



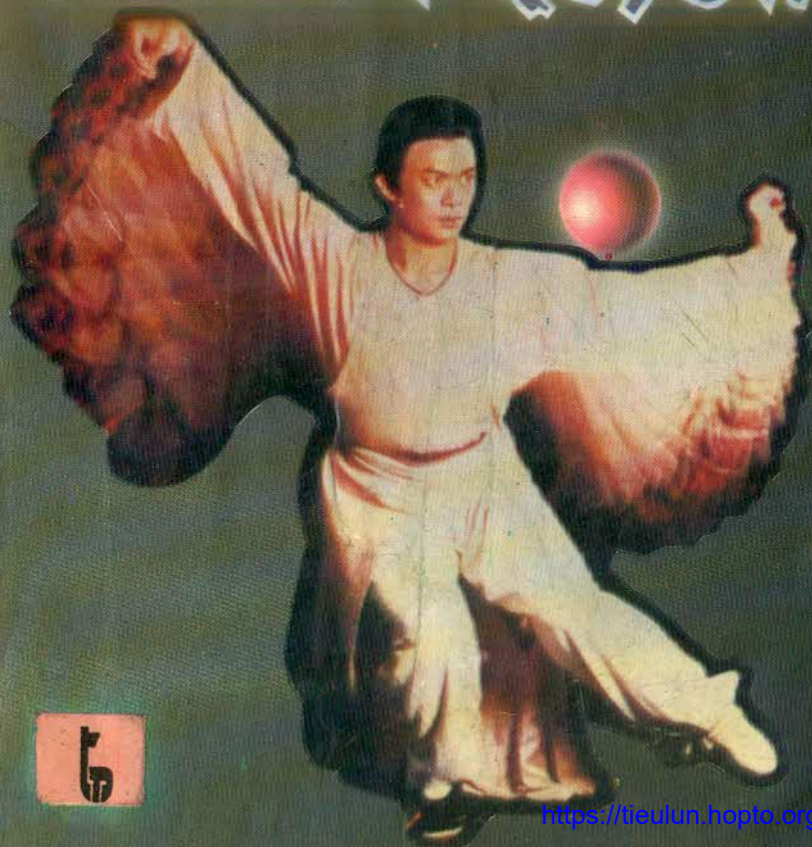
KHO SÁCH VÔ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN



VĂN HOA

THIÊN QUANG

ẤT TÒ TRƯỜNG QUYỀN



<https://teulun.hopto.org>

THIÊN QUANG

LỜI NÓI ĐẦU

Võ thuật Đông Phương là một kho tàng lâu đời, chứa đựng một kho tàng tri thức và văn hóa vô cùng phong phú, mà nay chỉ còn lại những gì bị lãng quên.

Ở Việt Nam, trước đây, võ thuật được coi là một môn học không được xếp vào chương trình giáo dục và đào tạo, do đó, nó đã bị lãng quên và chỉ còn lại những gì bị lãng quên.

ẤT TỔ TRƯỜNG QUYÊN

Xuất phát từ tình yêu và niềm đam mê võ thuật, tôi đã quyết định sưu tầm và biên soạn những tài liệu quý giá về võ thuật Đông Phương.

Đây cũng là cơ hội để tôi được chia sẻ những kiến thức và kinh nghiệm của mình với bạn đọc. Tôi hy vọng rằng, những tài liệu này sẽ giúp bạn đọc hiểu hơn về võ thuật Đông Phương và từ đó, có thể áp dụng vào thực tiễn cuộc sống.

Ngay từ đầu, tôi đã cố gắng để những tài liệu này được trình bày một cách dễ hiểu và hấp dẫn. Tôi hy vọng rằng, những tài liệu này sẽ giúp bạn đọc hiểu hơn về võ thuật Đông Phương và từ đó, có thể áp dụng vào thực tiễn cuộc sống.

Mất nhiều năm để tôi được biên soạn những tài liệu này, và tôi hy vọng rằng, những tài liệu này sẽ giúp bạn đọc hiểu hơn về võ thuật Đông Phương và từ đó, có thể áp dụng vào thực tiễn cuộc sống.

Sơn
THIÊN QUANG

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

LỜI NÓI ĐẦU

Võ thuật Đông Phương là một kho tàng lâu đời, chứa đựng một khối lượng khổng lồ về kiến thức võ học, mà nay vẫn còn có những giá trị nhất định.

Ở Việt Nam, giới hâm mộ võ thuật nhất là bạn trẻ đã từng được tiếp cận với kho tàng quý báu của **võ thuật cổ truyền** qua các tài liệu được các võ sư biên soạn. như : "Thiếu lâm trường quyền", "Hoa quyền Bắc phái Tây Nhạc"... Các sách này, đều là những tài liệu giá trị, và gần gũi với võ thuật hiện đại. Nhưng đều đòi hỏi người tập luyện phải có kỹ thuật ở trình độ trên trung cấp, do đó cũng gây không ít khó khăn cho các bạn tự học hoặc mới bước đầu làm quen với võ thuật.

Xuất phát từ thực tế trên, chúng tôi mạnh dạn giới thiệu cùng các bạn cuốn "Ất tổ trường quyền".

Đây cũng là một bài quyền mang tính chiến đấu cao, gồm những đòn thế liên hoàn, nhanh gọn và mạnh mẽ, đồng thời rất thích hợp với các võ sinh ở trình độ sơ - trung cấp, trong việc tiếp cận với môn Wushu hiện đại.

Ngoài nội dung này, chúng tôi hy vọng sẽ được giới thiệu tiếp những tài liệu về côn thuật, kiếm thuật, đao thuật và thương thuật, để bạn đọc có nguồn tài liệu tham khảo và thực hành.

Rất mong nhận được sự đóng góp của các bậc cao minh và của bạn đọc gần xa.

Soạn giả
THIÊN QUANG

Hướng dẫn thực hành :

- **Đường mũi tên trong mỗi hình** : Mô tả chiều vận động của động tác tiếp theo.
- **Mũi tên liền nét** : Biểu thị động tác của tay và chân phải.
- **Mũi tên không liền nét** : Biểu thị động tác của tay và chân trái.

ĐOẠN THỨ NHẤT

Tư thế chuẩn bị :

Hai chân chụm sát, song song, người thẳng, hai tay buông lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng phía trước (H.1)

1. Bảo quyền hư bộ lượng chương :

1. Chân phải bước lùi về phía phải một bước. Trọng tâm dồn vào chân trái. Đồng thời, tay phải khoát vòng từ dưới lên, qua bên phải. Cánh tay phải và các ngón tay hướng về trước, lòng bàn tay hướng lên. Khuỷu tay trái co lại, lòng bàn tay hướng lên, đặt sát hông, các ngón tay hướng về trước. (H.2)

2. Bàn tay trái từ hông trái chuyển lên, đặt trên cổ tay phải, lòng bàn tay ngửa lên, cánh tay hơi cong. Người hơi ngả sang phải. Tay phải hơi co, hướng qua bên trái. (H.3)

3. Trọng tâm chuyển về chân sau (chân phải),



H.1



H.2



H.3



H.4

H.5

hai chân hơi rùn, mình hơi xoay sang phải. Đồng thời tay phải rút về hông phải, khuỷu tay cong, lòng bàn tay hướng lên, đặt sát hông, các ngón tay hướng về trước. Tay trái duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay để ngửa, ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn theo hướng bàn tay trái. (H.4)

4. Chân phải chùng xuống, chân trái hơi thu lại, nhón trên đầu ngón chân, trọng tâm dồn vào chân phải. Tay phải giơ cao trên đầu, phía bên phải. Khuỷu tay phải co, lòng bàn tay hướng về trước. Đồng thời tay trái khoát sang trái, ra sau lưng. Sau đó co khuỷu tay lại, bàn tay trái nắm lại (thành nắm đấm), thu về sát hông. Mắt nhìn về bên trái (H.5)

2. Tính bộ bình đối quyền :

a/ – Chân phải làm trụ, đứng thẳng. Chân trái co gối, nâng đùi lên, mũi bàn chân hướng vào trong và xuống dưới. (H.6)

b/ – Tay phải từ trên, vòng sang phải xuống dưới và ra sau. Cuối cùng co về, bàn tay đặt sát hông, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng về trước. Bàn tay trái mở ra đặt sát hông (cùng tư thế với bàn tay phải) (H.7)



H.5



H.6



H.7



H.8

c/ Đặt bàn chân trái tới trước, trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải nhón trên mũi bàn chân. Đồng thời, hai tay xia ra trước hai cánh tay song song, cao bằng vai, khoảng cách giữa hai tay bằng bề rộng của vai. Mắt nhìn thẳng phía trước. (H.8)

d/ Chân phải bước lên trước một bước. Trọng tâm dồn lên chân phải. Nhón gót chân trái lên. Đồng thời, hai cánh tay đánh mạnh xuống, từ trước ra sau. Lòng bàn tay hướng chệch xuống dưới và về trước. Các ngón tay hướng chệch ra sau và xuống dưới. (H.9)

e/ Chân trái bước lên bằng chân phải, hai chân đứng thẳng. Hai cánh tay khoát vòng ra trước. Đồng thời hai bàn tay nắm lại, hai nắm đấm hướng thẳng ra trước. Khoảng cách giữa hai nắm tay rộng bằng vai. Mắt nhìn thẳng. (H.10)

3. Đền tất khiêu chuông :

a/ Đứng nguyên tại chỗ, thu hai tay về hông, mắt nhìn nắm tay trái. (H.11)

b/ Vận hông, xoay thân trên sang trái. Tay trái đánh sang bên trái. Bàn tay trái mở ra, lòng bàn tay ngửa lên, cánh tay thẳng, cao bằng vai. Mắt nhìn theo tay trái. (H.12)



H.9



H.10



H.11



H.12

c/ Xoay thân trên ngược trở lại. Chuyển cánh tay trái về trước. Cánh tay vẫn luôn thẳng và cao bằng vai. Lòng bàn tay vẫn hướng lên, các ngón tay hướng thẳng về trước. Mắt nhìn theo tay trái (H.13)

d/ Co gối chân trái, nâng đùi lên, mũi bàn chân hướng xuống dưới và vào trong. Đồng thời, tay trái co lại, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng về bên phải. Mắt nhìn bên trái. (H.14)

4. Cung bộ giá xung quyền :

a/ Đặt chân trái sang bên trái, mũi bàn chân hướng về trước. Khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng hai tầm vai. Trọng tâm dồn trên chân phải. Tay trái co khuỷu ở trước ngực, lệch sang phải. Lòng bàn tay trái hướng về bên phải và hơi chéch xuống. Mắt nhìn tay trái. (H.15)

b/ Hạ người xuống thấp, gối phải gập lại. Lòng bàn tay trái đánh vòng qua trước bụng, hướng tới bàn chân trái. Lòng bàn tay úp nghiêng xuống. Mắt nhìn theo tay trái. (H.16)

c/ Xoay hai mũi bàn chân sang trái. Nâng người lên chân phải thẳng, trọng tâm dồn lên chân trái. Đồng thời tay trái khoát vòng từ dưới



H.13



H.14



H.15



H.16

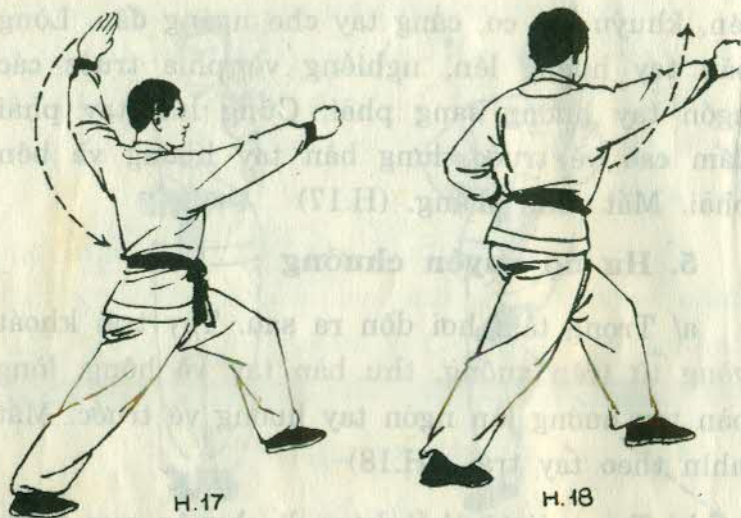
lên, khuỷu tay co, cẳng tay che ngang đầu. Lòng bàn tay hướng lên, nghiêng về phía trước các ngón tay hướng sang phải. Cùng lúc, tay phải đâm cao về trước, lưng bàn tay hướng về bên phải. Mắt nhìn thẳng. (H.17)

