

VÕ SƯ TRẦN THÀNH



HƯỚNG DẪN HỌC VÕ THUẬT

NGŨ HỔ TRẦN SƠN

BÀI QUYỀN

HÀNH KHÍ KHAI THÔNG PHÂN THỂ TỰ VỀ



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Võ sư TRẦN THÀNH

HƯỚNG DẪN HỌC VÕ THUẬT
NGŨ HỔ TRẤN SƠN

BÀI QUYỀN

**HÀNH KHÍ KHAI THÔNG
PHÂN THỂ TỰ VỆ**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



Lão võ sư **Huỳnh Khánh Hội**
(1896 - 2001)

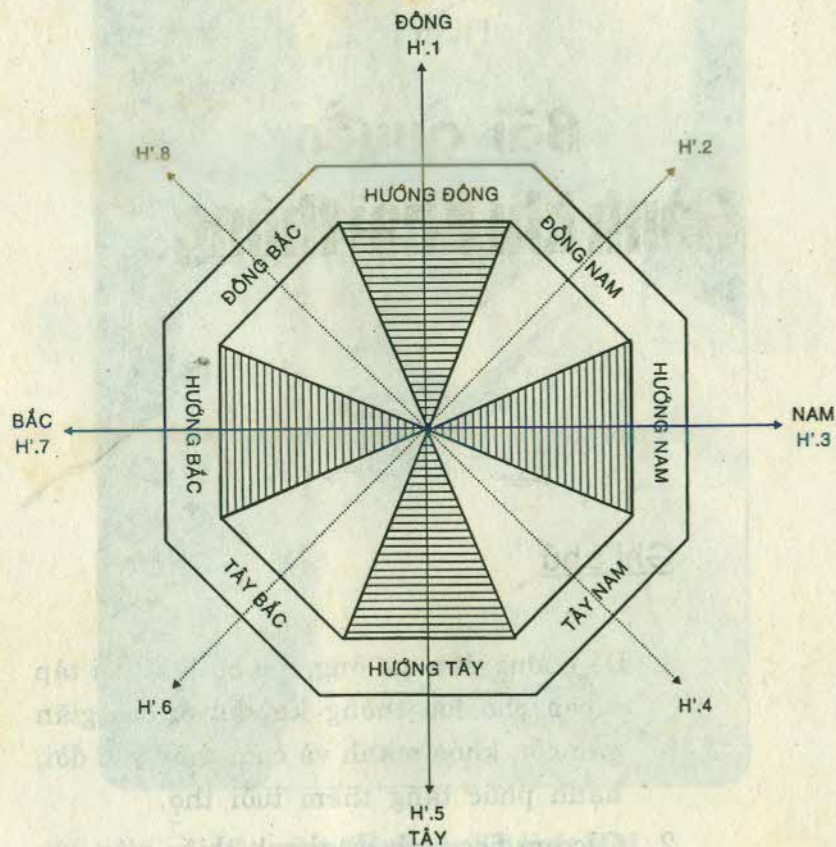
PHẦN 1

Bài quyền Hành khí Khai thông

Ghi chú

1. Để hướng dẫn quý ông, quý bà lớn tuổi tập luyện cho lưu thông khí huyết, cơ gân gân cốt, khỏe mạnh và cảm thấy yêu đời, hạnh phúc tăng thêm tuổi thọ.
2. Các em học sinh và thanh thiếu niên tập luyện mỗi ngày sẽ có nhiều sức khỏe, vui tươi, học giỏi và thông minh.

Đồ hình hướng dẫn CĂN BẢN ĐI QUYỀN



Đồ hình hướng dẫn CĂN BẢN ĐI QUYỀN

Đồ hình hướng dẫn căn bản đi quyền gồm có 4 hướng đi chính và 4 hướng phụ:

- Hướng số 1 là hướng Đông.
- Hướng số 2 là hướng Đông Nam.
- Hướng số 3 là hướng Nam
- Hướng số 4 là hướng Tây Nam
- Hướng số 5 là hướng Tây
- Hướng số 6 là hướng Tây Bắc
- Hướng số 7 là hướng Bắc
- Hướng số 8 là hướng Đông Bắc

KHẨU HIỆU BÀI QUYÊN

- | | | | |
|-----|--------------|--------------|------------|
| 1. | * Đồng tử | * Bình, thân | Hướng Đông |
| 2. | * Lập tán | * Chuẩn bị | Hướng Đông |
| 3. | * Bái tổ | * Khởi quyền | Hướng Đông |
| 4. | * Tứ phương | * Hào kiệt | Hướng Đông |
| 5. | * Hoành thân | * Nhu tiên | Hướng Đông |
| 6. | * Mãnh hổ | * Thoái hậu | Hướng Đông |
| 7. | * Song hồ | * Đẳng sơn | Hướng Đông |
| 8. | * Hành khí | * Khai thông | Hướng Đông |
| 9. | * Âm dương | * Hòa khí | Hướng Đông |
| 10. | * Mãnh hổ | * Tọa thạch | Hướng Đông |
| 11. | * Song long | * Tung sơn | Hướng Đông |
| 12. | * Song long | * Giáng hạ | Hướng Đông |
| 13. | * Song long | * Phi thiên | Hướng Đông |
| 14. | * Song long | * Di sơn | Hướng Đông |
| 15. | * Song long | * Giáng đỉnh | Hướng Đông |
| 16. | * Hắc long | * Phi vân | Hướng Tây |
| 17. | * Bạch long | * Phi vân | Hướng Tây |
| 18. | * Song long | * Phục hậu | Hướng Đông |
| 19. | * Song long | * Phi vân | Hướng Đông |
| 20. | * Song long | * Tung sơn | Hướng Đông |

- | | | | |
|-----|--------------|--------------|-------------------------|
| 21. | * Song quyền | * Chấn địa | Hướng Đông |
| 22. | * Song quyền | * đảo phong | Hướng Đông |
| 23. | * Song quyền | * phạt sơn | Hướng Đông |
| 24. | * Hữu đao | * phạt đỉnh | Hướng Đông |
| 25. | * Hữu đao | * phạt thủ | Hướng Đông |
| 26. | * Tả đao | * phạt đỉnh | Hướng Đông |
| 27. | * Tả đao | * phạt thủ | Hướng Đông |
| 28. | * Tả đao | * trảm xà | Hướng Đông |
| 29. | * Hữu đao | * trảm xà | Hướng Đông |
| 30. | * Hữu đao | * xuyên vân | Hướng Đông |
| 31. | * Hữu đao | * phạt sơn | Hướng Nam |
| 32. | * Tả đao | * phạt sơn | Hướng Bắc |
| 33. | * Song hầu | * nã quyền | Hướng Đông |
| 34. | * Hồng mã | * tung sơn | Hướng Đông |
| 35. | * Bạch tượng | * chấn địa | Hướng Đông |
| 36. | * Song long | * tung sơn | Hướng Đông |
| 37. | * Song quyền | * chấn địa | Hướng Đông |
| 38. | * Song đao | * trảm phong | Hướng Đông |
| 39. | * Song quyền | * tung sơn | Hướng Đông |
| 40. | * Song hồ | * nã thủ | Hướng Đông |
| 41. | * Bạch hạc | * phi vũ | Hướng Đông |
| 42. | * Bạch hạc | * ẩn phong | Hướng Đông |
| 43. | * Bạch hạc | * tầm giang | Hướng Đông |
| 44. | * Bạch hạc | * nã ngư | Hướng Bắc,
Hướng Nam |

45. * Bạch hạc * điểm châu Hướng Đông
 46. * Thoái hậu * lập tấn Hướng Đông
 47. * Nhất kính * sư môn Hướng Đông
 48. * Kính chào * quý khách Hướng Đông
 49. * Tâm thoái * xuyên sơn Hướng Đông
 50. * Bình thân * an tọa Hướng ...

Bài quyền chám dứt.

PHẦN THAO DIỄN

HƯỚNG DẪN

ĐỘNG TÁC ĐI QUYỀN



Chiêu thức 1

ĐỒNG TỬ BÌNH THÂN:

* ĐỘNG TÁC 1

1. Mắt nhìn về phía trước, Hướng Đông (hướng số 1).
2. Chân trái bước ngang ra bên trái, ở - Hướng Bắc (hướng số 7).
3. Hai bàn chân đứng song song với hai vai.



Đồng tử bình thân

• Chiêu thức

“Đồng tử bình thân”.

* ĐỘNG TÁC 2

4. Xòe hai bàn tay và để đan chéo với nhau ở sau mông.



Ghi chú:

* Bạn nhìn ở phía sau lưng.

H' ↓ 5

Chiêu thức 2

LẬP TÂN CHUẨN BỊ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Mắt nhìn về phía trước - Hướng Đông (hướng số 1)
2. Chân trái liền rút bước sát vào đụng với chân phải.
3. Xòe hai bàn tay ra và để áp sát vào hai bên đùi.



* ĐỘNG TÁC 2

4. Hai bàn tay nắm lại và đưa hai nắm tay đụng vào nhau.



H' ↓ 1



* ĐỘNG TÁC 3

5. Xoay lật ngửa hai lòng nắm tay lên, cùng lúc hít nhẹ không khí vào lồng ngực bằng lỗ mũi.



* ĐỘNG TÁC 4

6. Rút thu hai nắm tay vào để ở hai bên thắt lưng, đồng thời thở ra bằng miệng.

- *Chiêu thức:*

Lập tấn chuẩn bị.



