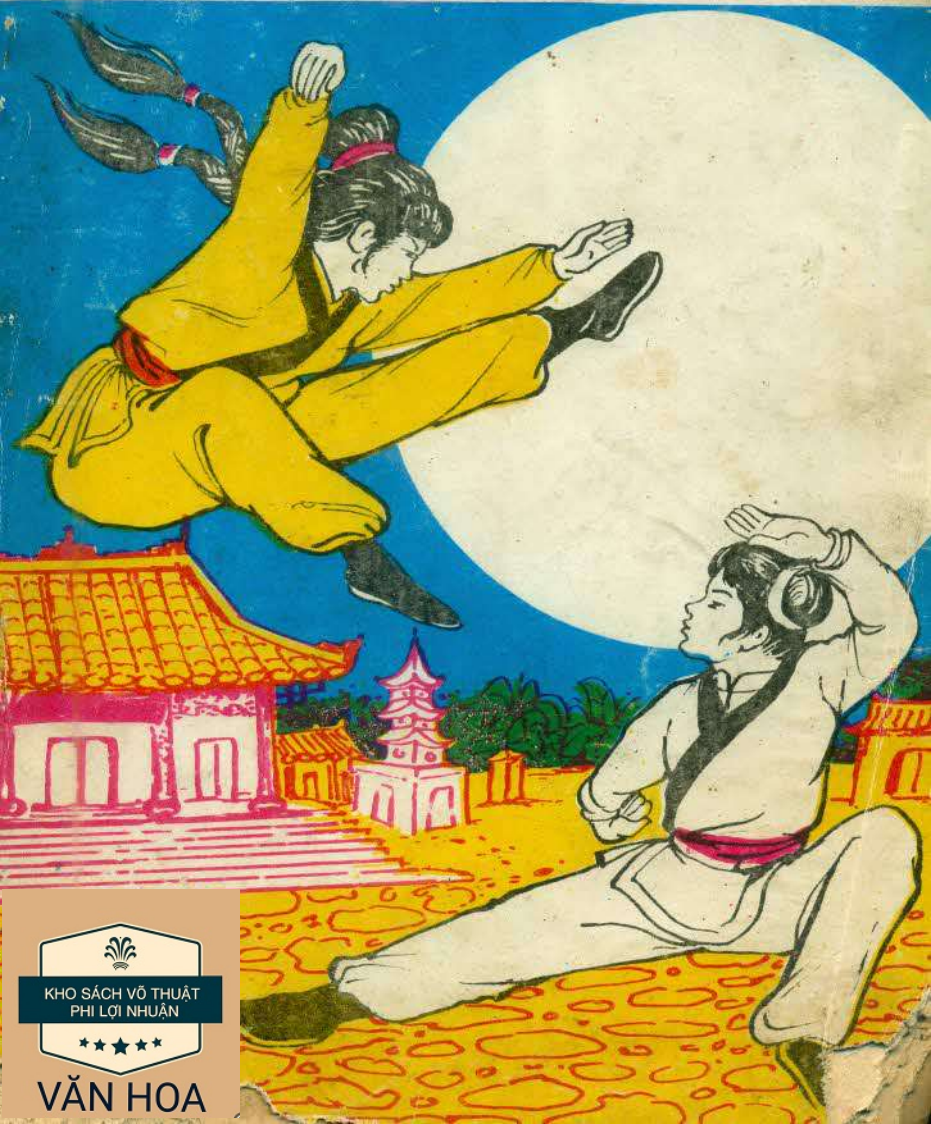


ĐOÀN TÂM ẢNH

THIỆU LÂM TRƯỞNG QUYÊN



KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN



VĂN HOA

VÕ LÂM CHÁNH TÔNG
ĐOÀN TÂM ÁNH

www.tusachvothuat123.blogspot.com

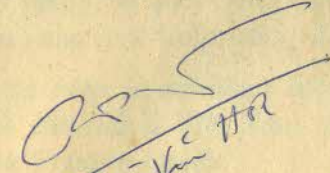
Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận

www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

THIẾU LÂM TRƯỜNG QUYỀN

Đồ Giải

(Dành cho môn sinh Cao Đẳng)


Nguyễn Văn Hòa

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP SÔNG BÉ

- 1990 -

Lời giới thiệu.

Cây có cội. Nước có nguồn. Môn võ nào, bài quyền nào cũng có nguồn gốc của nó.

"Thiếu lâm trường quyền" ra đời là sự kết hợp tinh hoa của hai phái Hoa nam và Hoa bắc Trung hoa.

Hoa Nam có La Tô là học trò của Mộc Đức Thiền sư. Hoa Bắc có Cầm Tú là học trò của Bắc Phong Hòa Thượng.

La Tô và Cầm Tú được hai thầy tác hợp nhau thành song hiệp. Một người nổi tiếng về quái côn, một người vang danh với ba thước lụa làm rạng mắt thầy, sáng danh môn Võ.

Danh dự cho song hiệp là sự hành hiệp trên một gốc đất trời Trung hoa và để dấu tích ở Việt Nam bằng hai quyền sách võ: La Hán quyền và Trường quyền.

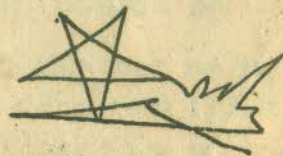
La Tô thì với người thật và sách La Hán quyền, còn Cầm Tú thì bằng hình bóng bài quyền. Vậy, xin đọc giả nghiên cứu bài võ thượng đẳng này của Hoa Cầm Tú diễn thảo.

ĐOÀN TÂM ANH

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi là thầy của Giáo sư Hàng Thanh. Đồng ý
cho Nhà xuất bản Sông Bé tái bản Quyển sách
«Thiếu Lâm Trường Quyền».

KÝ TÊN



ĐOÀN TÂM ẢNH

ĐOẠN THỨ NHẤT

CÁCH DIỄN TẬP

Về lễ nghi, người diễn võ bái chào hướng bàn quan, giám khảo, còn khi diễn tập thì lệch đi như số thứ tự trên sơ đồ, chứ không hướng về phía bàn quan giám khảo mà diễn. Nếu nhầm ngay bàn quan giám khảo mà đánh thì thật là vô phép.



THỨC DỰ BỊ (chuẩn bị)

Đứng thẳng, hai bàn chân khít nhau, hai tay buông xuôi hai bên thân mình bàn tay duỗi thẳng. (hình 1) Mắt nhìn thẳng lối trước, án theo đó là hình hướng Nam, sau lưng là hướng Bắc, bên trái là hướng Đông, bên phải là hướng Tây.

(Trong hình vẽ là những đường có mũi tên là đường đi của tay phải và chân trái ở động tác kế tiếp sau đó, đường mũi tên có chấm chấm là đường đi của tay trái và chân phải của động tác kế tiếp. Toàn bài đều được diễn tả như thế, đọc giả chú ý cho khỏi bị nhầm lẫn).



1

2

I - HƯ BỘ XUYỀN THỦ LƯỢNG CHƯỞNG (LƯỢNG có nghĩa là phát ra)

Động tác 1 : Đứng ở vị trí chuẩn bị, tay phải xoay vòng (ngoại triển) cánh tay thẳng, lòng bàn tay hướng về bên trái. (hình 2).



3



4

Động tác 2 : Chân phải bước ra sau hướng Tây Bắc (viết tắt TB), cánh tay phải xoay tròn qua trái dừng lại khi cánh tay ngang hông, bàn tay ngửa, trong lúc tay trái gạt xéo từ trái qua phải lên trên theo hình cung lòng bàn tay ngửa ra sau hướng Bắc (B) (hình 3).

Động tác 3 : Chân trái bước sang bên phải trước chân phải một khoảng cách ngắn tấc. Hư bộ (giống như Chảo mã nhưng hai chân cách nhau ngắn hơn, hai mũi bàn chân cũng hướng về trước) đồng thời tay phải từ dưới nách trái xoay vòng từ dưới lên, từ bên phải nhiều hành theo đường cong khi tay tới đỉnh đầu thì eo cổ tay lại thành hoành chưởng, eo cúi chỗ ngang, lòng bàn hướng tới trước (hướng N), tay trái tương ứng với cử động của tay phải từ phía trên hướng bên trái nhiều hành theo đường cung móc ra sau thành câu thủ, các đầu ngón tay trái chụm lại, cổ tay cong như móc câu, móc ngược lên trên. Mặt nhìn hướng Trái (Đông) trong khi chân vừa đi chuyển (hình 4).



5



6

2 — THƯỢNG BỘ TỊNH THỐI ĐỐI QUYỀN

Động tác 1 : Xoay giữa bàn tay phải lên trời gạt xuống trước, tay trái bèn trái mở ra thành chưởng, xoay cánh tay ra ngoài khiến lòng bàn tay úp xuống đất, bàn tay khoác tới trước, cánh tay thẳng lòng bàn tay giữa, chân trái co lên đá tới trước (Kim tiêu cước) (hình 5).

Động tác 2 : Đặt chân trái xuống trước (hướng N), chân phải co lên chuẩn bị bước tới trước, hai tay đồng thời gạt xuống ra hai bên và về phía sau, hai bàn tay giữa sang hai bên. (hình 6).



7



8

Động tác 3 : Chân phải tấn bộ thành Đinh tấn, hai tay đồng thời gạt (khoác) hai chưởng sang hai bên ngang vai, lòng bàn tay giữa lên trời (hình 7).

Động tác 4 : Chân trái bước lên khít bàn chân phải, song chưởng nắm lại thành quyền gạt từ ngoài vào trong cho hai đầu nắm tay đối nhau trước Đan điền, mắt nhìn bên trái hướng Đ (hình 8).

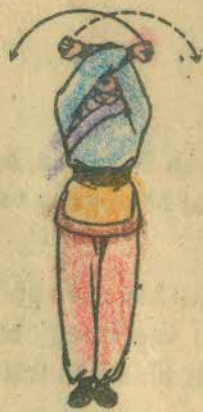
3 — ĐỀ TÁT SONG PHÁCH QUYỀN

(Co đầu gối lên hai nắm tay bẻ xuống,

TÁT: đầu gối, PHÁCH: bẻ xuống như búa bở)

Động tác 1 : Song quyền ở trước bụng giao nhau, quyền trái ngoài, phải trong dầy xéo lên trước ngang trán, hai cánh tay giao nhau hình chữ X (Thần thông thượng chương), mắt nhìn thẳng (hình 9).

