Phát hành: Quỹ Truyền Thống và Xuất bản Nhất Nam
ĐT: 0987604864
Email: ttxbNn@gmail.com

Giá: 130.000đ

NHẤT NAM CĂN BẢN I

Ngô Xuân Bính

NHẤT NAM CĂN BẢN

I

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

NHẤT NAM
Căn bản

NGÔ XUÂN BÍNH

NHẤT NAM
CĂN BẢN
TẬP I

In lần thứ sáu

(Có chỉnh sửa và bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI - 2010

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Năm 2009 nhà xuất bản Thế giới đã cho ra mắt bạn đọc **Nhất Nam Căn bản tập III – Dưỡng sinh – Khí nội dịch, Nhất Nam Căn bản tập IV – Thiết côn – Chiết giải và Nhất Nam Căn bản tập V – Đả sơn quyền** của Võ sư – Giáo sư y học Ngô Xuân Bính. Chúng tôi nhận được rất nhiều thắc mắc của môn sinh và giới khoa học về sự vắng mặt của tập I và tập II thuộc bộ sách này. Mặc dù công việc bộn bề, Giáo sư Ngô Xuân Bính đã dành thời gian biên soạn, bổ sung và chỉnh lý lại tập I, tập II Nhất Nam Căn bản – là bộ sách đã được tái bản 5 lần và quen thuộc với độc giả Việt Nam.

Nhất Nam Căn bản tập I, tập II được Võ sư Ngô Xuân Bính – Chưởng môn Nhất Nam xuất bản lần đầu năm 1982, khi ấy Võ sư mới tròn 23 tuổi. Hai tập sách này đã nhận được giải thưởng "Sách thể thao hay nhất" của Hội chợ Triển lãm sách quốc tế tại Vacsava (1985). Gần ngót 3 thập kỷ, hai cuốn sách này đã được tái bản 5 lần, là cẩm nang của nhiều thế hệ luyện tập Võ thuật Cổ truyền Dân tộc Nhất Nam. Thời gian đã đủ minh chứng giá trị của nó.

Tái bản Bộ sách lần này, Nhà Xuất Bản Thế Giới xin giữ nguyên lời giới thiệu của cố Tổng cục Trưởng Tổng cục

TDTT Mai Văn Muôn, đã hàm chứa căn bản và súc tích tinh thần Võ Cổ truyền Dân tộc Nhất Nam Việt Nam.

Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu phần bổ sung của Giáo sư Ngô Xuân Bính – Nội dung đai I (tập I), Nội dung đai II (tập II) – là kết quả của những nghiên cứu khoa học trong nhiều năm nhằm mục tiêu phổ biến võ thuật của môn phái cho cộng đồng, đặc biệt chú trọng phát triển thể chất cho từng lứa tuổi, thích hợp về mặt giáo học pháp cho việc đưa vào nhà trường.

Để có được bộ sách công phu để lại cho hậu thế, xin trân trọng cảm ơn Võ sư - Giáo sư Ngô Xuân Bính cùng các cộng sự, Trung tâm Chế bản và In Nhà Xuất Bản Thế Giới, cùng toàn thể bạn đọc và giới nghiên cứu khoa học đã quan tâm và cổ vũ cho việc xuất bản Bộ sách quý này.

LỜI GIỚI THIỆU

Thực hiện các chỉ thị của Đảng và Nhà nước, Tổng cục Thể dục thể thao đã tiến hành từng bước trong việc nâng cao chất lượng và phát triển phong trào thể dục thể thao nhằm mục tiêu: khôi phục và tăng cường sức khoẻ của nhân dân, góp phần xây dựng con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc xã hội chủ nghĩa, xây dựng một nền thể thao phát triển cân đối, có tính dân tộc, nhân dân và khoa học.

Bên cạnh phát triển các môn thể thao hiện đại, các môn thể thao quốc phòng, việc khai thác tạo điều kiện cho các môn thể thao dân tộc phát triển là việc làm cấp thiết.

Riêng đối với các môn võ với mong muốn bảo lưu, khôi phục, khai thác phát triển các nội dung võ thuật cổ truyền ở Việt Nam và từng bước xây dựng bộ môn võ Việt Nam thống nhất, về phía Tổng cục Thể dục thể thao đã cho tiến hành công tác sưu tầm, nghiên cứu, quản lý và tiến hành tổ chức các đợt tập huấn, biểu diễn, tuyển lựa, tuyên truyền, phổ cập... nhằm bảo lưu, khôi phục và phát triển vốn truyền thống của ông cha chúng ta theo nhiều hướng: rèn luyện sức khoẻ, rèn luyện ý chí, bản lĩnh, tính cách, đức tính tự tin, khiêm tốn... và cũng để khơi dậy niềm tự hào dân tộc; Đồng thời, nâng cao đời sống văn hoá, làm phong phú thêm đời sống tinh thần,

giúp mọi người ý thức được cá nhân mình, có lòng tự trọng, có khả năng hoàn thành tốt các công việc được giao.

Trong những năm qua, phong trào võ dân tộc ngày càng được khôi phục, dưới sự chỉ đạo của Tổng cục Thể dục thể thao và các cơ quan hữu quan, các võ sư được phép dạy và truyền nghề cho các võ sinh của mình ở các Câu lạc bộ, tổ chức các hội thảo khoa học, và thành lập các nhóm nghiên cứu... đến nay đã có một số kết quả bước đầu và nhiều triển vọng phát triển tốt đẹp.

Hiện nay, chúng tôi đang tiến hành xuất bản hệ thống gồm nhiều quyển thuộc phái võ NHẤT NAM do võ sư Ngô Xuân Bính biên soạn và vẽ minh hoạ.

NHẤT NAM là một phái võ có lịch sử phát triển lâu đời của dân tộc ta. Với quy mô lớn, tính tổ chức cao, có tâm pháp hoàn chỉnh và triết lý, có phương pháp luyện tập đa dạng, phong phú và riêng biệt - phái võ này thật độc đáo - không thể lẫn với một phái võ nào.

Đối với cơ quan nghiên cứu thể thao, chúng tôi nhận thấy: Đây không chỉ là một hình thức tập luyện hấp dẫn có hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ, một hình thức sinh hoạt có thể phổ cập để vui chơi giải trí có ích, một hình thức tu dưỡng ý chí và nghị lực bản lĩnh vững vàng và tính kỷ luật, mà còn là một môn thi đấu thể thao có nhiều triển vọng.

Đối với các môn thể thao khác, nếu biết nghiên cứu khai thác dưới các góc độ khác nhau của môn võ này, tôi tin rằng sẽ tìm thấy một hình thức, một phương pháp, một hướng tập luyện mới hình thành những bài tập bổ trợ, có khả năng góp phần vào việc nâng cao thành tích thi đấu.

Đối với các ngành khác, như: dân tộc học, sử học, nghệ thuật biểu diễn... nếu quay lại với dòng lịch sử cũng chắc rằng sẽ tìm thấy nhiều điều bổ ích.

Quyển thứ nhất - Tập I (NHẤT NAM căn bản) mà các bạn đang có là một trong các cuốn sách nói trên.

NHẤT NAM căn bản được viết bằng một lời văn dễ hiểu: vừa cô đọng, vừa mang tính giáo trình, vừa mang tính khoa học nghiêm túc - người xem có thể rút ra những kết luận có ích cho mình.

Ở phần I - TÂM PHÁP, dù trình bày tóm lược, nhưng võ sư vẫn giới thiệu được đầy đủ tinh thần chung của môn phái dưới góc độ triết học.

- **Học lấy tinh, không cần nhiều**
- **Hiểu cần nhiều nhưng luyện ít**
- **Học lõi không học vỏ, học vỏ để chứa lõi**
- **Giác đầu thành tay, thành chân.**
- **Cần chí hơn lý ở đầu**

Cho nên phương pháp dạy võ và luyện võ cũng được dựa trên tinh thần đó:

- **Dạy chí trước môn công**
- **Dạy ý trước tay chân**
- **Dạy chế công, lấy công làm gốc**
- **Dạy chế thủ, lấy thủ làm gốc**
- **Biết chế chống công, biết công được chế.**

Ở phần II - QUY MÔN như một quy chế chặt chẽ được giới thiệu một cách khái quát, giúp chúng ta hiểu thêm một khía cạnh về phương pháp giáo dục của cha ông chúng ta cho con cháu:

"Nho nhã mà vẫn có kỷ cương
Phân cấp mà vẫn dư bình đẳng"

Ở phần III, phần IV - BỘ TAY, BỘ CHÂN cũng do cách trình bày hợp lý, chặt chẽ và mang tính giáo trình phổ cập, lại được kết hợp với phần minh hoạ vừa đẹp, vừa đáp ứng đúng với yêu cầu kỹ thuật, vừa xúc tích nên phần nào giúp người nghiên cứu và người tự tập lĩnh hội được tinh thần của các thế võ và có thể bắt đúng thể trạng của các động tác trong không gian như yêu cầu đặt ra, đó là những vấn đề căn bản quyết định đến thủ thuật, kỹ thuật và cách thức tập luyện chi tiết các bài học cơ bản, các bài học bổ trợ, các bài luyện tổng hợp... là tiền đề để tiếp thu tinh thần công thủ ở các phần sau.

Ở phần V - YẾU PHÁP, đây là phần lý thú, gói gọn tinh thần chủ đạo của một môn phái, điều đó không chỉ dừng ở khái niệm, lời chú giải, ví dụ, những lập luận phân tích cụ thể, mà còn dung chứa tính khoa học chặt chẽ, thể hiện về tài năng sáng tạo của ông cha chúng ta. Đúng như tinh thần mà võ sư đã viết: "YẾU PHÁP của môn phái NHẤT NAM dựa trên những nguyên tắc đơn giản và hợp lý, dựa trên những đặc điểm tâm sinh lý và nguyên lý vận động của cơ bắp con người để tạo dựng những phương pháp luyện tập, những hệ thống bài tập phong phú, thể hiện những thủ thuật tinh tế và khoa học, những đòn thế đơn giản mà khéo léo, có khả năng lợi dụng được sức mạnh của đối phương, cũng như khả năng huy động một cách hợp lý sức mạnh của bản thân và các bộ phận của cơ thể dùng khi công hoặc thủ, nhằm giúp người tập nhanh chóng thu được những kết quả mong muốn như bản lĩnh vững vàng, trí cảm sáng suốt, khả năng phản xạ nhạy bén, cử động của chân tay linh hoạt, chính xác".

Ngày nay đọc lại những dòng tổng kết, tôi có cảm tưởng như nhận được tiếng trống trận, và hùng khí dân tộc, qua đó như hiểu thêm thuật đánh giặc tài tình của tổ tiên chúng ta.

"Lấy yếu chống mạnh, lấy ít địch nhiều" (*)

Thuật: THÂN PHÁP, THỦ PHÁP, CÔNG PHÁP, HOÁ PHÁP, GIẢI PHÁP được trình bày ở đây là cả một tổng kết bằng xương máu của bao đời.

Ở phần VI - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH võ sư thâu tóm các vấn đề một cách tinh giản, dưới dạng đề mục ban đầu một giáo trình, với một biểu lịch cụ thể, giúp người tập lĩnh hội dễ dàng tiếp thu tinh thần CĂN BẢN của môn phái.

Phần PHỤ LỤC với bài DƯỠNG TÂM GIA PHÁP, NỘI DUNG CÁC BÀI TẬP ĐAI 1... một lần nữa chúng ta sẽ vui mừng nhận thấy: môn phái võ NHẤT NAM nhất định sẽ đóng góp vào phong trào phát triển võ thuật Việt Nam.

Sợi chỉ xuyên suốt, có tính móc nối tạo nên tính hoàn chỉnh, thống nhất và logic của các phần trong cuốn sách là tinh thần "căn bản" - NHẤT NAM. Dù mới là tập 1 võ sư đã vén một phần bức màn tiềm ẩn về quy mô ngoại, nội, tính đặc dị... của môn phái. Chắc rằng: các tập sách tiếp theo sẽ hấp dẫn và sâu sắc hơn nhiều.

(*) Bình Ngô Đại Cáo - Nguyễn Trãi

Tất nhiên, bộ sách này chỉ là một trong số các công việc chúng tôi đang làm và tiếp tục làm đối với các môn phái khác trong thời gian sắp tới. Bởi vì, chúng tôi nhận thức được sự cần thiết của những bộ tư liệu nghiên cứu nghiêm túc về lĩnh vực này.

Cuốn NHẤT NAM căn bản ngoài những ưu điểm đáng hoan nghênh, cũng không thể tránh khỏi những hạn chế nhất định. Về phía chúng tôi - cơ quan chủ trì và trực tiếp làm công tác quản lý, tổ chức nghiên cứu và tổng kết, cũng rất mong được các đồng chí lãnh đạo của các cơ quan liên đới, các nhà nghiên cứu, các võ sư và các bạn đọc bổ sung, đóng góp cho nhiều ý kiến.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn!

Hà Nội, ngày 10 tháng 4 năm 1986
PHÓ TỔNG CỤC TRƯỞNG
TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO

Mai Văn Muôn

LỜI NÓI ĐẦU

Nằm trên một vùng đất tối cổ châu Hoan, châu Ái địa thế như gốc của một chiếc quạt xoè ra, đất tổ của phái võ Nhất Nam đã trường tồn cùng với chiều dài phát triển của dân tộc Việt Nam.

Trải qua quá trình thăng trầm của lịch sử với nhiều biến động lớn lao, giờ đây thật khó xác định một cách hoàn toàn chính xác thời gian ra đời của môn phái và vị tổ sư đứng đầu. Điều đó cũng giống như việc tìm cứ liệu để khẳng định chính xác mốc thời gian của một số di sản văn hoá của ông cha chúng ta như: HÁT QUAN HỌ, TUỒNG, CHÈO, TRANH DÂN GIAN, và LỊCH SỬ ĐÌNH LÀNG Việt Nam... (mặc dù những di sản nêu trên chắc chắn chỉ xuất hiện và định hình phát triển 5 - 6 thế kỷ gần đây, hoặc lâu hơn là 6 - 7 thế kỷ). Trong khi đó, ngay từ thời kỳ sơ khai, bất cứ bộ tộc nào, dân tộc nào nếu muốn tồn tại cũng phải tìm được cho mình một hình thức tự vệ có hiệu quả cao nhất, võ thuật ra đời từ đây.

Dân tộc Việt Nam, với một địa thế địa lý hẹp, dài, phía Bắc, phía Tây, phía Nam đều có biên giới kề gần với các dân

tộc có một nền văn hoá phát triển sớm và tiềm lực quân sự ở nhiều thời kỳ cường mạnh. Đặc biệt, trong lịch sử dân tộc ta đã bị các triều đại nhà Hán, Minh, Thanh... chiếm cứ lâu dài; tìm mọi phương sách đồng hoá tận cùng người Việt.

Để đánh và đã đánh thắng những âm mưu xâm lấn và đồng hoá của giặc ngoại bang, giữ vững lãnh thổ, quyền tự chủ và bản sắc dân tộc. Ngoài những yếu tố như: sức mạnh đoàn kết, tính chính nghĩa, truyền thống chống giặc ngoại xâm... thì sau đó, một trong những cơ sở tạo nên sức mạnh vật chất có tính chất khởi sắc, có tác dụng như vũ khí, như sách lược, làm cơ sở cho việc rèn sức dân, dạy dân, là "võ thuật". Đó là phương tiện có hiệu quả cao nhất trong hoàn cảnh khi trình độ kỹ thuật còn hạn chế, khoa học về vũ khí chưa phát triển. Hơn nữa, việc học võ đâu phải chỉ cho tay mạnh, chân cứng... Học võ còn là một trong những cách thức rèn đạo, tu đức của người xưa.

Ông cha chúng ta thường dạy con cháu: Người anh hùng phải có đức, trí, dũng. ĐỨC*: là tình yêu con người chân thực, lòng bác ái bao* dung*, tâm trí luôn tính kế lâu dài cho dân giàu, nước mạnh.* TRÍ*: là thông minh, thao lược...* DŨNG*: là can đảm, quyết đoán, bản lĩnh vững vàng... Vậy nên cái ý sâu xa: văn võ kiêm toàn là như vậy.*

Ngay từ những thời kỳ xa xưa, việc rèn tâm, luyện võ... đâu chỉ giành riêng cho con nhà dòng dõi võ tướng; mà là phổ biến rộng rãi trong tất cả các tầng lớp nhân dân, nhất là nhân dân lao động, các thế hệ nối tiếp của dòng dõi "Quan văn", con vua, cháu chúa cũng ưa thích, tôn trọng việc luyện võ. Tóm lại, việc học võ của dân tộc Việt Nam (nói chung) đã ăn sâu vào đời sống dân dã, đã trở thành một hình thức sinh hoạt

phổ biến, góp phần đưa dân tộc Việt Nam ta thành một dân tộc có tinh thần thượng võ cao.

Môn phái võ Nhất Nam *là một trong những phái võ có truyền thống lâu dài của dân tộc Việt Nam; đây là một môn phái có quy mô và tính tổ chức cao, với một hệ thống các môn công đồ sộ, toàn diện, gồm đủ cả: quyền, binh khí, và các công phu luyện ngoại, nội... được đúc kết, sáng tạo dựa trên những nguyên lý đơn giản mà hợp lý, dựa trên những đặc điểm tâm sinh lý và cơ chế vận động của cơ bắp con người để tạo dựng những phương pháp luyện lập, những hệ thống bài tập dư chứa những thủ thuật tinh tế và khoa học; những đòn thế đơn giản và khéo léo, có khả năng lợi dụng được sức mạnh của đối phương; cũng như khả năng huy động một cách hợp lý sức mạnh của bản thân và các bộ phận cơ thể dùng khí công hoặc thủ; nhằm giúp người tập nhanh chóng thu được những kết quả mong muốn, như: bản lĩnh vững vàng, trí cảm sáng suốt, khả năng phản xạ nhạy bén, và cử động của chân tay linh hoạt, chính xác. Đó là những thủ thuật, những cách thức di chuyển, lách né để tiếp cận, hoặc đánh lừa đối phương, cũng như những kỹ thuật gạt, đỡ, triệt, chèn, ép, ra đòn và những nguyên lý phòng thủ, tấn công cơ bản...*

Môn phái võ Nhất Nam *có một số lượng các bài quyền phong phú, chuyên biệt cho từng môn công, như: tay* XÀ*, tay* trảo*, tay* ĐAO*, tay* QUYỀN*, tay* KHUỶU*. Và đặc dị hơn là các bài* MA QUYỀN, ẢO QUYỀN, HOA QUYỀN*... Tất cả đều hàm chứa những kinh nghiệm xương máu đúc kết qua thực tế lao động và chiến đấu của ông cha chúng ta.*

Mỗi bài quyền có từ 100 đến 200 thế, mỗi thế chứa từ 2 - 3 đến 4 - 5 miếng. Đó là một chuỗi các động tác được sắp

xếp hợp lý khoa học tự nó đã có những khả năng biểu diễn như một tiết mục của bộ môn nghệ thuật, đủ chứa tính nhịp điệu, sự khéo léo, vẻ đẹp về thể hình, lòng dũng cảm cũng như sức sáng tạo của con người.

Về binh khí, ngoài 9 bài kiếm, 9 bài côn, 5 bài rìu ... môn phái võ NHẤT NAM *còn có một số bài binh khí độc đáo; ví dụ như độc môn* NHUNG THUẬT. *Đó là phép đánh bằng giải lụa dài từ 1 đến 3 mét, hai đầu có vật cứng, nặng: vừa có thể điểm trói, hoá giải khá dễ dàng các loại binh khí thô sơ khác của đối phương, vừa tiện dùng và dễ giấu kín...*

Môn phái võ NHẤT NAM *nhìn nhận binh khí như một phương tiện nối cho tay thêm dài, thêm sắc, thêm cứng, thêm dẻo, thêm ảo, thêm hoạt... nên các võ sư đã kết hợp tính đặc dị của các thế miếng ở các bài quyền, cùng với tính năng sử dụng của từng binh khí, quả thực tế đã sáng tạo nên những bài binh khí như:* MA KIẾM, HOA KIẾM, VŨ CHÂN KIẾM,... LÔI CÔN, THIẾT CÔN, VÂN VŨ CÔN... *với hàng trăm nghìn thế đánh khác nhau, hàm chứa tính hợp lý của phép công thủ, qua đó bộc lộ vẻ đẹp của cơ thể. Cũng như các bài quyền tay không, tính biểu diễn giàu yếu tố "vũ" của các bài quyền binh khí đều có khả năng ứng dụng cao đối với các thể loại thể hình nghệ thuật mang tính biểu diễn.*

Các bộ môn nghệ thuật, như: nghệ thuật trượt băng, thể dục nghệ thuật, thể dục nhịp điệu... nếu biết khai thác ưu thế có tính chất tạo dáng của các thể thức trong mỗi bài quyền, mỗi bài binh khí hẳn sẽ thu được những kết quả mong muốn.

Môn phái võ NHẤT NAM *có kỹ thuật đối kháng (1-1) hoặc đấu tập thể với sự điều khiển của trọng tài dựa trên*

những nguyên tắc của bộ luật thi đấu đơn giản mà chặt chẽ, vừa đảm bảo được tính an toàn trong khi thi đấu, vừa bảo đảm được tính chính xác, công bằng, vừa hấp dẫn thu hút được đông đảo người xem. Hình thức thi đấu này tổ chức tập huấn ở quy mô chuyên nghiệp chắc chắn sẽ thu được những kết quả, ảnh hưởng lớn trong nước và ngoài nước.

Ngày nay, với sự phát triển đồ sộ quy mô của các môn thể thao hiện đại, đặc biệt các kỷ lục thể thao luôn luôn bị phá bởi các thành tích mới, đã phần nào làm cho nhiều người quên hoặc cố tình lãng quên, thậm chí không có những trí thức tối thiểu để nhận thấy vẻ duyên dáng, tính hấp dẫn cũng như những tác dụng lớn lao các môn thể thao cổ truyền đối với việc rèn luyện thể chất và nâng cao đời sống tinh thần.

Hơn nữa, các môn thể thao dân tộc do có các yếu tố về hình thức riêng biệt, độc đáo rất phù hợp với thói quen và tâm lý của người Việt, nên dễ dàng thu hút nhiều tầng lớp thanh thiếu niên tham gia tập luyện một cách hào hứng, võ cổ truyền Việt Nam nói chung, võ NHẤT NAM *nói riêng, là một trong những môn thể thao có đầy đủ những khả năng tiềm ẩn mà hiện nay vẫn đang còn ở trong một quá trình phát triển chưa tương ứng.*

Trong một lần phát biểu, Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện có nói: "Hiện nay, nhiều người vẫn nhìn nhận võ là môn tự vệ, là để đánh nhau, và trong thời đại khoa học về vũ khí hiện đại phát triển thì không có người giỏi võ nào, có môn công đặc dị nào lại có thể đánh thắng một người bắn súng chính xác. Nhưng người ta có biết đâu! Học võ đâu phải là đánh nhau".

Là người có may mắn được truyền thụ một phần khá hoàn đủ những bí môn đã thất truyền khoảng 30 - 40% trong

vài chục năm gần đây. Qua tham khảo, hỏi ý kiến của các bậc lão thành về Võ học, các đồng chí lãnh đạo, các học giả của một số ngành và các tài liệu thể thao, y học, giáo dục... tôi nhận thấy võ dân tộc nói chung, và võ NHẤT NAM *nói riêng, không những là một bộ môn cần tổ chức nghiên cứu, mà còn là một bộ môn có tính ứng dụng cao trong nhiều lĩnh vực: chẳng những về mặt y học, thể thao, giáo dục mà còn về mặt chính trị, kinh tế, văn hoá và sử học.*

Tuy có những hạn chế nhất định, nhưng với mong muốn bảo lưu và giới thiệu một trong những di sản của dân tộc đã và đang có nguy cơ bị thất truyền nốt, tôi lần lượt xin trình bày trong cuốn sách này, và những cuốn sách tiếp theo những tổng kết bao đời quý giá của cha ông chúng ta về Võ thuật.

Tôi rất mong được các nhà sử học, dân tộc học, các đồng chí lãnh đạo trong ngành Thể dục thể thao, Giáo dục, Y tế để ý nghiên cứu và góp ý kiến về từng vấn đề, để những cuốn sách tiếp theo có nội dung và cách trình bày tốt hơn.

Cuối cùng, với lòng chân thành, tôi xin cảm ơn các đồng chí lãnh đạo Tổng cục Thể dục thể thao, các đồng chí ở Viện Sử học, Dân tộc học, và nhiều người bạn khác đã cho nhiều ý kiến quý báu - tạo điều kiện cho cuốn sách ra mắt.

Hà Nội, ngày 17 tháng 01 năm 1985

VÕ SƯ

Ngô Xuân Bính

Phần I

TÂM PHÁP

Tính riêng biệt, độc đáo của phái võ NHẤT NAM thể hiện khá rõ ở tâm pháp, đã được đúc kết thành những nguyên tắc sau đây:

- ***Học lấy tinh, không cần nhiều***
- ***Hiểu cần nhiều nhưng luyện ít***
- ***Học lõi không học vỏ, học vỏ để chứa lõi***
- ***Giác đầu thành tay, thành chân.***
- ***Cần chí hơn lý ở đầu***

Vì vậy, phép CÔNG hay THỦ đều dùng TINH chế NHIỀU, dùng KHÉO chế MẠNH, dùng CẨN chế LIỀU, dùng BẠO chế TRÌ. Với ngầm ý sâu xa mà những người luyện võ không coi nhẹ môn công nào: từ bộ tay, bộ chân đến thân pháp, thủ pháp; từ kỹ thuật hoá giải đến tính biến hoá của các chiêu thức... Tất cả đều nhằm vươn tới độ QUYỀN BIẾN - hay nói một cách khác là đạt đến độ THẦN QUYỀN. Một thế chứa trăm vạn thế, trăm vạn thế có thể thu vào một thế. Đến độ đó, người thành đạt không cần phân biệt CÔNG hay THỦ, CƯƠNG hay NHU: trong một đòn thế đều bao gồm đủ cả công thủ, cương, nhu. Môn phái võ NHẤT NAM luôn luôn

tìm hiệu quả của đòn thế làm gốc, với tinh thần không tách biệt đòn hay, đòn dở, hiểu mỗi đòn đều chứa cái hay, cái dở: hay ở đâu, dở ở đâu? Nếu dùng thì dùng vào lúc nào? Khoảng cách nào? Dùng như thế nào?

Cho nên phương pháp dạy võ và luyện võ của môn phái mới triển khai trên tinh thần:

- ***Dạy chí trước môn công***
- ***Dạy ý trước tay chân***
- ***Dạy chế công, lấy công làm gốc***
- ***Dạy chế thủ, lấy thủ làm gốc***
- ***Biết chế chống công, biết công được chế.***

Trên cơ sở một hệ thống bài tập từ THẤP đến CAO; từ THÔ đến TINH, từ TINH đến THẦN thật hệ thống, khoa học và có quy mô.

Dưới đây là những nét khái quát những vấn đề căn bản về tâm pháp môn phái:

A. NGUYÊN TẮC

HỌC LẤY TINH, KHÔNG CẦN NHIỀU

"*Học lấy tinh, không cần nhiều*" là cách học cần nắm vững cái cốt lõi, chất lượng với tinh thần "*đào lâu tìm kỹ*", "*chôn chặt chắc lâu*" chứ không phải hình thức hời hợt khoa trương về số lượng.

Phép học võ càng đòi hỏi người luyện phải hiểu, phải nắm được thấu đáo tinh thần của mỗi thế, mỗi đòn, cho đến khi nhận ra được cái lý đơn giản nhưng hoàn đủ của nó (*có mà không, không mà có*).

Thầy tôi thường kể: "*Có một người học trò đi tìm thầy luyện võ, gặp được võ sư tài ba, có nhiều môn đặc dị. Anh ta nói:*

" - Thưa thầy con xin học 3 năm.

- Không ! Ta không dạy. - Người thầy lạnh lùng trả lời

- Thưa thầy ! Con xin học 10 năm.

- Không !

- Thưa thầy ! Con xin học 20 năm

- Không !

- Vậy con xin học suốt đời.

- Ta nhận con, người thầy hài lòng trả lời."

Hồi ấy, tôi thích thú về tính ngô ngộ và là lạ của câu chuyện, mãi về sau mới thấy hết thâm ý sâu sắc của người xưa: phàm muốn học cái gì cũng không nên nóng vội (*giục tốc bất đạt*) mà phải kiên trì say sưa, học tối, học ngày, học quên giờ, quên tháng, đêm nghĩ, ngày suy, không lúc nào ngừng nghỉ - cứ như thế sẽ trở thành một thói quen thường nhật; Mong học gì mà lại không thành đạt. Cho nên người thầy dạy võ mới không nhận anh học trò nôn nóng, quá mong đạt đến đích vượt quá khả năng của mình.

Rồi một lần khác thầy tôi kể:

"*Có một con rết mỗi bên có hàng trăm chiếc chân, bò liến láu trên mặt đất, chàng giun trông thấy phục quá cúi đầu chào rồi thưa:*

- Anh rết giỏi quá! Chân anh nhiều thế kia, bước thoăn thoắt vẫn không vướng vào nhau.

Cả đời rết chưa bao giờ nghe ai khen như vậy - sướng quá. Ừ nhỉ, mỗi bên ta có hàng trăm chân mà điều khiển dễ dàng. Nghĩ vậy rết vênh mặt nói:

- Nghe đây ! Chú mày có biết tại sao ta đi được không? Và chẳng cần đợi giun có đồng ý nghe hay không, rết lấy giọng giảng giải:

- Chân thứ nhất bên phải ta bước lên một bước, thì chân thứ hai bên trái ta cũng bước lên một bước... cứ như thế vừa trình bày rết vừa thực hành, lúc đầu thì chẳng sao, nhưng một

lúc sau thì rối cả lên, vì chân trước, chân sau, chân bảy, chân tám... anh rết tài ba cứ hết chân này dẫm phải chân kia chồng chéo đến nỗi ngã lăn kềnh".

Đấy! Học máy móc, hiểu máy móc là như vậy. Không có cái gì hay bằng tinh giản, con rết bình thường đi được là chính tự nó, hiển nhiên là vậy - khả năng ngấm vào xương thịt cứ thế mà làm. Học võ càng phải có được như thế. Đó là khả năng giữ mình cao nhất nhờ sự giác độ của tay chân theo ý muốn của đầu. Khả năng phản xạ có điều kiện được rèn luyện nhiều lần đã trở thành bản năng tự vệ luôn luôn túc trực.

Khi học một bài quyền, lúc đầu phải luôn để ý, tự mình chỉnh sửa: Thế này dồn tấn chân phải hay chân trái? Thế này tay trên hay tay dưới, co duỗi ra sao? Khi chuyển thì chân này bước cao hay bước thấp? Bước dài hay bước ngắn...

Cứ thế học mãi, tập mãi thì cũng thuộc, không cần suy nghĩ, cứ tuần tự đi từ đầu bài đến cuối bài mà vẫn không sai thức nào. Nhưng trong thực tế, thuộc đến một trăm bài kiểu như trên thì vẫn không ứng dụng được. Ngược lại, nếu luôn suy nghĩ, phân tích thế này thì dùng vào lúc nào? Đối phương đánh đòn này, thì né ra sao? Trong từng trường hợp thì đánh đối phương bằng đòn nào? Dùng cái gì? Dùng như thế nào? Khoảng cách nào? Được như vậy đem ra cọ xát, tập đi tập lại nhiều lần để có thể thực hiện dễ dàng theo ý của mình là đã đạt được độ TINH và THẦN của bài quyền.

Môn phái võ NHẤT NAM có rất nhiều bài quyền đặc dị, như: HOA QUYỀN, MA QUYỀN, BÁT QUÁI QUYỀN v.v... Tất cả đều hàm chứa những đúc kết tinh vi qua xương máu và sức sáng tạo lâu dài của cha ông chúng ta. Mỗi thế đều chứa cái cứng, cái mềm, cái chặt, cái lỏng, cái cao, cái thấp, cái lồi, cái lõm, cái nhám, cái trơn, cái xa, cái gần, cái động, cái tĩnh, cái thực, cái giả... Thiên biến vạn hoá không định, không ổn, thật khó đoán lường, nên học được một thế đã là bao hàm nhiều thế, nắm được một đòn đã khắc chế được nhiều đòn.

Nên "*Học lấy tinh, không cần nhiều*" là như vậy.

HIỂU CẦN NHIỀU, NHƯNG LUYỆN ÍT

Các võ sư thường nói: "*Tuổi con người có giới hạn, sức con người có mức độ... Nếu biết chắc chắn sẽ sống được 300 tuổi thì mới nên luyện hết các môn công*". Nói như vậy không có nghĩa là bi quan chán nản, mà các võ sư đều muốn nhấn mạnh cái thâm ý của con người có chí là nên biết lượng sức mình, dồn khả năng vào một hướng đúng như cái chí của người leo núi. Việc tham khảo, tìm hiểu, tổng kết bằng kinh nghiệm là cần thiết, nhưng tham lam, ham muốn quá độ thì cũng không thành, "*thái bất cập*" là như vậy.

"Có một người học trò say mê luyện võ, không thầy nào là anh không hỏi, không môn công nào là anh không tập qua, sau mấy chục năm không ngại sớm khuya khổ luyện anh cảm thấy mình đã nắm hết võ công trong thiên hạ nên quyết chí đi chu du tìm người tài để thử sức.

Một lần anh lang thang trong rừng thì trông thấy một ông già mải mê dùng tay quyền đánh liên tục vào gốc cây, lúc nhanh, lúc chậm, lúc mạnh, lúc nhẹ hàng giờ liền mà không tỏ ra mệt mỏi, chán nản.

Thấy lạ và đơn điệu, anh ta tiến gần rồi hỏi:

- Thưa ông, ông tập kiểu gì mà kỳ vậy?

Ông già không ngừng tập, không ngẩng đầu, cất giọng thư thái nói:

- Cháu ạ, ta đang luyện công.

Mừng như bắt được vàng, người trẻ tuổi xán lại gần hơn, nói to:

- Ông ngừng tay thử với cháu một vài đường quyền được không?

- Được thôi, ta không ưa nói nhiều.

Thế là người trẻ tuổi và ông già thủ thế đấu quyền.

Ông già đứng thẳng chắc như cây cổ thụ, người trẻ tuổi chập chờn vờn múa ảo quyền ngoạn mục.

- Ta đánh đây!

Nhanh và mạnh như sấm chớp, nắm tay ông già thoi đúng ngực làm người trẻ tuổi ngã kềnh.

Bàng hoàng chàng trai lồm cồm bò dậy, không hiểu ông già đánh thế gì mà nhanh vậy. Chưa kịp hỏi, lại bị ông giáng tiếp một thoi quyền nữa vào đầu, nhưng lần này thì nhẹ hơn.

Đánh xong, ông già từ tốn quay lại gốc cây rồi lẳng lặng tập dấm như trước; coi như không có chuyện gì xảy ra, đến đây người trẻ tuổi như bừng tỉnh, chỉnh đốn lại áo quần lễ phép thưa:

- Thưa ông! Cháu xin hỏi một điều.

- Cứ hỏi! - Ông già trả lời

- Thưa ông! Vừa rồi ông đã dùng môn công gì đánh cháu?

Ông già cười độ lượng rồi cất giọng sang sảng nói:

- Chẳng có môn công gì! Lão tập mãi thì nhanh đánh mãi thì mạnh, nhanh đánh trúng người, mạnh đánh ngã người.

Chân lý luôn luôn kề gần, đơn giản. Người đạt được là có khả năng biến cái phức tạp của người khác thành cái đơn giản,

biến cái đơn giản tưởng như không có của người khác thành cái phức tạp. Phép dùng võ phải nghiên cứu tỉ mỉ cái hay, cái dở của tất cả các môn công. Nhưng thực luyện chỉ nên chọn vài môn phù hợp, đi hết gốc ngọn của nó, tìm ra cái tinh diệu của nó, khắc cương, khắc nhu mới thực sự thành công.

Chàng trai trẻ ham nhiều, cầu rộng nhưng không nhận được cái lý kế gần, còn ông già là người chịu ngẫm tìm ra được gốc của vấn đề. Kẻ khéo tay thì nên luyện tay, kẻ mạnh chân thì nên luyện chân, thể cao hay thấp, chất linh hoạt hay chậm chắc để tự tìm thấy để không mắc phải sai lầm, tự mình lại muốn vượt qua cái bóng của chính mình.

Trong thực tế, khi gặp phải một đối thủ mạnh, phép HOÁ GIẢI trên tinh thần HIỂU NHIỀU NHƯNG LUYỆN ÍT được trình bày ở phần sau sẽ cho phép người đương đầu dễ dàng tạo được quan hệ quân bình, thấy đối phương biến chiêu lạ mà không ngại, dùng môn công đặc dị mà không gờm, trầm tĩnh nhận đoán để có một phương sách đối phó thích hợp trong từng hoàn cảnh. Lấy cái tinh của mình đề đối phó, lấy cái khéo của mình để đương đầu, không cứng nhắc mà cũng không liều lĩnh.

HỌC LÕI KHÔNG HỌC VỎ, HỌC VỎ ĐỂ CHỨA LÕI

Người xưa thường nói: "*Cái gốc là trốc cái ngọn*", "*Tốt gỗ hơn tốt nước sơn*" là cũng bao hàm ý sâu xa của việc luyện học, việc đánh giá... Phải đến được cái căn bản của vấn đề. Người tập võ hơn ai hết phải lĩnh hội được tinh thần thâm trầm ấy. Hơn nữa trong đấu pháp, nguyên lý của thuật công thủ không cho phép để mắc phải một sai lầm dù nhỏ. Sự thắng thua nhiều khi chỉ xảy ra ở trong tích tắc.

Tôi nhớ mãi câu chuyện thầy tôi kể:

Có một người thợ học làm đồ gốm, anh ta tin vào vẻ đẹp tạo dáng ở các bình cổ mình làm ra và ra sức vẽ hoa văn trang trí, thậm chí cả lớp men dưới đáy bình cũng được quét kỹ lưỡng. Nhưng than ôi ! Khi nung, do xương gốm không được luyện kỹ nên lò nóng làm tất cả các bình đều vỡ tung ra hết. Người luyện võ nếu chỉ lo trau chuốt thế đẹp, múa qua sàng lại thì cũng không thể tránh khỏi những thất bại như người nung gốm trên, hoặc ở câu chuyện về người gánh nước, suốt ngày mải mê đổ nước vào thùng chứa, nhưng anh ta tích mãi mà vẫn không đầy chỉ bởi vì thùng to nhưng thủng đáy.

Tâm pháp HỌC LÕI KHÔNG HỌC VỎ, HỌC VỎ ĐỂ CHỨA LÕI cũng chính là khuyên người luyện võ phải để tâm ngẫm nghĩ bắt nắm cái cốt lõi, giác nhận ở đầu nhưng phải chú trọng phần tay, phần chân.

Khi bị đối phương tấn công, người đối công phát giác được vùng sơ hở của đối phương và có ý đồ phản đòn hợp lý. Nhưng khi thực hiện tay chân anh ta không làm đúng sự chỉ đạo của đầu. Nên ý đồ có hay đến đâu cũng hoàn toàn thật bại. HỌC LÕI KHÔNG HỌC VỎ, HỌC VỎ ĐỂ CHỨA LÕI còn bao hàm thành ý: muốn đập đầy phải lo nguồn nước, nước đầy thì đập tràn, khi biết khơi dòng đúng điểm thì nước tràn thành thác. Sức mạnh của người giỏi võ là biết hướng cái LÕI lớn của mình cho đúng chỗ, tựa thác chảy đá trôi.

Ở phần giữa của cuốn sách, khi trình bày các bài tập bổ trợ và tổng hợp, tôi mong rằng người tập luyện phải chú ý đến tính biến ứng và tinh tế của từng thế, từng thức, tập kỹ đúng tinh thần, đánh ra đúng phương vị, nắm, vận dụng không máy móc thì mới mong có cơ sở để luyện thành công các môn sẽ được trình bày ở các cuốn sách khác tiếp theo.

GIÁC ĐẦU THÀNH TAY, THÀNH CHÂN

Ngày xưa, phép luyện võ, đâu chỉ là mạnh tay, mạnh chân, mà là một trong những cách thức để luyện chí tu đạo, người anh hùng tài ba là người có trí dũng, văn võ song toàn, tính thông minh thao lược cùng với bản lĩnh vững vàng quyết đoán.

GIÁC ĐẦU THÀNH TAY, THÀNH CHÂN: là nguyên lý yêu cầu người luyện võ phải dùng trí não để nhận đoán, phân tích, quan sát, chỉ đạo mọi hoạt động tập luyện và ứng biến của tay chân, sao cho mọi tâm ý đều hướng vào một mục đích thiết thực, được xét đoán, cân nhắc kỹ lưỡng vì những mục đích lâu dài, lớn lao cho cả cuộc đời. Thầy tôi kể:

"Có một nhà truyền đạo dạy rất nhiều học trò. Trong số đó có một người tưởng như mình đã học đủ hết đạo của thầy, nên xin phép đi tìm ân sư khác tu nghiệp. Sau 15 năm anh trở về và gặp lại người thầy dạy cũ của mình rồi nói:

- Thưa ân sư, ngày nay con đã luyện thêm được một thuật khinh công mới.

- Mừng cho con, nhưng thuật ấy là thuật gì?

- Thưa ân sư, con có thể lướt trên mặt nước mà chẳng cần một vật dụng nào khác.

- Trời ơi ! Cái mà con mất 15 năm khổ luyện thì ta và các bạn con không cần đến một ngày, một giây cũng làm được.

- Thưa ân sư ! Con không tin!

Thế là cả thầy lẫn trò cùng đến một con sông rộng, nhà truyền đạo gọi lái đò chở mình và các đồ đệ qua sông rồi nói:

- Các con thấy không?Biển học mênh mông, học hàng nghìn năm chưa chắc đã hết... Vậy các con bạ cái gì cũng học thì đạo trời thử hỏi mấy vạn năm mới học qua".

Ở một chuyện khác:

"Có một nhà nho nổi tiếng viết chữ phóng tác vừa đẹp khuôn thước, vừa bay thoát, vừa sắc nét, xuất thần. Một hôm có một người chơi chữ xin gặp và biếu 100 tấm lụa hồng điều, với nhã ý xin nhà nho viết cho một chữ. Nhận lời, nhà nho nọ sai học trò chuẩn bị bút nghiên, với ngầm ý phô trương tài năng của mình trước mặt một người sành chơi chữ và hàng chục học trò xem thầy phóng tác. Nhà nho vung tay hạ bút, nhưng hỡi ơi! Vì quá cố biểu diễn nên nét bút ban đầu của ông cứng ngắc. Không hài lòng nhà nho phóng tay viết tiếp lên 2 - 3 khuôn lụa khác... Nhưng càng viết, càng vội, càng bối rối trước hàng chục con mắt từ chỗ hào hứng, tò mò, chuyển dần sang ngỡ ngàng... Nhà nho hoảng hốt, tâm trí rối loạn nên viết thêm vài chục bức nữa mà vẫn không thành công.

Người sành chơi chữ và số học trò tế nhị lẳng lặng bỏ ra khỏi phòng. Chỉ để lại một mình nhà nho và ngổn ngang các bức lụa điều nằm chồng chơ.

Nhờ có sự yên tĩnh, và không còn ai quấy rầy, nhà nho hồi tâm và nhận ra sai lầm của mình, ông khoan thai viết lên bức lụa duy nhất còn lại chữ: "ĐẠI CÁT"(*) và đó cũng là nét chữ xuất THẦN nhất, đẹp nhất trong cả cuộc đời tập viết và sáng tạo của ông".

Nhà nho trên, lúc đầu viết không thành là do tâm ông không ổn, lòng quá nôn nóng khoa trương, làm mắt mờ, trí đục... Nhưng về sau, ông quên cái "*TÔI*" của mình - "*TA*" và "*NÓ*" hoà vào nhau, nên việc làm mới thành đạt, cái chí của người hành việc có được hay không là nhờ ở "*TÂM*", nhờ ở "*ĐẦU*" là vậy.

Môn phái càng hệ thống và có quy mô, càng đòi hỏi người muốn luyện thành công, ngoài những tố chất về cơ bắp nhất định thì điều quan trọng hơn là phải có sự cảm đoán nhạy bén, bộ nhớ chắc chắn và thông minh sắc sảo. NHẤT NAM là phái võ có quy mô! Nên mọi thế, mọi đòn đều bao hàm cả công lẫn thủ với sự tinh giản hết mức nhưng cũng không kém phần lắt léo -bất thường một cách hợp lý của chiêu thức. Môn phái yêu cầu người tập phải có một khả năng nhạy cảm chính xác, suy ngẫm để thấu triệt tinh thần biến hoá của đòn miếng.

(*) "Đại cát": nhiều điều tốt lành

Một cái lắc mông, một cái vẫy tay nếu hiểu và đánh đúng điểm, đúng lúc sẽ có tác dụng lớn vô cùng. Nhưng ngược lại, nếu dùng sai chỗ sẽ nhận được ngay những hậu quả tai hại do các đòn đánh của đối phương phản đòn tiếp chạm.

Môn phái võ NHẤT NAM không lấy việc học đòn thế làm gốc, không máy móc đặt ra các bài tập có tính chất đòn miếng để tập suốt đời, mà học đòn thế chỉ là phương tiện buổi đầu chuẩn bị cho phần biến ứng sử dụng trong những hoàn cảnh cụ thể mang tính phương tiện, công cụ...

Trong quan hệ trực đấu, môn phái lấy cái KHÉO để chống cái MẠNH, lấy cái TINH để chống cái NHIỀU... là thủ thuật dựa trên nguyên lý: cái ĐỘNG bao giờ cũng LOẠN, cái TĨNH bao giờ cũng SÁNG. Đấu tĩnh khó, đánh loạn dễ, với tinh thần đó môn phái không lấy việc thụ động gạt đỡ làm gốc - mà lấy việc chủ động trả đòn, đánh chân trụ, đánh gờ hông, đánh bằng thủ pháp chặn đòn... làm gốc. Thủ thuật này đòi hỏi một khả năng xử lý, đoán nhận cao, không thông minh, linh hoạt thì khó có thể tiếp thu một cách hoàn chỉnh; chu toàn.

CẦN CHÍ HƠN LÝ Ở ĐẦU

Môn phái võ NHẤT NAM đặc biệt coi trọng phần trí tuệ: Sự nghiền ngẫm, phân tích và lý giải một cách hợp lý, có cơ sở, dựa trên hàng loạt những kiến thức chuyên ngành khác, như: TÂM (*tâm lý học*), THỂ (*giải phẫu học*)... và đòi hỏi người theo học phải tận tâm nghiên cứu, luôn luôn suy ngẫm mới mong thành đạt. Ngược lại, phái võ NHẤT NAM cũng không tán thành việc ỷ lại vào thông minh nhưng lười biếng, học hình thức, lý luận suông kiểu "*thùng rỗng kêu to*".

Tâm pháp CẦN CHÍ HƠN LÝ Ở ĐẦU là đề cao sự cần cù chịu khó: "*năng nhặt chặt bị*", ý chí sắt đá quyết làm quyết được, "*có công mài sắt, có ngày nên kim*" của người luyện võ. Ngay từ hồi còn nhỏ khi kể chuyện "*Thỏ và rùa chạy thi*", thầy tôi đã kiên nhẫn lý giải nhiều lần để cho tôi hiểu sự cần mẫn đã thắng sự chủ quan, khinh địch là như thế nào?

"*Có một người đánh đàn đang ba hoa trước tất cả đám học trò về tài đánh đàn của mình, thấy một người bán dầu đi qua nét mặt thản nhiên, không để ý đến năng lực xuất chúng, kiệt xuất của mình, nghĩ bị xem thường, người đánh đàn bước đến chặn đường rồi cao giọng hỏi:*

- Lão có tài cán gì mà cười ta?

- Không, tôi là người bán dầu, chả có tài cán gì hơn người, ngoài khả năng rót dầu không sánh ra ngoài. - Người bán dầu điềm tĩnh trả lời:

- Ha ... ha! - Người đánh đàn và cả đám học trò cười vang.

- Lão thử rót xem sao? Thế cũng gọi là tài.

Người bán dầu lẳng lặng lấy trong túi của mình một đồng xu có đục lỗ ở giữa bé tí. Phủi thật sạch bụi, rồi đặt lên miệng một chiếc hũ cổ cao, đoạn giơ cao cả chiếc bình vừa lớn, vừa đầy dầu, từ từ rót qua chiếc lỗ của đồng xu suốt mấy khắc đồng hồ, cho đến khi chiếc hũ đầy dầu mà vẫn không tràn ra một giọt nào".

Đấy, sự chuyên cần, yêu say công việc của mình, đã làm cho một người bán dầu có một khả năng tinh thông thật khó có một người thứ hai làm được.

Lớn lên, tôi càng thấm thía tinh thần: "*Nước rỏ lu đầy, kiến tha lâu đầy tổ*"... sương nhỏ li ti mà mờ cả bầu trời...

Trong hệ thống bài tập gồm các môn cơ bản, mặc dù đơn giản, đơn điệu tập luyện dễ nhàm chán, thậm chí nếu không bị gò ép bắt tập cũng không muốn tập. Hỡi ôi! muốn đi xa, người luyện võ đều không thể không có chiếc chân đế vững chắc. Chân đế càng vững, mặt đế càng rộng thì việc đặt tháp, chồn chặt còn gì vững bằng, đó là cái lý hiển nhiên: "*Đế rộng thì tháp mới cao*" - luyện chân để đi ngàn dặm... muôn đời như vậy...

Ở phần NGOẠI CÔNG, THÂN PHÁP và BỘ PHÁP, người học võ nếu bỏ qua hoặc luyện tập không kỹ thì chắc chắn không mong gì thu được kết quả.

Cho nên, phương pháp dạy võ và luyện võ đều dựa trên tinh thần tâm pháp. Sau đây là những điểm khái quát chủ yếu của môn phái về tinh thần phiêu diêu, lý thú và thâm trầm trên.

B. PHƯƠNG PHÁP

DẠY CHÍ TRƯỚC MÔN CÔNG

Trong môn phái người học trước thường kể cho người học sau câu chuyện như sau:

"Có 10 người học trò cùng xin học một thầy. Được độ 3 năm chẳng thấy thầy răn gì, dạy gì... lác đác có người nôn nóng không thể chờ đợi được thêm đã khăn gói xin về, từ đó về sau lại thêm mấy người nữa cùng vì những lý do tương tự. Cuối cùng chỉ còn một chàng trai sớm khuya không ngại làm lụng bất kể mọi công việc nặng nhọc. Một hôm thầy gọi lên rồi hỏi:

- Sao con không về?

- Thưa thầy, chí con đã xin học thầy, nên chỉ mong được thầy truyền dạy.

- Về đi! Chẳng bao giờ ta dạy.

- Thưa thầy, tâm thầy không vậy.

- Sao con biết?

- Thưa thầy! Công việc hàng ngày của thầy đã nói cho con biết.

- Ta mừng cho con!

- Thưa thầy con chưa hiểu?

- Ta mừng vì con đã lĩnh hội được 3 môn công đầu tiên và khó nhất của ta.

Kể từ đấy, chàng trai được thầy truyền hết mọi "tâm đắc bí môn".

Chuyện không hấp dẫn, nhưng thực lạ. Mãi về sau tôi mới hiểu được 3 môn công đó là: kiên nhẫn, lòng tin, và khả năng tự quan sát ngẫm suy.

Người xưa bắt học trò phải hầu mình 2 - 3 năm khởi đầu thật vất vả và cố tình, đó không phải là chủ ý lợi dụng, mà đó là phép thử để tìm người nhập môn. Nguyên tắc này thấu triệt tinh thần của môn phái: "*Lửa thử vàng, gian nan thử sức*". Để học thành tài không thể không thông qua con đường khổ luyện. Khẳng định ý chí, lòng kiên định, tâm lý chân thành, sáng trong...

Phái võ NHẤT NAM với phương sách dạy người trước dạy môn công, nên đạo thầy trò trên kính dưới nhường được chú trọng đặt lên hàng đầu. Đó là chân lý; "*người có lễ có học - học chưa chắc đã có lễ*" - "*biết địch, biết ta trăm trận - trăm thắng*"...

DẠY Ý TRƯỚC CHÂN TAY

Nguyên lý này về mặt nguyên tắc có nhiều mặt giống như tinh thần tâm pháp. "*Giác đầu thành tay, thành chân*", nhưng thực ra về tinh thần nó còn bao hàm nhiều nghĩa sâu xa của phép luyện công và thủ thuật công thủ.

Có một người thầy giỏi nổi tiếng cả một vùng rộng lớn. Nhưng phương pháp dạy võ của thầy kỳ lạ không ai theo nổi. Cuối cùng có một anh học trò dáng người mảnh dẻ thư sinh quyết xin học và chấp nhận mọi yêu cầu oái oăm của người thầy khó tính.

Những ngày đầu người học trò thấy thầy cứ lẳng lặng, một chốc lại vác gậy đánh vào mông mình. Anh ta đau lắm, tưởng mắc phải một lỗi nào đấy nên cắn răng chịu đựng. Cứ như vậy, người thầy càng ngày càng đánh mạnh hơn, không chỉ ở mông mà cả ở vai, lưng, đầu và tay chân. Không thể chịu được, người học trò phải luôn luôn để tâm chú ý để may ra tránh được một vài đòn nguy hiểm. Mỗi lần tránh được, anh thấy thầy đã không quở trách mà lại còn tỏ ra khuyến khích. Nên từ đấy chàng trai càng để tâm tránh né. Được một năm, người thầy thay đổi cách đánh: lúc trên lúc dưới, lúc phải, lúc trái, bất chợt lúc hiện, lúc ẩn, không cho người học trò được yên tĩnh lấy một phút nào, kể cả khi làm lụng, ăn uống nghỉ ngơi. Cứ như thế hai thầy trò dần dần có những dây mối đồng cảm vô hình, cùng chơi một trò chơi bí hiểm, oái oăm. Do phải luôn luôn tỉnh táo, đề phòng cảnh giác, bắt toàn bộ tinh thần và cơ bắp của mình ở vị trí sẵn sàng đối phó; nên dần dần anh học trò có những khả năng kỳ lạ: dễ dàng nhận đoán ra được thời điểm người thầy xuất hiện và ý đồ thầy định đánh. Cho nên, anh tránh được nhiều đòn hơn, thậm chí nhắm mắt nghe tiếng gió cũng thoát được dễ dàng.

Sau 5 năm, cảm giác của người học trò nhạy bén kỳ lạ và bản thân anh cũng rất thích thú thứ trò chơi oái oăm kỳ bí. Chỉ có điều, giờ đây người thầy như bị thách đố, đuổi đánh anh vất vả mà cũng chẳng trúng được đòn nào.

Một hôm, tiết thu trăng sáng lồng lộng, người thầy cho gọi học trò vào án riêng mà từ xưa đến nay anh không được bén gót. Phấp phỏng, hạnh phúc người học trò vừa đi vừa nghĩ. Sau bao ngày mong mỏi kiên tâm chắc giờ đây thầy đã tin ta, yêu ta cho nên mới cho gọi để truyền môn công.

Vào đến án, anh học trò quỳ lạy, thấy thầy mặc lễ phục trang nghiêm, lư trầm khói bay thơm phức. Nâng anh đứng dậy ông run run nói:

- Con chuẩn bị tư trang để ngày mai xuống núi, hôm nay thầy trò làm lễ từ biệt.

Hốt hoảng, người học trò quỳ xuống thưa:

- Thưa thầy! Con có lỗi gì mà thầy nỡ đuổi con?

- Không! Con không có lỗi, mà là con đã học hết các môn công của ta. - Người thầy nhìn thẳng vào mắt anh xúc động từ tốn nói.

- Thưa thầy con đã học gì đâu?

- Con ạ! Phép giỏi võ là khả năng phòng thủ tránh mọi đòn đánh bất chợt của đối phương. Tài như ta mà cũng không đánh được con, thì thử hỏi còn ai hơn con nữa?

Tất nhiên câu chuyện có phần cường điệu về chi tiết, nhưng về tinh thần nó hoàn toàn là bài học sâu sắc, đúng trong mọi trường hợp. Nếu cứ để tâm ngẫm nghĩ, luyện tập, đặt mục đích ở vị trí thường nhật thì không có môn công nào là không luyện thành công.

DẠY CHẾ CÔNG, LẤY CÔNG LÀM GỐC

Nguyên lý phòng thủ của phái võ NHẤT NAM là chủ động phòng thủ. Thủ thuật này dựa trên kết quả phân tích những trạng thái tâm lý của người chủ động tấn công cũng như những khuyết điểm họ sẽ mắc phải trong từng hoàn cảnh cụ thể, khi nôn nóng tấn công tình huống không gian - mối tương tác thần thái bức xúc cụ thể; Đồng thời, dựa vào các môn công - những chiêu khắc độc đáo của môn phái vận dụng hợp thức, vừa bảo đảm tính an toàn cao, vừa có khả năng phản đòn hiệu quả.

Thuật LƠI ĐỂ CÔNG, LÁCH ĐỂ CÔNG, CHỊU CÔNG ĐỂ CÔNG... sẽ được trình bày cụ thể ở phần THỦ PHÁP là hoàn toàn dựa vào tinh thần của tâm pháp. Nguyên lý ấy có phần giống như quan hệ của người đi săn và con thú lớn- ở tầm bắn quá gần. Nếu loạt đạn đầu người đi săn bắn trượt, hoặc chỉ làm con thú bị thương, thì tính mạng của anh ta khó mà bảo toàn trong trường hợp con thú đủ can đảm lao thẳng vào kẻ bắn mình.

Thủ thuật chống tấn công bằng cách thức chủ động tiến công là bản lĩnh dám đập tan mọi đòn tấn công của đối thủ từ ý đồ, từ gốc. Hoặc phản đòn vào chỗ sơ hở của đối phương cùng lúc với thế đánh, thế di chuyển của đối phương... đây chính là nguyên tắc - là thủ thuật - là chiến thuật tài tình táo bạo của ông cha - tổ tiên bao đời của chúng ta áp dụng để đánh giặc giữ nước - dành đất bảo vệ giống nòi trước những đối thủ vừa đông vừa hung bạo...

DẠY CHẾ THỦ, LẤY THỦ LÀM GỐC

Thuật thủ động tấn công dựa trên nguyên lý "*Chế thủ, lấy thủ làm gốc*" tưởng như hoàn toàn mâu thuẫn nhưng thực ra đó là cách thức "*Giữ mình trước khi đánh người*". "*Thủ thế trước khi công*", "*Đang công nhớ thủ*". Vừa đảm bảo được tính an toàn, vừa dễ dàng thu được kết quả mong muốn.

Nguyên lý trên về tinh thần giống như cách bắt mồi của con trăn đất; cáo không biết bay mà bắt được chim lớn; hổ chạy không nhanh bằng hươu, nai mà vẫn tóm được hươu nai. Ngạn ngữ có câu: "*Người khôn giấu tài, kẻ có chí phải đấu ý*" cũng không ngoài cái hàm ý sâu xa muốn răn người anh hùng phải biết giấu kẻ thù cái chí lớn của mình khi thời cơ chưa đến.

Đấu pháp của người giỏi võ, hiểu võ tất nhiên cũng không ngoài chủ ý sâu xa, tinh tế ấy. Việc tạo được tình huống bất ngờ, giấu được ý đồ và cách thức tấn công vào thời điểm sát nút, làm cho đối phương không kịp đối phó là thượng sách, là nguyên tắc bất di bất dịch của thuật: TRỰC CÔNG, GIẢ THỦ ĐỂ CÔNG, GIẢ HỜ ĐỂ CÔNG... được trình bày ở phần YẾU PHÁP là những nguyên tắc hợp lý, bắt buộc dựa trên tinh thần tâm pháp.

Một lần, vì quá say đòn, tôi tấn công liên tiếp vào phần thượng của người bạn cùng tập, bất chợt anh ấy hạ thấp tấn rồi dùng đòn cước đánh nhẹ vào chân trụ làm tôi lộn nửa vòng. Thầy tôi trông thấy lẳng lặng quay đi không nói gì. Tôi áy náy

mất mấy tuần liền bứt rứt mà không hiểu ngầm ý thầy không bằng lòng vì lý do gì?

Một lần khác, cũng tập đấu với một người bạn, tôi thoáng thấy đối thủ của mình đứng sai cung cách - thế tấn chênh vênh nên chớp nhanh thời cơ dùng đòn chân tấn công: "*huỵch!*" - Tôi ngã lăn kềnh vì bị bạn tôi phản đòn đánh vào chân trụ. Lần này, thầy tôi cũng trông thấy tường tận mà cũng không nói gì... Mãi về sau, khi trưởng thành tôi mới hiểu một phần ngầm ý của thầy. "*Tâm pháp ta không giấu con! Nhưng muốn hiểu hết phải có giá của nó. Mong ước càng cao, nôn nóng cầu thả thì cái giá phải trả càng cao*". Quả là: Được ngồi:"CÙNG CHIẾU " gian truân vô cùng.

BIẾT CHẾ CHỐNG CÔNG, BIẾT CÔNG ĐƯỢC CHẾ

Đây là tinh thần cuối cùng của tâm pháp có tính chất tổng kết: giống như người biết nóng thì hiểu lạnh, người biết lạnh thì hiểu nóng - cái lẽ đơn giản nhưng khó quán triệt "*Không không mà có, có có mà không*". Người phòng thủ giỏi là người hiểu được tâm lý và thủ thuật tấn công của kẻ thù tấn công. Và ngược lại, khi có cơ hội tấn công thì hơn ai hết chính anh ta cũng bắt được vở "*giả hư, hư thực*" của người phòng thủ. "*Con cáo đang rình gà có biết đâu sói chờ đợi...*" cũng là một trong những câu chuyện tôi thường hay nghe thầy khuyên nhủ chúng tôi phải thấy hết cái lẽ ở đời, người hiền không lừa ai; nhưng không để ai lừa, kẻ trí dũng ngoài mưu lược còn phải nắm được thuật của người hành việc.

Nên yếu pháp của môn phái rất coi trọng các THỦ PHÁP - coi đó là chân đế căn bản để làm điểm khởi phát, làm mục đích xuyết suốt rèn luyện các môn công... đưa chân gốc của việc giữ mình làm chính. Đó là tinh thần chủ động phòng thủ "*Biết chế chống công*" để "*Biết công được chế*".

H. 1 đến H. 6 là hình chú thích và đồ hình chỉ dẫn một số nguyên tắc phòng thủ dựa trên nguyên lý: "*Chế công, lấy công làm gốc*"

H. 7; H.8 là đồ hình chỉ dẫn một số nguyên tắc tấn công dựa trên nguyên lý: "*Chế thủ, lấy thủ làm gốc*".

KÝ HIỆU DIỄN GIẢI PHẦN MINH HOẠ (H.1 - H.8)

A: Đối tượng tấn công ở vị trí ban đầu

B: Đối tượng bị tấn công đang ở vị trí thụ động

C: Đường tấn công lần thứ nhất của A

D: Đường tấn công lần thứ hai của A

Đ: Đường lui, lách, né của B

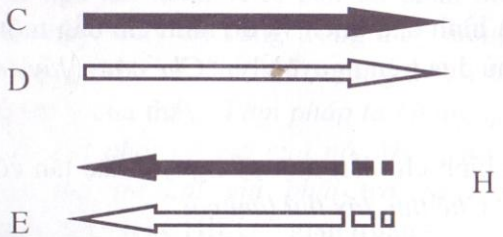
E: Đường phản công của B



Đối tượng tấn công ở các thời điểm khác nhau



Đối tượng bị tấn công ở các thời điểm khác nhau

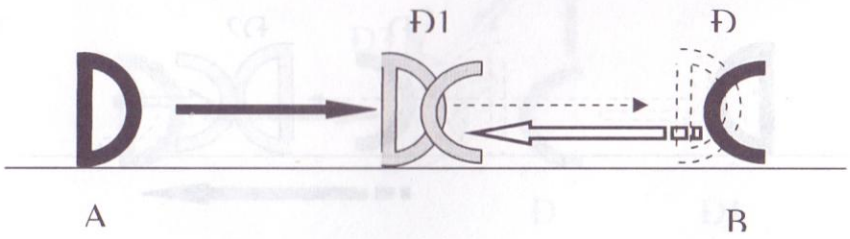


Trường hợp thứ nhất (H. 2)

(A) Tấn công ở vị trí Đ đòn tấn công của A thường có hiệu quả cao nhất, nhưng ở vị trí Đ1 (A) yếu vì các đòn tấn công đang ở thời điểm khởi phát (*đang ở trong giai đoạn chuẩn bị phát lực*). (B) nhận biết ý đồ tấn công và cách thức tấn công của (A), rồi chủ động ập thẳng phản công dựa trên những tính toán hợp lý, nếu đánh trúng thời điểm trên, (B) chắc chắn sẽ thu được kết quả.

(*Trường hợp trên đòi hỏi (B) phải có khả năng cảm nhận chính xác và tính quyết đoán khi hành động*).

H.2



Trường hợp thứ hai (H. 3)

(A) tấn công, (B) lui về vị trí Đ1 rồi bật lại phản công (A) ở vị trí Đ2. Đây là thời điểm (A) vừa tấn công hụt, đang ở trong trạng thái chới với có nhiều sơ hở.

Ở trường hợp này, nếu (A) có thân pháp linh hoạt và khả năng phát triển đánh đòn liên hoàn thì (B) rất khó thực hiện thủ pháp, "*lợi để công*". Hoặc (B) bật quá xa (*không phải lợi*) - (B) sẽ tránh thoát (A), đảm bảo tính an toàn. Nhưng ngược lại, với khoảng cách ấy (B) rất khó tiếp cận kịp thời để tấn công (A) vào thời điểm bất ngờ nhất, hợp lý nhất.

H.3

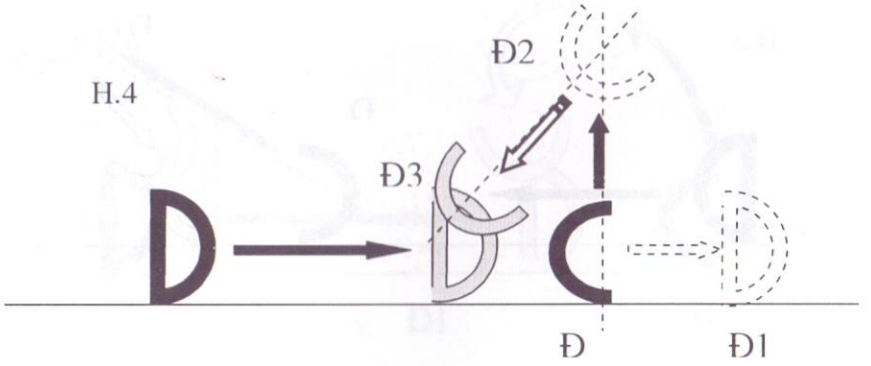


Trường hợp thứ ba (H. 4)

(A) tấn công, (B) tránh ra phía bên trái hoặc bên phải để thoát hẳn hướng tấn công chính của (A). Nếu (A) tấn công có tốc độ hoặc không bị lỡ trớn mà công tiếp đến vị trí Đ1. Trong trường hợp này (B) dễ dàng thoát khỏi đòn tấn công thẳng trực tiếp của (A). Nhưng muốn phản công (B) sẽ gặp khó khăn vì vừa bị chếch hướng, vừa có khoảng cách xa nên khó tiếp cận bất ngờ.

Trường hợp đòn đánh của (A) có bán kính rộng, (B) không hiểu, không đoán đúng hướng sẽ gặp phải tình huống nguy hiểm khó tránh đỡ. Vì vậy, trong tất cả mọi hoàn cảnh, khả năng phán đoán và lượng định chính xác đã quyết định một nửa thắng lợi... tính thận trọng nước đôi khi chưa có cơ sở quyết đoán - luôn luôn là yêu cầu bắt buộc của con nhà võ...

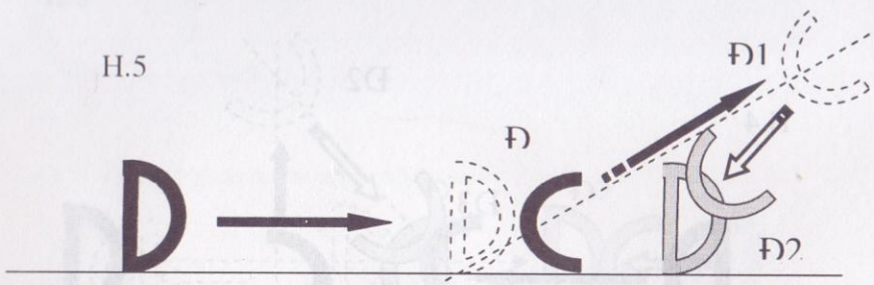
H.4



Trường hợp thứ tư (H. 5)

(A) tấn công, (B) tránh ra phía sau hướng chếch với trục gốc một góc khoảng 45^0. Tránh như vậy (B) vừa thoát được tầm đánh, hướng đánh chính diện của (A). Đồng thời, có thể đón lõng (A) để phản công kịp thời - thu kết quả cao. Trường hợp này, phải dè chừng thận trọng khi gặp phải một đối thủ có bản lĩnh, có trình độ và giỏi dùng chiến thuật tấn công bằng thủ pháp "*hư chiêu*".

H.5

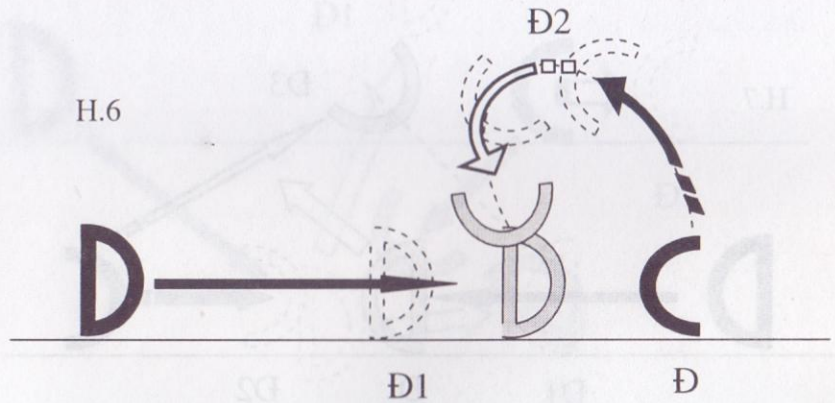


Trường hợp thứ 5 (H. 6)

Khi (A) tấn công, (B) dùng thân pháp THÂN HOA LONG PHÁP hoặc ẢO PHÁP chủ động, tiến vòng ra phía trước đón (A) để phản công từ bên trái, hoặc phải, hoặc phía sau, tuỳ tình huống cụ thể cho phép.

Cách chủ động tấn công táo bạo này mới dùng tưởng quá liều lĩnh, nhưng thực ra vừa an toàn, vừa dễ thu được hiệu quả cao; bất ngờ.

H.6

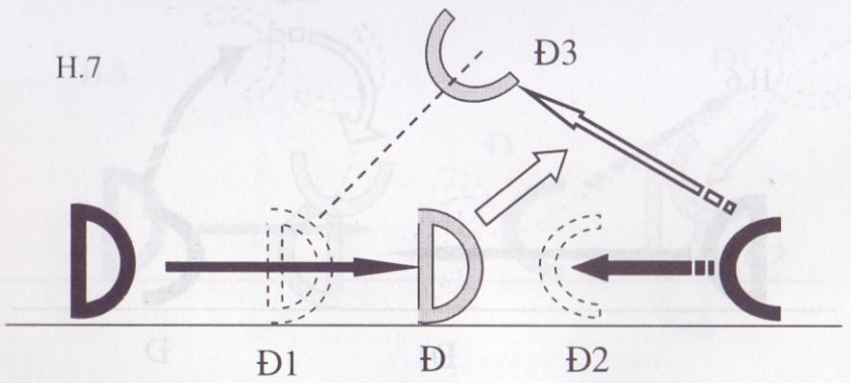


Trường hợp thứ 6 (H. 7)

(A) dùng thân pháp "*thân trực pháp*" giả vờ tấn công nhưng đến vị trí D thì thủ thế thăm dò ý đồ của (B). Rồi tuỳ tình huống để tấn công tiếp hoặc trở về thế thủ.

Ví dụ: (B) tấn công ở vị trí Đ2 hoặc tránh sang vị trí Đ3, (A) đánh ngay vào thời điểm lúc (B) đang di chuyển hoặc đợi (B) chủ động phản đòn, thì A lui về vị trí Đ1 rồi dùng thủ thuật "*gậy ông lại đập lưng ông*".

H.7

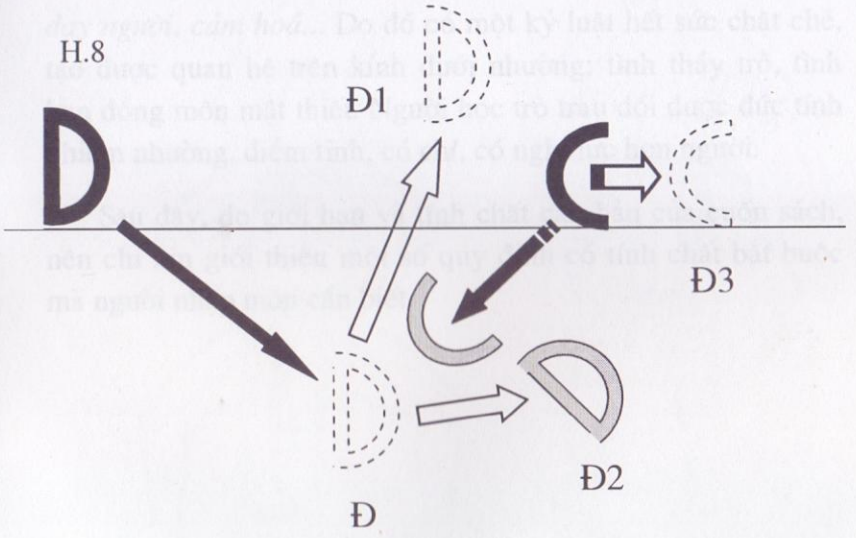


Trường hợp thứ 7 (H. 8)

(A) dùng thân pháp ẢO QUYỀN, THÂN HOA LONG QUYỀN, MA QUYỀN để tấn công (B) bằng cách vờn dứ, giả phải đánh trái, giả trái đánh phải...

Khi dùng một số cách thức trên làm thủ thuật tấn công, người hiểu và nắm được cặn kẽ điểm mạnh yếu của mỗi loại thân pháp thường kết hợp để xử lý linh hoạt trong từng tình huống trên nguyên tắc đơn giản đúng khoảng cách, đúng thời điểm, nhanh nhất, mạnh nhất, hợp lý nhất, nhưng cũng cẩn trọng nhất.

H.8



Phần II

QUY MÔN

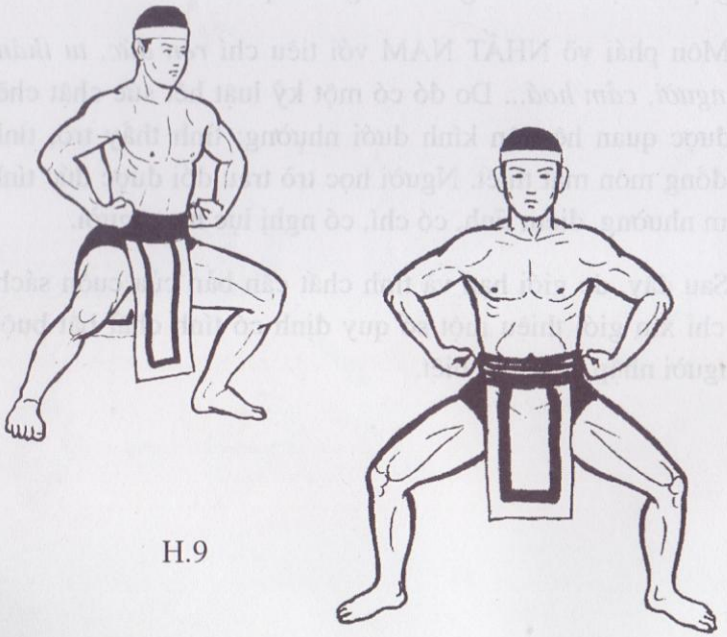
QUY MÔN là những quy định có tính: nội quy, quy chế, cách thức, nghi lễ... mang tính chất quy củ của một môn phái nhằm hướng tâm ý của mọi thành viên tham gia vào một mục đích... Đồng thời, có cả những nghi thức mang tính tôn giáo với những quy định rõ ràng để phân cấp, tạo tính trên dưới trong quan hệ của mỗi người trong môn phái.

Môn phái võ NHẤT NAM với tiêu chí *rèn đức, tu thân, dạy người, cảm hoá...* Do đó có một kỷ luật hết sức chặt chẽ, tạo được quan hệ trên kính dưới nhường; tình thầy trò, tình bạn đồng môn mật thiết. Người học trò trau dồi được đức tính khiêm nhường, điềm tĩnh, có chí, có nghị lực hơn người.

Sau đây, do giới hạn và tính chất căn bản của cuốn sách, nên chỉ xin giới thiệu một số quy định có tính chất bắt buộc mà người nhập môn cần biết.

1. THU TẤN:

Là tư thế đứng bình ổn vững vàng, người vươn thẳng, hai tay QUYỀN bắt khum hình núi tượng trưng cho tinh thần có sự uy vũ mà vẫn có kỷ cương (*H.9 là hình minh hoạ giới thiệu thế THU TẤN*). Đó là thế yêu cầu người học NHẤT NAM phảI THỂ được trước thầy, từ đó mới chuyển sang thể thức CHÀO QUỲ đợi hiệu lệnh của thầy hoặc thể trước khi chào bạn đồng môn, bạn khác môn... nghiêm cẩn.

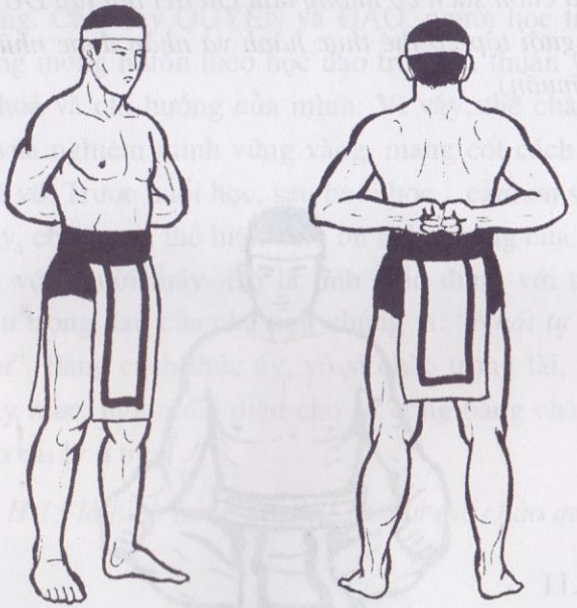


H.9

2. NHẬP ĐỊNH ĐỨNG:

Là tư thế đứng ngưng nghỉ định THẦN, dưỡng KHÍ trước, hoặc sau khi tập quyền, luyện nội, đấu đôi...

(*H. 10 là hình minh hoạ với yêu cầu người thực hiện phải đứng thẳng, đầu hơi cúi, mắt nhằm hờ, mặt trước hai tay QUYỀN áp chặt nhau để hờ vào hõm lưng, sao cho lòng bàn tay hướng ra phía ngoài*).

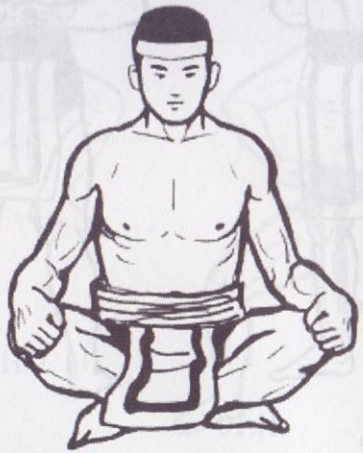


H.10

3. NHẬP ĐỊNH NGỒI:

Là tư thế TĨNH HOẠ vận công luyện khí, một hình thức điều hoà hơi thở, thư giãn cơ bắp, hồi phục sự căng thẳng các cơ quan nội tạng và các chức năng vận động một cách hợp lý do các võ sư, y sư trước kia tổng kết, tinh chế sáng tạo nên.

(H. 11 là hình minh hoạ giới thiệu thế NHẬP. Yêu cầu căn bản của tư thế này là diện tiếp chạm của chân với mặt bằng (nơi ngồi) phải lớn nhất, trục lưng thẳng, đầu hơi cúi, thế ngồi thoải mái, mắt nhắm hờ - tinh thần phải thư thái (phần phụ lục của cuốn sách có hướng dẫn chi tiết bài tập DƯỠNG NỘI, giúp người tập có thể thực hành và nhận được những kết quả mong muốn)



H.11

4. CHÀO QUỲ.

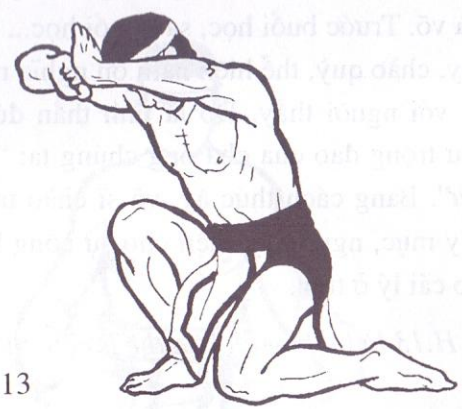
Chào quỳ là cách thức tỏ thái độ tôn kính, phục tùng của người học trò đối với thầy.

Tay QUYỀN, tay ĐAO là biểu hiện của ÂM -DƯƠNG, đó là sự hài hoà, nhu thuận của TRỜI - ĐẤT, của NƯỚC - LỬA theo quan niệm tinh thần, cũng như triết học của người phương Đông. Chắp tay QUYỀN và ĐAO, người học trò nói với thầy lòng mong muốn theo học đạo trời đất, thuận ý theo lý của tạo hoá và chí hướng của mình. Vì vậy, thế chào này vừa đủ lệ, vừa nghiêm minh vững vàng, mang cốt cách riêng của con nhà võ. Trước buổi học, sau buổi học... cảm ơn sự bảo ban của thầy, chào quỳ, thể hiện hàm ơn nghĩa nặng của người học trò đối với người thầy. Đó là tinh thần đúng với truyền thống tôn sư trọng đạo của cha ông chúng ta: "*Nhất tự vi sư, bán tự vi sư*". Bằng cách thức ấy, võ sĩ chào trọng tài, người cầm cân nảy mực, người đại diện cho sự công bằng chân lý - cũng là theo cái lý ở trên.

(H. 12; H.13 là hình minh họa thể hoá tư thế chào quỳ).



H.12

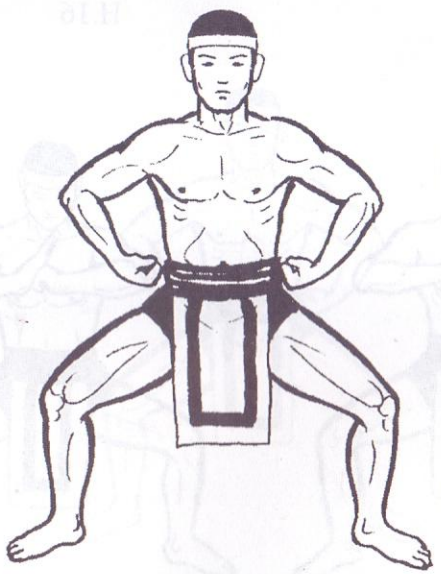


H.13

5. CHÀO BẠN ĐỒNG MÔN:

Cũng tay QUYỀN, tay ĐAO, với tư thế đứng thẳng, hơi trầm tấn. Khi cúi chào; đầu gật là cử chỉ tôn trọng kính nhường nhưng rất bình đẳng và đường hoàng của anh em đồng môn với nhau. Tôi lấy đạo để tiếp anh, quý anh chính là vậy.

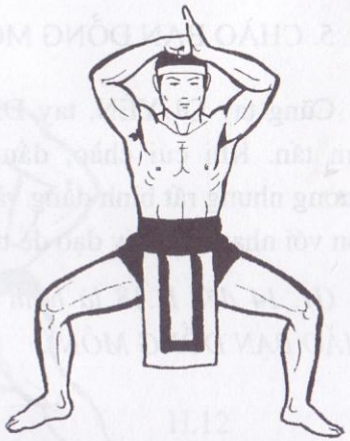
(*H. 14 đến H.18 là hình minh họa thể hóa tư thế chào CHÀO BẠN ĐỒNG MÔN*).



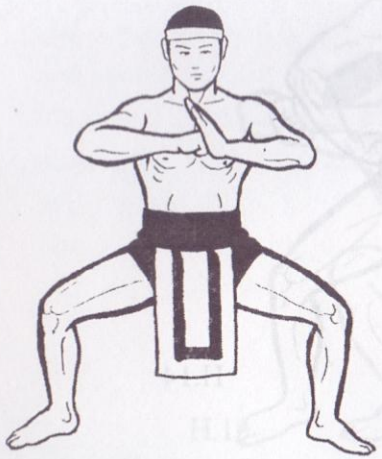
H.14



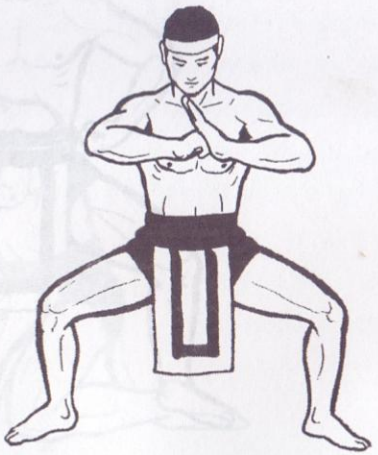
H.15



H.16



H.17

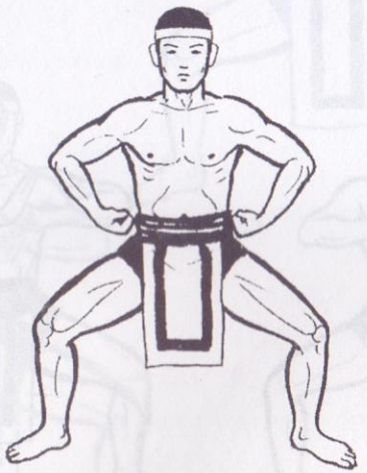


H.18

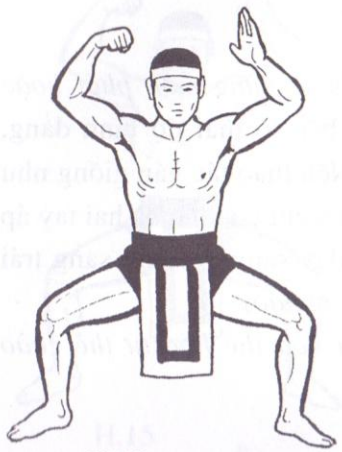
6. CHÀO NGƯỜI KHÁC MÔN:

Khi chào người khác môn (*không cùng môn phái hoặc người không tập võ*), người có võ bộc lộ thái độ bình đẳng, mối giao cảm chan hoà kính mến. Nên thao tác gần giống như kiểu chào CHÀO BẠN ĐỒNG MÔN chỉ có khác là hai tay áp ÂM - DƯƠNG để trước ngực đưa đẩy sang phải rồi sang trái mỗi bên một lần. (*thế lý, thể tình đúng đạo*)

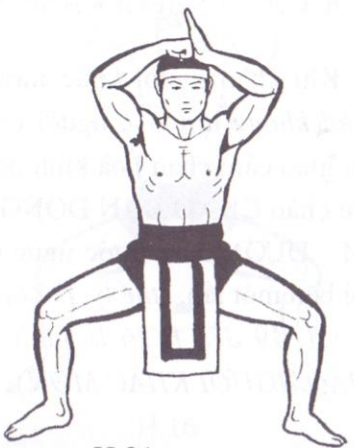
(*H. 19 đến H.26 là hình minh hoạ thể hóa tư thế chào CHÀO NGƯỜI KHÁC MÔN*).



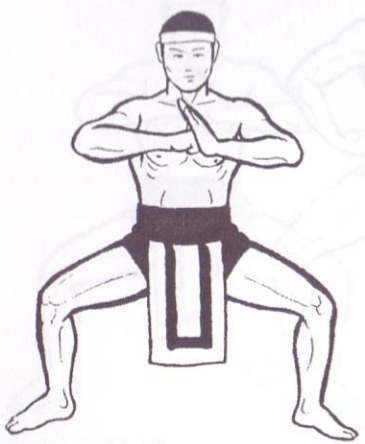
H.19



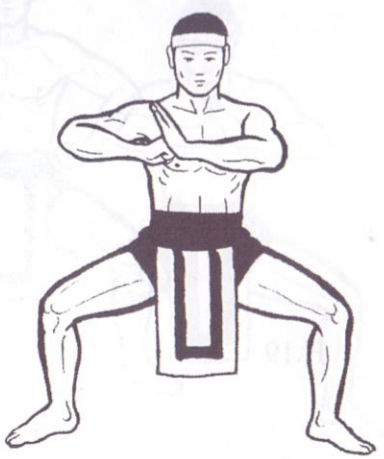
H.20



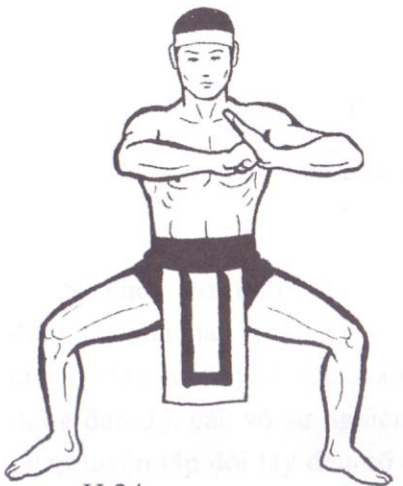
H.21



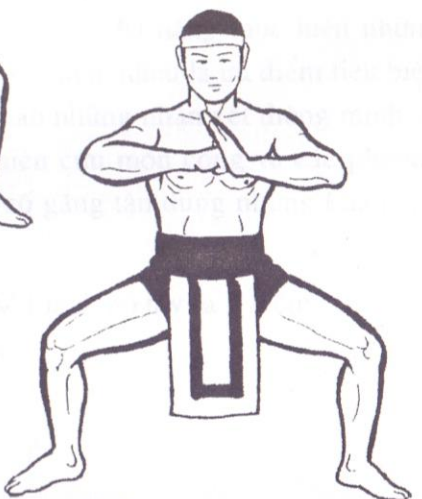
H.22



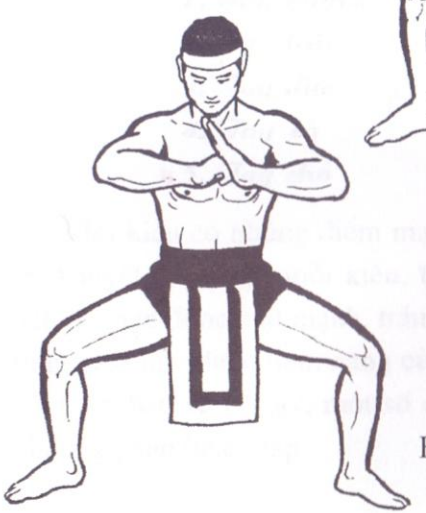
H.23



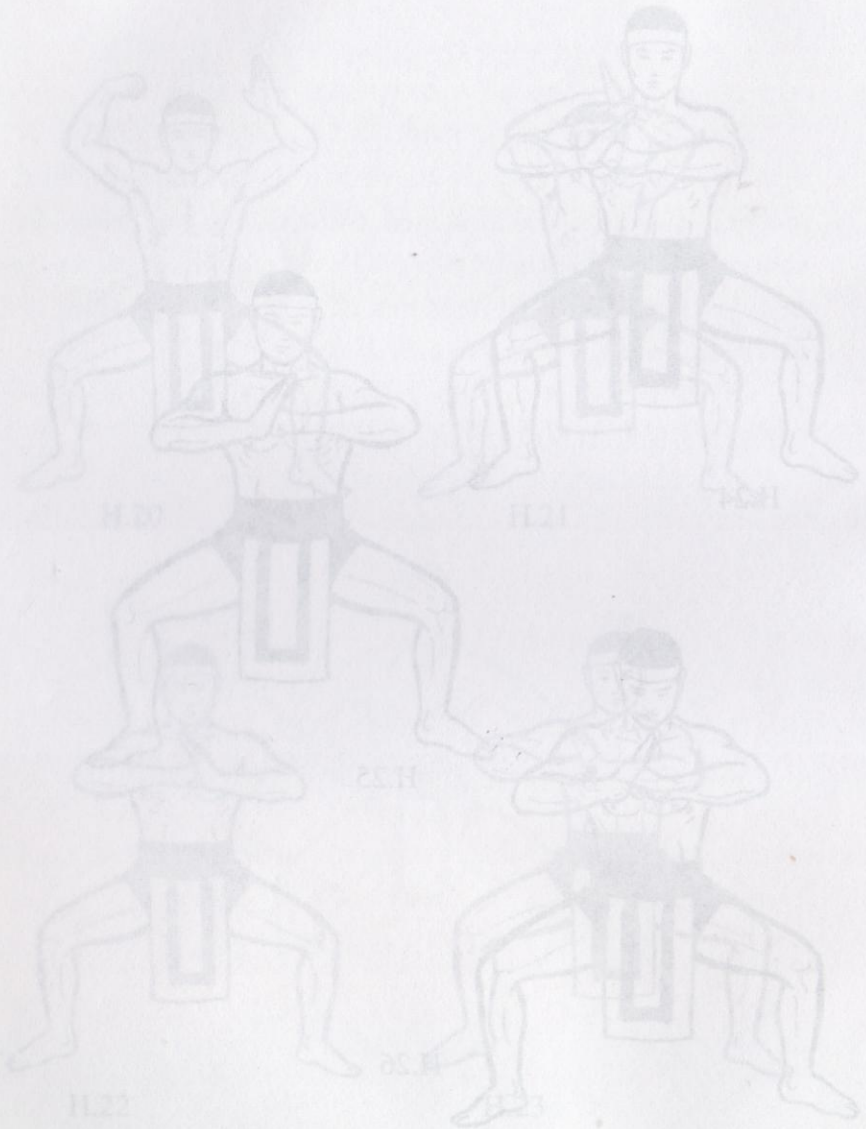
H.24



H.25



H.26



Phần III

BỘ TAY

Sự khéo léo, tính biến ứng và khả năng thực hiện những động tác phức tạp ở các góc độ khác nhau là ưu điểm tiêu biểu của đôi tay con người. Dựa vào những nhận xét thông minh và đúng đắn đó, các võ sư nghiên cứu môn công và các phương pháp luyện tập đôi tay đều cố gắng tận dụng những khả năng lớn lao của nó.

Môn phái võ NHẤT NAM tách bộ tay ra 5 kiểu:

1. *Tay quyền*
2. *Tay trảo*
3. *Tay đao*
4. *Tay xà*
5. *Tay chỏ*

Mỗi kiểu có những điểm mạnh yếu khác nhau, nắm được ưu khuyết điểm của mỗi kiểu, tập đúng phương pháp hướng dẫn là nhận được mặt mạnh, tránh được mặt yếu, rèn được bản lĩnh, phát huy được tiềm năng của bản thân. Sau đây là một số điểm cơ bản về bộ tay, một số cách thực hiện các thế tay và phương pháp luyện tập.

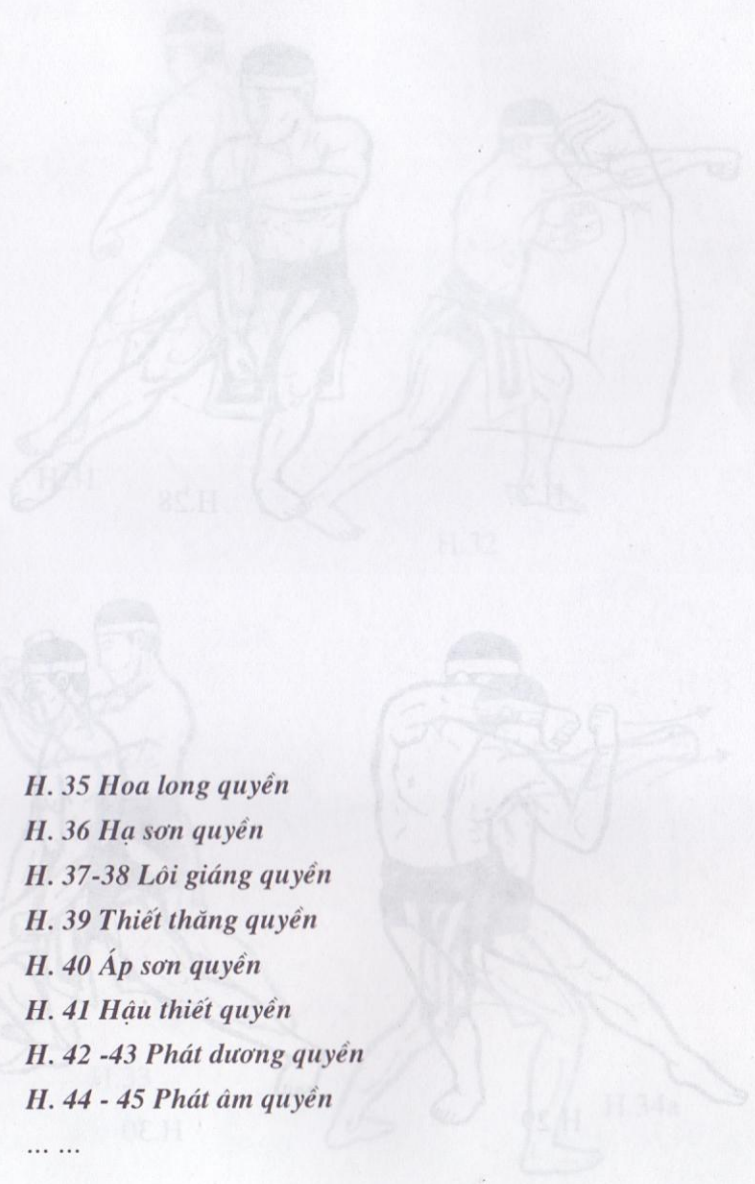
1. Một số điểm căn bản về bộ tay.

A. TAY QUYỀN

Kiểu tay QUYỀN là cách thực hiện thế tấn và các đòn công thủ, bằng tư thế nắm tay. Ưu điểm của kiểu tay này là được tạo thế công thủ vững chắc, đòn mạnh ít bị các chấn thương ở khớp, ngón. Nhược điểm của kiểu tay này là khi đánh điểm tiếp chạm thường lớn, kém khả năng vươn dài, thiếu tính bất ngờ, vụng, biến ứng chậm. Trong trường hợp áp sát đối phương, tay QUYỀN thường không phát huy được hiệu lực cả công lẫn thủ. Hiểu được điều đó, người học võ khi luyện tập tay QUYỀN phải biết kết hợp giữa thủ pháp của tay QUYỀN và các kiểu tay khác đặc biệt thủ pháp đánh đoản đòn của tay CHỎ.

H. 27 đến H. 45 là một số khung tấn và thế đánh cơ bản của kiểu tay quyền.

H. 27 Ẩn thượng quyền
H. 28 Ẩn hạ quyền
H. 29 Ẩn nhị thượng quyền
H. 30 Ẩn nhị hạ lôi quyền
H. 31 Ẩn thượng - hạ nhị quyền
H. 32 Trực quyền
H. 33 Song phá quyền
H. 34a -34b Song áp quyền



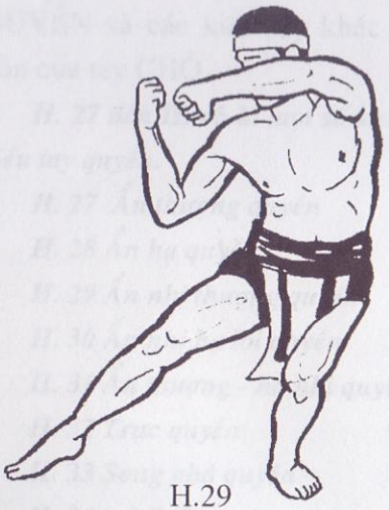
H. 35 Hoa long quyền
H. 36 Hạ sơn quyền
H. 37-38 Lôi giáng quyền
H. 39 Thiết thăng quyền
H. 40 Áp sơn quyền
H. 41 Hậu thiết quyền
H. 42 -43 Phát dương quyền
H. 44 - 45 Phát âm quyền
... ...



H.27



H.28



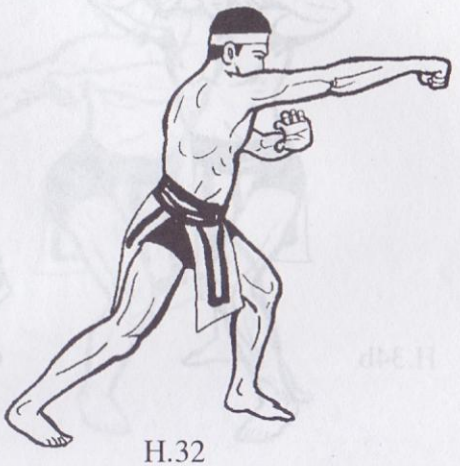
H.29



H.30



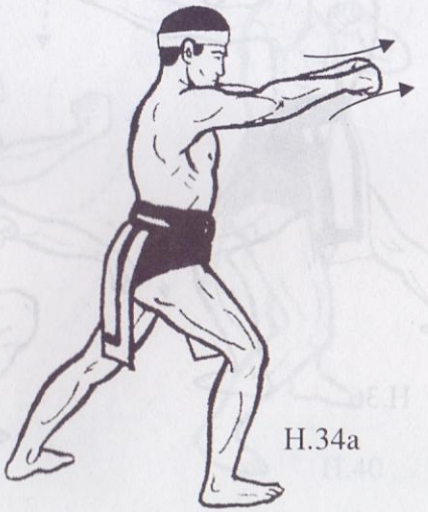
H.31



H.32



H.33



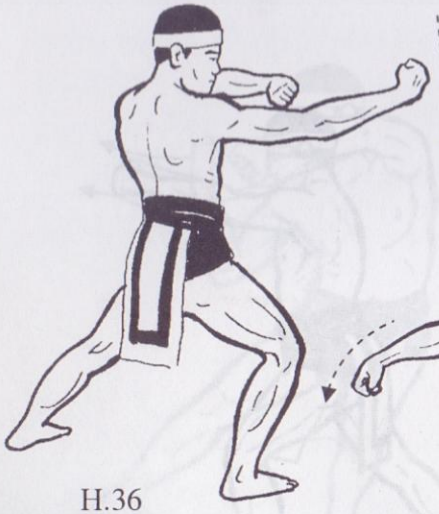
H.34a



H.34b



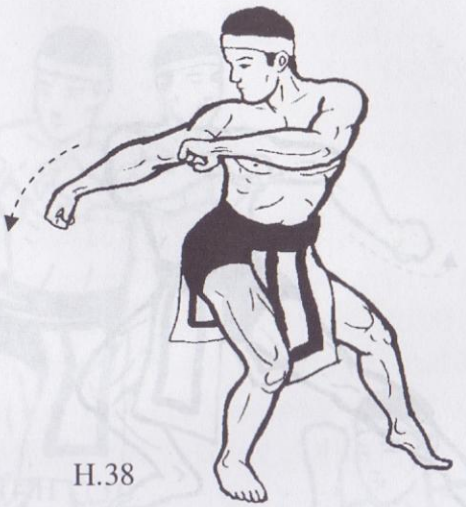
H.35



H.36



H.37



H.38



H.39



H.40



H.41



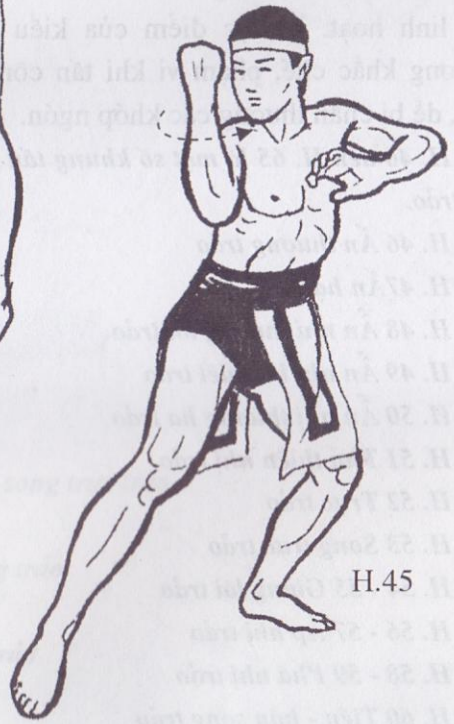
H.42



H.43



H.44



H.45

B. TAY TRẢO

Kiểu tay TRẢO là cách thực hiện thế tấn và các đòn công thủ bằng tư thế xoè tay như chân đại bàng, như vuốt hổ, các ngón tay bắt khum hình trảo. Ưu điểm của kiểu tay này là đòn công thủ có khả năng bám được đối phương, dễ thực hiện các thủ pháp DU ĐẨY, CẦM NÃ và trong mọi trường hợp tư thế tay TRẢO dễ biến ứng thành các kiểu tay khác nhờ ở khớp cổ tay linh hoạt. Nhược điểm của kiểu tay này là dễ bị đối phương khắc chế, phạm vi khi tấn công có hiệu quả thường hẹp, dễ bị chấn thương các khớp ngón.

