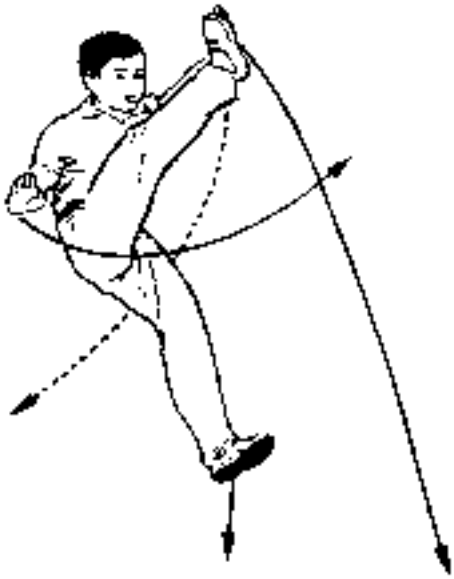


H. 153 : a + b + c

– Toaøn phong cöôùc : Chaân traùi böôùc leân beân traùi,tay traùi ñoøng thôûi hôi khoaùt veà tröôùc. Caùnh tay phaûi duoãi thaúng, khoaùt ngang veà tröôùc (H. 153 : a). Chaân phaûi laáp töùc böôùc leân, mui baøn chaân moùc vaøo trong. Tay traùi co cho thu veà tröôùc ngöïc phaûi. Tay phaûi ñoøng thôûi keùo vung leân phía tröôùc. Thaân ngöôøi xoay chuyeån qua traùi vaø cuùi veà tröôùc (H. 153 : b). Dôøi troïng taâm qua chaân phaûi, chaân phaûi co goái ñaïp ñaát nhaûy leân. Chaân traùi nhaác leân, vung leân phía sau, meï beân traùi. Thaân ngöôøi cuøng xoay chuyeån veà phía sau, qua beân traùi. Hai caùnh tay ñoøng thôûi

WWW.MAISONLAM.COM

ñi xuoáng, vung keo ô trong khoâng len phía sau, qua trai. Than ngöôi xoay chuyen mot vong. Chan phai ña Ly hôp thoai (tat tö ngoai vao trong bang long ban chan). Tay trai ñöa ra tröôc mat ñon long ban chan phai ña vao (H. 153 : c + d).



H. 153 : d

H. 154 : a + b

– Ñe tat löông chöông : chan trai rôi xuoáng ñat ke tiep ñen chan phai rôi xuoáng phía tröôc ngöôi. Lien ño, canh tay phai duoi ve tröôc, cang tay xoay ra ngoai. Chöông trai ñoáng thôi khoat qua trai, tach ve sau, ñen phía sau ngöôi. Than ngöôi chuyen qua trai, vai phai xuoi ve tröôc. Mat nhìn theo chöông phai (H. 154 : a).

Chöông phai tiep tuc ñi len, vach vong cung qua trai, xuoáng ben phai roi co cho, bat co tay phat löông chöông len phía ben phai ñau. Chöông trai ñoáng thôi tö sau höông ve tröôc, ñi len, luon tö trong canh tay phai ñi ra, roi vach vong cung qua trai, ve sau, ñen phía sau ngöôi thì bien thanh phan cau thu, cao ngang vai. Cung luc vôi tay phai bat co tay löông chöông, chan trai co goi nhac len, mu ban chan duoi thang. Mui ban chan chuc xuoáng, khep vao trong. Chan phai duoi goi ra ñöông thang. Than ngöôi chuyen qua trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 154 : b).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

+ Luc böôc len tiep noi sang Toan phong cöôc, chan böôc len ñap nhay can an khôp nhat trí vôi tay khoat keo.

+ Khi ña Toan phong cöôc rôi xuoáng ñat tiep sang Ñe tat löông chöông, chu y ha thap trong tam. Cac ñoáng tac luon tay, nhac goi, chuyen than va löông chöông can nhòp nhang, nhat trí.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tap tiep noi lien tuc giöa cac khoang ñoáng tac. Ñôi sau khi nam bat ñöôc qua he tiep

WWW.MAISONLAM.COM

noi giöa cac ñong tac vôi nhau môi tap hoan chænh toan bo ca nhom.

+ Tren cô sô nam bat chính xac tö the töng ñong tac, lai chu y ñen sö nang nhe, nhanh cham cua khoang trung gian tiep noi giöa cac ñong tac.

+ Chu y tap luc cat len va rôi xuong khi bay ña Toan phong cöôc. Ño la mau chot tiep noi lien tuc giöa ñong tac tröôc va sau.

– Sai sot de mac va cach söa :

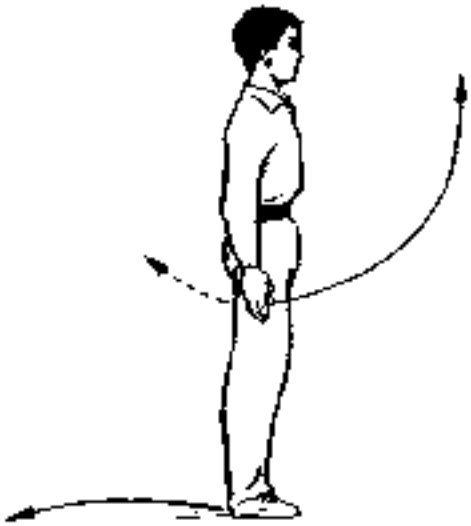
+ Khi chuyen tiep sang Toan phong cöôc, 2 tay vung keo cöng ngac, trì tre, goc ño chuyen ñong khong ñu. Cach söa : tap ña Toan phong cöôc nhieu lan co phu kem ñong tac vung tay. Luc böôc len ña, chu y moc mui ban chan vao trong.

+ Khi tiep noi qua Ñe tat löông chöông, do ña Toan phong cöôc rôi xuong ñat ñöng khong vöng nen tao thanh ñong tac thöa nôi bo phap. Cach söa : chu y ñen tính on ñònh vöng chac luc rôi xuong ñat sau khi ña xong Toan phong cöôc.

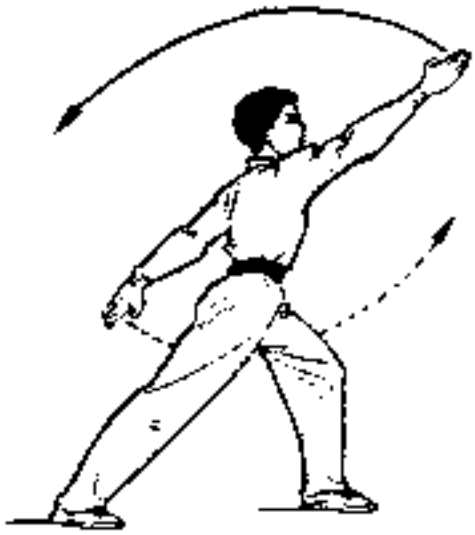
3. Ket hôp ñong tac trong ña bay Ñang khong ngoai bai lien :

a) Chuan bò : (xem H. 155).

b) Ñong tac : Cao hö bo khieu chöông - Ho hình bo löông chöông -- Ñang khong ngoai bai lien - Cung bo gia tai quyen.



H. 155



H. 156 : a

– Cao hö bo khieu chöông : (xem them phan 4 : Ñang khong chuyen than bai lien cua ñoan Luyen tap chay nhay ña bay) (H. 156 : a + b + c).

– Ho hình bo löông chöông : Chan trai tien len tröôc nöa böôc, tay phai theo ño khoat xuong (H. 157 : a).

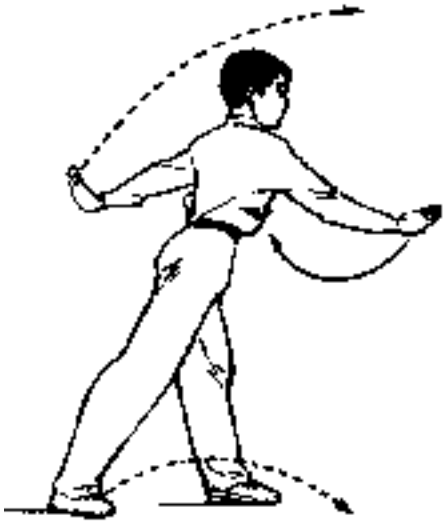
Chan phai tiep ño tien dai len tröôc mot böôc. Cung luc vôi böôc tien cua chan phai, chöông phai thu ve ben eo theo hình vong cung. Canh tay trai khoat tö phía sau ñi len ñen ben tren,

WWW.MAISONLAM.COM

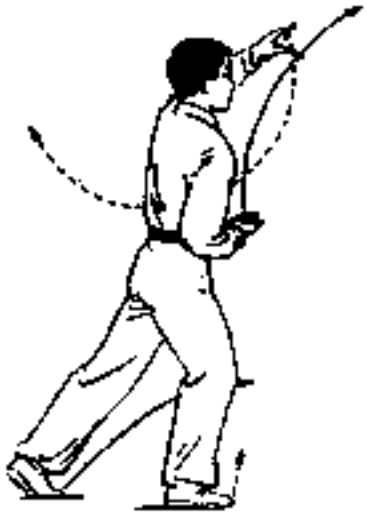
ñang tröôc ñau. Mat chuyen nhìn theo chöông phai (H. 157 : b).

Chan phai ñap ñat, nhay mot chan len. Chan trai theo ño co goi nhac len, khep chan giö ô tröôc ngöôi. Ngöôi vot len khong. Cung luc vôi chan nhay len, chöông phai ñi qua me trong canh tay trai ñi len tren theo hình vong cung gat len phía tren, ben phai. Tay trai thuan the khoat ve phía sau ngöôi. Hai mat chuyen theo chöông phai ma nhìn ve ben trai. Ñau chuyen qua trai. Vai phai duoi xuoi ve tröôc (H. 157 : c).

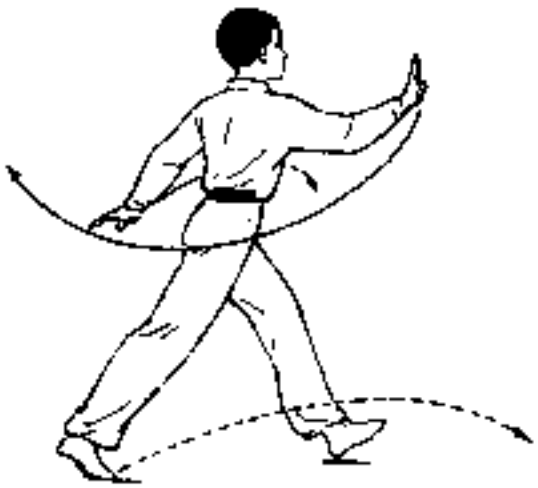
H. 156 : b + c



H. 157 : a



H. 157 : b + c



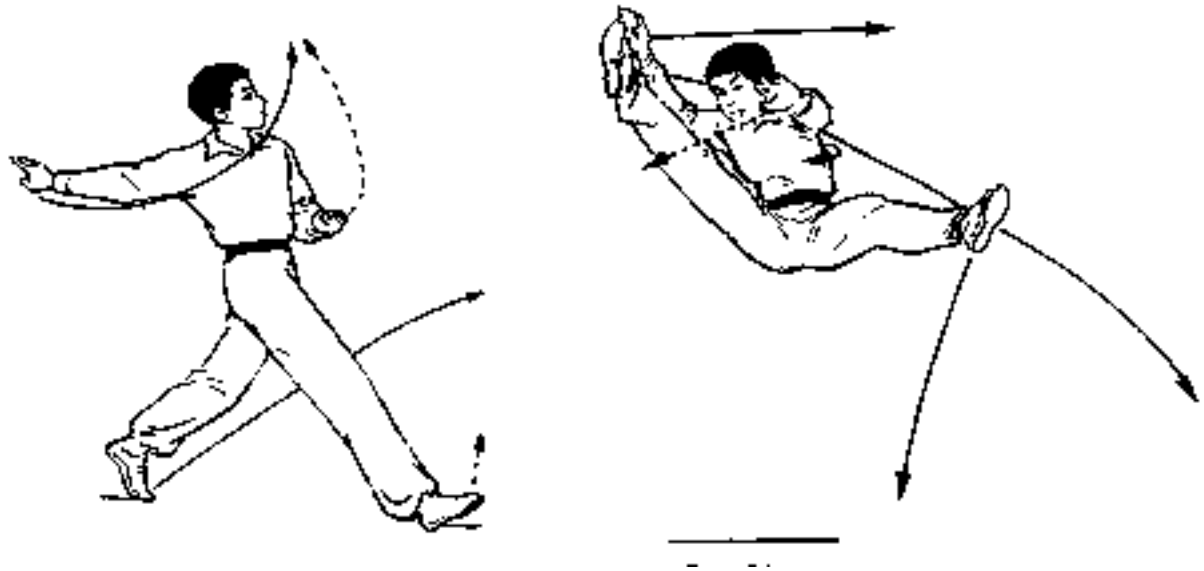
H. 158 : a

– Ñang khong ngoai bai lien : Chan phai rôi xuong ñat, chan trai theo ño bo xuong phía tröôc ngöôi. Chan phai lai tien len mot böôc, mui ban chan xoay ra ngoai. Tay phai ñong thôi buong xuong, tay trai khoat ve tröôc (H. 158 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

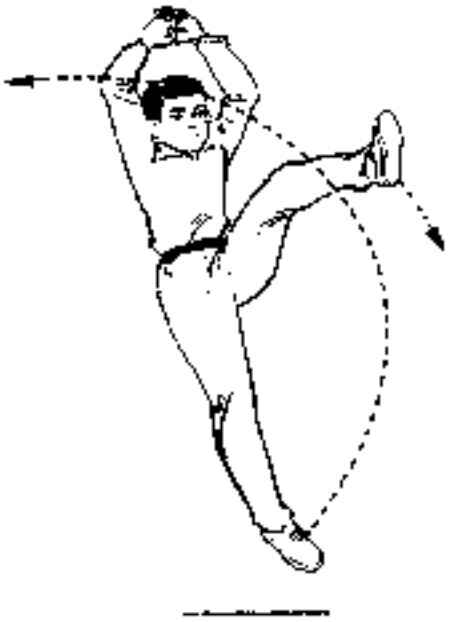
Chan phai ñap ñat nhay len ñong thôi chan trai vung ña Ly hôp (tat vao trong) len phía ben phai. Hai ban tay vo ñanh vao nhau ô tren ñau. Than ngöôi chuyen ñong qua phai, vot len khong (H. 158 : c).

Chan phai vung tat ra ngoai. Hai ban tay vo ñanh vao mu ban chan phai theo thö tö trai tröôc, phai sau. Chan trai co goi hoac duoi thang ra, giö khong che ô ben trai ngöôi. Than ngöôi hôi cui ve tröôc, phía ben phai. Hai mat nhìn theo 2 ban tay (H. 158 : d). Chan trai rôi xuong ñat, chan phai chuyen theo than xoay ñe rôi xuong phía tröôc, ve ben phai (H. 158 : d + e).



H. 158 : b + c

H. 158 : d + e



H. 159 : a

– Cung bo gia tai quyen : Chan phai tien len ben phai nöa böôc, co goi run xuong, chan

WWW.MAISONLAM.COM

trai ñap duoi thang ra thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai ñoi thanh quyen ñi xuong, qua ben phai roi ñô len phía tren ben canh ñau. Chöông trai cung bien thanh quyen ñi tö trai qua phai, ñam tai quyen cam xuong döôi. Cang tay trai xoay vao trong. Mat quyen cham vao phía tren ñau goi phai. than ngöôi chuyen qua trai. Anh mat chuyen theo quyen phai ñe nhìn ve ben trai (H. 159 : a + b la hình nhìn tö sau).

– Yeu cau va Yeu ñiem :

H. 159 : b

+ Böôc ñi can thanh hình vong cung. Khi ñap nhay, mui ban chan can xoay ra ngoai. Ngöôi can vot len khong khi ña Ngoai bai lien. Vo ñanh can chính xac.

+ Khi chuyen tiep khong nen co them ñong tac thöa, rôi xuong ñat can ñöng vöng chac.

– Cac böôc luyen tap :

+ Tren cô sô tap thuan thuc böôc ñi hình vong cung roi tap tiep lien qua Ñang khong ngoai bai lien.

+ Ñap nhay len va rôi xuong ñat khi ña Ñang khong ngoai bai lien la mau chot chuyen tiep giöa ñong tac tröôc va sau, vì vay can chuyen luyen 2 ñong tac nay.

+ Khi luyen tap, co the lam ñong tac Ho hình bo löông chöông tiep sang Ñang khong ngoai bai lien tröôc. Ñôi sau khi cô ban chuyen tiep cua 2 ñong tac nay ña luyen ñöôc thuan thuc môi tap them ñong tac Cung bo gia tai quyen ñe hoan thanh dan toan bo ñong tac.

– Sai sot de mac va cach söa :

+ Thu phap va bo phap cua Ho hình bo bò roi loan, thanh dang chay bo. Cach söa : co the tach ñong tac ra tap nhieu lan vôi toc ño cham, luyen tap phoi hôp töng phan thu phap va bo phap.

+ Luc nhay len ña Ñang khong ngoai bai lien, chan phai duoi ve ben phai, khien cho goc ño xoay chuyen cua ngöôi khong ñu hoac chuyen ngöôi khong nhòp nhang. Cach söa : co the luyen tap nhay len xoay chuyen ngöôi qua phai mot vong nhieu lan ma khong co ñong tac ñanh vo, chu y uon nan lai goc ño xoay chuyen.

V - Nhöng Ñieu Can Chu Y Khi Luyen Tap

1. Luc môi hoc can chu y ñi tö nong ñen sau, tien dan theo thö tö

Ngöôi môi hoc can chu y tap tö de sang ñen kho, tien dan theo thö tö. Nhö lam ñong tac hat chan, thong thöông co the lam tö thap ñen cao, toc ño ñi tö cham tôi nhanh, dung söc cung nen tö nho ñen lôn, töng böôc nang cao yeu cau, nhat la ñoi vôi ngöôi ít chòu ren luyen the duc thì lai cang khong nen qua nong voi. Neu nhö vöa môi bat ñau luyen tap ña dung löc qua manh hoac hat ña chan qua cao, qua nhanh, at se de dang lam cho phan cô bap mem ô chan bò ton

WWW.MAISONLAM.COM

thöông (bong gan). Bôi vay can gia tang dan löông van ñong ren luyen va ño kho cua ñong tac tuy theo viec nam bat ky thuat va sö tang cöông cua the chat, khong ngöng nang cao cô nang cua than the va trình ño ky thuat.

Tren cô sô luyen tap kha thuan thuc cac ñong tac le, ta co the chuyen qua luyen tap ñen ket hôp thanh nhom (to hôp). Chæ thöc tap cac bai tap phoi hôp khi ña nhuan nhuyen trong cac ñong tac rieng le. Trong luc luyen tap ket hôp, can ñac biet chu y phoi hôp chat che giöa tay, mat, than phap va bo phap, lai con can chu y sö chuyen tiep giöa cac khoang ñong tac vôi nhau, nham ñat cô sô that tot cho viec luyen tap bai ban sau nay.

2. Can kien trì thöông xuyen, duy trì ñeu ñan

Mot ca nhan chang phai sinh ra lien ña co ngay ñöôc mot the xac va tinh than manh me ma phai tien hanh ren luyen the duc thöông xuyen môi ñat ñöôc. Trong cô the con ngöôi co mot quy luat nhö the nay : cac to chöc cô quan trong luc hoat ñong kòch liet thì can tieu hao nang löông vat chat, trong pham vi nhat ñònh, nang löông vat chat luc van ñong tieu hao cang nhieu thì tac dung bo sung sau khi van ñong se cang hien ro. Do sö ren luyen thöông xuyen khong ngöng ma sö "tieu hao" va "bo sung" nay cung ñöôc tien hanh lien tuc. Neu cö mai nhö vay, nang löông vat chat dö trö trong cô the se tang them nhieu hôn, dinh döông ô cac to chöc khí quan ñöôc cai thien, cac cô nang cua cô the cung nhô ño ñöôc nang cao them. Neu sö ren luyen bò ngat ñoan giöa chöng, at cô nang cac khí quan va ky nang van ñong cua cô the ñeu se xuat hien hien töông suy thoai.

3. Can nhan thöc chính xac va giai quyet van ñe ñau nhöc cua cô bap

Sau luc van ñong kòch liet, ñac biet la luc tien hanh ep chan, keo gian chan hoac luyen tap bo hình, bo phap xong, ngöôi môi hoc vo thuat thöông hay cam thay cô bap bò ñau nhöc. Noi chung, ñay la hien töông sinh ly bình thöông, khong anh höông xau tôi söc khoe. Bôi vì trong luc van ñong kòch liet se co mot löông lôn chat axit lactic san sinh ra va tích trö lai ô trong cô bap. Luc ep chan, keo gian chan con keo cang cô bap va nhöng cho mem, kích thích len ñau chot than kinh cua no. Hai sö kích thích nay thong qua "ñöông day ñien thoai" chuyen mon bao cao len lôp vo ô ñai nao, bôi vay se san sinh ra cam giac ñau nhöc.

Khi luyen tap, can nam bat phöông phap cho chính xac. Nhö tröôc khi ep chan, keo gian chan, can chay bo tröôc, lam khau chuan bò cho hoat ñong lam am ngöôi tröôc moi tiet huan luyen that ñay ñu. Sau khi luyen tap dang tónh löc (tru tan) vôi cac bo hình nhö Ma bo, Cung bo, can lam vai hoat ñong tha long cô bap. Ngoai ra, con co the tien hanh giac hôi hoac xoa bop ô bo vò cô bap bò ñau nhöc ñe tang nhanh sö tuan hoan cua huyet dòch, giam nhe va tieu trö cam giac ñau nhöc. Sau mot giai ñoan kien trì tap luyen, cac cô nang khí quan cua cô the se phat sinh tính thích öng, cô bap ñöôc gian mem ra nen khong con xuat hien hien töông ñau nhöc nöa. Tat nhien cung can phong chan loi khang khang lam lieu. Nhö lam ñong tac "xoac chan", neu tính mem deo cua ngöôi tap con kem thì co the chong tay xuong ñat, dan ep tö tö xuong. Môi ñau "xoac" ma khong cham xuong ñat ñöôc ta cung khong nen mien cöông, ñôi sau khi luyen tap nhieu lan se khien cho "löông bien ñoi" chuyen qua ñen "chat bien ñoi", ñat tôi yeu cau lam chính xac ñong tac.

WWW.MAISONLAM.COM

4. Can nam bat chính xac phöông phap van ñong

Luc môi hoc, can chu y döông thanh tö the chính xac. Nhö khi “ña hat thang chan ve tröôc”, môi ñau neu khong ñat ñöôc tieu chuan hat chan ña ñen tröôc tran ñöôc thì co the ha thap ño cao, ña qua khoi eo cung ñöôc, nhöng ño i vôi cac yeu cau cô ban nhö “ duoi thang chan, ñöng thang eo, öôn ngöc” thì bat buoc phai lam ñöôc. Neu khong vì do sô bò ñau nhöc cô bap ma vöa môi bat ñau hat chan len thì ña co chan, gap cong eo, lam cho tö the khong chæ kho coi, ñong thôi con anh höông ñen hieu qua tap luyen va tao thanh thoi quen ñong tac khong tot, trô ngai ñen viec nang cao trình ño ky thuat.

Ngoai ra, khi luyen tap can chu y dung söc cho nhòp nhang, thong suot, khong nen dung söc vung ve, kình löc cöng ñô, van dung söc manh nen nhuan nhuyen hôn la nhat göng. Trong cac bai tap phoi hôp, se co sö hai hoa giöa cac thao tac cua tay chan, than mình va mat. Luc môi luyen tap, co the tap theo thö tö ñöôc giôi thieu trong sach, cung co the tap xen ke co sö chon löa. Ô nôi co ñieu kien, cung co the tien hanh tap chung nhieu ngöôi vôi nhau, giup cho viec quan sat hoc tap va söa ño i lan cho nhau.

Tap vao buoi sang, tap trong luc lam viec hoac trong bat ky thôi gian ranh roi nao cung ñeu co the tien hanh luyen tap vo thuat ñöôc. Thong thöông, sau khi an mot tieng ñong ho môi bat ñau hoat ñong thì môi tot.

WWW.MAISONLAM.COM

D - To Hôp Ñong Tac

I - Ten goi ñong tac :

– To hôp thö nhat : Khôi the – Ma bo song phach quyen – Cung bo xung quyen – Ñan thoai xung quyen – Cung bo xung quyen – Tính bo bao quyen – Ma bo song phach quyen – Cung bo xung quyen – Ñan thoai xung quyen – Cung bo xung quyen – Ma bo xung quyen – Thu the.

– To hôp thö 2 : Khôi the - Cung bo thoi chöông – Pho bo bai chöông – Cung bo cau thu thoi chöông – Ma bo löông chöông – Tính bo bao quyen – Cung bo thoi chöông – Pho bo bai chöông – Cung bo cau thu thoi chöông – Ma bo löông chöông – Thu the.

– To hôp thö 3 : Khôi the – Yet bo thap tö thu – Trac xuy thoai xanh chöông – Ao cung bo xung quyen – Thuan cung bo xung quyen – Tính bo bao quyen – Yet bo thap tö thu – Trac xuy thoai xanh chöông – Ao cung bo xung quyen – Thuan cung bo xung quyen – Thu the.

– To hôp thö 4 : Khôi the – Cung bo lieu chöông – Hö bo thiet chöông – Ñôn phach cöôc – Cung bo ñanh tröu – Tính bo bao quyen – Cung bo lieu chöông – Hö bo thiet chöông – Ñôn phach cöôc – Cung bo ñanh tröu – Thu the.

– To hôp thö 5 : Khôi the – Sap bo song bai chöông – Cung bo cau thu thoi chöông – Luan ty chính thích thoai – Ma bo ban tröu – Tính bo bao quyen – Sap bo song bai chöông – Cung bo cau thu thoi chöông – Luan ty chính thích thoai – Ma bo ban tröu – Thu the.

– To hôp thö 6 : Khôi the – Cung bo lau thu xung quyen – Ñan thoai xung quyen – Ma bo gia xung quyen – Yet bo xung quyen – Ñe tat xuyen chöông – Pho bo xuyen chöông – Hö bo khieu chöông – Tính bo bao quyen – Cung bo lau thu xung quyen – Ñan thoai xung quyen – Ma bo gia xung quyen – Yet bo xung quyen – Ñe tat xuyen chöông – Pho bo xuyen chöông – Hö bo khieu chöông – Thu the.

II - Thuyet minh ñong tac :

1. To hôp thö nhat

Khôi the :

Hai chan ñöng Tính bo, 2 tay nam quyen om ô 2 ben hong, long nam tay ngöa len. Mat nhìn ve tröôc (H. 160).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thang löng, 2 cui cho keo ve sau, 2 nam tay ap sat vao 2 ben eo.

1) Ma bo song phach quyen : H. 160

Chan trai böôc dang qua ben trai, gap goi run xuong thanh Ma bo; 2 quyen ñong

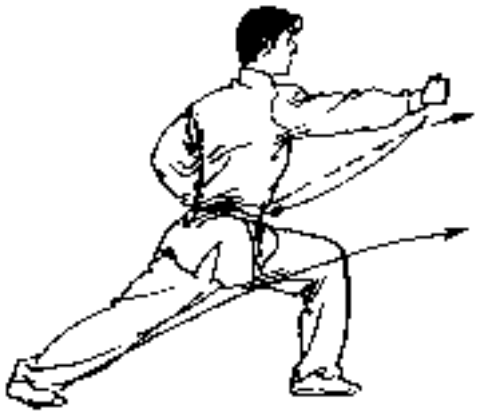
thôi tö ben eo höông vao trong, sau khi duoi ra giao cheo nhau ô tröôc bung (quyen trai ô trong, quyen phai ô ngoai) thì xoay cang tay ra ngoai, ñi len tren qua tröôc ngöc, tröôc mat, sau khi giô

WWW.MAISONLAM.COM

len qua ñau thì tach ra bo xuong 2 ben trai phai, mat quyen höông len tren. Mat nhìn quyen trai (H. 161).

– Yeu ñiem : Hai ñui ha song song mat ñat, mui ban chan moc vao trong, öôn ngöc, ha eo xuong, 2 vai chìm long; 3 bo phan ñong tac : ñap quyen, xoay ñau, run xuong thanh Ma bo, can hoan thanh cung luc.

H. 161



H. 162

2) Cung bo xung quyen :

Got chan trai va ban chan phai ñong thôi xoay tren mat ñat cho than ngöôi xoay qua trai, chan trai gap goi, goi phai choai thang thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen trai thu ve om ngöa ô ben eo trai. Quyen phai thu qua ben eo phai xong lien phong thang manh ve tröôc, cao ngang vai, mat quyen höông len tren, löc don tôi mat quyen. Mat nhìn quyen phai (H. 162).

– Yeu ñiem : Chuyen ngöôi choai chan phai thanh Cung bo trai can lam nhòp nhang nhat trí; ñap choai chan, van eo, duoi vai, ñam thang tay phai ra can nhòp nhang nhat trí.

3) Ñan thoai xung quyen :

Trong tam dôi ve tröôc, chan phai gap goi nhac len, khi ñui gan song song mat ñat thì cap toc ña bung ve tröôc, duoi goi, duoi thang mu ban chan, ñui va cang chan thang bang. Ñong thôi, quyen phai thu ve ñe ngöa ben eo phai. Tay trai xoay vao trong, phong thang lap quyen ve tröôc, cao ngang vai, löc don tôi mat quyen. Mat nhìn quyen trai (H. 163).

– Yeu ñiem : Thu quyen phai, ñam quyen trai va ña chan phai can hoan thanh nhat trí; ña bung ra can döt khoat, nhanh, löc don tôi mui ban chan.

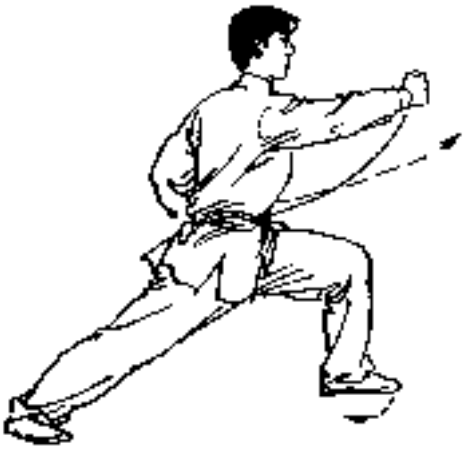
4) Cung bo xung quyen :

Chan phai rôi xuong phía sau, goi choai thang, mui ban chan höông xeo 45^{i} ve tröôc. Chan trai gap goi run xuong thanh Cung bo trai. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, long nam tay ngöa len, thu ve ben eo trai. Tay phai xoay vao trong, ñam thang lap quyen phong ve tröôc, cao ngang vai, löc don tôi mat quyen. Mat nhìn quyen phai (H. 164).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, ha eo, öôn thang goi phai; quyen phai ñam ra can hoan chænh nhat trí vôi viec hình thanh Cung bo.

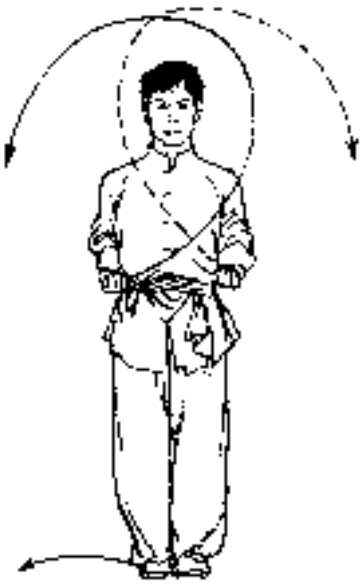
H. 163



H. 164

H. 165

5) Mai bo xung quyen :



Mui ban chan trai moc vao trong, got chan phai thu vao trong, than ngöôi xoay qua phai, hai chan run goi xuong thanh Mai bo. Ñong thôi tay phai xoay ra ngoai cho nam tay ngöa len, gap cho thu ve om ô ben eo phai. Quyen trai lien thanh lap quyen ñam thang ra ben trai, cao ngang vai, mat quyen höông len tren. Mat nhìn quyen trai (H. 165).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, ha eo xuong. Quyen phai ap sat vao ben eo, cui cho keo ve phía sau. Ñong tac thu tay ve va ñam tay ra can lam nhòp nhang nhat trí.

6) Tính bo bao quyen :

Chan trai thu ve ben me trong chan phai, hai chan cung duoi goi ñöng thang len. Ñong thôi, quyen trai thu ve om ô ben eo trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 166).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, thang löng.

7) Mai bo song phaich quyen : H. 166

Giong ñong tac (1) nhöng ñoi ngöôc ben trai phai (H. 167).

WWW.MAISONLAM.COM

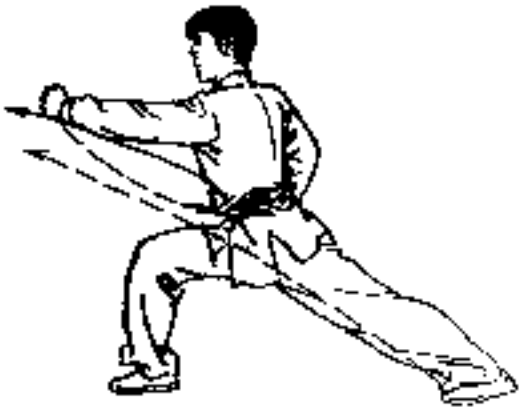
8) Cung bo xung quyen :

Giong ñong tac (2) nhöng ñoi ngöôc ben trai phai (H. 168).

9) Ñan thoai xung quyen :

Giong ñong tac (3) nhöng ñoi ngöôc ben trai phai (H. 169).

H. 167



H. 168

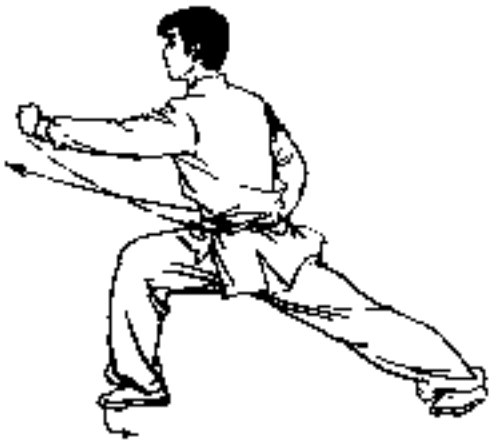
H. 169

10) Cung bo xung quyen :

Giong ñong tac (4) nhöng ñoi ngöôc ben trai phai (H. 170).

11) Ma bo xung quyen :

Giong ñong tac (5) nhöng ñoi ngöôc ben trai phai (H. 171).



H. 170

H. 171

H. 172

Thu the :

Chan phai thu ve ben me trong chan trai, hai chan cung duoi thang goi ñöng len. Ñong thôi

WWW.MAISONLAM.COM

quyeàn phaûi thu veà oâm ôû beân eo. Maét nhìn thaúng veà tröôùc (H. 172).

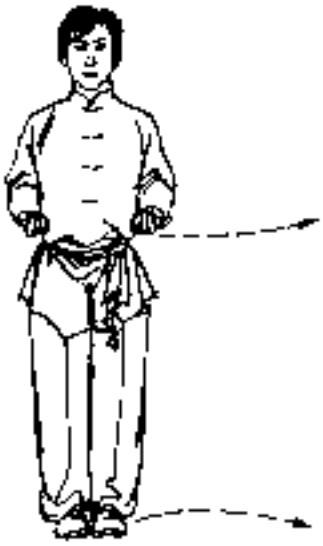
– Yeâu ñieåm : Öôn ngöïc, thoùt buïng, thaúng löng. Chaân phaûi thu veà caân hoaøn thaønh cung luïc vôùi thu quyeàn phaûi veà.

2. Toå hôïp thöù 2

Khôûi theá :

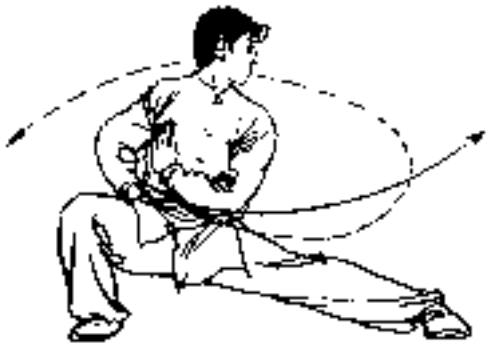
Hai chaân ñöùng Tính boä, 2 tay naém quyeàn oâm ôû 2 beân eo, naém tay ngöûa leân. Maét nhìn veà tröôùc (H. 173).

– Yeâu ñieåm : Öôn ngöïc, thoùt buïng, thaúng eo, 2 naém tay aùp saùt vaøo beân eo, 2 cuøi choû keo veà sau.



H. 173

H. 174



H. 175

1) Cung boä thoái chöôûng :

Thaân ngöôøi xoay sang traùi, chaân traùi böôùc leân tröôùc, veà beân traùi, gaäp goái run xuoáng, ñuøi gaân song song maët ñaát. Goùt chaân phaûi xoay ra ngoaøi, choaûi thaúng goái phaûi thaønh Cung boä traùi. Ñöùng thôûi quyeàn traùi thaønh chöôûng, caúng tay tröôùc xoay vaøo trong, ñaåy maïnh ra tröôùc, cao ngang vai, löïc doàn tôùi caïnh ngoaøi baøn tay. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 174).

– Yeâu ñieåm : Öôn ngöïc, haï eo; chuyeån ngöôøi böôùc leân nhòp nhaøng nhaát trí vôùi ñöùng taùc choaûi goái ñaåy chöôûng; ñaåy chöôûng ra caân nhanh, döùt khoaùt, coù löïc.

2) Phoâ boä baùi chöôûng :

Trong taâm dôøi veà sau, thaân ngöôøi xoay sang phaûi, chaân phaûi gaäp goái ngoài thaáp xuoáng, chaân traùi choaûi thaúng goái, goùt chaân ñaïp ra ngoaøi thaønh Phoâ boä traùi. Ñöùng thôûi chöôûng traùi töø beân traùi ñi qua phía treân, khoaùt voøng cung sang phaûi, ñeán tröôùc vai phaûi thaønh laäp chöôûng, loøng chöôûng höôùng sang phaûi. Maét nhìn qua traùi, veà tröôùc (H. 175).

– Yeâu ñieåm : Öôn ngöïc, haï eo; xuoáng Phoâ boä caân hoaøn thaønh cung luïc vôùi khoaùt chöôûng.

3) Cung boä caâu thuû thoái chöôûng :

WWW.MAISONLAM.COM

Mô mui ban chan trai ra ngoai, goi trai run xuong, goi phai choai ra thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai höông sang trai, ñi qua tren mu ban chan trai, vach vong cung ve sau ñen sau ngöôi thì thanh cau thu, tay duoi thang, mui cau höông len tren. Quyen phai thanh chöông, cang tay xoay vao trong, ñay lap chöông ra tröôc, tay cao ngang vai, löc don tôi canh ngoai ban tay. Mat nhìn tay phai (H. 176).

– Yeu ñiem : Ñay chöông, cau thu can hoan chænh nhat trí vôi ñong tac hình thanh Cung bo; cau thu moc len, khong nen rut vai, keo cang tay len.

H. 176

H. 177 a + b

4) Ma bo löông chöông :

a - Tay phai gap cho thu ve, chöông phai up long ban tay xuong ñe an xuong tröôc ngöc trai. Cau thu trai thanh chöông, thu ve, ñi qua ben eo trai, xuyen qua löng chöông trai, ngöa long ban tay len ma xæa ra tröôc, löc don vao mui ban tay. Mat nhìn chöông trai (H. 177 a).

b - Mui ban chan trai quat vao trong, than ngöôi xoay sang phai, chan phai gap goi run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi cang tay trai xoay vao trong, gap cho len höông trai, bat co tay phat chöông ô phía tren ñau, long chöông höông len phía tröôc; chöông phai nhan chìm co tay, döng ô tröôc ngöc trai, long chöông höông sang trai, ñau theo ño lac sang phai. Mat nhìn ve tröôc, qua ben phai (H. 177 b).

– Yeu ñiem : Phat chöông, lac ñau va hình thanh Ma bo can hoan thanh ñong thôi.

WWW.MAISONLAM.COM

5) Tính bo bao quyen :

Chan trai thu ñen me trong chan phai, hai chan cung theo ño öôn goi ñöng thang day. Ñong thôi, chöông phai thu ve om ô ben eo phai. Chöông trai thu ve om ô ben eo trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 178).

- Yeu ñiem : Thu 2 tay trai phai cung vôi ve Tính bo can lam nhòp nhang nhat trí.

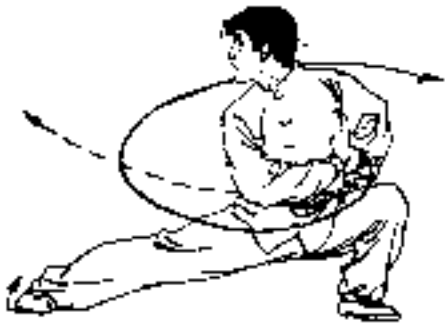
6) Cung bo thoi chöông : H. 178

Giong nhö ñong tac (1) : Cung bo thoi chöông, chæ lam ngöôc ben trai phai (H. 179).

7) Pho bo bai chöông :

Giong ñong tac (2) : Pho bo bai chöông, chæ lam ngöôc ben trai phai (H. 180).

H. 179



H. 180

8) Cung bo cau thu thoi chöông :

Giong ñong tac (3) : Cung bo cau thu thoi chöông, chæ lam ngöôc lai (H. 181).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 181

H. 182 : a + b

9) Ma bo löông chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

Giong ñong tac (4) : Ma bo löông chöông, cha lam ngöôc lai ben trai phai (H. 182 : a + b).

Thu the :

Chan phai thu ve sat ben me trong chan trai, hai chan cung öôn goi ñöng thang day. Ñong thôi, chöông phai thu ve om ô ben eo phai. Chöông trai thu ve om ô ben eo trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 183).

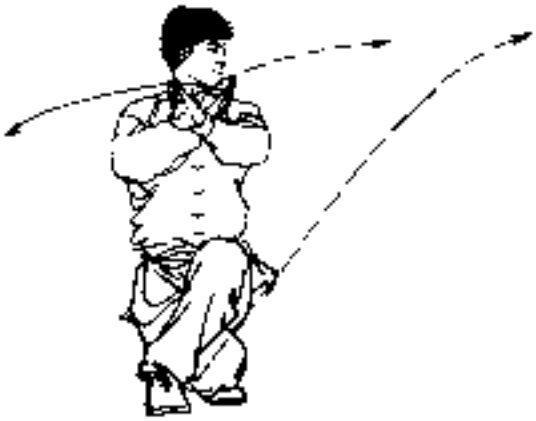
– Yeu ñiem : 2 tay trai phai thu ve can lam nhòp nhang nhat trí vôi hình thanh Tính bo.

3. To hôp thö 3 : H. 183

Khôi the :

Hai chan ñöng Tính bo, hai tay nam quyen om ngöa ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 184).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo. Hai quyen ap sat vao 2 ben eo, 2 cui cho keo ve sau.



H. 184 H. 185 H. 186

1) Yet bo thap tö thu :

Chan trai ñöng tru, chan phai nhac len böôc cam Sap bo qua phía sau, ben trai chan trai, öc ban chan cham ñat, 2 chan giao cheo nhau, gap goi ngoi xuong, goi phai ap sat me ben ngoai cang chan trai, mong ngoi tren cho gan got chan cua cang chan phai. Hai quyen ñong thôi thanh chöông, höông ra ngoai, ñi qua ben döôi, höông vao trong, sau khi giao cheo nhau ô tröôc bung thì ñi len thanh dang hình chö thap (Thap tö thu) ô tröôc ngöc. Chöông trai ô ngoai, long chöông höông xuong phía tröôc, ve ben phai. Chöông phai ô trong, long chöông höông xuong phía tröôc, qua ben trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 185).

– Yeu ñiem : Thap tö thu, lac ñau sang trai va hình thanh Yet bo can lam hoan chanh nhat trí.

2) Trac xuy thoai xanh chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

Dôi trong tam ñen chan trai va döôn goi ñöng day; chan trai co goi nhac len, lien ño, don löc vao got chan, ñap ngang chan trai len phía ben trai. Hai chöông ñong thôi gat mô qua 2 ben trai phai, long chöông höông ra ngoai, ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn chan trai (H. 186).

– Yeu ñiem : Moc ban chan len, duoi goi, mô khôp hong, than ngöôi nghieng sang phai; chan ñap ra can hoan chanh nhat trí vôi gat chöông vet ra.

3) Ao cung bo xung quyen :

Chan trai böôc xuong phía tröôc, ve ben trai, mui ban chan mô ra ngoai, gap goi run xuong; goc chan phai ñap choai ra ngoai, öôn thang goi phai thanh Cung bo trai. Than ngöôi ñong thôi xoay sang trai, chöông trai thanh quyen thu ve ñat ngöa ben eo trai. Chöông phai thanh quyen thu qua ben eo phai xong thì van eo, duoi vai, ñam thang lap quyen ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 187).

– Yeu ñiem : Ñap choai chan phai, van eo, duoi vai phai, ñam thang ra can lam lien lac nhòp nhang.

H. 187

H. 188

H. 189

4) Thuan cung bo xung quyen :

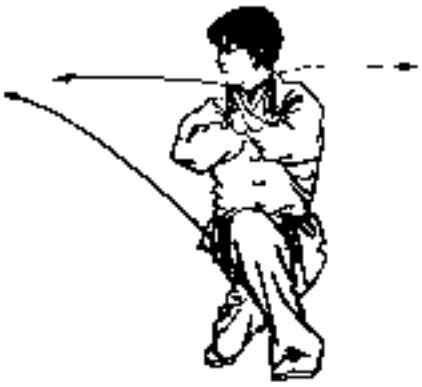
Hai chan ñöng im, cang tay phai xoay ra ngoai, gap cho thu ve om ngöa ô ben eo phai. Cang tay trai xoay vao trong, ñam thang lap quyen ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen trai (H. 188).

– Yeu ñiem : Quyen phai thu ve cung vôi quyen trai ñam ra can hoan thanh cung luc.

5) Tính bo bao quyen :

Chan trai thu ve sat ben me trong chan phai, 2 chan cung theo ño öôn goi ñöng thang day. Ñong thôi quyen trai thu ve om ô ben eo trai. Mat nhín ve tröôc (H. 189).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 190

H. 191

6) Yet bo thap tö thu :

Giong ñong tac (1) : Yet bo thap tö thu, cha lam ngöôc lai ben trai phai (H. 190).

7) Trac xuy thoai xanh chöông :

Giong ñong tac (2) : Trac xuy thoai xanh chöông, cha lam ngöôc lai ben trai phai (H. 191).

8) Ao cung bo xung quyen :

Giong ñong tac (3) : Ao cung bo xung quyen, cha ñoi ben trai phai (H. 192).

H. 192

H. 193

H. 194

9) Thuan cung bo xung quyen :

Giong ñong tac (4) : Thuan cung bo xung quyen, cha ñoi ben trai phai (H. 193).

Thu the :

Chan phai thu ve ñen ben me trong ban chan trai, 2 chan öôn goi ñöng thang day, ñong thôi

WWW.MAISONLAM.COM

quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 194).

¯ Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo; thu chan va thu quyen ve can hoan thanh cung mot luc.

4. To hôp thö 4 :

Khôi the :

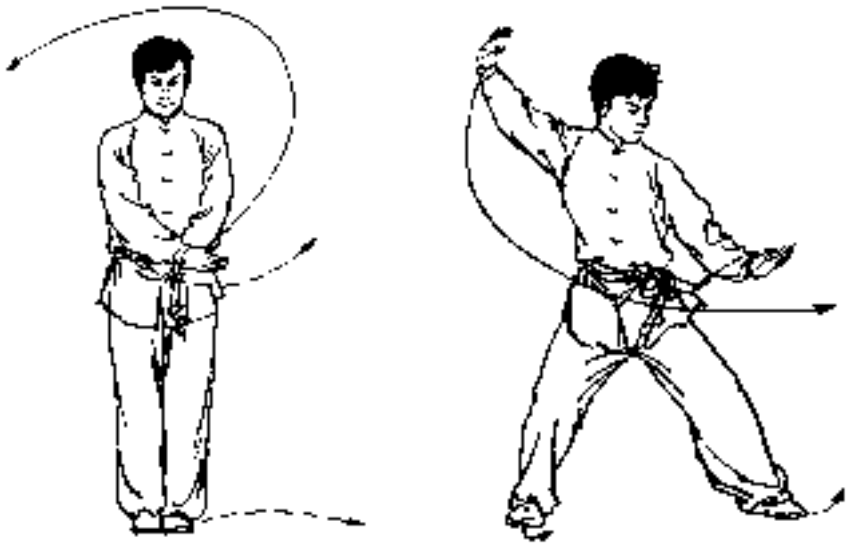
Hai chan ñöng Tính bo, 2 quyen om ngöa ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 195).

¯ Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo; 2 quyen ap sat vao eo, 2 cui cho keo ve sau.

1) Cung bo lieu chöông :

a - Hai quyen thanh chöông höông vao trong giao cheo ô tröôc bung, long ban tay höông vao trong. Tay phai ô ngoai, tay trai ô trong. Mat nhìn 2 tay (H. 196 : a).

H. 195



H. 196 : a + b

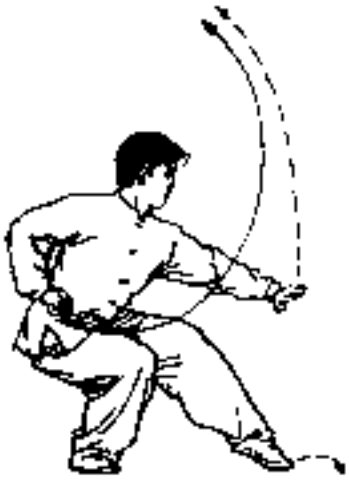
b - Chan trai böôc ngang qua ben trai mot böôc, than ngöôi theo ño hôi chuyen sang trai thanh Ban ma bo. Ñong thôi tay phai tö döôi ñi qua ben trai, qua phía tren ñau, khoat vong cung ñen phía sau, ben phai ñau; Tay trai ñi qua phía döôi, höông sang trai, khoat ñen phía trai, xeo xuong phía tröôc, long chöông up xuong. Mat nhìn tay trai (H. 196 : b).

c - Dôi trong tam sang trai, chan gap goi run xuong, chan phai theo ño duoi goi, ñap got chan ra ngoai thanh Cung bo trai. Ñong thôi tay phai ñi qua ben döôi, vôt chöông len phía tröôc, ñen tröôc goi trai, long chöông höông len. Chöông trai ñe xuong ñat phu ô tren cang tay trai. Mat nhìn tay phai (H. 196 : c).

¯ Yeu ñiem : Ñap duoi chan, vôt chöông va ñong tac chuyen ngöôi thanh Cung bo can nhòp nhang nhat trí; tay phai can löôn vong tron döng ñöng; chöông vôt len, löc don vao long ban tay.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 196 : c



H. 197

H. 198 : a

2) Hö bo thieát chöông :

Trong taám dôi veà sau, chaân phaûi gaäp goái run xuoáng, chaân traùi theo ñoø rut veà sau, gaäp goái, mui baøn chaân chaïm hô treân maët ñaát thanh Hö bo traùi. Ñoøng thôøi chöông traùi

töø treân chöông phaûi caét ngang chöông ra xuoáng phía tröôùc, caïnh ngoaøi baøn tay höông veà tröôùc ngoùn tay höông sang phaûi. Chöông phaûi thaønh quyeàn thu veà oám ô beân eo phaûi. Maét nhìn chöông traùi (H. 197).

– Yeáu ñieåm : Öôn ngöôc, haï eo xuoáng, troïng taâm don treân chaân phaûi; 3 ñoøng taùc : tay traùi caét chöông ra, tay phaûi thu veà va hình thaønh Hö bo caân hoaøn chænh nhaát trí.

3) Ñôn phaùch cöôùc :

a - Troïng taâm dôi veà tröôùc, hai chaân öôn goái ñöøng daäy. Ñoøng thôøi tay traùi khoaùt leân ñeàn phía treân ñaàu. Quyeàn phaûi thaønh chöông vung leân ñeàn phía treân ñaàu, vaø dung long chöông traùi ñoùn löøng chöông phaûi ñaùnh vaøo, long baøn tay höông veà tröôùc. Maét nhìn veà tröôùc (H. 198 : a).

b - Troïng taâm tieáp tuïc dôi veà tröôùc, chaân traùi ñöøng truï, chaân phaûi duoãi goái, duoãi thaúng mu baøn chaân, vung ñaù leân. Khi chaân vung leân ñeán tröôùc maët, long chöông phaûi ñoùn mu baøn chaân phaûi ñaù vaøo, tay traùi theo ñoø khoaùt leân phía sau beân traùi. maét nhìn tay phaûi (H. 198 : b).