Động tác 2 : Co chân phải lên như chuẩn bị đá ngang (Bàn Long) về bên phải, song quyền bẻ xuống hai bên tả hữu song song mặt đất, hai cánh tay thẳng hàng, mắt nhìn bên quyền phải tức hướng Tây. (hình 10).



9



10

4 — CHẤN CƯỚC MÃ BỘ DÁ TÀI QUYỀN

Động tác 1 : Chân phải dậm mạnh xuống hướng T.N, đồng thời chân sau co lên tạo thêm trọng lượng cho chân chấn xuống, quyền phải dậm móc sang trái, cánh tay ngang bụng, quyền tâm (lòng nắm tay quyền) hướng xuống đất ; mắt cúi nhìn quyền phải. (hình 11)

Động tác 2 : Chân trái bước tới hướng Đ ngang hàng với chân phải và cách chân này 60 phân Tây xuống tấn Ky mã, tay phải đánh tạt qua đầu gối phải bằng lưng nắm tay, quyền trái dậm móc thẳng lên đỉnh đầu, quyền tâm quay ra sau lưng, mắt nhìn quyền phải. (hình 12)



11



12

Động tác 3 : Quyền trái từ trên đỉnh đầu đánh tạt xuống gối trái, quyền tâm quay ra sau, quyền phải đâm móc lên đỉnh đầu, quyền tâm quay ra trước, chân vẫn giữ tấn Kỳ mã, mắt nhìn sang bên hướng Đông. (hình 13)



13



14

5 - TRẢO THỦ BÀI CHƯƠNG PHỐC THỐI CUNG BỘ THƯỢNG DÁ XUNG QUYỀN

Động tác 1 : Chuyển chân thành Đinh tấn (Cung bộ) sang trái, xoay người về bên trái (hướng Đ), quyền phải đâm móc qua vai trái ra sau hướng B, tay trái không thay đổi. (hình 14).

Động tác 2 : Bàn tay phải rút về bên hông phải, quyền trái xoè thành cương đao và đâm thẳng ra hướng Đ, lòng bàn tay ngửa lên, mắt nhìn hướng Đ. (hình 15)

Động tác 3 : Chuyển thân trên sang hướng T, tấn Cung bộ hữu, tay phải đâm xéo lên thẳng tay, cao ngang mắt về hướng T, mắt nhìn theo bàn tay xĩa (đâm). (hình 16)



15



16



17



18

Động tác 4 : Cánh tay trái gạt xuống trước mặt, sống bàn tay hướng xuống đất, lòng bàn tay ngửa ra hướng T (đây là động tác đỡ), chân vẫn giữ tấn cũ. (hình 17)

Động tác 5 : Hạ thấp tấn bộ, người xoay bằng hông sang hướng Đ, tay trái đồng thời chém xuống sát cổ chân trái, lòng bàn tay úp phía trên cổ chân này. Thân người hơi cúi xuống trước. (hình 18)



19



20

Động tác 6 : Đứng thẳng lên thành Cung bộ chân trái trước, quỳen phải từ hông phải dẫm tới hướng Đ, cao ngang mắt, bàn tay trái khoác lên che đỉnh đầu, lòng bàn tay (chường tâm) ngửa lên trời. (hình 19)

6 — ĐỀ TẤT LƯỢNG CHƯỜNG

Động tác 1 : Chường trái gạt xuống trước mặt trên cánh tay phải trong lúc tay này đồng thời co lại thẳng góc nơi cùi chỏ, cả hai chường tâm đều ngửa về hướng Đ. Tấn không đổi, (hình 20)

Động tác 2 : Dồn trọng lượng thân thể ra chân sau bằng cách co chân trái trước lên, mũi bàn chân chúi xuống đất hướng Đ, tay phải khoác lên đỡ đỉnh đầu bằng cạnh lưỡi bàn tay (Cương đao), tay trái các ngón cong chụm lại thành cầu thủ cầu về bên trái tất hướng B, các mũi ngón tay chúi xuống đất, cánh tay thẳng bằng với thân mình và thẳng góc với vai. (hình 21)

7 – TIỀN DƯỢC PHỐC THỐI LÂU THỦ CUNG BỘ XUNG QUYỀN

(TIỀN DƯỢC PHỐC : ngã tới trước, LÂU : ôm)

Động tác 1 : Đặt chân trái xuống hướng Đ, chân phải sau đồng thời nhấc lên như thể bị mất thăng bằng ngã tới trước. Cương đao từ trên đỉnh đầu gạt mạnh xuống trước bụng, lòng bàn tay úp vô phía bụng như ôm một vật hay người vậy. Quyền trái không thay đổi. (hình 22)



21



22



23



24

Động tác 2 : Chân phải phóng nhảy tới trước một bước dài bằng cách lấy đá chân trước. Trong lúc thân người còn đang trên không quyền phải nhiều hành hình vòng cung từ dưới lên ra sau, chưởng tâm xoay về phía hướng B, chưởng trái đồng thời đưa lên thẳng với cột xương sống, chưởng tâm úp tới trước hướng Đ. (hình 23)

Động tác 3 : Khi chân phải chấm đất, chân trái vẫn còn co lên thì cổ tay trái nhiều hành cho chưởng tâm hướng lên trời, thân người giữ thẳng. (hình 24)



25



26

Động tác 4 : Chân trái bước tới hướng Đ một bước dài đồng thời xuống Hữu mã bộ thấp đánh Phượng dực hoành phong về hướng B với tay phải, chưởng tâm tay trái đặt trên đầu quyền phải. Mắt nhìn theo phương dực. (hình 25)

Động tác 5 : Cương đao tay trái chêm vòng xuống cổ chân trái, chưởng tâm úp xuống cổ chân, nắm tay phải thu về bên hông phải. Mắt nhìn bàn tay trái. (hình 26)



28



27

Động tác 6 : Đứng thẳng người lên thành Cung bộ chân trái trước. Quyền phải từ bên hông phải dấm (xung) thẳng tới hướng Đ, tay và chân sau song song nhau, quyền trái rút về bên hông trái. (hình 27)

8— ĐÀN DỊCH XUNG QUYỀN

Tay phải xoay từ trong ra ngoài cho quyền tâm ngửa lên tri xong rút về để ngửa bên hông phải, đồng thời quyền trái dấm (xung) thẳng tới trước, chân phải đá tới trước hướng Đ (cùng lúc với tay trái dấm) với thế đá bằng mũi bàn chân (Kim Tiêu cước). Mắt nhìn thẳng về hướng dấm. (hình 28)

9 — THƯỢNG BỘ TIỀN PHONG CƯỚC

Động tác 1 : Chân phải đá tới trước bằng mũi bàn chân (Đá Kim tiêu), tay phải rút về bên hông phải, quyền trái đồng thời dậm thẳng tới trước. Ba tác động làm một lượt. (hình 28)

Động tác 2 : Đặt chân phải xuống hướng Đ tấn Đinh (Cung bộ) tay quyền phải dậm móc về sau lên cao quá đầu, tay trái giữ vị thế cũ. (hình 29)

Động tác 3 : Cử động trên không ngừng thân trên tiếp tục xoay nghịch chiều kim đồng hồ, hai tay quyền cũng quay theo thân mình, mặt đã quay về hướng T. (hình 30)



29



30



31



32

Động tác 4 : Cử động trên không ngừng, nhún chân nhảy lên cao bằng cách đưa chân trái về hướng N rồi nhún chân phải phóng vọt lên không. (hình 31)

Động tác 5 : Trong lúc thân mình còn lơ lửng trên không trung, chân phải tạt qua hướng B, chông trái đưa ra chạm lòng bàn chân đá. (hình 32)



33



34

10 — ĐỀ TẤT BÀN CHẦU LƯỢNG CHƯỜNG

Động tác 1 : Chân trái chạm đất, chường trái đưa bên trái, quyền phải đưa bằng ngang vai về hướng Đ, chân đưa thẳng về hướng Đ. (hình 33)

Động tác 2 : Chân phải co sát vào chân trái để chuẩn bị đá, chường trái lật chường tâm đỡ trên đỉnh đầu, quyền phải co vào trước bụng, nắm tay úp xuống đất, mắt nhìn hướng Đ. (hình 34)



35



36

11 — TRIỀU THIÊN ĐĂNG (yên đấng trên lưng ngựa)

Động tác : Chân phải đá bằng gót chân thẳng lên cao (Thiết tiêu cước) cánh tay phải đưa lên ngang vai, bàn tay chạm gót chân. Đá hai chân thẳng 180 độ mới gọi là chính. (hình 35)

12 — PHỐC THỐI ĐỀ TẤT LƯỢNG CHƯỜNG

Động tác 1 : Chân phải đưa về sau hướng T, thành Cung bộ chân trái trước, đồng thời chường phải vờ tới hướng Đ, bằng lưng bàn tay, chường trái vờ xuống bằng lòng bàn tay, mắt nhìn mũi bàn tay trái. (hình 36)



37



38

Động tác 2 : Xoay mặt về hướng T, tọa bộ thấp trên chân trái, song chưởng theo đường vòng chêm xuống phía chân phải. Mắt nhìn cổ chân phải. (hình 37)

Động tác 3 : Đứng thẳng dây trên chân phải bằng cách co chân trái lên, chưởng phải đưa lên đỉnh đầu, chưởng trái đưa ngang che trước ngực, mũi bàn tay trái thẳng đứng, mắt nhìn hướng Đ. (hình 38)



39



40

13 — PHỐC THỐI LIÊN CHƯỞNG THƯỢNG BỘ ĐẰNG KHÔNG PHI CƯỚC

Động tác 1 : Đặt chân trái tới hướng Đ, xong tọa bộ tấn thấp trên chân phải cánh tay phải đưa xuống chéo nhau với tay trái trước bụng. (hình 39)