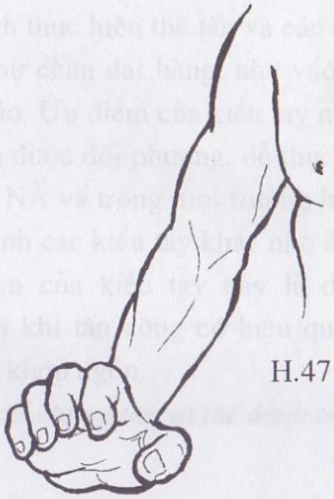
H. 46 đến H. 65 là một số khung tấn và thế đánh cơ bản của tay trảo.

H. 46 Ấn thượng trảo
H. 47Ấn hạ trảo
H. 48 Ẩn nhị thượng lôi trảo
H. 49 Ẩn nhị hạ thiết trảo
H. 50 Ẩn nhị thượng hạ trảo
H. 51 Thủ thiên nhị trảo
H. 52 Trực trảo
H. 53 Song trực trảo
H. 54 - 55 Giáng lôi trảo
H. 56 - 57 Áp nhị trảo
H. 58 - 59 Phá nhị trảo
H. 60 Tiền - hậu song trảo

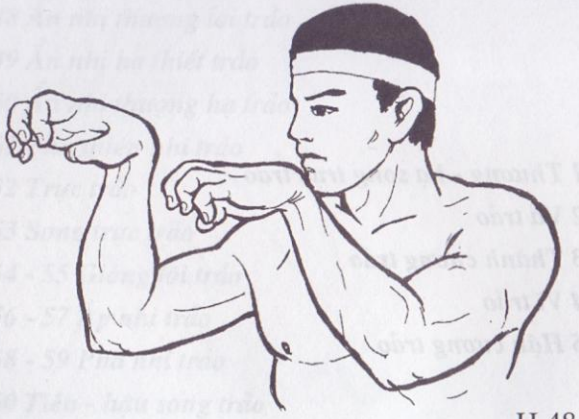
H. 61 Thượng - hạ song trực trảo
H. 62 Vả trảo
H. 63 Thành cương trảo
H. 64 Vĩ trảo
H. 65 Hậu cương trảo
... ...



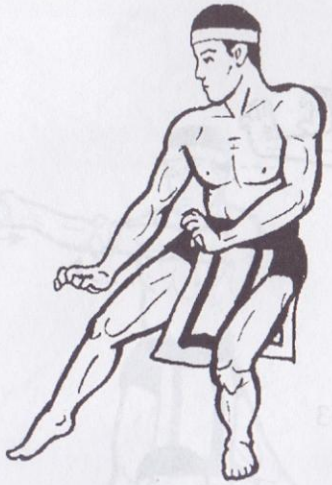
H.46



H.47



H.48



H.49



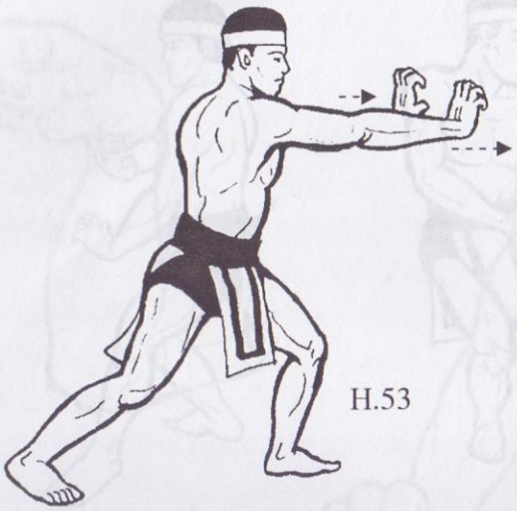
H.50



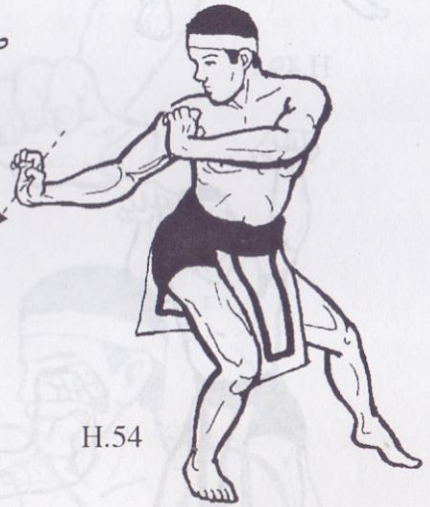
H.51



H.52



H.53



H.54



H.55



H.56



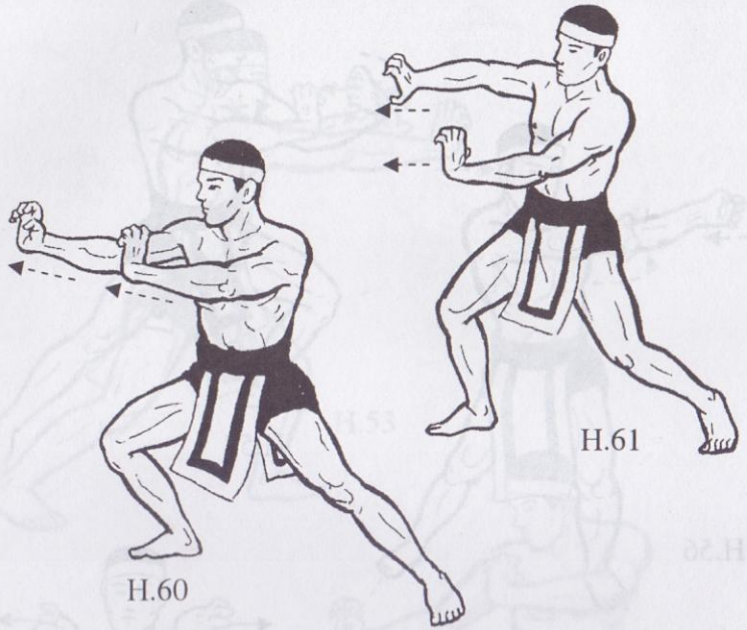
H.57



H.58



H.59



H.60

H.61



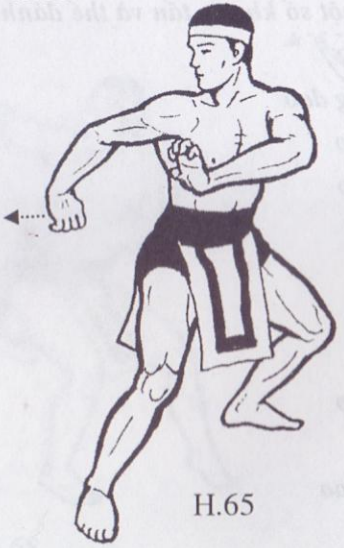
H.62



H.63



H.64



H.65

C. TAY ĐAO

Là cách thức thực hiện các thế tấn và đòn công thủ bằng tư thế duỗi bàn tay, các ngón tay áp sát nhau tạo thành hình dẹt sắc như lưỡi dao. Ưu điểm của thế tay này là khả năng vươn dài, dễ chọc thủng các yếu huyệt của đối phương, đòn chém mạnh, diện công phá rộng và khi cần thiết, có điều kiện tay ĐAO có thể biến thành các đòn du ép, gạt, quăng quật rất có hiệu quả. Nhược điểm của kiểu tay này là do số đòn thường xuyên vung rộng, thiếu yếu tố bất ngờ, nên đối phương dễ chống đỡ và phản đòn; trong trường hợp tiếp chạm đối phương *(kế gần)* dùng tay ĐAO khả năng công thủ thường yếu.

H. 66 đến H. 77 là một số khung tấn và thế đánh cơ bản của kiểu tay đao.

H. 66 Ẩn thượng song đao
H. 67 Ẩn hậu tiền đao
H. 68 Phát dương đao
H. 69 Phát âm đao
H. 70 Nhị áp đao
H. 71 Áp thiết đao
H. 72 Hậu thiết đao
H. 73 Thành thiết đao
H. 74 Vả đao
H. 75 - 76 Đơn kim đao
H. 77Song kim đao



H.66



H.67



H.68



H.69



H.70



H.71



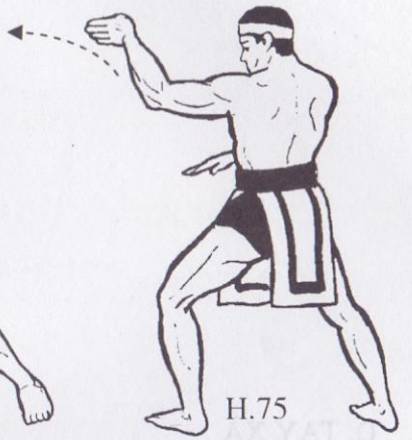
H.72



H.73



H.74



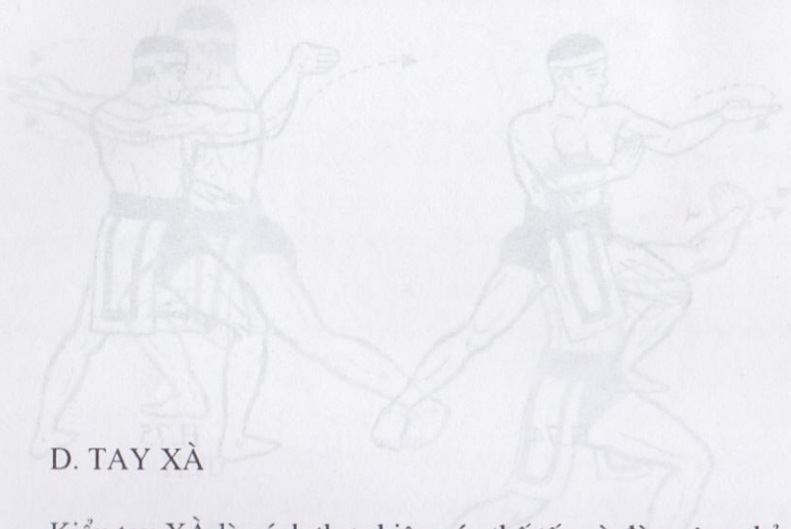
H.75



H.76



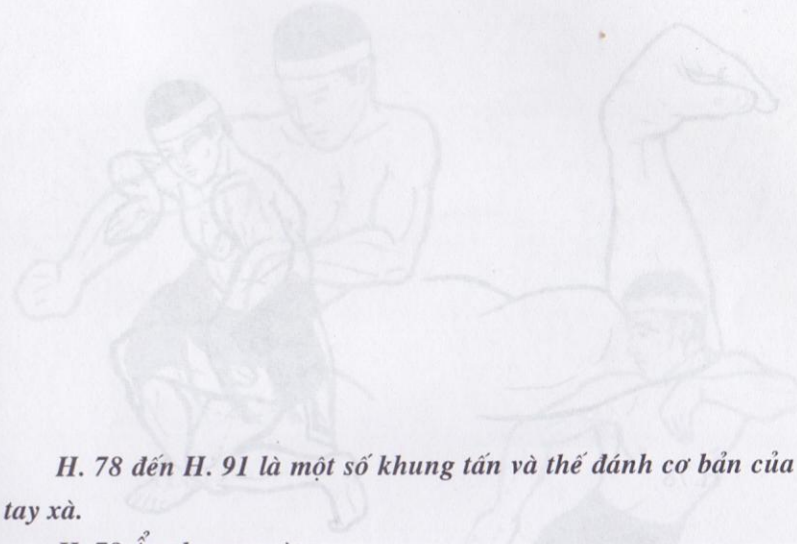
H.77



D. TAY XÀ

Kiểu tay XÀ là cách thực hiện các thế tấn và đòn công thủ bằng tư thế chụm, ngón tay như đầu rắn, đầu rùa (*nên còn có tên là tay quy*). Ưu điểm nổi bật của kiểu tay này là rất linh hoạt, ẩn chứa nhiều đòn có khả năng biến chiêu độc đáo, ép, khoá làm đối phương khó đoán đỡ; trong những trường hợp đánh đòn gần, nếu kết hợp được với kiểu tay CHỎ, (*song - hợp*) khung vận công XÀ - CHỎ sẽ tàng trữ một hiệu lực công thủ không thể lường hết.

Nhược điểm của kiểu tay XÀ là: Đòn đánh lực va chấn yếu, ít có khả năng cản phá những va chấn có tính chất đối công; điểm đánh nếu không có tính lựa chọn sẽ không có hiệu quả.



H. 78 đến H. 91 là một số khung tấn và thế đánh cơ bản của tay xà.

H. 78 Ẩn thượng xà

H. 79 Ẩn hạ xà

H. 80 Ẩn song thượng xà

H. 81 Ẩn nhị hạ xà

H. 82 Tả - hữu thượng - hạ xà

H. 83 Trực kim xà

H. 84 - 85 Tả kim xà

H. 86 Hữu kim xà

H. 87 - 88 Song kim xà

H. 89 Đả thượng - hạ xà

H. 90 Vả lôi xà

H. 91 Đả hậu xà

... ...



H.78



H.79



H.80



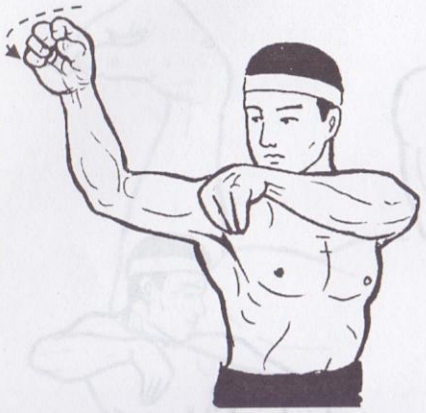
H.81



H.82



H.83



H.84



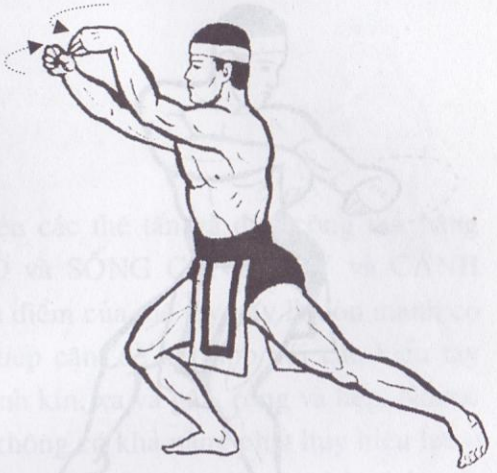
H.85



H.86



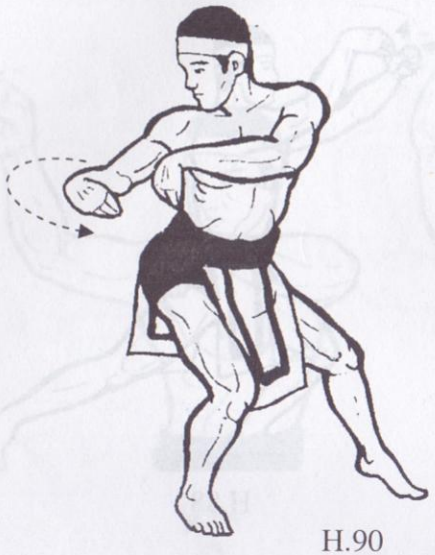
H.87



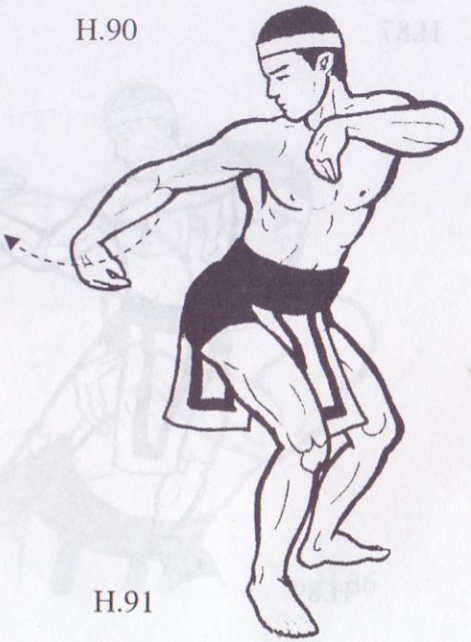
H.88



H.89



H.90



H.91

E. TAY CHỎ

Là cách thực thể hiện các thế tấn và đòn công thủ bằng thủ pháp của CÙI CHỎ và SỐNG CẲNG TAY và CÁNH TAY gần CÙI CHỎ. Ưu điểm của thế tay này là đòn mạnh có hiệu quả cao khi đánh tiếp cận, dễ kết hợp với các kiểu tay khác tạo nên phạm vi đánh kín, xa và gần, rộng và hẹp. Nhược điểm của thế tay này là không có khả năng phát huy hiệu lực ở tầm xa; khi công, nếu không kết hợp với các thủ pháp tấn công, phòng thủ của các thế tay khác thì thủ pháp của tay CHỎ thường lộ liễu, hở, dễ bị đối phương phản đòn.

H. 92 đến H. 102 là một số thế tấn và thế đánh cơ bản của kiểu tay chỏ.

H. 92 -93 Ẩn song chỏ

H. 94 Tả hữu thiết chỏ

H. 95 Thượng chỏ

H. 96 -97 Hạ chỏ

H. 98-99 Tả lôi chỏ

H. 100 Thành thiết chỏ

H. 101 Tả thiết chỏ

H. 102 Hậu chỏ

... ...



H.92



H.93



H.94



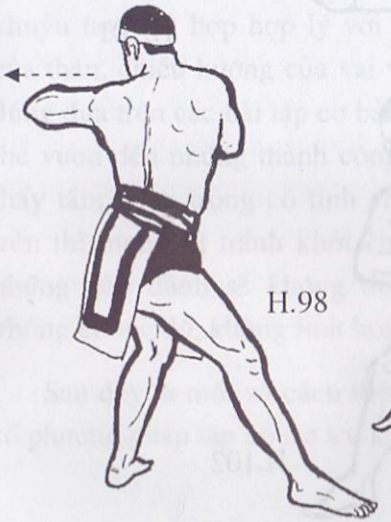
H.95



H.96



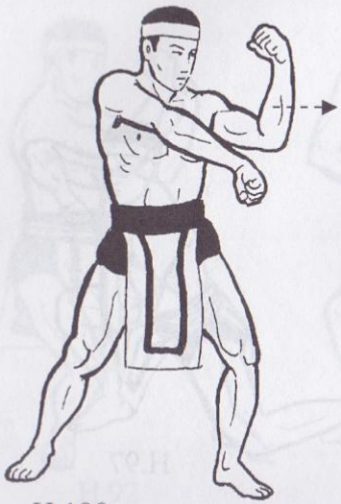
H.97



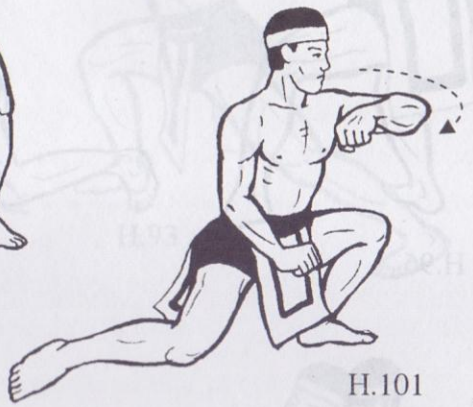
H.98



H.99



H.100



H.101



H.102

CÁCH THỨC THỰC HIỆN CÁC THẾ TAY VÀ MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP CƠ BẢN KHI LUYỆN BỘ TAY.

Bắt đúng thế chính xác từ từng ngón tay, khớp tay, đến khuỷu tay, kết hợp hợp lý với thế tấn của chân, thế vặn gập của thân, chiều hướng của vai và đầu cùng với việc luyện tập đúng dựa trên các bài tập cơ bản sẽ là chân đế mấu chốt, để có thể vươn đến những thành công. Người luyện võ không nhận thấy tầm quan trọng có tính chất xuất phát điểm của vấn đề trên thì mong gì tránh khỏi chấn thương ngón và khớp... và những đòn đánh sẽ không đủ độ mạnh, không chính xác, không có tốc độ, không linh hoạt.

Sau đây là một số cách thức thực hiện các thế tay và một số phương pháp tập bổ trợ trước khi học các bài cơ bản.

2. CÁCH THỨC THỰC HIỆN CÁC THẾ TAY

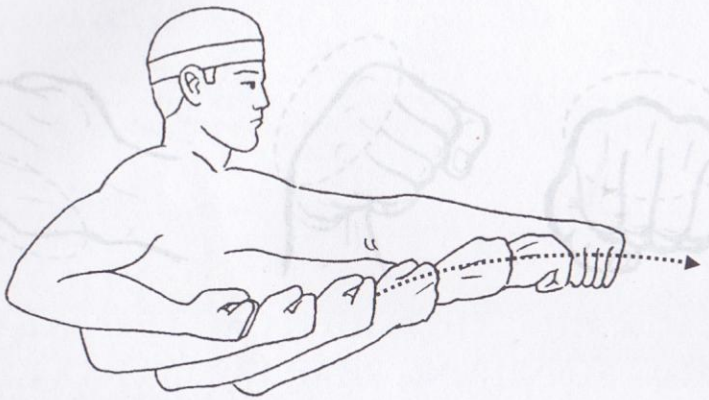
a. Tay quyền

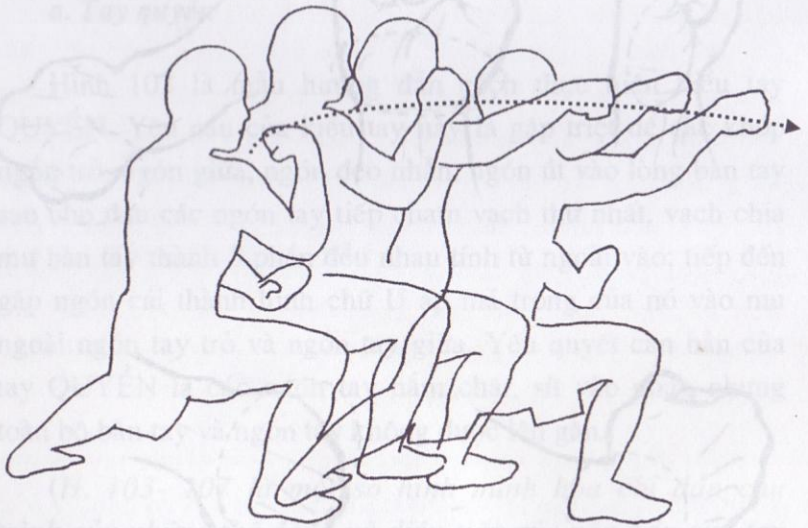
Hình 103 là mẫu hướng dẫn cách thực hiện kiểu tay QUYỀN. Yêu cầu của kiểu tay này là gập triệt để các khớp ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn, ngón út vào lòng bàn tay sao cho đầu các ngón tay tiếp chạm vạch thứ nhất, vạch chia mu bàn tay thành 3 phần đều nhau tính từ ngoài vào; tiếp đến gập ngón cái thành hình chữ U áp má trong của nó vào mu ngoài ngón tay trỏ và ngón tay giữa. Yếu quyết căn bản của tay QUYỀN là các ngón tay nắm chặt, sít vào nhau nhưng toàn bộ bàn tay và ngón tay không được lên gân.

(H. 103- 107 là một số hình minh họa chỉ dẫn chu trình của những thế đánh và diện tiếp xúc căn bản của tay QUYỀN).



H.103





H.104



H.105



H.106



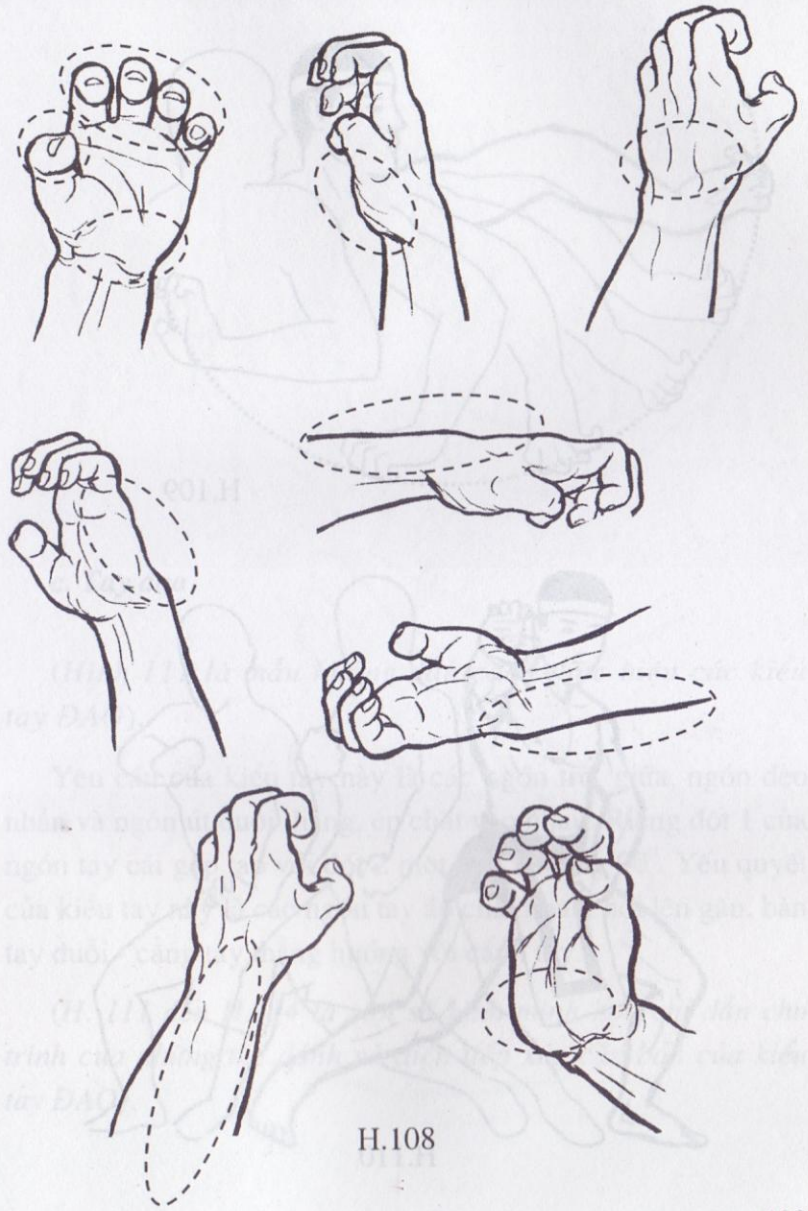
H.107

b. Tay trảo

(*Hình 108 là mẫu hình hướng dẫn cách thức thực hiện kiểu tay trảo*)

Yêu cầu của kiểu tay này là gập khớp 1, khớp 2 của các ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn, ngón út tính từ ngoài vào sao cho đốt 1 của các ngón tay tạo với đốt 2 của các ngón tay một góc khoảng 140^0 đến 160^0, còn đốt 2 của các ngón tay trên tạo với đốt 3 của chúng một góc khoảng 90^0 đến 100^0. Riêng ngón cái đốt 1 gập vào gần vuông góc với đốt 2 và có hướng chụm đốt đầu với ngón đeo nhẫn. Yếu quyết của thế tay trảo là các ngón tay phải vừa lên gân, vừa phải nới lỏng ; Đồng thời, có xu hướng hướng đầu các ngón tay thành hình lòng chảo cách tâm lòng bàn tay 10 - 15 cm (*mu lòng bàn tay luôn luôn có hướng gập trên dưới gần vuông góc với cẳng tay).*

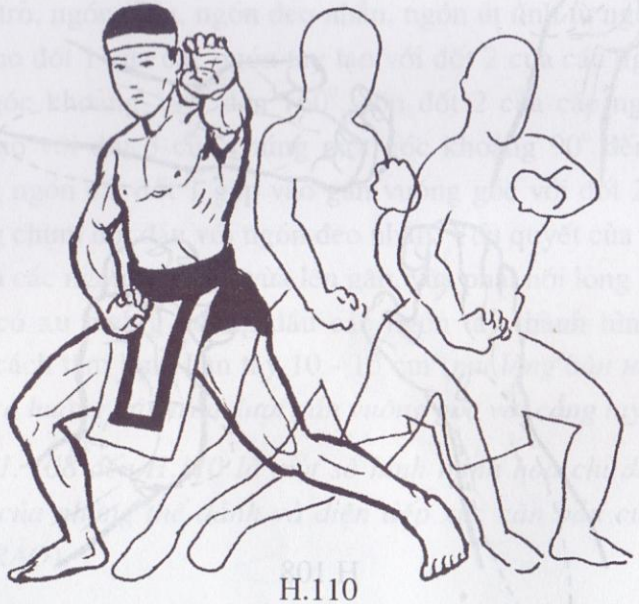
(*H. 108 đến H.110 là một số hình minh hoạ chỉ dẫn chu trình của những thế đánh và diện tiếp xúc căn bản của kiểu tay TRẢO).*



H.108



H.109



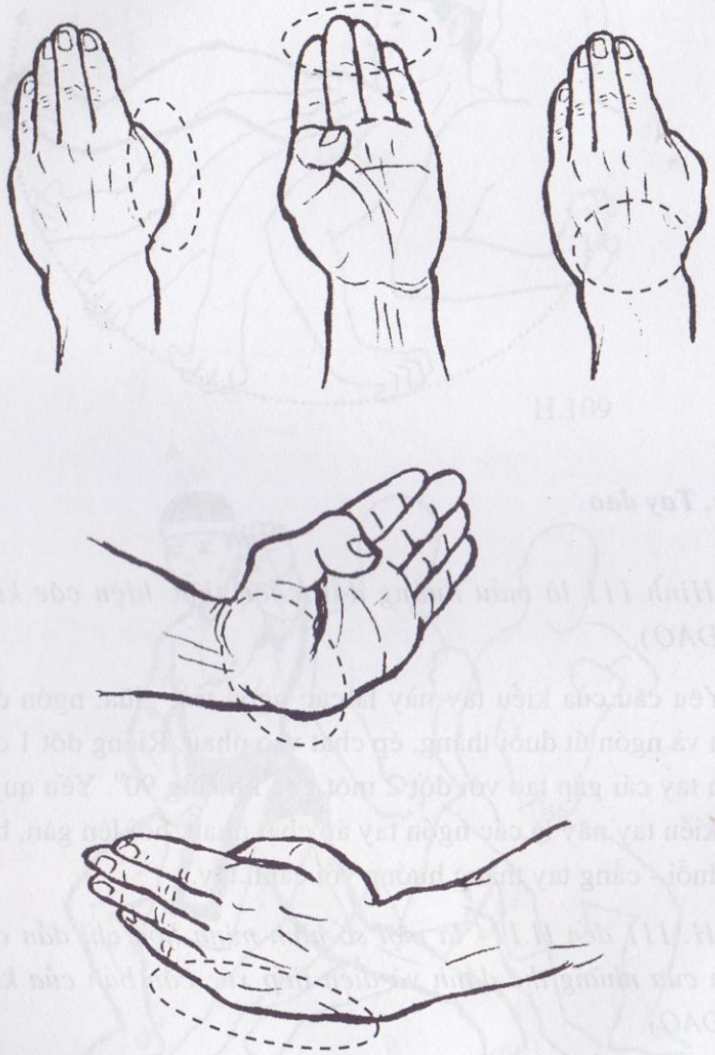
H.110

c. Tay đao

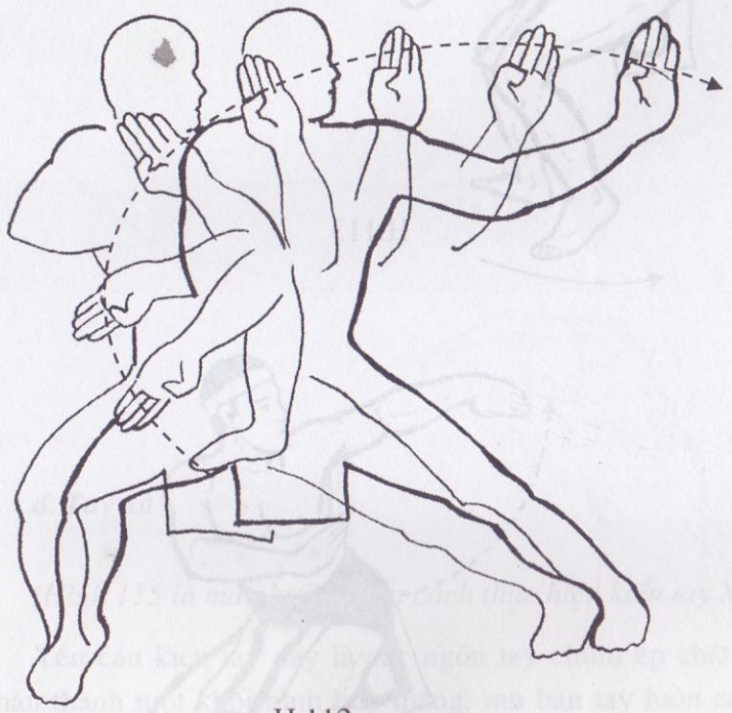
(Hình 111 là mẫu hướng dẫn cách thực hiện các kiểu tay ĐAO).

Yêu cầu của kiểu tay này là các ngón trỏ, giữa, ngón đeo nhẫn và ngón út duỗi thẳng, ép chặt vào nhau. Riêng đốt 1 của ngón tay cái gập tạo với đốt 2 một góc khoảng 90^0. Yếu quyết của kiểu tay này là các ngón tay áp chặt nhau, hơi lên gân, bàn tay duỗi - cẳng tay thẳng hướng với cánh tay.

(H. 111 đến H.114 là một số hình minh họa chỉ dẫn chu trình của những thế đánh và diện tiếp xúc căn bản của kiểu tay ĐAO).



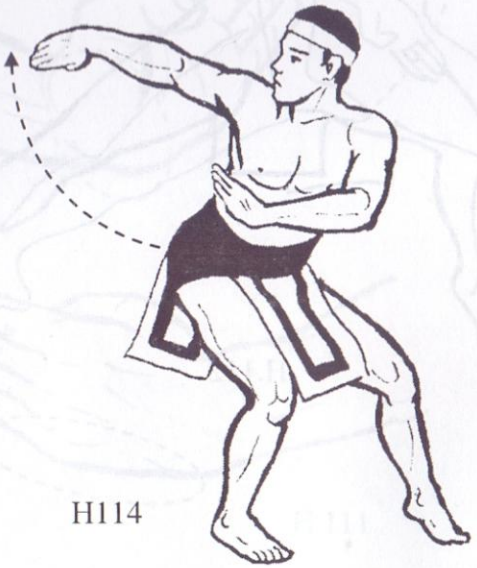
H.111



H.112



H.113



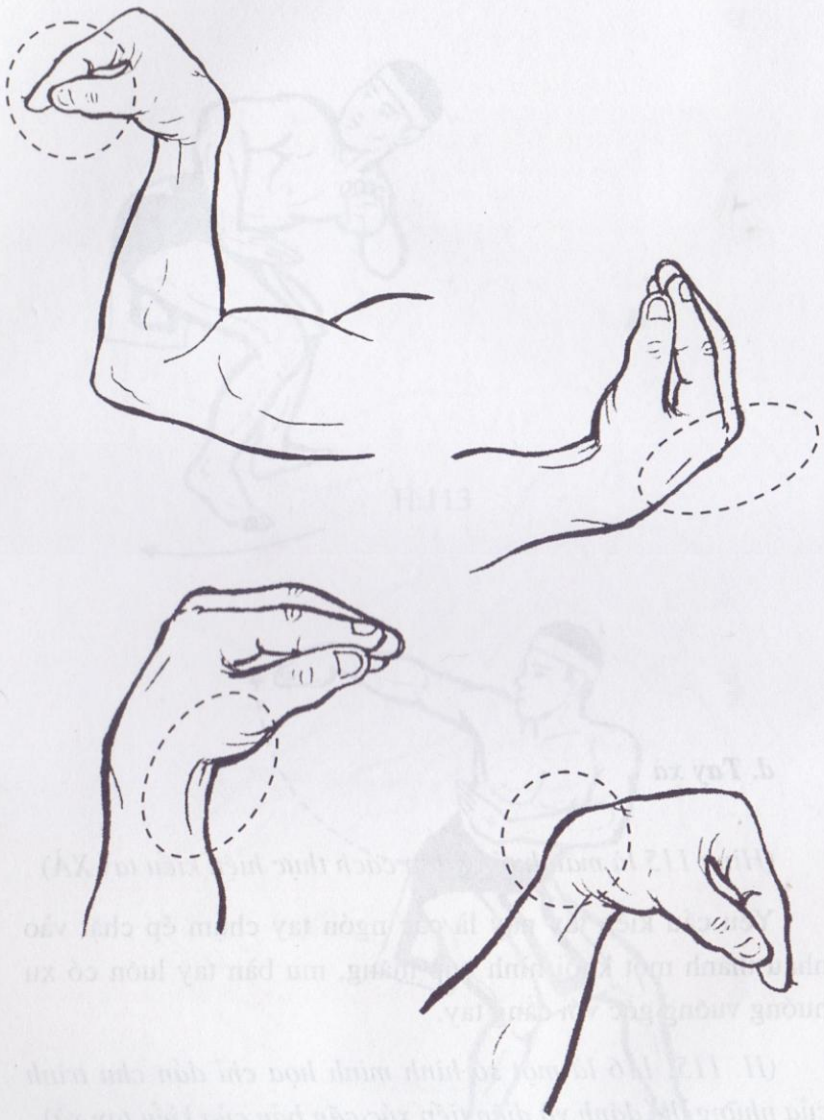
H114

d. Tay xà

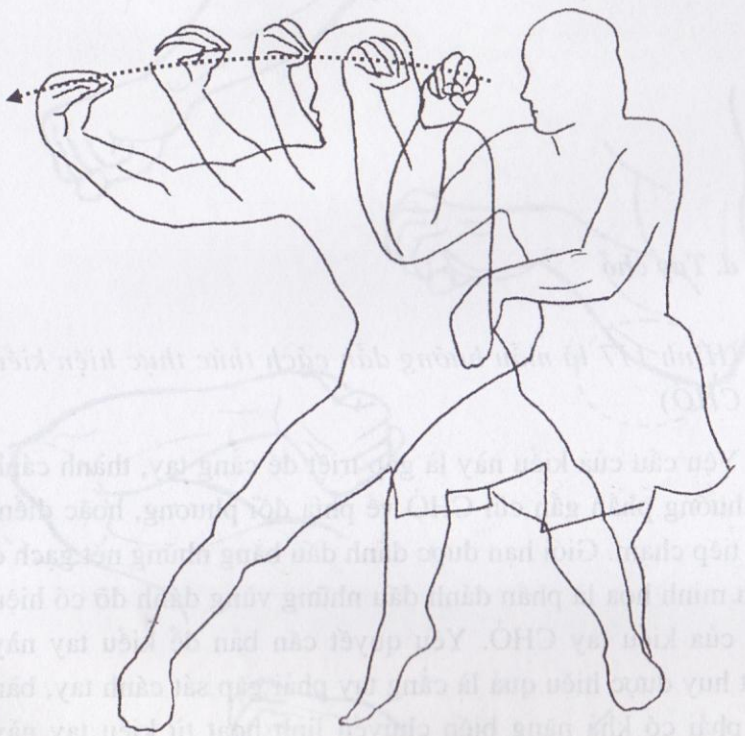
(Hình 115 là mẫu hướng dẫn cách thực hiện kiểu tay XÀ)

Yêu cầu kiểu tay này là các ngón tay chụm ép chặt vào nhau thành một khối hình búp măng, mu bàn tay luôn có xu hướng vuông góc với cẳng tay.

(H. 115, 116 là một số hình minh họa chỉ dẫn chu trình của những thế đánh và diện tiếp xúc căn bản của kiểu tay xà).



H.115



H.116

đ. Tay chỏ

(*Hình 117 là mẫu hướng dẫn cách thức thực hiện kiểu tay CHỎ*)

Yêu cầu của kiểu này là gập triệt để cẳng tay, thành cánh tay hướng phần gần cùi CHỎ về phía đối phương, hoặc điểm cần tiếp chạm. Giới hạn được đánh dấu bằng những nét gạch ở hình minh họa là phần đánh dấu những vùng đánh đỡ có hiệu quả của kiểu tay CHỎ. Yếu quyết căn bản để kiểu tay này phát huy được hiệu quả là cẳng tay phải gập sát cánh tay, bàn tay phải có khả năng biến chuyển linh hoạt từ kiểu tay này sang tay khác.

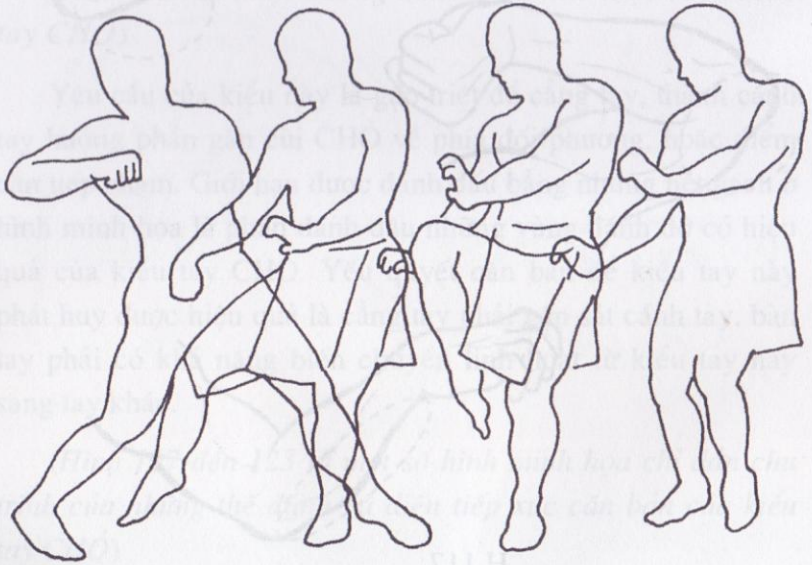
(*Hình 117 đến 123 là một số hình minh họa chỉ dẫn chu trình của những thế đánh và diện tiếp xúc căn bản của kiểu tay CHỎ*)



H.117



H.118



H.119



H.120



H.121



H.122



H.123

3. Một số phương pháp tập bổ trợ trước khi luyện các bài cơ bản.

a. Bài tập khởi quyền

Người xưa không lý giải cặn kẽ KHỞI ĐỘNG là hình thức chuẩn bị cho cơ thể có khả năng thực hiện được những hoạt động đòi hỏi các động tác: mạnh, khéo léo, dẻo, liên tục, hoặc KHỞI ĐỘNG là hình thức đưa mọi bộ phận của cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động, từ trì trệ đến hưng phấn một cách hợp lý - nhằm tránh các hiện tượng sai khớp, bong gân, chuột rút, và các hiện tượng biến ứng đột ngột của hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp theo chiều hướng có hại do hậu quả của những vận động đột ngột, mạnh. Nhưng người xưa biết tổng kết, nghiên cứu, xây dựng rất nhiều bài tập bổ trợ giúp người luyện võ trước khi học NGOẠI CÔNG, NỘI CÔNG, QUYỀN, BINH KHÍ có khả năng tiếp thu thực hiện các động tác, các vận động đòi hỏi những kỹ thuật cao, những dao động mạnh, căng thẳng. Các bài tập bổ trợ đó được gọi bằng một tên chung là KHỞI QUYỀN. Sau đây chúng tôi xin giới thiệu một số bài tập KHỞI QUYỀN rất đặc trưng của môn phái võ NHẤT NAM - tính riêng biệt - độc đáo sau đây không chỉ khác biệt với các hình thức khởi động thể thao; mà cả ngay với các hình thức khởi động của các môn phái võ khác... yếu tố tích cực và đặc trưng ứng dụng tức thời của nghệ thuật chiến đấu được tính đến từng chi tiết, được tính ngay từ đầu... Bởi vậy, hình thức khởi động bổ trợ mang yếu tố dị môn và rất năng động...

Bài tập 1. KHỞI QUYỀN PHÁP

Thức 1:

Từ thế THU TẤN (*H. 124*) từ từ đưa hai tay QUYỀN lên cao ngang bằng vai, hai cánh tay duỗi thẳng vừa song song với nhau vừa song song với mặt đất hướng lòng bàn tay xuống đất (*H. 125*). Yêu cầu chủ yếu của phần tập này là nắm chặt các ngón tay, toàn bộ cơ tay lên gân và căng cứng; trục lưng thẳng; trục mặt thẳng, tấn trầm thấp.

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1; Trầm xuống sao cho hai má trong của đầu gối ép sát vào nhau và má dưới của hai đùi tiếp chạm mặt đất, trục đầu, trục lưng hai cánh tay cố giữ nguyên như thế cuối của thức 1 (*H. 126*)

Thức 3:

Từ thế cuối cùng của thức 2; Bành rộng hai đầu gối về hai phía, sao cho có khoảng cách lớn nhất mà vị trí của mông và hai bàn chân vẫn không thay đổi; Từ đó, từ từ ép hai tay QUYỀN vào trước ngực sao cho phần trực diện của tay QUYỀN ép chặt vào hai đầu vú *(H. 127).*

Thức 4:

Biến tay QUYỀN thành tay ĐAO đánh mạnh từ trong ra ngoài - sao cho hai cánh tay, hai lòng bàn tay vừa duỗi thẳng ngang bằng với trục thẳng hai vai; vừa ép lòng bàn tay xuống song song với mặt đất. Đồng thời, bật hai chân về thế tấn gốc (*thế THU TẤN*) *(H. 128)*

Thức 5:

Dồn tấn vào chân phải, sao cho má dưới của đùi phải song song với mặt đất. Đồng thời, biến tay ĐAO thành tay TRẢO ép mạnh tay phải từ trên xuống dưới che hạ bộ; thu tay trái về gần sườn đánh mạnh về phía trước theo thế *TRỰC TRẢO (H. 129).*

Thức 6:

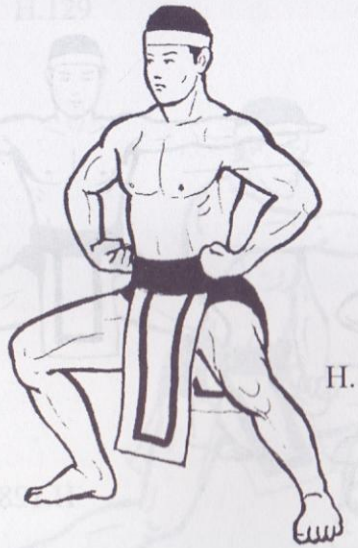
Đảo tấn chân phải sang chân trái, thực hiện các động tác như thế cuối của thức 5 với chiều ngược lại (H. 130). Từ đó, bật người trở về vị trí THU TẤN.

Cách thở:

Tất cả các động tác lẻ ở mỗi thức trong bài KHỞI QUYỀN đều hít vào, còn các động tác chẵn thì thở ra. Nguyên tắc của cách thở này là thở sâu, đều, lúc có hơi thì phình bụng, lúc không có hơi thì ép bụng (*phương pháp thở sẽ được hướng dẫn kỹ ở phần phụ lục*) "*DƯỠNG TÂM GIA PHÁP*".

Yếu quyết:

Tập bài KHỞI QUYỀN PHÁP nếu muốn có hiệu quả phải tập luyện từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh, từ chỗ lỏng cơ đến căng cơ, giai đoạn đầu khả năng thực hiện các động tác phối thuộc không cần tối đa.. tự mình kiểm soát hệ thống cơ khớp của chính bản thân có thể thực hiện được đến đâu thì tiến hành đến đấy... không cố gắng quá, không nôn nóng, hãy từ tốn và kiên nhẫn... mỗi buổi tập luyện ít cũng phải lặp đi lặp lại 4 lần, luyện nhiều có thể lên đến 10 lần. Chú ý: phải chia đều lần tập trái, tập phải bằng nhau.



H.124



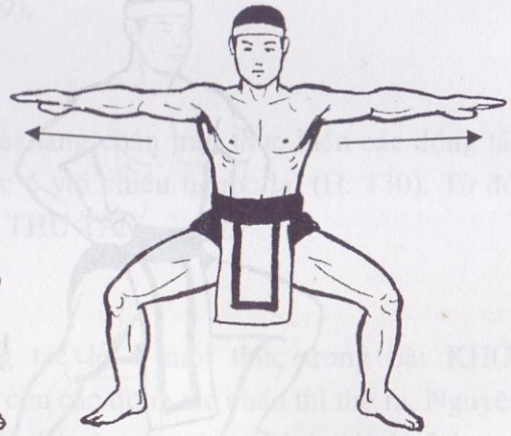
H.125



H.126



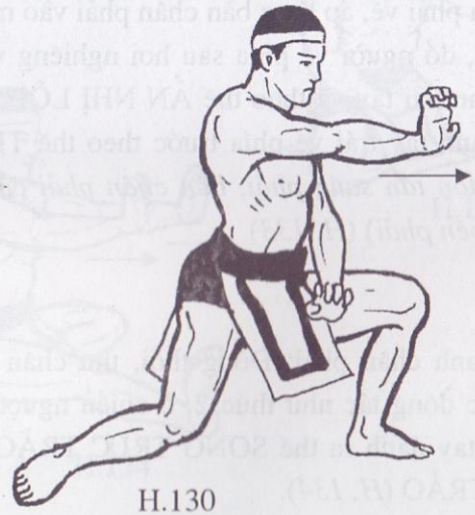
H.127



H.128



H.129



H.130

Bài tập 2. KHỞI THỔ PHÁP

Thức 1:

Từ thế THU TẤN từ từ trầm người xuống đến khi hai má đùi song song với mặt đất, thì bật mạnh hai gót chân và phóng nhanh về phía trước, hai chân song song với nhau. Đồng thời, hai tay đánh về phía trước theo thế HOA LONG QUYỀN. Yêu cầu căn bản của thế bật này là khi bật hai chân về phía trước, phải thực hiện sao cho mông, hai má dưới của đùi, hai bắp chân, hai gót chân khi rơi tiếp chạm với mặt đất phải đồng bộ cùng thời điểm (*H. 132*).

Thức 2:

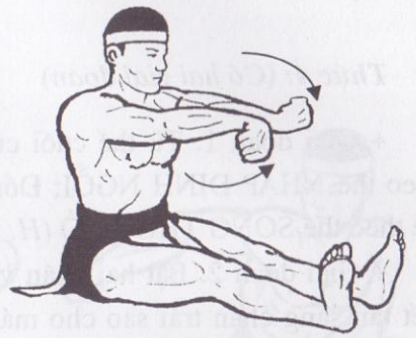
Thu chân phải về, áp lòng bàn chân phải vào má trong đầu gối chân trái, đổ người về phía sau hơi nghiêng về bên phải. Đồng thời, thu hai tay về theo thế ẨN NHỊ LÔI TRẢO. Tiếp đến đánh mạnh tay trái về phía trước theo thế TRỰC TRẢO (*chú ý: khi dồn tấn sang phải, bàn chân phải cũng phải hơi vặn về phía bên phải*) (*H. 133*)

Thức 3:

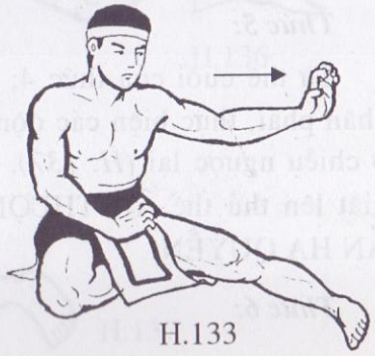
Duỗi nhanh chân phải; Đồng thời, thu chân trái tuần tự thực hiện các động tác như thức 2, ở chiều ngược lại. Chỉ có khác: là hai tay đánh ra thế SONG TRỰC TRẢO chứ không phải TRỰC TRẢO (*H. 134*).



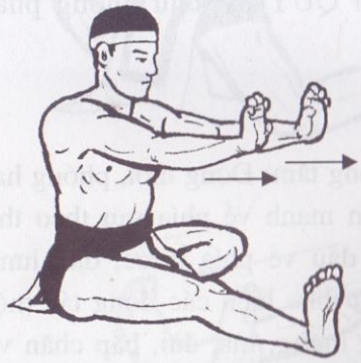
H.131



H.132



H.133



H.134

Thức 4: (*Có hai giai đoạn*)

+ Giai đoạn 1: Từ thế cuối của thức 3; Thu chân trái về theo thế NHẬP ĐỊNH NGỒI; Đồng thời, thu tay trái và phải về theo thế SONG THỦ CHỎ *(H. 135)*

+ Giai đoạn 2: Bật hai chân về thế THU TẤN, từ đó dồn hết tấn sang chân trái sao cho má đùi trái song song với mặt đất, chân phải đẩy ngang ra, đầu gối hơi gập xuống, tay trái thu về thế ẨN HẠ QUYỀN. Tay phải đánh ra theo thế ĐẢ HẬU QUYỀN *(H. 136)*.

Thức 5:

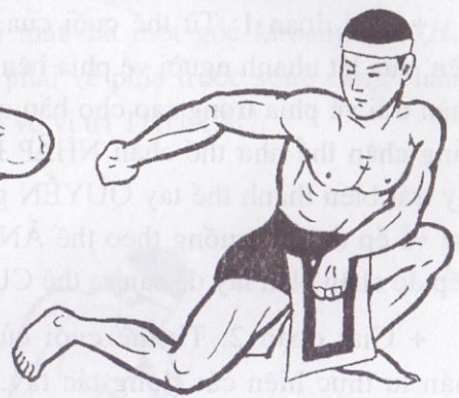
Từ thế cuối của thức 4; Ở giai đoạn hai dồn tấn sang chân phải, thực hiện các động tác như thế cuối của thức 4 ở chiều ngược lại *(H. 137)*. Chỉ có khác là: tay phải phải giật lên thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN, chứ không phải ẨN HẠ QUYỀN.

Thức 6:

Từ thế THU TẤN hạ thấp trọng tâm; Đồng thời, phóng hai chân về phía trước, hai tay chém mạnh về phía sau theo thế SONG HẬU THIẾT ĐAO, gật đầu về phía trước, dán lưng xuống đất; yêu cầu của thức 6 là thực hiện các động tác một cách đồng bộ: sao cho vai, lưng, mông, má, đùi, bắp chân và gót chân tiếp chạm mặt đất cùng một lúc (*H. 138*) - chú ý, không để đỉnh sau của đầu va xuống đất.



H.135



H.136



H.137



H.138

Thức 7: *(Có hai giai đoạn)*

+ Giai đoạn 1: Từ thế cuối của thức 6 vừa bật nửa thân trên, vừa lật nhanh người về phía bên phải; Đồng thời, co cẳng chân trái về phía trong sao cho bàn chân duỗi cùng hướng với cẳng chân thể như thế chân NHẬP ĐỊNH NGỒI. Đồng thời, tay trái biến thành thế tay QUYỀN giật về che ngực, tay phải thu về ép từ trên xuống theo thế ẨN HẠ QUYỀN che hạ bộ, tiếp đó chân phải lấy đà sấn ra thế CƯỚC ĐAO(*) (*H. 139*)

+ Giai đoạn 2: Từ thế cuối của thức 7 ở giai đoạn 1, tuần tự thực hiện các động tác tay, chân; theo chiều ngược lại (*H. 140*). Sau đó, trở về thế cuối của thức 6, chỉ có khác là 2 chân dang ra tạo thành góc 90^0, hai bàn chân duỗi về phía trước hết cỡ.

Thức 8: *Có ba giai đoạn*

+ Giai đoạn 1: Từ thế cuối của thức 7 bật trở về vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI hai tay ĐAO chém mạnh về phía sau (*H. 141*).

+ Giai đoạn 2: Bật trở về vị trí THU TẤN

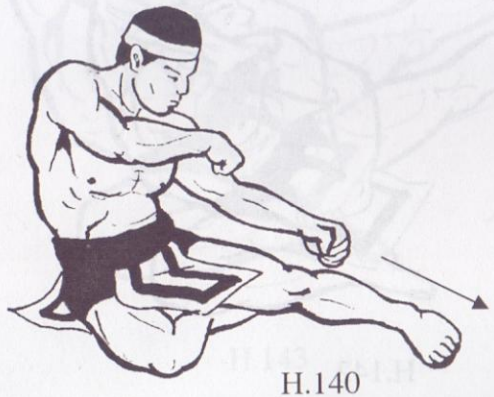
+ Giai đoạn 3: Giật chân phải về phía trước chân trái; Đồng thời, biến hai tay thành thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO. Tiếp đó hạ thấp tấn chân trái, đổ nhanh người về phía bên trái

(*) Thế "cước đao" được trình bày ở phần bộ chân

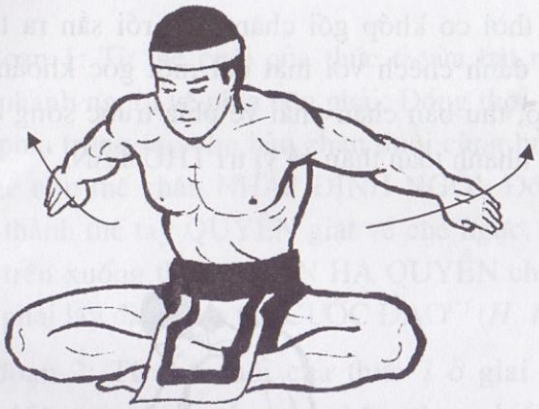
hơi chếch với trục gốc một góc khoảng 90^0. Khi đổ, phần tiếp chạm cùng một lúc với mặt đất là má đùi ngoài, má ngoài cẳng chân, má ngoài bàn chân phải và má ngoài mông chân trái. Đồng thời co khớp gối chân phải rồi sấn ra thế CƯỚC ĐAO. Thế đánh chếch với mặt đất một góc khoảng 45^0 (*H. 142*). Từ đó, thu bàn chân phải về phía trước sống cẳng chân trái, rồi bật nhanh toàn thân về vị trí THU TẤN.



H.139



H.140



H.141



H.142

Thức 9:

Từ thế THU TẤN bật về thế NHẬP ĐỊNH NGỒI tuần tự thực hiện các động tác như thức 8 ở chiều ngược lại (*H. 143*), từ đó trở về vị trí THU TẤN.



H.143

Thức 10:

Từ thế THU TẤN trầm người xuống sao cho má dưới của hai đùi song song với mặt đất; Đồng thời, hai tay biến thành thế SONG TRỰC TRẢO (*H. 144*), tiếp đến gập mạnh người xuống thu nhanh đầu vào bụng dưới, bật hai gót chân cuốn người về phía trước, sao cho phần lưng kề hai vai tiếp chạm đất, sau đó đến mông và mu trong hai tay TRẢO. Tuyệt đối không để đầu chạm đất; từ đó phóng hai gót chân theo thế THỔ TRỰC LÔI CƯỚC(**) chếch với mặt đất khoảng 45^0 (*H. 145*). Khi hai gót chân vươn lên ở độ lớn nhất, ta gập nhanh khớp gối thu nhanh hai chân về. Đồng thời, dùng cơ bụng, lực tỳ của hai cẳng tay đẩy bật người về vị trí THU TẤN.

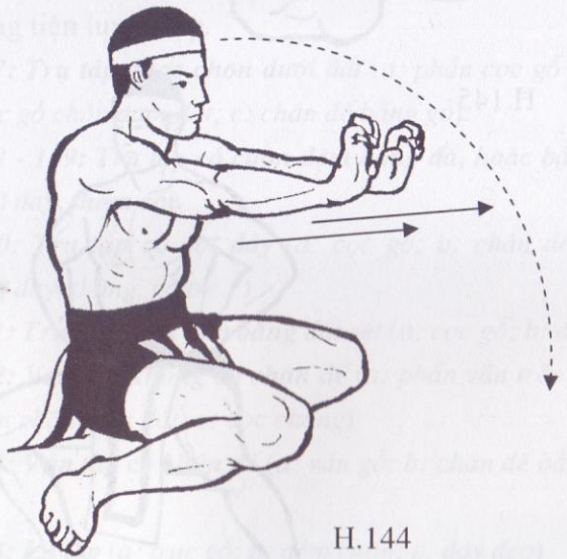
Cách thở:

Giống như các bài khởi quyền khác, *các động tác lẻ* trong mỗi thức của bài KHỞI THỔ PHÁP đều hít hơi vào, còn *các động tác chẵn* thì thở ra. Yêu cầu đầu tiên của bài tập này là cả hai trạng thái hít vào, cũng như thở ra đều phải giữ được bụng ổn định, không phập phồng, miệng há nhỏ, môi dưới và lưỡi uốn cong vào, khối hơi khi hít vào cũng như thở ra mềm mở vừa phải, lưỡi rụt vào tỳ vào hàm dưới, khối hơi phả ra mạnh, liên tục tạo nên âm HÀ có cường độ lớn.

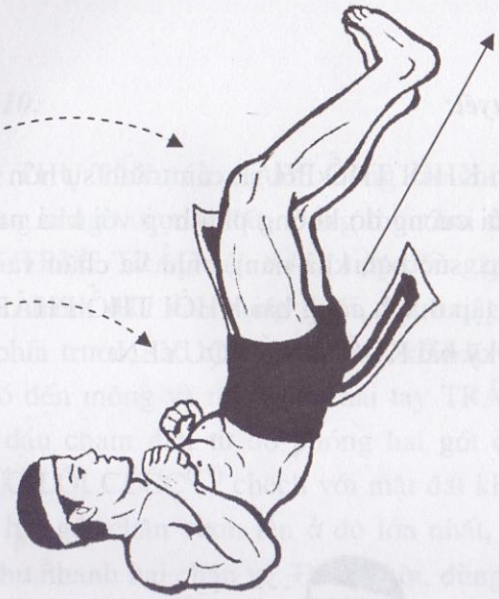
(**) Thế "lôi cước" được trình bày ở phần bộ chân

Yếu quyết:

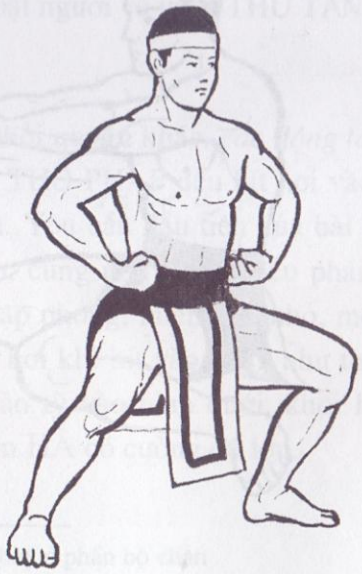
Tập bài KHỞI THỔ PHÁP cần tránh sự nôn nóng, tập ẩu, hoặc tập với cường độ không phù hợp với khả năng của mình như: độ đảo, sức bật, khả năng chịu va chấn và trình độ tiếp thu. Muốn tập thành công bài KHỞI THỔ PHÁP thì trước đó phải luyện kỹ bài KHỞI PHÁP QUYỀN.



H.144



H.145



H.146

b. Một số dụng cụ làm phương tiện tập bổ trợ (ngoại công)

Môn phái võ NHẤT NAM có rất nhiều dụng cụ làm phương tiện luyện tập bằng những vật liệu trong nước dễ kiếm và có sơ đồ lắp ráp đơn giản đáp ứng được mọi yêu cầu của người luyện võ, giúp họ chóng đạt được những kết quả mong muốn.

Vật liệu thường dùng để chế tạo các phương tiện luyện tập là: da trâu bò, rơm, mây, đay, cói, gỗ, đất...

Hình 147 đến hình 155 là một số hình mẫu các dụng cụ làm phương tiện luyện tập.

H. 147: Trụ tập được chôn dưới đất *(a: phần cọc gỗ trên đất; b: phần cọc gỗ chôn dưới đất; c: chân đế bằng gỗ).*

H. 148 - 149: Trụ tập có cuộn đệm bằng da, hoặc bằng thảm *((A) và (B))* ***đay, thảm cói.***

H. 150: Trụ tập có cột dây *(a: cọc gỗ; b: chân đế; c: dây chằng bằng đay, thừng, gỗ tre...)*

H. 151: Trụ tập được đắp bằng đất sét *(a: cọc gỗ; b: đất sét.)*

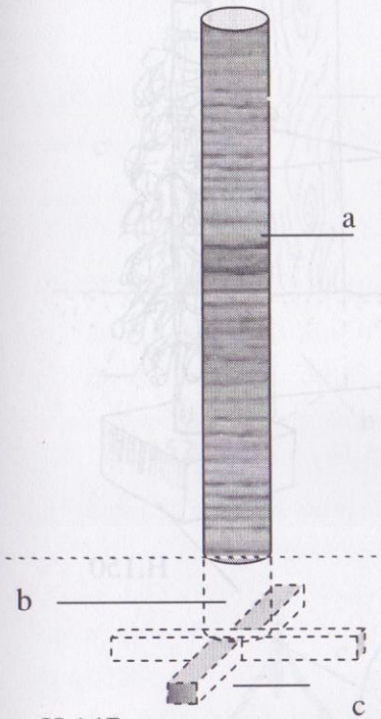
H. 152: Ván tập không có chân đế *(a: phần ván trên mặt đất; b: phần ván chôn dưới đất; c: cọc chống)*

H. 153: Ván tập có chân đế *(a: ván gỗ; b: chân đế bằng gỗ; c: đệm tập)*

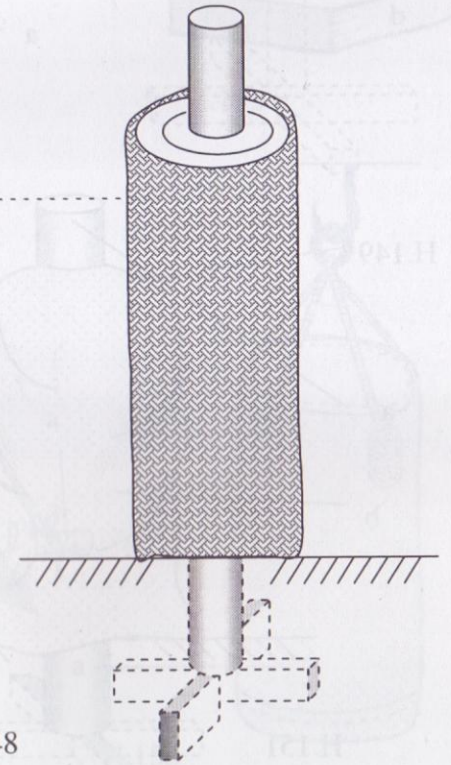
H. 154: Lu tập *(a: trục gỗ; b: đệm cuốn; c: dây đeo)*

H. 155: Bao tập *(a: bao tập bằng da; b: dây đeo)*

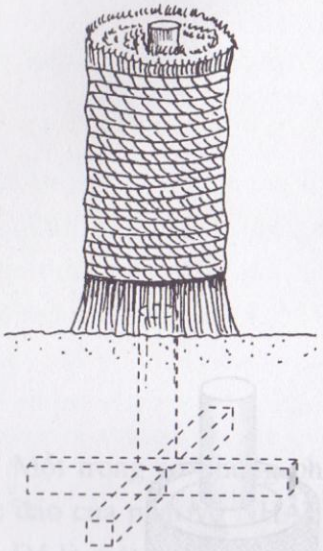
Một trong số những phương tiện làm dụng cụ tập luyện độc đáo của phái võ NHẤT NAM là hình nhân làm bằng đất sét. Đó là một khối đất nặng từ 500 - 1000kg được nhào luyện kỹ có độ dẻo, cứng mềm phù hợp với thời gian và công phu người tập. Khối đất có hình trụ, hoặc hình bầu dục có đường kính rộng từ 0,30m đến 0,60m còn chiều cao từ 1m đến 2m. Trong những trường hợp phải tập những bài tập đặc biệt, người ta thường nhét thêm sỏi, gạch, mẩu gỗ... hoặc chằng thêm các dây bện bằng rơm, mây, đay vào trong khối đất. Ưu điểm của dụng cụ này là tự nó có khả năng tạo được cảm giác cho người tập, như: được đánh vào hình nhân bằng xương, bằng thịt; vừa tránh được các va chấn về khớp cơ, vừa tăng cường được sức mạnh của bắp, của xương, của dây chằng và sức chịu đựng của toàn bộ các bộ phận trên cơ thể, khi bị các áp lực vật cứng va, đánh phản hồi, đối trọng...



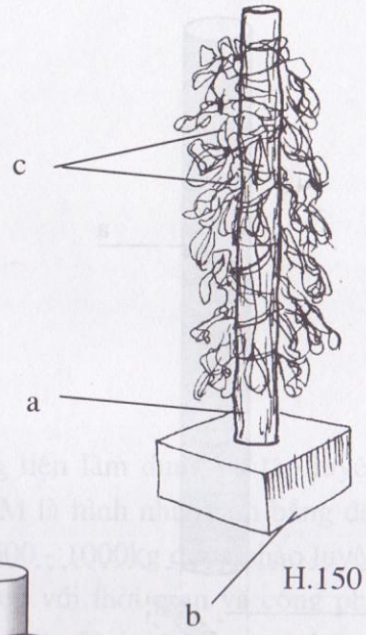
H.147



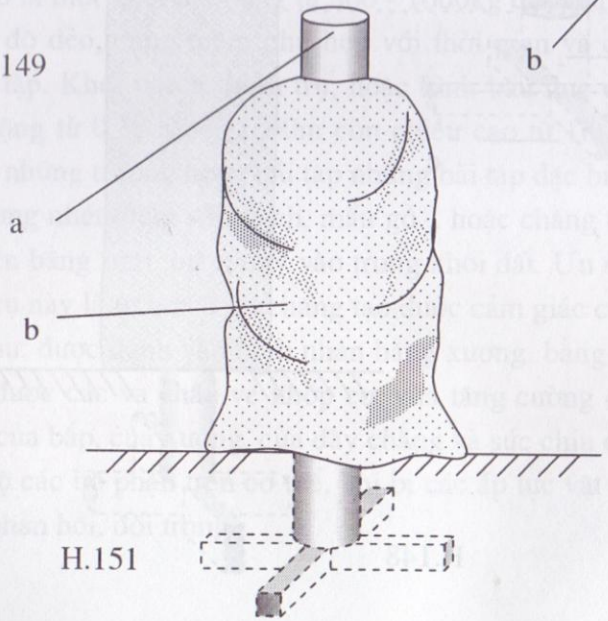
H.148



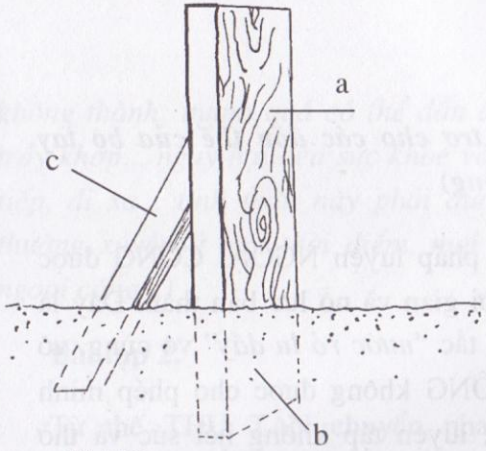
H.149



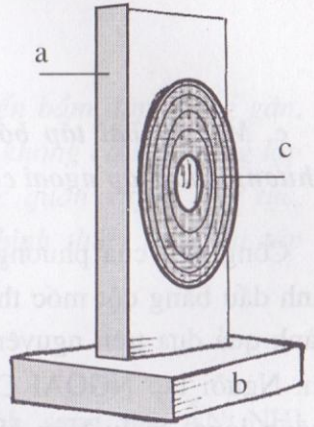
H.150



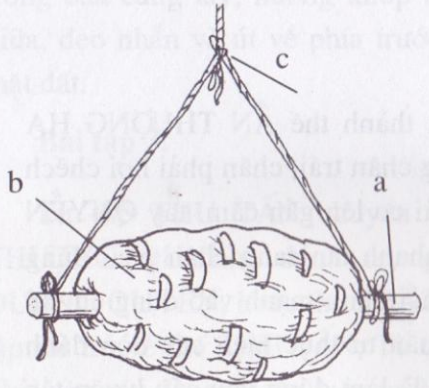
H.151



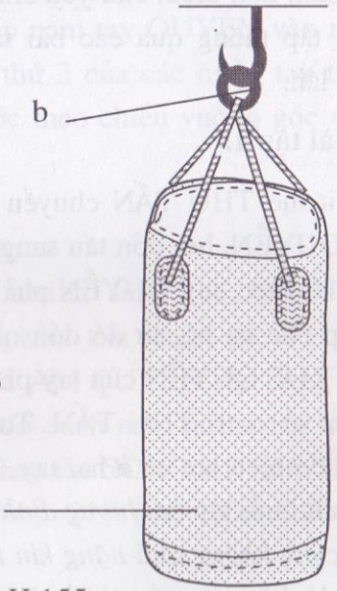
H.152



H.153



H154



H.155

c. Một số bài tập bổ trợ cho các đòn thế của bộ tay (phương pháp tập ngoại công)

Công phu của phương pháp luyện NGOẠI CÔNG được đánh dấu bằng cột mốc thời gian và nỗ lực bản thân. Đây là thành quả dựa trên nguyên tắc "*nước rỏ lu đầy*" vô cùng, vô tận. Người tập NGOẠI CÔNG không được cho phép mình buông lỏng, thiếu kiên trì, luyện tập không hết sức và thở không đúng nhịp. Hơn nữa, các bài tập NGOẠI CÔNG thường đơn giản, đơn điệu, chủ yếu chỉ đòi hỏi sự nỗ lực của cá nhân người tập thông qua các bài tập có động tác lặp đi, lặp lại nhiều lần.

Bài tập 1.

Từ thế THU TẤN chuyển thành thế ẨN THƯỢNG HẠ NHỊ QUYỀN, hơi dồn tấn sang chân trái, chân phải hơi chếch về phía trước, tay QUYỀN phải co lên gần cằm, tay QUYỀN trái ép che hạ bộ, từ đó dồn nhanh tấn sang chân phải dùng đòn TRỰC QUYỀN của tay phải đánh mạnh vào dụng cụ tập rồi trở về vị trí THU TẤN. Tuần tự thực hiện các đòn đánh như thế nhiều lần cả ở hai tay, là làm đúng yêu cầu luyện tập của một buổi tập (*sự lượng định đúng mức lực đánh không quá nhẹ; cũng không quá nặng khi tiếp diện phần đánh vào vật bị đánh là hết sức cần thiết. Nhẹ quá công phu mãi mãi vẫn*

không thành; mạnh quá có thể dẫn đến bầm dập, bong gân, trầy khớp... nguy hại đến sức khoẻ và không có khả năng tập tiếp, đi xa... tinh thần này phải được quán xuyến liên tục, thường xuyên ở mọi thời điểm, mọi hình thức, mọi bài tập ngoại công...)

Bài tập 2.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN rồi dùng tay QUYỀN phải đánh từ trên xuống, miết vào dụng cụ tập theo thế HẠ SƠN QUYỀN. Yêu cầu các bài tập này là triệt để gập nắm tay QUYỀN vào mu trong của cẳng tay, hướng khớp thứ 3 của các ngón tay trỏ, giữa, đeo nhẫn và út về phía trước theo chiều vuông góc với mặt đất.

Bài tập 3.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN, đánh tay phải, trái theo thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN, hoặc thế PHÁT ÂM QUYỀN vào dụng cụ tập rồi trở về thế THU TẤN; Từ đó đánh tuần tự hai tay trái, phải vào các dụng cụ tập tuần tự theo thế SONG ÁP QUYỀN, LÔI GIÁNG QUYỀN, SONG PHÁ QUYỀN, HOA LONG QUYỀN, HẠ SƠN QUYỀN.

Bài tập 4.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN NHỊ HẠ LÔI QUYỀN, đánh tay phải hoặc tay trái tuần tự theo các thế THIẾT THĂNG QUYỀN, ÁP SƠN QUYỀN vào dụng cụ tập luyện.

Bài tập 5.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN NHỊ THƯỢNG LÔI TRẢO đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế TRỰC TRẢO, SONG TRỰC TRẢO, TIỀN HẬU SONG TRẢO, VĨ TRẢO, THÀNH CƯƠNG TRẢO, GIÁNG LÔI TRẢO.

Bài tập 6.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN NHỊ HẠ XÀ đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế VĨ TRẢO, THÀNH CƯƠNG TRẢO, TRỰC TRẢO.

Bài tập 7.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế THỦ THIÊN NHỊ TRẢO, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế VẢ TRẢO, TRỰC TRẢO, VĨ TRẢO, THÀNH CƯƠNG TRẢO, GIÁNG LÔI TRẢO.

Bài tập 8.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN THƯỢNG SONG ĐAO, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế PHÁT DƯƠNG ĐAO, PHÁT ÂM ĐAO, NHỊ ÁP ĐAO, HẬU THIẾT ĐAO, ĐƠN KIM ĐAO, SONG KIM ĐAO.

Bài tập 9.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN HẬU TIỀN ĐAO, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế THÀNH THIẾT ĐAO, ĐƠN KIM ĐAO, SONG KIM ĐAO, ÁP THIẾT ĐAO, VẢ ĐAO.

Bài tập 10.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN HẬU TIỀN ĐAO, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế ĐƠN KIM ĐAO, THÀNH THIẾT ĐAO, VẢ ĐAO, HẬU THIẾT ĐAO, PHÁT DƯƠNG ĐAO, PHÁT ÂM ĐAO.

Bài tập 11.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN SONG THƯỢNG XÀ, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế TRỰC KIM XÀ, SONG KIM XÀ, ĐẢ THƯỢNG - HẠ XÀ.

Bài tập 12.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN NHỊ HÀ XÀ, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế SONG KIM XÀ, HỮU KIM XÀ.

Bài tập 13.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế TẢ, HỮU THƯỢNG, - HẠ XÀ, đánh tuần tự hai tay trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế VẢ LÔI XÀ, SONG KIM XÀ, ĐẢ HẬU XÀ, TẢ KIM XÀ, HỮU KIM XÀ.

Bài tập 14.

Từ thế THU TẤN chuyển nhanh sang thế ẨN SONG CHỎ, đánh tuần tự hai tay trái, phải theo các thế THƯỢNG CHỎ, HẠ CHỎ, TẢ LÔI CHỎ, HẬU CHỎ, THÀNH THIẾT CHỎ, VẢ THIẾT CHỎ vào dụng cụ tập.

Bài tập 15.

Từ thế TẢ, HỮU THIẾT CHỎ đánh hai tay trái, phải tuần tự theo các thế VẢ THIẾT CHỎ, HẬU CHỎ, TẢ LÔI CHỎ, THÀNH THIẾT CHỎ, THƯỢNG CHỎ vào dụng cụ tập.

4. Bài tập tổng hợp cho các kiểu tay

Là dạng bài tập chuyên biệt có cấp độ cao dùng để luyện các đòn thế của bộ tay. Dạng bài tập này tập hợp các đòn thế trong một mối quan hệ có cấp độ từ thấp đến cao, được nối liền thành một chuỗi các động tác liên tục ẩn chứa các thủ pháp CÔNG - THỦ căn bản. Người học võ sẽ rèn luyện được những khả năng như: tính biến ứng, tính tốc độ, tính chuẩn xác, tính phán đoán và khả năng ra đòn liên hoàn hợp thức trong từng hoàn cảnh cụ thể. Dưới đây là BÀI KHỞI MÔN BỘ PHÁP TAY một trong số các bài tập có tinh thần nêu trên.

KHỞI MÔN BỘ PHÁP TAY

Bài 1:

Thức 1:

Từ thế THU TẤN bước chân phải chếch về phía sau, phía bên phải một góc 45^0 so với trục gốc, dồn tấn vào chân phải, tay trái sử thế ẨN HẠ QUYỀN, tay phải giật lên hơi chếch về phía sau theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN; Đồng thời, hơi nhô vai phải về phía trên, người nghiêng eo sườn bên trái hơi gập.

Thức 2:

Dồn tấn sang chân trái, lắc nhanh vai phải về phía trước, đánh tay phải về phía trước bằng thủ pháp TRỰC QUYỀN - cổ tay vặn theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 90^0.

Thức 3:

Bước chân phải lên co cao má đùi che hạ bộ, từ đó hạ nhanh chân phải xuống - xu thế trượt về phía trước, dồn tấn vào chân phải, tay phải thu nhanh về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN. Rồi đánh ra theo thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN.

Thức 4:

Thu tấn về chân trái, người trầm thấp, giật QUYỀN trái lên ngang cằm theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN ép tay phải về thế ẨN HẠ QUYỀN.

Thức 5:

Đảo nhanh tấn sang chân phải, vươn người lên, tay phải giật lên ngang cằm, thủ thế (*cẳng tay song song với ngực*), tay trái đánh từ dưới lên theo THẾ THIẾT THĂNG QUYỀN.

Thức 6:

Hơi vặn người về phía phải, thu hai tay về cùng hướng rồi biến nhanh thành tay ĐAO, dồn thấp tấn xuống chân trái người hơi vặn; Đồng thời, chém mạnh tay phải bằng thủ pháp PHÁT DƯƠNG ĐAO về phía bên phải.

Thức 7:

Trầm thấp thêm tấn ở chân trái, thu hai tay ĐAO về phía sau, hướng về phía bên trái theo đường vòng cung; chuyển nhanh tấn sang bên phải, vươn người lên; Đồng thời, đánh hai tay theo thế NHỊ ÁP ĐAO về phía bên phải. Tiếp đó, thu tay phải thành thế QUYỀN, tay trái thành thế TRẢO dồn thấp tấn vào chân phải, đánh tay phải theo thế HẠ CHỎ.

Thức 8:

Bước chân phải lên khoảng 0,2 - 0,3m. Biến tay phải thành tay XÀ đánh ra phía trước theo thế TRỰC KIM XÀ và đánh tiếp thế VẢ THIẾT CHỎ.

Thức 9:

Thu đòn rút về thế ẨN HẠ XÀ lắc nhanh vai trái về phía trước, đánh tay trái theo thế TRỰC TRẢO tiếp đến dồn tấn về chân trái, vươn người về phía sau, đánh tay trái theo thế HẬU CƯƠNG TRẢO tay phải cũng biến thành thế TRẢO ép cùng chiều.

Thức 10:

Rút chân trái về sau - dồn tấn vào đấy, biến hai tay TRẢO thành thế ẨN THƯỢNG SONG ĐAO, tiếp đến chuyển tấn sang chân phải phóng hai tay theo thế SONG KIM ĐAO.

Thức 11:

Bật chân phải lên phía trước khoảng 0,2 - 0,3m, biến tay phải thành thế tay XÀ rồi đánh ra theo thế VẢ THIẾT CHỎ. Đồng thời, tay trái cũng biến thành thế TRẢO, thủ thế che ngực, tiếp đó phóng tay phải theo thế TRỰC KIM XÀ, rồi tiếp đến thu tay phải về thế ẨN THƯỢNG XÀ, đánh tay trái theo thế TRỰC TRẢO.

Thức 12:

Co chân trái lên che hạ bộ; Đồng thời, rút tay trái về thế ẨN HẠ TRẢO tay phải vào thế ẨN THƯỢNG TRẢO tiếp đến xoạc nhanh chân trái về phía trước chếch một góc 45^0 so với trục gốc. Đồng thời, đánh mạnh tay trái theo thế THÀNH CƯƠNG TRẢO và thu tay phải theo thế ẨN HẠ TRẢO, tiếp đến đảo vai phải vươn về phía trước, đánh tiếp thế TRỰC TRẢO bằng tay phải.

Thức 13:

Dồn tấn về chân phải người trầm thấp hơi đổ về phía sau, biến hai tay về thế ẨN THƯỢNG SONG ĐAO, chân trái trầm thấp sao cho má đùi trái song song với mặt đất. Đồng thời, biến tay trái thành thế tay TRẢO che hạ bộ; Đồng thời, tay phải đánh ra theo thế THIẾT THĂNG QUYỀN biến sang thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN, tiếp đó biến tiếp sang thế THIẾT THĂNG QUYỀN.

Thức 14:

Rút chân phải về phía sau dồn tấn vào chân phải; tay phải thu về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN. Đồng thời, đánh tay trái theo thế TRỰC TRẢO tiếp đến dồn nhanh tấn sang chân trái, tay phải đánh thế PHÁP ÂM QUYỀN tay trái ép xuống thành thế ẨN HẠ TRẢO rồi đánh ra theo thế THÀNH CƯƠNG TRẢO; tay phải thu về theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

Thức 15:

Hơi vặn người sang bên phải, tay phải đánh theo thế THIẾT THĂNG QUYỀN. Đồng thời, biến tay trái theo thế ẨN HẠ QUYỀN; Tiếp đến chuyển tấn sang chân phải đẩy mông ra phía sau, đánh tay phải theo thế HẬU CHỎ rồi đánh tiếp theo thế HẬU THIẾT ĐAO, người hơi dướn, vươn tiếp về phía sau, đánh tiếp một lần nữa cũng theo thế HẬU THIẾT ĐAO

Thức 16:

Bước chân phải lên phía trước, dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp, tay phải thu về thế ẨN THƯỢNG XÀ tay trái vẫn giữ nguyên thế ẨN HẠ XÀ chỉ khác là ép trầm tấn xuống so với thế gốc(*). Sau đó chuyển chân phải chéo lên phía trước

(*) Thế gốc: Thế trước đó. Ví dụ: thế gốc của thế 3 là thế 2

chân trái, dồn tấn vào chân phải; Đồng thời, đánh hai tay theo thế THƯỢNG HẠ SONG TRỰC TRẢO; Từ đó, chớm nhấc hai gót chân rồi xoay ngược một góc khoảng 180^0 theo chiều kim đồng hồ; Từ đó đánh tay phải theo thế PHÁT DƯƠNG ĐAO tay trái thu thế che sườn.

Thức 17:

Bước chân phải về phía trước dồn tấn vào chân phải. Đồng thời, biến hai tay thành thế THỦ THƯỢNG QUYỀN HẠ TRẢO *(H. 106)*. Sau đó, chuyển chân trái chếch, ngang về phía trước, dồn tấn vào chân trái thành thế THỦ THƯỢNG HẠ TRẢO *(H. 170)*. Sau đó dồn nhanh tấn sang chân phải, người dướn cao - vặn ngược theo chiều kim đồng hồ, tay phải biến thành thế TẢ HỮU THIẾT CHỎ.

Thức 18:

Bước chân phải về phía trước - dồn tấn vào chân phải; đánh tay phải theo thế THIẾT THĂNG QUYỀN tay trái giật về thành thế ẨN HẠ TRẢO. Sau đó, nhấc gót chân phải xoay nhanh một góc 90^0 ngược chiều kim đồng hồ; Đồng thời, đánh tay phải theo thế VẢ THIẾT CHỎ tay trái vẫn ép che hạ bộ. Từ đó, đánh tiếp tay phải theo thế HOA LONG QUYỀN giáng mạnh từ trên xuống.

Thức 19:

Bật chân trái về phía sau khoảng 0,20 - 0,30m người hơi đổ về phía trước, tấn trầm thấp, trọng tâm dồn vào chân trái. Tay phải chuyển thành thế ẨN HẠ QUYỀN, tay trái chuyển thành thế ẨN HẠ TRẢO; Từ đó, đảo người 90^0 ngược chiều kim đồng hồ đánh tay phải theo thế TRỰC QUYỀN tay trái ép theo thế ẨN HẠ QUYỀN. Chú ý: khi thực hiện thế đánh, người phải vươn về phía trước, vai phải nhô hết khả năng nhưng không vì thế mà mất trọng tâm.

Thức 20:

Bước ngang chân trái lên một bước, dồn tấn vào chân trái người trầm thấp. Tay phải rút về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN tay trái ép sâu hơn che hạ bộ. Từ đó, giật chân trái về phía sau một bước, động tác xoay gót theo chiều ngược kim đồng hồ một góc gần 180^0; Đồng thời, đánh tay trái theo thế THÀNH CƯƠNG TRẢO, tay phải giật theo thế ẨN HẠ QUYỀN. Sau đó dồn tấn sang chân phải, thu tay trái về thế ẨN HẠ TRẢO (*đánh tay phải theo thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN*), chuyển tiếp chân phải lên một bước, đánh tiếp tay phải theo thế THIẾT THĂNG QUYỀN.

Thức 21:

Trầm tấn dồn trọng tâm hoàn toàn vào chân phải, sao cho má dưới của đùi ép vào bắp chân, người đổ nghiêng sang trái, ép chân trái về phía trái sao cho đầu gối gần chạm đất, tay phải thu theo thế ẨN HẠ TRẢO che hạ bộ, tay phải đánh ra thế TRỰC TRẢO. Từ đó, vươn người, biến tay phải thành thế ẨN THƯỢNG TRẢO - đánh ra thế GIÁNG LÔI TRẢO; Đồng thời, thu tay trái về thế ẨN SONG CHỎ, bật - trượt chân phải lên phía trước 0,20 - 0,30m, đánh tiếp thế VẢ THIẾT CHỎ bằng tay phải.

Thức 22:

Dịch trượt chân trái lên phía trước, gập tấn lắc mạnh người sang phải; Đồng thời, vươn tay trái đánh thế HẬU CƯƠNG TRẢO tiếp đến trượt chân trái về phía bên trái dồn tấn hoàn toàn vào chân trái, thu tay trái về thế VẢ LÔI XÀ, tay phải đánh thế ĐƠN KIM XÀ. Chuyển tấn sang chân phải đánh tiếp thế VẢ LÔI XÀ. Chuyển tiếp tấn sang chân trái, người ép thấp đổ về phía sau, tay trái đánh thế TẢ KIM XÀ, biến chiêu thành thế ẨN THƯỢNG XÀ. Từ đó, thu chân phải về (*chia đôi tấn trái, phải*) hai tay, từ thế ẨN SONG THƯỢNG XÀ, trở về thế THU TẤN.

Cách thở:

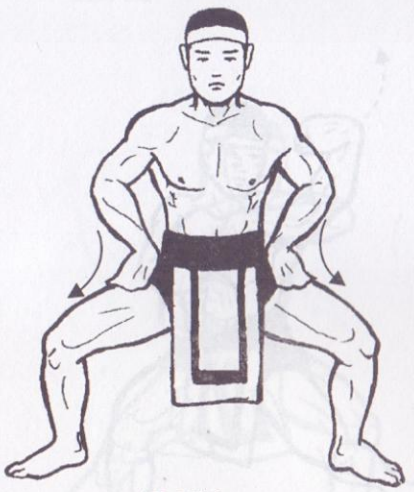
Phương pháp thở của bài quyền KHỞI MÔN BỘ PHÁP TAY gần giống như phương pháp thở của bài tập KHỞI THỔ PHÁP; chỉ có khác là hơi thở phải nhu hoà, không mạnh quá cũng không yếu quá, sao cho nhịp thở trước và sau khi tập hết bài quyền từ thế 1 đến thế 22 không hơn kém nhau nhiều.

Yếu quyết:

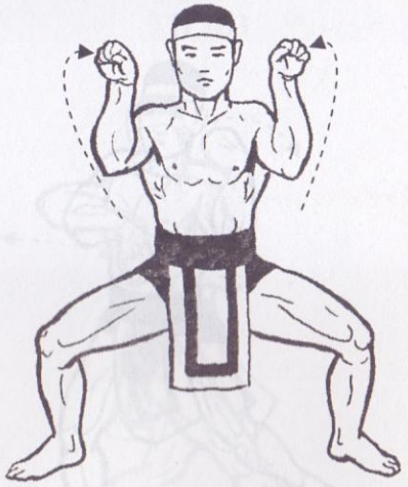
Bài KHỞI MÔN BỘ PHÁP TAY là một trong số các bài quyền tổng hợp dùng để luyện bộ tay nhưng trong đó đã tàng trữ những thủ pháp công, thủ độc đáo và những nét riêng biệt về thân pháp của môn võ phái NHẤT NAM. Vẻ uyển chuyển; sự tinh tế; đòn thế sắc nét, liên tục, kín đáo và hợp lý là ưu điểm nổi bật có tính chất khởi môn của bài tập - nhằm chuẩn bị những kiến thức căn bản cho người luyện võ bước vào một lĩnh vực vô cùng ảo diệu và giàu chất nghệ thuật. Vì vậy, người học phải đọc kỹ phần hướng dẫn, nghiên cứu kỹ từng thế, tập thuần thục từng động tác rồi tuần tự nối các thể thức thành một chuỗi liên tục, liên hoàn từ thế 1 đến thế 22 ở cùng một phía; tiếp tục đảo tấn và chuyển hoá các thế tay theo chiều ngược lại. Cứ như thế: tập bên trái rồi tập bên phải không tính số lần, tập không kể số ngày thì mới có thể đạt được những kết quả mong muốn.

(H. 156 đến H. 185 là hình minh họa cho 32 thế quyền của một trong số nhiều BÀI QUYỀN tổng hợp để luyện bộ tay (Bài tham khảo - không có phần giới thiệu bằng lời...).)

(H. 186 đến H. 187 là hình minh họa thể hiện một số giai đoạn ra đòn liên hoàn của kiểu tay QUYỀN và tay TRẢO có tính chất giới thiệu tham khảo.)



H.156



H.157



H.158



H.159



H.160



H.161



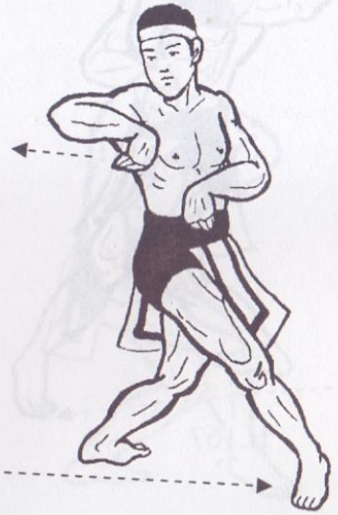
H.162



H.163



H.164



H.165



H.166



H.167



H.168



H.169



H.170



H.171



H.172a



H.172b



H.173



H.174



H.175a



H.175b



H.176



H.177



H.178



H.179



H.180



H.181



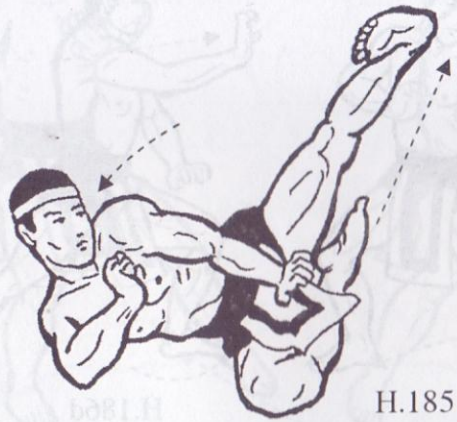
H.182



H.183



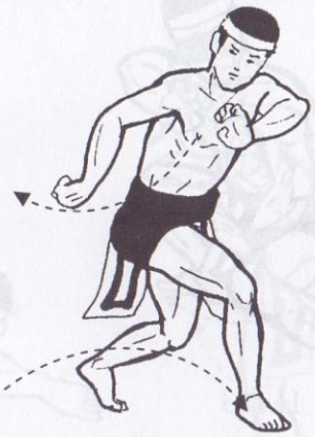
H.184



H.185



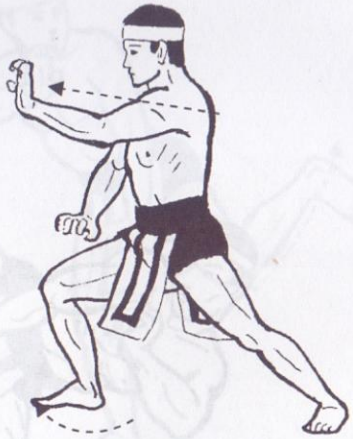
H.186a



H.186b



H.186c



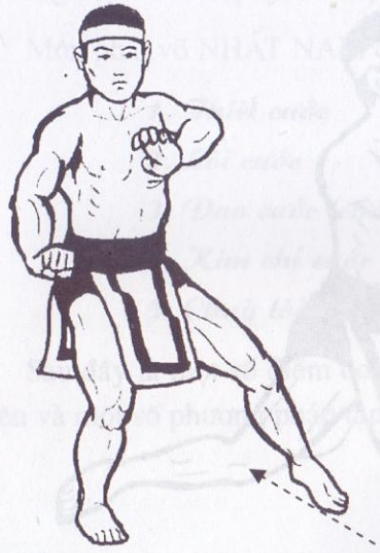
H.186d



H.187a



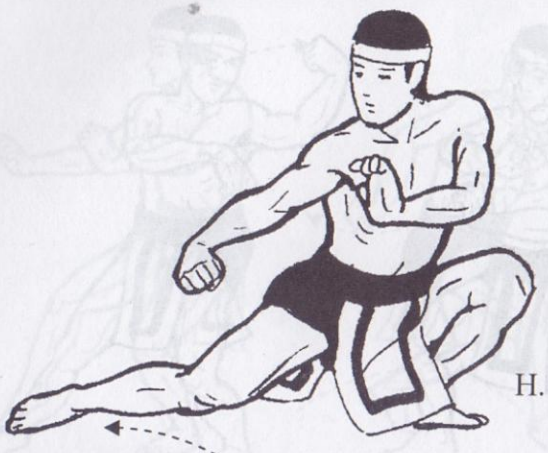
H.187b



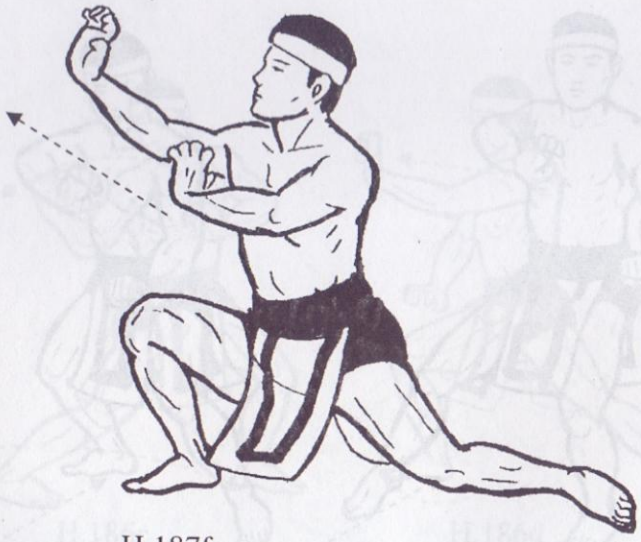
H.187c



H.187d



H.187e



H.187f

Phần IV

BỘ CHÂN

Khả năng vươn dài, vươn cao, trượt thấp, nhảy xa, bật cao, di chuyển, thực hiện dễ dàng những động tác nhanh mạnh là ưu thế chủ yếu của đôi chân con người. Người tập võ, luyện thành những đòn thế căn bản của bộ chân sẽ có được công phu trụ tấn vững vàng, di chuyển linh hoạt, đòn đánh kín, lực đánh mạnh và những khả năng gạt, đỡ, ngoắt, khoá, du ép đối phương một cách hợp lý, có hiệu quả.

Môn phái võ NHẤT NAM chia bộ chân ra làm 5 kiểu sau:

1. *Thiết cước*
2. *Lôi cước*
3. *Đao cước (cước đao)*
4. *Kim chỉ cước*
5. *Chuỳ lôi cước*

Sau đây là một số điểm cơ bản về bộ chân, cách thức thực hiện và một số phương pháp tập luyện.

I. MỘT SỐ ĐIỂM CĂN BẢN VỀ BỘ CHÂN

1. Thiết cước

Là cách thức thực hiện các đòn công thủ chủ yếu bằng MU TRÊN BÀN CHÂN, phần trước sống cẳng chân... Ưu điểm của kiểu chân này là đòn đánh dễ dàng vươn cao, mạnh; trong một số trường hợp nếu đánh đúng lúc, đúng kiểu, đúng khoảng cách sẽ thu được những kết quả bất ngờ. Nhưng nhìn chung: THIẾT CƯỚC là thế đá thường dễ bị đối phương phát hiện tránh đỡ, trả đòn do diện tiếp chạm quá lớn, độ vung rộng, khả năng thu về chậm. Trong trường hợp đối phương tiếp cận gần, người đạt được căn bản nếu dùng thế THIẾT CƯỚC đều dựa vào thủ pháp biến ảo theo kiểu HƯ CHIÊU(*) hoặc kết hợp với các thế công, thủ của các kiểu chân... và sự phối hợp của nhiều bộ tay khác nhau mới mong thu được kết quả.

(*) "Hư chiêu"là đòn giả (*theo kiểu dương đông kích tây*) ban đầu là một thế, sau đổi sang thế khác làm cho đối phương khó đoán.

H. 188 đến H. 192 là một số các đòn đánh căn bản của kiểu THIẾT CƯỚC

H. 188 Thượng phát thiết cước

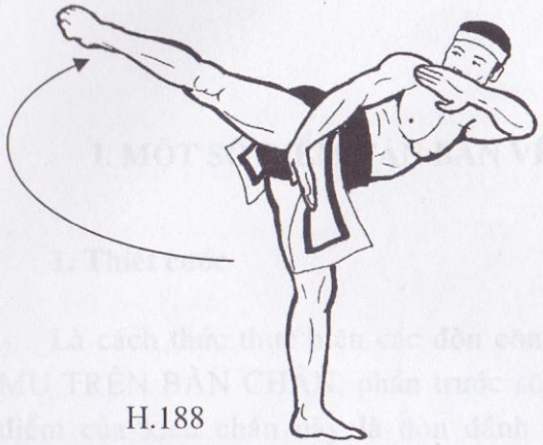
H. 189 Hạ phát thiết cước

H. 190 Thổ giáng thiết cước

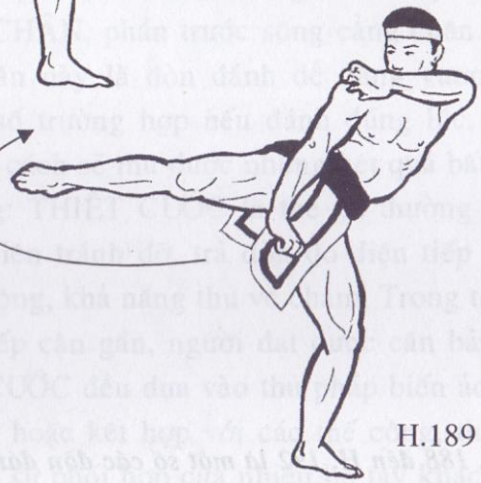
H. 191 Hạ thiết trực cước

H. 192 Câu liêm cước

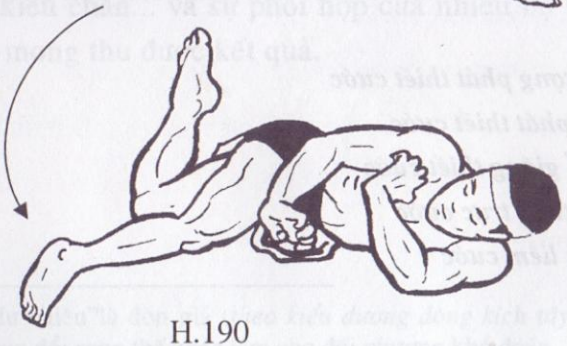
... ...



