

VÕ SƯ TRẦN TIỀN

TINH HOA THiếu LÂM

kỳ quyền bí chiêu

TẬP 1



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

VÕ SƯ TRẦN TIỀN

TINH HOA THiếu LÂM - kỳ quyền bí chiêu

NXB TDTT

TINH HOA THiếu LÂM

kỳ quyền bí chiêu



Giá: 11.000đ

VÕ SƯ TRẦN TIẾN

TINH HOA THIẾU LÂM KỶ QUYÊN BÍ CHIÊU

TẬP I

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Lời nói đầu

Võ công nội gia nói: “Mình người ta có mười quyền là chỉ toàn thân người ta có mười bộ vị đều có thể khắc chế được đối phương. Mười quyền đó là:

Đầu là một quyền. Vai là một quyền. Khuỷu tay là một quyền. Chưởng là một quyền. Quyền là một quyền. Chỉ là một quyền. Mông là một quyền. Háng là một quyền. Đầu gối là một quyền. Chân là một quyền”.

Trong mười quyền này quyền chính là quyền, còn chín quyền khác đều là kỳ quyền.

Kỳ quyền bí chiêu là gặp lúc đối phương đột nhiên tấn công khiến ta lâm vào vòng nguy hiểm, vận dụng kỳ quyền mà hóa hiểm thành hình, chuyển bại thành thắng, từ trong nguy nan mà giải thoát được, ngược lại dẫn đối phương vào tử địa. Về phương pháp chẳng những có thể điều động tiềm năng của các bộ vị trong toàn thân thể để công kích mà còn làm tăng cường sức công kích của các bộ vị, lấy não là nguyên soái, mắt làm tiên phong, đầu, vai khuỷu chưởng, quyền, chỉ, mông, háng, đầu gối, chân mà làm: hoặc húc, hoặc đẩy, hoặc xung, hoặc đâm, hoặc tựa, hoặc huých, hoặc chặt, hoặc đá. Có thể phòng thủ, có thể tấn công, có thể cương, có thể nhu, có thể tiến thoái, có thể phát, có thể thu. Phòng thủ thì như chuông đồng úp mình gió mưa không lọt, không có

kẻ hở, còn công thì như sóng gió biển, thế mạnh không thể cản được. Xét rõ thế tấn công của đối phương, nhận định đoán trường về tiến thoái của đối phương thủ, nên công thì công, nên lui thì lui, bảo toàn lực lượng toàn vẹn. Khi cùng đối phương giao thủ, căn cứ đối phương tính hư thực mà biến hóa chiêu pháp, tùy nghi ứng phó, trong thủ kèm công, trong công có thủ, công thủ thì triển thân chiêu, chiêu chiêu mau lẹ, thế thế hùng mãnh, khéo dùng chiến thuật, lấy trí thắng lực, lấy kỹ chế thắng.

Quyển sách “**Tinh hoa thiếu lâm kỳ quyền bí chiêu**” bao gồm 3 tập, các bài quyền đơn giản nhưng giúp cho các bạn luyện tập nắm vững được kỹ năng tấn công, phòng ngự, tăng cường tổ chất thân thể để thích ứng yêu cầu thực tế về phòng thân chống đối phương.

Vô sư Trần Tiến

KỲ QUYỀN CHÂN CÔNG

Kỳ quyền Chân công là một trong những phương pháp huấn luyện chủ yếu dùng túi cát để tiến hành luyện tập công lực cơ bản về “Thập Quyền” đối với thân thể. Nó giúp cho người luyện tập học tập và nắm vững được các phương pháp kích, đả, húc, độn, huých, đẩy, chặt, đá, để cao thân thể, bồi dưỡng năng lực, cảm giác dự đoán mục tiêu cách ly, tăng cường tổ chất thân thể để kích ứng nhu yếu thực tế về phòng thân chống đối phương. Túi cát do người chế tạo, túi làm bằng da thuộc, vải buồm hoặc bằng thứ vải gì bền chắc, đáy hình tròn, túi cát lớn dài từ 0,6m đến 0,7m tùy theo người cao, thấp, trong túi nhồi cát vàng pha lẫn các thứ như mặt cưa, vỏ bào, lông gà, các chất mềm. Trọng lượng căn cứ nhu cầu cá nhân mà quyết định, miệng túi lấy dây buộc treo lên cao độ vừa tầm.

1. QUYỀN CÔNG

a. Luyện tập trực quyền đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Quyền trái thẳng cánh tay đánh mạnh về phía túi cát, mặt quyền hướng ra phía trước, lòng quyền hướng xuống, thuận vai vươn cổ tay, tay phải thủ ở trước ngực, mắt nhìn quyền trái (Hình 1).

Hai tay thay đổi luyện tập, đá kích 20 quyền làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Đầu cân ngay thẳng, ngực cân ưỡn ra eo thu, vai thuận. Lúc đổi chuyển đá kích cân xoay eo theo, chuyển mình, sức đạt tới mặt quyền.

b. Luyện tập câu quyền đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Quyền phải đưa từ dưới lên phía trước móc đánh đáy túi cát, lòng quyền hướng chéo lên, điểm đánh cao ngang với vai, tay trái nắm quyền ôm ở bên eo, mắt nhìn quyền đánh (Hình 2).



Hình 1



Hình 2

Hai tay thay đổi luyện tập, đá kích 20 quyền làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Đầu thẳng, ngực ưỡn, bụng thu, vai thuận. Lúc đổi quyền đá kích cân xoay eo theo, khiến cho sức mạnh đạt tới mặt quyền, câu kích từ dưới hướng lên phía trước.

Câu kích có sức thu, mau mạnh.

c. Luyện tập đánh đu quyền túi cát

Tư thế chuẩn bị: Mặt nhìn về túi cát.

Cách đánh:

Tay phải nhắc khuỷu lên, hướng ra phía trước, bên trái. Khoảng vòng cung đánh đu quyền vào túi cát, cánh tay trái hơi co, điểm đánh cao ngang với vai, tay trái nắm quyền ôm ở bên eo, mắt nhìn quyền đánh (Hình 3).

Hai tay thay đổi luyện tập, đá kích 20 quyền làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Đầu thẳng, ngực ưỡn, bụng thóp, vai thuận. Lúc đổi quyền đá kích cân xoay eo theo, khiến cho sức mạnh đạt tới lưng quyền, khoảng vòng cung đánh đu cân đánh nhanh có sức mạnh.



Hình 3

d. Luyện tập phiên quyền đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Quyền trái đưa lên, hướng xuống phía trước, lật quyền vào túi cát, lòng quyền hướng chéo lên, nắm tay đánh tầm cao bằng đầu, cánh tay hơi co, tay phải nắm quyền thủ ở trước ngực, mắt nhìn quyền (Hình 4).



Hình 4

Hai tay thay đổi luyện tập, đá kích 20 quyền làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Đầu thẳng, ngực ưỡn, bụng thóp, vai thuận. Lúc đổi quyền đá kích cần xoay eo theo, khiến cho sức mạnh đạt tới lưng quyền, khoắc vòng cung đánh du cần mau mạnh, có sức.

2. ĐẦU CÔNG

a. Luyện tập cùng đầu đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Mình nghiêng về phía trước, trọng tâm dời về phía trước đồng thời mau lẹ cúi đầu, dùng đỉnh trán

húc đánh vào túi cát, hai cánh tay tự nhiên rã ra, mắt nhìn phía trước (Hình 5).

Cùng đầu đánh túi cát 10 cái làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Mình nghiêng về phía trước cúi đầu, hoàn thành cùng một lúc, sức mạnh đạt tới trước trán, cùng đánh cần mau lẹ, có sức mạnh.

b. Luyện tập húc đầu đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Đầu gối trước hơi co, trọng tâm dời về phía trước, dùng đầu hướng về phía trước bên trái, húc đánh vào túi cát, hai quyền thủ ở trước ngực, mắt nhìn chéo xuống (Hình 6)

Dùng hai bên trán húc đẩy, thay đổi luyện tập, luyện 20 quyền làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:



Hình 5



Hình 6

Mình nghiêng về phía trước, cúi đầu húc mé trán cùng một lúc, sức mạnh tới trước trán, húc đẩy mau lẹ, có sức mạnh.

c. Luyện tập ngẩng đầu dụng túi cát

Tư thế chuẩn bị: quay gáy về túi cát.

Cách đánh:

Quay lưng về túi cát, hai chân sau đứng dãn ra, trọng tâm đặt ở chân sau, ngửa đầu dùng gáy đập vào túi cát, hai tay phóng ở trước mình (Hình 7).

Luyện 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Ngửa đầu mau lẹ, sức điểm chính xác, sức đạt tới xương sọ sau gáy.



Hình 7

3. KIỀM CÔNG

a. Luyện tập vai huých túi cát

Tư thế chuẩn bị: Hướng ra một bên, đứng dãn hai bên cạnh túi cát.

Cách đánh:

Hai chân hơi co, thân thể từ bên phải rồi sang bên trái, kèm dùng vai bên trái đẩy đánh túi cát, trọng tâm đặt ở chân trước, tay trái buông thẳng

xuống, dính sát với mình, tay phải thủ trước ngực nhìn túi cát (Hình 8).

Liên tục huých đẩy 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Mình nghiêng về một bên, sức mạnh đạt tới đầu vai, huých đẩy cần nhanh, mạnh.



Hình 8

b. Luyện tập vai tựa túi cát:

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát, hai chân dãn ra.

Cách đánh:

Hai chân co vòng, mình nghiêng về phía trước, đồng thời xoay eo từ phía sau hướng ra phía trước dùng vai bên tránh mé trước, tựa đẩy, đánh túi cát, cánh tay trái xoay vào trong khiến cho tay nắm quyền, lòng quyền hướng về phía sau, tay phải co cánh tay giơ lên cao quá vai, mắt nhìn vào túi cát (Hình 9).



Hình 9

Hai vai thay đổi luyện tập 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Cần thóp bụng, xoay eo, chuyển mình, sức mạnh đạt tới phía trước, vai huých đánh ngắn, nhanh và mạnh.

4. TRỮ CÔNG (CÔNG PHU LUYỆN CÙI CHỖ)

a. Luyện tập huých khuỷu tay đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Hướng về mé túi cát, hai chân tả hữu đứng rộng ngang ra hai bên túi cát.

Cách đánh:

Co đầu gối ngồi xổm nửa vờ thành mã bộ, cánh tay trái co kẹp khít lại khiến cho đầu khuỷu tay nhô ra, từ bên phải đưa sang bên trái huých đánh túi cát, điểm đánh cao ngang vai, tay phải thủ trước ngực hướng về túi cát (Hình 10).



Hình 10

Liên tục huých đánh 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Chú ý: hai khuỷu tay thay đổi luyện tập.

Yếu lĩnh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thẳng eo, sức mạnh đạt tới khuỷu tay, huých đánh nhanh, có sức mạnh.

b. Luyện tập hất khuỷu tay đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Hướng về mé túi cát, hai chân tả hữu đứng rộng ngang ra hai bên túi cát.