Động tác 2 : Chân phải bước lên hướng Đ, bằng cách lật người tới nghịch chiều kim đồng hồ, tấn Cung tiễn (Đỉnh tấn) chưởng trái phát tới trước hướng Đ, chưởng phải chêm ra sau hướng T, cả hai tay đều chêm bằng cương đao tức cạnh bàn tay, mắt nhìn hướng Đ. (hình 40)



41



42

Động tác 3 : Chân trái đưa cao về trước hướng Đ, chưởng phải lật lên đỡ trên đỉnh đầu, chưởng trái ấn xuống bên trái trong lúc chân phải nhún xuống nhảy vọt lên không trung. (hình 41)

Động tác 4 : Đang ở trên không, chưởng trái đưa tới trước, đồng thời chân phải đá tới trước bằng mũi bàn chân (Động tác 3 và 4 này là thế đá Đồng tước song phi). (hình 42)



43



44

14 - ĐỀ TÁT XUYEN THỦ LƯỢNG CHƯỜNG

Động tác 1 : Hạ mình xuống chân trái chấm đất, hai cánh tay dang thẳng hai bên như cánh chim giữ thăng bằng, chân phải duỗi thẳng tới hướng Đ, mắt nhìn hướng Đ. (hình 43)

Động tác 2 : Hạ chân phải xuống Đ, xoay người nghịch chiều kim đồng hồ về hướng T, hai tay vẫn giữ nguyên vị trí bằng ngang nên tự động xoay theo, chân trái tiến bộ. (hình 44)



46

Động tác 3 : Bàn tay trái xoay vòng từ trái qua phải và lên đảm thẳng mũi bàn tay đứng đứng cao hơn đầu ngay chính diện, đồng thời với động tác này, chưởng phải đưa vòng xuống đỡ che trước bụng, lòng bàn tay ngửa lên trời, mắt nhìn về hướng T. (hình 45)

Động tác 4 : Co chân phải lên như chuẩn bị đá ngang (Bàn long) về hướng T, chưởng phải đưa vòng (lật, lên đỡ đỉnh đầu lòng bàn tay hướng lên trời, trong lúc cánh tay trái gạt xuống cầu đỡ hướng N sau lưng. (hình 46)



45

ĐOẠN THỨ NHÌ

15 - LUÂN TÝ CHUYỂN THÂN XUYỄN THỦ YẾT BỐ LƯỢNG CHƯỞNG (LUÂN TÝ: điều động cánh tay, YẾT: ngưng, dừng lại)

Động tác 1 : Đá bằng cạnh bàn chân xuống đất (cổ chân đối thủ) phía sau hướng T và để chân xuống đất, xoay mặt lại hướng T thành ảo bộ, như Chảo mã tấn nhưng ở đây chân trước thẳng, chưởng phải từ trên cao chụp xuống nách trái bằng cách gạt chỏ xuống, lòng bàn tay ngửa, cầu thủ biến thành chưởng đầy qua hướng B ngang trước ngực, mắt nhìn hướng N. (hình 47)

Động tác 2 : Mũi bàn chân trái, trước, mở ra hướng N (Nam) Chưởng trái từ bên phải từ dưới lên trên quơ thành vòng chém xuống hướng N, cạnh bàn tay xuống đất trong lúc chưởng phải gạt lên ngang bằng với cánh tay trái, mắt nhìn hướng tay trái. Hai cánh tay bây giờ giăng thẳng Bắc-Nam (B-N). (hình 48)

Động tác 3 : Rút chân sau (phải) lên gần chân trước hai chân đứng chéo nhau mỗi chân chịu một nửa sức nặng thân thể, mắt về hướng N nhưng hơi thấp, chưởng phải đưa lên trời mũi bàn tay thẳng bằng cách co cùi chỏ lại, chưởng trái co lại bởi cánh tay như ôm lấy ngực. (hình 49)



48



47



50



49

Động tác 4 : Từ xả tấn (hai chân chéo nhau) chân phải quy xuống thành Tọa tấn (yết bộ) chưởng trái từ ngực cuốn lên vai bên cổ để Liễu điệp chưởng (phần cương đao của bàn tay) đỡ trên khỏi đỉnh đầu, chưởng phải biến thành câu thủ móc về hướng B sau khi cánh tay quét thành vòng tròn che kín tiền tâm bộ, mắt nhìn theo chưởng câu. (hình 50)



52



51

16 - TRẮC

Động tác : Đứng thẳng dậm chân khải đá ngang (Bàn long) về hướng T, tay không thay đổi. (hình 51)

17 - CUNG BỘ ÁP CHẦU (CHẦU : cùi chỏ)

Động tác : Chân phải đặt xuống hướng T thành Cung bộ chân trái trước bằng cách xoay mặt về hướng Đ, chỏ phải đồng thời đánh ngang tới hướng Đ trong lúc chưởng trái áp trên chỏ phải, người hơi ngã chồm tới hướng Đ cho tăng thêm sức mạnh. (hình 52)

18 — ĐỀ TẮT THÂM THÂN KHẤU QUYỀN (ĐỀ TẮT) :
nhắc gối lên, THÂM THÂN : chồm tới trước
KHẤU : lưng nắm tay)

Động tác : Chân phải giắt về hướng Đ bàn chân cao ngang gối trái đồng thời quyền phải từ trên giáng xuống về hướng T (bằng lưng nắm tay) bàn tay trái nắm thành quyền che trước ngực, mắt nhìn hướng T. (cũng có người chủ trương đòn này tấn công nhằm hướng Tây Bắc (T-B). (hình 53)

19 — CHẤN CƯỚC CUNG BỘ SONG THỜI CHƯỜNG

Động tác 1 : Chân phải đạp xuống đất (Lời công cước) nhằm sát chân trái trong lúc thân trên chuyển cho cảnh diện quay về Chính Tây (hướng T) kể co đầu gối trái lên (độc tiêu cước) song quyền biến thành song chưởng dầy song song ra sau hậu theo đường xiên 45 độ, người hơi cúi tới trước, mắt nhìn gối trái. (hình 54)



54



53



55



56

Động tác 2 : Chân trái đặt xuống hướng T thành cung bộ chân trái trước, đồng thời song chưởng dầy tới hướng T, cánh tay song song nhau bàn tay dựng đứng (Song Long thần chưởng). (hình 55)

20 — PHỤC ĐỊA HẬU TẢO (phục xuống đất quét tảo địa cước ra sau)

Động tác 1 : Cúi thấp thân người xuống, hai tay chụp xuống đất về hướng B đồng thời chân phải (sau) quét một vòng thuận chiều kim đồng hồ, chân trái làm trụ. (hình 56)

37



57



58



59



60

Động tác 2 : Khi chân phải lìa đất thì hai tay cũng xoay theo chung quanh chân trái, khi chân phải tạo đủ vòng tròn thì hai tay đã ở trước mũi bàn chân trái, mắt nhìn hai bàn tay, tức hướng T. (hình 57)

21 - XUYỀN CHƯỜNG KÍCH BỘ PHÂN THỦ TIẾN ĐÀN

Động tác 1 : Thân trên đứng dậy, chưởng phải đánh vòng từ hướng T sang Đ bằng cánh bàn tay trong lúc chân chuyển tấn Đỉnh (Cung bộ) chân phải trước, mắt nhìn theo bàn tay đánh tới hướng Đ. Bàn tay trái để tự nhiên thẳng hàng với bàn tay phải cùng hai cánh tay. (hình 58)

Động tác 2 : Chưởng phải gạt vòng ra sau, chưởng tâm hướng về bên trái tức hướng B, cánh tay và chưởng đều thẳng hàng với chân sau, trong lúc tay trái tạt thẳng tới trước hướng Đ, chưởng tâm hướng về N, cánh tay trái thẳng hàng với cánh tay phải. (hình 59)

Động tác 3 : Chưởng trái gạt vào phía ngực, chưởng tâm áp xuống đất đồng thời chưởng phải từ sau chém vọt lên, bàn tay ngửa, lưng chưởng trái nằm dưới cùi chỏ cánh tay phải. (hình 60)



61



62

Động tác 4 : Đầu gối phải rùn thấp tọa bộ trên chân phải chường trái từ dưới cùi chỏ phải vò về phía cổ chân trái bằng lưng bàn tay; trong lúc người hơi nghiêng tới trước hướng T, bàn tay phải cũng lật nghiêng cho cạnh lưỡi bàn tay xuống hướng-mặt đất, cánh tay này thẳng hàng với tay trái. (chờm người tới gọi là *thâm*). (hình 61)

Động tác 5 : Đứng thẳng dậy, chân phải sau lướt tới gần chân trước và cả hai chân tự sức nhảy vọt lên cao, chân phải đá tới chạm gót bàn chân trái. (hình 62)

Động tác 6 : Chân phải đáp xuống đất trong lúc chân trái duỗi thẳng tới trước khoảng ngang gối, bàn tay trái đưa tới thẳng hàng với chân trái về hướng T, tay phải đưa về hướng ĐB. (hình 63)



63



65



64



67

Động tác 7 : Đặt chân trái xuống đất đồng thời lướt chân phải lên trước chân trái thành Cung bộ, chân phải trước, trong khi mắt nhìn thẳng về hướng T, hai cánh tay không thay đổi. (hình 64)

Động tác 8 : Tay trái co lại hợp với tay phải cũng co thành chéo nhau, chưởng phải ngoài chưởng trái trong và hai chưởng đều ngửa về hướng T, trong lúc chân trái đá Kim tiêu tới trước hướng T, mắt nhìn xuống hai bàn tay. (hình 65)

Động tác 9 : Chân phải dồn lực nhảy vọt lên cao về hướng TB và đá thẳng về hướng này đồng lúc hai chưởng khoác rộng ra, tay phải thẳng hàng với chân phải (đá), tay trái về hướng ĐB mắt nhìn theo hướng chân đá. (hình 66)

22 — ĐỀ TẤT BÀN CHẦU LƯỢNG CHƯỞNG

Động tác 1 : Chân trái đạp xuống đất, chân phải duỗi thẳng, thân mình hướng chéo về phương TB. (hình 67)