H.188



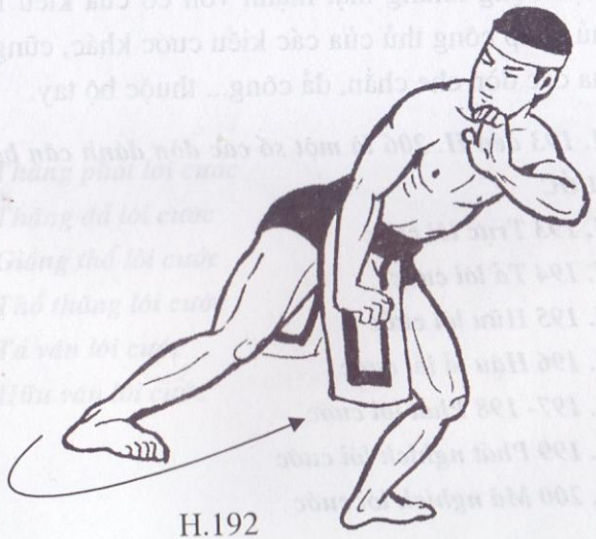
H.189



H.190



H.191



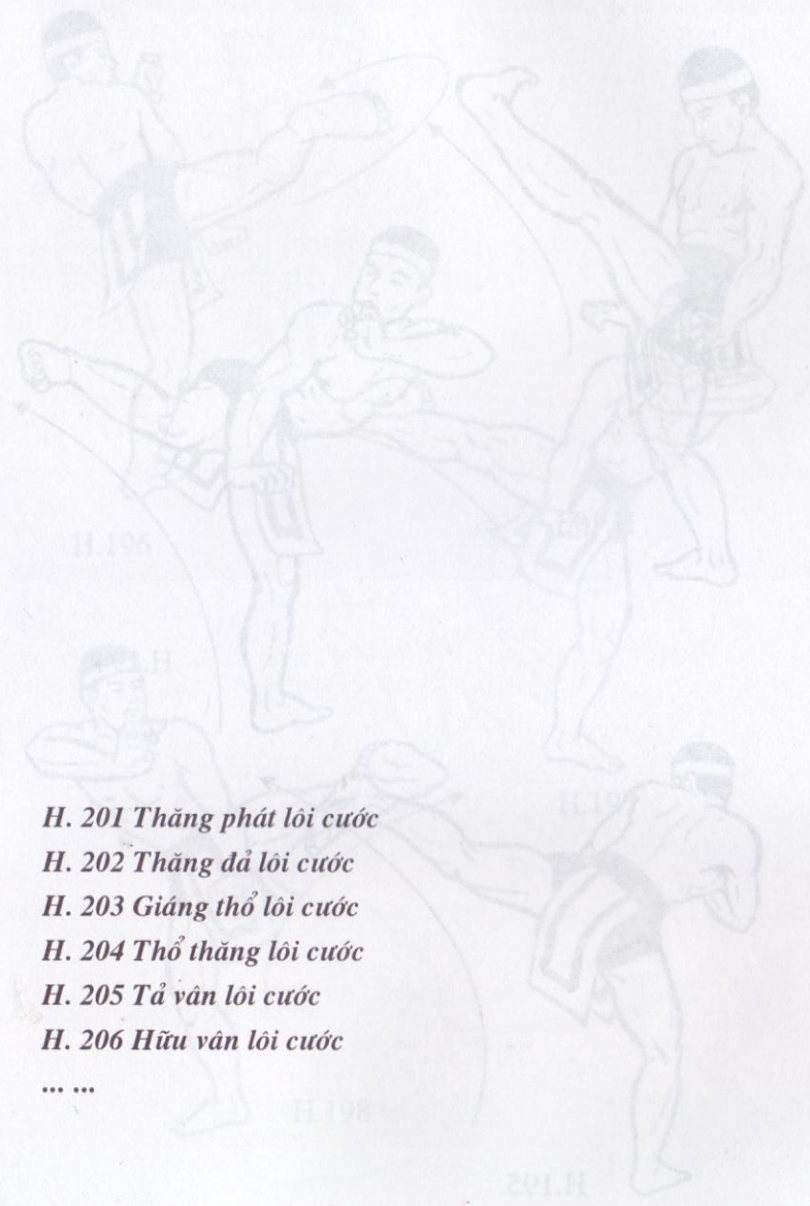
H.192

2. Lôi cước

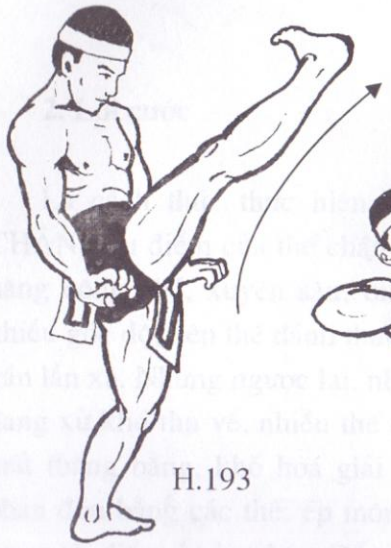
Là cách thức thực hiện các đòn công thủ bằng GÓT CHÂN; Ưu điểm của thế chân này là đòn đánh mạnh, có khả năng công phá, xuyên sâu, biến ứng nhanh... chế ngự được nhiều góc độ, nên thế đánh thường kín, độc đáo, dùng được cả gần lẫn xa. Nhưng ngược lại, nhược điểm của kiểu chân này là đang xử khó thu về, nhiều thế dễ hở hạ bộ, đòn đánh cao, dễ mất thăng bằng, khó hoá giải nếu bị đối phương phát hiện, phản đòn bằng các thế: ép mông, chèn tấn, lồng chân, áp vai ngay từ điểm khởi phát. Để tránh được những nhược điểm trên, tận dụng những mặt mạnh vốn có của kiểu LÔI CƯỚC với thủ pháp công thủ của các kiểu cước khác, cũng như sự hỗ trợ của các đòn che chắn, đả công... thuộc bộ tay.

H. 193 đến H. 206 là một số các đòn đánh căn bản của kiểu LÔI CƯỚC

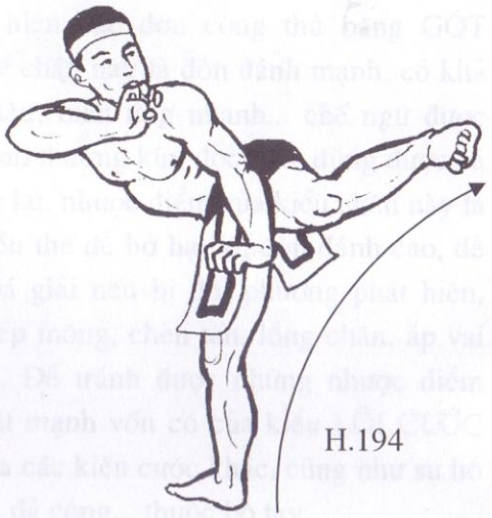
H. 193 Trực lôi cước
H. 194 Tả lôi cước
H. 195 Hữu lôi cước
H. 196 Hậu tả lôi cước
H. 197- 198 Phát lôi cước
H. 199 Phát nghịch lôi cước
H. 200 Mã nghịch lôi cước



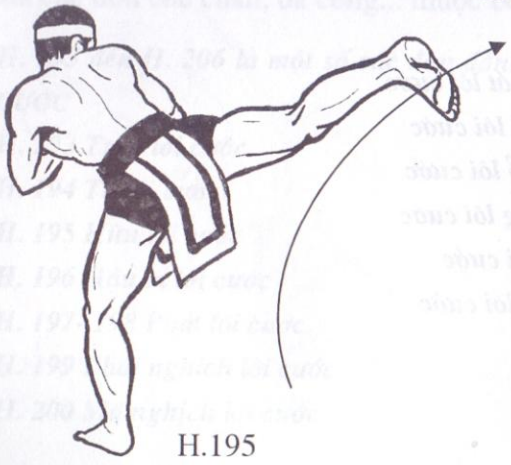
H. 201 Thăng phát lôi cước
H. 202 Thăng đả lôi cước
H. 203 Giáng thổ lôi cước
H. 204 Thổ thăng lôi cước
H. 205 Tả vân lôi cước
H. 206 Hữu vân lôi cước
... ...



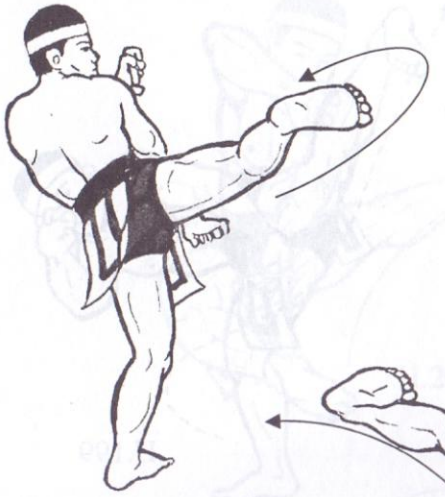
H.193



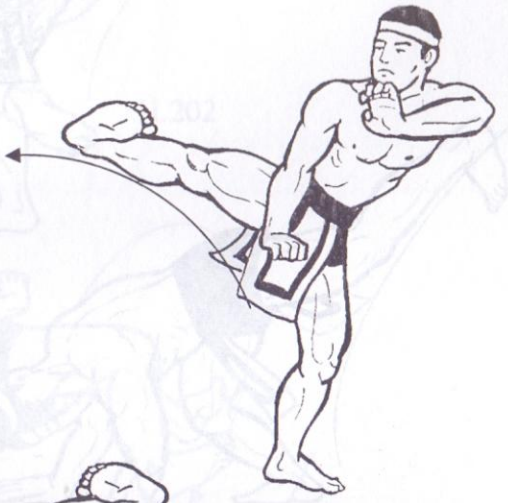
H.194



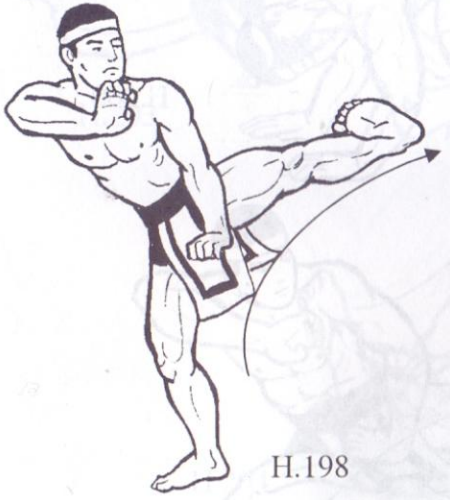
H.195



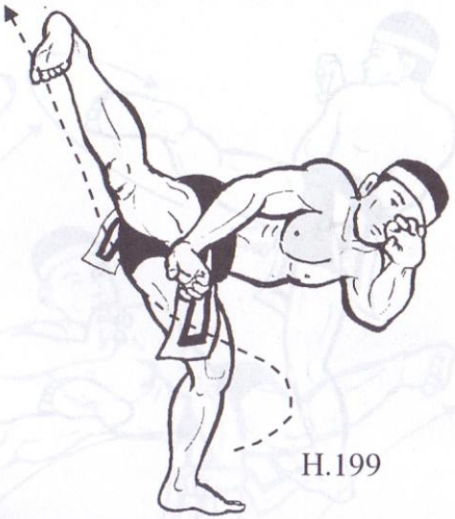
H.196



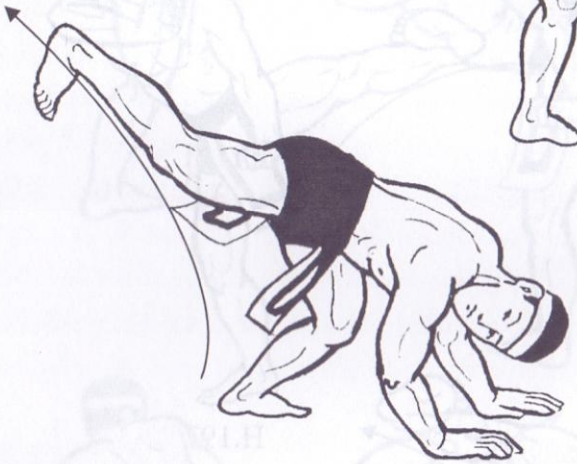
H.197



H.198



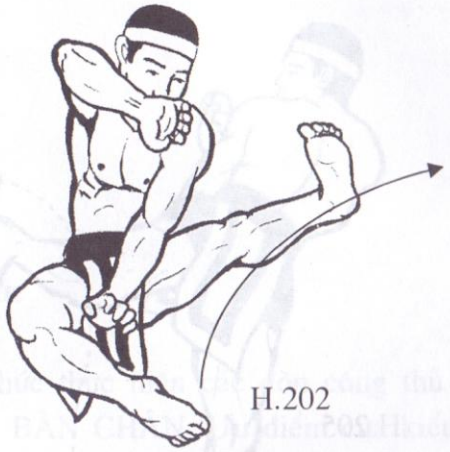
H.199



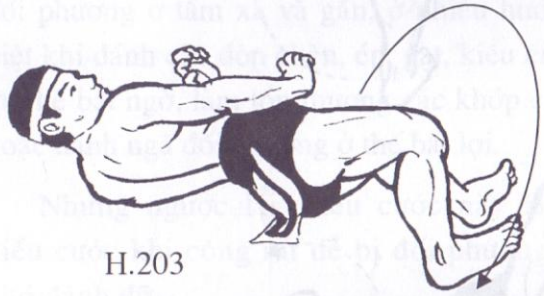
H.200



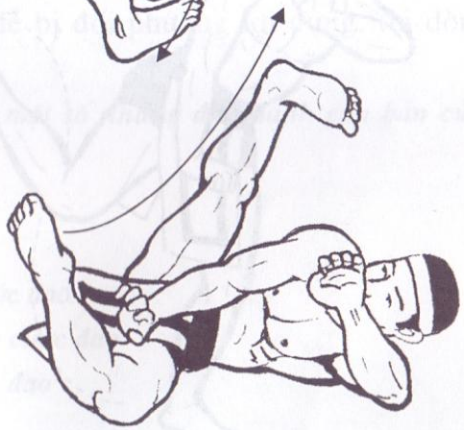
H.201



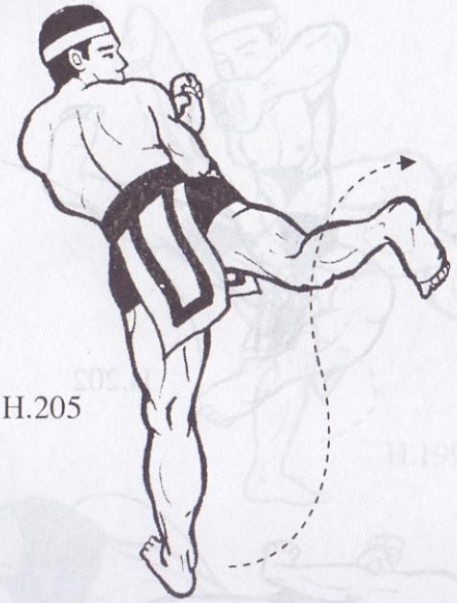
H.202



H.203



H.204



H.205



H.206

3. Đao cước

Là cách thức thực hiện các đòn công thủ bằng CẠNH NGOÀI CỦA BÀN CHÂN. Ưu điểm của kiểu cước này là đòn sắn mạnh, cao, có khả năng cản phá nhiều thế công của đối phương ở tầm xa và gần, ở nhiều hướng khác nhau. Đặc biệt khi đánh các đòn chèn, ép, gạt, kiểu cước này dễ tạo được ưu thế bất ngờ, làm tổn thương các khớp chân của đối phương hoặc đánh ngã đối phương ở thế bất lợi.

Nhưng ngược lại, kiểu cước này là một trong những kiểu cước khi công rất dễ bị đối phương lợi dụng, trả đòn, khó đánh đỡ.

H. 207 đến H. 213 là một số những đòn đánh căn bản của kiểu ĐAO CƯỚC.

H. 207 Tả cước đao

H. 208 Hữu cước đao

H. 209 -210 Thăng cước đao

H. 211 -212 Thổ thăng cước đao

H. 213 Giáng thổ cước đao

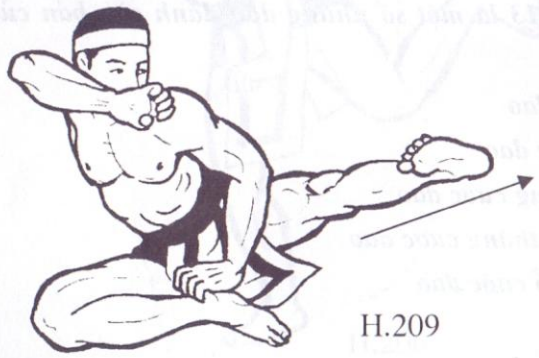
... ...



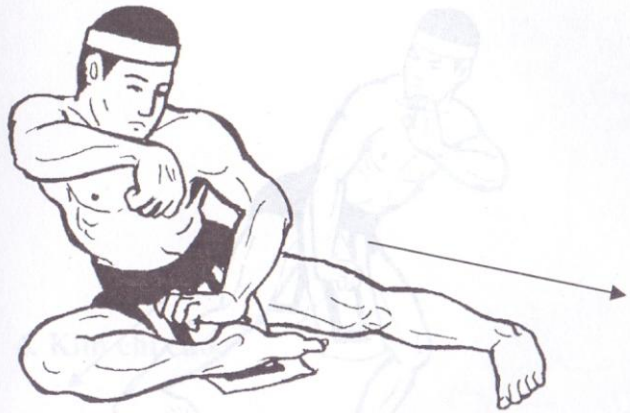
H.207



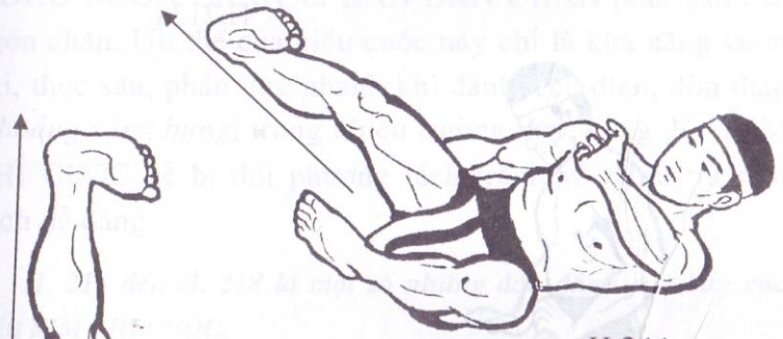
H.208



H.209



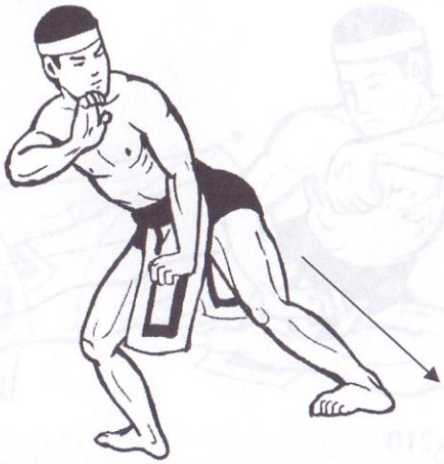
H.210



H.211



H.212



H.213a



H.213b

4. Kim chỉ cước

Là cách thức thực hiện các đòn công, thủ bằng thế đánh ở ĐẦU NGÓN CHÂN và GAN BÀN CHÂN phía gần các ngón chân. Ưu thế của kiểu cước này chỉ là khả năng vươn dài, thọc sâu, phản ứng nhanh khi đánh trực diện, đòn thấp (*khoảng vùng bụng)* trong nhiều trường hợp, dùng đòn KIM CHỈ CƯỚC dễ bị đối phương lách tránh và đánh trả một cách dễ dàng.

H. 214 đến H. 218 là một số những đòn đánh căn bản của kiểu KIM CHỈ CƯỚC.

H. 214 Thượng chỉ cước

H. 215 Thổ thăng hoa long chỉ cước

H. 216 Vả thiết chỉ cước

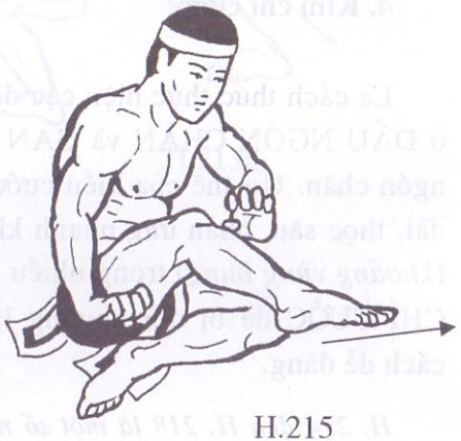
H. 217 Vả thăng chỉ cước

H. 218 Thổ thăng chỉ cước

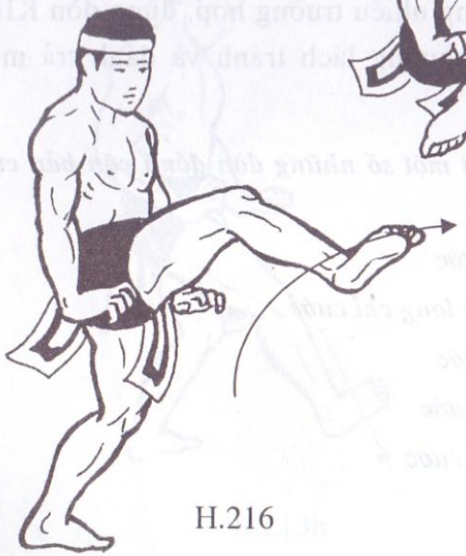
... ...



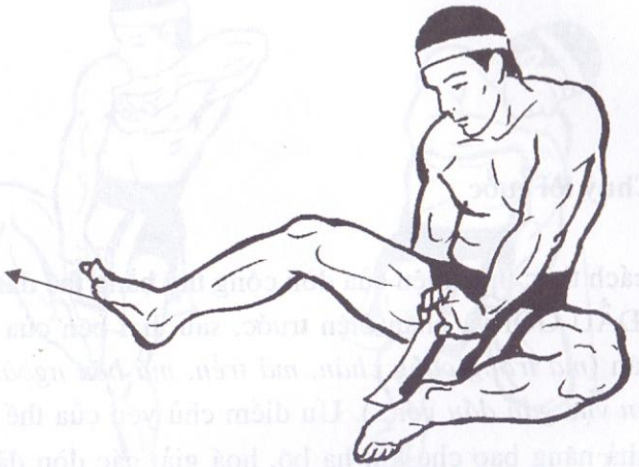
H.214



H.215



H.216



H.217



H.218

5. Chuỳ lôi cước

Là cách thức thực hiện của đòn công thủ bằng thế đánh đỡ ở vùng ĐẦU GỐI và phần diện trước, sau, hai bên của sống cẳng chân (*má trong cẳng chân, má trên, má bên ngoài bắp đùi ở khu vực gần đầu gối...*). Ưu điểm chủ yếu của thế cước này là khả năng bao che kín hạ bộ, hoá giải các đòn đánh ở tầm thấp. Thế CHUỲ LÔI CƯỚC dễ làm mất một phần, hoặc hoàn toàn khả năng tấn công của đối phương nhờ cách dựa trên nguyên tắc cản, dập, đẩy trượt làm mất thăng bằng. Ngược lại, nhược điểm của thế cước này cũng rất nhiều: không đánh được trường đòn, khi sử dụng dễ bị đối phương đánh phần thượng, hoặc trả đòn bằng các đòn đánh của chân phá chân trụ.

H. 219 đến H. 222 là một số các đòn đánh đỡ căn bản của thế CHUỲ LÔI CƯỚC

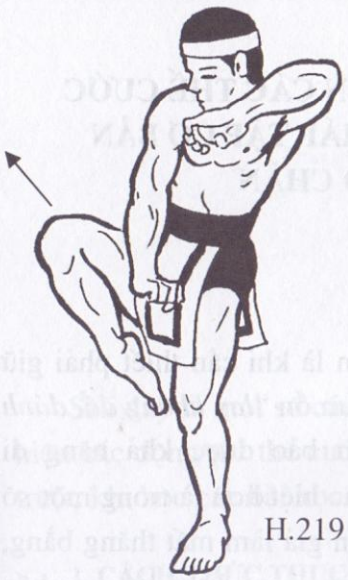
H. 219 Trực chuỳ lôi cước

H. 220 Thổ giáng chuỳ lôi cước

H. 221 Cản tả chuỳ lôi cước

H. 222 Cản thành chuỳ lôi cước

... ...



H.219



H.220



H.221



H.222

II. CÁCH THỨC THỰC HIỆN CÁC THẾ CƯỚC VÀ MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP CƠ BẢN KHI LUYỆN BỘ CHÂN

Nhiệm vụ căn bản của đôi chân là khi cần thiết phải giữ được cho thân những vững vàng, trầm ổn "*lay không đổ, đánh không rung*"! Nhưng lại phải đảm bảo được khả năng di chuyển nhẹ nhàng, có tốc độ. Và đặc biệt hơn là trong một số trường hợp có thể chủ động trượt tấn giả làm mất thăng bằng, đung đưa như "*gió thổi sậy lay*" vừa giảm được lực va chấn trực tiếp, vừa chủ động tạo được điều kiện bất ngờ để có thể công hoặc thủ. Ngoài ra, đôi chân còn có nhiệm vụ vô cùng quan trọng như: cản phá đòn đánh của đối phương, công lại, hoặc chủ động công khi có cơ hội thuận lợi kể cả trong những trường hợp bất lợi như: không có chân trụ tấn, hoặc cả trong trường hợp khi hai chân không tiếp chạm mặt đất. Cũng như bộ tay, việc tập luyện thực hiện đúng các động tác, luyện kỹ các bài cơ bản theo phương pháp hướng dẫn là điều kiện trước hết giúp cho người tập sử dụng được mọi đòn công thủ của bộ chân vừa không bị chấn thương đáng tiếc, vừa đạt được các yêu cầu về độ mạnh, độ cao, độ khéo léo, tính linh hoạt, tính chính xác và khả năng vươn dài của đôi chân.

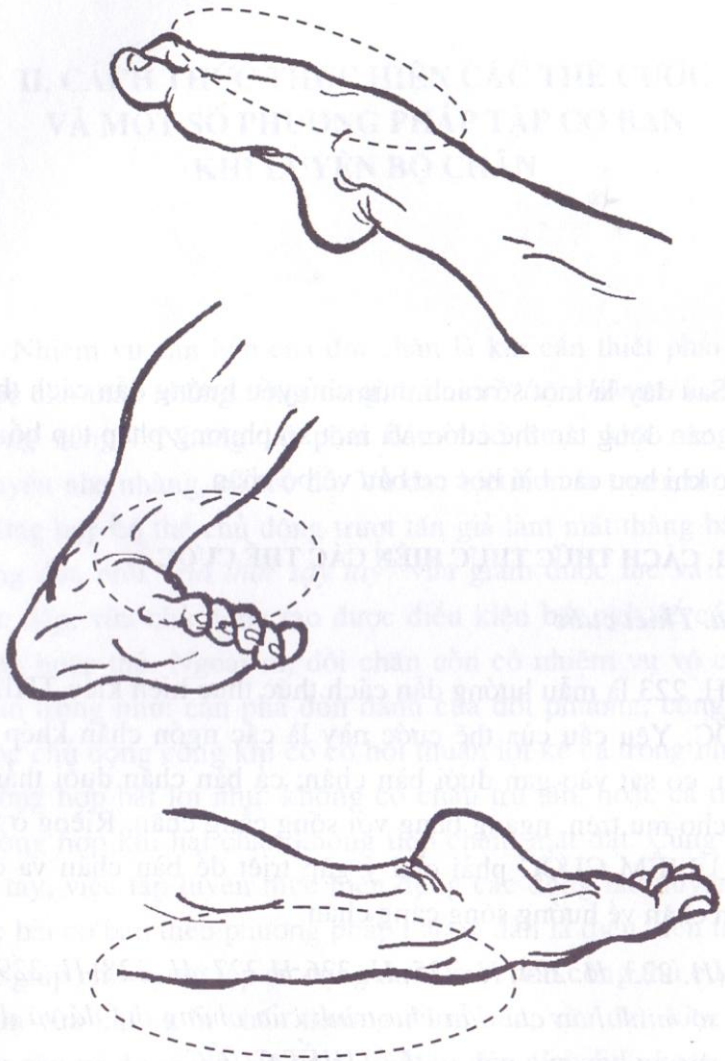
Sau đây là một số cách thức chủ yếu hướng dẫn cách thực hiện các động tác thế cước, và một số phương pháp tập bổ trợ trước khi học các bài học cơ bản về bộ chân.

1. CÁCH THỨC THỰC HIỆN CÁC THẾ CƯỚC.

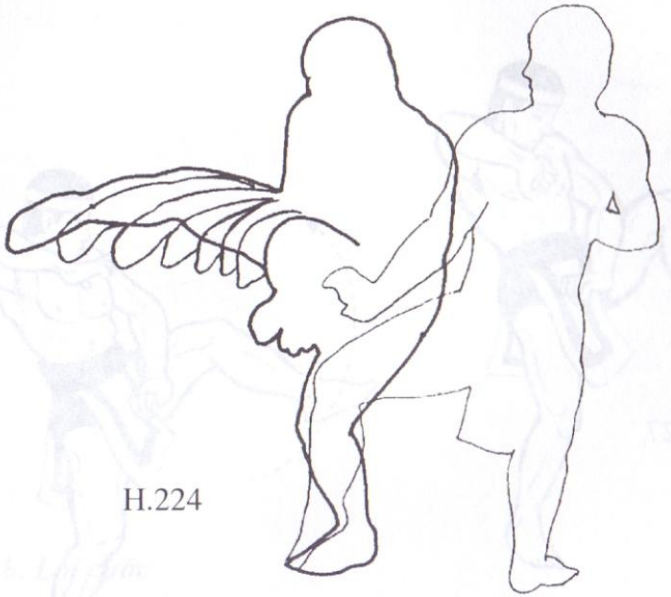
a. Thiết cước

H. 223 là mẫu hướng dẫn cách thức thực hiện kiểu THIẾT CƯỚC. Yêu cầu của thế cước này là các ngón chân khép sít nhau, co sát vào gan dưới bàn chân; cả bàn chân duỗi thẳng, sao cho mu trên, ngang bằng với sống cẳng chân. Riêng ở thế CÂU LIÊM CƯỚC phải chú ý gập triệt để bàn chân và các ngón chân về hướng sống cẳng chân.

(H. 223, H. 224, H. 225, H. 226;H.227; H. 228, H. 229 là một số minh hoạ chỉ dẫn chu trình của những thế đá và diện tiếp xúc cơ bản của một số thế THIẾT CƯỚC)



H.223



H.224



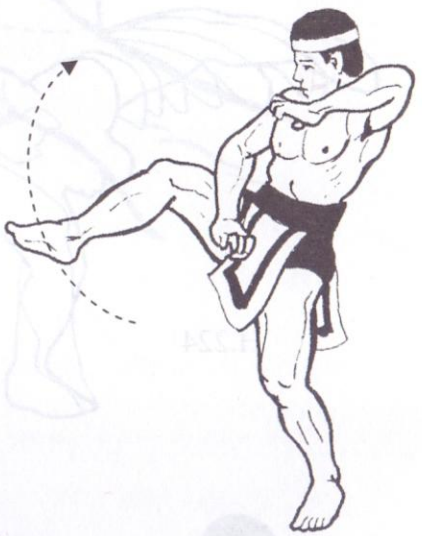
H.225



H.226



H.227



H.228



H.229

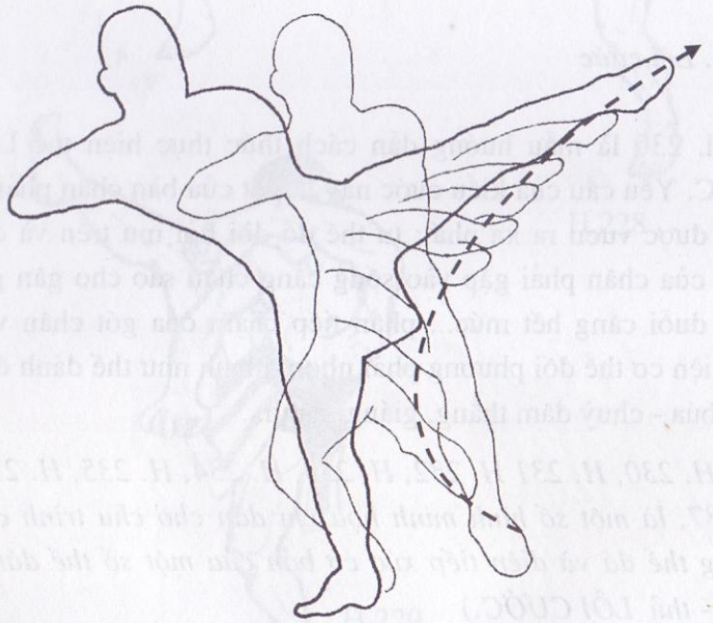
b. Lôi cước

H. 230 là mẫu hướng dẫn cách thức thực hiện thế LÔI CƯỚC. Yêu cầu của kiểu cước này là gót của bàn chân phải là phần được vươn ra xa nhất; tư thế đó đòi hỏi mu trên và các ngón của chân phải gập vào sống cẳng chân sao cho gân gót chân duỗi căng hết mức... phần tiếp chạm của gót chân vào các diện cơ thể đối phương phải nhọn, mạnh như thế đánh đốc côn, búa - chuỳ đâm thẳng, giáng mạnh...

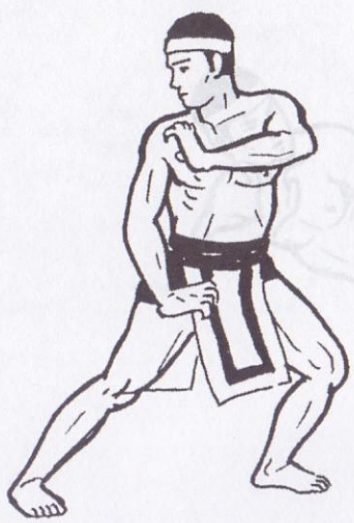
(H. 230, H. 231 H. 232, H. 233, H. 234, H. 235, H. 236, H. 237, là một số hình minh họa chỉ dẫn cho chu trình của những thế đá và diện tiếp xúc cơ bản của một số thế đánh: công - thủ LÔI CƯỚC.)



H.230



H.231



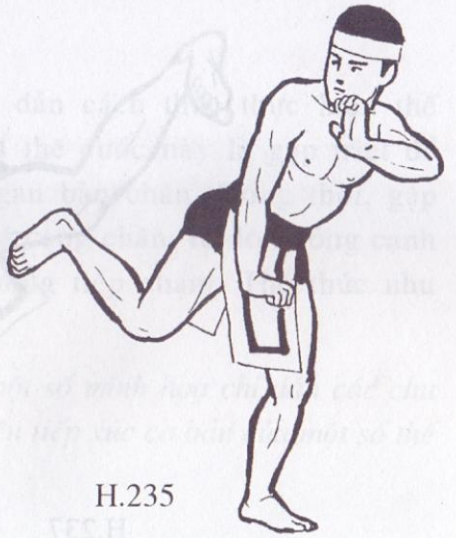
H.232



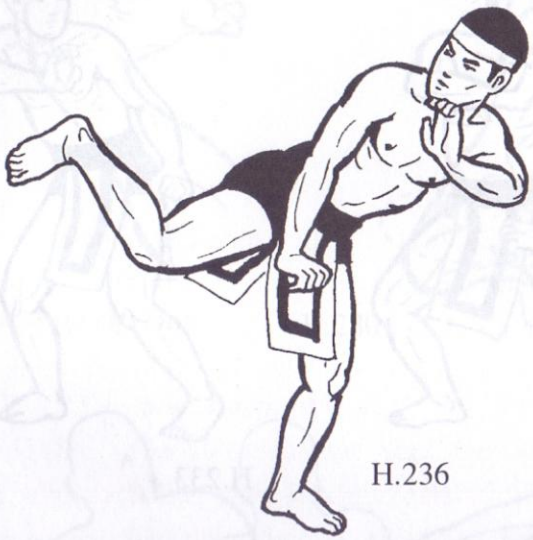
H.233



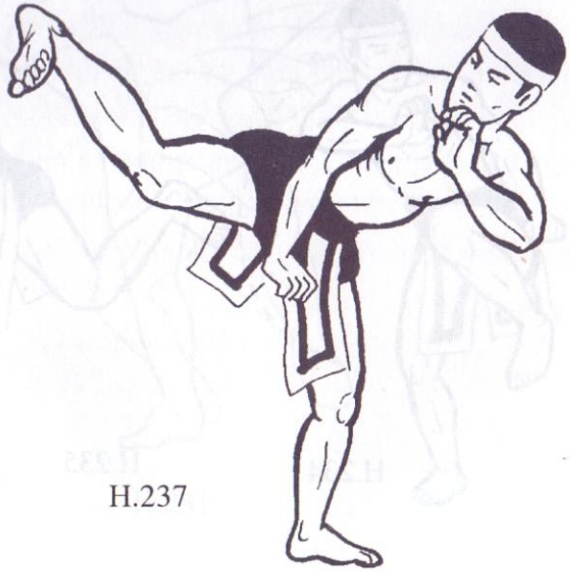
H.234



H.235



H.236

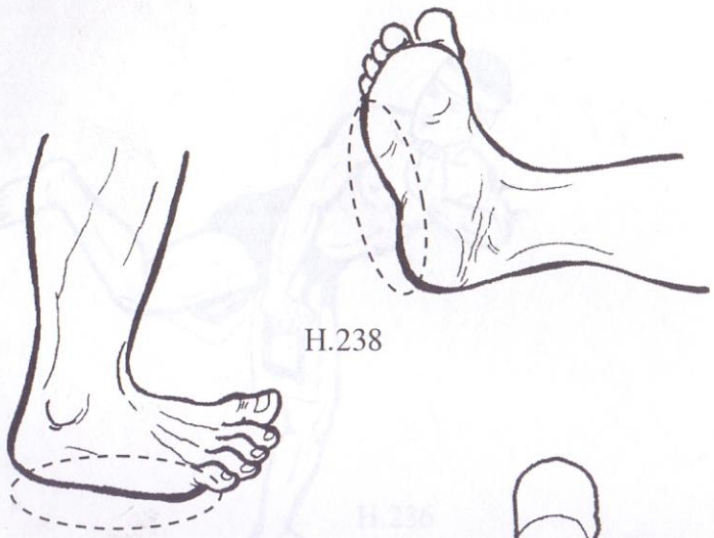


H.237

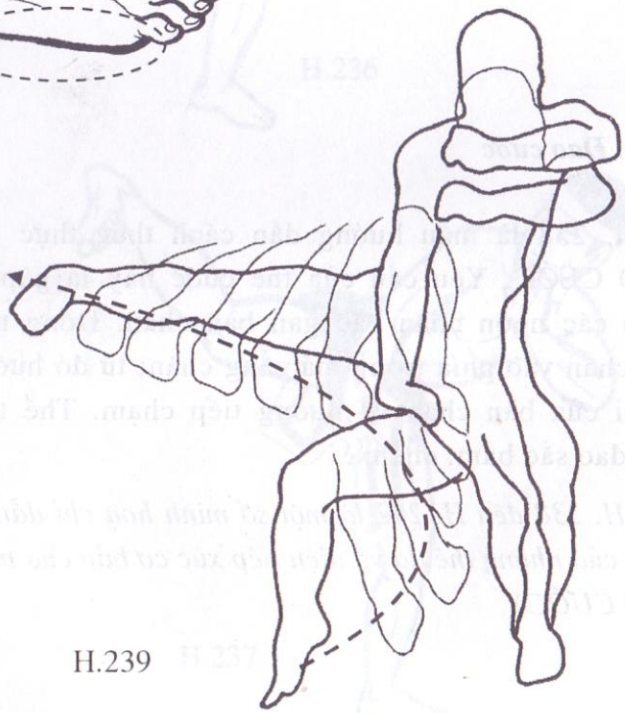
c. Đao cước

H. 238 là mẫu hướng dẫn cách thức thực hiện thế ĐAO CƯỚC. Yêu cầu của thế cước này là gập triệt để khớp các ngón chân vào gan bàn chân. Đồng thời, gập bàn chân vào phía trong má cẳng chân; từ đó hướng cạnh ngoài của bàn chân về hướng tiếp chạm. Thể thức như lưỡi đao sắc bằm, chém...

(H. 238 đến H. 242 là một số minh hoạ chỉ dẫn các chu trình của những thế đá và diện tiếp xúc cơ bản của một số thế ĐAO CƯỚC)



H.238



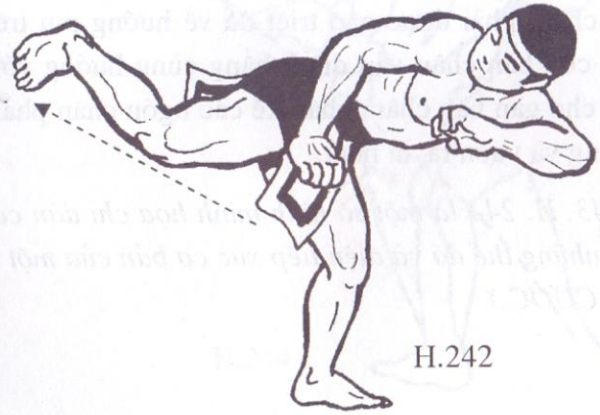
H.239



H.240



H.241

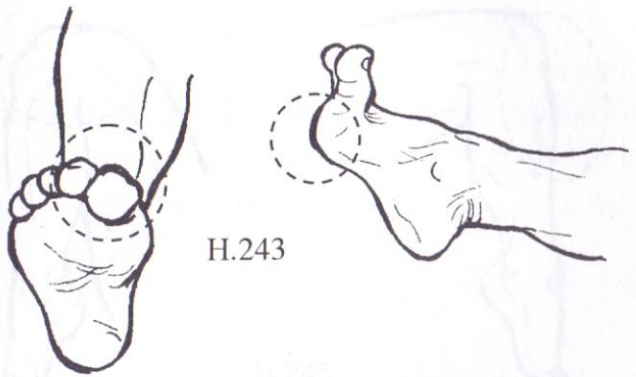


H.242

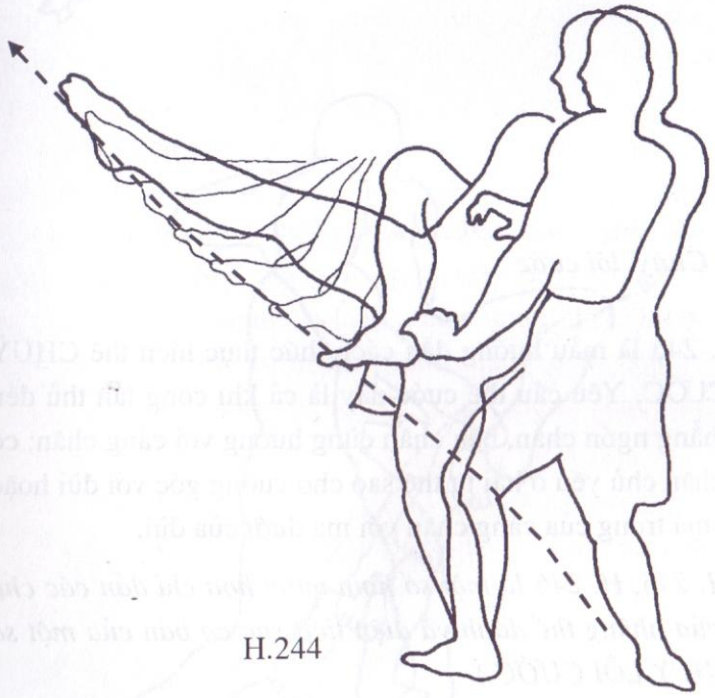
d. Kim chỉ cước

H. 243 là mẫu hướng dẫn cách thức thực hiện thế KIM CHỈ CƯỚC. Yêu cầu cách thức thực hiện thế cước này gần giống như cách thức thực hiện thế THIẾT CƯỚC chỉ có khác là các ngón chân phải khép sít vào nhau và duỗi thẳng cùng hướng với bàn chân như một mũi dùi đâm nhọn ra phía trước. Trong trường hợp, khi dùng các thủ pháp VẢ THIÊN CHỈ CƯỚC; THĂNG VẢ CHỈ CƯỚC, HẠ VẢ CHỈ CƯỚC... thì các ngón chân, phải được gập triệt để về hướng mu trên của bàn chân, còn bàn chân vẫn duỗi thẳng cùng hướng với cẳng chân. Sao cho gan bàn chân, phần kề các ngón chân phải được hướng thẳng và vươn ra xa nhất.

(H. 243, H. 244 là một số hình minh họa chỉ dẫn các chu trình của những thế đá và diện tiếp xúc cơ bản của một số thế KIM CHỈ CƯỚC.)



H.243

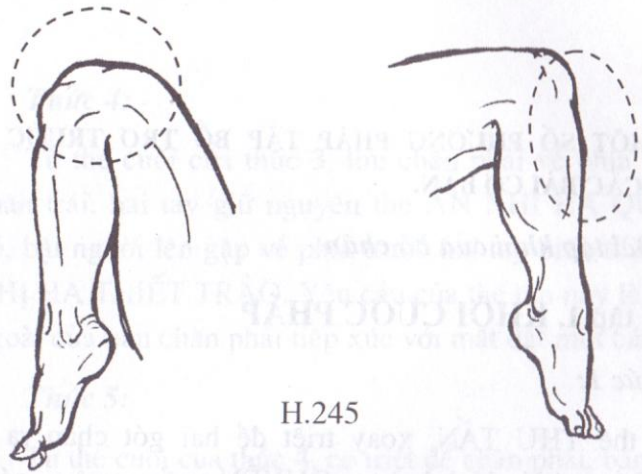


H.244

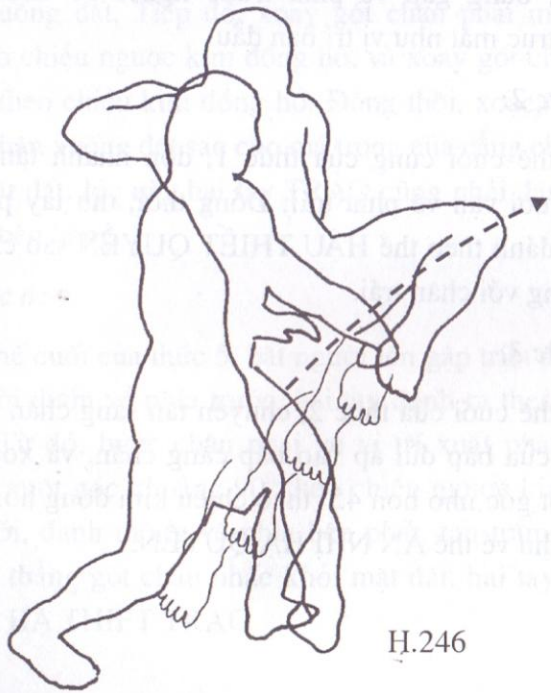
d. Chùy lôi cước

H. 245 là mẫu hướng dẫn cách thức thực hiện thế CHUỲ LÔI CƯỚC. Yêu cầu thế cước này là cả khi công lẫn thủ đều duỗi thẳng ngón chân, bàn chân cùng hướng với cẳng chân; co cẳng chân chủ yếu ở hai tư thế sao cho vuông góc với đùi hoặc ép sát má trong của cẳng chân với má dưới của đùi.

(H. 245, H. 246 là một số hình minh họa chỉ dẫn các chu trình của những thế đánh và diện tiếp xúc cơ bản của một số đòn CHÙY LÔI CƯỚC.)



H.245



H.246

2. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP BỔ TRỢ TRƯỚC KHI LUYỆN CÁC BÀI CƠ BẢN.

a. Bài tập khởi của bộ chân

Bài tập 1. KHỞI CƯỚC PHÁP

Thức 1:

Từ thế THU TẤN, xoay triệt để hai gót chân ra phía ngoài; Đồng thời, đánh hai tay QUYỀN xuống vuông góc với mặt đất, bụng gập về phía trước người đổ nhưng vẫn giữ nguyên trục mặt như vị trí ban đầu.

Thức 2:

Từ thế cuối cùng của thức 1, dồn nhanh tấn sang chân phải, người vặn về phía trái; Đồng thời, thu tay phải về phía tay trái đánh theo thế HẬU THIẾT QUYỀN sao cho cánh tay song song với chân trái.

Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2, chuyển tấn sang chân trái sao cho má sau của bắp đùi áp vào bắp cẳng chân, và xoay gót chân phải một góc nhỏ hơn 45^0 theo chiều kim đồng hồ; Đồng thời, hai tay thu về thế ẨN NHỊ HẠ QUYỀN.

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 3, thu chân phải về phía trước cẳng chân trái, hai tay giữ nguyên thế ẨN NHỊ HẠ QUYỀN; Từ đó, bật người lên gập về phía trước hai tay biến thành thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO. Yêu cầu của thế tấn này là phần cạnh ngoài của bàn chân phải tiếp xúc với mặt đất một cách triệt để.

Thức 5:

Từ thế cuối của thức 4, co triệt để chân phải, bàn chân biến theo thế CƯỚC ĐẠO. Từ đó, gập khớp gối chân phải rồi hạ nhanh xuống đất. Tiếp đó, xoay gót chân phải một góc trên 100^0 theo chiều ngược kim đồng hồ, và xoay gót chân trái một góc 90^0 theo chiều kim đồng hồ. Đồng thời, xoạc, ép gót, đầu gối hai chân xuống đất sao cho má trong của cẳng chân đều tiếp chạm mặt đất; lúc này hai tay TRẢO cũng phải đánh mạnh về hai phía bên hông.

Thức 6:

Từ thế cuối của thức 5, bật người lên gập triệt để khớp đầu gối, người dướn về phía trước, hai tay đánh ra theo thế TRỰC TRẢO. Từ đó, bước chân phải về vị trí xuất phát, xoay gót chân trái một góc khoảng 90^0 theo chiều ngược kim đồng hồ; Đồng thời, đánh mông về phía bên phải, tấn trầm thấp, chân trái duỗi thẳng gót chân nhấc khỏi mặt đất, hai tay thu về thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO.

Thức 7:

Từ thế cuối của thức 6, hất mạnh cẳng chân trái về phía trước, giữ nguyên hai tay ở thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO. Từ đó, từ từ hạ thấp tấn chân phải cho đến khi má dưới của bắp đùi bên phải song song với mặt đất; tiếp đó dướn người lên trở về vị trí ban đầu.

Thức 8:

Từ thế cuối của thức 7, thu chân trái về thế xuất phát THU TẤN. Nâng từ từ gót chân phải về phía sau thế HẬU TẢ LÔI CƯỚC, giữ nguyên hai tay theo thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO. Từ đó, cũng từ từ hạ dần tấn chân trái sao cho phần đùi vuông góc với cẳng chân. Rồi dướn người lên, hất mạnh chân phải về phía trước.

Thức 9:

Từ thế cuối của thức 8, trở về vị trí THU TẤN rồi xoạc hai chân về hai phía khoảng 0,2m. Đồng thời, xoay nhanh hai gót chân cùng về hai phía một góc khoảng 90^0, giữ nguyên hai bàn chân, hạ tấn xuống sao cho các cơ và dây chằng của chân căng triệt để; ở tư thế này bụng phải gập, người dướn về phía trước, hai tay biến thành thế LÔI GIÁNG QUYỀN. Tiếp đến đánh mạnh mông về hai phía; Đồng thời, vặn người theo chiều ngược lại. Chú ý khi thực hiện các động tác trên, hai chân phải giữ nguyên tư thế ban đầu.

Thức 10:

Trở về thế THU TẤN, dồn tấn vào chân trái, biến chân phải thành thế LÔI CƯỚC, từ từ nâng cao triệt để chân phải về phía bên phải, tay phải rút lên thành thế ẨN THƯỢNG QUYỀN, tay trái thành thế ẨN HẠ QUYỀN; Từ đó đánh mạnh thành thế HẬU TẢ LÔI CƯỚC rồi trở về vị trí THU TẤN.

Cách thở:

Thực hiện đúng các chu trình như bài KHỞI THỔ PHÁP.

Yếu quyết:

Muốn tập được và thành công bài KHỞI CƯỚC PHÁP, thời kỳ đầu phải tập kỹ và lặp đi lặp lại các động tác ở cả hai chiều trái và phải của mọi thức. Khi đã thuần thục, tuần tự ghép các thế trong một thức, và các thức thành một chuỗi các động tác liên hoàn. Từ đó, chuyển sang giai đoạn cao hơn là tập liền mạch từ đầu bài đến cuối bài, luân phiên đổi chiều bên phải rồi đến chiều bên trái.

Bài tập 2. KHỞI BỘ CƯỚC PHÁP

Bài tập cơ bản 1:

Thức 1:

Từ thế THU TẤN *(H.12)* duỗi bàn chân phải theo kiểu THIẾT CƯỚC, đá thẳng chân phải về phía trước, mu cẳng chân duỗi căng, các ngón chân gập về phía trong. Đồng thời, biến hai tay QUYỀN thành tay TRẢO, tay phải ép từ trên xuống dưới che hạ bộ, tay trái giật lên, cẳng tay vuông góc với cánh tay, vị trí gần ngang với mặt. Yêu cầu cơ bản của thế cước này là phải tận dụng triệt để lực giật của khớp đầu gối, tấn dồn vào chân trái, người vừa đổ về phía trái, vừa chếch về phía sau làm đà cho lực vung của chân; lúc này vị trí của hai tay căng nhưng không cứng; trọng tâm hướng ra ngoài thân mà thế đứng vẫn vững vàng *(H. 188)*

Thức 2:

Từ thế gốc *(H. 12)*, đổ người về phía bên trái, tấn dồn về chân trái, khớp gối hơi gập. Từ đó, duỗi bàn chân phải sao cho cẳng chân và mu trên bàn chân vừa gần như nằm trên một trục thẳng vừa gập sát vào đùi, sao cho toàn bộ diện cẳng chân có chiều song song với mặt đất. Đồng thời, vặn mông theo chiều ngược kim đồng hồ, quạt mạnh chân từ phải sang trái. Cùng lúc, tay phải biến thành thế tay TRẢO ép từ trên xuống che hạ

bộ. Tay trái cũng biến thành thế tay TRẢO giật lên gần cằm che thượng bộ.

Yêu cầu của thế CƯỚC này là toàn thân dồn sang phía chân trụ, hướng đi của đòn CƯỚC tạo mặt cắt gần song song với mặt đất. Từ đó, trở về vị trí ban đầu bằng cách co nhanh khớp gối, thu cẳng chân ra phía sau *(H.189)*

Thức 3:

Từ thế THU TẤN *(H.12)*, co cẳng chân phải; Đồng thời, nâng cao đùi đạp mạnh gót chân về phía trước, theo hướng chếch từ dưới lên. Người hơi đổ về phía sau, hai tay ép từ trên xuống, song song với trục thân theo thế tay TRẢO. Khi gót chân vươn lên ở vị trí cao nhất thì cũng là lúc bụng hơi gập, đầu cúi, cằm có xu hướng cố thu vào ngực *(H. 193)*

Thức 4:

Từ thế THU TẤN *(H.12)*, co cẳng chân phải vào đùi, nâng toàn chân áp sát sườn, thế chân căng theo kiểu CƯỚC ĐAO. Từ đó, xắn cạnh ngoài của bàn chân về phía trước theo hướng chếch từ dưới lên. Đồng thời, gót chân phải xoay theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 45^0. Tay phải mở TRẢO ép che hạ bộ, tay trái cũng mở TRẢO giật lên che ngang cằm. Toàn thân có tư thế vừa đổ ra phía sau, vừa gập cơ lườn vươn lên phía trước *(H. 208)*

Yêu cầu cơ bản của thế CƯỚC là phần tiếp chạm phải là cạnh ngoài của bàn chân, hướng đi của thế CƯỚC phải bắt đầu từ thân có độ cao lớn nhất. Nhất thiết không được nâng từ đất lên. Khi trở về vị trí ban đầu phải rút ngắn bằng con đường ngắn nhất.

Thức 5:

Từ thế THU TẤN *(H.12)* đổ nhanh người về phía trước chống hai tay xuống đất. Đồng thời, gập khớp gối chân trái co cẳng chân phóng ngược gót chân về phía sau, trục mặt quay về phía hướng đá (*H. 200*). Từ đó, đẩy hai tay lấy đà thu chân và toàn thân về vị trí ban đầu.

Thức 6:

Từ thế THU TẤN (*H.12*) đổ người về phía trước co cẳng chân phải và thu đầu gối vào gần ngực. Từ đó, phóng ngược gót chân ra phía sau. Đồng thời, biến hai tay QUYỀN thành tay TRẢO, tay phải ép che hạ bộ, tay trái giật lên ngang cằm, toàn thân hơi vặn ra phía sau theo chiều kim đồng hồ, trục mặt song song với hướng đá (*H. 199*). Từ đó, thu chân về vị trí ban đầu bằng con đường ngắn nhất.

Thức 7:

Từ thế THU TẤN (H.12), thực hiện các động tác chuyển động của toàn thân gần giống như thức 6. Chỉ khác là thế đánh của gót chân không phóng ra phía sau mà giật theo chiều kim đồng hồ đánh ngoặt vòng ra phía sau theo tinh thần hình minh họa (*H. 196*).

Thức 8:

Từ thế THU TẤN (*H.12*), dồn trọng tâm về phía chân trái, gập nhanh khớp gối, đổ toàn thân xuống đất về phía bên trái chếch với trục gốc một góc khoảng 45^0, phóng chân phải theo thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO Đồng thời, tay phải mở trảo duỗi sát hông, tay trái cũng mở trảo giật lên che thượng bộ (*H. 212*). Tiếp đó, thu bàn chân phải về phía trước, vị trí giáp sát sống cẳng chân trái, lấy đà bật người về tư thế ban đầu.

Thức 9:

Thực hiện thế ngã và động tác ra đòn gần giống thức 8 *(chỉ khác là gót chân phải hướng về phía trước, thế đánh theo tinh thần LÔI CƯỚC)*. Tay phải mở TRẢO ép che hạ bộ (*H. 204*)

Bài tập cơ bản 2:

Thức 1:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân phải đá mạnh chân trái theo thế TẢ CƯỚC ĐAO; Đồng thời, đánh tay trái theo thế LÔI GIÁNG QUYỀN vào má ngoài của cẳng chân trái, tay phải thu về ẨN THƯỢNG QUYỀN. Tiếp đó, thu chân phải về tư thế ban đầu, dồn tấn vào chân phải, tuần tự lặp lại những động tác như trên, theo chiều ngược lại.

Thức 2:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn vào chân trái, đá chân phải theo thế THIẾT TRỰC CƯỚC, đánh tay phải vào mu trên bàn chân phải theo thế GIÁNG TRẢO; Đồng thời, biến tay trái theo thế ẨN THƯỢNG TRẢO. Tiếp đó, thu chân phải về vị trí ban đầu, dồn tấn vào phải, tuần tự thực hiện nhiều lần mạnh mẽ các thao tác bài tập trên theo chiều ngược lại.

Thức 3:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân trái, biến tay trái thành thế ẨN THƯỢNG TRẢO, tay phải thành thế ẨN HẠ TRẢO; Đồng thời, co cẳng chân phải sao cho bắp sau của cẳng chân áp sát bắp sau của đùi, bàn chân duỗi thẳng theo

kiểu KIM CHỈ CƯỚC. Từ đó, hạ nhanh tấn chân trái, tì dập tối đa sống cẳng chân trái xuống đất, tiếp đó lặp lại tuần tự các động tác như trên, theo chiều ngược lại.

Thức 4:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân trái, tay biến thành thế ẨN THƯỢNG TRẢO, tay trái thu về thế ẨN HẠ TRẢO, chuyển chân phải theo kiểu THIẾT CƯỚC, co cẳng chân, người đổ về phía bên trái thành thế PHÁT

THIẾT CƯỚC. Trầm hẫn tấn chân trái đổ nghiêng người về phía bên trái theo thế THỔ PHÁT THIẾT CƯỚC; Đồng thời, biến chân phải thành kiểu CƯỚC ĐAO, đá ra theo thế THỔ CƯỚC ĐAO. Tiếp đó, bật trở về vị trí THU TẤN và tuần tự thực hiện các động tác như trên, theo chiều ngược lại.

Thức 5:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân trái, hai tay biến thành thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO, chuyển chân phải theo kiểu LÔI CƯỚC, co cẳng chân đá ra theo thế TRỰC LÔI CƯỚC. Từ đó, trầm hẫn tấn chân trái, gập nhanh khớp co về phía trước, rồi chủ động đổ người về phía sau sao cho phần mông, lưng, vai và hai tay TRẢO cùng tiếp chạm mặt đất; Đồng thời, co chân phải phóng ra theo thế THIẾT TRỰC

CƯỚC; Từ đó, trở về thế THU TẤN, rồi tuần tự thực hiện các động tác như trên, theo chiều ngược lại.

Thức 6:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân trái giật tay trái thành thế ẨN THƯỢNG TRẢO, thu ép tay phải thành thế ẨN HẠ TRẢO, chuyển chân phải thủ thế KHỞI PHÁT; Từ đó, phát đòn theo tinh thần HỮU CƯỚC ĐAO. Thu chân phải về đặt ở vị trí phía trước, phía bên ngoài chân trái tấn trầm thấp dồn hoàn toàn vào chân trái, rồi từ từ áp má ngoài của chân trái xuống đất. Từ đó, chống nhanh tay phải xuống theo thế LÔI GIÁNG TRẢO; Đồng thời, gập người về phía trước, đầu thu vào ngực - lộn người quay hẳn một vòng, khi lưng vừa tiếp chạm đất phải phóng ngay chân phải theo thế THỔ THĂNG LÔI CƯỚC, trở về vị trí THU TẤN tuần tự thực hiện các động tác như trên, theo chiều ngược lại.

Thức 7:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân trái, tay phải giật lên thủ thế ẨN THƯỢNG TRẢO, tay trái ép xuống thủ thế ẨN HẠ TRẢO, chuyển chân phải theo kiểu CƯỚC ĐAO, co chân đá ra thế THIẾT CƯỚC ĐAO, từ đó thu chân phải về ép che hạ bộ. Đồng thời, bật mạnh chân trái, tung người khỏi mặt đất, đá chân phải theo thế PHÁT THIẾT CƯỚC, trở về thế THU TẤN.

Thức 8:

Từ thế THU TẤN, biến tay QUYỀN thành tay TRẢO, gập bụng đổ người về phía trước; Đồng thời, xoay trục mặt về phía bên phải, co chân phải, (*trầm tấn chân trái*), phóng gót chân phải về phía sau theo thế HẬU LÔI CƯỚC. Tiếp đó, trầm hẳn tấn chân trái rồi lật người về phía bên phải; Đồng thời, rút chân phải về, đá tiếp thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO, trở về vị trí THU TẤN.

Thức 9:

Từ thế THU TẤN, dồn tấn sang chân trái, co chân phải về phía trước theo kiểu LÔI CƯỚC; Đồng thời, biến hai tay QUYỀN thành thế TRẢO, từ đó trầm thấp tấn chân trái, gập nhanh người về phía trước, thu đầu vào bụng, bật mạnh tấn chân trái, cuốn người xuống sao cho phần tiếp chạm với mặt đất tuần tự theo thứ tự sau: đầu tiên là hai vai rồi chuyển tiếp đến lưng và mông; Đồng thời, đánh hai tay TRẢO xuống, tiếp đó lật người sang bên phải; Đồng thời, thu chân phải về thế TRỰC CHUỲ LÔI CƯỚC, tay trái ép xuống che hạ bộ, đá chân trái theo thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO, trở về thế THU TẤN.

Thức 10:

Từ thế THU TẤN, rút chân phải về chuyển sang thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO, trầm thấp tấn vào chân phải, đổ nhanh người về phía sau, phía bên phải. Đồng thời, thu chân trái sắn

ra theo thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO; Từ đó, thu chân trái về, lật người về bên trái đá chân phải theo thế THỔ GIÁNG THIẾT CƯỚC rồi đánh tiếp thế THỔ THĂNG LÔI CƯỚC rồi trở về thế THU TẤN.

Cách thở:

Thực hiện đúng các chu trình như bài KHỞI THỔ PHÁP chỉ có khác là nhịp thở phải sâu và nén lâu hơn. Hơi hít vào không gấp gáp, nhịp thở ra không vội vàng. Thực hiện các yêu cầu của bài tập như bài KHỞI QUYỀN, KHỞI THỔ PHÁP, chỉ có khác là phải tiến hành tập các động tác bằng hai cách thức sau: tập chậm hết mức và tập nhanh hết khả năng.

b. Một số bài tập bổ trợ cho các đòn thế của bộ chân

Khác với hình thức tập bổ trợ của bộ tay, hình thức tập bổ trợ của bộ chân, ngoài những bài tập đòi hỏi một quá trình tự chỉnh sửa để thực hiện đúng các động tác. Cũng như cả quá trình lặp đi, lặp lại nhiều lần đá vào dụng cụ tập, để nâng cao khả năng, sức chịu đựng va chạm của chân, sức mạnh, độ dẻo, độ cứng, tính co duỗi của cơ bắp, dây chằng, xương và tính linh hoạt của các khớp; bài tập bổ trợ của bộ chân đòi hỏi những kỹ thuật tổng hợp để trực tiếp góp phần nâng cao sức bật, độ vươn dài, khả năng trụ tấn, khả năng phối thức giữa chân và tay... Sau đây xin giới thiệu tuần tự một số bài tập KHỞI MÔN trong hệ thống đồ sộ những bài tập đó.

Bài tập 1.

Quỳ hai chân xuống đất sao cho phần tiếp chạm với mặt đất là đầu gối, sống cẳng chân và mu trên bàn chân; giữ nguyên trục lưng và trục mặt (*theo thế tấn ban đầu THU TẤN*); Đồng thời, hai tay đặt ở thế NHẬP ĐỊNH ĐÚNG, từ đó lết chân đi bằng đầu gối trên mặt phẳng như: đất, bãi cỏ, sân nhà... cứ như thế sau một thời gian dài tập luyện trong nhiều ngày, nhiều tháng. Người tập tự thấy các khớp chân không đau, không mỏi thì chuyển sang luyện tập trên những mặt nền khác theo thứ tự như sau: nền có mặt bằng gồ ghề, nền có rải cát to, nền có rải sỏi bé... đạt được những kết quả đó có thể đánh giá là khả năng thực hiện các động tác đã thuần thục; có thể chuyển sang di chuyển nhanh, sau 1, 2 giờ tập liên tục không có các triệu chứng quá mệt mỏi, hoặc đau các ổ khớp; lại chuyển tiếp sang một quá trình tập có cấp độ cao hơn là: bật người cao liên tiếp khỏi mặt đất để di chuyển như thế từ 30 phút đến 40 phút trong mỗi buổi tập.

Bài tập 2.

Từ thế NHẬP ĐỊNH ĐÚNG bật người lên, đánh hai cẳng chân về hai phía theo thế HỮU CƯỚC ĐAO, TẢ CƯỚC ĐAO; Đồng thời, biến hai tay thành thế TRẢO rồi ép chặt lòng bàn tay vào đùi. Yêu cầu cơ bản của bài tập này là phải thực hiện các động tác từ chậm đến nhanh, từ bật thấp đến bật cao, từ ép nhẹ tay vào đùi đến mạnh tay. Chú ý: lúc rơi

diện tiếp xúc với mặt đất nhất thiết phải là đầu gối; cạnh trong của bàn chân. Từ đó trở về vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI rồi tuần tự lặp đi lặp lại nhiều lần các động tác trên; sau một thời gian đạt được kết quả là bật nhanh, bật không bị các va chấn làm đau khớp, đau cơ thì chuyển sang một mức độ tập cao hơn: biến thế ép của hai tay TRẢO thành thế đánh mạnh vào bắp ngoài của cẳng chân.

Bài tập 3.

Từ thế THU TẤN bật cao hai chân; Đồng thời, biến hai tay thành thế TRẢO, đánh mạnh từ trên xuống theo thế GIÁNG LÔI TRẢO; Từ đó, áp nhanh hai lòng bàn chân vào nhau, sao cho khi rơi xuống mặt đất cạnh ngoài của hai bàn chân, phải là phần tiếp chạm mặt đất và ép sát nhau; thế rơi này đòi hỏi tấn phải trầm thấp. Từ đó lật ngược lên, đánh hai chân ra hai phía theo thế HỮU CƯỚC ĐAO, TẢ CƯỚC ĐAO và đánh hai tay theo thế SONG TRỰC TRẢO. Thực hiện bài tập này, yêu cầu chủ yếu là bật cao, phần tiếp chạm cùng một lúc với mặt đất là đầu gối, cạnh trong của hai bàn chân; Từ đó, trở về vị trí THU TẤN. (*Sau một thời gian dài luyện tập: khi thực hiện toàn bộ bài tập một cách thuần thục không có hiện tượng đau, mỏi*) chuyển sang một hình thức tập có yêu cầu cao hơn: biến thế SONG TRỰC TRẢO của hai tay thành thế GIÁNG LÔI TRẢO, đánh mạnh vào hai đầu gối ở thời điểm rơi gần chạm đất.

Bài tập 4.

Từ thế THU TẤN rút nhanh chân phải về phía sau chếch với trục gốc một góc 45^0, hai tay biến thành thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO; Từ đó, đá chân phải theo thế HỮU THIẾT CƯỚC, rồi lấy đà đá chân trái theo thế TRỰC CHUỲ LÔI CƯỚC sao cho phần tiếp chạm với dụng cụ tập, là toàn bộ sống cẳng tay và má ngoài của chân; tiếp đó lật lưng về phía trái, thu bàn chân trái về áp vào lòng bàn chân phải; Đồng thời, cũng thu tay trái về theo thế ẨN THƯỢNG TRẢO bật người về vị trí THU TẤN nhưng phần tiếp chạm với mặt đất phải là hai gót chân, rồi tuần tự thực hiện các động tác trên ở chiều ngược lại.

Bài tập 5.

Từ thế THU TẤN dồn tấn vào chân trái biến hai tay thành thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO; Từ đó, trầm tấn chân trái đổ người ra phía sau, co chân phải đá ra theo thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO - Tiếp đó, rút chân phải về, lật ngược sang phải, đá chân trái theo thế THỔ GIÁNG THIẾT CƯỚC; Trở về vị trí theo thế THU TẤN tuần tự thực hiện các động tác trên ở chiều ngược lại.

Bài tập 6.

Từ thế THU TẤN bật ngược người về phía bên trái theo thế ĐỘC MÃ TẤN *(H. 226)*. Từ đó, vươn người lên đá chân phải theo thế HỮU CƯỚC ĐAO, thu nhanh chân phải về phía chân trái, người hơi đổ sang phải, tay trái thu về thế ẨN HẠ TRẢO, tay phải thu về thế ẨN THƯỢNG TRẢO; Đồng thời, đổ người về phía bên phải, đá chân trái theo thế PHÁT LÔI CƯỚC, trở về vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI. Từ đó, đổ người về phía trước, thu đầu vào bụng, lộn một vòng về phía trước, phóng hai chân theo thế THỔ TRỰC LÔI CƯỚC về hai phía; Đồng thời, đánh hai tay TRẢO xuống đất theo thế GIÁNG LÔI TRẢO; trở về vị trí THU TẤN rồi tuần tự thực hiện các động tác trên, theo chiều ngược lại.

Bài tập 7.

Từ thế THU TẤN đá tuần tự hai chân trái, phải vào dụng cụ tập theo các thế: PHÁT THIẾT CƯỚC, HẠ PHÁT LÔI CƯỚC, CÂU LIÊM CƯỚC, THĂNG HỮU LÔI CƯỚC.

Bài tập 8.

Từ thế THU TẤN đá tuần tự hai chân phải, trái vào dụng cụ tập theo các thế TẢ CƯỚC ĐAO, HỮU CƯỚC ĐAO, THĂNG CƯỚC ĐAO, HẠ CƯỚC ĐAO.

Bài tập 9.

Từ thế THU TẤN đá tuần tự hai chân phải, trái vào dụng cụ tập theo các thế: THƯỢNG CHỈ CƯỚC, HẠ CHỈ CƯỚC, VẢ THIẾT CHỈ CƯỚC, VẢ PHÁT CHỈ CƯỚC, THĂNG KIM CHỈ CƯỚC.

Bài tập 10.

Từ thế THU TẤN đá tuần tự hai chân phải, trái vào dụng cụ tập theo các thế: TRỰC CHUỲ LÔI CƯỚC, TẢ LÔI CHUỲ CƯỚC, HỮU LÔI CHUỲ CƯỚC.

3. Bài tập tổng hợp cho các kiểu chân

Bài tập tổng hợp giành cho việc luyện tập các đòn thế căn bản của bộ chân là một chuỗi các thế, các thức được tính toán kỹ lưỡng, sắp xếp nối tiếp một cách hệ thống và hợp lý, nhằm giúp người tập dễ dàng tiếp nhận những kỹ thuật phức tạp và độc đáo, những thủ thuật tinh tế và có hiệu quả khác như: Khả năng khéo léo, khả năng phản xạ, khả năng phát triển đòn khả năng chịu lực cảm quan - năng lực phát giác nhạy bén.

Sau đây là bài tập KHỞI MÔN CƯỚC PHÁP - một trong số các bài tập tổng hợp phức tạp, thể hiện bước đầu tính độc môn, độc đáo của môn võ phái NHẤT NAM.

Bài KHỞI MÔN CƯỚC PHÁP

Thức 1:

Từ thế THU TẤN, bật cả hai chân ra phía sau chếch với trục gốc một góc 45^0, thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO, co chân trái đá theo thế THƯỢNG CƯỚC ĐAO. Từ đó, rút chân trái về phía sau vắt chéo trước chân phải. Đồng thời, thu hai tay về thế ẨN NHỊ SONG TRẢO, người hơi vặn theo chiều kim đồng hồ rồi đánh ra thế MÃ NGHỊCH LÔI CƯỚC bằng chân phải.

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 1, thu chân phải về rồi bước sang ngang bên phải, trầm thấp, đảo người một góc khoảng 90^0 về bên trái, dồn tấn vào chân phải, kiễng gót chân trái thủ thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO; Từ đó, dồn tấn vào chân trái, người đổ và vặn về phía bên trái, tay trái giật lên thành thế THƯỢNG ẨN TRẢO tay phải ép xuống thấp che hạ bộ, chân phải đá thế THƯỢNG PHÁT THIẾT CƯỚC - dồn tấn xuống chân phải, tay phải đánh ra thế PHÁT DƯƠNG ĐAO, tay trái ép xuống thủ thế ẨN HẠ TRẢO, người trầm thấp.

Thức 3:

Từ thế cuối của thức hai, đổ người về phía sau, tấn dồn vào chân trái, tay phải thu về thế ẨN HẠ TRẢO, tay trái giật

lên thành thế ẨN THƯỢNG TRẢO; Từ đó, đá chân phải theo thế HỮU CƯỚC ĐAO rồi giật về hạ xuống phía bên phải; Đồng thời, di gót chân trái theo đường vòng cung ngược chiều kim đồng hồ khoảng 0,3m - 0,4m hai tay biến thành thế TIỀN HỮU SONG TRẢO, người cũng vặn theo chiều ngược kim đồng hồ một góc 90^0.

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 3, rút chân trái về, bàn chân duỗi, cẳng chân vuông góc với đùi thủ thế ẨN MÃ HÙNG KÊ CƯỚC; Đồng thời, xoay gót chân phải theo chiều kim đồng hồ một góc 90^0, đá chân trái theo thế HẬU LÔI CƯỚC; Từ đó, giật chân trái về phía sau theo thế ẨN HẬU TIỀN ĐAO. Trục mặt xoay khoảng 180^0 theo chiều kim đồng hồ; Từ đó, hạ tấn chân trái xuống đất, đá chân phải theo thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO, thu chân phải về đặt trước đùi chân trái theo thế ẨN MÃ NHẬP QUY TRẢO *(H.244)*. Đồng thời, lộn người về phía trước, tỳ vai phải xuống đất đánh tiếp theo thế THỔ LÔI CƯỚC.

Thức 5:

Từ thế cuối của thức 4, hạ nhanh gót chân trái xuống đất bật người lên trở về thế ẨN THƯỢNG SONG ĐAO. Từ đó, giật chân phải theo thế CÂU LIÊM CƯỚC, tiếp đó thu nhanh gót chân phải về vị trí ban đầu; Đồng thời, đánh tay phải về phía cùng hướng theo thuật HẬU CHỎ; Tiếp tục vặn thân theo

chiều kim đồng hồ, đảo vai trái về phía trước đánh tiếp đòn TRỰC TRẢO. Dồn tấn sang chân trái đánh tiếp đòn THƯỢNG HẠ SONG TRỰC TRẢO.

Thức 6:

Từ thế cuối của thức 5, bật tấn chân trái phóng chân phải theo thế THĂNG CƯỚC ĐAO hạ người xuống, dồn tấn vào chân trái, chân phải ép xuống đầu gối gần chạm đất, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO; Từ đó, bật người lên dồn tấn vào chân phải, tay trái biến thành thế ẨN HẠ TRẢO, tay phải đánh về phía bên phải theo thế HỮU LÔI TRẢO. Tiếp theo, trầm tấn ở chân phải đảo người người chiều kim đồng hồ đá thế PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC bằng chân trái, thu chân trái về, dồn tấn vào chân trái, người đảo theo chiều kim đồng hồ thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

Thức 7:

Từ thế cuối của thức 6, thu chân phải về, cẳng chân vuông góc với đùi, bàn chân co theo thế LÔI CƯỚC; Từ đó, đánh ra thế TẢ LÔI CƯỚC thu chân phải (*cuốn gọn người đổ về phía bên phải*), co chân trái đá ra thế THỔ PHÁT TRỰC CƯỚC; Tiếp đó: thu chân trái (*co gọn lật người về phía bên phải*); Đồng thời, đá chân phải theo thế THỔ THĂNG CƯỚC ĐAO.

Thức 8:

Từ thế cước của thức 7, thu chân phải, người dướn lên bật về thế ẨN SONG TRẢO *(ở tư thế này, tấn dồn vào chân trái, người trầm thấp)*. Từ đó, bước chân trái về nửa bước, xoay gót chân phải một góc hơn 90^0 theo chiều ngược kim đồng hồ; Đồng thời, hai tay biến thành thế ẨN THƯỢNG HẠ NHỊ QUYỀN, từ đó đá ra thế HỮU CƯỚC ĐAO, hạ chân phải xuống xoay gót theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Đồng thời, đánh tay phải theo thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN, tay trái thủ theo thế ẨN HẠ TRẢO.

Thức 9:

Từ thế cuối của thức 8, bước chân phải chuyển về phía bên trái, dồn tấn vào; Đồng thời, thu tay phải thành thế ẨN THƯỢNG QUYỀN, tay trái hơi giật lên che ngực; từ đó, đá chân trái theo thế NGHỊCH LÔI CƯỚC thu nhanh chân trái về, bật chân phải bật tung người về phía bên trái. Đồng thời, phát đòn THĂNG THIẾT CƯỚC *(thế đá này co gọn người)*, chân trái thu vào triệt để, sao cho khi rơi phần tiếp chạm với mặt đất là má ngoài cẳng chân, mông và toàn bộ sống cẳng tay bên trái.

Thức 10:

Từ thế cuối của thức 9, lật nhanh người sang trái thực hiện thế đánh THỔ GIÁNG THIẾT CƯỚC. Từ đó bật người lên dồn tấn vào chân trái, trở về thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO,

dồn tấn sang chân phải, người dướn lên đánh thế ÁP NHỊ TRẢO. Tiếp đến, vặn nhanh người về phía bên phải, đá chân trái theo thế TẢ CƯỚC ĐAO.

Thức 11:

Từ thế cuối của thức 10, thu chân trái ra sau *(chéo về phía trước)* chân phải, hai tay thủ thế ẨN HẠ THƯỢNG SONG ĐAO bằng chân phải, thu nhanh chân phải về phía trước, đá tiếp thế MÃ NGHỊCH LÔI CƯỚC bằng chân trái, hạ tấn chân phải, vươn người vặn theo chiều kim đồng hồ khoảng 180^0. Đồng thời, biến hai tay theo thế ẨN THƯỢNG TRẢO. Chú ý: ở thế chuyển này gót chân trái, phải quay theo chiều ngược kim đồng hồ khoảng 90^0.

Thức 13:

Từ thế cuối của thức 12, đổ người về phía bên phải đá thế THỔ CƯỚC ĐAO, từ đó bật người lên, hạ và dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp đá thế PHÁT THIẾT CƯỚC bằng chân phải. Tiếp đó, dồn tấn vào chân phải, dướn người lên đánh ra thế ĐẢ SƠN QUYỀN bằng tay phải. Đồng thời, đảo người theo chiều kim đồng hồ thành thế EO KIM XÀ bằng tay trái, rồi đổ người ra phía sau đá tiếp thế THƯỢNG CHỈ CƯỚC bằng chân trái.

Thức 14:

Từ thế cuối của thức 13, thu chân trái về nửa vời rồi đá ra thế TẢ CƯỚC ĐAO. Đồng thời, lấy đà bật người về phía bên

trái đá thế GIÁNG LÔI CƯỚC, rồi đá tiếp thế THỔ GIÁNG CHUỲ LÔI CƯỚC bằng chân phải *(H. 222)*

Thức 15:

Từ thế cuối của thức 14, bật người về phía sau dồn tấn vào chân trái, hai tay thủ thế TẢ HỮU THƯỢNG HẠ XÀ. Từ đó, đổ người về phía sau đá thế THỔ THĂNG CHỈ CƯỚC bằng chân phải *(H. 200)*. Thu chân phải về, lật người sang phải đá tiếp thế THỔ CƯỚC ĐAO bằng chân trái; Từ đó, thu chân trái về phía sau chân phải, bật người và đồng thời, quay người gần 360^0 theo chiều kim đồng hồ. Sau đó trở về vị trí thu tấn.

Cách thở:

Khác với các bài tập khác, bài KHỞI MÔN CƯỚC PHÁP đòi hỏi rất chặt chẽ khả năng tự giữ và điều hoà hơi, cách thức này yêu cầu người tập phải có khả năng tự chủ cao, tự mình phải điều chỉnh các nhịp thở, không phân biệt các động tác chẵn lẻ trong mỗi thức, sao cho hơi thở khoan thai, nhịp nhàng ăn ý với mọi trạng thái vận động của cơ thể.

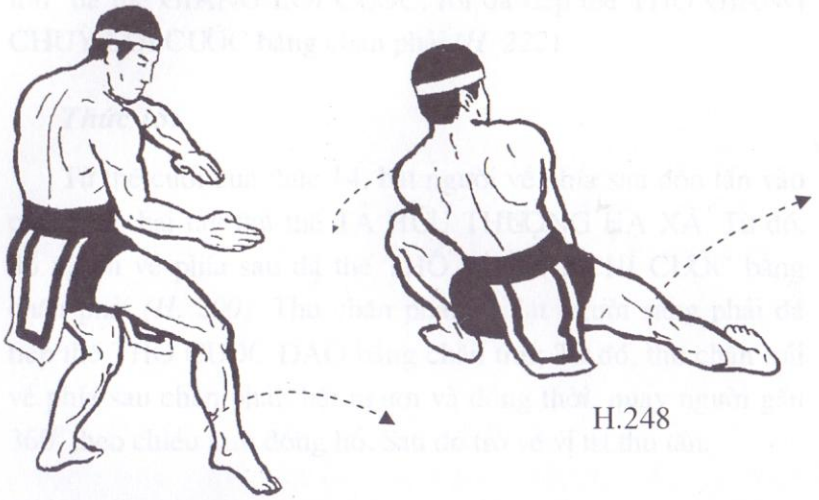
Chú ý: Khi hít vào thở ra răng phải cắn chặt, môi mím. Tiếng hơi mạnh tạo nên âm: u... hà...

Yếu quyết:

Đây là một bài tập đòi hỏi phải có một thể lực dồi dào, một quá trình chuẩn bị những kỹ thuật cơ bản tối thiểu, như sự thực hiện chuẩn xác các thế đá đơn vừa có lực mà chân tấn

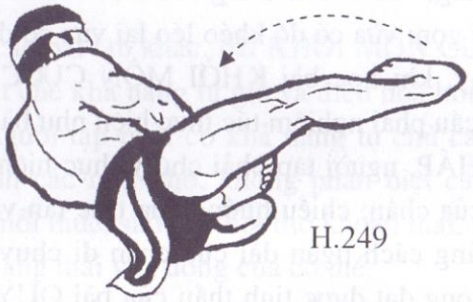
vẫn vững vàng, vừa có khả năng vươn xa vươn cao; vừa có khả năng thu về gọn; vừa có độ khéo léo lại vừa có độ biến ảo linh hoạt. Vì vậy, khi học bài KHỞI MÔN CƯỚC PHÁP ngoài những yêu cầu phải nghiêm túc thực hiện như bài KHỞI MÔN QUYỀN PHÁP, người tập phải chú ý thực hiện đúng các thế vặn và đổ của chân; chiều hướng của trục tấn và trục mặt, độ bật và khoảng cách ngắn dài của chân di chuyển. Được như vậy, mới mong đạt được tinh thần của bài QUYỀN, phát huy được ẩn năng THÂN PHÁP và CƯỚC PHÁP.

(H. 247 đến H. 278 là hình minh hoạ 32 thế đánh và thế chuyển căn bản của một bài tập về bộ chân khác khác phức tạp và có tính ứng dụng - người tập có thể dùng nghiên cứu hoặc luyện công - hoặc tham khảo...)

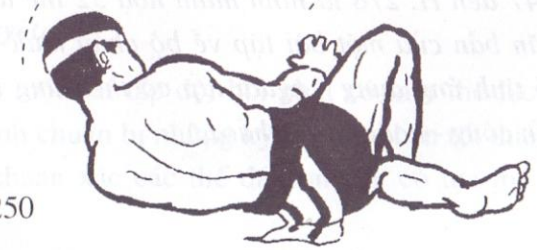


H.247

H.248



H.249



H.250



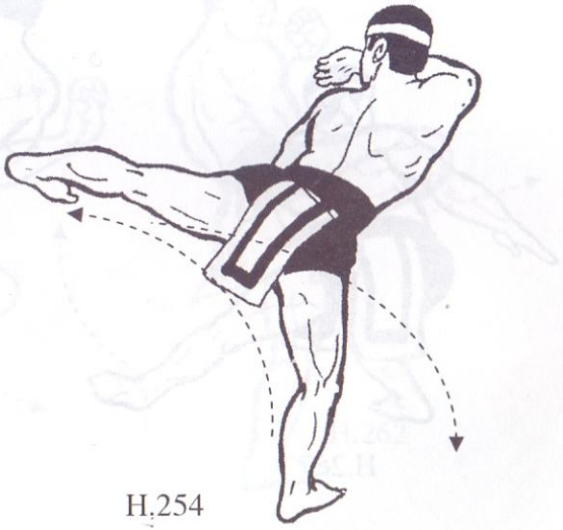
H.251



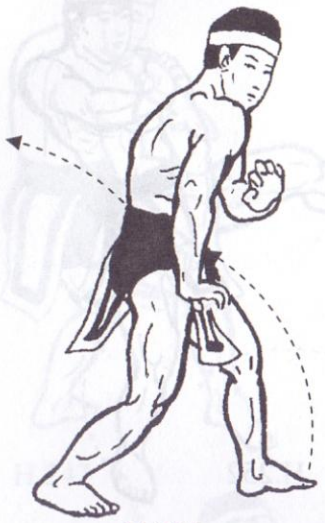
H.252



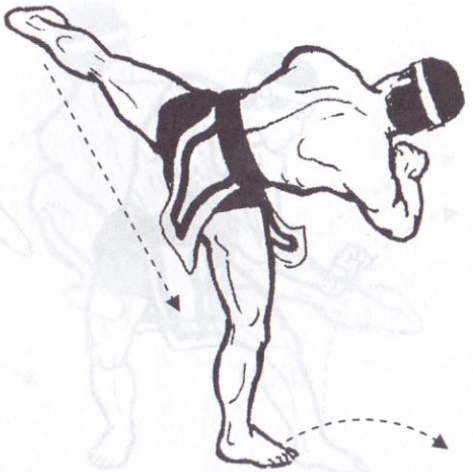
H.253



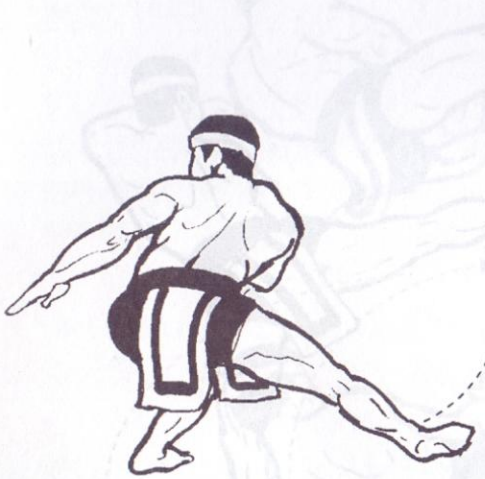
H.254



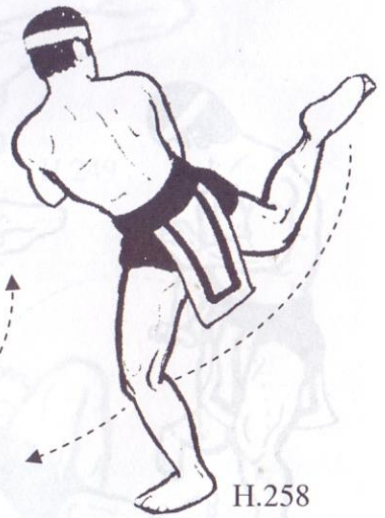
H.255



H.256



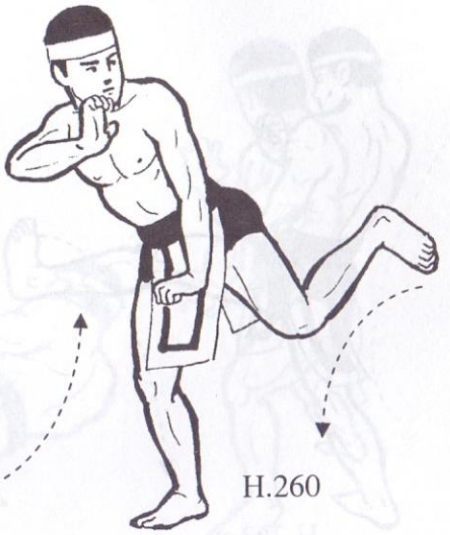
H.257



H.258



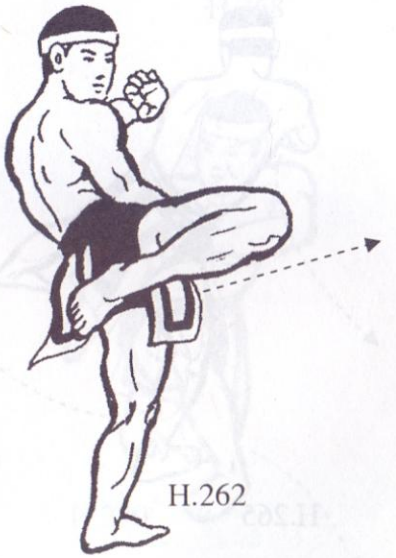
H.259



H.260



H.261



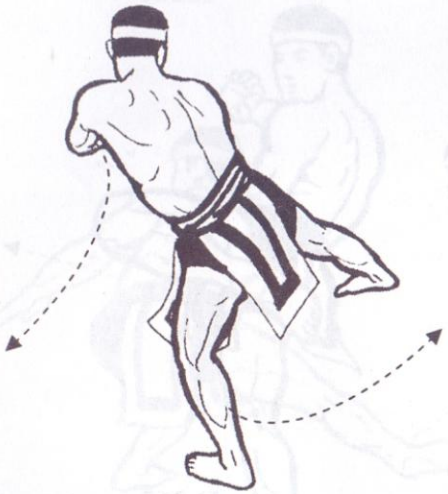
H.262



H.263



H.264



H.265



H.266



H.267



H.268



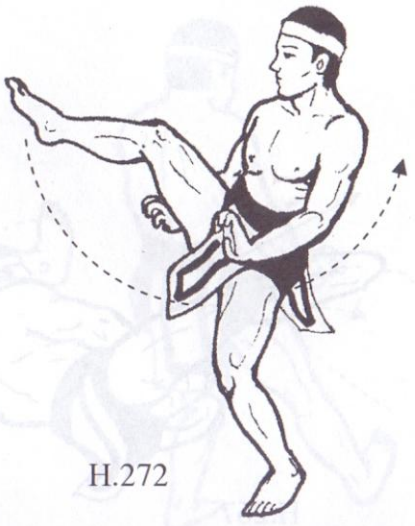
H.269



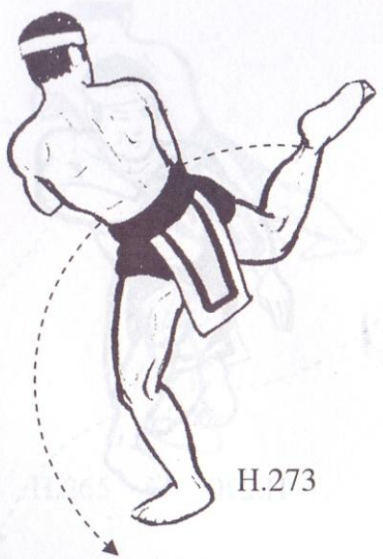
H.270



H.271



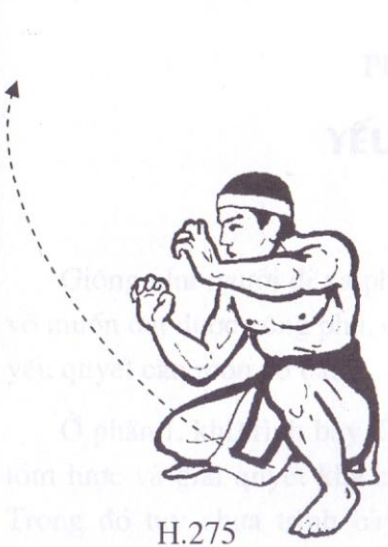
H.272



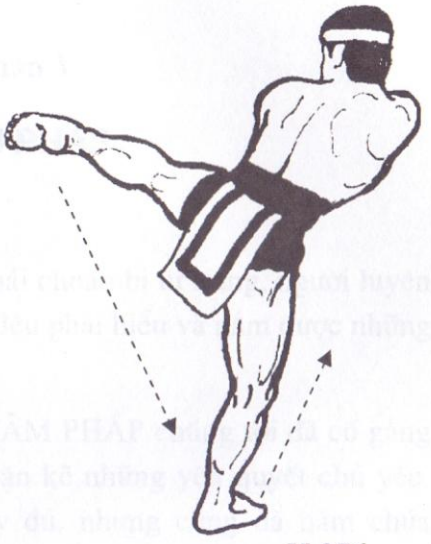
H.273



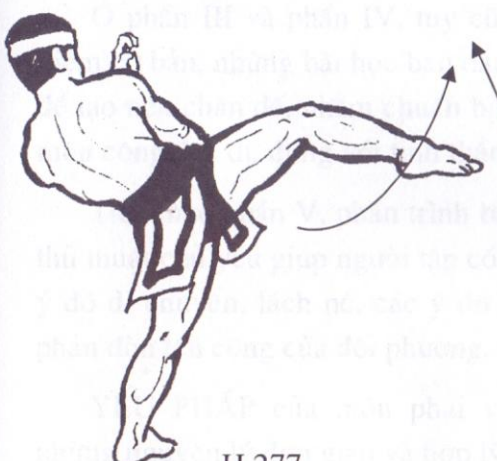
H.274



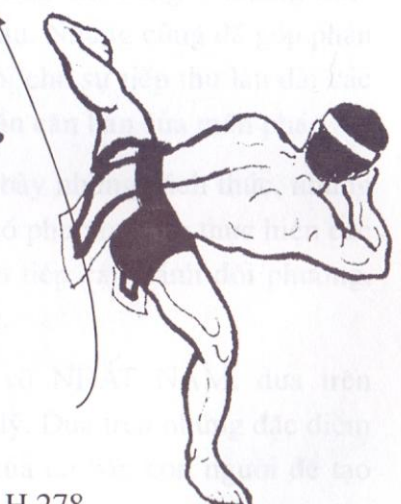
H.275



H.276



H.277



H.278

Phần V

YẾU PHÁP

Giống như người đi xa phải chuẩn bị tư trang, người luyện võ muốn đạt được công phu, đều phải hiểu và nắm được những yếu quyết căn môn cơ bản.

Ở phần I, khi trình bày TÂM PHÁP chúng tôi đã cố gắng tóm lược và giải quyết khá cặn kẽ những yếu quyết chủ yếu. Trong đó tuy chưa trình bày đủ, nhưng cũng đã hàm chứa những nét bao quát có chiều dài thời gian và quy mô.

Ở phần III và phần IV, tuy cũng chỉ dừng ở những khái niệm cơ bản, những bài học ban đầu. Nhưng cũng đã góp phần để tạo nên chân đế, nhằm chuẩn bị cho sự tiếp thu lâu dài các môn công đặc dị, đúng với tinh thần căn bản của môn phái.

Tiếp theo phần V, phần trình bày những cách thức, những thủ thuật chủ yếu giúp người tập có phương sách thực hiện các ý đồ di chuyển, lách né, các ý đồ tiếp cận đánh đối phương, phản đòn tấn công của đối phương.

YẾU PHÁP của môn phái võ NHẤT NAM, dựa trên những nguyên lý đơn giản và hợp lý. Dựa trên những đặc điểm tâm sinh lý và cơ chế vận động của cơ bắp con người để tạo

dựng những phương pháp luyện tập, những hệ thống bài tập dư chứa những thủ thuật tinh tế và khoa học, những đòn thế đơn giản mà khéo léo có khả năng lợi dụng được sức mạnh của đối phương, cũng như khả năng huy động một cách hợp lý sức mạnh của bản thân, và các bộ phận của cơ thể dùng khi công hoặc thủ. Nhằm giúp người tập nhanh chóng thu được những kết quả mong muốn như: bản lĩnh vững vàng, trí cảm sáng suốt, khả năng phản xạ nhạy bén, cử động của chân tay linh hoạt, chính xác.

Sau đây là một số yếu pháp căn bản của môn phái võ NHẤT NAM.

1. Thân pháp
2. Thủ pháp
3. Công pháp
4. Hoá pháp
5. Giải pháp

MỘT SỐ ĐIỂM CĂN BẢN VỀ YẾU PHÁP

1. Thân pháp

THÂN PHÁP là những thủ thuật, những cách thức di chuyển cơ bản giúp người luyện võ tiếp cận, lách né hoặc đánh lừa đối phương. Yêu cầu của môn công này là khả năng đảo hướng nhanh, có tốc độ; thu tấn vững vàng, kín đáo; di tấn nhẹ nhàng, không sơ hở; tiến mà đối phương không biết, thoái mà đối phương không hay.

Thân pháp của phái võ NHẤT NAM chia làm 5 kiểu sau:

a. Thân trực pháp:

Là cách thức di chuyển hai chân trên một trục về phía trước theo một hướng đã định. Ưu điểm của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP là khả năng cho phép cướp được thời gian và thu ngắn được khoảng cách không gian nhanh nhất. Nắm được tinh thần đó, người hiểu võ thường dùng thủ thuật THÂN TRỰC PHÁP chớp nhoáng, tiếp cận để tấn công đối phương trong những thời điểm: đối phương chưa kịp phòng bị, chủ quan để sơ hở, đối phương bị lỡ nhịp, bị mất thăng bằng, choáng váng, hốt hoảng. Ngược lại, kiểu di THÂN TRỰC PHÁP thường dễ mắc phải một trong số những sơ hở như sau:

- Ở trường hợp thứ nhất: Khi di chuyển chân sau lên phía trước, nếu che kín phần hạ, sẽ dễ bị đối phương đánh phần thượng, nếu che kín phần thượng, sẽ dễ bị đối phương đánh phần hạ.

- Ở trường hợp thứ hai: Khi bật tấn chân trước để tung chân sau lên phía trước, nếu dùng các thế đá để tấn công thì dễ bị đối phương kê, ép, dập hoặc phản đòn vào hạ bộ, vào bụng, ngực rất nguy hiểm. Nếu thu gọn người bật tấn chân sau, hay chân trước về phía trước để tiếp cận cũng dễ bị đối phương kê, ép, dập hoặc phản công trực tiếp.

- Ở trường hợp thứ ba: Khi di chuyển chân trước lên phía trước, nếu dồn tấn sẽ bị đối phương đánh hạ bàn, sườn... hoặc dùng các thủ pháp đánh trượt tấn làm mất thăng bằng.

- Ở trường hợp thứ tư: Nếu di tấn hoặc trượt tịnh tiến cả hai chân cũng dễ bị đối phương giật góc, đánh vào sườn, và hạ bộ... hoặc áp chân chèn gối.

- Ở trường hợp thứ năm: Khi xoay tấn quay mông về đối phương để trượt tấn để phát đòn bằng gót chân trước về phía trước sẽ dễ bị đối phương đánh vào khớp cẳng chân của chân trước, hoặc dễ bị đối phương áp, chèn ép rất nguy hiểm. Ngược lại, nếu dồn tấn vào chân trước để trượt gót chân sau về phía trước, cũng dễ bị đối phương đánh vào khớp cẳng chân sau hoặc áp nhanh, chèn... vào mông, lưng hoặc vai.

Kiểu di THÂN TRỰC PHÁP có các dạng chủ yếu sau:

- MÃ ĐƠN TIỀN DI TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân trước lên phía trước một bước*)

- MÃ ĐƠN TIỀN NGHỊCH TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân trước lên phía trước một bước; Từ đó, xoay gót cả hai chân theo chiều kim đồng hồ trong trường hợp chuyển chân trái một góc từ 90^0 - 180^0 và ngược chiều kim đồng hồ nếu chuyển chân phải).*

- MÃ ĐƠN HẬU DI TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân sau lên phía trước một bước*)

- MÃ ĐƠN HẬU DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân sau lên phía trước một bước. Từ đó, xoay gót cả hai chân theo chiều kim đồng hồ một góc từ 90^0 - 180^0, hoặc ngược chiều kim đồng hồ, chiều xoay chuyển tuỳ theo vị trí thuận chiều của chân chuyển*).

- MÃ SONG TIỀN HẬU LUÂN DI TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân trước lên phía trước một bước, tiếp đó chuyển tiếp tấn chân kia cũng lên phía trước một bước, cứ thế luân phiên nhau*).

- MÃ SONG TIỀN LUÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP (*cách chuyển như "mã song tiền hậu luân di trực pháp" chỉ có khác là khi kết thúc di chuyển hai gót chân phải xoay một góc từ 90^0 - 180^0. Hướng xoay tuỳ vị trí trước sau của chân trái, phải*).

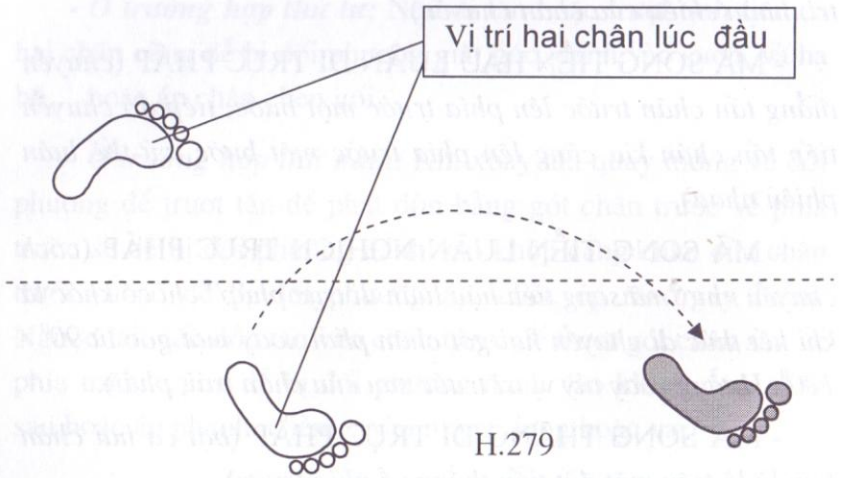
- MÃ SONG THĂNG DI TRỰC PHÁP (*bật cả hai chân bay là là trên mặt đất tiến thẳng về phía trước*).

- MÃ SONG THĂNG DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*bật cả hai chân bay trên mặt đất tiến thẳng về phía trước. Trong quá trình chuyển đảo người và gót chân xoay một góc từ 90^0 - 180^0. Theo chiều nào là tuỳ theo vị trí trước sau của chân trái hoặc chân phải*).

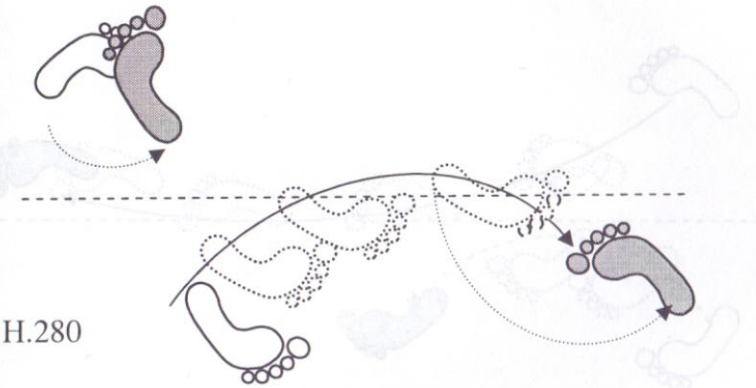
- MÃ SONG TIỀN HẬU DI TRỰC PHÁP (*chân trước, chân sau giữ nguyên thứ tự tiến thẳng về phía trước*).

- MÃ SONG TIỀN HẬU DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*chân trước chân sau giữ nguyên thứ tự tiến thẳng về phía trước. Khi thấy cần thiết thì đảo người xoay hai gót chân một góc từ 90^0 - 180^0*).