– Yeáu ñieåm : Sau khi chaân phaûi vung leân qua eo, caàn gia taêng toác löïc; voõ ñaùnh mu baøn chaân caàn chính xaùc, keâu to.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 198 : b

H. 199 : a + b

4) Cung bo ñænh tröu :

a - Chan phai rôi xuong, goi van nhac len (khong ha cham ñat). Ñong thôi chöông phai thanh quyen gap cho thu ve tröôc ngöc, long nam tay up xuong. Tay trai gap cho ha xuong ñen tröôc ngöc, döng chöông ñat phu ô tren quyen phai, cui cho keo ve phía sau. Mat nhìn 2 tay (H. 199 : a).

b - Chan phai böôc xuong phía tröôc, gap goi run xuong. Chan trai theo ño ñap duoi got chan ra ngoai thanh Cung bo phai. Ñong thôi, long chöông trai ñay vao quyen phai, cho cho phai thuc ra phía tröôc. Mat nhìn cho phai (H. 199 : b).

– Yeu ñiem : Hình thanh Cung bo va thuc cho can hoan chænh nhat trí; phat löc can döt khoat, nhanh.

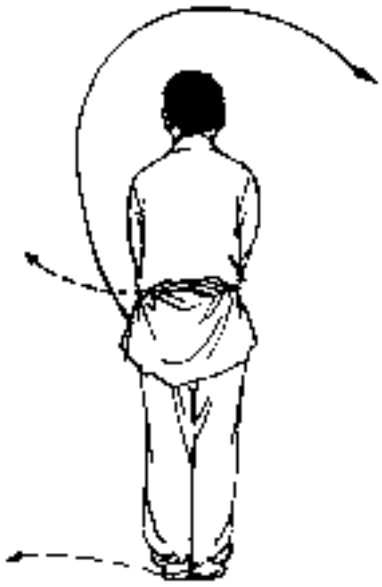
5) Tính bo bao quyen :

Chan phai thu ve ben me trong chan trai, hai chan theo ño öôn thang goi ñöng day. Ñong thôi quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Chöông trai thanh quyen thu ñen ben eo trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 200).

– Yeu ñiem : Thu quyen va thanh Tính bo can hoan thanh ñong thôi.

WWW.MAISONLAM.COM

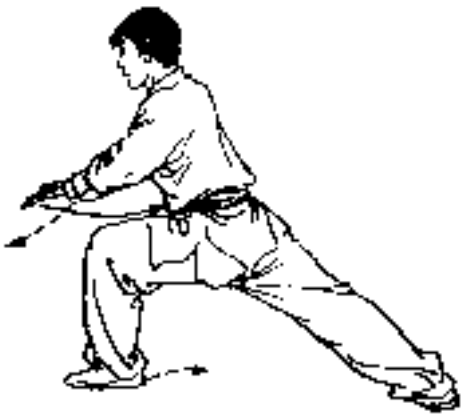
H. 200



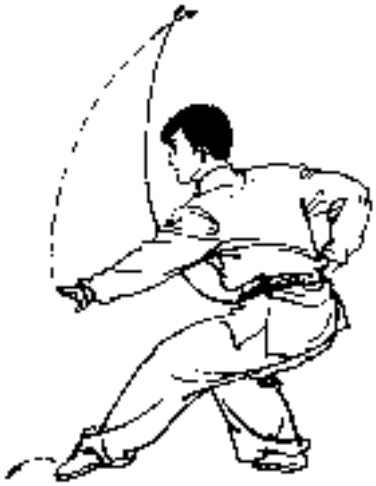
H. 201 : a + b

6) Cung bo lieu chöông :

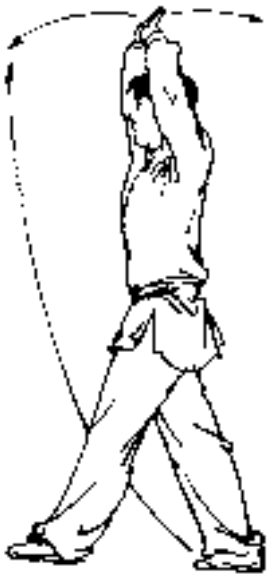
Giong ñong tac (1) : Cung bo lieu chöông, cha lam ñong tac va phöông höông ngöôc lai (H. 201 : a + b + c).



H. 201 : c



H. 202



H. 203 : a

7) Hö bo thiet chöông :

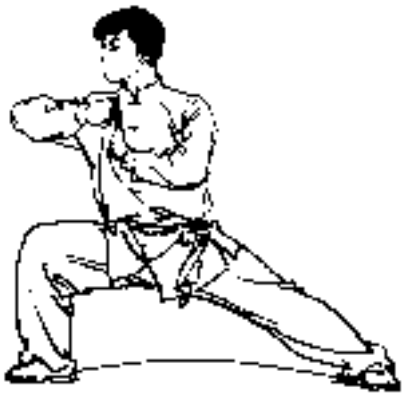
Giong ñong tac (2) : Hö bo thiet chöông, cha lam ñong tac va phöông höông ngöôc lai (H. 202).

8) Ñôn phach cöôc :

Giong ñong tac (3) : Ñôn phach cöôc, cha lam ñong tac va phöông höông ngöôc lai (H. 203 : a +

WWW.MAISONLAM.COM

b).



H. 203 : b H. 204 : a + b H. 205

9) Cung bo ñænh tröu :

Giong ñong tac (4) : Cung bo ñænh tröu, chæ lam ñong tac va phöông höông ngöôc lai (H. 204 : a + b).

Thu the :

Chan phai thu ve ñen me trong chan trai, hai chan theo ño öôn goi ñöng thang day. Ñong thôi, quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 205).

– Yeu ñiem : Thu quyen om ve ben eo va thu chan ve thanh Tính bo can hoan thanh ñong thôi.

5. To hôp thö 5 :

Khôi the :

Hai chan ñöng Tính bo, 2 quyen tach rieng ra om ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 206).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo; 2 quyen ap sat vao 2 ben eo.

1) Sap bo song bai chöông :

a - Chan trai höông ve ben trai böôc dang ra mot böôc, trong tam dôi sang phai. Hai quyen thanh chöông ñong thôi khoat sang phai, ñen khi gan song song mat ñat, than ngöôi theo ño chuyen sang phai. Ñau ngon tay cua 2 ban tay höông ve tröôc. mat nhìn tay phai (H. 207 : a).

b- Chan phai böôc cam Sap bo qua trai ve phía sau chan trai, öc ban chan cham

ñat, ñau goi duoi thang tö nhien. Chan trai theo ño gap goi run xuong. Ñong thôi 2 tay tö ben phai ñi qua phía tren ñau, khoat löôn sang trai ñen ben trai ngöôi. Tay trai cao ngang vai, ngon tay höông len tren. Tay phai döng lap chöông ô tröôc ngöc trai. Mat nhìn chöông trai (H. 207 :

WWW.MAISONLAM.COM

b).

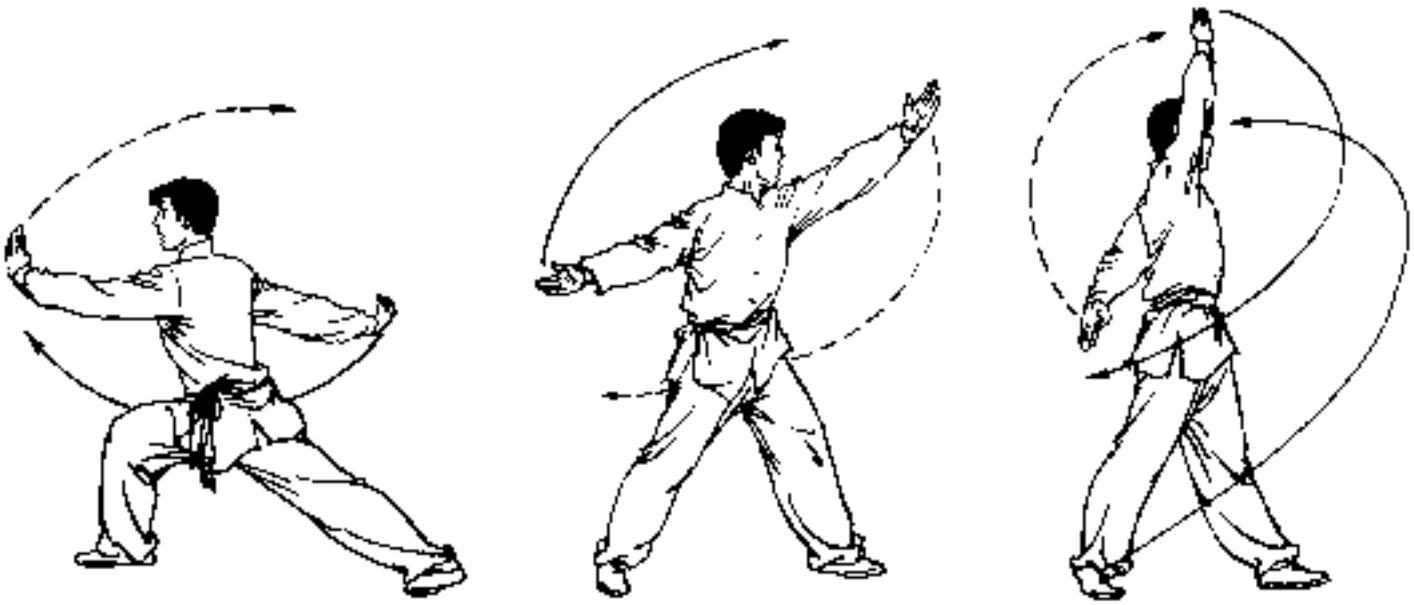
H. 206 H. 207 : a + b

– Yeu ñiem : Hai tay can löôn vong tron döng ñöng, bien ño can lôn; khoat chöông va böôc cam Sap bo can nhòp nhang nhat trí.

2) Cung bo cau thu thoi chöông :

Chan trai böôc lui qua trai, ve sau mot böôc thanh Cung bo phai, chan phai ñöng tru, gap goi run xuong. Ñong thôi chöông phai quô lau thu qua phai, ve sau roi bien thanh cau thu, mui cau höông len tren. Chöông trai thu qua ben eo trai xong, thanh lap chöông ñay ra phía tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 208).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, ha eo xuong, ha chìm xöông hong. Cau thu phai, ñay chöông trai ra va hình thanh Cung bo can lam nhòp nhang nhat trí.



H. 208 H. 209 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM

3) Chuyeån thaân luaân tyù chính thích thoaûi :

a- Laáy öùc hai baøn chaân laøm truïc, xoay ngöôøi 180^{i} qua traùi, veà sau. Ñoàng thôøi tay traùi vaïch nöûa voøng troøn ñi leân; tay phaûi vaïch nöûa voøng troøn ñi xuoáng döôùi. Maét nhìn tay traùi (H. 209 : a).

b- Hai chaân ñöùng im. Tay traùi tieáp tuïc löôùn xuoáng ñeán meùp döôùi phía sau; tay phaûi löôùn leân ñeán phía treân, troøng taâm hôi dôøi veà tröôùc, goùt chaân phaûi nhoùn leân. Maét nhìn veà tröôùc (H. 209 : b).

c - Chaân traùi ñöùng truï, chaân phaûi duoãi thaúng, muõi baøn chaân möôùc leân, ñaàu haït leân ñeán phía tröôùc traùn. Ñoàng thôøi tay traùi töø meùp döôùi phía sau löôùn leân ñeán phía treân ñaàu thì phaùt löôøng chöôûng, ngoùn tay höôùng sang phaûi. Tay phaûi töø treân haï xuoáng löôùn qua beân phaûi ngöôøi ñeán phía sau beân phaûi thaønh caàu thuû, muõi caàu höôùng leân treân. Maét nhìn veà tröôùc (H. 209 : c).

– Yeâu ñieåm : Thaân ngöôøi ngay ngaén, thaû loûng vai; vung keùo tay vaø chuyeån ngöôøi caàn nhòp nhaøng nhaïy trí; phaùt löôøng chöôûng, möôùc caàu thuû vaø ñaàu haït leân caàn hoaøn thaønh ñoøng thôøi.

H. 209 : c

H. 210 : a + b

4) Maõ boä ban tröûu :

a - Chaân phaûi boä xuoáng phía tröôùc, muõi baøn chaân möôùc vaøo trong. Tay phaûi thanh chöôûng hôi khoaùt leân; Tay traùi ñi qua tröôùc maët ñeán xuoáng ñeán tröôùc ngöôùc phaûi, loøng baøn tay uùp xuoáng. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 210 : a).

b - Thaân ngöôøi chuyeån qua traùi khoaûng 90^{i}, 2 chaân gaáp goùi run xuoáng thaønh Maõ boä. Ñoàng thôøi chöôûng traùi chuïp ngang sang traùi xong lieân bieán thaønh quyeàn thuû veà ôm ôû beân eo traùi, naém tay ngöûa leân. Tay phaûi khoaùt ngang sang traùi, khi ñeán tröôùc ngöôøi thì naém quyeàn, gaáp cho laïi thaønh ñoøng taùc taäp cho baøn tröûu, ñaàu cuøi cho höôùng veà tröôùc, cao ngang ngöôùc, naém tay uùp xuoáng. Maét nhìn cho phaûi (H. 210 : b).

– Yeâu ñieåm : Taäp cho caàn nhanh vaø coù löïc, vai phaûi duoãi veà tröôùc; quôø chuïp tay, taäp cho vaø hình thaønh Maõ boä caàn laøm hoaøn chænh nhaïy trí.

WWW.MAISONLAM.COM

5) Tính bo bao quyen :

Chan phai thu ñen me trong chan trai. Hai chan theo ño öôn goi ñöng thang day. Ñong thôi quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 211).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, eo thang ñöng, thot bung lai; thu chan va thu quyen ve can hoan thanh ñong thôi.

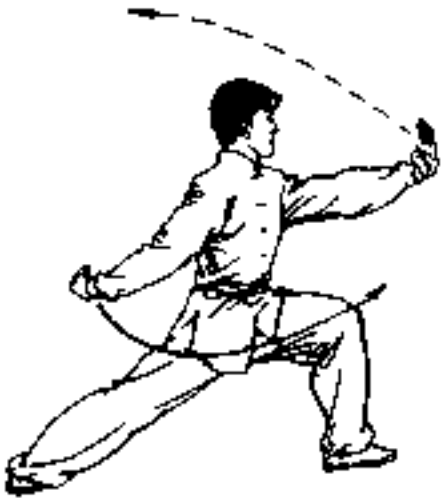
H. 211

H. 212 : a

6) Sap bo song bai chöông :

Giong ñong tac (1) : Sap bo song bai chöông, cha co phöông höông va ñong tac lam ngöôc lai (H. 212 : a + b).

H. 212 : b



H. 213

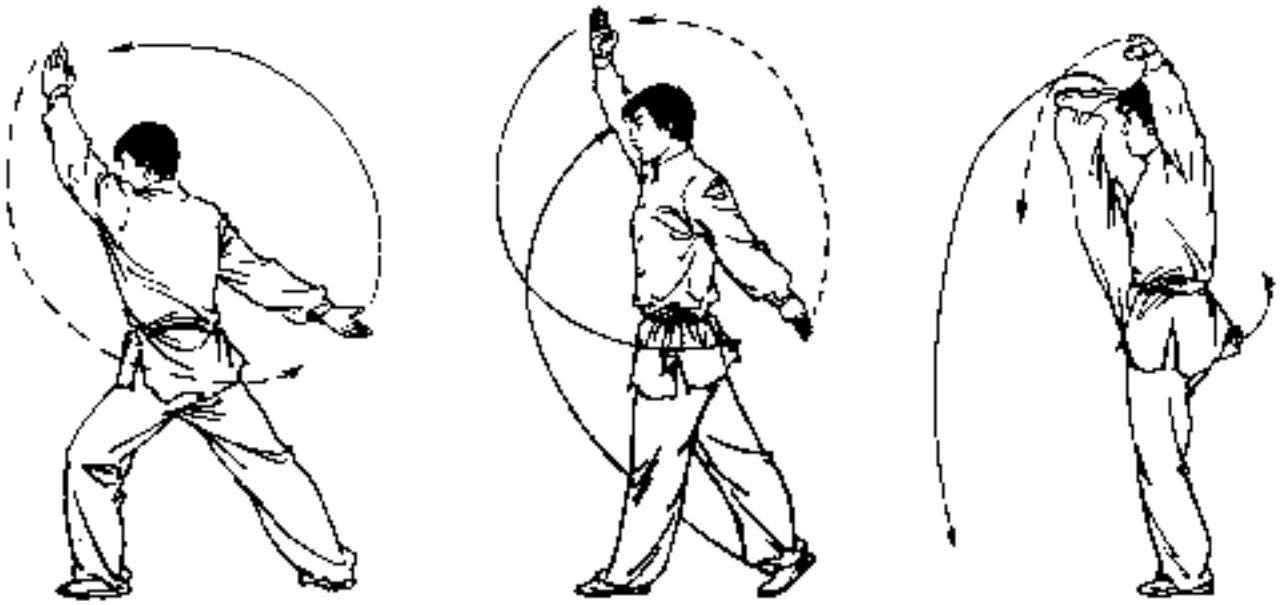
7) Cung bo cau thu thoi chöông :

Giong ñong tac (2) : Cung bo cau thu thoi chöông, cha co phöông höông va ñong tac lam ngöôc lai (H. 213).

WWW.MAISONLAM.COM

8) Luan ty chính thích thoai :

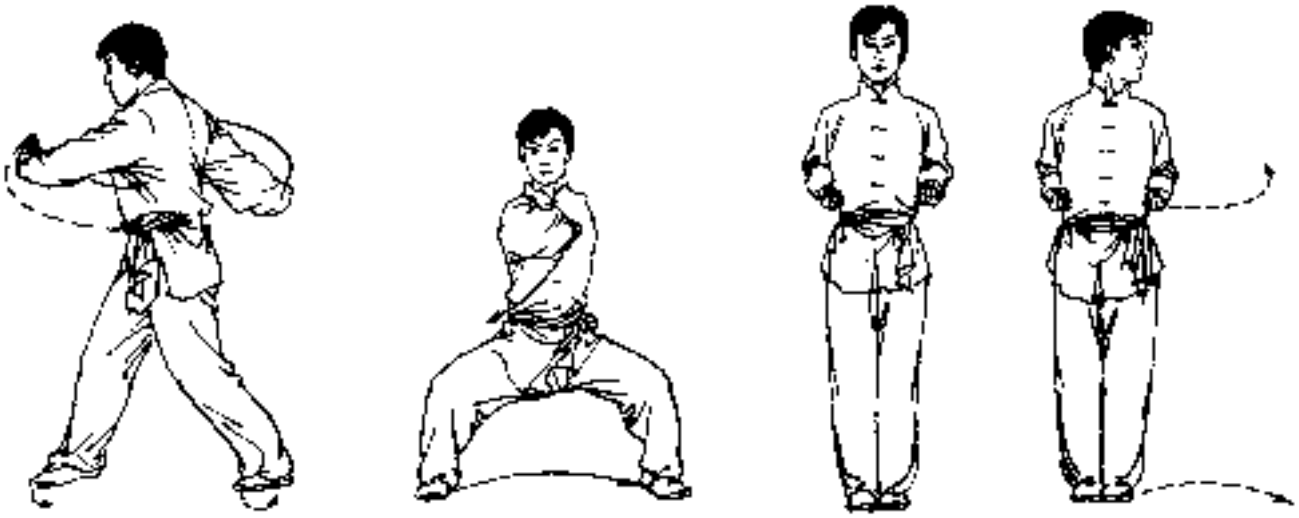
Giong ñong tac (3) : Luan ty chính thích thoai, cha co phöông höông va ñong tac lam ngöôc lai (H. 214 : a + b + c).



H. 214 : a + b + c

9) Mai bo ban tröu :

Giong ñong tac (4) : Mai bo ban tröu, cha co phöông höông va ñong tac lam ngöôc lai (H. 215 : a + b).



H. 215 : a + b H. 216 H. 217

Thu the :

Chan phai thu ñen me trong ban chan trai, 2 chan theo ño öôn goi ñöng thang day. Ñong thôi quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 216).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, thang eo; thu chan va thu quyen ve can hoan thanh cung

WWW.MAISONLAM.COM

luc.

6. To hôp thö 6 :

Khôi the :

Hai chan ñöng Tính bo, 2 quyen om ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 217).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, vöôn thang eo; 2 quyen ap sat 2 ben eo.

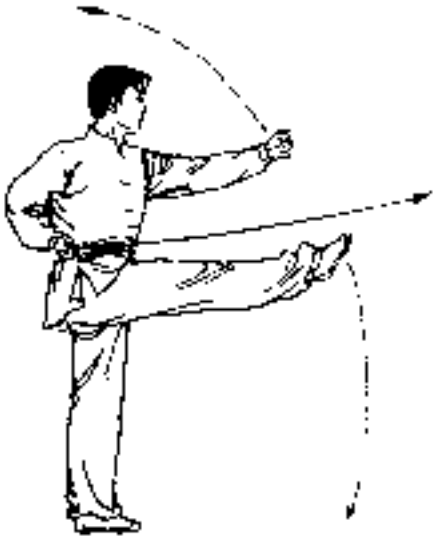
1) Cung bo lau thu xung quyen :

a - Than ngöôi hôi xoay sang trai, chan trai böôc len phía tröôc, ve ben trai, goi hôi co, chan phai theo ño gap goi run xuong thanh Ban ma bo. Ñong thôi quyen trai thanh chöông, tö phu chöông, quô ra phía tröôc, ve ben trai, long ban tay höông ve tröôc, ho khau höông sang phai. Mat nhìn tay trai (H. 218 : a).

b - Trong tam dôi ve tröôc, chan trai gap goi run xuong, chan phai theo ño duoi thang ra, ñap choai got chan ra ngoai thanh Cung bo trai. Ñong thôi tay trai nam quyen thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam manh thang ra tröôc, tay cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 218 : b).

– Yeu ñiem : Böôc len va quô tay trai can nhòp nhang nhat trí; ñap choai chan thanh Cung bo va ñong tac ñam ra can hoan chanh nhat trí.

H. 218 : a + b



H. 219

2) Ñan thoai xung quyen :

Trong tam dôi ve tröôc, chan trai duoi thang goi ñöng day. Chan phai co goi nhac len, khi goi cao song song vôi mat ñat thì cap toc duoi goi choai thang mu ban chan, phat bung cang chan ve tröôc, chan song song mat ñat. Ñong thôi quyen phai thu ve om ben eo phai. Quyen trai tö ben eo ñam manh thang ra tröôc, cao ngang vai, löc don tôi mat quyen. Mat nhìn quyen trai (H. 219).

– Yeu ñiem : Quyen phai thu ve, quyen trai ñam ra cung vôi ñong tac ña bung chan phai ra can hoan chanh nhat trí.

WWW.MAISONLAM.COM

3) Ma bo gia xung quyen :

Chan phai bo xuong phía tröôc, mui ban chan moc vao trong, than ngöôi xoay qua trai 90^{i}, 2 chan gap goi run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi quyen trai thanh chöông, gap cho ñô len phía tren ñau, canh ngoai ban tay höông len tren, ñau ngon tay höông sang phai. Quyen phai tö ben eo ñam thang lap quyen ra, tay cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 220).

– Yeu ñiem : Ñô chöông len, ñam ra va xuong Ma bo can lam hoan chænh nhat trí.

H. 220

H. 221 : a + b

4) Yet bo xung quyen :

a - Chuyen ngöôi sang trai khoang 90^{i}, chan trai böôc cam Sap bo sau chan phai, öc ban chan cham ñat. Ñong thôi, chöông trai thu ve om ô ben eo trai, long nam tay ngöa len. Quyen phai thanh chöông ñi len qua phía tren ñau, chup chöông up xuong phía tröôc, ñen tröôc ngöc, canh tay gap cong, long ban tay up xuong, ngon tay höông sang trai. Mat nhìn chöông phai (H. 221 : a).

b - Hai chan gap goi ngoi xuong thanh Yet bo phai. Ñong thôi chöông phai thanh quyen thu ve ben eo. Quyen trai tö ben eo ñam thang bình quyen ra tröôc. Mat nhìn quyen trai (H. 221 : b).

– Yeu ñiem : Chup chöông xuong lam nhòp nhang nhat trí vôi böôc Sap bo; ñam quyen ra can nhòp nhang nhat trí vôi xuong Yet bo.

5) Ñe tat xuyen chöông :

Chan phai röôn thang goi ñöng day, chan trai co goi nhac len. Ñong thôi quyen trai thanh chöông gap cho thu ve an xuong. Quyen phai thanh chöông tö ben eo, ñi qua mu ban tay trai ma xuyen len phía tröôc, chöông trai thuan the thu ve ñen döôi nach phai. Mat nhìn chöông phai (H. 222).

– Yeu ñiem : Nhac goi va xæa chöông len can nhòp nhang nhat trí; xæa chöông ra, löc don tôi

WWW.MAISONLAM.COM

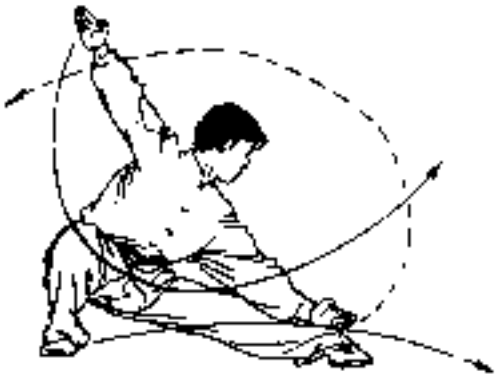
mui ban tay.

6) Pho bo xuyen chöông :

Chan phai gap goi ngoi xuong, chan trai theo ño bo xuong ben trai, ban chan moc vao trong, chan trai nga dai ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi tay trai ñi qua tröôc bung, men theo me trong chan trai, luon ñen mu ban chan trai, long ban tay höông ve tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 223).

– Yeu ñiem : Luon chöông can don löc vao mui ban tay, 2 tay can thanh mot ñöông thang.

H. 222



H. 223

H. 224

7) Hö bo khieu chöông :

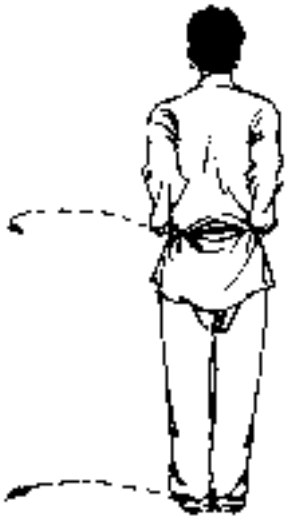
Dôi trong tam ve tröôc, chan trai gap goi ngoi xuong, mui ban chan mô ra ngoai. Chan phai theo ño ñap ñat böôc len phía tröôc, me trong mui ban chan cham ñat thanh Hö bo phai. Ñong thôi tay trai höông ve tröôc, ñi qua ben tren, löôn ñen phía sau ben trai thanh lap chöông; tay phai ha xuong, ñi qua ben phai ngöôi, löôn ñen phía tröôc, me ben phai thanh lap chöông. Hai tay thanh mot ñöông thang, tay trai hôi cao, tay phai hôi thap. Mat nhìn tay phai (H. 224).

– Yeu ñiem : Hai tay can löôn thanh vong tron döng ñöng; böôc chan phai len cung vôi chöông phai xoc len can nhòp nhang nhat trí; xoc chöông len can co kình löc gan ra bat chôt.

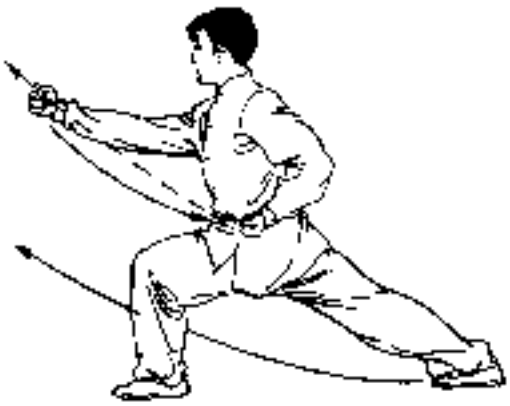
8) Tính bo bao quyen :

Chan phai thu ñen sat me trong chan trai, 2 chan theo ño öôn goi ñöng thang len. Ñong thôi chöông phai thu ve om ben eo phai; chöông trai thu ve om ben eo trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 225).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 225



H. 226 : a + b

9) Cung bo lau thu xung quyen :

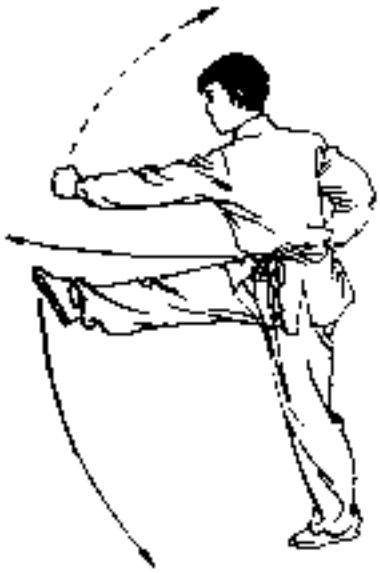
Giong ñong tac (1) : Cung bo lau thu xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 226 : a + b).

10) Ñan thoai xung quyen :

Giong ñong tac (2) : Ñan thoai xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 227).

11) Ma bo gia xung quyen :

Giong ñong tac (3) : Ma bo gia xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 228).



H. 227

H. 228

H. 229 : a

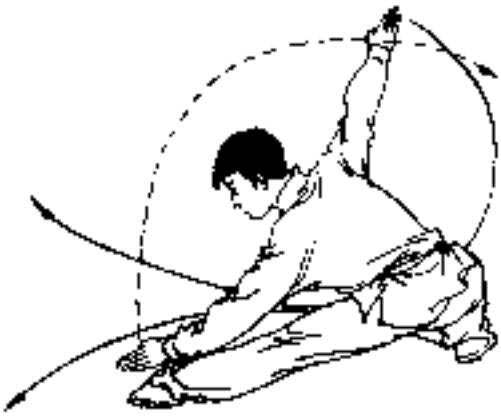
12) Yet bo xung quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

Giong ñong tac (4) : Ma bo gia xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 229 : a + b).

H. 229 : b

H. 230



H. 231

13) Ñe tat xuyen chöông :

Giong ñong tac (5) : Ma bo gia xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 230).

14) Pho bo xuyen chöông :

Giong ñong tac (6) : Ma bo gia xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 231).

15) Hö bo khieu chöông :

Giong ñong tac (7) : Ma bo gia xung quyen, cha co phöông höông van hanh ñong tac lam ngöôc lai (H. 232).

H. 232

Thu the :

WWW.MAISONLAM.COM

Chaân phaûi thu veà ñeán saùt meù trong chaân traùi, 2 chaân theo ñoä öôn goái ñöng thaúng daäy. Ñoàng thôøi tay phaûi thu veà oâm ôû beân eo phaûi, long naém tay ngöûa leân, maët naém tay höôùng veà tröôùc. Tay traùi thu veà oâm ngöûa ôû beân eo traùi, maët naém tay höôùng veà tröôùc. Maét nhìn veà tröôùc (H. 233).

– Yeâu ñieåm : Öôn ngöïc, thoùt buïng, thaúng eo; thu chaân vaø ñoàng taùc thu quyeàn veà caân hoaân thaønh cung luøc.

E – Baøi Tröôøng Quyeàn Cô Baûn

Baøi I H. 233

1. Teân goïi ñoäng taùc :

Khôûi theá

1) Theá chuaån bò

2) Tính boä baïo quyeàn.

Ñoaïn I

1) Maï boä song thoâi chöôûng

2) Baïn maï boä caùch ñaù

3) Cung boä xung quyeàn

4) Ñaïn thoaùi xung quyeàn

5) Cung boä thoâi chöôûng

6) Hoaïn khieâu boä maï boä aùp tröu

7) Maï boä traûo kieân

8) Chaân cöôùc taùi quyeàn

Ñoaïn II

9) Cung boä ñænh tröu

10) Ñeø taùt xuyeân chöôûng

WWW.MAISONLAM.COM

11) Pho bo xuyen chöông
12) Chan cöôc lo thu
13) Höu ñang cöôc
14) Cung bo xung quyen
15) Ma bo xung quyen
16) Chan cöôc tap quyen

Thu the

1) Tính bo bao quyen
2) Hoan nguyen

2. Thuyet minh ñong tac :

Khôi the

1) The chuan bò :

Hai chan ñöng Tính bo, 2 tay buong ô 2 ben ngöôi, 5 ngon tay khep sat nhau, ap vao me ngoai ñui. Mat nhìn ve tröôc (H. 234).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo, ñau ngay, cam hôi thu lai.

2) Tính bo bao quyen :

Hai chan ñöng Tính bo, hai tay nam quyen, co cho om ô 2 ben eo, long nam tay ngöa len, mat quyen höông ve tröôc. mat nhìn ve tröôc (H. 235).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, döng thang eo, thot bung, 2 cui cho keo ve sau.

H. 234

H. 235

H. 236

H. 237

WWW.MAISONLAM.COM

Ñoan I

1) Ma bo song thoi chöông :

Chan trai böôc ngang sang trai mot böôc (cö ly bang khoang 3 ban chan), 2 chan gap goi run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi 2 quyen thanh chöông, 2 cang tay xoay vao trong, ñay lap chöông ve tröôc, 2 tay cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 236).

– Yeu ñiem : Ñöng Ma bo, 2 mui ban chan hôi moc vao trong, 2 khoi cung hôi khep lai, ñui song song mat ñat.

– Höông dan cach day : Ñay chöông va thanh Ma bo can hoan chænh nhat trí; ñay chöông phai co löc, co the day tap rieng ñong tac nay; böôc dang ra thanh Ma bo can cap toc, hoan thanh trong mot ñong tac, co the day tap rieng ñong tac ño.

2) Ban ma bo cach ña :

Trong tam dôi sang phai, mô mui ban chan trai ra. Ñong thôi chöông phai thanh quyen thu ve om ô ben eo phai; chöông trai thanh quyen, döng cang tay len gat ñô

sang trai, mat nam ñam höông sang trai. Mat nhìn quyen trai (H. 237).

– Yeu ñiem : Chuyen sang trai va gat ñô can hoan thanh cung luc, löc don vao me ngoai cang tay.

– Höông dan cach day : Co the tien hanh phoi hôp 2 ngöôi, mot ngöôi ñam tôi, ngöôi kia gat ñô.

3) Cung bo xung quyen :

Got chan phai ñap ra ngoai, ñau goi theo ño duoi thang ra thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen trai thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình quyen ra, cao ngang vai, nam tay up xuong, löc don tôi mat nam ñam. Mat nhìn quyen phai (H. 238).

– Yeu ñiem : Ñöng Cung bo, chan phai ñap choai thang, got chan khong ñöôc nhon len; khi ñam ra can van eo, duoi vai.

– Höông dan cach day : Ñap choai chan, chuyen hong, van eo, duoi eo va ñam ra can lien lac nhòp nhang, mau le co löc. Luc bat ñau cac ñong tac tren co the lam ô toc ño cham.

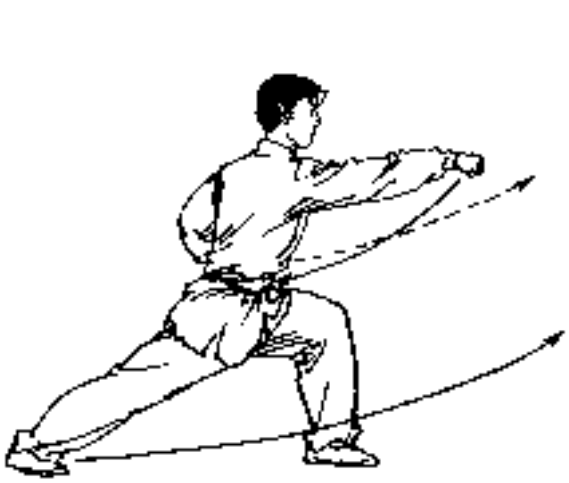
4) Ñan thoai xung quyen :

Trong tam dôi ve tröôc, chan trai ñöng thang day, chan phai theo ño co goi nhac len, choai thang mu ban chan ña bung manh ra tröôc, cao ngang eo. Ñong thôi quyen phai thu ve om ô ben eo phai; quyen trai tö ben eo ñam thang bình quyen ra, cao ngang vai. Mat nhìn quyen trai (H. 239).

– Yeu ñiem : Khi ña ra, luc goi nhac len song song vôi mat ñat thì cap toc choai mu ban chan ña bung ve tröôc, löc don tôi mui ban chan.

– Höông dan cach day : Ñem ñong tac ña ra chia lam 2 phan : nhac goi va bung ve tröôc. Khi môi hoc co the tach ra ñe day.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 238 H. 239 H. 240

5) Cung bo thoi chöông :

Chan phai böôc xuong phía tröôc, gap goi run xuong thanh Cung bo phai. Ñong thôi quyen trai thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai thanh chöông tö ben eo ñay thang lap chöông ve tröôc, tay cao ngang vai, löc don tôi canh ngoai ban tay. Mat nhìn chöông phai (H. 240).

– Yeu ñiem : Khi ñay chöông can van eo, duoi vai, mau le co löc.

– Höông dan cach day : Chan böôc tôi cung vôi ñay chöông ra khong nen hoan thanh cung luc, can phai ñay chöông ra cung luc vôi ñap choai thang chan ra thanh Cung bo, ngöôi môi hoc co the tap luyen rieng ñong tac "ñap choai chan, ñay chöông".

6) Hoan khieu bo Ma bo ap tröu :

a - Trong tam dôi ve sau, chan trai hôi co, chan phai theo ño rut ve sau nöa böôc, öc ban chan cham ñat. Ñong thôi tay phai höông sang trai, quyen trai thanh chöông höông sang phai, tay trai ô trong, tay phai ô ngoai, giao cheo nhau ô tröôc bung. Mat nhìn tay phai (H. 241 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 241 : a + b + c

b - Chan phai co goi nhac len. Ñong thôi tay trai ñi qua tröôc bung khoat ve sau giô thang xeo len; tay phai tö ben trai ñi qua tren ñau löôn ñen phía tröôc ñau ñe chup xuong. Mat nhìn tay phai (H. 241 : b).

c - Chan trai ñap ñat nhay len, than ngöôi xoay tren khong khoang 100^{i} qua ben phai. Ñong thôi chöông phai ha xuong ñen ben phai ngöôi; tay trai nam quyen giô len ñen phía tren ñau. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 241 : c).

d - Chan phai va trai lan löôt rôi xuong ñat va gap goi run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi tay phai nam quyen thu ve om ô ben eo phai. Quyen trai gap cho ep xuong ñen tröôc ngöc, cang tay nam ngang, long nam tay ngöa len. Mat nhìn quyen trai (H. 241 : d).

¯ Yeu ñiem : Hai canh tay vung löôn thanh vong tron döng ñöng, Ma bo va ep cho xuong can hoan thanh cung luc, löc don tôi vung cang tay gan nôi ñau cui cho khi ep cho

¯ Höông dan cach day : Ngöôi môi hoc, luc môi tap co the khong lam ñong tac nhay len khong, tap phoi hôp tay chan vôi nhau ô tai cho tröôc, ñôi sau khi ñöôc nhòp nhang môi tien hanh hoan chænh.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 241 : d

H. 242

H. 243

H. 244 : a

7) Mai bo trao kien :

Hai chan ñöng im, quyen trai thanh chöông chup ñe tren vai phai. Mat nhìn tay trai (H. 242).

– Yeu ñiem : Tay trai ñe vao vai can chat, bap thòt ô vai can gong cöng, co xu the ñay choi len (nhöng khong nen rut vai len).

8) Chan cöôc tai quyen :

Trong tam dôi ñen chan trai, chan phai theo ño nhac len thu ñen me trong chan trai, dung löc ñap giam manh xuong. Ñong thôi quyen phai tö ben eo löôn ve sau, qua phai, ñen ben phai ñau roi lat ve tröôc, ñam cam tai quyen xuong, long nam tay höông ve sau, mat nam ñam höông xuong döôi. Mat nhìn ve ben phai (H. 243).

– Yeu ñiem : Cam tai quyen can tö tren ñi thang xuong, löc don tôi mat nam ñam.

– Höông dan cach day : Cam tai quyen va giam chan hoan thanh cung luc. Ñe ly giai ñong tac co the tien hanh phoi hôp 2 ngöôi tap : A chup vao vai B, B dung tay trai ñe giö tay chup vao vai cua A, sau ño cam quyen phai vao canh tay ñang bò giö cua A khien cho A nga xuong ñat hoac phai cui ngöôi ve tröôc.

<u>Ñoan II</u> :

9) Cung bo ñanh tröu :

a - Ngöôi ñöng day, chan trai ñöng tru, chan phai nhac got len. Ñong thôi tay trai khoat len höông trai, cao ngang vai; tay phai khoat len ñen tröôc ngöc, cho co lai.

Mat nhìn tay trai (H. 244 : a).

b - Hôi xoay ngöôi sang phai, chan phai böôc len tröôc, ve ben phai, gap goi run xuong, chan trai theo ño ñap choai thang ra thanh Cung bo phai. Ñong thôi long chöông trai phu ô mat quyen phai, ñay thuc ve tröôc, qua ben phai, cho cui cho thuc tôi tröôc. Mat nhìn ñau cui cho (H. 244 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Khi thuc cho ra, cang tay tröôc luon duy trì nam ngang mat ñat suot tö ñau tôi cuoi, vai can long, löc don tôi ñau cui cho.

– Höông dan cach day : Tap ñong tac khoat tay lay trôn tröôc, roi sang thuc cho qua ben phai; ñap choai chan trai va duoi vai thuc cho can lam nhòp nhang nhat trí.

H. 244 : b

H. 245 : a + b

10) Ñe tat xuyen chöông :

a - Trong tam dôi qua trai, than ngöôi xoay trai trai, mui ban chan trai moc vao trong, ngöôi ñöng day. Ñong thôi chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai, long quyen ngöa len. Quyen phai thanh chöông, höông xuong, ñi qua ben phai, roi löôn len tren, ñen tröôc mat lam ñong tac ñe chöông, gap cho, long chöông up xuong, canh ban tay höông ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 245 : a).

b - Chan trai duoi thang goi, chan phai theo ño co goi nhac len. ñong thôi quyen trai thanh chöông, tö ben eo ñi qua mu ban tay phai ma xöa len phía tröôc. Chöông phai thuan the thu ve döôi nach trai, long chöông up xuong. Mat nhìn chöông trai (H. 245 : b).

– Yeu ñiem : Nhac goi va xuyen chöông can hoan thanh ñong thôi, löc can don tôi mui ban tay khi xöa chöông ra.

– Höông dan cach day : Co the tach rôi ñong tac ñe chöông va xuyen chöông ra ñe day va tap, cung co the döa theo y nghóa tan cong va phong thu ma day va tap luyen.

11) Pho bo xuyen chöông :

Chan trai gap goi ngoi bet xuong, chan phai theo ño duoi qua phai, bo xuong ñat

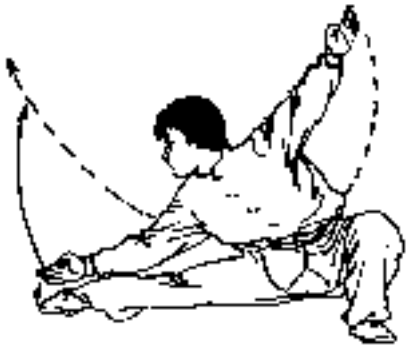
thanh Pho bo. Ñong thôi chöông phai ñi qua tröôc bung, men theo me trong chan phai xuyen tôi tren mu ban chan phai. Mat nhìn chöông phai (H. 246).

– Yeu ñiem : Khi xuyen chöông, 2 tay can thanh mot ñöông thang, löc don tôi ñau ngon tay.

– Höông dan cach day : Khi xuyen chöông, mat ñi theo tay, than ngöôi cung theo ño ma cui ve

WWW.MAISONLAM.COM

tröôc.



H. 246

H. 247 : a + b

12) Chan cöôc lo thu :

a - Mô mui ban chan phai ra, trong tam dôi ve tröôc, chan phai hôi co goi, chan trai ñap choai thang, got nhon len. Ñong thôi tay trai höông xuong ñi qua ben trai ngöôi khoat ñen tröôc ngöôi, long chöông höông ra ngoai, ngon tay höông sang phai, ho khau höông xuong döôi. Tay phai khoat ve sau chup ñe vao co tay trai. Mat nhìn tay trai (H. 247 : a).

b - Chan trai nhac len giam manh xuong phía tröôc, co goi, mui ban chan mô ra ngoai. Chan phai theo ño nhon got len. Ñong thôi cang tay trai xoay ra ngoai chup bat xong thì nam lai thu ve ben hong trai, long nam tay ngöa len. Mat nhìn ve tröôc, qua ben phai (H. 247 : b).

– Yeu ñiem : Khi chup tay (trai) can xoay canh tay, van nam lai; quyen trai thu ve hoan thanh cung luc vôi giam chan.

– Höông dan cach day : Co the ap dung cach day tach rieng tay va chan. Co the tien hanh phoi hôp luyen tap 2 ngöôi döa theo y nghóa tan cong va phong thu, ñe tien cho viec mau chong ly giai va nam bat ñong tac hôn.

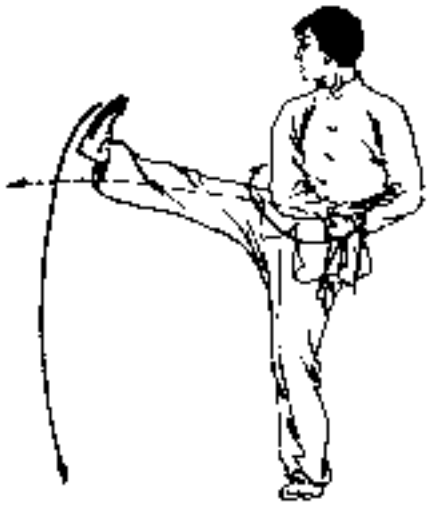
13) Höu ñang cöôc :

Mui ban chan phai moc len, höông ve tröôc ñap manh ra, löc don tôi got chan. Mat nhìn chan phai (H. 248).

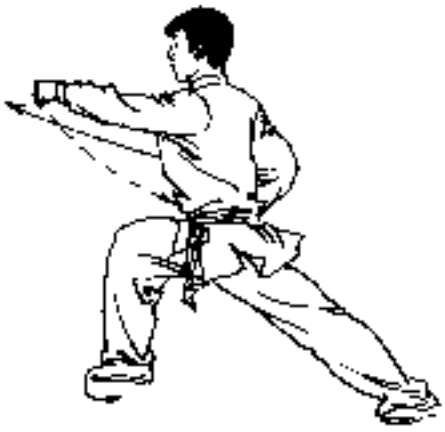
– Yeu ñiem : Mui ban chan moc cöng len, ñau goi nhac len het möc xong môi ñap ra phía tröôc.

– Höông dan cach day : Ñong tac nay co the dung cach tach ra ñe day va tap, töc : tröôc tien tap moc mui ban chan, co goi nhac len het möc, sau ño môi lam ñong tac ñap ve tröôc.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 248



H. 249

H. 250

14) Cung bo xung quyen :

Chan phai böôc xuong phía tröôc, gap goi thanh Cung bo. Ñong thôi tay phai nam quyen thu ve ben eo phai. Quyen trai ñam thang ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen trai (H. 249).

– Yeu ñiem : Ñap choai chan, van eo, duoi vai, ñam ra can lam nhòp nhang lien lac, löc don tôi mat nam ñam.

– Höông dan cach day : Ngöôi môi hoc de lam thanh dang böôc xuong cung luc vôi ñam thang ra; can ñam ra cung luc vôi sau khi böôc xuong ñap choai chan sau ra.

15) Ma bo xung quyen :

Than ngöôi xoay qua trai 90 i , mui ban chan phai moc vao trong, trong tam dôi qua trai, gap goi run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi quyen trai thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình quyen ra ben phai, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 250).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, ha thap eo, 2 ban chan va 2 goi hôi khep vao trong.

– Höông dan cach day : Chuyen eo ñam ra, can van dung het möc löc cua eo, co the ñöng tai cho lam lap ñi lap lai ñong tac chuyen eo phat löc nay.

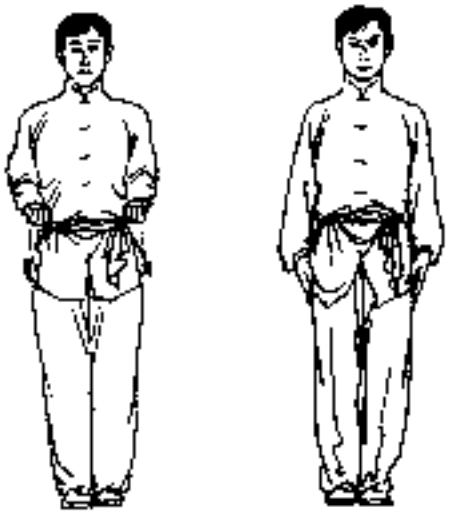
16) Chan cöôc tap quyen : H. 251

Dôi trong tam sang trai, chan phai co goi nhac len, thu ñen sau me trong chan trai, dung löc ñap giam manh xuong, ñöng Tính bo run 2 chan xuong. Ñong thôi quyen trai thanh chöông duoi ra phía tröôc; quyen phai ñi qua phía tren, nen xuong tren long

WWW.MAISONLAM.COM

chöông trai, long nam tay ngöa len. Mat nhìn quyen phai (H. 251).

– Yeu ñiem : Nen quyen va giam chan can hoan chænh nhat trí, can döt khoat va co löc.



– Höông dan cach day : Khi giam chan nen quyen can phoi hôp vôi hôi thô (van dung loi tu khí); ñong tac nay co the ñöng tai cho tien hanh lap ñi lap lai, dung luyen tap cach phoi hôp nhòp nhang giöa tay va chan, luyen tap cach phoi hôp ñong tac vôi hôi thô.

Thu the :

a - Tính bo bao quyen :

Hai chan döôn thang goi ñöng day. Ñong thôi chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai; quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 252 : a).

b - Hoan nguyen :

Hai quyen thanh chöông, ha xuong 2 ben ngoai ñui, long chöông höông vao trong. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 252 : b). H. 252 : a + b

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo, ñau ngay, cam hôi thu lai.

Bai II

1. Ten goi ñong tac :

Khôi the

1) The chuan bò
2) Tính bo bao quyen

Ñoan I

1) Cung bo lau thu xung quyen
2) Cung bo lieu chöông
3) Pho bo thiet chöông
4) Cung bo song gia chöông

WWW.MAISONLAM.COM

5) Chan cöôc cung bo song thoi chöông
6) Chuyen than yet bo xung quyen
7) Cung bo xung quyen
8) Chan cöôc an chöông
9) Cung bo xung quyen
10) Tính bo thoi chöông

Ñoan II

11) Thöông bo höu ñôn phach cöôc
12) Thöông bo ñôn ta ñôn phach cöôc
13) Cung bo xung quyen
14) Chuyen than höu cau quyen
15) Ñan thoai xung quyen
16) Cung bo ta höu xung quyen
17) Luan ty pho bo phach chöông
18) Cung bo thöông xung quyen
19) Hö bo bao quyen

Thu the

1) Tính bo bao quyen
2) Hoan nguyen

2. Thuyet minh ñong tac :

Khôi the :

1) The chuan bò :

Hai chan ñöng Tính bo, hai tay buong xuoi ô 2 ben ngöôi, 5 ngon khep sat vao nhau, ep vao ben ngoai ñui. Mat nhìn ve tröôc (H. 253).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, thot bung, döng thang eo, cam hôi thu lai.

2) Tính bo bao quyen :

Hai chan ñöng im, 2 tay nam quyen co cho nhac len, thu ve om ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 254).

– Yeu ñiem : Thu quyen can nhanh, nam tay ap sat vao ben eo, 2 cui cho keo ve sau.

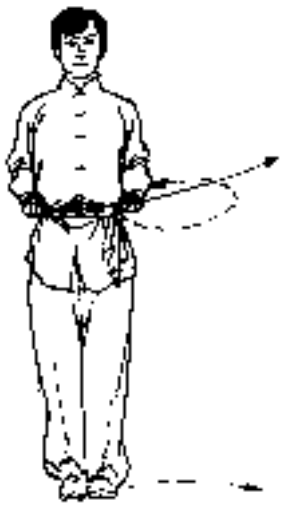
WWW.MAISONLAM.COM

Ñoan I :

1) Cung bo lau thu xung quyen :

Than ngöôi xoay sang trai, chan trai böôc qua trai, ve tröôc mot böôc, gap goi run xuong thanh Cung bo. Ñong thôi quyen trai thanh chöông, long chöông höông ra ngoai, ngon cai höông xuong döôi, ñi qua tröôc ngöôi, tö ben phai quô ngang sang trai, om ñen ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình quyen ve tröôc, tay cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 255).