66



69

Động tác 4 : Chân phải co lại như chuẩn bị đá Bàn long về hướng TB, bàn tay phải đâm thẳng tới trên đỉnh đầu, cánh tay cong nơi cùi chỏ, lưỡi bàn tay hướng lên trời, tay phải biến thành quyền gạt vào trước ngực, mắt vẫn hướng về phía TB, (hình 68)



68

23 — XUYỀN THỦ ĐÀO DƯỢC THÁP THỐI YẾT BỘ LƯỢNG CHƯỞNG

Động tác 1 : Chân phải bước xuống hướng TB (Tây Bắc) tấn Đinh chân phải trước, chưởng trái từ trên cao chụp xuống đề kế tiếp quyền phải biến thành chưởng đập tới hướng TB bằng lưng bàn tay, lưng chưởng trái nằm dưới cùi chỏ phải, mắt nhìn hướng TB. (hình 69)



71



70

Động tác 2 : Chưởng trái lộn vào phía trong rồi theo trên cổ tay phải đâm thẳng tới hướng TB, bàn tay giữa, hai bàn tay đều ngửa và hai cánh tay chéo nhau. (hình 70)

Động tác 3 : Chân trái nhảy phóng tới hướng TB một bước kéo theo chân phải sau, chưởng trái gạt qua hướng T 45 độ, bàn tay vẫn để ngửa, chưởng phải thu về để trước bụng (che trước bụng) bàn tay để ngửa, mắt nhìn về hướng TB. (hình 71)



72



73

Động tác 4 : Xoay người (vận hông) qua hướng ĐB (Đông Bắc), chân phải móc gót lên hướng TN (Tây Nam) gọi là thấp bộ. (hình 72)

Động tác 5 : Khụy chân phải xuống sau chân trái thành Xết bộ (Tọa), chưởng phải đưa lên đỡ cao khỏi đầu hướng ĐB, cạnh lưỡi bàn tay hướng lên trời, trong lúc chưởng trái câu tới trước hông cổ tay và móc ra hướng T, mắt nhìn hướng B. (hình 73)



74



75

24 – CHUYỂN THÂN XUYEN CHƯỜNG LÝ HỢP THỜI (LÝ : phía trong)

Động tác 1 : Đứng lên thành Cung bộ chân tiền trái; mắt nhìn hướng ĐN, chường phải dè xuống (ấn) ngang hông, lòng bàn tay úp xuống đất, mũi bàn tay hướng về hướng Đ. Cầu phải biến thành chường, mũi bàn tay đâm thẳng lên trời cao quá đầu, thân người đứng thẳng. (hình 74)

Động tác 2 : Xoay mặt sang hướng N, chân trái đá tạt lên cao về hướng N (đá Tảo phong) đồng thời chường phải từ dưới ngang eo lưng lúc vòng lên gạt đỡ sang hướng T, chường trái từ trên cao biến thành quyền, gạt vòng ra hướng N rồi sang Đ khi cú đá đã thực hiện, mắt nhìn hướng chính Nam. (chân đá tay phát những động tác như thế gọi là lý hợp). (hình 75)



77



76

25 – CHUYỂN THÂN NGOẠI BÀI THỜI

Động tác 1 : Xoay người sang hướng TB hạ chân trái xuống hướng TB, mắt nhìn hướng T. (hình 76)

Động tác 2 : Xoay người (thân trên từ eo lưng trở lên) sang hướng Đ, đồng thời chân phải đá tạt qua hướng B, hai tay cầu chường đều mở thành chường đưa cao như chữ Sơn (—), mắt nhìn hướng Đông. (hình 77)



78



79

26 – CUNG BỘ TÀI QUYỀN THƯỢNG ĐÁ

Động tác 1 : Chân phải đặt xuống hướng Tây Nam xuống bộ Cung tiền chân phải trước, chưởng phải gạt xuống theo song song với về phải mắt nhìn hướng bàn tay phải. (hình 78)

Động tác 2 : Xương Hữu mã bộ, chân phải co thấp chân trái thẳng thân người đưa qua bên phải (Hữu), mắt nhìn hướng Đ, chưởng trái nắm lại thành quyền móc vòng xuống đầu gối phải, quyền tâm úp trên đầu gối phải trong lúc chưởng phải nắm thành quyền đâm móc lên đỉnh đầu. (hình 79)

ĐOẠN THỨ BA

27 – XUYỀN CHƯỚNG VIÊN HÌNH HÀNH BỘ (VIÊN HÌNH : hình tròn)

Động tác 1 : Chân phải đứng lên chuyển thành Đinh tấn, chân phải trước về hướng TN, quyền trái biến thành chưởng đám vòng lên thượng đẳng bên trái, cánh tay thẳng, quyền phải từ trên cao biến thành chưởng vô xương hướng T, cánh tay thẳng, chưởng tâm hướng xuống đất, mắt nhìn hướng Tây. (hình 80)

Động tác 2 : Co chân trái lên, chân phải đứng thẳng, tay phải thu chưởng về bên hông phải, chưởng trái đẩy qua phải tức trên đỉnh đầu, bàn tay dựng đứng, mắt nhìn hướng Tây. (hình 81)



81

80



82



83

Động tác 3 : Chưởng phải đưa theo đường vòng từ dưới lên rồi vò bằng lưng chưởng xuống hướng T, trong lúc chưởng trái gạt xuống trước mặt để yếm hậu tâm, lưng chưởng đặt dưới cùi chỏ phải. (hình 82)

Động tác 4 : Đặt chân trái xuống hướng Đ tọa thấp bộ, chưởng trái đánh xuống cổ chân trái bằng lưng bàn tay, thân người thâm về hướng Đông, mắt nhìn chưởng vừa phát ra. (hình 83)



84



85

Động tác 5 : Đứng thẳng dậy, chân phải bước lên hướng Đông Bắc, đồng thời chưởng phải theo hình cánh cung từ dưới đâm xóc lên, (trắc lập chưởng) chưởng trái thành câu móc nghịch chiều kim đồng hồ ra sau hướng Tây, mắt nhìn theo chưởng phải. (hình 84)

Động tác 6 : Chân trái bước về hướng chánh Đông. (hình 85)



86



87

Động tác 7 : Chân phải bước về hướng Chính Nam, (hình 86)

Động tác 8 : Chân phải bước về hướng chính tây, chưởng phải đồng thời từ phía trước thân đưa bằng ngang bên phải; khi tới bên phải (chính Tây) khớp xương cùi chỏ làm trục hướng xuống trước ngực rồi quay thành hình tròn thuận chiều kim đồng hồ xong đâm tới trước hướng Tây, chưởng tâm hướng lên, mắt nhìn theo chưởng. (hình 87)



89

88

28 — ĐỀ TẮT THƯỢNG XUYỀN CHƯỖNG

Động tác 1 : Cử động phần trên không ngừng, tả câu thủ biến thành chưởng đâm tới hướng T, bàn tay giữa, chưởng phải thu về yếm hậu tâm, đồng thời chân phải co lên sát về, bàn chân ngang gối như sấp đá Bàn long về hướng ĐB, mắt nhìn theo chưởng trái. (hình 88)

29 — PHỐC THỐI THẤP CHƯỖNG THƯỢNG BỘ CHUYỂN THÂN THẤP THỐI XUYỀN THỦ TIẾN ĐÀN :

Động tác 1 : Chân phải đặt xuống hướng Đông Bắc, tọa thấp bộ, thân người thối về hướng ĐB, chưởng phải quạt xuống phía trước cõ chân phải mắt nhìn theo chưởng phải. (hình 89)



90



91

ĐỘNG TÁC 2 : CHÂN TRÁI ĐỨNG THẰNG LÊN XONG BƯỚC TỚI HƯỚNG ĐB, CHƯỠNG PHẢI ĐỒNG THỜI ĐAM THẰNG LÊN THẰNG TAY, CHƯỠNG TRÁI QUẠT RA TRƯỚC THEO ĐƯỜNG CUNG, LÒNG CHƯỠNG HƯỚNG VỀ ĐB, MẮT NHÌN BẰNG NGANG VỀ HƯỚNG ĐB. (HÌNH 90).

ĐỘNG TÁC 3 : CHÂN PHẢI BƯỚC TỚI HƯỚNG ĐB (BƯỚC SAU CHÂN TRÁI) THÀNH XÀ TẤN (THÁP THỐI) CHÂN TRÉO NHAU HÌNH CHỮ X XONG XOAY MẶT VỀ HƯỚNG TN, CHƯỠNG PHẢI GẠT XUỐNG THẰNG HÀNG VỚI THÂN NGƯỜI, CHƯỠNG TRÁI ĐƯA THẰNG LÊN TRỜI, CỎ TAY ĐIỀU KHIỂN CHO CHƯỠNG THÀNH TRÁC LẬP CHƯỠNG, MẮT NHÌN HƯỚNG TÂY. (HÌNH 91)



92



93



94

ĐỘNG TÁC 4 : CHÂN TRÁI BƯỚC LÙI VỀ HƯỚNG ĐB THÀNH TẤU ĐÌNH CHÂN PHẢI TRƯỚC NHÌN VỀ HƯỚNG TN, CHƯỠNG PHẢI ĐƯA LÊN YỀM TÂM, CHƯỠNG TÂM NGỪA TRƯỚC NGỰC, CHƯỠNG TRÁI ĐƯA TỚI TRƯỚC MỘT CHÚT, CÁNH TAY VẪN THẰNG. (HÌNH 92)

ĐỘNG TÁC 5 : CHÂN PHẢI TỌA BỘ THẤP, CHƯỠNG PHẢI PHÁT RA HƯỚNG TÂY NGƯỜI THÂM TỚI HƯỚNG ĐB, CHƯỠNG TRÁI PHÁT XUỐNG CỎ CHÂN TRÁI, MẮT NHÌN CHƯỠNG TRÁI. (HÌNH 93)

ĐỘNG TÁC 6 : CHÂN PHẢI ĐỨNG THẰNG LÊN, VÀ BƯỚC TỚI HƯỚNG ĐB THÀNH CUNG BỘ TAY KHÔNG THAY ĐỔI. (HÌNH 94)