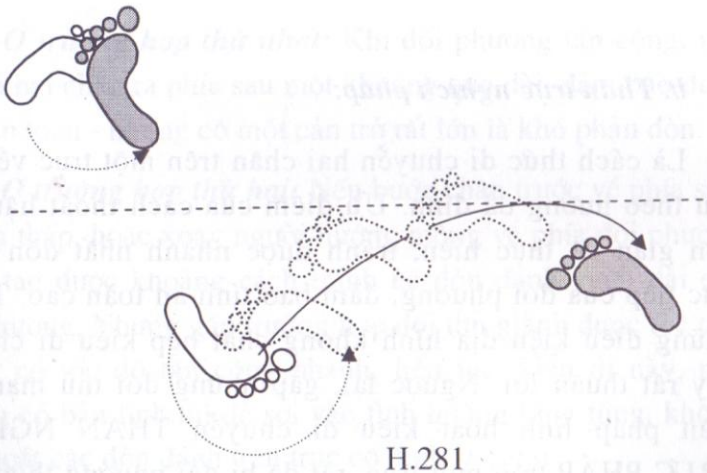
(*H. 279 đến H. 282 là một số hình minh hoạ các chu trình di chuyển chủ yếu của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP*).



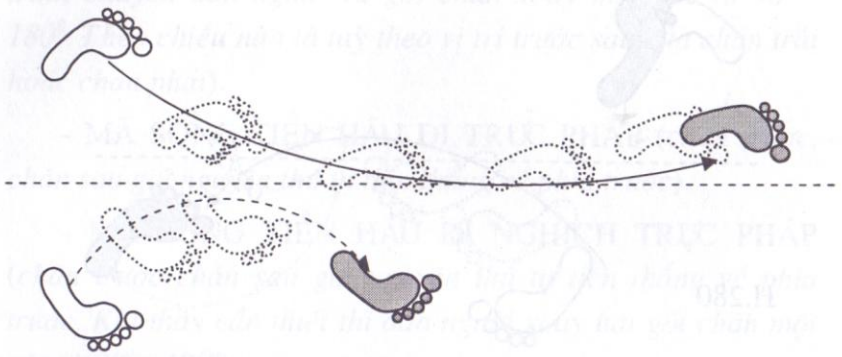
H.279



H.280



H.281



H.282

b. Thân trực nghịch pháp:

Là cách thức di chuyển hai chân trên một trục về phía sau theo hướng đã định. Ưu điểm của cách thoát hậu này đơn giản dễ thực hiện, tránh được nhanh nhất đòn đánh trực tiếp của đối phương, đảm bảo tính an toàn cao. Trong những điều kiện địa hình không chật hẹp kiểu di chuyển này rất thuận lợi. Ngược lại, gặp những đối thủ mạnh có thân pháp linh hoạt kiểu di chuyển THÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP trên một trục, rất dễ bị đối phương thực hiện các thủ pháp đánh đòn liên hoàn, hoặc trong những hoàn

cảnh gặp địa hình chật hẹp, không có khoảng trống để lui, lối thủ này thường gây nên các tình huống bất lợi. Sau đây là một số ví dụ cho các trường hợp nêu trên:

- Ở trường hợp thứ nhất: Khi đối phương tấn công, nếu bật cả hai chân ra phía sau một khoảng quá dài, đảm bảo được tính an toàn - nhưng có một cản trở rất lớn là khó phản đòn.

- Ở trường hợp thứ hai: Nếu bước chân trước về phía sau, tấn hạ thấp, hoặc xoay người hướng mông về phía đối phương cũng tạo được khoảng cách tránh né đòn đánh vươn dài của đối phương. Nhưng gặp trường hợp đối thủ giành được thế chủ động, có tốc độ tấn công nhanh, liên tục, kiểu di này, nếu không có bản lĩnh thì dễ rơi vào tình huống lúng túng, không kịp thoát các đòn đánh trên trục cố định (*thẳng*).

- Ở trường hợp thứ ba: Nếu rút chân sau về phía sau, giữ nguyên tấn chân trước, người trầm thấp đổ ra phía sau, sẽ tránh được các đòn công ở phía trên, nhưng khó hoá giải các đòn đánh thấp bằng kỹ thuật du ép, hoặc đánh vào phần trụ, hoặc khớp chân trước.

- Ở trường hợp thứ tư: Nếu rút chân trước về phía sau, giữ nguyên tấn chân thứ hai, người dướn cao, có xu hướng đổ về phía trước sẽ dễ bị các đòn đánh tổng thể không riêng gì vùng bụng hoặc hạ bộ, hoặc các đòn ép mông, các đòn vẩy lách của tay, của chân đối phương.

KIỂU THÂN TRỰC DI NGHỊCH PHÁP CÓ CÁC DẠNG CHỦ YẾU SAU:

- TẨU MÃ ĐƠN TIỀN DI TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân trước về phía sau một bước*).

- TẨU MÃ ĐƠN TIỀN DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân trước về phía sau một bước, từ đó xoay cả hai gót chân một góc từ 90^0- 180^0 theo chiều thuận với chân chuyển*)

- TẨU MÃ ĐƠN HẬU DI TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân sau về phía sau thêm một bước*).

- TẨU MÃ ĐƠN HẬU DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân sau về phía sau thêm một bước, từ đó xoay cả hai gót chân một góc từ 90^0- 180^0 theo chiều thuận với chân chuyển*).

- TẨU MÃ SONG TIỀN HẬU LUÂN DI TRỰC PHÁP (*chuyển thẳng tấn chân trước về phía sau một bước, rồi tiếp chuyển tấn chân kia cũng thẳng về phía sau một bước cứ luân phiên và liên tục cho đến khi thấy cần dừng*)

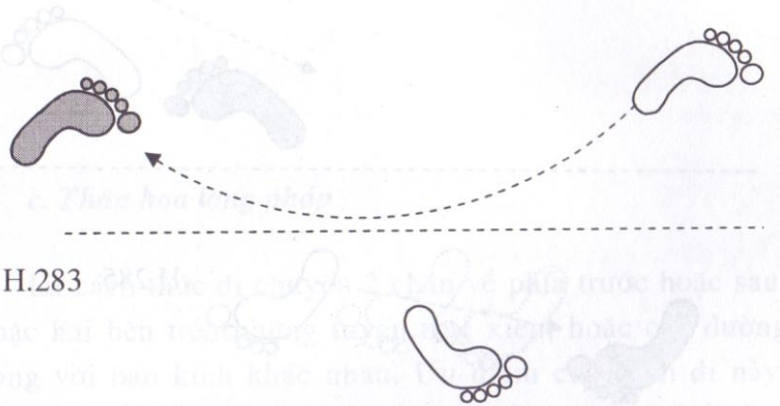
- TẨU MÃ SONG TIỀN HẬU LUÂN DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*chuyển giống kiểu "tẩu mã song tiền hậu luân di trực pháp" chỉ có khác, là khi kết thúc di chuyển cần đảo tấn xoay hai gót chân một góc từ 45^0 đến 180^0 theo chiều thuận với chân chuyển*)

- TẨU MÃ SONG THĂNG DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*bật cả hai chân đưa toàn thân dịch thẳng ra phía sau*)

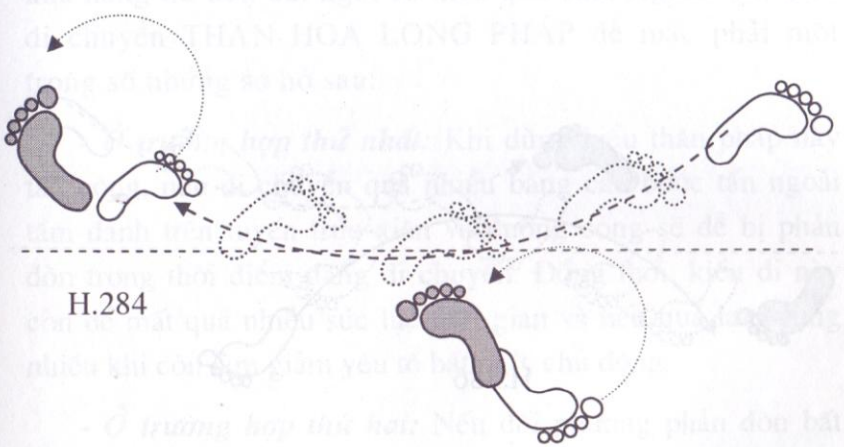
- TẨU MÃ SONG TIỀN HẬU DI NGHỊCH TRỰC PHÁP (*cách chuyển giống như "TẨU MÃ SONG TIỀN HẬU DI TRỰC PHÁP" chỉ có khác là luân chuyển hai chân về phía sau theo nguyên tắc chéo luân phiên ngược về phía đối phương - riêng trục mặt quay về phía đối phương - quan sát đối phương...*)

- TẨU MÃ SONG TIỀN HẬU DI TRỰC PHÁP (*cách chuyển giống như "TẨU MÃ SONG TIỀN HẬU DI NGHỊCH TRỰC PHÁP" chỉ có khác thứ tự luân chuyển bước chân tự nhiên về phía sau*).

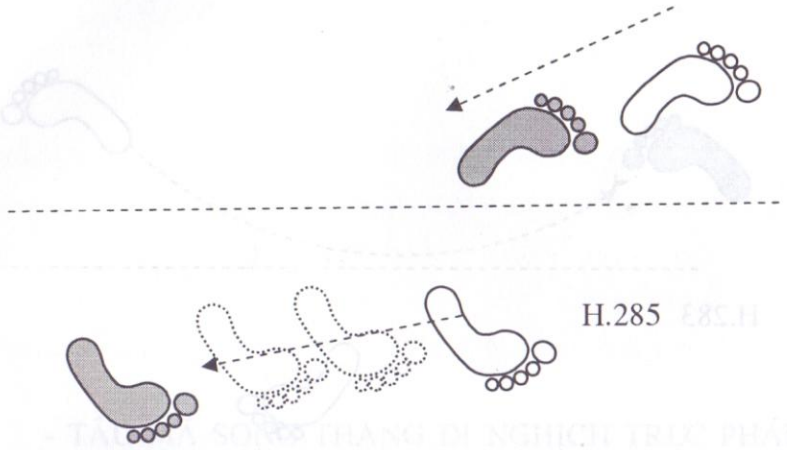
(*H. 283 đến H. 286 là một số hình minh họa các chu trình di chuyển chủ yếu của kiểu di CHÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP.*)



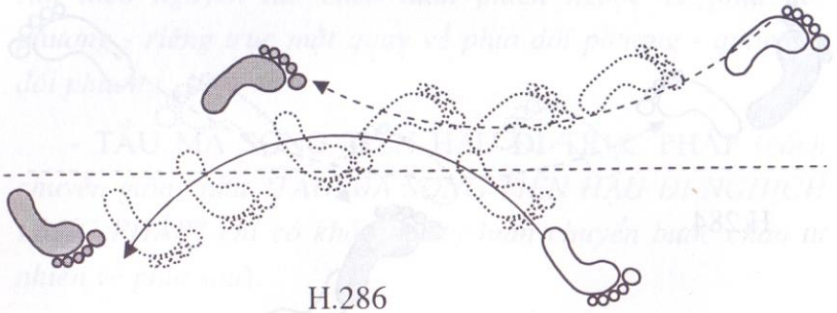
H.283



H.284



H.285



H.286

c. Thân hoa long pháp

Là cách thức di chuyển 2 chân về phía trước hoặc sau, hoặc hai bên trên những tuyến trục xiên, hoặc các đường cong với bán kính khác nhau. Ưu điểm của cách di này, khi công dễ đánh lừa đối phương, tạo được các tình huống bất ngờ, đòn kín, khó đón đỡ. Khi thủ vừa nhanh chóng tránh được hướng đánh trực tiếp của đối phương, vừa có khả năng trả đòn bất ngờ, có hiệu quả cao. Ngược lại, kiểu di chuyển THÂN HOA LONG PHÁP dễ mắc phải một trong số những sơ hở sau:

- Ở trường hợp thứ nhất: Khi dùng kiểu thân pháp này tấn công, nếu di chuyển quá nhiều bằng các bước tấn ngoài tầm đánh trên tuyến trục xiên và đường cong sẽ dễ bị phản đòn trong thời điểm đang di chuyển. Đồng thời, kiểu di này còn để mất quá nhiều sức lực thời gian và nếu quá lạm dụng nhiều khi còn làm giảm yếu tố bất ngờ, chủ động.

- Ở trường hợp thứ hai: Nếu đối phương phản đòn bất ngờ, có tốc độ biến chiêu theo hướng di chuyển của người thủ, dùng kiểu thân pháp này sẽ không kịp phản ứng, dễ bị đòn.

Kiểu di THÂN HOA LONG PHÁP có các dạng chủ yếu sau:

- HOA LONG DI ĐẢO PHÁP (*chuyển tấn chân trái, hoặc chân phải về phía trước theo một hướng nào đấy, rồi bất chợt, đảo ngược theo một hướng bất ngờ khác khó phán đoán.)*

- HOA LONG DI ĐẢO NGHỊCH PHÁP (*cách chuyển giống như HOA LONG DI ĐẢO PHÁP chỉ có khác - khi ổn tấn hai gót chân và trục thân còn xoay thêm một góc từ 45^0 đến 180^0)*

- HOA LONG DI LƯỢNG PHÁP (*là chuyển chân trái, chân phải về phía trước theo kiểu vờn nhử: sang trái, sang phải, thẳng hoặc cong không cố định*).

- HOA LONG DI LƯỢNG NGHỊCH PHÁP (*cách chuyển giống như kiểu chuyển HOA LONG DI LƯỢNG PHÁP chỉ có khác là hai gót chân thường xuyên xoay từ 45^0 đến 180^0 nhằm giúp trục thân đảo hướng nhanh, gọn, có lợi*).

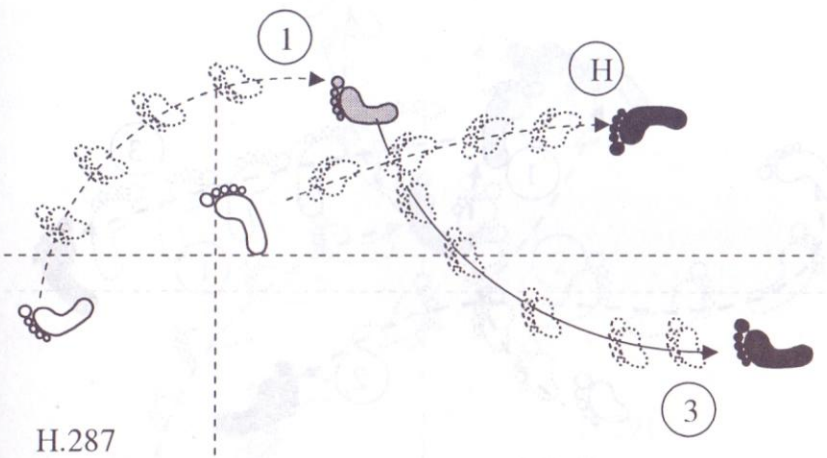
- TẨU HOA ĐẢO DI PHÁP (*giống như kiểu chuyển HOA LONG DI ĐẢO PHÁP chỉ có khác là ngược hướng 180^0).*

- TẨU HOA DI ĐẢO NGHỊCH PHÁP (*giống như kiểu HOA LONG DI ĐẢO NGHỊCH PHÁP chỉ có khác là ngược hướng 180^0).*

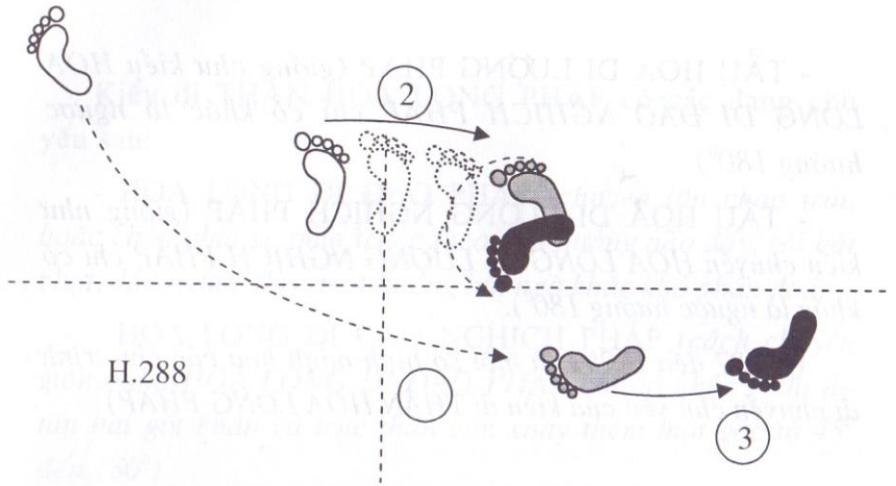
- TẨU HOA DI LƯỢNG PHÁP (*giống như kiểu HOA LONG DI ĐẢO NGHỊCH PHÁP chỉ có khác là ngược hướng 180^0).*

- TẨU HOA DI LƯỢNG NGHỊCH PHÁP (*giống như kiểu chuyển HOA LONG DI LƯỢNG NGHỊCH PHÁP chỉ có khác là ngược hướng 180^0).*

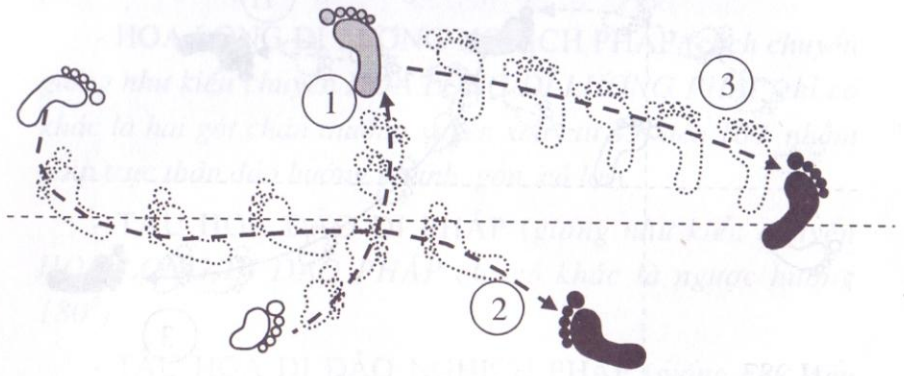
(H.287 đến H.291 là một số hình minh hoạ các chu trình di chuyển chủ yếu của kiểu di THÂN HOA LONG PHÁP)



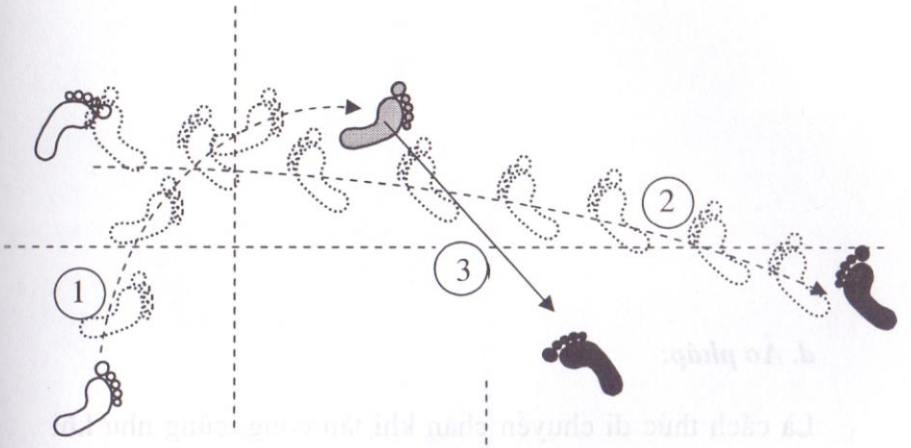
H.287



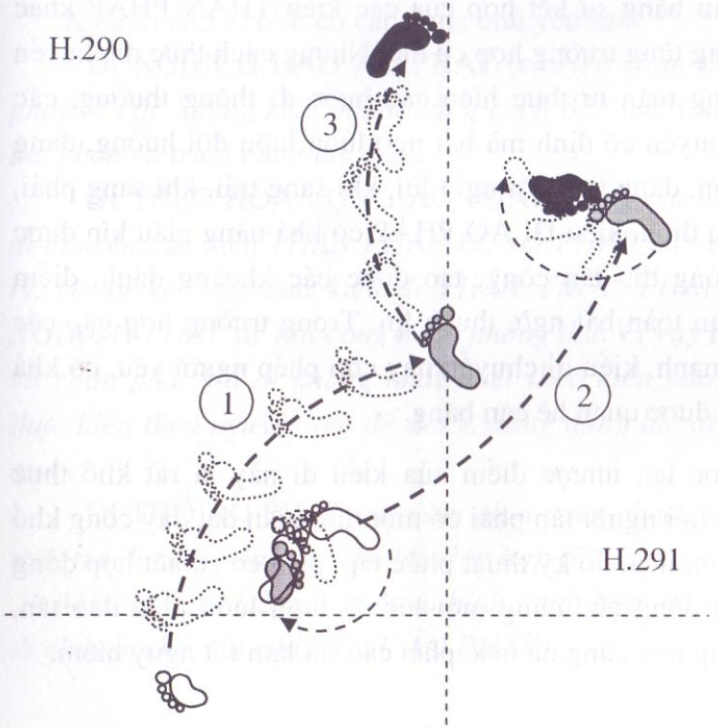
H.288



H.289



H.290



H.291

d. Ảo pháp:

Là cách thức di chuyển chân khi tấn công, cũng như khi phòng thủ bằng sự kết hợp của các kiểu THÂN PHÁP khác nhau trong từng trường hợp cụ thể. Nhưng cách thức di chuyển này không tuần tự thực hiện các bước đi thông thường, các hướng chuyển cố định mà bất ngờ luôn luôn đổi hướng, đang lùi lại tiến, đang tiến đột ngột lùi, khi sang trái, khi sang phải, không ổn định, kiểu DI ẢO PHÁP có khả năng giấu kín được ý đồ phòng thủ tấn công, tạo được các khoảng đánh, điểm đánh hoàn toàn bất ngờ, thuận lợi. Trong trường hợp gặp các đối thủ mạnh, kiểu di chuyển này cho phép người yếu, có khả năng tạo được quan hệ cân bằng.

Ngược lại, nhược điểm của kiểu di này là rất khó thực hiện, đòi hỏi người tập phải có một thời gian dài dầy công khổ luyện. Hơn nữa, do kỹ thuật phức tạp, phải có sự kết hợp đồng bộ nhiều động tác, cùng một lúc và luôn luôn phải đảo tấn, đảo hướng nên cũng dễ mắc phải các sai lầm rất nguy hiểm.

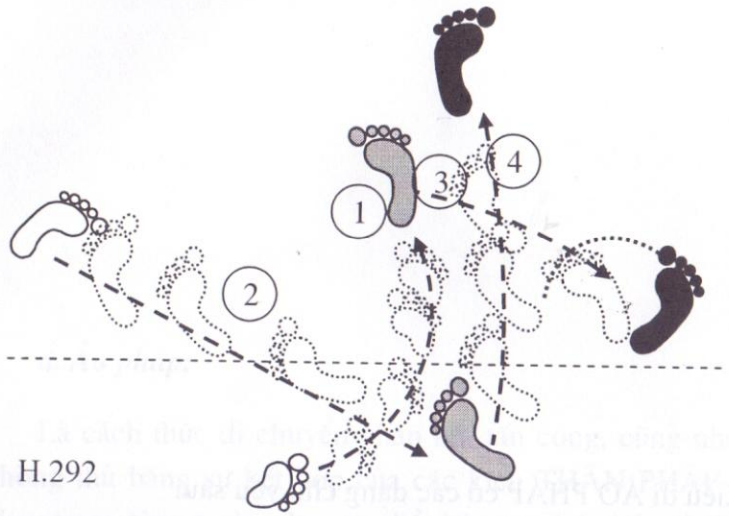
Kiểu di ẢO PHÁP có các dạng chủ yếu sau:

- DI NGHỊCH ĐẢO ẢO PHÁP (*chuyển chân trái, chân phải về các hướng khác nhau bằng cách đảo tấn xoay gót cả hai chân và trượt chân lấn đất).*

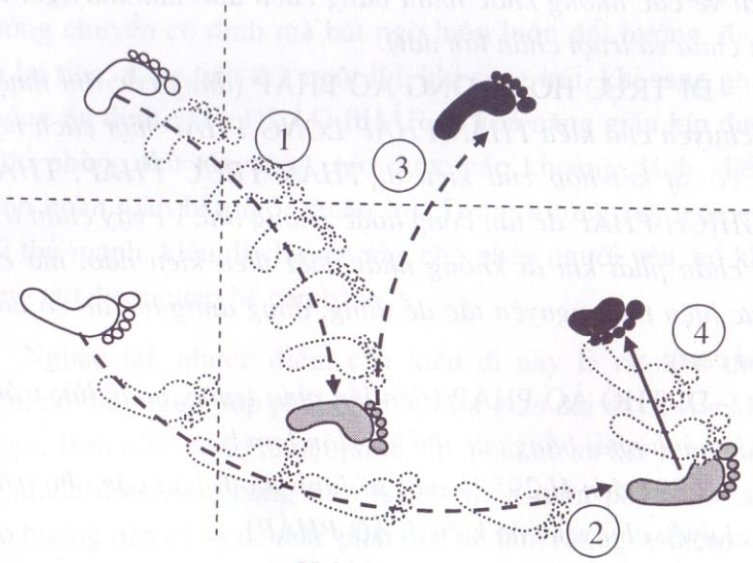
- DI TRỰC HOA LONG ẢO PHÁP (*dùng các thủ thuận di chuyển của kiểu THÂN PHÁP LONG PHÁP một cách hợp lý, có sự kết hợp của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, THÂN NGHỊCH PHÁP để tấn công hoặc phòng thủ. Vì vậy chân trái và chân phải khi di không nhất thiết theo kiểu nào, mà chỉ thực hiện theo nguyên tắc để dùng, dùng đúng lúc để có hiệu quả cao).*

- DI THỔ ẢO PHÁP (*tiến lên phía trước, hoặc lùi; tránh trái, tránh phải bằng các thế lăn, lộn hợp lý).*

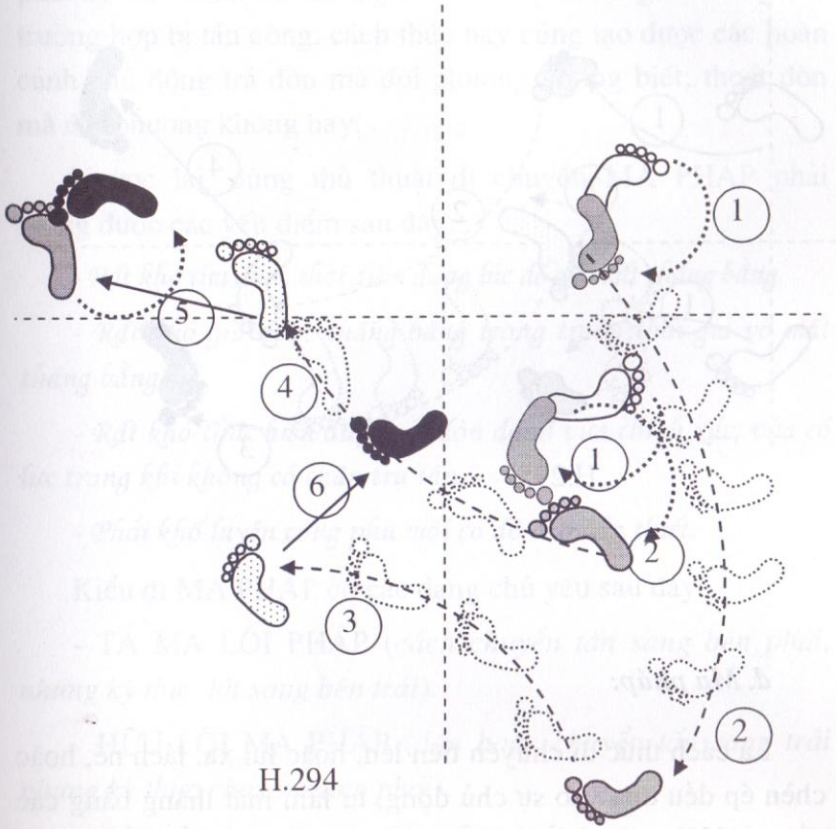
(*H.292 đến H.295 là một số hình minh hoạ các chu trình di chuyển chủ yếu của kiểu di ẢO PHÁP).*



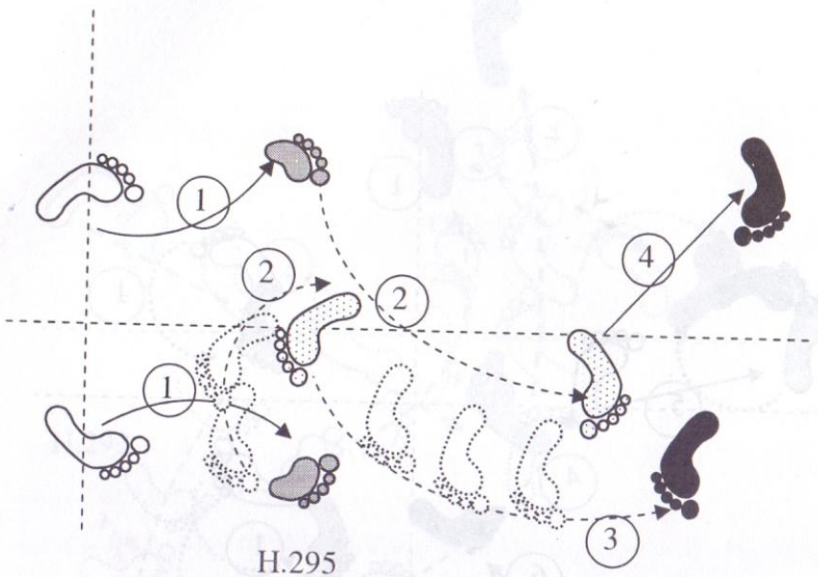
H.292



H.293



H.294



H.295

đ. Ma pháp:

Là cách thức di chuyển tiến lên, hoặc lùi xa, lách né, hoặc chèn ép đều dựa vào sự chủ động, tự làm mất thăng bằng các tấn trụ. Nói một cách khác: người dùng MA PHÁP là tự mình làm đổ mình. Tất nhiên MA PHÁP là nửa vời, xoay tấn theo chủ định, chứ không phải đổ như các thế ngã đã trình bày ở phần bộ tay, bộ chân... Ưu điểm của phương pháp này là khi tự mình làm mất thăng bằng, cũng chính là tự mình giảm được

lực va chấn do các đòn đánh của đối phương. Trong những trường hợp chủ động tấn công cách thức này làm cho đối phương khó đoán đỡ, không biết hư thực, thật giả. Trong các trường hợp bị tấn công, cách thức này cũng tạo được các hoàn cảnh chủ động trả đòn mà đối phương không biết; thoát đòn mà đối phương không hay.

Ngược lại, dùng thủ thuật di chuyển MA PHÁP phải lường được các yếu điểm sau đây:

- Rất khó tìm được thời điểm đúng lúc để giả mất thăng bằng.

- Rất khó giữ được thăng bằng trong trạng thái giả vờ mất thăng bằng.

- Rất khó thực hiện được các đòn đánh vừa chính xác, vừa có lực trong khi không có chân trụ tấn.

- Phải khổ luyện công phu mới có độ dẻo cần thiết.

Kiểu di MA PHÁP có các dạng chủ yếu sau đây:

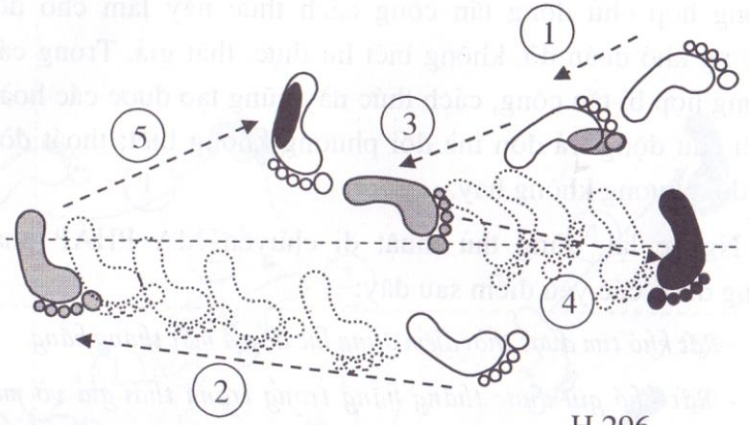
- TẢ MA LÔI PHÁP (*cách chuyển tấn sang bên phải, nhưng kỳ thực lật sang bên trái*).

- HỮU LÔI MA PHÁP (*dồn hoặc chuyển tấn sang trái nhưng kỳ thực chuyển sang phải*).

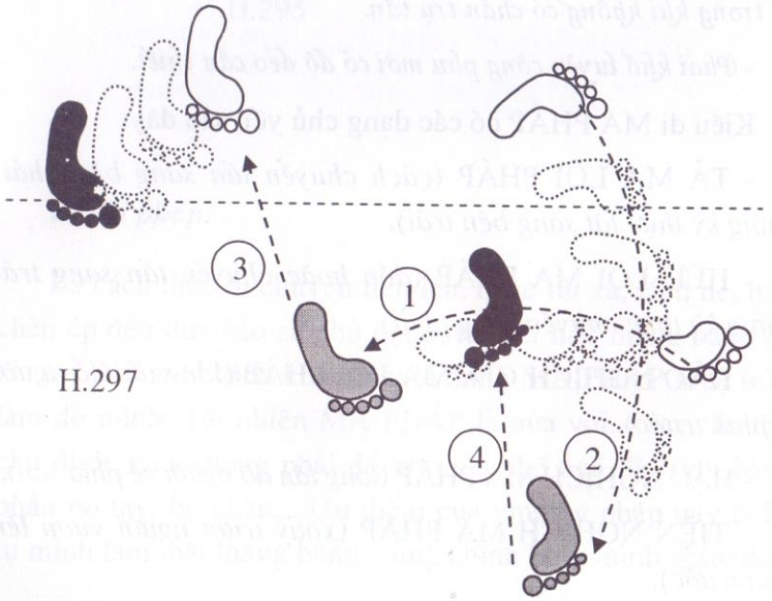
- ĐẢO NGHỊCH GIẢ MA LÔI PHÁP (*lỏng tấn đổ người về phía trước*).

- HẬU NGHỊCH MA PHÁP (*lỏng tấn đổ người về phía sau*).

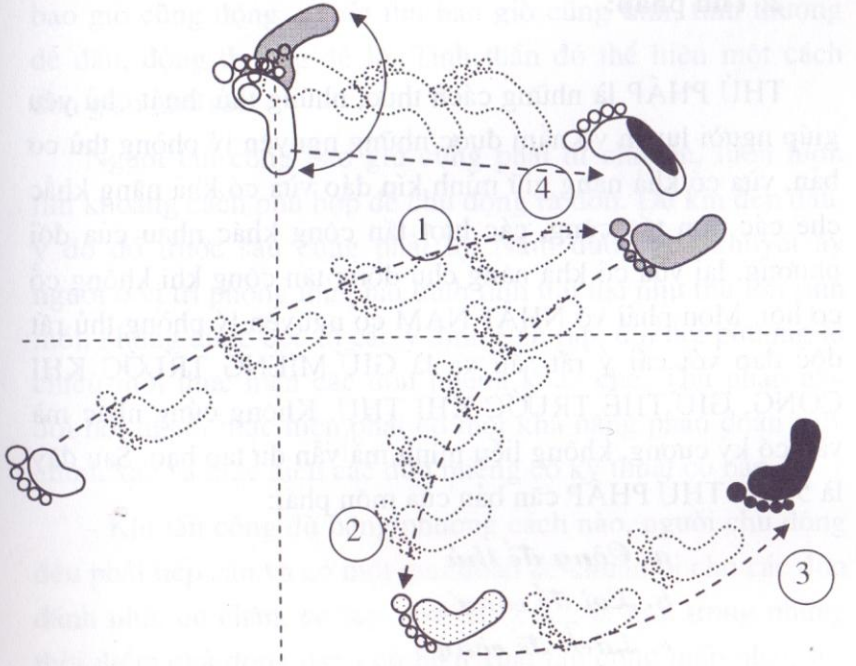
- TIỀN NGHỊCH MA PHÁP (*xoay trượt người vươn lên phía trước*).



H.296



H.297



H.298

2. Thủ pháp:

THỦ PHÁP là những cách thức, những thủ thuật chủ yếu giúp người luyện võ nắm được những nguyên lý phòng thủ cơ bản, vừa có khả năng giữ mình kín đáo vừa có khả năng khắc chế các đòn tấn công, các lượt tấn công khác nhau của đối phương, lại vừa có khả năng chủ động tấn công khi không có cơ hội. Môn phái võ NHẤT NAM có nguyên lý phòng thủ rất độc đáo với cái ý rất sâu xa là GIỮ MIẾNG TRƯỚC KHI CÔNG, GIỮ THẾ TRƯỚC KHI THỦ. Không cứng nhắc mà vẫn có kỷ cương, không liều mình mà vẫn dư táo bạo. Sau đây là 5 kiểu THỦ PHÁP căn bản của môn phái:

a. Công để thủ
b. Lợi để công
c. Lách để công
d. Chịu công để công
e. Dời công để thủ

Đó là thủ thuật nhằm thực hiện tinh thần của tâm pháp; CHẾ CÔNG LẤY CÔNG LÀM GỐC.

a. Công để thủ:

Là cách thức phòng thủ bằng biện pháp chủ động tấn công. Nguyên lý này dựa trên mấy lý do sau đây:

- Trong quan hệ giữa người công và người thủ, người công bao giờ cũng động, người thủ bao giờ cũng tĩnh, tĩnh thường dễ đấu, động thường dễ lộ. Tinh thần đó thể hiện một cách đơn giản như sau:

Người tấn công bao giờ cũng phải di chuyển, luôn luôn tìm khoảng cách phù hợp để chủ động ra đòn. Dù kín đến đâu, ý đồ đó trước sau cũng phải lộ. Nắm được yếu khuyết ấy người ở vị trí phòng thủ phải bình tĩnh thủ thế như thú lớn rình mồi, không được bộc lộ các ý định rình rập, đợi đối phương lộ chiêu mới thực hiện các đòn miếng khắc chế. Thủ pháp này đòi hỏi người thực hiện phải có một khả năng phán đoán cao, chính xác và thực hiện các đòn miếng có kỹ thuật cơ bản.

- Khi tấn công dù bằng phương cách nào, người chủ động đều phải tiếp cận và có một giai đoạn để chuẩn bị cho các đòn đánh như: co chân, co tay... và đấy cũng là một trong những thời điểm chủ động đánh có hiệu xuất tấn công thấp nhất, lực va chấn không đủ mạnh, đòn không có đà xuyên. Nhằm đúng khoảng cách đó người phòng thủ chủ động áp sát, chặn các đòn đánh từ gốc sẽ đảm bảo tuyệt đối an toàn và đó cũng là cơ hội phản đòn có hiệu quả cao nhất.

Ưu thế các thủ thuật CÔNG ĐỂ THỦ là biện pháp chủ động phòng thủ một cách tích cực, tự tìm được cơ hội trả đòn thích hợp, khắc chế đối phương.

Ngược lại, nếu không thận trọng khi dùng thủ pháp CÔNG ĐỂ THỦ dễ bị đối phương cài bẫy, phản đòn hoặc không tìm được thời điểm đánh đúng lúc. Thủ thuật này cũng dễ mắc phải những hậu quả khó lường.

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp CÔNG ĐỂ THỦ phải tận dụng ưu thế của kiểu di chuyển THÂN TRỰC PHÁP và THÂN HOA LONG PHÁP.

b. Lơi để công:

Là cách thức phòng thủ dựa trên nguyên tắc xê dịch tấn, trượt tấn, bám giữ tấn sao cho các đòn công của đối phương tưởng như có hiệu quả, đánh trúng đối thủ thì đột nhiên bị hẫng, mất đà, chới với. Tạo được tình huống đó, người ở vị trí đang thủ dễ dàng phản đòn bằng các thủ thuật ập nhanh, kiểu đánh dồn, ép hoặc đổi đòn bằng trường đòn. Đó là thủ pháp dựa trên nguyên lý VƯỢNG RỒI SUY, THĂNG RỒI GIÁNG. Tinh thần đó được áp dụng trong các trường hợp trên có thể lý giải như sau: mọi đòn đánh đều có lúc mạnh, lúc yếu, lúc chậm lúc nhanh. Đá hết tầm thì phải hạ, đấm hết cữ thì phải co, và lúc (*HẠ*), lúc (*CO*) là (*SUY*) nhất.

Ưu thế của thủ pháp LƠI ĐỂ CÔNG là khả năng chiếm được ưu thế về khoảng cách, về việc lựa chọn đòn đánh và vùng đánh, và khả năng phản công bất ngờ, có lực va chấn mạnh.

Ngược lại, thủ pháp LƠI ĐỂ CÔNG rất dễ mắc phải các sai lầm sau đây:

- Lơi không đúng thời điểm: (*sớm thì không có tác dụng, muộn thì nguy hiểm; lơi tấn không đúng cách, không đúng kỹ thuật...*)

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp LƠI ĐỂ CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di chuyển ẢO PHÁP và MA PHÁP.

c. Lách để công:

Là cách thức phòng thủ dựa trên nguyên tắc lách né, trầm tấn, hoặc vặn tấn sao cho các đòn đánh của đối phương đều bị lệch sang trái, sang phải, chếch lên trên hoặc xuống dưới, hoặc gạt đòn của đối phương bằng các thủ pháp đẩy, trượt, du, ép (*làm giảm tối đa lực đánh - vô hiệu hóa đòn đánh...*)

Ưu điểm của thủ pháp lách để công là khả năng bám sát đối phương, kịp thời giả đòn, phản đòn chớp nhoáng, không cho phép đối phương kịp khắc chế, thay đổi phương thức tấn công... thay đổi chiều hướng hoặc tránh né. Nhược điểm của thủ pháp này là rất dễ mắc phải các sai lầm khi nhận đoán các đòn tấn công của đối phương. Đặc biệt gặp các đối thủ có trình độ, các đòn công thủ biến hoá không rõ thực giả, kiểu LÁCH ĐỂ CÔNG, khó thực hiện mà lại dễ tự mình gây ra nguy hiểm (*làm mồi cho cá*).

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp LÁCH ĐỂ CÔNG phải tận dụng được ưu thế của kiểu di THÂN HOA LONG PHÁP, MA PHÁP.

d. Chịu công để công:

Là cách thức phòng thủ dựa trên nguyên tắc (*LẤY TÉP ĐỔI TÔM*). Nguyên lý này tưởng rất mạo hiểm nhưng thực ra lại đảm bảo tính an toàn và có hiệu quả cao nhất khi giả đòn, phản đòn. Trường hợp này chỉ được sử dụng khi biết chắc chắn đòn đánh và thủ thuật ra đòn của đối phương; mới chủ động ép phần cẳng chân, phần đùi, phần vai và thậm chí cả phần lưng, bụng, ngực... để đón nhận đòn đánh của đối phương. Tất nhiên khi chèn ép phải cố gắng đón nhận các đòn công của đối phương ngay từ gốc (*gần điểm khởi phát*).

Ngược lai, nếu vụng về, chậm, không linh hoạt, đón đòn đánh của đối phương không đúng cách, đúng chỗ thì phải hứng chịu những hậu quả vô cùng nguy hiểm.

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp CHỊU CÔNG ĐỂ CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, THÂN HOA LONG PHÁP, MA PHÁP.

đ. Vờ công để thủ:

Là phương cách cuối cùng, đúng với tinh thần của người LẤY THỦ LÀM GỐC. Thực ra cách thức này chỉ dùng một cách bất đắc dĩ khi gặp một đối thủ mạnh hoặc trong trường hợp chưa tìm được một giải pháp tối ưu để phòng thủ. Người VỜ CÔNG ĐỂ THỦ là sử dụng một số thủ thuật để đánh lừa đối phương trong những trường hợp, những thời điểm đối phương sắp sửa tấn công, hoặc bắt đầu một quyết định tiếp cận để tấn công...

Hình thức giả vờ đánh sẽ làm cho đối phương từ thế chủ động bị kéo sang thế bị động; hoặc gây nhiễu làm cho đối phương nhận đoán sai thực lực, hoặc ý đồ của đối thủ. Cách thức này dễ dàng kéo dài giai đoạn quân bình. Đồng thời, đây cũng là phương thức tìm cách thăm dò phán đoán đối phương để có một đối cách hợp lý cho việc phòng thủ hoặc phản công.

Chú ý: Khi sử dụng thủ thuật VỜ CÔNG ĐỂ THỦ phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, THÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP, ẢO PHÁP.

3. Công pháp:

Là những cách thức, những thủ thuật chủ yếu giúp người luyện võ nắm được những nguyên lý tấn công cơ bản vừa đạt được mục đích chủ động vừa đảm bảo được tính an toàn tuyệt đối. Môn phái võ NHẤT NAM với TÂM PHÁP GIỮ MÌNH TRƯỚC KHI ĐÁNH NGƯỜI, đã tổng kết được nhiều kinh nghiệm tiếp cận, chủ động tấn công có hiệu suất cao: CÔNG mà vẫn THỦ, THỦ để được CÔNG. (*thiếu quyết đoán, không tự tin, thiếu quyết tâm... không dám làm, dám chịu...)*

Sau đây chúng tôi xin giới thiệu lần lượt các kiểu công pháp đó:

a. Trực chủ công:

Là cách thức chủ động tấn công chớp nhoáng khi có cơ hội thuận lợi. Cách thức này đòi hỏi người đánh phải hết sức linh hoạt, tỉnh táo, có tính quyết đoán chứ không được cầu toàn, cứng nhắc. Trong thực tế, việc tìm được một cơ hội như thế thật vô cùng hiếm hoi. Vì vậy, yêu cầu người luyện võ phải có một khả năng nhận đoán tinh tế, thân pháp linh hoạt, cử động của chân, tay chính xác, đòn đánh có lực, đúng khoảng cách, và đúng chỗ để không mắc phải sai lầm đáng tiếc, như: bỏ qua cơ hội hoặc không có khả năng thực hiện cơ hội.

Trong quan hệ không trực diện, cũng như trực diện ở khoảng cách vừa tầm đánh. Cách thức này rất dễ phát huy được hiệu quả nếu gặp một đối thủ chủ quan, thiếu cảnh giác, thế tấn sơ hở. Ngược lại, cần phải cảnh giác để tránh được những trường hợp đối phương cài bẫy, hoặc đòn đánh không đủ lực, không đúng địa chỉ, hoặc quyết định thời điểm sai, muộn để đối phương kịp thời phản ứng.

Chú ý: Khi thực hiện kiểu đánh TRỰC CHỦ CÔNG người ta thường sử dụng kiểu di THÂN TRỰC PHÁP để hỗ trợ.

b. Giả công để công:

Là thủ thuật chủ động tấn công đối phương. Bằng hàng loạt các kỹ thuật đấm dứ, đánh lừa, thăm dò làm cho đối phương lúng túng, căng thẳng đoán nhận sai. Từ đó, tìm một cơ hội thuận lợi nhất khi đối phương sơ hở mới thực sự tấn công thực. Ưu điểm của cách thức này là nếu gặp những đối thủ thiếu bản lĩnh, nôn nóng, không tự chủ sẽ dễ dàng tìm được nhiều cơ hội ra đòn có hiệu quả. Ngược lại, nhược điểm của kiểu tấn công này là nếu gặp những đối thủ quá mạnh, công phu đầy mình, kinh nghiệm đầy mình, thủ thuật này vừa mất nhiều thời gian, vừa mất sức, vừa dễ bị đối phương mượn gió bẻ măng.

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp GIẢ CÔNG ĐỂ CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di MA PHÁP, ẢO PHÁP.

c. Vờ hở để công

Là cách thức gián tiếp tấn công đối phương bằng thủ thuật đánh người có chủ động. Đó là thế bẫy dương sẵn, chỉ chờ đối thủ của mình chui vào. Ưu điểm của cách đánh này là rất bất ngờ, đối phương khó đoán đỡ, có nhiều khả năng tạo được cơ hội để đi đến thắng lợi. Ngược lại, nhược điểm của kiểu VỜ HỞ ĐỂ CÔNG là khó thực hiện, đòi hỏi phải có phản xạ nhanh, kỹ thuật khắc chế thuần thục; năng lực ức chế tinh thần, đối trọng tinh thần, tinh lực nhiễu công...

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp VỜ HỞ ĐỂ CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di MA PHÁP, ẢO PHÁP.

d. Giả thủ để công

Là cách thức tấn công đối phương mà về hình thức gần giống như thủ pháp CÔNG ĐỂ THỦ. Thực ra, đây là thủ thuật đòi hỏi một kỹ thuật tổng hợp cao hơn rất nhiều. Nó đòi hỏi người sử dụng phải có một thân pháp linh hoạt, giả vờ lùi mà vẫn tỉnh táo, giống như người đi săn đã kéo sẵn dây cung, chỉ chờ con mồi đến gần là nhả tên kết liễu. Khả năng nhạy cảm chính xác và sự dày dặn về kinh nghiệm, cũng như thần kinh phải vững vàng mới có khả năng thực hiện có hiệu quả thủ thuật GIẢ THỦ ĐỂ CÔNG. Người mới tập không nên vội vàng thực hiện chiến thuật này. Bởi vì, ưu thế của cách thức này dễ dàng đánh lừa đối phương, và luôn luôn làm chủ được tình hình, đặt đối thủ của mình trong tình huống tưởng như nắm được quyền chủ động nhưng thực ra là bị động. Nhưng ngược lại, nhược điểm của công pháp GIẢ THỦ ĐỂ CÔNG rất khó thực hiện, rất khó tạo được tình huống giả vờ mà giống thực.

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp GIẢ THỦ ĐỂ CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP, THÂN HOA LONG PHÁP.

đ. Công, công, công, công, công:

Là cách thức chủ động tấn công đối phương ở mức quyết liệt nhất, cao nhất. Phương sách của thủ thuật này là tấn công chớp nhoáng liên tục, như mưa dội đá lăn, không nhân nhượng, không nhụt chí, không để cho đối thủ của mình một giây phút nghỉ ngơi... đã tấn công là tấn công ào ạt, công trên, công dưới, công tả, công hữu, công bị đối phương công lại; công bị đối phương khắc chế vẫn công; công bị đối phương hoá giải vẫn công.

Tất nhiên, thủ thuật này không phải là lấy thịt đè người, giơ người cho đối phương đánh, mà nó tàng trữ những kỹ thuật công thủ tổng hợp, như TRỰC CHỦ CÔNG, CHỊU CÔNG ĐỂ CÔNG và phép đánh liên hoàn, không kịp cho đối phương lách né, tẩu thoát, hay một cơ hội nhỏ phản công trở lại.

Ưu điểm của thủ thuật CÔNG, CÔNG, CÔNG, CÔNG, CÔNG là cách cướp ngắn được thời gian, quyết định được tình huống nhanh chóng, dễ dàng thu được thắng lợi khi gặp một đối thủ thiếu bình tĩnh, không có bản lĩnh, không quyết đoán... hoặc gặp đối thủ mạnh mà chủ quan, hoặc mắc một sai lầm nhỏ về kỹ thuật khi tiếp chạm. Vì vậy, phép công pháp CÔNG, CÔNG, CÔNG, CÔNG, CÔNG chỉ phù hợp

với người có công phu, có kinh nghiệm. Ngược lại, người thiếu tính toán, không có bề dày cọ xát, sẽ mắc phải các sai lầm nguy hiểm không thể lường hết.

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp CÔNG, CÔNG, CÔNG, CÔNG, CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, MA PHÁP.

4. Hoá pháp

Là những cách thức, những thủ thuật, kỹ thuật dùng để phát triển đòn, đánh phải, đánh trái, đánh ngắn, đánh dài... thành một chuỗi liên tục, hợp lý dựa trên hiệu quả thực sự của đòn đánh trước, hoặc sự phản ứng trực tiếp của đối phương khi bị tấn công. Ưu thế của thủ thuật HOÁ PHÁP là luôn luôn tìm được những giải pháp có hiệu quả cao nhất trong từng hoàn cảnh, để dành thế chủ động luôn luôn tấn công.

Ngược lại, nếu quá quan tâm và say sưa dùng thủ thuật HOÁ PHÁP mê mải tấn công, không chú ý hoặc quên mất phòng thủ sẽ bị đối phương có bản lĩnh dễ dàng đánh lừa, rồi đột ngột phản công rất nguy hiểm.

Sau đây là những thủ thuật; HOÁ PHÁP chủ yếu của môn phái.

a. Hoá trực công

Là cách thức tấn công liên tục, khẩn trương tranh cướp thời gian, không để cho đối phương có một giây phút kịp hoàn hồn, bình tĩnh. Thủ thuật công trực tiếp và liên tục này dựa trên nguyên tắc phát triển đòn liên hoàn một cách hợp lý, khi đối phương đang ở trong tình trạng lúng túng, hốt hoảng, hoặc bị đòn đánh choáng váng, mất thăng bằng.

Ngược lại, thủ pháp này dễ bị đối phương đột ngột phản đòn trong thời điểm bất ngờ, rất nguy hiểm.

Chú ý: Khi sử dụng thủ pháp HOÁ TRỰC CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, THÂN HOA LONG PHÁP.

b. Đả lực công

Là cách thức tấn công nếu gặp phải sự phản kháng hoặc khắc chế của đối phương thì lựa chiều trên, dưới, phải, trái để mượn lực tiếp tục tấn công tiếp. Cách thức này dễ phát huy được uy lực nếu gặp trường hợp đối phương gạt, đỡ bằng các thế khác ngược chiều hoặc tránh né.

Ưu thế của thủ thuật ĐẢ LỰC CÔNG là kết hợp hợp lý mối quan hệ CÔNG ĐỂ CÔNG, CÔNG ĐỂ THỦ, THỦ ĐỂ CÔNG. Ngược lại, khi sử dụng thủ thuật ĐẢ LỰC CÔNG phải thận trọng tránh xử lý chiêu thức một cách tuỳ tiện, không tính toán kỹ lưỡng (*không tận dụng tối đa nguyên lý mượn lực đả lực...*)

Chú ý: Khi sử dụng ĐẢ LỰC CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, THÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP, ẢO PHÁP.

c. Vân vũ công

Là cách thức tấn công mà về hình thức gần giống như thủ thuật ĐẢ LỰC CÔNG chỉ khác là nguyên lý của nó là không dựa vào nguyên tắc dùng lực đối lực; mượn lực đả lực mà hoàn toàn dựa vào nguyên tắc trượt đòn, lợi đòn rồi giả đòn theo trục xoay.

Ưu điểm của thủ thuật VÂN VŨ CÔNG là đòn thế biến ảo, làm cho đối phương khó đoán đỡ, không mất sức mà có hiệu quả cao.

Ngược lại, thủ pháp này tuy nhanh, chuẩn xác và khéo nhưng lúc va chấn thường nhẹ, điểm tiếp chạm vào phần cơ rất ít khi gây hiểm cho đối phương.

d. Ma pháp công

Là cách thức tấn công bằng thủ thuật trượt tấn, đổ, trườn, vươn dài tầm đánh, tăng uy lực của tầm đánh nhờ dựa vào độ lắc vai, vươn xa người trên tinh thần chủ động tấn công. Ưu thế của thủ thuật MA PHÁP CÔNG là đòn đánh có lực du ép mạnh, bất ngờ khi đánh đỡ.

Ngược lại, cách thức này rất khó thực hiện, dễ mắc phải các sai lầm như đoán nhận sai, dùng không đúng lúc.

Chú ý: Khi sử dụng thủ thuật MA PHÁP CÔNG cần tận dụng ưu thế của kiểu di MA PHÁP và ẢO PHÁP.

đ. Cầm nả công

Là cách thức tấn công bằng thủ thuật túm, nắm, khoá chặt, quăng quật, chèn ép... đối phương khi có cơ hội.

Tư thế của thủ thuật này dễ phát huy tác dụng khi cận chiến. Thực hiện được đòn đánh thường có tính chất quyết định chấm dứt nhanh chóng mọi sự phản kháng của đối phương.

Ngược lại, thủ thuật CẦM NÃ CÔNG gặp phải một đối thủ mạnh, có kinh nghiệm va đấu, có kỹ thuật cá nhân, và có thân pháp linh hoạt thì khó sử dụng, và nếu không thận trọng sẽ mắc phải các sai lầm rất nguy hiểm, gậy ông lại đập lưng ông.

Chú ý: Khi sử dụng thủ thuật CẦM NÃ CÔNG cần tận dụng ưu thế của kiểu di MA PHÁP VÀ ẢO PHÁP.

5. Giải pháp

Là những cách thức, những thủ thuật, những kỹ thuật dùng để gạt, đỡ, triệt, ép... tất cả mọi đòn tấn công của đối phương ở các hướng, các chiều mang tính tổng hợp, tuỳ năng, tuỳ biến... Thủ thuật này thường được sử dụng; Đồng thời, với các thủ thuật HÓA PHÁP nên còn gọi là kỹ thuật HOÁ GIẢI PHÁP. Trong thực tế, nếu kết hợp được nhuần nhuyễn ưu thế của thủ thuật GIẢI PHÁP và HOÁ PHÁP sẽ tạo được một sức mạnh tổng hợp khó có một sức mạnh nào thắng nổi.

Sau đây chúng tôi xin tuần tự trình bày các thủ thuật chủ yếu của kỹ thuật khắc chế.

a. Giải áp công

Là cách thức phá mọi đòn thế tấn công của đối phương bằng thủ thuật chặn đòn từ gốc, yêu cầu của thủ thuật này là khả năng phán đoán nhận cảm chính xác, kịp thời, khả năng phản xạ nhạy bén và bản lĩnh quyết đoán táo bạo. Ưu điểm của thủ thuật này là nếu áp dụng đúng thời điểm, đúng kỹ thuật sẽ phát huy được hiệu quả rất cao. Nhưng ngược lại nếu thiếu quyết đoán, thân pháp vụng, kỹ thuật cơ bản của đòn tay chân yếu thì sẽ mắc phải những sai lầm rất nguy hiểm.

Chú ý: Khi dùng thủ thuật GIẢI ÁP CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP, ẢO PHÁP và MA PHÁP.

b. Giải đối công

Là cách thức phản công trực tiếp theo tinh thần đối đòn nhằm giảm hoặc phá mọi đòn đánh của đối phương bằng thủ thuật chặn, đệm, gạt, đánh trục khớp. Phương sách này đòi hỏi người thủ phải có một công phu tập ngoại và khả năng phản xạ chính xác, kịp thời.

Ưu thế của kiểu GIẢI PHÁP này là khả năng chủ động chặn đòn tấn công của đối phương một cách kịp thời, đơn giản, có hiệu quả an toàn. Nhưng ngược lại gặp những đối thủ có tốc độ, có công phu luyện ngoại kiểu khắc chế này cũng sẽ mắc phải một số trở ngại rất lớn. Như không đủ lực để chặn đòn đối phương, không kịp thời, hoặc chặn không chính xác.

Chú ý: Khi dùng thủ thuật GIẢI ĐỐI CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu DI HOA LONG PHÁP; TRỰC PHÁP.

c. Giải trượt công

Là cách thức giảm thiểu tối đa hiệu lực tấn công của đối phương, đặc biệt các đòn đánh trực diện - đánh thẳng, bằng thủ thuật gạt, đẩy theo tinh thần NHU CÔNG. Ưu thế chủ yếu của cách thức phòng thủ này gây được hiệu quả bất ngờ, đảm bảo tính an toàn, nếu cần thiết phải trả đòn thì đây là cách thức phản đòn độc đáo và gây nguy hiểm cho đối phương cao nhất. Nhưng ngược lại, nếu gặp phải một đối thủ có khả năng biến chiêu, phát triển đòn hợp lý, người dùng thủ thuật này nếu không có bản lĩnh, độ dày dạn về kinh nghiệm du ép, xoay trượt, dướn đẩy và kỹ thuật bám tấn cơ bản vững chắc thì chắc chắn sẽ mắc phải những sai lầm nghiêm trọng như: chặn hụt, mất đà... đoán nhận sai...

Chú ý: Khi dùng thủ thuật GIẢI TRƯỢT CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC PHÁP và THÂN HOA LONG PHÁP.

d. Giải chịu công

Là cách thức giảm bớt hiệu lực tấn công quyết liệt của đối phương bằng thủ thuật áp sát, hoặc chủ động lắc, xoay ép... những phần không nguy hiểm trên cơ thể của chính mình để hứng đòn đối phương. Thường cách thức này, người hiểu võ chỉ dùng trong một số trường hợp hữu hạn chống các đòn tấn công, phản công theo nguyên tắc LẤY TÉP ĐỔI TÔM.

Ưu thế của thủ thuật này là gây bất ngờ, lúng túng cho đối phương; khi thực hiện có nhiều cơ hội phản đòn quyết định. Ngược lại, thủ thuật này cũng có khá nhiều nhược điểm, vừa mạo hiểm, vừa khó thực hiện.

Chú ý: Khi dùng thủ thuật GIẢI CHỊU CÔNG phải tận dụng ưu thế của kiểu di THÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP và MA PHÁP.

đ. Giải ma công

Là cách thức giảm bớt hiệu lực đòn đánh của đối phương, hoặc trực tiếp phản đòn bằng thủ thuật tự mình làm mất thăng bằng, dựa trên nguyên tắc lắc, hoặc đổ trọng tâm. Ưu thế của thủ thuật này là khả năng giảm tối đa lực công phá và lực xuyên của đòn đánh đối phương, trong thời điểm tưởng như không thể thoát được, gây nên tình huống hết sức bất ngờ cho đối phương và cũng là thời điểm thuận lợi để phản đòn có hiệu quả.

Ngược lại, thủ thuật này rất khó thực hiện, vừa dễ mắc phải sai lầm, nếu thực hiện không đúng thời điểm (*sớm quá sẽ bị đối phương phát hiện, muộn quá sẽ bị dính đòn*).

6. Một số chỉ dẫn cách thức thực hiện và bài tập cơ bản về yếu pháp

Khi xét riêng về từng vấn đề, võ thuật đạt tới đỉnh cao nhất đều có tính hai mặt của nó. Ở khía cạnh hiệu quả và cách thức sử dụng chúng ta thấy: môn phái võ càng có các đòn thế hợp lý, tinh tế và dễ dàng thu được những hiệu quả bao nhiêu thì càng đòi hỏi những thao tác và yêu cầu kỹ thuật chính xác bấy nhiêu. Cơ chế ấy có nhiều mặt giống như cơ chế vận hành của một cỗ máy hiện đại, có hiệu suất làm việc rất cao, nhưng không biết sử dụng hoặc bị hỏng hóc một bộ phận nhỏ thì không thể nào hoạt động được.

Khi trình bày những điểm cơ bản về YẾU PHÁP mặc dù chỉ khái quát giới thiệu một số vấn đề chung, đã lộ hiện những thủ thuật, những cách thức bao hàm các yếu tố kỹ thuật tổng hợp tinh vi. Vì vậy, muốn vận dụng, sử dụng có hiệu quả đòi hỏi phải có một công phu luyện tập nhuần nhuyễn, một quá trình cọ xát lâu dài trên cơ sở một hệ thống bài tập có tính toán hoàn chỉnh, đúng cách thức. Sau đây, xin giới thiệu một số những chỉ dẫn cần thiết và các bài tập tổng hợp đó.

a. Thân pháp.

Muốn đứng vững trên mặt đất, người luyện võ phải dựa vào chân tấn, tuỳ theo từng hoàn cảnh có thể trụ một hoặc hai chân, nhưng nhất thiết đều phải có ít nhất một chân. Trong một số trường hợp cụ thể, cần bật nhanh, chuyển xa, có thể bật cả hai chân rời khỏi mặt đất. Nhưng dù bằng cách nào muốn đứng vững, hoặc di chuyển kín đáo; linh hoạt và chắc chắn đều phải chú ý các yêu cầu sau đây:

- Không nên bật hai chân trên một địa hình có mặt bằng gồ ghề lởm chởm, hoặc trơn, hoặc nhiều dây chằng.

- Không nên trầm tấn quá thấp khi không cần thiết.

- Không nên thể hiện các thế tấn mang tính hình thức (*cho oai nghiêm, cho đẹp...*) cản trở sự di chuyển linh hoạt, trầm chắc, tiện lợi, dễ ứng dụng, dễ tiến lùi, dễ ra đòn công thủ, phát huy tối đa về lực...

- Không nhấc chân quá cao và hạn chế các bước tấn dài, không được chia đều trọng tâm vào hai chân lúc trụ tấn cũng như lúc di tấn nếu không thực cần thiết.

- Lúc di chuyển, hoặc hạ thấp tấn nhất thiết phải để phần tiếp chạm với mặt đất là ngón, gan bàn chân, sau đó mới đến phần gót. Ngược lại, lúc nhấc chân khỏi mặt đất phải bắt đầu từ gót rồi đến ngón.

- Ở tầm đánh khoảng (*0,80 - 1,60m*). Không nên di tấn chân sau lên phía trước, hoặc dùng các thế đá trực diện hoặc đá phát từ ngoài vào *(trường hợp này rất dễ bị đối phương dùng chân đá vào hạ bộ hoặc phần hông, phần bụng dưới hoặc triệt tấn khắc công bằng đòn chân).*

- Trong khi di chuyển nếu trầm thấp, người nhỏ bé, gặp các đối phương có tầm vóc to lớn thì không nên hạ thấp tấn; và ngược lại, nếu gặp một đối thủ có tầm vóc nhỏ bé thì cũng không nên hạ tấn, trầm thấp.

- Ở những khoảng cách quá gần, hoặc ở trong tầm đánh của đối phương, nếu không thật cần thiết thì không nên xoay tấn hoặc quay người theo các chiều, hoặc hạ quá thấp trọng tâm.

- Khi di tấn, không được đổ người về phía trước và phía sau một cách thái quá.

- Tránh lắc, vặn người một cách không có ý thức

- Khi di chuyển nhớ dự phòng tối đa hoặc che phần hạ bộ, phần cổ, mặt, gáy... phần khớp dễ bị tổn thương...

- Chú ý: Khi di chuyển phải tuỳ thuộc vào địa hình, vào khoảng cách giữa đối phương và bản thân, phải tính đến các mối tương tác và khả năng đối ứng mới tìm đúng thủ pháp di chuyển hợp thức...; đặc biệt phải chú ý tối đa để tránh bị đối phương đánh vào chân chuyển hoặc chân tấn.

Bài tập. KHAI MÔN THÂN PHÁP.

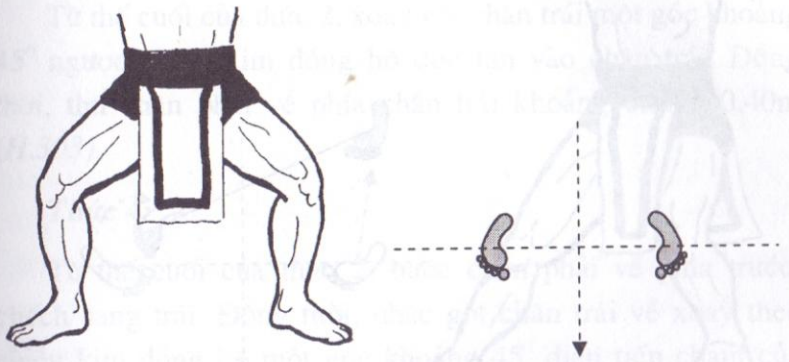
KHAI MÔN THÂN PHÁP là một trong số các bài tập tổng hợp để luyện THÂN PHÁP, hình thức tập này đòi hỏi người tập phải biết kết hợp đồng bộ các động tác: đi nhanh mà vẫn chắc, chậm mà vẫn kịp thời. Khi di, tuỳ theo thế tấn mà sử dụng các thế: hoặc THỦ, hoặc CÔNG của các đòn tay một cách hợp lý.

Thức 1:

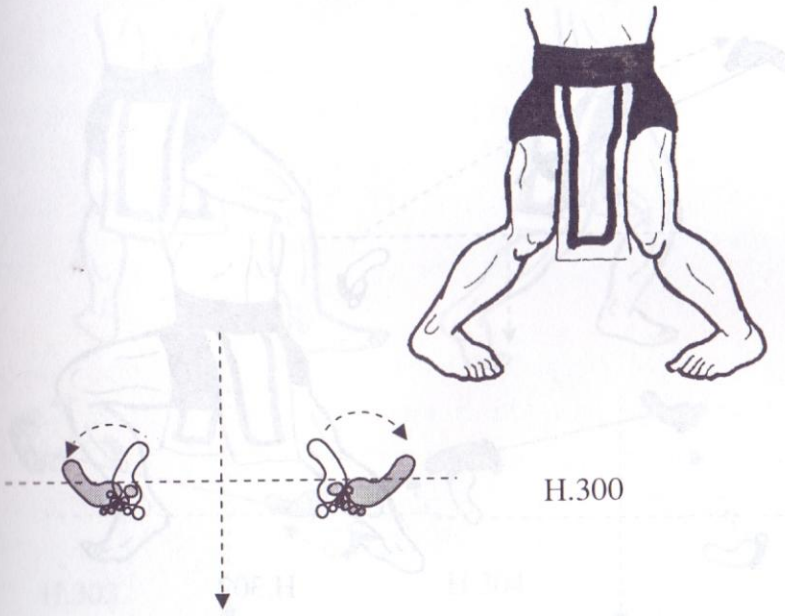
Từ thế tấn gốc *(H.299)*, xoay hết khả năng hai gót chân về hai phía *(H.300)*. Từ đó, giật gót chân phải về phía sau khoảng 0,20 - 0,40m (*dồn tấn vào đấy*). Đồng thời, xoay gót chân trái theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0 *(H.301)*.

Thức 2:

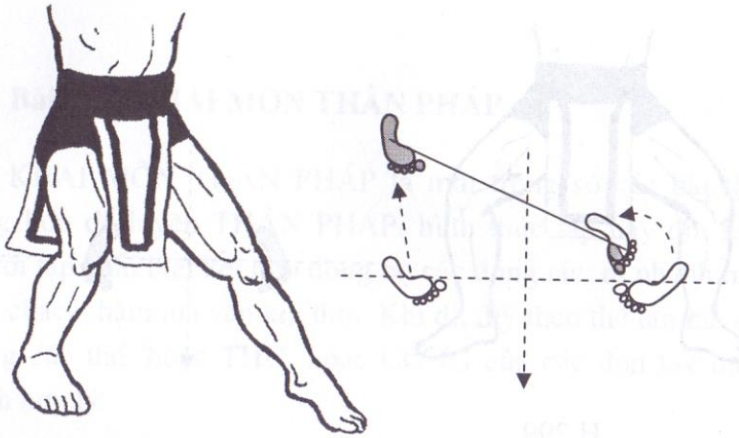
Từ thế cuối của thức một, giật gót chân trái về phía sau chân phải, vòng về phía bên trái. Đồng thời, đảo trục thân và gót chân trái, chân phải theo chiều ngược chiều kim đồng hồ (*trục thân đảo khoảng 190^0 gót chân trái đảo gần 90^0; gót chân phải đảo khoảng 45^0 - tấn dồn vào 1/3 gan bàn chân phải*) *(H.302)*.



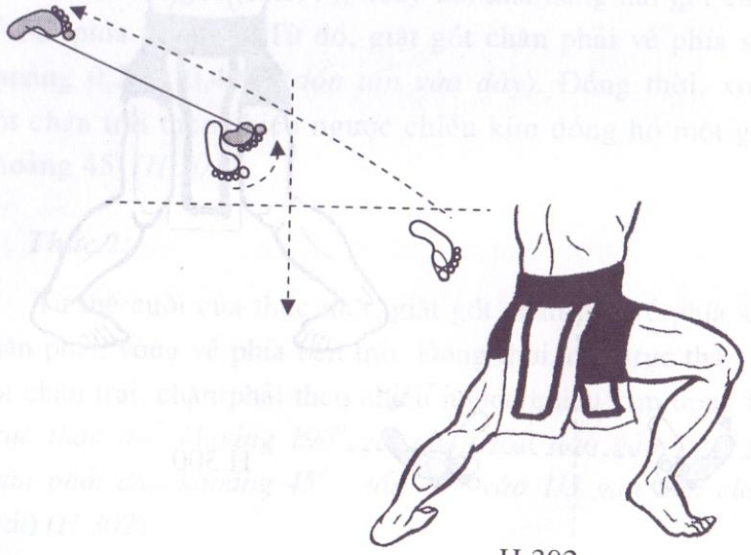
H.299



H.300



H.301



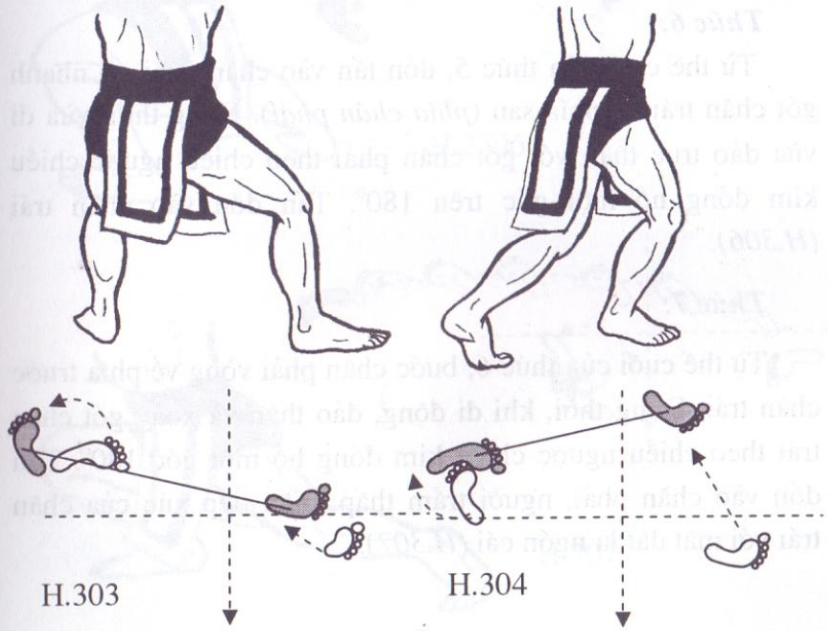
H.302

Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2, xoay gót chân trái một góc khoảng 45^0 ngược chiều kim đồng hồ dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, thu chân phải về phía chân trái khoảng 0,30 - 0,40m *(H.303)*

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 2, bước chân phải về phía trước, chếch sang trái. Đồng thời, nhấc gót chân trái về xoay theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0 diện tiếp chạm của chân trái với mặt đất chỉ là 1/3 gan bàn chân, phần phía trước *(H.304)*.



H.303

H.304

Thức 5:

Từ thế cuối của thức 4, bước dài chân trái về phía sau chân phải, vừa chuyển, vừa xoay hướng bàn chân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 (*tấn dồn vào chân trái*). Đồng thời, gót chân phải cũng xoay theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Toàn thân cũng đảo theo chiều chuyển động của chân một góc khoảng 90^0.

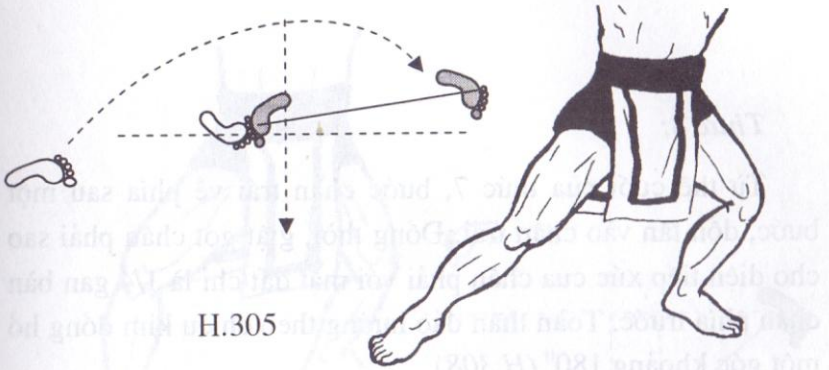
Chú ý: Diện tiếp chạm chủ yếu với mặt đất của chân phải chỉ là ngón cái *(H.305)*.

Thức 6:

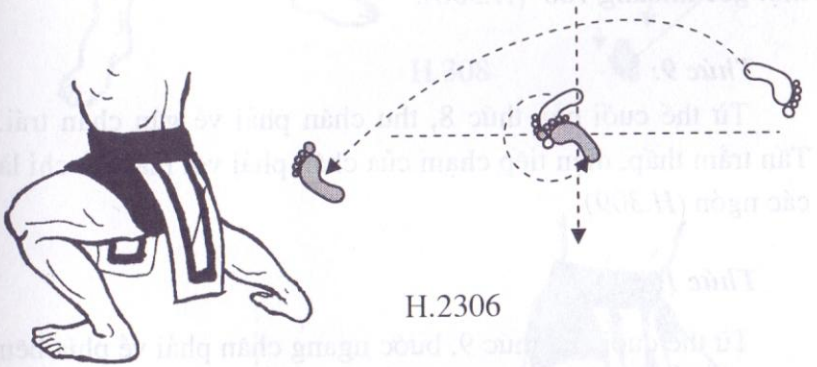
Từ thế cuối của thức 5, dồn tấn vào chân phải, di nhanh gót chân trái về phía sau (*phía chân phải*). Đồng thời, vừa di vừa đảo trục thân với gót chân phải theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một góc trên 180^0. Tấn dồn vào chân trái *(H.306)*.

Thức 7:

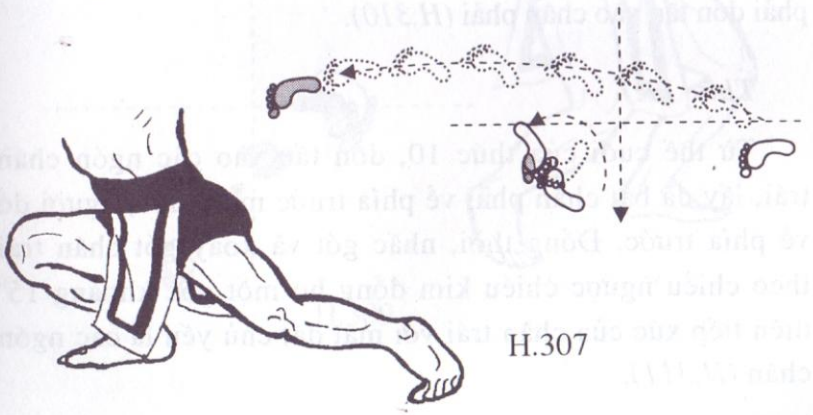
Từ thế cuối của thức 6, bước chân phải vòng về phía trước chân trái. Đồng thời, khi di động, đảo thân và xoay gót chân trái theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một góc 180^0. Tấn dồn vào chân phải, người trầm thấp, diện tiếp xúc của chân trái với mặt đất là ngón cái *(H.307)*.



H.305



H.2306



H.307

Thức 8:

Từ thế cuối của thức 7, bước chân trái về phía sau một bước, dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, giật gót chân phải sao cho diện tiếp xúc của chân phải với mặt đất chỉ là 1/4 gan bàn chân phía trước. Toàn thân đảo hướng theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0 *(H.308)*.

Thức 9:

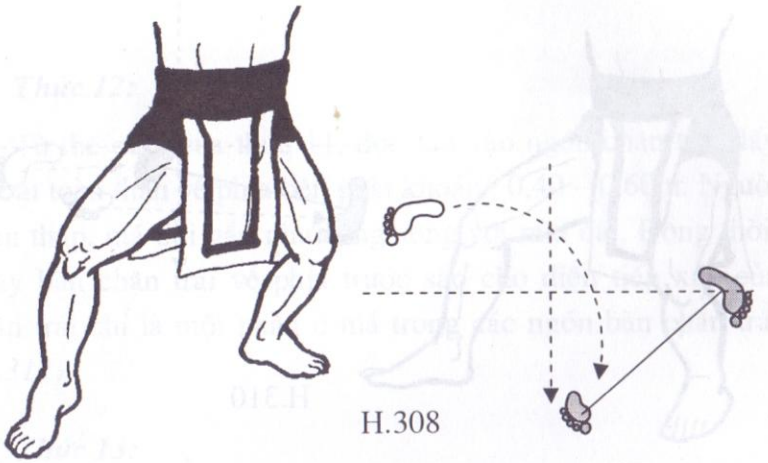
Từ thế cuối của thức 8, thu chân phải về gần chân trái. Tấn trầm thấp, diện tiếp chạm của chân phải với mặt đất chỉ là các ngón *(H.309)*.

Thức 10:

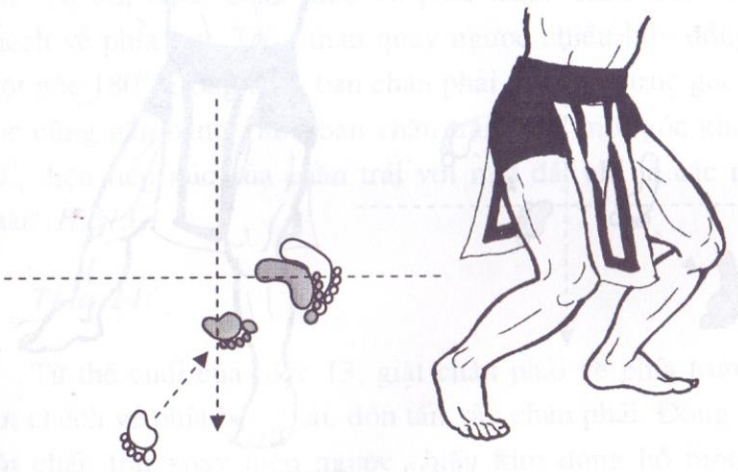
Từ thế cuối của thức 9, bước ngang chân phải về phía bên phải dồn tấn vào chân phải *(H.310)*.

Thức 11:

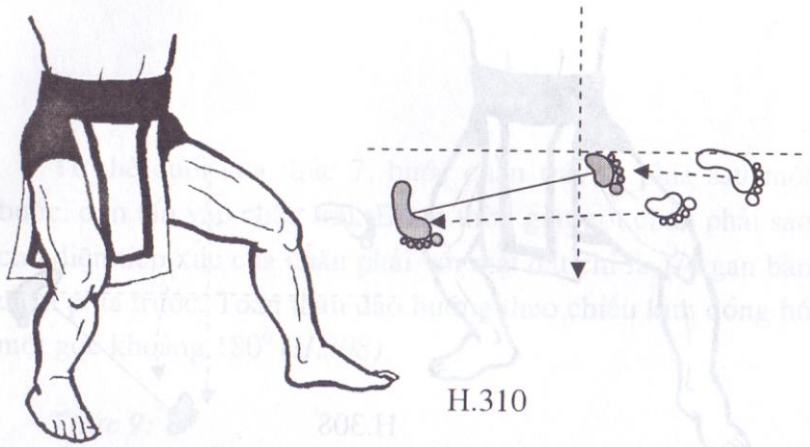
Từ thế cuối của thức 10, dồn tấn vào các ngón chân trái, lấy đà bật chân phải về phía trước một bước, người đổ về phía trước. Đồng thời, nhấc gót và xoay gót chân trái theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 15^0 diện tiếp xúc của chân trái với mặt đất chủ yếu là các ngón chân *(H.311)*.



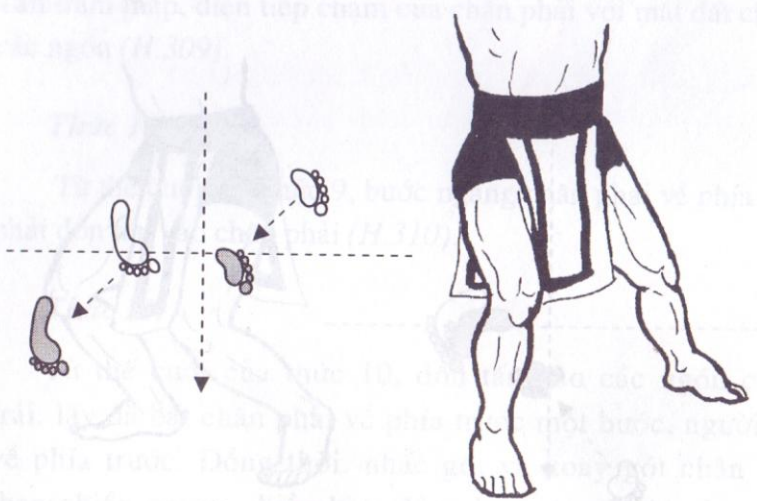
H.308



H.309



H.310



H.311

Thức 12:

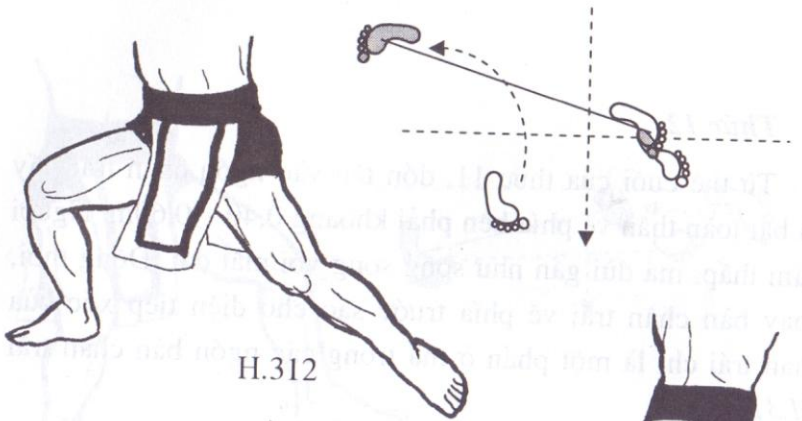
Từ thế cuối của thức 11, dồn tấn vào ngón chân trái, lấy đà bật toàn thân về phía bên phải khoảng 0,40 – 0,60m. Người trầm thấp, má đùi gần như song song với mặt đất. Đồng thời, xoay bàn chân trái về phía trước sao cho diện tiếp xúc của chân trái chỉ là một phần ở má trong các ngón bàn chân trái *(H.312)*.

Thức 13:

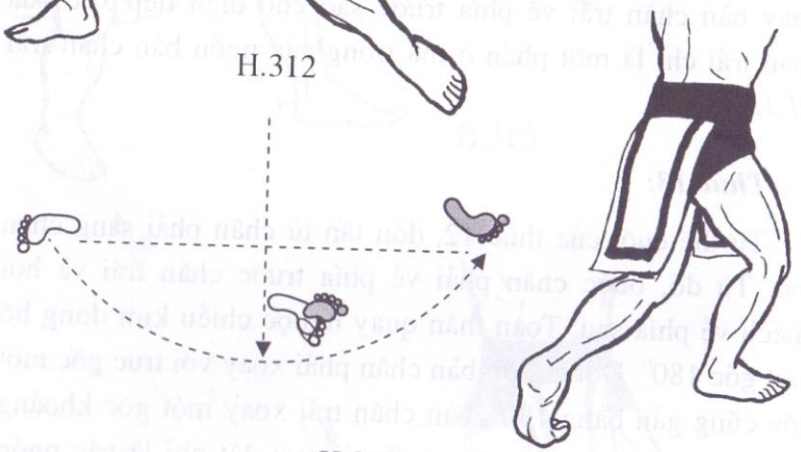
Từ thế cuối của thức 12, dồn tấn từ chân phải sang chân trái. Từ đó, bước chân phải về phía trước chân trái và hơi chếch về phía sau. Toàn thân quay ngược chiều kim đồng hồ một góc 180^0. Đồng thời, bàn chân phải xoay với trục gốc một góc cũng gần bằng 180^0, bàn chân trái xoay một góc khoảng 90^0, diện tiếp xúc của chân trái với mặt đất chỉ là các ngón chân *(H.313)*.

Thức 14:

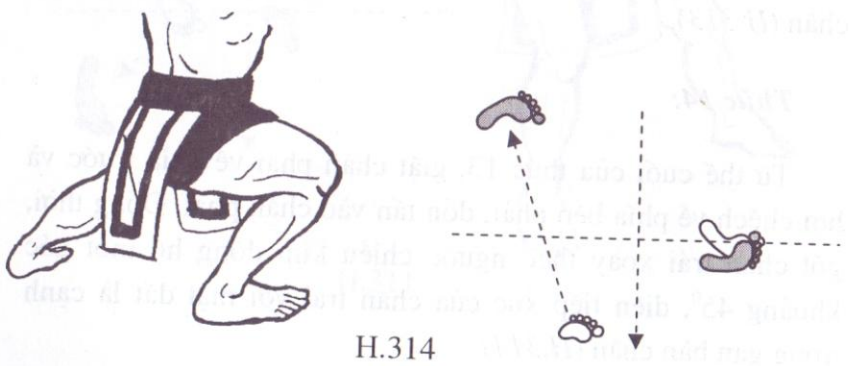
Từ thế cuối của thức 13, giật chân phải về phía trước và hơi chếch về phía bên phải, dồn tấn vào chân phải. Đồng thời, gót chân trái xoay theo ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, diện tiếp xúc của chân trái với mặt đất là cạnh trong gan bàn chân *(H.314)*.



H.312



H.313



H.314

Thức 15:

Từ thế cuối của thức 14, chân trái bước xoay về phía trước theo chiều kim đồng hồ, trục thân và gót chân phải cũng xoay theo chiều kim đồng hồ gần 360^0. Tấn dồn vào chân phải, bàn chân trái chỉ tiếp hờ với mặt đất *(H.315)*.

Thức 16:

Từ thế cuối của thức 15, đảo toàn thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0. Đồng thời, giật tấn chân trái sao cho phần cẳng chân gập gần vuông góc với phần ống chân (*phần đùi*), bàn chân duỗi thẳng cùng hướng với cẳng chân và gót chân xoay một góc theo chiều kim đồng hồ khoảng 45^0 *(H.3165)*.

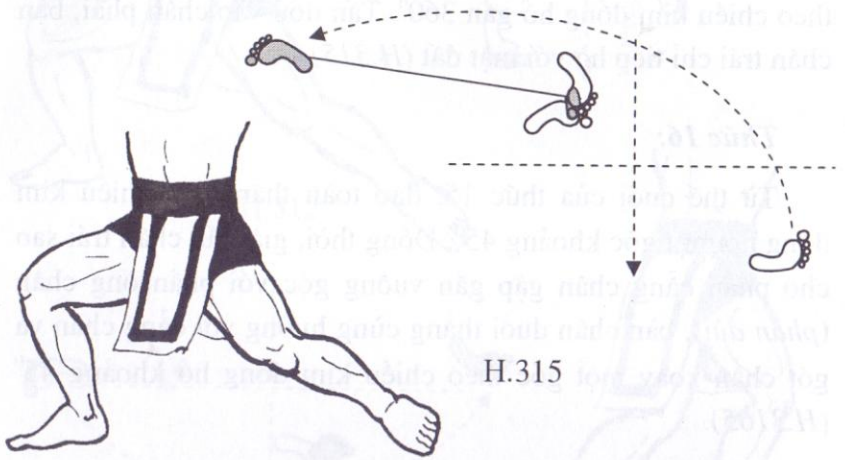
Thức 17:

Từ thế cuối của thức 16, hạ chân trái về phía bên phải, trước chân phải, dồn tấn vào chân trái, nhấc gót chân phải sao cho diện tiếp xúc của bàn chân phải với mặt đất chỉ là 1/3 phần phía trước gan bàn chân, trục chân vặn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0 *(H.317)*.

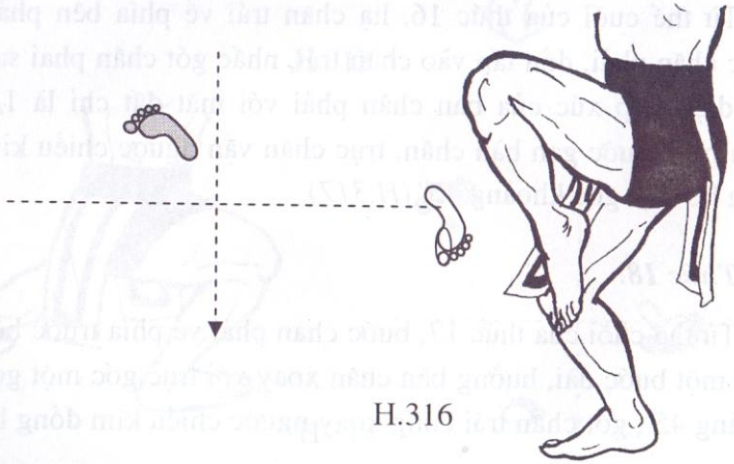
Thức 18:

Từ thế cuối của thức 17, bước chân phải về phía trước bên phải một bước dài, hướng bàn chân xoay với trục gốc một góc khoảng 45^0, gót chân trái cũng xoay ngược chiều kim đồng hồ

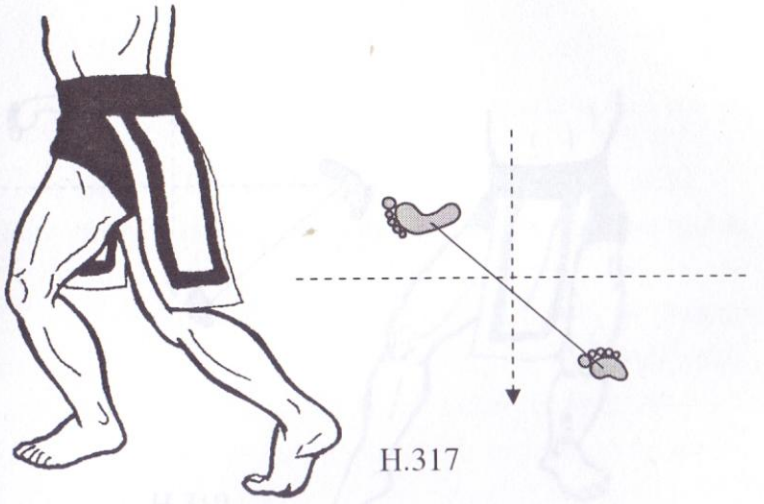
một góc khoảng 90^0. Toàn thân đổ về phía chân phải; bàn chân trái đổ tiếp chạm hờ với mặt đất ở phần má trong bàn chân *(H.318)*.



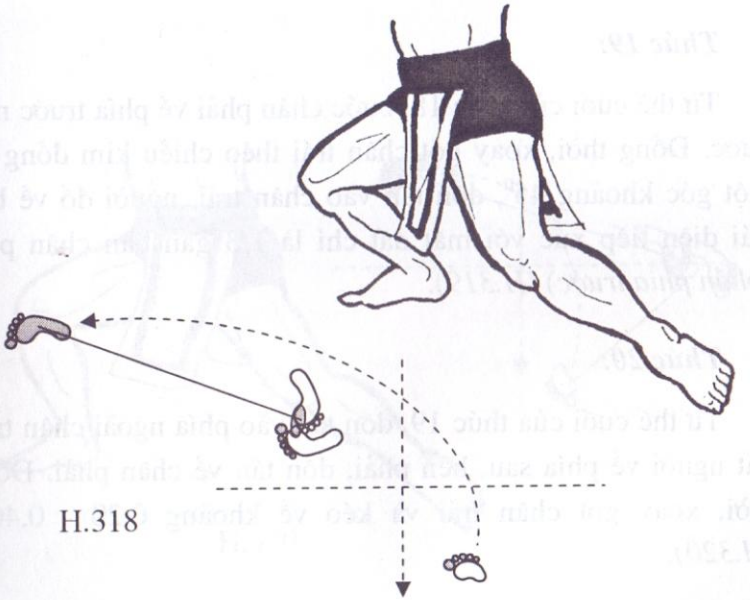
H.315



H.316



H.317



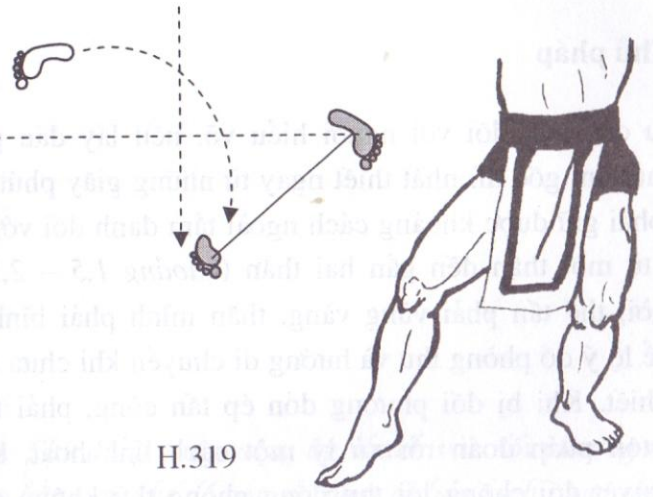
H.318

Thức 19:

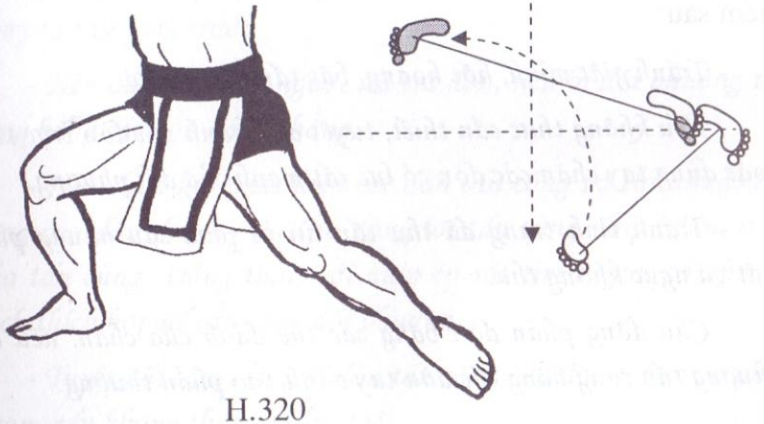
Từ thế cuối của thức 18, bước chân phải về phía trước một bước. Đồng thời, xoay gót chân trái theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, dồn tấn vào chân trái, người đổ về bên trái diện tiếp xúc với mặt đất chỉ là 1/3 gan bàn chân phải (*phần phía trước*) *(H.319)*.

Thức 20:

Từ thế cuối của thức 19, dồn tấn vào phía ngoài chân trái, hất người về phía sau, bên phải, dồn tấn về chân phải. Đồng thời, xoay gót chân trái và kéo về khoảng 0,20 - 0,40m *(H.320)*.



H.319



H.320

b. Thủ pháp

Điều căn bản đối với người hiểu võ, nếu lấy đấu pháp phòng thủ làm gốc thì nhất thiết ngay từ những giây phút đầu tiên đã phải giữ được khoảng cách ngoài tầm đánh đối với đối phương từ một thân đến gần hai thân (*khoảng 1,5 – 2,5m*). Đồng thời, thế tấn phải vững vàng, thân mình phải bình ổn không để lộ ý đồ phòng thủ và hướng di chuyển khi chưa thực sự cần thiết. Khi bị đối phương dồn ép tấn công, phải trầm tĩnh, từ tốn phán đoán rồi xử lý một cách linh hoạt, khẩn trương, tuyệt đối chống lối thụ động phòng thủ không có ý thức. Để vươn tới trình độ nêu trên, khắc chế được đối phương, ví dụ khi thấy đối phương ra đòn, hoặc tự mình chủ ý ra đòn để cản phá các đợt tấn công của đối phương thì phải lưu ý các điểm sau:

- Tránh giật mình, hốt hoảng, bật tấn lùi quá xa.

- Nếu không thực cần thiết, tuyệt đối tránh đối đòn trực tiếp, hoặc dùng tay chặn các đòn có lực rất mạnh của đối phương.

- Tránh tình trạng đã thu tấn lùi về phía sau nhưng phần mặt và ngực không thu.

- Chủ động phản đòn bằng các thế đánh của chân, nếu đối phương tấn công bằng các đòn tay đánh vào phần thượng.

- Chủ động quay mông áp nhanh vào đối phương nếu bị tấn công bằng các thế đá gót, đá phạt có bán kính vung rộng (khi có cơ hội, có khoảng cách thích hợp...).

- Chủ động triệt chân tấn hoặc chân đi, nếu đối phương không có ý đồ tiếp cận chuyển tấn chân sau về phía trước, hoặc xoay tấn về phía trước.

- Nên đảo tấn lách người rồi trả đòn, nếu bị đối phương tấn công bằng các đòn đánh thẳng.

- Nếu chưa kịp phát hiện các đòn tấn công và thủ thuật tấn công của đối phương thì chủ động lơi tấn từng nhịp ngắn, hoặc đảo tấn cùng; Đồng thời, với nhịp ép sát tìm cơ hội có khoảng cách thích hợp để tấn công đối phương.

- Tuyệt đối cấm cản phá đòn tấn công của đối phương ở phần ngọn, nếu không thật sự cần thiết.

Bài tập: SONG LUYỆN

Đây là một dạng bài tập đơn giản nhằm rèn luyện những phản xạ đấu đôi tối thiểu, những kỹ thuật đối đòn ban đầu, những thủ thuật di chuyển căn bản và quan trọng hơn là nhằm chuẩn bị tâm lý thi đấu, kinh nghiệm thi đấu, những thủ pháp ra đòn công thủ cơ bản... Đồng thời, bước đầu rèn luyện độ dày dạn về tâm lý và thần kinh thi đấu.

Nếu không để tâm nghiên cứu dành thời gian tập nghiêm túc, từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng, từ chậm đến nhanh... tất nhiên sẽ dễ mắc phải các sai lầm sau đây:

- Cho là máy móc không thực tế nên tập hời hợt.
- Cho là quá đơn giản, đơn điệu.
- Cho là không sinh động, thiếu độ ứng biến, tính ứng dụng.

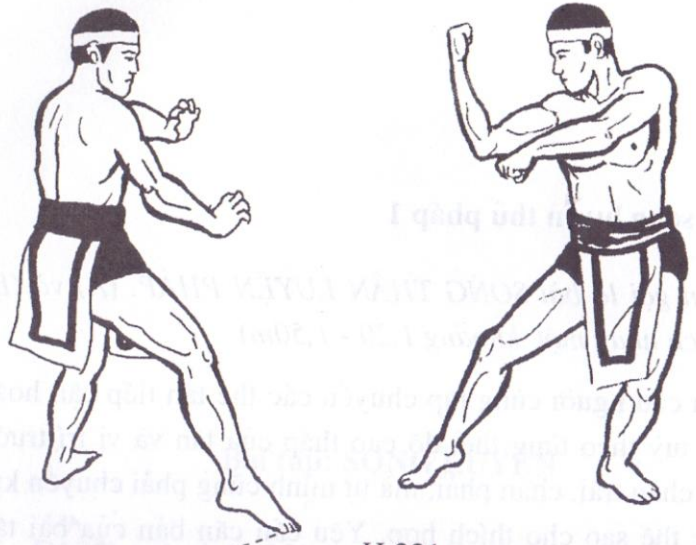
Bài song luyện thủ pháp 1

(Còn gọi là bài SONG THÂN LUYỆN PHÁP. (A) và (B) đứng cách nhau một khoảng 1,20 - 1,50m)

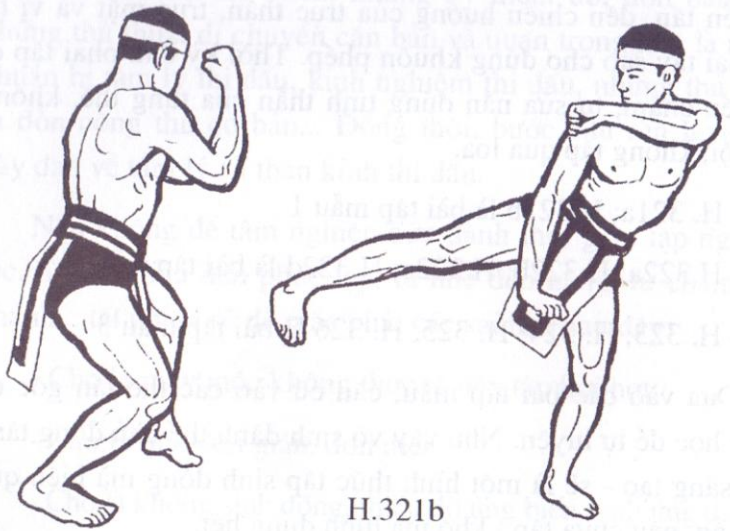
Yêu cầu người cùng tập chuyển các thế tấn tiếp cận hoặc lùi xa - tuỳ theo từng thế, độ cao thấp của tấn và vị trí trước sau của chân trái, chân phải, mà tự mình cũng phải chuyển kịp thời các thế sao cho thích hợp. Yêu cầu căn bản của bài tập này là phải tạo được sự ăn ý, nhịp nhàng từ cách di tấn, chuyển tấn, đến chiều hướng của trục thân, trục mặt và vị trí của hai tay sao cho đúng khuôn phép. Thời kỳ đầu phải tập di chuyển chậm, tự sửa nắn đúng tinh thần của từng thế, không tập vội, không tập qua loa.

