VÕ THUẬT TRUNG HOA

TRƯỜNG QUYỀN

WWW.MAISONLAM.COM

TRÖÔNG QUYEN - QUYEN III
Cac Bai Quyen Trung & Cao Cap

I - Bai "At To Tröông Quyen" (cua Thien Quang).

1. Ten goi ñong tac :

The chuan bò

1) Bao quyen hö bo löông chöông
2) Tính bo bình ñoi quyen

Ñoan thö Nhat :

1) Ñe tat khieu chöông
2) Cung bo gia xung quyen
3) Hö bo xuyen chöông
4) Bình bai ñe tat löông chöông
5) Tien khieu sap song phach chöông
6) Chuyen bo hoi hoan cung bo xung quyen
7) Ñan cöôc xung quyen
8) Ñang khong phi cöôc
9) Toan phong cöôc
10) Hö bo gia xung quyen

Ñoan thö II :

11) Sap bo trac xuy
12) Ma bo gia xung quyen
13) Sap bo song phach chöông
14) Chuyen than tien tao
15) Ñang khong phi cöôc
16) Tính bo bao quyen
17) Ñinh bo bình bai chöông

Ñoan thö III :

18) Hanh bo ta bai chöông
19) Hanh bo höu bai chöông
20) Pho bo thiet chöông
21) Cai bo ha sap chöông

WWW.MAISONLAM.COM

22) Ñe tat khieu chöông

23) Tien bo sap chöông

24) Chuyen than yet bo ban tröu löông chöông

Ñoan thöù IV :

25) Triet bo ñe tat löông chöông

26) Cung hanh bo ta höu xuyen chöông

27) Chuyen than ñang khong bai lien

28) Cung bo gia tai quyen

Ñoan thöù V :

29) Ly hôp thoai

30) Hau lieu cöôc

31) Chuyen than thích thoai

32) Xuyen chöông kích bo höu tien ñan

33) Sap bo gia xung quyen

34) Chuyen than vu hoa yen thöc bình hanh

Ñoan thöù VI :

35) Chuyen than pho bo phach chöông

36) Thöông bo ta tien ñan

37) Thöông bo Toan phong cöôc

38) Cung bo thöông khieu

39) Khieu bo cung bo xung quyen

40) Ta phi cöôc cung bo xung quyen

41) Ta hö bo khieu chöông

42) Kích bo höu hö bo khieu chöông

43) Phien than luan phach

44) Cung bo thöông khieu

45) Hö bo khieu quyen

46) Khieu ma bo gia xung quyen

47) Ñe tat an chöông

48) Cung bo sap chöông

Ñoan thöù VII :

49) Triet bo luan ty ñe tat lieu chöông

WWW.MAISONLAM.COM

50) Ho hanh bo ñang khong phi cöôc

51) Chuyen than cung bo thoi chöông

52) Vu hoa hö bo löông chöông

Thu the

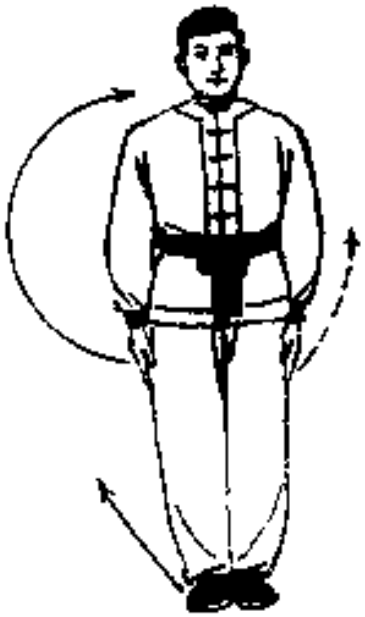
2. Höông dan thöc hanh :

1) Ñöông mui ten trong moi hình : Mo ta chieu van ñong cua ñong tac tiep theo

2) Mui ten lien net : Bieu thò ñong tac cua tay va chan ben phai.

3) Mui ten khong lien net : Bieu thò ñong tac va tay chan ben trai.

3. Thuyet minh ñong tac :



The chuan bò :

Hai chan chum sat song song, ngöôi thang, 2 tay buong long tö nhien, mat nhìn thang phía tröôc (H. 446).

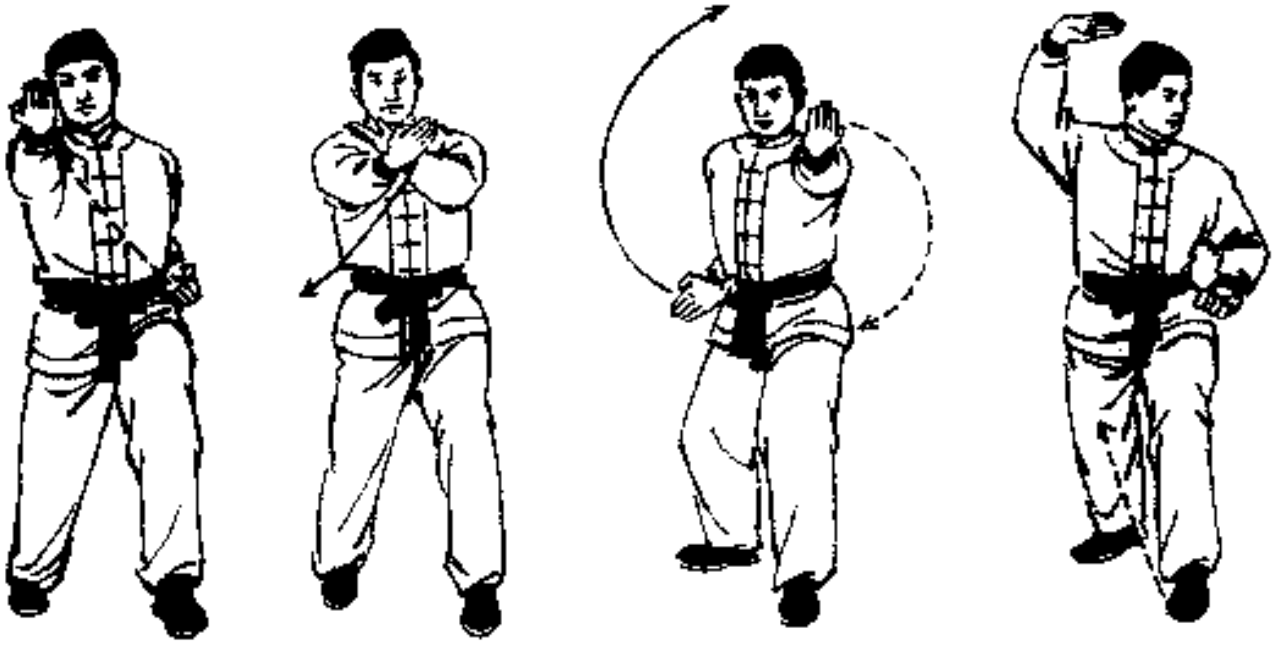
1) Bao quyen hö bo löông chöông :

• Chan phai böôc lui ve phía phai mot böôc. Trong tam don vao chan trai. Ñong thôi, tay phai khoat vong tö döôi len, qua ben phai. Canh tay phai va cac ngon tay höông ve tröôc, long ban tay höông len. Khuyu tay trai co lai, long ban tay höông len, ñat sat hong, cac ngon tay höông ve tröôc (H. 447 : a).

, Ban tay trai tö hong trai chuyen len, ñat tren co tay phai, long ban tay ngöa len, canh tay hôi cong. Ngöôi hôi nga sang phai. Tay phai hôi co, höông qua ben trai (H. 447 : b). H. 446

ƒ Trong tam chuyen ve chan sau (chan phai), 2 chan hôi run xuong, mình hôi xoay sang phai. Ñong thôi tay phai rut ve hong phai, khuyu tay cong, long ban tay höông len, ñat sat hong, cac ngon tay höông ve tröôc.
Tay trai duoi thang ra tröôc, long ban tay ngöa len, ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn theo höông ban tay trai (H. 447 : c).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 447 : a + b + c + d

„ Chaân phaûi run xuoáng, chaân traùi hôi thu laïi, nhoân treân ñaàu ngoùn chaân, troïng taâm doàn vaøo chaân phaûi. Tay phaûi giô cao treân ñaàu, phía beân phaûi, khuyûu tay co, loøng baøn tay höôùng veà tröôùc. Ñoøng thôøi tay traùi khoaùt sang traùi, ra sau löng, sau ñoù co khuyûu tay laïi, baøn tay traùi naém laïi thanh quyeàn, thu veà saùt hoâng. Maét nhìn veà beân traùi (H. 447 : d).

2) Tính boä bình ñoái quyeàn :

• Chaân phaûi laâm truï, ñöùng thaúng. Chaân traùi co goái, naâng ñuøi leân, mui baøn chaân höôùng vaøo trong vaø xuoáng döôùi (H. 448 : a).

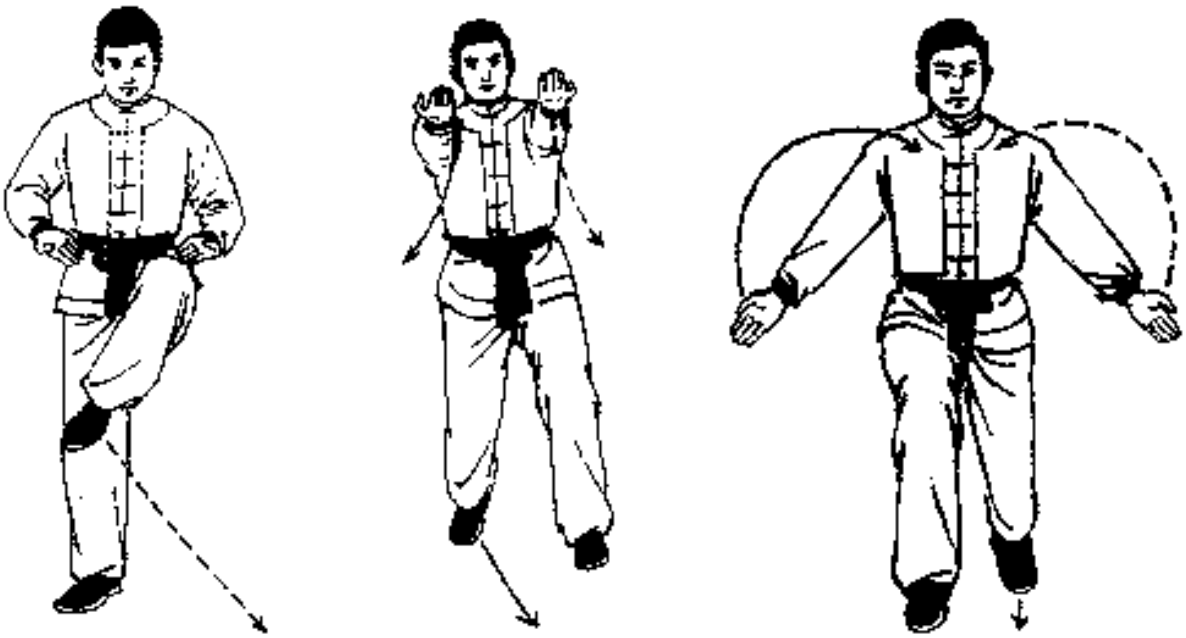
, Tay phaûi töø treân, voøng sang phaûi xuoáng döôùi vaø ra sau. Cuoái cuøng co veà, baøn tay ñaët saùt hoâng, loøng baøn tay höôùng leân, ngoùn tay höôùng veà tröôùc. Baøn tay traùi môû ra ñaët saùt hoâng (cuøng töông thích vôùi baøn tay phaûi) (H. 448 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Ñat ban chan trai tôi tröôc, trong tam don vao chan trai, chan phai nhon got len. Ñong thôi, 2 tay xua ra tröôc, 2 canh tay song song, cao bang vai, khoang cach giöa 2 ban tay bang be rong cua vai. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 448 : c).

„ Chan phai böôc len tröôc mot böôc. Trong tam don len chan phai. Nhon got chan trai len, ñong thôi, 2 canh tay H. 448 : a

ñanh manh xuong, tö tröôc ra sau. Long ban tay höông chech xuong döôi va ve tröôc. Cac ngon tay höông chech ra sau va xuong döôi (H. 448 : d).

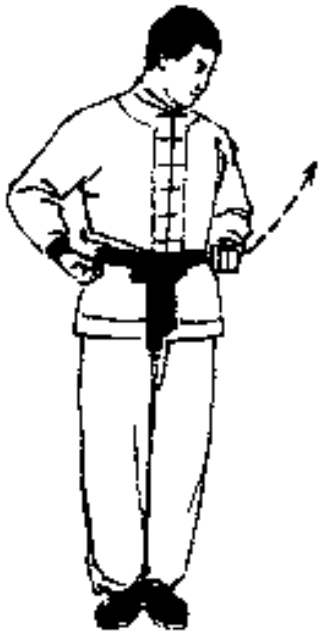


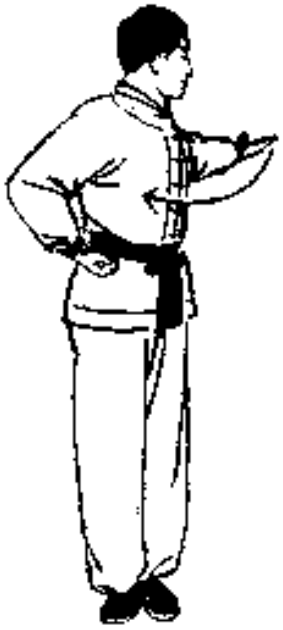
H. 448 : b + c + d

… Chan trai böôc len sat ben canh chan phai, 2 chan ñöng thang. Hai canh tay khoat vong ra tröôc. Ñong thôi 2 ban tay nam lai, 2 nam ñam höông thang ra tröôc. khoang cach giöa 2 nam tay rong bang vai. Mat nhìn thang (H. 448 : e).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 448 : e





H. 449 : a + b + c

Ñoan thöù I :

1) Ñeø tat khieu chöông :

- Ñöng nguyeân tai cho, thu 2 tay veà hong, mat nhìn nam tay trai (H. 449 : a).

, Van hong, xoay than tren sang trai. tay trai ñanh sang beân trai. Ban tay trai mô ra, long ban tay ngöa len, canh tay thang, cao bang vai. Mat nhìn theo tay trai (H. 449 : b).

ƒ Xoay than tren ngöôc trô lai. Chuyeân canh tay trai ve tröôc. Canh tay van luon thang va cao bang vai. Long ban tay van höông len, cac ngon tay höông thang ve tröôc. Mat nhìn theo tay trai (H. 449 : c).

„ Co goi chan trai, nang ñui len, mui ban chan höông xuong döôi va vao trong. Ñöng thôi, tay trai co lai, ngon tay höông len tren, long ban tay höông ve beân phai. Mat nhìn beân trai (H. 449 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 449 : d

H. 450 : a

2) Cung bo gia xung quyen :

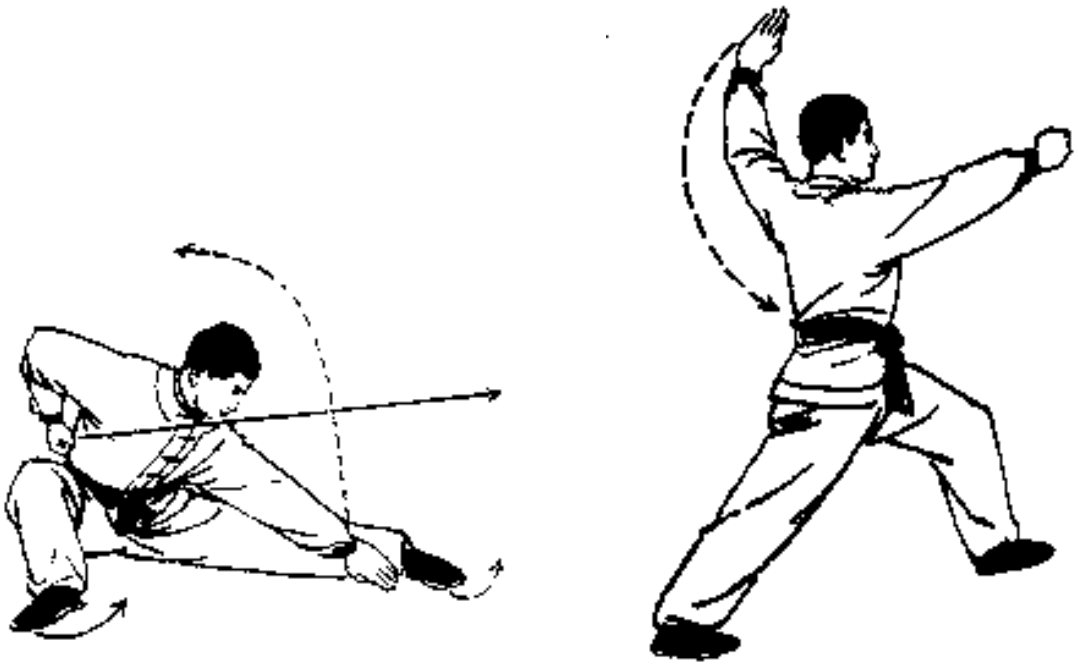
• Ñat chan trai sang ben trai, mui ban chan höông ve tröôc. Khoang cach giöa 2 ban chan rong bang 2 tam vai. Trong tam don tren chan phai. Tay trai co khuyu ô tröôc ngöc, lech sang phai. Long ban tay trai höông ve ben phai va hôi chech xuong. Mat nhìn tay trai (H. 450 : a).

, Ha ngöôi xuong thap, goi phai gap lai. Long ban tay trai ñanh vong qua tröôc bung, höông tôi ban chan trai, long ban tay up nghieng xuong. Mat nhìn theo tay trai (H. 450 : b).

ƒ Xoay 2 mui ban chan sang trai. Nang ngöôi len, chan phai duoi thang, trong tam don len chan trai. Ñong thôi tay trai khoat vong tö döôi len, khuyu tay co, cang tay che ngang ñau. Long ban tay höông len, nghieng ve phía tröôc, cac ngon tay höông sang phai. Cung luc, tay phai ñam cao ve tröôc, löng ban tay höông ve ben phai. Mat

nhìn thang (H. 450 : c).

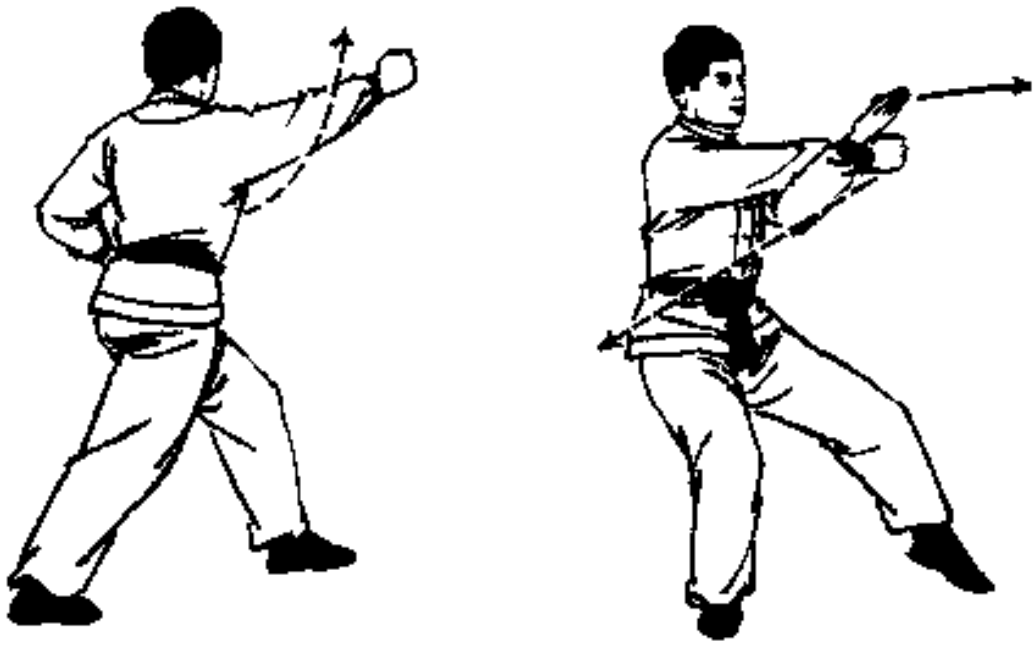
WWW.MAISONLAM.COM



H. 450 : b + c

3) Hö bo xuyeân chöông :

• Trong tam hôi don ve sau. Tay trai khoat vong tö tren xuong, thu ban tay ve hong, long ban tay höông len, ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn theo tay trai (H. 451 : a).



H. 451 : a + b

, Tay trai tö that löng di chuyeân qua tröôc ngöc, vong xuong döôi canh tay phai. Ñong thôi hôi nghieng ngöôi sang phai. Canh tay phai hôi thu lai, 2 canh tay ñan cheo
qua nhau. Long ban tay trai höông len. Trong tam don vao chan phai, chan trai nhon
got (H. 451 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Run chaân phaûi xuoáng, chaân traùi co lai, nhoân got leân. Ñoàng thôøi tay phaûi rut veà sau, co khuyu lai, naém tay ñaët sat hong. Tay traùi ñaåy thaúng ra, long ban tay xoay nghieng sang phaûi vaø ra tröôùc, canh tay cao baèng vai. Maét nhìn theo tay traùi (H. 451 : c).

H. 451 : c

H. 452 : a

4) Bình baûi ñeø taät xuyeân chöôûng :

- Tay phaûi môû ra, xöa thaúng tôùi tröôùc. Long ban tay höôùng leân, mui ban tay höôùng veà tröôùc. Tay traùi co

lai, ñôû döôùi tay phaûi. Maét nhìn theo tay phaûi (H. 452 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 452 : b + c

, Vaän hoøng, xoay thaân treân sang phaûi. Ñoøng thôøi tay phaûi ñaùnh vong ra tröôùc, sang phaûi. Trong khi cöû ñoøng tay phaûi, long baøn tay laät up xuoáng. Taïi ñieåm döøng, caùc ngoùn tay phaûi höôùng thaúng sang phaûi. Cung luïc tay traùi co khuyûu, baøn tay ñaåt tröôùc ngöïc traùi, ngoùn tay höôùng sang phaûi, long baøn tay ngöûa leân. Ngöïc höôùng veà tröôùc. Tay phaûi, vai vaø caùnh tay traùi taïo thaønh moät ñöôøng thaúng, nghieâng töø phaûi sang traùi (thaân treân giöõ thaúng). Maét nhìn theo tay phaûi (H. 452 : b).

ƒ Thaân treân hôi xoay sang traùi. Tay phaûi ñaùnh vong ra tröôùc, long baøn tay ñoøng thôøi laät ngöûa leân trong quaù trình vaän ñoøng. Long baøn tay höôùng leân, ngoùn tay höôùng veà tröôùc. Trong khi ñoù, tay traùi (vaãn co khuyûu) chuyeån sang tröôùc ngöïc phaûi, mui baøn tay höôùng cheách leân, cô tay traùi naèm phía treân caùnh tay phaûi. Maét nhìn tay phaûi (H. 452 : c).

„ Toaøn thaân truï treân chaân phaûi ñöùng thaúng, co goái, naâng ñuøi traùi leân. Mui baøn chaân traùi höôùng cheách xuoáng döôùi vaø vaøo trong. Ñoøng thôøi xoay ngöôøi sang beân traùi (mui chaân phaûi luùc naøy ñaõ xoay sang traùi

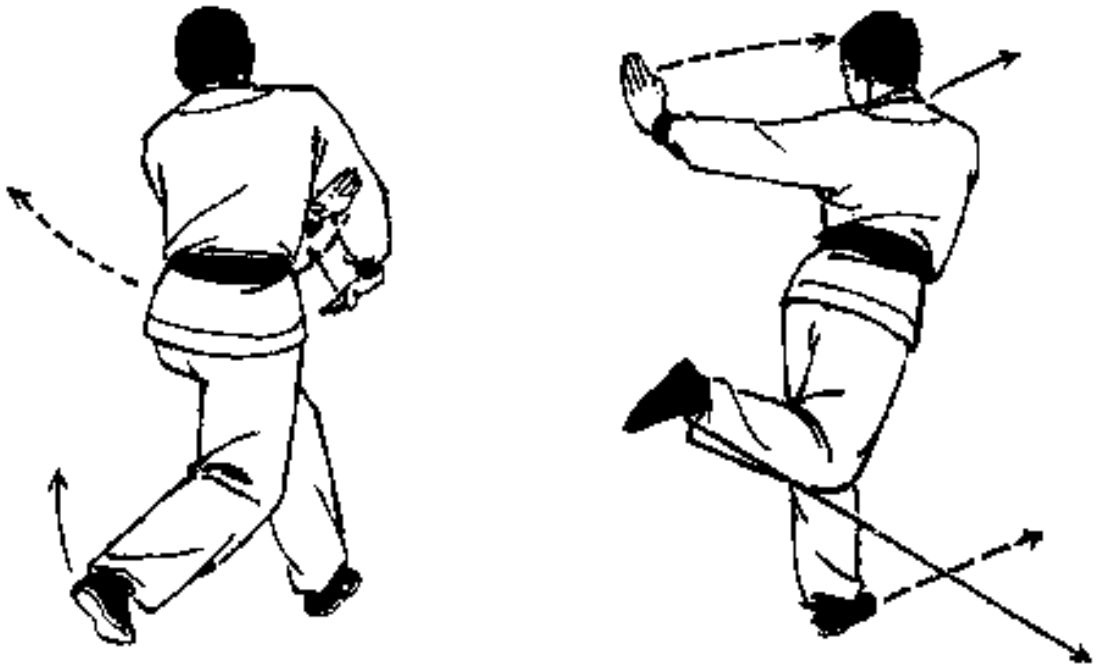
WWW.MAISONLAM.COM

mot goc 90 i so vôi tröôc). Trong luc ño, ban tay phai tö ñong tac tren tiep tuc ve thanh mot vong tö tröôc xuong döôi, ngang qua bung, sang ben phai, sau ño vong len döng ô tren ñau (höông trai). Cac ngon tay phai höông sang trai, long ban tay höông len va hôi nghieng ve tröôc. Tay trai cung ñong thôi tö ñong tac ô tren tiep tuc ve thanh mot vong cung höông len, sang trai, ngang qua thai döông ben trai ra sau, duoi thang canh tay xuong. Khi tay gan duoi thang thì xoay co tay, moc ngöôc ngon tay thanh phan cau thu len phía sau. Mat nhìn phía tröôc (H. 452 : d). H. 452 : d

5) Tien khieu sap song phach chöông :

• Ñat chan trai tôi tröôc mot böôc, mui chan chech sang trai. Chan phai run goi, nhon got. Trong tam don vao chan trai. Than ngöôi va mui chan phai cung hôi xoay theo sang trai. Cung luc, tay phai tö ñong tac tren ñanh chöông tö tren vong xuong, qua trai. Tai ñiem döng, long ban tay up, cac ngon tay höông sang trai. Trong khi ño, tay trai tö phía sau ben trai chuyen thanh chöông, vong len, ra tröôc ngöc va qua ben döôi nach phai. Long ban tay up xuong, cac ngon tay höông sang phai. Mat nìn theo tay phai (H. 453 : a).

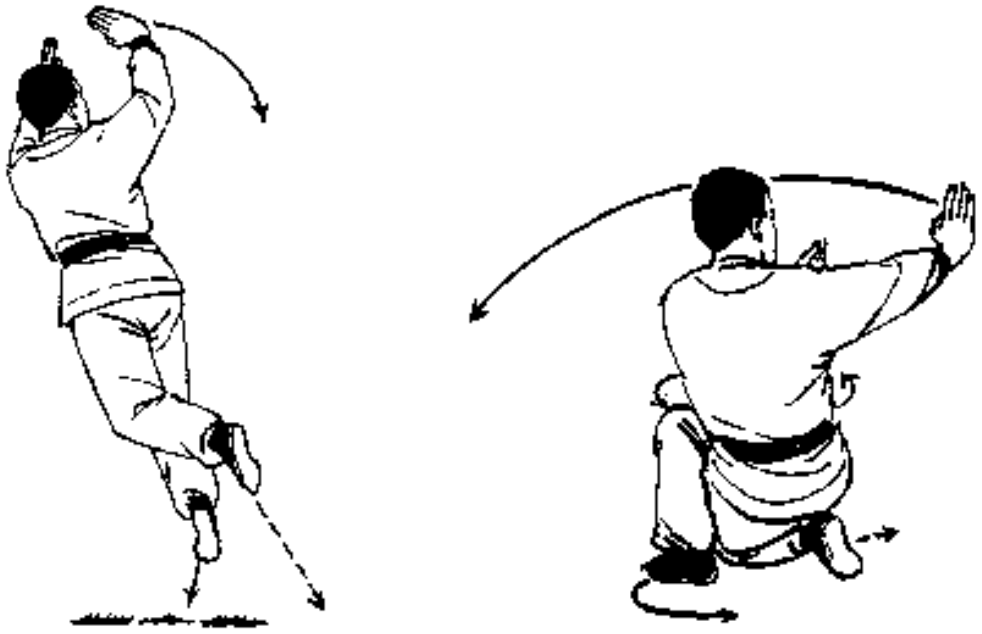
, Chan phai ô phía sau, ña hat ngöôc got len. Ñong thôi, tay phai tö phía tröôc ben döôi höông len, sang trai, co tröôc ngöc. Cung luc, tay trai tö döôi nach phai ñanh vong xuong ngang qua tröôc bung, höông ra sau, sang ben trai va ñi len. Long ban tay
höông ve tröôc, cac ngon tay höông chech len sang trai. Than tren xoay sang trai.
Mat nhìn theo tay trai (H. 453 : b).



H. 453 : a + b

ƒ Chan phai van co ra sau, bat nhay len bang chan trai, höông nhay tôi la höông cua mui chan trai. Khi ngöôi ñang ô tren khong, chan phai böôc vong sang trai mot böôc, chan trai ghìm lai, khong cho ngöôi xoay tiep sang trai. Luc nay, höông nhay tôi ban ñau ña ô phía ben phai. Ñong thôi, tay phai höông len phía tröôc tren ñau. Tay trai cung xoay ve tröôc, höông len tren tröôc ñau. Than tren hôi xoay sang phai. Hai long ban tay höông ve ben phai. Cac mui ban tay höông len va höông cheo vao nhau. Mat nhìn theo höông cua 2 long ban tay (H. 453 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

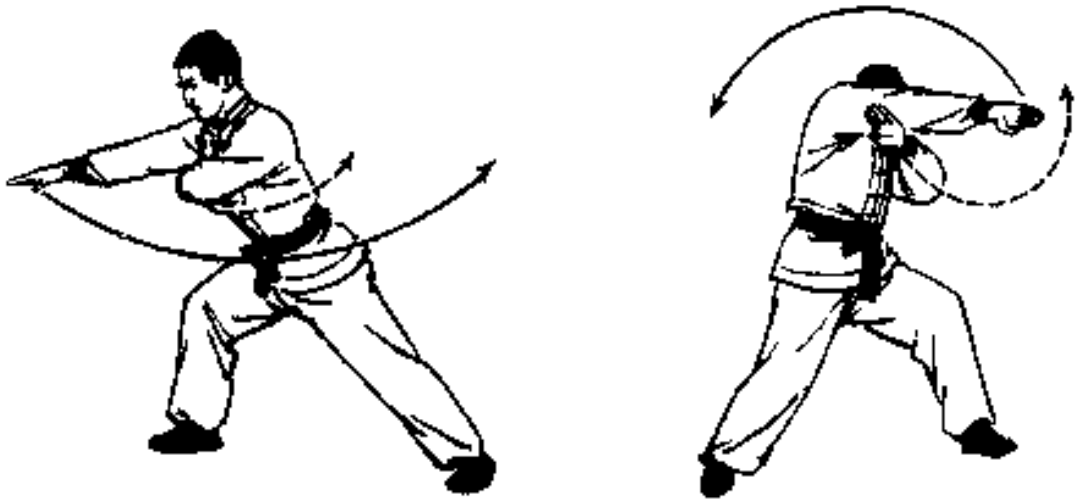


H. 453 : c + d

„ Chan phai cham ñat tröôc, chan trai ha xuong sau, ñat tôi tröôc chan phai mot böôc. Ngay sau ño, quy goi phai xuong, ngoi tren got chan phai. Hai tay ñanh chöông tö tren ñau xuong, ngang phía ben phai. Hai long ban tay höông ve ben phai, cac ngon tay höông len. Tay trai hôi co tröôc ngöc phai, tay phai thang. Mat nhìn tay phai (H. 453 : d).

6) Chuyen bo hoi hoan cung bo xung quyen :

• Nang ngöôi len, dung mui ban chan phai lam tam xoay ngöôi sang trai. Chan trai keo vong ra sau chan hai. Khoang cach giöa 2 ban chan rong hôn tam vai. Ban tay trai up xuong va chuyen vao döôi nach phai. Canh tay phai ve mot vong ra tröôc, long ban tay höông xuong, canh tay thang, hôi nghieng ve tröôc. Trong tam don vao chan phai, than ngöôi hôi ño ve tröôc, chan trai duoi thang. Mat nhìn tay phai (H. 454 : a).



H. 454 : a + b

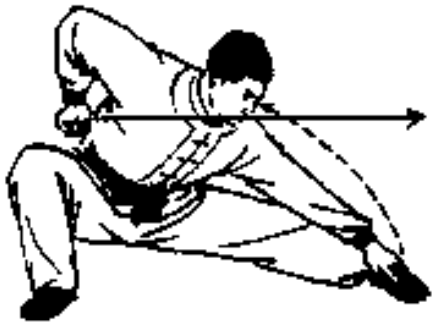
, Tru tren 2 got chan xoay 2 mui chan, ñong thôi van hong, xoay

WWW.MAISONLAM.COM

ngöôi sang trai. Tay phai ñanh vong qua tröôc theo ña xoay cua hong, van ngöôi tiep tuc sang trai. Tay phai tao thanh mot vong cung bang 3/8 vong tron (quay ngöôi mot goc 135 i) (H. 454 : b).

ƒ Xoay hong tra lai phía phai mot goc 45 i ñe ngöc höông ve tröôc. Hai chan khuîu ñeu, trong tam don ñeu tren ca 2 chan. Nga ngöôi ra sau, tay phai ñanh canh tay vong cheo len tren roi ra sau, ben phai. Canh tay hôi co, tai ñiem döng, ban tay ô cao hôn vai phai. Ban tay trai tö döôi nach phai gat vong xuong, ñi len sang trai, long ban tay ngöa len, cac ngon tay höông thang sang trai. Mat ngöôc len trôi (H. 454 : c). H. 454 : c

„ Than tren hôi xoay sang phai. Duoi thang chan trai sang ben trai. Trong tam chu yeu don vao chan phai. Ñong thôi tay phai nam lai, vong ra sau, ñi xuong ñat ngöa ô ben eo phai. Tay trai vong len qua ñau ra tröôc, ñat tröôc vai phai, long ban tay höông chech vao va len tren. Mat nhìn chan trai (H. 454 : d).



H. 454 : d + e

… Gap han goi phai lai thanh Pho bo. Tay trai vong tö tren xuong, ap long ban tay len chan trai. Mat nhìn tay trai (H. 454 : e).

† Nang ngöôi len, xoay han sang trai. Chan phai thang, trong tam don len chan trai. Hai mui ban chan song song höông thang ve tröôc thanh Cung bo. Tay trai khoat vong len sang trai va ñat ngöa ô ben eo trai. Cung luc, tay phai ñam thang tôi tröôc, nam ñam döng ñöng, löng nam tay höông sang phai. Canh tay phai hôi chech len. Mat nhìn theo tay phai (H. 454 : f).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 454 : f

H. 455 : a

7) Ñan cöôc xung quyen :

- Tru tren chan trai, goi trai hôi run, chan phai co goi nang ñui len (H. 455 : a).

, Bat cang chan phai ña thang tôi tröôc. Ñong thôi thu tay phai ve sat ben hong. Tay trai ñam thang tôi tröôc. Mat nhìn thang (H. 455 : b).

H. 455 : b

H. 456 : a + b

8) Ñang khong phi cöôc :

- Ñat chan phai tôi tröôc, goi hôi run (H. 456 : a).

, Nhay bat len. Khi ngöôi ñang ô tren khong, ñöa 2 tay len phía tröôc ñau, long ban tay trai ap löng ban tay phai. Nhac cao ñui len (H. 456 : b).

ƒ Ngöôi van ô tren khong, ña hat chan phai thang tôi tröôc. chan trai van gap goi, ñau goi höông sang trai. Tay phai ñong thôi ñanh up long ban tay tö tren xuong, höông ve mu ban chan phai. Trong khi ño, tay trai chuyen len tren va ra sau, canh tay thang, ngon tay höông len, long ban tay höông xien ra sau va

WWW.MAISONLAM.COM

ben trai. Mat nhìn tay phai (H. 456 : c).

H. 456 : c

H. 457 : a + b

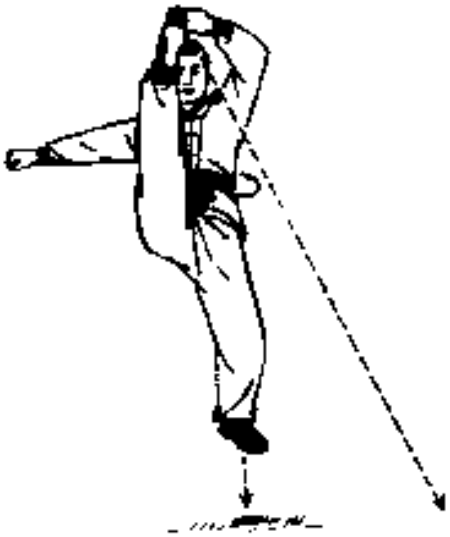
9) Toan phong cöôc :

• Chan trai cham ñat tröôc, theo sau la chan phai, khoang cach 2 chan rong bang vai. Hai tay nam lai, giô len (H. 457 : a).

, Xoay tiep ngöôi sang trai, trong tam tö chan trai chuyen sang chan phai. Chan trai ña bang canh ban chan ngöôc ve phía sau. Canh tay phai buong tö nhien, tay trai co khuyu tay tröôc ngöc, höông cui cho theo höông chan trai (H. 457 : b).

ƒ Nhay len bang chan phai. Xoay ngöôi ve ben trai. Chan trai ve thanh vong cung, chuyen ve tö the duoi xuoi xuong. Chan phai ña vong len theo chieu quay cua than ngöôi. Tay trai khoat theo chieu quay (H. 457 : c).

„ Ngöôi van ô tren khong, tiep tuc xoay ngöôi sang trai. Theo ña xoay cua than mình, chan phai ñong thôi vong tiep len cao, ve tröôc mat. Ñap long ban tay trai vao mat ban chan phai. Mat nhìn thang (H. 457 : d).



WWW.MAISONLAM.COM

H. 457 : c + d H. 458 : a

10) Hö bo gia xung quyen :

• Chan trai cham ñat tröôc. Chan phai ñat ve phía trai (theo ña xoay cua than). Chan phai thang, trong tam don len chan trai. Tay phai thang, hôi chech xuong döôi, nam tay ngöa len. Canh tay trai co lai, vòn ban tay vao mat trong cua tay phai. Mat nhìn tay phai (H. 458 : a).

, Trong tam chuyen sang chan phai (chan sau), thu chan trai ve. Hai chan run xuong. Thu tay phai ve ñô tröôc tran. Tay trai van vòn vao tay phai. Mat van nhìn höông cu (H. 458 : b).

ƒ Chan phai run thap xuong, nhon got chan trai len thanh Hö bo trai. Gat canh tay phai len phía tren ben phai ñau. Tay trai ñam thang ve tröôc. Mat nhìn tay trai (H. 458 : c). H. 458 : b

Ñoan thö II :

11) Sap bo trac xuy thoai :

H. 458 : c H. 459 : a + b

• Tay phai mô ra, vong tö tren xuong, ra phía tröôc ngöc trai, long ban tay höông sang trai. Tay trai cung mô ra, ve thanh vong cung len tren va höông vao ngöc, cuoi cung thu lai tröôc ngöc, long ban tay höông ve sau. Mat nhìn tay phai (H. 459 : a).

, Chuyen trong tam sang chan trai, chan phai böôc cheo tôi. Khi chan phai cham ñat, tay phai vong xuong, ngang qua tröôc bung roi ñi len sang phai. Ban tay phai cao vöôt ñau, long ban tay höông sang phai. Ñong thôi tay phai duoi ra sau, xoay co tay, moc mui ban tay cau thu ngöôc len. Mat van nhìn

WWW.MAISONLAM.COM

höông cu (H. 459 : b).

ƒ Chan phai duoi thang lam tru, nhac ñui trai len, roi ñap canh ban chan ra tröôc. Mat nhìn theo ñon ña (H. 459 : c).

H. 459 : c

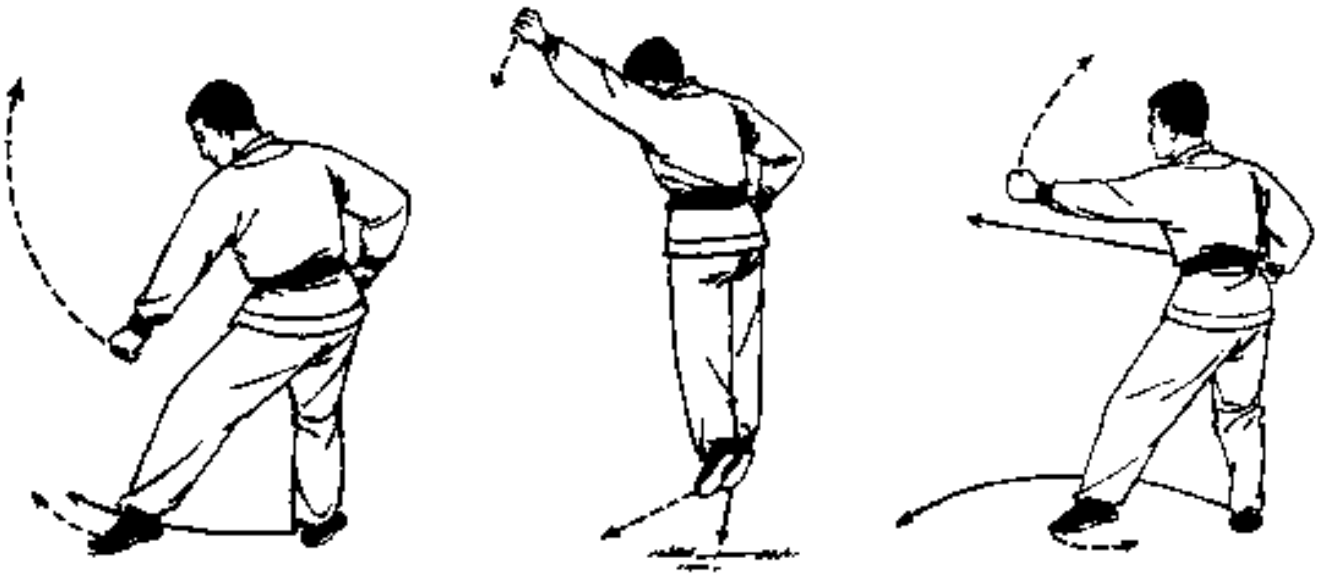
H. 460 : a

12) Ma bo gia xung quyen :

• Thu chan trai ve, ñui trai song song mat ñat, ñau goi höông sang phai. Tay phai khoat vong ve gan hong. Tay trai nam lai, vong xuong döôi roi len tren, ra tröôc (H. 460 : a).

, Ha chan trai ve tröôc mot böôc, gat tay trai xuong bang canh tay ngoai. Mat nhìn theo tay trai (H. 460 : b).

ƒ Nhay bat len bang chan trai. Khi ngöôi rôi mat ñat, dap chan phai vao chan trai. Canh tay trai ñöôc nang len cao (H. 460 : c).



H. 460 : b + c + d

„ Chan phai cham ñat tröôc, chan trai böôc ra mot böôc. Hai chan hôi run xuong (H. 460 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

… Dung got chan trai lam tam, xoay mui chan sang trai. Chan phai ñong thôi böôc tôi, xoay ngöôi sang trai. Hai chan run ñeu. Tay trai mô ra, vong len phía ben trai ñau, long ban tay höông ve tröôc, ngon tay höông sang phai. Tay phai ñam thang ra phía ben phai. Mat nhìn theo tay phai (H. 460 : e).

H. 460 : e

H. 461 : a + b

13) Sap bo song phach chöông :

- Mô long ban tay phai ra, ñanh chöông vong ngang qua bung, len sang ben trai.

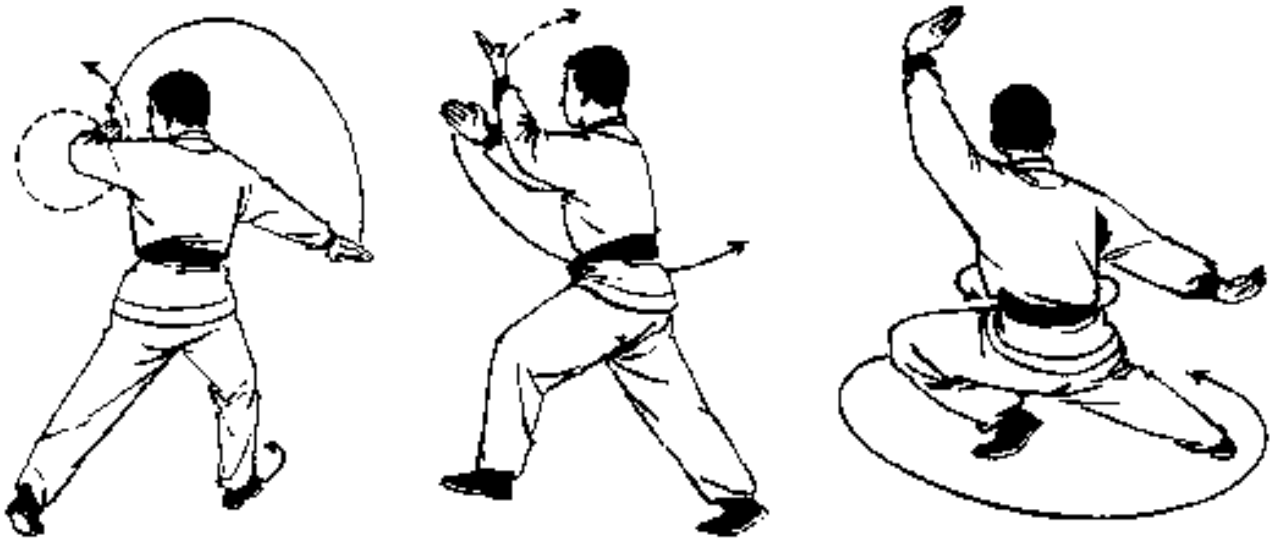
Tay phai hôi co, long ban tay xoay vao trong, ngon tay höông sang trai. Tay trai vong sang phai, qua ñau, ñi len ben trai, ngon tay höông xeo len. Ñong thôi co chan phai ra sau moc vao bap chan trai. Mat nhìn ben trai (H. 461 : a).

, Böôc chan phai sang phai mot böôc. Tru tren chan phgai, xoay hong sang trai, chan trai ñong thôi böôc cheo ra sau chan phai mot böôc, chan trai thang. Ñong thôi, 2 tay chuyen ra tröôc, roi sang phai. Hai mui ban tay höông len, long ban tay phai höông ve phía tröôc long ban tay trai höông ra sau, tay phai thang, tay trai hôi co. Mat nhìn tay phai (H. 461 : b).

14) Chuyen than tien tao :

- Tru tren 2 got chan, xoay sang trai. Canh tay phai quay theo chieu xoay cua ngöôi xuong döôi ngang tam bung, long ban tay up xuong. Ñong thôi canh tay trai nang len ngang tam vai (khuyu tay van gap), long ban tay trai höông sang trai (ngon cai ô phía döôi). Mat nhìn sang trai (H. 462 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 462 : a + b + c

, Tiep tuc quay ngöôi sang ben trai, trong tam chuyen sang chan trai, chan phai thang thanh Cung bo. Tay trai vong tôi tröôc, xuong döôi roi ñi len, döng lai ô ngang ñau. Ngon tay trai höông xien len, long ban tay ngöa len. Tay phai ñong thôi vong cao qua ñau, ra tröôc döng lai ô ngang cam, khuyu tay hôi co, canh ban tay höông xuong. Mat nhìn thang (H. 462 : b).

ƒ Tay phai höông ra sau hong, duoi xuong, moc mui ban tay len. Tay trai giô len phía ben trai tren ñau. Ñong thôi gap goi trai xuong, ngoi tren got chan. Chan phai thang, ngöôi nghieng sang ben trai (H. 462 : c).

„ Dung canh chan phai quet tren mat ñat mot vong röôi. H. 462 : d

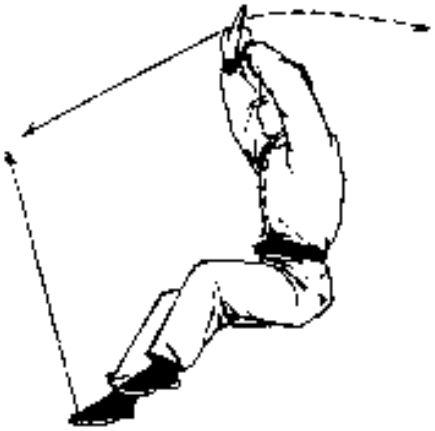
Sau ño ñöng day, 2 chan hôi run, trong tam van don len chan trai (H. 462 : d).

15) Ñang khong phi cöôc :

• Nhac chan trai len. Bat nhay bang chan phai. Ô tren khong, nang cao 2 ñui len. Ñong thôi, chuyen tay phai len tren tröôc ñau, löng ban tay phai ñanh vo vao long ban tay trai (H. 463 : a).

, Ña bung thang mui ban chan phai tôi tröôc. Chan trai ha thap xuong, ñau goi höông ve ben trai. Tay phai tö tren ñöa tôi ñon ban chan phai. Tay trai vong qua ñau, giô thang ve sau, long ban tay höông sang trai. Mat nhìn tay phai (H. 463 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 463 : a + b

H. 464 : a

16) Tính bo bao quyen :

• Hai ngöôi xuong ñat, ngay lap töc van ngöôi quay sang trai. Tay trai vong ra tröôc ñau, thu ve tröôc vai phai, long ban tay höông vao trong. tay phai vong theo chieu xoay cua ngöôi, xoay canh ban tay xuong döôi. Tay trai ty len canh tay phai. Chan phai thang, trong tam don len chan trai. Mat nhìn tay phai (H. 464 : a).

, Chuyen trong tam sang chan phai. Co tay phai lai, vong qua tröôc mat, döng ô ben phai tren ñau, long ban tay höông len, ngon tay höông sang trai. Ñong thôi tay trai vong xuong roi ñi len, döng lai khi canh tay thang ngang vai. Long ban tay trai höông xien len, ngon tay höông sang trai. Mat nhìn theo tay phai (H. 464 : b).

H. 464 : b

ƒ Nam 2 tay lai. Tay phai vong theo höông phai, ñi xuong, döng lai ô tröôc bung, nam tay ngöa len. Tay trai vong len thu xuong tröôc ngöc, nam tay höông xuong. Khoang cach giöa 2 tay khoang gan mot gang tay. Ñong thôi thu chan trai ve sat chan phai, 2 chan ñeu run. Mat nhìn tay trai (H. 464 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 464 : c

H. 465 : a + b

17) Ñinh bo bình bai chöông :

• Xoay hong sang ben phai, ñong thôi ñöng thang len. Hai tay mô ra, vong len, sang phai. Tay trai co, ô phía tren tay phai. Long ban tay phai ngöa, ngon tay höông sang phai. Long ban tay trai up, ngon tay höông ra sau. Mat nhìn ben phai (H. 465 : a).

, Ban chan phai re tren mat ñat, sang ben phai mot böôc. Xoay hong sang trai, trong tam don len chan trai. Tay trai vong cang tay ra tröôc mat, xoay co tay, gat canh tay trong sang ben trai. Tay phai vong qua tren ñau, sang trai ha xuong, cang tay va canh tay vuong goc, long ban tay up xuong, ngon tay höông sang trai. Mat nhìn theo chuyen ñong cua tay trai (H. 465 : b).

ƒ Chuyen trong tam sang chan phai, thu chan trai ve sat chan phai, nhon got len, xoay cang tay phai, ñanh canh tay sang ben phai (long ban tay up). Gap khuyu tay trai, thu ve tröôc ngöc trai, long ban tay ngöa, ngon tay höông sang phai. Mat nhìn tay phai (H. 465 : c).

H. 465 : c

H. 466 : a + b

Ñoan thö III :

18) Hanh bo tai bai chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

• Chan trai böôc lech ra sau mot böôc tao thanh goc 45 i , chan thang, tru tren got, nhac mui chan len. trong tam van ô chan phai. Tay trai chuyen sang tröôc vai phai, xoay long ban tay up xuong. Tay phai thang, xoay sang trai mot goc 180 i . Mat nhìn tay phai (H. 466 : a).

, Chuyen trong tam sang chan trai, böôc chan phai thang tôi mot böôc. Luc nay ngöôi quay ra sau mot goc 45 i so ve ben trai. Hai chan hôi run. Ñong thôi, gat thang tay trai ra, mui tay höông thang phía tröôc mat. Tay phai co ve tröôc vai trai, nam tren canh tay trai (ñoi tö the 2 tay cho nhau). Mat nhìn theo tay trai (H. 466 : b).

ƒ Böôc chan trai tôi, ñat cach chan phai mot böôc, lech ve ben trai so vôi höông cua mui chan phai mot goc 45 i . Mui chan trai tao vöoi höông cua mui chan phai mot goc 90 i . Sau ño, ñat mui chan phai gan sat got chan trai, got chan phai nhon len. ñong thôi, gat vong tay trai sang ben trai, long ban tay up xuong. Tay phai ñat tröôc ngöc phai, long ban tay up. Mat nhìn theo tay trai (H. 466 : c).

– Yeu ñiem : Giö cho than tren höông lech ve phía phai 45 i so vôi höông cua mui chan trai.

H. 466 : c

H. 467 : a + b

19) Hanh bo höu bai chöông :

• Böôc chan phai ra sau, lech so vôi höông cua mui chan trai mot goc 135 i , tru tren got, mui chan nhac len. Ngöôi xoay theo. Ñong thôi xoay tay trai höông thang ve tröôc mat. Tay phai chuyen sang tröôc vai trai, ñat len canh tay trai. Hai long ban tay ñeu up. Mat nhìn thang (H. 467 : a).

, Xoay got chan phai, cho mui chan höông han sang phai roi ñat chan xuong. Chuyen trong tam vao chan phai. Böôc chan trai tôi mot böôc, cho mui chan höông vuong goc vôi mui chan phai, ñat ban chan trai ngang bang vôi got chan phai. Ñong thôi, bung thang tay phai ra, thu tay trai ve ñô phía döôi canh tay phai. Mat nhìn theo tay phai (H. 467 : b).

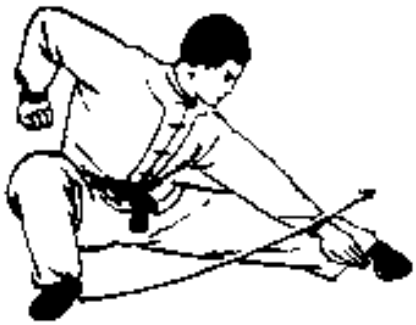
ƒ Böôc chan phai tôi, lech sang trai 45 i . Sau ño keo chan trai theo, nhon mui chan gan sat va ngang bang got phai. ñong thôi, quat thang canh tay phai sang phai. Rut tay trai ve tröôc ngöc trai, khuyu tay bang vôi vai. Mat nhìn theo tay phai (H. 467 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 467 : c

H. 468 : a + b

20) Pho bo thiet chöông :



• Xoay than tren sang trai. Böôc chan trai sang trai mot böôc, nhon tren mui chan, 2 chan hôi run thanh Hö bo. Ñong thôi, tay trai tö ngöc trai vong len tôi tröôc, an xuong, long ban tay van up, canh tay co, ngang bang vai. Tay phai xoay long ban tay ngöa len, nang cang tay len cao ngang ñau, canh tay giö nguyen. Mat nhìn phía tröôc (H. 468 : a).

, Chuyen trong tam don tôi tröôc, chan sau (chan phai) thang. Tay phai van cong, vong len höông ra tröôc, ñanh canh ban tay xuong. Canh tay phai duoi thang ra. Tay trai hôi vong xuong, höông len ngang ngöc, ap long ban tay vao canh tay phai, cac ngon tay höông len. Mat nhìn phía tröôc (H. 468 : b). H. 468 : c

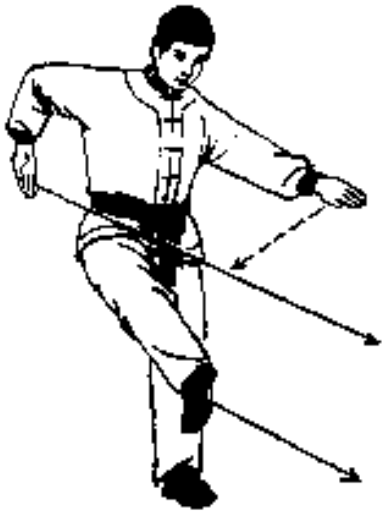
ƒ Xoay ngöôi sang phai 90 i , chuyen trong tam sang chan phai, ha ngöôi ngoi thap xuong. Tay phai nam lai, thu ve gan hong. Tay trai tö tren vong qua tröôc bung, ñi xuong, höông long ban tay ve phía chan trai. Mat nhìn theo tay trai (H. 468 : c).

21) Cai bo ha sap chöông :

• Nang ngöôi len, chuyen trong tam sang chan trai, nhac chan phai, ñöa ban chan ra tröôc ñau goi trai, mui ban chan höông ra ngoai. Ñong thôi tay phai mô ra, long ban tay höông ve ben trai, ngon tay höông xuong. tay trai giö nguyen. Mat nhìn tay trai (H. 469 : a).

, Ñat cheo chan phai qua chan trai mot böôc, mui chan cham ñat tröôc roi xoay ngöôi sang trai, ñong thôi xoay ban chan ñe mui chan phai choai ra ben phai. Ngoi xuong tren got chan trai. Quy goi trai xuong ñat. Cung luc, xa thang tay phai cheo xuong. Tay trai thu ve, ap long ban tay vao canh tay phai, ngon tay höông len. Mat nhìn tay phai (H. 469 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 469 : a + b

H. 470

22) Ñe tat khieu chöông :

Ñöng thang len. Sau ño tru tren chan phai, nhac ñui trai tôi tröôc, ngon chan trai höông xuong. Ñong thôi chuyen tay phai höông thang len trôi, long ban tay höông sang trai. Cang tay trai vong ra tröôc, höông xuong va duoi xien, thang xuong döôi. Ban tay trai höông ang phai, khuyu tay ty vao phan trong cua ñui trai, ñoan gan ñau goi. Mat nhìn phía tröôc (H. 470).

23) Tien bo sap chöông :

• Ñat chan trai tôi tröôc. Hai chan hôi run. Ñong thôi, ha tay phai xuong, gap lai sau ñau, co tay cao ngang ñanh ñau, long ban tay up xuong, mui ban tay höông ve tröôc, chech len. Co tay trai lai, long ban tay up xuong, cao ngang ngöc. Mat nhìn phía tröôc (H. 471 : a).

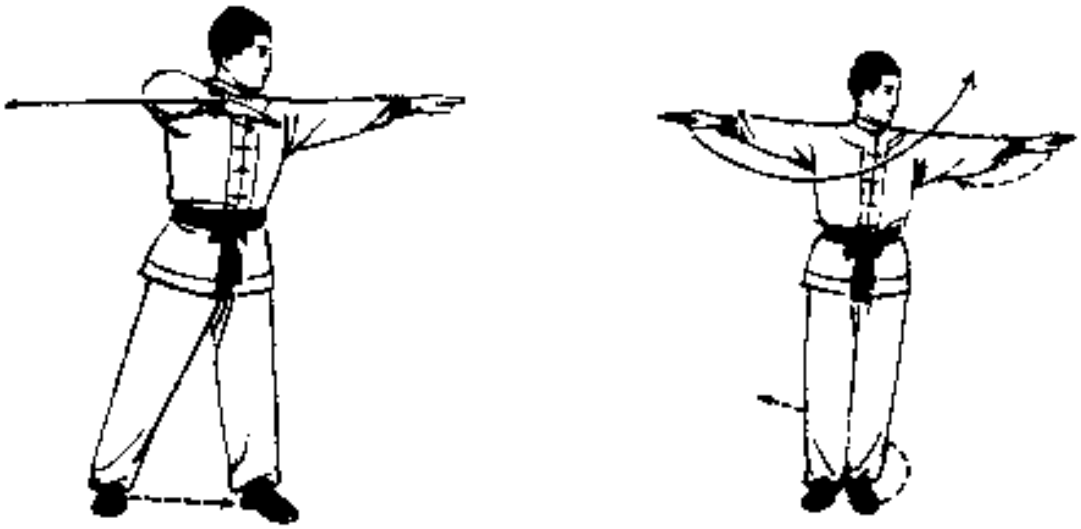
, Chuyen trong tam tôi tröôc chan phai ô sau thang, tay phai ñanh thang tôi tröôc. Thu tiep tay trai ve ñô döôi canh tay phai. Mat nhìn tay phai (H. 471 : b).

ƒ Böôc chan phai tôi tröôc mot böôc, mui chan choai ve ben phai, 2 chan hôi run. Ñong thôi, tay trai vong xuong roi ñi len, ha xuong gan canh tay trai, ngang tröôc ngöc, long ban tay up nghieng xuong, mui tay höông ve tröôc (H. 471 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 471 : a + b + c

„ Böôc chan trai tôi tröôc, xoay ngöôi sang phai, ñat chan trai ngang bang chan phai, 2 chan thang. Ñong thôi, tay trai gat thang ra ben trai, tay trai co ve tröôc ngöc, canh tay cao bang vai. Mat nhìn tay trai. hai long ban tay höông xuong, mui tay ñeu höông sang trai (H. 471 : d).



H. 471 : d + e

… Böôc chan phai chum sat vao chan trai, 2 chan thang thanh Tính bo. Ñong thôi gat tay phai thang sang phai. Mat van nhìn ben trai (H. 471 : e).

24) Chuyen than Yet bo ban tröu löông chöông :

• Xoay ngöôi sang trai, tru tren chan phai, ña hat vong got chan trai ra sau. Co tay trai ve döôi nach phai. Tay phai vong xuong, ra tröôc va ñi len, döng lai cach tran khoang mot gang, long ban tay höông ve tröôc. Mat nhìn lech ve ben trai mot goc 45 ^{i} (H. 472 : a).

, Ha chan trai sau chan phai mot böôc, quay ngöôi tiep sang trai. Tay trai ñi vong xuong, qua bung sang trai, ñi len. Long ban tay trai höông sang phai, ngon tay höông len. Tay phai vong qua ñau ra sau, ñi xuong, roi duoi thang len ngang vai phía ben phai. Canh tay phai hôi nghieng xuong. Mat nhìn lech sang trai mot goc 45 ^{i} (H. 472 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 472 : a + b + c

ƒ Xoay ngöôi tren 2 mui chan sang ben trai, ha ngöôi ngoi tren got chan phai (goi phai quy xuong ñat), mui chan trai choai sang phía trai. Ñong thôi, tay trai xoay theo mình, co khuyu tay ô phía sau ñau, long ban tay ngöa len, ngon tay höông sang phai. Tay phai nam lai, vong tö tren xuong, sang trai theo ña xoay cua than ngöôi, ñong thôi gap nhanh tay lai, ñanh cui cho ra tröôc mat (nam tay ñat tröôc ngöc). Mat nhìn thang (H. 472 : c).

Ñoan thö IV :

25) Triet bo ñe tat löông chöông :

• Ñöng thang ngöôi len, lui chan trai ra sau mot böôc. Trong tam don len chan phai, chan trai thang. Ñong thôi mô tay phai ra, vong tö ngöc xuong roi ñi len, höông xeo len phía tröôc mat, long ban tay höông sang ben trai, ban tay cao ngang ñau. Tay trai ha xuong, duoi thang ban tay cao ngang söôn, long ban tay up, ngon tay höông ra sau. Mat nhìn tay phai (H. 473 : a). H. 473 : a

, Lui chan phai ra sau mot böôc, nhon tren mui ban chan, chan hôi cong. Tay phai thang, vong qua ñau, ra sau, long ban tay up. Tay trai thang, vong xuong, tôi tröôc, long ban tay höông sang phai. Mat nhìn phía tröôc (H. 473 : b).

ƒ Chuyen trong tam ve chan phai, nhac cao ñui trai len, mui chan trai höông xuong. Tay trai vong len, ra sau, döng lai ô cao hôn ñau, ngon tay höông len, long ban tay höông ra sau. Tay phai vong xuong, ra tröôc roi ñi len, döng lai khi mui ban tay cao ngang may, mui tay höông len, long ban tay höông sang trai. Mat nhìn phía tröôc (H. 473 : c).

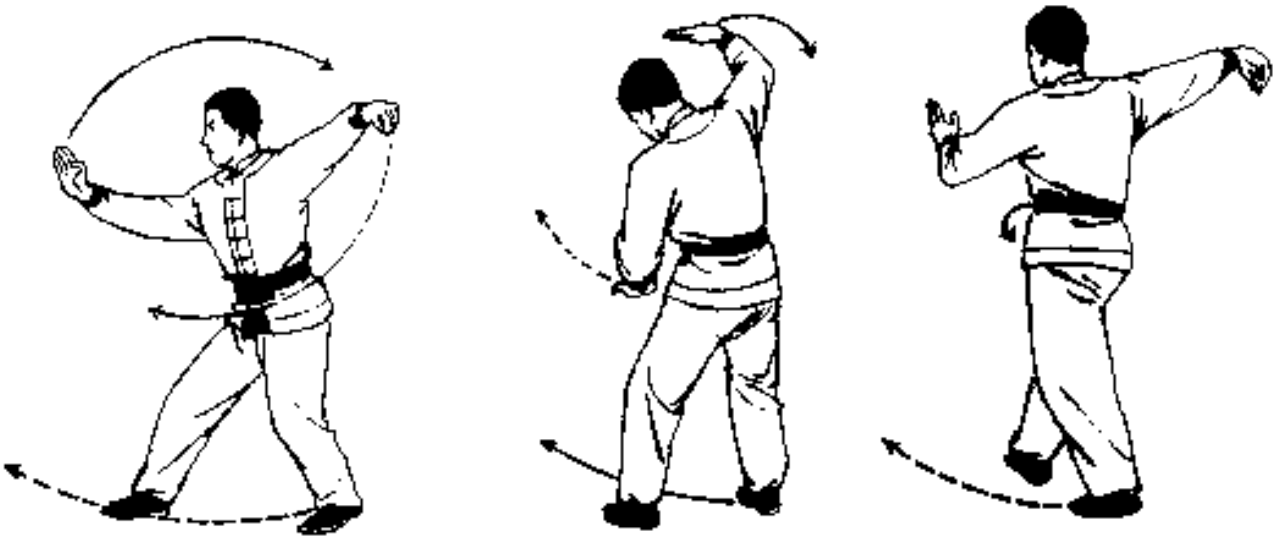
WWW.MAISONLAM.COM

H. 473 : b + c H. 474 : a

26) Cung hanh bo ta höu xuyen chöông :

• Hai chan trai lech sang trai mot goc 45 i , chan phai thang, trong tam don vao chan trai. Tay phai ve vong ra sau roi co lai, thu ve tröôc bung, long ban tay ngöa, cac ngon tay höông ve phía trai. Tay trai moc ngöôc ban tay xuong thanh cau thu. Mat nhìn tay phai (H. 474 : a).

, Chan phai böôc tôi ngang bang vôi chan trai, 2 chan hôi run. Ñong thôi, höông ngöôi ve ben phai, tay phai xøa tôi, mui ban tay höông len, long ban tay höông sang trai. Tay trai giö nguyen tö the cu. Mat nhìn theo tay phai (H. 474 : b).



H. 474 : b + c + d

ƒ Chuyen trong tam sang chan phai, böôc chan trai tôi mot böôc, lech ve ben trai so vôi chan phai ñe ngöôi höông ve ben phai mot goc 45 i so vôi ñong tac tröôc. Ñong thôi, tay phai vong len tren, döng lai ô phía tren ben phai ñau, mui tay höông sang trai, long ban tay up xuong. Tay trai mô ra, höông xuong qua hong döng lai tröôc bung trai, long ban tay ngöa, ngon tay höông sang phai. Mat nhìn tay trai (H. 474 : c).

„ Böôc chan phai thang tôi mot böôc. Ñong thôi xøa thang tay trai tôi, mui tay höông len, long ban tay

WWW.MAISONLAM.COM

höông sang phai, cao ngang mat. Tay phai höông ra sau phía ben phai, moc ngon tay xuong thanh cau thu, canh tay thang, cao ngang vai. Mat nhìn tay trai (H. 474 : d).

… Chan trai böôc tôi, ngang bang chan phai, 2 chan hôi rong bang vai va hôi run xuong, than ngöôi hôi xoay sang trai. Tö the 2 tay giö nguyen. Mat nhìn ve ben trai (H. 474 : e)

† Xoay mui chan trai sang trai mot goc 90 i , böôc chan phai tôi mot böôc, 2 chan run trong tam don len chan trai. Ñong thôi vong tay trai qua ñau, döng lai phía ben trai, ô ngang ñau, long ban tay höông xeo ve tröôc va sang phai, ngon tay höông xeo len. Tay phai duoi ngon tay ra, xa tôi, long ban tay höông ve tröôc, ngon tay höông len phía phai. Mat nhìn tay phai (H. 474 : f).

H. 474 : e + f + g

‡ Chan trai böôc tôi, lech ve ben trai mot goc 45 i so vôi chan phai, 2 chan run, trong tam don vao chan trai. Ñong thôi ha tay trai xuong ngang vai, canh tay thang, moc mui tay xuong chum lai thanh cau thu. Tay phai giö nguyen. Mat van nhìn tay phai (H. 474 : g).

ˆ Chan phai böôc thang tôi theo höông ban ñau cua mui chan (H. 474 : h).

‰ Böôc chan trai tôi tröôc chan phai mot böôc (H. 474 : i)

27) Chuyen than ñang khong bai lien :

- Böôc chan phai tôi mot böôc. Ñong thôi, duoi long H. 474 : h

WWW.MAISONLAM.COM

ban tay trai ra. Vong tay phai sang phai, ra sau, ñi xuong roi höông ve tröôc bung phai. Mat nhìn theo tay phai (H. 475 : a).

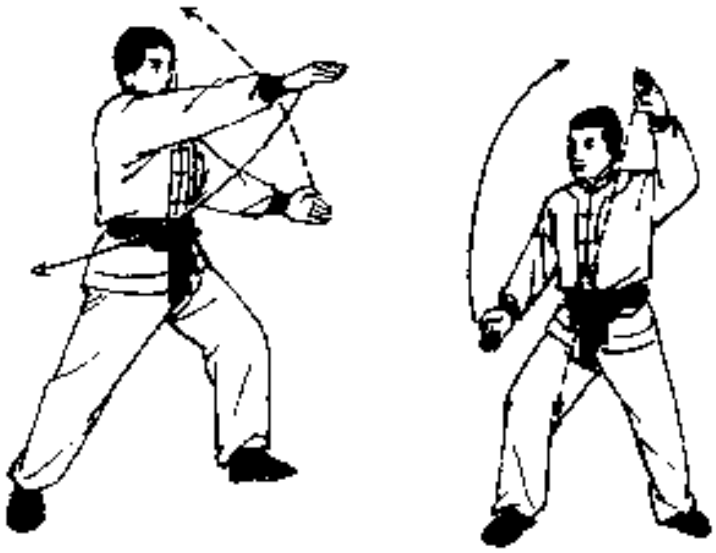
H. 474 : i

H. 475 : a + b

, Nhac chan trai len nang cao goi. Bat nhay len bang chan phai. Khi ngöôi ô tren khong, xoay sang phai, vong tay trai ra tröôc ñau, long ban tay höông xeo ve tröôc, xuong döôi. Ñong thôi vo löng ban tay phai vao long ban tay trai. Mat nhìn sang phía phai (H. 475 : b).

ƒ Xoay tiep ngöôi ô tren khong sang phai, ña tat chan phai tö trong ra, chan trai co goi. Ñong thôi tay trai ha xuong ñon canh ban chan phai ña vao (H. 475 : c).

H. 475 : c



H. 476 : a + b

28) Cung bo gia tai quyen :

• Chan trai cham ñat, rut chan phai ra sau, phía phai, cham ñat bang mui chan. Chan trai run, chan phai thang, trong tam don vao chan trai. Tay trai ha xuong ngang hong, tay phai ha thang xuong tröôc mat, cao ngang vai (H. 476 : a).

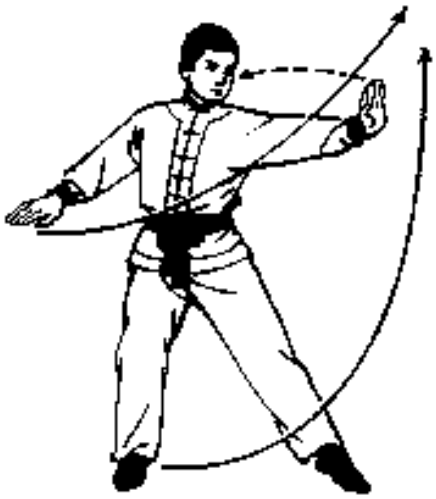
, Xoay ngöôi sang phai, chuyen trong tam sang chan phai, chan trai thang. Canh tay phai chuyen

WWW.MAISONLAM.COM

ve ben phai hôi lech ra sau. Tay trai co ve phía tren, ben trai ñau. Mat nhìn tay phai (H. 476 : b).

ƒ Hai ngöôi gap goi phai xuong, chan trai thang, moc ngon chan vao thanh Cung bo. Hai tay nam lai, chuyen tay trai qua ngöc, ha xuong ngang bung döôi, nam tay up xuong, cach bung 20 cm. Tay phai höông len, döng phía tren, ben phai ñau, long nam tay höông ve tröôc. Mat nhìn ben trai (H. 476 : c).

H. 476 : c



H. 477 : a + b

Ñoan thö V :

29) Ly hôp thoai :

• Ñöng len chuyen chan trai len ngang bang chan phai. Trong tam don vao chan phai hôi run, chan trai thang. Ñong thôi 2 tay mô ra, nang tay trai len thang ngang vai, mui tay höông len, long ban tay höông thang mot goc 45 i so vôi phía mui ban chan phai. Tay phai xuoi thang phía ben phai. Mat nhìn theo tay trai (H. 477 : a).

, Xoay than ngöôi sang trai, tru tren chan trai. Ña tat thang chan phai tö ngoai vao trong. Tay trai rut ve, co ngang mang tai. Tay phai giô thang len. Ngöôi nghieng sang trai (H. 477 : b).

ƒ Xoay ngöôi ra sau ha chan phai xuong, chum sat chan trai. Ngöôi run xuong. Tay phai xoay theo ngöôi, co khuyu tay ve tröôc, ban tay cao ngang mat, höông long ban tay ve tröôc, mui tay höông len. Tay trai ñô döôi khuyu tay phai. Mat nhìn tay phai (H. 477 : c). H. 477 : c

30) Hau lieu cöôc :

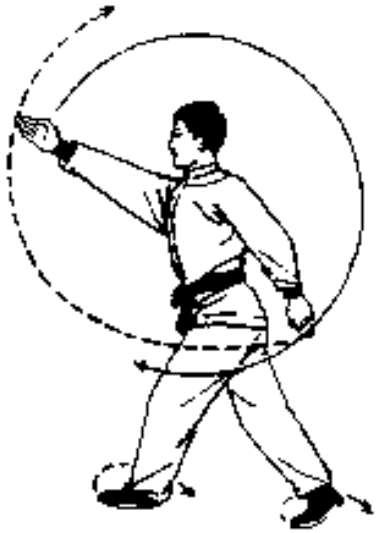
Tay trai höông ra tröôc. Tay phai vong ra sau, nang len ngang vai, canh tay thang,

long ban tay up xuong. Ñong thôi nang ngöôi ñöng thang tren chan trai, ña hat chan phai ra sau. Ngöc

WWW.MAISONLAM.COM

öôn tôi tröôc, löng cong xuong, ñau ngöôc len, ngöôi hôi xoay sang phai (H. 478).

H. 478



H. 479 : a + b

31) Chuyen than thích thoai :

• Ha chan phai xuong phía sau, cham ñat bang mui ban chan, trong tam don vao chan trai. Vong tay phai xuong ve tröôc, canh tay thang höông xien len, long ban tay höông sang trai. Tay trai tö tren, phía tröôc, vong xuong ra sau, long ban tay höông sang phai. Mat nhìn thang (H. 479 : a).

, Dung mui chan phai va got chan trai lam tru, xoay ngöôi sang phai, ra sau. Ñong thôi trong luc xoay ngöôi, vong tay phai len, ra sau, roi ñi xuong con tay trai thì vong len, giöông thang. Trong tam tren chan trai, chan phai nhon got. Hai mui chan ñeu

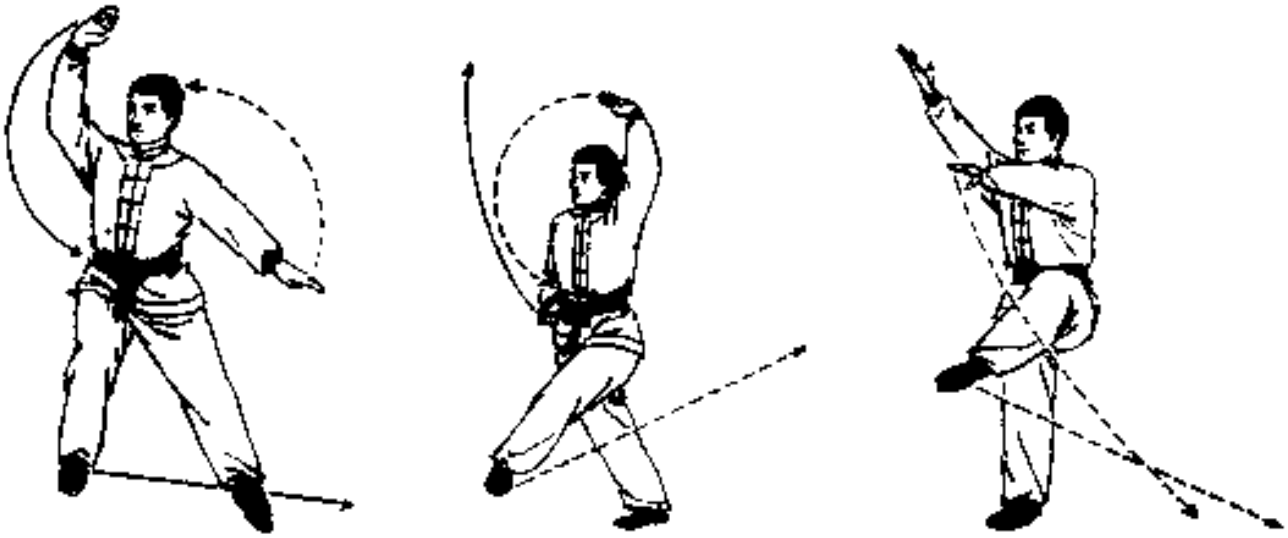
höông thang ve tröôc (H. 479 : b).

ƒ Chuyen trong tam sang chan phai, ña hat thang chan trai len, mui chan moc vao trong. Chan phai ñöng thang. Tay phai vong len, ra tröôc roi thu ve, cang tay ngang tren ñau, long ban tay höông xeo len, ra tröôc. Tay trai vong xuong döôi, ra sau, moc ngon tay len. Mat nhìn thang (H. 479 : c). H. 479 : c

32) Xuyen chöông kích bo höu tien ñan :

• Xoay ngöôi sang phai, quay mat nhìn xeo sang phai. Ha chan trai xuong ngang bang chan phai, cham ñat bang mui ban chan. Tay phai ñöa len cao hôn phía ben phai ñau. Tay trai mô ra, nghieng xuong ngang hong trai, long ban tay up xuong (H. 480 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 480 : a + b + c

, Chuyeån troïng taâm sang chaân traùi, böôùc chaân phaûi cheùo ra sau chaân traùi. Tay phaûi vong xuoáng, thu veà hoâng, baøn tay naém laïi. Tay traùi vong leân treân ñaàu, loøng baøn tay ngöûa, muõi tay höôùng sang phaûi. Maét nhìn beân phaûi (H. 480 : b).

ƒ Truï treân chaân phaûi, naâng cao ñuøi traùi. Ñoøng thôøi tay traùi vong qua phaûi, ñi xuoáng qua tröôùc buïng roài laïi ñi vong leân, döøng tröôùc vai phaûi, caúng tay vuoâng goùc vôùi caùnh tay, baøn tay uùp xuoáng. Tay phaûi töø beân hoâng xeû thaúng xeùo leân treân, veà beân phaûi. Ngöôøi xoay sang phaûi. Maét nhìn veà beân phaûi (H. 480 : c).

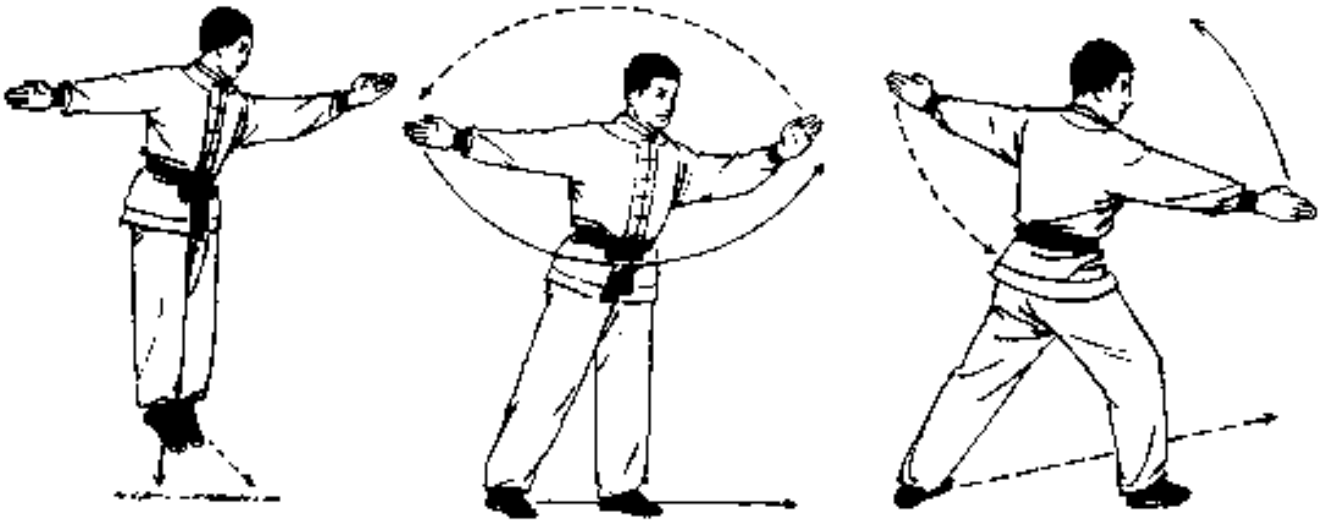
„ Ñaït chaân traùi roøng sang traùi, ñoøng thôøi haï ngöôøi gaàn goùi phaûi ngoài thaáp xuoáng, troïng taâm don treân chaân phaûi. Chaân traùi duoãi thaúng, muõi chaân gaàn vaøo trong. Tay traùi töø vai phaûi höôùng xuoáng döôøi, veà phía chaân traùi, loøng baøn tay nghieâng xuoáng vaø veà tröôùc, muõi tay höôùng sang traùi. Maét nhìn theo tay traùi (H. 480 : d).

H. 480 : d + e

… Naâng ngöôøi leân, chuyeån troïng taâm sang chaân traùi, chaân phaûi thaúng. Ngöôøi chuøm veà tröôùc, naâng tay traùi thaúng leân cao ngang vai, loøng baøn tay höôùng veà tröôùc, muõi tay höôùng leân. Tay phaûi thaúng veà sau, cao ngang vai, loøng baøn tay höôùng sang phaûi. Maét nhìn theo tay traùi (H. 520 : e).

† Baät nhaûy leân baèng chaân traùi, ôû treân khoâng, chuïm saùt 2 chaân vaøo nhau (H. 480 : f)

WWW.MAISONLAM.COM



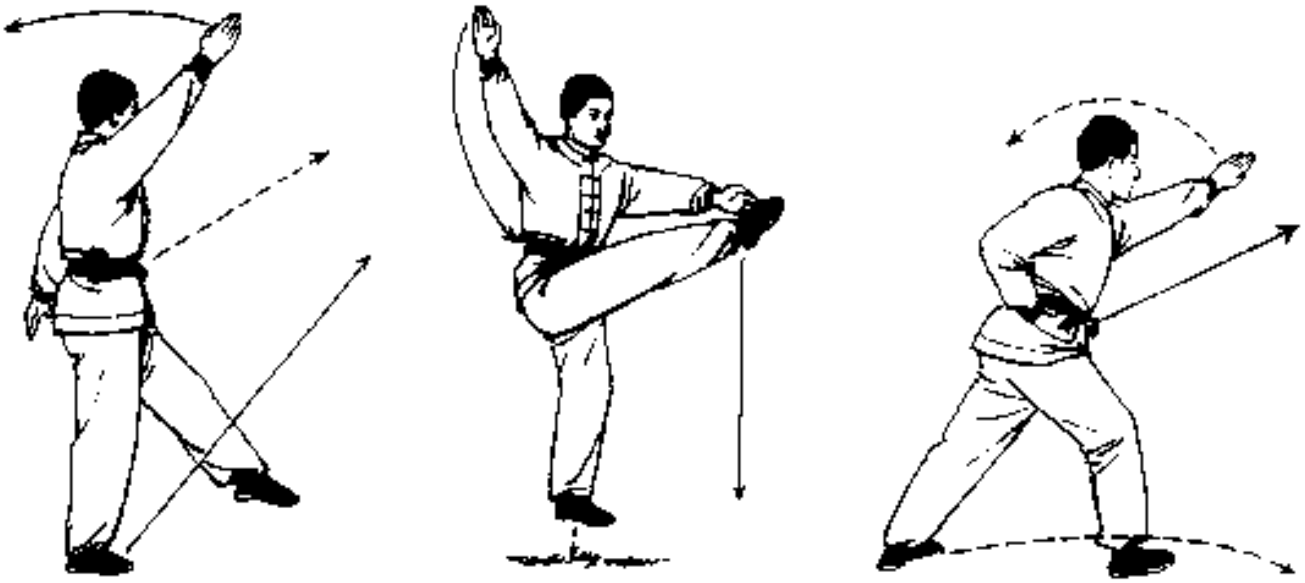
H. 480 : f + g + h

‡ Chaân phaûi chaïm ñaát, chaân traùi ñaït tôùi tröôùc nöûa böôùc. Troïng taâm dồn leân chaân traùi (H. 480 : g).

ˆ Böôùc chaân phaûi tôùi tröôùc moät böôùc. Tay phaûi töø sau vong xuoáng, ra tröôùc, chuøc nghieâng tôùi tröôùc, long baøn tay höôùng sang traùi. Tay traùi vong leân, ra sau. Ngöôøi hôi chom veà tröôùc (H. 480 : h).

‰ Chaân traùi tôùi tröôùc, ngang oáng quyeân. Ngöôøi thaúng, tay phaûi ñöa leân cao, höôùng cheách leân treân, tôùi tröôùc. Tay traùi haï xuoáng phía beân traùi (H. 480 : i).

Š Nhaûy leân baèng chaân phaûi. Khi ngöôøi ôû treân khoâng, co goái vaø thu chaân traùi xuoáng, chaân phaûi ñaù thaúng tôùi tröôùc. Ñoàng thôøi, chuyeån tay phaûi leân treân ra sau, long baøn tay höôùng sang phaûi. Tay traùi töø sau vong xuoáng ra tröôùc, long baøn tay höôùng sang phaûi. Maét nhìn thaúng (H. 480 : k).



H. 480 : i + k

H. 481 : a

33) Saáp boâ gia xung quyeân :

• Chaân traùi chaïm ñaát, chaân phaûi haï xuoáng tröôùc chaân traùi. Tay phaûi naém lại, thu xuoáng hoâng. Hôi naâng tay traùi leân cao ngang maét, long baøn tay nghieâng sang traùi vaø hôi uïp xuoáng. Maét nhìn thaúng (H. 481 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Xoay ngöôi sang trai, böôc cheo chan trai ra sau chan phai. Trong tam don vao chan phai, chan trai thang. Ñong thôi khoat tay trai qua tröôc mat, döng lai phía trên ñau, long ban tay höông len. Tay phai ñam thang sang phía ben phai, nam ñam nam doc. Mat nhìn theo tay phai (H. 481 : b).

H. 481 : b

H. 482 : a + b

34) Chuyen than vu hoa yen thöc bình hanh :

• Dung 2 mui chan lam tru, xoay ngöôi sang trai. Chan trai thang, trong tam don vao chan phai. Ñong thôi, ha tay trai xuong, vong ve döôi nach phai. Mô tay phai ra, vong ve tröôc mat. Tay trai ñô döôi canh tay phai, ca 2 long ban tay ñeu up xuong (H. 482 : a).

, Dung 2 got chan lam tru, xoay ngöôi sang trai, ra sau. Hai tay vong theo chieu quay cua ngöôi : Tay phai ñi len, giô tröôc ñau, long ban tay höông ve tröôc. Tay trai ñi xuong, döng lai phía ben hong trai, long ban tay up, ngon tay höông chech len, ve ben trai (H. 482 : b).

ƒ Chan phai böôc len, chum sat ben canh chan trai. Hai chan ñeu khuîu xuong. Vong tay phai ñi xuong ben phai roi ñi len tröôc ngöc, long ban tay up, H. 482 : c
mui tay höông xeo len ben trai. Ñong thôi, vong tay trai ñi len ben trai roi ha xuong tröôc ngöc, ñan vao ben trong tay phai, long ban tay nghieng xuong ve ben phai, ngon tay chech len. Hai khuyu tay ñeu co. Mat nhìn thang (H. 482 : c).

„ Ñöng thang chan trai len, ño than ngöôi tôi tröôc. Hai tay dang rong qua 2 ben ñe giö thang bang, chan phai ñong thôi ña moc ve sau, ban chan duoi thang ra (H. 482 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 482 : d

H. 483 : a

Ñoan thö VI :

35) Chuyeån than pho bo phaùch chöông :

• Hai chaân phaûi xuoáng phía sau, baøn chaân naém ngang, chaân thaúng, troïng taâm doàn vaøo chaân traùi. Than treân hôi xoay sang phaûi. Vong tay traùi veà tröôùc vai phaûi, long baøn tay xoay vaøo trong, uùp mui baøn tay vaøo vai phaûi (ñaàu ngoùn tay höôùng leân). Tay phaûi chuyeån veà höôùng thaúng phía tröôùc, long baøn tay höôùng veà beân traùi (H. 483 : a).

, Xoay ngöôøi sang phaûi, troïng taâm ñeàu treân 2 chaân. Tay phaûi vong leân, haï sang phaûi. Tay traùi vong xuoáng roài ñi leân beân traùi. Hai tay ñeàu hôi cheo leân, long baøn tay ngöûa leân (H. 483 : b).

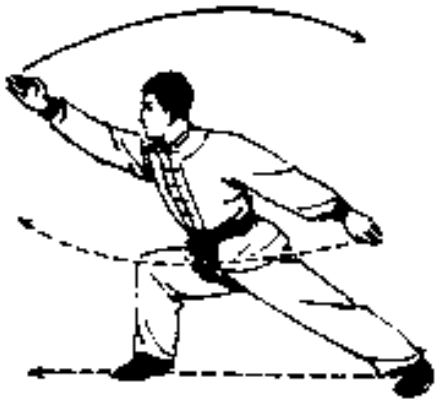
H. 483 : b + c

ƒ Goùt chaân phaûi vaøo mui chaân traùi laøm truï, xoay ngöôøi sang phaûi. Mui chaân phaûi choaûi ra. Chaân traùi hôi cong, nhoùn goùt leân. Tay phaûi quaït vong xuoáng ra sau löng, long baøn tay höôùng sang phaûi. Tay traùi vong leân, veà tröôùc, höôùng cheo leân (H. 483 : c).

„ Xoay ngöôøi sang traùi, gaäp goái traùi, haï ngöôøi xuoáng chaân phaûi thaúng, ngoùn chaân moùc vaøo. Vong tay traùi xuoáng, ñi qua tröôùc buïng, roài ñi leân beân traùi. Tay phaûi vong leân, quay theo ngöôøi roài uùp xuoáng ñaët, tröôùc ñaàu goái phaûi. Maét nhìn theo tay phaûi (H. 483 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

H.483 : d



H. 484 : a + b

36) Thöông bo ta tien ñan :

• Nang ngöôi len, xoay sang phai. Trong tam don vao chan phai, chan trai duoi thang. Ñöa tay phai ve tröôc, höông cheo len, mui ban tay cao ngang ñau. Tay trai ha thap xuong ngang mong, long ban tay höông sang phai (H. 484 : a).

, Böôc chan trai tôi tröôc mot böôc. Ña hat chan phai tôi tröôc, ngang ñau goi. Ñong thôi ñöa tay trai tôi tröôc, höông cheo len, long ban tay up. Vong tay phai len tren, ra sau roi ñi xuong, döng lai sau mong, long ban tay höông xuong, ve tröôc (H. 484 : b).

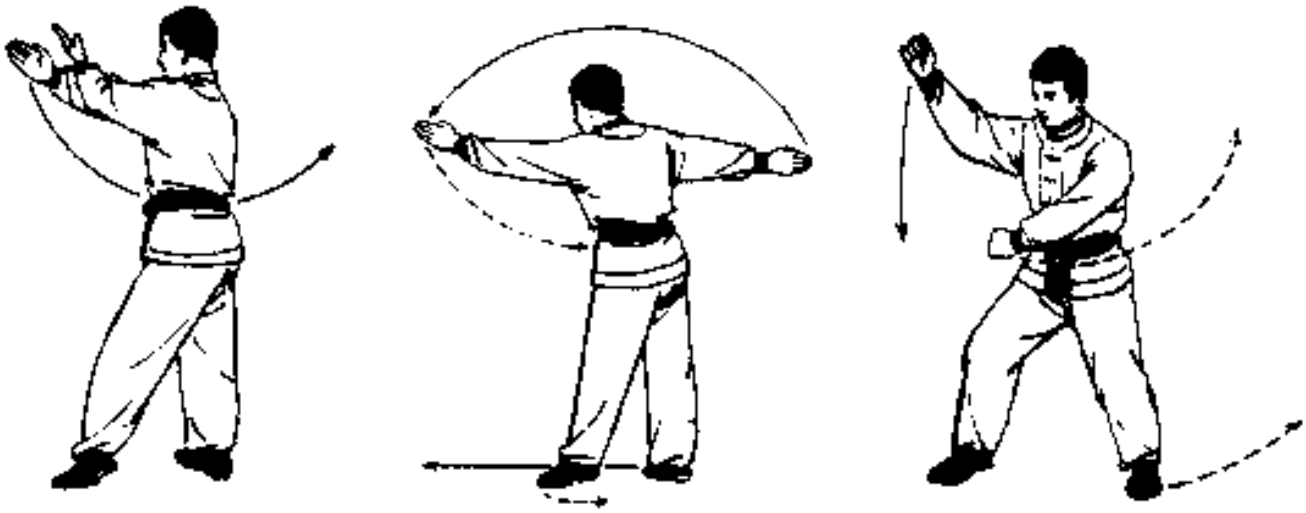
ƒ Nhay len bang chan trai. Ô tren khong, co goi thu chan phai lai, nang cao goi trai len, roi ñap ban chan trai tôi tröôc. Tay trai vong len ra sau. Tay phai ñi len phía tröôc, long ban tay höông ve tröôc (H. 484 : c).

37) Thöông bo Toan phong cöôc : H. 484 : c

• Chan phai cham ñat, chan trai ha xuong tröôc chan phai, nhon tren mui chan. Tay trai ha xuong, roi von len phía tröôc, böt cheo qua tay phai, long ban tay höông len (H. 485 : a).

, Xoay than tren sang phai. Tay trsi xøa mui tay thang tôi tröôc. Tay phai vong xuong döôi, ra sau. Hai tay cao ngang vai, long ban tay höông sang phai (H. 485 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 485 : a + b + c

ƒ Böôùc chaân phaûi tôùi moät böôùc, xoay ngöôøi sang traùi, muõi chaân traùi cuõng xoay sang traùi. Hai chaân hôi run. Hai tay nam lai, tay phaûi voøng leân, ra tröôùc tay traùi haï xuoáng tröôùc buïng. Hai tay ñeu hôi co. Maét nhìn tay traùi (H. 485 : c).

„ Nhaác cao ñuøi traùi leân. Naâng caúnh tay traùi leân ngang vai. Tay phaûi haï xuoáng, ñeø loøng töï nhieân (H. 485 : d).

H. 485 : d + e + f

… Baät nhaûy leân baèng chaân phaûi. Xoay ngöôøi sang traùi ôû treân khoâng. Duoãi tay traùi ra ñeø loøng töï nhieân gioáng tay phaûi (H. 485 : e).

† Ngöôøi tieáp tuïc xoay sang traùi ôû treân khoâng. Khi ngöôøi quay theâm ñöôïc 45 nöõa thì ñaù chaân phaûi taït thaúng töø ngoaøi vaøo trong. Ñoàng thôøi voõ loøng baøn tay traùi vaøo baøn chaân phaûi. Tay phaûi vaãn giöõ töï nhieân. Ngöôøi tieáp tuïc xoay sang traùi (H. 485 : f).

WWW.MAISONLAM.COM

38) Cung bo thöông khieu :

• Hoan thanh vong quay 180 i va ha chan trai xuong. Co goi chan phai, ap ban chan vao ben trong ñui trai. Ñong thôi, tay phai tö tren ben phai vong ve ben hong trai, long ban tay ngöa, mui tay höông xien sang trai va ra sau. Tay trai ha xuong tröôc ngöc phai, long ban tay höông xeo ve sau, sang phai, mui tay chech len. Ngöôi hôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn tay trai (H. 486 : a).

, Chan phai böôc lech ve ben phai, phía sau mot goc 45 i . Chan trai thang, trong tam don vao chan phai. Tay phai chuyen ra tröôc, höông xeo len. Tay trai gat ra sau, döng lai sau hong trai, höông xeo xuong, tay ñe long tö nhien. Mat nhìn tay phai (H. 486 : b).

H. 486 : a + b

H. 487 : a

39) Khieu bo cung bo xung quyen :

• Chuyen trong tam sang chan trai. Co goi, nang chan phai len. Chuyen tay phai xuong döôi, ve tröôc, cheo sang trai. Tay trai cung chuyen ve tröôc, cheo vao trong tay phai, long ban tay höông ra ngoai. Than ngöôi hôi nghieng qua trai. Mat nhìn tay trai (H. 487 : a).

, Bat nhay len bang chan trai. Khi ô tren khong, xoay ngöôi sang phai, 2 chan co goi. Ñong thôi vong

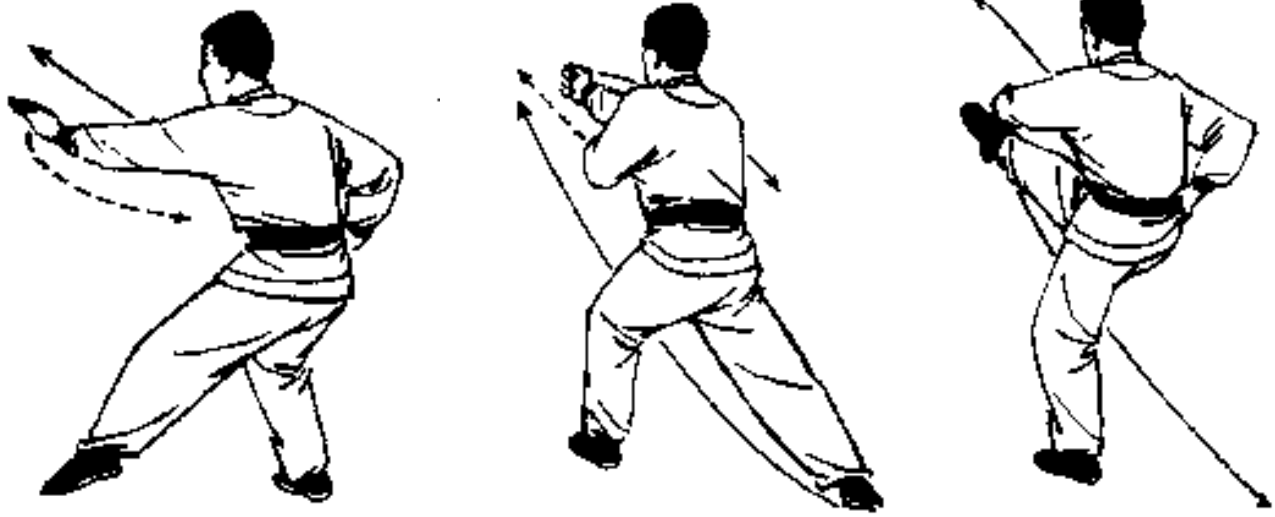
WWW.MAISONLAM.COM

tay phai len, qua tröôc mat ñöa sang phai, canh tay co tö nhien, long ban tay hôi up xuong. Tay trai vong xuong, qua trai, ñi len va döng ô phía sau, ben trai, ban tay cao hôn ñau, long ban tay ngöa len, mui tay höông ra sau. Mat nhìn tay phai(H. 487 : b).

H. 487 : b

ƒ Ha chan phai xuong ñat, ñat mui chan trai tôi tröôc, va lech sang phai mot goc 45°. Tay phai nam lai thu ve hong. Ñam up tay trai thang tôi tröôc. Than ngöôi hôi nga ve tröôc va hôi xoay sang phai. Mat nhìn tay trai (H. 487 : c).

„ Chuyen trong tam sang chan trai, chan phai thang, nhon got chan len. Tay phai ñam thang doc tôi tröôc. Tay trai thu ve ñô döôi canh tay phai, long ban tay trai up, mui ban tay höông sang phai. Mat nhìn tay phai (H. 487 : d).



H. 487 : c + d

H. 488 : a

40) Ta phi cöôc cung bo xung quyen :

• Tru tren chan trai, ña thang mui chan phai tôi tröôc. Thu tay phai ve hong. Chuyen tay trai doc theo canh tay phai tôi tröôc, long ban tay ñon ban chan phai ña vao (H. 488 : a).

, Ha chan phai ve vò trí cu va duoi thang, got chan nhon len, trong tam don vao chan trai. Ñam doc tay phai tôi tröôc, cao ngang cam. Thu tay trai doc theo canh tay phai, döng lai tröôc vai, ap long ban tay vao canh tay phai, mui tay höông len. Mat nhìn tay phai (H. 488 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

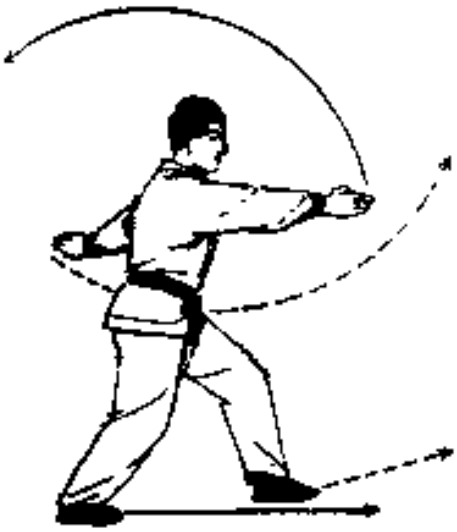
H. 488 : b

H. 489 : a

41) Tai hö bo khieu chöông :

• Gaip goi trai, ha ngöôi xuong, chan phai thang, xoay ngöôi sang phai. Tay trai di chuyen doc theo tay phai, roi chuyen sang trai, höông xeo len, long ban tay ngöa, va höông chech ve phía tröôc. Tay phai mô ra, vong ve phía tren co chan phai, long ban tay höông sang trai. Mat nhìn tay phai (H. 489 : a).

, Nang ngöôi len, chuyen trong tam sang chan phai, chan trai thang. Nang canh tay phai len ngang vai. Mat nhìn tay phai (H. 489 : b).



H. 489 : b + c

ƒ Chan trai böôc tôi tröôc mot böôc, 2 chan ñeu hôi run (H. 489 : c).

„ Böôc chan phai tôi mot böôc roi böôc tiep chan trai them mot böôc nöa, nhöng lan nay lech sang trai mot goc 45 i . Trong tam don len chan phai, nhon got chan trai len, ngöôi hôi ha thap xuong. Ñong thôi, vong tay phai len, ra sau, co tay cao ngang ñau, long ban tay höông sang phai, mui tay höông len. Tay trai tö sau vong xuong, ra tröôc, roi ñi len, mui ty höông len, cao bang vai, long ban tay höông sang phai. Mat nhìn tay trai (H. 489 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 489 : d

H. 490 : a + b

42) Kích bo höu hö bo khieu chöông :

• Nang ngöôi len cao hôn. Ñong thôi chuyen tay trai ve tröôc ngöc, mui tay höông sang phai ra sau, long ban tay up. Tay phai ha xuong cho canh tay ngang vai, cang tay cong len, ban tay be ngöôc vao, höông mui tay sang phía phai va ve tröôc (H. 490 : a).

, Bat ngöôi nhay len, tay trai vong xuong ñi len, giô cao ngang ñau. Xoay co tay trai theo chieu tôi tröôc, ñi xuong, roi ñi len, ñe ban tay tö nhien. Mat nhìn ve ben trai (H. 490 : b).

ƒ Ha chan phai xuong ñat, hôi run goi xuong. Chan trai khong cham ñat, duoi thang ra ben trai (H. 490 : c).

„ Ha chan trai xuong ñat, nhon got chan phai len. Mat van nhìn ve ben trai (H. 490 : d).

… Böôc chan phai tôi, lech ve ben trai mot goc 45 i , cha cham ñat bang mui ban chan. Ngöôi run thap. Tay phai vong xuong döôi, xoay theo ngöôi, ñöa ra tröôc, tay co tö nhien, mui tay höông len. tay trai khoat vong ra sau, döng lai ben trai (H. 490 : e).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 490 : c + d + e

43) Phien than luan phach :

• Chuyen trong tam sang chan phai, got chan trai nhon len. Tay phai ha xuong, buong long tö nhien. Vong tay trai tö tren xuong, roi gap cui cho lai, thu tay ve tröôc ngöc, long ban tay up. Mat nhìn tay trai (H. 491 : a).

, Van hong, xoay sang trai. Chuyen chan trai han ra tröôc chan phai, mui chan choai ra. Nhon got chan phai len. Ngöôi run thap xuong. Keo cui cho trai sang ngang roi xoay cang tay len phía ben trai, long ban tay höông ve sau, mui tay höông len. Tay phai van tha long tö nhien va xoay theo ngöôi. Mat nhìn tay trai (H. 491 : b).

ƒ Chan phai böôc vong ra tröôc, ñat lech sang trai mot goc 45 i . Xoay ngöôi sang trai, gat canh tay trong cua tay trai xuong döôi, ra sau. Tay phai ve vong chö S ra tröôc, giô len cao, long ban tay höông ve tröôc (H. 491 : c).

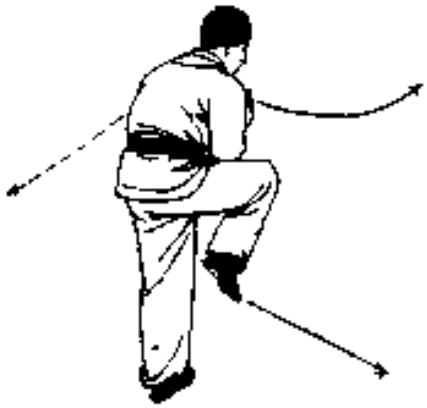
H. 491 : a + b + c

„ Bat ngöôi nhay len bang chan phai, nang cao goi chan trai len. Xoay ngöôi sang trai ngay ô tren khong (H. 491 : d). (Löu y : Dung söc quay cua 2 tay lam ña xoay ngöôi).

… Khi ña hoan thanh vong quay 360 i , ha chan trai xuong tröôc. Co goi phai len. Thu 2 tay ve tröôc ngöc giao cheo nhau, tay trai ô tren, tay phai ô döôi. Than tren hôi nga ve tröôc (H. 491 : e).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 491 : d + e



H. 492

44) Cung bo thöông khieu :

Chan phai ñat sang ben phai, lech ve phía tröôc mot goc 45 i . Chan trai duoi thang, trong tam don vao chan trai thanh Cung bo. Gat tay phai ra tröôc, höông thang len, long ban tay höông ve ben trai. tay trai chuyen ra sau, höông xuong. Ngöôi don ve tröôc . 2 tay tao thanh mot ñöông thang. Mat nhìn tay phai (H. 492).

45) Hö bo khieu quyen :

- Hôi xoay ngöôi sang phai. Vong tay trai ra tröôc, höông len. Tay phai chuyen ra sau. Mat nhìn theo tay trai (H. 493 : a).

H. 493 : a + b + c

, Ña thang chan trai len, mui chan gap vao, than ngöôi hôi xoay sang trai. Tay phai tö nhien nam lai, chuyen ra ngang hong phai, tay trai chuyen sang trai, hôi ha xuong (H. 493 : b).

ƒ Hai chan trai sang ben trai mot böôc. Xoay ngöôi sang trai mot chut. Tay phai mô ra. Hai chan run, mat nhìn thang (H. 493 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Böôùc chaân phaûi tôùi tröôùc, leäch veà beân phaûi moät goùc 45°, chæ chaïm ngoùn chaân xuoáng ñaát. Chaân traùi run, tay phaûi naém laïi, ñaám thaúng tôùi tröôùc, döøng laïi ôû taàm cao ngang mang tai. Tay traùi cuõng naém laïi, thu veà hoâng. Maét nhìn tay phaûi (H. 493 : d).

H. 493 : d

H. 494 : a + b

46) Khieâu maõ boä gia xung quyeàn :

• Hôi xoay ngöôøi sang traùi. Chaân phaûi nhoùn cao leân, gaân nhö khoâng chaïm ñaát. Tay phaûi vung sang traùi, cao treân ñaàu, roài haï xuoáng tröôùc vai traùi. Maét nhìn theo cöû ñoäng cuûa tay phaûi (H. 494 : a).

, Nhaûy leân baèng chaân traùi. Xoay ngöôøi treân khoâng sang phaûi. Ñoàng thôøi trong khi xoay, chuyeån tay phaûi vung sang phaûi, co khuyûu tay vuoâng goùc höôùng naém tay leân. Coân tay traùi thì naâng leân beân traùi, ñeø caïnh tay thaúng ngang vai (H. 494 : b).

ƒ Khi hoaøn taát vung quay 180°, haï chaân phaûi xuoáng tröôùc, chaân traùi xuoáng sau, 2 chaân roäng baèng vai, run thaáp xuoáng. Maét nhìn tay traùi (H. 494 : c).

H. 494 : c

H. 495 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM

47) Ñe tat an chöông :

• Chuyeån troïng taâm vaøo chaân traùi, nhaác chaân phaûi leân. Xoay ngöôøi sang phaûi. Ñaïnh caïnh tay phaûi xuoáng cho ñeán khi tay thaúng, cao ngang vai. Tay traùi co caúng tay leân phía sau ñaàu. Maét nhìn tay phaûi (H. 495 : a).

, Naâng cao goùi phaûi leân, baøn chaân duoãi thaúng, chaân traùi ñöùng thaúng. Tay phaûi naém laïi, thu veà hoâng. Ñaám up loøng baøn tay traùi xuoáng phía tröôùc. Ngöôøi hôi ngaû veà tröôùc. Maét nhìn tay traùi (H. 495 : b).

48) Cung boä saép chöông :

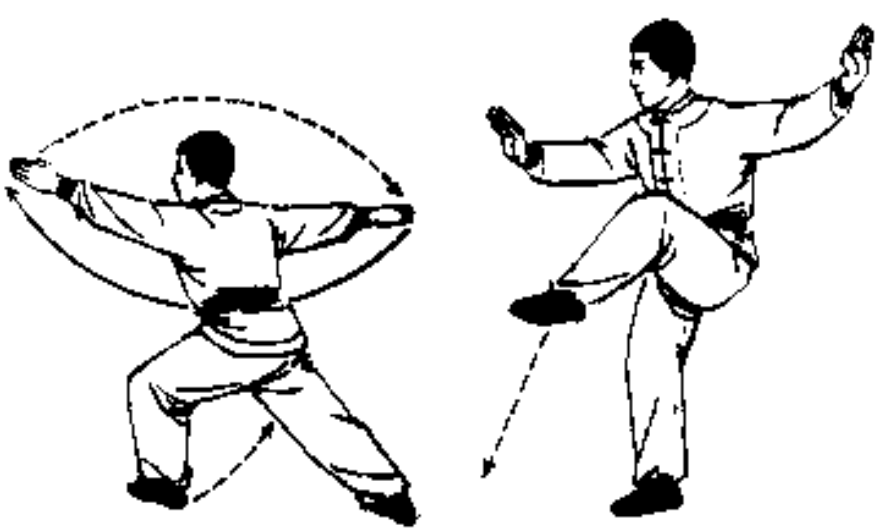
Ñaët chaân phaûi tôùi tröôùc. Chaân traùi duoãi thaúng, troïng taâm don vaøo chaân phaûi. Xoaï ngöôøa loøng baøn tay phaûi tôùi tröôùc. Tay traùi thu veà ñoá döôùi caïnh tay phaûi. Maét nhìn tay phaûi (H. 496).

Ñoaïn thöù VII :

49) Trieät boä luaân tyû ñeå taán lieäu chöông :

• Troïng taâm chuyeån sang chaân traùi, böôùc lui chaân phaûi moät böôùc, chaân phaûi duoãi thaúng thaønh Cung boä traùi. Ñöông thôøi vung tay phaûi leân treân, ra sau, caïnh tay thaúng, cao ngang vai, loøng baøn tay up xuoáng. Tay traùi duoãi thaúng ra tröôùc, loøng baøn tay höôùng veà beân phaûi. Maét nhìn tay traùi (H. 497 : a).

H. 496



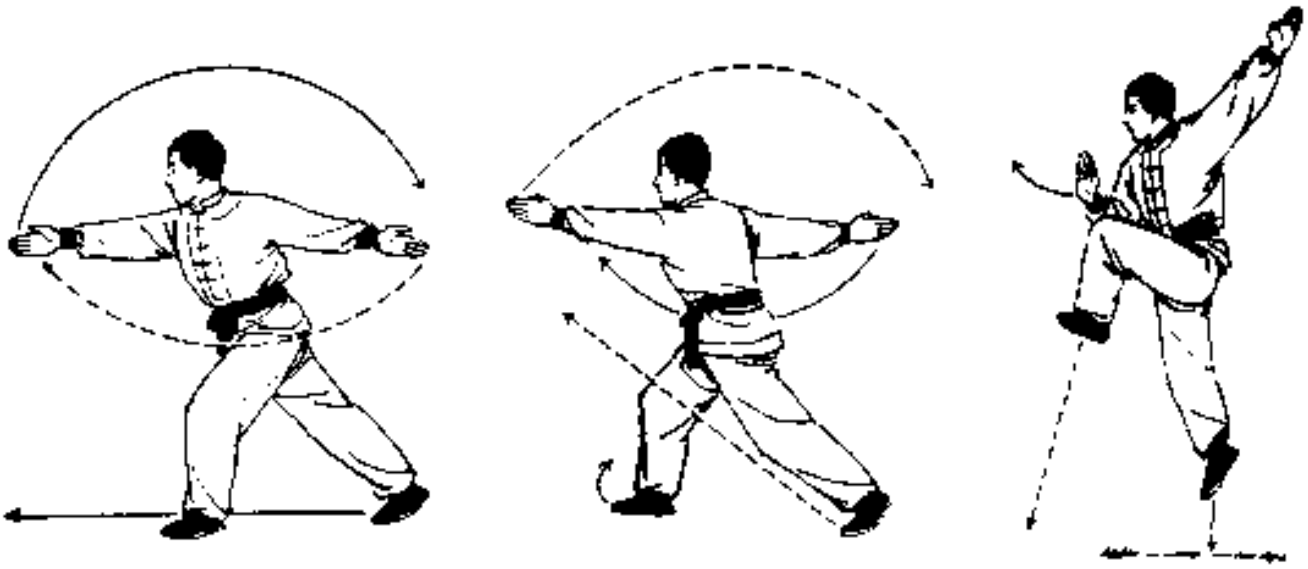
H. 497 : a + b

, Truï treân chaân phaûi, nhaác cao ñuøi traùi leân, muõi chaân höôùng veà tröôùc. Ñöông thôøi tay phaûi töø phía sau vung xuoáng, roài ñi leân, ra tröôùc. Caïnh tay cong töï nhieân, loøng baøn
tay höôùng xeùo veà tröôùc vaø sang traùi, muõi baøn tay höôùng leân treân. Trong khi ño, vung tay traùi leân treân, ra sau roài haï xuoáng, baøn tay cao ngang ñaàu, loøng baøn tay höôùng xeùo sang traùi vaø ra sau, muõi baøn tay höôùng leân, caïnh tay cong töï nhieân. Maét nhìn tay phaûi (H. 497 : b).

50) Cung haïnh boä chuyeån thaân ñaáng khoâng phi cöôùc :

• Haï chaân traùi tôùi tröôùc, don troïng taâm vaøo chaân traùi, chaân phaûi duoãi thaúng, nhoùn goùt leân. Duoãi thaúng 2 tay ra, tay phaûi cao baèng vai, tay traùi hôi haï xuoáng thaáp hôn vai (H. 498 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 498 : a + b + c

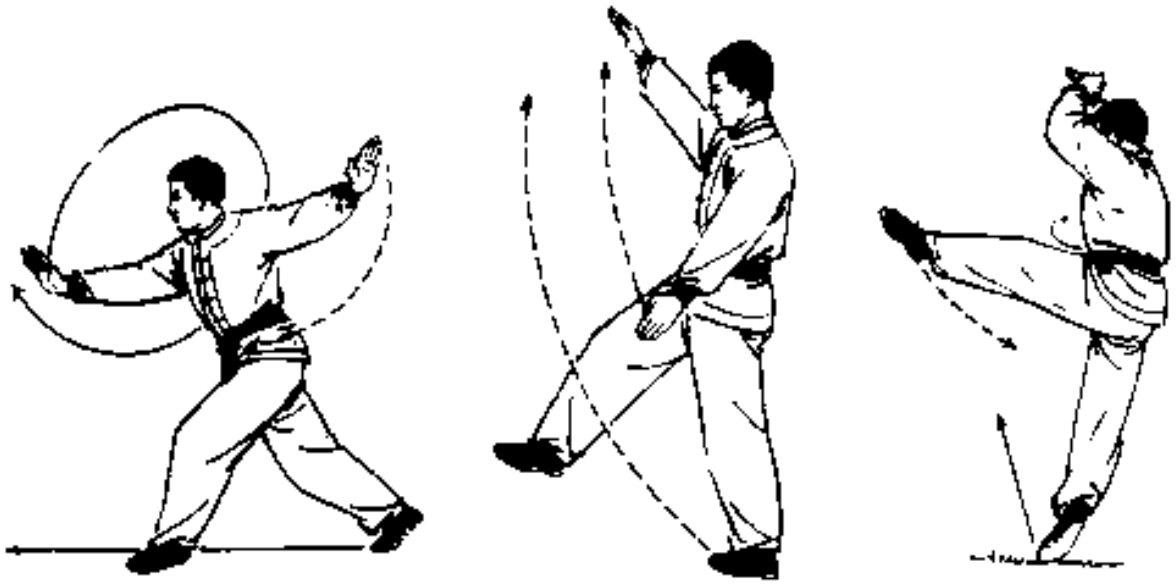
, Böôc chan phai tôi tröôc mot böôc, trong tam don vao chan phai, chan trai hôi cong, nhon got len. Ñong thôi, vong tay phai len tren, ra sau ha xuong cao ngang vai. Vong tay trai xuong, ra tröôc roi ñi len, cao ngang vai. Hai long ban tay ñeu höông sang phai. Mat nhìn tay trai (H. 498 : b).

ƒ Nhac ñui trai len, dung chan phai bat nhay len. Ô tren khong, co cao ñau goi trai. Ñong thôi vong tay phai xuong, ve tröôc roi co tay len tröôc ngöc, long ban tay höông sang trai, mui tay höông len, vong tay trai len, ra sau, tay thang höông xeo len. Mat nhìn ve phía tröôc (H. 498 : c).

„ Chan phai cham ñat, lap töc ha chan trai xuong phía tröôc mot böôc. Trong tam don vao chan trai, chan phai cong, nhon got len. Ñay tay phai tôi tröôc, long ban tay hôi up xuong. Tay trai ha xuong, canh tay cao ngang vai, mui ban tay höông xeo len (H. 498 : d).

… Böôc chan phai tôi tröôc mot böôc. Khoat tay phai vong len, sang phai, roi ñi xuong ngang hong, tiep tuc chuyen len, höông ve tröôc. Canh tay thang, höông xeo len cao, long ban tay up xuong. Tay trai tö phía sau ñi xuong, höông ve tröôc. Canh tay thang, hôi höông xeo xuong phía tröôc, long ban tay höông sang phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 498 : e).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 498 : d + e + f

† Ña thang mui chan trai ve tröôc, chan phai tru tren mui chan. Tay phai phía tren co lai tröôc tran. Chuyen tay trai len, vo löng ban tay vao long ban tay phai (H.498 : f).

‡ Bat nhay len bang chan phai. Xoay ngöôi tren khong sang ben phai (H. 498 : g).

ˆ Khi ña xoay ngöôi tren khong ñöôc 180 i , lap töc ña mui chan phai tôi tröôc, dung long ban tay phai ñon mu ban chan phai ña vao. Tay trai giöông cheo len phía sau ben trai. Mat nhìn tay phai (H. 498 : h).

51) Chuyen than cung bo thoi chöông :

H. 498 : g + h H. 499 : a

• Chan trai cham ñat, lien ño, ha chan phai ra sau mot böôc. Tay trai vong xuong phía tröôc, canh tay hôi co. Tay phai chuyen len ngang vai, canh tay hôi co, canh trong cua ban tay höông ra ngoai, long ban tay höông xeo ve tröôc va xuong döôi. Mat nhìn thang (H. 499 : a).

, Dung 2 got chan lam tru, xoay ngöôi ra sau theo höông phai. Trong tam chuyen vao chan phai, chan trai duoi thang, mui ban chan höông sang trai. Tay phai xoay theo ngöôi, vong len roi ñi xuong, thu ve sat

WWW.MAISONLAM.COM

hong, long ban tay höông ve tröôc, mui ban tay höông xuong döôi. Tay trai tö döôi ñi len, cang tay ñô ngang tren ñau, canh trong cua ban tay höông len, long ban tay höông ve tröôc. Mat nhìn phía tröôc (H. 499 : b).

ƒ Tay phai ñanh ve tröôc, xoay co tay ñe mui tay höông ngöôc len, long ban tay höông xeo ve tröôc va sang trai. Tay trai vong ra tröôc, ñi xuong, löôt ngang qua canh tay phai roi thu ve hong, ban tay nam lai. Than tren xoay sang trai. Mat nhìn theo tay phai (H. 499 : c).

H. 499 : b + c

H. 500 : a

52) Vu hoa hö bo löông chöông :

• Chuyen trong tam sang chan trai, co chan phai len, moc ra sau goi trai (mui ban chan phai chuc xuong). Ñong thôi tay trai mô ra, ñi len ngang ngöc, khuyu tay co, canh trong cua tay höông len, long ban tay höông ra tröôc. Tay phai cung co khuyu tay thu ve tröôc, ngang cam (canh tay cao ngang vai), long ban tay up xuong (H. 500 : a).

, Ñat chan phai sang phai mot böôc, trong tam don vao chan phai. Tay trai vong sang trai ñi len, ngang qua ñau, gap khuyu tay ha xuong tröôc ngöc phai, long ban tay up xuong, mui ban tay höông sang phai. Tay phai vong len, sang phai, gap khuyu tay ha xuong tröôc bung trai, long ban tay höông len. Luc nay ngöôi ña xoay sang phai so vôi tö the ô ñong tac (1). Mat nhìn thang (H. 500 : b).

ƒ Chuyen chan trai tôi tröôc, lech sang ben trai, xoay ngöôi sang trai, thu chan phai ve sau chan trai nöa böôc, chan trai nhon got len. Chuyen tay trai ve sau, moc ngöôc mui ban tay len, long ban tay chum lai thanh phan cau thu. Tay phai chuyen len phía tren ben phai ñau, long ban tay höông len, mui ban tay höông xeo len, ve ben trai. Mat liec nhìn sang trai (H. 500 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 500 : b + c

H. 501 : a + b

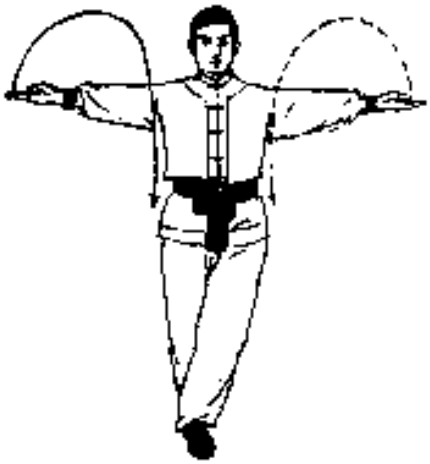
Thu the :

1) Chuyeån chaân traùi veà sau, goùt chaân nhoân leân. Hai tay chuyeån veà ñaët ôû hoâng, 2 loøng baøn tay ngöûa leân, 2 muõi tay höôùng xeùo veà tröôùc (H. 501 : a).

2) Ñoàng thôøi xoøa 2 muõi baøn tay tôùi tröôùc, 2 loøng baøn tay vaën ngöûa, 2 baøn tay caùch nhau khoaûng moät gang (H. 501 : b).

3) Böôùc chaân phaûi ra sau moät böôùc, nhoân goùt leân. Ñoàng thôøi 2 tay chuyeån xuoáng, hôi leäch veà sau 2 beân hoâng (H. 501 : c).

4) Naâng 2 caùnh tay leân cao ngang vai, 2 loøng baøn tay ngöûa leân (H. 501 : d).



H. 501 : c + d + e

5) Thu chaân traùi veà chuïm saùt beân caïnh chaân phaûi, ñöùng thaúng thaønh Tính boä. 2 baøn tay naém laïi, voøng leân, roài haï xuoáng, thu veà tröôùc buïng. Maét nhìn veà beân traùi (H. 501 : e).

II - Baøi Tröôøng Quyeàn Thi Ñaáu :

WWW.MAISONLAM.COM

1. Ten goi ñong tac :

-

Ñoan thöù nhat :

1) The chuan bò
2) Tính boi an chöông
3) Tính boi lieu chöông
4) Yet boi khieu chöông
5) Thöông boi phaùch cöôc
6) Cung boi thoi chöông
7) Cung boi ñieu thu
8) Ñan thích thoi chöông
9) Cung boi xung quyen
10) Tính boi taïp quyen
11) Thöông boi phaùch cöôc
12) Ñe tat xung quyen
13) Ñang khong chuyen than bai lien
14) Thöông boi ñan thích
15) Traïc than cö thoai bình hanh
16) Tính boi taïp quyen
17) Ma boi xung quyen
18) Cung boi thoi chöông
19) Kích höông ngoai bai thoai
20) Cao hö boi phaùch quyen
21) Ñang khong phi cöôc
22) Ñe tat thoi chöông
23) Thöông boi toan phong cöôc
24) Ma boi taïp quyen
25) Cai boi song bai chöông
26) Thöông boi phaùch cöôc
27) Pho boi luan phaùch chöông
28) Luan ty taïp quyen
29) Tính boi thoi chöông

WWW.MAISONLAM.COM

30) Thöông bo chính thích thoai

31) Hö bo cau thu

32) Ñe tat löông chöông

Ñoan thö II :

33) Pho bo xuyen chöông

34) Thoi chöông ñang thoai

35) Pho bo song phach chöông

36) Ñai döôc bo tien xuyen

37) T hoi chöông chöông trac xuy

38) Trao kien ma bo gia ña

39) Ma bo cach tröu

40) Cung bo gia ña

41) Hoanh ñang bo löông chöông

Ñoan thö III :

42) Quan quyen cung bo ñænh tröu

43) Khau thoai xung quyen

44) Yet bo löông chöông

45) Sap bo xuyen mat chöông

46) Ban ma bo khieu chöông

47) Xung quyen ñan thích

48) Sap bo xung quyen

49) Ho hình bo kích höông ly hôp thoai

50) Thöông bo phach cöôc

51) Pho bo hoanh thiet chöông

Ñoan thö IV :

52) Du ty tap quyen

53) Ñe tat sao quyen

54) Ñiem bo toan tö

55) Thöông bo phach cöôc

56) Cung bo lieu chöông

57) Cung bo ban tröu

58) Phu ñòa hau tao thoai

WWW.MAISONLAM.COM

59) Luaän ty taäp quyeàn

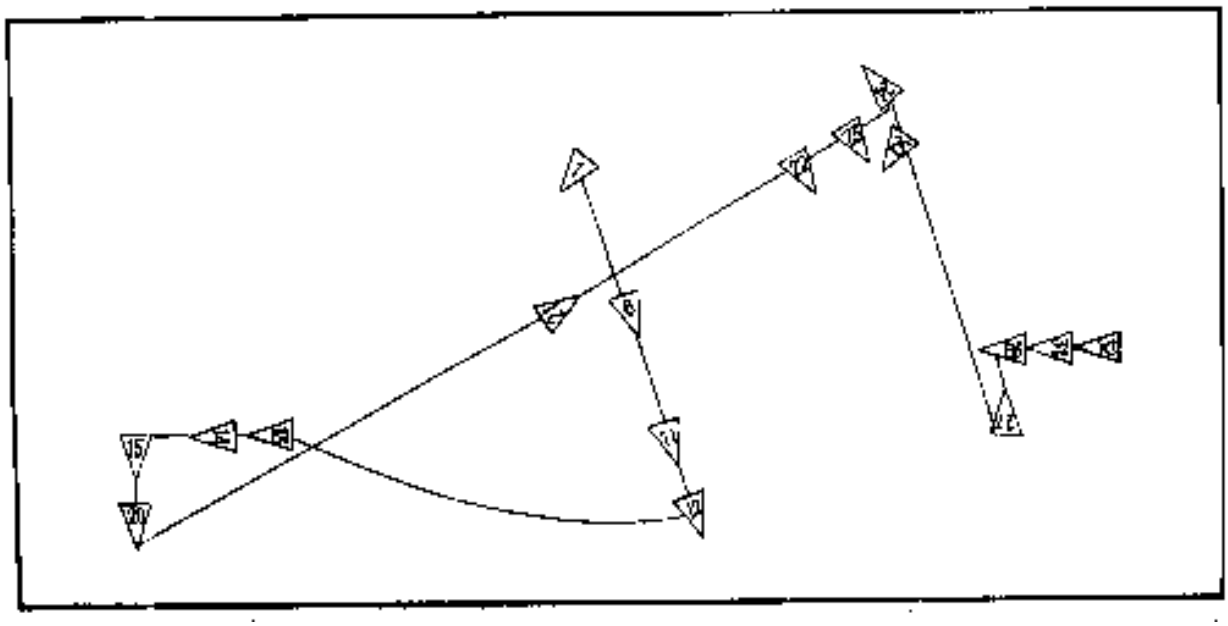
60) Hö boä löông chöông

61) Cao hö boä baõo quyeàn

62) Thu the

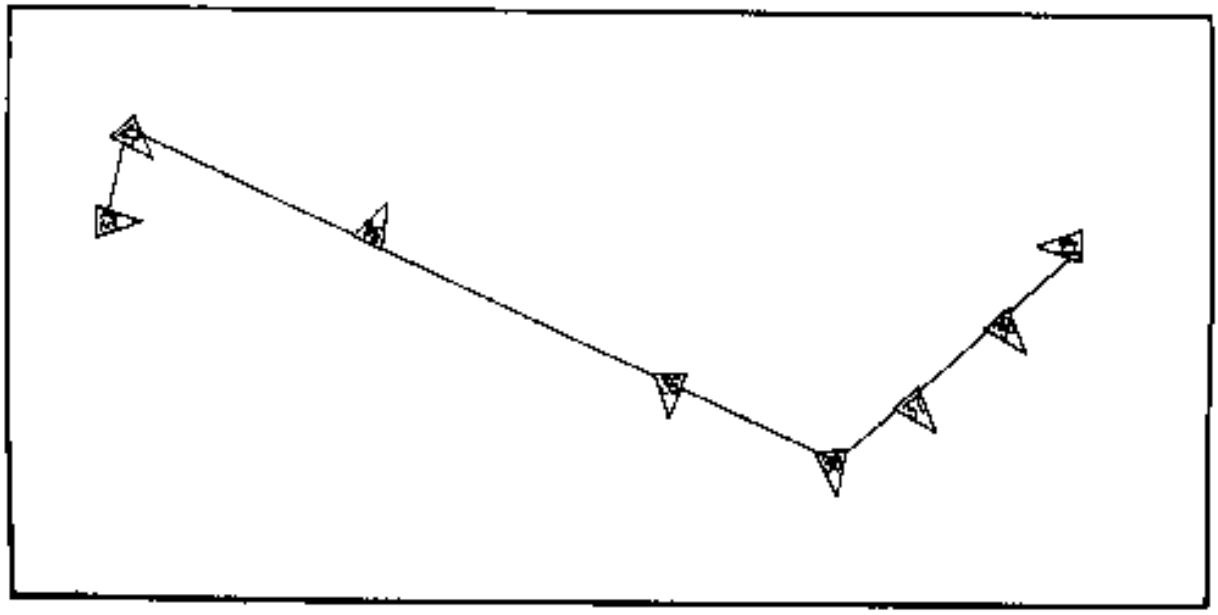
2 . Ño hình bieu thò höông ñi cuûa ñoøng taùc trong baøi :

Höông ñi cuûa Ñoaïn thöù nhaát :

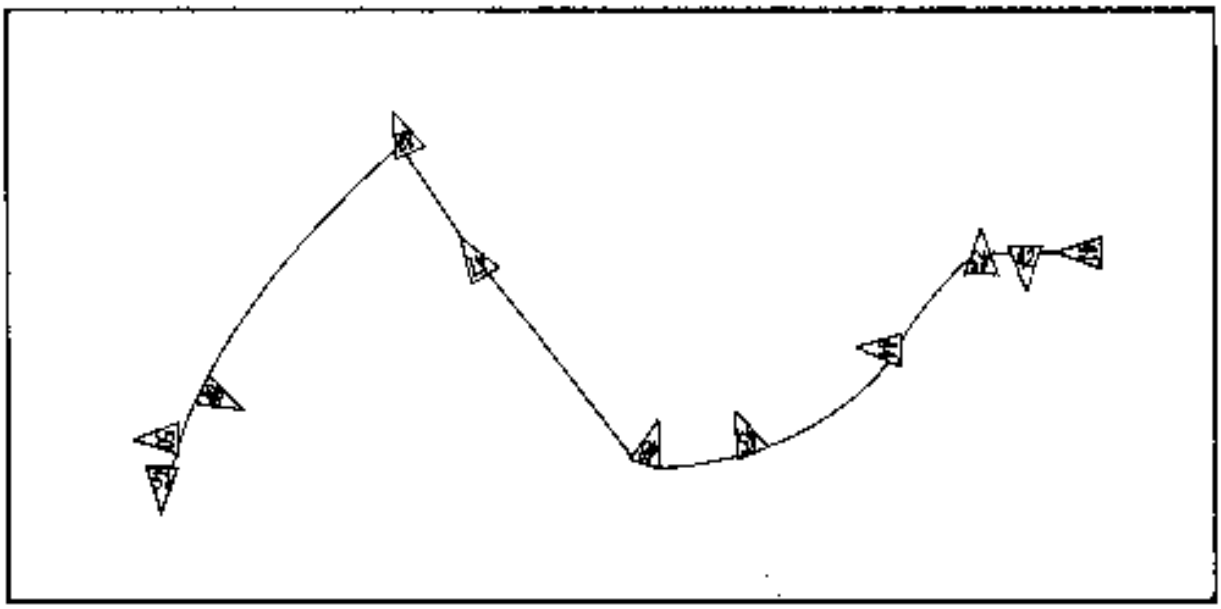


Höông ñi cuûa Ñoaïn thöù II :

WWW.MAISONLAM.COM

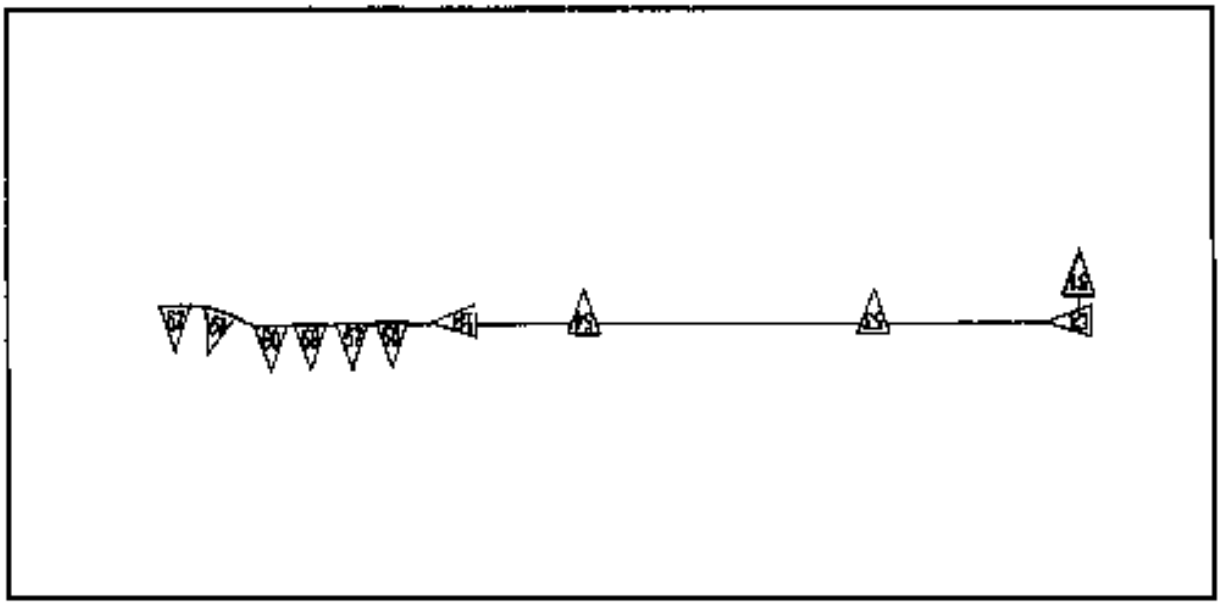


Höôùng ñi cuûa Ñoaïn thöù III :



Höôùng ñi cuûa Ñoaïn thöù IV :

WWW.MAISONLAM.COM



– Ghi chu : Höôùng chæ cuûa ñaàu muõi teân trong caùc ño hình ô treân töùc laø höôùng maét ngöôøi taäp xoay tôùi.

3 . Thuyeát minh ñoäng taùc :

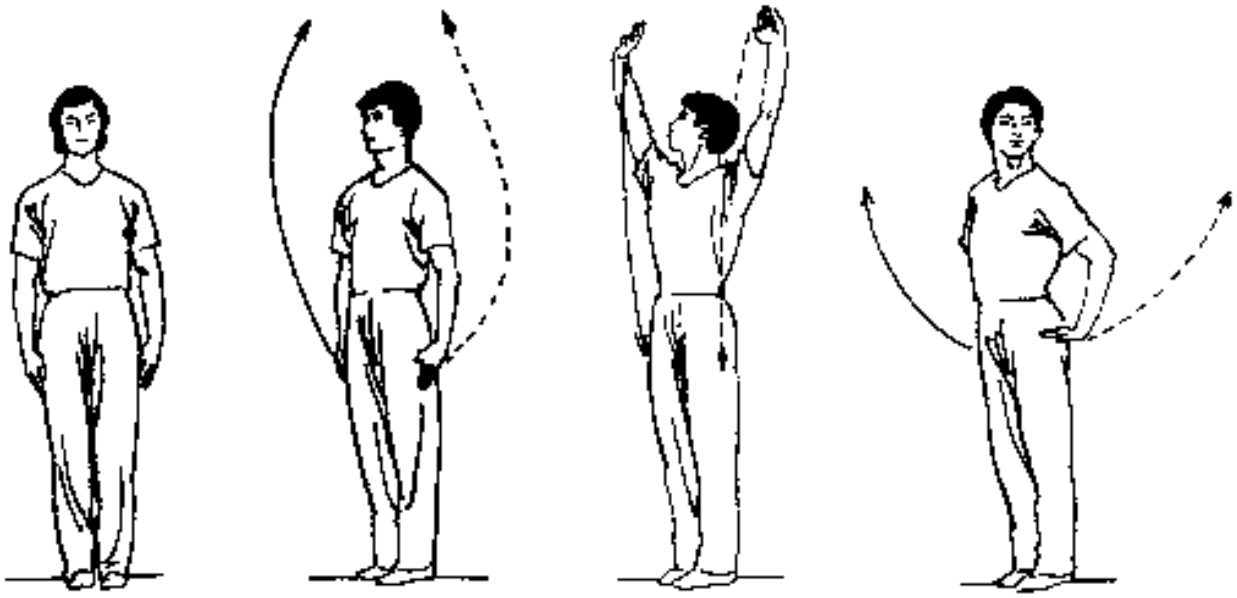
Ñoaïn thöù nhaát :

1) Theá chuaån bò :

- Khep chaân ñöùng thaúng (Tính bo), 2 tay buoâng xuoâng. Maét nhìn thaúng veà tröôùc (H. 502 : a).

, Chuyeån ngöôøi qua phaûi 45 i . Maét vaãn nhìn veà tröôùc (H. 502 : b).

2) Tính bo aån chöôùng :



H. 502 : a + b H. 503 : a + b

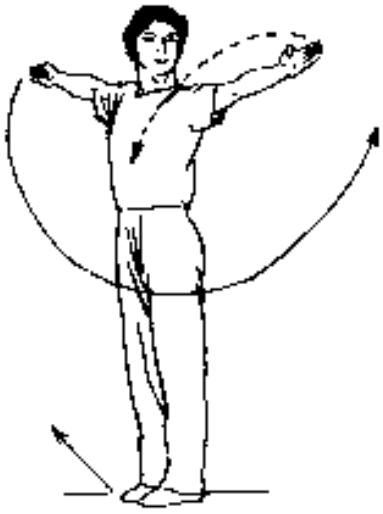
- Hai tay xoay ra ngoaøi, khoaùt leân treân, long chöôùng höôùng veà tröôùc. Maét nhìn theo tay phaûi (H. 503 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Hai canh tay co cho ñi qua tröôc ngöc ñe an xuong. Ngon tay höông ve tröôc. mat nhìn ve tröôc, phía ben trai (H. 503 : b).

3) Tính bo lieu chöông :

Hai canh tay vôt chöông len 2 ben, cao ngang vai, ben ngon cai höông len tren. Mat nhìn chöông trai (H. 504).



H. 504

H. 505 : a + b

4) Yet bo khieu chöông :

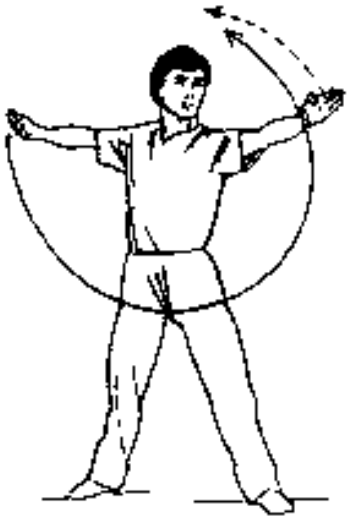
• Chan phai bo qua ben phai, ngöôi chuyen qua trai. Ñong thôi, tay phai ñi xuong, vôt chöông len phía tröôc, long chöông ngöa len. Tay trai co cho ve döng chöông ô tröôc ngöc phai, long chöông höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 505 : a).

, Chan trai böôc cam tôi phía sau chan phai thanh Yet bo, ngöôi chuyen qua phai. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, co cho ñô chöông len, long chöông höông len phía tröôc. Chöông trai dôi xuong ñen söôn phai thì döng ñöng len. Mat nhìn chöông trai (H. 505 : b).

ƒ Chöông trai ñi xuong, khoat len tren, ñen ngang vai thì cat co tay gay len thanh lap chöông (döng ñöng ban tay). Mat nhìn chöông trai (H. 505 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 505 : c



H. 506 : a + b

5) Thöông bo phach cöôc :

- Chan trai böôc len ben trai, tay phai dôi xuong ñen ben phai, long chöông höông ve tröôc (H. 506 : a).

, Chuyen ngöôi qua trai, ñong thôi, chöông trai vung len, chöông phai ñi xuong, vung len tren, ve phía tröôc, dung löng chöông ñanh vao long chöông trai ñang chô ñon. Mat nhìn ve tröôc (H. 506 : b).

ƒ Chan phai vung len, mu ban chan choai thang. Chöông phai vo vao mu ban chan phai ô tröôc tran. Chöông trai cat ve phía tren, ben trai. Mat nhìn chan phai (H. 506 : c).

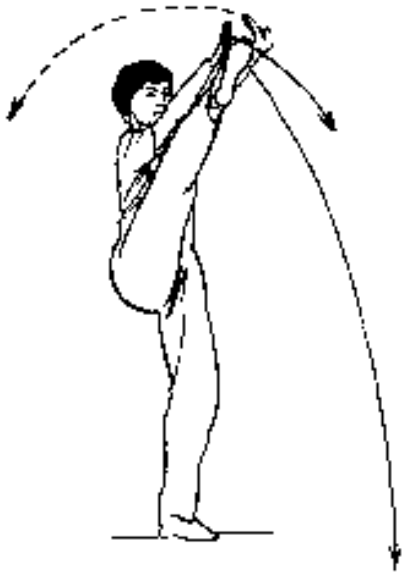
„ Chan phai rôi xuong phía tröôc. Hai chöông ñong thôi rôi xuong nam ngang ô 2 ben ngöôi, long chöông up xuong. Mat nhìn tay phai (H. 506 : d).

6) Cung bo thoi chöông :

- Than ngöôi chuyen qua phai ve sau, chan phai ñöng thang, chan trai co goi nhac

len. Ñong thôi chöông trai ñi xuong, vung len ben trai. Chöông phai ñi len, vung qua ben phai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 507 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

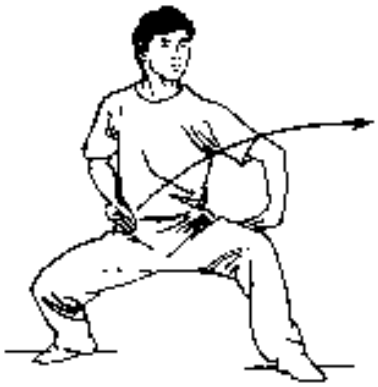


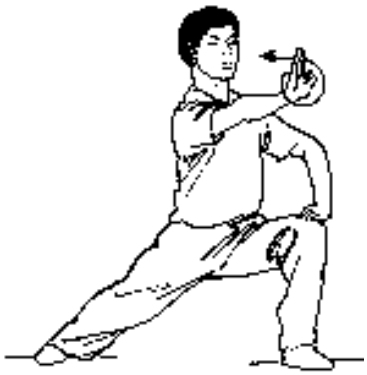
H. 506 : c + d

H. 507 : a

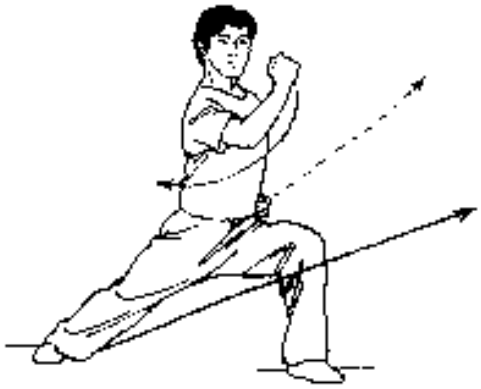
, Chan trai rôi xuong ben trai thanh Ban ma bo. Ñong thôi, tay trai co cho ñi xuong an chöông ñen tren goi trai, ngon tay höông ve tröôc. Chöông phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn thang ve ben trai (H. 507 : b).

ƒ Chan trai co goi, chan phai duoi thang thanh Cung bo trai. Ñong thôi chuyen ngöôi qua trai, chöông phai ñay ra tröôc, ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 507 : c).





H. 507 : b + c



H. 508

7) Cung bo ñieu thu :

Tay phai xoay ra ngoai, co cho lai, ñong thôi quô chup nam lai. Chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai. mat nhìn quyen phai (H. 508).

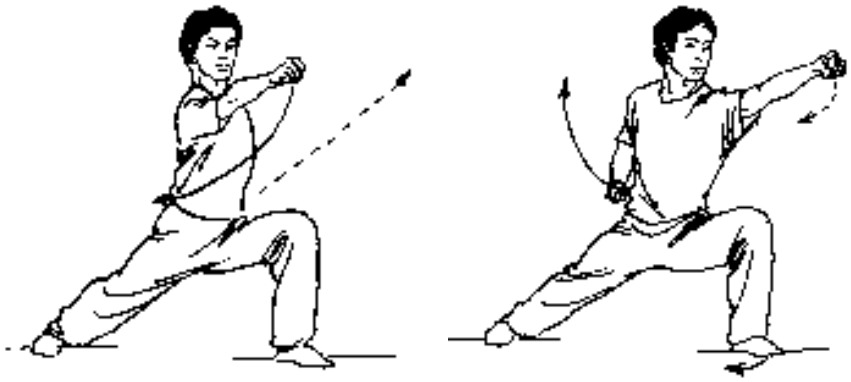
8) Ñan thích thoi chöông :

Chan trai ñöng thang, chan phai co goi nhac len, mu ban chan duoi thang, ña bung ra tröôc, cao ngang hong. Ñong thôi chöông trai ñay thang ra tröôc. Quyen phai thu

ve om ô ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 509).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 509



H. 510 : a + b

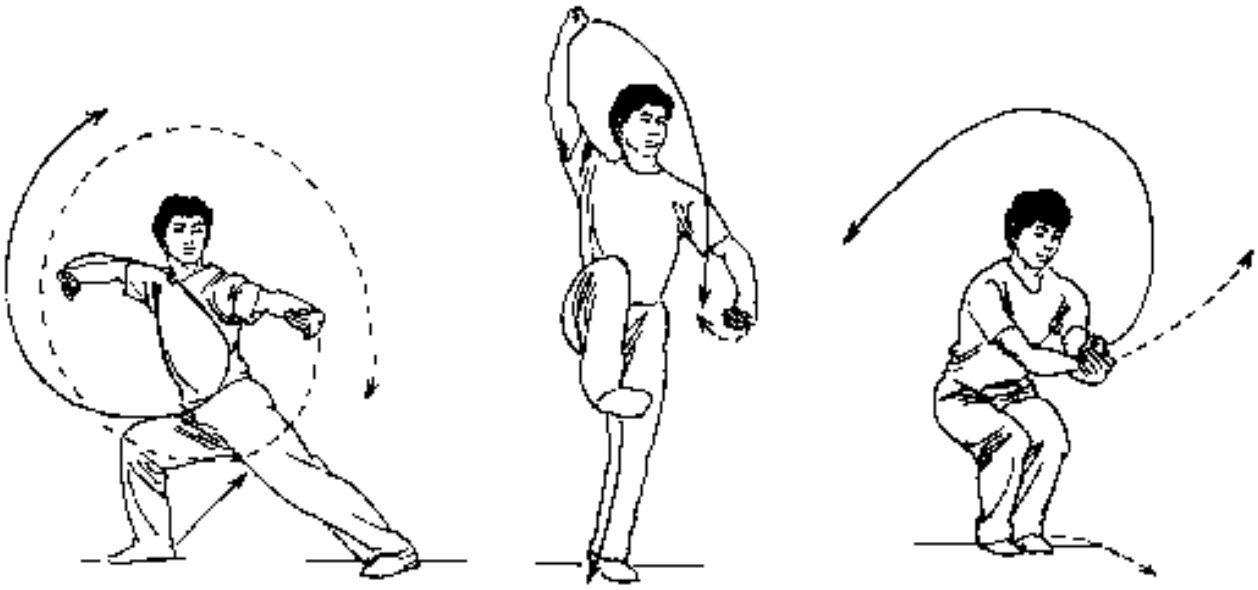
9) Cung bo xung quyen :

• Chan phai bo xuong phía sau thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen phai phong thang ra tröôc. Chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai. Mat nhìn quyen phai (H. 510 : a).