Chiêu thức 3

BÁI TỔ KHỞI QUYỀN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xòe hai bàn tay ra và để hai bên thắt lưng – chuẩn bị chuyển qua thế chào.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Lật lòng hai bàn tay về phía sau và ban rộng hai cánh tay ra.

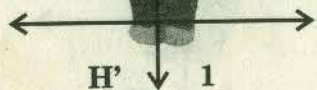
"Bạn hít không khí vào lồng ngực nhẹ bằng lỗ mũi".





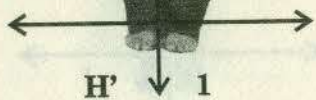
*** ĐỘNG TÁC 3**

3. Xoay hai lòng bàn tay về phía trước.
4. Bàn tay phải nắm lại.
5. Bàn tay trái xòe ra, chú ý vẫn hít không khí vào.



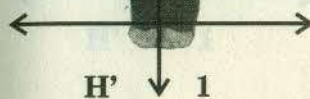
*** ĐỘNG TÁC 4**

6. Hai bàn tay đưa vòng lên phía trước mặt và nâng hai cánh tay lên ngang vai, chú ý vẫn hít không khí.



*** ĐỘNG TÁC 5**

7. Hai bàn tay đưa vào trước mặt, đồng thời vẫn hít không khí.



*** ĐỘNG TÁC 6**

8. Hai bàn tay chắp vào nhau – nắm tay phải để lọt vào lòng bàn tay trái.
9. Đây là thế đứng chào của người học võ (Bái tổ) và chú ý thở ra bằng miệng.

• *Chiêu thức*

Bái tổ khởi quyền.





* ĐỘNG TÁC 7

10. Xòe hai bàn tay ra và lật ngược lòng hai bàn tay lên, để đan chéo với nhau ở trước ngực, đồng thời hít không khí vào lồng ngực bằng mũi.



* ĐỘNG TÁC 8

11. Xoay úp lòng bàn tay xuống.
12. Các ngón tay khép sát vào nhau.
13. Hai ngón tay cái co ngang và khép sát vào lòng hai bàn tay, chú ý vẫn hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 9

14. Liên vươn thẳng hai bàn tay tới trước vào (yết hầu) của đối phương, lúc này thở ra bằng miệng.



* ĐỘNG TÁC 10

15. Dựng đứng hai bàn tay lên và vươn 10 ngón tay ra như móng cọp, đồng thời hít không khí vào lồng ngực bằng miệng.





*** ĐỘNG TÁC 11**

16. Vươn mười ngón tay tới trước vào ngực và nắm áo đối phương, vẫn hít không khí vào.



*** ĐỘNG TÁC 12**

17. Hai bàn tay nắm lại ghì mạnh vào trước ngực, chú ý vẫn hít không khí vào.



*** ĐỘNG TÁC 13**

18. Liên xoay hai nắm tay để giữ áo của đối phương và vẫn hít không khí.



*** ĐỘNG TÁC 14**

19. Liên đập lưng hai nắm tay xuống tới trước, vào ngực (hoặc) xuống đầu đối phương, lúc này thở ra bằng miệng.



*** ĐỘNG TÁC 15**

20. Thu rút hai bàn tay vào để ở hai bên thắt lưng và thở ra bằng miệng.



*** ĐỘNG TÁC 16**

21. Hai nắm tay để hai bên thắt lưng.

Chiêu thức 4

TỨ PHƯƠNG HÀO KIỆT

*** ĐỘNG TÁC 1**

1. Mắt nhìn tới trước – Hướng Đông (hướng số 1).
2. Bàn tay phải nắm lại.
3. Bàn tay trái xòe ra.

Để bạn chuẩn bị chào.



*** ĐỘNG TÁC 2**

4. Nhún người xuống thấp, hai đầu gối hơi co.
5. Hai bàn tay nắm lại để ở thắt lưng, đồng thời hít không khí vào lồng ngực nhẹ.





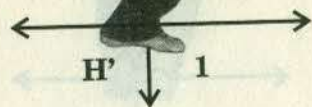
*** ĐỘNG TÁC 3**

6. Chân trái bước ngang tới trước để đứng tấn.
7. Gót chân sau nhón lên đứng bằng út (gót) bàn chân.



*** ĐỘNG TÁC 4**

8. Lắc vai phải để nghiêng nửa thân người về phía trước.



*** ĐỘNG TÁC 5**

9. Hạ thấp người xuống, chân phải bước ngang tới trước để đứng tấn bằng một ngón chân phải "gót chân nhón lên".
đồng thời thở ra bằng miệng



*** ĐỘNG TÁC 6**

10. Xòe hai cánh tay đưa vòng lên, bàn tay phải nắm lại, bàn tay trái xòe ra, đồng thời hít không khí vào lồng ngực nhẹ nhàng.





*** ĐỘNG TÁC 7**

11. Hai bàn tay đưa đụng vào nhau. Nắm tay phải để vào trong lòng bàn tay trái để bạn "Kính chào hào kiệt" ở hướng Đông (Hướng 1).



*** ĐỘNG TÁC 8**

12. Xoay người vòng qua bên trái ở hướng Bắc (Hướng số 7).
13. Cùng lúc hai bàn tay đưa lùa qua - hướng Bắc, để "Kính chào hào kiệt" ở hướng Bắc (Hướng 7).



*** ĐỘNG TÁC 9**

14. Tiếp theo xoay người qua bên trái ở hướng Tây, để bạn "Kính chào hào kiệt" ở hướng Tây (hướng 5).



*** ĐỘNG TÁC 10**

15. Xoay người vòng về sau qua bên trái, để "Kính chào hào kiệt" ở hướng Nam (hướng 3). Bạn đã chào hết bốn hướng.
- *Chiêu thức*
"Tứ phương hào kiệt".



Chiêu thức 5

HOÀNH THÂN NHƯ TIỀN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Sau đó bạn xoay người vòng tròn trở lại theo chiều bên phải.



H'.3



* ĐỘNG TÁC 2

2. Bạn xoay vòng trở lại đến hướng Tây (hướng số 5).



H'.5



* ĐỘNG TÁC 3

3. Tiếp theo bạn xoay vòng người qua bên phải đến hướng Bắc (hướng số 7).



H'.7



* ĐỘNG TÁC 4

4. Tiếp theo xoay người vòng về vị trí y như trước đến hướng Đông (hướng số 1), cùng lúc bạn thở ra bằng miệng.

• *Chiêu thức*

Hoành thân như tiền



H'.1



Chiêu thức 6

MÃNH HỔ THOẠI HẬU

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải rút lùi về phía sau một bước, gót chân phải nhón lên.
2. Vươn các ngón của hai bàn tay ra và chụp xuống hai bên.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Chân trái rút về dứng vào chân phải ở vị trí đứng, "Lập thân tấn thượng", đồng thời thở ra bằng miệng.

• Chiêu thức

Mãnh hổ thoái hậu



Chiêu thức 7

SONG HỔ ĐĂNG SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xoay hai nắm tay lật ngửa lên, đồng thời hít nhẹ không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Liên thu rút hai nắm tay vào để hai bên thắt lưng, cùng lúc thở ra bằng miệng.

• Chiêu thức

Song hổ đăng sơn



Chiêu thức 8

HÀNH KHÍ KHAI THÔNG

* ĐỘNG TÁC 1

1. Hai bàn tay xòe ra xoay lật ngược lên, mười đầu ngón tay để dựng vào nhau.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Hai bàn tay từ từ nâng lên ngang bụng, cùng lúc hít nhẹ không khí vào.
3. Đồng nhịp bạn nhón gót hai bàn chân lên đứng bằng út (gót) bàn chân, "Hậu bát tấn thượng".



* ĐỘNG TÁC 3

4. Tiếp theo nâng hai bàn tay lên ngang ngực, đồng thời chú ý nín thở (nén khí) để giữ lại (1 giây) trong lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 4

5. Xoay hai bàn tay, lật úp lòng hai bàn tay xuống.



HÀNH KHÍ KHAI THÔNG Tập lần 2

* ĐỘNG TÁC 1

1. Hai bàn tay xòe ra, xoay lật ngửa lên. Mười ngón tay để đụng vào nhau.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Hai bàn tay từ từ nâng lên ngang bụng, cùng lúc hít không khí vào từ từ.
3. Nhón hai gót chân lên, đứng bằng út bàn chân.



* ĐỘNG TÁC 5

6. Đẩy hai lòng bàn tay xuống từ từ.
7. Cùng lúc hạ thấp hai gót chân xuống từ từ và thở ra nhẹ nhẹ bằng miệng.



* ĐỘNG TÁC 6

8. Tiếp theo đẩy hai bàn tay xuống dưới.
9. Cùng lúc hạ hai gót chân xuống đất và thở ra hết không khí ở lồng ngực.

Ghi chú:

Bạn mới tập hết (1 lần)
Hành khí khai thông.