– Yeu ñiem : Ñöng Cung bo, ñui chan tröôc song song mat ñat, chan sau can ñap choai thang ra het möc, got chan khong nen rôi khoi mat ñat; khi ñam ra can van eo, duoi vai, löc don tôi mat nam ñam.



H. 253 H. 254 H. 255 H. 256 : a

– Höông dan cach day : Thu tay om quyen ve can hoan thanh cung luc vôi ñam thang ra; ñap chan thanh Cung bo cung vôi ñam ra can nhòp nhang nhat trí. Ñong tac nay co the tröôc tien tap tach dôi thu va ñam ra ô phan tay (hoan ñoi luan phien 2 ben trai phai), cung co the tach dôi phan ñap choai chan va ñam ra ñe luyen tap (luyen tap lap ñi lap lai). Ghi nhô, khong nen bo chan böôc xuong hoan thanh cung luc vôi ñam ra.

2) Cung bo lieu chöông :

a - Trong tam hôi dôi ve sau, chan phai gap goi. Ñong thôi quyen trai thanh chöông khoat ve tröôc ñen ben trai ngöôi. Quyen phai thanh chöông khoat len ñen phía sau ben phai ngöôi, long chöông höông ve sau. Mat nhì chöông phai (H. 256 : a).

b - Trong tam dôi sang phai, chan phai ñap choai thang ra thanh Cung bo trai. ñong thôi chöông phai tö sau ñi qua ben döôi vôt ve tröôc, ñen phía döôi ñang tröôc, long chöông ngöa xeo len, ñau ngon tay höông xeo xuong döôi. Chöông trai thuan the ñe xuong phu ô tren cang tay phai, long chöông up xuong. Mat nhìn tay phai (H. 256 : b).

– Yeu ñiem : Löôn tay phai can thanh vong tron döng ñöng; vôt chöông can co kình löc, khi phat löc, tay trai can phoi hôp ñe an xuong.

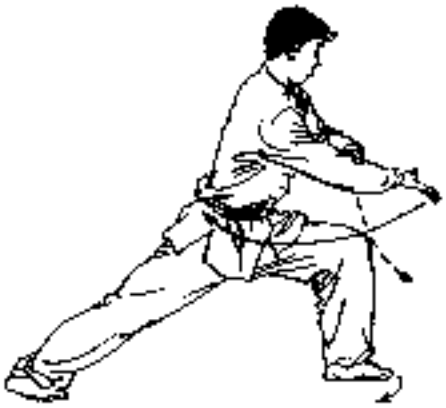
WWW.MAISONLAM.COM

– Höông dan cach day : Khi löôn tay phai, mat nhìn theo tay ñi; vôt chöông vôi ñap choai chan phai can hoan chænh nhat trí, ngöôi môi hoc co the ñem ñong tac : ñap choai chan, vôt chöông nay ñöng tai cho luyen tap lap ñi lap lai.

3) Pho bo thiet chöông :

Trong tam dôi ve sau, chan phai gap goi ngoi han xuong, mui ban chan hôi mô ra ngoai, chan trai theo ño duoi thang ra, mui ban chan moc vao trong thanh Pho bo. Ñong thôi chöông trai ñi qua long chöông phai cat hoanh chöông xuong phía tröôc, canh ban tay höông sang trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông phai nam thanh quyen thu ve om ô ben eo. Mat nhìn chöông trai (H. 257).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc, ha thap eo, cat chöông ra can co kình löc, löc don tôi canh ngoai ban tay.



H. 256 : b

H. 257

H. 258

– Höông dan cach day : Cat chöông trai ve tröôc va keo tay phai ve sau can ñong

thôi hoan thanh, hoan chænh nhat trí, tien hanh luyen tap lap ñi lap lai 2 tay trai phai; 2 tay van dung cung vôi don trong tam ngoi ve sau thanh Pho bo can hoan chænh nhat trí, co the luyen tap lap ñi lap lai ô tai cho nhieu lan, ñe nham hoan chænh ñong tac.

4) Cung bo song gia chöông :

Trong tam dôi ve tröôc, than ngöôi hôi xoay sang trai, chan trai gap goi run xuong, mui ban chan mô ra ngoai, chan phai theo ño ñap choai thang, got chan xoay ra ngoai, thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông, 2 chöông ñô len tren ñen phía tren ñang tröôc ñau thanh “thap tö thu”, chöông phai ô tröôc, chöông trai ô sau. Mat nhìn ve tröôc (H. 258).

– Yeu ñiem : Hai chöông ñô len can cap toc, 2 co tay giao cheo nhau, löc don tôi canh ngoai 2 ban tay.

– Höông dan cach day : Nhom day ñô len cung vôi hình thanh Cung bo can hoan chænh nhat trí; co the phoi hôp luyen tap 2 ngöôi : mot ngöôi ñam thang tôi mat ngöôi kia; ngöôi kia ñô 2

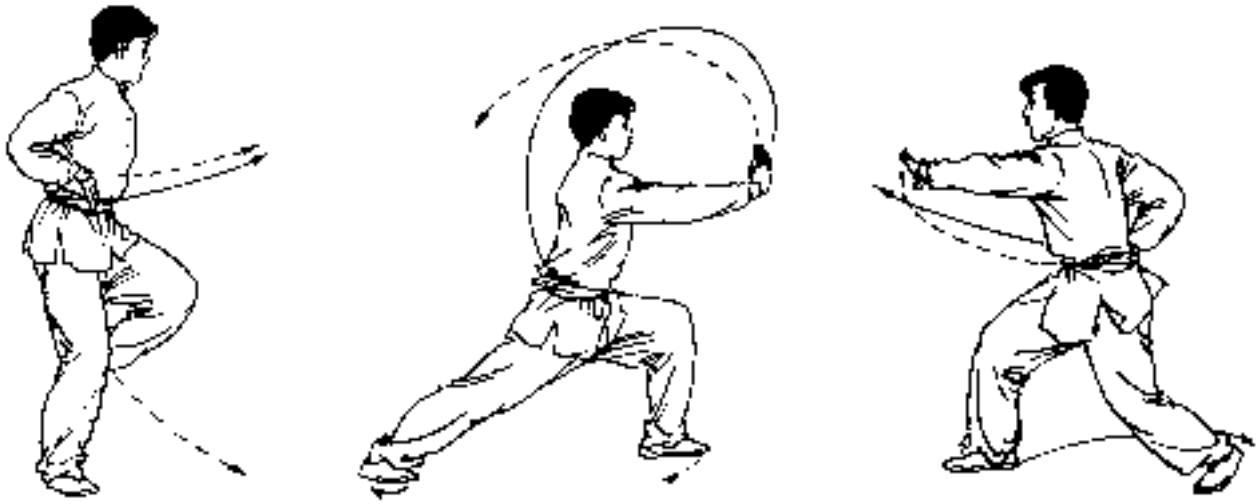
WWW.MAISONLAM.COM

chöông len gat ñon ñanh ay ra.

5) Chan cöôc Cung bo song thoi chöông :

a - Trong tam dôi ve tröôc, chan phai co goi nhac len ô me trong ban chan trai, dung löc giam manh xuong, chan trai thuan the nhac goi len. Ñong thôi 2 chöông thu ve 2 ben eo, long chöông höông xeo len, ho khau höông ra ngoai. Mat nhìn ve tröôc (H. 259 : a).

b - Chan trai böôc ve tröôc va gap goi run xuong, chan phai thuan the ñap choai thang, thanh Cung bo trai. Ñong thôi 2 tay xoay vao trong, ñay lap chöông ra tröôc, tay cao ngang vai. Mat nhìn 2 tay (H. 259 : b).



H. 259 : a + b

H. 260 : a

– Yeu ñiem : Ñay chöông can co kình gan ra bat chôt, löc don tôi canh ngoai ban tay; 2 chöông cach nhau rong khoang mot ban tay.

– Höông dan cach day : Giam chan phai, nhac chan trai va thu 2 tay ve can tien hanh ñong thôi; böôc tôi xong, ñap choai chan thanh Cung bo can tien hanh cung luc vôi ñay song chöông ra; 2 bo phan ñong tac ô tren co the tach dôi ra ñe tien hanh luyen tap lap ñi lap lai.

6) Chuyen than Yet bo xung quyen :

a - Than ngöôi chuyen 180^{i} sang phai, chan phai mô ra ngoai, goi phai run xuong, chan trai theo ño moc vao trong, goi hôi co, got chan nhon len. Ñong thôi tay phai löôn vong tron döng ñöng ñi len ñen ben eo thì om nam tay lai. Tay trai theo ño cung löôn vong tron döng ñöng ñen tröôc ngöc, ñe chöông xuong, cui cho hôi dang ra, chöông nam ngang (hoanh chöông), canh ngoai ban tay höông ve tröôc, ñau ngon tay höông sang phai. Mat nhìn tay trai (H. 260 : a).

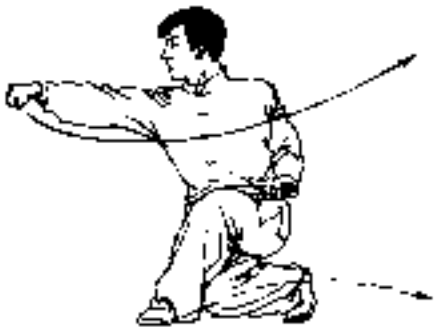
b - Trong tam dôi ve sau, chan trai ñöng tru, chan phai böôc cam Sap bo ve sau chan trai, 2 chan gap goi ngoi han xuong thanh Yet bo trai. Ñong thôi chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình quyen ve tröôc, tay cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 260 : b).

– Yeu ñiem : Ngoi Yet bo, goi phai ap sat vao me ngoai cang chan trai; mong ngoi ô tren cang

WWW.MAISONLAM.COM

chan phai, töa gan cho got chan.

¯ Höông dan cach day : Me ngoai cang chan tröôc khi ngoi Yet bo can co löc ñap höông ve sau, öc ban chan cua chan ô sau co löc ñap choai ve tröôc; ñau goi cua chan sau chong tôi me ngoai cang chan cua chan tröôc; mong ngoi ô tren cang chan; bung ap sat tren mat ñui cua chan tröôc, ha thap eo, öôn ngöc khien cho giö ñöôc vöng chac luc ngoi Yet bo.



H. 260 : b

H. 261 : a + b

7) Cung bo Xung quyen :

a - Chan trai böôc lui ve sau, ñong thôi than ngöôi xoay sang trai, gap goi run xuong. Chan phai thuan the ñap choai thang thanh Cung bo trai. Quyen phai thanh chöông, xoay canh tay ra ngoai, long chöông ngöa len, tö ben phai quet ngang sang trai, ñen tröôc ngöc. Mat nhìn chöông phai (H. 261 : a).

b - Trong tam dôi ve sau, qua ben phai, mui ban chan xoay sang phai, chan phai co goi. Chan trai thuan the ñap choai thang thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai thu ve om ô ben eo; quyen trai tö ben eo ñi qua me trong canh tay phai ñam thang ra
tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen trai (H. 261 : b).

¯ Yeu ñiem : Ñam ra can van eo, duoi vai, can co kình löc gan ra bat chôt, löc don tôi mat quyen.

¯ Höông dan cach day : Tay phai keo thu ve cung vôi quyen trai ñam ra can tien hanh ñong thôi, ñöông van hanh cua 2 thu phap nay can ap sat nhau; ñap choai chan, van eo va ñam quyen trai ra can tien hanh ñong thôi; khi tap luyen, co the tien hanh luyen tap chuyen mon chuyen ñoi ñap choai chan qua Cung bo trai – phai.

8) Chan cöôc an chöông :

a - Trong tam dôi sang trai, chan trai co goi ñöng tru. Chan phai thuan the rut ve sau nöa böôc, mui ban chan cham xuong ñat thanh Hö bo phai. Ñong thôi 2 tay thanh chöông, tay trai cam vao trong; chöông phai vach vong cung treo xuong döôi, ñau ngon tay höông xuong döôi, ho khau höông sang trai. Mat nhìn chöông phai (H. 262 : a).

b - Chan trai ñöng tru, chan phai co goi nhac len. Ñong thôi tay phai höông sang trai, ñi qua

WWW.MAISONLAM.COM

tren ñau, löôn ñen ñang tröôc, ben phai, me tren ñau. Tay trai khoat xuong ñen phía sau, ben phai. Mat nhìn tay phai (H. 262 : b).

c - Chan phai ha xuong, dung löc giam manh xuong, chan trai thuan the co goi nhac len, ñong thôi than ngöôi xoay sang phai, tay phai nam quyen thu ve om ô ben eo. Tay trai höông len tren, ñi qua tren ñau ñe chöông an xuong phía tröôc, ñen tröôc ngöc, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông sang phai. Mat nhìn chöông trai (H. 262 : c).

H. 262 : a + b + c

– Yeu ñiem : Hai tay xoay löôn vong tron döng ñöng theo thö tö; giam chan can döt khoat, co löc.

– Höông dan cach day : Rut ve thanh Hö bo va treo tay phai can tien hanh cung luc; ñanh mô tay ra can tien hanh cung luc vôi nhac goi phai len; giam chan xuong can tien hanh cung luc vôi an chöông xuong. Ba bo phan ñong tac ô tren co the tien hanh tach rieng ra ñe day va luyen tap.

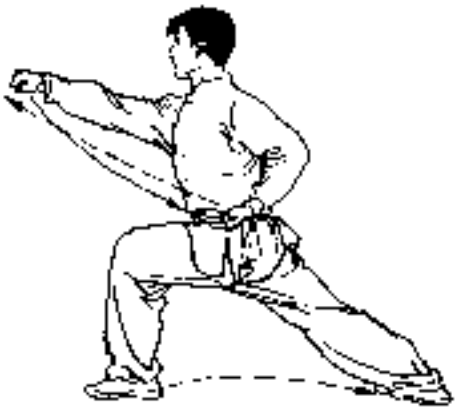
9) Cung bo xung quyen :

Chan trai böôc xuong phía tröôc, co goi run xuong, chan phai thuan the ñap choai thang ra thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai nam quyen thu ve ben eo trai. quyen phai tö ben eo ñam thang ra, long nam tay up xuong. Mat nhìn quyen phai (H. 263).

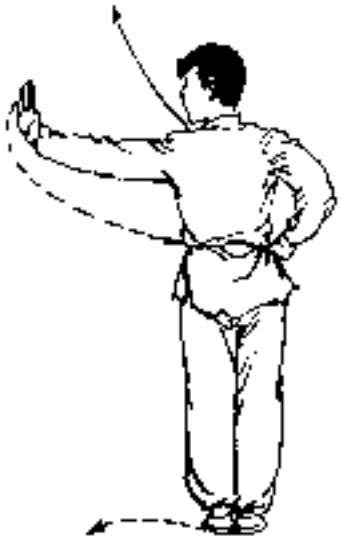
– Yeu ñiem : Ñam ra can van eo, duoi vai, can co kình gan ra bat chôt (thon kình), löc don tôi mat nam ñam.

– Höông dan cach day : Thu tay trai can tien hanh cung luc vôi ñam quyen phai, ñong tac nay co the tien hanh luyen tap rieng re; ñap choai chan va ñam ra can nhòp nhang nhat trí, ñong tac nay co the luyen tap rieng re lap ñi lap lai; nen nhô khong ñöôc tien hanh bo chan böôc xuong cung luc vôi ñam ra.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 263



H. 264

H. 265 : a

10) Tính bo thoi chöông :

Trong tam dôi ve sau, mui ban chan phai mô ra ngoai, chan phai ñöng thang day, chan trai thuan the thu ve sat ben me trong ban chan phai thanh Tính bo. Ñong thôi quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Quyen trai thanh chöông tö ben eo ñay lap chöông ve tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 264).

– Yeu ñiem : Ñay chöông ra can co thon kình, löc don tôi canh ngoai ban tay.

– Höông dan cach day : Thu tay phai can tien hanh cung luc vôi ñay chöông trai ra, ñong tac nay co the tien hanh luyen tap rieng re lap ñi lap lai; khi trong tam dôi ve sau, chan phai co lai tröôc, ñôi chan trai nhap sat ve xong môi öôn goi duoi thang len; can cap toc ñay chöông ra sau khi thanh Tính bo, khong nen ñay ra cung luc.

Ñoan II :

11) Thöông bo höu ñôn phach cöôc :

a - Chan trai böôc len tröôc, ve ben trai, trong tam dôi ve tröôc, tru tren chan trai, chan phai thuan the nhac got chan len. Ñong thôi tay trai thu ñen eo trai om quyen; quyen phai thanh chöông tö ben eo duoi len phía tröôc ñau. mat nhìn ve tröôc (H. 265 : a).

b - Chan phai duoi goi, choai thang mu ban chan, cap toc ña bung len phía tröôc, khi ñen tröôc mat, chöông phai höông xuong, dung long ban tay ñon mu ban chan ña vao. Mat nhìn tay phai (H. 265 : b).

– Yeu ñiem : Than ngöôi ñöng thang, chan tru thang, chan vung ña duoi thang; vo ñanh can chính xac, keu to.

– Höông dan cach day : Vung chan len qua eo xong can gia tang toc löc; khi vo ñanh can ep co tay cho am thanh keu to, vang.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 265 : b

H. 266 : a + b

H. 267 : a

12) Thöông bo ta ñôn phach cöôc :

a - Chan phai bo xuong phía tröôc, trong tam dôi ve tröôc, tru tren chan phai. Got chan trai thuan the nhon len. Ñong thôi tay phai nam quyen thu ve om ô ben eo phai; tay trai thanh chöông tö ben eo duoi len phía tröôc, long ban tay höông ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 266 : a).

b - Chan trai öôn thang goi, choai thang mu ban chan, cap toc ña vung len phía tröôc, khi ñen tröôc mat, chöông trai dung long ban tay höông xuong ñon mu ban chan ña vao. Mat nhìn tay trai (H. 266 : b).

– Yeu ñiem va Höông dan cach day : giong Höu ñôn phach cöôc.

13) Cung bo xung quyen :

a - Chan trai bo xuong phía tröôc, öc ban chan cham ñat. Mat nhìn ve tröôc (H. 267: a).

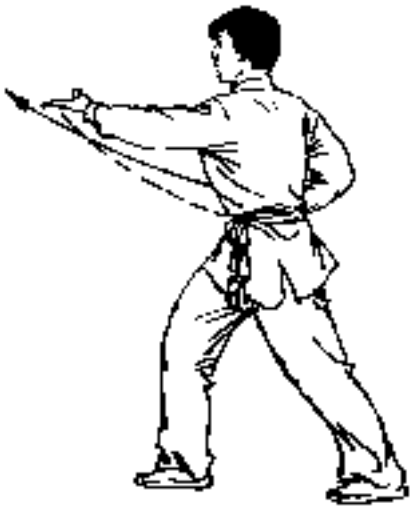
b - Trong tam dôi ve tröôc, ha han chan trai xuong ñöng tru, chan phai böôc len tröôc, goi hôi co. Ñong thôi tay trai höông ve sau, ñi qua ben döôi, vôt chöông ve tröôc, ñen tröôc ngöôi, long chöông ngöa len. Mat nhìn chöông trai (H. 267 : b).

c - Trong tam ha xuong thanh Cung bo phai. Ñong thôi tay trai nam quyen thu ve ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình xung quyen ve tröôc, tay cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 267 : c).

– Yeu ñiem : Tay trai vach vong tron bien ño can nho; van eo, duoi vai va ñam ra can lam nhòp nhang nhat trí.

– Höông dan cach day : Böôc len va vôt chöông can nhòp nhang nhat trí; thanh Cung bo va ñam ra can nhòp nhang nhat trí. Ñong tac nay co the tien hanh tach ra thanh 2 bo phan la böôc len, vôt chöông va Cung bo, ñam ra ñe day va luyen.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 267 : b + c

H. 268

14) Chuyeån thaân höôu caâu quyeàn :

Thaân ngöôøi xoay sang traùi khoaûng 180°, muõi baøn chaân traùi môû ra ngoaøi, goùt co laïi, chaân phaûi thuaän theá ñaïp choaûi thaúng thaønh Cung boä traùi. Ñoøng thôøi quyeàn phaûi chuyeån theo ngöôøi ñi xuoáng, qua beân phaûi ngöôøi, ñaàm moác leân phía tröôùc, loøng naém tay höôùng vaøo trong, maët naém tay höôùng leân treân. Quyeàn traùi thanh chöôûng töø beân eo ñi sang traùi, vaïch moät voøng cung nhoû ñi leân xong lieàn haï xuoáng phuû ôû treân caúng tröôùc cuûa tay phaûi, loøng baøn tay uùp xuoáng, ngoùn tay höôùng sang phaûi. Maét nhìn quyeàn phaûi (H. 268).

– Yeáu ñieåm : Trong taâm khi xoay ngöôøi caàn oån ñònh, khoâng neân troài leân suùp xuoáng; ñaàm moác leân caàn dung kình gaân ra ngaén, baät chôït, löïc doàn tôùi maët naém ñaàm.

– Höôùng daãn caùch daïy : Ñaàm moác caàn nhaân theá töø vieäc xoay ngöôøi maø vaän duïng löïc cuûa eo; coù theå luyeän taäp rieâng reõ laïp ñi laïp laïi caùch ñaïp chuyeån choaûi chaân traùi vaø phaûi, hoaùn ñoåi Cung boä.

15) Ñaïn thoaûi xung quyeàn :

Trong taâm dôøi veà tröôùc, chaân traùi ñöùng daäy, chaân phaûi theo ñoâ co goùt nhaác leân phaùt veà sau, caúng chaân bung ra tröôùc, choaûi thaúng mu baøn chaân, löïc doàn tôùi muõi baøn chaân. Ñoøng thôøi quyeàn phaûi thu veà ôm ôû beân eo phaûi; chöôûng traùi thanh quyeàn ñaàm thaúng bình quyeàn ra tröôùc. Maét nhìn veà tröôùc (H. 269).

– Yeáu ñieåm : Ngöôøi ñöùng thaúng, chaân truï duoãi thaúng, chaân bung ra ñi töø co sang duoãi, phaùt löïc caàn döùt khoaùt, löïc doàn tôùi muõi baøn chaân.

– Höôùng daãn caùch daïy : Khi bung chaân ra, tröôùc tieân co goùt nhaác leân, khi ñuùi song song maët ñaát thì caáp toác phaùt caúng chaân bung veà tröôùc; khi môùi hoïc, coù theå tieán haønh taùch caùc ñoäng taùc nhaác goùt, phaùt bung ra ñeå luyeän taäp.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 269

H. 270 : a + b

16) Cung bo ta höu xung quyen :

a - Chan phai bo xuong phía sau, goi trai run xuong thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen trai thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình quyen ra, tay cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 270 : a).

b - Quyen phai thu ve om ô ben eo phai; quyen trai tö ben eo ñam thang bình quyen ra. Mat nhìn quyen trai (H. 270 : b).

– Yeu ñiem : Ñam ra can van eo, duoi vai, can dung thon kình, löc can don tôi mat nam ñam.

– Höông dan cach day : Khi ñöng Cung bo ñam quyen phai ñoi thanh ñam quyen trai, can lôi dung het möc viec möôn the van chuyen cua löc ô eo, khien cho löc phat ra ñöôc ñay ñu. Ñong tac nay co the ñöng tai cho luyen tap lap ñi lap lai, ñe nhan biet cach möôn löc ô eo.

17) Chuyen than Cung bo xung quyen :

Than ngöôi xoay qua phai 180 i , chan phai thuan the co goi run xuong, chan trai duoi thang thanh Cung bo phai. Ñong thôi quyen trai thu ve om ô ben eo, long nam tay ngöa len. Quyen phai tö ben eo ñam thang bình quyen ra tröôc, tay cao ngang vai.

Mat nhìn quyen phai (H. 271).

– Yeu ñiem : Xoay ngöôi phai that nhanh, ñam ra can van eo, duoi vai, can dung thoi kình, löc don tôi mat nam ñam.

– Höông dan cach day : Trong tam khi xoay ngöôi phai on ñònh, khong nen troi len sup xuong; khi luyen tap co the tien hanh luyen tap lap ñi lap lai rieng re ñem ñong tac nay noi lien vôi ñong tac ô tren, ñe tien cho viec nhan biet va nam bat ky thuat ñong tac.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 271

H. 272 : a

18) Luan ty pho bo phaùch cöôc :

a - Than ngöôi xoay sang traùi thanh Cung bo traùi. Ñong thôi quyeàn phaùi thanh chöông, chuyeån theo ngöôi, ñi xuoáng, qua beân phaûi ngöôi, khoaùt leân phía tröôc, cho ñeán khi caét naém ngang maét ñaát; quyeàn traùi thanh chöông cung chuyeån theo ngöôi maø khoaùt ñeán phía sau, veà beân traùi. Maét nhìn chöông phaûi (H. 272 : a).

b - Khoâng ngöng ñoäng taùc treân, than ngöôi xoay sang phaûi, troïng taâm dôøi sang phaûi thanh Cung bo phaûi. Ñong thôi tay phaûi ñi leân, chuyeån theo ngöôi maø löôn ñeán phía treân beân phaûi; tay traùi cung theo ño löôn ñeán phía döôi beân traùi. Maét nhìn tay phaûi (H. 272 : b).

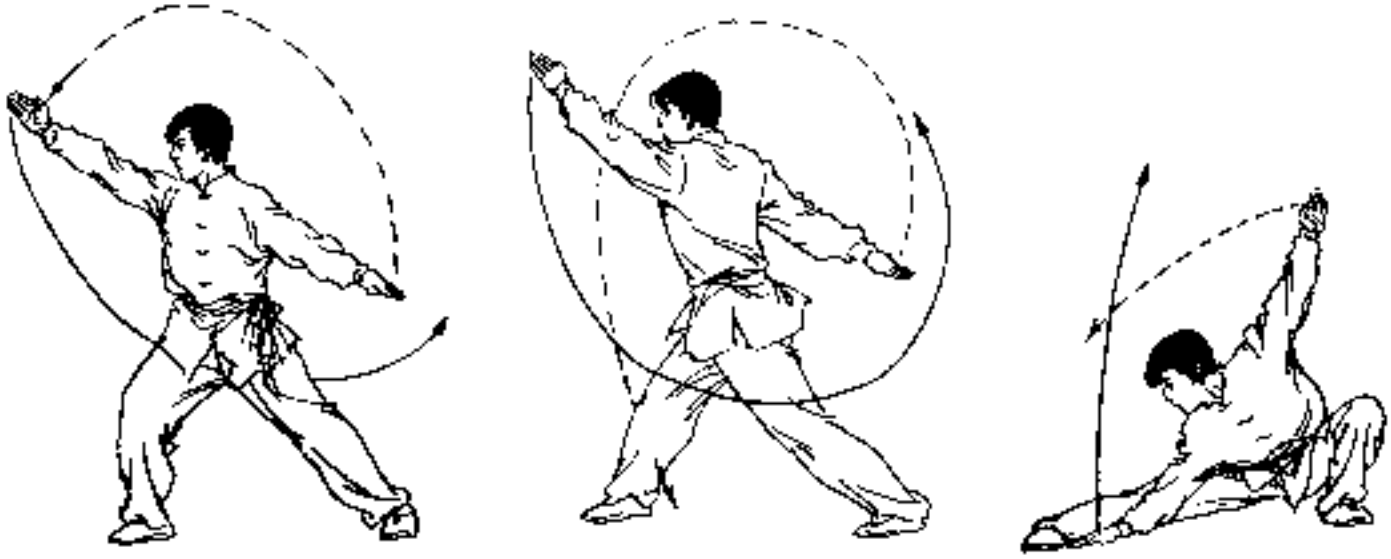
c - Khoâng ngöng ñoäng taùc treân, than ngöôi tieáp tuïc xoay sang phaûi. Ñong thôi tay phaûi tieáp tuïc haï xuoáng löôn xuoáng ñeán phía sau. Tay traùi löôn leân ñeán phía tröôc. maét nhìn veà tröôc (H. 272 : c).

d - Khoâng ngöng ñoäng taùc treân, than ngöôi xoay sang traùi, troïng taâm dôøi sang traùi, chaân traùi ngoaøi haï xuoáng, chaân phaûi thuaän theá duoãi thaúng, moùc muõi baøn chaân thaønh Phoâ boä phaûi. Ñong thôi tay phaûi ñi leân, qua beân treân ñaàu höôùng veà tröôc, haï xuoáng ñeán meù trong coù chaân phaûi thì voõ xuoáng ñaát. Tay traùi haï xuoáng, ñi qua beân traùi ngöôi, löôn ñeán phía sau, meù treân beân traùi. Maét nhìn tay phaûi (H. 272 : d).

– Yeáu ñieåm : Tay caàn keùo vung thaúng voøng troøn döông ñöông,; trong quaù trình keùo caùnh tay, 2 tay luoân luoân giöõ thaúng moät ñöôøng thaúng.

– Höôùng daãn caùch daïy : Keùo vung tay caàn phoái hôïp nhòp nhaøng vôùi xoay ngöôi; ñoäng taùc keùo caùnh tay khi môùi hoïc coù theå tieán haønh rieâng reõ, ñoái sau khi luyeän nhuyeãn môùi phoái hôïp tieán haønh hoaøn chænh vôùi ñoäng taùc ôû chaân.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 272 : b + c + d

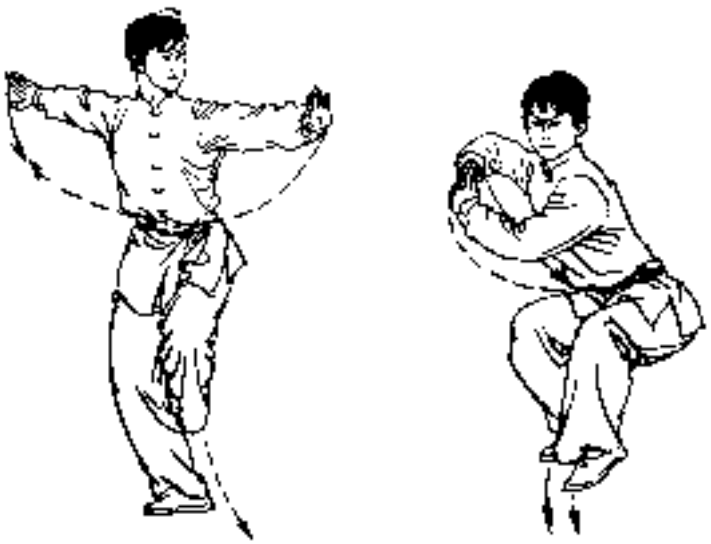
19) Cung bo thöông xung quyen :

Trong tam dôi ve tröôc, qua phai. Ñong thôi chöông trai höông sang phai, ñi qua ben tren ñau ñe chöông xuong phía tröôc roi thu ve ñen tröôc ngöc phai thanh lap chöông, long chöông höông sang phai. Chöông phai thanh quyen co cho hôi thu ve roi ñam thang len tren, long nam tay höông sang trai. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 273).

– Yeu ñiem : Thanh Cung bo va ñam ra len can nhòp nhang nhat trí, ñam quyen phai nhòp nhang nhat trí vôi viec lac ñau.

– Höông dan cach day : Chöông trai va quyen phai, mot tren, mot döôi can hoan thanh cung luc; trong tam dôi ve tröôc va ñap choai chan trai phai cap toc manh me. Co the tien hanh tach dôi ñong tac cua tay va chan khi luyen tap.

H. 273



H. 274 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM

20) Hö bo bao quyen :

a - Trong tam dôi qua phai, chan phai co goi ñöng tru, chan trai theo ño co goi nhac len, mu ban chan trai ap vao phía sau goi phai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông, 2 chöông ñong thôi ha xuong, khoat ra ngoai, nang len ñen 2 ben. Mat nhìn qua trai, ve phía tröôc (H. 274 : a).

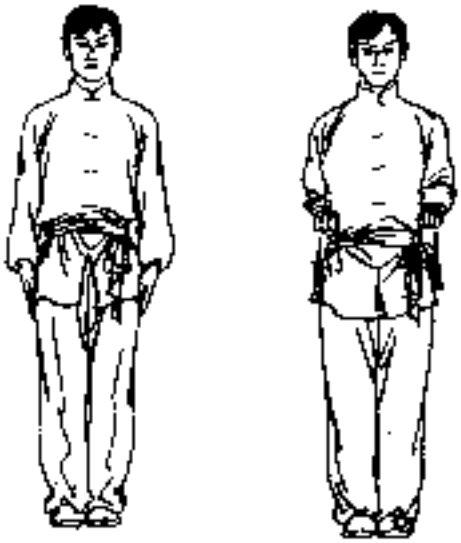
b - Chan phai co goi run xuong, chan trai hôi duoi ve tröôc, goi hôi co, mui ban chan cham hô xuong mat ñat thanh Hö bo trai. Ñong thôi chöông phai thanh quyen co cho om ngang ve tröôc ngöc. Chöông trai khoat ve sau ñen ben mat quyen phai thanh lap chöông, long chöông ap sat vao mat quyen, cho co lai, ha chuc xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 274 : b).

– Yeu ñiem : Hai tay gap cho thu ve can co kình löc chan trai duoi ve tröôc phai that nhanh.

– Höông dan cach day : Ñong tac duoi chan trai ve tröôc phai lay ñau goi lam truc ñe phat cang chan ve tröôc; om quyen va cham hô ban chan ve tröôc phai hoan thanh cung luc.

Thu the :

1) Tính bo bao quyen :



Chan phai duoi thang, chan trai böôc len tröôc mot böôc ngan, chan phai theo ño böôc noi len theo tôi me trong chan trai thanh Tính bo. Ñong thôi chöông trai thanh quyen, 2 quyen thu ve om ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 275).

– Yeu ñiem : Hai chan thanh Tính bo can hoan thanh cung luc vôi 2 quyen thu ve om ô 2 ben eo.

2) Hoan nguyen :

Hai quyen thanh chöông, bo tach xuong 2 ben ñui. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 276). H. 275 H. 276

Bai III

1. Ten goi ñong tac

-

WWW.MAISONLAM.COM

Ñoan I

The chuan bò

1) Ma bo song phach quyen
2) Ao cung bo xung quyen
3) Ñang thoai xung quyen
4) Ma bo xung quyen
5) Ma bo song phach quyen
6) Ao cung bo xung quyen
7) Ñang thoai xung quyen
8) Ma bo xung quyen

Ñoan II

1) Cung bo thoi chöông
2) Ao cung bo thoi chöông
3) Cung bo lau thu kham chöông
4) Cung bo xuyen thu thoi chöông
5) Cung bo thoi chöông
6) Ao cung bo thoi chöông
7) Cung bo lau thu kham chöông
8) Cung bo xuyen thu thoi chöông

Ñoan III

1) Hö bo thöông gia
2) Ma bo ha ap
3) Ao cung bo xung quyen
4) Ma bo xung quyen
5) Hö bo thöông gia
6) Ma bo ha ap
7) Ao cung bo xung quyen
8) Ma bo xung quyen

Ñoan IV

WWW.MAISONLAM.COM

1) Cung bo song bai chöông
2) Cung bo lieu chöông
3) Thoi chöông ñan thích
4) Cung bo thöông gia thoi chöông
5) Cung bo song bai chöông
6) Cung bo lieu chöông
6) Cung bo lieu chöông
7) Thoi chöông ñan thích
8) Cung bo thöông gia thoi chöông

Thu the

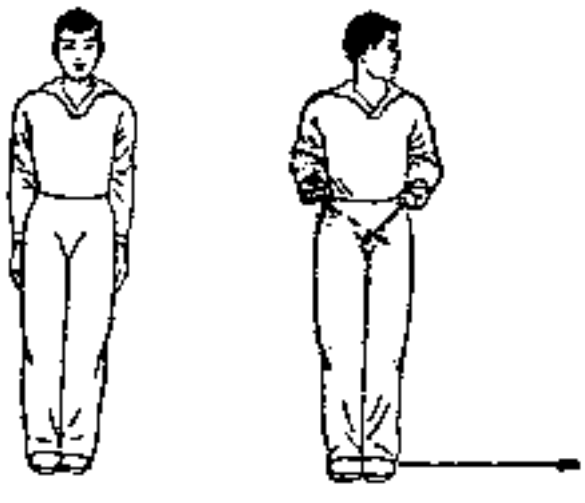
2. Dien giai ñong tac

Ñoan I :

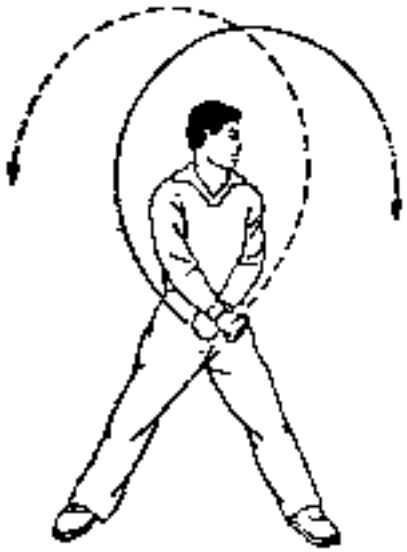
The chuan bò :

Ñöng thang, 2 got chan sat nhau, tay ñe xuoi (H. 276 : a), xoay ñau ve phía trai trong khi keo ta va höu quyen ve 2 ben hong (H. 276 : b).

- Yeu ñiem : Öôn ngöc, thang eo, 2 vai dat ve sau. Hai quyen ap sat vao 2 ben eo.



H. 276 : a + b



H. 277 : a

1) Ma bo song phach quyen :

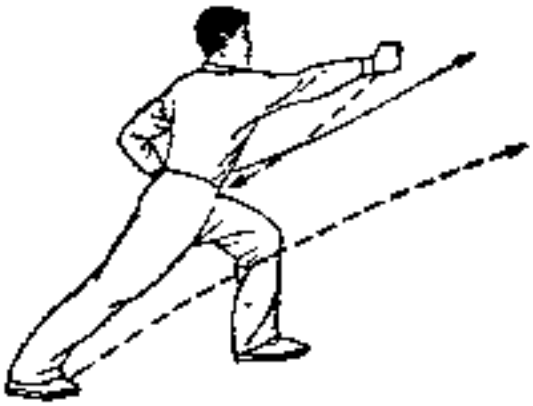
a - Dang chan trai ve trai va bat cheo 2 tay ô tröôc bung. Tay phai nam ô ngoai (H. 277 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

b - Lap thanh Ma bo (Trung bình tan) va ñanh vong cung 2 tay tö tren xuong döôi. Hai tay ñoi xöng nhau, ca 2 “thiet chuy” döng ô tam ngang vai (H. 277 : b).

– Yeu ñiem : Cac ñong tac dang chan, keo ñap va run xuong can phai tien hanh ñong thôi. Hình thanh Ma bo xong, 2 ñui can nam ngang, 2 mui ban chan moc vao trong, 2 goi hôp lai. Can öôn ngöc, sup thap eo, 2 vai buong chìm xuong, 2 quyen cao bang vai.

H. 277 : b



H. 278

2) Ao cung bo xung quyen :

Got chan trai va öc ban chan phai ñong thôi xoay tren mat ñat ñe chuyen ngöôi qua trai. Chan trai co goi, chan phai duoi thang thanh Cung bo trai. Cung luc vôi than ngöôi chuyen qua trai, quyen phai tröôc tien thu ve ben eo phai (long quyen ngöa len) tiep ño xoay canh tay vao trong cho mat quyen höông len tren roi dung löc ñam thang “nhat tö quyen” (töc lap quyen) ve tröôc, quyen hôi cao hôn vai. Quyen trai va canh tay trai xoay ra ngoai cho long quyen ngöa len, co cho thu ve om ô ben eo trai (H. 278).

– Yeu ñiem : Hai ñong tac trình bay ô tren can ñi lien tuc. Ñam ra can dung löc, vai phai xuoi ve tröôc, vai trai keo ve sau. Long ca 2 ban chan ñeu cham ñat.

3) Ñang thoai xung quyen :

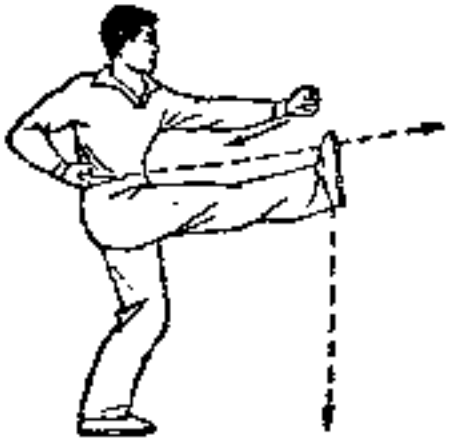
Chan trai bat ñong, chan phai co goi nhac len, ñap thang got chan ra tröôc. Ñong thôi quyen phai xoay ra ngoai cho long quyen ngöa len roi co cho thu ve ben eo phai. Quyen trai theo ño ñam thang tröc quyen ra tröôc (H. 279).

– Yeu ñiem : Ba ñong tac thu quyen, phong quyen, ñap ra can phai tien hanh cung luc, nhòp nhang nhat trí. Chan tru ñöng vöng. Hai vai can tha chìm long, vai trai xuoi ve tröôc, vai phai keo ve sau.

4) Ma bo xung quyen :

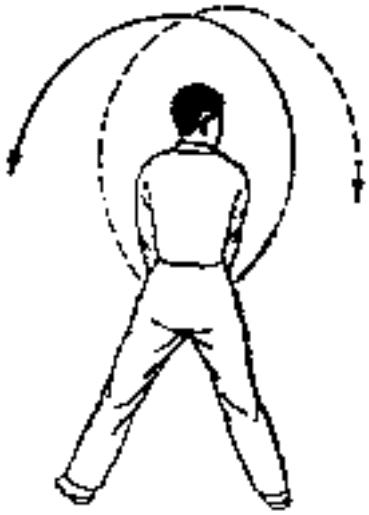
Chan phai böôc xuong phía tröôc, mui ban chan moc vao trong, ñong thôi xoay öc ban chan trai cho got chan xoay vao trong, than ngöôi theo ño chuyen qua trai, 2 chan co goi run xuong thanh Ma bo. Cung luc nay, quyen trai va canh tay trai xoay ra ngoai cho long quyen ngöa len roi co cho thu ve om ben eo trai. Quyen phai lien ño ñam thang ve tröôc, tay hôi cao hôn vai (H. 280).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 279

H. 280



H. 281 : a

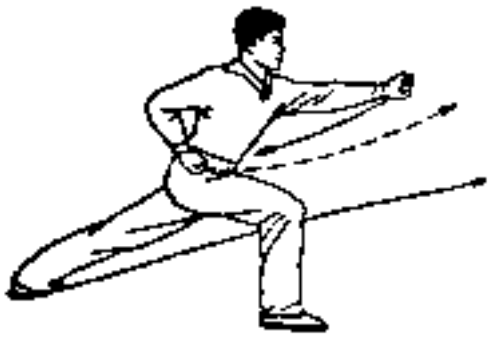
– Yeu ñiem : Cac ñong tac ha chan, chuyen ngöôi va co goi run xuong can phai nhòp nhang nhat trí vôi ñong tac thu quyen, ñam ra. Hình thanh Ma bo xong, 2 vai hôi mô ve sau, cho trai keo ve sau, ngöc öôn, eo sup xuong.

5) Ma bo song phach quyen :

a - Hôi döng lai ô ñong tac tren roi 2 ban chan giö nguyen, 2 chan duoi thang. Quyen trai duoi xuong tröôc bung, löng quyen xoay ra ngoai. Cung luc nay, tay phai xoay vao trong, ñi xuong tôi tröôc bung, ñan cheo ô ben ngoai canh tay trai, long quyen xoay vao trong (H. 281 : a).

b - Tiep ñen ha ngöôi xuong thanh Ma bo, 2 tay cung ñanh "thiet chuy" ñap bo xuong (H. 281 : b).

H. 281 : b



H. 282

6) Ao cung bo xung quyen :

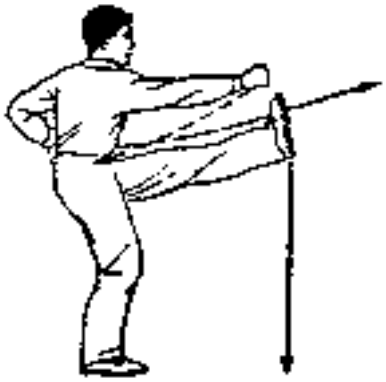
Xoay ngöôi 90 i theo chieu kim ñong ho ve ben phai, chuyen sang Cung bo phai,

ñam "Nhat tö quyen" tay trai, tay phai keo ve hong (H. 282).

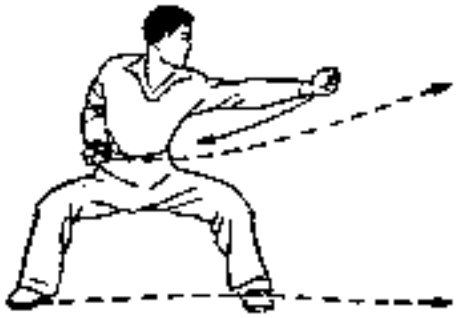
7) Ñang thoai xung quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

Ñaïp gót chaân traùi cung luc vôùi “nhaát töï quyeàn” tay phaûi, tay traùi keùo veà hoâng ñoàng boä vôùi ñoøn tac tay phaûi (H. 283).



H. 283



H. 284

H. 285

8) Mai boä xung quyeàn :

Hai chaân khi xoay ngöôøi theo chieu kim ñoàng hoà ñeá trô veà Mai boä, ñaám “nhaát töï quyeàn” tay traùi trong luc mat vaän nhìn veà höôùng ñaám (H. 284).

Ñoaïn II :

1) Cung boä thoái chöôûng :

Hôi döøng lai ô ñoøn tac treân roi chuyeån ngöôøi qua traùi, chaân phaûi theo ñoø böôùc leân tröôùc, co goái phaûi thanh Cung boä phaûi. Quyeàn traùi ñoàng thôi rut veà eo traùi. Ñaåy chöôûng phaûi thaúng ra tröôùc (H. 285).

– Yeâu ñieåm : Ñoàng tac chuyeån ngöôøi, böôùc leân, ñaåy chöôûng caàn phaûi nhòp nhaøng nhaát trí. Luc ñaåy chöôûng caàn phaûi gaáp coå tay phía beân ngoùn caùi laïi ñeå dung löïc ñaåy phía beân ngoùn uùt ra tröôùc. Ñaåy chöôûng ra xong, khôùp coå tay caàn gaáp cong leân heát möùc, cuøi choûi duoãi thaúng, vai thaû chìm vaø xuoáng veà tröôùc. Ngöûc öôõn, suùp thaáp eo, ngoùn tay cao ngang long maøy.

2) Aùo cung boä thoái chöôûng :

Ô taïi choã, thöïc hieän ñoàng tac tay ngöôïc vôùi thöïc vöøa roài (H. 286).

– Yeâu ñieåm : Vai traùi xuoáng veà tröôùc, vai phaûi keùo veà sau. Hai chaân khoâng neân nhoùn goùt hoaëc veânh baøn chaân leân.

3) Cung boä laäu thuû kham chöôûng :

a - Chuyeån thaân ngöôøi töø traùi veà sau, goái phaûi duoãi thaúng ra, goái traùi run xuoáng thanh Cung boä traùi. Chöôûng traùi duoãi thaúng coå tay, uùp xuoáng, oâm ngang töø traùi qua phaûi, cung luc vôùi chuyeån ngöôøi. Maét nhìn theo chöôûng traùi (H. 287 : a).

b - Khoâng ngöøng ñoàng tac treân, chöôûng traùi thanh quyeàn, long quyeàn ngöûa leân, coå

cho thu veà oâm ôû beân eo traùi. Ñoàng thôi quyeàn phaûi thanh chöôûng, caùnh tay duoãi thaúng, vung töø sau ra ngoaøi thanh chöôûng ngöûa ñeø chem ngang veà tröôùc ngöôøi. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 287 :

WWW.MAISONLAM.COM

b).

H. 286

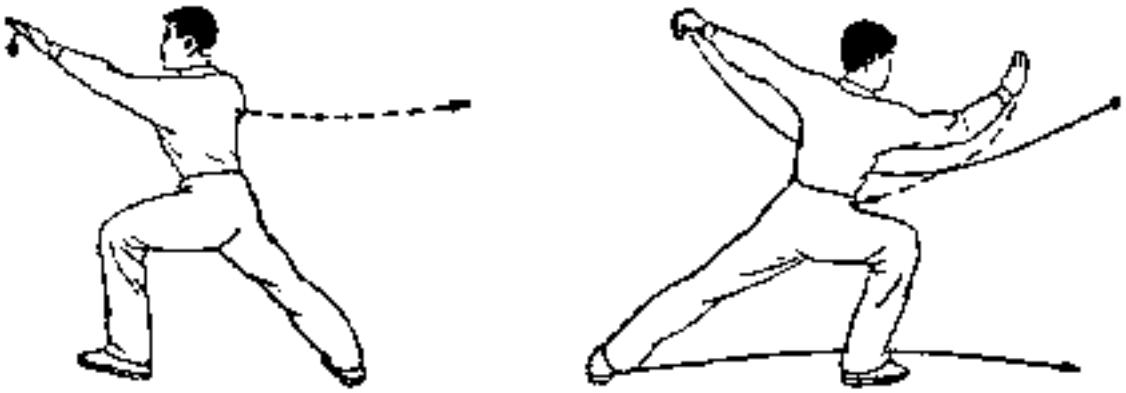
H. 287 : a + b

– Yeu ñiem : Cac ñong tac chuyen ngöôi, quô tay, thu quyen, chem ngang can phai nhòp nhang nhat trí, nhöng khong can qua nhanh. Khi chem ngang, khôp co tay va cui cho ñeu phai duoi thang. Chem xong, long chöông hôi cao hôn vai, 2 vai tha chìm.

4) Cung bo xuyen thu thoi chöông :

a - Quyen trai thanh chöông, tö ben eo trai ñi qua tren chöông phai, xæa ve tröôc, long chöông ngöa len. cung luc vôi chöông trai xæa ra, chöông phai xoay vao trong cho long chöông up xuong thuan theo mat döôi cua canh tay trai ma co cho thu ve tröôc ngöc (H. 288 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, tay trai xoay vao trong, 5 ngon tay chöông trai chum lai thanh cau thu, mui cau chuc xuong. Luc nay, chuyen ngöôi qua phai thanh Cung bo phai. Chöông phai ñong thôi ñay ra tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 288 : b).



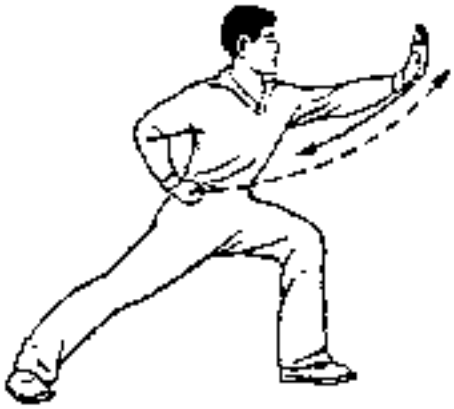
H. 288 : a + b

– Yeu ñiem : Ñong tac xæa chöông va thu chöông cung nhö chuyen ngöôi, cau thu va ñay chöông can tien hanh rieng biet cung luc. Nhöng 2 bo phan ñong tac nay lai can phai nhòp nhang lien lac, trung gian khong nen döng lai. Ñay chöông xong, co tay can gap len het möc, ñau ngon tay cao ngang long may. Cau thu phai gap xuong het möc, mu ban tay hôi cao hôn vai.

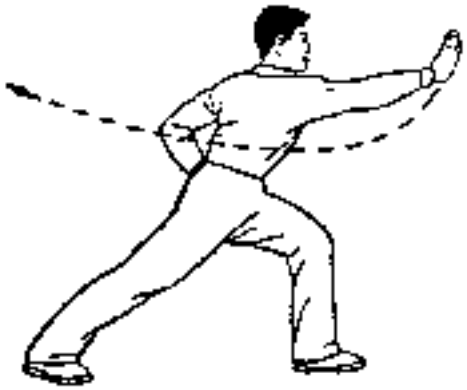
5) Cung bo thoi chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

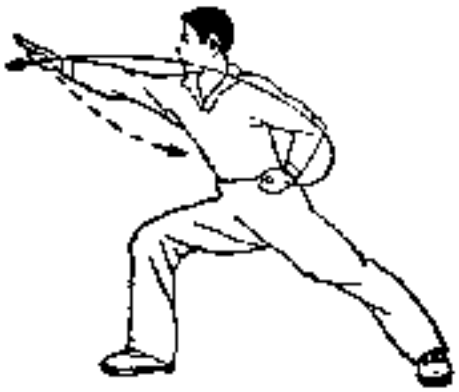
Keo tay trai ve hong, long nam tay hôi höông ve tröôc va cac ñau ngon tay höông xuong ñat. Cung luc ay tien chan trai thanh Cung bo trai, ñanh chöông trai ra phía tröôc (mui ban tay höông len trôi) (H. 289).