, Chuyen ngöôi qua phai, quyen trai phong ra tröôc, ñong thôi quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 510 : b).

10) Tính bo tap quyen :

• Dôi trong tam qua phai, moc mui ban chan trai vao trong thanh Cung bo phai. ñong thôi quyen trai thanh chöông hôi dôi xuong döôi. Quyen phai thanh chöông co cho nhac len. Mat nhìn chöông trai (H. 511 : a).



H. 511 : a + b + c

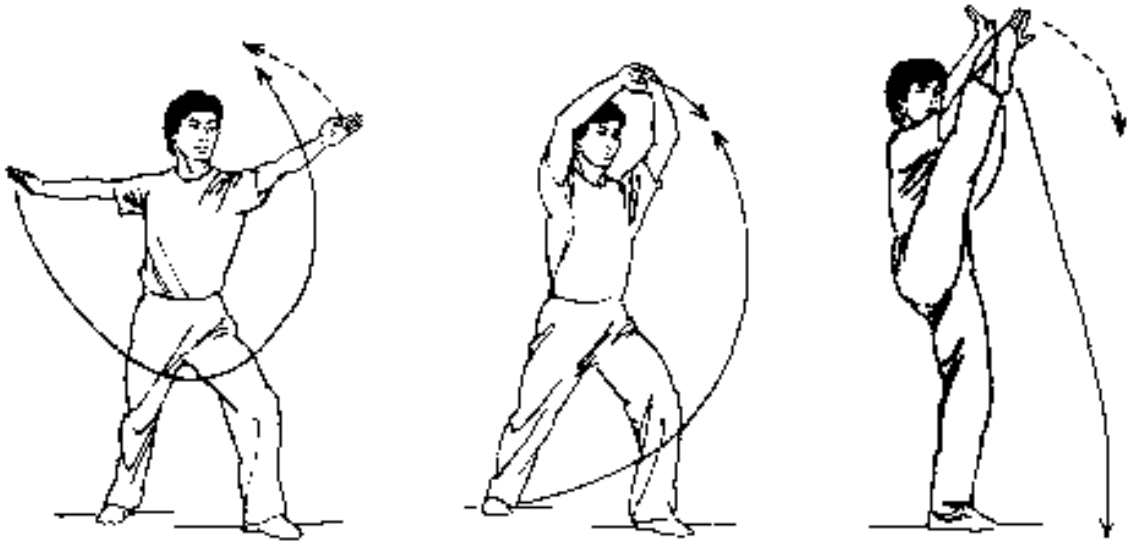
, Chöông trai ñi xuong, qua ben phai, vung len ben trai roi ñi xuong. Chöông phai ñi qua tröôc ngöc xuong ben phai, vung len ñen phía tren ben phai thì nam quyen. Ñong thôi chuyen ngöôi qua trai, chan trai ñöng thang, chan phai co goi nhac len. mat nhìn ve tröôc (H. 511 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Chan phai dam manh xuong ben canh me trong chan trai, 2 chan run xuong. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, co cho nang chöông len. Tay phai xoay ra ngoai, co cho ñi xuong, dung löng quyen phai ñap xuong long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 511 : c).

11) Thöông bo phach cöôc :

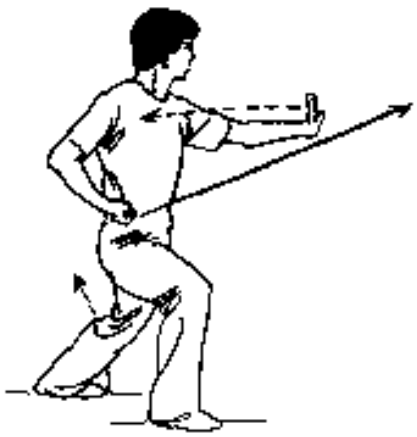
• Chuyen ngöôi qua phai, chan trai böôc len tröôc, ñong thôi chöông trai vôt len, quyen phai thanh chöông vung len, ve ben phai (H. 512 : a).



H. 512 : a + b + c

, Chuyen ngöôi qua trai, tay trai vung len. Tay phai ñi xuong, vung len tren, ñen phía tröôc, dung mu ban tay vo vao long chöông trai (H. 512 : b).

ƒ Chan phai ña vung len phía tröôc, mu ban chan duoi thang. Tay phai ñon ñanh vao mu ban chan phai (H. 512 : c).



12) Ñe tat xung quyen :

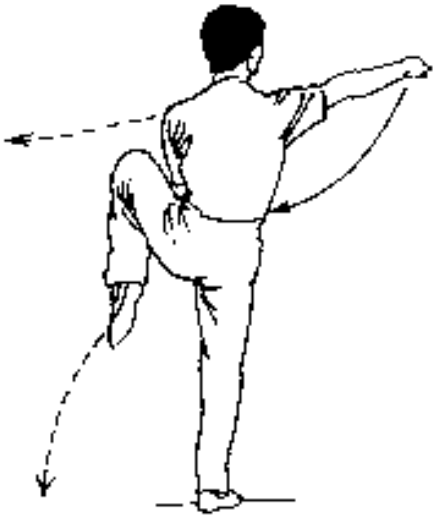
• Chan phai bo ve tröôc, phía ben phai, mui ban chan moc vao trong. Ñong thôi ngöôi chuyen qua phai. Chöông trai ñe xuong, cao ngang vai. Chöông phai thanh quyen thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 513 : a).

, Chuyen ngöôi qua trai, chan phai ñöng thang, chan trai co goi nhac len. Ñong thôi, quyen phai phong

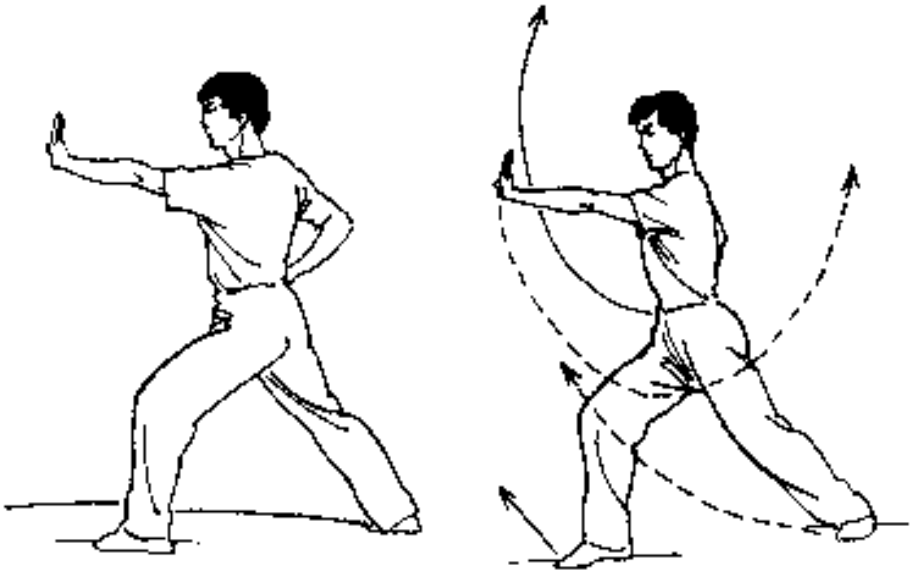
H. 513 : a

WWW.MAISONLAM.COM

thang ra ben phai. Chöông trai thu ve tröôc vai phai thanh lap chöông. Mat nhìn quyen phai (H. 513 : b).



H. 513 : b



H. 514 : a + b

13) Ñang khong chuyen than bai lien :

• Chan trai bo xuong ben trai; ñong thôi, chöông trai tö tröôc vai phai ñay thang ra tröôc. Chöông phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 514 : a).

, Chan phai böôc tôi tröôc, ve ben trai. Mat nhìn chöông trai (H. 514 : b).

ƒ Chan trai co goi nhac len, chan phai ñap ñat nhay len phía tröôc. Ñong thôi ngöôi chuyen qua trai, chöông phai ñay len phía ben phai, chöông trai vung xuong, cat ngang len ben trai. Mat nhìn ve phía tröôc, xeo qua trai (H. 514 : c).

„ Chan phai roi tôi chan trai rôi xuong phía tröôc, xeo qua phai. Ñong thôi chöông phai buong xuong nam ngang ô phía ben phai. Mat nhìn tay phai (H. 514 : d).

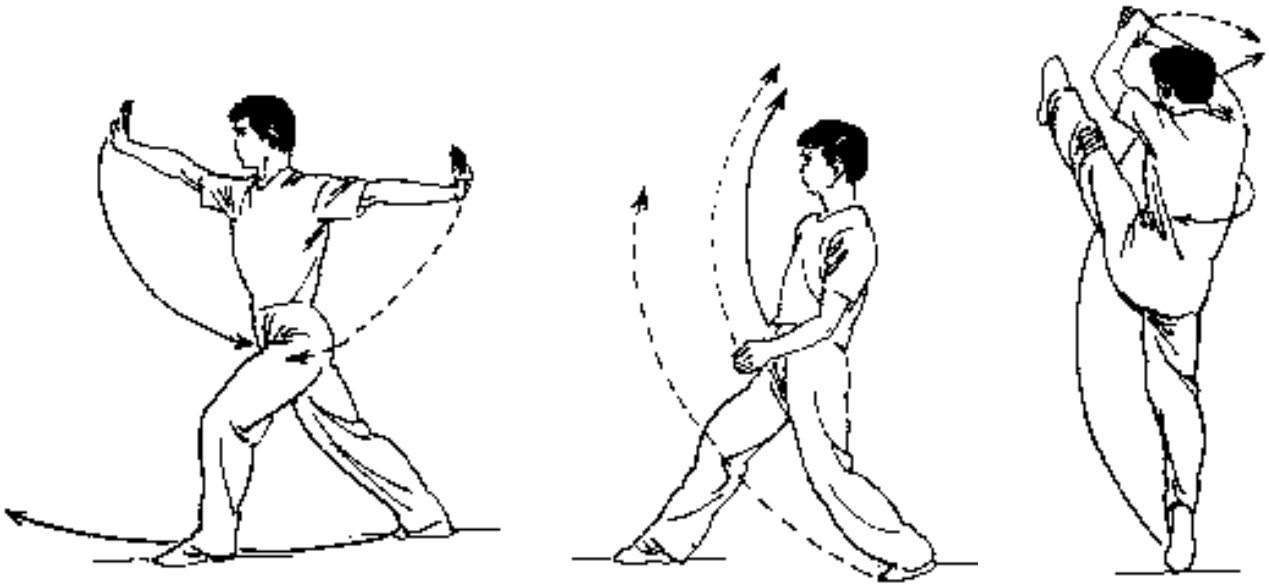
… Chan phai böôc len tröôc, xeo qua phai, mui ban chan mô ra ngoai. Ñong thôi ngöôi hôi chuyen qua phai. Hai chöông buong xuong 2 ben ngöôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 514 : e).

WWW.MAISONLAM.COM

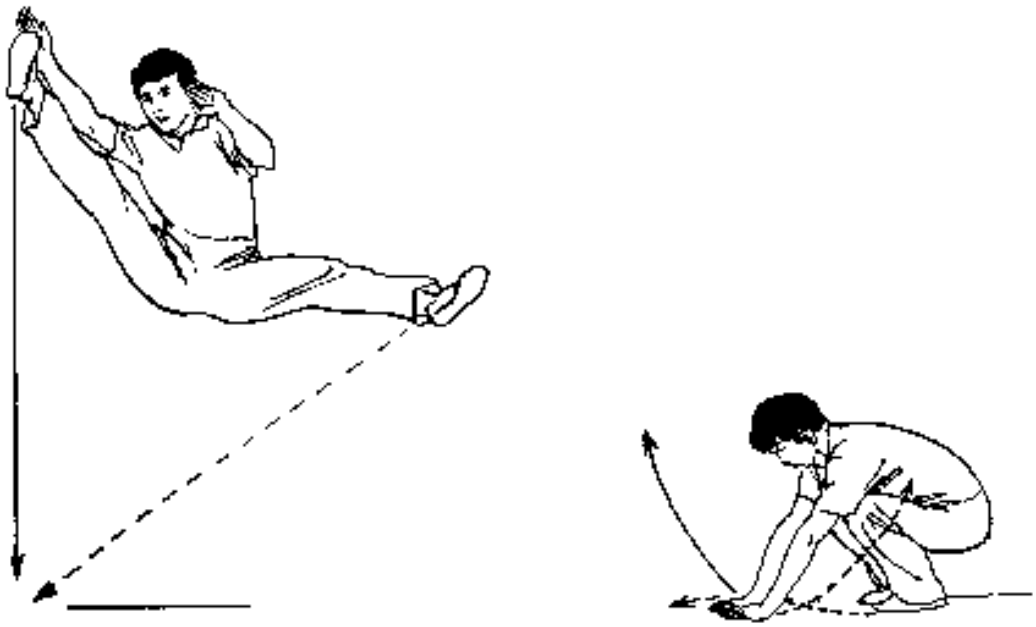
† Chaân trai vung leân phía beân phaûi. Ñoàng thôøi 2 chöôûng vung leân, long chöôûng trai vaø löng chöôûng phaûi voã vaøo nhau ô beân treân, phía tröôùc ñaàu. Chaân phaûi ñaïp ñaát nhaûy leân (H. 514 : f).

‡ Ô treân khoâng, thaân ngöôøi tieáp tuïc chuyeån qua phaûi. Chaân phaûi vung taït ra ngoaøi, leân phía beân phaûi, mu baøn chaân duoãi thaúng. Khi ñeán tröôùc maët, 2 chöôûng voã ñaùnh vaøo mu baøn chaân phaûi. Maét nhìn chaân phaûi (H. 514 : g).

H. 514 : c



H. 514 : d + e + f



H. 514 : g + h

ˆ Hai chaân ñoàng thôøi rôi xuoáng ñaát, gaáp 2 goái ngoài xuoáng. Hai chöôûng theo ñaø voã xuoáng maët ñaát. Maét nhìn 2 chöôûng (H. 514 : h).

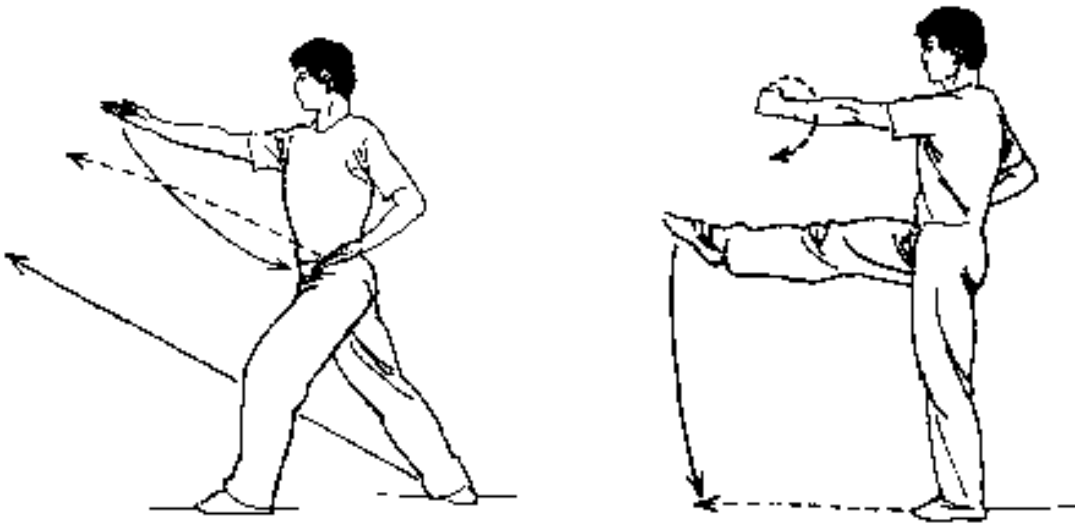
14) Thöôøng boø ñaân thích :

• Chaân trai böôùc leân tröôùc, ñoàng thôøi chöôûng phaûi vôùt leân, long chöôûng ngöûa leân. Chöôûng trai thu veà ôm ô beân eo trai (H. 515 : a).

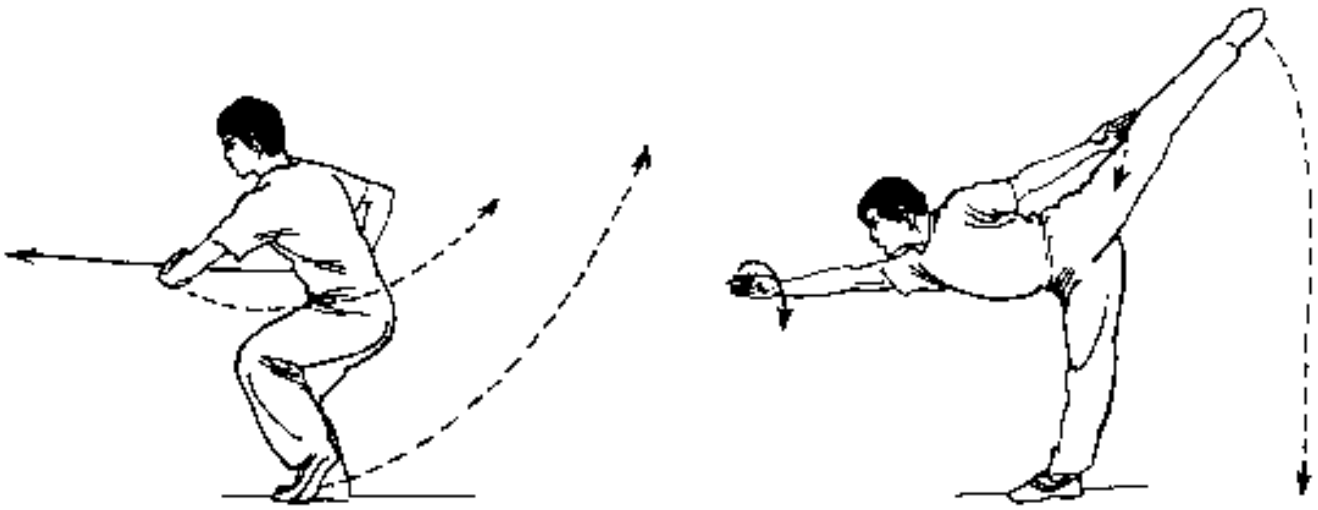
WWW.MAISONLAM.COM

, Chan trai ñöng thang, chan phai co goi nhac len ña bat ve tröôc. Ñong thôi chöông trai thanh quyen phong tôi tröôc. Chöông phai thu ve om ô ben eo phai (H. 515 : b).

15) Trac than cö thoai bình hanh :



H. 515 : a + b



H. 516 : a + b

• Chan phai bo xuong phía tröôc, chan trai böôc len theo tôi ben canh me trong chan phai thanh Ñinh bo. Ñong thôi, quyen trai thanh chöông an xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 516 : a).

, Chan phai ñöng thang, chuyen ngöôi nghieng ve ben trai. Chan trai duoi thang, cat len phía ben trai. Ñong thôi 2 chöông duoi thang ra 2 ben. Mat nhìn chöông phai (H. 516 : b).

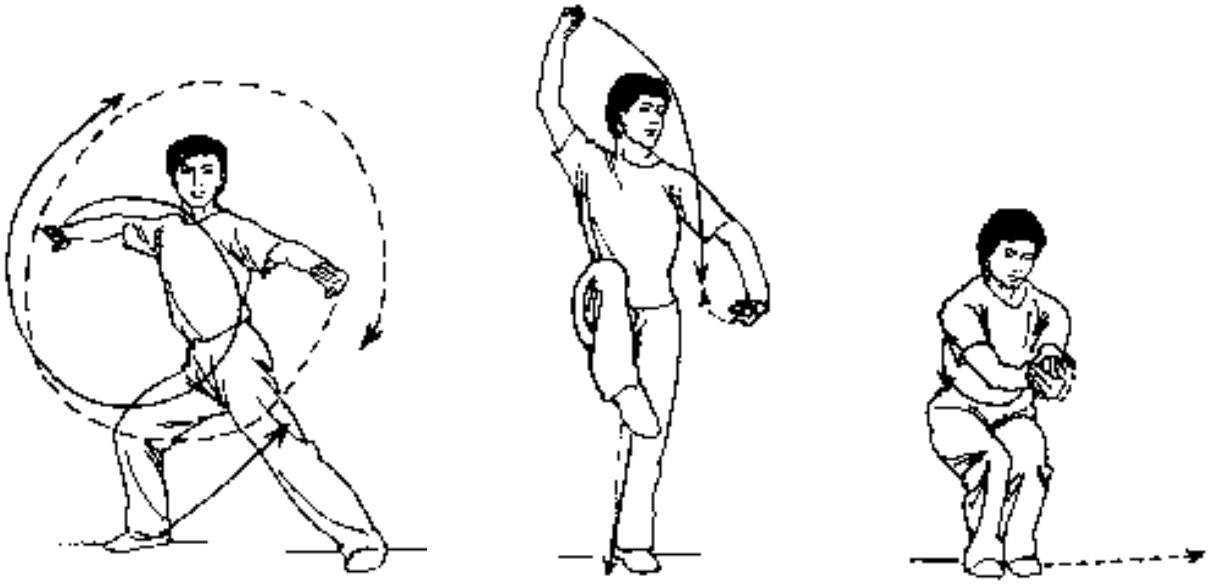
16) Tính bo tap quyen :

• Chan trai bo xuong ben trai thanh Cung bo phai. Ñong thôi tay phai xoay vao trong, co cho an chöông xuong. Tay trai cung xoay vao trong, lat chöông an xuong. Mat nhìn ve ben trai (H. 517 : a).

, Chöông trai ñi xuong, qua phai vung len ben trai, keo xuong. Chöông phai ñi qua tröôc ngöc, xuong ben phai, vung len ñen phía tren cua ben phai thì nam lai. Ñong thôi, ngöôi chuyen qua trai, chan trai

WWW.MAISONLAM.COM

ñöng thang. Chan phai co goi nhac len.
Mat nhìn ve tröôc (H. 517 : b).

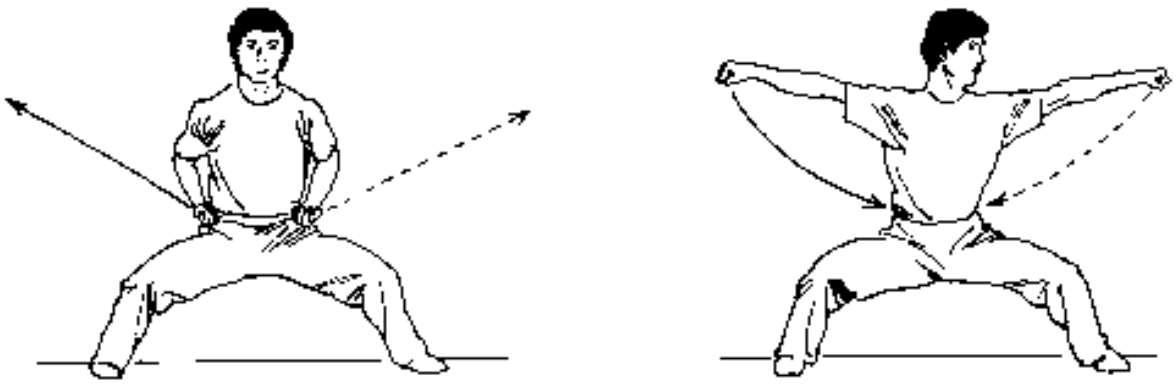


H. 517 : a + b + c

ƒ Chan phai dam manh xuong canh ben trong chan trai, 2 chan run xuong. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, co cho ñi xuong tôi tröôc bung, dung löng quyen ñap vao long ban tay trai. Mat nhìn quyen phai (H. 517 : c).

17) Ma bo xung quyen :

• Chan trai böôc qua trai thanh Ma bo. Hai tay om ô 2 ben eo, long quyen ngöa len. Mat nhìn ve tröôc (H. 518 : a).



H. 518 : a + b

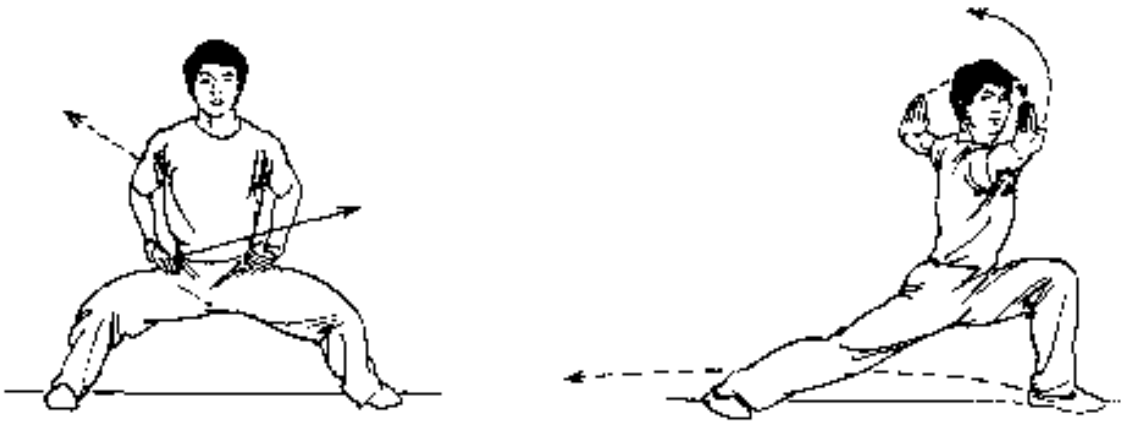
, Hai quyen tach ra, ñam thang ve 2 ben ngöôi. Mat nhìn quyen trai (H. 518 : b).

18) Cung bo thoi chöông :

• Hai quyen thu ve om ô 2 ben eo. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 519 : a).

, Chuyen ngöôi qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi, 2 quyen thanh chöông ñay ra mot luc. Chöông phai qua phai, chöông trai qua trai. Mat nhìn chöông phai (H. 519 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

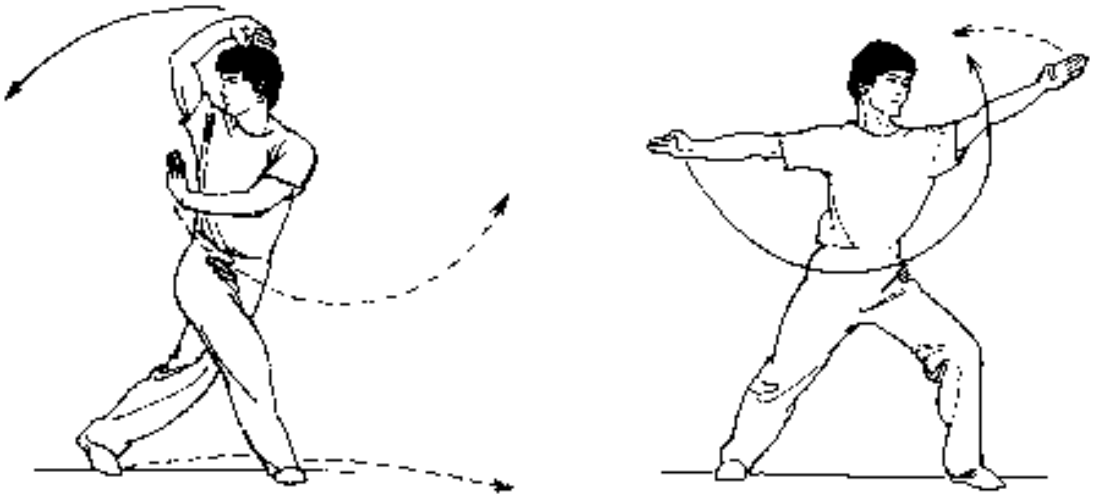


H. 519 : a + b

19) Kích höông ngoai bai thoai :

• Dôi trong tam qua phai. Chan trai cam Sap bo xeo ve phía sau chan phai. Ñong thôi chöông phai ñô len tren, ben phai ñau. Chöông trai cam xuong döôi nach phai. Mat nhìn ve ben phai (H. 520 : a).

, Chan trai böôc len ben trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai vôt len ben trai, chöông phai bo xuong ben phai. Mat nhìn chöông trai (H. 520 : b).



H. 520 : a + b

ƒ Chuyen ngöôi qua trai, chöông phai ñi xuong, vong len tren tôi phía tröôc ñau, vo ñanh vao chöông trai. Mat nhìn 2 chöông (H. 520 : c).

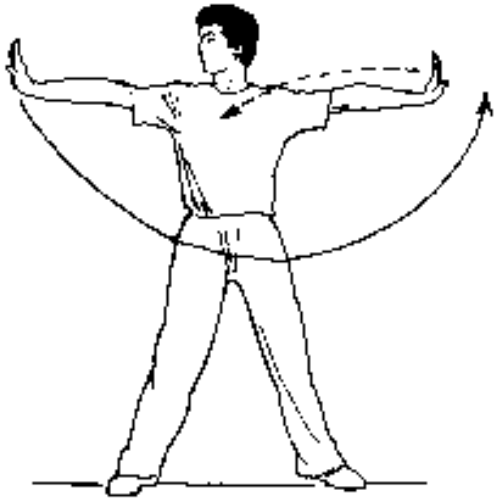
„ Chan trai duoi thang, chan phai duoi thang mu ban chan, vung qua trai, ñi len, khi ñen tröôc mat, tay trai va tay phai lan löôt vo ñanh vao mu ban chan phai. Mat nhìn chan phai (H. 520 : d).

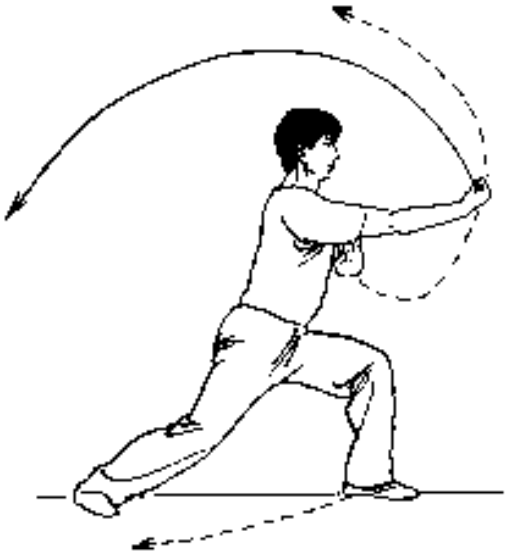
… Chan phai böôc xuong ben phai; ñong thôi 2 chöông tach ra rôi xuong 2 ben ngöôi. Mat nhìn ben phai (H. 520 : e).

20) Cao hö bo phach quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

H. 520 : c + d





H. 520 : e H. 521 : a

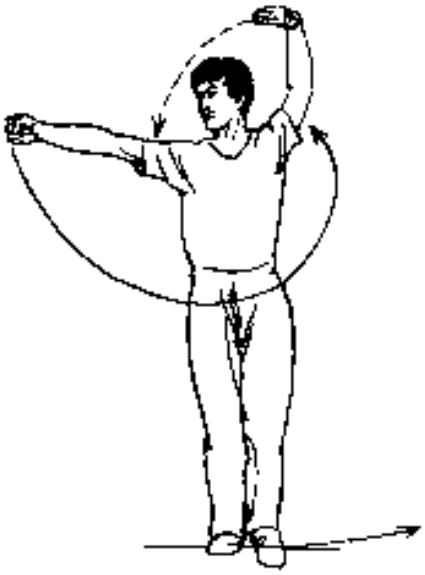
• Chuyeån ngöôi qua trai, dôi troïng taâm sang trai. Ñoøng thôi chöông phai thanh quyeàn ñi xuoáng, vôt leân phía tröôc. Chöông trai ñaët ô mat trong caïng tay treân cuûa tay phai. Mat nhìn quyeàn phai (H. 521 : a).

, Chuyeån ngöôi qua phai, dôi troïng taâm qua phai. Chaân phai duoi thaúng, chaân trai thu veà ñaët tröôc chaân phai thanh Cao hö boä. Ñoøng thôi, quyeàn phai ñi leân, ñaïp boä xuoáng beân phai. Chöông trai haï xuoáng, qua trai, ñi leân treân, ñeán beân trai ñaùu thanh löông chöông. Mat nhìn quyeàn phai (H. 521 : b).

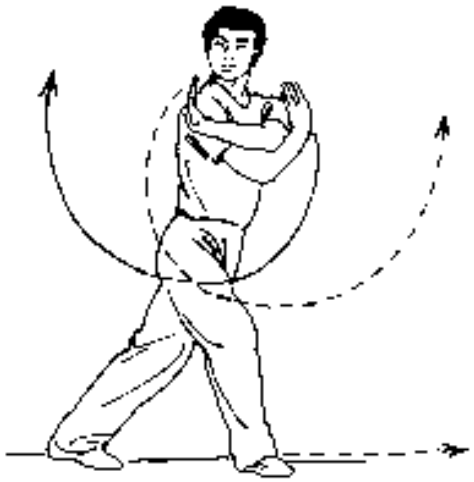
21) Ñaïng khoâng phi cöôc :

• Dôi troïng taâm qua trai, chaân phai böôc Cai boä qua tröôc chaân trai, veà beân trai. Ñoøng thôi chöông trai sang phai, buoâng xuoáng ô tröôc vai phai. Chöông phai haï xuoáng, vôt leân ñeán tröôc vai trai. Hai tay giao cheùo nhau. Tay phai ô trong, ngoùn tay cuûa 2 tay ñeàu höông leân treân. Mat nhìn veà beân trai (H. 522 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 521 : b



H. 522 : a

, Chaân trai böôc leân beân traùi. Ñoøng thôøi, 2 chöôûng ñi xuoáng taùch ra, khoaùt leân 2 höôùng traùi - phaûi. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 522 : b).

H : 522 : b + c

ƒ Chaân trai ñaïp ñaát nhaûy leân. Chaân phaûi ñaù chaïm vaøo sau chaân trai. Ñoøng thôøi 2 chöôûng caét coå tay baät mui chöôûng leân. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 522 : c).

„ Chaân phaûi roi ñeán chaân trai lan löôùt rôi xuoáng ñaát (H. 522 : d).

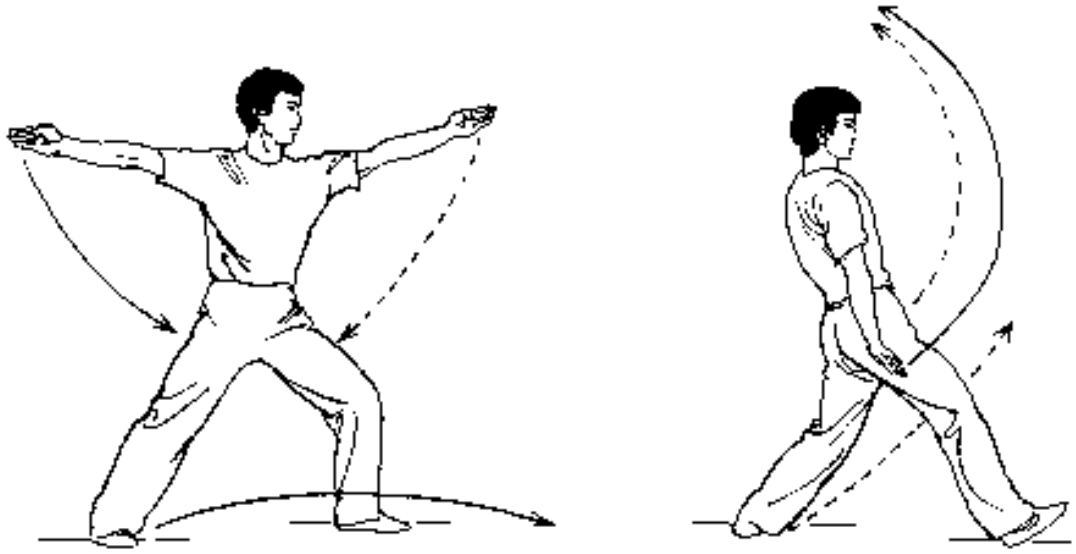
… Chuyeån ngöôøi qua traùi, chaân phaûi böôc leân tröôùc. Ñoøng thôøi 2 chöôûng buoâng xuoáng ôû 2 beân ngöôøi (H. 522 : e).

† Chaân trai vung leân phía tröôùc, chaân phaûi ñaïp ñaát nhaûy leân. Hai chöôûng vung leân treân tôùi tröôùc ñaàu ñeå ñaùnh vaøo nhau (H. 522 : f).

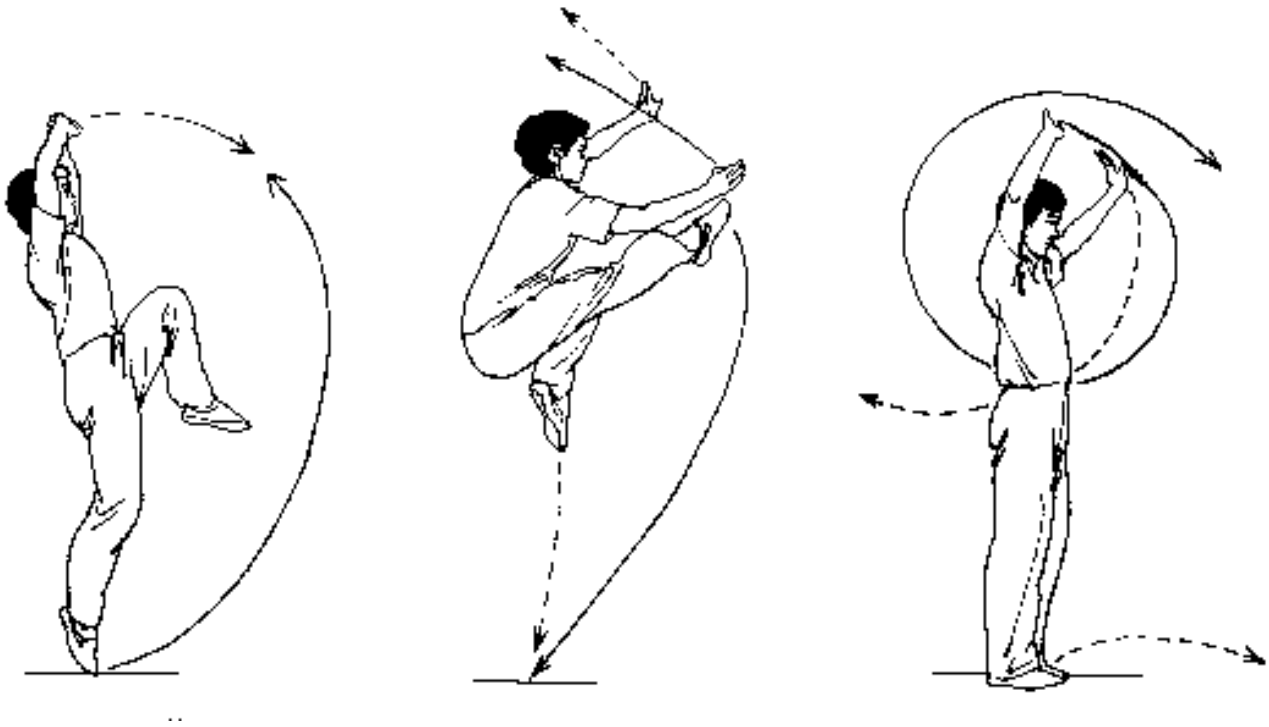
‡ Ôû treân khoâng, chaân phaûi duoãi thaúng mu baøn chaân vung ñaù leân phía tröôùc. Chöôûng phaûi voã ñaùnh vaøo mu

WWW.MAISONLAM.COM

ban chan phai. Chöông trai ñöa len ben trai (H. 522 : g).



H. 522 : d + e



H. 522 : f + g + h

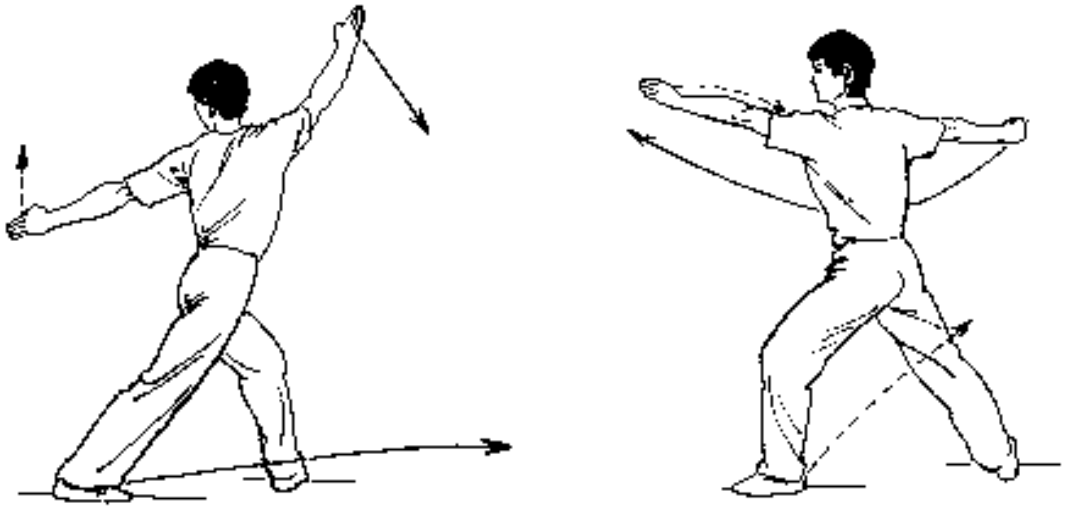
ˆ Hai chan ñong thôi rôi xuong ñat (H. 522 : h).

22) Ñe tat thoi chöông :

• Chan trai böôc len tröôc, mui ban chan dat ra ngoai, ngöôi chuyen qua trai. Ñong thôi chöông trai qua tröôc bung ñi xuong, khoat qua trai. Chöông phai ñi xuong, qua tröôc bung sang ben trai, ñi len phía tren, vung len ben phai. Mat nhìn chöông trai (H. 523 : a).

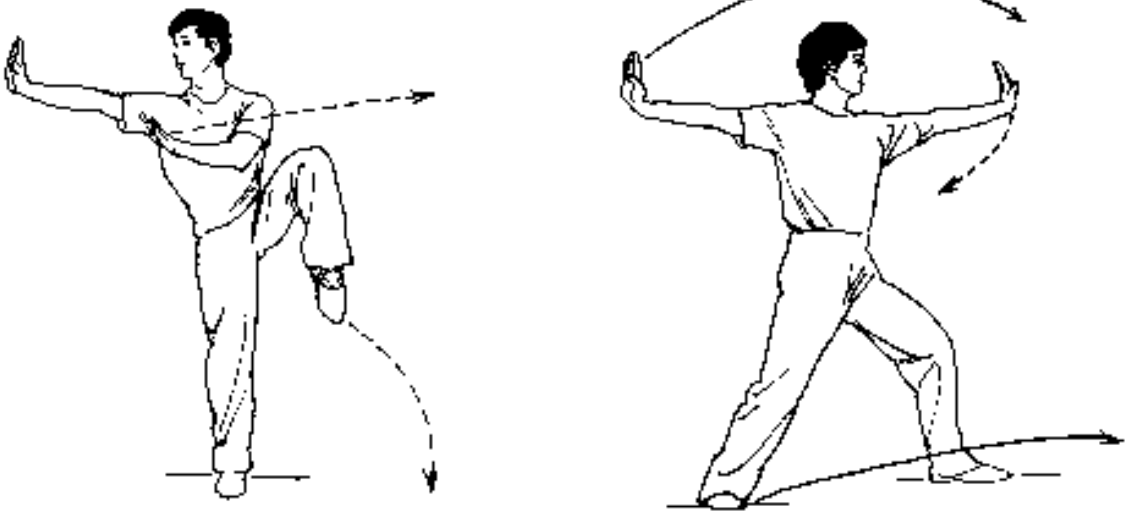
, Chan phai böôc len tröôc, mui ban chan moc vao trong. ñong thôi, than ngöôi hôi chuyen qua trai, chöông trai hôi dôi len tren, chöông phai buong xuong ben phai ngöôi. Mat nhìn chöông trai (H. 523 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 523 : a + b

ƒ Xoay chan phai ñe chuyen ngöôi qua trai, ve sau. Chan phai duoi thang, chan trai co goi nhac len; ñong thôi, chöông phai ñi qua ben eo, ñay thang ra ben phai. chöông trai thu ve tröôc ngöc phai, ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 523 : c).



H. 523 : c

H. 524 : a

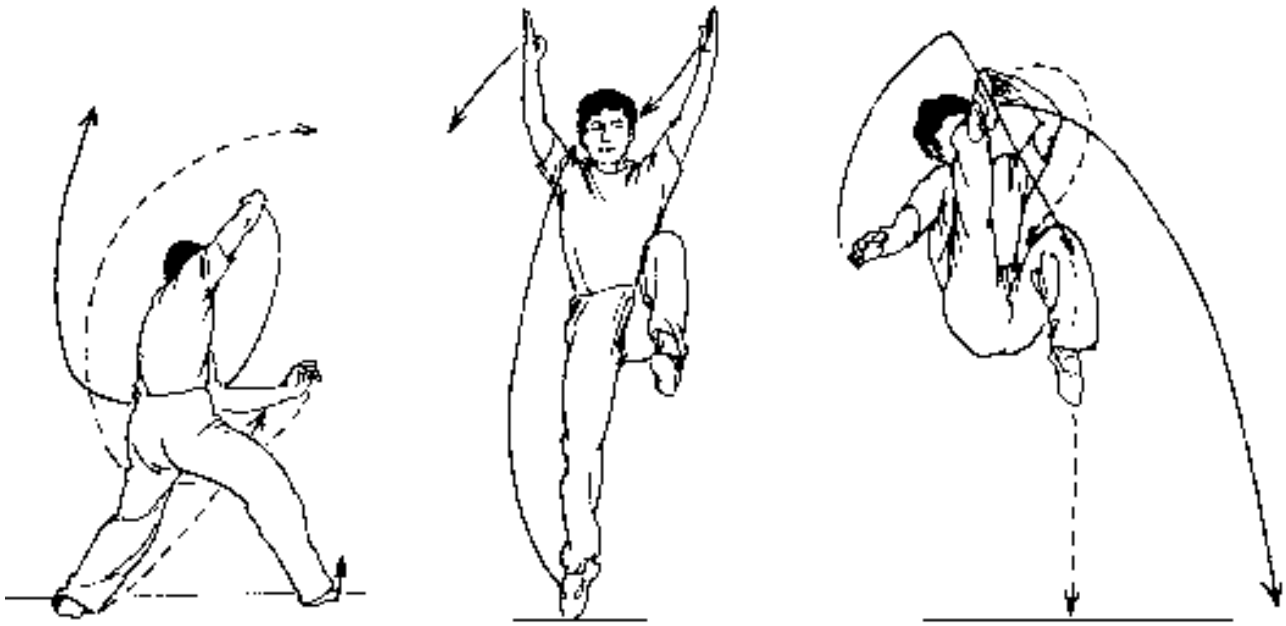
23) Thöông bo toan phong cöôc :

• Chan trai bo xuong ben trai. Ñong thôi, chöông trai ñay ra ben trai. Mat nhìn chöông trai (H. 524 : a).

, Chan phai böôc len, mui ban chan moc vao trong, ngöôi chuyen qua trai. ñong thôi, theo than ngöôi chuyen qua trai, chöông trai vung len ñen phía tren, ben phai. Chöông phai thu ve phía tröôc, ben phai bung (H. 524 : b).

ƒ Dôi trong tam qua phai, van chuyen ngöôi qua trai, ve sau. Ñong thôi, 2 tay chuyen theo ngöôi, keo xuong roi vung len. Chan phai ñap ñat nhay len (H. 524 : c).

WWW.MAISONLAM.COM



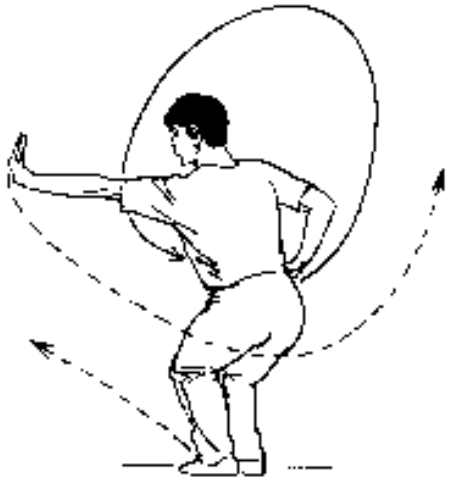
H. 524 : b + c + d

„ Chan phai ña ly hôp tat vao trong ô tren khong, chöông trai vo vao long ban chan phai (H. 524 : d).

24) Ma bo tap quyen :

Ô tren khong, tiep tuc chuyen ngöôi qua trai. Hai chan rôi xuong ñat thanh Ma bo. ñong thôi, chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai. Chöông phai thanh quyen ñap tö tren khong xuong (long quyen ngöa len). Mat nhìn quyen phai (H. 525).

H. 525



H. 526 : a

25) Cai bo song bai chöông :

• Dôi trong tam qua phai, chan trai thu ve sat canh chan phai, run xuong. Ñong thôi quyen phai thanh chöông thu ve ben eo phai. Quyen trai thanh chöông ñay ra ben trai. Mat nhìn chöông trai (H. 526 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

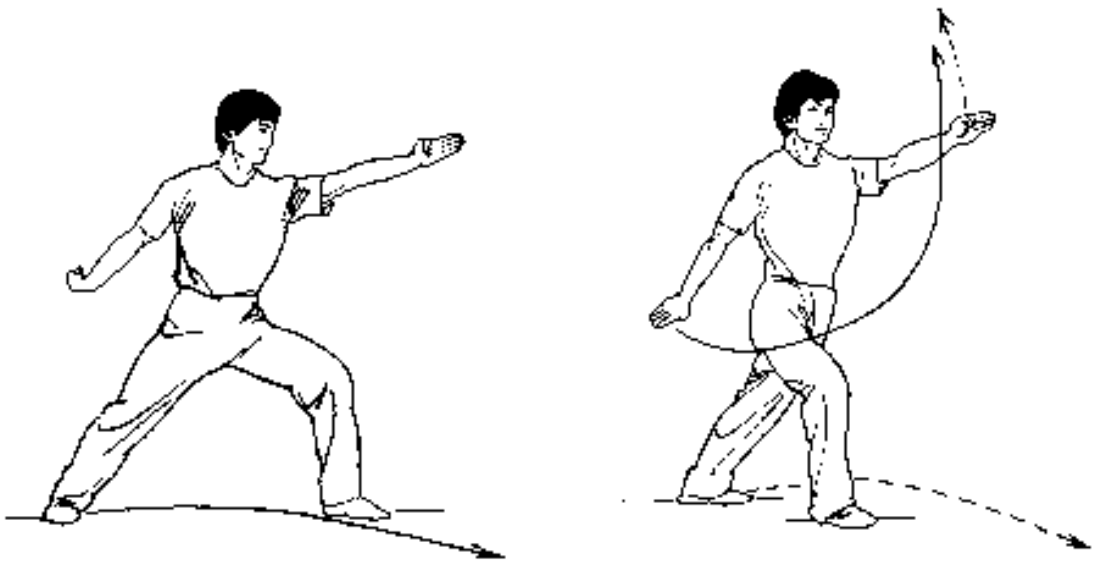
H. 526 : b + c

, Chaân trai böôc leân phía beân trai, mui baøn chaân ñaït ra ngoaøi, thaân ngöôøi theo ñoø chuyeån qua traùi. Ñoàng thôøi chöôûng phaûi khua veà sau, ñi leân, roài haï xuoáng, co cho thu veà tröôùc eo traùi. Chöôûng traùi khua xuoáng, qua beân trai. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 526 : b).

ƒ Chaân phaûi bo Cai bo sang traùi, qua tröôùc chaân phaûi thanh Giao xoa bo (bo giao cheo – töùc Xa tan). Ñoàng thôøi, 2 chöôûng vung leân, keùo qua phaûi. Chöôûng phaûi döøng ôû beân trai ngöôøi. Chöôûng traùi döøng ôû meù trong caïng tay treân tay phaûi. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 526 : c).

26) Thöôøng bo phaùch cöôùc :

• Chaân trai böôùc leân phía traùi; ñoàng thôøi chöôûng traùi haï xuoáng, hôùt leân höôùng traùi. Chöôûng phaûi thanh caùu thuû ñöa xeùo xuoáng. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 527 : a).



H. 527 : a + b

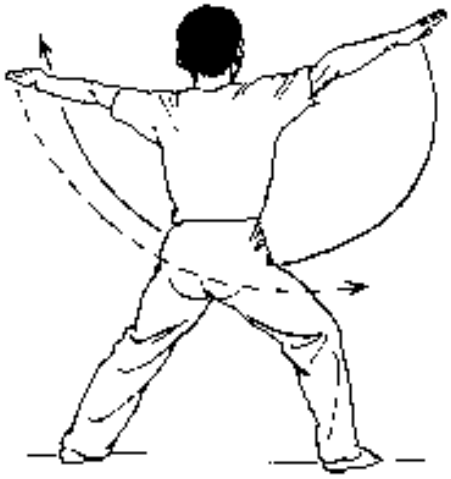
, Chaân phaûi böôùc leân tröôùc, caùu thuû phaûi ñoåi thanh chöôûng (H. 527 : b).

ƒ Chaân traùi böôùc leân tröôùc, ñoàng thôøi 2 chöôûng vung leân treân, ñeán phía tröôùc. Chöôûng phaûi voã vaøo chöôûng traùi (H. 527 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Chan phai vung len phía tröôc, dung chöông phai vo vao mu ban chan phai. Chöông trai ñöa len ben trai. Mat nhìn chan phai (H. 527 : d).

H. 527 : c + d

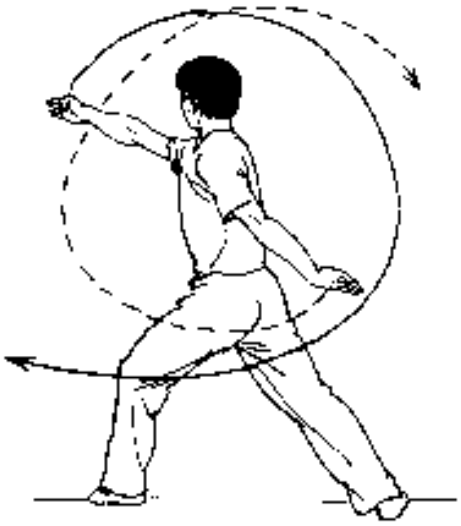


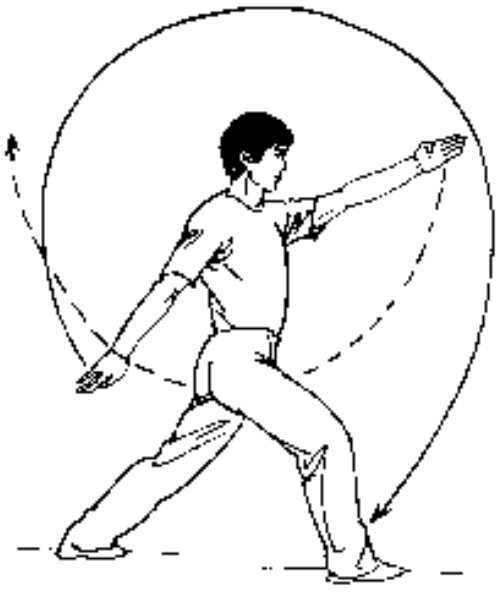
H. 528 : a

27) Pho bo luan phach chöông :

• Chuyen ngöôi qua trai, chan phai bo xuong höông phai, mui ban chan moc vao trong. Ñong thôi 2 chöông tach ra rôi xuong 2 ben ngöôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 528 : a).

, Chuyen ngöôi qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông phai keo xuong, vung len tröôc. Chöông trai keo xuong, vung ve sau. Mat nhìn chöông phai (H. 528 : b).





H. 528 : b + c

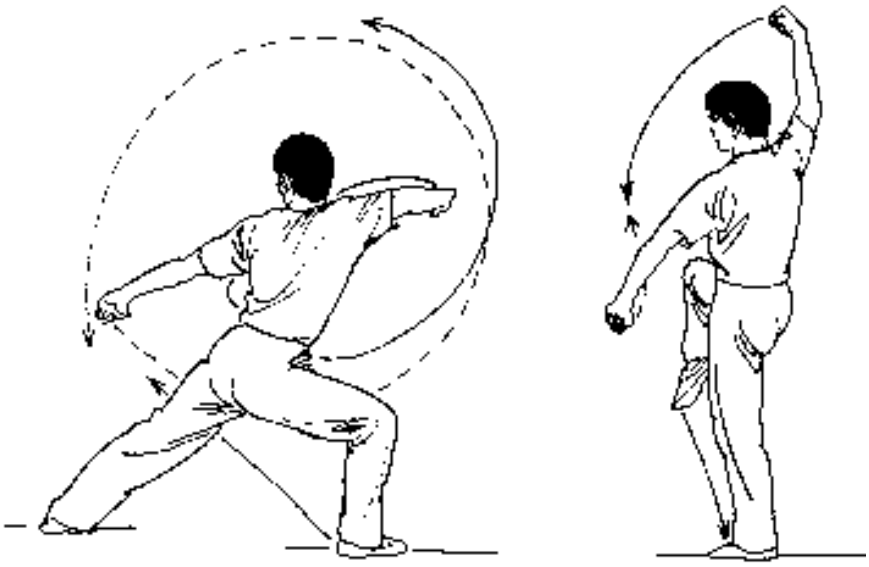
ƒ Chuyen ngöôi qua phai thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai tiep tuc ñi len, vung qua phai, keo ve sau. Chöông trai vung qua trai, ñi len, keo ve tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 528 : c).

„ Dôi trong tam qua trai thanh Pho bo phai. ñong thôi chöông phai tiep tuc ñi len, qua ben phai, ñi

WWW.MAISONLAM.COM

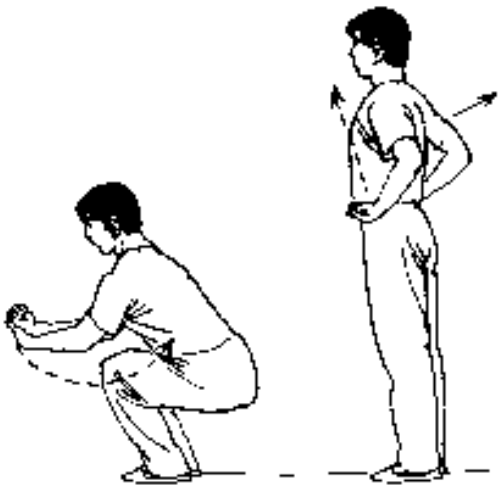
xuong vo len mat ñat ô ben trong chan phai. Chöông trai tiep tuc keo xuong, vung qua trai, döng lai ô ben trai ngöôi. Mat nhìn chöông phai (H. 528 : d).

H. 528 : d



H. 529 : a + b

28) Luan ty tap quyen :



• Dôi trong tam qua phai thanh Cung bo phai. Ñong thôi tay phai co cho nhac len ñen ben phai ngöôi. Chöông trai theo ño hôi nhan xuong. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 529 : a).

, Chöông trai ñi xuong, keo qua phai, vung len, sang ben trai roi ñi xuong. Chöông phai ñi qua tröôc ngöc, ha xuong, qua ben phai, vung len tren ñen ben phai ñau thì nam lai. Ñong thôi ngöôi chuyen qua trai, chan trai ñöng thang, chan phai co goi nhac len. Mat nhìn ve tröôc (H. 529 : b). H. 529 : c H. 530 : a

ƒ Chan phai höông ve me trong ban chan trai, dam manh xuong. Hai chan run xuong. Ñong thôi quyen phai ñap xuong long chöông trai ô tröôc bung. Mat nhìn quyen phai (H. 529 : c). H. 529 : c H. 530 : a

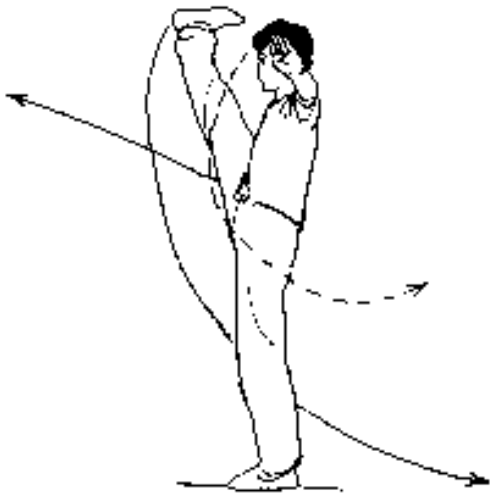
29) Tính bo thoi chöông :

• Hai chan ñöng thang. Quyen trai thanh chöông, 2 quyen thu ve om ô 2 ben eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 530 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Hai chöông ñay thang ra 2 ben. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 530 : b).

H. 530 : b



H. 531 : a + b

30) Thöông bo chính thích thoai :

• Chan trai böôc len tröôc (H. 531 : a).

, Chan phai hat ña thang len tröôc (H. 531 : b).

31) Hö bo cau thu :

• Chan phai bo xuong phía sau thanh Cung bo trai. ñong thôi, chöông phai ñi qua ben eo, cam chöông ve tröôc, long chöông ngöa len. Chöông trai ñi xuong, om moc ve sau. Mat nhìn chöông phai (H. 532 : a).

H. 532 : a + b

, Chöông trai ñi qua ben eo, tö tren long chöông phai xoc thang ra tröôc. Chöông phai thu ve om ô ben eo. Mat nhìn chöông trai (H. 532 : b).

ƒ Dôi trong tam ve sau, chan trai thu ve nöa böôc. ñong thôi, chöông trai höông xuong moc ve sau thanh cau thu. Chöông phai höông ve sau, vung len ñen tren ñau

(H. 532 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Trong tam ha xuong thanh Hö bo trai. Ñong thôi, cau thu trai hat ra phía tröôc, mui cau chuc xuong. Chöông phai rôi xuong ben trong cang tay trai. Mat nhìn cau thu trai (H. 532 : d).

H. 532 : c + d

H. 533 : a

32) Ñe tat löông chöông :

- Cau thu trai thanh chöông thu ve tröôc vai phai. Chöông phai thu ve döôi nach trai (H. 533 : a).

, Chan phai ñöng thang, chan trai co goi nhac len thanh the Ñoc lap. Ñong thôi 2 chöông tach ra ñi xuong, dang qua 2 ben. Chöông trai thanh cau thu, cat ngang qua trai. Chöông phai phat löông chöông len ben phai. Mat nhìn theo chöông phai, khi phat löông chöông thì chuyen nhìn ve phía tröôc (H. 533 : b).

H. 533 : b

H. 534 : a + b

Ñoan thö II :

33) Pho bo xuyen chöông :

- Chuyen ngöôi qua phai, chan trai chuyen theo ngöôi, bo ve sau, phía ben trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi, chöông phai thu ve ben eo phai. Chöông trai ñi len, an chöông xuong phía tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 534 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Chöông phai tö tren löng chöông trai xøa ra. Ñong thôi ngöôi hôi chuyen qua trai. Chöông trai thu ve döôi nach phai (H. 534 : b).

ƒ Chan phai co goi ngoi thap xuong thanh Pho bo trai. Chöông trai ñi qua me trong chan trai ñe luon ra phía tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 534 : c).

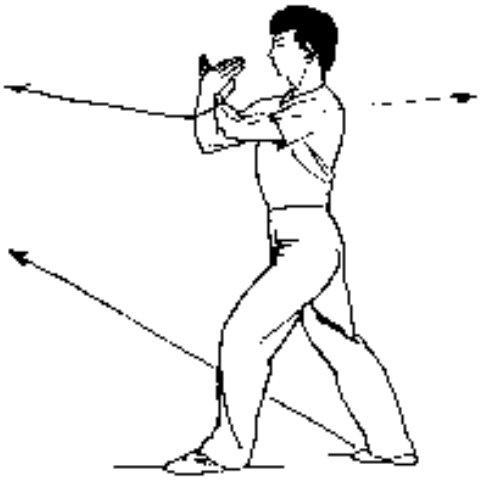
H. 534 : c

H. 535 : a

34) Thoi chöông ñang thoai :

- Dôi trong tam ve tröôc thanh Cung bo trai (H. 535 : a).

, Chan phai böôc len tröôc, ve ben phai, ñong thôi 2 chöông gay len (H. 535 : b).



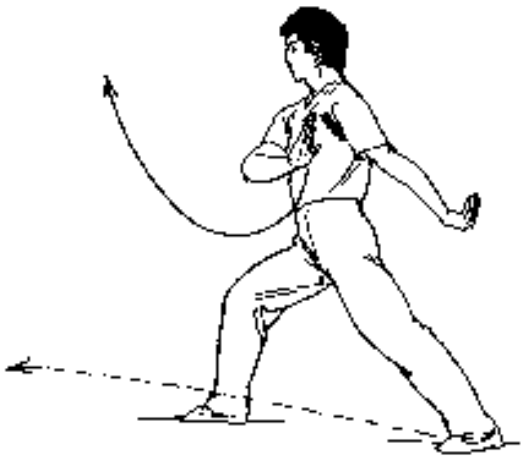
H. 535 : b + c

ƒ Chan trai böôc len tröôc mot böôc, mui ban chan dat ra ngoai. Ñong thôi ngöôi hôi chuyen qua trai, 2 tay co cho giao cheo nhau ô tröôc ngöc, chöông trai ô trong. long 2 chöông ñeu höông vao trong (H. 535 : c).

„ Chan trai duoi thang, chan phai ñap ra höông ben phai. Ñong thôi 2 chöông tach ra, ñay thang ve 2 ben. Mat nhìn chöông phai (H. 535 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 535 : d

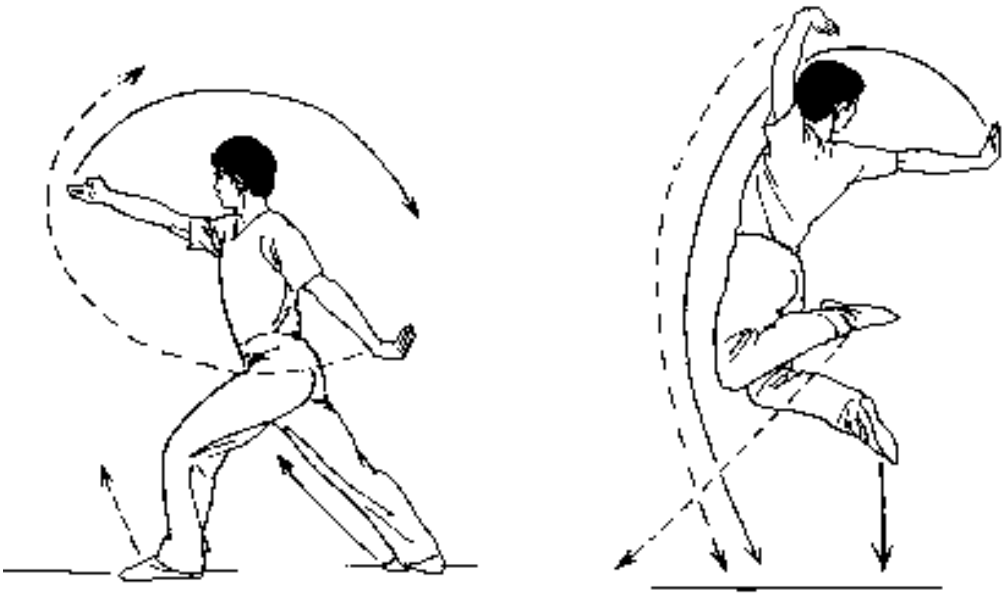


H. 536 : a

35) Ñai döôc bo tien xuyen :

• Chan phai böôc ve tröôc. Ñong thôi, chöông phai khoat len, ha xuong ñen tröôc ngöc trai. Chöông trai hôi dôi xuong thanh cau thu. Mat nhìn ve tröôc, phía ben phai (H. 536 : a).

, Chan trai len tröôc mot böôc. Ñong thôi chöông phai ñi xuong, hat len phía ben phai (H. 536 : b).



H. 536 : b + c

ƒ Chan trai ñap ñat nhay len, chan phai vung len phía tröôc. Öôn cang ngöc, mô gian bung khi ô tren khong; ñong thôi 2 chöông keo ve tröôc, vung len. Chöông trai phat löông chöông ô phía tren, ben trai. Chöông phai cat ve ben phai, cao bang vai.
Mat nhìn chöông phai (H. 536 : c).

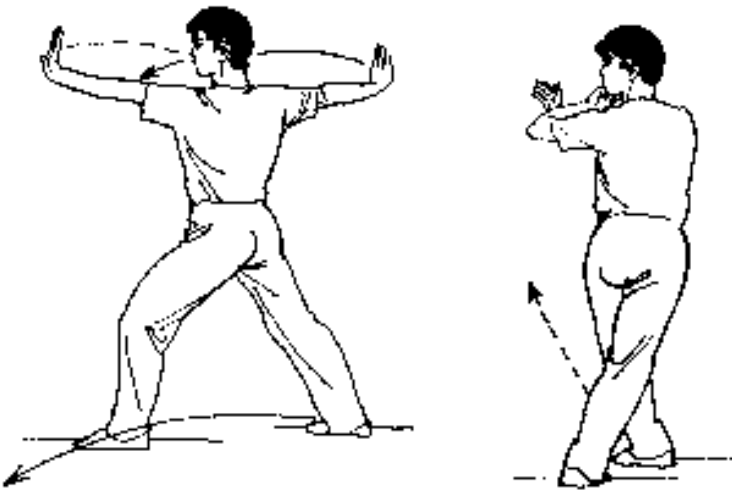
36) Pho bo song phach chöông :

Chan phai roi tôi chan trai rôi xuong ñat thanh Pho bo. Ñong thôi 2 chöông vo xuong mat ñat ô ben trong

WWW.MAISONLAM.COM

chan trai. Mat nhìn chöông trai (H. 537).

H. 537



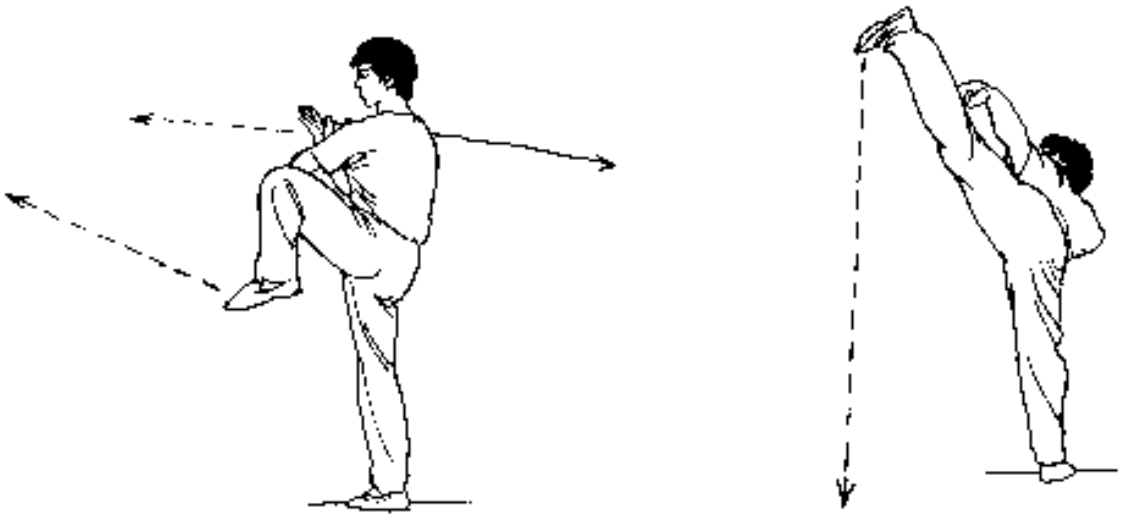
H. 538 : a + b

37) Thoi chöông trac xuy :

• Dôi trong tam qua trai, ñöng day. Ñong thôi 2 chöông ñi qua tröôc ngöc, ñay tach ra 2 ben. Mat nhìn chöông trai (H. 538 : a).

, Chan phai böôc cam Sap bo tôi sau chan trai. ñong thôi, 2 chöông om lai tröôc ngöc, giao cheo nhau. Canh tay phai ô ngoai, long 2 chöông ñeu höông vao trong. Mat nhìn ve ben trai (H. 538 : b).

ƒ Chan phai duoi thang, chan trai co goi nhac len (H. 538 : c).



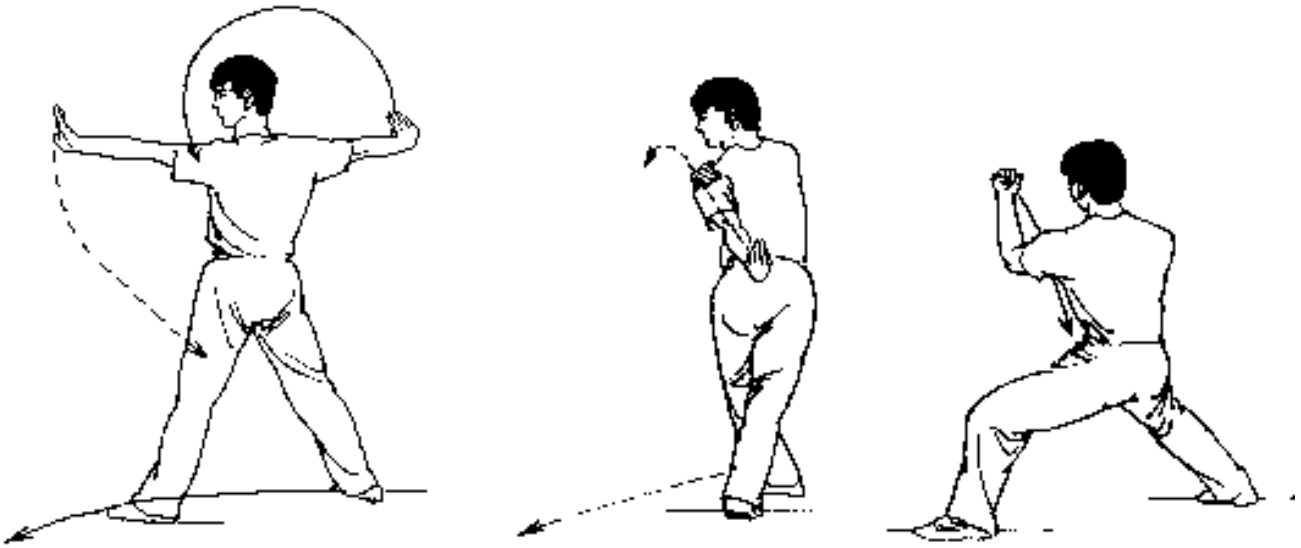
H. 538 : c + d

„ Ño ngöôi xeo ve ben phai, chan trai ñap ngang len phía ben trai. Ñong thôi, 2 chöông ñay tach ra 2 höông trai phai. Ngon tay höông len tren. Mat nhìn chan trai (H. 538 : d).

38) Trao kien Ma bo gia ña :

• Chan trai bo xuong höông trai, ngöôi thang day (H. 539 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

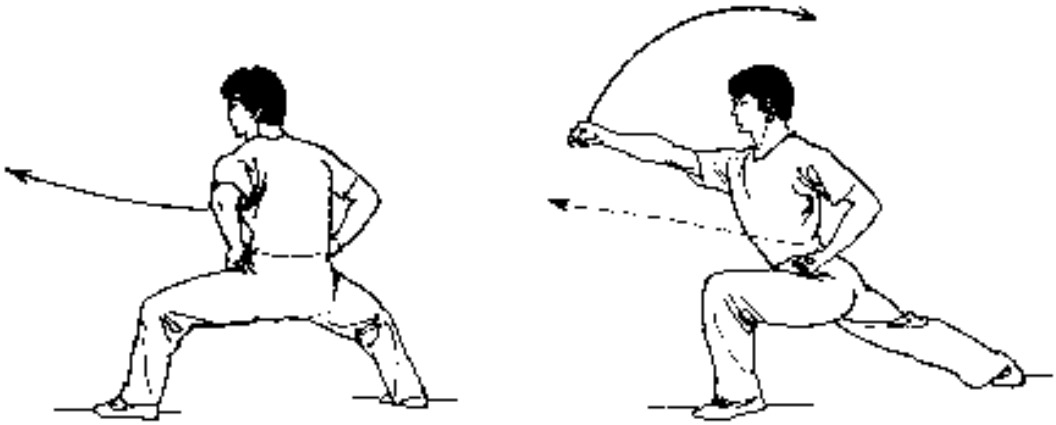


H. 539 : a + b + c

, Chan phai cam Sap bo tôi phía sau chan trai. ñong thôi, chöông phai ñi len, chup xuong vai trai. Chöông trai moc ve sau thanh phan cau thu. Mat nhìn ve ben trai (H. 539 : b).

ƒ Chan trai böôc qua ben trai. Ñong thôi tay cau thu trai thanh quyen, höông ve sau, ñi len roi co cho ha xuong. Mat nhìn quyen trai (H. 539 : c).

„ Hai chan run xuong thanh Ma bo, tay trai tiep tuc ñe cho chìm xuong. Quyen trai thu ve ben eo trai. Ñong thôi, chöông phai thanh quyen thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn ve ben trai (H. 539 : d).



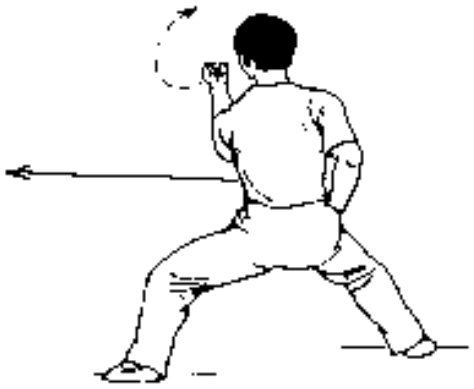
H. 539 : d + e

… Chuyen ngöôi qua trai, dôi trong tam tôi tröôc thanh Cung bo trai, quyen phai ñam thang ra tröôc. Mat nhìn quyen phai (H. 539 : e).

† Chuyen ngöôi qua phai thanh Ma bo. Ñong thôi, quyen phai ñô len tren, phía ben phai. Quyen trai ñam thang ra höông trai. Mat nhìn quyen trai (H. 539 : f).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 539 : f



H. 540

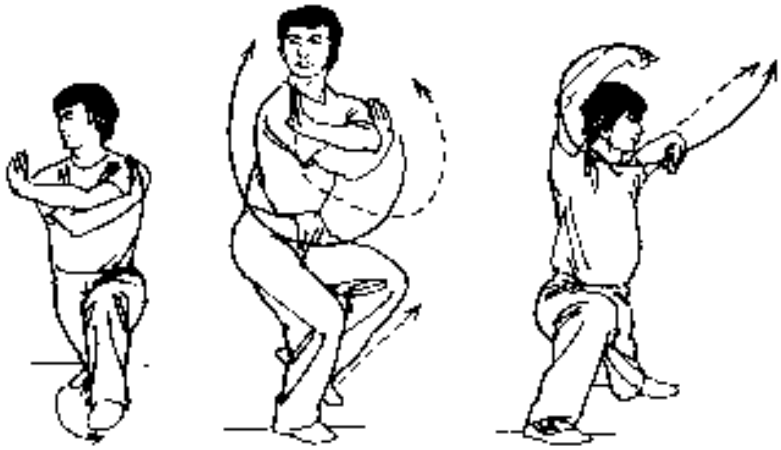
39) Ma bo cach tröu :

Tay trai xoay ra ngoai, co cho lai gat ñô vao trong. Quyen phai thu ve om ô ben eo phai (H. 540).

40) Cung bo gia ña :

Dôi trong tam ve tröôc, chuyen ngöôi qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi tay trai xoay vao trong ñô ngang len tren, quyen phai ñam thang ra tröôc. Mat nhìn quyen phai (H. 541).

H. 541



H. 542 : a + b + c

41) Hoanh ñang bo löông chöông :

- Quyen phai thanh chöông, 2 tay giao cheo nhau ô tröôc ngöc, tay trai ô ngoai (H. 542 : a).

, Chuyen ngöôi qua trai, chan phai nhac len, chan trai ñap ñat nhay len, chan phai lien ño rôi xuong cho cua chan trai, chan trai nhac len ô me trong cang chan phai. Mat nhìn ve ben phai (H. 542 : b).

ƒ Long ban chan trai bo xuong, miet tren mat ñat ve höông trai thanh Hoanh ñang bo trai. Ñong thôi, 2 chöông tach ra ñi xuong, vung qua 2 ben. Chöông trai thanh cau thu cat ve ben trai. Chöông phai phat löông chöông ô phía tren, ben phai ñau. Mat nhìn ve tröôc (H. 542 : c).

Ñoan thö III :

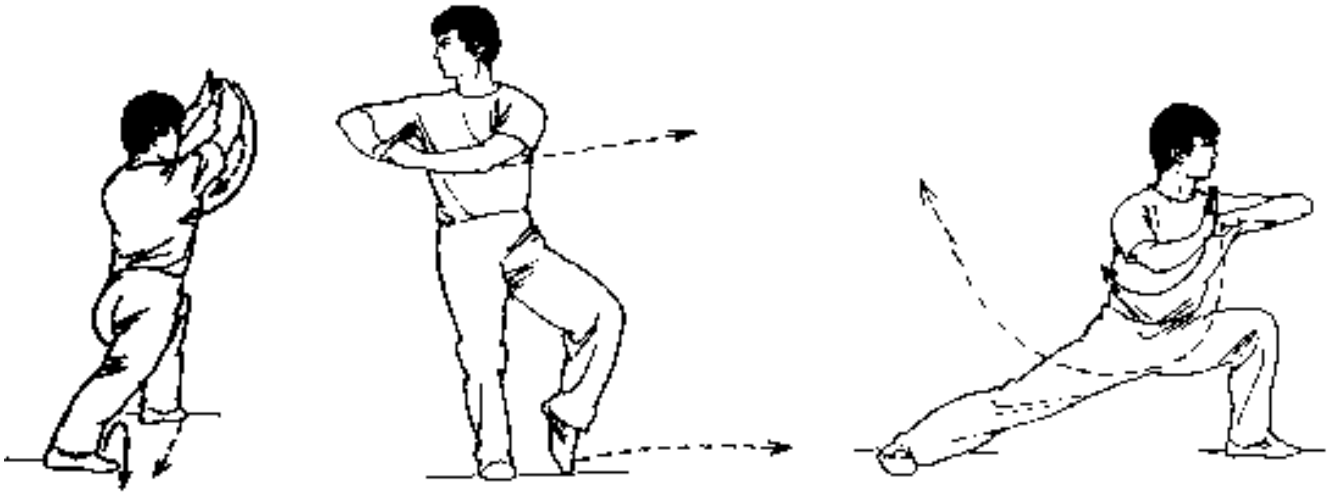
42) Quan quyen cung bo ñnh tröu :

- Dôi trong tam qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi, quyen phai xo ngang len phía ben trai, ñung vao

WWW.MAISONLAM.COM

long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 543 : a).

, Chuyen ngöôi qua phai, nhac chan phai len, roi lien ño dam manh xuong. goi phai co lai, chan trai nhac ô me trong cang chan phai. Ñong thôi 2 tay co cho ha xuong ben ngöc phai. Chöông trai thanh quyen; quyen phai thanh chöông ap ô mat quyen trai. Mat nhìn ve ben trai (H. 543 : b).



H. 543 : a + b + c

ƒ Chan trai böôc len ben trai thanh Cung bo trai. ñong thôi cho trai thuc ra ben trai. Mat nhìn cho trai (H. 543 : c).

43) Khau thoai xung quyen :

• Dôi trong tam qua phai, chuyen ngöôi qua phai. Ñong thôi chöông phai thanh quyen thu ve om ô ben eo phai. Chöông trai ñi xuong, vôt ra tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 544 : a).

, Chan phai run xuong, chan trai moc vao sau khoeo goi phai. Ñong thôi, chöông trai nam thanh quyen, tay trai xoay vao trong, co cho ô tröôc vai trai. Quyen phai ñam thang ra ben trai. Mat nhìn quyen phai (H. 544 : b).

44) Yet bo löông chöông :

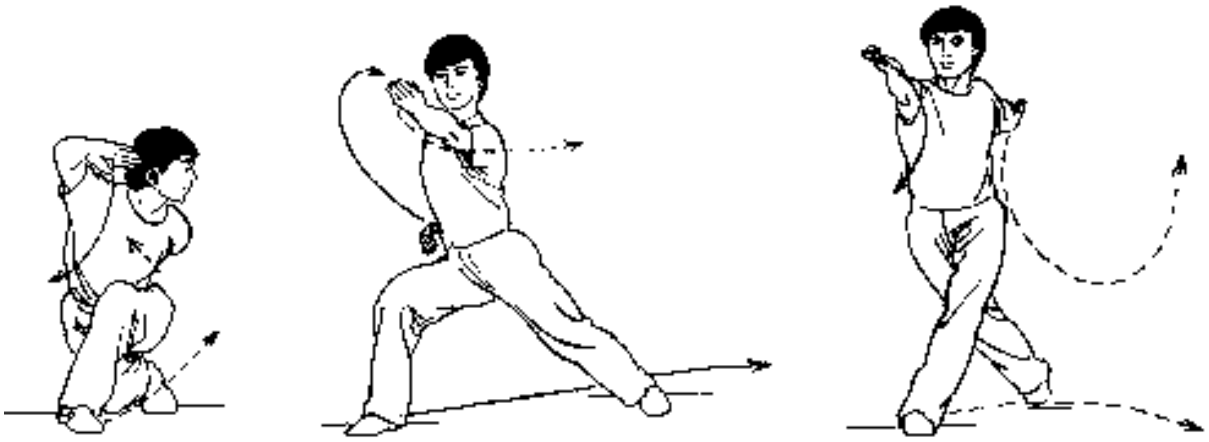
• Chan trai bo xuong höông trai, quyen phai thu ve om ô ben eo phai. Quyen trai thanh ñi qua eo ben trai xøa ra tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 545 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 544 : a + b

H. 545 : a

, Chan phai cam Sap bo tôi sau chan trai roi ngoi xuong thanh Yet bo. Ñong thôi chöông trai thanh cau thu moc xuong phía sau. Chöông phai ñi qua phai, phat löông chöông len tren, ve ben phai. Mat nhìn ve ben trai (H. 545 : b).



H. 545 : b

H. 546 : a + b

45) Sap bo xuyen mat chöông :

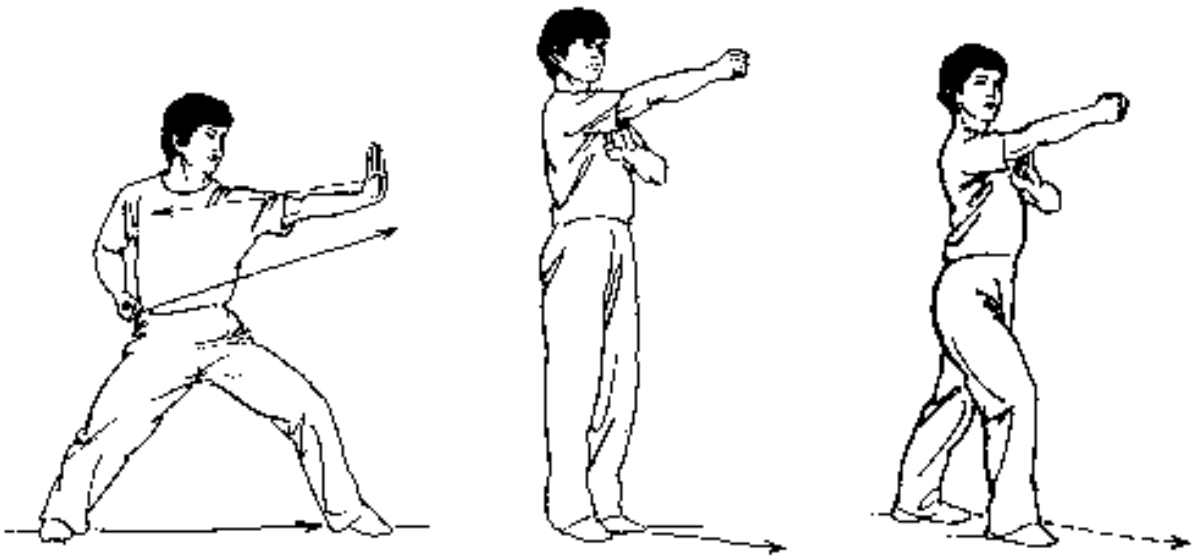
• Chan trai böôc qua phía sau, ben trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi cau thu trai thanh chöông ñi qua ben eo ñe xoc ve tröôc. Chöông phai thu ve om ô ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 546 : a).

, Chan phai cam Sap bo ve phía sau chan trai. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, chöông trai khoat qua trai, ve phía sau. Chöông phai ñi qua phai, quet ngang ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 546 : b).

46) Ban ma bo khieu chöông :

Chan trai böôc len phía tröôc, ben trai thanh Ban ma bo. Ñong thôi, chöông phai thanh quyen thu ve om ô ben eo phai. Chöông phai ñi xuong, vung len ñen ben trai thì cat co tay gay chöông len. Mat nhìn chöông trai (H. 547).

47) Xung quyen ñan thích :



WWW.MAISONLAM.COM

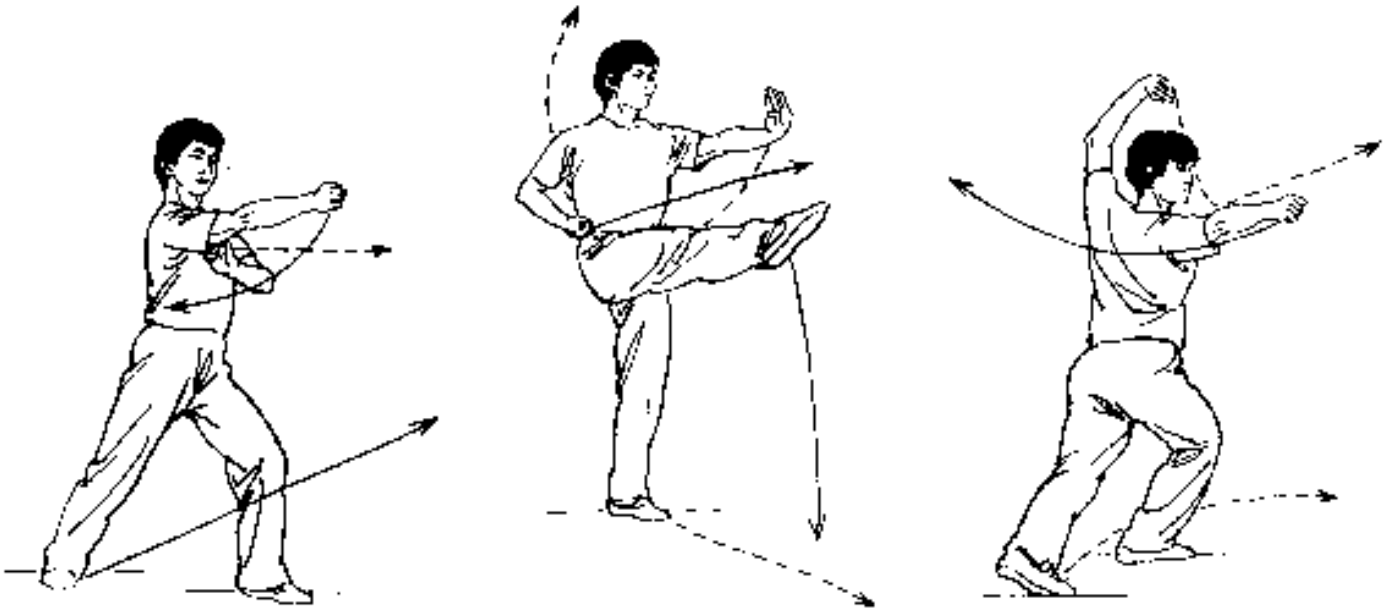
H. 547 H. 548 : a + b

• Chaân phaûi böôùc Tính boä tôùi sat meù trong chaân traùi. Hai chaân duoãi thaúng. Quyeàn phaûiu ñaám thaúng ra tröôùc, chöôûng traùi thu veà ô meù trong caïnh tay phaûi. Maét nhìn quyeàn phaûi (H. 548 : a).

, Chaân phaûi tieán leân tröôùc moät böôùc (H. 548 : b).

ƒ Chaân traùi tieán leân tröôùc moät böôùc (H. 548 : c).

„ Chaân phaûi co goùi nhaûc leân, mu baøn chaân duoãi thaúng, ñaù bung ra tröôùc. Ñoàng thôøi quyeàn phaûi thu veà oám ôû beân eo phaûi. Chöôûng traùi ñaåy thaúng ra tröôùc. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 548 : d).



H. 548 : c + d H. 549

48) Saép boä xung quyeàn :

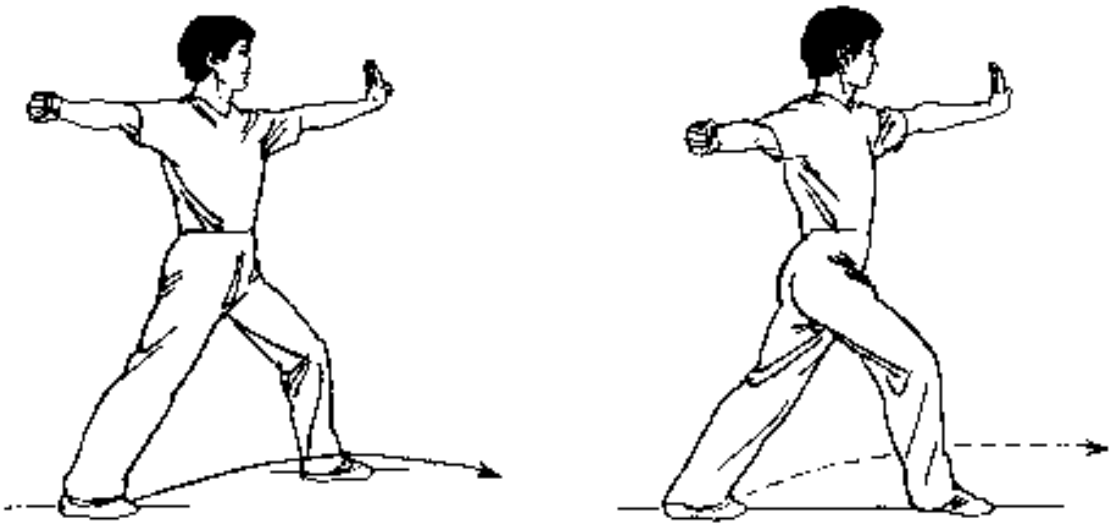
Chuyeån ngöôøi qua traùi, chaân phaûi boä tôùi tröôùc, mui baøn chaân ñaït ra ngoaøi. Chaân traùi

caém Saép boä tôùi sau chaân phaûi. Ñoàng thôøi, chöôûng traùi haï xuoáng phaùt löôùng chöôûng leân treân, beân traùi ñaùu. Quyeàn phaûi ñaám thaúng veà beân phaûi. Maét nhìn quyeàn phaûi (H. 549).

49) Hoï hình boä kích höôùng ly hôïp thoaùi :

• Chaân traùi böôùc leân phía tröôùc, beân traùi. Ñoàng thôøi, chöôûng traùi ñi xuoáng, qua tröôùc vai phaûi, ñaåy ra höôùng traùi (H. 550 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

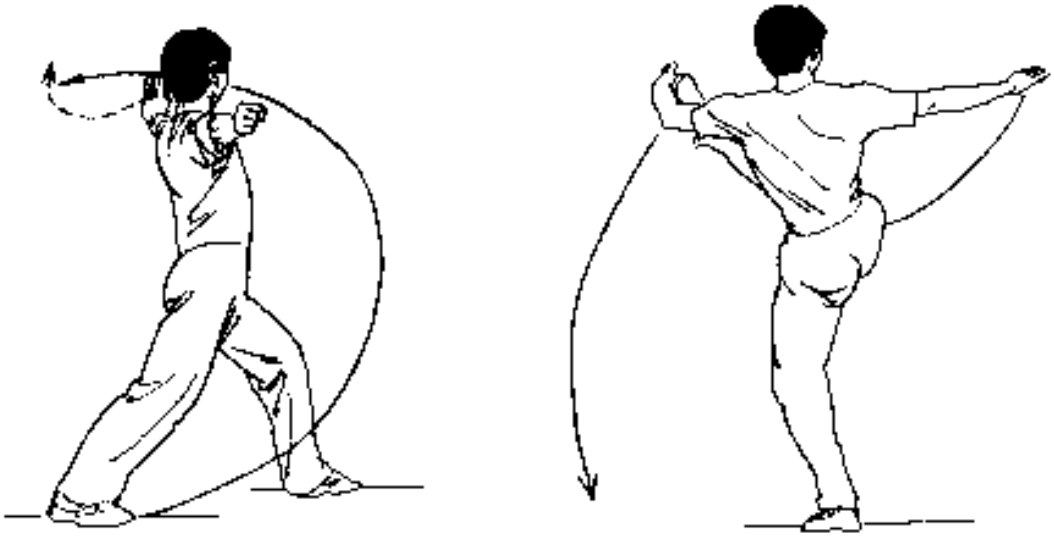


H. 550 : a + b

, Chaân phaûi leân phía tröôùc, qua traùi moät böôùc (H. 550 : b).

ƒ Chuyeån ngöôøi qua traùi, chaân traùi laïi tieán leân tröôùc, qua traùi moät böôùc (H. 550 : c).

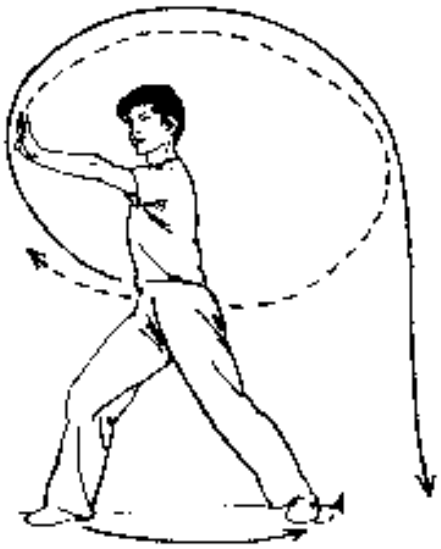
„ Chuyeån ngöôøi qua traùi, chaân traùi duoãi thaúng, chaân phaûi theo ngöôøi chuyeån qua traùi, vung ñaø Lyù hôïp leân phía tröôùc, taït qua traùi. Chöôûng traùi voã ñaùnh vaøo long baïn chaân phaûi (H. 550 : d).



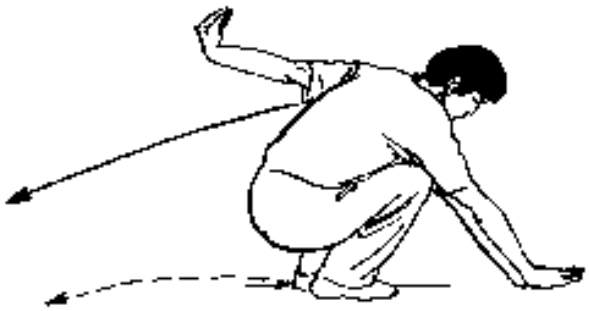
H. 550 : c + d

… Tieáp tuïc chuyeån ngöôøi qua traùi, chaân phaûi rôi xuoáng ñaát; ñoàng thôøi, 2 chöôûng khoaùt ngang ra theo söï chuyeån thaân (H. 550 : e).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 550 : e



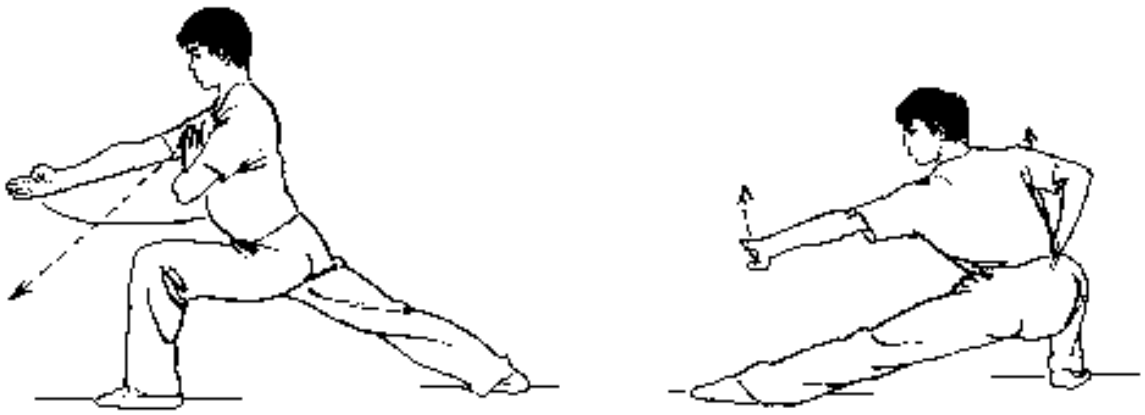
H. 551

50) Thöông bo phach ñòa :

Chuyen ngöôi qua trai, chan phai böôc len tôi canh me trong chan trai, 2 chan co goi ngoi xuong. ñong thôi, chöông phaivung len ben phai roi vo xuong mat ñat. Chöông trai ñi len, löôn ve sau ngöôi thanh phan cau thu. Mat nhìn tay phai (H. 551).

51) Pho bo hoanh thiet chöông :

• Chuyen ngöôi qua trai, chan trai böôc len tröôc tahnh Cung bo trai. Ñong thôi, chöông phai ñi qua ben eo, cam sap chöông xuong phía tröôc. Cau thu trai thanh chöông thu ve ben trong canh tay phai. Mat nhìn chöông phai (H. 552 : a).



H. 552 : a + b

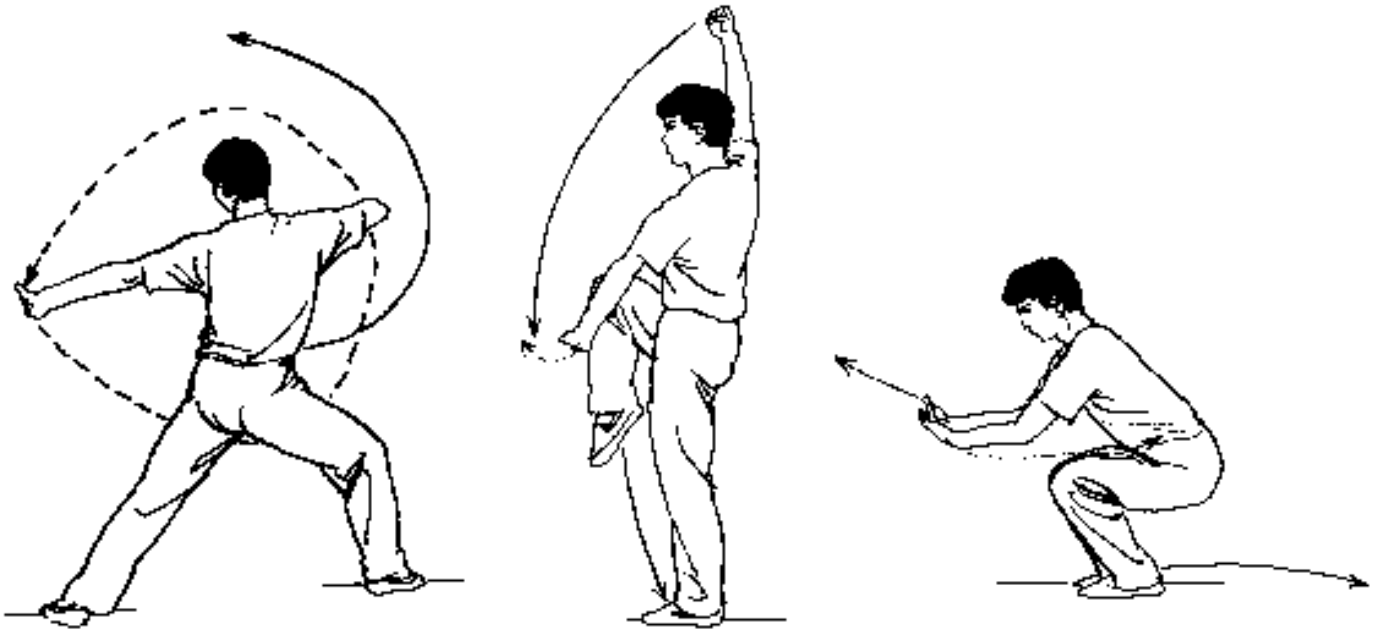
, Dôi trong tam ve sau, chan phai co goi ngoi han xuong, chan trai duoi thang thanh Pho bo trai. Ñong thôi, chöông phai nam lai thanh quyen thu ve ñe ngöa ben eo phai. Chöông trai up xuong, cat hoanh chöông xuong ben trai. Mat nhìn chöông trai (H. 552 : b).

Ñoan thö IV :

52) Luan ty tap quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

• Ngöôi ñöng day thanh Cung bo phai. ñong thôi, chöông trai hôi ha xuong, quyen phai thanh chöông xoay canh tay phai vao trong, co cho nhac len (H. 553 : a).



H. 554 : a + b + c

, Chöông trai vung keo mot vong ngöôc chieu kim ñong ho. Chöông phai ñi qua tröôc ngöc, höông xuong, sang ben phai, vung len ñen phía tren, ben phai ñau thì nam lai. Ñong thôi, chuyen ngöôi qua trai, chan trai duoi thang, chan phai co goi nhac len. mat nhìn thang ve tröôc (H. 554 : b).

ƒ Chan phai dam manh xuong canh me trong ban chan trai, 2 chan run xuong. ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, co cho lai, ñi xuong tröôc bung, dung löng quyen ñap len tren long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 554 : c).

53) Ñe tat sao quyen :

• Chan phai lui ve sau thanh Cung bo trai. Ñong thôi, chöông trai thu ve om ô ben eo trai. Quyen phai thanh chöông ñay thang ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 555 : a).

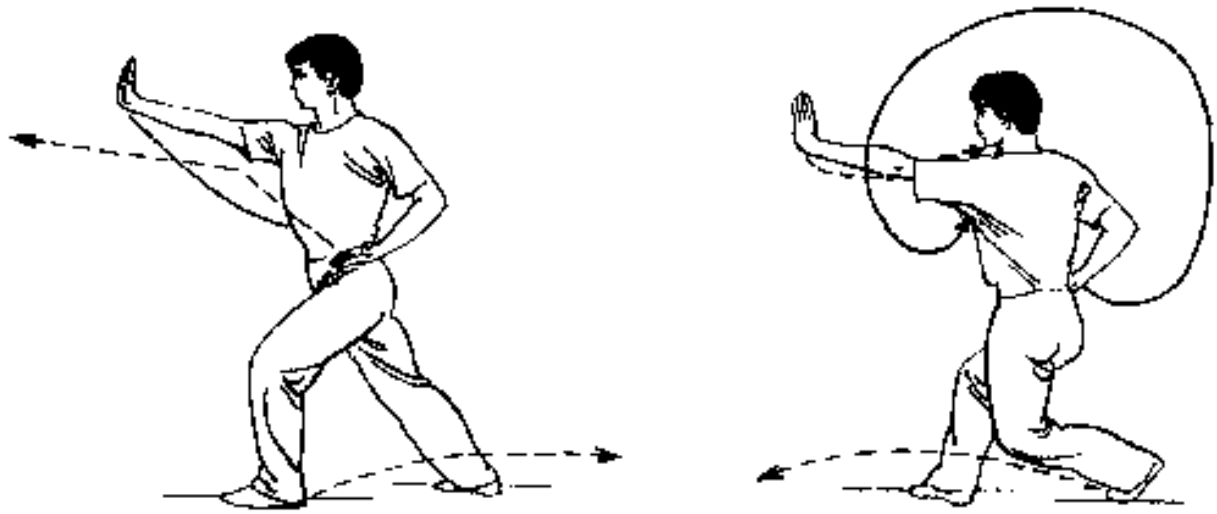
, Chan trai lui ve sau. Ñong thôi, chöông phai thu ve om ô ben eo phai. Chöông trai ñay ra tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 555 : b).

ƒ Chan trai böôc len tröôc, mui ban chan dat ra ngoai; ñong thôi than ngöôi chuyen qua trai, ve sau. Chöông phai ñi len, ha xuong, vôt len ñen tröôc vai trai. Chöông trai thu ve döôi nach phai, 2 tay giao cheo nhau, tay phai ô ngoai. Mat nhìn ve ben phai (H. 555 : c).

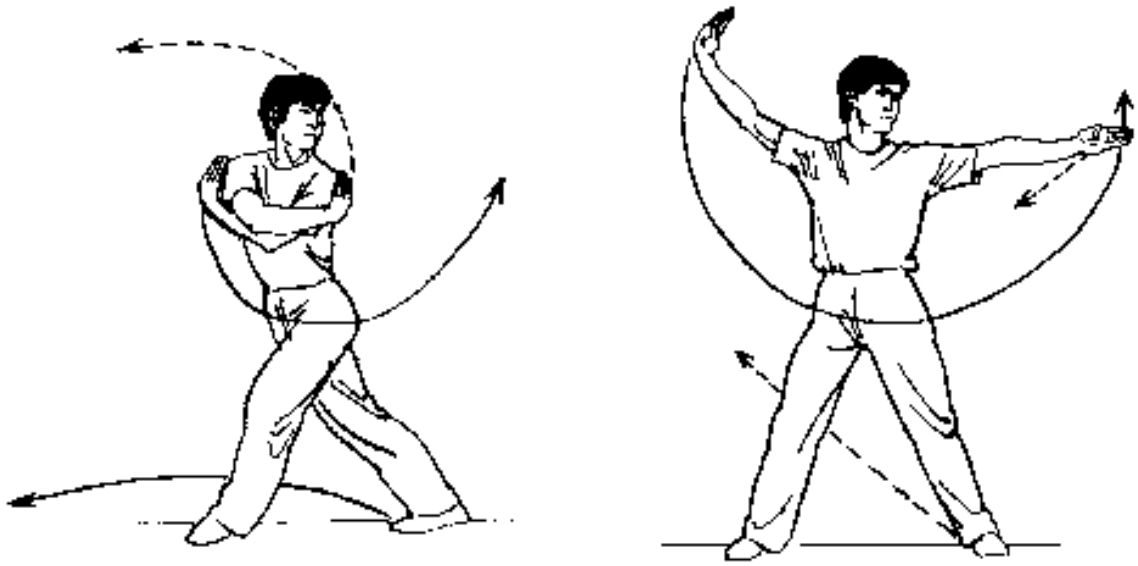
„ Chan phai böôc len ben phai, mui ban chan moc vao trong. Ñong thôi chöông phai ñi len, vung qua ben phai. Chöông trai ha xuong, vung qua trai, cat len. Mat nhìn

chöông trai (H. 555 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 555 : a + b



H. 555 : c + d

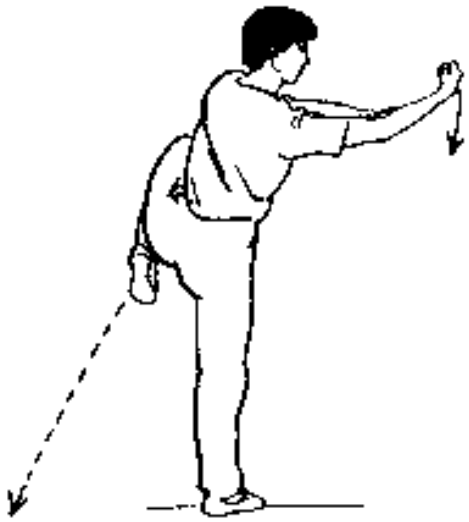
… Xoay chan phai, ngöôi chuyen qua trai, ve sau. Chan phai ñöng thang, chan trai co goi nhac len. Ñong thôi, chöông phai thanh quyen ha xuong, vôt quyen len ben phai. Canh tay phai hôi co, mat quyen höông len ben phai. Chöông trai thu ve ñe tren cang tay phai. Mat nhìn quyen phai (H. 555 : e).

54) Ñiem bo toan tö :

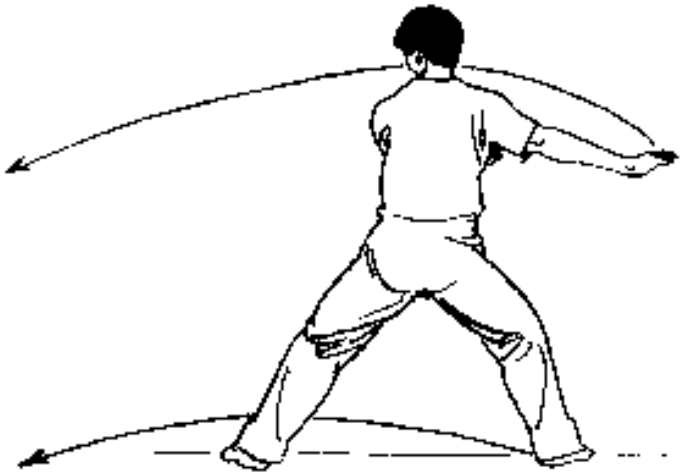
• Chan trai bo xuong ben trai. ñong thôi, chöông trai hôi khua ngang qua trai. Quyen phai thanh chöông. Mat nhìn chöông trai (H. 556 : a).

, Chan phai böôc len tôi phía ngoai chan trai, mui ban chan moc vao trong. Ñong thôi, chuyen ngöôi qua trai ve sau. Hai canh tay cat ngang len khua ngang ra theo than ngöôi di chuyen (H. 556 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

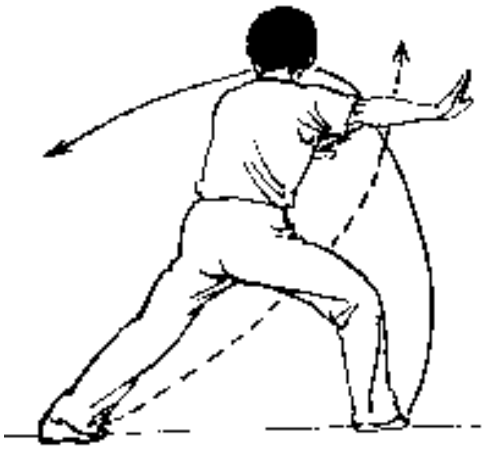


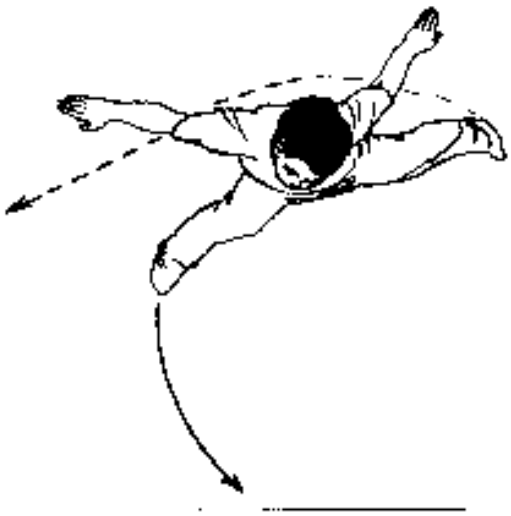
H. 555 : e



H. 556 : a

H. 556 : b + c





WWW.MAISONLAM.COM

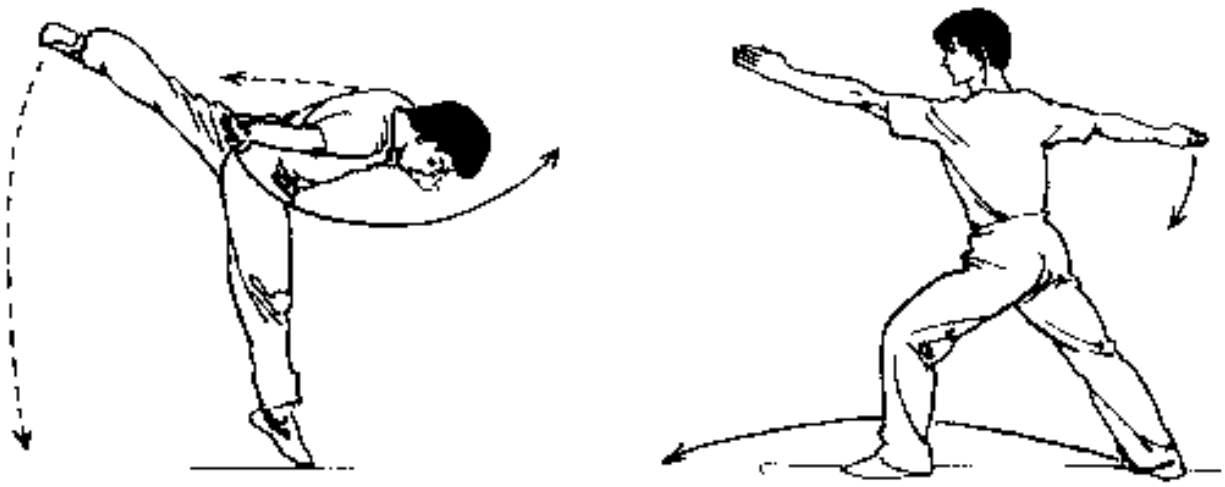
H. 556 : d + e

ƒ Chuyeån ngöôi qua traùi, veà sau. Ñoàng thôøi, chaân traùi hôi nhaác leân, chaân phaûi laäp töùc ñaïp ñaát nhaûy qua traùi (H. 556 : c).

„ Chaân phaûi roài ñeán chaân traùi rôi xuoáng ñaát (H. 556 : d).

… Ngöôi gaäp veà tröôùc, vaën chuyeån qua traùi, veà phía sau. Hai tay khua ngang theo chuyeån ñoäng cuûa thaân ngöôi. Ñoàng thôøi, chaân phaûi vung leân phía beân traùi. Chaân traùi ñaïp ñaát vung leân treân, veà beân traùi. Thaân ngöôi xoay naêm ngang ô treân khoâng moät voøng (H. 556 : e).

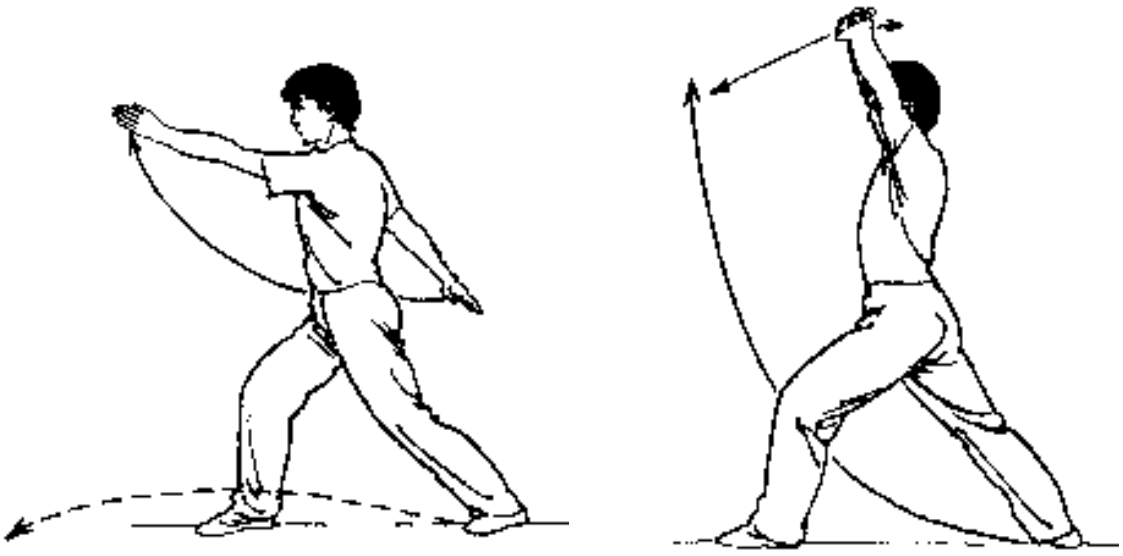
† Chaân phaûi rôi xuoáng ñaát tröôùc tieân (H. 556 : f).



H. 556 : f + g

‡ Chaân traùi rôi theo xuoáng phía sau, ngöôi chuyeån qua traùi. Hai tay vung taùch veà tröôùc vaø sau (H. 556 : g).

55) Thöôøng boø phaùch cöôùc :



H. 557 : a + b

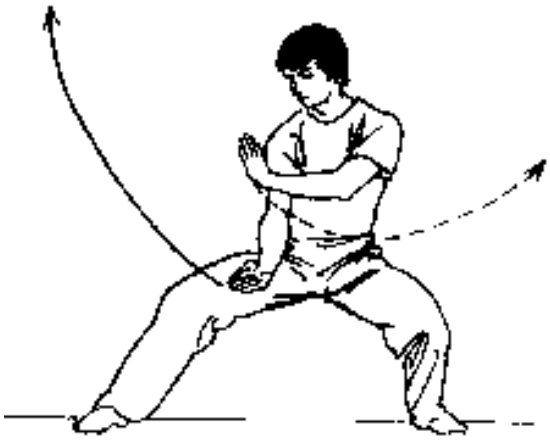
• Chuyeån ngöôi qua traùi. Ñoàng thôøi, chaân phaûi böôùc leân tröôùc, tay phaûi hôi haï xuoáng. Maét nhìn chöôøng traùi (H. 557 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Chan trai böôc len tröôc. Chöông phai ha xuong, roi vung len phía tröôc, ñanh vao long chöông trai (H. 557 : b).

ƒ Chan trai duoi thang, chan phai vung len phía tröôc, dung chöông phai vo vao mu ban chan phai. Chöông trai cat len phía ben trai. Mat nhìn chöông phai (H. 557 : c).

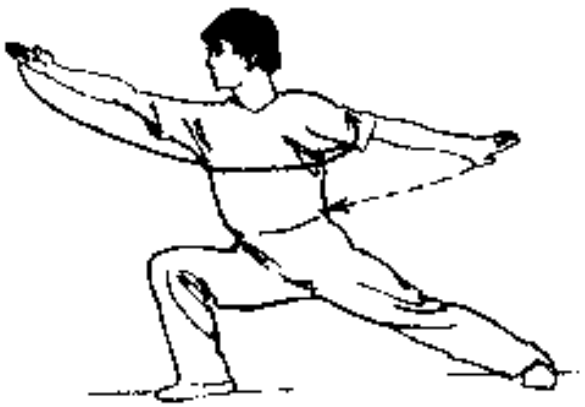
H. 557 : c



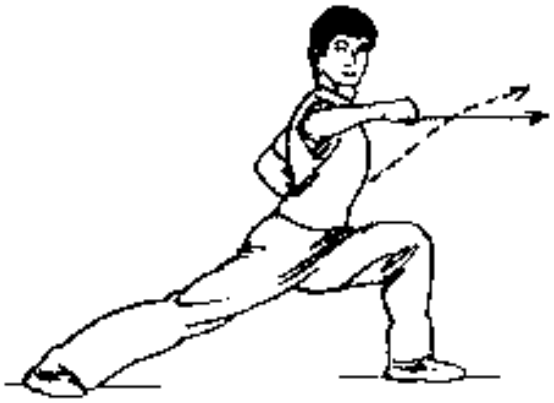
H. 558 : a

56) Cung bo lieu chöông :

• Chan phai bo xuong phía tröôc, ngöôi hôi chuyen qua trai thanh Ban ma bo. Ñong thôi, chöông trai höông ve sau, ha xuong, vôt len tröôc vai phai. Chöông phai chat bo canh ngoai ban tay tö tren xuong (H. 558 : a).



H. 558 : b



H. 559

, Dôi trong tam ve tröôc thanh Cung bo phai. Ñong thôi, chöông phai ñanh vôt len phía ben phai. Chöông trai vung xuong phía ben trai. Mat nhìn chöông phai (H. 558 : b).

57) Cung bo ban tröu :

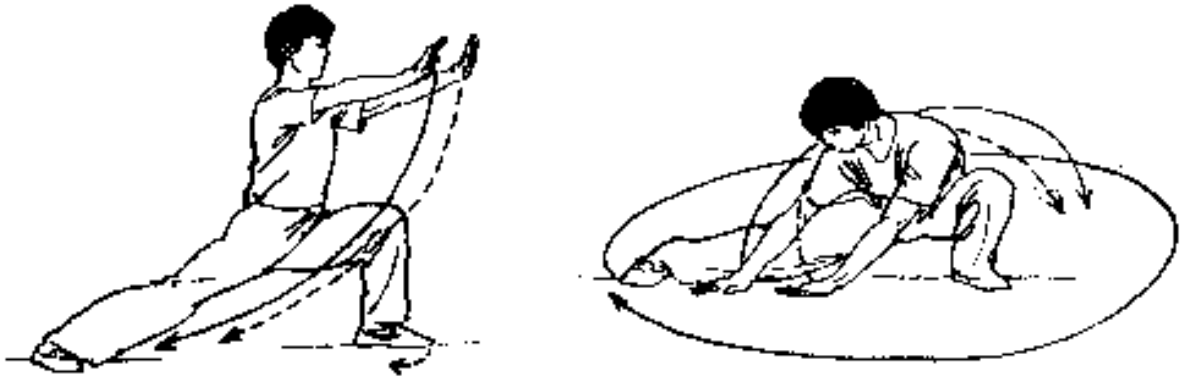
Chuyen ngöôi qua trai, dôi trong tam qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai nam lai, thu ve

WWW.MAISONLAM.COM

om ô ben eo trai. Chöông phai thanh quyen, tay phai tap cho ngang ban tröu tôi tröôc. Mat nhìn cho phai (H. 559).

58) Phu ñòa hau tao thoai :

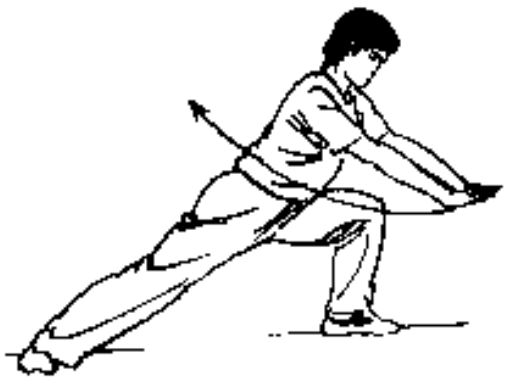
- Hai quyen thanh chöông duoi ve tröôc (H. 560 : a).



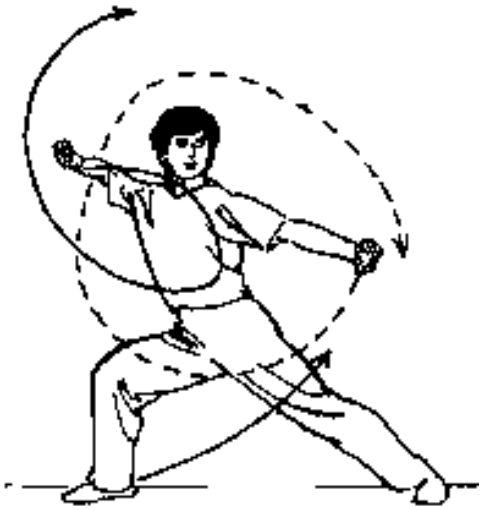
H. 560 : a + b

, Moc mui ban chan trai vao trong, chan trai ngoi han xuong, chan phai duoi thang. Ñong thôi, van chuyen ngöôi qua phai, 2 tay chong xuong mat ñat ô ben trong chan phai. Mat nhìn chöông phai (H. 560 : b).

ƒ Got chan trai nhon len, lay öc ban chan trai lam truc, ñay 2 tay xuong ñat, tiep tuc van ngöôi qua phai ve phía sau, quet long ban chan phai cho cham sat ñat, tiep ño, hôi vöôn ngöôi ñöng day thanh Cung bo trai. Hai chöông duoi thap ve tröôc. Mat nhìn 2 chöông (H. 560 : c).



H. 560 : c



H. 561 : a

59) Luan ty tap quyen :

- Dôi trong tam qua phai, moc mui ban chan trai vao trong thanh Cung bo phai. Ñong thôi, tay phai co cho, chöông phai keo ve tröôc ngöc phai. Mat nhìn ve ben trai
(H. 561 : a).

, Chöông trai ha xuong, qua ben phai, keo len, khoat qua trai roi ñi xuong. Chöông phai ñi qua tröôc

WWW.MAISONLAM.COM

ngöc, ha xuong, qua ben phai, vung len ñen phía tren, ben phai ñau thì nam lai. Ñong thôi, chuyen ngöôi qua trai, chan trai ñöng thang, chan phai co goi nhac len. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 561 : b).

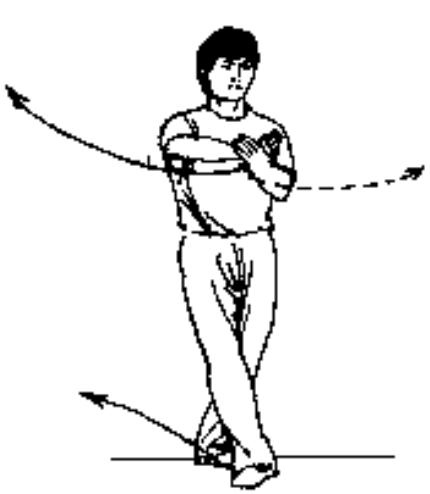
ƒ Chan phai höông tôi me trong canh ban chan trai dam manh xuong, 2 chan run xuong. Ñong thôi, tay phai co cho dung löng quyen ñap vao long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 561 : c).

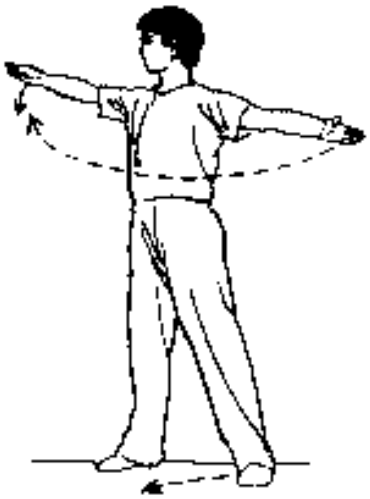
H. 561 : b + c

H. 562

60) Hö bo löông chöông :

Hôi chuyen ngöôi qua phai, chan phai lui ve sau, trong tam dôi qua phai, mui ban chan trai cham xuong ñat thanh Hö bo trai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông, vung cat len phía ben phai. Chöông trai höông xuong phía trai duoi ra. Mat nhìn phía tröôc, ve ben trai (H. 562).



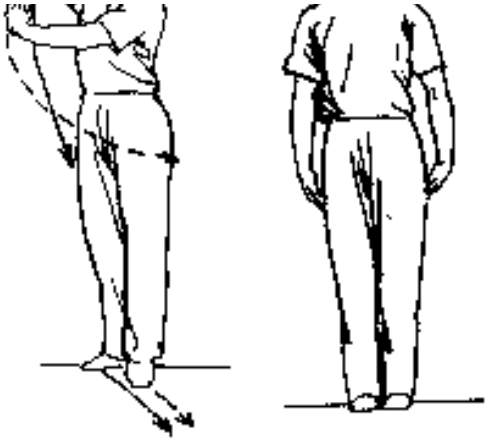


H. 563 : a + b

61) Cao hö bo bao quyen :

• Chan trai lui xeo ve sau mot böôc. ñong thôi, 2 tay vo ñanh nhap vao nhau ô tröôc ngöc. Mat nhìn chöông phai (H. 563 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



, Hôi chuyeån ngöôi qua phai, chaân phai lui xeo ve sau mot böôc. Ñong thôi 2 tay tach chöông ve 2 beân ngöôi. Mat nhìn ve beân phai (H. 563 : b).

ƒ Dôi troïng tam qua phai, chaân phai duoi thaúng, chaân traùi thu ve tröôc chaân phai thanh Cao hö boä traùi. Ñong thôi, chöông phai naém lai, co cho keo ve tröôc ngöc phai. Tay traùi co cho, long chöông traùi aùp vaøo mat quyeàn phai. Mat nhìn ve tröôc, phía beân traùi (H. 563 : c). H. 563 : c H. 564

62) Thu theá :

Chaân traùi tieán tôi tröôc nöa böôc, chaân phai böôc tôi nhaäp sat caïnh chaân traùi (thanh Tính boä). Hai tay buoâng xuoáng 2 beân ngöôi. Mat nhìn thaúng ve tröôc (H. 564).

III – Baøi Tröông Quyeàn Thi Ñaáu Naâng Cao (cuûa Lyù Xaø Linh) :

1 . Teân goïi ñoäng taùc :

-

Ñoaïn thöù nhaát :

1) Theá chuaån bò

2) Tính boä thaáp töï chöông

3) Luaân tyû phoä boä phaùch chöông

4) Chaân cöôc taäp quyeàn

5) Ñaáng khoâng ngoaïi baïi lieân

6) Cung boä baïn tröu

7) Ñaïn thoaùi aïp quyeàn

8) Ñôn phaùch cöôc

9) Ñieåm boä ñeá taät hoaønh quyeàn

10) Kích boä ñaáng khoâng phi cöôc

11) Toaïn phong cöôc phaùch xoa

12) Chaân cöôc taäp quyeàn

13) Khieâu caûi boä xung quyeàn

14) Ñôn phaùch cöôc

WWW.MAISONLAM.COM

15) Trac xuy thoai thoi chöông
16) Chan cöôc tap quyen
17) Cung bo xung quyen
18) Cung bo quan quyen
19) Tien ñiem bo löông chöông

Ñoan thö II :

20) Ho hình bo ly hôp phach cöôc
21) Ñiem bo toan tö
22) Tröc than tien tao thoai
23) Toa ban thap tö chöông
24) Thöông bo xuyen chöông
25) Luan ty phien than
26) Cung bo phach quyen
27) Ma bo ap tröu
28) Chan cöôc tap quyen
29) Tính bo thoi chöông
30) Thöông bo chính thích thoai
31) Yen thöc bình hanh

Ñoan thö III :

32) Cai bo phien than
33) Ñiem bo ñe tat xuyen chöông
34) Ñang khong chuyen than boi thoai khieu
35) Pho bo song phach chöông
36) Cung bo song thoi chöông
37) Phu ñöa hau tao thoai
38) Pho bo xuyen chöông
39) Ñan thoai thoi chöông
40) Khau thoai sap chöông
41) Ñôn phach cöôc
42) Cung bo ñænh tröu
43) Pho bo sap chöông

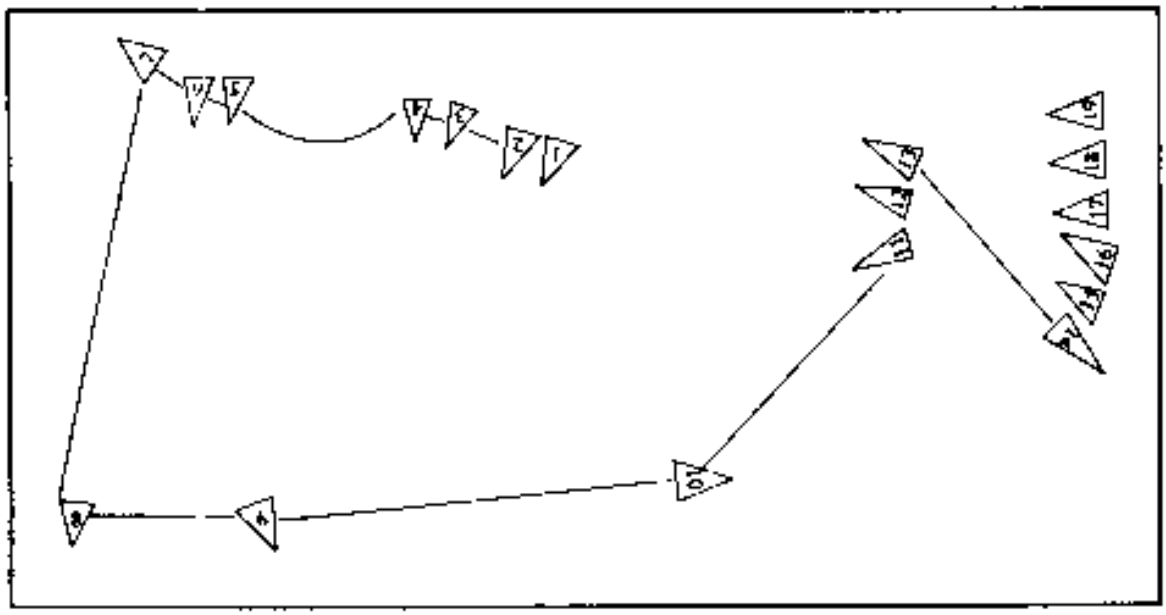
Ñoan thö IV :

WWW.MAISONLAM.COM

44) Yet bo cau thu löông chöông
45) Chan cöôc tap quyen
46) Ñe tat cau thu löông chöông
47) Chuyen than ñe tat thoi chöông
48) Ñiem bo trac khong phien
49) Kích bo ta phach cöôc
50) Hoi than cung bo xung quyen
51) Chan cöôc tap quyen
52) Hö bo gia tai quyen
53) Ñinh tö bo an chöông
54) Thu the

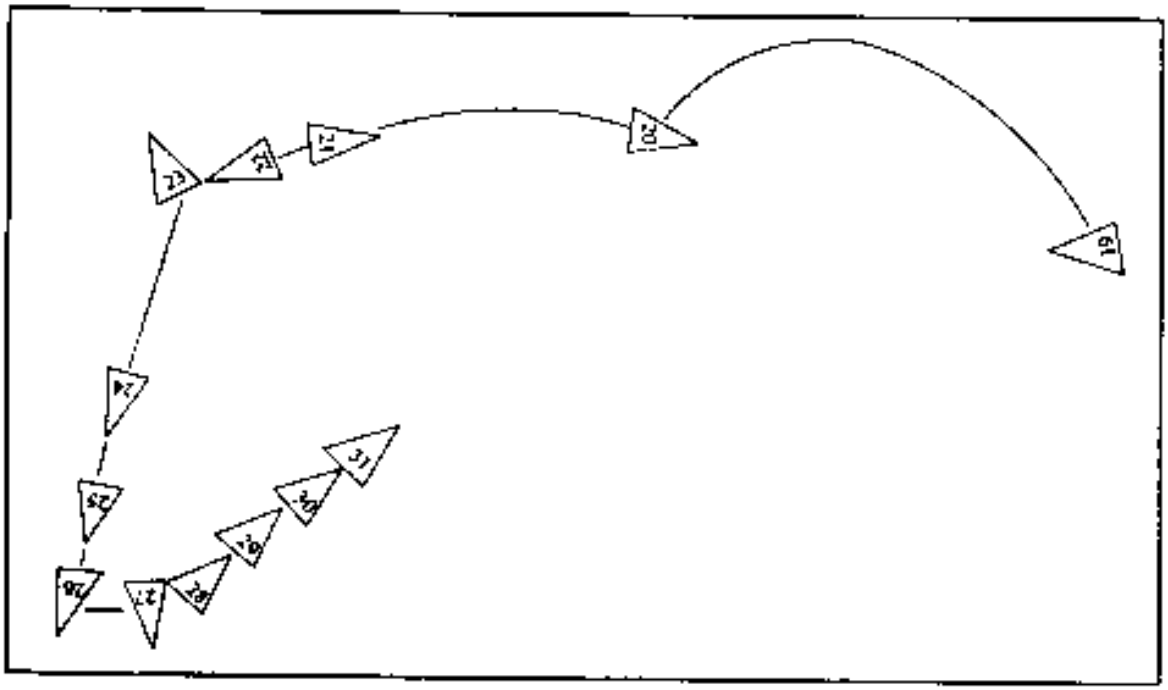
2 . Ño hình höông ñi cua ñong tac toan bai :

Ñoan thö nhat :

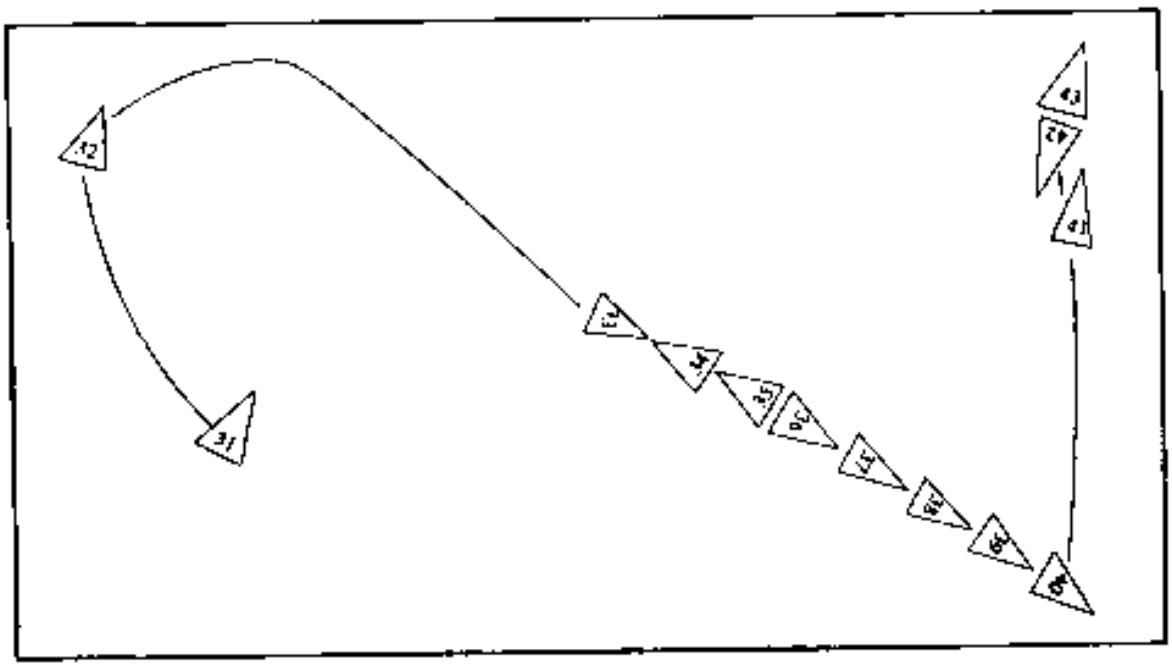


Ñoan thö II :

WWW.MAISONLAM.COM

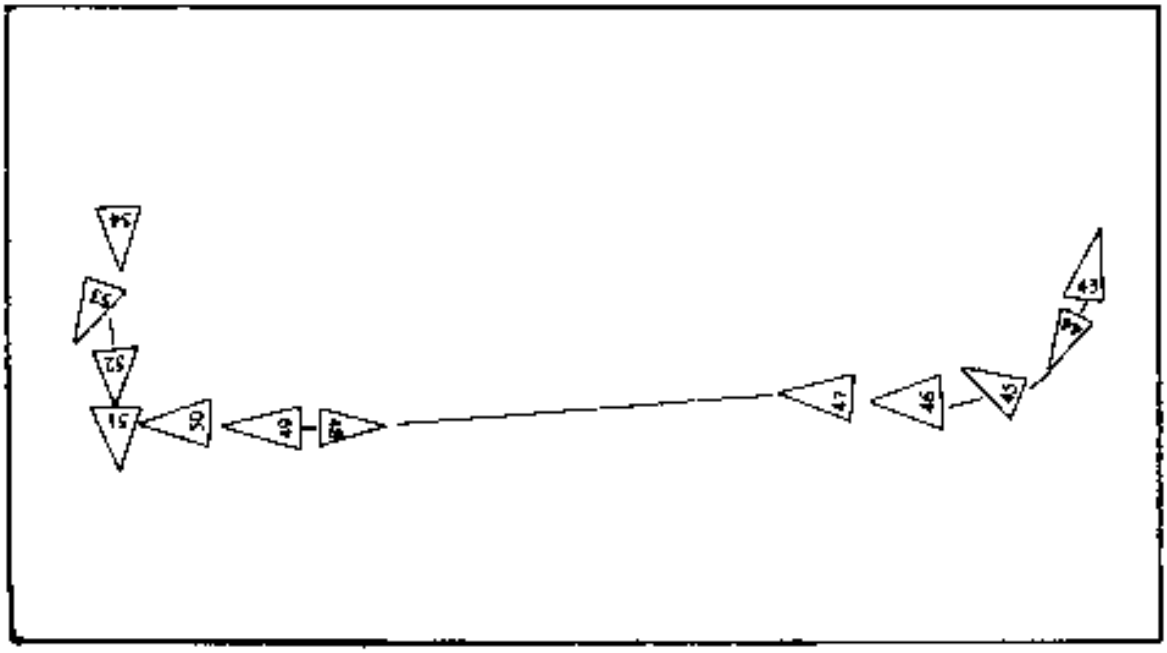


Ñoaïn thöù III :



Ñoaïn thöù IV :

WWW.MAISONLAM.COM



3. Höôùng dan thöïc hanh :

1. Ô trong hình ve ñöôøng co mui ten net ñi lien la chæ cho ñöôøng ñi ñong tac cua tay va chan ben phai

2. Ñöôøng co mui ten net ñi rôi la bieu thò cho ñöôøng ñi ñong tac cua tay va chan ben trai.

4. Thuyet minh ñong tac :

Ñoan thöù nhat

1) The chuan bò :

Mat höôùng ve tröôùc, xeo qua phai, 2 chan ñöng nghiem (Tính bo); 2 tay buong tö nhien ô 2 ben ngöôøi, 5 ngon tay khep sat vao nhau, ap sat ban tay vao ben ngoai 2 chan. Mat nhìn thang ve tröôùc (H. 565).

2) Tính bo thap tö chöông :

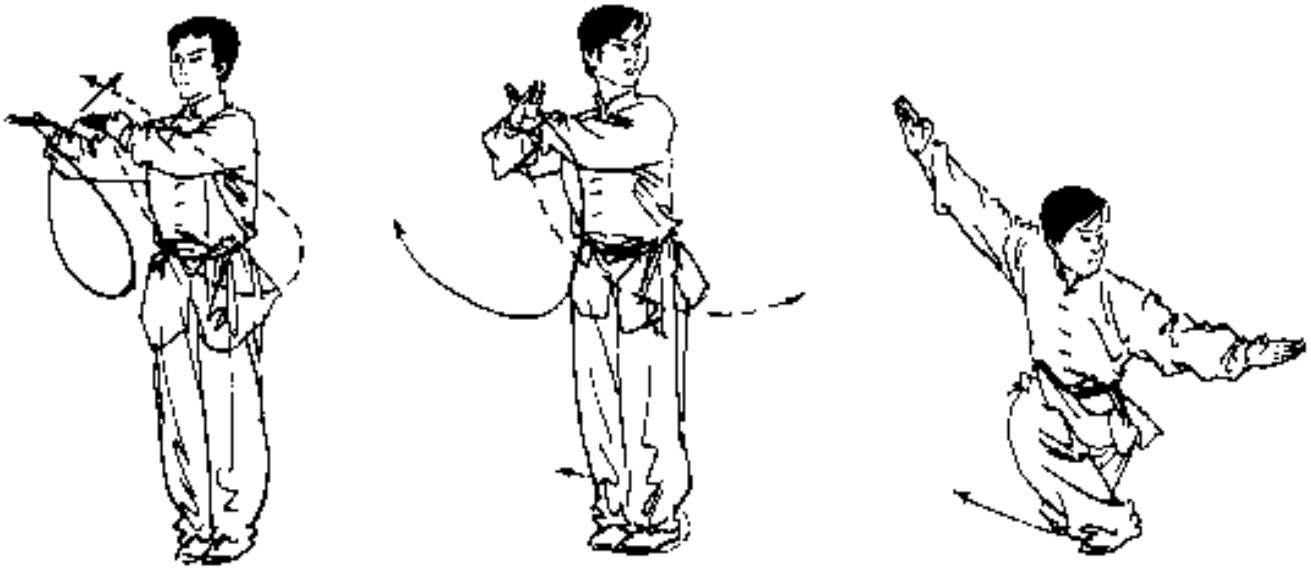
• Hai chan giö nguyen; 2 tay xoay ra ngoai, khoat len phía tröôùc ñen khi cao ngang ngang vai, long ban tay ngöa len. Mat nhìn ve tröôùc (H. 566 : a).

, Hai chan giö nguyen; 2 tay co cho, thu 2 ban tay ve ñen tröôùc bung, roi tach ra ñi qua 2 ben eo, vach vong cung ra ngoai ñen tröôùc ngöc thanh Thap tö chöông (2 ban tay giao cheo nhau hình chö X), mui ban

WWW.MAISONLAM.COM

tay höông len. Tay trai ô trong, tay phai ô ngoai. Ñau xoay sang trai, mat nhìn ve tröôc (H. 566 : b).

H. 565



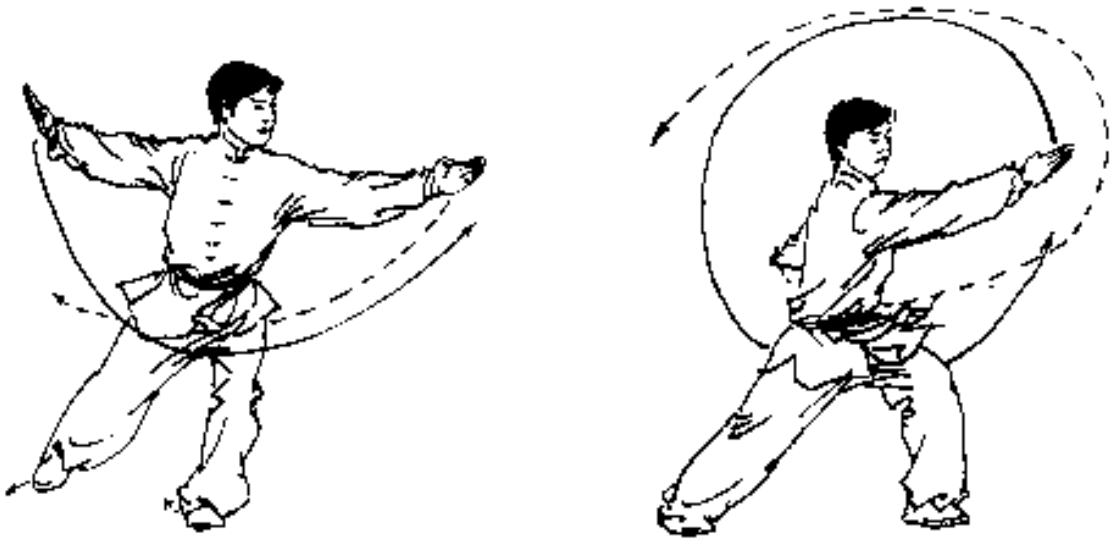
H. 566 : a + b

H. 567 : a

3) Luan ty pho bo phach chöông :

• Chan trai bo xeo ve phía sau qua phai, öc ban chan cham ñat; 2 chan gap goi ngoi xuong. Hai chöông hai xuong ñi qua tröôc bung roi tach mô ra, tay trai ñi len phía tröôc; tay phai khoat len phía sau, ho khau cua 2 chöông ñeu höông len. Mat nhìn chöông trai ô phía tröôc (H. 567 : a).