* ĐỘNG TÁC 3

4. Tiếp theo nâng hai bàn tay lên ngang ngực, đồng thời nín thở (nén khí) để giữ lại (1 giây) ở trong lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 4

5. Xoay hai bàn tay lật úp lòng hai bàn tay xuống.



* ĐỘNG TÁC 5

6. Đẩy lòng hai bàn tay từ từ xuống.
7. Cùng lúc hạ từ từ hai gót chân xuống thấp và thở ra nhẹ nhàng bằng miệng.



* ĐỘNG TÁC 6

8. Tiếp theo đẩy hai bàn tay xuống dưới.
9. Cùng lúc hạ hai gót chân xuống đất và thở ra hết không khí trong lồng ngực.

Ghi chú:

Bạn phải tập 5 lần

“Hành khí khai thông”.



Chiêu thức 9

ÂM DƯƠNG HÒA KHÍ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Hai bàn tay từ ở dưới nâng lên ngang tới ngực, đồng thời hít từ từ không khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Tiếp theo đưa hai bàn tay từ trong ngực vòng lên dang rộng ra ở hai bên, cùng lúc hít khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 3

3. Xoè hai bàn tay nằm giữa và hạ xuống ngang hai vai thì ngừng, chú ý hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 4

4. Hai bàn tay đưa vào từ từ xuống ngang ngực và thò ra bằng miệng cho hết không khí trong lồng ngực.





*** ĐỘNG TÁC 5**

5. Hai bàn tay đưa hạ thấp xuống và tiếp tục thở ra.



*** ĐỘNG TÁC 6**

6. Hai bàn tay đưa xuống ngang ngực và tiếp tục thở ra.

Ghi chú:

Bạn phải tập động tác "Âm dương hòa khí" 5 lần.



Chiêu thức 10

MÃNH HỔ TỌA THẠCH

*** ĐỘNG TÁC 1**

1. Chân phải bước ngang ra bên phải đứng trụ tấn chiêu thức "Trung bình tấn tiền".
2. Hai bàn tay vươn móng vuốt ra giống như móng cộp, chú ý hít không khí vào.



*** ĐỘNG TÁC 2**

3. Hai chân hạ thấp xuống đứng chiêu thức "Hổ trụ tấn tiền".
4. Hai bàn tay liền chụp xuống ở trước để che (hạ bộ), cùng lúc thở ra.

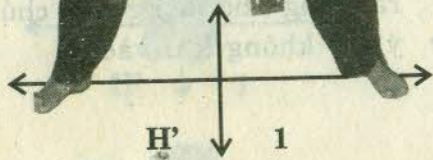


Chiêu thức 11

SONG LONG TUNG SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xòe hai bàn tay ra lật ngửa lòng bàn tay lên để đan chéo với nhau ở trước ngực, đồng thời từ từ hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Xoay hai bàn tay và đẩy hai lòng bàn tay từ từ tới trước vào ngực đối phương, đồng thời thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*
Song long tung sơn .

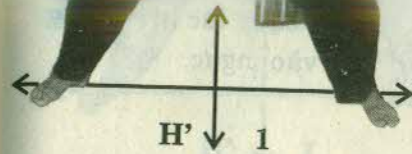


Chiêu thức 12

SONG LONG GIÁNG HẠ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Thu hai bàn tay vào và lật ngửa lên để đan chéo với nhau ở trước ngực, cùng lúc hít không khí từ từ vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Xoay hai bàn tay để lật úp xuống và đan chéo với nhau.
3. Hai bàn tay đẩy từ từ xuống dưới ở trước để che (hạ bộ), cùng lúc thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*
Song long giáng hạ .

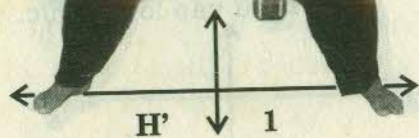


Chiêu thức 13

SONG LONG PHI THIÊN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Thu hai bàn tay vào và lật ngửa trở lên để đan chéo với nhau ở trước ngực, cùng lúc hít không khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Xoay hai bàn tay đưa lòng bàn tay ra phía trước để đan chéo với nhau.
3. Đưa hai bàn tay từ từ lên cao khỏi đầu bạn, cùng lúc thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*

Song long phi thiên

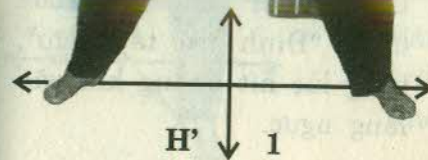


Chiêu thức 14

SONG LONG DI SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Thu hai bàn tay vào và lật ngửa trở lên, để đan chéo với nhau ở trước ngực, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Xoay hai bàn tay đưa lòng bàn tay ra ở hai bên vai.
3. Từ từ đẩy lòng hai bàn tay ra ngang ở hai bên vai, để đánh vào ngực của đối phương ở hai bên, đồng thời thở ra từ từ.



• *Chiêu thức*

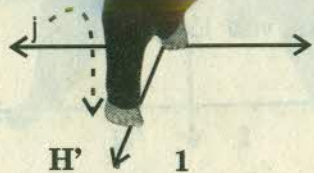
Song long di sơn

Chiêu thức 15

SONG LONG GIÁNG ĐỈNH

* ĐỘNG TÁC 1

1. Thu hai bàn tay vào để ở hai bên thắt lưng, lòng hai bàn tay đưa tới trước.
2. Chân phải bước tới trước đứng "Đỉnh trụ tấn hữu", cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Xòe hai bàn tay ra đảo vòng tròn về sau trở lên cao và đánh chụp xuống tới trước vào đỉnh đầu đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song long giáng đỉnh

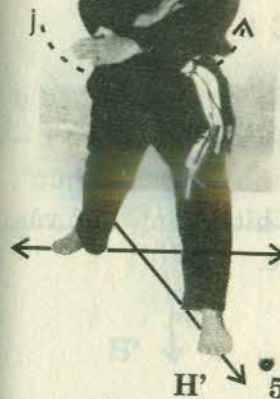


Chiêu thức 16

HẮC LONG PHI VÂN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xoay người về phía sau theo chiều bên trái.
2. Xòe bàn tay trái đưa xuống thắt lưng bên phải.
3. Bàn tay phải đưa xuống ở trước bụng, cùng lúc hít không khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

4. Gạt cạnh bàn tay trái vòng lên tới trước, để đánh cạnh bàn tay lên vào cằm đối phương.
5. Bàn tay phải đưa xuống dưới để che (hạ bộ), cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Hắc long phi vân



Chiêu thức 17

BẠCH LONG PHI VÂN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải bước tới trước ở hướng số 5 (hướng Tây) – đứng “Đỉnh trụ tấn hữu”, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.

* ĐỘNG TÁC 2

2. Bàn tay phải gạt cạnh tay từ dưới đưa vòng lên ngang mặt bạn.
3. Để đánh bọ lên cằm của đối phương ở hướng số 5.
4. Bàn tay trái đưa xuống để che (hạ bộ), đồng thời thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*

Bạch long phi vân

Chiêu thức 18

SONG LONG PHỤC HẬU

* ĐỘNG TÁC 1

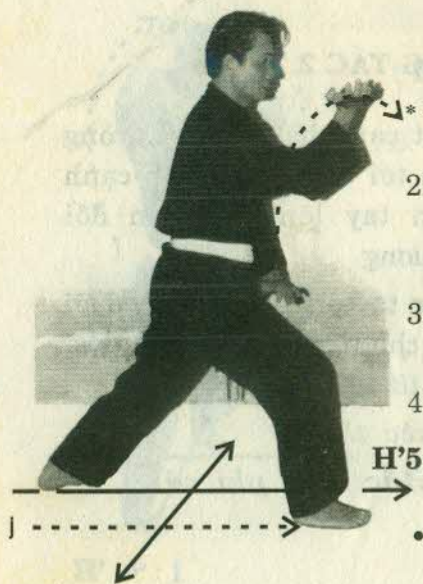
1. Xoay người vòng qua bên trái (hướng nhìn về phía Đông).
2. Chụm các ngón tay ở hai bàn tay lại và đưa lên cao, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.

* ĐỘNG TÁC 2

3. Hai bàn tay từ trên cao đưa xuống về phía sau lưng “bằng hai út bàn tay” đánh về phía sau vào hạ bộ của đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*

Song long phục hậu



Chiêu thức 19

SONG LONG PHI VÂN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân trái bước tới trước hướng số 1 (hướng Đông), đứng chiêu thức "Đỉnh trụ tấn hữu", đồng thời hít không khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Xoay hai bàn tay đánh hất lên tới trước vào cằm của đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song long phi vân



Chiêu thức 20

SONG LONG TUNG SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xoay hai bàn tay lật úp vào trước ngực, đồng thời hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Xoay hai lòng bàn tay đưa ra đánh thẳng tới trước vào ngực của đối phương, bằng út cạnh bàn tay và thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song long tung sơn





Chiếu thức 21

SONG QUYỀN CHẤN ĐỊA

* ĐỘNG TÁC 1

1. Thu hai bàn tay vào và nắm lại để trước hai bên tai, cùng lúc hít không khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Hai nắm tay xoay cuộn vào bên trong ngực và dầm thẳng xuống tới trước vào chân của đối phương đá vào người bạn, đồng thời thở ra từ từ.