5. Hư bộ xuyên chuông :

a/ Trọng tâm hơi dồn ra sau. Tay trái khoát vòng từ trên xuống, thu bàn tay về hông, lòng bàn tay hướng lên ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn theo tay trái. (H.18)

b/ Tay trái từ thắt lưng di chuyển qua trước ngực, vòng xuống dưới cánh tay phải. Đồng thời hơi nghiêng người sang phải. Cánh tay phải hơi thu lại, hai cánh tay đan chéo qua nhau. Lòng bàn tay trái hướng lên. Trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái nhón gót. (H.19)

c/ Rùn chân phải xuống, chân trái co lại, nhón trên mũi chân. Đồng thời tay phải rút về sau, co khuỷu lại, nắm tay đặt sát hông. Tay trái đẩy thẳng ra, lòng bàn tay xoay nghiêng sang phải và ra trước cánh tay cao bằng vai. Mắt nhìn theo tay trái. (H.20)



H.17

H.18



H.19

H.20

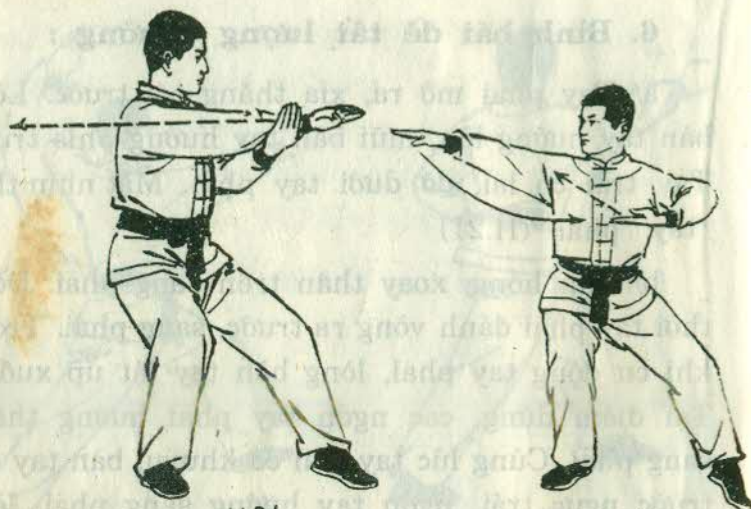
6. Bình bái đề tất lượng chương :

a/ Tay phải mở ra, xìa thẳng tới trước. Lòng bàn tay hướng lên, mũi bàn tay hướng phía trước. Tay trái co lại, đỡ dưới tay phải. Mắt nhìn theo tay phải. (H.21)

b/ Vận hông, xoay thân trên sang phải. Đồng thời tay phải đánh vòng ra trước, sang phải. Trong khi cử động tay phải, lòng bàn tay lật úp xuống. Tại điểm dừng, các ngón tay phải hướng thẳng sang phải. Cùng lúc tay trái co khuỷu, bàn tay đặt trước ngực trái, ngón tay hướng sang phải, lòng bàn tay ngửa lên. Ngực hướng về phía trước. Tay phải, vai và cánh tay trái tạo thành một đường thẳng, nghiêng từ phải sang trái (thân trên vẫn giữ thẳng). Mắt nhìn theo tay phải (H.22)

c/ Thân trên hơi xoay sang trái. Tay phải đánh vòng ra trước, lòng bàn tay đồng thời lật ngửa lên trong quá trình vận động. Lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng về trước. Trong khi đó, tay trái (vẫn co khuỷu) chuyển sang trước ngực phải, mũi bàn tay hướng chéo, lên cổ tay trái nằm phía trên cánh tay phải. Mắt nhìn tay phải (H.23)

d/ Toàn thân trụ trên chân phải đứng thẳng, co gối, nâng đùi trái lên. Mũi bàn chân trái hướng



H.21

H.22



H.23

H.24

chéch xuống dưới và vào trong. Đồng thời xoay người sang bên trái (mũi chân phải lúc này đã xoay sang trái một góc 90° so với trước). Song song, bàn tay phải từ điểm dừng ở hình 23 vẽ thành một vòng từ trước xuống dưới, ngang qua bụng, sang bên phải, sau đó vòng lên trên đầu (hướng trái). Tại điểm dừng, các ngón tay phải hướng sang trái, lòng bàn tay hướng lên và hơi nghiêng về trước. Trong khi đó, tay trái từ điểm dừng của hình 23. Vẽ thành vòng cung hướng lên sang trái, ngang qua thái dương bên trái ra sau, duỗi thẳng căng tay xuống. Khi tay gần duỗi thẳng, xoay cổ tay, móc ngược các ngón tay lên, lòng bàn tay khum lại. Mắt nhìn phía trước. (H.24)

7. Tiền khiêu thấp song bích chương :

a/ Đặt chân trái tới trước một bước, mũi chân hướng chéch sang trái. Chân phải rùn gối, nhón gót. Trọng tâm dồn vào chân trái. Thân người và mũi chân phải cũng hơi xoay theo sang trái. Cùng lúc, tay phải từ điểm dừng ở hình 24 đánh chưởng từ trên vòng xuống, qua trái. Tại điểm dừng, lòng bàn tay úp, các ngón tay hướng sang trái. Trong khi đó, tay trái từ phía sau bên trái vòng lên, ra trước ngực và qua bên dưới nách phải (Trong khi



H.25



H.26



H.27



H.28

cư động, lòng bàn tay mở). Lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn theo tay phải (H.25)

b/ Chân phải ở phía sau, đá hất ngược gót lên. Đồng thời, tay phải từ phía trước bên dưới hướng lên, sang trái, co trước ngực. Cùng lúc, tay trái từ dưới nách phải đánh vòng xuống, ngang qua trước bụng, hướng ra sau, sang bên trái và đi lên. Lòng bàn tay hướng về trước, các ngón tay hướng chéo lên sang trái. Thân trên xoay sang trái. Mắt nhìn theo tay trái.(H.26)

c/ Chân phải vẫn co ra sau, bật nhảy lên bằng chân trái, hướng nhảy tới là hướng của mũi chân trái. Khi người đang ở trên không, chân phải bước vòng sang trái một bước, chân trái ghì lại, không cho người xoay tiếp sang trái. Lúc này, hướng nhảy tới ban đầu đã ở phía bên phải. Đồng thời, tay phải hướng lên phía trước trên đầu. Tay trái cũng xoay về trước, hướng lên trên trước đầu. Thân trên hơi xoay sang phải. Hai lòng bàn tay hướng về bên phải. Các mũi bàn tay hướng lên và hướng chéo vào nhau. Mắt nhìn theo hướng của hai lòng bàn tay. (H.27)

d/ Chân phải chạm đất trước, chân trái hạ

xuống sau, đặt tới trước chân phải một bước. Ngay sau đó, quỳ gối phải xuống, ngồi trên gót chân phải. Hai tay đánh chưởng từ trên đầu xuống, ngang phía bên phải. Hai lòng bàn tay hướng về bên phải, các ngón tay hướng lên. Tay trái hơi co trước ngực phải, tay phải thẳng, mắt nhìn tay phải (H.28).

8. Yêu bộ hồi hoàn cung bộ xung quyền.

a/ Nâng người lên. Dùng mũi chân phải làm tâm xoay người sang trái. Chân trái kéo vòng ra sau chân phải. Khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng hai tầm vai. Bàn tay trái úp xuống và chuyển vào dưới nách phải. Cánh tay phải vẽ một vòng ra trước lòng bàn tay hướng xuống. Cánh tay phải thẳng hơi nghiêng về trước. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân trên hơi đổ về trước, chân trái thẳng. Mắt nhìn tay phải (H.29)

b/ Trụ trên hai gót chân xoay hai mũi chân, đồng thời vận hông, xoay người sang trái. Tay phải đánh vòng, qua trước, theo đà xoay của hông, vận người tiếp tục sang trái. Tay phải tạo thành một vòng cung bằng $\frac{3}{8}$ vòng tròn (quay người một góc 135°) (H.30)

c/ Xoay hông trả lại phía phải một góc 45° để



ngực hướng về trước. Hai chân khụy đều, trọng tâm dồn đều trên cả hai chân. Ngã người ra sau, tay phải đánh cạnh tay vòng chéo lên trên rồi ra sau, bên phải. Cánh tay hơi co, tại điểm dừng, bàn tay ở cao hơn vai phải. Bàn tay trái từ dưới nách phải gạt vòng xuống, đi lên sang trái, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón tay hướng thẳng sang trái. Mặt ngược lên trời (H.31)

d/ Thân trên hơi xoay sang phải. Duỗi thẳng chân trái sang bên trái. Trọng tâm chủ yếu dồn vào chân phải. Đồng thời tay phải nắm lại, vòng ra sau xuống, áp sát hông. Tay trái vòng lên quá đầu ra trước, đặt đối diện vai phải, lòng bàn tay hướng chéo vào và lên trên. Mắt nhìn chân trái (H.32)

e/ Gập hẳn gối phải lại. Tay trái vòng từ trên xuống, áp lòng bàn tay lên chân trái. Mắt nhìn tay trái (H.33)

f/ Nâng người lên, xoay hẳn sang trái. Chân phải thẳng, trọng tâm dồn lên chân trái. Hai mũi bàn chân song song hướng thẳng về trước. Tay trái khoát vòng lên sang trái và đặt sát hông, lòng bàn tay hướng lên. Cùng lúc, tay phải dấm tới trước. Tại điểm dừng nắm đấm nằm dọc, lưng bàn tay



H.33



H.34



H.35



H.36

hướng sang bên phải. Cánh tay phải hơi chéch lên. Mắt nhìn theo tay phải (H.34)

9. Đàn cước xung quyền :

a/ Trụ trên chân trái gối trái hơi rùn, chân phải co gối, nâng đùi lên (H.35)

b/ Hất căng chân phải thẳng tới trước. Đồng thời thu tay phải về sát hông. Tay trái dầm thẳng tới trước. Mắt nhìn thẳng (H.36)

10. Đẳng không phi cước :

a/ Đặt chân phải tới trước, gối hơi rùn (H.37)

b/ Nhảy bật lên. Khi người đang ở trên không, đưa hai tay lên phía trước đầu, lòng bàn tay trái áp lưng bàn tay phải. Nhắc cao hai đùi lên (H.38)

c/ Người vẫn ở trên không, đá hất chân phải thẳng tới trước. Chân trái vẫn gấp gối, đầu gối hướng sang trái. Tay phải đồng thời đánh úp lòng bàn tay từ trên xuống, hướng về mu bàn chân phải. Trong khi đó, tay trái chuyển lên trên và ra sau, cánh tay thẳng, ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng xiên ra sau và bên trái. Mắt nhìn tay phải (H.39)

11. Triển phong cước :

a/ Chân trái chạm đất trước, theo sau là chân



H.37.



H.38



H.39



H.40

phải khoảng cách hai chân rộng bằng vai. Hai tay nắm lại, giơ lên (H.40)

b/ Xoay tiếp người sang trái, trọng tâm từ chân trái chuyển sang chân phải. Chân trái đá bằng cạnh chân ngược về phía sau. Cánh tay phải buông tự nhiên, tay trái co khuyu tay trước ngực, hướng cùi chỏ theo hướng chân trái. (H.41)

c/ Nhảy lên bằng chân phải. Xoay người về bên trái. Chân trái vẽ thành vòng cung, chuyển về tư thế duỗi xuôi xuống. Chân phải đá vòng lên theo chiều quay của thân người. Tay trái khoát theo chiều quay. (H.42)

d/ Người vẫn ở trên không, tiếp tục xoay người sang trái. Theo đà xoay của thân mình, chân phải đồng thời vòng tiếp lên cao, về trước mặt. Đập lòng bàn tay trái vào mặt bàn chân phải. Mắt nhìn thẳng (H.43)

12. Hư bộ giá xuyên quyền :

a/ Chân trái chạm đất trước. Chân phải đặt về phía trái (theo đà xoay của thân). Chân phải thẳng, trọng tâm dồn lên chân trái. Tay phải thẳng, hơi chếch xuống dưới, nắm tay giữa lên.