H. 289



H. 290



H. 291 : a

6) Ao cung bo thoi chöông :

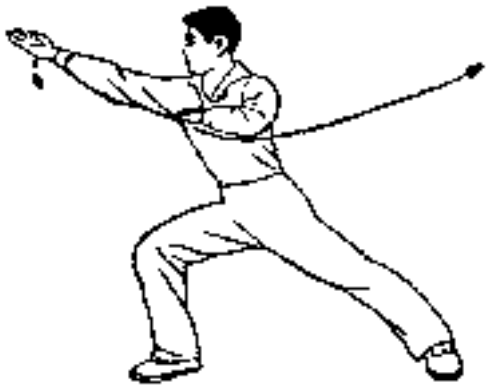
Van ñöng Cung bo trai, ñanh chöông phai ra tröôc (H. 290).

7) Cung bo lau thu kham chöông :

a - Hai chan lam tru, xoay xuoi chieu kim ñong ho mot goc 180 i ñe chuyen sang Cung bo höu. Thöc hien ñon ñanh "thu ñao" tay phai, tay phai van duoi gan nhö thang khi xoay ngöôi. Löc ñanh phan lôn ñöôc tao bôi löc xoay ngöôi (H. 291 : a).

b - Ñong tac giong phan b cua the (3) nhöng lam ngöôc lai (H. 291 : b).

H. 291 : b



H. 292 : a + b

8) Cung bo xuyen thu thoi chöông :

Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (4) nhöng lam ngöôc lai (H. 292 : a + b).

Ñoan III :

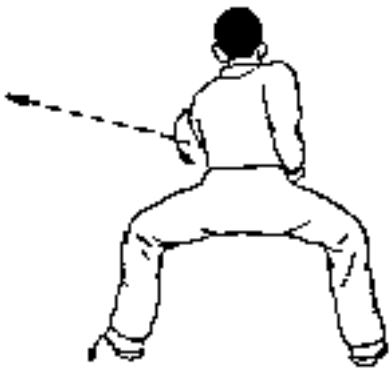
WWW.MAISONLAM.COM

1) Hö bo thöông gia :

Hôi ngöng lai ô ñong tac tren, roi tiep sang ñong tac nay. Moc mui ban chan trai vao trong, chuyen ngöôi qua phai rut chan phai ve nöa böôc thanh Hö bo. Trong khi xoay, quyen trai ñô len tren ñau, long nam tay höông len trôi. Canh tay phai gat cang tay tö tren xuong döôi, ra ben ngoai, nam tay döng ô goi phai, long nam tay höông ra ngoai, tay co (H. 293).

– Yeu ñiem : Tay quyen ñô len, cui cho hôi dang mô ve sau, cui cho tay quyen cam xuong hôi keo ve tröôc. Khi xuong Hö bo, can öôn ngöc, sup eo xuong, chan trai tru vöng, chan phai cham hô tren mat ñat, phan ro nang nhe.

H. 293



H. 294 : a + b

2) Ma bo ha ap :

a - Ñöng thang ngöôi day, keo goi phai len cao. Tay phai ñanh nam tay ngöôc tö trong ra ngoai, vung nam tay ñanh ngöa tôi phía tröôc. tay trai ha tö tren xuong che ô phía sau (H. 294 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, nhay len, ñong thôi quay xuoi chieu kim ñong ho mot goc 90^{i}. Khi ha chan phai, chan trai mô dang ra ñe xuong Ma bo ñong thôi tay trai ñanh nam tay ngöôc ra phía tröôc theo mot ñöông vong cung tö tren xuong döôi, ñe ep cang tay trai xuong, nam tay ngöa, cui cho vuong goc. Quyen phai keo ve hong phai (H. 294 : b).

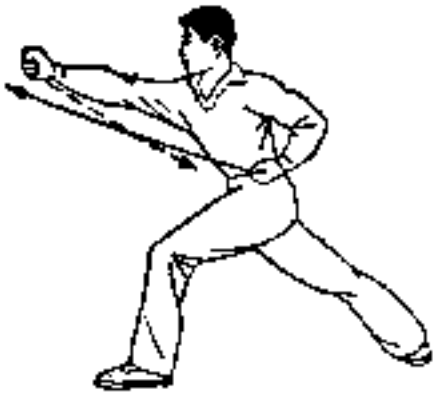
– Yeu ñiem : Tröôc khi nhay len, goi trai hôi co lai roi môi ñap ñat nhay len. Nhay len xong thì chuyen ngöôi ve sau ô trong khong. Chuyen ngöôi xong, chan phai rôi xuong tröôc, chan trai rôi xuong sau. Cac ñong tac vung quyen phai va ngoai va nhac chan len, co cho rut quyen phai ve hong va chan phai rôi xuong ñat cung nhö cang tay trai ñe xuong va chan trai rôi xuong ñat ñeu can phai tien hanh ñong thôi trong moi phan.

3) Ao cung bo xung quyen :

Hai chan lam tru, xoay ngöôc chieu kim ñong ho mot goc 90^{i} ñe chuyen sang Cung bo trai,

WWW.MAISONLAM.COM

ñaïm "nhaát töï quyeàn" tay phaûi thaúng veà tröôùc, tay cao ngang taàm maét trong khi quyeàn traùi keùo veà hoâng (H. 295).



H. 295

H. 296

H. 297

4) Maï boä xung quyeàn :

Ô taïi choã, xoay xuoâi chieàu kim ñoàng hoà moät goùc 90° ñeá sang Maï boä, ñaïm "nhaát töï quyeàn" tay traùi thaúng tôùi, tay cao ngang taàm maét trong khi keùo quyeàn phaûi veà hoâng (H. 296).

– Yeáu ñieåm : Ñoøng taùc thu quyeàn vaø phoùng quyeàn caàn phaûi nhòp nhaøng nhaát trí. Hình thaønh Maï boä xong, 2 vai hôi keùo veà sau, cho phaûi keùo veà sau, ngöïc öôõn, eo suïp xuoáng.

5) Hö boä thöôïng giaù :

Keùo chaân traùi veà moät chuùt ñeá thaønh Hö boä traùi. Thöïc hieän ñoøng taùc vaø yeáu ñieåm gioáng ô theá (1) nhöng laøm ngöôïc laïi (H. 297).

6) Maï boä haï aïp :

Gioáng ñoøng taùc vaø yeáu ñieåm ô theá (2) nhöng laøm ngöôïc laïi (H. 298 : a + b).

H. 298 : a + b

H. 299

WWW.MAISONLAM.COM

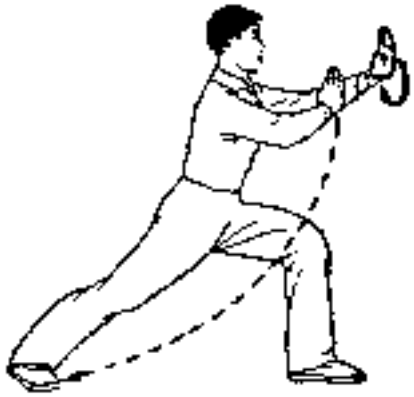
7) Ao cung bo xung quyen :

Ñong tac va yeu ñiem giong the (3) nhöng lam ngöôc lai (H. 299).

8) Ma bo xung quyen :

Ñong tac va yeu ñiem giong the (4) nhöng lam ngöôc lai (H. 300).

H. 300



H. 301

H. 302 : a

Ñoan IV :

1) Cung bo song bai chöông :

Hôi döng lai ô ñong tac tren, roi moc mui ban chan phai vao trong, quat mui ban chan trai ra ngoai, chuyen ngöôi qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi 2 quyen thanh chöông, löôn tron hình vong cung tö ben phai ñi len, qua ben trai. Chöông trai ô ngang tam mat, mui ban tay höông len tren. Chöông phai ap long ban tay vao nôi khuyu canh tay trai (H. 301).

– Yeu ñiem : Ñong tac chuyen ngöôi va löôn tron 2 chöông can tien hanh ñong thôi, nhòp nhang nhat trí. Khi löôn tron 2 chöông, khôp vai can tha long. Khi ket thuc ñong tac khoat chöông, ngon tay chöông trai cao ngang long may, ngon tay chöông phai cao ngang vôi mui, 2 vai chìm long.

2) Cung bo lieu chöông :

a - Xuong Pho bo, ngöôi chuyen qua phai, ño ve phía chan phai. Cung luc vôi chuyen than, xoay chöông trai vao trong, lat ngöôc len thanh phan cau thu. Chöông phai ñong thôi thanh phu chöông, om ngang ve phía chan phai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 302 : a).

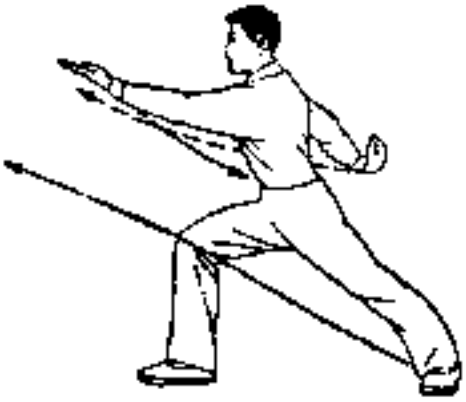
b - Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai tiep tuc quô ve phía sau ngöôi thanh phan cau thu. Ñong thôi chuyen ngöôi ve tröôc thanh Cung bo phai cung luc vôi cau thu trai thanh chöông, xoay ra ngoai cho long chöông up xuong, don löc vao long chöông, vôt chöông tö phía sau ñi xuong, len phía tröôc thanh ngöông chöông. Cui cho, co tay duoi thang, chöông cao khong qua vai. Mat nhìn chöông trai (H. 302 : b).

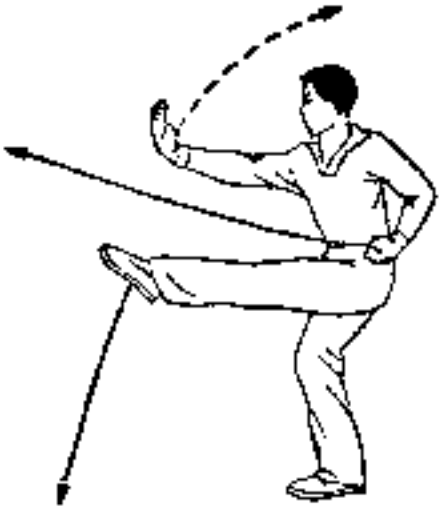
– Yeu ñiem : Hai ñong tac noi tren can phai lien lac, khi xuong Pho bo, mong can ap that sat vao cang chan. Than ngöôi ño ve phía ben chan duoi ra. Khi chuyen tö Pho bo qua Cung bo,

WWW.MAISONLAM.COM

than ngöôi khong nen ñöng day, can di ñong tö thap chuoi ño ve tröôc. Khi vôt lieu chöông len, vai can long. Luc moc cau, co tay gap len het möc,

canh tay cat len, ngöc öôn, eo sup xuong.





H. 302 : b H. 303 H. 304

3) Thoi chöông ñan thích :

a - Cau thu phai thanh chöông, co cho thu ve om ô ben eo phai cho ngon tay chuc xuong, long chöông höông ve tröôc. Chöông trai bat ñau ñoi thanh quyen.

b - Khong ngöng ñong tac tren, quyen trai rut ve eo, chöông phai ñong thôi ñay ra, chan phai bat ñong, chan trai ña bung ve tröôc (H. 303).

¯ Yeu ñiem : Thu quyen, ñay chöông, bat ña can phai nhòp nhang, lien lac. Khi ña bung, chan ña co goi lai tröôc, cang chan cat len phía sau, sau ño duoi mu ban chan, ñau goi duoi manh ra cho cang chan bat ra tröôc, chan ña song song vôi mat ñat. Chan tru ñöng vöng. Than ngöôi hôi nghieng ve tröôc.

4) Cung bo thöông gia thoi chöông :

Ha chan trai xuong phía tröôc thanh Cung bo trai. Chöông trai ñanh thang tôi tröôc, trong khi ño ban tay phai keo ve ô ben tren ñau, cac ñau ngon tay höông tôi tröôc. Chöông tam 2 ban tay höông ve phía phai. Trong löông cô the ñat ô chan trai (H. 304).

¯ Yeu ñiem : Böôc xuong can nhe, ñay chöông ra can nhanh.

5) Cung bo song bai chöông :

Hôi dong lai ô ñong tac tren roi moc mui ban chan trai vao trong, quat mui ban chan phai ra ngoai, chuyen ngöôi qua phai ve sau thanh Cung bo phai. Ñong tac va yeu ñiem giong nhö ô the (1) chæ ñoi ben ngöôc lai (H. 305).

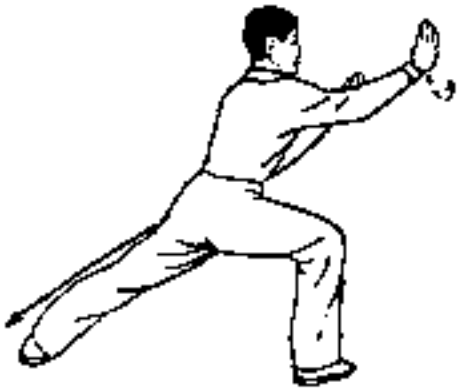
6) Cung bo lieu chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

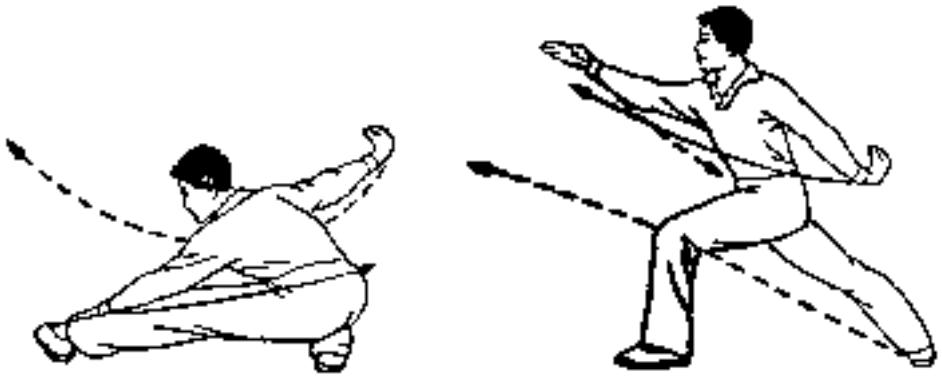
Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (2) nhöng cha ñoi ben lam ngöôc lai (H. 306 : a + b).

7) Thoi chöông ñan thích :

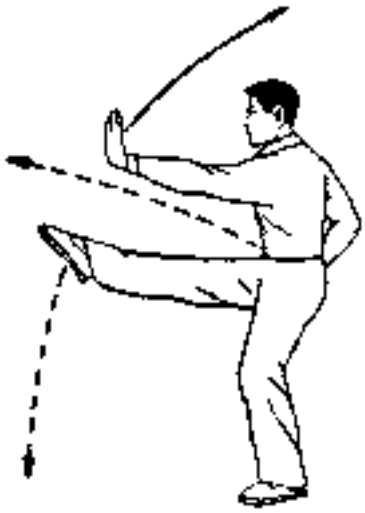
Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (3) nhöng cha ñoi ben lam ngöôc lai (H. 307).



H. 305

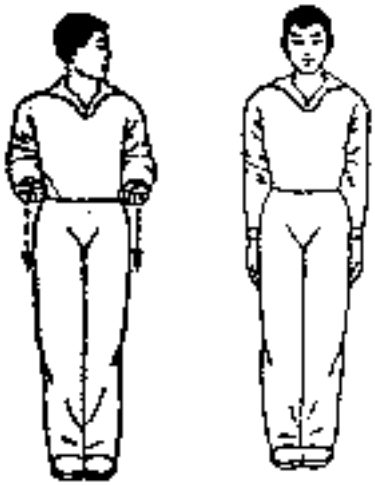


H. 306 : a + b



H. 307

H. 308



H. 309 : a + b

8) Cung bo thöông gia thoi chöông :

Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (4) nhöng cha ñoi ben lam ngöôc lai (H. 308).

Thu the :

a - Hôi mô got chan phai ra ngoai, chan phai duoi thang ra, ñong thôi ngöôi hôi chuyen qua trai. Chan trai theo ño nhap ve sat ben chan phai. Cung luc nay, 2 chöông thanh quyen co cho thu ve om ô 2 ben eo, long quyen ngöa len. mat quay qua trai. Mat nhìn thang ve ben trai (H. 309 : a).

b - Buong xuoi 2 tay xuong 2 ben ngöôi, xoay ñau nhìn thang ve tröôc (H. 309 : b).

– Yeu ñiem : Khi thu the ñöng nghiem, ñau can ngay ngan, thu cam lai, ngöc öôn, eo thang,

WWW.MAISONLAM.COM

buong long vai, hôi thô bình thöông, tinh than phan chan.

Bai 4

1. Ten goi ñong tac :

Ñoan I :

The chuan bò

1) Ao cung bo lau thu xung quyen
2) Xung quyen ñan thích
3) Ma bo thöông gia xung quyen
4) Hö bo khoa tröu
5) Ao cung bo lau thu xung quyen
6) Xung quyen ñan thích
7) Ma bo thöông gia xung quyen
8) Hö bo khoa tröu

Ñoan II :

1) Yet bo löông chöông
2) Chuyen than cung bo ñænh tröu
3) Ñe tat song khau quyen
4) Cung bo song thoi chöông
5) Yet bo löôg chöông
6) Chuyen than cung bo ñænh tröu
7) Ñe tat song khau quyen
8) Cung bo song thoi chöông

Ñoan III :

1) Hö bo thoi chöông
2) Yet bo luan ap
3) Ñe tat thöông xuyen chöông
4) Cung bo xanh chöông
5) Hö bo thoi chöông

WWW.MAISONLAM.COM

6) Yet bo luan ap

7) Ñe tat thöông xuyen chöông

8) Cung bo xanh chöông

Ñoan IV :

1) Hö bo xuyen chöông

2) Tien bo thích thoai

3) Tung bo phi cöôc

4) Cung bo thoi chöông

5) Hö bo xuyen chöông

6) Tien bo thích thoai

7) Tung bo phi cöôc

8) Cung bo thoi chöông

Thu the

2. Dien giai ñong tac :

Ñoan I :

The chuan bò :

Ñöng thang, 2 got chan sat nhau (Tính bo), 2 tay buong xuoi xuong 2 ben ngöôi (H. 310 : a). Xoay ñau ve trai trong khi ño keo quyen trai va phai len 2 ben hong (H. 310 : b).

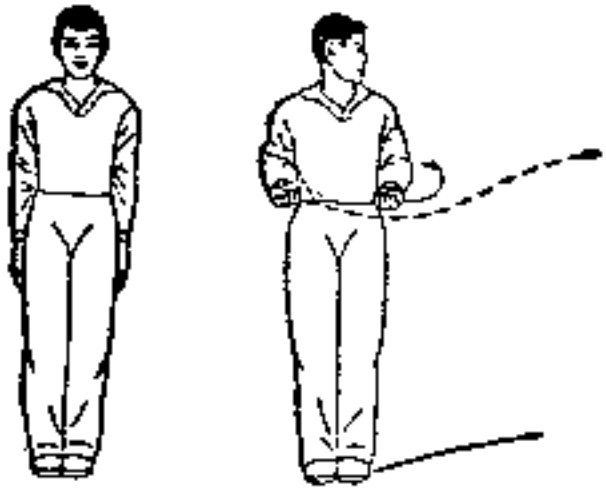
1) Ao cung bo lau thu xung quyen :

a - Hai chan van ñöng nugyen. Quyen trai thanh chöông, xoay canh tay vao trong thanh phu chöông (long ban tay up xuong), duoi ngang ve tröôc ngöôi

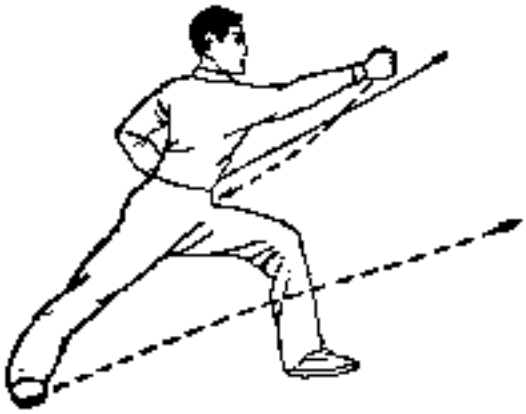
b - Chuyen ngöôi qua trai, chan trai len trai mot böôc, got chan phai mô ra ngoai thanh Cung bo trai. Chöông trai chuyen theo ngöôi, om ngang qua trai roi keo ve ben hong trai. Tay phai ñam Nhat tö queyn thang ve tröôc (H. 311).

– Yeu ñiem : Ñam ra can nhanh ma co löc, quyen hôi cao hôn vai. Vai phai xuoi ve tröôc, vai trai keo ve sau.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 310 : a + b

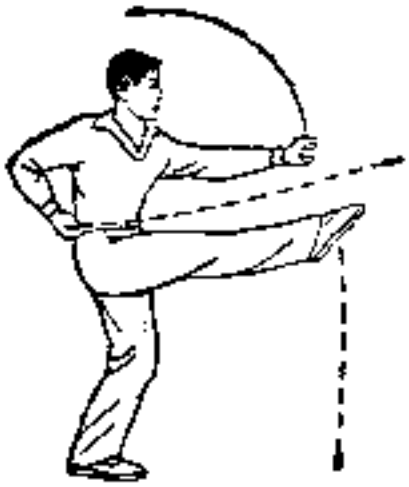


H. 311

2) Xung quyeàn ñaàn thích :

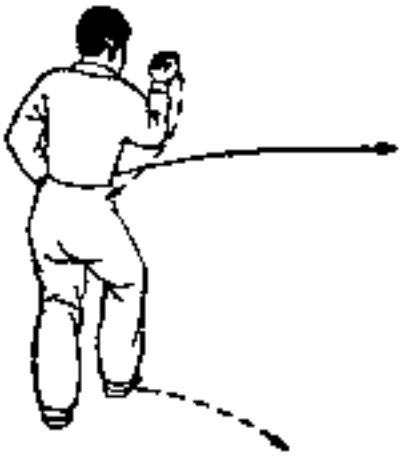
Tieáp theo ñoøng taùc treân, chaân phaûi ñaù thaúng muõi baøn chaân veà tröôùc, ñoàng thôøi tay traùi ñaám thaúng Nhaát töï quyeàn ra taàm trung ñaúng, trong luùc quyeàn phaûi thu veà ñeá ngöûa beân hoâng phaûi (H. 312).

– Yeâu ñieåm : Caùc ñoøng taùc thu quyeàn, phoùng quyeàn, ñaù bung ra caàn phaûi nhòp nhaøng nhaát trí, tieán haønh cung luïc. Ñaù bung ra caàn phaûi coù löïc, chaân tru ñöùng vöõng, ngöïc öôõn, löng thaúng, 2 vai chìm loûng.



H. 312

H. 313



H. 314

3) Maõ boä thöôøng gia xung quyeàn :

Chaân phaûi boä xuoáng phía tröôùc, xoay ngöôøc chieàu kim ñoàng hoà goùc 90^{i} thaønh Maõ boä. Ñaám thaúng tay phaûi Nhaát töï quyeàn veà tröôùc, cung luïc ñoâi caúng tay traùi leân treân ñaàu (H. 313).

– Yeâu ñieåm : Ñoøng taùc cuûa tay vaø chaân caàn nhòp nhaøng nhaát trí. Tay traùi thaønh hình voøng cung. Quyeàn phaûi hôi cao hôn vai. Ngöïc öôõn, eo suïp xuoáng.

WWW.MAISONLAM.COM

4) Hö bo khoa tröu :

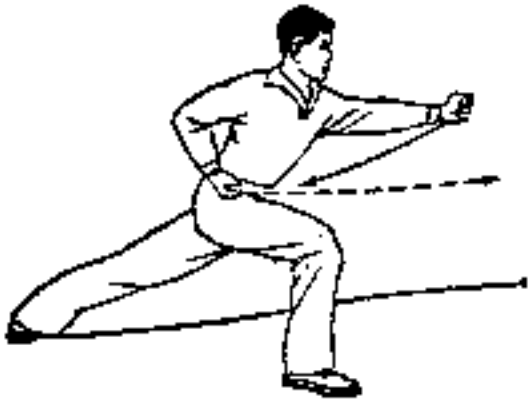
Chuyeân mui chan phai len tröôc chan trai ñe thanh Hö bo phai va ñô cang tay phai tö ngoai vao trong, co cho, long nam tay höông vao trong ngöôi. Tay trai ñong thôi thu ve om ngöa ô ben eo trai. Mat nhìn qua phai, ve tröôc (H. 314).

– Yeu ñiem : Ñong tac dôi bo, thu quyen can tien hanh ñong thôi, nhòp nhang nhat trí vôi ñong tac khep cho gat vao trong. chan phai khong nen dôi khoi mat ñat qua cao. Khi gat, canh tay tren va cang tay tao thanh goc vuong hôc mot goc lôn hôn 90 i .

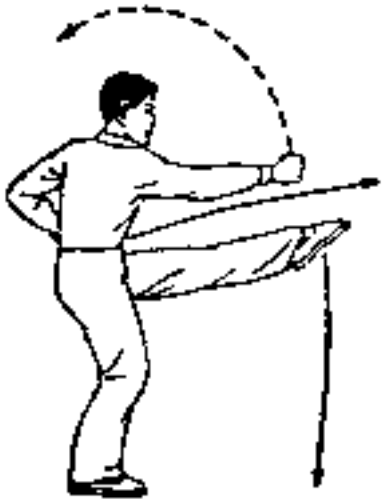
5) Ao cung bo lau thu xung quyen :

a - Hôi dông lai ô ñong tac tren, roi quyen phai thanh phu chöông (ban tay up xuong) duoi ngang ve tröôc ngöôi.

b - Chan phai trô lai cho cu (nhö ô the 3) thanh Cung bo phai, tay phai quô lau thu keo om ve nam ô ben hong, tay trai ñam lap xung quyen thang ve tröôc (H. 315).



H. 315



H. 316

H. 317

6) Xung quyen ñan thích :

Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (2) nhöng ñoi ben (H. 316).

7) Ma bo thöông gia xung quyen :

Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (3) nhöng ñoi ben (H. 317).

8) Hö bo khoa tröu :

Giong ñong tac va yeu ñiem ô the (4) nhöng ñoi ben (H. 318).

Ñoan II :

1) Yet bo löông chöông :

a - Hôi dông lai ô ñong tac tren, roi ngöôi ñöng day, keo chan trai ve ben trai cung luc vôi

WWW.MAISONLAM.COM

quyen trai thanh chöông duoi ngang ve tröôc ngöôi, long chöông ngöa len, canh tay hôi co (H. 319 : a).

H. 318

H. 319 : a + b

b - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc cam Sap bo ve cheo sau chan trai roi ngoi xuong thanh Yet bo. Ñong thôi, chöông trai khoat ngang qua phai roi xoay canh tay vao trong cho long ban tay up xuong, tiep ño ñi xuong ben trai, ve sau ngöôi thanh phan cau thu. Quyen phai thanh chöông, lat ngöôc tay thanh phu chöông, cat len phía sau. Khi thanh Yet bo, ñöa tay phai tö sau ngöôi qua phai len tröôc tran, gap cho, bat co tay thanh hoanh chöông ñô len. Mat nhìn qua trai (H. 319 : b).

– Yeu ñiem : Cac ñong tac dôi bo qua trai va duoi chöông, ñong tac chan phai cam Sap bo, chöông trai khoat thanh phu chöông qua phai va uyen phai thanh chöông cat len phía sau cung nhö ñong tac ngoi Yet bo, chöông trai thanh phan cau thu va chöông phai thanh hoanh chöông ñô len tren ñeu pahi tien hanh ñong thôi, nhòp nhang nhat trí ô moi phan. Khi chöông trai khoat qua phai thì mat nhìn theo chöông trai. Khi chöông phai ñô len thì mat lai theo chöông phai. Luc chöông phai thanh hoanh chöông, mat lai nhìn qua trai.

2) Chuyen than cung bo ñænh tröu :

a - Ñöng day, dung öc ban chan phai va got chan trai lam truc, xoay ngöôi qua phai, ve sau, roi xoay tiep qua phai, chan phai len tröôc nöa böôc thanh Cung bo. Trong luc xoay, tay trai van ô yen vò trí, trong khi ño chöông phai duoi thang, up xuong, khoat ngang ve tröôc ngöôi, tay ñi theo than xoay. Mat nhìn theo chöông phai (H. 320 : a).

b - Ô tai cho, chuyen ngöôi xoay qua phai, chöông phai lat ngöa len, tö tröôc mat ñi xuong phía sau, vong len ñô ngang tren ñau, long ban tay höông ra phía tröôc. Ñong thôi cau thu trai thanh quyen, up xuong, vung ngang tôi tröôc ngöôi roi co cho thuc ve tröôc. Mat nhìn thang (H. 320 : b).

– Yeu ñiem : Chuyen ngöôi can vöng, khong nen qua nhanh; sau khi chuyen ngöôi thanh Cung bo ñænh tröu, vai trai xuoi ve tröôc, vai phai keo ve sau. Canh tay tren va cang tay phai can bang

WWW.MAISONLAM.COM

ngang, cui cho höông ngay ve tröôc, eo hôi van qua phai.

3) Ñe tat song khau quyen :

H. 320 : a + b

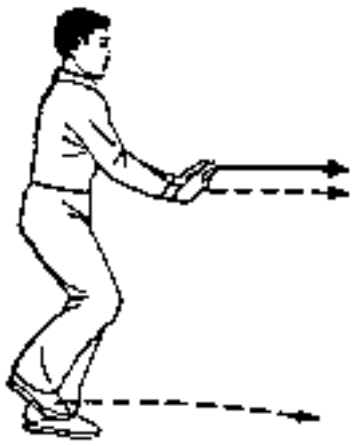
H. 321 : a

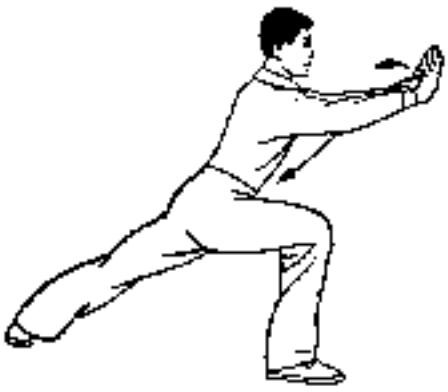
a - Xoay ban chan phai cho ngöôi hôi chuyen qua phai mot goc 90 i . Chan phai duoi thang ñöng tru, chan trai co goi nhac goi len. Chöông phai thanh quyen buong xuong up tröôc ngöc, nam ngang, töông xöng vôi quyen trai, tay trai giö nguyen (H. 321 : a).

b - Van ô tö the co chan trai, bat co tay, ñap 2 quyen ñanh ve tröôc va sau, döng ô ngang tam vai. Mat nhìn theo quyen trai (H. 321 : b).

¯ Yeu ñiem : Khi ñap quyen, can don löc vao löng quyen, phat canh tay duoi manh cui cho tö tren xuong; sau khi ñap quyen ra, cui cho hôi co. Ñöng mot chan can vöng.

H. 321 : b





H. 322 : a + b

4) Cung bo song thoi chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

a - Hai quyeàn thanh chöông, xoay tay traùi vaøo trong cho chöông up ngang, chöông phaûi caét leân, cung vôùi chöông traùi chuïp eùp xuoáng, ngöôøi hôi chuyeån qua traùi.

b - Khoâng ngöng ñoäng taùc treân, ngöôøi xoay veà beân traùi moät goùc 90°, chaân traùi daäm maïnh xuoáng beân caïnh meùp trong chaân phaûi, goùt hôi co. Chaân phaûi lieàn ñöa co goùt nhaác leân, hôi caùch khoûi maët ñaát. Cuøng luùc aáy, aán 2 chöông xuoáng tröôùc ngöôøi (mui baøn tay höôùng xeùo leân tröôùc) (H. 322 : a).

c - Khoâng ngöng ñoäng taùc treân, tieán chaân phaûi leân moät böôùc thaønh Cung boä phaûi, ñoàng thôøi 2 tay hôi co cho ô tröôùc ngöôøi roài ñaåy thaúng tôùi tröôùc (H. 322 : b).

– Yeâu ñieåm : Ñoäng taùc giaäm chaân vaø aán chöông cuøng nhòp nhaøng nhaát trí. Ñaåy chöông xong, 2 vai chìm loûng, 2 caùnh tay duoãi thaúng. Co tay beø leân heát möùc, phía beân ngoùn uùt höôùng veà tröôùc, tay cao ngang vai.

5) Yeát boä löông chöông :

a - Hôi döøng laïi ô ñoäng taùc treân roài duoãi thaúng chaân phaûi ra, khép mui baøn chaân vaøo trong, ngöôøi theo ñoâ chuyeån qua traùi, ñöùng daäy. Chöông traùi thaønh quyeàn ruùt veà eo traùi. Chöông phaûi laät ngöûa, duoãi thaúng coå tay khoaùt qua traùi (H. 323 : a).

b - Thöïc hieän ñoäng taùc vaø yeâu ñieåm gioáng ô phaàn b cuûa theá (1) nhöng laøm ngöôïc laïi (H. 323 : b).

H. 323 : a + b

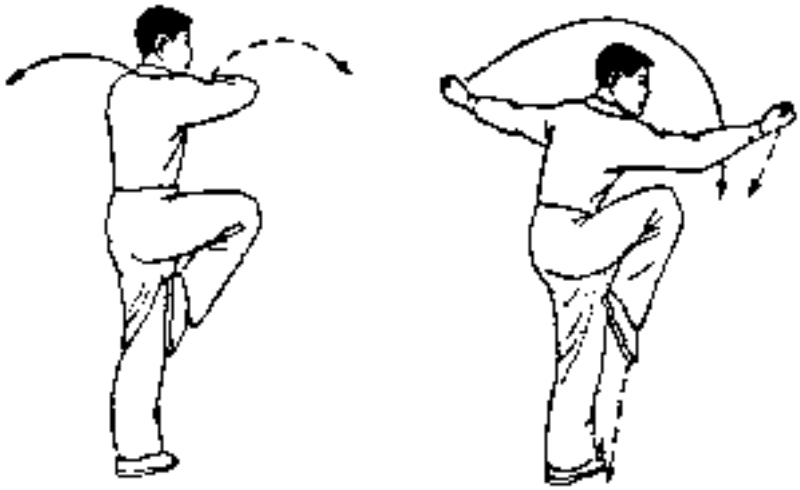
H. 324 : a

6) Chuyeån thaân cung boä ñænh tröu :

Thöïc hieän ñoäng taùc vaø yeâu ñieåm gioáng theá (2) nhöng laøm ngöôïc laïi (H. 324 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 324 : b



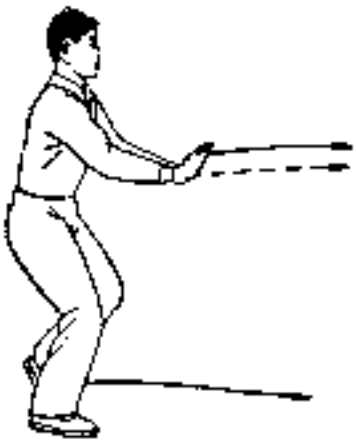
H. 325 : a + b

7) Ñe tat song khau quyen :

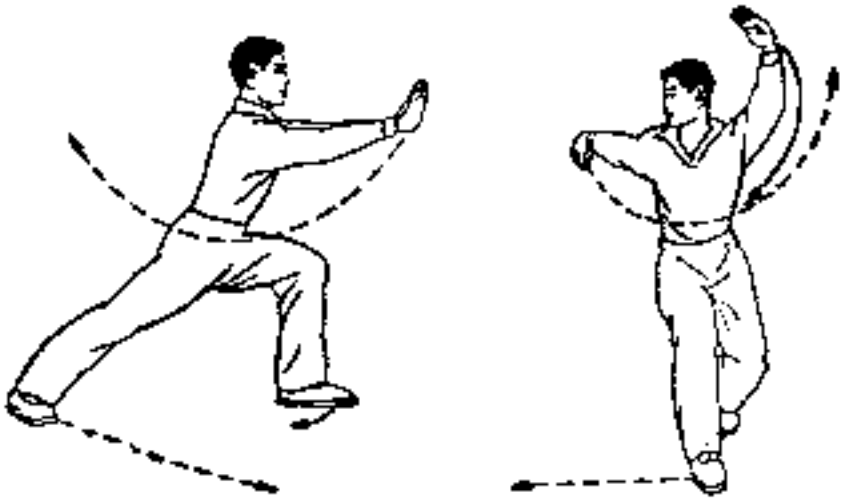
Thöc hien ñong tac va yeu ñiem giong the (3) nhöng lam ngöôc lai (H. 325 : a + b).

8) Cung bo song thoi chöông :

Thöc hien ñong tac va yeu ñiem giong the (4) nhöng lam ngöôc lai (H. 326 : a + b).



H. 326 : a + b



H. 327

Ñoan III

1) Hö bo thoi chöông :

Khep mui chan trai vao trong, chuyen ngöôi qua phai mot goc 90^{i}, chan phai dôi ñen tröôc chan trai thanh Hö bo phai. Ñong thôi chöông phai tö ben ngoai vai trai löôn vong xuong vai phai ve sau ngöôi thanh cau thu, cac ñau ngon tay höông xuong. Chöông trai co cho roi tö ben eo trai ñay trac lap chöông len phía tröôc tran. Mat chuyen qua phai. Mat nhìn ve höông ben phai (H. 327).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Ñong tac chuyen ngöôi, dôi bo, cau thu, ñay chöông can phai nhòp nhang nhat trí. Hình thanh Hö bo thoi chöông xong, ñnh cua cau thu can cao ngang vai. Hai vai chìm long, khong nen rut vai len. Ngöc öôn, löng thang, eo sup xuong. Hai chan phan ro nang nhe.

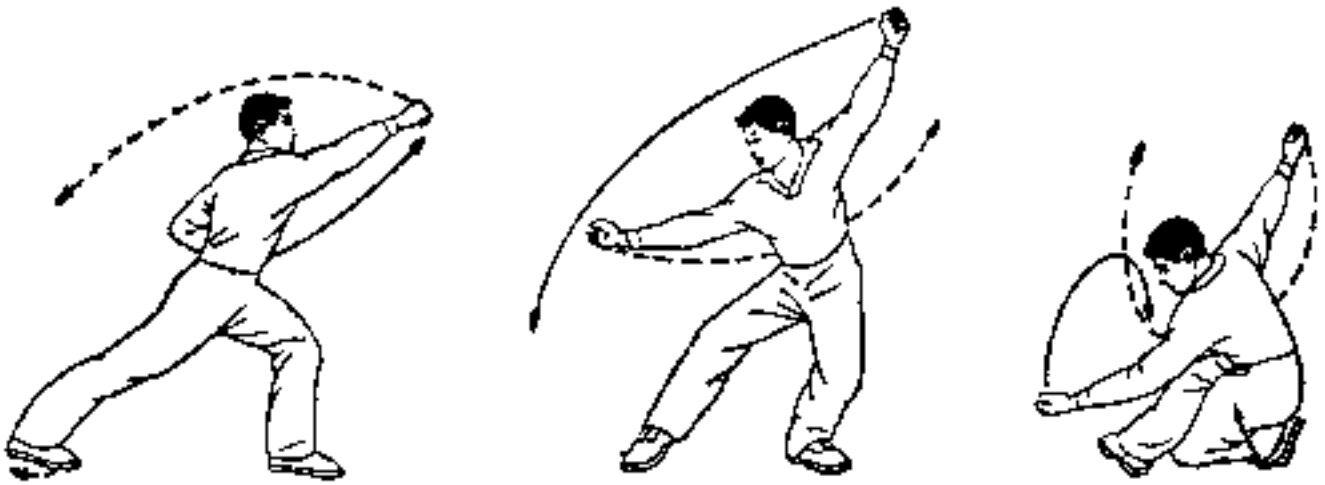
2) Yet bo luan ap :

a - Chan phai dôi qua phai mot böôc, got chan trai xoay vao trong, chuyen ngöôi qua trai thanh Cung bo trai. Chöông trai thanh quyen rut ve hong. Cau thu phai thanh quyen lat cho löng quyen höông xuong, keo thang canh tay tö sau len phía tröôc (H. 328 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, mô got chan trai ra ngoai, chuyen ngöôi qua phai mot goc 180 i , keo chan phai ve thanh Hö bo phai. Quyen phai tiep tuc keo thang canh tay qua phai, xuong phía tröôc. Quyen trai cung ñong thôi duoi thang canh tay xuong, keo len ben trai qua khoi ñau, ve phía sau (H. 328 : b).

c - Khong ngöng ñong tac tren, tiep tuc xoay va ha ngöôi xuong Yet bo, quyen phai keo len phía sau, quyen trai don löc vao löng quyen, keo tay ep xuong phía tröôc. Long 2 quyen ñeu ngöa len. Than ngöôi trong luc xoay hôi nghieng qua trai. Mat nhìn quyen trai (H. 328 : c).

– Yeu ñiem : Ñong tac keo tay ve tröôc va chuyen ngöôi thanh Yet bo can nhòp nhang, nhat trí. Khi xoay tron 2 tay can tha long khôp vai, tay duoi thang. Khi xuong Yet bo, quyen phai cat xeo len ben phai, quyen trai cat xeo xuong ben trai.



H. 328 : a + b + c

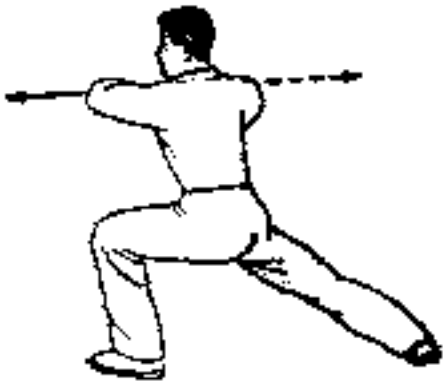
3) Ñe tat thöông xuyen chöông :

Ñöng day, chan phai ñöng tru duoi thang goi, chan trai co goi nhac len. Trong khi luc nay, hai quyen thanh chöông, khi hai chan ñöng thang day, chöông trai tö ben trai cat len, chöông phai tö ben phai buong xuong, 2 tay bat cheo ô tröôc ngöôi. Luc chan trai nhac len, chöông trai gap cho ñi xuong phía vai phai. Chöông phai tö döôi co cho luon qua mat trong canh tay trai len tröôc ngöc trai. Khi hình thanh the ñöng tru tren mot chan, chöông trai duoi thang canh tay xuong canh ben trong cang chan trai, ô gan mat ca chan trai, long ban tay höông sang trai. Chöông

WWW.MAISONLAM.COM

phai xoc thang canh tay len trôi, long ban tay höông sang phai (H. 329).

H. 329



H. 330 : a + b

– Yeu ñiem : Ñong tac löôn vong ñi len, vao trong, ñi xuong cua chöông trai can phai tien hanh ñong thôi va lien lac nhòp nhang vôi ñong tac löôn vong tron xuong döôi, vao trong va xuyen len tren cua chöông phai. Ket thuc ñong tac, 2 tay can duoi thang len tren, xuong döôi. Chan phai duoi thang tru vöng, chan trai nhac goi len cao het möc, ngöc öôn, löng thang.

4) Cung bo xanh chöông :

a - Ha chan trai böôc tôi phía tröôc mot böôc thanh Cung bo trai, dang ngang 2 cho, 2 ban tay ô tröôc ngöc, 2 mui ban tay höông vao nhau, long 2 ban tay up xuong (H. 330 : a).

b - Ô tai cho, dang 2 ban tay ra, tay trai höông tôi phía tröôc, tay phai höông ra phía sau, cac ngon tay cao ngang mat (H. 330 : b).

– Yeu ñiem : Hai phan ñong tac tren can phai ñi lien. Giang chöông ra xong, 2 vai can chìm long, canh tay duoi thang. Hai co tay gap len het möc, ngon tay cao ngang long may.

5) Hö bo thoi chöông :

Thöc hien ñong tac va yeu ñiem giong the (1) nhöng lam ngöôc lai (H. 331).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 331

H. 332 : a + b

6) Yeát boï luaän aïp :

Thöïc hieän ñoäng taùc vaø yeâu ñieåm giöõa theá (2) nhöõng laàm ngöôïc laïi (H. 332 : a + b + c)

7) Ñeá taát thöôøng xuyeân chöõông :

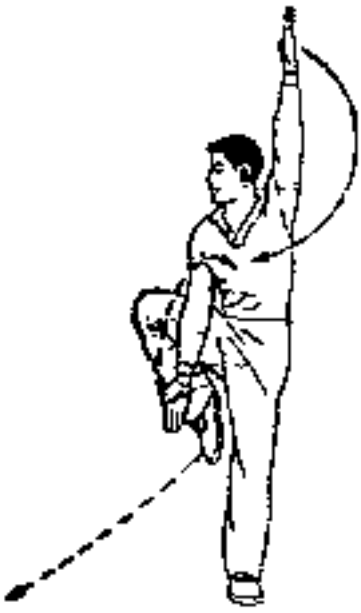
Thöïc hieän ñoäng taùc vaø yeâu ñieåm giöõa theá (3) nhöõng laàm ngöôïc laïi (H. 333).

8) Cung boï xanh chöõông :

Thöïc hieän ñoäng taùc vaø yeâu ñieåm giöõa theá (4) nhöõng laàm ngöôïc laïi (H. 334 : a + b).

Ñoaïn IV

H. 332 : c



H. 333

H. 334 : a

WWW.MAISONLAM.COM

H. 334 : b

H. 335

H. 336

1) Hö bo xuyeân chöông :

Ñöng daây, chaân traùi giöõ nguyeân, chaân phaûi rut veà nöûa böôùc thaønh Cao hö bo (chaân traùi hôi co, chaân phaûi duoãi thaúng). Ñöng thôi chöông phaûi thaønh quyeàn, rut veà beân eo phaûi. Chöông traùi theo ñoø töø eo traùi xoác thaúng ra tröôùc, long chöông up xuoáng. Maét nhìn chöông traùi (H. 335).

– Yeâu ñieåm : Thu quyeàn vaø xoác chöông caàn tieán haønh cung luïc vôùi dôi bo veà sau. Khi xoác chöông, co cho cho chöông töø beân eo duoãi ra tröôùc, tay duoãi thaúng, cao ngang vai. Vai traùi ñaåy veà tröôùc, vai phaûi hôi keùo veà sau, 2 vai haï chìm, ngöôøi ngay thaúng.

2) Tieán bo thích thoaûi :

Chöông traùi thaønh quyeàn rut veà eo, quyeàn phaûi thaønh chöông löôùn thaúng caïnh tay xuoáng phía sau, vong leân treân ñænh ñaàu thaønh hoaønh chöông ñoái ngang. Caïnh tay vaø coå tay phaûi co, long baøn tay höôùng leân treân. Ñöng thôi chaân phaûi leân tröôùc nöûa böôùc. Chaân traùi haït goùt thaúng leân tröôùc. Maét nhìn chaân traùi (H. 336).

– Yeâu ñieåm : Khi ñaù, 2 chaân phaûi duoãi thaúng goùi, ngöôøi hôi nghieâng veà tröôùc, ñaù haït leân cao, khi môùi luyeän coù theå ñaù thaáp hôn moät chuùt cung ñöôïc.

3) Tung bo phi cöôùc :

a - Haï chaân traùi vaø chuaån bò nhaûy tung chaân phaûi leân cao, quyeàn traùi keùo veà phía sau, tay traùi duoãi thaúng veà sau taïo theá caân baèng vôùi tay phaûi haï xuoáng phía tröôùc, cao ngang vai (H. 337 : a).

b - Quaëng goùi phaûi leân cao, trong khi chaân phaûi baät ñaàu ñi trôû xuoáng vaø hôi ra phía sau thì ta ñaù buøng maïnh mui baøn chaân traùi phi cöôùc veà tröôùc. Tay traùi ñöng thôi thaønh chöông ñaùnh voøng cung töø sau tôùi tröôùc ñeø chaïm vaøo mu baøn chaân traùi. Tay phaûi thu veà naém quyeàn ñeø ngöûa ôû beân hoâng phaûi (H. 337 : b).

– Yeâu ñieåm : Ñöng taùc vung chaân vaø ñaïp ñaát nhaûy leân caàn tieán haønh tieáp noái nhau. Nhaûy leân xong, chaân traùi caàn laäp töùc ñaù buøng ra tröôùc. Ñöng taùc löôùn voøng chöông traùi ñoân mu baøn chaân traùi ñaù vaøo caàn hoaøn thaønh ôû treân khoâng. Luùc môùi luyeän, coù theå hoaøn thaønh ñöng taùc naøy sau khi

WWW.MAISONLAM.COM

chan phai rôi xuong ñat. Ña vao tay phai chính xac, keu cho to.

H. 337 : a + b

H. 338

4) Cung bo thoi chöông :

Chan phai rôi xuong ñat tröôc, duoi thang ra. Chan trai bo tiep tôi tröôc thanh Cung bo trai. Cung luc ño, xoay chöông trai va canh tay vao trong cho phía ben ngon cai chuc xuong, ñi tö tröôc xuong döôi, co cho vôt len ben söôn phai roi cung luc vôi hình thanh Cung bo, ñay thang ve tröôc. Cung luc vôi chöông trai vôt ñen söôn phai, quyen phai tö eo phai duoi xuong, löôn tron ve sau, ñi len phía tröôc ro co cho thu ve ben eo phai, long quyen ngöa len. Mat nhìn chöông trai (H. 338).

– Yeu ñiem : Ñay chöông phai nhanh va co löc. Khi keo quyen löôn tron, vai can tha long. Hình thanh Cung bo xong, 2 vai can chìm long long, vai trai ñöa ve tröôc, vai phai keo ve sau. Ngon tay chöông trai cao ngang long may.

5) Hö bo xuyen chöông :

Thang ngöôi day, chan phai giö nguyen, chan trai rut ve nöa böôc, duoi thang, mui ban chan cham xuong ñat, chan phai hôi co goi thanh Cao hö bo. Chöông trai ñong thôi thanh quyen rut ve ñe ngöa ben eo trai. Quyen phai xoc up thang ra tröôc (H. 339).

– Yeu ñiem : Giong the (1).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 339

H. 340

H. 341 : a

6) Tien bo thích thoai :

Chöông phai thanh quyen rut ve ngöa ô ben eo phai. Quyen trai thanh chöông löôn thang canh tay xuong phía sau, roi ñi len phía tröôc thanh hoanh chöông ñô ngang tren ñanh ñau. Ñong thôi chan trai tien len nöa böôc, chan phai hat got chan ña thang len phía tröôc. Mat nhìn chan phai (H. 340).

– Yeu ñiem : Giong the (2).

7) Tung bo phi cöôc :

a - Chan phai rôi xuong tröôc, chöông trai ñong thôi tö tren ha xuong phía tröôc, quyen phai duoi ve sau ngöôi. Chan trai nhac len chuan bò vung ve tröôc (H. 341 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, chan trai tiep tuc vung len, chan phai ñap ñat nhay len, ngöôi vot len khong. Ô tren khong, chan phai duoi thang mu ban chan ña tôi tröôc. Quyen phai thanh chöông tö sau ñi len, löôn vong tron ve tröôc ngöôi, dung long chöông ñon mu ban chan phai ña vao. Chöông trai ñong thôi thanh quyen co cho thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Mat nhìn chan phai (H. 341 : b).

– Yeu ñiem : Giong the (3).

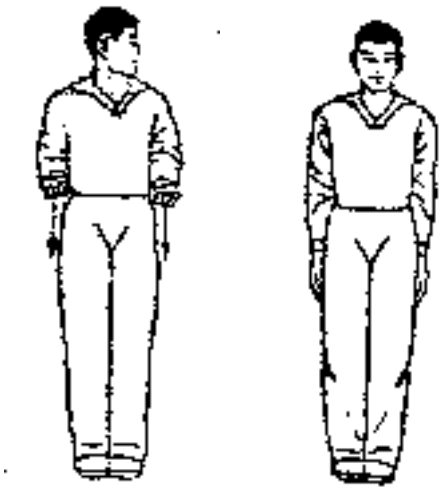
8) Cung bo thoi chöông :

Chan trai rôi xuong ñat tröôc, duoi thang ra, chan phai bo tiep tôi tröôc ngöôi, co goi run xuong thanh Cung bo phai. Xoay chöông phai va canh tay phai vao trong cho phía ben ngon cai höông xuong döôi, tö tröôc ñi xuong, vôt chöông len ben söôn trai roi ñay thang ra tröôc cung luc vôi hình thanh Cung bo. Khi chöông phai vôt ñen söôn trai, quyen trai ñong thôi duoi xuong phía sau, löôn vong len phía tröôc roi co cho thu ve ñe ngöa ben eo trai. Mat nhìn chöông phai (H. 342).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 341 : b

H. 342



H. 343 : a + b

– Yeu ñiem : Giong the (4).

