

NGUYỄN XUÂN BÌNH
NGUYỄN VĂN TUYÊN

VÕ THUẬT ĐẠO

BẮC PHÁI *Tây Sơn*



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

TỰ HỌC VÕ THUẬT

**VÕ THUẬT ĐẠO
BẮC PHÁI
TÂY SƠN**

(Tái bản lần 3)

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Lịch sử truyền thống dân tộc Việt Nam rất hào hùng.

Nền võ thuật của nước ta cũng bắt nguồn từ những hào khí bất khuất anh dũng của cha ông, chống ngoại xâm: "*Biết đánh và biết thắng*".

Ngược dòng lịch sử của dân tộc, người anh hùng đất Tây Sơn Bắc Bình vương Nguyễn Huệ với tài thao lược mưu trí, đánh Nam dẹp Bắc, chiến thắng quân xâm lược, đã lập nên những chiến công hiển hách, giữ yên bờ cõi, thống nhất đất nước.

Trong dân gian, lâu nay vẫn còn lưu truyền về truyền thống thượng võ của quê hương vị anh hùng lãnh tụ Tây Sơn:

"Ai về Bình Định mà coi.

Con gái cũng biết đánh roi, đi quyền".

Phát huy và kế thừa những truyền thống tốt đẹp của người đi trước, thể theo nguyện vọng của giới hâm mộ võ thuật trong các tầng lớp, nhất là thanh thiếu niên, hiện nay nhằm phục vụ cho phong trào tập luyện võ thuật để rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe hầu tham gia xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Với lòng hâm mộ và mong muốn được trau giồi, học hỏi giữa các làng võ địa phương với nhau, được sự cộng tác nhiệt tình của hai võ sư Nguyễn Xuân Bình và Nguyễn Văn Tuyên, năm 1992 Nhà xuất bản Tổng hợp Sông Bé đã ấn hành "*Võ thuật đạo Bắc phái Tây Sơn*". Sau đó, Nhà Xuất bản Thể dục Thể thao tái bản. Đây là một môn phái võ dân tộc độc đáo, phong phú, sáng tạo, được nhiều người hâm mộ. Nay sách được tái bản thêm lần nữa và gộp lại thành một tập, theo yêu cầu của đông đảo bạn đọc.

Mong các bậc võ sư và bạn đọc đóng góp ý kiến xây dựng để những lần xuất bản sau được tốt hơn.

Nhà xuất bản ĐÀ NẴNG

Lời nói đầu

Luận về các môn võ học trên thế giới, thì môn nào cũng có những tuyệt kỹ của nó: Triều Tiên với môn Thái cực đạo, Nhật Bản với Nhu đạo, còn Việt Nam với môn Võ Dân Tộc chẳng kém ai, thế mà chúng ta bỏ quên, lại đi học võ của các nước khác?

Ngược dòng lịch sử, trong gần hai thế kỷ, nhân dân ta đau xót trước sự phân tranh của hai chúa Trịnh - Nguyễn. Nhờ tài trí siêu quần của Nguyễn Huệ - vị hoàng đế lừng danh trong lịch sử Việt Nam đã có công đánh tan 20 vạn quân Xiêm ở phương Nam và đại phá quân Thanh phương Bắc, thống nhất giangsan. Đó thực sự là sự nghiệp vô cùng vẻ vang của người anh hùng áo vải núi Tây Sơn.

Lịch sử một thời vàng son đã cho thấy: một vua Quang Trung oai hùng, một dân tộc Việt Nam anh dũng đủ sức vươn vai dưới một vòm trời, đủ sức chống ngoại xâm bảo vệ bờ cõi bằng môn võ Dân tộc Việt Nam, nên chúng tôi muốn nhấn mạnh:

Võ học cổ truyền của dân tộc Việt Nam không thể bị bỏ quên.

Trong phạm vi nhỏ hẹp của quyển sách này chúng tôi muốn cô đọng lại những tinh hoa của Võ thuật Bình Định, với niềm ao ước phục hưng nền võ học nước nhà. Mong được đón nhận những ý kiến xây dựng của các bậc cao minh để lần phát hành tới được hoàn hảo hơn.

NGUYỄN XUÂN BÌNH



CÁC THỂ CƠ BẢN

VÀ

CÁC BÀI QUUYÊN SỞ ĐẲNG

PHẦN I : THÂN PHÁP

Thân pháp là cách đứng nghiêm chỉnh để chào kính của môn phái.

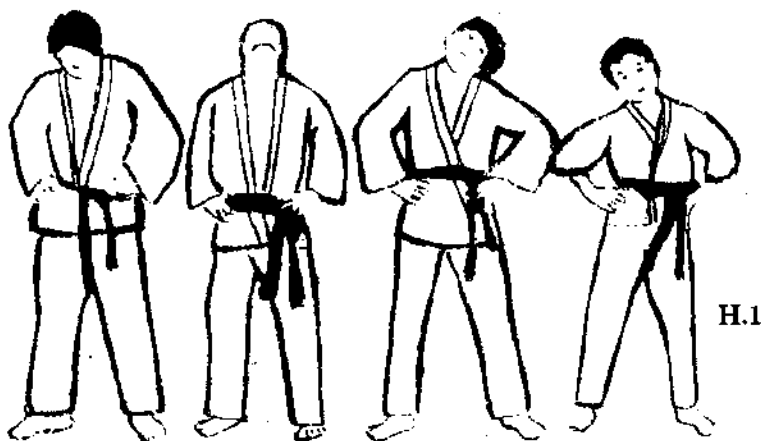
Tay trái xòe để thẳng, tay phải nắm chặt ép sát vào tay trái để trước ngực. (H.1).



KHỞ ĐỘNG

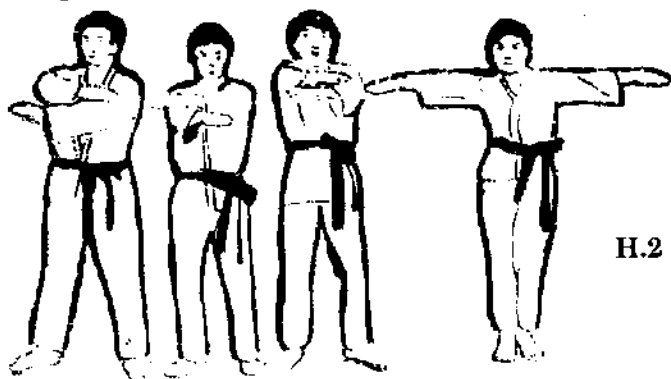
1. Phần đầu. Đứng thẳng - 2 chân dang ra - 2 tay chống nạnh - đầu cúi xuống - ngửa sau - nghiêng trái - phải - tập 5-10 lần.

Xoay đầu từ phải qua trái và ngược lại (5-10 lần) (H.1).



H.1

2. Phần tay. Hai tay đưa ra trước đánh chéo vào nhau. Tay phải trên, trái dưới và ngược lại (3 lần) - lần thứ 4 đánh mạnh ra sau và nhón 2 gót chân lên cùng một động tác (5-10 lần) (H. 2).



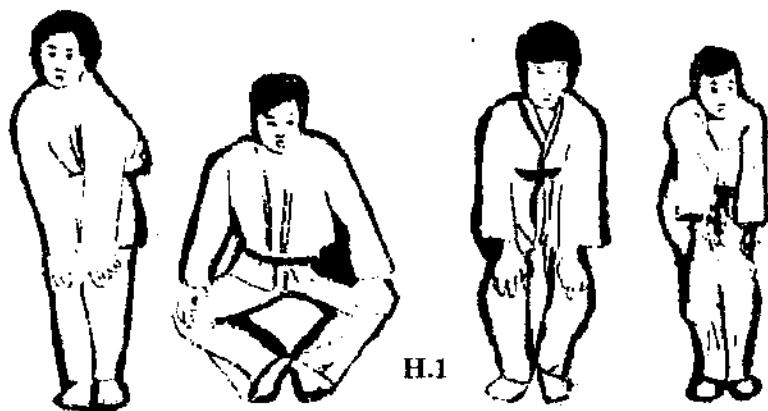
H.2

3. Phần thân :

Xoay từ phải sang trái và ngược lại.

4. Phần chân :

Hai chân chụm lại, 2 tay đặt trên gối, xoay từ phải qua trái và ngược lại (5 - 10 lần) rồi hai chân chụm lại ngồi xuống, mở hai gối ra kéo lên (5 - 10 lần) (H. 1).



5. Toàn thân

Chạy tại chỗ bằng 5 đầu ngón chân, tay buông thông thoải mái.

Chạy đánh mạnh gót sát chân.

Nhảy tại chỗ, sát gối lên ngực, đồng thời tung người nhảy lên cao 2 chân thẳng (3 lần).

6. Hít thở.

Hai tay chống nạnh, chân dang ra, người ngửa ra sau, hít mạnh từ từ vào, đồng thời ngồi xuống, 2 tay đưa vòng sát thở mạnh ra (3 lần).

PHẦN II : BỘ PHÁP

Bộ pháp là các thế tấn. Bộ tấn vô vùng hệ trọng vì tấn là nền móng của căn nhà võ học. Hai chân của ta từ đầu gối trở xuống ví như cột nhà, từ đầu gối trở lên ví như mái nhà, cột có vững thì mái nhà mới không đổ, luyện đúng phương pháp thì tấn mới vững, khi di chuyển trong lúc giao đấu sẽ giữ được thế thăng bằng cho bản thân và có sức mạnh khi tấn công cũng như khi thủ. Ngoài ra tấn cũng còn là phép học để giữ vững trọng tâm của thân mình.

Trong phần bộ pháp gồm có các bộ tấn sau:

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. Tấn lập tấn | 7. Xà tấn |
| 2. Trung bình tấn | 8. Kim kê tấn |
| 3. Trung bình thượng | 9. Qui tấn |
| 4. Đinh tấn | 10. Tọa tấn |
| 5. Chảo mã tấn | 11. Bá cước tấn |
| 6. Tẩu mã tấn | 12. Hạc tấn |

I. TẤN LẬP TẤN

Là phép đứng đầu tiên của bộ tấn.

- Đứng thẳng người, 2 chân khép lại.
- 2 tay để sắp đưa thẳng ra trước (H. 1)
- Hai tay nắm chặt, cuộn tròn về phía thân mình, lật ngửa trở lên, hai cùi chỏ khít vào, hai đầu gối chụm lại và chân chùn xuống (H. 2).
- Hai tay từ từ kéo xuống để vào 2 bên hông (ngang đai), mặt luôn nhìn thẳng về phía trước (H. 3).



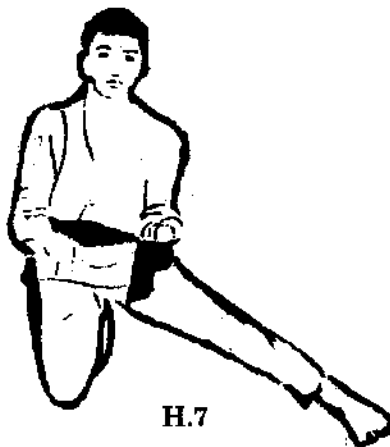
H.4
Trung bình tấn

II. TRUNG BÌNH TẤN.

- Đứng thẳng, 2 bàn chân khép vào nhau, banh 2 mũi bàn chân về phía trái - phải, đồng thời banh tiếp 2 gót chân song song với mũi bàn chân, tiếp tục làm lần 2 (H. 5). Sau đó chùn người xuống, 2 bàn chân banh ra, thân người thẳng (H. 4).



- Đứng theo thế lập tấn, ta ngồi xuống, hai tay vẫn để ngang hông (H. 6), duỗi thẳng chân trái sang trái (H. 7), từ từ đứng lên cho thân hình ở giữa 2 chân vào thế tấn (H. 4).



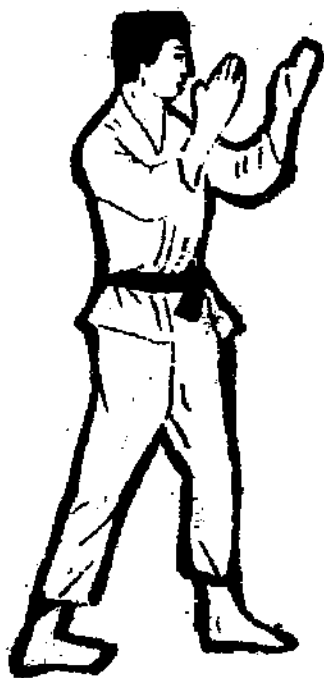
- Đứng theo thế lập tấn, chân trái bỏ về phía trái khoảng cách 50 - 70 cm tùy theo người cao thấp) rồi chùn người xuống vào thế tấn (H. 4).

3. TRUNG BÌNH THƯỢNG

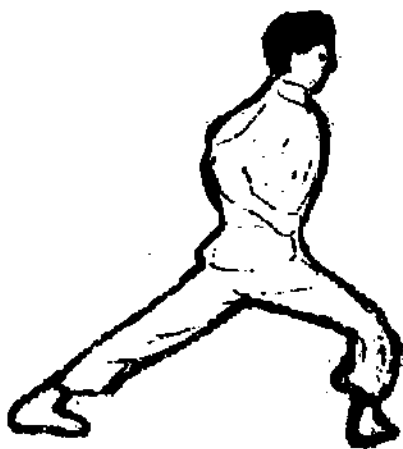
- Đứng thẳng, 2 mũi bàn chân hơi song song, mắt nhìn thẳng 2 tay đưa về phía trước theo thể cương đao (H. 8).

4. ĐÌNH TẤN

- Đứng thế lập tấn, chân trái bước khụy tới trước khoảng 70 - 80 cm, mũi bàn chân chích về phía phải 45° , chân sau thẳng, hai tay để sát hông (H. 9).



H.8 Trung bình tấn



H.9 Đình tấn

5. CHẢO MÃ TẤN

- Đứng thế lập tấn, chân trái bước lên khoảng 40cm, nhón gót chân trái lên, xoay mũi chân phải về phía phải 90° , đồng thời chùn người xuống, chịu hết 70% trọng lượng cơ thể về chân phải, tay trái xòe để ở hông, tay phải đưa về phía trước theo thế cương đao (H. 10).

6. TẨU MÃ TẤN

Ta đứng trung bình thượng (H. 11a) - chân trái co lên (H. 11b), nhảy về phía phải, khi chân trái vừa chạm đất thì chân phải nhấc lên (H. 11c) rồi bỏ về phía phải theo thế trung bình thượng (H. 11d).



H.10



H.11a



H.11b



H.11c



H.11d

7. XÀ TẤN

Đứng thế trung bình thượng, ngả sát thêm người về phía trái nằm trên đùi, chân sau thẳng, tay trái che cổ, tay phải để xuôi theo mình và ngược lại (H. 12).

8. KIM KÊ TẤN

Đứng thế trung bình thượng, đồng thời nhón gót chân trái lên, tay trái xòe để sát hông, tay phải đưa ra trước ngực theo thế cương đao, chân phải thẳng (H. 13).



H.13 Kim kê tấn



H.12 Xà tấn

9. QUY TẤN

Đứng thế trung bình thượng, chân trái làm trụ, bước chân phải lùi xòe phía sau chân trái, hai gối sát vào nhau, chân phải hơi nhón gót lên, 2 tay dang ra (H. 14).

10. TỌA TẤN

Đứng tấn trung bình thượng, chân trái co lên, quỳ xuống, chân phải chống, tay trái để sát hông, tay phải che cổ phía trước và ngược lại (H. 15).



H.14



H.15

11. BÁ CƯỚC TẤN

Đứng trung bình thượng, xoay chân trái về phía phải 90°, chân trái co khuỷu xuống, gối trái sát vào gối phải, chân phải thẳng, tay phải để sát hông, tay trái để trước ngực theo thế cương đao (H. 16).

12. HẠC TẤN

Đứng trung bình thượng, chân trái co lên, 2 tay dang ra (H. 17).



H.16



H.17

PHẦN III : THỦ PHÁP

Thủ pháp là các bộ tay, hai tay là phương tiện trợ lực và chiến đấu hữu hiệu nhất, nếu được tôi luyện kỹ sẽ có sức mạnh kinh khủng, nó có thể dùng được nhiều đòn làm đối thủ phải trọng thương hay nguy hiểm đến tánh mạng.

Thủ pháp gồm có:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Âm dương thủ | 7. Hầu thủ nội |
| 2. Âm dương nhất thủ | 8. Hầu thủ ngoại |
| 3. Song thủ cầm long | 9. Sa châu thủ |
| 4. Song chảo | 10. Cương đao phạt mộc |
| 5. Hồ chảo | 11 Bộ chỗ |
| 6. Song chỉ | |

HÌNH VẼ CÁC THẾ ĐÁNH



H.18 Lập Ngũ hành sơn



H.19 Thôi sơn quyền



H.20 Long đầu quyền



H.21 Cương đao



H.22 Song chỉ



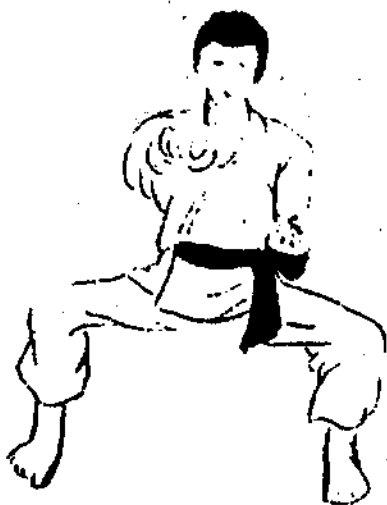
H.23 Ứng trảo

1. ÂM DƯƠNG THỦ

Đứng trung bình tấn, tay phải đưa từ trong ra ngoài tới phân nửa (dương), sau đó xoay úp tay xuống, dấm mạnh tới trước (âm) rồi rút tay lại về vị trí cũ.

Khi tập, lúc đánh ra ta nên xoay tay thật mạnh và thẳng tới trước (H. 24).

H.24



2. ÂM DƯƠNG NHẤT THỦ

Đứng trung bình tấn, ta nắm chặt tay, móc mạnh từ dưới lên ngay cầm rồi xoay úp tay đấm thẳng tới ngang tầm mắt (H. 25a, 25b, 25c).



H.25-a
Nhìn thẳng



H.25-b
Nghiêng



H.25-c

3. SONG THỦ CẨM LONG

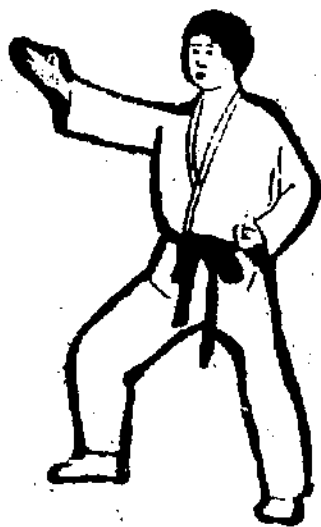
Trung bình tấn, hai tay xòe như cương đao để hai bên hông, tay phải đâm thẳng tới trước tiếp theo đến lượt tay trái cũng làm như vậy.

Lưu ý: Ngón tay cái giấu trong lòng bàn tay. Thế này dùng để xĩa vào những chỗ yếu huyệt của đối thủ, cầm dùng (H. 26).

4. SONG CHẢO

Trung bình tấn, khi đánh tay phải từ thất lưng xòe gồng các ngón tay đưa ra trước xoay úp tay xuống chụp thẳng tới mục tiêu đồng thời xoay ngược bàn tay kéo về vị trí cũ (H. 27).

Tiếp theo, tay trái cũng làm như vậy.



H.26



H.27

5. HỔ CHẢO

Trung bình tấn, tay phải đánh tới bằng ức bàn tay vào cầm đối phương, các ngón tay móc vào cầm kéo mạnh về như móng cọp.

6. SONG CHỈ

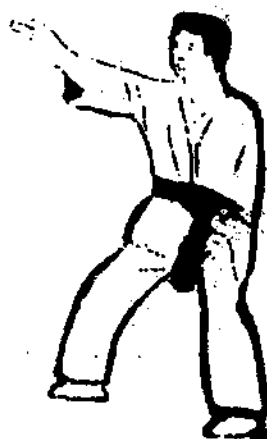
Dùng đồ xĩa vào mặt (nguy hiểm cấm dùng) (H. 28).

7. HẦU THỦ NỘI

Là tựa như tay của khi dùng để gạt hoặc chụp khi đối thủ tấn công ở phần dưới (H. 29).

8. HẦU THỦ NGOẠI

Giống hầu thủ nội, chỉ khác là đối thủ tấn công ở phần trên (H. 30).



H.28



H.29



H.30

9. SA CHÂU THỦ

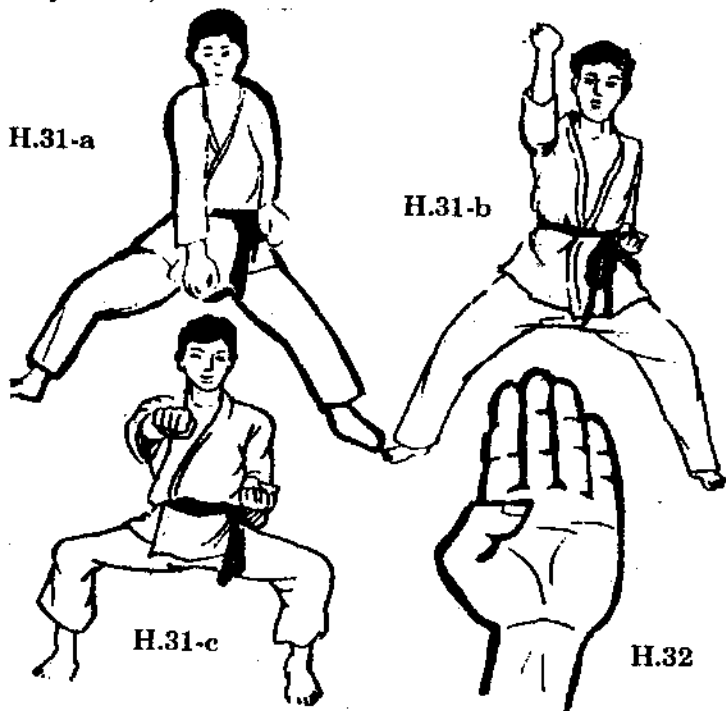
Trung bình tấn, khi xuất thủ có những động tác sau: -
Dùng tay phải dấm mạnh xuống phía dưới hạ bộ (H. 31 a).

- Gạt mạnh tay phải từ dưới lên trên lòng bàn tay úp vào người (H. 31b).

- Lật sấp tay trở xuống dấm mạnh ra phía trước, đổi tay (H. 31c).

10. CƯƠNG ĐAO PHẠT MỘC

Là dùng cạnh bàn tay để chặt vào cổ đối phương như dao chặt cây (H. 32).



11. BỘ CHỎ

- Đánh từ dưới lên (H. 33).

- Trên đánh xuống (H. 34).



H.33



H.34

- Đánh ngang tới trước mặt (H. 35).
- Thúc ngang lưng (H. 36).
- Đánh ngược phía sau từ dưới lên (H. 37).
- Đánh vòng từ trên xuống dưới ra sau (H. 38).
- Đánh ngang sau (H. 39).



H.35



H.36



H.37



H.38



H.39

PHẦN IV : CUỐC PHÁP

Gồm các bộ đá, thế đá khi tấn công đối thủ ở xa. Đòn đá rất lợi hại và nguy hiểm, ta có thể hạ đối thủ bằng một cú đá và đối thủ cũng có thể nhân cú đá của ta mà hại ta.

Muốn cú đá của ta được công hiệu và kết quả, ta phải cố gắng tập luyện cho thuần thục lanh lẹ và mạnh bạo. Khi luyện tập có căn bản bước đầu, ta dùng hai chân trong các thế tấn để chống đỡ thân thể trong lúc tấn công và ngay trong lúc thủ.

Khi công đối thủ bằng chân, ta chỉ còn một chân để chống đỡ phản công lại, khiến cho ta đang ở trong tư thế chủ động sang thế bị động. Do đó, ta phải luyện tập đúng phép đó để khi sử dụng không cho đối thủ phản công.

Khi đối thủ cách xa quá, ta lấy chân sau bỏ lên chân trước và cộng thêm lên cho sát đối thủ thì mới đá trúng được, vì đối thủ ở xa mà ta cứ đứng một chỗ để đá thì không bao giờ có thể đá tới đối thủ được. Chân có thể sử dụng đá về trước, về sau, sang trái, sang phải, lên cao dưới thấp và đôi khi còn dùng cả hai chân.

Muốn tập đá cho được mau lẹ và có kết quả ta phải biết cách tập, ta dùng bờ tường vách hay cột nhà gì cũng được miễn có chỗ bám, dùng 2 tay vịn lên chỗ ấy để làm điểm tựa, muốn đá chân phải thì chân trái bỏ qua trước chân phải, đồng thời chân phải nhấc lên, co lại và búng thẳng ra thật mạnh nhưng bao giờ bàn chân cũng phải co lại lấy cạnh bàn chân đá tới trước, chân trái cũng làm như vậy. Phải cố gắng tập đi tập lại nhiều lần cho xương háng mau dần thì đá mới cao, mới đầu thì đau, quen sẽ hết.

1. ĐỘC CƯỚC

Là một trong các thế đá đầu tiên. Độc cước rất nguy hiểm nên người sử dụng được đúng cách nó đem lại cho ta nhiều kết quả và gây ra nguy hiểm cho đối phương.