- H. 321a; H.321b là bài tập mẫu 1
- H.322a; H.322b; H.322c; H.322d là bài tập mẫu 2
- H. 323; H. 324; H. 325; H. 326 là bài tập mẫu 3

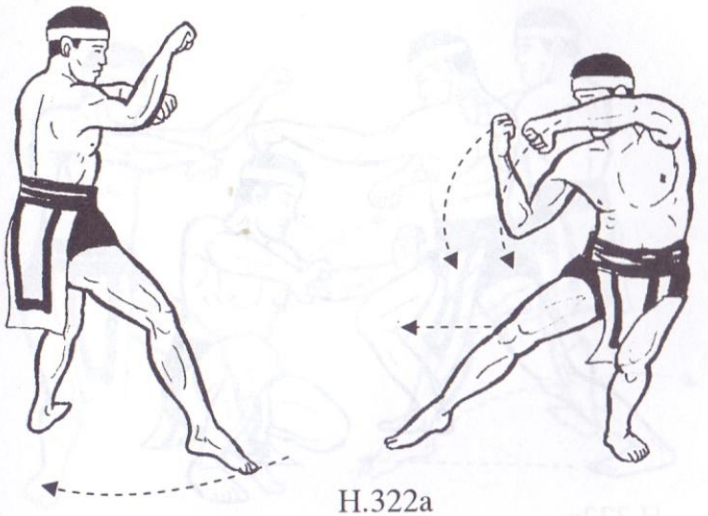
Dựa vào các bài tập mẫu, căn cứ vào các thế tấn gốc đã được học để tự luyện. Như vậy võ sinh dành thế chủ động tăng tính sáng tạo - sẽ là một hình thức tập sinh động mà hiệu quả tiềm ẩn, nếu chưa tập - khó mà hình dung hết.



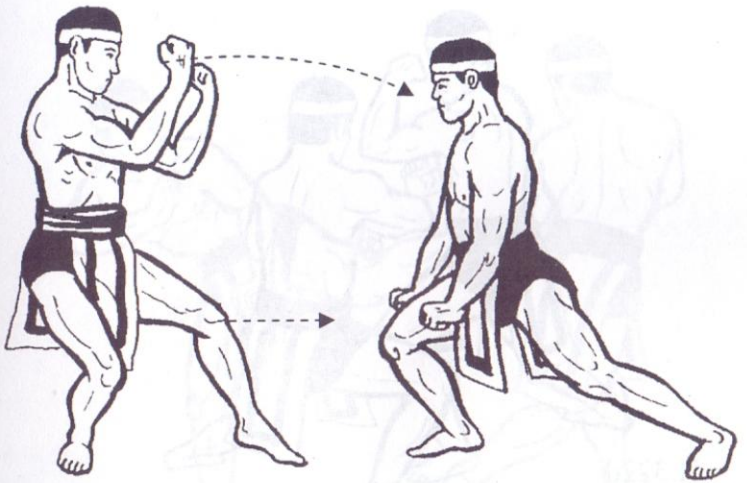
H.321a



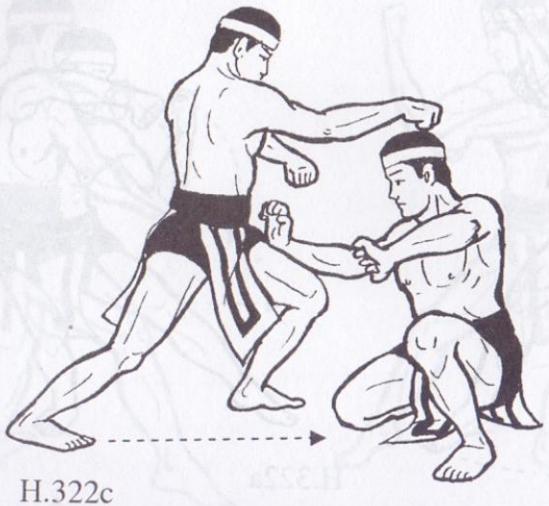
H.321b



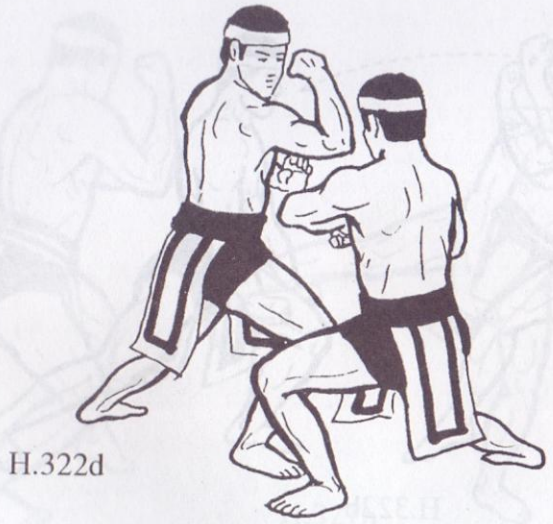
H.322a



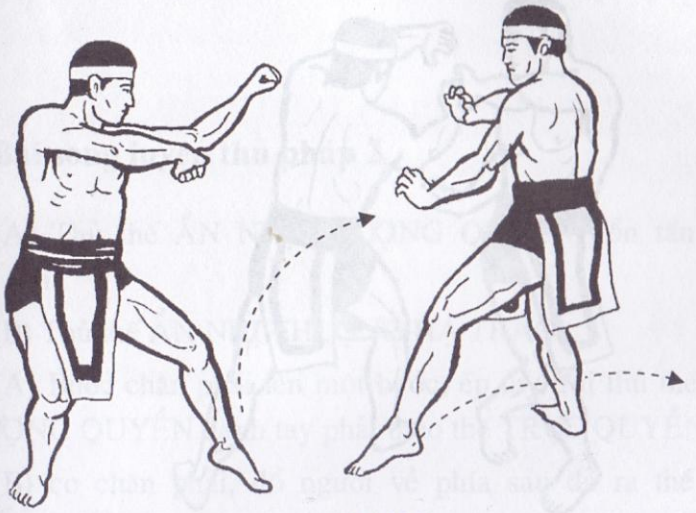
H.322b



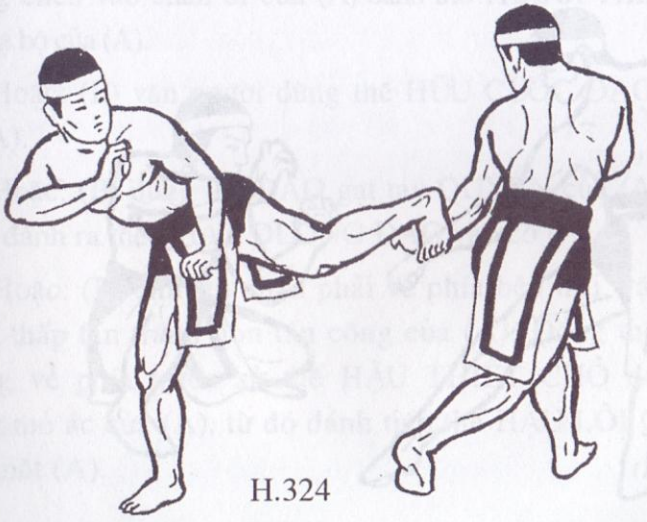
H.322c



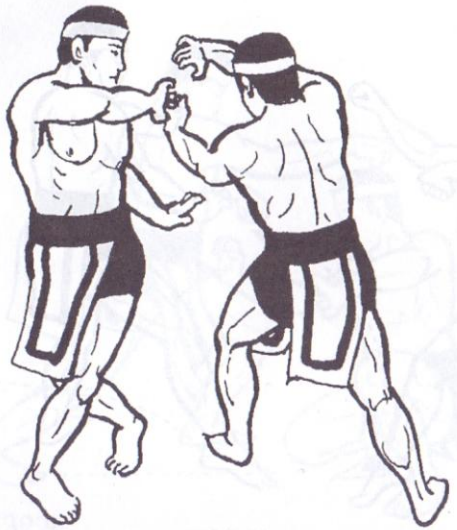
H.322d



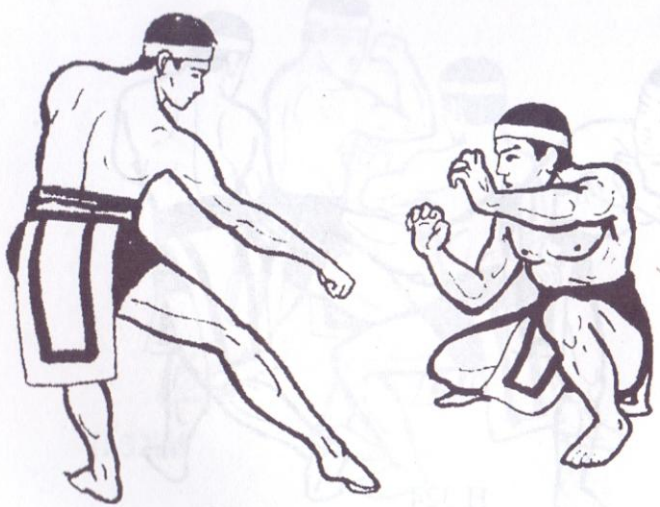
H.323



H.324



H.325



H.326

Bài song luyện thủ pháp 2

(A) Thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN dồn tấn vào chân trái.

(B) Thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO.

(A) Bước chân phải lên một bước, ép tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN đánh tay phải theo thế TRỰC QUYỀN.

(B) co chân phải, đổ người về phía sau đá ra thế HẠ THIẾT CƯỚC đánh vào khớp gối chân tấn của (A).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân sau trầm thấp người, đẩy mông chèn vào chân di của (A) đánh thế THÀNH THIẾT ĐAO vào hạ bộ của (A).

Hoặc: (B) vặn người dùng thế HỮU CƯỚC ĐAO đá vào cổ (A).

Hoặc: (B) dùng thế ĐAO gạt tay QUYỀN của (A); Đồng thời, đánh ra thế PHÁT DƯƠNG ĐAO vào cổ (A)

Hoặc: (B) chuyển chân phải về phía bên trái, vặn người trầm thấp tấn tránh đòn tấn công của (A); Đồng thời, đánh mông về phía trước sử thế HẬU THIẾT CHỎ đánh vào vùng mỏ ác của (A), từ đó đánh tiếp thế HẬU LÔI QUYỀN vào mặt (A).

Bài song luyện thủ pháp 3

(A) - Thủ thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO.

(B) - Thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ THIẾT ĐAO

(A) - Bật tấn hai chân về phía trước; tay trái thủ thế ẨN HẠ XÀ, tay phải đánh ra thế HẬU KIM XÀ vào mặt (B).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân phải, rút chân trái về phía sau chân phải xoay người hơn 90^0 theo chiều ngược chiều kim đồng hồ tránh đòn đánh của (A); Đồng thời, xử thế HẬU CƯƠNG TRẢO đánh vào hạ bộ (A).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân sau dùng thế HẠ TRỰC CƯỚC đá vào bộ hạ (A).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân phải, rút chân trái về phía sau chân phải, xoay người hơn 90^0 tránh đòn đánh của (A); Đồng thời, dùng thế HỮU LÔI CHỎ đánh vào sườn (A); từ đó đánh tiếp thế HẬU THƯỢNG CHỎ vào vùng dưới cằm (A) rồi đánh tiếp GIÁNG LÔI CHỎ vào ngực (A).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân trái đá ra thế CẬU LIÊM THIẾT CƯỚC bằng chân phải vào chân di của (A). Từ đó, lật chân phải đá tiếp thế TẢ CƯỚC ĐAO vào cổ (A).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân trái co chân phải gạt tấn chân di của (A); Đồng thời, đá tiếp thế GIÁNG HỮU CƯỚC ĐAO vào cổ (A), co chân phải đá tiếp thế GIÁNG CHUỲ LÔI CƯỚC cũng vào cổ (A).

Hoặc: (B) dồn tấn vào chân trái, đá chân phải vào khớp gối chân di chuyển của (A) theo thế HẠ CƯỚC ĐAO. Từ đó, dùng thủ pháp cầm nã chụp tóc (A); Đồng thời, xử thế LÔI GIÁNG ĐAO, đánh vào mặt (A), rồi đánh tiếp thế GIÁNG LÔI CHỎ vào ngực (A) (*trong trường hợp đối phương không có tóc, biến đòn CẦM NÃ thành đòn NGŨ TRẢO... hoặc THIẾT ĐAO...*)

Bài song luyện thủ pháp 4.

(A) - Thủ thế TẢ HỮU TIỀN HẬU TRẢO

(B) - Thủ thế ẤN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO

(A) - Dồn tấn vào chân trái, co chân phải đá thế TRỰC LÔI CƯỚC.

Hoặc: (B) đảo tấn sang chân phải về phía trước chếch sang bên phải tránh thế công của (A); Đồng thời, dùng thế TRỰC TRẢO đánh vào cằm (A).

Hoặc: (B) đảo tấn chân phải chếch sang phải; Đồng thời, dùng thế GIÁNG LÔI TRẢO đánh và hạ bộ (A).

Hoặc: (B) trầm tấn chân trái đánh đòn tấn công của (A); Đồng thời, dùng thế HẠ CƯỚC ĐAO đánh vào khớp đầu gối chân tấn của (A); Từ đó, đánh tiếp thế HẠ SƠN QUYỀN vào gáy (A). Trường hợp (A) đảo người khoảng 180^0 theo chiều kim đồng hồ dùng thế TẢ LÔI CƯỚC. (B) có thể dùng một số thế để khắc như sau:

(B) dồn tấn vào chân trái, co chân phải xử thế HỮU TẢ THĂNG LÔI CƯỚC đánh vào hạ bộ (A), hoặc đảo người tránh thế đánh của (A); Đồng thời, co chân phải đánh vào khớp gối chân phải của (A); Từ đó, ép mạnh chân đá ghìm chân phải của (A) xuống đất rồi lao cả người đánh thế GIÁNG LÔI CHỎ vào sườn (A).

Trường hợp (A) đá ra thế PHÁT THIẾT CƯỚC bằng chân phải, (B) có thể dùng một số thế khác để phản công lại như sau:

- Đồng thời, với thời điểm (A) phát đòn (B) dùng thế TRỰC LÔI CƯỚC đá vào hạ bộ (A) hoặc; Đồng thời, với thời điểm (A) phát đòn, (B) trầm thấp tấn dùng thế BẠT LÔI CƯỚC đá vào cổ chân trụ của (A); Từ đó, đá tiếp thế GIÁNG LÔI CƯỚC vào cổ (A).

- (B) dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp tránh đòn tấn công của (A); Đồng thời, phản đòn HẠ THIẾT CƯỚC bằng chân phải vào khớp gối chân tấn của (A): từ đó, (B) dồn người ép tấn rồi đổ nhào về phía trước đánh tiếp LÔI GIÁNG TRẢO vào cằm (A).

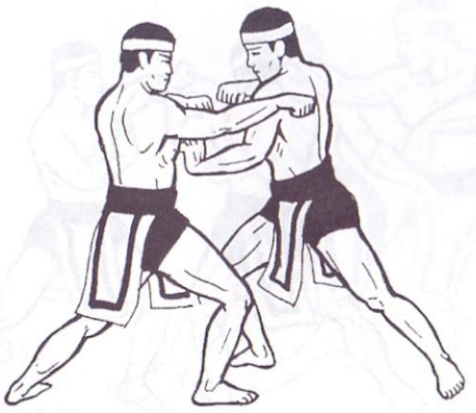
- (B) dồn tấn vào chân trái, giật chân phải về phía trước, chuyển tấn vào chân phải, người xoay theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0; Đồng thời, đưa mông vào phần gốc chân đá của (A), vươn tiếp tấn dùng thế HẬU GIÁNG LÔI CHỎ đánh vào ngực (A), từ đó đổ người theo (A) đánh tiếp thế GIÁNG LÔI CHỎ.

(H.327 đến H.345 là hình minh hoạ một số đòn thế đơn dùng để tham khảo cho việc tập luyện phần THỦ PHÁP)

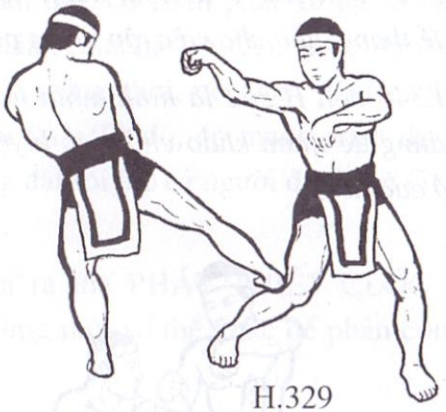
(H.346 đến H.362 là hình minh hoạ một số đòn thế liên hoàn dùng để tham khảo cho việc luyện phần THỦ PHÁP ở cấp độ cao hơn)



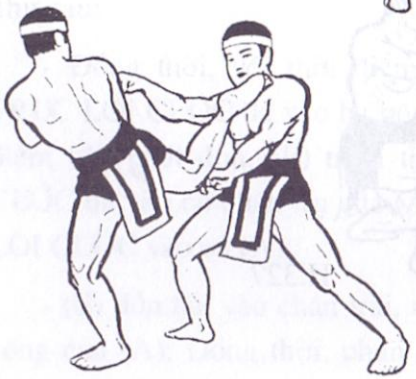
H.327



H.328



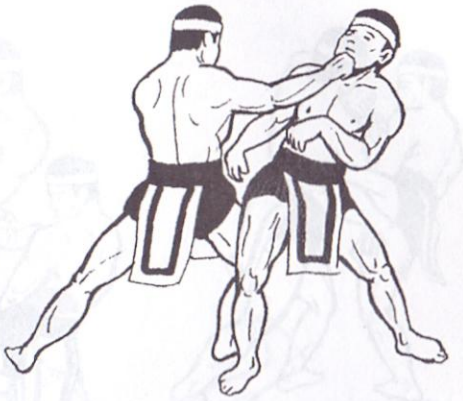
H.329



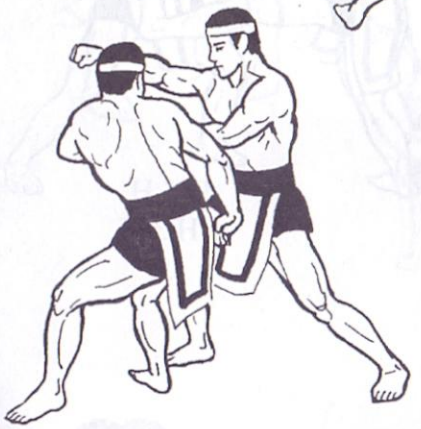
H.330



H.331



H.332



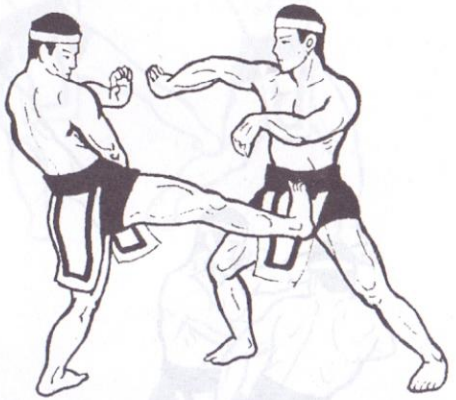
H.333



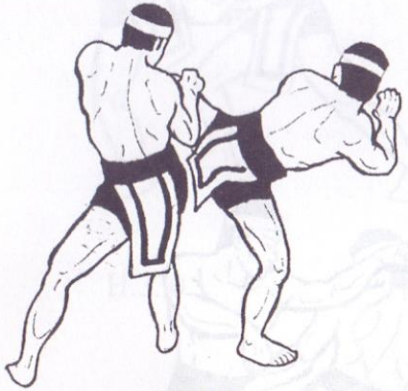
H.334



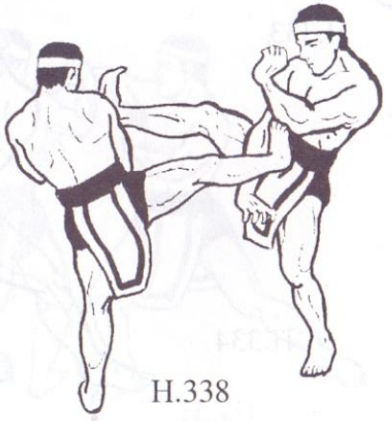
H.335



H.336



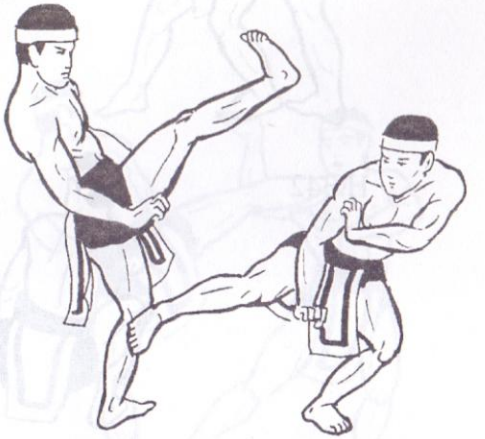
H.337



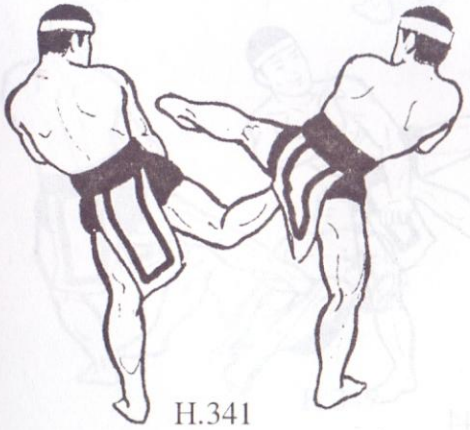
H.338



H.339



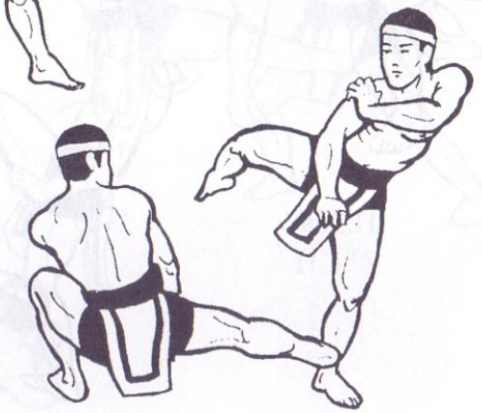
H.340



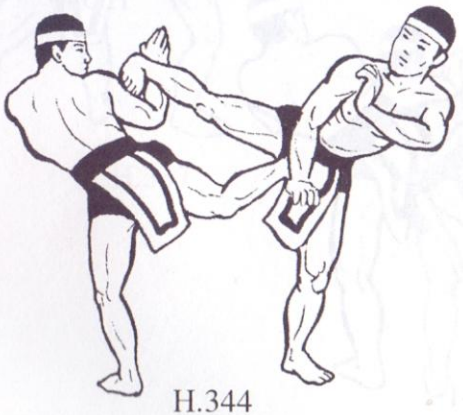
H.341



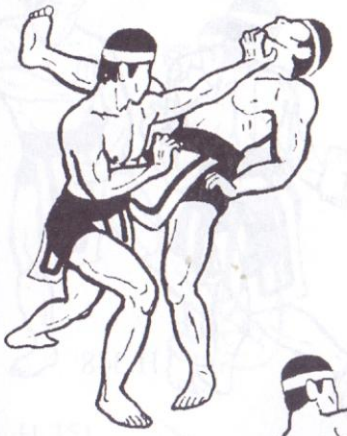
H.342



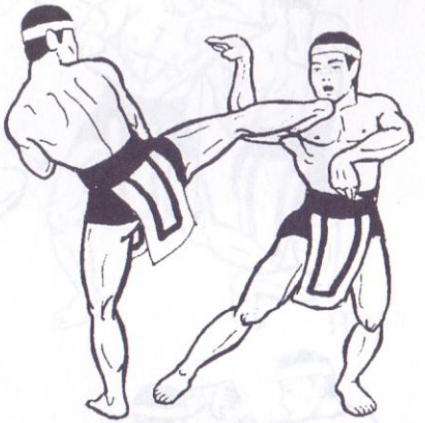
H.343



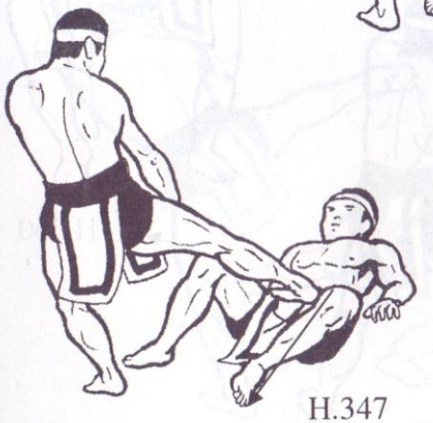
H.344



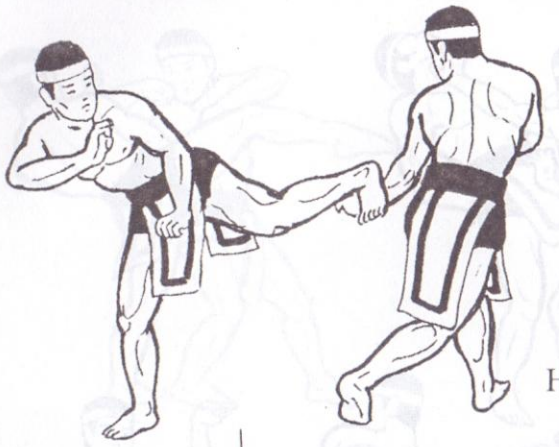
H.345



H.346



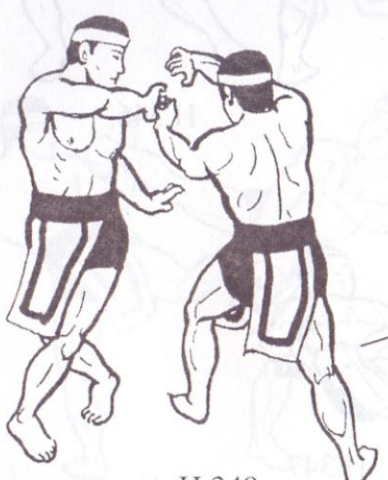
H.347



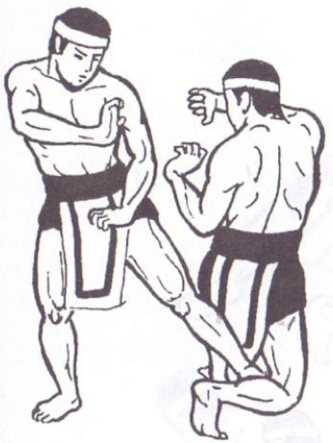
H.348



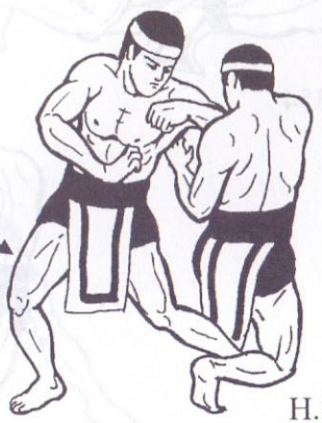
H.350



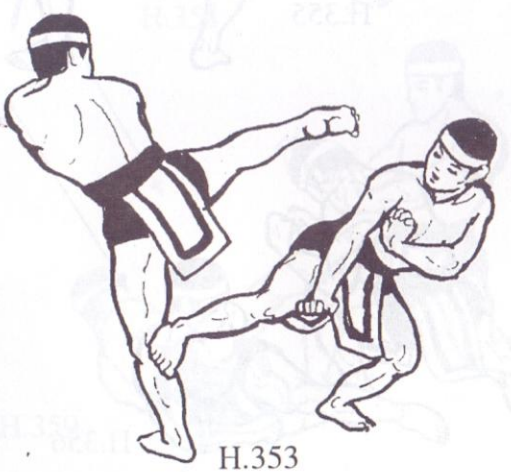
H.349



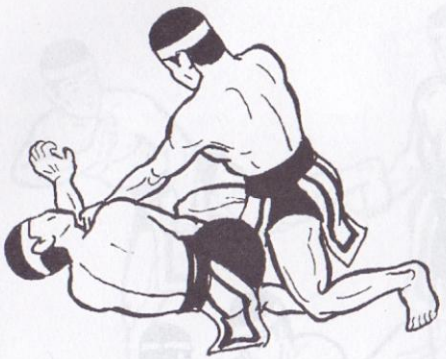
H.351



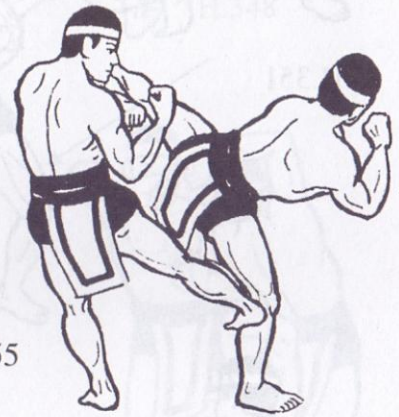
H.352



H.353



H.354

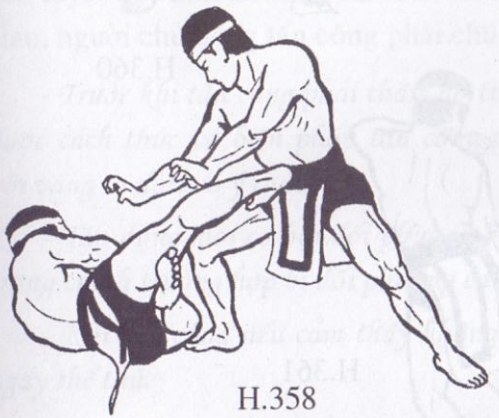


H.355

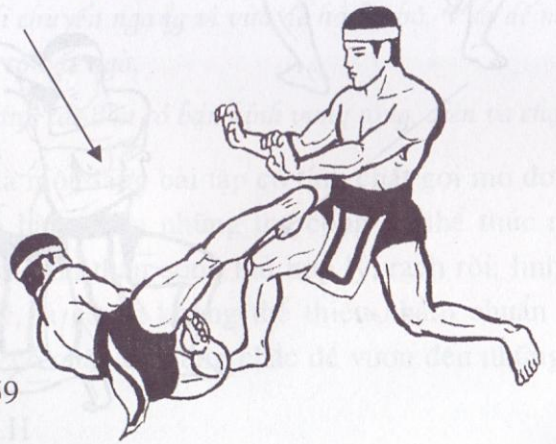


H.356

H.357



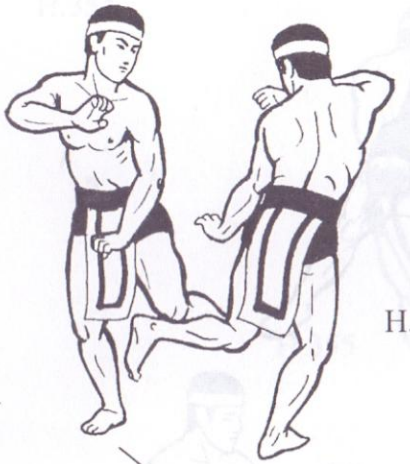
H.358



H.359



H.360



H.361



H.362

3. Công pháp

Muốn chủ động tấn công và thu được kết quả, phải đảm bảo tuyệt đối tính an toàn cho bản thân và rút ngắn được thời gian, người chủ động tấn công phải chú ý mấy điểm sau:

- Trước khi tấn công phải thăm dò tìm hiểu đối thủ, chưa tìm được cách thức và biện pháp tấn công phù hợp thì không được vội vàng ra đòn vô ý thức.

- Tận dụng mọi cơ hội đối phương bị sơ hở, bị lỡ nhịp. Thận trọng tránh trường hợp bị đối phương cài bẫy, đánh lừa.

- Khi tấn công nếu cảm thấy không an toàn thì phải trở về ngay thế thủ.

- Tránh di chuyển ngang vì vừa để hở hạ bộ. Vừa để mất thời gian, mất yếu tố bất ngờ.

- Tránh đánh các đòn có bán kính vung rộng, diện va chạm lớn.

Sau đây là một dạng bài tập có tính chất gợi mở đơn giản. Tuy vậy, vẫn hàm chứa những thế công có thể thức nghiêm minh đúng với tinh thần công thủ hợp lý, rạch ròi; linh ứng... của môn phái, là cơ sở không thể thiếu nhằm chuẩn bị cho người học võ có chân đế vững chắc để vươn đến những thành công bền lâu.

Bài tập 1:

Từ thế THU TẤN dùng thủ thuật THÂN TRỰC PHÁP chuyển tấn lên một bước thủ thế THƯỢNG HẠ THIẾT TRẢO; Từ đó, đảo tấn theo kiểu di THÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP; Đồng thời, dùng tay phải đánh thế HẬU THIẾT QUYỀN rồi vặn người theo chiều kim đồng hồ (*gót hai chân xoay một góc khoảng 180^0*), đánh tiếp thế GIÁNG LÔI CHỎ.

Bài tập 2:

Từ thế ẨN NHỊ HẠ XÀ dùng THÂN HOA LONG PHÁP dồn tấn sang chân phải, đảo người theo chiều kim đồng hồ, giật gót chân trái xoay ra phía sau chân phải rồi dướn người lên phía trước. Từ đó, phóng tay phải theo thế TRỰC KIM XÀ đánh tiếp đòn HỮU KIM XÀ; giật tiếp gót chân phải về phía sau đánh thêm thế HẬU THIẾT CHỎ.

Bài tập 3:

Từ thế ẨN THƯỢNG SONG ĐAO dùng THÂN TRỰC PHÁP giả vờ tiến lên đánh thế THÀNH THIẾT ĐAO; Từ đó, biến thức thành thế THÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP rút về phía sau phát đòn HẬU TẢ LÔI CƯỚC bằng chân phải; Từ đó, trượt tấn về phía trước vặn người theo chiều kim đồng hồ đánh tiếp đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN; tiến nhanh về phía trước đánh thêm đòn TẢ LÔI CHỎ.

Bài tập 4 :

Từ thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN dùng ẢO PHÁP đảo tấn sang bên phải rồi trở về bên trái (*người hơi chếch về phía sau*) phát đòn HỮU CƯỚC ĐAO rồi bật nhanh về thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO. Từ đó, giật góp chân về phía trước, đánh tiếp đòn HỮU HẠ THƯỢNG THIẾT ĐAO người trầm thấp tấn dồn vào chân trái; tiếp đó vặn người 180^0 theo chiều kim đồng hồ, đánh tiếp đòn TRỰC TRẢO bằng tay trái. Đá tiếp đòn HỮU VÂN CƯỚC bằng chân phải trở về thủ thế MÃ HẠ THIẾT TRẢO.

Bài tập 5:

Từ thế ẨN NHỊ THIẾT QUYỀN trượt tấn chân phải lên phía trước đánh phát đòn HẬU PHÁT DƯƠNG QUYỀN thu nhanh về thế ẨN HẠ QUYỀN vận tấn sang phải đánh thế GIÁNG LÔI QUYỀN bằng tay trái; Từ đó, vặn người ngược chiều kim đồng hồ bật về phía trước đánh đòn VẢ THIẾT CHỎ trầm tấn đánh tiếp đòn THÀNH THĂNG THIẾT QUYỀN. Bước chân phải ngang về phía bên trái một bước, đánh tiếp đòn HẬU THIẾT ĐAO dồn tấn sang chân trái đá thế HẬU TRỰC LÔI CƯỚC bằng chân phải. Từ đó, dồn tấn vào chân phải, đánh tiếp đòn VẢ THIẾT QUYỀN bằng tay phải, bật người đánh tiếp GIÁNG LÔI CHỎ; Đồng thời, vặn người theo chiều kim đồng hồ đánh TRỰC TRẢO bằng tay

trái. Đổ người về phía chân phải phóng đòn HỮU THIẾT THÀNH LÔI CƯỚC.

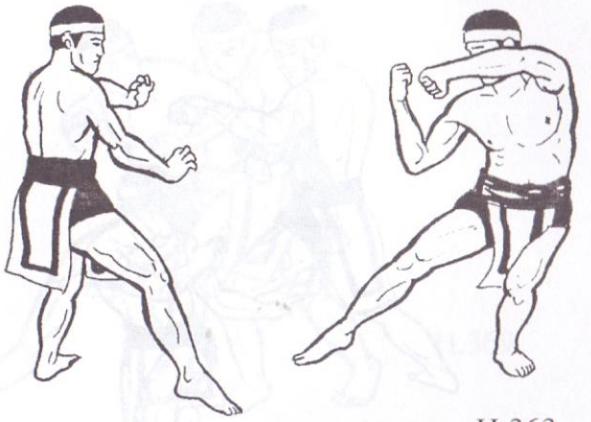
Chú ý:

Chỉ sơ lược một số bài tập đơn giản, chủ yếu tập làm quen quan hệ đối ứng song luyện, để làm quen, tập dượt các năng lực thần kinh... phản xạ... tâm lý... xương khớp... rèn cơ bắp để thực hiện các thủ thuật CÔNG PHÁP. Mặc dù chỉ là dạng bài tập máy móc, nhưng đã lộ khá đầy đủ một phần căn bản tinh thần của THÂN PHÁP và CÔNG PHÁP NHẤT NAM.

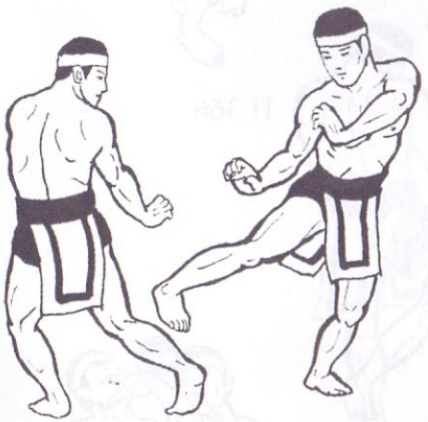
Muốn luyện có kết quả: phải tập kỹ từng thế, sử dụng linh hoạt từng đòn... nối liền thành một hệ thống linh hoạt. Tập bên phải, tập bên trái liên tục trong nhiều lần, nhiều ngày.

(H. 363 đến H. 367 là hình minh hoạ thể hiện một số thế di chuyển trong một quan hệ liên tục của thuật THÂN PHÁP)

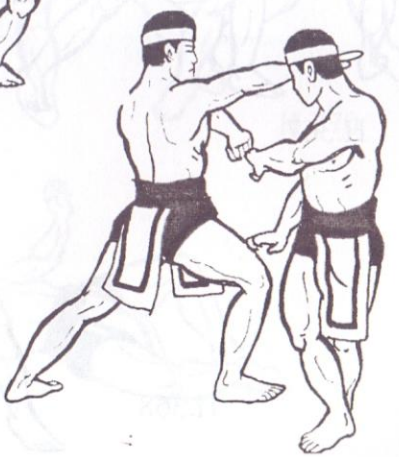
(H. 368 đến H. 376 là hình minh hoạ thể hiện một số thế công liên hoàn theo nguyên tắc của thuật CÔNG PHÁP).



H.363



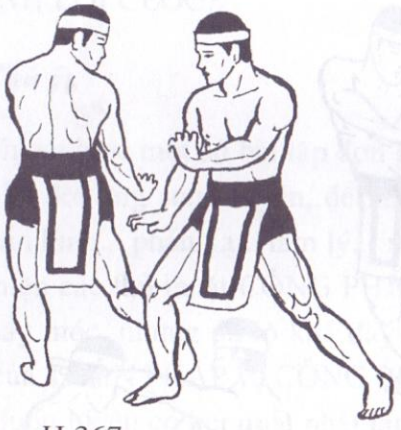
H.364



H.365



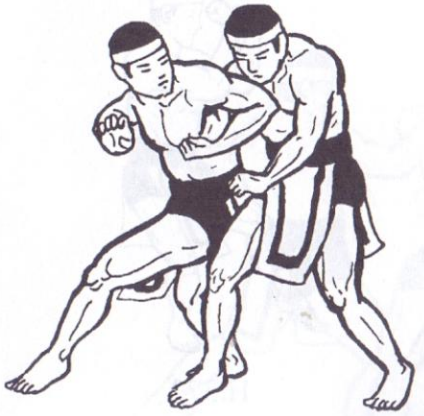
H.366



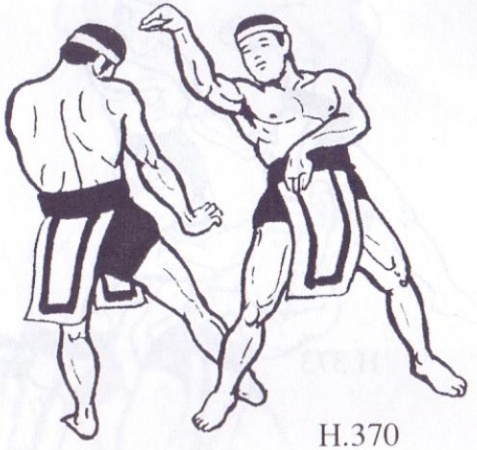
H.367



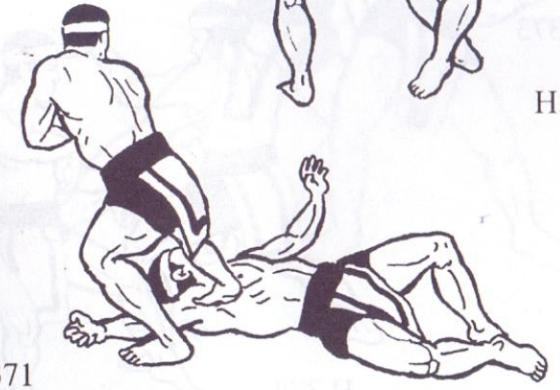
H.368



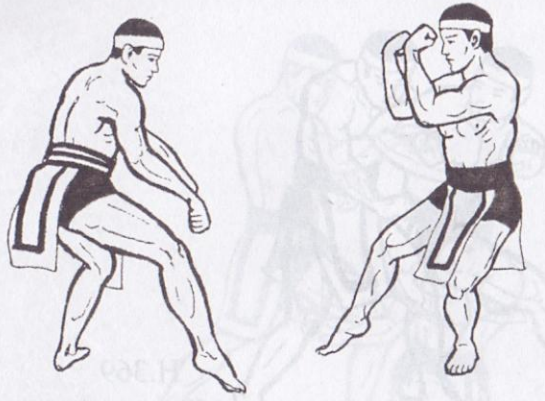
H.369



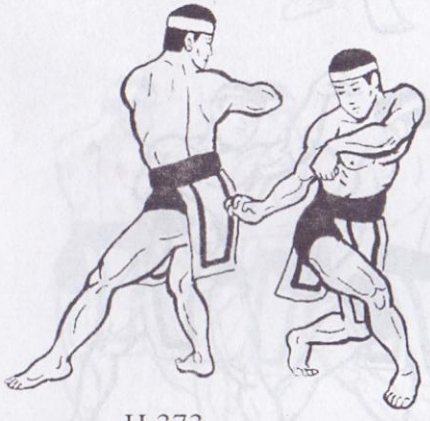
H.370



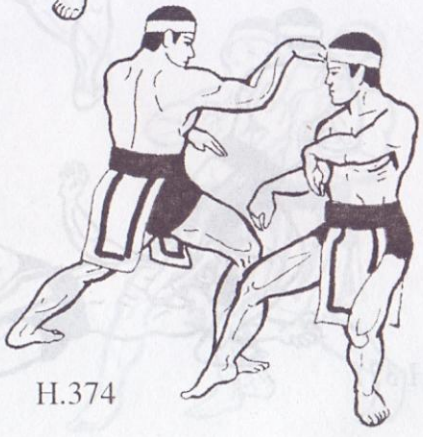
H.371



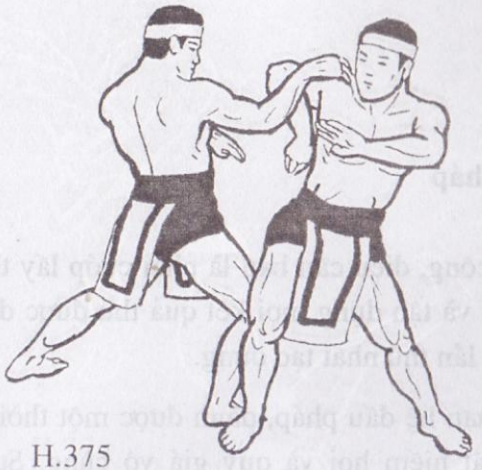
H.372



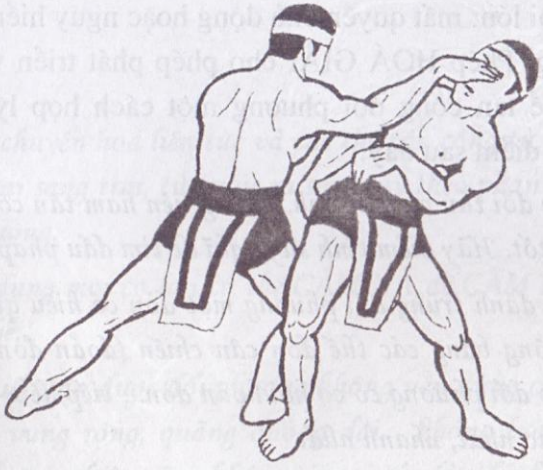
H.373



H.374



H.375



H.376

4. Hoá pháp

Khi tấn công, điều căn bản là phải cướp lấy thời cơ, dành thế chủ động và tận dụng mọi kết quả thu được dù rất nhỏ do đòn tấn công lần thứ nhất tạo dựng.

Trong quan hệ đấu pháp, dành được một thời điểm có lợi cho mình thật hiếm hoi và quý giá vô cùng. Sự thắng thua nhiều khi chỉ trong tích tắc - lỡ lầm một chi tiết là phá hỏng cả một cơ hội lớn: mất quyền chủ động hoặc nguy hiểm ngay đến tính mạng. Phép HOÁ GIẢI cho phép phát triển và lợi dụng thời cơ để tấn công đối phương một cách hợp lý. Phải chú trọng các điểm sau đây:

- Gặp đối thủ có bản lĩnh, không nên ham tấn công khi chưa có cơ hội tốt. Hãy điềm tĩnh suy nghĩ để tìm đấu pháp đúng.

- Khi đánh trúng đối phương một đòn có hiệu quả, phải cấp tốc tấn công bằng các thế đòn cận chiến (đoản đòn) liên hoàn, không cho đối phương có cơ hội hoàn đòn... tiếp đến - kết thúc có kết quả cao nhất, nhanh nhất.

- Phải tỉnh táo phán đoán biến ứng của đối phương để thay đổi kịp thời chiến thuật tấn công.

- Phải chuyển hoá liên tục và các thế tấn công từ trên xuống dưới, từ phải sang trái, từ trước ra sau, tuỳ theo phản ứng cụ thể của đối phương.

- Tận dụng mọi cơ hội có thể CẦM NÃ để CẦM NÃ, quăng quật, vặn bẻ...

- Khi tiếp cận được đối phương không nên dùng các đòn tay, chân đánh vung rộng, quãng đường dài... không lựa chọn, tuỳ tiện... và đương nhiên cũng không e ngại các đòn đánh vung rộng của đối phương.

Bài tập: SONG THÂN CÔNG THỦ PHÁP.

Là một trong những bài tập tổng hợp có yêu cầu khá cao (*đặc biệt phần kỹ thuật thực hiện*) đòi hỏi người tập phải có một vốn tối thiểu, những hiểu biết chắc chắn cơ bản về bộ pháp công thủ của: BỘ TAY, BỘ CHÂN, THÂN PHÁP.

Nếu luyện đúng - đáp ứng đầy đủ các yêu cầu của bài tập; sẽ cho phép người luyện thu hái được những khả năng rất lớn; như: khả năng chịu va chấn ở phần cơ, phần xương... khả năng biến ứng, tính linh hoạt, tính tốc độ và những kỹ xảo, tinh tế của thủ thuật ra đòn liên hoàn.

Sau đây là một số bài tập: SONG THÂN CÔNG THỦ PHÁP.

Bài luyện 1:

Thức 1:

(A) và (B) đứng thủ thế THU TẤN cách nhau khoảng 0,6 - 0,8m (H. 377)

(A) bật trầm tấn cả hai chân tại chỗ đánh đòn NHỊ PHÁP ÁT DƯƠNG ĐAO vào sườn của (B)

(B) cũng bật trầm tấn biến thế NHỊ PHÁT PHÁ DƯƠNG ĐAO tại chỗ để phá thế công của (A). Yêu cầu của phần tập này là trục lưng phải thẳng, mặt đối mặt, lúc va đòn phải tận dụng hết khả năng du lực, xung lực áp đè của cổ tay *(H. 378)*.

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 1, (A) biến tay ĐAO thành kiểu tay XÀ đánh ra đòn NHỊ VẢ LÔI XÀ vào hai bên thái dương của (B). (B) gập hai tay ĐAO về phía trong chặn hai tay VẢ của (A) *(H.379)*

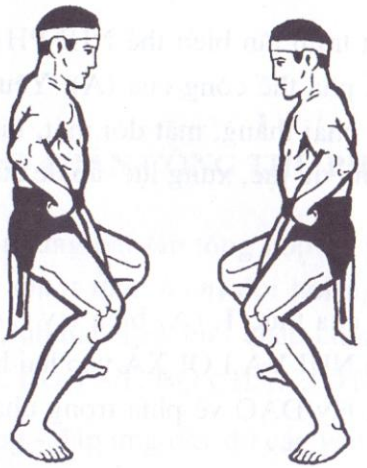
Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2, (B) dùng đòn NHỊ LÔI GIÁNG ĐAO chém vào cổ (A). (A) dùng tay XÀ khoá hai cánh tay tấn công của (B); Đồng thời, áp nhanh ngực ép chặn đòn tấn công của (B) từ gốc *(H. 380)* (*theo nguyên tắc du đẩy*).

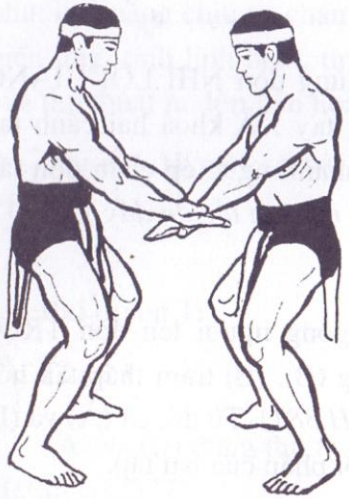
Thức 4:

Từ thế gốc của thức 3, (A) gồng người lên đòn TRỰC CHUỲ LÔI CƯỚC đánh vào bụng (B). (B) trầm thấp tấn hóp bụng tránh đòn tấn công của (A) *(H.381)*. Từ đó, cả (A) và (B) trở về vị trí THU TẤN kết thúc một phần của bài tập.

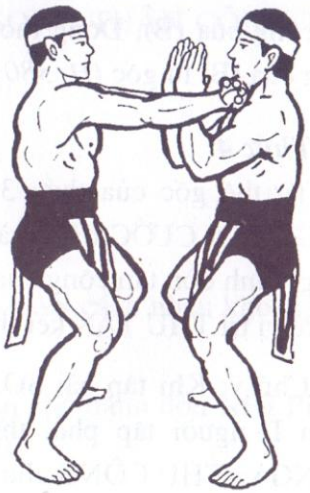
Chú ý: Khi tập bài SONG THÂN CÔNG THỦ PHÁP ở phần I, người tập phải thường xuyên đổi các vị trí CHỦ CÔNG và THỦ CÔNG cho nhau.



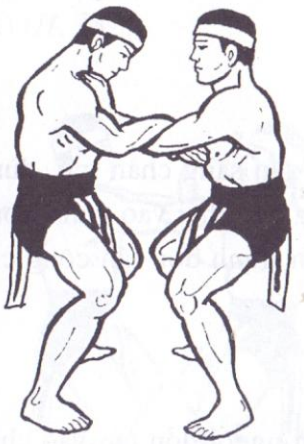
H.377



H.378



H.379



H.380



H.381

Bài luyện 2:

Thức 1:

Từ vị trí THU TẤN, (A) bật tấn; Đồng thời, đánh hai tay QUYỀN theo thế SONG ÁP QUYỀN vào thái dương (B). (B) cũng bật tấn, người trầm thấp, dùng thế ẨN SONG THỦ QUYỀN để khắc thế tấn công của A *(H. 382)*

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 1, (B) dùng thế NHỊ ÁP QUYỀN đánh vào hai bên cổ (A). (A) ép sát cổ tay vào cẳng tay của

(B) dùng thủ thuật du kéo để hoá giải đòn tấn công của (B). *(H. 383)*

Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2, (A) đảo tấn sang chân trái, dùng thế HOA LONG QUYỀN đánh bằng tay phải vào thái dương của (B). (B) trầm thấp tấn, gập người tránh đòn tấn công của (A) *(H. 384)*.

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 3, (B) vươn người dồn tấn vào chân trái, đánh đòn TRỰC TRẢO bằng tay phải vào bụng (A). (A) rút chân trái về - xoay theo chiều ngược kim đồng hồ, dồn tấn vào chân phải; dùng tay QUYỀN bên phải chặn đòn phản công của (B). *(H. 385)*

Thức 5:

Từ thế cuối của thức 4, (A) chuyển tấn sang chân phải, người vươn về phía trước phát đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN đánh vào cằm (B). (B) vặn thân một góc khoảng 90^0 theo chiều ngược kim đồng hồ; Đồng thời, rút chân phải về phía sau, trước chân trái tránh đòn công của (A) *(H. 386)*

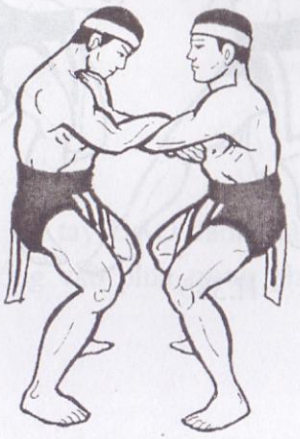
Thức 6:

Từ thế cuối của thức 5, (A) vươn người tấn công tiếp bằng đòn GIÁNG CHỎ vào cổ (B) bằng tay phải. (B) chuyển tấn

chân trái về phía bên trái, người trầm thấp tránh đòn công của (A) *(H. 387)*.



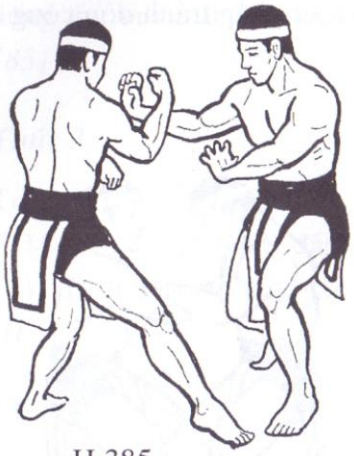
H.382



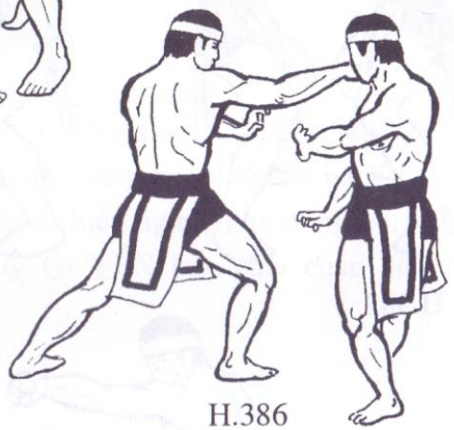
H.383



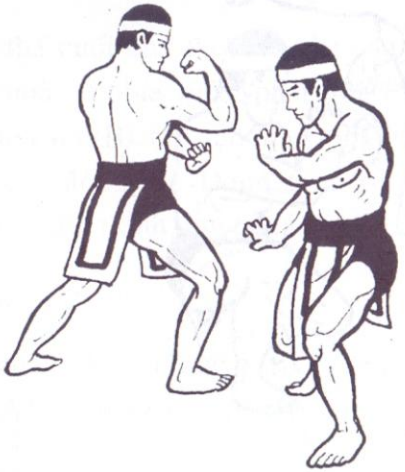
H.384



H.385



H.386



H.387

Bài luyện 3:

Thức 1:

(B) từ vị trí THU TẤN dùng hai tay ĐAO đánh vào sườn (A). (A) cũng dùng tay ĐAO lồng vào phía trong phá đòn công của (B) *(H. 389)*

Thức 2:

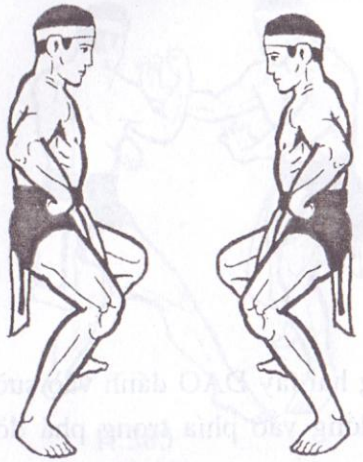
Lồng hai tay ĐAO đánh thọc lên cằm (B). (B) biến tay ĐAO thành tay XÀ, bám khắc đòn (A); Đồng thời, lên gối đánh vào hạ bộ (A). Lúc này (A) đảo chân trái theo thế TẢ CƯỚC ĐAO để phá thế công của (B) *(H. 390)*

Thức 3:

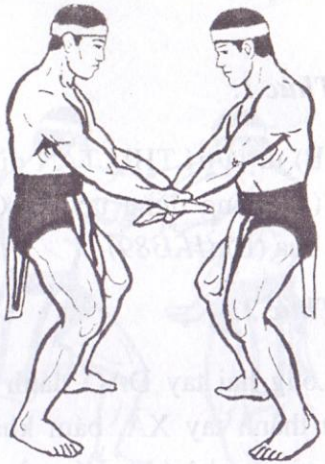
(B) dùng thủ thuật du ép đẩy (A) ngã. (A) đổ người sang bên trái, dùng thế TAY ĐAO gạt đòn du ép của (B) *(H. 391)* (*theo nguyên tắc nhu công*)

Thức 4:

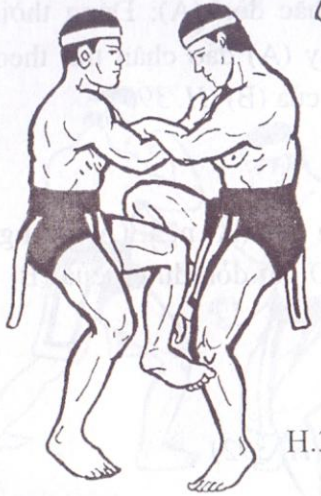
(A) và (B) rút về thế thủ *(H. 392)*



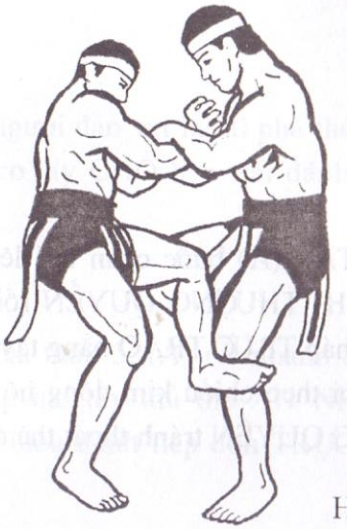
H.388



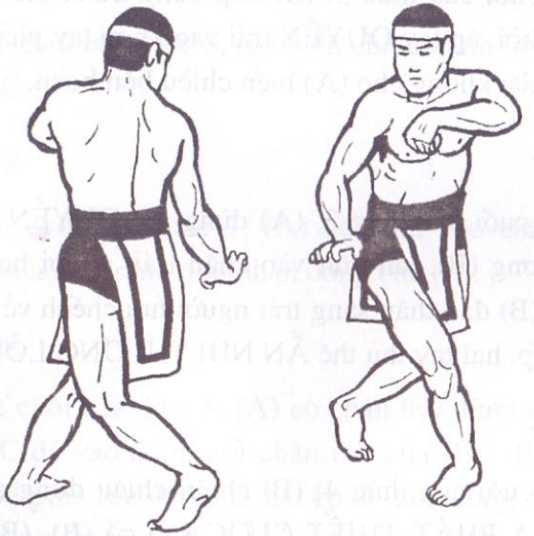
H.389



H.390



H.391



H.392

Bài luyện 4:

Thức 1:

Từ thế THU TẤN (A) bước chân trái lên phía trước, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN rồi đánh thẳng vào mặt (B) theo thủ pháp TRỰC TRẢO bằng tay trái. (B) rút chân phải về xoay người theo chiều kim đồng hồ - hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN tránh thoát thế đánh của (A).

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 2, (B) hóp bụng tránh thế đánh của (A); Đồng thời, áp tay QUYỀN trái vào khớp tay phải của (A) để phòng ngừa không cho (A) biến chiêu liên hoàn.

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 3, (A) dùng tay QUYỀN trái đánh vào thái dương (B), tấn dồn vào chân trái, người hơi chúi về phía trước. (B) đảo thân sang trái người hơi chếch về phía sau, tấn trầm thấp, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG LÔI TRẢO.

Thức 5:

Từ thế cuối của thức 4, (B) chiến chiêu dùng chân phải phát đòn HẠ PHÁT THIẾT CƯỚC vào cổ (B). (B) dồn tấn

chân phải, dướn người đảo vai lao tì phá thế công của (A) tại gốc; Đồng thời, co tay CHỎ bên trái đánh mạnh vào hạ bộ của (A).

Thức 6:

Từ thế cuối của thức 5, (A) rút nhanh chân phải về phía sau, tấn trầm thấp hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO. (B) biến chiêu đánh tiếp đòn TRỰC TRẢO bằng tay trái vào cằm (A).

Thức 7:

Từ thế cuối của thức 6, (B) biến chiêu đánh tiếp đòn HẬU LÔI CƯỚC.

Thức 8:

Từ thế cuối của thức 7, (A) dồn tấn vào chân phải, đổ người về phía sau tránh đòn phản công của (B).

Thức 9:

Từ thế cuối của thức 8, (A) co chân trái dùng thế GIÁNG LÔI CƯỚC đá vào khớp gối chân trái của (B). (B) rút nhanh chân trái về phía sau để giảm lực ép do đòn công của (A) gây ra (*thủ pháp giảm thiểu theo tinh thần nhu công*)

Thức 10:

Từ thế cuối của thức 9, (A) dồn tấn dùng thế TẢ LÔI CƯỚC đánh vào vùng tai của (B) .

Thức 11:

Từ thế cuối của thức 10, (B) dướn tấn khắc chân công của (A); Đồng thời, vặn người đánh đòn TẢ LÔI CHỎ vào (A) từ phía sau lưng.

Thức 12:

Từ thế cuối của thức 11, (A) rút chân trái về phía sau trước chân phải để tránh đòn phản công SONG TRỰC TRẢO của (B).

Thức 13:

Từ thế cuối của thức 12, (A) dùng đòn HẬU LÔI CƯỚC bằng chân trái đánh vào mặt (B).

Thức 14:

Từ thế cuối của thức 13, (B) đổ người ra phía sau tránh lực công phá mạnh nhất do đòn (A) gây ra. Đồng thời, bước chân trái tiếp cận (A) một bước, dùng tay trái lồng vào cẳng chân trái của (A) nâng cao chân cước tấn công của (A) làm

(A) mất thăng bằng; từ đó dùng đòn TẢ LÔI CƯỚC đá vào hạ bộ của (A).

Thức 15:

Từ thế cuối của thức 14, (A) rút nhanh chân trái về; Đồng thời, co cẳng chân tì ép vào bắp chân của (B) phá thế phản công. Từ đó, áp tiếp khớp đầu gối dùng đòn TRỰC TRẢO đánh vào hõm tai bên phải của (B).

Thức 16:

Từ thế cuối của thức 15, (B) đảo người theo chiều kim đồng hồ; Đồng thời, lao thân áp lưng vào tay trái của (A), trượt đòn mượn lực đả công tấn công (A).

Thức 17:

Từ thế cuối của thức 16, (B) đảo tấn chân trái bước về phía sau; Đồng thời, xoay người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 360^0. (A) bị (B) chèn bắn ra phía sau.

Thức 18:

Từ thế cuối của thức 17, (A) vươn tấn thủ thế ẨN NHỊ HẠ THIẾT TRẢO. (B) giật chân trái về phía sau thủ thế ẨN NHỊ HẠ THƯỢNG TRẢO, người trầm thấp.

Trở về vị trí ban đầu, (A) và (B) trao đổi cho nhau vị thế công thủ tiếp tục tập luyện từ đầu. Tinh thần bài tập đòi hỏi người luyện phải tập từ chậm đến nhanh; tập đúng, chính xác từng đòn, từng thế tận dụng tối đa lực va chấn, lực áp của phần tay.

5. Giải pháp

Người THỦ CÔNG muốn có khả năng CHỦ ĐỘNG phòng thủ theo ý muốn hoặc điều khiển lái được ý đồ tấn công của đối phương; để phản đòn, hoặc chặn đòn đánh của đối phương đúng lúc, đúng thời điểm... năng lực trên nhất thiết phải có bản lĩnh vững vàng, công phu luyện tập cơ bản thành đạt, trí cảm sáng suốt, nhạy bén. Sau đây là một số chú ý khi dùng thủ thuật GIẢI PHÁP.

- Không để lộ ý đồ né tránh, hoặc phản công, hoặc khắc chế đòn tấn công của đối phương.

- Khi phòng thủ muốn dùng thủ thuật GIẢI PHÁP nếu không thực cần thiết: không nên dùng kiểu di THÂN TRỤC PHÁP mà phải sử dụng kiểu di ẢO PHÁP, MA PHÁP, THÂN TRỤC NGHỊCH PHÁP (dùng như thế nào, dùng vào lúc nào đều phải dựa trên thể thức, đòn công trực tiếp của đối phương trong từng hoàn cảnh cụ thể).

- Quyết định phản đòn phải táo bạo, phải quyết đoán mới có thể cướp được thời cơ (tốt nhất là phản đòn cùng lúc với thế đánh của đối phương, hoặc chỉ sau tích tắc không đáng kể).

- Phải tận dụng các thế đảo ép vai, thân, mông... dựa trên tinh thần thủ pháp di NGHỊCH PHÁP (ưu điểm của các thế đòn ép: có tính an toàn, đảm bảo được các yêu cầu khác, như: phản đòn có hiệu quả; Đồng thời, cũng là cách thức phòng thủ gây được hiệu quả bất ngờ).

- Tận dụng các thế trượt tấn bằng cách đánh vào chân di chuyển của đối phương, hoặc trân trụ tấn của đối phương.

- Tận dụng các thế đảo, lách, né... phản công trực tiếp bằng các đòn đánh của chân (khi đối phương tấn công bằng các đòn: đá vung rộng, đá cao, đòn tay vươn dài, trường đòn, tấn hạ quá thấp...)

Bài tập. NHỊ SONG LUYỆN ÂM PHÁP I

Bài NHỊ SONG LUYỆN ÂM PHÁP đòi hỏi người tập phải có bạn trong một thời gian dài, hiểu nhau, kiên trì cố gắng.

Khi tập phải đặt mình trong một trạng thái TĨNH TÂM tinh thần thư thái và tập trung, mắt nhằm hờ (*đây là bí công ẩn tàng nhiều thủ pháp bất thường, độc đáo...*), thực hiện đúng tinh thần của bài tập theo phần hướng dẫn, người tập luyện sẽ dần dần thu được những nhận cảm ngoài khả năng ước muốn của mình; như: tai thính, mắt tinh, cảm giác đón nhận mọi động tác của vật lạ trên bề mặt của da ngày càng chính xác; phản xạ của tay, chân nhanh, hợp lý…

Là một trong những bài tập tổng hợp khó nhất của môn phái, nên yêu cầu người tập phải thực hiện đúng khuôn pháp: Các thế, các thức tập từ chậm đến nhanh, theo yêu cầu như sau:

- Ở phần song luyện 1: (*từ bài 1 đến bài 7*), lúc tập phải tìm chỗ thoáng, yên tĩnh thuận lợi cho sự tập trung tinh thần. Mỗi bài có từ 3 đến 5, 6 đòn, tập thuần thục từ bài thứ nhất rồi mới chuyển sang bài thứ hai, cứ tuần tự như thế khi đã luyện hết 7 bài (*người tập không nên đánh tuần tự các đòn theo thứ tự 1, 2… của từng bài tập, mà tự mình đoán nhận đúng tinh thần rồi trả đòn ứng biến tuỳ theo quan hệ tương tác...*).

- Yêu cầu đòn phải chuẩn xác, nhanh, lực mạnh, nhưng phải dừng được lực, không gây nguy hiểm cho người cùng tập.

Sau khi đánh hết các đòn theo tinh thần hướng dẫn của bài tập, người chủ công trở về vị trí ban đầu, để người thủ công trả đòn đúng theo thứ tự cảm đoán. Trường hợp nếu người thủ công trả đòn sai, người chủ công đánh hai tay chặn vào đầu gối của người thủ công để nhắc nhở, rồi tuần tự ra đòn đánh lại theo tinh thần của bài tập lần thứ hai… lần thứ ba có tính thông báo nhắc nhở… cho đến khi bạn tập thực hiện đúng.

- Trước khi luyện đôi, yêu cầu người tập cần phải nghiên cứu kỹ, và tập qua từng phần; chủ công, thủ công một cách thuần thục các đòn thế theo tinh thần của bài. Tránh trường hợp khi ngồi tập phải mở sách ra xem hoặc ra đòn một cách bừa bãi không đúng khuôn pháp.

- Khi luyện bài tập 2, người luyện phải nghiên cứu và tập hết sức kỹ lưỡng từng đòn, theo tinh thần cả công lẫn thủ...

- Luyện thành thạo hai tốc độ chậm, nhanh.

Chậm: phải chắc, lực tiếp chạm phải mạnh (*ở mức nhiều hơn một ít*) sức chịu đựng của bản thân, nếu thấp thì cũng phải bằng khả năng chịu đựng tối đa của bản thân.

Nhanh: phải chính xác, rõ nét, ăn ý giữa người chủ công và người thủ công. Sau đây là phần hướng dẫn nội dung các bài tập NHỊ SONG LUYỆN ÂM PHÁP.

Bài luyện 1:

(A) và (B) ngồi theo tư thế NHẬP ĐỊNH NGỒI: 4 đầu gối kề sát nhau, lòng tay QUYỀN hướng lên trên *(H.393)*.

- (A) co tay phát đòn TRỰC QUYỀN vào ngực (B) bằng tay phải; Đồng thời, biến tay trái theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN. Đánh tiếp đòn TẢ THIẾT CHỎ, GIÁNG LÔI CHỎ vào cổ và ngực (B).

- (A) biến tay QUYỀN thành tay TRẢO, đánh đòn HẠ THĂNG THƯỢNG TRẢO bằng tay trái vào cằm (B). Từ đó, đánh tiếp đòn THÀNH CƯƠNG TRẢO vào ngực (B), VẢ TRẢO vào cổ (B).

- (A) dùng đòn VĨ TRẢO đánh vào hạ bộ của (B). Từ đó, biến chiêu đánh tiếp đòn SONG TRỰC QUYỀN vào ngực (B), ÁP NHỊ TRẢO vào đầu (B).

- (A) dùng đòn VĨ TRẢO đánh vào hõm tai (B) bằng tay trái. Từ đó, đánh tiếp đòn ÁP NHỊ TRẢO vào thái dương (B), đánh tiếp đòn NHỊ SONG THÀNH CƯƠNG TRẢO vào cổ (B). Biến tay phải thành tay CHỎ đánh tiếp đòn VẢ THIẾT CHỎ cũng vào cổ (B).

- (A) dùng đòn TRỰC XÀ đánh vào vùng giao mày của (B). Từ đó, biến chiêu đánh tiếp đòn VẢ THIẾT CHỎ vào cổ (B), VẢ LÔI XÀ vào cằm (B).

- (A) dùng đòn SONG TRỰC QUYỀN đánh thẳng vào đầu (B). Từ đó, giật gập tóc (B) ra phía sau; Đồng thời, đánh tiếp đòn TRỰC TRẢO bằng tay trái vào cằm (B), VẢ THIẾT CHỎ vào cổ (B), vặn người sang trái đánh tiếp đòn GIÁNG LÔI TRẢO bằng tay trái vào hạ bộ của (B).

Bài luyện 2:

Đây là dạng bài luyện với quan hệ đối ngẫu phức tạp bắt đầu chưa nhiều mầm mống nguy hiểm... Vì vậy, yêu cầu người tập phải hết sức chú trọng phần an toàn, không nôn nóng, vội vàng tập luyện (*tập đôi*) khi chưa tự mình luyện kỹ phần chủ công, thủ công một cách nhuần nhuyễn.

Bài tập. NHỊ SONG LUYỆN ÂM PHÁP II

(A) và (B) đối nhau bằng tư thế NHẬP ĐỊNH NGỒI.

- (A) dùng tay XÀ đánh vào mặt (B) theo thế TẢ KIM XÀ.

- (B) biến hai tay QUYỀN thành thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ QUYỀN đổ người sang bên trái né tránh đòn tấn công của (A), rồi phản đòn bằng thế TRỰC TRẢO vào cằm (A).

- (A) vặn người theo chiều kim đồng hồ né tránh đòn của (B); Đồng thời, đánh tay trái theo thế TRỰC TRẢO vào mặt (B).

- (B) né sang phải xoay người ngược chiều kim đồng hồ tránh thế đánh của (A); Đồng thời, phản đòn bằng thế GIÁNG LÔI TRẢO vào hạ bộ (A).

- (A) biến tay TRẢO thành thế THÀNH PHÁT CƯƠNG TRẢO đánh vào cổ (B) để triệt đòn phản công của (B).

- (B) đổ người ra phía sau; Đồng thời, dùng tay trái gạt đòn tấn công của (A), rồi phản đòn bằng thế TRỰC TRẢO vào cằm (A) bằng tay phải.

- (A) đổ người ra phía sau; Đồng thời, dùng tay trái gạt ép đòn phản công của (B), vươn người lên trả đòn bằng tay trái đánh vào ngực (B) bằng thế TRỰC TRẢO.

- (B) đổ người ra phía sau, vặn thân theo chiều kim đồng hồ; Đồng thời, phản đòn bằng thế PHÁT DƯƠNG ĐAO bằng tay trái đánh vào cổ (A). (A) dùng tay phải đỡ đòn phản công của (B); Đồng thời, đánh ra đòn VẢ LÔI TRẢO vào thái dương (B) bằng tay trái.

- (B) gạt đòn đánh của (A) phản đòn bằng thế GIÁNG LÔI TRẢO vào hạ bộ của (A).

- (A) khắc đòn tấn công của (B) bằng cách đánh trực tiếp đòn TRỰC TRẢO vào cằm (B).

(H.393 đến H.415 là một số hình minh hoạ nhằm chỉ dẫn một số thế đánh căn bản theo tinh thần bài tập).

GIẢI PHÁP - thực ra đây là hình thức tập luyện MINH GIÁC hiểu một cách đơn giản, nôm na... là thuật rèn luyện khả năng cảm nhận của da, khả năng cảm nhận bằng tinh thần...

(H. 416 đến H. 429 cũng là một số hình minh hoạ nhằm giới thiệu người tập có điều kiện tham khảo số phổ hợp có hình thức luyện công có cấp độ cao hơn).



H.393



H.394



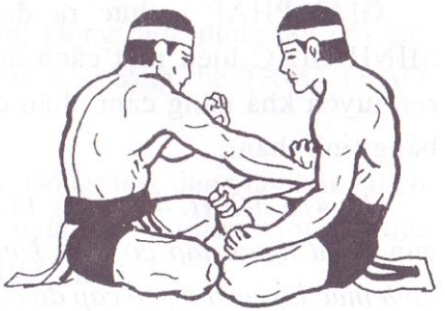
H.395



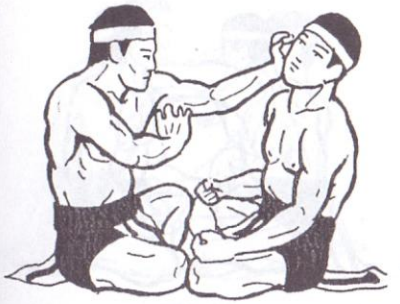
H.396



H.397



H.398



H.399



H.400



H.401



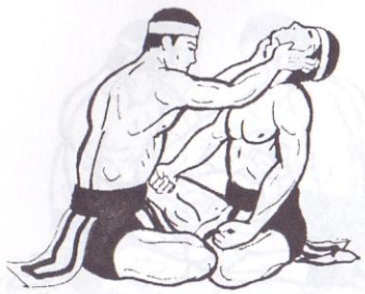
H.402



H.403



H.404



H.405



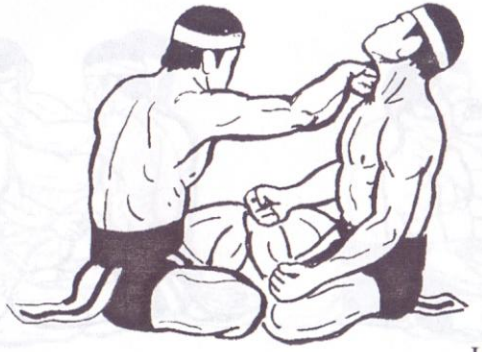
H.406



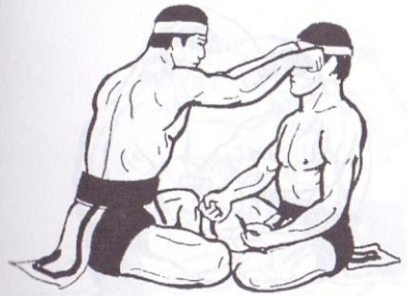
H.407



H.408



H.409



H.410



H.411



H.412



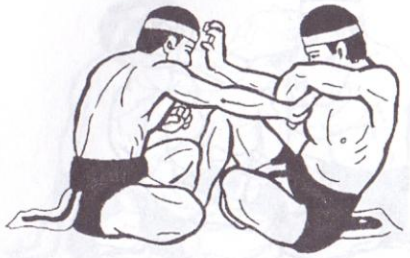
H.413



H.414



H.415



H.416



H.417



H.418



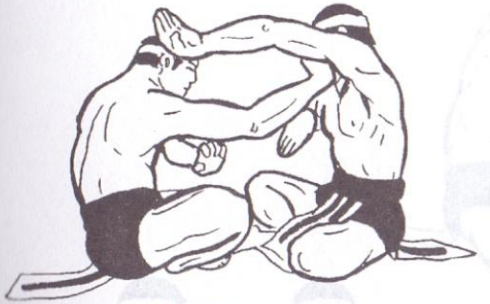
H.419



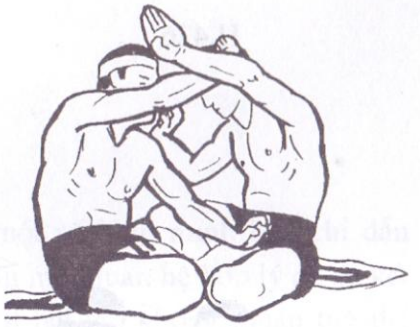
H.420



H.421



H.422



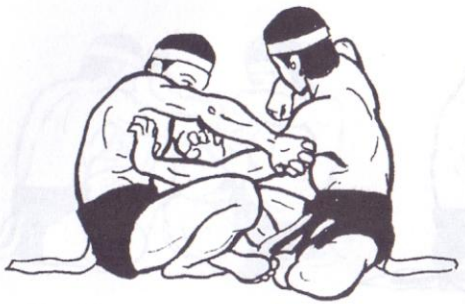
H.423



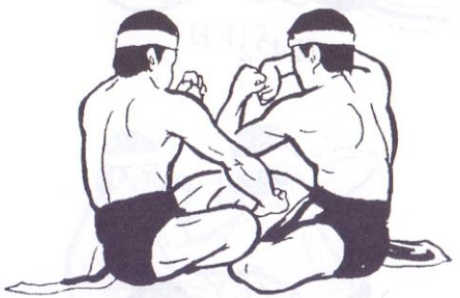
H.424



H.425



H.426



H.427



H.428



H.429

Chúng tôi xin giới thiệu một số hình minh họa chỉ dẫn cách thức ra đòn liên hoàn trong một quan hệ hợp lý có sự kết hợp với THÂN PHÁP. Đó là 8 bài tập không thuần tuý thể hiện THỦ PHÁP. Ở đây đã hàm chứa khá đầy đủ tinh thần TÂM PHÁP; YẾU PHÁP của môn phái.

Bài 1: H. 430 đến H. 434

Bài 2: H. 435 đến H. 438

Bài 3: H. 439 đến H. 443

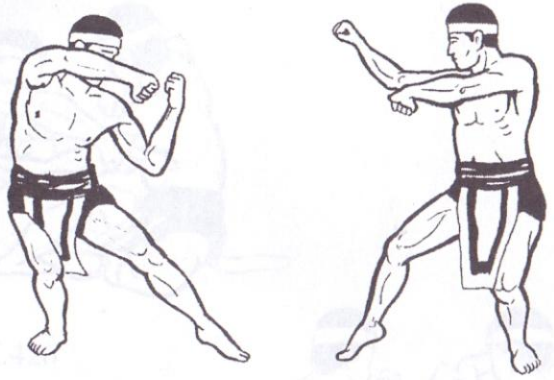
Bài 4: H. 444 đến H. 447

Bài 5: H. 448 đến H. 451

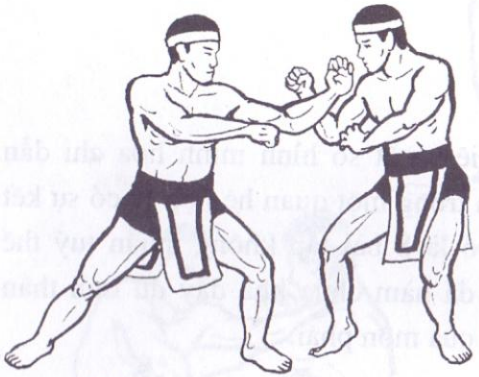
Bài 6: H. 452 đến H. 454

Bài 7: H. 455 đến H. 457

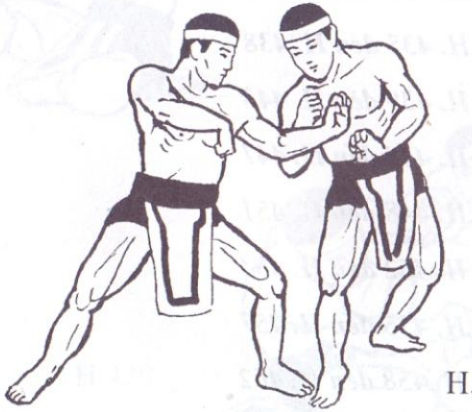
Bài 8: H. 458 đến H. 462



H.430



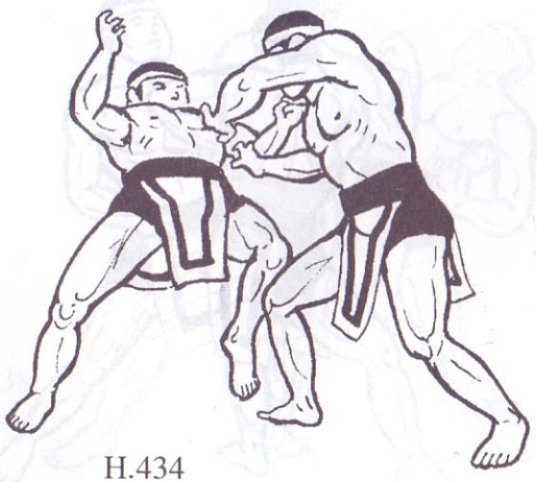
H.431



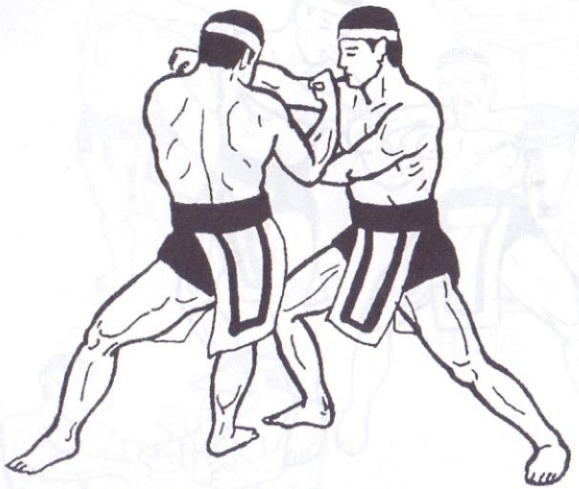
H.432



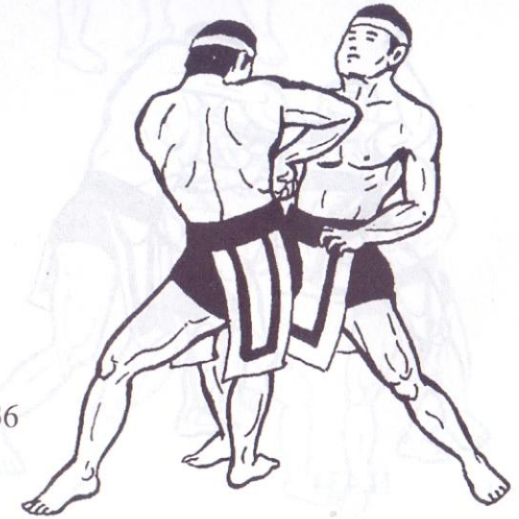
H.433



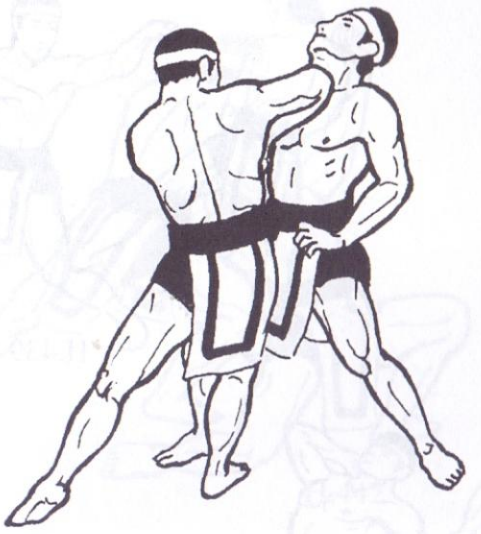
H.434



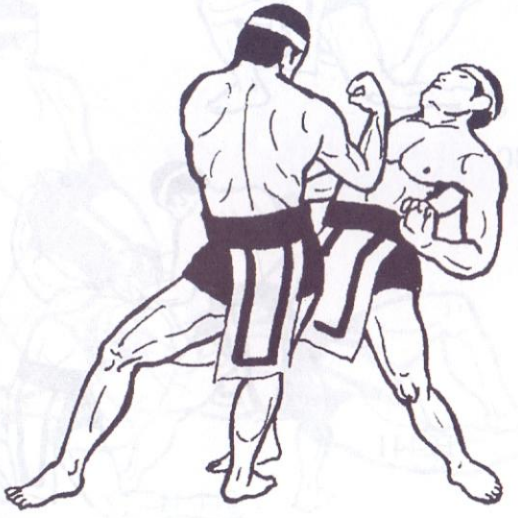
H.435



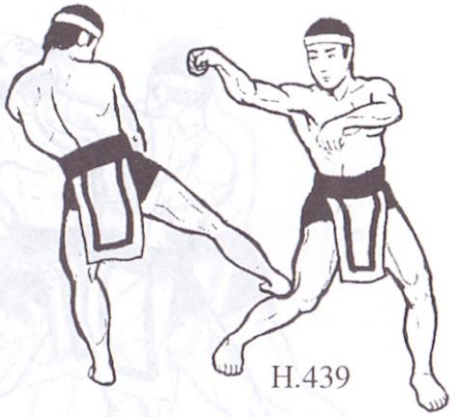
H.436



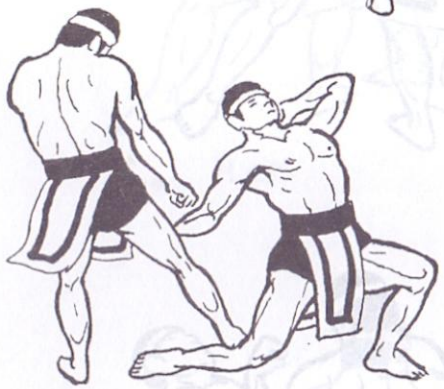
H.437



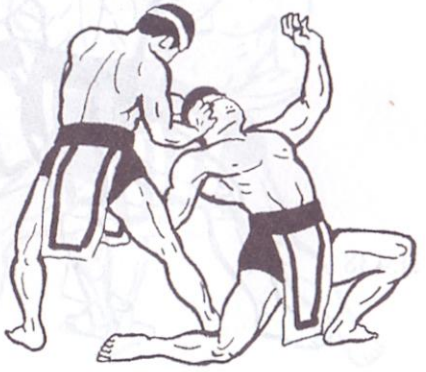
H.438



H.439



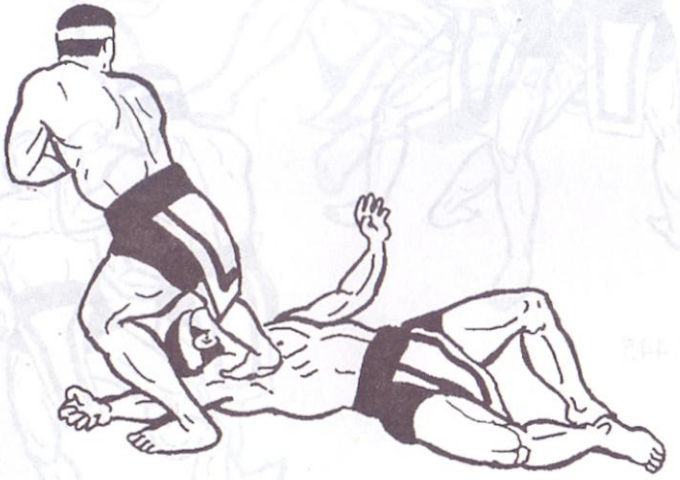
H.440



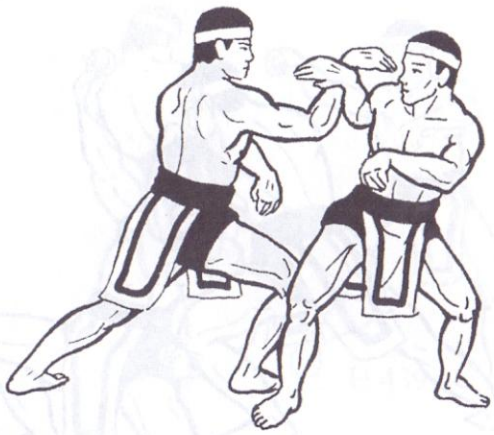
H.441



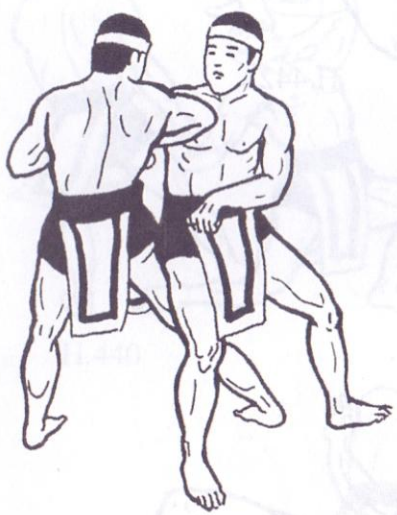
H.442



H.443



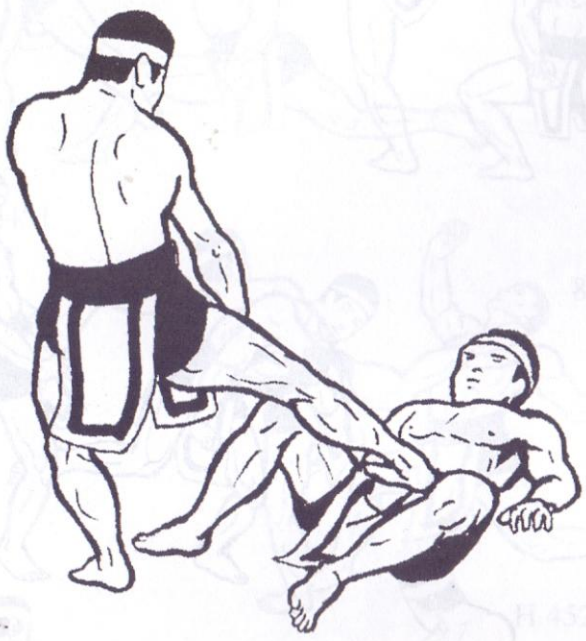
H.444



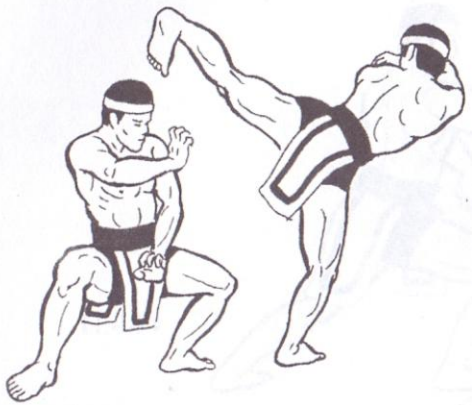
H.445



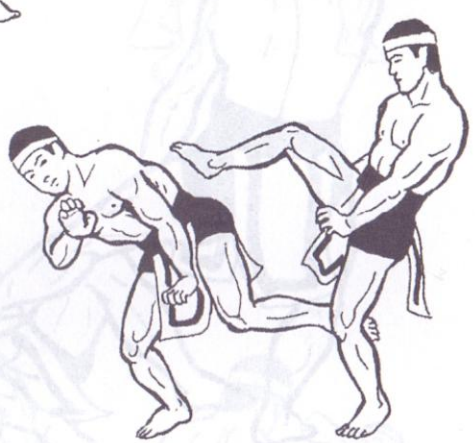
H.446



H.447



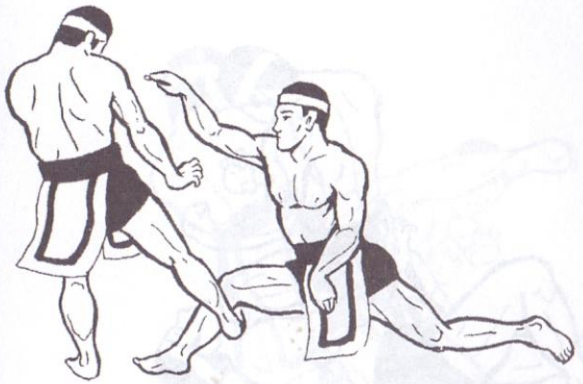
H.448



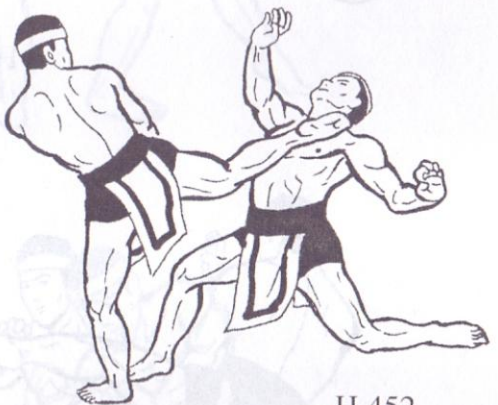
H.449



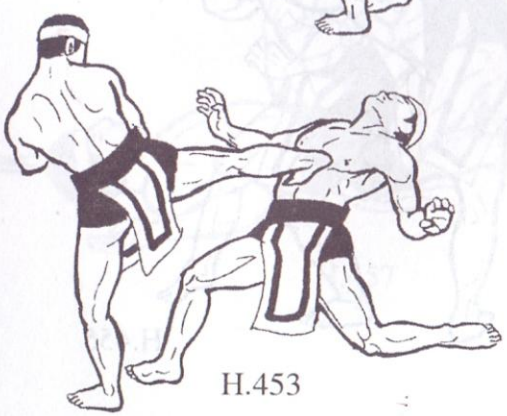
H.450



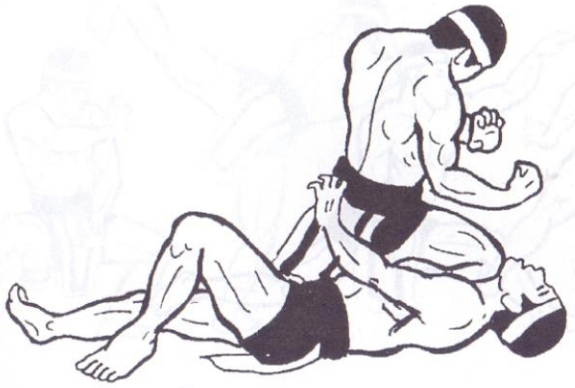
H.451



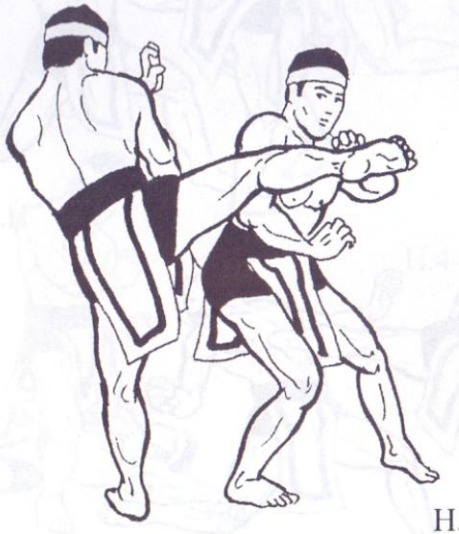
H.452



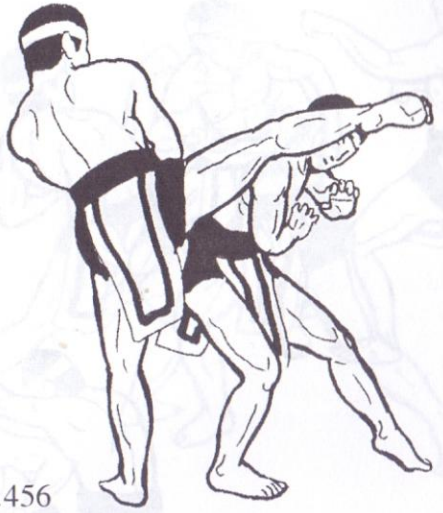
H.453



H.454



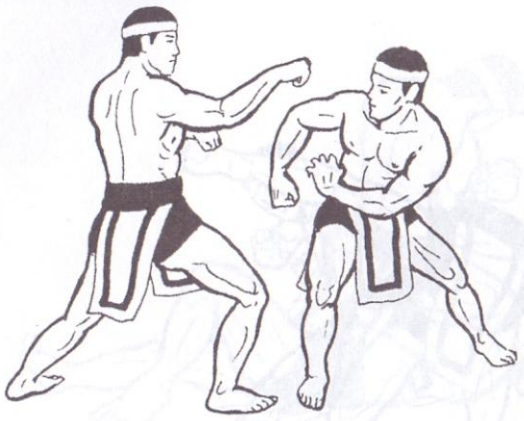
H.455



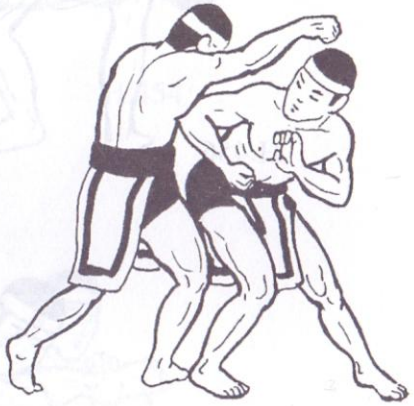
H.456



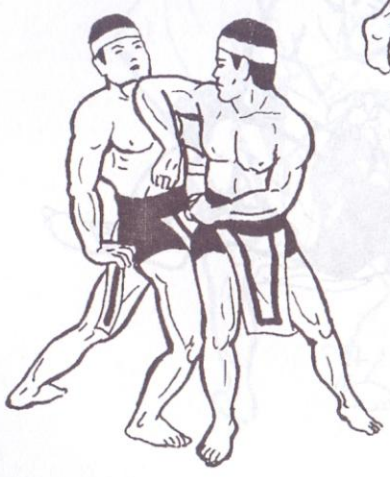
H.457



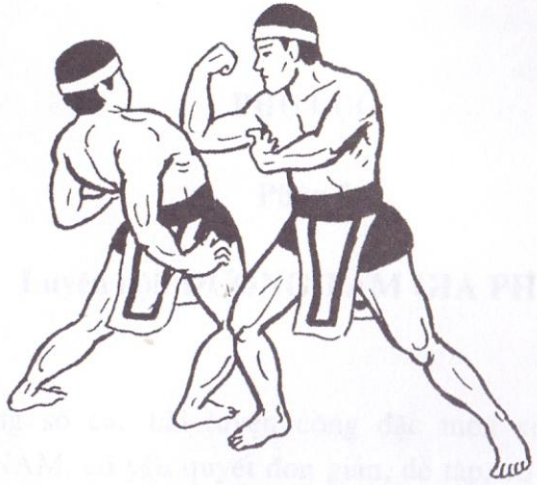
H.458



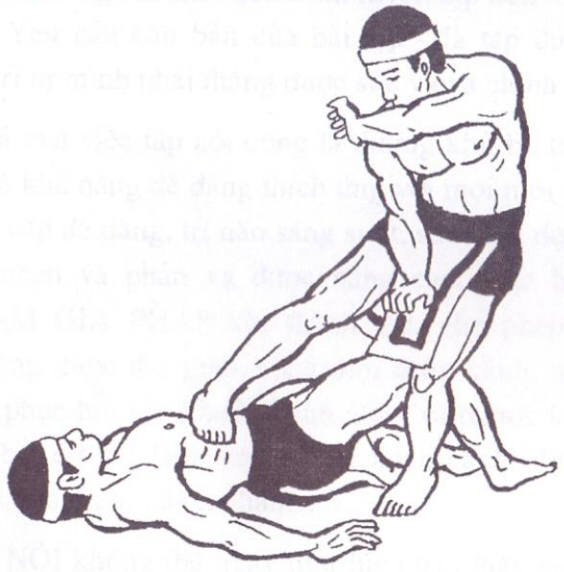
H.459



H.460



H.461



H.462

PHỤ LỤC

Phần I

Luyện nội: DƯỠNG TÂM GIA PHÁP

Trong số các bài luyện công đặc môn của môn phái NHẤT NAM, có yếu quyết đơn giản, dễ tập, có thể thu được kết quả nhanh chóng sau một quá trình luyện tập liên tục từ 20 - 40 tháng. Yêu cầu căn bản của bài tập - là tập đúng yếu quyết, kiên trì tự mình phải thắng được sức ỳ của chính mình.

Hiệu quả của việc tập nội công là dưỡng khí, bổ tâm làm cho cơ thể có khả năng dễ dàng thích ứng với mọi môi trường, vận động cơ bắp dễ dàng, trí não sáng suốt, sức bền, độ mạnh, tính nhanh nhẹn và phản xạ được nâng cao. Đặc biệt tập DƯỠNG TÂM GIA PHÁP khi thành đạt, cho phép người luyện chủ động được thư giãn trong mọi hoàn cảnh, tự mình có khả năng phục hồi sức khoẻ nhanh nhất, và ngược lại cũng rất dễ dàng bắt cơ thể làm việc ở mọi hoàn cảnh: đột ngột, nặng nề hoặc đơn điệu, nhàm chán...

Việc tập NỘI không thể ngay một lúc nhận thấy hết được hiệu quả lớn lao của nó, cũng như mốc kết thúc thời gian.

Người tập một năm có kết quả một năm, tập 5 năm, 10 năm có kết quả 5, 10 năm. Nhưng chắc chắn khi đã có được một vài phát hiện, nhận thấy những tiềm năng ẩn tàng trong đó sẽ không mấy ai lại bỏ cuộc. Bài tập DƯỠNG TÂM GIA PHÁP có 4 giai đoạn.

Giai đoạn 1

- HÍT VÀO: ở tư thế NHẬP ĐỊNH NGỒI từ từ hít sâu hơi vào qua lỗ mũi, tưởng tượng dòng khí đó qua u mày, đỉnh đầu, gáy rồi đi dọc cột sống vào hậu môn tụ ở ĐAN ĐIỀN (ĐAN ĐIỀN: *Vùng bụng dưới dưới rốn*)... Khi nén khối khí đó ở ĐAN ĐIỀN phải chú ý uốn lưỡi vồng lên, phần dưới phía đầu lưỡi tì vào hàm trên (*lúc này chức năng của lưỡi như một chiếc van đậy kín cuống họng*).

- THỞ RA: Khi cơ thể thực sự có nhu cầu thở ra thì từ tự dồn khối khí đó qua rốn, vùng ức, cổ rồi ép tụ ở vùng cuống họng cho đến khi tự nó đủ mạnh đẩy bật lưỡi về vị trí ban đầu (*khối hơi thoát ra khỏi miệng tạo nên tiếng kêu gọn "bục"*)

Chú ý: Khi thở ra bụng phải hóp vào, càng lõm càng tốt. Tuần tự thực hiện các chu trình hít vào thở ra đúng như trên từ 30 - 60 phút ra được một buổi tập DƯỠNG TÂM GIA PHÁP.