, Chong chan trai, chan phai nhac len ve phía sau. Hai chöông giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 567 : b).



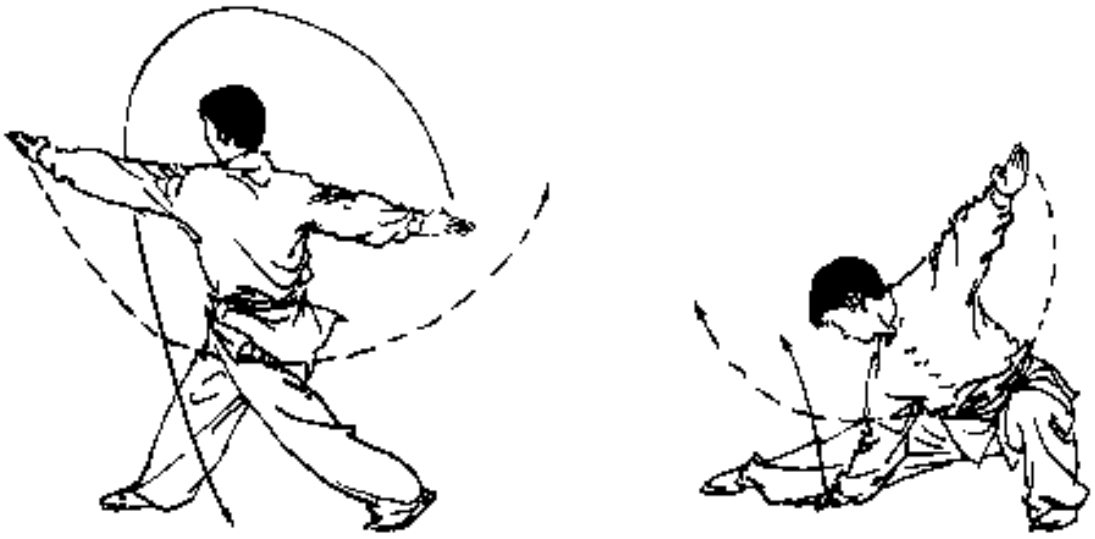
H. 567 : b + c

ƒ Chan trai nhay Ñiem bo ve phía sau, ben phai. Chan phai böôc xeo ve sau, qua ben phai. Tay phai ñi len phía tröôc, tay trai khoat len phía sau, ho khau 2 tay ñeu höông len. Mat nhìn ve tröôc (H. 567 : c).

„ Than ngöôi xoay sang phai, 2 tay chuyen theo ngöôi vung vong tron döng ñöng

WWW.MAISONLAM.COM

qua phai, tay trai khoat ñen tröôc ngöôi, tay phai khoat ñen phía sau ngöôi (H. 567 : d).

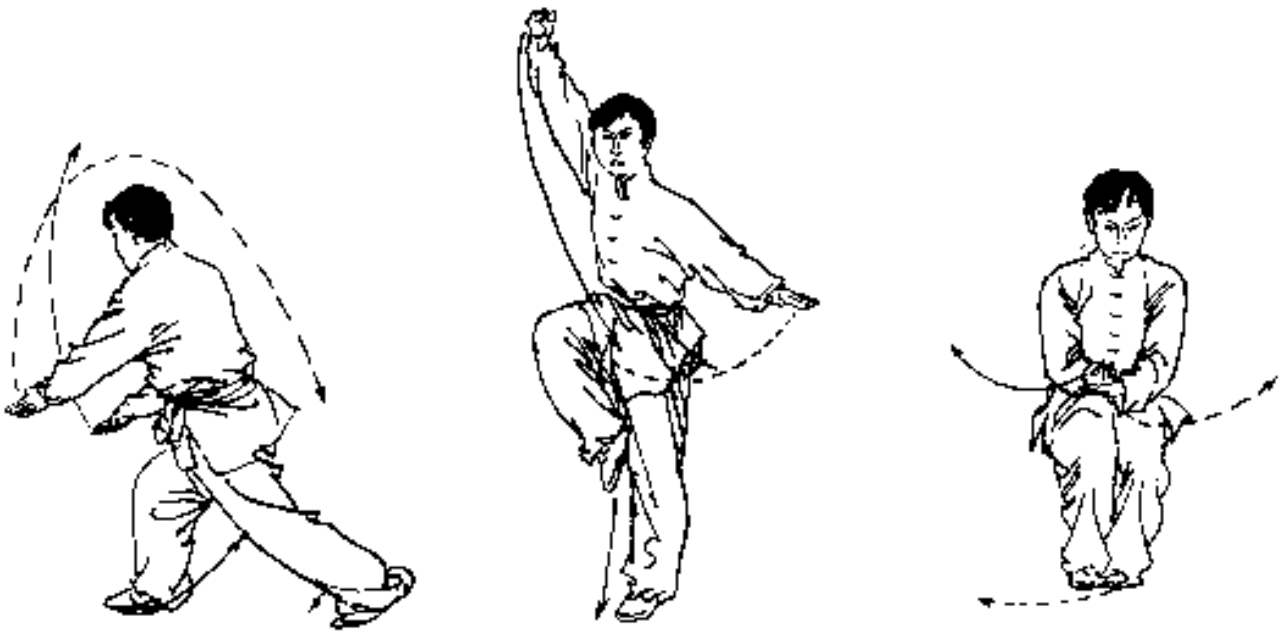


H. 567 : d + e

… Than ngöôi xoay qua trai, chan trai gap goi ngoi han xuong, chan phai choai nam thang gan mat ñat thanh Pho bo phai. Tay trai ha xuong, khoat len phía sau, ho khau tay trai höông len tren. Tay phai khoat xuong phía tröôc, vo ban tay phai xuong mat ñat ô ben trong chan phai, long ban tay up xuong. Mat nhìn chöông phai (H. 567 : e).

4) Chan cöôc tap quyen :

• Chan trai ñap choai thang, trong tam dôi ñen chan phai, goi hôi gap. Tay phai gap cho thu ñen tröôc bung. Tay trai ha xuong ñi qua tröôc ngöôi, ñi qua phía tren tay phai khoat len phía ben phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 568 : a).



H. 568 : a + b + c

, Than ngöôi xoay sang trai; got chan trai xoay vao trong, ha xuong ñat, trong tam dôi ñen chan trai,

WWW.MAISONLAM.COM

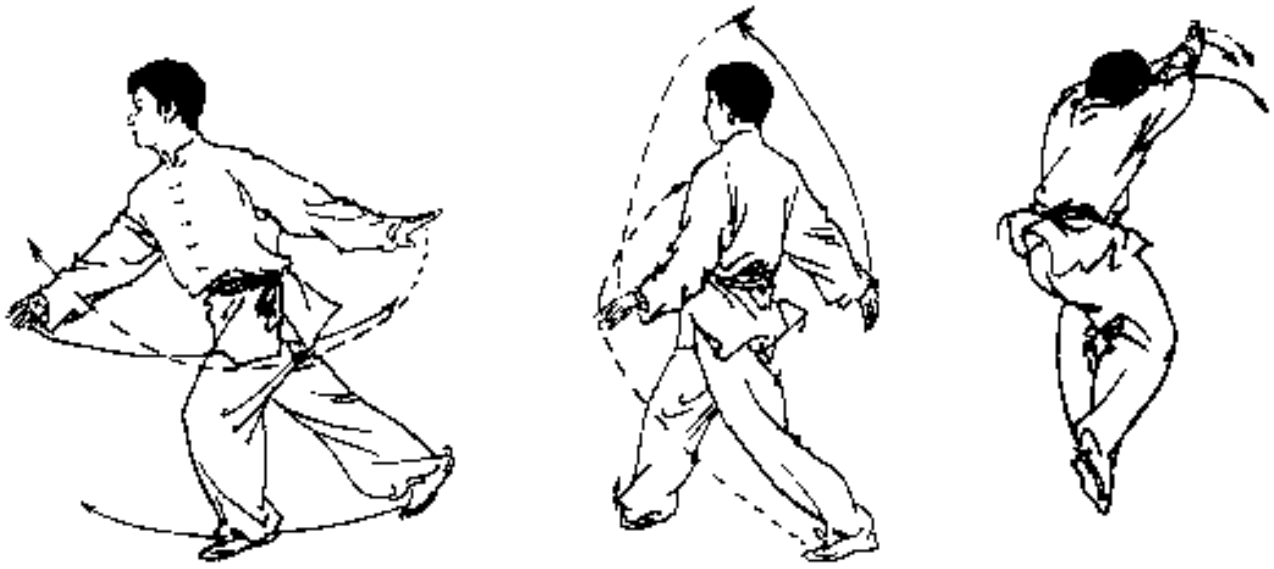
chan duoi thang va ñöng tru (Ñoc lap bo). Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong. tay trai chuyen theo ngöôi ñi len tren, ha xuong khoat vong tron döng ñöng ñen ben canh hong trai, long chöông höông xeo xuong. Tay phai ñi xuong, khoat len phía ben phai, ñen phía tren ben phai ñau thì nam lai, long nam tay höông sang trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 568 : b).

ƒ Chan phai dam manh xuong mat ñat ô me trong chan trai, 2 chan ñong thôi gap goi ngoi xuong. Tay trai khoat ñen tröôc bung, long chöông ngöa len. Tay phai xoay ra ngoai, gap cho ha xuong, dung löng quyen phai nen vao long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 568 : c).

5) Ñang khong ngoai bai lien :

• Than ngöôi xoay sang phai; chan trai böôc len tröôc, ve ben phai, mui ban chan hôi moc vao trong. Hai tay khoat xuong qua 2 ben trai phai (H. 569 : a).

, Chan phai böôc hình vong cung len höông phai, mui ban chan mô ra ngoai. Tay trai khoat ve tröôc, tay phai khoat ve sau (H. 569 : b).



H. 569 : a + b + c

ƒ Chan phai ñap ñat nhay len, than ngöôi xoay qua phai ve sau. Chan trai vung len höông phai, ve tröôc. Trong khi than ngöôi ô tren khong, 2 tay vung len ñen phía tren ñau, vo long chöông trai ñanh vao löng chöông phai (H. 569 : c).

„ Chan trai co goi nhac thu lai, chan phai vung len höông trai, ñi qua tröôc mat ña tat ra ngoai qua ben phai, mu ban chan choai thang, mui chan hôi moc vao trong. khi chan phai ñen tröôc mat thì chöông trai va phai lan löôt vo ñanh vao mu ban chan phai. Mat nhìn chan phai (H. 569 : d).

6) Cung bo ban tröu :

Hai chan cung luc rôi xuong ñat, chan trai öôn goi duoi thang, chan phai gap goi

run xuong thanh Cung bo phai. Tay phai duoi thang khoat ñen phía sau, ve ben phai; tay phai nam lai, long nam ñam up xuong, hôi cao hôn vai. Tay trai gap cho thu ve tröôc ngöc trai, mat nam ñam höông sang phai, long nam ñam up xuong. Ñau xoay qua trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 570).

WWW.MAISONLAM.COM

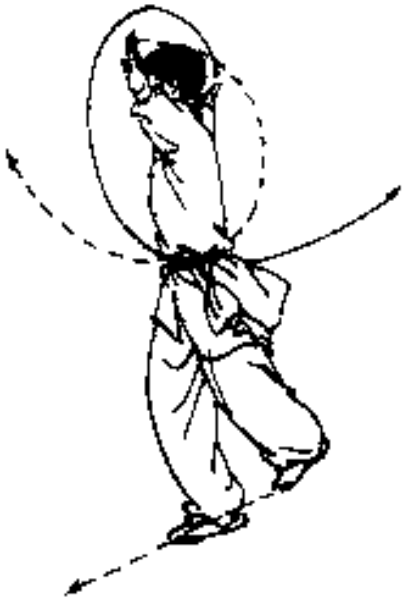
H. 569 : d

H. 570

7) Ñan thoai ap quyen :

• Chan trai böôc len tröôc chan phai, mui ban chan mô ra ngoai va gap goi run xuong. Tay trai xoay ra ngoai, duoi thang, ho khau höông len, khoat ngang ñen ben trai. Tay phai ha xuong ñen tröôc ngöôi, quyen phai ñi qua tröôc bung nhac len, lat ra ngoai, long quyen ngöa len. Mat nhìn ve tröôc (H. 571 : a).

H. 571 : a + b



H. 572 : a

, Chan trai hôi co ñöng tru, chan phai co goi nhac len, mu ban chan choai thang,

ña bung len phía tröôc, chan cao ngang hong. Quyen phai ep xuong me trong ñu phai. Mat nhìn chan phai (H. 571 : b).

8) Ñôn phach cöôc :

WWW.MAISONLAM.COM

• Chaân phaûi böôùc xuoáng phía tröôùc, xeo qua traùi, mui baøn chaân mô ra ngoaøi. Hai quyeàn thanh chöông; 2 tay ñoáng thôûi khoaùt taùch dang ra leân höôùng traùi vaø phaûi. Ñaàu xoay qua traùi, maét nhìn veà tröôùc (H. 572 : a).

, Chaân traùi böôùc leân phía tröôùc chaân phaûi. Hai tay khoaùt vong troøn doïng ñöa ñeán phía treân, ñang tröôùc ñaàu, giao cheùo nhau (tay traùi ôû trong, tay phaûi ôû ngoaøi), sau ñoù laïi khoaùt xuoáng ñeán tröôùc buïng thì taùch ra; tay traùi ñi veà tröôùc, tay phaûi khoaùt veà sau; hoâ khaåu ñeàu höôùng leân. Maét nhìn chöông traùi (H. 572 : b).

ƒ Chaân phaûi böôùc leân tröôùc; 2 tay giöõ nguyeân. Maét nhìn veà tröôùc (H. 572 : c).

H. 572 : b + c + d

„ Chaân traùi böôùc leân phía tröôùc, dôøi troïng taâm ñeán chaân traùi. Hai tay khoaùt leân phía tröôùc ñeán phía treân, ñang tröôùc ñaàu, voøi ñaønh long chöông traùi vaøo löng chöông phaûi. Maét nhìn veà tröôùc (H. 572 : d).

… Chaân traùi ñaïp ñaát nhaûy leân, chaân phaûi choaûi thaúng mu baøn chaân, haï thaúng chaân ñaát leân phía tröôùc maët. Voøi ñaønh long chöông phaûi vaøo mu baøn chaân phaûi. Tay traùi khoaùt leân ñeán phía treân, beân traùi, long chöông höôùng ra ngoaøi. Maét nhìn chaân phaûi (H. 572 : e).

9) Ñieäm boä ñeá tat hoanh quyeàn :

• Chaân traùi rôøi xuoáng ñaát. Hai tay taùch ra rôøi xuoáng 2 beân traùi phaûi (H. 573 : a).

, Thaân ngöôøi xoay qua traùi, chaân phaûi boø xuoáng tröôùc chaân traùi. Maét nhìn veà tröôùc (H. 573 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 572 : e

H. 573 : a

H. 573 : b + c

ƒ Chan trai böôc len phía tröôc. Tay phai co cho, ban tay nam lai khoat ñen tröôc ngöc, ho khau höông len. Tay trai khoat ngang sang trai, ho khau chöông trai höông len tren, ñau ngon tay höông sang trai. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 573 : c).

„ Dôi trong tam ñen chan trai; chan trai ñap ñat nhay len, chan phai co goi nhac len phía trai than ngöôi, cang chan khep vao trong, mu ban chan choai thang; than ngöôi xoay qua phai. Tay phai vung ñanh ngang qua ben phai ngöôi, mat nam ñam höông len, mat quyen höông qua phai. Tay trai co cho, khoat chöông trai ñen tröôc vai phai, ñau ngon tay höông len tren. Ñau xoay qua phai, mat nhìn ve tröôc (H. 573 :

WWW.MAISONLAM.COM

d).

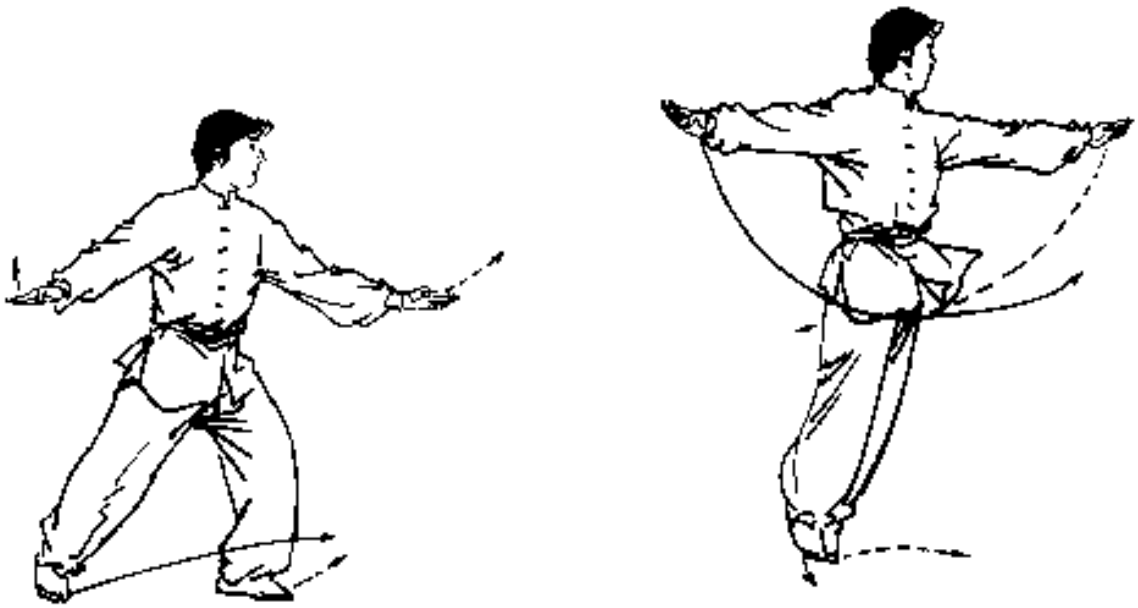
H. 573 : d

H. 574 : a

10) Kích bo ñang khong phi cöôc :

• Chan trai rôi xuong ñat ñöng tru, chan phai böôc xuong phía tröôc chan trai. Quyen phai thanh chöông ñi len, khoat sang trai ñen tröôc ngöôi ñe giao cheo vôi tay trai. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 574 : a).

, Chan trai böôc len tröôc, 2 tay ha xuong ñen tröôc bung thì tach ra khoat thang canh tay len phía tröôc va sau, hai ho khau ñeu höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 574 : b).



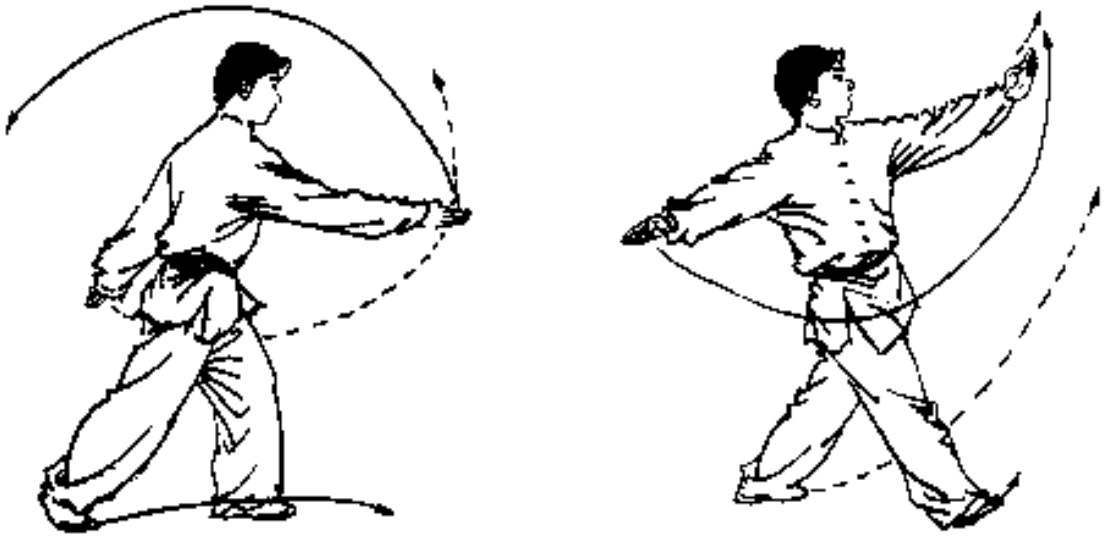
H. 574 : b + c

ƒ Chan trai ñap ñat nhay len, chan phai ña ban chan ñung vao me trong ban chan

WWW.MAISONLAM.COM

trai khi con ô tren khong. Hai tay khoat dang ngang len qua 2 ben. Mat nhìn ve tröôc (H. 574 : c).

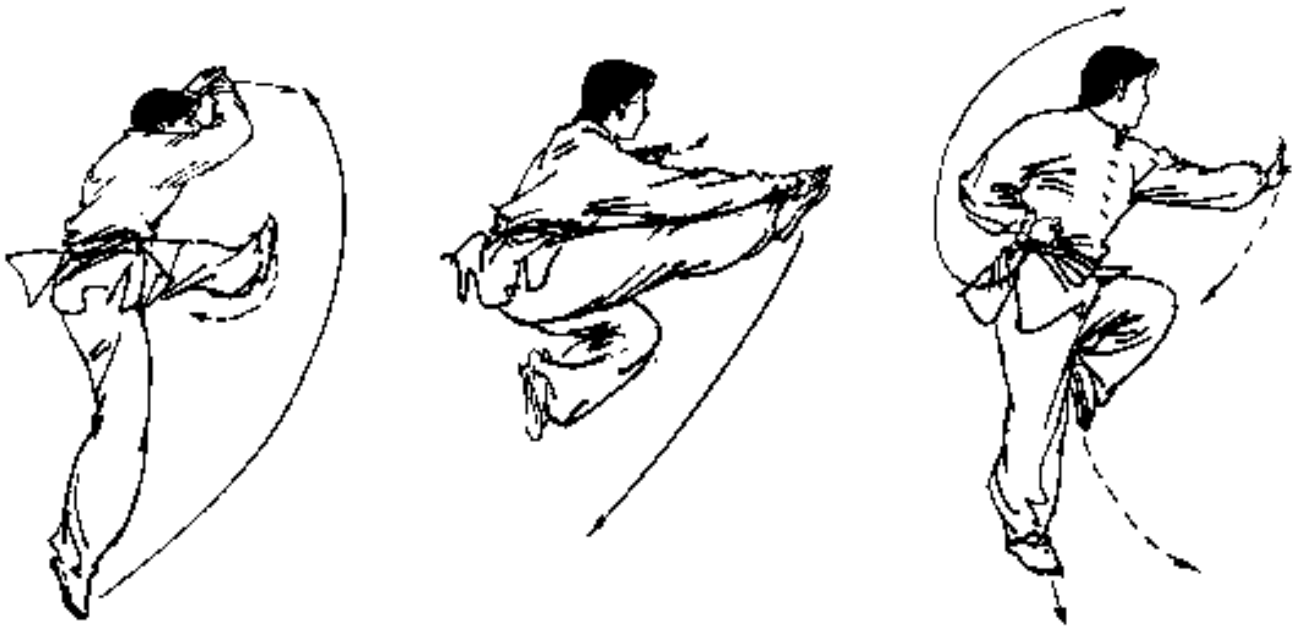
„ Chan phai va trai lan löôt rôi xuong phía tröôc. Tay trai ha xuong, ñi ve sau. Tay phai ñi xuong, khoat ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 574 : d).



H. 574 : d + e

… Chan phai böôc len phía tröôc. Tay trai khoat len phía tröôc ñen ben tren, phía tröôc ñau. Tay phai höông len tren, khoat vong tron döng ñöng ve sau ñen phía sau, ben phai ngöôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 574 : e).

† Chan phai ñap ñat nhay len, chan trai vung len phía tröôc. Tay phai vung len tröôc, ñen phía tren, ñang tröôc ñau, vo ñanh long chöông trai vao löng chöông phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 574 : f).



H. 574 : f + g H. 575 : a

‡ Ô tren khong, chan trai co goi, cang chan thu vao trong, mu ban chan choai thang. Chan phai duoi thang, ña vung len phía tröôc. Khi chan phai ñi cao qua vai thì vo ñanh long chöông phai vao mu ban

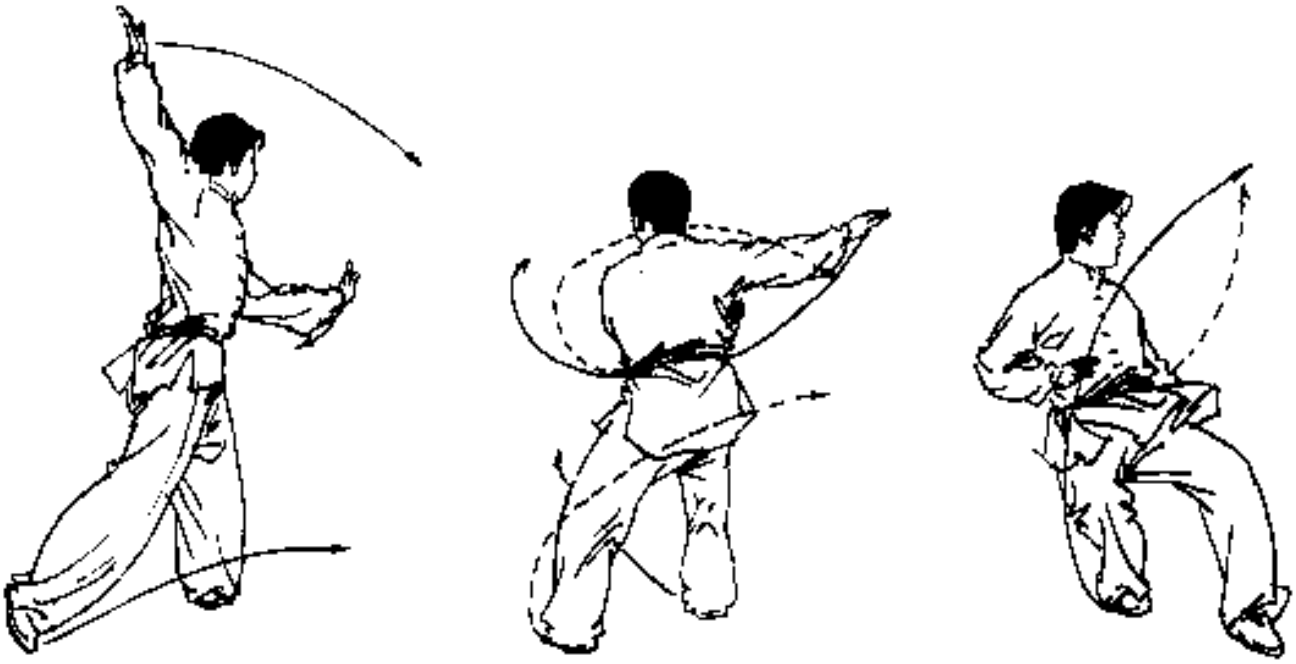
WWW.MAISONLAM.COM

chan phai. Tay trai hôi co ha xuong ñen tröôc ngöc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 574 : g).

11) Toan phong cöôc phach xoa :

• Vo ñanh xong, chan phai cap toc bo xuong, chan trai nhac goi len. Chöông trai ñay ra tröôc, xeo qua trai, tay duoi thang, ñau ngon tay höông len tren. Tay phai nam lai co cho thu ve ben eo phai, nam tay ngöa len. Mat nhìn ve phía tröôc chöông trai (H. 575 : a).

, Chan phai ha xuong ñat, chan trai böôc xuong phía tröôc, mui ban chan mô ra ngoai. Tay trai khoat xuong, tay phai khoat len phía sau (H. 575 : b).



H. 575 : b + c + d

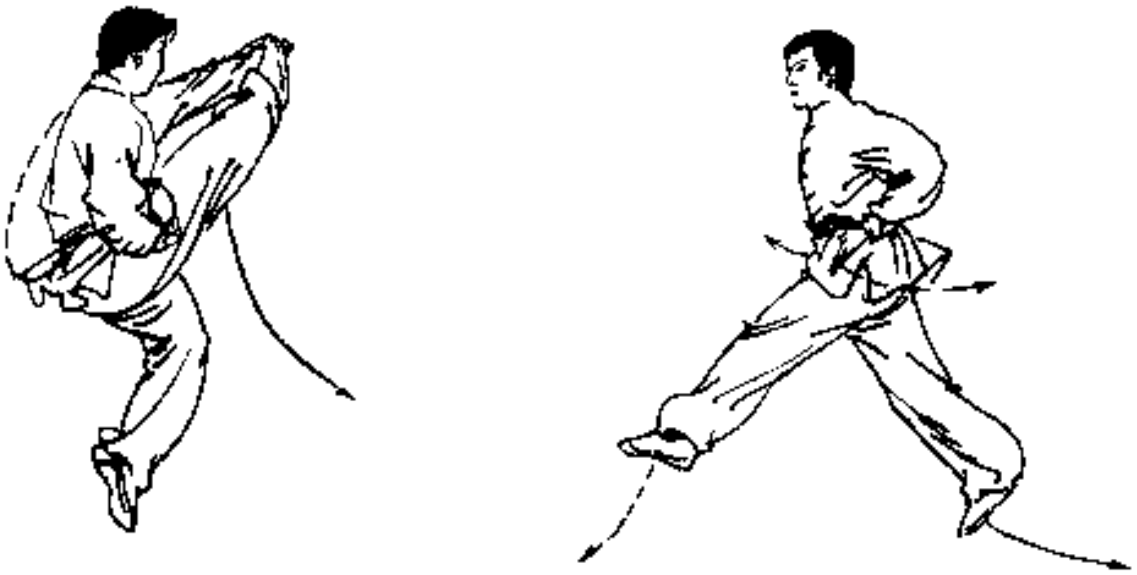
ƒ Chan phai böôc len phía tröôc, mui ban chan hôi moc vao trong, 2 chan hôi gap goi run xuong. Than ngöôi hôi xoay qua trai, ñong thôi 2 tay khoat xuong ben phai (H. 575 : c).

„ Than ngöôi lat chuyen len phía ben trai. Chan phai ñap ñat nhay len, chan trai vung len phía sau, ve ben trai. Hai tay chuyen theo ngöôi, keo thanh vong tron döng ñöng vung len höông trai (H. 575 : d).

… Ô tren khong, chan trai co goi nhac len. Chan phai höông len tren, ñi qua tröôc mat, ña quat sang trai. Khi chan ñen tröôc mat, long chöông trai ñon öc ban chan phai ña vao. Mat nhìn chan phai (H. 575 : e).

† Than ngöôi tiep tuc xoay sang trai, chan phai thöa the rôi xuong. Hai tay co cho, thu 2 chöông ve 2 ben eo, long chöông ngöa len (H. 575 : f).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 575 : e + f

‡ Hai chan tach ra tröôc sau ñong thôi rôi xuong ñat thanh the xoac doc (phach xoa), chan trai ô tröôc, mui ban chan moc len. chan phai ô sau, mu ban chan choai thang. Hai tay duoi mô dang ngang qua 2 ben trai, phai; mui 2 ban tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 575 : g).

¯ Chu y : Nam giôi böôc len 2 böôc tröôc khi ña Toan phong cöôc; nö giôi co the böôc len 4 böôc roi môi ña tiep ñon nay.

H. 575 : g

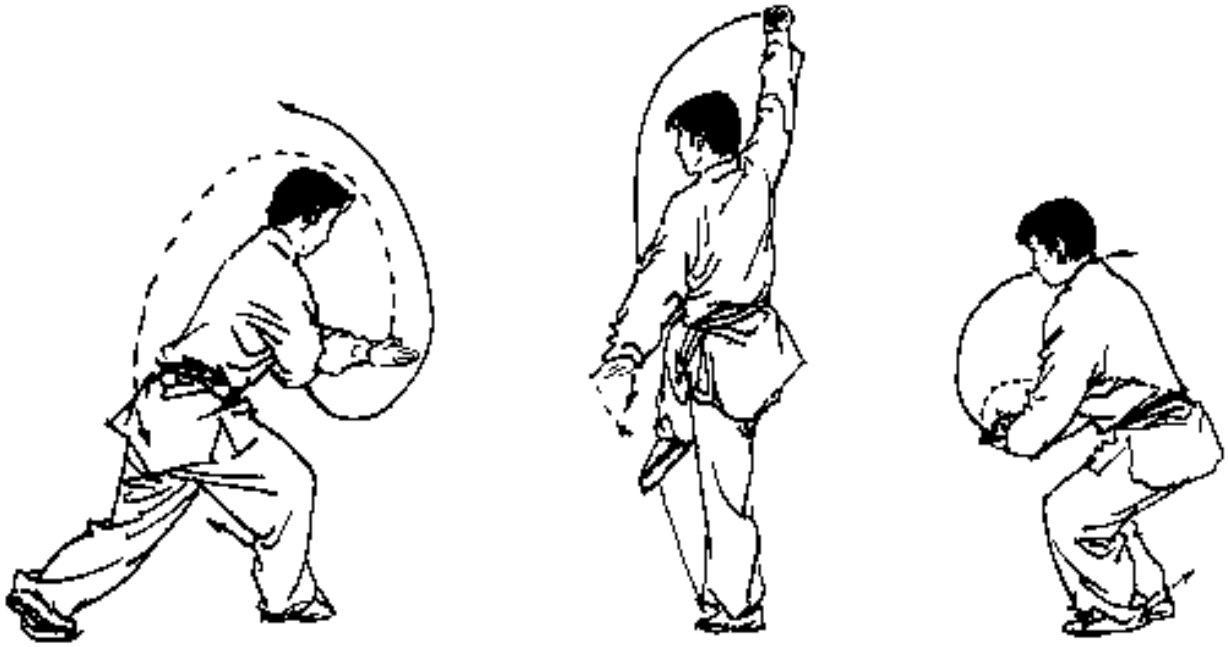
H. 576 : a

12) Chan cöôc tap quyen :

• Xoay ngöôi qua phai, ñong thôi 2 chan ñap ñat nhay len va thu vao trong cho rôi xuong ñat. Ñau xoay qua phai, mat nhìn ve tröôc (H. 576 : a).

, Than ngöôi hôi xoay qua phai, chan trai lui nöa böôc qua trai, öc ban chan cham ñat. Tay phai gap cho, thu ve ñen tröôc bung. Tay trai ha xuong, ñi qua tröôc ngöôi, khoat qua phía tren tay phai, sang ben phai. Mat nhìn chöông trai (H. 576 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 576 : b + c + d

ƒ Than ngöôi xoay qua trai; got chan trai xoay vao trong, ha cham ñat, don trong tam ñen chan trai, duoi thang goi trai ñöng tru mot chan. Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong. Tay trai chuyen theo ngöôi ñi qua phía tren, khoat vong tron döng ñöng ñen ben canh hong trai, long chöông höông xeo xuong. Tay phai nam lai ñi qua phía döôi, höông sang phai, khoat len ñen phía tren ben phai ñau, long quyen höông sang trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 576 : c).

„ Chan phai dam manh xuong mat ñat ô me trong ban chan trai, 2 chan ñong thôi gap goi ngoi xuong. Tay trai khoat ñen tröôc bung, long chöông ngöa len. Tay phai xoay ra ngoai, gap cho ñi xuong, dung löng quyen nen vao long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 576 : d).

13) Khieu cai bo xung quyen :

• Hai chan ñap ñat nhay len, chan phai hôi vung sang höông phai. Cang tay phai xoay vao trong, long nam tay up xuong, vach vong cung ngang qua phai ñen ben phai ngöôi. Tay trai co cho, xoay ban tay vao trong, ñi qua tröôc bung höông qua trai ve sau, vach vong cung ngang ñen ben trai ngöôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 577 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Chan trai rôi xuong ñat ñöng tru, chan phai ñi qua tröôc ngöôi, böôc choang cai bo xuong ben trai, mui ban chan mô ra ngoai. Goi phai gap xuong, chan trai duoi thang. Chöông trai höông ve tröôc, khoat ngang qua phai ñen tröôc vai phai, long chöông höông sang phai, ñau ngon tay höông len tren. Quyen phai vach vong cung höông qua phai ve sau, qua ben eo phai, ñam thang ve tröôc, qua ben phai, mat quyen H. 577 : a

höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 577 : b).

H. 577 : b

H. 578 : a

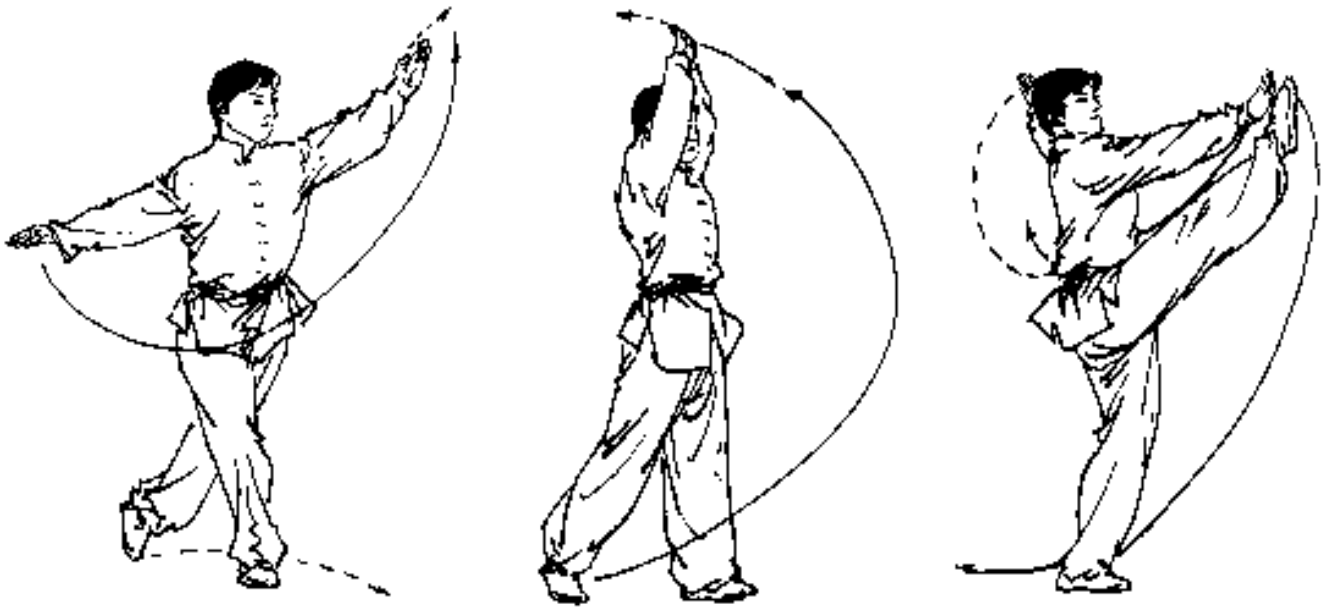
14) Ñôn phach cöôc :

• Chuyen ngöôi qua trai, chan trai böôc len tröôc. Ñong thôi quyen phai thanh chöông; chöông trai ha xuong, ñi qua tröôc bung vung len, ho khau höông len tren, ñau ngon tay höông ve tröôc. Ñau xoay qua trai, mat nhìn chöông trai (H. 578 : a).

, Chan phai böôc len tröôc; tay trai vung len phía tröôc, tay phai vung xuong phía sau. Mat nhìn ve tröôc (H. 578 : b).

ƒ Chan trai böôc len tröôc; tay trai vung len ñen ben tren, phía tröôc ñau, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Tay phai vung len phía tröôc; vo ñanh mu ban tay phai vao long chöông trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 578 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

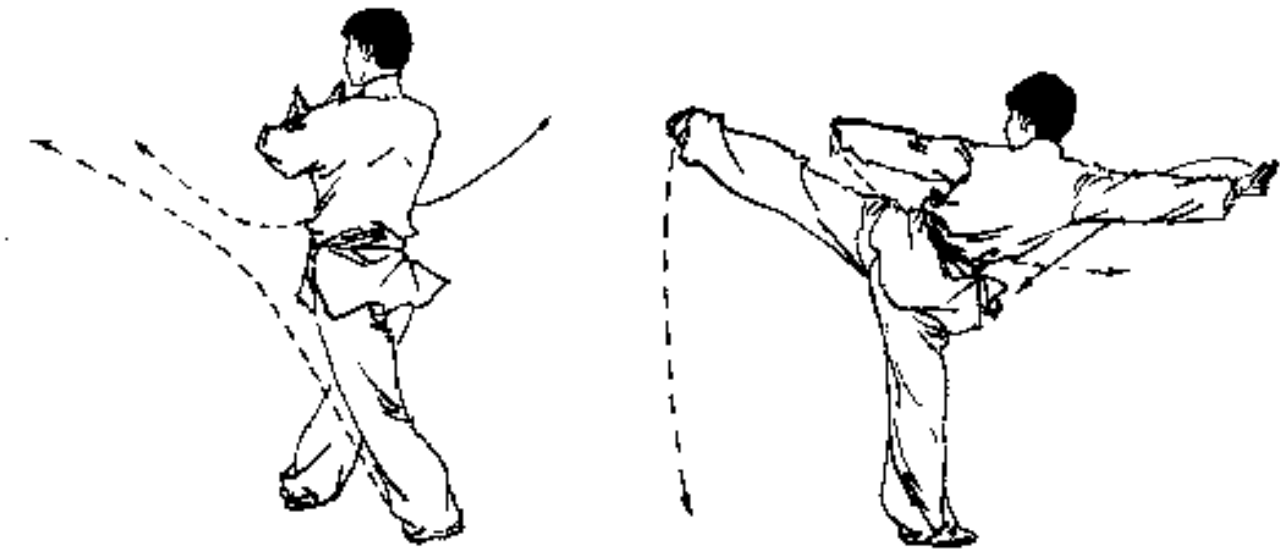


H. 578 : b + c + d

„ Chan trai ñöng tru, chan phai duoi thang, mu ban chan choai thang, vung ña hat thang len phía tröôc. Khi chan phai ña ñen tröôc mat thì vo long chöông phai vao mu
ban chan phai. Tay trai khoat len, long chöông höông xeo ve tröôc. Mat nhìn chan phai (H. 578 : d).

15) Trac xuy thoai thoi chöông :

• Than ngöôi xoay qua trai, chan phai ñi qua tröôc chan trai, bo xuong höông trai, mui ban chan mô ra ngoai, gap goi run xuong. Hai tay tach ra cung ñi xuong, giao cheo nhau ô tröôc bung roi khoat len ñen tröôc ngöôc thanh Thap tö chöông (2 ban tay giao cheo nhau hình chö X). Chöông phai ô ngoai, chöông trai ô trong, long chöông höông ra ngoai, ñau ngon tay höông len tren. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 579 : a).



H. 579 : a + b

, Dôi trong tam ñen chan phai va duoi thang ñöng tru tren chan nay; than ngöôi nghieng sang phai,

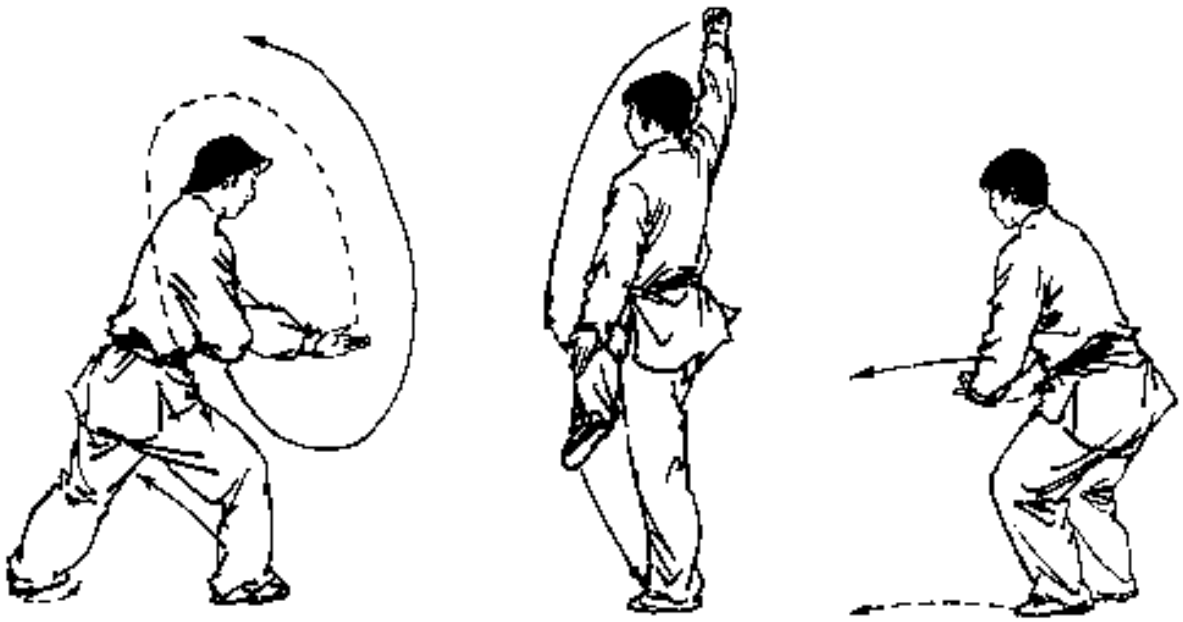
WWW.MAISONLAM.COM

chan trai tö ben trai co goi nhac len, mui ban chan moc len, ñap ngang len ra ben trai, chan cao ngang eo. Hai tay gap cho, thu 2 chöông ñi qua 2 ben eo trai, phai; roi duoi 2 tay ñay chöông höông qua 2 ben trai, phai; long chöông höông ra ngoai, cao ngang vai. Mat nhìn chan trai (H. 579 : b).

16) Chan cöôc tap quyen :

• Chan phai hôi co, chan trai böôc xuong höông ben trai, öc ban chan cham ñat. Tay phai co cho, thu chöông phai ñen tröôc bung. Tay trai ha xuong, ñi qua tröôc bung, khoat len höông phai. Ñau chuyen qua ben phai, mat nhìn chöông trai (H. 580 : a).

, Than ngöôi xoay qua trai, got chan trai xoay vao trong ha xuong ñat, dôi trong tam ñen chan trai, chan trai duoi thang va ñöng tru tren chan nay. Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong. Tay phai ñi qua tröôc bung höông sang phai, khoat vong tron döng ñöng ñi len ñen phía tren ben phai ñau thì nam lai, canh tay hôi co. Tay trai chuyen theo ngöôi ñi len tren, khoat vong trong döng ñöng xuong döôi ñen ben trai ngöôi. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 580 : b).



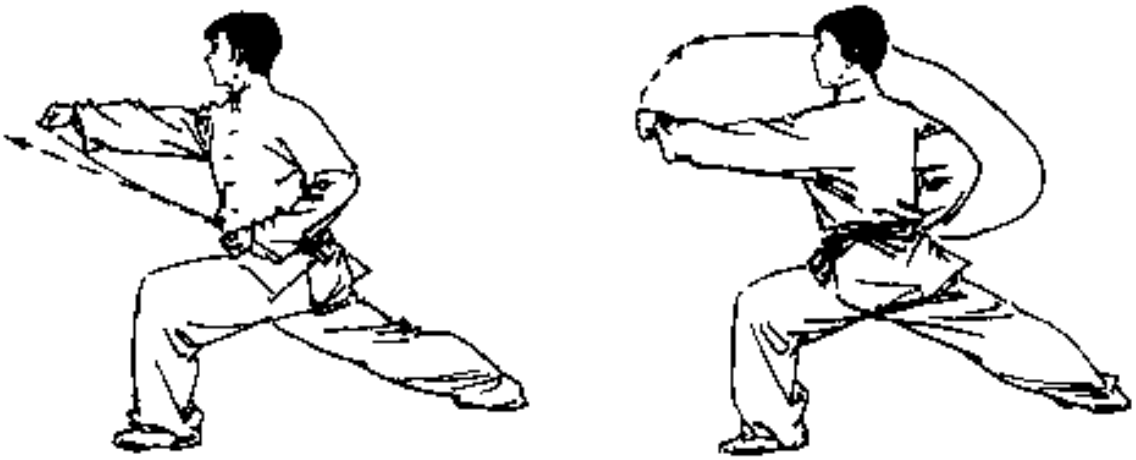
H. 580 : a + b + c

ƒ Chan phai dam manh xuong mat ñat ô me trong ban chan trai; 2 chan ñong thôi gap goi ngoi xuong. Tay trai khoat ñen tröôc bung, long chöông ngöa len. Tay phai gap cho ha xuong, dung löng nam tay nen vao long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 580 : c).

17) Cung bo xung quyen :

• Chan trai böôc len tröôc, co goi run xuong. Chan phai duoi thang ra thanh Cung bo trai. Chöông trai thanh quyen thu ve om ô ben eo trai, long quyen ngöa len. Cang tay phai xoay vao trong, ñam thang ra tröôc, nam tay up xuong, mat quyen höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 581 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

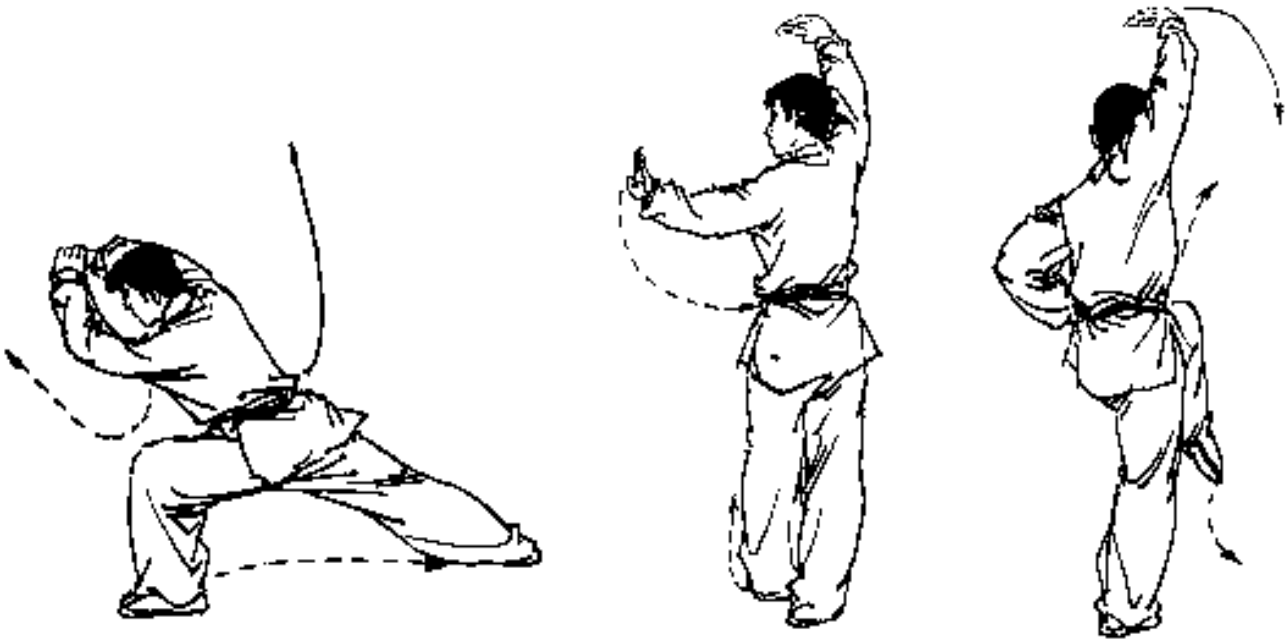


H. 581 : a + b

, Hai chan giö nguyen. Tay phai xoay ra ngoai, thu quyen phai ve om ô ben eo phai, long quyen ngöa len. Tay trai xoay vao trong, ñam thang ve tröôc, nam tay up xuong, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 581 : b).

18) Cung bo quan quyen :

Hai chan giö nguyen; than ngöôi hôi xoay qua phai va nghieng qua ben trai. Quyen trai thanh chöông. Tay phai duoi thang ve sau, quyen phai ñi qua phía tröôc, vung hình vong cung ñen phía tröôc, ben trai, tren ñau, ñam cham vao long chöông trai, mat quyen höông xuong döôi. mat nhìn quyen phai (H. 582).



H. 582 H. 583 H. 584 : a

19) Tien ñiem bo löông chöông :

Dôi trong tam sang phai, chan phai duoi thang ñöng tru, chan trai nhac len bo xuong phía tröôc chan phai, mui ban chan cham ñat. Quyen phai thanh chöông, tay xoay ra ngoai, co cho thu ñen tröôc bung, long chöông ngöa len, sau ño tach rieng ra, mô qua 2 ben , tay trai khoat len ñen ben trai ngöôi, bat chöông cat len, co tay ha chìm xuong, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Chöông phai khoat len

WWW.MAISONLAM.COM

ñen phía tren ben phai ngöôi thì bat co tay phat löông chöông, ñau ngon tay höông qua trai. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 583).

Ñoan thö II :

20) Ho hình bo ly hôp phach cöôc :

• Ngöôi xoay qua phai, got chan trai nhon len, ñöng tru tren öc ban chan. Chan trai co goi nhac len, thu cang chan vao trong, mu ban chan choai thang. Tay trai xoay ra ngoai, co cho thu chöông trai ñen ben eo trai, long chöông ngöa len. Mat nhìn ve tröôc (H. 584 : a).

, Chan trai böôc xuong phía tröôc, ben phai, mui ban chan mô ra ngoai. Tay phai hai xuong ñen ben phai ngöôi. Tay trai ñi qua tröôc ngöôi duoi ra tröôc, xeo qua phai,

long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn phía tröôc chöông trai (H. 584 : b).

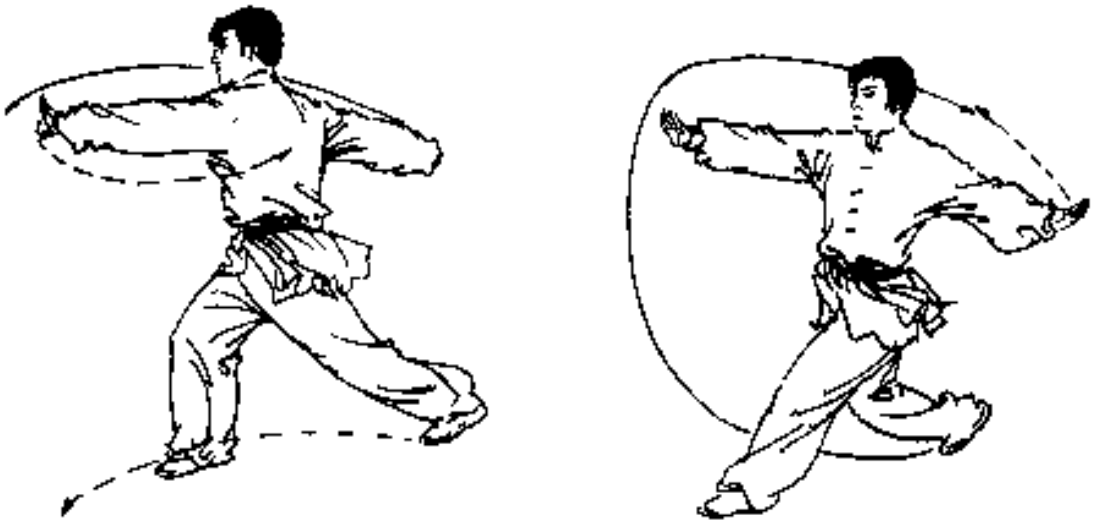
ƒ Than ngöôi hôi xoay sang trai; chan phai ñi qua tröôc chan trai, böôc hình vong cung len tröôc, xeo qua trai, mui ban chan hôi moc vao trong. Tay trai xoay vao trong, lat long ban tay ra ngoai va khoat ngang sang trai. Mat nhìn phía tröôc chöông trai (H. 584 : c).

H. 584 : b + c + d

„ Chan trai böôc hình vong cung len höông trai, mui ban chan hôi mô ra ngoai. Ñong tac cua 2 tay giö nguyen. Mat nhìn phía tröôc chöông trai (H. 584 : d).

… Chan phai böôc hình vong cung len tröôc, xeo qua trai, mui ban chan hôi moc vao trong; ñong tac cua 2 tay giö nguyen. Mat nhìn phía tröôc chöông trai (H. 584 : e).

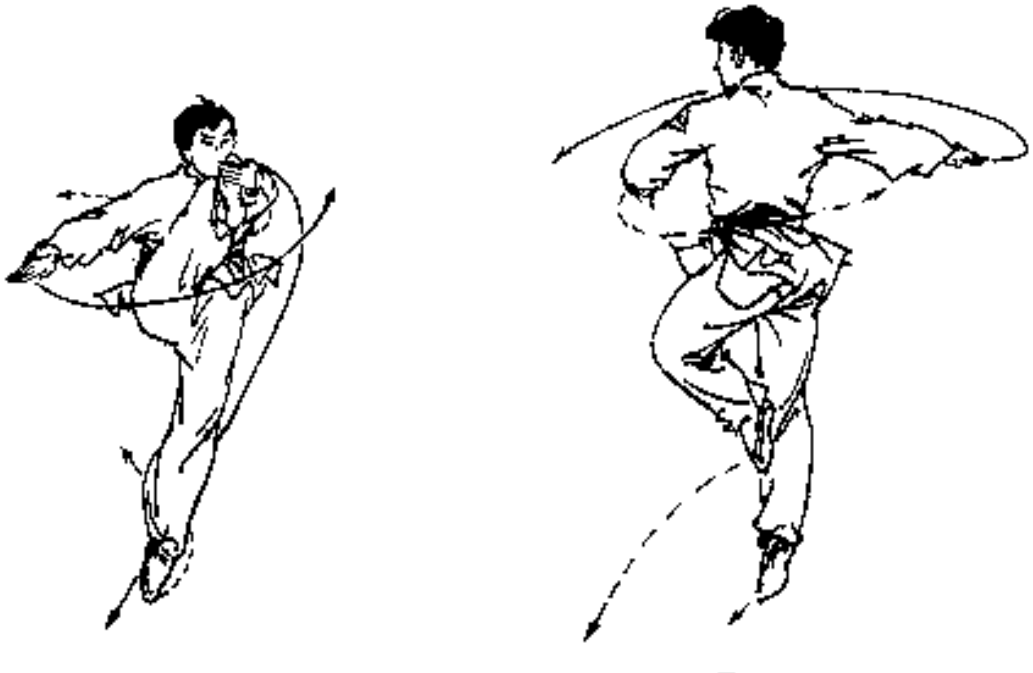
WWW.MAISONLAM.COM



H. 584 : e + f

† Chan trai böôc len tröôc, xeo qua trai, mui ban chan mô ra ngoai; than ngöôi xoay qua trai; hai tay khoat ngang sang trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 584 : f).

‡ Chan trai ñap ñat nhay len, chan phai ñi qua tröôc ngöôi, ña tat Ly hôp len phía ben trai, mui ban chan moc len va khep vao trong. Ô tren khong, long chöông trai ñon ban chan phai ña vao, tay phai duoi thang. Mat nhìn chan phai (H. 584 : g).



H. 584 : g

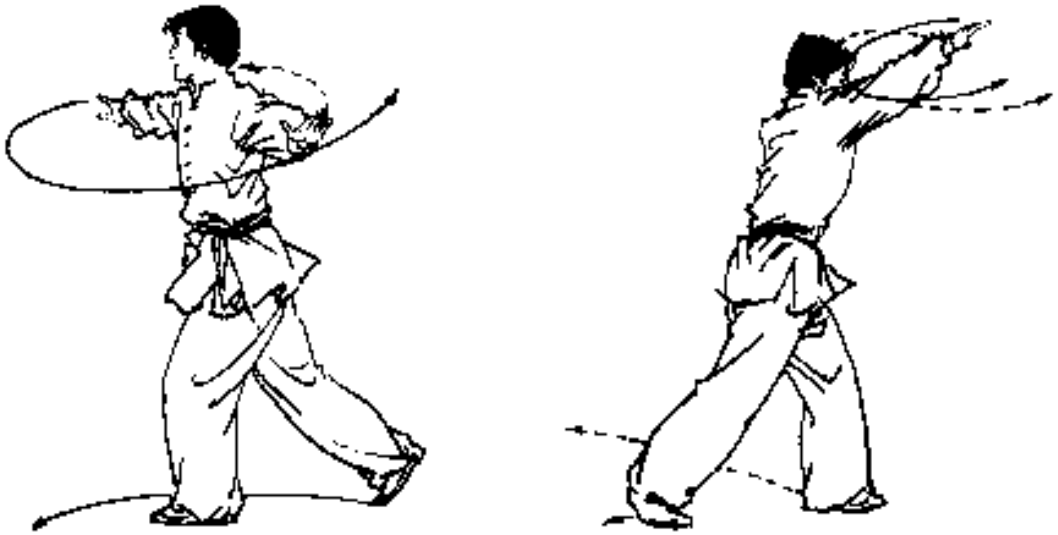
H. 585 : a

21) Ñiem bo toan tö :

• Ô tren khong, than ngöôi tiep tuc xoay sang trai khoang 180 i . Chan phai quat xuong, chan trai co goi nhac len. tay trai gap cho xoay vao trong, long chöông up xuong, ñat ô tröôc ngöc. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 585 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Than ngöôi tiep tuc xoay qua trai, chan phai va trai lan löôt rôi xuong phía tröôc, mui chan trai hôi mô ra ngoai. Hai tay tiep tuc khoat ngang qua trai, long 2 ban tay up xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 585 : b).



H. 585 : b + c

ƒ Chan phai böôc len tröôc, xeo qua trai, mui ban chan moc vao trong. Than ngöôi xoay qua trai, ve sau. Hai tay tiep tuc khoat ngang qua trai, ve sau (H. 585 : c).

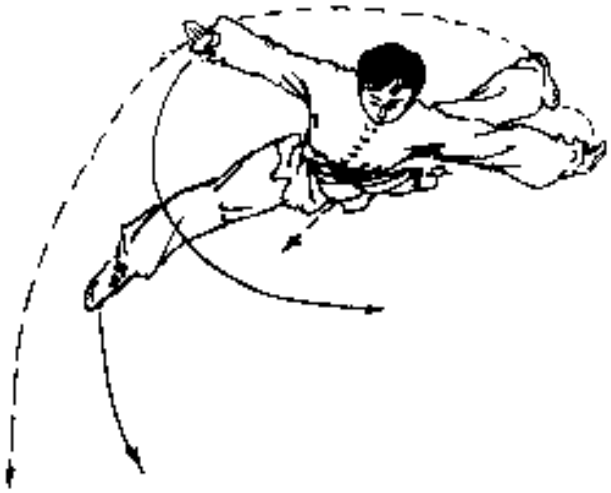
„ Sau khi hai tay khoat mot vong ô tren ñau ngang qua höông trai xong, than ngöôi cui ve tröôc. chan trai hat len phía sau, chan phai nhay Ñiem bo ve phía sau, chan hôi co (H. 585 : d).

H. 585 : d + e

… Ha öc ban chan trai xuong ñat, got chan xoay vao trong ha xuong ñat va gap goi xuong, don trong tam ñen chan trai, than ngöôi cui ve tröôc, tat ngang qua trai ve sau; hai tay chuyen theo, khoat qua trai, ve sau (H. 585 : e).

† Than ngöôi tiep tuc van qua trai ve sau; chan trai ñap ñat, chan phai hat len phía sau, chan trai theo ño vung len; Hai tay chuyen theo ngöôi, vung qua trai, ve sau; ñau xoay qua trai (H. 585 : f).

WWW.MAISONLAM.COM



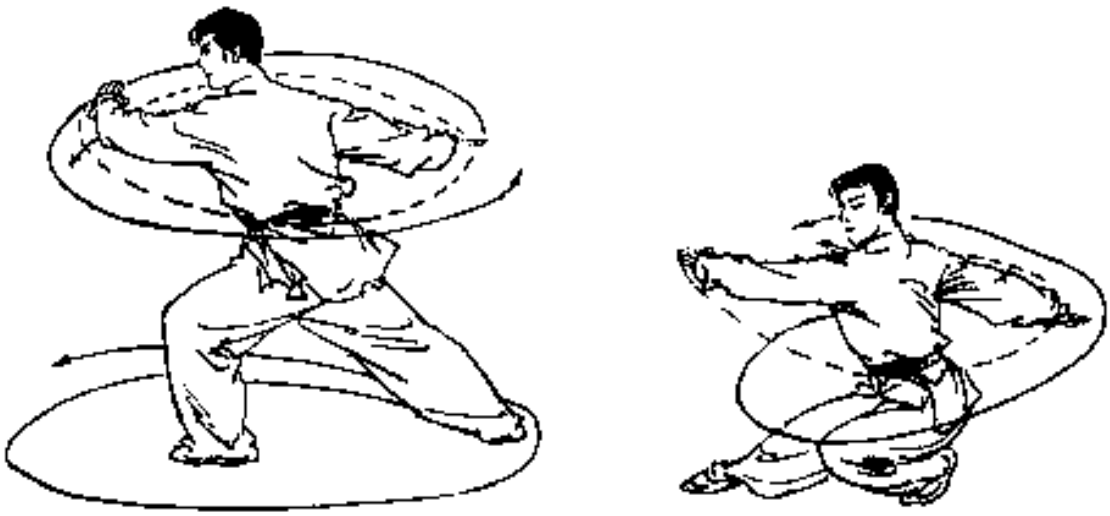
H. 585 : f

H. 586 : a

22) Tröc than tien tao thoai :

• Chan phai rôi xuong ñat, gap goi phai run xuong. Chan trai tat ñen sau chan phai thì ha xuong ñat. Hai tay theo ño ha xuong (H. 586 : a).

, Chan trai lay got chan lam truc, mô mui ban chan ra ngoai, don trong tam ñen chan trai va gap goi ngoi xuong. Chan phai duoi thang, than ngöôi xoay qua trai. Hai tay chuyen theo ngöôi, khoat ngang qua trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 586 : b).



H. 586 : b + c

ƒ Lay öc ban chan trai lam truc, chuyen than ngöôi qua trai, ve sau. Chan phai theo ño duoi nam choai thang, quet 450 ^{i} qua höông trai. Hai tay chuyen theo ngöôi, khoat ñi ngang. Mat nhìn ve tröôc (H. 586 : c).

23) Toa ban thap tö chöông :

Than ngöôi xoay mot vong qua trai, ve sau. Hai chan giao cheo nhau, xep chong len nhau ñe ngoi xuong, phan mong va me ngoai ñui va cang chan cua chan phai cung vôi mu ban chan ñeu cham mat ñat. Hai

WWW.MAISONLAM.COM

tay chuyeån theo ngöôøi, khoaät ngang qua trai ñeán tröôùc ngöïc, 2 chöôûng giao cheùo nhau thaønh hình chöõ thaäp, chöôûng phaûi ôû ngoaøi, ñaàu ngoùn tay ñeàu höôùng leân. Ñaàu xoay qua traùi, maét nhìn veà tröôùc (H. 587).

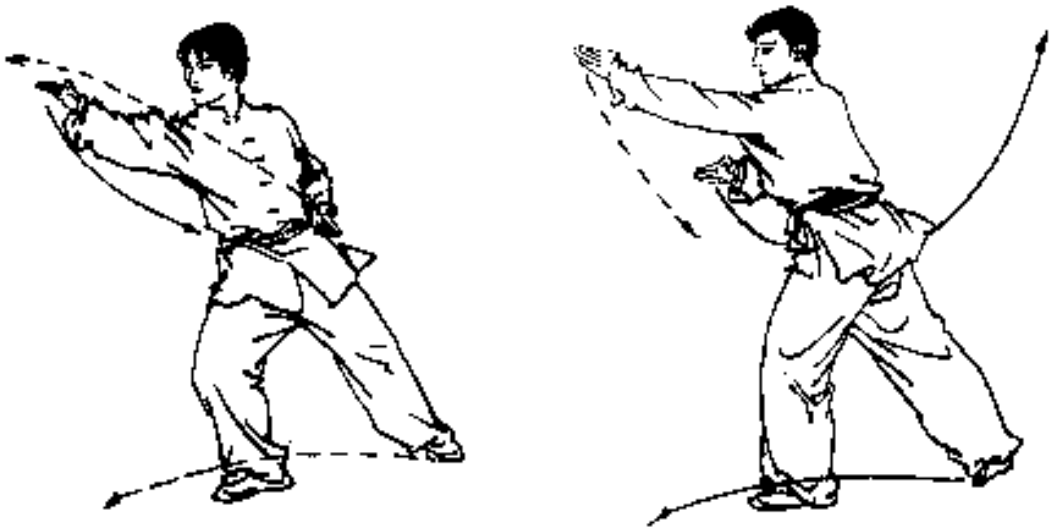
H. 587

H. 588 : a

24) Thöôûng boä xuyeân chöôûng :

• Rut troïng taâm leân, hai chaân duoãi thaúng, thaân ngöôøi xoay 180^{i} qua phaûi, veà sau. Chaân phaûi böôùc lui qua phaûi, veà sau, öôc baøn chaân chaïm ñaát. Hai tay taùch ra, ñöa leân treân, giang môû qua 2 beân traùi, phaûi. Maét nhìn veà tröôùc (H. 588 : a).

, Chaân phaûi böôùc leân tröôùc vaø gaäp goái run xuoáng. Tay traùi höôùng veà sau, ñöa xuoáng, khi khoaät ñeán phía sau, beân phaûi ngöôøi thì co cho, thu chöôûng traùi ñeán beân eo traùi, long chöôûng ngöûa leân, ñaàu ngoùn tay höôùng veà tröôùc. Chöôûng phaûi höôùng veà sau, ñöa xuoáng, qua beân eo phaûi roài duoãi thaúng veà tröôùc, long chöôûng ngöûa leân, ñaàu ngoùn tay höôùng veà tröôùc, cao ngang vai. Maét nhìn veà tröôùc (H. 588 : b).



H. 588 : b + c

ƒ Chaân traùi böôùc leân tröôùc chaân phaûi, mui baøn chaân moác vaøo trong. Chöôûng traùi ñöa qua phía treân long chöôûng phaûi ñeå xuyeân leân phía tröôùc, tay xoay vaøo trong, hoå khaåu höôùng leân treân. Tay phaûi xoay vaøo

WWW.MAISONLAM.COM

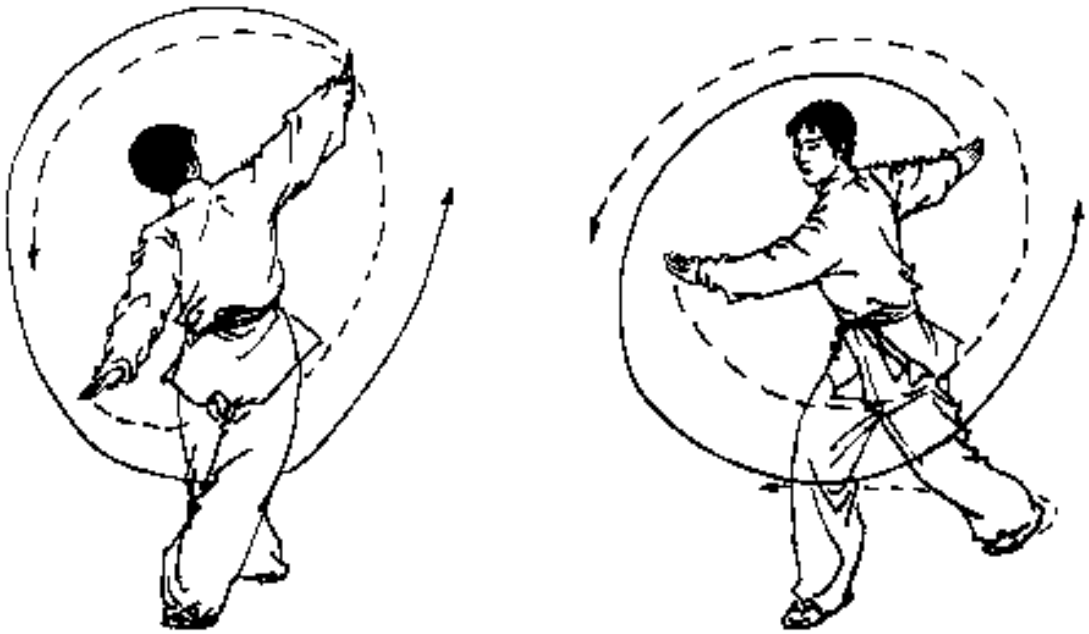
trong, co cho thu ve ñen tröôc bung. Mat nhìn chöông trai (H. 588 : c).

25) Luan ty phien than :

• Chan phai ñi qua phía sau chan trai böôc xuong höông ben trai, öc ban chan cham ñat. Than ngöôi lat chuyen len höông phai. Tay phai ha xuong ñi qua tröôc ngöôi, khoat vong tron döng ñöng len höông phai. Tay trai ha xuong khoat vong tron döng ñöng ñi xuong. Ñau chyen len höông phai, mat nhìn chöông phai (H. 589 : a).

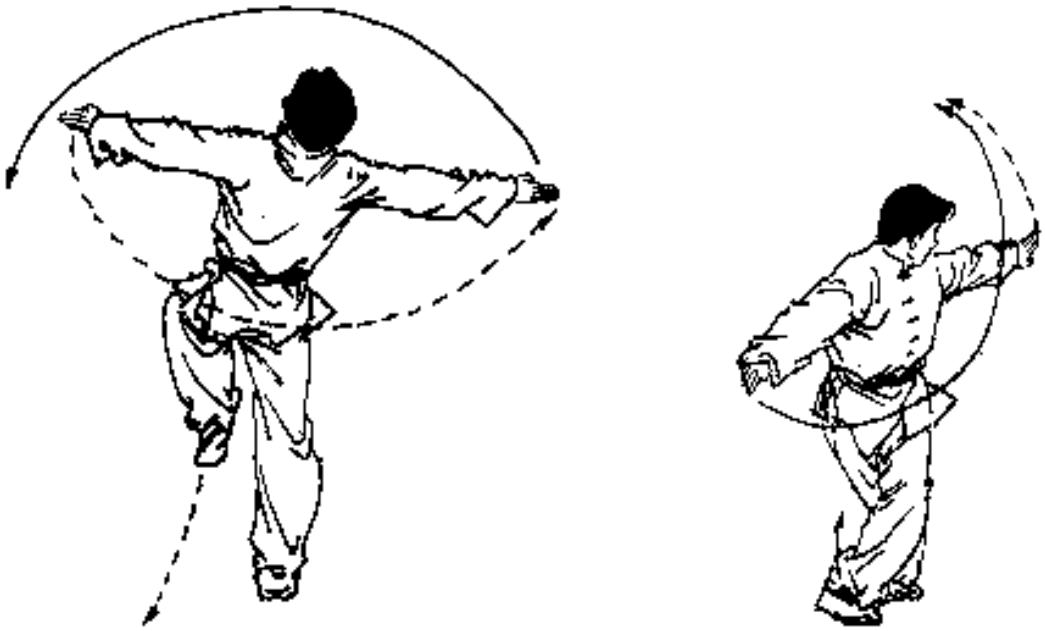
, Lay öc 2 ban chan lam truc chuyen ñong, than ngöôi tiep tuc lat chuyen qua phai, ñi len. Hai tay chuyen theo ngöôi khoat mot vong tron döng ñöng qua ben phai, tay phai khoat ñen phía sau, ben phai ngöôi; tay trai khoat ñen phía tröôc ngöôi. Mat nhìn ve phía tröôc, qua ben trai (H. 589 : b).

ƒ Chan trai co goi nhac len, chan phai ñöng tru, got chan phai nhon len, dung öc ban chan lam truc xoay, lat chuyen than ngöôi len höông trai. Hai tay duoi mô, khoat keo thanh vong tron döng ñöng chuyen theo ngöôi (H. 589 : c).



H. 589 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM

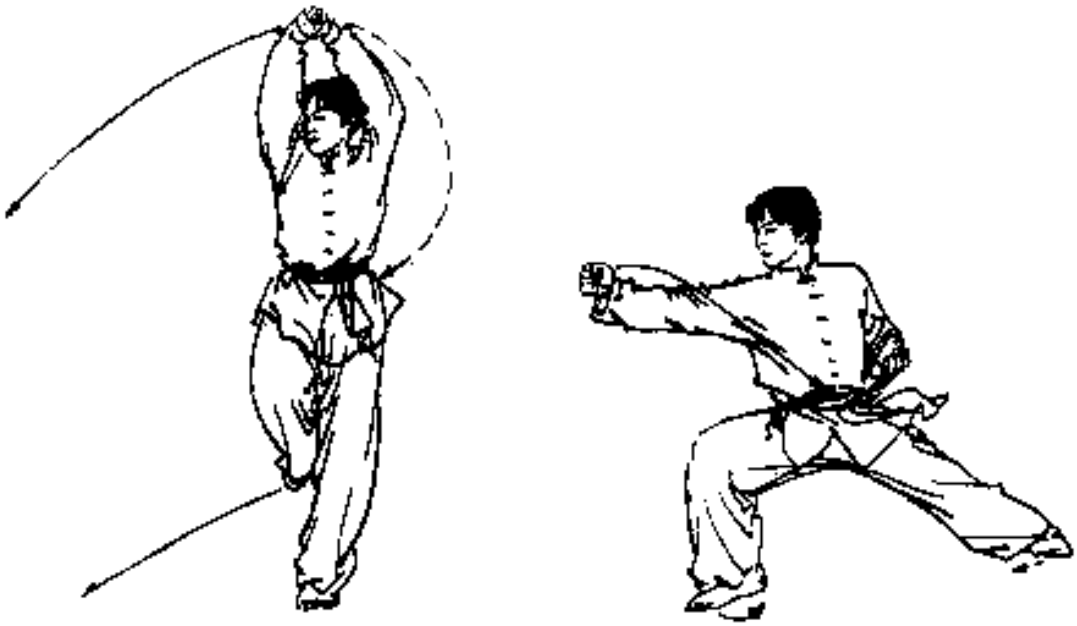


H. 589 : c + d

„ Than ngöôi tiep tuc lat chuyen qua trai, ñi xuong; chan phai co goi run xuong. Chan trai böôc xuong phía tröôc chan phai, mui ban chan mô ra ngoai. Tay trai khoat vong tron döng ñöng chuyen theo ngöôi len höông trai. Tay phai khoat vong tron döng ñöng ñi xuong ñen phía döôi, ben phai ngöôi. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 589 : d).

26) Cung bo phach quyen :

• Chan trai duoi thang, got chan nhon len va ñöng tru tren chan nay. Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong, ban chan phai ep sat vao chan trai. Tay trai vung len ñen phía tren, ben trai ñau. Chöông phai thanh quyen, ñi qua tröôc ngöôi, vung len höông trai ñen phía tren, ben trai ñau ñe ñanh vao long chöông trai. Ñau xoay qua phai, mat nhìn ve tröôc (H. 590 : a).



H. 590 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM

, Chan phai böôc xuong phía tröôc, qua ben phai va gap goi run xuong, chan trai duoi thang thanh Cung bo phai. Tay trai nam quyen, tö ben trai ngöôi ha xuong, thu ve om ô ben eo trai, long quyen ngöa len. Quyen phai ha thang canh tay ñap bo xuong phía tröôc, ho khau höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 590 : b).

27) Ma bo ap tröu :

Mui ban chan phai hôi moc vao trong, chan trai hôi thu vao trong, goi trai gap xuong thanh Ma bo. Tay phai xoay ra ngoai, gap cho, ep quyen phai xuong ñen tröôc bung. Mat nhìn quyen phai (H. 591). H. 591

28) Chan cöôc tap quyen :

• Dôi trong tam qua phai, than ngöôi xoay qua phai, chan trai duoi thang. Tay phai xoay vao trong, quyen phai thanh chöông duoi xuong phía döôi. Tay trai duoi thang xuong döôi, quyen trai thanh chöông ñi qua tröôc bung va ben tren cang tay phai, khoat len höông phai. Ñau xoay qua phai, mat nhìn chöông trai (H. 592 : a).

, Than ngöôi xoay qua trai 180 [i], got chan trai xoay vao trong va ha xuong ñat, dôi trong tam ñen chan trai, ñöng tru tren chan trai. Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong, mu ban chan choai thang. Tay phai ñi qua phía döôi, höông sang phai, khoat vong con döng ñöng ñi len ñen phía tren ben phai thì nam tay lai, canh tay hôi co, long nam tay höông sang trai. Tay trai chuyen theo ngöôi ñi len, khoat vong tron döng ñöng xuong ben trai, ñen ben hong trai. Ñau chuyen qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 592 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 592 : a + b + c

ƒ Daïm manh chan phai xuong mat ñat ô me trong ban chan trai, 2 chan ñong thôi gap goi ngoi xuong. Tay trai khoat ñen tröôc bung, long chöông ngöa len. Tay phai xoay ra ngoai, co cho ha xuong, dung mu nam tay nen manh xuong long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 592 : c).

29) Tính bo thoi chöông :

Hai chan duoi thang. Quyen phai thanh chöông, 2 cang tay xoay vao trong, 2 chöông ñong thôi ñay dang ngang qua 2 ben trai phai than ngöôi, cao ngang vai, long chöông höông ra ngoai, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 593).

H. 593

H. 594 : a + b

30) Thöông bo chính thích thoai :

- Chan trai böôc len tröôc, trong tam dôi ve tröôc. Hai tay giö nguyen (H. 594 : a).

, Chan trai ñöng tru, duoi thang. Chan phai moc mui chan len, ña hat thang chan len ñau. Mat nhìn ve tröôc (H. 594 : b).

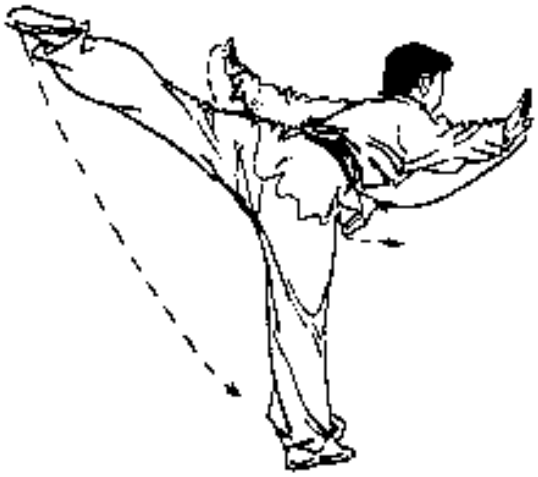
31) Yen thöc bình hanh :

WWW.MAISONLAM.COM

• Chaân phaûi haï xuoáng (khoâng chaïm ñaát), 2 tay giöõ nguyeân (H. 595 : a).

, Chaân phaûi böôùc xuoáng phía tröôùc, chaân traùi thu ñeán meù trong baøn chaân phaûi, chaïm muõi baøn chaân xuoáng ñaát, 2 chaân co goái run xuoáng. Hai chöôûng höôùng vaøo trong thu ñeán tröôùc ngöïc, giao cheùo nhau, chöôûng phaûi ôû ngoaøi, chöôûng traùi ôû trong, long 2 H. 595 : a + b

chöôûng ñeàu höôùng ra ngoaøi, ñaàu ngoùn tay höôùng leân treân. Maét nhìn veà tröôùc (H. 595 : b).



ƒ Thaân ngöôøi ñoå veà tröôùc; chaân phaûi duoãi thaúng ñöùng tru. Chaân traùi co goái nhaác leân phía sau, roài duoãi thaúng leân phía sau, mu baøn chaân choaûi thaúng, chaân cao ngang ñaàu. Hai chöôûng ñöông thôøi taùch môû qua 2 beân traùi phaûi, cao ngang vai, long chöôûng höôùng ra ngoaøi, ñaàu ngoùn tay höôùng xeùo leân. Ñaàu hôi ngöûng leân, maét nhìn veà tröôùc (H. 595 : c).

¯ Chuù yù : Yeân thöùc bình haønh thuoäc veà thaúng baèng coù tính duy trì laâu, thôøi gian ñöùng yeân khoâng ñöôïc ít hôn 2 giaây. H. 595 : c

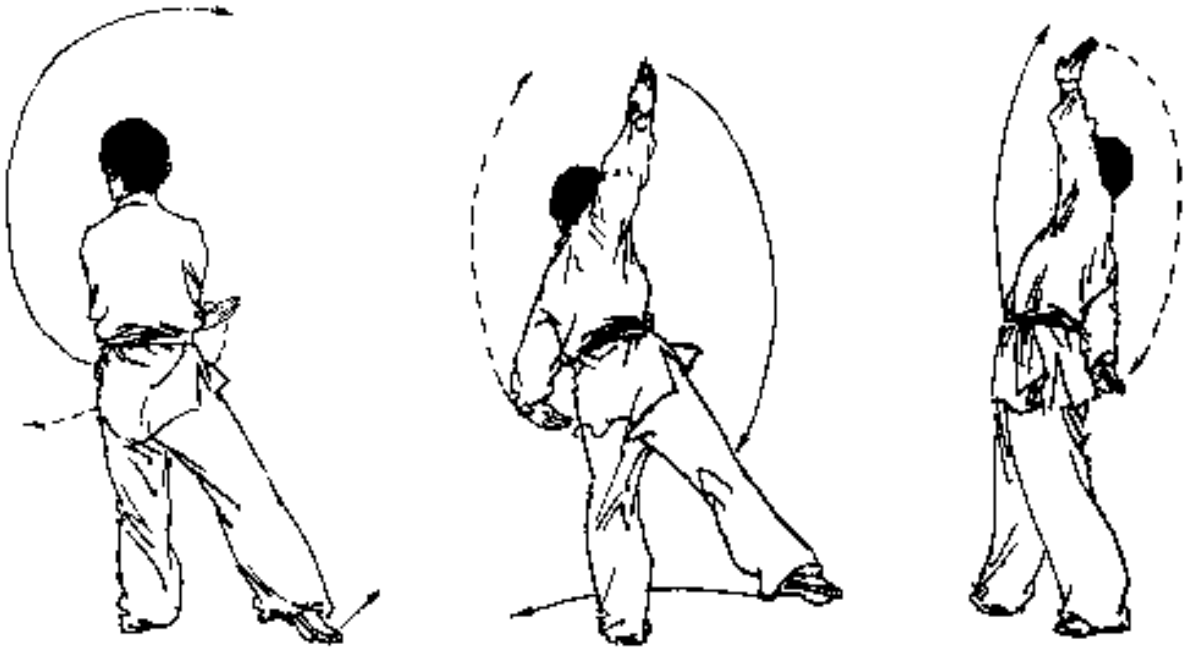
Ñoaïn thöù III

32) Caùi boï phieán thaân :

• Chaân traùi böôùc xuoáng beân traùi, muõi baøn chaân môû ra ngoaøi. Hai tay khoaùt xuoáng ñeán tröôùc ngöôøi thì giao cheùo nhau, tay phaûi ôû ngoaøi, tay traùi ôû trong, muõi 2 chöôûng ñeàu höôùng xuoáng döôùi. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 596 : a).

, Chaân traùi ñöùng tru, chaân phaûi hôi giô leân höôùng beân phaûi. Tay phaûi ñi qua beân traùi, khoaùt voøng troøn doïng ñöùng ñi leân ñeán phía treân beân phaûi ñaàu. Tay traùi haï xuoáng, khoaùt voøng trong doïng ñöùng qua traùi, ñeán beân traùi ngöôøi, 2 tay dang môû ra (H. 596 : b).

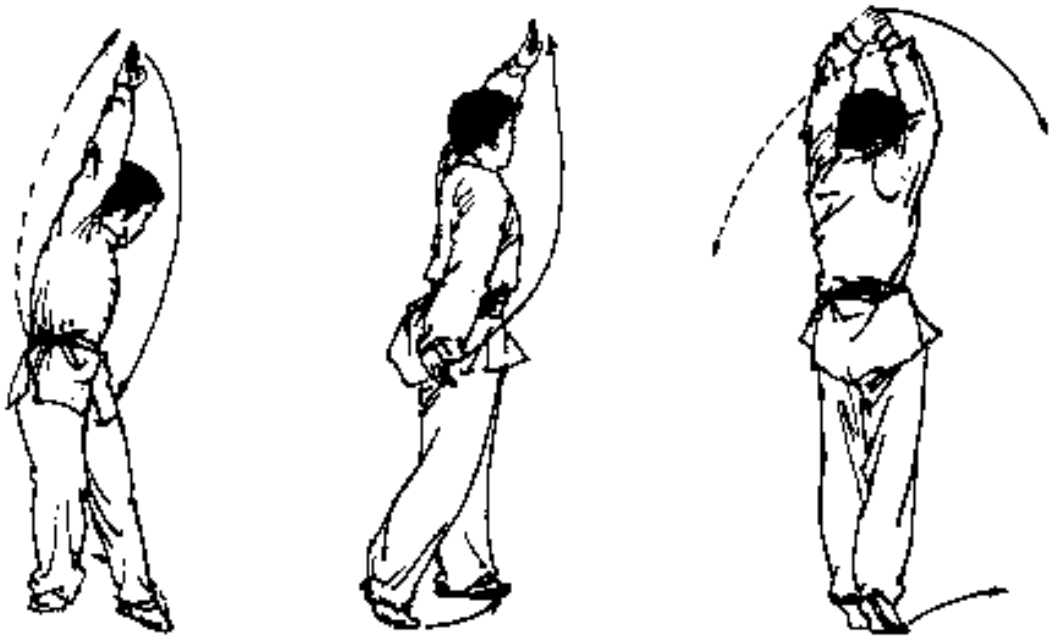
WWW.MAISONLAM.COM



H. 596 : a + b + c

ƒ Than ngöôi xoay qua trai; chan phai ñi qua tröôc chan trai böôc xuong ben trai, öc ban chan cham ñat, mui ban chan höông ve tröôc. tay trai höông qua trai, ñi len, khoat vong cung döng ñöng sang phai, ñi xuong (H. 596 : c).

„ Lay öc 2 ban chan lam truc xoay, than ngöôi lat chuyen qua trai. Hai tay chuyen theo ngöôi ñi len, khoat vong tron döng ñöng ñi xuong (H. 596 : d).



H. 596 : d + e + f

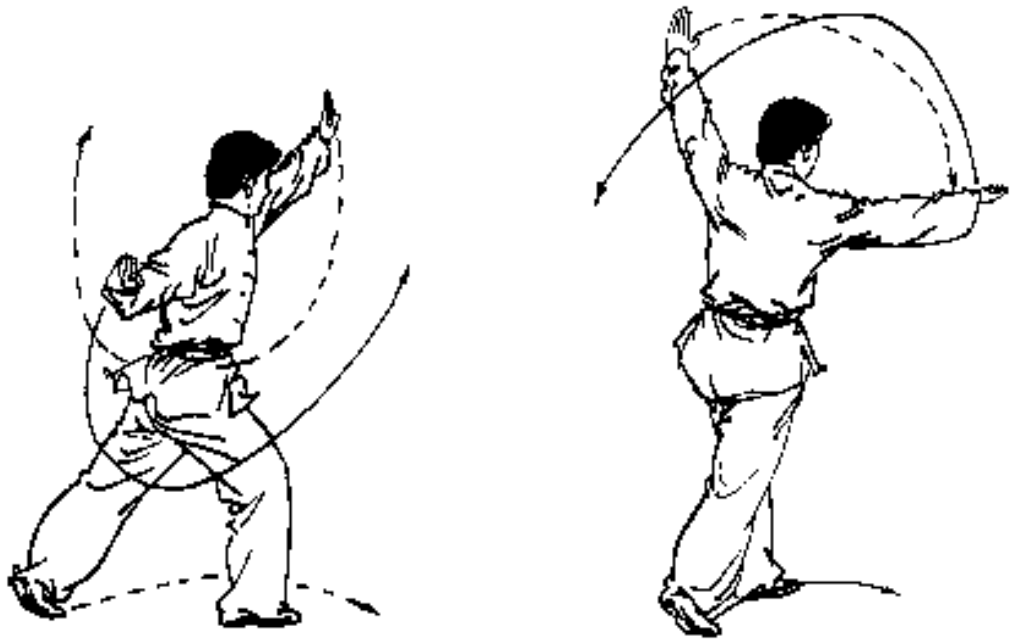
… Chan trai böôc xuong höông ben trai, mui ban chan mô ra ngoai. Hai tay tiep tuc ñi len, khoat vong cung döng ñöng keo xuong. Tay trai khoat len phía ben trai, tay phai khoat ñen ben hong phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 596 : e).

WWW.MAISONLAM.COM

† Chan phai thu ñen me trong ban chan trai; 2 got chan nhon len, öc ban chan chong xuong mat ñat. Chöông phai ñi qua tröôc ngöôi khoat len ben trai ñen phía tren, ñang tröôc ñau, mu ban tay ñanh vao long chöông trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 596 : f).

33. Ñiem bo ñe tat xuyen chöông :

• Than ngöôi xoay qua phai; chan phai böôc len phía tröôc. Tay trai khoat ve tröôc, chöông phai khoat ve sau ñen phía sau ben phai ngöôi, long chöông up xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 597 : a).



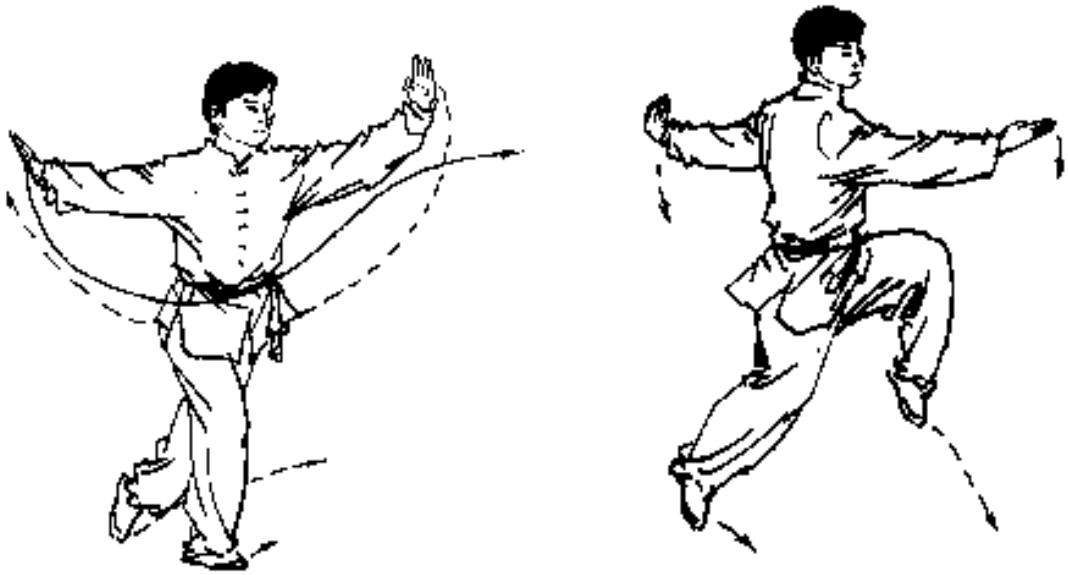
H. 597 : a + b

, Hôi chuyen ngöôi qua trai; chan trai böôc hình vong cung len phía tröôc, ve ben phai, mui ban chan hôi moc vao trong. Tay trai ha xuong, ñi qua ben trai ngöôi, khoat vong tron döng ñöng ñen phía tren ben trai, ô ñang sau. Tay phai ha xuong, vach vong cung döng ñöng ñi qua ben phai ngöôi len phía tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 597 : b).

ƒ Chan phai böôc hình vong cung len phía tröôc, ben phai; than ngöôi hôi xoay qua phai. Tay trai chuyen theo ngöôi khoat xuong phía tröôc ñen phía tren ñang tröôc ngöôi. Tay phai ñi len, khoat vong tron döng ñöng ve sau, ñen phía sau, ben phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 597 : c).

„ Chan trai co goi ve tröôc nhac len, cang chan thu vao trong, mu ban chan choai thang. Chan phai ñap ñat nhay ñiem bo len phía tröôc. Tay phai co cho, chöông phai ñi qua ben eo phai xuyen ra phía tröôc, long chöông ngöa len, mui ban tay höông ve tröôc, tay cao ngang ngöc. Tay trai ha xuong, khoat ve sau ñen phía sau ben trai thì thanh cau thu, ñau ngon tay höông len. Mat nhìn ve tröôc (H. 597 : d).

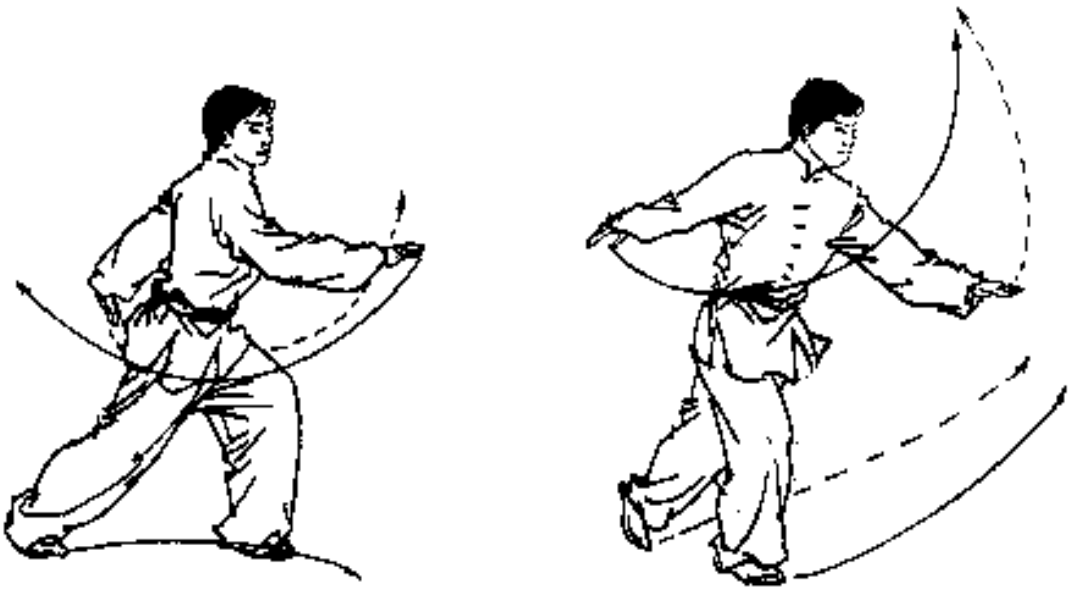
WWW.MAISONLAM.COM



H. 597 : c + d

34) Ñang khong chuyen than boi thoai khieu :

• Chan phai va trai lan löôt rôi xuong phía tröôc; cau thu trai thanh chöông, 2 tay hôi ha xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 598 : a).



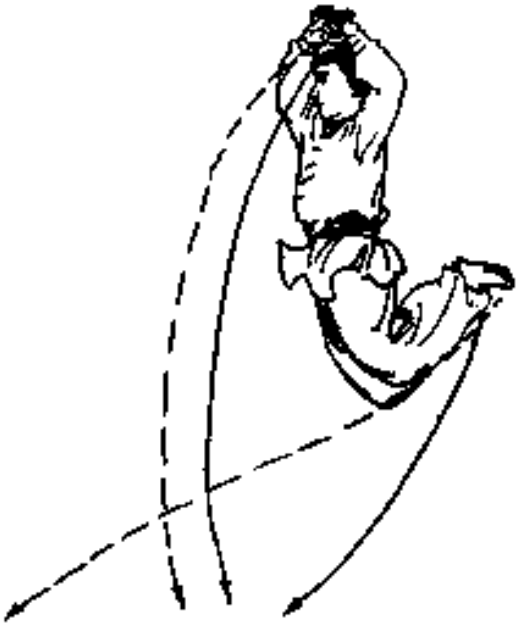
H. 598 : a + b

, Chan phai böôc len tröôc, ve ben phai, mui ban chan mô ra ngoai. Tay trai khoat len phía tröôc, tay phai khoat ve sau. Mat nhìn ve tröôc (H. 598 : b).

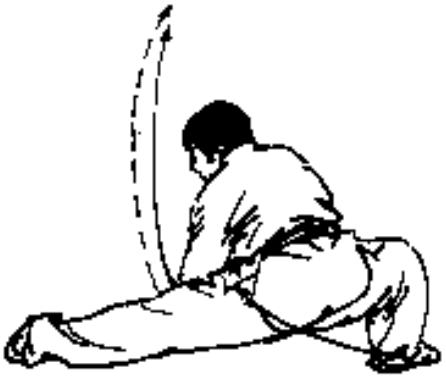
ƒ Chan phai ñap ñat nhay len, chan trai vung len phía tröôc. Than ngöôi xoay 180 i qua phai ve sau, ô tren khong, 2 chan hat len phía sau, chan hôi co lai. Hai chöông vung len ñen phía tren ñau, long chöông trai vo ñanh vao löng chöông phai.

Mat nhìn ve tröôc (H. 598 : c).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 598 : c



H. 599 : a

35) Pho bo song phach chöông :

Chan trai höông ve tröôc, chan phai ñong thôi ha xuong ñat. Chan trai duoi thang nam choai ra. Chan phai gap goi ngoi han xuong thanh Pho bo trai. Hai chöông vo long ban tay xuong mat ñat ô me trong chan trai. Mat nhìn 2 chöông (H. 599 : a + b).

H. 599 : b

36) Cung bo song thoi chöông :

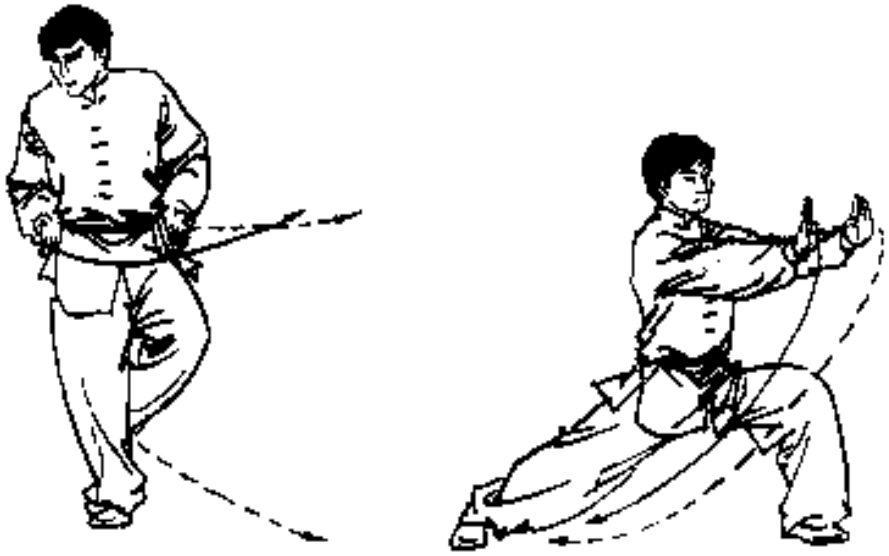
WWW.MAISONLAM.COM

• Rut trong tam len, than ngöôi xoay qua phai. Chan trai duoi thang ñöng tru; chan phai co goi nhac len, mu ban chan choai thang. Hai tay vung len ñen phía tren, ñang tröôc ñau, long chöông trai vo ñanh vao löng chöông phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 600 : a).

, Chan phai dam manh xuong mat ñat ô me trong ban chan trai, ñong thôi chan trai co goi nhac len. Hai tay rôi xuong phía tröôc, tach 2 chöông ra 2 phía thu ve 2 ben eo trai phai, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. Ñau xoay qua phai, mat nhìn chöông phai (H. 600 : b).

ƒ Chan trai böôc len tröôc, goi trai gap run xuong, chan phai duoi thang thanh Cung bo trai. Hai tay xoay vao trong, ñay manh 2 chöông ra phía tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 600 : c).

H. 600 : a

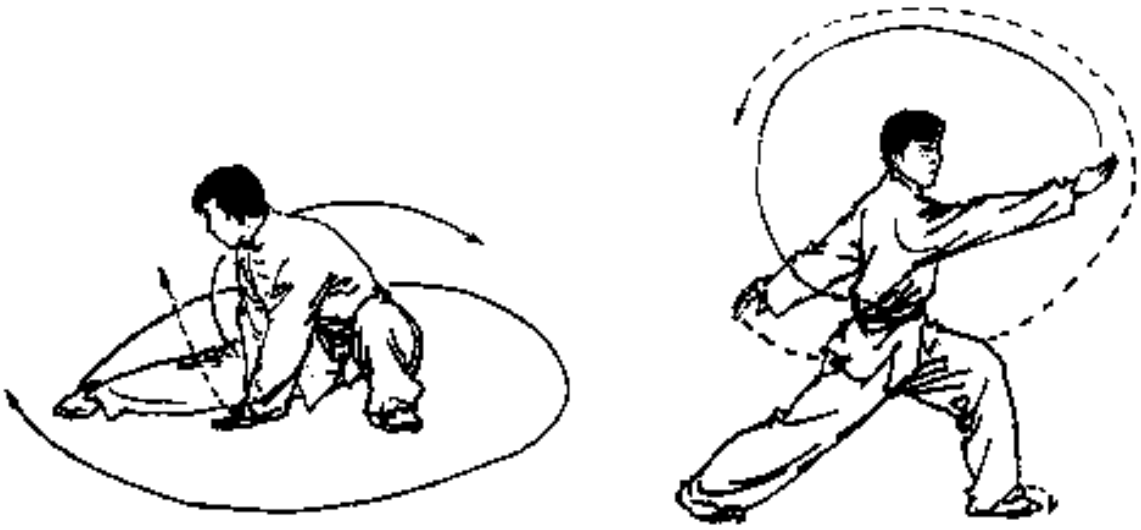


H. 600 : b + c

37) Phu ñòa hau tao thoai :

• Than ngöôi xoay qua phai, cui ve tröôc thanh Pho bo phai. Hai chöông cam xuong mat ñat ô me trong chan phai. Mat nhìn chan phai (H. 601 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 601 : a + b

, Hai chöông ñay mat ñat, dung ban chan trai lam truc xoay, moc mui ban chan phai vao trong, ban chan mai sat ñat, quet mot vong ngang ve sau. Tay phai chuyen theo ngöôi khoat ñen phía tröôc ngöôi. Tay trai khoat ñen phía sau ngöôi. Mat nhìn chöông phai (H. 601 : b).

38) Pho bo xuyen chöông :

• Than ngöôi xoay qua phai; got chan phai xoay vao trong, ha xuong ñat, dôi trong tam sang phai, gap goi phai xuong, chan trai duoi thang. Chöông phai ñi len, keo vong tron döng ñöng vung xuong, thu ñen ben eo phai, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông trai ñi len, vung xuong döôi ñen tröôc ngöôi, tay hôi co, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông sang phai. Mat nhìn chöông trai 602 : a).

H. 602 : a + b + c

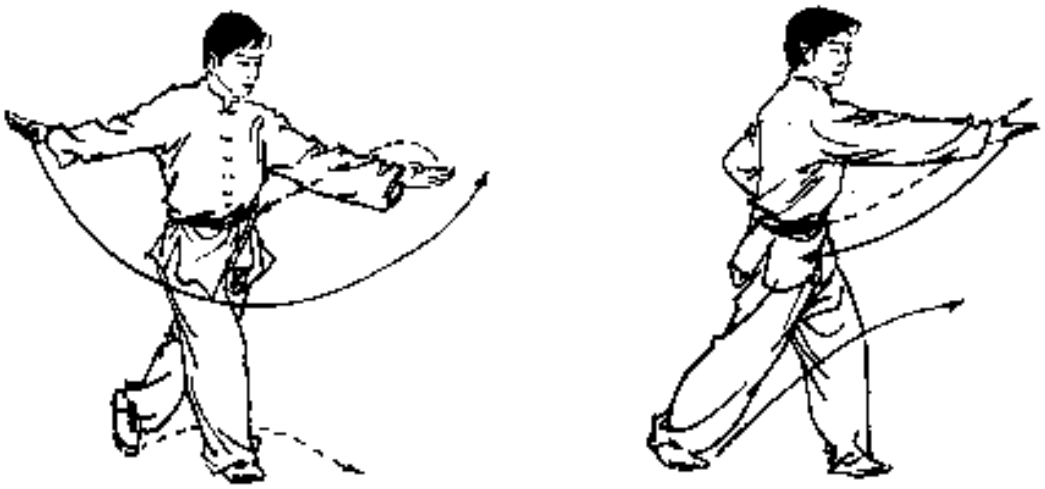
, Chöông phai ñi qua tren löng tay trai, xuyen ra tröôc len phía tren, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông xeo len. Chöông trai thu ñen döôi nach phai, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 602 : b).

ƒ Chan phai ngoi han xuong thanh Pho bo trai, than ngöôi ño ve tröôc va chuyen qua trai. Chöông phai men theo me trong chan phai, xuyen ra phía tröôc, tay duoi thang, ho khau höông len tren, ñau ngon

WWW.MAISONLAM.COM

tay höông ve tröôc. Ñau xoay qua trai, mat nhìn chöông trai (H. 602 : c).

39) Ñan thoai thoi chöông :



H. 603 : a + b

• Chan trai co goi ñap ñat ñöng day, dôi trong tam len phía tröôc. Chan phai ñap duoi thang len phía tröôc, roi böôc len tröôc chan trai mot böôc, goi hôi co. Tay trai theo than ngöôi nhom day cung khoat len. Tay phai hôi ha xuong ñen ben phai ngöôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 603 : a).

, Chan trai böôc len phía tröôc. Tay trai co cho, thu chöông trai ñen ben eo trai, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. Tay phai ñi qua ben phai ngöôi, khoat len phía tröôc, long ban tay ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 603 : b).

ƒ Chan trai ñöng tru, chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong, mu ban chan choai thang, ña bat ra phía tröôc, chan duoi thang, cao ngang hong. Tay phai co cho, nam lai thu ve ben eo phai, long nam tay ngöa len. Chöông trai ñay thang ra tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông trai (H. 603 : c).

H. 603 : c

H. 604

WWW.MAISONLAM.COM

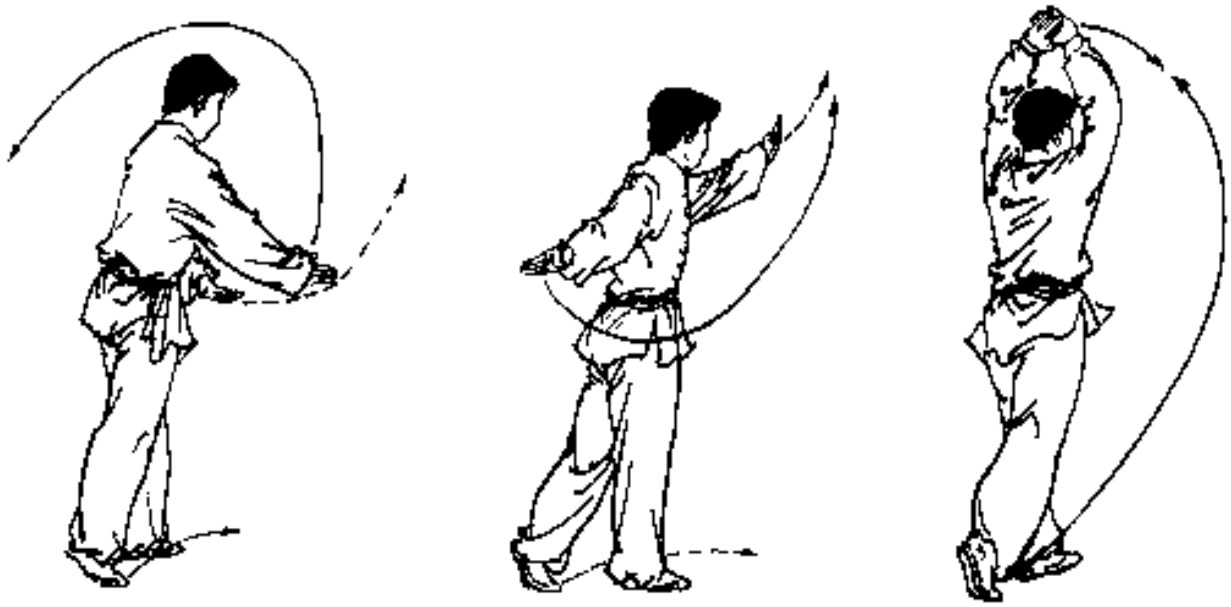
40) Khau thoai sap chöông :

Chan phai böôc xuong phía tröôc, dôi trong tam ñen chan phai va co goi ngoi xuong, chan trai co goi nhac len, gap mui ban chan cho mu ban chan moc sat vao sau goi phai. Quyen phai thanh chöông duoi ra phía tröôc, ho khau höông len tren, mui ban tay höông ve tröôc. Tay trai ha xuong ñi qua ben trai ngöôi roi khoat len phía sau, ho khau höông len, ñau ngon tay höông ve sau. Mat nhìn chöông phai (H. 604).

41) Ñôn phach cöôc :

• Chan trai böôc xuong phía tröôc ve ben trai. Tay trai co cho, chöông trai cam xuyen xuong phía tröôc bung. Tay phai ha xuong, höông ve tröôc khoat ñen tröôc ngöôi ñe giao cheo vôi tay trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 605 : a).

, Chan phai böôc len phía tröôc. Tay phai tiep tuc ñi len, khoat vong tron döng ñöng ve sau, ñen phía sau ben phai ngöôi, ho khau höông len, mui ban tay höông ve sau. Tay trai khoat len phía tröôc ñen ben tren phía tröôc ngöôi, ho khau höông len tren, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 605 : b).



H. 605 : a + b + c

ƒ Chan trai böôc len phía tröôc. tay trai vung len ñen ben tren, phía tröôc ñau. Tay phai ha xuong ñi qua ben phai ngöôi khoat vong tron döng ñöng len phía tröôc ñen ben tren, phía tröôc ñau, long chöông trai vo ñanh vao löng chöông phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 605 : c).

„ Chan trai ñöng tru. Chan phai duoi thang, mu ban chan choai thang, ña hat len phía tröôc. Khi chan ña ñen tröôc mat thì long chöông phai vo ñanh vao mu ban chan phai. Tay trai giô xeo len tren. Mat nhìn chan phai (H. 605 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 605 : d

H. 606 : a + b

42) Cung bo ñænh tröu :

• Chan phai böôc xuong tôi me trong ban chan trai, ñong thôi chan trai co goi nhac len. Tay phai khoat xuong ben phai, ñen ben phai ngöôi, tay duoi thang, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông sang phai. Chöông trai ha xuong ñen tröôc ngöc phai, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông sang phai. Mat nhìn chöông phai (H. 606 : a).

, Chan trai böôc xuong höông ben trai, co goi run xuong. Chan phai duoi thang thanh Cung bo trai. Chöông trai thanh quyen, co cho phai lai, ap long chöông phai vao mat quyen trai, thuc ñau cho trai ra höông ben trai. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 606 : b).

43) Pho bo sap chöông :

Than ngöôi hôi chuyen qua phai va nghieng ve tröôc; chan trai ngoi han xuong, chan phai xoai nam dai gan mat ñat thanh Pho bo phai. Quyen trai thu ve om ô ben eo trai, nam tay ngöa len. Chöông phai men theo me trong chan trai duoi ra phía tröôc, ho khau höông len tren, ñau ngon tay höông ve tröôc. Ñau chuyen qua phai, mat nhìn chöông phai (H. 607).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 607

H. 608 : a + b

Ñoan thö IV :

44) Yet bo cau thu löông chöông :

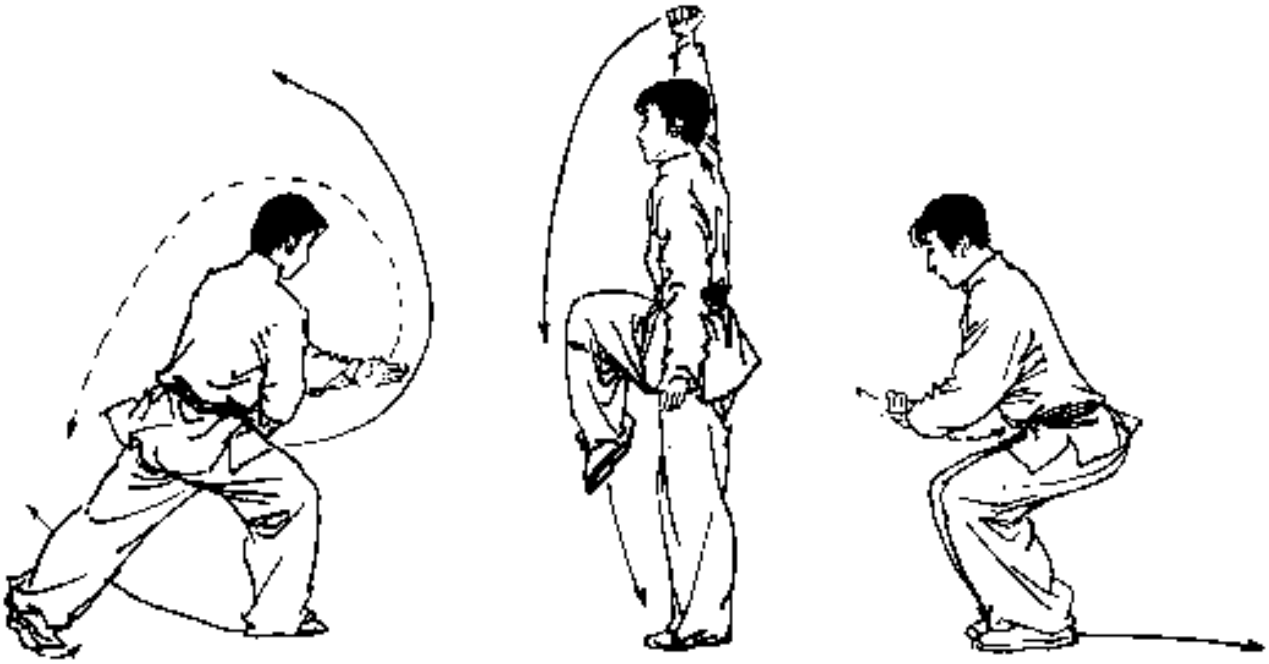
- Rut trong tam len phía tröôc, chan trai ñap duoi thang, chan phai gap goi run xuong. Cang tay phai xoay ra ngoai, long chöông ngöa len, khoat ngang ve tröôc. Quyen phai thanh chöông höông qua phai, ñi qua tren cang tay phai, duoi ra phía tröôc, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai, ve tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 608 : a).

, Dôi trong tam sang trai, chan phai nhac len, ñi qua phía sau chan trai, böôc xuong höông ben trai, öc ban chan cham ñat, 2 chan giao cheo nhau, ngoi han xuong. Mong ngoi tren cho gan got chan ô cang chan phai. Tay trai xoay vao trong, lat long chöông chuyen ra ngoai, ñi qua tröôc ngöôi khoat ngang sang trai ñen phía sau ben trai thanh cau thu, mui cau höông len. Tay phai vach vong cung ñi ngang sang trai, qua tröôc bung thì gap cho khoat sang phai, ñen ben phai ngöôi thì duoi tay ñöa xeo len, cung vôi xoay vao trong, bat co tay phat löông chöông, ho khau höông xeo xuong, ñau ngon tay höông sang trai. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 608 : b).

45) Chan cöôc tap quyen :

- Rut trong tam len, chan phai ñöng tru, hôi co, chan trai nhac len, böôc xuong ben trai, öc ban chan cham ñat. Tay phai gap cho ha xuong ñen tröôc bung. Cau thu trai thanh chöông, tay trai ha xuong ñi qua tren tay phai ô tröôc ngöôi, khoat ra ben phai. Ñau xoay qua phai, mat nhìn chöông trai (H. 609 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 609 : a + b + c

, Than ngöôi xoay qua trai, got chan trai xoay vao trong va ha xuong ñöng chac, trong tam dôi ñen chan trai, ñöng tru tren chan trai. Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong, mu ban chan choai thang. Tay phai ñi qua tröôc bung, höông sang phai, khoat vong tron döng ñöng ñi len ñen phía tren ben phai ñau thì nam lai, tay hôi co. Tay trai ñi len, khoat vong tron döng ñöng qua trai ñen ben hong trai, long chöông höông xeo ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 609 : b).

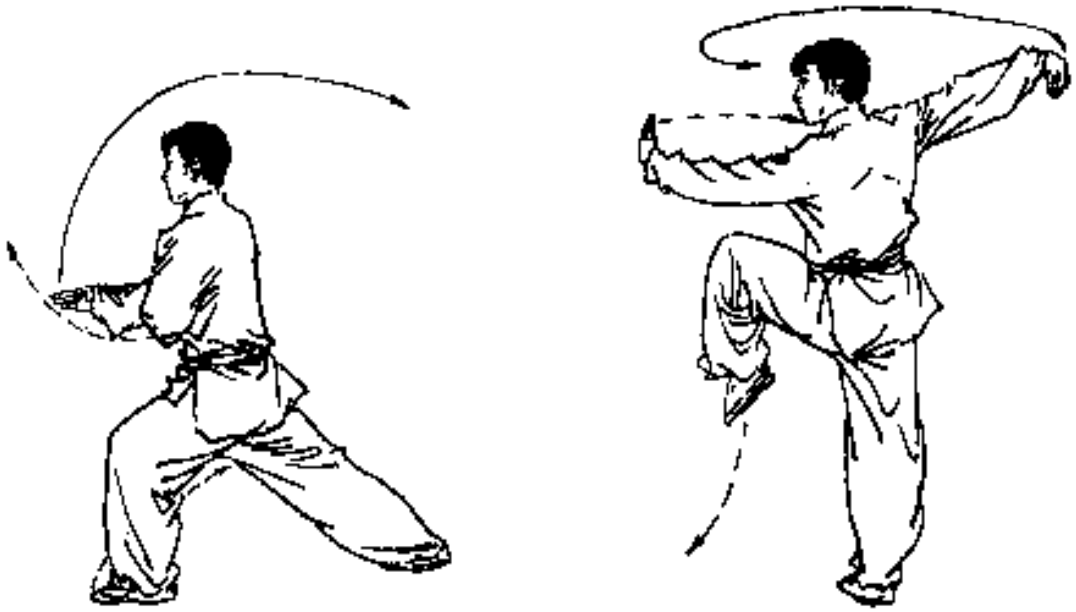
ƒ Chan phai dam manh xuong ben canh me trong chan trai, 2 chan ñong thôi gap goi run xuong. Tay trai khoat ñen tröôc bung, long chöông ngöa len. Tay phai gap cho ha xuong, dung löng nam tay nen ñanh vao long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 609 : c).

46) Ñe tat cau thu löông chöông :

- Chan phai lui ve sau. Chöông trai keo ve tröôc bung, long chöông höông vao

trong. Quyen phai thanh chöông khoat ra tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 610 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

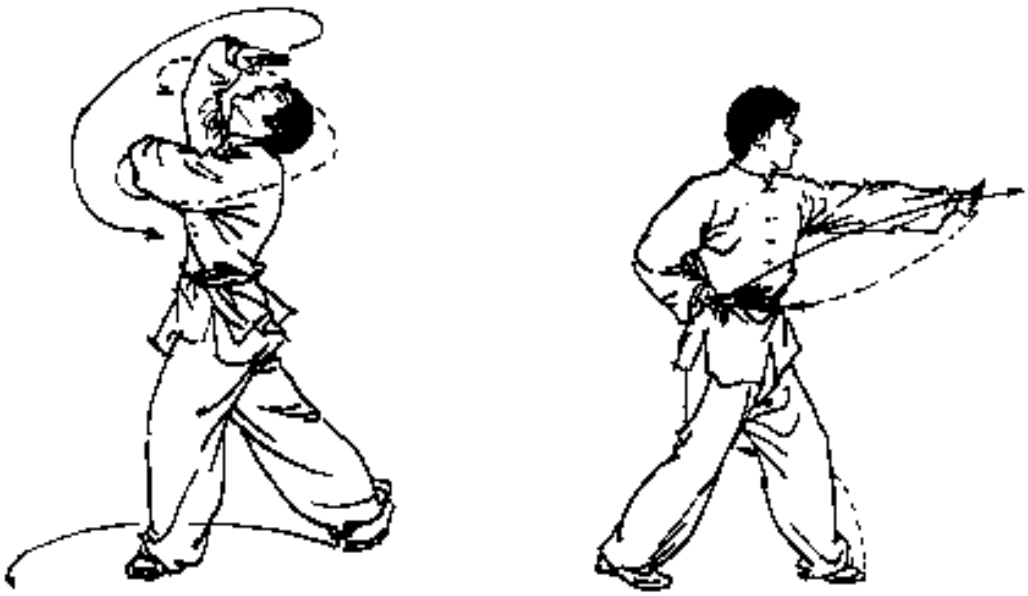


H. 610 : a + b

, Chaân phaûi duoãi thaúng vaø dôøi troïng taâm veà sau, ñöùng truï treân chaân phaûi. chaân traùi co goùi nhaác leân, caúng chaân thu vaøo trong, mu baøn chaân choaûi thaúng. Chöôûng phaûi ñi leân, vaïch voøng troøn döông ñöùng leân ñeán phía sau beân phaûi thaønh caàu thuû, muõi caàu chuùc xuoáng. Tay traùi khoaùt leân phía tröôùc, haï chìm coå tay baét chöôûng ñaám xoác leân, muõi baøn tay höôùng leân treân. Maét nhìn veà tröôùc (H. 610 : b).

47) Chuyeån thaân ñeá taùt thoâi chöôûng :

• Thaân ngöôøi hôi xoay qua traùi; chaân traùi böôùc xuoáng phía tröôùc, muõi baøn chaân môû ra ngoaøi. Tay phaûi ôû treân ñaàu khoaùt ngang qua traùi. Tay traùi khoaùt ngang sang phaûi ñeán döôøi naùch phaûi, loøng chöôûng uùp xuoáng. Ñaàu ngöûa leân, maét nhìn tay phaûi (H. 611 : a).



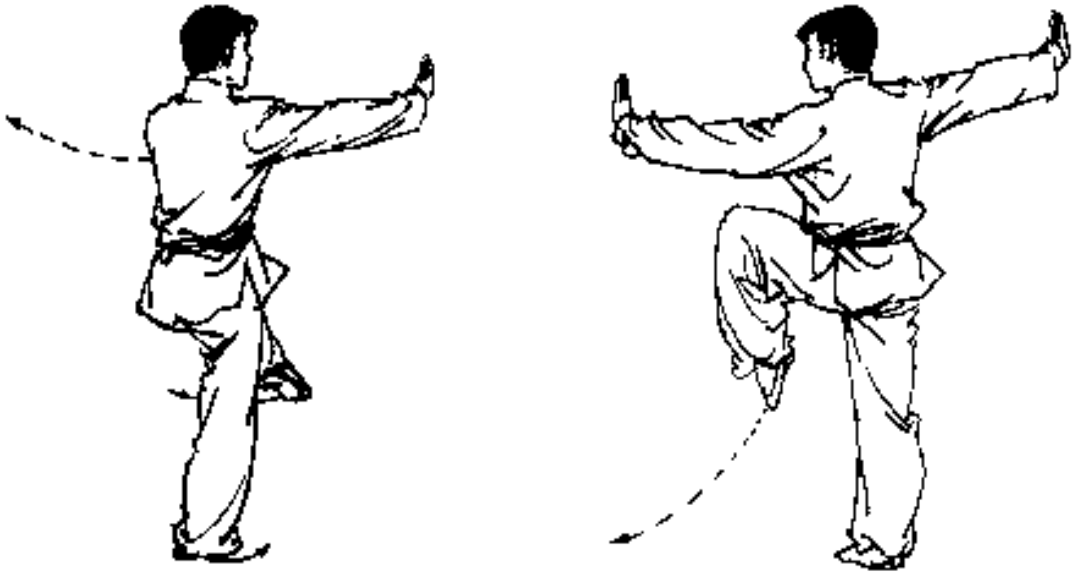
H. 611 : a + b

, Chaân phaûi böôùc leân tröôùc chaân traùi, muõi baøn chaân moác vaøo trong; thaân ngöôøi xoay qua traùi veà sau. Tay traùi chuyeån theo ngöôøi ñeá khoaùt ngang qua traùi moät voøng, ñeá chöôûng traùi xuoáng ñeán tröôùc ngöôøi, loøng

WWW.MAISONLAM.COM

chöông höông xeo xuong, ñau ngon tay höông sang phai. Tay phai ô tren ñau khoat ngang qua trai ve sau ñen ben phai thì gap cho, thu chöông phai ve ben eo phai, long chöông ngöa len. Mat nhìn chöông trai (H. 611 : b).

ƒ Dôi trong tam ve sau, chan phai duoi thang va ñöng tru, chan trai co goi nhac len. Chöông phai ñay ra phía tröôc, ñau ngon tay höông len tren, ban tay cao ngang vai. Tay trai gap cho, thu ñen tröôc vai phai, long chöông höông sang phai, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 611 : c).



H. 611 : c + d

„ Than ngöôi xoay qua trai; lay öc ban chan phai lam tru, xoay got chan ra ngoai. Chöông trai ñi qua tröôc ngöôi, tö ben eo trai ñay ra phía tröôc, ñau ngon tay höông len tren, ban tay cao ngang vai. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 611 : d).

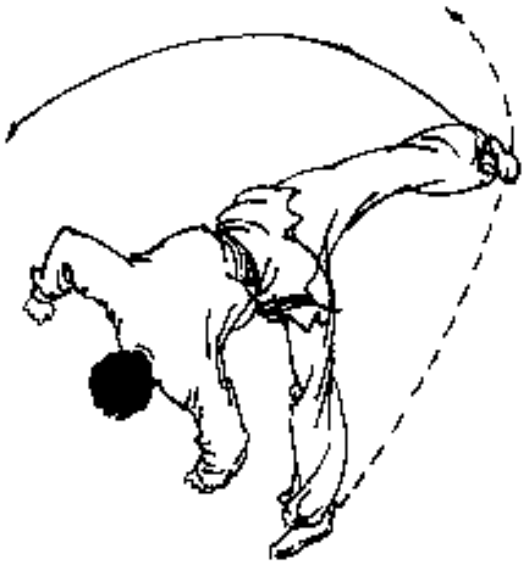
48) Ñiem bo trac khong phien :

• Chan trai böôc xuong phía tröôc, dôi trong tam ve tröôc, ñen chan trai. Hai tay giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 612 : a).

, Chan phai böôc len tröôc, trong tam dôi ve tröôc ñen chan phai. Hai tay van giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 612 : b).

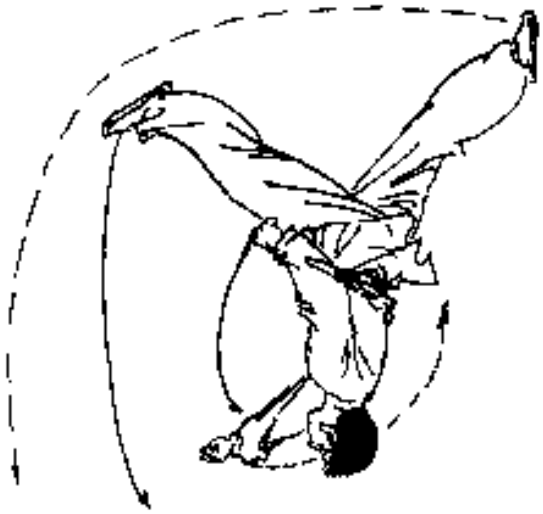
WWW.MAISONLAM.COM

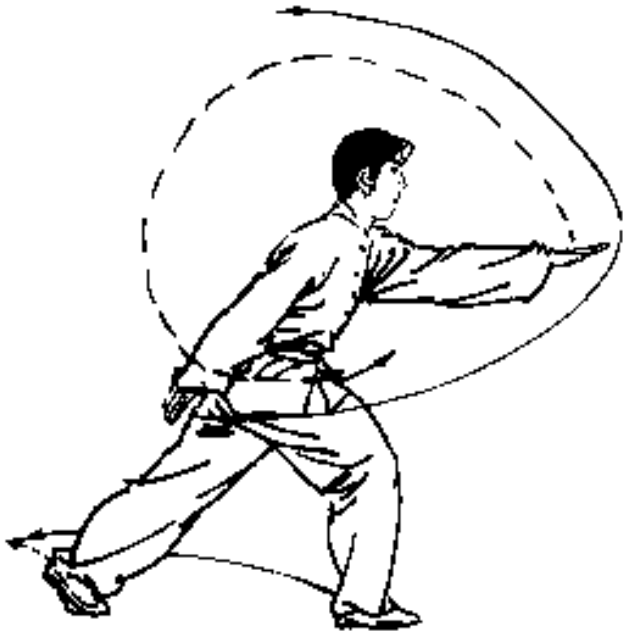
ƒ Chan trai nhac len, chan phai nhay lot ve tröôc mot böôc, chan trai böôc len tröôc ñap xuong mat ñat; than ngöôi nghieng xuong ben trai. Chan phai hat vung len phía ben phai. Hai tay H. 612 : a khoat vung tö nhien (H. 612 : c).



H. 612 : b + c

„ Chan trai dôi mat ñat hat vung vong tron döng ñöng len tren, 2 chan dang ra ô tren khong; than ngöôi chuc ngöôc ñau xuong lon mot vong ô tren khong, 2 tay chuyen ñong vung theo (H. 612 : d).





H. 612 : d H. 613 : a

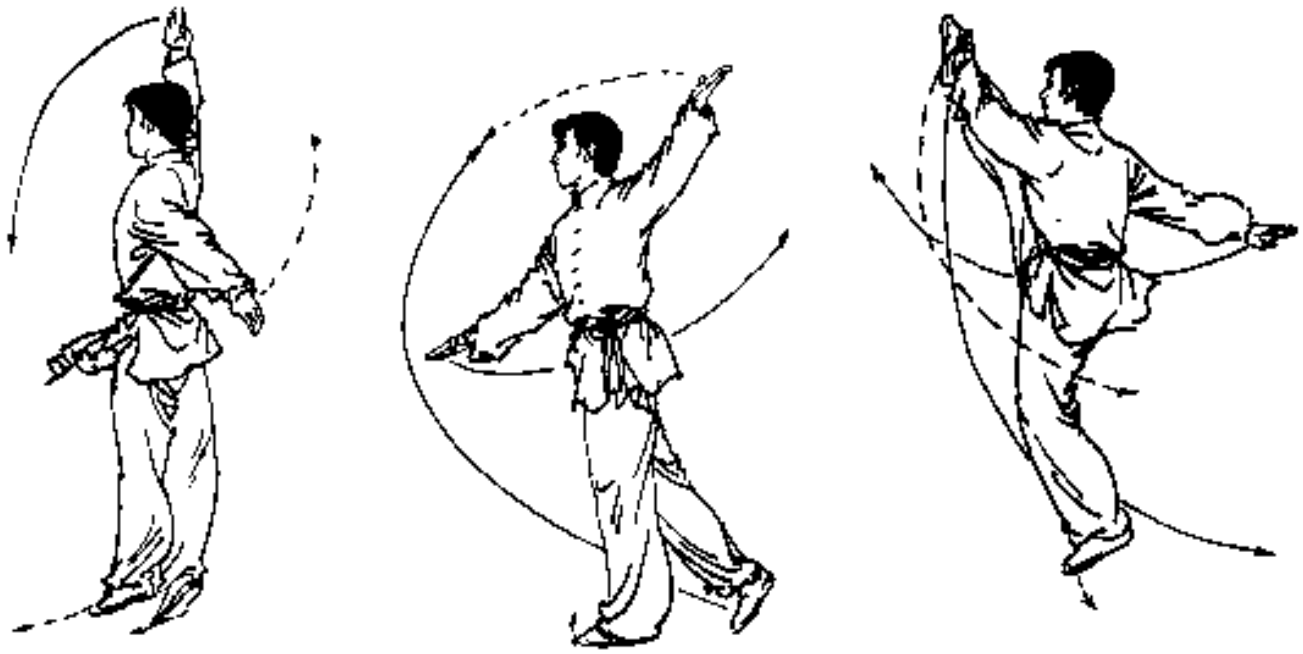
49) Kích bo ta phach cöôc :

• Chan phai va trai lan löôt rôi xuong ñat; chan phai gap goi run xuong, öc ban chan trai cham ñat; than ngöôi vöôn len. Mat nhìn ve tröôc (H. 613 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Dôi trong tam qua trai, ve sau, than ngöôi xoay qua trai. Chan phai ñap ñat nhay len, ô tren khong, chan phai ña ñung vao me trong ban chan trai. Tay trai ñi len, khoat vong tron döng ñöng qua ben trai ngöôi. Tay phai vung len. Mat nhìn ve tröôc (H. 613 : b).

ƒ Chan phai va trai lan löôt rôi xuong phía tröôc. Tay trai khoat len phía sau, tay phai khoat xuong phía tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 613 : c).



H. 613 : b + c + d

„ Dôi trong tam ve tröôc, chan trai ñap ñat nhay len, ô tren khong, chan phai duoi thang, mu ban chan choai thang, hat vung thang len phía tröôc. Khi ban chan phai vung ñen tröôc mat, dung long chöông trai vo ñanh vao mu ban chan phai, tay phai khoat xuong phía ben phai, ñau ngon tay höông ve sau. Mat nhìn chan phai (H. 613 : d).

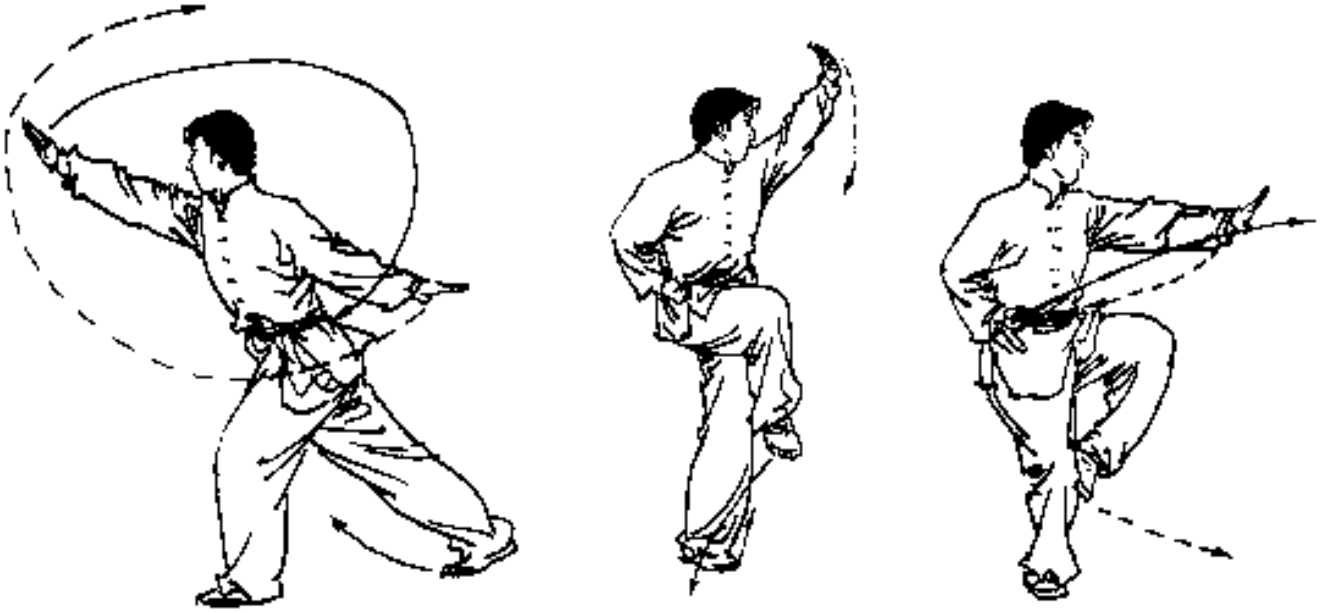
50) Hoi than cung bo xung quyen :

• Chan trai rôi xuong ñat. Chan phai rôi xuong phía sau, öc ban chan cham ñat. Tay trai ha xuong ñi qua ben trai ngöôi khoat ve sau. Tay phai ha xuong, ñi qua ben phai ngöôi, vung len phía tröôc. mat nhìn ve tröôc (H. 614 : a).

, Than ngöôi xoay 180 i qua phai ve sau. Tay phai chuyen theo ngöôi, ñi len, khoat vong tron döng ñöng ve sau om ñen ben eo phai, nam tay ngöa len. Tay trai chuyen theo ngöôi höông ve tröôc, khoat len ñen phía tröôc, ben tren ñau, ñau ngon
tay höông sang phai. Chan phai co goi nhac len. Mat nhìn ve tröôc (H. 614 : b).

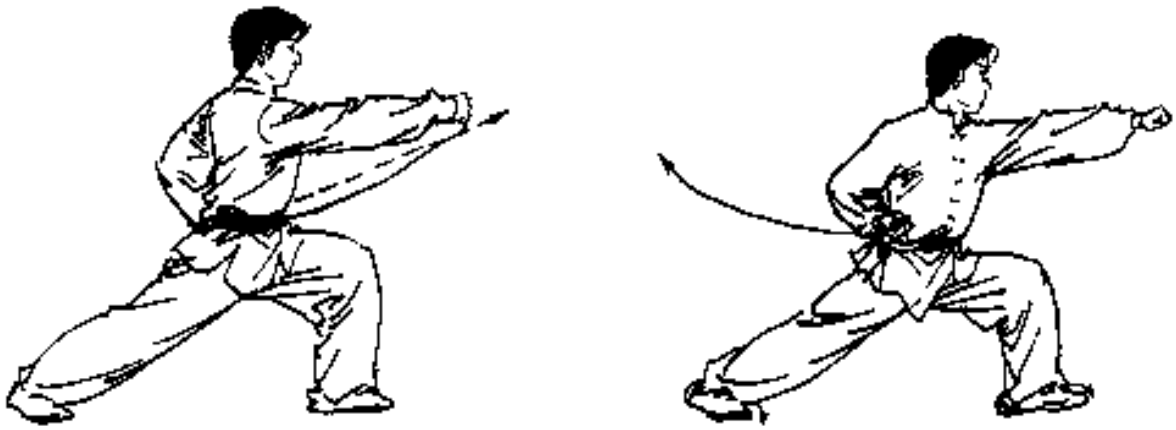
ƒ Chan phai dung löc dam manh xuong canh me trong ban chan trai, ñong thôi chan trai co goi nhac len, mu ban chan choai thang. Tay trai ha xuong ñen tröôc ngöôi, ban tay up xuong, ñau ngon tay höông sang phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 614 : c).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 614 : a + b + c

„ Chaân trai böôc leân tröôc, gaäp goái trai run xuoáng, chaân phai duoãi thaúng thanh Cung boä trai. Caúng tay phai xoay vaøo trong vaø phoùng thaúng veà tröôc, naém tay uùp xuoáng, maët quyeàn höôáng veà tröôc, naém tay cao ngang vai. Chöôáng trai thanh quyeàn co cho thu veà beân eo trai, naém tay ngöûa leân. Maét nhìn veà tröôc (H. 614 : d).



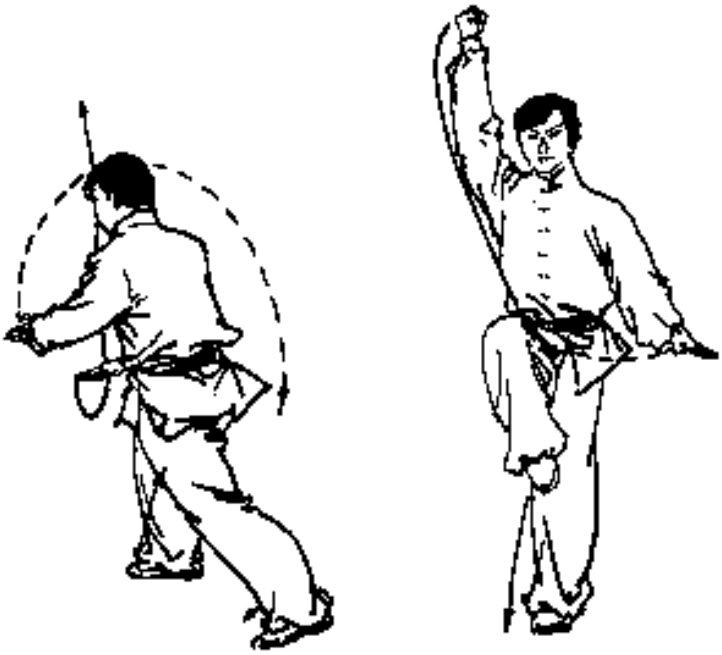
H. 614 : d + e

… Giöõ nguyeân ô Cung boä trai; thaân ngöôøi hôi xoay qua phai. Caúng tay trai xoay vaøo trong, quyeàn trai phoùng thaúng ra tröôc, naém tay uùp xuoáng, maët quyeàn höôáng veà tröôc. Tay phai xoay ra ngoaøi, co cho thu quyeàn phai veà beân eo phai. Maét nhìn veà tröôc (H. 614 : e).

† Thaân ngöôøi xoay 180^{i} qua phai veà sau; goùt chaân trai xoay ra ngoaøi, chaân trai duoãi thaúng, goùt chaân phai xoay vaøo trong, gaäp goái phai run xuoáng thanh Cung boä phai. Tay phai xoay vaøo trong, quyeàn phai ñaám thaúng ra tröôc, naém tay uùp xuoáng, maët quyeàn höôáng veà tröôc, cao ngang vai. Tay trai giöõ nguyeân. Maét nhìn veà tröôc (H. 614 : f).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 614 : f



H. 615 : a + b

51) Chan cöôc tap quyen :

• Dôi trong tam len ben phai, than ngöôi xoay qua phai, chan trai böôc xeo xuong phía sau. Tay phai gap cho khoat xuong ñen tröôc ngöôi. Tay trai ha xuong ñi qua tren tay phai ô tröôc ngöôi, khoat len höông ben phai. Mat nhìn chöông trai (H. 615 : a).

, Dôi trong tam ve sau, than ngöôi xoay qua trai; got chan trai xoay vao trong, ha xuong ñat, dôi trong tam ñen chan trai va ñöng thang ra lam tru. Chan phai co goi nhac len, cang chan thu vao trong, mu ban chan choai thang. Tay trai vung vong tron döng ñöng ñi len höông trai ñen ben hong trai, long ban tay up xeo xuong. Chöông phai nam lai, ha xuong, khoat hình vong cung len ben phai ñen phía tren ben phai ñau thì nam lai, mat nam ñam höông len tren, mat quyen höông sang trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 615 : b).

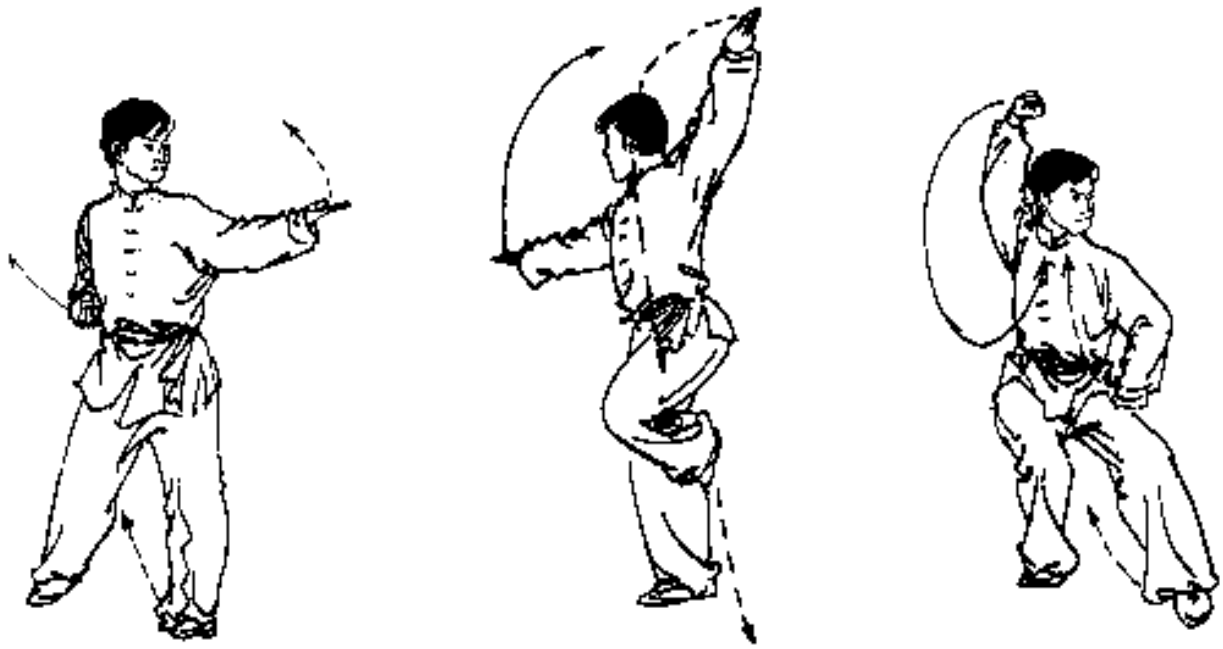
—

ƒ Chan phai dam manh xuong mat ñat ô me trong ban chan trai, 2 chan ñong thôi co goi run xuong. tay trai khoat ñen tröôc bung, long chöông ngöa len. Tay phai co cho, dung mu nam tay ñanh nen xuong long chöông trai. Mat nhìn quyen phai (H. 615 : c) H. 615 : c

52) Hö bo gia tai quyen :

• Dôi trong tam len chan trai, chan phai lui xeo qua phai, ve sau. Quyen phai thu ve ben eo phai, nam tay ngöa len. Chöông trai ha xuong, khoat hình vong cung len tröôc, long chöông ngöa len. Mat nhìn chöông trai (H. 616 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 616 : a + b + c

, Dôi trong tam ve sau, chan phai ñöng tru. Chan trai co goi nhac len. chöông trai khoat len. Quyen phai thanh chöông khoat len phía sau, ve ben phai, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông xeo ve sau. Ñau xoay qua phai, mat nhìn chöông phai (H. 616 : b).

ƒ Chan phai co goi run xuong. chan trai böôc xuong phía tröôc, ve ben trai, mui ban chan cham ñat thanh Hö bo trai. Chöông phai thanh quyen khoat ñi len ñen phía tren ben phai ñau, tay xoay vao trong va hôi co lai. Long nam tay höông xeo len, ho khau höông xeo xuong. Tay trai co cho, chöông trai thanh quyen höông vao trong, vach vong cung ha xuong ñen tren goi trai, mat quyen höông xeo xuong. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc (H. 616 : c).

53) Ñinh tö bo an chöông :

• Chong chan phai. Chan trai lui ve sau, öc ban chan cham ñat. Hai quyen thanh chöông, xoay tay trai ra ngoai, chöông thu qua sau ben eo trai, duoi ra phía tröôc, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông phai höông qua phai ve sau, vach vong cung ha xuong löôn ñen sau eo phai, duoi ra phía tröôc, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc, 2 chöông cao ngang ngöc. Mat nhìn ve tröôc (H. 617 : a).

