

V Ồ S Ữ T R Ầ N T H Ầ N H



V Ồ P H Á I  
NGŨ HỔ TRẦN SƠN

Bài Quyển

S Ộ N G H Ồ  
H Ữ N G Q U Y Ề N

PHÂN THỂ CĂN BẢN  
(CÔNG & THỦ)



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG NAI

**VÕ PHÁI NGŨ HỔ TRẦN SƠN**  
**Bài Quyền: SONG HỔ HÙNG QUYỀN**  
**PHÂN THỂ CĂN BẢN (Công và Thủ)**  
**Võ Sư TRẦN THÀNH**

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG NAI**  
210 Quốc lộ 1K - Tp. Biên Hòa - Đồng Nai  
ĐT: (061) 946519 - (061) 825292

Chịu trách nhiệm xuất bản :  
**ĐẶNG TẤN HƯỚNG**

Biên tập : **VŨ ĐỨC TÚ**  
Sửa bản in : **ANH VŨ**  
Bìa : **QUANG MINH**

Thực hiện liên doanh:

 **CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG**  
**Nhà Sách QUANG MINH**  
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Quận 3 - TP.HCM  
ĐT: (84.8) 8322386 - 8340990 ★ Fax: (84.8) 8342457  
Email: quangminhbooksh@huongtrang.com.vn

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công ty in Liên Tương. Giấy đăng ký KHXB số: 20-2007/CXB/112-124/DoN, cấp ngày 13.02.2007. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2007.

Võ sư: **TRẦN THÀNH**  
(Biên soạn)

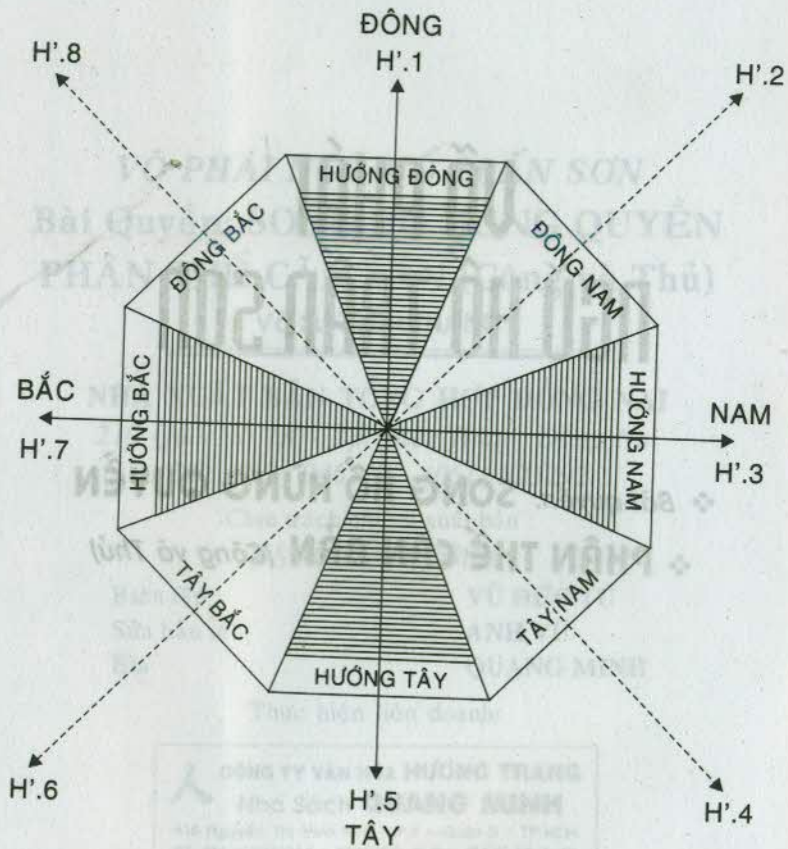


**VÕ PHÁI**  
**NGŨ HỔ TRẦN SƠN**

❖ **Bài quyền: SONG HỔ HÙNG QUYỀN**  
❖ **PHÂN THỂ CĂN BẢN (Công và Thủ)**

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG NAI**

Đồ Hình Hướng Dẫn  
CĂN BẢN ĐI QUYỀN



***Phần I***

*Bài quyền:* **SONG HỒ HÙNG QUYỀN**

26. HỒ HÙNG QUỖN  
27. HỒ HÙNG QUỖN  
28. SONG HỒ HÙNG QUỖN  
29. HỒ HÙNG QUỖN  
30. HỒ HÙNG QUỖN

1. ĐÔNG TỬ BÌNH TRẦN
2. LẬP TÊN CHUẨN BỊ
3. BÀI TỐ KHỐI QUYỀN
4. TỬ PHƯƠNG HẢO KIỆT
5. HOÀNH TRẦN NHƯ LIÊN

6. SONG HỒ ĐÀ ĐÀ
7. MẠNH HỒ XUẤT ĐÔNG
8. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN
9. MẠNH HỒ HỒI ĐÀ

**SONG HỒ HÙNG QUYỀN**

11. SONG QUYỀN ĐÀO PHƯƠNG
12. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN
13. TỬ QUYỀN XUYẾN TÂM
14. PHƯƠNG HOÀNG TUNG SƠN
15. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN
16. HỒ HÙNG QUỖN XUYẾN TÂM
17. TỬ QUYỀN TUNG SƠN
18. SONG QUYỀN ĐÀO PHƯƠNG
19. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN
20. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN

21. SONG ĐÀO TRẦN HẢO
22. SONG QUYỀN TUNG SƠN
23. SONG QUYỀN ĐÀO PHƯƠNG
24. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN
25. HỒ HÙNG QUỖN TUNG SƠN

## KHẨU THIỆU BÀI QUYỀN SONG HỔ HÙNG QUYỀN

1. Đồng tử bình thân
2. Lập tấn chuẩn bị
3. Bái tổ khởi quyền
4. Tứ phương hào kiệt
5. Hoành thân như tiền
6. Song hổ dăng sơn
7. Mãnh hổ xuất động
8. Hữu quyền tung sơn
9. Mãnh hổ hồi đầu
10. Hổ trảo phạt mộc
11. Song quyền bạt cước
12. Hữu quyền đảo phong
13. Tả quyền xuyên tâm
14. Phượng hoàng tung dăng
15. Hữu cước đảo sơn
16. Hữu quyền xuyên tâm
17. Tả quyền tung sơn
18. Song quyền bạt hổ
19. Hữu quyền tung sơn
20. Hữu cước tung sơn
21. Song đao thích hầu
22. Song quyền giáng hạ
23. Song quyền đảo phong
24. Hữu cước long thăng
25. Hữu quyền cương đao

26. Hữu quyền đảo phong
27. Hữu đao thích thủ
28. Song đao triệt khí
29. Hữu cước hổ vĩ
30. Mãnh hổ đả ngư
31. Mãnh hổ hồi đầu
32. Mãnh hổ nã thủ
33. Song quyền tung sơn
34. Hữu cước đảo sơn
35. Hữu cước tung sơn
36. Tả đao phạt cước
37. Song quyền tung sơn
38. Song quyền giáng hạ
39. Song quyền tung sơn
40. Hữu đao xuyên tâm
41. Hữu đao phạt sơn
42. Phượng hoàng tung dăng
43. Hữu quyền tung sơn
44. Hữu cước tung sơn
45. Hữu đao trảm xà
46. Thoái hậu lập tấn
47. Nhấ kính sư môn
48. Kính chào quý khách
49. Tam thoái xuyên sơn
50. Bình thân an toạ

**\* Ghi chú:**

Các bài quyền sơ đẳng của võ phái Ngũ hổ trấn sơn

1. Để hướng dẫn môn sinh tập luyện phần căn bản võ học.
2. Mỗi chiêu thức có tên riêng của từng động tác.
3. Để môn sinh dễ nhớ tên chiêu thức và động tác, để ghép vào bài quyền.
4. Bài quyền sơ đẳng để hướng dẫn môn sinh tập bộ tấn di chuyển và tập hai tay.
5. Môn sinh sơ đẳng nhớ luôn luôn phải giữ phần căn bản tấn pháp để tập luyện.

## Phân thao diễn

Hướng dẫn đi quyền

### ĐỘNG TÁC ĐI QUYỀN





♦ *Chiêu thức 1*  
**Đồng tử bình thân**

1. Mắt nhìn thẳng tới trước – hướng Đông (hướng số 1).
2. Chân trái bước ngang ra bên trái (hướng số 7) để đứng “Đồng tử bình thân”

\* Chiêu thức 1 nhìn từ sau lưng.

3. Hai bàn tay xòe ra, đan chéo với nhau ở phía sau lưng, và đặt lên mông.



♦ *Chiêu thức 2*  
**Lập thân chuẩn bị**

1. Mắt nhìn tới trước – hướng Đông (hướng số 1)
2. Chân trái bước sát vào đụng với chân phải, để đứng “Lập thân tấn thượng”.
3. Hai bàn tay nắm lại, đưa sát vào nhau. Lòng hai nắm tay để úp xuống.
4. Lòng hai nắm tay xoay lật ngửa trở lên.