Sau một quá trình vài tháng, hoặc hơn 1 năm ngày nào cũng tập hai lần: Sáng khi vừa ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ. Tập ở nơi thoáng gió, yên tĩnh và tập lúc tinh thần thư

thái, tập trung tư tưởng thì chúng ta sẽ thu được những kết quả cụ thể sau:

- Bụng nóng, mỗi lần vận khí có tiếng sôi òng ọc.

- Gan bàn chân, bàn tay nóng.

- Đỉnh đầu ấm

- Không cần hình dung cũng nhận thấy khối khí ở dạng lỏng, vận hành theo chu trình trên.

Đạt được như thế cơ thể bắt đầu thấy sảng khoái sau một buổi tập, ăn lúc nào cũng thấy ngon, ngủ lúc nào cũng sâu, khí huyết lưu thông. Các bệnh tật trong người nếu có thì bắt đầu thuyên giảm. Lúc đó mới chuyển sang tập ở giai đoạn 2.

Giai đoạn 2:

- HÍT VÀO: Ngồi đúng như giai đoạn 1, thực hiện chu trình hít vào cho tụ ở ĐAN ĐIỀN, cũng giống như chu trình của giai đoạn 1. Nhưng khi đã tích đủ khí ở ĐAN ĐIỀN thì không từ từ dồn lên cuống họng rồi cho ra, mà tập trung tinh thần vận khối khí đó chạy vòng quanh rốn theo chiều kim đồng hồ hai vòng; Từ đó cho chạy ngược lại cũng hai vòng xung quanh rốn.

- THỞ RA: Khi tiến hành xong chu trình vận khí như phần hướng dẫn, lại tiếp tục dồn khối khí đó lên cổ rồi cho ra miệng như quá trình thở ở giai đoạn 1.

Sau một quá trình dài tập luyện khi nhận được chính xác những hiện tượng cụ thể như sau:

- Khi tập thấy cơ thể nhẹ nhõm, lúc lắc, có cảm giác bay bổng.

- Tai nghe có tiếng lục bục, tóc dựng đứng.

- Hai cẳng chân nhấp nhỏm như sắp sửa bật ra

- Hai tay quyền rung mạnh.

Đạt được như vậy, tuỳ thể trạng sức khoẻ và tính chất bệnh tật mắc phải trước đó của từng người mà thể lực, sức mạnh tăng tiến khác nhau, nhưng so với kết quả thu được của giai đoạn một thì độ tăng tiến của giai đoạn này hơn rất nhiều. Tiếp đó xin chuyển sang tập ở giai đoạn sau.

Giai đoạn 3:

Đây là giai đoạn đòi hỏi một sự nỗ lực cao nhất, mất thời gian và sức lực nhiều nhất.

- HÍT VÀO: Khi khối khí đã tụ đầy ở ĐAN ĐIỀN, từ từ vận lên vùng ngực đẩy sang phải, đẩy sang trái như thế mỗi bên 3 lần, sau đó lại dồn khí trở về đan điền.

- THỞ RA: Thực hiện đúng như các chu trình trước.

Sau một quá trình dài, khi phát hiện được những hiện tượng sau:

- Mỗi lần vận khí, ngực từng bên phồng cao.

- Thóp đầu hơi nhô, gờ gáy hơi phình.

- Đầu ngón tay, ngón chân khi tập như có khí phun ra.

- Hai đầu vú, hai hõm nách, gan bàn chân, gan bàn tay nóng ran và khá đau khi đang vận khí.

Đạt được như vậy, có thể coi như gần thành công. Xin tiếp tục chuyển sang tập ở giai đoạn 4.

Giai đoạn 4

Đây là giai đoạn không cần thiết cho người tập DƯỠNG SINH nhưng lại rất cần thiết cho người luyện võ.

- HÍT VÀO: Khi đã tích đầy khí ở ĐAN ĐIỀN, phải tập trung tư tưởng chia khối khí đó thành hai phần bằng nhau. Rồi từ từ đẩy xuống chân, cảm thấy khí đã ra đều các ngón chân, thì lại từ từ thu về tích ở ĐAN ĐIỀN để tiếp tục lên ngực rồi đưa đều ra hai tay, từ đó thu về đan điền.

- THỞ RA: Thực hiện đúng như các chu trình trước: Giai đoạn này tập mất rất nhiều thời gian nhưng càng tập, càng phát hiện được nhiều điều kỳ lạ, giống như người đi tìm kho báu, thỉnh thoảng lại may mắn bắt gặp một cổ vật vô cùng trân quý.

Qua một quá trình dài luyện tập, chúng ta sẽ thu được các kết quả sau:

- Chân tay rất dẻo, dễ dàng thực hiện các động tác chính xác.

- Có thể có khả năng chịu đau.

- Sức mạnh và độ dẻo dai tăng tiến.

- Tự mình phát hiện được rất nhiều huyệt đạo trong người (các điểm khi vận khí thì đau như bị xuyên kim châm, có màu đỏ, to bằng đầu đinh ghim nằm chìm sâu trong da. Tất nhiên hiện tượng đau này chỉ xảy ra trong một số ngày).

Những kết quả đó là tiền đề vật chất để có thể tập tiếp các bài NỘI KHÍ khác có yêu cầu cao hơn, như đả phá các huyệt, các kinh và hiển nhiên sẽ thu được những kết quả lớn hơn rất nhiều.

Một số điểm cần lưu ý khi tập.

- Lúc tập phải tuyệt đối thư thái, tập trung tinh thần.

- Mỗi ngày tập ít nhất một giờ

- Nơi tập phải yên tĩnh và thoáng gió.

Sau một quá trình tập, nếu có hiện tượng như: đau đầu, mỏi tê hai chân, nhức mắt, phân đi hơi lỏng, tức ngực, đau một số huyệt đạo thì không có gì phải lo lắng, mà phải cố gắng để vượt qua những cản vật - đặc biệt sức ý, lòng nôn nóng, ý chí chán nản, thất vọng, thiếu lòng tin... (*hiện tượng trên chỉ thỉnh thoảng mới xảy ra và cũng chỉ kéo dài nhiều nhất từ 5 - 10 ngày*)

(H.463 ddeens H.471 là một số hình minh hoạ chỉ dẫn chu trình của quá trình vận khí.)



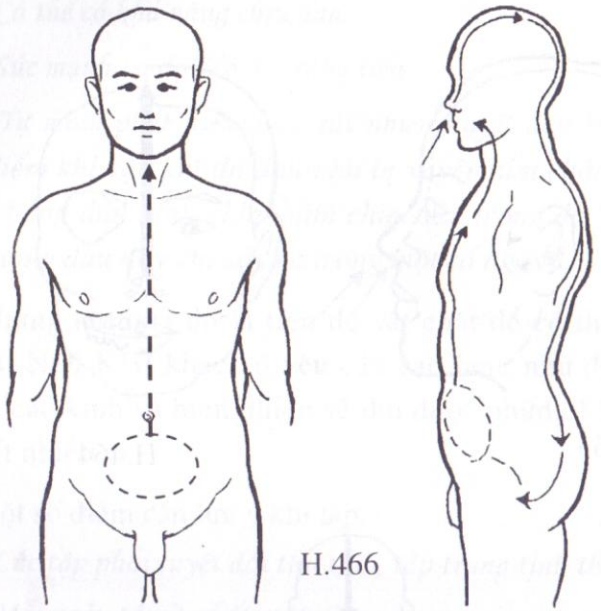
H.463



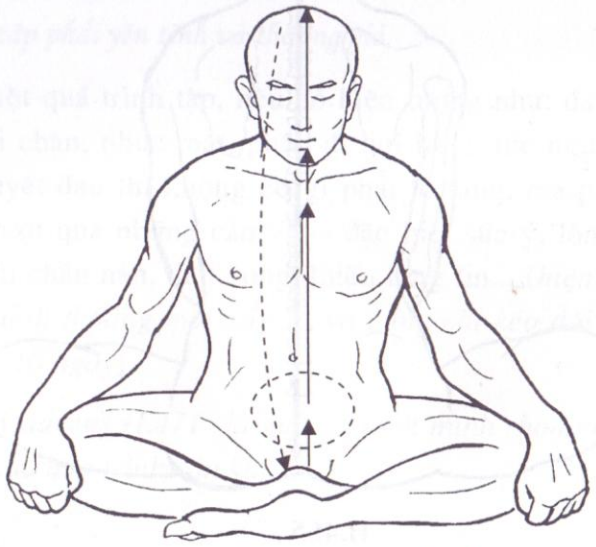
H.464



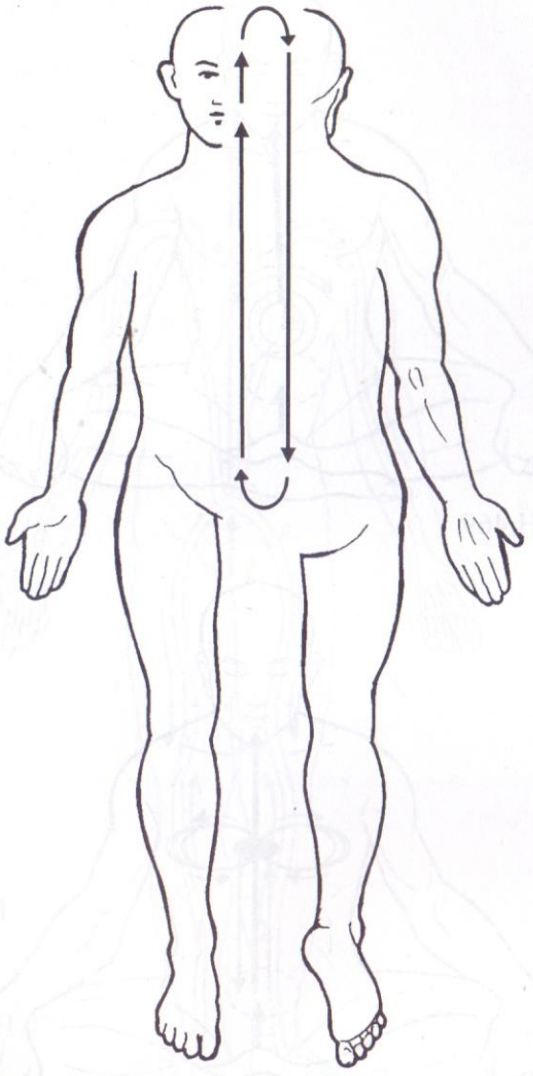
H.465



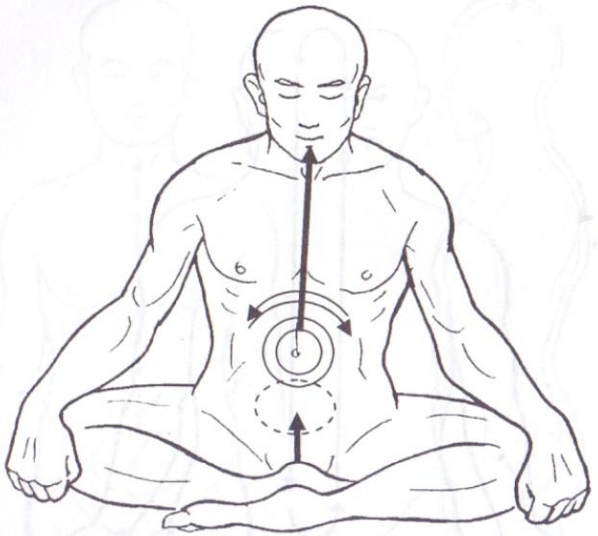
H.466



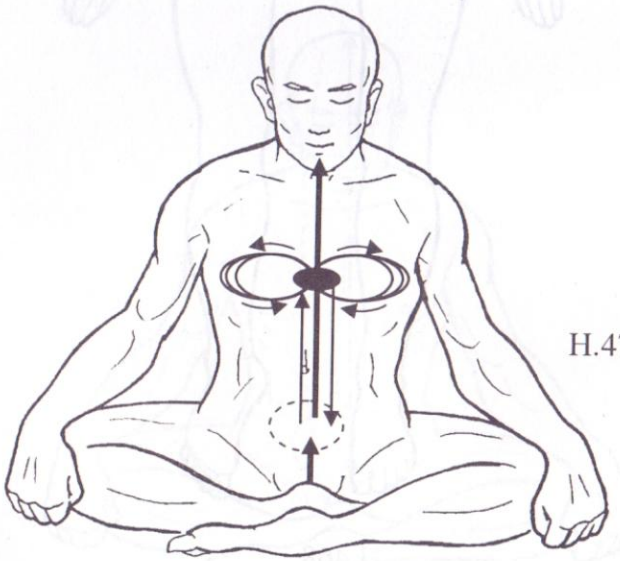
H.467



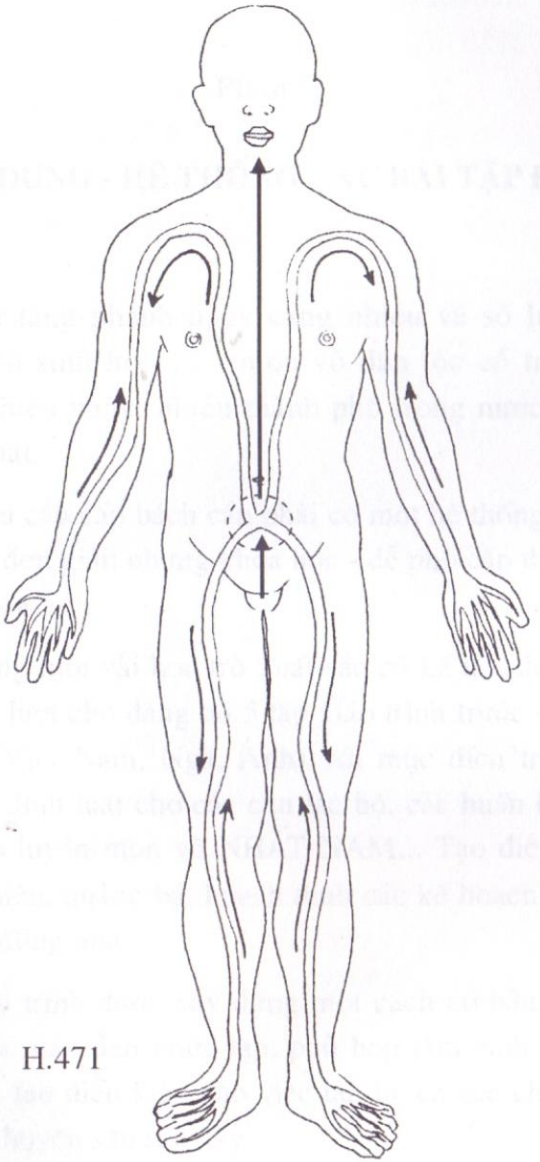
H.468



H.469



H.470



H.471

Phần II

NỘI DUNG - HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP ĐAI I

Với sự tăng nhanh ngày càng nhiều về số lượng, chất lượng số võ sinh học võ - môn võ dân tộc cổ truyền Việt Nam - ở nhiều vùng, nhiều thành phố trong nước cũng như ở nước ngoài...

Với yêu cầu cấp bách cần phải có một hệ thống giáo trình đồng nhất, đơn giản nhưng khoa học - dễ phổ cập theo nguyên tắc giáo khoa...

Tôi cùng một vài học trò xuất sắc có kế hoạch trong 3, 4 năm sẽ lần lượt cho đăng tải 5 tập giáo trình trước mắt bằng 3 thứ tiếng (Việt Nam, Nga, Anh) với mục đích trợ giúp, hệ thống hoá, định luật cho các câu lạc bộ, các huấn luyện viên, võ sinh tập luyện môn võ NHẤT NAM... Tạo điều kiện cho việc giới thiệu, quảng bá, hoạch định các kế hoạch, phát triển và quản lý đồng nhất...

Bộ giáo trình được xây dựng một cách cơ bản, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, phù hợp tâm sinh lý lứa tuổi người tập... tạo điều kiện cho việc tập luyện các chương trình nâng cao, chuyên sâu sau này.

Trong quá trình xây dựng chương trình, tôi lưu ý tối đa những đặc điểm đặc thủ căn bản của từng môn công, nét riêng, bản sắc... để giữ gìn ở mức cao nhất tinh thần nguyên bản của môn võ cổ truyền NHẤT NAM... kích thích sự quan tâm về truyền thống thượng võ, về lịch sử, về văn hoá độc đáo Việt Nam...

Nội dung và cấu tạo của giáo trình được trình bày thứ tự sau:

CHƯƠNG I: QUY MÔN, trình bày về quy tắc, quy định bắt buộc của môn phái đối với võ sinh.

QUY MÔN thể hiện quan hệ ứng xử giữa võ sinh và thầy; giữa võ sinh và võ sinh; giữa võ sinh và người không tập võ; tập võ ở môn phái khác... Đấy là ĐẠO là tinh thần trước sau, trên dưới... khiêm nhường, nhân hậu - "TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO"...

Nhấn mạnh yêu cầu kỷ luật, tinh thần đoàn kết, thương yêu giúp đỡ lẫn nhau...

CHƯƠNG II: KHỞI ĐỘNG, là hệ thống bài tập đặc thù cũng được trình bày theo nguyên lý từ dễ đến khó, từ chậm đến nhanh... chuẩn bị cho cơ thể người tập luyện dần dần thích nghi với những nội dung bài tập có cường độ vận động nặng hơn, khó hơn, tích cực hơn... hoặc chuẩn bị tâm lý - trạng thái cơ năng, nội năng... cho các đấu thủ trước khi thi đấu, biểu diễn...

Hệ thống KHỞI ĐỘNG bao gồm 2 phần (*phần khởi động chung và phần khởi động chuyên biệt, đặc thù cho từng môn công...*)

CHƯƠNG III: BỘ PHÁP TAY, trình bày lần lượt kỹ thuật của 5 bộ tay với tính đặc thù riêng và nguyên tắc ứng dụng cụ thể khi công thủ: (*khác với cách trình bày ở phần đầu cuốn sách: - Đơn giản hơn; dễ tập hơn; khái quát hơn...*).

- Tay ĐAO
- Tay QUYỀN
- Tay TRẢO
- Tay XÀ
- Tay CHỎ

CHƯƠNG IV. BỘ PHÁP CHÂN, trình bày lần lượt kỹ thuật của 5 đòn chân và các bài tập căn bản các đòn chân của môn phái khi công hoặc thủ. Đòn cước NHẤT NAM có 5 bộ cơ bản sau:

(*Khác với cách trình bày ở phần đầu cuốn sách: - Đơn giản hơn; dễ tập hơn; khái quát hơn...*)

- THIẾT CƯỚC (*đòn công thủ bằng thủ pháp tiếp chạm mu trên của bàn chân*)
- LÔI CƯỚC (*đòn công thủ bằng thủ pháp tiếp chạm gót chân*)
- ĐAO CƯỚC (*đòn công thủ bằng thủ pháp tiếp chạm cạnh ngoài của bàn chân*)

- KIM CHỈ CƯỚC (*đòn công thủ bằng thủ pháp tiếp chạm phần ngón chân và mu dưới gan bàn chân - phần gần các ngón chân)*

- CHUỲ LÔI CƯỚC (*đòn công thủ bằng các thủ pháp tiếp chạm đầu gối, cẳng chân*)

CHƯƠNG V: THÂN PHÁP (*kỹ thuật di chuyển*).

Trình bày các bài tập dùng để chuyên luyện các phương thức di chuyển được ứng dụng trong tấn công cũng như phòng thủ... (*khác với cách trình bày ở đầu cuốn sách: đơn giản hơn, cụ thể hơn, dễ tập hơn...)*

CHƯƠNG VI: CHÂN LỰC (*luyện nội ngoại công*)

Bao gồm các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ đơn trực đến đa trực... nhằm tăng cường khả năng chịu đòn cho người tập thông qua các hình thức tự luyện, song luyện... (*dễ tập; đơn giản; khái quát)*

CHƯƠNG VII: HOÁ GIẢI (*Thủ pháp ứng đối, va chấn, ứng dụng...*)

Bao gồm những hệ thống bài tập để chuyên luyện khả năng ứng đối khi thi đấu và ứng dụng trong thực tế muôn màu, muôn vẻ... (*dễ tập, khái quát)*

CHƯƠNG VIII: DƯỠNG SINH, là hệ thống bài tập nhằm tăng cường, phục hồi sức khoẻ; thư giãn và tĩnh tâm... trong quá trình tự tập hoặc trong các môi trường, hoàn cảnh hoạt

động khác căng thẳng chịu nhiều sức ép... Đồng thời, có khả năng tự điều trị một số bệnh thông thường.

CHƯƠNG IX: QUYỀN TAY KHÔNG, QUYỀN BINH KHÍ

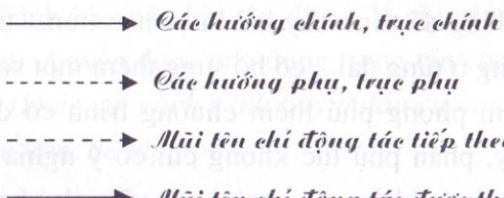
... Khái niệm, mô tả (*đặc biệt đối với các cấp đai từ III trở lên... các trường hợp đặc biệt...*)

CHƯƠNG X : CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ

Ngoài các nội dung đã trình bày bắt buộc nêu trên... trong chương trình mở rộng ở từng đai... có bổ sung thêm một số nội dung tham khảo làm phong phú thêm chương trình cố định, niêm luật... Bởi vậy, phần phụ lục không chỉ có ý nghĩa cho các huấn luyện viên tham khảo, mà cho cả các võ sinh có năng khiếu, có tố chất đặc biệt, tập luyện bổ trợ.

Do có nhiều khó khăn và mất nhiều thời gian điều chỉnh, trong quá trình biên dịch ra nhiều thứ tiếng, chúng tôi chân thành cảm ơn những ý kiến phản hồi đóng góp... để cho lần tái bản tiếp theo có nội dung và hình thức trình bày tốt hơn. Chúc mọi sự tốt lành.

MỘT SỐ KÝ HIỆU



- Đồ hình trước, sau khi thực hiện các thức, các thế
- Hình minh hoạ chính, hình minh hoạ phụ...

Chương I

QUY MÔN

(Ngay từ phần đầu cuốn sách tôi đã trình bày chi tiết tinh thần và cách thức thể hoá nội dung QUY MÔN... Vì vậy, khi triển khai chương trình Đai I, tôi chỉ điểm xuyến mang tính khái quát phần QUY MÔN; Đồng thời, bổ sung một số thể thức nhập quy: KHỞI PHÁT, BÌNH TẤN, KHỞI TẤN... cho nội dung giáo trình tập luyện và thi đai hoàn đủ...)

Quy môn được hiểu là những quy tắc được quy định, thể hoá trong từng môn phái, mà các võ sinh bắt buộc phải thực hiện...

Bao gồm cách ứng xử tôn trọng giữa võ sinh và thầy, giữa võ sịnh với võ sinh; giữa võ sinh với người không tập cùng môn phái, không tập võ... với mục tiêu nhấn mạnh ý nghĩa giáo dục nâng cao ý thức kỷ luật, ý thức trách nhiệm, lòng kính trọng biết ơn đối với thầy, với người trên; đoàn kết thương yêu giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình học tập, dần dần nâng cao ý chí, lòng tự tin, tính khiêm nhường, cần cù, chăm chỉ...

A. THỂ THỨC THƯỜNG TRỰC - CƠ BẢN

1. Thu tấn.

Hai chân đứng cách nhau 1 vai rưỡi, hai bàn chân mở về hai phía một góc 45^0, trục lưng thẳng, mặt nhìn thẳng; hai tay QUYỀN đặt ở hỏm thắt lưng (*vị trí hai bên hông)* lòng bàn tay hướng lên... diện ngoài các ngón tay cách thân 2, 3cm. Thế tấn vững chắc, kiên định, tập trung... thể thức uy nghiêm, cẩn trọng trước khi chào thầy, chào bạn hoặc thể trước sau khi thực hiện các yêu cầu của thầy về nội dung bài tập...

(*H.H. 472a; H.H 472b; H.H 473 là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thế THU TẤN*)

- Để tiện theo dõi và tách biệt số thứ tự trong phần minh hoạ của cuốn sách và phần minh hoạ giáo trình cấp đai I, II... tôi lập số thứ tự 1, 2... bắt đầu bằng ký hiệu H.H.

2. Nhập định đứng.

Là thể thức thư giãn, thở sâu, tĩnh tâm... ổn thần... thu tản năng lượng từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài... thể trước khi tiến hành các bài luyện công; hoặc sau khi luyện công... tư thế đứng thẳng, trục lưng thẳng, trục đầu hơi đổ về phía trước; hai mắt nhắm hờ, tĩnh lặng; hai chân mở rộng

bằng vai; hướng hai bàn chân vuông góc với nhau; hai tay Quyền nắm lỏng, áp mu ngoài bàn tay vào vị trí hỏm lưng phía dưới thận...

(*H.H. 474; H.H 475a; H.H 475b là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thế NHẬP ĐỊNH ĐỨNG*)

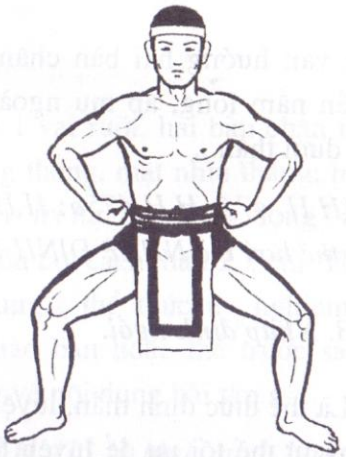
3. Nhập định ngồi.

Là thể thức định thần, luyện khí, nhập năng... là một trong những tư thế tối ưu để luyện thở, tập trung ý chí đi vào... có khả năng phục hồi chức năng các cơ quan nội tạng, điều chỉnh cân bằng và trị lực... thể ngồi NHẬP ĐỊNH được kiểm chứng qua nhiều thế hệ y sư, võ sư... yêu cầu căn bản phần phổ hình phải luyện tập sao cho phần tiếp xúc giữa phần đùi, cẳng chân, cạnh ngoài của bàn chân tiếp xúc tối đa với mặt đất, trục lưng thẳng tự nhiên, đầu hơi cúi về phía trước *(tư thế tự nhiên, thoải mái - không một mảy may cố gắng)* mắt nhắm hờ, cơ thể thả lỏng, toàn bộ tâm thức tập trung vào hơi thở.

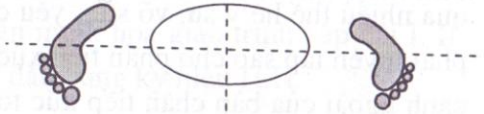
(*H.H. 476; H.H 477 là hình minh hoạ thể hoá tư thế NGỒI NHẬP ĐỊNH*)



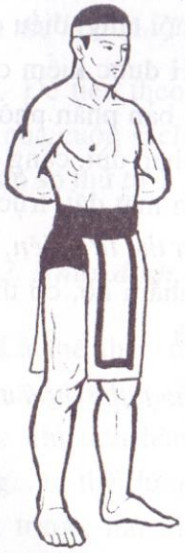
H.H.472a



H.H.472b



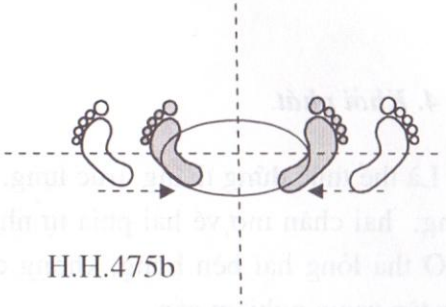
H.H.473



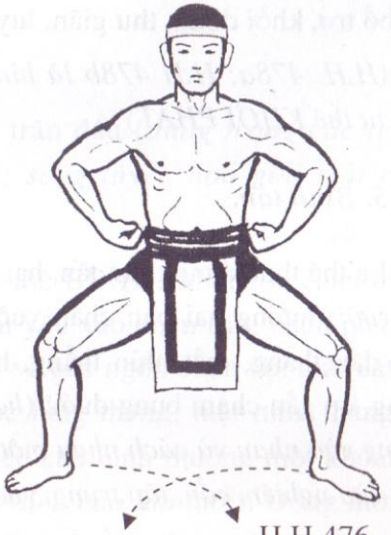
H.H.474



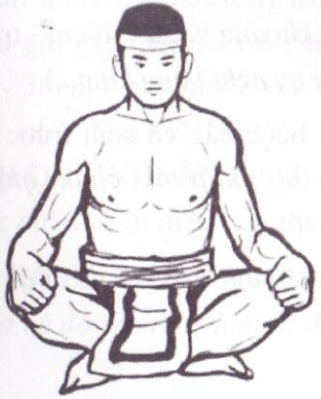
H.H.475a



H.H.475b



H.H.476



H.H.477

4. Khởi phát.

Là thể thức đứng thẳng, trục lưng, trục mặt thẳng mắt nhìn thẳng; hai chân mở về hai phía tự nhiên, thuận chiều, hai tay ĐAO thả lỏng hai bên hông, không chạm hông, thân thái ổn thần tập trung nghiêm cẩn.

Đây là thể thức vào thế (*ban đầu*) thường thể trước các bài tập bổ trợ, khởi động, thư giãn, luyện khí.

(*H.H. 478a; H.H 478b là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá tư thế KHỞI PHÁT*)

5. Bình tấn.

Là thể thức đứng trầm tấn, hai chân rộng hơn vai (*khoảng 1 vai rưỡi*) hướng hai bàn chân vuông góc với nhau; trục lưng, trục đầu thẳng, mắt nhìn thẳng, hai tay ĐAO bắt khum hình thang, ép gần chạm bụng dưới; (*hai bàn tay úp lòng vào trong, hướng vào nhau và cách nhau một khoảng từ 30 - 40cm - trạng thái vừa nghiêm cẩn, tập trung, vừa uy nghi bằng lặng...*)

Đây là thể thức quy định, bắt buộc các võ sinh trước khi thực hiện các bài tập luyện công (*bộ pháp tay, chân, quyền, song luyện bổ trợ, song luyện mật công...*)

(*H.H. 479a; H.H 479b là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá tư thế BÌNH TẤN*)

6. Khởi tấn.

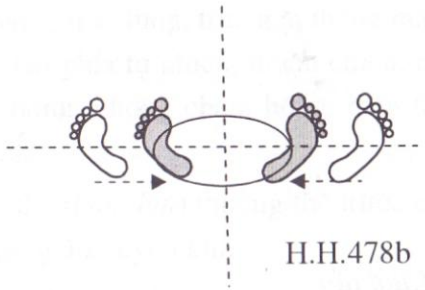
Tư thế sẵn sàng trước trận đấu (*dùng trong các trường hợp song luyện - đấu đôi; song luyện hoá giải mật công; đấu đối kháng...*)

Từ thế THU TẤN hoặc thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía sau, dồn trọng tâm chủ yếu vào chân trái; chân phải tiếp hờ phần mu dưới phía trước và các ngón chân với mặt đất (*gót chân nhấc rời mặt đất*) trục lưng thẳng, mặt nhìn thẳng, hai đầu gối gập thấp so với chiều cao bình thường một khoảng từ (*5 - 30cm - phụ thuộc vào chiều cao lứa tuổi*). Đồng thời, hai tay thủ thế THƯỢNG HẠ HẬU THỦ QUYỀN hoặc THƯỢNG NHI ẨN ĐAO; ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO - tay phải che chắn phần mặt, tay trái che chắn phần thân...

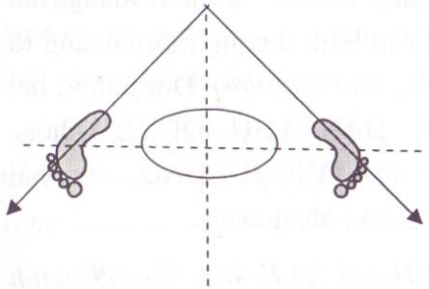
(*H.H. 480a; H.H480b; H.H.481; H.H 482; là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá tư thế KHỞI TẤN*)



H.H.478a



H.H.478b



H.H.479b



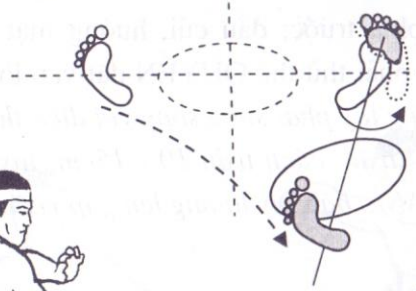
H.H.479a



H.H.480a



H.H.480b





H.H.481



H.H.482

B. TƯ THẾ CHÀO

1. Chào đứng.

Từ tư thế THU TẤN bước chân phải về phía trước một bước, dồn trọng tâm nhiều hơn vào chân phải, hai đầu hơi gập - toàn thân dồn về phía trước; đầu cúi, hướng mặt gặp vào ngực; Đồng thời, tay phải thủ thế QUYỀN đặt vào lòng trong tay ĐAO bên trái (*cẳng tay phải song song với diện thân, vị trí đặt ngang bằng trước trán, cách trán 10 - 15cm; tay trái bắt khum thế THƯỢNG ẨN... bàn tay hướng lên gập vuông góc tối đa với cẳng tay...*)

Thể thức chào THẦY theo tư thế đứng được thể trong các hoàn cảnh thường bất thường, không thuận lợi về không gian, cảnh quan, mối tương tác... đặc biệt khi gấp gáp, vội vàng (*ngày xưa... được dùng nhiều khi tác chiến,... trận mạc...*)

Vì vậy, tư thế chào THẦY chào ĐÚNG ngày nay ít được sử dụng.

(*H.H. 483; H.H 484; H.H 485 là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá tư thế chào ĐỨNG*)

2. Chào quỳ.

Là thể thức bắt buộc võ sinh chào thầy, chào trọng tài

Thể thức chào quỳ gần như tinh thần chào ĐÚNG... chỉ có khác: thế tấn trầm tối đa, chân trái gập khớp hạ đầu gối gần chạm đất; cẳng đùi chân phải gần như song song với mặt đất; sống lưng gập cong, trục đầu, trục thân vồng về hướng ngực... thể hiện tấm lòng tôn trọng và sẵn sàng chờ hiệu lệnh của THẦY, của trọng tài...

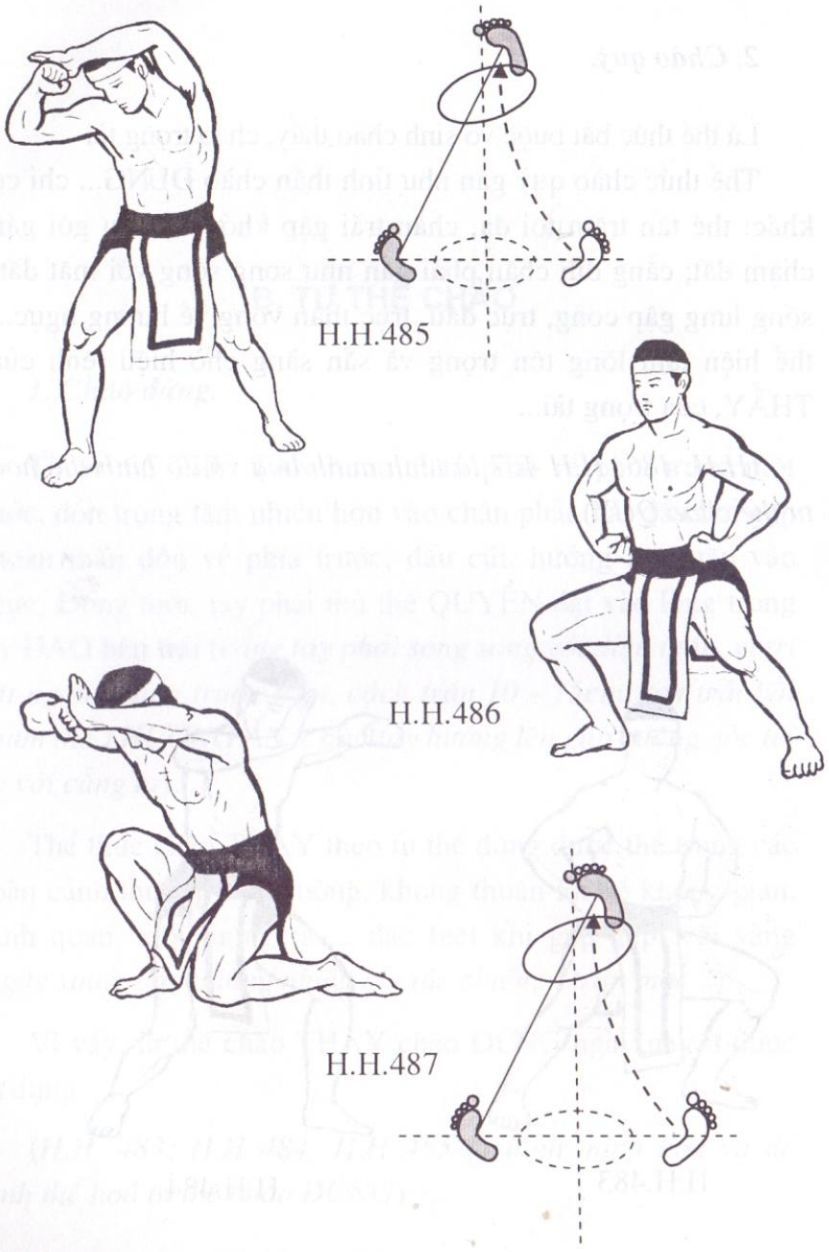
(*H.H. 486; H.H 487 là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá tư thế chào QUỲ*)



H.H.483



H.H.484



H.H.485

H.H.486

H.H.487

***3. Chào bạn** (có 2 hình thức)*

a. Chào bạn ở võ đường, trên sới đấu

Từ tư thế "THU TẤN" tay phải thủ thế QUYỀN, tay trái thủ thế "ĐAO" bật nhảy dớm tấn tại chỗ (*nhún ngón chân bật tấn cách mặt đất 2 - 3cm);* Đồng thời, áp tay ĐAO, tay QUYỀN vào nhau như tư thế chào thầy; chỉ có khác: trục lưng thẳng, trục mặt thẳng vị trí tay QUYỀN, tay ĐAO áp nhau cân đối trước trán, cách trán 10 - 15cm; Từ đó, hạ thấp (*về vị trí trước ngực - gần ngang thành vai, cách ngực 10 - 15cm)* mắt nhìn thẳng vào bạn đồng môn - cẩn trọng, thân ái gật đầu thể rõ tín hiệu chào nhau - từ đó trở về vị trí "THU TẤN"; chuyển sang tư thế "NHẬP ĐỊNH ĐỨNG" chờ hiệu lệnh của thầy...

(*H.H. 8a; H.H 8b; H.H 8c; H.H 8d; H.H 8đ là hình minh hoạ thể hoá cách chào bạn*)

b. Chào bạn ở nơi công cộng

Từ tư thế "KHỞI PHÁT"; chập (hoặc dập) hai gót chân áp nhau, hướng hai bàn chân chếch nhau 45^0 trục thân thẳng, trục đầu thẳng, mắt nhìn thẳng vào bạn đồng môn: từ đó cúi đầu chào; Đồng thời, hơi đưa hai tay ĐAO về phía sau (*bên hông*).

(*H.H. 491; H.H. 492; H.H. 493 là hình minh hoạ và đồ hình thể thức chào bạn nơi công cộng*)

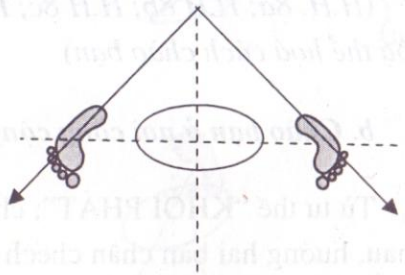


H.H.488



H.H.489





H.H.490

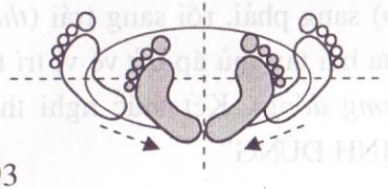


H.H.491



H.H.492





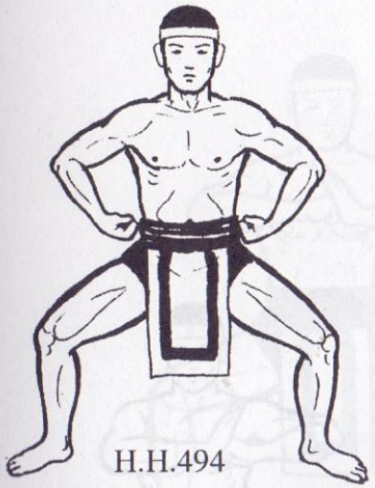
H.H.493

4. Chào - cách thức giao tiếp** (người) **ngoài môn phái.

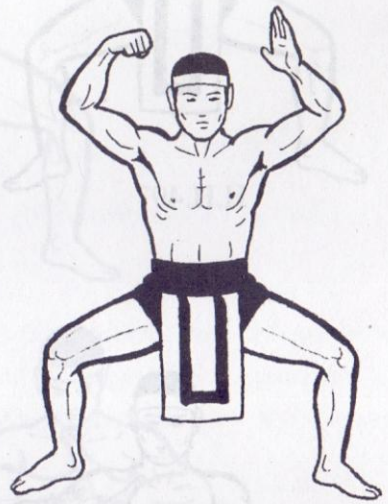
Gần giống cách thức chào bạn đồng môn, thể hiện thái độ thân thiện, bình đẳng, kính trọng, đối ứng bạn bè...

Từ tư thế "NHẬP ĐỊNH ĐỨNG" hoặc từ các tư thế khác trở về thế gốc "THU TẤN" lưng thẳng, mặt nhìn thẳng vào đối tượng cần chào: bật tấn tiến hành các thao tác như thể thức chào bạn đồng môn - chỉ có khác: vị trí khi đưa hai tay (QUYỀN - ĐAO) từ trước trán về vị trí trước ngực - người chào không gật đầu chào, mà tiếp tục đưa tiếp thế hai tay (*thủ áp*) sang phải, rồi sang trái (*thủ tiết đúng lý đúng tình)* từ đó đưa hai tay thủ áp trở về vị trí trước ngực: gật đầu: (*đồng hợp tương đồng*). Kết thúc nghi thức chào - về thế gốc "NHẬP ĐỊNH ĐỨNG"

(*H.H. 494 đến H.H.501 là hình minh hoạ thể hoá các công đoạn chào người ngoài môn phái)*



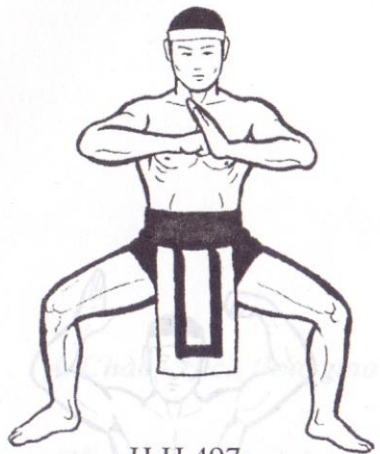
H.H.494



H.H.495



H.H.496



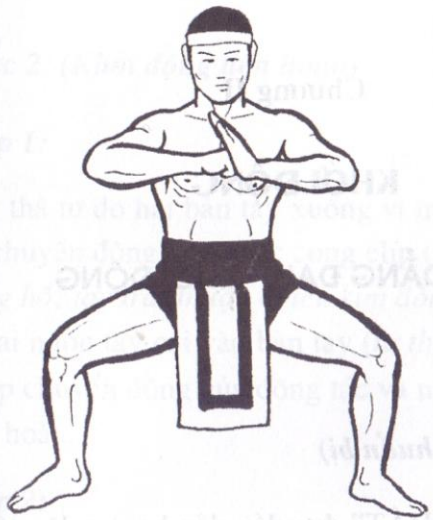
H.H.497



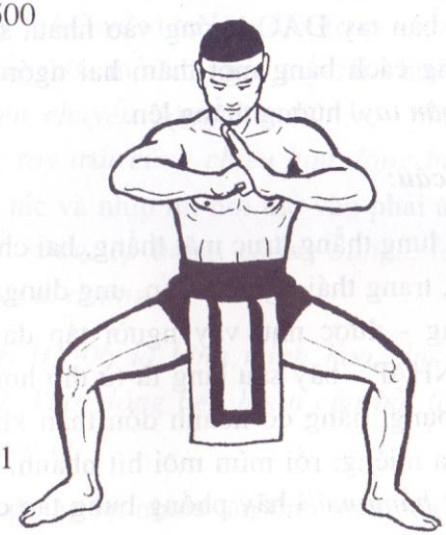
H.H.498



H.H.499



H.H.500



H.H.501

Chương II

KHỞI ĐỘNG

A. SƠ ĐẲNG ĐAI I - KHỞI ĐỘNG

Bài tập 1.

Thức 1: (Thức chuẩn bị)

Từ thế "KHỞI PHÁT" đưa dần dần hai tay lên tầm ngực, hai lòng bàn tay ĐAO hướng vào nhau, song song với nhau, có khoảng cách bằng một thân; hai ngón tay cái mở (*vuông góc với bàn tay)* hướng thẳng lên.

Yêu cầu:

Trục lưng thẳng, trục mặt thẳng, hai chân đứng thẳng rộng bằng vai, trạng thái nghiêm cẩn, ung dung; thần thái tập trung lắng đọng - được như vậy người tập đã bước vào tâm thế ĐỒNG NHẬP - hãy sâu lắng từ từ thở hơi ra - thở hết, co ép khoang bụng, nâng cơ hoành dồn thán khí đẩy hoàn toàn ra ngoài qua miệng; rồi mím môi hít nhanh, hít sâu đầy hơi vào ngực (*hít bằng mũi)* hãy phồng bụng tạo cho khoang ngực tự do nhận luồng không khí mới.

Thức 2: (Khởi động liên hoàn)

Nhịp 1:

Hãy thả tự do hai bàn tay xuống vị trí ngang bụng - chiều hai tay chuyển động theo trục cong elíp (*tay phải ngược chiều kim đồng hồ; tay trái thuận chiều kim đồng hồ)*; Đồng thời, ép nhanh hai ngón tay cái vào bàn tay (*tư thế tay ĐAO)* phối hợp giữa nhịp chuyển động của động tác và nhịp thở ra sao cho ăn nhịp hài hoà...

Nhịp 2:

Đưa hai bàn tay ĐAO về vị trí ban đầu (*cao ngang ngực - ở vị trí đầu vú)*. Đồng thời, mở hai ngón tay cái - hướng thẳng góc lên trên (*chuyển chuyển động của bàn tay phải ngược chiều kim đồng hồ; tay trái cùng chiều kim đồng hồ)*... phối hợp giữa nhịp động tác và nhịp hít hơi thở vào phải ăn khớp - hài hoà (*thở hết, hít căng; ép bụng, phồng bụng... là nguyên tắc căn bản của thuật di dưỡng)*

(H.H.502 đến H.H 506 là hình minh hoạ cho thể thức chuẩn bị và thể thức khởi động liên hoàn của bài tập KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng - đai 1)

Cứ như thế, lặp đi lặp lại nhiều lần tinh thần của bài tập - chúng ta có một nội dung lý thú, bổ ích.

Yêu cầu:

Nguyên tắc đóng mở nhón tay cái và khép kín các ngón tay còn lại... càng phối hợp với trục chuyển động của khớp cổ tay, khửu tay - hai cánh tay... đồng bộ với kỹ thuật thở ra, hít vào trong trạng thái trục thân, trục đầu thẳng; tư thế ổn thần, vuông góc với mặt đất... là tinh thần chuẩn tắc luyện khí dưỡng thần... thông hở mạch gốc - điều hoà tâm phế... di dịch cởi mở các mạch kinh... từ đó gián tiếp xung tác cơ khớp, dây chằng; các cơ quan nội tạng... đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh vào trạng thái động hoàn toàn tự nhiên và hợp thức... khi kết hợp 2, 3 thủ thuật khởi động nội năng theo tinh thần trên, người tập võ có thể yên tâm - đã được chuẩn bị về tâm thế, ngoại thế, nội thế... đầy đủ... tưởng như không, tưởng như chơi... nhưng hiệu năng, công năng hoàn đủ... khó có hình thức khởi động nào so sánh.

- Hãy tập chậm, biên độ dao động của hai bàn tay hẹp... từ đó tăng tốc độ chuyển động và thở đều, sâu; Đồng thời, tạo dao động của hai bàn tay chuyển động mở tự nhiên - thoảng hơn (*hình elip gần tròn)* cứ như vậy, ngày nào cũng tập: trước buổi tập, sau buổi tập - tập người luyện võ có thể yên tâm về tiến trình sức khoẻ của mình sẽ từ từ tăng tiến.



H.H.502



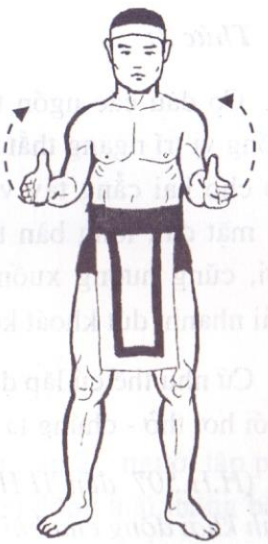
H.H.503



H.H.504



H.H.505



H.H.506

Bài tập 2.

Thức 1:

Từ thế "KHỞI PHÁT" từ từ đưa hai tay lên phía trước (*tay ĐAO*), vị trí ngang tầm vai, lòng hai bàn tay hướng xuống vừa song song với mặt đất, vừa song song với nhau; mím môi thở vào, thở sâu qua mũi... trục lưng thẳng, trục mặt thẳng, tư thế trầm ổn, khoan thai...

Thức 2:

Co đầu các ngón tay; Đồng thời, hạ nhanh hai cánh tay xuống vị trí ngang thắt lưng (*cùi chỏ đánh nhanh về phía sau)* sao cho hai cẳng tay vừa song song với nhau vừa song song với mặt đất, lòng bàn tay cùng diện với sống cẳng tay Đồng thời, cũng hướng xuống (*song song với mặt đất*). Động tác phải nhanh, dứt khoát kết hợp đồng hoà với nhịp thở ra tối đa.

Cứ như thế cứ lặp đi - lặp lại nhiều lần động tác kết hợp ăn ý với hơi thở - chúng ta được một buổi tập hoàn hảo - lý thú.

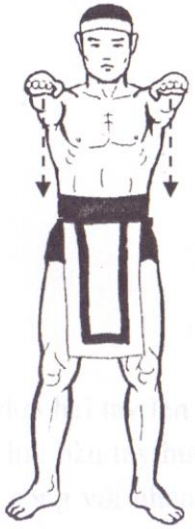
(*H.H.507 đến H.H 510 là hình minh hoạ thể hóa quá trình khởi động của bài tập 2 - Sơ đẳng - đai 1)*

Yêu cầu:

Giống như tinh thần bài tập 1, ở bài tập 2 - người tập phải bình lắng tập trung - cố gắng giữ nguyên động thái thăng bằng của trục lưng, trục mắt.



H.H.507



H.H.508



H.H.509



H.H.510

B. TRUNG ĐẲNG ĐAI I - KHỞI ĐỘNG

Bài tập 1.

Thức 1:

Từ thế đứng KHỞI PHÁT giữ nguyên thế bàn tay ĐAO đưa nhanh, đều hai cánh tay song song với nhau lên tầm ngang vai (*hai cánh tay duỗi thẳng, lòng hai bàn tay hướng vào nhau, thẳng băng - cùng với diện đứng của thân*). Đồng thời, với quá trình chuyển động của hai cánh tay, chúng ta mím môi thở vào qua mũi, thở sâu, bụng căng phồng.

Thức 2:

Từ vị trí hai cánh tay duỗi thẳng ngang vai, lòng hai bàn tay hướng vào nhau và song song với nhau; người tập nín thở: từ từ chỉ quay riêng cổ tay sao cho hai bàn tay úp lòng xuống mặt đất và song song với mặt đất.

Thức 3:

Từ thế gốc thức 2; người tập vừa thả lỏng hai cánh tay cho tự nhiên rơi xuống vị trí hai bên hông; vừa điều chỉnh sau cho hai bàn tay chuyển động theo đường cong (*bàn tay phải theo chiều kim đồng hồ; bàn tay trái ngược chiều kim*

đồng hồ). Đồng thời, từ từ xoay đều hai cổ tay, hai bàn tay sao cho thế tay của hai bàn tay chếch với mặt đất một góc khoảng 45^0 (*hướng lòng hai bàn tay chếch lên)* ở vị trí hai bàn tay trước bụng, người tập đột khởi dừng quá trình chuyển động hai cánh tay (*chuyển động rơi tự do)* giật ngược hai khửu tay về phía sau - hướng giật chếch 45^0 so với trục thân - thời điểm giật khửu tay cũng là thời điểm co nhanh đầu các ngón tay (*gập đốt hai, co đốt một vào lòng bàn tay - các ngón tay ép sít nhau)*

Chú ý:

Từ thế gốc thức 2 - khi bắt đầu thả lỏng cánh tay, người tập há miệng thở ra, đẩy hết thán khí từ trong ngực (*co nén cơ hoành - thúc ngược lên lồng ngực)* sao cho khi kết thúc quá trình chuyển động (*khửu tay dật gập về sau lưng, ngón tay ép căng vào lòng bàn tay*) cũng là quá trình kết thúc nhịp thở.

Cứ như vậy, trở về tư thế của thức 1 chuyển sang thức 2, kết thúc ở thức 3, chúng ta hoàn thành chu trình khép kín đầy đủ công đoạn khởi động bài tập 3 - thực hiện 7, 8 lần từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh... chúng ta có một khối lượng hợp lý thỏa đáng (*tập khởi động*).

Yêu cầu:

Trục lưng thẳng, trục mặt thẳng, tâm thế thoải mái, tự tin, phối hợp động tác và hơi thở đồng bộ, không thả lỏng,

yếu đuối - nhưng cũng không căng cứng, căng thẳng - chúc thành công.

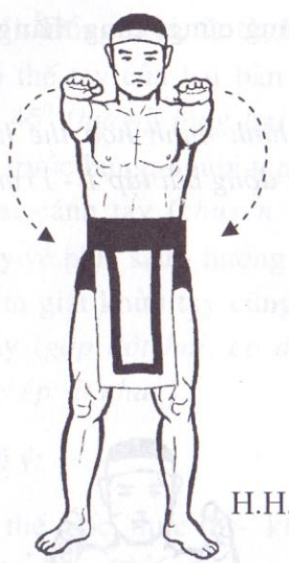
(H.H 511 đến H.H.516. là hình minh hoạ thể hóa quá trình khởi động của kỹ thuật khởi động bài tập 1 - Trung đẳng - đai I)



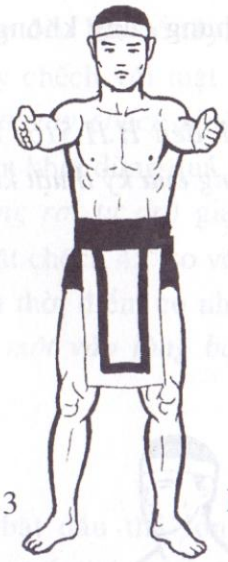
H.H.511



H.H.512



H.H.513



H.H.514



H.H.515



H.H.516

Bài tập 2.

Thức 1:

Từ thế THU TẤN duỗi thẳng hai chân đứng thẳng (*trục lưng thẳng, trục mặt thẳng*); Đồng thời, thả lỏng hai tay ĐAO về vị trí KHỞI PHÁT

Thức 2:

Từ thế đứng "KHỞI PHÁT" đưa thẳng hai tay ĐAO lên vị trí ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống song song với mặt đất (*hai cánh tay duỗi thẳng; vừa song song với nhau, vừa buông lỏng thoải mái không căng cứng*). Đồng thời, cùng với nhịp chuyển động; chúng ta mím môi, hít căng hơi qua mũi - đẩy cơ hoành xuống dưới nén phồng bụng.

Thức 3:

Từ tư thế thức 2; vừa từ từ thở ra; vừa Đồng thời, đồng bộ thực hiện tuần tự các thao tác:

- Đảo người sang phải, trọng tâm dồn nhiều vào chân phải, hai cánh tay giữ nguyên thế khung. Đồng thời, quay hai tay cùng với hướng chuyển động của vai 90^0 về phía bên phải (*khi quay nhớ dật gót chân trái khỏi mặt đất; Đồng thời, quay 90^0).*

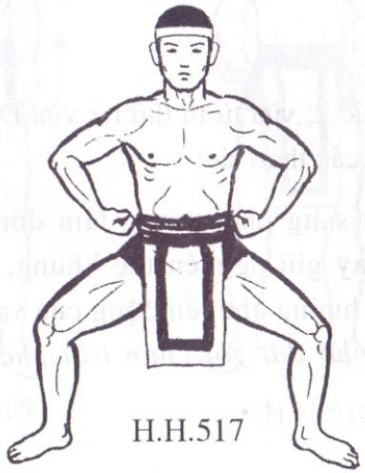
- Hạ gót chân trái, trầm tần dồn ngược trọng tâm hoàn toàn vào chân trái. Đồng thời, dật hai tay ĐAO về ngang hông (*tay phải trước, tay trái sau*) lòng bàn tay vẫn hướng xuống song song với mặt đất, nhấc gót chân phải kéo thu về phía chân trái khoảng 2 - 3 cm.

(*H.H.517 đến H.H 521 là hình minh hoạ thể hóa công đoạn chuyển động của bài tập 2 - Khởi động - Trung đẳng - đai I*).

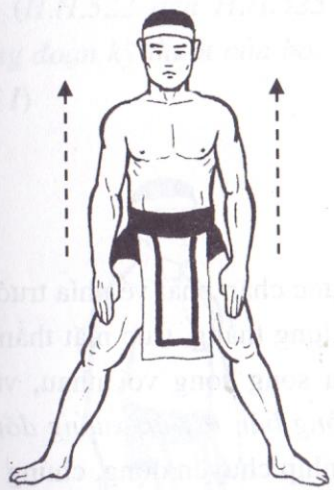
Cứ như thế, trở về vị trí thức 2 - tiến hành các thao tác tay, chân, thân... như thức 3 ở chiều ngược lại (*trái - phải - trái - phải...*) chúng ta tiến hành đầy đủ các công đoạn tập khởi động bài tập 2.

Yêu cầu:

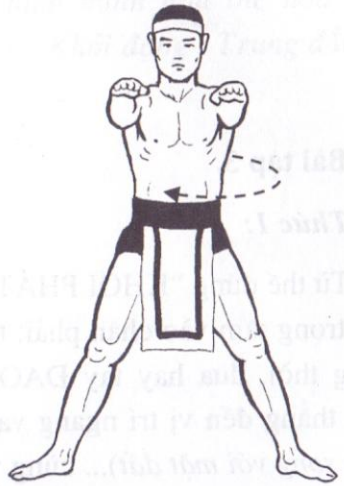
Đồng bộ và mạnh mẽ, hãy hình dung toàn bộ nội dung tập, như thể thức bài QUYỀN; Người luyện đặt mình trong cuộc chơi có đối thủ tưởng tượng khẩn trương uy hiếp phía trước.



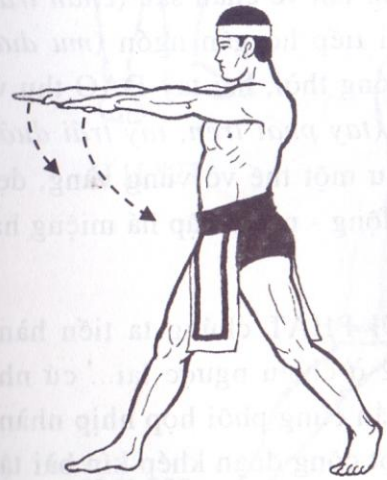
H.H.517



H.H.518



H.H.519



H.H.520



H.H.521

Bài tập 3.

Thức 1:

Từ thế đứng "KHỞI PHÁT" bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải, trục lưng thẳng, trục mặt thẳng; Đồng thời, đưa hay tay ĐAO vừa song song với nhau, vừa duỗi thẳng đến vị trí ngang vai (*lòng bàn tay úp xuống đồng song song với mặt đất*)... cùng với nhịp chuyển động, chúng ta mím môi thở hơi thật sâu qua mũi.

Thức 2:

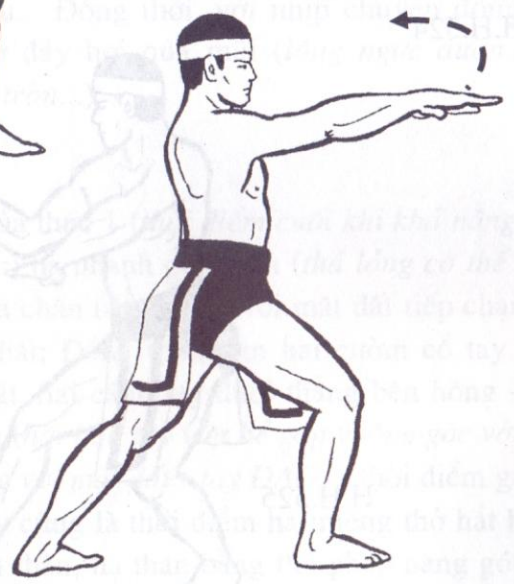
Từ thế gốc thức 1, chuyển tấn về chân sau (*chân trái*) gót chân phải nhấc cao - chỉ tiếp hờ gần ngón (*mu dưới bàn chân phần gần ngón*). Đồng thời, hai tay ĐAO thu về thế THƯỢNG HẠ ẨN ĐAO (*tay phải trên, tay trái dưới*) thế tay đanh gọn, kín đáo như một thế võ vững vàng, đẹp mắt... cùng với nhịp chuyển động - người tập há miệng hắt hơi thở ra.

Trở về tư thế đứng KHỞI PHÁT chúng ta tiến hành các công đoạn thức 1, thức 2 ở chiều ngược lại... cứ như vậy đảo trái, đảo phải nhiều lần cùng phối hợp nhịp nhàng với nhịp thở... chúng ta có một công đoạn khép kín bài tập khởi động 3.

(*H.H.522 đến H.H.525. là hình minh họa thể hóa các công đoạn kỹ thuật của bài tập 3 - Khởi động - Trung đẳng - đai I*)



H.H.522



H.H.523



H.H.524



H.H.525

C. THƯỢNG ĐẲNG - ĐAI I - KHỞI ĐỘNG

Bài tập 1.

Thức 1:

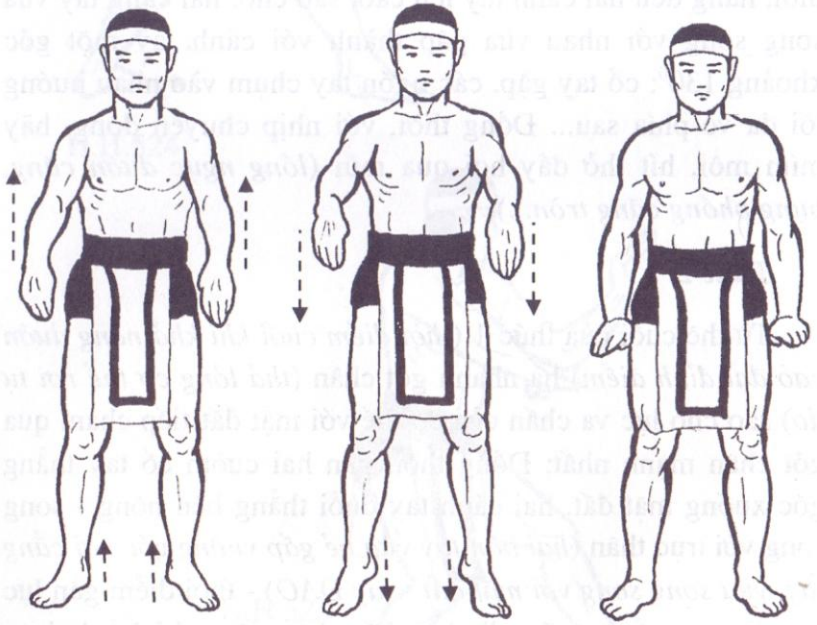
Từ thế đứng KHỞI PHÁT dướn người vươn cao (*dướn thẳng tối đa*) bằng thủ thuật nâng cao hai gót chân, Đồng thời, nâng đều hai cánh tay lên cao, sao cho: hai cẳng tay vừa song song với nhau vừa gập thành với cánh tay một góc khoảng 130^0; cổ tay gập, các ngón tay chụm vào nhau hướng tối đa về phía sau... Đồng thời, với nhịp chuyển động, hãy mím môi, hít thở đầy hơi qua mũi (*lồng ngực dướn căng, bụng phồng căng tròn...*).

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 1 (*thời điểm cuối khi khả năng dướn cao đạt đỉnh điểm*) hạ nhanh gót chân (*thả lỏng cơ thể rơi tự do*) sao cho lực va chấn của cơ thể với mặt đất tiếp chạm qua gót chân mạnh nhất; Đồng thời, gần hai cườm cổ tay thẳng góc xuống mặt đất, hai cánh tay duỗi thẳng bên hông - song song với trục thân (*hai bàn tay vừa bẻ gấp vuông góc với cẳng tay, vừa song song với mặt đất - tay ĐAO*) - thời điểm gần lực ở cườm mu cổ tay cũng là thời điểm há miệng thở hắt hơi ra. Cứ như vậy, dướn thân, hạ thân bằng thủ pháp nâng gót chân

kết hợp với nhịp tay và nhịp thở nhiều lần, chúng ta có một hành trình kín tập luyện bài tập khởi động số 6; hay còn gọi là bài tập: THỔ CÔNG NHƯỢC PHÁP.

(H.H 526 đến H.H.528. là hình minh hoạ thể hóa các công đoạn kỹ thuật của bài tập 1 - Khởi động - Thượng đẳng - đai I)



H.H.526 H.H.527 H.H.528

Bài tập 2.

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN dướn người tối đa lên cao (*dướn thẳng*) bằng thủ pháp duỗi thẳng khớp gối, nâng cao gót chân; Đồng thời, vươn cao hai cánh tay lên trời, biến thế tay ĐAO thành thế tay TRẢO (*úp ngón tay và lòng bàn tay xuống đất - thế hai tay mở rộng bằng hai vai - thần thái như đại thần vươn tám cõi*)... Đồng với thao tác vận động... người tập mím môi thở sâu qua mũi.

Thức 2:

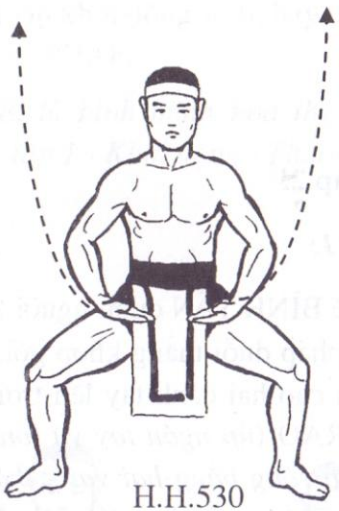
Dập nhanh hai gót chân xuống đất, Đồng thời, đâm hai tay ĐAO về trước bụng, hướng hai bàn tay ĐAO chuyển động vòng cung - lòng bàn tay hướng lên; các ngón tay của hai cánh tay cách nhau 15 - 20 cm. Tư thế đanh, chắc, mạnh mẽ như lực sĩ vào trận hỗn mang...

Đồng với nhịp chuyển động, chúng ta há miệng thở ra (*thở mạnh, hắt tối đa thán khí ra ngoài...*)

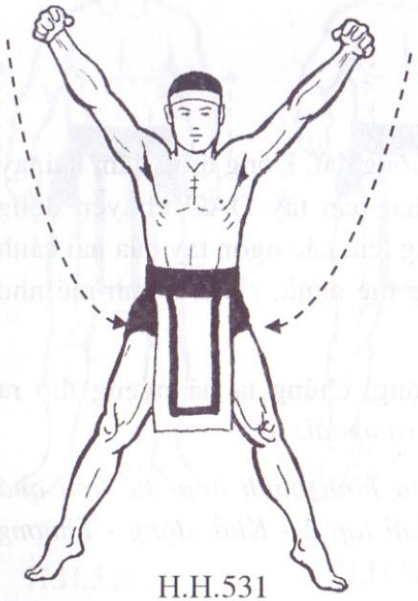
(H.H 529 đến H.H.532. là hình minh hoạ thể hóa quá trình vận động của kỹ thuật bài tập 2 - Khởi động - Thượng đẳng - đai I)



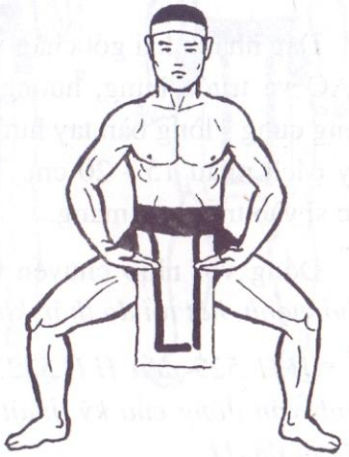
H.H.529



H.H.530



H.H.531



H.H.532

Bài tập 3.

Thức 1:

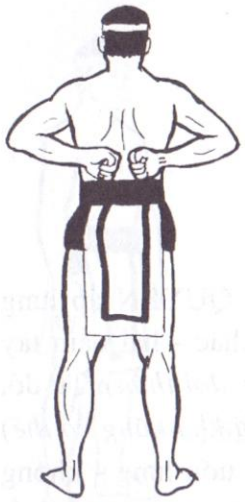
Từ thế đứng KHỞI PHÁT đặt hai tay QUYỀN áp lưng như thể thức NHẬP ĐỊNH ĐÚNG chỉ có khác - hai nắm tay QUYỀN áp lưng ở vị trí cao tối đa (*vị trí áp đối thận*). Từ đó, vừa ép mạnh nắm tay QUYỀN vào thận (*với khả năng có thể*) vừa đổ trục lưng về phía sau theo tinh thần uốn lưng - không kéo theo trục mặt - ngược lại cố giữ nguyên trục mặt - mắt nhìn thẳng về phía trước; Đồng thời, mím môi, hít thở thật sâu.

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 1, vừa từ từ giảm áp lực hai tay QUYỀN áp đè vào THẬN, vừa từ từ đổ lưng về phía trước (*gập tối đa*). Nhưng cũng như thức 1, lưng đổ trục mặt vẫn cố gắng giữ nguyên, mắt nhìn thẳng, há miệng cũng từ từ thở hết hơi ra ngoài...

Cứ như vậy: Đảo người ra phía sau ép thận, thở vào, đổ người về phía trước giảm tối đa áp lực hai tay QUYỀN áp thận thở ra. (*cố giữ nguyên trục đầu, hướng mắt nhìn thẳng...*)

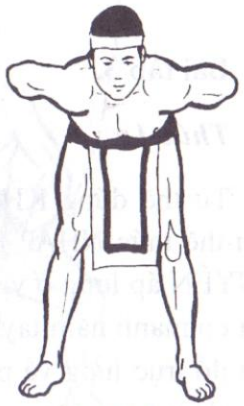
(*H.H 533 đến.H.H.537. là hình minh hoạ thể hóa quá trình vận động của kỹ thuật khởi động bài tập 3 - Khởi động - Thượng đẳng - đai I*)



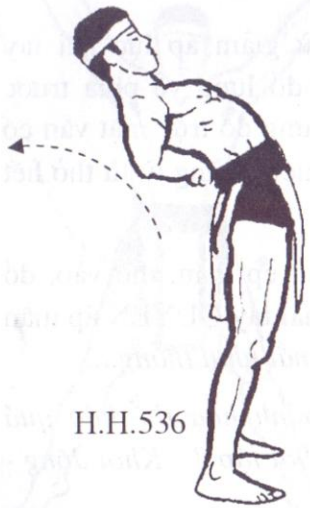
H.H.533



H.H.534



H.H.535



H.H.536



H.H.537

Chương III

BỘ PHÁP TAY

(Hệ thống các bài tập cơ bản tay, chân, thân pháp... cho hệ đai I, II thường được chia nhỏ, ngắn, đơn giản, ít kết hợp các phổ hợp khác nhau của các thế tay khác nhau trong cùng một thức... nhằm giúp người mới luyện dễ tiếp nhận khối lượng bài tập...)

A - SƠ ĐẲNG - ĐAI I - BỘ PHÁP TAY

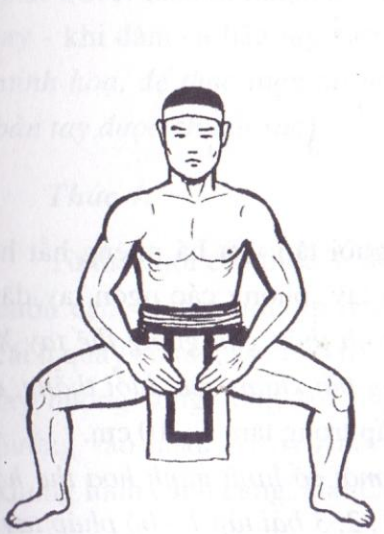
Bài tập 1.

Thức 1:

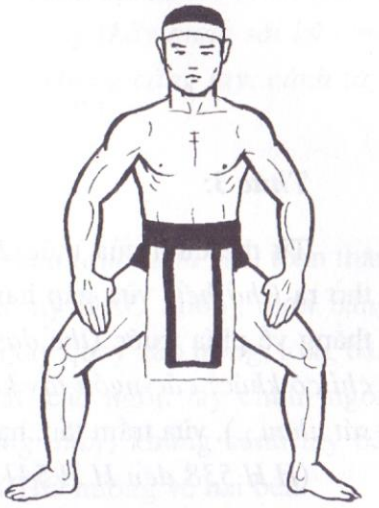
Từ tư thế BÌNH TẤN vừa dướn tấn cao thêm (5 - 10cm); vừa Đồng thời gạt mạnh hai tay ĐAO về hai phía (*trái - phải*) một khoảng ngắn 5 - 10 cm (*thế tay giữ nguyên, các ngón tay duỗi thẳng, ép chặt - tư thế thẳng, trang nghiêm, dũng mãnh*)... cùng với nhịp chuyển động, chúng ta mím môi, hít thở hơi qua mũi, hít căng, bụng phồng to...

Thức 2:

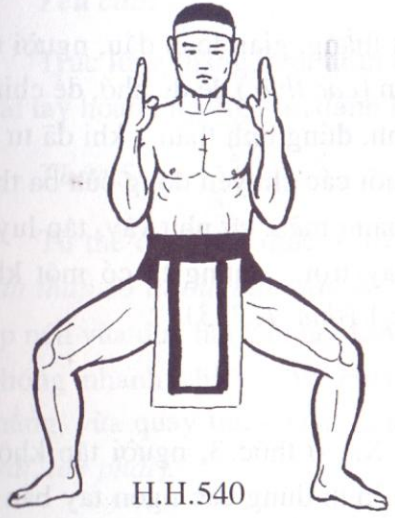
Từ thế cuối của thức 1, nín thở (*không cho hơi ra, hơi vào*) vừa dướn tấn cao thêm một nấc (*khoảng 5 - 10 cm*) vừa dật nhanh, mạnh hai tay ĐAO về trước ngực (*thế hai cẳng tay và hai bàn tay vừa thẳng băng vuông góc với mặt đất, vừa song song với nhau, có khoảng cách bằng một vai, lòng bàn tay hướng vào nhau và có độ cao ngang mặt*) sao cho hai cánh tay mở rộng, không dính thân, KHỦU CHỎ của hai tay vươn xa...



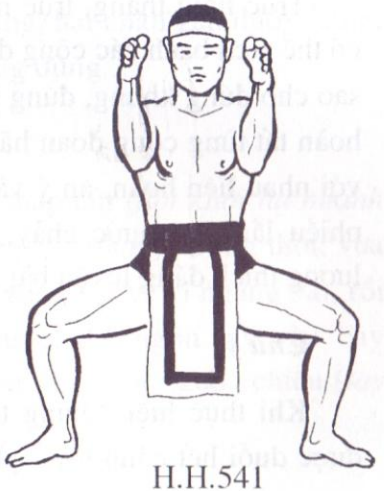
H.H.538



H.H.539



H.H.540



H.H.541

Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2, người tập vừa há miệng hắt hơi thở ra (*thở hết*) vừa gập hai cổ tay, phóng các ngón tay đâm thẳng về phía trước (*thế đâm, tinh thần gần giống thế tay XÀ chỉ có khác: các ngón tay không bắt khum, mà duỗi thẳng, ép sát nhau...*), vừa trầm tấn, hạ thấp trọng tâm 5 - 10 cm.

(*H.H.538 đến H.H.541 là một số hình minh hoạ thể hóa các thao tác kỹ thuật của thức 1, 2, 3 bài tập 1 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Trục lưng thẳng, trục mặt thẳng, giai đoạn đầu, người tập có thể tách bạch các công đoạn (*các thức*) để dễ nhớ, dễ chỉnh, sao cho đúng khung, đúng hình, đúng tinh thần... khi đã tự tin hoàn tất từng công đoạn hãy nối các chuyển động của ba thức với nhau liên hoàn, ăn ý và mạnh mẽ... cứ như vậy, tập luyện nhiều lần như nước chảy, mây trôi... chúng ta có một khối lượng thích đáng luyện bài tập 1 (*thức 1, 2, 3*).

Chú ý:

Khi thực hiện khung tay XÀ ở thức 3; người tập không được duỗi hết cánh tay - phải hình dung các ngón tay bắn về

phía trước: nhanh, mạnh nhưng bị chặn lại ở thời điểm gật cổ tay - khi đâm cả bàn tay vào đối tượng (*hãy quan sát kỹ hình minh hoạ, để thực hiện độ mở của khung cẳng tay, cánh tay, bàn tay được chuẩn xác*).

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 3: dướn thân (*duỗi đầu gối*) toàn thân dướn cao; Đồng thời, ép nén hai tay ĐAO xuống dưới bằng cách quay cổ tay, sao cho hai bàn tay quay vào trong, lòng bàn tay hướng song song với mặt đất, các ngón tay chụm ngón hướng vào nhau (*vị trí trước bụng dưới*) khung cánh tay bắt khung hình cánh cung. Hai CÙI CHỎ hướng về hai bên.

(*H.H.542 là hình minh họa thể hoá các thao tác kỹ thuật của thức 4 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Trục lưng thẳng, mặt nhìn thẳng, hai chân gần duỗi thẳng; hai tay hoành ngang rắn, đanh hùng dũng...

Thức 5:

Từ thế cuối của thức 4, trầm thấp tấn (*đột khởi hạ nhanh tấn thấp so tư thế ban đầu khoảng 5 - 10cm*); Đồng thời, vừa ép nén vừa đưa hai bàn tay ĐAO vồng lên vị trí ngang vai, rồi phóng nhanh chỉ tay về phía trước; thế ngón tay vừa bay thẳng, vừa quay trái - phải như hai viên đạn ngược chiều (*tay trái, tay phải*).

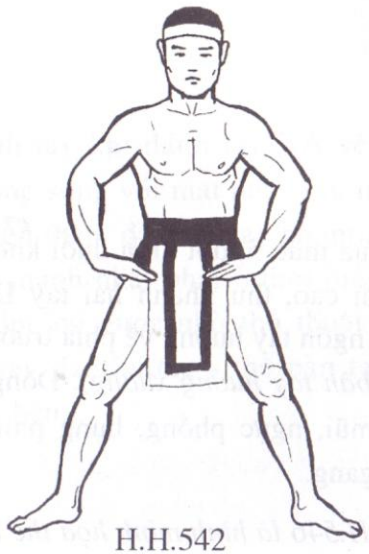
Chú ý:

Ở giai đoạn cuối, cùng với lực phóng của chỉ tay - trầm tấn thấp thêm một nấc và đảo hai cổ tay về hai phía trái, phải - chỉ tay được đột khởi đảo hướng sang hai bên và cũng ở thời điểm này: người tập dướn ngực, phồng bụng hít hơi thở vào - thở căng hết mức. Từ đó, há miệng thở hắt hơi ra thật nhanh, thật gọn.

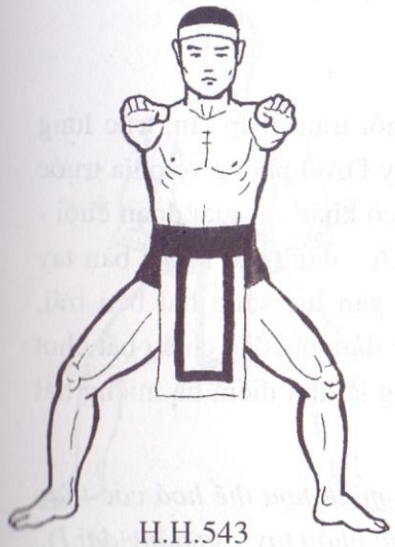
(*H.H.543; H.H.544 là hình minh họa thể hoá các thao tác kỹ thuật của thức 5 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

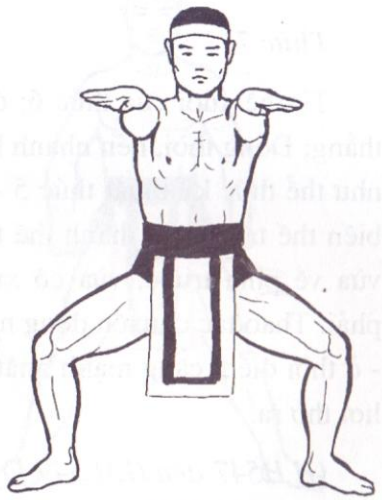
Thao tác của thân, tay, chân cần phải đồng bộ; thế hai tay ĐAO khi ép đưa nhanh lên ngực phải hướng lòng bàn tay song song vào nhau, ngón tay đâm thẳng đến vị trí ngang ngực, phóng hai bàn tay về phía trước (*hai cổ tay cùng Đồng thời, quay, úp song song hai bàn tay xuống mặt đất*); toàn bộ cánh tay duỗi thẳng, trạng thái như mũi giáo thọc sâu hết đà, ở giai đoạn cuối gập hết cỡ khớp cổ tay sang hai bên trái, phải (*hướng mũi ngón tay đảo ngoặt, theo phương trái, phải - Đồng thời, trầm tấn thêm một nấc*)... trục lưng thẳng, vuông góc với hai cánh tay - thần thế giữ thăng bằng như đứng trên đỉnh núi bập bênh.



H.H.542



H.H.543



H.H.544

Thức 6:

Từ thế cuối của thức 5, đột khởi duỗi khớp gối, trục lưng thẳng, người dướn cao, thu nhanh hai tay ĐAO về hai bên hông - hướng các ngón tay hướng về phía trước (*vuông góc với diện thân - lòng bàn tay hướng xuống*). Đồng thời, mím môi hít thở vào qua mũi, ngực phồng, bụng phính to, toàn thân gồng căng hiên ngang.

(*H.H.545; H.H.546 là hình minh họa thể hoá các thao tác kỹ thuật của thức 6 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

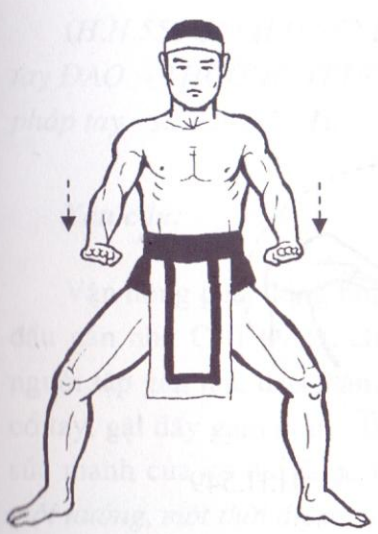
Thức 7:

Từ thế cuối của thức 6; đột khởi trầm thấp tấn, trục lưng thẳng; Đồng thời, nén nhanh hai tay ĐAO phóng về phía trước như thể thức kỹ thuật thức 5 - chỉ có khác - ở giai đoạn cuối - biến thế tay ĐAO thành thế tay XÀ - đánh mu ngoài bàn tay vừa về phía trước, vừa có xu thế gằn lực sang hai bên trái, phải. Thao tác chuyển động nhanh: đảo thế, đảo chiều bất chợt - ở thời điểm căng mạnh nhất, cũng là thời điểm há miệng hắt hơi thở ra.

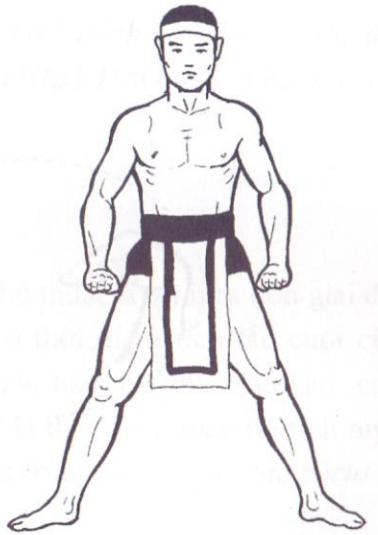
(*H.H547 đến.H.H.549 là hình minh họa thể hoá các thao tác kỹ thuật của thức 7 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

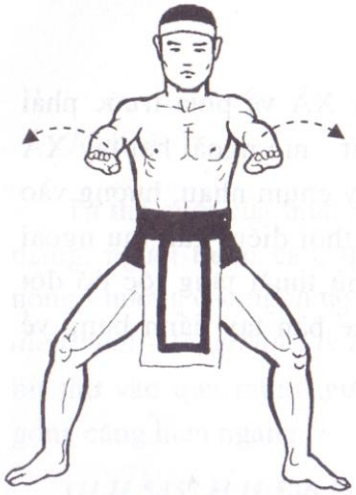
Toàn bộ cánh tay khi đánh tay XÀ về phía trước phải duỗi thẳng và song song với mặt đất - mu ngoài hai tay XÀ song song với diện thân, đầu chỉ tay chụm nhau, hướng vào nhau... lực đánh mạnh nhất phải ở thời điểm gần mu ngoài bàn tay... xung lực có được nhờ thủ thuật tăng tốc độ đột khởi khi lật cổ tay đảo hướng - thế bàn tay đánh bung về phía trước và hai bên...



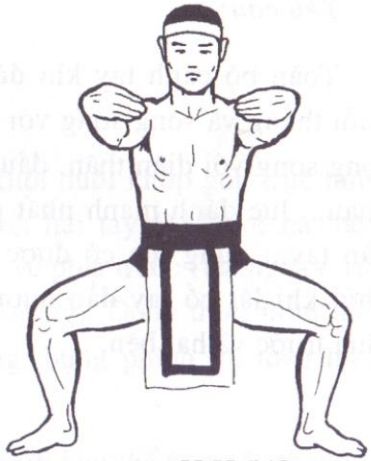
H.H.545



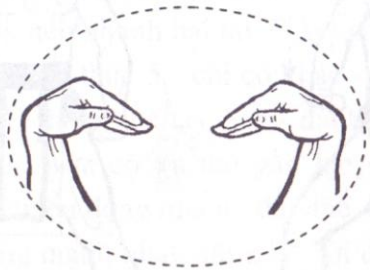
H.H.546



H.H.547



H.H.548



H.H.549

Thức 8:

Từ thế cuối của thức 7, hít hơi vào thật nhanh; Đồng thời, chuyển tấn sang chân phải (*dồn hết trọng tâm vào chân phải*) đảo thân xoay theo chiều kim đồng hồ, dồn một phần hông trái về phía trước, thực hiện đòn đánh tay

trái bằng kỹ thuật tay ĐAO; ở thời điểm cuối gật nhanh cổ tay theo hướng nén từ trên xuống, lực đánh bằng cạnh sống tay vừa có xu thế chém thẳng vừa có xu thế gần từ trên xuống. Đồng thời, vừa hắt hơi thở ra; vừa co tay phải theo thế THƯỢNG ẨN XÀ bảo vệ phần ngực.

(*H.H.550 đến.H.H.552 là hình minh họa thể hoá thế đánh tay ĐAO - THƯỢNG TRỰC THIẾT ĐAO thức 8 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

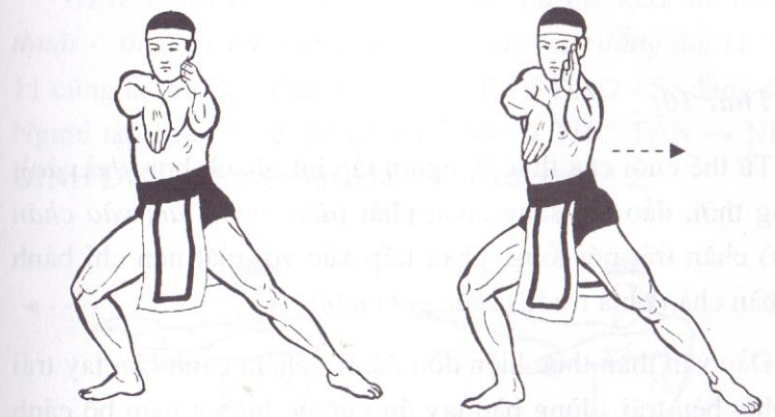
Yêu cầu:

Vận động phải đồng bộ, thủ thuật tay trái ra đòn giai đoạn đầu gần như CHI ĐAO, chỉ ở thời điểm tích tắc cuối cùng, người tập gằn tấn, đảo thân, dồn toàn bộ tinh thần vào cườm cổ tay, gật đẩy găm đòn - đấy là thời điểm toàn bộ tinh tuý và sức mạnh của cơ thể được tập trung (*tổng hòa các véctơ vào một hướng, một thời điểm...*)

Thức 9:

Từ thế cuối của thức 8 của đòn đánh tay trái - người tập tuần tự đảo người dồn tấn sang chân trái, thực hiện các thao tác kỹ thuật tương tự như thủ pháp thức 8 - chỉ có khác là ra đòn bằng tay phải...

(*H.H.553 đến H.H.555 là hình minh họa thể hoá thế đánh bằng tay ĐAO của thức 9 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

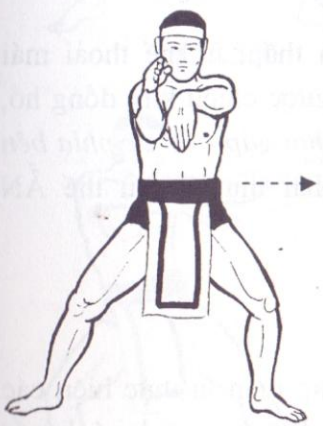


H.H.550

H.H.551



H.H.552



H.H.553



H.H.554



H.H.555

Thức 10:

Từ thế cuối của thức 9, người tập hít nhanh hơi (*thở vào*); Đồng thời, đảo tấn sang chân phải (*dồn trọng tâm vào chân phải*) chân trái nới lỏng, phần tiếp xúc với mặt nền chỉ bằnh 1/3 bàn chân phía trước (*nhấc gót chân*).

Đảo vặn thân thực hiện đòn đánh - chém cạnh bàn tay trái về phía bên trái - lòng bàn tay úp xuống, hướng toàn bộ cánh tay song song với mặt đất - thủ pháp như thế ĐAO bạt ngang - ở thời điểm gần kết thúc - người tập hắt hơi thở ra bằng mồm.

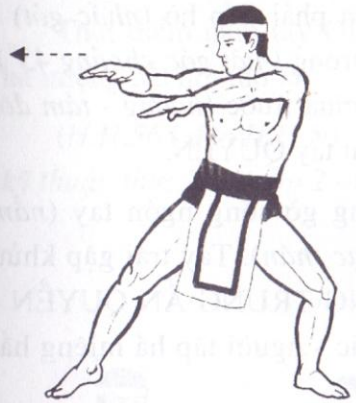
(*H.H.556; H.H.557 là hình minh họa thể hóa thủ pháp ra đòn của thức 10 bài tập 1 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu: Trọng tâm không dồn thấp, tư thế thoải mái không gò cứng, toàn thân vặn theo ngược chiều kim đồng hồ, thế thân thẳng (*đầu và hông bên trái hơi gập - đổ về phía bên trái - cân bằng trọng lượng*) tay phải thu về thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO che phần ngực.

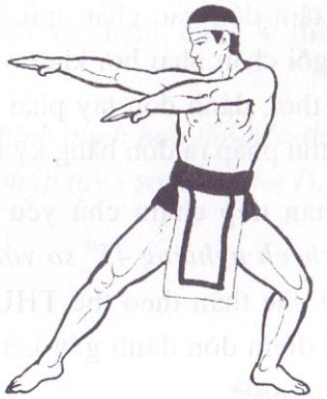
Thức 11:

Từ thế cuối của thức 10, người tập tuần tự thực hiện các thủ pháp trước đó; chỉ có khác là ở chiều ngược lại (*chuyển trọng tâm sang chân trái; đảo thân theo chiều kim đồng hồ, đánh tay ĐAO bên phải về phía phải...*)

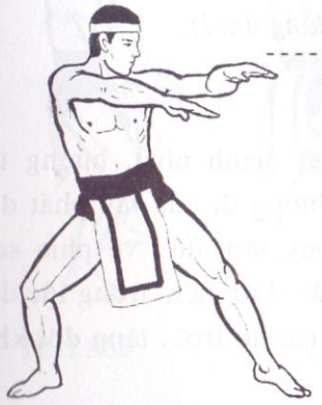
(*H.H.558.H.H.559 là hình minh họa thể hóa thể thức kỹ thuật - thức 11 bài tập 1- bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*). Thức 11 cũng là thức kết thúc bài tập 1 - TAY ĐAO - Sơ đẳng đai I. Người tập chuyển về thế BÌNH TẤN → THU TẤN → NHẬP ĐỊNH ĐỨNG chuyển sang hệ thống bài tập số 2.



H.H.556



H.H.557



H.H.558



H.H.559

Bài tập 2.

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía sau một bước, trọng tâm dồn vào chân trái; chân phải tiếp hờ (*nhấc gót*) - khớp gối chân phải hơi khép vào trong (*một góc khoảng 45^0*). Đồng thời, đánh đòn tay phải về phía trước (*hướng - tầm đối diện*) thủ pháp ra đòn bằng kỹ thuật tay QUYỀN.

Phần tiếp chạm chủ yếu bằng gờ sống ngón tay (*nắm đấm chếch nghiêng 45^0 so với trục thân*). Tay trái gập khửu thu về che thân theo thế THƯỢNG TRUNG ẨN QUYỀN - ở thời điểm đòn đánh gần kết thúc - người tập há miệng hắt hơi thở ra.

(*H.H.560 đến H.H.562 là hình minh họa thể hóa thế đánh thức 1 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

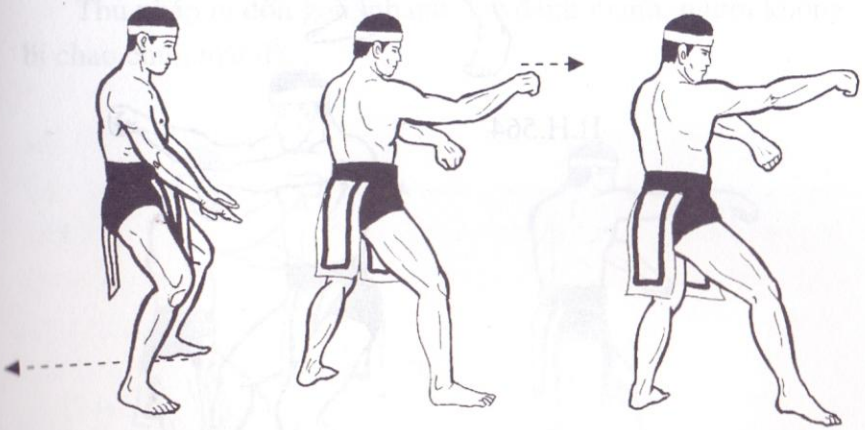
Lực va ở thời điểm cuối phải mạnh nhất, hướng tay vuông góc với trục thân, quãng đường đi của tay phát đòn phải ngắn nhất, nhanh nhất - trọng tâm dồn về phía sau, nhưng ở thời điểm va đòn, toàn thân dướn lên, trọng lực dồn thẳng về phía trước tạo nên xung tác hỗ trợ... tăng đột khởi hiệu quả lực đánh...

Thức 2:

Từ thế công thức 1, người tập vừa từ từ hít hơi thở vào, vừa chuyển chân phải thẳng về phía sau chân trái, dồn chủ yếu trọng tâm vào chân phải, nhấc gót chân trái - thực hiện đòn tấn công bằng tay trái như thủ pháp ra đòn tay phải (*thức 1*).

Thời điểm nắm tay QUYỀN va chạm, cũng là thời điểm há miệng hắt hơi thở ra.

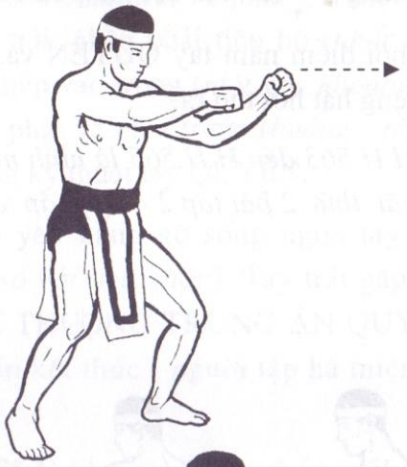
(*H.H.563 đến H.H.565 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 2 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).



H.H.560 H.H.561 H.H.562



H.H.563



H.H.564



H.H.565

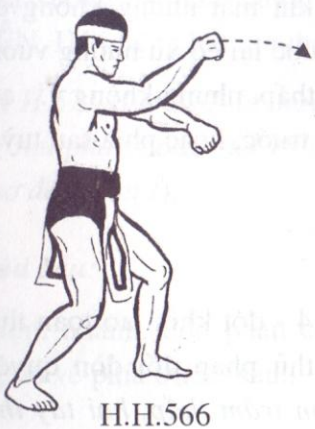
Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2, dồn trọng tâm vào chân trước (*chân trái*) - hít hơi thở sâu, Đồng thời, phát đòn QUYỀN bằng tay phải vào vùng thượng đối phương - ở thời điểm kết thúc người tập gần cổ tay, nắm QUYỀN có xu hướng nén xuống áp lực tăng đột khởi - đồng bộ với hiện ứng dồn lực phát đòn - người tập cần đồng bộ đảo thân - xoay lắc vai phải về phía trước, cùng thủ pháp thu ép tay trái theo thế HẠ ẨN QUYỀN che chắn.

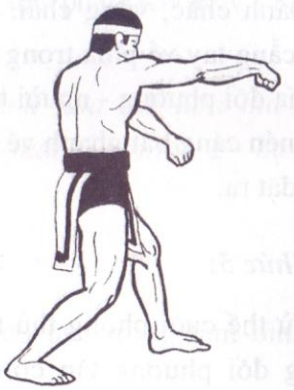
(*H.H.566 H.H.567 là hình minh họa thể hóa thủ pháp tấn công của thức 3 bài tập 2- - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Thủ pháp ra đòn gọn, nhanh, lực đánh mạnh, người không bị chao chúi, mất đà...



H.H.566



H.H.567

Thức 4:

Từ thế đánh của thức 3; đột khởi chuyển trọng tâm về phía sau chân phải; người trầm thấp, mặt đầu hơi cúi, thu cằm về phía hai tay QUYỀN gập che mắt theo thế ẨN THƯỢNG SONG QUYỀN - toàn thân gồng đanh theo tinh thần chịu đòn (*chịu công*); gót chân trái nhấc khỏi mặt đất sẵn sàng chờ cơ hội dồn tấn ập phản công - hít thở chuẩn bị năng lượng bật phá (*thở vào tối đa*).

(*H.H.568;.H.H.569 là hình minh họa thể hóa kỹ thuật phòng thủ của thức 4 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Đánh chắc, vững chãi, che kín mặt nhưng không ép sát sống cẳng tay về phía trong - ngược lại có xu hướng vươn đẩy về phía đối phương - người trầm thấp, nhưng không ỳ... có khả năng nén căng bật nhanh về phía trước, hoặc phía sau tuỳ hoàn cảnh đặt ra.

Thức 5:

Từ thế cuối phòng thủ thức 4 - đột khởi lao toàn thân về hướng đối phương tấn công - thủ pháp đối đòn quyết liệt (*chân trái bước thẳng, toàn thân trầm thấp, hai tay thủ thế*

THƯỢNG ẨN QUYỀN che đầu, che mặt húc thẳng vào đối thủ - toàn bộ cơ thể như trái thuỷ lôi va sầm vào chiến hạm).

Để tăng khả năng chịu đòn - chống bị dồn nén nội tạng - người tập phải hít căng đầy hơi - cơ thể như một túi khí bảo hiểm...

(*H.H.570 là hình minh họa thể hóa quá trình phản công của thủ pháp thức 5 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Nhanh, vươn xa; quyết đoán, đúng thời điểm, tấn trầm thấp - toàn bộ cơ thể co gọn nẩy bật...

Thức 6:

Từ thế cuối của thức 5, bật thân về phía sau, dồn tấn vào chân phải, toàn thân dướn cao; Đồng thời, gật ngược cạnh ngoài tay QUYỀN về phía trước (*vừa thủ vừa phản công*) - tay phải hạ xuống bao che bụng theo thủ pháp ẨN HẠ TRUNG QUYỀN. Há miệng hắt hơi thở ra.

(*H.H.571.H.H.572 là hình minh họa thể hóa thủ thuật phòng thủ phản công của kỹ thuật thức 6 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

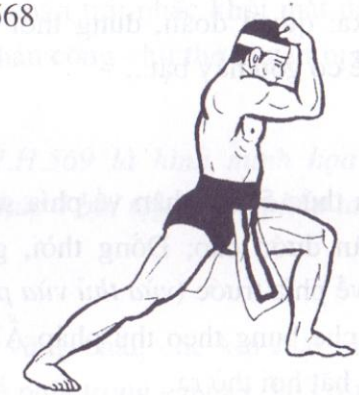
Gọn, nhanh, đòn phản công có lực, trọng tâm bình ổn, không đổ về phía trước, sau...



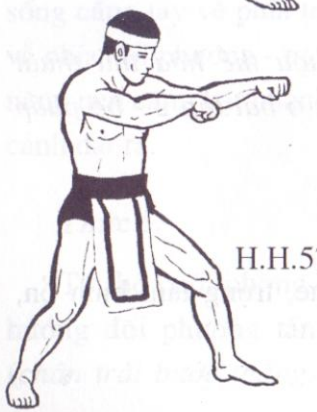
H.H.568



H.H.569



H.H.570



H.H.571



H.H.572

Thức 7:

Từ thế cuối của thức 6, bước lùi chân trái về phía sau - hướng chếch về phía bên trái - dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải tiếp hờ. Đồng thời, co tay phải bao che phần mặt theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN; tay trái thu về bao che phần bụng theo thế ẨN HẠ TRUNG QUYỀN - toàn thân dướn cao, hít nhanh hơi vào ngực, bụng phính căng.

(*H.H.573 đến H.H.576 là hình minh họa thể hóa thủ thuật di chuyển tấn của kỹ thuật thức 7 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Thời kỳ đầu không cần nhanh, hãy từ tốn nhưng phải đạt được độ hoạt tự nhiên chuẩn xác, mỗi động thái phối hợp nhịp nhàng, dứt khoát, gọn, biên độ hợp lý, không có động tác thừa...

Thức 8:

Từ thế cuối của thức 7, dồn tấn vào chân phải, vừa hắt hơi thở ra, vừa thực hiện đòn tấn công bằng tay phải TRỰC THIẾT QUYỀN vào phần thượng đối phương.

(*H.H.577;H.H.578 là hình minh họa thể hóa thủ thuật di chuyển tấn của kỹ thuật thức 7 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Giống tinh thần đòn đánh thức TRỰC QUYỀN ở các bài tập trước

Thức 9:

Từ thế công thức 8; đảo tấn dồn chân phía sau (*chân trái*) người trầm thấp; thủ thế phòng thủ THƯỢNG TRUNG ẨN QUYỀN (*tay phải cao bao che phần ngực - bụng*) toàn thân thư thái, không căng cứng há miệng thở ra từ tốn. Từ đó về thế BÌNH TẤN - THU TẤN - NHẬP ĐỊNH ĐỨNG kết thúc bài tập 2 sơ đẳng.

(*H.H.579 đến H.H.581 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 9 bài tập 2 - bộ pháp tay - sơ đẳng đai I*).



H.H.573



H.H.57



H.H.575



H.H.576



H.H.577



H.H.578



H.H.579



H.H.580



H.H.581

B. TRUNG ĐẲNG - ĐAI I - BỘ PHÁP TAY

Bài tập 1.

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN nâng người - nhấc gót chân (*toàn bộ trọng lượng toàn thân chỉ tì trên đầu mũi bàn chân*). Đồng thời, nâng hai tay ĐAO lên cao ngang đầu, cổ tay có xu hướng gập lòng bàn tay vào trong, hai đầu ngón tay cái ép vào khe giữa ngón trỏ, ngón giữa, toàn thân căng cứng - dướn thẳng - cơ thể có xu hướng hơi đổ về phía sau. Nhịp hít hơi thở vào phải đồng bộ với nhịp chuyển động của động tác.

Từ đó, hạ nhanh tấn (*tấn trầm thấp tối đa*) chém hai tay ĐAO nhanh mạnh tối đa xuống vị trí trước bụng dưới, hai cạnh bàn tay căng cứng hướng chếch tối đa về hai bên; phần cẳng tay gần song song với mặt đất - thân thế như vừa chém vừa du đẩy - ở thời điểm cuối phải há miệng hắt hơi thở ra hoàn toàn.