- *Chiếu thức*

Song quyền chấn địa



Chiếu thức 22

SONG QUYỀN ĐẢO PHONG

* ĐỘNG TÁC

1. Chân phải rút lùi về sau ở hướng Tây, bẹn đứng Đinh trụ tấn tả, đồng thời hít không khí vào ngực.
2. Hai nắm tay bẹn gạt từ dưới vòng lên banh rộng ra tới hai bên vai thì ngừng, cùng lúc bạn thở ra từ từ.

- *Chiếu thức*

“Song quyền đảo phong”



Chiếu thức 23

SONG QUYỀN PHẠT SƠN

* ĐỘNG TÁC

1. Chân trái rút lại đứng chiếu thức “Chầu mã tấn hữu”, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.
2. Hai nắm tay đánh xuống và banh rộng ra hai bên vào cạnh sườn của đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

- *Chiếu thức*

Song quyền phạt sơn

Chiêu thức 24

HỮU ĐAO PHẠT ĐỈNH

* ĐỘNG TÁC

1. Chân phải bước tới trước (hướng Đông) – đứng “Đỉnh trụ tấn hữu”, cùng lúc bạn hít không khí vào lồng ngực.
2. Tiếp theo đánh cạnh bàn tay phải vòng lên phía trước vào (huyệt Thái dương) ở gần lỗ tai của đối phương, đồng thời thở ra từ từ.



Chiêu thức 25

HỮU ĐAO PHẠT THỦ

1. Bạn liền xoay đảo bàn tay trong và chém phạt ngang tới trước vào cổ của đối phương, đồng thời từ từ thở ra.

• Chiêu thức

Hữu đao phạt thủ

Chiêu thức 26

TẢ ĐAO PHẠT ĐỈNH

* ĐỘNG TÁC

1. Chân trái bước tới trước (hướng Đông) – đứng “Đỉnh trụ tấn tả”, cùng lúc hít không khí vào ngực.
2. Tiếp theo đánh cạnh bàn tay trái vòng lên tới trước vào (huyệt Thái dương) ở gần lỗ tai của đối phương, đồng thời thở ra từ từ.



Chiêu thức 27

TẢ ĐAO PHẠT THỦ

* ĐỘNG TÁC

1. Bạn liền xoay đảo bàn tay trái vào bên trong, cùng lúc hít không khí vào ngực.
2. Bàn tay trái liền chém phạt ngang tới trước vào cổ của đối phương, đồng thời lúc này bạn thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Tả đao phạt thủ

Chiêu thức 28

TẢ ĐẠO TRẨM XÀ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân trái bước chéo ở trước chân phải về phía sau ở hướng số 5 (hướng Tây) – đứng “Hắc xà tấn tiền”.
2. Xoè hai bàn tay để đan chéo với nhau, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Bàn tay trái từ trên chém xéo xuống tới trước hướng số 1 (hướng Đông) vào bàn chân của đối phương đang đá tới, đồng thời thở ra từ từ.

• Chiêu thức

“Tả đạo trảm xà”



Chiêu thức 29

HỮU ĐẠO TRẨM XÀ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xoay người vòng về sau theo chiều bên phải – đứng “Lạc mã tấn tả”.
2. Mắt nhìn về hướng số 1 (hướng Đông).
3. Hai bàn tay đan chéo với nhau, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

4. Bàn tay phải từ trên chém xéo xuống tới trước theo chiều chân phải ở hướng Đông (hướng số 1) vào bàn chân của đối phương đang đá tới, đồng thời từ từ thở ra.

• Chiêu thức

“Hữu đạo trảm xà”



Chiêu thức 30

HỮU ĐAO XUYÊN VÂN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chồm người tới trước ở hướng Đông (hướng số 1) – đứng tấn chiêu thức “Đỉnh trụ tấn hữu”, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Thu rút ngắn lại để đứng tấn chiêu thức “Chấu mã tấn tả”.
3. Xòe bàn tay phải đâm từ dưới lên trên vào cổ của đối phương (hoặc dưới cằm của đối phương), cùng lúc thở ra từ từ.

- *Chiêu thức*

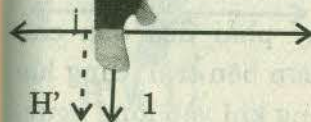
Hữu đao xuyên vân

Chiêu thức 31

HỮU ĐAO PHẠT SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải bước tới trước đứng tấn “Đỉnh trụ tấn hữu”.
2. Bàn tay phải thu vào để ở bên vai trái, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Bàn tay phải liền chém phạt ngang thấp tới phía trước vào cạnh sườn của đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

- *Chiêu thức*

Hữu đao phạt sơn



Chiêu thức 32

TẢ ĐẠO PHẬT SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân trái bước tới trước theo hướng Đông – đứng “Đỉnh trụ tấn tả”.
2. Bàn tay trái đưa lên vòng qua mặt.
3. Bàn tay phải đưa qua che cạnh sườn bên trái, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

4. Xoay lòng bàn tay lật úp xuống chém phạt ngang tới trước vào cạnh sườn của đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Tả đạo phật sơn.



Chiêu thức 33

SONG HẦU NÃ QUYỀN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân trái rút ngắn lại để đứng tấn “Châu mã tấn hữu”.
2. Xòe hai bàn tay ra đan chéo để trước ngực, cùng lúc hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Xoay lòng hai bàn tay phía trước và khoác vòng tròn lên ở trước mặt, để đón bắt hai cánh tay của đối phương, đồng thời thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song hầu nã quyền.



Chiêu thức 34

HỒNG MÃ TUNG SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Đan chéo hai bàn tay vào nhau.
2. Hạ thấp người xuống, cùng lúc hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Khoác vòng lên ở trước mặt để đón bắt hai cánh tay của đối phương và giữ lại.
4. Lên gối chân phải vào bụng đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*

Hồng mã tung sơn



Chiêu thức 35

BẠCH TƯỢNG CHÂN ĐỊA

* ĐỘNG TÁC 1

1. Vảnh út bàn chân phải lên, để ở trước đầu gối chân trái, đứng tấn "Bạch hạc tấn tả", đồng thời hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Gót chân phải liền chấn xuống tới trước vào người của đối phương bị té ngã còn nằm ở dưới đất, cùng lúc thở ra từ từ.

• *Chiêu thức*

Bạch tượng chân địa



Chiêu thức 36

SONG LONG TUNG SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Rút người hơi ngả về phía sau để đứng tấn "Âm dương tấn tả".
2. Xoay hai lòng bàn tay úp vào phía trong ngực, cùng lúc hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Chồm người tới trước đứng tấn "Đỉnh trụ tấn hữu".
4. Xoay hai lòng bàn tay đưa ra phía trước vào ngực của đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song long tung sơn .



Chiêu thức 37

SONG QUYỀN CHẤN ĐỊA

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải rút lui về phía sau một bước.
2. Hai nắm tay thu vào và gạt ra ở hai bên vai, đồng thời hít không khí vào trong ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Chân trái lùi về sau một bước.
4. Hai nắm tay đâm xuống tới trước vào chân của đối phương đang đá tới, cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song quyền chấn địa .

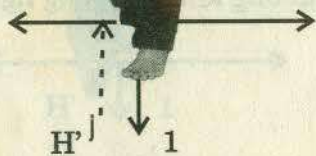


Chiêu thức 38

SONG ĐẠO TRẨM PHONG

* ĐỘNG TÁC 1

1. Hai bàn tay đưa lên ở trước ngực để đan chéo vào nhau.
2. Chân phải liền rút về phía sau đứng "Châu mã tấn hữu" cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Chân trái lùi về phía sau một bước, đứng tấn "Châu mã tấn tả" (gót chân phải nhón lên).
4. Chém cạnh trên của hai bàn tay ra hai bên, đồng thời thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song đao trảm phong .

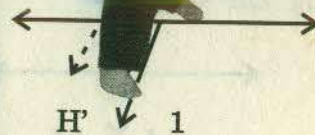


Chiêu thức 39

SONG QUYỀN TUNG SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải bước tới trước đứng tấn "Đinh trụ tấn hữu."
2. Hai nắm tay thu vào để ở trước ngực, cùng lúc hít không khí vào trong lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Hai nắm tay đánh thẳng tới trước vào ngực đối phương, cùng lúc thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Song quyền tung sơn .



Chiêu thức 40

SONG HỔ NÃ THỦ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân trái bước tới trước hướng số 1 (hướng Đông).
2. Hai bàn tay xòe ra đưa lên cao khỏi đầu, cùng lúc hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Tiếp theo liền chụp vỗ hai bàn tay xuống mặt của đối phương, đồng thời từ từ thở ra.

• Chiêu thức

Song hổ nã thủ .



Chiêu thức 41

BẠCH HẠC PHI VŨ

* ĐỘNG TÁC 1

1. Hai bàn tay xòe ra đưa lên để đan chéo với nhau ở trước ngực, cùng lúc hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

2. Chân phải rút co lên đứng tấn "Bạch hạc tấn tả."
3. Liền xoay hai lòng bàn tay đưa ra ngoài, đồng thời vẫn tiếp tục hít vào.