95



96

Động tác 7 : Chân trái đá Kim tiêu (bằng mũi bàn chân) về hướng ĐB (chường trái thu về bên hông trái, chường phải đồng thời xóc tới trước, bàn tay nghiêng, mắt nhìn hướng ĐB. (hình 95)

Động tác 8 : Chân phải nhảy lên cao đá thẳng tới trước bằng mũi bàn chân (Kim tiêu cước) trong lúc chường phải biến thành quyền thu về để giữa bên hông phải, quyền trái biến thành chường thọc mạnh ra trước song song với mũi bàn chân đá. (hình 96)



97

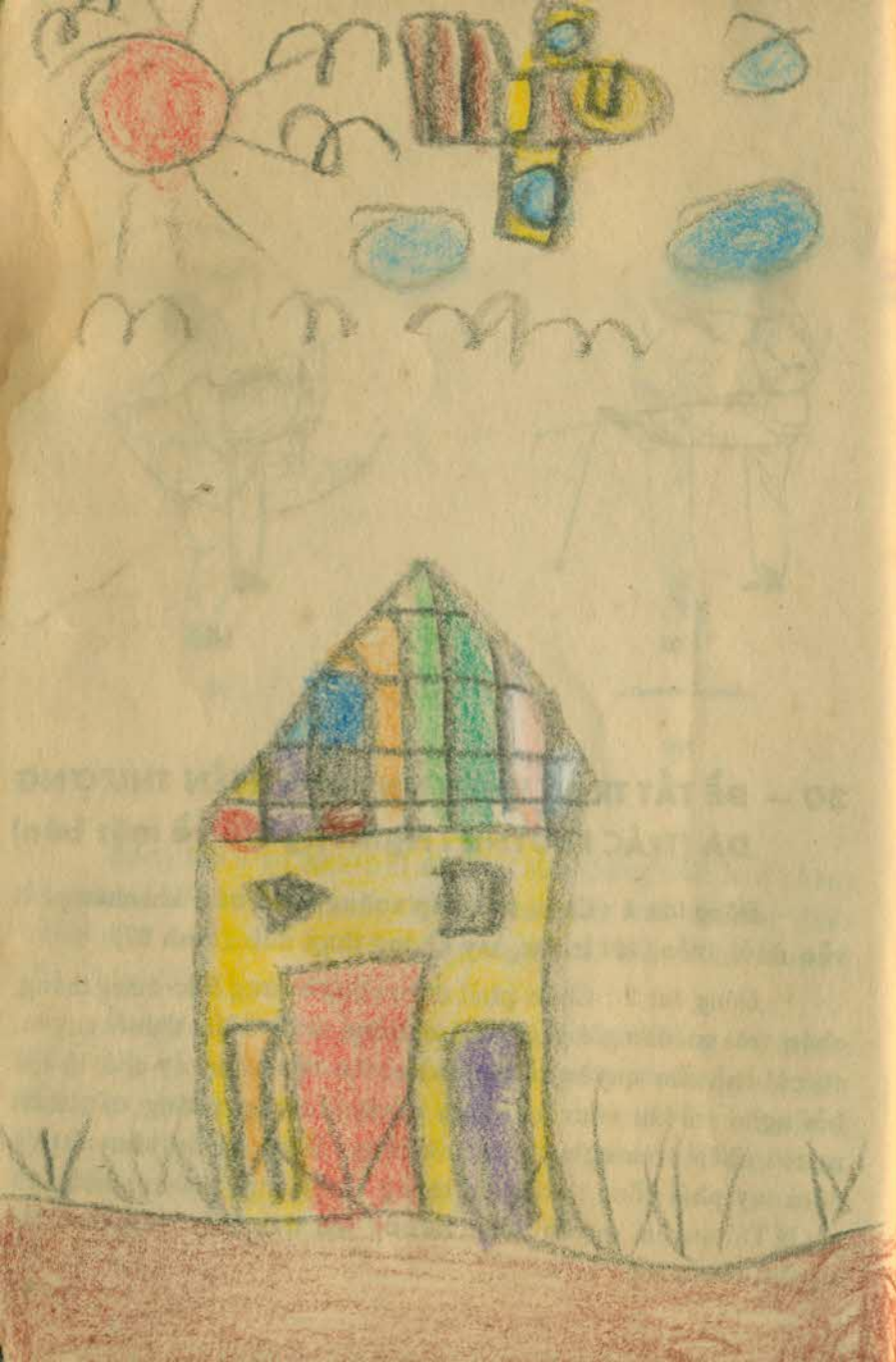


98

30 – ĐỀ TẤT TRẮC KHUYNH TÀI QUYỀN THƯỢNG ĐÁ (TRẮC KHUYNH : Nghiêng đồ về một bên)

Động tác 1 : Chân trái đạp xuống đất trong khi chân phải vẫn duỗi thẳng tới trước, tay không thay đổi. (hình 97)

Động tác 2 : Chân phải đặt xuống hướng Bắc đứng thẳng, chân trái co đầu gối thật cao, chường trái biến thành quyền, co cùi chỏ cho quyền nhàn (phần trên của nắm tay chỗ lõ tạo bởi ngón trỏ khi nắm lại thành quyền) hướng xuống đất, thân người phả trên nghiêng qua hướng Đông (trắc khuynh) và nắm tay phải đồng thời thọc thẳng về hướng thân nghiêng đồ gọi là Tài quyền, quyền nhàn hướng lên trên mắt nhìn theo tài quyền. (hình 98)



ĐOẠN THỨ TƯ

31 — CHUYỀN THÂN CẦU THỦ SAO CHƯỜNG

Động tác: Quyền trái biến thành chưởng nhiều hành thành hình vòng từ trái qua phải từ trên xuống rồi vòng lên, khi chưởng tới sau lưng thì chưởng biến thành cầu thủ (năm ngón tay chụm lại như móc câu) giơ ngang phía sau, mũi cầu hướng xuống, tiếp theo quyền phải biến thành chưởng cánh tay xoay vào trong để phần sống bàn tay hướng xuống đất rồi nhiều hành hình cung từ dưới lên rồi co cùi chỏ lại cho cương đao chiếu thẳng về hướng Tây Nam trong lúc tay trái cầu về hướng Đông Bắc, mũi bàn chân phải quay về hướng TN, mắt nhìn chưởng phải. (hình 99)





101



100

32 - SAO CHƯỜNG TUNG BỘ ĐẲNG KHÔNG CHUYỂN THÂN BÀI LIÊN

Động tác 1 : Chân trái đặt xuống TN, chưởng phải lật bằng rồi đẩy tới hướng TN, mũi bàn tay dựng đứng, mắt liếc nhìn câu chưởng. (hình 100)

Động tác 2 : Chân phải bước tới hướng TN, chưởng phải từ trên ém xuống phía trước, mắt nhìn theo chưởng diều động. (hình 101)



102



103

Động tác 3 : Chân phải dùng sức nhảy cao lên không trung, chân trái đá tạt từ hướng TN sang TB, câu thủ trái xòe ra thành chưởng đưa thẳng về ĐN, chưởng phải co lại nơi cùi chỏ thành lưng chưởng tự nhiên che trên đỉnh đầu, mắt nhìn hướng ĐN. (hình 102)

Động tác 4 : Chân phải đáp xuống đất mặt quay về hướng TB, gối trái co lên, chưởng trái biến thành câu thủ móc về hướng TN mũi câu về hướng Đông, chưởng phải không thay đổi, mắt nhìn qua vai phải về sau thấy câu thủ trái. (hình 103)



105



104



106

Động tác 5 : Đặt chân trái sang hướng Đ trong lúc chân phải co lên, tay câu, chưởng không thay đổi. (hình 104)

Động tác 6 : Chân phải bước tới hướng Đ trong lúc chân trái co lên, chưởng câu không thay đổi. (hình 105)

Động tác 7 : Chân phải làm trục để thân xoay thuận chiều kim đồng hồ mặt quay về hướng Nam, gối trái co lên, câu thủ trái biến thành chưởng song chưởng đưa lên trước mặt, chưởng phải áp lên lưng chưởng trái, chưởng tâm hướng về phía N, hai cánh tay xuôi như mái nhà, mắt nhìn lưng song chưởng. (hình 106)



107



108

Động tác 8 : Chân phải vừa chạm đất vội nhảy vọt lên không trung, hai chân co lại hướng về hướng ĐB và xoay thuận chiều kim đồng hồ tay không đổi. (hình 107)

Động tác 9 : Thân trên xoay từ hướng N sang tới ĐB chân phải đá thẳng tới hướng ĐB theo cú đá Bạt phong (tạt ngang) song chưởng lần lượt trái trước phải sau ở trước đón chạm vào bàn chân đá. (hình 108)



109



110

33 - LUÂN TÝ BỘ PHÁCH CHƯỜNG

Động tác 1 : Chân trái đạp xuống đất xoay mặt về hướng T, chưởng trái chêm bằng ngang, chưởng phải co lại nơi chỗ để trước ngực yếm hộ bộ lòng, cả hai chưởng tâm đều úp xuống đất trong lúc chân sau (phải) bàn chân hơi nhô lên, mắt nhìn theo chưởng trái. (hình 109)

Động tác 2 : Chân trái hơi gập xuống thành Cung bộ chân trái trước, chưởng trái xoay chặt xuống thấp hơn vai trái trong lúc chưởng phải đập vòng từ trên xuống bằng lưng chưởng về hướng Đ, mắt nhìn theo chưởng phải. (hình 110)



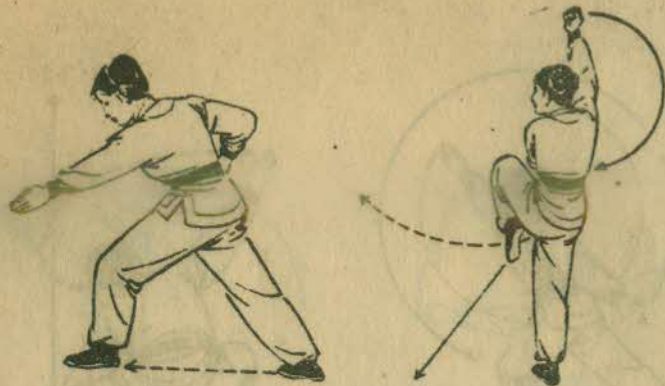
111



112

Động tác 3 : Xoay người thành Cung tiền bộ chân phải trước về hướng Đ, chưởng phải quét từ trên xuống ra sau hướng T theo hình cung, chưởng tâm giữa về hướng N, trong lúc chưởng trái bỏ vòng từ trên xuống tới hướng Đ, phần cương đao xuống đất, chưởng tâm giữa về hướng N, mắt nhìn hướng lòng chưởng trái. (mỗi tay quay nửa vòng tròn). (hình 111)