(*H.H.582 đến H.H.585 là hình minh họa thể hóa thủ pháp tập luyện nội kinh phát công tay ĐAO - thức 1 bài tập 1 - Trung đẳng...*).

Yêu cầu:

Hít hơi thở vào và hắt hơi thở ra phải tối đa, toàn thân dướn căng, trục lưng thẳng, cơ thể ở nhịp một cần duỗi mở từ từ, nhưng ở nhịp hai (*ra đòn*) phải nhanh, gọn, đột khởi tối đa.



H.H.582



H.H.583



H.H.584



H.H.585

Thức 2:

Từ thế BÌNH TẤN hoặc từ thế cuối của thức 1 - giai đoạn đầu: thực hiện các thao tác như phần đầu của thức 1 - kể cả kỹ thuật hít hơi vào (*nâng hai gót chân... đưa hẳn hai tay đao lên cao... cổ tay gập - hướng các ngón tay hướng vào nhau...*)

Từ đó hạ nhanh hai gót chân, trầm thấp tấn, ép hai tay ĐAO xuống trước tầm ngực... từ đó đẩy nhanh hai lòng bàn tay song song về phía trước theo thủ pháp SONG TRỰC ĐAO (*phần gần lực mạnh nhất là ở vùng mu dưới của bàn tay. Ở thời điểm kết thúc - há miệng hắt hơi thở ra*).

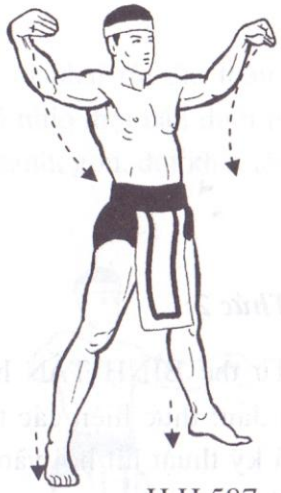
(*H.H.586 đến H.H.589 là hình minh họa thể hóa các công đoạn kỹ thuật thức 2 bài tập 1- Trung đẳng...*)

Yêu cầu:

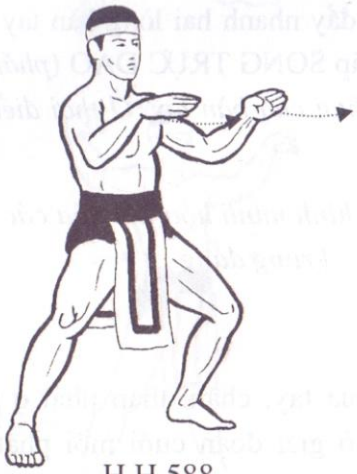
Đồng bộ, chuyển động của tay, chân, thân phải ở trạng thái ép nén tổng thể - riêng ở giai đoạn cuối mới phát đòn nhanh, mạnh, đột khởi.



H.H.586



H.H.587



H.H.588



H.H.589

Thức 3:

Từ thế BÌNH TẤN, hoặc thế cuối của thức 2 - nâng gót hai chân - đồng dướn khớp đầu gối, vươn thẳng người thực hiện các thao tác chuyển động và hít hơi vào như giai đoạn đầu của thức 1, thức 2... Từ đó, hạ nhanh 2 gót chân, trầm thấp tấn, ép thu hai tay ĐAO về hai phía thắt lưng rồi đột khởi đẩy nhanh phần mu hai bàn tay về phía trước; hai cẳng tay song song với nhau, hai cổ tay gập bẻ tối đa về hai phía trái phải... há miệng - hắt hơi thở ra.

(*H.H.590 đến.H.H.592 là hình minh họa các công đoạn chuyển động của thủ pháp ép công - kình công - thức 3 bài tập 1- Trung đẳng...*)

Yêu cầu:

Đúng như tinh thần thức 1, 2...



H.H.590



H.H.591



H.H.592

Thức 4:

Từ thế cuối của thức 3, duỗi khớp gối dướn cao toàn thân thực hiện các yêu cầu kỹ thuật tay, thân, thở như thức 1, 2, 3 chỉ có khác là không nhấc cao hai gót chân. Tiếp đó hạ thấp tấn, Đồng thời, đảo người dồn trọng tâm về phía phải - tay phải ép xuống thủ thế ẨN TRUNG THƯỢNG ĐAO, tay trái đánh ra thế PHÁT THIẾT ĐAO (*cạnh ngoài, tay dựng đứng*) - ở thời điểm cuối há miệng thở thật nhanh - tiếp theo đảo thân dồn tấn ngược sang chân trái (*dồn trọng tâm vào chân trái*); Đồng thời, thu hai tay ĐAO về phía trong trước ngực, thể bàn tay gập vào gần giống thế tay XÀ (*giai đoạn này gần khung cổ tay và hít hơi vào nhằm chuẩn bị lấy đà phát lực tấn công...*).

Tay trái ép xuống nén che ngực - tay phải vừa có xu thế phóng thẳng theo thế CHỈ ĐAO vừa có xu thế xiết chém ngang - cánh tay thẳng, ngón thẳng, lòng bàn tay úp xuống... há miệng hắt hơi thở ra...

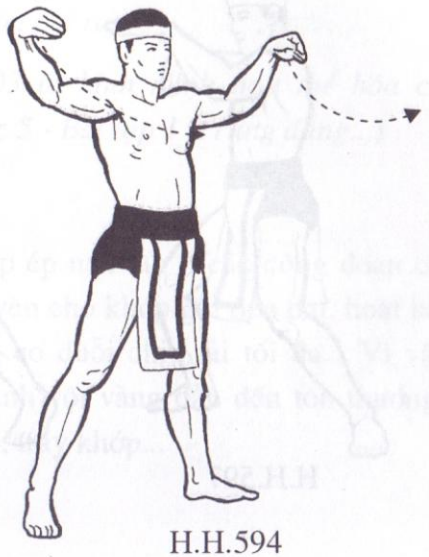
(*H.H.593 đến H.H.598 là hình minh họa thể hóa các công đoạn kỹ thuật - thức 4 bài tập 1- Trung đẳng...*)

Yêu cầu:

Chuyển động phải phối hợp liên hoàn như một khẩu thức phần QUYỀN, nhanh, mềm mại, gọn, có lực... ở giai đoạn cuối khi điểm đòn kết thúc, người có xu hướng hơi đổ về phía trước, nhưng không mất đà, đảo lệch tấn...



H.H.593



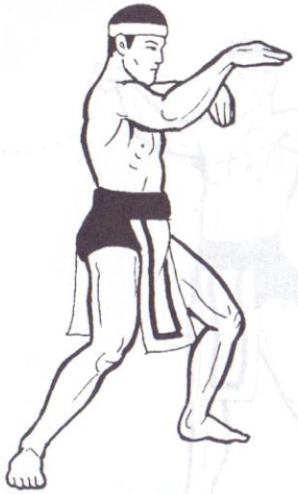
H.H.594



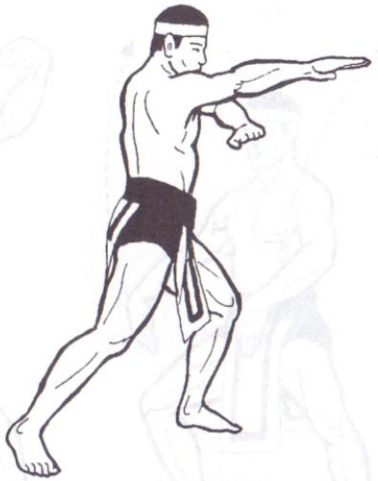
H.H.595



H.H.596



H.H.597



H.H.598

Thức 5:

Từ thế cuối thức 4, thu thế trở về vị trí BÌNH TẤN thực hiện thủ pháp dướn thân, ép nén tay ĐAO nâng lên cao và hít thở vào như thủ pháp giai đoạn đầu thức 4. Từ đó, chuyển trọng tâm sang chân phải - hạ thấp tấn tối đa, toàn thân như gối trên gót chân phải, chân trái hạ thấp ép gối xuống gần chạm đất (*phần tiếp chạm của bàn chân chỉ là gờ má trong*) - Đồng thời, thu tay phải về thủ thế tay ĐAO che ngực bụng - tay trái đánh ra đòn THIẾT ĐAO vào bụng dưới đối phương - ở thời điểm cuối há miệng hắt hơi thở ra...

Tiếp theo không dướn cao tấn, đảo thân chuyển trọng tâm sang chân trái, thực hiện các thủ pháp thu thế ra đòn tương tự,

chỉ có khác là ở chiều ngược lại (*thủ pháp thở phải nhanh : khi đảo thân hít vào, khi phát đòn thở ra*).

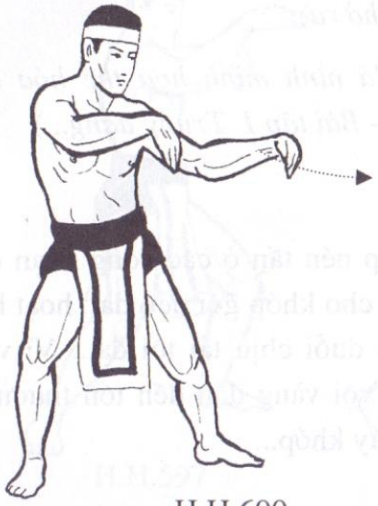
(*H.H.599 đến H.H .603 là hình minh họa thể hóa các công đoạn kỹ thuật của thức 5 - Bài tập 1 Trung đẳng...*)

Yêu cầu:

Đây là hệ thống bài tập ép nén tấn ở các công đoạn cao thấp... đặc biệt thấp - để luyện cho khớp gối dẻo dai, hoạt bát, có sức bật và có khả năng co duỗi chịu tải tối đa... Vì vậy, phải tuần tự và từ tốn... tránh vội vàng dẫn đến tổn thương : dây chằng, ổ đệm, tràn dịch, trầy khớp...



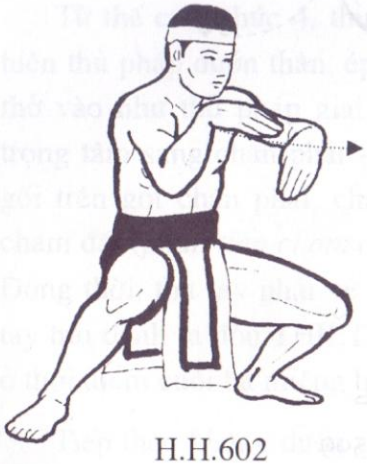
H.H.599



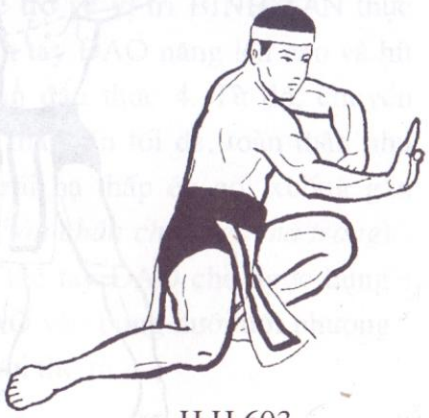
H.H.600



H.H.601



H.H.602



H.H.603

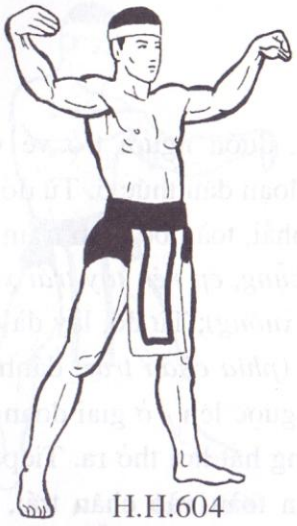
Thức 6:

Từ thế cuối thức 5, đảo thân, dướn người trở về vị trí BÌNH TẤN tiếp tục thực hiện giai đoạn đầu thức 5. Từ đó, đảo tiếp thân, dồn trọng tâm vào chân phải, toàn bộ thân trầm thấp (*thu tay phải về che bao ngực và bụng, ép nén tay trái xuống thấp theo đường vòng cung từ trên xuống)*; Từ đó, lấy đà dướn một phần trọng tâm về phía trước (*phía chân trái*) đánh đòn THIẾT HẠ TRUNG ĐAO thẳng ngược lên - ở giai đoạn cuối người dướn thế trung bình, há miệng hắt hơi thở ra. Tiếp theo đảo người ngược lại, dồn tấn hoàn toàn vào chân trái, thực hiện các công đoạn tay, chân, lấy hơi tương tự - từ đó phát đòn tay phải...

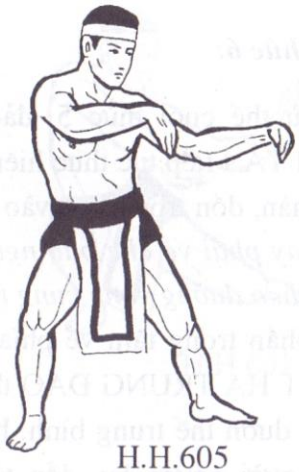
(*H.H.604 đến H.H 611 là hình minh họa thể hóa các công đoạn trái, phải của thủ pháp kỹ thuật của thức 6 - Bài tập 1 Trung đẳng...*)

Yêu cầu:

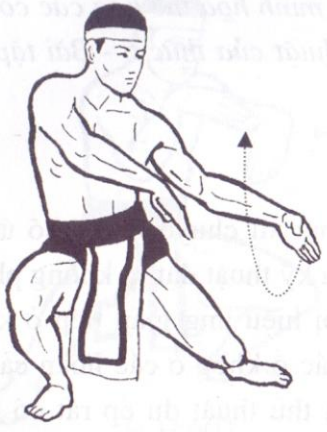
Tuy tính chất ra đòn và thể thức di chuyển tấn khó ứng dụng trong thực tế... nhưng yêu cầu kỹ thuật đặt ra không phải ở hiệu ứng trực tiếp... mà chuẩn bị hiệu ứng gián tiếp ở khả năng có thể vận động tối đa của các ổ khớp ở các hoàn cảnh và các chiều khác nhau... hơn nữa thủ thuật du ép rất có lợi cho khả năng phát đòn có lực trong mọi hoàn cảnh bất thường.



H.H.604



H.H.605



H.H.606



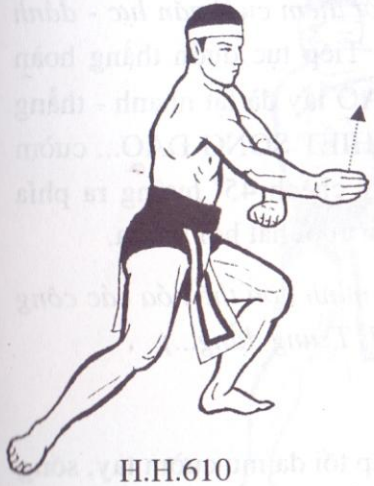
H.H.607



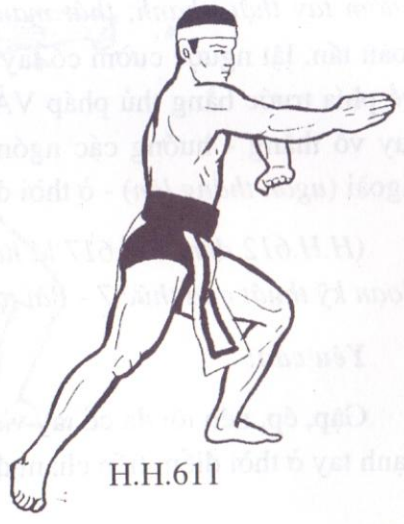
H.H.608



H.H.609



H.H.610



H.H.611

Thức 7:

(Đây là một trong những bài tập đặc trưng để luyện thủ pháp đảo xoắn các chiều của cổ tay... nhằm tiến đến khả năng du ép, chèn, khoá các chiều và ra đòn độc chiêu... Bởi vậy, thể thức và hướng chuyển động của bàn tay ĐAO, tay XÀ không bình thường - thời gian đầu rất khó luyện và tay ĐAO không có lực...)

Từ thế cuối thức 6, trở về vị trí BÌNH TẤN thực hiện các công đoạn ban đầu như thức 4, từ đó hạ thấp đều hai tấn (*hai tay ĐAO biến thế thành thế tay XÀ vít theo đường vòng cung từ trên xuống, từ ngoài vào trong đến tầm ngang ngực*). Từ đó, dướn khớp gối, vươn cao tấn... Đồng thời, xoay hai cổ tay hướng bàn tay ĐAO sang bên (*thời điểm cuối gần lực - đánh cườm tay thật nhanh, thật mạnh*). Tiếp tục dướn thẳng hoàn toàn tấn, lật ngược cườm cổ tay ĐAO lấy đà lật nhanh - thẳng về phía trước bằng thủ pháp VẢ THIẾT SONG ĐAO... cườm tay vổ thẳng - hướng các ngón tay chếch 45^0 hướng ra phía ngoài (*ngón thẳng lên*) - ở thời điểm cuối hắt hơi thở ra.

(H.H.612 đến.H.H.617 là hình minh họa thể hóa các công đoạn kỹ thuật của thức 7 - Bài tập 1 Trung đẳng...)

Yêu cầu:

Gập, ép, nén tối đa cổ tay và gập tối đa mu cườm tay, sống cạnh tay ở thời điểm tiếp chạm đòn



H.H.612



H.H.613



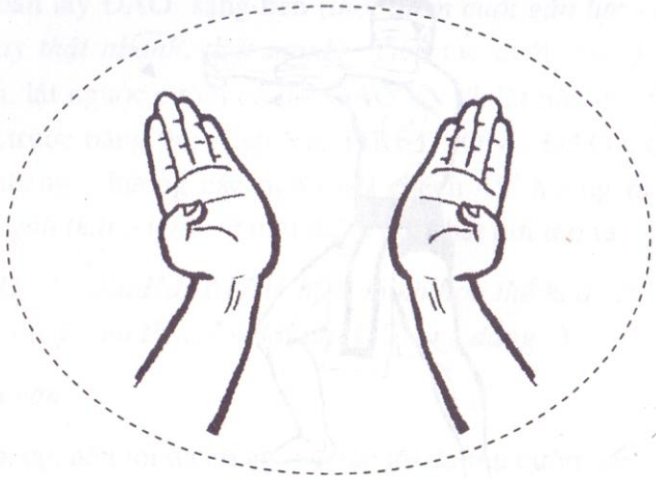
H.H.614



H.H.615



H.H.616



H.H.617

Thức 8:

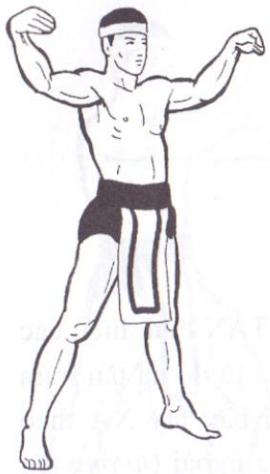
Từ thế cuối thức 7, trở về vị trí BÌNH TẤN thực hiện các thao tác kỹ thuật như giai đoạn đầu thức 4... từ đó hạ tấn trầm thấp trọng tâm, Đồng thời, ép nén vít hai bày tay XÀ theo đường vòng cung từ trên xuống, từ trong ra ngoài (*hướng mu bàn tay XÀ thẳng về phía trước, hai cánh tay gần như duỗi thẳng và song song với nhau*) hơi thở ra từ từ cùng đồng bộ với quá trình chuyển động của chân của tay...

Từ đó, từ từ dướn tấn, dướn thẳng người trở về vị trí ban đầu (*duỗi hết khớp gối, chân thẳng*). Đồng thời, vòng ngược mu tay XÀ - đánh từ ngoài vào trong theo hướng vòng cung - hai mu bàn tay hướng vào nhau, cách nhau 20 - 30 cm. ở giai đoạn cuối hít hơi thật nhanh.

(*H.H.618 đến H.H .622 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật của thức 8 - Bài tập 1 Trung đẳng...*)

Yêu cầu:

Vòng quay của khớp cổ tay phải hẹp, nhanh, thời điểm va chấn của mu bàn tay phải mạnh tối đa - trục lưng thẳng - mắt nhìn thẳng...



H.H.618



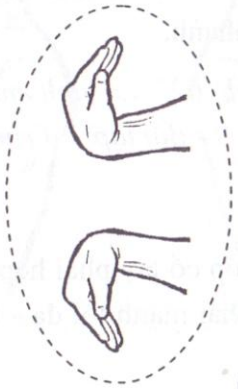
H.H.620



H.H.619



H.H.621





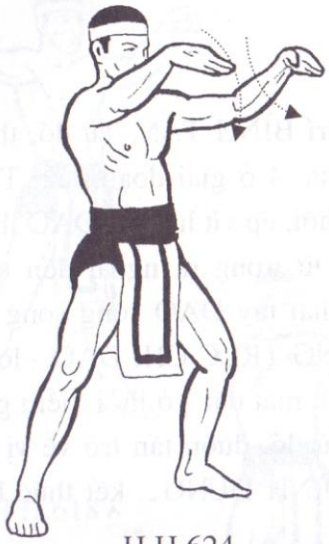
H.H.622

Thức 9:

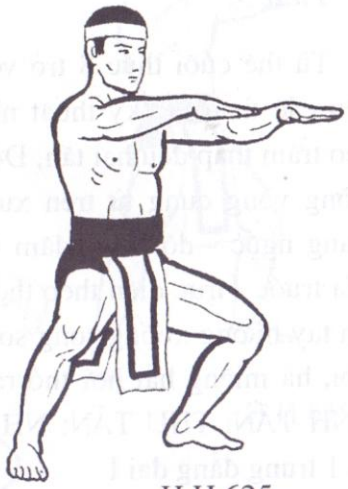
Từ thế cuối thức 8 trở về vị trí BÌNH TẤN. Từ đó, thực hiện các thao tác kỹ thuật như thức 4 ở giai đoạn đầu. Tiếp theo trầm thấp đều hai tấn, Đồng thời, ép vít hai tay ĐAO theo đường vòng cung từ trên xuống, từ trong ra ngoài đến tầm ngang ngực - đột khởi đâm CHỈ hai tay ĐAO song song về phía trước - trực diện theo thế SONG TRỰC CHỈ ĐAO - lòng bàn tay hướng xuống song song với mặt đất - ở thời điểm gần cuối, há miệng hắt hơi thở ra... Từ đó, dướn tấn trở về vị trí BÌNH TẤN; THU TẤN; NHẬP ĐỊNH ĐỨNG... kết thúc bài tập 1 trung đẳng đai I



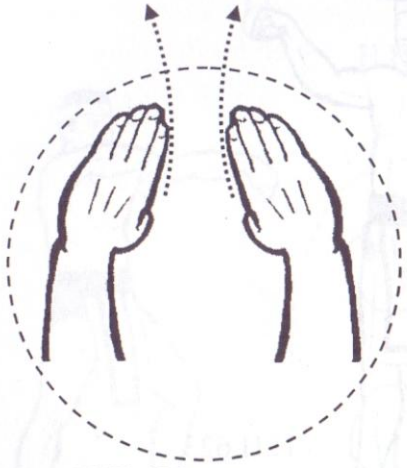
H.H.623



H.H.624



H.H.625



H.H.626



H.H.627

Bài tập 2 . (*trung đẳng đai I - BỘ PHÁP TAY*)

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía sau một bước, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải nâng gót tiếp hờ, khớp gối chân phải chùng, hơi quay vào phía trong một góc khoảng 45^0 hai tay trái, phải thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN (*tay phải vươn xa phía trước, tay trái ép nén phía sau)*

Từ đó, bước tiếp chân phải về phía sau – bên phải, dồn trọng tâm vào chân phải - đảo thân nhiều về phía bên trái - Đồng thời, hạ hai tay thu về thế HẠ TRUNG ẨN QUYỀN... Từ đó, vừa nhún bật hai chân về phía trước (*phía trục mặt*) Đồng thời, đảo vặn toàn thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0 (*khi hạ tấn - trọng tâm dồn vào chân trái, hai tay QUYỀN đảo ngược chiều - tay trái co lên gần ngang vai thủ phía sau, tay phải dướn thấp hơn về phía trước, trạng thái dự phòng nghiêm cẩn - mắt nhìn theo hướng ngược lại*).

(*H.H.628 đến H.H .631 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật của thức 1 - Bài tập 2 Trung đẳng đai I*).

Yêu cầu:

Trạng thái vừa cẳng thẳng khẩn trương, vừa từ tốn đĩnh đạc... không hấp tấp co cứng; không luýnh quýnh mất đà... ở

mọi thời điểm - đều cố giữ nguyên trục lưng gần như vuông góc với mặt đất - thần thái tự nhiên... làm chủ. Riêng về thủ pháp lấy hơi (*hít vào, thở ra*) về nguyên tắc: hít vào khi dồn nén chịu đòn; hoặc chuẩn bị nội lực phát đòn... còn thở ra: ở thời điểm cuối cùng của đòn công hoặc thủ... Bắt đầu từ các bài phổ hợp đa thức... người tập có thể tuỳ thế, tuỳ thức, tuỳ hoàn cảnh tương ứng thích hợp... để tự điều hoà hơi thở tự nhiên - thuận thiên - thuận thời - tự lượng - tự cảm... sao cho cảm thấy cơ thể sung mãn, thư thái, bình ổn...

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1 - tì đẩy bằng đầu mũi chân phải hất ngược người về phía sau (*phía chân trái*) - dồn trọng tâm vào chân trái, người trầm thấp vừa phải; Hai tay thủ thế ẨN TRUNG THƯỢNG QUYỀN - tay phải vươn cao che mặt; tay trái ép nhẹ áp sườn... thần thái lưỡng nghi (*không xác định tiến hay lùi...*).

(*H.H.632 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật của thức 2 - Bài tập 2 Trung đẳng đai I*)

Thức 3:

Từ thế cuối thức 2 - bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải; Đồng thời, thực hiện đòn tấn công bằng tay phải theo thủ pháp TRỰC QUYỀN đánh thẳng vào vùng thượng đối phương - ở thời điểm cuối, cần đột khởi gập nhanh cổ tay - biến phần tiếp chạm gần lực là sống gờ

đầu nắm tay QUYỀN... tiếp đó bước tiếp (*bước ngắn*) - bước dồn dập tấn chân phải về phía trước tấn công liên hoàn bằng đòn CÙI CHỎ tay phải bằng thủ pháp áp siết không lấy đà - văng ngọn CHỎ từ dưới lên xuyên sâu vào vùng thượng đối phương.

(*H.H.633 đến H.H 635 là hình minh họa thể hóa các công đoạn ra đòn liên hoàn của kỹ thuật thức 3 - bài tập 2 - Trung đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Trục đòn đi thẳng, chuyển tiếp không lấy đà... tấn vươn cao, dướn sâu; độ di bật thấp, nhanh; đòn đánh quyết liệt không đắn đo...

Thức 4:

Từ thế cuối thức 3; lắc nhanh toàn thân thu về phía sau, trọng tâm dồn vào chân trái (*tránh đòn công của đối phương*). Đồng thời, phát đòn phản công bằng tay phải theo thủ pháp PHÁT THIẾT QUYỀN (*chém bằng cạnh ngoài sống tay QUYỀN vào vùng thượng...*)

(*H.H.636 H.H .637 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật của thức 4 - Bài tập 2 Trung đẳng đai I*)



H.H.628



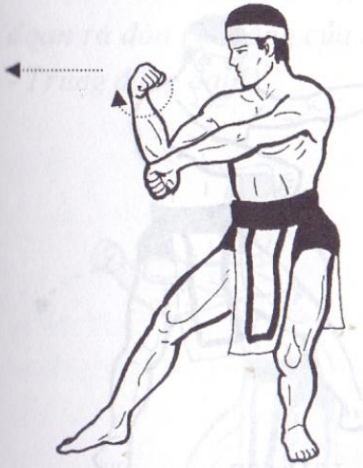
H.H.629



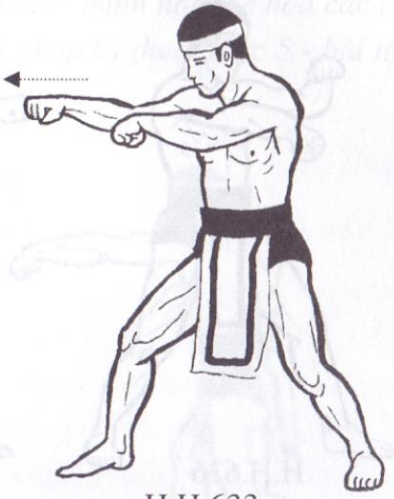
H.H.630



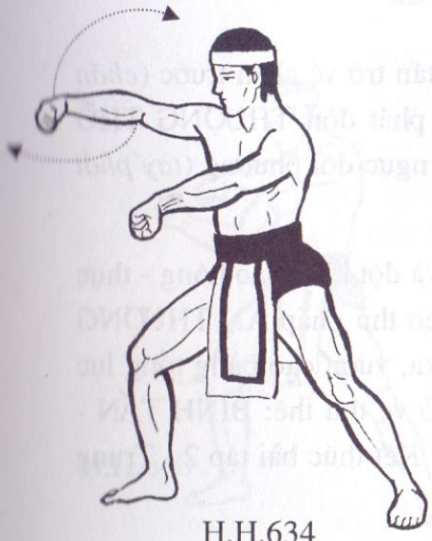
H.H.631



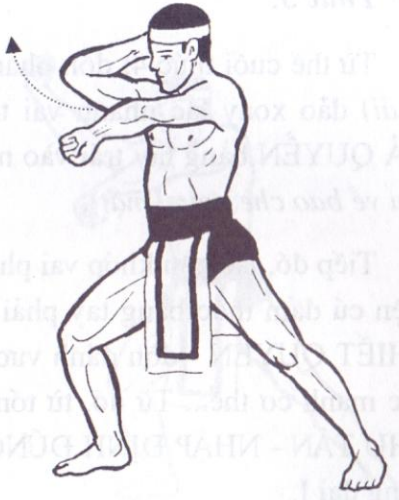
H.H.632



H.H.633



H.H.634



H.H.635



H.H.636



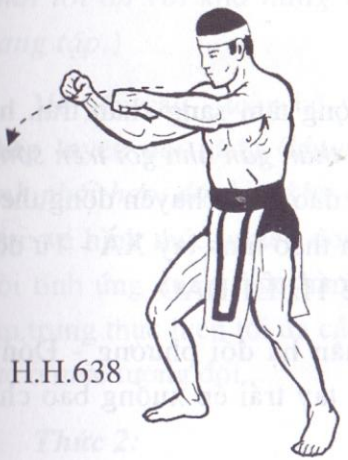
H.H.637

Thức 5:

Từ thế cuối thức 4; dồn nhanh tấn trở về chân trước (*chân phải)* đảo xoay lắc nhanh vai trái phát đòn THƯỢNG THỔ ĐẢ QUYỀN bằng tay trái vào mặt ngực đối phương (*tay phải thu về bao che ngực, mặt*).

Tiếp đó, lắc gần khớp vai phải và đột khởi đảo hông - thực hiện cú đấm móc bằng tay phải theo thủ pháp ẨN THƯỢNG THIẾT QUYỀN - đòn đánh vươn xa, vươn cao bằng tổng lực sức mạnh cơ thể... Từ đó, từ tốn trở về thủ thế: BÌNH TẤN - THU TẤN - NHẬP ĐỊNH ĐỨNG... Kết thúc bài tập 2 - Trung đẳng đai I.

(H.H.638 đến H.H 741 là hình minh họa thể hóa các công đoạn ra đòn tấn công của thủ pháp kỹ thuật thức 5 - bài tập 2 - Trung đẳng đai I)



H.H.638



H.H.639



H.H.640



H.H.641

C . THƯỢNG ĐẲNG ĐAI I - BỘ PHÁP TAY

Bài tập 1.

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN chuyển trọng tâm sang chân trái, hạ nhanh tấn (*trầm thấp tối đa - toàn thân gần như gối trên sống cẳng chân - chân trái*) hai bàn tay đảo theo chuyển động theo đường vòng cung hẹp - cổ tay biến theo hình tay XÀ - Từ đó, đột khởi biến thế tay phải thành thế THIẾT ĐAO

Gằn đảo cổ tay đánh vào phần hạ đối phương - Đồng nhịp với đòn đánh của tay phải - tay trái ép xuống bao che toàn thân.

(*H.H.642 đến H.H.644 là hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 1 - bài tập 1 - Trung đẳng đai I)*

Yêu cầu:

Cũng như bài tập 2 - bộ tay - Trung đẳng đai I... các bài tập thuộc hệ thống - bộ tay - Thượng đẳng đai I phần lấy hơi có thủ pháp tương tự.

Hít vào và nén hơi thở ra... người tập có thể tuỳ ý thực hiện theo khả năng tự điều chỉnh - chỉ có một yêu cầu duy nhất - bắt buộc: hít vào phải nhanh, thở ra phải nhanh; hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng (*cả hai chiều*

phải tối đa với khả năng vốn có của mỗi người thời điểm đang tập.)

Về yêu cầu - toàn bộ vận động chứa yếu tố cơ bản của phép luyện nội năng (*khung vận động, chiều chuyển động; tính phối hợp, độ dẻo, khả năng lấy thăng bằng, tốc độ...*), vì vậy: về hình thức, nhiều đòn đánh ở giai đoạn trên không đòi hỏi tính ứng dụng thực hành cấp độ cao... Người tập chỉ cần tập trung thực hiện tối đa các yêu cầu đồng bộ, gọn, nhanh, có lực ở mức tương đối...

Thức 2:

Từ thế đánh thức 1 trở về thế tấn TRUNG BÌNH (*người trầm thấp*) hai tay bắt khum trước bụng, thủ thế tay XÀ; từ đó dướn tấn vươn toàn thân đứng thẳng, hai tay vươn cao - mở rộng ngang vai, khum khum thế chỉ XÀ... ở trạng thái dướn tấn - người tập nên hít hơi vào - hít căng là tốt nhất.

Từ đó, nhanh chóng hạ tấn tối đa, dồn trọng tâm vào chân phải - thực hiện các thao tác kỹ thuật và phát đòn bằng tay trái như thủ pháp thức 1 (*chỉ có khác là ở chiều ngược lại*)

(*H.H.645 đến H.H .648 là hình minh họa thể hóa các công đoạn kỹ thuật thức 2 - bài tập 1 - Thượng đẳng đai I)*



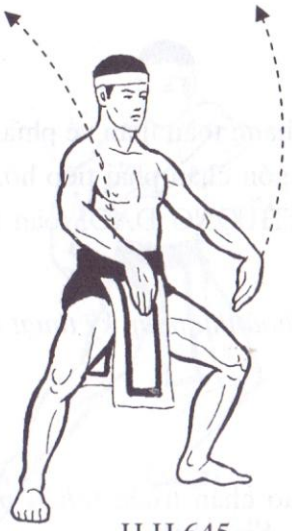
H.H.642



H.H.643



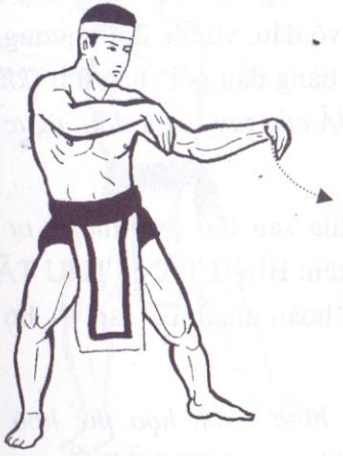
H.H. 644



H.H.645



H.H.646



H.H.647



H.H.648

Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2 - dướn nhanh toàn thân về phía bên trái, dồn trọng tâm vào chân trái, ngón chân phải tiếp hờ, hai tay nâng cao thủ thế ẩn TRUNG THƯỢNG ĐAO, toàn thân nhẹ nhõm, khoáng đạt - nhạy cảm...

(*H.H.649 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 3 bài tập 1 - Thượng đẳng đai I*)

Thức 4:

Từ thế cuối thức 3, dồn tấn vào chân trước *(chân phải)* dướn thân tấn công đối phương bằng tay phải bằng thủ pháp THIẾT ĐAO *(cườm cạnh ngoài bàn tay - hướng lòng bàn tay ngửa lên, cổ tay gần gập tối đa...)*. Từ đó, đảo vai trái vặn hông phát tiếp đòn TRỰC TRẢO bằng tay trái... Tiếp đó, biến thế hai tay thành hai tay TRẢO vồ đầu, vồ tóc đối phương tấn công tiếp đòn THƯỢNG CHUỲ bằng đầu gối chân trái (*khi ra đòn cần kết hợp kỹ thuật CẦM NÃ của tay - giật đầu, ngực đối phương về phía đầu gối...*).

Tiếp đó thu chân trái về phía sau thủ thế (*tương tự thủ pháp kỹ thuật thức 3*) trở về thế tấn: BÌNH TẤN - THU TẤN - NHẬP ĐỊNH ĐỨNG... chúng ta hoàn thành bài tập 1 - bộ tay - Thượng đẳng đai I.

(*H.H.650 đến H.H .656 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 4 bài tập 1 - Thượng đẳng đai I*)



H.H.649



H.H.650



H.H.651



H.H.652



H.H.65



H.H.654



H.H.655



H.H.656

Bài tập 2.

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía sau bên phải (*góc dịch 135^0*) hướng gót chân đảo theo đường vòng cung; Trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải tiếp hờ phần đầu ngón, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

(*H.H. 657 đến H.H 661 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 1 - Bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1, bước nhanh chân phải về phía trước, dồn một phần trọng tâm vào chân phải, tấn công đối phương bằng thủ pháp hư công bằng tay phải rồi bật nhanh trở về vị trí xuất phát (*có thể xê dịch tấn lùi xa hơn nếu thấy cần thiết...*).

(*H.H.662 đến H.H 665 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 2 - Bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)

Thức 3:

Từ thế cuối thức 2, bước chân phải về phía bên phải, đảo thân ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 - dồn tấn vào chân phải - hai tay thủ thế ẨN HẠ QUYỀN. Từ đó, bật nhanh chân trái tiến sâu về phía trước, dồn trọng lượng vào chân trái, người trầm thấp; Đồng thời, vừa co vừa vươn xa hai cẳng tay QUYỀN và hai CÙI CHỎ của hai tay lao vào đối phương - thế lao quyết liệt, dũng mãnh, nhanh tối đa... Từ đó,

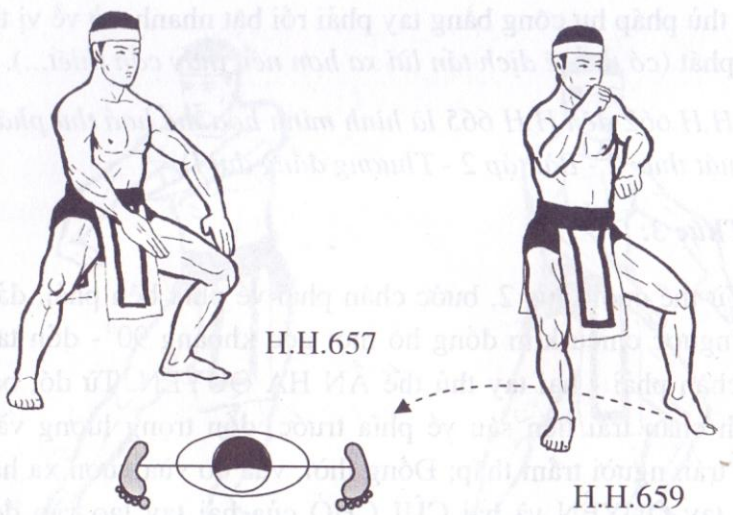
bật nhanh trở về vị trí ban đầu thủ thế (*hai tay ép nén thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN*).

(*H.H.666 đến H.H.671 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 3 bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)

Thức 4:

Từ thế cuối thức 3, nhảy bật về phía trước; Đồng thời, xoay toàn thân đảo theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0... tấn dồn vào chân trái, chân phải tiếp hờ... hướng mắt nhìn về bên phải; hai tay thủ thế HẠ THƯỢNG QUYỀN.

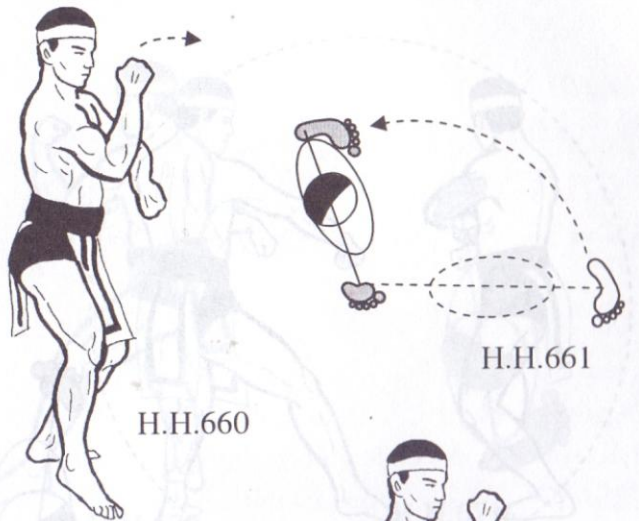
(*H.H.670 đến H.H 673 là hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 4 bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)



H.H.657

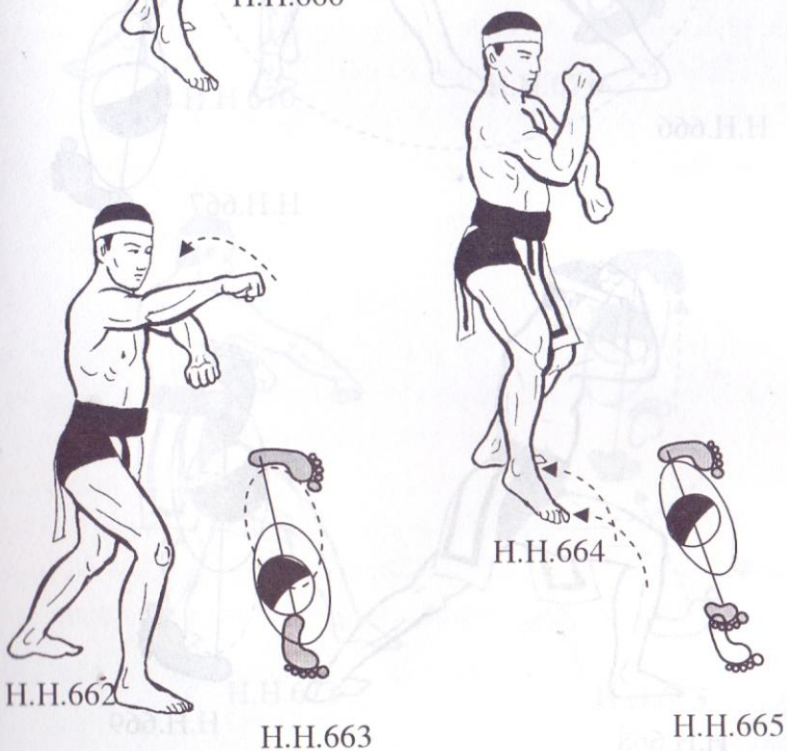
H.H.658

H.H.659



H.H.660

H.H.661

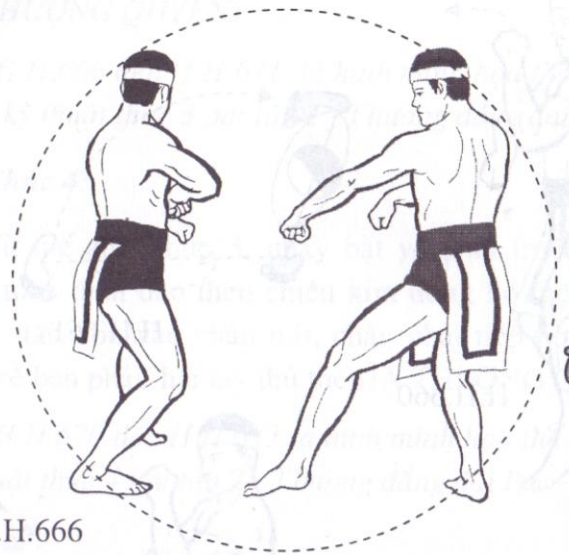


H.H.662

H.H.663

H.H.664

H.H.665



H.H.666



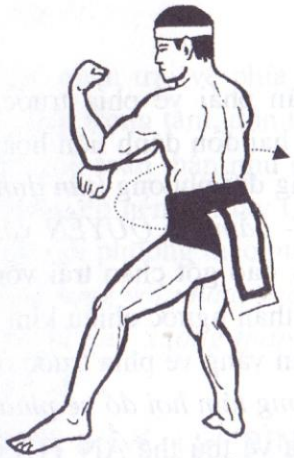
H.H.667



H.H.668



H.H.669



H.H.670



H.H.671



H.H.672



H.H.673

Thức 5:

Từ thế cuối thức 4, bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải thực hiện hai đòn đánh liên hoàn của tay phải và tay trái vào vùng thượng đối phương (*tận dụng lực nhờ đảo vai và xoắn quay cổ tay - nắm tay QUYỀN văng ra quay như đầu đạn...*). Từ đó, quay đảo gót chân trái vồng về phía trước gót chân phải, đảo toàn thân ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 135^0... toàn thân văng về phía trước ở phía bên phải, tấn dồn vào chân trái (*trọng tâm hơi đổ về phía sau*) bàn chân phải tiếp hờ... hai tay thu về thủ thế ẨN THƯỢNG SONG QUYỀN.

(*H.H.674 đến H.H .679 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 5 bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)

Thức 6:

Từ thế cuối thức 5, co đầu gối chân phải toàn thân gồng căng, trọng tâm hơi đổ về phía trước, lưng gông cánh cung, hai tay QUYỀN và đùi, sống chân chân phải bao che kín toàn thân, đầu mặt, thần thái như quả bom chực chờ nổ tung... Từ đó, bước nhanh chân phải về phía trước... lao thẳng vào đối phương, hai tay QUYỀN bắt chéo chữ thập sắn vào cổ hoặc mặt... ép nén, du đẩy, công phá, hoặc khoá bắt đối phương...

(*H.H.680 đến H.H .683 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 6 bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)

Thức 7:

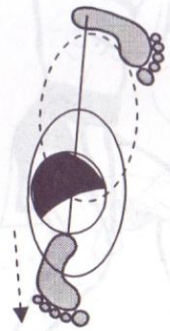
Bước chân trái về phía trước, phía bên trái (*bước dài tối đa*) hạ thấp trọng tâm, dồn trọng tâm vào chân trái, gập nhanh hai đầu gối, toàn thân như đổ nhanh hoàn toàn sang bên trái, Đồng thời, ép nén hai tay QUYỀN theo tinh thần tì, đẩy, ép, nén quật đối phương theo hướng ngược chiều (*thế hai cánh tay gần song song với nhau, xoắn vặn theo chiều ngược chiều kim đồng hồ từ cao xuống thấp, từ trái sang phải: nhanh, mạnh, dột khởi...*).

Từ đó, trở về vị trí: BÌNH TẤN, THU TẤN, NHẬP ĐỊNH ĐỨNG kết thúc bài tập 2 - Thượng đẳng đai I.

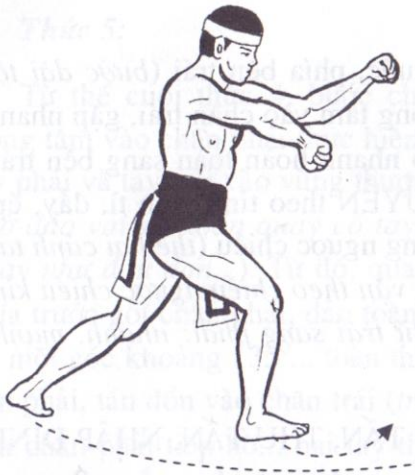
(*H.H.684 đến H.H 687 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 7 - Bài tập 2 - Thượng đẳng đai I*)



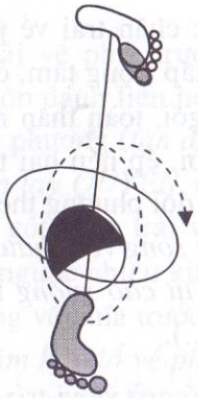
H.H.674



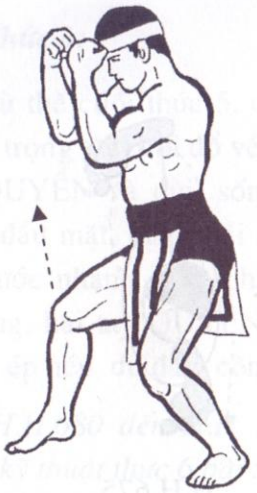
H.H.675



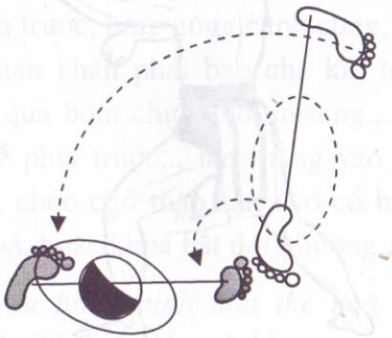
H.H.676



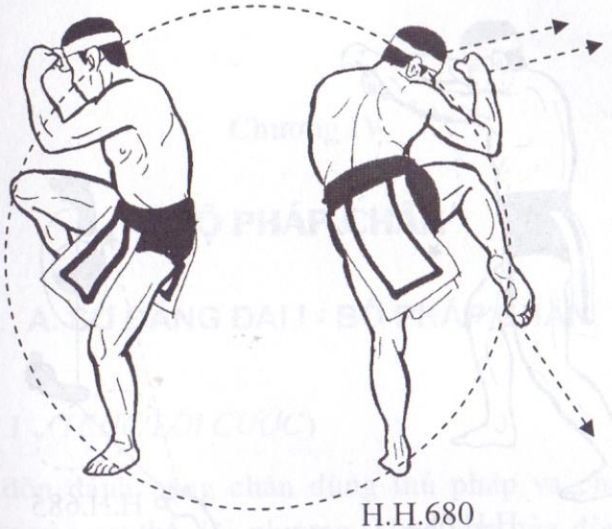
H.H.677



H.H.678



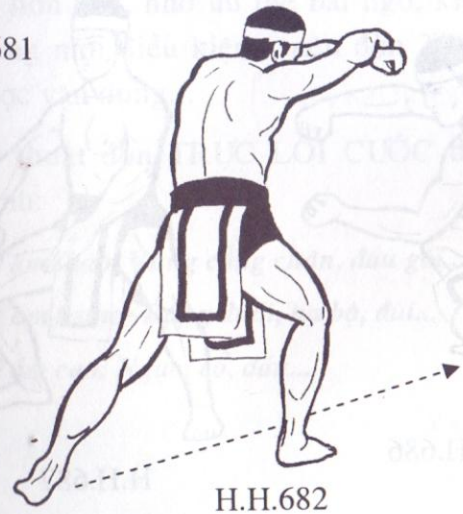
H.H.679



H.H.680



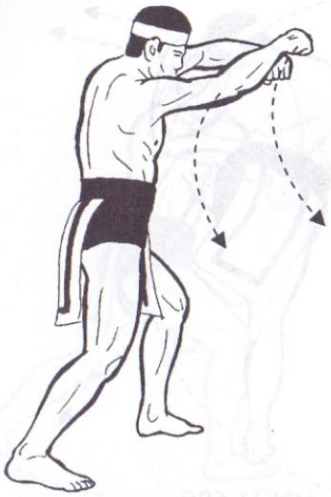
H.H.681



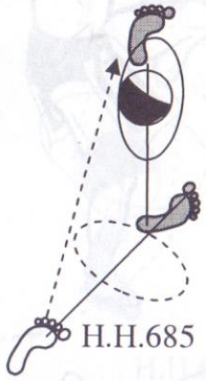
H.H.682



H.H.683



H.H.684



H.H.685



H.H.686



H.H.687

Chương IV

BỘ PHÁP CHÂN

A. SƠ ĐẲNG ĐAI I - BỘ PHÁP CHÂN

Bài 1 . (*TRỰC LÔI CƯỚC*)

Là đòn đánh bằng chân dùng thủ pháp va chấn phần gót chân vào cơ thể đối phương. Ưu điểm của đòn TRỰC LÔI CƯỚC - nhanh, mạnh, dễ thực hiện, dễ tập, có khả năng ứng dụng ở nhiều tầm, nhiều khoảng cách khác nhau... hơn nữa, nhờ ưu thế bất ngờ, kín, có khả năng đột phá trong mọi điều kiện... nên đòn TRỰC LÔI CƯỚC rất hay được vận dụng...

Kỹ thuật đòn TRỰC LÔI CƯỚC được thực hiện ở 3 tầm đánh:

a. Tầm thấp: Vùng cẳng chân, đầu gối...

b. Tầm trung: Bụng dưới, hạ bộ, đùi...

c. Tầm cao: Ngực, cổ, đầu...

Các bước thực hiện:

Bước 1:

Từ thế THU TẤN chuyển toàn bộ trọng tâm sang chân phải, co đầu gối chân trái đưa lên phía trước; Đồng thời, đưa hai tay QUYỀN lên vị trí trước bụng (*lòng bàn tay hướng lên*); mím miệng hít hơi vào thật căng.

Bước 2:

Tiếp tục đưa đầu gối lên cao (*tương ứng tầm ra đòn : thấp, trung, cao*) từ đó bật duỗi khớp gối phát đòn về phía trước, gập mu cổ chân vào phía trong, hướng gót chân vươn tối đa về phía diện cần tiếp xúc (*thấp, trung, cao*). Đồng thời, cùng với thời điểm duỗi khớp gối phát đòn, hai tay QUYỀN biến thành thế tay TRẢO quay cổ tay ép nén từ trên cao xuống áp che phần hạ... ở thời điểm gần kết thúc đòn tấn công, người tập nhớ há miệng hắt hơi thở hơi ra...

Bước 3:

Co khớp đầu gối, đưa chân trái về vị trí ban đầu THU TẤN tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật tương tự ở chiều ngược lại (*dồn tấn sang chân trái... co đầu gối chân phải...*).

(*H.H.688 đến H.H 699 là hình minh họa thể hoá các quá trình tập luyện đòn TRỰC LÔI CƯỚC ở ba tầm cao thấp khác nhau... Sơ đẳng đai I - Bộ pháp chân*)

Yêu cầu:

Tập đều hai chân, tập ở ba độ cao (*nhưng dành thời gian nhiều cho quá trình tập đòn ở tầm cao*). Tập tốc độ chậm, tập tốc độ nhanh, tập đánh vào không khí; tập phát đòn vào vật chịu đòn (*bao tập, tường cột có bọc đệm...*), tập trong điều kiện mang giày bảo hiểm, tập trong điều kiện không mang giày... tập trong điều kiện mặt nền phẳng có ma sát... tập trong điều kiện mặt nền gồ ghề... trơn...

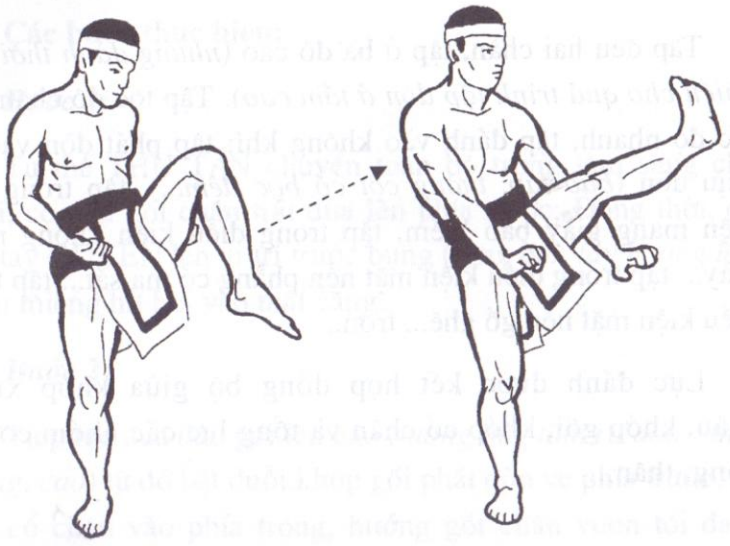
Lực đánh được kết hợp đồng bộ giữa khớp xương chậu, khớp gối, khớp cổ chân và tổng lực các nhóm cơ đùi, hông, thân...



H.H.688



H.H.689



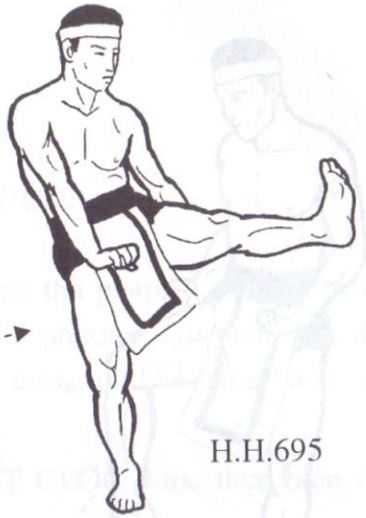
H.H.692



H.H.693



H.H.694



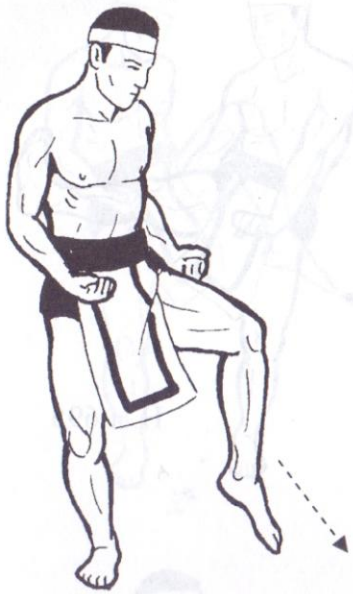
H.H.695



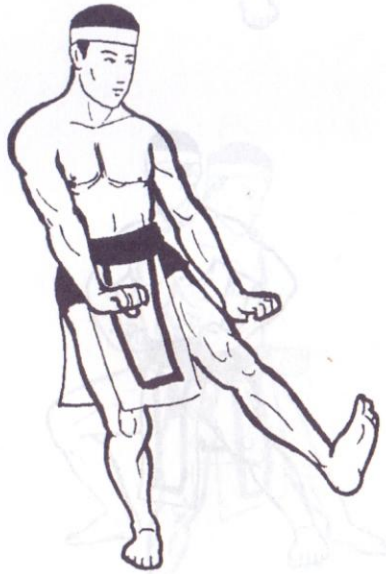
H.H.696



H.H.697



H.H.698



H.H.699

Bài tập 2. (*PHÁT THIẾT CƯỚC*)

Là đòn đánh bằng chân, dùng thủ pháp va chấn phần mu trên của bàn chân vào cơ thể đối phương. Ưu điểm của đòn PHÁT THIẾT CƯỚC là tiện sử dụng, có khả năng vươn cao, vươn xa, lực đánh mạnh, dễ tập...

Kỹ thuật đòn PHÁT THIẾT CƯỚC được thực hiện ở 3 tầm đánh:

a. Tầm thấp : Vùng cẳng chân, đầu gối...

b. Tầm trung: Vùng hông, bụng, đùi...

c. Tầm cao: Ngực, cổ, đầu...

Các bước thực hiện:

Bước 1:

Từ thế THU TẤN dồn toàn bộ trọng tâm về chân phải, co đầu gối chân trái đảo thân về phía bên phải; Đồng thời, vừa gập đảo sống cẳng chân chân trái về phía bên phải, vừa nâng hai tay QUYỀN lên cao rồi biến thế thành thế tay TRẢO (*tay trái cao, tay phải thấp theo tinh thần ẨN HẠ THƯỢNG TRẢO*) - mím môi hít hơi thở vào.

Bước 2:

Bật nhanh khớp gối chân trái phát đòn THIẾT CƯỚC theo thế phạt ngang từ ngoài vào trong (*sang bên phải)*, phần tiếp chạm có lực mạnh nhất, vươn xa nhất là mu trên bàn chân. Đồng thời, ép nhanh lòng hai bàn tay TRẢO theo chiều ngược nhau (*tay trái ép xuống che hạ bộ, tay phải nâng cao che ngực và đầu...*). Đồng - há miệng thở hắt hơi ra...

Bước 3:

Co nhanh khớp gối chân trái, thu chân trái trở về vị trí ban đầu: THU TẤN

(H.H.700 đến..H.H 711. là hình minh họa thể hoá các quá trình tập luyện đòn PHÁT THIẾT CƯỚC ở ba tầm cao thấp khác nhau... Sơ đẳng đai I - Bộ pháp chân)

Yêu cầu:

Khi thực hiện đòn đá, khớp cổ chân phải duỗi tối đa, các ngón chân áp sít nhau và co gập vào phía dưới lòng bàn chân, lực đá được phối hợp đồng bộ khớp ở chậu, khớp ở gối... và toàn bộ nhóm cơ lườn, cơ hông, cơ vai...

Cần phải tập ở hai tốc độ: chậm, nhanh và tập đều hai chân ở các độ cao khác nhau... ưu tiên thời gian tập ở độ cao, tầm cao.

Tập trong các điều kiện có giày, không có giày, mặt nền bằng phẳng có ma sát; mặt nền không băng phẳng, trơn. Tập đá vào không khí và đá vào vật chịu lực...



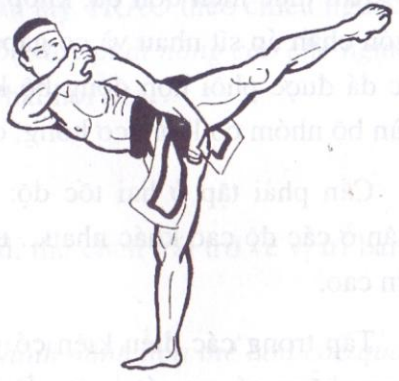
H.H.700



H.H.701



H.H.702



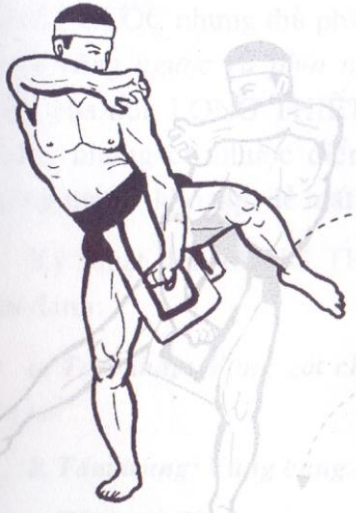
H.H.703



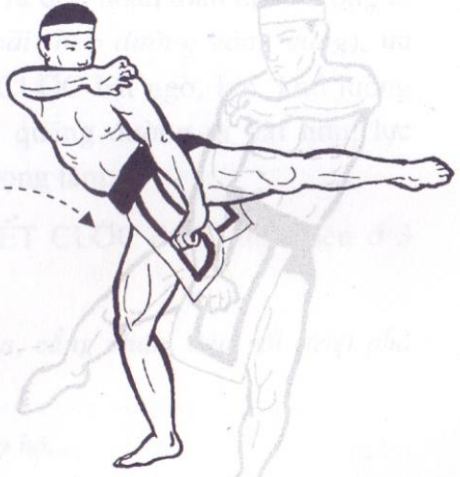
H.H.704



H.H.705



H.H.706



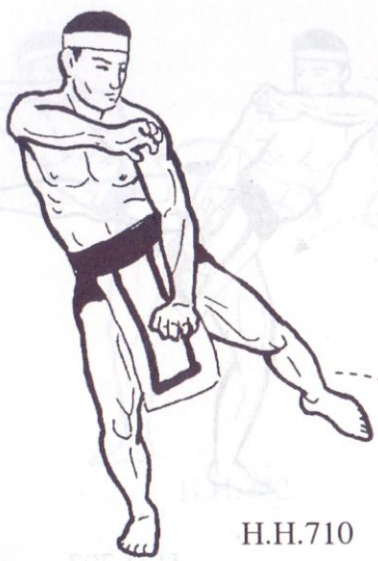
H.H.707



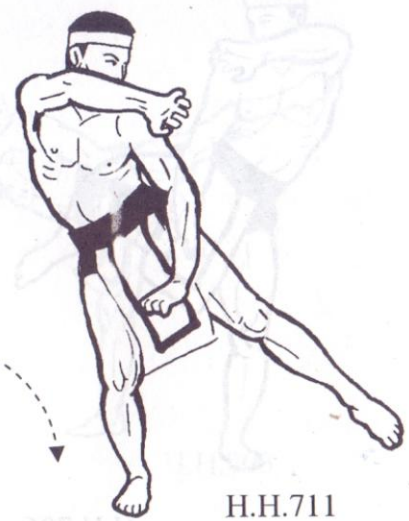
H.H.708



H.H.709



H.H.710



H.H.711

Bài 3. *(LONG THIẾT CƯỚC)*

Là đòn đánh bằng chân, diện tiếp xúc như đòn PHÁT THIẾT CƯỚC nhưng thủ pháp ra đòn hoàn toàn khác (*vòng từ trong văng ngược ra phía ngoài theo đường vòng cung*), ưu điểm của đòn LONG THIẾT CƯỚC bất ngờ, kín, khó lường định... nhưng có nhược điểm: quãng đường đi dài hơn, lực không mạnh, khó tập, dễ mất trọng tâm...

Kỹ thuật đòn LONG THIẾT CƯỚC được thực hiện ở 3 tầm đánh:

***a. Tầm thấp: Vùng gót chân, cẳng chân, đầu** gối (triệt phá đòn tấn...)*

b. Tầm trung: Vùng bụng, hạ bộ...

c. Tầm cao: Ngực, cổ, mặt...

Các bước thực hiện:

- ***Bước 1:***

Từ thế THU TẤN dồn trọng tâm sang chân phải, co đầu gối chân trái đưa vòng sang bên phải; Đồng thời, nâng hai tay QUYỀN theo tinh thần bước 1 bài tập 2 PHÁT THIẾT CƯỚC - đồng mím môi hít hơi thở vào.

Bước 2:

Bật khớp gối phát đòn, hướng đi của mu bàn chân chếch từ dưới lên, vòng từ phải sang trái - bất thường như thế quẫy ngoạn mục của thần long... Đồng thời, há miệng thở hắt hơi ra...

Bước 3:

Gập nhanh khớp gối, thu chân cước về vị trí ban đầu: THU TẤN

(*H.H.712 đến..H.H 723 . là hình minh họa thể hoá các quá trình tập luyện đòn LONG THIẾT CƯỚC ở ba tầm cao thấp khác nhau ... Sơ đẳng đai I - Bộ pháp chân*)

Yêu cầu:

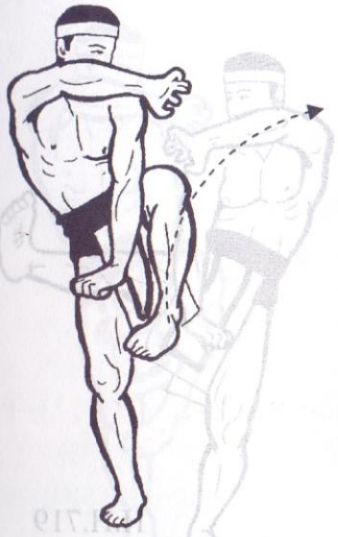
Tập trái, tập phải, tập cao, tập thấp... tập đá chậm, tập đá nhanh... trong các điều kiện khác nhau như tinh thần bài tập đòn cước 1, 2....



H.H.712



H.H.713



H.H.714



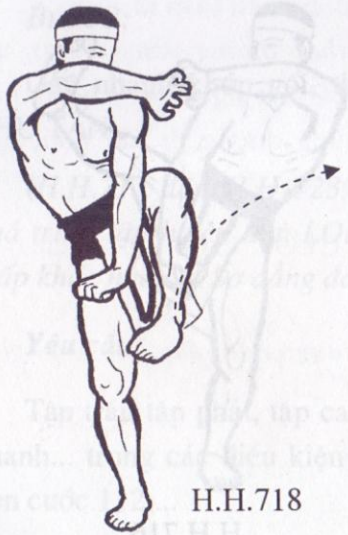
H.H.716



H.H.716



H.H.717



H.H.718



H.H.719



H.H.720



H.H.721



H.H.722



H.H.723

B . TRUNG ĐẲNG ĐAI I - BỘ PHÁP CHÂN

Bài 1 . (*PHÁT CƯỚC ĐAO*)

Là đòn đánh bằng chân dùng thủ pháp va chấn phần mu ngoài - cạnh ngoài của bàn chân vào đối phương như hiệu ứng mái chèo có thể tấn công ở các mặt - tương tự như bài tập PHÁT THIẾT CƯỚC - SƠ ĐẲNG ĐAI I... (*ngón chân gập xuống, cổ chân be vào trong - hướng mu trên bàn chân và cạnh ngoài bàn chân ra ngoài...*). Đây là đòn công thủ dễ sử dụng, có tầm vươn xa, lực mạnh, tốc độ nhanh...

Kỹ thuật đòn PHÁT CƯỚC ĐAO được thực hiện ở 3 tầm đánh:

a. Tầm thấp: Khớp cổ chân, cẳng chân, đầu gối...

b. Tầm trung: Vùng đùi, bụng dưới, thắt lưng...

c. Tầm cao: Ngực, cổ, mặt...

Các bước thực hiện: (*gần giống như thủ pháp kỹ thuật PHÁT THIẾT CƯỚC - SƠ ĐẲNG ĐAI I chỉ có khác là kết hợp phương thức di chuyển... và sử dụng nhiều cạnh ngoài bàn chân*)

Bước 1:

Từ thế THU TẤN bước chân trái về phía sau chếch với trục gốc một góc khoảng 45^0, dồn trọng tâm hoàn toàn vào chân trái (*khoảng cách hai chân mở trung bình*). Từ đó, dồn ngược tấn trở về chân phải (*dồn trọng tâm vào chân phải*), co khớp gối chân trái đảo vặn thân. Đồng thời, dồn tấn sang bên phải lấy đà. Đồng - chuyển hai tay QUYỀN thành thế tay ĐAO thủ thế ẨN HẠ... mím môi hít thở hơi vào thật sâu.

Bước 2:

Co khớp gối chân trái, thu gót chân trái vào phía trong (*về hướng bên trái*) lấy đà bung thẳng mu trên bàn chân vào đối thủ (*khớp gối duỗi thẳng, toàn bộ cẳng chân và đùi vươn dài va, dập mu trên bàn chân vào điểm cần công phá*). Tay ĐAO trái ép xuống che hạ bộ... đồng há miệng hắt hơi thở ra.

Bước 3:

Hạ nhanh bàn chân trái về phía trước, dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp, Đồng thời, dật tay ĐAO bên trái lên phía trước thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN bao che phần mặt, tay phải ép xuống biến thành thế HẠ QUYỀN bao che bụng ngực... trở về vị trí THU TẤN thực hiện tuần tự các thao tác kỹ thuật bằng chân phải ở hướng ngược lại - cứ như vậy: tập chân trái, chân phải... ta được một nội dung hoàn đủ... ở hai chiều.

(H.H.724 đến.H.H 732. là hình minh họa thể hoá các công đoạn kỹ thuật của thủ pháp PHÁT CƯỚC ĐAO bài tập I - Trung đẳng đai I)

Yêu cầu:

Tập ở cả 3 tầm - tập ở cả hai tốc độ: Chậm, nhanh... nhưng ưu tiên thời gian tập tốc độ nhanh ở tầm cao, thực hiện thủ pháp phát đòn ở cả hai chân trong các điều kiện thay đổi: không có vật va chấn, có vật va chấn... điều kiện mặt nền khác nhau...



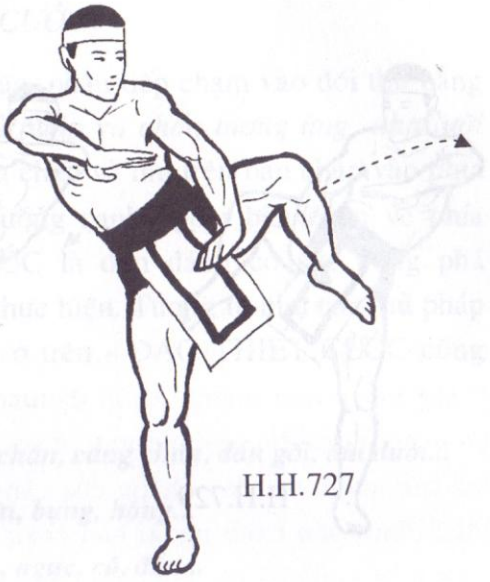
H.H.724



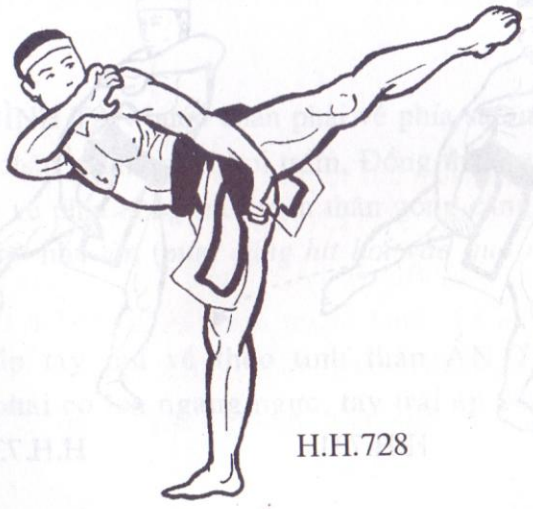
H.H.725



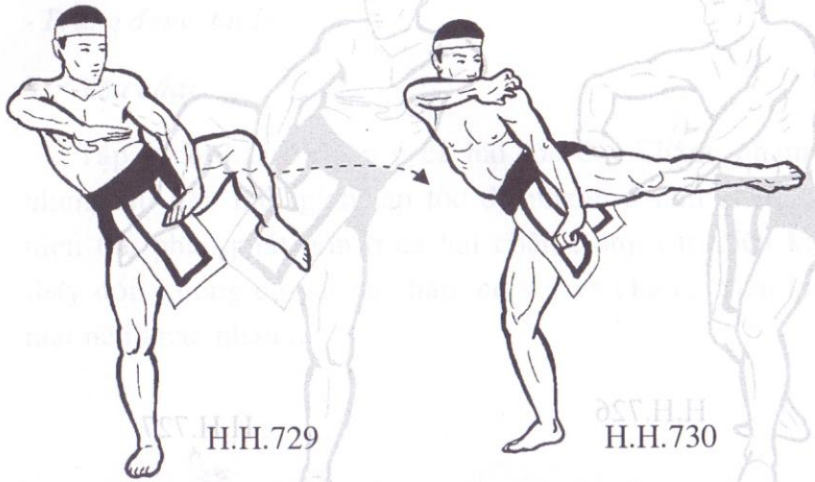
H.H.726



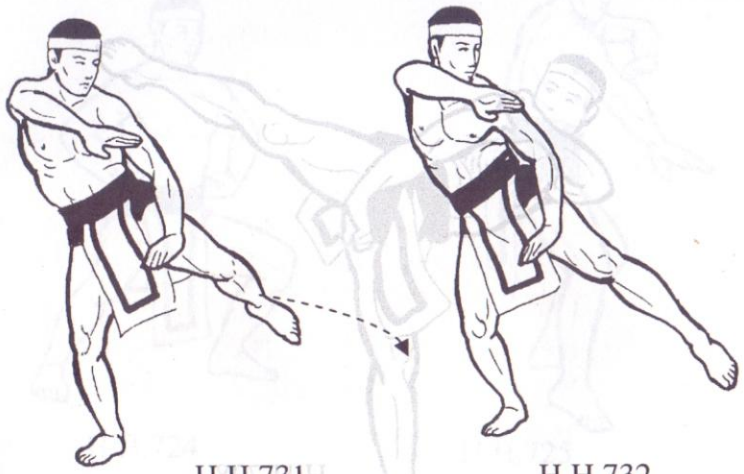
H.H.727



H.H.728



H.H.729 H.H.730



H.H.731 H.H.732

Bài 2 . *(ĐAO THIẾT CƯỚC)*

Là đòn đánh bằng chân, phần tiếp chạm vào đối thủ bằng cạnh ngoài bàn chân (*thủ pháp va chấn tương ứng như lưỡi dao chém phạt...*) co ngón chân và mu trên bàn chân vào phía sống trước cẳng chân, hướng cạnh ngoài bàn chân về phía trước. ĐAO THIẾT CƯỚC là đòn đánh có sức công phá mạnh, lực xuyên sâu, dễ thực hiện. Tương tự như các thủ pháp đòn chân được trình bày ở trên - ĐAO THIẾT CƯỚC cũng được tập ở ba tầm khác nhau:

a. Tầm thấp: Khớp cổ chân, cẳng chân, đầu gối, đùi dưới...

b. Tầm trung: Vùng đùi, bụng, hông...

c. Tầm cao: Bụng trên, ngực, cổ, đầu...

Các bước thực hiện:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN bước chân phải về phía sau một bước, dồn tấn vào chân phải, người hơi trầm, Đồng thời, co thu đầu gối chân trái về phía hông trái; toàn thân gồng căng như một cánh cung chờ nhả tên (*mím căng hít hơi vào qua mũi, thần thái dồn nén*).

Thủ pháp tay thu về theo tinh thần ẨN THƯỢNG ĐAO - tay phải co lên ngang ngực, tay trái ép xuống phía bụng dưới...

Bước 2:

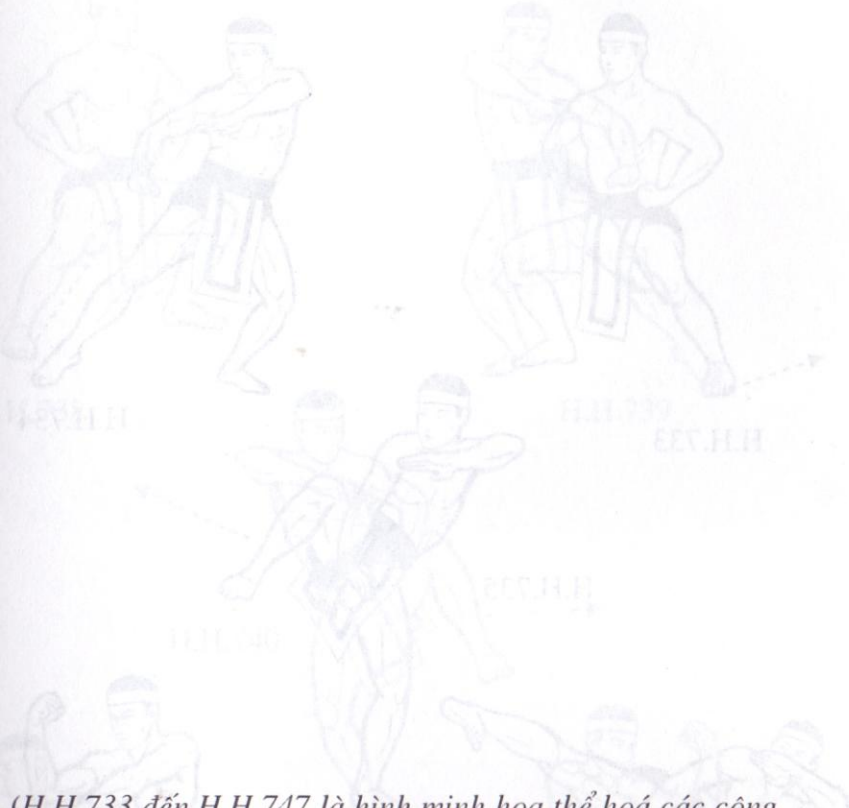
Từ thế cuối bước 1, đột khởi co khớp cổ chân, ép nén mu trên bàn chân vào phía trong - phía sống cẳng chân trước; Đồng thời, duỗi nhanh khớp đầu gối tận dụng đồng bộ lực khớp cổ chân, đầu gối, hông, cột sống... và tổng thể phối hợp lực các nhóm cơ, dây chằng của cẳng chân, đùi, hông, thân... Phát đòn - sắn cạnh ngoài bàn chân vào đối thủ - tay trái ép xuống bao che hạ bộ, tay phải nâng cao che chắn ngực cằm... toàn thân đổ về phía sau, phía chân phải, chân trái duỗi thẳng vươn xa về phía trước - ở thời điểm gần cuối - há miệng thở hắt hơi ra.

Bước 3:

Hạ nhanh chân trái về phía trước, dồn tấn vào chân trái. Thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN (*tay phải ép xuống che ngực, cằm...*)

Trở về vị trí BÌNH TẤN, THU TẤN... tuần tự thực hiện các yêu cầu kỹ thuật luyện đòn ĐAO THIẾT CƯỚC ở các chiều trái, phải khác nhau, tốc độ khác nhau...

đoạn... dẫn đến chấn thương - bong gân - sai khớp - dập cơ...)



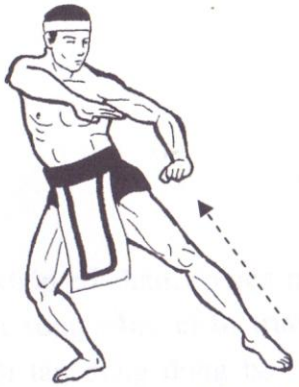
(*H.H.733 đến H.H 747 là hình minh họa thể hoá các công đoạn kỹ thuật của thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Trung đẳng dai I*)

Yêu cầu:

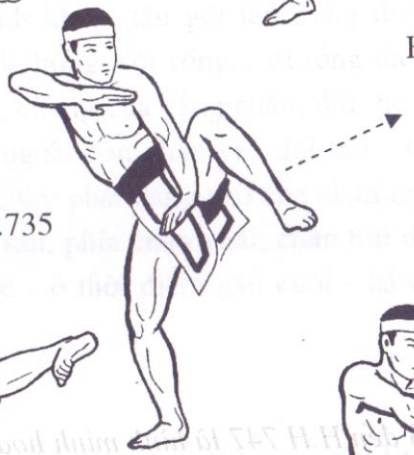
Tập đều hai chân ở cả 3 tầm, tập trong điều kiện không có vật va chấn, có vật va chấn, ưu tiên thời gian tập phát đòn nhanh, mạnh... (*chú ý không quá vội, cướp giai*



H.H.733



H.H.734



H.H.735



H.H.736



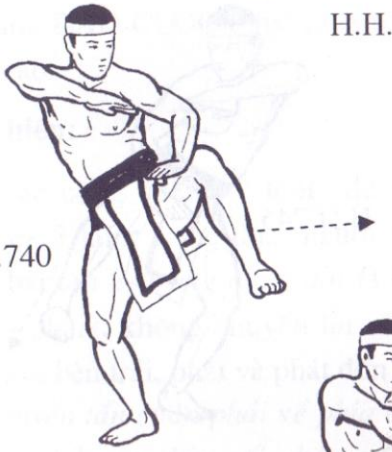
H.H.737



H.H.738



H.H.739



H.H.740



H.H.741



H.H.742



H.H.743



H.H.744



H.H.745



H.H.746



H.H.747

Bài 3. *(ĐAO CƯỚC TẢ HỮU)*

Là kỹ thuật ra đòn ĐAO CƯỚC ở hai phía trái - phải ở cả 3 tầm: Thấp, trung, cao.

Các bước thực hiện:

Khi thực hiện các công đoạn kỹ thuật để ra đòn ĐAO CƯỚC TẢ HỮU ở cả 3 tầm, 2 tốc độ... người tập vận dụng đúng tinh thần của bài tập 2 (*trung đẳng đai I*) chỉ có khác - khi chuyển tấn trái - phải... không chuyển lùi về phía sau mà chuyển ngang sang hai bên trái, phải và phát đòn ngược hướng phải - trái (*ví dụ: chuyển tấn chân phải về phía bên phải, dồn trọng tâm vào chân phải, co đầu gối chân trái... phát đòn thẳng ngang về phía chân trái... Từ đó, hạ tấn chân trái về phía trước - hướng chân trái).*

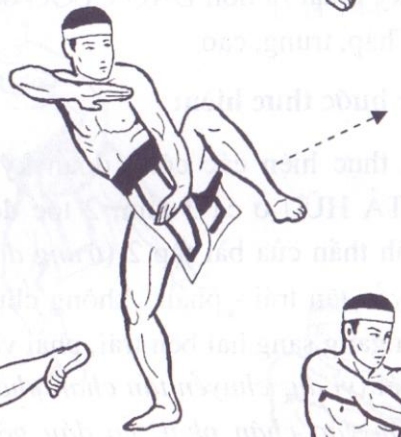
(H.H.748 đến H.H.762 là hình minh họa thể hoá các công đoạn kỹ thuật của thủ pháp kỹ thuật ĐAO CƯỚC TẢ HỮU)



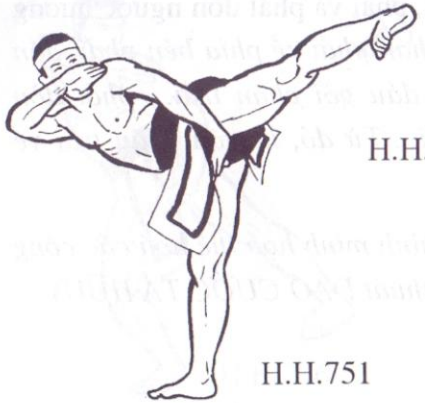
H.H.748



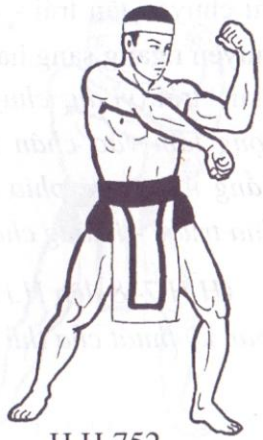
H.H.749



H.H.750



H.H.751



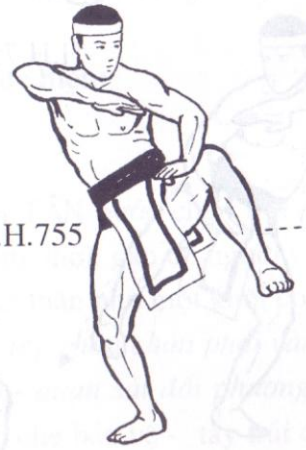
H.H.752



H.H.753



H.H.754



H.H.755



H.H.756



H.H.757



H.H.758



H.H.759



H.H.760



H.H.761



H.H.762

C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI I - BỘ PHÁP CHÂN

Bài 1. (*PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC*)

Là đòn đánh bằng gót chân đạp ngược về phía sau - lực rất mạnh, bất ngờ, vững chắc... được dùng trong nhiều hoàn cảnh có tính ứng dụng, tính biến ảo cao...

ĐÒN PHÁT NGHỊCH CƯỚC cũng được dùng trong 3 tầm đánh khác nhau *(thấp, trung, cao).*

Các bước thực hiện:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía trước, dồn tấn vào chân trái, Đồng thời, gập đổ người và co đầu gối chân phải về phía trước, toàn thân như một khối cong dồn nén (*thu tối đa đùi và đầu gối, cẳng chân chân phải vào vùng bụng - gập đầu nhìn về phía sau - quan sát đối phương...*) hai tay biến thành thế tay TRẢO ép che bảo vệ - tay trái co lên, tay phải ép che dưới... Đồng thời, hít hơi thở vào...

Bước 2:

Duỗi khớp gối, co mu bàn chân phóng gót chân phải về phía sau - điểm cao, thấp... cần đánh... Đồng thời, hắt hơi thở ra,... gần như toàn thân và chân duỗi thẳng trên một trục...

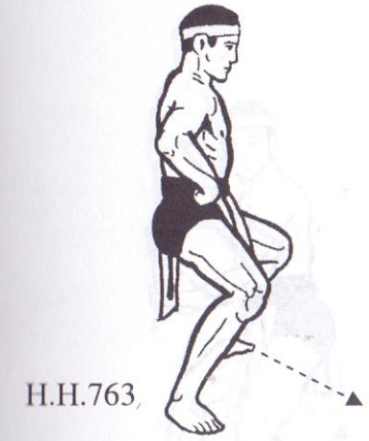
Bước 3:

Thu khớp gối chân phải, dướn thẳng người, hạ nhanh bàn chân phải về vị trí ban đầu... trở về thế BÌNH TẤN, THU TẤN... tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật tương tự ở tư thế chân thứ hai...

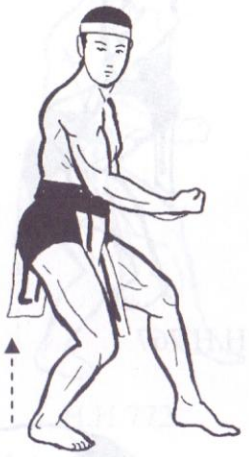
(*H.H.763 đến H.H 774. là hình minh họa thể hoá các công đoạn ra đòn bài tập I - Thượng đẳng đai I – PHÁT NGHỊCH CƯỚC*)

Yêu cầu:

Đòn phát phải mạnh, nhanh, thế tấn phải vững vàng, toàn thân không chao đảo, khi kết thúc trở về thế gốc phải gọn chắc... tập ra đòn ở cả 3 tầm, 2 tốc độ (*chậm, nhanh*); Nhưng ưu tiên thời gian tập ra đòn ở tầm cao và nhanh... trong các điều kiện khác nhau: có vật cản, không có vật cản, sàn nền bằng phẳng... sàn nền trơn, gồ ghề...



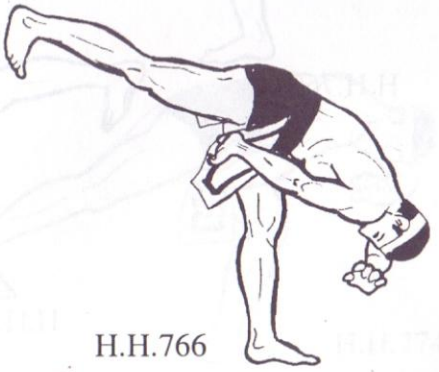
H.H.763



H.H.764



H.H.765



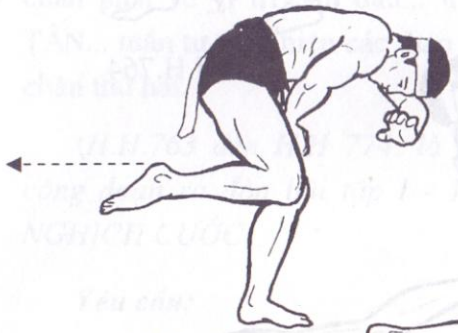
H.H.766



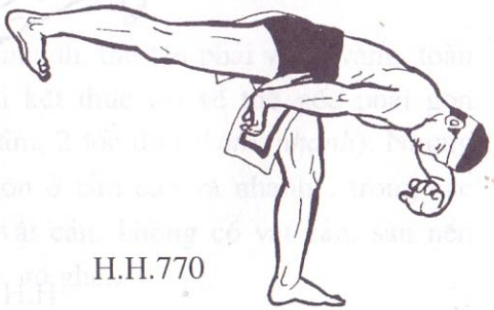
H.H.767



H.H.768



H.H.769



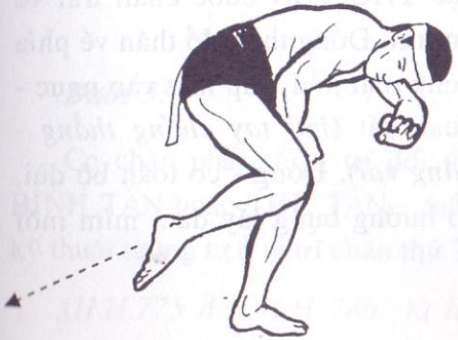
H.H.770



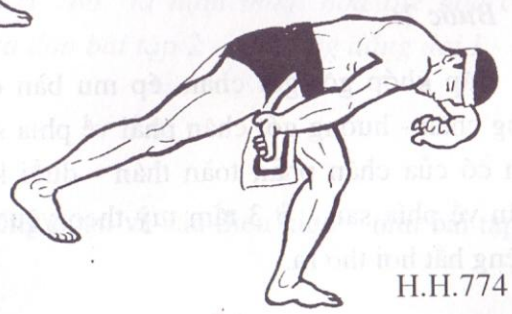
H.H.771



H.H.772



H.H.773



H.H.774

Bài 2 . (*MÃ NGHỊCH LÔI CƯỚC*)

Là đòn đánh bằng gót chân về phía sau bằng thủ pháp đổ thân, chống hai tay xuống mặt nền trụ bám phát đòn...

Đây là một trong những thủ pháp ra đòn đặc biệt, bất ngờ và có lực công phá mạnh, hướng đòn vươn xa, xuyên sâu...

Các bước thực hiện:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN hoặc THU TẤN bước chân trái về phía trước, dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, đổ thân về phía trước chống hai bàn tay xuống mặt nền, gấp mặt vào ngực - hướng mắt về phía sau quan sát (*hai tay chống thẳng - khoảng cách hai bàn tay bằng vai*). Đồng - co toàn bộ đùi, đầu gối, cẳng chân trái vào hướng bụng lấy đà... mím môi hít hơn vào thật căng.

Bước 2:

Gập khớp gối gót chân, ép mu bàn chân vào phía sống cẳng chân - hướng gót chân phải về phía sau, dồn toàn bộ lực vốn có của chân phải, toàn thân - duỗi khớp gối phóng gót chân về phía sau... ở 3 tầm tuỳ theo yêu cầu... Đồng thời há miệng hắt hơi thở ra.

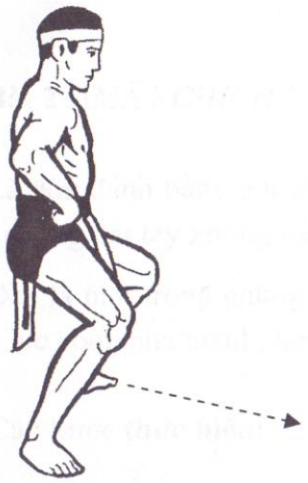
Bước 3:

Co chân phải về vị trí đối ứng gần chân trái... bật tấn BÌNH TẤN hoặc THU TẤN... tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật tương tự ở vị trí chân thứ 2.

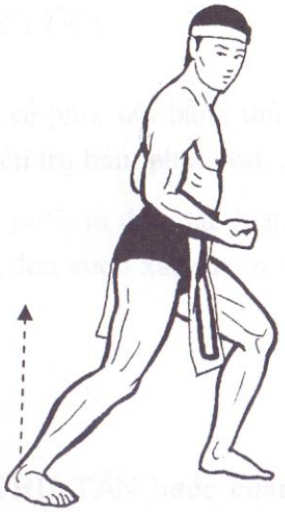
(*H.H.775 đến H.H 786 là hình minh họa thể hoá các công đoạn kỹ thuật ra đòn bài tập 2 - Thượng đẳng đai I - Bộ pháp chân*)

Yêu cầu:

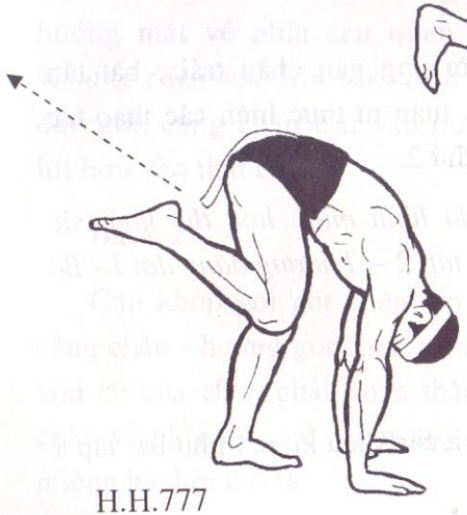
Thực hiện các công đoạn và các điều kiện... như bài tập 1 - Thượng đẳng đai I



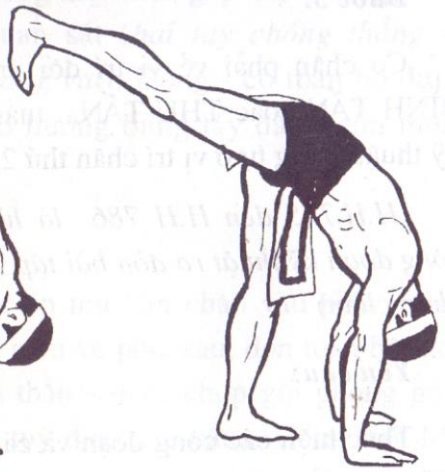
H.H.775



H.H.776



H.H.777



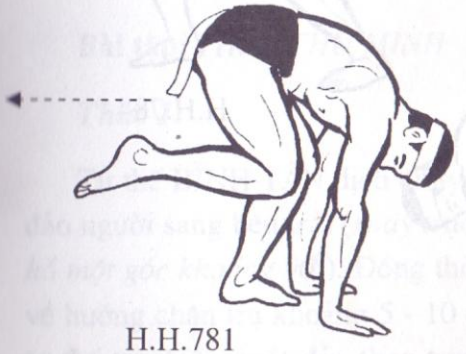
H.H.778



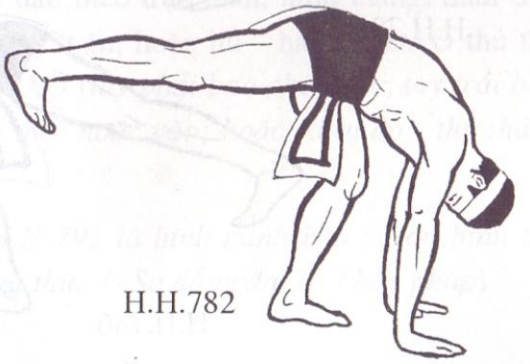
H.H.779



H.H.780



H.H.781



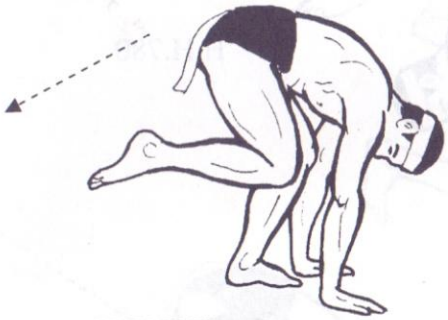
H.H.782



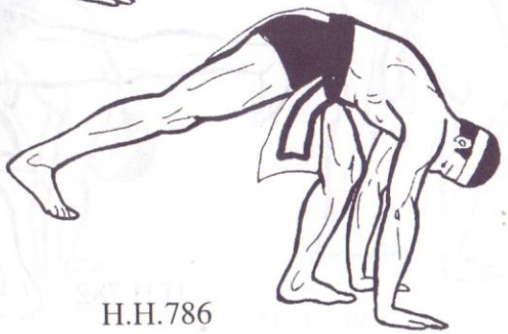
H.H.783



H.H.784



H.H.785



H.H.786

Chương V

THÂN PHÁP

A. SƠ ĐẲNG ĐAI I - THÂN PHÁP

Bài tập: *THÂN THỦ MINH*

Thức 1:

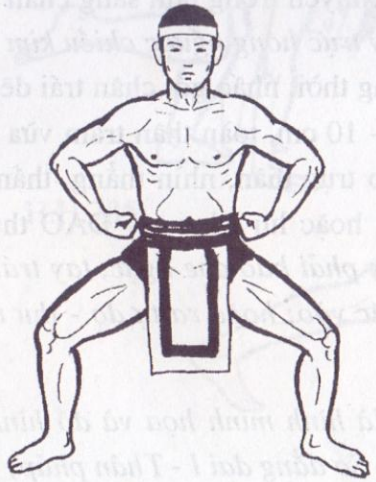
Từ thế BÌNH TẤN dịch chuyển trọng tâm sang chân phải, đảo người sang bên trái (*xoay trục hông ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0*). Đồng thời, nhấc gót chân trái dê dịch về hướng chân trụ khoảng 5 - 10 cm, toàn thân trầm vừa phải, tư thế tự nhiên, mắt đảo theo trục thân, nhìn thẳng, thần thái cẩn trọng có khả năng tiến, hoặc lùi - hai tay ĐAO thủ thế THƯỢNG ẨN HẠ ĐAO (*tay phải bao che ngực, tay trái bao che bụng dưới... hơi thở: hoặc vào; hoặc ra tự do - thư thái - bình ổn...*)

(*H.H.787 đến H.H 791 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 1- Sơ đẳng đai I - Thân pháp*)

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1, bước chân trái về phía trước (*vuông góc với hướng trục gốc - thế BÌNH TẤN*) đảo thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 - dồn tấn vào chân trái; chân phải tiếp hờ. Đồng thời, hai tay ĐAO đảo xoay cùng chiều (*tay phải nâng thêm 5 - 10 cm; tay trái đảo giữ nguyên khung tay*) thần thái cẩn trọng, bao che trên dưới, tư thế nhạy cảm - có khả năng tiến... lùi... theo chủ định... phù hợp hoàn cảnh đặt ra trong mối quan hệ tương ngẫu ứng chiến... thở vào thở ra tự do, nhưng không được gấp gáp, thiếu tự chủ...

(*H.H.792 đến H.H 795 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 2... Thân pháp*)



H.H.787



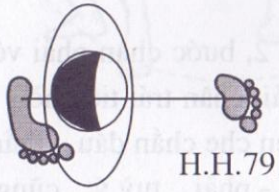
H.H.788



H.H.789



H.H.790



H.H.791



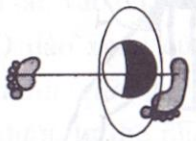
H.H.792



H.H.793



H.H.794



H.H.795

Thức 3:

Từ thế cuối thức 2, bước chân phải về phía sau một bước, dồn tấn vào chân phải, chân trái tiếp hờ - tay phải thu bao che ngực, tay trái nâng lên che chắn đầu... thần thái tự tin, tự chủ... có thể tiến - lùi - trái - phải... tuỳ ý... cũng như thức 1, 2 người tập tự do từ tốn thở...

(*H.H.796 đến H.H.798 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 3... Thân pháp*)

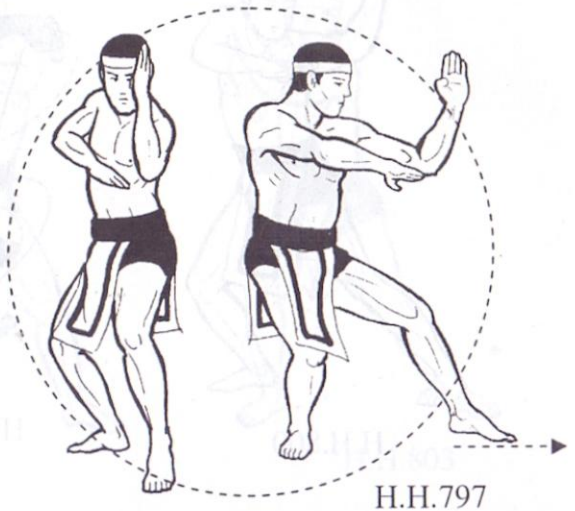
Thức 4:

Từ thế cuối thức 3, bước chân trái về phía trước, đảo toàn thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0. Dồn tấn vào chân trái hai tay đảo theo thế trước sau thủ thế THƯỢNG ẨN ĐAO.

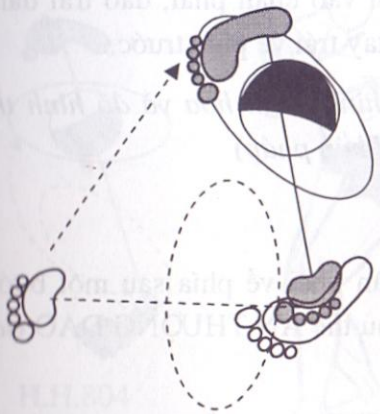
(*H.H.799 đến H.H 801 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 4... Thân pháp*)



H.H.796



H.H.797



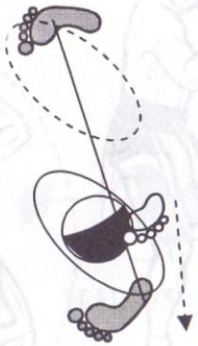
H.H.798



H.H.799



H.H.800



H.H.801

Thức 5:

Từ thế cuối thức 4, dồn tấn vào chân phải, đảo trái đánh đòn THIẾT CƯỚC ĐAO bằng tay trái về phía trước...

(*H.H.802 đến.H.H 804 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 5... Thân pháp*)

Thức 6:

Từ thế cuối thức 5, lùi chân phải về phía sau một bước, dồn tấn vào chân phải hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO (*tay trái vươn lên, tay phải thu về*).

(*H.H.805;H.H.806 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 6... Thân pháp*)



H.H.802



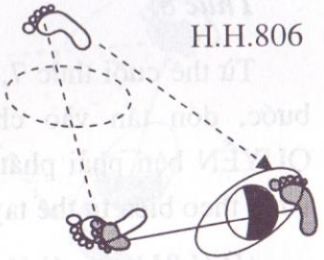
H.H.803



H.H.804



H.H.805



H.H.806

Thức 7:

Từ thế cuối thức 6, chân trái lùi về phía sau phía chân trái; dồn tấn vào chân trái; nâng gót chân phải, đảo biến tay ĐAO bên phải thành tay QUYỀN che chắn bảo vệ phần thượng, tay trái thu về che chắn phần trung...

(*H.H.807 đến H.H 810 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 7... Thân pháp*)

Thức 8:

Từ thế cuối thức 7, bước dồn chân phải về phía trước nửa bước, dồn tấn vào chân phải, Đồng thời, xoay nắm tay QUYỀN bên phải phát đòn TRỰC THIẾT QUYỀN; tay trái vươn theo biến từ thế tay ĐAO thành thế tay QUYỀN.