Ta đứng đỉnh tấn, khi đá hai tay để hông, chân phải đá hất lên, đồng thời tay phải đưa xuống hạ bộ: tay trái đưa che cổ (H. 40).

2. BÀN XÀ CƯỚC

Đỉnh tấn, dùng gót chân đá vòng cầu (H. 41).



H.41



H.40

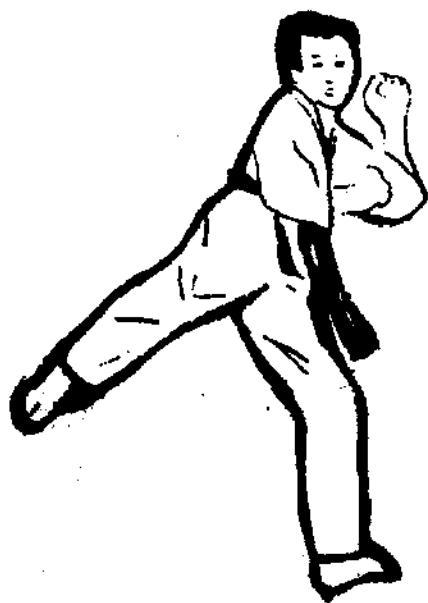
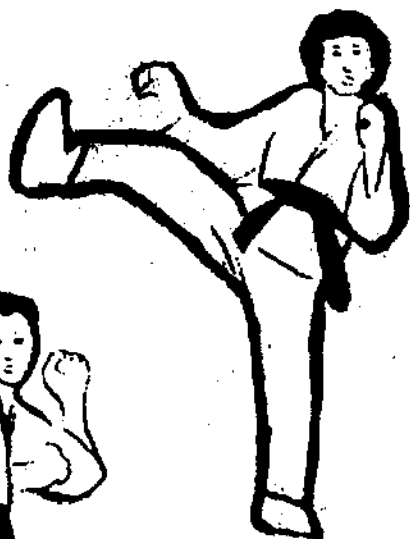
3. NGHỊCH CƯỚC

Đỉnh tấn - Đá từ trong đá ra (H. 42).

4. TẢO ĐỊA CƯỚC.

Giống bàn xà cước nhưng dùng để phá châu địch thủ (H. 43).

H.42



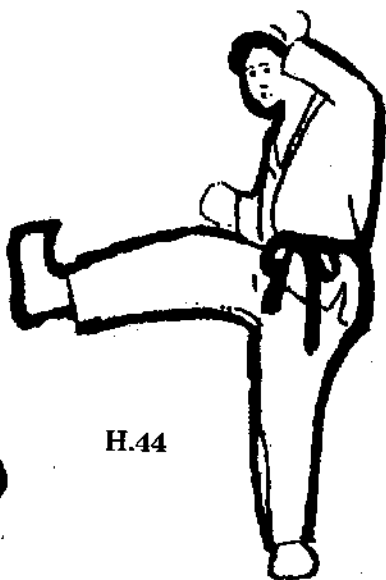
H.43

5. TIỀN CƯỚC

Cơ chân lên - Dùng ức bàn chân đá về phía trước (H. 44).

6. BÁ CƯỚC

Đứng Đinh tấn. Dùng gót hoặc cạnh bàn chân (H. 45).



H.44



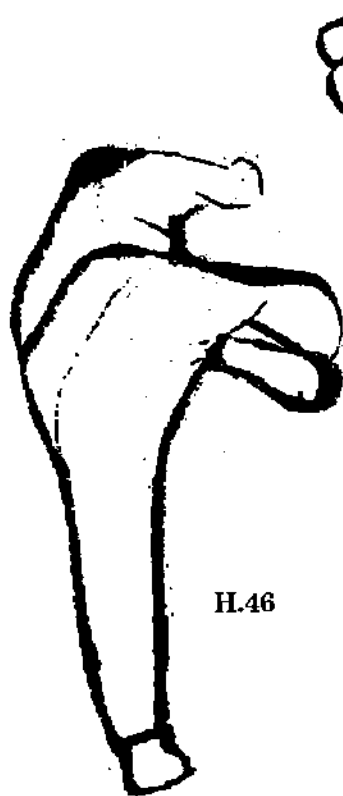
H.45

7. CẢN HẬU CƯỚC

Đứng đỉnh tấn - Chân trái trước làm trụ, thân đứng xoay 180° , co chân phải đá ra theo thế bá cước (H. 46).

8. HẬU CƯỚC

Đứng đỉnh tấn, chân phải trụ, xoay người 180° , đá bằng gót chân phải theo lối cầu vòng (H. 47).



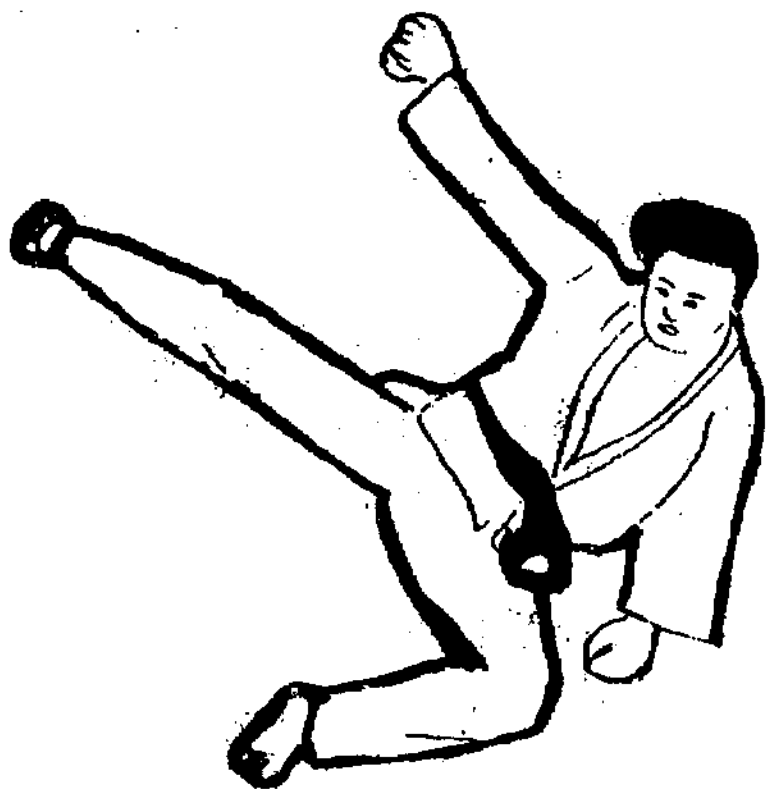
H.46



H.47

9. BẮC CƯỚC BAY

Trung bình thượng, nhún tung người bay lên thật cao - khi ngay mặt đối thủ búng chân đá vào mặt (chân đá phải thật thẳng) (H. 48).



H.48

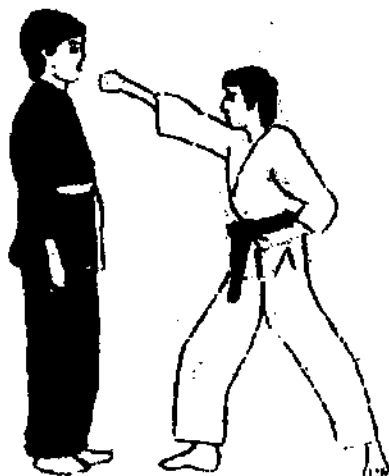
PHẦN V : PHÂN THỂ

Là sự ráp nối giữa các phần thân pháp, bộ pháp, thủ pháp và cước pháp, trong đó chúng ta chỉ rút ra một số thể thông dụng trong một phần căn bản tự vệ

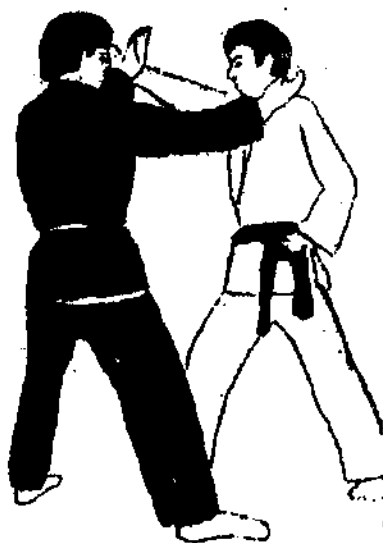
1. CƯƠNG ĐAO TRẢM MỘC

- Khi đối thủ bước chân phải công ta bằng một quyền tay phải vào mặt (H. 49).

- Lúc đỡ chân phải bước ngay thế trung bình tấn, tay trái gạt tay phải của đối thủ, tay phải chém vào cổ (thế cương đao) (H. 50).



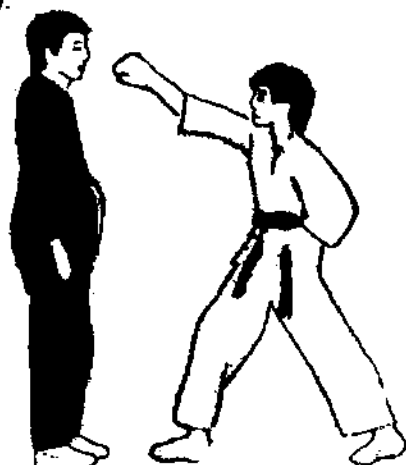
H.49



H.50

2. KIM KÊ ĐỘC LẬP

- Khi đối thủ tấn công ta một quyền tay phải vào mặt ((H. 51). - Tay trái ta dùng "Hầu thủ ngoại" bắt lấy tay phải đối thủ, đồng thời tay và chân cùng xuất thủ một lượt, tay phải dùng (song chỉ) chọc vào hai mắt, chân phải búng vào hạ bộ. Thế này rất nguy hiểm, đối thủ không biết đường nào mà đỡ, nếu đỡ trên thì bị dưới (H. 52).



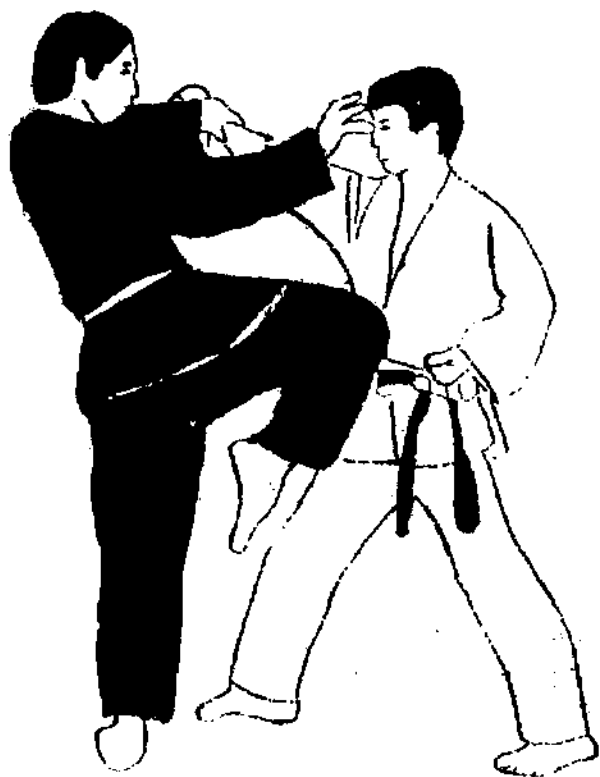
H.51



H.52

3. ỨNG TRẢO PHỦ DIỆN

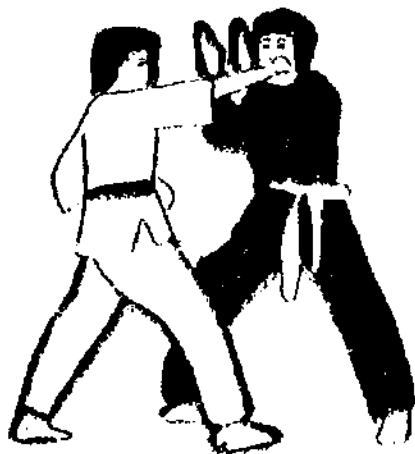
- Khi đối thủ công ta bằng một quyền tay phải. - Dùng "Hầu thủ ngoại" bắt lấy tay phải đối thủ, đồng thời tay và chân cùng đánh một lượt. Tay dùng "ứng trảo" vấu thật mạnh vào mặt và đầu gối chân phải giựt thật mạnh lên tim đối thủ (H. 53).



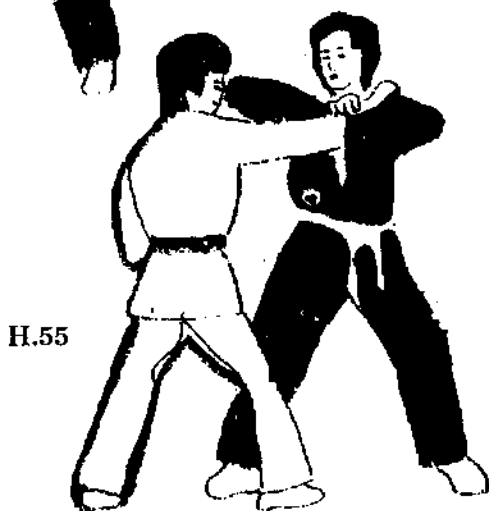
H.53

4. PHƯƠNG DỤC ĐĂNG SƠN

- Khi đối thủ tấn công ta bằng một cú đấm vào mặt (l. 54). - Chân phải ta bước tới trước mặt đối thủ, dùng 2 tay chặt vào đối phương, tay trái nắm vào cổ tay, dùng tay chỏ phải đánh vào mặt. Nếu đối thủ đánh bằng tay trái ta đánh ngược lại (H. 55).



H.54

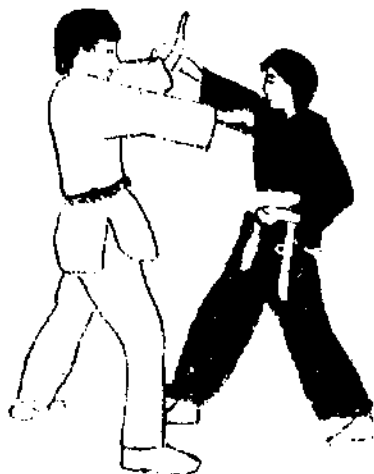


H.55

5. NHẤT THỦ NHẬP TÂM

- Khi đối thủ dùng tay phải đâm vào mặt ta (H. 56).
- Ta dùng tay trái gạt mạnh tay đối thủ, đồng thời chân phải bước lên, đâm thật mạnh tay vào tim đối thủ.
- Nếu thấy gần, ta có thể dùng cùi chỏ tay phải thúc mạnh vào ngực (H. 57). Nếu đánh tay trái, ta cũng đánh như vậy.

H.56



H.57

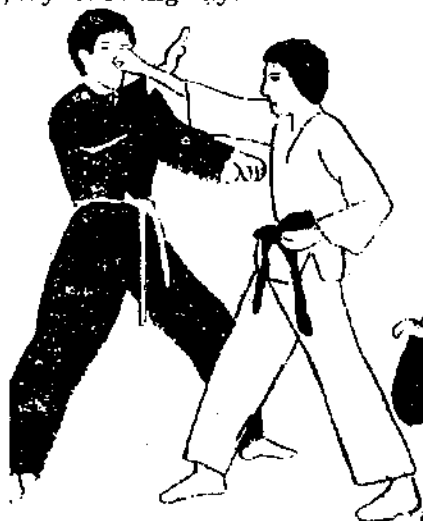


6. TRIỆU TỬ XUYÊN TÂM

- Khi địch thủ đánh vào mặt ta bằng tay phải (H. 58).

- Lập tức ta lách mình thật nhanh qua bên phải đối thủ, dùng tay phải gạt tay đối thủ về phía trước mặt, đồng thời chân trái lết tới gần và dùng cạnh bàn tay trái chém mạnh vào cạnh sườn.

- Nếu tới gần, có thể đánh chỗ ngay vào cạnh sườn (H. 59), tay trái cũng vậy.



H.58



H.59

7. Ô NGÀ TRIỂN DỤC

- Đối thủ công ta một quyền tay phải.
- Ta dùng tay trái gạt tay đối thủ, đồng thời chân phải bước tới gạt mạnh chân phải đối thủ cho ngã ra và cùi chỏ tay phải ta đánh thật mạnh vào ngực đối thủ (H. 60).



H.60

8. NGŨ HỔ BỘ DƯƠNG

- Khi đối thủ công ta bằng tay phải vào mặt.

- Ta dùng hai tay bắt cổ tay đối thủ (H. 61), đồng thời bước xoay mình kê gối tay đối thủ lên vai trái ta, đối thủ đau nhón người lên (H. 62).

- Nếu muốn chắc chắn ta có thể dùng cùi chỏ tay trái giựt ra sau ngay cạnh sườn đối thủ.



H.61

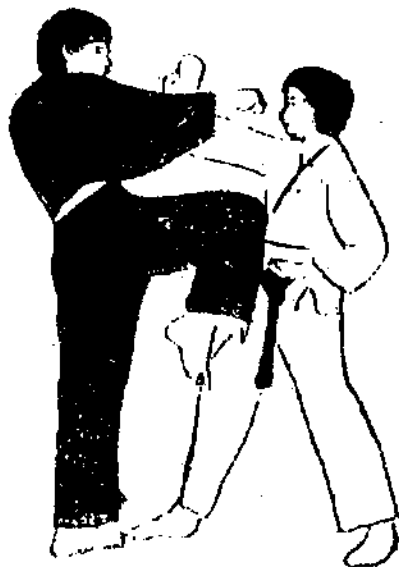


H.62

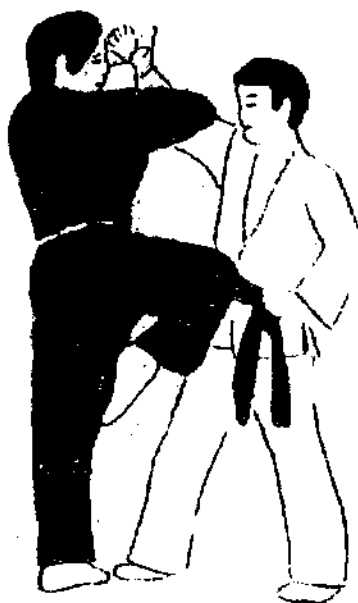
9. TIỀN CÔ ĐẢO HẢI

Là thế bay người dùng hai tay đánh vào mặt và gối đánh thẳng vào ngực đối phương.

Khi ta bị công một quyền tay phải vào mặt (H. 63) lập tức tay trái gạt tay phải đánh vào mặt, gối đánh vào ngực (H. 64).



H.63

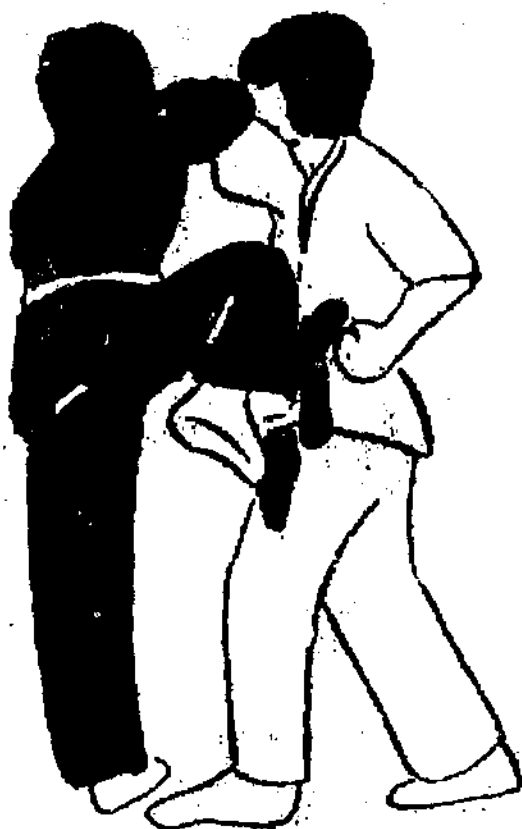


H.64

10. HẮC HỒ DU TÂM

- Đối thủ đánh tới.

- Dùng tay trái gạt tay đối thủ, dùng cả gối lẫn cùi chỏ bay vào ngực (H. 65).



H.65

11. NGŨ HỔ BÌNH TÂY

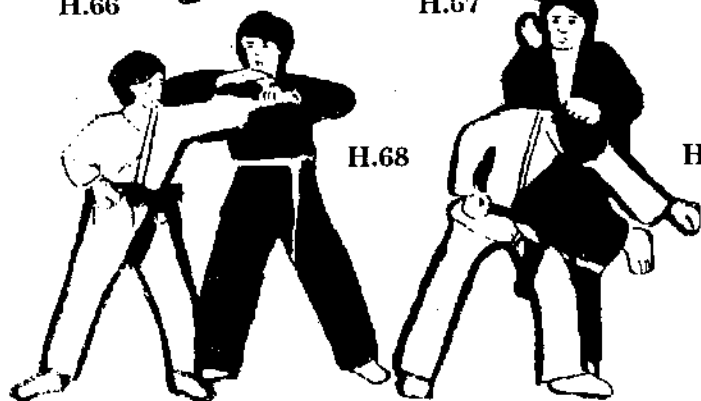
- Khi ta công đối thủ bằng ngũ hành sơn vào mặt mà bị đối thủ dùng tay trái đón đỡ (H. 66).

- Lập tức ta dùng tay phải đánh ngay vào khuỷu (H. 67) đồng thời giựt cùi chỏ phải lên mặt và tay trái móc từ dưới lên vào chân thủy, sau đó dùng tay trái kéo cổ đối phương xuống (H. 68), đầu gối trái giựt lên mặt, cùi chỏ tay phải cắm vào gáy đối thủ giống như là trên đao dưới thốt (H. 69).



H.66

H.67



H.68

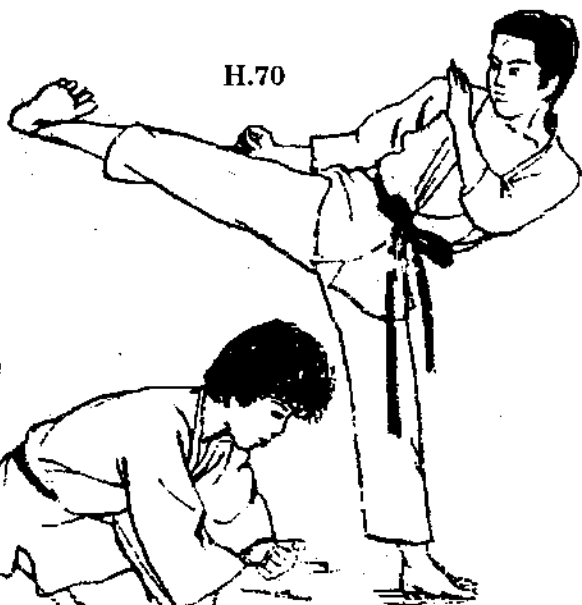
H.69

12. ĐĂNG ĐÀN BÁI TƯỢNG

- Tư thế chuẩn bị - Khi đối thủ tấn công ta bằng đòn chân (Bá cước) (H. 70).

- Lập tức ta cúi sát người xuống, hai tay đan chéo tay trái trên tay phải dưới (H. 71a).

H.70

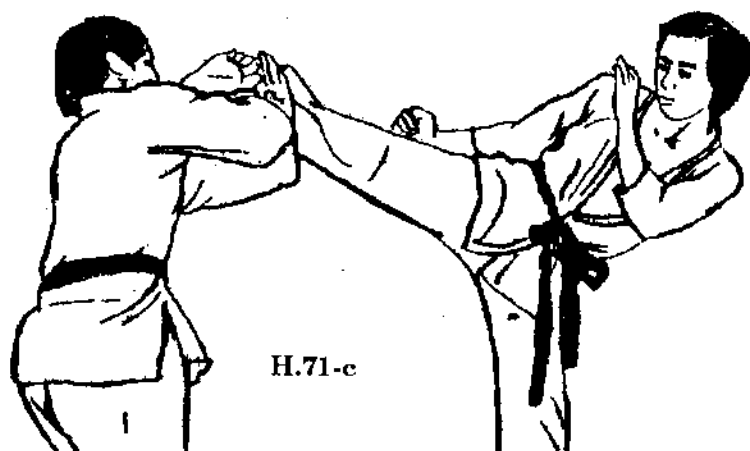


H.71-a

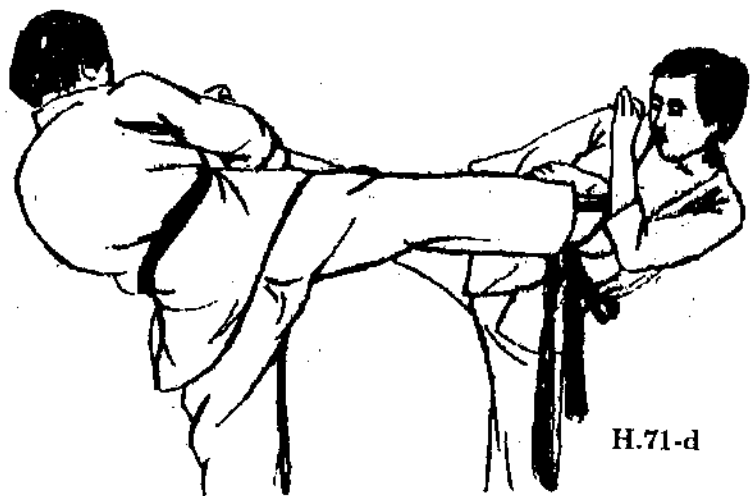


H.71-b

- Đưa từ dưới lên hốt chân đối thủ (H. 71b và 71c).