5. Xoè hai bàn tay ra, các ngón tay hướng tới trước, lòng bàn tay xoay lật úp xuống.



qù òh yai mnh ì  
xuong

\* Chiêu thức 1 phần từ sau

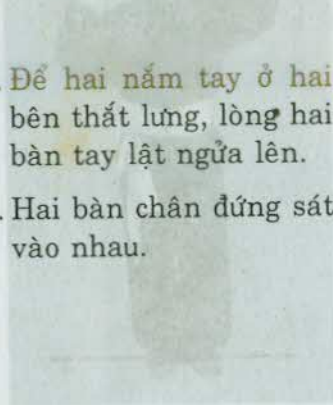
6. Hai bàn tay để sát vào hai bên đùi để đứng "Lập thân chuẩn bị".



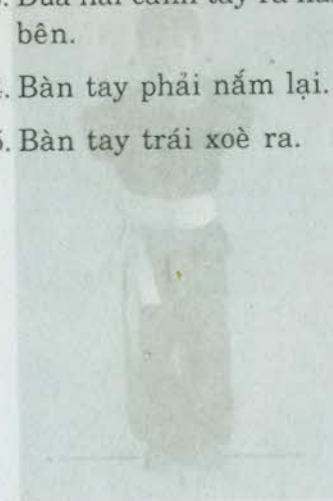
♦ Chiêu thức 3

### Bái tổ khởi quyền

1. Để hai nắm tay ở hai bên thắt lưng, lòng hai bàn tay lật ngửa lên.
2. Hai bàn chân đứng sát vào nhau.



3. Đưa hai cánh tay ra hai bên.
4. Bàn tay phải nắm lại.
5. Bàn tay trái xoè ra.

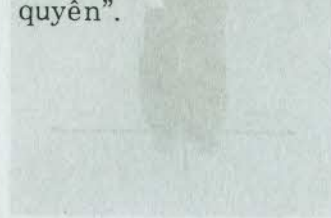




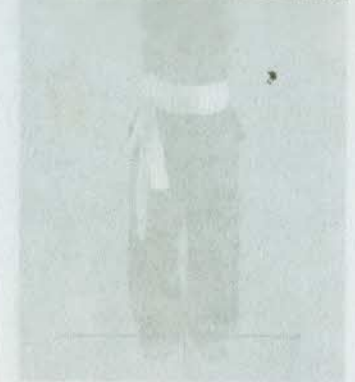
6. Đưa vòng hai bàn tay lên tới trước.



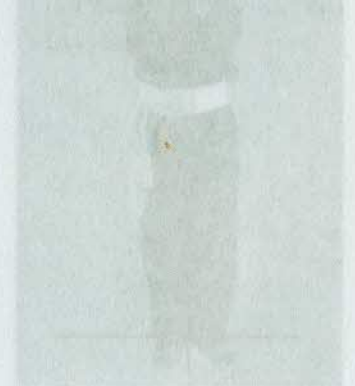
7. Hai bàn tay để sát vào nhau.
8. Bàn tay trái xòe ra, để đứng ở trước mặt.
9. Nắm tay phải để lọt vào lòng bàn tay trái, để kính chào "Bái tổ khởi quyền".



10. Xoay hai bàn tay để lật ngửa lòng hai bàn tay lên. Hai bàn tay để đan chéo với nhau.



11. Xoay lật úp hai lòng bàn tay trở xuống. Hai bàn tay để đan chéo với nhau.







12. Đâm thẳng hai bàn tay tới trước, lòng hai bàn tay để úp xuống.



14. Hai bàn tay nắm lại, đưa ngang ra hai bên vai.



13. Rút hai bàn tay về và để đan chéo với nhau ở trước ngực.

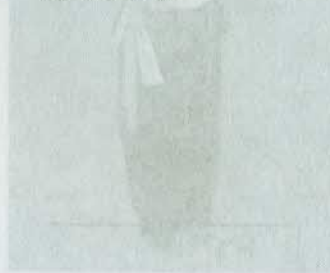


15. Xoè vươn các ngón tay ra chụp vô tới trước vào ngực đối phương, rồi nắm chặt hai bàn tay lại.

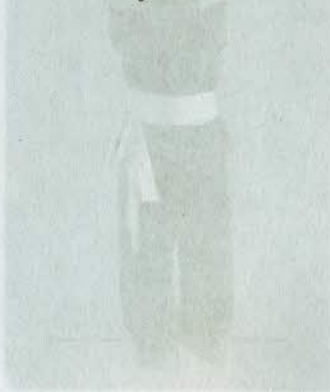




16. Ghì thật mạnh hai nắm tay kéo ngang vào người bạn. Hai nắm tay để nằm ngang ở trước ngực của bạn, lòng bàn tay úp xuống.



17. Xoay hai bàn tay để lật ngửa lòng hai nắm tay lên. Đánh hai lưng nắm tay ra tới trước.



18. Hạ hai nắm tay xuống dưới thắt lưng, lòng bàn tay lật ngửa lên.



19. Thu hai nắm tay vào để ở hai bên thắt lưng.

Bạn đứng ở chiêu thức “Song hồ đăng sơn”.





♦ *Chiêu thức 4*

### Tứ phương hào kiệt

1. Hạ thấp người xuống, để rùn hai đầu gối xuống. Hơi nghiêng vai phải tới trước.



2. Xoay nghiêng người, đưa vai phải tới phía trước.
3. Cùng lúc, chân trái bước ngang tới trước. Bàn chân trái của bạn để nằm ngang, và đứng theo chiêu thức “Hắc xà tấn tiền”.



4. Xoay người trở lại phía trước.

5. Gót chân phải ở phía sau (chân trái) và nhón lên.



6. Bước chân phải lên tới trước và đứng bằng mũi chân (gót nhón lên).

Chiêu thức “Chầu mã tấn tả”.



7. Đưa hai bàn tay vòng lên tới trước. Bàn tay trái xoè ra. Bàn tay phải nắm lại.



8. Hai bàn tay của bạn để sát vào nhau ở trước mặt, để kính chào hào kiệt ở hướng Đông (hướng số 1).



9. Xoay người qua bên trái, mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7), để kính chào hào kiệt ở hướng Bắc (hướng số 7).



10. Tiếp theo, bạn xoay người qua bên trái, mắt nhìn về hướng Tây (hướng số 5), để kính chào hào kiệt ở hướng này.

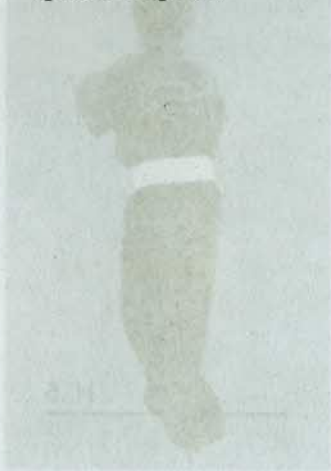




11. Tiếp theo, bạn xoay người qua bên trái, mắt nhìn về hướng Nam (hướng số 3), để kính chào hào kiệt ở hướng Nam.



12. Bạn xoay vòng trở về qua bên phải.



- ♦ *Chiêu thức 5*

## Hoành thân như tiên

1. Xoay người một vòng tròn trở về theo chiều thuận qua bên phải.
2. Cùng lúc, bạn đẩy hai bàn tay theo chiều xoay người của bạn.



3. Xoay người vòng trở về vị trí ban đầu, mắt nhìn tới trước - hướng Đông (hướng số 1) "Hoành thân như tiên".
4. Hai bàn chân đứng ở chiêu thức "Chầu mã tấn tả".



♦ *Chiêu thức 6*

### Song hồ đăng sơn

1. Chân phải thụt lùi về sau một bước.
2. Đưa hai bàn tay gạt ra hai bên.

3. Thu chân trái về để sát vào chân phải.
4. Thu hai nắm tay vào để ở hai bên thắt lưng, chiêu thức "Song hồ đăng sơn".



♦ *Chiêu thức 7*

### Mãnh hổ xuất động

1. Chân trái bước tới trước - hướng Đông (hướng số 1).
2. Xoè hai bàn tay và để đan chéo với nhau ở trước ngực.

3. Chụm hai bàn tay ra hai bên ngang vai. Vươn mười ngón tay cong như móng vuốt của cọp. Chiêu thức "Mãnh hổ xuất động".





♦ *Chiêu thức 8*

**Hữu quyền tung sơn**

1. Nắm tay phải đưa lên đón đỡ ở trên đầu.
2. Nắm tay trái đảo một vòng tròn lên, để gạt nắm đấm của đối phương bật ra bên ngoài.