H.41

H.42



H.43

H.44

Cánh tay trái co lại, vịn bàn tay vào mặt trong của khuỷu tay phải. Mắt nhìn tay phải (H.44)

b/ Trọng tâm chuyển sang chân phải (chân sau), thu chân trái về. Hai chân chùng xuống. Thu tay phải về đỡ trước trán. Tay trái vẫn vịn tay phải. Mắt vẫn nhìn hướng cũ (H.45)

c/ Chân phải chùng thấp xuống, nhón gót chân trái lên. Gạt cánh tay phải lên phía trên bên phải đầu. Tay trái dãn thẳng về trước. Mắt nhìn tay trái (H.46)



H.45



H.46

ĐOẠN THỨ HAI

13. Tháp bộ trắc đoạn :

a/ Tay phải mở ra, vòng từ trên xuống ra phía trước ngực trái, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái cũng mở ra, vẽ thành vòng lên trên và hướng vào ngực, cuối cùng thu lại trước ngực, lòng bàn tay hướng về sau. Mắt nhìn tay phải (H.47)

b/ Chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải bước chéo tới. Khi chân phải chạm đất, tay phải vòng xuống, ngang qua trước bụng, rồi đi lên sang phải. Bàn tay phải cao vượt đầu, lòng bàn tay hướng sang phải. Đồng thời tay phải duỗi ra sau, xoay cổ tay, móc mũi bàn tay ngược lên. Mắt vẫn nhìn hướng cũ (H.48)

c/ Chân phải thẳng làm trụ, nhấc đùi trái lên, rồi đá cạnh bàn chân ra. Mắt nhìn theo đòn đá (H.49)



H.47



H.48



H.49



H.50

14. Mã bộ giá xung quyền :

a/ Thu chân trái về, đùi trái song song mặt đất, đầu gối hướng sang phải. Tay phải khoát vòng về gần hông. Tay trái nắm lại, vòng xuống dưới rồi lên, ra trước (H.50).

b/ Hạ chân trái về trước một bước, gạt tay trái xuống bằng cạnh tay ngoài. Mắt nhìn theo tay trái (H.51).

c/ Nhảy bật lên bằng chân trái. Khi người rời mặt đất, đạp chân phải vào chân trái. Cánh tay trái được nâng lên cao. (H.52)

d/ Chân phải chạm đất trước, chân trái bước ra một bước. Hai chân hơi chùng (H.53).

e/ Dùng gót chân trái làm tâm, xoay mũi chân sang trái. Chân phải đồng thời bước tới, xoay người sang trái. Hai chân rùn đều. Tay trái mở ra, vòng lên phía bên trái đầu, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng sang phải. Tay phải dầm thẳng ra phía bên phải. Mắt nhìn theo tay phải (H.54)

15. Tháp bộ song phách chuông :

a/ Mở lòng bàn tay phải ra, đánh chuông vòng



H.51



H.52



H.53



H.54

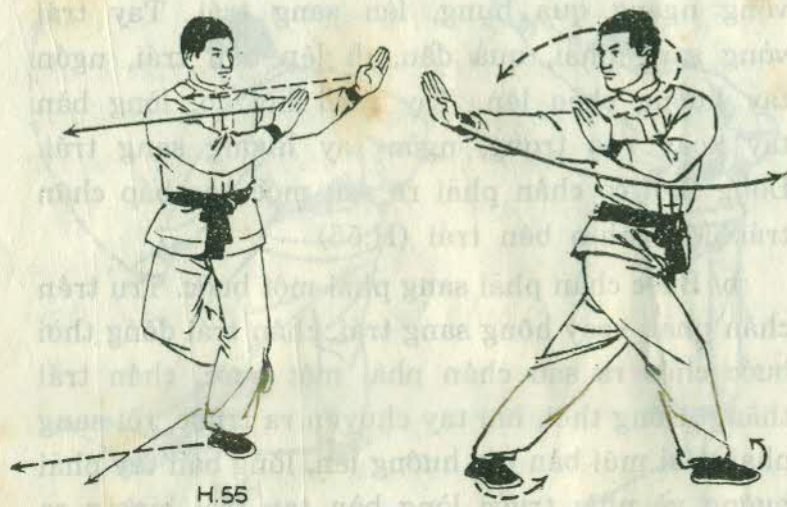
vòng ngang qua bụng, lên sang trái. Tay trái vòng sang phải, qua đầu, đi lên bên trái, ngón tay hướng chéo lên. Tay phải hơi co, lòng bàn tay xoay vào trong, ngón tay hướng sang trái. Đồng thời co chân phải ra sau móc vào bắp chân trái. Mắt nhìn bên trái (H.55)

b/ Bước chân phải sang phải một bước. Trụ trên chân phải, xoay hông sang trái, chân trái đồng thời bước chéo ra sau chân phải một bước, chân trái thẳng. Đồng thời, hai tay chuyển ra trước, rồi sang phải. Hai mũi bàn tay hướng lên, lòng bàn tay phải hướng về phía trước lòng bàn tay trái hướng ra sau, tay phải thẳng, tay trái hơi co. Mắt nhìn tay phải (H.56)

16. Chuyển thân tiên tảo :

a/ Trụ trên hai gót chân, xoay sang trái. Cánh tay phải quay theo chiều xoay của người, xuống dưới ngang tầm bụng, lòng bàn tay úp xuống. Đồng thời cánh tay trái nâng lên ngang tầm vai (khủy tay vẫn gập) lòng bàn tay trái hướng sang trái (ngón cái ở phía dưới) Mắt nhìn sang trái (H.57)

b/ Tiếp tục quay người sang bên trái, trọng tâm chuyển sang chân trái, chân phải thẳng. Tay trái vòng tới trước, xuống dưới rồi đi lên, dừng lại ở



H.55



H.56



H.57



H.58

ngang đầu. Ngón tay trái hướng xiên lên, lòng bàn tay ngửa. Tay phải đồng thời vòng cao quá đầu, ra trước dừng lại. Ở ngang cầm, khuỷu tay hơi co, cạnh bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn thẳng (H.58)

c/ Tay phải hướng ra sau hông, duỗi xuống, móc mũi bàn tay lên. Tay trái giơ lên phía bên trái trên đầu. Đồng thời gập gối trái xuống, ngồi trên gót chân. Chân phải thẳng, người nghiêng sang bên trái (H.59)

17. Đồng không phi cước :

a/ Dùng cạnh chân phải quét trên mặt đất một vòng rưỡi. Sau đó đứng dậy, hai chân hơi rùn, trọng tâm vẫn dồn lên chân trái (H.60)

b/ Nhấc chân trái lên. Bật nhảy bằng chân phải. Ở trên không, nâng cao hai đùi lên. Đồng thời, chuyển tay phải lên trên trước đầu, lưng bàn tay phải áp vào lòng bàn tay trái (H.61)

c/ Đá hất thẳng mũi chân phải tới trước. Chân trái hạ thấp xuống, đầu gối hướng về bên trái. Tay phải từ trên đưa tới đón bàn chân phải. Tay trái vòng qua đầu, giơ thẳng về sau, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn tay phải (H.62)



H.59



H.60



H.61



H.62

18. Tĩnh bộ bảo quyền :

a/ Hạ người xuống đất, ngay lập tức vặn người quay sang trái. Tay trái vòng ra trước đầu, thu về trước vai phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Tay phải vòng theo chiều xoay của người, xoay cạnh bàn tay xuống dưới. Tay trái tỳ lên cánh tay phải. Chân phải thẳng, trọng tâm dồn lên chân trái. Mắt nhìn tay phải (H.63)

b/ Chuyển trọng tâm sang chân phải. Co tay phải lại, vòng qua trước mặt, dừng ở bên phải trên đầu, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng sang trái. Đồng thời tay trái vòng xuống, rồi di lên, dừng lại khi cánh tay thẳng ngang vai. Lòng bàn tay trái hướng xiên lên, ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn theo tay phải (H.64)

c/ Nắm hai tay lại. Tay phải vòng theo hướng phải, đi xuống, dừng lại trước bụng, nắm tay ngựa lên. Tay trái vòng lên thu xuống trước ngực, nắm tay hướng xuống. Khoảng cách giữa hai tay khoảng gần một gang tay. Đồng thời thu chân trái về sát chân phải, hai chân rùn đều. Mắt nhìn tay (H.65)



H.63



H.64



H.65



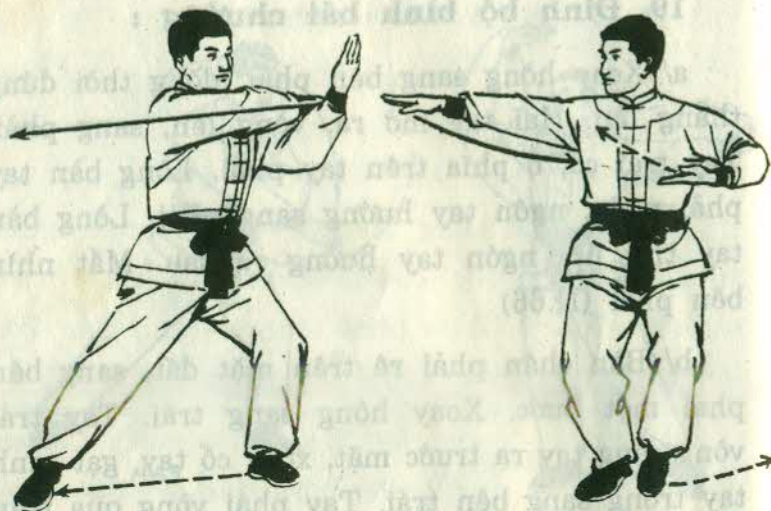
H.66

19. Đinh bộ bình bát chương :

a/ Xoay hông sang bên phải, đồng thời đứng thẳng lên. Hai tay mở ra, vòng lên, sang phải. Tay trái co, ở phía trên tay phải. Lòng bàn tay phải ngửa, ngón tay hướng sang phải. Lòng bàn tay trái úp, ngón tay hướng ra sau. Mắt nhìn bên phải (H.66)

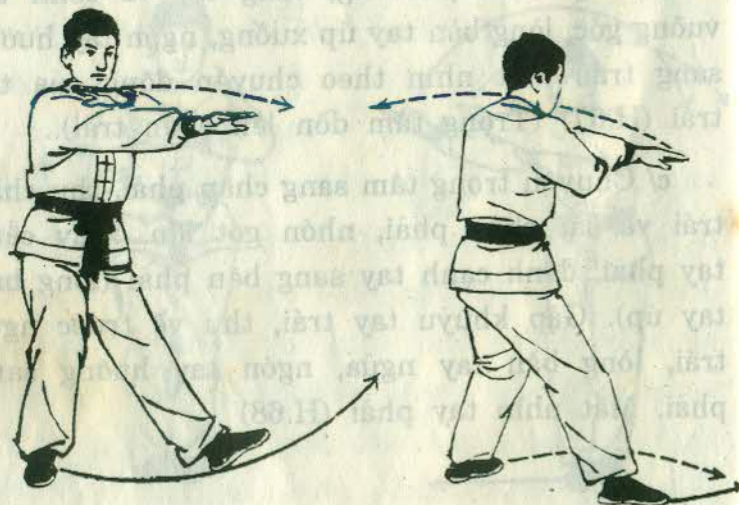
b/ Bàn chân phải rê trên mặt đất, sang bên phải một bước. Xoay hông sang trái. Tay trái vòng căng tay ra trước mặt, xoay cổ tay, gạt cạnh tay trong sang bên trái. Tay phải vòng qua trên đầu, sang trái hạ xuống, căng tay và cánh tay vuông góc, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn theo chuyển động của tay trái (H.67) (Trọng tâm dồn lên chân trái)..

c/ Chuyển trọng tâm sang chân phải, thu chân trái về sát chân phải, nhón gót lên. xoay căng tay phải, đánh cạnh tay sang bên phải (lòng bàn tay úp). Gập khuỷu tay trái, thu về trước ngực trái, lòng bàn tay ngửa, ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn tay phải (H.68)



H.67

H.68



H.69

H.70

ĐOẠN THỨ BA

20. Hoàn chỉnh tả hải chương :

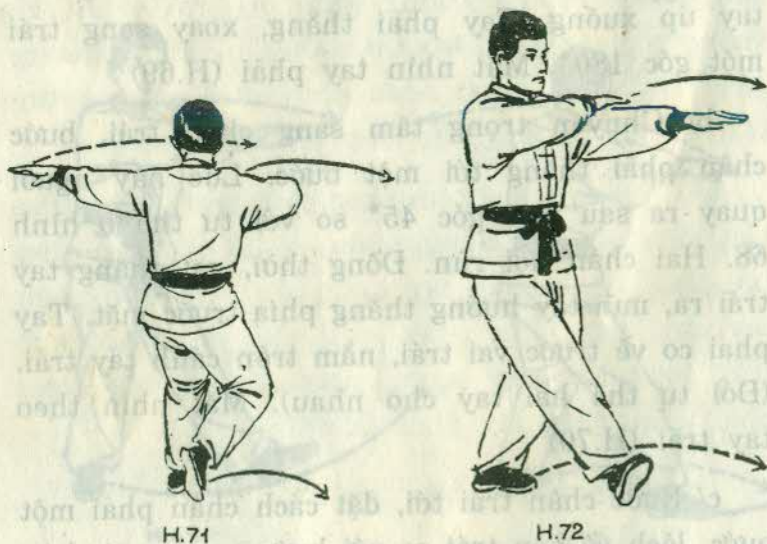
a/ Chân trái bước lệch ra sau một bước tạo thành góc 45° , chân thẳng, trụ trên gót, nhấc mũi chân lên. Trọng tâm vẫn ở chân phải. Tay trái chuyển sang trước vai phải, xoay lòng bàn tay úp xuống. Tay phải thẳng, xoay sang trái một góc 180° . Mắt nhìn tay phải (H.69)

b/ Chuyển trọng tâm sang chân trái, bước chân phải thẳng tới một bước. Lúc này người quay ra sau một góc 45° so với tư thế ở hình 68. Hai chân hơi rùn. Đồng thời, gạt thẳng tay trái ra, mũi tay hướng thẳng phía trước mặt. Tay phải co về trước vai trái, nằm trên cánh tay trái. (Đôi tư thế hai tay cho nhau). Mắt nhìn theo tay trái (H.70)

c/ Bước chân trái tới, đặt cách chân phải một bước, lệch về bên trái so với hướng của mũi chân

phải một góc 45° . Mũi chân trái tạo với hướng của mũi chân phải một góc 90° . Sau đó, đặt mũi chân phải gần sát gót chân trái, gót chân phải nhón lên. Đồng thời, gạt vòng tay trái sang bên trái, lòng bàn tay úp. Tay phải đặt trước ngực phải, lòng bàn tay úp.