- Sau đó đá tiếp một đòn chân vào ngực đối thủ (H. 71d).



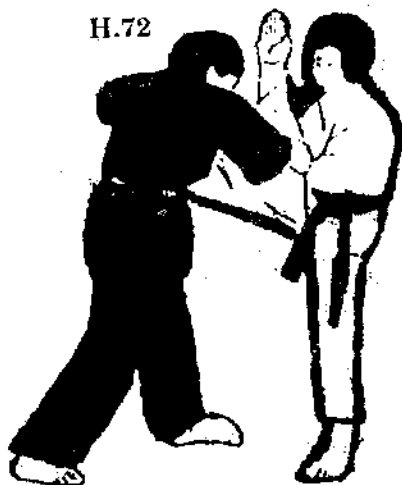
13. HẦU QUYỀN KHUYNH THÂN

Khi đối thủ đánh ta một quyền tay phải vào mặt.

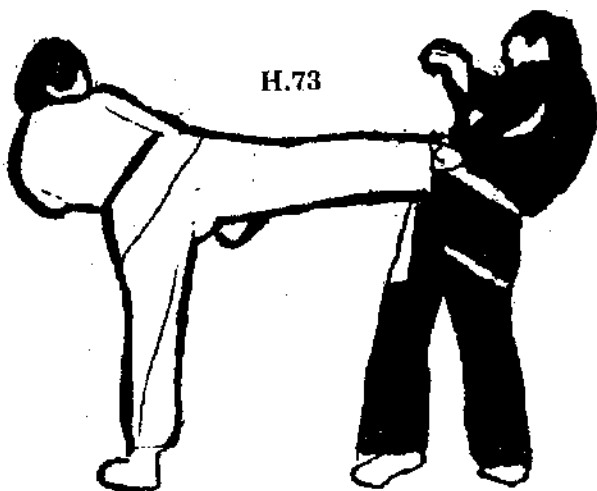
Ta dùng tay trái gạt tay đối thủ.

Thấy tay bị chặn, đối thủ tấn công tiếp bằng cách dùng chân phải đá mạnh vào cạnh sườn ta, lập tức ta xoay mình dùng cùi chỏ tay phải đánh ngay vào đùi non (H. 72) của đối thủ, đồng thời dùng gót chân phải búng ngay vào giữa ngực (H. 73).

H.72



H.73

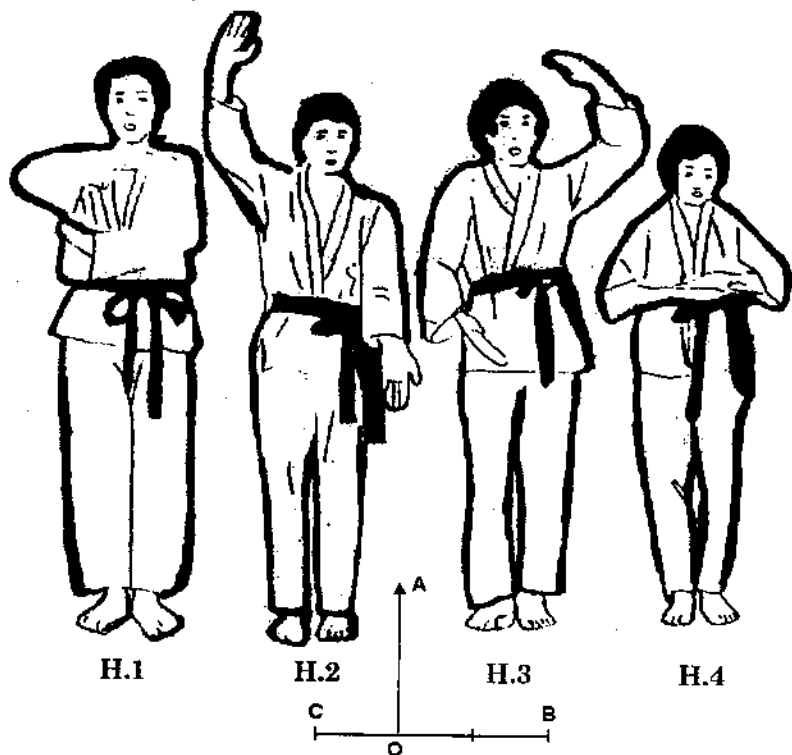


PHẦN VI : QUYỀN PHÁP

BÀI I: TỨ MÔN QUYỀN I

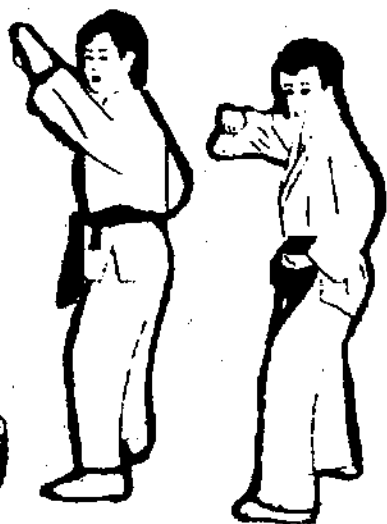
1. Bái Tổ - còn gọi là bái tổ lập bộ (H. 1).

Đứng thẳng - 2 tay để ngang tầm ngực, tay phải trên úp, tay trái dưới ngửa, 2 tay cùng một động tác, tay phải đưa qua đầu, tay trái đưa xuống tạo thành vòng tròn gặp nhau giữa ngực, tay trái trên, tay phải dưới, 2 tay gối sát nhau cúi đầu chào (H. 2.3.4.)



2. Bước chân trái lên hướng A, đứng thế trung bình tấn, tay trái gạt mạnh về hướng trái theo thế hầu thủ ngoại (H. 5), đồng thời tay phải đâm thẳng tới theo lối âm dương (H. 6).

3. Chân phải bước tiếp lên A, đứng thế trung bình tấn, gạt tay phải về hướng phải theo thế hầu thủ ngoại (H. 7), đồng thời tay trái đâm mạnh tới theo lối âm dương (H. 8).



H.5

H.6



H.7



H.8

4. Đứng tại chỗ quay về hướng O, tay trái gạt (H. 9), tay phải đấm (H. 10).

5. Chân phải bước về O, tay phải gạt (H. 11), tay trái đấm (H. 12).



H.9



H.10



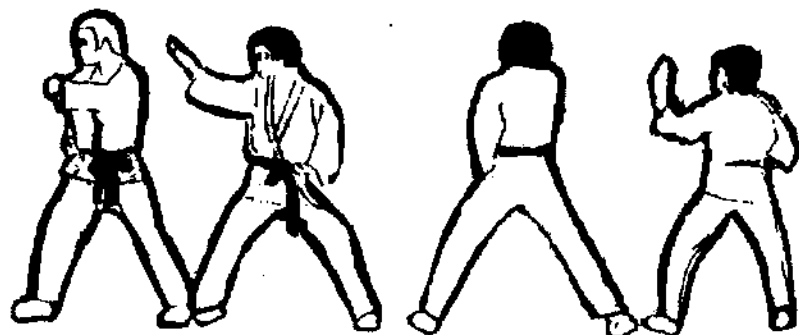
H.11



H.12

6. Chân trái đưa sát về O, rồi bước sang B, tay trái gạt (H. 13), tay phải dấm (H. 14).

7. Chân phải bước tiếp sang B, tay phải gạt (H. 15), tay trái dấm (H. 16).



H.16

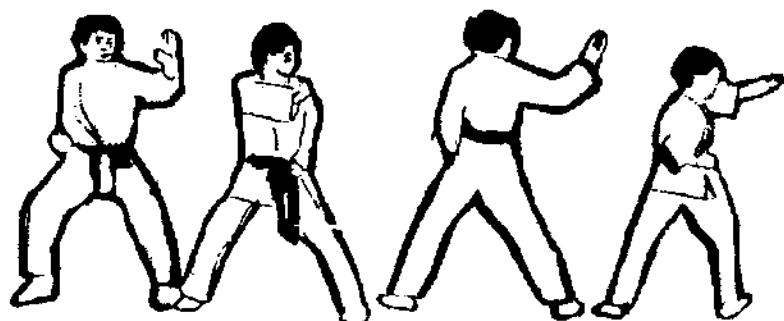
H.15

H.14

H.13

8. Đứng tại chỗ, quay lại hướng O, tay trái gạt (H. 17), tay phải dấm (H. 18).

9. Chân phải bước về O, tay phải gạt (H. 19), tay trái dấm (H. 20).



H.17

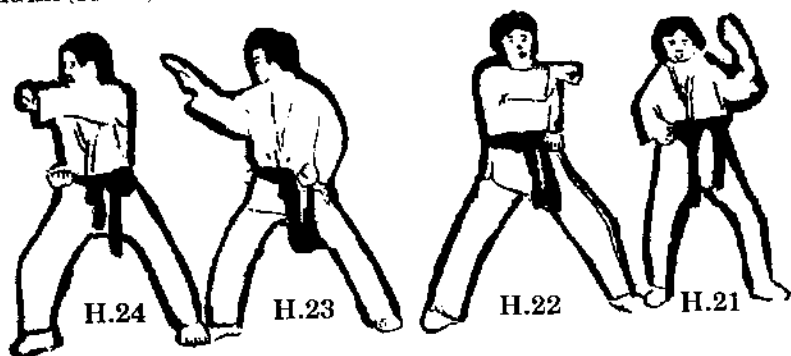
H.18

H.19

H.20

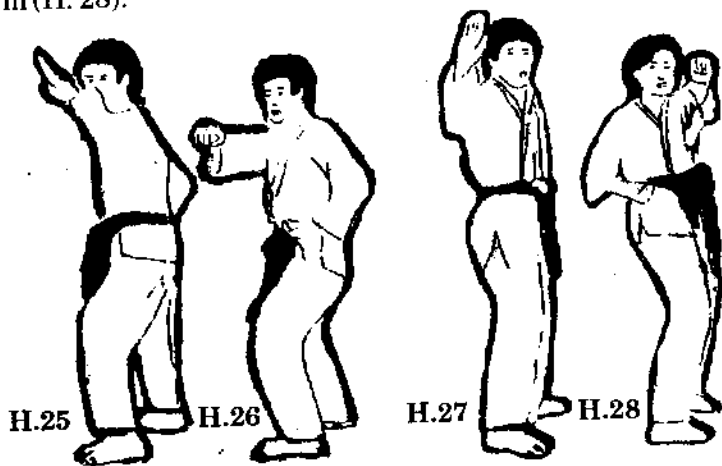
10. Chân trái bước về C, tay trái gạt (H. 21), tay phải dấm (H. 22).

11. Đứng tại chỗ, quay lại B, tay phải gạt (H. 23), tay trái đánh (H. 24).



12. Chân trái kéo sát về chân phải (O), bước lên A, tay trái gạt (H. 25), tay phải đánh (H. 26).

13. Chân phải bước lên A, tay phải gạt (H. 27), tay trái dấm (H. 28).



14. Chân trái giữ nguyên, chân phải lùi về hướng O, tay trái gạt (H. 29), tay phải đánh (H. 30).

15. Chân trái rút về O, đứng thế nghiêm, trở về lập thứ 1 (H. 31).



H.31



H.30



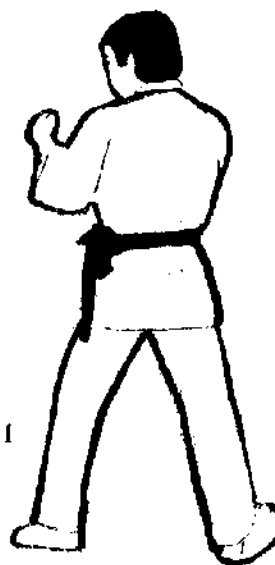
H.29

GIẢI THÍCH CỦA BÀI "TỬ MÔN QUYỀN"

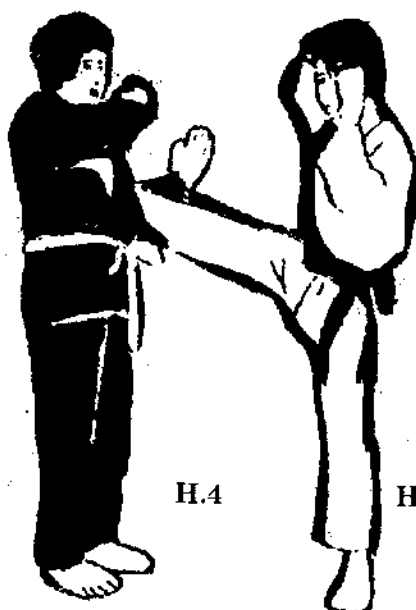
Khi A tấn công B bằng một cú đá vòng cầu (H. 1,2), B dùng tay trái gạt bắt chân đối thủ, tiếp A dùng tay chặt cổ B (H. 3,4), dùng tay mặt đưa lên đỡ, đồng thời tay trái nâng chân A lên (H. 5,6), tay phải B kéo A xuống và B công một cú đá vào người đối phương (H. 7,8).



H.2

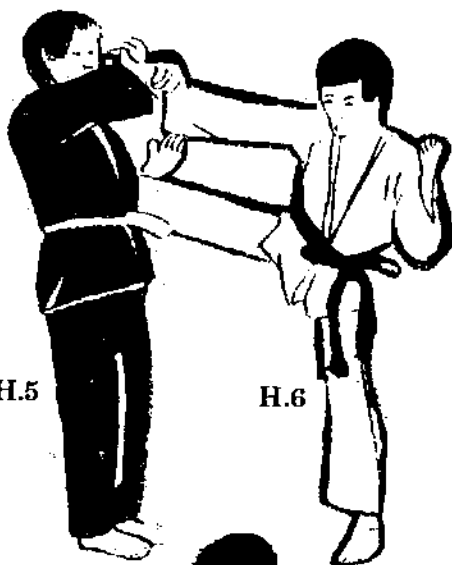


H.1



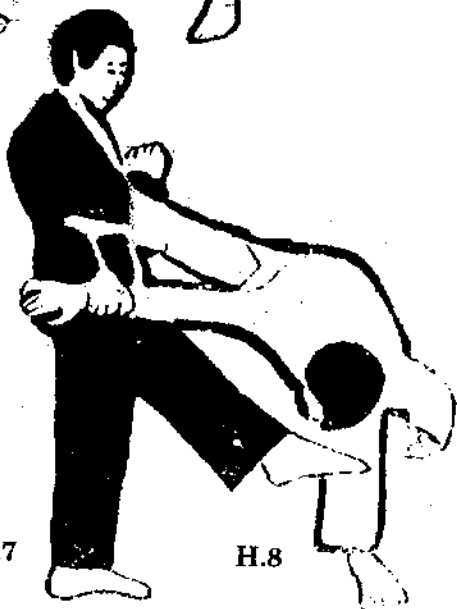
H.4

H.3



H.5

H.6



H.7

H.8

BÀI 2: HẦU QUYỀN I

1. Bái tổ (chào): đứng thẳng.

Bàn chân trái xoay ngang 90° , chân phải đưa về A khoảng 40 cm, nhón gót lên (H. 1), chùn chân trái xuống theo tấn chảo mã, hai tay để ngay tầm ngực, tay phải vòng lên trên, tay trái vòng phía dưới tạo thành 1 vòng (H. 2), 2 tay gấp nhau tại thắt lưng phải (H. 3), tay trái đưa lên ngang ngực theo thế cương đao (H.4).



H.1



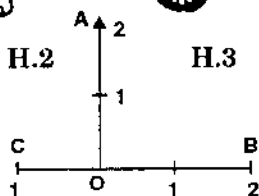
H.2



H.3

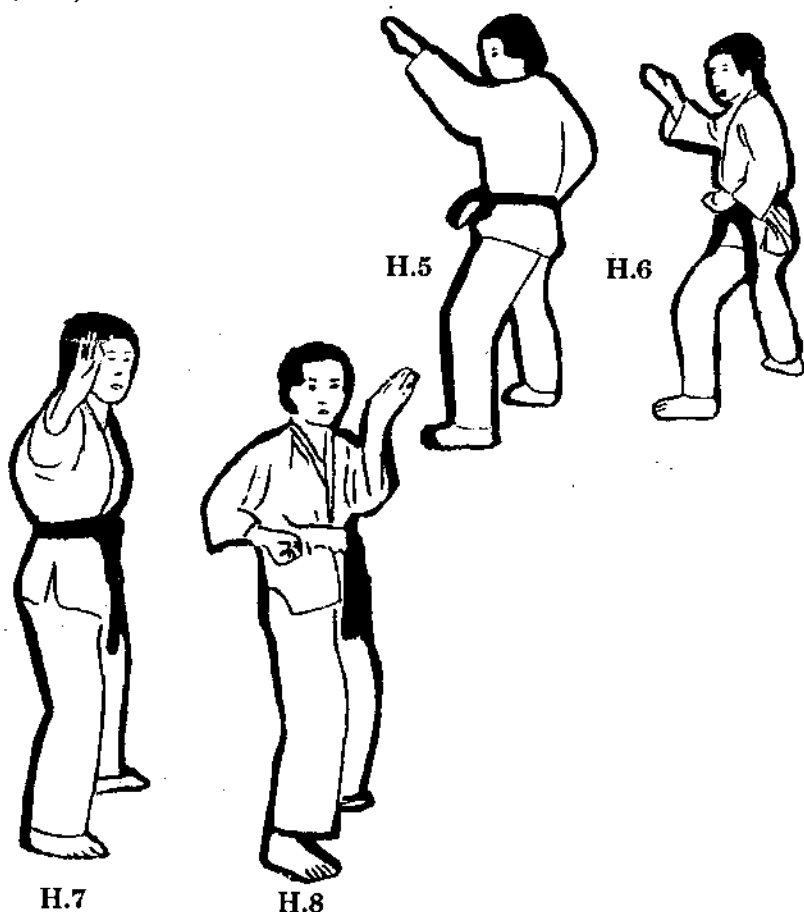


H.4



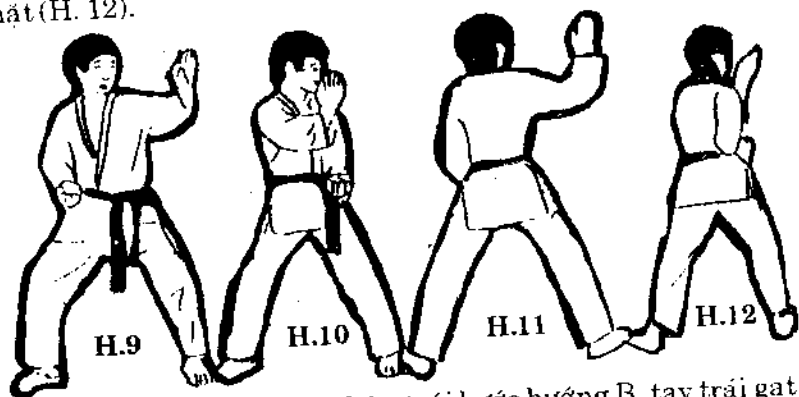
2. Chân phải làm trụ, trái bước lên hướng A đứng tấn trung bình, tay trái gạt (H. 5), tay phải chặt ngửa vào cổ đối phương.(H. 6)

3. Bước chân phải lên A, tay phải gạt (H. 7), tay trái chặt (H. 8).



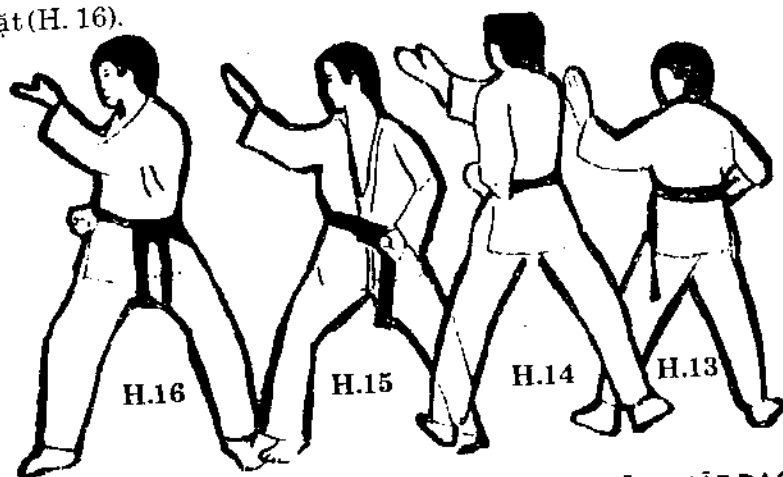
4. Đứng tại chỗ, quay về hướng O, tay trái gạt (H. 9), tay phải chặt (H. 10).

5. Chân phải bước về O, tay phải gạt (H. 11), tay trái chặt (H. 12).



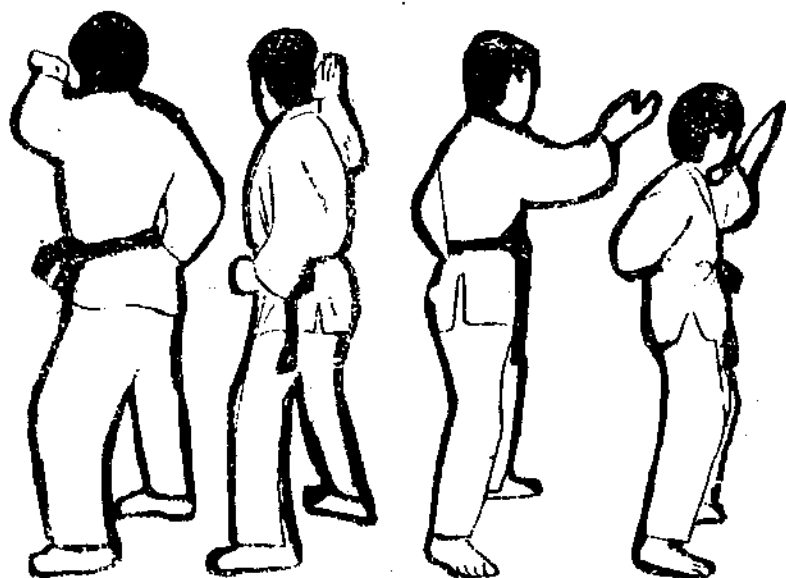
6. Chân phải kéo sát chân trái bước hướng B, tay trái gạt (H. 13), tay phải chặt (H. 14).

7. Chân phải bước lên B, tay phải gạt (H. 15), tay trái chặt (H. 16).



8. Đứng tại chỗ, quay về hướng O, tay trái gạt (H. 17), tay phải chặt (H. 18).

9. Chân phải bước về O, tay phải gạt (H. 19), tay trái chặt (H. 20).



H.20

H.19

H.18

H.17

10. Chân trái bước sang C, tay trái gạt (H. 21), tay phải chặt (H. 22).

11. Chân trái kéo sát về chân phải, chân phải bước lên hướng A, tay phải gạt (H. 23), tay trái chặt (H. 24).

12. Kéo chân phải về phân nửa thế trung bình, đứng theo thế chảo mã tấu, lập lại thế ban đầu (H. 25, 26).



H.24



H.23



H.22



H.21



H.25

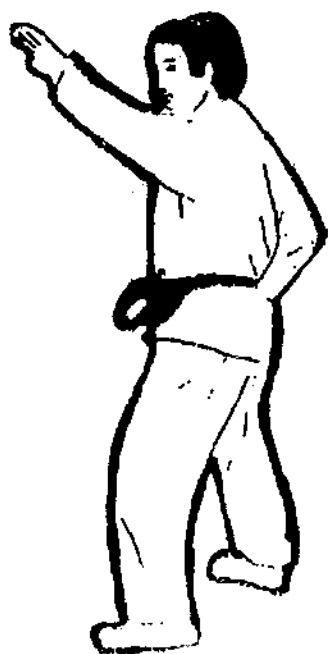


H.26

BÀI 3: TỨ MÔN QUYỀN 2

Di chuyển giống bài Tứ môn quyền 1 chỉ khác thế đánh.

1. Bái tổ lập bộ.
2. Bước chân trái lên A, tay trái gạt và chụp tay đối thủ kéo ngã về phía mình, dùng chỏ trái đánh vào mặt (H.1 ,2,3)



H.1



H.2



H.3

rồi bật lưng bàn tay vào mặt, đồng thời bả cổ đánh âm dương bằng tay phải (H. 4,5).

Và cứ tiếp tục như thế cho đến hết.



H.4

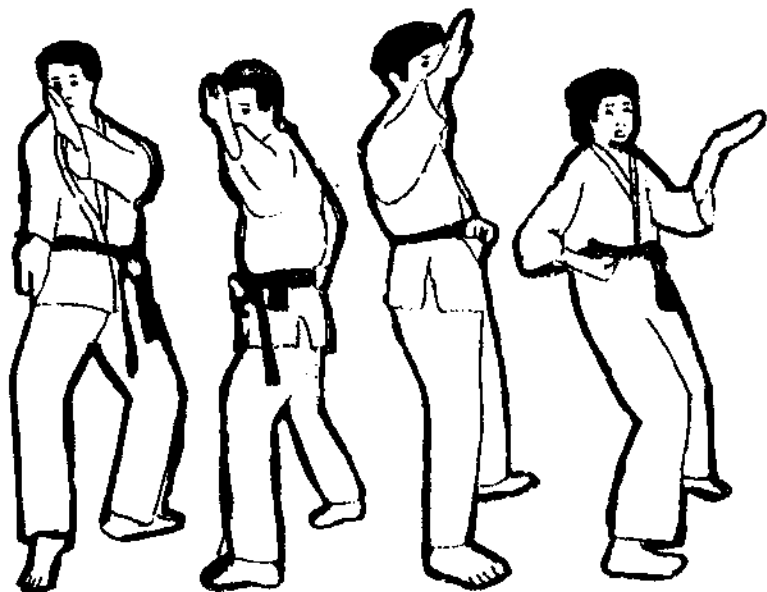


H.5

BÀI 4: HẦU QUYỀN 2

1. Bái tổ như bài Hầu quyền 1.

2. Bước chân trái lên trung bình tấn (H. 1), tay trái gạt về hướng A (H. 2), tiếp tục bước chân phải lên A, gạt mạnh tay phải (H. 3), tay trái chặt mạnh vào cổ đối phương (H. 4).