Động tác 4 : Chưởng trái tiếp tục theo động tác trên quay về sau (thuận chiều kim đồng hồ) rồi lên trước 3/4 (ba phần tư) vòng tròn, thân trên dồn trọng lượng về chân sau (trái) toàn bộ, người thắm tới trước gọi là Phốc bộ, chưởng phải đồng thời cũng tiếp tục xoay vòng thuận chiều kim đồng hồ chêm xuống phía trước cổ chân phải, cạnh bàn tay xuống đất, mắt nhìn theo chưởng phải. (hình 112)



114

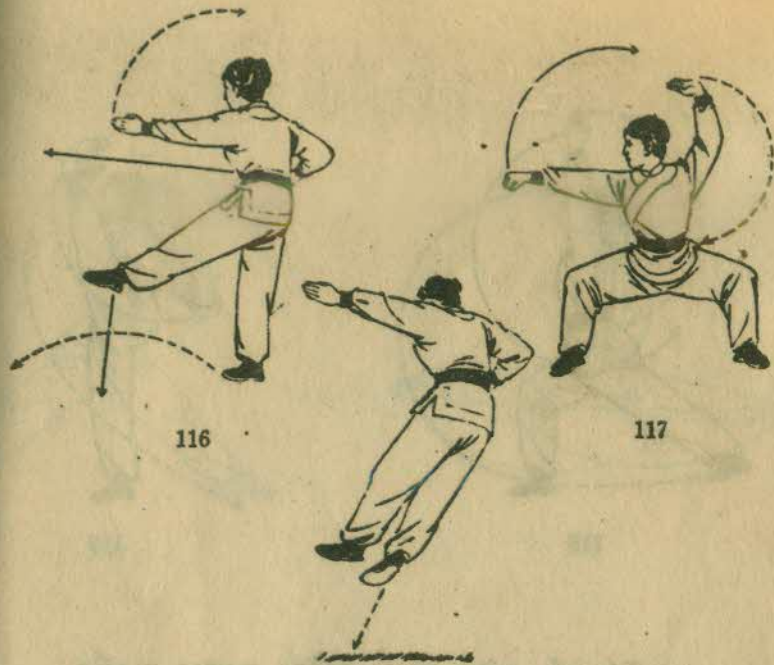
113

34— ĐỀ TẤT THƯỢNG XUNG QUYỀN

Động tác : Đứng thẳng lên bằng chân phải, chân trái co gối (độc tiêu) xoay người mặt hướng về hướng T, chưởng phải nắm lại thành quyền, đồng thời với nhịp đứng lên dấm thẳng lên trời, lòng nắm tay hướng về hướng N, chưởng trái đồng thời co cùi chỏ thì chưởng ở trước vai phải, mũi bàn tay dựa đứng, chưởng tâm hướng về phương Bắc, mắt nhìn hướng Tây (hình 113)

35 — KHIÊU CHƯỚNG MÃ BỘ THƯỢNG ĐÁ XUNG QUYỀN

Động tác 1 : Chân trái đặt xuống hướng Tây, chưởng trái quạt sang trái thẳng hàng với chân trước, quyền phải quay vòng ra sau rồi thu về để giữa bên hông, người hơi cúi xuống trước, mắt nhìn chưởng trái. (hình 114)



116

117

115

Động tác 2 : Chân trái dồn lực nhảy vọt lên không trong lúc chân sau lướt theo, trên không chân phải (sau) đá gót chân trái (trước), chưởng đưa thẳng tới hướng Tây. (hình 115)

Động tác 3 : Chân phải đáp xuống đất trong lúc chân trái còn đưa tới trước tay, mắt không thay đổi. (hình 116)

Động tác 4 : Chân trái đặt xuống hướng T đồng thời chân phải (sau) bước tới trước khỏi chân trái xuống bộ thành lẫn Ky mã, quyền trái từ hông dấm thẳng tới hướng Tây, chưởng trái quạt vòng về sau rồi lật lên chưởng tâm hướng lên trời, mắt nhìn theo hướng quyền phải. (hình 117)



118



119

36 — LUÂN TÝ CẦU THỦ TIỀN DỊCH THỐI

Động tác 1 : Chuyển thân xoay bộ thành tấn Đĩnh (Cung bộ) về hướng Đ, chân trái trước, chưởng phải quét vòng từ trên xuống theo hình Cung dừng lại khi thẳng hàng với thân người, quyền phải biến thành chưởng chêm tới hướng Đ nhưng dừng lại khi tay thẳng hàng với đỉnh đầu, mắt nhìn thẳng hướng Đông. (hình 118)

Động tác 2 : Chân phải đá thẳng cao tới trán (Long thẳng cước, trong lúc chưởng phải biến thành cầu thủ từ thượng đỉnh cầu vòng ra sau, chưởng trái quét vòng từ sau tới chèn chéo với trán thì cong cò tay thành trặc lập chưởng, mắt nhìn thấy chưởng tiền và gót chân. (hình 119)



120



121

37 — PHÂN CHƯỚNG TIỀN HẬU PHÁCH THỐI

Động tác 1 : Chân phải dề xuống ra sau, hai chưởng đưa chéo nhau trước bụng, chưởng trái trên phải dưới, chưởng tâm chưởng sang hai bên, mắt nhìn thẳng tới hướng Đ. (hình 120)

Động tác 2 : Song chưởng gạt mạnh sang hai bên Bắc Nam, đồng thời hai chân bệt ra thẳng hàng Đông Tây, hai tay bằng ngang, mắt nhìn thẳng hướng Đông. (hình 121)



122



123

38 — TỌA BÀN THẬP TỰ CHƯỜNG

Động tác 1 : Chân trái (trước) co lại (xếp), chân phải sau gát tới trước qua về chân trái thành tọa tấn (tọa bàn) thân trên xoay theo chiều kim đồng hồ vai nghiêng về Đông Tây, hai chưởng đưa vào tréo nhau trước ngực, hai mũi bàn tay chúc lên trời xiên xiên, mắt nhìn giữa hai chưởng. (hình 122)

39 — VỌNG NGUYỆT THỨC HÀNH

Động tác 1 : Chuyển thân đứng lên, thân còn nghiêng về phía N, song chưởng xoay chiều chưởng tâm hướng lên trời nhưng vẫn còn tréo nhau, mắt nhìn qua song chưởng. (hình 123)



124



125

Động tác 2 : Chân trái (sau) móc gót lên (Cầu liềm cước) đồng thời chưởng trái chém vệt ra sau hướng T, cổ tay cong lên cho chưởng tâm hướng về hướng T, chưởng phải phát ra hướng Đ thành trác lập chưởng che tiền diện, mắt nhìn qua vai thấy gót chân đá. (hình 124)

40 — CHUYỂN THÂN XUYỀN CHƯỜNG TRỰC THÂN TIỀN TẢO

Động tác 1 : Đe chân trái xuống hướng TN, xoay mặt lại hướng TB, hai chưởng tự động xoay theo eo lưng 180 độ. (hình 125)



127



126

Động tác 2 : Mở bàn chân trái cho mũi quay về hướng TN, chưởng trái từ trên xuống vẽ thành vòng tròn rồi dừng lại trước mặt, cánh tay thẳng, chưởng tâm chiếu và đỉnh đầu (chưởng cao hơn đầu) trong lúc chưởng phải đi qua đỉnh đầu (chưởng cao hơn đầu), chưởng tâm ôm lấy ngoài ngực che chở hậu tâm, mắt nhìn qua cánh tay trái về hướng TN. (hình 126)

Động tác 3 : Điều động không ngừng, chưởng trái gạt về bên hướng Nam đến chính Nam thì cổ tay xoay thành trục lập chưởng, chưởng phải cầu lại thành cầu thủ cầu ra sau bên phải. (hình 127)



129



128



130

Động tác 4 : Chân phải đưa tới hướng T đồng thời tọa thấp tấn bộ chuẩn bị cho thế Tảo địa cước kế tiếp, mắt nhìn theo chân phải. (hình 128)

Động tác 5 : Chân phải quét vòng nghịch chiều kim đồng hồ dùng một vòng trong lúc chân trái làm trục, chưởng cầu tự động yên vị xoay tròn chung quanh mà không bị biến thể, xong rút chân trước về một chút thành tấn Chảo mã. (hình 129)

41 — ĐẰNG KHÔNG PHI CƯỚC

Động tác 1 : Chân trái đá mũi bàn chân tới trước, đồng thời chân phải dùng lực nhảy vọt lên không trung, về hướng T, hai chưởng đưa treo nhau trước trán. (hình 130)



131



132

Động tác 2 : Ở trên không trung hai chưởng, trái biến thành câu móc về hướng N, cánh tay thẳng vai ngang như cánh chim bay trái ra, chân phải đá thẳng tới hướng T, đồng thời chưởng phải xòe ra thẳng hàng với chân đá và trên chân. (hình 131)

42— CHUYỂN THÂN XUYÊN THỦ ĐỀ TẤT LƯỢNG CHƯỞNG

Động tác 1 : Đạp xuống đất với chân trái, tay trái giữ cầu thủ bằng ngang, chưởng phải đưa lên chưởng tâm chiếu hướng T, mắt nhìn hướng T, chân phải vẫn đưa duỗi tới trước. (hình 132)



133



134



135

Động tác 2 : Đặt chân phải xuống hướng T xoay mặt lại hướng Đ nghịch chiều kim đồng hồ thành Cung bộ chân trái trước, tay trái cầu biến thành chưởng gạt xuống trước bụng che chở hậu tâm, chưởng phải xoay nghịch chiều kim đồng hồ chưởng tâm hướng về bên hướng B, mắt nhìn thẳng hướng Đ. (hình 133)