Cách đánh:

Co đầu gối ngồi xổm nửa vờ thành mã bộ, cánh tay trái nắm quyền, co cánh tay kẹp khít lại khiến cho đầu khuỷu tay nhô ra, từ dưới đưa lên, hất đánh túi cát. Tay phải cầm quyền thủ ở trước ngực, mắt hướng về túi cát (Hình 11).



Hình 11

Hai khuỷu tay thay đổi luyện tập 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Hất khuỷu tay lên mức độ cần lớn, lúc thay đổi khuỷu tay cần chuyển mình xoay eo, khiến sức mạnh đạt tới đầu khuỷu tay. Lúc hất đánh cần mau lẹ, có sức mạnh.

c. Luyện tập quai khuỷu tay đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Mình nghiêng về phía trước, trọng tâm dời về phía trước, cánh tay phải nắm quyền co cánh tay kẹp khít lại khiến cho đầu khuỷu tay nhô ra, từ sau hướng ra trước,

đưa sang bên trái đẩy ngang đánh vào túi cát, cao ngang với vai, tay trái ôm quyền ở mé eo, mắt nhìn túi cát (Hình 12).

Hai khuỷu tay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thuận vai, lúc đổi khuỷu tay cần vận mình xoay eo, khiến sức mạnh đạt tới khuỷu tay, quai kích mau lẹ, có sức mạnh.



Hình 12

5. CHUỖNG CÔNG

a. Luyện tập đẩy chưởng đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Tay phải thành chưởng, đứng cổ tay, lòng chưởng hướng ra phía trước, đầu ngón tay chia lên, từ sau hướng ra trước dùng sức mạnh mau lẹ đẩy chưởng đánh túi cát. Thuận vai, xoay eo, chưởng đánh cao hơn vai một chút. Chưởng trái thu ở trước ngực, mắt nhìn túi cát (Hình 13).



Hình 13

Hai chương thay đổi luyện tập 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thuận vai, xoay eo, sức mạnh đạt tới căn chưởng, đẩy đánh mau lẹ, có sức mạnh.

b. Luyện tập đẩy chưởng chặt, đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Hướng về mé túi cát, hai chân rộng ngang ra hai bên tả hữu.

Cách đánh:

Hai chân co đầu gối ngồi xổm nửa vờ thành mã bộ, tay phải thành chưởng thẳng cổ tay, cánh tay xoay vào trong, lòng chưởng hướng xuống, từ phía trước đưa về phía sau đánh ngang vào túi cát, tay trái nắm thành quyền, ôm ở bên eo, mắt nhìn túi cát (Hình 14).



Hình 14

Chặt đánh túi cát 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Chú ý: Hai tay thay đổi luyện tập.

Yếu linh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thẳng eo, sức mạnh đạt tới mé ngoài chưởng, chặt đánh mau lẹ, có sức mạnh.

6. CHỈ CÔNG

a. Luyện tập đơn chỉ đâm xia túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Tay phải thành nhất chỉ (ngón giữa hoặc ngón trỏ duỗi thẳng) thẳng cánh tay hướng ra phía trước nhằm đâm vào túi cát, thuận vai xoay eo, điểm đâm chỉ hơi cao hơn vai một chút, quyền trái thu ở trước ngực, mắt nhìn túi cát (Hình 15).



Hình 15

Hai khuỷu tay đổi luyện tập 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thuận vai, xoay eo, sức mạnh đạt tới đầu chỉ, độ đâm kích ngắn nhanh, có sức mạnh.

b. Luyện tập song chỉ đâm xia túi cát

Tư thế dự bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Tay phải duỗi thẳng hai ngón thực chỉ, trung chỉ thành song chỉ, duỗi thẳng cánh tay hướng ra phía trước xia đâm song chỉ vào túi cát. Điểm tâm xia hơi

cao hơn vai một chút, tay trái nắm quyền đặt ở trước ngực, mắt nhìn vào túi cát (Hình 16).



Hình 16

Hai tay thay đổi luyện tập 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu linh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thuận vai xoay eo sức mạnh đạt tới đầu song chỉ, độ đâm xia cần mau lẹ, có sức mạnh.

c. Luyện tập bài chỉ, xia đâm túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Tay phải bốn ngón ken nhau duỗi thành bài chỉ duỗi thẳng cánh tay hướng ra phía trước đâm xia vào túi cát. Điểm đâm xia cao hơn vai một chút, tay trái nắm quyền đặt ở trước ngực, mắt nhìn túi cát (Hình 17).



Hình 17

Yếu linh động tác:

Uốn ngực, thóp bụng, thuận vai, xoay eo, sức mạnh đạt tới đầu bài chỉ, độ đâm xia cần mau lẹ, có sức mạnh.

7. KHÓA CÔNG

Tư thế chuẩn bị: Hướng mặt về mé túi cát, hai chân rộng ngang ra hai bên tả hữu.

Cách đánh:

Hai đầu gối hơi co, vùng háng từ bên trái hướng sang phải, dụng đánh túi cát, hai tay tự nhiên thu ở trước ngực (Hình 18).

Luyện tập 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Chú ý: Hai bên háng thay đổi luyện tập.

Yếu linh động tác:

Háng dụng túi cát cần phát lực từ eo, sức mạnh trong mình rồi tới háng, sức lực đạt tới vùng háng dụng đánh mau mạnh.

8. ĐÓN CÔNG (CÔNG MÔNG)

Tư thế chuẩn bị: Quay lưng về túi cát, hai chân rộng ngang ra hai bên tả hữu rộng hơn cỡ vai.

Cách đánh:

Hai chân hơi co, vùng mông từ trước đưa về sau, đột



Hình 18



Hình 19

nhiên dụng đẩy túi cát, hai tay đưa ra phía trước, phối hợp thẳng bằng thân thể (Hình 19).

Liên tục dụng đẩy túi cát 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Chú ý: Hai bên háng thay đổi luyện tập.

Yếu linh động tác:

Mông dụng phát lực từ eo, thân thể hậu tọa phát sinh chấn động, lực đạt tới vùng mông, dụng đánh nhanh, mạnh.

9. TÁT CÔNG

a. Luyện tập nhắc đầu gối húc túi cát

Tư thế chuẩn bị: Đứng quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Chân trái đứng thẳng, chân phải co đầu gối đưa lên húc đánh vào đáy túi cát một cách mau mạnh. Tay phải tự nhiên buông lỏng, thông xuống bên hông, còn tay trái co khuỷu nhắc lên hiệp đồng phát lực, mắt nhìn đầu gối đánh túi cát (Hình 20).

Hai đầu gối thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.



Hình 20

Yếu lĩnh động tác:

Cơ đầu gối đưa chân lên cần mau, mạnh, có lực. Chân trái đứng vững chắc, không được rung động. Sức mạnh đạt tới đầu gối, húc đánh nhanh, mạnh.

b. Luyện tập đưa ngang đầu gối húc đánh túi cát

Tư thế chuẩn bị: Đứng hướng về túi cát.

Cách đánh:

Trọng tâm đặt ở chân trái, đứng thẳng chi trì thân thể, chân phải co đầu gối căng chân vòng ra ngoài đưa ngang lên, từ sau hướng ra trước khoảng vòng cung đánh đu túi cát, tay phải tự nhiên buông lỏng, thông xuống bên hông, còn tay trái giơ lên giữ mức thẳng bằng thân thể, mắt nhìn túi cát (Hình 21).

**Hình 21**

Hai đầu gối thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Đầu ngay, vai bằng, ngực ưỡn, eo thẳng, bụng thóp, chân thẳng, sức mạnh đạt tới bàn chân hất đá cần mau lẹ, có sức mạnh.

10. CƯỚC CÔNG**a. Luyện tập nhấc đầu gối húc túi cát**

Tư thế chuẩn bị: Đứng quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Chân phải chống đỡ thân thể, dùng chân trái đầu bàn chân bằng thẳng hướng ra phía trước hất đá vào túi cát. Điểm hất đá cao hơn đầu gối, hai tay nắm quyền ôm hai bên eo, mắt nhìn túi cát (Hình 22).

**Hình 22**

Hai chân thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Đầu ngay, vai bằng, ngực ưỡn, eo thẳng, thóp bụng, chân thẳng. Sức mạnh đạt tới đầu bàn chân hất đá cần nhanh, có sức mạnh.

b. Luyện tập đá xéo vào túi cát

Tư thế chuẩn bị: Đứng quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Chân phải chống đỡ thân thể, chân trái co lên, hướng ra phía trước đá xéo vào túi cát. Điểm chân đá cao hơn đầu gối, hai tay buông tự nhiên ở hai bên hông, mắt nhìn túi cát (Hình 23).

Hai chân thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Lúc nhấc chân lên rồi hướng ra phía trước đá xéo vào túi cát, chân phải đứng cân vững chắc, chân trái cân mau lẹ, có sức mạnh. Sức mạnh đạt tới đầu bàn chân.



Hình 23

c. Luyện tập gọt gót chân vào túi cát

Tư thế chuẩn bị: Hướng về mé túi cát.

Cách đánh:

Chân phải chống đỡ thân thể, trọng tâm dồn về chân phải, đầu bàn chân trái quay về vào trong, bàn chân chéch mé trong khiến cho lòng bàn chân hướng xuống, nhấc chân từ dưới lên đưa sang ngang bên trái, nhằm đập chân vào túi cát. Hai bàn tay buông xuống tự nhiên ở hai bên hông, mắt nhìn túi cát (Hình 24).



Hình 24

Hai chân thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Chân phải đứng vững chắc, chân trái cân mau lẹ, có sức mạnh. Sức mạnh đạt tới mé ngoài bàn chân.

d. Luyện tập lý hợp đá du túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay mặt về túi cát.

Cách đánh:

Chân trái chống đỡ thân thể, trọng tâm dồn về chân trái, đầu bàn chân phải quay vào trong, lòng bàn chân hướng vào trong nhằm túi cát từ sau hướng lên khoảng vòng cung vào trong, đá du túi cát. Điểm chân đá cao hơn vai, hai tay buông xuống tự nhiên ở hai bên mình, giữ quán bình thân thể mắt nhìn túi cát (Hình 25).



Hình 25

Hai chân thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Mình giữ cho ngay thẳng, thu mông, khoảng vòng cung đá cân rộng, tốc độ nhanh, có sức, lực đạt tới lòng bàn chân.

e. Luyện tập từ ngoài đá du túi cát

Tư thế chuẩn bị: Hướng túi cát.

Cách đánh:

Chân phải chống đỡ thân thể, trọng tâm dồn về chân phải, đầu bàn chân trái cong lên, lòng bàn chân hướng ra trước, từ bên phải đưa lên qua trước đầu, khoắc vòng cung ra ngoài, đá du túi cát.

**Hình 26**

Điểm chân đá cao hơn vai, hai tay buông xuống tự nhiên ở hai bên hông, giữ cho thân thể thẳng bằng, mắt nhìn túi cát (Hình 26).

Hai chân thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Thân thể giữ cho ngay thẳng, thu mông, khoắc vòng cung đá căn rộng, tốc độ nhanh, có sức, lực đạt ra tới mé bàn chân.

f. Luyện tập phía sau đạp du túi cát

Tư thế chuẩn bị: Quay lưng về túi cát.