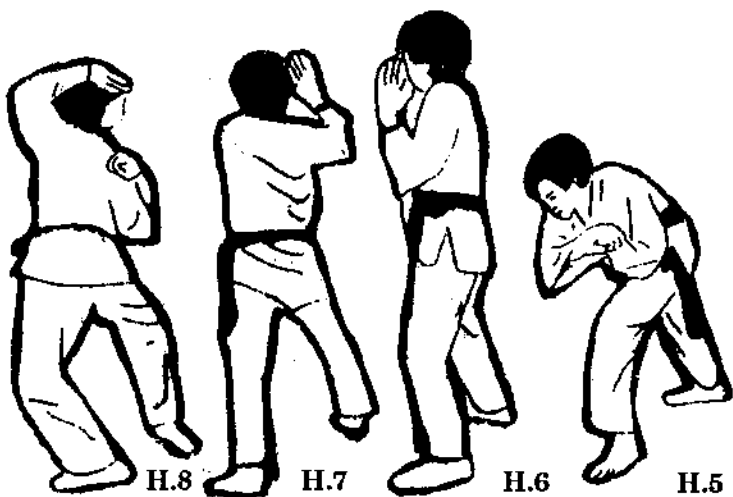
H.1

H.2

H.3

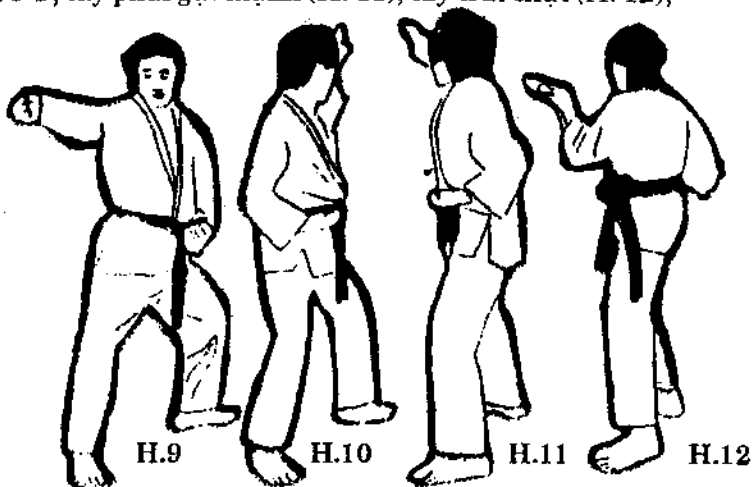
H.4

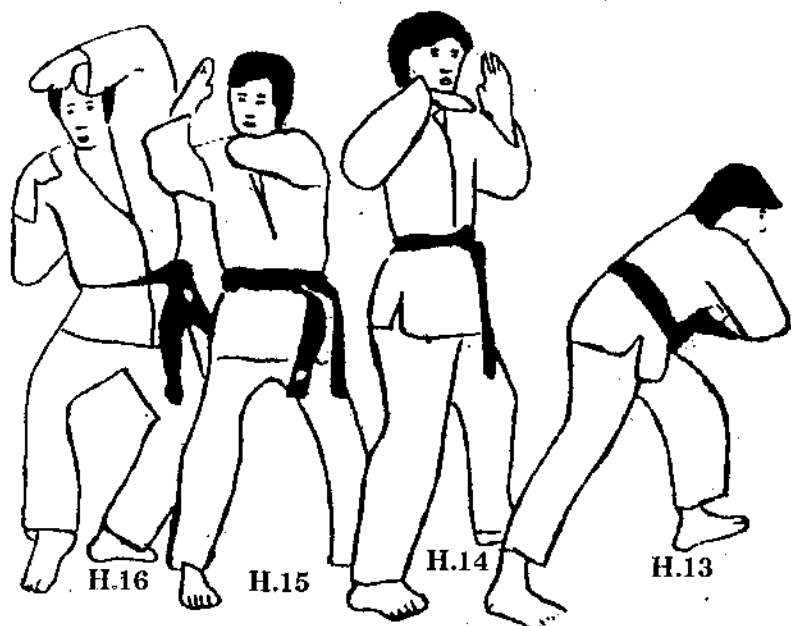
Đồng thời dùng cùi chỏ đánh xuống vào bàn tay trái theo thế xà tấn (H. 5), tiếp dùng cùi chỏ phải giựt lên theo thế tấn trung bình (H. 6), tiếp tục gạt tay phải xoay đỉnh tấn đánh chỏ trái ngang mặt (H. 7), đồng thời kéo chân phải về theo chảo mã tấn, đánh chỏ phải tay trái xuống, che trên đầu (H. 8).



Tiếp đó, bước ra trung bình tấn đánh mạnh về A (H. 9).

3. Quay về hướng O, tay trái gạt (H. 10), bước chân phải về O, tay phải gạt mạnh (H. 11), tay trái chặt (H. 12),





đánh cùi chỏ xuống bàn tay trái theo thế xà tấn (H. 13), rồi giựt cùi chỏ phải lên theo thế trung bình tấn (H. 14), tiếp tục gạt tay phải xoay tấn đánh chỏ trái (H. 15), kéo chân phải về theo thế chảo mã, đánh chỏ phải xuống, tay trái che đầu (H. 16), bước ra trung bình về O đánh mạnh.

4. Chân trái kéo sát về chân phải, bước chân trái sang B, tay trái gạt, chân phải bước lên B gạt tay phải chặt tay trái như thế trước.

5. Xoay lại O, tay trái gạt, bước chân phải về O, tay phải gạt, trái chặt, đánh như lúc đầu.

6. Chân trái bước qua C, tay trái gạt, kéo chân trái sát về phía chân phải O, bước chân phải về hướng A, tay phải gạt, tay trái chặt, đánh cùi chỏ phải xuống bàn tay trái, theo thế

xà tấn, gạt cùi chỏ phải lên theo thế trung bình tấn, tay phải gạt, xoay đỉnh tấn, đánh chỏ trái kéo chân về theo thế chảo mã, cùi chỏ phải xuống tay trái trên đầu, bước ra trung bình tấn đánh thẳng về A.

7. Lập lại thế 1.



**CÁC BÀI QUYỀN
VÀ
CHIẾN ĐẤU TRUNG ĐẲNG**



PHẦN I : CÁC VẤN ĐỀ CHUNG

I. CÁCH CHÀO

Đứng thẳng, tay trái xòe để thẳng, tay phải nắm chặt ép sát vào tay trái để trước ngực, hai chân khép, mắt nhìn thẳng.



II. VÕ PHỤC

Bộ môn Võ Vật và Ban chuyên môn TP. Hồ Chí Minh đưa ra bản điều lệ kiểm tra chuyển cấp huấn luyện và phương hướng hoạt động (1) như sau:

Võ phục + đai:

- *Huyền đai (đen): 3 tháng*

Học viên

Đen + 1 gạch xanh

nt

Đen + 2 gạch xanh

nt

Đen + 3 gạch xanh

nt

- *Thanh đai (xanh)*

Học viên

Xanh + 1 gạch vàng

nt

Xanh + 2 gạch vàng

nt

Xanh + 3 gạch vàng

nt

- *Hoàng đai (vàng): 6 tháng*

Hướng dẫn viên

Vàng + 1 gạch đỏ

nt

Vàng + 2 gạch đỏ

nt

- *Hồng đai (đỏ): 12 tháng*

HLV sơ cấp

Đỏ + 1 gạch trắng

nt

Đỏ + 2 gạch trắng

nt

Đỏ + 3 gạch trắng

24 tháng *HLV trung cấp*

Đỏ + 4 gạch trắng

nt

- *Bạch đai (trắng) đủ 32 tuổi*

Võ sư

- *Bạch đai có tua đủ 35 tuổi*

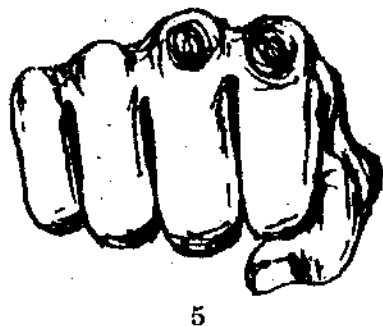
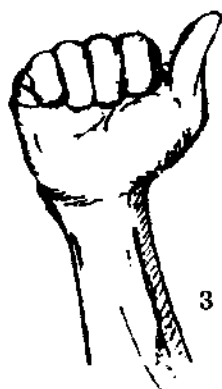
Về ý nghĩa màu của đai, xin đọc báo trên báo "Thanh Niên võ thuật", TP. Hồ Chí Minh - tháng 10-1988.

(1) Trích báo "Thanh Niên Võ Thuật" TP. Hồ Chí Minh 10-1988

III. CÁC PHẦN CỦA CƠ THỂ DÙNG TRONG CHIẾN ĐẤU

A. TAY

1. CÁCH LẬP NGŨ HÀNH SƠN



2. CÁC PHẦN CỦA TAY



NGŨ HÀNH SƠN



LONG ĐẦU QUYỂN



MU BÀN TAY



ƯNG TRẢO



NHẤT DƯƠNG CHI



SONG CHI



TỨ CHI DƯƠNG HẬU



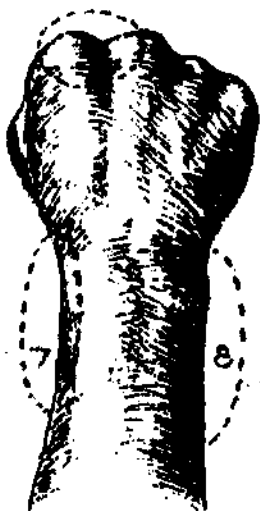
CHỎ



HỔ TRẢO



CƯƠNG ĐAO



CỔ TAY NGOÀI, TRONG



SỐNG CẠNH BÀN TAY

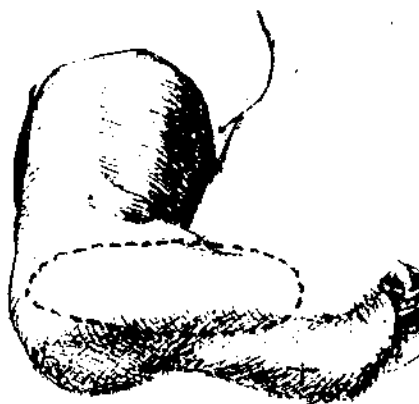


GỐC CẠNH BÀN TAY

B. CHÂN



ƯC BÀN CHÂN



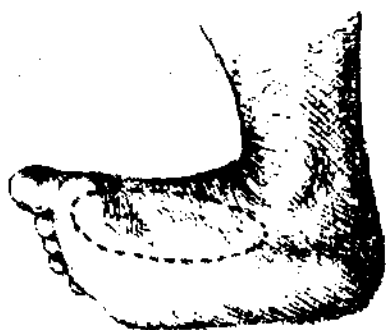
CẠNH BÀN CHÂN



GÓI



CỔ CHÂN



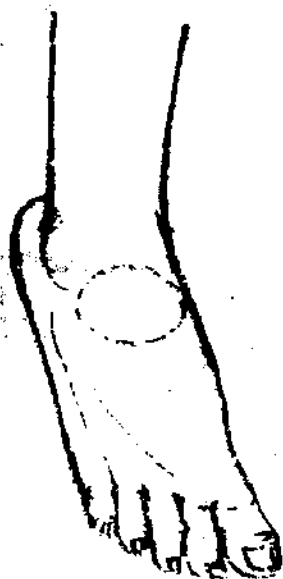
CẠNH TRONG BÀN CHÂN



CẠNH NGOÀI



GÓT CHÂN



MU BÀN CHÂN

IV. DỤNG CỤ TẬP

1. TRỤ TẬP TAY - CHÂN

Một thanh gỗ dài 1,6m, ngang 10cm, dày 5cm, ngọn 3cm, chôn cứng.

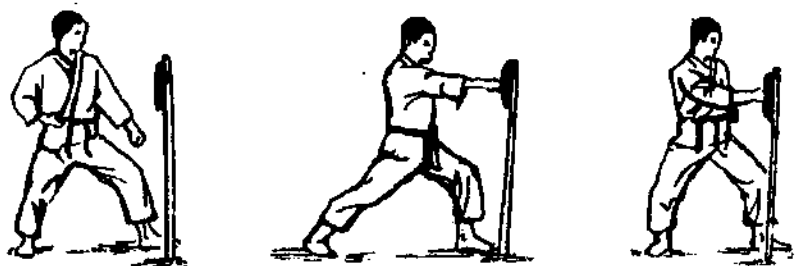
Trụ cây phải cứng dẻo, có sức rung, nếu không sẽ có hại cho người tập vì sức phản chấn dội lại khi đâm hoặc đá.

Cách tập:

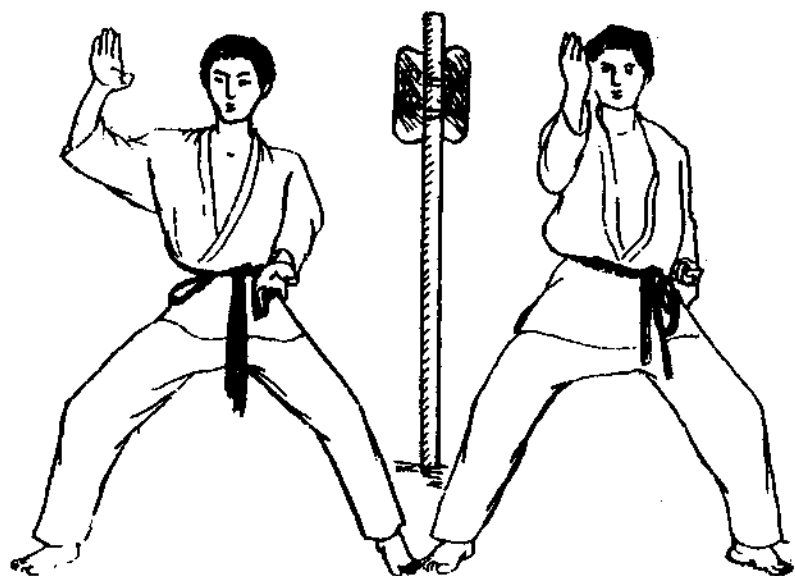
- Đấm thẳng tới bằng Thôi sơn quyền.

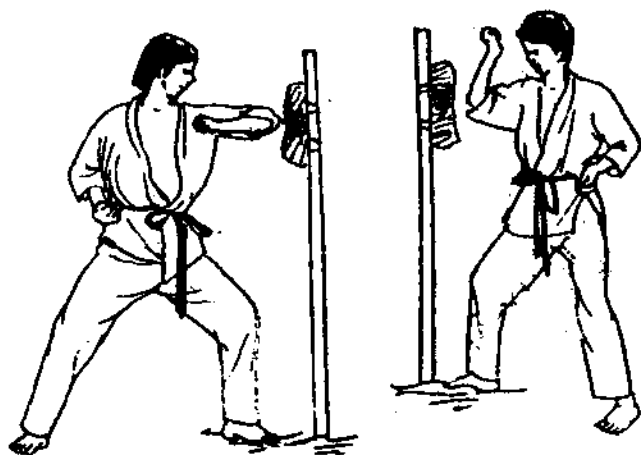


- Đấm thoi sơn quyền



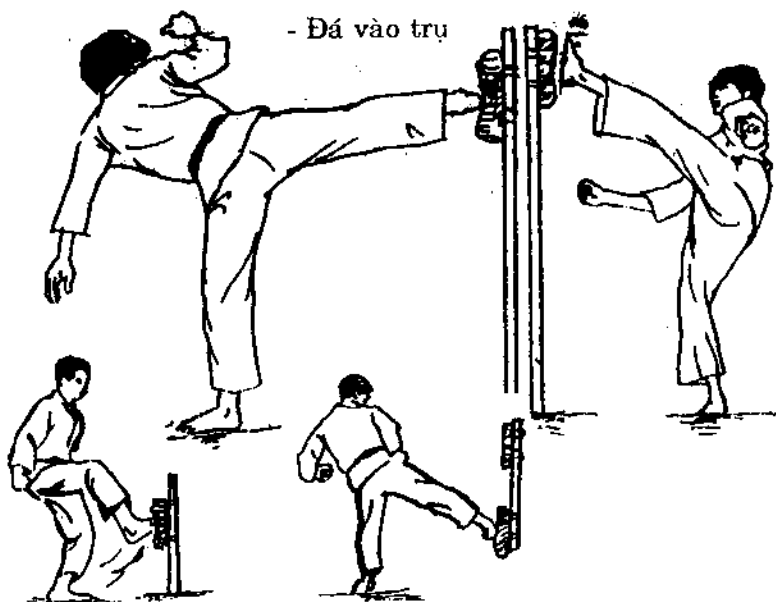
- Chặt sống bàn tay (Cương đao)





- Đứng tấn trung bình thượng, đánh chỗ tới trụ

- Đá vào trụ



2. BAO CÁT

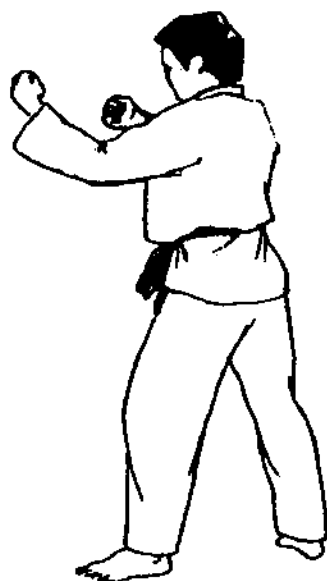
Để tạo thêm sức mạnh và thuần thục dẻo dai cả đòn tay lẫn đòn chân, người ta sử dụng bao đựng mật của hoặc cát để tập luyện.

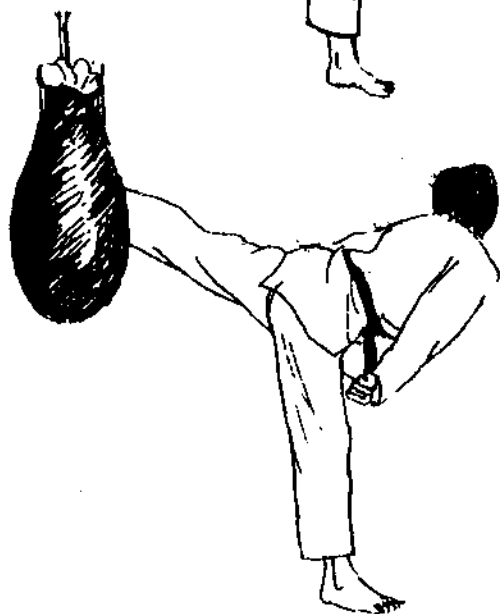
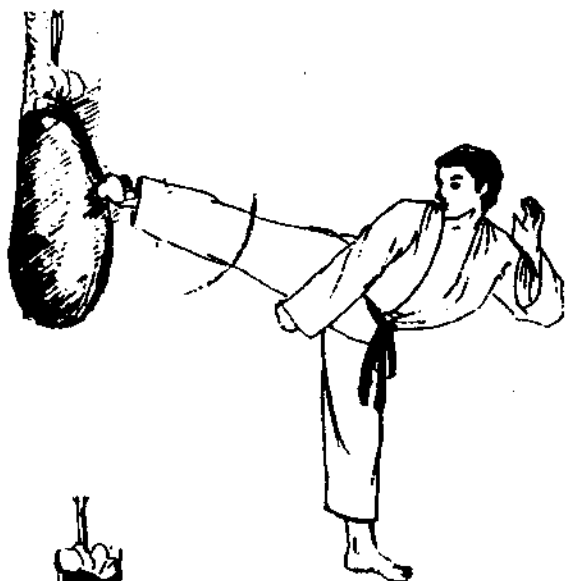
Khởi đầu chỉ nên đứng dưới đất đá từng thế thật chính xác vào bao, mỗi chân với một thế đá, tập chừng nào nhuần nhuyễn rồi hãy đổi thế khác, khi đã quen đòn có thể bay lên đá từ kiểu đơn giản dần dần đến những kiểu khó hơn.

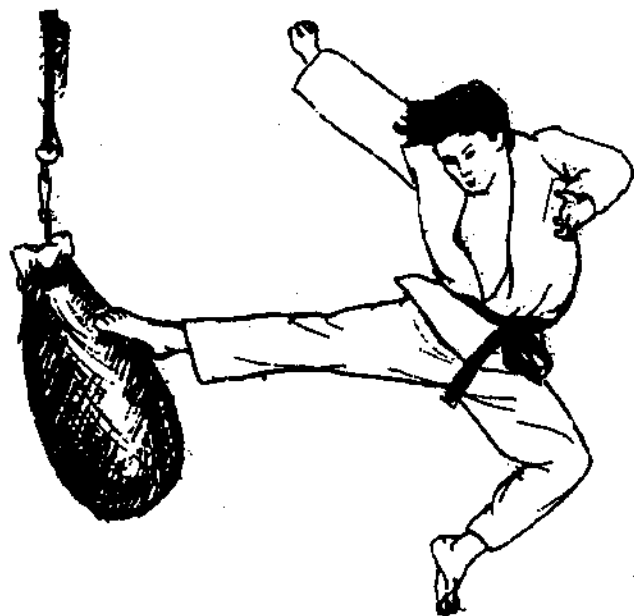
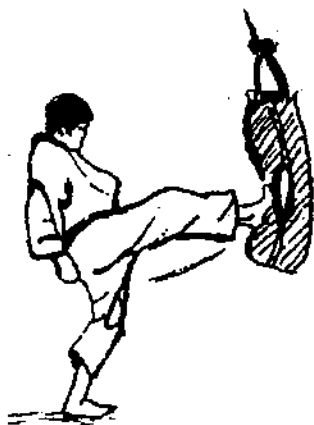
- Đá độc cước
- Bàn xà cước
- Nghịch cước
- Tảo địa cước
- Bá cước

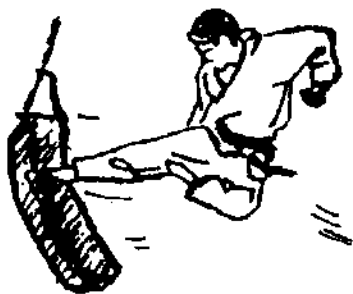
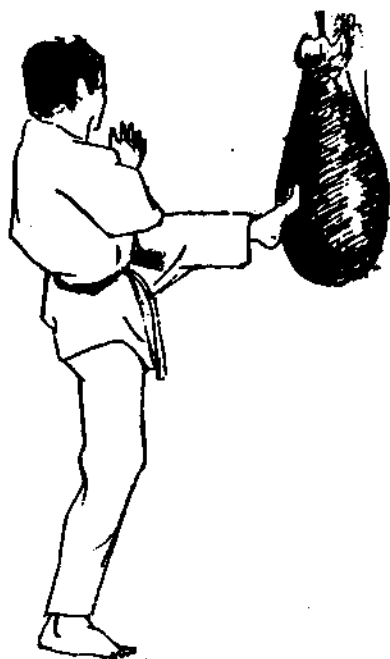


Thế thủ









Ngoài ra còn có những đòn khó hơn phải công phu tập luyện, chúng tôi sẽ trình bày trong các tập kế tiếp. Tuy nhiên, mỗi học viên nên chọn riêng cho mình một đòn đá đặc biệt để dùng khi hữu sự.