3. Chân phải bước tới trước - hướng Đông (hướng số 1).
4. Xoè bàn tay trái ra, gạt một vòng tròn để ém xuống ở trước mặt.
5. Nắm tay phải đánh móc từ dưới lên vào bụng của đối phương, chiêu thức "Hữu quyền tung sơn".



♦ *Chiêu thức 9*

**Mãnh hổ hồi đầu**

1. Mắt vẫn nhìn về hướng Đông.
2. Bàn chân phải bước ngang về phía sau, ở trước chân trái. "Bạch xà tấn tiền".
3. Hai bàn tay vươn các ngón tay ra.

4. Xoay người vòng qua bên trái. Hai bàn tay lùa theo chiều thuận bên trái.
5. Chân đứng thức "Lão hổ tấn hữu".
6. Hai bàn tay vươn ra, mắt nhìn về hướng Đông. Chiêu thức "Mãnh hổ hồi đầu".





♦ *Chiêu thức 10*

## Hổ trảo phạt mộc

1. Thân người chồm tới trước, đứng tấn "Lão hổ tấn tả". Gót chân sau nhón lên.
2. Hai bàn tay đưa lên trên, và vươn các ngón tay ra.



3. Hai bàn tay chụp vào xuống vào hai bên cạnh sườn đối phương bằng mười đầu ngón tay.

Chiêu thức "Hổ trảo phạt mộc".



♦ *Chiêu thức 11*

## Song quyền bạt cước

1. Hai nắm tay nắm chắc lên tới trước vào cằm đối phương.

Chiêu thức "Song quyền bạt cước".



2. Hai nắm tay gạt xuống dưới rồi đưa ra hai bên đánh bạt chân đá của đối phương ra ngoài.

Chiêu thức "Song quyền bạt cước".





♦ Chiêu thức 12

### Hữu quyền đảo phong

1. Chân trái bước lùi về sau, đứng thức “Đỉnh trụ tấn hữu”.
2. Nắm tay trái gạt đảo vòng lên tới trước đâm móc vào bụng đối phương. Bàn tay phải gạt ém xuống eo cùi chỏ.



3. Chân phải rút đứng ngắn lại (nhón gót chân lên),

Chiêu thức “Chầu mã tấn tả”.

4. Nắm tay trái gạt lên để che đầu.
5. Nắm tay phải gạt đảo vòng lên qua ngang mặt.  
Chiêu thức “Hữu quyền đảo phong”.



♦ Chiêu thức 13

### Tả quyền xuyên tâm

1. Xoè bàn tay phải ra và xoay úp lòng bàn tay phải xuống, đâm thẳng tới trước vào ngực đối phương.
2. Chân phải bước tới trước đứng tấn thức “Trung bình tấn hữu”.



3. Chân trái bước tới trước đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn tả”.

4. Nắm tay trái đâm thẳng tới trước vào ngực đối phương.

Chiêu thức “Tả quyền xuyên tâm”.



♦ Chiêu thức 14

**Phượng hoàng tung đặng**

1. Mắt nhìn qua hướng Nam (hướng số 3).
2. Xoay người qua bên phải, đứng tấn thức "Trung bình tấn hữu".
3. Bàn tay trái xoè ra.
4. Nắm tay phải để lọt vào lòng bàn tay trái.



5. Mắt nhìn về hướng Tây (hướng số 5)
6. Chân trái bước chéo ở trước chân phải.  
Bàn chân trái để nằm ngang
7. Bọn đánh cùi chỏ tay phải tới trước vào ngực đối phương. Chiêu thức "Phượng hoàng tung đặng".



♦ Chiêu thức 15

**Hữu cước đảo sơn**

1. Mắt nhìn về hướng Tây (hướng số 5)
2. Chân phải co lên.



3. Chân phải đá đảo ngang tới trước vào cạnh sườn đối phương bằng lưng bàn chân, chiêu thức "Hữu cước đảo sơn".



♦ *Chiêu thức 16*

**Hữu quyền xuyên tâm**

1. Mắt nhìn về hướng Tây (hướng số 5).
2. Chân phải đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn hữu”.
3. Nắm tay phải đánh móc lên vào bụng đối phương.
4. Xoè bàn tay trái gạt vòng ngang mặt ém xuống.



♦ *Chiêu thức 17*

**Tả quyền tung sơn**

1. Chân phải lùi về sau đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn tả”.
2. Nắm tay phải gạt lên trên che đầu.
3. Nắm tay trái đánh thẳng xuống để che hạ bộ.



5. Nắm tay phải đánh thẳng tới trước, vào ngực đối phương ở hướng Tây (hướng số 5).

Chiêu thức “Hữu quyền xuyên tâm”.



4. Nắm tay trái đánh móc lên vào bụng đối phương ở hướng số 5.
5. Xoè bàn tay phải gạt ém xuống, chiêu thức “Tả quyền tung sơn”.



♦ *Chiêu thức 18*

**Song quyền bạt hổ**

1. Bọn xoay người theo bên trái về phía sau ở hướng Đông (hướng số 1)
2. Hai nắm tay đưa lên bên vai phải.



3. Chồm người tới trước đứng tấn ở thức "Đỉnh trụ tấn tả"
4. Hai nắm tay đánh tạt ngang vào cổ đối phương. Chiêu thức "Song quyền bạt hổ".



♦ *Chiêu thức 19*

**Hữu quyền tung sơn**

1. Mất nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
2. Nắm tay phải gạt đưa lên trên đầu.
3. Nắm tay trái đảo một vòng lên gạt ngang trước mặt.



4. Nắm tay phải đánh móc từ dưới lên vào bụng đối phương, chiêu thức "Hữu quyền tung sơn".



♦ *Chiêu thức 20*

**Hữu cước tung sơn**

1. Hai nắm tay gạt xuống rồi đưa ra hai bên để đánh bạt bàn chân đối phương đã tới.
2. Chân trái ở trước đứng tấn thức "Đỉnh trụ tấn tả".



3. Bụng nghiêng người qua bên trái.
4. Bàn tay trái xoè ra để ở bên vai phải.
5. Nắm tay phải để che hạ bộ.
6. Cạnh chân phải đá tới trước vào ngực đối phương, chiêu thức "Hữu cước tung sơn".



♦ *Chiêu thức 21*

**Song đao thích hầu**

1. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
2. Chân phải rút ngắn lại, đứng tấn thức "Chầu mã tấn tả".
3. Nắm tay phải gạt vòng qua ngang mặt.



4. Chân trái bước tới trước đứng tấn thức "Đỉnh trụ tấn tả".
5. Xoè hai bàn tay dậm từ dưới thẳng lên tới trước vào cổ họng đối phương, chiêu thức "Song đao thích hầu".



♦ Chiêu thức 22

### Song quyền giáng hạ

1. Hai bàn tay nắm lại.
2. Chân trái đứng ở trước “Đỉnh trụ tấn tả”.



3. Chân phải bước tới trước, đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn hữu”.
4. Hai nắm tay đánh thẳng xuống dưới, chiêu thức “Song quyền giáng hạ”.



♦ Chiêu thức 23

### Song quyền đảo phong

1. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
2. Nghiêng người về sau ở bên trái, đứng tấn thức “Lạc mã tấn tả”.
3. Xoè bàn tay phải chém xéo xuống theo chiều chân phải.



4. Chồm người tới trước, đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn hữu”.
5. Hai nắm tay đưa lên gạt ngang ra hai bên, chiêu thức “Song quyền đảo phong”.



♦ Chiêu thức 24

### Hữu cước long thăng

1. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1)
2. Hai nắm tay gạt xuống rồi đưa ra hai bên.



3. Hai nắm tay để ở hai bên để giữ thăng bằng.
4. Bàn chân phải đá hết gót lên trên cao, chiêu thức “Hữu cước long thăng”.



♦ Chiêu thức 25:

### Hữu quyền cương đao

1. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
2. Bàn chân phải để xuống vị trí y như trước.
3. Đưa hai nắm tay lên trên bên vai phải.



4. Gạt hai bàn tay ra trước để thủ thế “Hổ quyền cương đao”.
5. Gót chân trái nhón lên, đứng tấn thức “Chầu mã tấn hữu”.

Thế thủ “Hữu quyền cương đao”.



♦ Chiêu thức 26

### Hữu quyền đảo phong

1. Mắt nhìn qua hướng Nam (hướng số 3).
2. Chân phải bước tới qua hướng Nam (hướng số 3), đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn hữu”.



3. Nắm tay phải gạt đảo một vòng qua ngang mặt, chiêu thức “Hữu quyền đảo phong”.



♦ Chiêu thức 27

### Hữu đao thích thủ

1. Mắt nhìn về hướng Nam (hướng số 3)
2. Chân phải rút ngắn lại, đứng tấn thức “Chầu mã tấn tả”.



3. Chân phải bước tới trước, đứng tấn thức “Trung bình tấn hữu”.
4. Xoè bàn tay phải dầm thẳng lên tới trước vào ngực đối thủ, lòng bàn tay để úp xuống, chiêu thức “Hữu đao thích thủ”.