, Dôi trong tam ve sau, chan phai lui xeo qua phai ve sau, mui ban chan hôi xoay ra ngoai, than ngöôi hôi xoay sang phai. Hai tay ha xuong sau ño tach ra 2 ben trai phai, khoat len ñen 2 ben trai, phai ngöôi.

WWW.MAISONLAM.COM

Long 2 chöông ñeu ngöa H. 617 : a

len. Ñau xoay qua phai, mat nhìn chöông phai (H. 617 : b).

ƒ Chan phai duoi thang ñöng tru, thu got chan trai ñen me trong chan phai thanh Ñinh tö bo. Hai tay ñong thôi khoat len ñen phía tren ñau roi gap cho, tach chia 2 chöông ñe xuong ñen 2 ben hong trai, phai. Long chöông up xuong, tay hôi co. Ñau xoay qua trai, mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 617 : c).

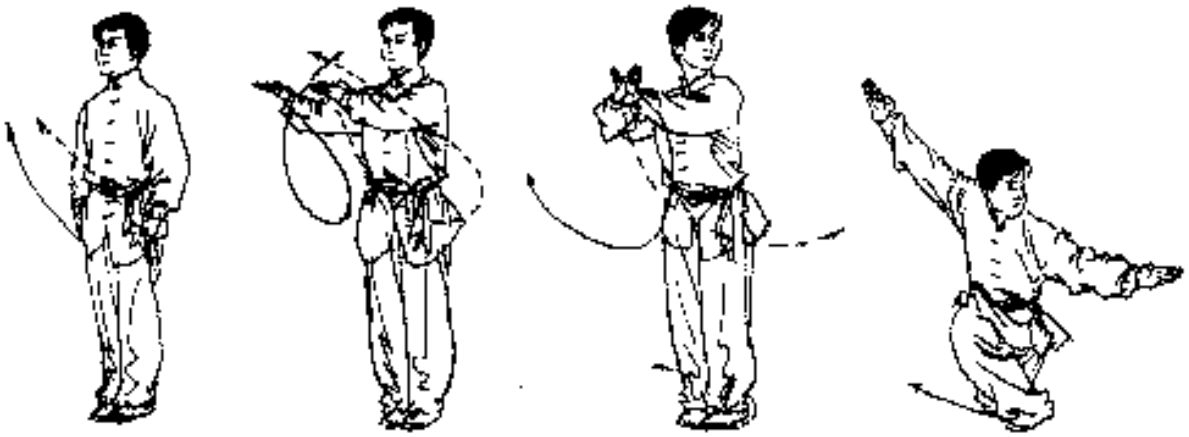
H. 617 : b + c H. 618 : a + b

54) Thu the :

• Chan trai böôc len tröôc, 2 tay duoi thang, 2 chöông ha xuong ñen 2 ben trai phai ngöôi, long chöông höông vao trong, ñau ngon tay höông xuong. Hôi xoay ñau chuyen ve ngay höông phai, mat nhìn ve tröôc (H. 618 : a).

, Chan phai höông ve tröôc thu ve nhap sat ñen me ben trong chan trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 618 : b).

5. Ño hình toan bo bai quyen :



t 2 - I 2 - 2 3 - I

WWW.MAISONLAM.COM

3 – 2

3 – 3

3 – 4

3 – 5

4 – 1

4 – 2

4 – 3

5 – 1

5 – 2

5 – 3

5 – 4

WWW.MAISONLAM.COM

6

7 - 1

7 - 2

8 - 1

8 - 2

8 - 3

8 - 4

8 - 5

9 - 1

9 - 2

9 - 3

WWW.MAISONLAM.COM

9 - 4

10 - 1

10 - 2

10 - 3

10 - 4

10 - 5

WWW.MAISONLAM.COM

10 – 6

10 – 7

11 – 1

11 – 2

11 – 3

11 – 4

11 – 5

11 – 6

11 – 7

12 – 1

WWW.MAISONLAM.COM

12 – 2

12 – 3

12 – 4

13 - 1

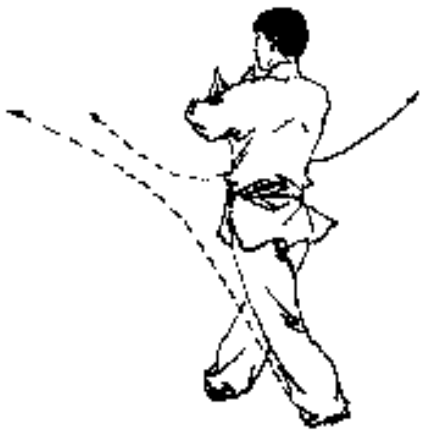
13 – 2

14 – 1

14 – 2

14 – 3

14 – 4

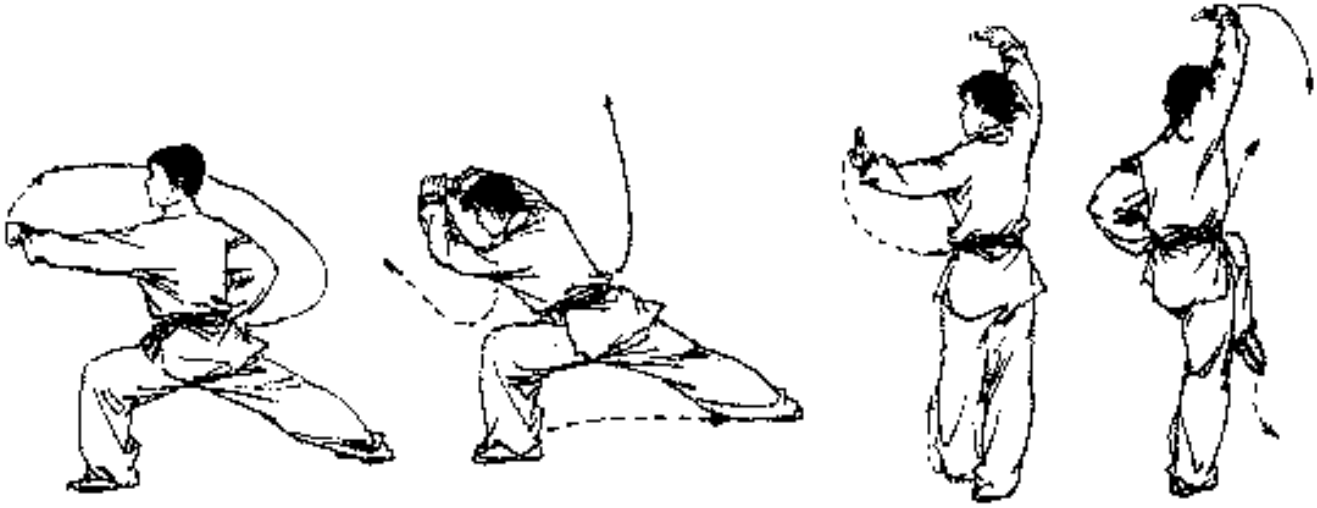


15 – 1

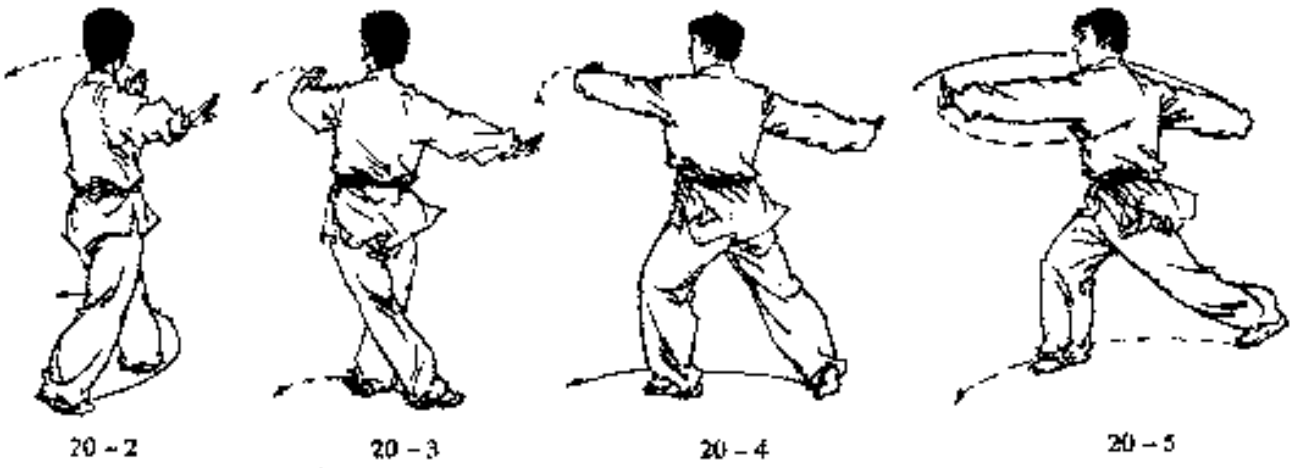
15 – 2

WWW.MAISONLAM.COM

16 - 1 16 - 2 16 - 3 17 - 1



17 - 2 18 19 20 - 1



20 - 2 20 - 3 20 - 4 20 - 5

WWW.MAISONLAM.COM

20 - 6

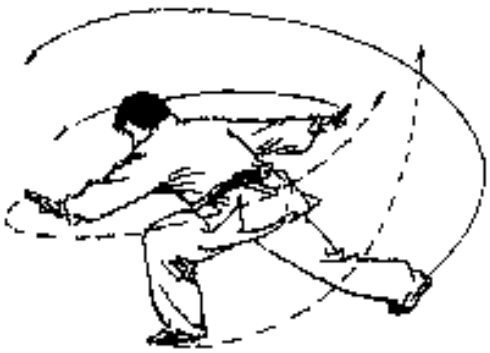
20 - 7

21 - 1

21 - 2

21 - 3

21 - 4



21 - 5

21 - 6

22 - 1

22 - 2

WWW.MAISONLAM.COM

22 – 3

23

24 – 1

24 – 2

24 – 3

25 – 1

25 – 2

25 – 3

25 - 4

26 – 1

WWW.MAISONLAM.COM

26 – 2

27

28 – 1

28 – 2

28 – 3

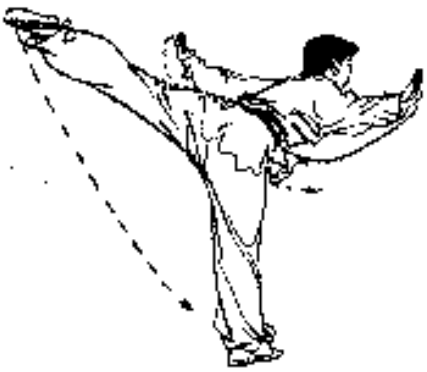
29

30 – 1

30 – 2

31 – 1

31 – 2



31 – 3

32 – 1

WWW.MAISONLAM.COM

32 – 1

32 – 2

32 – 3

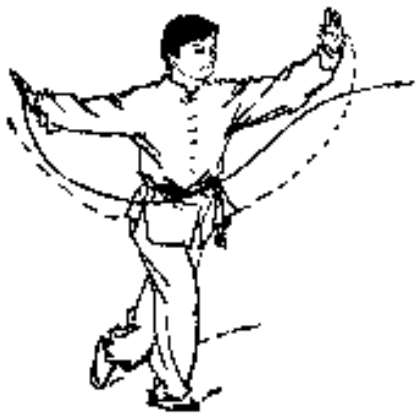
32 – 4

32 – 5

32 – 6

33 – 1

33 – 2



33 – 3

33 – 4

34 – 1

WWW.MAISONLAM.COM

34 – 2

34 – 3

35

35

35 反

36 – 1

36 – 2

36 – 3

37 – 1

37 – 2

WWW.MAISONLAM.COM

38 – 1

38 – 2

38 – 3

39 – 1

39 – 2

39 – 3

40

41 – 1

41 – 1

41 – 2

41 – 3

41 – 4

WWW.MAISONLAM.COM

42 - 1

42 - 2

43

44 - 1

44 - 2

45 - 1

45 - 2

45 - 3

46 - 1

46 - 2

47 - 1

47 - 2

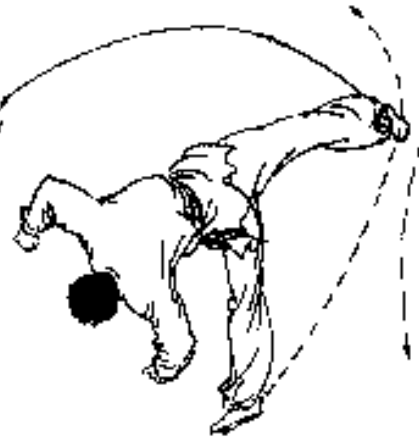
WWW.MAISONLAM.COM

47 - 3

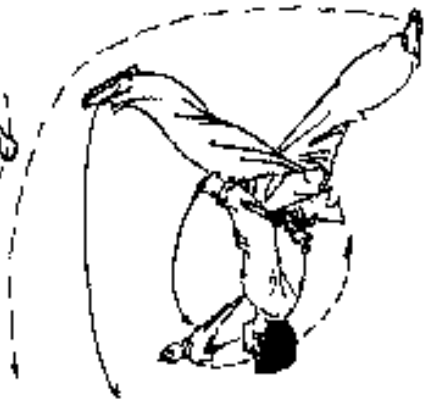
47 - 4

48 – 1

48 – 2



48 - 3



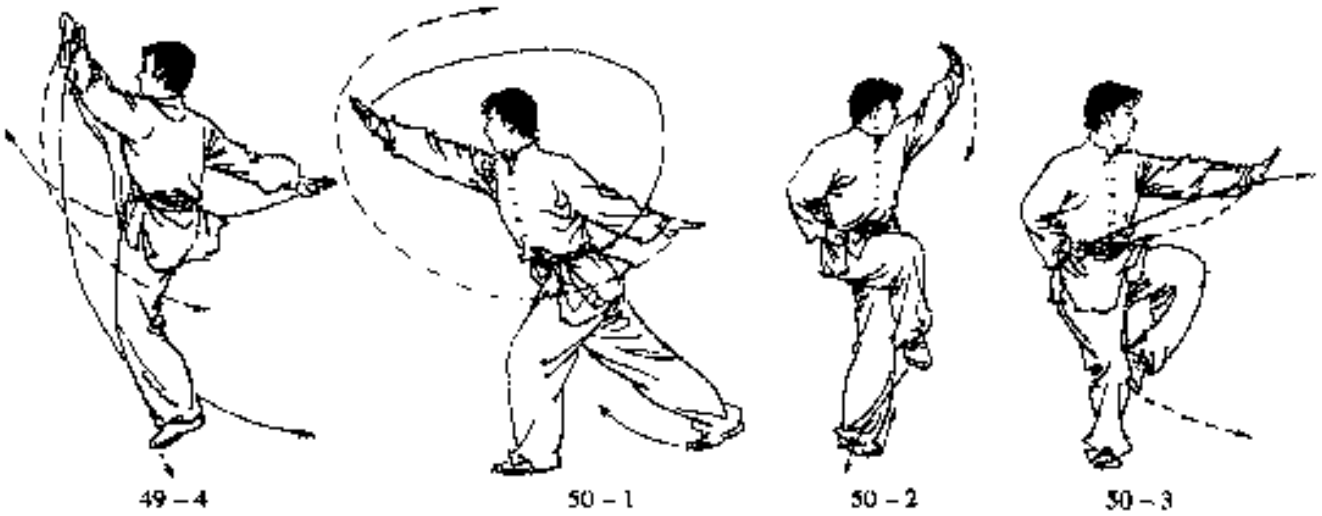
48 – 4

49 - 1

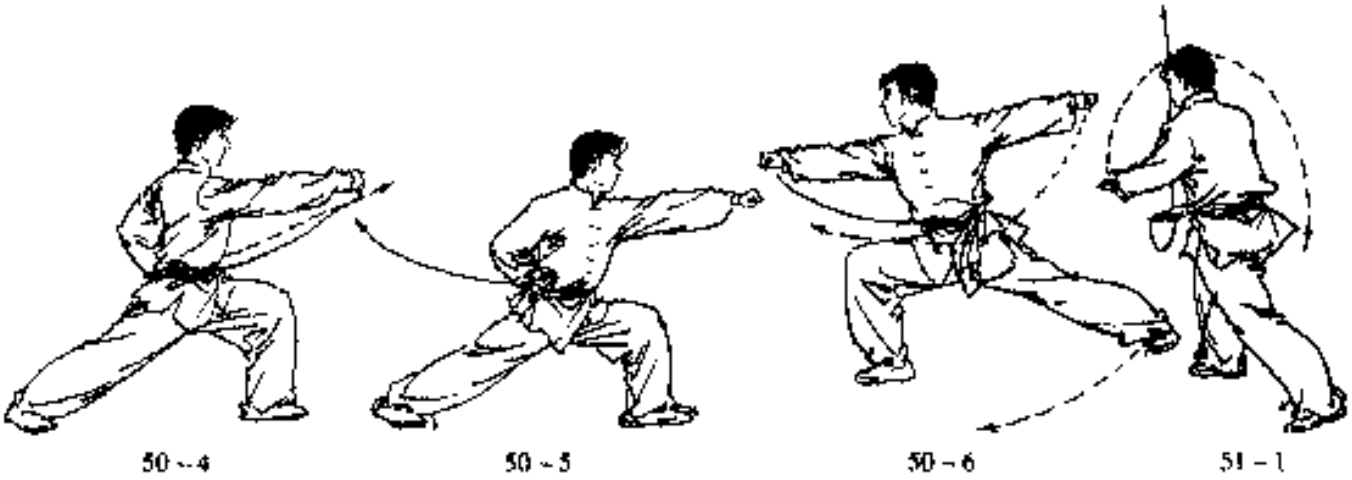
49 – 2

49 – 3

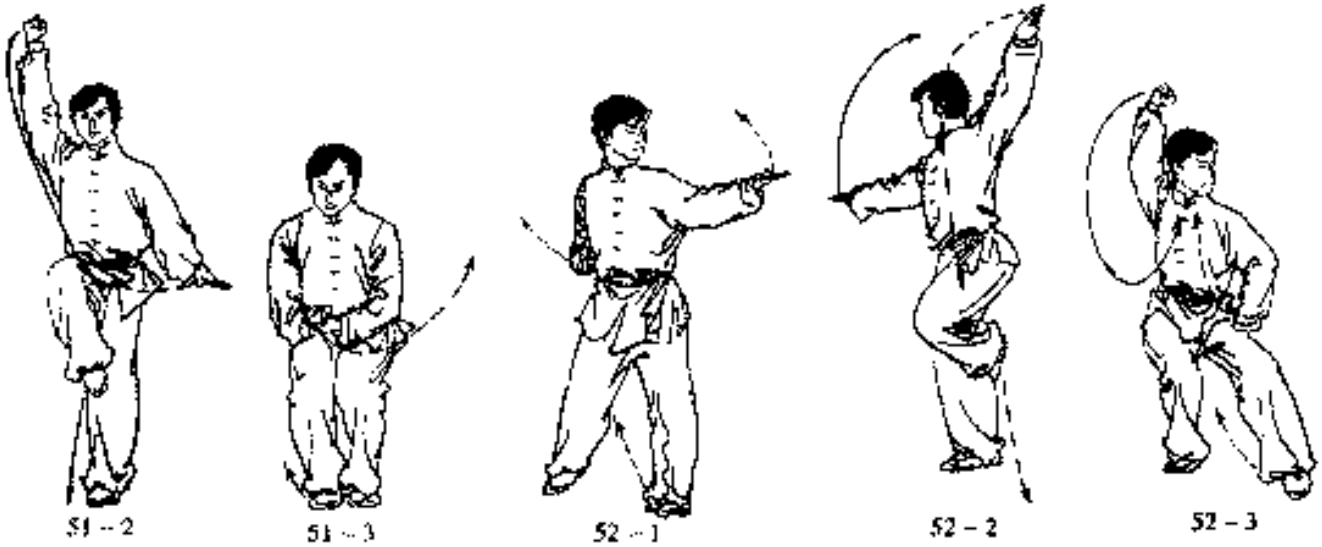
WWW.MAISONLAM.COM



49 – 4 50 – 1 50 – 2 50 – 3



50 – 4 50 – 5 50 – 6 51 – 1



51 – 2 51 – 3 52 – 1 52 – 2 52 – 3

WWW.MAISONLAM.COM

IV- Bai "Nöi Tö Tröông Quyen" :

(Bai Tröông quyen danh cho nöi giôi – döa theo ban dòch "Thieu lam Tröông Quyen" cua Vo sö Hang Thanh)

1. Giôi thieu

Bai Tröông quyen nay gom ca thay 58 the, moi the bao gom tö 1 ñen 8, 9 ñong tac cong thu phan bien. No lai ñöôc chia thanh 6 ñoan ngan ñe de huan luyen. Moi the ñeu co ten goi ñe chæ cho y nghóa cua no, vì vay khi luyen can phai thuoc ten töng the mot ñe tìm hieu y cua töng the. Khi luyen ñen möc quyen löu nhö nöôc chay, hieu ro rang ñöôc y cua no thì môi goi la thau triet. Con neu chæ luyen thuan thuc ñöôc cac ñong tac thoi ma khong hieu ñöôc y cua the quyen thì cung coi nhö chæ thanh töu co mot nöa ma thoi.

2. Ten goi ñong tac

Ñoan thö nhat :

The chuan bò
1) Hö bo xuyen thu löông chöông
2) Thöông bo tính thoai ñoi quyen
3) Ñe tat song phach quyen
4) Chan cöôc ma bo gia tai quyen
5) Trao thu bai chöông phoc thoai cung bo thöông gia xung quyen
6) Ñe tat löông chöông
7) Tien döôc phoc thoai lau thu cung bo xung quyen
8) Ñan thích xung quyen
9) Thöông bo toan phong cöôc
10) Ñe tat ban tröu löông chöông
11) Trieu thien ñang
12) Phoc thoai ñe tat löông chöông
13) Phoc thoai lieu chöông thöông bo ñang khong phi cöôc
14) Ñe tat xuyen thu löông chöông

WWW.MAISONLAM.COM

Ñoan thöù hai :

15) Luan ty chuyen than xuyen thu yet bo löông chöông
16) Trac xuy thoai
17) Cung bo ap tröu
18) Ñe tat tham than khau quyen
19) Chan cöôc cung bo song thoi chöông
20) Phuc ñòa hau tao
21) Xuyen chöông kích bo phan thu tien ñan
22) Ñe tat ban tröu löông chöông
23) Xuyen thu ñao döôc thap thoai yet bo löông chöông
24) Chuyen than xuyen chöông ly hôp thoai
25) Chuyen than ngoai bai thoai
26) Cung bo tai quyen thöông gia

Ñoan thöù ba :

27) Xuyen chöông vien hình hanh bo
28) Ñe tat thöông xuyen chöông
29) Phoc thoai thap chöông thöông bo chuyen than thap thoai xuyen thu tien ñan
30) Ñe tat trac khuynh tai quyen thöông gia

Ñoan thöù töø :

31) Chuyen than cau thu sao chöông
32) Sao chöông tung bo ñang khong chuyen than bai lien
33) Luan ty phoc bo phach chöông
34) Ñe tat thöông xung quyen
35) Khieu chöông ma bo thöông gia xung quyen
36) Luan ty cau thu tien thích thoai
37) Phan chöông tien hau phach thoai
38) Toa ban thap töø chöông
39) Vong nguyet thöc bình hanh
40) Chuyen than xuyen chöông tröc than tien tao
41) Ñang khong phi cöôc
42) Chuyen than xuyen thu ñe tat löông chöông

Ñoan thöù 5 :

43) Trac thích thoai
44) Chuyen than ly hôp thoai
45) Ñao thích thoai
46) Chuyen than luan tien thích thoai
47) Chuyen than ly hôp thoai
48) Yen thöc bình hanh

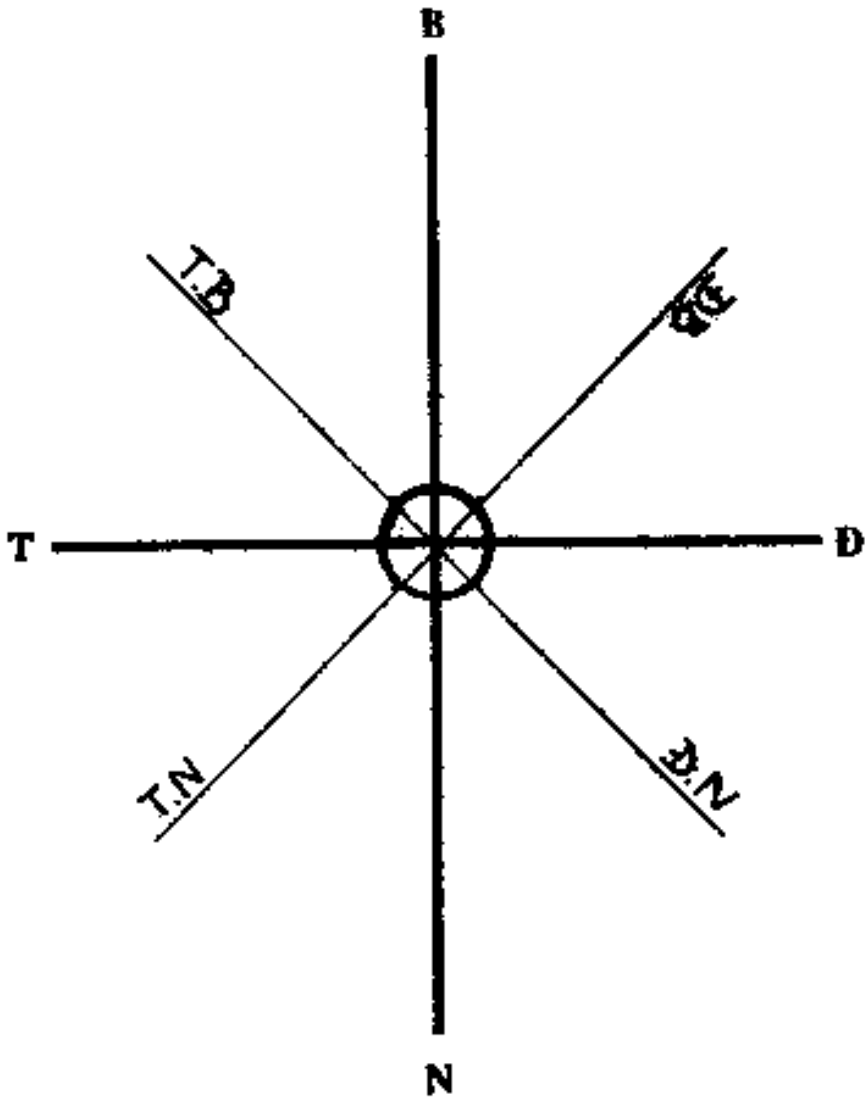
Ñoan thöù 6 :

49) Phien than hau thu phien
50) Thap bo xuyen chöông phoc thoai
51) Thöông bo ñang khong phi cöôc

WWW.MAISONLAM.COM

52) Ñang khong tieu thích
53) Ñang khong chuyen than bai lien
54) Phoc bo xuyen thu löông chöông
55) Tính bo cau thu
56) Khieu chöông ñao döôc phoc thoai cau thu cung bo xung quyen
57) Hö bo tai quyen thöông gia
58) Tính bo an chöông
Thu thöc (Het bai).

3. Ño hình höông ñi cua bai quyen



4. Höông dan tap luyen

a) Trong hình ve, nhöng ñöông co mui ten la ñöông ñi cua tay phai va chan trai ô ñong tac ke tiep sau ño.

b) Ñöông mui ten co cham cham la ñöông ñi cua tay trai va chan phai cua ñong tac ke tiep.

5. Thuyet minh ñong tac

Ñoan thö nhat :

WWW.MAISONLAM.COM

The chuan bò :

Ñöng thang, 2 ban chan khít nhau, 2 tay buong xuoi 2 ben than mình, ban tay duoi thang (H. 619). Mat nhìn thang tôi tröôc (töc höông Nam, theo cho ño thì höông sau

löng la Bac, ben trai la höông Ñong, ben phai la höông Tay).

H. 619 H. 620 : a + b + c

1) Hö bo xuyen thu löông chöông (Löông : co nghóa la phat ra) :

• Ñang ô vò trí “Chuan bò”, tay phai xoay vong ra ngoai, nang len (ngoai trien). Canh tay thang, long ban tay höông ve ben trai. Mat nhìn theo tay trai (H. 620 : a).

, Chan phai böôc ra sau höông Tay – bac (viet tat la TB). Canh tay phai xoay trong qua trai, döng lai khi canh tay tôi ngang bung, ban tay ngöa len. Trong luc ño, tay trai gat xeo tö trai qua phai len tren theo hình vong cung, long ban tay ngöa ra sau (höông Bac – B) (H. 620 : b).

ƒ Chan trai böôc sang ben phai tröôc chan phai mot böôc thanh Hö bo (giong Trao ma tan nhöng 2 chan cach nhau ngan hôn, 2 mui ban chan cung höông ve tröôc). Ñong thôi tay phai tö döôi nach trai xoay vong tron tö döôi len, tö ben phai löôn theo ñöông vong cung tôi ñænh ñau thì co co tay lai thanh hoanh chöông, cui cho co lai, long ban tay höông tôi tröôc (höông N). Töông öng vôi cö ñong cua tay phai, tay trai tö phía tren höông ve ben trai löôn theo ñöông vong cung moc ra sau thanh cau thu. Cac ñau ngon tay chum lai, co tay cong nhö moc cau, moc ngöôc len tren. Mat nhìn ve höông trai (Ñong) trong khi chan vöa di chuyen (H. 620 : c).

2) Thöông bo tính thoai ñoi quyen :

• Xoay ngöa ban tay phai len trôi roi gat xuong phía tröôc. Cau thu trai mô ra thanh chöông, xoay canh tay ra ngoai khien cho long ban tay up xuong ñat, ban tay khoat tôi tröôc, canh tay thang, long ban tay

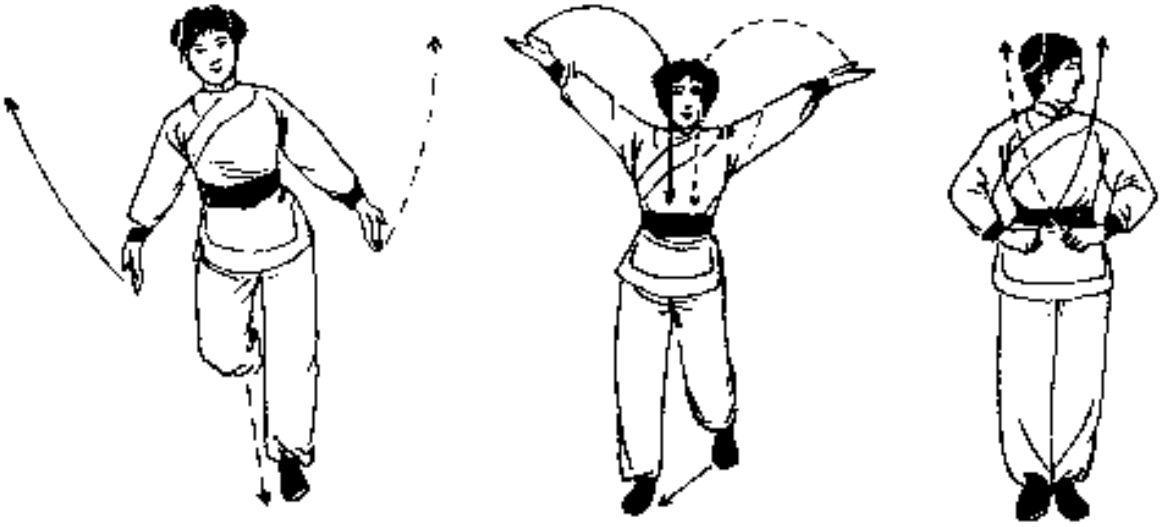
WWW.MAISONLAM.COM

ngöa len. Chan trai co len ña tôi tröôc (Kim tieu cöôc) (H. 621 : a).

, Ñat chan trai xuong tröôc (höông N), chan phai co len chuan bò böôc tôi tröôc. Hai tay ñong thôi gat xuong ra 2 ben va ve phía sau. H. 621 : a

Hai ban tay ngöa sang 2 ben (H. 621 : b).

ƒ Chan phai böôc tôi thanh "Ñinh tan". Hai tay ñong thôi ñöa (khoat) 2 chöông sang 2 ben ngang vai, long ban tay ngöa len trôi (H. 621 : c).



H. 621 : b + c + d

„ Chan trai böôc len sat ben canh ban chan phai. Song chöông nam lai thanh quyen tat tö ngoai vao trong, cho 2 ñau nam tay ñoi nhau tröôc Ñan ñien. Mat nhìn ve ben trai (höông Ñ) (H. 621 : d).

3) Ñe tat song phach quyen (Co ñau goi len, 2 nam tay bo xuong. Tat : ñau goi; phach : bo xuong nhö bua bo).

• Song quyen ô tröôc bung giao nhau, quyen trai ngoai, phai trong; roi ñay xeo len tröôc ngang tran, 2 canh tay giao nhau hình chö X. Mat nhìn thang (H. 622 : a).

, Co chan phai len nhö chuan bò ña ngang (Bang long) ve ben phai. Song quyen bo xuong 2 ben ta höu song song mat ñat, 2 canh tay thang hang. Mat nhìn ben quyen phai (töc höông T) (H. 622 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 622 : a + b

H. 623 : a

4) Chan cöôc ma bo gia tai quyen :

• Chan phai dam manh xuong höng T – N, ñong thôi chan sau co len tao them trong löông cho chan chan xuong. Quyen phai ñam moc sang trai, canh tay ngang bung, quyen tam (long nam tay) höông xuong ñat. Mat cui nhìn quyen phai (H. 623:a)

, Chan trai böôc tôi höông Ñ ngang hang vôi chan phai va cach chan nay 60 phan, xuong tan Kî ma. Tay phai ñanh tat ngang qua ñau goi phai bang löng nam tay. Quyen trai ñam moc thang len ñænh ñau, quyen tam quay ra sau löng. Mat nhìn quyen phai (H. 623 : b).

ƒ Quyen trai tö tren ñænh ñau ñanh tat xuong goi trai, quyen tam quay ra sau. Quyen phai ñam moc len ñænh ñau, quyen tam quay ra tröôc. chan van giö nguyen ô Kî ma. Mat nhìn sang ben höông Ñong (H. 623 : c).

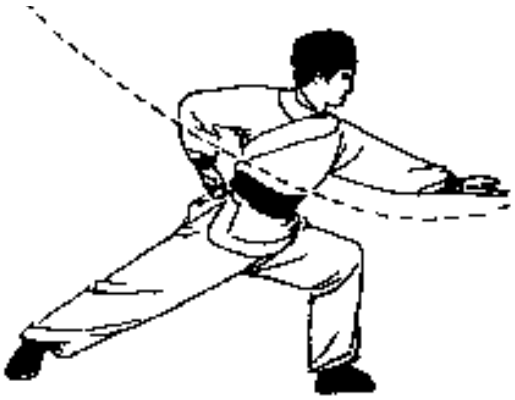
H. 623 : b + c

H. 624 : a

5) Trao thu bai chöông phoc thoai cung bo thöông gia xung quyen :

• Chuyen chan thanh Cung bo (Ñinh tan) trai, xoay ngöôi ve ben trai (höông Ñ). Quyen phai thanh chöông chup tö tren

WWW.MAISONLAM.COM

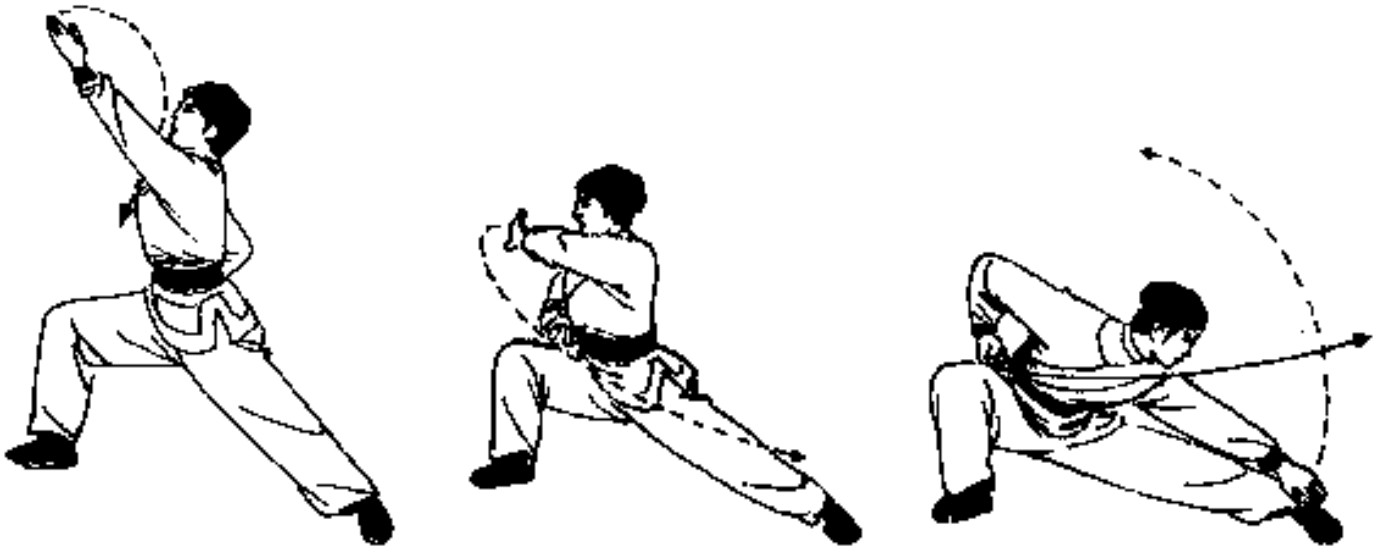


xuoáng tôi tröôùc vai trai. Tay trai khoâng ñoi (H. 624 : a).

, Ban tay phai naém lai roi rut ve beân hoâng phai. quyeàn trai xoe thanh cöông ñao vaø ñaåm thaúng ra höôùng Ñ, loøng ban tay ngöûa leân. Maét nhìn höôùng Ñ (H. 624 : b).

ƒ Chuyeån thaân treân sang höôùng T thaønh taán Cung boä phai. Tay phai ñaåm xeo thaúng leân, cao ngang maét veà höôùng T. Maét nhìn theo ban tay xa (ñaåm) (H. 624 : c). H. 624 : b

„ Caùnh tay trai gaït xuoáng tröôùc maët, soáng ban tay höôùng xuoáng ñaát, loøng ban tay ngöûa ra höôùng T (ñaây laø ñoøng taùc ñôû). Chaân vaãn giöõ taán cuõ (H. 624 : d).



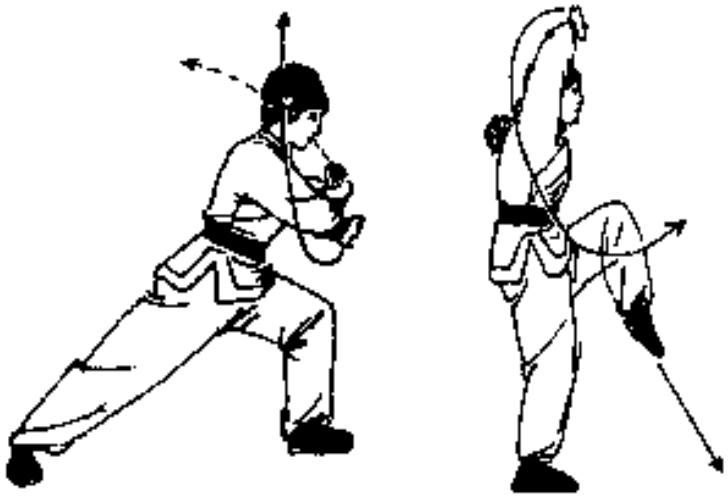
H. 624 : c + d + e

… Hai thaäp taán boä, ngöôøi xoay baøng hoâng sang höôùng Ñ thaønh Phoác boä. Tay trai ñoàng thôøi cheùm xuoáng saùt coå chaân trai, loøng ban tay uùp treân coå chaân nay. Thaân ngöôøi hôi cuùi xuoáng tröôùc (H. 624 : e).

† Ñöùng thaúng leân thaønh Cung boä trai, quyeàn phaûi töø hoâng phai ñaåm tôùi höôùng Ñ, cao ngang maét. Ban tay trai khoaùt leân che ñænh ñaàu, loøng ban tay (chöôøng taám) ngöûa leân trôøi (H. 624 : f).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 624 : f



H. 625 : a + b

6) Ñe tat löông chöông :

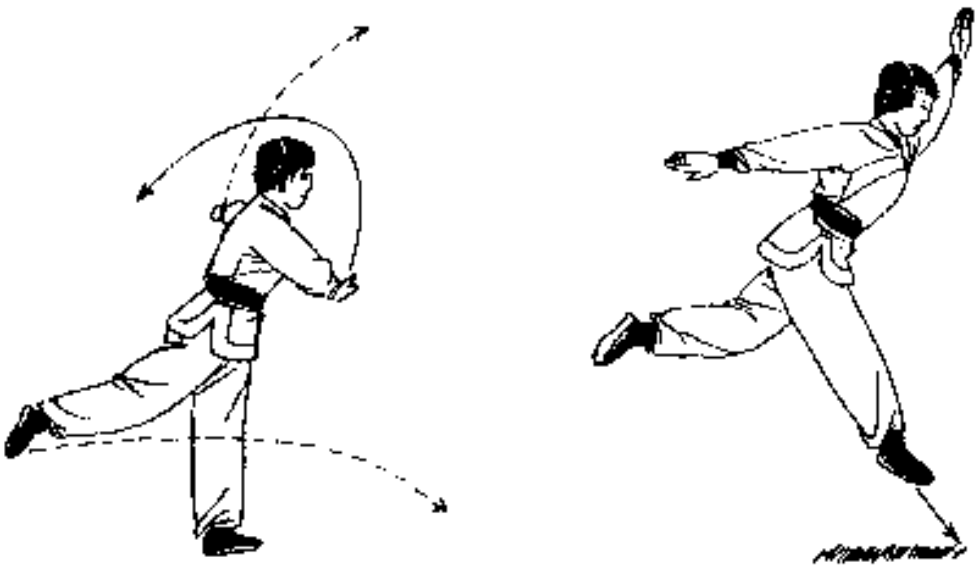
• Chöông trai gat xuong tröôc mat tren canh tay phai trong luc tay nay ñong thôi co lai thang goc nôi cui cho, ca 2 chöông tam ñeu ngöa ve höông Ñ. Tan khong ñoi (H. 625 : a).

, Don trong löông cô the ra chan sau bang cach co goi chan trai ô tröôc rut len,

mui ban chan chui xuong ñat höông Ñan ñien, tay phai khoat len ñô tren ñanh ñau bang canh löôi ban tay (cöông ñao). Cac ngon tay trai chum lai thanh cau thu cau ve ben trai (töc höông B), cac mui ngon tay chuc xuong ñat, canh tay thang hang vôi than mình va thang goc vôi vai (H. 625 : b).

7) Tien döôc phoc thoai lau thu cung bo xung quyen (Tien döôc phoc : nga tôi tröôc, lau : om) :

• Ñat chan trai xuong höông Ñan ñien, chan phai ô sau ñong thôi nhac len nhö the bò mat thang bang nga tôi tröôc. Chöông phai tö tren ñanh ñau gat vong manh xuong tôi tröôc bung, long ban tay up vo phía bung nhö om mot vat hay ngöôi vay. Cau thu trai khong thay ñoi (H. 626 : a).



H. 626 : a + b

, Chan phai phong nhay tôi tröôc mot böôc dai bang cach lay ña

WWW.MAISONLAM.COM

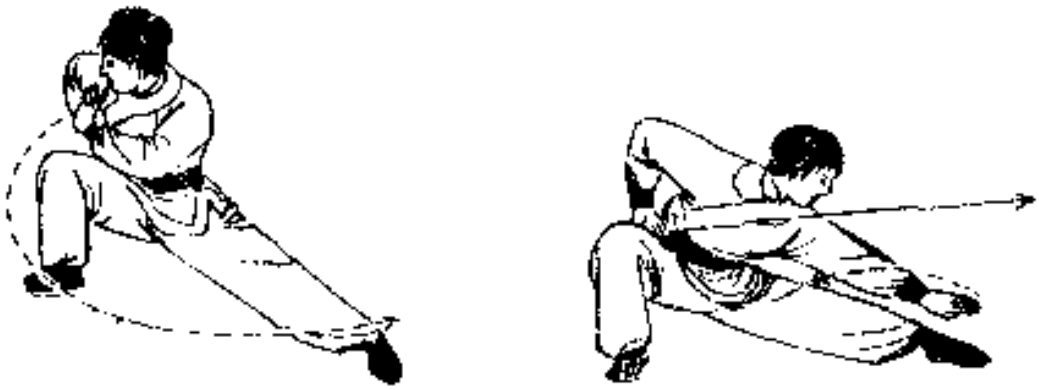
chan tröôc. Trong luc than ngöôi con ñang ô tren khong, chöông phai löôn hình vong cung tö döôi len ra sau, chöông tam xoay ve höông B. Ñong thôi cau thu trai thanh chöông, ñöa chöông trai len thang vôi cot xöông song, chöông tam up tôi tröôc (höông Ñ) (H. 626 : b).

ƒ Khi chan phai cham xuong ñat, chan trai van con co len thì co tay trai nhieu hanh cho chöông tam höông len trôi, than ngöôi giö thang (H. 626 : c).

H. 626 : c

„ Chan trai böôc tôi höông Ñ mot böôc dai va duoi thang tôi, chan phai ñong thôi ngoi xuong thanh Pho bo (hay Phoc bo). Cung luc ño tay phai thanh quyen rut ve ñe ngöa ben hong phai. Chöông trai tö tren ñau gat vong xuong döng lap chöông ô tröôc

vai phai. Mat nhìn theo chöông trai (H. 626 : d).

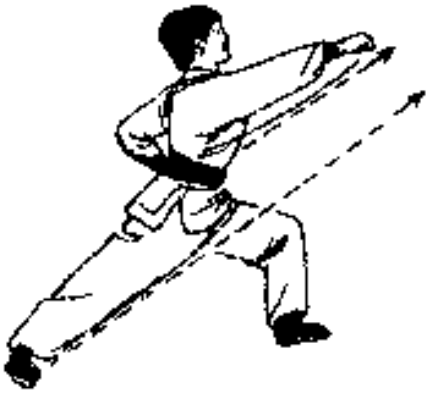


H. 626 : d + e

… Chöông trai gat vong xuong tôi tren co chan trai, chöông tam up xuong. Quyen phai giö nguyen ô ben hong phai. Mat nhìn theo chöông trai (H. 626 : e).

† Ñöng thang ngöôi len thanh Cung bo trai. quyen phai tö ben hong phai ñam thang xung quyen tôi tröôc (höông Ñ). Chöông trai thanh quyen rut ve ñe ngöa ô ben hong trai. Mat nhìn theo quyen phai (H. 626 : f).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 626 : f

H. 627

8) Ñan thích xung quyen :

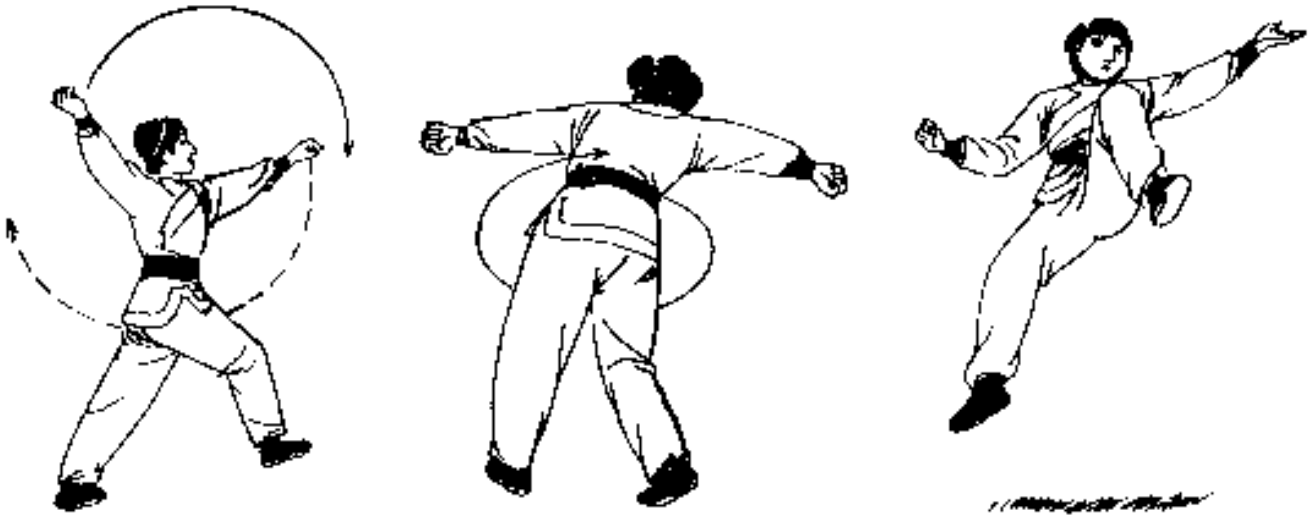
Tay phai xoay tö trong ra ngoai cho quyen taïm ngöa len trôi xong rut ve ñe ngöa ben hong phai. Ñong thôi quyen trai ñaïm xung quyen thang tôi tröôc. Chan phai bat ña bung tôi tröôc (höông Ñ) bang mui ban chan. Tay trai va chan phai song song nhau. Ba ñong tac tren can lam mot löôt. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 627).

9) Thöông bo toan phong cöôc :

• Ñat chan phai xuong höông Ñ thanh Cung bo phai. Quyen phai khoat vong vung ve sau len cao qua ñau. Tay trai giö vò the cu (H. 628 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, than ngöôi tiep tuc xoay tö phai qua trai, 2 tay quyen cung quay theo than mình ma ñi vong tö tren xuong döôi. Mat luc nay quay ve

höông T (H. 628 : b).



H. 628 : a + b + c

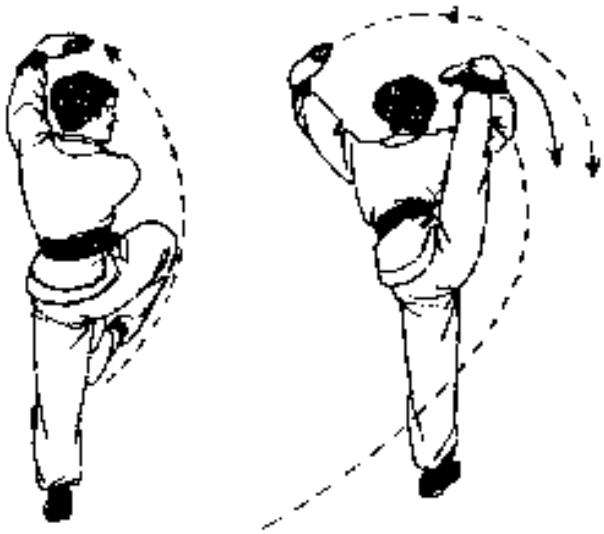
ƒ Khong ngöng ñong tac tren, nhun chan nhay len cao bang cach ñöa chan trai ve höông N roi nhun chan phai phong vot len khong (H. 628 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Trong luc than mình con lô löng tren khong trung, chan phai ña tat qua höông B. chöông trai ñöa ra cho long ban chan phai ña tat vao (H. 628 : d).

H. 628 : d

H. 629 : a + b



H. 630

10) Ñe tat ban tröu löông chöông :

• Chan trai ha cham ñat va duoi thang ra ñöng tru. Chan phai ña xong khong ha xuong ñat ma duoi thang ve tröôc (höông Ñ). Chöông trai ñong thôi phat len qua ben trai ñau. Quyen phai ñöa tôi tröôc (ve höông Ñ), tay cao ngang vai. Mat nhìn theo quyen phai (H. 629 : a).

, Chan phai co sat vao chan trai thanh Ñoc lap bo ñe chuan bò ña, chöông trai lat cho chöông tam ñô tren ñanh ñau (löông chöông). Quyen phai co vao tröôc bung, nam tay up xuong ñat (ñanh ban tröu). Mat nhìn ve höông Ñ (H. 629 : b).

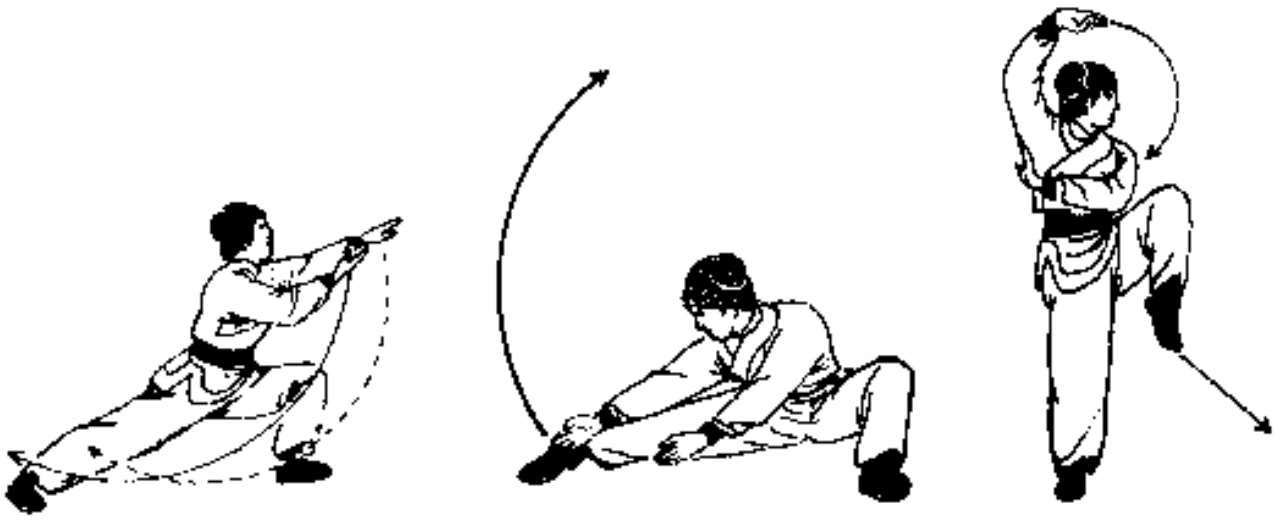
11) Trieu thien ñang (Ñap chan len trôi) :

Chan phai ñap thang got chan len trôi. Canh tay phai ñong thôi ñöa len ngang vai, ban tay cham got chan (nang ñô ô phía sau got chan). Tay trai giö nguyen. Khi ña, 2 chan phai duoi thang, tao goc 180 môi goi la chanh (H. 630).

12) Phoc thoai ñe tat löông chöông :

• Chan phai ñöa ve sau (höông T) thanh Cung bo trai, ñong thôi chöông phai vo tôi höông Ñ bang löng ban tay. Chöông trai vo xuong bang long ban tay, mat nhìn mui ban tay trai (H. 631 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 631 : a + b + c

, Xoay mat ve höông T, chan trai ha ngoi thap xuong, chan phai duoi thang choai nam dai ra thanh Pho bo. Song chöông luon theo ñöông vong cung tö tren vong xuong tôi phía chan phai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 631 : b).

ƒ Don trong tam tôi chan phai, va ñöng thang day, tru tren chan phai. Chan trai co goi nhac len, mu ban chan choai thang, chuc mui chan xuong ñat. Chöông phai ñöa len ñanh ñau phat löông chöông. Chöông trai co cho rut ve che ngang tröôc ngöc, mui ban tay höông len trôi. Mat nhìn ve höông Ñ (H. 631 : c).

13) Phoc thoai lieu chöông thöông bo ñang khong phi cöôc :

• Ñat chan trai tôi höông Ñ va duoi nam thang ra, chan phai co goi ngoi thap xuong thanh Phoc bo. Chöông phai ñöa xuong cheo nhau vôi tay trai ô tröôc bung (H. 632 : a).

, Chan phai böôc len höông Ñ bang cach lat ngöôi xoay tö phai sang trai thanh Cung bo. Chöông trai xoc tôi tröôc, ve höông Ñ. Chöông phai H. 632 : a

chem canh ban tay ve sau (höông T). Mat nhìn ve höông Ñ (H. 632 : b).

ƒ Chan phai ñap xuong ñat, nhay vot len khong trung. Chan trai hat cao ve tröôc tôi höông Ñ. Chöông phai hat len, ñanh mu ban tay vao long chöông trai ô tren ñau (H. 632 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

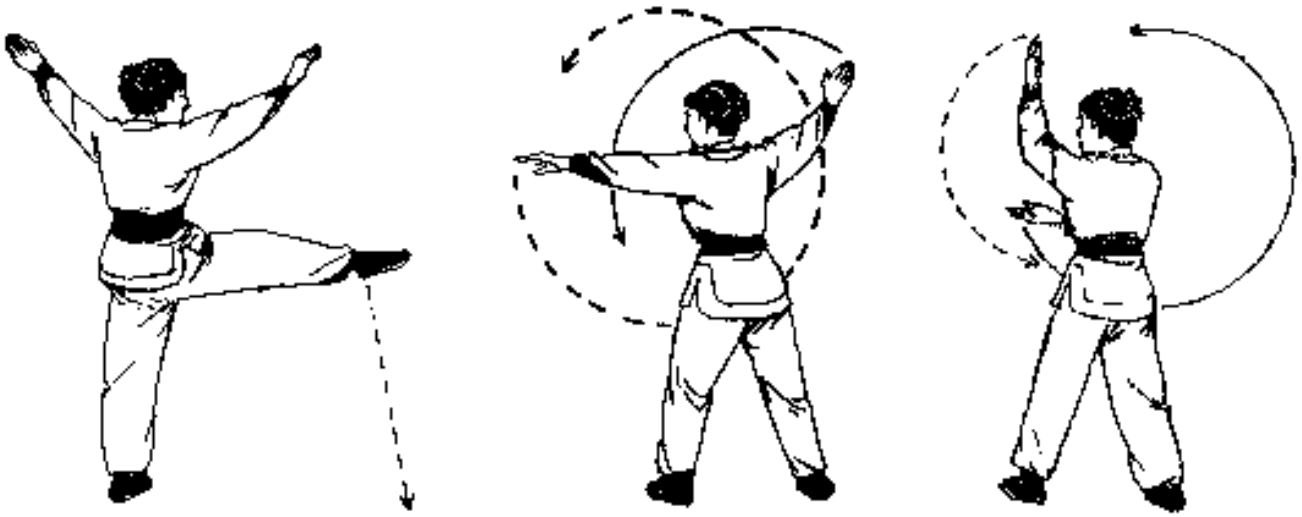
H. 632 : b + c + d

„ Ñang ô treân khoâng, chöôûng trai ñöa ra tröôùc, ñoàng thôøi chaân phaûi ñaù tôùi tröôùc baèng mui baøn chaân. Tay phaûi voû long baøn tay ñaùnh vaøo mu baøn chaân phaûi (H. 632 : d).

Ñoaïn thöù hai :

14) Ñeø tay xuyeân thuû löôûng chöôûng :

• Hai mình xuoáng, chaân trai chaïm ñaát. Hai caùnh tay dang thaúng 2 beân nhö caùnh chim giöõ thaêng baèng. Chaân phaûi duoãi thaúng tôùi höôùng Ñ. Maét nhìn höôùng Ñ (H. 633 : a).



H. 633 : a + b + c

, Hai chaân phaûi xuoáng höôùng Ñ, xoay ngöôøi ngöôïc chieàu kim ñoàng hoà veà höôùng T.

hai tay vaãn giöõ nguyeân vò trí baèng ngang neân töï ñoäng xoay theo, chaân trai ô tröôùc (H. 633 : b).

ƒ Baøn tay trai xoay vong töø trai qua phaûi, ñi leân vaø vong xuoáng phía tröôùc, mui baøn tay döøng ñöùng cao hôn ñaàu, ngay ô tröôùc maët. Ñoàng thôøi vôùi ñoäng taùc naøy, chöôûng phaûi vong xuoáng che ñôû tröôùc buïng, long baøn tay ngöûa leân trôøi. Maét nhìn veà höôùng T (H. 633 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Co chan trai len thanh Ñoc lap bo. Chöông phai vong (lat) len ñô tren ñænh ñau (phat löông chöông), long ban tay höông len trôi, trong luc tay trai gat vong xuong thanh cau thu moc ñô ve höông N sau löng (H. 633 : d).

H. 633 : d

H. 634 : a + b + c

15) Luan ty chuyen than xuyen thu yet bo löông chöông (Luan ty : vung canh tay; Yet : döng lai) :

• Ña bang canh ban chan xuong ñat (co chan ñoi thu) ô phía sau höông T va ñe chan xuong ñat, mat xoay ve höông T thanh Ao bo (nhö Trao ma tan nhöng ô ñay chan tröôc thang). Chöông phai tö tren cao chup xuong nach trai bang cach gat cho xuong, long ban tay ngöa len, cau thu trai bien thanh chöông ñay qua höông B, ngang tröôc ngöc. Mat nhìn höông N (H. 634 : a).

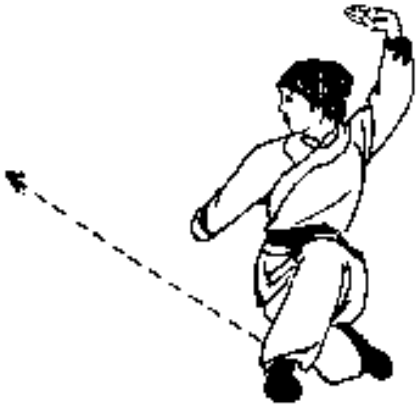
, Mui ban chan trai (tröôc) mô ra höông N (Nam). Chöông trai tö ben phai quô thanh vong tron tö döôi len tren, chem xuong höông N, canh ban tay höông xuong ñat. Trong luc ño, chöông phai gat len ngang bang vôi canh tay trai. Mat nhìn höông tay trai. Hai canh tay bay giô giang thang ve Bac – Nam (B – N) (H. 634 : b).

ƒ Rut chan sau (phai) len gan chan tröôc, 2 chan ñöng cheo nhau, moi chan chòu mot nöa söc nang than the. Mat nhìn ve höông N nhöng hôi thap xuong. Chöông phai ñöa len trôi, mui ban tay thang, cui cho co lai. Chöông trai co lai, canh tay nhö om lay ngöc (H. 634 : c).

„ Tö Xa tan (2 chan cheo nhau), chan phai quy xuong thanh Toa tan (Yet bo).

Chöông trai tö ngöc cuong len vai ben co ñe Lieu diep chöông (canh ban tay) ñô len khoi ñænh ñau (phat löông chöông). Chöông phai bien thanh cau thu moc ve höông B sau khi canh tay quô thanh vong tron che kín phan tröôc ngöc. Mat nhìn theo cau thu phai (H. 634 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 634 : d

H. 635

H. 636

16) Trac xuy thoai (Ñap ngang) :

Ñöng thang day, chan phai ña ngang (Bang long) ve höông T. Hai tay giö nguyen (H. 635).

17) Cung bo ap tröu (tröu : cui cho) :

Chan phai ñat xuong höông T thanh Cung bo trai, chan trai xoay mui ban chan qua trai, mat xoay ve höông Ñ. Cho phai ñong thôi ñanh ngang tôi höông Ñ trong luc chöông trai ap tren cho phai. Ngöôi hôi nga chom toi höông Ñ cho tang them söc manh ñon ñanh (H. 636).

18) Ñe tat tham than khau quyen (Ñe tat : nhac goi len; tham than : chom tôi tröôc; khau :ñap bang mu nam tay) :

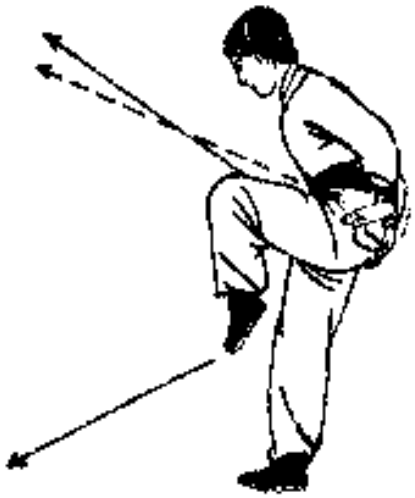
Chan phai giat ve höông Ñ (rut goi len), ban chan cao ngang goi trai. Ñong thôi quyen phai tö tren giang xuong höông T bang löng nam tay. Ban tay trai nam thanh quyen che tröôc ngöc. Mat nhìn höông T (cung co ngöôi chu tröông ñon nay tan cong ve höông Tay Bac) (H. 637). H. 637

19) Chan cöôc cung bo song thoi chöông :

- Chan phai ñap xuong ñat nham sat chan trai trong luc than tren chuyen cho chính dien quay ve Chính Tay (höông T) roi co ñau goi trai len. Song quyen bien thanh song chöông ñay ra sau theo ñöông xien 45 i tôi 2 ben hong, ngöôi hôi cui tôi tröôc, mat nhìn goi trai (H. 638 : a).

, Chan trai ñat xuong höông T thanh Cung bo trai, ñong thôi song chöông ñay tôi höông T, canh tay song song nhau, ban tay döng ñöng (H. 638 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 638 : a + b

H. 639 : a

20) Phuc ñòa hau tao (Phuc xuong ñat quet tao ñòa cöôc ra sau) :

• Cui thap than ngöôi xuong, 2 tay chup xuong ñat ve höông B ñong thôi chan phai (sau) quet mot vong thuan chieu kim ñong ho, chan trai lam tru (H. 639 : a).

, Khi chan phai lìa ñat thì 2 tay cung xoay theo chung quanh chan trai. Khi chan phai quet ñu vong tron thì 2 tay ña ô tröôc mui ban chan trai. Mat nhìn 2 ban tay, töc höông T (H. 639 : b).

H. 639 : b

H. 640 : a + b

21) Xuyen chöông kích bo phan thu tien ñan :

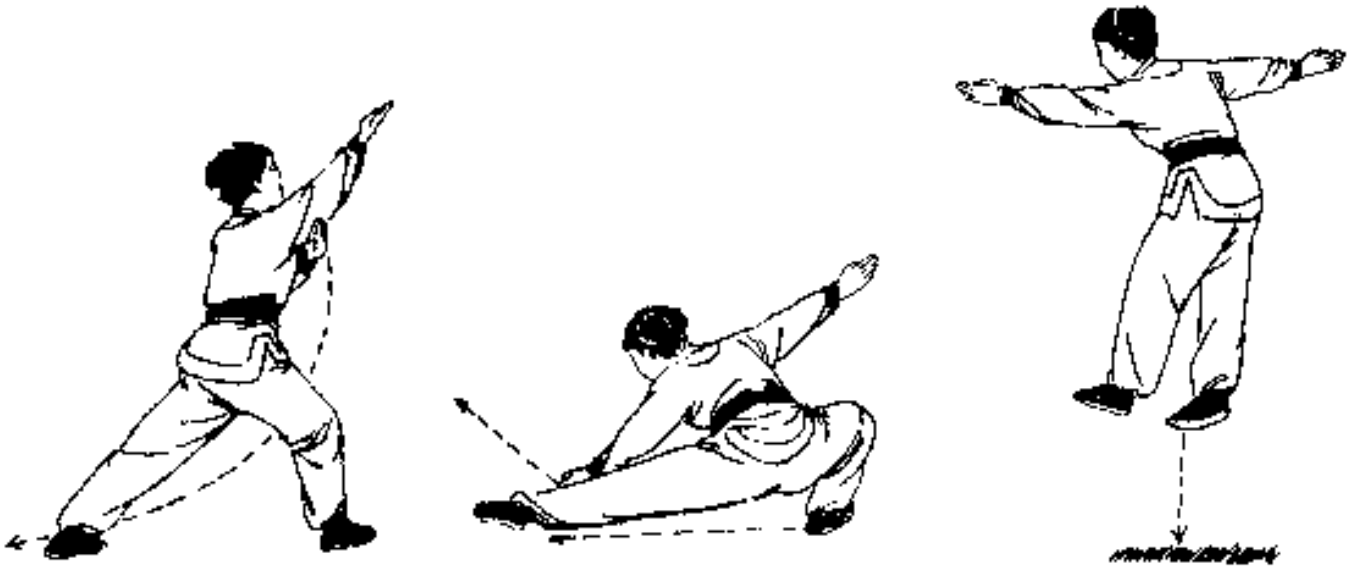
• Than tren ñöng day, chöông phai ñanh vong tö höông T sang Ñ bang canh ban tay trong luc chan chuyen sang Cung bo phai (Ñinh tan). Mat nhìn theo ban tay ñanh tôi höông Ñ. Ban tay trai ñe tö nhien thang hang vôi ban tay phai cung 2 canh tay (H.
640 : a).

, Chöông phai gat vong ra sau, chöông tam höông ve ben trai töc höông B, canh tay va chöông ñeu thang hang vôi chan sau. Trong luc ño, tay trai tat thang tôi höông Ñ, chöông tam höông ve N, canh tay

WWW.MAISONLAM.COM

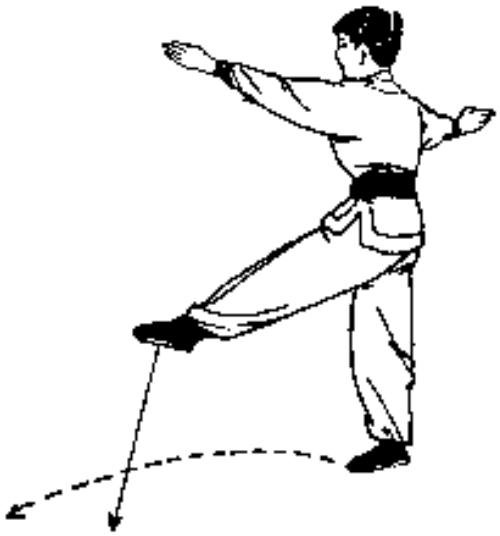
trai thang hang vôi canh tay phai (H. 640 : b).

ƒ Chöông trai gat vao phía ngöc, chöông tam up xuong ñat ñong thôi chöông phai tö sau chem vôt len, ban tay ngöa, löng chöông trai nam döôi cui cho canh tay phai (H. 640 : c).



H. 640 : c + d + e

„ Ñau goi phai run thap, ngoi tren chan phai thanh Pho bo trai. Chöông trai tö döôi cui cho phai xuyen mui ban tay luon ve phía tren co chan trai, trong luc ngöôi hôi nghien tôi höông T (chom ngöôi tôi goi la tham). Ban tay phai cung lat nghieng cho canh löôi ban tay höông xuong mat ñat. Canh tay nay thang hang vôi tay trai. Mat nhìn theo tay trai (H 640 : d).



… Ñöng thang day, chan phai (sau) löôt tôi gan chan tröôc va ca 2 chan don söc nhay vot len cao, chan phai ña tôi cham vao got ban chan trai khi 2 chan con ô tren khong (H. 640 : e).

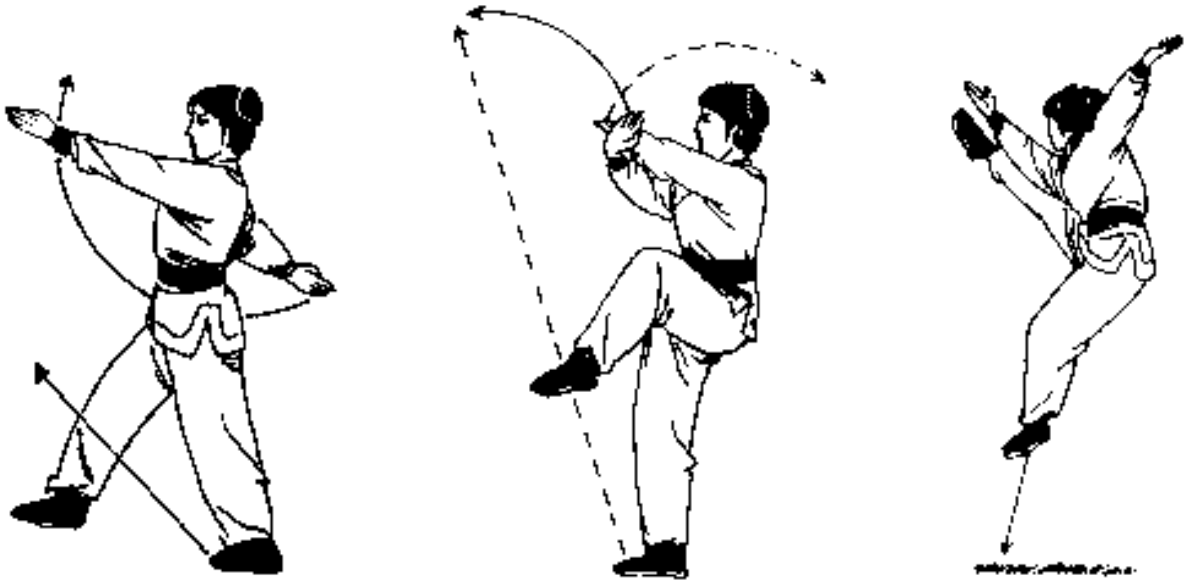
† Chan phai ñap xuong ñat trong luc chan trai duoi thang tôi tröôc khoang ngang goi. Ban tay trai ñöa tôi thang hang vôi chan trai ve höông T, tay phai ñöa ve höông ÑB (H. 640 : f).

‡ Ñat chan trai xuong ñat ñong thôi löôt chan phai len tröôc chan trai thanh Cung bo phai, trong khi mat nhìn thang ve tröôc (höông T). Hai canh tay van giö nguyen (H. 640 : g). H. 640 : f

ˆ Tay trai co lai hôp vôi tay phai cung co thanh cheo nhau, chöông phai ô ngoai, chöông trai trong. Hai chöông ñeu ngöa ve höông T, trong luc chan trai ña Kim tieu

tôi tröôc höông T. Mat nhìn xuong 2 ban tay (H. 640 : h).

WWW.MAISONLAM.COM



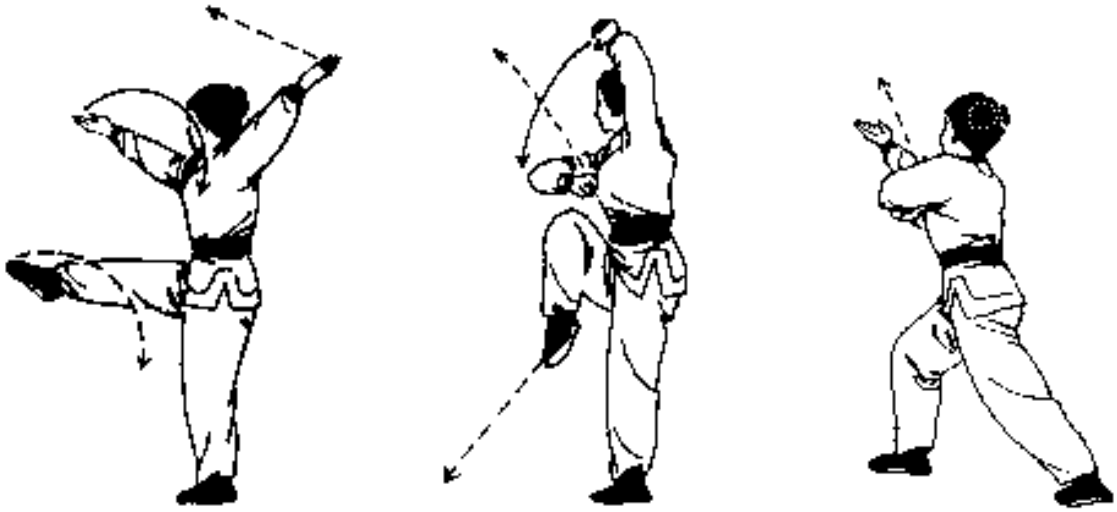
H. 640 : g + h + i

‰ Chan phai don löc nhay vot len cao ve höông TB va ña thang ve höông nay. Cung luc ay, 2 chöông khoat rong ra, tay phai thang hang vôi chan phai (ña). Tay trai ve höông ÑB. Mat nhìn theo höông chan ña (H. 640 : i).

22) Ñe tat ban tröu löông chöông :

- Chan trai ñap xuong ñat, chan phai duoi thang, than mình höông xeo ve phöông TB (H. 641 : a).

, Chan phai co lai, mui ban chan chuc xuong ñat. Chan trai van ñöng tru, duoi thang. Ban tay trai phat löông chöông len tren ñau, canh tay hôi co, canh ngoai ban tay höông len trôi. Tay phai thanh quyen gap cho ñanh tap ngang tö ngoai vao tröôc ngöc. Mat van nhìn ve höông TB (H. 641 : b).



H. 641 : a + b

H. 642 : a

23) Xuyen thu ñao döôc sap thoai yet bo löông chöông :

- Chan phai böôc xuong höông TB (Tay Bac) thanh Cung bo phai, chöông trai tö tren cao chup xuong ñe tiep tuc bien quyen phai thanh chöông, ñap löng ban tay tôi höông TB, löng chöông trai nam döôi cui cho phai. Mat nhìn höông TB (H. 642 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

, Chöông trai lon vao phía trong roi theo tren co tay phai ñam thang tôi höông TB, ban tay ngöa, 2 ban tay ñeu ngöa va 2 canh tay cheo nhau (H. 642 : b).

H. 642 : b + c + d

ƒ Chan trai nhay phong tôi höông TB mot böôc keo theo chan phai sau. Chöông trai gat qua höông T 45 i , ban tay van ñe ngöa, chöông phai thu ve ñe tröôc bung (che tröôc bung), ban tay ngöa len. Mat nhìn ve höông TB (H. 642 : c).

„ Xoay ngöôi (van hong) qua höông ÑB (Ñong Bac), chan phai moc got len höông TN (Tay Nam) goi la Sap bo (H. 642 : d).

… Khuîu chan phai xuong sau chan trai thanh Yet bo, chöông phai ñöa len ñô cao khoi ñau ve höông ÑB (phat löông chöông), canh ban tay höông len trôi, trong luc chöông trai moc cau thu tôi tröôc bang co tay tôi höông T. Mat nhìn ve höông B (H. 642 : e). H. 642 : e

24) Chuyen than xuyen chöông ly hôp thoai (ly : phía trong) :

• Ñöng len thanh Cung bo trai; mat nhìn ve höông ÑN. Chöông phai ñe xuong ngang hong, long ban tay höông xuong ñat, mui ban tay höông ve höông Ñ. Cau phai bien thanh chöông, mui ban tay ñam thang len trôi, cao qua ñau, than ngöôi ñöng thang (H. 643 : a).

, Xoay mat ve höông N, chan trai ña tat len cao ve höông N bang long ban chan, ñong thôi chöông phai tö döôi ngang eo löng vong len gat ñô sang höông T. Chöông trai tö tren cao bien thanh quyen, gat vong ra höông N roi sang Ñ khi cu ña ña thöc hien. Mat nhìn ve höông Nam (Chan ña tay phat, nhöng ñong tac

WWW.MAISONLAM.COM

nhö the goi la Ly hôp) (H. 643 : b).

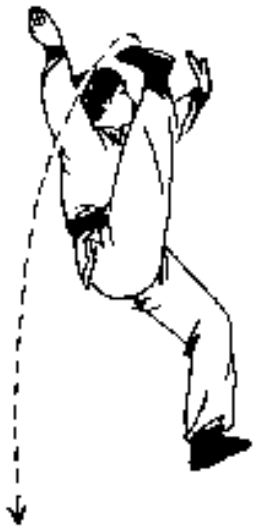
H. 643 : a + b

H. 644 : a

25) Chuyeån than ngoai bai thoai :

- Xoay ngöôi sang höông TB, ha chan trai xuong höông TB. Mat nhìn ve höông T (H. 644 : a).

, Xoay ngöôi (than tren tö eo löng trô len) sang höông Ñ, ñong thôi chan phai ña tat qua höông B, 2 tay ñeu thanh chöông ñöa cao len tren 2 ben ñau (nhö chö "Sôn"). Mat nhìn ve höông Ñ (H. 644 : b).



H. 644 : b

H. 645 : a + b

26) Cung bo tai quyeàn thöông gia :

- Chan phai ñat xuong höông Tay Nam thanh Cung bo phai. Chöông phai gat xuong theo song song vôi ñui phai. Mat nhìn höông ban tay phai (H. 645 : a).

, Xuong Cung bo phai, chan phai co thap, chan trai thang, than ngöôi ñöa qua ben phai, mat nhìn höông Ñ. Chöông trai nam lai thanh quyeàn moc vong xuong ñau goi phai, quyeàn tam up tren ñau goi phai trong luc chöông phai nam thanh quyeàn ñô vong len tren ñnh ñau (H. 645 : b).

Ñoan thö 3 :

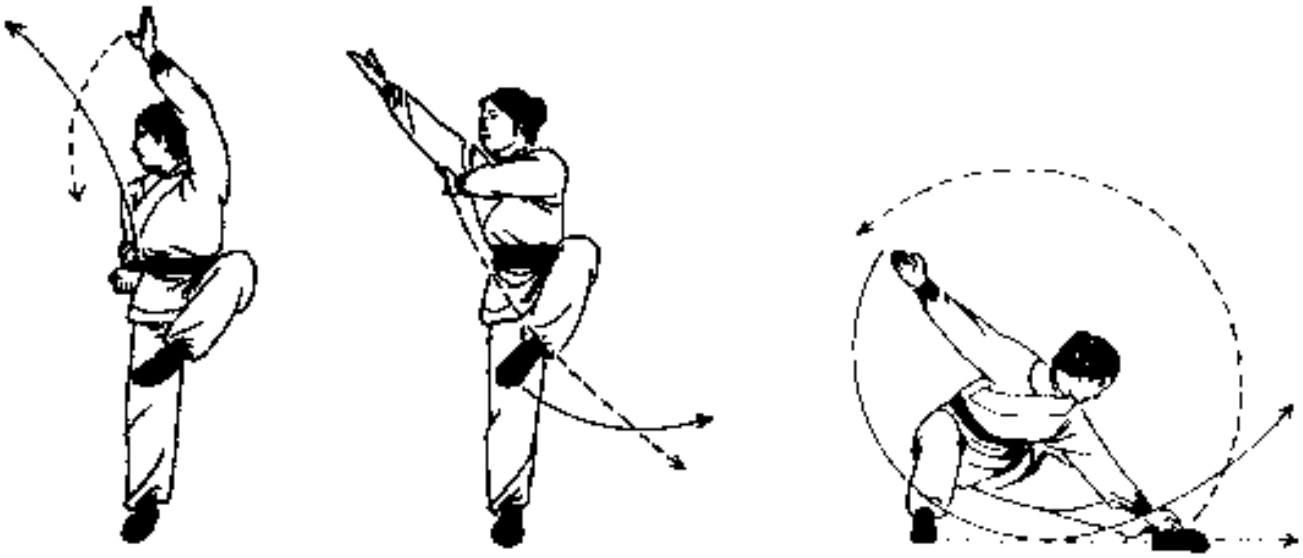
WWW.MAISONLAM.COM

27) Xuyeân chöông vieân hình hanh bo (vieân hình : hình tron) :

• Chaân phaûi ñöng leân, chuyeån thaønh Cung boä phaûi veà höôùng TN. Quyeàn traùi bieán thaønh chöông khoaät vong leân treân, qua beân traùi ñaàu, caùnh tay thaúng. Quyeàn phaûi töø treân cao bieán thaønh chöông voøng xuoáng höôùng T, caùnh tay thaúng, chöông tam höôùng xuoáng ñaát. Maét nhìn höôùng Taây (H. 646 : a).

, Co chaân traùi leân, chaân phaûi ñöng thaúng thaønh Ñoäc laäp boä. Tay phaûi thu chöông veà beân hoâng phaûi, chöông traùi ñaåy qua phaûi töùc treân ñænh ñaàu, baøn tay döng ñöng. Maét nhìn höôùng Taây (H. 646 : b). H. 646 : a

ƒ Chöông phaûi ñöa theo ñöông vong cung töø döôi leân roài xæa thaúng mui chöông xuyeân ra höôùng T, baøn tay ngöûa leân, trong luùc chöông traùi gaït xuoáng tröôùc maët ñeø yeám haàu tam, löng chöông ñaát döôi cuøi cho phaûi (H. 646 : c).



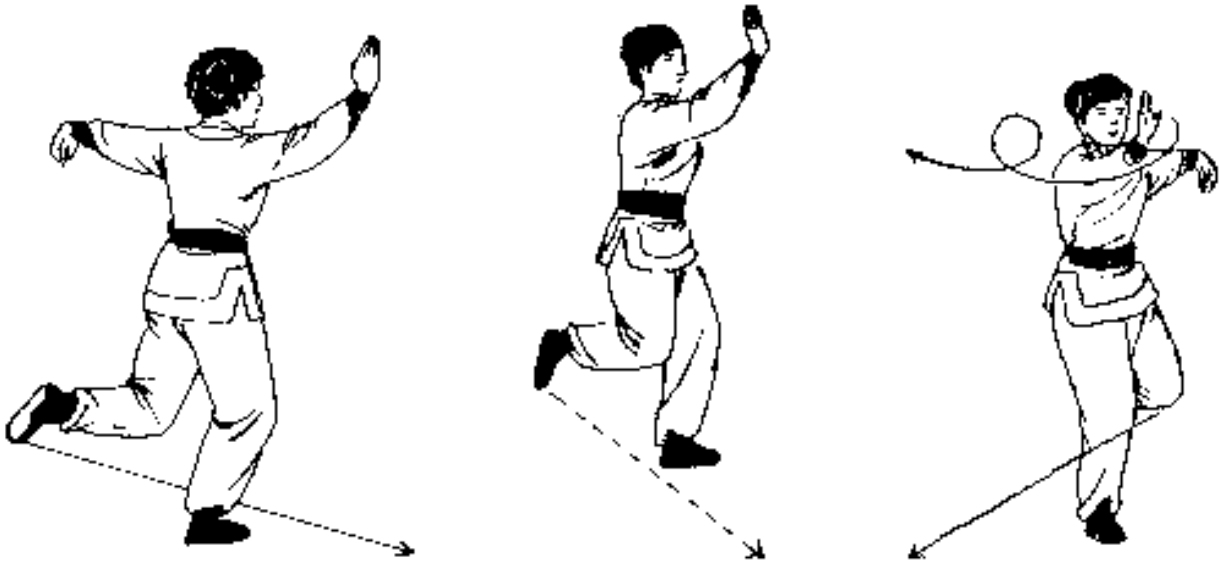
H. 646 : b + c + d

„ Ñaát chaân traùi xuoáng höôùng Ñ, ngoài thaáp xuoáng thaønh Phoä boä. Chöông traùi ñoøng thôøi luoàn mui baøn tay xuyeân veà phía treân mu baøn chaân traùi, thaân ngöôøi ñoå veà höôùng Ñoâng. Maét nhìn theo chöông traùi (H. 646 : d).

… Ñöng thaúng daäy, chaân phaûi böôùc leân höôùng Ñoâng Baéc, ñoøng thôøi chöông phaûi

WWW.MAISONLAM.COM

theo hình canh cung tö döôi ñam xoc len (trac lap chöông). Chöông trai thanh cau thu moc ngöôc chieu kim ñong ho ra sau höông Tay. Mat nhìn theo chöông phai (644 : e).

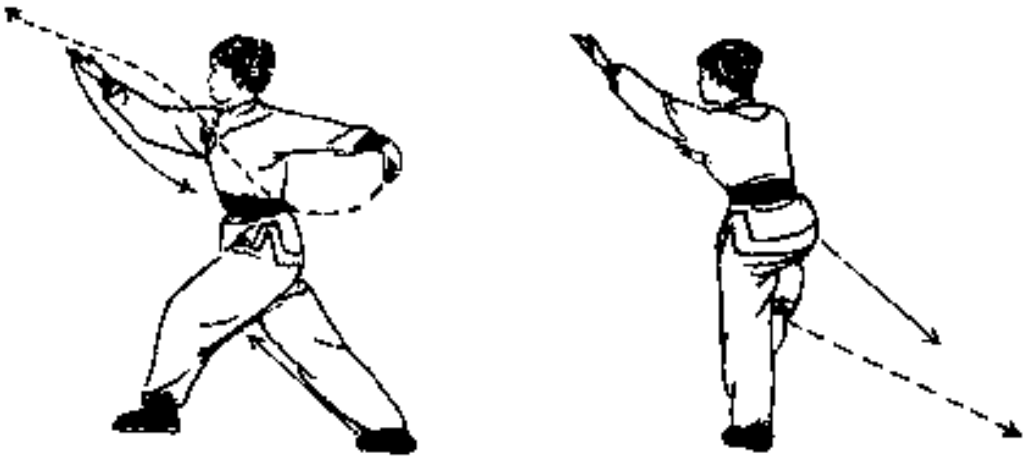


H. 646 : e + f + g

† Chan trai böôc ve höông Ñong (H. 646 : f).

‡ Chan phai böôc ve höông Nam (H. 646 : g).

ˆ Chan trai böôc ve höông chính Tay thanh Cung bo. Chöông phai ñong thôi tö phía tröôc than ñöa bang ngang ve ben phai, khi tôi phía ben phai (chính Tay), dung khôp xöông cui cho lam truc, höông xuong tröôc ngöc roi quay thanh hình tron thuan chieu kim ñong ho xong ñam tôi tröôc höông Tay, chöông tam höông len. Mat nhìn theo chöông phai (H. 646 : h).



H. 646 : h H. 647

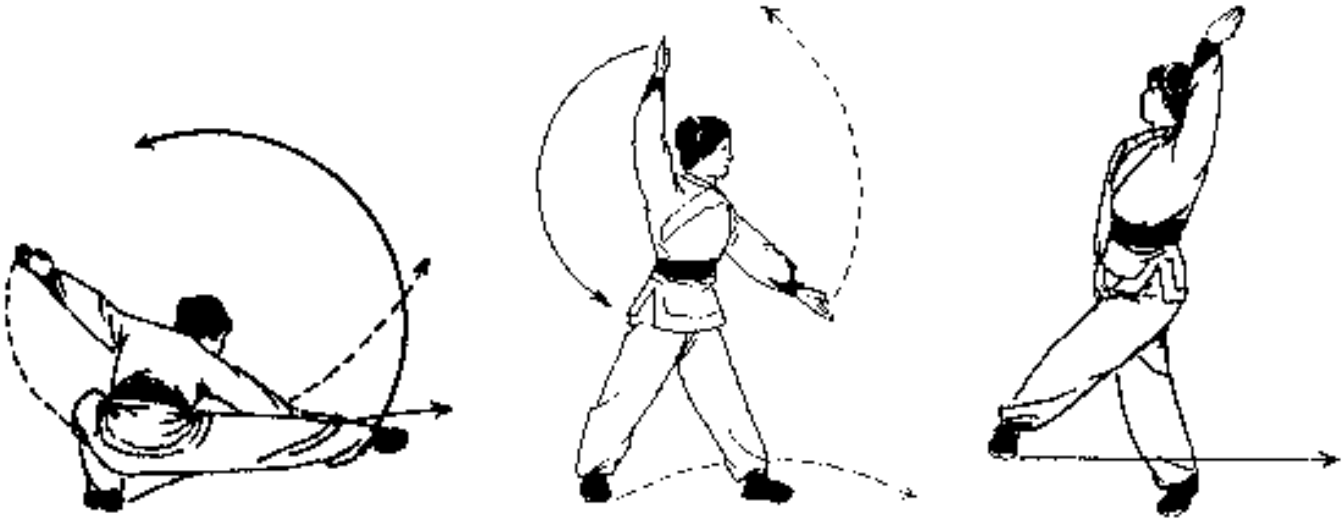
28) Ñe tat thöông xuyen chöông :

Khong ngöng ñong tac tren, cau thu trai bien thanh chöông, ñam tôi höông T, ban tay ngöa len. Chöông phai thu ve yem hau tam, ñong thôi chan phai co len sat ñui, ban chan cao ngang goi thanh Ñoc lap bo. Mat nhìn theo chöông trai (H. 647).

29) Phac thoai sap chöông thöông bo chuyen than sap thoai xuyen thu tien ñan :

WWW.MAISONLAM.COM

• Chan phai ñat xuong höông Ñong Bac, ngoi thap xuong thanh Pho bo. Than ngöôi chom ve höông Ñong Bac. Chöông phai luon mui ban tay xuyen tôi phía tröôc co chan phai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 648 : a).



H. 648 : a + b + c

, Chan trai ñöng thang len xong böôc tôi höông ÑB, chöông phai ñong thôi khoat vong thang len phía sau ñau, canh tay thang. Chöông trai quat ra tröôc theo ñöông vong cung, long chöông höông ve ÑB. Mat nhìn thang ve höông ÑB (H. 648 : b).

ƒ Chan phai böôc tôi höông ÑB (böôc sau chan trai) thanh Sap bo (chan treo nhau hình chö X) xong xoay mat ve höông TN, chöông phai gat xuong thang hang vôi than ngöôi. Chöông trai ñöa thang len trôi, co tay ñieu khien cho chöông thanh trac lap chöông. Mat nhìn ve höông Tay (H. 648 : c).

„ Chan trai böôc lui ve höông ÑB thanh Cung bo phai, nhìn ve höông TN. Chöông phai ñöa len yem tam, chöông tam ngöa tröôc ngöc. Chöông trai ñöa tôi tröôc mot chut, canh tay van thang (H. 648 : d).

H. 648 : d + e + f

… Chan phai ngoi thap xuong thanh Pho bo. Chöông phai phat ra höông Tay. Ngöôi ño tôi höông ÑB, chöông trai luon xuyen chöông tôi tren co chan trai. Mat nhìn chöông trai (H. 648 : e).

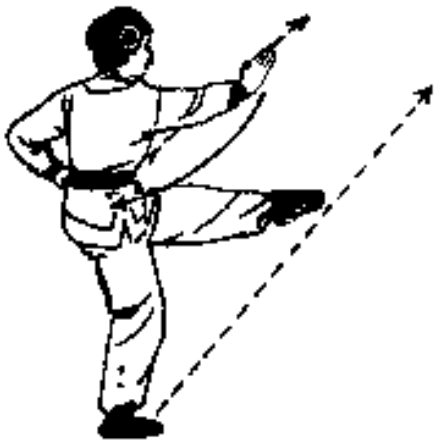
† Chan phai ñöng thang len, va böôc tôi höông ÑB thanh Cung bo phai. Hai tay van giö nguyen (H.

WWW.MAISONLAM.COM

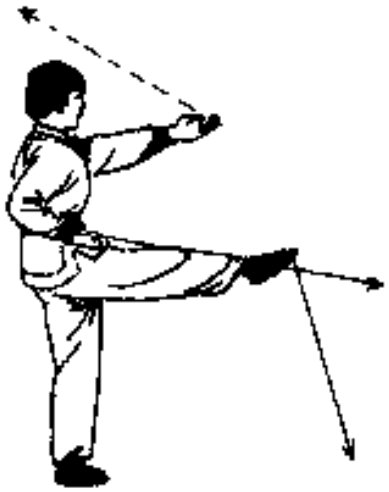
648 : f).

‡ Chan trai ña Kim tieu (bang mui ban chan) ve höông ÑB (chöông trai thu ve ben hong trai, chöông phai ñong thöoi xoc tôi tröôc, ban tay nghieng). Mat nhìn tôi höông ÑB (H. 648 : g).

ˆ Chan phai nhay len cao ña thang tôi tröôc bang mui ban chan (Kim tieu cöôc) trong luc chöông phai bien thanh quyen thu ve ñe ngöa ben hong phai. Quyen trai bien thanh chöông thoc manh ra tröôc, song song vôi mui ban chan ña (H. 648 : h).



H. 648 : g + h



H. 649 : a

30) Ñe tat trac khuynh tai quyen thöông gia (Trac khuynh : Nghieng ño ve mot ben):

• Chan trai ñap xuong ñat trong khi chan phai van duoi thang tôi tröôc. Hai tay van giö nguyen (H. 649 : a).

, Chan phai ñat xuong höông Bac ñöng thang. Chan trai co ñau goi len that cao. Chöông trai bien thanh quyen, co cui cho cho mat quyen (phan tren cua nam tay, cho lo tao bôi ngon tro khi nam lai thanh quyen) höông xuong ñat, ñô canh trai tay len tren ñau. Phan tren than ngöôi nghieng qua höông Ñong (trac khuynh) va nam tay phai ñong thôi thoc thang tai quyen ve höông than ngöôi nghieng tôi. Mat quyen höông len tren. Mat nhìn theo tay phai (H. 649 : b).

H. 649 : b

Ñoan thö 4 :

WWW.MAISONLAM.COM

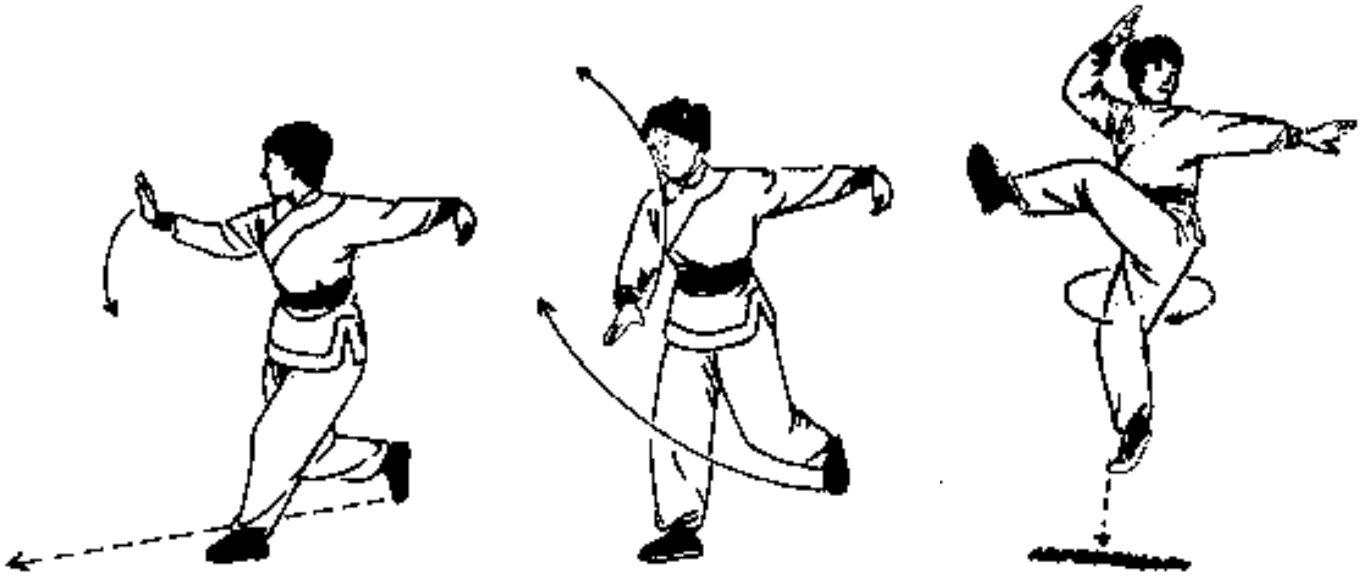
31) Chuyeån than caâu thuû sao chöôûng :

Quyeàn traùi thanh chöôûng löôn thanh hình vong tron töø traùi qua phaûi, töø treân xuoáng roài vong leân. Khi chöôûng tôùi sau löng thì bieán chöôûng thanh caâu thuû (5 ngoùn tay chuïm laïi nhö moû caâu) giô ngang phía sau, muõi caâu chuùc xuoáng. Tieáp theo, quyeàn phaûi bieán thanh chöôûng, caúnh tay xoay vaøo trong ñeå phaàn soáng baøn tay höôùng xuoáng ñaát roài löôn hình vong cung töø döôùi ñi leân, co cuûi choã cho caúnh baøn tay höôùng thaúng veà höôùng Taây Nam trong luùc tay caâu traùi höôùng veà Ñoâng Baéc. Muõi baøn chaân phaûi quay veà höôùng TN. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 650). H. 650

32) Sao chöôûng tung boø ñaù khoâng chuyeån than baøi lieân :

• Chaân traùi ñaït xuoáng TN, chöôûng phaûi laät baèng roài ñaù tôùi höôùng TN, muõi baøn tay döïng ñöùng. Maét lieác nhìn caâu chöôûng (H. 651 : a).

, Chaân phaûi böôùc tôùi höôùng TN, chöôûng phaûi töø treân em xuoáng phía tröôùc. Maét nhìn theo ñoøng taùc tay phaûi (H. 651 : b).



H. 651 : a + b + c

ƒ Chaân phaûi duøng söùc nhaûy cao leân khoâng trung, chaân traùi ñaù tat töø höôùng TN sang TB, caâu thuû traùi xoeø ra thanh chöôûng ñöùa thaúng veà höôùng ÑN. Chöôûng phaûi co laïi nôùi cuûi choã thanh löng chöôûng töï nhieân cheách treân ñænh ñaàu. Maét nhìn höôùng ÑN (H. 651 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

„ Chaân phaûi ñaïp xuoáng ñaát, maët quay veà höôùng TB, goái traùi co leân. chöôûng traùi bieán thaønh caàu thuû moác veà höôùng TN, muõi caàu höôùng veà Ñoâng. Chöôûng phaûi vaãn giöõ

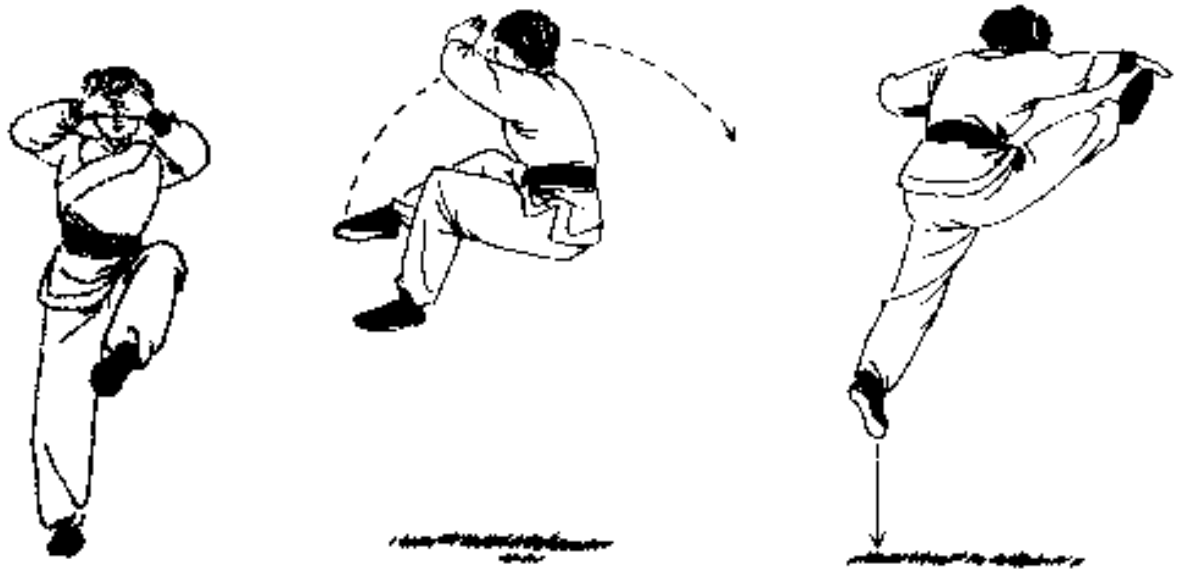
nguyeân. Maét nhìn qua vai phaûi veà sau thaáy caàu thuû traùi (H. 651 : d).

… Ñaït chaân traùi sang höôùng Ñ trong luùc chaân phaûi co leân, tay caàu, chöôûng vaãn giöõ nguyeân (H. 651 : e).

H. 651 : d + e + f

† Chaân phaûi böôùc tôùi höôùng Ñ trong luùc chaân traùi co leân. Hai tay vaãn giöõ nguyeân (H. 651 : f).

‡ Chaân phaûi laøm truïc ñeá thaân xoay thuaän chieàu kim ñoàng hoà quay maët veà höôùng Nam, goái traùi co leân. Caàu thuû traùi bieán thaønh chöôûng, song chöôûng ñöa leân tröôùc maët, chöôûng phaûi vôùi leân löng chöôûng traùi, chöôûng taâm höôùng veà phía Nam, 2 caùnh tay xuoâi nhöõ mái nhaø. Maét nhìn löng song chöôûng (H. 651 : g).



H. 651 : g + h + i

ˆ Chaân phaûi vöøa chaïm ñaát voïi nhaûy voït leân khoâng trung. Hai chaân co laïi höôùng veà höôùng ÑB vaø xoay thuaän chieàu kim ñoàng hoà. Tay khoâng ñoåi (H. 651 : h).

‰ Thaân treân xoay töø höôùng N sang tôùi ÑB. Chaân phaûi ñaù taït ngang thaúng tôùi höôùng

WWW.MAISONLAM.COM

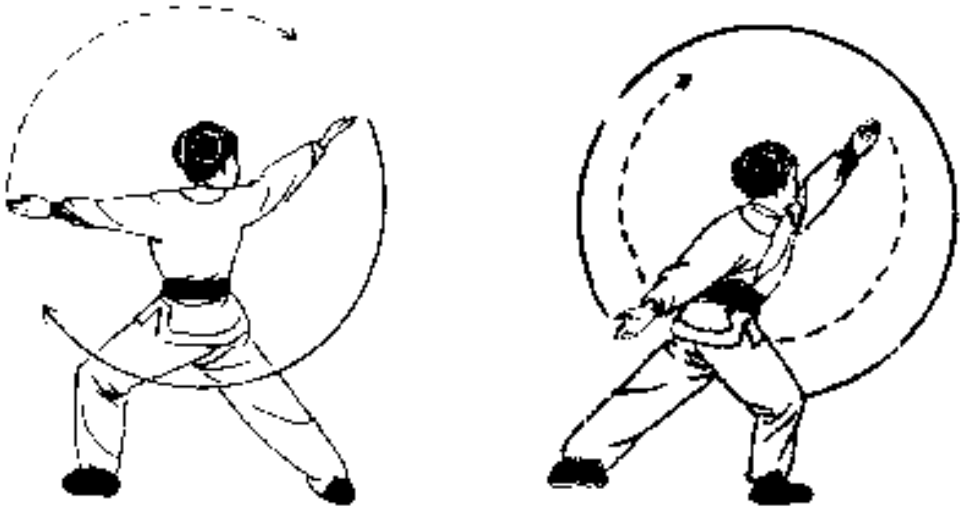
ÑB (Bat phong). Song chöông lan löôt trai tröôc phai sau ñon cham vao ban chan ña (H. 651 : i).

33) Luan ty pho bo phach chöông :

• Chan trai ñap xuong ñat, mat xoay ve höông T. Chöông trai chem bang ngang. Chöông phai co lai nôi cui cho ñe tröôc ngöc yem ho bo long. Ca hai chöông tam ñeu up xuong ñat trong luc chan sau (phai) nhon got len. Mat nhìn theo chöông trai (H. 652 : a).

, Chan trai hôi gap xuong thanh Cung bo trai. Chöông trai xoay chat xuong thap hôn vai trai trong luc chöông phai ñap vong tö tren xuong bang löng chöông ve höông Ñ. Mat nhìn theo chöông phai (H. 652 : b). H. 652 : a

ƒ Xoay ngöôi thanh Cung bo phai ve höông Ñ. Chöông phai quet tö tren xuong ra sau höông T theo hình vong cung, chöông tam ngöa ve höông N, trong luc chöông trai bo vong tö tren xuong tôi höông Ñ, canh ngoai ban tay höông xuong ñat, chöông tam ngöa ve höông N. Mat nhìn höông long chöông trai (moi tay quay nöa vong tron) (H. 652 : c).



H. 652 : b + c

„ Chöông trai tiep tuc theo ñong tac tren quay ve sau (thuan chieu kim ñong ho) roi len tröôc ¾ vong tron. Than tren don trong tam ve chan sau (trai) va ngoi thap xuong thanh Pho bo, ngöôi chom ve tröôc. Chöông phai ñong thôi cung tiep tuc xoay vong thuan chieu kim ñong ho ñe vo chöông tam xuong mat ñat ô ben trong chan phai. Mat nhìn theo chöông phai (H. 652 : d).

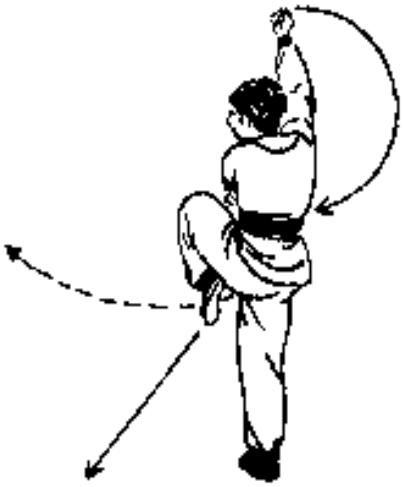
34) Ñe tat thöông xung quyen :

WWW.MAISONLAM.COM

Ñöng thaúng leân baèng chaân phaûi, chaân traùi co goùi leân thaønh Ñoäc laäp boä, xoay ngöôøi

cho maët höôùng veà höôùng Taây. Chöôûng phaûi naém laïi thaønh quyeàn, ñöa thôûi vôùi nhòp ñöùng leân, ñaám thaúng tay phaûi leân trôøi, loøng naém tay höôùng veà höôùng Nam. Chöôûng traùi ñöa thôûi co cuøi choõ tì chöôûng ôû tröôùc vai phaûi, muõi baøn tay döïng ñöùng, chöôûng taâm höôùng veà phöông Baéc. Maét nhìn höôùng Taây (H. 653).

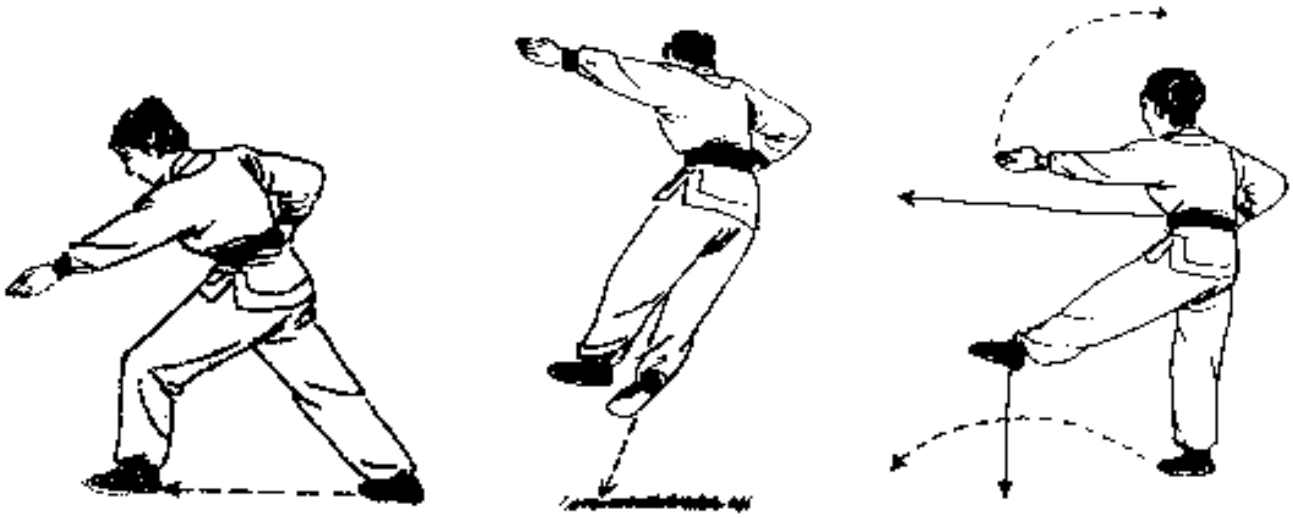
H. 652 : d



H. 653

35) Khieâu chöôûng maï boä thöôïng giaù xung quyeàn :

• Chaân traùi ñaët xuoáng höôùng Taây, chöôûng traùi quaät sang traùi thaúng haøng vôùi chaân tröôùc. Quyeàn phaûi quay voøng ra sau roài thu veà ñeá ngöûa ôû beân hoâng phaûi, ngöôøi hôi cuùi veà tröôùc. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 654 : a).



H. 654 : a + b + c

, Chaân traùi doàn löïc nhaûy voït leân khoâng trong luùc chaân sau löôït theo. Ôû treân khoâng, chaân phaûi (sau) ñaù goùt chaân traùi (tröôùc). Chöôûng traùi ñöa thaúng tôùi höôùng Taây (H. 654 : b).

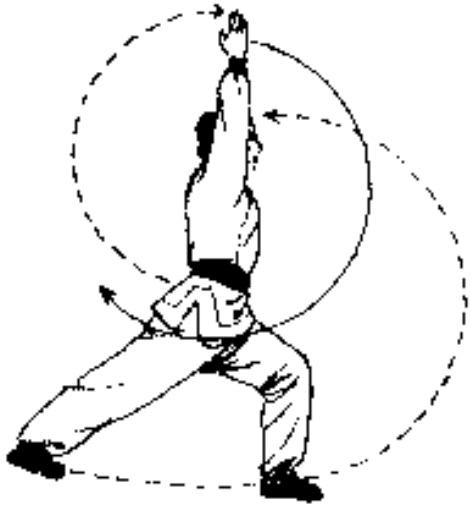
ƒ Chaân phaûi ñaïp xuoáng ñaët trong luùc chaân traùi coøn ñöa tôùi tröôùc. Taây, maét khoâng thay ñoåi (H. 654 : c).

„ Chaân traùi ñaët xuoáng höôùng T ñöng thôûi chaân phaûi (sau) böôùc tôùi tröôùc, qua khoûi chaân traùi, xuoáng taán

WWW.MAISONLAM.COM

thanh Ma bo. Quyen trai tö hong ñam thang tôi höông Tay. Chöông trai quô vong ve sau roi lat len chöông tam höông len trôi. Mat nhìn theo höông quyen phai (H. 654 : d).

H. 654 : d



H. 655 : a + b

36) Luan ty cau thu tien thích thoai :

• Chuyen than xoay ngöôi thanh Cung bo trai ve höông Ñong. Chöông phai quet vong tö tren xuong theo hình vong cung, döng lai khi thang hang vôi than ngöôi. Quyen phai bien thanh chöông chem tôi höông Ñ, döng lai khi tay thang hang vôi ñænh ñau. Mat nhìn thang ve höông Ñong (H. 655 : a).

, Chan phai ña hat thang got chan len tôi tröôc tran. Trong luc ño, chöông phai bien thanh cau thu tö tren ñænh ñau moc vong ra sau. Chöông trai quet vong tö sau tôi chenh chech vôi tran thì cong co tay thanh trac lap chöông. Mat nhìn thay chöông trai va got chan (H. 655 : b).

37) Phan chöông tien hau phach thoai :

• Chan phai ñe xuong phía sau, 2 chöông ñöa cheo nhau ô tröôc bung, chöông trai tren, phai döôi. Chöông tam höông sang 2 ben. Mat nhìn thang tôi höông Ñ (H. 656 : a).

, Song chöông gat manh sang 2 ben Bac Nam, ñong thôi 2 chan xoac ra thang hang Ñong Tay. Hai tay bang ngang, mat nhìn thang höông Ñong (H. 656 : b).

38) Toa ban thap tö chöông : H. 656 : a

Chan trai (tröôc) co lai (xep). Chan phai (sau) gac tôi tröôc qua ñui chan trai thanh Toa ban. Than tren xoay theo chieu kim ñong ho cho vai nghieng ve höông Ñong Tay. Hai chöông ñöa vao cheo nhau ô tröôc ngöc, 2 mui ban tay chóa xeo len trôi. Mat nhìn giöa 2 chöông (H. 657).

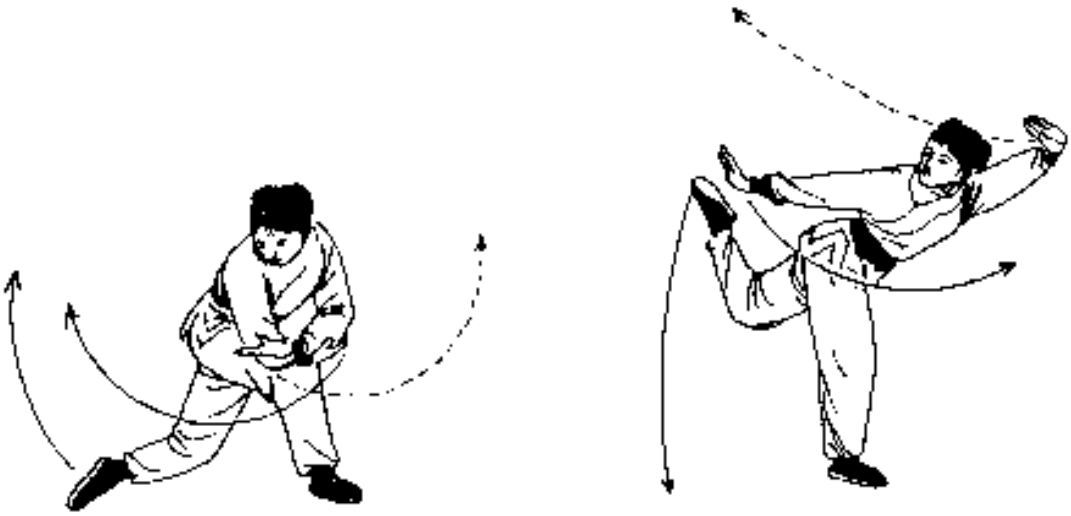
WWW.MAISONLAM.COM

H. 656 : b

H. 657

39) Vong nguyet thöc bình hanh :

• Chuyen than ñöng len, than con nghieng ve phía N. Song chöông xoay cho chöông tam höông len trôi nhöng van con cheo nhau. Mat nhìn qua song chöông (H. 658 : a).



H. 658 : a + b

, Chan trai (sau) moc got len phía sau (Cau liem cöôc). Ñong thôi chöông trai chem vet ra sau höông T, co tay cong len cho chöông tam höông ve höông T. Chöông phai phat ra höông Ñ thanh trac lap chöông che tien dien. Mat nhìn qua vai thay got chan ña (H. 658 : b).

40) Chuyen than xuyen chöông tröc than tien tao :

• Ñe chan trai xuong höông TN, xoay mat lai höông TB. Hai chöông tö ñong xoay theo eo löng 180 i (H. 659 : a).

, Mô ban chan trai cho mui chan quay ve höông TN. Chöông trai tö tren ve xuong thanh vong tron roi döng lai ô tröôc mat, canh tay thang, chöông tam chieu vao ñanh ñau (chöông cao hôn ñau), trong luc chöông phai ñi qua ñanh ñau chup tôi tröôc, chöông tam om lay ngoai ngöc che chô hau tam. Mat nhìn qua canh tay trai ve höông TN (H. 659 : b).

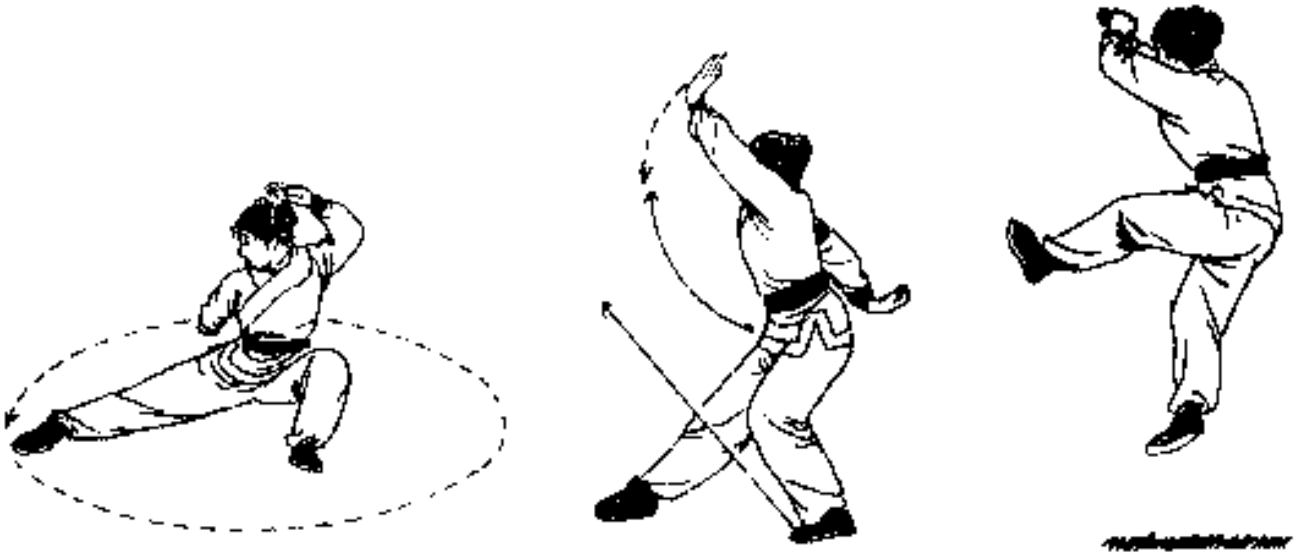
WWW.MAISONLAM.COM

H. 659 : a + b + c

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chöông trai gat ve ben höông Nam ñen chính Nam thì co tay xoay thanh trac lap chöông. Chöông phai moc lai thanh cau thu ra sau ben phai (H. 659 : c).

„ Chan phai ñöa tôi höông T ñong thôi ngoi thap xuong chuan bò cho the Tao ñòa cöôc ke tiep. Mat nhìn theo chan phai (H. 659 : d).

… Chan phai quet vong nghòch chieu kim ñong ho ñung mot vong trong luc chan trai lam truc. Hai tay chöông va cau van giö nguyen trong khi chan ña quet, sau ño rut chan tröôc ve mot chut thanh Hö bo (H. 659 : e).



H. 659 : d + e

H. 660 : a

41) Ñang khong phi cöôc :

- Chan trai ña mui ban chan tôi tröôc ñong thôi chan phai dung löc nhay vot len

khong trung, ve höông T. Hai chöông vo vao nhau ô tröôc tran (H. 660 : a).

, Ô tren khong trung, chöông trai bien thanh cau thu moc ve höông N, canh tay thang, cao ngang vai

WWW.MAISONLAM.COM

nhö canh chim bay trai ra. Chan phai ña thang tôi höông T, ñong thôi chöông phai xoe ra thang hang vôi chan ña va vo vao mu ban chan phai (H. 660 : b).

H. 660 : b

H. 661 : a + b

42) Chuyen than xuyen thu ñe tat löông chöông :

• Ñap xuong ñat vôi chan trai, tay trai giö cau thu bang ngang, chöông phai ñöa len, chöông tam chieu ve höông T. Mat nhìn ve höông T. Chan phai van ñöa duoi tôi tröôc (H. 661 : a).

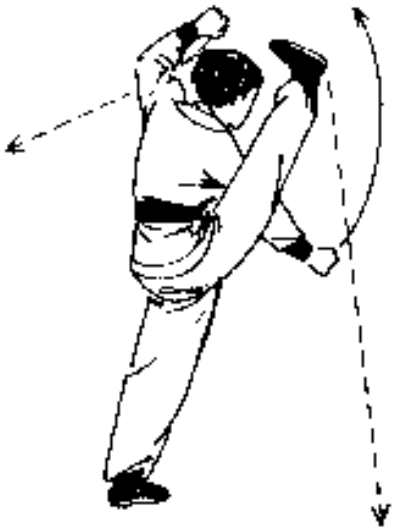
, Ñat chan phai xuong höông T, xoay mat lai höông Ñ ngöôc chieu kim ñong ho thanh Cung bo trai. Tay cau trai bien thanh chöông gat xuong tröôc bung che chô hau tam. Chöông phai xoay ngöôc chieu kim ñong ho, chöông tam höông ve ben höông B. Mat nhìn thang ve höông Ñ (H. 661 : b).

ƒ Chöông phai ha xuong tröôc bung, canh tay bang ngang, long chöông höông vao bung nhö ñang om mot vat. Chöông trai tö bung khoat len khoi mat, song canh ban tay höông len trôi, hôi nghieng ve höông B. Tan va mat khong thay ñoi (H. 661 : c).

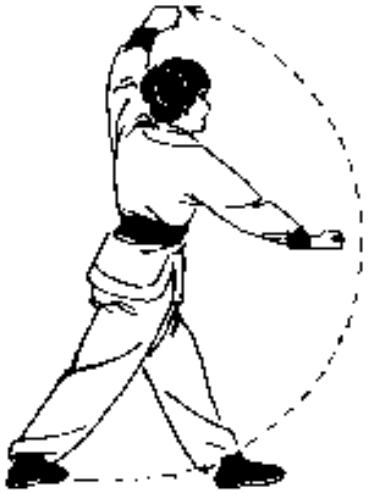
H. 661 : c

„ Co goi trai (tröôc len) thanh Ñoc lap bo. Chöông phai khoat vong len ñô tren ñanh ñau, chöông tam ngöa len trôi (phat löông chöông). Chöông trai bien thanh cau thu moc ve ben trai tö tren xuong döôi, tay thang hang vôi than mình. Mat nhìn ve höông Ñ (H. 661 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 661 : d



H. 662 : a + b

Ñoan thöù 5 :

43) Trac thích thoai :

• Chan trai ñat xuong höông ÑB thanh Cung bo, chöông phai nam lai thanh quyen ñanh xuong ngang tröôc bung, long nam tay ngöa len. Cau thu trai nam lai thanh quyen ñöa vut len cao ve ben trai (H. 662 : a).

, Chan phai (sau) hat thang got chan ña len cao trong luc quyen phai xoay cho nam tay nghieng ñi (H. 662 : b).

44) Chuyen than ly hôp thoai :

• Ñat chan phai xuong höông ÑB thanh Cung bo phai. Quyen phai bien thanh chöông, tö döôi giat xeo len tren (ñam) mui ban tay cao hôn ñau. Quyen trai xoe ra thanh chöông gat ve sau höông Tay. Mat khong thay ñoi höông nhìn (H. 663 : a).

H. 663 : a + b + c

, Chan trai (sau) ña tat ve höông N, bang cach xoay quanh truc chan phai va

WWW.MAISONLAM.COM

thuan chieu kim ñong ho. Chöông phai ha xuong, chöông trai ñöa len. Mat nhìn theo chan ve höông N (H. 663 : b).

ƒ Ñat chan trai xuong khít ban chan phai ñong thôi xoay thuan chieu kim ñong ho cho mat höông ve phía Tay. Song chöông bien thanh song cau moc ra sau, ñau goi 2 chan run thap, mat nhìn ve höông T (H. 663 : c).

45) Ñao thích thoai :

Song cau bien thanh chöông xoay vong ve phía tröôc roi dang rong ra 2 höông N - B ñong thôi chan phai moc ngöôc len cao, ñau bat ra sau höông Ñ (Cau liem cöôc) (H. 664).

46) Chuyen than luan ty tien thích thoai :

• Ñat chan phai xuong phía sau ve höông Ñ thanh Cung bo trai. Mat nhìn ve höông T, ñong thôi 2 chöông gat song song ra sau, chöông tam ngöa len trôi (H. 665 : a). H. 664

, Ñöng nguyen bo, chöông phai quet hình vong cung len phía tren, ve tröôc, song canh ban tay höông ve sau (Ñ). Mat nhìn theo ban tay ñanh len (H. 665 : b). H. 664

ƒ Xoay bo lai phía Ñ thanh Cung bo phai (vò trí 2 chan van giö nguyen). Song chöông ñong thôi khoat hình vong cung ñe thay ñoi phöông vò cho nhau. Mat nhìn ve höông Ñong (H. 665 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 665 : a + b + c

„ Chan trai ña hat thang got chan (Long thang cöôc) ve tröôc, len cao. Ñong thôi chöông trai bien thanh cau thu moc ra sau löng, höông T. Chöông phai tö döôi theo hình canh cung ñöa len tôi ñanh ñau bien thanh trac lap chöông (co tay gap lai) (H. 665 : d).

47) Chuyen than ly hôp thoai :

H. 665 : d

H. 666 : a + b

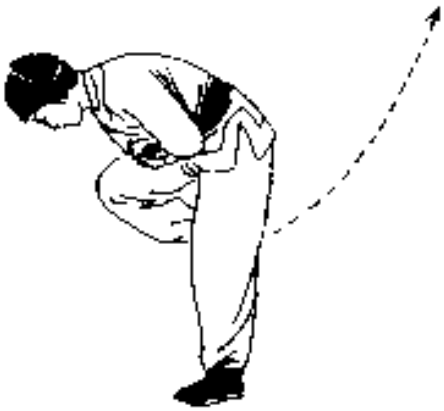
• Ñat chan trai xuong höông Ñ thanh tan Trao ma (Hö bo) chan phai sau. Chöông phai tö tren phat ra sau. Cau thu trai bien thanh chöông khoat len tröôc theo hình vong cung (H. 666 : a).

, Chan phai ña tat len cham vao long ban tay trai. Chöông phai nam lai thanh quyen ñöa ngang ve höông N (H. 666 : b).

ƒ Ñat chan phai xuong vò trí cu. Chan trai lam tru, xoay thuan chieu kim ñong ho ve höông Tay, goi phai giat len thanh Ñoc tieu cöôc, song chöông ñong thôi chap lai ñöa len cao nhö chuan bò lay hay thap höông le Phat (H. 666 : c).

„ Song chöông ñöa xuong bung nhö om lay bung, ngöôi cui xuong höông T (nhö lay) (H. 666 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 666 : c + d H. 667

48) Yeân thöc bình hanh :

Chaân phaûi ñaï thoc ra sau höông Ñ (Hoï vó cöôc). Hai tay song chöông gaït manh sang höông BN. Mat nhìn thang ve höông Tay, than ngöôi nam ngang nhö chiec yen xa ngang (H. 667).

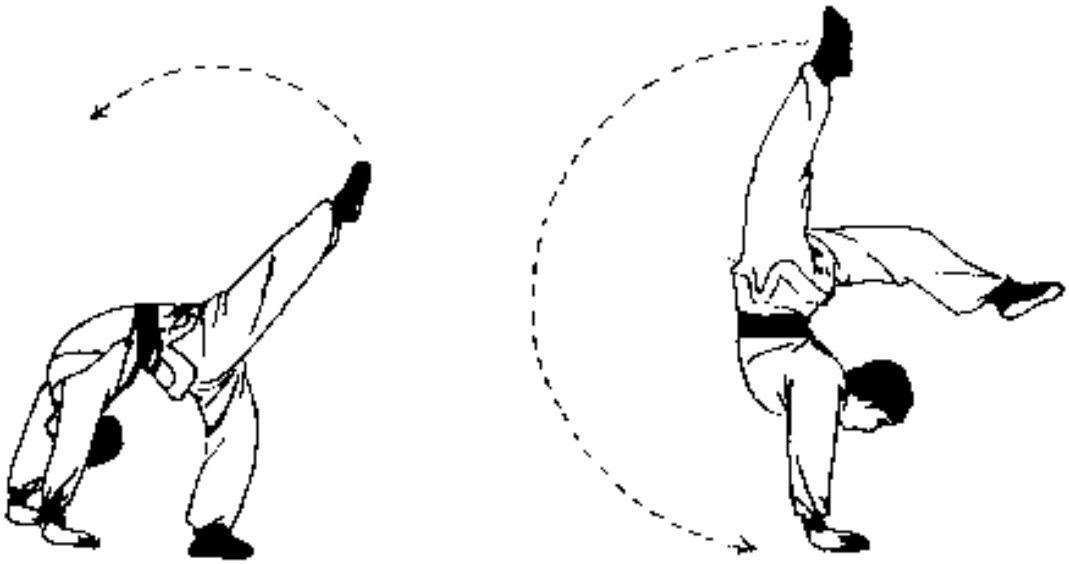
Ñoan thö 6 :

49) Phieân than hau thu phieân :

• Xoay thuan chieu tö traí sang phaûi cho than treân ngöa len trôi, mui ban chan phaûi ngöa len theo than mình (H. 668 : a).

, Ngöa ngöôi ve sau, chaân traí vaän ñöng tru, chaân ñaï (phaûi) vaän cö ñöa duoi thang ve tröôc. Song chöông cham xuong ñaït, mui song chöông höông ve phía got chaân traí. Mat nhìn thay 2 ban tay (H. 668 : b). H. 668 : a

WWW.MAISONLAM.COM



H. 668 : b + c

ƒ Lon ngöôc ve sau cho 2 chan thang ñöng len trôi (H. 668 : c).

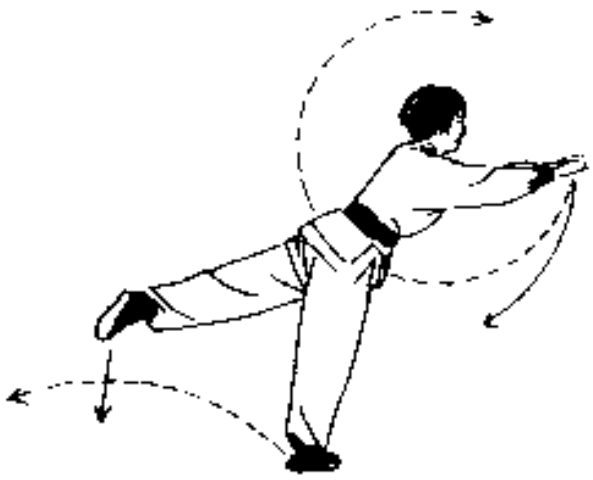
„ Tiep theo chan phai cham ñat tröôc trong khi chan trai con co len. Hai tay chap lai ñöa ve höông Ñ. Than hôi nga chui ve höông Ñong, long ban tay ngöa len (H. 668 : d).

… Ñat chan trai xuong phía sau, höông Tay Nam thanh Cung bo. Canh tay chöông ha xuong, mui ban tay cha thang ve höông Ñong.

50) Thap bo xuyen chöông phoc thoai :

• Chan phai lui ra sau höông T thanh Cung bo trai. Tay trai quay thanh vong tö tröôc xuong roi vong ra sau len tren, mui ban tay cha thang len trôi, chöông tam höông ve höông Ñ. Chöông phai cha thang xuong ñat, höông mui ban chan tröôc (H.

669 : a).



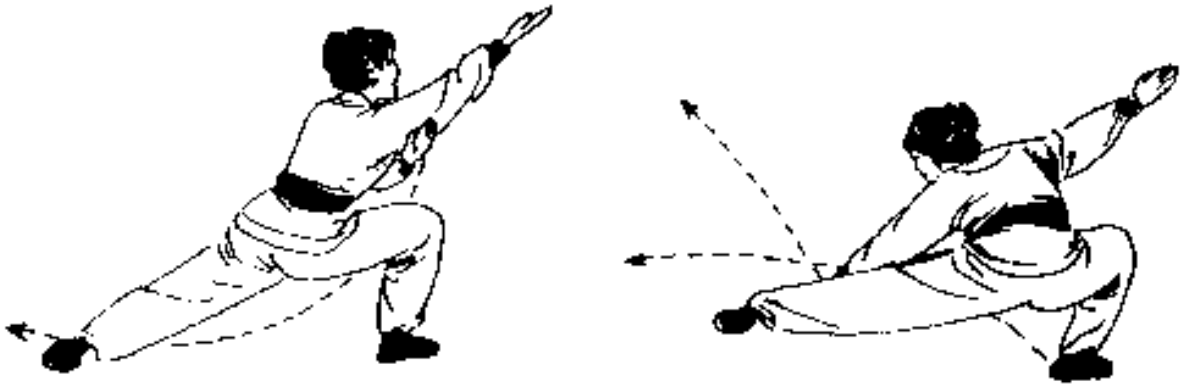
H. 668 : d

H. 669 : a

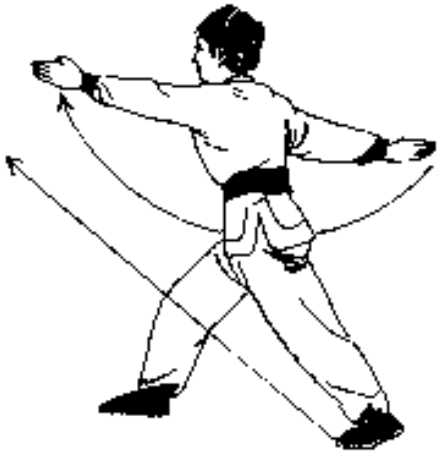
, Chan trai lui ra sau thanh Cung bo thap chan phai tröôc höông ve phía ÑB, chöông trai chup xuong tröôc. Chöông phai ñöa vong vao tröôc ngöc roi xa thang tôi höông ÑB, chöông tam ngöa len trôi (H.

WWW.MAISONLAM.COM

669 : b).



H. 669 : b + c



ƒ Chuyeån than ngoi thap xuong thanh Pho bo trai (Ma bo). Chöông trai luon mui ban tay xuyeân tôi treân mu ban chan trai, than ngöôi cui tôi tröôc, höông Tay (H. 669 : c).

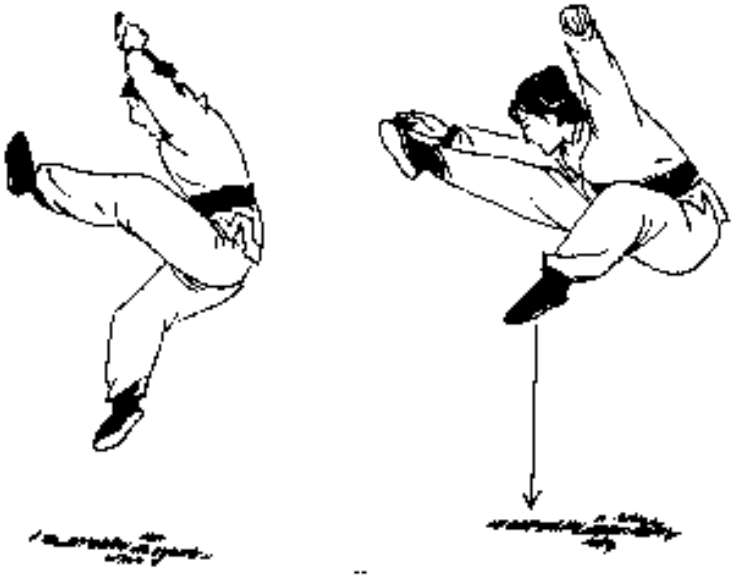
51) Thöông bo ñang khong phi cöôc :

• Than treân bat thang day, chuyeân chan sau (phai) böôc tôi höông Tay thanh Cung bo phai. Chöông trai ñöa len, song chöông nghieng nghieng, chöông tam höông ve phöông Bac (H. 670 : a).

, Chan trai (sau) ña Kim tieu tôi höông T, ñong thôi chan phai don löc nhay len khong trung. Song chöông vung len ñanh vo vao nhau ô treân ñnh ñau (H. 670 : b). H. 670 : a

ƒ Ñang ô treân khong trung, chuyeân höông sang TN va chan phai ña thang tôi höông nay. Chöông phai kòp thôi ñöa theo mui ban chan ñe vo xuong. Chöông trai bien thanh cau thu ñöa ngang ve höông N (H. 670 : c)

WWW.MAISONLAM.COM



H. 670 : b + c

H. 671 : a

52) Ñang khong lieu thích :

• Chan trai ñap xuong ñat, chöông trai hôi cat len cho chöông tam chieu ve höông Tay, chan phai duoi thang (H. 671 : a).

, Chan trai nhun lay ña nhay len ñong thôi ña moc got ve höông ÑN (Cau liem cöôc). Chöông phai ñong thôi chem vet ve sau. Cau thu trai bien thanh chöông ñöa thang len trôi. Mat nhìn qua vai thay got chan ña Cau liem (H. 671 : b).

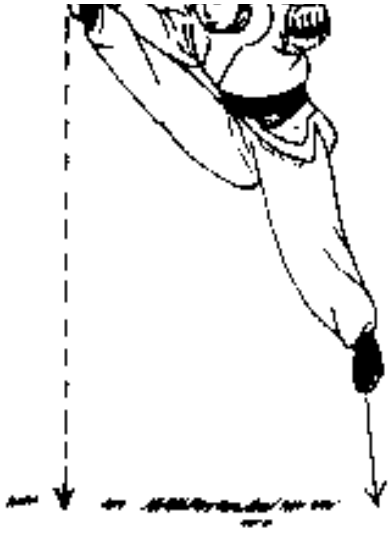
H. 671 : b

H. 672 : a + b

53) Ñang khong chuyen than bai lien :

• Chan phai ñap xuong ñat, chan trai van co len (H. 672 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

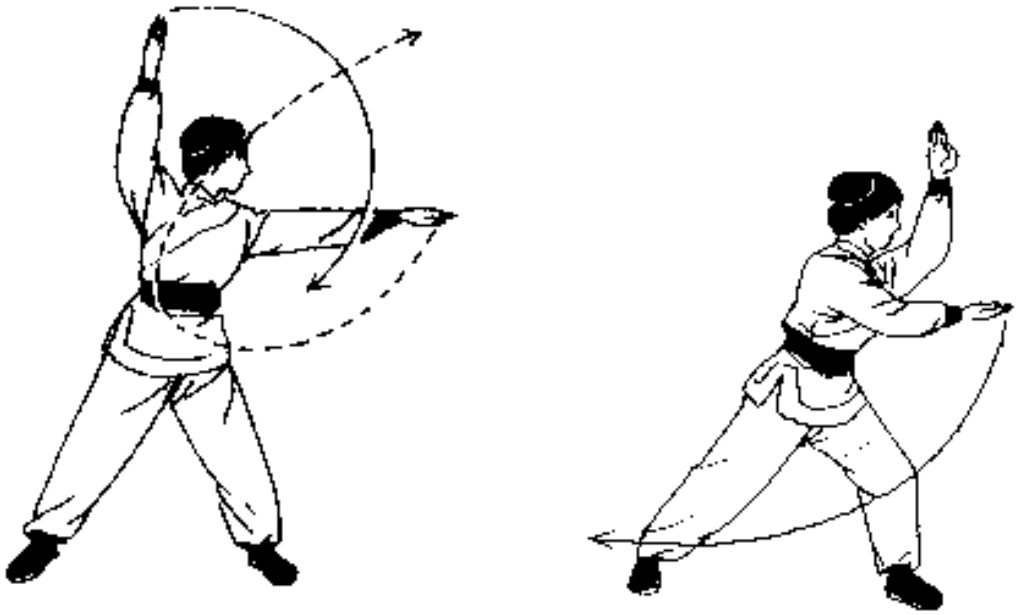


, Chan phai lam tru, xoay thuan chieu kim ñong ho cho mat höông ve ÑB. Goi trai co cao hôn ve tröôc, song chöông ñöa len vo vao nhau ô tröôc ngöc, chöông tam höông tôi höông ÑB. Mat nhìn qua cac ñau ngon tay ñe höông thang ve tröôc (H. 672 : b).

ƒ Xoay ngöôc chieu kim ñong ho ve höông TN, nhay len khong, chan phai ña tat thang canh ban chan ve höông nay. Chöông phai ñöa theo cho mu ban chan ña vao long ban tay. Chöông trai nam lai thanh quyen ñöa ve höông Nam (H. 672 : c). H. 672 : c

54) Phoc bo xuyen thu löông chöông : H. 672 : c

• Hai chan ñong thôi rôi xuong ñat thanh Cung bo trai, nhìn ve höông Ñong. Chöông tay phai ñöa thang len trôi. Tay trai ñöa chöông thang bang ngang ve höông Ñ. Mat nhìn ve höông Ñ (H. 673 : a).



H. 673 : a + b

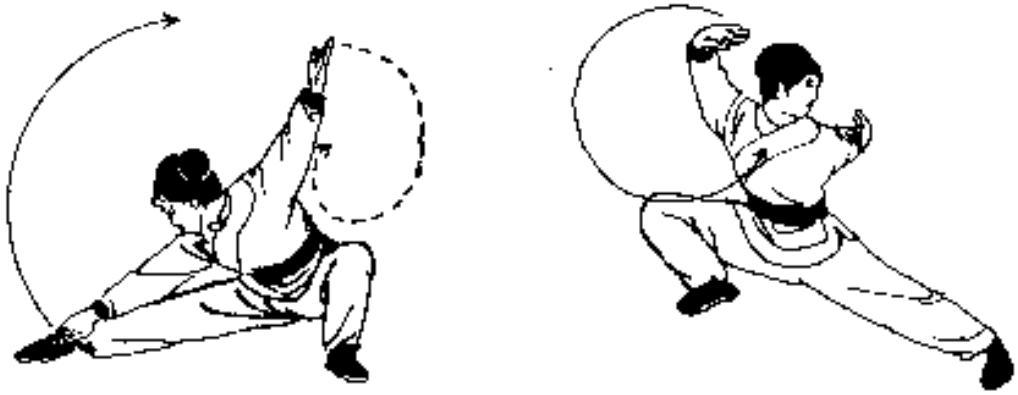
, Chöông phai tö tren cao ha vong xuong tröôc bung. Chöông trai vong vao trong roi gat ñô vut len, song ban tay höông ve Ñ va cao qua ñau (H. 673 : b).

ƒ Xoay than tren ve höông TN, ngoi thap chan trai xuong thanh Pho bo. Chöông trai luon xuyen xuong tôi tren co chan trai, chöông tam up tren co chan. Chöông trai ñöa thang ve höông Ñ, chenh chech len

WWW.MAISONLAM.COM

cao, chöông tam höông len trôi. Mat nhìn chöông phai (H. 673 : c).

„ Chuyen than tren thanh toa tren chan phai, mat quay ve höông Ñ. Chöông trai bien thanh cau thu, moc ve höông B theo ñöông vong cung. Ñong thôi chöông phai ñöa len tren phat löông chöông ve höông TN, chenh chech cao hôn ñau. Mat nhìn theo cau trai (H. 673 : d).

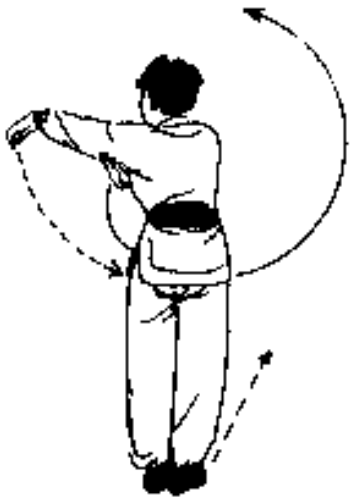


H. 673 : c + d

55) Tính bo cau thu :

• Ñöng thang ngöôi len tren chan trai bang cach co chan phai len thanh Ñoc lap bo. Chöông phai ñöa ve yem ngöc theo vong cung tö tren xuong. Mat nhìn ve höông Ñong (H. 674 : a).

H. 674 : a + b



WWW.MAISONLAM.COM

, Chaân phaûi ñaït xuoáng höôùng T thanh Cung boä thaáp. Chöôûng phaûi ñaåy thaúng tôùi tröôùc, chöôûng taâm chieu thaúng tôùi höôùng Taây. Maét nhìn thaúng theo tay (H. 674 : b).

ƒ Rut chaân traùi (sau) leân saùt baøn chaân phaûi roài xoay ngöôïi veà höôùng TB. Caïu thuû traùi löôùn qua treân mu baøn tay phaûi ñeå moïc xuoáng höôùng Taây. Trong khi ñoù, chöôûng phaûi rut veà tröôùc ngöïc, chöôûng taâm döïng ñöùng che beân naùch traùi (H. 674 : c).

56) Khieu chöôûng ñaûo döôùc phoác thoaùi laïu thuû cung boä xung quyeàn :

- Xoay maët veà höôùng ÑB, ñaàu goái phaûi coï leân thaúng Ñoác H. 674 : c

laäp boä. Chöôûng phaûi töø beân naùch traùi quet thaønh voøng troøn töø döôùi leân ngöôïc chieu kim ñoàng hoà ñeán khi tay chöôûng thaúng ñöùng vôùi ñænh ñaàu, chöôûng taâm xoay veà höôùng B. Caïu thuû traùi bieán thaønh chöôûng ñoàng thôøi vôùi ñoøng taùc xoay ngöôïi, gaït ra sau höôùng Taây (H. 675 : a).

, Chaân traùi doàn löïc nhaûy leân khoâng trung, khi 2 chaân coøn lô löûng treân khoâng thì thaân treân xoay veà höôùng N. chöôûng phaûi khoaùt voøng thaúng xuoáng phía sau baèng caïnh ngoaøi baøn tay. Chöôûng traùi khoaùt ngöôïc leân cao ngang vai, löøng chöôûng höôùng leân treân, chöôûng taâm höôùng xuoáng ñaát. Maét nhìn theo chöôûng phaûi, chöôûng taâm höôùng veà höôùng N (H. 675 : b).

H. 675 : a + b + c

ƒ Chaân phaûi ñaïp xuoáng ñaát, chaân traùi coï leân khoâng chaïm ñaát, muõi baøn chaân vaø goùi traùi höôùng veà phía TN. Chöôûng phaûi bieán thaønh caïu thuû moïc ra sau (höôùng ÑB). Chöôûng traùi ñöa thaúng leân treân ñænh ñaàu. Maét nhìn veà höôùng Taây nhöøng thaáy (chu muïc) veà phöông Baéc (H. 675 : c).

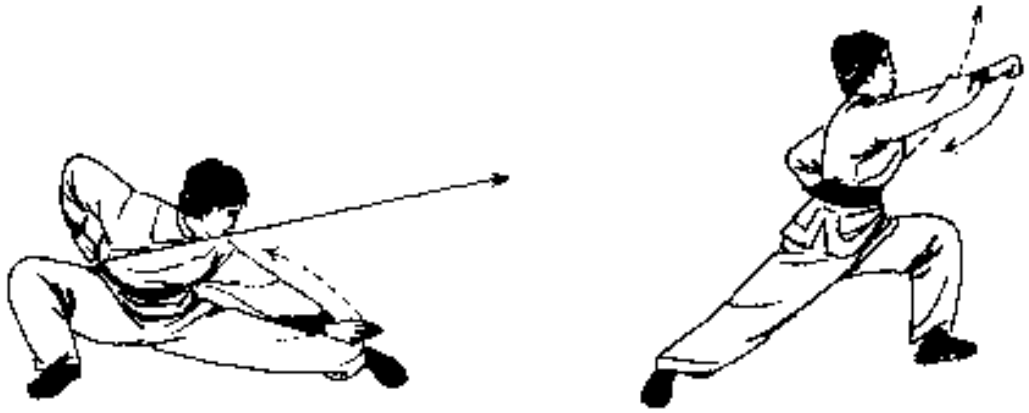
„ Ñöa chaân traùi ra sau höôùng ÑB thaønh Cung boä thaáp, chaân phaûi tröôùc. Caïu thuû phaûi naém laïi thaønh quyeàn thu veà beân hoâng phaûi. Chöôûng traùi ñoàng thôøi gaït xuoáng che ôû tröôùc ngöïc, caïnh tay baèng ngang, chöôûng taâm höôùng tôùi phöông Taây. Maét nhìn veà höôùng naày, ngöôïi hôi ngaû tôùi (H. 675 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

... Than tren xoay ngöôc chieu kim ñong ho sang höông Ñ, don trong löông than the sang chan phai, goi phai run xuong thanh Pho bo trai. Ñong thôi chöông trai chem xuong phía tren co chan trai, chöông tam ut xuong tren co chan. Mat nhìn theo tay trai (H. 675 : e).