Cách đánh:

Chân trái chống đỡ thân thể, trọng tâm dồn về chân trái, đầu bàn chân phải cong lên, từ trước hướng về sau đá mạnh vào túi cát, đầu bàn chân hướng xuống. Điểm chân đá cao hơn eo, mình nghiêng về phía trước, xoay eo quay đầu lại hai bàn

chân chống xuống đất, giữ cho thân thể cân bằng mắt nhìn túi cát. (Hình 27).

Hai chân thay đổi luyện tập, luyện 20 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 8 nhịp.

Yếu lĩnh động tác:

Chân trái căn đứng vững chắc, cúi mình chống tay xuống đất, xoay eo quay đầu lại căn một hơi hoàn thành, đá về phía sau mau mạnh, có sức, sức đạt tới sau gót chân.

**Hình 27**

Kừ QUYỀN THẦN CHIÊU

Chủ yếu kỹ thuật công phòng của Kỳ Quyền Thần Chiêu là bao quát các kỹ pháp, kích, đả, húc, đẩy, tựa, huých, quật, xĩa, đá. Nội dung luyện tập thông thường là bao gồm: quyền, đầu, vai, khuỷu, cườg, chĩ, háng, mông, đầu gối, chân, các phương pháp công phòng cơ bản.

Trong quá trình luyện tập, một mình mô phỏng, đánh không khí, đánh mạnh, động tác liên tục, luôn luôn đề cao thực hiện hiệu đính, tốc độ và điều luyện tính của động tác, tăng cường ý thức thực chiến, làm cơ sở tốt cho kỹ thuật thực chiến. Chuẩn bị tốt luôn luôn đề cao mức độ kỹ thuật công thủ.

1. QUYỀN Kừ XUẤT CHIÊU THỂ (LUYỆN TẬP MỘT CHIÊU VỪA THỦ VỪA CÔNG)

a. Gạt đả quyền pháp

Tư thế chuẩn bị (Hình 28).

Cách đánh:

Chân trái dõng động, chân phải tuốt lên phía trước tiến bước đồng thời cánh tay trái gạt ra ngoài. (Hình 29).

Động tác tiếp theo khi đương đà tốt biến thành tả cung bộ, đồng thời quyền trái thẳng cánh tay xung ra phía trước, mặt quyền triều ra phía trước, mặt quyền nhìn trái (Hình 30).



Hình 28



Hình 29



Hình 30

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ căn thấp, tiến bộ mau lẹ, vươn cánh tay xung quyền căn liên tục.

Mức độ động tác: Vung cánh tay ấy không thể quá rộng, xung quyền căn liên tục, sức mạnh đạt tới mặt quyền.

Luyện tập đòi hỏi: Liên tiếp, luyện tập 10 lần một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp, tả hữu hai bên thay đổi luyện tập.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào mặt ta, ta dùng quyền trái gạt bên đánh.

Bình thuật động tác: Chiêu này trong công kèm thủ nó ở trong quá trình xuất quyền hơi gạt ra ngoài tức là phòng thủ, trong thủ phản công nhanh, khiến cho đối phương không phòng thủ kịp, cho nên chiêu này là một trong quyền pháp kỳ xuất.

b. Cách đá quyền pháp

Tư thế chuẩn bị (Hình 31).

Cách đánh:

Quyển phải co tay dấm vào trong (Hình 32), đồng thời chân trái dới động, chân phải hoạt bộ tiến lên thành tả cung bộ, quyền trái hướng ra phía trước, mắt nhìn quyền trái. (Hình 33).



Hình 31



Hình 32



Hình 33

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ cần thấp, trước thẳng cánh tay xung quyền cần mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.

Luyện tập đòi hỏi: Tả hữu luyện tập liên tiếp, luyện 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào ngực ta, ta dùng quyền trái hất quyền đối phương ra ven theo cánh tay đối phương đánh thẳng vào mặt đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này trong công kèm thủ nó ở trong quá trình xuất quyền, hơi đưa ngang vào trong, vừa chặn, vừa tiến, thủ mà là công, xuất quyền thần kỳ khiến cho đối phương khó mà phòng thủ kịp, cho nên chiêu này là một trong quyền pháp kỳ xuất.

c. Giá đá quyền pháp

Tư thế chuẩn bị (Hình 34).

Cách đánh:

Quyển trái co cánh tay đưa lên (Hình 35), đồng thời chân trái tiến lên nửa bước thành tả cung bộ, dùng quyền trái hướng ra phía trước vươn thẳng cánh tay xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra phía trước, mắt nhìn quyền trái. (Hình 36).



Hình 34



Hình 35



Hình 36

Yếu lĩnh động tác: Góc cánh tay xung quyền cần liên hoàn, giá đá tiến hành trong quá trình tiến bước chân trái, động tác cánh tay cần nhỏ, xung quyền mau, mạnh, sức mạnh đạt tới mặt quyền.

Luyện tập đòi hỏi: Tả hữu tập liên tiếp, luyện 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào mặt ta, ta giơ cánh tay lên gạt quyền đối phương, rồi ven mé dưới cánh tay đối phương hướng ra phía trước xung kích vào bụng hay hông sườn đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này trong công kèm thủ nó ở trong quá trình xuất quyền, co cánh tay lên chặn gác, cũng tức là tấn công, thủ tức là công, công là thủ khiến cho đối phương không biết đâu mà phòng thủ.

d. Táp dả quyền pháp

Tư thế chuẩn bị (Hình 37).

Cách đánh:

Quyền trái co cánh tay tấp xuống (Hình 38), đồng thời chân trái dõng động, chân phải trượt lên thành tả cung bộ, dùng quyền trái hướng ra phía trước vươn thẳng cánh tay xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra phía trước, mắt nhìn trái (Hình 39).

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ cần thấp, cần nhanh, tấp quyền xung kích hoàn thành trong quá trình hoạt bộ, động tác tấp dả liên tục, xung quyền thuận vai, mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.



Hình 37



Hình 38



Hình 39

Luyện tập đòi hỏi: Tả hữu luyện tập liên tiếp, luyện 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào bụng ta, ta dùng quyền trái đập bật quyền đối phương ra, liền theo ven phía trên cánh tay phải đối phương thẳng tay dấm luôn vào ngực đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này trong công kèm thủ, tấp quyền xuống là chuẩn bị xung kích, tấp quyền xuống tức là quá trình tấn công, nó ở trong quá trình công kích đã phòng thủ chặn đập bật quyền của đối phương ra, là một quyền pháp kỳ xuất.

2. LUYỆN TẬP THỂ CHIÊU ĐÁNH RA NHIỀU HƯỚNG

a. Phép chỉ trên đánh dưới

Tư thế chuẩn bị (Hình 40).

Cách đánh:

Quyền trái hướng ra phía trước xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra trước (Hình 41).

Động tác không ngừng đột nhiên biến hướng, hướng xuống, hướng ra phía trước xung quyền, lòng quyền vẫn hướng xuống, mặt quyền vẫn hướng ra phía trước mắt nhìn quyền trái. (Hình 42).



Hình 40



Hình 41



Hình 42

Yếu lĩnh động tác: Xung quyền cánh tay không nên duỗi thẳng, sức không nên dùng hết, biến hướng đánh xuống phải trước cần đột nhiên. Động tác cần liên tục một hơi hoàn thành, hướng xuống phía trước xung kích cần thuận vai thẳng cánh tay, mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.

Luyện tập đòi hỏi: Tả hữu luyện tập liên tiếp, luyện 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp.

Ý thức công phòng: Ta xuất quyền tung lên phía trước khiến đối phương dễ phòng bên trên, đột nhiên ta biến hướng, đánh vào ngực, bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này là phương pháp chỉ trên đánh dưới, trước xung quyền lên là chủ

ý dụ đối phương phòng bị ở bên trên, khiến trung, hạ bộ dễ sơ hở, ta đột nhiên biến hướng quyền, hướng đánh xuống phía trước đánh chỗ sơ hở của đối phương, khiến cho đối phương phòng thủ không kịp. Chiêu này xuất quyền xem như đánh bên trên kỳ thực chú ý ở trung hạ bộ, khiến cho đối phương không biết đâu mà lường.

b. Phương pháp trực tiến xuất dả

Tư thế chuẩn bị (Hình 43).

Cách đánh:

Quyền trái hướng ra phía trước xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra phía trước (Hình 44).

Động tác không ngừng, quyền trái đột nhiên hướng ra ngoài, hướng lên, hướng vào trong bát kích, mặt quyền hướng phía trước, lòng quyền hướng xuống, mắt nhìn quyền trái (Hình 45).

Yếu lĩnh động tác: Trước xung quyền cánh tay không cần duỗi thẳng, sức không nên dùng hết, biến hướng đánh ra phía trước, bát quyền cần đột nhiên. Xung quyền, bát quyền cần liên quán một hơi không ngừng là thành công.

Luyện tập đòi hỏi: Tả hữu luyện tập liên tiếp, luyện 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp.



Hình 43

Hình 44

Hình 45

Ý thức công phòng: Ta xung quyền đánh vào mặt đối phương, đối phương hướng lên để phòng thủ, ta đột nhiên biến hướng quyền đánh ngoặt vào vòng tai đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này là phương pháp trực tiến khẩu đả. Thấy rõ tiến là thắng, đối phương dùng phòng thủ chặn ngang, đương lúc phòng bị quyền thẳng, ta đột nhiên biến hướng quyền đánh ngoặt vào tai đối phương, đối phương phòng thủ nhất định là mất công hiệu. Phép này thẳng, dọc, ngang đối phương không thể biết.

c. Phép khuất tiến trực đả

Tư thế chuẩn bị (Hình 46).

Cách đánh:

Chân phải bước lên một bước thành hữu hư bộ, đồng thời quyền phải từ phía dưới, phía sau hướng lên phía trước đánh móc, mặt quyền hướng lên, lòng quyền hướng vào trong. (Hình 47).

Động tác không ngừng. Chân phải lướt lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời quyền phải biến hướng, hướng ra phía trước thẳng tay đả kích, mặt quyền hướng phía trước, lòng quyền hướng xuống, mắt quyền nhìn phải. (Hình 48).



Hình 46

Hình 47

Hình 48

Yếu linh động tác: Thượng bộ câu quyền cần cùng đánh. Câu quyền, xung quyền cần liên tục, xung quyền cần mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.

Luyện tập đòi hỏi: Liên tiếp luyện tập 10 lần làm một nhịp, mỗi ngày luyện từ 4 đến 6 nhịp, tả hữu hai bên thay đổi luyện tập.

Ý thức công phòng: Ta dùng câu quyền đánh móc vào bụng đối phương, tất nhiên đối phương phải phòng thủ vùng dưới bụng, vùng đầu và vùng ngực bỏ sơ hở, ta đột nhiên biến hướng xuất quyền vào mặt đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này nhìn tựa câu quyền, kỳ thực là trực quyền, trong cong có thẳng bỏ

đánh vào bụng mà đột nhiên biến hướng đánh vào mặt, khiến cho đối phương phòng thủ không kịp, biến hóa khôn lường.

d. Phương pháp tựa tấp khước khiêu

Tư thế chuẩn bị (Hình 49).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời quyền hướng ra phía trước, lật quyền hướng xuống tấp kích, mặt quyền hướng lên, lòng quyền hướng vào trong. (Hình 50).