♦ *Chiêu thức 28*

### Song đao triệt khí

1. Mắt nhìn về hướng Nam (hướng số 3)
2. Chân phải rút về sau, đứng tấn thức “Châu mã tấn hữu”.
3. Xoè hai bàn tay để đan chéo ở trước ngực, rồi chém ngang ra hai bên.



4. Chân trái bước tới trước đứng tấn thức “Đỉnh trụ tấn tả”.
5. Xoè hai bàn tay chém ngang vào ở trước mặt, để chém vào cổ tay của đối phương. Chiêu thức “Song đao triệt khí”.



♦ *Chiêu thức 29*

### Hữu cước hổ vĩ

1. Bụng xoay người qua bên phải về phía sau.
2. Mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7)
3. Xoè hai bàn tay ra móc xuống rồi đưa ra hai bên.



4. Bụng khom người tới trước.
5. Chân phải co lên và đá gót chân phải về phía sau (hướng Nam - hướng số 3).

Chiêu thức “Hữu cước hổ vĩ”.



♦ Chiêu thức 30

### Mãnh hổ đả ngư

1. Mắt nhìn về hướng Nam (hướng số 3).
2. Bàn chân phải vừa để xuống chạm đất, bạn chồm người qua bên trái, đứng tấn thức "Lạc mã tấn tả".
3. Xoè tay trái chém xéo xuống theo chân phải.



4. Bàn tay phải xoè ra và đánh móc bàn tay lên vào hạ bộ đối phương.
5. Bàn tay trái đón bắt giữ cánh tay đối phương, chiêu thức "Mãnh hổ đả ngư".



♦ Chiêu thức 31

### Mãnh hổ hồi đầu

1. Chân phải bước chéo ở trước chân trái, đứng tấn thức "Bạch xà tấn tiền".
2. Hai bàn tay vươn các ngón tay ra như móng cọp



3. Xoay người qua bên trái.
4. Mắt nhìn về hướng Nam (hướng số 3).
5. Hai bàn tay vươn ra lùa theo chiều xoay người của bạn. Chiêu thức "Mãnh hổ hồi đầu."



♦ *Chiêu thức 32*

### Mãnh hổ nã thủ

1. Chồm người tới trước, gót chân sau nhón lên, đứng tấn thức "Lão hổ tấn tả".
2. Hai bàn tay vươn các ngón tay ra, đưa lên cao.



3. Hai bàn tay chụp xuống tới trước vào hai bên vai đối phương để bắt giữ. Chiêu thức "Mãnh hổ nã thủ".



♦ *Chiêu thức 33*

### Song quyền tung sơn

1. Mắt nhìn về hướng Nam (hướng số 3).
2. Xoè hai bàn tay, đan chéo rồi đưa xuống tới trước để chặn bàn chân đối phương.



3. Hai nắm tay đánh móc lên tới trước vào bụng đối phương. Chiêu thức "Song quyền tung sơn".



♦ Chiêu thức 34

**Hữu cước đảo sơn**

1. Hai nắm tay thu lại, để đan chéo ở trước ngực. Chiêu thức "Song quyền án tâm".



2. Chân trái ở trước xoay ngang, thân người hơi ngả qua bên trái.
3. Nắm tay trái để che ở trước ngực.
4. Nắm tay phải đưa xuống che hạ bộ.
5. Bàn chân phải đá đảo vòng tạt ngang tới trước vào cạnh sườn đối phương. Chiêu thức "Hữu cước đảo sơn".



♦ Chiêu thức 35

**Hữu cước tung sơn**

1. Bàn chân phải vừa để xuống chạm đất.
2. Rút chân trái bước vào đụng bàn chân phải.
3. Chân phải rút bàn chân co lên, đứng tấn thức "Bạch hạc tấn tả".



4. Người hơi nghiêng qua bên trái.
5. Bàn chân trái xoay ngang.
6. Đá cạnh bàn chân thẳng tới trước vào ngực đối phương. Chiêu thức "Hữu cước tung sơn".



♦ *Chiêu thức 36*

**Tả đao phạt cước**

1. Xoay người qua bên trái về phía sau - hướng Bắc (hướng số 7).
2. Mắt nhìn về hướng Bắc.
3. Nắm tay trái gạt đao vòng ngang mặt.



♦ *Chiêu thức 37*

**Song quyền tung sơn**

1. Mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7).
2. Hai nắm tay đưa lên trên cao ở bên phải.
3. Người hơi ngã về sau.



4. Xoè bàn tay trái ra, chém vòng xuống tới trước để đánh bạt bàn chân đối phương đá tới.
5. Rút chân trái ngắn lại, đứng thức "Chầu mã tấn hữu". Chiêu thức "Tả đao phạt cước".



4. Chồm người tới trước, đứng tấn thức "Định trụ tấn tả".
5. Hai nắm tay đánh móc vòng từ dưới lên tới trước vào bụng đối phương. Chiêu thức "Song quyền tung sơn".



♦ Chiêu thức 38

### Song quyền giáng hạ

1. Mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7).
2. Hai nắm tay đưa rộng ra hai bên.
3. Cùng lúc, chân trái bước lùi về sau một bước, đứng tấn thức "Đình trụ tấn hữu".



4. Hai nắm tay đánh thẳng xuống dưới, tới trước vào hạ bộ đối phương.

Chiêu thức "Song quyền giáng hạ".



♦ Chiêu thức 39

### Song quyền tung sơn

1. Chân phải bước lùi về sau một bước.
2. Hai nắm tay đưa rộng ra hai bên.



3. Chồm người tới trước, đứng tấn thức "Đình trụ tấn tả".
4. Hai nắm tay đánh móc lên vào bụng đối phương. Chiêu thức "Song quyền tung sơn".



♦ Chiêu thức 40

### Hữu đao xuyên tâm

1. Mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7).
2. Xoè bàn tay trái ra, đâm thẳng tới trước vào ngực đối phương.



3. Xoè bàn tay phải ra, đâm thẳng tới trước vào ngực đối phương.
4. Cùng lúc, chân phải bước tới trước. Chiêu thức "Hữu đao xuyên tâm".



♦ Chiêu thức 41

### Hữu đao phạt sơn

1. Chân phải lùi ngấn lại, đứng tấn thức "Châu mã tấn tả".
2. Nắm tay phải gạt một vòng đao lên, rồi đánh bật lưng nắm tay trở ra phía trước vào mặt đối phương.



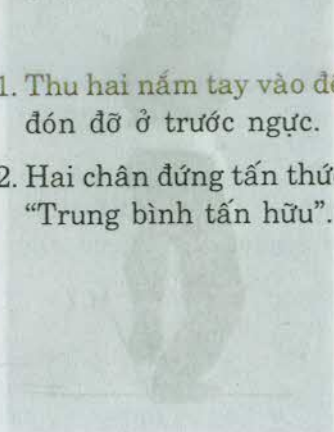
3. Chân phải bước tới trước, đứng tấn thức "Trung bình tấn hữu".
4. Xoè bàn tay trái chém ngang tới trước vào cạnh sườn đối phương. Chiêu thức "Hữu đao phạt sơn".



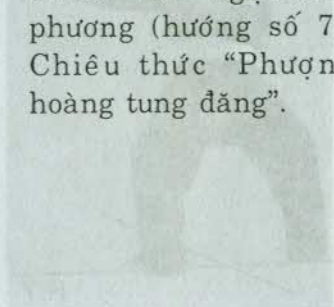
♦ Chiêu thức 42

**Phượng hoàng tung đằng**

1. Thu hai nắm tay vào để đón đỡ ở trước ngực.
2. Hai chân đứng tấn thức "Trung bình tấn hữu".



3. Chân trái bước chéo ở trước chân phải, đứng tấn thức "Hắc xà tấn tiên".
4. Đánh cùi chỏ phải tới trước vào ngực đối phương (hướng số 7). Chiêu thức "Phượng hoàng tung đằng".



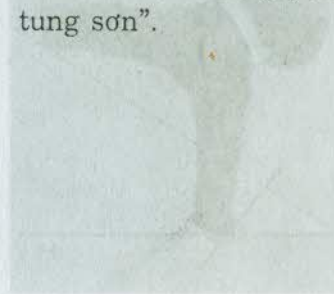
♦ Chiêu thức 43

**Hữu quyền tung sơn**

1. Bạn xoay người qua bên phải để nhìn về phía sau - hướng Nam.
2. Nắm tay trái đánh móc lên tới trước vào bụng đối phương.



3. Bạn xoay người về phía sau - hướng Bắc.
4. Nắm tay phải đánh móc lên tới trước vào bụng của đối phương. Chiêu thức "Hữu quyền tung sơn".







♦ Chiêu thức 44

### Hữu cước tung sơn

1. Chân trái ở trước khụy xuống để đứng tấn "Lão hổ tấn tả".
2. Gót chân phải nhón lên.
3. Xoè bàn tay phải ra đâm thẳng tới trước vào ngực đối phương.