*** ĐỘNG TÁC 3**

4. Tiếp theo dang rộng hai cánh tay ra hai bên và hai bàn tay vênh lên, cùng lúc từ từ thở ra.

118



*** ĐỘNG TÁC 4**

5. Hai cánh tay hạ thấp xuống, đồng thời thở ra cho hết không khí trong lồng ngực.



*** ĐỘNG TÁC 5**

6. Tiếp theo co hai bàn tay lại và cụp xuống để đưa hai gù bàn tay lên trên, cùng lúc hít không khí vào.



*** ĐỘNG TÁC 6**

7. Hạ hai cánh tay xuống thấp, cùng lúc thở ra.

• *Chiêu thức*

Bạch hạc phi vũ



Chiêu thức 42

BẠCH HẠC ẨM PHONG

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân trái vẫn đứng tấn "Bạch hạc tấn tả".
2. Đưa hai gù bàn tay từ ở dưới lên trên cao, cùng lúc hít không khí vào.

H' ↓ 1



* ĐỘNG TÁC 2

3. Cùi chỏ tay phải đưa cắm xuống ở trước đầu gối chân phải.
4. Xòe cánh tay trái để che ở trên đầu, cùng lúc thở ra.

• Chiêu thức

Bạch hạc ẩm phong .

H' ↓ 1



Chiêu thức 43

BẠCH HẠC TÂM GIANG

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải đứng xuống đất (Châu mã tấn tả).
2. Bàn tay trái xòe ra để che ở trên đầu.
3. Bàn tay phải vươn hai ngón ra, cùng lúc hít không khí vào.

H' ↓ 1



* ĐỘNG TÁC 2

4. Bàn tay phải đảo vòng về phía sau lên trên, mở hai ngón tay tới trước vào (yết hầu) của đối phương, cùng lúc thở ra.

• Chiêu thức

Bạch hạc tâm giang .

H' ↓ 1

Chiêu thức 44

BẠCH HẠC NÃ NGƯ (Hướng Bắc)



* ĐỘNG TÁC 1

1. Lắc người xoay người qua bên phải, để chân phải đứng ngang.
2. Bàn tay phải đưa xuống và thu vào để trước ngực, cùng lúc hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Chân trái bước ngang qua bên trái ở hướng số 7 (hướng Bắc).
4. Xoè bàn tay phải đưa lên che ở trên đầu.
5. Hai ngón tay trái đưa ra đâm mộ tới (hướng Bắc) vào ngực của đối phương, đồng thời thở ra từ từ.



• *Chiêu thức*
Bạch hạc nã ngư ở hướng Bắc

BẠCH HẠC NÃ NGƯ (Hướng Nam)

* ĐỘNG TÁC 3

1. Xoay người qua bên phải để đứng tấn "Hắc xà tấn tiên".
2. Xoè bàn tay trái che trên đầu.
3. Thu hai ngón tay phải để ở trước ngực bên trái thủ thế, cùng lúc hít không khí vào ngực.



* ĐỘNG TÁC 4

4. Chân phải bước tới đứng tấn ở hướng số 3 (hướng Nam) - "Chầu mã tấn tả".
5. Bàn tay phải xoay vòng từ trong ngực đâm mộ hai ngón tay tới trước vào ngực của đối phương ở hướng số 3 (hướng Nam), đồng thời thở ra từ từ.



• *Chiêu thức*
Bạch hạc nã ngư ở hướng Nam

Chiêu thức 45

BẠCH HẠC ĐIỂM CHÂU

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xoay người qua bên trái, chân trái bước nằm ngang tới trước để đứng tấn – “Hắc xà tấn tiên” ở hướng Đông (hướng số 1).
2. Xoè bàn tay trái che đầu.
3. Bàn tay phải thu ở trước ngực trái, cùng lúc hít không khí vào ngực.

* ĐỘNG TÁC 2

4. Chân phải bước tới trước (hướng Đông) hướng số 1 đứng tấn “Châu mã tấn tả”.
5. Bàn tay phải liền đâm mở hai ngón tay tới trước vào mắt của đối phương, cùng lúc thở ra.

• *Chiêu thức*

Bạch hạc điểm châu .



131

Chiêu thức 46

THOẠI HẬU LẬP TẤN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải bước lùi về phía sau một bước đứng tấn “Đỉnh trụ tấn tả”.
2. Xoè hai bàn tay đưa xuống ở hai bên hông, cùng lúc hít không khí vào lồng ngực.

* ĐỘNG TÁC 2

3. Chân trái rút về dựa vào chân phải để đứng tấn “Lập thân tấn thượng”.
4. Thu hai nắm tay vào để ở hai bên thắt hông, đồng thời từ từ thở ra.

• *Chiêu thức*

Thoái hậu lập tấn.

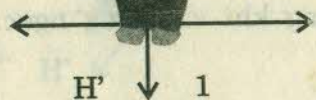


Chiêu thức 47

NHẤT KÍNH SỬ MÔN

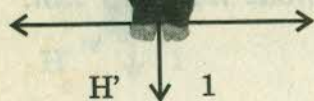
* ĐỘNG TÁC 1

1. Hai chân đứng sát vào nhau.
2. Bàn tay trái xoè ra.
3. Bàn tay phải nắm lại.
4. Mắt nhìn ở hướng Đông (hướng số 1), cùng lúc thở điều hoà.



* ĐỘNG TÁC 2

5. Đưa hai bàn tay từ dưới vòng lên tới trước và từ từ hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 3

6. Hai bàn tay nâng lên ngang vai và tiếp tục hít không khí vào.



* ĐỘNG TÁC 4

7. Đưa hai bàn tay lên đến trước mặt và vẫn hít không khí vào.



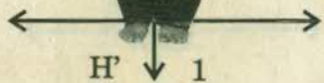


*** ĐỘNG TÁC 5**

8. Hai bàn tay đưa dựng vào nhau ở trước mặt để “Kính chào (sư phụ) thầy, cô” và thở ra từ từ.

• *Chiều thức*

“Nhất kính sư môn”.



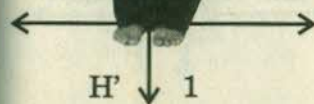
*** ĐỘNG TÁC 6**

9. Tiếp theo xoay hai bàn tay và lật ngửa lòng hai bàn tay lên để đan chéo với nhau ở trước ngực, vẫn tiếp tục thở ra.



*** ĐỘNG TÁC 7**

10. Tiếp theo nắm hai bàn tay và rút thu vào, vẫn thở ra.



*** ĐỘNG TÁC 8**

11. Liên tục nắm hai bàn tay vào để ở hai bên thắt lưng và vẫn thở ra từ từ.



Chiêu thức 48

KÍNH CHÀO QUÝ KHÁCH

* ĐỘNG TÁC 1

1. Xoè hai bàn tay ra để ở hai bên thắt lưng.
2. Hai bàn chân đứng khếp sát vào nhau, đồng thời hít không khí vào lồng ngực.



* ĐỘNG TÁC 2

3. Đưa hai bàn tay xuống dưới đựng vào đầu gối. Bọn cúi đầu để kính chào quý khách và thở ra từ từ.

• Chiêu thức

Kính chào quý khách .



Chiêu thức 49

TAM THOÁI XUYÊN SƠN

* ĐỘNG TÁC 1

1. Chân phải bước lùi về sau một bước.
2. Hai bàn tay để xuôi theo hai bên đùi, đồng thời thở điều hoà.

• Chiêu thức

Nhất thoái xuyên sơn .



* ĐỘNG TÁC 2

3. Chân trái bước lùi về sau một bước, cùng lúc hít thở điều hoà.

• Chiêu thức

Nhị thoái xuyên sơn .





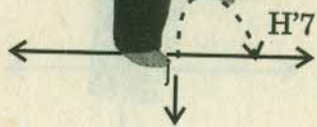
*** ĐỘNG TÁC 3**

- Chân phải bước lùi về phía sau một bước, đồng thời hít thở điều hoà.



*** ĐỘNG TÁC 4**

- Liên xoay người qua bên trái ở (hướng Bắc) hướng số 7.
- Chân trái bước tới trước và vẫn hít thở điều hoà.



*** ĐỘNG TÁC 5**

- Chân phải bước tới trước để đi vào chỗ ngồi và vẫn hít thở điều hoà.



*** ĐỘNG TÁC 6**

- Chân trái bước tới trước để đi vào chỗ ngồi, tiếp tục hít thở điều hoà.





*** ĐỘNG TÁC 7**

- Chân phải bước tới trước để
bào đi vào chỗ ngồi, đồng
thời vẫn hít thở điều hoà.

Chiêu thức 50

BÌNH THÂN AN TOẠ



- Ngồi xếp bằng tròn hai chân.
- Hai bàn tay để lên hai đầu gối.
- Lưng ngồi thẳng.
- Mắt nhìn thẳng tới trước, đồng thời hơi thở phải điều hoà.

- Chiêu thức
Bình thân an toạ .