Thu the :

a - Hôi xoay got chan phai ra ngoai, duoi thang chan phai ñöng day, ñong thôi chuyen ngöôi ve ñung ben trai. Chan trai theo ño nhap ve sat ben canh chan phai thanh Tính bo. Quyen trai giö nguyen. Chöông phai thanh quyen co cho thu ve ñe ngöa ô ben eo phai. Mat chuyen qua trai. Mat nhìn thang ve ben trai (H. 343 : a).

b - Chuyen mat ve ñung phía tröôc. Hai quyen thanh chöông, buong thang canh tay ha xuong hai ben ngöôi. Ngöôi van ñöng nghiem (H. 343 : b).

MUC LUC

A- Khai Quat Ve Mon Tröông Quyen

WWW.MAISONLAM.COM

I. Giôùi thieu mon Tröông Quyen
II. Cong dung va ñac ñiem cua mon Tröông quyen
1) Tö the
2) Ñong tac
3) Thu phap
4) Than phap
5) Bo phap
6) Nhan phap
7) Tinh than
8) Kình löc
9) Ky thuat
10) Hôi thô
11) Tiet tau
1. Tra Quyen
2. Hoa Quyen
3. Tam Lo Phao Quyen
4. Phao chuy
5. Ñòa Chi Phao Quyen
6. Thai Hoa Quyen
7. Bat Cöc Quyen
8. Phe Quai va Bat Cöc
9. Phien Tö Quyen
10. Yen Thanh Quyen (hay Bí Tong Quyen
11. Me Tung Mon
C - Cong Phu Cô Ban Va Ky Thuat Cô Ban
I - Cong Phu Cô Ban
1. Luyen tap vai va tay
1) Ep vai
2) Xoay chuyen vong tron mot canh tay
3) Hai tay xoay vong tron
4) O long ban ña (Pho bo du phach
2. Luyen tap chan
1) Ep chan
a) Ep thang
b) Ep nghieng
c) Ep ve sau
d) Ngoi pho bo ep chan

WWW.MAISONLAM.COM

2) Naâng chaân
a) Naâng phía tröôùc mat
b) Naâng chaân qua beân caïnh
c) Keùo chaân veà sau
3) Xoaùc chaân
a) Xoaùc doïc
b) Xoaùc ngang
4) Ñaù chaân
Hat chaân
a) Hat thaúng veà tröôùc
b) Hat xeùo chaân
c) Hat chaân veà beân caïnh
d) Hat tat ra ngoaøi
e) Tat vaøo trong
Ñaù chaân
a) Ñaàn thoaùi (choùc mui chaân)
b) Ñaâng thoaùi (Ñaïp thaúng)
c) Traùc xuy thoaùi (ñaïp ngang)
5) Quet chaân
a) Quet veà tröôùc
b) Quet veà sau (con goïi laø
3. Luyeän taäp phaàn eo
1) Gaäp eo veà tröôùc
2) Hat eo veà sau
3) Xoay ñaûo eo
Uoán deûo (haï eo gaäp veà sau)
IV - Luyeän taäp thaúng baèng
1) Ñeø tat bình haønh (Nhaïc goïi giöõ thaúng baèng)
2) Yeân thöôùc bình haønh (Thaúng baèng kieàu chim yeân)
3) Khaâu thoaùi bình haønh (Moùc chaân giöõ thaúng baèng)
4) Baøn thoaùi bình haønh (Khoanh chaân giöõ thaúng baèng)
5) Trieàu thieân ñaêng (Ñaïp chaân höông leân trôøi)
6) Voïng nguyeät bình haønh (Giöõ thaúng baèng ñöông ngaàm traêng)
II - Kyõ Thuaät Caên Baûn
1. Luyeän taäp Boä hình vaø Boä phaùp
Boä Hình
1) Tính boä (con goïi laø : Laäp boä, Laäp taán)

WWW.MAISONLAM.COM

2) Khai bo
3) Thac bo
4) Ñiem bo
5) Mai bo (con goi la Kî mai tan, Trung bình tan)
6) Ban mai bo (Tö luc bo, the chien ñau)
7) Cung bo (Tien cung hau tien, Ñinh tan)
8) Hoanh ñang bo (Am döông tan)
9) Hö bo (Trao mai tan)
10) Ñinh bo
11) Pho bo
12) Yet bo
13) Toa ban
Bo Phap
1) Tien bo (Tien tôi)
2) Triet bo (Rut lui)
3) Thöông bo (Böôc len)
4) Thoai bo (Böôc lui ve sau)
5) Cai bo (Böôc choang chan ve tröôc)
6) Sap bo (con goi la Ñao sap bo - Böôc cam chan len phía sau)
7) Hanh bo (Ñi tôi)
8) Ai hanh bo (ñi run thap)
9) Oat hanh bo (ñi bôi ñat)
10)
11) Ñiem bo (Nhay böôc lot)
12) Kích bo (nhay ñanh chan)
13) Ñap bo (Ñap ñat böôc tôi)
14) Tung bo (nhay tung ngöôi len)
15) Döôc bo (nhay vot tôi)
16) Khoa khieu bo (Nhay böôc tôi)
Thu Hình
1) Quyen (nam ñam)
2) Chöông (ban tay)
3) Cau (Tay moc cau)
Thu phap
1) Quyen phap (Cach van dung nam tay):
(1) Xung quyen (ñam thang)
(2) Phach quyen (ñam bo, ñam quai bua)

WWW.MAISONLAM.COM

(3) Lieu quyen (ñam moc)
(4) Quan quyen (ñam vong, ñam tat)
(5) Bang quyen (ñam vay len)
(6) Tai quyen (ñam cam xuong)
(7) Tap quyen (ñam nen)
(8) Gia quyen (ñoâ nam tay len)
2. Chöông phap (Cach van dung ban tay)
(1) Thoi chöông (ñay chöông)
(2) Khieu chöông (xoc chöông len)
(3) Xuyen chöông
(4) Phien chöông (quat chöông ra)
(5) Lieu chöông (ñanh vôt ngöôc len)
(6) Phach chöông (chat bo xuong)
(7) Kham chöông (chat ngang)
(8) An chöông (an ñe xuong)
(9) Löông chöông (Phat chöông len)
(10) Gia chöông (ñoâ chöông len)
3. Cac thu phap khac (van dung cang tay)
(1) Lau thu (dung tay om vao)
(2) Ñieu thu (ngoac co tay)
(3) Trien uyen (quan co tay)
(4) Van thu (khoat tay hình ñam may)
(5) Thöông gia (ñoâ len)
(6) Ly cach (gat vao trong)
(7) Ngoai cach (gat ra ngoai)
4. Tröu phap (Cach dung cui cho)
(1) Ñanh tröu (thuc cho)
(2) Ban tröu (tap cho ngang)
(3) Khoa tröu (xoc cho)
3. Thoai phap
1) Ñan thoai (ña bung)
2) Ñang thoai (ñap got)
3) Xuy thoai - Trac xuy (ñap ngang)
4) San thoai (ñap xan ngang)
5) Cau quai thoai (ña moc treo chan)
6) Ñiem thoai (mo mui chan)
7) Trien thoai (quan chan)

WWW.MAISONLAM.COM

8) Chính thích thoai (ña hat thang len)
9) Ñôn phach cöôc (ña vo chan)
4. Luyen tap bat nhay - ña bay
1) Ñai döôc bo tien xuyen (Nhay manh xa ve tröôc)
2) Ñang khong phi cöôc (con goi la
3) Ñang khong tien ñan (nhay len ñam ña)
4) Ñang khong trac xuy (nhay len ñap ngang)
5) Toan phong cöôc
6) Ñang khong chuyen than Bai lien (con goi la Ñang khong ngoai bai lien
5. Luyen tap te nga (Ñiet phoc)
1) Tai bi (te sap)
2) Ban thoai ñiet (te ngang)
3) O long giao tru (Rong ñen quan cot - Lan hoa cai)
III- Luyen Tap Ky Thuat Tong Hôp (Cac to hôp)
1. Tap ket hôp Bo hình (tan phap) - Bo phap va Thu phap
1) Ket hôp Cung bo va Ma bo
2) Tap ket hôp Pho bo vôi Hö bo
3) Tap ket hôp Yet bo vôi Ma bo
4) Tap ket hôp Sap bo vôi Toa ban va Cung bo
5) Tap ket hôp 5 kieu bo hình (goi tat la
2. Tap ket hôp cac ñong tac chay nhay bay ña
1. Ket hôp ñong tac trong chay nhay bay ña Ñang khong phi cöôc
2) Ket hôp ñong tac trong bay ña Toan phong cöôc
3) Ket hôp ñong tac trong ña bay Ñang khong ngoai bai lien
V-
1. Luc môi hoc can chu y ñi tö nong ñen sau, tien dan theo thö tö
2. Can kien trì thöông xuyen, duy trì ñeu ñan
3. Can nhan thöc chính xac va giai quyet van ñe ñau nhöc cua cô bap
4. Can nam bat chính xac phöông phap van ñong
D - To Hôp Ñong Tac
I - Ten goi ñong tac
II - Thuyet minh ñong tac
1. To hôp thö nhat
2. To hôp thö 2
3. To hôp thö 3
4. To hôp thö 4
5. To hôp thö 5

WWW.MAISONLAM.COM

6. To hôp thö 6
E - Baì Tröông Quyen Cô Ban
Bai I
1. Ten goi ñong tac
2. Thuyet minh ñong tac
Khôi the
Ñoan I
Ñoan II
Thu the
Bai II
1. Ten goi ñong tac
2. Thuyet minh ñong tac
Ñoan I
Ñoan II
Thu the
Bai III
1. Ten goi ñong tac
2. Dien giai ñong tac
Ñoan I
Ñoan II
Ñoan III
Ñoan IV
Thu the
Bai 4
2. Dien giai ñong tac
Ñoan I
Ñoan II
Ñoan III
Ñoan IV
Thu the

WWW.MAISONLAM.COM

TRÖÔNG QUYEN Quyen II

Cac Bai Tröông Quyen Sô Cap

I - Bai “Cöông than quyen” trích trong “Vo thuat Sô cap” cua Khau Phi Töông

1 - Ten goi ñong tac :

Chuan bò

Ñoan I :

1) Tính bo tien hau xung quyen
2) Ñe tat an chöông
3) Döôc bo thöông gia xung quyen
4) Hoi than phach tap quyen
5) Van ty ñan thích
6) Hoan khieu bo cung bo ñænh tröu
7) Yet bo xoa chöông
8) Trac xuy thoai
9) Ñinh bo phach chöông ta phi thöc
10) Thöông bo bai lien thoai
11) Cung bo phuc ho
12) Phu ñòa tien tao thoai
13) Thöông bo ñang khong phi cöôc
14) Ñe tat löông chöông

Ñoan II :

15) Kích bo hoanh quyen
16) Lau cau thu xung quyen
17) Mat ña khieu kích
18) Hau tao thoai
19) O long ban ña
20) Tien ñiem bo thöông xung quyen

WWW.MAISONLAM.COM

21) Kích bo tuyen phong cöôc

22) Chan cöôc cung bo thoi chöông

23) Tính bo thöông cau quyen

24) Cung bo loi quyen

25) Phi cöôc pho bo xuyen chöông

26) Hö bo thap tö thu

Thu the.

2 - Thuyet minh ñong tac :

Chuan bò :

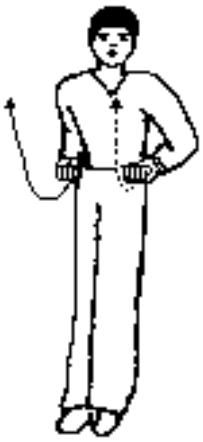
a - Ñöng Tính bo, 2 tay ap vao 2 ben ñui, 2 mat nhìn thang ve tröôc (H. 344 : a).

b - Van ñöng Tính bo, 2 tay co cho om nam tay (keo ngöa) ve 2 ben eo. Ñau chuyen qua trai, 2 mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 344 : b).

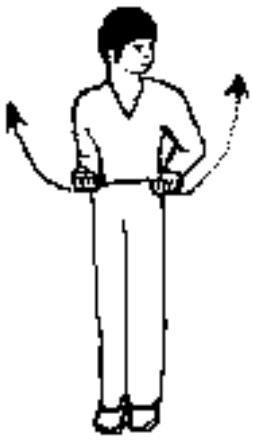
Ñoan I

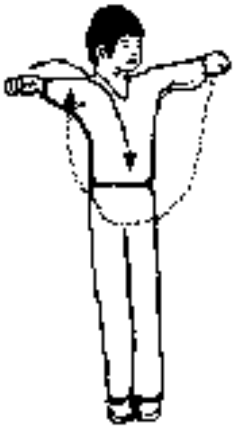
1) Tính bo tien hau xung quyen :

a - Van ñöng Tính bo, 2 quyen thanh chöông tö ben eo ñöa ra tröôc, nang len, long chöông ngöa len. Hai mat nhìn 2 chöông (H. 345 : a).



H. 344 a + b





H. 345 : a + b + c

b - Tiep nhanh ñong tac tren, 2 chöông ñong thôi ñoi thanh quyen thu ve om ô ben eo, long quyen ngöa len. Hai mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 345 : b).

c - Tiep nhanh ñong tac tren, quyen phai va quyen trai ñong thôi chia ra theo 2 höông tröôc, sau, phong thang tôi. Long quyen up xuong, cao ngang vai (H. 345 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

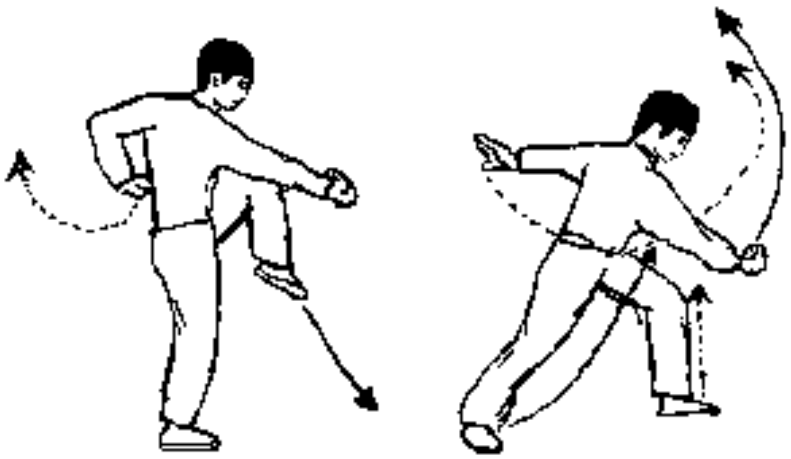
– Yeu ñiem : Khi nang chöông len phía tröôc thì nang len tö tö, tuy theo y muon ma chuyen ñong. Khi bien thanh quyen thu hoi ve xong can chuyen nhanh qua bình xung quyen (ñam thang ra). Luc ñam ra, than ngöôi van chuyen qua trai, 2 vai tranh khong cho nho len.

2) Ñe tat an chöông :

a - Chan phai tien len tröôc mot böôc, ñong thôi quyen trai ñoi thanh chöông tö phía sau ñi xuong, qua ben trai ngöôi, vung thang canh tay len phía tröôc. long chöông up, cao ngang vai. Quyen phai co cho, thu ve ô tröôc söôn trai. Hai mat nhìn vao chöông trai (H. 346 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, chöông trai tiep tuc ñi len, khoat canh tay ve sau, phía ben trai. quyen phai ñoi thanh chöông tö tröôc ngöôi ñi xuong, khoat len phsia tröôc, ve ben phai. Hai mat nhìn ve chöông phai (H. 346 : b).

H. 346 : a + b + c



H. 347 : a

c - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai hôi moc vao trong, chuyen ngöôi qua trai 90^{i}. Chan trai co goi nhac len. Ñong thôi, chöông phai tiep tuc ñi len phía tröôc, ñen ben tren, ñang tröôc ñau roi an chöông ñe xuong phía tröôc ngöôi. Long chöông up xuong, co tay hôi gap vao trong. Chöông trai ñoi thanh quyen, co cho thu ve ñe ngöa ben canh eo trai. Hai mat nhìn xuong phí tröôc (H. 346 : c).

– Yeu ñiem : Luc khua 2 tay, 2 vai can tha long, bien ño can lôn. Khi hoan thanh nhac goi va ñe chöông, can döng lai that nhanh, than ngöôi hôi nghieng ve tröôc.

3) Döôc bo thöông gia xung quyen :

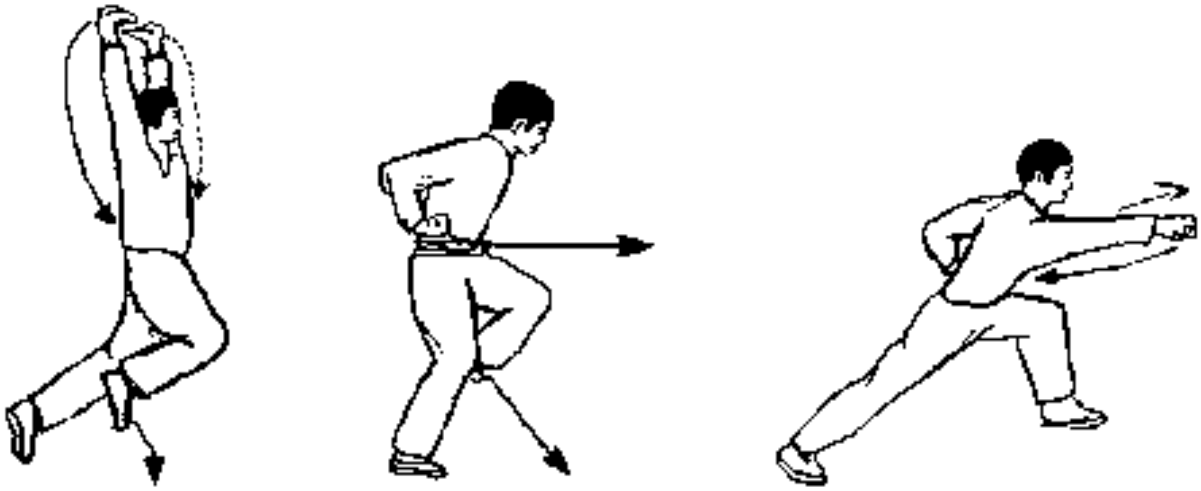
a - Chan trai böôc xuong phía tröôc ngöôi, chöông phai ñong thôi hôi di ngang qua phai. Chöông trai duoi thang canh tay ve sau, long chöông lat ngöôc len tren (H. 347 : a).

b - Chan trai ñap ñat nhay len phía tröôc, ñong thôi 2 chöông giao cheo nhau ô tren ñau, 2 canh tay hôi co, ñô len tren. Khi ngöôi nhay len tôi möc cao nhat, 2 chöông ô tren ñau lien tach dang ra 2 ben cho long ban tay ngöa len, ho khau ñoi xöng nhau (H. 347 : b).

c - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rôi xuong ñat tröôc. Hai chöông ñong thôi tö 2 ben

WWW.MAISONLAM.COM

ngöôi rôi xuong, co cui cho, bien thanh quyen thu ve ñe ngöa ô 2 ben eo. Hai mat nhìn thang ve tröôc (H. 347 : c).



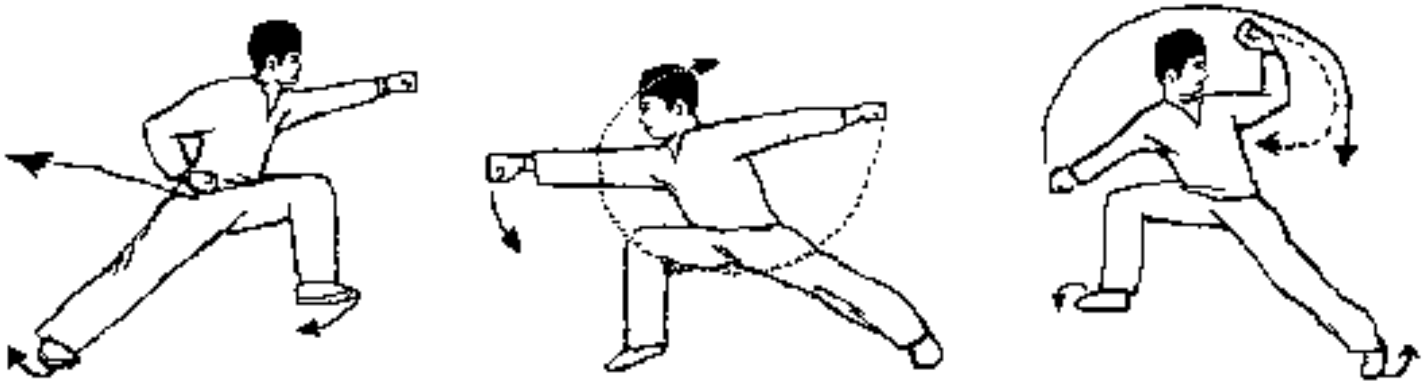
H. 347 : b + c + d

d - Tiep mau ñong tac tren, chan trai bo böôc ve tröôc thanh Cung bo trai. Quyen phai ñong thôi tö ben eo phong thang ra phía tröôc. Long quyen up xuong. Quyen trai giö nguyen. Hai mat nhìn quyen phai (H. 347 : d).

e - Tiep mau ñong tac tren, quyen phai co cho thu ve ben eo, quyen trai ñong thôi ñam thang ra phía tröôc. Hai mat nhìn quyen trai (H. 347 : e).

f - Tiep mau ñong tac tren, chan trai moc vao trong, chan phai dang ra ngoai, chuyen ngöôi 180^{i} ve sau qua ben phai. Chan phai co goi thanh Cung bo phai. Quyen phai tö ben eo phong thang ra phía tröôc. Hai mat nhìn quyen phai (H. 347 : f).

¯ Yeu ñiem : Ñô len va nhay tôi can nhòp nhang; rôi xuong ñat can ñöng vöng. Khi ñam ra can chu y phoi hôp röôn cang ñau goi, van eo, duoi xuoi vai ra, höông het möc ve tröôc. Löc don tôi mat quyen. Tay con lai cung phoi hôp keo cang ve sau.
Ñam lien tuc 3 cai, toc ño nhanh va ro.



H. 347 : e + f

H. 348 : a

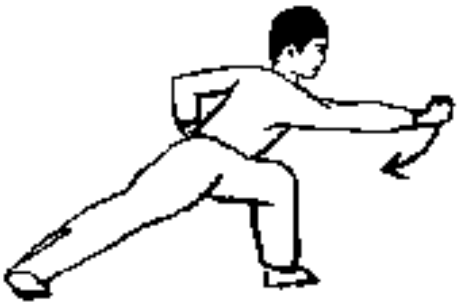
WWW.MAISONLAM.COM

4) Hoi than phach tap quyen :

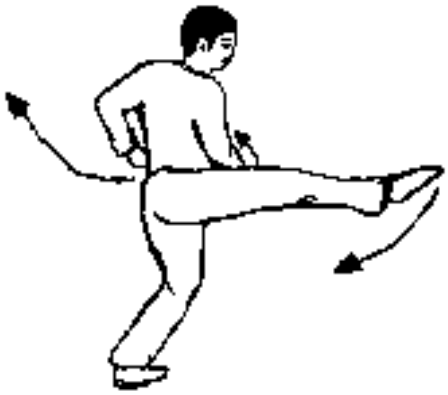
a - Bo tan giö nguyen, quyen phai rôi xuong ben phai ngöôi, cao ngang vôi goi. Quyen trai duoi thang tay vung xuong phía tröôc sau ño co cho ñô len tren, ben trai ñau. Cang tay xoay vao trong lam cho long quyen lat ngöa len. Than ngöôi hôi xoay chuyen qua trai. Hai mat nhìn phía cang tay trai (H. 348 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, chan trai dang ra ngoai, chan phai moc vao trong. Than ngöôi chuyen 180 i qua trai, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen trai tröôc tien duoi thang canh tay ñap xuong phía tröôc roi co cho thu ve ben eo. Theo cung vôi quyen trai bo xuong, quyen phai xoay co tay ra ngoai cho long quyen ngöa len roi tö sau ñi len, ñap bo xuong phía tröôc, long quyen höông qua trai. Hai mat nhìn quyen phai (H. 348 : b).

– Yeu ñiem : Can phoi hôp an khôp giöa tay keo ñi va xoay chuyen ngöôi. Nen theo thö tö lan löôt ñap quyen trai va quyen phai xuong phía tröôc. Bien ño keo tay bo xuong can rong, ñap xuong can co löc.



H. 348 : b



H. 349 : a + b

5) Van ty ñan thích :

a - Bo tan giö nguyen, quyen phai hôi co cho thu vao trong, sau ño dung cui cho lam truc xoay cang tay ra ngoai, lam cho quyen phai ñi len, löôn vong qua phai, ñi xuong. Lat cho long quyen ngöa len, ñanh dap xuong, löc don tôi mu nam tay. Hai mat nhìn quyen phai (H. 349 : a).

b - Tiep mau ñong tac tren, dôi trong tam cô the ve tröôc, chan phai tö ben phai ña ban ñan thích ve tröôc. Chan trai co goi ñöng tru. Hai mat nhìn mui ban chan phai (H. 349 : b).

– Yeu ñiem : Cuon canh tay (van ty) ñap quyen xuong can co löc. Khi ña bung ra, chan tru bam 5 ngon chan xuong ñat, ñöng cho vöng. Chan phai ña ra nhö vut cay roi tôi, löc don tôi mui ban chan.

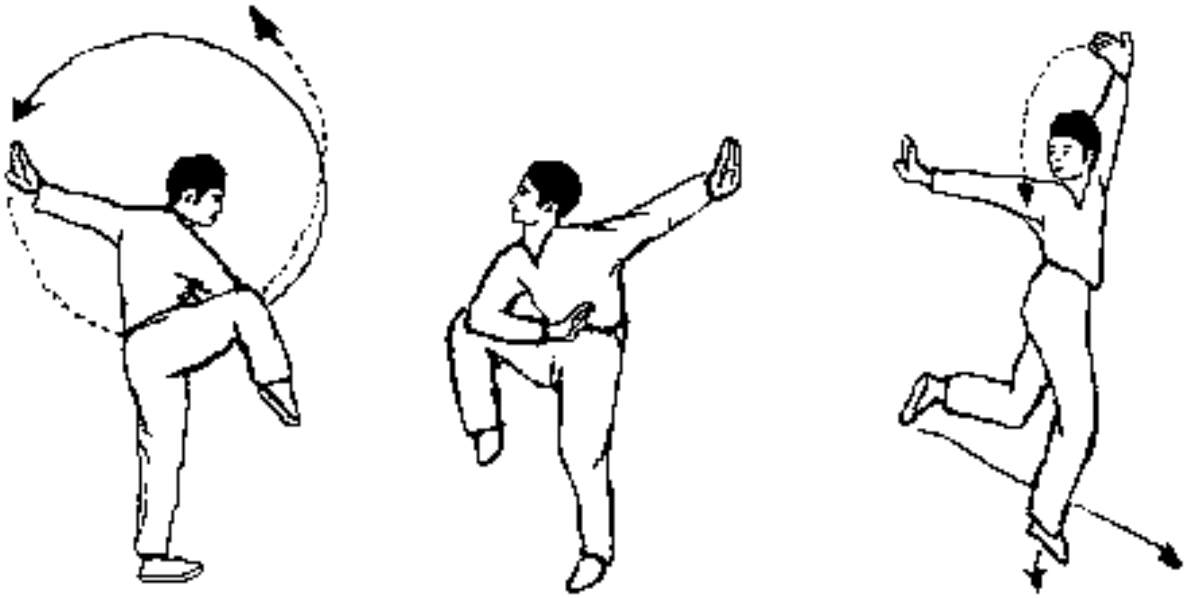
6) Hoan khieu bo cung bo ñænh tröu :

a - Chan phai co goi thu ve giö ô tröôc ngöôi. Quyen phai ñoi thanh chöông co cho thu ve giö ô tröôc ngöôi. Quyen trai cung bien thanh chöông khoat len phía sau ñen phía sau vai trai, cao

WWW.MAISONLAM.COM

ngang vai. Hai mat nhìn ve tröôc (H. 350 : a + b).

b - Chan trai ñap ñat nhay len, chöông phai höông ve tröôc khoat canh tay vong len, ñi ve sau ñen phía sau vai phai. Chöông trai ñong thôi khoat canh tay ñi xuong phía tröôc, roi vong len ñen phía tren, ben trai ñau thì co co tay cho long chöông ngöa len. Sau khi vot len khong, than ngöôi xoay qua phai 90^{i}. Hai mat nhìn ve sau, phía ben phai (H. 350 : c).



H. 350 : a + b + c

c - Chan phai rôi xuong ñat tröôc roi môi tiep ñen chan trai rôi xuong. Than ngöôi lai chuyen tiep 90^{i} qua phai, co goi thanh Cung bo phai. Chöông phai gap co tay cho long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay cao ngang mat. Chöông trai tö tren rôi xuong phía ben phai, ñen me trong vai phai. long chöông höông xeo xuong. Hai mat nhìn chöông phai (H. 350 : d).

d - Chan phai moc vao trong, chan trai mô ra ngoai, chuyen ngöôi 180^{i} qua trai, co goi trai thanh Cung bo trai. ñong thôi chöông trai ñoi thanh quyen, chöông phai keo ve ap tren mat quyen trai roi thuc cho trai ve phía tröôc. Long chöông trai höông ve tröôc, long quyen phai up xuong. Hai mat nhìn thang ve tröôc (H. 350 : e).

– Yeu ñiem : Hoan khieu bo (nhay ñoi bo) nen nhay len tai cho, co the khong can qua cao, cha can lam cho ngöôi chuyen 180^{i} la ñöôc. Ngöôi vöa rôi xuong ñat, lap töc tiep lien vôi thuc cho tôi. Hai tay hôp söc cung thuc tôi.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 350 : d + e

H. 351

7) Yet bo xoa chöông :

Chan phai ñao mot böôc Sap bo tôi phía sau chan trai roi ngoi xuong thanhYet bo. Hai tay ñong thôi ñeu ñoi thanh chöông ñi len tröôc ngöôi, roi tach qua 2 ben, löôn vong ñi xuong, co cho giao cheo ô tröôc ngöc, mu 2 ban tay ñoi nhau. Hai mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 351).

¯ Yeu ñiem : Hai chöông can tach mô vung rong. Khi xuong Yet bo, eo khong nen gap cong. Than ngöôi hôi van qua trai.

8) Trac xuy thoai (ñap ngang) :

Ngöôi ñöng day, chan phai duoi goi ra ñöng thang, chan trai moc mui ban chan len, ñap long ban chan len phía ben trai. Than ngöôi theo ño ño nghieng ve ben phai. Hai chöông ñong thôi gat ñô ve 2 ben. Hai mat nhìn chan trai (H. 352).

¯ Yeu ñiem : Gat ñô va ñap ngang can lam mot luc. Ñap ra can co löc, gat chöông khong nen rut vai len.

H. 352

H. 353 : a + b

9) Ñinh bo phach chöông ta phi thöc :

a - Chan trai rô xuong ben trai, chöông trai ñi xuong phía tröôc ngöôi, lat qua phai, löôn vong len, qua ben trai. Hai mat nhìn chöông trai (H. 353 : a).

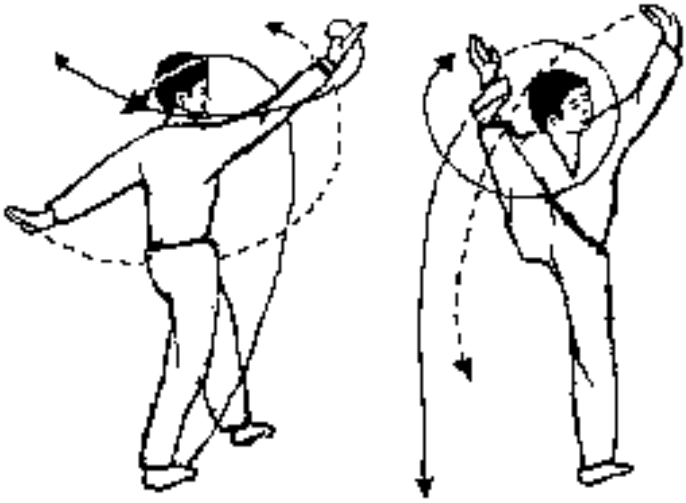
WWW.MAISONLAM.COM

b - Chan trai mô ra ngoai, chan phai böôc len, mui chan cham xuong ñat, ñat ben canh ban chan trai, co goi run xuong. Ngöôi chuyen 180 i qua trai. Ñong thôi chöông phai tö ben phai ñi len, chat bo chöông xuong tröôc, ñen me ngoai goi trai. Chöông trai co cho thu ve ñe ô me trong vai phai. Long 2 chöông ñoi nhau. Hai mat nhìn chöông phai (H. 353 : b + c).

c - Tiep mau ñong tac tren, chan phai böôc dai ve tröôc, phía ben phai mot böôc, co goi thanh Cung bo phai. Than ngöôi van chuyen qua phai. Hai chöông ô tröôc ngöôi tach mô ra, tay phai ô tröôc, long chöông ngöa len. Tay trai ô sau, long chöông up xuong. Hai mat nhìn chöông phai (H. 353 : d).

– Yeu ñiem : Böôc san dai tôi cung vôi tach chöông dang ra ñeu can lam mau le, löc don tôi xöông cang tay ngoai cua tay phai.

H . 353 : c + d



H. 354 : a + b

10) Thöông bo bai lien thoai :

a - Ngöôi ñöng day, chan trai tö sau böôc vöôt len phía tröôc nöa böôc (H. 354 : a).

b - Chöông trai tö phía sau dôi len ñen phía tröôc, ben trai. Long chöông phai lat xuong. Lien ño, chan phai ña tat tö tröôc ngöôi ra ngoai (ngoai bai thoai). Trong luc chan phai tö phía tren cua ben trai tat qua ñen tröôc go ma ñe sang ben phai, 2 chöông trai, phai lan löôt vo ñanh vao mu ban chan phai (H. 354 : b).

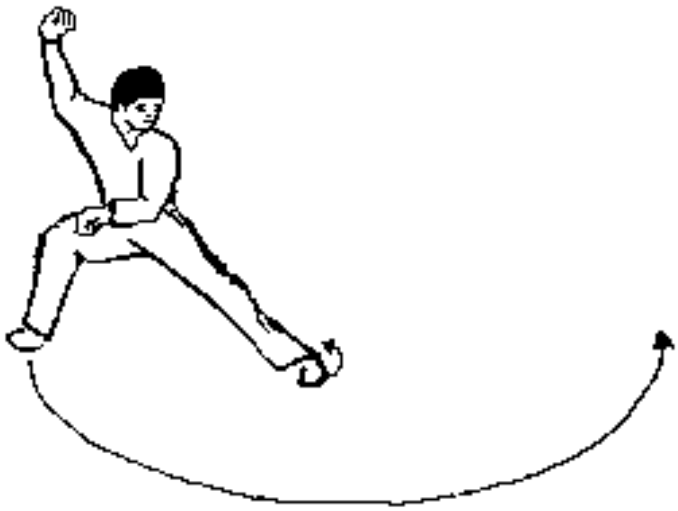
– Yeu ñiem : Böôc len cha la ñong tac chuyen tiep vì vay can tiep mau qua ña tat chan. Tieng vo ñanh vao chan can keu cho that to, chan can tat rong ra ngoai.

11) Cung bo phuc ho :

Chan phai bo bo xuong phía ben phai, co goi thanh Cung bo phai. Ngöôi chuyen 90 i qua phai. Ñong thôi 2 chöông tö ben trai ngöôi rôi xuong ben phai, chöông trai ñoi thanh quyen, gap cho ñat ngang ô me trong goi phai. Long quyen up xuong, mat quyen (Ho khau) höông vao trong.

WWW.MAISONLAM.COM

Chöông phai cung ñoi thanh quyen höông qua phai, ñi len, xoay co tay vao trong, gap cui cho ñô len tren, ben phai ñau. Long quyen lat ra ngoai, mat quyen höông xuong döôi. Hai mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 355). H. 355



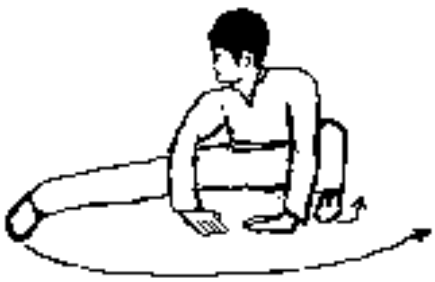
– Yeu ñiem : Chuyen ñau löông töông (qua mat ve mot ben) cung vôi quyen phai lat co tay ñô len tren can phoi hôp nhòp nhang, nhat trí. Ngoanh mat qua can ngöng lai, tình than can tap trung.

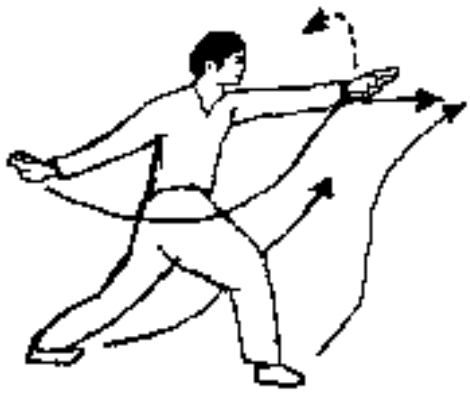
12) Phu ñòa tien tao thoai : H. 355

a - Mô mui chan trai ra ngoai, co goi trai ngoi han xuong, got chan nhon len. Xoay ngöôi chuyen 360^{i} ve ben trai, chan phai theo ño duoi thang, mui ban chan moc vao trong, quet chan löôt tren mat ñat chuyen 360^{i} tö phai ve phía tröôc. Khi quet, 2 tay chong xuong mat ñat (phu ñòa) ô phía tröôc ngöôi. Than ngöôi hôi nghieng ve tröôc (H. 356 a + b).

– Yeu ñiem : Ñong tac quet chan can mau le, lien lac, duy trì trong tam o ñònh, chan phai khong nen rôi toan bo khoi mat ñat.

H. 356 : a + b





H. 357 : a

13) Thöông bo ñang khong phi cöôc :

a - Tiep mau ñong tac tren, ngöôi ñöng day va chuyen qua trai 90^{i}. Chan phai bo ra tröôc mot böôc. Chöông trai lien vung len phía tröôc, ñen phía tren, ñang tröôc ngöôi. Chöông phai duoi thang canh tay ve sau ngöôi. Long 2 chöông ñeu up xuong. Hai mat nhìn thang ve tröôc (H.

WWW.MAISONLAM.COM

357 : a).

b - Chan phai ñap ñat nhay len, ña Ñang khong phi cöôc (H. 357 : b).

– Yeu ñiem : Böôc len can cap toc, nhay vot len phai phong len cao, khong can vot ve tröôc. Yeu lónh cua the Ñang khong phi cöôc xem lai trong phan can ban.

H. 357 : b

H. 358 : a + b

14) Ñe tat löông chöông :

a - Chan trai roi ñen chan phai lan löôt rôi xuong ñat. Than ngöôi van chuyen qua trai 180^{i}. Chöông trai co cho thu ve ñe ngöa ô ben eo. Chöông phai chuyen theo than ngöôi ve ben trai, ñi len phía tröôc. mat nhìn theo chöông phai (H. 358 : a).

b - Tiep mau ñong tac tren, chuyen ngöôi qua phai 90^{i}, chöông phai co cho thu ve tröôc ngöc. Chöông trai luon qua phía tren chöông phai roi duoi ra, len phía ben trai. Chöông phai van tiep tuc ñi xuong ben phai, löôn ñen phía döôi, ben phai ngöôi. Long hai chöông ñe ngöa len. Hai mat nhìn theo chöông phai (H. 358 : b).

c - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai öôn goi ñöng thang day. Chan trai co goi nhac len ñen tröôc ngöôi. Ñong thôi, chöông phai tö ben phai löôn len tren, bat co tay phat chöông ô phía tren, ñang tröôc ñau. Long chöông höông len tren. Chöông trai tö tren cao duoi thang canh tay ñi xuong, löôn ve sau, co tay xoay vao trong, ñoi thanh phan cau thu. Long tay cau höông len tren. Hai mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 358 : c).

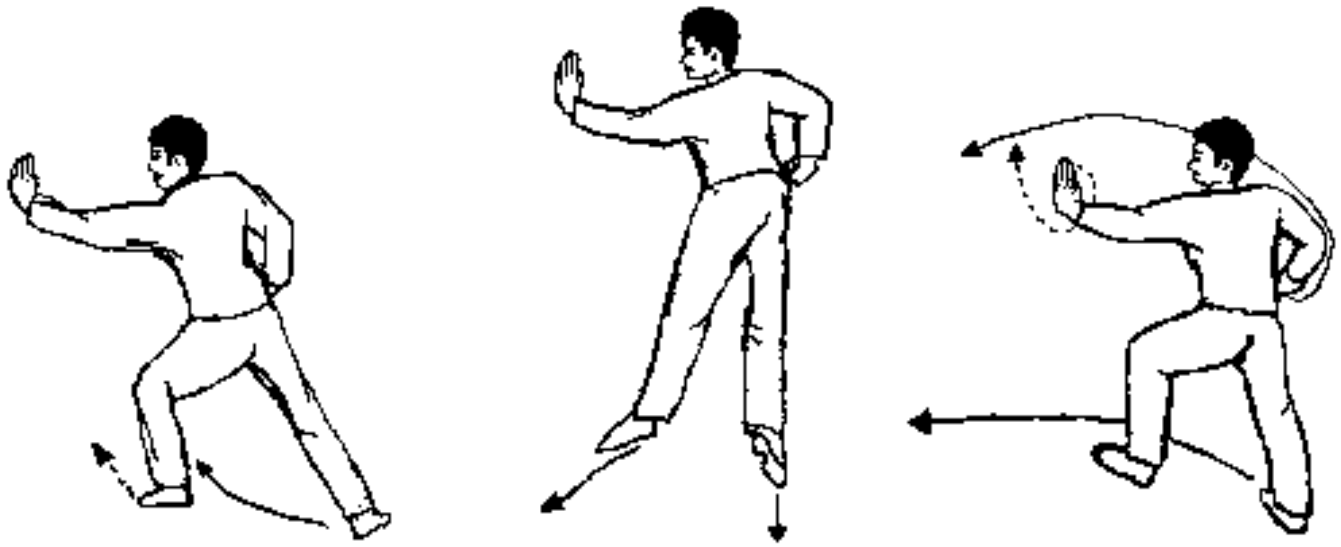
WWW.MAISONLAM.COM

¯ Yeu ñiem : Tröôc khi ngoanh mat, 2 mat luon ñi theo di chuyen cua chöông phai. Khi bat co tay va ngoanh mat, ñau xoay ve ben trai, nhìn thang tôi. Tay va mat can phoi hôp nhat trí, tinh than phai tap trung. H. 358 : c

Ñoan II

15) Kích bo hoanh quyen :

a - chan trai rôi xuong tröôc, xeo qua trai; ñong thôi chöông phai tö ben phai ngöôi buong xuong, co cui cho, ñoi thanh quyen thu ve ñe ngöa ô ben eo phai. Tay trai ñoi thanh chöông tö ben trai ngöôi ñi len, löôn tö phía tröôc ngöôi. Hai mat nhìn chöông trai (H. 359 : a).



H. 359 : a + b + c

b - Tiep mau ñong tac tren, chan trai ñap ñat nhay len. Chan phai nhac len theo. Trong khong trung, dung me trong ban chan phai ña vao phía sau got ban chan trai (H. 359 : b).

c - Chan phai rôi xuong ñat tröôc, chan trai lien ño bo bo xuong tröôc chan phai (H. 359 : c).

d - Chan phai tien mot böôc dai ve tröôc, co goi thanh Cung bo phai. ñong thôi quyen phai tö ben eo löôn qua trai, ñanh quyen ngang tôi tröôc ngöôi. Mat quyen höông len tren. Chöông trai ñanh vao me trong co tay phai. Hai mat nhìn quyen phai (H. 359 : d).

¯ Yeu ñiem : Ñong tac böôc len va nhay kích bo can lien lac, hôi ñi theo hình vong cung. Böôc len ñanh hoanh quyen (ñam vong ngang) can mau le, co löc.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 359 : d

H. 360 : a + b

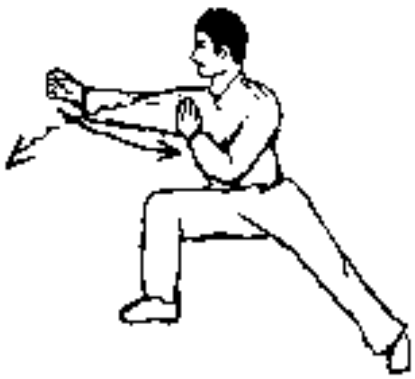
16) Lau cau thu xung quyen :

a - Hôi chuyen ngöôi qua trai, chöông trai löôn qua ben trai ngöôi xuong phía sau ben trai. Hai mat nhìn chöông trai (H. 360 : a).

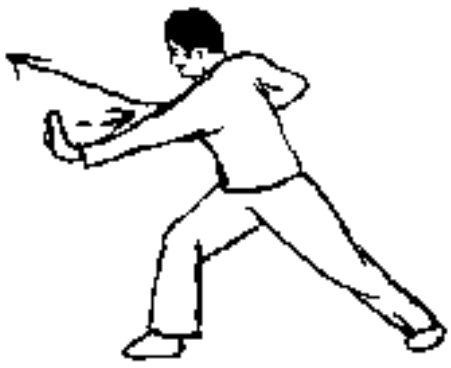
b - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai thu ñen ben canh chan trai, mui ban chan cham xuong ñat, co goi run xuong thanh Ñinh bo phai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông, ô tröôc ngöôi, höông qua trai löôn ñi xuong, keo qua me ngoai goi phai ñi ve sau, ñoi thanh cau thu (H. 360 : b).

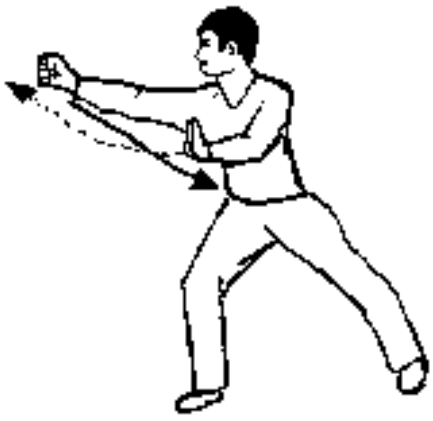
c - Tiep mau ñong tac tren, chan phai bo ve tröôc mot böôc dai, co goi thanh Cung bo phai. Ñong thôi cau thu phai thanh quyen thu ve ben eo phai roi phong thang tôi tröôc. Mat quyen höông len, long quyen höông qua trai. Chöông trai buong xuong phía tröôc ngöôi, ñe chöông ô me trong vai phai. Long chöông up xuong. Hai mat nhìn quyen phai (H. 360 : c).

¯ Yeu ñiem : Luc keo moc cau trai, ngöôi can co y nhö tranh ne. Chan phai lui ve va tien tôi can mau le. The Ñinh bo cau thu can xuong thap, löc can don tôi tröôc khi phong quyen ra.



H. 360 : c





H. 361 : a + b

17) Mat ña khieu kích :

WWW.MAISONLAM.COM

a - Hôi vöôn ngöôi day, chöông trai phui ve tröôc xuoi theo canh tay phai, long chöông up xuong, ngon tay höông qua phai. Quyen phai thuan the rut ve ben eo. Hai mat nhìn chöông trai (H. 361 : a).

b - Tiep mau ñong tac tren, chan trai duoi thang. Quyen phai ñam thang len phía tröôc, mat queyn höông len, long quyen höông qua trai. Chöông trai thu ve döôi nach phai, long chöông up xuong, ngon tay höông qua phai (H. 361 : b).

c - Tiep mau ñong tac tren, chöông trai men theo me döôi canh tay phai ñe phat ñô len phía tröôc, long chöông lat ve tröôc, ngon tay van höông qua phai. Quyen phai thu ve ben eo phai. Hai mat nhìn theo chöông trai (H. 361 : c).

d - Tiep mau ñong tac tren, chan phai moc vao trong, chuyen ngöôi qua trai 90^{i}, co goi run xuong thanh Ma bo. Theo than ngöôi chuyen qua trai, chöông trai ñô ngang len ben trai ñau. Quyen phai tö ben eo ñam thang ra ben phai, long quyen up xuong. Hai mat nhìn quyen phai (H. 361 : d).

– Yeu ñiem : 4 ñong tac tren can lam mau le lien tuc. Hai lan ñam ra co mot cao, mot thap khac nhau. Chöông trai ñô len hôi keo mô ra ngoai.

H. 361 : c

H. 361 : d

H. 362 : a + b

18) Hau tao thoai :

a - Mô ban chan trai ra ngoai, chan phai duoi thang, dôi trong tam qua trai thanh Cung bo trai. Quyen phai tö ben phai ñi qua tröôc ngöôi roi moc ngang len phía ben trai. Löng quyen va long chöông trai cham vao nhau phat ra tieng keu. Mat quyen höông xuong, long quyen xoay ra

WWW.MAISONLAM.COM

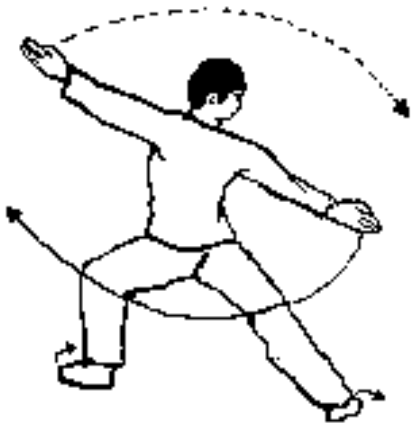
ngoai. Chöông trai ñat phu ô tren mu quyen phai. Hai mat nhìn 2 tay (H. 362 : a).

b - Ban chan trai hôi moc vao trong, co goi chan trai ngoi han xuong. Chan phai sai dai bang ngang tren mat ñat thanh Pho bo phai. Hai tay chong xuong mat ñat ô giöa 2 chan. Ho khau 2 tay ñoi nhau, long 2 ban tay ñeu up xuong. Than ngöôi van qua phai (H. 362 : b).

c - Nhon got chan trai len, chan phai duoi thang, quet tren mat ñat ve phía sau, ben phai 180^{i} (H. 362 : c).

¯ Yeu ñiem : Ñong tac can lien tuc, möôn the van cua eo ñe ñi lien mot mach.

H. 362 : c



H. 363 : a + b

19) O long ban ña :

a - Hôi vöôn ngöôi len, chan trai co goi thanh Cung bo trai. Ngöôi xoay qua trai 90º Cung luc ño chöông trai ñi theo than ngöôi ñe khoat thang canh tay ve sau, qua ben trai, long chöông höông qua phai. Chöông phai tö ben phai ngöôi khoat canh tay duoi thang len phía tröôc, long chöông up xuong (H. 363 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, ngöôi chuyen qua phai 90^{i}, ñong thôi chöông phai tiep tuc tö phía tröôc ñi len, keo canh tay duoi thang khoat ve sau, chuyen theo than xoay ñe rôi xuong ben phai ngöôi. Chöông trai tö ben phai ñi qua ben hong, keo canh tay ve tröôc, khoat len tren, qua ben trai ngöôi (H. 363 : b).

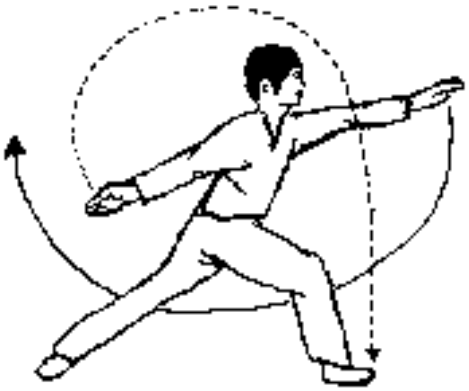
c - Khong ngöng ñong tac tren, mô ban chan trai ra ngoai, van chuyen than ngöôi qua phai 90^{i}, chöông phai ô phía sau ngöôi tiep tuc keo canh tay löôn tron xuong phía sau. Chöông trai tiep tuc keo canh tay löôn tron len ben phai (H. 363 : c).

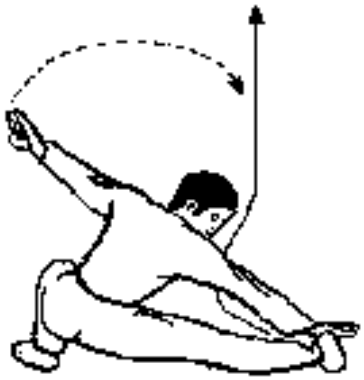
d - Chan trai gap goi ngoi han xuong, chan phai sai nam thang tren mat ñat thanh Pho bo phai. Chöông trai tiep tuc keo canh tay ô tröôc ngöôi tö ben phai ñi xuong, höông len ben trai, long chöông up xuong. Chöông phai keo canh tay löôn vong tron tö phía sau ñi len, qua ben phai, ñi xuong roi vo xuong mat ñat ô phía tröôc mui ban chan phai. Hai mat nhìn chöông phai (H. 363 :

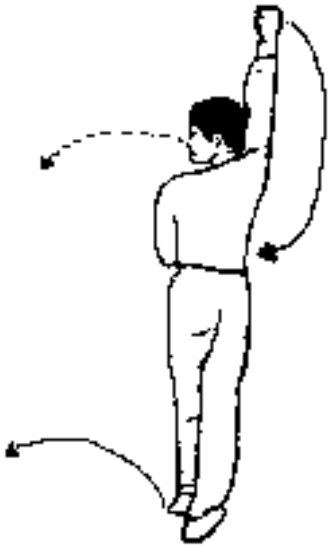
WWW.MAISONLAM.COM

d).