4. Chân trái xoay ngang, thân người hơi nghiêng qua bên trái.
5. Chân phải đá cạnh bàn chân tới trước vào ngực đối phương. Chiêu thức "Hữu cước tung sơn".



♦ Chiêu thức 45

### Hữu đao trăm xà

1. Mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7).
2. Hai chân đứng tấn thức "Trung bình tấn hữu".
3. Xoè bàn tay phải chém tạt ngang tới trước vào cạnh sườn đối phương.



4. Chân phải bước chéo ở trước chân trái, đứng tấn thức "Bạch xà tấn tiền".
5. Xoè bàn tay phải chém vòng từ trên xéo xuống về phía sau vào bàn chân đối phương. Chiêu thức "Hữu đao trăm xà".

♦ *Chiêu thức 46*

### Thoái hậu lập tấn

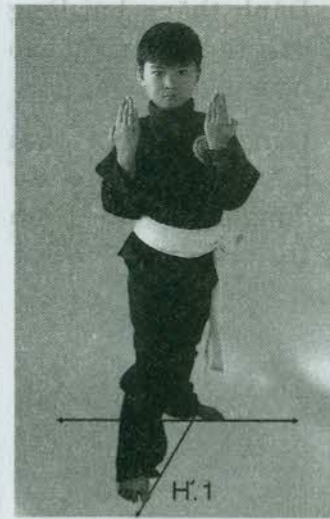
1. Mắt nhìn về hướng Bắc (hướng số 7).
2. Hai bàn tay vươn các ngón tay ra.
3. Gót chân trái ở sau nhón lên.



4. Bụng xoay người qua bên trái để đứng tấn "Trung bình tấn tiền".
5. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
6. Bàn tay trái xòe ra để ở vai trái.
7. Nắm tay phải để vào lòng bàn tay trái.



8. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1)
9. Chân phải rút vào và bước ngắn tới trước, đứng tấn thức "Chầu mã tấn tả".
10. Hai bàn tay đưa tới trước.



11. Thu hai bàn tay vào và để úp hai lòng bàn tay vào ngực. (Hai bàn tay xòe ra và khép sát các ngón tay vào nhau).



12. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
13. Xoay hai bàn tay để đưa lòng hai bàn tay ra ngoài.



14. Đánh thẳng hai lòng bàn tay tới trước vào ngực đối phương.
15. Cùng lúc, chân phải bước tới trước để đứng tấn thức "Đỉnh trụ tấn hữu".



16. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1)
17. Rút chân phải vào để sát với chân trái.
18. Xoè hai bàn tay ra.



19. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
20. Hai nắm tay thu vào để ở hai bên thắt lưng. Chiêu thức "Thoái hậu lập tấn".



♦ *Chiêu thức 47*

### Nhất kính sư môn

1. Hai chân đứng sát vào nhau, “Lập thân tấn thượng”.
2. Xoè hai bàn tay ra đưa vòng lên tới trước mặt bạn.



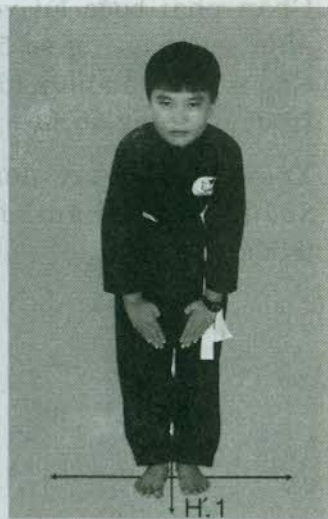
3. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
4. Hai bàn tay chắp vào nhau để kính chào sư môn.
5. Bàn tay trái xoè đưa thẳng.
6. Bàn tay phải nắm lại. Chiêu thức “Nhất kính sư môn”.



♦ *Chiêu thức 48*

### Kính chào quý khách

1. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).
2. Xoè hai bàn tay ra, rồi thu hai bàn tay vào để ở hai bên thắt lưng.



3. Khom người cúi đầu kính chào quý khách. Chú ý: mắt nhìn lên tới trước.
4. Xoay úp lòng hai bàn tay để lên trên hai đầu gối. Chiêu thức “Kính chào quý khách”.



♦ *Chiêu thức 49*

### Tam thái xuyên sơn

1. Hai bàn tay xoè ra, thu vào để đan chéo với nhau ở trước ngực.
2. Hạ thấp người xuống, hai đầu gối hơi co lại.



3. Chân phải bước lùi về phía sau ở hướng số 5. Chú ý: Mắt vẫn nhìn tới trước ở hướng số 1.
4. Xoè hai bàn tay đưa xuống dưới, chận tới trước.



5. Chân trái bước lùi về phía sau (hướng số 5).
6. Thu hai nắm tay vào để ở hai bên thắt lưng.



7. Chân phải bước lùi về phía sau (hướng số 5).
8. Mắt nhìn về hướng Đông (hướng số 1).



9. Hai nắm tay thu vào để đan chéo với nhau ở trước ngực.
10. Chân trái thu sát vào đụng với chân phải, đứng thẳng người lên.



11. Xoay người qua bên trái, mắt nhìn qua hướng Bắc (hướng số 7).
12. Thu hai nắm tay để vào ở hai bên thắt lưng.
13. Chân trái bước ngang tới phía trước ở hướng số 7.



14. Chân phải bước tới trước (hướng số 7).



15. Chân trái bước tới trước (hướng số 7).



♦ *Chiêu thức 50*

### Bình thân an tọa

1. Bạn đi về chỗ ngồi của bạn.
2. Hai chân bạn xếp bằng và khoanh tròn.
3. Bạn xòe hai bàn tay và để ở trên hai đầu gối.
4. Lưng bạn phải thẳng, mắt nhìn tới trước.
5. Hơi thở của bạn phải điều hoà - Bình thân an tọa.



## Phần II

# PHÂN THỂ CĂN BẢN: CÔNG & THỦ

- *The danh*
- Hác ung vô cảnh
- 1. Hai bàn tay đặt trên đầu gối.
- 2. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.

- 3. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 4. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 5. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 6. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 7. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 8. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 9. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 10. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 11. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 12. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 13. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 14. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 15. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 16. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 17. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 18. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 19. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 20. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 21. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 22. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 23. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 24. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 25. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 26. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 27. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 28. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 29. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 30. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 31. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 32. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 33. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 34. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 35. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 36. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 37. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 38. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 39. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 40. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 41. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 42. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 43. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 44. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 45. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 46. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 47. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 48. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 49. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.
- 50. Hai bàn tay để thả ở trước mặt.

Phân thế căn bản  
**10 THẾ CÔNG TỰ VỆ SƠ ĐẲNG**



• *Thế đánh 1*  
**Hắc ưng võ cánh**

1. Mắt Nam nhìn thẳng vào Binh.
2. Hai nắm tay để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiêu thức “Cung tiễn tấn hữu”

4. Bình bước chân phải tới trước, nắm tay phải dấm thẳng vào mặt Nam.

5. Bàn tay phải của Nam đưa lên nắm bắt cánh tay của Bình và bẻ xoay cánh tay.

6. Cùng lúc, cùi chỏ của Nam đánh xuống vào cánh tay của Bình.

Thế đánh “Hắc ưng võ cánh”.





♦ *Thế đánh 2*

## Hổ quyền bạt cầu

1. Mắt Nam nhìn thẳng vào Bình.
2. Hai nắm tay để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiều thức "Cung tiền tấn tả".



♦ *Thế đánh 3*

## Hổ quyền phi sơn

1. Mắt Nam nhìn thẳng vào Bình.
2. Hai nắm tay để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiều thức "Cung tiền tấn tả".



4. Bình bước chân phải tới trước, nắm tay phải đâm thẳng vào mặt Nam.

5. Bàn tay phải của Nam đưa lên bắt cánh tay của Bình và bẻ xoay cánh tay.

6. Cùng lúc, Nam đánh ngược lưng nắm tay vào mặt Bình.

Thế đánh "Hổ quyền bạt cầu".



4. Bình bước chân phải tới trước, nắm tay phải đâm thẳng vào mặt của Nam.

5. Nắm tay phải của Nam đưa lên để gạt cánh tay của Bình bạt ra ngoài.

6. Tiếp theo, Nam đâm thẳng vào mặt của Bình. Thế đánh "Hổ quyền phi sơn".



♦ *Thế đánh 4*

**Hổ trảo móc hầu**

1. Mắt Bình nhìn thẳng vào Nam.
2. Bàn tay trái xoè ra, bàn tay phải nắm lại, để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiêu thức "Chấu mã tấn hữu".