Lưu ý giữ cho thân trên hướng lệch về phía phải 45° so với hướng của mũi chân trái. Mắt nhìn theo tay trái (H.71)



H.71

H.72

21. Hành bộ hữu bái chuông :

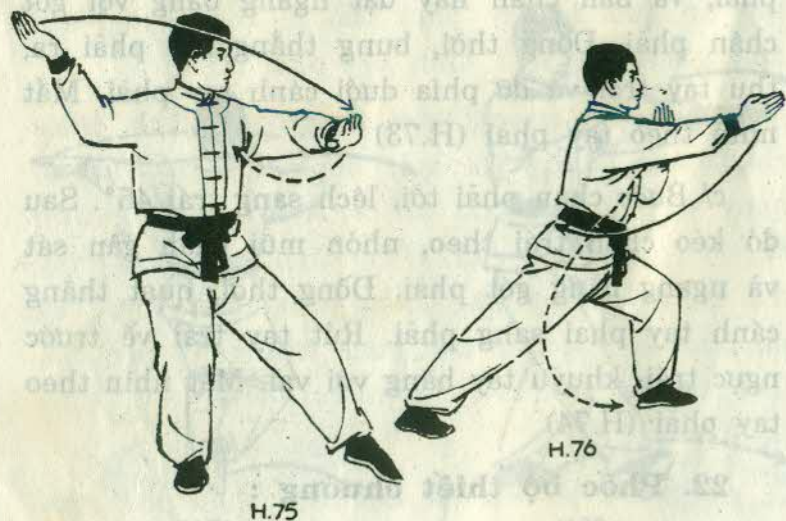
a/ Bước chân phải ra sau, lệch so với hướng của mũi chân trái một góc 135° , trụ trên gót, nhấc mũi chân lên. Xoay người theo. Đồng thời xoay tay trái hướng thẳng về trước mặt. Tay phải chuyển sang trước vai trái, đặt lên cánh tay trái. Hai lòng bàn tay đều úp. Mắt nhìn thẳng (H.72)

b/ Xoay gót chân phải, cho mũi chân hướng hẳn sang phải rồi đặt chân xuống. Chuyển trọng tâm vào chân phải. Bước chân trái tới một bước, cho mũi chân hướng vuông góc với mũi chân phải, và bàn chân này đặt ngang bằng với gót chân phải. Đồng thời, bung thẳng tay phải ra, thu tay trái về đỡ phía dưới cánh tay phải. Mắt nhìn theo tay phải (H.73)

c/ Bước chân phải tới, lệch sang trái 45° . Sau đó kéo chân trái theo, nhón mũi chân gần sát và ngang bằng gót phải. Đồng thời, quạt thẳng cánh tay phải sang phải. Rút tay trái về trước ngực trái, khuỷu tay bằng với vai. Mắt nhìn theo tay phải (H.74)

22. Phốc bộ thiết chuông :

a/ Xoay thân trên sang trái. Bước chân trái



sang trái một bước, nhón trên mũi chân, hai chân hơi rùn. Đồng thời, tay trái từ ngực trái vòng lên tới trước, ấn xuống, lòng bàn tay vẫn úp, cánh tay co, ngang bằng vai. Tay phải xoay lòng bàn tay ngửa lên, nâng cẳng tay lên cao ngang đầu, cánh tay giữ nguyên. Mắt nhìn phía trước. (H.75)

b/ Chuyển trọng tâm dồn tới trước, chân sau (chân phải) thẳng. Tay phải vẫn cong, vòng lên hướng ra trước, đánh cạnh tay xuống. Cánh tay phải duỗi thẳng ra. Tay trái hơi vòng xuống, hướng lên ngang ngực, áp lòng bàn tay vào cánh tay phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn phía trước (H.76)

c/ Xoay người sang phải 90°, chuyển trọng tâm sang chân phải, hạ người ngồi thấp xuống. Tay phải nắm lại, thu về gần hông. Tay trái từ trên vòng qua trước bụng, đi xuống, hướng lòng bàn tay về phía chân trái. Mắt nhìn theo tay trái (H.77)

23. Cái bộ hạ thấp chưởng :

a/ Nâng người lên, chuyển trọng tâm sang chân trái, nhấc chân phải, đưa bàn chân ra trước



H.77



H.78



H.79



H.80

đầu gối trái, mũi chân hướng ra ngoài. Đồng thời tay phải mở ra, lòng bàn tay hướng về bên trái, ngón tay hướng xuống. Tay trái giữ nguyên. Mắt nhìn tay trái (H.78)

b/ Đặt chéo chân phải qua chân trái một bước, mũi chân chạm đất trước, xoay người sang trái, đồng thời xoay bàn chân để mũi chân phải choãi ra bên phải. Ngồi xuống trên gót chân trái. Quỳ gối trái xuống đất. Cùng lúc, xia thẳng tay phải chéo xuống. Tay trái thu về, áp lòng bàn tay vào cánh tay phải, ngón tay hướng lên. Mắt nhìn tay phải (H.79)

24. ĐỀ TẮT KHIÊU CHUỖNG :

— Đứng thẳng lên. Sau đó trụ trên chân phải, nhắc đùi trái tới trước, ngón chân trái hướng xuống. Đồng thời chuyển tay phải hướng thẳng lên trời, lòng bàn tay hướng sang trái. Cẳng tay trái vòng ra trước, hướng xuống và duỗi xiên, thẳng xuống dưới. Bàn tay trái hướng sang phải, khuỷu tay tỳ vào phần trong của đùi trái, đoạn gần đầu gối. Mắt nhìn phía trước (H.80)

25. TẤN BỘ THÁP CHUỖNG :

a/ Đặt chân trái tới trước. Hai chân hơi rùn. Đồng thời, hạ tay phải xuống, gập lại sau đầu,



H.81



H.82



H.83



H.84

cổ tay cao ngang đỉnh đầu, lòng bàn tay úp xuống, mũi bàn tay hướng về trước, chéch lên. Co tay trái lại, lòng bàn tay úp xuống, cao ngang ngực. Mắt nhìn phía trước (H.81)

b/ Chuyển trọng tâm tới trước chân phải ở sau thẳng, tay phải đánh thẳng tới trước. Thu tiếp tay trái về đỡ dưới cánh tay phải. Mắt nhìn tay phải (H.82).

c/ Bước chân phải tới trước một bước, mũi chân choãi về bên phải, hai chân hơi rùn. Đồng thời, tay trái vòng xuống rồi đi lên, hạ xuống gần cánh tay trái, ngang trước ngực, lòng bàn tay úp nghiêng xuống, mũi tay hướng về trước. (H.83)

d/ Bước chân trái tới, xoay người sang phải, đặt chân trái ngang bằng chân phải, hai chân thẳng. Đồng thời, tay trái gạt thẳng ra bên trái, tay trái co về trước ngực, cánh tay cao bằng vai. Mắt nhìn tay trái. Hai lòng bàn tay hướng xuống, mũi tay đều hướng sang trái (H.84)

e/ Bước chân phải chụm sát vào chân trái, hai chân thẳng. Đồng thời gạt tay phải thẳng sang phải. Mắt vẫn nhìn bên trái (H.85)



H.85



H.86



H.87



H.88

26. Chuyển thân yết bộ bàng châu lượng chương :

a/ Xoay người sang trái, trụ trên chân phải, đá hất vòng gót chân trái ra sau. Co tay trái về dưới nách phải. Tay phải vòng xuống, ra trước và đi lên, dừng lại cách trán khoảng một gang, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn lệch một góc 45° về bên trái (H.86)

b/ Hạ chân trái sau chân phải một bước, quay người tiếp sang trái. Tay trái đi vòng xuống, qua bụng sang trái, đi lên. Lòng bàn tay trái hướng sang phải, ngón tay hướng lên. Tay phải vòng qua đầu ra sau, đi xuống, rồi duỗi thẳng lên ngang vai phía bên phải. Cánh tay phải hơi nghiêng xuống. Mắt nhìn lệch sang trái một góc 45° (H.87)

c/ Xoay người trên hai mũi chân sang bên trái, hạ người ngồi trên gót phải (gối phải quỳ xuống đất), mũi chân trái choãi sang phía trái. Đồng thời, tay trái xoay theo mình, co khuỷu ở phía sau đầu, lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng sang phải. Tay phải nắm lại, vòng từ trên xuống, sang trái theo đà xoay của thân người, đồng thời gập nhanh tay lại, đánh cùi chỏ ra trước mặt (nhắm tay đặt trước ngực). Mắt nhìn thẳng. (H.88)

ĐOẠN THỨ TƯ

27. Triệt bộ đề tất lượng chưởng :

a/ Đứng thẳng người lên lùi chân trái ra sau một bước. Trọng tâm dồn lên chân phải, chân trái thẳng. Đồng thời mở tay phải ra, vòng từ ngực xuống rồi đi lên, hướng xéo lên phía trước mặt, lòng bàn tay hướng sang bên trái, bàn tay cao ngang đầu. Tay trái hạ xuống, duỗi thẳng, bàn tay cao ngang sườn, lòng bàn tay úp, ngón tay hướng ra sau. Mắt nhìn tay phải (H.89)

b/ Lùi chân phải ra sau một bước, nhón trên mũi bàn chân, chân hơi cong. Tay phải thẳng vòng qua đầu, ra sau, lòng bàn tay úp. Tay trái thẳng, vòng xuống, tới trước lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn phía trước (H.90)

c/ Chuyên trọng tâm về chân phải, nhắc cao đùi trái lên, mũi chân trái hướng xuống. Tay trái vòng lên, ra sau, dừng lại ở cao hơn đầu, ngón



H.89



H.90



H.91



H.92

tay hướng lên, lòng bàn tay hướng ra sau. Tay phải vòng xuống, ra trước rồi đi lên, dừng lại khi mũi tay cao ngang mày, mũi tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn phía trước (H.91)

28. Cung hành bộ tả hữu xuyên chưởng :

a/ Hạ chân trái lệch sang trái một góc 45° , chân phải thẳng, trọng tâm dồn vào chân trái. Tay phải vẽ vòng ra sau rồi co lại, thu về trước bụng lòng bàn tay ngửa, các ngón tay hướng về phía trái. Tay trái móc ngược bàn tay xuống. Mắt nhìn tay phải (H.92)

b/ Chân phải bước tới ngang bằng với chân trái, hai chân hơi rùn. Đồng thời, hướng người về bên phải tay phải xia tới, mũi tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái giữ nguyên tư thế cũ. Mắt nhìn theo tay phải (H.93)

c/ Chuyển trọng tâm sang chân phải, bước chân trái tới một bước, lệch về bên trái so với chân phải để người hướng về bên phải một góc 45° so với ở hình 93. Đồng thời, tay phải vòng lên trên, dừng lại ở phía trên bên phải đầu, mũi tay hướng sang trái, lòng bàn tay úp xuống. Tay