Động tác 3 : Chưởng phải rọc xuống trước bụng, cánh tay bằng ngang, chưởng tâm hướng vào bụng như đang ôm một vật, chưởng trái từ bụng khoát lên khỏi mắt, sống cánh bàn tay hướng lên trời hơi nghiêng về hướng B, tấn và mắt không thay đổi. (hình 134)

Động tác 4 : Co gối trái (trước lên) Độc tiêu cước, chưởng phải khoát (lật) vòng lên đỡ đỉnh đầu, chưởng tâm ngửa lên trời, chưởng trái biến thành câu nhiều hành câu về bên trái, từ trên xuống, tay thẳng hàng với thân mình, mắt nhìn hướng Đ. (hình 135)



ĐOẠN THỨ NĂM

43 - TRẮC DỊCH THỐI

Động tác 1 : Chân trái đặt xuống hướng ĐB thành cung bộ, chông phải nằm lại thành quyền đánh xuống trước ngang bụng, nắm tay đánh lòng bàn tay ngửa lên trên, tả cầu thủ nằm lại thành quyền đưa vút lên cao vên bên trái. (hình 136)

Động tác 2 : Chân phải (sau) hất thẳng lên cao (đá Long thẳng) trong lúc quyền phải xoay cho nắm tay nghiêng đi. (hình 137)



136



137



138



139

44 — CHUYỂN THÂN LÝ HỢP THỐI

Động tác 1 : Đặt chân phải xuống hướng ĐB thành Cung bộ chân phải trước, quyền phải biến thành chưởng, từ dưới giết xéo lên trên (đâm) mũi bàn tay cao hơn đầu, quyền trái xéo ra thành chưởng gạt về sau hướng Tây, mắt không thay hướng nhìn. (138)

Động tác 2 : Chân trái (sau) đá tạt về hướng N, bằng cách xoay quanh trục chân phải và thuận chiều kim đồng hồ, chưởng phải hạ xuống chưởng trái đưa lên, mắt nhìn theo chân về hướng N. (hình 139)



140



141

Động tác 3 : Đặt chân trái xuống khít bàn chân phải đồng thời xoay thuận chiều kim đồng hồ tiền diện chiếu về hướng Tây, song chưởng biến thành song câu cầu ra sau, đầu gối hai chân rùn thấp, mắt nhìn về hướng T. (hình 140)

45 – ĐẢO DỊCH THỐI

Động tác : Song câu biến thành chưởng xoay vòng về phía trước rồi dang rộng sang hai hướng NB đồng thời chân phải móc ngược lên cao, đầu bật ra sau hướng Đ (Cầu liêm cước). (hình 141)



143



142

46 – CHUYỂN THÂN LUÂN TIỀN DỊCH THỐI

Động tác 1 : Đặt chân phải xuống sau hướng Đ thành tấn Cung bộ chân trái trước, mắt nhìn hướng T, đồng thời hai

chưởng gạt song song ra sau, chưởng tâm ngửa lên trời. (hình 142)

Động tác 2 : Đứng nguyên bộ, chưởng phải quét hình cung lên thượng đẳng về trước, song cạnh bàn tay hướng về sau Đ, mắt nhìn theo bàn tay đánh lên. (hình 143)



144

Động tác 3 : Xoay bộ lại phía Đ tấn Cung bộ chân phải trước (không đổi vị trí hai chân), song chưởng đồng thời điều động trên hai cung để thay đổi phương vị của nhau, mắt nhìn về hướng Đông. (hình 144)

Động tác 4 : Chân trái đá Long thẳng về trước, cao, đồng thời chưởng trái biến thành câu thủ câu ra sau lưng, hướng T, chưởng phải từ dưới theo hình cánh cung đưa lên tới đỉnh đầu biến thành trác lập chưởng (cò tay chưởng cong lại). (hình 145)



145

47 – CHUYỂN THÂN LÝ HỢP THỐI

Động tác 1 : Đặt chân trái xuống hướng Đ lập tấn Chảo mã chân phải sau. Chưởng phải từ trên phật ra sau, câu thủ trái biến thành chưởng thọc tới trước theo hình cung. (hình 146)

Động tác 2 : Chân phải đá tạt lên chạm lòng bàn tay trái, chưởng phải nắm lại thành quyền đưa ngang về hướng N. (hình 147)

Động tác 3 : Đặt chân phải xuống vị trí cũ. Chân trái làm trụ, xoay thuận chiều kim đồng hồ về hướng Tây gối phải giật lên thành Độc tiêu cước, song chưởng đồng thời chấp lại đưa cao như chuẩn bị lay hay thấp hương lễ (Phật). (hình 148)



146



147



148



149



150

Động tác 4 : Song chưởng đưa xuống bụng như ôm lấy bụng, người cúi xuống hướng T (như lạy). (hình 149)

48 — YẾN THỨC BÌNH HÀNH

Động tác : Chân phải đá thọc ra sau hướng Đ (Hỗ vĩ cước) hai tay song chưởng gạt mạnh sang hướng BN, mắt nhìn thẳng hướng Tây, thân người nằm ngang như chiếc yển xà ngang. (hình 150)

ĐOẠN THỨ SÁU

49 — PHIÊN THÂN HẬU THỦ PHIÊN

Động tác 1 : Xoay thuận chiều từ trái sang phải cho thân trên ngửa lên trời, mũi bàn chân ngửa lên theo thân mình. (hình 151)

Động tác 2 : Song chưởng chắm xuống đất, mũi song chưởng hướng vào gót chân, chân đá vẫn cứ đưa thẳng, mắt nhìn thấy hai bàn tay. (hình 152)



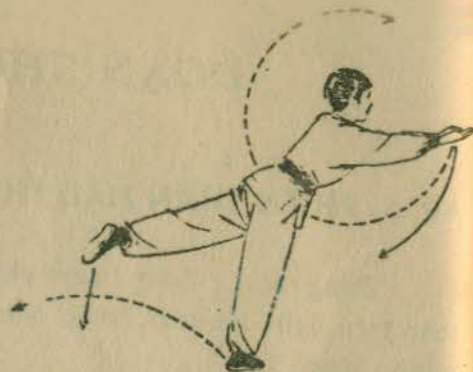
151



152



153



154

Dộng tác 3 : Lộn ngược cho hai chân thẳng đứng lên trời. (hình 153)

Dộng tác 4 : Tiếp theo chân phải chạm đất trước trong khi chân trái còn co lên hai tay chấp lại đưa về hướng Đ. thân hơi ngã chúi về hướng Đông, lòng bàn tay giữa. (hình 154)

Dộng tác 5 : Đặt chân trái xuống sau, hướng Tây Nam thành Cung bộ, cánh tay chưởng hạ xuống, mũi bàn tay chỉ thẳng về hướng Đông.



1

155



2

156

50 – THẤP BỘ XUYÊN CHƯỖNG PHỐC THỐI

Dộng tác 1 : Chân phải lùi ra sau hướng T thành Cung bộ chân trái trước, tay trái quay thành vòng từ trước xuống rồi vòng ra sau lên trên, mũi bàn tay chỉ thẳng lên trời, chưởng tâm hướng về hướng Đ, chưởng phải chỉ thẳng xuống đất hướng mũi bàn chân trước. (hình 155)

Dộng tác 2 : Chân trái lùi ra sau thành Cung bộ thấp chân phải trước hướng về phía ĐB, chưởng trái chup xuống trước, chưởng phải đưa vòng vô trước ngực mới xia thẳng tới hướng ĐB, chưởng tâm giữa lên trời. (hình 156)



158



157

Động tác 3 : Chuyển thân tọa thấp tấn hữu mã bộ, chưởng trái phát xuống cõ chân trái bằng lưng bàn tay, thân trên cùi tới trước hướng Tây. (hình 157)

51 — THƯỢNG BỘ ĐẰNG KHÔNG PHI CƯỚC

Động tác 1 : Thân trên bắt thẳng dây, chuyển chân sau (phải) bước tới hướng Tây thành Cung bộ chân phải trước, chưởng trái đưa lên, song chưởng nghiêng nghiêng, chưởng tâm hướng về phương Bắc. (hình 158)



159



160

Động tác 2 : Chân trái sau, đá Kim tiêu tới hướng T, đồng thời chân phải dồn lực nhảy lên không trung, song chưởng đưa chấp nhau trên đỉnh đầu. (hình 159)

Động tác 3 : Đang ở trên không trung chuyển hướng sang TN, và chân phải đá thẳng tới hướng này, chưởng phải kịp thời đưa theo mũi bàn chân, chưởng trái biến thành câu thủ đưa ngang về hướng N. Hình thể giống như con chim sẽ đang bay lên, do đó còn có tên Đồng tước song phi. (hình 160)



2
162



1
161

52 - ĐẰNG KHÔNG LIÊU DỊCH

Động tác 1 : Chân trái đáp xuống đất, chưởng trái hơi cất lên cho chưởng tâm chiếu về hướng Tây, chân phải duỗi thẳng. (hình 161)

Động tác 2 : Chân trái nhún lấy đà nhảy lên đồng thời đá móc gót về hướng ĐN (Cầu liêm phi cước), chưởng phải đồng thời chém vệt ra sau, chưởng trái từ cầu thủ biến đưa thẳng lên trời, mắt nhìn qua vai thấy gót chân đá Cầu liêm. (hình 162)



1
163



2
164

53 - ĐẰNG KHÔNG CHUYỀN THÂN BÀI LIÊN

Động tác 1 : Chân phải đáp xuống đất, chân trái vẫn còn co lên. (hình 163)

Động tác 2 : Chân phải làm trụ, xoay thuận chiều kim đồng hồ mặt về hướng ĐB, gối trái co cao hơn về trước, song chưởng đưa lên chắp trước ngực, chưởng tâm hướng tới hướng ĐB, mắt nhìn qua các đầu ngón tay. (hình 164)