3. CHẬU CÁT

Tập các ngón tay

- Xĩa: Song thủ cầm long

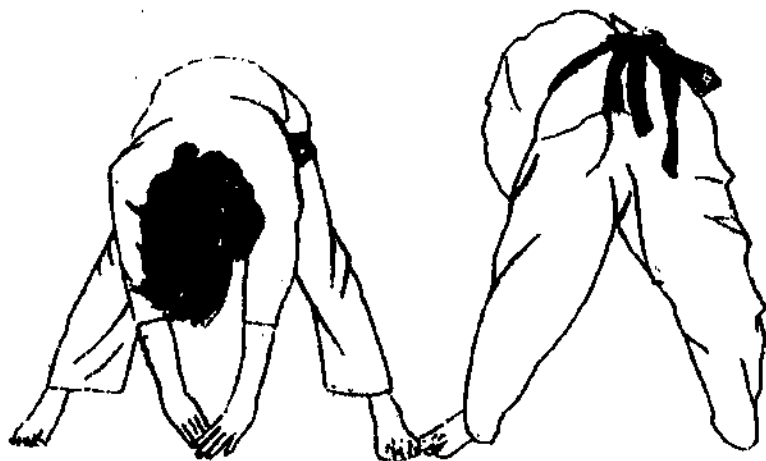
- Trảo, Ứng trảo



V. KHỞI ĐỘNG

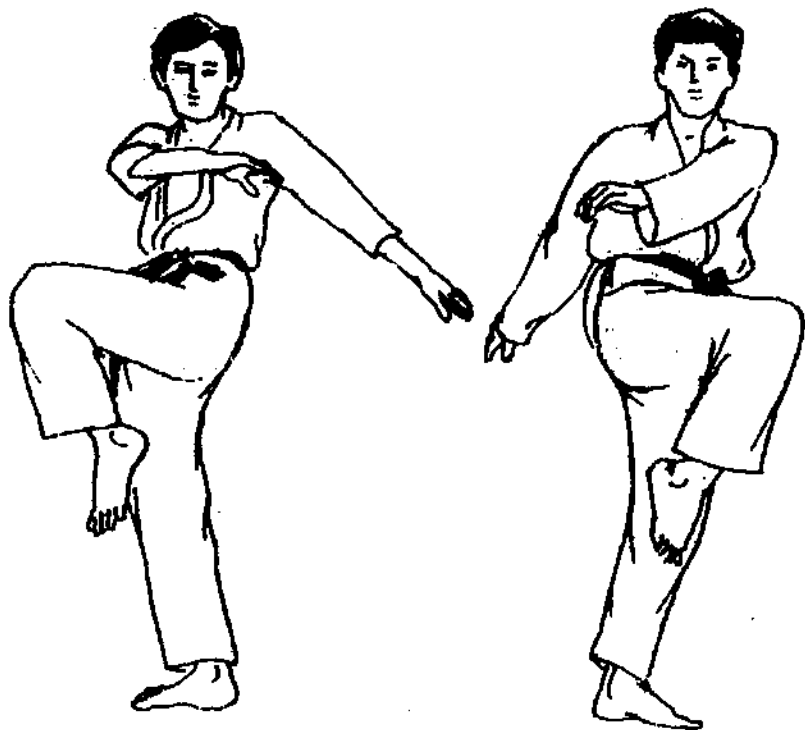
1. TẬP LƯNG BỤNG

Đứng thẳng, hai chân dang ngang, hai tay đưa lên cúi xuống thở vào, đồng thời bung hai tay ra sau chống vào thắt lưng, uốn người ra sau. Thở ra.



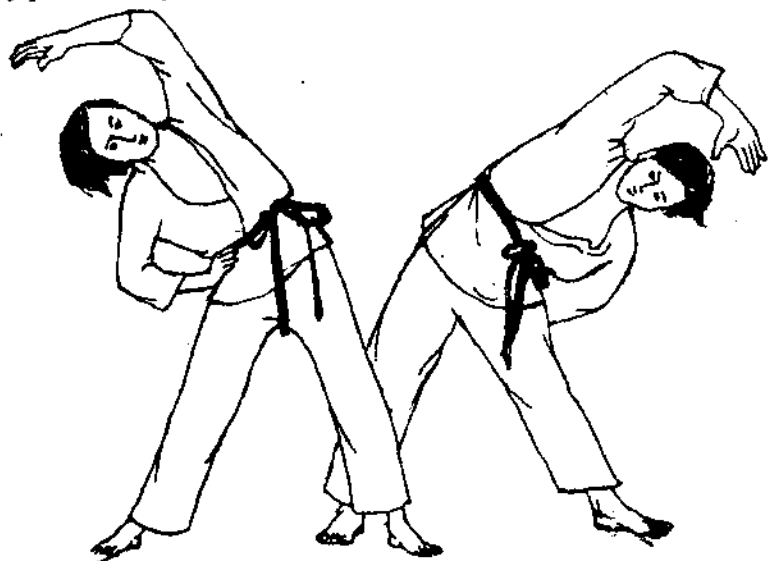
2. TẬP VẬN THÂN

Đứng thẳng, hai chân dang ngang, đưa đầu gối về bên trái, phải, nếu gối trái đưa về phía phải thì hai tay đưa về trái và ngược lại.



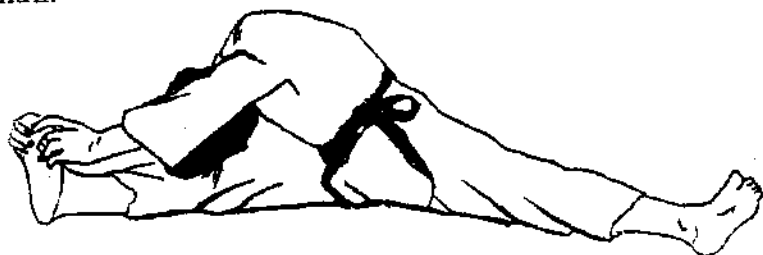
3. TẬP CƠ HÔNG

Đứng thẳng, hai chân dang ngang, ngả người về phải thì tay phải chống thắt lưng, tay trái đưa qua đầu và ngược lại.



4. TẬP GIÃN GÂN TOÀN THÂN

Hai chân xoạc thẳng, người khom xuống về một phía chân, người khom xuống sát gối, hai tay nắm lấy các ngón chân.



5. TẬP GIÃN CHÂN

Hai chân xoạc ra thật thẳng, người xoay về một phía, hai tay chống đất từ từ nhún người xuống thật mạnh cho gân giãn thẳng (xoạc ngang, dọc).



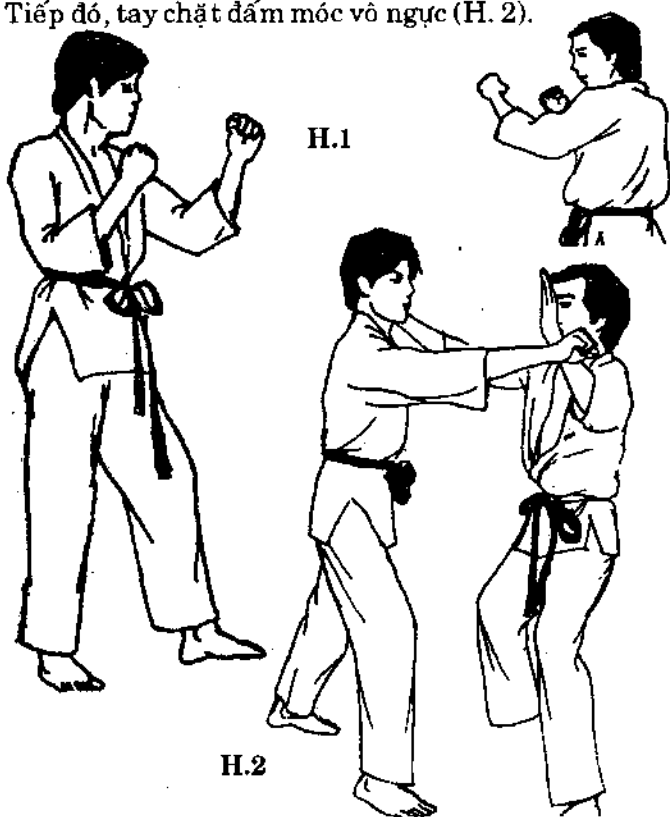
PHẦN II : ĐỐI LUYỆN

I. ĐÒN TAY

A. PHẦN CƯƠNG

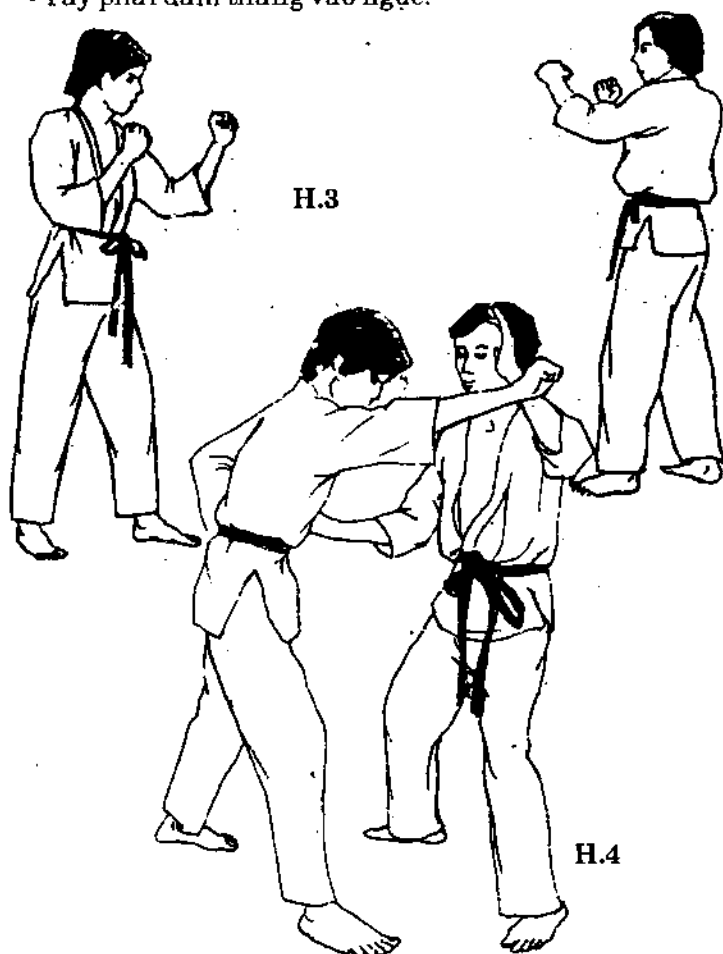
1. ĐÒN ĐƠN

- Khi đối thủ bước tới tấn công bằng một đòn tay.
- Bước ngang, tay trái gạt, tay phải chặt vào cổ (H. 1).
- Tiếp đó, tay chặt đâm móc vô ngực (H. 2).



2. KHI ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG BẰNG ĐÒN TAY.

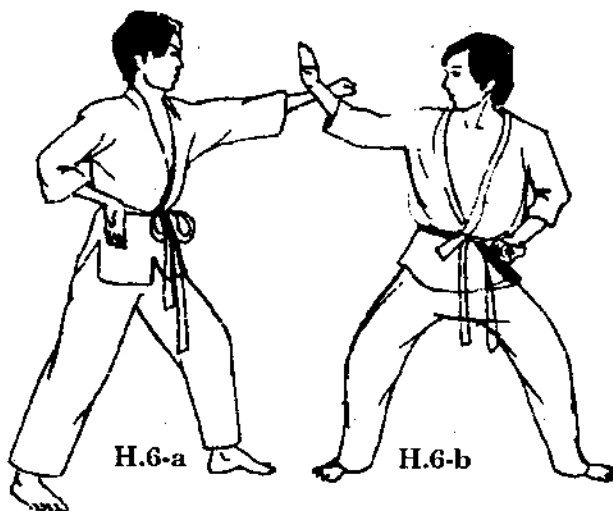
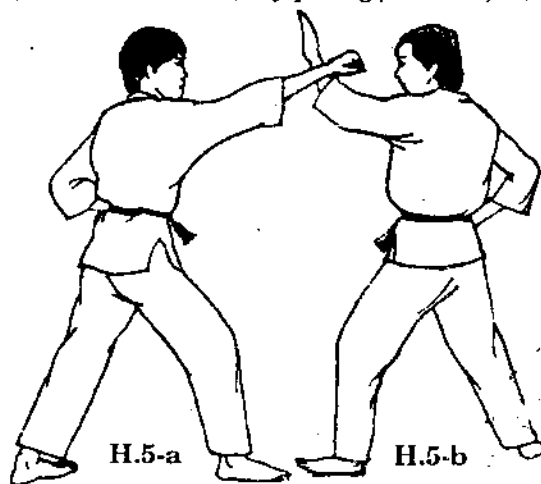
- Thế thủ (H. 3).
- Bước ngang, tay trái gạt (H. 4).
- Tay phải đâm thẳng vào ngực.



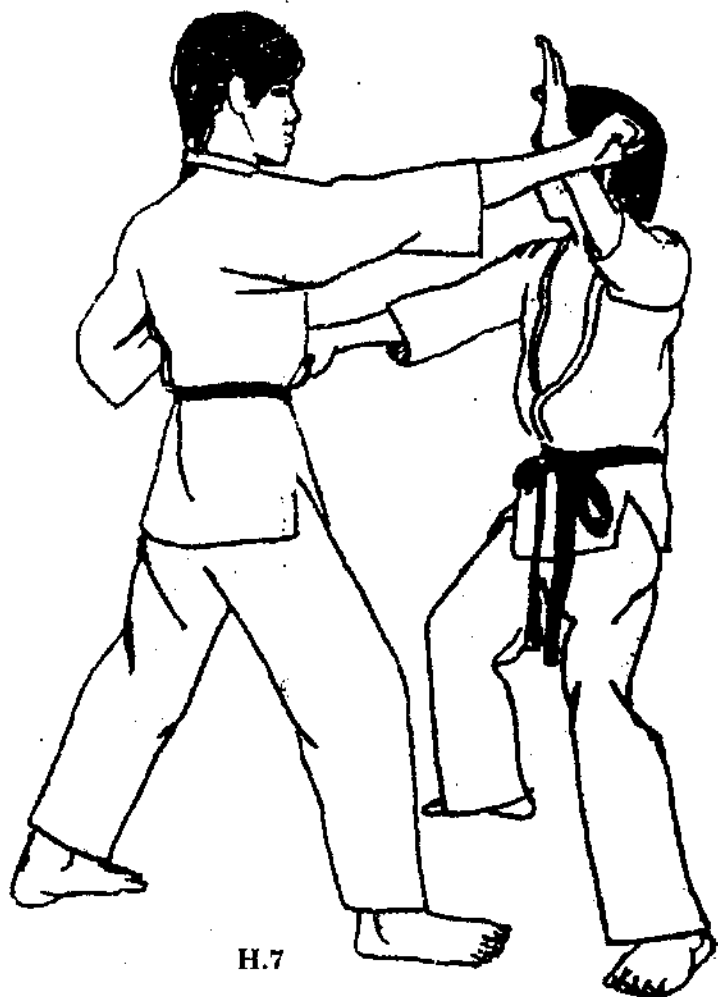
3. ĐÒN KÉP

- Khi A tấn công, B dùng tay trái gạt (H. 5a, 5b)

- A tấn công tiếp, B lùi chân trái, tay phải gạt (H. 6a, 6b).



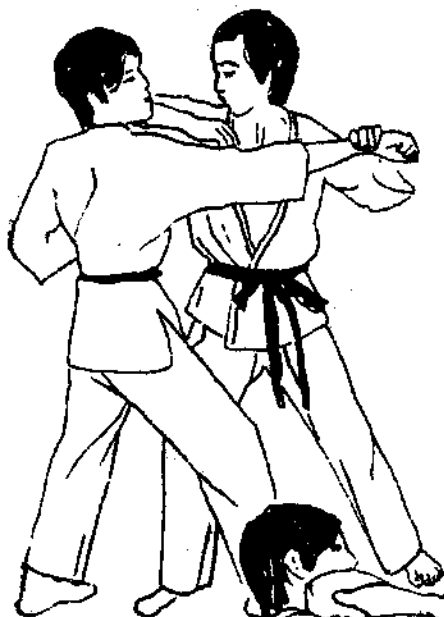
- Đối phương công tiếp đòn 3, ta bước ngang gạt, đẩy vào ngực (H. 7).



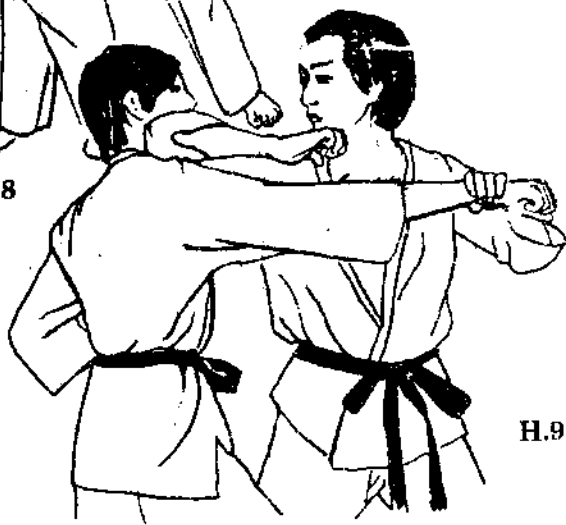
H.7

- Tiếp đó, tay trái nắm cổ tay địch (H. 8).

- Chân phải bước sát vào, dùng chỏ phải đánh ngang vào mặt, đồng thời cùng một tay giựt chỗ tiếp (H. 9).



H.8

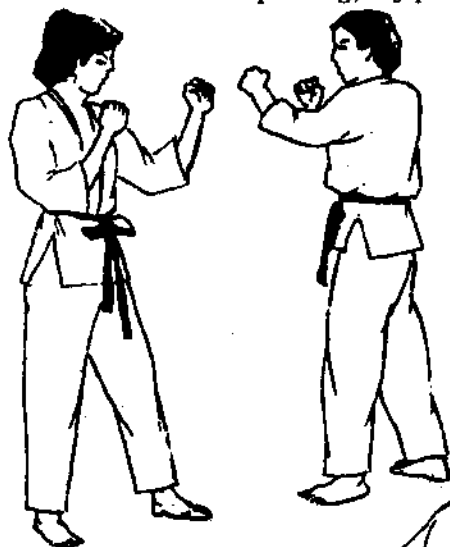


H.9

B. PHẦN NHU

1. ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG BẰNG ĐÒN TAY (H. 10).

- Ta gạt tay đối phương, đồng thời nắm tay đối phương, chân bước sát vào đối phương, tay phải luồn qua háng (H. 11)



H.10

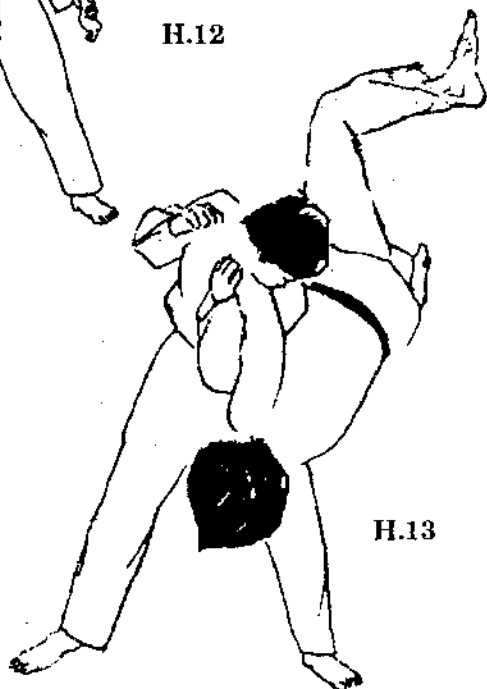
H.11



nâng bổng đối thủ lên (H. 12) và quật xuống (H. 13).



H.12

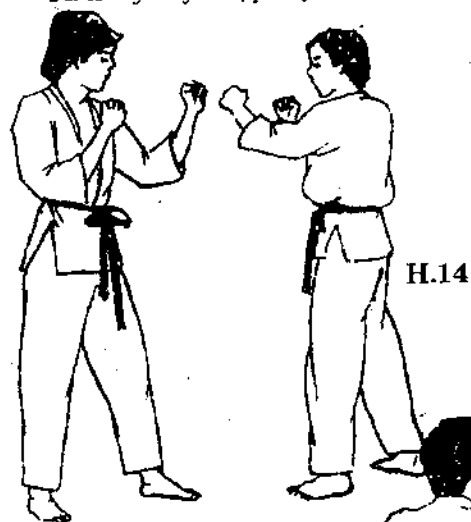


H.13

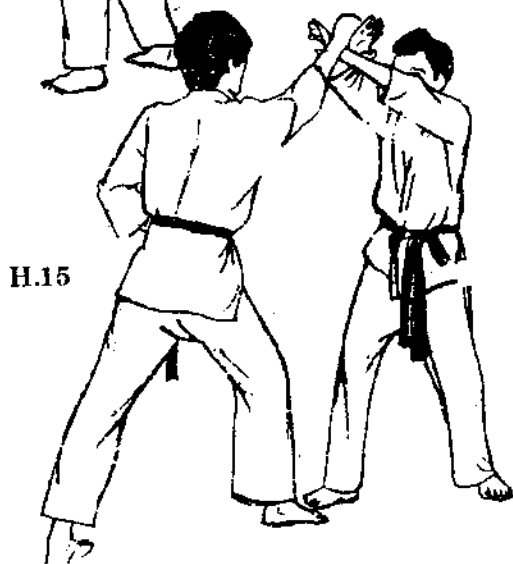
2. ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG

- Ta dùng hai tay đan chéo nhau, tay phải trên, tay trái dưới (H. 14).

- Ta xoay tay chụp lấy bàn và cổ tay đối phương (H. 15).

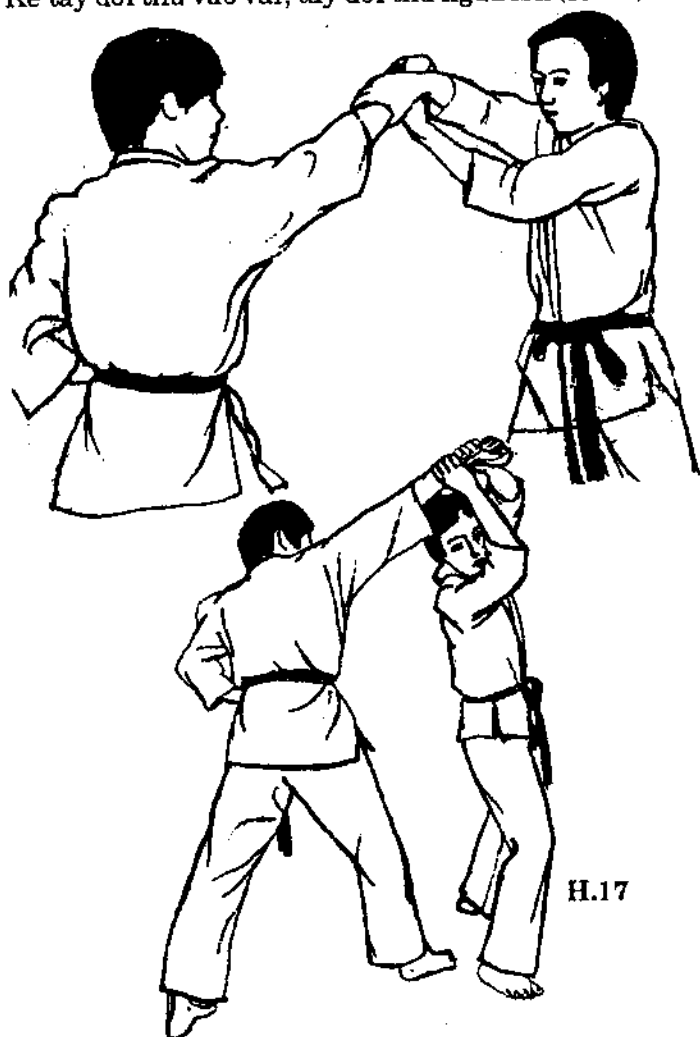


H.14



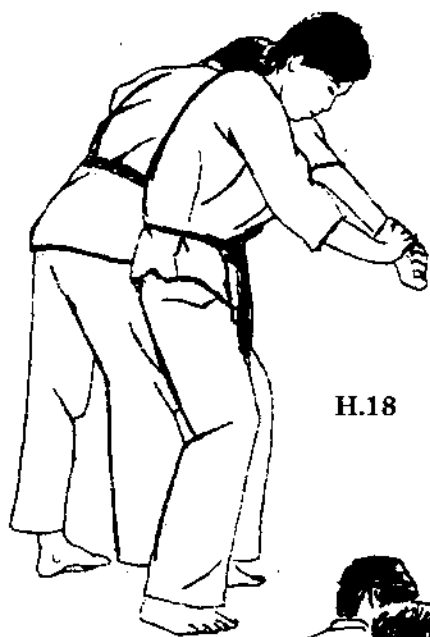
H.15

- Xoay người đưa tay qua đầu (H. 16).
- Kê tay đối thủ vào vai, tay đối thủ ngửa lên (H. 17).

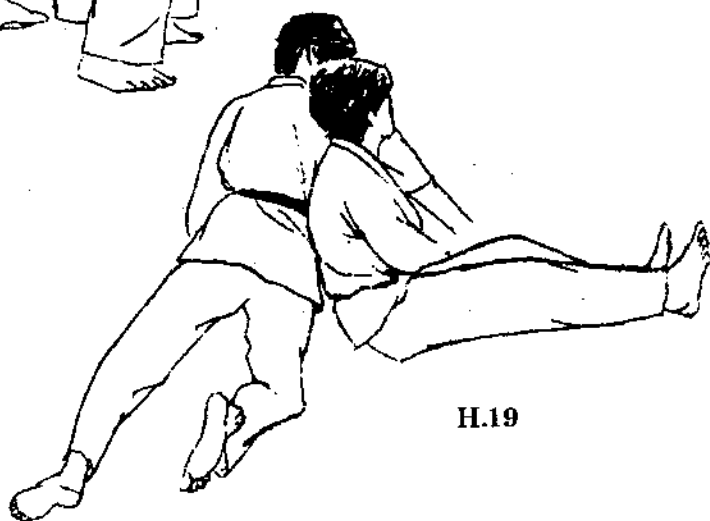


H.17

- Lấy đà quét mạnh về phía trước (H. 18,19).