Động tác không ngừng. Quyền phải hướng xuống, hướng ra ngoài khiêu kích, đồng thời mình xoay sang trái, mắt nhìn quyền phải. (Hình 51).

Yếu lĩnh động tác: Lật tay tấp quyền cánh tay cần co vòng, phát lực không thể dùng hết để biến hóa. Đương lúc tấp quyền gần tới vai đột nhiên biến hóa thành khiêu quyền, khiêu quyền cùng xoay mình một lúc. Khiêu kích cần mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.



Hình 49



Hình 50



Hình 51

Ý thức công phòng: Xoay cổ tay phải lật quyền đấm, đánh vào mặt đối phương, đối phương tất nhiên đưa hai tay lên ta đột nhiên biến đổi hướng xuất quyền, khiến tấp quyền thành khiêu quyền, nhằm đấm vào háng đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này nhìn tựa như phiên tấp quyền, trong tấp có khiêu, thẳng bò đánh vào mặt để đánh vào háng, khiến cho đối phương phòng thủ bên trên không kịp chặn, quyền biến hóa khôn lường.

e. Phương pháp tựa quán thực tấp

Tư thế chuẩn bị (Hình 52).

Cách đánh:

Chân phải đổi độn, và lướt về phía trước tiến bước, đồng thời tay trái từ sau đưa ra ngoài khoáng ra phía trước đẩy quyền, mặt quyền hướng xuống, lòng quyền hướng ra phía trước. (Hình 53).

Động tác không ngừng, dùng quyền trái hướng vào trong, hướng lên, hướng ra phía trước lật quyền tấp kích, mặt quyền hướng lên, lòng quyền hướng vào trong, mắt nhìn quyền trái. (Hình 54)

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ cần thấp, tiến bước quán quyền cần cùng lúc, quán quyền lật quyền tấp kích cần liên tục. Tấp quyền cần mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới lưng quyền. Trước khi quán quyền chuyển biến sang lật quyền tấp kích, thế quán quyền

không thể phát hết, cần có dư lực biến hóa, biến hóa như thế mới linh hoạt.



Hình 52

Hình 53

Hình 54

Ý thức công phòng: Ta dùng quyền trái quán kích tai bên phải đối phương, đối phương tất nhiên đưa hai tay lên bên phải chặn, mặt để trống hở. Ta đột nhiên biến hướng quyền, đối quán quyền thành tấp quyền đánh vào mặt khiến cho đối phương phòng thủ không kịp. Đối phương dễ phòng tai bên phải bỏ trống mặt, bị quyền ta đánh trúng, quyền pháp thần xuất quỷ đó là kỳ quyền.

Bình thuật động tác: Chiêu này nhìn tựa bái quyền, kỳ thực là phiên tấp quyền, trong bái (quán) có tấp, bỏ đánh vào tai để đánh vào mặt, khiến cho đối phương nhìn bên phải thì không thể nhìn được phía trước. Có thể nói là quyền xuất biến hóa, đối phương không lường được.

3. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP TRONG HƯ CÓ THỰC

Tư thế chuẩn bị (Hình 55).

Cách đánh:

Chân trái tiến lên nửa bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền trái thẳng ra trước xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra phía trước. (Hình 56).

Động tác không ngừng, quyền trái co cánh tay thu về thủ ở trước ngực, phần trên mình xoay về sau bên trái đồng thời quyền phải hướng ra phía trước xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra phía trước, mắt nhìn thẳng phía quyền trái. (Hình 57).

Yếu lĩnh động tác: Tiến tả bộ, xung tả quyền cần lúc. Quyền trái là quyền dò thử, sức không thể phát hết, quyền trái thu về, xoay mình, xung quyền phải cần đồng thời một lúc. Xung kích cần nhanh, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.



Hình 55

Hình 56

Hình 57

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng quyền phải đánh vào mặt cho đối phương

phòng thủ ở mặt để trống vùng ngực, bụng. Ta liền biến quyền đánh vào bụng, ngực đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này là quyền trái hư chiêu, mục đích là thử dẫn dụ cho đối phương phòng thủ ở trên, lúc bấy giờ ta dùng quyền phải đánh mạnh vào chỗ sơ hở của đối phương, quyền phải là quyền pháp thực kích, có ý dương đông kích tây, làm cho đối phương khó biết được hư thực.

4. PHƯƠNG PHÁP CHỈ PHÍA TRƯỚC ĐÁNH BÊN PHẢI

Tư thế chuẩn bị (Hình 58).

Cách đánh:

Chân phải đổi động, chân trái tiến bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền trái hướng ra trước xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra trước. (Hình 59).

Động tác không ngừng, chân phải tiến lên một bước thành tả cung bộ đồng thời quyền hướng sang trái câu kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền sang trái, mắt nhìn quyền phải. (Hình 60).

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ xung quyền cần cùng lúc. Tiến bước câu quyền cần liên hoàn, xung quyền là hư, phát lực không thể phát hết, câu quyền là thực, câu kích cần mau mạnh, có sức, xung câu, cần xuất cùng một lúc.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng quyền trái đánh vào mặt đối phương, dụ đối phương hướng lên phòng thủ ở mặt mà không chú ý

tới bên cạnh, lúc đó ta dùng quyền phải đánh vào tay đối phương.



Hình 58



Hình 59



Hình 60

Bình thuật động tác: Chiêu này là tả quyền hư chiêu, mục đích là dụ đối phương giơ tay ra phòng thủ ở trước mà sơ hở hai bên, ta dùng quyền phải câu kích vào tai đối phương là quyền pháp đột xuất, là phương pháp chỉ trước đánh bên hư thực khó phân.

5. PHƯƠNG PHÁP CHỈ TRÊN ĐÁNH DƯỚI

Tư thế chuẩn bị (Hình 61).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước thành hữu hư bộ, đồng thời quyền trái từ sau hướng ra ngoài, hướng ra phía trước khoảng vòng cung bát kích, mặt quyền hướng sang bên phải, mặt quyền hướng xuống. (Hình 62).

Động tác không ngừng, chân trái tiến lên một bước thành tả hư bộ đồng thời quyền tay phải từ dưới hướng lên trước, câu kích, mặt quyền hướng trở lên,

lòng quyền hướng vào trong, mắt nhìn quyền phải (Hình 63).



Hình 61



Hình 62



Hình 63

Yếu lĩnh động tác: Tiến bước bát quyền và câu quyền cần liên tục, không ngừng, bát quyền là hư chiêu, thế không phát hết được, câu quyền cần mau lẹ, có sức, sức mạnh đạt tới mặt quyền.

Ý thức công, phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng quyền trái bắt kích vào tai đối phương, dự cho đối phương giơ tay lên phòng thủ, đột nhiên ta dùng quyền phải đánh mạnh vào vùng bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này quyền trái là hư, quyền phải là thực, hư chiêu để dụ đối phương, thực chiêu để đánh mạnh, trong hư có thực, khó phân hư thực cho nên đối phương không thể phòng thủ kịp.

6. PHƯƠNG PHÁP CHỈ BÊN TRÁI ĐÁNH Ở GIỮA

Tư thế chuẩn bị (Hình 64).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước thành hữu hư bộ, đồng thời dùng quyền trái hướng ra phía trước bắt kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng sang bên phải. (Hình 65).

Động tác không ngừng, chân trái tiến lên một bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền phải hướng ra phía trước xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra trước, mắt quyền nhìn bên phải. (Hình 66).

Yếu lĩnh động tác: Thượng bộ cần hoạt động liên tục cùng một lúc, mau lẹ có sức, tả bát quyền là hư chiêu kinh lực không thể phát hết, cần lưu sức về sau. Hữu xung quyền là thực kích, xuất chiêu cần phải, mạnh.



Hình 64



Hình 65



Hình 66

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng tay trái bắt quyền đánh vào hai bên phải đối phương, đối phương tất nhiên phải đưa hai tay lên bên phải

để đề phòng, vùng ngực, bụng để sơ hở, ta dùng quyền đánh xung kích vào ngực đối phương.

Bình thuật động tác: Bát quyền là hư, xung quyền là thực, chiêu này trong hư có thực, khiến đối phương không kịp chống đỡ.

7. PHƯƠNG PHÁP CHỈ DƯỚI ĐÁNH TRÊN

Tư thế chuẩn bị (Hình 67).

Cách đánh:

Chân trái dõng động, chân phải tiến lên phía trước, đồng thời quyền phải trở thành câu quyền, mặt quyền hướng ra phía trước, lòng quyền hướng vào trong. (Hình 68).

Động tác không ngừng, chân trái tiến lên nửa bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền trái hướng ra phía trước thẳng cánh tay xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng ra phía trước, mắt quyền nhìn trái. (Hình 69).



Hình 67



Hình 68



Hình 69

Yếu lĩnh động tác: Tiến bộ, câu quyền, xung quyền cần một lúc, hữu câu quyền là hư, kinh lực không thể phát hết cần lưu sức về sau, trực quyền xung kích cần mau mạnh, có sức, sức đạt ra mặt quyền.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng quyền phải câu kích vào bụng đối phương, dụ đối phương phòng thủ ở vùng bụng, thừa cơ ta dùng quyền trái nhằm vào mặt đối phương.

Bình thuật động tác: Hữu câu quyền là hư, tả trực quyền là thực, chiêu này trong hư có thực, chỉ dưới mà đánh trên, khiến cho đối phương ngó dưới mà không kịp nhìn trên, phòng thủ không kịp đỡ.

8. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP ĐỘT NHIÊN XUẤT KÍCH

a. Phương pháp đột nhiên xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 70).

Cách đánh:

Chân trái dõng động, chân phải tiến bước, thành tả cung bộ, đồng thời quyền phải thẳng cánh tay xung kích, mặt quyền hướng lên, mặt quyền hướng ra phía trước, mắt nhìn quyền phải. (Hình 71).

Yếu lĩnh động tác: hoạt bộ cần thấp, tiến bộ xung quyền cần một lúc, xung quyền cần mau mạnh, đột nhiên hữu lực, sức đạt tới mặt quyền.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương chưa kịp kỳ động. Ta mau lẹ dùng quyền phải đánh vào ngực hoặc mặt đối phương.



Hình 70



Hình 71

Bình thuật động tác: Chiêu này là cách “Tiên phát, chế nhân”, ứng dụng cần đột nhiên, mau lẹ, giành đánh trước khi đối phương chưa kịp phát động, có thể khiến cho đối phương không kịp phòng thủ.

b. Phương pháp phiệt quyền đột nhiên xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 72).

Cách đánh:

Chân phải dời động, chân phải hoạt bộ tiến bước, thành tả cung bộ, đồng thời quyền phải từ sau hướng ra trước, hướng sang bên trái vùng ngang quyền, mắt quyền hướng ra, mắt nhìn quyền trái. (Hình 73).