H.93



H.94



H.95



H.96

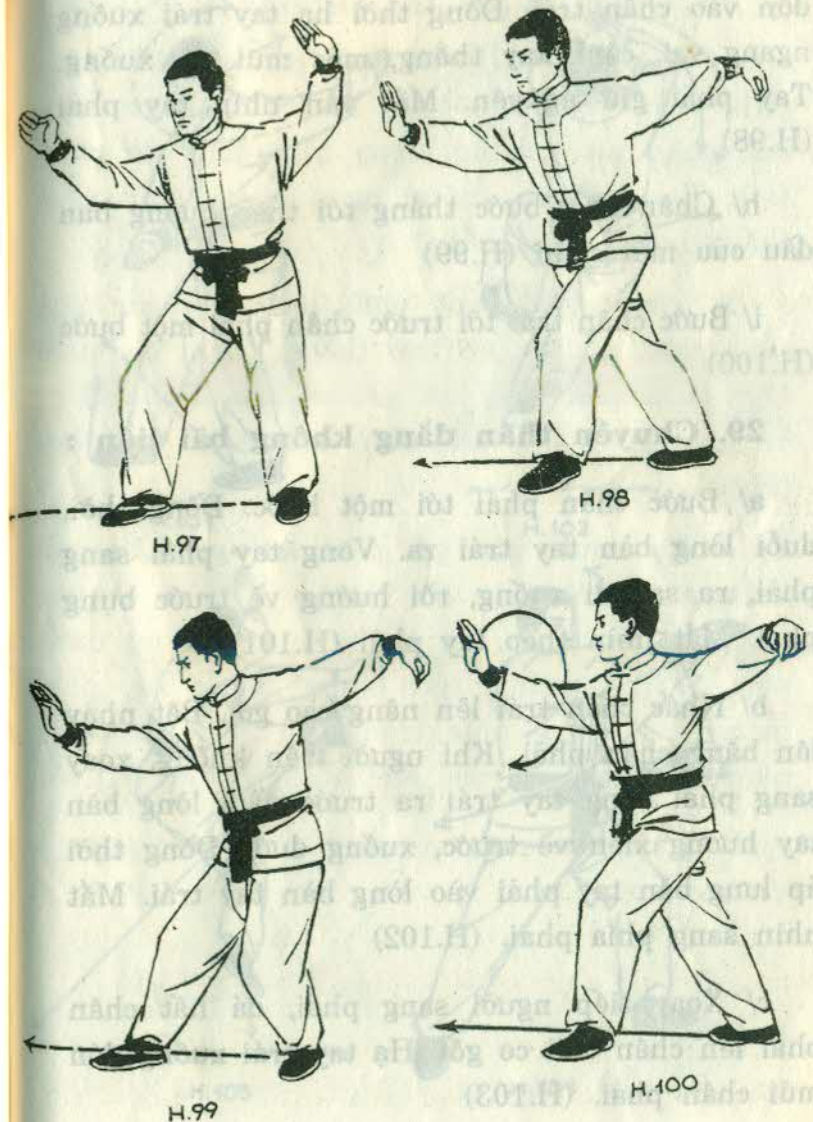
trái mở ra, hướng xuống qua hông dừng lại trước bụng trái, lòng bàn tay ngửa, ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn tay trái (H.94)

d/ Bước chân phải thẳng tới một bước. Đồng thời xia tay trái tới, mũi tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang phải, cao ngang mắt. Tay phải hướng ra sau phía bên phải, móc ngón tay xuống. cánh tay thẳng, cao bằng vai. Mắt nhìn tay trái (H.95)

e/ Chân trái bước tới, ngang bằng chân phải, hai chân rộng bằng vai hơi chùng, thân trên hơi xoay sang trái, hai tay giữ nguyên tư thế. Mắt nhìn trái (H.96)

f/ Xoay mũi chân trái sang trái một góc 90° , bước chân phải tới một bước, hai chân rùn trọng tâm dồn lên chân trái. Đồng thời vòng tay trái vòng qua đầu, dừng lại phía bên trái, ngang đầu, lòng bàn tay hướng xiên về trước và sang phải, ngón tay xiên lên. Tay phải duỗi ngón tay ra, xia tới. Lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên phía phải. Mắt nhìn tay phải (H.97)

g/ Chân trái bước tới, lệch về bên trái so với chân phải một góc 45° hai chân chùng, trọng tâm



dồn vào chân trái. Đồng thời hạ tay trái xuống ngang vai, cánh tay thẳng, móc mũi tay xuống. Tay phải giữ nguyên. Mắt vẫn nhìn tay phải (H.98)

h/ Chân phải bước thẳng tới theo hướng ban đầu của mũi chân (H.99)

i/ Bước chân trái tới trước chân phải một bước (H.100)

29. Chuyển thân đằng không bái liên :

a/ Bước chân phải tới một bước. Đồng thời, duỗi lòng bàn tay trái ra. Vòng tay phải sang phải, ra sau đi xuống, rồi hướng về trước bụng phải. Mắt nhìn theo tay phải (H.101)

b/ Nhấc chân trái lên nâng cao gối. Bật nhảy lên bằng chân phải. Khi người trên không, xoay sang phải vòng tay trái ra trước đầu, lòng bàn tay hướng xiên về trước, xuống dưới. Đồng thời áp lưng bàn tay phải vào lòng bàn tay trái. Mắt nhìn sang phía phải. (H.102)

c/ Xoay tiếp người sang phải, đá hất chân phải lên chân trái co gối. Hạ tay trái xuống đón mũi chân phải. (H.103)



H.101



H.102



H.103



H.104

30. Cung bộ giá tài quyền :

a/ Chân trái chạm đất, rút chân phải ra sau, phía phải, chạm đất bằng mũi chân. Chân trái rùn chân phải thẳng trọng tâm dồn vào chân trái. Tay trái hạ xuống ngang hông, tay phải thẳng trước mặt (H.104)

b/ Xoay người sang phải, chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái thẳng. Cánh tay phải chuyển về bên phải hơi lệch ra sau. Tay trái co về phía trên, bên trái đầu. Mắt nhìn tay phải (H.105)

c/ Hạ người gập gối phải xuống, chân trái thẳng móc ngón chân vào. Hai tay nắm lại, chuyển tay trái qua ngực, hạ xuống ngang bụng dưới, nắm tay úp xuống, cách bụng 20cm. Tay phải hướng lên, dùng phía trên, bên phải đầu lòng nắm tay hướng về trước. Mắt nhìn bên trái (H.106)



H.105



H.106



H.107



H.108

ĐOẠN THỨ NĂM

31. Nội hợp cước :

a/ Đứng lên chuyển chân trái lên ngang bằng chân phải. Trọng tâm dồn vào chân phải hơi rùn chân trái thẳng. Đồng thời hai tay mở ra, nâng tay trái lên thẳng ngang vai, mũi tay hướng lên, lòng bàn tay hướng thẳng về phía chéo so với hướng mũi bàn chân phải một góc 45° . Tay phải xuôi thẳng phía bên phải. Mắt nhìn theo tay trái (H.107)

b/ Xoay người trên sang trái, trụ trên chân trái. Đá hất chân phải lên. Tay trái rút về, co ngang mang tai, tay phải giơ thẳng lên. Người nghiêng sang trái (H.108)

c/ Xoay người ra sau hạ chân phải xuống, chụm sát chân trái. Hạ thấp người xuống. Tay phải xoay theo người, co khuỷu tay về trước, bàn tay cao ngang mặt, hướng lòng bàn tay về trước, mũi tay



H.109



H.110



H.111



H.112

hướng lên. Tay trái đỡ dưới khuỷu tay phải. Mắt nhìn tay phải (H.109)

32. Hậu liêu cước :

— Tay trái hướng ra trước. Tay phải vòng ra sau, nâng lên ngang vai, cánh tay thẳng. Lòng bàn tay úp. Đồng thời nâng người, đứng thẳng trên chân trái. Đá hất chân phải ra sau. Uốn ngực tới trước, lưng cong xuống ngược đầu lên, người hơi xoay sang phải. (H.110)

33. Tiền kích chuồng :

a/ Hạ chân phải xuống phía sau, chạm đất bằng mũi chân, trọng tâm dồn vào chân trái. Vòng tay phải xuống về trước, cánh tay thẳng hướng xiên lên, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái từ trên, phía trước, vòng xuống ra sau, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn thẳng (H.111)

b/ Dùng mũi chân phải và gót chân trái làm trụ, xoay người sang phải, ra sau. Đồng thời trong lúc xoay người, vòng tay phải lên, ra sau, rồi đi xuống còn tay trái thì vòng lên, giương thẳng. Trọng tâm trên chân trái, chân phải nhón gót. Hai mũi chân đều hướng thẳng về trước (H.112)

c/ Chuyển trọng tâm sang chân phải đá hất chân trái lên, mũi chân gập vào. Chân phải đứng



H.113

H.114



H.115

H.116

thẳng. Tay phải vòng lên, ra trước, rồi thu về căng tay ngang trên đầu, lòng bàn tay hướng xiên lên, ra trước. Tay trái vòng xuống dưới, ra sau, móc ngón tay lên. Mắt nhìn thẳng (H.113)

34. Xuyên chuông kích bộ hữu tiến đàn :

a/ Xoay người sang phải, quay mặt nhìn xéo sang phải. Hạ chân trái xuống ngang bằng chân phải, chạm đất bằng mũi chân. Tay phải đưa lên cao hơn phía bên phải đầu. Tay trái mở ra, nghiêng xuống ngang hông trái, lòng bàn tay úp xuống (H.114)

b/ Chuyển trọng tâm sang chân trái, bước chân phải chéo ra sau chân trái. Tay phải vòng xuống, thu về hông bàn tay nắm lại. Tay trái vòng lên trên đầu, lòng bàn tay ngửa mũi tay hướng sang phải. Mắt nhìn bên phải (H.115)

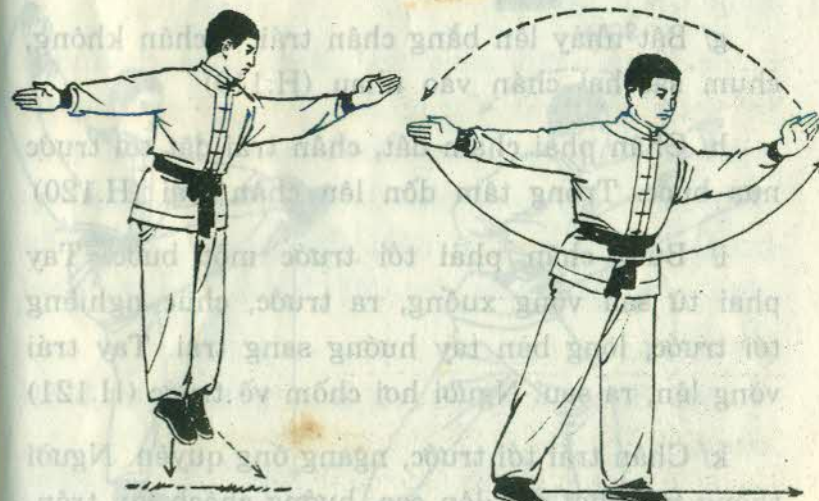
c/ Trụ trên chân phải, nâng cao đùi trái. Vòng tay trái qua phải, đi xuống qua trước bụng, rồi lại đi vòng lên, dừng trước vai phải, căng tay xuống góc với cánh tay, bàn tay úp. Tay phải đưa chéo lên trên, hướng chéo lên, bên phải. Người xoay sang phải. Mắt nhìn bên phải (H.116)

d/ Đặt chân trái rộng sang trái, đồng thời hạ



H.117

H.118



H.119

H.120

người gập gối phải xuống. Chân trái thẳng, mũi chân gập vào, trọng tâm dồn trên chân trái. Tay trái từ vai phải hướng xuống dưới, về phía chân trái, lòng bàn tay nghiêng xuống và về trước, mũi tay hướng sang trái. Mắt nhìn theo tay trái (H.117)

e/ Nâng người lên, chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thẳng. Chồm người về phía trước, **nâng tay trái thẳng lên ngang vai**, lòng bàn tay hướng về trước, mũi tay hướng lên. Tay phải thẳng về sau ngang vai, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn theo tay trái (H.118)

g/ Bật nhảy lên bằng chân trái, ơ chân không, chụm sát hai chân vào nhau (H.119)

h/ Chân phải chạm đất, chân trái đặt tới trước nửa bước. Trọng tâm dồn lên chân trái (H.120)

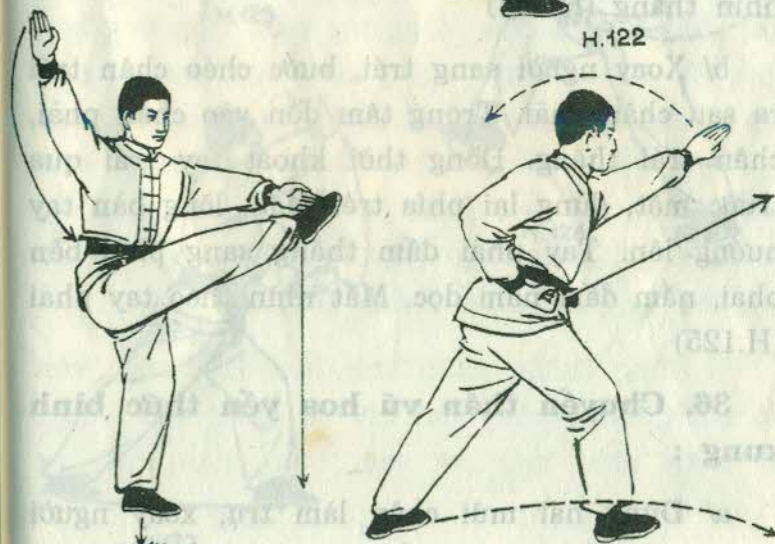
i/ Bước chân phải tới trước một bước. Tay phải từ sau vòng xuống, ra trước, chúc nghiêng tới trước, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái vòng lên, ra sau. Người hơi chồm về trước (H.121)

k/ Chân trái tới trước, ngang ống quyển. Người thẳng tay phải đưa lên cao, hướng chéo lên trên, tới trước tay trái hạ xuống phía bên trái (H.122)



H.121

H.122



H.123

H.124

l/ Nhảy lên bằng chân phải. Khi người ở trên không co gối và thu chân trái xuống, chân phải đá thẳng tới trước. Đồng thời, chuyển tay phải lên trên ra sau, lòng bàn tay hướng sang phải. Tay trái từ sau vòng xuống ra trước, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn thẳng (H.123)