H.18



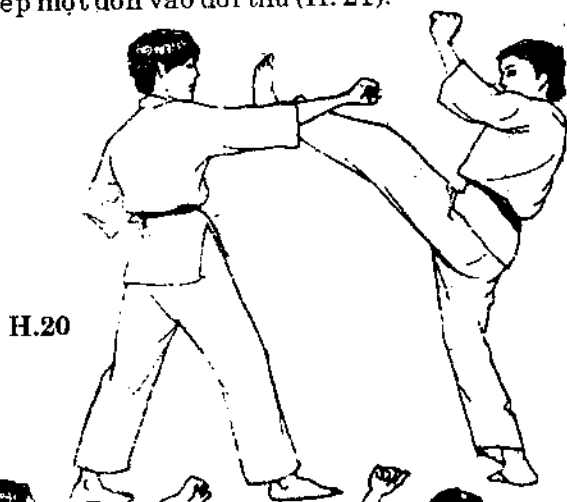
H.19

II. ĐÒN CHÂN

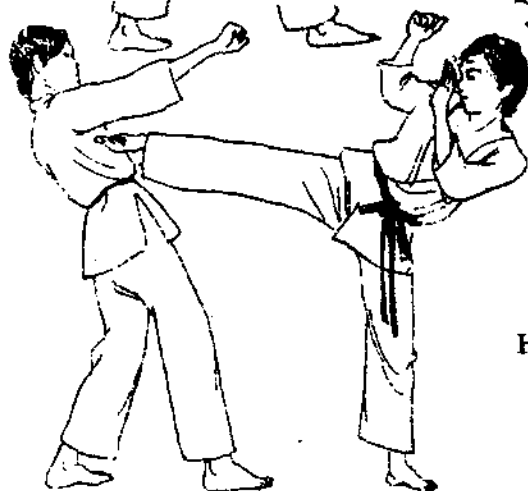
1. KHI ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG BẰNG ĐÒN TAY.

Ta dùng chân trái đá tạt tay đối thủ (H. 20).

Đá tiếp một đòn vào đối thủ (H. 21).

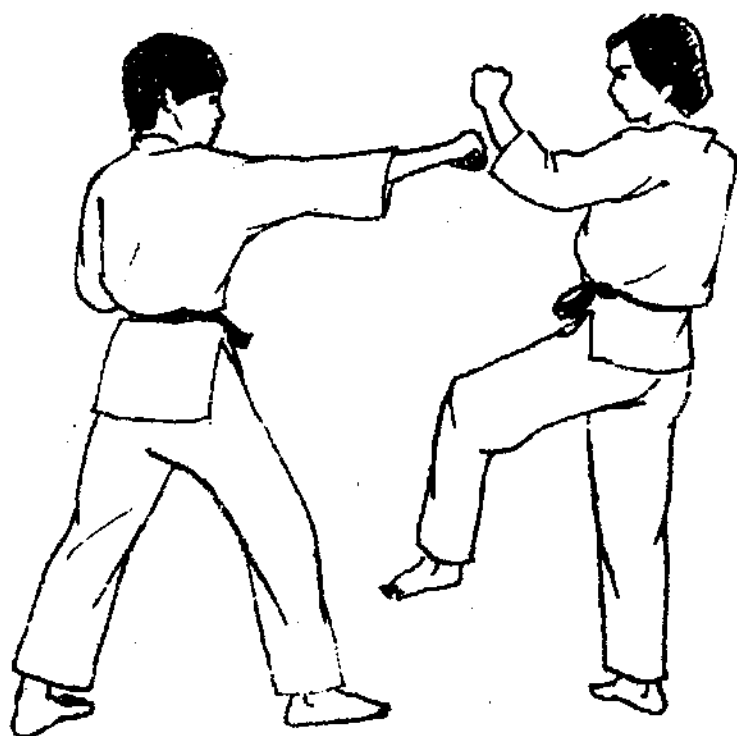


H.20



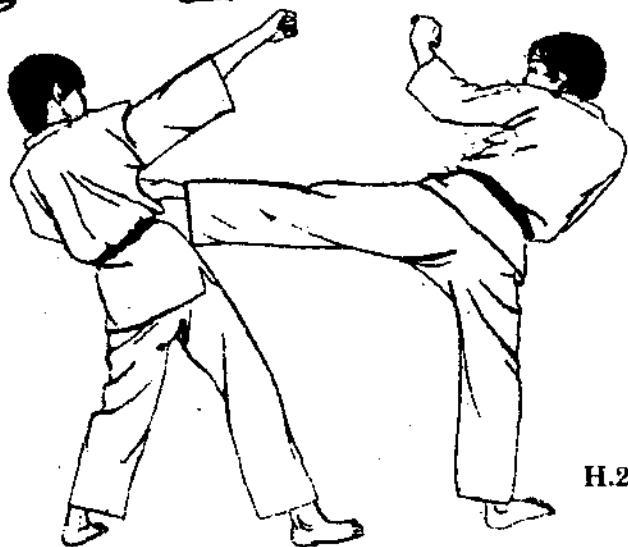
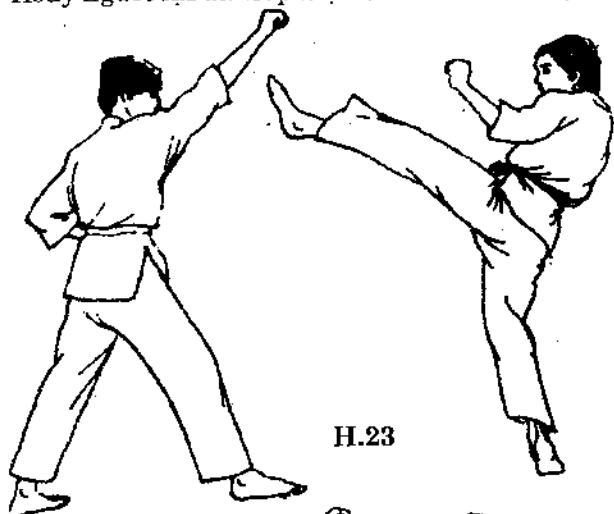
H.21

**2. KHI ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG BẰNG ĐÒN TAY
(H. 22).**



H.22

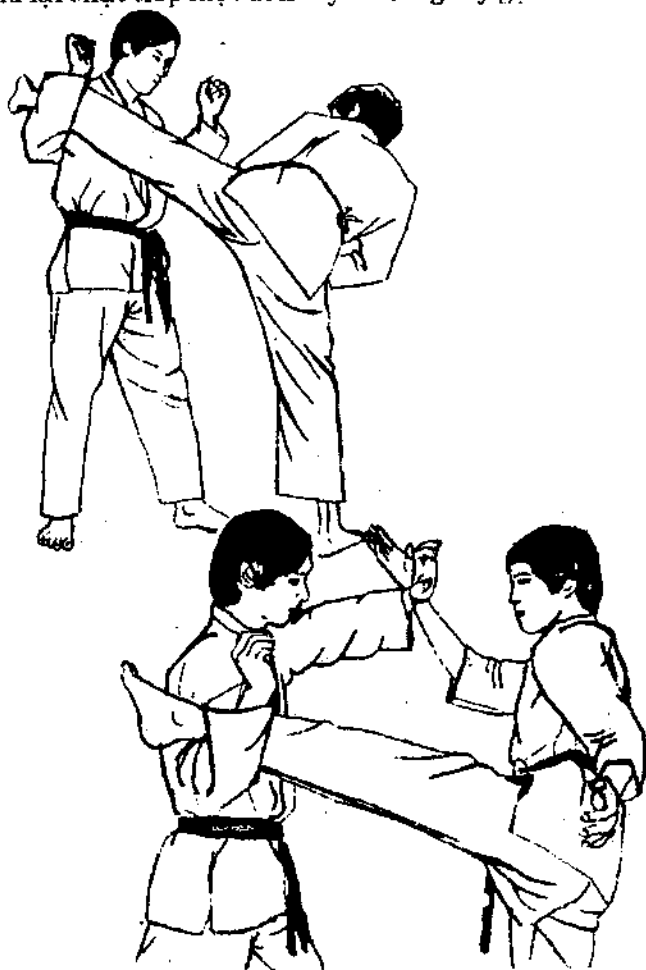
- Dùng chân trái đá thẳng lên cổ tay (H. 23).
- Xoay người lại đá tiếp một đòn vào đối thủ (H. 24).



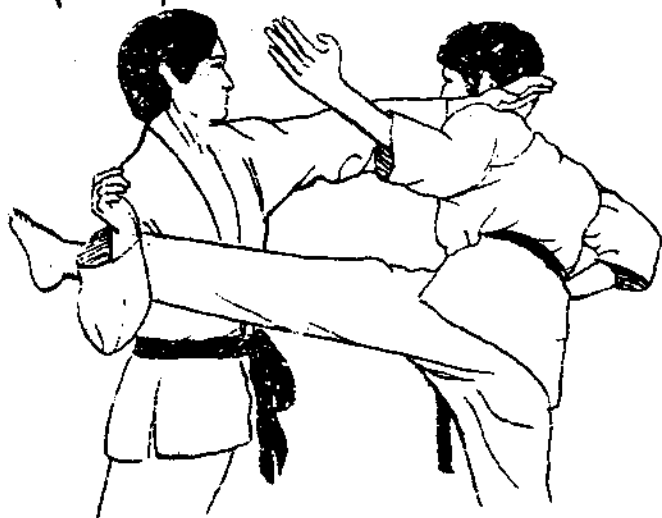
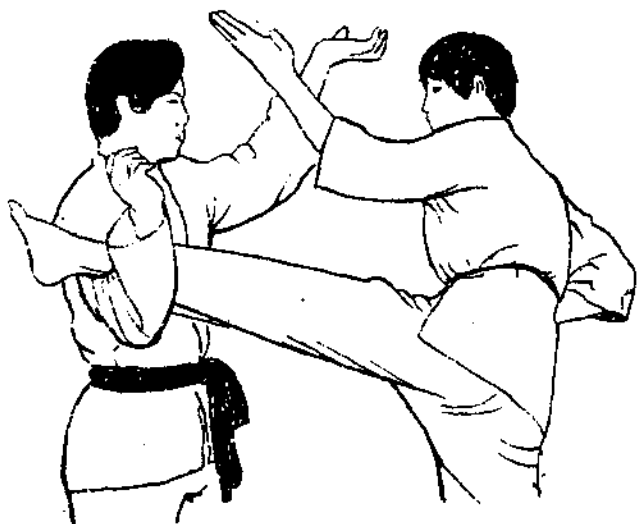
3. KHI ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG BẰNG ĐÒN CHÂN.

- Ta dùng tay hốt chân đối thủ vào khuỷu tay (H. 25).
- Đối thủ lại chặt tiếp một đòn tay ta dùng tay gạt

(H. 26).

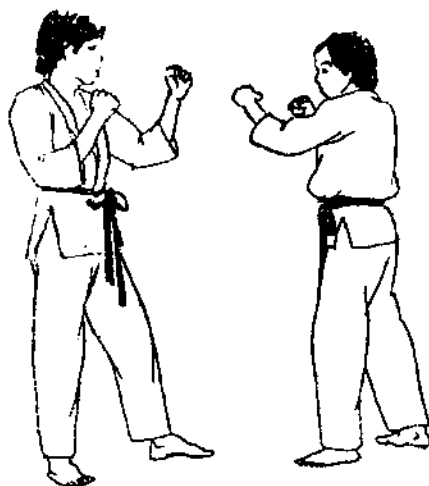


- Đối thủ lại chặt tiếp một đòn tay, tay ta gạt tiếp (H. 27),
đồng thời chặt thẳng vào cổ đối thủ (H. 28).



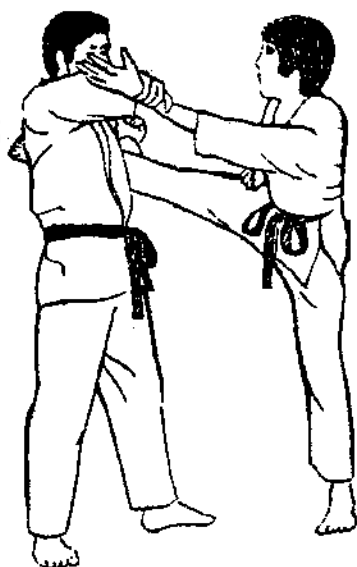
4. KHI ĐỐI PHƯƠNG TẤN CÔNG BẰNG ĐÒN CHÂN.

- Thế thủ (H. 29).
- Địch tấn công bằng một đòn chân.
- Ta bắt chân, địch lại chặt tiếp một đòn tay vào, tay ta gạt ra và nắm lấy tay địch (H. 30).



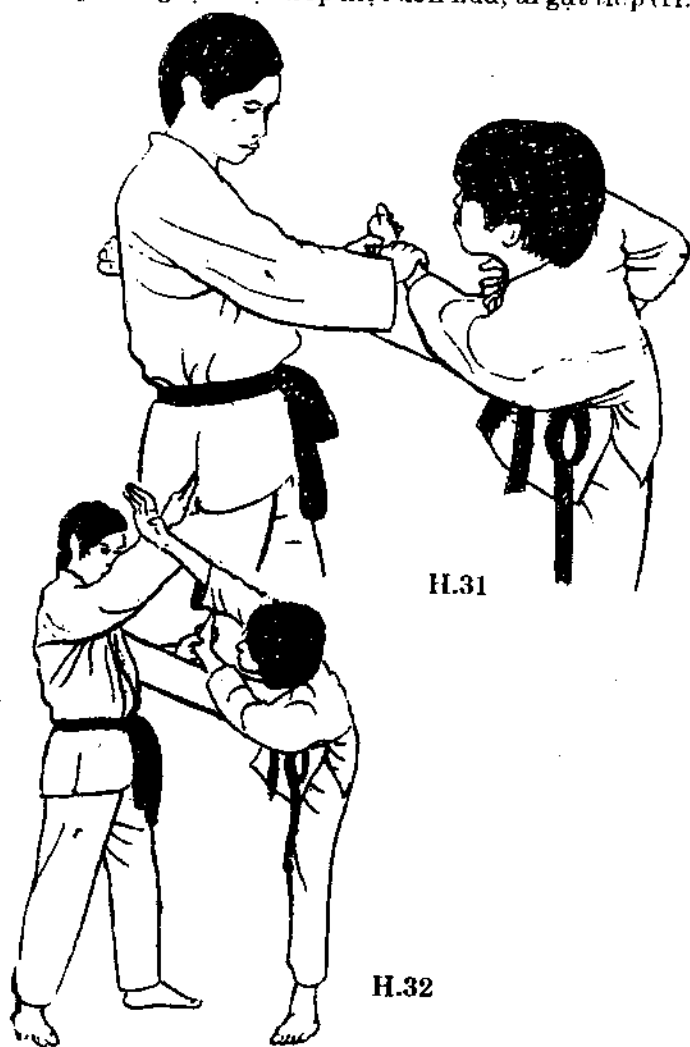
H.29

H.30

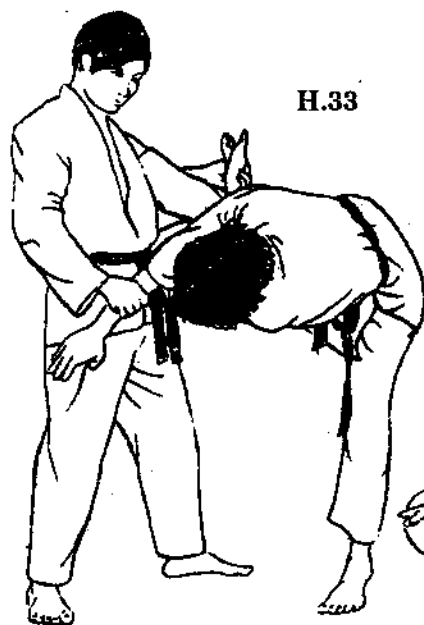


- Kéo về phía tay hốt giữ lấy (H. 31).

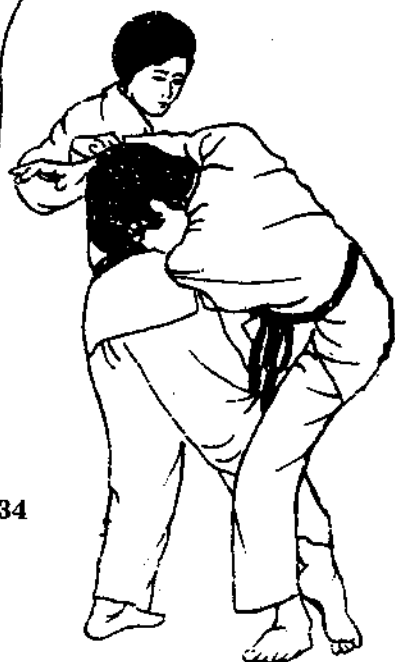
- Đối phương lại chắt tiếp một đòn nữa, ta gạt tiếp (H. 32).



và nắm lấy kéo đối thủ xuống (H. 33), đồng thời dùng chân gạt chân trụ của đối thủ (H. 34).



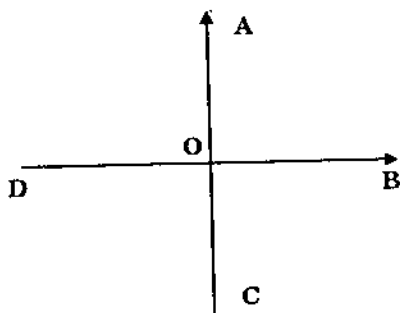
H.34



PHẦN III : QUYỀN

BÀI QUYỀN NGŨ HỔ BÌNH TÂY

Chấp thủ song âm bá tổ lập bộ.
Hoành khai hồ khẩu lập trung bình.
Lạc mã đà cước.
Kim thương triển đực lập trung bình.
Ngũ hổ bình tây.
Đặng đàn bá tướng.
Đoạt mã thủ thành bá cước hạ.
Hổ giang dứt tam tinh.
Phình thân hạ mã.
Tẩu mã bá cước tấn.
Song mi cước chấn diện tiền.
Lập liên tâm chiến.
Song long xuất hải.
Lập đình tấn, tấn âm dương thủ.
Lập tự liên ba, bá tổ lập bộ như trên...



* Phân Phân thể của bài Ngũ hổ bình Tây, chúng tôi sẽ lần lượt trình bày ở tập III.

NGŨ HỒ BÌNH TÂY

- Đứng thẳng, mặt nhìn về hướng A, xoay người qua trái 90^0 về hướng D, bước chân trái nửa bước đồng thời chân phải bước lên sát chân trái dậm mạnh thân người chùn xuống, hai tay móc từ dưới lên ngang cằm (H. 1).

- Hai tay kéo xuống gạt ra ngang vai (H. 2).

- Cuộn hai tay từ ngoài vào trong (H. 3).



H.1



H.2



H.3

- Đắm hai tay xuống trước hạ bộ (H. 4).
- Hai tay xòe cuộn vào trong người đưa từ dưới lên che cổ (H. 5,6).
- Hai tay đưa vòng qua đầu sắp về phía trước (H. 7,8).



H.4



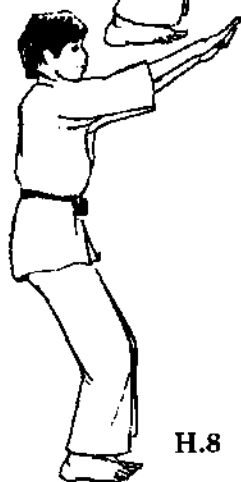
H.5



H.6



H.7



H.8

- Nắm tay cuộn lại, từ trên xuống vào trong người và kéo về hông (H. 9,10,11).
- Chân trái bước lên nửa bước đứng tấn chảo mã (H. 12).



H.9



H.10



H.11



H.12

- Bước chân phải lên nửa bước đứng tấn chảo mả , tay phải xòe, tay trái úp đưa lên chào (H. 13).

- Chân trái làm trụ kéo chân phải về sau theo đỉnh tấn, tay trái gạt ra phía trước, tay phải kéo về hông (H. 14,15).



H.13



H.14



H.15

- Hai tay nắm, đan chéo và xoay người 130° về hướng B, thế dinh tấn, tay phải gạt lên, tay trái kéo về hông (H. 16,17).



H.16



H.17

- Chân phải làm trụ, nhón gót chân trái kéo sát về chân phải rồi bước về hướng A theo thế trung bình tấn thế thủ (H. 18, 19, 20).



H.18



H.19



H.20

- Chân phải làm trụ, kéo chân trái về sau đứng qui tấn, tay trái đánh từ trên xuống bằng mu bàn tay, tay phải đưa ra sau thủ (H. 21).

- Xoay người qua trái, đứng trung bình tấn, chặt cạnh cổ tay phải xuống, tay trái che cổ (H. 22, 23).

- Dùng tay phải xĩa lên (H. 24).



H.21



H.22



H.23

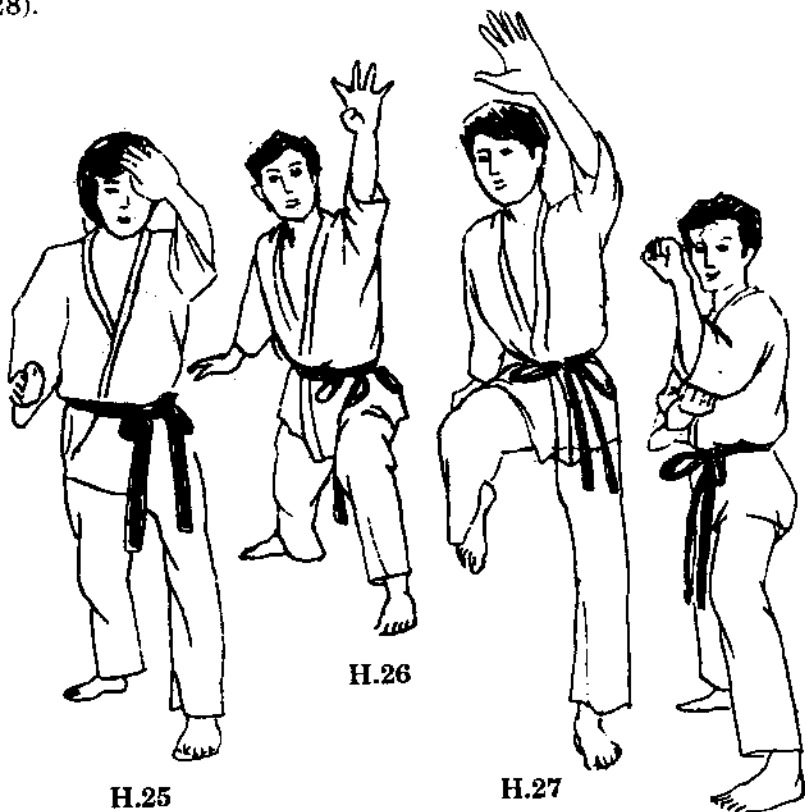


H.24

- Bước chân trái lên hướng A, tay trái chụp vào mặt đối phương, tay phải đưa ra sau hót chân đối phương theo thế xà tấn (H. 25, 26).

- Chân phải đánh gối lên (H. 27).

- Kéo chân về vị trí cũ theo trung bình tấn thế thủ (H. 28).



H.25

H.26

H.27

H.28

- Bước chân phải lên, tay trái đánh từ trên xuống bằng mu bàn tay (H. 29).

- Xoay người 180° trung bình tấn, dùng cạnh cổ tay phải chặt xuống, tay trái che cổ (H. 30).

- Vẫn trung bình tấn, hơi ngả người ra sau (H. 31).



H.29



H.30



H.31

- Tay phải thúc chỗ ngang, xoay lại định tấn dùng tay trái móc từ dưới lên (H. 32, 33).

- Vẫn định tấn tay trái gạt lên (H. 34).



H.32



H.33



H.34

- Đánh gối trái lên, tay phải cầm chỗ (H. 35, 36).
- Chân trái đặt ngang trước chân phải (H. 37).



H.35



H.36



H.37

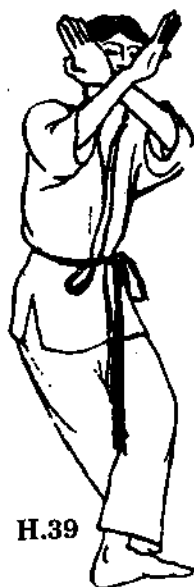
- Chùn người xuống thấp hơi nghiêng về trước, 2 tay đan chéo chữ X (H. 38).

- Rồi đứng lên, 2 tay hất mạnh lên (H. 39).

- Dùng chân phải đá bá cước (H. 40).



H.38



H.39



H.40

- Để chân phải xuống, đứng trung bình thượng (H. 41).
- Xoay qua phải 180° chân phải làm trụ co chân trái lên thủ rồi đá bá cước hạ (H. 42, 43).
- Đặt chân xuống trung bình tấn, thế thủ (H. 44).



H.41



H.42



H.43



H.44

- Chân trái làm trụ, chân phải nhón gót xoay người 360° , tay phải đánh chỗ vòng từ trên xuống và hướng A (H. 45).

- Xoay lại 360° trung bình thượng, tay trái chặt ngang (H. 46).

- Rút chân trái về đứng kim kê tấn, tay thủ theo thế cương đao (H. 47).



H.45



H.46



H.47

- Co chân trái nhảy 1 bước về hướng O (tẩu mã) đứng lại trung bình tấn, thủ (H. 48, 49, 50).



H.48



H.49



H.50

- Co chân phải bay lên, dùng chân trái đá bá cước (H. 51, 52).

- Chân trái làm trụ, dùng 5 ngón chân phải đá quét vòng cầu (H. 53).



H.51



H.52



H.53

- Kéo gập chân lại đá bá cước (H. 54, 55).
- Đứng trung bình tấn (H. 56).