† Than tren chuyen thang ñöng ñong thôi don trong löông ve chan trai thanh Cung bo trai höông ve H. 675 : d

phöông Ñ. Chöông trai thu thanh quyen rut ve ben hong trai. Quyen phai tö ben hong ñam thang xung quyen tôi höông Ñong, quyen cao ngang mat. Mat nhìn theo nam tay (H. 675 : f).



H. 675 : e + f

57) Hö bo tai quyen thöông gia :

• Co canh tay phai ve che tröôc ngöc, long nam tay up xuong ñat. Quyen trai tö ben hong ñam thang tôi tröôc, cao ngang mat, nam tay ngöa len, mat nhìn theo quyen ñanh ra (H. 676 : a).

, Chan trai ngoi thap xuong, than tren xoay qua höông phai (T). Quyen phai khoat xuong tren co chan phai, canh tay thang, löng quyen höông ve phía Bac. Quyen trai xoay cho quyen nhan höông len trôi. Mat nhìn theo quyen phai (H. 676 : b).

H. 676 : a + b + c

ƒ Don söc ve chan phai, xoay than tren ve höông Ñ, chan trai rut ve gan chan phai thanh Hö bo (Trao ma). Quyen trai cam xuong tren goi trai. Quyen phai ñam vong len tren ñnh ñau. Mat nhìn ve höông Ñong (H. 676 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

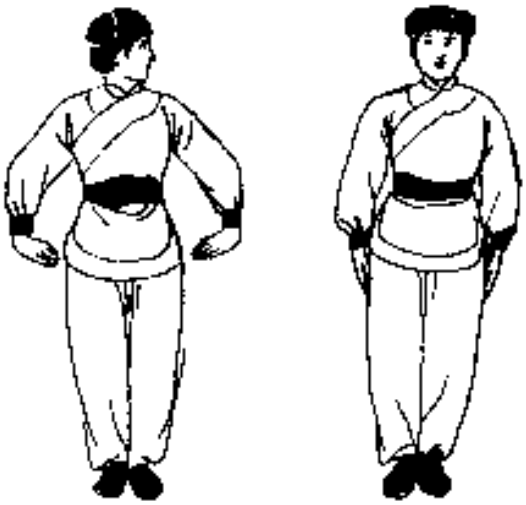
58) Tính bo an chöông :

- Xoay than tren sang höông chính Nam, böôc chan trai ra höông Bac thanh Cung

bo phai. Song quyen bien thanh song chöông, chöông trai tö goi ñöa len, chöông phai tö tren ñap xuong, ca song chöông ñeu song song nhau va chöông tam höông len trôi, mui chöông va mat höông ve chính Nam (H. 677 : a).

H. 677 : a + b + c

, Chan phai lui ve sau höông B thanh Cung bo trai. Song chöông gat ra sau bang song canh ban tay, canh tay xuoi nhö mai nha. Mat liec nhìn ra sau höông Bac (H. 677 : b).



ƒ Chan trai lui ra sau, ban chan khít ban chan phai roi ñöng thang len lap tan, mat nhìn thang ve höông N. Song chöông tö 2 ben nang len ngang ñau, mui song chöông höông ñoi nhau qua ñnh ñau, chöông tam ñeu höông len trôi (H. 677 : c).

„ Song chöông tö tren theo sat ngöc ñe xuong 2 ben hong, chöông tam höông xuong ñat, canh tay thang, mui chöông ñoi nhau. Mat nhìn ve höông Ñong (H. 677 : d).

Thu the : H. 677 : d H. 678

Song chöông duoi thang, up chöông tam sat 2 ben ñui. Mat nhìn ve phía chính Nam, tam hon thanh thôi ma hôi thô ñieu hoa (H. 678).

WWW.MAISONLAM.COM

V- Bai “Lien Hoan Quyen” (Trích trong cuon “Truy Phong Ñao - Lien Hoan Quyen” cua Tac gia Tö Ky Thanh - nha quan quan vo thuat ñöông ñai cua Trung Quoc - do Hoc vien the duc Bac Kinh xuat ban vao thang 8 nam 1990).

1. Ten goi ñong tac

Ñoan thö nhat :

The chuan bò

1) Tính bo ap chöông
2) Cao hö bo löông chöông
3) Tính bo ñoi quyen
4) Hö bo ap chöông
5) Ma bo gia xung quyen
6) Cung bo löông chöông
7) Luan ty pho bo xuyen chöông
8) Ñai döôc bo tien thoan
9) Lau thu cung bo xung quyen
10) Ñan thích thoai xung quyen
11) Cung bo thoi chöông
12) Vu hoa ñe tat löông chöông
13) Thöông bo toan phong cöôc
14) Cung bo gia ap chöông

Ñoan thö 2 :

15) Phien than luan ty
16) Kích bo ñang khong tien ñiem thoai
17) Tham hai bình hanh
18) Nguyen ñòa kích höông phach cöôc
19) Ñang khong phi cöôc
20) Yet bo cau thu löông chöông
21) Chuyen than ñang khong bai lien
22) Cung bo sap chöông

WWW.MAISONLAM.COM

23) Cung bo cau thu khieu chöông
24) Kích höông ta phi cöôc
25) Phien than luan ty
26) Cung bo gia löông chöông

Ñoan thö 3 :

27) Phien than ñang khong kích bo
28) Ñang khong chuyen than phach quyen
29) Phien than xuyen chöông
30) Khau thoai bình hanh xung quyen
31) Yet bo bao quyen
32) Chuyen than ñe tat löông chöông

Ñoan thö 4 :

33) Thöông bo ñang khong kích bo
34) Ñang khong toan phong cöôc
35) Kích höông ngoai bai lien
36) Toan tö
37) Xoa bo ngöông dien phan chöông
38) Cung bo cau thu thoi chöông
39) Chuyen than pho bo ap chöông
40) Khieu chöông ñan thoai thoi chöông
41) Cung bo gia xung quyen
42) Kích höông ta phi cöôc
43) Hö bo cau thu khieu chöông

Ñoan thö 5 :

44) Cung bo song thoi chöông
45) Phu ñòa hau tao thoai
46) Ñe tat khieu chöông
47) Thöông bo trac khong phien
48) Thöông bo toan phong cöôc
49) Pho bo cau thu löông chöông
50) Phien than luan ty tien thích thoai

WWW.MAISONLAM.COM

51) Nguyeân ñòa ñaïng khoâng döôïc boû

52) Phoái boäi baûo chöôûng

53) Cung boä xung quyeàn

54) Ñeû taïi khieu chöôûng

Ñoaïn thöù 6 :

55) Kích boä ñeû taïi löôïng chöôûng

56) Ñaïng khoâng baïi lieân

57) Cung boä gia aïp chöôûng

58) Vaïn thuû vuï hoa

59) Tính boä caûu thuû khieu chöôûng

60) Cao ñieâm boä baûo quyeàn

Thu the

2. Thuyeát minh ñoäng taùc :

The chuaån bò :

Ñöùng thaúng, 2 chaân saùt nhau thaønh töï the laäp chính (ñöùng nghieâm), 2 chaân duoãi thaúng. Hai tay buoâng xuoáng, 2 baøn tay aïp saùt vaøo beân ngoaøi 2 ñuøi, ñaàu ngoùn tay chuùc xuoáng. Hai vai buoâng loûng töï nhieân, maét höôùng veà Nam. Maét nhìn veà moät ñieåm ôû phía tröôùc (H. 679).

Ñoaïn thöù nhaát :

1) Tính boä aïp quyeàn :

H. 679

H. 680 : a + b

H. 681 : a

• Thaân ngöôøi chuyeån qua phaûi khoaûng 90º, tay phaûi chuyeån theo ngöôøi, laät chöôûng ra ngoaøi, cho loøng chöôûng höôùng qua phaûi. Ñoàng thôøi tay traùi laät chöôûng veà höôùng traùi, cao ngang eo. Hai chaân giöõ nguyeân.

WWW.MAISONLAM.COM

Mat nhìn xuong phía ben phai (H. 680 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, 2 tay ap chöông manh vao trong, long chöông up xuong, canh tay hôi co. Than ngöôi chuyen tö phai qua trai khoang 100º, ngöc öôn, eo sup xuong. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 680 : b).

¯ Yeu ñiem : Ap chöông tö ngoai vao trong can mau le, co löc. Chöông ep xuong va chuyen ñau nhìn can nhat trí, öôn ngöc nang khí len, don tinh than vao mot ñiem.

2) Cao hö bo löông chöông :

• Tiep mau ñong tac tren, 2 chöông tach qua 2 ben ma nang len, chöông trai ô ngoai, long chöông höông qua phai, ve phía sau. Chöông phai ô trong, long chöông höông ve tröôc, qua ben trai. Hai tay giao cheo nhau ô tren ñau. Ñong thôi chan phai bo qua ben phai mot böôc, 2 chan duoi thang. Ñau ngöa ve sau, than ngöôi chuyen qua trai, mat nhìn 2 chöông (H. 681 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, 2 chöông tiep tuc mua mot vong nhö vang may nam ngang ô tren ñau. Chöông phai ô ngoai, long chöông höông ve tröôc. Chöông trai ô trong, long chöông höông ve sau. Ñau ngöa ve sau. Hai chan bat ñong. Mat nhìn 2 chöông (H. 681 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chöông trai thanh quyen thu ve ben eo trai, long quyen ngöa len. Chöông phai tö tren höông ve tröôc, löôn qua ben phai, ve phía sau, gac chöông ô tren ñau (phat löông chöông). Ñong thôi, chan trai bo bo qua tröôc chan phai, mui ban chan cham hô xeo xuong, ô phía tröôc mui ban chan phai, thanh Cao hö bo löông chöông. Than ngöôi höông ve ñong nam, ñau chuyen qua trai. Mat nhìn ve phía ben trai (H. 681 : c). H. 681 : b

¯ Yeu ñiem : Hai chöông khi huô mua can nhòp nhang, hoa mua can phoi hôp tot vôi ñau ngöa len. Khi gac chöông len can öôn ngöc, sup eo xuong. Chan trai cham hô xuong mat ñat, mu ban chan can thang bang, chan tru duoi thang choi len, tinh than can tap trung.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 681 : c

H. 682 : a + b + c

3) Tính bo ñoi quyen :

• Tiep ñong tac tren, chan phai bo ngang qua ben phai mot böôc, goi hôi co, goi trai duoi thang thanh Cung bo phai (cao). Ñau va than ngöôi chuyen qua trai khoang 30º. Ngöc höông ve tay nam. Mat nhìn ve höông trai (H. 682 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc rut ve sau, goi duoi thang. Mui ban chan trai xoay ra ngoai, thanh Cung bo trai cao. Quyen trai thanh chöông duoi thang bang ngang ve tröôc. Chöông phai tö tren rôi xuong, cao ngang vai. Hai chöông ke sat nhau, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc. ngöc höông ve Ñong Nam. Mat nhìn chöông phai (H. 682 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc len tröôc, qua ben trai, goi hôi co.

Hai chöông tach ve 2 ben, cao ngang vai. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 682 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc Tính bo ve tröôc. hai chöông thanh quyen ñam song song vôi nhau, thang ve tröôc. Mat quyen ñoi nhau, long quyen up xuong. Ñong thôi, ngöng manh ñau len nhìn ve tröôc. Ngöc öôn, eo sup xuong, ngöc höông ve ñong. Mat nhìn ve tröôc (H. 682 : d).

– Yeu ñiem : Len Tính bo can cung luc vôi ñam 2 quyen ra, hoan thanh ñong thôi.

4) Hö bo ap chöông :

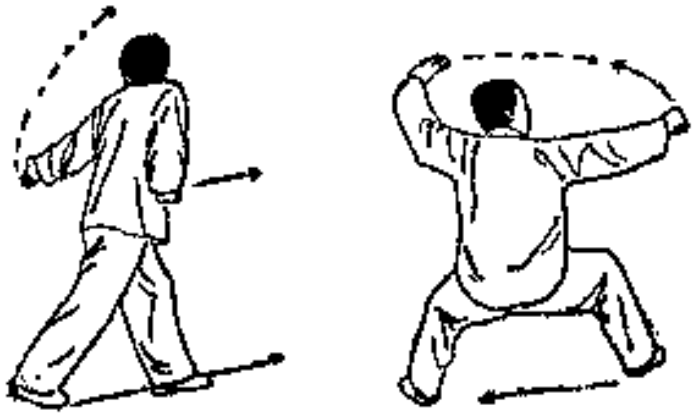
WWW.MAISONLAM.COM

• Tiep ñong tac tren, chan phai nhac goi len, than ngöôi chuyen qua phai khoang 90º. Hai quyen thanh chöông, cao ngang vai. Ñau chuyen qua phai. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua phai (H. 683 : a). H. 682 : d

, Khong ngöng ñong tac tren, chan trai hôi co, ñap xuong ñat nhay len. Chöông phai tö tren ñi len, löôn ve ben eo phai bien chöông thanh quyen om ô ben eo. Cung luc vôi khi nhay len, tay trai tö tren ap chöông xuong phía tröôc, long chöông höông ve tröôc, xeo qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Ngöc höông ve tay nam. Mat nhìn theo chöông trai (H. 683 : b).

¯ Yeu ñiem : Khi nhay len, rôi xuong ñat can dung mui ban chan phai cham ñat tröôc. Can ñe khí, nang vai len thì rôi xuong ñat môi nhe nhang.

H. 683 : a + b



H. 684 : a + b

5) Ma bo gia xung quyen :

• Tiep ñong tac tren, lay mui ban chan phai lam truc, rut chan trai qua trai mot böôc, than ngöôi chuyen qua trai khoang 90º. Ñong thôi, chöông trai cat ve phía ngoai hong trai. Quyen phai om ve ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 684 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc len tröôc, qua ben phai. Ty trai tö döôi gac chöông ñô len tren ñau, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Ñong thôi, quyen phai ñam thang ve ben phai, long quyen up xuong, mat quyen höông ve bac. Hai chan co goi run xuong bang phang, ngöc höông ve bac. Mat nhìn ve ben phai (H. 684 : b).

¯ Yeu ñiem : Ñöng Ma bo can cam chan xuong, ngöc öôn, eo sup xuong. Böôc xuong can nhe, ñam ra co löc.

6) Cung bo löông chöông :

• Tiep ñong tac tren, chan phai thu ñen me trong chan trai, mui chan cham xuong ñat, 2 goi hôi co; than ngöôi chuyen qua phai khoang 90º. Ñong thôi, quyen phai thanh chöông ñi qua ben tren, thu ñen phía tröôc ñau. Chöông trai thu ve giao cheo vôi chöông phai. Chöông phai ô tren, chöông trai ô döôi. Mat nhìn 2 chöông (H. 685 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai cung vôi chöông trai giao nhau hoa mua khua mot vong cho chöông trai ô tren, chöông phai ô döôi. Cac phan khac giö nguyen (H. 685 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai bo ngangqua ben phai mot böôc thanh Cung bo phai. Ñong thôi 2 chöông tö 2 ben ñi xuong roi lai len. Chöông phai gac ô phía tren ñau, long chöông höông len tren, ñau ngon tay höông qua trai. Tay trai moc chöông duoi thang qua höông trai, long chöông höông qua trai.

WWW.MAISONLAM.COM

Ngöc höông ve ñong. mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 685 : c).

– Yeu ñiem : Khi hoa mua, chöông can dính sat vao nhau. Ñöng Cung bo can run thap, ñui song song vôi mat ñat.

H. 685 : a + b + c

H. 686 : a

7) Du ty pho bo xuyen chöông :

• Tiep ñong tac tren, tay phai tö tren löôn qua phai, ñi xuong, qua ben trai, duoi thang tay khoat chöông ve tröôc, xeo qua trai. Chöông trai tö ben trai khoat xuong phía sau. Ñong thôi, moc mui ban chan phai vao trong, mui ban chan trai xoay ra

ngoai. Than ngöôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 686 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai tö tröôc, phía ben trai, ñi qua tren ñau, löôn ve sau, qua ben phai, tay duoi thang. Tay trai tö döôi khoat chöông len ñen phía tren, ben phai, tay duoi thang, long chöông höông xeo xuong, ñau ngon tay chuc xeo xuong. Ñong thôi, mui ban chan trai moc vao trong, mui ban chan phai xoay ra ngoai, than ngöôi van qua phai, trong tam dôi qua chan phai thanh Cung bo phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 686 : b).

H. 686 : b

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, ha trong tam xuong, than ngöôi chuyen qua trai khoang 90^0, thanh Pho bo trai. Tay trai thanh lap chöông luon tö tren xuyen xuong tröôc bung, khay chöông len, long chöông höông ve tröôc, qua ben trai. Ñong thôi chöông phai tö sau löôn ve phía vai phai, khoat chöông ñen canh goi phai. Long chöông höông xeo len tren. Ngöc öôn len, höông ve Ñong nam, eo sup xuong. Mat nhìn

WWW.MAISONLAM.COM

chöông trai (H. 686 : c).

¯ Yeu ñiem : Keo tay, van eo can phoi hôp cho tot. Khi chuyen eo, dung chuyen ñong cua eo keo theo ngöc chuyen ñong, chuyen ñong cua ngöc keo theo vai chuyen ñong. Hai vai tha long. Hai tay ñöa thang, tay keo can thanh vong tron.

H. 686 : c

H. 687 : a + b

8) Ñai döôc bo tien thoan :

• Tiep ñong tac tren, mui ban chan phai moc vao trong, duoi thang chan phai, cat ngöôi len phía tröôc, thanh Cung bo trai cao. Ñong thôi chöông phai khoat thang ve tröôc, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông qua trai, khoat ra phía sau, long chöông höông xeo xuong. hai tay duoi thang. Mat nhìn chöông phai (H. 687 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, tiep tuc dôi trong tam ve tröôc. Chan phai böôc nhon ve tröôc nöa böôc, mu ban chan duoi thang, mui ban chan cham xuong ñat. Hai chöông giö nguyen. Mat nhìn tôi tröôc (H. 687 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc qua trai, ve phía tröôc, trong tam dôi ve tröôc. Öc ban chan trai cham hô xuong mat ñat. Hai chan ñeu duoi thang. Ñong thôi, chöông phai tö tröôc khoat len ñen tren ñau, ñen tröôc vai trai thanh lap chöông. Chöông trai giö nguyen, cao ngang vai trai. Mat nhìn chöông trai (H. 687 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc len tröôc, trong tam dôi ve tröôc. Ñong thôi 2 chöông buong xuong tôi canh 2 ben hong trai phai, long chöông up xuong. Mat nhìn chöông phai (H. 687 :

WWW.MAISONLAM.COM

d). H. 687 : c

… Khong ngöng ñong tac tren, 2 chan hôi co lai, roi ñap manh, nhay len. Hai chan höông ve sau, keo len tren. Goi phai hôi co. Goi trai gap ve sau, vung len cao het möc. Ñong thôi 2 chöông tö döôi vung len phía tren ñau, long chöông ngöa len. Hai vai nang len. Hai canh tay keo ve sau, giö nguyen ô tren khong. Ngöc öôn, bung giöông ra. Mat nhìn len phía tröôc (H. 687 : e).

– Yeu ñiem : Nhay len can ket hôp nhat trí vôi keo vai len va ñe khí. Bien ño ñong tac öôn ngöc giöông bung ra can lôn. Chu y viec tao hình ô tren khong.

H. 687 : d + e

H. 688 : a

9) Lau thu Cung bo xung quyen :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rôi xuong ñat tröôc. Chan trai bo xuong ben trai, ve phía sau thanh Pho bo trai. Ñong thôi tay phai duoi thang, khoat chöông ve ben phai thanh lap chöông, cao ngang vai. Chöông trai khoat xuong thanh lap chöông, ñat ô tröôc vai phai. Long 2 chöông höông qua phai, ngon tay höông len tren. Mat nhìn qua trai, ve phía tröôc (H. 688 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông trai tö tröôc ñi xuong, quô tay ve phía mu ban chan trai, long chöông up xuong. Quô tay xong, lien bien thanh quyen thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Ñong thôi trong tam dôi ve tröôc, thanh Cung bo trai. Chöông phai tö sau ñi qua ben eo phai lien ñoi tahnh quyen ñam thang ra tröôc. Long quyen up xuong. Mat quyen höông qua trai. Mat nhìn quyen phai (H. 688 : b). H. 688 : b

– Yeu ñiem : Quô tay ra can tôi tan mu ban chan. Khi ñam ra, vai xo tôi tröôc. Ñon ñam can mau le, co löc. Ñöng Cung bo can öôn ngöc, sup eo xuong.

10) Ñan thích thoai xung quyen :

Tiep ñong tac tren, quyen phai thu ve ñe ngöa ô ben eo phai. Chan phai nhac goi len ña bat ve tröôc. Mu ban chan thang bang, cao ngang eo. Ñong thôi quyen trai dung löc ñam ra tröôc, mu nam tay höông len tren. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 689).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Chan ña bat ra can co thon kình. Ñui nang len cao ngang vôi eo xong, cang chan môi bung ra, can co trang thai ngat lai, ngöc öôn, eo sup xuong.

H. 689

H. 690

H. 691 : a

11) Cung bo thoi chöông :

Tiep ñong tac tren, chan phai böôc rut ve sau thanh Cung bo trai. Ñong thôi, quyen phai thanh chöông ñay ra phía tröôc, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Quyen trai thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Ngöc öôn, eo sup xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 690).

– Yeu ñiem : Khi chan phai rut thang ve phía sau, ñong tac rut chan va ñay chöông can ñong thôi hoan thanh.

12) Vu hoa ñe tat löông chöông :

- Tiep ñong tac tren, chan trai höông me trong chan phai rut ve mot böôc, mui ban chan cham xuong ñat. Hai goi hôi co. Than ngöôi chuyen qua phai khoang 45º. Chöông phai keo ve phía tren ñau, canh tay hôi co, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông xuong phía ben trai. Ñau ngöa ve sau. Ngöc öôn len, bung hôi giöông ra. Tay trai chuyen theo ngöôi ñe cam chöông xuong ben söôn phai, long chöông up xuong, ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 691 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai vach vong cung qua ben phai tôi tröôc bung trai. Chöông trai tö trai ñi xuong, vach vong cung löôn qua trai tôi tröôc bung ben phai. Hai cang tay giao cheo nhau ô tröôc bung. Chöông trai ô tren, chöông phai ô döôi. Hai goi hôi co, 2 chan bat ñong (H. 691 : b). H. 691 : b

f Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai löôn xuong, ñi qua ben vai phai roi phat len tren ñau. Ñong thôi, chöông trai thanh cau thu höông ve ben canh ñui trai, duoi len phía sau. Chan trai nhac goi len cao qua eo, mui ban chan moc vao trong, mu ban chan thang bang. Ñau chuyen qua trai. Mat nhìn ve ben trai (H. 691 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Huô mua 2 tay hoan thanh cung luc vôi ngöa ñau. Luc hoan thanh huô mua 2 tay, cui cho hôi co lai.

H. 691 : c

H. 692 : a + b + c

13) Thöông bo toan phong cöôc :

• Tiep ñong tac tren, chan trai böôc xuong phía tröôc, mui ban chan cham hô xuong ñat. Cau thu trai thanh lap chöông ñöa len ñat ô tröôc ngöc phai. Mat nhìn qua trai, ve phía tröôc (H. 692 : a).

, Tiep mau ñong tac tren, dôi trong tam ve tröôc, toan bo long ban chan trai cham ñat. Got chan phai nhon len. Chöông trai ap chöông dong ñöng xuong phía tröôc, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 692 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc qua höông trai, than ngöôi nghieng ve tröôc. tay phai ñe ep xuong phía tröôc, ban tay ñi ñen canh hong phai. Chöông trai keo xeo len phía ben trai, tôi ben tren ñau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Trong tam ô tren chan phai. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 692 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai nhac goi keo moc len thanh ñöng tru nang goi trai. Than ngöôi van chuyen qua trai. Chöông trai giö nguyen ô tren ñau. Mat nhìn xeo len tren thanh tö the chuan bò nhay len (H. 692 : d).

… Khong ngöng ñong tac tren, chan phai hôi co lai roi ñap manh xuong ñat nhay len. Than ngöôi chuyen xeo len phía ben trai. Hai vai cung 2 canh tay ñong thôi rut len, ñe khí. Khi chan nhay len ñen ño cao nhat ñònh thì chan phai moc ban chan ñöa len, ña tat qua trai, vao phía trong. Chöông trai duoi thang ra voi ñanh vao öc ban chan phai. Chöông phai keo len cao ngang vai. Mat nhìn chan phai (H. 692 : e).

– Yeu ñiem : Khi nhay len, can nang khí, keo tay len, rut vai, ñôi nhay tôi ño cao nhat ñònh môi hoan thanh ñon ña tat vao long ban tay.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 692 : d + e

H. 693 : a + b

14) Cung bo gia ap chöông :

• Khong ngöng ñong tac tren, ña Toan phong cöôc xoay ngöôi mot vong xong, chan trai rôi xuong ñat tröôc. Chan phai rôi sau. Goi trai nhac len. Chöông trai buong xuong tröôc ngöc. Chöông phai ha xuong canh ben hong phai. Ngöc höông ve tay. Mat nhìn tôi tröôc (H. 693 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc xuong phía sau chan phai. Lay mui ban chan phai lam truc xoay, chuyen ngöôi ve sau thanh Cung bo phai. Ñong thôi, tay trai höông xuong phía sau, gac chöông len phía tren. Tay phai ap chöông xuong ñen tröôc bung döôi, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 693 : b).

¯ Yeu ñiem : Ñoi bo can mau, ap chöông va chuyen ñau can nhat trí.

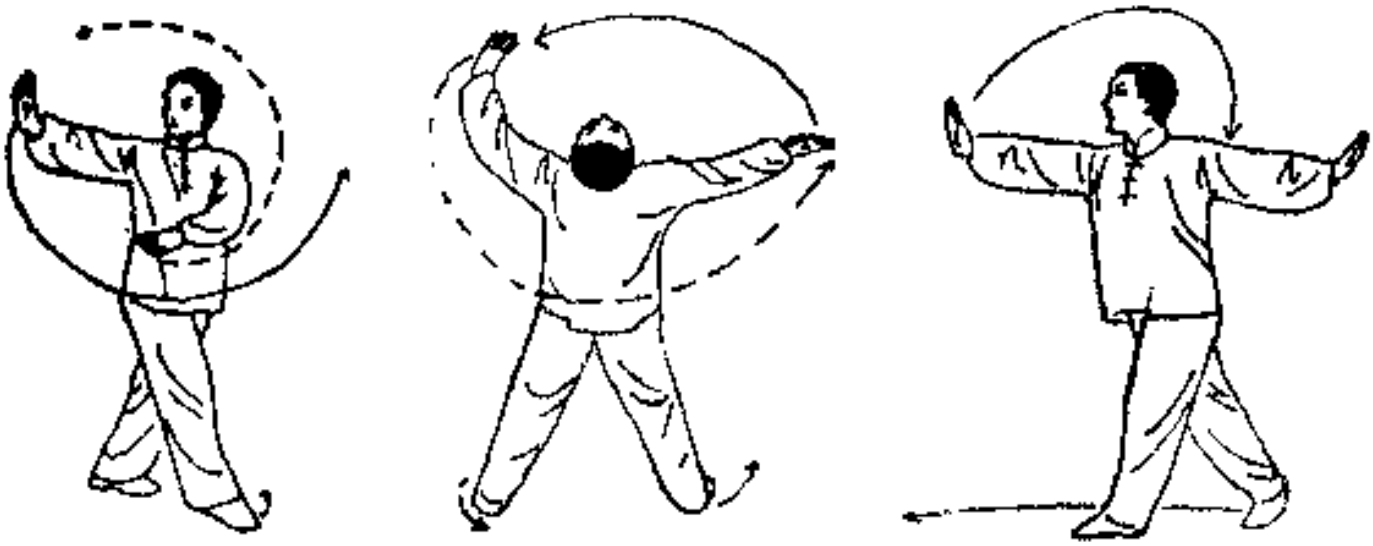
Ñoan thö II :

15) Phien than luan ty :

• Tiep ñong tac tren, chan phai böôc xeo len phía tröôc chan trai, mui ban chan cham hô xuong mat ñat, goi trai duoi thang, thanh Cao Hö bo. Chöông phai nhac len ñi qua tröôc ngöc, khoat ngang qua phai. Canh tay duoi thang thanh lap chöông. Chöông trai ha xuong ñen ben canh söôn phai, long chöông höông xuong, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 694 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, got chan phai ha xuong, mui ban chan moc vao trong. Tay trai löôn thang tay ñöa chöông trai len ñen tren vai trai, canh tay hôi co. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren. Tay phai ñi xuong qua ben hong roi moc chöông ngang len höông phai, cao ngang vai. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai ngöa ve sau khoang 40º, öôn ngöc, giöông cang bung, ñau ngöa len. Hai canh tay hôi co. Hai chan ñöng Khai bo. Mat nhìn chöông trai (H. 694 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 694 : a + b + c

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, mui chan trai xoay ra ngoai, mui chan phai moc vao trong. Van than ngöôi chuyen qua trai. Ñong thôi, tay phai ñi len, bo chöông ve tröôc, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai ñi xuong, khoat ve sau, cao ngang vai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren. Trong tam dôi ve tröôc. Got chan phai nhon len. Mat nhìn chöông phai (H. 694 : c).

¯ Yeu ñiem : Keo canh tay, lat eo can thanh vong tron döng ñöng. Ngöc öôn, bung giöông mô, chuyen eo can lien lac mau le.

16) Kích bo ñang khong tien ñiem thoai :

• Tiep ñong tac tren, chan phai bo bo qua phía tröôc. Chöông phai ñi qua ben tren ñau löôn ñen döôi vai trai thanh lap chöông. Long chöông höông xuong ben trai. Ñong thôi than ngöôi chuyen qua trai, thanh Cung bo trai. Chöông trai cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 695 : a).

H. 695 : a + b + c

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc lot len tröôc nöa böôc. Chan trai böôc noi theo, nhay len, ña ban chan trai cham vao ban chan phai, mu ban chan thang bang. Tay phai ñi xuong, gay chöông len höông phai khi ngöôi ô tren khong. Dung tay loi keo vai, nang khí tung ngöôi len. Mat nhìn chöông phai (H. 695 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rôi xuong ñat tröôc, goi duoi thang. Chan trai theo ño rôi xuong ñat, nhac goi len ñöng tru. Hai canh tay ñeu giö thang, bat ñong. Mat nhìn chöông phai (H. 695 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, rut goi trai len, chan phai dung söc ñap ñat nhay len. Khi ngöôi ô tren khong, chan phai co goi nhac len. Chan trai duoi thang goi choc ra phía tröôc, mu ban chan thang bang, 2 canh tay ñeu duoi thang, dang ngang ra. Mat nhìn mui ban chan trai (H. 695 : d + e).

¯ Yeu ñiem : Chan phai nhac len xong can thu goi va ñe khí. Giö ñònh hình ô tren khong can chính xac.

H. 695 : d + e

H. 696 : a

17) Tham hai bình hanh :

- Tiep ñong tac tren, chan phai rôi xuong ñat tröôc, chan trai höông ve tröôc duoi

thang ra thanh Pho bo. Ñong thôi, chöông trai khoat ñen tröôc ngöc phai thanh lap chöông. Chöông phai giö nguyen. Ngöc höông ve bac. Mat nhìn ve ben trai (H. 696 : a + b).

H. 696 : b + c

, Khong ngöng ñong tac tren, trong tam dôi ve tröôc, chan trai co goi ngoi thap xuong. Chan phai tien len nöa böôc, goi hôi co, mui ban chan cham hô xuong mat ñat. Than ngöôi hôi nghieng ve tröôc. Chöông trai thanh song cha khoat thang tö tröôc qua trai, ve phía tröôc. Chöông trai khoat thang, thu ve ben eo phai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 696 : c).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, song cha trai khoat ngang qua trai, cao ngang vai. Vung chan phai ñap manh thang len phía sau, chan duoi thang, mu ban chan thang bang, cao tôi ñau. Chan trai theo ño öôn

WWW.MAISONLAM.COM

thang ra, ñöng tru vöng. Song cha phai tö ben eo phai duoi thang ve tröôc, long ban tay up xuong (xa tôi tröôc), thanh Tham hai bình hanh (H. 696 : d).

¯ Yeu ñiem : Khi ñöng thang bang can vöng, khong cho dao ñong. Chan phai ô sau nang len cao het möc. Cha tay ve tröôc hoanh thanh cung luc vôi cat chan len phía sau.

H. 696 : d

H. 697

18) Nguyen ña kích höông phach cöôc :

Tiep ñong tac tren, chan phai tö sau vung ña thang tôi tröôc mat. Mu ban chan thang bang. Hai chöông cat len, dung chöông phai vo ñanh vao mu ban chan phai cho phat ra tieng keu that to. Hai goi duoi thang. Mat nhìn ve tröôc (H. 697).

¯ Yeu ñiem :

19) Ñang khong phi cöôc :

• Tiep ñong tac tren, chan phai böôc xuong phía tröôc, goi duoi thang. Chan trai co goi run thap xuong, thanh Cung bo trai. Chöông trai ñi xuong khoat thang len, xeo tren vai trai. Long chöông ngöa len, ngon tay höông ve ben trai. Chöông phai rôi xuong up döôi nach trai, ñau ngon tay höông ve sau. Mat nhìn ve ben trai (H. 698 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, tay phai cam chöông xuong phía tröôc, ñau ngon tay höông xeo xuong, long chöông höông ve tröôc. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua phai. Chan trai ngoi xuong thanh Pho bo phai. Ñau chuyen ñong theo than. Mat nhìn
chöông phai (H. 698 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 698 : a + b

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, hai chan ñöng day, trong tam dôi ve tröôc, than mình hôi nghieng ve tröôc. Mui ban chan trai cham nhe xuong mat ñat ô phía sau. Ñong thôi, chöông phai gay thang len tôi tren vai phai. Chöông trai rôi xuong phía ben trai. Mat nhìn ve ben phai (H. 698 : c).

H. 698 : c + d + e

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai nhac goi keo len phía tröôc. Chöông trai khoat ngang len phía tren ñau. Chöông phai khoat giong nhö vay ñe vo ñanh vao long chöông trai. Chöông trai ô tren chöông phai ô döôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 698 : d).

… Khong ngöng ñong tac tren, chan phai hôi co goi roi ñap ñat nhay len, ñe khí, rut vai len, chan phai vung ña len cao qua vai, mu ban chan thang bang. Khi nhay len tôi mot ño cao nhat ñònh, chöông phai vo xuong mu ban chan phai. Chan trai thu sat vao ngöôi khi ô tren khong. Mat höông ve ñong nam. Mat nhìn chöông phai (H. 698 : e).

– Yeu ñiem : Vo ñanh mau le, keu to. Hai vai keo len, ñe khí, boc len cho cao. Thu lai, phong ra ro rang.

20) Yet bo cau thu löông chöông :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan trai rôi xuong ñat tröôc, chan phai rôi xuong sau, tôi tröôc ngöôi. Mui ban chan trai cham nhe xuong mat ñat. Hai chöông khoat ngang qua trai, phai, cao ngang vai. Long chöông höông xeo xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 699 : a).

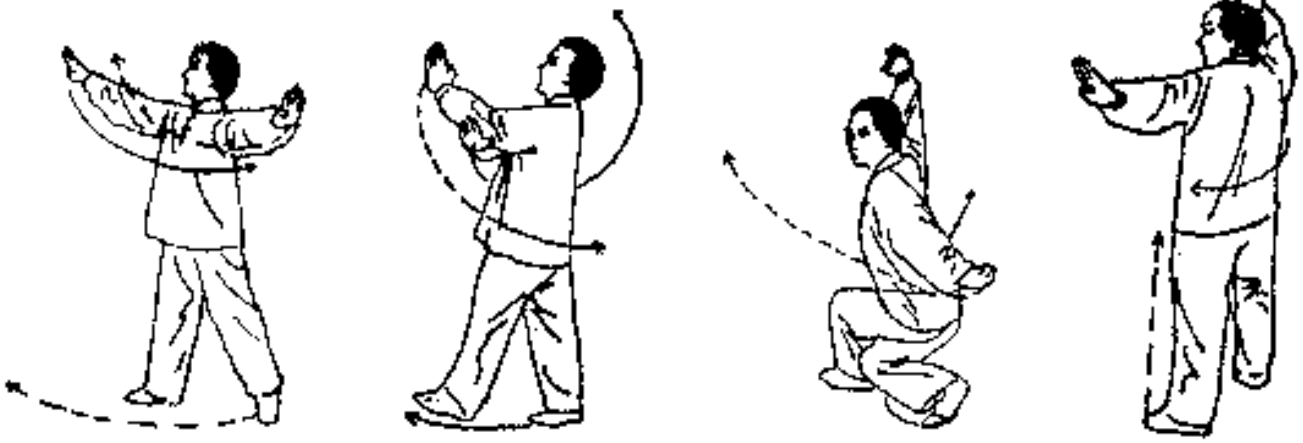
, Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc qua phía tröôc, tay trai xuyen chöông tôi tröôc. Chöông phai ap xuong tôi canh söôn trai. Trong tam dôi ve tröôc, mui ban chan phai cham xuong ñat. Mat nhìn

WWW.MAISONLAM.COM

ve tröôc (H. 699 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo Xoa bo tôi sau chan trai, 2 chan ngoi xuong thanh Yet bo. Ñong thôi, tay phai tö ben phai löôn len tôi tren ñau phat löông chöông. chöông trai thanh cau thu khoat thang tay xuong phía sau, mui cau moc len. Ngöc öôn, eo sup xuong. Ñau chuyen qua höông trai. Ngöc höông ve tay nam. Mat nhìn ve ben trai (H. 699 : c).

¯ Yeu ñiem : Than mình ap sat het möc vao chan trai. Trong tam can vöng. Tinh than tap trung. Mat nhìn ve mot phía.



H. 699 : a + b + c H. 670 : a

21) Chuyen than ñang khong bai lien :

• Tiep ñong tac tren, 2 chan ñöng day, chan phai bo qua ben phai, 2 goi duoi thang. Cau thu trai thanh chöông khoat thang xeo len phía sau, cao ngang vai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông xeo len. Chöông phai gac ô phía tren ñau. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 670 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, goi trai nhac len, ban chan moc vao trong. Than mình van chuyen qua phai khoang 180^0. Ñau goi höông ve ñong bac. Hai chöông giö nguyen (H. 670 : b). H. 670 : b

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai co goi, öc ban chan ñap ñat nhay len. Ñong thôi, goi trai nhac len cung vôi ñe khí, 2 tay keo len. khi nhay len tôi ñiem cao nhat, than ngöôi tiep tuc chuyen qua phai. Chan phai tö döôi höông qua trai, ña Ñang khong bai lien tat qua phai. Mu ban chan thang bang. Tay trai va tay phai lan löôt vo vao mu ban chan phai. Vo keu 2 tieng khi ô tren khong. Mat nhìn tôi tröôc (H. 670 : c).

¯ Yeu ñiem : Chuyen ngöôi can chuyen keo len phía tren. Ña tat ra can tao tieng keu cho to. Chan trai

WWW.MAISONLAM.COM

keo len thu sat vao ngöôi. Ña tat tö trai qua phai can thanh hình canh quat. Rôi xuong ñat can nhe.

H. 670 : c

H. 671

H. 672

22) Cung bo sap chöông :

Khong ngöng ñong tac tren, chan trai rôi xuong ñat tröôc, chan phai rôi xuong sau, böôc xeo len phía tröôc, co goi cho mat ñui bang phang thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông trai ap xuong ñen ben canh söôn phai, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua phai. Chöông phai cam ra phía tröôc, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông xeo len. Mat nhìn chöông phai (H. 671).

– Yeu ñiem : Ñong tac can ha thap ma nhanh tao cô sô tot cho tiep lien ñong tac sau.

23) Cung bo cau thu khieu chöông :

Tiep ñong tac tren, chöông trai thanh cau thu tö döôi duoi thang len phía sau, hôi cao hôn vai. Ñong thôi mui ban chan trai xoay ra ngoai khoang 45^0. Mui ban chan phai moc vao trong 90^0. Tay phai tö tren löôn xuong moc chöông ô tröôc bung. Long chöông höông qua phai, ngon tay höông len tren. Than ngöôi chuyen qua trai, chan phai duoi thang, chan trai run thap thanh Cung bo trai. Than mình hôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 672).

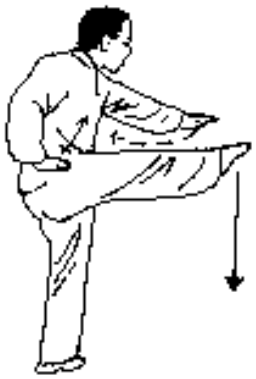
– Yeu ñiem : Khi chuyen than can giau eo, dan ñau qua höông trai. Ñau hôi ha thap. Luc gay chöông moc len cung ñong thôi ngang manh ñau len. ñong tac phoi hôp can nhòp nhang, ño vai tôi, sup eo xuong, moc chöông len co löc.

24) Kích höông ta phi cöôc :

Tiep ñong tac tren, chan phai ña xeo ra phía tröôc. Mu ban chan thang bang, cao qua eo. Ñong thôi, chöông phai keo ve vo ñanh vao phía tren ñui phai. Chöông trai khoat xuong vo ñanh vao mu ban chan phai. Mat nhìn chöông trai (H. 673).

– Yeu ñiem : Vo ñanh lien hoan, toc ño can nhanh, tieng keu phat ra can to, ron.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 673

H. 674 : a + b + c

25) Phien than luan ty :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo bo xeo ve tröôc, mu ban chan thang bang, mui ban chan cham khe xuong ñat. Mat höông ve ñong bac. Hai chöông thu ve up ô canh 2 ben hong. Mat nhìn ve tröôc (H. 674 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan trai bo Xoa bo qua phai, ve phía sau, öc ban chan cham xuong ñat thanh Hau trac Xoa bo. Ñong thôi, chöông trai tö ben trai löôn len ñen tröôc vai phai. Chöông phai ñi qua tröôc vai trai, löôn ñen ben vai phai thanh lap chöông. Long chöông höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 674 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, lay mui ban chan trai va got chan phai lam truc

xoay chuyen ngöôi qua trai khoang 180º. Chöông trai tö döôi khoat len phía ben trai, cao ngang vôi vai trai. Cang tay hôi co, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren. Ñong thôi, chöông phai löôn len, cao ngang vôi vai phai. Than ngöôi ngöa ve sau. Ngöc öôn, bung gian cang, ñau ngöa len. Mat nhìn len tren (H. 674 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, xoay mui ban chan trai ra ngoai, mui ban chan phai moc vao trong, than ngöôi theo ño chuyen qua trai khoang 180º. Ñong thôi, chöông phai löôn len tren, qua ben trai, tôi tröôc ngöc. Chöông trai cung thu ve tröôc ngöc, giao cheo vôi chöông phai. Cang tay phai ô döôi, cang tay trai ô tren, om chöông ô tröôc ngöc. Chan phai nhac len phía sau, moc ô sau goi trai. Chan trai hôi co goi run xuong. Ngöc hop lai. Mat nhìn chöông trai (H. 674 : d).

H. 674 : d

‾ Yeu ñiem : Vai trai keo ve sau khi lat ngöôi. Tay keo thanh ñöông tron döng ñöng. Xoay lat, moc chan va chuyen ngöôi can nhòp nhang nhat trí. Ngöa ñau tien hanh ñong thôi vôi öôn ngöc. Xöông chau ñay tôi tröôc cho trong tam ñöôc on ñònh.

26) Cung bo gia löông chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

Tiep ñong tac tren, chan phai böôc xuong ben phai thanh Cung bo phai. Hai chöông tö tröôc ngöc tach mô qua 2 ben trai phai, chöông phai gac len tren ñau. Tay trai moc chöông gay len, cao ngang vôi vai trai. Ñau chuyen mau qua höông trai. Ngöc öôn len, eo sup xuong. Mat nhìn ve ben trai (H. 675).

¯ Yeu ñiem : Khi tach chöông qua trai, phai, can buong mô vai ra. Gac chöông trai, moc chöông phai va chuyen ñau can ñong thôi tien hanh. Tap trung toan bo tinh than.

H. 675

H. 676 : a + b

Ñoan thö III :

27) Chuyen than ñang khong kích bo :

• Tiep ñong tac tren, chan phai cam Sap bo tôi sau chan trai, öc ban chan cham ñat. Goi trai hôi co. Trong tam ô chan trai. ñong thôi hai chöông khoat xuong giao cheo nhau ô tröôc ngöc. Chöông phai ô döôi, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay chuc xuong. Chöông trai ô tren, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 676 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, lay mui ban chan trai lam truc, xoay got chan ra ngoai. Goi phai nhac len, mu ban chan moc ô sau goi trai. Than ngöôi chuyen qua phai khoang 180º, ngöc höông ve ñong nam. Ñong thôi, chöông phai löôn qua phai tôi ben tren mat, canh tay hôi co, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Chöông trai duoi qua trai, cao ngang vai. Long chöông höông qua trai. Ngöc öôn, bung giöông mô, mat ngöa len. Mat nhìn len tren (H. 676 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc xuong ben phai, goi hôi co. Chöông phai tö ben phai löôn xuong ñen tröôc ngöc trai. Chöông trai tö tren thu ve. Hai chöông giao cheo, hôp lai om ô tröôc ngöc. Chöông phai ô döôi, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Chöông trai ô tren, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông xeo len tren. Than ngöôi ngay thang. Mat nhìn ve tröôc (H. 676 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 676 : c + d + e

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai höông qua phai, cam ve sau, öc ban chan cham ñat thanh Xoa bo. Ñong thôi, tay phai tö döôi gay chöông len höông qua phai, cao ngang vai. Chöông trai khoat tôi tröôc vai phai, long chöông höông xeo xuong, ñau ngon tay höông xeo len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 676 : d).

… Khong ngöng ñong tac tren, chan trai bo bo ve tröôc. Ñong thôi, tay trai ñi xuong gay chöông len phía tröôc, cao ngang vai. Tay phai giö nguyen, goi trai hôi co, than ngöôi hôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 676 : e).

† Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc noi tôi, ñap xuong nhay len tren khong, ñe khí, nang vai len. Ô tren khong, chan phai ña cham vao me trong ban chan trai. Hai chöông keo dang ngang ve tröôc va sau. Chöông trai hôi cao hôn vai. Mat nhìn chöông trai (H. 676 : f).

¯ Yeu ñiem : Khi nhay len, can öôn ngöc döng ñöng eo. Ô tren khong, 2 mui ban chan chuc duoi thang bang xuong döôi.

28) Ñang khong chuyen than phach quyen :

• Khong ngöng ñong tac tren, nhay kích bo xong, chan trai rôi xuong ñat tröôc, chan phai rôi xuong sau. Chan phai hat len phía sau, mu ban chan thang bang. Chöông trai gay len phía tröôc, hôi cao hôn vai. Chöông phai khoat len phía sau, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 677 : a). H. 676 : f

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai vung len phía tröôc tôi ngang hong. Ñong thôi chan trai hôi co roi ñap manh xuong ñat, nhay len. Ô tren khong, than ngöôi chuyen qua trai khoang 220º. Tay trai ô tren khong quô ngang qua trai roi thu ve che ô me trong canh tay phai. Chöông phai thanh quyen tö döôi ñi len, chuyen theo ngöôi tôi höông Tay ñe ñap bo nam tay xuong. Long quyen höông qua trai, mat quyen

WWW.MAISONLAM.COM

höông len tren. Than ngöôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn quyen phai (H. 677 : b).

¯ Yeu ñiem : Chan phai vung ve tröôc roi van chuyen keo theo than ngöôi chuyen qua trai. Chuyen ngöôi, quô tay va ñam bo xuong can tien hanh ñong thôi.

H. 677 : a + b

H. 678 : a

29) Phien than xuyen chöông :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rôi xuong phía tröôc, goi hôi co. chan trai rôi ô sau, goi duoi thang, thanh Cung bo phai ñöng cao. Hai tay giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 678 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, mui ban chan trai xoay ra ngoai, mui ban chan phai moc vao trong. Than ngöôi hôi chuyen qua trai. Tay trai tö döôi moc chöông len phía tröôc, ve höông trai, cao ngang vai. Quyen phai thanh chöông moc len, tay giö nguyen. Trong tam dôi ve phía chan trai. Mat nhìn chöông trai (H. 678 : b).

H. 678 : b + c + d

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai ñi qua tröôc chan trai, böôc Cai bo qua trai, ve phía sau. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai khoang 180º. Chöông phai tö tren vai trai xøa xeo ra, len phía tren. Chöông trai thu ve ñen tröôc vai phai thanh lap chöông. Than ngöôi chuyen ngöa ve sau. Mat nhìn chöông phai (H. 678 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, lay mui ban chan trai lam truc, than ngöôi tiep tuc xoay qua trai khoang 180^0. Mui ban chan phai cham xuong ñat, ngöc höông ve ñong nam thanh Cung bo trai cao. Ñong thôi

WWW.MAISONLAM.COM

chöông phai thanh lap chöông ep xuong döôi, cao ngang vai. Chöông trai khoat xuong phía ben phai, ñat ô döôi nach phai. Long chöông höông ve Nam, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông phai (H. 678 : d).

¯ Yeu ñiem : Chuyen than va khoat chöông tien hanh cung luc. Toc ño chuyen than (xoay ngöôi) can nhanh, lat ngöôi can cho tron.

30) Khau thoai bình hanh xung quyen :

• Tiep ñong tac tren, chan phai böôc xeo len phía tröôc. Chöông thanh quyen thu ve ñe ngöa ô ben eo phai, mat quyen höông qua phai. Chöông trai ñi qua me ngoai canh tay phai, ñay chöông gay len. Hai chan ñöng Xoa bo (cheo nhau). Mat nhìn ve tröôc (H. 679 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan trai nhac goi, moc mu ban chan vao sau goi chan phai. Chan phai run xuong. Than ngöôi hôi chuyen qua trai. Quyen phai ñam thang ve tröôc. long quyen höông ve Ñong Bac, mat quyen höông len tren. Than ngöôi nghieng ve ben phai. mat höông ve Ñong Bac. Mat nhìn quyen phai (H. 679 : b).

¯ Yeu ñiem : Gap ñui cho song song vôi mat ñat. Ngöc öôn len, eo sup xuong; ñam ra co löc.

H. 679 : a + b

H. 680 : a

31) Yet bo bao quyen :

• Tiep ñong tac tren, chan trai böôc xuong höông trai, goi duoi thang. Goi phai hôi co, thanh Cung bo phai cao. Quyen phai thanh lap chöông, long chöông höông ve Ñong. Chöông trai ap xuong, cao ngang vai. Long chöông höông ve Nam. Mat nhìn chöông phai (H. 680 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rut ve sau nöa böôc, than ngöôi chuyen qua phai. Hai chöông giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 680 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, tay phai tö ben phai löôn xuong, om ve tröôc ngöc. Tay trai ñi xuong, gac chöông ô sau löng, long chöông höông ve sau. Hai chan giao cheo nhau, ngoi xuong thanh Yet bo. Mat nhìn ve tröôc, qua ben phai (H. 680 : c).

¯ Yeu ñiem : Ngoi xuong, om chöông va chuyen ñau can ñong thôi tien hanh.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 680 : b + c

H. 681 : a + b

32) Chuyeån than ñe tat löông chöông :

• Tiep ñong tac treân, got chan trai xoay vao trong, got chan phai höông vao trong ha xuong. Hai goi duoi thang ñöng day, than ngöôi chuyeån qua phai. Ñong thôi, tay trai tö sau ñi xuong, ñay lap chöông ngang qua beân trai. Long chöông höông qua trai.

Tay phai gac chöông ñô len treân ñau. Mat nhìn chöông trai (H. 681 : a).

, Khong ngöng ñong tac treân, chan phai bo bo ve tröôc. Chöông phai tö treân ñau buong lap chöông xuong phía tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H 681 : b).

H. 681 : c + d + e

ƒ Khong ngöng ñong tac treân, chan trai böôc len tröôc, mui ban chan cham hô treân mat ñat. Chöông phai khoat vaän chöông tôi ngang treân mat. Chöông trai khoat ve sau, cao ngang vai. Ñong thôi, ngöa mat, öôn ngöc len. Mat nhìn chöông phai (H. 681 : c).

„ Khong ngöng ñong tac treân, ca long ban chan trai cham ñat, chan phai böôc len tröôc thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai tö treân höông ve sau, qua beân phai ñi xuong tôi söôn phai roi lat chöông xuyeân ra phía tröôc, long chöông ngöa len. chöông trai khoat ve sau, cao ngang vai. Long chöông höông ve sau. Ngöc höông ve Bac. Mat nhìn chöông phai (H. 681 : d).

… Khong ngöng ñong tac treân, chan trai böôc len tröôc thanh Cung bo trai. Ñong thôi tay trai lat chöông

WWW.MAISONLAM.COM

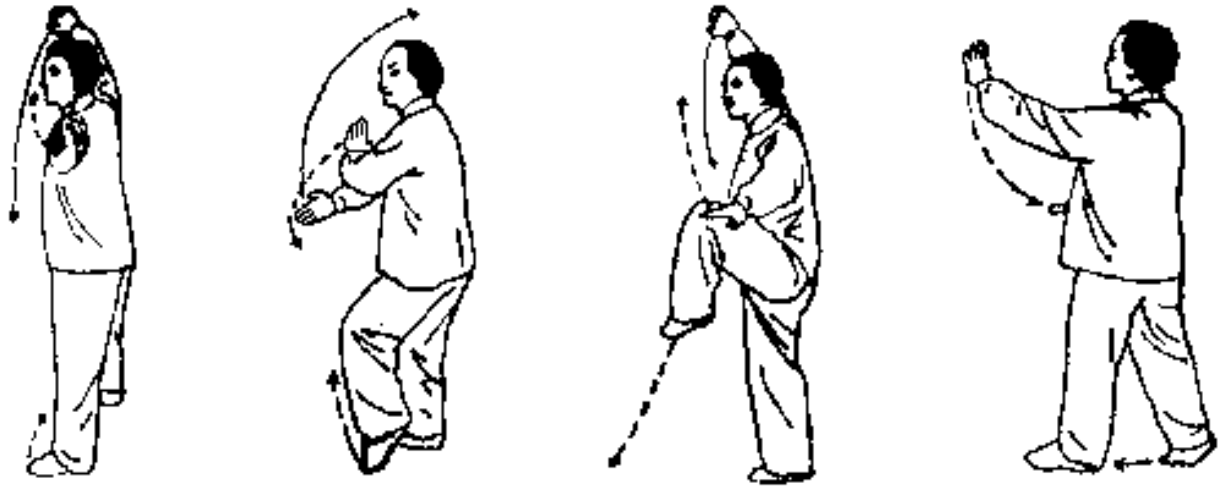
xuyeân ra phía tröôc. Than ngöôi chuyeân qua phai khoang 90º. Chöông phai khoat xuong phía trai, ñat ngöa ô döôi nach trai, ñau ngon tay höông qua trai. Mat höông ve Ñong. Mat nhìn chöông trai (H. 681 : e).

† Khong ngöng ñong tac treân, chan phai böôc rut ve sau, mui ban chan trai moc vao trong, than ngöôi chuyeân qua phai khoang 180^0, thanh Cung bo phai. Ñong thôi, tay phai gac chöông ñô len treân ñau. Chöông trai xoay vao trong, cao ngang vai, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai. Mat höông ve Tay. Mat nhìn qua trai, ve phía tröôc (H. 681 : f).

‡ Khong ngöng ñong tac treân, chan trai thu tôi me trong ban chan phai, mui ban chan cham nhe xuong ñat. Hai goi hôi gap ve tröôc. Ñong thôi, chöông phai tö ben phai löôn ñeân tröôc bung, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay chuc xeo xuong döôi. Chöông trai thu ve giao cheo treân cang tay phai ô tröôc ngöc, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len treân. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 681 : g).

ˆ Khong ngöng ñong tac treân, chan trai nhac goi khep ve tröôc hang, mu ban chan bang phang. Tay trai ap chöông up xuong ñeân ben ngoai goi trai, ñau ngon tay höông qua phai. Tay phai lat chöông ñi len, gac ñô ô treân ñau. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 681 : h).

¯ Yeu ñiem : Chan trai va phai böôc len can lien lac, khoat chöông va böôc len can nhòp nhang, goi nhac len cao qua eo. Mu ban chan bang phang, moc vao che tröôc hang.



H. 681 : f + g + h H. 682 : a

Ñoan thö IV :

33) Thöông bo ñang khong kích bo :

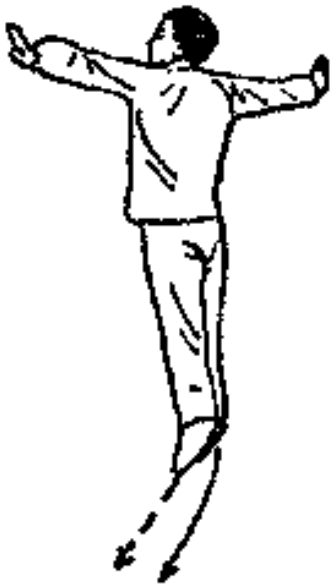
• Tiep ñong tac treân, chan trai böôc xuong phía tröôc, goi duoi thang, trong tam dôi ve tröôc, ñeân chan trai. Mui ban chan phai cham hô xuong mat ñat, goi hôi co. Ñong thôi, tay trai gay chöông len tröôc, cao ngang vai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len treân. Tay phai ap chöông up xuong tröôc bung. Mat nhìn chöông trai (H. 682 : a).

, Khong ngöng ñong tac treân, chan phai tien noi theo mot böôc tôi me trong ban chan trai, run bo xuong. chöông trai thu ve tôi tröôc bung. Chöông phai giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 682 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, hai chan ñap ñat nhay len. Hai chan ap sat vao nhau khi ô tren khong, mu ban chan thang bang. Tay trai gay chöông len höông trai, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren. Chöông phai khoat lap chöông thang ve sau, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn ve tröôc (H. 682 : c). H. 682 : b

– Yeu ñiem : Böôc len can nhanh, vot len can cao.



H. 682 : c H. 683 : a + b

34) Ñang khong toan phong cöôc :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rôi xuong tröôc, chan trai rôi xuong sau, trong tam dôi ve tröôc ñen chan trai, goi trai duoi thang. Mui ban chan phai cham hô tren mat ñat, goi hôi co. Hai chöông giö nguyen. Mat nhìn chöông trai (H. 683 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc len tröôc, ve ben trai, than ngöôi chuyen qua trai, trong tam dôi ve tröôc ñen chan phai. Goi phai duoi thang. Mui ban chan trai cham hô xuong mat ñat. Ñong thôi, chöông phai khoat lap chöông len phía tren ñau, long chöông höông xeo len tren. Chöông trai thu ve up ô tröôc ngöc phai, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 683 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai nhac goi len, than ngöôi chuyen len höông trai. Chan phai hôi co. Chöông trai tö ben trai khua len ñen phía tren ñau, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua phai. Chöông phai ap xuong tôi ben canh hong phai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 683 : c).

H. 683 : c

„ Khong ngöng ñong tac tren, than ngöôi tiep tuc chuyen qua trai. Chan phai nhay len. Rut vai keo len, ñe khí. Khi nhay len tôi ñiem cao nhat thì chan phai tö ben phai ña tat vao trong, qua ben trai. Chan phai cao ngang vôi ñau. Chöông trai ñanh manh vao öc long ban chan phai. Chöông phai keo len ben canh ñau, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông trai (H. 683 : d).

¯ Yeu ñiem : Khi vot len khong lan thö 2, can ñe khí, keo vai len. Can ña vao tay khi len tôi ñiem cao nhat. Khi ña, mong can nang len, than ngöôi hôi ngöng lai ô tren

khong mot chut.

H. 683 : d

H. 684 : a + b

35) Kích höông ngoai bai lien :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan trai rôi xuong ñat tröôc, chan phai rôi sau. Than ngöôi chuyen qua trai khoang 180º. Ñong thôi chöông trai ap xuong up ô tröôc ngöc phai, ñau ngon tay höông qua phai. Chöông phai khoat cat len, len phía tren ñau long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, trong tam dôi ñen chan trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 684 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, lay mui ban chan phai lam truc xoay, chan trai cat thang len tröôc roi tat ra ngoai, mu ban chan thang bang. Than ngöôi chuyen qua trai khoang 90º. Chöông trai vo ñanh vao mat ngoai ban chan trai cho keu that to. Chöông phai ap xuong, cao ngang vai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren (H. 684 : b).

¯ Yeu ñiem : Can phoi hôp cho tot giöa nhay ña tat chan ra ngoai vôi Toan phong cöôc, khong nen döng lai giöa chöng. Chan ña ra can nhanh.

36) Toan tö :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan trai bo xuong phía sau, ve ben trai. Goi duoi thang, ñau ngon chan höông qua trai. Chan phai hôi co, ñau ngon chan höông ve tröôc. Than ngöôi hôi nghieng ve tröôc thanh

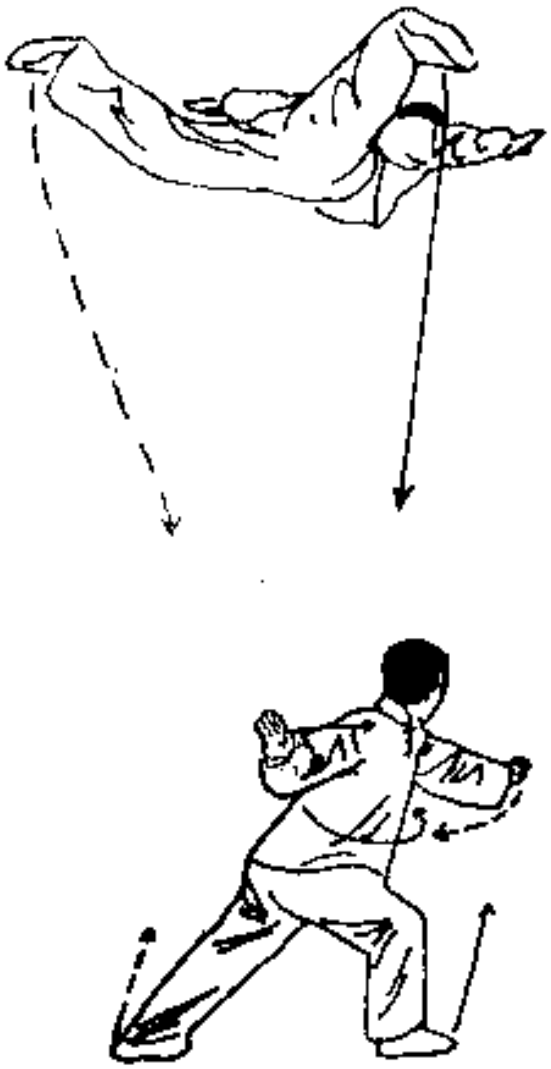
WWW.MAISONLAM.COM

Cung bo phai. Hai chöông khoat ngang thanh lap chöông, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 685 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, dôi trong tam ñen chan trai, chan phai vung len tren qua khoi eo. Ñong thôi chan trai ñap manh xuong ñat hat len, than ngöôi keo manh qua höông trai, van chuyen eo, lam ñong tac quang than tren khong (H. 685 : b).

– Yeu ñiem : Khi quang than, dung than ngöôi rut keo len. Thôi gian bay ô tren khong can lau. Chan trai ñap ñat nhay len tien hanh ñong thôi vôi than mình chuyen

qua trai va keo len.



H. 685 : a + b

37) Xoa bo ngöông dien phan chöông :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo xuong phía sau, goi duoi thang, mui ban chan cham xuong ñat. Chan trai bo xuong phía tröôc, co goi cho mat ñui bang phang, ca ban chan cham ñat. Ñong thôi, than ngöôi van chuyen qua trai, thanh Cung bo trai. Hai tay tach chöông ve 2 ben, tay duoi thang. Mat nhìn ve phía ben trai (H. 686 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo Xoa bo ve tröôc, qua ben phai, mui ban chan cham xuong ñat, than ngöôi chuyen qua trai. Chan trai hôi co, ca long ban chan cham ñat. Ñau ngöa ve sau. Ñong thôi, 2 chöông tö 2 ben cat löông chöông len tren ñau. Ngöc öôn, bung gian mô. Mat nhìn len phía tren (H. 686 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Chuyen ngöôi, ngöa mat, va khoat löông chöông can nhòp nhang. Tach chöông ra can thanh hình tron döng ñöng.

H. 686 : a + b

H. 687 : a

38) Cung bo cau thu thoi chöông :

- Tiep ñong tac tren, tay phai ap chöông xuong phía tröôc, thanh lap chöông ô

tröôc ngöc phai. Chöông trai khoat xuong ben trai, ñat up ô döôi nach phai, ñau ngon tay höông qua phai. Ñong thôi, chan trai rut ve sau mot böôc, goi duoi thang, mui ban chan cham xuong ñat. Goi phai hôi co thanh Cung bo phai cao. Mat nhìn chöông phai (H. 687 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai ru bo ve sau ñen me trong ban chan trai, 2 chan run xuong. Mui ban chan phai cham hô xuong mat ñat, thanh Ñinh bo. Ñong thôi, chöông phai thu ve up ô ben söôn phai. Ñau ngon tay höông ve tröôc, xeo qua phai. Tay trai ñay chöông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông trai (H. 687 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rut ve sau mot böôc, goi duoi thang, mui ban chan höông qua phai. chan trai run xuong thanh Cung bo trai. Ñong thôi tay phai ñay chöông ra tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai löôn ra ngoai, höông qua trai thanh cau thu, lat mui cau moc ngöôc mui cau len phía sau, ve ben phai, tay duoi thang. Mat nhìn chöông phai (H. 687 : c). H. 687 : b

– Yeu ñiem : Khi tach chöông ra can ngöa mat, len that nhieu, öôn ngöc, giöông bung ra. Hai chöông rôi khoi mat hôi gan. Chuyen eo, ñay chöông va böôc ve sau can nhòp nhang nhat trí.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 687 : c

H. 688 : a + b

39) Chuyen than pho bo ap chöông :

• Tiep ñong tac tren, mui ban chan phai xoay ra ngoai, mui ban chan trai moc vao trong. Than ngöôi van chuyen qua phai khoang 180º, thanh Cung bo phai. Chöông phai cat len ñe ngöa ô tren mat, ñau ngon tay höông qua trai. Cau thu trai thanh chöông khoat xuong döôi, up ô ben canh hong trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Ñau ngöa ve sau. Mat nhìn chöông phai (H. 688 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, mui ban chan phai xoay ra ngoai, got chan ngon len. Than ngöôi van chuyen qua phai khoang 90^0. Ñong thôi, chan trai nhac len, moc ban chan ô sau goi phai, mui ban chan chuc xuong döôi. Tay phai khoat chöông xuong phía sau, tôi phía tren vai phai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Tay trai tö döôi löôn len, khoat thanh lap chöông döng ô tröôc vai phai. Mat nhìn chöông phai (H. 688 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc ngang xuong ben trai. Chan phai ngoi han xuong thanh Pho bo trai. Ñong thôi, tay trai ñi xuong, xuyen chöông ve tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai. Tay phai gap lai, ap xuong ô tren goi phai. long chöông höông ve sau, qua ben phai. Ñau ngon tay chuc xuong. Ngöc öôn len, eo sup xuong. Ngöc xoay ve höông Bac. Mat nhìn chöông trai (H. 688 : c).

H. 688 : c

¯ Yeu ñiem : Can phoi hôp tot giöa chuyen than, ngöa mat va huô mua chöông phai ñi ngang qua mat. Khi xuong Pho bo ñe xuyen, ap chöông, can nang eo len phía sau roi môi chuyen eo tôi tröôc. Can chuyen ñau cung luc vôi chöông phai ap xuong.

40) Khieu chöông ñan thoai thoi chöông :

• Tiep ñong tac tren, chan phai ñöng day, trong tam dôi ve tröôc. Chan phai bo mot böôc tôi tröôc, goi hôi co, mui ban chan höông ve tröôc thanh Cung bo phai cao. Ñong thôi, tay phai gay chöông len phía tröôc. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông trai keo ve up phu ben eo trai. Mat nhìn chöông phai (H. 689 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai keo ve phu up ô ben eo phai. Tay trai ñay chöông ra tröôc, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 689 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 689 : a + b + c

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai bo mot böôc ve tröôc, goi hôi co, thanh Cung bo trai. Ñong thôi, tay phai ñay chöông ra phía tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai keo ve up phu ô ben eo trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn tôi tröôc (H. 689 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai keo ve phu ô ben eo phai. Chan phai bat ña ve tröôc, hôi cao hôn eo, mu ban chan thang bang. Ñong thôi, tay trai ñay chöông ra tröôc, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn tôi tröôc (H. 689 : d). H. 689 : d

– Yeu ñiem : Bat ña va ñay chöông ra can dung söc bat ra trong khoang ngan. Chan ña ra can nhac goi len tröôc, hôi co lai roi môi bung ra phía tröôc. Ngöc öôn, eo sup xuong.

41) Cung bo gia xung quyen :

Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo ve tröôc, qua ben trai thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai thanh quyen ñam thang ra tröôc. Mat quyen höông ve ben phai. Tay trai gac chöông ñô len tren ñau, ñau ngon tay höông len ben phai. Mat nhìn ve phía tröôc, qua ben phai (H. 690).

– Yeu ñiem : Ñöng Cung bo can thap, gap goi phai cho mat ñui bang phang, chan trai duoi thang ra. Ñam ra can co löc.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 690

H. 691 : a + b

H. 692 : a

42) Kích höông ta phi cöôc :

• Tiep ñong tac tren, tö Cung bo ñöng day, xoay mui ban chan trai ra ngoai, mui ban chan phai xoay vao trong, than ngöôi chuyen qua trai 45º, goi phai duoi thang ra, goi trai hôi co thanh Cung bo trai ñöng cao. Ñong thôi chöông trai thu ve sau tôi ben eo trai. Tay phai khoat chöông up xuong phía tröôc. Ñau ngon tay chuc xuong phía

tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 691 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai ñi xuong, keo ve sau, vo ñanh vao goc cua ñui phai (keu to). Ñong thôi, chan phai bat ña xeo len phía tröôc. Mu ban chan thang bang. Chöông trai löôn tö döôi ve sau, ñi len, xuong phía tröôc, vo ñanh vao mu ban chan phai (keu to). Mat nhìn chan phai (H. 691 : b).

¯ Yeu ñiem : Hai chöông vo ñanh can lien lac, keu cho to.

43) Hö bo cau thu khieu chöông :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo bo xuong phía sau chan trai, goi duoi thang. Chan trai hôi co thanh Cung bo trai cao. Chöông phai gay thang len phía tröôc, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông trai keo ve thanh lap chöông ô döôi cho phai. Long chöông höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 692 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, dôi trong tam ve tröôc, run chan phai cho ñui bang phang, mong ngoi ve sau. Mui ban chan trai cham hô xuong mat ñat, mu ban chan thang bang, goi hôi co thanh Hö bo trai. Ñong thôi, chöông phai tö tröôc ñi len, löôn ve sau, ñen phía tren, ñang sau vai phai thì thanh cau thu cat thang tay ve sau, ñau ngon tay chuc xuong. Tay trai tö tröôc ñi xuong, co canh tay gay chöông xoc len phía tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 692 : b).

¯ Yeu ñiem : Rut bo, moc cau thu, gay chöông len can nhat trí. Khi xuong Hö bo, than ngöôi can giö thang ñöng.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 692 : b

H. 693

Ñoan thöù V :

44) Ma bo song thoi chöông :

Tiep ñong tac tren, chan trai bo lot ve tröôc mot böôc, goi trai co lai, mui ban chan höông ve tröôc. Chan phai duoi thang thanh Cung bo trai. Chöông trai hôi thu ve roi cung vôi chöông phai ñay ra phía tröôc, cao ngang vai. Long chöông höông ve tröôc. Mat nhìn tôi tröôc (H. 693).

– Yeu ñiem : Ñöng Cung bo can rong, öôn ngöc, sup eo xuong; ñay 2 chöông ra can co löc.

45) Phu ñòa hau tao thoai :

Tiep ñong tac tren, chan trai ngoi han xuong, mui ban chan moc vao trong. Chan phai duoi thang thanh Pho bo phai. Hai tay chong xuong ñat, lay mui ban chan trai lam truc xoay, duoi thang goi phai, quet chan ve sau mot vong. Than ngöôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 694). H. 694

– Yeu ñiem : Hai tay chong xuong ñat ñay manh xuong, than ngöôi ngoi xuong. Xuong Pho bo, ap chan phai xuong. Keo than mình chuyen ngöôi ngang qua phai ve sau.

46) Ñe tat khieu chöông :

• Tiep ñong tac tren, chan trai ñöng day roi lai hôi ha xuong. Chan phai ñöng thang. Hai chöông khua len up ô 2 ben ñui. Mat nhìn chöông phai (H. 695 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai khua thang len tröôc ngöc, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông phai thu ñen canh ben cang tay phai thanh lap chöông. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren. Goi trai hôi co, thanh Cung bo trai cao. Mat nhìn chöông phai (H. 695 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 695 : a + b + c

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai tö tröôc cat len ben canh ñau, ñoi chöông phai thanh cau thu, mui cau chuc xuong. Tay trai tö tröôc ñi xuong, gay chöông len phsia tröôc, long chöông höông ve tröôc, qua ben phai, ñau ngon tay höông len tren. Ñong thôi, chan trai nhac goi qua khoi eo, mu ban chan thang bang. Chan phai ñöng thang day. Ngöc öôn, eo sup xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 695 : c).

¯ Yeu ñiem : Chuyen ñau, nhac goi, gay chöông len can ñong thôi hoan thanh. Goi trai co gang nang cao len. ngöc öôn len, eo giö thang. Chan ñöng tru can vöng, ngon chan bam xuong ñat.

47) Thöông bo trac khong phien :

• Tiep ñong tac tren, chan trai böôc xuong phía tröôc, cau thu phai thanh chöông ha xuong cao ngang vai. Ñöng duoi thang 2 goi. Mat nhìn chöông trai (H. 696 : a).

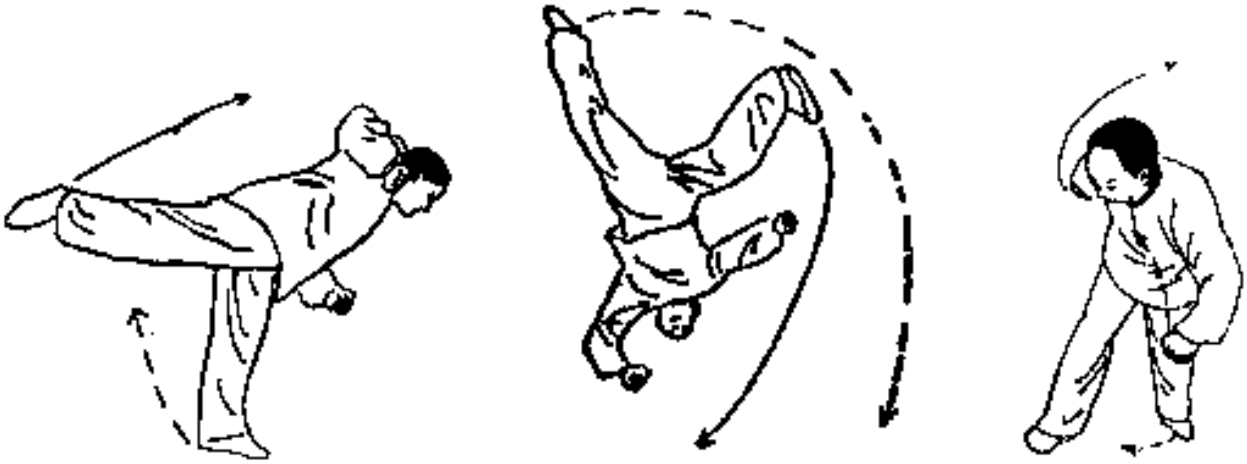
, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc len tröôc, trong tam dôi ve tröôc. Got chan trai nhon len, cham mui ban chan xuong ñat. Hai tay dang ngang bat ñong. Mat nhìn ve tröôc (H. 696 : b). H. 696 : a + b

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc len, chuan bò nhay len. Chan phai vung len phía sau, cao ngang hong, mu ban chan thang bang. Than ngöôi ngheng ve tröôc. Hai tay co ve, 2 chöông thanh quyen cat ve 2 ben. Mat nhìn xeo xuong (H. 696 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan trai ñap manh xuong ñat nhay len. Chan phai dung söc vung len phía tren. Than ngöôi chui xuong döôi. Hai chan vung thang, than ngöôi boc len tren khong. Mat nhìn mat ñat (H. 696 : d).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Can ñong thôi hoan thanh cac ñong tac vung chan phai ve sau, dung söc ñap chan trai nhay len, ño nghieng ngöôi ve tröôc. Lat ngöôi lon nghieng ô tren khong thanh vong tron döng ñöng.



H. 696 : c + d

H. 697 : a

48) Thöông bo toan phong cöôc :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rôi xuong ñat tröôc, chan trai rôi xuong, ô phía sau, thanh Cung bo phai. Than ngöôi nghieng ve tröôc. Ñau cui thap. Mat nhín xuong (H. 697 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, than ngöôi hôi chuyen qua trai, nhom ngöôi day. Tay phai duoi thang, ñay chöông phai len tren, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Quyen trai thanh chöông thu ve ñen tröôc ngöc phai thanh lap chöông. Chan trai hôi thu ve, mui ban chan cham hô xuong mat ñat. Ngöc öôn, eo vöôn thang. Mat nhìn ve tröôc (H. 697 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc len tröôc, than ngöôi chuyen qua trai khoang 180º. Chan trai nhac goi keo len. Chöông phai tö tren löôn xuong phía tröôc, phat löông chöông ô tren goi trai. Long chöông höông xeo xuong, ñau ngon tay höông xeo len. Chöông trai tö tröôc ngöc keo xeo len phía ben trai, ñen phía tren ñau thì phat löông chöông. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 697 : c).

„ Tiep mau ñong tac tren, chan phai cat ña xeo len, khi ban chan tôi tröôc vai phai thì tat vao trong. Chöông trai ñöa ra ñon long ban chan phai ña vao khi chan phai tôi ñiem cao nhat. Ñong thôi, chöông phai cung nang len ñen ngang vai. Chan trai buong xuong tö nhien. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 697 : d).

– Yeu ñiem : Giong ô the Toan phong tröôc.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 697 : b + c + d

H. 698 : a

49) Pho bo cau thu löông chöông :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan trai rôi xuong ñat tröôc, chan phai rôi sau. Hai goi duoi thang. Hai chöông khoat len tren ñau, phat löông chöông, tay duoi thang. Ngöc höông ve Bac. Mat nhìn ve tröôc, qua ben trai (H. 698 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan trai hôi böôc len tröôc, than ngöôi chuyen qua trai khoang 90º, thanh Cung bo trai. Ñong thôi, 2 chöông ha xuong, cao ngang vai thanh lap chöông. Hai chöông giao cheo ô tröôc ngöc. Chöông trai ô tren, chöông phai ô döôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 698 : b).

H. 698 : b + c + d

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, than ngöôi chuyen qua phai, trong tam dôi ñen chan phai thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai tö tröôc ngöc ñi xuong, löôn qua phai, ve phía tröôc, khoat ñen phía tröôc, ve ben phai, cao ngang vai phai. Long chöông höông ve Bac, ñau ngon tay höông ve tröôc. Chöông trai giö nguyen. Mat nhìn chöông phai (H. 698 : c).

„ Khong ngöng ñong tac tren, than ngöôi chuyen qua trai khoang 90º, goi trai duoi thang, mu ban chan bang phang, mui ban chan höông ve tröôc. Chan phai ngoi han xuong, mong ha chìm xuong thanh Pho bo trai. Ñong thôi chöông trai ñi xuong, löôn qua trai, ve sau, duoi thang tay ve sau. Chöông trai thanh cau thu, mui cau höông len tren, döng ô phía tren, ñang sau söôn trai. Chöông phai ñi len, löôn ñen ben canh

WWW.MAISONLAM.COM

tai phai thì phat löông chöông. Long chöông höông xeo len tren. Ngöc höông ve Tay nam. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 698 : d).

50) Phien than luan ty tien thích thoai :

• Tiep ñong tac tren, chan phai ñöng day, 2 goi duoi thang, 2 chöông giö nguyen. Mat nhìn ve tröôc (H. 699 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai tö tren ñi xuong, lat co tay mot vong ô sau söôn phai roi xuyen chöông qua phai, cao ngang vai phai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Cau thu trai tö döôi cat len tren, cao hôn vai trai. Ñong thôi, chan phai thu ve tôi me trong chan trai, mui ban chan cham xuong ñat, than ngöôi chuyen qua phai, 2 chan run xuong ñöng thanh Ñinh bo. Mat nhìn chöông phai (H. 699 : b). H. 699 : a

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, lay mui ban chan phai lam truc xoay, chuyen ngöôi

xoay qua phai khoang 180º, chan trai böôc len tröôc, goi hôi co, thanh Cung bo trai cao. Ñong thôi, cau thu trai thanh chöông tö tren chöông phai xuyen ve tröôc thanh lap chöông, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Chöông phai thu ve ñen tröôc ngöc trai, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông sang trai. Mat nhìn chöông trai (H. 699 : c).

H. 699 : b + c + d

„ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai ñi qua sau chan trai, bo Xoa bo ve tröôc, qua ben trai, mui ban

WWW.MAISONLAM.COM

chan cham xuong ñat. Chöông trai giö nguyen. Tay phai lat chöông döng ñöng ô tröôc ngöc phai. Chan trai co goi, moc mui ban chan vao trong. Mat nhìn chöông trai (H. 699 : d).

… Khong ngöng ñong tac tren, lay got chan trai va mui ban chan phai lam truc xoay, chuyen ngöôi qua phai khoang 180º. Ñong thôi, chöông phai tö tröôc ngöc löôn qua phai ñi len, khoat ñen phía tren mat. Cui cho hôi co, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Chöông trai tö ben trai ñi xuong, khoat len tren, cao tôi ngang vai. Long chöông höông qua trai. Cung luc vôi chuyen than, öôn ngöc, ngöa mat len, thuc hong ve phía tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 699 : e). H. 699 : e

† Khong ngöng ñong tac tren, chan trai bo bo qua phía ben phai, goi duoi thang, mui ban chan phai cham hô xuong mat ñat, mu ban chan thang bang. Than ngöôi chuyen qua phai khoang 90º. Ñong thôi, chöông phai ñi xuong, khoat ra phía sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay chuc xuong döôi. Tay trai khoat chöông ngang len phía tren ñau. Mat nhìn tôi tröôc (H. 699 : f) H. 699 : e

‡ Khong ngöng ñong tac tren, dôi trong tam ve chan trai, chan phai moc mui chan len ña thang len phía tröôc. Mui ban chan len gan tôi mat. Ngöc öôn, eo döng ñöng. Chöông phai thanh cau thu, chöông trai giö nguyen. Mat nhìn mui ban chan phai (H. 699 : g).

¯ Yeu ñiem : Keo tay thanh ñöông tron döng ñöng, khua thang 2 canh tay. Van eo, vöt canh tay ñi. Mui ban chan moc len, chan ña can duoi thang.

H. 699 : f + g

H. 700 : a + b

51) Nguyen ñòa ñang khong döôc bo :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan phai bo xuong phía sau, ô me trong ban chan trai. Hai chan run xuong. Chöông phai khoat ngang tôi up ô ben me goi trai. Chöông trai tö tren ap xuong ñen phía tren, ben canh ñui trai. Than ngöôi chuyen qua phai khoang 45º. Mat nhìn chöông phai (H. 700 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, 2 chan ñap ñat nhay len. Than ngöôi chuyen qua phai khoang 90º. Cang chan moc len phía sau, mu ban chan bang phang, ngöc öôn, giöông mô bung va hong. Ñong thôi, 2 chöông höông qua phai, keo len ñen phía tren ñau thì phat löông chöông. Mat nhìn tôi tröôc (H. 700 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Hat cang chan ve sau can phai giöông mô bung. Keo 2 vai rut len, ñe khí, chuyen ngöôi va nhay len phai hoan thanh cung luc.

52) Pho bo bao chöông :

Khong ngöng ñong tac tren, chan phai roi tôi chan trai lan löôt rôi xuong ñat. Chan phai ngoi han xuong, goi trai duoi thang, thanh Pho bo trai. Ñong thôi chöông phai thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo. Chöông trai thu ve thanh lap chöông ô döôi vai phai. Mat nhìn qua trai, ve phía tröôc (H. 701).

– Yeu ñiem : Nhay len khong khi rôi xuong ñat can nhe, öc ban chan cham ñat tröôc. H. 701

53) Cung bo xung quyen :

Tiep ñong tac tren, chöông trai tö döôi vai phai ñi xuong, khoat ngang ve tröôc, ñi qua mu ban chan trai roi ñoi thanh quyen thu ve ñen ben eo phai. Ñong thôi, goi trai gap ve tröôc thanh Cung bo trai. Quyen phai ñam thang ra phía tröôc, long nam tay

up xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 702).

– Yeu ñiem : Khi khoat chöông tôi tröôc than ngöôi ño ve tröôc. Xuong Pho bo can thap. Ñöng Cung bo ñam ra can co löc. H. 702

54) Ñe tat khieu chöông :

• Tiep ñong tac tren, chan phai thu ve nöa böôc, 2 goi duoi thang. Quyen trai thanh chöông cat len, cao ngang vai. Long chöông höông qua trai. Quyen phai thanh chöông gac len phía tren ñau. Ñau ngöa ve ben phai. Mat nhìn chöông phai (H. 703 : a). H. 702

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai tö tren löôn xuong phía sau, cao ngang vôi vai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông ve sau. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua phai khoang 90º. Chöông trai tö ben trai ñi len, bo ngang ve ben phai, cao ngang vôi vai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông trai (H. 703 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, than ngöôi chuyen qua trai khoang 160º. Chöông trai ñi xuong, löôn qua trai, duoi thang tay ve sau, ñoi chöông thanh cau thu, mui cau chuc xuong. Ñong thôi, tay phai ha xeo xuong döôi, gay chöông len phía tröôc, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mui ban chan phai moc vao trong, chan trai nhac goi qua khoi eo. Mat nhìn chöông phai (H. 703 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : Keo tay ñi can cho tron. Chuyen ngöôi, gay chöông len, nhac goi can ñong thôi hoan thanh. Dung eo keo vai ñi. Vai tha long, ngöc öôn, eo sup xuong. Chan tru ñöng vöng.

H. 703 : a + b + c

H. 704 : a

Ñoan thö VI :

55) Kích bo ñe tat löông chöông :

• Tiep ñong tac tren, chan trai böôc xuong phía tröôc, trong tam dôi ve tröôc. Chöông phai giö nguyen. Cau thu trai thanh lap chöông hôi buong xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 704 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc len tröôc, goi hôi co. Ñong thôi, tay trai tö ben trai ñi xuong, gay chöông moc len. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren. Chöông phai tö tröôc ñi xuong, keo ve tröôc ngöc trai thanh lap chöông. Long chöông höông qua trai. Hai tay giao cheo ô tröôc ngöc. Chöông trai ô tren, chöông phai ô döôi. Mat nhìn ve tröôc (H. 704 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai nhay khieu bo ve sau. Chan trai nhac goi keo len. Ñong thôi, tay trai ñi xuong, khoat chöông ngöôc ve sau, cao ngang vai. Long chöông höông ve sau, ngon tay cai chuc xuong, 4 ngon con lai höông xeo len tren, thanh tay duoi thang khoat chöông ngöôc. Tay phai tö tröôc lat chöông len phía ben canh ñau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren. Ñau chuyen qua höông trai. Mat nhìn ve tröôc, qua phía trai (H. 704 : c).

– Yeu ñiem : Khoat 2 chöông can thanh ñöông tron döng ñöng. Khi nhac goi phat löông chöông, than ngöôi can hôi ngöa ve sau. Chan tru can ñöng vöng.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 704 : b + c

H. 705 : a

56) Ñang khong bai lien :

• Khong ngöng ñong tac tren, chan trai böôc xuong tröôc, ve ben phai. Trong tam dôi ve tröôc. Öc ban chan trai cham hô xuong mat ñat. Cac phan khac van giö nguyen (H. 705 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc xuong phía tröôc, goi hôi co. Chan trai keo goi len. Ñong thôi, tay trai tö sau ñi xuong, khoat chöông ve tröôc, len phía tren ñau. Chöông phai ô tren ñau ñon löng chöông trai ñanh vao. Ñe khí, rut vai len. Mat nhìn ve tröôc (H. 705 : b).

ƒ Khong ngöng ñong tac tren, chan phai dung het söc ñap ñat nhay len, than ngöôi chuyen qua phai khoang 300º. Chan phai nhay len xong lien duoi thang mu ban chan vung tö trai qua tröôc ngöc phai. Chöông trai vo ñanh vao mu ban chan phai tröôc roi tiep tôi chöông phai. Hai chöông vo ñanh lien tuc. Mat nhìn chan phai (H. 705 : c).

¯ Yeu ñiem : Khi nhay ña tat Ñang khong bai lien, thö nhat la phai nhay len, thö hai la nhac goi, ñe khí, keo vai len tren, vo ñanh lien lac, keu ron va to.

H. 705 : b + c

H. 706 : a

57) Cung bo gia ap chöông :

WWW.MAISONLAM.COM

• Khong ngöng ñong tac tren, chan trai rôi xuong ñat tröôc, chan duoi thang, mui ban chan höông ve Nam. Chan phai rôi sau, goi hôi co, mui ban chan höông qua phai. Ñong thôi, chöông phai khoat ñen tröôc goi phai, long chöông höông xeo len tren, ñau ngon tay höông xuong ben phai. Chöông trai thu ñen tröôc ngöc, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay chuc xuong. Mat nhìn chöông phai (H. 706 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông phai tö döôi khua phat len tren, gac chöông ô phía tren ñau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Ñong thôi, chan phai co goi run xuong cho ñui bang phang thanh Cung bo phai. Tay trai ap chöông xuong up ô tröôc bung döôi, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 706 : b).

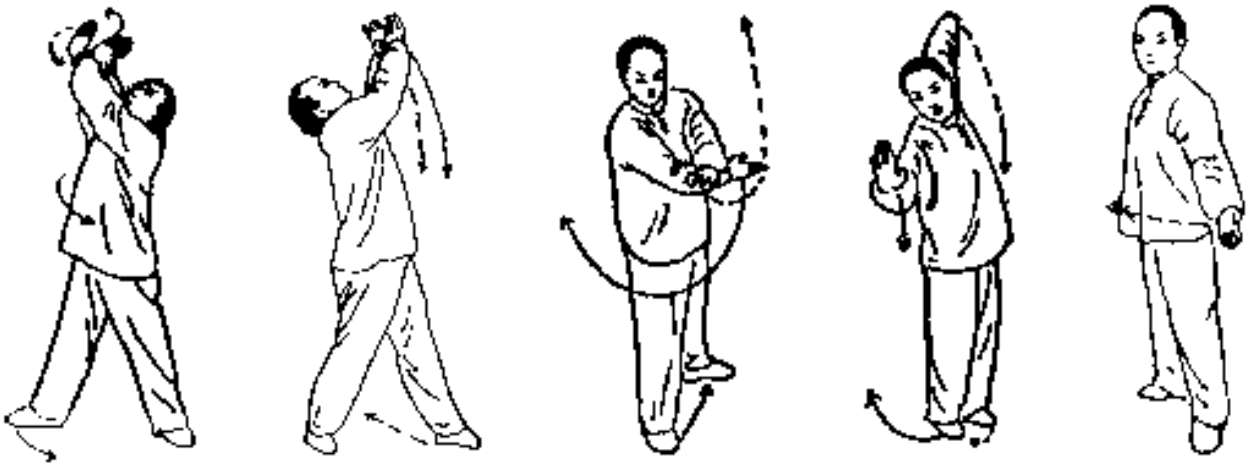
¯ Yeu ñiem : Khua phat chöông cung vôi chuyen Cung bo phai, ap chöông va chuyen ñau can ñong thôi hoan thanh.

58) Van thu vu hoa : H. 706 : b

• Tiep ñong tac tren, chan phai ñap thang, ñöng day, chan trai keo nöa böôc ve höông me trong ban chan phai, trong tam ô tai chan phai. Ñong thôi, chöông trai khoat len tren ñau, giao cheo vôi chöông phai. Chöông trai ô ngoai, chöông phai ô trong, ngöng ñau ngöa mat len. Mat nhìn chöông phai (H. 707 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, mui ban chan phai moc vao trong, than ngöôi chuyen qua trai. Ñong thôi 2 chöông giao cheo nhau, huô tron nam ngang mot vong ñen phía tren, me ben trai, cho chöông phai ô ngoai, long chöông höông ve Bac. Chöông trai ô trong, long chöông höông ve Nam. Mat nhìn chöông trai (H. 707 : b).

¯ Yeu ñiem : Huô mua 2 tay can ñi bang ngang, mat ngöa len. Tay huô mua can mau le, nhòp nhang.



H. 707 : a + b H. 708 : a + b H. 709 : a

59) Tính bo cau thu khieu chöông :

• Tiep ñong tac tren, 2 tay ap chöông xuong ben phai, giao cheo nhau ô tröôc söôn phai. Long chöông

WWW.MAISONLAM.COM

trai up xuong, ñau ngon tay höông ve Nam. Long chöông phai höông len ben trai, ñau ngon tay höông ve Ñong Nam. Ñong thôi, chan trai böôc rut ve sau, mui ban chan höông ve Ñong Nam. Mui ban chan phai cham hô xuong mat ñat. Mat nhìn chöông phai (H. 708 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai rut ve sat ben canh chan trai thanh Tính bo. Ñong thôi, tay trai ñi xuong, gay chöông moc len phía tröôc, long chöông höông xeo xuong, ñau ngon tay höông xeo len tren. Chöông trai thanh cau thu tö döôi keo qua phai len phía sau ñen ben tren, phía sau vai trai. Mat nhìn chöông phai (H. 708 : b).

¯ Yeu ñiem : Ñong tac sau cung can nhe nhang thoai mai, tinh than phan chan, tao cho ngöôi xem cam giac nhe nhang tö nhien.

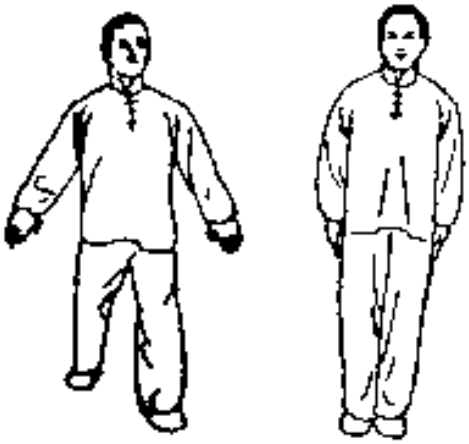
60) Cao ñiem bo bao quyen :

• Tiep ñong tac tren, lay mui ban chan trai lam truc xoay, chan phai rut ve sau Nöa böôc, than ngöôi chuyen qua phai, ñi ve sau khoang 180º. Ñong thôi, chöông phai ñi xuong, ñoi thanh quyen om ngöa ô ben eo phai. Cau thu trai thanh chöông khoat thang ñen tröôc ñui trai. Long chöông höông ve Tay, ñau ngon tay chuc xeo xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 709 : a). H. 709 : b

, Khong ngöng ñong tac tren, chöông trai thu ve up tröôc quyen phai. Ñau ngon tay höông qua phai. Ñong thôi, trong tam dôi ve sau, tôi chan phai. Mui ban chan trai cham xuong ñat, mu ban chan thang bang. Ngöc öôn len, eo sup xuong. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 709 : b).

¯ Yeu ñiem : Chuyen ñau va om quyen tien hanh cung mot luc. Ha vai chìm xuong, nín thô giö the co ñònh.

Thu the :



• Tiep ñong tac tren, ca long ban chan trai ha cham ñat. Trong tam dôi ve tröôc. Öc ban chan phai ñap khe xuong mat ñat. Hai tay höông qua 2 ben trai phai vöa tach ra, vöa an xuong, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn tôi tröôc (H. 710 : a).

, Khong ngöng ñong tac tren, chan phai böôc ve tröôc nhap sat vôi chan trai thanh Tính bo. Hai chöông ap sat vao ben ngoai 2 ñui, thanh tö the ñöng nghiem. Mat nhìn thang ve tröôc, trô lai ñong tac the chuan

WWW.MAISONLAM.COM

bò ban ñau (H. 710 : b). H. 710 : a + b

¯ Yeu ñiem : Khi chan phai böôc nhap ve tröôc, ñöa trong tam dôi dan ve tröôc, nhöng tinh than khong nen phan tan. Luyen quyen xong can nín thô mot hôi, ñe cho ngöôi quan sat ô ben ngoai cam thay the löc ta con sung tuc, söc ben tot.

VI - Bai “Thanh Nhan Quyen” (Ñay la bai quyen trích trong cuon “Tö long thöông - Thanh nhan quyen” cua quan quan quyen thuat Trung Quoc : Ngöu Hoai Luc va Pham Xuan Hoa bien soan, ñöôc nha xuat ban hoc vien the duc Bac Kinh phat hanh vao thang 7 nam 1990).

1. Ten goi ñong tac

1. The chuan bò

Ñoan I

2. Tính bo an chöông

3. Lieu chöông bai ty tien ñiem bo löông chöông

4. Thöông bo ñang khong song phi cöôc

5. Thac ty an chöông chan cöôc tap quyen

6. Ta cung bo song thoi chöông

7. Thoi chöông höu ñan thích

8. Cung bo höu thoi chöông

9. Ta yet bo song bai chöông

10. Phien yeu du ty ñe tat cau thu löông chöông

11. Döôc bo pho bo lau thu cung bo xung quyen

12. Khau thoai phach chöông

13. Phien than ñe tat löông chöông

14. Thöông bo döôc khôi phoc ho

15. Ban tao thoai

16. Höu pho bo du phach chöông

17. Ta ñe tat thöông xung quyen

Ñoan II

18. Thöông bo ñang khong höu toan phong cöôc

19. Ma bo ta gia höu xung quyen

20. Höu sap bo song bai chöông

21. Phien than ta phach cöôc

22. Ta pho bo xuyen chöông

23. Thöông bo ñang khong lien hoan phi cöôc

WWW.MAISONLAM.COM

24. Phaùch ñòa döông khôi laïu thuû xung quyeàn

25. Hoài than cung boä song xung quyeàn

Ñoaïn III

26. Tính boä caïu thuû khieäu chöông

27. Ñaïng khoâng ñôn thoái höõu toaïn phong cöông

28. Taï phoä boä xuyeân chöông

29. Thöông boä ñaïng khoâng höõu phi cöông

30. Traïc than bình hanh

31. Kích chöông höõu phaùch cöông

32. Höõu cung boä ñænh tröïu

Ñoaïn IV

33. Taï yeát boä caïu thuû löông chöông

34. Luaïn tyø ñeä tat caïu thuû thoái chöông

35. Baïi chöông thöông boä ñaïng khoâng höõu baïi lieät

36. Phaùch ñòa thöông boä kích chöông höõu phaùch cöông

37. Döông boä phoä boä laïu thuû cung boä xung quyeàn

38. Taï phoä boä xuyeân chöông

39. Lieäu chöông ñaïng thoái gia quyeàn

40. Höõu cung boä phaùch xung quyeàn

Ñoaïn V

41. Saïp boä thang thoái khaïu thoái gia xung quyeàn

42. Haïu khieäu boä caïu thuû khieäu chöông

43. Khieäu saïp boä song baïi chöông

44. Chuyeân than toaïn töï

45. Kích chöông höõu phaùch cöông

46. Höõu hoaïnh ñaïng boä löông chöông

47. Tröïc than tieán taïo thoái

48. Luaïn tyø taï phoä boä xuyeân chöông

49. Hoà hình hanh boä höõu taï phaùch cöông

50. Höõu phoä boä xuyeân chöông

51. Luaïn tyø xuyeân chöông ñeä tat löông chöông

WWW.MAISONLAM.COM

Ñoan VI

52. Thöông bo ñan thoai thoi chöông

53. Thöông bo trac khong phien

54. Pho bo lau thu cung bo xung quyen

55. Chuyen than kích höông höu ly hôp thoai

56. Döôc khôi pho bo lau thu xung quyen

57. Ta hö bo gia tai quyen

58. Thu the

2. Thuyet minh ñong tac H. 711

1. The chuan bò : Hai chan ñöng nghiem (Tính bo). Hai canh tay buong tö nhien ô 2 ben ñui. Ñau ngon tay chuc xuong döôi, phía ben ngon cai höông ve tröôc. Ngöc öôn, bung thu lai, co ñöng thang. Mat nhìn ve tröôc (H. 711).

Ñoan thö nhat

2. Tính bo an chöông :

Hai tay nang len, canh tay co lai, xoay vao trong. Hai chöông bat co tay an xuong. Long chöông up xuong, phía ben ngon ut höông xeo ve tröôc, cao ngang eo. Mat nhìn ve ben trai (H. 712).

- Yeu ñiem : bat co tay hoan thanh cung luc vôi xoay ñau qua trai.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 712 H. 713 : a

3. Lieu chöông bai ty tien ñiem bo löông chöông :

• Chan phai böôc rut ve ben phai, goi phai duoi thang, chan trai co goi run xuong thanh Cung bo trai. Ñong thôi than ngöôi hôi chuyen qua trai. Chöông phai khoat ve sau, vach vong cung ñi xuong, qua ben phai, vôt thang tay ve tröôc, xeo qua trai. Ñau ngon tay höông ve tröôc, me ben ngon cai höông len tren, hôi cao hôn eo. Tay trai khoat ve tröôc, chöông trai vach vong cung ñi xuong, gap canh tay ñat ô me trong cho phai, phía ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vôi tay phai. Mat nhìn chöông phai (H. 713 : a).

, Chan trai duoi thang, chan phai co goi thanh Cung bo phai, trong tam cô the dôi tôi chan phai. Ñong thôi, than ngöôi hôi chuyen qua phai, tay phai xoay vao trong. Chöông phai ñi qua phía tren ñau, vung thang tay qua phai, ve phía sau. Me ben ngon cai höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Chöông trai duoi thang tay khoat len tröôc, ra ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 713 : b).

ƒ Than ngöôi hôi chuyen qua phai, got chan trai nhon H. 713 : b

len. Ñong thôi, chöông phai ñi qua ben tren, khoat qua trai, ha xuong, co canh tay ñat phu ô ben ngoai canh tay trai, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai trai. Chöông trai ñi qua phía tren, khoat ra ben phai, co canh tay ñat phu ô ben ngoai vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Hai tay ñap len nhau, giao cheo ô tröôc ngöc. Tay trai ô tren, tay phai ô döôi. Mat nhìn ve ben trai (H. 713 : c).

H. 713 : c + d

„ Than ngöôi ñöng day, chan phai duoi thang ñöng tru, chan trai böôc len tröôc, duoi goi trai, mu ban

WWW.MAISONLAM.COM

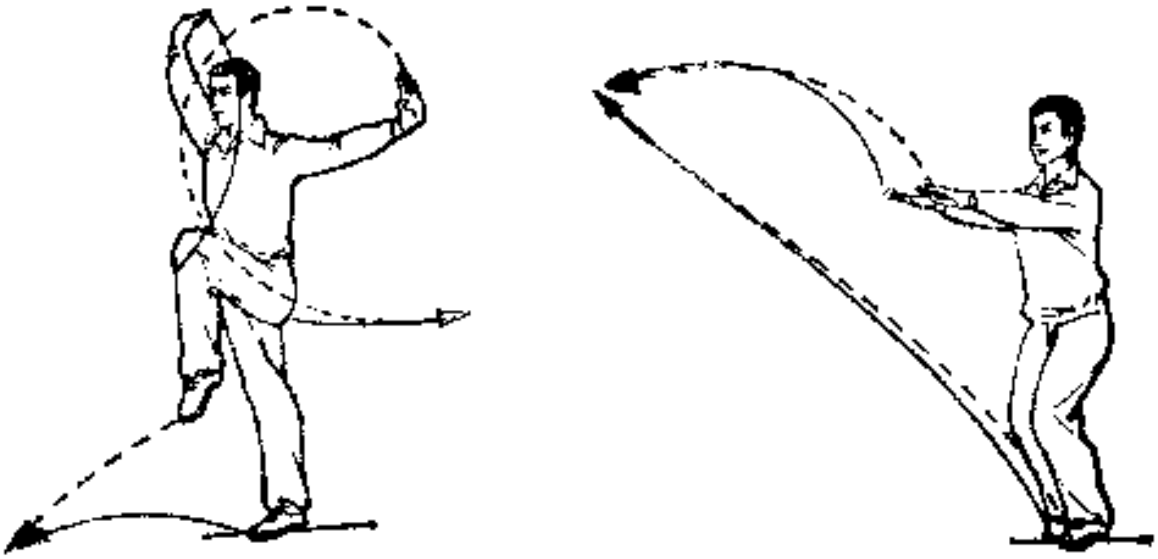
chan bang phang, cham mui ban chan xuong ñat. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai, chöông phai ñi xuong, qua ben phai, phat löông chöông len phía tren, ben phai ñau. Tay phai gap cong tö nhien, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Chöông trai ñi xuong, qua tröôc ngöôi, duoi thang tay vung len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mat. Mat chuyen nhìn theo chöông phai, sau ño ngöng lai nhìn ve ben trai (H. 713 : d).

¯ Yeu ñiem : Khoat tay, di bo can nhe nhang, nhòp nhang. Khi ñiem bo ve tröôc, bat co tay löông chöông va xoay ñau can ñong thôi hoan thanh. Ngöc öôn, bung thu lai, vai thö gian, tay giang mô.

4. Thöông bo ñang khong song phi cöôc :

• Chuyen ngöôi qua phai, ñong thôi, chan trai co goi nhac len, mui ban chan chuc xuong, hôi khep vao trong, cao ngang vôi goi phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 714 : a).

, Chan trai böôc xuong phía tröôc. Chan phai böôc len theo thanh Tính bo. Hai chan co goi run xuong. Ñong thôi 2 tay ñi len giao cheo nhau roi ha xuong tôi tröôc bung thì tach ra 2 ben, khoat thang canh tay ve phía sau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve sau, hôi cao hôn vai (H. 714 : b).

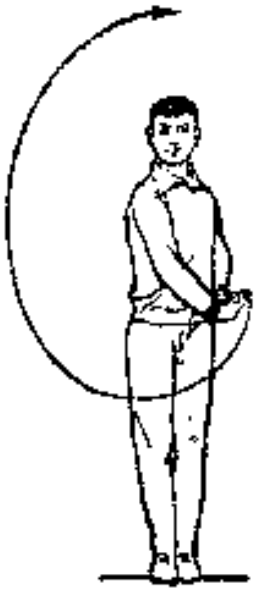


H. 714 : a + b

ƒ Hai canh tay ñi qua 2 ben hong, vung thang canh tay len phía tröôc, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang vai. Ñong thôi, 2 chan ñap xuong ñat, than ngöôi hôi ñöng day (H. 714 : c).

„ Hai chan dung söc ñap ñat nhay len phía tröôc, than ngöôi vot len khong, öôn thang 2 goi, duoi mu ban chan ña bung 2 chan len. Mui ban chan höông ve tröôc, hôi cao hôn eo. Ñong thôi, 2 tay vung len, ñôi khi vot len tôi ñiem cao nhat thì dung 2 chöông vo ñanh vao 2 mu ban chan. Tay can duoi thang. Mat nhìn mu ban chan (H. 714 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 714 : c + d H. 715 : a

¯ Yeu ñiem : Nhac goi len xong hôi ngöng lai mot chut. Bo bo xuong va len Tính bo

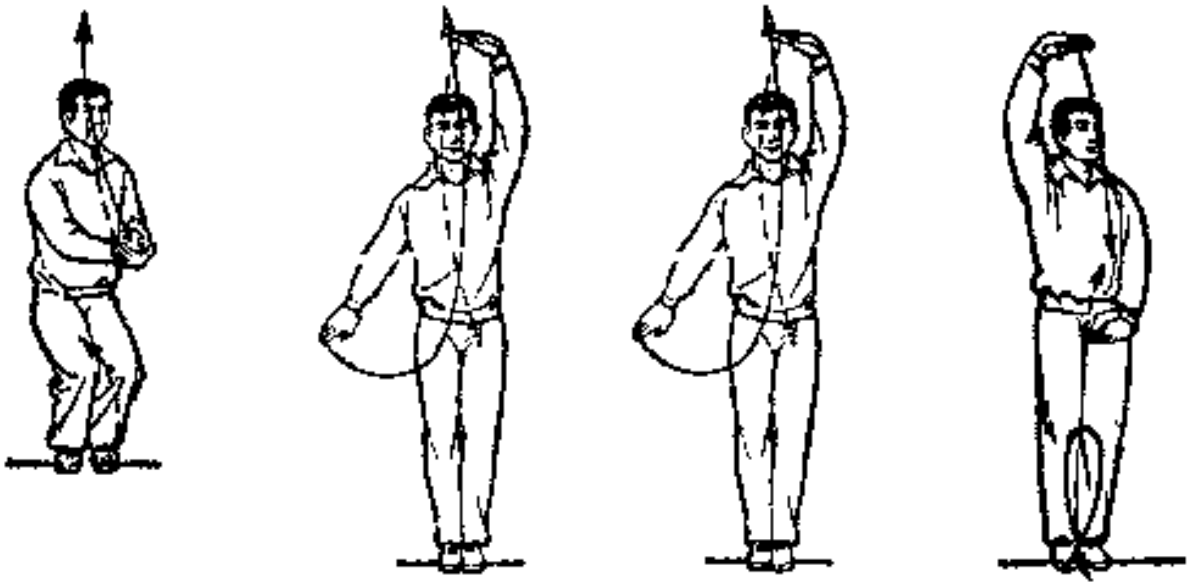
can nhanh. Ñap xuong ñat, keo 2 tay vung len can co löc. Vot len can cao, vo ñanh can keu to, duoi eo, vöôn tay ra.

5. Thac ty an chöông chan cöôc tap quyen :

• Buong 2 chan rôi xuong ñat, than ngöôi chuyen qua trai thanh Tính bo. Ñong thôi, 2 tay hôi xoay ra ngoai, co canh tay giao cheo 2 chöông thu ve ben eo trai. Chöông trai ô trong, chöông phai ô ngoai. Me ben ngon ut höông qua trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 715 : a).

, Tay phai hôi xoay vao trong, chöông phai ñi xuong, qua tröôc ngöôi, sang ben phai, khoat len, phat löông chöông ô tren ñau. Tay hôi co, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Ñong thôi chöông trai ñi qua tröôc bung, co canh tay ñe up
xuong, ñau ngon tay höông qua phai (H. 715 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 715 : b + c + d + e

ƒ Tay phai duoi thang, chöông phai ñi qua ben trai, phía tröôc ngöôi roi khoat xuong ben phai. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông qua phai, hôi cao hôn eo. Ñong thôi tay trai hôi xoay ra ngoai, duoi thang tay ñi xuong, qua ben trai roi khoat len, phat löông chöông ô phía tren, ben trai ñau. Canh tay hôi co, xoay vao trong. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai (H. 715 : c).

„ Chöông phai thu vao trong, ñi qua tröôc bung, co canh tay xoay vao trong roi nang len phía tren ñau, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Ñong thôi chöông trai ha xuong, co canh tay ñe up xuong tröôc bung, ñau ngon tay höông qua phai, hôi thap hôn eo. Mat nhìn ve ben trai (H. 715 : d).

… Chan phai co goi nhac len, sau ño ha chan phai giam manh xuong thanh Tính bo. Hai chan co goi run xuong. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ngöa len, nang len phía tröôc, ñen ben tren bung, canh tay co lai. Chöông phai xoay ra ngoai, bien thanh quyen, dung löng quyen phai ñap xuong, ñanh vao long chöông trai

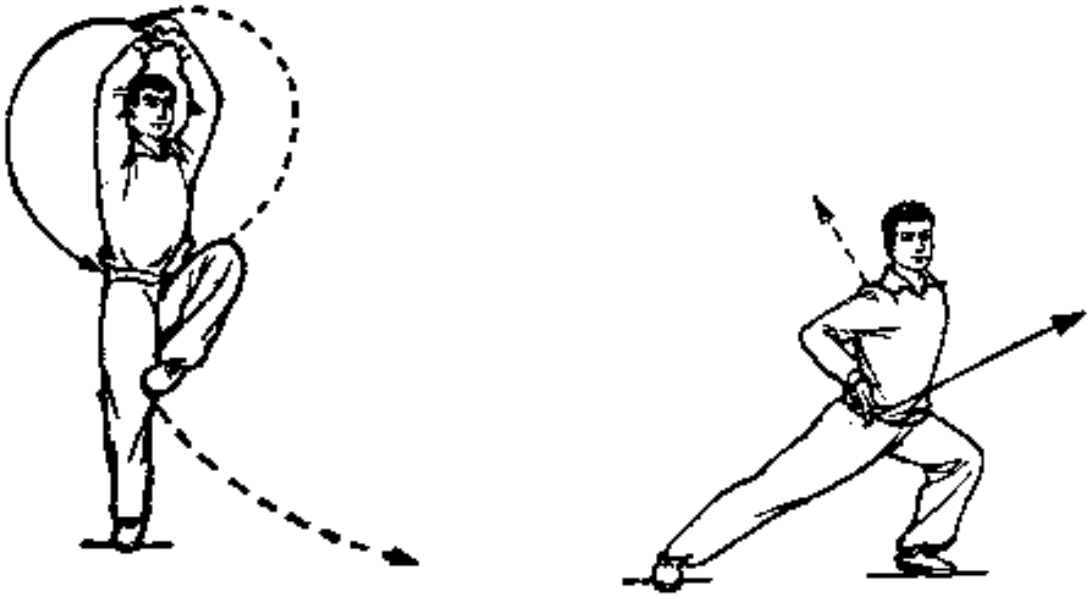
Long quyen ngöa len, mat quyen höông ve tröôc. Mat nhìn tôi tröôc (H. 715 : e).

† Yeu ñiem : Khoat 2 tay nang len va ñe xuong cho nhòp nhang. Ñap quyen va giam chan xuong can keu to va co löc.

6. Ta cung bo song thoi chöông :

• Ngöôi ñöng day, chan phai ñöng tru, duoi thang. Goi trai nhac len, mu ban chan trai thang bang, mui ban chan hôi khep vao trong, cao ngang goi phai. Ñong thôi quyen phai thanh chöông, 2 tay xoay vao trong, co canh tay nang len. Long chöông ngöa len, me ben ngon cai höông ve tröôc. Mat nhìn tôi tröôc (H. 716 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 716 : a + b

, Chan trai böôc xuong ben trai, goi trai gap run xuong, goi phai öôn thang thanh Cung bo trai. Ñong thôi, 2 tay xoay vao trong, tach chöông qua 2 ben ngöôi ma khoat xuong, co canh tay thu ve ñat ô 2 ben eo, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay chuc xuong (H. 716 : b).

ƒ Than ngöôi chuyen qua trai, ñong thôi, 2 tay xoay vao trong, 2 canh tay dang ve 2 ben, ñay chöông ra. Tay can duoi thang, long chöông höông ve 2 ben, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai cao ngang ñau, chöông phai cao ngang mieng. Mat nhìn chöông phai (H. 716 : c).

– Yeu ñiem : Nhac goi nang chöông len cung nhö böôc xuong thu chöông ve va chuyen ngöôi ñay chöông ra ñeu can nhòp nhang, co löc. Ngöc öôn, bung thu lai, vai gian mô, tay dang ra. H. 716 : c

7. Thoi chöông höu ñan thích :

Chan phai ñap xuong ñat, ngöôi ñöng day. Trong tam dôi ñen chan trai. Chan trai duoi thang, ñöng tru. Chan phai nhac len, öôn goi, duoi thang bang mu ban chan ñe ña bung ra tröôc. Mui ban chan cao ngang eo. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, chöông phai thanh quyen co canh tay thu ve ñe ngöa ô ben eo phai. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai höông xuong, ñi qua ben eo trai, xoay canh tay vao trong, duoi thang canh tay ñay chöông ra tröôc. Me ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 717).

– Yeu ñiem : Ñay chöông, bat ña ra can mau le, co löc. Khi ña ra, löc ñöa tôi ñau ngon chan. Don löc tôi canh ngoai ban tay khi ñay chöông ra.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 717

H. 718

8. Cung bo höu thoi chöông :

Chan phai bo xuong phía sau, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai thanh quyen, co canh tay thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Tay phai xoay vao trong, ñoi thanh chöông, ñay thang ra tröôc. Me ben ngon ut höông tôi tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 718).

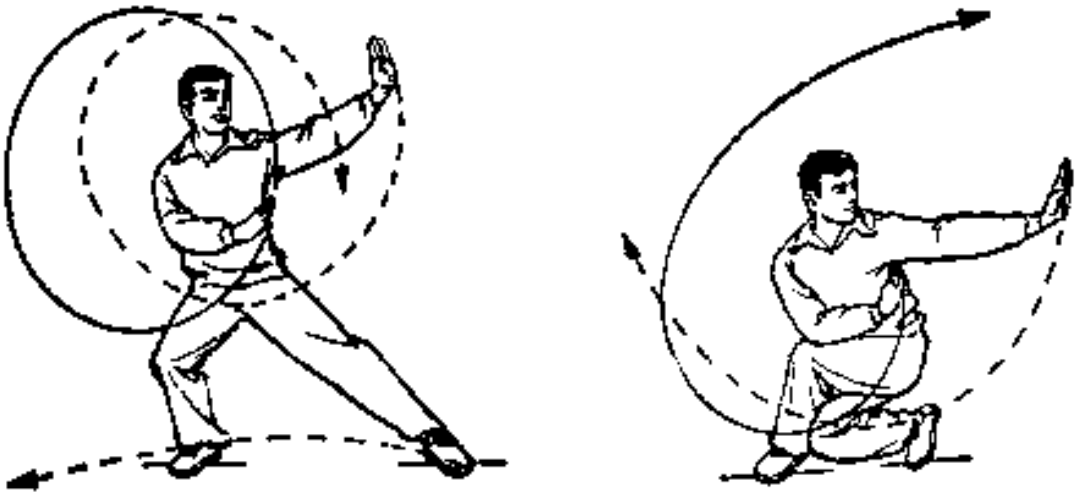
– Yeu ñiem : Bo chan xuong va ñay chöông ra can mau le va co löc.

9. Ta yet bo song bai chöông :

• Than ngöôi chuyen qua phai, chan trai duoi thang, trong tam dôi ve chan phai, goi phai gap xuong. Ñong thôi, tay phai khoat xuong ben trai, ve phía tröôc ngöc. Tay trai xoay vao trong. Quyen trai thanh chöông duoi thang canh khoat ra ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Mat nhìn chöông trai (H. 719 : a).

, Chan trai ñi qua tröôc chan phai, bo Cai bo qua ben phai. Hai chan co goi ngoi xuong thanh Yet bo trai. Ñong thôi 2 chöông ñi xuong, qua tröôc ngöôi, keo tay duoi thang khoat vong cung döng ñöng qua phai, ñi len, sang ben trai. Long chöông trai höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang long may. Tay phai co lai, ñat chöông ô tröôc vai trai. Long chöông höông qua trai, me ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn chöông trai (H. 719 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

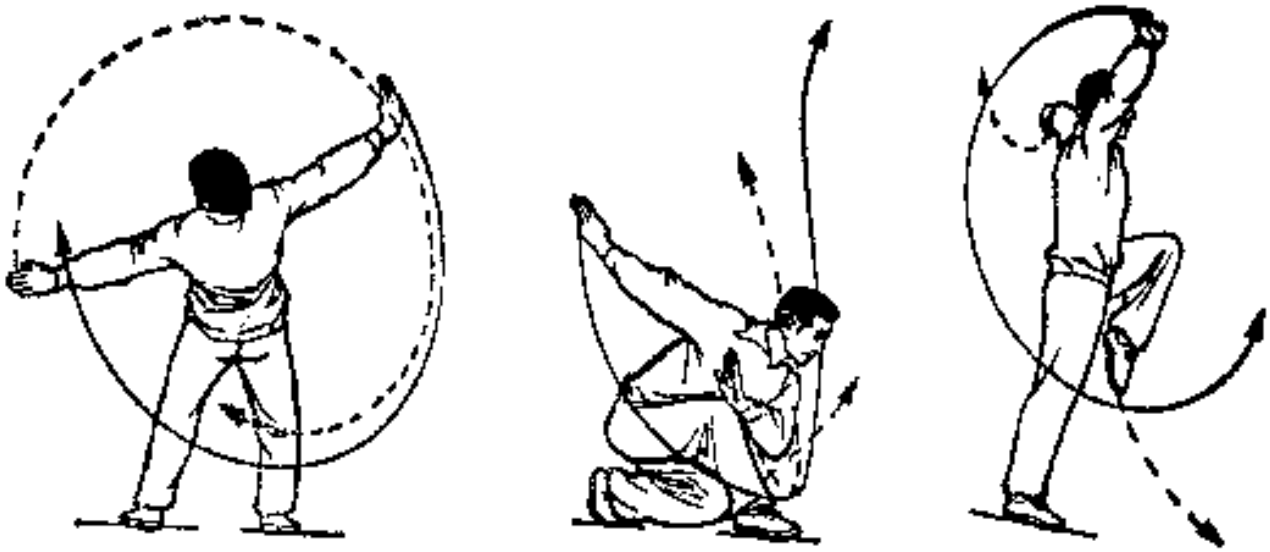


H. 719 : a + b

– Yeu lónh : xuong Cai bo khoat chöông ra can nhòp nhang lien tuc. Khi khoat chöông, vai can long, tay vöôn ra.

10. Phien yeu luan ty ñe tat cau thu löông chöông :

• Hai öc ban chan ñap xuong ñat, xoay ngöôi chuyen qua phai. than ngöôi ñöng day, ngöa ve sau, lat chuyen qua phai. Ñong thôi, chöông phai ñi xuong, qua ben tren, keo tay duoi thang khoat ve ben phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Chöông trai ñi xuong, keo tay duoi thang khoat qua trai, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 720 : a).



H. 720 : a + b + c

, Than ngöôi tiep tuc lat chuyen qua phai, sau ño 2 chan gap goi ngoi xuong thanh Yet bo phai. Ñong thôi, chöông phai ñi qua ben phai, tay duoi thang khoat xuong, cat len phía sau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve sau, hôi cao hôn ñau. Chöông trai ñi qua phía tren, höông ve tröôc khoat xuong, gap canh tay thu chöông trai ve tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 720 : b).

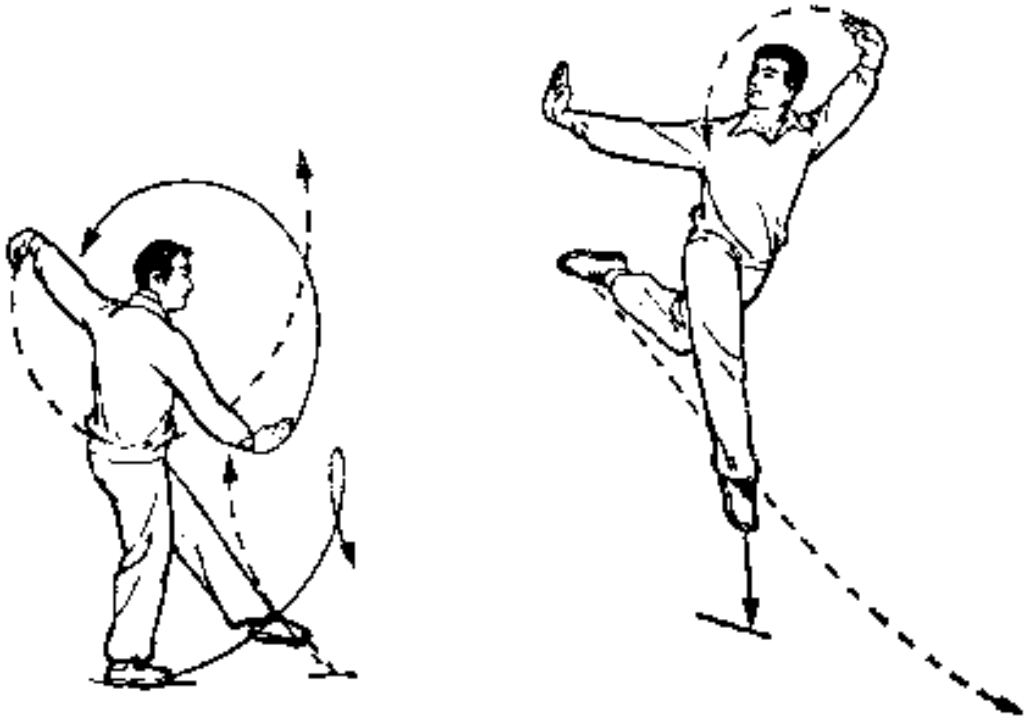
WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Ñöng day, trong tam dôi ñen chan phai. Chan phai duoi thang ñöng tru. Goi trai nhac len, mu ban chan choai thang, hôi khep mui ban chan vao trong, cao ngang goi phai. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ha xuong, ñoi thanh cau thu, vôt thang canh tay len phía ben trai, mui cau chuc xuong, cao ngang vai. Chöông phai ha xuong, ñi qua phía tröôc ñe vung len phía tren ñau phat löông chöông. tay phai hôi co, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn ve tröôc (H. 720 : c).

¯ Yeu ñiem : Lat eo va keo tay ñi thanh ñöông tron döng ñöng, bung öôn len, vai tha long, lam cho mau. Nhac goi cung vôi vôt moc cau, bat co tay phat chöông len hoan thanh cung luc.

11. Döôc khôi pho bo lau thu cung bo xung quyen :

• Chan trai bo xuong phía tröôc giö khong che khong cho cham ñat. Chan phai hôi co. Ñong thôi, than ngöôi hôi chuyen qua trai. Cau thu trai vung len phía sau, ñanh tay cau hôi cao hôn ñau. Chöông phai khoat ve sau, ñi qua ben phai ha xuong, vôt len tröôc bung, phía ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 721 : a).

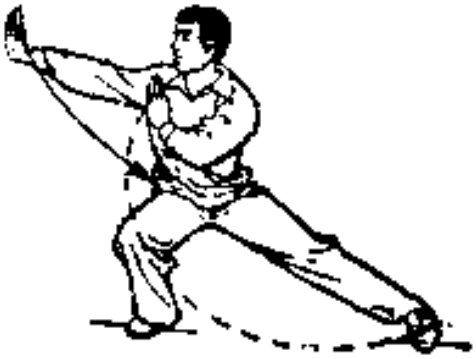


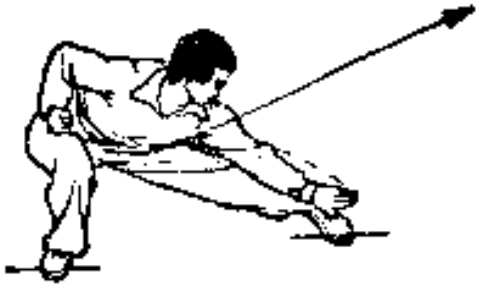
H. 721 : a + b

, Chan trai böôc xuong phía tröôc, chan phai ñap ñat. Goi phai co lai vung len phía tröôc, sau ño duoi goi rôi xuong treo chan nhac giö khong che. Chan trai ñap ñat, than ngöôi vot nhay len khong, chuyen qua ben phai. Chan trai co goi hôt len phía sau. Long ban chan ngöa len, mui ban chan höông qua phai, cao ngang mong. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, chöông phai ñi len, chuyen theo ngöôi ñe khoat thang canh tay ra ben phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Cau thu trai thanh chöông ñi xuong, qua ben trai roi co canh tay khoat len phía tröôc. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 721 : b).

ƒ Chan phai rôi xuong ñat, goi phai co lai, run xuong. Chan trai rôi xuong phía ben trai duoi thang ra. Ñong thôi, chöông trai khoat qua phai, ñi xuong, co canh tay ñe xuong ô tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 721 : c).

WWW.MAISONLAM.COM





H. 721 : c + d

„ Than ngöôi chuyen qua trai, cui ve tröôc. Goi phai gap ngoi xuong, chan trai choai ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, tay trai hôi xoay vao trong, chöông trai ñi xuong, ve tröôc, quô thang canh tay ra ñi qua tren mu ban chan trai, long chöông up xuong, me ben ngon ut höông qua trai. Tay phai xoay ra ngoai, chöông phai thanh quyen, co canh tay thu ve ñe ngöa ô ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 721 : d).

… Chöông trai tiep tuc quô tay om qua ben trai, sau ño, xoay tay trai ra ngoai, co cho keo ve sau, nam tay lai thu ve ñe ngöa ô ben eo trai. Ñong thôi, chan phai öôn thang goi ra, goi trai gap xuong thanh Cung bo trai. Ngöôi ñöng thang day, chuyen qua trai. Tay phai xoay vao trong, ñam thang quyen phai ra phía tröôc. Long quyen up xuong, mat quyen höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 721 : e).

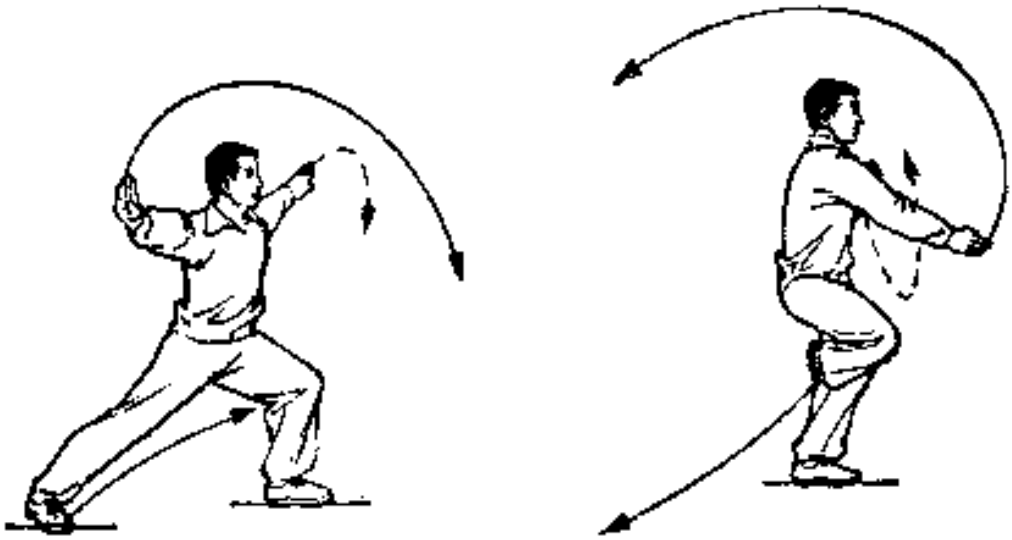
¯ Yeu ñiem : Khoat chöông va ñap chan xuong H. 721 : e

ñat can co löc. Nhay len can cao. Nhay len xong, chuyen ngöôi va bat co tay phat chöông len hoan thanh cung mot luc. Xuong Pho bo can cho thap. Quô tay ra can nhanh, van eo, tong vai ñam ra cho co löc.

12. Khau thoai phach chöông :

• Hôi chuyen ngöôi qua phai. Quyen phai thanh chöông ñi xuong, qua ben phai, vung thang tay len phía sau, sang ben phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang tai. Tay trai xoay vao trong, quyen trai thanh chöông vung thang canh tay len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang tai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 722 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 722 : a + b

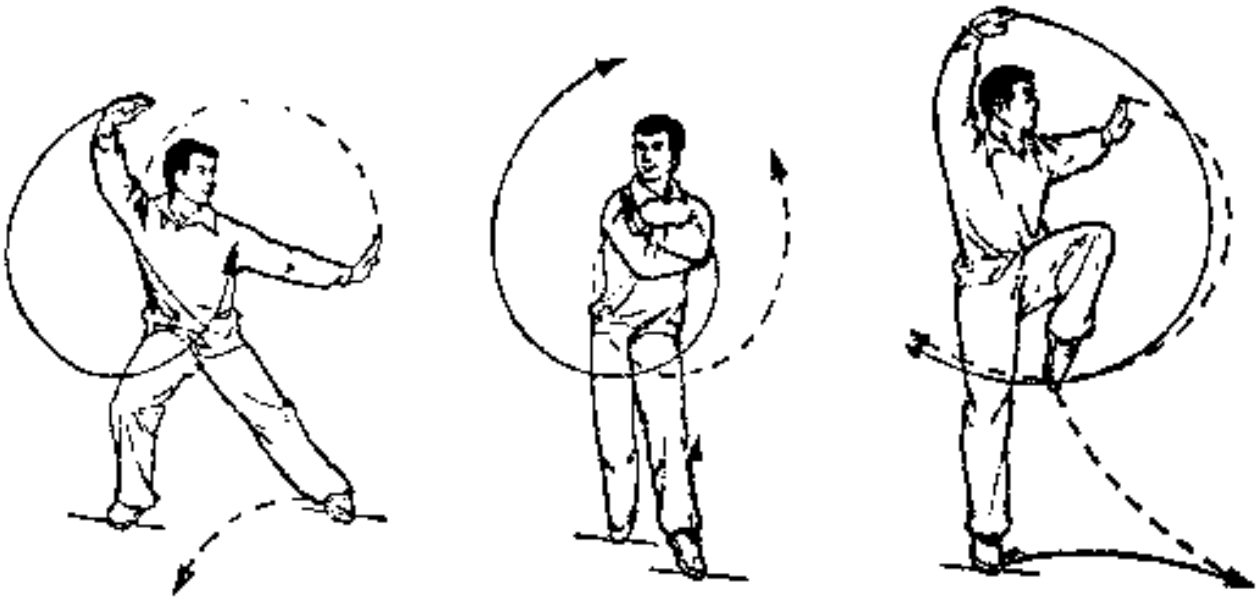
, Chan phai ñap ñat dôi trong tam cô the ñen chan trai. Chan trai hôi co goi ñöng tru. Goi phai co lai, nhac len, töa sat mu ban chan vao sao khoeo goi trai. Ñong thôi, than ngöôi hôi chuyen qua trai, tay phai xoay ra ngoai. Chöông phai ñi qua phía tren, bo thang canh tay ñanh xuong phía tröôc. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve tröôc, hôi cao hôn eo. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ñi qua tröôc mat, co canh tay khoat qua phai, tôi me trong cho phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang canh tay tren cua tay phai. Mat nhìn chöông phai (H. 722 : b).

¯ Yeu ñiem : Moc chan va bo chöông xuong can mau le, co löc, hoan thanh cung mot luc.

13. Chuyen than ñe tat löông chöông :

• Chan phai bo xuong phía sau, goi phai co lai. Than ngöôi chuyen qua phai, chan trai duoi thang. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, chöông phai ñi qua phía tren, co canh tay khoat ra ben phai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai. Chöông trai ha xuong, khoat thang canh tay len phía ben trai, long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 723 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 723 : a + b + c

, Chaân traùi di boä veà tröôùc, duoãi goái, mu baøn chaân baèng phaúng, muõi baøn chaân chaám xuoáng ñaát. Ngöôøi ñöùng daäy, chaân phaûi hôi co. Ñoøn thôû, chöôûng phaûi ñi xuoáng, qua tröôùc ngöôøi, co caúnh tay khoûat leân tôùi meù ngoaøi tay traùi. Long chöôûng höôùng qua traùi, ñaàu ngoùn tay höôùng leân treân, hôi thaáp hôn vai traùi. Chöôûng phaûi ñi qua phía treân sang beân phaûi. Long chöôûng höôùng qua phaûi, ñaàu ngoùn tay höôùng leân treân, cao ngang vai. Hai tay chöõng leân nhau, giao cheùo ôû tröôùc ngöïc. Tay traùi ôû treân, tay phaûi ôû döôùi. Maét nhìn veà tröôùc, xeùo qua phaûi (H. 723 : b).

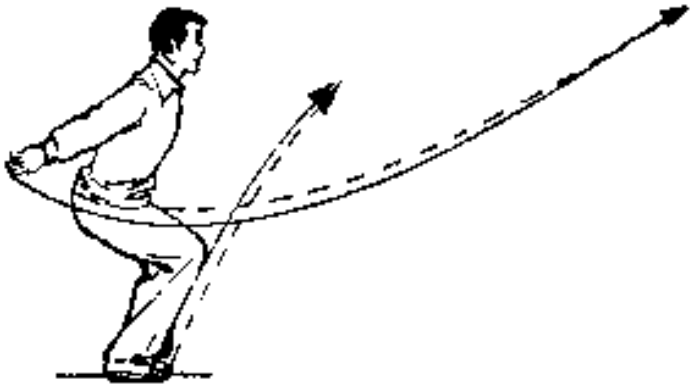
ƒ Chaân phaûi duoãi thaúng, ñöùng truï, troïng taâm dôøi ñeán chaân phaûi. Goái traùi nhaác leân, mu baøn chaân baèng phaúng, muõi baøn chaân hôi khép vaøo trong, cao ngang goái phaûi. Ñoøn thôû, chöôûng phaûi ñi xuoáng, qua phía tröôùc, sang beân phaûi, co caúnh tay khoûat leân phía treân, beân phaûi ñaàu. Long chöôûng ngöûa leân, ñaàu ngoùn tay höôùng qua traùi. Chöôûng traùi haï xuoáng, ñi qua phía tröôùc, khoûat thaúng tay leân phía beân traùi. Long chöôûng höôùng qua traùi, ñaàu ngoùn tay höôùng leân treân, cao ngang long maõy. Maét nhìn veà tröôùc (H. 723 : c).

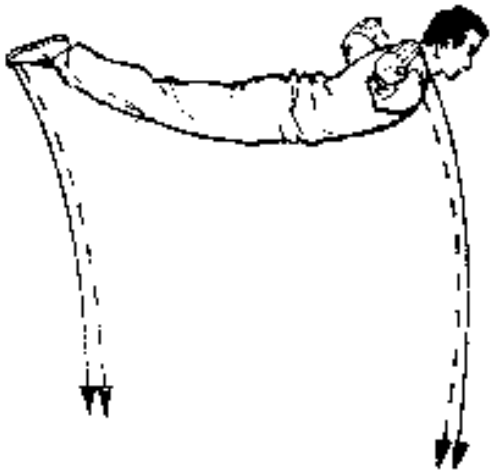
¯ Yeâu ñieåm : Hai tay giao cheùo, ñieåm boä veà tröôùc cuøng nhòp nhaác goái, khoûat chöôûng ra caûn hoaøn thaønh cuøng moät luùc.

14. Thöôïng boä döôùc khôûi phoùi boä :

• Thaân ngöôøi chuyeån qua traùi, chaân traùi böôùc xuoáng phía tröôùc. Chaân phaûi tieán theo tôùi tröôùc thaønh Tính boä. Hai chaân co goái run xuoáng. ñoøng thôû, 2 chöôûng khoûat xuoáng phía tröôùc, giao cheùo nhau, ñi qua tröôùc buïng lieân raïch ra 2 beân, khoûat thaúng tay leân phía sau. Ñaàu ngoùn tay höôùng veà sau, phía beân ngoùn caùi höôùng xuoáng döôùi, cao ngang eo. Maét nhìn tôùi tröôùc (H. 724 : a).

WWW.MAISONLAM.COM





H. 724 : a + b

, Hai chan ñap xuong ñat, than ngöôi öôn ngöc röôn cang bung bay vot len phía tröôc. Hai chan duoi thang, vung vôt len phía sau. Ñong thôi, 2 tay xoay vao trong, 2 chöông ñi qua 2 ben ma xuyen thang ra phía tröôc, sau ño khoat tach ra 2 ben. Phía ben ngon cai höông xuong döôi, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn xuong phía
tröôc (H. 724 : b).

H. 724 : c

H. 725 : a

ƒ Hai tay xoay vao trong, co lai, 2 ban tay rôi xuong ñat. Ñau theo quan tính ma ñi qua 2 tay ñe chuoi ve phía tröôc, ñau va ngöc röôn len. Sau ño, hai chan môi höông ve sau rôi xuong ñat, öc ban chan cham xuong ñat. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 724 : c).

– Yeu ñiem : Nhay len can cao va xa. Ñôi 2 tay rôi xuong ñat xong môi öôn ngöc ngöng ñau luon ra phía tröôc. cac phan ngöc, bung va 2 cang chan khong nen cho cham ñat.

15. Ban tao thoai :

• Hai tay ñay xuong ñat, chan trai rut len, co goi ngoi xuong. Chan phai co goi rut len, sau ño duoi sai dai ra tröôc. Mat nhìn chan phai (H. 725 : a).

, Chan phai duoi thang, khoanh chan quet qua phía tröôc, sang trai, ve phía sau. Trong khi ño, 2 tay va chan trai ñay xuong ñat, ñap ñat nhac len, sau ño rôi xuong cho cu (H. 725 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

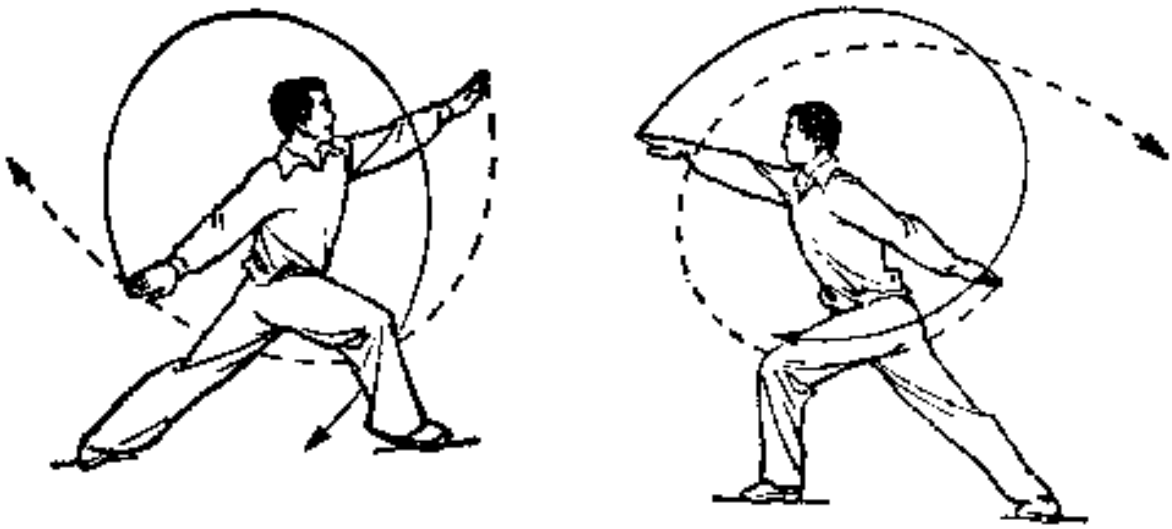
H. 725 : b + c

ƒ Chan phai ñi qua ben phai, tiep tuc quet chan ve tröôc ñe thanh the Pho bo phai. Mat nhìn chan phai (H. 725 : c).

¯ Yeu ñiem : van eo, xoay chuyen xöông chau ñe keo chan ñi. Quet chan can nhanh, thanh mot vong tron nam ngang.

16. Höu pho bo luan phach chöông :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan trai co goi, chan phai duoi thang. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, keo thang tay trai khoat chöông trai ve tröôc, qua phía tren ñe ve sau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo. Tay phai xoay vao trong, khoat chöông phai duoi thang tay len phía tröôc. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang mat. Mat nhìn chöông phai (H. 726 : a).



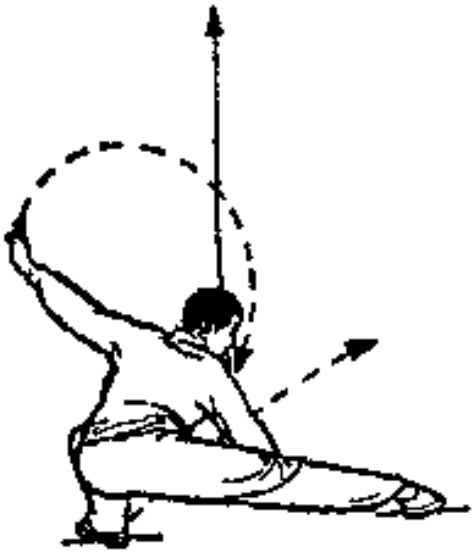
H. 726 : a + b

, Than ngöôi tiep tuc chuyen qua phai ñe ve sau, chan trai duoi thang, chan phai co goi. Ñong thôi, chöông phai ñi len, chuyen theo ngöôi ve tröôc, keo thang canh tay khoat qua ben phai ñe ve sau. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve sau, hôi thap hôn eo. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ñi xuong, chuyen theo ngöôi ma ñi qua phía tren, keo thang canh tay khoat ve tröôc. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang ñau. Mat nhìn chöông trai (H. 726 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Chan phai ñap ñat, sai ño duoi dai ra. Trong tam cô the dôi ve chan trai. Goi trai xep lai ngoi han xuong thanh Pho bo phai. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai. Chöông trai ñi xuong, khoat thang canh tay len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao hôn ñau. Chöông phai ñi len, xoay canh tay ra ngoai, chuyen theo than ngöôi ma keo thang canh tay qua phai, ñi xuong, vo long chöông phai xuong mat ñat ô tröôc cang chan phai. Ñau ngon tay höông qua phai.
Mat nhìn chöông phai (H. 726 : c).

¯ Yeu ñiem : van eo, chuyen ngöôi loi keo tay ñi. Tay keo thanh vong tron döng ñöng. Keo tay vo xuong can co löc.



H. 726 : c

H. 727

17. Ta ñe tat thöông xung quyen :

Chan trai ñap ñat, ngöôi ñöng day, trong tam dôi ñen chan phai. Chan phai duoi thang, ñöng tru. Goi trai nhac len, mu ban chan thang bang, mui chan hôi khep vao trong, cao ngang goi phai. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ñi len, khoat xuong phía ben phai, co canh tay ñe ô tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Tay phai xoay ra ngoai, chöông phai thanh quyen, co canh tay ñi qua ben eo phai ma ñam thang len tren. Long quyen höông qua trai, mat quyen höông len tren. Mat nhìn ve ben trai (H. 727).

¯ Yeu ñiem : Ñöng thang can vöng, ñam ra can nhanh. Ngöc öôn, bung thu lai, vai tha long.

Ñoan thö II

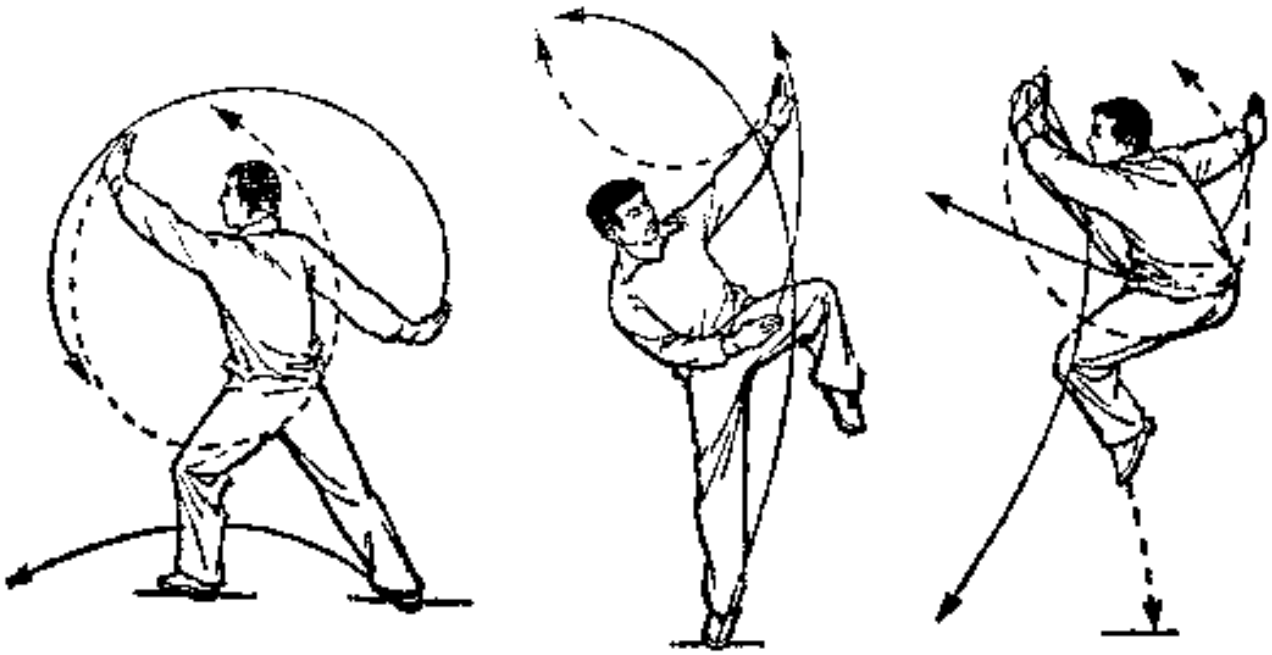
18. Thöông bo ñang khong höu toan phong cöôc :

• Chan trai böôc xuong phía ben trai, goi hôi co, trong tam lech ve chan trai. Chan phai duoi thang. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, chöông trai ñi len, khoat thang tay ra phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Tay phai xoay ra ngoai, quyen phai höông ve tröôc keo vong cung ñi xuong, khoat qua ben phai, ñoi thanh chöông. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn eo. Mat nhìn chöông trai (H. 728 : a).

, Than ngöôi ño ve tröôc, chuyen qua trai ve phía sau. Chan phai chuyen theo ngöôi bo böôc chan moc

WWW.MAISONLAM.COM

ve ben phai, chan hôi co. Chan trai co goi vung len phía ben trai. Ñong thôi chöông trai ñi xuong, keo thang canh tay chuyen theo ngöôi ma khoat len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Chöông phai ñi len, keo tay chuyen theo ngöôi ma khoat xuong tröôc bung. Tay hôi co, long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông qua trai, hôi thap hôn eo. Mat nhìn ve ben trai (H. 728 : b).



H. 728 : a + b + c

ƒ Chan phai ñap xuong ñat, ngöôi nhay vot len, chuyen qua trai ñe ve sau. Chan trai co goi vung len giö treo tren khong. chan phai öôn thang goi moc chan vao trong, höông qua trai, chuyen theo ngöôi ñi len tren, vung len phía tröôc ma ña tat Ly hôp thoai vao trong. Ñong thôi, chöông phai chuyen theo ngöôi vung thang canh tay len ben phai, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Chöông trai ñi xuong, vach vong cung chuyen theo ngöôi ma khoat len phía tröôc. Tay trai hôi co, vo ñanh vao öc long ban chan phai ô phía tren ñang tröôc tran. Mat nhìn chöông trai (H. 728 : c).

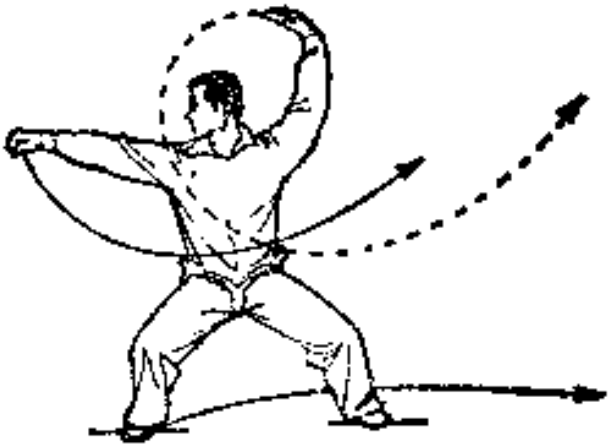
– Yeu ñiem : bo chan xuong, khoat tay, böôc moc vao trong cung nhö chuyen ngöôi keo tay ñap ñat nhay len can mau le, nhòp nhang va co löc. Nhay len can cao. Chan ña nhac goc can rut sat len, chan phai ña tat can nhanh. Vo ñanh can keu that to.