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ cần thấp, xung quyền, tiến bước cần cùng một lúc, xung quyền cần có độ vòng, mau lẹ, có sức, sức đạt tới băng quyền.



Hình 72



Hình 73

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương phát động mà chưa kịp ký động, ta mau lẹ dùng quyền trái đánh vào tai bên phải đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này là phương pháp “Tiên phát, chế nhân” cần đột nhiên mau lẹ, vùng đánh khiến cho đối phương phòng thủ không kịp đỡ.

c. Phương pháp phiên tấp quyền xuất kích đột nhiên

Tư thế chuẩn bị (Hình 74).

Cách đánh:

Chân phải dời động, chân phải hoạt bộ tiến lên thành tả cung bộ, đồng thời quyền phải hướng lên, hướng ra phía trước lật quyền tấp kích, mắt quyền hướng lên, lòng quyền hướng vào trong, mắt quyền nhìn phải. (Hình 75).



Hình 74



Hình 75

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ cần thấp, lật quyền tấp kích, tiến bộ cần cùng một lúc, tấp quyền cánh tay hơi co, tấp kích mau, mạnh sức đạt tới lưng quyền.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương phát động mà chưa kịp, ta đột nhiên dùng quyền phải tấp kích vào mặt đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu "Tiên phát, chế nhân" khiến cho đối phương không thể phòng thủ kịp.

d. Phương pháp bát quyền đột nhiên xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 76).

Cách đánh:

Chân phải dõng động, chân phải hoạt bộ tiến bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền phải từ sau hướng ra phía trước, hướng sang bên trái, bát ngang quyền đánh, mắt quyền hướng xuống, lòng quyền hướng ra phía trước, mắt quyền nhìn phải. (Hình 77).



Hình 76



Hình 77

Yếu lĩnh động tác: Hoạt bộ cần thấp, bát quyền tiến bước cần cùng lúc, bát quyền cánh tay hơi co, bát quyền cần đánh mau mạnh có sức, sức đạt tới mặt quyền.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương tấn công mà chưa kịp, ta đột nhiên dùng quyền phải bát kích vào tay bên trái đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp "Tiên phát, chế nhân" đột nhiên đã kích, khiến cho đối phương ở vào tình huống không kịp phòng bị, tay chân rối loạn không biết đâu mà đỡ.

e. Phương pháp câu quyền đột nhiên xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 78).

Cách đánh:

Chân trái dõng động, chân phải hoạt bộ tiến bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền phải hướng lên

phía trước câu kích, mặt quyền hướng lên, lòng quyền hướng vào trong, mắt quyền nhìn phải. (Hình 79).



Hình 78



Hình 79

Yếu linh động tác: Hoạt bộ cần thấp, tiến bước câu quyền cần cùng lúc, câu quyền từ phía sau hướng lên phía trước câu kích, câu quyền cánh tay hơi co, câu kích cần mau mạnh, sức đạt tới mặt quyền.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương toan tấn công mà chưa kịp, ta đột nhiên dùng câu quyền đánh mạnh vào bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp "tiên phát, chế nhân", đột nhiên câu kích, khiến cho đối phương không kịp phòng bị, tạo thành chân tay rối loạn không chống đỡ nổi đòn đánh.

f. Trắc dã quyền đột nhiên xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 80).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước, mình xoay về sau, bên trái thành mã bộ, đồng thời quyền phải hướng sang mé bên phải xung kích, lòng quyền hướng xuống, mặt quyền hướng sang mé bên phải, mắt quyền nhìn phải. (Hình 81).

Yếu linh động tác: Thượng bộ xoay mình, trắc xung quyền cần một lúc, xung quyền cần mau mạnh, sức đạt tới mặt quyền.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng lúc đối phương định tấn công mà chưa kịp, ta đột nhiên thượng bộ xung quyền đánh hông sườn bên trái đối phương.



Hình 80



Hình 81

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp "tiên phát, chế nhân" cần đột nhiên, mau lẹ. Đối phương ở trong tình huống không phòng bị, ta đột nhiên tấp kích khiến cho đối thủ tay chân rối loạn không kịp chống đỡ.

9. CHIỀU THỂ KỲ QUYỂN XUẤT KÍCH

a. Luyện tập chiêu pháp xuất kích ở đầu

Tư thế chuẩn bị (Hình 82).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên nửa bước thành tả cung bộ, đồng thời quyền trái hướng ra ngoài bạt quyền. (Hình 83)

Động tác không ngừng, chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời hai quyền trái thu về ôm ở bên bụng, dùng đầu hướng về phía trước húc, mắt nhìn xuống phía trước (Hình 84).



Hình 81



Hình 82



Hình 83

Yếu lĩnh động tác: Tiến bước bạt quyền cân cùng lúc, bước lên, cúi mình, húc đầu cân cùng một lúc, húc đánh mau mạnh, sức đạt tới đỉnh đầu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh ta, ta mau lẹ đưa tay trái hất bạt quyền đối phương ra, tiếp đến tiến

bước chân phải lên đồng thời dùng đầu húc mạnh vào bụng đối phương.

Bình thuật động tác: đây là chiêu pháp “tiên phát chế nhân”. Đầu là một kỳ quyền trong thân thể người ta (không phải quyền thực), húc đánh có sức mạnh, sau khi phòng thủ dùng đầu húc khiến đối phương không chú ý, mà dễ đạt được mục đích công kích.

b. Luyện tập cách hất đầu ở bên

Tư thế chuẩn bị (Hình 85).

Cách đánh:

Chân trái dõng động, chân phải hoạt bộ tiến lên thành tả cung bộ, đồng thời quyền trái biến câu thủ hướng ra ngoài móc đánh. (Hình 86).

Động tác không ngừng, chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời cánh tay phải hướng ra phía trước như ôm lấy, cúi người về phía trước dùng cạnh đầu húc nghiêng đánh, mắt nhìn xuống phía trước (Hình 87).

Yếu lĩnh động tác: Tiến bước nghiêng đầu húc cùng một lúc, nghiêng đầu đánh cân mau mạnh, sức đạt tới góc đầu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập đánh tưởng tượng đối phương dùng tay phải nắm vào ngực ta, ta dùng tay trái nắm cổ đối phương đẩy ra, đồng thời chân phải lên, đưa tay phải ôm chặt sau gáy đối

phương, dùng góc đầu bên phải đập vào mặt đối phương.



Hình 85



Hình 86



Hình 87

Bình thuật động tác: Chiêu này có thể phòng thủ đẩy lui thế tấn công của đối phương, lúc tấn công dùng tay phải ôm chặt sau gáy đối phương, dùng góc đầu bên phải đập vào mặt đối phương.

c. Luyện tập cách dùng đầu đập đánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 88).

Cách đánh:

Chân phải dơi động, chân phải hoạt bộ tiến lên thành tả cung bộ, đồng thời hai cánh tay đưa ra phía trước, làm động tác như đang ôm giữ. (Hình 89).

Động tác không ngừng, phần trên mình cúi xuống phía trước đưa trán đập xuống, mắt nhìn xuống phía trước. (Hình 90).

Yếu lĩnh động tác: Tiến bước ôm tay cần cùng lúc, đập đầu đánh cần mau mạnh, sức đạt tới trước trán.



Hình 88



Hình 89



Hình 90

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng hai tay ôm chặt eo đối phương, dùng trán đập vào mặt đối phương, sức đánh rất mạnh.

d. Luyện tập cách ngửa đầu đập đánh:

Đứng ngang chân ra, hai quyền ôm bên eo, đầu ngửa về phía sau đập đánh, mắt nhìn lên phía trước (Hình 91; 92).



Hình 91



Hình 92

Yếu linh động tác: Ngửa đầu đánh cần mau, mạnh sức đạt tới gáy.

Ý thức công phòng: Lúc tập tưởng tượng đối phương ở phía sau, đưa hai tay ôm chặt sau eo, ta liền ngửa đầu về sau đập đánh vào mặt đối phương.

Bình thuật động tác: Cách đánh này có vẻ bí ẩn, khó thể dự liệu, có hiệu quả tốt.

10. LUYỆN TẬP CHIỀU PHÁP ĐÁNH BẰNG VAI

a. Huých vai đánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 93).

Cách đánh:

Chân trái tiến lên trước thành tả cung bộ, đồng thời tay trái nhằm đánh ngang bên phải. (Hình 94).

Động tác không ngừng, chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời dùng vai phải hướng ra phía trước huých đánh, mắt nhìn phía trước (Hình 95).



Hình 93



Hình 94



Hình 95

Yếu linh động tác: Cánh tay đánh ngang ra cần dùng sức, bước lên huých vai cần mau mạnh, sức đạt tới đầu vai.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương phát quyền trái đánh vào ngực ta, ta liền dùng cánh tay đánh ngang sang bên phải, đẩy bật quyền của đối phương ra, bước chân phải lên chặt chân trái đối phương, dùng vai huých mạnh vào ngực đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp đánh ngăn, sức vai huých mạnh có uy lực nhất định, tay phải tiến hành dưới tình huống phòng thủ nghiêm mật, không dễ gì bị đối phương đánh.

b. Vai tựa

Tư thế chuẩn bị (Hình 96).

Cách đánh:

Mình xoay sang bên trái đồng thời đưa hai tay lên bên trái phòng thủ (Hình 97).

Động tác không ngừng, chân phải tiến lên một bước đồng thời tay phải hướng sang phía bên phải hất chưởng lên, mắt nhìn chưởng phải. (Hình 98).

Yếu linh động tác: Hai tay đưa lên bên trái phòng thủ, động tác cần êm dịu, tiến bước khiêu chưởng, tựa vai cần cùng lúc, cần mau mạnh, sức đạt tới đầu vai.



Hình 96



Hình 97



Hình 98

Ý thức công phòng: đối phương dùng tay trái đánh vào ngực, ta đưa tay lên bên trái phòng chặn quyền trái của đối phương, rồi dùng bả vai bên phải đẩy sát vào hông sườn bên trái đối phương đẩy lên.

Bình thuật động tác: đây là chiêu pháp cầm đả, cũng là chiêu pháp đánh ngấm, hiệu lực mạnh, có thể quật ngã đối phương dễ dàng.

c. Dùng vai gánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 99).

Cách đánh:

Phần trên mình xoay về sau bên trái đồng thời hai chưởng đưa lên bên trái (Hình 100).

Động tác không ngừng, chân phải hướng lên phía trước, hướng sang bên trái bước lên xoay mình về phía sau, bên trái, đồng thời cúi mình xuống, hai chưởng biến thành quyền, hướng xuống trước ngực, mắt nhìn xuống phía trước (Hình 101).



Hình 99



Hình 100



Hình 101

Yếu linh động tác: Bước lên xoay mình, cúi mình, gánh vai, xoay hông cần liên hoàn cùng một lúc, gánh vai cần có sức, sức đạt tới mồm vai.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng tay phải đối phương đánh tới ngực, ta mau lẹ đưa hai tay lên bên trái đẩy bật quyền phải của đối phương, rồi hai tay túm cổ tay đối phương, đồng thời tiến chân phải lên, xoay mình về phía sau bên trái, dùng vai bên phải gánh khuỷu tay đối phương lên, hai tay cầm cổ đối phương ghì xuống.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu "kỳ quyền" (không phải quyền thực), dùng vai gánh khuỷu tay quật, thuộc về "cầm tuất" (bắt quật). Dùng mạnh có thể gãy tay đối phương.

11. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP ĐÁNH KHUYỂU TAY

a. Huých khuỷu đánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 102).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước thành mã bộ, đồng thời tay phải nhằm đánh sang bên trái (Hình 103)

Động tác không ngừng, chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời dùng khuỷu hướng ra trước, mắt nhìn đầu khuỷu (Hình 104).



Hình 102



Hình 103



Hình 104

Yếu lĩnh động tác: Bước lên huých đánh cần mau, mạnh, có sức, sức mạnh đạt tới đầu khuỷu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền trái đánh vào ngực, ta đưa tay phải hất ngang sang bên trái, đánh bật quyền đối phương ra, đồng thời bước chân phải lên, chặn chân trái đối phương rồi huých khuỷu tay đánh vào lồng ngực, tâm đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu pháp thuộc về kỳ quyền (không phải quyền thực), khuỷu là một vũ khí cận chiến, uy lực rất mạnh.

b. Đánh bằng khuỷu tay

Tư thế chuẩn bị (Hình 105).

Cách đánh:

Quyển trái hướng xuống tấp quyền, mắt quyền hướng lên, mặt quyền hướng sang bên phải (Hình 106).

Động tác không ngừng, phần trên mình xoay sang bên trái, đồng thời khuỷu tay phải hướng ra phía trước, hướng sang bên trái đánh đầu khuỷu hướng ra phía trước, mắt nhìn đầu khuỷu (Hình 107).



Hình 105



Hình 106



Hình 107

Yếu lĩnh động tác: Tấp quyền đánh khuỷu cần liên tục và đánh cần mau, mạnh, sức đạt tới đầu mồm khuỷu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng tay trái đánh vào bụng ta, ta dùng quyền trái đập xuống đánh bật quyền đối phương ra, đồng thời khuỷu tay phải hướng ra phía trước, hướng sang bên trái đâm vào tai bên trái đối phương.

Bình thuật động tác: Khuỷu tay sức đánh rất mạnh, võ ngạn có câu: “Thà bị mười quyền còn hơn bị một khuỷu”.

c. Hất khuỷu đánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 108).

Cách đánh:

Co tay trái đưa lên gác trước mặt, lòng quyền hướng xuống, mắt quyền hướng vào trong (Hình 109).

Động tác không ngừng, chân trái dõng động, chân phải hoạt bộ tiến bước thành tả cung bộ, đồng thời tay phải co khuỷu hướng ra phía trước hất lên đánh, mắt nhìn phía trước (Hình 110).



Hình 108



Hình 109



Hình 110

Yếu lĩnh động tác: Gác cánh tay đưa lên dùng sức, tiến bước, hất khuỷu tay cần cùng lúc và đánh cần mau, mạnh sức đạt tới mồm khuỷu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào mặt ta, ta đưa

tay trái lên đánh bật quyền đối phương ra, động tác không ngừng, ta dùng khuỷu tay phải hướng lên phía trước hất lên đánh vào dưới cằm đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu pháp này dùng khuỷu cận chiến, khuỷu pháp vận dụng linh hoạt, uy lực rất lớn, vì thế nên gọi là khuỷu là một võ khí cận chiến hữu lực.

d. Hướng ra ngoài huých khuỷu

Tư thế chuẩn bị (Hình 111).

Cách đánh:

Tay phải vươn sang bên trái. (Hình 112).

Động tác không ngừng, tay phải co khuỷu huých ngang ra ngoài, mắt nhìn xuống phía trước bên phải. (Hình 113).



Hình 111



Hình 112



Hình 113

Yếu lĩnh động tác: Vươn cánh tay sang bên trái cần xoay người theo, huých khuỷu tay cần mau, mạnh sức đạt tới mồm khuỷu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào mặt ta, ta hạ người xuống né tránh, rồi đưa khuỷu tay sang bên phải, huých đánh vào khuỷu tay phải đối phương.

Bình thuật động tác: Né tránh, huých khuỷu đánh, khiến cho đối phương không kịp phòng thủ, công kích đột nhiên dũng mãnh có thể nói là một đòn cận chiến lý tưởng.

e. Tài trữu pháp

Tư thế chuẩn bị (Hình 114).

Cách đánh:

Xoay mình bên trái, đồng thời chưởng phải vươn sang bên trái. (Hình 115).

Động tác tiếp theo mình xoay về sau bên phải thành mã bộ, chưởng phải nắm chặt thành quyền, ôm ở bên eo đồng thời khuỷu tay trái từ trên hướng xuống tài khuỷu, mặt quyền hướng lên, lòng quyền hướng về phía sau, mắt nhìn thẳng phía trước (Hình 116).

Yếu lĩnh động tác: Động tác cần liên quán, chưởng phải vươn sang bên trái, sau khi phân chưởng nắm chặt thành quyền, xoay mình sang bên phải đồng thời hạ tài quyền, tài quyền hướng xuống dùng sức, sức đạt tới môm khuỷu.



Hình 114



Hình 115



Hình 116

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương xuất quyền phải nhắm đánh vào ngực ta, dùng tay phải túm chặt cổ tay phải đối phương kéo về sau bên phải, đồng thời dùng khuỷu tay trái đánh xuống khớp khuỷu tay phải đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp cầm nã, dùng khuỷu đánh xuống có thể gãy tay đối phương.

f. Đánh hất khuỷu tay về phía sau

Tư thế chuẩn bị (Hình 117).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời quyền phải vươn lên phía trước (Hình 118).

Động tác tiếp theo, chân phải dơi động, chân trái trượt theo lên, mình xoay ngang bên trái ngồi xổm xuống thành mã bộ, đồng thời tay phải co khuỷu

hướng về sau hát lên đánh, mắt nhìn đầu mồm khuỷu (Hình 119)



Hình 117



Hình 118



Hình 119

Yếu lĩnh động tác: Động tác cần liên tục, tiến bước xoay mình, xỏm xuống, hát khuỷu cần đồng bộ, hát khuỷu đánh cần mau, mạnh sức đạt ra đầu mồm khuỷu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng quyền phải đánh lên hàm dưới đối phương, đối phương đưa hai tay lên chặn phòng, ta mau lẹ huých khuỷu tay vào háng, vào bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này đã cả quyền khuỷu, liên hoàn tấn công, đối phương phòng trên ta đánh dưới, có thể xuất kỳ chế thắng.

g. Hai khuỷu huých đánh về phía sau

Tư thế chuẩn bị (Hình 120).

Cách đánh:

Hai cánh tay giơ lên (Hình 121).

Động tác tiếp theo, hai khuỷu tay huých đánh về phía sau (Hình 122)



Hình 120



Hình 121



Hình 122

Yếu lĩnh động tác: Động tác cần liên quán, hai khuỷu huých đánh về phía sau cần uốn giữa người ra, huých đánh cần nhanh, mạnh, sức đạt tới mồm khuỷu.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương ở sau lưng, dang hai tay ôm lấy mình, và ôm luôn cả hai tay, ta liền gồng mình đẩy ra, rút cán tay lên trên, rồi huých hai khuỷu về phía sau đánh vào ngực đối phương.

Bình thuật động tác: đây là thế "kim thiên thoát xác" dùng để giải thoát đối phương ôm chặt eo.

12. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP ĐÁNH CHUỖNG

a. Đẩy chuỖng ra phía trước:

Tư thế chuẩn bị (Hình 123).

Cách đánh:

Tả quyền biến chưởng, co cánh tay tạt ngang ra ngoài (Hình 124).

Động tác không ngừng, chân trái tiến lên nửa bước thành tả cung bộ, đồng thời chưởng trái hướng ra phía trước, mắt nhìn chưởng trái (Hình 125).



Hình 123



Hình 124



Hình 125

Yếu lĩnh động tác: Động tác cần liên hoàn, tạt ngang chưởng cần êm dịu, đẩy chưởng cần nhanh, mạnh, sức đạt tới đầu chưởng.

Ý thức công phòng: lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào ngực, ta dùng chưởng trái đánh bật quyền phải của đối phương, rồi lại đẩy chưởng đánh vào ngực đối phương.

Bình thuật động tác: đây là chiêu pháp “phòng, công” vừa phòng ngự vừa phản công đối phương.

b. dùng lưng chưởng quạt dừng

Tư thế chuẩn bị (Hình 126).

Cách đánh:

Chưởng trái hướng ngang sang bên phải vỗ đánh (Hình 127).

Động tác tiếp theo, chưởng trái từ bên phải hướng ra phía trước, hướng sang bên trái quạt chưởng, mé ngón tay cái hướng lên, ngón tay hướng ra phía trước, mắt nhìn chưởng trái. (Hình 128).



Hình 126



Hình 127



Hình 128

Yếu lĩnh động tác: Vỗ chưởng, quạt chưởng cần liên tục, vỗ chưởng ngang cần dùng sức, quạt chưởng cần nhanh, mạnh, sức đạt tới lưng chưởng.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền trái đánh vào ngực ta, dùng chưởng trái đánh vỗ sang bên phải, đánh bật tay trái của đối phương, rồi dùng lưng chưởng trái quạt vào má bên trái đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này là “chưởng pháp phòng, công” vừa phòng ngự, vừa phản công, động tác cần nhanh, mạnh, có sức.

c. Quạt chưởng đánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 129).

Cách đánh:

Quyển trái hướng xuống đập (Hình 130).

Động tác không ngừng, quyển trái biến chưởng hướng ra phía trước, mắt nhìn chưởng trái (Hình 131).



Hình 129



Hình 130



Hình 131

Yếu lĩnh động tác: Táp quyển quạt chưởng cần liền hoàn, táp quyển xuống dùng sức, quạt chưởng cần nhanh, mạnh, sức đạt tới lòng chưởng.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyển phải nhắm đánh vào bụng ta, ta liền dùng quyển trái đập xuống, đánh bật quyển đối phương, quyển liền biến chưởng quạt vào má bên phải đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này thuộc chiến thuật phòng, dả. Cần đỡ nhanh, đánh mạnh, cho đối phương không kịp trở tay.

d. Phách chưởng đánh về phía sau

Tư thế chuẩn bị (Hình 132).

Cách đánh:

Quyển biến chưởng đưa lên chắn trước mặt (Hình 133).

Động tác tiếp theo, chân phải tiến lên một bước, mình xoay sang bên trái thành tả cung bộ, đồng thời dùng chưởng phải hướng xuống, hướng về phía sau phách đối phương, mắt nhìn phía chưởng phải (Hình 134).



Hình 132



Hình 133



Hình 134

Yếu lĩnh động tác: Bước lên phách chưởng về phía sau cần đồng bộ, phách chưởng cần nhanh, mạnh, phách chưởng ngón tay hướng xuống, lòng chưởng hướng về phía sau, sức đạt tới chưởng cần (mồm chưởng).