H.54

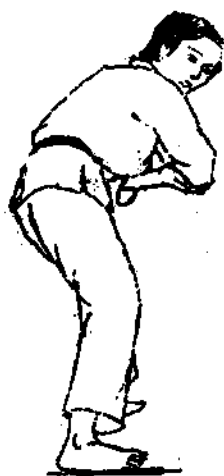


H.55



H.56

- Tay phải đánh chỗ ngang xuống theo thể xà tấn (H. 57).
- Chân phải làm trụ, nhón gót chân trái xoay vòng 360°, đánh chỗ từ trên xuống (H. 58).
- Xoay về vị trí cũ, đứng trung bình thượng tay phải chặt ngang (H. 59).



H.57



H.58



H.59

- Xoay 180° về hướng O, chân trái kéo về đứng kim kê tấn, thế thủ (H. 60).

Đánh mặt 2:

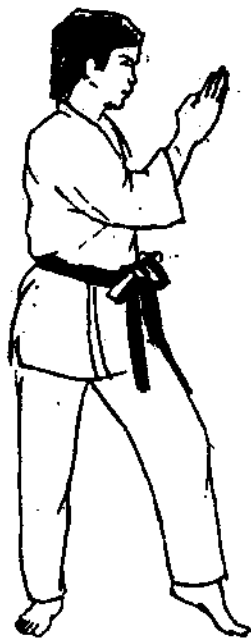
* Tiếp từ H. 21 đến H. 61 đánh về hướng O.

Đánh mặt 3:

* Xoay 90° chân phải làm trụ, chân trái bước lên hướng B, đứng kim kê tấn thủ. Đánh lại từ (H. 21 - H. 61).



H.60



H.61



H.62

Đánh mặt 4:

* Tiếp từ H. 21 đến H. 26 xoay 180° về hướng O, chân phải làm trụ, chân trái kéo về, đứng tấn kim kê thế thủ.

- Chân phải làm trụ, co chân trái đứng thế hạc tấn đặt chân trái xuống tại chỗ sát chân phải, co chân phải lên vẫn hạc tấn.

- Bỏ chân phải tới hướng D theo thế trung bình thượng, 2 tay vòng qua đầu chặt ngang về hướng D, tay phải trên, tay trái dưới (H. 65, 66).



H.63



H.64



H.65



H.66

- Xoay dinh tấn, đấm mạnh tay trái về hướng D (H. 67).

- Chân phải co lên thế hạc tấn, đồng thời đặt chân phải trụ chỗ sát chân trái, co chân trái lên vẫn hạc tấn (H. 68, 69).



H.67



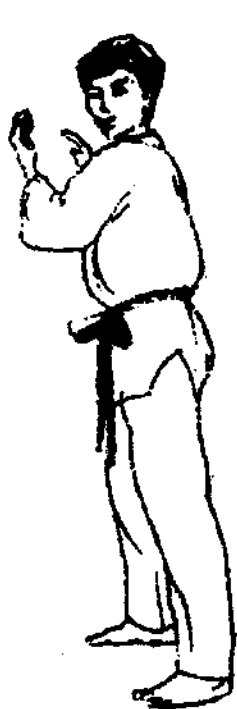
H.68



H.69

- Bỏ chân trái về hướng B, trung bình thượng, 2 tay vòng ra sau, chặt ngang về B, tay trái trên, tay phải dưới (H. 70, 71).

- Xoay đỉnh tấn, đẩy mạnh tay phải ra hướng B (H. 72).



H70



H.71



H.72

- Co chân trái lên đứng hạc tấn, nhìn hướng C xoay qua trái 90° về hướng B, để chân trái xuống co chân phải lên vẫn hạc tấn (H. 73,74).



H.73



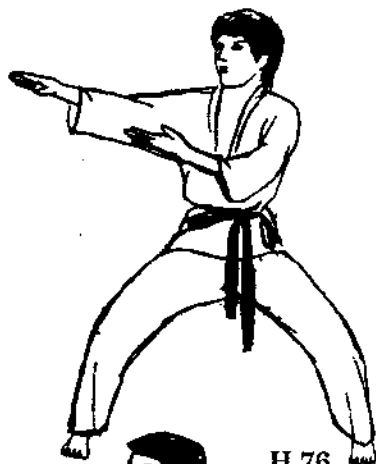
H.74

- Đặt chân phải về hướng C trung bình thượng, 2 tay đưa vòng ra sau chặt ngang về hướng C, tay phải trên tay trái dưới (H. 75, 76).

- Xoay chân lại định tấn, dấn mạnh về hướng C (H. 77).



H.75



H.76

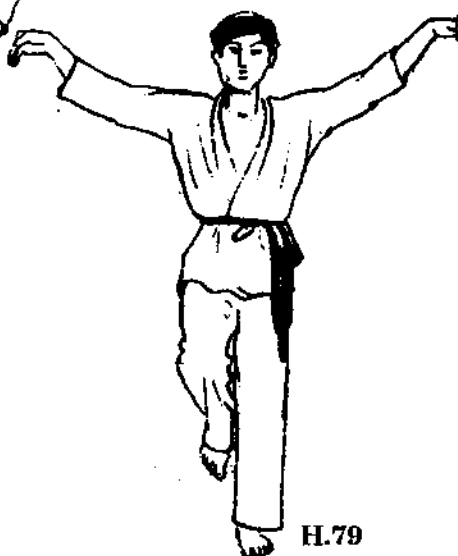


H.77

- Co chân phải đứng hạc tấn, đặt chân phải xuống tại chỗ, sát chân trái, co chân lên nhìn hướng B (H. 78,79).



H.78



H.79

- Để chân trái tới hướng A, trung bình thượng, 2 tay vòng ra sau, chặt ngang về hướng A (H. 80, 81).

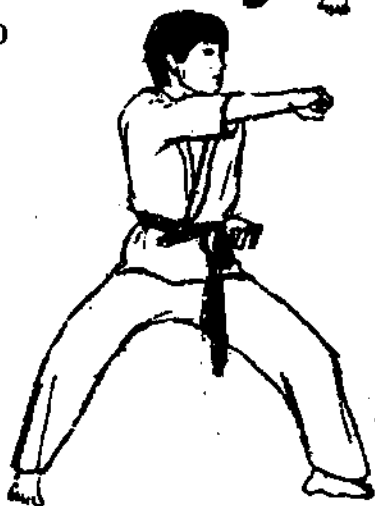
- Rồi xoay lại định tấn, dấm mạnh tay phải về A (H. 82).



H.80

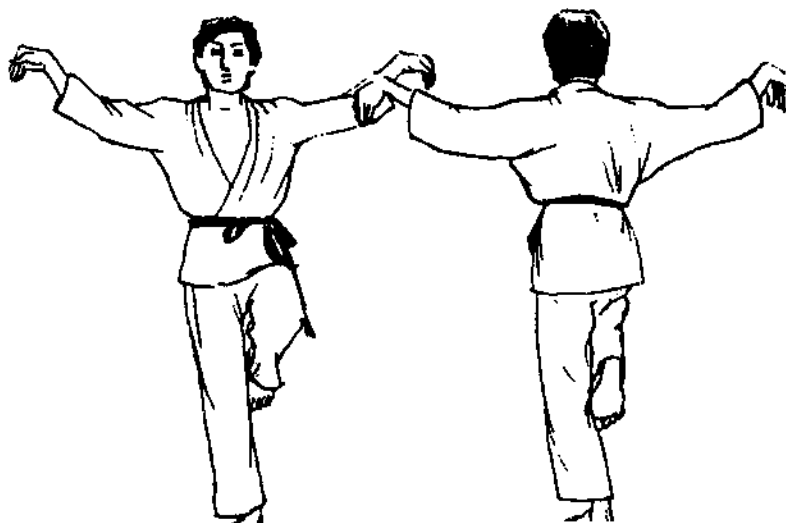


H.81



H.82

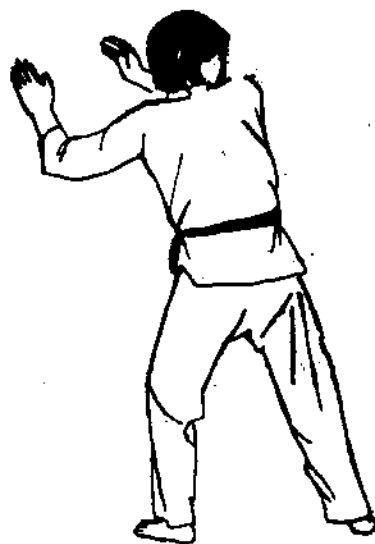
- Co chân trái lên đứng hạc tấn, nhìn hướng B xoay về sau 180^0 về hướng O, đặt chân trái trở về vị trí cũ, co chân phải lên vẫn hạc tấn (H. 83, 84).



H.83

H.84

- Đặt chân xuống đứng trung bình thượng, 2 tay đưa vòng qua đầu chặt ngang về hướng A, tay phải trên, tay trái dưới (H. 85, 86):



H.85



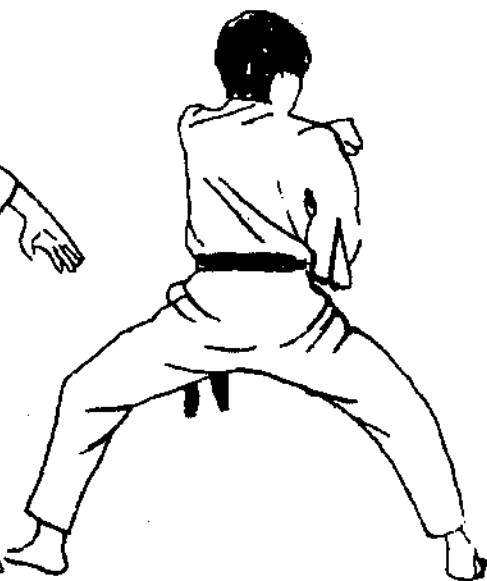
H.86

- Xoay đỉnh tấn, dấn mạnh tay trái về hướng A (H. 87).

- Kéo chân phải về đứng chỏm mã tấn, tay trái ngửa tay phải úp, hai tay song song (H. 88).



H.88



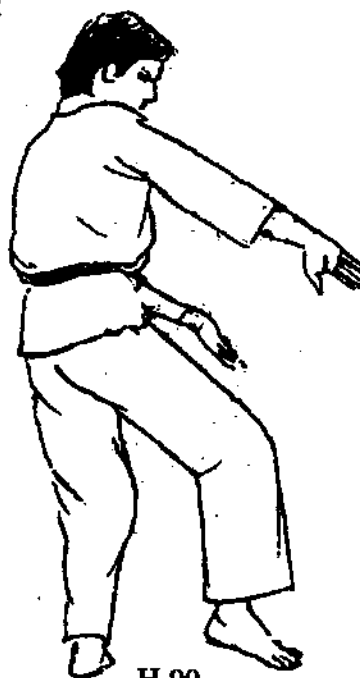
H.87

- Tiếp tục kéo chân phải về sau, vẫn chỏm mã tấn, hai tay lật ngược trở lại, tay phải dưới, tay trái trên (H. 89).

- Kéo chân trái về chỏm mã tấn, lật hai tay trở lại tay phải trên, tay trái dưới (H. 90).

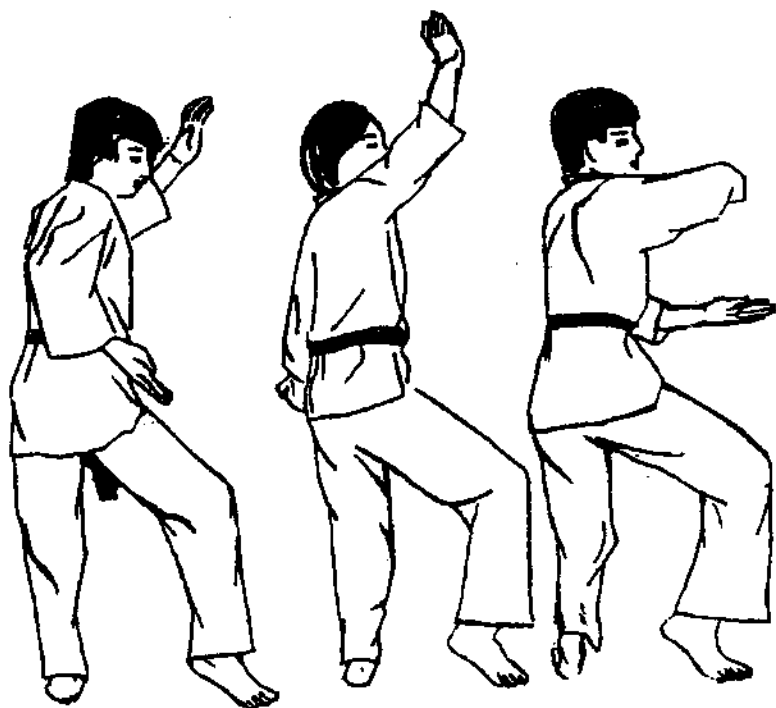


H.89



H.90

- Vấn tấn chảo mã, tay phải vòng lên đầu úp, tay trái
ngửa vòng phía dưới (H. 91, 92, 93).



H.93

H.92

H.91

- Hai tay gấp nhau ngang đai bên hông phải, tay trái đưa ra trước chào theo thế cương đao (H. 94, 95).



H.94



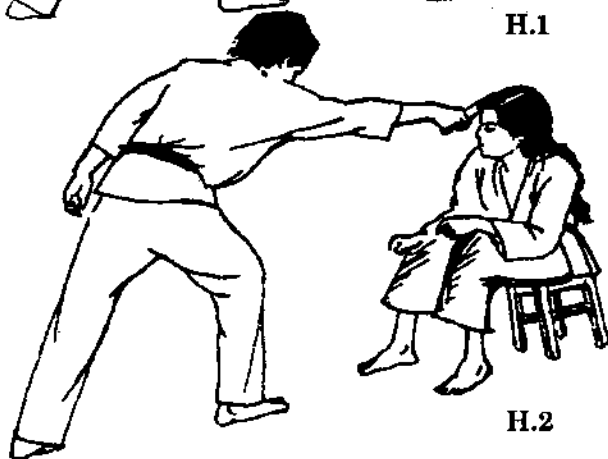
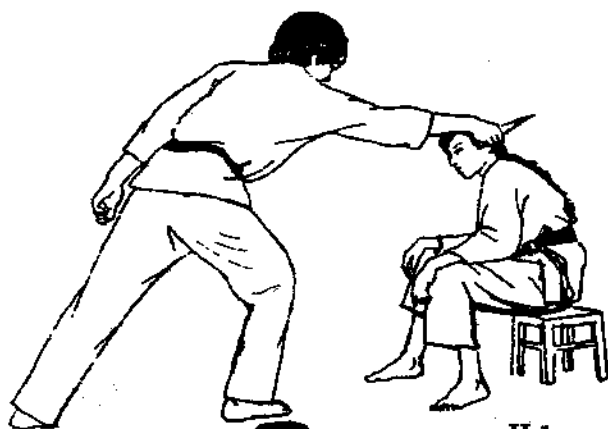
H.95

PHẦN IV : BÌNH KHÍ

THẾ ĐỖ ĐAO

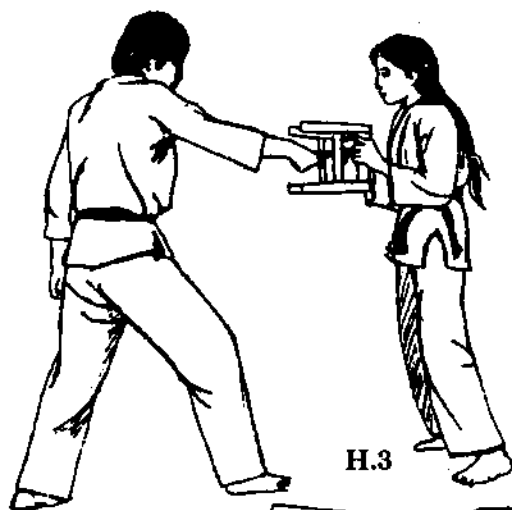
1. KHI ĐỐI PHƯƠNG DÙNG ĐAO NGÃN UY HIẾP.

- Đối phương đâm vào mặt ta bên trái, ta né qua phải (H. 1).
- Đối phương đâm bên phải, ta né qua trái (H. 2).

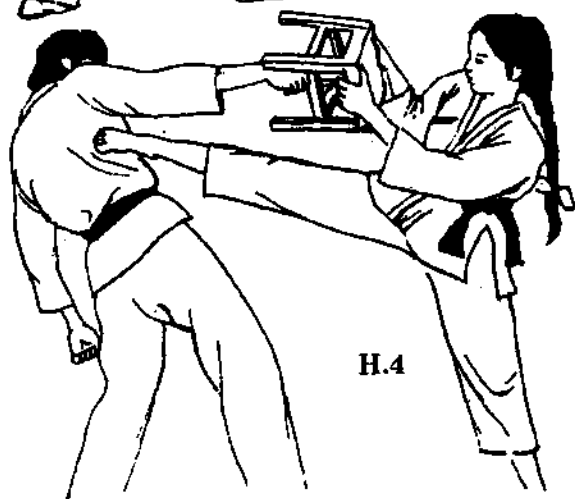


- Đối phương đâm thẳng vào người, ta dùng ghế ngồi đưa lên đỡ (H. 3).

- Đồng thời đá mạnh (H. 4).



H.3

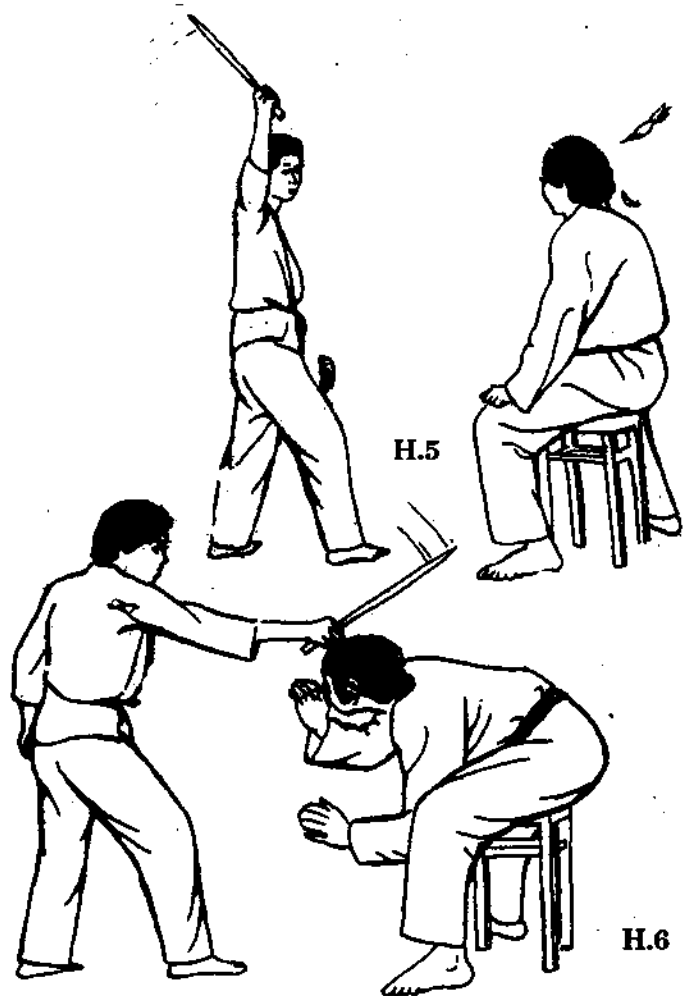


H.4

2. KHI ĐỐI PHƯƠNG DÙNG DAO DÀI (H. 5).

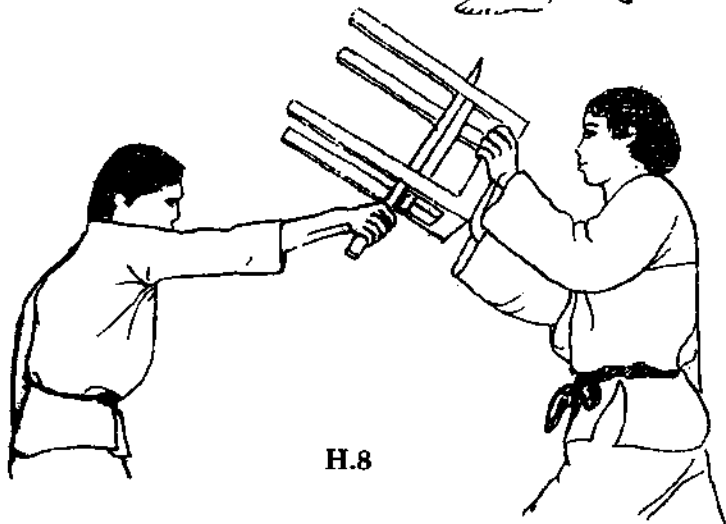
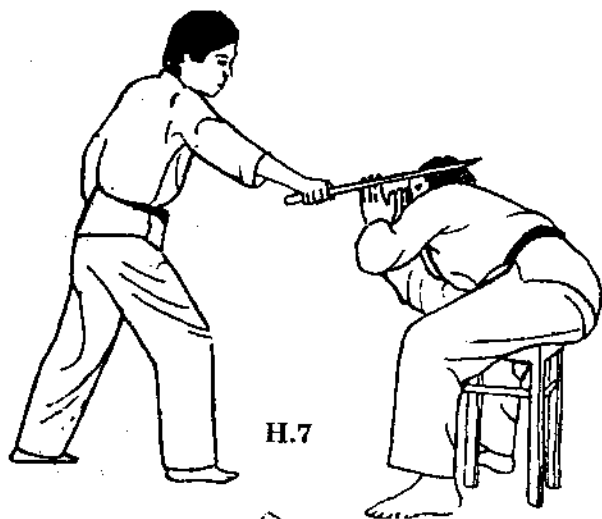
- Đối phương chém.

- Đối phương chém qua phải, ta né qua trái (H. 6).

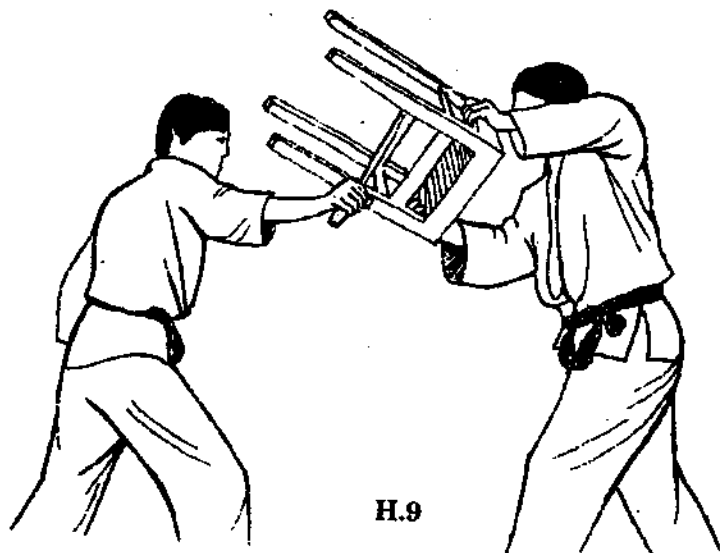


- Đối phương chém qua trái, ta né qua phải (H. 7).

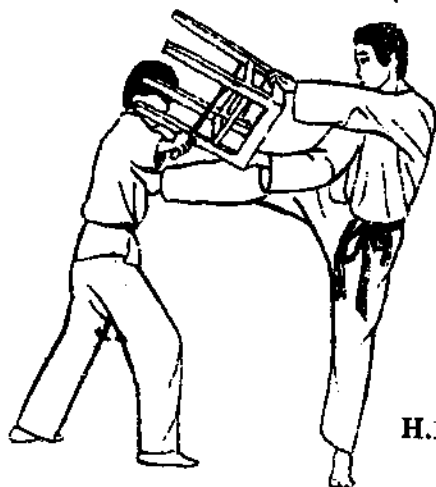
- Đối phương chém bổ xuống, ta dùng ghế đưa lên đỡ (H.8).



- Đồng thời xoay xéo ghế để ghì dao lại (H. 9).
- Đá mạnh vào địch (H. 10).