19. Ma bo ta gia höu xung quyen :

Than ngöôi chuyen qua trai khi con ô tren khong. Chan phai moc vao trong, buong rôi xuong cho cung mot luc vôi chan trai ñe thanh Ma bo. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, chöông trai ñi xuong, qua phía ben trai roi co canh tay khoat len phía ben trai, phat löông chöông ô phía tren, ben trai ñau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. tay phai xoay ra ngoai, ñoi chöông thanh quyen, co canh tay xoay cho vao trong, höông ve sau, ñi qua canh eo phai ñe ñam thang ra tröôc, long quyen up xuong, mat quyen höông qua phai, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 729).

– Yeu ñiem : Ñong tac rôi xuong Ma bo can hoan thanh cung luc vôi ñô len va ñam thang ra, lam sao cho gon gang döt khoat, nhòp nhang va co löc.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 729

H. 730

20. Höu sap bo song bai chöông :

Ngöôi ñöng day, chan phai ñi qua phía sau chan trai, cam Sap bo ve ben trai. goi phai duoi thang, öc ban chan ñap cham ñat. Chan trai co goi run xuong. Ñong thôi tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ñi qua tröôc vai phai, vach vong cung ñi xuong, khoat thang canh tay len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Tay phai xoay vao trong, quyen phai thanh chöông ñi xuong, qua tröôc ngöôi roi co canh tay khoat len tôi tröôc vai trai. Long chöông höông qua trai, me ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 730).

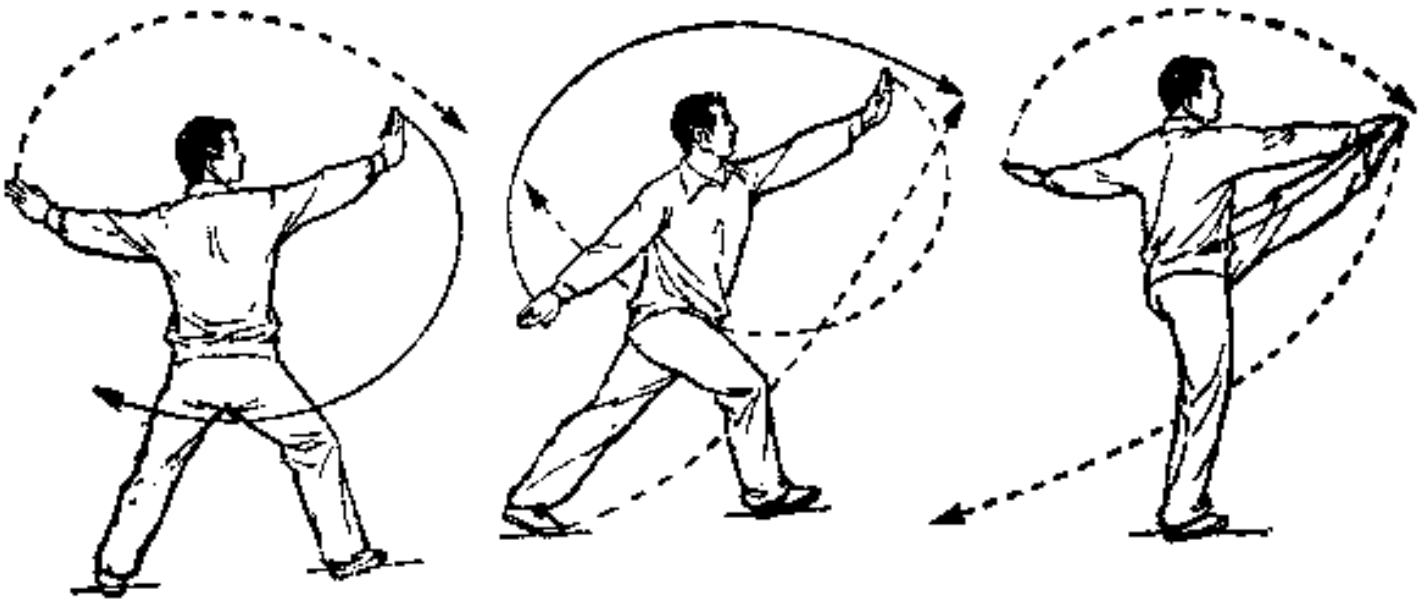
¯ Yeu ñiem : Cam Sap bo, khoat chöông va quay ñau can ñong thôi hoan thanh, nhòp nhang nhat trí.

21. Phien than ta phach cöôc :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua phai ñe ve sau. Ñong thôi, chöông phai ñi xuong, keo thang canh tay theo than lat khoat len ben phai, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vôi long may. Chöông trai ñi xuong khoat thang canh tay theo than lat len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang long may. Mat nhìn chöông phai (H. 731 : a).

, Than ngöôi chuyen qua phai, chan phai hôi co, chan trai duoi thang. Ñong thôi, chöông phai ñi xuong, keo tay duoi thang qua ben phai, khoat ve sau. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve sau, hôi thap hôn eo. Chöông trai ñi len, keo tay duoi thang, khoat ve tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Mat nhìn chöông trai (H. 731 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 731 : a + b + c

ƒ Chan trai ñap ñat, trong tam cô the dôi ñen chan phai. Goi phai duoi thang, ñöng tru. Chan trai nhac goi len roi öôn goi, duoi thang mu ban chan bat ña len phía tröôc. mui ban chan höông ve tröôc, cao ngang vai. Ñong thôi tay trai xoay ra ngoai, chöông trai keo tay duoi thang ñi xuong, khoat qua ben trai ñe ve sau. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang vai. Tay phai xoay ra ngoai, keo tay duoi thang khoat len phía tröôc, dung ban tay vo ñanh vao mu ban chan trai. Ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 731 : c).

¯ Yeu ñiem : Keo canh tay can thanh vong tron döng ñöng, chuyen eo, tha long vai, dung eo keo vai ñi. Löc ñöa tôi ñau ban chan khi ña ra.

22. Ta pho bo xuyen chöông :

• Chan trai bo xuong phía sau, goi phai gap lai, run xuong thanh Cung bo phai. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, gap lai, cho höông ve sau, thu chöông phai ve om ngöa ô ben eo phai. Ñau ngon tay chuc xeo xuong. Tay trai xoay ra ngoai, ñöa chöông trai len tren, höông thang canh tay ve tröôc ñe up xuong. ñau ngon tay höông qua phai, phía ben ngon ut höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 732 : a).

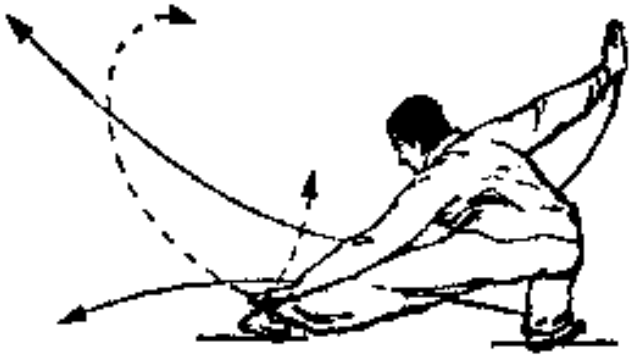
, Chöông trai an xuong roi co canh tay thu ve tröôc vai phai thanh lap chöông. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai, chöông phai ñi qua löng chöông trai, xuyen thang canh tay ra ben phai, sau ño xoay vao trong cho long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. chan phai gap goi ngoi xuong, chan trai xoai nam dai thang ra thanh Pho bo trai. Mat nhìn chöông phai (H. 732 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

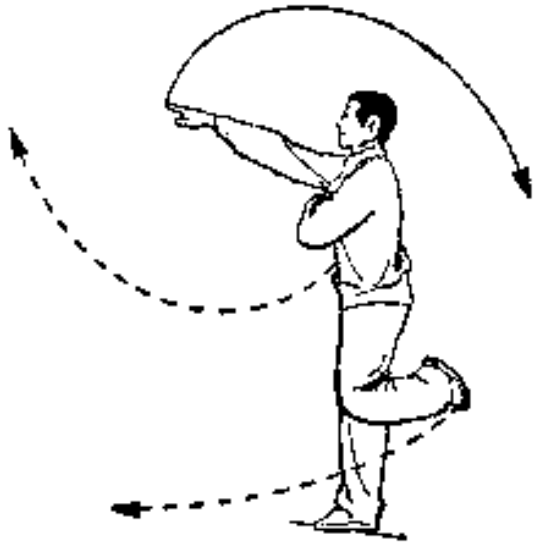
H. 732 : a + b

ƒ Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ñi qua phía tröôc, luon tay men theo me trong chan trai ña thang ra mu ban chan trai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai, hôi cao hôn mu ban chan. Mat nhìn chöông trai (H. 732 : c).

¯ Yeu ñiem : Bo bo xuong, ñe chöông cung nhö chuyen ngöôi xuong pho bo sau ño luon chöông trai ra ñeu can nhòp nhang nhat trí, ñi lien mot mach.



H. 732 : c



H. 733 : a

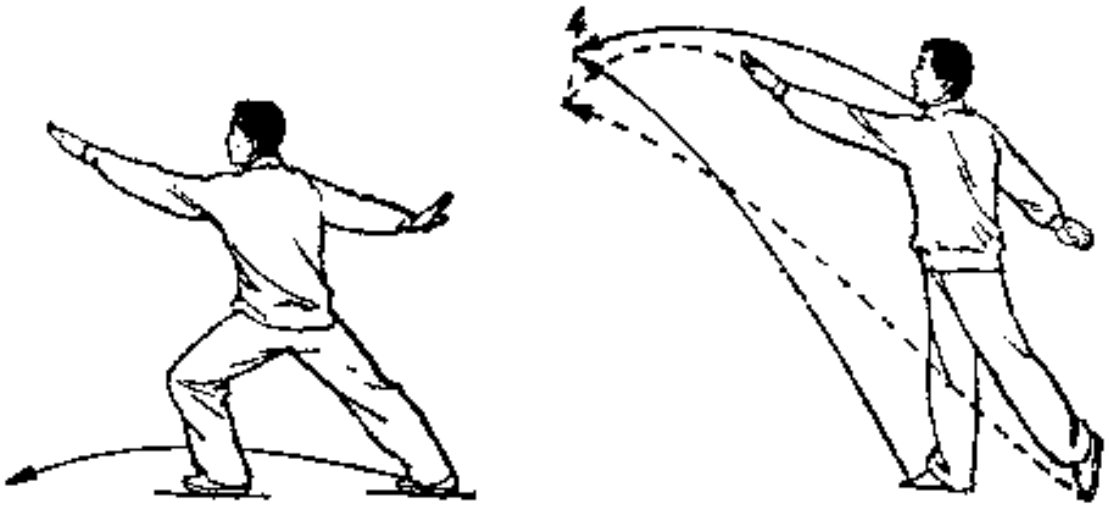
23. Thöông bo ñang khong lien hoan phi cöôc :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan phai böôc len tröôc, ñöng thang. Chan trai ñap xuong ñat, nhac goi trai len, long ban chan ngöa len, mui ban chan höông ve sau, cao ngang ñau goi. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, chöông phai ñi xuong, vôt tay duoi thang qua ben phai, khoat len phía tröôc. Long ban tay up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang chot mui. Chöông trai khoat tay duoi thang len phía ben trai, sau ño co canh tay xoay vao trong, chuyen theo ngöôi ñe thu ve ap döôi nach phai, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 733 : a).

, Chan trai böôc xuong phía tröôc, goi hôi co. chan phai duoi thang. Ñong thôi tay phai xoay vao trong, keo tay duoi thang len tren, khoat ve sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, hôi

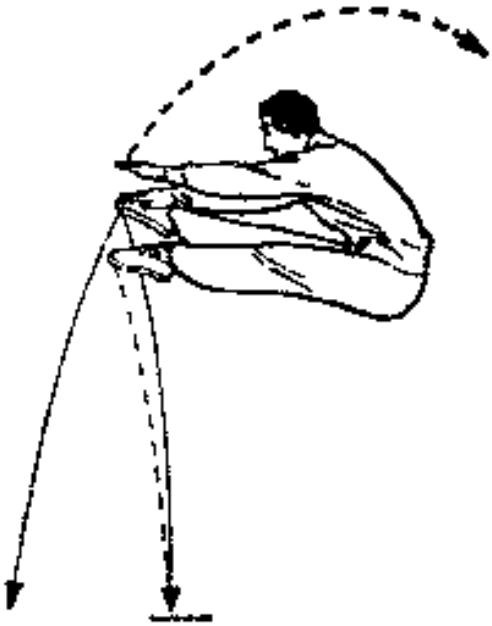
WWW.MAISONLAM.COM

thap hôn vai. Chöông trai ñi xuong, vôt tay duoi thang len phía tröôc. Long chöông up xuong, ñaungon tay höông ve tröôc, cao ngang long may. Mat nhìn chöông trai (H. 733 : b).



H. 733 : b + c

ƒ Chan phai böôc len tröôc, ñöng thang. Chan trai duoi goi ñap xuong ñat, got chan nhon len (H. 733 : c).



„ Chan trai öôn goi, bat mu ban chan ra ña vung len phía tröôc, mui ban chan höông ve tröôc, cao ngang eo. Chan phai ñap xuong ñat, goi phai co lai, vung len. Ngöôi vot len khong. Chan phai duoi goi, bat cang mu ban chan ra ña bung len phía tröôc. Mui ban chan höông ve tröôc, hôi cao hôn eo. Ñong thôi, chöông trai ha xuong vo long ban tay ñanh vao mu ban chan trai. Sau ño, chöông phai khoat tay duoi thang ra tröôc, ban tay vo ñanh vao mu ban chan phai. Mat nhìn chan phai (H. 733 : d).

– Yeu ñiem : Keo tay, böôc len, vung chan ña H. 733 : d

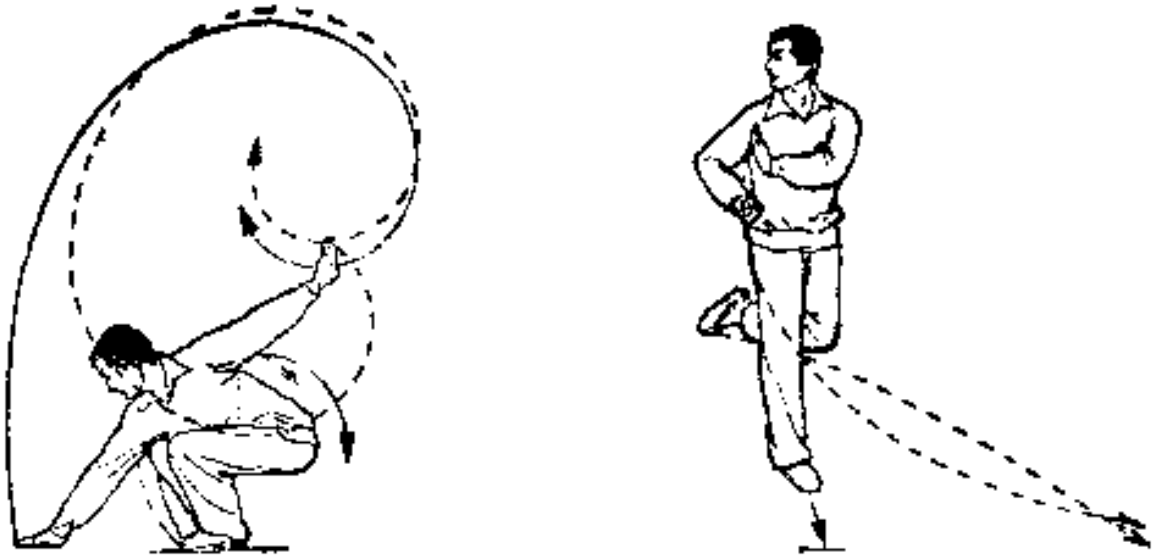
can mau le, co löc. Nhay len can cao. Chan trai vung thang ra roi giö ô tren khong. Vo lan löôt chöông trai roi tôi chöông phai. Khi vo tay vao chan, bung thot lai, ngöôi chom ve tröôc.

24. Phach ñòa döôc khôi lau thu xung quyen :

- Hai chan rôi xuong ñat thanh Tính bo. Hai goi co lai ngoi xuong. Ñong thôi, keo tay trai duoi thang ñi

WWW.MAISONLAM.COM

len, khoat ve sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Chöông phai ñi xuong, vo xuong mat ñat ô tröôc ngöôi, tay hôi co. Mat nhìn chöông phai (H. 734 : a).

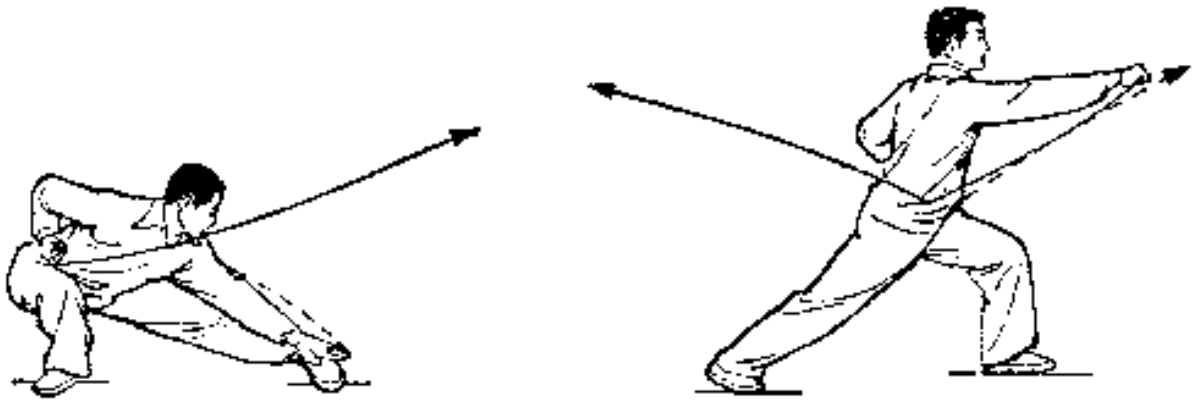


H. 734 : a + b

, Tay phai khoat len, chan phai co goi vung len, chan trai ñap ñat nhay len, ngöôi vot len khong, chuyen qua phai ñe ve sau. Chan phai duoi goi giö khong che tren khong. Chan trai co goi vôt ve sau, long ban chan ngöa len, mui ban chan höông qua phai. Ñong thôi, chöông phai chuyen theo ngöôi ñi xuong, co canh tay xoay ra ngoai, ñoi chöông thanh quyen thu ve om ngöa ben eo phai. Chöông trai chuyen theo ngöôi ñi xuong, qua phía ben trai roi khoat len phía tröôc. Canh tay co lai, xoay vao trong thanh lap chöông thu ve tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai. Mat nhìn ve ben phai (H. 734 : b).

ƒ Chan phai ha xuong ñat, co goi ngoi xuong. Chan trai bo xuong ben trai, ño dai, thang ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, chöông trai ha xuong, duoi thang tay ñi qua tröôc chan trai, quô tö mu ban chan trai ra. Long chöông up xuong, ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 734 : c).

„ Tay trai quô om ve ben trai roi co lai, xoay ra ngoai, ñoi chöông thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo trai. Ñong thôi, chan phai ñap ñat nhom ngöôi day, co goi trai run xuong thanh Cung bo trai. Tay phai xoay vao trong, ñam thang ra phía tröôc. Long quyen up xuong, mat quyen höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 734 : d).



WWW.MAISONLAM.COM

H. 734 : c + d

– Yeu ñiem : Lan löôt keo tay phai roi tay trai khoat len. Chan phai va trai cung lan löôt ñap ñat nhay len. Than ngöôi vot len xong môi xoay chuyen. Chan phai va trai lan löôt rôi xuong ñat, van eo, duoi xuoi vai ra ñe quô tay ñam tôi.

25. Hoi than cung bo song xung quyen :

Tay trai xoay vao trong, quyen trai ñam thang ra tröôc. Long quyen up xuong, mat quyen höông ve tröôc, hôi cao hôn vai. Ñong thôi, than ngöôi chuyen ve sau, tay phai xoay ra ngoai, co cho höông ve sau. Quyen phai ñi qua tröôc bung, xoay tay phai vao trong ñe ñam thang ve ben phai. Long quyen up xuong, mat quyen höông qua phai, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 735).

– Yeu ñiem : Ñam tay trai, chuyen ngöôi ñam tiep tay phai ñeu can mau le, nhòp nhang nhat trí. Ngöc öôn, bung thot lai, vai tha long.

H. 735

Ñoan thöù III

26. Tính bo cau thu khieu chöông :

• Chuyen ngöôi qua trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi, 2 quyen thanh chöông, xoay 2 tay ra ngoai, co 2 tay lai, ñöa 2 chöông ñi len, ve phía tröôc, giao cheo ô tröôc ngöc roi ñe 2 chöông xuong. Chöông trai ô trong, chöông phai ô ngoai. Phía ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve tröôc (H. 736 : a).

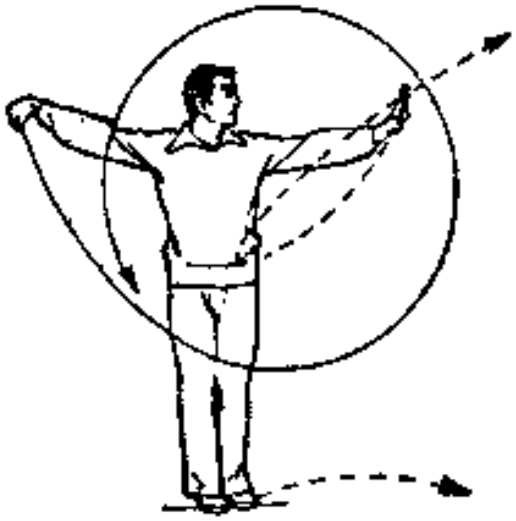
, Ngöôi ñöng day, chuyen qua phai. Chan

H. 736 : a

phai nhap sat tôi canh chan trai thanh Tính bo (ñöng nghiem). Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai. Chöông phai ñi xuong, qua tröôc ngöôi thì thanh cau thu, vôt tay duoi thang len phía ben phai. Mui cau chuc xuong, ñanh cau höông len tren, cao ngang vôi tai. Chöông trai ñi xuong, bat co tay xoc thang canh tay len phía ben trai, me ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mat. Mat nhìn chöông trai (H. 736 : b).

– Yeu ñiem : Chuyen Tính bo can hoan thanh cung luc vôi vôt tay cau, xoc chöông ñam len.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 736 : b

H. 737 : a

27. Ñang khong ñôn thoai höu toan phong cöôc :

• Chan trai böôc len höông trai, goi hôi co. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, cau thu phai thanh chöông khoat up xuong, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo. Co tay trai, ha chöông xuong, thu qua tröôc bung ben trai, sau ño khoat tay duoi thang ñi len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Mat nhìn ve ben trai (H. 737 : a).

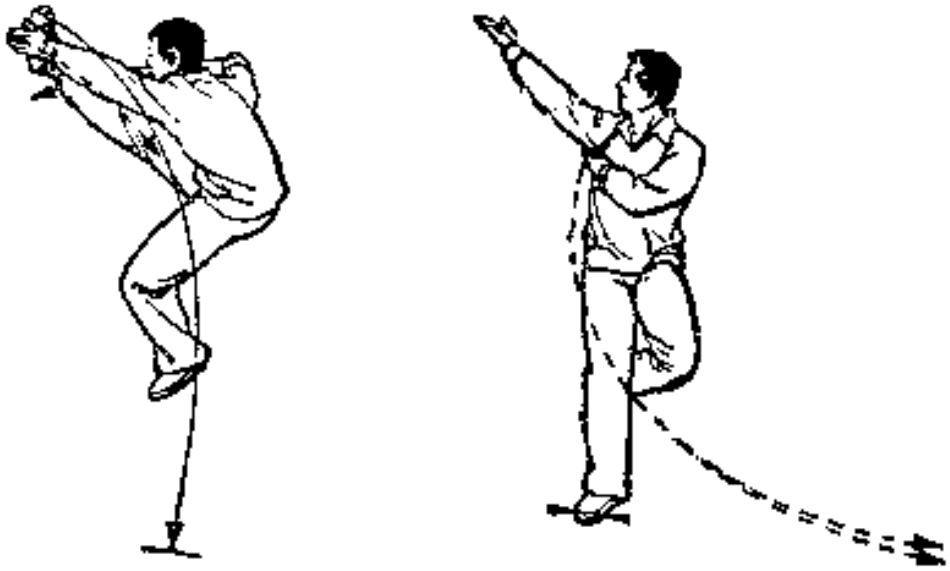
, Böôc moc chan phai tôi phía tröôc chan trai, ñöng tru duoi thang chan phai. Than ngöôi chuyen qua trai, ve phía sau. Chan trai co goi vung len tren. Ñong thôi, dan tay trai khoat len, chöông phai ha xuong, vôt chuyen theo ngöôi ma vung len, co canh tay khoat ñen tröôc ngöc, phía ben trai. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, hôi thap hôn vai. Mat nhìn ve ben trai (H. 737 : b). H. 737 : b

ƒ Chan phai ñap xuong ñat, than ngöôi nhay vot len khong roi xoay chuyen qua trai. Chan phai duoi goi moc ban chan vao trong, vung len phía ben trai, mui ban chan höông len tren, hôi cao hôn ñau. Ñong thôi, tay trai hôi co, chöông trai ô phía tröôc, me ben trai ñe ñon long ban chan trai ña vao. Chöông phai khoat ra ben phai, tay hôi co. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua phai, cao ngang tai. Mat nhìn

WWW.MAISONLAM.COM

chan phai (H. 737 : c).

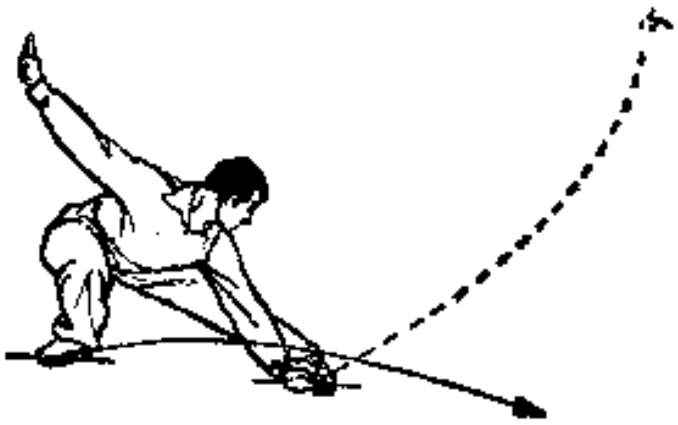
„ Than ngöôi chuyen qua trai khi con ñang ô tren khong. Chan phai khua moc thanh hình vong cung vao trong ñe rôi xuong ñat. Chan phai hôi co ñe ñöng tru. Chan trai co goi giö treo tren khong. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, chöông phai vung ngöa qua ben phai, ñau ngon tay höông qua phai, hôi cao hôn ñau. Tay trai xoay vao trong, co canh tay khoat chöông trai ve up tröôc nach phai. Ñau ngon tay höông qua phai, me ben ngon ut höông ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 737 : d).



H. 737 : c + d

¯ Yeu ñiem : Böôc len, böôc moc tôi va keo tay can mau le, co löc. Nhay len cho cao. Chan phai ñat tat Ly hôp thoai ô tren khong can nhanh. Chan trai vung len co sat lai, giö ô tren khong. Tieng chan ña vao tay can keu that to.

28. Ta pho bo xuyen chöông :



Chan trai gap goi ngoi xuong. Chan trai bo xuong phía ben trai, duoi thang ño nam xoai ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, chöông phai lat co tay xoc len, long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren. Tay trai xoay ra ngoai, ha chöông trai xuong, ñi qua tröôc chan trai, duoi thang tay tö tren mu ban chan trai xuyen ra, long chöông höông H. 738
ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 738).

¯ Yeu ñiem : Lat co tay, xuong Pho bo va xuyen chöông ra can mau le, co löc. Ngöc öôn, bung döôi hop

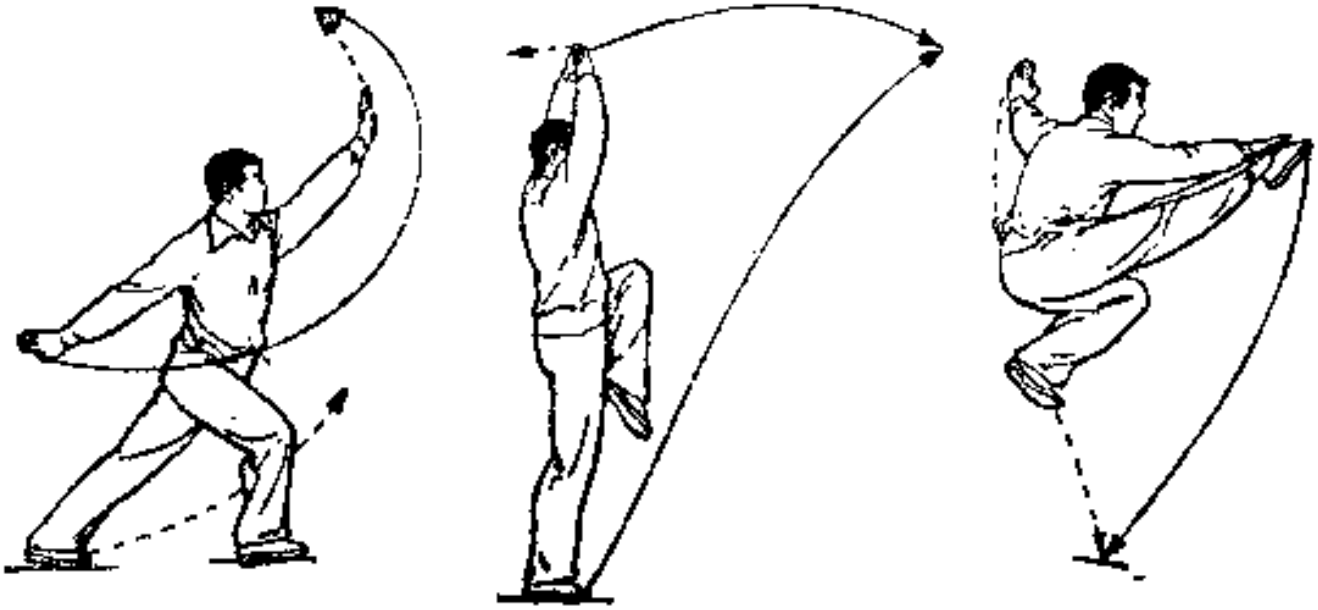
WWW.MAISONLAM.COM

lai, dang mô canh tay ra.

29. Thöông bo ñang khong höu phi cöôc :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan phai böôc len tröôc, goi hôi co. Chan trai ñap duoi thang ra. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, khoat tay duoi thang len phía tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Tay phai xoay vao trong, khoat tay duoi thang ñi xuong döôi. Phía ben ngon cai höông xuong döôi, ñau ngon tay höông ve sau, hôi thap hôn eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 739 : a).

, Chan trai ñap xuong ñat, co goi trai vung len phía tröôc. Chan phai ñöng thang. Ñong thôi, dan tay trai vung len. Chöông phai ha xuong, vôt qua ben phai ma khoat len phía tröôc. Hai tay hôi co. Long chöông trai ô phía tren ñau ñon löng chöông phai ñanh vao (H. 739 : b).



H. 739 : a + b + c

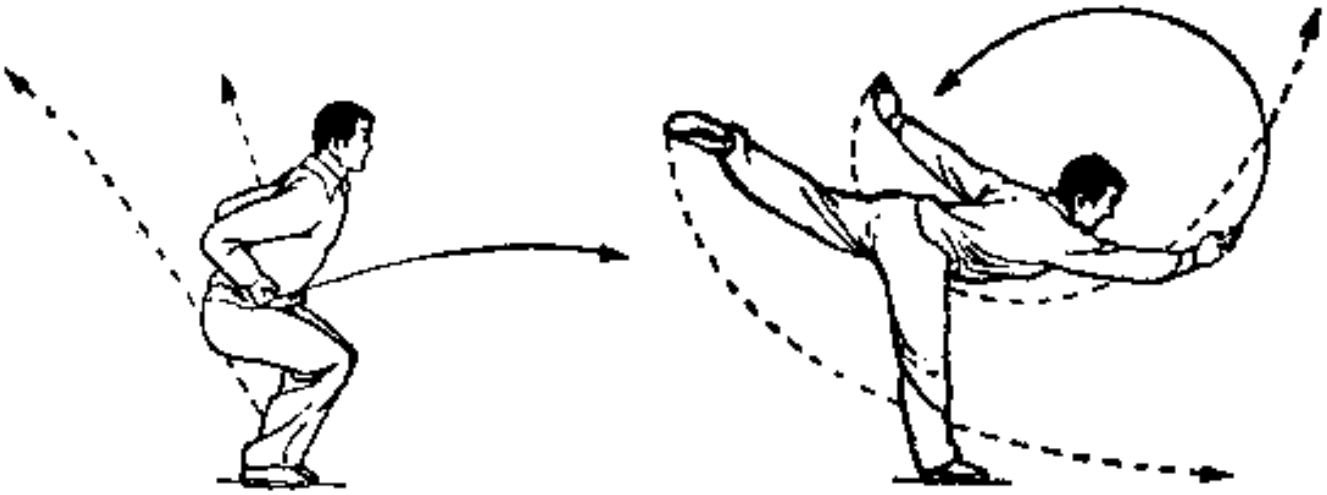
ƒ Chan phai ñap ñat, ngöôi nhay vot len. Chan phai co goi vung len, sau ño duoi goi bat thang mu ban chan ña bung len phía tren. Mui ban chan höông ve tröôc, cao ngang chot mui. Chan trai co goi giö ô tren khong. ñong thôi, tay trai xoay vao trong, khoat canh tay duoi thang ra höông ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Chöông phai höông thang canh tay ve tröôc, vo ñanh long ban tay xuong mu ban chan phai. Mu ban chan cao ngang vôi chot mui. Mat nhìn chöông phai (H. 739 : c).

¯ Yeu ñiem : Böôc len dan canh tay ñi can nhòp nhang nhat trí vôi co goi trai vung len. Chan phai ñap ñat nhay len can cao. Tieng keu phat ra can to.

30. Trac than bình hanh :

• Hai chan rôi xuong ñat thanh Tính bo. Hai goi co lai run xuong. Ñong thôi, 2 tay xoay ra ngoai, co cho höông ve sau. Hai chöông thanh quyen thu ve om ngöa ô 2 ben eo. Mat nhìn tôi tröôc (H. 740 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 740 : a + b

, Ngöôi ñöng day, than ngöôi ño chom ve tröôc. Chan phai ñöng tru duoi thang. Chan trai duoi goi, bat cang mu ban chan vung len phía sau. Long ban chan höông len tren, mui ban chan höông ve sau, hôi cao hôn ñau. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, quyen phai thanh chöông cam thang ra phía tröôc. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve tröôc, hôi cao hôn vai. Tay trai xoay ra ngoai. Quyen trai thanh chöông, khua tay duoi thang len höông trai, ve ñang sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn chan trai. Mat nhìn chöông phai (H. 740 : b).

– Yeu ñiem : Run xuong ñöng Tính bo om nam tay ve cung nhö vung chan cam chöông tôi can lam nhòp nhang nhat trí. Ngöc öôn, bung giöông cang, tay giang mô. Can ñöng vöng vang, vöôn ngöôi ra.

31. Kích chöông höu phach cöôc :

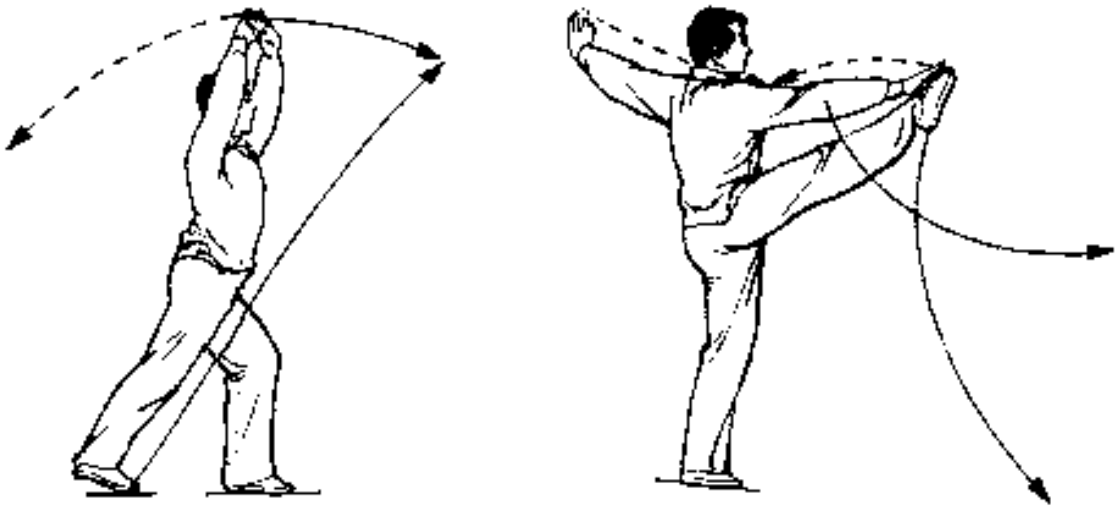
• Ngöôi ñöng day, chan trai böôc len tröôc, goi hôi co. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, keo tay duoi thang, khoat len phía sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mat. Tay trai xoay vao trong, ha chöông trai xuong, vung len phía ben trai, tay hôi co. long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Mat nhìn chöông phai (H. 741 : a).

, Hôi chuyen ngöôi qua trai, chöông trai khoat len tren ñau. Tay phai xoay vao trong, chöông phai ha xuong, qua ben phai vôt ve tröôc, khoat len tren ñau, H. 741 : a

tay hôi co, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai ô phía tren ñau ñon

WWW.MAISONLAM.COM

löng chöông phai ñanh vao. Mat nhìn ve tröôc (H. 741 : b).



H. 741 : b + c

ƒ Chan trai ñöng tru, duoi thang. Chan phai co goi nhac len, sau ño öôn goi bat cang mu ban chan ña bung len phía tröôc. mui ban chan höông ve tröôc, cao ngang vai. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, khoat thang canh tay qua ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Tay phai duoi thang, höông xuong phía tröôc, vo ñanh long chöông vao mu ban chan phai. Mat nhìn chöông phai (H. 741 : c).

– Yeu ñiem : Böôc len khoat tay ñanh chöông vao nhau cung nhö vung chöông, ña ra, vo tay xuong can lien lac, co löc. Vo ñanh keu cho to. Ngöc öôn, bung thot, tay giang mô, löc ñöa tôi mui ban chan.

32. Höu cung bo ñanh tröu :

H. 742 : a + b (hình phu)

Chan phai böôc xuong phía tröôc, co goi run xuong thanh Cung bo phai. Ñong thôi than ngöôi chuyen qua trai. Chöông phai thanh quyen höông ve tröôc vai phai gap canh tay khoanh nam bang ngang, long quyen up xuong, mat quyen höông qua trai. Tay trai gap cho khoanh nam ngang, cac ngon tay ñô ô löng quyen phai. Long quyen chong tren mat quyen phai, ñay tay phai, thuc cho phai thang ve ben phai. Ñau cui cho höông qua phai, cao ngang vai. Mat nhìn ve ben phai (H. 742 : a + b).

– Yeu ñiem : Böôc xuong can hoan thanh cung luc vôi thuc cho ra. Tay gap lai co löc. Ngöc öông, bung

WWW.MAISONLAM.COM

thot, vai duoi xuoi.

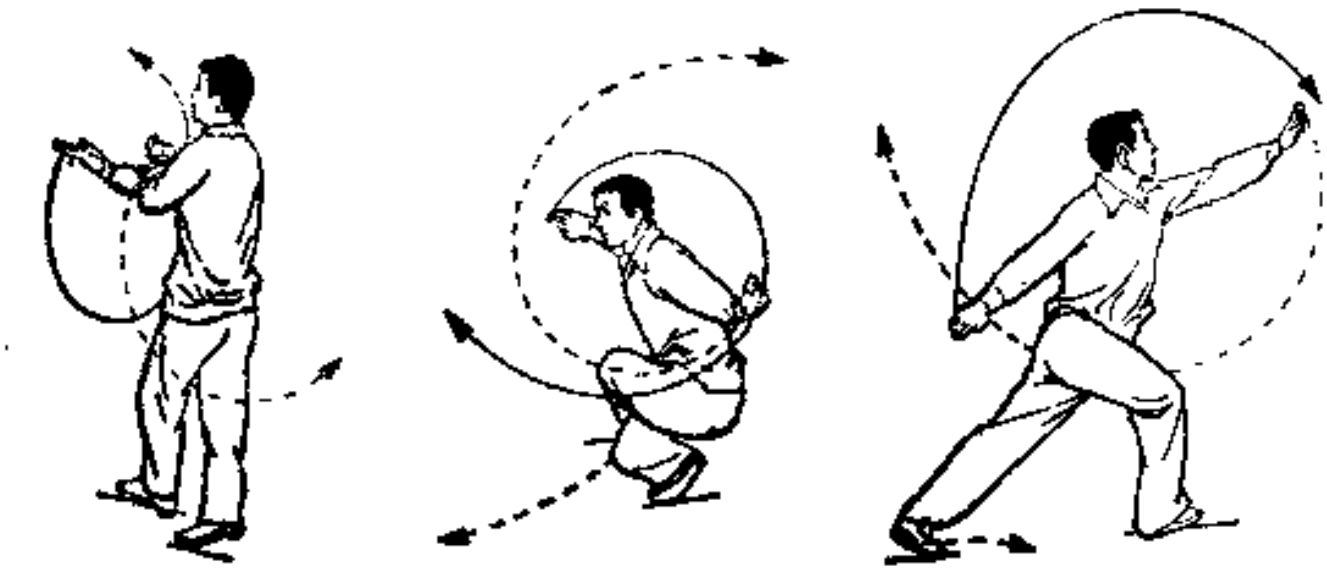
Ñoan thöù IV

33. Tai yet bo cau thu löông chöông :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan phai ñi qua phía sau chan trai, cam Sap bo qua trai, ve phía sau. Hai chan hôi co, öc ban chan phai ñap xuong ñat. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, quyen phai thanh chöông ñi len, sang phai, ha xuong, co canh tay xoay ra ngoai roi vôt khoat len phía ben trai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai, cao ngang ngöc. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ha xuong, vach vong cung qua trai, ñi len, co canh tay khoat ñen phía tren tay phai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai, hôi thap hôn vai. Mat nhìn chöông phai (H. 743 : a).

, Hai chan co goi ngoi xep xuong thanh Yet bo. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, ha chöông trai xuong, quô tay ñoi thanh cau thu, khua thang canh tay qua ben trai ñe len phía sau. Mui cau höông len tren, hôi cao hôn eo. Tay phai co lai, xoay vao trong, ha chöông phai xuong, khoat qua phai, phat löông chöông ô ben phai ñau. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang ñau. Mat nhìn ve tröôc (H. 743 : b).

¯ Yeu ñiem : Cac ñong tac cam Sap bo, ñan cheo tay, ngoi xuong, quô moc cau khoat tay, bat co tay phai va xoay ñau ñeu can nhòp nhang lien lac. Ngöc öôn, tay giang mô ra.



H. 743 : a + b

H. 744 : a

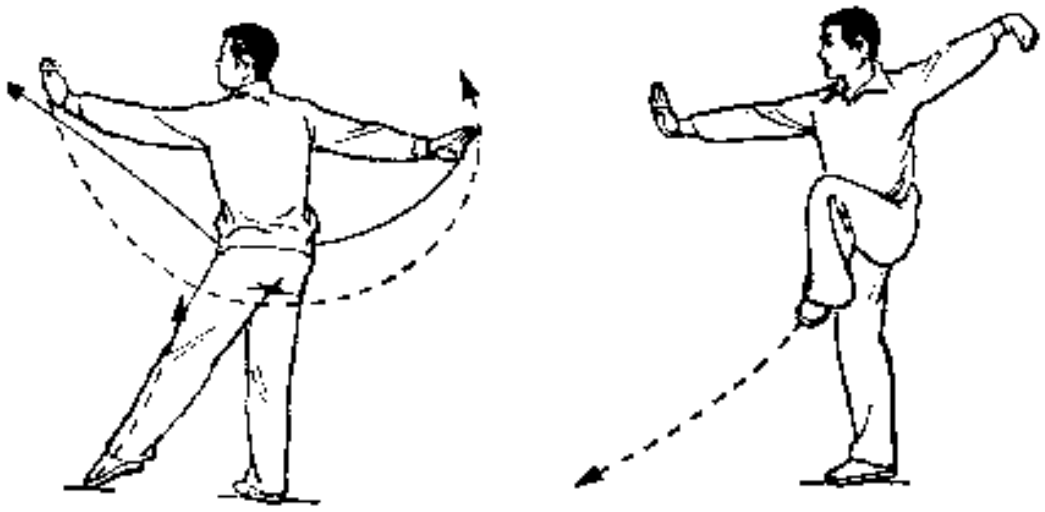
34. Luan ty ñe tat, cau thu thoi chöông :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua phai ñe ve sau. Chan trai böôc rut ve sau, duoi thang ra. Goi phai gap lai. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, cau thu trai thanh chöông ha xuong, keo tay duoi thang, vach vong cung khoat len phía tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. chöông phai ñi len, vôt thang tay qua ben phai, khoat ve phía sau. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve sau, hôi thap hôn eo. Mat nhìn chöông trai (H. 744 : a).

, Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan phai ñöng thang, trong tam dôi ve ben chan phai. Chan trai rut bo ve sau nöa böôc, duoi thang goi, cang mu ban chan ra, cham mui ban chan xuong ñat. Ñong thôi chöông trai ñi xuong, chuyen theo ngöôi ma vôt khua len phía tröôc. long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang chot mui. Chöông phai ñi len, keo chuyen theo ngöôi ñe khoat ve sau.

WWW.MAISONLAM.COM

Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 744 : b).



H. 744 : b + c

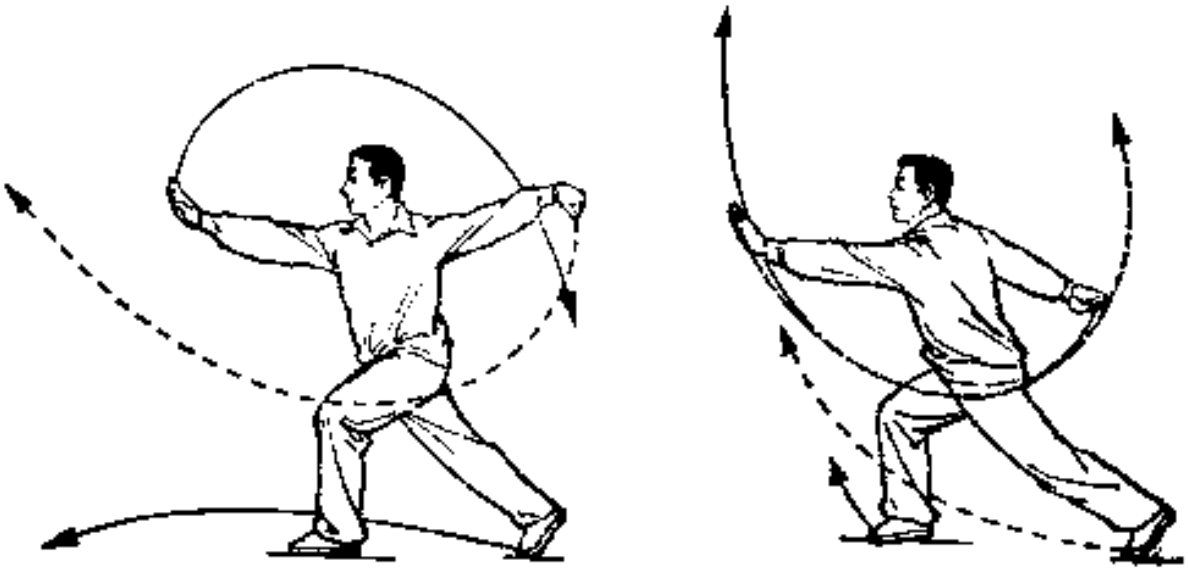
ƒ Chan trai co goi nhac len, mu ban chan thang bang, mui ban chan hôi khep vao trong, cao ngang ñau goi. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai, chöông trai ñi xuong, chuyen theo ngöôi ma vôt len phía ben trai, bien thanh cau thu. Ñanh tay cau höông len tren, cao ngang ñau. Tay phai co lai, xoay ra ngoai, ha chöông phai xuong, chuyen theo ngöôi ma ñi qua ben phai, len phía tröôc, xoay tay vao trong ñay thang ra. Me ben ngon ut höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang chot mui. Mat nhìn chöông phai (H. 744 : c).

¯ Yeu ñiem : Cac ñong tac keo tay chuyen than, nhac goi, quô tay cau, ñay chöông ra can lien lac nhat trí, nhòp nhang va co löc. Ngöc öôn, bung thot, van eo duoi xuoi vai.

35. Bai chöông thöông bo ñang khong höu bai lien :

- Chan trai böôc xuong tröôc, ve ben phai, goi hôi co. Chan phai ñap xuong ñat,

nhon got len. Mat nhìn chöông phai (H. 745 : a).



H. 745 : a + b

WWW.MAISONLAM.COM

, Than ngöôi chuyen qua phai, chan phai böôc len tröôc, goi hôi co. Chan trai duoi thang, got chan nhon len. Ñong thôi, cau thu trai thanh chöông ñi xuong, vôt qua ben trai ma khoat len phía tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mieng. Tay phai xoay vao trong, keo chöông phai ñi len, khoat qua phai ñe ve sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo. Mat nhìn tôi tröôc (H. 745 : b).

ƒ Chan trai co goi, vung len phía tröôc, chan phai ñap ñat cho ngöôi nhay len phía tröôc. Ñong thôi, ngöôi chuyen qua trai, chöông phai ha xuong, ñi qua ben phai ve phía tröôc, xoay tay vao trong ma khoat len phía ben phai. Tay hôi co, long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Tay trai xoay vao trong, ha chöông trai xuong, ñi qua ben trai, khua thang canh tay len phía sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang chot mui. Mat nhìn ve tröôc, xeo qua trai (H. 745 : c).

„ Chan phai rôi xuong ñat, chan trai bo xuong phía tröôc, goi hôi co. Chan phai duoi thang, got chan nhon len (H. 745 : d).

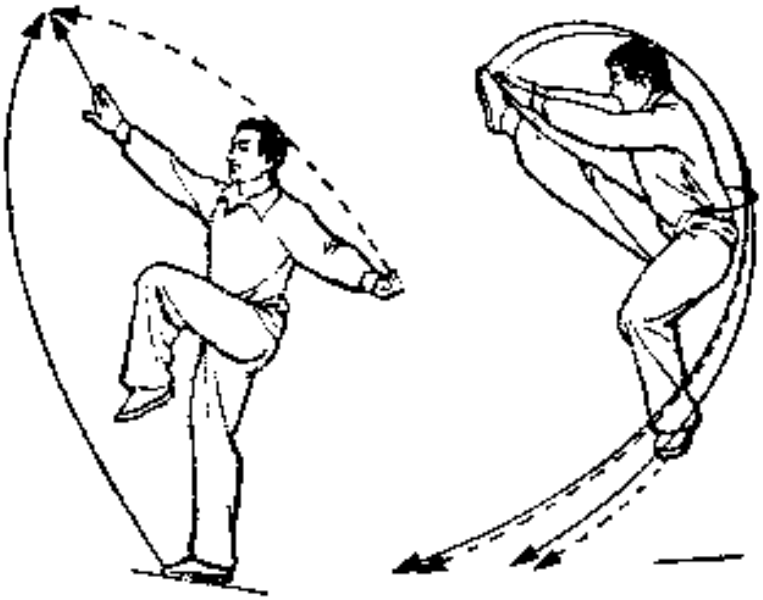
H. 745 : c

… Than ngöôi chuyen qua phai, chan phai böôc len tröôc, goi hôi co. Chan trai duoi thang, got chan nhon len. ñong thôi, tay trai xoay vao trong, ha chöông trai xuong, vôt qua ben trai roi khua len phía tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang chot mui. Chöông phai ñi xuong, vôt qua ben phai roi khua tay thang len phía sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo. Mat nhìn chöông trai (H. 745 : e).

H. 745 : d + e

† Chan trai co goi, khep vao trong ma vung

WWW.MAISONLAM.COM



len phía tröôc. Chan phai duoi thang. Ñong thôi, chöông phai ha xuong, vung thang tay len phía ben phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ha xuong, vung len phía ben trai. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua trai, hôi cao hôn eo. Mat nhìn ve tröôc (H. 745 : f).

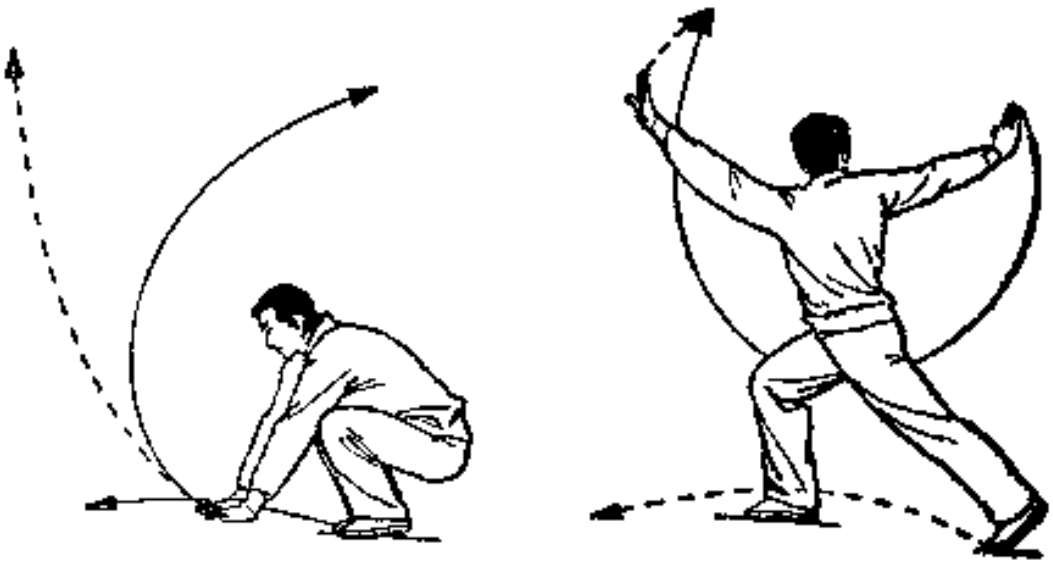
‡ Chan trai co goi treo giö ô tren khong, chan phai ñap ñat nhay len, öôn cang goi, duoi cang mu ban chan, tat qua trai, len phía tröôc, sang ben phai. Ñong thôi thu 2 chöông ve tröôc tran, duoi 2 tay, lan löôt vo tay phai va trai ñanh vao mu ban chan phai. Mat nhìn chöông trai (H. 745 : g). H. 745 : f + g

¯ Yeu ñiem : Böôc len, nhay tôi, keo tay khoatt chöông can mau le, nhòp nhang. Bo chan xuong, vung tay, böôc len nhay ña tat chan phai ra ngoai phai lien lac, co löc. Nhay len ña can cao, vung chan tat ra cho nhanh, vo ñanh phai keu to.

36. Phach ñòa thöông bo kích chöông höu phach cöôc :

- Chan phai quet hình canh quat qua ben phai ñe rôi xuong trong khi than ngöôi

chuyen 360^0 qua phai ñe ve sau. Hai chan rôi xuong ñat thanh Tính bo, 2 goi co lai, run xuong. Ñong thôi 2 chöông ñi xuong phía tröôc, vo ñanh xuong mat ñat ô tröôc 2 chan. Hai tay hôi co, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn xuong döôi (H. 746 : a).

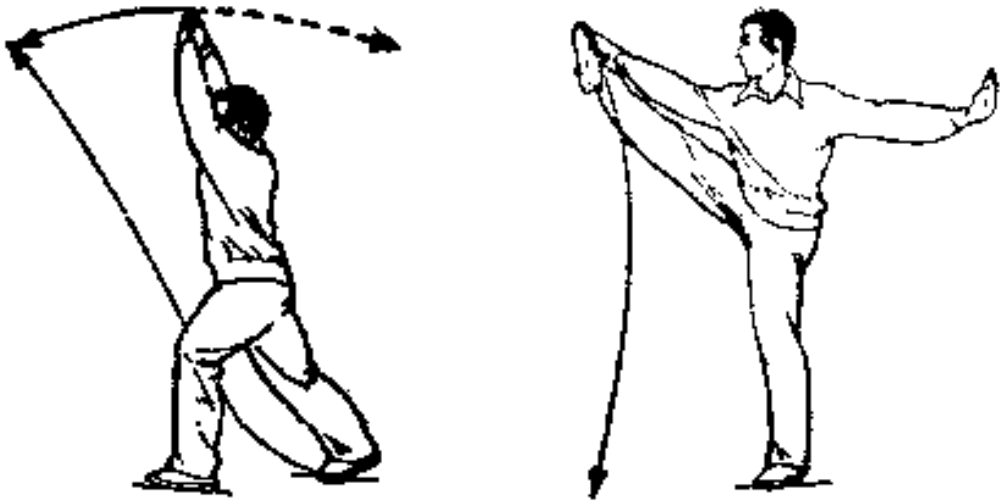


H. 746 : a + b

, Ngöôi ñöng day, chan phai böôc len tröôc, goi hôi co. Chan trai duoi thang, got chan nhon len. Ñong

WWW.MAISONLAM.COM

thôi, tay phai xoay vao trong, ha chöông phai xuong keo thang tay vung len phía sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Chöông trai khoat len phía tröôc. tay hôi co, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Mat nhìn chöông phai (H. 746 : b).



H. 746 : c + d

ƒ Chan trai böôc len tröôc, goi hôi co. Chan phai duoi thang got chan nhon len. ñong thôi ngöôi hôi chuyen qua trai. Chöông trai khoat len phía tren ñau. Tay phai xoay vao trong, ha chöông phai xuong, vôt qua ben khoat len tröôc, tôi phía tren ñau. Tay hôi co, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai ô

tren ñau ñon löng chöông phai ñanh vao. Mat nhìn ve tröôc (H. 746 : c).

„ Than ngöôi hôi chuyen qua trai, chan trai duoi thang ñöng tru. Chan phai co goi nhac len, sau ño öôn goi bat cang mu ban chan ña bung len phía tröôc. Mui ban chan höông len tren, cao ngang long may. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, khoat thang tay trai ra sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Chöông duoi thang tay vo xuong phía tröôc, vao mu ban chan phai. Mat nhìn chöông phai (H. 746 : d).

¯ Yeu ñiem : Böôc len khoat tay ñanh chöông vao nhau, vung chöông, ña ra, vo xuong chan can lien lac, co löc. Vo ñanh keu cho to. Ngöc öôn, bung thot, tay vöôn mô, löc ñöa tôi ñau ban chan.

37. Döôc bo pho bo lau thu cung bo xung quyen :

• Chan phai bo xuong phía tröôc, chan phai ñöng thang. Chan trai ñap duoi thang, öc ban chan cham ñat. Than ngöôi chuyen qua trai. Mat nhìn chöông phai (H. 747 : a).

, Chan trai di bo ve tröôc, duoi thang ra, mui ban chan cham xuong ñat. Ñong thôi, khoat thang tay trai qua trai, ve phía sau. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua trai, cao ngang eo. Tay phai xoay vao trong, ha chöông phai xuong, co canh tay khoat ve tröôc bung ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang eo. Mat nhìn chöông phai (H. 747 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 747 : a + b + c

ƒ Chan phai ñap ñat co goi phai vung len phía tröôc, sau ño duoi goi treo giö chan ô tren khong cho rôi xuong tö nhien. Chan trai cung ñap ñat, ngöôi vot nhay len khong va chuyen qua phai. Chan trai gap goi vôt ve sau, long ban chan höông qua phai, mui ban chan chuc xuong, cao ngang goi phai. Ñong thôi, chöông phai ñi len, khoat thang tay chuyen theo ngöôi qua phai, ve phía sau. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang chot mui. Tay trai xoay vao trong, ha chöông trai xuong, ñi ve tröôc, len phía tren, gap canh tay khoat qua phai ñen tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai. Ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 747 : c).

„ Chan phai rôi xuong phía tröôc, xep goi ngoi bet xuong. Chan trai rôi xuong höông trai, ño duoi thang ra thanh Pho bo trai. Mat nhìn chan trai (H. 747 : d).

… Tay phai xoay ra ngoai, gap cho thu lai, höông ve sau. Chöông phai thanh quyen om ngöa ô ben eo phai. Ñong thôi chöông trai ha xuong, duoi thang tay qua tröôc chan trai, quô ve höông tren mu ban chan trai. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn chöông trai (H. 747 : e).

† Quô chöông trai ve höông ben trai, co canh tay xoay ra ngoai, chöông trai thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo trai. Ñong thôi chan phai duoi thang, chan trai co goi run xuong thanh Cung bo trai. Tay phai xoay vao trong, ñam thang quyen phai ra tröôc. Long quyen up xuong, mat quyen höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 747 : f).

¯ Yeu ñiem : Nhay len, xuong Pho bo, quô tay ñam ra can lam lien lac, co löc. Ngöc öôn, bung thot, van eo, tong vai tôi.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 747 : d + e + f

H. 748 : a + b

38. Ta pho bo xuyen chöông :

• Ngöôi chuyen qua phai, chan trai öôn goi thang ra. Chan phai co goi run xuong thanh Cung bo phai. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong. Quyen trai thanh chöông gap canh tay khoat ñen tröôc vai phai. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông qua phai, cao ngang nach phai. Tay phai hôi xoay vao trong, quyen phai ñoi thanh chöông ñi len, khoat thang tay ve ben phai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua phai, cao ngang ñau. Mat nhìn chöông phai (H. 748 : a).

, Tay phai co cho, chöông phai khoat ñen tröôc vai phai. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông qua trai, me ben ngon cai höông len tren, cao ngang vai. Ñong thôi chan phai xep goi ngoi bet xuong, chan trai ño duoi thang ra thanh Pho bo trai. Chöông trai höông ve tröôc, ñi xuong, qua tröôc chan trai, höông ve me trong chan trai xuyen thang tay ra. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 748 : b).

¯ Yeu ñiem : Chuyen ngöôi khoat chöông va xuong Pho bo xuyen chöông ra can lam nhòp nhang, lien lac.

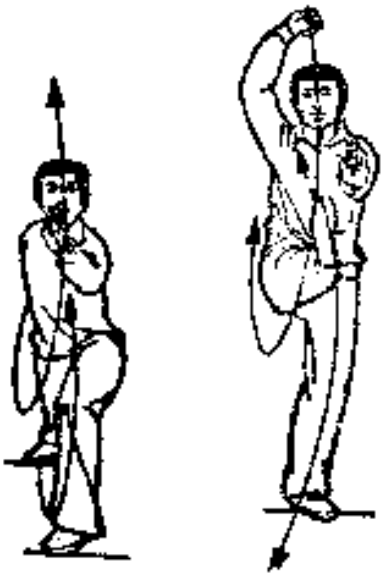
39. Lieu chöông ñang thoai gia quyen :

• Öôn goi choai thang chan phai ra. Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan trai co goi run xuong thanh Cung bo trai. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, duoi thang tay vôt chöông trai len phía tröôc, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mieng. Mat nhìn chöông trai (H. 749 : a).

, Ngöôi ñöng day, trong tam dôi ñen chan trai, goi trai hôi co, ñöng tru. Chan phai co goi nang len roi öôn ñau goi, moc mui ban chan len, ñap len phía tröôc. Long ban chan höông ve tröôc, mui ban chan höông len tren, cao ngang eo. Ñong thôi, chöông phai thanh quyen, ha xuong ñi qua ben phai, ve phía tröôc, gap canh tay xoay vao trong gac ñô len phía tren, ben phai ñau. Long quyen ngöa len, mat quyen chuc xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 749 : b).

¯ Yeu ñiem : Vôt chöông, ñap ra, ñô nam tay len ñeu can mau le, co löc. Ñöa löc tôi got chan khi ñap ra.

WWW.MAISONLAM.COM

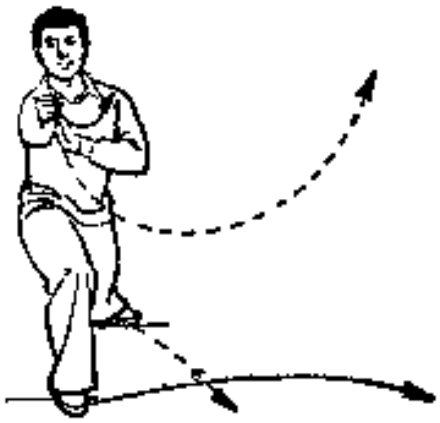


H. 749 : a + b

H. 750 : a + b

40. Höu cung bo phach xung quyen :

• Chan phai bo xuong phía tröôc, co goi run xuong. Goi trai öôn thang ra thanh Cung bo phai. Ñong thôi, ñap bo quyen phai xuong phía tröôc, ñi qua ben phai roi bien thanh cau thu ma vôt thang tay len phía sau. Ñanh cau höông xuong döôi, hôi cao hôn eo. Chöông trai ha xuong, ñi qua tröôc bung höông len tren, co canh tay thu ve tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai phai. Mat nhìn ve ben phai (H. 750 : a).



, Cau thu phai thanh quyen ñi xuong, qua ben phai roi vôt len, gap canh tay, xoay ra ngoai, thu ve om ngöa ô ben eo phai. Ñong thôi, chöông trai ha xuong, vôt thang tay ra tröôc. Long chöông höôgn ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 750 : b).

ƒ Tay phai xoay vao trong, quyen phai ñam thang ra phía tröôc. Long quyen höông qua trai, mat quyen höông len tren, cao ngang vai. Ñong thôi, tay trai hôi xoay vao trong, chöông trai ñi xuong, co canh tay ñô ô me trong cho phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang tay phai. Mat nhìn quyen phai (H. 750 : c).

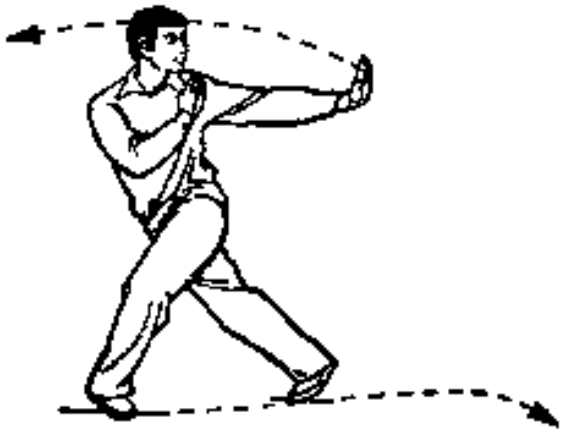
– Yeu ñiem : Bo chan xuong, ñap quyen, vôt chöông, ñam thang ra ñeu can nhòp nhang lien lac. Mat nhìn theo chuyen ñong cua tay phai. H. 750 : c

Ñoan thö V

41. Sap bo thang thoai khau thoai gia xung quyen :

• Chan trai böôc qua trai, ve phía tröôc, goi hôi co.

WWW.MAISONLAM.COM

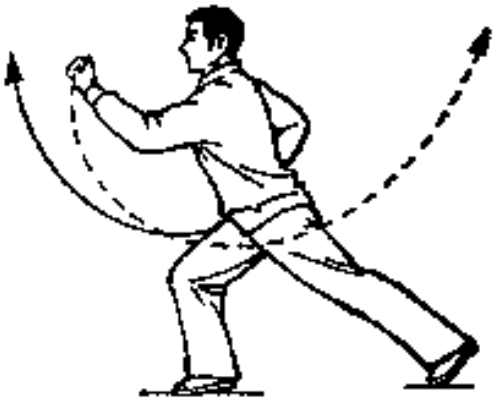


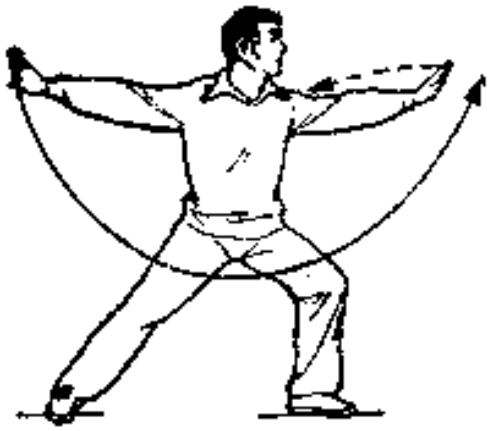
Chan phai ñi qua sau chan trai, cam Sap bo ve höông trai. Chan phai duoi thang, got chan nhon len. Ñong thôi, tay trai xoay ra ngoai, chöông trai ñi xuong, vung len phía ben trai. Tay trai xoay vao trong, duoi thang ra. Me ben ngon ut höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang chot mui. Quyen phai thanh chöông, co canh tay khoat qua trai thanh lap chöông, ban tay töa ô tren vai trai, ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 751 : a).

H. 751 : a

, Ngöôi chuyen qua phai, tay phai xoay ra ngoai, co cho, höông ve sau. Chöông phai thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo phai. Ñong thôi long ban chan trai miet sat mat ñat ma chay ra ben trai, ve phía sau, goi trai duoi thang ra, got chan nhon len. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai thanh quyen, co cho gat ngang ve ben phai. Long quyen höông ve sau, mat quyen höông len tren, cao ngang chot mui. Mat nhìn quyen

trai (H. 751 : b).



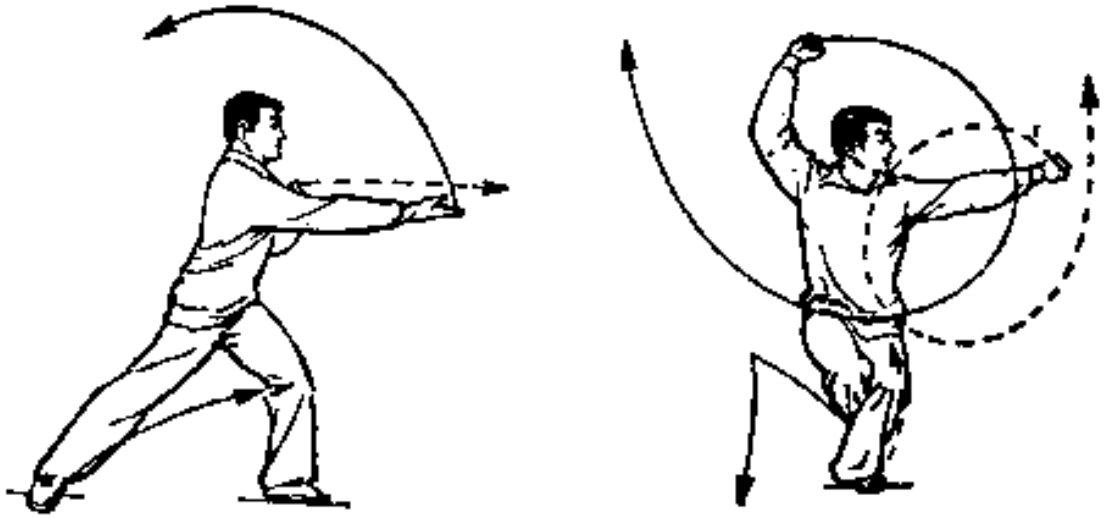


H. 751 : b + c

ƒ Than ngöôi chuyen qua trai, chan trai hôi co, chan phai duoi thang. Ñong thôi, quyen trai thanh chöông ha xuong, khoat thang tay len höông trai. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua trai, cao ngang vai. Tay phai xoay vao trong, quyen phai thanh chöông khoat thang tay ra höông ben phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 751 : c).

„ Ngöôi chuyen qua trai, chöông phai ha xuong vôt thang tay chuyen theo ngöôi len phía tröôc. long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang vai. Ñong thôi, co tay trai thu ve sau. Chöông trai giö up ô tröôc vai phai, ñau ngon tay höông qua phai, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 751 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 751 : d + e

… Ngöôi chuyen qua phai, got chan trai xoay chuyen dat ra ngoai, goi trai gap run xuong, chan phai gap goi rut len, mu ban chan phai moc vao sau khoeo chan trai. Ñong thôi tay phai xoay vao trong, chöông phai thanh quyen co canh tay gac ñô len phía tren, ben phai ñau. Long quyen höông ve tröôc, mat quyen chuc xuong. Chöông trai thanh quyen, ñam thang ra phía ben trai. Long quyen up, mat quyen höông qua trai, cao ngang vai. Mat nhìn quyen trai (H. 751 : e).

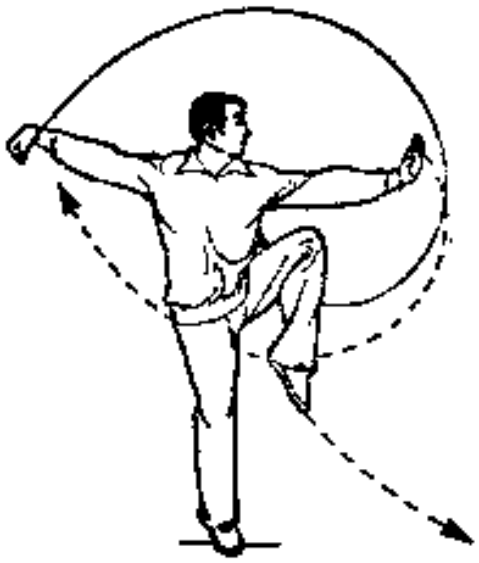
– Yeu ñiem : Chuyen chan, gat cui cho, chuyen ngöôi vôt chöông len va moc chan ñô, ñam ra can nhòp nhang lien lac, mau le co löc.

42. Hau khieu bo cau thu khieu chöông :

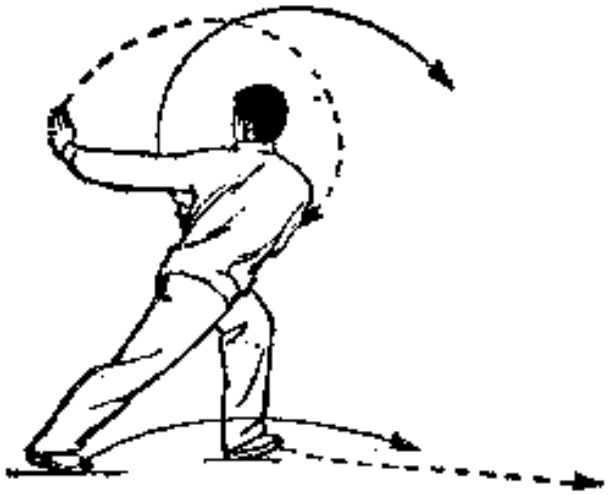
Ngöôi ñöng day, chan phai co goi nhay len lui ve sau. Sau ño, duoi thang goi cho chan rôi xuong ñat, ñöng tru. Chan trai co goi nhac len. ñong thôi, quyen trai höông qua trai, ñi xuong, ñi qua tröôc ngöôi thì ñoi thanh cau thu, vôt thang tay len phía ben phai. Ñanh cau höông len tren cao ngang tai. Quyen trai thanh chöông, co canh tay thu vao trong, ñi qua phía tröôc, ha xuong, xoay canh tay ra ngoai, duoi thang tay gay len phía ben trai. Me ben ngon ut höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mieng. Mat nhìn chöông trai (H. 752).

– Yeu ñiem : Nhay lui, vôt tay cau va gay chöông moc tôi can hoan thanh cung mot luc. Ñong tac can nhe nhang ma vöng chac. Ngöc öôn, bung thot, vai duoi xuoi.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 752



H. 753 : a

43. Khieu sap bo song bai chöông :

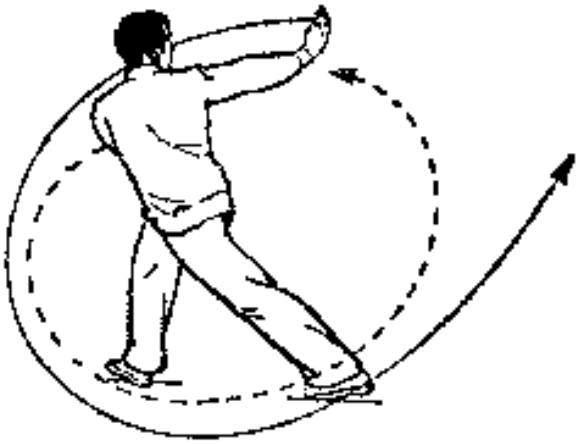
- Chan trai böôc xuong phía tröôc, mui ban chan dat ra ngoai, ngöôi chuyen qua trai, goi hôi co. Chan phai duoi thang. Ñong thôi chöông trai ha xuong, vôt thang tay chuyen theo ngöôi ma khoat len ben trai. Me ben ngon ut höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang mat. Cau thu phai ñoi thanh chöông ñi len, chuyen theo ngöôi ma qua ben phai, ha xuong, co canh tay thu ve ô ben trai, phía tröôc bung. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn ngöc. Mat nhìn chöông trai (H. 753 : a).

, Chan phai böôc qua ben phai, goi hôi co. Chan trai qua phía sau chan phai, cam

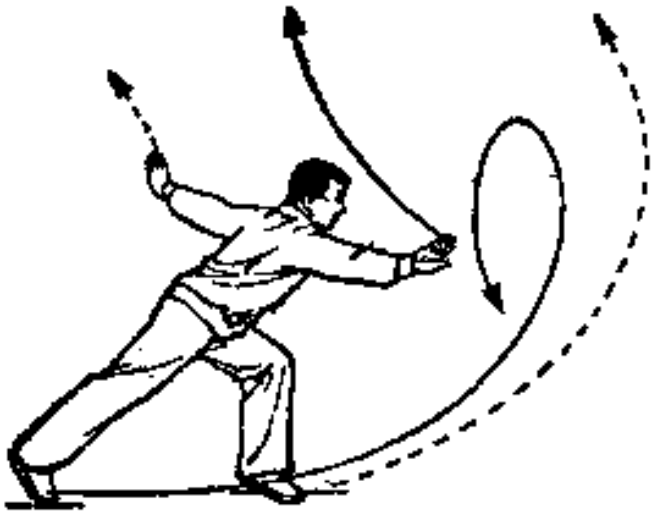
Sap bo ve ben phai, chan duoi thang. Ñong thôi, 2 chöông ñi len, khoat vung ve ben phai. tay phai duoi thang, long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông qua trai, cao ngang ñau. Co tay trai, an chöông trai ô tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai. Mat nhìn chöông phai (H. 753 : b).

¯ Yeu ñiem : Keo tay vung chöông thanh vong tron döng ñöng. Cac ñong tac nhay tôi, böôc cam Sap bo va vung chöông can nhòp nhang lien lac; eo van lai, vai duoi xuoi.

WWW.MAISONLAM.COM

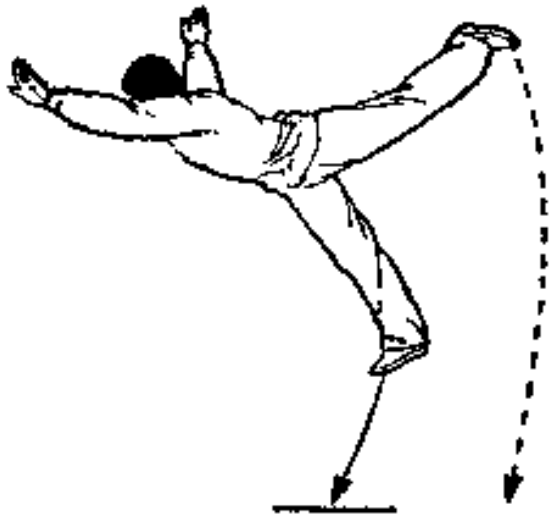


H. 753 : b



H. 754 : a

44. Chuyeån than toan tö :



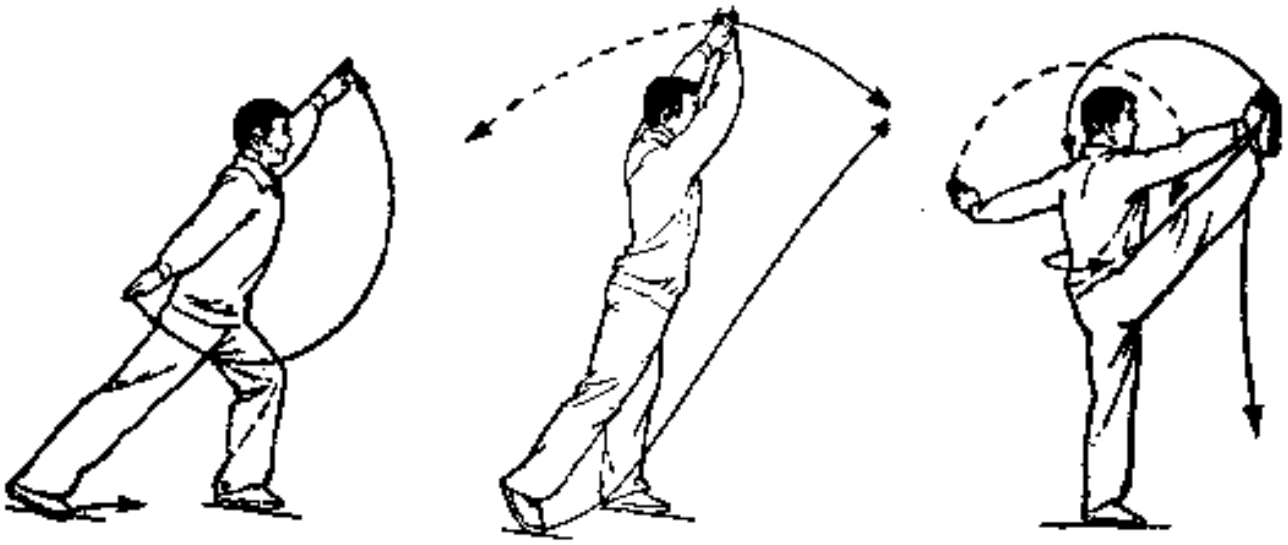
• Xoay chuyeån 2 chan qua beân trai, chan trai hôi co, chan phai duoi thang. Ñong thôi than ngöôi cui ve tröôc, van eo chuyeån qua trai, ve phía sau. Chöông trai höông ve tröôc, qua beân trai, ha xuong, chuyeån theo ngöôi ma vung thang canh tay len höông trai. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len treân, cao ngang ñau. Chöông phai höông ve tröôc, ñi xuong, chuyeån theo ngöôi ma vung len höông beân phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len treân, cao ngang ñau. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 754 :
a).
H. 754 : b

, Hai tay vung len, than ngöôi tiep tuc van chuyeån qua trai. Ñong thôi chan phai ñap xuong ñat, duoi goi phai vung chan len, sau ño moc chan ve sau giö khong che cho rôi xuong. Chan ñap ñat, than ngöôi vot len khong, xoay chuyeån qua trai, ve phía sau. Ngöc öôn len, vôt chan trai vung len phía sau, long ban chan höông len treân, cao hôn ñau. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 754 : b).

ƒ Chan phai va chan trai lan löôt rôi xuong ñat, than ngöôi van chuyeån qua trai. Than ngöôi nang len, chan trai hôi co, chan phai duoi thang. Ñong thôi, chöông trai vung len phía beân trai ñau, tay hôi co, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len treân. Chöông phai khoat xuong phía beân phai, duoi thang ra. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay chuc xuong. Mat nhìn ve tröôc (H. 754 : c).

¯ Yeu ñiem : Cui ve tröôc van chuyeån, dang tay ra vung len, vung chan nhay len, öôn ngöc döông mô bung va van eo chuyeån qua trai can lam nhòp nhang, co löc.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 754 : c

H. 755 : a + b

45. Kích chöông höu phaùch cöôc :

• Ngöôi ñöng day, chaân traùi ñöng thaúng. Chaân phaûi böôc noái veà tröôc, mui baøn chaân chaïm xuoáng ñaát. Ñoàng thôøi, tay phaûi khoaùt vôùt leân phía tröôc, tay hôi co, long chöông höông veà tröôc, mui baøn tay höông leân treân. Long baøn tay traùi ô treân ñaàu ñoàn löng chöông phaûi ñaùnh vaøo. Maét nhìn veà tröôc (H. 755 : a).

, Chaân phaûi co goùi nhaác leân, öôn goùi, baät caúng mu baøn chaân maï ña bung leân phía tröôc. Mui chaân höông leân treân, cao ngang ñaàu. Ñoàng thôøi, tay traùi hôi xoay vaøo trong, chöông traùi vung thaúng tay ra höông beân traùi. Long chöông höông qua traùi, ñaàu ngoùn tay höông leân treân, cao ngang vai. Tay phaûi höông veà tröôc, voø long baøn tay vaøo mu baøn chaân phaûi. Maét nhìn chöông phaûi (H. 755 : b).

¯ Yeâu ñieåm : Ñöng day, ñaùnh tay vaøo nhau, ñaï ra, voø xuoáng chaân ñeàu caân lieân laïc vaø coù löïc. Ngöôc öôn, thoùt bung, löïc ñöa tôùi ñaàu mui baøn chaân.

46. Höu hoaønh ñaïng boä löông chöông :

• Ngöôi chuyeån qua traùi, chaân phaûi boø veà beân phaûi, co goùi run xuoáng. Chaân traùi duoãi thaúng thaønh Hoaønh ñaïng boä traùi. ñoàng thôøi, 2 chöông ñi leân, co tay giao cheùo nhau, khoaùt xuoáng tôùi tröôc ngöôc. Chöông traùi ô trong, chöông phaûi ô ngoaøi. Meï beân ngoùn uùt höông veà tröôc, ñaàu ngoùn tay höông leân treân, cao ngang ngöôc. Maét nhìn qua traùi, veà phía tröôc (H. 756 : a).

, Chöông traùi ñi xuoáng, vung thaúng tay leân phía beân traùi. long chöông höông qua traùi, ñaàu ngoùn tay höông leân treân, cao ngang vai. Chöông phaûi haï xuoáng, co caùnh tay vung leân phía beân phaûi. Long chöông ngöûa leân, ñaàu ngoùn tay höông qua traùi, hôi cao hôn ñaàu. Maét nhìn chöông traùi (H. 756 : b).

¯ Yeâu ñieåm : Böôc xuoáng, ñaùn cheùo tay, vung chöông, baät co tay phaùt chöông leân treân daàu, ñeàu caân nhòp nhaøng lieân laïc, maét nhìn theo tay phaûi chuyeån ñoäng.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 756 : a + b

H. 757 : a

47. Tröc than tien tao thoai :

• Ngöôi ñöng day, chan trai co goi nhac len, mui ban chan bo cham xuong canh me trong ban chan phai. Hai chan co goi run xuong thanh Ñinh bo trai. Ñong thôi, tay trsi xoay ra ngoai, chöông trai thanh quyen co canh tay thu ve tröôc ngöc. Long quyen höông len tren, mat quyen höông ve tröôc. Tay phai xoay ra ngoai, co canh tay khoat chöông qua trai, tôi döôi canh tay trai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang ngöc. Mat nhìn tôi tröôc (H. 757 : a).

, Chan trai bo bo ve tröôc, goi hôi co. Chan phai duoi thang, got chan nhon len. Ñong thôi, chöông phai ha xuong, xoay tay vao trong, ñoi thanh cau thu quô qua phai, len phía sau. Mui cau höông len tren, hôi cao hôn eo. Tay trai xoay vao trong, quyen trai thanh chöông ha xuong, co canh tay vung len phía ben trai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai (H. 757 : b).

H. 757 : b

ƒ Chan trai co goi ngoi xuong, lay long ban chan lam truc xoay, van eo, chuyen than qua trai. Chan phai duoi thang, moc mui ban chan vao trong, quet ban chan mai sat ñat, chuyen qua trai mot vong. Mat nhìn ve ben phai (H. 757 : c).

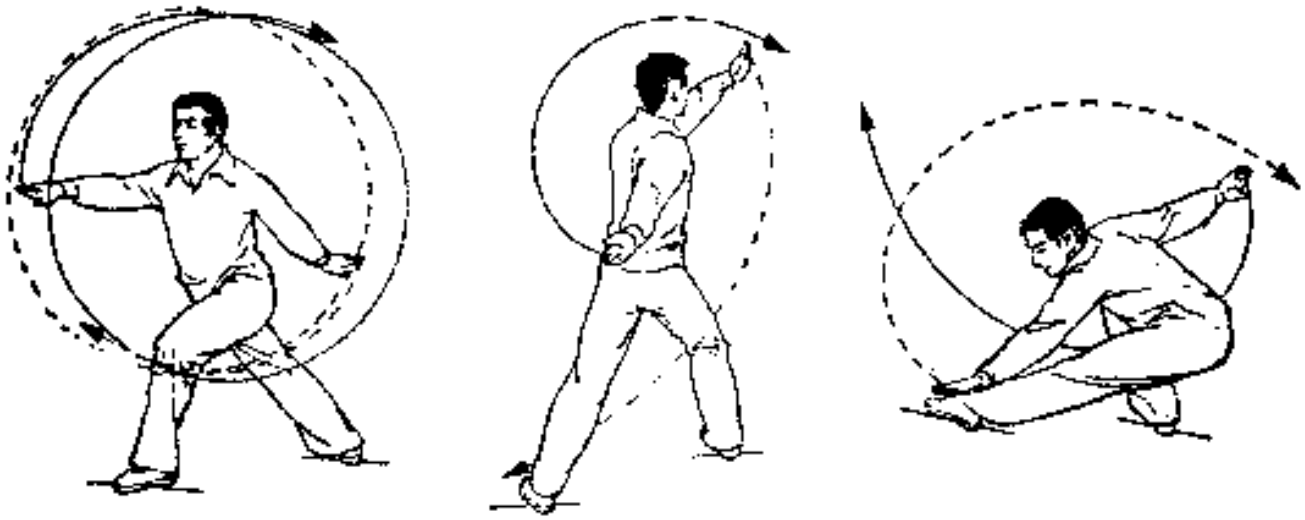
– Yeu ñiem : Xuyen chöông, böôc len, van chuyen quet chan phai ñeu can mau le, co löc. Ngöc öôn, bung thot, than ngöôi ñöng thang.

WWW.MAISONLAM.COM

48. Luan ty ta pho bo xuyen chöông :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan trai hôi co, chan phai duoi thang. Ñong thôi, cau thu phai thanh chöông, ñi xuong, vôt thang tay khoat len phía tröôc. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, hôi thap hôn vai. Chöông trai ha xuong, ñi qua ben trai, khoat thang tay len phía sau. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo. Mat nhìn chöông phai (H. 758 : a). H. 757 : c

, Ngöôi chuyen qua phai, ve sau. Chan phai hôi co, chan trai duoi thang. Ñong thôi chöông phai ñi len, keo qua phai, ha xuong, khoat thanh vong tron döng ñöng ve sau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo. Chöông trai ha xuong, sang ben trai, chuyen theo ngöôi keo len tren, khoat ve tröôc thanh vong tron döng ñöng. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông ve tröôc, hôi cao hôn ñau. Mat nhìn chöông trai (H. 758 : b).



H. 758 : a + b + c

ƒ Ngöôi chuyen qua trai, than ngöôi ño ve tröôc. Chan phai gap goi ngoi thap xuong. Chan trai ño xoai duoi thang ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, tay phai xoay vao trong, chöông phai ñi len, keo chuyen theo ngöôi khoat qua ben phai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai, cao ngang ñau. Chöông trai ha xuong, co canh tay xoay vao trong, ban tay men theo phía tröôc chan trai, xuyen thang canh tay ra me tren mu ban chan trai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông
qua trai, me ben ngon cai höông xuong döôi. Mat nhìn chöông trai (H. 758 : c).

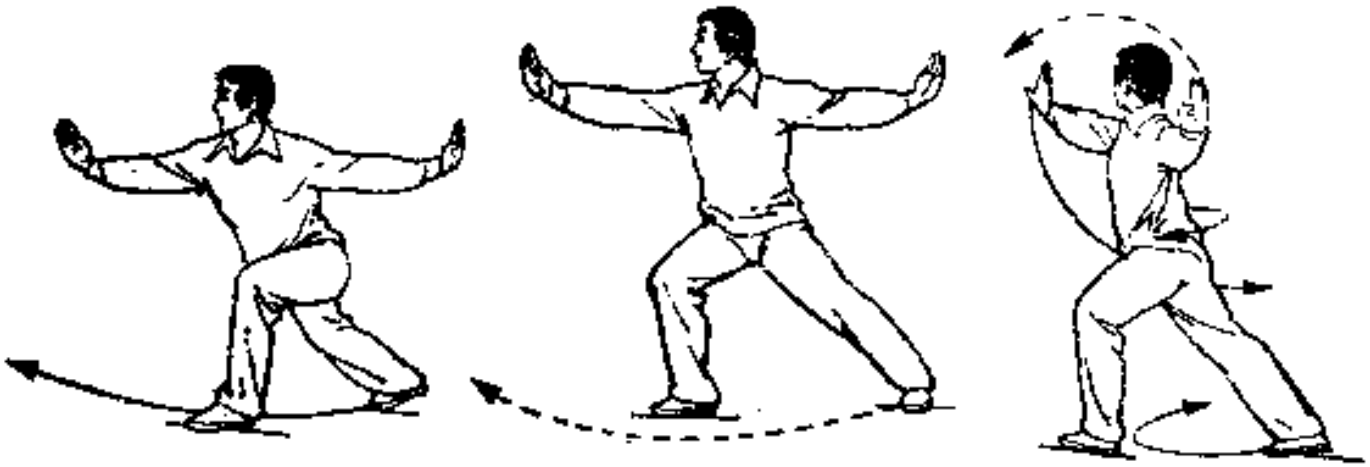
¯ Yeu ñiem : Tha long vai khi chuyen ngöôi van eo keo tay ñi, keo tay thanh vong tron döng ñöng. Xuong Pho bo luon chöông ra can nhanh.

49. Ho hình hanh bo höu ta phach cöôc :

• Ngöôi ñöng day, chuyen mình qua trai, chan trai co goi run xuong, chan phai duoi thang. Ñong thôi, chöông trai vôt len, khoat ve sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Chöông phai ha xuong, vôt qua ben phai, vach hình vong cung khoat len phía tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 759 : a).

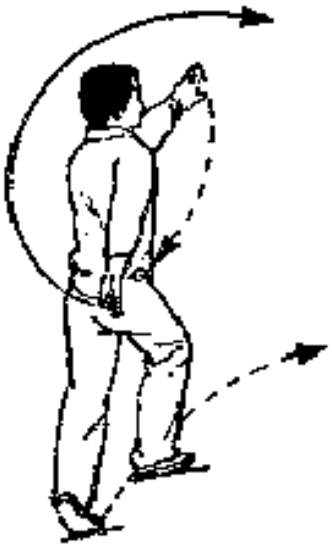
WWW.MAISONLAM.COM

, Chan phai böôc len tröôc, xeo qua phai, goi hôi co. Chan trai duoi thang (H. 759 : b).



H. 759 : a + b + c

ƒ Chan trai böôc len tröôc, ve ben phai, goi hôi co, chan phai duoi thang (H. 759 : c).



„ Ngöôi chuyen qua phai, chan phai chuyen theo ngöôi, ñi qua me trong chan trai ñe böôc len tröôc, goi hôi co. Chan trai duoi thang, got nhon len. ñong thôi, chöông phai ha xuong, vôt qua ben phai ma khoat ve sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay chuc xuong, cao ngang eo. Chöông trai ñi len, chuyen theo ngöôi ma khoat ra tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang long may. Mat nhìn chöông trai (H. 759 : d).

… Chan trai böôc len tröôc, xeo qua trai, goi hôi co, chan phai duoi thang. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, co cho keo ve sau, thu chöông trai ve om ngöa ô ben eo trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Tay phai xoay ra ngoai, keo chöông phai ñi len, khua ve tröôc. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Mat nhìn chöông phai (H. 759 : e).

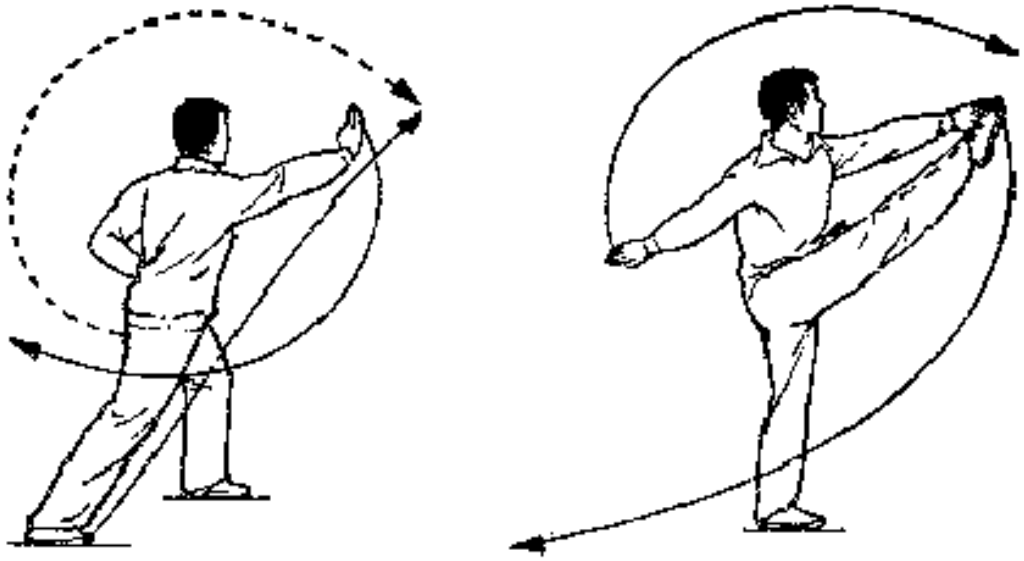
H. 759 : d

† Ngöôi ñöng day, trong tam dôi ve chan trai, chan trai ñöng tru, duoi thang. Chan phai co goi nhac len, öôn ñau goi röôn cang mu ban chan ña bung len phía tröôc. Mui ban chan höông len tren, cao ngang vai. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, chöông phai ha xuong, vôt qua ben phai, khua ve sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve sau, me ben ngon cai chuc xuong, hôi cao hôn eo. Chöông trai ha

WWW.MAISONLAM.COM

xuong, ñi ve sau, xoay tay ra ngoai, ñi len phía tröôc, vo thang canh tay ñanh xuong mu ban chan phai. Mat nhìn chöông trai (H. 759 : f).

– Yeu ñiem : Böôc ñi theo hình vong cung (ho hình bo) can cho nhanh, than ngöôi khong nen troi len sup xuong. Van eo loi vai ñi, keo tay va vo xuong chan can lam nhòp nhang, co löc.



H. 759 : e + f

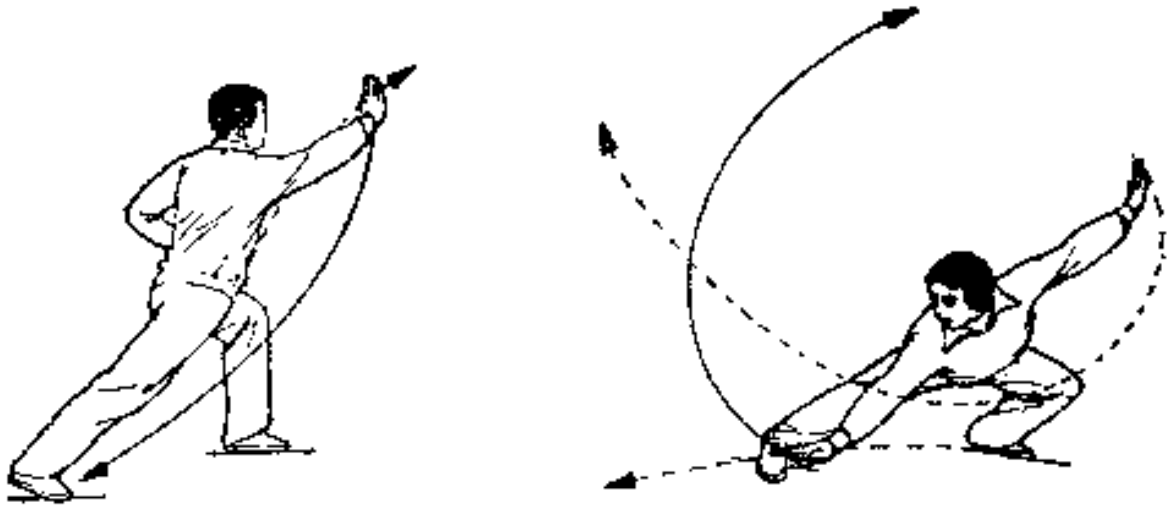
50. Höu pho bo xuyen chöông :

• Ngöôi ñöng day, chuyen qua phai. Chan phai bo xuong phía sau, duoi thang ra. Chan trai bo qua ben phai, gap goi trai run xuong thanh Cung bo. Ñong thôi, than ngöôi chuyen qua trai, tay phai xoay ra ngoai, chöông phai keo len, khua ve tröôc, ñi xuong, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang ñau. Tay trai xoay vao trong, co cho keo ve sau, thu chöông trai ve om ngöa ô ben eo trai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn chöông phai (H. 760 : a).

, Ngöôi chuyen qua phai, ño than ve tröôc, chan trai xep goi ngoi xuong. Chan phai ño xoai duoi thang ra thanh Pho bo phai. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, chöông trai ñi qua tren co tay phai ma xuyen thang ra. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao hôn ñau. Chöông phai ha xuong, co canh tay xoay ra ngoai, ñi qua tröôc chan phai, xuyen thang canh tay ra höông me trong ban chan phai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn chöông phai (H. 760 : b).

– Yeu ñiem : Xuyen chöông trai, chuyen ngöôi, xuong Pho bo cung vôi xuyen chöông phai ra ñeu can nhòp nhang, lien lac. Ngöc öôn, bung thot, ha chìm xöông chau, dang mô canh tay.

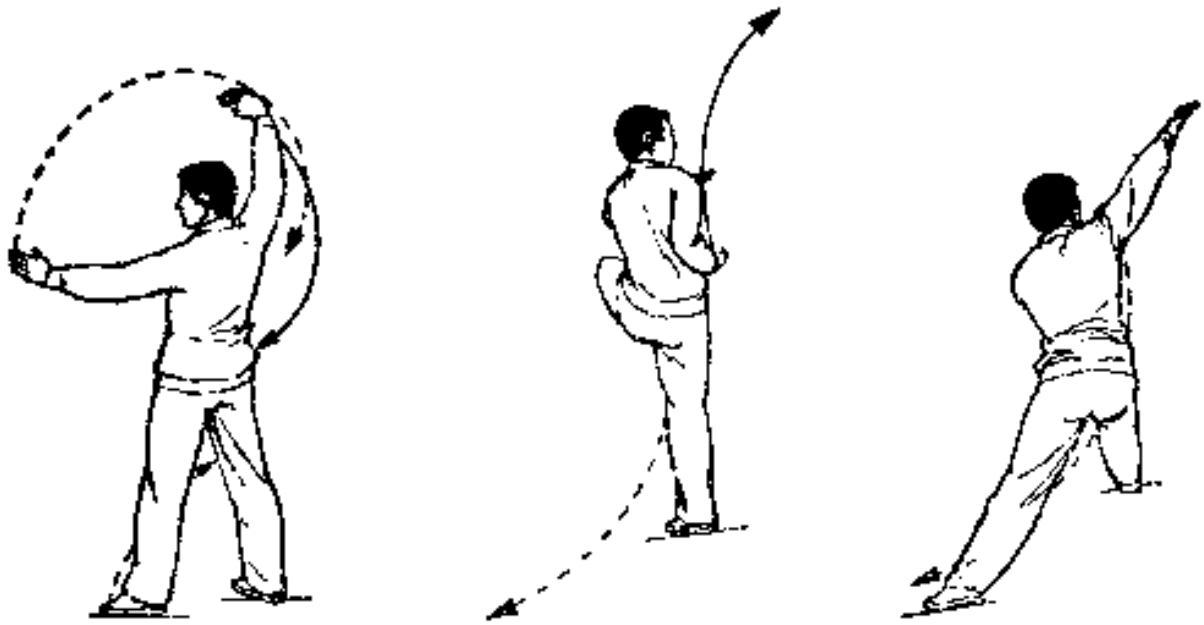
WWW.MAISONLAM.COM



H. 760 : a + b

51. Luan ty xuyeân chöông, ñe tat löông chöông :

• Ngöôi ñöng day, chuyeân qua phai ñe ve sau. Chan trai bo bo qua beân trai, 2 chan ñöng thang. Ñong thôi, chöông phai khua len treân, ñeân beân phai ñau, canh tay hôi co. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Chöông trai ha xuong, chuyeân theo ngöôi, vôt thang tay khua len beân trai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai, me beân ngon cai höông len treân, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 761 : a).



H. 761 : a + b + c

, Tay phai xoay ra ngoai, co cho keo ve sau, thu chöông phai ve om ngöa ô beân eo phai, ñau ngon tay höông ve tröôc. Ñong thôi, chan phai duoi thang, ñöng tru. Chan trai co goi nhac len, mui ban chan chuc xuong, cao ngang goi phai. Tay trai xoay vao trong, ñöa chöông trai len, co canh tay ñe up xuong tröôc vai phai, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn ve beân phai (H. 761 : b).

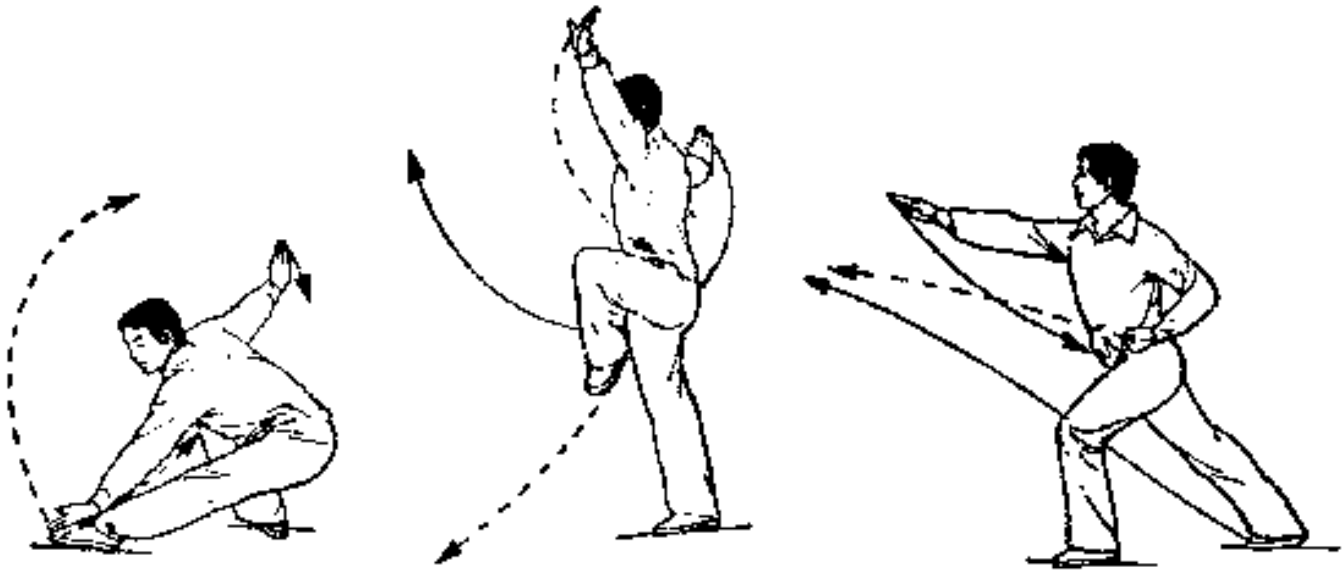
WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Chan trai bo xuong phía sau, xeo qua trai, duoi thang ra. Goi phai hôi co. Ñong thôi, chöông phai ñi qua tren löng chöông trai, xuyen thang tay len phía ben phai. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai, cao hôn ñau. Mat nhìn chöông phai (H. 761 : c).

„ Tay phai xoay vao trong, chöông phai xoc len. Ñong thôi, chuyen qua trai, ño ve tröôc. Chan phai gap goi ngoi sat xuong, xoai ño chan duoi thang ra thanh Pho bo trai. Tay trai xoay vao trong, co tay, ha chöông trai xuong, ñi qua phía tröôc chan trai ma xuyen thang tay ra höông tren mu ban chan trai. Long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 761 : d).

… Ngöôi ñöng day, chan phai duoi thang, ñöng tru. Chan trai co goi nhac len, mu ban chan thang bang, mui chan khep vao trong, cao ngang goi phai. ñong thôi tay trai xoay vao trong, co canh tay khua chöông trai len phía ben trai ñau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Co tay phai hôi ha chìm xuong, ñau ngon tay cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 761 : e).

– Yeu ñiem : Keo tay chuyen ngöôi, nhac ñe chöông xuong, xuyen chöông ra, xuong Pho bo xuyen chöông roi len goi phat löông chöông ñeu can nhòp nhang lien lac, dung eo keo tay ñi.



H. 761 : e + f H. 762 : a

Ñoan thöù VI

52. Thöông bo ñan thoai thoi chöông :

- Chan trai böôc xuong phía tröôc, goi hôi co. Chan phai duoi thang. Ñong thôi,

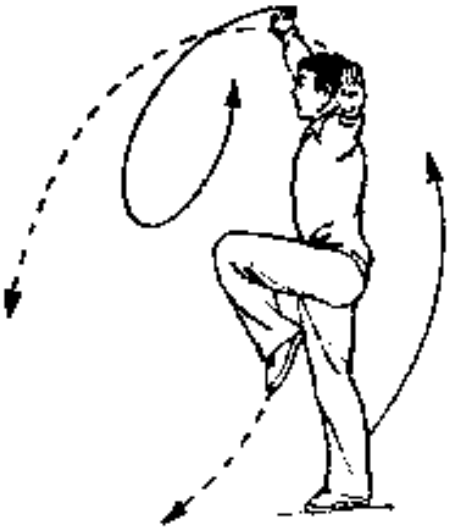
tay trai xoay ra ngoai, co cho keo ve sau, ñoi chöông thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo trai. Tay phai xoay vao trong, ha chöông phai xuong, vôt thang tay qua ben phai ma khua thang len phía tröôc, long chöông up xuong, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 762 : a).

, Ngöôi ñöng day, trong tam dôi ñen chan trai. Chan trai duoi thang, ñöng tru. Chan phai co goi nhac len, öôn goi, cang mu ban chan ña bat len phía tröôc, mui ban chan höông ve tröôc, cao ngang eo. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, co cho keo ve sau. Chöông phai thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo phai. Tay trai xoay vao trong, ñoi thanh chöông ma ñay thang ra phía tröôc. Me ben ngon ut höông ve tröôc, ngon
tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 762 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

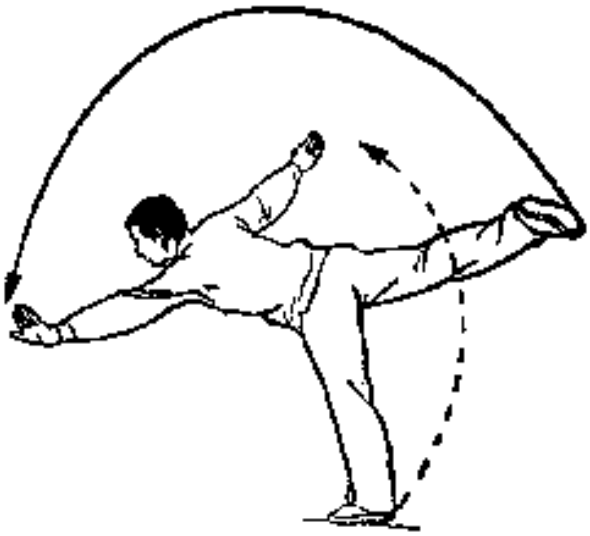
– Yeu ñiem : Bat ña va ñay chöông ra can hoan thanh cung mot luc, mau le va co löc. Ngöc öôn, bung thot, van eo, duoi vai.

H. 762 : b



H. 763 : a

53. Thöông bo trac khong phien :



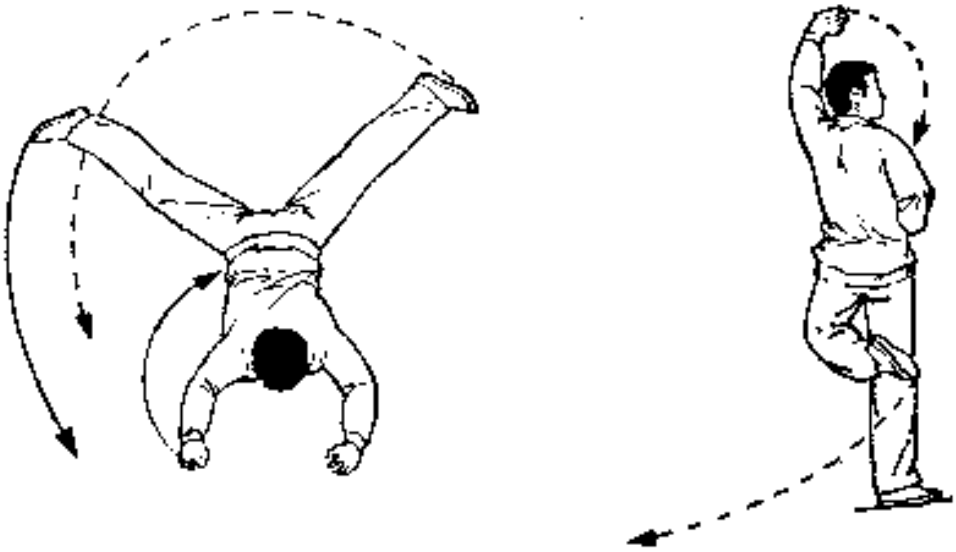
• Chan phai böôc xuong phía tröôc, duoi thang ñöng tru, trong tam dôi ve chan phai. Chan trai co goi nhac len. ñong thôi, chöông trai ha xuong, vung thang tay len phía ben trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang long may. Quyen phai thanh chöông, co canh tay höông ve tröôc, vung len phía tren, ben phai ñau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 763 : a).

, Duoi thang chan trai, bo xuong phía tröôc, than ngöôi ño nghieng ve ben trai. Chan phai ñap ñat, duoi thang goi ma vung len phía sau. Long ban chan ngöa len, ngon chan höông ve sau. Ñong thôi, chöông trai khua thang tay xuong phía tröôc. Chöông phai vach vong cung ve tröôc, löôn xuong, khua len phía sau. Tay hôi co, long chöông höông xuong phía ben phai, ñau ngon tay höông len tren, cao hôn ñau. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 763 : b).

H. 763 : b

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Chan phai tiep tuc vung len, tôi phía tröôc. Chan trai ñap ñat, vung len phía sau. Ngöôi bay bong ô tren khong. Long hai ban chan höông len tren, 2 mui ban chan höông ve 2 ben. Hai chöông thanh quyen, co canh tay nang len. Ngöôi öôn ngöc ño ve tröôc. Mat nhìn xuong döôi (H. 763 : c).



H. 763 : c + d

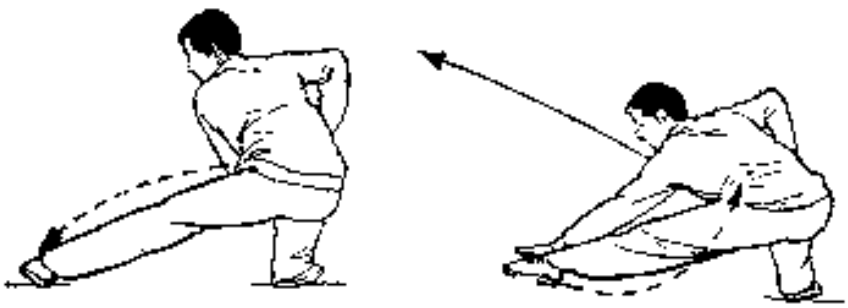
„ Than ngöôi tiep tuc lat chuyen ve ben trai. Chan phai rôi xuong ñat. Ngöôi ñöng thang. Chan phai duoi thang ñöng tru. Chan trai höông ve tröôc, ha xuong, co goi nang ve sau, long ban chan ngöa len, cao ngang goi phai. Ñong thôi tay phai xoay ra ngoai, co cho thu ve sau, quyen phai thu ve om ngöa ô ben eo phai. Quyen trai thanh chöông döng ô phía tren, ben trai ñau. Long chöông ngöa len, ñau ngon tay höông qua phai. Mat nhìn ve ben phai (H. 763 : d).

¯ Yeu ñiem : Öôn ngöc, dang tay vung len, ñap ñat co löc, bay len khong can cao, lat chuyen can nhanh, 2 chan can thang.

54. Pho bo lau thu cung bo xung quyen :

• Chan phai gap goi ngoi thap xuong. Chan trai bo xuong phía ben trai. Chan trai ño dai, duoi thang ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, co tay trai ñe chöông trai xuong tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai. Mat nhìn chan trai (H. 764 : a).

, Than ngöôi ño ve tröôc, co tay trai höông ve tröôc, ha xuong, ñi qua tröôc chan trai, quô ra phía tren mu ban chan trai. Long chöông up xuong, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 764 : b).

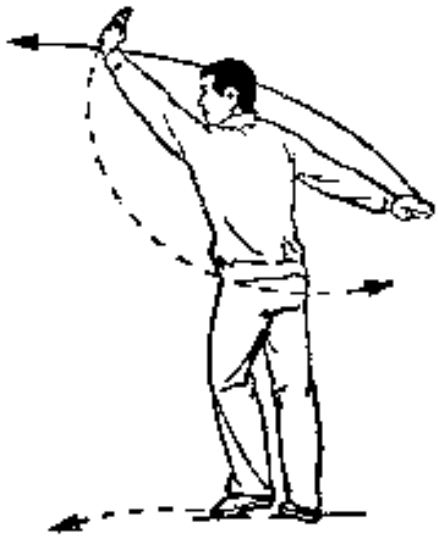


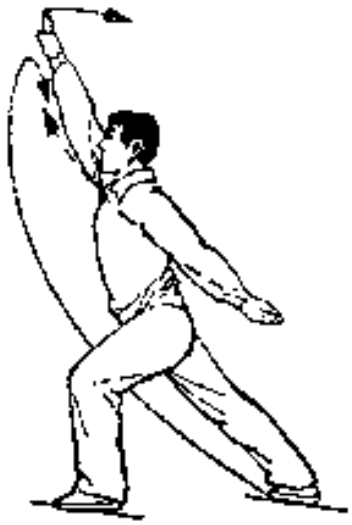
ƒ Chöông trai quô qua ben trai, co tay xoay ra ngoai, thu ve om ngöa ô ben eo trai. ñong thôi, ngöôi ñöng day. Chan phai öôn goi ñöng thang, chan trai co goi run xuong thanh Cung bo trai. Tay phai xoay vao trong, quyen phai ñam thang ra tröôc, long quyen up xuong, mat quyen höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 764 :

WWW.MAISONLAM.COM

c). H. 764 : a + b

¯ Yeu ñiem : Xuong pho bo can thap, quô tay ñam ra can nhanh, van eo, tong vai tôi.





H. 764 : c H. 765 : a + b

55. Chuyen than kích höông höu Ly hôp thoai :

• Ngöôi ñöng day, chan phai ñöng thang, chan trai hôi co, dôi bo ve höông me trong ban chan phai, mui ban chan cham xuong ñat. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, quyen phai thanh chöông ha xuong, ñi qua ben phai, vung len phía sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve sau, hôi cao hôn eo. Tay trai xoay vao trong, quyen trai thanh chöông vung len phía tröôc. Tay hôi co, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Mat nhìn qua trai, ve phía tröôc (H. 765 : a).

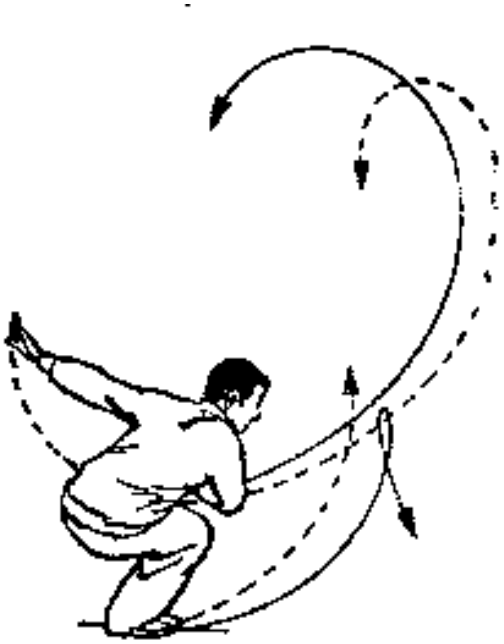
, Chan trai böôc len tröôc, goi hôi co. Chan phai duoi thang. Ñong thôi, tay phai xoay ra ngoai, chöông phai keo vung len phía tröôc, long chöông höông ve tröôc, ñau ngon tay höông len tren. Chöông trai ha xuong, keo qua ben trai, khua ve sau. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông ve sau, cao ngang eo (H. 765 : b).

ƒ Ngöôi ñöng day, chan trai duoi thang, ñöng tru. Chan phai öôn cang goi, moc ban chan khep vao trong, vung moc hình canh quat qua ben phai len phía tröôc. Long ban chan höông qua trai, ñau ngon chan höông ve sau. Chöông trai höông ve tröôc, co canh tay ñöa len, ñon long ban chan phai ña tat vao long ban tay ô tröôc mat. Mat nhìn chan phai (H. 765 : c).

¯ Yeu ñiem : Ñat tat Ly hô thoai vao trong can nhanh, vo ñanh can keu to, chan tru va than ngöôi thang ñöng.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 765 : c



H. 766 : a

56. Döôc khôi pho bo lau thu xung quyen :

• Ngöôi chuyen qua trai, chan phai khua qua trai, moc ha xuong. Hai chan sat nhau (Tính bo), 2 goi run xuong. Ñong thôi, chöông trai ha xuong, duoi thang tay chuyen theo ngöôi qua ben trai, vung len phía sau. Long chöông höông ve sau, ñau ngon tay höông len tren, hôi cao hôn ñau. Chöông phai höông ve tröôc, co canh tay ha xuong, khoat ñen tröôc vai trai. Long chöông höông qua trai, ñau ngon tay höông len tren, hôi thap hôn vai. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 766 : a).

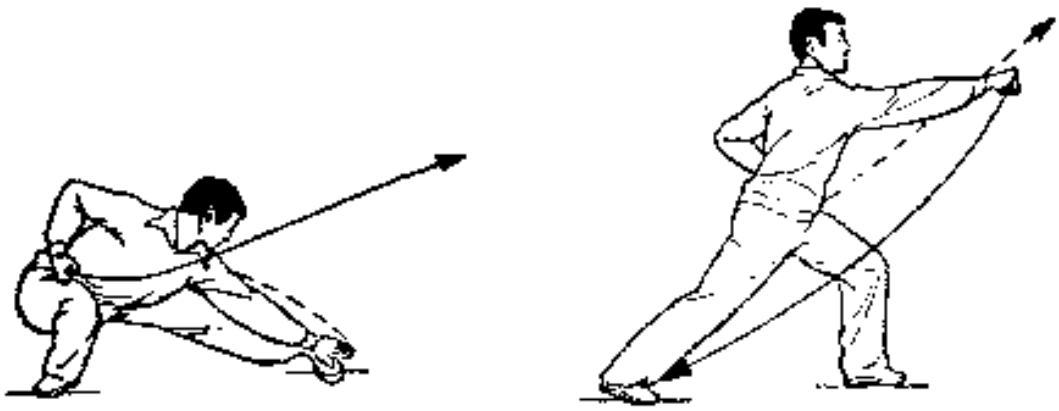
, Chan phai co goi vung len phía tröôc, sau ño duoi goi ha xuong giö khong che tren khong. Chan trai ñap ñat

H. 766 : b

nhay len, ngöôi vot len khong, chuyen qua phai. Chan trai co goi, vôt cang chan khua len phía sau. Long ban chan ngöa len, ñau ban chan höông qua phai. Ñong thôi, chöông phai ha xuong, ñi ve tröôc, len tren, chuyen theo ngöôi ma vung thang tay qua ben phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang long may. Chöông trai ha xuong, ñi qua ben trai ñe ve tröôc, vung len tren, co canh tay chuyen theo ngöôi ma xoay vao trong, ñe xuong ô tröôc vai phai. Long chöông höông qua phai, ñau ngon tay höông len tren, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai (H. 766 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

ƒ Chan phai rôi xuong ñat, goi phai co lai, ngoi sat xuong. Chan trai bo xuong phía ben trai, xoai ño dai, duoi thang ra thanh Pho bo trai. Ñong thôi, than ngöôi ño ve tröôc, tay phai xoay ra ngoai, co cho keo ve sau. Chöông phai thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo phai. Chöông trai ha xuong, ñi qua tröôc chan trai, quô thang tay höông tren mu ban chan trai. Long ban tay up xuong, ñau ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 766 : c).



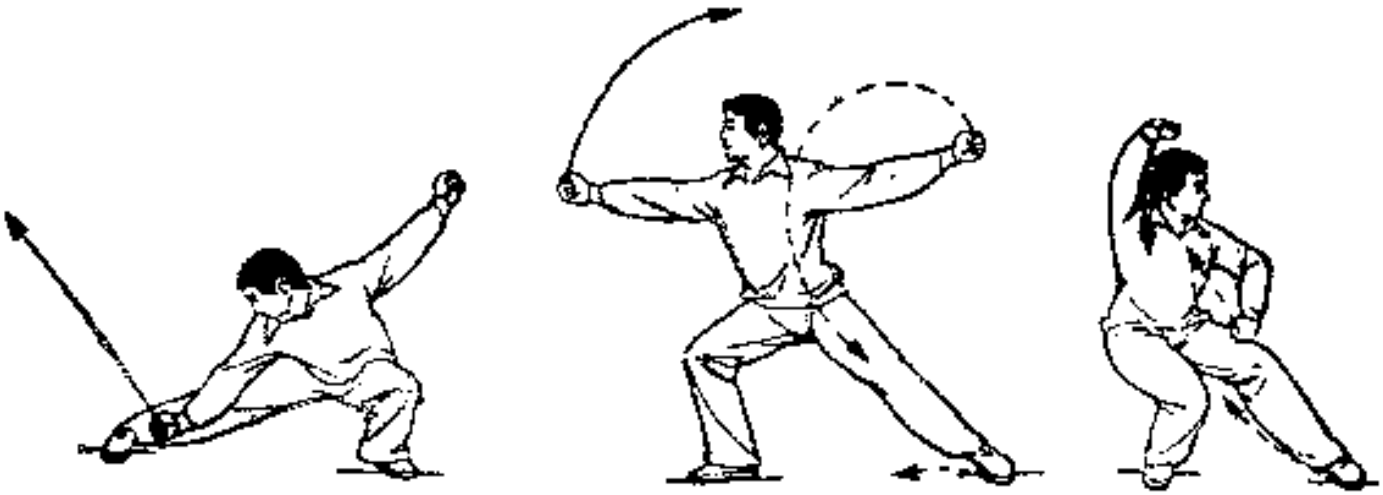
H. 766 : c + d

„ Chöông trai tiep tuc quô qua trai, sau ño co tay xoay ra ngoai, ñoi chöông thanh quyen thu ve om ngöa ô ben eo trai. Ñong thôi ngöôi ñöng day, chuyen qua trai. Chan phai duoi thang, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Tay phai xoay vao trong, ñam thang quyen phai ra tröôc. Long quyen up xuong, mat quyen höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 766 : d).

¯ Yeu ñiem : Vung tay can co löc, nhay len can cao. Xuong Pho bo can thap, quô tay ñam ra can lam nhanh. Van eo, vai duoi tôi.

57. Tai hö bo gia tai quyen :

• Than ngöôi chuyen qua phai, ño ve tröôc, chan trai co goi ngoi sat xuong. Chan phai xoai ño duoi thang ra thanh Pho bo phai. Ñong thôi, tay trai xoay vao trong, quyen trai xuyen thang tay len phía ben trai, long quyen höông ve tröôc, mat quyen höông len tren, cao hôn ñau. Tay phai xoay ra ngoai, co canh tay ha xuong, ñi qua tröôc chan phai, xuyen thang tay ra me trong chan phai. Long quyen höông ve tröôc, mat quyen höông len tren. Mat nhìn quyen phai (H. 767 : a).



H. 767 : a + b + c

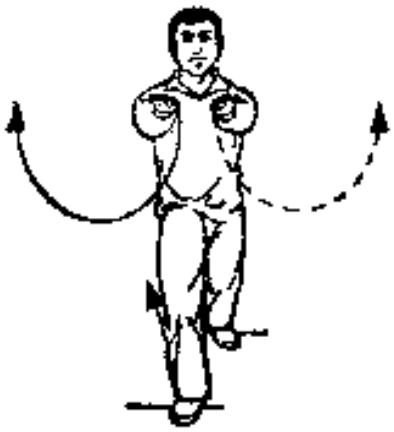
WWW.MAISONLAM.COM

, Ngöôi ñöng day, chan phai co goi run xuong, chan trai duoi thang ra thanh Cung bo phai. Ñong thôi, quyen phai khua len phía ben phai, cao ngang vai. Mat nhìn quyen phai (H. 767 : b).

ƒ Ngöôi hôi chuyen qua trai. Chan trai co goi dôi ve sau, cham mui ban chan xuong ñat thanh Hö bo trai. Ñong thôi, co tay ñöa len gac ñô quyen phai ô tren ñau. Long quyen höông ve tröôc, mat quyen chuc xuong döôi. Tay trai xoay vao trong, quyen trai ñi len, qua tröôc vai trai, co tay cam xuong. Mat quyen ñe tren ñui trai. Long quyen höông qua trai. Mat nhìn ve tröôc (H. 767 : c).

¯ Yeu ñiem : Chuyen ñoi Pho bo, Cung bo va Hö bo can cho nhanh. Van eo, chuyen than gac ñô quyen, cam quyen xuong, cham mui ban chan xuong phai hoan thanh cung mot luc.

58. Thu the :

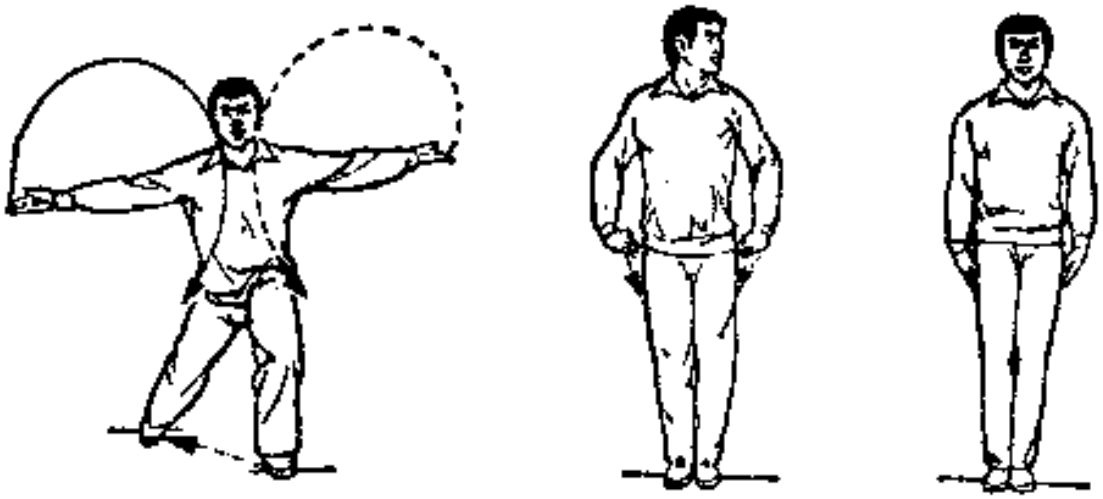


• Ngöôi ñöng day, hôi chuyen qua phai. Chan trai böôc sat ve sau, goi duoi thang. Chan phai hôi co. Ñong thôi, 2 tay xoay ra ngoai, 2 quyen thanh chöông, duoi thang 2 tay khoat chöông phai ha xuong, chöông trai ñi len. Long 2 chöông ngöa len, ñau ngon tay höông ve tröôc, cao ngang vai. Mat nhìn tôi tröôc (H. 768 : a).

, Chan phai böôc rut ve sau, duoi thang ra, chan trai hôi co. Ñong thôi 2 tay co lai, ha 2 chöông xuong, vach vong cung khua thang 2 tay len 2 ben. Long 2 chöông ngöa len, me ben ngon ut höông ve tröôc, hôi thap hôn vai (H. 768 : b).

H. 768 : a

ƒ Ngöôi ñöng day, chan trai nhap sat ve ben canh chan phai (Tính bo). Ñong thôi, 2 chöông ñi len, höông ve tröôc, qua tröôc ngöc, co 2 tay an xuong ô 2 ben eo. Long 2 chöông up xuong. Me ben ngon ut höông ve tröôc. Mat nhìn qua ben trai (H. 768 : c).



H. 768 : b + c + d

„ Hai tay xoay ra ngoai, buong xuong tö nhien. Long chöông höông vao trong, ap sat ô ben ngoai 2 ñui,

WWW.MAISONLAM.COM

ñau ngon tay chuc xuong. Me ben ngon cai höông ve tröôc. Mat nhìn ve tröôc (H. 768 : d).

¯ Yeu ñiem : Böôc lui khoat 2 tay, ve Tính bo, ñe chöông xuong can lam nhòp nhang, lien lac. Vai thai long, tay dang mô.

MUC LUC

TRÖÔNG QUYEN - QUYEN III
Cac Bai Quyen Trung & Cao Cap
I - Bai "At To Tröông Quyen"
I - Bai At To Tröông Quyen
1. Ten goi ñong tac
2. Höông dan thöc hanh
3. Thuyet minh ñong tac
The chuan bò
Ñoan thö nhat
Ñoan thö 2
Ñoan thö III
Ñoan thö IV
Ñoan thö V
Ñoan thö VI
Ñoan thö VII
Thu the

WWW.MAISONLAM.COM

II- Bai Tröông Quyen Thi Ñau
1. Ten goi ñong tac
2. Ño hình bieu thò höông ñi cua ñong tac
3. Thuyet minh ñong tac
Ñoan thö nhat
Ñoan thö II
Ñoan thö III
Ñoan thö IV
III- Bai Tröông Quyen Thi Ñau Nang Cao cua Ly Xao Linh
1. Ten goi ñong tac
2. Ño hình höông ñi cua ñong tac toan bai
3. Höông dan thöc hanh
4. Thuyet minh ñong tac
Ñoan thö nhat
Ñoan thö nhat
Ñoan thö II
Ñoan thö III
Ñoan thö III
Ñoan thö IV
5. Ño hình toan bo bai quyen
IV- Bai Nö Tö Tröông Quyen
1. Giôi thieu
2. Ten goi ñong tac
3. Ño hình höông ñi cua bai quyen
4. Höông dan tap luyen
5. Thuyet minh ñong tac
Ñoan thö nhat
Ñoan thö hai
Ñoan thö 3
Ñoan thö 4
Ñoan thö 5
Ñoan thö 6
V - Bai Lien Hoan Quyen
V- Bai “Lien Hoan Quyen” (Trích trong cuon “Truy Phong Ñao - Lien Hoan Quyen” cua Tac gia Tö Ky Thanh - nha quan quan vo thuat ñöông ñai cua Trung Quoc - do Hoc vien the duc Bac Kinh xuat ban vao thang 8 nam 1990).
1. Ten goi ñong tac
Ñoan thö 5 :
2. Thuyet minh ñong tac
The chuan bò
Ñoan thö nhat

WWW.MAISONLAM.COM

Ñoan thöù II
Ñoan thöù III
Ñoan thöù IV
Ñoan thöù V
Ñoan thöù VI
VI - Bai Thanh Nhan Quyen
1. Ten goi ñong tac
2. Thuyet minh ñong tac
Ñoan thöù nhat
Ñoan thöù II
Ñoan thöù III
Ñoan thöù IV
Ñoan thöù V
Ñoan thöù VI

WWW.MAISONLAM.COM

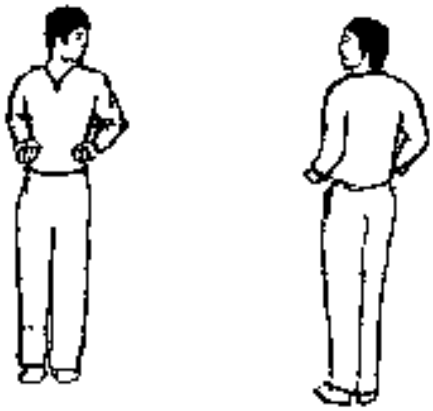
TRÖÔNG QUYEN - QUYEN IV
Cac Bai Quyen Ñoi Luyen

Ñoi luyen la mot hình thöc chu yeu cua van ñong bai ban vo thuat. No la loi luyen tap ky thuat tan cong va phong thu do 2 ngöôi hoac 2 ngöôi trô len tien hanh döa theo bai ban co ñònh.

Thong qua luyen tap mot ben tien cong, mot ben phong thu, ben tien ben lui, tranh dat vot nhay di dôi, co the tang cöông them höng thu tap luyen, lai con co the giup hieu sau them phöông phap ky thuat chien ñau ñoi vôi ñong tac cua vo thuat, tö ño khien cho sö phoi hôp giöa ñong tac bieu hien va tam chí, y niem cang tot, ñat tôi möc "ñay ñu ca than va hình", "trong va ngoai hôp lam mot". Do bôi no ñöôc tien hanh döa theo trình tö ñong tac co ñònh, cha can 2 ben ngam phoi hôp vôi nhau, cho nen co the noi ño la cach tap rat an toan.

Ve phöông phap luyen tap ma noi, can tuan thu theo cac böôc : "Ñôn luyen tröôc, ñoi luyen sau", "Luyen cham tröôc, luyen nhanh sau", "Chia ra töng ñoan luyen tröôc, luyen ca bai sau", nam giö va boi döông nang löc khong che "ñanh ra nang ma cham vao nhe", nang cao y thöc tan cong va phong thu, luyen tap cö ly trong luc tien lui tranh ne nham ñat tôi hieu qua ren luyen giup cô the khoe manh, tay chan linh hoat, phan öng mau man.

I. Bai "Cöông than ñoi luyen" : (theo "Vo thuat sô cap" cua Khau Phi Töông)



Bai tap ñoi luyen nay ñong nhat tren mat ky thuat vôi bai Cöông than quyen ô phan Cac bai quyen sô cap. No la bai ñoi luyen ngan gon sut tích, tö hoc de dang, ñöôc lap thanh bôi ky thuat can ban trong bai Cöông than quyen. Tren cô sô hoc tap xong bai Cöông than quyen, hai ngöôi phoi hôp vôi nhau ñe tap bai nay thì se thanh cong rat de dang.

Trong bai quyen, hình ve ngöôi xoay mat ve tröôc la A, ngöôi ñöng xoay löng lai ô hình ñau tien la B.

Chuan bò :

A va B ñöng thang ñoi dien nhau, cach nhau khoang 2- 3 m. Hai chan chum lai thanh Tính bo, 2 tay om quyen ñe ngöa ô 2 ben eo. Hai ben nhìn nhau (H. 769).

1. B : Thöông bo xung quyen - A : Ñe tat an chöông H. 769

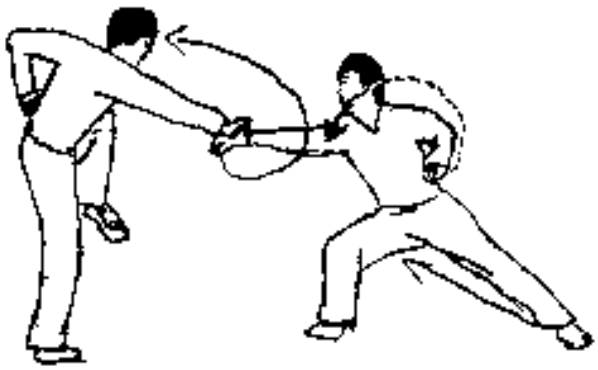
Ben B can cö vao cö ly cua 2 ben ma böôc mot ñen 2 böôc len ben trai thanh Cung bo phai, ñong thôi phong quyen phai thang vao ngöc ben trai cua A. Quyen trai om giö ô ben eo trai (H. 770 : a).

Khi ñöông quyen cua B vöa ñanh tôi, A lien tien chan phai len tröôc nöa böôc, than

ngöôi cap toc rut chuyen ve ben trai ñe tranh ñon ñam tay phai cua B. Ñong thôi chan trai co goi nhac len. Quyen phai ñoi thanh chöông ñi len phía tröôc roi ñe xuong co tay quyen phai cua B, cui cho hôi co (H. 770 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

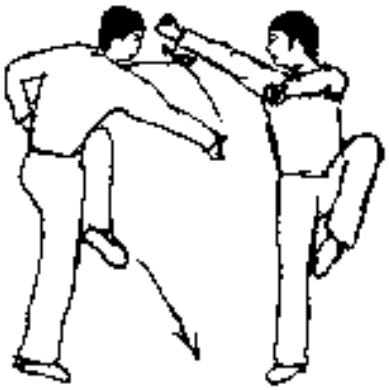
H. 770 : a



H. 770 : b

2. B : Ñe tat cai ña - A : Lac bo song gia

Khi A an chöông ñe cham vao co tay phai cua B, B thuan the co cho höông xuong, thu vao trong, ñen tröôc ngöc roi xoay canh tay ra ngoai cho long quyen höông vao trong, lai tiep tuc löôn ñi len phía tröôc, duoi canh tay ñanh chup ngöôc vao tröôc tran cua A. Chan phai ñong thôi duoi thang ra, ñöng day. Chan trai co goi nhac len, quyen trai löôn len qua ben phai, co cho buong xuong tröôc ngöc phai (H. 771 : a).
Khi quyen phai cua B sap chup ñanh tö tren xuong ñen tran, A cap toc giao cheo 2 tay len tröôc tran, co canh tay ñô len cang tay cua B. Chan trai ñong thôi bo xuong phía tröôc (H. 771 : b).



H. 771 : a

H. 771 : b

H. 772 : a

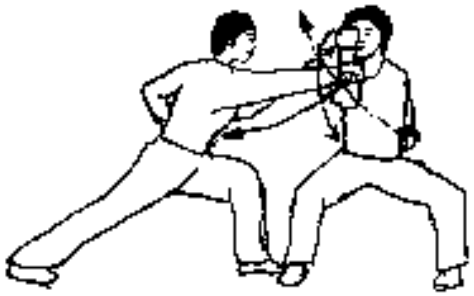
3. A : Döôc bo xung quyen - B : Ma bo ly cach

Hai tay A ñô len, ñay canh tay phai cua B ra, ñong thôi chan trai ñap ñat nhay len phía tröôc, B ben bo chan trai xuong ñat, ñap ñat nhay lui ve ben trai (H. 772 : a).

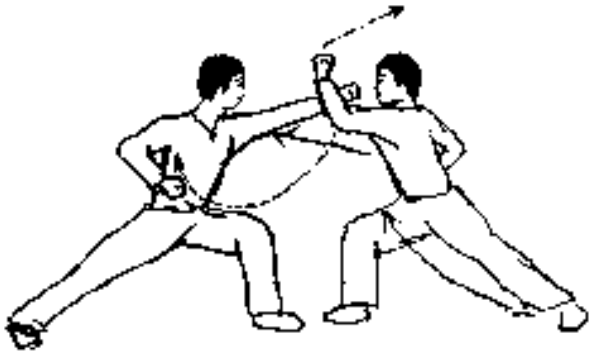
Khong ngöng ñong tac tren, chan trai va chan phai cua A lan löôt rôi xuong ñat, chan phai co goi thanh Cung bo phai. Ñong thôi chöông phai rôi xuong ñoi thanh quyen, ñi qua eo phai, phong thang ve tröôc, vao ben ngöc phai cua B. Chöông trai ñoi thanh quyen rôi xuong thu ve om ngöa ô ben eo trai.
Chan phai va chan trai cua B lan löôt rôi xuong ñat, co 2 goi run xuong thanh Ma bo. Ñong thôi tay phai co cho xoay ra ngoai, dôi ngang vao trong, ñen tröôc ngöc, dung khuc xöông ngoai cua cang tay

WWW.MAISONLAM.COM

ñô quyen phai cua A ñanh lai. Quyen trai cua B cung keo ve giö ô ben eo trai (H. 772 : b)



H. 772 : b



H. 773

4. A : Cung bo xung quyen - B : Cung bo ly cach

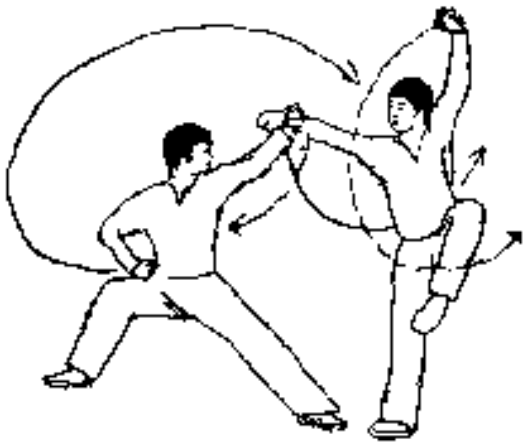
A giö nguyen bo tan, cap toc thu quyen phai ve eo phai ñong thôi phong thang quyen trai ra ñanh vao mat cua B.

Khi A phong quyen tôi, B lap töc chuyen ngöôi qua phai, chan phai dat ra ngoai thanh Cung bo phai. Ñong thôi quyen trai co cho di ngang qua phai, gat quyen trai cua A vao trong, löc don vao xöông ngoai cua cang tay, nam tay cao ngang ñau. Quyen phai thu ve om ngöa ô ben eo phai (H. 773).

5. B : Ñe tat gia ña - A : Thiem nhöông gia quyen

B gat quyen trai cua A ra xong, lien cap toc phong quyen phai ñanh vao mat cua A. Ñong thôi duoi thang chan phai ñöng day, chan trai co goi nhac len. Quyen trai ñi len
ben trai, co cho ñô len phía tren cua ben trai.

H. 774 : a



H. 774 : b

Trong khi quyen phai cua B phong tôi, A lien dôi trong tam ve sau, lang ngöôi tranh. Chan trai mô ra ngoai, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Ñong thôi quyen trai
ñoi chöông ñi xuong, löôn qua phai, thu ve ñen tröôc ngöc phai (H. 774 : a).

Tiep mau ñong tac tren khong cho döng lai, chöông trai cua A tiep tuc ñi len phía tröôc, co cho bien thanh quyen, ñô ngang len, chan giö quyen phai cua B ñanh tôi (H. 774 : b).

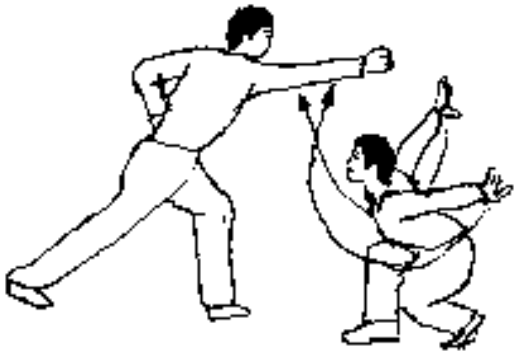
– Ghi chu : Tuy ñong tac nay ñöôc chia lam 2 phan, nhöng ñong tac cua A can cap toc lien tuc,

WWW.MAISONLAM.COM

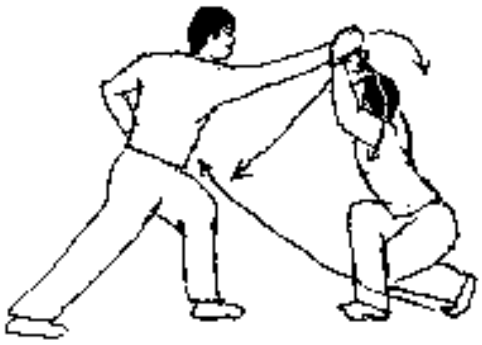
khong nen döng lai.

6. A : Cung bo luan phach - B : Yet bo thöông gia

Tiep mau ñong tac tren, sau khi ñô quyen trai len, A lap töc keo thang canh tay phai, quyen phai tö sau ñi len, bo xuong phía tröôc, ñap vao mat cua B. Quyen trai thu ve ben eo trai.
Trong khi quyen phai cua A bo tö tren xuong, B ca toc ngoi xuong, chan trai bo ve sau, 2 chan giao cheo nhau thanh Yet bo. Ñong thôi 2 quyen ñoi thanh chöông khoat tö tröôc ñi qua 2 ben ngöôi roi quat ngöôc len phía sau, long 2 chöông ñeu ngöa len (H. 775 : a).



H. 775 : a

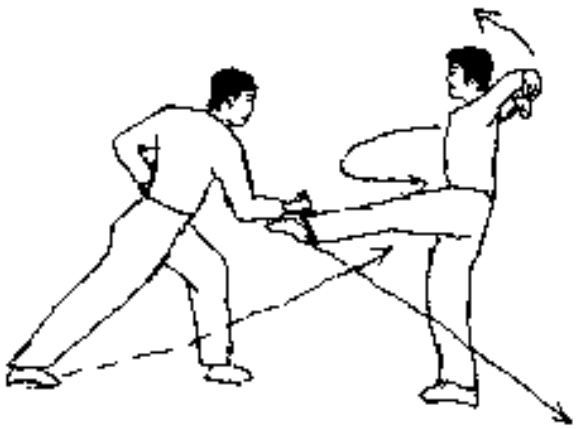


H. 775 : b

Khong ngöng ñong tac tren, B cap toc ñem 2 tay ñöa len giao cheo ô phía tren, ñang tröôc ngöôi, ngan ñô quyen phai cua A ñang tiep tuc rôi xuong (H. 775 : b).

– Ghi chu : Ñong tac ngoi xuong va ñô len cua B can ñi lien tuc va mau le.

7. B : Cau thu ñan thích - A : Cung bo loi quyen



B ngan ñô quyen phai cua A xong lien cap toc ñöng day, chan phai hôi co, ñöng tru tren mat ñat. Chan trai ña bat vao bung döôi cua A. Ñong thôi 2 chöông ñi len, tach dang qua 2 ben, ñoi thanh Chính cau thu ô 2 ben (töc cho mui cau chuc xuong döôi).

A thay chan trai cua B ña tôi thì quyen phai cap toc co cho rôi xuong, vöa ñi xuong vöa xoay cang tay ra ngoai cho long quyen ngöa len, dung löng quyen va cang tay chan xuong mu ban chan trai cua B (H. 776).