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyển trái đánh vào ngực ta, ta

dùng chưởng phải đưa lên dấy khuỷu tay trái đối phương cho bật chưởng ra rồi phách chưởng về phía sau nhằm đánh vào hạ bộ đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này kỹ thuật phòng, đỡ của chưởng, chưởng đánh có vẻ bí ẩn nhưng hiệu lực công đỡ rất mạnh.

e. Gạt tay trái phát chưởng

Tư thế chuẩn bị (Hình 135).

Cách đánh:

Chưởng trái co cánh tay đưa lên gác trước đầu (Hình 136).

Động tác tiếp theo, chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời chưởng phải hướng ra phía trước, bước sang bên phải, đưa ngang ra chặt chưởng. (Hình 137).



Hình 135



Hình 136



Hình 137

Yếu lĩnh động tác: Gác cánh tay bước lên chém chưởng, động tác cần liên hoàn, bước lên chém chưởng cần đồng bộ, khảm chưởng đưa ngang ra dùng sức, chưởng chém đánh cần nhanh, mạnh, sức đạt tới mé ngoài chưởng.

Ý thức công, phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào mặt ta, ta đưa chưởng trái đánh bật quyền phải của đối phương, rồi bước chân phải lên đồng thời chưởng phải hướng ra ngoài chém ngang vào hông sườn bên phải đối phương.

13. LUYỆN TẬP PHƯƠNG PHÁP CHỈ XUẤT KÍCH

a. Nhất chỉ xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 138)

Cách đánh:

Quyển trái biến chưởng đưa lên khiêu chưởng, lòng chưởng hướng lên, mé ngón tay cái hướng ra ngoài, quyền phải biến chưởng đưa xuống ở trước bụng, mé ngón tay cái ở trên, lòng chưởng hướng sang bên trái (Hình 139)

Động tác tiếp theo, chân phải tiến lên một bước thành hữu cung bộ, đồng thời chưởng phải thành nhất chỉ hướng ra phía trước, khuỷu cánh tay trái bằng vai đâm ra, mắt nhìn chỉ tay phải (Hình 140).

Yếu lĩnh động tác: Khiêu chưởng, đâm chỉ cần liên hoàn, chỉ đâm cần nhanh, mạnh, xuất chỉ cùng bước chân phải lên, cần hiệp đồng bộ.



Hình 138



Hình 139



Hình 140

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào mặt ta, ta dùng chưởng trái khiêu chưởng đánh bật quyền phải đối phương, tiếp đến tiến chân phải lên một bước, tay phải dùng nhất chỉ đâm vào yết hầu đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp “nhất chỉ xuất kích”. Phạm vi công kích nhỏ mà hiệu lực, tấn công rất dũng mãnh.

b. Bài chỉ xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 141).

Cách đánh:

Tả quyền biến chưởng hướng vào trong, hướng xuống án chưởng, lòng chưởng hướng xuống, mé ngón tay cái ở trong. (Hình 142).

Động tác tiếp theo ta tả chưởng hạ án, chân phải tiến lên bước thành hữu cung bộ, đồng thời hữu quyền biến bài chỉ, hướng ra phía trước, thẳng cánh

tay đâm xia, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng ra phía trước, mắt nhìn bài chỉ tay phải (Hình 143).



Hình 141



Hình 142



Hình 143

Yếu lĩnh động tác: Tả chưởng án xuống, bài xia ra phía trước cần liên hoàn, thấp chỉ thượng bộ cần đồng bộ, thấp chỉ cần nhanh, mạnh, lực đạt tới đầu chỉ.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải nhắm đánh vào bụng ta, ta dùng chưởng trái đánh xuống bật quyền phải của đối phương, đồng thời dùng bài chỉ đâm xia vào yết hầu của đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp dùng bài chỉ công kích. Phần nhiều dùng đâm xia đánh vào những bộ vị bạc nhược trong người, có hiệu lực công kích rất mạnh.

c. Song chỉ xuất kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 144).

Cách đánh:

Quyển trái biến chưởng võ ngang sang bên phải, ngón tay cái hướng trở lên, lòng chưởng hướng sang bên phải (Hình 145).

Động tác tiếp theo, chưởng trái biến thành song chỉ, thẳng cánh tay hướng ra phía trước đâm xia, lòng bàn tay hướng xuống, chỉ tay hướng ra phía trước, mắt nhìn tay trái (Hình 146).



Hình 144



Hình 145



Hình 146

Yếu lĩnh động tác: Võ chưởng, đâm chỉ liên hoàn, song chỉ đâm xia cần nhanh, mạnh, lực đạt tới đầu chỉ.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải nhắm đánh vào mặt ta, ta dùng chưởng trái võ ngang bên phải đánh vào cánh tay đối phương cho bật quyền đi. Động tác không ngừng, nhanh, lẹ, dùng song chỉ trái đâm vào hai mắt đối phương.

Bình thuật động tác: Phát chưởng, xước chỉ hoàn thành một hơi. Trong đời công, khiến đối phương không biết đâu mà tránh, hai mắt là mục tiêu thấp kích của song chỉ. Sức công kích, tính tương tàn có phần mạnh, khi sử dụng nên thận trọng.

d. Nhất chỉ khu kích

Tư thế chuẩn bị (Hình 147).

Cách đánh:

Quyển trái co cánh tay đập xuống, lòng quyền hướng vào trong, vành quyền hướng xuống (Hình 148).

Động tác tiếp theo, chân trái tiến lên một bước thành tả cung bộ, đồng thời tay trái duỗi thẳng ngón giữa ra hơi co, thẳng cánh tay hướng ra phía trước xia đánh, lòng quyền hướng lên, đầu chỉ chia ra phía trước, mắt nhìn tay trái (Hình 149).



Hình 147



Hình 148



Hình 149

Yếu lĩnh động tác: Táp quyền, khu chi cần liên quán, tiến bước cùng khu chi cần đồng bộ, xĩa đánh cần có sức, sức đạt tới đầu ngón giữa.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào bụng ta, ta dùng quyền trái xuống đánh bật quyền phải đối phương, đồng thời dùng nhất chỉ tay trái hướng lên phía trước nhằm móc đánh vào huyết liêm tuyến của đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu này phần nhiều dùng đánh vào huyết vị yếu hại.

14. LUYỆN TẬP PHƯƠNG PHÁP DÙNG HÁNG XUẤT KÍCH

Tư thế chuẩn bị (Hình 150).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước (Hình 151).

Động tác tiếp theo, mình xoay sang bên trái đồng thời chân phải hướng ra phía trước đẩy háng tổng đánh (Hình 152).

Yếu lĩnh động tác: Tiến bước xoay mình tổng háng cần liên hoàn, nhanh lẹ, phối hợp cùng một lúc.

Ý thức công phòng: Tả bước chân phải lên tấp vào dưới háng đối phương, tổng đẩy háng chân phải vào bụng đối phương.



Hình 150



Hình 151



Hình 152

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp đánh giáp lá cà, tổng háng đánh hiệu lực rất mạnh.

15. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP DÙNG MÔNG XUẤT KÍCH

a. Đẩy mông về sau

Tư thế chuẩn bị: Đứng chụm chân theo (Hình 153).

Cách đánh:

Cúi mình xuống phía trước, đồng thời đưa mông về phía sau, hai chân vươn thẳng đẩy mạnh lên, mắt nhìn xuống (Hình 154).



Hình 153



Hình 154

Yếu lĩnh động tác: Đưa mông về phía sau và cúi mình xuống phía trước căn đồng bộ, đẩy mông phía sau lên căn nhanh, mạnh.

Ý thức công phòng: Đối phương từ phía sau dang hai tay ra ôm chặt lấy eo ta, ta đưa mông về phía sau đẩy mạnh lên đập vào bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp "nhất chỉ xuất kích". Phạm vi công kích nhỏ mà hiệu lực, tấn công rất dũng mãnh.

b. Đẩy bên hông

Tư thế chuẩn bị: Đứng chụm chân theo (Hình 155).

Cách đánh:

Hơi cúi xuống phía trước, hai chân hơi co, trọng tâm đưa xuống, đồng thời nhô mông ra, hướng sang bên phải, hướng ra phía trước huých bên mông đánh, mắt nhìn xuống phía trước (Hình 156).



Hình 155



Hình 156

Yếu lĩnh động tác: Cúi mình, co chân, huých mông căn đồng bộ, huých mông căn nhanh, mạnh.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương ôm bên eo, ta dùng mông huých vào bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là phương pháp đánh giáp lá cà thường dùng để giải thoát khi bị đối phương ôm chặt eo.

16. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP ĐẦU GỐI XUẤT KÍCH

a. Co đầu gối lên húc

Tư thế chuẩn bị (Hình 157).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, chân phải co đầu gối đưa ra phía trước, nhắc lên húc (Hình 158).



Hình 157



Hình 158

Yếu lĩnh động tác: Chân đứng căn vững chắc, co đầu gối lên căn nhanh, mạnh.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta đứng đối diện đối phương, ta mau lẹ co đầu gối phải lên húc vào hạ bộ đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là cách cận chiến, thường dùng co đầu gối húc đánh, ngoại trừ vận dụng đơn độc, có thể phối hợp vận dụng thủ pháp.

b. Huých ngang đầu gối

Tư thế chuẩn bị (Hình 159).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, chân phải co đầu gối tri chân phải nhấc lên phía sau, huých ngang sang bên trái, mắt nhìn phía trước (Hình 160).



Hình 159



Hình 160

Yếu lĩnh động tác: Chân trái cần đứng vững chắc, đầu gối huých đánh nhanh, lẹ có sức.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương đứng bên trái ta, ta dùng đầu gối chân

phải huých sang bên trái đánh vào hông sườn bên trái của đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp cận chiến, phần nhiều đánh vào hông, bụng đối phương.

c. Huých xéo đầu gối

Tư thế chuẩn bị (Hình 161).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, chân phải co đầu gối đưa sang bên trái huých lên đánh, mắt nhìn phía trước (Hình 162).

Yếu lĩnh động tác: Chân trái cần đứng vững chắc, đầu gối huých đánh cần nhanh, có sức.



Hình 161



Hình 162

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương đứng đối diện với ta, ta liền co đầu gối chân phải lên huých đánh vào hông sườn bên trái đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp cận chiến, có sức công của đầu gối rất mạnh, nó thuộc loại võ khí công kích hạng nặng.

d. Quỳ gối đè xuống

Tư thế chuẩn bị (Hình 163).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, chân phải co đầu gối đưa lên, từ phía sau hướng ra phía trước, quỳ gối đè xuống, mình xoay theo sang trái, mắt nhìn xuống phía trước (Hình 164).

Yếu lĩnh động tác: Chân trái đứng cần vững chắc, đầu gối quỳ đè cần mạnh.



Hình 163



Hình 164

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền trái đánh vào ngực ta, ta liền dùng hai tay túm chặt tay trái đối phương kéo sang bên trái, đồng thời co đầu gối chân phải đưa lên hướng ra phía trước, quỳ lên bên trái lưng đối phương đè xuống.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp cầm nã cận chiến.