H.9

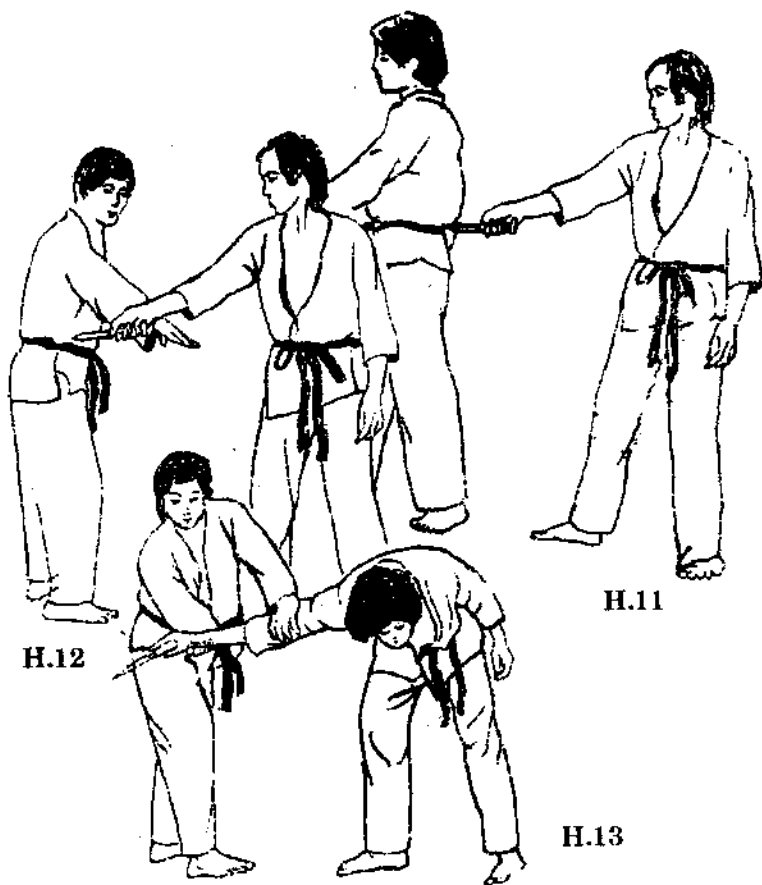


H.10

3. KHI ĐỐI PHƯƠNG DÍ DAO SAU LƯNG (H. 11).

- Ta bước ngang lên, xoay người 180° , dùng tay gạt tay đâm (H. 12).

- Tay gạt ta nắm cổ tay đối thủ, tay kia ấn vào khuỷu tay (H. 13).



- Bẻ mạnh ngược lên đối thủ đau quá rơi dao (H. 14).
- Sau đó bẻ quặt lại và đánh chỏ xuống lưng (H. 15).



H.14

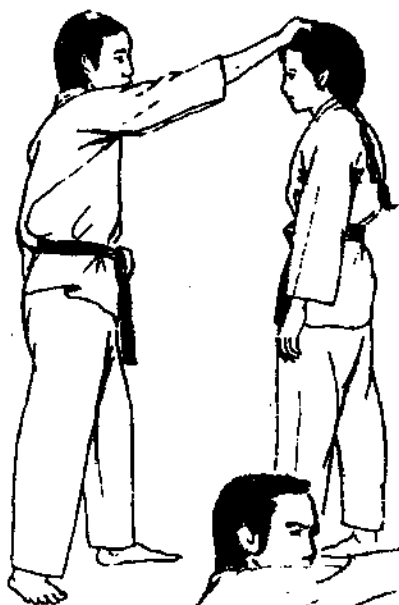


H.15

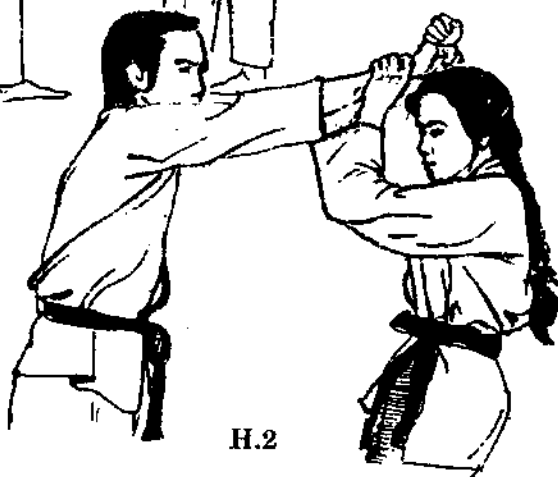
PHẦN V : TỰ VỆ NỮ

1. BỊ NẮM TÓC (H. 1).

- Ta dùng hai tay, một tay giữ cổ tay, một tay luồn vào lòng bàn tay để nắm ngón út bẻ ngược ra (H. 2).

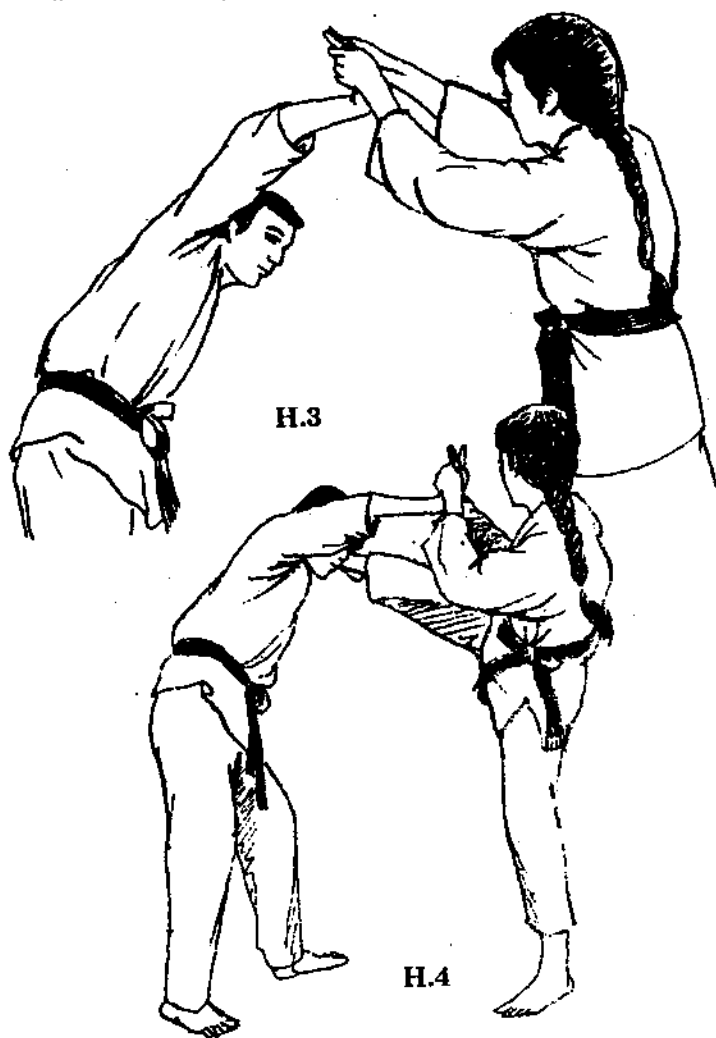


H.1



H.2

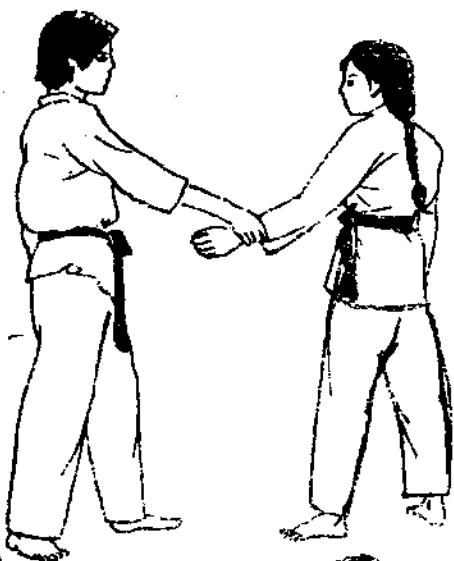
- Bẻ quặp bàn tay đối thủ vào cổ tay (H. 3).
- Sau đó đá mạnh vào mặt (H. 4).



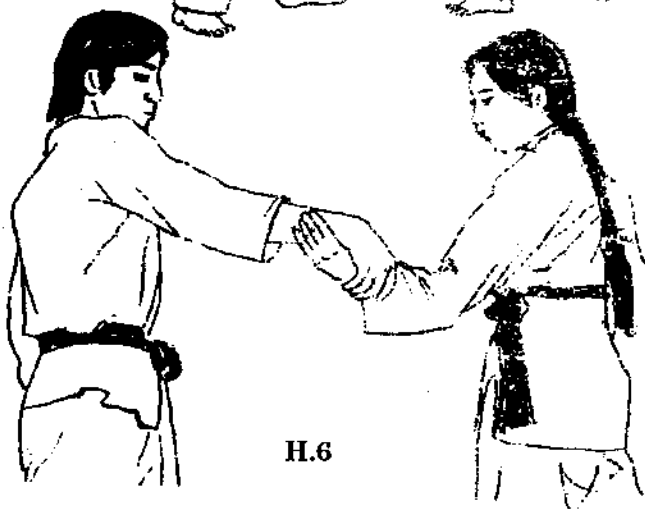
2. BỊ NẮM TAY (H. 5).

- Ta dùng tay bị nắm luôn một vòng từ dưới lên nắm vào cổ tay (H. 6).

H.5

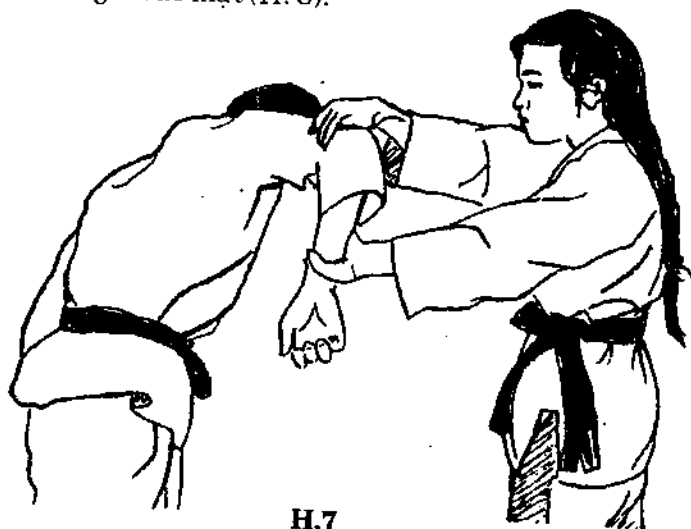


H.6

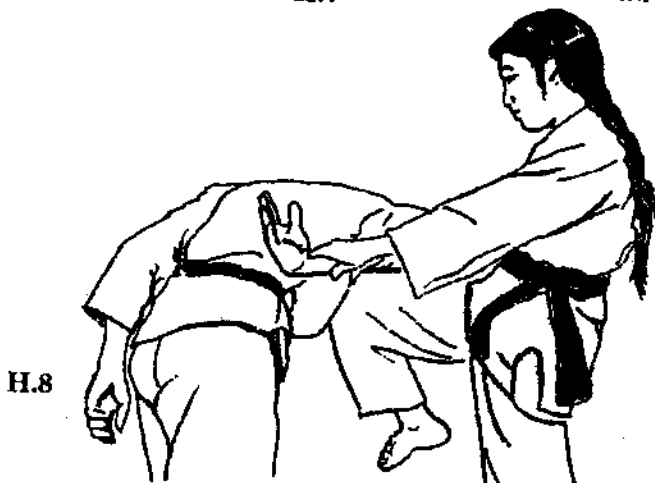


- Bẻ ngược tay đối thủ lên, tay kia ta nắm vào bắp tay vặn lên (H. 7).

- Lên gối vào mặt (H. 8).



H.7



H.8

PHẦN VI : PHỤ LỤC

I. CÁC VÙNG CẤM KỴ KHI LUYỆN TẬP VÀ THI ĐẤU.

1. Đại cương.

Môn Võ Bắc phái Tây Sơn sử dụng đòn thế tương đối mạnh, lại sử dụng cả tay lẫn chân, vì thế trong lúc tấn công, chắc chắn khó tránh khỏi việc gây tổn thương cho đồng nghiệp (lúc tập dợt) hoặc đối thủ (lúc thi đấu). Nhiều đòn thế trông qua có vẻ bình thường nhưng nếu được sử dụng đúng "thời điểm" hoặc đúng "chỗ nhược" còn gọi là "tử huyết" có thể gây tổn thương nặng, thậm chí nguy hiểm đến tánh mạng. Một số vùng bị tổn thương, ngay lúc đó không tác hại gì, nhưng một thời gian sau, tự nhiên phát tán rồi chết. Đó chính là do bị tổn thương vào vùng mà khí huyết đang vận hành vào thời điểm đó.

Vì vậy chúng tôi cố gắng sưu tầm lại, theo kinh nghiệm của người xưa, các thời điểm mà khí huyết vận hành ở các vùng để giúp các võ sinh biết cách tự phòng bị, đồng thời cũng sẽ nêu một số phương pháp trị liệu nếu lỡ chẳng may bị tổn thương, có thể có một số võ sinh sẽ lợi dụng sự hiểu biết này để gây tổn hại cho người khác, tuy nhiên người võ sinh bao giờ cũng đặt tinh thần "thượng võ" làm chính, lấy tinh thần bảo vệ và rèn luyện là căn bản chứ không dùng để ức hiếp làm hại người khác.

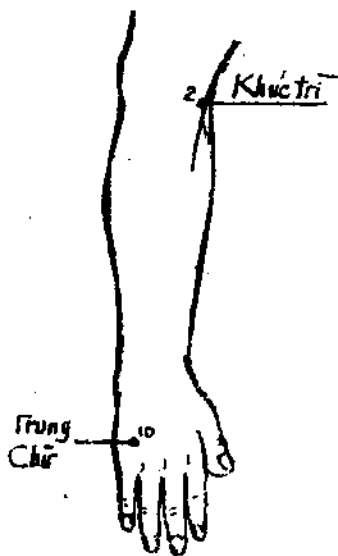
2. Thời điểm và những vùng cấm kỵ.

Theo quan niệm Khí hóa của Y học Đông phương, khí

huyết trong cơ thể con người luôn luôn chuyển theo một thứ tự nhất định, theo đường vận chuyển của hệ Kinh lạc. Vì thế kinh khí bắt đầu chuyển từ kinh Phế và tận cùng ở kinh Can. Mỗi đường kinh bắt đầu vào một thời điểm nhất định. Người xưa đã dùng tên 12 con vật (Thập Nhị Địa Chi) để đặt tên cho 12 thời điểm, mỗi thời điểm này tương ứng với 2 giờ theo giờ đồng hồ hiện nay. Mỗi một vùng bị tổn thương vào thời điểm khí huyết đang vận hành đều có thể gây phương hại và cũng có phương pháp trị liệu riêng. Vì thế cần phải nắm vững qui luật vận hành, thời điểm của kinh khí và cách xử trí để biết cách tránh và chữa trị cho thích hợp.

HUYẾT BỒI BỔ CÁC KINH BỊ TỔN THƯƠNG

1. Thái Uyên (Kinh Phế)
2. Khúc Trì (Kinh Đại Trường)
3. Giải Khê (Kinh Vị)
4. Đại Đô (Kinh Tỳ)
5. Thiếu Xung (Kinh Tâm)
6. Hậu Khê (Kinh Tiểu trường)
7. Chí Âm (Kinh Bàng quang)
8. Phục lưu (Kinh Thận)
9. Trung Xung (Kinh Tâm bào)
10. Trung Chử (Kinh Tam bẹn)
11. Hiệp Khê (Kinh Đờm)
12. Khúc Tuyền (Kinh Can)



PHẦN VI : PHỤ LỤC

CÁC PHƯƠNG THUỐC

và BÀI THUỐC TRỊ TỔN THƯƠNG

KHI LUYỆN TẬP HOẶC THI ĐẤU

(Trích trong quyển *Dịch Cân Kinh* của Đạt Ma Thiên Sư do Trương Lan và Trần Tuấn Kiệt dịch, NXB Hồng Lĩnh, 1969).

A. 1. Phương thuốc để ngâm tay chân cho cứng.

Xuyên ô	40g	Lê lô	40g
Thảo ô	40g	Long cốt	40g
Xà sàng tử	40g	Hải nha	40g
Nam tinh	40g	Tử hoa	40g
Bán hạ	40g	Địa tinh	40g
Bách bộ	40g	Địa cốt bì	40g
Lang độc	40g	Lưu hoàng	40g
Thấu cốt thảo	40g	Thanh cổ	160 g

Dùng 5 chén giấm và 5 chén nước, nấu còn lại 7 chén, đem rửa. Rửa mỗi ngày. Rửa 3 toa thuốc là có công hiệu.

2. Phương thuốc thoa trật đả hết đau hết sưng.

Quy vĩ	6g	Hồng hoa	6g
Phòng phong	6g	Độc hoạt	6g
Cổ nguyệt	2g		

Xắt nhỏ các vị thuốc trên, ngâm với rượu xam xấp lấy đồ bằng sành đất (thố, hủ) đáy nắp, dùng lửa đốt bên dưới, thấy sôi, bỏ lửa để cho nguội một chút, thoa lên chỗ sưng.

Hoặc lấy bã thuốc đắp lên chỗ sưng.

Khi nước thuốc hay bã thuốc quá nguội đốt lửa cho sôi lại, rồi làm y như vậy.

Làm nhiều lần là khỏi, lửa đốt phải riu riu, đừng cháy quá mạnh ngọn.

3. Phương thuốc uống trật đả hết đau hết sưng.

Đương qui	6g	Nhũ hương	8g
Phòng phong	6g	Một dược	4g
Cam thảo	6g	Quế chi	2g
Độc hoạt	6g	Sài hồ	2g
Bắc kỳ (dùng sống)	8g	Xuyên khung	2g
Xích thực	8g		

Dùng nửa nước, nửa rượu sắc uống.

4. Phương thuốc Bổ sức đại lực hoàn.

Tật lê (sao)	320g	Câu kỷ	160g
Ngưu tất (sao rượu)	160g	Tục đoạn	160g
Ngư giao	160g	Đương qui	160g
Bàng giả (sao vàng)	320g	Ngư ty bình	160g
Bổ cốt chi (sao nước muối)			160g
Hổ đầu (dùng mỡ xương đùi trước nướng)			160g

Tán nhỏ, luyện với mật, thành hoàn mỗi lần uống 12g, uống với rượu màu vàng.

**B.1. Bài thuốc đơn giản trị té ngã,
bị đánh bầm máu, ứ máu.**

Ngay sau khi bị té, lập tức uống ngay một trong số các bài thuốc sau giúp máu lưu thông tốt, phòng được máu ứ gây đau.

- | | |
|-------------------------|-------|
| - Đường cát | 20g |
| - Rượu trắng | 40ml |
| - Nước đun sôi để nguội | 100ml |

Quậy đều cho uống.

- Đồng tiền (nước tiểu của trẻ nhỏ), hòa ít rượu để uống.
- Cua đồng 2-3 con, rửa sạch, giã nát, hòa với 100ml rượu, uống.

2. Bài thuốc trật đả của sơn đông mai vô.

Đương qui	8g	Xuyên diện thất	20g
Mộc thông	8g	Thục địa	8g
Cam thảo	8g	Xích thược	8g
Nghệ	8g	Hậu phác	8g
Bối mẫu	8g	Trần bì	4g
Xuyên khung	8g	Nhũ hương	4g
Kiết cánh	8g	Hồng hoa	4g

Ngâm với 1 lít rượu (chùng 10 ngày trở lên). Mỗi tối uống 40ml có thể trừ dứt căn các chứng ứ máu, bầm máu, đau nhức..

3. Bài thuốc dùng khi bị đánh, té, ứ huyết gây đau

Sinh địa	80g	Ngũ linh chi	20g
Đương quy	40g	Cốt toái bổ	20g
Đỗ trọng	20g	Tục đoạn	20g

Mộc qua	20g	Xích thực	20g
Xuyên khung	20g	Uất kim	20g
Độc hoạt	20g	Sơn chi tử	20g
Nguyên hồ	20g	Xuyên diên thất	20g
Ngưu tất	20g	Mộc hương	20g
Quế chi	20g	Tông giao	20g

Các vị trên, ngâm với 3 lít rượu (chừng 10 ngày trở lên thì dùng được). Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 40 ml. Có thể dùng để xoa bóp bên ngoài rất tốt.

4. Thuốc uống tan máu bầm, ứ huyết.

Xuyên diên thất	4g	Chỉ xác	4g
Ý dĩ	4g	Kiết cánh	4g
Xích thực	4g	Hồng hoa	4g
Thạch lan	4g	Huyết tô	4g
Nga truyệt	4g	Đan bì	4g
Ngưu tất	4g	Đại hoàng	4g
Đỗ trọng	4g	Nhũ hương	4g
Tô mộc	4g	Mộc nhĩ	4g
Phá cố chỉ	4g	Đào nhân	4g

Đỗ ngập rượu lẫn nước (rượu 200ml, nước 400ml). Sắc còn 150ml chia làm 3 lần uống trong ngày. Uống 2 ngày.

MỤC LỤC

Lời nhà xuất bản	3
Lời nói đầu	5

CÁC THỂ CƠ BẢN VÀ CÁC BÀI QUYỀN SƠ ĐẲNG

Phần I: THÂN PHÁP	9
Khởi động	10
Phần II: BỘ PHÁP	12
1. Tân lập tấn	13
2. Trung bình tấn	14
3. Trung bình thượng	15
4. Đinh tấn	15
5. Chảo mã tấn	16
6. Tẩu mã tấn	16
7. Xà tấn	17
8. Kim kê tấn	17
9. Qui tấn	18
10. Tọa tấn	18
11. Bá cước tấn	19
12. Hạc tấn	19
Phần III: THỦ PHÁP	20
1. Âm dương thủ	21
2. Âm dương nhất thủ	22
3. Song thủ cầm long	23

4. Song chảo	23
5. Hồ chảo	24
6. Song chỉ	24
7. Hầu thủ nội	24
8. Hầu thủ ngoại	24
9. Sa châu thủ	25
10. Cương đao phạt mộc	25
11. Bộ chỗ	26

Phần IV: CƯỚC PHÁP

28

1. Độc cước	29
2. Bàn xà cước	29
3. Nghịch cước	30
4. Tảo địa cước	30
5. Tiền cước	31
6. Bá cước	31
7. Cẩn hậu cước	32
8. Hậu cước	32
9. Bá cước bay	33

Phần V: PHÂN THỂ

34

1. Cương đao trăm mộc	34
2. Kim kê độc lập	35
3. Ứng trào phủ diện	36
4. Phương dục đăng sơn	37
5. Nhất thủ nhập tâm	38
6. Triệu tử xuyên tâm	39
7. Ô nga triển dục	40

8. Ngũ hổ bộ dương	41
9. Tiên cô đảo hải	42
10. Hắc hổ du tâm	43
11. Ngũ hổ bình tây	44
12. Đẳng đàn báỉ tướng	45
13. Hầu quyền khuynh thân	47
Phần VI: QUYỂN PHÁP	48
Bài 1. Tứ môn quyền 1	48
Bài 2. Hầu quyền 1	56
Bài 3. Tứ môn quyền 2	61
Bài 4. Hầu quyền 2	63
CÁC BÀI QUYỀN VÀ CHIẾN ĐẤU TRUNG ĐẲNG	
Phần I: CÁC VẤN ĐỀ CHUNG	68
I. Cách chào	68
II. Võ phục	69
III. Các phần của cơ thể dùng trong chiến đấu	
A. Tay	70
B. Chân	74
IV. Dụng cụ tập	
1. Trụ tập tay - chân	76
2. Bao cát	79
V. KHỞI ĐỘNG	
1. Tập lưng bụng	84
2. Tập vận thân	85
3. Tập cơ hông	86

4. Tập giãn gân toàn thân	86
5. Tập giãn chân	87
Phần II: ĐỐI LUYỆN	
I. Đòn tay	88
A. Phần cương	88
B. Phần nhu	93
II. Đòn chân	98
Phần III: QUYỀN	
Bài quyền Ngũ hổ Bình Tây	107
Phần IV: BÌNH KHÍ	
Thế đỡ đao	139
1. Khi đối phương dùng đao ngắn uy hiếp	139
2. Khi đối phương dùng đao dài	141
3. Khi đối phương dí đao sau lưng	144
Phần V: TỰ VỆ NỮ	
1. Bị nắm tóc	146
2. Bị nắm tay	148
Phần VI: PHỤ LỤC	
- Các vùng cấm kỵ khi luyện tập và thi đấu	150
- Các phương thuốc và bài thuốc	152



VÕ THUẬT ĐẠO
BẮC PHẢI TÂY SƠN
NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Chịu trách nhiệm xuất bản :

Giám đốc : **VÕ VĂN DẮNG**

Tổng biên tập : **NGUYỄN DỨC HÙNG**

Biên tập : NGÔ ĐÌNH KHÁNH

Bìa : TRÚC THANH

Sửa bản in : HẢI AN

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xí nghiệp in Số 5

Giấy phép đăng ký KHXB số 540/XB-QLXB của CXB

Giấy trích ngang số 0321/QĐXB của NXB Đà Nẵng

ký ngày 05.7.2000

In xong và nộp lưu chiểu Quý 3.2000

TRẦN TRỌNG GIỚI THIỆU

TỦ SÁCH VÔ THUẬT

- + PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TIỂU LONG (3T)
- + 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIỂU LÂM CHÂN TRUYỀN (2T)
- + 64 CƯỚC PHÁP THIỂU LÂM TỰ (2T)
- + 120 THẾ VÔ TỰ VỆ PHẢI NỮ BẢO VỆ BẢN THÂN
- + CẨM NANG TỰ VỆ CỦA BẠN GÁI
- + BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN
- + BÍ QUYẾT TỰ VỆ TRONG ĐỜI SỐNG
- + CĂN BẢN JUDO
- + HÌNH Ý QUYỀN
- + THÔNG TÝ QUYỀN
- + HỒNG GIA QUYỀN
- + TỰ LUYỆN KUNG FU CĂN BẢN
- + JUDO LIÊN PHẢN ĐÓN
- + BÀI QUYỀN MAI HOA



Phát hành tại nhà

QUANG

416 Nguyễn Thị Minh K
ĐT: 8322386 - 8340996 - Fax
E mail: quangminhbc

vô thuật đạo bốc phải tay sen



1

001052

200454

14.000 VND

Giá : 14.000