PHẦN 2

Phân thể Tự vệ

Ghi chú:

- * PHÂN THỂ TỰ VỆ “SƠ ĐẲNG”
gồm có 50 chiêu thức

* PHÂN THỂ TỰ VỆ 31

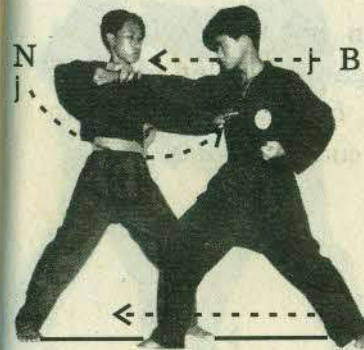
N



1. Mắt nhìn tới trước.
2. Hai chân đứng tấn chiêu thức “Cung tiến tấn hữu”.
3. Hai nắm tay để thủ trước mặt.

Song thủ hổ quyền

tiếp theo



4. (Bình) bước chân phải tới dậm thẳng vào mặt (Nam).
5. Nam liền đưa bàn tay phải lên bắt giữ cườm cổ tay của (Bình).
6. Bàn tay trái của (Nam) xoè ra và lật ngửa lên để ở bên sườn phải, liền lật úp lòng bàn tay xuống chém thẳng tới trước vào ngực của Bình.

Tả đao phạt sơn



- B
7. Bàn tay phải của (Nam) xoay cánh tay (Bình) xuống dưới ở thắt lưng.
 8. Nắm tay trái của (Nam) liền đảo vòng lên trên và đánh lưng nắm tay trái tới vào mặt (Bình).

“Tả quyền bặt cầu”



- N B *tiếp theo*
9. (Nam) nâng cánh tay của (Bình) lên trên cao.
 10. Chân phải của (Nam) đá đảo ngang vòng lên tới trước (bằng ống chân) vào cạnh sườn của đối phương.

“Hồng mã di sơn”

*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 32**



- N
1. Mắt nhìn tới trước.
 2. Hai chân đứng tấn chiêu thức “Chầu mã tấn hữu”.
 3. Hai bàn tay thủ chiêu thức

“Hổ quyền cương đao”



- tiếp theo*
4. (Bình) hướng tới đâm vào mặt (Nam).
 5. (Nam) đưa bàn tay trái lên bắt giữ cánh tay phải của (Bình).
 6. (Nam) xòe bàn tay phải ra và chém cạnh bàn tay xéo xuống tới trước vào cổ của đối phương.

“Hữu đao phạt sơn”



"Tả cước lôi chấn"

tiếp theo

7. Bàn tay phải của (Nam) liền nắm giữ cổ tay của (Bình).
8. Bàn tay trái của (Nam) vươn ngón tay ra và luồn từ dưới lên tới trước móc các ngón tay vào "cổ họng" của (Bình).
9. (Nam) đá cạnh bàn chân trái tới trước vào đầu gối của (Bình)



"Hắc ưng phục hậu"

tiếp theo

10. (Nam) để chân phải xuống vừa chấm đất.
11. (Nam) liền đánh thúc cùi chỏ trái về phía sau vào ngực của (Bình).

*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 33**



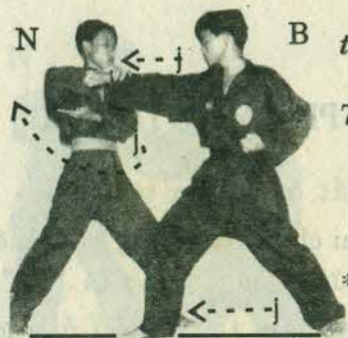
"Song thủ hổ quyền"

1. Mắt bạn nhìn tới trước
2. Hai chân bạn đứng tấn chiêu thức "Cung tiến tấn hữu".
3. Hai nắm tay để thủ ở trước mặt bạn

tiếp theo



4. (Bình) bước chân phải tới trước nắm tay phải đâm thẳng vào mặt (Nam)
5. (Nam) liền đưa bàn tay phải lên bắt giữ cánh tay của (Bình).
6. (Nam) xòe bàn tay trái đưa về bên sườn phải lật ngửa lòng bàn tay lên.



B tiếp theo

7. Bàn tay trái của Nam xoay úp lòng bàn tay xuống và chém phạt ngang tới trước vào (ngực) của Bình

* Chiêu thức

“Tả đao phạt sơn”.

“Tả đao phạt sơn”



tiếp theo

8. Bàn tay phải của Nam liên xoay gò cánh tay của (Bình) xuống.

9. Cùi chỏ trái của Nam liên đánh vòng xuống vào cánh tay của Bình

* Chiêu thức

“Hắc ưng bạt hổ”

“Hắc ưng bạt hổ”



* PHÂN THỂ TỰ VỆ 34

1. Mắt Nam nhìn thẳng tới trước vào Bình đứng tấn thủ thế.

* Chiêu thức

“Song thủ hổ quyền”

tiếp theo



2. (Bình) bước tới đâm nắm tay phải vào mặt (Nam)

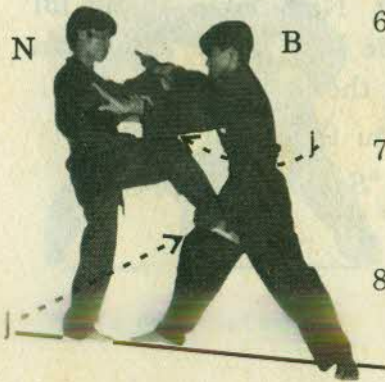
3. (Nam) đưa bàn tay phải lên bắt giữ cánh tay của (Bình)

4. (Nam) vươn các ngón tay trái ra luôn ở dưới lên tới trước móc các ngón tay vào (cổ họng) của (Bình)

5. Chân trái (Nam) đá cạnh bàn chân vào đầu gối của (Bình).

“Tả cước lôi chân”

tiếp theo



“Hữu cước âm dương”

6. (Bình) chồm người tới trước chém cạnh bàn tay trên vào đầu của (Nam)
7. (Nam) liền đưa hai bàn tay lên bắt giữ hai cánh tay của (Bình)
8. (Nam) đá lưng chân phải lên tới trước vào (hạ bộ) của (Bình) bằng lưng bàn chân.

tiếp theo



“Hắc ứng phục hậu”

9. (Nam) vừa để chân phải xuống chấm đất.
10. (Nam) liền đánh thúc cùi chỏ ngang về phía sau vào (ngực) (Bình)

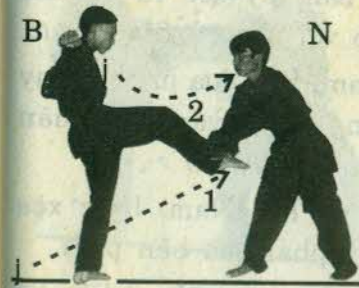
*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 35**



“Hổ quyền cương đao”

1. Mắt (Nam) nhìn thẳng tới trước vào đối phương.
2. Hai chân đứng tấn “Cung tiến tấn hữu”.
3. Hai bàn tay thủ thế

tiếp theo



“Song long giáng hạ”

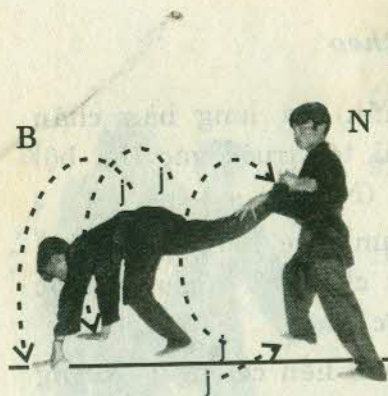
4. (Bình) đá lưng bàn chân phải tới trước vào (hạ bộ) của (Nam).
5. (Nam) xòe hai bàn tay để đan chéo với nhau ở trước ngực.
6. (Nam) liền cúi người xuống tới trước, đưa hai bàn tay xuống chân bắt bàn chân của (Bình).



“Phượng hoàng phi sơn”

tiếp theo

7. Nắm tay phải của (Bình) vào mặt (Nam).
8. (Nam) đưa bàn tay trái lên bắt giữ cánh tay của (Bình).
9. (Nam) đánh hất chỗ phải vòng lên tới trước vào ngực của (Bình).



tiếp theo

10. (Nam) liền khom người xuống, hai bàn tay xòe ra để đan chéo với nhau ở trước ngực.
11. (Nam) liền đưa hai bàn tay xuống chận vào ống chân phải của (Bình).
12. Cùng lúc (Nam) bước xòe chân phải qua bên phải.
13. Hai bàn tay (Nam) liền bẻ xoay bàn chân (Bình) vòng qua bên phải.
14. (Bình) té xoay quanh bên phải.

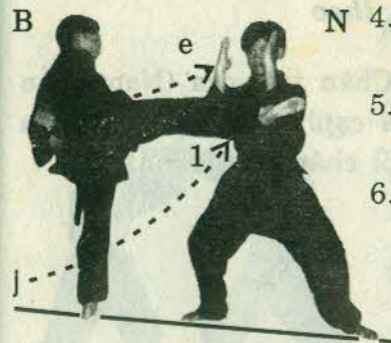
*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 36**



“Hổ quyền cương đao”

1. Mắt nhìn tới trước.
2. Hai chân bện đứng tấn “Châu mã tấn hữu”.
3. Hai tay thủ thế

tiếp theo



“Hồng mã di sơn”

- N 4. (Bình) đá đảo ngang ống chân phải vào (Nam).
5. (Nam) đứng xuống tấn “Trung bình tấn hữu”.
6. (Nam) đưa hai ống tay ra che ở trước ngực (Nam) để đón đỡ ống chân của (Bình) đá tới.