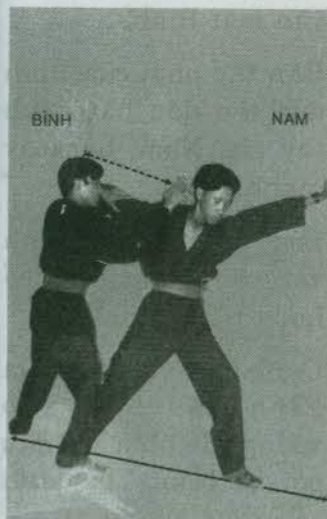
4. Nam bước tới trước, nắm tay phải đâm thẳng vào mặt Bình.
5. Bình đưa bàn tay phải lên đón bắt cánh tay của Nam.
6. Bình đưa năm ngón tay trái lên móc vào cổ họng của Nam. Thế đánh "Hổ trảo móc hầu".



♦ *Thế đánh 5*

**Hữu đao trăm thủ**

1. Mắt Bình nhìn thẳng vào Nam.
2. Nam bước tới trước, nắm tay phải đâm thẳng vào mặt Bình.
3. Chân phải của Bình bước tới trước.
4. Bàn tay trái của Bình đưa lên đón bắt cánh tay của Nam.
5. Bình xoè bàn tay phải ra và chém mạnh vào cánh tay của Nam.



6. Bàn tay phải của Bình chém vào cổ của Nam thật mạnh. Thế đánh "Hữu đao trăm thủ".



♦ *Thế đánh 6*

**Tả cước lôi chấn**

1. Mắt Bình nhìn thẳng vào Nam.
2. Bàn tay trái xoè ra, bàn tay phải nắm lại, để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiêu thức "Chầu mã tấn hữu".



4. Nam bước tới trước, bàn tay phải đấm thẳng vào mặt Bình.
5. Bàn tay phải của Bình đưa lên đón bắt cánh tay của Nam, bẻ xoay mạnh.
6. Bàn tay trái của Bình xoè ra và móc vào cổ họng của Nam.
7. Cạnh bàn chân trái của Bình đá chấn xéo xuống vào phía sau đầu gối của Nam. Thế đánh "Tả cước lôi chấn)



♦ *Thế đánh 7*

**Tả đao phạt sơn**

1. Mắt Nam nhìn thẳng vào Bình.
2. Bình bước tới trước, nắm tay phải đấm thẳng vào mặt Nam.
3. Nam đưa bàn tay phải lên để đón bắt cánh tay của Bình.



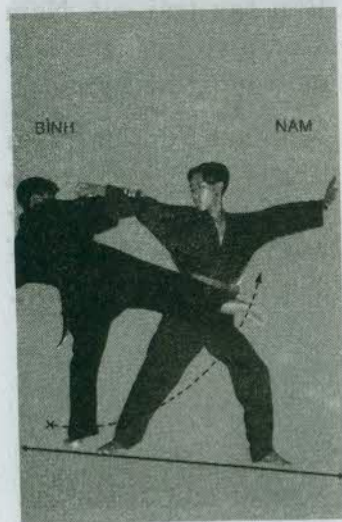
4. Bàn tay trái của Nam xoè ra và lật ngửa lên, để ở hông bên phải.
5. Nam xoay úp lòng bàn tay trái xuống, chém thật mạnh cạnh bàn tay vào ngực của Bình. Thế đánh "Tả đao phạt sơn".



♦ *Thế đánh 8*

**Hữu cước đảo sơn**

1. Mắt Bình nhìn thẳng vào Nam
2. Bàn tay trái xòe ra, bàn tay phải nắm lại, để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiêu thức "Chầu mã tấn hữu".



4. Nam bước tới trước, nắm tay phải đâm thẳng vào mặt Bình.
5. Bàn tay phải của Bình đưa lên đón bắt cánh tay của Nam.
6. Bình co bàn chân phải, đưa lên đá ngang ống chân tới trước vào cạnh sườn của Nam. Thế đánh "Hữu cước đảo sơn".



♦ *Thế đánh 9*

**Khoá tay đoạt đao**

1. Mắt Bình nhìn thẳng vào Nam.
2. Bình xòe bàn tay phải ra, bàn tay trái nắm lại để thủ ở trước mặt.



3. Nam bước tới trước, bàn tay phải cầm con dao đâm thẳng vào ngực Bình.
4. Bình đưa bàn tay phải ra đón bắt cườm tay cầm dao của Nam, bề ngược trở lên để đoạt lấy con dao.
5. Cùng lúc, Bình co chân trái lên và đá cạnh bàn chân xuống vào phía sau đầu gối của Nam. Thế đánh "Khoá tay đoạt đao".



♦ Thế đánh 10

**Song long giáng hạ**

1. Mắt Nam nhìn thẳng vào Bình.
2. Hai nắm tay để thủ ở trước mặt.
3. Hai chân đứng ở chiều thức "Cung tiến tấn tả".
4. Nam đá thẳng vào hạ bộ của Bình bằng chân phải.
5. Bình xoè hai bàn tay ra, để đan chéo với nhau ở trước ngực.
6. Bình đưa tay xuống dưới để đón chặn bàn chân của Nam và bề xoay qua phải.
7. Nam bị té úp mặt xuống.
8. Cùng lúc, chân trái của Bình đá chấn xuống vào phía sau đầu gối của Nam. Thế đánh "Song long giáng hạ".



Thế thủ căn bản  
**10 THẾ THỦ TỰ VỆ SƠ ĐẲNG**

♦ Thế thứ 1

## Cương đao hổ quyền



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
  - \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Cung tiễn tấn hữu”.
  - \* Bàn tay trái xòe ra để thủ ở trước mặt, nhằm gạt chém cánh tay đối phương bật ra.
  - \* Bàn tay phải nắm lại để thủ ở trước ngực, nhằm chuẩn bị đâm trả đòn vào đối phương.
- Đây là thế thủ “Cương đao hổ quyền”.

♦ Thế thứ 2

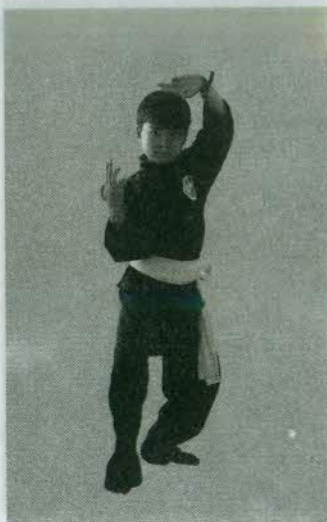
## Song hầu án tâm



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
  - \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Chẩu mã tấn tả”.
  - \* Hai bàn tay xòe ra để đan chéo với nhau, che ở trước ngực.
  - \* Hai bàn tay chuẩn bị đưa lên tới trước, để đón bắt hai cánh tay của đối phương.
- Đây là thế thủ “Song hầu án tâm”.

♦ Thế thủ 3

Song chỉ điểm châu



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
  - \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Chầu mã tấn tả”.
  - \* Bàn tay trái xoè ra đưa lên để che đầu.
  - \* Bàn tay phải xoè ra hai ngón tay để thủ ở trước mặt.  
(Bạn gạt cánh tay đối phương bật ra ngoài bằng cổ bàn tay của bạn.  
Cùng lúc, đâm thẳng hai ngón tay vào mắt đối phương).
- Đây là thế thủ “Song chỉ điểm châu”.

♦ Thế thủ 4

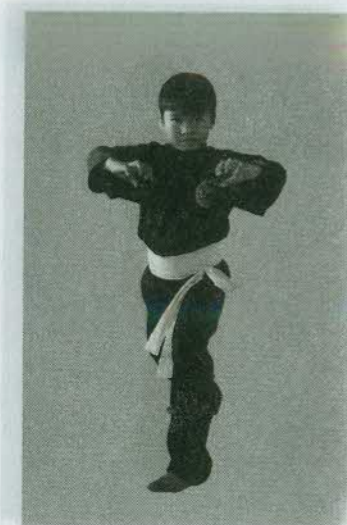
Song quyền án tâm



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
  - \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Đinh trụ tấn tả”.
  - \* Hai nắm tay thu vào để che ở trước ngực nhằm chuẩn bị đưa xuống chặn bàn chân của đối phương đá tới.
- Đây là thế thủ “Song quyền án tâm”.

♦ Thế thủ 5

Mãnh hổ vô môi



- \*Mắt nhìn vào đối phương.
  - \*Hai chân đứng ở chiêu thức “Đình trụ tấn tả”
  - \*Hai bàn tay vươn các ngón tay ra để thủ, nhằm chuẩn bị tư thế phóng tới chụp lấy đối phương.
- Đây là thế thủ “Mãnh hổ vô môi”.

♦ Thế thủ 6

Song đao triệt khí



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
  - \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Hắc xà tấn tiên”.
  - \* Xè hai bàn tay, để đan chéo với nhau ở trước ngực. Hai bàn tay chuẩn bị để chém vào người đối phương; bàn chân phải chuẩn bị đá tới trước.
- Đây là thế thủ “Song đao triệt khí”.