– Yeu ñiem : Canh tay khi ñöôc keo ñi löôn thanh vong tron can duoi thang, khôp vai tha long, phoi hôp cung vôi eo van chuyen qua trai phai. Ñong tac tron tròa lien lac, toc ño phai nhanh. Luc vo tay phai xuong ñat, than ngöôi hôi chom xuong phía ben phai.







H. 363 : c + d

H. 364

20) Tien ñiem bo thöông xung quyen :

Ñöng day, dôi trong tam ve chan phai. chan trai dôi qua phai, ñen phía tröôc ngöôi, mui ban chan cham nhe xuong mat ñat. Ñong thôi chöông phai thanh quyen thu ve qua ben eo phai roi phong thang len tren. Mat quyen höông ve sau, long quyen höông qua trai. Chöông trai ñi qua phai, rôi xuong phía tröôc ngöôi, co cui cho ñat ô tröôc vai phai. Ngon tay höông len, long chöông höông qua phai. Ñau chuyen qua trai. Hai mat nhìn tôi tröôc, phía ben trai (H. 364).

– Yeu ñiem : Canh tay ñam thang len can ap gan ben vanh tai phai. Ñöng tien ñiem bo chu y öôn ngöc, thot bung, eo löng giö chac.

21) Kích bo tuyen phong cöôc :

a - Chan trai tien len phía tröôc, xeo qua trai mot böôc, ngöôi chuyen qua trai. Chöông trai di ngang ô tröôc ngöôi tö phai qua trai; me ben ngon ut höông ve tröôc. Quyen phai co ve ben eo phai. Hai mat nhìn chöông trai (H. 365 : a).

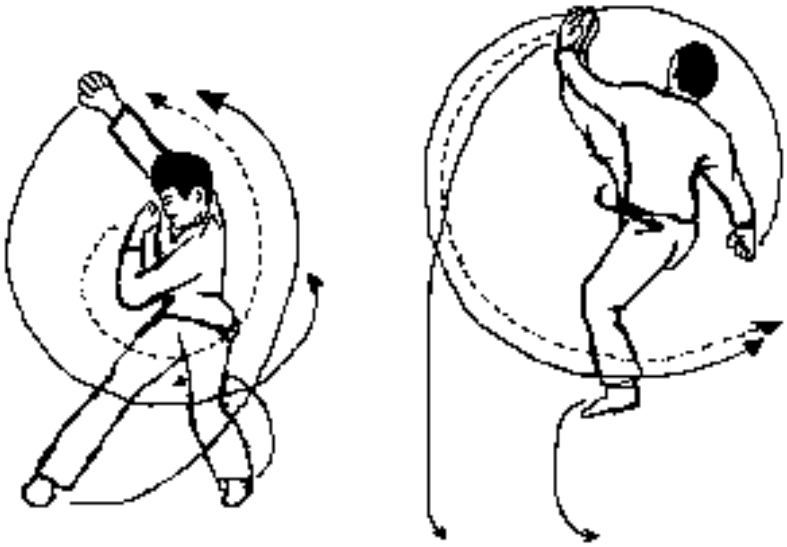
b - Chan trai ñap ñat nhay len, chan phai lien vot len theo, dung me trong ban chan ñanh vao got chan trai khi 2 chan con ô tren khong. Chan trai vung ña ve tröôc (H. 365 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

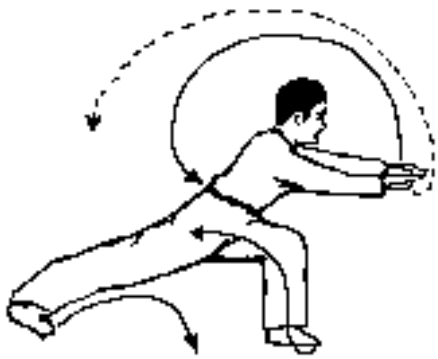
H. 365 : a + b + c

c - Chan phai rôi xuong ñat tröôc tiep lien ñen chan trai rôi xuong phía tröôc (H. 365 : c).

d - Chan phai bo ve tröôc mot böôc, mui ban chan moc vao trong. ngöôi chuyen 180^{i} qua trai. Hai goi hôi co. Chöông trai co cho ñat ô tröôc vai phai, long chöông höông qua phai. Quyen phai thanh chöông tö phía sau ñi len, duoi thang canh tay löôn ve tröôc ñen phía tren ben phai ngöôi, long chöông höông ra ngoai. Than ngöôi hôi nghieng ve tröôc (H. 365 : d).



H. 365 : d + e



H. 366 : a

e - Chan phai ñap ñat, keo canh tay chuyen eo, xoay chuyen 360^{i} ô tren khong, ña Toan phong cöôc vao long ban tay trai (H. 365 : e).

– Yeu ñiem : Nhay kích bo va böôc len can nhe nhang. Chan trai ñap manh xuong ñat, co gang nhay len tai cho ñe hoan thanh ñon ña Toan phong cöôc (Ky thuat ña Toan phong cöôc xem lai ô phan can ban).

WWW.MAISONLAM.COM

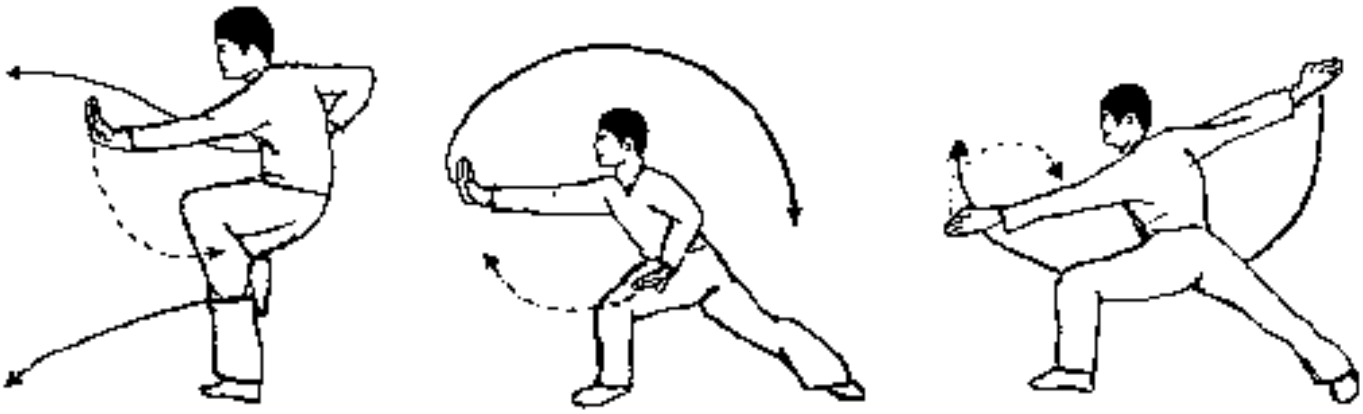
22) Chan cöôc cung bo thoi chöông :

a - Chan trai roi ñen chan phai rôi xuong ñat. Chan trai co goi thanh Cung bo trai, than ngöôi chuyen qua trai 90 i . Chöông phai thanh quyen chuyen theo ngöôi tö phía sau ben phai ñi xuong, vôt ñanh ve tröôc. Chöông trai co cho gap ngang ô tröôc ngöôi, dung löng quyen phai ñanh vao long chöông trai. Long quyen phai va chöông trai ñe up xuong. Hai mat nhìn theo 2 tay (H. 366 : a).

b - Moc ban chan trai vao trong, chuyen ngöôi qua phai 180 i . Chan phai lien thu ve nöa böôc, dung ca ban chan dam manh xuong mat ñat. Chan trai nhac len, mu ban chan ap sau cang chan phai. Ñong thôi theo ngöôi chuyen qua phai, quyen phai löôn qua phai, co cui cho thu ve ben eo, long quyen ngöa len. Chöông trai chuyen theo than ma löôn ngang ñen tröôc ngöc. Ngon tay höông qua phai, long ban tay up xuong. Hai mat nhìn chöông trai (H. 366 : b).

c - Chan trai böôc tôi tröôc thanh Cung bo trai, chöông trai ñong thôi keo ve ñe ben canh ñui trai. Ban tay up xuong, ngon tay höông ve tröôc. Chöông phai tö ben hong ñay thang tôi tröôc, ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 366 : c).

– Yeu ñiem : Dam chan ñe chöông xuong can co löc, co nhieu ngöng chuyen trong tiet tau. Chöông ñay ra don löc tôi me ben ngon ut. Ngon tay cao ngang may hoac thap hôn mot chut.



H. 366 : b + c

H. 367 : a

23) Tính bo thöông cau quyen :

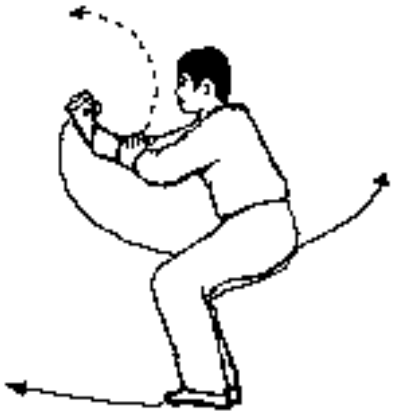
a - Bo tan giö nguyen, chöông phai duoi thang canh tay löôn vong len phía sau, ñen ben tren, phía sau ngöôi. Chöông trai khoat thang canh tay len phía tröôc ngöôi (H. 367 : a).

b - Chan phai tien len mot böôc tôi ben canh chan trai thì dam manh xuong, hôi run xuong thanh Tính bo. Ñong thôi chöông phai tiep tuc ñi xuong, qua ben hong ngöôi roi moc cau quyen len phía tröôc. Mat quyen höông vao trong, long quyen höông qua trai. Chöông trai ap tren cang tay phai. Hai mat nhìn quyen phai (H. 367 :
b).

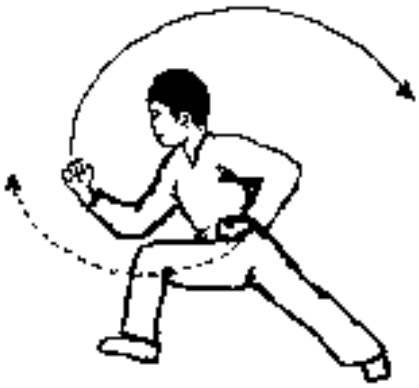
– Yeu ñiem : Tay phai can keo mô rong khoat vong tron ve sau. Böôc tôi Tính bo can hoan

WWW.MAISONLAM.COM

thanh cung luc vôi ñam moc cau quyen len. Khi dam chan, chöông trai can vo ñanh vao cang tay phai.



H. 367 : b



H. 368 : a + b

24) Cung bo loi quyen :

a - Chan trai tien len tröôc mot böôc, co goi thanh Cung bo trai. Ñong thôi than ngöôi hôi chuyen qua phai. Quyen phai ñi xuong, qua ben hong ngöôi, khoat thang canh tay ve sau. Chöông trai ñi qua go ma len phía tröôc, löôn theo hình vong cung, ñô chöông len phía ben trai ñau. Hai mat nhìn theo quyen phai (H. 368 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, quyen phai tiep tuc löôn len, ve phía tröôc, khi ñen phía tren, ñang tröôc ngöôi thì ñanh loi quyen tö tren xuong döôi. Canh tay hôi co, long quyen ngöa len. Chöông trai thanh quyen co cho thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Hai mat nhìn theo quyen phai (H. 368 : b).

¯ Yeu ñiem : Khi ñap quyen phai xuong (loi quyen) can tram khí (don khí xuong), vai phai hôi lech ve tröôc. Than ngöôi hôi van qua trai. Ca ñong tac nay ñi lien tuc tiep mau vôi the ñam moc ô tren.

25) Phi cöôc pho bo xuyen chöông :

a - Hôi vöôn ngöôi day, quyen phai ñoi thanh chöông, duoi thang canh tay löôn vong tron ve sau. Quyen trai ñoi thanh chöông duoi thang canh tay len phía tröôc ngöôi (H. 369 : a).

b - Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai löôn thang canh tay vong tö sau ñi xuong, len phía tröôc, dung mu chöông vo ñanh vao long chöông trai ô phía tröôc ñau. Chan phai lien ño ña thang len phía tröôc, mu ban chan duoi bang phang. Chöông phai mau le vo vao mu ban chan phai ô ben tren, phía tröôc ñau (H. 369 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 369 : a + b + c

c - Chan phai böôc xuong phía tröôc, chuyen ngöôi qua trai 180^{i}. Chöông trai co cho thu ve ñe ngöa ben eo trai, ngon tay höông ve tröôc. Chöông phai ñöa thang canh tay chuyen theo ngöôi löôn ve ben trai ñen phía tren, ñang tröôc ngöôi. Long chöông ngöa len. hai mat nhìn chöông phai (H. 369 : c).

d - Chan trai co goi ngoi han xuong thanh Pho bo phai, chuyen ngöôi qua phai 90^{i}. Ñong thôi chöông trai xo tö tren long chöông phai ra phía tren, ben trai ngöôi, long chöông höông ve tröôc. chöông phai co cho thu ve döôi nach trai roi duoi ñi xuong, men theo mat ñat, cam qua phai, long chöông höông ve tröôc. Hai mat nhìn chöông phai (H. 369 : d).

¯ Yeu ñiem : Vo ñanh vao chan ña phi cöôc can keu cho to. Chuyen ngöôi tiep sang Pho bo can lam nhanh, ha thap xuong. Mat nhìn theo sö van hanh cua chöông phai.

H. 369 : d

H. 370 : a + b

26) Hö bo thap tö thu :

a - Tiep mau ñong tac tren, dôi trong tam cô the qua phai, chan phai ñöng thang day, chan trai co goi nhac len, moc ban chan vao sau khoeo goi phai. Chöông phai ñöa thang canh tay len

WWW.MAISONLAM.COM

phía ben phai. Hai chöông cat ngang len 2 ben ngöôi. Long 2 chöông ñe ngöa len. Hai mat nhìn tay phai (H. 370 : a).

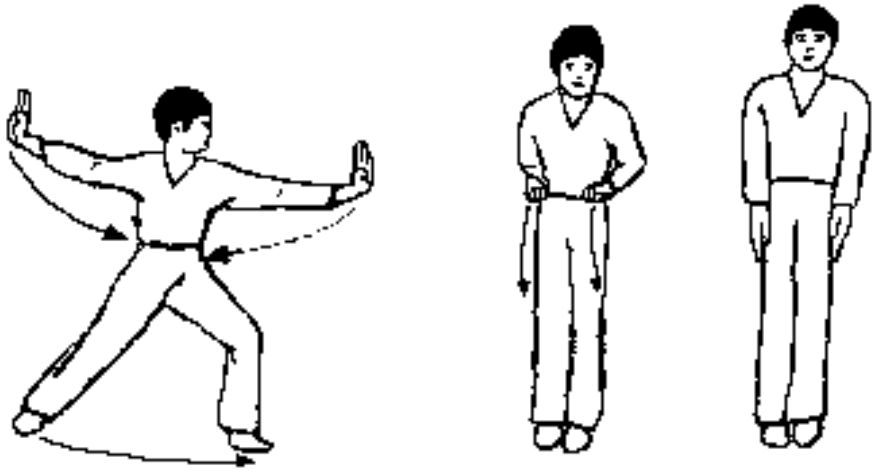
b - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai co goi run xuong, chan trai bo xuong phía tröôc nöa böôc, cham hô tren mat ñat thanh Hö bo trai. hai canh tay hôi co, ñan cheo 2 chöông ô tröôc ngöôi. Chöông phai ô ngoai, chöông trai ô trong, löng chöông (mu ban tay) ñoi xöng nhau. Ñau chuyen qua trai. Hai mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 370 : b).

– Yeu ñiem : Xuong Hö bo can hoan thanh cung luc vôi giao cheo 2 chöông vôi nhau. Mat nhìn theo tay phai tröôc. Chuyen ñau ngoanh mat can mau le döt khoat, tinh than tap trung.

Thu the :

a - Hôi vöôn ngöôi ñöng day, chan trai lai tien ve tröôc nöa böôc, trong tam dôi ve tröôc. Ñong thôi 2 chöông ñang giao cheo nhau ñi len, ñen phía tren ñau thì tach ra, höông sang 2 ben ñe rôi xuong, long chöông ñeu höông ra ngoai (H. 371 : a).

b - Chan phai len tröôc mot böôc, nhap sat vao ben canh chan trai ñöng thang. Ñong thôi 2 chöông ñoi thanh quyen co cho thu ve om ngöa ô 2 ben eo. Hai mat nhìn thang ve tröôc, phía ben trai (H. 371 : b).



H. 371 : a + b + c

c - Hai tay buong xuong, trô lai nhö luc ban ñau (H. 371 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

II - Bai Vo Thuat Sô Cap (II) cua Chung Vónh Kien

Ten goi ñong tac

-

The chuan bò :

1) Hö bo löông chöông
2) Tính bo cau thu

Ñoan I :

1) Tính bo trac xung quyen
2) Chan cöôc ñe tat thöông xung quyen
3) Ta cung bo lau thu xung quyen
4) Ñan thích xung quyen
5) Höu cung bo xung quyen
6) Sao thu cung bo thoi chöông
7) Phan chöông ta ñang thoai
8) Cung bo thoi chöông

Ñoan II :

9) Ñao xoa bo thoi chöông
10) Phien than chính thích thoai
11) Mai bo phach ña
12) Trien uyen ñan thích
13) Khau thoai phach chöông
14) Cung bo ta phi chöông
15) Hoan khieu bo xung quyen
16) Mai bo thoi chöông

Ñoan III :

17) Ñe tat xuyen chöông
18) Cung bo Ñôn tien
19) Kích bo nhò khôi cöôc

WWW.MAISONLAM.COM

20) Ma bo gia ña

21) Thöông bo song thoi chöông

22) Hau tao thoai

23) Ta cung bo Ñôn tien

Ñoan IV :

24) Thoai bo thoi chöông

25) Ma bo gia ña

26) Ñe tat khoa tröu

27) Khieu bo Yet bo tai quyen

28) Phien than ma bo phach quyen

29) Tính bo cau thu

30) Phien khieu cung bo xung quyen

31) Hö bo gia tai quyen

Thu thöc :

1) Tính bo an chöông

2) Lap chính

Thuyet minh ñong tac

The chuan bò :

Ñöng thang, mat nhìn ve tröôc (H. 372).

1) Hö bo löông chöông :

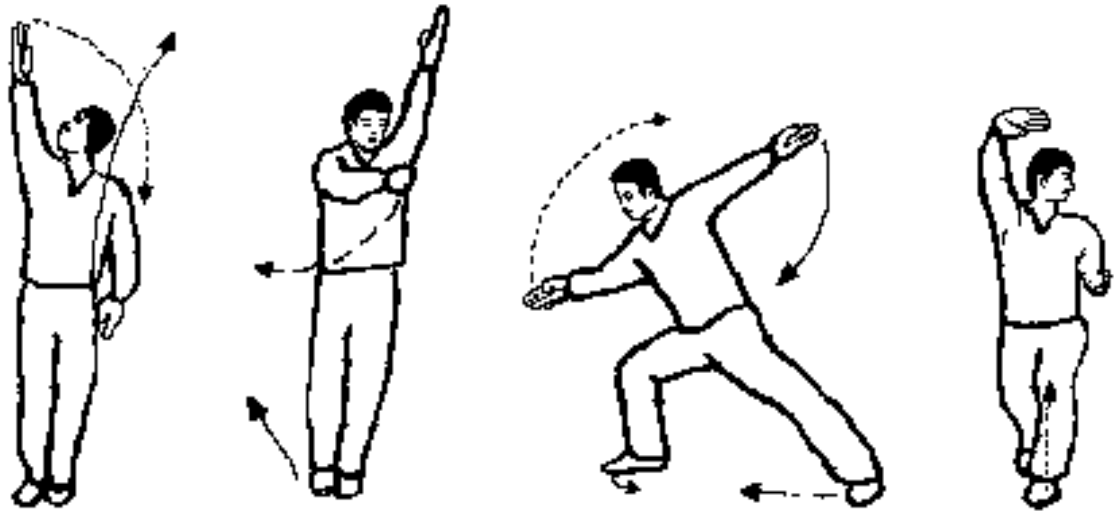
a - Tay phai cat thang canh tay theo hình vong cung tö ben phai, höông qua phai ñi len, long chöông höông qua trai. Mat nhìn tay phai (H. 373 : a).

b - Xoay canh tay phai ra ngoai, co cho buong xuong ñen ben söôn trai, long ban

tay ngöa len. Ñong thôi tay trai tö mat trong canh tay phai luon canh tay thang len tren, long ban tay höông qua phai. Mat nhìn theo tay phai (H. 373 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 372



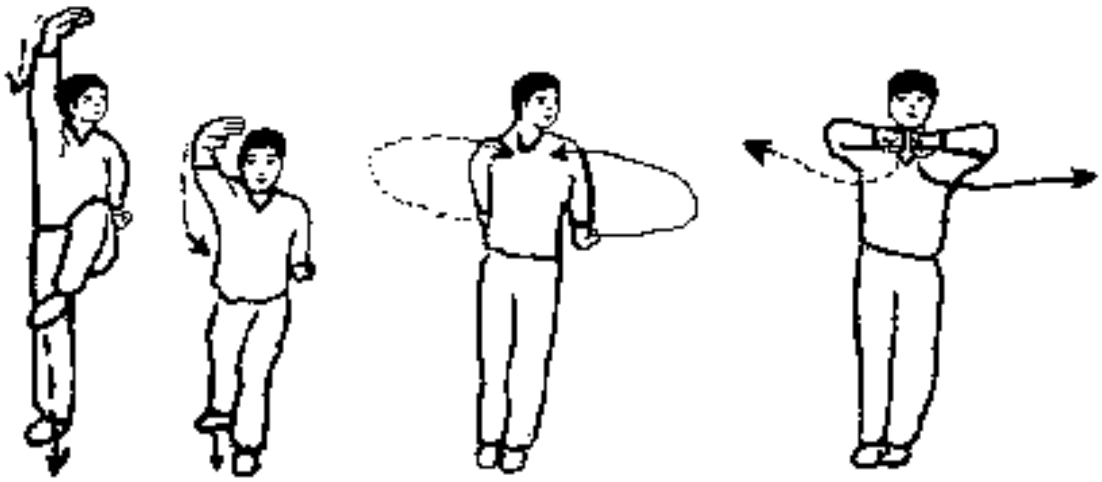
H. 373 : a + b + c + d

c - Tay phai tö ben nach trai ñi xuong, qua ben phai, vong thang canh tay ñi len, khi ñen tren ñau thì gap co tay phía ben ngon cai, phat chöông, co cui cho ñô ngang len, long chöông höông ve tröôc. Ñong thôi tay trai cung ñi tö tren xuong ben trai, canh tay duoi thang khoat hình vong cung ve sau ngöôi. Khi tay ñen phía sau ngöôi thì ñoi thanh phan cau thu (mui cau höông len tren). Khi hai tay xoay vong tron dang ngang qua 2 ben trai phai, chan phai hôi co lai. Luc hai tay thanh cau thu va hoanh chöông, chan trai dôi ve phía tröôc, trong tam dôi ñen chan phai, thanh Hö bo trai. Mat nhìn thang ve ben trai (H. 373 : c + d).

– Yeu ñiem : Toan bo ñong tac can lien lac. Khi thanh hoanh chöông, can bat co tay, phat ban tay, töc la löông chöông. Than ngöôi giö ngöc öôn thang, eo sup xuong.

2) Tính bo cau thu :

a - Chan phai duoi thang ra, chan trai co goi nhac len, mu ban chan duoi thang, khep lai tröôc hang. Ñong tac cua tay va than giö nguyen (H. 374 : a).



WWW.MAISONLAM.COM

H. 374 : a + b + c

H. 375 : a + b

b - Chan trai böôc xuong phía tröôc, chan phai böôc vöôt tôi tröôc mot böôc. Chan

trai lai böôc nhap Tính bo tôi ben canh chan phai. Trong luc ñi tôi, duoi thang tay phai keo xuong phía sau, bien chöông thanh phan cau thu (H. 374 : b + c).

Ñoan I

1) Tính bo trac xung quyen :

a - Hai chan giö nguyen, 2 tay cau thu ñoi thanh chöông, tö phía sau ñi qua 2 ben roi om vong ve tröôc ngöc, gap cho ñoi thanh quyen. Canh tay cao ngang vai. Mat quyen ñoi dien nhau. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 375 : a).

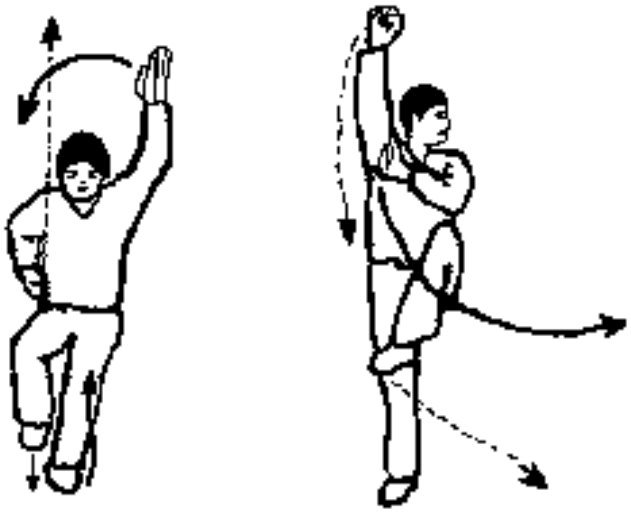
b - Hai cui cho dô xuong döôi. Hai quyen ñam thang qua 2 ben, long quyen up xuong, cao ngang vai. Hai mat nhìn thang ve ben trai (H. 375 : b).

2) Chan cöôc ñe tat thöông xung quyen :

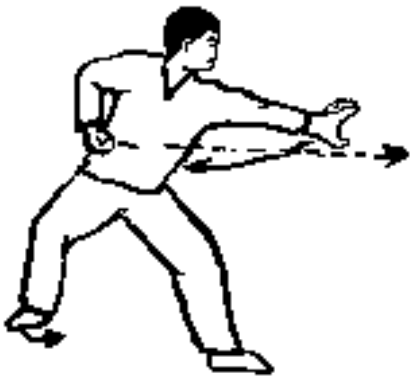
a - Quyen trai thanh chöông, canh tay trai duoi thang, tö ben trai cat len. quyen phai thu ve om quyen ô ben eo phai (long quyen ngöa len). Ñong thôi, chan phai nhac len, dung ca long ban chan dam manh xuong. Hai chan co goi hôi run xuong. Mat nhìn quyen phai (H. 376 : a).

b - Chan phai duoi thang ra, goi trai nhac len. quyen phai tö ben eo phong thang len trôi, mat quyen höông ve sau. Ñong thôi chöông trai co cho khoat xuong ñen tröôc vai phai, gap co tay döng ñöng chöông len, long chöông höông qua phai. Hai mat nhìn thang ve ben trai (H. 376 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 376 : a + b

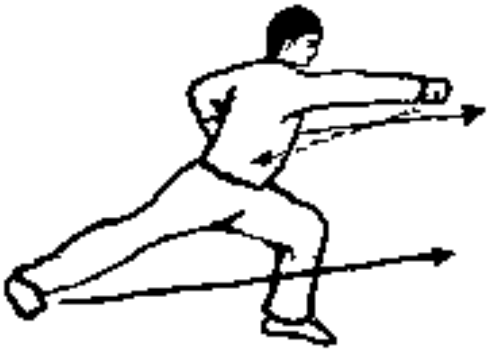


H. 377 : a

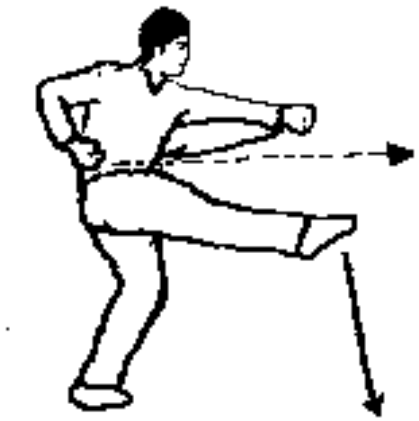
3) Ta Cung bo lau thu xung quyen :

a - Chan trai böôc xuong ben trai, ngöôi chuyen qua trai. Hai chan co goi run xuong. Ñong thôi chöông trai tö ben vai phai bat ngang qua trai theo hình vong cung (ho khau mô ra). Quyen phai co cho ha xuong, thu ve ñen ben eo phai (H. 377 : a).

b - Dôi trong tam cô the ve tröôc, chan phai duoi thang ra thanh Cung bo trai. Chöông trai lat chuyen ra ngoai cho long chöông ngöa len roi co cho, bien thanh quyen thu ve ben eo trai. Ñong thôi quyen phai tö ben eo phong thang tôi tröôc, long
quyen up xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 377 : b).



H. 377 : b



H. 378

H. 379

4) Ñan thích xung quyen :

Dôi trong tam ve tröôc, ñen chan trai, goi hôi co. Chan phai ô sau ngöôi co goi nhac len, mu ban chan duoi bang thang roi ña bat ve tröôc. Ñong thôi quyen trai tö ben eo phong thang tôi tröôc, long quyen up xuong. Quyen phai co cho thu ve om ô ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 378).

5) Höu cung bo xung quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

Chan phai böôc xuong phía tröôc thanh Cung bo phai. Ñong thôi quyen phai phong thang ra tröôc, long quyen up xuong. Quyen trai co cho thu ve om ô ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 379).

6) Sao thu cung bo thoi chöông :

a - Lay chan trai lam tru, dung söc ñap chan phai xuong ñat, co goi nhac len, mu ban chan duoi thang. Ñong thôi quyen phai ñoi thanh chöông vôt theo hình vong cung ñi xuong, höông vao trong roi gap cho keo ñen tröôc vai trai. Quyen trai giö nguyen. Mat nhìn chöông phai (H. 380 : a + b).

b - Tiep mau ñong tac tren, chan phai böôc xuong phía tröôc van thanh Cung bo phai. Chöông phai höông ve tröôc ñay ra. Mat nhìn ve tröôc (H. 380 : c).

H. 380 : a + b + c

– Yeu ñiem : Nhac goi can nhanh nhay, can lam nhòp nhang vôi vôt chöông len.

Giöa khoang vôt chöông va ñay chöông ra co hôi ngöng ngat.

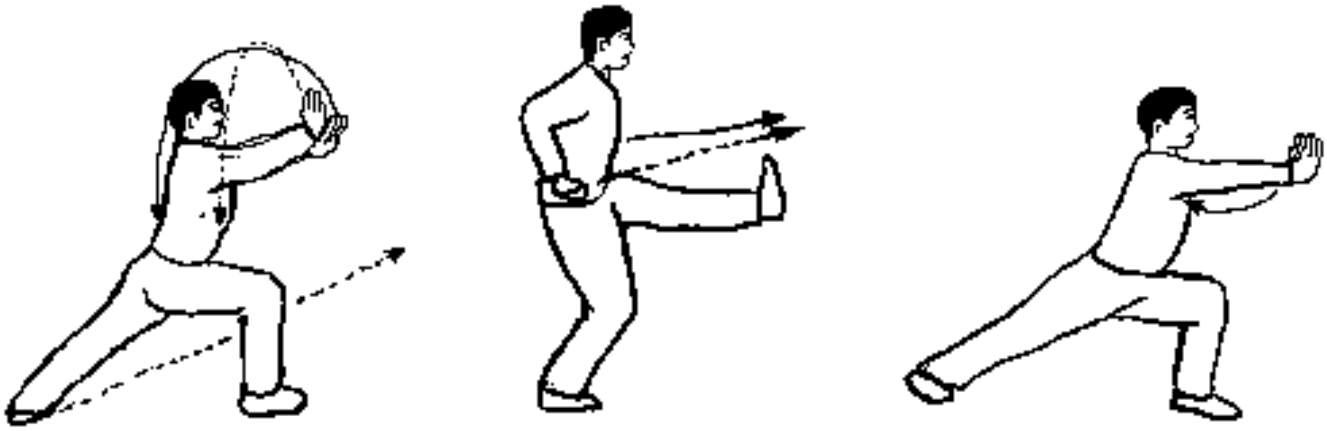
7) Phan chöông ta ñang thoai :

a - Quyen trai thanh chöông, don löc vao phía ben ngon cai, gay chöông moc len phía goc chöông phai, sau ño 2 chöông tach mô len, qua 2 ben theo hình vong cung roi co cho nam lai thanh quyen thu ve om ô 2 ben eo.

b - Dôi trong tam ñen chan phai, chan trai ô sau ngöôi co goi nhac len, mui ban chan moc cöng len, ñap chan thang ra tröôc. mat nhìn ve tröôc (H. 381 : a + b).

– Yeu ñiem : Ñap ra co löc, löc don vao got chan.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 381 : a + b

H. 382

8) Cung bo thoi chöông :

Chan trai böôc xuong phía tröôc thanh Cung bo trai. Hai quyen ñoi thanh chöông, höông ve phía tröôc ngöc ñay ra cung mot luc. Hai chöông cao bang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 382).

Ñoan II

9) Ñao xoa bo thoi chöông :

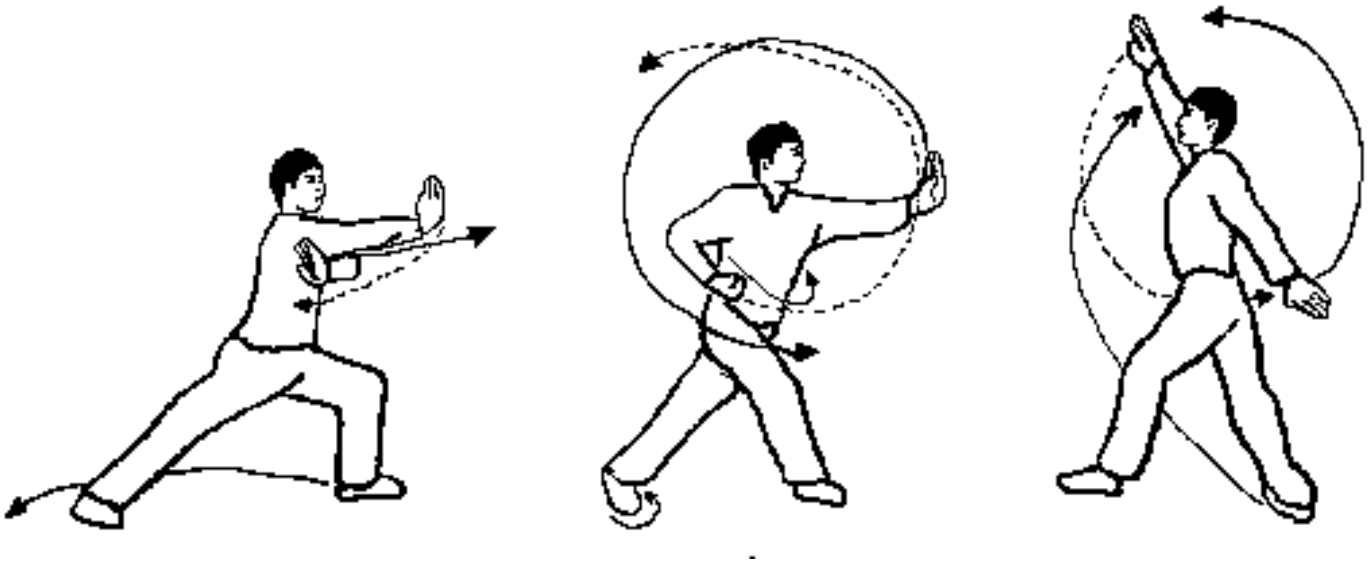
Chöông trai chup xuong, qua ben phai, ñen döôi nach phai, long chöông höông qua phai. Sau ño, dôi trong tam ñen chan phai, goi co lai, mui ban chan mô ra ngoai. Chan trai lui mot böôc ve sau, dung öc ban chan cham ñat, thanh Ñao xoa bo. Ñong thôi chöông trai ap sat vao canh tay phai ma ñay ra tröôc. Chöông phai co cho thu ve om quyen ngöa ô ben eo phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 383 : a + b).

10) Phien than chính thích thoai :

a - Lay got chan phai va long ban chan trai lam truc, xoay chuyen ngöôi 180^{i} qua trai. Canh tay trai duoi thang ñöa len , tay phai ñöa xuong roi lat keo 2 tay mot vong cung ñi theo sö chuyen than, tay trai höông xuong phía tröôc, tay phai höông len phía sau (H. 384 : a).

b - Quyen trai thanh chöông tiep tuc vung theo hình vong cung ñi len, co cho phat löông chöông ô ben tren, ñang tröôc ñau. Chöông phai lat ngöôc canh tay chup xuong phía sau, ñoi thanh phan cau thu ô sau ngöôi. Trong khi vung 2 canh tay, chan phai dung söc ña thang len tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 384 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 383 : a + b

H. 384 : a

H. 384 : b

H. 385 : a + b + c

11) Ma bo phaùch ña :

a - Chaân phaûi boõ xuoáng phía tröôùc. Tay traùi ñi xuoáng, duoãi nam ngang veà beân caïnh ngöôøi. Caùu thuû phaûi thaønh quyeàn, co choø caät leân ñeán treân vai phaûi. Thaân ngöôøi chuyeån 90^{i} qua traùi, 2 chaân co goái run xuoáng thaønh Ma boõ. Ñoàng thôøi keùo quyeàn phaûi boõ xuoáng phía tröôùc. Maët quyeàn höôùng leân treân, cao ngang vai. Chöôûng traùi co choø höôùng vaøo trong, loøng chöôûng traùi vaø maët döôùi cuûa caúng tay phaûi ñaùnh vaøo nhau, roài thuaän theo maët trong cuûa caïnh tay phaûi maø thu veà ñeán tröôùc vai phaûi (H. 385 : a + b).

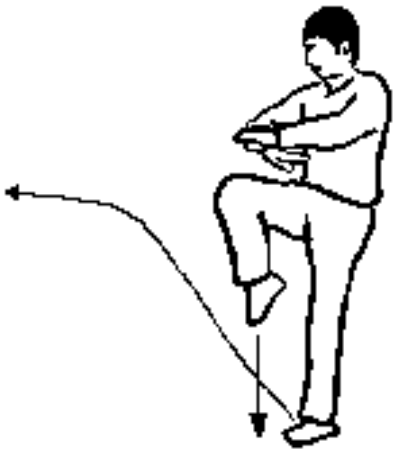
b - Hai chaân ñöùng yeân, löng chöôûng traùi aùp vaøo maët döôùi cuûa caïnh tay phaûi roài hôùt leân ñeán tröôùc traùn, loøng chöôûng höôùng veà tröôùc. Ñoàng thôøi tay phaûi co choø thu veà beân eo phaûi (H. 385 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

c - Khong ngöng ñong tac tren, quyen phai ñam thang ve tröôc, long quyen up xuong. Chöông trai lap töc thu ve tröôc vai phai. Mat nhìn quyen phai (H. 385 : d).

– Yeu ñiem : Ñap quyen va gat ñanh can lien tiep mau le döa tren cô sô sau khi ña lam ro ñöông ñi cua ñong tac. Ñong tac can döt khoat suon se.

H. 385 : d



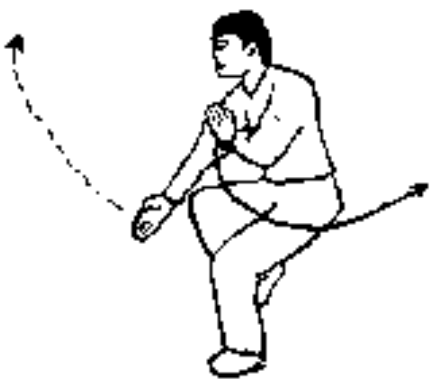
H. 386 : a + b

12) Trien uyen ñan thích :

a - Chan phai co goi nhac len, ñong thôi quyen phai ñoi thanh chöông, co cho höông vao trong, ñen tröôc ngöc. Long chöông up xuong. Chöông trai cung ñe xuong co tay phai. Mat nhìn 2 tay (H. 386 : a).

b - Dang mô mui ban chan phai ra ngoai roi dam chan xuong. Than ngöôi theo ño chuyen qua phai. Ñong thôi chöông phai tö ben trai löôn co tay lat chöông ñi len roi nam lai. Tay trai nam chat lay co tay phai, ñi cung vôi tay phai co cho ma thu ca ve ben phai. Long quyen phai ngöa len.

c - Tiep mau ñong tac tren, dôi trong tam ñen chan phai, chan trai ña bat ve tröôc. mat nhìn phía tröôc (H. 386 : b + c).



WWW.MAISONLAM.COM

H. 386 : c H. 387 H. 388

13) Khau thoai phach chöông :

Chan trai böôc xuong phía tröôc, co goi ñöng tru. Chan phai co goi nhac len, ñem mu ban chan moc vao sau goi trai. Ñong thôi chöông trai tö ben eo ñi len, keo thanh hình vong cung ve tröôc ñe bo xuong (phía ben ngon ut höông xuong döôi). Tiep mau ño quyen phai thanh chöông tö sau ngöôi ñi len keo theo hình vong cung ve tröôc ñe bo xuong ñen ben trong goi phai. Chöông trai theo ño co cho thu ve ñen tröôc vai phai. Mat nhìn chöông phai (H. 387).

14) Cung bo ta phi chöông :

Chan phai vöôt ra phía tröôc, böôc xuong, co goi thanh Cung bo phai. Lay phía ben ngon tay cai lam ñiem don löc, ñanh xeo chöông phai len phía tröôc, ve ben phai, long chöông ngöa len, cao ngang ñau. Ñong thôi lay phía ben ngon ut lam ñiem don löc, chem chöông trai xeo xuong phía sau, me ben trai, long chöông up xuong. Hai canh tay duoi thang thanh mot ñöông thang. Mat nhìn chöông phai (H. 388).

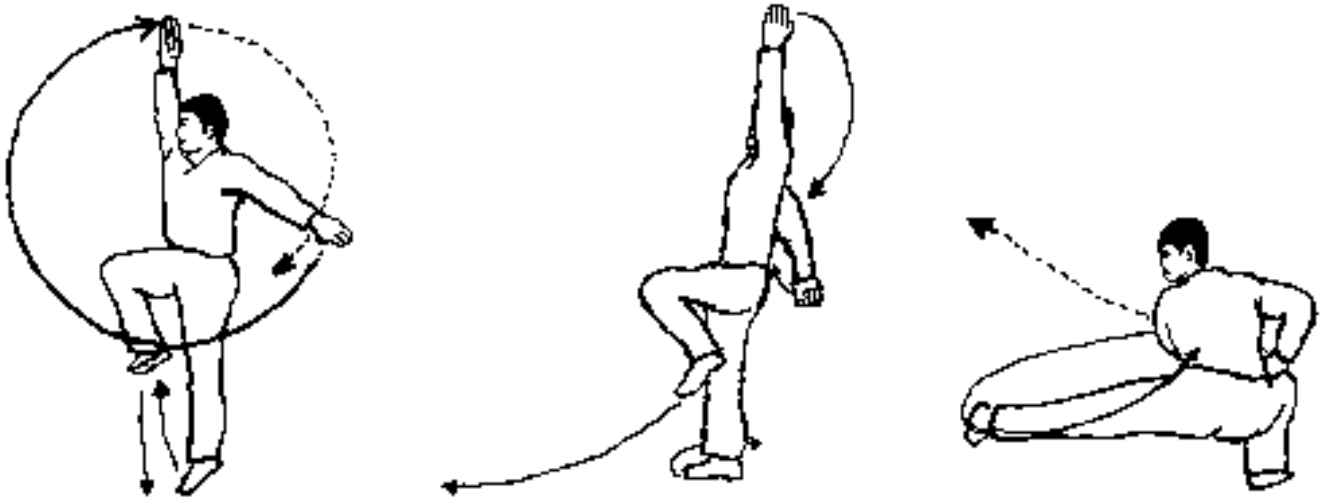
15) Hoan khieu bo xung quyen :

a - Chan phai ñap xuong ñat, co goi nhac len, chan trai cung ñap ñat nhay len. Chöông phai xoay vao trong (phía ben ngon cai höông xuong döôi) roi ñi xuong qua phía tröôc ngöôi sang ben trai, vung theo hình vong cung ñi len (H. 389 : a).

b - Chuyen ngöôi 180^{i} qua phai ô tren khong. Chan phai rôi xuong ñat tröôc, co goi ngoi xuong. Chan trai rôi xuong phía ben trai, duoi thang ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi chöông phai tiep tuc vung qua phai roi co cho rôi xuong ñen ben eo phai, nam tay lai (ngöa len). Chöông trai ñi qua ben trai vung keo len, sau ño ñi xuong roi co cho thu ve tröôc vai phai, ho khau höông vao trong (H. 389 : b + c).

c - Chöông trai quô lau thu xuong phía tröôc, me ben trai (giong the thö 3 cua Ñoan I). Sau ño nam lai, co cho keo ve om ô ben eo trai. Ñong thôi, dôi trong tam cô the ve tröôc thanh Cung bo trai, dung söc ñam thang quyen phai ve tröôc. Mat nhìn phía tröôc (389 : d).

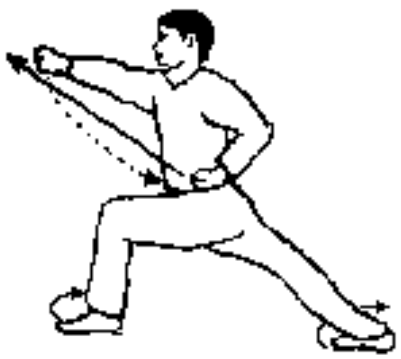
WWW.MAISONLAM.COM



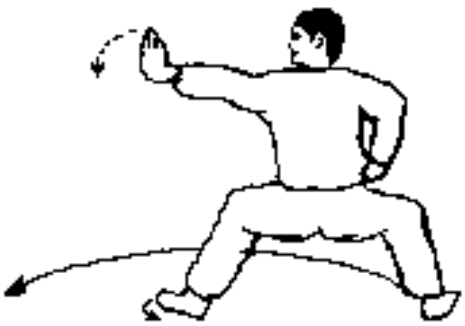
H. 389 : a + b + c

16) Ma bo thoi chöông :

Chuyeån ngöôi qua phaûi 90 i , chaân phaûi theo ño co goi laïi thaønh Ma bo. Ñoøng thôi thu quyeàn phaûi vaøo trong, co cho om quyeàn ngöûa ô beân eo phaûi. Quyeàn traûi thaønh chöông roài ñaåy ra phía. Maét nhìn chöông traûi (H. 390).



H. 389 : d

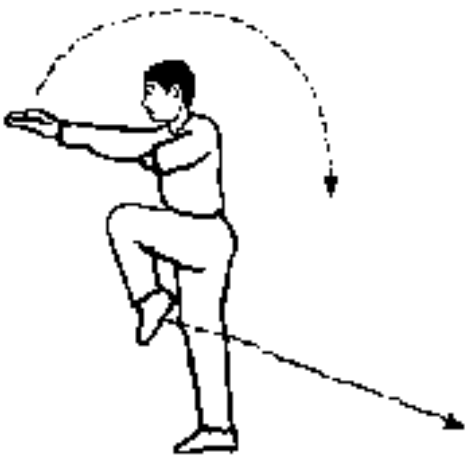


H. 390

H. 391 : a

Ñoaïn III

17) Ñeû taït xuyeân chöông :



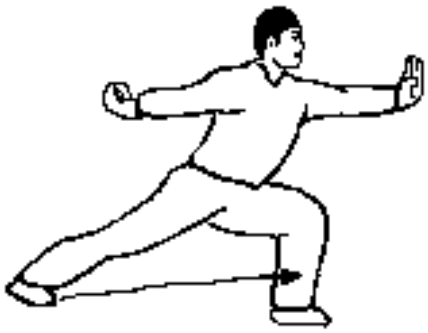
WWW.MAISONLAM.COM

Mô mui ban chan trai ra ngoai, than ngöôi theo ño chuyen qua trai, ve phía tröôc. Chan phai böôc dòch ra tröôc mot böôc, quyen phai thanh chöông ñi qua löng chöông trai ñe xoc thang ve tröôc, canh tay duoi thang, long chöông ngöa len. Chöông trai co cho thu ve döôi nach phai, long chöông up xuong. Ñong thôi dôi trong tam ñen chan phai, chan trai nhac goi len. Mat nhìn chöông phai (H. 391 : a + b). H. 391 : b

18) Cung bo Ñôn tien : H. 391 : b

a - Chan phai co goi ngoi xuong, chan trai duoi ve phía sau, qua ben trai mot böôc dai thanh Pho bo trai. chöông trai höông len tren. Chöông phai ñi len, vung theo hình vong cung qua trai, co cho lai ñen tröôc vai trai. Hai mat nhìn thang qua trai (H. 392 : a).

b - Chan phai duoi thang, dôi trong tam ve tröôc thanh Cung bo trai. Ñong thôi 2 tay ñi xuong, ñan cheo nhau ô tröôc ngöôi roi tach mô ve tröôc va sau. Chöông trai gap co tay moc len phía tröôc. Chöông phai thanh moc cau, moc ngöôc ve sau. Mat nhìn chöông trai (H. 392 : b).



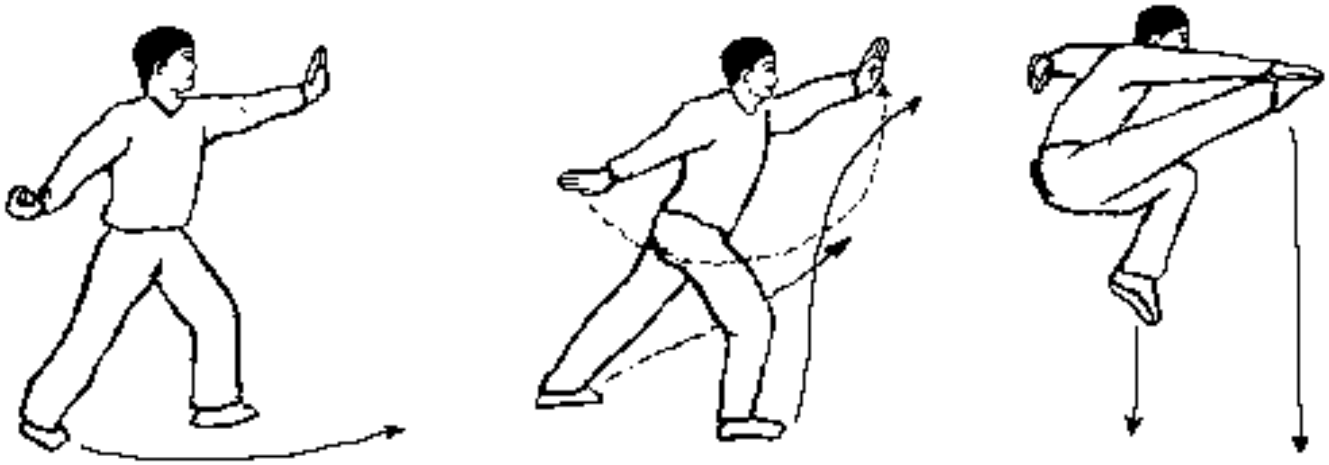
H. 392 : a + b H. 393 : a

19) Kích bo nhò khôi cöôc :

a - Chan trai bat ñong, chan phai co goi ñöa tôi ben canh phía trong chan trai roi dam manh xuong. Chan trai lap töc rôi khoi mat ñat ñe vöôt ra tröôc mot böôc. Hai tay giö nguyen (H. 393 : a + b).

b - Tiep mau ñong tac tren, chan phai vöôt tôi tröôc mot böôc, chan trai co goi vung len phía tröôc. Chan phai ñap thang nhay vot len, ña Nhò khôi cöôc (H. 393 : c + d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 393 : b + c + d

20) Ma bo gia ña :

a - Tiep mau ñong tac tren, sau khi chan trai rôi xuong ñat, chan phai lien vöôt tôi tröôc mot böôc. Ñong thôi tay trai ñoi tö cau thu thanh chöông, vung thang canh tay ñi qua ben canh ngöôi len phía tröôc, khi ñen tôi ngang ñau, canh tay xoay vao trong, long chöông ngöa len, co cho ñô ngang ô ben tren, phía tröôc ñau. Tay phai nam quyen, co cho om ngöa ô ben eo phai (H. 394 : a).

b - Chuyen ngöôi qua trai, 2 chan co goi run xuong thanh Ma bo. Quyen phai dung löc phong thang ve ben phai, thanh tö the gia ña (ñô ñanh). Mat nhìn theo quyen phai (H. 394 : b).