35. Thập bộ gia xung quyền :

a/ Chân trái chạm đất, chân phải hạ xuống trước chân trái. Tay phải nắm lại, thu xuống hông. Hơi nâng tay trái lên cao ngang mặt lòng bàn tay nghiêng sang trái và hơi úp xuống. Mắt nhìn thẳng (H.124)

b/ Xoay người sang trái, bước chéo chân trái ra sau chân phải. Trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng. Đồng thời khoát tay trái qua trước mặt, dừng lại phía trên đầu, lòng bàn tay hướng lên. Tay phải đâm thẳng sang phía bên phải, nắm đấm nắm dọc. Mắt nhìn theo tay phải (H.125)

36. Chuyển thân vũ hoa yến thức bình xung :

a/ Dùng hai mũi chân làm trụ, xoay người sang trái. Chân trái thẳng, trọng tâm dồn vào



H.125



H.126



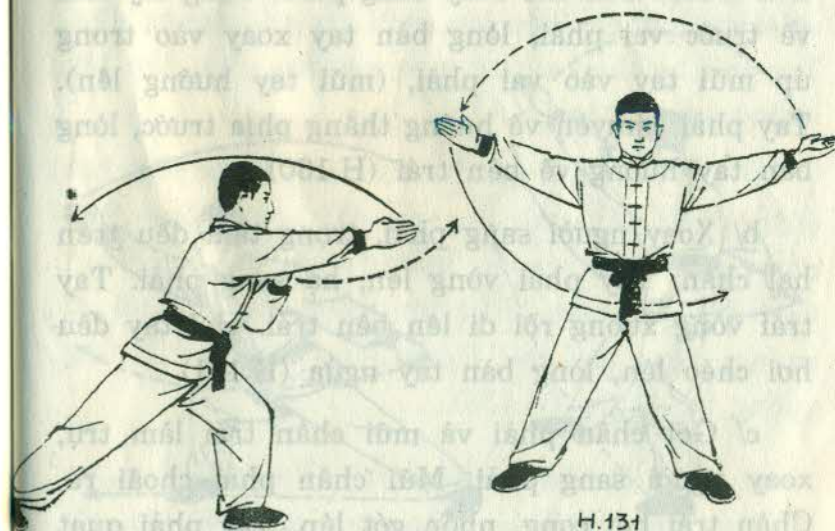
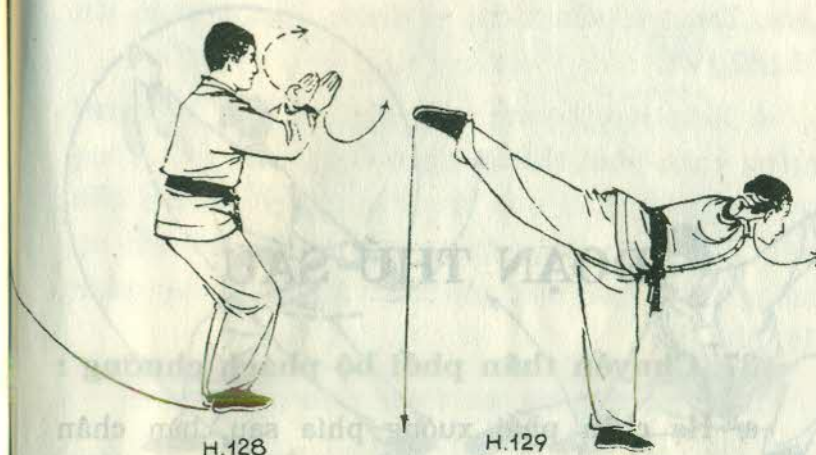
H.127

chân phải. Đồng thời, hạ tay trái xuống, vòng về dưới nách phải. Mở tay phải ra, vòng về trước mặt. Tay trái đỡ dưới cánh tay phải, cả hai lòng bàn tay đều úp xuống. (H.126)

b/ Dùng hai gót chân làm trụ, xoay người sang trái, ra sau. Hai tay vòng theo chiều quay của người : Tay phải đi lên, giơ trước đầu, lòng bàn tay hướng về trước. Tay trái đi xuống, dùng lại phía bên hông trái, lòng bàn tay úp, ngón tay hướng chéo lên, phía trái (H.127)

c/ Chân phải bước lên, chụm sát chân trái. Hai chân khuyu đều. Vòng tay phải đi xuống bên phải rồi đi lên trước ngực, lòng bàn tay úp, mũi tay hướng xiên lên bên trái. Đồng thời, vòng tay trái đi lên bên trái rồi hạ xuống trước ngực, đan vào bên trong tay phải, lòng bàn tay nghiêng xuống về bên phải, ngón tay chéo lên. Hai khuỷu tay đều co. Mắt nhìn thẳng (H.128)

d/ Đứng thẳng chân trái lên. Đổ thân trên tới trước, dang rộng hai tay để giữ thăng bằng, đá chân phải móc về sau, bàn chân duỗi ra (H.129)



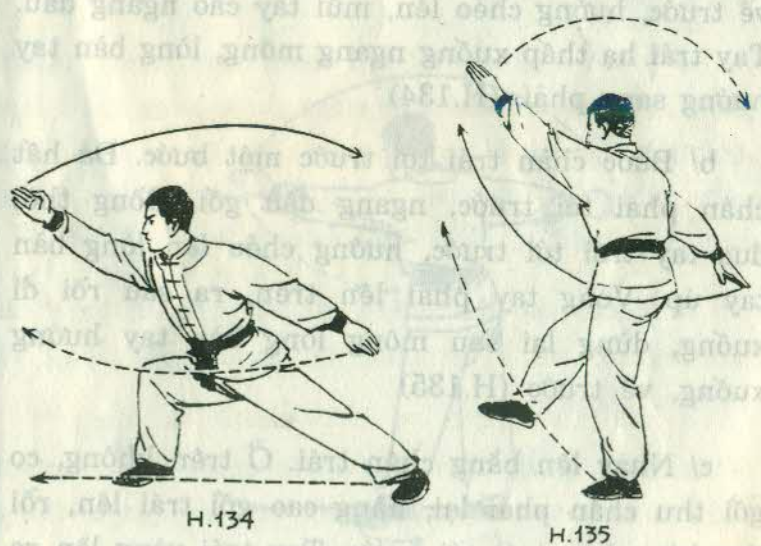
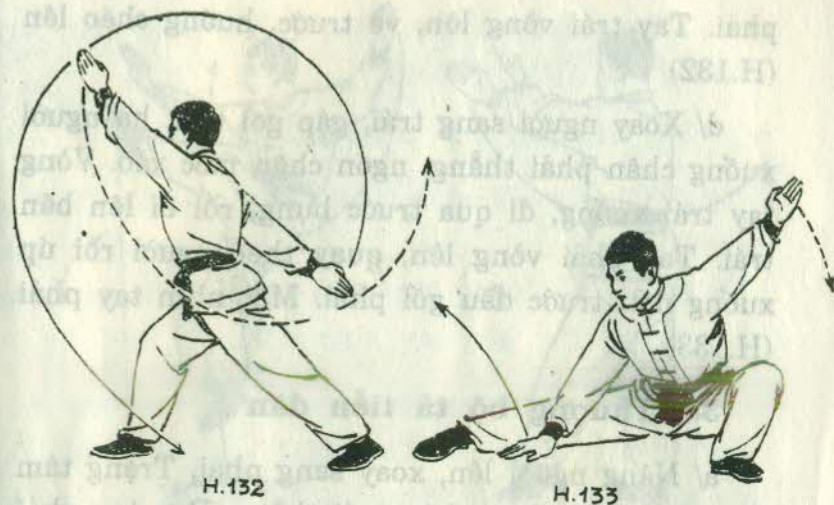
ĐOẠN THỨ SÁU

37. Chuyển thân phối bộ phách chuông :

a/ Hạ chân phải xuống phía sau, bàn chân nằm ngang, chân thẳng, trọng tâm dồn vào chân trái. Thân trên hơi xoay sang phải. Vòng tay trái về trước vai phải, lòng bàn tay xoay vào trong úp mũi tay vào vai phải, (mũi tay hướng lên). Tay phải, chuyển về hướng thẳng phía trước, lòng bàn tay hướng về bên trái (H.130)

b/ Xoay người sang phải, trọng tâm đều trên hai chân. Tay phải vòng lên, hạ sang phải. Tay trái vòng xuống rồi đi lên bên trái. Hai tay đều hơi chéo lên, lòng bàn tay ngửa (H.131)

c/ Gót chân phải và mũi chân trái làm trụ, xoay người sang phải. Mũi chân phải choãi ra. Chân trái hơi cong, nhón gót lên. Tay phải quạt vòng xuống ra sau lưng lòng bàn tay hướng sang



phải. Tay trái vòng lên, về trước, hướng chéo lên (H.132)

d/ Xoay người sang trái, gập gối trái, hạ người xuống chân phải thẳng, ngón chân móc vào. Vòng tay trái xuống, đi qua trước bụng, rồi đi lên bên trái. Tay phải vòng lên, quay theo người rồi úp xuống đất, trước đầu gối phải. Mắt nhìn tay phải (H.133)

38. Thượng bộ tả tiến đàn :

a/ Nâng người lên, xoay sang phải. Trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng. Đưa tay phải về trước, hướng chéo lên, mũi tay cao ngang đầu. Tay trái hạ thấp xuống ngang hông, lòng bàn tay hướng sang phải. (H.134)

b/ Bước chân trái tới trước một bước. Đá hất chân phải tới trước, ngang đầu gối. Đồng thời đưa tay trái tới trước, hướng chéo lên lòng bàn tay úp. Vòng tay phải lên trên, ra sau rồi đi xuống, dừng lại sau hông lòng bàn tay hướng xuống, về trước (H.135)

c/ Nhảy lên bằng chân trái. Ở trên không, co gối thu chân phải lại, nâng cao gối trái lên, rồi đạp bàn chân trái tới trước. Tay trái vòng lên ra



H.136



H.137



H.138

sau. Tay phải đi lên phía trước, lòng bàn tay hướng về trước (H.136)

39. Thượng bộ triển phong cước :

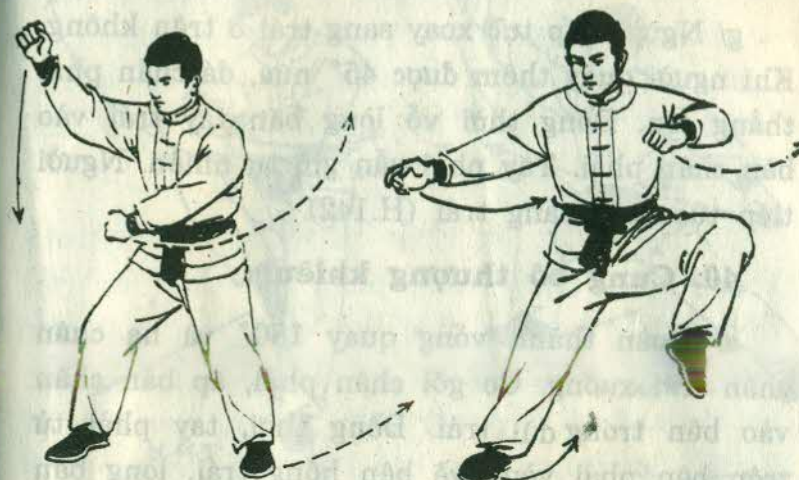
a/ Chân phải chạm đất, chân trái hạ xuống trước chân phải, nhón trên mũi chân. Tay trái hạ xuống, rồi vòng lên phía trước, bắt chéo qua tay phải, lòng bàn tay hướng lên (H.137)

b/ Xoay thân trên sang phải. Tay trái xia mũi tay thẳng tới trước. Tay phải vòng xuống dưới, ra sau. Hai tay cao bằng vai, lòng bàn tay hướng sang phải (H.138)

c/ Bước chân phải tới một bước, xoay người sang trái, mũi chân trái cũng được xoay trái. Hai chân hơi rùn. Hai tay nắm lại, tay phải vòng lên, ra trước tay trái hạ xuống trước bụng. Hai tay đều hơi co. Mắt nhìn tay trái (H.139)

d/ Nhắc cao đùi trái lên. Nâng cánh tay trái lên ngang vai. Tay phải hạ xuống, để lỏng tự nhiên (H.140)

e/ Bật nhảy lên bằng chân phải. Xoay người sang trái ở trên không. Duỗi tay trái ra để lỏng tự nhiên giống tay phải (H.141)



H.139

H.140



H.141

H.142

g/ Người tiếp tục xoay sang trái ở trên không. Khi người quay thêm được 45° nữa, đá chân phải thẳng lên. Đồng thời vỗ lòng bàn tay trái vào bàn chân phải. Tay phải vẫn giữ tự nhiên. Người tiếp tục xoay sang trái (H.142)

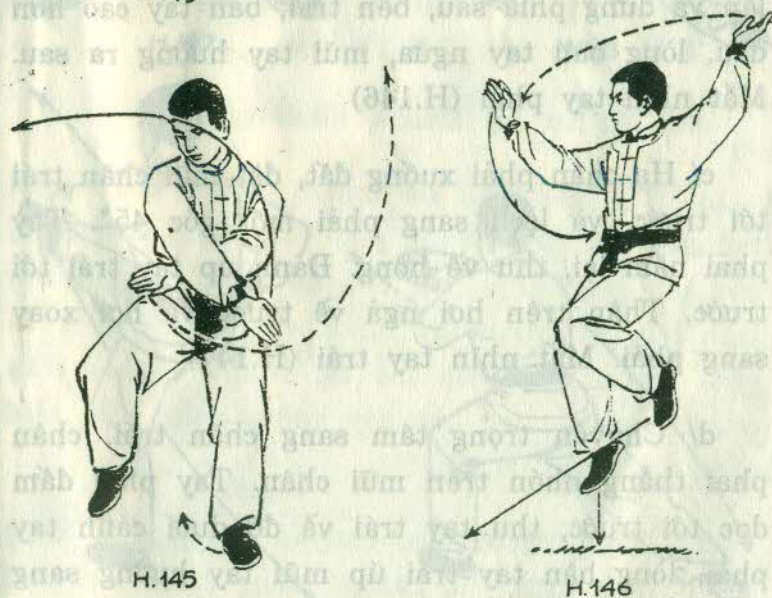
40. Cung bộ thượng khiêu :

a/ Hoàn thành vòng quay 180° và hạ chân chân trái xuống. Co gối chân phải, áp bàn chân vào bên trong đùi trái. Đồng thời, tay phải từ trên bên phải vòng về bên hông trái, lòng bàn tay ngửa, mũi tay hướng xiên sang trái và ra sau. Tay trái hạ xuống trước ngực phải, lòng bàn tay hướng xiên về sau, sang phải, mũi tay chếch lên. Người hơi nghiêng về trước. Mắt nhìn tay trái (H.143)

b/ Chân phải bước lệch về bên phải, phía sau một góc 45° . Chân trái thẳng, trọng tâm dồn vào chân phải. Tay phải chuyển ra trước, hướng chéo lên. Tay trái gạt ra sau, dừng lại sau hông trái, hướng xiên xuống, tay để lỏng tự nhiên. Mắt nhìn tay phải (H.144).