“Lão hầu sát thủ”

tiếp theo

7. Nắm tay phải (Bình) liền đánh móc vòng vào mặt (Nam)
8. (Nam) đưa bàn tay phải lên nắm bắt cánh tay của (Bình)
9. Bàn tay trái của (Nam) đưa luồn từ dưới lên móc vào (cổ họng) (Bình).



“Tả cước lôi chấn”

tiếp theo

10. Chân trái của (Nam) liền đá cạnh bàn chân vào đầu gối chân của (Bình).

*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 37**



“Hổ quyền cương đao”

1. Mắt (Nam) nhìn thẳng tới trước vào (Bình) thủ thế.

tiếp theo



“Tả hầu nã quyền”

2. (Bình) bước chân phải tới đứng tấn “Đinh trụ tấn hữu”.
3. Nắm tay phải đấm thẳng vào mặt (Nam)
4. (Nam) đưa tay trái lên bắt giữ cánh tay của (Bình).

tiếp theo



“Phượng hoàng phi sơn”

5. (Nam) chồm người tới trước đứng tấn “Đinh trụ tấn hữu”.
6. Cùi chỏ phải liền đánh hất lên tới trước vào (ngực) của (Bình).

tiếp theo



“Hữu cước âm dương”

7. (Bình) liền chồm người tới trước chém cạnh bàn tay trên vào đầu (Nam).
8. (Nam) liền đưa tay phải lên bắt giữ cánh tay của (Bình).
9. (Nam) liền tung chân phải đá bằng lưng bàn chân vào (hạ bộ) của (Bình).

*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 38**



“Hổ quyền cương đao”

1. Mắt nhìn tới trước.
2. Hai chân đứng thủ thế “Cung tiễn tấn hữu”.
3. Hai tay thủ thế

tiếp theo



“Hồng mã tung sơn”

4. (Bình) bước tới đấm thẳng tay phải vào mặt (Nam).
5. (Nam) đưa bàn tay trái lên bắt giữ cánh tay (Bình)
6. Bàn tay phải (Nam) ôm cổ (Bình) ghì xuống.
7. Đầu gối chân phải (Nam) đánh lên vào bụng (Bình).

tiếp theo



“Hữu cước âm dương”

8. Bàn tay trái (Bình) xòe ra đánh cạnh tay trên vào đầu của (Nam)
9. (Nam) đưa bàn tay phải lên bắt giữ.
10. Chân phải (Nam) đá vào (hạ bộ) của (Bình).

tiếp theo



“Hữu đao trảm thủ”

11. Chân phải (Nam) vừa để xuống đất.
12. Bàn tay phải (Nam) liền chém vào cổ (Bình).

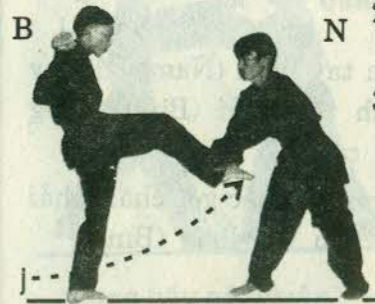
* PHÂN THỂ TỰ VỆ 39



“Hổ quyền cương đao”

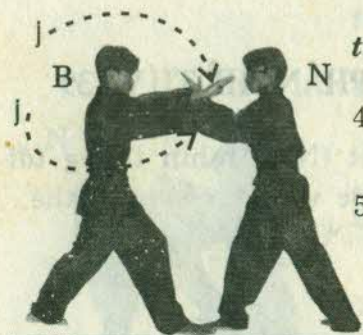
1. Mắt (Nam) nhìn thẳng tới trước vào (Bình) thủ thế.

tiếp theo



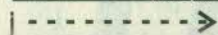
“Song long giáng hạ”

2. (Bình) đá chân phải tới trước vào (hạ bộ) của (Nam).
3. (Nam) xòe hai bàn tay ra đan chéo vào nhau, đưa xuống chặn bàn chân của (Bình).



tiếp theo

4. Chân phải (Bình) vừa chấm đất.
5. (Bình) xòe hai bàn tay liền chém cạnh trên hai bàn tay vào đầu (Nam), chiêu thức "Song long phạt đỉnh".



"Song hầu nữ quyền"

6. (Nam) đan chéo hai bàn tay ở trước ngực liền đưa lên bắt giữ hai cánh tay của (Bình).



B tiếp theo

7. Bàn tay phải (Nam) bắt lấy cánh tay phải (Bình) nâng lên cao.
8. (Nam) đá móc gót chân phải lên vào sau lưng (Bình).

"Hữu cước kim kê"

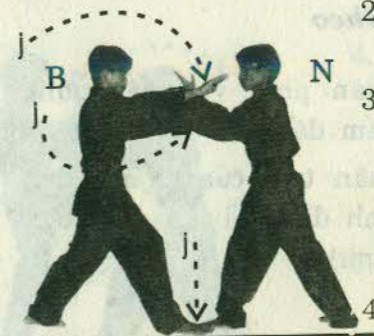
* PHÂN THỂ TỰ VỆ 40



1. Mắt (Nam) nhìn thẳng vào (Bình) thủ thế.

"Song thủ hổ quyền"

tiếp theo



2. Chân phải của (Bình) bước tới trước.
3. (Bình) xòe hai bàn tay ra chém mạnh hai cạnh trên bàn tay tới trước vào đầu (Nam), chiêu thức "Song đao phạt đỉnh".

"Song hầu nữ quyền"

4. (Nam) đan chéo hai bàn tay ở trước ngực liền đưa lên vào giữa hai cánh tay của (Bình) bắt giữ.

tiếp theo



“Hồng mã tung sơn”

5. Bàn tay trái của (Nam) nắm giữ cánh tay phải của (Bình).
6. Bàn tay phải của (Nam) câu cổ của (Bình) ghì xuống.
7. Đầu gối chân phải (Nam) đánh lên vào bụng của (Bình).

tiếp theo



“Hồng mã tung sơn”

8. Chân phải vừa để xuống chấm đất.
9. Chân trái của (Nam) liền đánh đầu gối lên vào sườn (Bình)

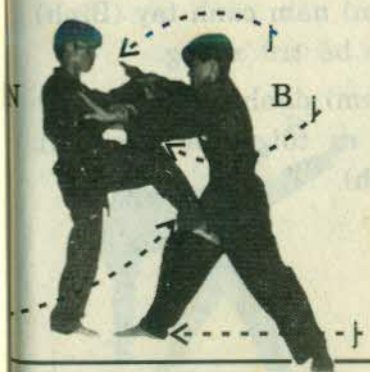
* PHÂN THỂ TỰ VỆ 41



“Song thủ hổ quyền”

1. Mắt (Nam) nhìn thẳng tới trước.
2. Hai chân đứng tấn “Cung tiễn tấn hữu”.
3. Hai tay thủ thế

tiếp theo



“Hữu cước âm dương”

4. (Bình) bước chân phải tới trước, xòe hai bàn tay ra chém mạnh cạnh tay trên xéo lên vào đầu (Nam) thế “Song đao phạt đỉnh”.
5. (Nam) đưa hai bàn tay lên bắt giữ lấy cánh tay (Bình) thế “Song hầu nã quyền”.
6. Chân phải (Nam) liền đá lưng bàn chân vào (hạ bộ) của (Bình)



“Hồng mã di sơn”

tiếp theo

7. (Nam) nắm cánh tay phải (Bình) đưa lên cao.
8. Chân phải (Nam) co vào và đá tung ống chân đảo ngang vào bụng của (Bình)

tiếp theo



“Tả quyền bạt cầu”

9. (Nam) nắm cánh tay (Bình) xoay bẻ trở xuống.
10. (Nam) đánh lưng nắm tay đập ra tới trước vào mặt (Bình)

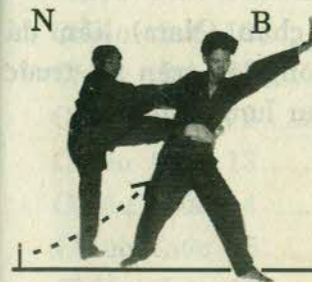
*** PHÂN THỂ TỰ VỆ 42**



“Hồ quyền cương đao”

1. Mắt (Nam) nhìn thẳng vào (Bình).
2. Hai chân (Nam) đứng tấn “Cung tiễn tấn tả”.
3. Hai tay (Nam) thủ thế.

tiếp theo



“Hồ quyền cương đao”

4. (Bình) bước tới dậm thẳng nắm tay phải vào mặt (Nam).
5. (Nam) đưa bàn tay trái lên bắt giữ cánh tay (Bình) và nâng cao lên.
6. Cùng lúc (Nam) đá ống chân phải đảo ngang vào bụng (Bình)

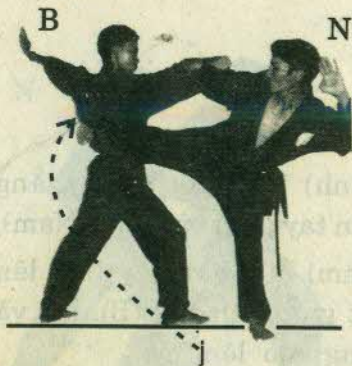
tiếp theo



"Hồng mã tung sơn"