¯ Yeu ñiem : Ñong tac (1) va (2) can lien tuc, cap toc hoan thanh sau khi chan ña Nhò khôi rôi xuong ñat.

H. 394 : a + b

H. 395

21) Thöông bo song thoi chöông :

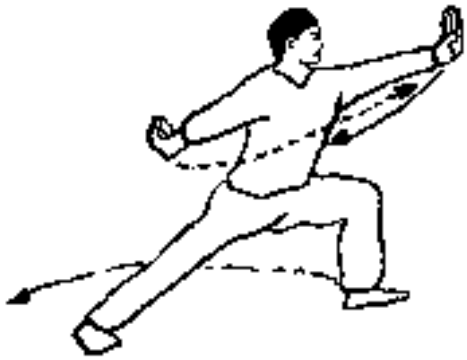
Chuyen ngöôi qua phai 90 ^{i}, chan trai vöôt tôi tröôc mot böôc thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông. Hai chöông tö 2 ben ngöôi ñi qua eo, ñay thang ra phía tröôc (khoang cach 2 chöông rong bang vai). Mat nhìn ve tröôc (H. 395).

WWW.MAISONLAM.COM

22) Hau tao thoai :

Moc mui ban chan trai vao trong, roi co goi ngoi han xuong. Van chuyen ngöôi qua phai. Hai tay chong xuong mat ñat ô tröôc hang. Lay öc ban chan trai lam truc xoay, duoi thang chan phai nga dai tren mat ñat, quet ve sau mot vong (H. 396 : a + b).

H. 396 : a + b

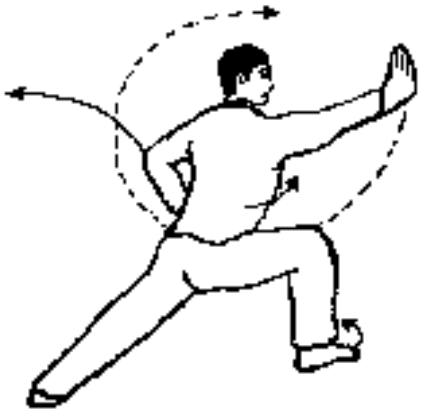


H. 397

23) Ta cung bo Ñôn tien :

Tiep mau ñong tac tren, chuyen thanh Cung bo trai, ñong thôi 2 tay cap toc tac mô ve tröôc va sau. Tay trai gap co tay döng ñöng chöông xoc tôi tröôc. Tay phai moc phan cau thu ve sau. Hai canh tay thanh the Ñôn tien dang thang, ngang ra. Mat nhìn chöông trai (H. 397).

– Yeu ñiem : Ñong tac ô the (22) va (23) can hoan thanh lien mot mach, khong nen döng lai giöa chöng.



Ñoan IV

24) Thoai bo thoi chöông :

Chan trai lui ve sau mot böôc, thanh Cung bo phai. Ñong thôi, tay cau phai thanh chöông co cho ñi qua ben eo phai, ñay chöông thang ve tröôc. Chöông trai co cho, ñoi thanh quyen ñe thu ve ñe ngöa ben eo trai. Mat nhìn chöông phai (H. 398).

25) Ma bo gia ña : H. 398

a - Chuyen ngöôi qua trai 90^{i}, chöông phai ñi xuong qua tröôc ngöôi roi vung thang canh tay

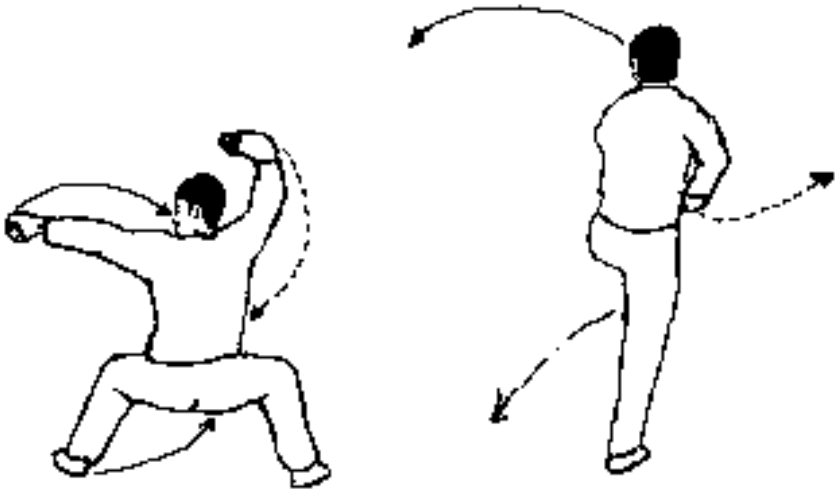
WWW.MAISONLAM.COM

theo hình vong cung len ben trai. Khi ñen ngang tren ñau, tay phai xoay vao trong cho long chöông ngöa len, co cui cho ñô len phía tröôc ñau.

b - Hai chan co goi thanh Ma bo. Quyen trai cap toc ñam thang ra ben trai, long quyen up xuong. Mat nhìn quyen trai (H. 399).

– Yeu ñiem : Hai ñong tac (1) va (2) can ñi lien tuc ñe hoan thanh.

H. 399



H. 400 : a + b

26) Ñe tat khoa tröu :

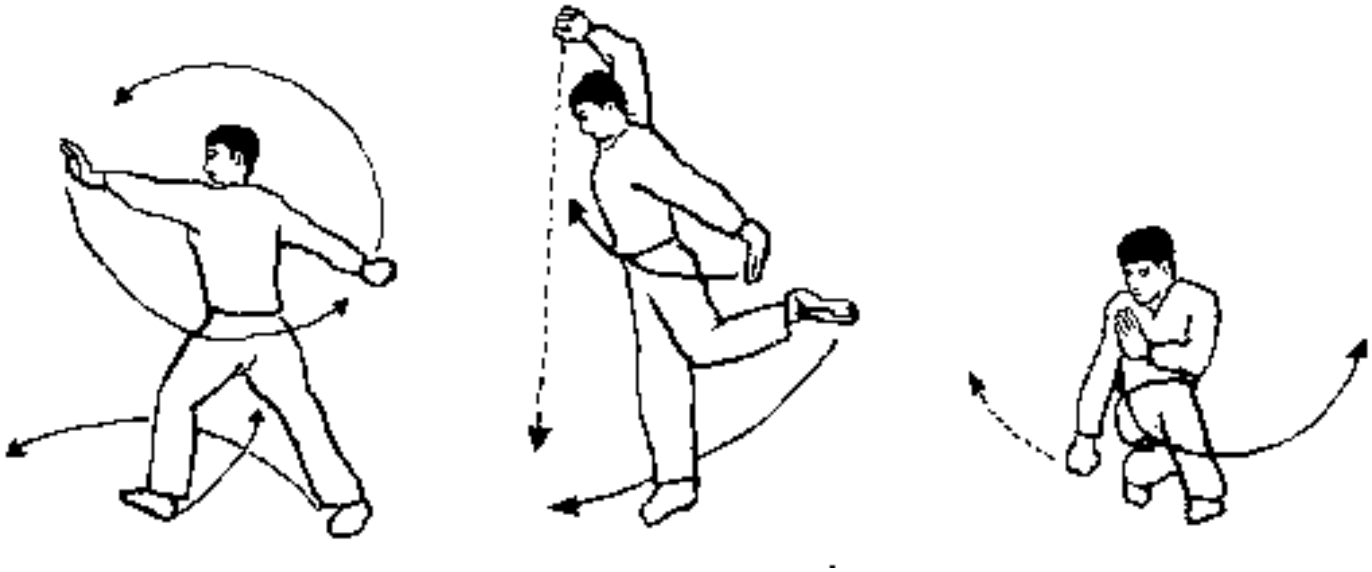
Dôi trong tam cô the ñen chan phai. Chan phai duoi thang, chan trai co goi nhac len. Ñong thôi tay trai xoay ra ngoai, gap cho lai, dung me trong cang tay lam ñiem don löc, ñanh ngang canh tay vao tröôc ngöc. Long quyen höông vao trong. Chöông phai ñoi thanh quyen, co cho thu ve ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 400 : a + b).

– Yeu ñiem : Öôn ngöc thot bung, ñe khí, ngöôi vöôn thang. Cho trai can thuc qua phai.

27) Khieu bo Yet bo tai quyen :

a - Chan trai böôc xuong ben trai, than ngöôi theo ño chuyen qua trai. Ñong thôi quyen trai thanh chöông chup bat theo hình vong cung xuong ben trai (ho khau mô ra) (H. 401 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 401 : a + b + c

b - Khong ngöng ñong tac tren, chan phai co goi nhay nhe tôi tröôc, chan trai ñap ñat nhay len. Quyen phai tö ben phai cat len ñen tren vai. Chöông trai tiep tuc khua ñen ben trai ngöôi (H. 401 : b).

c - Tiep mau ñong tac tren, sau khi chan phai rôi xuong ñat, chan trai bo xuong phía sau chan phai thanh dang ñan cheo ô phía sau. Hai chan co goi ngoi xuong thanh Yet bo. Ñong thôi tay phai co cho ñi qua ben vanh tai ñe cam tai quyen xuong (mat quyen höông xuong döôi, mat quyen höông vao trong). Chöông trai co cho keo len, thu ve tröôc vai phai. Mat nhìn quyen phai (H. 401 : c).

28) Phien than ma bo phach quyen :

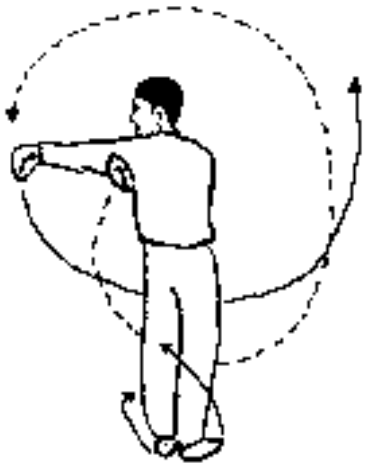
a - Chöông trai tö ben vai phai ñi xuong, qua ben goi phai roi khua len ben trai. Hai chan theo ño ñöng day. Dung got chan va öc ban chan trai xoay tren ñat ñe van eo lat chuyen 180 i len ben trai (H. 402 : a).

H. 402 : a + b

H. 403 : a

WWW.MAISONLAM.COM

b - Chan trai mô ra ngoai, chan phai böôc len, chuyen ngöôi qua trai 180 i . Hai chan co goi run xuong thanh Ma bo. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo trai. quyen phai tö phía tren ben phai vung len theo hình vong cung roi theo chan phai böôc len ma ñap bo xuong ben phai ngöôi (mat quyen höông len tren). Mat nhìn quyen phai (H. 402 : b).



– Yeu ñiem : Hai ñong tac ô the (27) va (28) töông ñoi lien lac, hôi ngöng ngha ô khoang giöa. Luc lat than can lat chuyen eo, 2 canh tay phoi hôp xoay tron.

29) Tính bo cau thu :

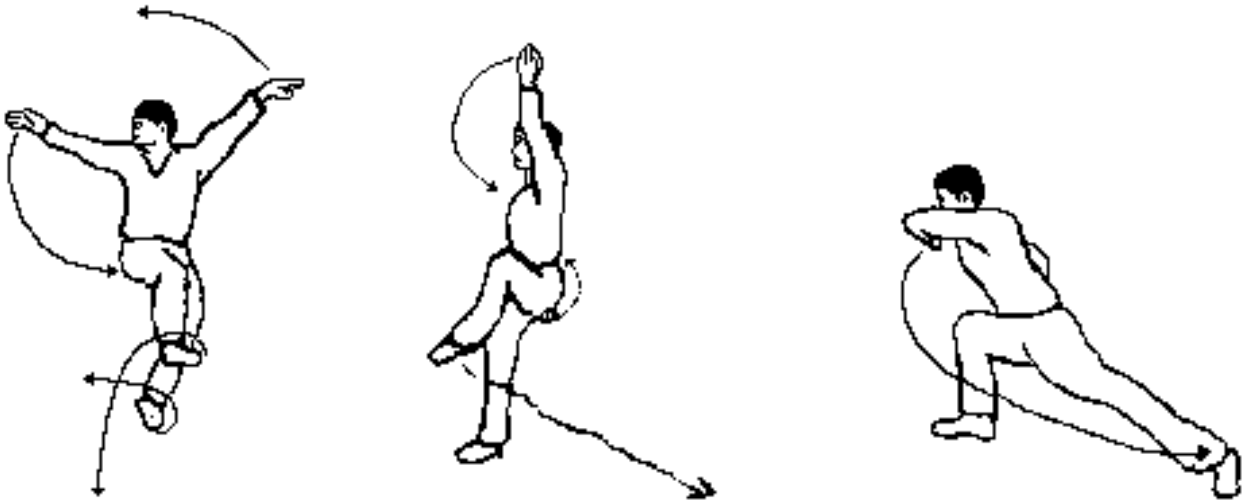
a - Chan trai duoi thang, chan phai co goi nhac len roi bo xuong phía tröôc thanh cung bo trai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông vôt xuong theo hình vong cung ñi vao trong, roi lai ñay ra phía tröôc (H. 403 : a).

b - Chan trai böôc Tính bo nhap ve tröôc, lay öc ban chan phai lam truc, chuyen ngöôi qua phai 180 i . Ñong thôi quyen trai thanh chöông (long chöông ngöa len), sau khi ñi qua tren chöông phai ñe xoc thang ve tröôc xong lien bien thanh cau
thu (mui cau chuc xuong). Chöông phai co cho thu vao trong, H. 403 : b
thu (mui cau chuc xuong). Chöông phai co cho thu vao trong, lat co tay döng ñöng chöông ô döôi nach trai. Hai mat nhìn thang ve tröôc (H. 403 : b).

30) Phien khieu cung bo xung quyen :

a - Than ngöôi cui ve tröôc, 2 chan hôi run xuong, tay phai ñi xuong, qua tröôc 2 goi ñe vung len ben phai. Cung luc nay, chan phai nhac len, chan trai ñap ñat nhay len, lat chuyen ngöôi 180 i ô tren khong. Khi chan phai rôi xuong ñat, chan trai co goi ô tröôc chan phai. Tay phai tiep tuc vung xuong ben phai, tay trai vung len ñen phía tren vai trai (H. 404 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

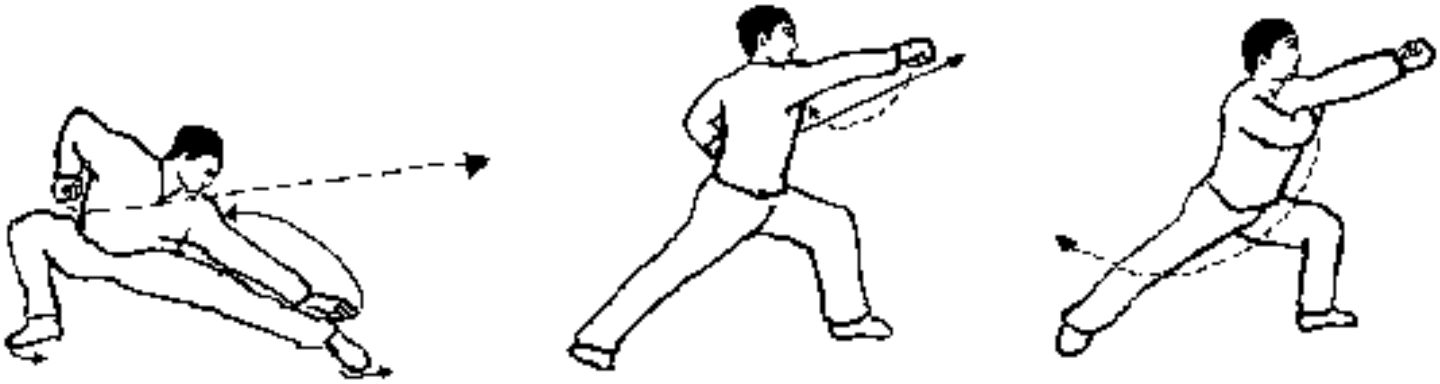


H. 404 : a + b + c

b - Chan phai co goi run xuong, chan trai rôi xuong ben trai, duoi thang ra, van chuyen than ngöôi qua phai thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông trai co cho rôi xuong tröôc vai trai. Chöông phai co cho ñoi thanh quyen ñe thu ve ben eo phai (H. 404 : c).

c - Chan phai co goi ngoi han xuong, than ngöôi chuyen qua trai. Chöông trai ñong thôi duoi thang canh tay quet xuong ben trai om ngang tôi tren mu ban chan trai (H. 404 : d).

d - Tiep mau ñong tac tren, dôi trong tam cô the tôi tröôc thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai thanh quyen co cho thu ve ben eo phai. Quyen phai dung söc ñam thang ve tröôc. Mat nhìn phía tröôc (H. 404 : e).



H. 404 : d + e

H. 405 : a

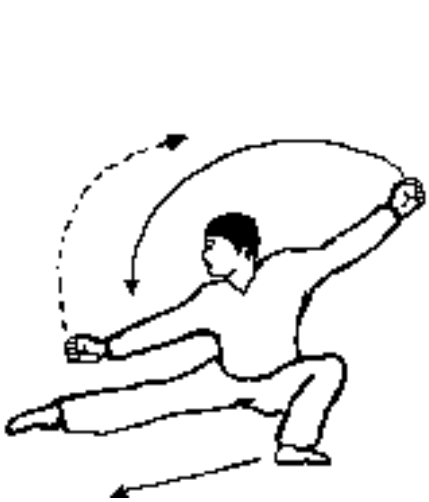
31) Hö bo gia tai quyen :

a - Quyen trai lat ngöa len, duoi thang len phía quyen phai. Quyen phai ap theo canh tay trai ñe thu ve döôi nach trai (H. 405 : a).

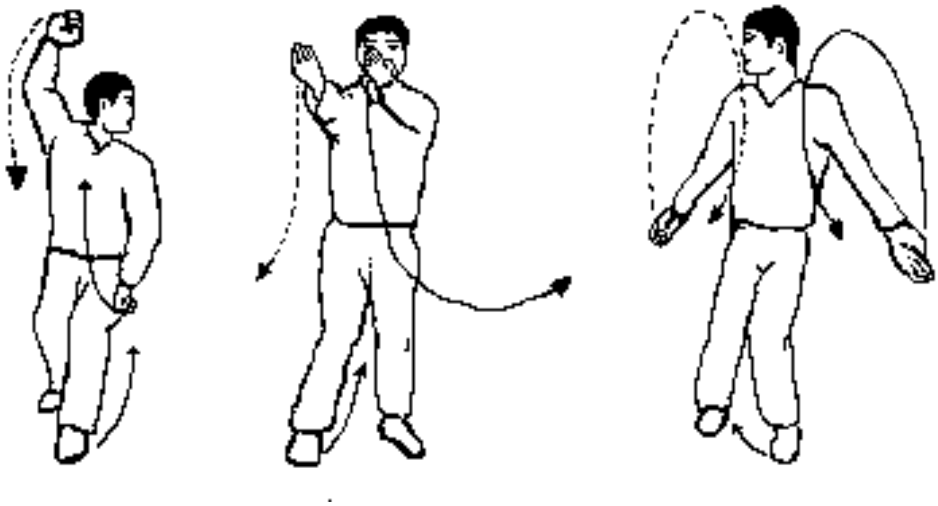
b - Quyen phai tö döôi nach trai ñi xuong, löôn qua phai. Chan phai ngoi xuong thanh Pho bo phai (H. 405 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

c - Dôi trong tam cô the qua phai, chan phai co goi run xuong, chan trai dôi qua phai nöa böôc thanh Hö bo trai. Ñong thôi quyen phai tiep tuc löôn len, co cho ñô ngang ô ben tren, phía tröôc ñau (long quyen ngöa len). Theo chan trai chuyen böôc, quyen trai co cho thu vao trong, ñen tren goi trai (mat quyen höông xuong, mat quyen höông vao trong). Hai mat nhìn thang qua trai (H. 405 : c).



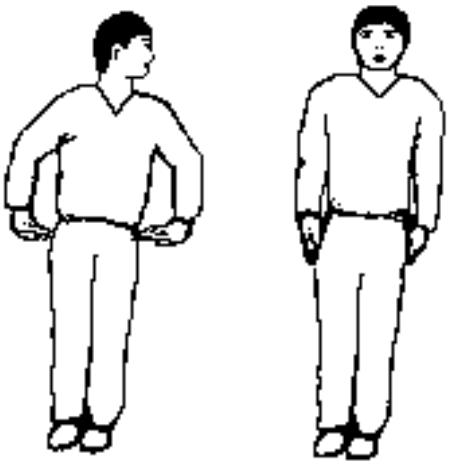
H. 405 : b + c



H. 406 : a + b

Thu thöc :

1) Tính bo an chöông :



a - Chan trai lui ve sau mot böôc. Ñong thôi, 2 quyen thanh chöông. Tay phai buong xuong, tay trai duoi ve tröôc. Hai tay ô tröôc ngöc, cao bang nhau. Long 2 ban tay ngöa len (H. 406 : a).

b - Tiep mau ñong tac tren, chan phai lui ve sau mot böôc, 2 tay tach mô qua 2 ben trai – phai. Mat nhìn chöông phai (H. 406 : b).

c - Tiep mau ñong tac tren, chan trai böôc nhap Tính bo ve sau. Hai chöông tö 2 ben ngöôi löôn len, khi ñen 2 ben ñau thì co cui cho an chöông xuong (long chöông höông xuong, ñau ngon tay ñoi xöng nhau). Hai mat nhìn thang ve ben trai (H. 406 : c).

– Yeu ñiem : Khi the döng lai, ngöc can öôn len, bung thot lai, 2 cui cho hôi co va hôi keo ve tröôc.

H. 406 : c

H. 407

WWW.MAISONLAM.COM

2) Lap chính :

Hai tay trô ve 2 ben ngöôi nhö luc ban ñau. Hai mat nhìn thang ve tröôc (H. 407).

III - Bai Tröông Quyen Sô cap (III) : Tröông Quyen Tam Chau 3

1. Ten goi ñong tac

-

The chuan bò :

1) Tính bo tram lap
2) Hö bo löông chöông
3) Tính bo ñoi quyen

Ñoan I :

1) Cung bo xung quyen
2) Ñan thoai xung quyen
3) Ma bo xung quyen
4) Cung bo xung quyen
5) Ñan thoai xung quyen
6) Ñai döôc bo tien xuyen
7) Cung bo kích chöông
8) Ma bo gia ña

Ñoan II :

9) Hö bo tai quyen
10) Ñe tat xuyen chöông
11) Pho bo xuyen chöông
12) Hö bo khieu chöông
13) Ma bo kích chöông
14) Xoa bo song bai chöông
15) Cung bo kích chöông
16) Chuyen than thích thoai Ma bo ban tröu

WWW.MAISONLAM.COM

Ñoaïn III :

17) Yeát boä luaän taäp quyeàn

18) Phoä boä löông chöông

19) Cung boä phaùch quyeàn

20) Hoaïn khieâu boä cung boä xung quyeàn

21) Maï boä xung quyeàn

22) Cung boä haï xung quyeàn

23) Xoa boä löông chöông traùc xuy thoaùi

24) Hö boä khieâu chöông

Ñoaïn IV :

25) Cung boä ñænh tröu

26) Chuyeån thaân taï phaùch cöôc

27) Höu phaùch cöôc

28) Ñaïng khoâng phi cöôc

29) Yeát boä haï xung quyeàn

30) Phoä boä luaän phaùch quyeàn

31) Ñeá taùt khieâu chöông

32) Ñeá taùt phaùch chöông cung boä xung quyeàn

Thu theá :

1) Hö boä löông chöông

2) Tính boä ñoái quyeàn

3) Tính boä traám laäp (Hoaøn nguyeân).

2. Thuyeát minh ñoäng taùc :

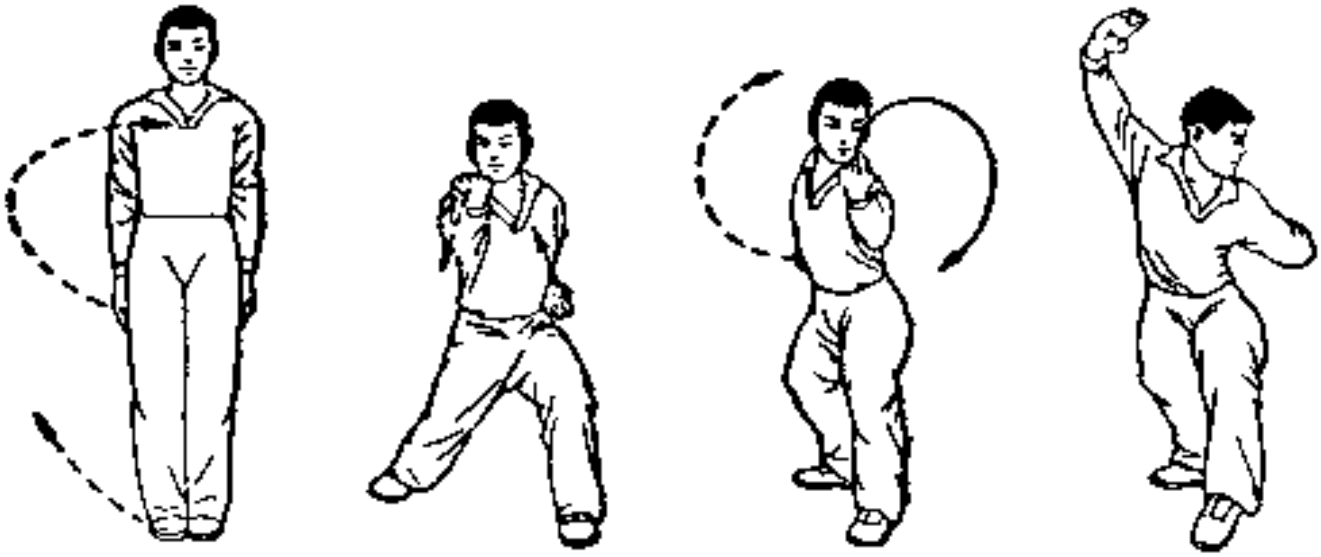
Theá chuaån bò :

1) Tính boä traám laäp :

Ñöùng thaúng, hai chaân goùt chaïm saùt nhau thaønh Tính boä, hai tay buoâng ôû 2 beân ngöôøi, 5 ngoùn tay khep saùt nhau, aùp vaøo beân ngoaøi chaân, maét nhìn thaúng veà tröôùc (H. 408).

– Yeâu ñieåm : Ñaàu caàn ngay ngaén, caèm hôi thu laïi, ngöïc öôûn, eo suïp xuoáng, buïng thoùt laïi.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 408 H. 409 : a + b + c

2) Hö bo löông chöông :

• Chan phai lui qua phai, ve sau thanh Cung bo trai. Chöông phai vach vong cung qua phai ñi len phía tröôc, long chöông ngöa len. Tay trai co cho thu chöông ve ngöa ô ben eo trai. Mat nhìn chöông phai (H. 409 : a).

, Dôi trong tam ve sau, chöông trai ñi tren canh tay phai xoc thang ra phía tröôc. Chöông phai co cho thu ve ñe ngöa ô ben eo phai (H. 409 : b).

ƒ Tiep tuc dôi trong tam ve sau, chan trai hôi dôi qua phai, thanh Hö bo trai. Tay trai xoay vao trong, ñi qua trai, vong ve sau thanh Phan cau thu. Tay phai tiep tuc vong ve sau, qua phai len phía tröôc, ñen ben tren ñau, gap cho, bat co tay thanh löông chöông (töc Hoanh chöông), long chöông höông ve tröôc. Mat nhìn qua trai (H. 409 : c).

¯ Yeu ñiem : 3 ñong tac tren can ñi lien tuc. Khi thanh Hö bo, trong tam don tren chan phai, ñui phai song song vôi mat ñat. Chan trai hôi co, mui chan cham xuong ñat.

¯ Höông dan cach day : Rut chan phai ve tien hanh cung luc vôi khoat chöông phai; dôi trong tam ve sau can tien hanh cung luc vôi luon chöông trai; thanh Hö bo va quay ñau cung vôi moc cau thu va phat löông chöông can hoan chænh nhat trí. Trong qua trình lam ñong tac, mat can phai ñi theo ñong tac tay di chuyen chu yeu; the ñöng döng khi lac ñau höông qua trai phai döt khoat.

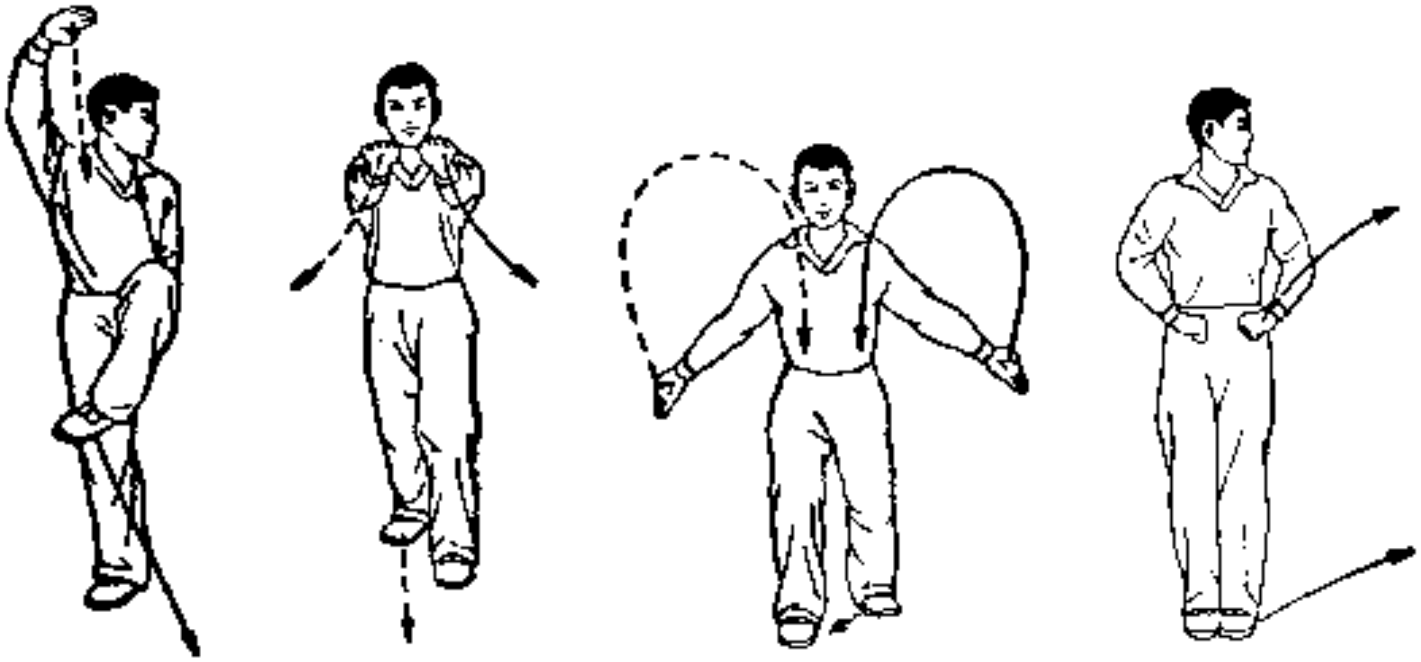
3) Tính bo ñoi quyen :

• Chan phai ñap choai thang, chan trai nhac goi len, mui ban chan moc vao trong, 2 tay giö nguyen (H. 410 : a).

, Chan trai böôc xuong phía tröôc, trong tam dôi ve tröôc. Tay trai gap cho, cau thu trai thanh chöông ñi qua söôn trai roi duoi ve tröôc. Tay phai xoay ra ngoai, buong xuong ben phai chöông trai. Hai chöông cao ngang nhau, long ban tay ñeu ngöa len (H. 410 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Chan phai len tröôc mot böôc, 2 tay buong xuong khoat ve sau (410 : c).



H. 410 : a + b + c + d

„ Chan trai len Tính bo ben chan phai. Hai canh tay tö ngoai ñi len, qua tröôc ngöc, co cho ñoi thanh quyen an xuong tröôc bung döôi, long quyen up xuong. Mat nhìn ben trai (H. 410 : d).

– Yeu ñiem : Ñöng Tính bo, ngöc öôn, eo sup xuong. Hai quyen ñoi nhau, len Tính bo va xoay ñau qua trai can hoan thanh cung luc.

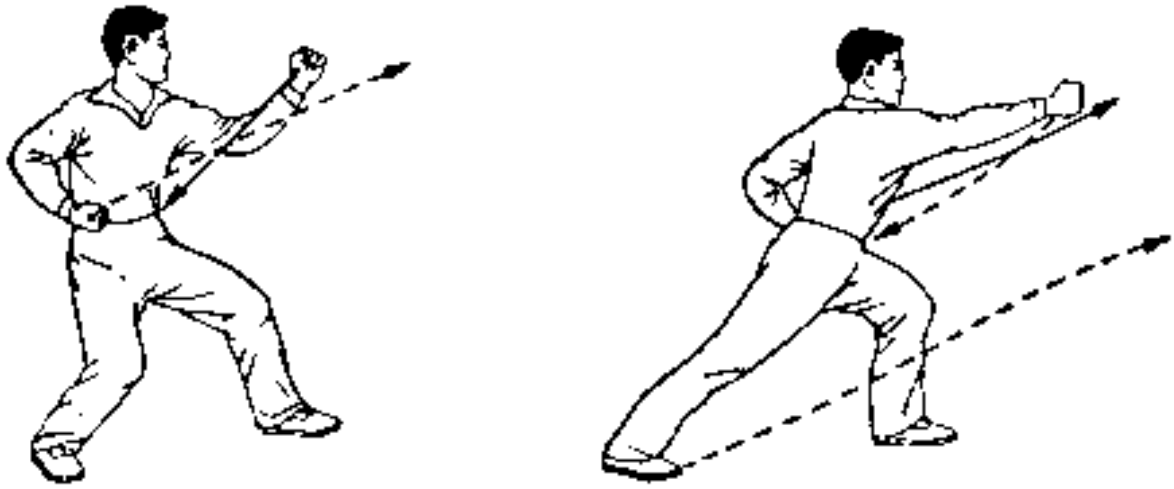
– Höông dan cach day : Bo chan trai xuong phía tröôc can hoan thanh cung luc vôi duoi 2 tay ve tröôc; böôc chan phai len can hoan thanh cung luc vôi khoat 2 tay ve sau; thanh Tính bo lac ñau can hoan chænh nhat trí vôi cho 2 quyen ñoi dien nhau; trong luc day co the tach ra ñe day va luyen tap can cö theo 3 phan tren; sau khi tap quen môi ket lien ñe day va luyen tap.

Ñoan I :

1) Cung bo xung quyen :

• Chan trai len mot böôc qua ben trai, mui ban chan höông xeo ve tröôc, chan phai hôi co, thanh Ban ma bo. Tay trai ñô len ben trai, mat quyen höông ve sau, quyen cao ngang vai. Quyen phai thu ve ben eo, nam tay ngöa len. Mat nhìn quyen trai (H. 411 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 411 : a + b

, Duoi thang chan phai thanh Cung bo trai. Quyen trai thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Quyen phai ñam thang ra, mat quyen höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 411 : b).

– Yeu ñiem : Khi thanh Cung bo, chan phai duoi thang ra het möc, got chan khong nen rôi khoi mat ñat. Khi ñam ra, chuyen eo va duoi vai ra het möc.

– Höông dan cach day : Ñam tay phai va keo quyen trai thu ve can hoan chænh nhat trí; ñap duoi chan, xoay eo, duoi vai ñam ra can nhòp nhang hoan chænh. Ñöng Cung bo can ha chìm xöông chau, tranh nho mong cung nhö nghieng ngöôi ve tröôc.

2) Ñan thoai xung quyen :

Trong tam dôi ve tröôc ñen chan trai. Chan phai co goi nhac len, mui ban chan choai thang, bat duoi manh ña thang ra tröôc, cao ngang eo. Quyen phai rut ve eo. Quyen trai phong thang ra tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 412). H. 412

– Yeu ñiem : Chan tru co the hôi co, chan bung ra can dung söc bot phat, löc don vao mui ban chan.

– Höông dan cach day : Ñong tac ña ñan thoai can co goi nhac len cho song song vôi mat ñat,

WWW.MAISONLAM.COM

sau ño môi bat cang chan ña bung ve tröôc. Ban ñau co the tach rôi ñong tac ra ñe day va luyen; sau khi thuan thuc mô luyen tap hoan chænh.

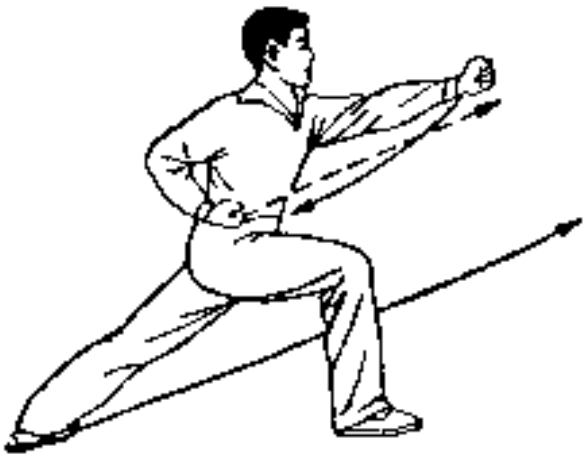
3) Ma bo xung quyen :

Chan phai böôc xuong phía tröôc, mui ban chan moc vao trong, chuyen ngöôi qua trai thanh Ma bo. Quyen trai thu ve eo trai. Quyen phai phong ve tröôc. Mat nhìn quyen phai (H. 413).

– Yeu ñiem : Khi thanh Ma bo, mat ñui can bang phang, 2 chan song song. Got chan ñap ra ngoai, ngöc öôn, eo chìm xuong.

– Höông dan cach day : Khi chan phai rôi xuong phía tröôc can giö trong tam tröôc, sau ño môi don that sö tôi, chan phai theo ño chuyen eo ñam ra. Co the tien hanh tach ra ñe day va tap luyen döa tren 2 phan ô tren, sau ño môi day va luyen hoan chænh ñe phat löc ñöôc hoan chænh.

H. 413



H. 414 : a + b

4) Cung bo xung quyen :

- Chuyen ngöôi qua phai 90^{i}, quat mui ban chan phai ra ngoai cho höông xeo ve tröôc, thanh Ban ma bo. Tay phai co cho ñô qua phai, mat quyen höông ve sau. Mat nhìn quyen phai (H. 414 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Chan trai ñap choai thang thanh Cung bo phai. quyen phai thu ve ben eo; quyen trai ñam thang ve tröôc. Mat nhìn quyen trai (H. 414 : b).

– Yeu ñiem & Höông dan cach day : Giong nhö phan Cung bo xung quyen ô the (1) cha lam ngöôc ben.

5) Ñan thoai xung quyen :

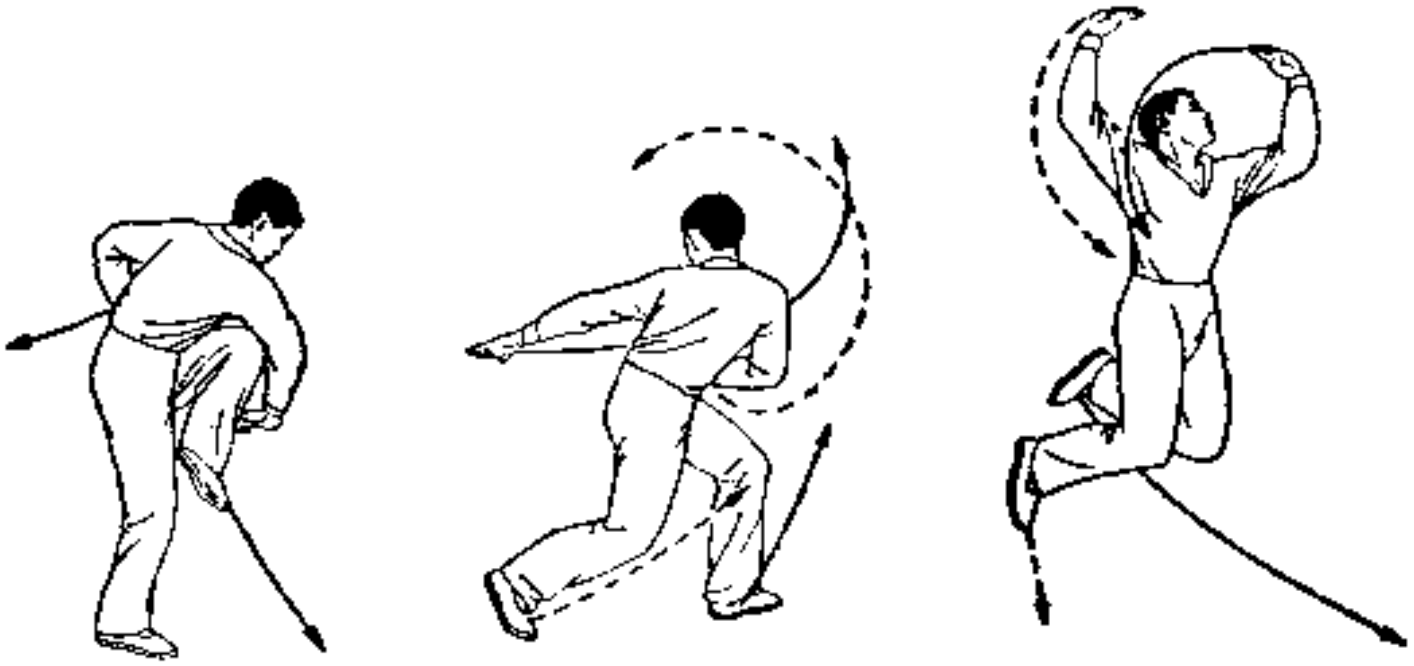
Trong tam dôi ñen chan phai, chan trai co goi nhac len, mu ban chan choai thang, bat ña bung manh duoi thang ve tröôc, cao ngang eo. Quyen trai thu ve eo, quyen phai ñam thang ra tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 415). H. 415

– Yeu ñiem & Höông dan cach day : Giong the (2) : Ñan thoai xung quyen.

6) Ñai döôc bo tien xuyen :

• Chan trai co goi, quyen phai thanh chöông xoay vao trong, moc mu ban tay xuong ñen ben ngoai goi trai. Than ngöôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn tay phai (H. 416 : a).

, Chan trai böôc xuong phía tröôc, 2 goi hôi co. Chöông phai tiep tuc treo moc ve sau. Quyen trai thanh chöông duoi thang xuong phía sau. Mat nhìn chöông phai (H. 416 : b).



H. 416 : a + b + c

ƒ Chan phai co goi nhac len phía tröôc, chan trai lap töc ñap manh xuong ñat nhay vot ra phía tröôc. Hai chöông vung vong cung len phía tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 416 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Chaân phaûi rôi xuoáng ñaát ngoài haïn xuoáng, chaân traùi laäp töùc rôi xuoáng, saán veà tröôùc thaønh Phoâ boä traùi. Chöôûng phaûi thaønh quyeàn ruùt veà eo phaûi. Chöôûng traùi thaønh laäp chöôûng vaïch voøng cung töø treân qua beân phaûi ñi xuoáng tröôùc ngöïc phaûi. Maét nhìn chaân traùi (H. 416 : d).

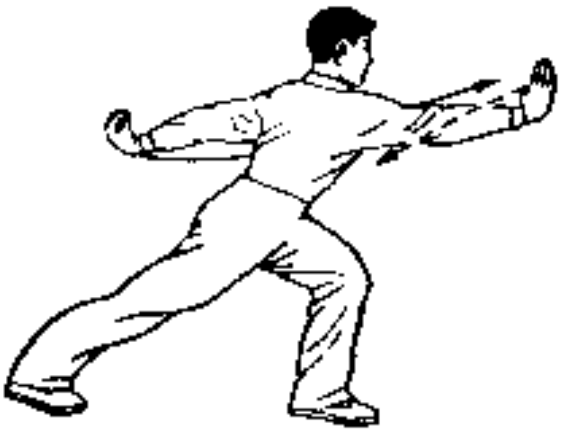
– Yeâu ñieåm : Böôùc nhaûy caân xa, rôi xuoáng caân nheï, chaân rôi xuoáng xong laäp töùc chuyeån qua ñoøn taùc tieáp theo. H. 416 : d

– Höôùng daãn caùch daïy : Khi daïy, tröôùc tieân coù theå khoâng nhaûy leân voäi, maø tieán haønh daïy hoïc theo caùch taùch dôøi vaø laäm hoaøn chænh theo caùc böôùc böôùc chaân phaûi leân, khoaùt tay roài böôùc chaân traùi leân Phoâ boä, oâm quyeàn khoaùt chöôûng traùi. Ñôøi sau khi ñaõ nhòp nhaøng roài môùi tieán haønh luyeän taäp hoaøn chænh nhaûy leân khoâng.

7) Cung boä kích chöôûng :

Chaân phaûi ñaïp maïnh duoãi thaúng ra thaønh Cung boä. Chöôûng traùi vaïch voøng qua mu baøn chaân traùi veà sau ngöôøi thaønh phaàn caàu thuû, tay duoãi thaúng, ñaàu moùc caàu höôùng leân treân. Quyeàn phaûi thaønh chöôûng töø beân eo ñaåy thaúng caïnh ngoaøi baøn tay ra tröôùc, ngoùn tay höôùng leân treân. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 417).

– Yeâu ñieåm : Ñaåy chöôûng, moùc caàu thuû caân hoaøn chænh nhaát trí vôùi hình thaønh Cung boä. Tay traùi moùc caàu thuû leân phía sau khoâng neân khep caêng tay phía treân laïi. Khoâng ñöôïc cong eo, nhoâ moâng vaø nghieâng ngöôøi veà tröôùc.



H. 417

H. 418 : a

8) Maõ boä gia chöôûng :

WWW.MAISONLAM.COM

• Dôi trong tam ve giöa 2 chan, moc mui ban chan trai vao trong, thanh Ma bo, ngöôi chuyen qua phai. Tay phai khoat ngang qua trai, cho hôi co lai. Cau thu trai ñong thôi thanh chöông, ñi qua eo trai, theo mat trong canh tay phai ñe xøa ra, len phía tröôc, long chöông ñeu ngöa len. Mat nhìn chöông trai (H. 418 : a).

, Chöông phai döng ô tröôc ngöc trai. Tay trai ñi len ben trai, co cho, bat co tay löông chöông ô phía tren, ben trai ñau. Long chöông höông ve tröôc. Mat chuyen theo nhìn qua phai (H. 418 : b). H. 418 : b

– Yeu ñiem : Ñöng Ma bo giong nhö ô phan tröôc.

– Höông dan cach day : Phat löông chöông, quay lac ñau va thanh Ma bo can hoan chønh nhat trí; lac ñau va phat löông chöông can nhanh va döt khoat.

Ñoan II :

9) Hö bo tai quyen :

• Chan phai ñap ñat, co goi nhac len. Chan trai duoi thang, dung öc ban chan lam truc, chuyen ngöôi 180 i qua phai, ve sau. Chöông phai tö tröôc ngöc trai ñi xuong, qua ben ngoai chan phai vach vong cung ve sau thanh phan cau thu. Tay trai chuyen ñong theo ngöôi va xoay ra ngoai, cho long chöông höông qua phai. Mat nhìn tay phai
(H. 419 : a).

, Chan phai bo xuong ben phai, dôi trong tam ñen chan phai, run xuong thanh Hö bo trai. Chöông trai thanh quyen buong xuong ô tren goi trai, mat quyen höông vao trong, long quyen höông ve sau. Cau thu phai thanh quyen co cho ñô len phía tren, ben phai ñau, long quyen höông ve tröôc. Mat nhìn ve ben trai (H. 419 : b).

– Yeu ñiem : Treo moc cau thu phai can ap gan ben ngoai goi phai; ñöng Hö bo, chan phai can run xuong cho ñui song song mat ñat.

– Höông dan cach day : Treo moc cau va xoay chuyen ngöôi can nhòp nhang nhat trí; ñô va cam quyen cung vôi xuong Hö bo can hoan chønh nhat trí. Khi luyen tap co the tien hanh tach dôi theo 2 böôc ô tren, tap thuan thuc xong môi tien hanh ñi lien.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 419 : a + b

H. 420 : a

10) Ñe tat xuyen chöông :

- Chan phai hôi duoi thang ra. Quyen phai thanh chöông thu ve ñe ngöa ô ben eo phai. Quyen trai cung thanh chöông ep chup hình vong cung tö döôi qua ben trai len tren ñau, long chöông höông ve tröôc (H. 420 : a).

, Chan phai ñap duoi thang, chan trai co goi nhac len, mui ban chan khep vao trong. Chöông phai tö eo ñi qua me trong canh tay trai, xoc thang len phía tröôc, ve ben phai, long chöông ngöa len. Chöông trai thu ve tröôc ngöc phai thanh lap chöông. Mat nhìn chöông phai (H. 420 : b).

– Yeu ñiem : Chan ñöng tru va tay phai can duoi thang ra het möc.

– Höông dan cach day : Tröôc tien chup chöông trai, mat nhìn theo tay trai, sau ño môi nhac goi xo chöông phai ra, mat nhìn theo tay phai. Luc môi tap co the tien hanh döa vao ñay ñe tach dôi thanh 2 phan, ñôi sau khi tap thuan thuc môi tien hanh lien lac nhòp nhang.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 420 : b

H. 421

H. 422 : a

11) Pho bo xuyen chöông :

Chan phai ngoi han xuong, chan trai san ve sau, ben trai thanh Pho bo. Tay phai giö nguyen. Chöông trai tö tröôc ngöc phai ñi xuong qua me trong chan trai, luon ra phía mu ban chan trai. Mat nhìn theo chöông trai (H. 421).

– Yeu ñiem : Khi luon chöông, 2 tay noi chung can thanh mot ñöông thang, nen nhô khong ñöôc ha tay phai xuong; can moc cöng mui ban chan trai vao trong khi ñöng Pho bo.

12) Hö bo khieu chöông :

• Chan phai duoi thang ra, trong tam dôi ve tröôc, ñen chan trai thanh Cung bo trai. Chöông phai hôi ha xuong, chöông trai xoc len tröôc ñi theo trong tam dôi tôi tröôc (H. 422 : a).

, Chan phai böôc len tröôc, qua trai, chan trai hôi run xuong thanh Hö bo phai. Than ngöôi

WWW.MAISONLAM.COM

theo ño chuyen qua trai 180 i . Cung luc vôi chan phai böôc len, chöông trai tö tröôc vach vong cung len phía sau thanh lap chöông. Chöông phai tö sau ñi xuong gay xoc len phía tröôc thanh lap chöông, ngon tay cao ngang mat. Mat nhìn chöông phai (H. 422 : b).

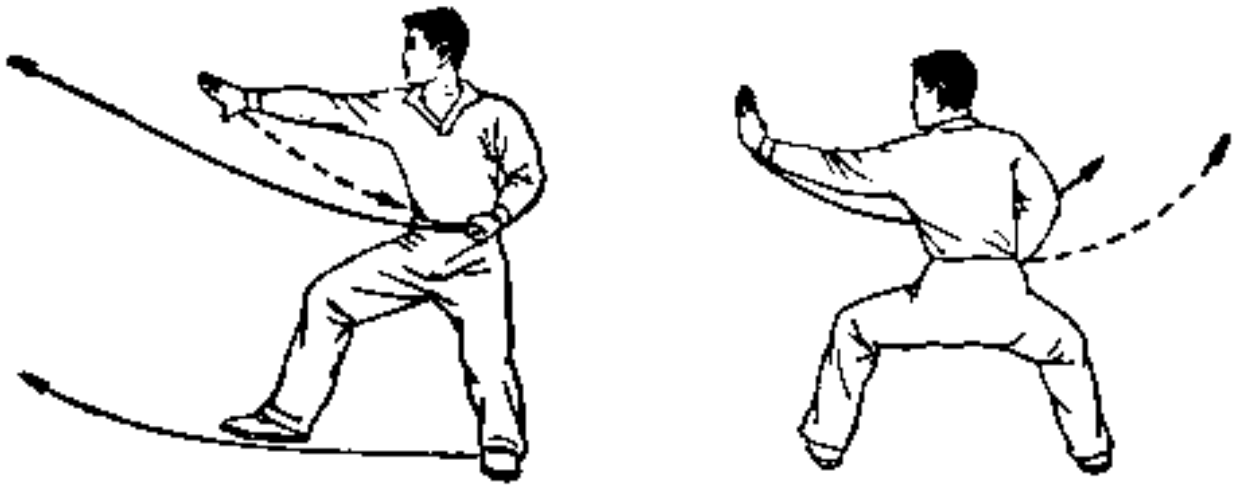
H. 422 : b

– Yeu ñiem : Böôc len can nhanh, ñöng Hö bo cho vöng.