41. Khiêu bộ cung bộ xung quyền :

a/ Chuyển trọng tâm sang chân trái. Co gối,



nâng chân phải lên. Chuyển tay phải xuống dưới, về trước, chéo sang trái. Tay trái cũng chuyển về trước, chéo vào trong tay phải, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Thân trên hơi nghiêng qua trái. Mắt nhìn tay trái (H.145)

b/ Bật nhảy lên bằng chân trái. Khi ở trên không xoay người sang phải, hai chân co gối. Đồng thời vòng tay phải lên, qua trước mặt đưa sang phải, cánh tay co tự nhiên, lòng bàn tay hơi úp xuống. Tay trái vòng xuống, qua trái, đi lên và dừng phía sau, bên trái, bàn tay cao hơn đầu, lòng bàn tay ngửa, mũi tay hướng ra sau. Mắt nhìn tay phải (H.146)

c/ Hạ chân phải xuống đất, đặt mũi chân trái tới trước, và lệch sang phải một góc 45° . Tay phải nắm lại, thu về hông. Đánh úp tay trái tới trước. Thân trên hơi ngả về trước và hơi xoay sang phải. Mắt nhìn tay trái (H.147)

d/ Chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thẳng nhón trên mũi chân. Tay phải dầm dọc tới trước, thu tay trái về đỡ dưới cánh tay phải, lòng bàn tay trái úp mũi tay hướng sang phải. Mắt nhìn tay phải (H.148)



H.147



H.148



H.149



H.150

42. Tà phi cước cung bộ xung quyền :

a/ Trụ trên chân trái, đá thẳng mũi chân phải tới trước. Thu tay phải về hông. Chuyển tay trái dọc theo cánh tay phải, tới trước, lòng bàn tay đón bàn chân phải. (H.149)

b/ Hạ chân phải về vị trí cũ chân thẳng, nhón trên mũi chân, trọng tâm dồn vào chân trái. Đấm dọc tay phải tới trước, ngang cằm. Thu tay trái dọc theo cánh tay phải, dừng lại trước vai, áp lòng bàn tay vào cánh tay phải, mũi tay hướng lên. Mắt nhìn tay phải (H.150)

43. Tả hư bộ khiêu vũ : :

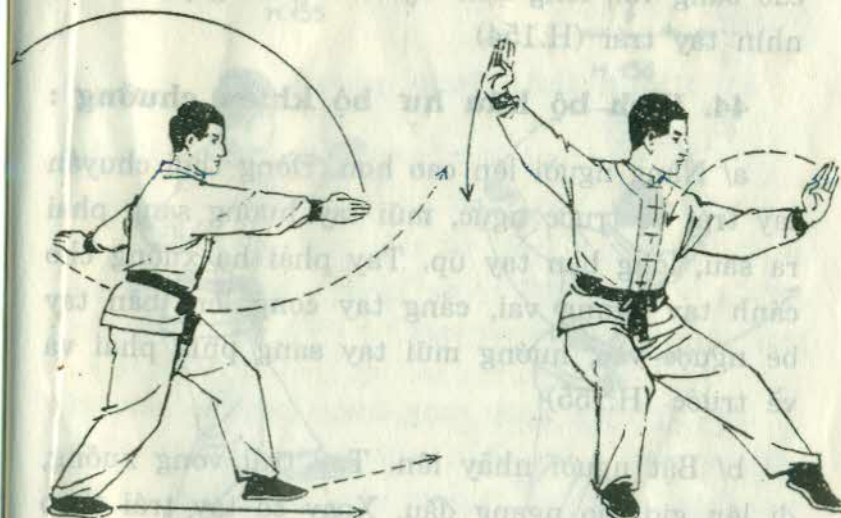
a/ Gập gối trái, hạ người xuống, chân phải thẳng. Xoay người sang phải. Tay trái di chuyển dọc theo tay phải, rồi chuyển sang trái, hướng xiên lên, lòng bàn tay ngửa, và hướng chệch về phía trước. Tay phải mở ra, vòng về phía trên cổ chân phải, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn tay phải (H.151)

b/ Nâng người lên, chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái thẳng. Nâng cánh tay phải lên ngang vai. Mắt nhìn tay phải (H.152)



H.151

H.152



H.153

H.154

c/ Chân trái bước tới trước một bước, hai chân đều hơi rùn (H.153)

d/ Bước chân phải tới một bước rồi bước tiếp chân trái thêm một bước nữa, nhưng lần này lệch sang trái một góc 45° . Trọng tâm dồn lên chân phải, nhón gót chân trái lên, người hơi hạ thấp xuống. Đồng thời, vòng tay phải lên, ra sau, cổ tay cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng sang phải, mũi tay hướng lên. Tay trái từ sau vòng xuống ra trước, rồi đi lên, mũi tay hướng lên, cao bằng vai, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn tay trái (H.154)

44. Kịch bộ hữu hư bộ khiêu vũ :

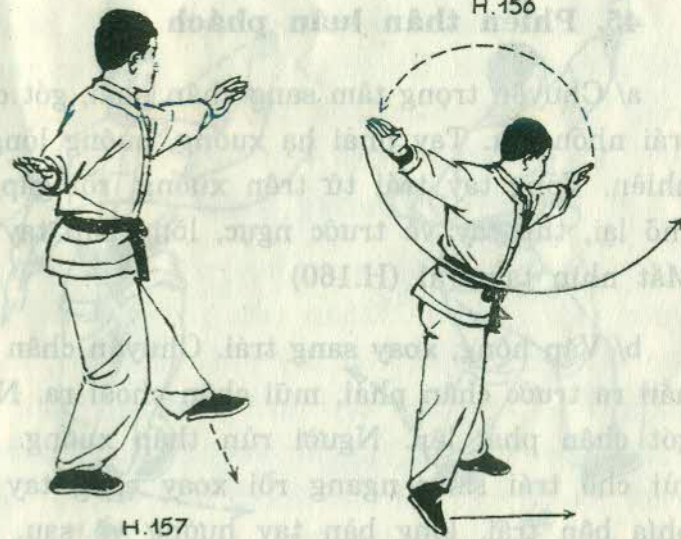
a/ Nâng người lên cao hơn. Đồng thời chuyển tay trái về trước ngực, mũi tay hướng sang phải ra sau, lòng bàn tay úp. Tay phải hạ xuống cho cánh tay ngang vai, cẳng tay cong lên, bàn tay bẻ ngược vào, hướng mũi tay sang phía phải và về trước (H.155)

b/ Bật người nhẩy lên. Tay trái vòng xuống, đi lên giơ cao ngang đầu. Xoay cổ tay trái theo chiều tới trước, đi xuống, rồi lên, để bàn tay tự nhiên. Mắt nhìn bên trái (H.156)



H.155

H.156



H.157

H.158

c/ Hạ chân phải xuống đất, hơi rùn gối xuống. Chân trái không chạm đất, duỗi thẳng sang bên trái (H.157)

d/ Hạ chân trái xuống đất, nhón gót chân phải lên. Mắt vẫn nhìn bên trái (H.158)

e/ Bước chân phải tới, lệch về bên trái một góc 45° , chỉ chạm đất bằng mũi chân. Người rùn thấp. Tay phải vòng xuống dưới, xoay theo người đưa ra trước tay co tự nhiên, mũi tay hướng lên. Tay trái khoát vòng ra sau, dừng lại bên trái (H.159)

45. Phiên thân luân phách :

a/ Chuyển trọng tâm sang chân phải, gót chân trái nhón lên. Tay phải hạ xuống, buông lỏng tự nhiên. Vòng tay trái từ trên xuống, rồi gấp cùi chỏ lại, thu tay về trước ngực, lòng bàn tay úp. Mắt nhìn tay trái (H.160)

b/ Vặn hông, xoay sang trái. Chuyển chân trái hẳn ra trước chân phải, mũi chân choãi ra. Nhón gót chân phải lên. Người rùn thấp xuống. Kéo cùi chỏ trái sang ngang rồi xoay cẳng tay lên phía bên trái, lòng bàn tay hướng về sau, mũi



H.159



H.160



H.161



H.162

tay hướng lên. Tay phải vẫn thả lỏng tự nhiên và xoay theo người. Mắt nhìn tay trái (H.161)

c/ Chân phải bước vòng ra trước, đặt lệch sang trái một góc 45° . Xoay người sang trái, gạt cạnh tay trong của tay trái xuống dưới, ra sau. Tay phải vẽ vòng chữ S ra trước, giơ lên cao, lòng bàn tay hướng về trước (H.162)

d/ Bật người nhảy lên bằng chân phải, nâng cao gối chân trái. Xoay người sang trái ngay ở trên không (H.163)

Lưu ý : Dùng sức quay của hai tay làm đà xoay người.

e/ Khi đã hoàn thành vòng quay 360° , hạ chân trái xuống trước. Co gối phải lên. Thu hai tay về trước ngực giao chéo nhau, tay trái ở trên, tay phải dưới. Thân trên hơi ngả về trước (H.164)

46. Cung bộ thương khiêu :

— Chân phải đặt sang bên phải, lệch về phía trước một góc 45° . Chân trái thẳng, trọng tâm dồn vào chân phải. Gạt tay phải ra trước, hướng thẳng lên, lòng bàn tay hướng về bên trái. Tay trái chuyển ra sau, hướng xuống. Người dồn về trước hai tay và vai tạo thành một đường thẳng. Mắt nhìn tay phải (H.165)



H.163



H.164



H.165



H.166

47. Hư bộ khiêu quyền :

a/ Hơi xoay người sang phải. Vòng tay trái ra trước, hướng lên. Tay phải chuyển ra sau. Mắt nhìn tay trái (H.166)

b/ Đá thẳng chân trái lên, mũi chân gập vào, thân trên hơi xoay sang trái. Tay phải tự nhiên nắm lại, chuyển ra ngang hông phải, tay trái chuyển sang trái, hơi hạ xuống (H.167)

c/ Hạ chân trái sang bên trái một bước. Xoay người sang trái một chút. Tay phải mở ra. Hai chân rùn mắt nhìn thẳng (H.168)

d/ Bước chân phải tới trước lệch về bên phải một góc 45° , chỉ chạm ngón chân, xuống đất. Chân trái rùn tay phải nắm lại, đâm thẳng tới trước, dừng lại ở tầm cao ngang mang tai. Tay trái cũng nắm lại, thu về hông. Mắt nhìn tay phải (H.169)

48. Khiêu mã bộ giá xung quyền :

a/ Hơi xoay người sang trái. Nhón cao chân phải lên, gàn như không chạm đất. Tay phải vòng sang trái, cao trên đầu, rồi hạ xuống trước vai trái. Mắt nhìn theo cử động của tay phải (H.170)



H.167



H.168



H.169



H.170

b/ Nhảy lên bằng chân trái. Xoay người trên không sang phải. Đồng thời trong khi xoay, chuyển tay phải vòng sang phải, co khuỷu tay vuông góc hướng nắm tay lên. Còn tay trái thì nâng lên bên trái, để cánh tay thẳng ngang vai. (H.171)

c/ Khi hoàn tất vòng quay 180° , hạ chân phải xuống trước, chân trái xuống sau, hai chân rộng bằng hai vai, rùn thấp xuống. Mắt nhìn tay trái (H.172)