- 7. Hai tay (Nam) vẫn giữ cánh tay của (Bình).
- 8. Chân phải của (Nam) vừa để xuống chấm đất
- 9. Đầu gối chân trái của (Nam) đánh lên vào sườn của (Bình)

tiếp theo



"Hữu cước kim kê"

- 10. Bàn tay phải của (Nam) nâng cánh tay của (Bình) lên cao.
- 11. Gót chân (Nam) liên đá móc vòng lên trên tới trước vào sau lưng (Bình)

MỤC LỤC

Phần 1: HÀNH KHÍ KHAI THÔNG

* Đồ hình hướng dẫn căn bản đi quyền	6
* Khẩu hiệu bài quyền	8
* Phần thao diễn: HƯỚNG DẪN ĐỘNG TÁC ĐI QUYỀN	11
Chiêu thức 1	12
Chiêu thức 2	13
Chiêu thức 3	15
Chiêu thức 4	23
Chiêu thức 5	28
Chiêu thức 6	30
Chiêu thức 7	31
Chiêu thức 8	32
Chiêu thức 9	38
Chiêu thức 10	41
Chiêu thức 11	42
Chiêu thức 12	43
Chiêu thức 13	44
Chiêu thức 14	45
Chiêu thức 15	46
Chiêu thức 16	47
Chiêu thức 17	48
Chiêu thức 18	49
Chiêu thức 19	50

Chiêu thức 20.....	51
Chiêu thức 21.....	52
Chiêu thức 22.....	53
Chiêu thức 23.....	53
Chiêu thức 24.....	54
Chiêu thức 25.....	54
Chiêu thức 26.....	55
Chiêu thức 27.....	55
Chiêu thức 28.....	56
Chiêu thức 29.....	57
Chiêu thức 30.....	58
Chiêu thức 31.....	59
Chiêu thức 32.....	60
Chiêu thức 33.....	61
Chiêu thức 34.....	62
Chiêu thức 35.....	63
Chiêu thức 36.....	64
Chiêu thức 37.....	65
Chiêu thức 38.....	66
Chiêu thức 39.....	67
Chiêu thức 40.....	68
Chiêu thức 41.....	69
Chiêu thức 42.....	72
Chiêu thức 43.....	73
Chiêu thức 44.....	74
Chiêu thức 45.....	76
Chiêu thức 46.....	77
Chiêu thức 47.....	78

Chiêu thức 48.....	82
Chiêu thức 49.....	83
Chiêu thức 50.....	86

Phần 2: PHÂN THỂ TỰ VỆ

Phân thể tự vệ 31.....	89
Phân thể tự vệ 32.....	91
Phân thể tự vệ 33.....	93
Phân thể tự vệ 34.....	95
Phân thể tự vệ 35.....	97
Phân thể tự vệ 36.....	99
Phân thể tự vệ 37.....	101
Phân thể tự vệ 38.....	103
Phân thể tự vệ 39.....	105
Phân thể tự vệ 40.....	107
Phân thể tự vệ 41.....	109
Phân thể tự vệ 42.....	111
Phân thể tự vệ 43.....	113
Phân thể tự vệ 44.....	115
Phân thể tự vệ 45.....	117
Tự vệ bắt dao 46.....	119
Tự vệ bắt dao 47.....	121
Tự vệ bắt dao 48.....	123
Tự vệ bắt dao 49.....	125
Tự vệ bắt dao 50.....	127

HƯỚNG DẪN HỌC VÕ THUẬT
NGŨ HỔ TRẦN SƠN
Bài quyền: **HÀNH KHÍ KHAI THÔNG**
PHÂN THỂ TỰ VỆ
Võ sư **TRẦN THÀNH**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1

ĐT: 8225340 - 8296764 - 8220405 - 8296713 - 8221917

Fax: 84.8.8222726 • Email: nxbtphcm@bdvn.vnd.net

Chịu trách nhiệm xuất bản :

TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập : **ĐÀO TRỌNG ĐỨC**
Sửa bản in : **VÂN ANH**
Trình bày : **VĂN HỮU**
Bìa : **ĐÌNH KHẢI**

Thực hiện liên doanh :



CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG

Nhà Sách **QUANG MINH**

416 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 5 - Quận 3 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (84.8) 8322386 - 8340990 * Fax: (84.8) 8342457 - 8340990

Email: quangminhbooks@hcm.vnn.vn

<http://www.quangminhbooks.com>

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Xưởng In Cty Phát triển Công Nghệ & Truyền Hình tại TP.HCM. GPXB số: 507-253/XB-QLXB của Cục Xuất Bản cấp ngày 08.4.2005. Giấy trích ngang KHXB số: 633/TNKHXB-2005 do NXBTH TP.HCM cấp ngày 20.7.2005. In xong và nộp lưu chiểu Quý III - 2005.



xin liên hệ:
NHÀ SÁCH
QUANG MINH

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM
ĐT: 8322386 - 8340990 - Fax: 84.8) 8342457 - 8340990
Email: quangminhbooks@hcm.vnn.vn

DỊCH VỤ TƯ VẤN VÀ
HỖ TRỢ XUẤT BẢN

UỶ TÍN - CHẤT LƯỢNG

VUI LÒNG KHÁCH ĐẾN
VỪA LÒNG KHÁCH ĐI



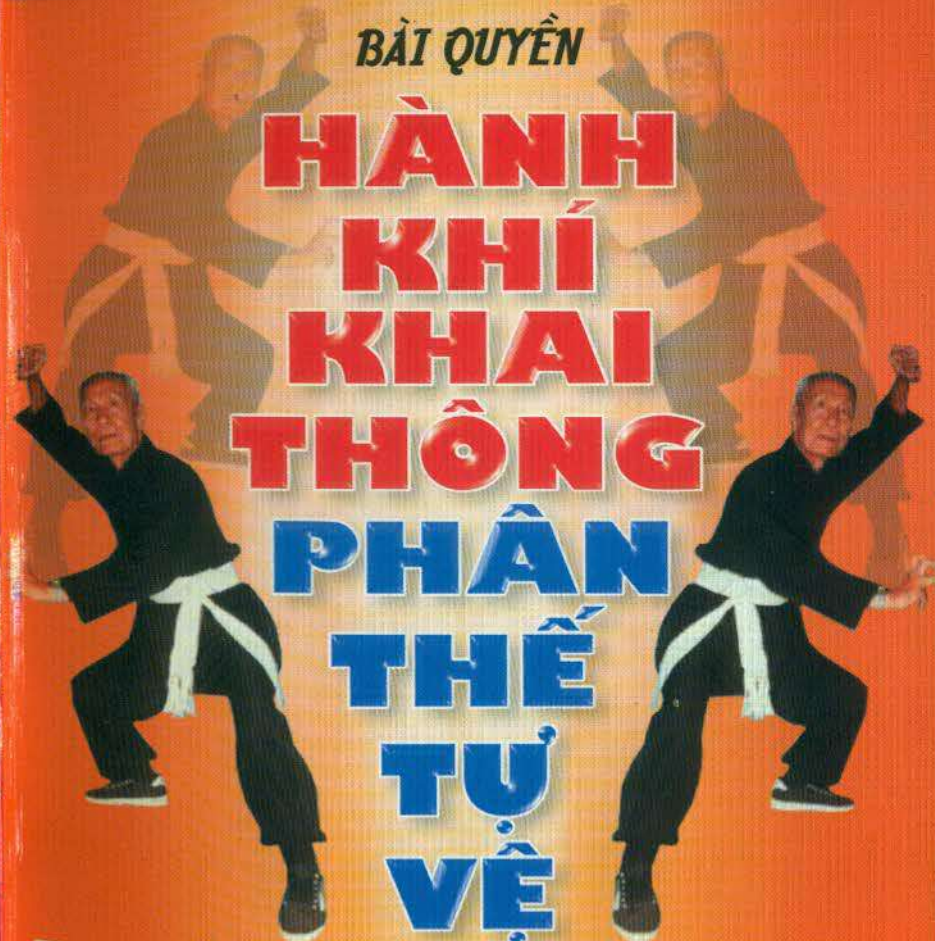
VÔ SƯ TRẦN THÀNH

HƯỚNG DẪN HỌC VÕ THUẬT

NGŨ HỔ TRẦN SƠN

BÀI QUYỀN

HÀNH KHÍ KHAI THÔNG PHÂN THỂ TỰ VỆ



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

VÔ SƯ TRẦN THÀNH

BÀI QUYỀN HÀNH KHÍ KHAI THÔNG - PHẦN THỂ TỰ VỆ



HƯỚNG DẪN HỌC VÕ THUẬT

NGŨ HỔ TRẦN SƠN

BÀI QUYỀN

HÀNH KHÍ KHAI THÔNG PHÂN THỂ TỰ VỆ


CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG
NHÀ SÁCH QUANG MINH
 416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM
 ☎ 8322398-8340990 - Fax (84.8) 8342437-8340990
 Email: quangminhbooksh@hcm.vnn.vn

NS. Quang Minh
 HÃNG KHÍ KHAI THÔNG - PHẦN THỂ TỰ VỆ

 936016 007530
 Giá: 14.000đ