3
165



1
166

Động tác 3 : Xoay nghịch chiều kim đồng hồ về hướng TN nhảy lên không chân phải đá thẳng về hướng này, chưởng phải đưa theo trên chân đá, chưởng trái nắm lại thành quyền đưa về hướng Nam. (hình 165)

54-- PHỐC BỘ XUYEN THỦ LƯỢNG CHƯỚNG

Động tác 1 : Hai chân đồng đáp xuống đất thành Cung bộ chân trái trước nhìn về hướng Đông, chưởng tay phải thẳng lên trời, tay trái, chưởng thẳng bằng ngang về hướng Đ, mắt nhìn về hướng Đ. (hình 166)



167



168

Động tác 2 : Chưởng phải từ trên cao chặt hút xuống trước bụng, chưởng trái hoành vào trong rồi đỡ vọt lên, sống bàn tay hướng về Đ, và cao quá đầu. (hình 167)

Động tác 3 : Xoay thân trên về hướng TN tọa bộ trên chân trái, chưởng phải chặt xuống trên cổ chân trái, chưởng tâm úp trên cổ chân, chưởng trái đưa thẳng về hướng Đ chênh chếch cao, chưởng tâm hướng lên trời, mắt nhìn chưởng phải. (hình 168)



170



169

Động tác 4 : Chuyển thân trên thành tọa trên chân phải, mặt quay về hướng Đ, chưởng trái biến thành câu thủ, câu về hướng B bằng các móc thành vòng tròn, đồng thời chưởng phải đưa lên thành trác lập chưởng về hướng TN chênh chếch cao hơn đầu, mắt nhìn theo câu trái. (hình 169)

55 — TỊNH BỘ CÂU THỦ

Động tác 1 : Đứng thẳng người lên trên chân trái bằng cách co chân phải lên, chưởng phải đưa về yếm ngực theo vòng cung từ trên xuống, mắt nhìn hướng Đông. (hình 170)



171



172

Động tác 2 : Chân phải đặt xuống hướng T, thành Cung bộ thấp, chưởng phải đẩy thẳng tới trước, chưởng tâm chiếu thẳng hướng Tây, mắt nhìn thẳng hậu chưởng. (hình 171)

Động tác 3 : Rút chân trái (sau) lên sát bàn chân phải rồi xoay người về hướng TB, câu thủ trái nhiều hành câu sang hướng Tây, chưởng phải đè úp ở rước ngực, chưởng tâm dựng đứng bên nách trái dùng che chỗ hậu tâm. (hình 172)

56 — KHIÊU CHƯỞNG ĐÀO DƯỢC PHỐC THỐI LÂU THỦ CUNG BỘ XUNG QUYỀN

Động tác 1 : Xoay mặt về hướng ĐB, đầu gối phải co lên Đốc tiêu cước, chưởng phải từ bên nách trái quét thành



173



174

vòng tròn từ dưới lên nghịch chiều kim đồng hồ đến tay chưởng thẳng đứng với đỉnh đầu, chưởng tâm xoay về hướng B, cầu thủ trái biến thành chưởng đồng thời với động tác xoay người gạt ra sau hướng Tây. (hình 173)

Động tác 2 : Chân trái dồn lực nhảy lên không trung, khi hai chân còn lơ lửng trên không thì thân trên xoay hướng N, chưởng phải đánh tạt ngang về sau bằng lưng chưởng, chưởng trái đưa ngược lên ngang vai, lưng chưởng hướng phía trên chưởng tâm xuống đất, mắt nhìn theo chưởng phải chưởng tâm hướng về hướng N. (hình 174)



175

Động tác 3 : Chân phải đáp xuống đất chân trái co lên không chạm đất, mũi bàn chân, gối trái hướng về phía TN, chưởng phải biến thành cầu thủ cầu ra sau hướng ĐB, chưởng trái đưa lên thẳng trên đỉnh đầu, mắt nhìn hướng Tây nhưng thổi (chú mục) về phương Bắc. (hình 175)

Động tác 4 : Đưa chân trái ra sau hướng ĐB tấn Cung tiến thấp, chân phải trước, cầu thủ phải nắm lại thành quyền thu về bên hông phải, chưởng trái đồng thời gạt xuống hộ tâm trước ngực, cánh tay bằng ngang, chưởng tâm hướng tới phương Tây, mắt nhìn hướng này, người hơi ngã tới. (hình 176)



176



177



178

Động tác 5 : Thân trên xoay nghịch chiều kim đồng hồ sang hướng Đ, dồn trọng lượng thân thể sang chân phải xuống tấn trên chân này đồng thời chưởng trái chém xuống cổ chân trái, chưởng tâm úp xuống trên cổ chân trái, mắt nhìn theo chưởng. (hình 177)

Động tác 6 : Thân trên chuyển thẳng đứng đồng thời dồn trọng lượng thân thể về chân trái thành tấn Cung tiến chân trái trước hướng về phương Đ, chưởng trái thu thành quyền rút về bên hông trái, chưởng phải từ bên hông xung thẳng (đấm) tới hướng Đông, quyền cao ngang mắt, mắt nhìn quyền. (hình 178)



179



180

57 — HƯ BỘ TÀI QUYỀN THƯỢNG ĐÁ

Động tác 1 : Co cánh tay phải yểm tâm, lòng năm tay úp xuống đất, quyền trái từ hông đấm thẳng tới trước ngang mắt, năm tay giữa, mắt nhìn theo quyền xung. (hình 179)

Động tác 2 : Tọa bộ trên chân trái, thân trên xoay qua hướng phải (T), quyền phải đánh xuống trên cổ chân, cánh tay thẳng, lưng quyền về hướng Bắc, quyền trái xoay cho quyền nhãn đưa lên trời, mắt nhìn theo quyền đánh. (hình 180)



181



182

Động tác 3 : Dồn sức về chân phải, xoay thân trên về hướng Đ, chân trái rút về gần chân phải thành Chảo mã, quyền trái cầm xuống gối trái, quyền phải dấm vòng lên đỉnh đầu, mắt nhìn về hướng Đông. (hình 181)

58 — TỈNH BỘ AN CHƯỜNG

Động tác 1 : Xoay thân trên sang hướng chính Nam, bước chân trái ra hướng Bắc thành tấn Cung tiến chân phải trước, song quyền biến thành song chưởng, chưởng trái từ gối đưa lên, chưởng phải từ trên đập xuống, cả song chưởng đều song song nhau và chống tâm hướng lên trời, mũi chưởng và mắt hướng về chính Nam. (hình 182)



183



184

Động tác 2 . Chân phải lùi về sau hướng B thành tấn Cung tiến chân trái trước, song chưởng gạt ra sau bằng song cạnh bàn tay, cánh tay xuôi như mái nhà, mắt liếc nhìn ra sau hướng Bắc. (hình 183)

Động tác 3 : Chân trái lùi ra sau bàn chân khít bàn chân phải rồi đứng thẳng lên lập tấn mặt nhìn thẳng về hướng N, song chưởng từ hai bên nâng lên ngang đầu, mũi song chưởng hướng đối nhau qua đỉnh đầu, chưởng tâm đều hướng lên trời. (hình 184)



185



186

Động tác 4 : Song chưởng từ trên theo sát ngực đè xuống hai bên hông, chưởng tâm hướng xuống đất, cánh tay thẳng, mũi chưởng đối nhau, mắt nhìn hướng Đông. (hình 185)

THÂU THỨC (Chấm dứt)

Động tác : Song chưởng duỗi thẳng, úp chưởng tâm sát hai bên đùi, mắt hướng về phía chính Nam, tâm hồn thanh thoi mà hơi thở đều hòa. (hình 186)

H ẾT

Các độc giả muốn liên lạc thư tín xin gửi đến :

- Nguyễn Thanh Sơn, khoa Tuyên Truyền Báo chí, xuất bản, Trường Tuyên huấn TW 2, Thủ Đức, TP HCM.
- Nguyễn Văn Tư: Phòng tập An Khánh Thủ Đức, TP HCM.
- Lạc Hà: 78/18D Xô Viết Nghệ Tĩnh, P. 26, Quận Bình Thạnh, TP HCM.
- Văn Ngọc Thạch: 25/68 Ấp 5, Tân Qui. Quận Nhà Bè, TP HCM.

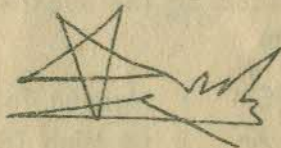
hoặc qua Sở Thể dục thể thao các Tỉnh Thành. Bộ Môn Võ Cờ Truyền.

- TP. HCM : Nguyễn Thành Nghiêm
- Long An : Lê Minh Trinh
- Tiền Giang : Phúc
- Bến Tre : Phạm Văn Hưng
- Đồng Tháp : Lê Văn Lý
- Cửu Long : Quốc
- Hậu Giang : Đoàn Trọng Nghĩa
- An Giang : Nguyễn Văn Tý Phú
- Tây Ninh : Nguyễn Thành Hoàng

LỜI TÁC GIẢ

Xin giới thiệu với độc giả cuốn Thiếu Lâm Trường Quyền, năm 1970, tôi cho học trò là giáo sư Hàng Thanh xuất bản, nay tôi cho nhà xuất bản Sông Bé tái bản, không bán bản quyền

Ký tên



ĐOÀN TÂM ẢNH

THIẾU LÂM TRƯỜNG QUYỀN

Tác giả: ĐOÀN TÂM ẢNH

Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN HUỖNH

Biên tập: Võ sư VĂN NGỌC THẠCH

Võ sư NGUYỄN THÀNH NGHIÊM

Trình bày bìa: TRÚC THANH

Sửa bản in: NGUYỄN ANH OAI

In 3.100 bản khổ 13×19 cm tại Xí nghiệp in Số 5, TP. Hồ Chí Minh. Kế hoạch xuất bản số : 108/KHXB 90 (III) : Số xuất bản : 47 ngày 26-4-1990. In xong và nộp lưu chiểu 7-1990.

ĐOÀN TÂM ẢNH

THIỆU LÂM TRƯỞNG QUYÊN

VS ĐOÀN TÂM ẢNH

THIỆU LÂM TRƯỞNG QUYÊN

NXB TH SÔNG BÉ



Giá: 2000đ