H. 776

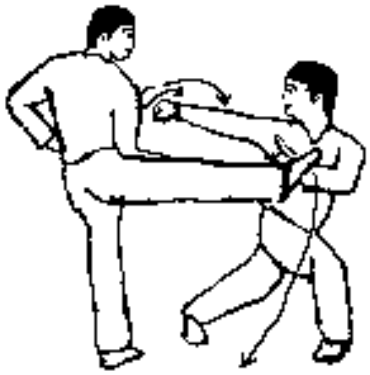
8. A : Thon thoai ñan thích - B : Thoai bo ly cach

Trong khi B bò A dung quyen ñap xuong chan lai, ben thu chan trai bo bo rut ve sau. A lap töc cat chan phai ña bat vao bung döôi cua B.

WWW.MAISONLAM.COM

H

B lieân ñoi caâu thu phai thanh quyeân, gaïp cho keo ngang vaø trong, caïnh tay xoay vaø trong cho long quyeân höôùng vaø trong. Dung khuc xöông ngoaïi cuûa caúng tay traùi ngaên ñô chaân cuûa A ñaù tôùi. Ñoøng thôøi tay caâu thu traùi bieán thanh quyeân, gaïp laïi ñô leân phía treân, beân traùi. Hai chaân co goái run xuoáng thanh Mai boø (H. 777). H. 777

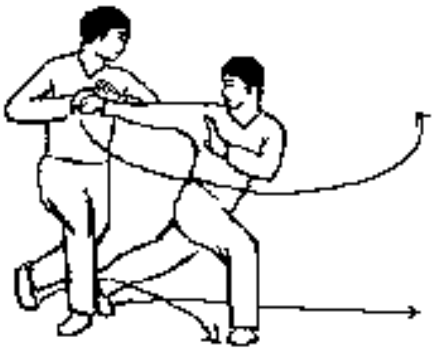


¯ Ghi chuù : A vaø B luc ñaù chaân tra caän theo thôøi cô. Ñaù ra caän coù khoâng cheá, tranh gaây thöông tích cho nhau.

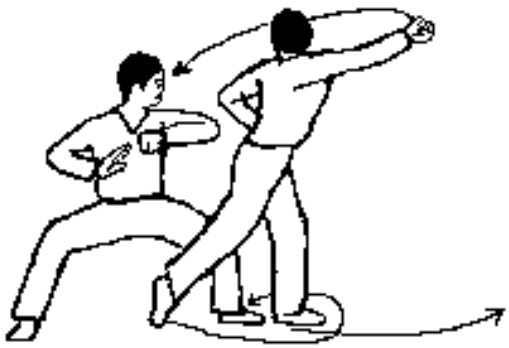
9. B : Saïp boø hoaønh ñaù - A : Chaân cöôùc thoái aân

B chaân ñô chaân phaûi cuûa A xong, quyeân traùi ñoi thanh chöông rôi xuoáng tröôùc ngöôøi. Chaân traùi caïm moät böôùc ñaïo qua phaûi thanh Saïp boø. Quyeân phaûi xoay caïnh tay ra ngoaøi cho long quyeân up xuoáng, gaïp cuûi cho ngang ô tröôùc ngöôøi roài quet thaúng caïnh tay ñanh ngang tö traùi qua phaûi vaø ngöôc beân phaûi cuûa A (H. 778 : a). H. 778 : a

Cung luc aáy, A co goái phaûi, ñem chaân thu veà daäm xuoáng ñaët ô maët tröôùc chaân traùi cuûa B, goái co laïi. Quyeân phaûi ñoi chöông, hô khaåu mô ra, co cuûi cho ñöa ñieâu thu leân baét giö quyeân phaûi cuûa B. Quyeân traùi cung thanh chöông löôùn tö traùi qua phaûi, dung chöông ñaáy ngang vaø caúng tay cuûa B (H. 778 : b).



H. 778 : b



H. 779 : a

10. A : Mai boø ñanh tröu - B : Chuyeân thaân quaân quyeân

WWW.MAISONLAM.COM

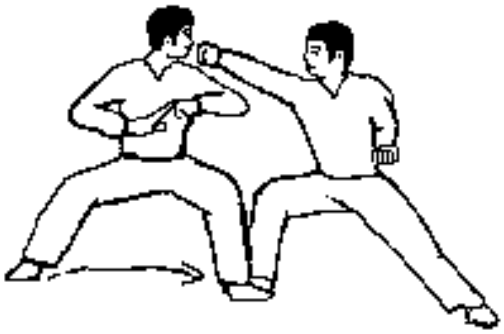
Tiep mau ñong tac tren, A lap töc ñem chan trai böôc len phía tröôc ben trai, co goi run xuong thanh Ma bo. Chöông trai thanh quyen gap cho lai ñe thuc qua trai. Dung

ñau cui cho thuc vao söôn phai cua B.

B thay cui cho cua A tien cong mau qua lien ñem chan trai böôc lui qua trai va chuyen ngöôi qua trai 180^0 ñe tranh ñon (H. 779 : a).

Sau ño, löôn B löôn chan phai bo böôc qua phía ngoai chan trai, ngöôi tiep tuc chuyen 180^0 qua trai. Chan trai lui mot böôc ve sau thanh Cung bo phai. Ñong thôi quyen phai chuyen theo ngöôi ma quet ngang mot vong qua trai. Canh tay xoay vao trong cho mat quyen höông xeo xuong, dung mat quyen ñanh vao ma cua A (H. 779 : b).

– Ghi chu : Ñong tac lui böôc chuyen ngöôi roi lai ñoi bo böôc lui cua B can lien tuc va mau le. Chuyen ngöôi ñanh tra lai trong luc cap toc ne tranh. Ñong tac thuc cho cua A can öôc löông cö ly gang tac cho chính xac.

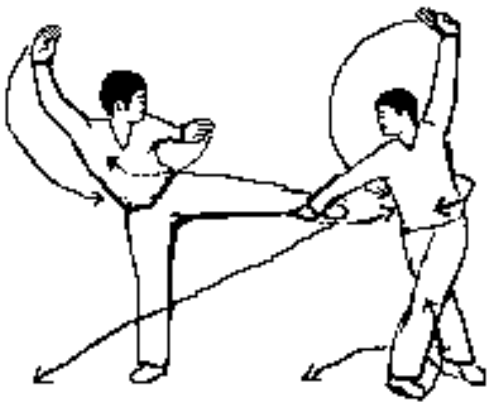


H. 779 : b

H. 780 : a

11. A : Gia chöông trac xuy - B : Thoai bo cau lau

Trong khi quyen phai cua B ñanh tôi, A lap töc co 2 cho ñan cheo nhau ñô chan len roi dung söc ñay len tren ñau. chan phai böôc Sap bo tôi phía sau, ben trai cua chan trai (H. 780 : a).



Tiep mau ñong tac tren khong cho ngöng lai, A lay chan phai lam tru, chan trai co goi nhac len, ñap ngang vao tröôc ngöôi cua B. Khi thay A sap ñap tôi, B lien cap toc rut chan phai lui ve sau mot böôc dai thanh Ñao sap bo. Quyen phai thanh chöông buong xuong tröôc ngöôi, ñi tö trong ra ngoai ñe moc giö lay co chan trai cua A. Tay phai thanh cau thu. Quyen trai thanh chöông löôn tö ben canh ngöôi len phía tren, ben trai ñau (H. 780 : b).

H. 780 : b

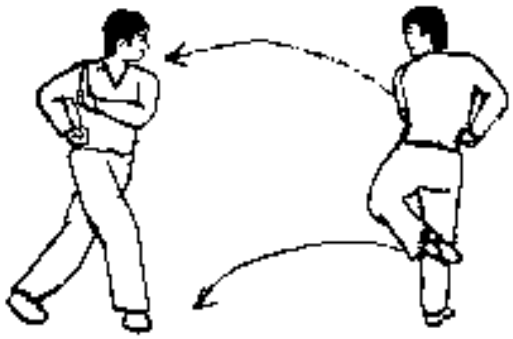
– Ghi chu : Ñon ñap ngang co cö ly tan cong kha xa, vì vay 2 ben phai phoi hôp cho tot môi co the lam cho chan ñap cua A duoi thang ra ñöôc, lai co the lam cho B kòp thôi lui tranh. Khi cau moc chan, B khong can lam qua manh ñe tranh cho A khoi

WWW.MAISONLAM.COM

H

bò nga.

12. B : Thöông bo phien chöông - A : Triet bo trao uyen

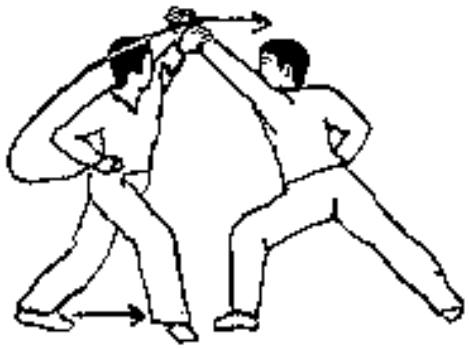


Trong khi chan trai cua A bò keo ra, A lien thu chan trai bo ve phía sau ben phai cua chan phai. B lap töc böôc chan phai len tröôc roi böôc tiep chan trai len, co goi trai thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai ô tröôc ngöôi buong xuong phía ben phai ngöôi, canh tay co lai roi duoi ra, quat chöông tö phai qua trai, ñanh löng chöông vao ben ma trai cua A (H. 781 : a + b).

Luc ñon phien chöông cua B quat tôi, A lien dung tay trai chup ngöôc vao co tay trai cua A. Ho khau höông xuong döôi (H. 781 : c).

H. 781 : a

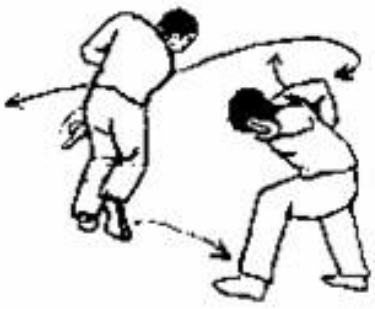
H. 781 : b



H. 781 : c

– Ghi chu : Khi böôc len, B co the tuy theo cö ly xa hay gan ma quyet ñònh böôc chan dai hay ngan.

13. A : Ñinh bo phach ñau - B : Tröu than thiem ñoa



Tiep mau ñong tac tren, sau khi chup co tay trai cua B xong, A lien böôc chan trai tôi tröôc, ñat canh ban chan phai. Got chan phai nhon len thanh Ñinh bo phai. Quyen phai thanh chöông höông ve sau ñi len phía tröôc roi bo chöông chat xuong gay cua B. B lap töc cui ñau va giat tay trai rut ve. Chan trai böôc rut ve sau, phía ben trai. Than ngöôi cui xuong, lang tranh (thiem ñoa) qua trai (H. 782 : a + b).

H. 782 : a H. 782 : b

14. A : Cung bo phan chöông - B : Cung bo gia quyen

Luc B vöa tranh khoi ñon chat bo cua A xong, A lap töc ñem chan phai len tröôc mot böôc dai, co goi lai thanh Cung bo phai. Hai chöông ô tröôc ngöôi dang ra. chöông trai höông xuong phía ben

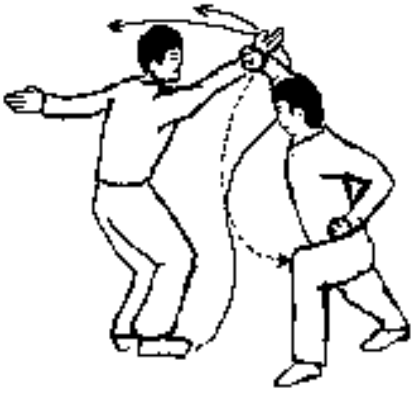
WWW.MAISONLAM.COM

H

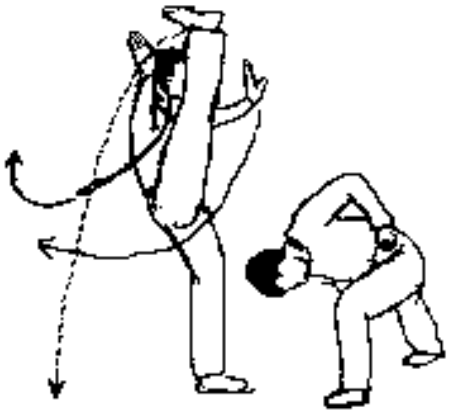
trai. Chöông phai duoi thang canh tay löôn theo böôc chan ñi len, ñanh ngang tö trai qua phai vao ñau cua B. B thay chöông phai cua A ñanh tôi lien co cho phai, ñô quyen phai len cang tay phai cua A (H. 783).

15. A : Thöông bo ngoai bai thoai - B : Ñe ñau thiem ñoa H. 783

San cô hoi B ñô tay len, chan trai A tien len nöa böôc ñen ben canh ban chan phai. Chan phai lien cat len phía ben trai, ñi len, vung theo hình vong cung qua phai ñe tat ra ngoai, ñònh dung mat ngoai cua ban chan ña vao ben phai ñau cua B.



H. 784 : a



H. 784 : b

H. 784 : c

B thay chan phai cua A ña tôi lien cap toc cui ñau gap ngöôi xuong roi di chuyen tö trai qua phai. Vöa ne qua khoi chan phai cua A xong, B lien vöôn ngöôi len ñe chuan bò ña lai. Chan ña tat ra ngoai cua A bo xuong phía sau, ve ben phai thanh Cung bo phai. Hai chöông ñi qua tröôc ngöôi, khoat hình vong cung tö trai len ben phai. Chöông phai gac len tren, ben phai ñau. Chöông trai döng ñöng tröôc ngöc phai (H. 784 : a + b + c).

¯ Ghi chu : A ña tat chan ra ngoai can ngam phoi hôp ve thôi gian vôi B cui ñau tranh ñe khoi bò thöông.

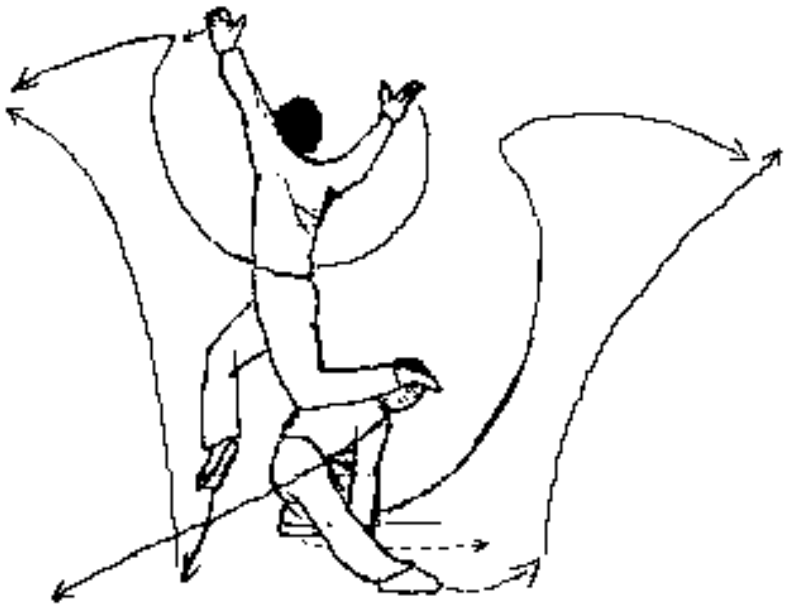
16. B : Thuan the Ly hôp thoai - A : Ñe ñau thiem ñoa

Tiep mau ñong tac tren, B cui ngöôi di chuyen qua phai xong lien ñöng day, thuan the cat chan phai len tö me ngoai ben phai ñi len, tat qua trai (ña Ly hôp) vao trong, ñònh dung canh trong ban chan phai ña vao ñau A. A thay B giô chan ña tôi, lien cap toc gap ngöôi cui ñau ne tranh (H. 785).

¯ Ghi chu : Hai ñong tac 15 - 16 can phoi hôp chat che lien tuc, ben nay len thì ben kia xuong.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 785



H. 786

17. A : Phu ñòa tien tao - B : Ñang khong khoa bo

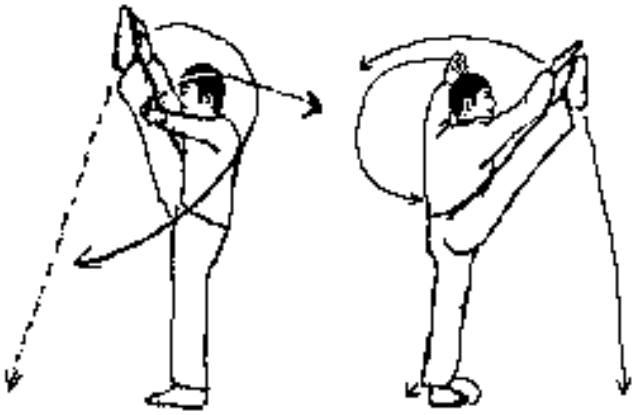
A gap ngöôi cui ñau tranh ne xong, 2 tay lien chong xuong mat ñat ô tröôc ngöôi, dôi trong tam vao chan trai, co goi trai ngoi han xuong, got chan nhon len, quet chan phai ve tröôc, ñònh quet ñanh vao chan trai cua B.

B thay A bat ñau quet chan lien co goi ñem chan phai thu ve tröôc ngöôi, chan trai ñap ñat nhay vot ve tröôc. Khi A vöa quet tôi cung la luc B môi nhay vöôt qua (H. 786).

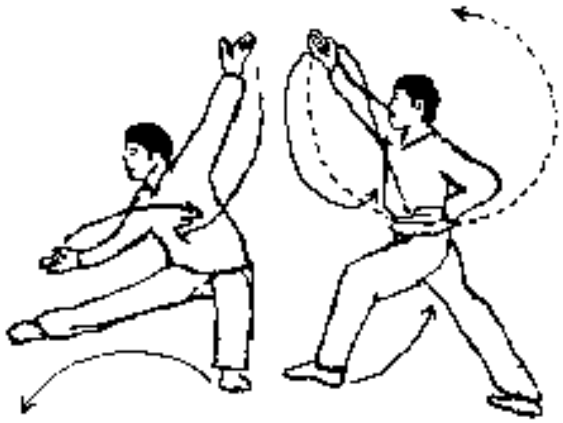
18. A : Phi cöôc + Ñe tat löông chöông - B : Phi cöôc + Hö bo thap tö thu

A va B tach ra 2 ben, moi ben tö mình ña Phi cöôc chan phai ve höông tröôc mat cua mình (H. 787 : a).

Sau ño A böôc chan phai xuong phía tröôc. Chan trai co goi nhac len, than ngöôi hôi chuyen qua trai. Tay phai ñi qua trai, löôn mot vong ngöôc chieu kim ñong ho, cat löông chöông len tren ñau. Chöông trai tö ben eo trai ñi len, luon tö tren chöông phai ñi ra roi löôn xuong phía sau bien thanh Phan cau thu ô phía döôi ben trai, ñang sau ngöôi.



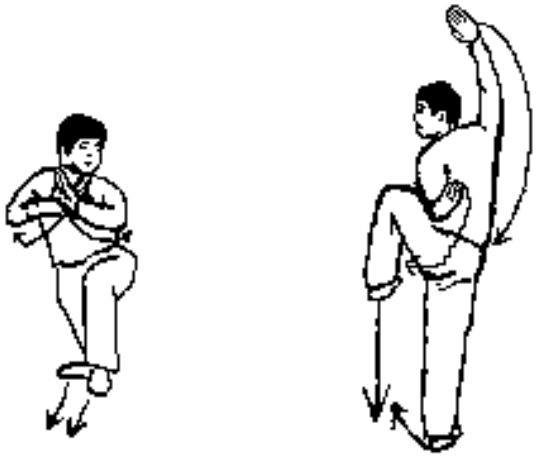
H. 787 : a



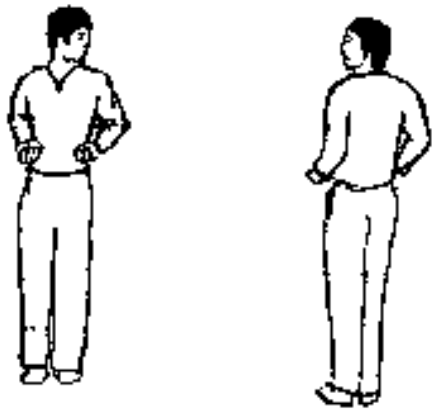
H. 787 : b

WWW.MAISONLAM.COM

Sau khi chan phai cua B rôi xuong phía tröôc xong lien chuyen ngöôi qua trai. Chöông phai tö tren ñi qua trai, xuong ben phai löôn ñen phía döôi cua ben phai. Chöông trai dôi len ben trai, trong tam dôi tö trai qua phai sau ño thanh Hö bo trai. Ñong thôi, 2 chöông giao cheo nhau ô tröôc ngöôi thanh tay hình chö X. A va B nhìn nhau (H. 787 : b + c).



H. 787 : c



H. 788

Thu the :

A bo chan trai xuong, nhap chan phai lai thanh Tính bo, trô ve the chuan bò ban ñau. B dôi chan trai len nöa böôc, nhap chan phai sat lai, thanh Tính bo, trô ve the chuan bò nhö ban ñau (giong nhö ô H. 788).

II. Bai Tröông quyen ñoi luyen (II) : (döa theo “Vo thuat ñoi luyen” cua tac gia Anh Hai xuat ban nam 1987).

1. Ten goi ñong tac

The chuan bò

1. A : Tính bo kích hung - B : Ham hung an chöông.
2. B : Biet thoai kích boi - A : Khuat tröu tien ñiet
3. B : Ñiem bo thai ñau - A : Trac than thiem ñoa
4. A : Bao thoai ñanh tat - B : Thöông bo hau ñao.
5. A : Thöông bo tap hau - B : Ñai cöôc ñe hung
6. B : Ñang thoai hoanh quan - A : Tröc the thiem ñoa.
7. A : Cai bo ban thoai - B : Ngöông than chuyen the.
8. A : Thöông bo ban thoai - B : Xanh ñòa phan kích.
9. A : Thöông bo xung quyen - B : Hau ñao thiem ñoa.
10. B : Tröc thoai cau thích - A : Tien ñiet xanh ñòa.

WWW.MAISONLAM.COM

11. A : Höông tien con phien - B : Ly ngö ña ñónh.
12. A : Cung bo xung quyen - B : Hö bo khieu quyen
13. A + B : Kích bo ñoi ñai.
14. A + B : Cung bo hoanh quan.
15. A : Thöông bo hoanh quan - B : Thoai bo cach ñang.
16. A : Ñe tat ñanh phuc - B : Song chöông an lan.
17. A : Cung bo kham chöông - B : Cung bo song cach.
18. B : Cung bo song thoi - A : Cung bo song an.
19. B : Thöông bo ñan thích - A : Cung bo an ap.
20. B : Cung bo kham chöông - A : Cung bo cach gia.
21. A : Ton ñòa tien tao - B : Khoa bo thiem ñoa.
22. A : Ton ñòa hau tao - B : Ñe tat thiem ñoa.
23. A : Cung bo kham chöông- B : Cung bo cach gia.
24. B : Cung bo thac tröu - A : Tröc the than ty.
25. A : Cung bo ninh ty - A : Cung bo tien phu.
26. B : Cung bo ninh ty - A : Cung bo tien phu.
27. A : Cung bo kham chöông - B : Quî bo thiem ñoa.
28. A : Cung bo tap hau - B : Quî bo ngöông ñau.
29. B : Cung bo quyet uyen - A : Cung bo tien phu.
30. A : Cung bo kham chöông - B : Cung bo phan chöông.
31. A : Khieu bo tien ñan - B : Cung bo phach cöôc.
32. A : Cung bo höu xung quyen - B : Cung bo cach ñang.
33. A : Cung bo ta xung - B : Cung bo cach ñang.
34. A : Cung bo hoanh quan - B : Cung bo cach gia.
35. B : Cung bo xung quyen - A : Cung bo cach gia.
36. A : Cung bo hoanh quan – B : Cung bo cach gia.
37. A : Cung bo cau quyen – B : Cung bo hoanh ñang.
38. A : Chuyen than bai thoai – B : Ma bo gia lan.
39. A : Cung bo hoanh qua – B : Cung bo cach gia.
40. A : Cung bo xung quyen – B : Thiem ñoa trao uyen.
41. A : Chuyen than boi suat – B : Chuyen than hau phien.

WWW.MAISONLAM.COM

42. B : Höu ly hôp thoai – A : Thiem ñoa bao thoai.
43. A : Bao thoai tien kien – B : Thöông bo con phien.
44. A : Ñang khong trac xuy – B : Ñe ñau thiem ñoa.
45. B : Trao ty toa hau – A : Ñónh hung ngöông ñau.
46. A : Cung bo ninh uyen – B : Quî bo ñe ñau.
47. A : Cung bo trao phat – B : Quî bo quyet chæ.
48. B : Chuyen than ninh uyen – A : Tien phu chuyen ty.
49. A : Chuyen than phan ñan – B : Cung bo thöông gia.
50. A : Cung bo sao chöông – B : Cung bo cö ty.
51. A : Ñe tat ñan thích – B : Ma bo phach cöôc.
52. B : Cung bo phan chöông – A : Lac bo trao uyen.
53. A : Höu ly hôp thoai – B : Ñe ñau thiem ñoa.
54. A : Bao thoai toa ap – B : Ñao ñòa hau xanh.
55. B : Xanh ñòa ñang ñon – A : Tien phu phoc ñòa.
56. A : Phien than ngöông ngoa – B : Khuat tat trac ngoa.
57. A : Ly ngö ña ñónh – B : O long giao tru.
58. A : Cung bo khieu quyen – B : Cung bo xung quyen.
59. A + B : Cung bo xuyen chöông.
60. A + B : Tính bo an chöông.

Thu the.

2. Thuyet minh ñong tac :

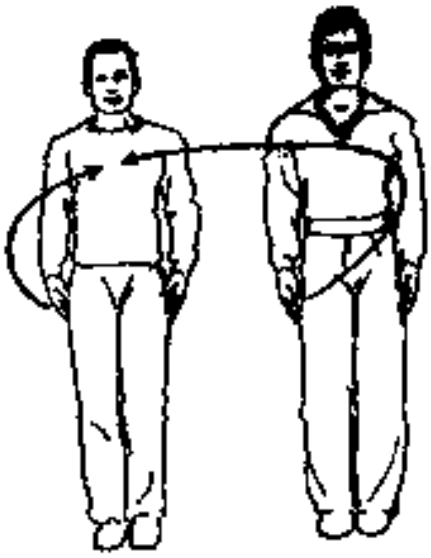
<u>The chuan bò</u> :

A (ngöôi cao) va B (ngöôi thap) ñöng thang (Tính bo) ngang nhau, cach nhau khoang nöa böôc chan, 5 ngon tay cua 2 ban tay khep sat nhau, buong canh tay thang xuong 2 ben ngöôi. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 789).

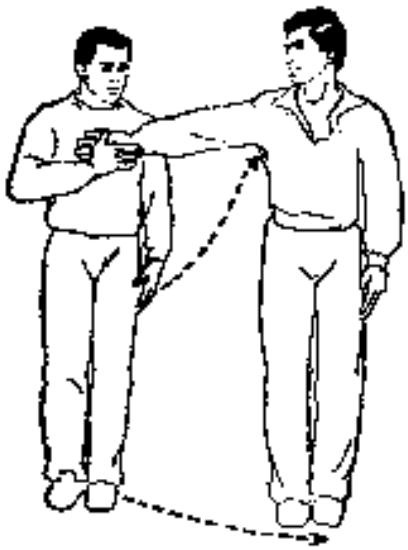
1. <u>A : Tính bo kích hung – B : Ham hung an chöông</u> :

A chuyen than qua trai, tay phai ñi qua tröôc ngöôi, höông qua trai, vach vong cung ñi len, ñen tröôc ngöc thì co cho lai, xoay canh tay vao trong, roi ñanh chöông tôi ngöc cua B. Ngon tay höông qua phai, mat nhìn chöông phai.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 789



H. 790

H. 791 : a

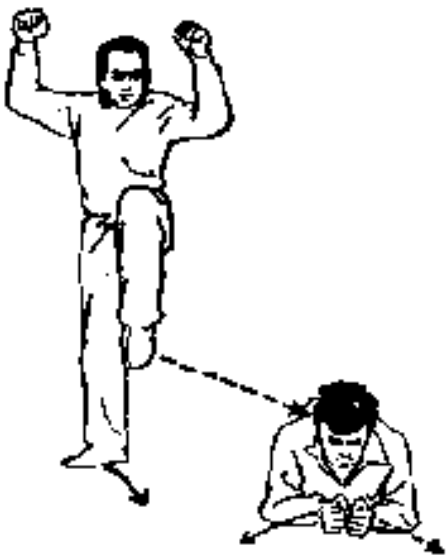
B hôi hop ngöc lai, chöông phai höông qua phai, khoat hình vong cung ve tröôc, sang ben trai, co cho, dung long chöông ñe giö tren löng chöông phai cua A. Ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chöông phai (H. 790).

2. B : Biet thoai kích boi – A : Khuat tröu tien ñiet :

• B co goi phai, dôi trong tam qua phai. Chan trai B duoi qua trai, tôi tröôc 2 chan cua A. Tay trai höông ve sau, vung hình vong cung len phía tröôc. Chöông trai ñanh vao löng cua A, ngon tay höông qua trai. Mat nhìn chan trai (H. 791 : a).

, A nga ve tröôc, hai tay co cho, 2 chöông thanh quyen. Canh ban tay va khuc xöông ngoai cua cang tay ñong thôi cham ñat. Long quyen ñoi xöng va ap sat nhau. Mat nhìn xuong döôi.

B tien len tröôc, ve ben trai nöa böôc, goi duoi thang. Chan trai nhac goi len tröôc ngöôi, mui ban chan chuc xuong. hai chöông thanh quyen, co cho vung len ñen 2 ben ñau. Mat nhìn vao ñau cua A (H. 791 : b).



H. 791 : b

H. 792

H. 793 : a

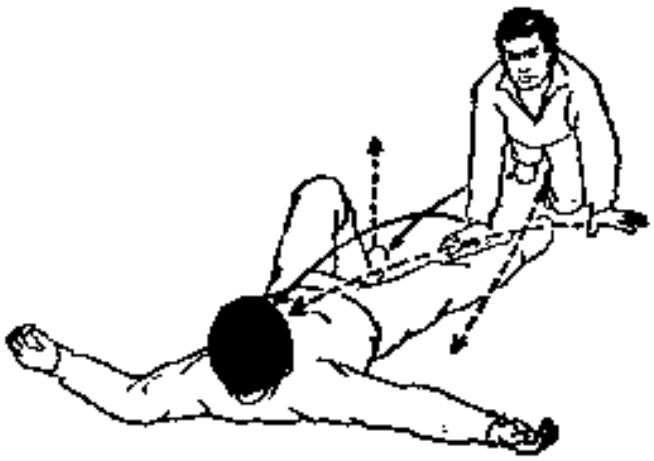
WWW.MAISONLAM.COM

3. B : Ñiem bo thai ñau – A : Trac than thiem ñoa :

B ñap chan phai xuong ñat, nhay vot tôi tröôc, ve ben trai nöa böôc. Chan trai nham ñau cua A ma ñap xuong. Mat nhìn chan trai.

A ñoi hai quyen thanh chöông, tach dang qua 2 ben, chong xuong ñat. Nhac ngöôi len, dôi qua trai. Mat nhìn cang chan cua B (H. 792).

4. A : Bao thoai ñanh tat – B : Thöông bo hau tao :



- A dung 2 tay om giö lay mat ca cang chan trai cua B. Tay phai ô tren, tay trai ô döôi. Vai phai tì vao sau goi trai cua B ma thuc ve tröôc. Chan phai co goi dôi ve tgröôc, quy tren mat ñat. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 793 : a).

, A ñap chan phai xuong ñat, chan trai dôi ve tröôc, co goi quy xuong ñat. Hai tay buong ra, chong xuong phía tröôc. Mat nhìn B.

B chuyen ngöôi qua trai 180^0, mong, löng va canh tay lan löôt cham xuong ñat. Hai canh tay ñat ô 2 ben ngöôi. Goi trai co lai. Mat nhìn ve A (H. 793 : b).

H. 793 : b

5. A : Thöông bo tap hau – B : Ñai cöôc ñe hung :

A böôc chan phai len ñat giöa 2 chan cua B; tiep mau ño, chan trai böôc len ñat ô ben canh söôn phai cua B, 2 chan co goi. Hai tay duoi thang, dung ho khau cua 2 tay chen vao hong cua B. Mat nhìn vao B.

B nhac chan trai len, long ban chan ke vao ngöc cua A. Mat nhìn vao A (H. 794).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 794

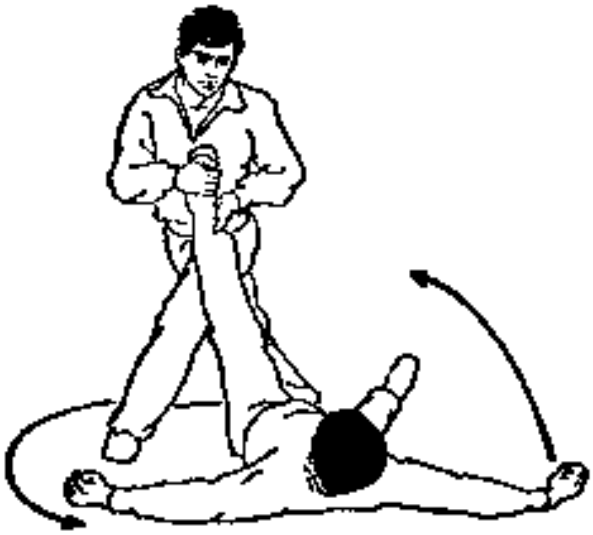
H. 795

6. B : Ñaïng thoai hoanh quan – A : Tröc the thiem ñoa :

B ñaïp chaïn traï vaïo ngöc cuïa A, ngöôi hôi nhoïm daïy, quyeïn traï nhaïm ñaïu A ñaïnh ngang tôi. Mat nhìn vaïo A.

A duoi thaïng 2 chaïn, ñöng thaïng daïy. Hai tay co choï, tay phaï chuïp baït vaïo öc baïn chaïn traï cuïa B. Tay traï chuïp sau goït chaïn traï cuïa B. Long baïn tay ngöa leïn. Mat nhìn veï phía B (H. 795).

7. A : Cai boï ban thoai – B : Ngöôøng thaïn chuyeïn the :



A boï chaïn traï qua tröôc chaïn phaï ñeï sang beïn phaï thanh Cai boï, goi hôi co. Mat nhìn vaïo B.

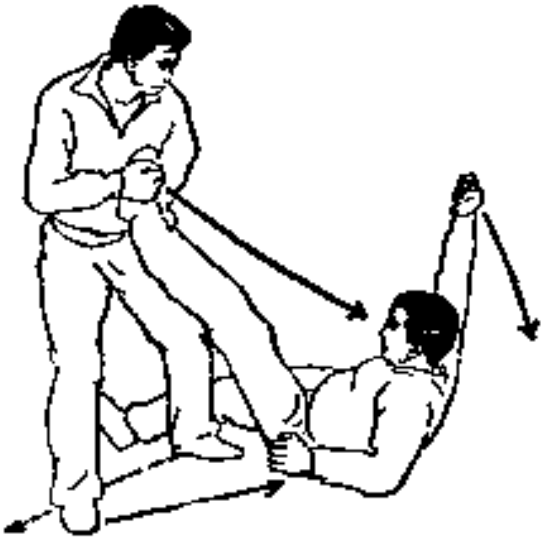
B ngaï ngöôi veï sau ñeï di ñoïng theo A. Hai tay ñaït treïn mat ñaït, ôû 2 beïn traï phaï. Mat nhìn vaïo A (H. 796).

8. A : Thöôøng boï ban thoai – B : Xanh ñòa phaïn kích :

A böôc chaïn phaï töø phía sau chaïn traï leïn tröôc, veï beïn phaï, goi co laï. Mat nhìn vaïo B. H. 796
B di ñoïng cô theï theo A, chong choï traï xuoïng ñaït, nhoïm ngöôi daïy. Quyeïn phaï

WWW.MAISONLAM.COM

vung ve tröôc ñònh ñanh vao A. Mat nhìn vao A (H. 797).



H. 797

H. 798

9. A : Thöông bo xung quyen – B : Hau ñao thiem ñoa :

A thu chan trai ñen phía sau chan phai, chan phai böôc len tôi ben canh söôn trai cua B, goi co lai. Ngöôi cui ve tröôc, bung ap chat vao chan trai cua B. Ñong thôi tay phai buong got chan trai cua B ra, bien thanh quyen ñam thang vao ñau cua B. Mat nhìn vao B.

B co goi trai lai, nga ngöôi ve sau, tay phai ha xuong, cui cho cham ñat. Mat nhìn vao A (H. 798).

10. B : Tröc thoai cau thích – A : Tien ñiet xanh ñòa :

B cat thang chan phai len ña moc vao eo mong cua A. Chan trai höông len, ñap vao bung cua A. Mat nhìn vao A.

A dôi trong tam ve tröôc, chan trai co goi nhac len phía sau. Tay trai buong öc ban chan trai cua B ra, 2 tay co cho, chong 2 tay xuong ñat, ve phía tröôc. ngon tay höông ve tröôc. Phan sau gay cham nhe xuong mat ñat. Mat nhìn vao bung cua mình (H. 799).

H. 799

11. A : Höông tien con phien – B : Ly ngö ña ñónh :

A dung gay, vai va löng lan löôt cuon lan ve tröôc. Chan trai roi tôi chan phai lan löôt bo xuong ñat. Chan trai ô sau, öc ban chan cham ñat, goi gap lai, ngoi han xuong. Chan phai ô tröôc, goi co lai. Cac ngon tay cua 2 ban tay chong xuong 2 ben ngöôi. Mat nhìn xuong phía tröôc.

WWW.MAISONLAM.COM

B vung 2 chan len phía tröôc roi tö ño rôi xuong, goi co lai, thu chan ve, cho 2 chan rôi xuong ñat cung mot luc, ngöôi vot day, uon cong ve sau. Mat nhìn ve tröôc (H. 800).

H. 800

H. 801 : a

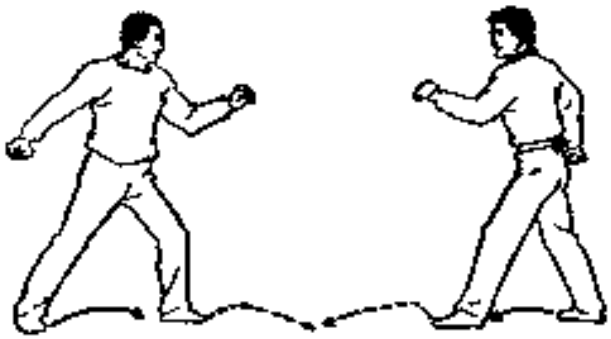
12. A : Cung bo xung quyen – B : Hö bo ñoi quyen :

- A chuyen ngöôi qua trai, chan phai höông ve phía sau, qua ben trai, böôc len,

goi run xuong, chan trai duoi thang ra thanh Cung bo phai. Tay phai xoay ra ngoai, vôt chöông ñi theo ngöôi qua höông trai, ñi len, cao ngang vai, long chöông ngöa len. Tay trai co cho xoay vao trong, chöông trai ñi len, vach vong cung qua phai, ñe tren canh tay phai, long chöông up xuong. Mat nhìn ve B.

B böôc chan trai len tröôc, xeo qua trai, ngöôi chuyen qua trai. Quyen phai höông len phía tröôc vung len ñen ben phai ñau. Quyen trai vung len phía tröôc ñen ben canh cho phai. Hai canh tay hôi co, long queyn höông qua phai. Mat nhìn phía A (H. 801 : a).

, A ñoi chöông thanh quyen, phong thang ra ben trai. Chöông phai thanh quyen thu ve ben eo. Mat nhìn ve phía B.



B moc mui ban chan phai vao trong, goi phai run xuong, goi trai hôi co, xoay vao trong thanh Hö bo trai. Hai quyen khoat xuong, ñi qua trai, vach hình vong cung ñi len ñen phía tröôc, ben trai ngöôi. Hai canh tay hôi co, cao ngang vai. Quyen phai ñat ô me trong cang tay tren cua tay trai, long queyn höông qua trai. Hai long quyen trai phai ñoi xöng nhau. Mat nhìn ve phía A (H. 801 : b).

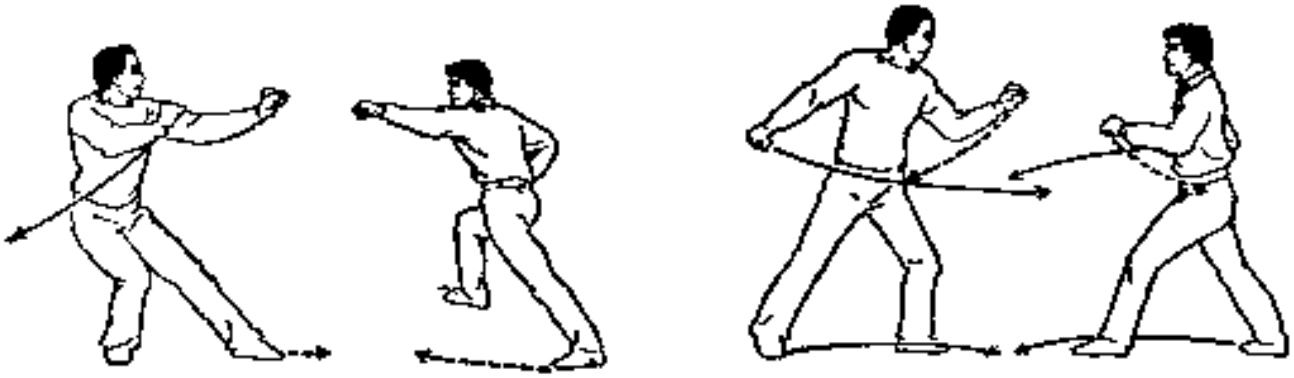
H. 801 : b

13. A + B : Kích bo ñoi ñai :

- A böôc chan trai len höông trai, chan trai hôi co. tay trai co cho ñat ô tröôc ngöc, tay phai ñat ô ben phai ngöôi. Mat nhìn ve phía B.

B dôi trong tam ve tröôc, chan trai dôi ve tröôc khoang mot ban chan (20 cm). Goi trai co lai, tay phai buong xuong ñen ben phai ngöôi. Mat nhìn ve phía A (H. 802 : a).

WWW.MAISONLAM.COM

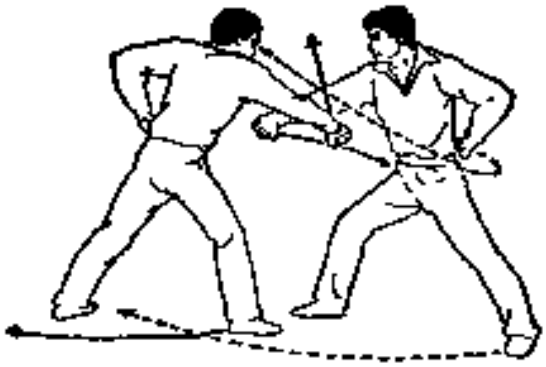


H. 802 : a + b

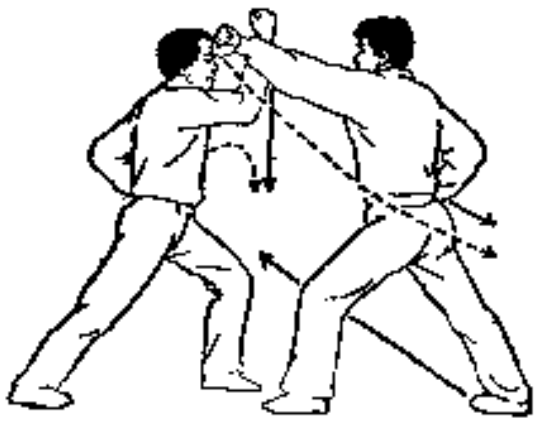
, Chan trai cua A va B cung ñap xuong ñat nhay len, chan phai vung ve tröôc cho ñanh cham vao sau got chan trai roi bo xuong phía tröôc. Chan trai theo ño cung bo xuong phía tröôc. Hai chan co goi. Mat nhìn vao nhau (H. 802 : b).

14. A + B : Cung bo hoanh quan :

A va B chuyen ngöôi qua trai, tay phai xoay vao trong, vung canh tay hình vong cung ve tröôc, qua ben trai, dung me ngoai cang tay ñanh vao nhau, long quyen höông qua phai. Quyen trai ñat ô ben eo. Chan phai ñong thôi böôc len, co goi, chan trai duoi thang ra thanh Cung bo phai. Mat nhìn vao cang tay (H. 803).



H. 803



H. 804

15. A : Thöông bo hoanh quan – B : Thoai bo cach ñang :

A chuyen ngöôi qua phai, tay trai xoay vao trong, quyen trai höông ve sau, vung theo hình vong cung qua trai, ve phía tröôc roi ñanh ngang len ben phai vao ñau cua B, long quyen höông ve tröôc. Quyen phai thu ve ñen ben eo phai. Chan trai ñong thôi böôc len tröôc, goi co lai. Chan phai duoi thang ra thanh Cung bo trai. Mat nhìn quyen trai.

B lui chan phai ve sau, duoi thang, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Tay phai co cho xoay ra ngoai, dung khuc xöông ben trong cua cang tay ñô len ben phai, vao cang tay cua A. Mat nhìn tay phai (H. 804).

WWW.MAISONLAM.COM

16. A : Ñe tat ñænh phuc – B : Song chöông an lan :

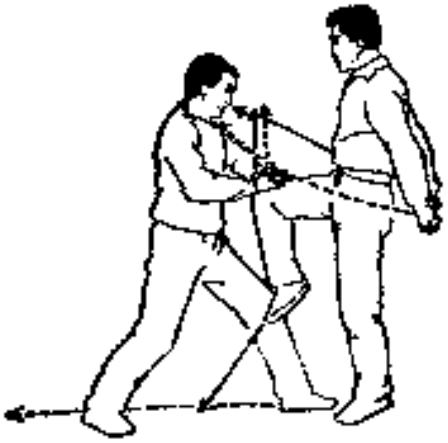
A duoi thang chan trai, chan phai co goi nhac len, thuc vao bung cua B. Hai tay ñong thôi vung xuong 2 ben, ñen phía sau ngöôi. Mat nhìn goi phai.

B co goi phai, dôi trong tam ve sau. Hai canh tay xoay vao trong, 2 quyen ñoi thanh chöông ñe tö tren xuong vao goi phai cua A. Mat nhìn 2 chöông (H. 805).

17. A : Cung bo kham chöông – B : Cung bo song cach :

A böôc chan phai xuong phía tröôc, goi co lai thanh Cung bo phai. Ñong thôi 2 quyen thanh chöông vung theo hình vong cung ñi len qua 2 ben ngöôi ñe chat vao co cua B. Long chöông ngöa len, ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn ve phía B.

B lui chan trai ve sau, goi phai co lai thanh Cung bo phai. Hai canh tay xoay ra ngoai, dung phía ben cang tay ngoai cua co tay ñô len phía trai va phai, vao 2 cang tay cua A. Long chöông höông vao trong, ngon tay höông len tren. Mat nhìn ve phía A (H. 806).



H. 805

H. 806

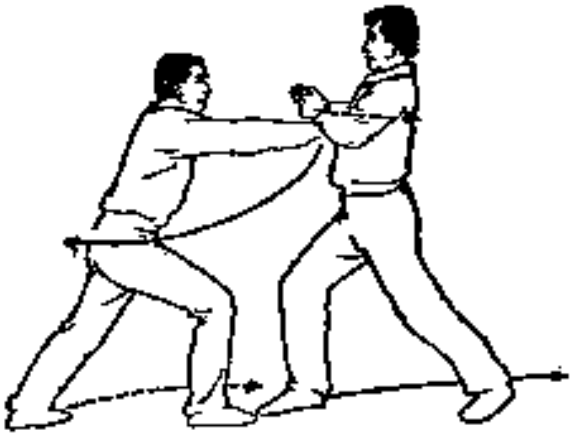
18. B : Cung bo song thoi – A : Cung bo song an :

B ñay 2 chöông ñanh vao ngöc cua A. Hai canh tay duoi thang, ngon tay höông len tren, me ben ngon ut höông ve tröôc. Mat nhìn vao 2 tay.

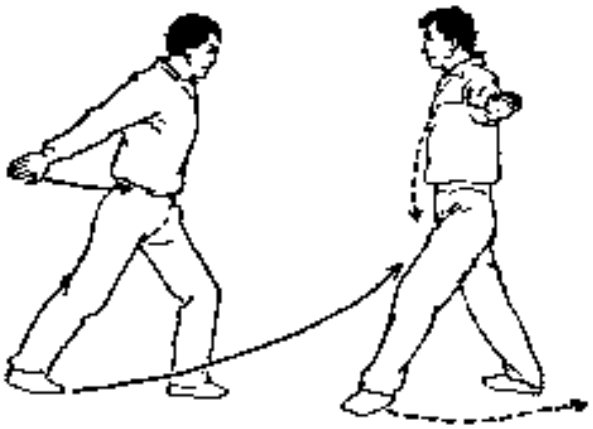
A dôi trong tam ve sau, hop ngöc lai. Hai canh tay co cho xoay vao trong, ñe tö tren xuong döôi, chan tren 2 cang tay cua B. Long chöông up xuong, ngon tay ñoi xöng nhau. Mat nhìn mu ban tay (H. 807).

19. B : Thöông bo ñan thích – A : Cung bo an ap :

WWW.MAISONLAM.COM



H. 807



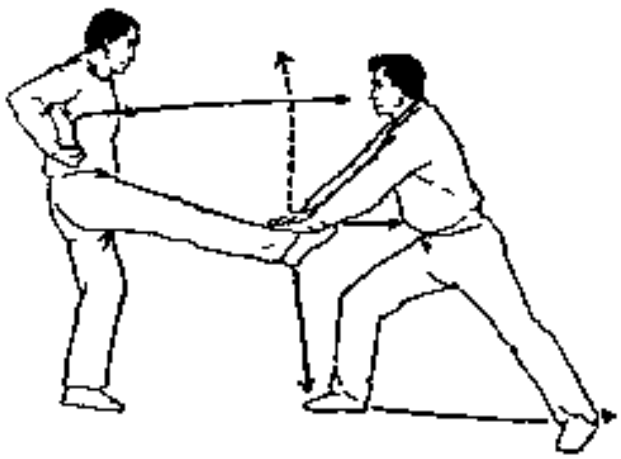
H. 808 : a

• B böôc chan trai len, goi trai co lai. Hai canh tay vung hình vong cung xuong phía sau, ñen 2 ben ngöôi. Mat nhìn vao bung cua A.

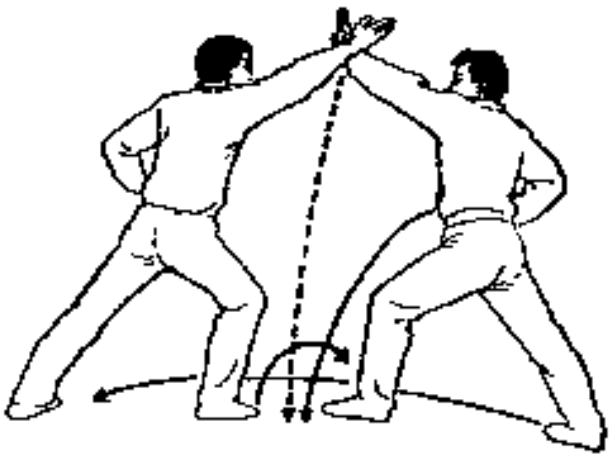
A lui chan phai ve sau, 2 canh tay tö döôi vung theo hình vong cung ñi len, qua 2 ben ngöôi, cao ngang vai, long chöông up xuong. Mat nhìn ve phía B (H. 808 : a).

, B nhac goi phai len, ña bung vao bung cua A, mu ban chan duoi thang, ngon chan höông ve tröôc. Hai canh tay co cho xoay ra ngoai roi ñöa ve tröôc. Hai quyen om ô 2 ben eo. Mat nhìn vao chan phai.

A lui chan trai ve sau, duoi thang ra, goi phai co lai thanh Cung bo phai. Hai tay an xuong phía tröôc. Hai ban tay chong len nhau. Chöông trai ô döôi, chöông phai ô tren, an ñe mu ban chan phai cua B xuong. Mat nhìn mu ban tay (H. 808 : b).



H. 808 : b



H. 809

20. <u>B : Cung bo kham chöông – A : Cung bo cach gia</u> :

B böôc chan phai xuong phía tröôc, goi phai co lai thanh Cung bo phai. Quyen phai thanh chöông, dung canh ngoai ban tay (phía ben ngon ut) vung len theo hình vong cung qua phai, ñi ve tröôc ñe chat vao ñau cua A. Tay phai duoi thang, long chöông ngöa len. Mat nhìn vao chöông phai.

A lui chan phai, duoi thang ra, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Chöông trai thanh quyen, dung khuc xöông ngoai cua cang tay gat ñô len phía trai, vao cang tay phai cua B. Chöông phai thanh quyen thu

WWW.MAISONLAM.COM

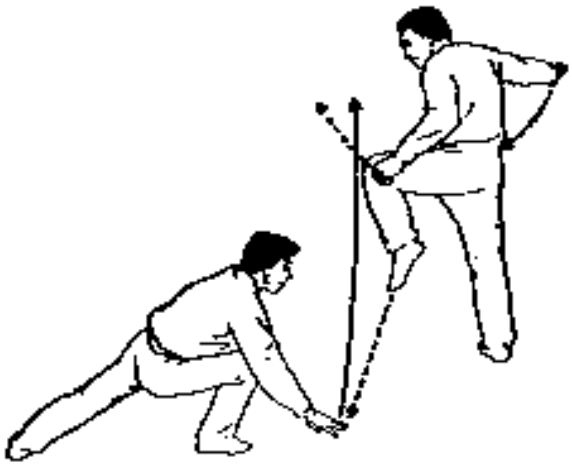
ve ñen ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 809).

21. A : Ton ñòa tien tao – B : Khoa bo thiem ñoa :

• A chuyen ngöôi qua trai, chan trai co goi ngoi han xuong, ñui va cang chan gap lai. Hai quyen ñoi thanh chöông chong xuong ñat ve phía ben trai, ho khau ñoi xöng nhau. Ñong thôi chan phai quet ngöôc chieu kim ñong ho vao chan phai cua B. Mat nhìn ve phía B.

B nhac chan phai len böôc sai ve tröôc. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 810 : a).

H. 810 : a + b



, A gap chan phai ngoi han xuong, trong tam dôi ñen chan phai. Chan trai duoi thang nga nam tren mat ñat, ban chan moc vao trong, long ban chan ap sat xuong mat ñat. Mat nhìn xuong phía tröôc.

B chuyen ngöôi qua trai. Chan trai thu ve nöa böôc. Mat nhìn vao chan trai cua A (H. 810 : b).

22. A : Ton ñòa hau tao – B : Ñe tat thiem ñoa :

A lay öc ban chan phai lam truc xoay, chuyen ngöôi qua trai, chan trai quet ngöôc theo chieu kim ñong ho vao chan trai cua B. Mat nhìn ve phía B.

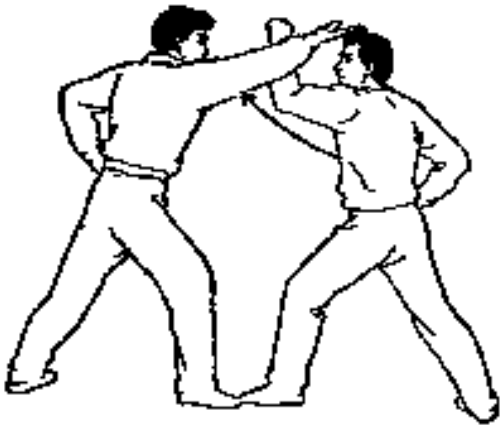
B dôi trong tam qua chan phai, chan trai nhac goi len ñen tröôc ngöôi, mui ban chan chuc xuong. Mat nhìn ve phía A (H. 811).

23. A : Cung bo kham chöông – B : Cung bo cach gia : H. 811

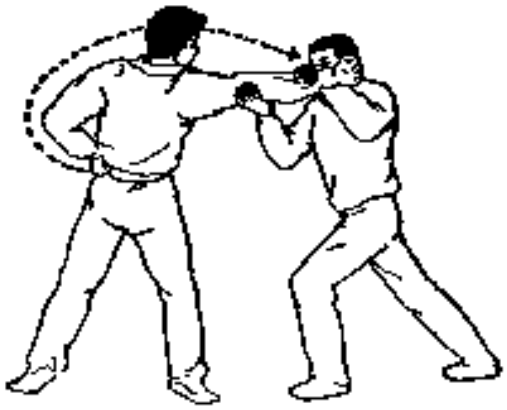
A nhom ngöôi day, 2 chan ñöng Cung bo phai. Tay phai xoay ra ngoai. Chöông phai chat tôi ñau B bang canh ngoai ban tay ben phía ngon ut. Long chöông ngöa len. Chöông trai thanh quyen thu ve ñen ben eo trai. Mat nhìn chöông phai.

WWW.MAISONLAM.COM

B böôc chan trai bo ve tröôc, qua ben trai. Goi trai co lai thanh Cung bo trai. Tay trai xoay vao trong, dung khuc xöông ngoai cua cang tay höông len phía ben trai, chan ñô vao cang tay phai cua A. Quyen phai thu ve ñen ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 812).



H. 812



H. 813

24. <u>B : Cung bo thac tröu – A : Tröc the than ty</u> :

B ñoi quyen trai thanh chöông, höông qua trai ñe chup bat vao co tay phai cua A. Long chöông up xuong, ngöôi chuyen qua trai. Quyen phai thanh chöông, ho khau höông qua phai, nang cui cho cua A len, long chöông ngöa len. Mat nhìn vao chöông

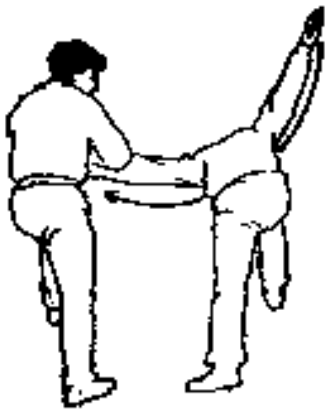
phai.

A duoi thang 2 chan, 2 got chan nhon len. Ñong thôi ngöôi chuyen qua trai, cho phai duoi thang. Mat nhìn cho phai (H. 813).

25. <u>A : Cung bo ninh ty – B : Cung bo tien phu</u> :

- A chuyen ngöôi qua phai, got chan phai cham ñat. Quyen trai thanh chöông, höông qua trai ñi len, khoat qua phai, ñi xuong, dung long chöông ep giö tren löng ban tay trai cua B. Mat nhìn chöông trai (H. 814 : a).

H. 814 : a



H. 814 : b

H. 814 : c (hình phu)

, Ngon tay trai cua A chup nam vao long chöông trai cua B. Tay trai xoay ra ngoai, keo xuong ben trai, ñen ben eo trai, long chöông ngöa len. ñong thôi tay phai xoay vao trong, chöông phai chup nam

WWW.MAISONLAM.COM

vao co tay trai cua B, cui cho phai thuc ep vao cui cho phai cua B. Chan trai bo xuong phía tröôc, ve ben trai, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Mat nhìn cho phai.

B böôc chan phai len höông phai, goi phai co lai, chan trai duoi thang ra thanh Cung bo phai. Ñong thôi than ngöôi chuyen qua phai, cui ve tröôc. Tay trai duoi thang. Chöông phai buong cui cho phai cua A ra, tay phai xoay vao trong, khoat vong cung ñi xuong phía sau ñen phía tren ben phai, ñang sau ngöôi. Long chöông ngöa len. Mat nhìn ve phía A (H. 814 : b + hình phu c).

26. <u>B : Cung bo ninh ty – A : Cung bo tien phu</u> :

• B co cho trai nhac len, tay trai löôn mot vong tron ngöôc chieu kim ñong ho ñe chup ngöôc vao co tay trai cua A, long chöông ngöa len. Tay phai xoay ra ngoai, khoat xuong, höông qua trai ñi len. Long chöông phai nang giö cho trai cua A, long chöông ngöa len. Mat nhìn ve phía A (815 : a + hình phu b).

, B chuyen ngöôi qua trai, trong tam dôi qua trai. Tay trai xoay ra ngoai, chöông trai van co tay höông xuong phía ben trai, ñen ben eo trai. Chöông phai thuan the chup nam vao cho H. 815 : a trai cua A. Cho phai thuc giö ô sau vai trai cua A. Ñong thôi chan phai duoi thang, chan trai co goi thanh Cung bo trai. Mat nhìn vao A.

A chuyen ngöôi qua phai, cui ve tröôc. Trong tam dôi qua phai. Chan trai duoi thang, chan phai co goi thanh Cung bo phai. Tay trai duoi thang, chöông phai buong tay trai cua B ra, nam quyen keo ve ben eo phai. Mat nhìn vao B (H. 815 : c).

H. 815 : b (hình phu)

H. 815 : c

H. 816 : a

27. <u>A : Cung bo kham chöông – B : Quî bo thiem ñoa</u> :

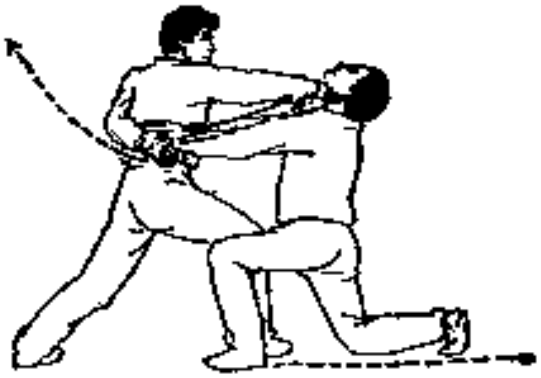
WWW.MAISONLAM.COM

- A böôc chan trai len ben canh höông chan phai. Hai chan co goi. Mat nhìn vao B (H. 816 : a).

, A böôc Sap bo tôi phía sau chan phai, ñong thôi chuyen ngöôi qua phai, chan trai duoi thang, chan phai co goi thanh Cung bo phai. Tay phai xoay vao trong, vung ve sau. Quyen phai thanh chöông, chuyen theo ngöôi, dung canh ngoai ban tay, phía ben ngon ut, chat ngang vao ñau cua B. Long chöông up xuong. Mat nhìn chöông phai.

B lui chan phai ve sau, qua ben trai, chan phai co goi thanh Quî bo. Than ngöôi ño ve tröôc, cui ñau xuong. Tay trai van nam giö co tay trai cua A. Tay phai tuot xuong ñen ben eo phai cua A. Mat nhìn xuong döôi (H. 816 : b).

H. 816 : b



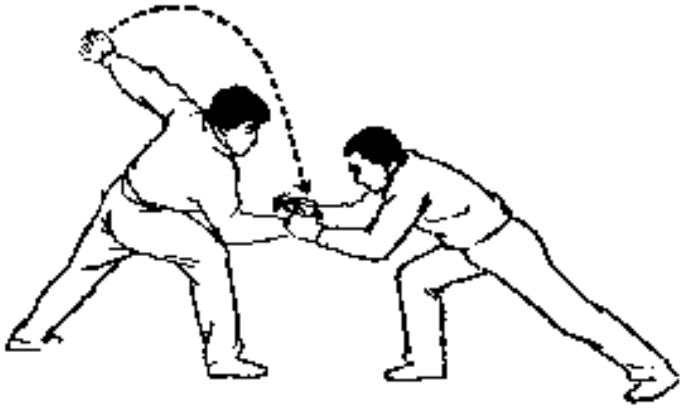
H. 817

28. <u>A : Cung bo tap hau – B : Quî bo ngöông ñau</u> :

A xoay canh tay phai ra ngoai, chöông phai khua theo hình vong cung qua phai, ñi qua eo roi duoi ve tröôc, dung ho khau chup xiet vao co hong cua B. Long chöông up xuong. Mat nhìn vao B.

B ngöa ñau len, mat nhìn len tren (H. 817).

29. <u>B : Cung bo quyet uyen – A : Cung bo tien phu</u> :



B co cho phai xoay vao trong, tay phai chup nam vao ngon ban tay phai cua A. Chöông trai buong tay trai cua A ra, chup nam vao co tay phai cua A. Long chöông höông qua phai. Hai tay höông ve tröôc ñe be gap co tay phai cua A lai. Ñong thôi than ngöôi cui ve tröôc. Chan trai lui ve sau, duoi thang ra. Chan phai co goi lai thanh Cung bo phai. Mat nhìn vao co tay phai cua A. H. 818

A cui ngöôi ve tröôc, tay phai gap co tay, co cui cho. Tay trai khua len ben trai, ñen ben tren, me trai, phía sau ngöôi. Mat nhìn co tay cua B (H. 818).

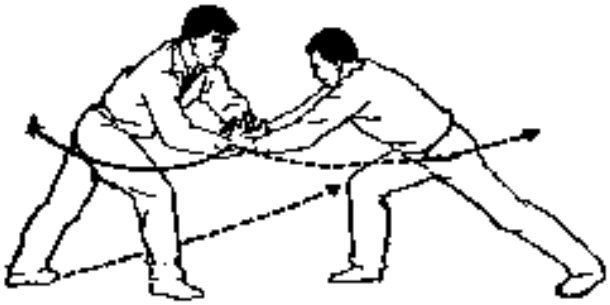
30. <u>A : Cung bo kham chöông – B : Cung bo phan chöông</u> :

A gap cho trai, xoay ra ngoai, ñi tö tren xuong phía tröôc, dung canh ban tay phía ben ngon ut chat

WWW.MAISONLAM.COM

xuong co tay cua B. Mat nhìn vao chöông trai.

Hai tay cua B buong tay phai cua A ra, dang ra 2 ben. Mat nhìn vao tay cua A (H. 819).



H. 819

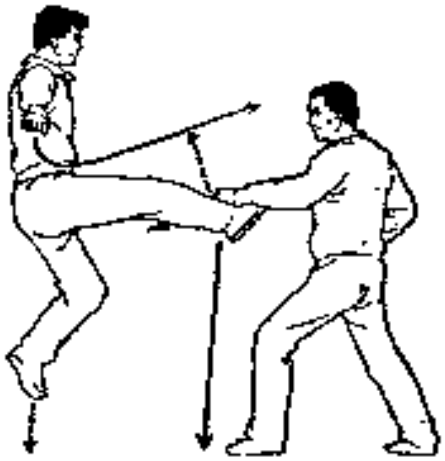
H. 820 : a

31. A : Khieu bo tien ñan – B : Cung bo phach cöôc :

- A khoat 2 tay ve sau, ñen phía sau ngöôi, ngöôi nhom day; chan trai nhac goi len, ña bung ve phía B. Mu ban chan choai thang, mui ban chan höông ve tröôc. Mat

nhìn ve phía B.

B dôi trong tam ve sau, nhom ngöôi day; tay phai xoay vao trong, ban tay phai löôn tron ngöôc chieu kim ñong ho, ñanh tö tren xuong, vo vao mu ban chan trai cua A. Long chöông up xuong. Chöông trai khoat ve sau, ñen phía sau, ñen ben trai ngöôi. Mat nhìn chöông phai (H. 820 : a).



, A ñap chan phai xuong ñat, nhay len, bat ña vao ngöc cua B. Mu ban chan choai thang, mui chan höông ve tröôc. Goi trai co lai, ngöôi vot len khong. Hai chöông vung theo hình vong cung len phía tröôc ñen ben tren ñau, roi tach xuong, dang qua 2 ben, ñoi thanh chính cau thu, cao ngang vai. Mat nhìn vao chan phai.

B lui chan phai ve sau, duoi thang ra. Chan trai co goi thanh Cung bo trai. Tay trai ñöa len, vung ve tröôc roi ñi xuong, dung chöông trai vo ñanh vao mu ban chan phai cua A. Long chöông up xuong. Tay phai nam lai, thu ve ben eo phai. Mat nhìn vao chöông trai (H. 820 : b).

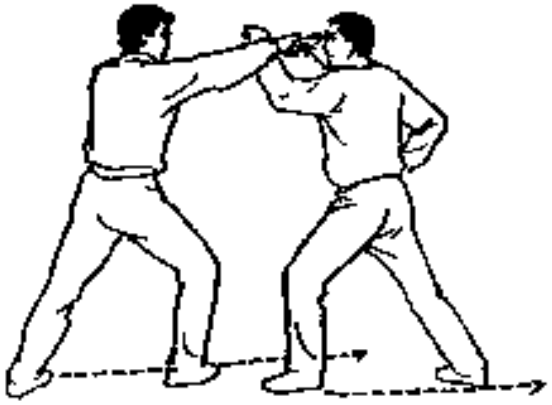
32. A : Cung bo höu xung quyen – B : Cung bo cach ñang : H. 820 : b

Chan trai cua A rôi xuong ñat, chan phai lien ño rôi xuong theo. Co goi phai, duoi thang chan trai ra thanh Cung bo phai. Cau thu phai ñoi thanh quyen ñi qua eo ñe ñam thang tôi ñau cua B. Tay trai co

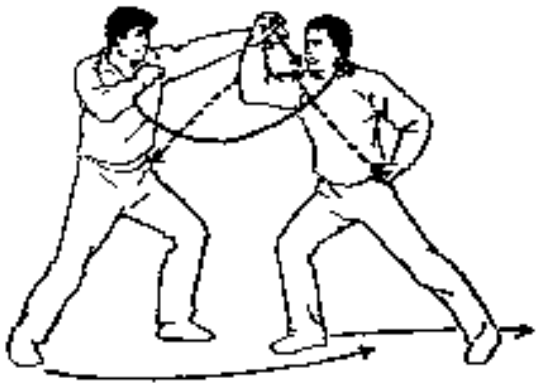
WWW.MAISONLAM.COM

cho, ñoi cau trai thanh quyen ñat ô tröôc ngöc phai. Long quyen up xuong. Mat nhìn quyen phai.

B xoay canh tay trai ra ngoai, ban tay nam lai, dung ñoan xöông ngoai cua cang tay ñô len ben trai, vao cang tay phai cua A. Mat nhìn quyen trai (H. 821).



H. 821



H. 822

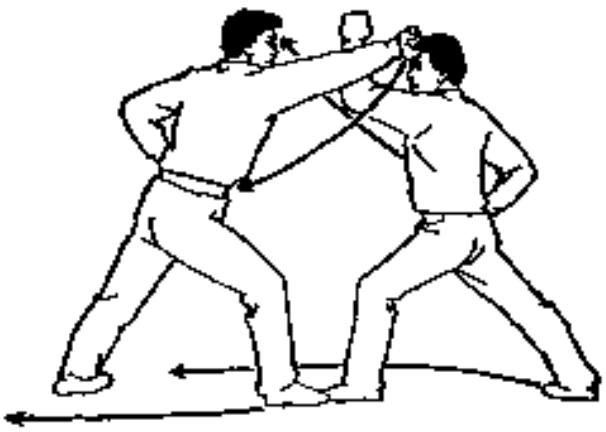
33. A : Cung bo ta xung – B : Cung bo cach ñang :

A böôc chan trai len, goi trai gap lai, chan phai duoi thang ra thanh Cung bo trai.

Ñong thôi ngöôi chuyen qua phai. Quyen trai phong thang vao ñau cua B. Tay phai co cho, ñat quyen phai ô tröôc ngöc trai, long quyen up xuong. Mat nhìn theo quyen trai.

B lui chan trai ve sau, duoi thang ra, goi phai gap lai thanh Cung bo phai. Tay phai xoay ra ngoai, dung khuc xöông ben trong cua cang tay ñô len ben phai, vao cang tay trai cua A. Tay trai ha xuong, ñat quyen trai ô ben eo trai. Mat nhìn vao quyen phai (H. 822).

34. A : Cung bo hoanh quan – B : Cung bo cach gia :

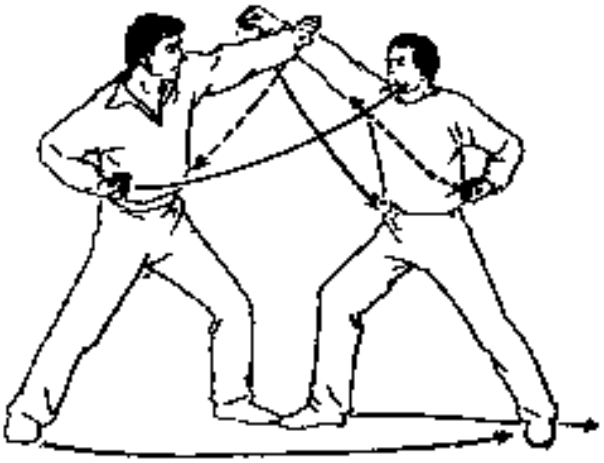


A vung ngang quyen phai theo hình vong cung qua phai, ve tröôc, sang ben trai, ñanh ngang vao ñau B. Long quyen höông ve tröôc. Mat quyen höông xuong döôi. Tay trai ha xuong, ñat quyen trai ô ben eo trai. Than ngöôi xoay qua trai, chan phai ñong thôi böôc len, goi phai co, chan trai duoi thang thanh Cung bo phai. Mat nhìn quyen phai. H. 823

B lui chan phai, duoi thang ra, chan trai gap goi lai thanh Cung bo trai. Ngöôi chuyen qua phai. Tay trai dung khuc xöông trong cua cang tay ñô len phía ben trai vao cang tay phai cua A. Tay phai ha xuong, ñat quyen phai ô ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 823).

WWW.MAISONLAM.COM

35. B : Cung bo xung quyen – A : Cung bo cach gia :



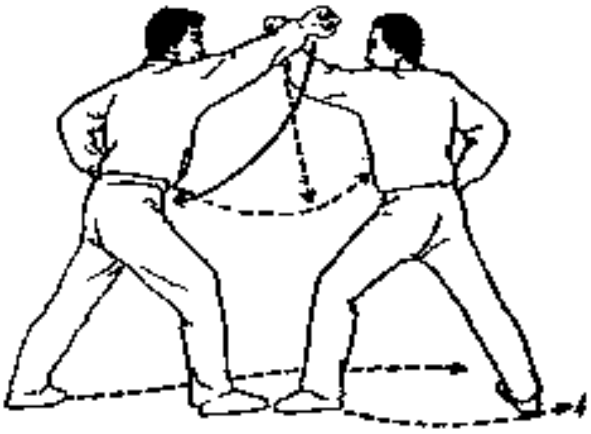
B böôc chan phai len, goi phai co lai, duoi thang chan trai ra thanh Cung bo phai. Than ngöôi chuyen qua trai, quyen phai phong thang tôi ñau cua A. Tay trai ha xuong, ñat quyen trai ô ben eo trai. Mat nhìn quyen phai.

A lui chan phai, duoi thang ra, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Than ngöôi chuyen qua phai, tay trai xoay vao trong, dung khuc xöông ngoai cua cang tay ñô len phía tröôc, vao cang tay phai cua B. Long quyen höông ve tröôc. Tay phai ha xuong, H. 824
ñat quyen phai ô ben eo phai. Mat nhìn quyen phai (H. 824).

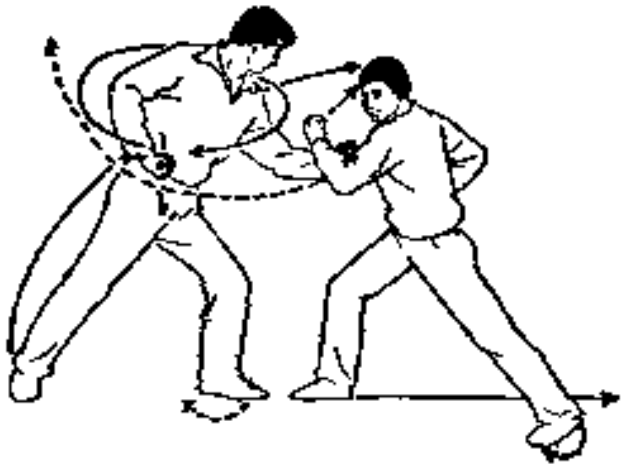
36. A : Cung bo hoanh quan – B : Cung bo cach gia :

A böôc chan phai len, goi phai co lai, duoi thang chan trai ra thanh Cung bo phai. Ngöôi chuyen qua trai. Tay phai xoay vao trong, quyen phai vung len theo hình vong cung qua ben phai, ñi ve tröôc, höông sang trai, ñanh ngang vao ñau cua B. Long quyen höông ve tröôc. Mat quyen höông xuong döôi. Tay trai ha xuong, ñat quyen trai ô ben eo trai. Mat nhìn quyen phai.

B lui chan phai, duoi thang ra, goi trai gap lai thanh Cung bo trai. Ngöôi chuyen qua phai. Tay trai vung len ben trai, dung khuc xöông trong cua cang tay chan ñô vao cang tay phai cua A. Long quyen höông vao trong. Tay phai ha xuong, ñat quyen phai ô ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 825).



H. 825



H. 826

37. A : Cung bo cau quyen – B : Cung bo hoanh ñang :

WWW.MAISONLAM.COM

A böôc chan trai len, goi trai gap lai, chan phai duoi thang ra thanh Cung bo trai. Than ngöôi chuyen qua phai. Quyen trai ñam moc vao bung cua B. Tay phai ha xuong, ñat quyen phai ô ben eo phai. Mat nhìn quyen trai.

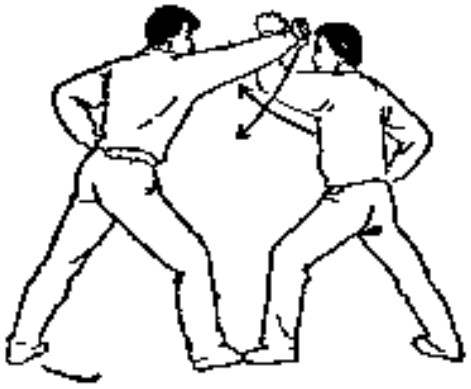
B lui chan trai, duoi thang ra. Chan phai gap goi lai thanh Cung bo phai. Tay trai co cho, dung khuc xöông ben trong cua cang tay höông xuong ben phai, chan ngang tren cang tay trai cua A. Mat nhìn tay trai (H. 826).

38. A : Chuyen than bai thoai – B : Ma bo gia ñang :

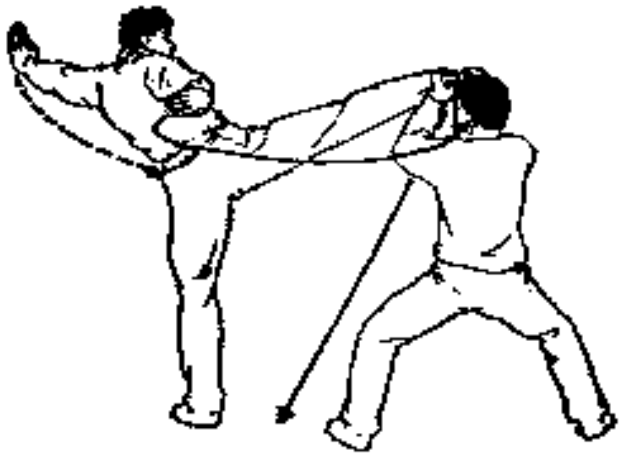
A chuyen ngöôi qua phai, chan phai vung len theo hình vong cung, thuan theo höông chieu kim ñong ho ñe ña ngang vao ñau cua B. Quyen trai thanh chöông chuyen theo ngöôi ñe cat len ñe phía tren ben trai ñau thanh löông chöông. Quyen phai cung chuyen theo ngöôi ma khoat ngang ñen phía sau, ben phai ngöôi thì bien thanh phan cau thu. Mat nhìn chan phai.

B chuyen ngöôi qua phai, chan phai lui ve sau cho song song vôi chan trai, 2 chan co goi thanh Ma bo. Hai canh tay ñöa len tröôc ngöôi, dung khuc xöông ngoai cua cang tay chan vao cang chan phai cua A. Mat nhìn vao chan phai cua A (H. 827).

39. A : Cung bo hoanh quan – B : Cung bo cach gia :



H. 827



H. 828

A bo chan phai xuong, gap goi phai thanh Cung bo phai. Tay cau phai ñoi thanh quyen vung ngang qua phai, ve tröôc, qua ben trai, ñanh ngang vao ñau B. Long quyen höông ve tröôc. Mat quyen höông xuong döôi. Chöông trai thanh quyen ha xuong thu ve ben eo trai. Mat nhìn quyen phai.

B duoi thang chan phai ra thanh Cung bo trai. Ñong thôi chuyen ngöôi qua trai. Tay trai khoat ngang qua trai, dung khuc xöông ben trong cua cang tay gat ñô vao cang tay chan phai cua A. Quyen phai ha xuong ñat ô ben eo phai. Mat nhìn quyen trai (H. 828).

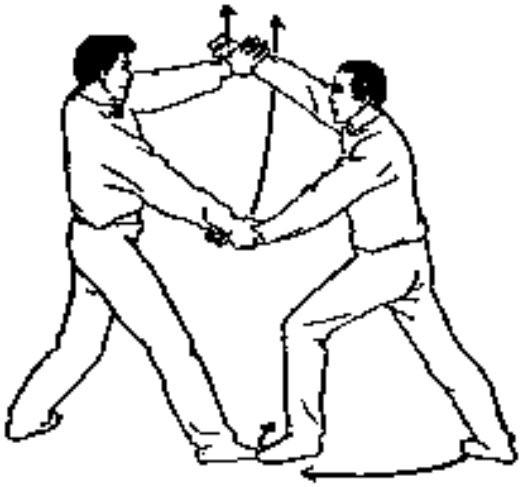
40. B : Cung bo xung quyen – A : Thiem ñoa trao uyen :

B ñam thang quyen phai ve tröôc, vao ñau A. Mat nhìn quyen phai.

A xoay tay phai ra ngoai, quyen phai thanh chöông, gap co tay an xuong, thuan the chup giö lay co tay trai cua B. Long chöông höông qua trai. Chan trai co goi, dôi trong tam ve sau. Tay trai xoay vao trong, duoi thang ve tröôc. Quyen trai thanh chöông chup nam vao co tay phai cua B. Long chöông

WWW.MAISONLAM.COM

höông qua trai. Mat nhìn chöông trai (H. 829).



H. 829

H. 830 : a

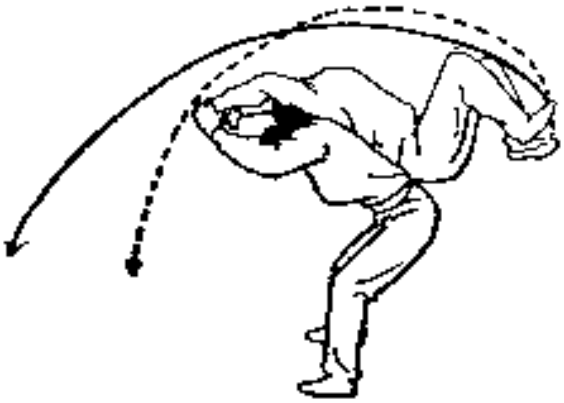
41. A : Chuyeån than boi suat – B : Chuyeån than hau phieän :

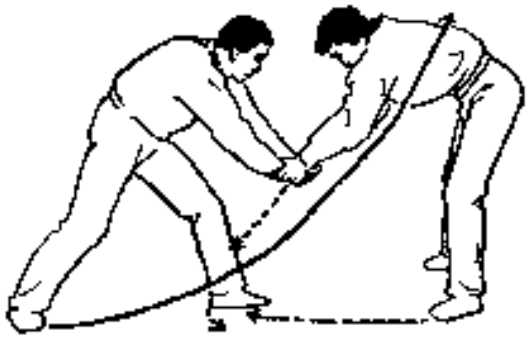
• A chuyeån than qua trai, 2 tay duoi thang, van co tay 180^0 ñi len thuan theo chieu k im ñong ho. Hai tay giô len. Chan phai co goi. Mat nhìn thang ve tröôc.

B chuyeån ngöôi qua phai 180^0. Chan phai tö sau lui ve sau, qua phía ngoai chan trai. Hai chan duoi thang. Vai va löng cua A va B cham nhau. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 830 : a).

, A thu chan trai ve ngang vôi chan phai. Hai chan ñöng rong bang vai. Hai goi gap lai, run xuong, dung phía treân mong ke vao phía döôi mong cua B. Hai tay dung söc keo xuong phía tröôc. Ñong thôi than ngöôi cui ve tröôc. Mat nhìn xuong phía sau.

B co hai goi nhac len. Vai va löng cua A va B ap sat vao nhau. Mat nhìn len phía treân (H. 830 : b).





H. 830 : b + c

ƒ B lat chuyeån ve sau. Lan löôt chan trai rôi xuong tröôc, nam ô tröôc roi ñen chan phai rôi xuong sau va nam ô sau. Hai chan ñeu co goi. Mat nhìn ve phía A (H. 830 : c).

WWW.MAISONLAM.COM

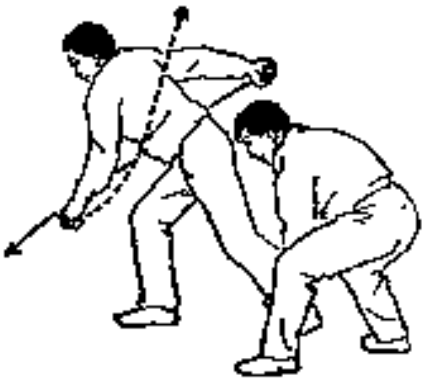
42. <u>B : Höu ly hôp thoai – A : Thiem ñoa bao thoai</u> :

- B dôi trong tam qua trai, chuyen than qua trai; chan phai vung ve tröôc, len phía ben trai, dung long ban chan ña ngang vao ñau A. Mat nhìn ve phía A.

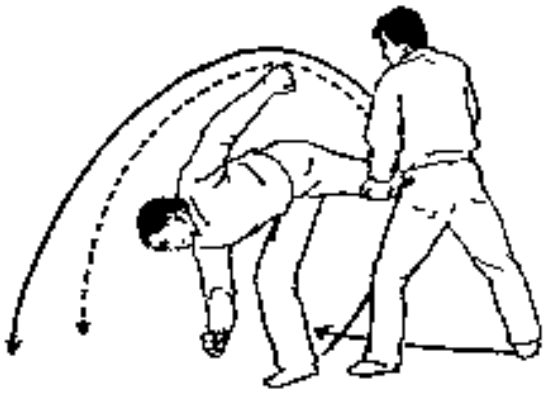
A cui ñau xuong tranh, chan trai böôc len tröôc, 2 goi co lai. Tay trai buong tay phai cua A ra, thuan the chup nam vao cang chan trai cua B. Mat nhìn vao cang chan trai cua B (H. 831 : a). H. 831 : a

, B bo chan phai xuong ben trai. Hai chan co goi, chuyen than qua trai, hôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn xuong phía tröôc.

Tay phai A buong co tay trai cua B ra, thuan the chup nam vao cang chan trai cua B. Mat nhìn vao cang chan cua B (H. 831 : b).



H. 831 : b



H. 832 : a

43. <u>A : Bao thoai tien hien – B : Thöông boi con phien</u> :

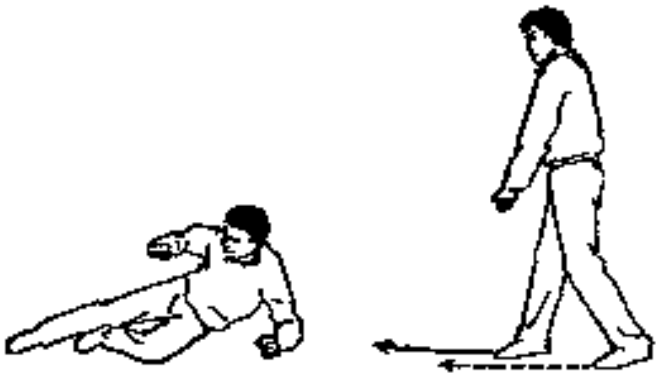
- A vöôn ngöôi len, dôi trong tam ve tröôc. Hai tay om cang chan trai cua B nhac len phía tröôc. Mat nhìn vao B.

B ap ngöôi ve tröôc, tay phai quô xuong phía tröôc, ñen tröôc ngöôi. Tay trai vung len ben trai, ve phía sau, ñen ben tren, phía sau ngöôi. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 832 : a).

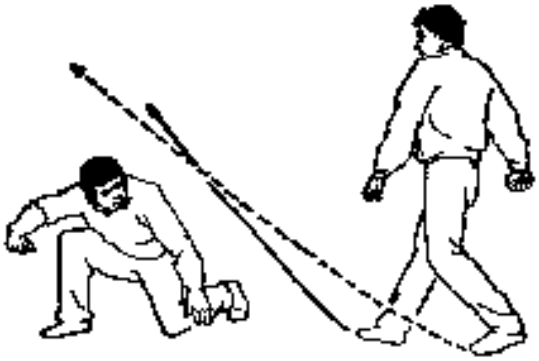
, B cuon lan ve tröôc, dung ñay quyen phai, cang tay, vai phai, löng, mong trai, chan trai, chan phai lan löôt cham xuong ñat. Than ngöôi thanh the nam nghieng. Chan trai co goi. Chan phai duoi thang. Cang tay trai chong xuong ñat. Tay phai co cho ñat ô tröôc ngöôi. Mat nhìn xuong phía tröôc.

Hai tay A buong chan trai cua B ra, chan phai böôc len phía tröôc. Mat nhìn vao B (H. 832 : b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 832 : b



H. 833 : a

44. A : Ñang khong trac xuy – B : Ñe ñau thiem ñoa :

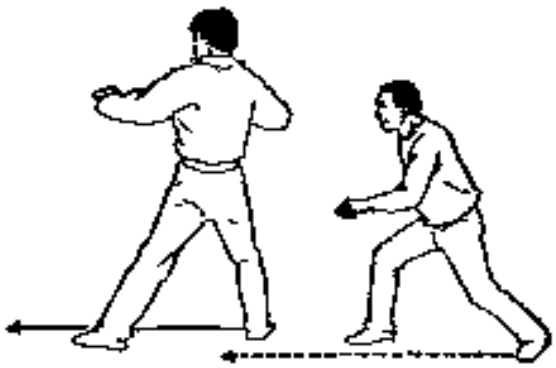
- A böôc chan trai len, chan phai theo ño böôc len tiep, 2 chan hôi co. Mat nhìn ve phía B.

B dôi trong tam qua phai. Chan phai co goi run xuong. Goi trai cham ñat thanh Quî bo, ñònh vöôn ngöôi ñöng day. Mat nhìn ve phía A (H. 833 : a).

, A ñap chan phai xuong ñat, nhay vot ngöôi len khong va xoay qua phai. Chan trai vung len phía trai, dung canh ngoai ban chan trai ñap vao ñau cua B. Ñong thôi 2 tay vung len. Quyen phai ñat ô phía tren, ben phai ñau thanh gia quyen. Tay trai cat ngang ñen ben trai. Mat nhìn vao chan trai.

B gap ngöôi ve tröôc, cui ñau xuong tranh. Hai ban tay chong xuong ñat. Mat nhìn xuong döôi (H. 833 : b).

H. 833 : b



H. 832 : c

ƒ Chan phai roi ñen chan trai cua A lan löôt rôi xuong ñat. Hai chan hôi co. Hai tay ha xuong tö nhien ô tröôc ngöôi. Mat nhìn xuong döôi.

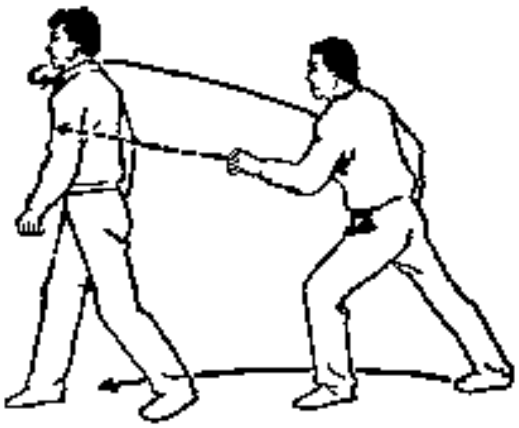
B nhom day, chan phai böôc len höông phai, 2 chan co goi. Tay trai khua ve tröôc, ñen tröôc ngöôi. Mat nhìn ve phía A (H. 833 : c).

45. B : Trao ty toa hau – A : Ñónh hung ngöông ñau :

- A böôc chan phai len höông trai, 2 chan hôi co. Mat nhìn ve tröôc.

WWW.MAISONLAM.COM

B böôc chan trai len tröôc, chan trai co goi, chan phai duoi thang. Mat nhìn ve phía A (H. 834 : a).



H. 834 : a

H. 834 : b

H. 835 : a

, B böôc chan phai len tröôc, ñen giöa 2 chan cua A. Goi phai co lai, chan trai duoi thang. Tay trai duoi ve tröôc chup nam vao bap tay tren cua tay trai cua A. Tay phai duoi ve tröôc, tö ben phai löôn qua ñen ben trai ñau cua A, co cho xoay ra ngoai, dung khuc xöông trong cua cang tay phai kep khoa co hong cua A. Mat nhìn vao A.

A öôn ngöc, ngöa ñau len. Mat nhìn len tren (H. 834 : b).

46. A : Cung bo ninh uyen – B : Quî bo ñe ñau :

- A gap cho phai, khoat len ben trai, dung ho khau cua chöông phai chup bat vao me ben ngon ut ban tay phai cua B (H. 835 : a).

, A xoay tay phai ra ngoai, van co tay phai ñay len, roi tö ño keo xuong ñen ben canh eo, dung bung ep xuong cui cho phai cua B. Tay trai tö sau ñi len, höông ve tröôc chup vao toc cua B. Ñong thôi chan trai löôn qua chan phai cua B ñe böôc lui qua phai, ve phía sau. Goi phai co lai, chan trai duoi than thanh Cung bo phai. Mat nhìn chöông trai. H. 835 : b

B böôc lui chan phai qua phai, ve sau, 2 chan co goi, goi phai cham ñat, thanh Quî bo. Than chuyen qua trai, gap ngöôi ve tröôc, cui ñau xuong. Tay trai buong ba vai trai cua A ra, ha xuong nam lai thu ve ve ben eo trai. Mat nhìn xuong döôi (H. 835 : b).

47. A : Cung bo trao phat – B : Quî bo quyet chæ :

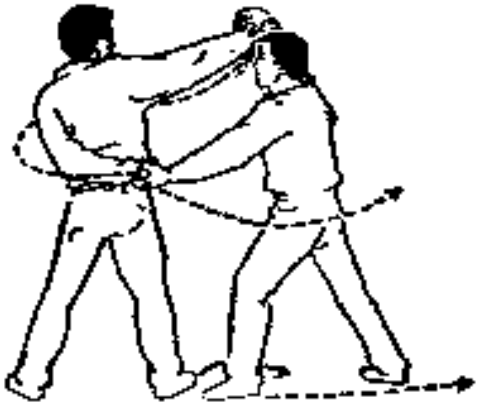
Tay phai A tum toc tren ñau cua B keo ve sau. Mat nhìn vao chöông trai.

WWW.MAISONLAM.COM

B nhom day, ñau ngöa ve sau. Quyen phai thanh chöông khoat len, dung long chöông ap giö tren mu ban tay trai cua A. Cac ngon tay chup nam vao ngon tay cua A. Mat nhìn ve tröôc (H. 836).

H. 836

H. 837



H. 838

48. B : Chuyen than ninh uyen – A : Tien phu chuyen ty :

Ñau va tay cua B chuyen theo ngöôi qua phai ñe van co tay trai cua A xuong ben phai. Goi phai nhac khoi mat ñat, 2
chan ñöng song song vôi nhau. Mat nhìn qua phai, ve phía tröôc.

A cui ngöôi ve tröôc, xoay tay trai vao trong. Mat nhìn ve phía B (H. 837).

49. A : Chuyen than phan ñan – B : Cung bo thöông gia :

A böôc chan trai len tröôc chan phai, nhan ño, chan phai cung lui ve sau ñen phía tröôc chan trai cua B. Hai chan duoi thang. Tay trai buong toc tren ñau cua B ra; ñong thôi tay phai cung buong tay phai cua B ra, chuyen thanh quyen va ñi theo ngöôi ma qua ben phai ñe ñanh bat vao ñau cua B. Nam ta up xuong, hôi cao hôn vai. Mat nhìn quyen phai.

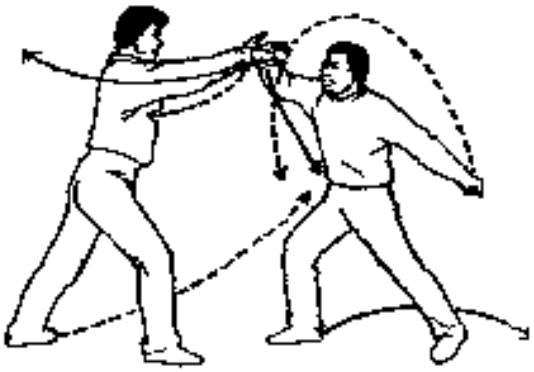
B böôc lui chan phai qua trai, ve sau, duoi thang ra, goi trai co lai thanh Cung bo trai. Ngöôi nhom day va chuyen qua phai. Cang tay phai dung khuc xöông phía ngoai ñô len ben phai, vao cang tay phai cua A. Long quyen höông ve tröôc. Mat nhìn quyen phai (H. 838).

50. A : Cung bo sao chöông – B : Cung bo cö ty :

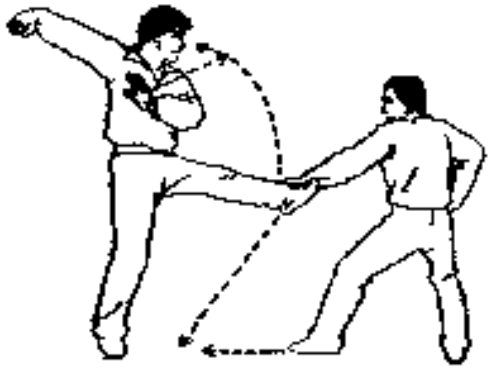
A tien chan phai len ben phai nöa böôc, goi co lai thanh Cung bo phai. Ñong thôi chuyen ngöôi qua phai. Tay trai thoat khoi tay trai cua B lien chuyen thanh chöông vung hình vong cung len phía tröôc, dung phía ben ngon ut cua ban tay gat vôt len
cang tay phai cua B. Mat nhìn chöông trai.

B lui chan trai qua phai, ve sau, duoi thang ra. Goi phai co lai thanh Cung bo phai. Tay phai giô len, chuyen theo ngöôi ñe ñöa qua trai. Tay trai buong tay trai cua A ra, ñöa ve sau ñen ben trai, phía sau ngöôi. Mat nhìn quyen phai (H. 839).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 839



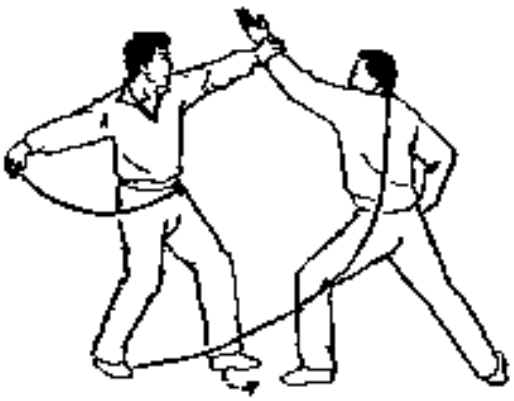
H. 840

51. A : Ñe tat ñan thích – B : Ma bo phach cöôc :

A nhac goi trai, ña bat vao bung cua B. Than ngöôi ñong thôi chuyen qua phai. Hai tay khoat qua phai. Quyen phai thanh chính cau thu ñat ô ben phai ngöôi, hôi cao hôn vai. Tay trai co cho, chöông trai ñat ô tröôc ngöc phai, long chöông höông qua phai. Mat nhìn chan trai.

B chuyen ngöôi qua phai, chan phai höông qua trai, lui ve sau. Hai chan co goi thanh Ma bo. Tay trai thanh chöông vo tö tren xuong phía tröôc vao mu ban chan trai cua A. Quyen phai ha xuong thu ve ben eo phai. Mat nhìn chöông trai (H. 840).

52. B : Cung bo phan chöông – A : Lac bo trao uyen :



Chan trai B tien len tröôc, qua trai nöa böôc, co goi run xuong, chan phai duoi thang ra thanh Cung bo trai. Tay trai xoay ra ngoai, vung len tröôc, höông qua trai, dung mu ban tay ñanh ngöôc vao ñau cua A. Canh tay duoi thang. Mat nhìn chöông trai.

A bo chan trai xuong, dôi trong tam ve sau, chöông trai khoat len ben trai, chup bat co tay trai cua B. Mat nhìn chöông trai (H. 841).

H. 841

53. A : Höu ly hôp thoai – B : Ñe ñau thiem ñoa :

- A dôi trong tam tôi chan trai. Chan phai vung hình vong cung len phía tröôc, qua ben trai. Dung long ban chan ña ngang vao ñau B. Mat nhìn vao ñau B.

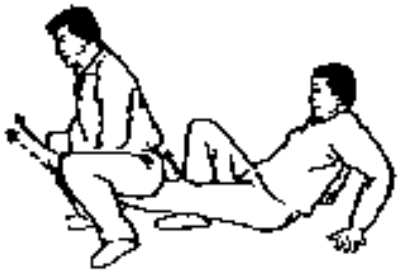
B gap ngöôi ve tröôc, cui ñau xuong tranh ne. Mat nhìn xuong döôi (H. 842 : a).

, A chuyen ngöôi qua trai, chan phai löôn qua ñau B, bo xuong phía ben trai. Hai chan co goi. Tay trai buong co tay trai cua B ra. Mat nhìn xuong phía tröôc.

B co hai goi ngoi xuong, vai trai ha thap xuong. Mat nhìn xuong döôi (H. 842 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

H. 842 : a + b



H. 843

54. A : Bao thoai toa ap – B : Ñao ñòa hau xanh :

A gap 2 chan ngoi xuong. Hai tay thuan the om giö lay cang chan trai cua B, dung mong ngoi xuong ñe vao ñau goi trai cua B. Mat nhìn xuong phía tröôc.

B duoi thang chan trai, mong cham xuong ñat, ngöôi nga ve sau. Hai tay khua ve sau, co cho lai. Hai ban tay chong xuong ñat ô phía sau, 2 ben ngöôi. Ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn ve phía A (H. 843).

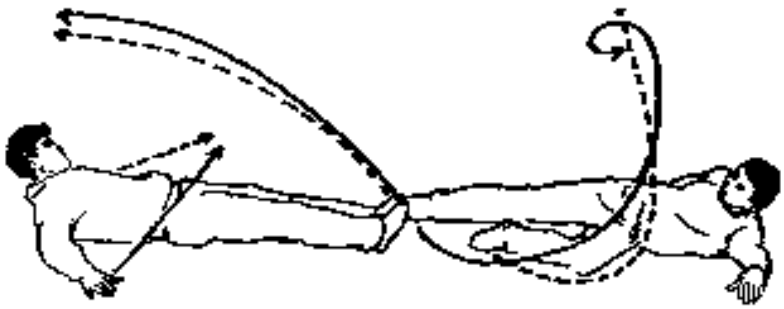
55. B : Xanh ñòa ñang ñon – A : Tien khuynh phoc ñiet :

B nhac chan phai len ñap vao mong cua A. Mat nhìn vao A.

A nghieng ngöôi ve tröôc, 2 tay buong cang chan trai cua B ra, duoi thang ngöôi chup nga ve tröôc. Hai tay co cho chong xuong ñat. Ngon tay höông ve tröôc. Mat nhìn xuong phía tröôc (H. 844).

H. 844

56. A : Phien than ngöông ngoa – B : Khuat tat trac ngoa :



A chuyen ngöôi qua phai 180^0 thanh the nam ngöa. Hai tay ñat tren mat ñat, ô 2 ben ngöôi. Long ban tay up xuong. Ngon tay höông ve 2 ben trai – phai. Mat nhìn len phía tröôc.

B chuyen ngöôi qua trai, chan trai co goi thanh the nam nghieng. Mat nhìn ve phía A (H. 845). H. 845

WWW.MAISONLAM.COM

57. A : Ly ngö ña ñanh – B : O long giao tru :

• A vung 2 chan len gap vao ngöôi. Hai tay co cho, ñat 2 ban tay ô tren 2 ñau goi, ngon tay höông len tren. Mat nhìn 2 chan.

Chan phai va trai cua B lan löôt vung len theo hình vong cung ngöôc chieu kim ñong ho. Hai tay dôi xuong phía döôi mong. Mat nhìn 2 chan (H. 846 : a).

H. 846 : a H. 846 : b

, A vung 2 chan ve tröôc, nang trong tam len. Hai chan theo ño gap goi lai, 2 ban chan ñong thôi höông xuong phía sau mong bo xuong ñat. Than ngöôi nang len thanh hình canh cung uon ngöa ve sau. Hai tay ñat tö nhien ô 2 ben ngöôi. Mat nhìn len tren.

B duoi 2 chan len tren, than ngöôi xoay chuyen theo 2 chan, nhan ño, 2 chan co goi, chan phai roi tôi chan trai lan löôt rôi xuong ñat. Goi trai cham ñat thanh Quî bo. Hai tay chong ô 2 ben ngöôi. Mat nhìn ve phía A (H. 846 : b).

58. A : Cung bo khieu quyen – B : Cung bo xung quyen :

Hai chan cua A ñong thôi tach dang qua 2 ben trai phai. Chan trai duoi thang, chan phai co goi thanh Cung bo phai. Hai tay co cho vung ve tröôc. Hai chöông chuyen thanh quyen, long quyen höông vao trong. Quyen trai ñat ô tröôc, phía ben trai, cao ngang vai. Quyen phai ñat ô tröôc ngöc trai. Mat nhìn tôi phía B.

Hai chan cua B cung ñong thôi tach dang qua 2 höông trai phai. Chan trai duoi thang, chan phai co goi thanh Cung bo phai. Tay trsai thanh quyen ñi qua eo phong thang ra höông trai. Tay phai nam lai thu ve ben eo phai. Mat nhìn tôi höông A (H. 847). H. 847

59. A + B : Cung bo xuyen chöông :

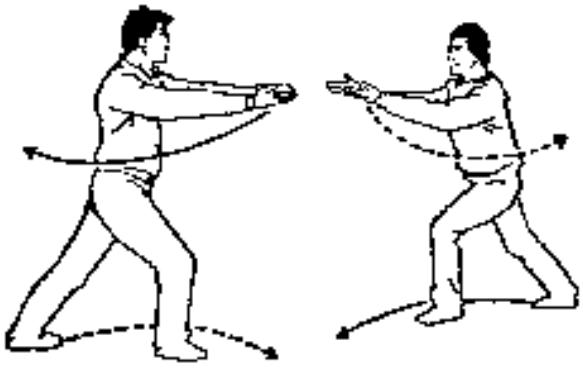
A böôc chan phai len phía tröôc, qua ben trai thanh Cung bo phai. Hai quyen ñoi thanh chöông ñi qua eo duoi ve phía tröôc, cao ngang vai. Long chöông ngöa len. Mat

nhìn ve phía B.

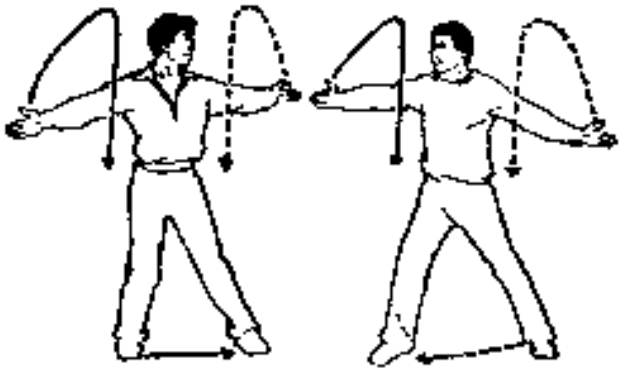
B böôc chan trai len phía tröôc, ve ben trai. Goi trai co lai, chan phai duoi thang ra thanh Cung bo

WWW.MAISONLAM.COM

trai. Hai quyeàn ñoi thanh chöông ñi qua eo, duoi tôi tröôc, veà phía A, tay cao ngang vai, long ban tay ngöa leân. Mat nhìn veà phía A (H. 848).



H. 848



H. 849 : a

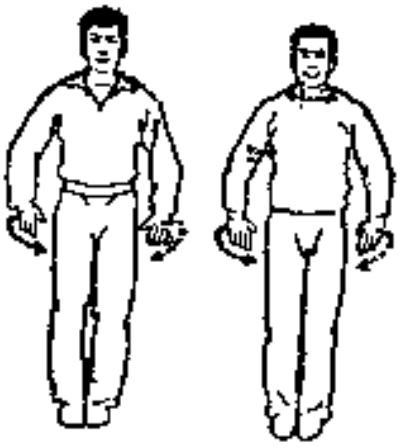
60. A + B : Tính bo an chöông :

- A böôc chan trai leân tröôc. Hai tay tach dang qua 2 beân ngöôi. Mat nhìn veà phí B.

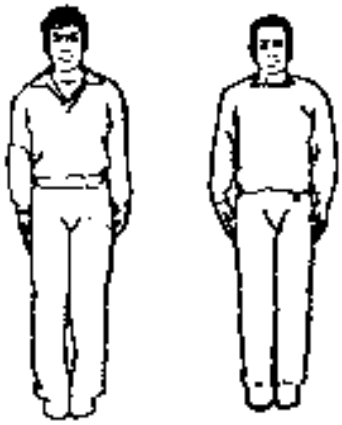
B böôc chan phai leân tröôc. Hai tay tach dang qua 2 beân ngöôi. Mat nhìn veà phía A (H. 849 : a).

, A chuyeân ngöôi qua phai, chan phai nhap sat vao chan trai thanh Tính bo. Hai tay xoay vao trong, 2 chöông khoat leân ñi qua tröôc ngöôi an xuong ñeân 2 beân ngöôi, long chöông höông xuong döôi, ngon tay höông veà tröôc. Mat nhìn thang veà tröôc.

B chuyeân ngöôi qua trai. Chan trai böôc Tính bo sat tôi canh beân chan phai. Hai tay xoay vao trong, 2 ban tay khoat leân, ñi qua tröôc ngöôi ñeâ xuong ñeân 2 ngöôi. Long ban tay up xuong, ngon tay höông veà tröôc. Mat nhìn thang veà tröôc (H. 849 : b).



H. 849 : b



H. 850

Thu the :

A vaø B xoay 2 tay ra ngoai roi buong xuong 2 beân ngöôi, long ban tay höông vao trong. Mat nhìn thang veà tröôc (H. 850).

WWW.MAISONLAM.COM

III – Bai Tröông Quyen Ñoi Luyen 3 : (Bai nay trích tö cuon “Bai ban ñoi luyen, tan thu va thoi thu” trong “Tai lieu giang day vo thuat toan quoc” - quyen 6, ñöôc nha xuat ban Ñai hoc the duc Bac Kinh phat hanh vao thang 6 nam 1997 do to bien soan tai lieu tröông vo thuat toan quoc bien soan, ña ñöôc the uy cua Vien nghien cöu vo thuat quoc gia va the uy cua Trung tam quan ly van ñong vo thuat quoc gia tham ñònh)

1. Ten goi ñong tac

Ñoan I

The chuan bò

1) A + B : Ñe tat tap quyen.
2) A + B : Ma bo löông chöông
3) A + B : Cung bo ñoi quyen
4) A : Bao quyen ñan thích – B : Triet bo phach cöôc
5) A : Cung bo khao ña – B : Ma bo thöông gia
6) A : Chuyen than hoanh quyen – B : Triet bo thöông gia
7) A : Bao quyen ñan thích – B : Triet bo phach cöôc
8) A : Cung bo khao ña – B : Ma bo thöông gia.
9) B : Bao quyen ñan thích – A : Triet bo phach cöôc
10) B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo thöông gia
11) B : Chuyen than hoanh quyen – A : Triet bo thöông gia
12) B : Bao quyen ñan thích – A : Triet bo phach cöôc.
13) B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo thöông gia.
14) B : Cung bo sap chöông – A : Chuyen than thöông gia
15) A : Thuan the trien uyen – B : Ta thu hoi thu.
16) A : Thuan the tien thích – B : Ma bo phach cöôc.
17) A : Höu tien thích – B : Triet bo phach cöôc.
18) B : Cung bo phach quyen – A : Cung bo gia chöông.
19) B : Cung bo gia chöông – A : Thöông gia trien uyen.
20) A : Thöông bo cau thích – B : Thuan the trac suat.

Ñoan II

21) B : Ña ñónh phach chöông – A : Cung bo thöông gia.
22) B : Thöông bo phach chöông – A : Triet bo thöông gia.
23) B : Chuyen than phach chöông – A : Triet bo song gia

WWW.MAISONLAM.COM

24) B : Khieu chöông ñan thích – A : Triet bo phach cöôc

25) B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo thöông gia.

26) A : Thöông bo xung quyen – B : Triet bo bat ñang.

27) A : Thuan the ñan quyen – B : Cung bo thöông gia.

28) A : Bat thu ñan thích – B : Triet bo phach cöôc.

29) A : Cung bo khao ña – B : Cung bo thöông gia.

30) B : Thu thoai trac xuy – A : Ñinh bo cau quai.

31) A : Thuan the trac thích – B : Trac suat thiem ñoa.

32) A : Thöông bo xung quyen – B : Khôi than cach ñang.

33) A : Bình luan tien tao – B : Ñang khong thiem ñoa.

34) A + B : Ma bo ñoi quyen.

35) B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo cach ñang.

36) B : Trien uyen ap tröu

37) A : Ñanh tröu giai thoat.

38) B : Cung bo khao ña – A : Ma bo cach ñang.

39) B : Trien uyen xung quyen – A : Triet bo thöông thac.

40) B : Bat uyen xung quyen – A : Triet bo cach ñang.

41) B : Thuan the ñan quyen – A : Ma bo cach ñang.

42) A : Pho bo sao thoai – B : Thuan the ngoai bai.

43) A : Thuan the hoanh quyen – B : Cung bo thöông gia.

44) A : Trien uyen kham chöông.

45) B : Thuan the sao thoai – A : Höông tien con phien.

46) A + B : Cung bo xung quyen.

47) A + B : Thöông bo an chöông.

Thu the

2. Thuyet minh ñong tac :

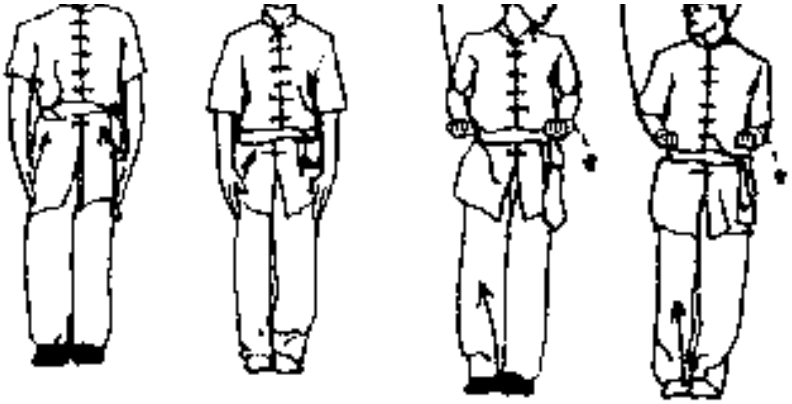
– Chu thích : ô trong hình ve, ngöôi co toc mau ñen ô ben trai la A, ngöôi toc mau trang ô ben phai la B.

Ñoan I

The chuan bò :

WWW.MAISONLAM.COM

H



• A va B khep 2 chan ñöng thang cach nhau khoang 2 böôc. Mat nhìn thang ve tröôc (H. 851 : a).

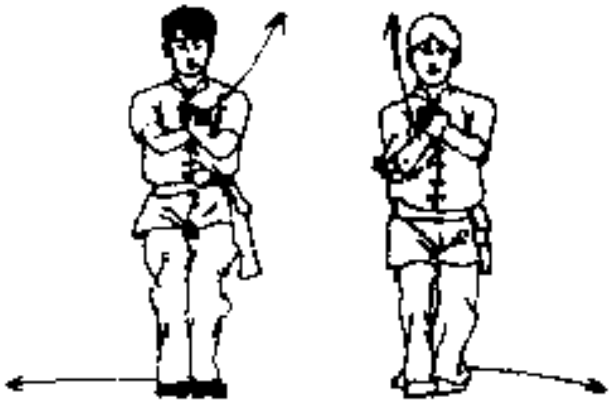
, A va B nam 2 tay lai, co cho om ô 2 ben eo, long nam tay ngöa len. A xoay ñau qua trai. B quay ñau qua phai. Hai ben ñöa mat nhìn nhau (H. 851 : b).

¯ Yeu ñiem : Hai tay nam lai H. 851 : a + b

om ve ô 2 ben eo can mau le, co löc. Hai vai chìm xuong.

1. A + B : Ñe tat tap quyen :

• A va B ñong thôi nhac chan phai len. Quyen phai cat len, mat quyen höông len tren, long quyen höông vao trong. Quyen trai thanh chöông om xuong ben canh hong trai. Long chöông up xuong. Mat nhìn thang (H. 852 : a).



H. 852 : a H. 852 : b

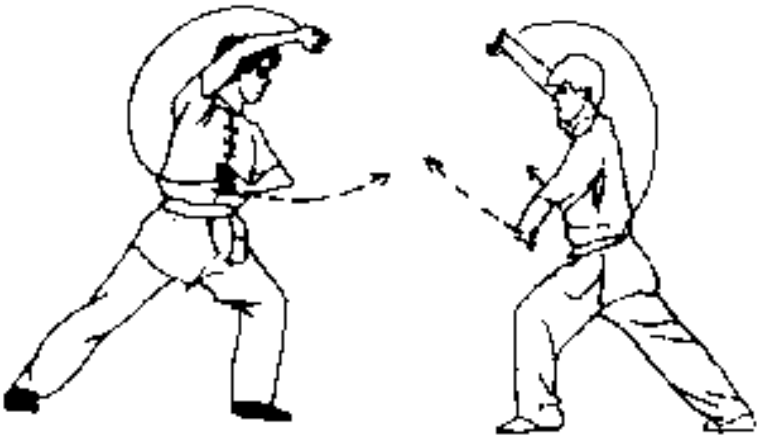
, A va B co goi trai run xuong, lien ño chan phai moc ban chan len, dam manh xuong phía ben canh me trong chan trai. Hai chan sat nhau, run thap xuong. Ñong thôi quyen phai rôi xuong, chöông trai thu vao trong cho löng quyen phai va long chöông trai ñanh vao nhau ô tröôc ngöc. Mat nhìn thang (H. 852 : b).

¯ Yeu ñiem : Tap trung tinh than. Ngöc vöôn thang, eo sup xuong. Giö ngöôi cho ngay ngan. Ñap quyen xuong can tien hanh cung luc vôi dam chan.

WWW.MAISONLAM.COM

2. A + B : Ma bo löông chöông :

- A mô chan phai qua phai mot böôc, chan trai co goi thanh Cung bo trai. Ñong thôi chöông trai ñe xuong tröôc bung. Quyen phai thanh chöông cat len tröôc ñanh ñau, long chöông höông ra ngoai.



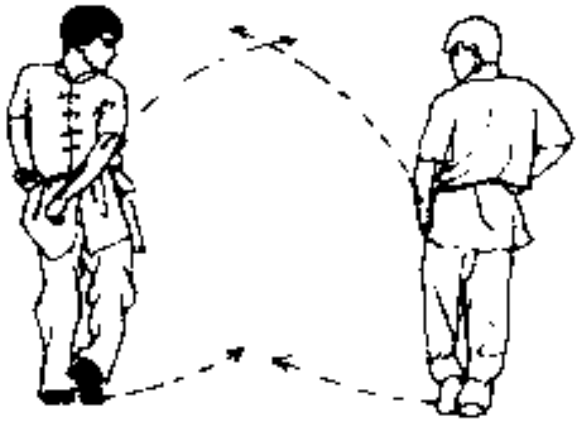
B rut chan phai ve sau, qua trai mot böôc, chan trai co goi thanh Cung bo trai. Ñong thôi chuyen ngöôi qua phai. Chöông trai ñe xuong tröôc bung. Quyen phai thanh chöông cat len tröôc ñanh ñau. Mat nhìn ñoi phöông (H. 853 : a).

H. 853 : a

, A va B gap goi phai thanh Ban ma bo. Canh tay trai cua 2 ngöôi xoay ra ngoai, roi xoc len. Co tay cao ngang vai. Tay phai khua hình vong cung ve sau, ñi xuong roi xoc chöông len phía tröôc. Co tay cao ngang ngöc. Mat nhìn ñoi phöông (H. 853 : b).

– Yeu ñiem : Xuong Ban ma bo, trong tam cô the hôi lech ve ben chan phai. Mat nhìn ñoi phöông.

H. 853 : b



H. 854 : a

3. A + B : Cung bo ñoi quyen :

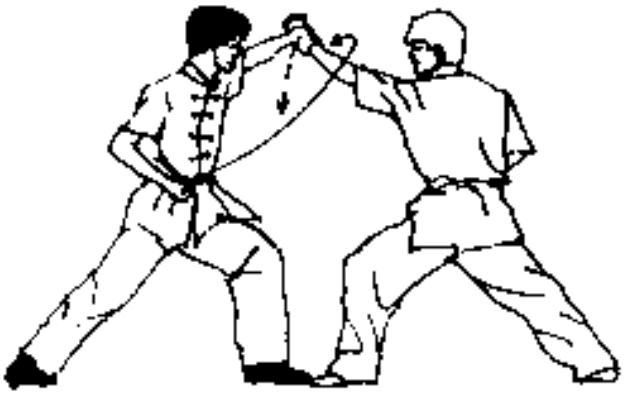
- A va B ñeu co goi phai, chan trai ñong thôi thu ve ñen me trong chan phai thanh Ñinh bo. Chöông phai cua 2 ngöôi ñoi thanh quyen thu ve ben eo phai. Chöông phai thanh quyen ñi xuong, vach vong cung qua phai, thu ve tröôc bung. Mat nhìn ñoi phöông (H. 854 : a).

, A va B mô ngang chan trai qua trai mot böôc, chan phai duoi thang thanh Cung bo trai. Quyen trai cua 2 ngöôi ñong thôi tö döôi höông ve tröôc ñe ñanh ngang vao ñau nhau. Mat nhìn nhau (H. 854 : b).

– Yeu ñiem : Böôc cung bo can tien hanh ñong thôi vôi chuyen ñong cua 2 tay. Löc don vao cang tay.

WWW.MAISONLAM.COM

H. 854 : b



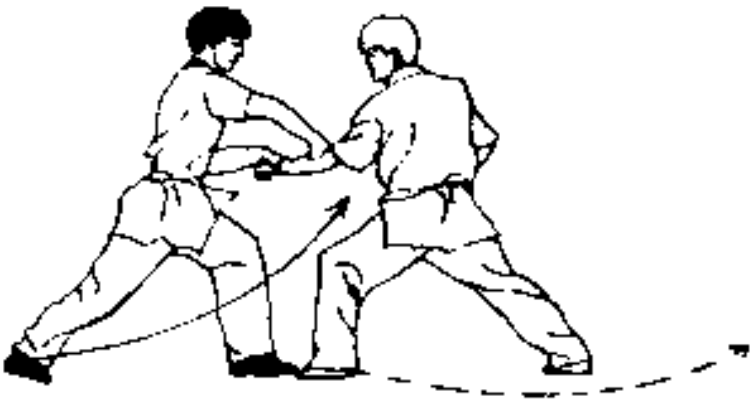
H. 855 : a

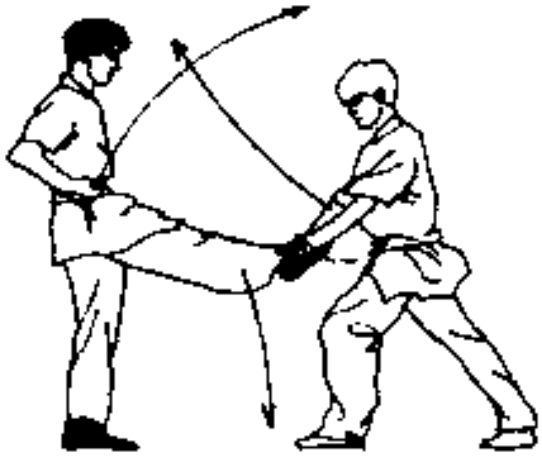
4. A : Bao quyen ñan thích – B : Triet bo phach cöôc

• A ñoi quyen trai thanh chöông, xoay canh tay vao trong ñe chup vao co tay trai cua B. Ñong thôi quyen phai thanh chöông ñe an xuong cui cho trai cua B (H. 855 : a + b).

, A höông chöông phai qua phai, vet mô tay trai cua B ra roi ñoi 2 chöông thanh quyen, xoay ngöa len ñe rut ve 2 ben eo. Chan phai ña bung vao bung cua B.

B rut chan trai ve sau mot böôc, thanh Cung bo phai. Ñong thôi 2 tay chong len nhau ñe vo chan xuong mu ban chan phai cua A. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 855 : c).





H. 855 : b + c

¯ Yeu ñiem : Khi ña bung ra, can öôn goi, thu xöông chau, eo ñöng thang. Chan ña can co thon kình, töc söc bot phat.

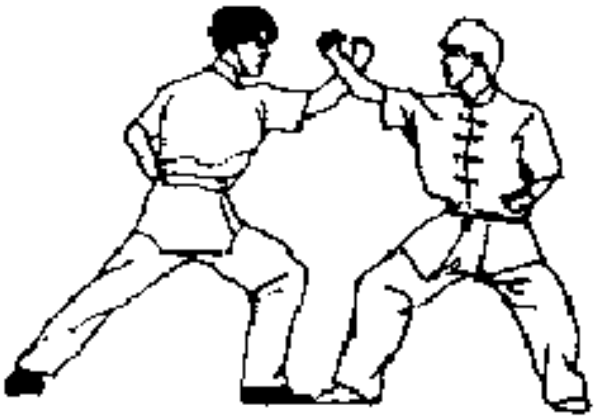
5. A : Cung bo khao ña – B : Ma bo thöông gia

A bo chan phai xuong thanh Cung bo phai. Quyen phai xoay vao trong, lat chuyen tôi phía ñau cua B ñanh tat ra. Long quyen höông qua trai, ve phía sau. Quyen trai van ñe ngöa ô ben eo trai.

B ñong thôi co goi trai thanh Ma bo, tay phai co cho ñô len cang tay phai cua A. Chöông trai thanh quyen thu ve ñe ngöa ô ben eo. Mat nhìn canh tay phai cua A (H. 856).

¯ Yeu ñiem : A can chu ñong ñanh tat vao ñau cua B. B can ñô len kòp thôi, chính xac .

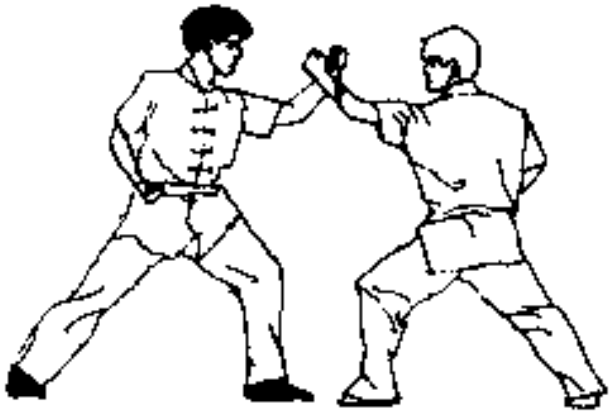
WWW.MAISONLAM.COM



H. 856

H. 857 : a

6. A : Chuyeân thaân hoaønh quyeàn – B : Trieät boä thöông gia



• B duoi thaúng chaân traùi thanh Cung boä phaûi. Tay phaûi thuaän theá dung söùc ñaåy vaøo caúng tay cuûa A. Ñoàng thôøi A cuõng dôøi troïng taâm veà sau thanh Cung boä traùi (H. 857 : a).

, A thuaän theá laáy öùc baøn chaân phaûi laøm truïc ñeá chuyeån ngöôøi 180^0 qua traùi thanh Cung boä traùi. Quyeàn traùi thuaän theá ñöa leân, ñaùnh ngang vaøo ñaàu cuûa B. Tay phaûi naém laïi thu veà beân eo.

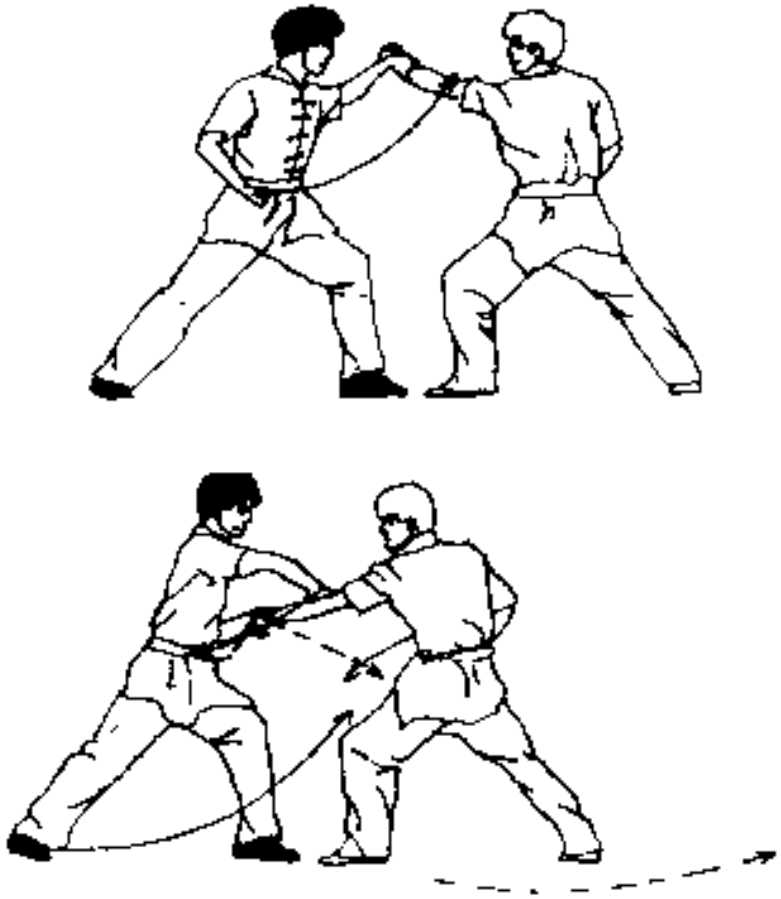
B cuõng ñoàng thôøi rut chaân phaûi veà sau moät böôùc thanh Cung boä traùi. Quyeàn traùi ñôõ leân caúng tay traùi cuûa A. Quyeàn phaûi ngöûa leân, thu veà beân eo. Maét nhìn quyeàn traùi cuûa A (H. 857 : b). H. 857 : b

– Yeáu ñieåm : Mui baøn chaân phaûi cuûa A caàn moùc heát möùc vaøo trong. Chuyeån ngöôøi phaûi mau leï. Phaùt ñaùnh caàn tieán haønh cuøng luùc vôùi xoay ngöôøi.

7. A : Baõo quyeàn ñaàn thích – B : Trieät boä phaùch cöôùc

• A ñoái quyeàn traùi thanh chöôøng, xoay caúnh tay vaøo trong chuïp baét coå tay traùi cuûa B. Ñoàng thôøi quyeàn phaûi thanh chöôøng ñeå aán vaøo choã traùi cuûa B (H. 858 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 858 : a + b

, A höông chöông phai qua phai, vet mô tay trai cua B ra. Hai chöông thanh quyen xoay ngöa len, thu ve om ô 2 ben eo. Chan phai bat ña vao bung cua B. B rut chan trai ve sau mot böôc thanh Cung bo phai. Ñong thôi 2 tay chong len nhau vo ñanh vao mu ban chan phai cua A. Mat nhìn 2 tay (H. 858 : c).

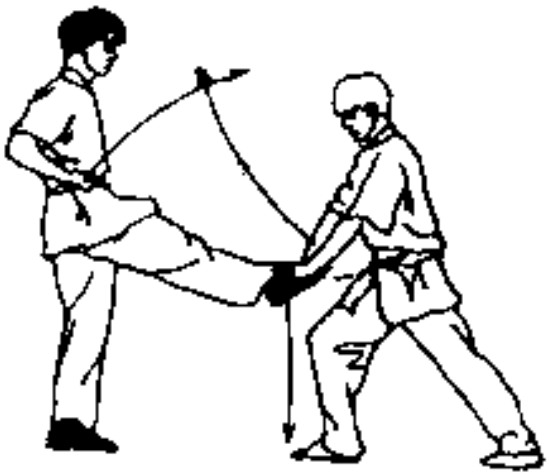
– Yeu ñiem : A bat ña ra can co thon kình, B vo xuong chan ñe phong thu can chính xac.

8. A : Cung bo khao ña – B : Cung bo thöông gia

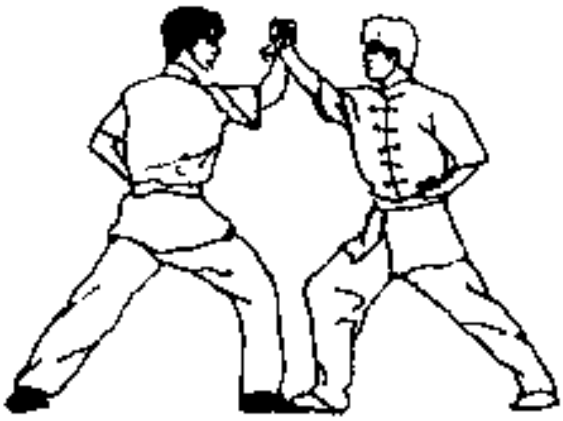
A bo chan phai xuong, thanh Cung bo phai, quyen phai xoay vao trong, ñanh tat

vao ñau cua B. Long quyen höông qua trai, ve phía sau. Quyen trai van ñat ô ben eo. Mat nhìn quyen phai. Ñong thôi B co tay phai ñô len cang tay phai cua A. Chöông trai thanh quyen xoay ngöa len, thu ve ben eo. Mat nhìn tay phai cua A (H. 859).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 858 : c

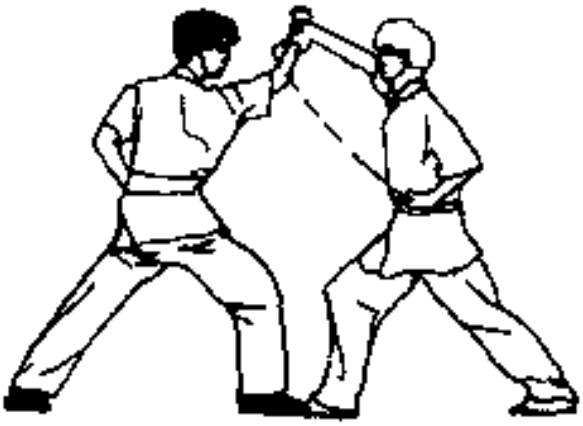


H. 859

– Yeu ñiem : A can chu ñong ñanh tat vao ñau cua B. B ñô len can chính xac, tích cöc.

9. B : Bao quyen ñan thích – A : Triet bo phach cöôc

• B ñoi quyen phai thanh chöông, tay xoay vao trong chup bat co tay phai cua A. Ñong thôi quyen trai thanh chöông ñe an vao cho phai cua A (H. 860 : a + b).



H. 860 : a + b

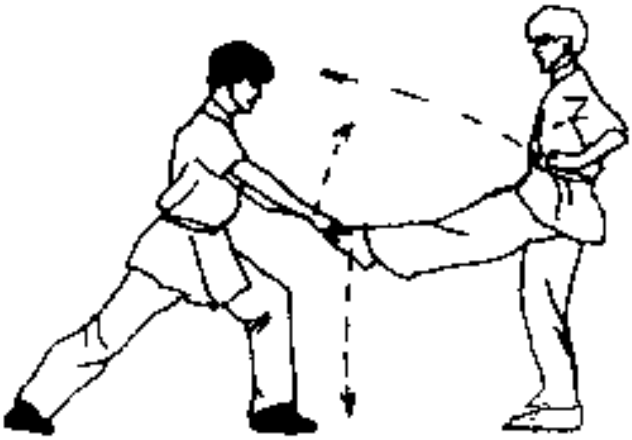
, B höông chöông trai qua trai ñe vet mô tay phai cua A ra roi ñoi 2 chöông thanh quyen, lat ngöa len, rut ve 2 ben eo. Chan trai ña bung vao bung A.

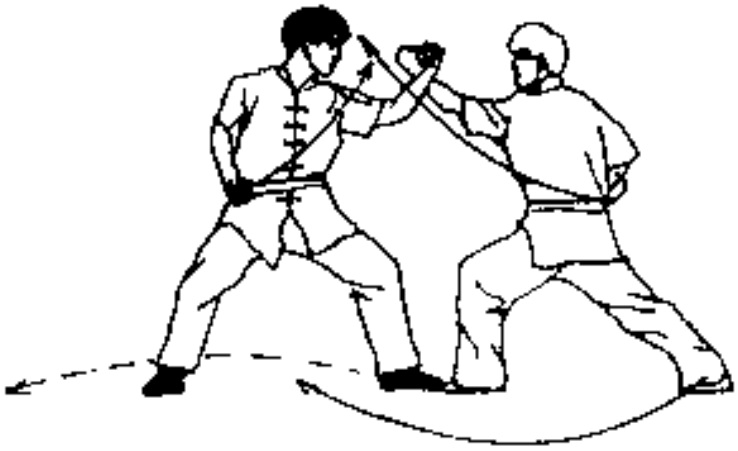
A rut chan phai ve sau mot böôc, thanh Cung bo trai. Ñong thôi 2 tay chong len nhau ñe ñanh vo xuong mu ban chan phai cua B. Mat nhìn 2 tay (H. 860 : c).

– Yeu ñiem : B cuon co tay, ep cui cho can lien tuc, mau le; chan ña can co söc bot phat. A böôc lui can mau le, 2 tay vo trung vao chan cua B.

10. B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo thöông gia

WWW.MAISONLAM.COM





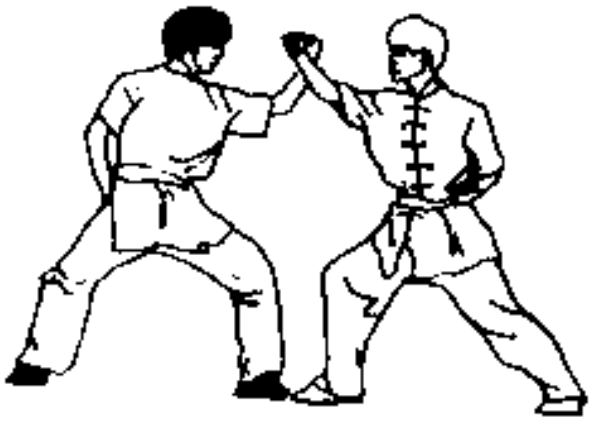
H. 860 : c H. 861

B ha chan phai xuong thanh Cung bo trai. Quyen trai xoay ra ngoai lat chuyen ve phía ñau A vut ñanh tat ra. Long quyen höông qua phai, ve phía sau. Quyen phai van om ô ben eo.

A ñong thôi chuyen ngöôi qua phai, 2 chan co goi thanh Ma bo. Tay trai co cho ñô len cang tay cua B. Chöông phai thanh quyen lat ngöa len thu ve ben eo. Mat nhìn tay trai cua B (H. 861).

– Yeu ñiem : B bo chan xuong can tiep lien mau le vôi ñanh tat ra. Ñam quat ra can co löc. A ñô len phai nhòp nhang nhat trí vôi viec dôi trong tam ve sau thanh Ma bo.

11. B : Chuyen than hoanh quyen – A : Triet bo thöông gia



B lay öc ban chan trai lam truc ñe chuyen ngöôi 180º qua phai thanh Cung bo phai. Quyen phai thuan the höông len tren ñanh ngang vao ñau A. Quyen trai thu ve ñat ngöa ben eo trai.

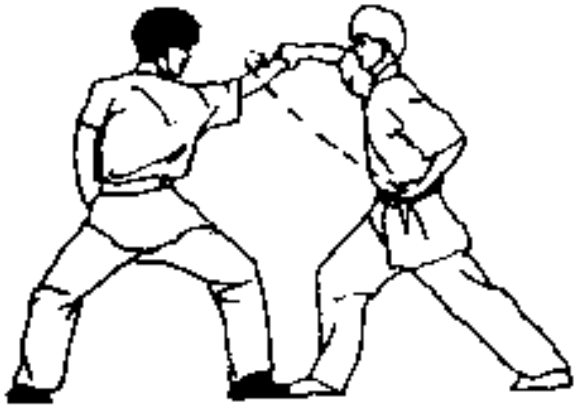
Cung luc nay, A rut chan trai lui ve sau mot böôc thanh Ma bo. Quyen phai ñô len cang tay phai cua B. Quyen trai lat ngöa len thu ve ben eo trai. Mat nhìn quyen phai (H. 862). H. 862

– Yeu ñiem : B ñam rô ve (quat ngang) can nhòp nhang nhat trí vôi chuyen ngöôi. A böôc lui tien hanh cung luc vôi ñô len.

12. B : Bao quyen ñan thích – A : Triet bo phach cöôc

• B ñoi quyen phai thanh chöông, xoay tay vao trong ñe chup vao co tay phai cua A. Ñong thôi, quyen trai thanh chöông ñe an vao cho phai cua A (H. 863 : a + b).

WWW.MAISONLAM.COM

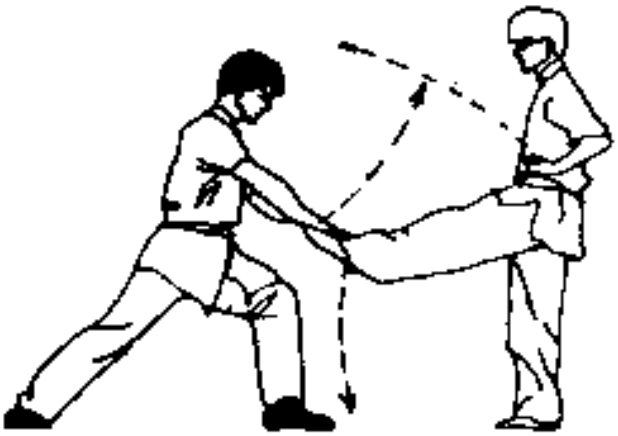


H. 863 : a

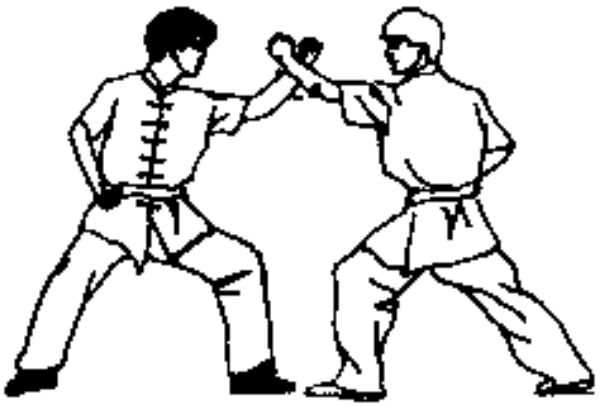
H. 863 : b

, B höông chöông trai qua trai, vet mô tay phai cua A ra. Hai chöông thanh quyen lat ngöa len thu ve 2 ben eo. Chan trai bat ña vao bung cua A. A rut chan phai lui ve sau mot böôc, thanh Cung bo trai. Ñong thôi 2 tay chong len nhau, vo ñanh vao mu ban chan cua B. Mat nhìn 2 tay (H. 863 : c).

– Yeu ñiem : B cuon co tay, ñe cui cho, ña bung ra can lien lac nhat trí. Khi ña ra, can öôn ngöc, thang eo, mu ban chan duoi thang, thu (hop) xöông chau. Ñon ña can co thon kình. A can tích cöc lui ve sau. Hai tay can vo trung mu ban chan cua B.



H. 863 : c



H. 864

13. <u>B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo thöông gia</u>

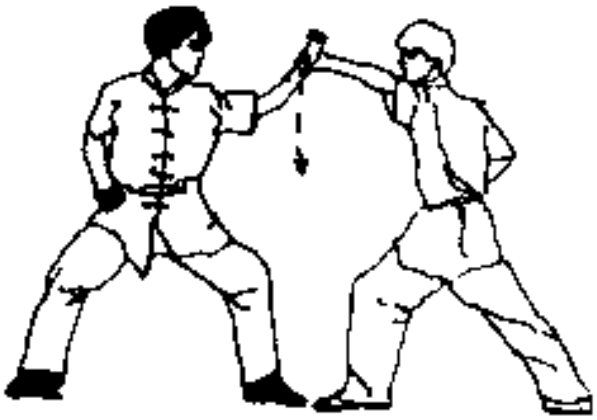
B hac chan trai xuong thanh Cung bo trai. Quyen trai xoay ra ngoai, ñanh quat vao ñau cua A. Long quyen höông qua phai, ve sau. Quyen phai van om ô ben canh eo.

Cung luc nay, A co 2 goi lai thanh Ma bo, tay trai co cho ñô len cang tay cua B. Chöông phai thanh quyen lat ngöa len, thu ve ben eo. Mat nhìn cang tay cua B (H. 864).

– Yeu ñiem : B böôc xuong va quat ñam can tien hanh ñong thôi, löc don vao cang tay. A lui ve sau va ñô len can hoan thanh cung mot luc.

14. <u>B : Cung bo sap chöông – A : Chuyen than thöông gia</u>

WWW.MAISONLAM.COM



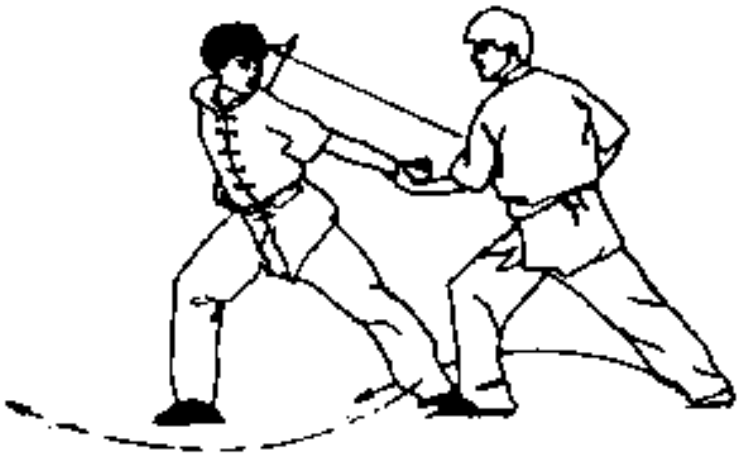
• B xoay tay trai vao trong, quyen trai thanh chöông chup bat vao co tay trai cua A. Tay trai thuan the xoay ra ngoai, tö tren ñi xuong. Quyen phai van ô ben eo phai. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc nay, A dôi trong tam qua phai thanh Cung bo phai (H. 865 : a + b).

, B böôc chan phai len tröôc, thanh Cung bo phai. Quyen phai thanh chöông nham mat cua A xoc cam tôi.

Cung luc nay, A thuan the böôc chan trai len thanh Cung bo trai, ngöôi chuyen qua phai, ve sau. Quyen phai thanh chöông co cho ñô len cang tay phai cua B. Mat nhìn 2 chöông (H. 865 : c). H. 865 : a

– Yeu ñiem : B cuon co tay va böôc len xoc chöông tôi can nhòp nhang nhat trí. Cam chöông ra can co löc. A böôc len, chuyen ngöôi ñô len can mau le.



H. 865 : b + c

WWW.MAISONLAM.COM

H

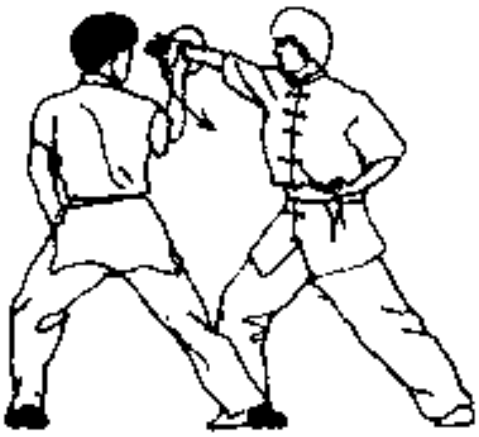
15. A : Thuan the trien uyen – B : Ta thu hoi thu

• A thuan the xoay cang tay vao trong, ban tay phai chup bat co tay phai cua B. Mat nhìn chöông phai (H. 866 : a).

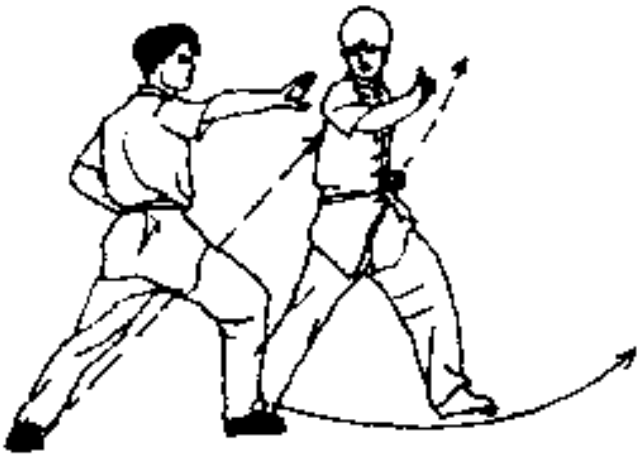
, Tay phai A nam giö co tay phai cua B tö döôi xoay ra ngoai, ñi len tren. Tay trai thuan the thu ve ben eo. Mat nhìn tay phai.

Cung luc nay, B thu tay trai ve ben eo trai. Mat nhìn chöông phai (H. 866 : b). H. 866 : a

– Yeu ñiem : A tröôc tien cuon co tay thuan theo chieu kim ñong ho (tö trai qua phai) roi môi dung löc giai thoat.



H. 866 : b



H. 867 : a

16. A : Thuan the tien thích – B : Ma bo phach cöôc

• A duoi thang chan trai thanh Cung bo phai. Tay phai nam giö co tay phai cua B. Quyen trai van om ô ben eo. Mat nhìn tay phai.

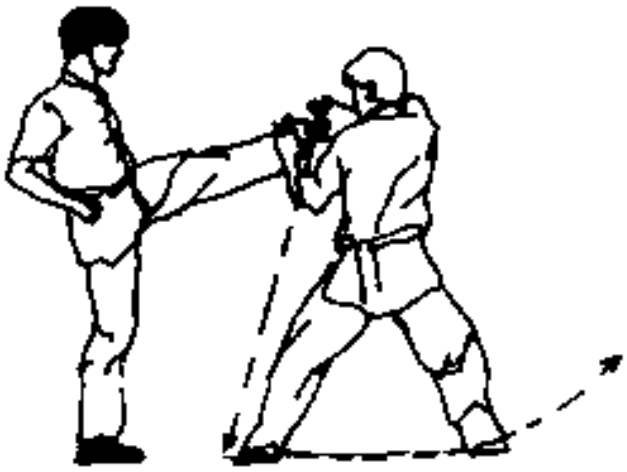
Cung luc nay, B xoay co tay phai vao trong, giat tay ra, thuan the chuyen ngöôi thanh Cung bo trai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 867 : a).

, A mô mui ban chan phai ra ngoai, chuyen ngöôi qua phai, chan trai co goi nhac len roi lap töc don löc vao mu ban chan ma ña quat vao löng cua B. Chöông phai thanh quyen lat ngöa len, thu ve ben eo phai. Mat nhìn ñoi phöông.