17. LUYỆN TẬP CHIÊU PHÁP CHÂN XUẤT KÍCH

a. Đánh bằng gót chân

Tư thế chuẩn bị (Hình 165).

Cách đánh:

Chân phải tiến lên một bước chống giữ thân thể, chân trái đồng thời hướng sang bên phải giơ gót đánh, mũi bàn chân cong vào trong, lòng bàn chân hướng xuống (Hình 166).



Hình 165



Hình 166

Yếu lĩnh động tác: Chân phải đứng cần vững chắc, mé gót chân trái giơ xuống cần nhanh, mạnh, sức đạt tới mé ngoài bàn chân.

Ý thức công phòng: Ta dùng gót chân trái đánh vào xương ống quyền đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp chân đánh thấp.

b. Đạp chân đánh

Tư thế chuẩn bị (Hình 167).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, đồng thời chân phải hướng ra phía trước đạp đánh, đầu bàn chân hướng ra ngoài, lòng bàn chân hướng ra phía trước, mắt nhìn thẳng trước (Hình 168).



Hình 167



Hình 168

Yếu linh động tác: Chân phải đứng cân vững chắc, chân phải đạp đánh nhanh, mạnh, sức đạt tới lòng bàn chân.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ta dùng gót chân phải hướng ra trước đạp đánh vào xương ống quyển đối phương.

c. Chân đá móc

Tư thế chuẩn bị (Hình 169).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, mình xoay sang bên trái, đồng thời chân phải cong bàn chân hướng ra trước bên trái khoảng vòng cung đá móc, đầu bàn chân hướng sang bên trái, lòng bàn chân hướng xuống, mắt nhìn chân phải (Hình 170).

Yếu linh động tác: Chân trái cần đứng vững chắc, chân phải đá móc cần nhanh, lẹ, có sức.



Hình 169



Hình 170

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng đối phương dùng quyền phải đánh vào ngực ta, ta đưa tay trái lên gạt bật quyền của đối phương ra, đồng thời dùng chân phải đá móc vào chân trái đối phương khiến đối phương ngã lộn về phía sau.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp quạt ngã, ứng dụng có phần rộng.

d. Giơ chân đạp

Tư thế chuẩn bị (Hình 171).

Cách đánh:

Chân phải bước lên một bước, đồng thời chân trái cong bàn chân giơ lên hướng ra phía trước đập kích, đầu bàn chân hướng lên, lòng bàn chân hướng ra phía trước, mắt nhìn thẳng trước (Hình 172).



Hình 171



Hình 172

Yếu lĩnh động tác: Chân phải đứng vững chắc, chân trái đập kích cần nhanh, mạnh, sức đạt tới gót chân.

Ý thức công phòng: Tưởng tượng ta đưa chân đập vào bụng đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp dùng chân đập kích thường dùng.

e. Gót chân giọt cao

Tư thế chuẩn bị (Hình 173).

Cách đánh:

Chân phải làm trụ, phần trên mình xoay sang bên phải, đồng thời chân trái co đầu gối nhấc lên,

phía sau hướng lên bên trái giọt đánh, đầu bàn chân hướng ra phía trước, mắt nhìn xuống phía trước (Hình 174).



Hình 173



Hình 174

Yếu lĩnh động tác: Chân phải cần đứng vững chắc, gót giọt đánh cần nhanh, mạnh, sức đạt tới mé ngoài bàn chân.

Ý thức công phòng: Tưởng tượng ta dùng gót chân trái giọt đánh vào hông sườn bên phải của đối phương.

Bình thuật động tác: Đây là chiêu pháp chân đánh cao, sức công kích mạnh, có thể phóng dài, đánh xa.

f. Giọt gót chân về phía sau

Tư thế chuẩn bị (Hình 175).

Cách đánh:

Phần trên mình cúi xuống phía trước, hai cánh tay chống xuống đất, chân phải mau lẹ hướng ra phía

sau giọt gót đánh, đầu bàn chân hướng xuống, lòng bàn chân hướng về phía sau (Hình 176).



Hình 175



Hình 176

Yếu linh động tác: Cúi mình chống tay xuống đất, giọt gót cân đồng bộ, giọt gót cân nhanh, mạnh, sức đạt tới gót chân phải.

Ý thức công phòng: Lúc luyện tập tưởng tượng ở phía sau, ta mau lẹ giọt gót chân về phía sau giọt đánh vào hạ bộ đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu pháp này có vẻ bí ẩn, đối phương khó phòng ngự tránh kịp.

g. Xoay chân đạp:

Tư thế chuẩn bị (Hình 177).

Cách đánh:

Chân trái làm trụ, xoay mình về sau bên phải, theo liền chân phải hướng lên phía sau bên phải xoay đạp, mắt nhìn thẳng bên phải (Hình 178).



Hình 177



Hình 178

Yếu linh động tác: Xoay chuyển cân nhanh, chân đạp nhanh, mạnh, sức đạt tới gót chân.

Ý thức công phòng: Tưởng tượng ta dùng chân phải giọt đạp vào lưng hoặc đầu đối phương.

Bình thuật động tác: Chiêu pháp này công kích mau mạnh, mức độ động tác rộng, sức đánh mạnh song không dầy công phu luyện tập thì sức xoay vòng chậm, hiệu quả không đạt yêu cầu.

Hết tập I

MỤC LỤC

- Lời nói đầu	3
KỲ QUYỀN CHÂN CÔNG	5
1. Quyền công	5
a. Luyện tập trực quyền đánh túi cát	5
b. Luyện tập câu quyền đánh túi cát	6
c. Luyện tập đánh đu quyền túi cát	7
d. Luyện tập phiên quyền đánh túi cát	8
2. Đầu công	8
a. Luyện tập cùng đầu đánh túi cát	8
b. Luyện tập húc đầu đánh túi cát	9
c. Luyện tập ngẩng đầu đụng túi cát	10
3. Kiên công	10
a. Luyện tập vai huých túi cát	10
b. Luyện tập vai tựa túi cát	11
4. Trừu công (Công phu luyện cùi chỏ)	12
a. Luyện tập huých khuỷu tay đánh túi cát	12
b. Luyện tập hất khuỷu tay đánh túi cát	13
c. Luyện tập quải khuỷu tay đánh túi cát	13
5. Chưởng công	14
a. Luyện tập đẩy chưởng đánh túi cát	14
b. Luyện tập đẩy chưởng chặt, đánh túi cát	15
6. Chỉ công	16
a. Luyện tập đơn chỉ đâm xĩa túi cát	16
b. Luyện tập song chỉ đâm xĩa túi cát	16
c. Luyện tập bài chỉ, xĩa đâm túi cát	17
7. Khóa công	18

8. Đồn công (Công mông)	18
9. Tát công	19
a. Luyện tập nhấc đầu gối húc túi cát	19
b. Luyện tập đưa ngang đầu gối húc đánh túi cát	20
10. Cước công	21
a. Luyện tập nhấc đầu gối húc túi cát	21
b. Luyện tập đá xéo vào túi cát	21
c. Luyện tập gíoi gót chân vào túi cát	22
d. Luyện tập lý hợp đá đu túi cát	23
e. Luyện tập từ ngoài đá đu túi cát	23
f. Luyện tập phía sau đạp đu túi cát	24

KỲ QUYỀN THẦN CHIÊU

1. Quyền kỳ xuất chiêu thế	26
a. Gạt dả quyền pháp	26
b. Cách dả quyền pháp	28
c. Giá dả quyền pháp	29
d. Táp dả quyền pháp	30
2. Luyện tập thế chiêu đánh ra nhiều hướng	31
a. Phép chỉ trên đánh dưới	31
b. Phương pháp trực tiến xuất dả	33
c. Phép khuất tiến trực dả	34
d. Phương pháp tựa tấp khực khiêu	36
e. Phương pháp tựa quán thực tập	37
3. Luyện tập chiêu pháp trong hư có thực	38
4. Phương pháp chỉ phía trước đánh bên phải	40
5. Phương pháp chỉ trên đánh dưới	41
6. Phương pháp chỉ bên trái đánh ở giữa	42
7. Phương pháp chỉ dưới đánh trên	44

8. Luyện tập chiêu pháp đột nhiên xuất kích	45
a. Phương pháp đột nhiên xuất kích	45
b. Phương pháp phiệt quyền đột nhiên xuất kích	46
c. Phương pháp phiên táp quyền xuất kích đột nhiên	47
d. Phương pháp bát quyền đột nhiên xuất kích	48
e. Phương pháp câu quyền đột nhiên xuất kích	49
f. Trắc đả quyền đột nhiên xuất kích	50
9. Chiêu thế kỳ quyền xuất kích	52
a. Luyện tập chiêu pháp xuất kích ở đầu	52
b. Luyện tập cách hất đầu ở bên	53
c. Luyện tập cách dùng đầu đập đánh	54
d. Luyện tập cách ngửa đầu đập đánh	55
10. Luyện tập chiêu pháp đánh bằng vai	56
a. Huých vai đánh	56
b. Vai tựa	57
c. Dùng vai gánh	58
11. Luyện tập chiêu pháp đánh khuỷu tay	59
a. Huých khuỷu đánh	59
b. Đánh bằng khuỷu tay	61
c. Hất khuỷu đánh	62
d. Hướng ra ngoài huých khuỷu	63
e. Tài trữu pháp	64
f. Đánh hất khuỷu tay về phía sau	65
g. Hai khuỷu huých đánh về phía sau	66
12. Luyện tập chiêu pháp đánh chưởng	67
a. Đẩy chưởng ra phía trước	67
b. Dùng lưng chưởng quạt đứng	68

c. Quạt chưởng đánh	70
d. Phách chưởng đánh về phía sau	71
e. Gạt tay trái phát chưởng	72
13. Luyện tập phương pháp chỉ xuất kích	73
a. Nhất chỉ xuất kích	73
b. Bài chỉ xuất kích	74
c. Song chỉ xuất kích	75
d. Nhất chỉ khu kích	77
14. Luyện tập phương pháp dùng háng xuất kích	78
15. Luyện tập chiêu pháp dùng mông xuất kích	79
a. Đẩy mông về sau	79
b. Đẩy bên hông	80
16. Luyện tập chiêu pháp đầu gối xuất kích	81
a. Co đầu gối lên húc	81
b. Huých ngang đầu gối	82
c. Huých xéo đầu gối	83
d. Quỳ gối đè xuống	84
17. Luyện tập chiêu pháp chân xuất kích	85
a. Đánh bằng gót chân	85
b. Đạp chân đánh	86
c. Chân đá móc	86
d. Giơ chân đạp	87
e. Gót chân giọt cao	88
f. Giọt gót chân về phía sau	89
g. Xoay chân đạp	90

TINH HOA THIẾU LÂM
KỶ QUYỀN BÍ CHIÊU
TẬP I

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 04. 8456155

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1,

PT. Hồ Chí Minh - ĐT: 08. 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : **TRỊNH CHÍ TRUNG**

Sửa bản in: **THANH HƯƠNG**

Trình bày : **THU DUYÊN**

Số KHXB: 6KH/TDĐT - 324/XB - QLXB - 24/3/2005

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 tại công ty Hữu Nghị

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2006.