♦ Thế thủ 7

### Hữu quyền đảo phong



- \*Mắt nhìn vào đối phương.
  - \*Hai chân đứng ở chiêu thức “Đỉnh trụ tấn hữu”.
  - \*Năm tay phải gạt vòng lên để thủ ở trước mặt.
  - \*Xoè bàn tay trái ra để che ở trước ngực. Năm tay phải để gạt đỡ cánh tay của đối phương bật ra ngoài, cùng lúc đâm thẳng vào mặt đối phương.
- Đây là thế thủ “Hữu quyền đảo phong”.

♦ Thế thủ 8

### Tả quyền chấn địa



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
  - \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Chấn mã tấn hữu”.
  - \* Năm tay phải đưa lên trên để che đầu.
  - \* Năm tay trái đâm thẳng xuống để che hạ bộ và để đâm vào bàn chân đối phương, cùng lúc đâm móc hai năm tay vòng lên tới trước vào bụng đối phương.
- Đây là thế thủ “Tả quyền chấn địa”.

♦ Thế thủ 9

## Hữu quyền chân địa



- \*Mắt nhìn vào đối phương.
  - \*Chân trái bước lùi về phía sau, đứng ở chiêu thức “Lạc mã tấn tả”.
  - \*Nắm tay trái đưa lên để che đầu.
  - \*Nắm tay phải dấm xuống để che hạ bộ và để dấm vào bàn chân đối phương, cùng lúc dấm hai nắm tay vòng lên vào bụng đối phương.
- Đây là thế thủ “Hữu quyền chân địa”.

♦ Thế thủ 10

## Song thủ hổ quyền



- \* Mắt nhìn vào đối phương.
- \* Hai chân đứng ở chiêu thức “Chầu mã tấn hữu”
- \* Hai nắm tay để thủ ở trước mặt, chuẩn bị chiến đấu.

Đây là thế thủ “Song thủ hổ quyền”.

♦ Ghi chú:

- \* Bạn muốn tập luyện võ thuật đạt đến mục tiêu mà bạn ước mơ thì bạn phải giữ phần căn bản lúc tập ban đầu cho chính xác và đúng chuẩn. Vì nếu từ đầu bạn không giữ phần căn bản thì bạn không thể đạt được điều ước mơ.

## Bài thuốc của võ phái Ngũ hổ trấn sơn

## Rượu thuốc xoa bóp

- \* Người luyện võ cần phải có rượu thuốc để dùng xoa bóp trong lúc bị thương, bị bong gân tay, chân hoặc bị nhức mỏi vì giãn gân.

### Toa thuốc 1

## Tiểu long xích ngư

(Trật đả toàn thân, sưng bầm đau nhức)

Gồm có 5 vị thuốc Bắc

- |               |       |
|---------------|-------|
| 1. Tiểu hồi   | 2 chỉ |
| 2. Long não   | 1 chỉ |
| 3. Xích thực  | 5 chỉ |
| 4. Ngư tất    | 5 chỉ |
| 5. Hoàng đằng | 5 chỉ |

### Cộng dược

- Tất cả các vị thuốc, bạn để vào bình và đổ vào 5 lít rượu trắng tốt.
- Sau khi ngâm rượu một tuần lễ, bạn có thể dùng xoa bóp được.

Chú ý: Rượu xoa bóp có độ nóng nhiều.

### Chủ trị:

- Bạn dùng rượu thuốc xoa bóp vào các nơi bị thương sưng bầm, đau nhức.
- Rượu thuốc sẽ làm tan nhanh các nơi bị máu ứ sưng bầm, làm giảm cơn đau nhức.
- Rượu thuốc còn được dùng để xoa bóp khi bị bong gân tay, chân.

## Rượu uống khoẻ mạnh

### Toa thuốc 2

### Tửu bổ ngũ quả

1. Chuối hột 1kg
2. Vải khô 100g
3. Táo khô 100g
4. Nhân khô 100g
5. Nho khô 100g

### Vị thuốc:

6. Đảng sâm 3 chỉ
7. Thục địa 3 chỉ
8. Quy vĩ 3 chỉ
9. Hồng hoa 3 chỉ
10. Bạch cúc 3 chỉ

### Công dụng:

- Bắn để thuốc vào bình, đổ vào 5 lít rượu trắng tốt.
- Ngâm rượu 7 ngày sau thì bạn uống được.
- Nếu bạn hạ thổ chôn bình rượu ở dưới đất lâu năm thì sẽ rất tốt.
- Lúc bạn uống vào sẽ thấy mùi thơm đặc biệt và thật ngon.

### Chủ trị:

- Bổ khí huyết, tăng cường sức khỏe.
- Làm tóc đen, tươi trẻ, tăng thêm tuổi thọ.

### Đãi khách:

- Bạn có thể đãi khách quý trong bữa tiệc vui.
- Hoặc dùng làm quà biếu cho bạn thân.

1. Một dược 1 chỉ
2. Chè nhũ hương 1 chỉ
3. Đại khêu thảo 1 chỉ
4. Thương nhĩ tử 1 chỉ
5. Ngũ gia bì 1,5 chỉ
6. Xuyên đại hoàng 3 chỉ
7. Uy linh tiên 3,5 chỉ
8. Xuyên điện thạch 4 chỉ
9. Đại đình đỳ 4 chỉ
10. Tây hồng hoa 4 chỉ
11. Ngưu tất (tâm trần) 4 chỉ
12. Bồ trọng (sao muối) 1 chỉ

- Công dụng:
- Tất cả các vị thuốc ngâm với 5 lít nước ấm sau khi ngâm 7 ngày thì uống được.
  - Sau bữa ăn, bạn uống 1 ly nhỏ 30ml.
  - Lúc bạn đi ngủ uống 1 ly nhỏ 30ml.

## Thuốc uống trị bệnh

### Toa thuốc 3

## Mãnh hổ tích tụ

(Trật đã thương ứ huyết)

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1. Đào nhân             | 1,5 chỉ |
| 2. Thương truật         | 1,5 chỉ |
| 3. Một dược             | 1 chỉ   |
| 4. Chế nhũ hương        | 1 chỉ   |
| 5. Đại khuê thảo        | 1 chỉ   |
| 6. Thương nhĩ tử        | 1 chỉ   |
| 7. Ngũ gia bì           | 1,5 chỉ |
| 8. Xuyên đại hoàng      | 2 chỉ   |
| 9. Uy linh tiên         | 2,5 chỉ |
| 10. Xuyên diên thất     | 4 chỉ   |
| 11. Đại đỉnh quy        | 4 chỉ   |
| 12. Tây hồng hoa        | 4 chỉ   |
| 13. Ngưu tất (tẩm rượu) | 4 chỉ   |
| 14. Đỗ trọng (sao muối) | 1 chỉ   |

### Công dụng

- Tất cả các vị thuốc ngâm với 5 lít nước ấm. Sau khi ngâm 7 ngày thì uống được.
- Sau bữa ăn, bạn uống 1 ly nhỏ 30ml.
- Lúc bạn đi ngủ uống 1 ly nhỏ 30ml.

### Chủ trị

- Bạn bị đánh tổn thương “ứ máu bầm” làm cho kinh lạc bị bế không thông, gây đau nhức khắp châu thân.
- Bạn uống thuốc trên đây sẽ làm tan máu ứ bầm, kinh lạc được lưu thông, không còn bị đau nhức.