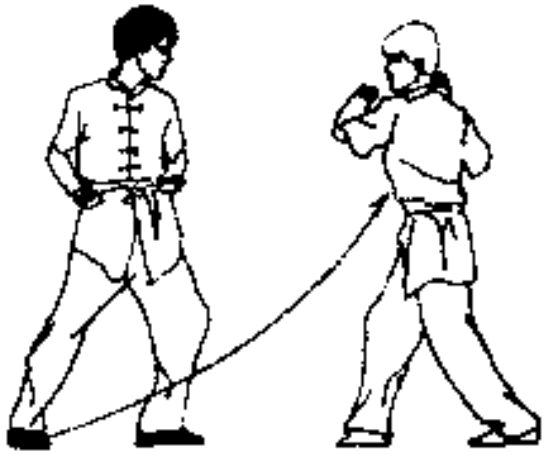
Cung luc nay, B böôc chan trai len mot böôc, chuyen ngöôi qua trai thanh Ma bo. Quyen trai thanh chöông, vo cung mot luc vôi chöông phai vao mu ban chan trai cua A. Mat nhìn 2 chöông (H. 867 : b).

– Yeu ñiem : A tat co tay cua B ra ngöôc theo chieu kim ñong ho cung vôi ña quat tôi can nhòp nhang nhat trí, löc don tôi mu ban chan. B chuyen ngöôi can mau le, vo ñanh ô tröôc ngöc.

WWW.MAISONLAM.COM



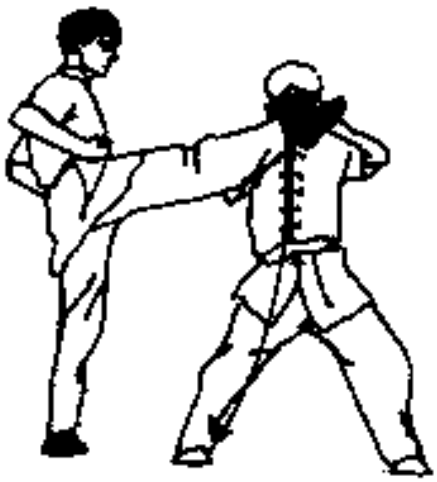
H. 867 : b



H. 868 : a

17. A : Höu tien thích – B : Triet bo phach cöôc

- Chan trai A bo xuong, trong tam hôi dôi ve tröôc. Mat nhìn ñoi phöông.



Cung luc nay, B rut chan phai lui ve sau mot böôc, ngöôi chuyen qua trai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 868 : a).

, A co goi nhac chan phai len, roi lien ño don löc vao mu ban chan, ña quat vao ngöc cua B. Hai tay nam lai om ô 2 ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc nay, 2 tay B chuyen theo ngöôi ma vo vao mu ban chan phai cua A. Mat nhìn mu ban chan cua A (H. 868 : b).

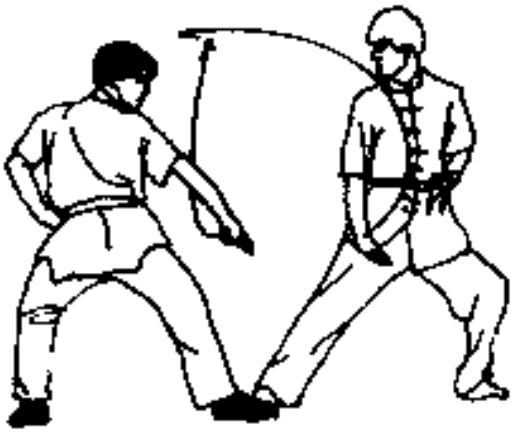
– Yeu ñiem : A ña quat chan phai can tiep lien mu le vôi ñon ña chan trai. Hai chan can lien tuc. B böôc lui cung giong nhö vay, can tiep lien mau vôi ñong tac tröôc. H. 868 : b

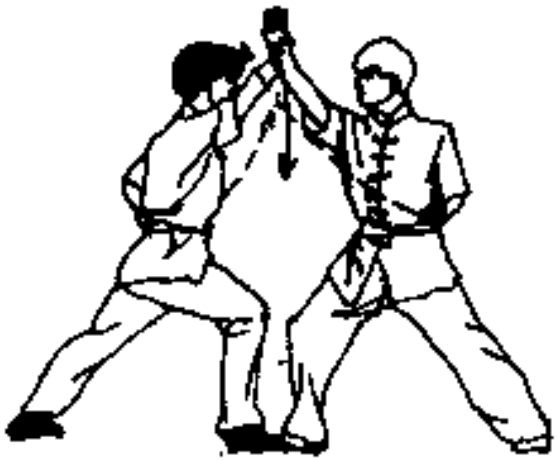
18. B : Cung bo phach chöông – A : Cung bo gia chöông

- B dôi trong tam qua trai thanh Cung bo trai. Chöông trai thanh quyen, xoay ngöa len, thu ve ben eo. Chöông phai an xuong tröôc bung. Mat nhìn ñoi phöông.

Ñong thôi, A bo chan phai xuong, trong tam dôi qua trai thanh Cung bo trai. Quyen phai thanh chöông ñe xuong tröôc bung. Mat nhìn ñoi phöông (H. 869 : a).

WWW.MAISONLAM.COM





H. 869 : a + b

, B dôi trong tam ve tröôc thanh Cung bo phai. Chöông phai höông qua trai, ñi len, chat bo xuong ñau cua A. Mat nhìn ñoi phöông.

Ñong thôi, A duoi thang chan trai, dôi trong tam qua phai thanh Cung bo phai. Chöông phai tö döôi ñöa len ñô vao cang tay phai cua B. Long chöông höông ra ngoai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 869 : b).

– Yeu ñiem : Bo chöông xuong can co löc, löc don vao canh ngoai ban tay.

19. B : Cung bo sap chöông – A : Thöông gia trien uyen

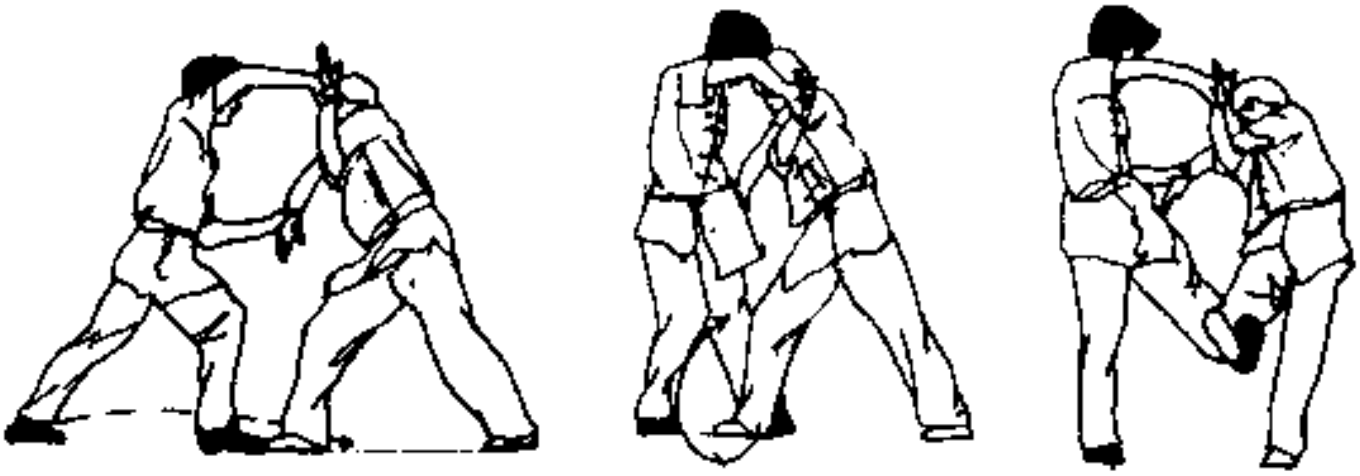
B ñoi quyen trai thanh chöông, tö ben eo höông ve tröôc cam ñanh vao ñau cua A. Ñong thôi A xoay tay phai ra ngoai, cuon co tay phai cua B roi an xuong. Quyen trai thanh chöông thuan the tö ben eo ñöa len chup bat vao co tay trai cua B. Mat nhìn ñoi phöông (H. 870). H. 870

– Yeu ñiem : B xoc chöông can mau le. A ñô len can tien hanh cung luc vôi ñe an xuong. H. 870

20. A : Thöông bo cau thích – B : Thuan the trac suat

• Tay trai A chup giö co tay trai B roi an ñe xuong. Ñong thôi, tay phai chup giö co tay phai cua B roi nang len. Mat nhìn ñoi phöông (H. 871 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 871 : a + b + c

, A lap töc böôc chan trai len, ña moc (chan trai) vao got chan phai cua B, lam cho chan phai B rôi khoi mat ñat, trong tam bò ño ve sau. Mat nhìn ñoi phöông (H. 871 : b + c).

ƒ Hai tay cua A thuan the buong 2 co tay cua B ra. Mat nhìn ñoi phöông.

Ñong thôi, B nga nghieng xuong, dung mat ngoai cua ñui, cang chan phai va 2 ban tay cham xuong mat ñat cung mot luc. Mat nhìn ñoi phöông (H. 871 : d).

¯ Yeu ñiem : Khi ña moc, 2 tay A can dung löc ngöôc theo chieu kim ñong ho ñi len tren va xuong döôi(tö phai H. 871 : d
sang trai) ñe lam cho B mat trong tam.

Ñiem Kho va Ky Xao Dien Luyen cua Ñoan I

– Ñiem Kho :

Ñoan nay co kha nhieu thu phap vôi cac ñac ñiem khac nhau. Cho nen khi luyen tap can chu y van dung chính xac cac kieu thu phap. Bo hình cung kha nhieu, bôi vay co yeu cau kha cao ñoi vôi söc löc cua ñoi chan. Cha co sö tien hanh luyen tap nghiem tuc ñoi vôi yeu cau quy cach cua bo hình môi co the ñat tôi yeu cau chính xac trong ñong tac.

– Ky Xao Dien Luyen :

Tröôc tien moi ben nhô ro phöông vò cua chính mình, luyen tap thuan thuc cac ñong tac can hoan

WWW.MAISONLAM.COM

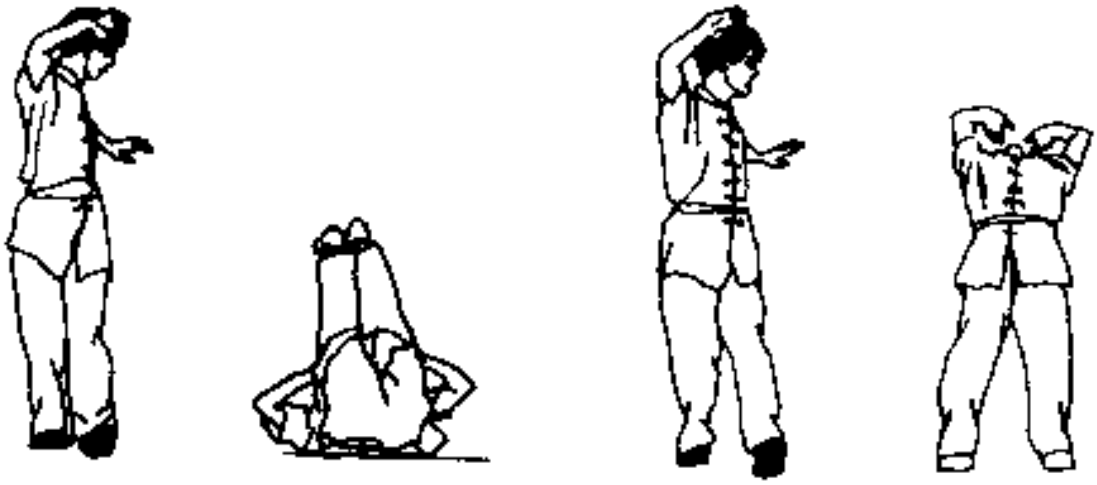
thanh cua mình. Tap cham tröôc sau ño môi lam nhanh. Tiep ño phoi hôp vôi nhau cho chat che, tap trung tinh than that cao, ñong tac can nhö that.

Ñoan II :

21. B : Ña ñónh phach chöông – A : Cung bo thöông gia

- B chuyen ngöôi qua trai thanh nam ngöa. Gap bung, vung 2 chan len. Hai tay ñe chong tren 2 goi.

A bo chan trai xuong ñat thanh Cao hö bo. Mat nhìn ñoi phöông (H. 872 : a).

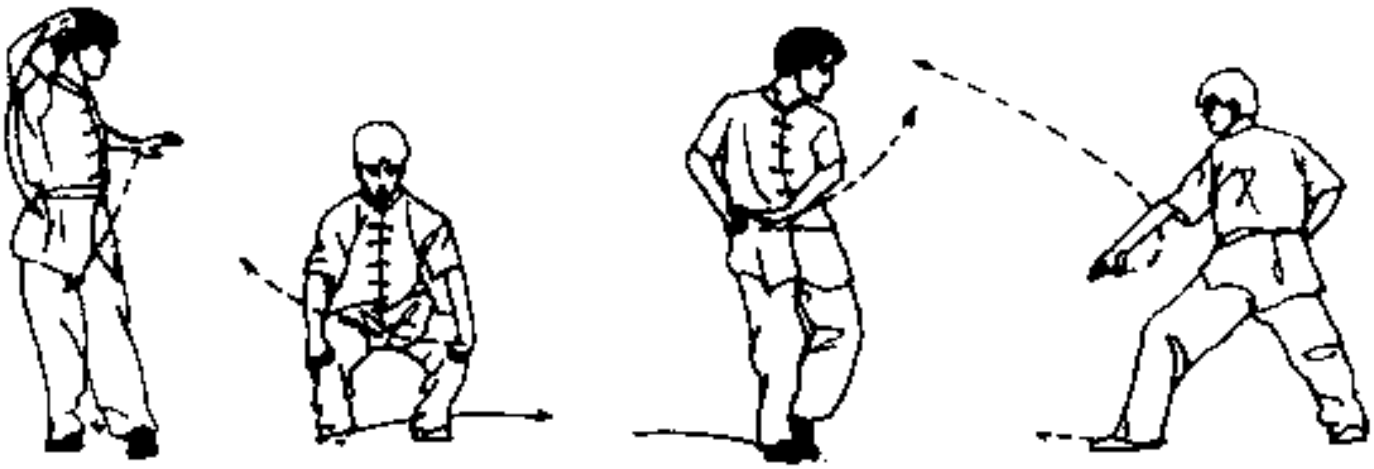


H. 872 : a + b

, B ñanh 2 chan xuong, öôn bung, bat ngöôi vöôn day (H. 872 : b + c).

ƒ B dôi trong tam len tren, chan phai rut ve sau mot böôc thanh Ban ma bo. Quyen phai lat ngöa len, thu ve ben eo. Quyen trai thanh chöông ñe xuong phía tren goi trai. Mat nhìn ñoi phöông.

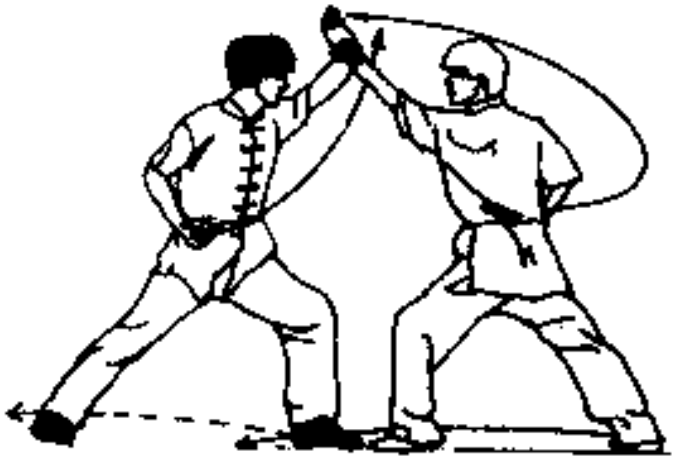
Cung luc nay, A thu chan trai ve me ben trong chan phai, thanh Ñinh bo. Chöông phai thanh quyen lat ngöa len, thu ve ben eo. Chöông trai ñe xuong tröôc bung phai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 872 : d).



H. 872 : c + d

„ B höông chan trai len tröôc nöa böôc thanh

WWW.MAISONLAM.COM

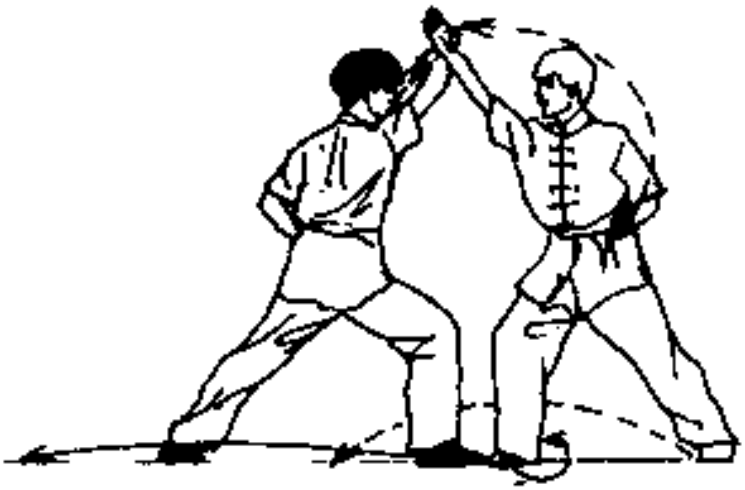


Cung bo trai. Chöông trai tö döôi ñi len, höông ve tröôc, bo xuong ñau A.

Cung luc chan trai A ñap chac xuong, chan phai rut ve sau mot böôc thanh Cung bo trai. Chöông trai tö döôi ñöa len ñô vao cang tay trai cua B. Mat nhìn 2 chöông (H. 872 : e). H. 872 : e

– Yeu ñiem : Khi B ña ñónh (bat day), chan ñanh xuong, ngöôi bat day can mau le. Chuyen ngöôi chat chöông xuong can co löc. H. 872 : e

22. B : Thöông bo phach chöông – A : Triet bo thöông gia



B höông chan phai len tröôc mot böôc, quyen phai thanh chöông tö sau ñi len, höông ve tröôc, bo xuong ñau A. Chöông trai thanh quyen lat ngöa len, thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc ño, chan trai A rut ve sau mot böôc thanh Cung bo phai. Quyen phai thanh chöông tö döôi ñöa len ñô vao cang tay phai cua B. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo trai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 873). H. 873

– Yeu ñiem : B chat xuong, löc don tôi canh ngoai ban tay. A ñô len can co löc.

Chan can ñöng vöng.

23. B : Chuyen than phach chöông – A : Triet bo song gia

B lay öc ban chan phai lam truc ñe chuyen ngöôi 180º qua trai ve phía sau. Chan trai lien ño len tröôc mot böôc thanh Cung bo trai. Quyen trai thanh chöông chuyen theo ngöôi chat tö tren xuong phía tröôc vao ñau cua A. Chöông phai thanh quyen thu

WWW.MAISONLAM.COM

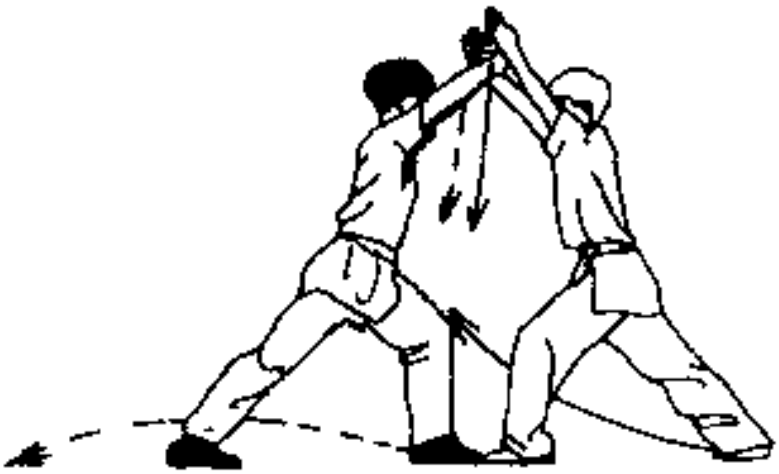
H

ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc ño, A rut chan phai ve sau mot böôc thanh Cung bo trai. Hai tay theo ño giao cheo nhau ñô len cang tay trai cua B. Mat nhìn 2 tay (H. 874). H. 874

– Yeu ñiem : B chuyen ngöôi va bo chöông xuong can tien hanh ñong thôi. A böôc lui can mau le.

24. B : Khieu chöông ñan thích – A : Triet bo phach cöôc



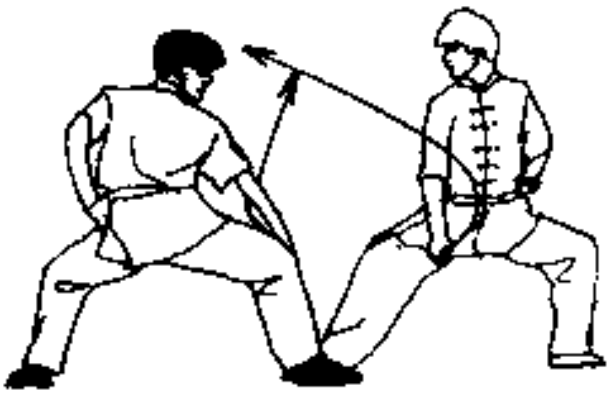
• B ñoi quyen phai thanh chöông tö ben eo höông len phía tröôc, nham khoang giöa 2 chöông cua A ma ñanh moc len. Mat nhìn ñoi phöông (H. 875 : a).

, B duoi thang mu ban chan phai, höông ve tröôc, ña bung vao bung cua A. Hai chöông thanh quyen, lat ngöa len roi thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông. H. 875 : a

Cung luc ño, A rut chan trai ve sau mot böôc thanh Cung bo phai. Hai tay chong len nhau roi vo ñanh xuong mu ban chan phai cua B. Mat nhìn 2 tay (H. 875 : b).

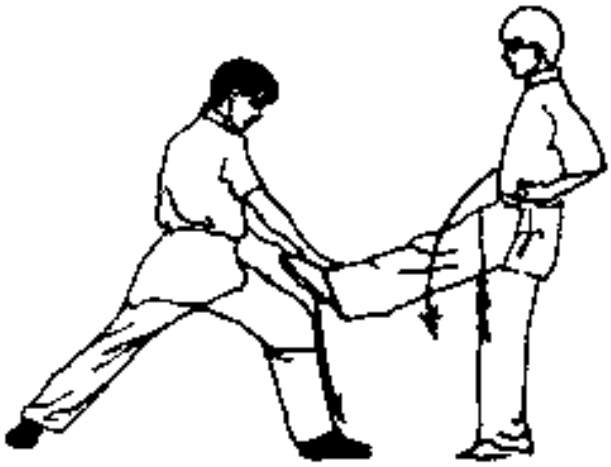
– Yeu ñiem : B ñanh moc len can co löc. Ñong thôi, ña bung ra can nhòp nhang nhat trí vôi ñanh moc len. A böôc lui can phoi hôp nhòp nhang nhat trí vôi vo ñanh xuong.

25. B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo thöông gia



WWW.MAISONLAM.COM

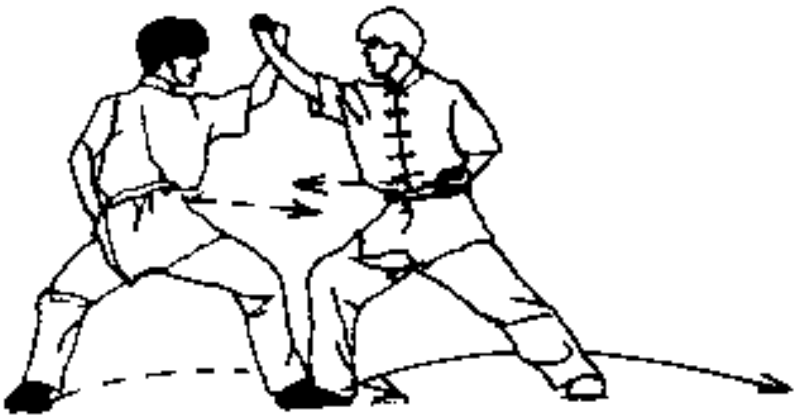
H



H. 875 : b H. 876 : a

• B bo chan phai xuong thanh Ma bo. Quyen phai an xuong tröôc bung. Quyen trai van om ô ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc ño, A hôi dôi trong tam ve sau thanh Ma bo. Chöông trai thanh quyen lat ngöa len, om ve ben eo. Chöông phai thanh quyen ñe xuong tröôc bung. Mat nhìn ñoi phöông (H. 876 : a).



, B duoi thang chan trai thanh Cung bo phai. Quyen phai xoay ra ngoai ñanh quat vao ñau cua A. Long quyen höông qua trai, ve phía sau. Quyen trai van om ô ben eo trai. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc ño, A giö nguyen 2 chan thanh Ma bo. Tay phai co cho ñô len cang tay phai cua B. Quyen trai van om ô ben eo trai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 876 : b). H. 876 : b

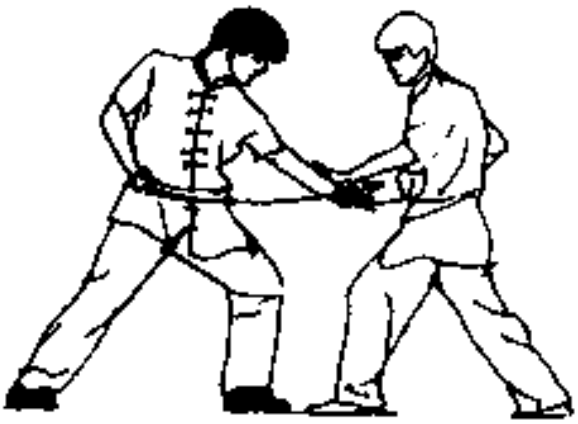
¯ Yeu ñiem : Khi B ñanh vut ra, can möôn söc trô giup cua eo. Löc don vao löng quyen. A ñöng Ma bo can vöng, eo phai ngay ngan.

26. A : Thöông bo xung quyen – B : Triet bo bat ñang

• A böôc chan trai len tröôc thanh Cung bo trai. Quyen trai phong ve tröôc, ñanh vao bung cua B. Quyen phai lat ngöa len, thu ve ben eo phai. Mat nhìn quyen trai.

Cung luc ño, B rut chan phai lui ve sau mot böôc, thanh Cung bo trai. Quyen trai thanh chöông tö ben eo höông qua trai, ve phía tröôc ñe ñe xuong cang tay trai cua A. Quyen phai lat ngöa len, thu ve ben eo. Mat nhìn chöông trai (H. 877 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 877 : a

H. 877 : b

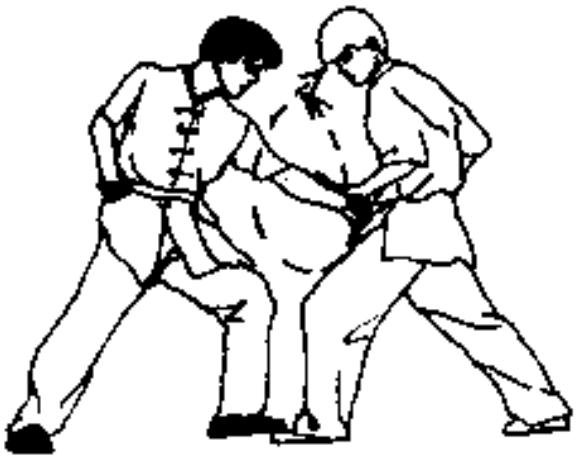
, A giöï nguyeân 2 chaân, quyeàn phaûi töø beân eo phoùng veà tröôùc, ñaám vaøo buïng cuûa B. Quyeàn traùi laät ngöûa leân, thu veà beân eo. Maét nhìn quyeàn phaûi.

Ñoøng thôøi, B ñoåi chöôûng traùi thaønh quyeàn roài laät ngöûa leân, thu veà beân eo. Quyeàn phaûi thaønh chöôûng ñeø aán qua phaûi, veà tröôùc, xuoáng caúng tay phaûi cuûa A. Maét nhìn chöôûng phaûi (H. 877 : b).

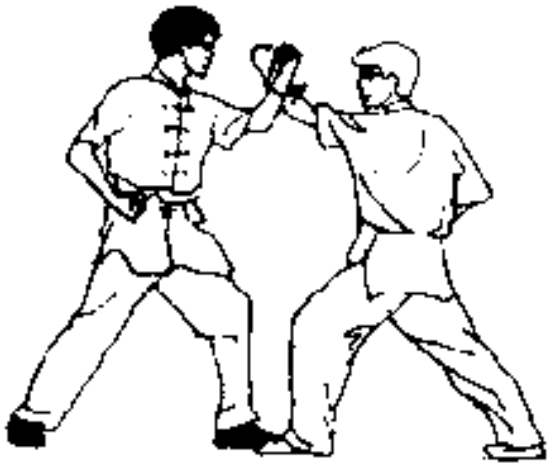
ƒ A giöï nguyeân 2 chaân. Quyeàn traùi töø beân eo phoùng veà tröôùc, ñaùnh vaøo buïng B. Quyeàn phaûi laät ngöûa leân, thu veà beân eo. Maét nhìn quyeàn traùi.

Ñoøng thôøi, B ñoåi chöôûng phaûi thaønh quyeàn, laät ngöûa leân roài thu veà beân eo. Quyeàn traùi thaønh chöôûng töø beân eo, höôùng qua traùi, veà phía tröôùc, ñeø aán xuoáng caúng tay traùi cuûa A. Maét nhìn chöôûng traùi (H. 877 : c).

– Yeâu ñieåm : A ñaám ra caùn coâ löïc, lieân tuïc 3 caùi lieân. Löïc doàn tôùi maët quyeàn. B gaït ñôõ caùn chính xaùc, ñôõ chaân qua traùi vaø phaûi.



H. 877 : c



H. 878

27. A : Thuaän theá ñaùn quyeàn – B : Cung boä thöôïng gia

A tieáp tuïc ñoøng taùc treân, quyeàn traùi töø döôùi höôùng ra ngoaøi, laät chuyeån leân treân ñeø ñaùnh baät vaøo ñaàu B. Long quyeàn höôùng qua phaûi, veà phía sau. Maét nhìn ñoái phöông.

Ñoøng thôøi, B ñoåi chöôûng traùi thaønh quyeàn, co cho ñôõ leân caúng tay traùi cuûa A. Maét

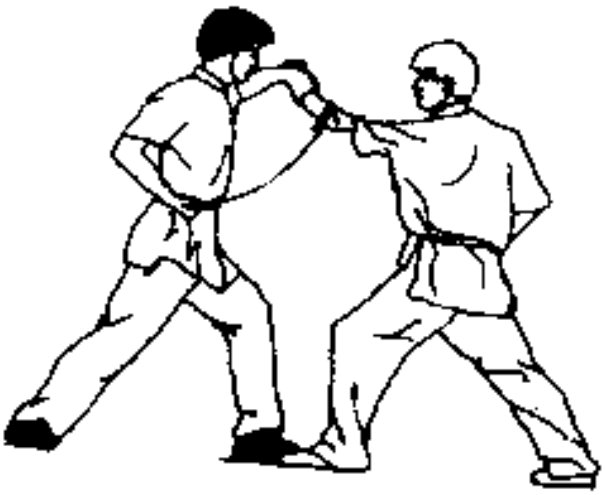
WWW.MAISONLAM.COM

nhìn quyeàn traùi (H. 878).

– Yeâu ñieåm : A bat ñanh töø döôùi leân caïn mau leï, löïc doàn vaøo löng quyeàn. Caïnh tay cuûa B khi ñöa leân caïn môû thanh vong cung.

28. A : Bat thu ñan thích – B : Triet bo phach cöôc

• A ñoái quyeàn traùi thanh chöông, xoay tay vaøo trong chuïp bat coå tay traùi cuûa B. Ñoàng thôøi quyeàn phaûi thanh chöông ñeø aán xuoáng cho traùi cuûa B (H. 879 : a + b).

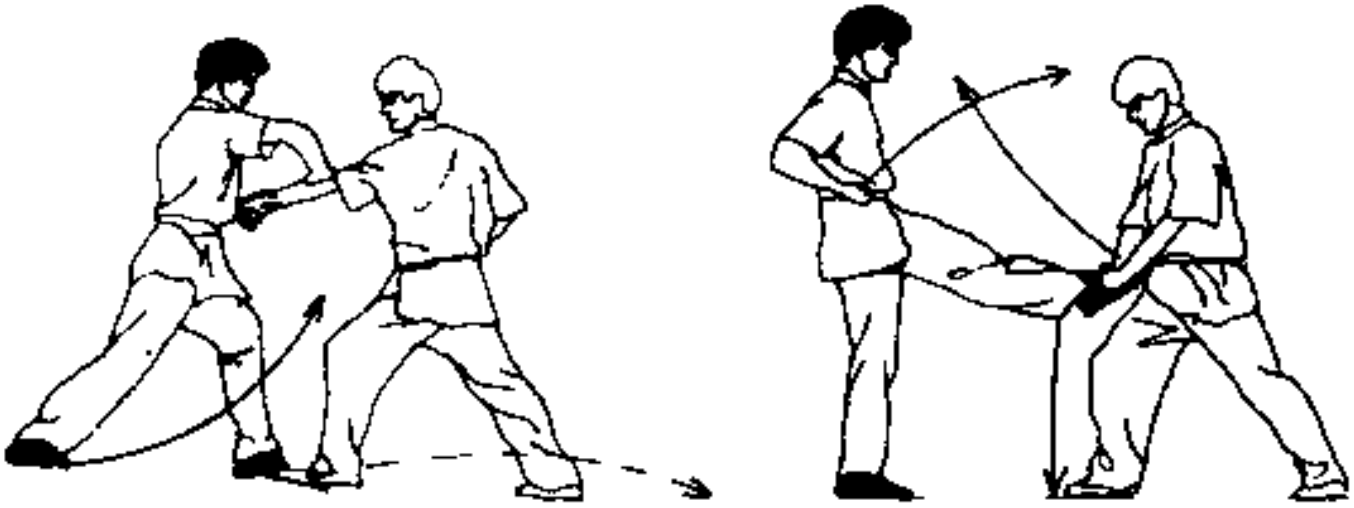


, Chöông phaûi cuûa A höông qua phaûi ñeø veát môû tay traùi cuûa B ra. Hai chöông ñoái thanh quyeàn lat ngöûa leân, thu veà om ôû 2 beân eo. Chaân phaûi nhac goái leân, ñaï buøng vaøo buøng cuûa B.

Ñoàng thôøi, chaân traùi B rut veà sau moät böôùc, thanh Cung boä phaûi. Hai tay chöøng leân nhau roài vôùi ñanh xuoáng mu baøn chaân phaûi cuûa A. Mat nhìn ñoái phöông (H. 879 : c).

– Yeâu ñieåm : A gat tay ra caïn coå löïc, khi ñaï buøng ra, mu baøn chaân caïn duoãi thaúng. B lui veà sau phaûi that mau.

H. 879 : a



H. 879 : b + c

29. A : Cung boä khaûo ñaï – B : Cung boä thöông gia

A haï chaân phaûi xuoáng thanh Cung boä phaûi. Quyeàn phaûi töø beân eo xoay ra ngoaøi, höông leân tröôùc,

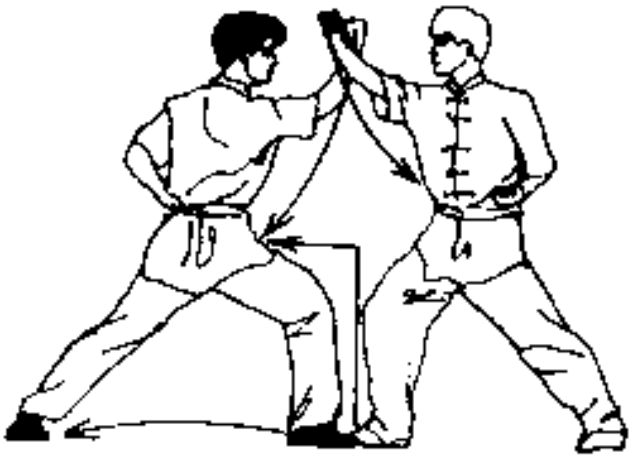
WWW.MAISONLAM.COM

ñanh tat vao ñau cua B. Quyen trai van giö ô eo trai. Mat nhìn ñoi phöông.

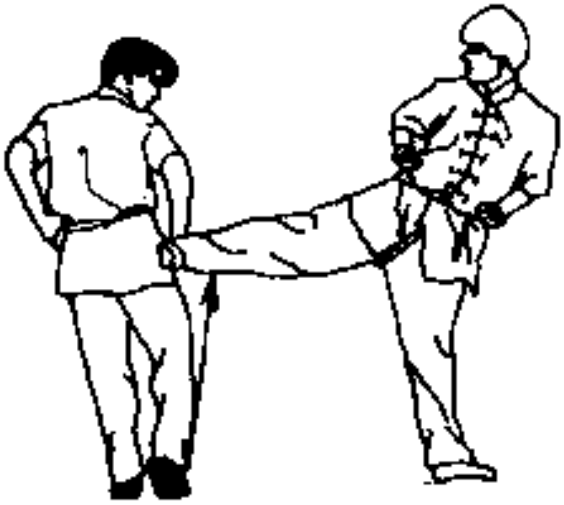
Ñong thôi, B ñoi chöông phai thanh quyen, co cho ñô len cang tay phai cua A.

Chöông phai thanh quyen thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông (H. 880).

– Yeu ñiem : A ñanh tat ra can tien hanh cung luc vôi chan bo xuong.



H. 880



H. 881

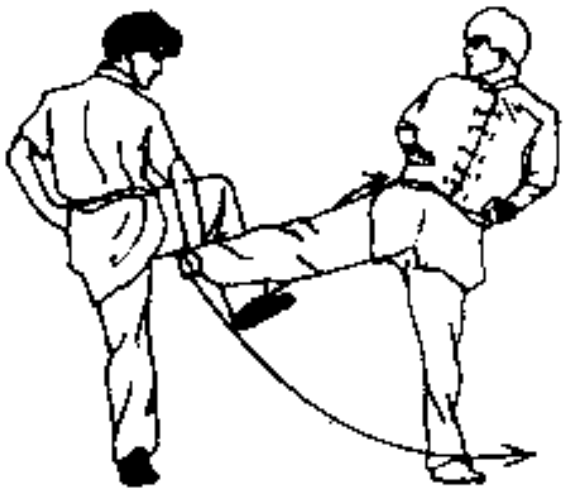
30. <u>B : Thu thoai trac xuy – A : Ñinh bo cau quai</u>

A duoi thang chan trai, chan phai nhac goi ñap ngang vao bung cua A. Hai quyen lat ngöa len, thu ve 2 ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

Ñong thôi, A dôi trong tam qua trai, co goi trai. Chan phai thu ve ô canh ben trong ban chan trai thanh Ñinh bo. Quyen phai thanh cau thu vach vong cung tö tren xuong ben phai, moc giö cang chan phai cua B. Quyen trai lat ngöa len, thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông (H. 881).

– Yeu ñiem : B tröôc tien dôi trong tam ve chan trai. Luc ñap ra can öôn goi, mô xöông chau, canh ban chan höông len tren, löc don tôi got chan. A rut chan phai ve can nhòp nhang nhat trí vôi tay phai moc cau thu.

31. <u>A : Thuan the ñang kích – B : Trac suat thiem ñoa</u>



- A lap töc co goi phai nhac len, dung got chan ñap vao eo cua B. Tay phai thanh quyen thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

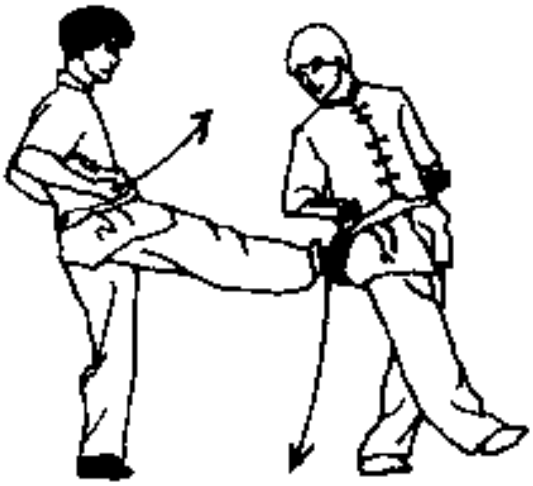
WWW.MAISONLAM.COM

H

Ñong thôi, B thuan the quang chan phai ve tröôc ñe tranh (thiem ñoa) (H. 882 : a + b).

, A bo chan phai xuong thanh bo "Tam the". Quyen phai ñanh thang ve tröôc. Quyen trai om ô tröôc ngöc phai. Mat quyen höông len tren, löng quyen höông ve tröôc. Mat nhìn ñoi phöông. H. 882 : b

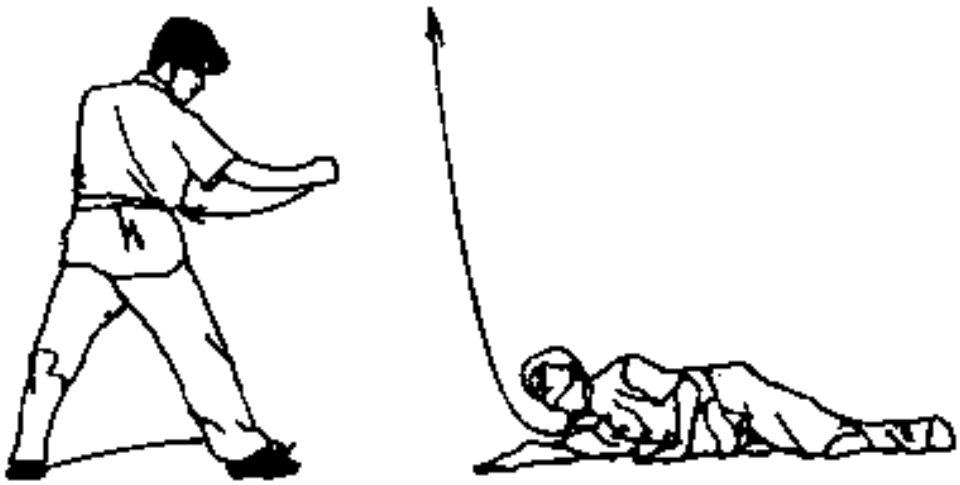
Ñong thôi, B thuan the te ngang, dung me ben H. 882 : a



ngoai ñui phai va cang chan cung vôi 2 ban tay rôi xuong ñat. Chan trai chong ô tren chan phai, long ban chan cham ñat. Mat nhìn ñoi phöông (H. 882 : c).

– Yeu ñiem : Tröôc khi chan phai cua B chöa kòp bo xuong ñat, A ña co goi, nhac chan phai len, don löc vao got chan ma ñap manh vao eo cua B. Luc B te ngang, mat ben ngoai cua ñui va cang chan cung vôi 2 ban tay can ñong thôi cham xuong mat ñat.

H. 882 : b



H. 882 : c

32. A : Thöông bo xung quyen – B : Khôi than cach ñang

• A thu chan trai ve tôi me trong ban chan phai thanh Ñinh bo trai. Hai quyen thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

WWW.MAISONLAM.COM

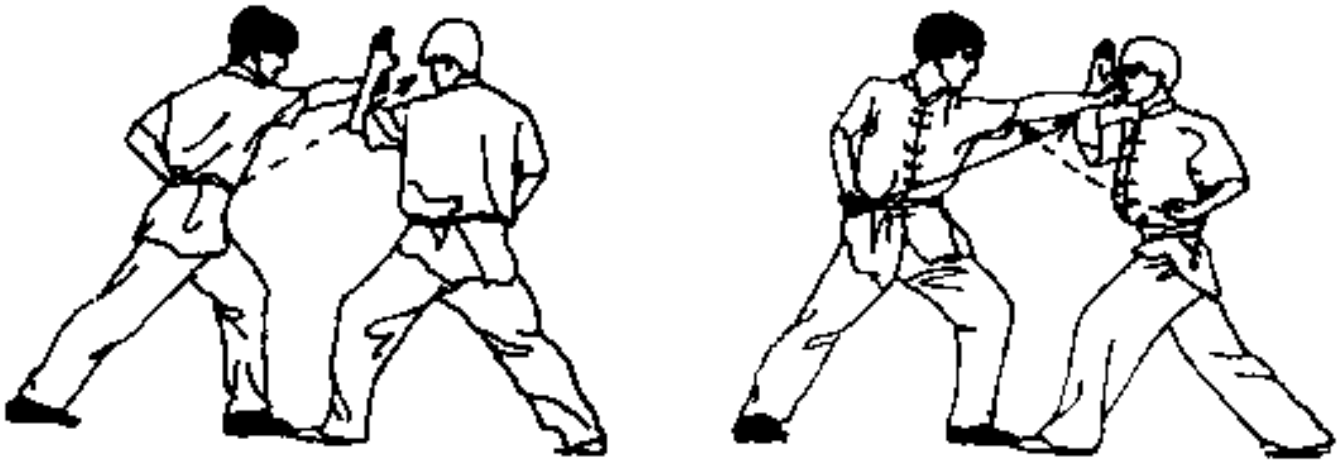
H

Ñong thôi, B chuyeån ngöôi qua phaûi, veà phía sau ñeå ñöng daäy. Hai quyeàn laät ngöûa leân, thu veà om ôû 2 beân eo. Maét nhìn ñoái phöông (H. 883 : a).

, A laäp töùc böôùc chaân phaûi leân tröôùc thaønh Cung boä traùi. Quyeàn phaûi phoùng veà tröôùc, ñaám vaøo ñaàu B. H. 883 : a
Maét nhìn vaøo ñoái phöông.

Ñong thôi, B cung rut chaân phaûi veà sau nöûa böôùc thaønh Cung boä traùi. Quyeàn traùi ñoái

thaønh chöông, ñöa leân, qua beân phaûi, chaém ñôû vaøo caúng tay phaûi cuûa A. Maét nhìn chöông traùi (H. 883 : b).



H. 883 : b + c

ƒ A giöõ nguyeân 2 chaân. Quyeàn traùi töø beân eo phoùng veà tröôùc, ñaám vaøo ñaàu B. Quyeàn phaûi laät ngöûa leân, thu veà beân eo. Maét nhìn vaøo ñoái phöông.

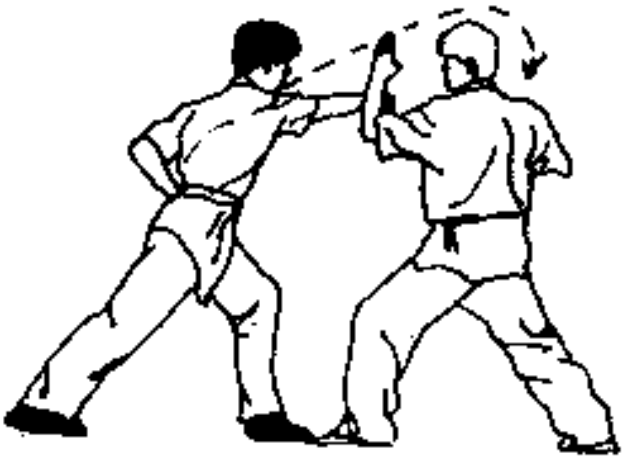
Ñong thôi, B ñoái quyeàn phaûi thaønh chöông ñöa leân, sang beân traùi, gaït ñôû vaøo caúng tay traùi cuûa A. Chöông traùi thaønh quyeàn thu veà om ôû beân eo. Maét nhìn chöông phaûi (H. 883 : c).

„ A thuaän theá phoùng quyeàn phaûi töø beân eo veà tröôùc, ñaám vaøo ñaàu B. Quyeàn traùi laät ngöûa leân, thu veà om ôû beân eo. Maét nhìn quyeàn phaûi.

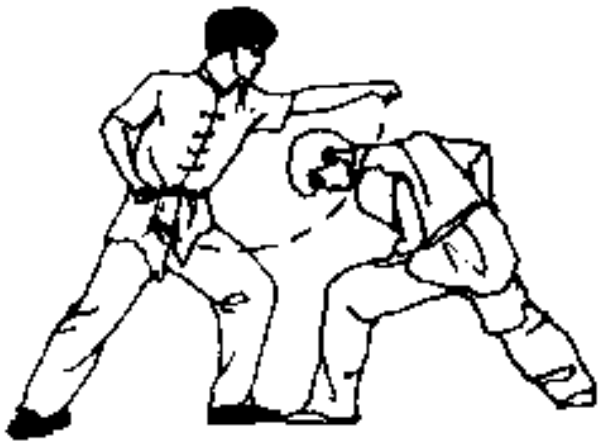
B ñoøng thôi ñoái quyeàn traùi thaønh chöông, ñöa leân, qua phaûi, gaït ñôû caúng tay phaûi cuûa A. Chöông phaûi thaønh quyeàn thu veà ñaët ngöûa ôû beân eo. Maét nhìn ñoái phöông (H. 883 : d).

– Yeâu ñieåm : Luc A ñöng Cung boä ñaám thaúng ra, 3 ñoøn caên lieân tuïc, nhaát trí, löïc doàn tôùi maét quyeàn. B ñöng daäy caàn maãu leï.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 883 : d



H. 884 : a

33. A : Bình luan tien tao – B : Ñang khong thiem ñoa

• A lat quyen phai ngöa len, thu ve om ô ben eo. Quyen trai höông qua trai, vach vong cung ve tröôc, keo qua phai, ñanh vao ñau B.

B ñong thôi ñoi chöông trai thanh quyen, lat ngöa len thu ve ben eo. Ñau cui xuong tranh tay trai cua A ñam tôi (H. 884 : a).

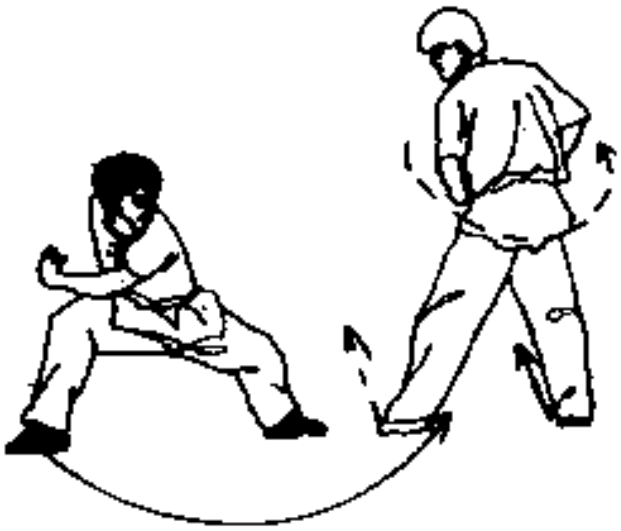
, Khong ngöng ñong tac tren, A lap töc co goi phai, hôi dôi trong tam qua phai. Quyen trai thanh chöông dông lai ô tröôc ngöc phai. Mat nhìn ñoi phöông.

B ngöng ñau, nhom ngöôi day. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 884 : b).

ƒ A chuyen ngöôi 360º qua trai, ve phía sau, mui ban chan trai mô ra ngoai. Ñong thôi, chan trai gap goi, got chan trai nhon len, dung öc ban chan xoay tren mat ñat. Chan phai xoai nam dai ra, mui ban chan moc vao trong, long ban chan cham ñat, duoi thang chan quet ve tröôc, vao got chan cua B. Hai tay chong xuong ñat. Mat nhìn ve ñoi phöông.

H. 884 : b

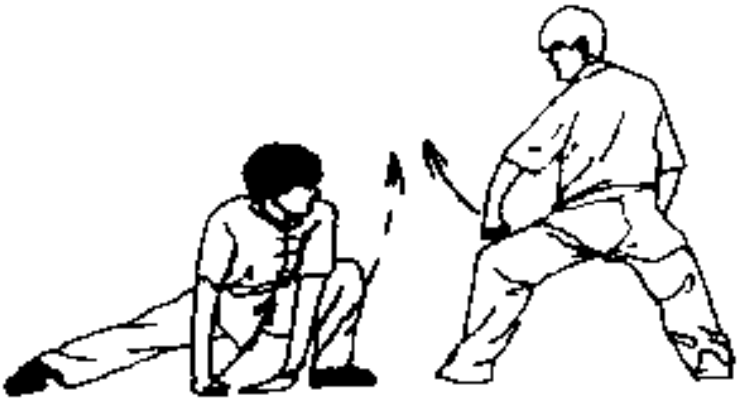
WWW.MAISONLAM.COM



Ñong thôi B dung söc ñaïp 2 chaân xuoáng ñaát, nhaûy leân, ô treân khoâng, ngöôi chuyeån 360º qua traùi, rôi xuoáng thanh Maõ boä. Hai quyeàn töø 2 beân eo buoâng xuoáng chöng ô tröôùc 2 goái. Maét nhìn ñoái phöông (H. 884 : c + d).

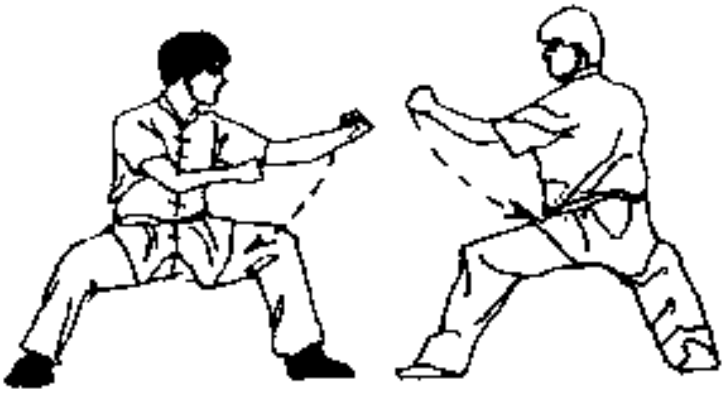
– Yeâu ñieåm : A ñaám ngang vaø queùt chaân caàn ñi lieân tuïc gaáp rut. Khi queùt chaân, thaân ngöôi ngaây ngaän, duy trì töø theá Phoä boä. Goái phaûi khoâng neân gaäp cong. B voït leân khoâng, xoay chuyeån ngöôi caàn maäu leï, rôi xuoáng Maõ boä phaûi vöõng vaøng. H. 884 : c

34. <u>A + B : Maõ boä ñoái quyeàn</u>



A rut troáng taám leân thanh Maõ boä. Chöông traùi thanh quyeàn haï leân tröôùc vai traùi. Chöông phaûi thanh quyeàn haï leân tröôùc ngöïc. Hai quyeàn ñeàu xoay hoå khaåu höôùng leân treân. Maét nhìn ñoái phöông.

B cuõng xoay quyeàn traùi ra ngoaøi, haï quyeàn traùi leân tröôùc vai traùi. H. 884 : d



Quyeàn phaûi vung leân tröôùc ngöïc. Hoå khaåu 2 naém tay ñeàu höôùng leân treân. Maét nhìn tôùi ñoái phöông (H. 885).

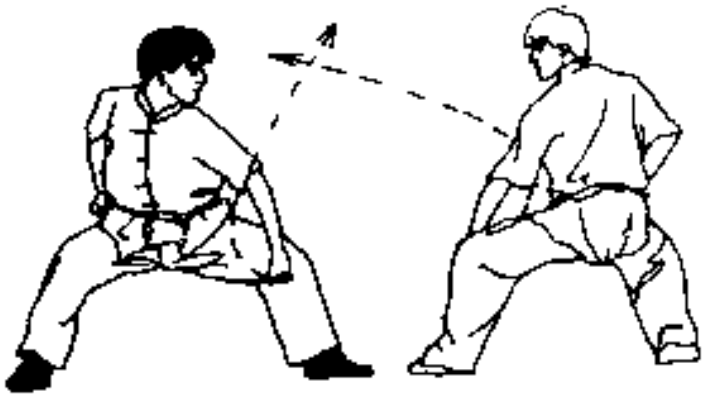
– Yeâu ñieåm : A vaø B phaûi naém chaët 2 tay. Maét nhìn vaøo nhau.

WWW.MAISONLAM.COM

35. B : Cung bo tien quyen – A : Ma bo cach ñang

• A va B ñong thôi thu quyen phai ve ñe ngöa ô ben eo phai. Quyen trai buong xuong tröôc goi trai. Mat nhìn vao nhau (H. 886 : a).

H. 885



, B duoi thang chan phai thanh Cung bo trai. Quyen trai tö döôi ñöa len, xoay ra ngoai, quat vao ñau cua A. Long quyen höông qua phai, ve sau. Mat nhìn vao ñoi phöông. Ñong thôi, A cung ñem quyen trai tö döôi ñi len, lat chuyen ra ngoai, ñô vao cang tay trai cua B. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 886 : b). H. 886 : a

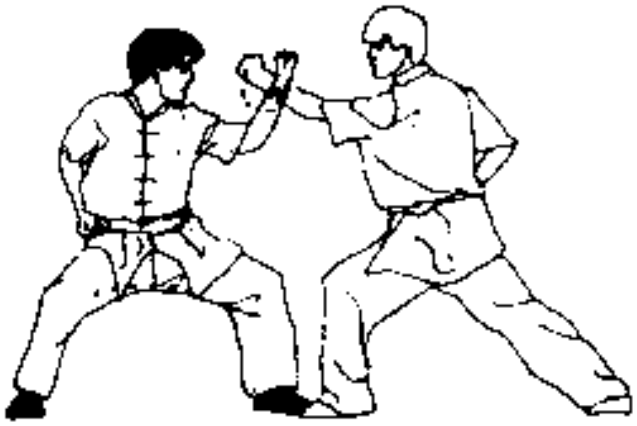
– Yeu ñiem : Khi B quat ñanh vao ñau A, can möôn söc ñap duoi cua chan phai. A giô ñô len can mau le, co löc.

36. B : Trien uyen ap tröu

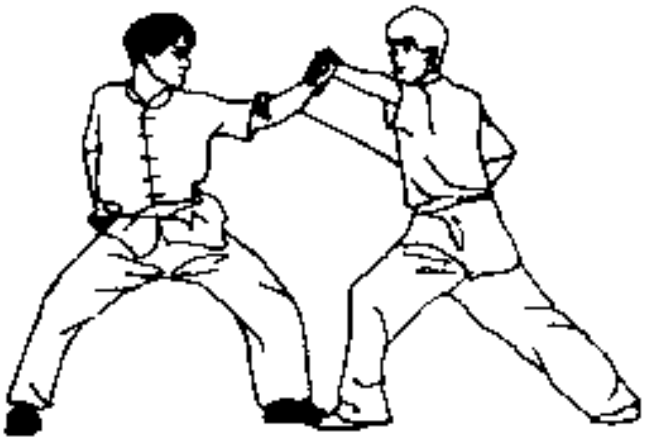
B ñoi quyen trai thanh chöông, xoay tay vao trong chup giö co tay trai cua A. Ñong thôi quyen phai thanh chöông ñe an vao cho trai cua A. Mat nhìn ñoi phöông.

A thuan the chuyen ngöôi qua phai thanh Cung bo phai ñe hoa giai löc cua B. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 887 : a + b).

– Yeu ñiem : B chup co tay va an cui cho can mau le lien tiep, löc don vao 2 ban tay.

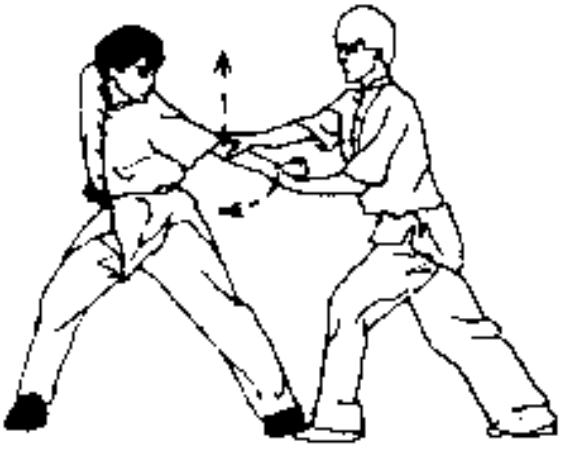


H. 886 : b

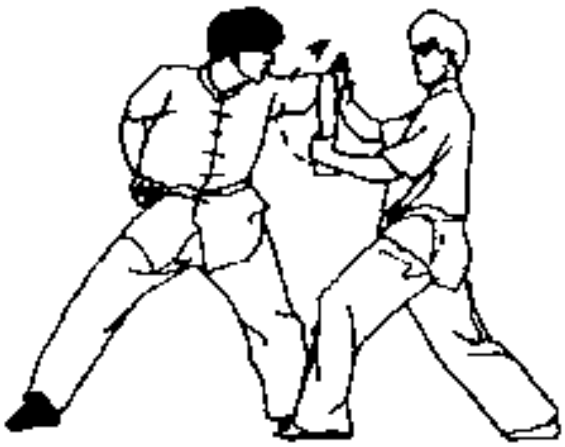


H. 887 : a

WWW.MAISONLAM.COM

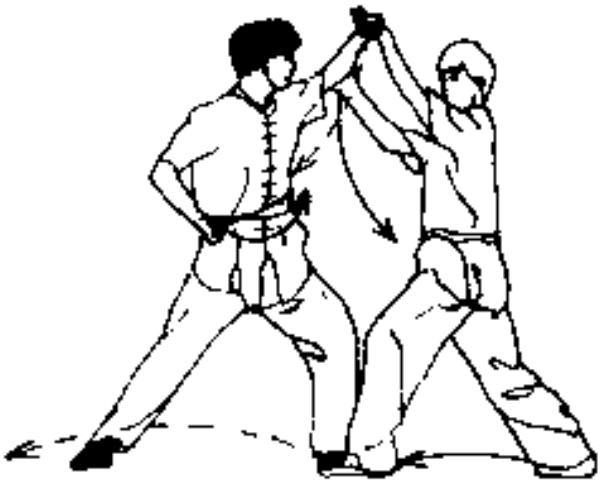


H. 887 : b



H. 888 : a

37. A : Ñænh tröu giai thoat



A dôi trong tam qua trai, chan phai duoi thang, chan trai co goi thanh Cung bo trai. Ñong thôi than ngöôi chuyen qua trai, ve sau. Cho trai thuc len (ñænh tröu). Canh tay xoay ra ngoai ñi tö döôi len tren ñe giai thoat. Mat nhìn ñoi phöông (H. 888 : a + b).

– Yeu ñiem : A can möôn söc ñap duoi cua chan phai, co cho thuc len. Ñong thôi, tay trai can tích cöc chu ñong xoay ra ngoai.

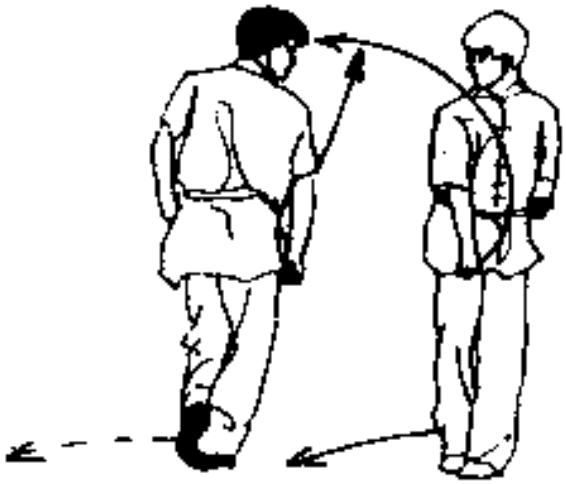
38. B : Cung bo khao ña – A : Ma bo cach ñang H. 888 : b

- B thu chan phai ve canh me trong ban chan trai thanh Ñinh bo phai. Chöông

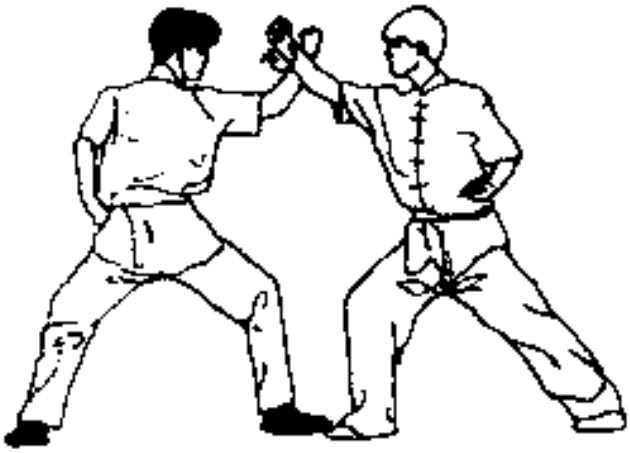
phai thanh quyen cam xuong tröôc bung phai. Chöông trai thanh quyen thu ve ñe ngöa ô ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

A ñong thôi chuyen ngöôi 180^0 qua trai ñe ve sau. Chan trai thu ve me trong chan phai thanh Ñinh bo trai. Quyen trai thu ve ngöa ô ben eo. Quyen phai cam xuong tröôc bung phai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 889 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 889 : a



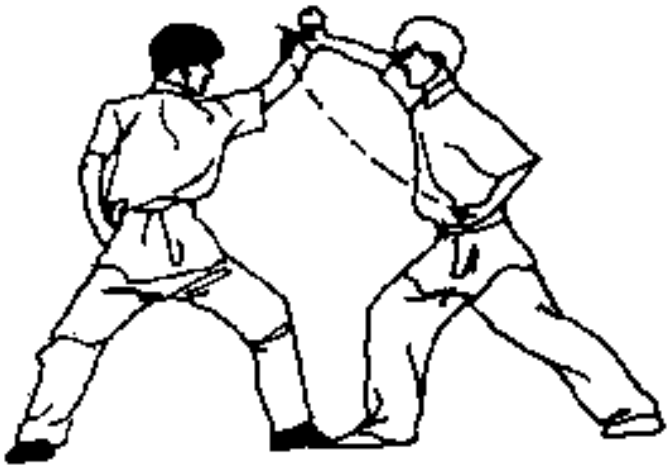
H. 889 : b

, B böôc chan phai len tröôc, chan trai duoi thang thanh Cung bo phai. Quyen phai xoay ra ngoai, ñanh tat vao ñau cua A. Quyen trai van om ô ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

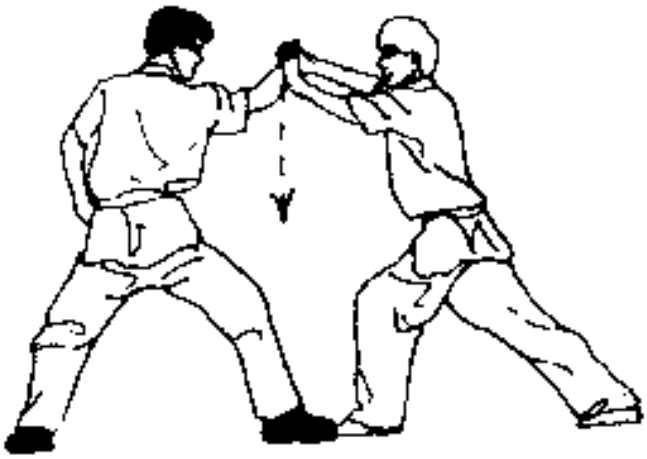
A ñong thôi rut ngang chan trai ve mot böôc, thanh Ma bo. Quyen pahi co cho ñöa len ñô gat vao cang tay phai cua B. Quyen trai van om ngöa ô ben eo. Mat nhìn ñoi phöông (H. 889 : b).

– Yeu ñiem : B ñanh tat ra can nhòp nhang nhat trí, tích cöc chu ñong vôi chan böôc len. Cang tay phai cua A dung söc ñô len.

39. B : Trien uyen xung quyen – A : Triet bo thöông thac



H. 890 : a



H. 890 : b

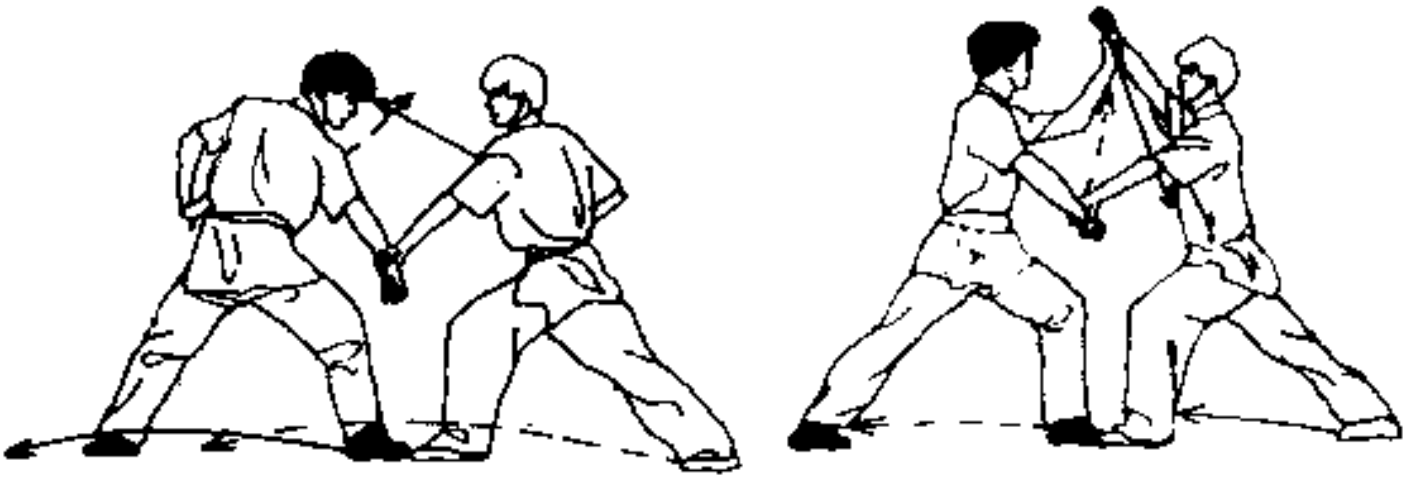
• B giö nguyen 2 chan ô Cung bo phai. Cang tay phai xoay vao trong. Quyen phai thanh chöông chup bat co tay phai cua A. Lien ño quyen trai thanh chöông, lat up xuong, tö ben eo ñöa len chup bat vao cang tay phai cua A. Mat nhìn ñoi phöông (H. 890 : a + b).

, B thuan the ñe an vao cang tay phai cua A. Chöông phai thanh quyen lat ngöa len, thu ve ben eo. Mat nhìn ñoi phöông (H. 890 : c).

ƒ B tien chan trai len tröôc mot böôc thanh Cung bo trai. Quyen phai tö ben eo lat up xuong, phong

WWW.MAISONLAM.COM

ve tröôc, ñanh vao ñau A. Mat nhìn vao ñoi phöông.

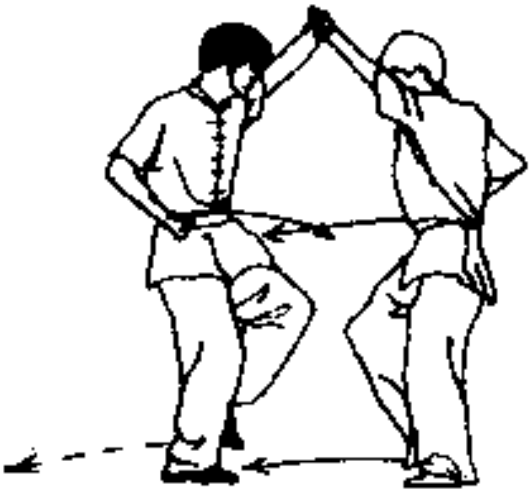


H. 890 : c + d

A ñong thôi rut ve sau mot böôc thanh Cung bo trai. Quyen trai thanh chöông, ho khau höông len tren, tö ben eo nang len tröôc, ñô vao cang tay phai cua B. Mat nhìn tay trai (H. 890 : d).

– Yeu ñiem : Tay phai B tum ñöôc co tay phai cua A xong, tay trai can chup bat canh tay phai cua A, ñong thôi ñam thang tôi cung luc vôi chan böôc len. A ñô tay trai nang len can co löc.

40. B : Bat uyen xung quyen – A : Triet bo cach ñang



• B thu chan phai tôi canh ben trong chan trai, chan khong cham ñat. Lien ño, long chöông trai höông ra ngoai, canh ngoai ban tay dung löc ñanh bat co tay trai cua A len. Quyen pahi thuan the thu ve ben eo phai. Mat nhìn ñoi phöông.

A ñong thôi rut chan trai len tôi canh me trong ban chan phai, ban chan khong cham ñat. Quyen phai lat ngöa len, thu ve ben eo phai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 891 : a). H. 891 : a

, B tien chan phai len mot böôc thanh Ma bo. Quyen phai phong ve tröôc, ñam vao bung cua A. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo trai. Mat nhìn quyen phai.

WWW.MAISONLAM.COM

A ñong thôi rut chan trai ve sau mot böôc thanh Ma bo. Quyen phai tö ben eo höông ve tröôc, ñô qua phai, vao cang tay phai cua B. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo trai. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 891 : b).

H. 891 : b

– Yeu ñiem : Tay phai cua B can dung söc höông phía ben ho khau tay trai cua A ma cap toc thu ve, ñong thôi böôc len ñam tôi. Khi gat ñô can co 7 phan löc höông ra ngoai.

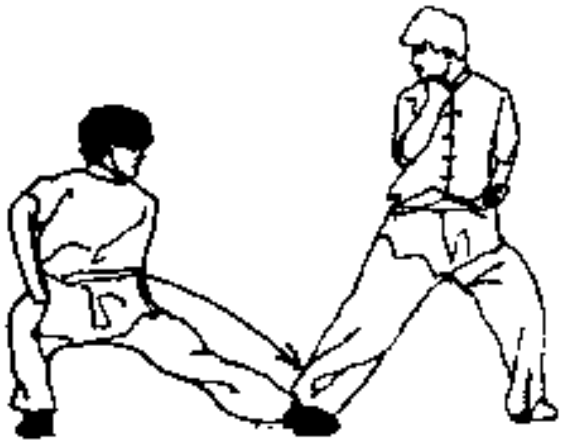
41. B : Thuan the ñan quyen – A : Ma bo cach ñang

B duoi thang chan trai, co goi phai thanh Cung bo phai. Quyen phai xoay ra ngoai, lat chuyen xuong döôi, höông qua phai, ban ve tröôc, ñanh vao ñau A. Quyen trai van cap ô ben eo trai. Mat nhìn vao ñoi phöông.

A ñong thôi giö nguyen 2 chan, quyen phai tö döôi ñöa len ñô vao cang tay phai cua B. Quyen trai van cap ô ben canh eo (H. 892).

– Yeu ñiem : Tay phai can cap toc ñanh bat vao ñau A. Ñong thôi, chan trai tích cöc chu ñong duoi thang ra thanh Cung bo.

H. 892



H. 893 : a

42. A : Pho bo sao thoai – B : Thuan the ngoai bai

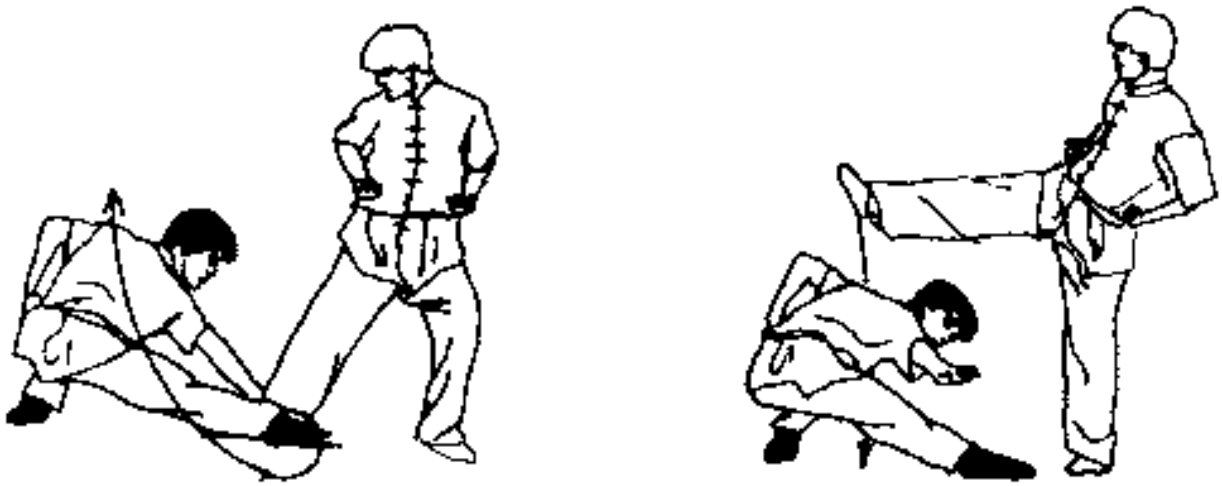
• A duoi thang chan phai, gap goi trai ve tröôc thanh Cung bo trai. Ngöôi hôi chuyen qua trai. Quyen phai co cho lat up xuong ô tröôc ngöc phai. Quyen trai cap ô ben eo. Mat nhìn ñoi phöông.

Ñong thôi, B duoi thang chan phai, co goi trai, ngöôi hôi chuyen qua trai thanh Cung bo trai. Quyen phai lat ngöa len, co cho ô tröôc ngöc phai. Quyen trai van cap ô ben eo trai. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 893 : a).

, A lap töc gap goi trai ngoi xuong thanh Pho bo phai. Quyen phai thanh chöông, ho khau xoay

WWW.MAISONLAM.COM

xuong döôi, vaïch vong cung tö tröôùc ngöôc ñi xuong chup vao got chan phai cua B. Quyeàn trai vaän caép ôû beân eo trai. Mat nhìn theo chöôøng phai.



H. 893 : b + c

Ñoøng thôøi, B lat ngöûa quyeàn phai len, thu veà beân eo. Mat nhìn vao ñoái phöông (H. 893 : b).

ƒ A lap töùc dung söùc cua tay phai hôùt tat chan phai cua B cho dôøi khoi mat ñat. Ñoøng thôøi, chan phai cua B dung söùc tat chan phai tö trong ra ngoai, ñi qua treân ñaàu cua A (H. 893 : c).

„ A duoi thang chan trai, gap goi phai veà tröôùc thanh quyeàn lat ngöûa len, thu veà caïp beân eo trai. Mat nhìn vao ñoái phöông.

Ñoøng thôøi, chan phai B ña tat ra ngoai xong lieàn rôi xuong ñat thanh Cung bo phai. Hai quyeàn vaän caép ôû 2 beân eo. Mat nhìn vao ñoái phöông (H. 893 : d).

H. 893 : d

– Yeáu ñieåm : A can caép toác dôøi trong taàm qua trai. Tay phai can chup chính xaùc vao got chan cua B roài dung söùc vôùt tat len. B thuaän theá tat chan ra ngoai.

43. A : Thuaän theá hoaønh quyeàn – B : Cung bo thöôøng gia

A vaän ñöông Cung bo phai. Quyeàn trai xoay vao trong, lat chuyeån tö döôi len, ñaùnh ngang vao ñaàu B. Mat nhìn vao ñoái phöông.

Ñoøng thôøi, quyeàn trai cua B tö beân eo co cho ñoï len caúng tay trai cua A. Quyeàn phai vaän caép ôû beân caïnh eo. Mat nhìn vao ñoái phöông (H. 894).

WWW.MAISONLAM.COM

– Yeu ñiem : A can tích cöc chu ñong ñanh ngang quyen trai tôi.

H. 894

H. 895

44. A : Trien uyen kham chöông

A thuan the ñoi quyen trai thanh chöông, xoay vao trong ñe chup bat co tay trai cua B, lien ño dung söc an xuong ñe keo ve. Quyen trai thanh chöông, lat ngöa len, chat hình vong cung tö ben eo qua trai, ñanh vao ñau cua B. Chan trai duoi thang ra thanh Cung bo trai. Mat nhìn ñoi phöông.

Cung luc ño, B cui ñau xuong tranh (H. 895).

– Yeu ñiem : A tum co tay xong can dung söc keo xuong. Chat ngang tôi can co löc.

45. B : Thuan the sao thoai – A : Höông tien con phien

• B thuan the dôi trong tam qua trai, chan trai co goi ngoi xuong thanh Pho bo phai. Quyen trai thanh chöông, ho khau höông xuong döôi, ñöa ra chup lay co chan phai cua A. Quyen phai thanh chöông, ho khau höông xuong döôi, tö ben eo ñöa uong ñe chup vao co chan trai cua A. Mat nhìn chöông phai (H. 896 : a).

H. 896 : a + b

, Tay trai B lap töc dung söc vôt cat chan phai cua A len cho dôi khoi mat ñat.

WWW.MAISONLAM.COM

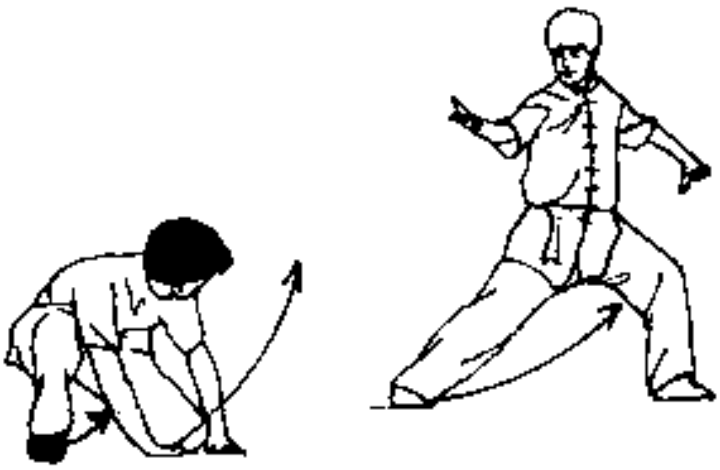
H

Mat nhìn vao tay phai.

Ñong thôi, A duoi thang goi trai, rut trong tam len. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 896 : b).

H. 896 : c + d

ƒ Chan phai cua A thuan the tö sau höông ve tröôc, bo xuong tröôc chan trai. Hai chöông co cho khep lai om ô tröôc ngöc. Mat nhìn ñoi phöông (H. 896 : c).



„ Tay phai B dung söc vôt chan trai A cat len. Trong tam rut len thanh Cung bo trai. Chöông phai vôt len, ngöa ô tröôc ngöc. Long chöông trai an xuong ô ben canh eo. Mat nhìn vao ñoi phöông.

Ñong thôi, chan phai A ñap xuong ñat, cuon ngöôi lan ve phía tröôc. Hai chan van co goi (H. 896 : d + e).

– Yeu ñiem : Khi B vôt chan, tay trai dung söc vôt len tröôc ñe cho A bò mat trong tam. Sau ño, tay phai môi dung söc vôt len tiep. Khi A lan tôi tröôc, can cuon ngöôi cho tron.

H. 896 : e

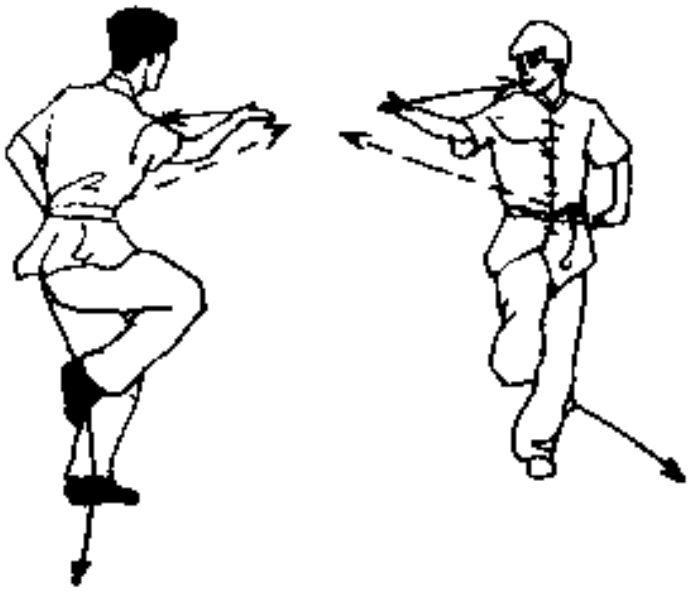
46. A + B : Cung bo xung quyen

• A dôi trong tam qua trai, chan trai co goi ñöng tru. Chan phai co goi, mui ban chan gap len, moc vao sau nhöông goi trai. Long chöông phai vôt ngöa len ô tröôc ngöc. Long chöông trai an xuong ben canh eo trai. Mat nhìn vao ñoi phöông.

Ñong thôi, B dôi trong tam qua trai, chan phai co goi, mui ban chan moc len va gai quat vao sau ñau

WWW.MAISONLAM.COM

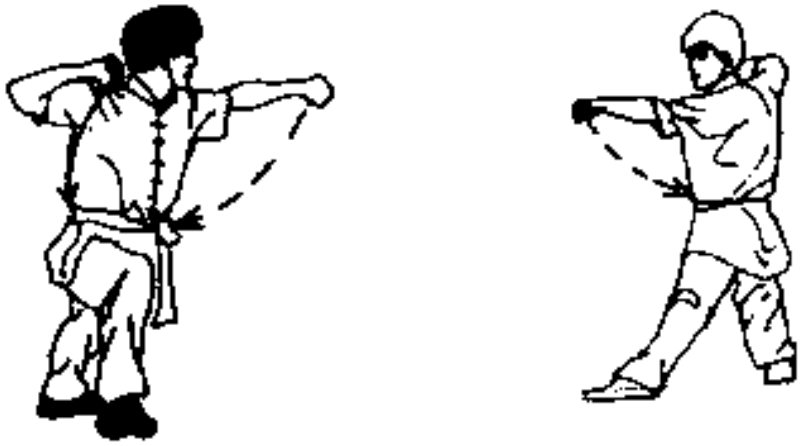
goi trai. Long chöông phai vôt ngöa len ô tröôc ngöc. Chöông trai ñe up xuong ben canh eo trai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 897 : a).



, Chan phai cua A va B tiep tuc bo xuong ñat. Goi phai co lai. Ñong thôi chöông trai thanh quyen phong thang qua trai, ve tröôc. Nam tay up xuong, tay cao ngang vai. Chöông phai thanh quyen, gap cho phai nam ngang, keo ve sau. Nam tay up xuong, cho cao ngang vai. Mat nhìn ñoi phöông (H. 897 : b).

– Yeu ñiem : A can cap toc nhom day thanh Cung bo. A va B ñam ra can co löc. Mat nhìn vao nhau.

H. 897 : a

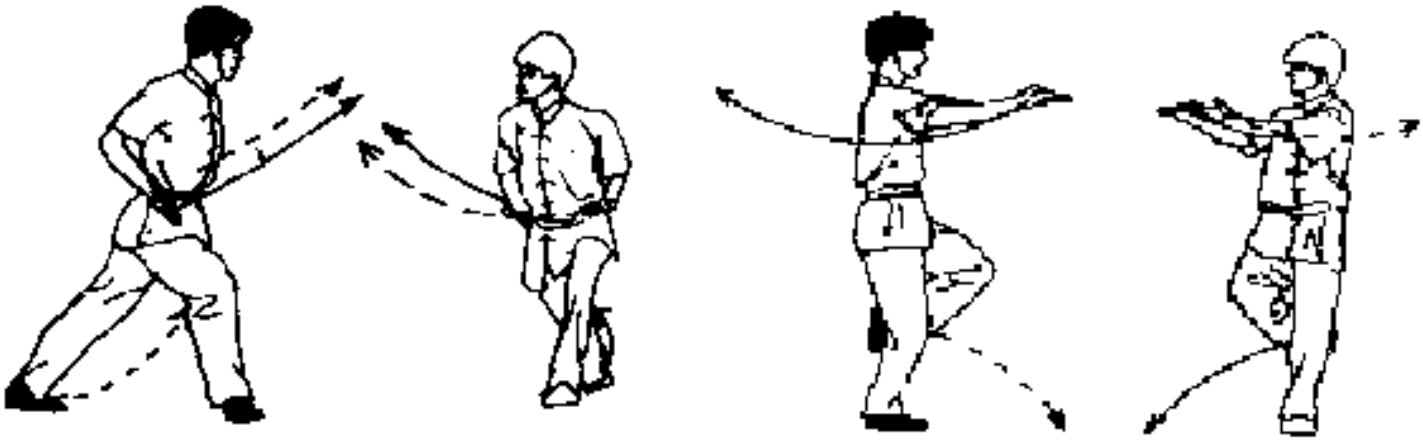


H. 897 : b

47. <u>A + B : Thöông bo an chöông</u>

• A ñöng Cung bo phai, 2 quyen thanh chöông, lat ngöa len thu ve 2 ben eo. Mat nhìn vao ñoi phöông.

WWW.MAISONLAM.COM



H. 898 : a H. 898 : b

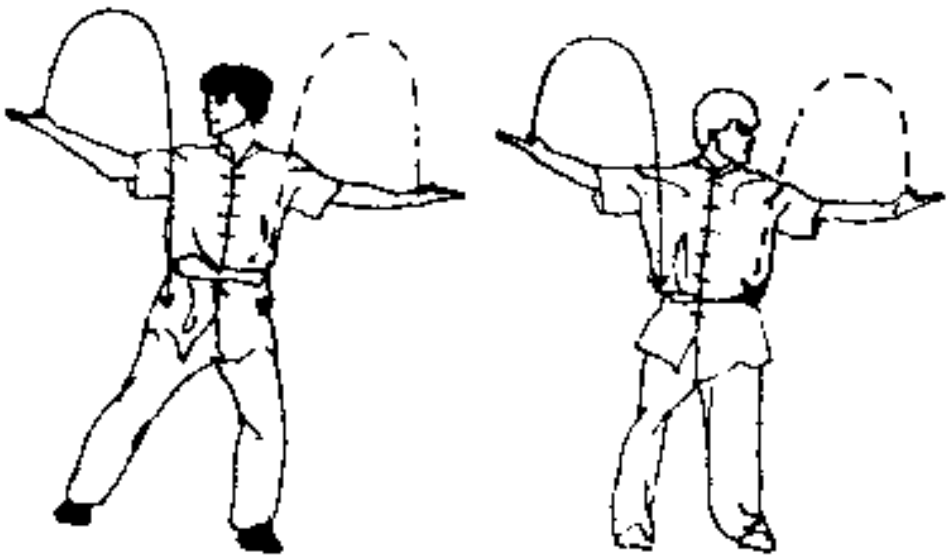
Ñong thôi, B duoi thang chan phai, goi trai cong ve tröôc, dôi trong tam qua trai thanh Cung bo trai. Hai quyen thanh chöông lat ngöa len, thu ve 2 ben eo. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 898 : a).

, A co goi trai, mui ban chan moc len roi quap vao sau goi phai, 2 chöông ngöa len, xoc thang ra tröôc ngöc. Mat nhìn ñoi phöông.

Ñong thôi, B co goi phai, moc mui ban chan len, roi gai quap sau goi trai. Hai chöông ngöa len xoc thang ve tröôc ngöc. Mat nhìn vao ñoi phöông (H. 898 : b).

ƒ A bo chan trai ve tröôc. Chöông phai dang mô qua ben phai. Hai ban tay ñeu ngöa len, cao ngang vai. Mat nhìn chöông phai.

Ñong thôi, B cung bo chan phai tôi tröôc. Chöông trai tach mô qua ben trai, long 2 chöông ñeu ngöa len, cao ngang vai. Mat nhìn chöông trai (H. 898 : c).



H. 898 : c

„ A gom chan phai ve sat vôi chan trai. Hai chöông tö 2 ben vach hình vong cung tö tren ñi xuong, qua tröôc ngöc roi co cho an xuong ñen tröôc bung. Mat nhìn ve ben trai.

WWW.MAISONLAM.COM

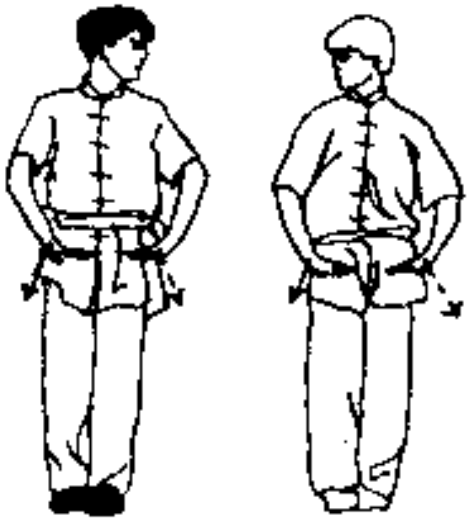
Ñong thôi, B nhap chan trai ve sat vôi chan phai. Hai chöông tö 2 ben vach vong cung ñi len, xuong döôi, qua tröôc ngöc roi co cho an xuong ñen tröôc bung. Mat nhìn ve ben phai (H. 898 : d).

– Yeu ñiem : A va B thu chan ve can hoan thanh cung luc vôi an chöông xuong. Mat nhìn vao nhau.

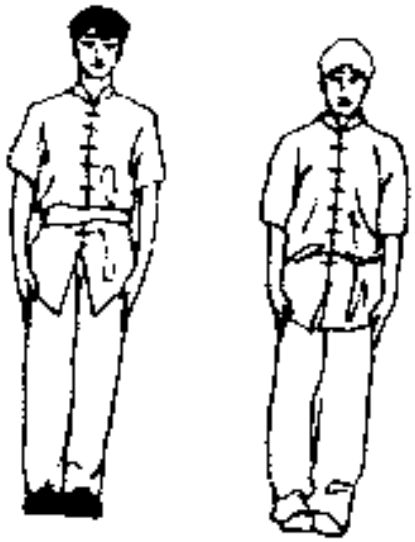
Thu the :

A va B buong 2 tay xuong 2 ben ngöôi. Mat nhìn thang ve tröôc, trô ve tö the nhö ban ñau (H. 899).

– Yeu ñiem : Than ngöôi can ñöng thang ngay ngan. Mat nhìn thang ve tröôc.



H. 898 : d



H. 899

Ño Kho Cua Ñong Tac va Ky Xao Dien Luyen

– Ño Kho Cua Ñong Tac : ô ñoan nay co them cac ñong tac quat nga va lan lon. Tröôc khi luyen tap can nam ro yeu cau cua cac ñong tac nay, sau ño môi tien hanh luyen tap nang cao. Sau khi nam bat ñong tac, can chu y phoi hôp nhòp nhang, tang nhanh toc ño tan cong va phong thu. Hai ngöôi luc môi hoc khong nen dung söc tho vung nham tranh xuat hien kình löc cöng ñô.

– Ky Xao Dien Luyen : Do bôi ñoi luyen Tröông quyen la cach luyen tap tan cong va phong thu cua 2 ngöôi tien hanh cung mot luc, cho nen can phoi hôp nhòp nhang, ca 2 ben phai nam ro ñöông ñi ñong tac, phöông höông va phöông phap ñong tac cua nhau. Luc dien luyen con can chu y luyen tap töng khau tinh, khí, than, xuyen suot tö ñau tôi cuoi. Luc môi luyen co the chia ñong tac nho lai, luyen hôi cham. Tiep ñen co the can cö vao tình hình hoc tap nam bat ñöôc roi môi ñem 4 ~ 5 ñong tac ket hôp thanh mot nhom tap luyen nhieu lan. Sau cung la yeu cau lam lien mot mach, hoan thanh luyen tap toan bai.

I – KY THUAT CHIEN ÑAU CUA MON TRÖÔNG QUYEN

I. Tuyet Ky Truy Hon Ñoat Menh : (Phan the ñon trong ñöông thö 3 cua bai "Tröông Quyen Sôn Cap" – trích trong "Thu thang danh sat" cua Nghe Phong, do nha xuat ban Ñai hoc the duc Bac Kinh phat hanh).

WWW.MAISONLAM.COM

Ñöông thö 3 trong bai “Tröông Quyen Sô Cap III : Tröông Quyen Tam Chau” la mot ñoan quyen thao sô cap co ket cau chat che, khí the hung trang, vöôn mô rong, phat löc nhanh va ñi dai, tiet tau ro rang, ñong tac chat phac, la mot noi dung cua bai hoc cua tröông Cao ñang vo thuat (Trung Quoc). Phan lôn ñong tac trong bai ñeu co gia trò chien ñau. Bôi vay, ñe ngöôi tap luyen hieu ro ñöôc ham y chien ñau cua ñong tac, giup phat sinh höng thu hoc tap cho hoc sinh, nay ñem cac chieu thöc ra phan the nhö sau :

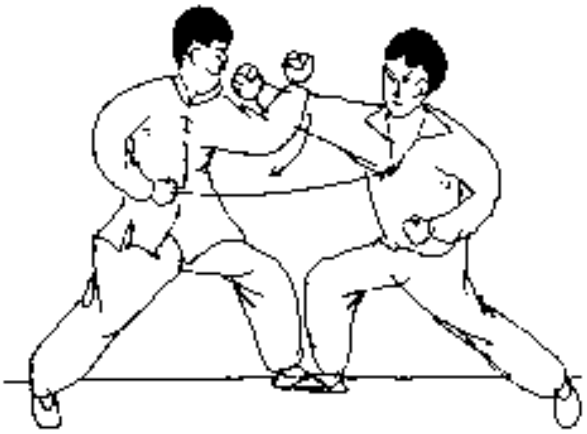
1. Cung bo xung quyen :

– Ñong tac : Chan trai böôc len höông ben trai mot böôc, mui ban chan höông xeo ve tröôc; chan phai hôi co, thanh Ban Ma bo. Canh tay trai ñöa len, gat ñô qua trai, mat nam tay (ho khau) höông ve sau, nam tay cao ngang vai. Quyen phai thu ve ñen ben eo, nam tay ngöa len. Mat nhìn quyen trai.

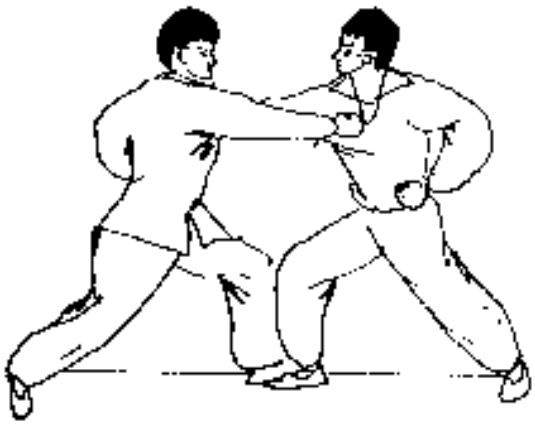
Chan phai ñap choai thang thanh Cung bo trai. Quyen trai thu ve ñe ngöa ô ben eo.

Quyen phai ñam ve tröôc, cao ngang vai, mat nam tay höông len tren. Mat nhìn quyen phai.

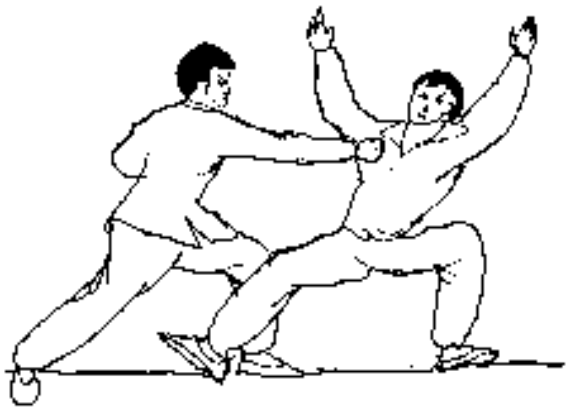
– Yeu ñiem : khi thanh Cung bo, chan phai ñap choai duoi thang ra het möc, got ban chan khong dôi khoi mat ñat. Khi ñam ra, xoay eo va duoi eo ra het möc.



– Cach dung : Ñoi phöông böôc chan phai len tröôc mot böôc, thanh Cung bo phai, ñong thôi dung tay phai ñam thang xung quyen vao mat cua ta. Ta böôc chan trai len tröôc tôi phía sau, ben ngoai chan phai cua ho, dung mui ban chan moc giö sau got chan cua ho, thanh Ban Ma bo; ñong thôi dung tay trai gat ñô tay phai cua ñoi phöông (H. 900 : a). H. 900 : a



WWW.MAISONLAM.COM



H. 900 : b + c

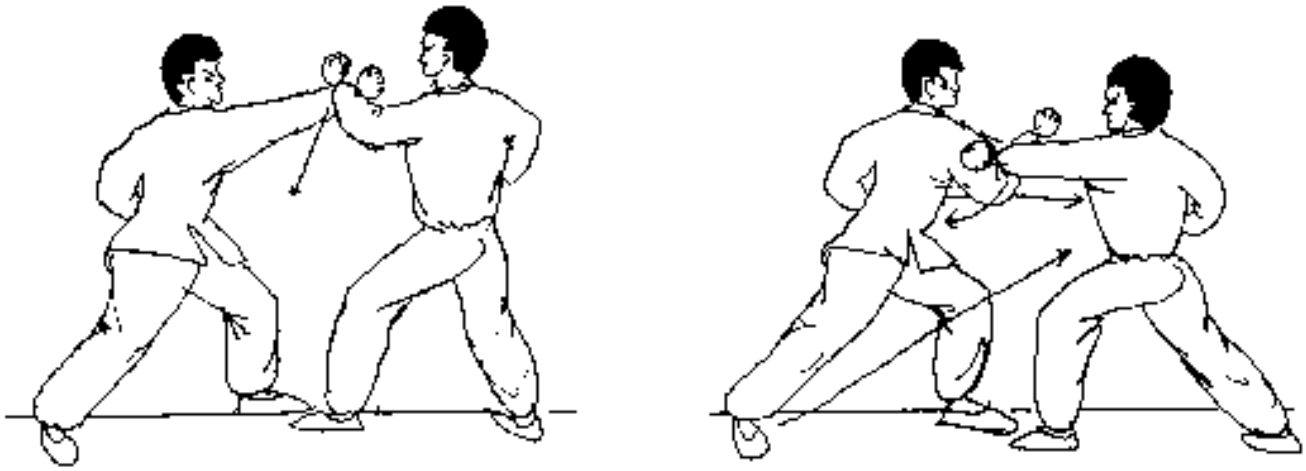
Khoâng ngöøng ñoøng taùc treân, chaân phaûi duøng löïc ñaïp xuoáng ñaát thaønh Cung boä traùi, thaân ngöôøi chuyeån veà sau, ñoàng thôøi duøng quyeàn phaûi ñaåm thaúng vaøo ngöïc ñoái phöông (H. 900 : b), khieán hoï ngaõ ngöûa veà sau (H. 900 : c).

2. Ñaùn thoaïi xung quyeàn :

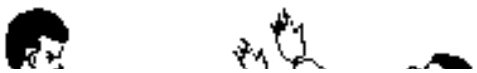
– Ñoøng taùc : Baét ñaàu töø theá Cung boä xung quyeàn. Dôøi troïng taâm toâi chaân traùi, chaân phaûi co goùi nhaác leân, mu baøn chaân choaûi thaúng, höôùng veà tröôùc baït ñaù duoãi thaúng maïnh ra, cao ngang eo. Quyeàn phaûi thu veà beân eo. Quyeàn traùi ñaåm thaúng ra tröôùc. Maét nhìn veà tröôùc.

– Yeâu ñieåm : Chaân ñöùng trụ coù theå hôi co, chaân ñaù baït ra caàn duøng löïc boät phaùt, löïc doàn tôùi mui baøn chaân.

– Caùch duøng : ta tieán chaân traùi leân tröôùc moät böôùc thaønh Cung boä traùi, ñoàng thôøi duøng tay phaûi ñaåm thaúng vaøo ngöïc ñoái phöông. Chaân traùi ñoái phöông tieán leân tröôùc moät böôùc thaønh Cung boä traùi, ñoàng thôøi duøng tay traùi gaït ngang sang phaûi ñoû ñoøn ñaåm tay phaûi cuûa ta (H. 901 : a). Khoâng ngöøng ñoøng taùc treân, chaân traùi ñoái phöông tieán leân tröôùc nöõa böôùc thaønh Cung boä traùi, ñoàng thôøi quyeàn traùi ñaåm thaúng vaøo söôøn phaûi cuûa ta. Ta gaïp cho thu tay phaûi veà ñoàng thôøi moác ra ngoaøi ñeø gaït ñoøn ñaåm cuûa hoï ra (H. 901 : b).

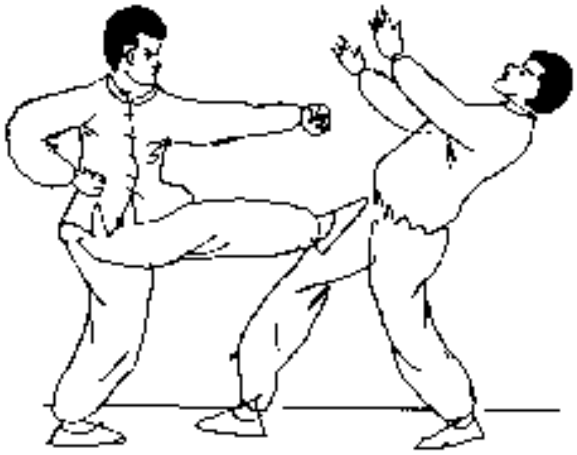


H. 901 : a + b



WWW.MAISONLAM.COM

H



Tiep mau ñong tac tren, chan trai ta ñöng tru, chan phai ñong thôi ña bat vao bung döôi hoac hang cua ho va dung tröc quyen trai ñam thang vao ngöc ho (H. 901 : c).

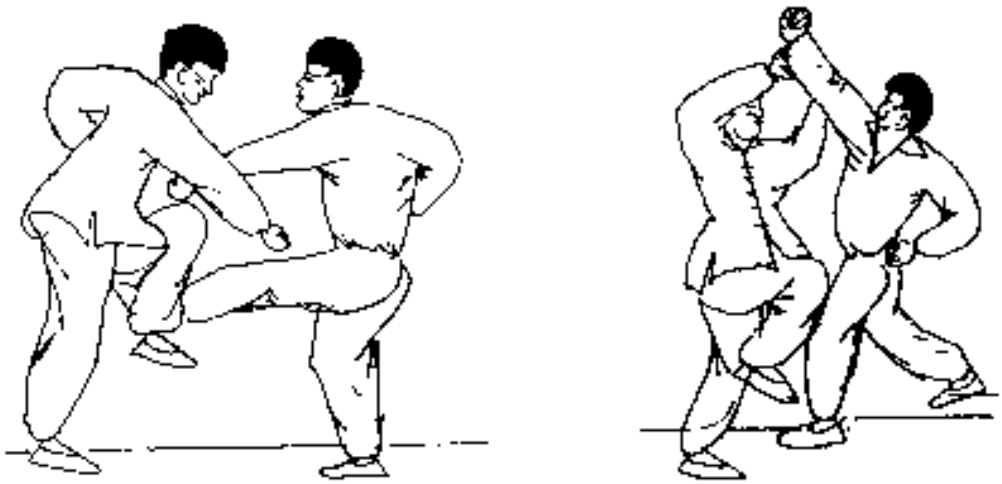
3. Ñai döôc bo tien thoan kích chöông: H. 901 : c

– Ñong tac : Chan trai co goi. Quyen phai thanh chöông xoay vao trong, dung mu ban tay moc xuong ñen ben ngoai goi trai, than ngöôi nghieng ve tröôc. Mat nhìn tay phai.
Chan trai bo xuong phía tröôc, 2 goi hôi co. Chöông phai tiep tuc moc ve sau, quyen trai thanh chöông, höông ve sau, duoi thang xuong. Mat nhìn chöông phai.
Chan phai co goi höông ve tröôc nhac len, chan trai lap töc ñap manh xuong ñat nhay ve tröôc. Hai chöông höông ve tröôc, vach hình vong cung ñi len. Mat nhìn chöông trai.
Chan phai rôi xuong ñat ngoi thap xuong, chan trai lien ño rôi xuong theo, ñap san xuong phía tröôc thanh Pho bo. Chöông phai thanh quyen om ve ben eo, chöông trai tö tren ñi sang phai, vach vong cung höông xuong thanh lap chöông, döng lai ô tröôc ngöc phai. Mat nhìn chan trai.
Chan phai ñap choai manh thang ra thanh Cung bo trai. Chöông trai ñi qua tröôc mu ban chan trai khoat ve sau ñen sau ngöôi thanh cau thu, tay trai duoi thang, mui cau höông len. Quyen phai tö ben eo ñoi thanh chöông ñay ra phía tröôc, ñau ngon tay höông len tren, canh ngoai cua ban tay höông ve tröôc. Mat nhìn chöông phai.

– Yeu ñiem : nhay can cho xa, rôi xuong ñat cho nhe, chan rôi xuong ñat xong lap töc chuyen thanh Cung bo ñanh chöông ra.

– Cach dung : ñoi phöông ñöng tru tren chan phai, ñong thôi dung xung quyen trai va ñang thoai trai tan cong mot löôt vao ngöc va hang cua ta. Ta lay chan phai lam tru, cap toc nhac chan trai len gat ñau cang chan ra ngoai ñe moc chan trai cua ñoi phöông ñang ñap tôi, lai dung tay phai moc sang trai gat ñon xung quyen trai cua ñoi phöông (H. 902 : a). Khi chan trai cua ñoi phöông rôi xuong ñat, ho dung quyen phai ñap bo vao ñau cua ta. Ta bo chan trai xuong phía sau, chan phai nhac len va dung song chöông nang len ñô lay canh tay phai cua ñoi phöông (H. 902 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

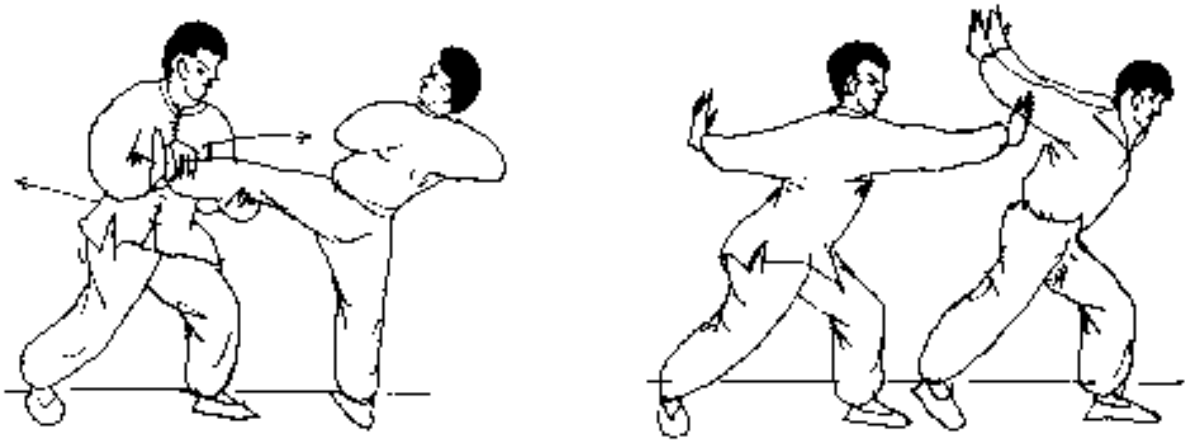


H. 902 : a + b

Khong ngöng ñong tac tren, ñoi phöông ñöng tru tren chan phai, ñong thôi chan trai ñap ngang vao ngöc cua ta. Ta ha chan phai xuong ñaat, chan trai böôc len tröôc thanh Cung bo trai, ñong thôi dung hai tay vôt len bat giö chan trai cua ñoi phöông (H. 902 : c).

Tiep ño, ñoi phöông bo chan trai xuong ben phai, than ngöôi xoay qua phai, ve phía

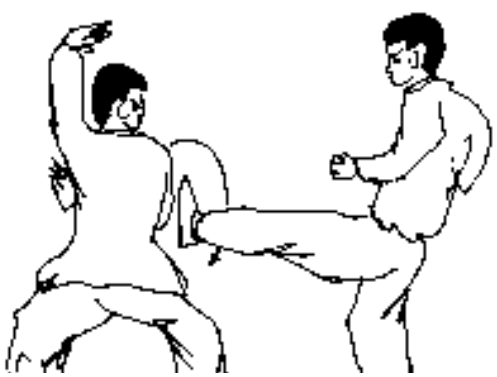
sau (ñieu nay la do ta lam); ta dung chöông phai ñay ra, ñanh vao sau löng cua ho (H. 902 : d).



H. 902 : c + d

4. Hö bo tai quyen :

– Ñong tac : Chöông phai döng ô tröôc ngöc trai, tay trai co cho ñöa len höông trai, phat co tay löông chöông ô phía tren ben trai ñau, long chöông höông ve tröôc. Mat nhìn ve ben phai.



Chan phai ñap ñat, co goi nhac len; chan trai duoi thang, dung öc ban chan lam truc ñe xoay ngöôi 180^0 qua phai ve phía sau. Chöông phai tö tröôc ngöc trai ha xuong ñi qua ben ngoai chan phai vach hình vong cung ve sau thanh cau thu; tay trai chuyen ñong theo ngöôi, va xoay ra ngoai, cho long chöông höông sang phai. Mat nhìn tay phai.

WWW.MAISONLAM.COM

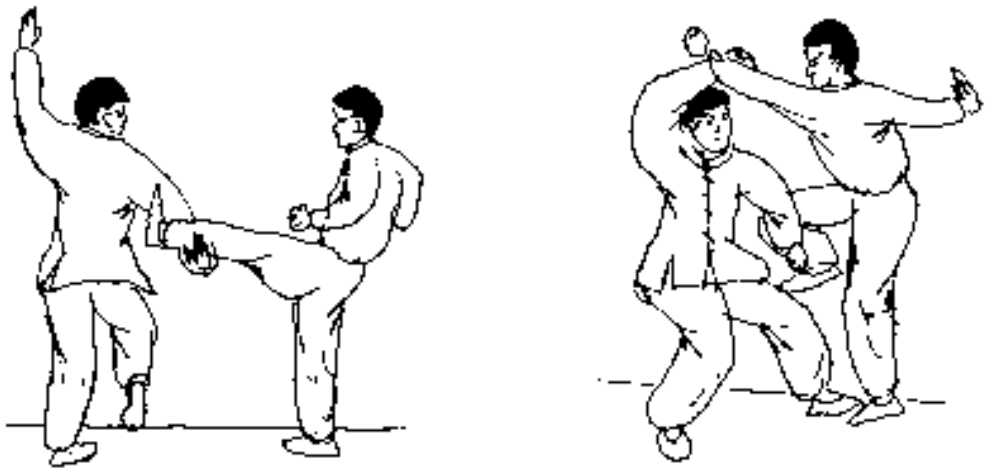
H

Chan phai bo xuong ñat ve phía ben phai, don trong tam len tren chan phai, ngoi xuong thanh Hö bo trai. Chöông trai thanh quyen ha xuong ñen phía tren goi trai, mat nam tay höông vao trong, long nam tay höông ve sau; cau thu phai thanh quyen, gap cho ñô len phía tren ben phai ñau, long nam tay höông ve tröôc. Mat nhìn ve ben trai.

– Yeu ñiem : Ñong tac can lien lac, nhòp nhang nhat trí. H. 903 : a

– Cach dung : ñoi phöông ñöng tru tren chan phai, ñong thôi dung chan trai ñap thang vao bung cua ta; ta cap toc böôc chan trai sang trai thanh Ma bo, ñong thôi phat löông chöông tay trai, tranh ñon ñap cua ho (H. 903 : a). Khong ngöng ñong tac tren, ta nhac chan phai len, ñong thôi dung cau thu phai moc chan trai ñoi phöông keo ra ngoai (H. 903 : b).

Ñoi phöông ha chan trai xuong ñat ñöng tru, ñong thôi dung quyen trai ñap bo xuong ñau cua ta va nhac goi phai thuc vao bung cua ta. Ta ha chan phai xuong ñat, chan trai böôc len tröôc thanh Hö bo, va dung tay phai ñô len tay trai cua ñoi phöông, dung canh tay phai tat ra ngoai ñe tat goi phai cua ho ra (H. 903 : c).



H. 903 : b + c

5. Ma bo kích chöông :

– Ñong tac :

Ñöng Ban ma bo chan phai tröôc. Chöông trai thanh quyen thu ve ben eo. Chöông phai up xuong chup bat ra ngoai.

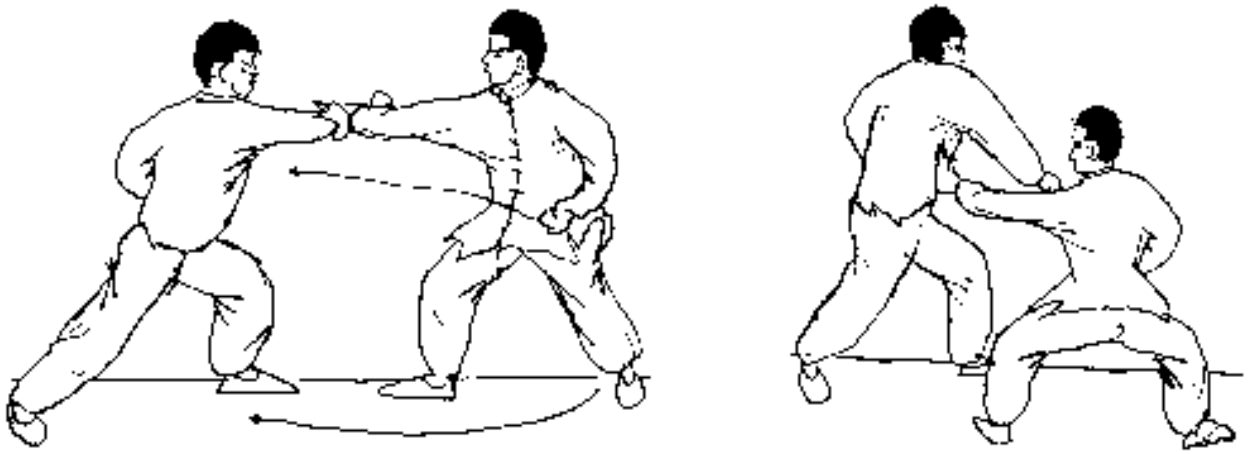
Chan trai len tröôc mot böôc, lay chan phai lam truc chuyen ngöôi 180 i qua phai ve sau, 2 chan run xuong thanh Ma bo. Chöông trai tö tren canh tay phai, ñanh lap chöông ra ben trai. Chöông phai thanh quyen rut ve eo. Mat nhìn chöông trai.

– 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

WWW.MAISONLAM.COM

luc.

– Cach dung : ñoi phöông tien chan trai len thanh Cung bo trai, tay phai ñam thang tôi ngöc cua ta. Tö Ban ma bo chan phai tröôc, ta ñöa tay phai ra chup bat ñon ñam tôi cua tay phai cua ho (H. 904 : a).



H. 904 : a + b

Roi böôc chan trai len thanh Ma bo, tay phai keo tay ho ve, chöông trai tö hong trai ñay thang tôi, ñanh vao ngöc cua ho (H. 904 : b).

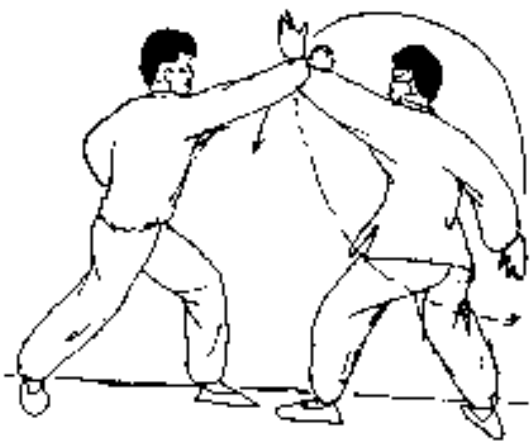
6. Luan ty chính thích :

– Ñong tac : lay öc 2 ban chan lam truc xoay, chuyen ngöôi qua trai 180^0 ve phía sau. Cung luc vôi xoay ngöôi, tay trai ñi len, khoat nöa vong tron döng ñöng ve phía tröôc, tay phai ha xuong, khoat nöa vong tron ve phía sau.

Khong ngöng ñong tac tren, 2 chan bat ñong, tay phai tö phía sau ñi len, vach nöa vong tron döng ñöng xuong phía tröôc, tay trai tö tröôc ñi xuong, vach nöa vong tron döng ñöng ve sau.

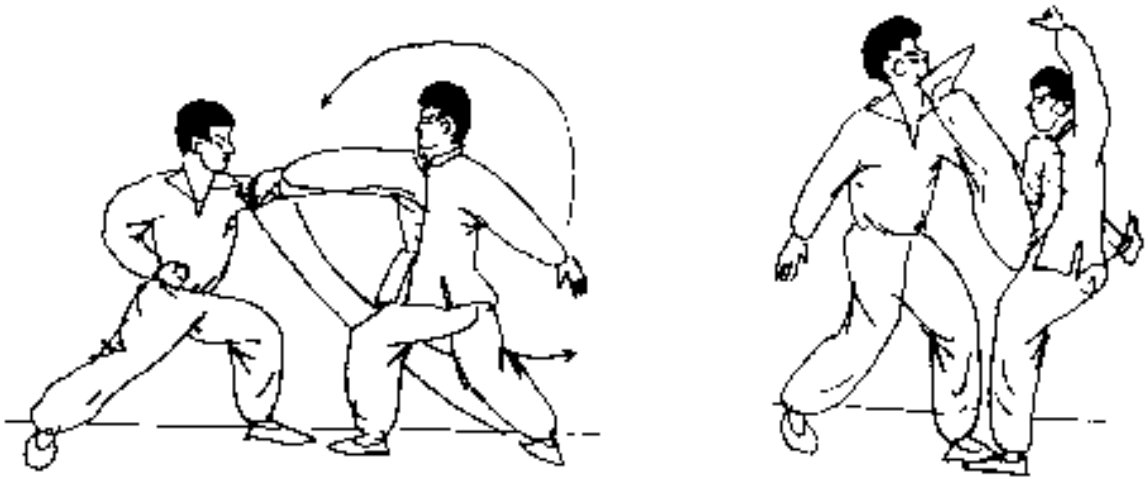
Khong ngöng ñong tac tren, tay phai ha xuong thanh phan cau thu, mui cau höông len; tay trai höông len tren thanh löông chöông, long chöông höông len phía tröôc. Chan phai duoi thang, mui ban chan moc len, ña hat thang chan phai len tröôc tran.

– Yeu ñiem : Khi vung 2 tay can keo thanh hình vong tron döng ñöng, ñong tac lien lac. Chan ña hat thang len that nhanh, chan tru can ñöng vöng.



– Cach dung : ñoi phöông tien chan trai len tröôc thanh Cung bo trai, ñong thôi dung quyen phai ñam tay phai vao ñau cua ta. Ta tien chan trai len tröôc mot böôc, ñong thôi dung tay trai gat ñô quyen phai cua ñoi phöông qua trai (H. 905 : a). Khong ngöng ñong tac tren, ñoi phöông dung quyen trai ñam thang vao ngöc cua ta; ta dung tay phai moc ra ngoai gat tay trai cua ho ra (H. 905 : b). H. 905 : a

WWW.MAISONLAM.COM



H. 905 : b + c

Tiep ño, ta dung chan phai hat ña len tröôc vao cam cua ho (H. 905 : c).

7. Xoa bo löông chöông trac thích thoai :

– Ñong tac : Than ngöôi hôi xoay qua phai, chöông trai tö ben tren ñau ha xuong ñen tren co tay phai, quyen phai thanh chöông , 2 tay giao cheo thanh chö thap. Mat nhìn 2 tay.

Chan phai ñap ñat va böôc cam Sap bo tôi phía sau chan trai, lay öc ban chan cham xuong ñat. Chöông trai tö tröôc ngöôi ha xuong, vach vong cung höông ve sau thanh cau thu, mui cau höông len tren; chöông phai tö tröôc höông sang phai, vach vong cung ñi len phat co tay bat löông chöông, long chöông höông ve tröôc. Mat nhìn ve ben trai.

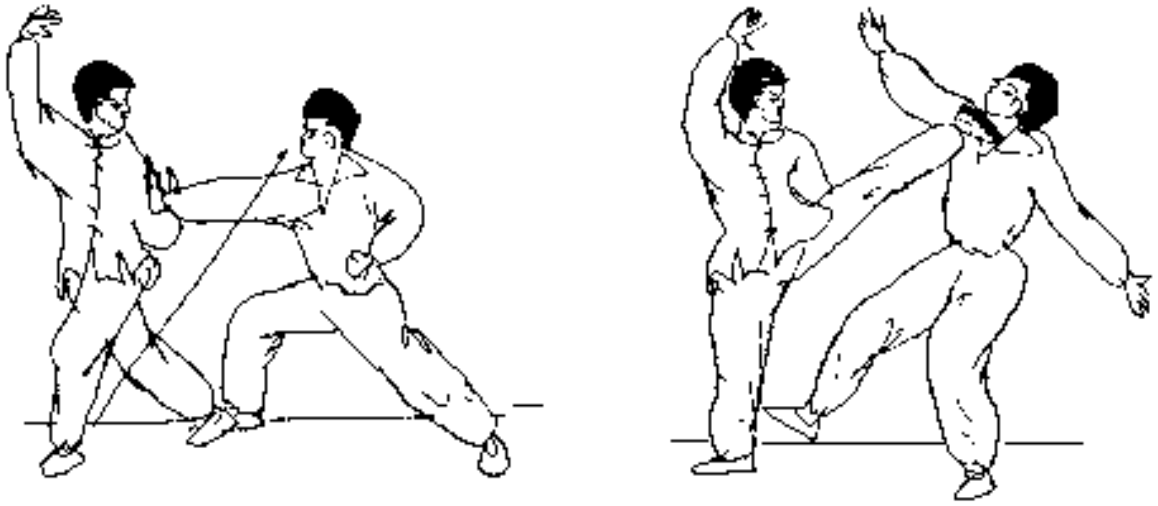
Dôi trong tam ñen chan phai, chan trai co goi nhac len, ñap manh len phía ben trai. Tö the cua hai tay giö nguyen. Mat nhìn ve ben trai.

– Yeu ñiem : Khi böôc Sap bo, than ngöôi hôi nghieng xeo qua phai, ñong tac cua chan va tay can nhat trí. Ño cao cua ñon ñap ngang khong nen thap hôn eo, ñui xoay vao trong, löc don vao got chan.

– Cach dung : ñoi phöông ñöng tru chan trai, ñong thôi dung chan phai ñap thang vao ngöc cua ta.

Ta böôc chan trai len tröôc mot böôc, ñong thôi 2 tay giao cheo nhau ô tröôc ngöc ñay len ñô ñon ñap chan phai cua ho (H. 906 : a). Khong ngöng ñong tac tren, ñoi phöông ha chan phai xuong thanh Cung bo phai, ñong thôi dung lap chöông phai ñay tôi ñanh vao ngöc cua ta. Ta böôc cam Sap bo chan phai qua ben trai, ñong thôi dung tay trai höông ve sau gat moc ñon ñay chöông phai cua ñoi phöông ra (H. 906 : b). H. 906 : a

WWW.MAISONLAM.COM



H. 906 : b + c

Tiep ño, ta tru tren chan phai, ñong thôi dung chan trai ñap ngang vao mat ñoi phöông, khien ho nga ve sau (H. 906 : c).

8. Ñang khong phi cöôc :

– Ñong tac : Chan trai vung len phía tröôc, chan phai ñap manh xuong ñat nhay len, chan trai co goi tiep tuc vugn len phía tröôc. Quyen phai ñong thôi thanh chöông höông ve tröôc, vung len, chöông trai tröôc tien vung len sau ño ha xuong vo ñanh vao mu ban tay phai.

Chan phai tiep tuc vung len, mu ban chan duoi thang. Tay phai vo ñanh vao mu ban chan phai, chöông trai tö tröôc ngöôi giô len phía sau.

– Yeu ñiem : Ñap ñat can thang nhay len, khong nen vot ve tröôc; goi trai co len het möc. Vo ñanh vao chan can hoan thanh khi ô tren khong, tay phai duoi thang song song mat ñat.

– Cach dung : ta dung chan trai ña bung vao bung döôi cua ñoi phöông; ñoi phöông hop bung lai tranh (H. 907 : a).

H. 907 : a + b

Tiep ño, ta khong ha chan trai, chan phai ñap xuong ñat, than ngöôi vot len khong, ñong thôi dung chan phai ña len phía tröôc vao bung ñoi phöông, khien ñoi phöông tho thöông (H. 907 : b).

WWW.MAISONLAM.COM

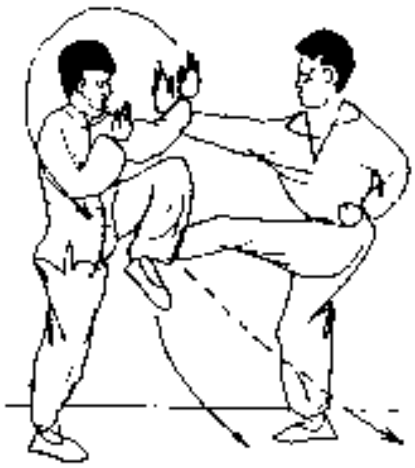
II. Cöu Menh Tröông Quyen Lien Hoan Thoai : (Ñon ña cöu mang lien hoan cua mon Tröông quyen).

1. Ñe tat cach chöông - Hoanh ñang thai cöôc - Gia chöông chính xuy - Ñang khong phi cöôc

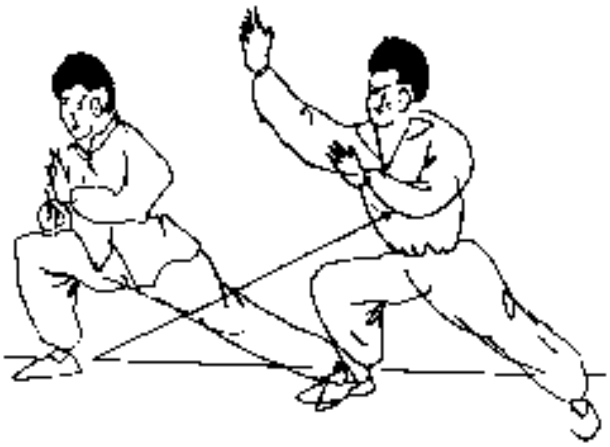
(1) Ñe tat cach chöông : Ñoi phöông ñöng tru chan phai, ñong thôi dung chan trai ñap vao hang cua ta va ñay chöông phai ñanh lap chöông vao ngöc ta. Ta ñöng tru tren chan phai, chan trai co goi nhac len gat chan trai cua ñoi phöông ra ngoai, va dung chöông trai gat chöông phai cua ñoi phöông ra ngoai (H. 908 : a).

(2) Hoanh ñang thai thoai : Ñoi phöông lui chan trai ve sau thanh Cung bo phai. Ta ngoi thap chan phai xuong, chan trai ñap nhan vao chan phai cua ñoi phöông (thai thoai), chöông trai höông qua phai, ñi xuong tröôc ngöc (H. 908 : b).

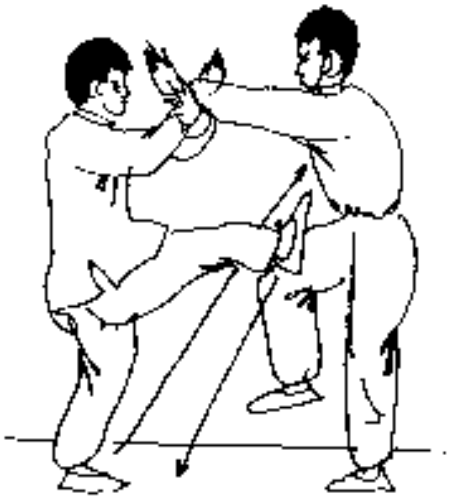
(3) Gia chöông chính xuy : Ñoi phöông ñöng tru chan trai, chan phai co goi nhac len, tranh ñon ñap chan trai cua ta, va dung chöông trai ñay thang ra ñanh vao mat cua ta; ta ñöng tru tren chan trai, ñong thôi giao cheo 2 chöông chöï X ô tröôc ngöc ñe ñoû chöông trai cua ñoi phöông roi dung chan phai ñap vao hang cua ho (H. 908 : c).



H. 908 : a

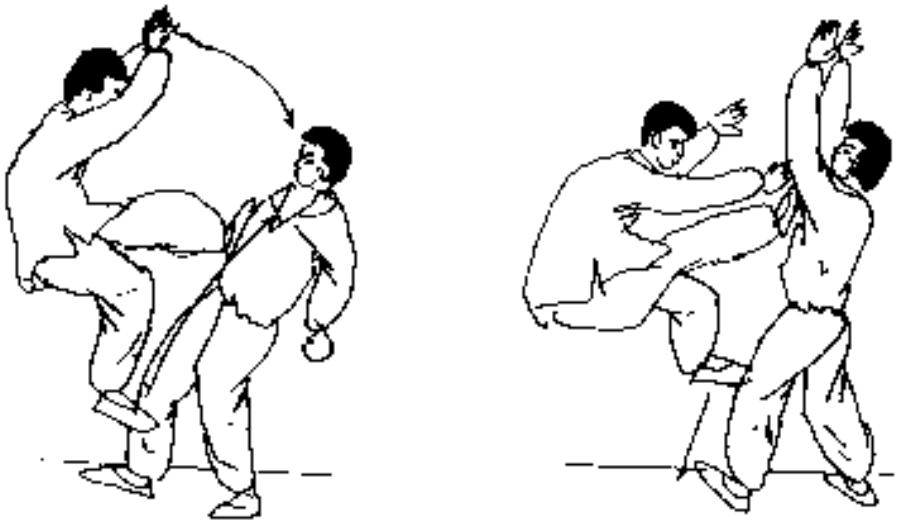


WWW.MAISONLAM.COM



H. 908 : b + c

(4) Ñang khong phi cöôc : Ta ha chan trai xuong, ñong thôi chan trai lai hat len, dung chan trai ñap vao ngöc ñoi phöông (H. 908 : d).



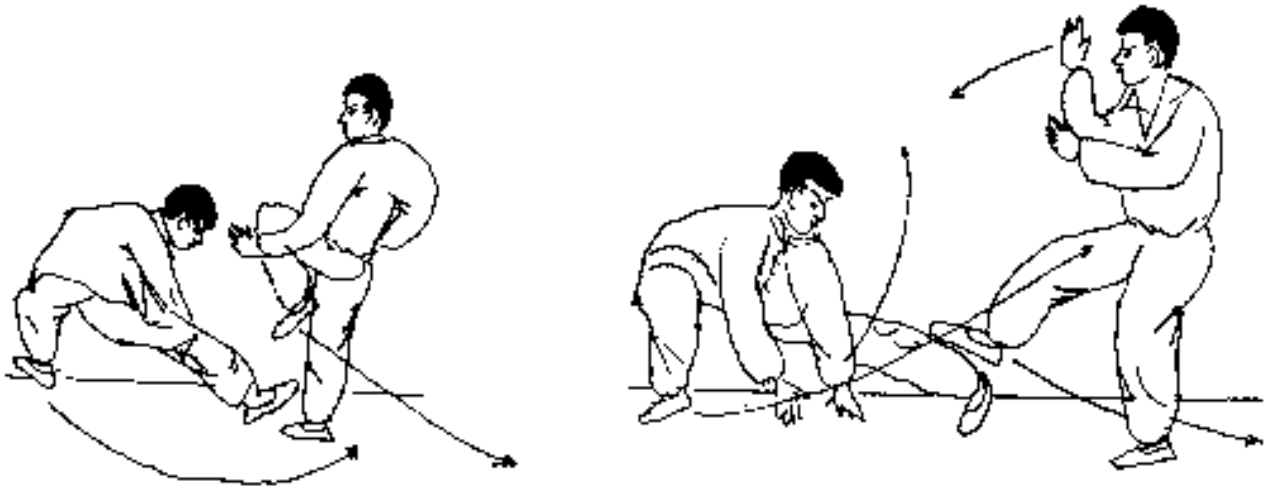
H. 908 : d + e

Khong ngöng ñong tac tren, chan trai chöa rôi xuong ñat thì than ngöôi nhay vot len khong, chan phai ña len tröôc vao mat ñòch (H. 908 : e).

2. Phac thoai ha xuy - Hau tao thoai - Gia chöông ñan thích - Khieu chöông tien ñan :

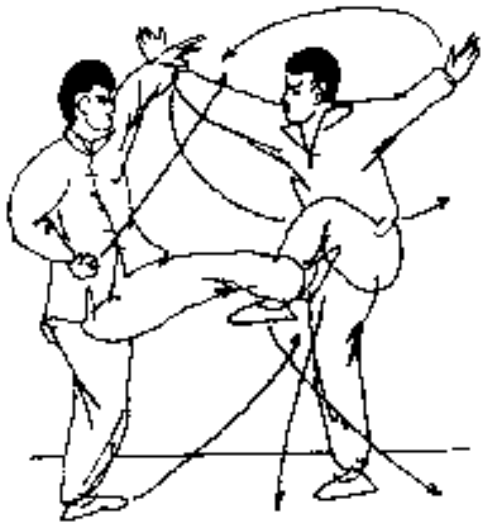
(1) Phac thoai ha xuy : Ta ngoi thap chan trai xuong, chan phai ñap choai ngang qua ben phai vao cang chan ñoi phöông; ñoi phöông ñöng tru tren chan phai, ñong thôi cap toc nhac chan trai len tranh ñon ñap cua ta (H. 909 : a).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 909 : a + b

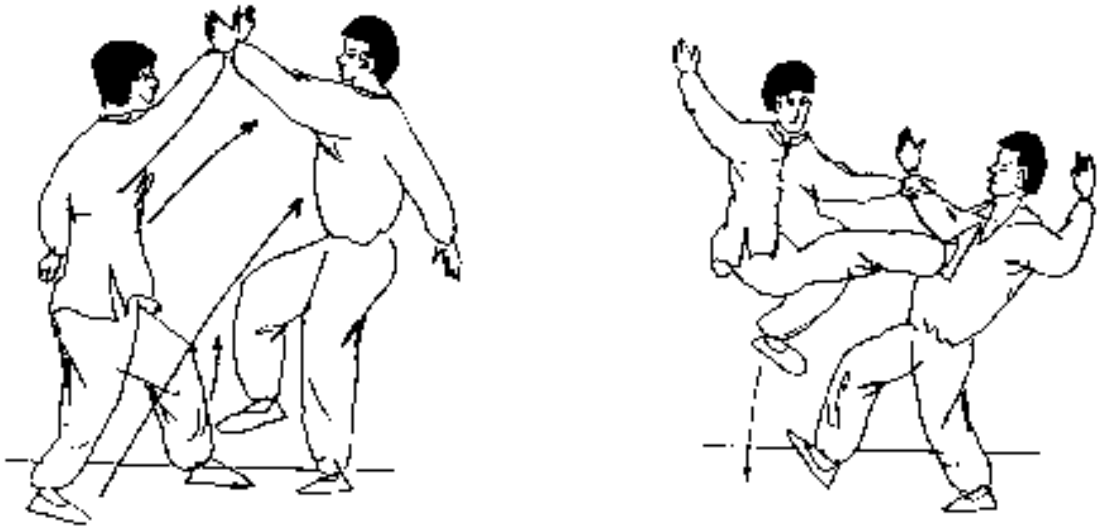
(2) Hau tao thoai : ta dôi trong tam cô the qua phai, ngoi han xuong, chan trai ño choai thang, than ngöôi xoay qua trai ve sau, va keo theo chan trai quet qua trai ve sau, ña vao chan phai cua ñoi phöông. Ñoi phöông lui chan trai ve sau, ñöng tru, cap toc nhac goi phai len ñe tranh ñon quet chan phía sau cua ta (H. 909 : b).



(3) Gia chöông ñan thích : Ñoi phöông lui chan phai ve sau mot böôc, ñöng tru, ñong thôi dung chöông phai chat bo xuong ñau cua ta. Ta dôi trong tam cô the ve tröôc, ñong thôi dung chöông trai ñô len, gat chöông phai cua ñoi phöông ra, va dung chan phai ña bung vao hang ñoi phöông; ñoi phöông lien dung chan trai nhac len ñe gat ñon ña chan phai cua ta ra ngoai (H. 909 : c).

(4) Khieu chöông tien ñan : Chan trai ñoi phöông lui ve sau mot böôc, ñong thôi dung chöông trai chat bo xuong ñau ta; ta ñöng tru tren chan phai, ñong thôi dung chöông phai xoc len, gat chöông trai cua ñoi phöông ra, va dung chan trai ña xan vao cang chan phai cua ho; ñoi phöông cap toc nhac goi phai len tranh ñon (H. 909 : d). Khong ngöng ñong tac tren, ta ha chan trai xuong, chan phai ñap ñat, nhay vot len khong, vung chan phai ña bat vao ngöc ñoi phöông (H. 909 : e).

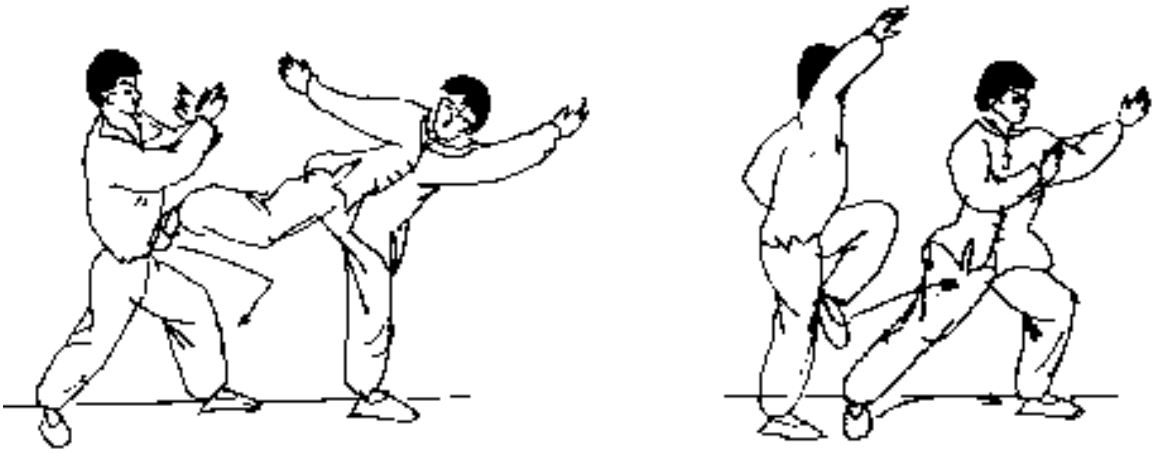
WWW.MAISONLAM.COM



H. 909 : d + e

3. Trac ñiem thoai – Hoanh ñang thai cöôc – Ñang khong trac xuy :

(1) Trac ñiem thoai : Ta ñöng tru tren chan trai. Ñong thôi dung chan phai ñap choc ngang qua ben vao bung ñoi phöông. Ñoi phöông an xong chöông xuong chup vao chan cua ta (H. 910 : a).

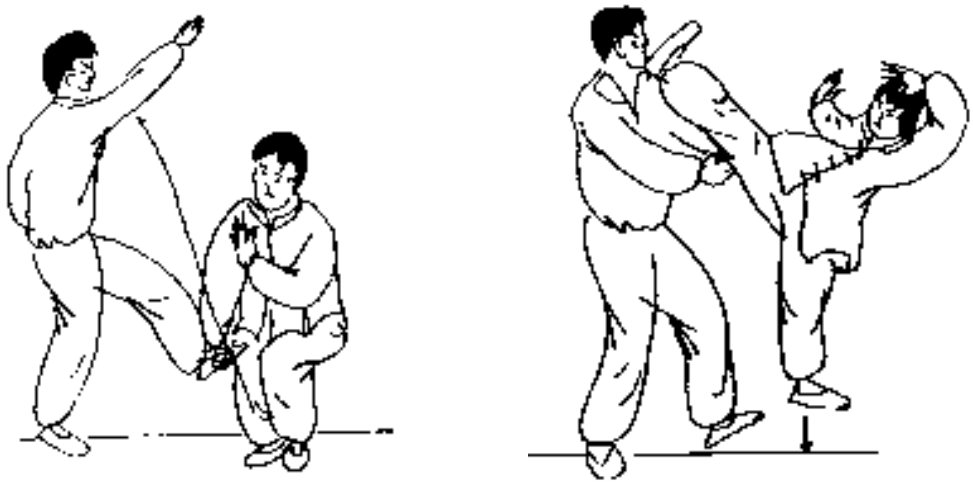


H. 910 : a + b

(2) Hoanh ñang thai cöôc : Ta thay chan choc ra (ñiem thoai) khong ña trung ñoi phöông, chan phai cap toc nhay qua ben phai ñe ña vao cang chan trai cua ñoi phöông; ñoi phöông ñöng tru tren chan phai, ñong thôi cap toc co goi trai nhac chan trai len tranh ñon ña dam chan cua ta (H. 910 : b).

(3) Ñang khong trac xuy : Ñoi phöông cap toc dung chan trai ña bung vao hang cua ta. Ta thu chan phai ve sat ben me trong chan trai, hai goi run xuong, va dung 2 tay chat ra ngoai, gat chan trai ñoi phöông ra (H. 910 : c). Khong ngöng ñong tac tren, 2 chan ta ñap xuong ñat, nhay vot len, va dung Trac xuy thoai ñap ngang vao mat ñoi phöông (H. 910 : d).

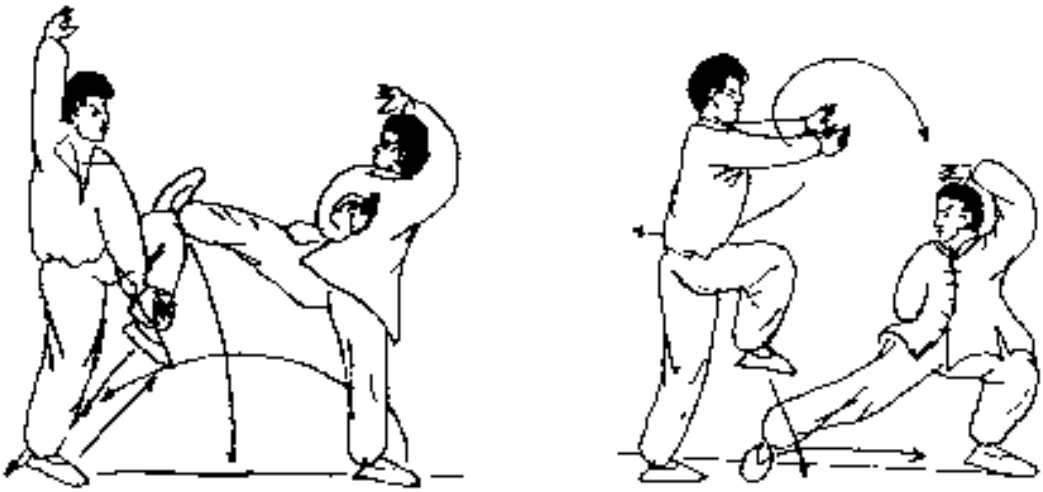
WWW.MAISONLAM.COM



H. 910 : c + d

4. Trac xuy thoai – Tien tao thoai – Ñe tat song gia – Ngöông than ñiem thoai :

(1) Trac xuy thoai : Ta ñöng tru tren chan phai, ñong thôi dung chan trai ñap ngang vao bung ñoi phöông; ñoi phöông ñöng tru tren chan phai, cap toc nhac goi trai len, gat ra ngoai ñô ñon ña chan trai cua ta (H. 911 : a).



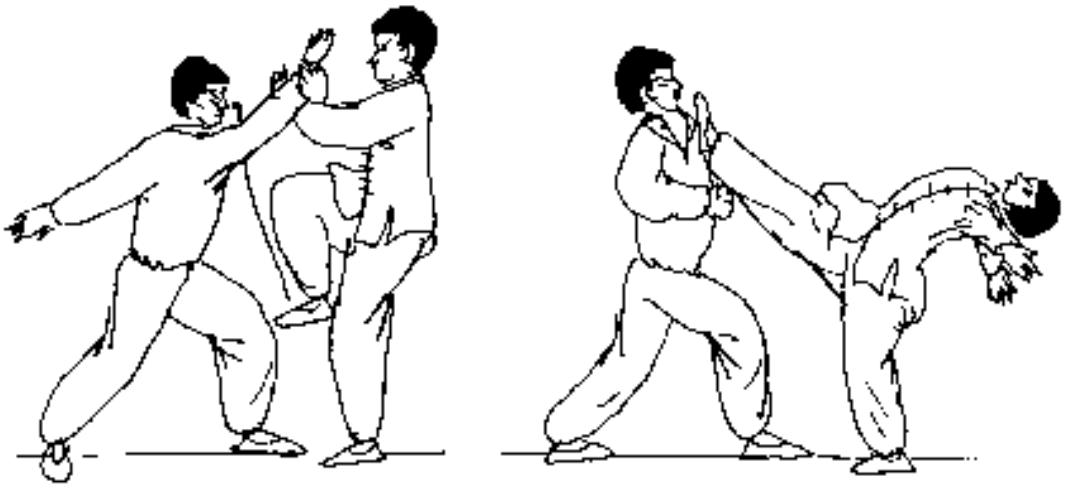
H. 911 : a + b

(2) Tien tao thoai : Ta bo chan trai xuong ñat, gap goi ngoi han xuong, chan phai nam choai tren mat ñat, than ngöôi keo theo chan phai xoay chuyen qua trai, ve phía sau, dung chan phai ña quet vao chan phai ñoi phöông; Ñoi phöông rut chan trai ve sau, ñong thôi co goi nhac chan phai len, tranh khoi ñon ña quet chan phai cua ta (H. 911 : b).

(3) Ñe tat song gia : Ñoi phöông giam chan phai xuong chan xuong chan phai cua ta, va dung chöông phai chat bo xuong ñau cua ta. Ta ñöng tru tren mot chan, ñong thôi co goi nhac chan phai len, 2 chöông thanh hình chö X giao treo nhau ô tröôc ngöc ñô ñon chat xuong cua ñoi phöông (H. 911 : c).

(4) Ngöông than ñiem thoai : Ta ngöa than ngöôi ve sau, ñong thôi ña choc len phía tröôc, vao ngöc ñoi phöông (H. 911 : d).

WWW.MAISONLAM.COM



H. 911 : c + d

MUC LUC

WWW.MAISONLAM.COM

H. CAC BAI QUYEN ÑOI LUYEN
I. Bai Cöông than ñoi luyen
II. Bai Tröông quyen ñoi luyen 2
III- Bai Tröông Quyen Ñoi Luyen 3
I – KY THUAT CHIEN ÑAU CUA MON TRÖÔNG QUYEN
I. Tuyet Ky Truy Hon Ñoat Menh (Phan the ñon trong ñöông thö 3 cua bai Tröông quyen sô cap)
1. Cung bo xung quyen
2. Ñan thoai xung quyen
3. Ñai döôc bo tien kích chöông
4. Hö bo tai quyen
5. Ma bo kích chöông
6. Luan ty chính thích
7. Xoa bo löông chöông trac thích thoai
8. Ñang khong phi cöôc
II. Cöu Menh Tröông Quyen Lien Hoan Thoai (Ñon ña cöu mang lien hoan cua mon Tröông Quyen)
1. Ñe tat cach chöông - Hoanh ñang thai cöôc - Gia chöông chính xuy - Ñang khong phi cöôc
2. Phac thoai ha xuy - Hau tao thoai - Gia chöông ñan thích - Khieu chöông tien ñan
3. Trac ñiem thoai - Hoanh ñang thai cöôc - Ñang khong trac xuy
4. Trac xuy thoai - Tien tao thoai - Ñe tat song gia - Ngöông than ñiem thoai

WWW.MAISONLAM.COM