49. ĐỀ TẤT ÁN CHƯỜNG :

a/ Chuyển trọng tâm vào chân trái, nhấc chân phải lên. Xoay người sang phải. Đánh cạnh tay phải xuống cho đến khi tay thẳng, cao ngang vai. Tay trái co căng tay lên phía sau đầu. Mắt nhìn tay phải (H.173)

b/ Nâng cao gối phải lên, bàn chân duỗi thẳng, chân trái đứng thẳng. Tay phải nắm lại, thu về hông. Đánh úp lòng bàn tay trái tới trước. Người hơi ngả về trước. Mắt nhìn tay trái (H.174)

50. Cung bộ tháp chuông :

— Đặt chân phải tới trước. Chân trái thẳng, trọng tâm dồn vào chân phải. Xĩa ngựa lòng bàn tay phải tới trước. Tay trái thu về đỡ dưới cánh tay phải. Mắt nhìn tay phải (H.175)



H.173

H.174



H.175

ĐOẠN THỨ BẢY

51. Triệt bộ luân tứ để tất liên chương :

a/ Trọng tâm chuyển sang chân trái, bước lùi chân phải một bước, chân phải thẳng. Đồng thời vòng tay phải lên trên, ra sau, cánh tay thẳng, cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống. Tay trái duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay hướng về bên phải. Mắt nhìn tay trái (H.176)

b/ Trụ trên chân phải, nhắc cao đùi trái lên mũi chân hướng về trước. Đồng thời, tay phải từ phía sau vòng xuống, rồi đi lên, ra trước cánh tay cong tự nhiên, lòng bàn tay hướng xiên về trước và sang trái, mũi tay hướng lên. Trong khi đó, vòng tay trái lên trên, ra sau rồi hạ xuống, bàn tay cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng xiên sang trái và ra sau, mũi tay hướng lên, cánh tay cong tự nhiên. Mắt nhìn tay phải (H.177)



H.176



H.177



H.178



H.179

52. Cung hành bộ chuyển thân đẳng không phi cước.

a/ Hạ chân trái tới trước, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng, nhón gót lên. Duỗi thẳng hai tay ra, tay phải cao bằng vai, tay trái hơi hạ xuống thấp hơn vai. (H.178)

b/ Bước chân phải tới trước một bước, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái hơi cong, nhón gót lên. Đồng thời, vòng tay phải lên trên, ra sau hạ xuống cao ngang vai. Vòng tay trái xuống, ra trước rồi đi lên, cao ngang vai. Hai lòng bàn tay đều hướng sang phải. Mắt nhìn tay trái (H.179)

c/ Nhấc đùi trái lên, dùng chân phải bật nhảy lên. Ở trên không, co cao đầu gối trái. Đồng thời vòng tay phải xuống, về trước rồi co tay lên trước ngực, lòng bàn tay hướng sang trái, mũi tay hướng lên, vòng tay trái lên, ra sau tay thẳng hướng chéo lên. Mắt nhìn phía trước (H.180)

d/ Chân phải chạm đất, lập tức hạ chân trái xuống phía trước một bước. Trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải cong, nhón gót lên. Đẩy tay phải tới trước, lòng bàn tay hơi úp xuống. Tay

trái hạ xuống, cánh tay ngang vai, mũi bàn tay hướng xiên lên (H.181)

e/ Bước chân phải tới trước một bước. Khoát tay phải vòng lên, sang phải, rồi đi xuống ngang hông, tiếp tục chuyển lên, hướng về trước. Cánh tay thẳng hướng, chéo lên cao, lòng bàn tay úp xuống tay trái từ phía sau, đi xuống hướng về trước. Cánh tay thẳng, hướng hơi xiên xuống, về trước, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn phía trước (H.182)

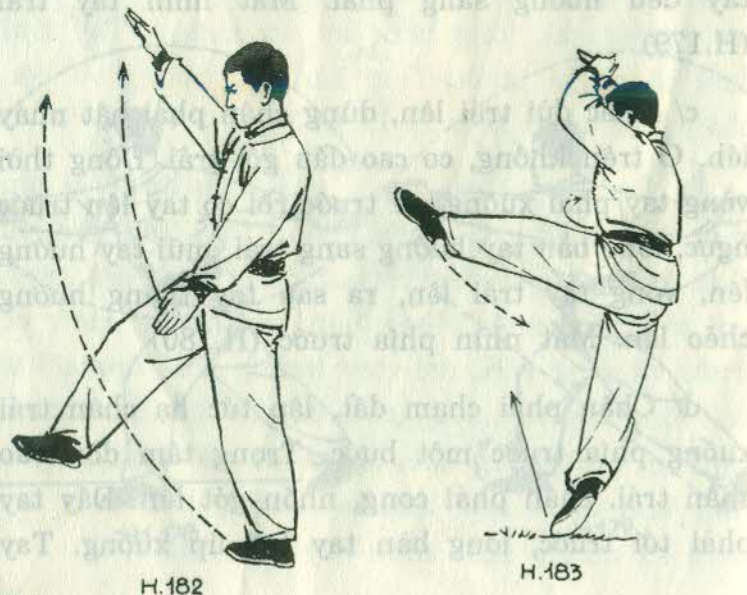
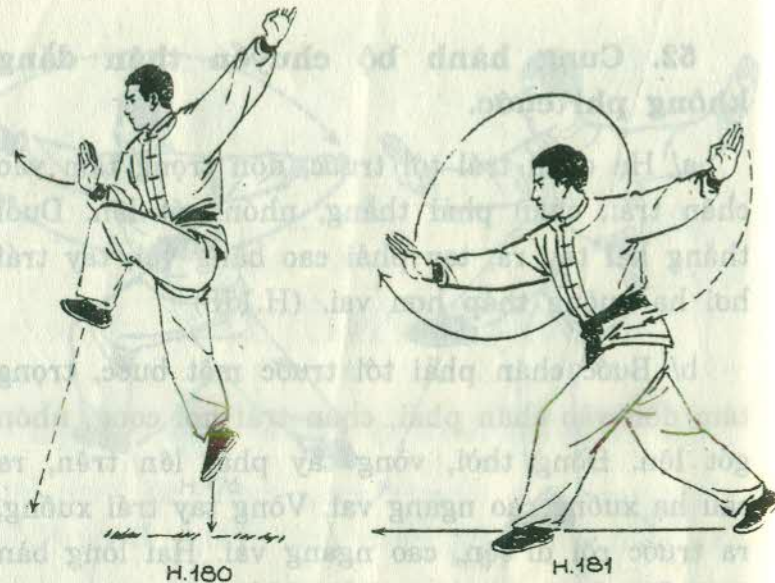
g/ Đá thẳng mũi chân trái về trước, chân phải trụ trên mũi chân. Tay phải phía trên co lại trước trán. Chuyển tay trái lên, áp lòng bàn tay vào lưng bàn tay phải. (H.183)

h/ Bật nhảy lên bằng chân phải. Xoay người trên không sang phải (H.184)

g/ Khi đã xoay người trên không được 180° , lập tức đá mũi chân phải tới trước, dùng lòng bàn tay phải đón mũi chân phải. Tay trái giương chéo lên phía sau bên trái. Mắt nhìn tay phải (H.185)

53. Chuyển thân cung bộ thời chuông :

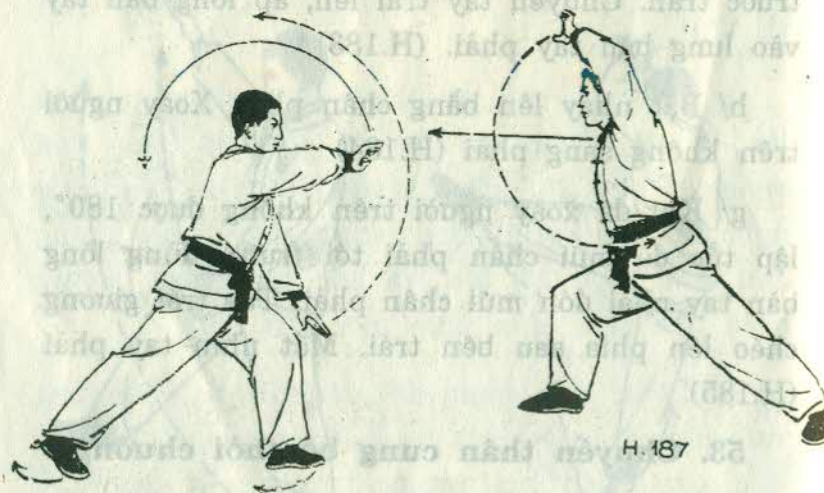
a/ Chân trái chạm đất, liền đó, hạ chân phải





H.184

H.185



H.186

H.187

ra sau một bước. Tay trái vòng xuống phía trước, cánh tay hơi co. Tay phải chuyển lên ngang vai, cánh tay hơi co, cạnh trong của bàn tay hướng ra ngoài, lòng bàn tay xiên về trước và xuống dưới. Mắt nhìn thẳng (H.186)

b/ Dùng hai gót chân làm trụ, xoay người ra sau theo hướng phải. Trọng tâm chuyển vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân hướng sang trái. Tay phải xoay theo người, vòng lên rồi đi xuống, thu về sát hông, lòng bàn tay hướng về trước, mũi tay hướng xuống. Tay trái từ dưới đi lên, căng tay đỡ ngang trên đầu, cạnh trong của bàn tay hướng lên, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn phía trước (H.187)

c/ Tay phải đánh về trước, xoay cổ tay để mũi tay hướng ngược lên, lòng bàn tay hướng xiên về trước và sang trái. Tay trái vòng ra trước, đi xuống, lướt ngang qua cánh tay phải rồi thu về hông, bàn tay nắm lại. Thân trên xoay sang trái. Mắt nhìn tay phải (H.188)

54. Vũ hoa hư bộ lượng chuyển :

a/ Chuyển trọng tâm sang chân trái, co chân phải lên, móc ra sau gối trái (mũi chân phải



H.188



H.189



H.190



H.191

chúc xuống). Đồng thời tay trái mở ra, đi lên ngang ngực, khuỷu tay co, cạnh trong của tay hướng lên, lòng bàn tay hướng ra trước. Tay phải cũng co khuỷu thu về trước, ngang cằm (cánh tay cao ngang vai) lòng bàn tay úp (H.189)

b/ Đặt chân phải sang phải một bước, trọng tâm dồn vào chân phải. Tay trái vòng sang trái đi lên, ngang qua đầu, gấp khuỷu tay hạ xuống trước ngực phải lòng bàn tay úp xuống mũi tay hướng phải. Tay phải vòng lên, sang phải, gấp khuỷu tay hạ xuống trước bụng trái, lòng bàn tay hướng lên. Lúc này người đã xoay sang phải so với tư thế ở hình 189. Mắt nhìn thẳng (H.190)

c/ Chuyển chân trái tới trước lệch sang bên trái xoay người sang trái, thu chân phải về sau chân trái nửa bước, chân trái nhón gót lên. Chuyển tay trái về sau, móc ngược mũi tay lên lòng bàn tay khum lại. Tay phải chuyển lên phía trên đầu phải, lòng bàn tay hướng lên, mũi tay hướng xiên lên, sang trái. Mắt liếc nhìn sang trái (H.191)



H.192



H.193



H.194



H.195

Kết thúc

1. Chuyển chân trái về sau, nhón trên mũi. Chuyển hai tay về đặt ở hông, hai lòng bàn tay ngửa lên, hai mũi tay hướng chéo về trước (H.192)

2. Đồng thời xĩa hai mũi tay tới trước hai lòng bàn tay vẫn ngửa, hai bàn tay cách nhau khoảng một gang (H.193)

X 3. Bước chân phải ra sau một bước, nhón gót lên. Đồng thời hai tay chuyển xuống, hơi lệch về sau hai bên hông (H.194)

X 4. Nâng hai cánh tay lên cao ngang vai, hai lòng bàn tay ngửa lên (H.195)

X 5. Thu chân trái về chụm sau chân phải, đứng thẳng. Nắm hai lòng bàn tay lại, vòng lên, rồi hạ xuống, thu về trước bụng. Mắt nhìn bên trái (H.196)

MỤC LỤC

	Trang
● Lời nói đầu	5
— Đoạn thứ nhất	7
— Đoạn thứ hai	31
— Đoạn thứ ba	43
— Đoạn thứ tư	54
— Đoạn thứ năm	64
— Đoạn thứ sáu	76
— Đoạn thứ bảy	99
— Kết thúc	109



H.196

ẬT TỔ TRƯỜNG QUYẾN

Chịu trách nhiệm xuất bản :

BÙI VĂN NGỢI

Biên tập : **NGUYỄN GIANG**

Bìa : **ANH HÙNG**

Sửa bản in : **NGỌC NGÂN**

In 1.000 bản khổ 13 x 19 cm tại XN in Tân Bình

Số đăng ký kế hoạch xuất bản : 34/701.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 2 năm 2000

Giá : 8.000đ
<https://tieu lun.hopto.org>