## Mục Lục

❖ Đồ hình hướng dẫn Căn bản di quyền ..... 04

### Phần I. SONG HỔ HÙNG QUYỀN ..... 05

❖ Khẩu lệnh bài quyền ..... 06

♦ Chiêu thức 1. Đồng tử bình thân ..... 10

♦ Chiêu thức 2. Lập thân chuẩn bị ..... 11

♦ Chiêu thức 3. Bái tổ khởi quyền ..... 13

♦ Chiêu thức 4. Tứ phương hào kiệt ..... 20

♦ Chiêu thức 5. Hoành thân như tiên ..... 25

♦ Chiêu thức 6. Song hổ đặng sơn ..... 26

♦ Chiêu thức 7. Mãnh hổ xuất động ..... 27

♦ Chiêu thức 8. Hữu quyền tung sơn ..... 28

♦ Chiêu thức 9. Mãnh hổ hồi đầu ..... 29

♦ Chiêu thức 10. Hổ trảo phạt mộc ..... 30

♦ Chiêu thức 11. Song quyền bạt cước ..... 31

♦ Chiêu thức 12. Hữu quyền đảo phong ..... 32

♦ Chiêu thức 13. Tả quyền xuyên tâm ..... 33

♦ Chiêu thức 14. Phượng hoàng tung dăng ..... 34

♦ Chiêu thức 15. Hữu cước đảo sơn ..... 35

♦ Chiêu thức 16. Hữu quyền xuyên tâm ..... 36

♦ Chiêu thức 17. Tả quyền tung sơn ..... 37

♦ Chiêu thức 18. Song quyền bạt hổ ..... 38

♦ Chiêu thức 19. Hữu quyền tung sơn ..... 39

♦ Chiêu thức 20. Hữu cước tung sơn ..... 40

♦ Chiêu thức 21. Song đao thích hầu ..... 41

- ♦ Chiêu thức 22. Song quyền giáng hạ ..... 42
- ♦ Chiêu thức 23. Song quyền đảo phong ..... 43
- ♦ Chiêu thức 24. Hữu cước long thăng ..... 44
- ♦ Chiêu thức 25. Hữu quyền cương đao ..... 45
- ♦ Chiêu thức 26. Hữu quyền đảo phong ..... 46
- ♦ Chiêu thức 27. Hữu đao thích thủ ..... 47
- ♦ Chiêu thức 28. Song đao triệt khí ..... 48
- ♦ Chiêu thức 29. Hữu cước hổ vĩ ..... 49
- ♦ Chiêu thức 30. Mãnh hổ đá ngư ..... 50
- ♦ Chiêu thức 31. Mãnh hổ hồi đầu ..... 51
- ♦ Chiêu thức 32. Mãnh hổ nã thủ ..... 52
- ♦ Chiêu thức 33. Song quyền tung sơn ..... 53
- ♦ Chiêu thức 34. Hữu cước đảo sơn ..... 54
- ♦ Chiêu thức 35. Hữu cước tung sơn ..... 55
- ♦ Chiêu thức 36. Tả đao phạt cước ..... 56
- ♦ Chiêu thức 37. Song quyền tung sơn ..... 57
- ♦ Chiêu thức 38. Song quyền giáng hạ ..... 58
- ♦ Chiêu thức 39. Song quyền tung sơn ..... 59
- ♦ Chiêu thức 40. Hữu đao xuyên tâm ..... 60
- ♦ Chiêu thức 41. Hữu đao phạt sơn ..... 61
- ♦ Chiêu thức 42. Phượng hoàng tung dăng ..... 62
- ♦ Chiêu thức 43. Hữu quyền tung sơn ..... 63
- ♦ Chiêu thức 44. Hữu cước tung sơn ..... 64
- ♦ Chiêu thức 45. Hữu đao trảm xà ..... 65
- ♦ Chiêu thức 46. Thoái hậu lập tấn ..... 66
- ♦ Chiêu thức 47. Nhất kính sư môn ..... 70
- ♦ Chiêu thức 48. Kính chào quý khách ..... 71
- ♦ Chiêu thức 49. Tam thoái xuyên sơn ..... 72
- ♦ Chiêu thức 50. Bình thân an tọa ..... 76

## Phần II. PHÂN THỂ CĂN BẢN: CÔNG & THỦ 77

♦ Thế đánh 1. Hắc ung võ cánh .....	79
♦ Thế đánh 2. Hồ quyền bạt cầu .....	80
♦ Thế đánh 3. Hồ quyền phi sơn .....	81
♦ Thế đánh 4. Hồ trảo móc hầu .....	82
♦ Thế đánh 5. Hữu đao trăm thủ .....	83
♦ Thế đánh 6. Tả cước lôi chấn .....	84
♦ Thế đánh 7. Tả đao phạt sơn .....	85
♦ Thế đánh 8. Hữu cước đảo sơn .....	86
♦ Thế đánh 9. Khoá tay đoạt đao .....	87
♦ Thế đánh 10. Song long giáng hạ .....	88
❖ Thế thủ 1. Cương đao hồ quyền .....	90
❖ Thế thủ 2. Song hầu ấn tâm .....	91
❖ Thế thủ 3. Song chỉ điểm châu .....	92
❖ Thế thủ 4. Song quyền án tâm .....	93
❖ Thế thủ 5. Mãnh hổ vỗ môi .....	94
❖ Thế thủ 6. Song đao triệt khí .....	95
❖ Thế thủ 7. Hữu quyền đảo phong .....	96
❖ Thế thủ 8. Tả quyền chấn địa .....	97
❖ Thế thủ 9. Hữu quyền chấn địa .....	98
❖ Thế thủ 10. Song thủ hổ quyền .....	99

## BÀI THUỐC CỦA VÕ PHÁI NGŨ HỔ TRẦN SƠN .....

♦ Rượu thuốc xoa bóp: Tiểu long xích ngư .....	101
♦ Rượu uống khoẻ mạnh: Tửu bổ ngũ quả .....	102
♦ Thuốc uống trị bệnh: Mãnh hổ tích tỵ .....	104
MỤC LỤC .....	106



xin liên hệ:  
**NHÀ SÁCH  
QUANG MINH**  
49 Nguyễn Thị Minh Khai - P.3 - Q.3 - TP.HCM  
☎ 822286-834890 - Fax: 84.81 824247-834898  
Email: quangminhbooks@hcm.vn.vn

**DỊCH VỤ TƯ VẤN VÀ  
HỖ TRỢ XUẤT BẢN**  
**UỶ TÍN - CHẤT LƯỢNG**

**MONG BẠN ĐỌC GÓP Ý  
XÂY DỰNG, PHÊ BÌNH SÁCH**

VÕ PHÁI

# NGŨ HỔ TRẦN SƠN

Bài Quyền  
SÔNG HỔ  
HÙNG QUYỀN

PHẦN THỂ CĂN BẢN  
(CÔNG & THỦ)



光明  
CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRĂNG  
NHÀ SÁCH QUANG MINH

VÕ PHÁI NGŨ HỔ TRẦN SƠN - PHẦN THỂ CĂN BẢN  
936016 010172  
Giá: 14.000đ

Võ sư TRẦN THÀNH

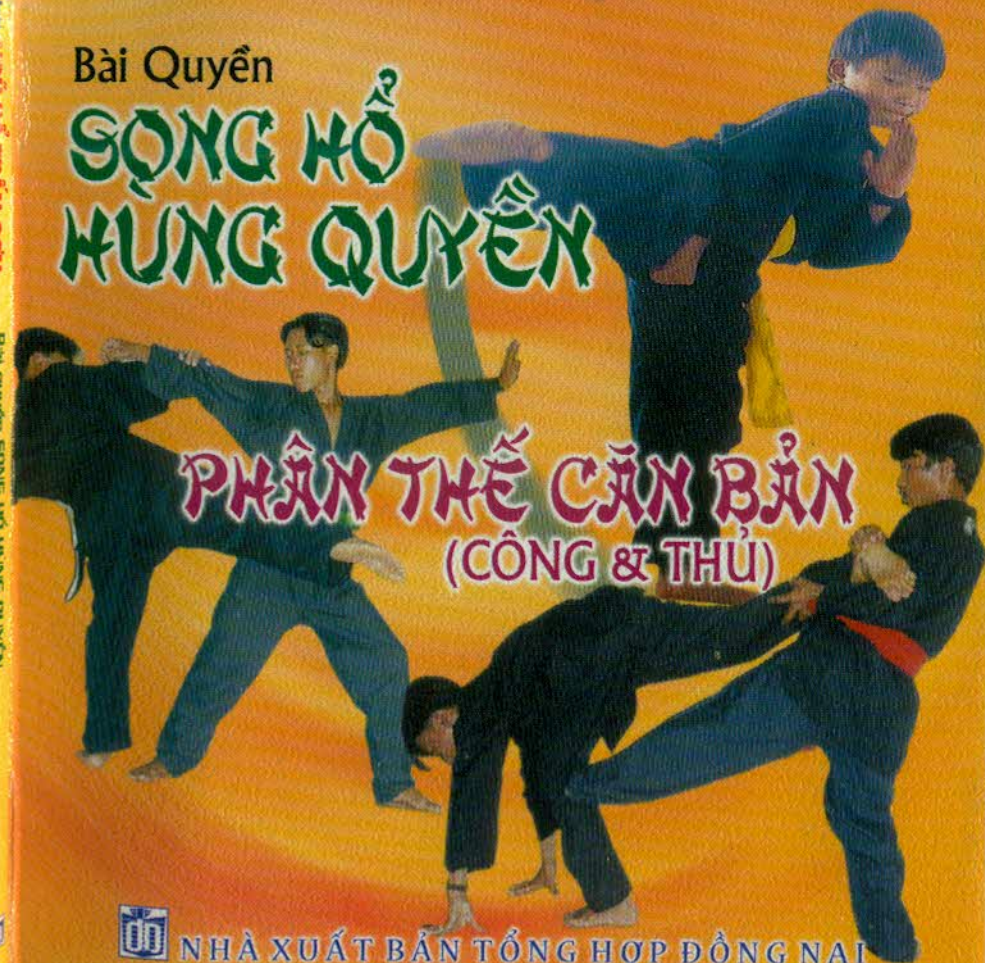
VÕ PHÁI

# NGŨ HỔ TRẦN SƠN

Bài Quyền

SÔNG HỔ  
HÙNG QUYỀN

PHẦN THỂ CĂN BẢN  
(CÔNG & THỦ)



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG NAI