– Höông dan cach day : Khoat chöông phai ve tröôc can nhòp nhang nhat trí vôi chan phai böôc len; xoc khieu chöông va xuong Hö bo can hoan thanh cung luc, ñe cho ñong tac ñöôc hoan chænh.

13) Ma bo kích chöông :

• Chan phai ha xuong ñöng vöng, be mui ban chan mô ra ngoai, hôi rut trong tam len va dôi qua chan phai. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo. Chöông phai up xuong chup bat ra ngoai (H. 423 : a).



H. 423 : a + b

, Chan trai len tröôc mot böôc, lay chan phai lam truc chuyen ngöôi 180 i qua phai ve sau, 2 chan run xuong thanh Ma bo. Chöông trai tö tren canh tay phai, ñanh lap chöông ra ben trai. Chöông phai thanh quyen rut ve eo. Mat nhìn chöông trai (H. 423 : b).

– Yeu ñiem : Khi chup bat tay phai, tröôc tien cho canh tay hôi xoay vao trong, duoi thang co tay, ban tay chuyen xuong, höông ra ngoai, sau ño xoay canh tay ra ngoai, lat chuyen long chöông tö döôi len tren, ñong thôi nam lai thanh quyen. Ñong tac thu quyen va ñanh chöông ra can tien hanh cung luc.

– Höông dan cach day : Chan phai mô ra ngoai ñöng vöng cung luc vôi chup bat tay phai; ñay chöông trai va thu tay phai ve can hoan chænh nhat trí vôi hình thanh Ma bo. Khi luyen tap tröôc tien co the tap tach dôi töng phan 2 bo phan ñong tac ô tren, sau ño môi tien hanh ñi lien.

14) Xoa bo song bai chöông :

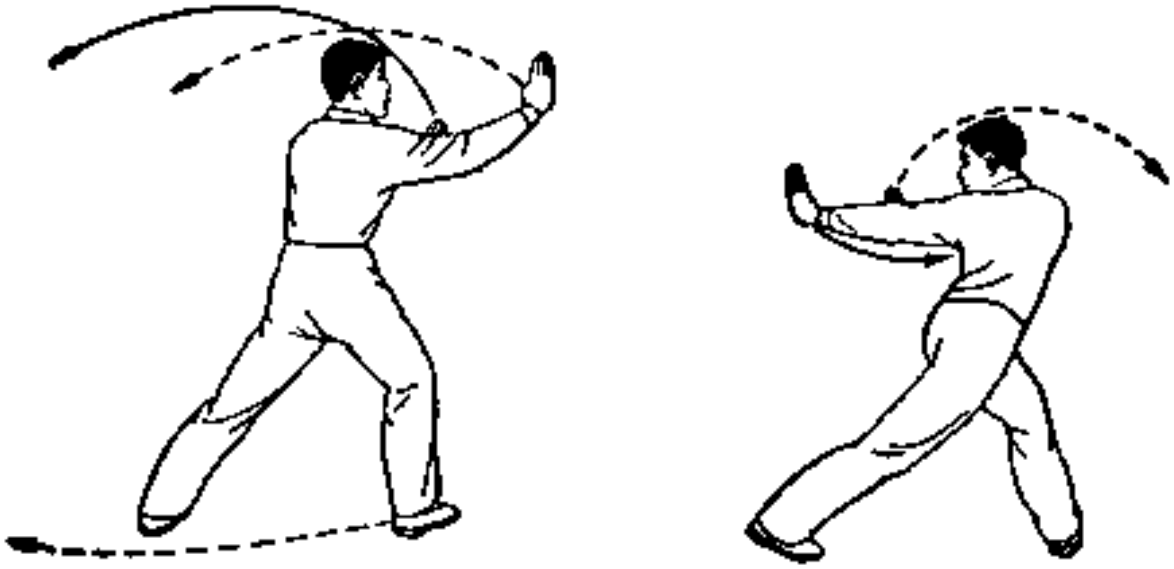
WWW.MAISONLAM.COM

• Hôi dôi trong tam qua phai, 2 chöông ñong thôi khoat xuong, qua ben phai, ñau ngon tay ñeu höông len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 424 : a).

, Chan phai cam Sap bo tôi sau chan trai, öc ban chan cham ñat. Hai chöông tiep tuc vung tö phai len, qua ben trai ngöôi, ñeu thanh lap chöông. Chöông phai döng ô ben khuyu tay trai. Mat nhìn theo 2 chöông (H. 424 : b).

– Yeu ñiem : Hai tay can vach theo ñöông tron döng ñöng, bien ño can rong, vung chöông phoi hôp nhat trí vôi cam Sap bo ve sau.

– Höông dan cach day : Dôi trong tam qua phai, chuyen ngöôi sang phai can nhòp nhang nhat trí vôi khoat chöông sang phai; dôi trong tam sang trai, chuyen ngöôi sang trai va khoat chöông sang trai can nhòp nhang nhat trí vôi böôc cam Sap bo. hai bo phan ñong tac tren ñay khi hoc tap co the dung cach tach dôi tröôc, sau ño môi tien hanh phöông phap ñi lien suot.

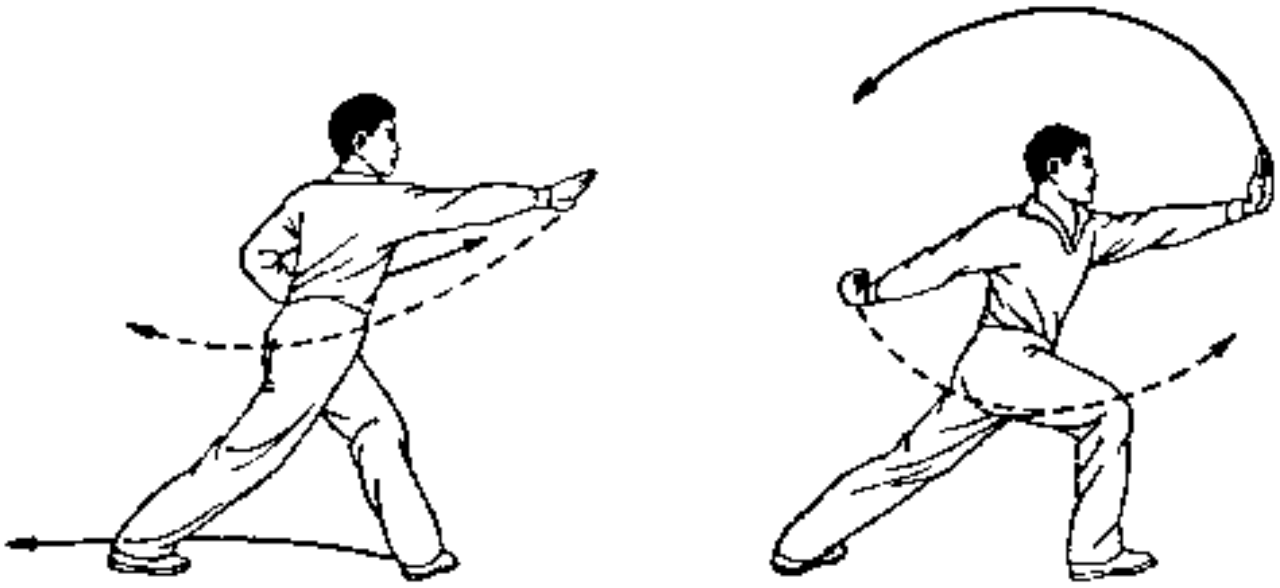


H. 424 : a + b

15) Cung bo kích chöông :

• Hai chan giö nguyen, chöông trai thu ve ngöa ô ben eo trai. Chöông phai khoat vong len qua ben phai, long chöông up xuong (H. 425 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



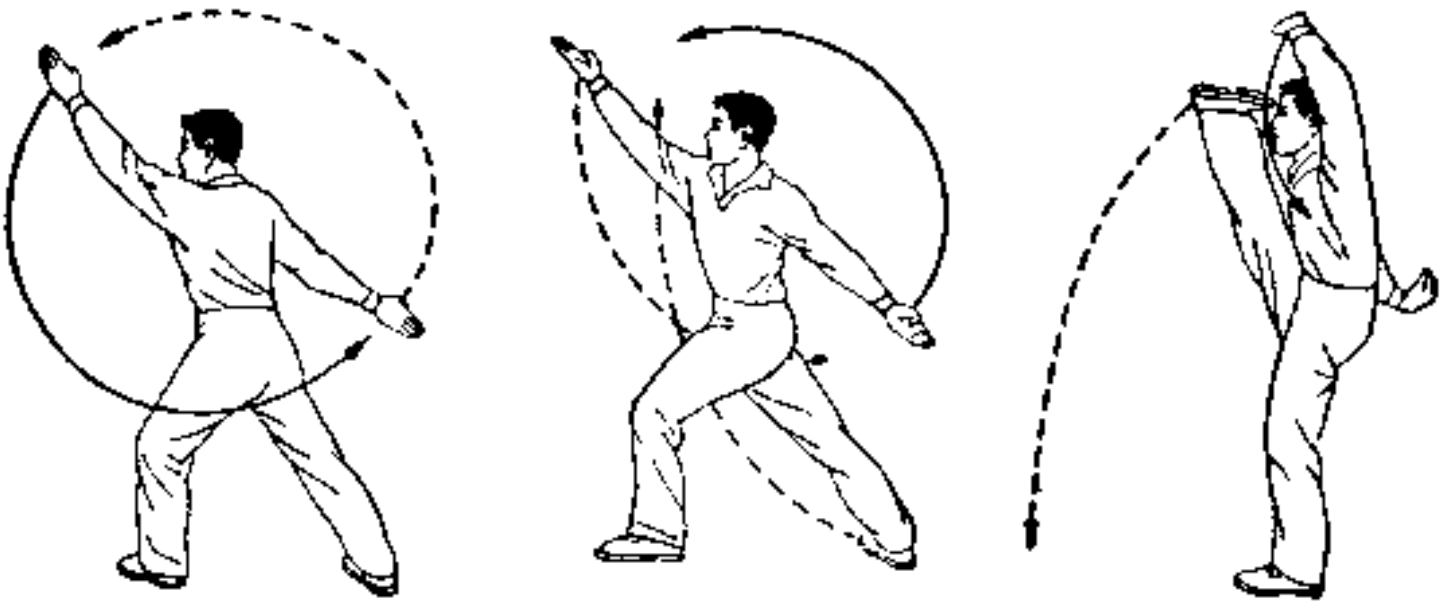
H. 425 : a + b

, Chan trai rut ve sau mot böôc, thanh Cung bo phai. Chöông phai ñi xuong, duoi khoat thang ve phía sau thanh phan cau thu, mui cau höông len. Chöông trai ñay lap chöông ra tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 425 : b).

– Yeu ñiem : Ñanh chöông trai, moc cau thu phai can hoan chænh nhat trí vôi rut chan trai ve sau, ñap choai chan thanh Cung bo.

16) Chuyen than thích thoai – Ma bo ban tröu :

• Lay öc 2 ban chan lam truc, xoay ngöôi 180 i qua trai ve phía sau. Ñong thôi tay trai vach nöa vong tron döng ñöng ñi len tôi phía tröôc. Tay phai ñi xuong, vach nöa vong tron ve sau (H. 426 : a).



WWW.MAISONLAM.COM

H. 426 : a + b + c

, Khong ngöng ñong tac tren, 2 chan giö nguyen. Tay phai vach nöa vong tron döng ñöng tö sau ñi len, tôi phía tröôc. Tay trai vach nöa vong tron döng ñöng tö tröôc ñi xuong, ve sau (H. 426 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, tay phai ñi xuong thanh phan cau thu. Tay trai ñi len thanh löông chöông, long chöông höông len phía tröôc. Chan phai duoi thang, mui chan moc len, hat ña got chan len phía tröôc tran (H. 426 : c).

„ Chan phai rôi xuong phía tröôc, mui ban chan moc vao trong. Tay phai giö nguyen. Tay trai gap cho buong xuong tröôc ngöc, ban tay up xuong. Mat nhìn chöông trai (H. 426 : d). H. 426 : d

… Chuyen ngöôi qua trai 90 i , 2 chan run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi chöông trai quô chup ngang qua trai, ve tröôc roi thanh quyen thu ve ben eo trai. Cau thu phai thanh quyen duoi thang canh tay khua ngang tö sau, qua phai tôi tröôc, tôi tröôc ngöôi lien gap cho lai, ñau cui cho höông ve tröôc, cao ngang vai, nam tay up xuong. Mat nhìn ñau cui cho (H. 426 : e).

– Yeu ñiem : Khi khua 2 tay, can vach thanh vong tron döng ñöng, ñong tac lien lac. Tap cho mau le, co löc; vai phai duoi ve tröôc.

– Höông dan cach day : Khi keo vung tay can phoi hôp chuyen ngöôi qua trai va phai. Phat löông chöông va moc cau thu can hoan thanh cung luc vôi ña hat chan; quô chup tay can hoan chanh nhat trí vôi hình thanh Ma bo. Xoay eo tap cho phai dung eo ñe phat löc.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 426 : e

H. 427 : a + b

Ñoan III :

17) Yet bo luan tap quyen :

• Hôi rut trong tam len cao, mui ban chan phai mô ra ngoai. Tay phai tö tröôc ngöc keo thang len, qua ben phai; quyen trai keo thang xuong, qua ben trai. Mat nhìn quyen phai (H. 427 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, dung öc 2 ban chan lam truc, chuyen ngöôi qua phai ve sau 180 i . Tay phai keo xuong phía sau. Tay trai chuyen len, tôi tröôc theo chuyen ñong cua than ngöôi (H. 427 : b).

ƒ Tiep mau ñong tac tren, 2 chan ngoi han xuong thanh Yet bo. Tay trai theo than ngöôi ngoi xuong, nen ngang xuong, long quyen ngöa len, canh tay hôi co. Tay phai duoi thang, cat len phía sau. Mat nhìn quyen trai (H. 427 : c). H. 427 : c

– Yeu ñiem : Ñong tac keo canh tay can hoan thanh lien suot, vach thanh vong tron döng ñöng. Ngoi Yet bo, 2 chan ngoi giao cheo nhau, ñui va cang chan trai ap sat nhau, mong ap

WWW.MAISONLAM.COM

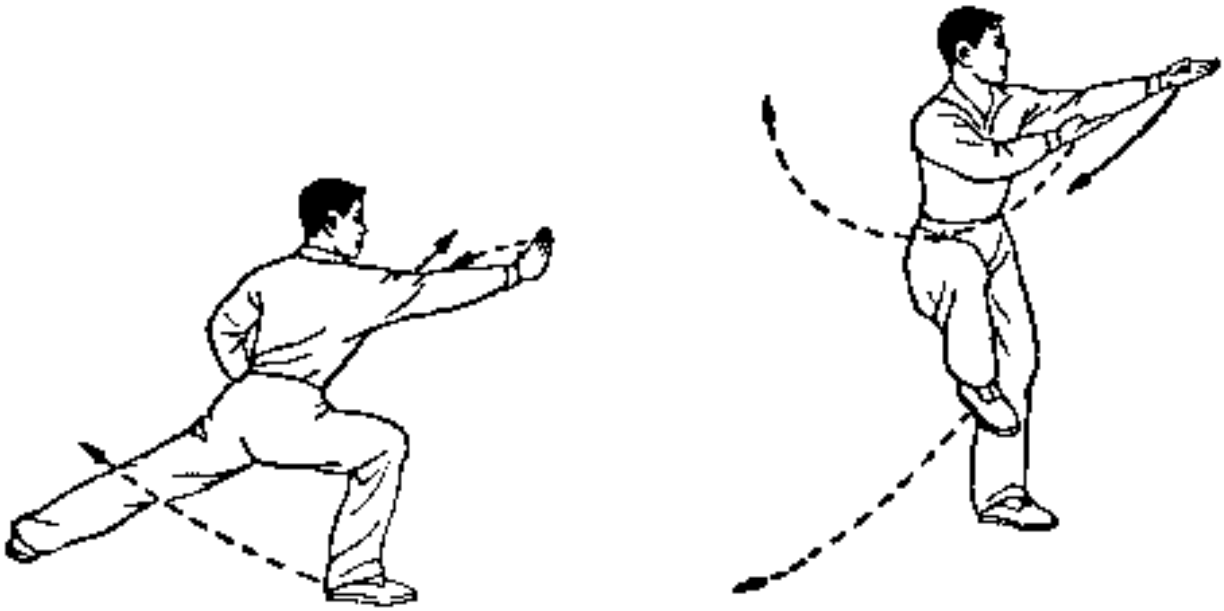
ben ngoai cang chan trai; ñau goi ô ben ngoai cang chan phai, got chan nhon len. Mui ban chan phai quat ra ngoai, ca ban chan cham ñat.

– Höông dan cach day : Nen quyen xuong, löc don tôi mat nam ñam. Quyen trai nen xuong can hoan thanh cung luc vôi ngoi xuong Yet bo. Khi thanh Yet bo, than ngöôi khong nen cui ve tröôc, ngöa ve sau hoac nghieng veo sang trai hay phai.

18) Pho bo löông chöông :

• Chan trai tö sau chan phai rut ra, tien len tröôc mot böôc, chan trai ñap choai thang, thanh Cung bo phai. Ngöôi hôi chuyen qua phai. Quyen trai thu ve ben eo. Quyen phai thanh chöông ñi xuong, qua tröôc ngöc, ñanh chöông ngang qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 428 : a).

, Chan phai ñap ñat co goi nhac len, chuyen ngöôi qua phai. Quyen trai thanh chöông tö tren chöông phai xøa ra tröôc. Chöông phai thu ngang ve döôi cho trai (H. 428 : b).



H. 428 : a + b

ƒ Chan phai rôi xuong ben phai, gap goi ngoi bet xuong, chan trai duoi thang, thanh Pho bo. Chöông trai vach vong cung xuong phía sau thanh phan cau thu, mui cau höông len. Chöông phai vach vong cung qua phai len tren, hôi co lai, bat co tay thanh löông chöông, long chöông höông ve tröôc. Ñau chuyen ñong theo tay phai, thanh löông chöông, long chöông höông ve tröôc. Ñau chuyen ñong theo tay phai, ñen luc phat löông chöông thì mat nhìn qua trai (H. 428 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Khi xuong Pho bo, chan trai duoi thang ra het möc, mui ban chan moc vao trong. Chan phai ngoi han xuong, long ca 2 ban chan ñeu cham ñat. Ngöc öôn, eo sup xuong, ngöôi hôi chuyen qua trai.

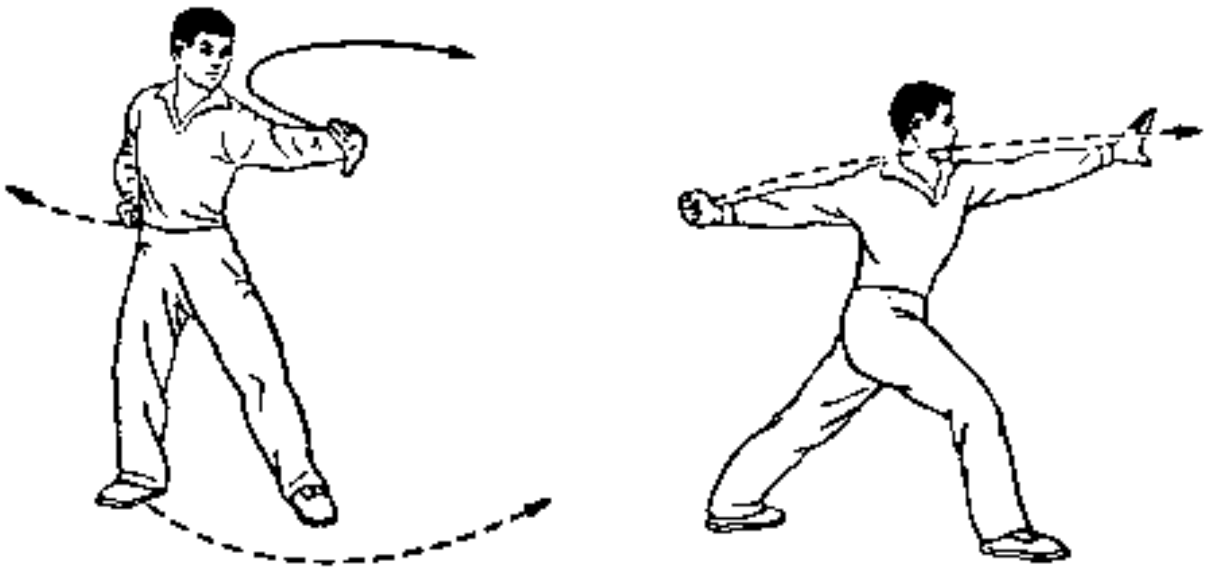
– Höông dan cach day : Nhac chan phai tien hanh cung luc vôi xøa chöông trai; ha chan phai xuong H. 428 : c

thanh Cung bo phai tien hanh cung luc vôi khoat chöông phai xuong; trô ngöôi thanh Pho bo trai tien hanh hoan chønh nhat trí vôi lac ñau phat löông chöông. Tröôc tien co the tach dôi 3 phan ñong tac ô tren ñay ra ñe day va luyen tap, dôi sau khi thuan thuc môi tien hanh ñi lien suot.

19) Cung bo phach quyen :

• Chan phai ñöng day, chan trai thu ve roi böôc len ben trai, ve tröôc. Chöông phai thanh quyen thu ve eo. Cau thu trai thanh chöông tö döôi ñi len tröôc, qua tröôc ngöc, chup bat sang trai (H. 429 : a).

, Chan phai qua tröôc chan trai löôn len tröôc, qua höông trai mot böôc, chan trai ñap choai thang thanh Cung bo phai. Tay trai chup bat qua trai xong lai huô tiep ve tröôc, ho khau höông ve tröôc (H. 429 : b).



H. 429 : a + b

f Cung luc vôi tay trai chup ngang, quyen phai khoat ngang ve sau roi keo quyen len, ñap xuong phía tröôc. Quyen cao ngang tai, long quyen ngöa len. Chöông trai xoay ra ngoai, ñat phu ô cang tay phai. Mat nhìn

WWW.MAISONLAM.COM

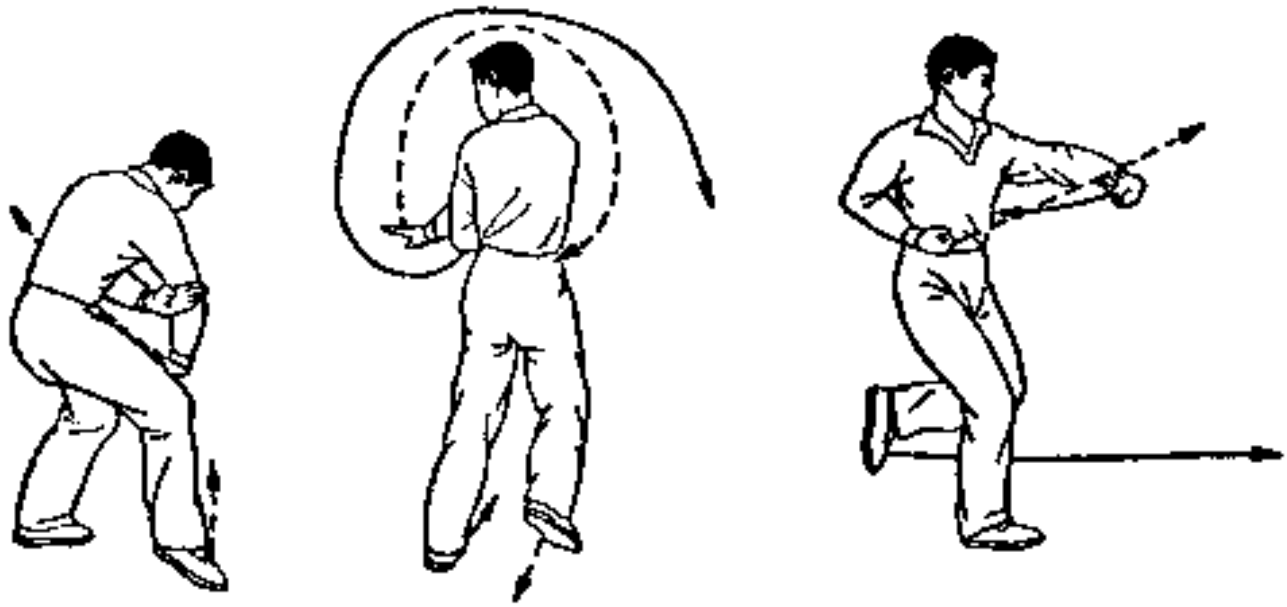
quyen phai (H. 429 : c).

– Yeu ñiem : Chan trai va phai böôc len hôi thanh hình vong cung.

– Höông dan cach day : Böôc chan trai len can nhòp nhang nhat trí vôi chup bat tay trai; böôc chan phai len can nhòp nhang nhat trí vôi ñap quyen phai. hai ñong tac ô tren ñay khi day va luyen tap, tröôc tien co the tach ra, sau môi tien hanh lam hoan chænh. Cung co the tach dôi thu phap va bo phap ra ñe tien hanh day hoc.

20) Hoan khieu bo Cung bo xung quyen : H. 429 : c

• Dôi trong tam ve sau, chan phai hôi di ñong ve sau. Quyen phai thanh chöông, xoay canh tay vao trong, dung mu ban tay vach vong cung ñi xuong moc ñen me trong goi phai; mu ban tay trai ap sat ben ngoai cho phai, ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 430 : a).



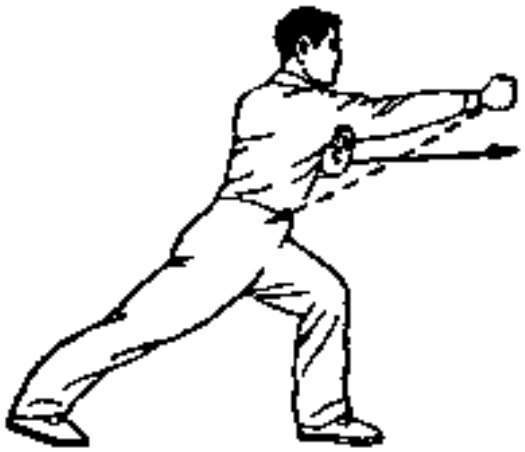
H. 430 : a + b + c

, Chan phai nhac len tö nhien, than ngöôi hôi van sang trai. Chöông phai treo moc ñen ben trai ngöôi. Chöông trai duoi ñen döôi nach phai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 430 : b).

ƒ Dung löc dam manh long ban chan phai xuong ñat, cung luc nay, chan trai cap toc nhac len khoi mat ñat. Tay phai chup tö ben trai ñi len, tôi tröôc roi ñoi thanh quyen thu ve ben eo. Chöông trai duoi thang, tö döôi ñi len, co cho an xuong phía tröôc, long chöông up xuong. Ngöôi chuyen qua phai. Mat nhìn chöông trai (H. 430 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Chan böôc xuong phía tröôc. Quyen phai ñam thang ra, cao ngang vai. Chöông trai giau ô döôi nach phai, chöông boi ap sat vao nach. Mat nhìn quyen phai (H. 430 d).



– Yeu ñiem : Ñong tac nhay ñoi bo can lien lac, nhòp nhang. Khi dam chan, chan can gap cong, ca long ban chan cham ñat, chan trai khong can nhac len cao.

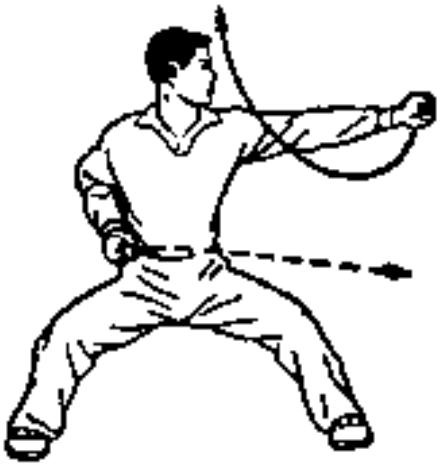
– Höông dan cach day : Ñem ñong tac nay chia ra lam 3 phan döa theo phöông phap tan cong phong thu la : Quai chöông lo thu (Treo moc chöông chup tay), Chan cöôc an chöông (Dam chan ñe chöông), Cung bo xung quyen (Cung bo ñam thang). Khi day va luyen tap, tien hanh hình thöc tröôc dung loi tach dôi sau môi lam hoan chænh.

H. 430 : d

21) Ma bo xung quyen :

Chuyen ngöôi qua phai 90 i , trong tam dôi ñen giöa 2 chan thanh Ma bo. Quyen phai thu ve ben eo. Chöông trai thanh quyen phong thang ra ben trai, mat quyen höông len tren. Mat nhìn quyen trai (H. 431).

– Höông dan cach day : Thu tay phai ve can tien hanh cung luc vôi ñam quyen trai ra, van eo chuyen hang thanh Ma bo can tien hanh cung luc vôi ñam quyen ra, ñe cho ñong tac ñöôc hoan chænh.



H. 431

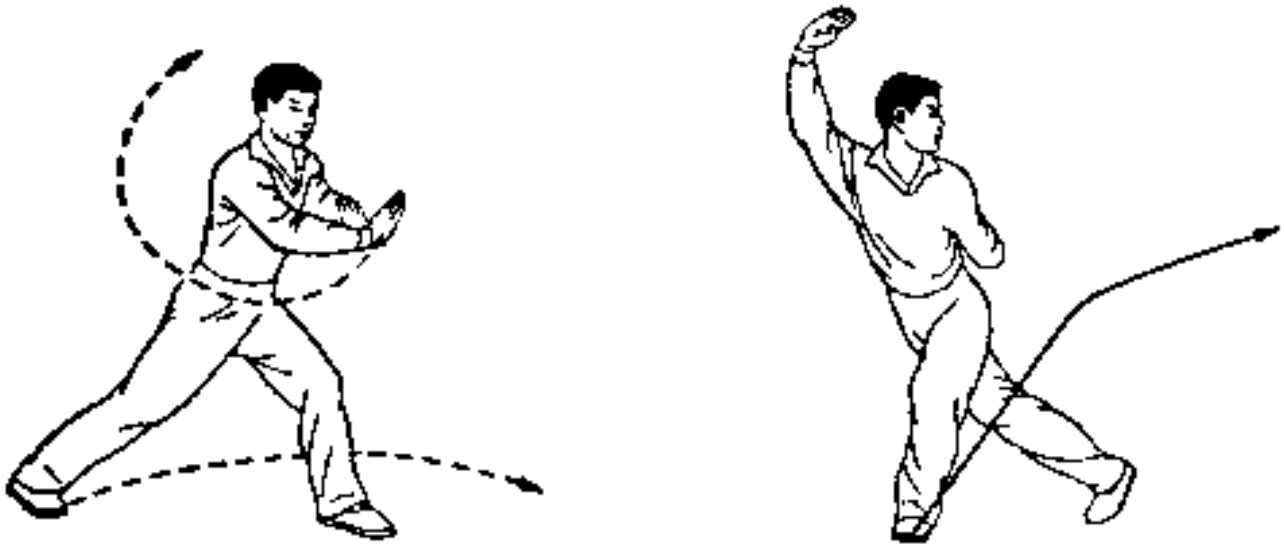
H. 432

WWW.MAISONLAM.COM

22) Cung bo ha xung quyen :

Chan phai ñap choai thang, than ngöôi hôi chuyen qua trai, gap cong chan trai thanh Cung bo trai. Quyen trai thanh chöông ñi xuong, qua tröôc ngöôi ñô len phía tren, ben trai ñau, long chöông ngöa len. Quyen phai ñam thang xeo xuong phía tröôc, qua ben trai. Mat nhìn quyen phai (H. 432).

¯ Höông dan cach day : Van eo chuyen hong ñap choai chan phai thanh Cung bo trai can hoan thanh cung luc vôi ñô va ñam, ñe cho ñong tac ñöôc hoan chænh.



H. 433 : a + b

23) Xoa bo löông chöông trac xuy thoai :

• Hôi chuyen ngöôi qua phai, chöông trai buong xuong tren co tay phai. Quyen phai thanh chöông, 2 tay giao cheo nhau thanh chö thap. Mat nhìn 2 tay (H. 433: a).

, Chan phai bo öc ban chan cam Sap bo tôi phía sau chan trai, dung öc ban chan cham ñat. Chöông trai vach vong cung xuong phía sau thanh phan cau thu, mui cau höông len. Chöông phai tö tröôc vach vong cung qua phai ñi len, bat co tay phat löông chöông, long chöông höông ve tröôc. Mat nhìn ve ben trai (H. 433: b).

ƒ Dôi trong tam ñen chan phai, chan trai co goi nhac len, ñap manh len ben trai. Tö the cua 2 tay giö nguyen. Mat nhìn ve ben trai (H. 433: c).

¯ Yeu ñiem : Khi cam Sap bo, than ngöôi hôi nghieng xeo qua phai. Ñong tac cua chan va tay can nhat trí. Ño cao khi ñap ngang phai cao hôn eo, ñui xoay vao trong, don löc vao got chan.

¯ Höông dan cach day : Hai chöông ô 2 ben ngöôi treo moc xuong thanh cau thu löông chöông can nhòp nhang nhat trí vôi böôc cam Sap bo ve sau, chan trai tröôc tien gap co thu lai roi môi ñap xeo len, löc don vao got chan.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 433 : c

H. 434 : a + b

24) Hö bo khieu quyen :

• Chan trai bo xuong ben trai. Chöông phai thanh quyen hôi keo ve sau. Cau thu trai thanh quyen tö sau vôt len ben trai, löng quyen höông len tren (H. 434: a).

, Chuyen ngöôi qua trai 180 i , hôi hop ngöc, gap ngöôi ve tröôc. Quyen trai tiep tuc vôt vong cung ve tröôc, len tren. Quyen phai moc vong cung xuong phía tröôc, ñen ben ngoai goi phai. Goi phai ñong thôi nhac len. Mat nhìn quyen phai (H. 434: b).

ƒ Chan phai böôc len tröôc, xeo qua trai, mui ban chan cham xuong ñat, trong tam rôi tren chan trai, chan trai run xuong thanh Hö bo phai. Quyen trai vach vong cung ve sau, thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Quyen phai co canh tay vôt len tröôc, cao ngang vai, mat quyen höông xeo len. Mat nhìn quyen phai (H. 434: c).

¯ Höông dan cach day : Tay phai khoat ve tröôc can nhòp nhang nhat trí vôi chan phai nhac len; quyen phai xoc len can nhòp nhang nhat trí vôi chan phai cham xuong tröôc thanh Hö bo, löc don vao me ben ho khau.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 434 : c

H. 435 : a + b

Ñoan IV :

25) Cung boi ñænh tröu :

• Trong tam rut len cao, chan phai ñöng vöng. Tay phai xoay vao trong, duoi thang canh tay, dung löng quyen vach vong cung xuong ñen mat trong goi phai. Quyen trai giö nguyen. Mat nhìn xuong (H. 435: a).

, Chan trai duoi thang, chan phai co goi nhac len. Quyen trai thanh chöông, quyen phai giö nguyen, vung 2 tay vong cung len phía tröôc. Mat nhìn theo quyen phai (H. 435: b).

ƒ Chan trai ñap ñat nhay len, ngöôi vot len khong, 2 tay tiep tuc vach vong cung len tren ñau (H. 435: c).

„ Hai chan rôi xuong, chan phai rôi xuong tröôc, goi phai gap xuong, chan trai rôi xuong phía tröôc, lay öc ban chan trai cham ñat. Hai tay ñong thôi qua phai, co cho ñi xuong tröôc ngöc

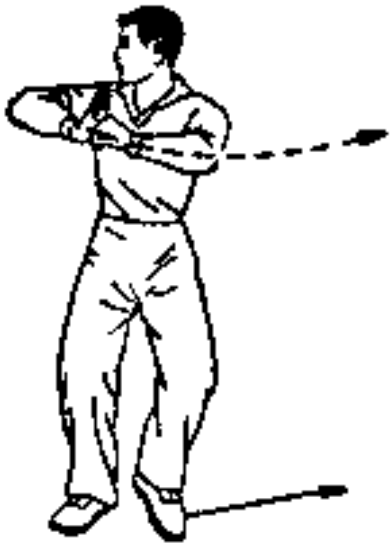
WWW.MAISONLAM.COM

phai. Quyen phai thanh chöông, chöông phai thanh quyen. Long chöông phai ap vao mat quyen trai (H. 435: d). H. 435 : c

… Chan trai böôc len höông trai mot böôc, goi trai gap lai, chan phai ñap choai thang ra thanh Cung bo trai. Chöông phai ñay quyen trai ñe thuc cho trai qua ben trai, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 435: e).

– Yeu ñiem : Khi hoan ñoi bo khong can qua cao, nhöng can nhanh. Khi khoat keo 2 tay can thanh vong tron.

– Höông dan cach day : Khi môi bat ñau day hoc, co the tröôc tien khong nhay len khong ma tien hanh döa theo phöông phap böôc chan phai len, vung 2 tay; böôc chan trai len Cung bo thuc cho. Ñôi khi tren döôi phoi hôp nhòp nhang roi môi tien hanh day hoc ñong tac nhay len khong. Cung co the tien hanh day hoc tach dôi bo phap va thu phap.



H. 435 : d + e H. 436 : a

26) Chuyen than ta phach cöôc :

WWW.MAISONLAM.COM

• Lay öc 2 ban chan lam truc, xoay ngöôi qua phai ve sau 180 i . Theo ño, vung keo tay phai vong len ben phai, ñi xuong. Ñong thôi quyen trai thanh chöông vung keo xuong phía sau roi ñi len phía tröôc (H. 436 : a).

, Chan trai duoi thang, ña len phía tröôc, mu ban chan bang phang. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo. Chöông phai tö sau ngöôi ñi len phía tröôc, vo vao mu ban chan trai (H. 436 : b).

– Yeu ñiem : Khi vo chöông phai, ban tay hôi tat ngang tôi. Vo chan can chính xac va keu to. H. 436 : b

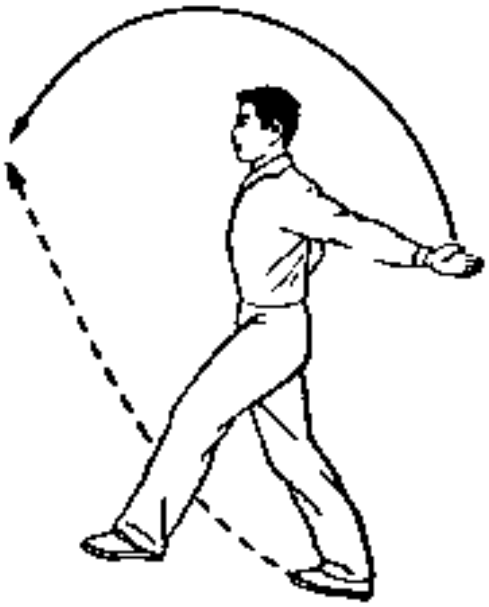
– Höông dan cach day : Khi vo chan, than ngöôi can ngay thang, chan tru can duoi thang, chan ña vung len can duoi goi choai thang mu ban chan.

27) Höu phach cöôc :

• Chan trai bo xuong phía tröôc, quyen trai thanh chöông khoat xuong phía sau. Chöông phai thanh quyen thu ve ben eo (H. 437: a).

, Chan phai duoi thang ña len phía tröôc, mu ban chan choai thang. Quyen trai thanh chöông tö sau ñi len phía tröôc, vo vao mu ban chan phai (H. 437: b).

– Yeu ñiem : Giong nhö the Chuyen than ta phach cöôc.



H. 437 : a + b

H. 438 : a

28) Ñang khong phi cöôc :

WWW.MAISONLAM.COM

- Chan phai rôi xuong ñat (H. 438: a).

, Vung chan trai len tröôc, chan phai ñap manh xuong ñat nhay len, chan trai co goi tiep tuc vung len tröôc. Quyen phai ñong thôi thanh chöông vung len phía tröôc, chöông trai vung len tröôc sau ño ha xuong vo vao löng chöông phai (H. 438: b). H. 438 : b + c

ƒ Chan phai tiep tuc vung len ña ve tröôc, mu ban chan bang phang. Tay phai vo vao mu ban chan phai. Chöông trai cat len phía sau (H. 438: c).

– Yeu ñiem : Ñap nhay can höông len, khong nen vot qua ve tröôc. Goi trai rut len het möc. Vo ñanh can hoan thanh khi ngöôi con ô tren khong. Canh tay phai duoi thang nam ngang.

– Höông dan cach day : Trong luc day hoc ña bay, co the day nhay len tröôc, sau ño day nhay len vo ñanh 2 tay va nhac chan trai len, sau cung môi day hoc va luyen tap hoan chænh.

29) Yet bo ha xung quyen :

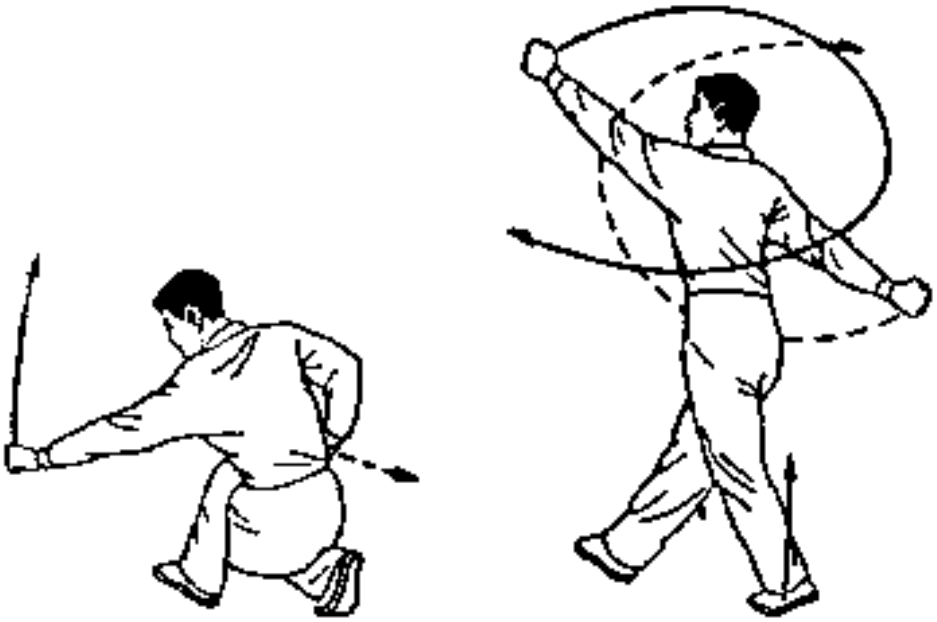
- Hai chan trai, phai tiep noi nhau rôi xuong. Chöông trai thanh quyen thu ve eo trai (H. 439: a).

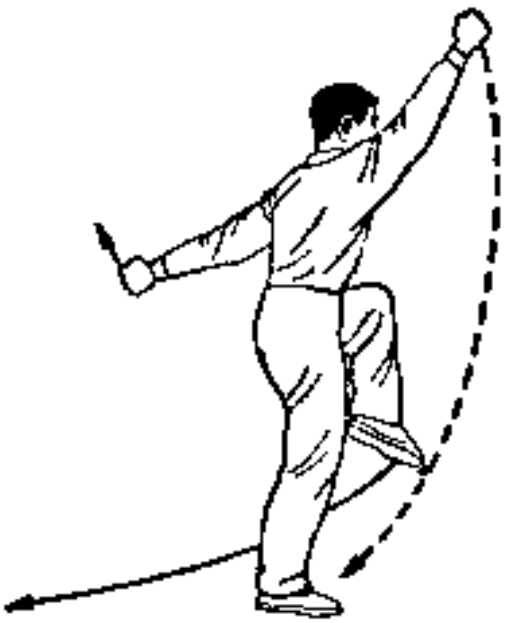
, Chuyen ngöôi qua phai 90 i , 2 chan ngoi han xuong thanh Yet bo. Chöông phai nam lai, xoay ra ngoai thanh quyen thu ve eo. Quyen trai ñam thang xuong phía tröôc, long quyen up xuong. Mat nhìn quyen trai (H. 439: b).

– Yeu ñiem : Ngoi Yet bo can vöng, ñam ra phai döt khoat.

WWW.MAISONLAM.COM

– Höông dan cach day : Tay phai thu ve va ñam quyen trai ra can hoan thanh cung luc, hình thanh Yet bo phai hoan chænh nhat trí vôi ñam ra. Khi lam ñong tac xuong Yet bo, mong phai ngoi ô tren cang chan. H. 439 : a





H. 439 : b H. 440 : a + b

30) Pho bo luan phach quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

• Trong tam rut len cao. Tay phai tö ben eo duoi thang ve sau, tay trai vung len tren theo ngöôi ñöng day (H. 440: a).

, Lay öc ban chan phai lam truc, chan trai co goi nhac len, chuyen ngöôi qua trai 270 i . Quyen trai tö tröôc vach mot vong tron döng ñöng xuong phía sau. Quyen phai tö sau vach mot vong tron döng ñöng xuong phía tröôc, ñi len (H. 440 : b). H. 440 : c

ƒ Chan trai bo mot böôc xuong phía sau, ngoi han xuong. Chan phai duoi thang, mui ban chan moc vao trong thanh Pho bo phai. Quyen phai keo ñap tö tren xuong, mat quyen höông len tren. Quyen trai cat len phía sau, mat quyen höông len tren. Mat nhìn quyen phai (H. 440 : c).

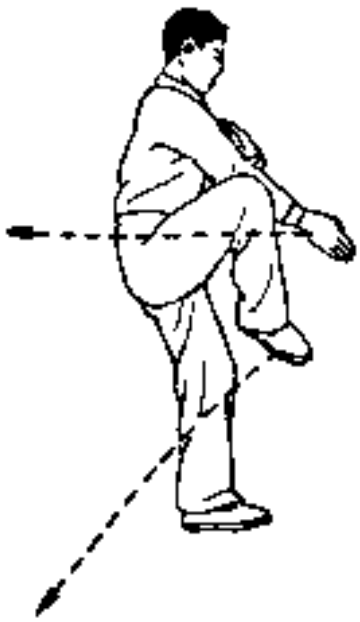
– Yeu ñiem : Khi keo tay, phai vach thanh vong tron döng ñöng.

– Höông dan cach day : Toan bo qua trình keo tay ñap quyen xuong, 2 canh tay ñeu can phai duy het möc thanh mot ñöông thang. Trong day hoc co the ñem ñong tac keo tay nhac goi va xuong Pho bo ñap quyen xuong tien hanh tach dôi.

31) Ñe tat khieu chöông :

• Dôi trong tam ve tröôc thanh Cung bo. Ñong thôi 2 quyen thanh chöông. Chöông phai vung tö döôi len, long chöông höông qua trai. Chöông trai hôi buong xuong, long chöông höông qua phai (H. 441: a).

H. 441 : a + b



H. 442 : a

, Tay trai va phai vach ô moi ben mot vong tron döng ñöng tö tröôc ve sau. Tay trai duoi

WWW.MAISONLAM.COM

thang, döng lai ô tren ñau, long chöông höông qua trai, ngon tay höông len tren. Tay phai duoi thang döng lai ô sau ngöôi thanh phan cau thu. Ñong thôi chan phai co goi nhac len. Chan trai duoi thang ñöng tru. Mat nhìn ve tröôc (H. 441: b).

– Yeu ñiem : Khi keo tay can vach vong tron döng ñöng.

– Höông dan cach day : Khi keo tay, 2 vai can tha long linh hoat. Khi tay phai tö döôi keo löôn mot vong ñi len xong, tay xoc len can hoan thanh cung luc vôi ñap choai chan phai nhac goi phai len, ñe lam cho ñong tac ñöôc hoan chænh.

32) Ñe tat phach chöông Cung bo xung quyen :

• Ñöng im, duoi thang tay chem manh chöông phai tö tren xuong, döng lai ô me ben trong cang chan phai, löc don vao ben ngon ut. Cau thu trai thanh chöông, gap cho ve tröôc, döng lai ô me trong canh tay tren cua tay phai, long chöông höông qua trai. Mat nhìn chöông phai (H. 442 : a).

, Chan phai bo xuong phía sau, ve ben phai, chuyen ngöôi qua phai 90 i . Ñong thôi chöông trai thanh quyen rut ve eo. Tay phai xoay vao trong, vach vong cung chup bat qua phai (H. 442 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, duoi thang chan trai thanh Cung bo phai. Tay phai chup nam lai thanh quyen thu ve ben eo. Quyen trai tö ben eo phong thang ra tröôc, ve ben trai. Mat nhìn quyen trai (H. 442: c).

– Yeu ñiem : Nhac goi chem bo chöông xuong, trong tam can vöng, quô chup tay ñam ra kình löc phai ñay ñu.

– Höông dan cach day : Bo chöông phai can tien hanh cung luc vôi vung chöông trai len; quô tay thu quyen phai ve can hoan thanh cung luc vôi ñam quyen trai ra; ñam ra can hoan chænh nhat trí vôi hình thanh Cung bo.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 442 : b + c

H. 443 : a

Thu the :

1) Hö bo löông chöông :

• Chan phai moc vao sau goi trai. Hai quyen thanh chöông, 2 tay co cho giao cheo nhau ô phía tröôc, ben trai ngöôi. Mat nhìn chöông phai (H. 443: a).

, Chan phai bo ve sau, qua ben phai, run xuong, trong tam don ve sau ngöôi hôi xoay qua phai. Ñong thôi chöông phai vach vong cung ñi len, qua ben phai xuong döôi nach trai. Chöông trai vach vong cung qua trai, len tren, döng ô tren canh tay phai, tröôc ngöc trai. Chöông trai up, ô döôi; chöông phai ngöa, ô tren. Mat nhìn tay trai (H. 443: b).

f Mui ban chan trai hôi di qua phai, chan phai run xuong H. 443 : b

thanh Hö bo trai. Tay trai duoi thang, vach vong cung qua trai, ve sau thanh phan cau thu. Tay

WWW.MAISONLAM.COM

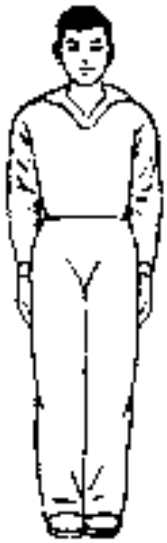
phai duoi thang, vaïch vong cung xuong, qua beân phai ñi leân, bat co tay löông chöông, long chöông höông ve tröôc. Mat nhìn ve beân trai (H. 443: c).

H. 443 : c

H. 444 : a + b + c

– Höông dan caïch day : Khi moc chan thì lam ñong tac Vu hoa thu (Loan 2 tay). Khi bo chan phai xuong phía sau, 2 tay khoat tach ra (tay phai höông ve sau); lam cau thu phat löông chöông hoan thanh cung luc vôi thanh Hö bo. 3 phan ñong tac ô tren co the tien hanh tach dôi ra ñe day hoc.

2) Tính bo ñoi quyen :



- Rut chan trai ve sau mot böôc, ñong thôi 2 chöông tö 2 beân eo xoc thang ra phía tröôc, long chöông ngöa leân (H. 444: a).

, Chan phai rut ve sau mot böôc, ñong thôi 2 tay khoat tach xuong 2 beân ve sau ngöôi (H. 444: b).

ƒ Chan trai lui ve sau nöa böôc, nhap sat canh chan phai. Hai tay tö sau ñi leân qua tröôc ngöôi roi co canh tay an xuong. Hai chöông thanh quyen, döng lai ô tröôc bung, long quyen up

WWW.MAISONLAM.COM

xuoáng, mat quyeàn ñoái xöng nhau. Mat nhìn veà beân traùi (H. 444: c).

– Yeâu ñieåm & Höôùng daãn caùch daïy : Giöõng nhö ñoøng taùc ô the (3).

3) Tính boäi traùm laäp (Hoaøn nguyeân) :

Hai tay buoâng xuoáng töï nhieân. Mat nhìn thaúng veà tröôùc (H. 445) H. 445

MUÏC LUÏC

I - Baøi Cöôøng Thaân Quyeàn trích trong Voõ Thuaät Sô Caáp cuûa Khaâu Phi Töôøng
1. Teân goïi ñoøng taùc
2. Thuyeát minh ñoøng taùc
Ñoaïn I
Ñoaïn II
Thu the
II- Baøi Voõ Thuaät Sô Caáp (II) cuûa Chung Vónh Kieân
Teân goïi ñoøng taùc
Thuyeát minh ñoøng taùc
The chuaån bò
Ñoaïn I
Ñoaïn II
Ñoaïn III
Ñoaïn IV
Thu thöùc
III- Baøi Tröôøng Quyeàn (III) : Tröôøng Quyeàn Tam Chaâu 3
1. Teân goïi ñoøng taùc
2. Thuyeát minh ñoøng taùc
The chuaån bò
Ñoaïn I
Ñoaïn II
Ñoaïn III
Ñoaïn IV
Thu the

WWW.MAISONLAM.COM