(*H.H.811 đến.H.H.813 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 8... Thân pháp)*



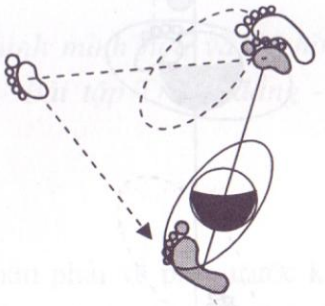
H.H.807



H.H.808



H.H.809



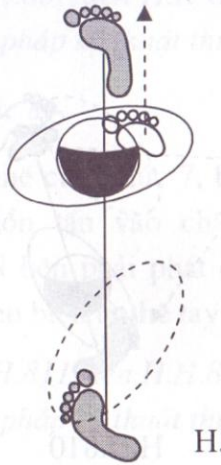
H.H.810



H.H.811



H.H.812



H.H.813

B. TRUNG ĐẲNG ĐAI I - THÂN PHÁP

Bài tập: *THÂN THỦ NHẠN*

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN lùi chân trái về phía sau phía bên trái một bước, dồn tấn vào chân trái (*người trầm thấp trung bình*) chân phải tiếp hờ - Đồng thời, giật thu hai tay ĐAO về phía sau thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO - toàn thân vững chãi năng động - có thể tiến - lùi - trái - phải tuỳ ý - linh hoạt... cũng giống như bài tập thân pháp sơ đẳng đai I - ở bài trung đẳng... người tập có thể chủ động điều hoà hơi thở: ra - vào theo chủ định... cốt sao duy trì và dưỡng được nội lực - tâm thế bình ổn - tinh thần dồi dào - ý nhận tỉnh táo - phán quyết dứt khoát, tinh anh...

(*H.H.814 đến H.H.817 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 1 - Bài tập Trung đẳng - Thân pháp đai I*)

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1, bước chân phải về phía trước khoảng 20 - 30 cm, dồn trọng tâm vào chân phải; tấn công đối phương bằng tay phải bằng thủ pháp ÁP TRỰC CHỎ - đòn đánh dũng

mạnh, có lực đâm xuyên sâu, tính công phá cao... Đồng thời, nâng ép thế tay ĐAO bên trái bao che mặt, ngực... bài tập THÂN PHÁP trung đẳng đai I ngay từ đầu đã hàm chứa tính thực tế: tiến - lùi - trái - phải - cao thấp - trên - dưới đều nhằm cho một mục đích cụ thể, thiết thực: hoặc tránh né, hoặc gạt đỡ, hoặc dằm dứ lừa miếng... hoặc thái thoát áp công,... hoặc chủ động chống công - đối công - tấn công... tinh thần di chuyển không còn mang tính hình thức hời hợt, vỏ ngoài... mà ngay trực tiếp được nghiền ngẫm, tính toán chuẩn bị cho võ sinh những năng lực ứng dụng sinh động - trực tiếp có khả năng nhập cuộc - chuẩn bị hành tranh CÔNG PHU đi xa...

(*H.H.818; H.H.819 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 2 - Bài tập Trung đẳng - Thân pháp đai I*)

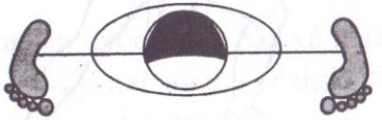
Thức 3:

Từ thế cuối thức 2, bước tiếp tấn chân phải thêm một nhịp ngắn về phía trước. Đồng thời, biến đòn tay bên phải thành đòn THIẾT CƯƠNG QUYỀN (*chém cạnh ngoài căng tay và nắm đấm tay QUYỀN vào phần thượng đối phương*) đòn đánh được thực hiện quyết liệt, nhanh, đột khởi nhờ hiệu ứng không lấy đà và thủ pháp lao - ập của toàn bộ cơ thể...

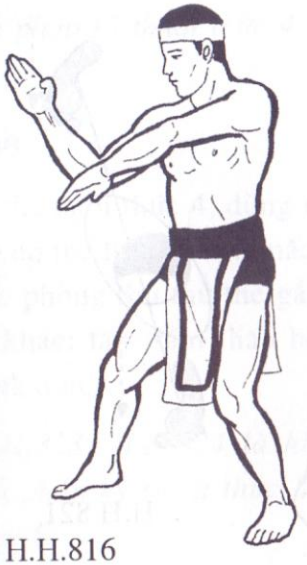
(*H.H.820; H.H.821 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 3 - Bài tập Trung đẳng - Thân pháp đai I*)



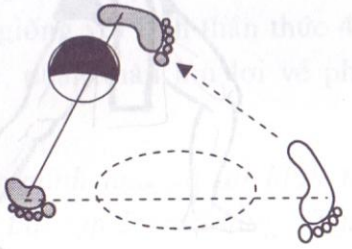
H.H.814



H.H.815



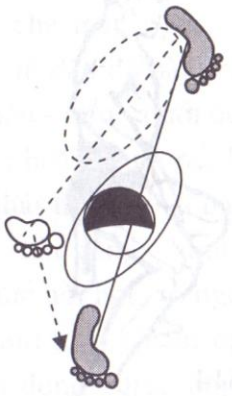
H.H.816



H.H.817



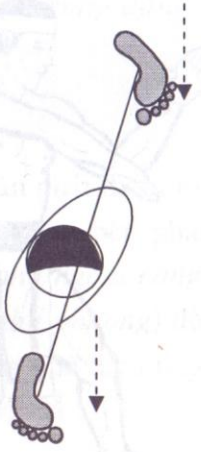
H.H.818



H.H.819



H.H.820



H.H.821

Thức 4:

Từ thế cuối thức 3, bật lui chuyển tấn cả hai chân về phía sau phía bên trái (*dồn tấn vào chân trái*) hai tay thu về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN ĐAO - tay phải thủ thế QUYỀN, tay trái thủ thể ĐAO.

(*H.H.822a; H.H.822b là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 4 - Bài Trung đẳng - Thân pháp đai I*)

Thức 5:

Từ thế cuối thức 4, dùng mũi chân phải tì đẩy - bật tiếp toàn bộ cơ thể lùi tiếp một nấc ngắn sang phía sau bên trái... thể thức phòng thủ thủ thế gần giống với tinh thần thức 4... chỉ có khác: tấn trầm thấp hơn, phần thân hơi lơi về phía sau tránh đòn...

(*H.H.823; H.H.824 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 5 - Bài tập Trung đẳng - Thân pháp đai I*)

Thức 6:

Từ thế cuối thức 5, bước tiếp chân trái về phía sau bên trái, dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp; Đồng thời, đột khởi phản công đánh tay phải từ trên hạ xuống hạ bộ đối phương theo tinh thần THƯỢNG HẠ LÔI QUYỀN - tay trái thu về bao che phần ngực trái... thế đánh dũng mãnh, (*ép nén vai phải và thân đảo gập từ trên xuống hỗ trợ - tăng lực...*)

(*H.H.825; H.H 826 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật thức 6 - Bài Trung đẳng - Thân pháp đai I*)

Thức 7:

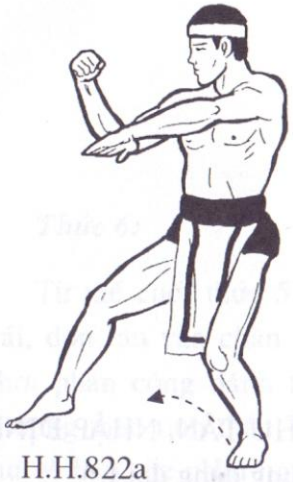
Từ thế cuối thức 6, bước chân phải sang bên phải; dồn trọng tâm vào chân phải, vuốt từ dưới lên đánh thốc đòn tay CHỎ bên phải về phía bên phải theo thủ pháp HỮU THIẾT CHỎ... kỹ thuật ra đòn không lấy đà... vừa gập khớp cổ tay bên phải, vừa lao ập toàn thân về phía bên phải ra đòn... lực xuyên công phá vừa mạnh, vừa sâu nhờ sự hỗ trợ lực đảo vai và quay nhanh cột sống; Đồng bộ với thủ pháp đảo thân, ập chân, ập hông...

Từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN, THU TẤN, NHẬP ĐỊNH ĐỨNG - Kết thúc bài tập thân pháp trung đẳng đai I.

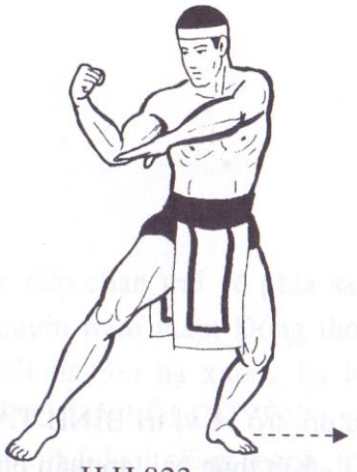
(*H.H 827 H.H 828 là hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật thức 7 bài tập Trung đẳng - Thân pháp đai I*)

Yêu cầu:

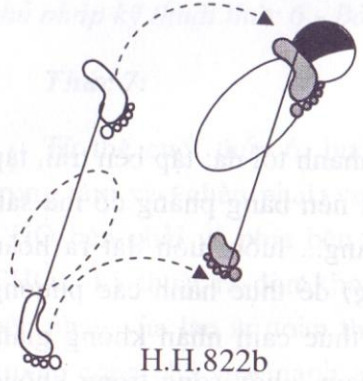
Tập tốc độ chậm, tập tốc độ nhanh tối đa; tập bên trái, tập bên phải trong hai điều kiện: mặt nền bằng phẳng có ma sát, và mặt nền trơn không bằng phẳng... luôn luôn đặt ra hoàn cảnh có đối phương (*tưởng tượng*) để thực hành các phương thức tiến - lùi sinh động... có ý thức cảm nhận không gian, tính thời điểm và xung lực va chạm... hãy sống trong không khí có đối tượng tiếp xúc, xung khắc.



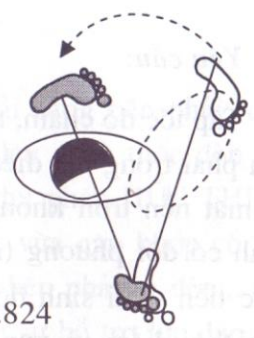
H.H.822a



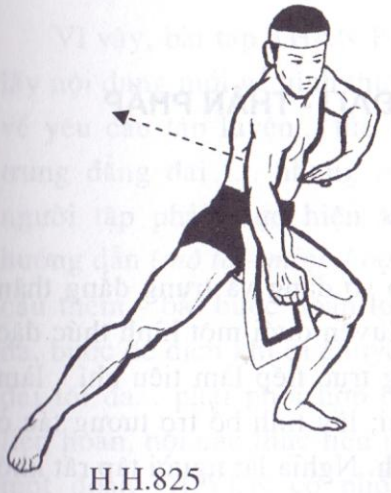
H.H.823



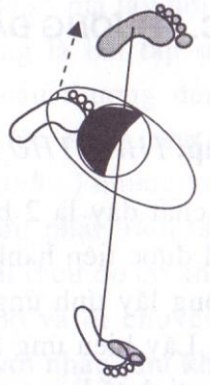
H.H.822b



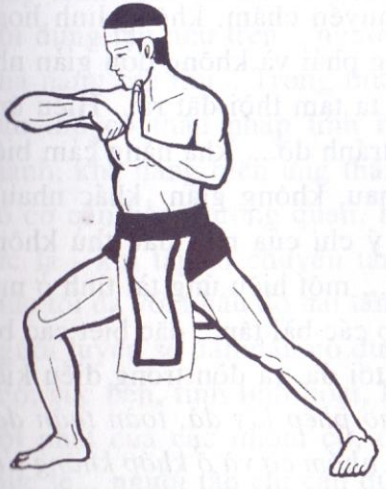
H.H.824



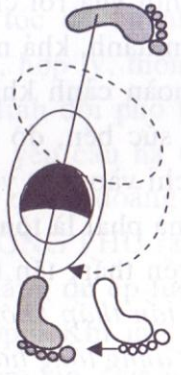
H.H.825



H.H.826



H.H.827



H.H.828

C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI I - THÂN PHÁP

Bài tập: *THÂN THỦ PHÁP*

Thực chất đây là 2 bài tập sơ đẳng và trung đẳng thân pháp đai I được tiến hành tập luyện dưới một hình thức đặc biệt - không lấy tính ứng dụng trực tiếp làm tiêu chí - làm yêu cầu... Lấy hiệu ứng lâu dài; lấy tính bổ trợ tương tác ở cấp độ cao tinh tế làm mục đích. Nghĩa là: người tập rất khó nhận ra mối quan hệ cụ thể trong quá trình di chuyển, thậm chí thấy rối rắm, phức tạp, không thực tế, khó thực hiện và dễ mất tấn, chóng mệt, di chuyển chậm, không linh hoạt, không có lực... Không! Không phải và không đơn giản như những câu hỏi vừa rồi chúng ta tạm thời đặt ra... Hiệu ứng của một đòn đánh, khả năng tránh đỡ... khả năng cảm biến trong các hoàn cảnh khác nhau, không gian khác nhau... tính tự tin, sức bền, độ dẻo, ý chí của một đấu thủ không phụ thuộc chỉ vào một yếu tố... một hiệu ứng tài tình ở một số bài tập mà phải là tổng hợp các bài tập... đặc biệt các bài tập di chuyển thấp, tấn trầm tối đa, ra đòn trong điều kiện bất lợi (*do tấn thấp không cho phép lấy đà, toàn thân đảo vặn khó, sử dụng tổng lực các nhóm cơ và ổ khớp không tiện lợi - biên độ dao động hẹp, độ mềm dẻo đàn hồi của múi cơ; hệ dây chằng; ổ nhờn... bị o bế tối đa...*)

Vì vậy, bài tập THÂN PHÁP thượng đẳng đai I; không lấy nội dung mới về hình thức bài tập - mà lấy nội dung mới về yêu cầu tập luyện... tức là: cũng là bài tập sơ đẳng và trung đẳng đai I... nhưng ở yêu cầu thượng đẳng đai I - người tập phải thực hiện từng thức đúng như tinh thần hướng dẫn (*mô tả - minh hoạ, đồ hình...*) nhưng với một yêu cầu thêm - bắt buộc hoàn toàn mới: phải trầm tấn thấp tối đa, bước dê dịch khi di chuyển phải ở cự độ có khoảng cách dài tối đa... phải phối hợp đồng bộ và di chuyển đồng bộ liên hoàn, nối các thức liên minh với nhau như khẩu độ của một đoạn QUYỀN có phổ thức ngắn... phải di chuyển nhanh tối đa trong điều kiện di chuyển bước tấn dài và trầm thấp toàn thân tối đa - ở mức có thể thực hiện được... Với nội dung tập như trên... người luyện sẽ gặt hái được những khả năng bội thu... Trong thực tế: khi phải đối đầu với các đấu thủ có thân pháp linh hoạt, tốc độ nhanh, lực đánh mạnh, khả năng biến ứng thần tốc, hợp lý, thông minh vẫn có cơ cân bằng tương quan, bình tĩnh đối phó tương ứng... tức là - khi tập di chuyển tấn với yêu cầu hạ trọng tâm ở mức tối đa với khẩu độ hai tấn (*hai chân*) doãng rộng tối đa: người luyện sẽ dần dần có được CÔNG PHU rất cao: về độ dẻo; sức bền, tính linh hoạt, khả năng du ép lực và sức bật đột phát của các nhóm cơ, ổ khớp... Khi ứng dụng trong thực tế... người tập chỉ cần đứng cao tấn, (*vươn thân*) trung tấn (*trầm tấn vừa phải, thuận thế, thuận chiều, tiện lợi...*) để

thực hiện các thủ pháp phòng thủ hay tấn công họ sẽ cảm thấy tự nhiên, bay thoát, mạnh mẽ, hùng hậu vô cùng... Đó chính là lý do căn bản đặt ra... và cũng là yêu cầu bắt buộc khi thực hiện nội dung bài tập.

Yêu cầu:

Tập chậm từng thức nhiều lần, từ đó nối liên hoàn như một phổ thức đoản QUYỀN - tập hai chiều (*trái - phải)* thuần thục cả hai chân - tuỳ nghi di chuyển tả - hữu thuận chiều - hợp lý. Đồng thời, từ mình thở vào, thở ra tự nhiên - không cố gắng ép nén quá mức - tạo trạng thái bình ổn trầm tĩnh...

Chương VI

CHÂN LỰC

A. SƠ ĐẲNG ĐAI I - CHÂN LỰC

Bài tập 1.

Bước 1:

Từ thế KHỞI PHÁT đưa hai tay về phía trước ngang ngực (*khoảng cách hai cẳng tay rộng bằng vai, song song với nhau, hướng vuông góc với diện thân*) lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay mở đều - Đồng thời, hít hơi thở vào.

Bước 2:

Nâng nhanh gót chân phải về phía trước (*trục lưng thẳng, trục mặt thẳng - cẳng chân vuông góc với đùi, khớp cổ chân hơi gập ép mu bàn chân duỗi thẳng... má đùi dưới chân phải song song với mặt đất)* Đồng thời, đánh mạnh cườm dưới mu bàn tay ĐAO vào hai bên má trên đùi - diện gần đầu gối... ở giai đoạn cuối há miệng hắt hơi thở ra.

Bước 3:

Trở về vị trí ban đầu (*bước 1)* đổi vị trí nâng chân (*chân trái*) tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật như bước 2.

(*H.H.829 đến H.H.834 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1- Chân lực Sơ đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Giai đoạn đầu tập chậm, lực đánh nhẹ, kiểm tra các khâu chuẩn mức, phối hợp đồng bộ dứt khoát, không có chi tiết thừa... Từ đó, tăng nhanh tốc độ và lực đánh mà người tập có khả năng thực hiện hết khả năng của mình... Tinh thần là KHỞI ĐỘNG CHÂN LỰC... nhưng hiệu quả một công đôi việc...



H.H.829



H.H.830



H.H.831



H.H.832



H.H.833



H.H.834

Bài tập 2.

Bước 1:

Từ thế KHỞI PHÁT vừa hít hơi thở vào vừa đưa hai tay ĐAO về vị trí trước ngực (*lòng hai bàn tay hướng song song với nhau, hai cẳng tay không vươn xa tầm dưới ngực - Đồng song song với mặt đất... tư thế thả lỏng nhưng vững vàng trầm ổn)*

Bước 2:

Lật nhanh bàn tay phải (*tay ĐAO)* đánh mạnh vào lòng bàn tay trái theo thủ pháp áp mu. Từ đó, biến tay phải ĐAO thành thế tay QUYỀN đánh ra đòn THÀNH CƯƠNG CHỎ về phía trước vuông góc với diện thân - tầm đánh cao - ngang ngực. Đồng thời, đánh vỗ ngược lòng bàn tay trái *(tay ĐAO*) vào phần đáy cẳng tay (*tay CHỎ bên phải*) - vỗ mạnh ngược với chiều ra đòn của tay phải - thời điểm hai tay va nhau - phải là thời điểm xung lực của cả hai tay mạnh nhất... Đồng thời, há miệng thở hắt hơi ra.

Bước 3:

Trở về vị trí ban đầu (*bước 1)* đổi vị trí tay trái - phải... tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật như bước 2.



Bước 4:

Từ thế cuối thức 1 tiến hành các công đoạn như bước 2 - chỉ có khác là kết hợp đảo tấn sang phải, hoặc trái - dồn tấn thấp trung bình Đồng thời, phát đòn va chấn...

(*H.H 835 đến H.H.841 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Chân lực - Sơ đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Tương tự như yêu cầu đặt ra ở bài tập 1... hãy chú ý khẩu độ ra đòn... càng tiết kiệm quãng đường ngắn nhất càng tốt, xung lực ra đòn không có quá trình lấy đà, chuẩn bị... tốc độ nhanh, lực mạnh tối đa... thế tấn trầm ổn... vững vàng... như vậy, người tập sẽ nhận được những hiệu ứng đa chiều: tốc độ, khung thế, đòn lực, khả năng chịu đòn, khả năng va chấn...



H.H.835



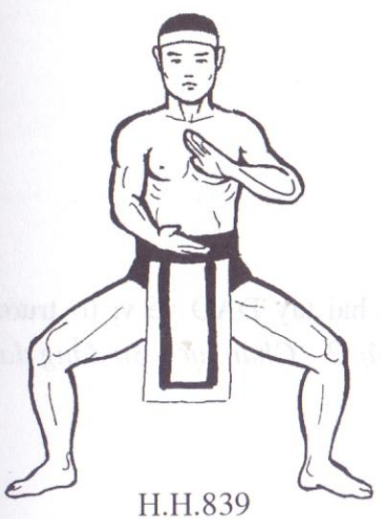
H.H.836



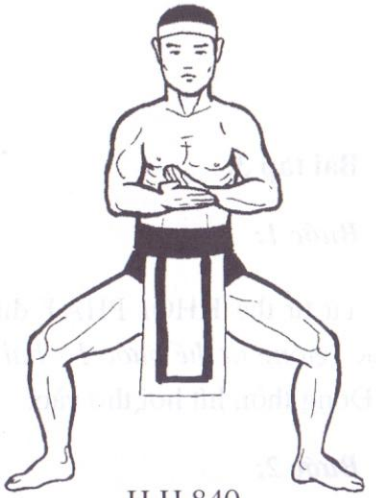
H.H.837



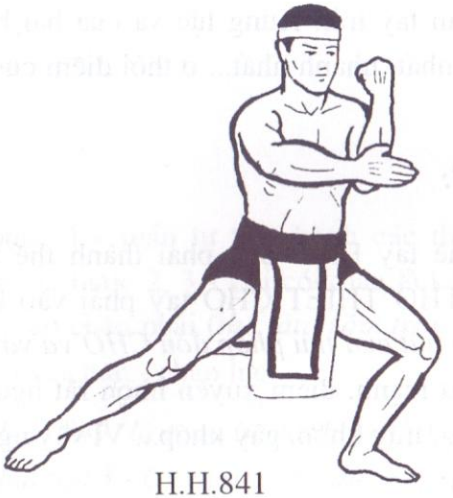
H.H.838



H.H.839



H.H.840



H.H.841

Bài tập 3.

Bước 1:

Từ tư thế KHỞI PHÁT đưa hai tay ĐAO về vị trí trước ngực (*giống tư thế bước 1 - bài tập 2 - Chân lực - Sơ đẳng đai 1);* Đồng thời, hít hơi thở vào.

Bước 2:

Đánh đòn PHÁT THIẾT ĐAO bằng tay phải vào lòng bàn tay trái - lực đánh mạnh - cườm cạnh bàn tay phải vuông góc với lòng bàn tay trái. Xung lực va của hai bàn tay vào nhau phải mạnh nhất, nhanh nhất... ở thời điểm cuối - há miệng hắt hơi thở ra.

Bước 3:

Biến thế tay ĐAO bên phải thành thế CƯƠNG CHỎ... đánh đòn THỔ THIẾT CHỎ tay phải vào lòng bàn tay trái (*mũi nhọn nhất của thủ pháp đòn CHỎ va vào lòng bàn tay...*) lực đánh rất mạnh, điểm xuyên nhọn rất nguy hiểm - dễ gây chấn thương, trầy khớp, gãy khớp... Vì vậy người tập phải thận trọng, từ tốn...

Bước 4:

Từ thế cuối bước 1 - tuần tự tiến hành các thao tác kỹ thuật tương tự như các bước 2, 3... chỉ có khác là kết hợp đảo tấn, dồn trọng tâm vào chân phải (*thế tấn trầm trung bình*) rồi chân trái... phát đòn va chấn - chân lực...

(*H.H.842đến H.H.849. là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Chân lực - Sơ đẳng đai I*)



H.H.842



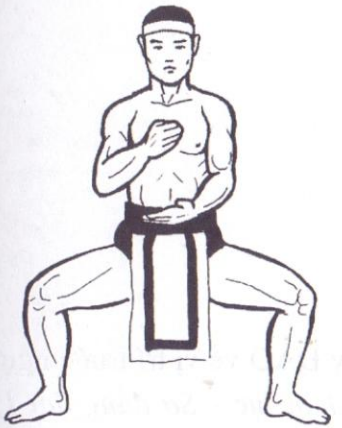
H.H.843



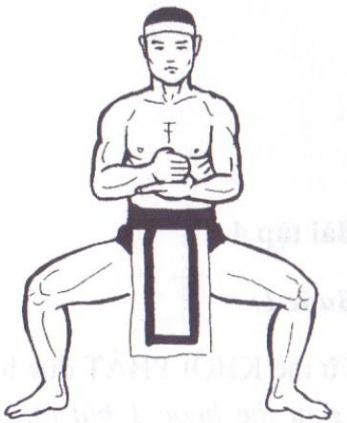
H.H.844



H.H.845



H.H.846



H.H.847



H.H.848



H.H.849

Bài tập 4.

Bước 1:

Từ thế KHỞI PHÁT đưa hai tay ĐAO về vị trí trước ngực (*giống tư thế bước 1 bài tập 2 - chân lực - Sơ đẳng đai 1*). Đồng thời, mím môi hít thở bằng mũi - thở vào.

Bước 2:

Vỗ mạnh hai bàn tay trái phải vào nhau (*tay phải trên, tay trái dưới*) phần tiếp xúc mạnh nhất là mu cườm lòng bàn tay; Đồng thời, há miệng hắt thở ra một phần.

Bước 3:

Biến thủ pháp tay ĐAO bên phải thành thế tay QUYỀN đánh mạnh mu ngoài nắm tay QUYỀN (*tay phải*) vào lòng bàn tay trái (*thở tiếp hơi ra*)

Bước 4:

Biến thế tay QUYỀN thành thế tay ĐAO đánh tiếp đòn tay phải theo thế VẢ THIẾT ÁP ĐAO vào lòng bàn tay trái (*đánh nhanh, đánh mạnh, đảo quay cổ tay biến thế - lấy đà hẹp*) - thở tiếp hơi ra.

Bước 5:

Đảo tấn dồn trọng tâm sang chân trái biến thế tay ĐAO tay phải thành thế tay QUYỀN đánh tiếp đòn thứ 4 cũng bằng tay phải vào lòng bàn tay trái (*thủ pháp tương tự bước 3 chỉ có khác đảo trầm tấn*)... tiếp tục hắt hơi thở hết hơi ra...

(*H.H 850 đến H.H.857 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá các công đoạn kỹ thuật bài tập 4 - Chân lực - Sơ đẳng đai 1*)

Yêu cầu:

Tập chậm, đánh lực vừa phải, phối hợp đồng bộ, khoảng cách đảo thế, xoay khớp lấy đà phải hẹp, nhanh... tập trái, tập phải liên hoàn... tăng dần tốc độ và lực va chấn... ở bước 2, 3, 4, 5 cần biến đòn nhanh, khoảng vung hẹp, tốc độ đột khởi thần tốc tối đa... cần chia đều nhịp hơi hắt thở ra nhanh làm 4 nhịp (*tương ứng với 4 đòn va chấn - chân lực*)



H.H.850



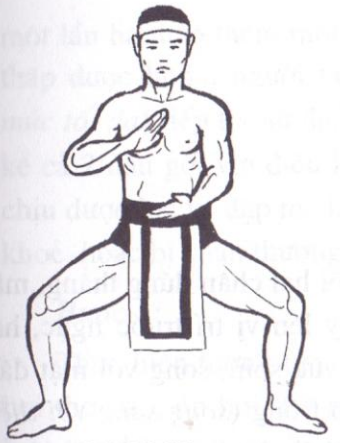
H.H.851



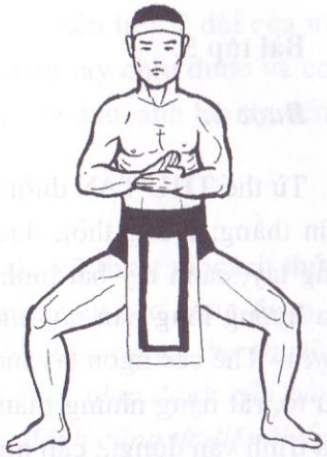
H.H.852



H.H.853



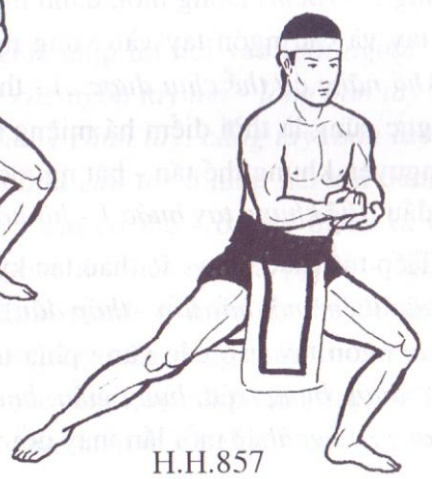
H.H.854



H.H.855



H.H.856



H.H.857

Bài tập 5.

Bước 1:

Từ thế THU TẤN duỗi khớp gối hai chân đứng thẳng, mắt nhìn thẳng; Đồng thời, đưa hai tay lên vị trí trước ngực, hai cẳng tay, cánh tay bắt hình khum vừa song song với mặt đất, vừa hướng lòng bàn tay hướng vào trong (*song song với diện ngực*) - Thế các ngón tay mở, thần thái như lực sỹ ôm nắm quả cầu to, rất nặng nhưng thanh thản, bình ổn - Đồng - cùng với quá trình vận động... cần mím môi - hít thở vào, thở sâu.

Bước 2:

Từ thế cuối thức 1, hạ nhanh đều hai tấn (*hạ thấp 1 nấc - khoảng 5 - 10cm)* Đồng thời, đánh mạnh, đánh nhanh hai lòng bàn tay và các ngón tay vào vùng ngực trên (*tức đánh mạnh với khả năng cơ thể chịu được...)* - thời điểm va chấn giữa tay và ngực cũng là thời điểm há miệng hắt hơi thở ra hết. Từ đó, giữ nguyên khung thế tấn - bật ngược hai tay về thế khung tay ban đầu (*thế khung tay bước 1 - hít hơi vào).*

Tiếp tục thực hiện các thao tác kỹ thuật như trên (*mỗi lần: hạ thân thêm một nấc tấn - thấp dần*). Đồng thời, đánh bàn tay và các ngón tay vào các vùng phía trước thân xuống đến đùi (*ngực dưới, bụng trên, bụng giữa, bụng dưới; các diện má đùi từ trong ra ngoài...*) mỗi lần thay đổi vùng đánh thấp xuống, là

một lần hạ thấp thêm một nấc tấn... cho đến khi không thể hạ thấp được hơn... người tập giữ nguyên thế tấn (*trầm thấp ở mức tối đa*) tiếp tục tự đánh vào các diện trên 2 đùi của mình; kể cả 2 đầu gối với điều kiện hai bàn tay chịu được và cơ thể chịu được lực va đập mà không bị quá đau, ảnh hưởng đến sức khoẻ, hoặc bị chấn thương, dập tấy...

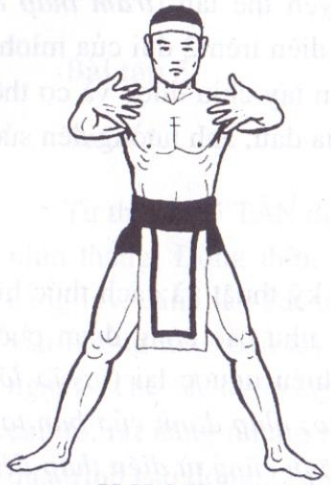
Bước 3:

Thực hiện tương tự các thao tác kỹ thuật và cách thức hít hơi thở vào, ép hơi thở ra từng nấc như các công đoạn phối hợp va chấn ở bước 2 - nhưng ở chiều ngược lại (*nghĩa là: nhịp tấn chuyển nhịp từ thấp lên cao; nhịp đánh của bàn tay vào thân cũng thay đổi đồng bộ... đánh cũng từ diện thấp đến diện cao... chân - bụng - ngực*)

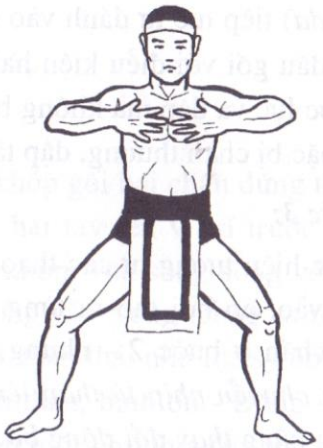
(H.H 858 đến H.H.869 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá các thủ pháp kỹ thuật bài tập 5 - Chân lực - Sơ đẳng đai I)

Yêu cầu:

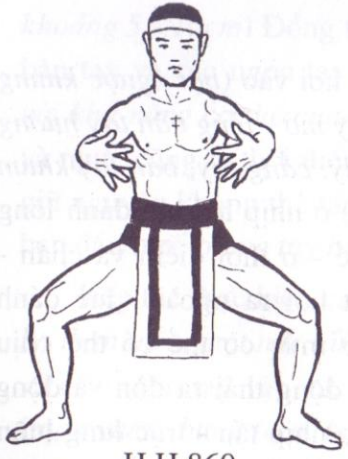
Phối hợp đồng bộ giữa nhịp hít hơi vào (*bật ngược khung thế tay về vị trí bước 1: các ngón tay mở - lòng bàn tay hướng vào trong - thần thái khung cánh tay, cẳng tay, bàn tay khum khum như đang ôm một quả cầu to*) ở nhịp hai khi đánh lòng bàn tay và các ngón tay vào cơ thể - ở thời điểm va chấn - đồng bộ há miệng hắt hơi thở hết hơi ra ngoài - lực đánh không được hời hợt, đánh mạnh ở mức cơ thể có thể chịu được... cần phối hợp đồng bộ giữa động thái ra đòn và động thái hạ thấp nhịp tấn; hoặc tăng cao nhịp tấn - trục lưng luôn luôn thẳng - mắt nhìn thẳng; thần thái nghiêm túc, cẩn trọng.



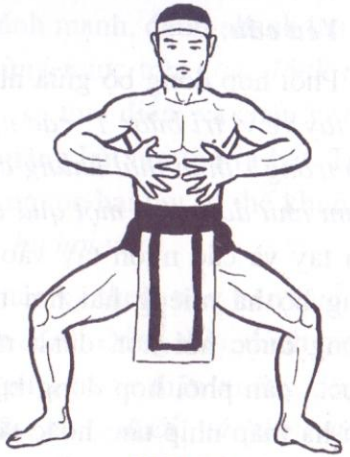
H.H.858



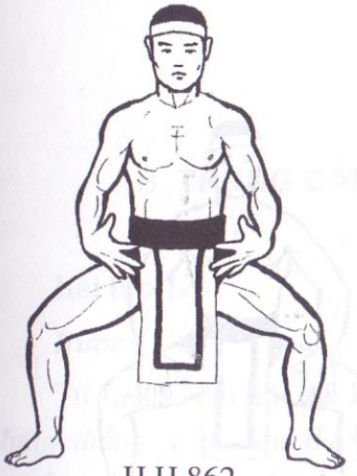
H.H.859



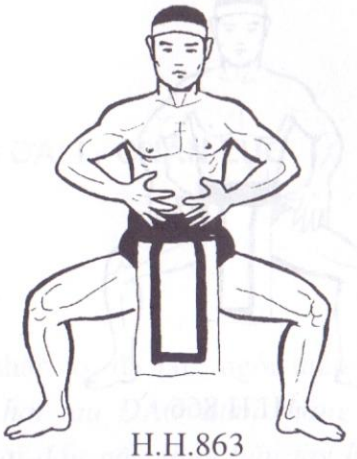
H.H.860



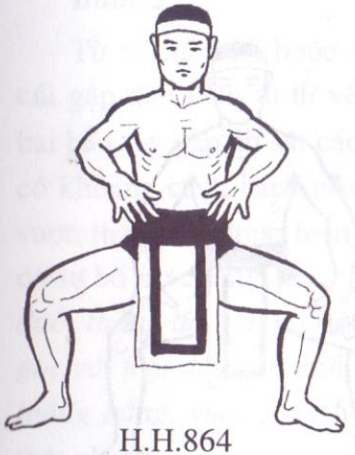
H.H.861



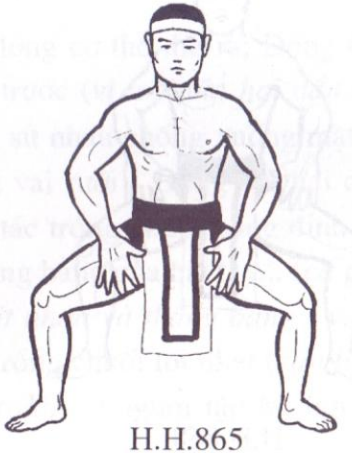
H.H.862



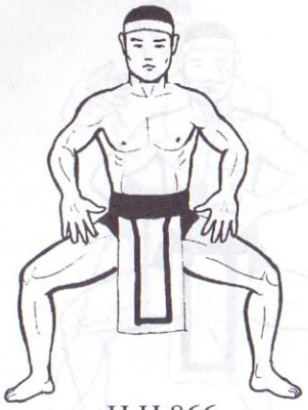
H.H.863



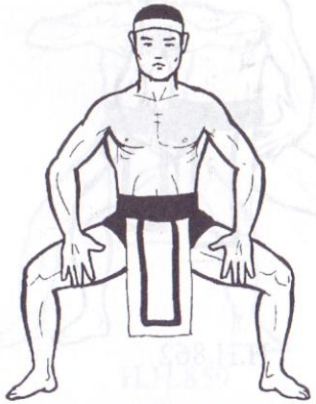
H.H.864



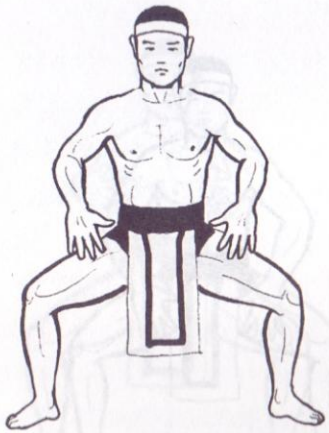
H.H.865



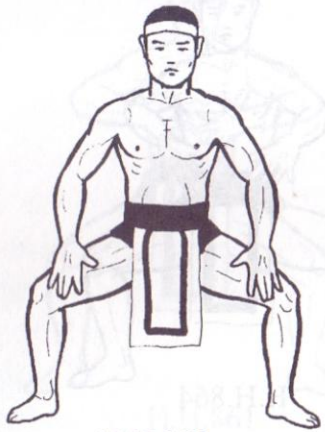
H.H.866



H.H.867



H.H.868



H.H.869

B. TRUNG ĐẲNG ĐAI I - CHÂN LỰC

Bài tập 1.

Bước 1:

Tư thế KHỞI PHÁT hạ thấp tối đa tấn, ngồi thấp (*trục lưng thẳng, trục đầu thẳng, hai tau ĐAO duỗi thẳng thấp xuống phía trước gần vị trí hai đầu gối, lòng bàn tay hướng xuống đất. Đồng thời, vừa nâng cao gót hai bàn chân vừa hít hơi thở vào)*

Bước 2:

Từ tư thế cuối bước 1, thả lỏng cơ thể thở ra; Đồng thời, cúi gập đầu thân từ từ về phía trước (*vị trí giữa hai đầu gối)* hai bàn tay gập áp sát các ngón sít nhau chống xuống mặt đất có khoảng cách cách nhau một vai rưỡi - Đồng bật hai chân vươn thẳng lên thực hiện động tác trồng chuối bằng đỉnh đầu có sự bổ trợ chống đẩy - giữ thăng bằng của hai tay... (*cố gắng duỗi thẳng lưng, hai chân áp sít nhau và thẳng băng - vuông góc với mặt đất...*) ở thời điểm trồng chuối tốt nhất (*cân bằng, thẳng bằng, vuông góc với mặt đất....)* người tập hít hơi vào thật nhanh.

Bước 3:

Từ tư thế cuối bước 2, cố gắng lấy thăng bằng, uốn cong các nhóm cơ cưỡng lại tư thế đổ từ từ của toàn thân xuống mặt đất ở diện lưng - với điều kiện hai chân vẫn thẳng - áp sít nhau... ở thời điểm toàn bộ cơ thể rơi tự do xuống mặt sào; người tập nhớ đập mạnh đồng thời: bàn tay và cánh tay xuống sát thân (*vị trí 2 bên hông*) để hỗ trợ - lực giảm xung - (*giảm lực va chấn của thân trong quá trình rơi - thời điểm tiếp xúc của thân với mặt sàn là thời điểm hắt hơi thở ra*).

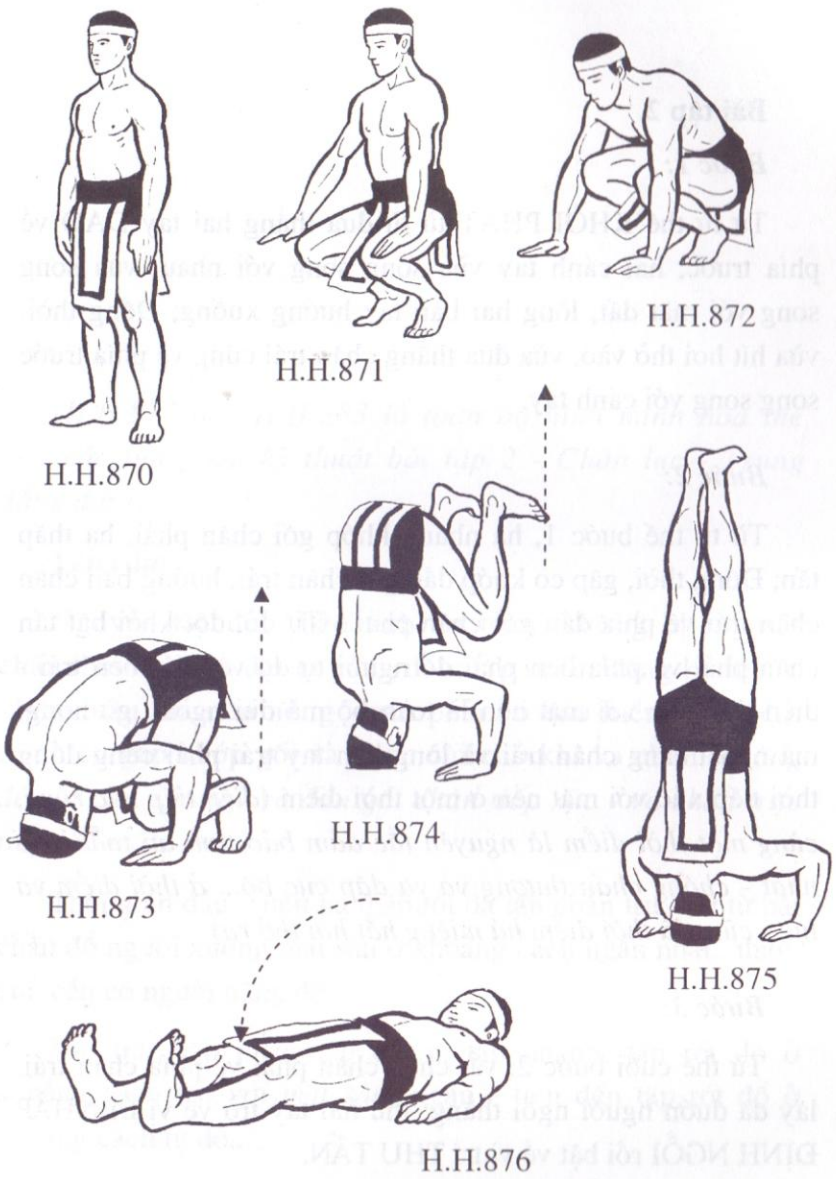
Bước 4:

Từ thế cuối thức 3, lấy đà, bật tấn ngồi thẳng dậy, thu hai chân, hai tay theo thế NHẬP ĐỊNH NGỒI - từ đó bật tấn trở về vị trí THU TẤN.

(*H.H.870 đến H.H.876 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Chân lực - Trung đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Ở giai đoạn tập luyện ban đầu cần có mặt sàn mềm - nền bằng phẳng; thảm lót chống va chấn - nội thương, chống bong gân, sai khớp; chống nhồi ép tim mạch - não bộ... Nhất thiết phải có bạn; hoặc huấn luyện viên hỗ trợ (*ôm chân giữ thăng bằng, chống tư thế đổ tự do bị co cứng do lo sợ... không đúng kỹ thuật...*).



H.H.870

H.H.871

H.H.872

H.H.873

H.H.874

H.H.875

H.H.876

Bài tập 2.

Bước 1:

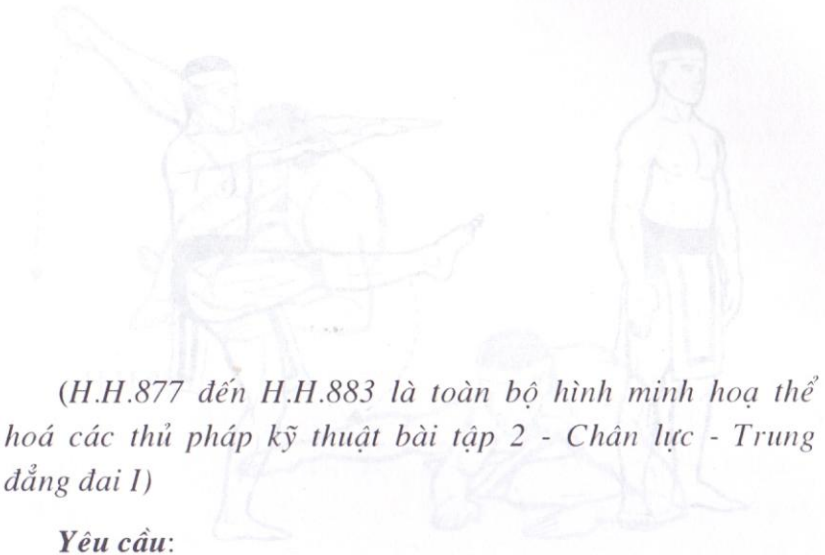
Từ tư thế KHỞI PHÁT từ từ đưa thẳng hai tay ĐAO về phía trước, hai cánh tay vừa song song với nhau, vừa song song với mặt đất, lòng hai bàn tay hướng xuống; Đồng thời, vừa hít hơi thở vào, vừa đưa thẳng chân trái cũng về phía trước song song với cánh tay.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1, hạ nhanh khớp gối chân phải, hạ thấp tấn; Đồng thời, gập co khớp đầu gối chân trái, hướng bàn chân chân trái về phía đầu gối chân phải... Từ đó, đột khởi bật tấn chân phải về phía bên phải đổ người tự do về phía bên trái - diện tiếp xúc với mặt nền là toàn bộ má đùi ngoài, gờ hông, má ngoài cẳng chân trái và lòng bàn tay trái phải cùng đồng thời tiếp xúc với mặt nền ở một thời điểm (*diện tiếp xúc rộng, cùng một thời điểm là nguyên tắc đảm bảo tính an toàn cao nhất - chống chấn thương và va dập cục bộ... ở thời điểm va lực - cũng là thời điểm há miệng hắt hơi thở ra)*

Bước 3:

Từ thế cuối bước 2, vắt chéo chân phải về phía chân trái, lấy đà dướn người ngồi thẳng; thu hai tay trở về vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI rồi bật về vị trí THU TẤN.



(H.H.877 đến H.H.883 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá các thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Chân lực - Trung đẳng đai I)

Yêu cầu:

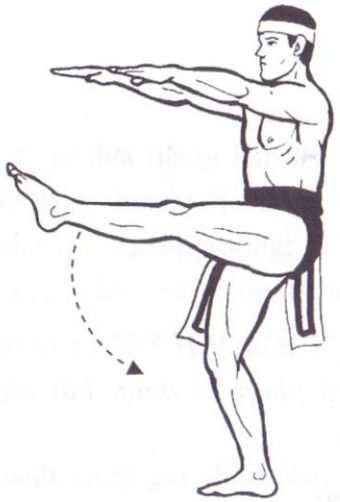
Nguyên tắc đảm bảo tính an toàn, không bị sây sát chấn thương luôn đặt ra hàng đầu; tập từ từ, đúng kỹ thuật, không cẩu thả nôn nóng - cần phải có bảo hiểm mặt nền; tránh co gập khớp gối và khớp cùi chỏ khi va chấn (*không để cùi chỏ của tay và đầu gối chân tiếp xúc - va chấn trực tiếp lên mặt sàn...*)

Thời gian đầu... nên hạ thấp tối đa tấn chân trụ... từ từ bật chân đổ người xuống mặt sàn ở khoảng cách ngắn nhất.. thậm chí: cần có người nâng đỡ...

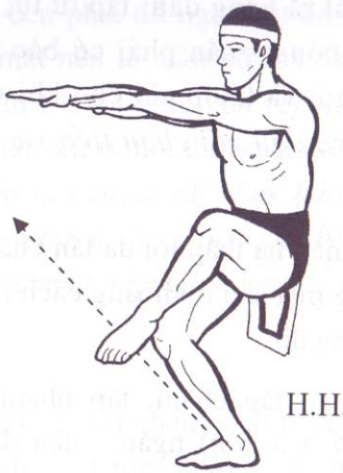
Tập trái, tập phải; tập chậm, tập nhanh; tập rớt đổ ở khoảng cách (*so với mặt sàn*) ngắn - tiến đến tập rớt đổ ở khoảng cách tự do...



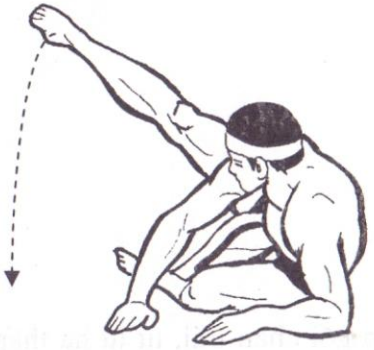
H.H.877



H.H.878



H.H.879



H.H.880



H.H.881



H.H.882



H.H.883

Bài tập 3.

Bước 1:

Từ thế KHỞI PHÁT co khớp gối chân trái, từ từ hạ thấp tấn chân phải; Từ đó, đột khởi bật toàn thân rơi tự do (*ở cự ly ngắn so với mặt sàn*) sao cho diện tiếp xúc của trọng lượng toàn thân lên mặt đất; Đồng thời, là: lòng dưới bàn chân phải, sống trước toàn bộ cẳng chân trái - đồng thu hai tay ĐAO lên vị trí song song với diện ngực (*hai cẳng tay song song với nhau, lòng bàn tay hướng vào vai - hít hơi thở vào)*

Bước 2:

Lao người phóng ngã về phía trước, diện tiếp xúc đầu tiên là toàn bộ sống cẳng tay và cườm ĐAO hai bàn tay - toàn thân đổ thẳng, hai chân áp sát nhau duỗi thẳng - ngón chân tiếp xúc mềm với mặt sàn.

Chú ý, không để cằm trán... va vào mặt sàn... bằng thủ pháp - khi hai tay tiếp chạm đất cũng là thời điểm hắt hơi thở ra và gật khớp cổ chân về phía sau, toàn bộ cột sống lưng phần trên và khớp cổ có xu hướng duỗi thẳng, gồng uốn về phía lưng sau đó mới đột khởi thả lỏng, mềm khi hai cánh tay đã tiếp xúc mặt đất an toàn...

Bước 3:

Từ thế cuối bước 2, chống hai lòng bàn tay, dướn cao người; Đồng thời, co hai khớp gối nâng toàn thân trở về vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI... từ tốn hít thở hơi vào... thư giãn cơ thể...

(*H.H 884 đến H.H 891 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá các thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Chân lực - Trung đẳng đai I)*

Yêu cầu:

An toàn! an toàn! Không để bị xây xát chấn thương là nhiệm vụ hàng đầu... không vội vàng cẩu thả... tìm hiểu kỹ phần minh hoạ và phần chỉ dẫn; tập từ từ, thậm chí bò ra sàn tập để thực hành các công đoạn ngã - tập từng bước ở cự ly ngắn (*so độ cao của tấn đối với khoảng cách mặt sàn...)*



H.H.884



H.H.885



H.H.886



H.H.887



H.H.888



H.H.889



H.H.890



H.H.891

C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI I - CHÂN LỰC

Bài tập 1.

Đây là hệ thống bài tập có sự hỗ trợ - tập cùng - tương ứng với bạn tập. Hiệu quả va chấn đối luyện sẽ giúp nhau cùng tiến bộ: về khung chuyển động; về lực chịu đòn, về lực phát đòn; về khả năng cảm nhận, dung biến trong không gian thật - tính thời điểm; yếu tố tâm lý, ý chí...

Bước 1:

Hai võ sinh đứng THU TẤN đối diện cách nhau một tầm tay (*chào thầy, chào bạn đồng môn*) trở về vị trí BÌNH TẤN mắt nhìn thẳng vào nhau, thần thái nghiêm túc, dũng mạnh.

Bước 2:

Cả hai đảo tấn sang chân trái, dồn phần lớn trọng tâm vào chân trái, người hơi trầm; Đồng thời, biến thế tay ĐAO thành thế tay QUYỀN cùng va phần ngoài khung cẳng tay phải vào nhau; lực va vừa đủ mạnh (*sao cho cả hai có thể chịu được...*). Đồng thời, tay trái thu về thủ thế ẨN QUYỀN bao che ngực.

Từ đó, cả hai thu tay đảo tấn chuyển toàn bộ trọng tâm sang chân phải, va chấn hai má ngoài cẳng tay trái vào nhau

như tinh thần tay phải vừa được trình bày ở trên (*tay phải thu về thế ẨN QUYỀN*). Trọng tâm hạ thấp tương tự nhịp một - bước 1.

Cả hai đấu thủ... cần trao đổi và thống nhất với nhau các thao tác kỹ thuật và lực va chấn, sao cho tinh thần phối hợp hài hoà ăn ý và không làm tổn thương lẫn nhau. Riêng kỹ thuật thở: khi đảo tấn cần hít hơi vào thật nhanh; khi va chấn phần cẳng tay vào nhau là thời điểm há miệng (*há mím răng*) thở ra.

Bước 3:

Từ nhịp 2 bước 1. Cả hai võ sinh đảo tấn sang chân trái, dồn trọng tâm vào chân trái như tinh thần bước 1, chỉ có khác bước 1 là tấn trầm thấp hơn, cơ thể vặn đảo sang bên trái nhiều hơn. Từ đó, cả hai cùng đánh đòn tay phải vào nhau bằng thủ pháp THIẾT QUYỀN (*vừa đấm nắm đấm vào bụng đối phương; vừa ép xoắn phần cạnh ngoài cẳng tay vào đối phương theo tinh thần tì ép*). Như vậy, phần tiếp chạm của hai cánh tay hai đối thủ vào nhau thuộc sống ngoài cẳng tay (*đây là phần rất nhạy cảm, dễ gãy, có rất nhiều dây thần kinh và mấu đầu cơ - vì vậy: cả hai cần thận trọng... lực va vừa phải... không xảy ra chấn thương ngoài dự liệu*)

Từ đó, đảo tấn thấp sang phải thực hiện các thao tác kỹ thuật tương tự ở chiều tay bên trái. Ở thời điểm va chấn: tay

không phát đòn bao giờ cũng thu về vị trí ẨN QUYỀN bao che phần cằm, mặt. (*Thủ thuật hít hơi thở vào và hắt hơi thở ra cũng giống như tinh thần ở bước 1).*

Bước 4:

Từ thế cuối bước 2, cả hai võ sinh đảo tấn chuyển trọng tâm sang chân phải; Đồng thời, dướn người vươn tấn trở về vị trí THƯỢNG TẤN (*tấn cao*). Từ đó, một đối thủ biến tay QUYỀN thành tay CHỎ đánh đòn VẢ THIẾT CHỎ vào phần thượng đối phương (*cả hai phải trao đổi thống nhất với nhau - ai đánh đòn CHỎ - ai công ai thủ...)* còn đối thủ thứ hai; Đồng thời, phát đòn CƯƠNG QUYỀN tay phải chắn đỡ phản công - lực va chấn của cả hai rất mạnh, quyết liệt - cần phải thống nhất, bàn bạc - lượng định - đưa ra những quyết định phối hợp ăn ý - tránh tối đa các lý do không đáng xảy ra (*bực bội, làm đau lẫn nhau, không phối thuộc hài hoà...).* Từ đó, đảo tấn sang chân phải tuần tự thực hiện các thao tác tương tự...

Tinh thần điều hoà hơi thở và đảo vị trí tay, chân, thân... ra đòn va chấn tương tự các bước trên.

Bước 5:

Từ thế cuối bước 3. Cả hai đồng thời, đảo tấn sang chân trái, dồn trọng tâm vào chân trái - trầm tấn (*tấn thấp trung bình)* đánh mạnh tay phải vào đối phương bằng thủ pháp tay QUYỀN (*TRỰC QUYỀN vào bụng đối phương - theo hướng từ trên xuống*) đòn thẳng, xuyên sâu, diện có xu thế va chấn là phần gờ sống nắm tay QUYỀN. Do cả hai đảo tấn - xoắn thân, nên thế đánh của cả hai QUYỀN tiếp xúc nhau, siết vào nhau, cản lực nhau rất quyết liệt (*sống cạnh tay va - ép - siết nhau).*

Từ đó, đảo tấn, đảo chiều thực hiện các thủ pháp kỹ thuật tương tự.

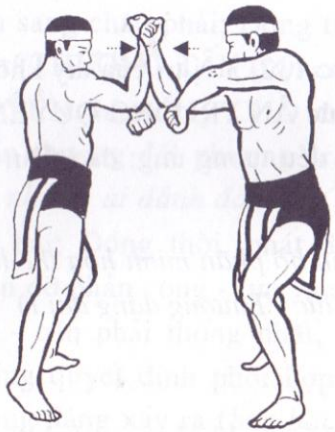
Cũng như tinh thần ở các bước 1, 2, 3 vị trí của tay không ra đòn bao giờ cũng thu về thể thức ẨN TRƯỜNG QUYỀN... còn nguyên tắc thở vào và thở ra đều tương ứng: đảo thân hít vào; va chấn thở ra.

(*H.H 892 đến H.H 899 là toàn bộ phần minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập - Chân lực - Thượng đẳng đai I)*

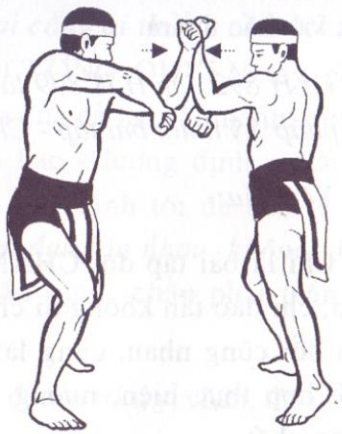
Yêu cầu:

Chỉ là bài tập đôi CHÂN LỰC có khoảng cách khá an toàn, chỉ đảo tấn không di chuyển; hơn nữa cả hai đều từ từ trao đổi cùng nhau, cùng làm quen phần kỹ thuật, tuần tự phối hợp thực hiện, nương nhẹ lực đánh mà cả hai cùng thống nhất...

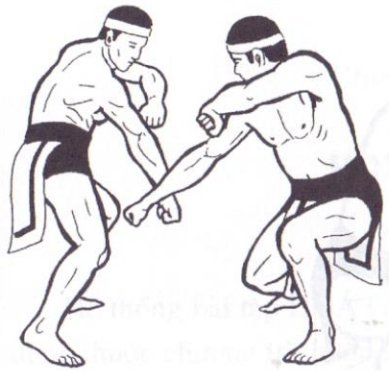
Nhưng ngay từ đầu... yếu tố ứng dụng có hiệu quả cao của môn phái đã đặt ra những nội dung tập luyện không đơn giản và hình thức... mặc dù chỉ là phần luyện bổ trợ thuộc hệ thống đai I... mang tính sơ môn, nhập cuộc... những hàm công đặc dị đã ẩn tàng tính nguy hiểm quyết liệt... Vì vậy, yêu cầu người tập phải thận trọng hết mức - hãy cùng nhau nương nhẹ vì mình - vì bạn ở mức cao nhất.



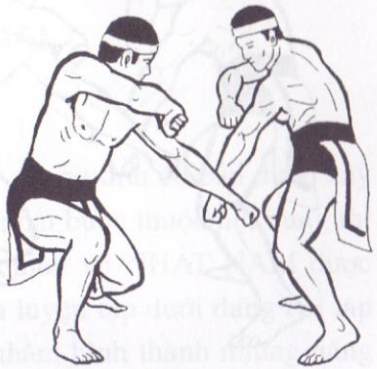
H.H.892



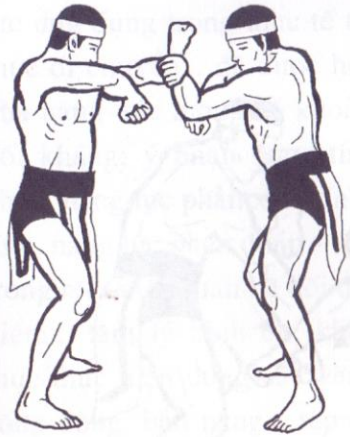
H.H.893



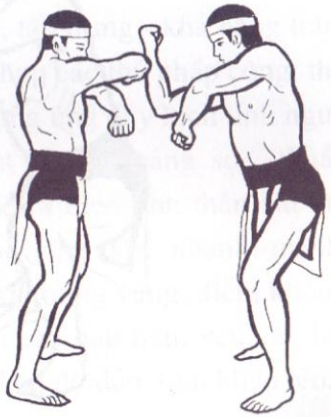
H.H.894



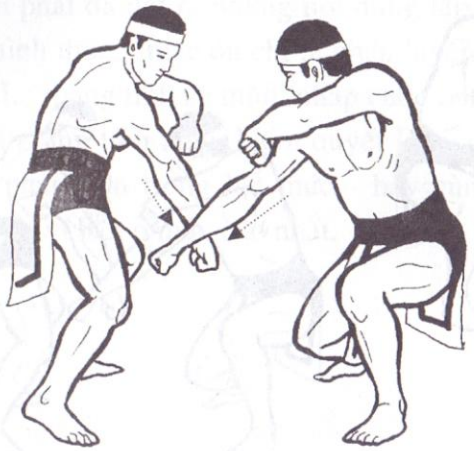
H.H.895



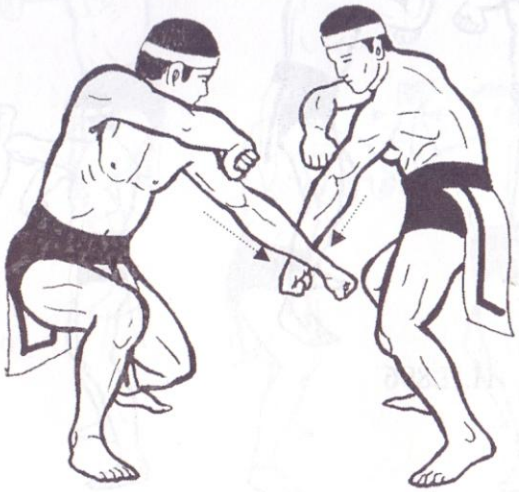
H.H.896



H.H.897



H.H.898



H.H.899

Chương VII

HOÁ GIẢI

Hệ thống bài tập HOÁ GIẢI - mang tính cơ bản được xây dựng thuộc chương trình tập luyện bắt buộc thuộc nội dung thi lên đai... là bí công độc đáo của môn võ NHẤT NAM được tinh giản hoá - nhằm giúp võ sinh luyện tập dưới dạng bài tập đôi - song luyện (*tập cùng bạn*) nhằm hình thành những năng lực ứng dụng trong thực tế thông qua những đòn miếng... thể thức di chuyển... đã được học ở các bài tập cơ bản trước đó: khả năng ước lượng về khoảng cách, tập làm chủ không gian đối kháng; ý nhận được tính thời điểm... ở thời điểm... va chấn, năng lực phản xạ... tính chú ý, tập trung - khả năng trầm tĩnh, năng lực phán đoán - tập phối hợp các thủ pháp công; thu trong một mối quan hệ đối ứng - tương ứng đầy kịch tính nguy hiểm... tâm lý bình ổn, không giật mình, hoảng sợ... thuần thục thực hiện đúng các yêu cầu đề ra theo tinh thần bài tập sống động, bản năng... tập công thủ từng đòn: nhanh, mạnh, đúng và khả năng chịu lực va chấn ở những vùng, điểm không gây nguy hiểm, chấn thương là yêu cầu đầu tiên, yêu cầu bắt buộc... ngoài ra các yêu cầu về sức bền độ dẻo, tính khéo léo... đều được đồng bộ quan tâm...

Đồng thời, trong hệ thống các bài tập HOÁ GIẢI nội dung yêu cầu còn rèn luyện cho các võ sinh tinh thần QUY MÔN - tôn trọng bạn tập - tôn trọng tinh thần thượng võ - cẩn trọng giữ mình - yêu người... nhìn nhận kỹ thuật giao đấu ứng dụng như một hình thức tập luyện ứng xử, đối trọng giữa con người với con người ở thời điểm, cấp độ đối kháng - đầy kịch tính xã hội... rèn luyện nhân cách ứng xử trầm ổn - cao thượng - không ăn thua, cay cú thiếu tự chủ, tự tin ; bản tính xấu thích hơn thắng - sát phạt...

Vì vậy: phần hướng dẫn QUY MÔN (*chào thầy, chào bạn... nội dung... tinh thần... luôn luôn được đề cập không mang tính hình thức*).

A. SƠ ĐẲNG ĐAI I - HOÁ GIẢI

Bài tập 1. (tập đôi)

(A) và (B) đứng THU TẤN cách nhau một tầm đánh (*tuỳ theo độ cao của hai đấu thủ - một tầm đánh có khoảng cách từ 1m đến 2m*) tuần tự thực hiện nghiêm túc, đầy đủ các bước QUY MÔN... trở về vị trí BÌNH TẤN.

Bước 1:

(A) từ tư thế BÌNH TẤN - A bước thẳng bằng chân phải về phía trước một **bước dồn tấn vào chân phải** (*thượng tấn - tấn trầm không thấp*); Đồng thời, tấn công B bằng đòn TRỰC QUYỀN bằng tay phải vào phần thượng; tay trái biến từ tay ĐAO thành thế tay QUYỀN ép che phần ngực - ẨN THƯỢNG QUYỀN

(B) cùng thời điểm khi A tấn công; tư thế BÌNH TẤN. B bước chân trái lùi thẳng về phía sau một bước, dồn trọng tâm vào chân trái (*thượng tấn - tấn trầm không thấp*) thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO đón đòn công của A.

Bước 2:

(A) và (B) trở về vị trí ban đầu, thủ thế BÌNH TẤN thực hiện các thủ pháp công thủ như bước 1 - chỉ có khác là ở chiều ngược lại...

(A) tấn công B bằng thủ pháp kỹ thuật tương tự - chỉ có khác là bằng tay trái (*bước chân trái về phía trước...*)

(B) lùi tránh đòn tấn công của A bằng các thủ pháp kỹ thuật như bước 1 - chỉ khác ở hướng chuyển động (*lùi chân phải về phía sau...*)

Bước 3:

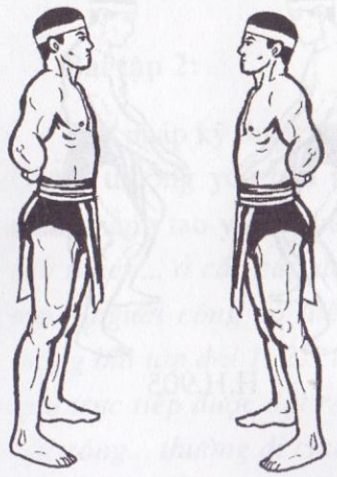
Cả (A) và (B) trở về vị trí BÌNH TẤN - đổi vị thế công - thủ (*B tấn công; A phòng thủ*) các yêu cầu kỹ thuật tương tự... B tấn công bằng đòn tay phải (*bước chân phải về phía trước...*) A lùi chân trái về phía sau... tiếp đó: B tấn công bằng tay trái... A lùi về phía sau bằng chân phải...

(*H.H 900 đến H.H 907 là toàn bộ phần minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - HOÁ GIẢI sơ đẳng đai 1*)

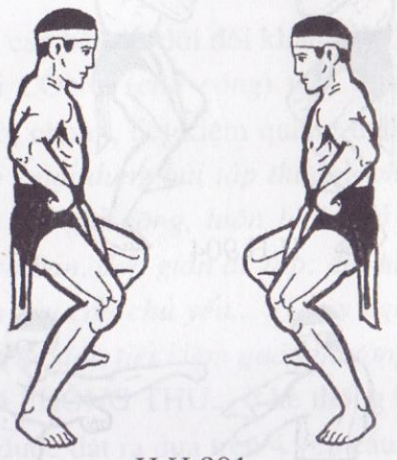
Yêu cầu:

Tập từ chậm đến nhanh, đến mạnh; tập đúng kỹ thuật, thời điểm (A) và (B) phải phối hợp đồng nhất; tập đi tập lại nhiều lần; tập đều cả hai phía, hai tay (*trái, phải, phải, trái...*)

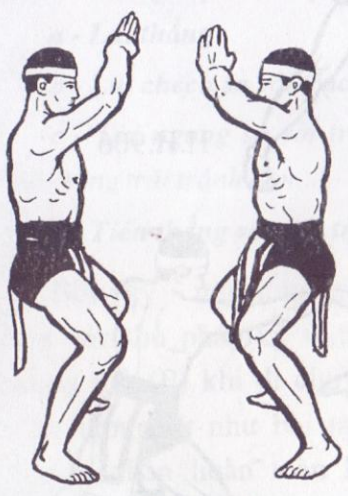
Tránh ẩu thả, không tập trung, tập tuỳ hứng, không tôn trọng bạn tập, thể hiện đòn hình thức, hời hợt - không nhận thức đúng các yêu cầu đề ra...



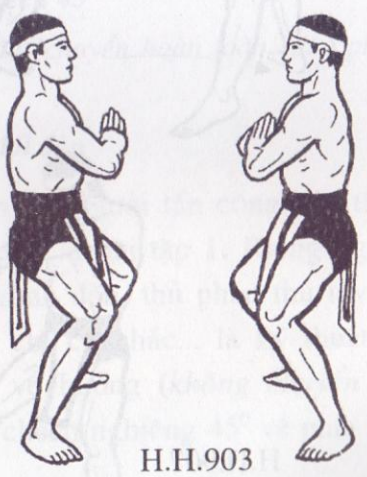
H.H.900



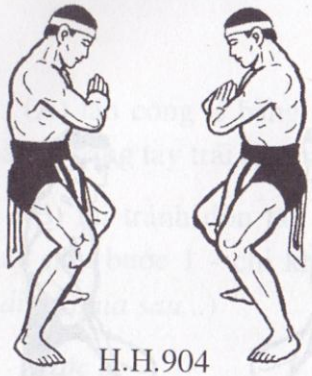
H.H.901



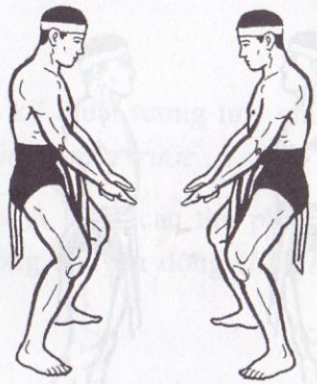
H.H.902



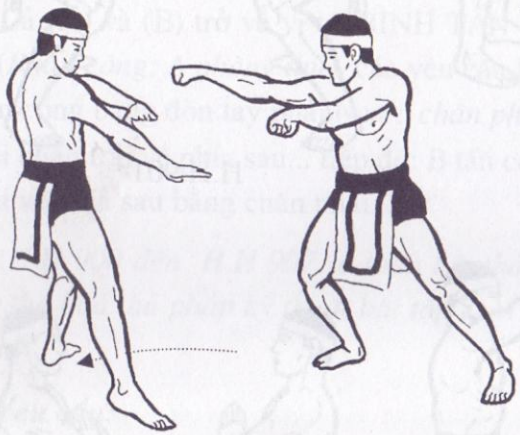
H.H.903



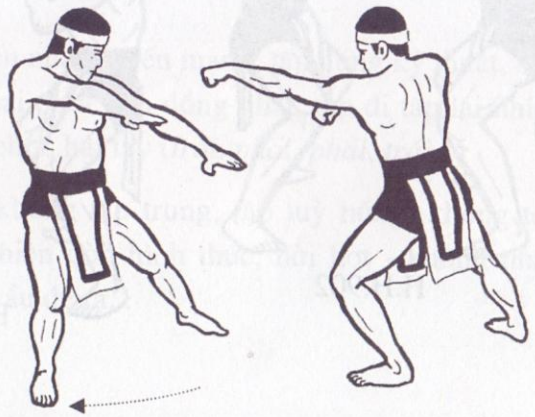
H.H.904



H.H.905



H.H.906



H.H.907

Bài tập 2:

Thủ pháp kỹ thuật đối với các bài tập đôi đối kháng (HOÁ GIẢI) thường yêu cầu người CÔNG (*chủ công*) tiến thẳng, đánh thẳng tạo yếu tố bất ngờ, nhanh, tiết kiệm quãng đường (*tất nhiên... ở các cấp độ cao - nội dung bài tập thường phức tạp - người công có thể vờn dứ, giả công, luồn lách... ở hệ thống bài tập đai 1, 2... tính cơ bản, đơn giản dễ tập; đạt hiệu quả trực tiếp được đặt ra làm yêu cầu chủ yếu... Vì vậy người tấn công... thường di chuyển trực đối, tiết kiệm quãng đường... đòn đánh thẳng...*). Còn người PHÒNG THỦ... ở hệ thống bài tập thuộc nội dung đai 1, 2... được đặt ra dựa trên 4 yêu cầu cơ bản về thân pháp sau đây:

a - Lùi thẳng

b - Lùi chếch so với trục gốc lệch 45^0

c - Lùi ngang so với trục gốc *(chuyển hoàn toàn sang phải, hoặc sang trái tránh đòn...)*

d - Tiến thẳng về phía trước đối đòn

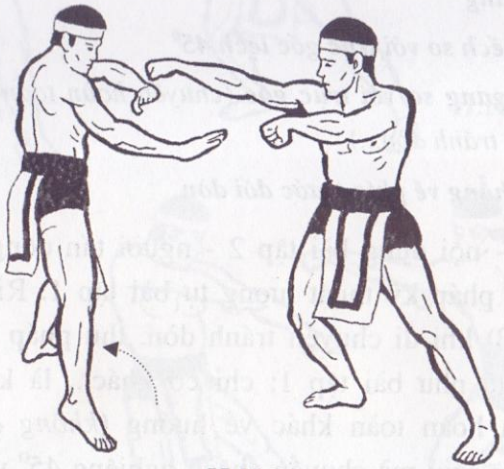
Bởi vậy - nội dung bài tập 2 - người tấn công (A) thực hiện các thủ pháp kỹ thuật tương tự bài tập 1. Riêng người phòng thủ (B) khi di chuyển tránh đòn, thủ pháp thu tay về cũng tương tự như bài tập 1; chỉ có khác... là kỹ thuật di chuyển chân hoàn toàn khác về hướng (*không chuyển lùi thẳng về phía sau*) mà chuyển chếch nghiêng 45^0 về phía sau so với trục gốc.

(*H.H 908 đến H.H 910 là toàn bộ phần hình minh hoạ và đổ hình thể hoá các công đòạn kỹ thuật của bài tập 2 - Hoá giải - Sơ đẳng đai I*)

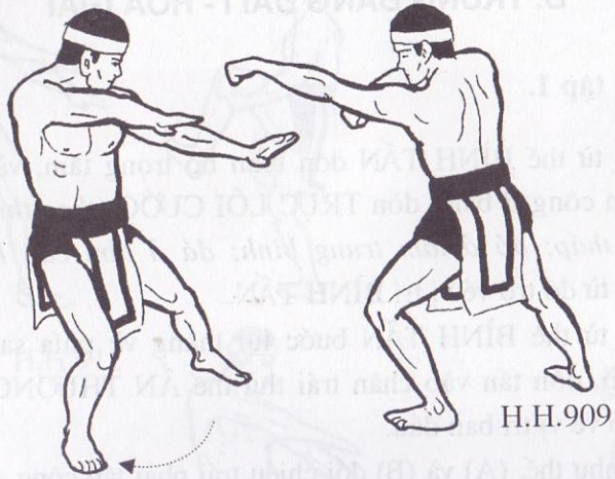
Yêu cầu:

Tập từ chậm đến nhanh, từ thủ pháp phát lực không mạnh; đến thủ pháp phát lực mạnh tối đa (*tập chậm để uốn nắn, điều chỉnh thủ pháp kỹ thuật đúng, tập nhanh khi cả hai đã thuần thục, phối hợp nhịp nhàng... đảm bảo tính an toàn...*)

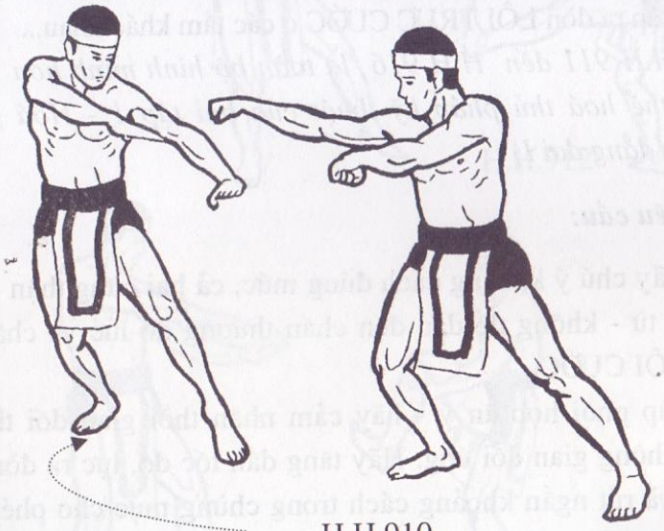
Phải thường xuyên đổi chiều (*trái, phải*) và đổi vị trí công thủ có nhau (*A công trước B thủ - B công trước A thủ*).



H.H.908



H.H.909



H.H.910

B. TRUNG ĐẲNG ĐAI I - HOÁ GIẢI

Bài tập 1.

(A) từ thế BÌNH TẤN dồn toàn bộ trọng tâm, vào chân trái. Tấn công B bằng đòn TRỰC LÔI CƯỚC (*theo thứ tự đặt ra: đá thấp; đá ở tầm trung bình; đá ở tầm cao hết khả năng...*) từ đó trở về vị trí BÌNH TẤN.

(B) từ thế BÌNH TẤN bước lùi thẳng về phía sau bằng chân trái, dồn tấn vào chân trái thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO từ đó trở về vị trí ban đầu.

Cứ như thế, (A) và (B) đổi chiều trái phải tấn công - phòng thủ và đổi vị trí thay nhau ở tư thế chủ động tấn công hay phòng thủ... tập ra đòn LÔI TRỰC CƯỚC ở các tầm khác nhau...

(*H.H 911 đến H.H 916 là toàn bộ hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật của bài tập 1 - Hoá giải - Trung đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Hãy chú ý khoảng cách đúng mức, cả hai cùng thận trọng tập từ từ - không để dẫn đến chấn thương do lực va chấn do đòn LÔI CƯỚC...

Tập phối hợp ăn ý - hãy cảm nhận thời gian đối thủ ra đòn, không gian đối ứng. Hãy tăng dần tốc độ, lực ra đòn của chân và rút ngắn khoảng cách trong chừng mực cho phép mà vẫn đảm bảo tính an toàn.



H.H.911





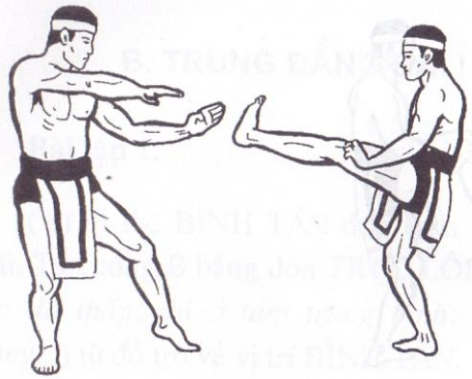


H.H.912

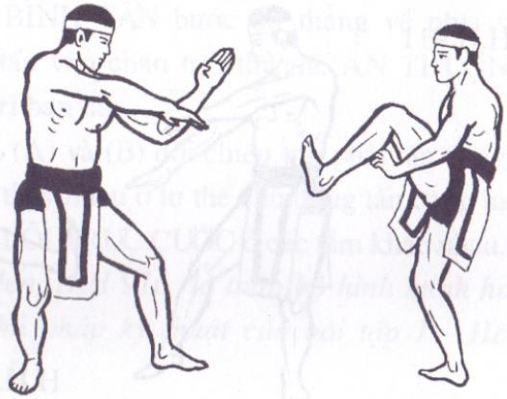




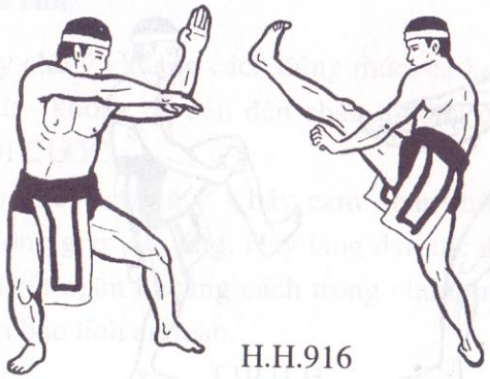
H.H.913



H.H.914



H.H.915



H.H.916

Bài tập 2:

(A) từ thế BÌNH TẤN dồn toàn bộ trọng tâm vào chân trái; tấn công B bằng chân phải theo thủ pháp PHÁT THIẾT CƯỚC (*cũng như bài tập 1 - tầm đá sẽ được thay đổi theo yêu cầu thống nhất của hai bên - nên tập đá ở tầm thấp thật tốt; mới dành thời gian tập đá ở tầm cao*)

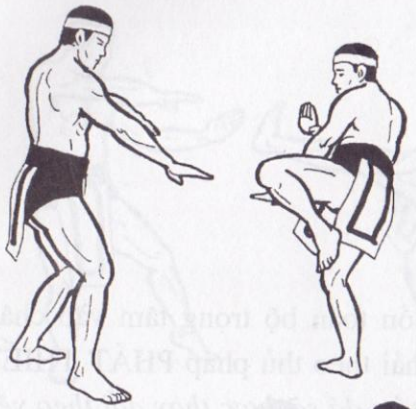
(B) từ thế BÌNH TẤN bước lùi thẳng bằng chân phải về phía sau một bước, dồn tấn vào chân phải thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO. Từ đó, trở về vị trí ban đầu.

(*H.H 917 đến H.H là toàn bộ hình minh hoạ và đồ hình thể hoá các thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Hoá giải - Trung đẳng đai I*)

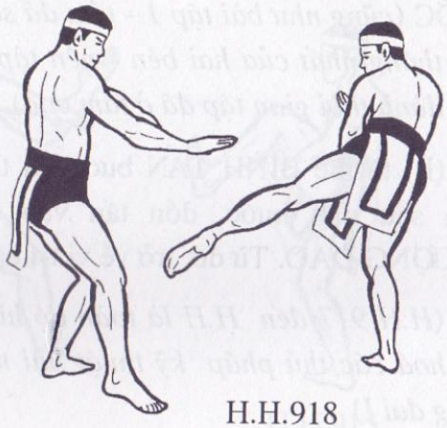
Yêu cầu:

Tập tương tự giống tinh thần bài tập 1 Trung đẳng đai I... chỉ có khác - khoảng cách giữa hai đấu thủ cần xa hơn mức trung bình từ 20 đến 30 cm... không nên để lực va của đòn chân tiếp xúc cánh tay.

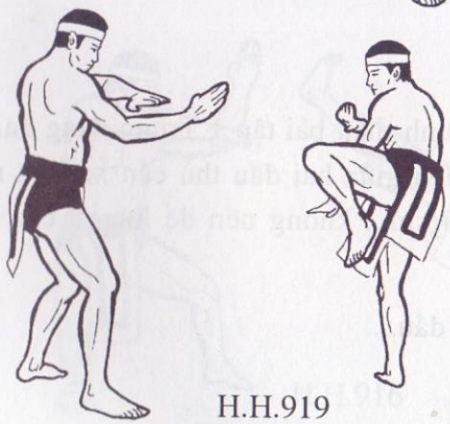
Đặc biệt ở giai đoạn đầu...



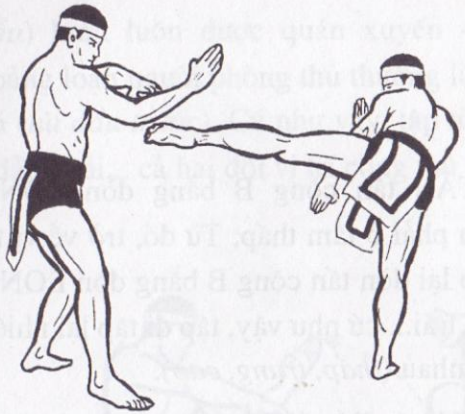
H.H.917



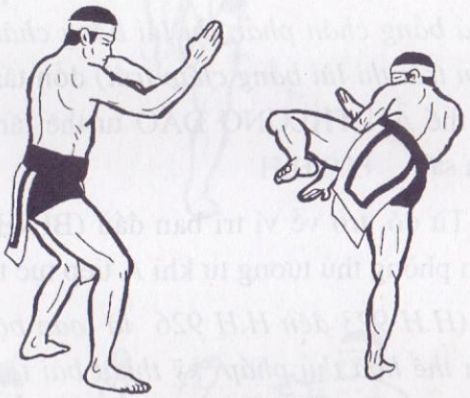
H.H.918



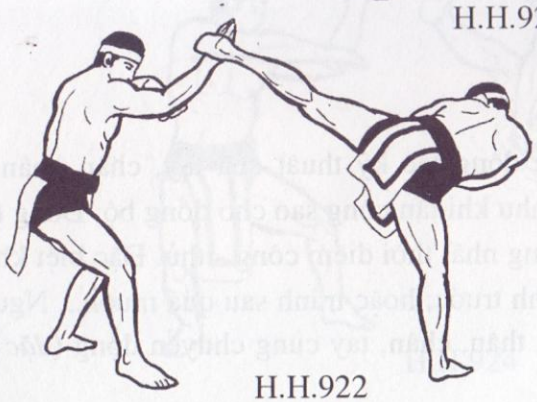
H.H.919



H.H.920



H.H.921



H.H.922

Bài tập 3.

(A) từ thế BÌNH TẤN tấn công B bằng đòn LONG THIẾT CƯỚC bằng chân phải ở tầm thấp; Từ đó, trở về vị trí ban đầu (BÌNH TẤN) lặp lại đòn tấn công B bằng đòn LONG THIẾT CƯỚC bằng chân trái... cứ như vậy, tập đi tập lại nhiều lần, ở các tầm đánh khác nhau (*thấp, trung, cao*).

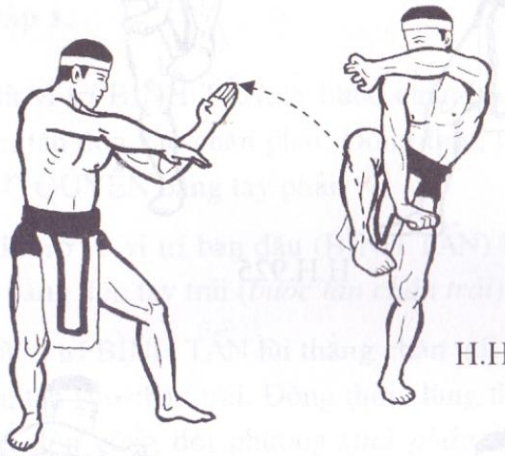
(B) từ thế BÌNH TẤN bước lùi về phía sau một bước (*nếu A đá bằng chân phải, thì lùi bằng chân phải; nếu A đá bằng chân trái thì lùi bằng chân trái*) dồn tấn vào chân sau, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO tư thế tấn trung bình hơi đổ về phía sau.

Từ đó, trở về vị trí ban đầu (BÌNH TẤN) lặp lại các quá trình phòng thủ tương tự khi A tiếp tục tấn công...

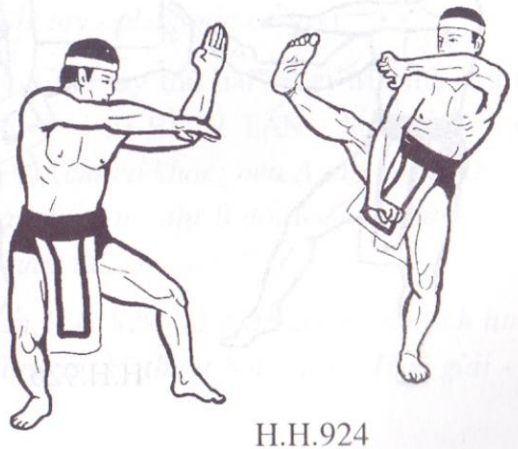
(*H.H 923 đến H.H 926 là toàn bộ hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Hoá giải - Trung đẳng đai I*)

Yêu cầu:

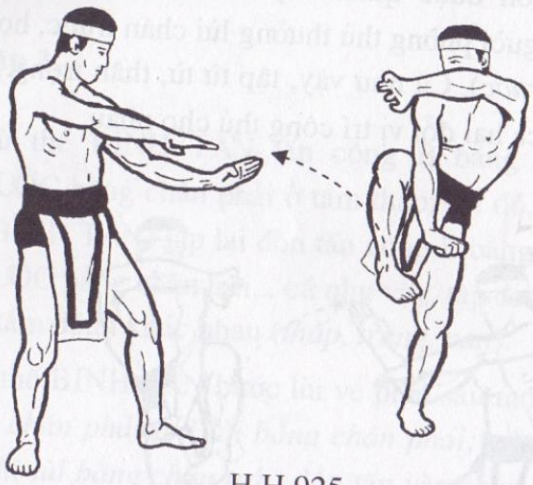
Phối hợp các động tác kỹ thuật của tay, chân, thân khi phòng thủ, cũng như khi tấn công sao cho đồng bộ; Đồng thời, phải tiến hành đồng nhất thời điểm công - thủ. Đặc biệt không được bước lùi tránh trước; hoặc tránh sau quá muộn... Nguyên tắc đồng bộ: đầu, thân, chân, tay cùng chuyển động (*đặc biệt đầu*) luôn luôn được quán xuyến - thường khi giật mình, hoảng loạn người phòng thủ thường lùi chân trước, hoặc ngược lại (*lùi đầu trước*). Cứ như vậy, tập từ từ, thận trọng... đảo trái - đảo phải... cả hai đổi vị trí công thủ cho nhau.



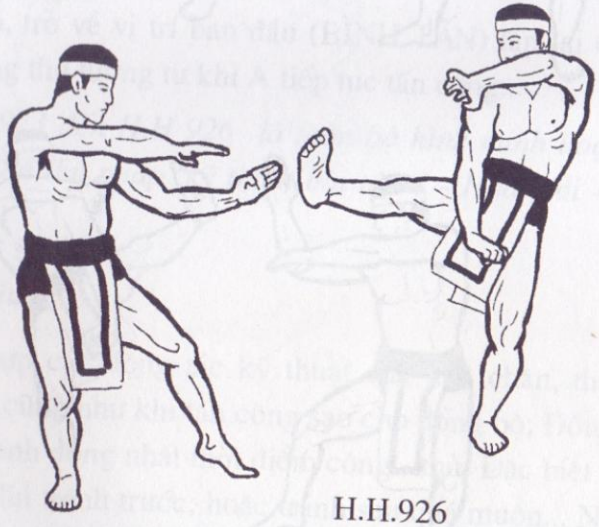
H.H.923



H.H.924



H.H.925



H.H.926

C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI I - HOÁ GIẢI

Bài tập 1.

(A) từ vị trí BÌNH TẤN, A bước chân phải về phía trước một bước, tấn dồn vào chân phải; Đồng thời, tấn công B bằng đòn TRỰC QUYỀN bằng tay phải.

Từ đó trở về vị trí ban đầu (BÌNH TẤN) lặp lại quá trình tấn công bằng đòn tay trái (*bước tấn chân trái*)

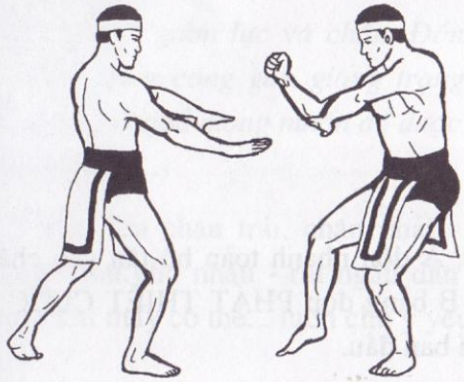
(B) từ vị trí BÌNH TẤN lùi thẳng chân trái về phía sau một bước, dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, dùng thế tay ĐAO bên phải chặn đòn công đối phương (*thủ pháp thanh thoát, nhẹ nhàng tự tin - diện tiếp xúc của tay phải B khi chặn đòn của A là phần trong cẳng tay - phần gần cổ tay*)

Đồng thời, thu thế tay thứ hai về vị trí phía sau bao che ngực. Từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN... lặp lại các quá trình phòng thủ tương tự (*chỉ có khác: nếu A tấn công bằng tay trái - tiến lên từ phía bên trái... thì B đổi thế lùi chân ra phía sau bằng thế chân ngược lại...*)

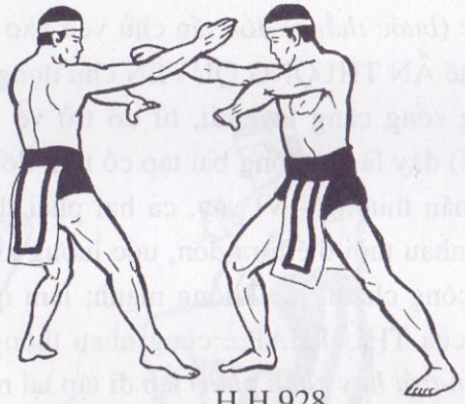
(*H.H 927 đến H.H 929 là toàn bộ hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Hoá giải - Thượng đẳng đai I*)

Yêu cầu:

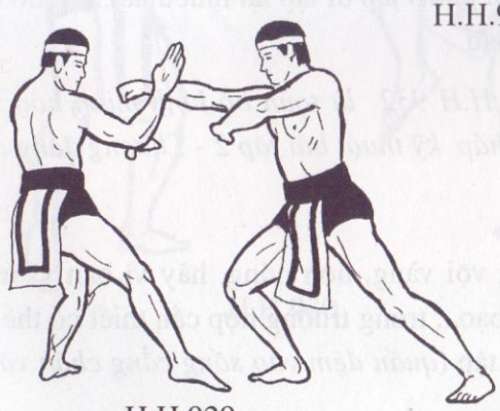
Đối với tất cả các bài tập HOÁ GIẢI - yêu cầu đầu tiên và yêu cầu bắt buộc là khả năng cảm nhận về: Khoảng cách ra đòn tấn công và khoảng cách an toàn khi phòng thủ - không làm chủ được khoảng cách, không ước lượng được khoảng cách coi như người chưa hiểu thuật HOÁ GIẢI, chưa tập bài HOÁ GIẢI... Từ đó, mới chú ý quan tâm đến yếu tố thứ 2 - Tính thời điểm - khả năng cảm nhận thời điểm ra đòn tấn công của đối phương, những dự cảm và khả năng phản ứng đối công... như những yếu tố kỹ thuật bắt buộc... Vì vậy: yêu cầu của bài tập đôi HOÁ GIẢI thượng đẳng đai I... không phải là đòn đánh - đỡ nhanh - mạnh - uy vũ - mà chính là khả năng làm chủ về khoảng cách (*tự dê dịch - tự ước lượng... tự ngầm định...*) và khả năng nhận ra thời điểm ra đòn của đối phương để khẩn trương lách, né đúng, hợp lý, trầm tĩnh... cứ như thể: tập bên phải, tập bên trái và thay đổi vị trí cho nhau.



H.H.927



H.H.928



H.H.929

Bài tập 2.

A từ thế BÌNH TẤN, A dồn nhanh toàn bộ tấn vào chân phải - đột khởi tấn công B bằng đòn PHÁT THIẾT CƯỚC ở tầm cao, từ đó trở về vị trí ban đầu.

B từ thế BÌNH TẤN, B bước chân phải về phía sau một bước (*bước thẳng)* dồn tấn chủ yếu vào chân phải, hai tay thu về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN chủ động chặn đòn chân của A bằng sống cẳng tay trái, từ đó trở về vị trí ban đầu (BÌNH TẤN) đây là hệ thống bài tập có tính đối kháng cao rất dễ xẩy ra chấn thương - Vì vậy, cả hai phải thận trọng - thông báo cho nhau thời điểm ra đòn, ước lượng khoảng cách đúng - tập tấn công chậm, lực không mạnh; làm quen từ từ với các yêu cầu của THỦ PHÁP... cùng nhau thống nhất chiều tấn công (*chân trái hay chân phải)* tập đi tập lại nhiều lần... từ đó đổi vị trí công thủ cho nhau.

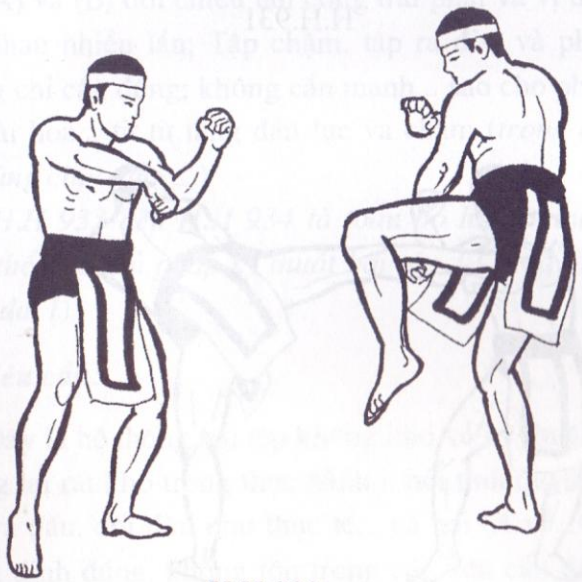
(*H.H 930 đến H.H 932 là toàn bộ hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Thượng đẳng đai I)*

Yêu cầu:

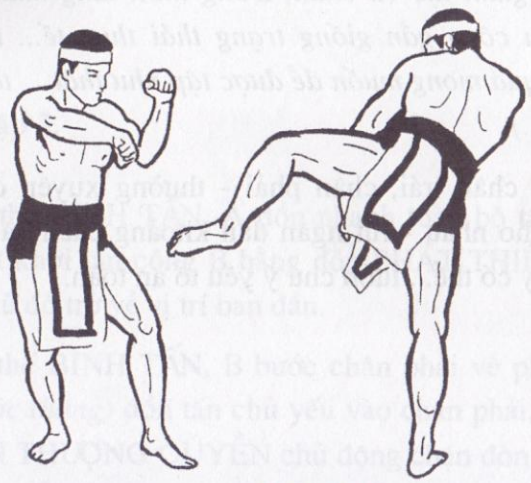
Từ tốn, không vội vàng, nôn nóng, hãy vì bạn vì mình - tránh cẩu thả, thô bạo... trong trường hợp cần thiết có thể dùng bảo hiểm để cùng tập (*quấn đệm vào sống cẳng chân và sống*

cẳng tay để giảm lực va chấn, Đồng thời, tăng khả năng ra đòn và phản công gần giống trạng thái thực tế... tính hiệu dụng và kết quả mong muốn để được tập như thật... tăng hứng thú vô cùng...)

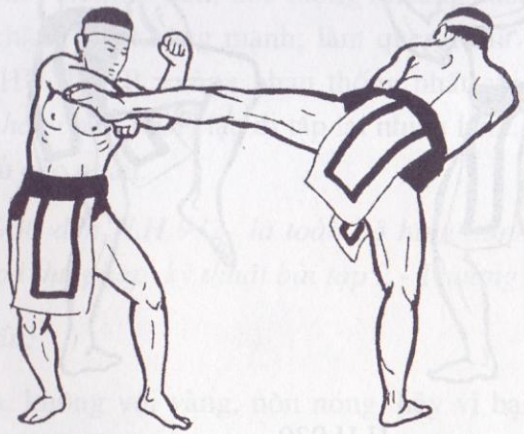
Tập đều chân trái, chân phải - thường xuyên đổi vị trí công - thủ cho nhau - rút ngắn dần khoảng cách và tăng lực đánh khi thấy có thể... luôn chú ý yếu tố an toàn.



H.H.930



H.H.931



H.H.932

Bài tập 3.

(A) từ tư thế BÌNH TẤN, A chủ động tấn công B bằng đòn PHÁT THIẾT CƯỚC bằng chân phải vào vùng thấp. Từ đó: trở về vị trí ban đầu *(BÌNH TẤN)*

(B) từ thế BÌNH TẤN cũng chủ động chống lại đòn tấn công của A bằng thủ pháp đối công - nghĩa là cũng tung đòn PHÁT THIẾT CƯỚC bằng chân phải chặn đòn đánh của A.

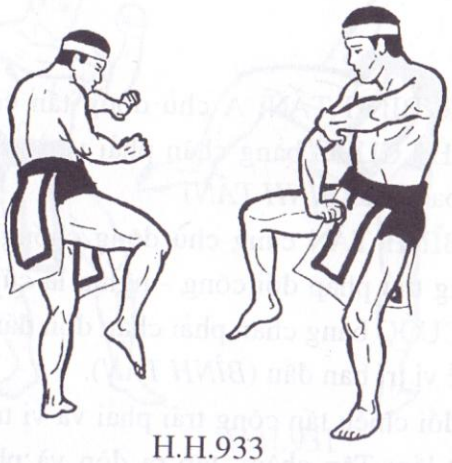
Từ đó trở về vị trí ban đầu (*BÌNH TẤN*).

(A) và (B) đổi chiều tấn công trái phải và vị trí công - thủ cho nhau nhiều lần; Tập chậm, tập ra đòn và phản đòn nhẹ nhàng chỉ cần đúng; không cần mạnh... sao cho phối hợp đồng bộ, hài hoà... từ từ tăng dần lực va chạm (*trong điều kiện cả hai cùng chịu được...*)

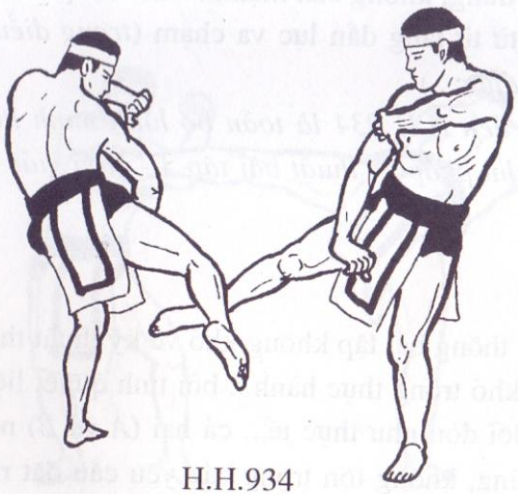
(*H.H 933 đến H.H 934 là toàn bộ hình minh hoạ và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Hoá giải - Thượng đẳng đai I)*

Yêu cầu:

Đây là hệ thống bài tập không khó về kỹ thuật thực hiện... nhưng lại rất khó trong thực hành... bởi tính quyết liệt và hiệu ứng va đấu, đối đòn như thực tế... cả hai (*A và B*) nếu không lượng định đúng, không tôn trọng các yêu cầu đặt ra nghiêm túc sẽ chắc chắn xảy ra chấn thương - sưng tấy cẳng chân, va dập cơ, trầy sái khớp... thậm chí gãy ống xương.



H.H.933



H.H.934

Chương VIII

BỔ TRỢ

Là hệ thống bài tập nhằm bổ sung những tố chất cần thiết cho võ sinh (*hệ thống bài tập Bổ trợ thường được xây dựng trên nguyên tắc tự tập - nhưng cũng có nhiều bài được tiến hành tập đôi, tập tập thể ...)*

Nội dung quan tâm nhằm tăng cường thể lực, sức bền, tính khéo léo, sức mạnh, năng lực phản xạ (*nhanh, chính xác...*) và một số yêu cầu riêng do yêu cầu đặt ra của các môn công đặc dị (*ví dụ: phương pháp tập luyện để cứng ngón tay, khoẻ ngón tay ... tăng sức bật v.v...)*

A. SƠ ĐẲNG ĐAI I - BỔ TRỢ

Bài tập 1.

Bước 1:

Từ tư thế BÌNH TẤN, ngồi xuống - ngồi xổm... toàn bộ trọng lượng tì trên đầu các ngón chân - gót chân nhấc cao gần chạm mông, hai tay chống xuống đất bằng đầu các ngón tay (*tư thế bàn tay mở - tay TRẢO)* vị trí hai cánh tay đối xứng nhau mở rộng bằng vai, vươn thẳng về phía trước đầu gối hai chân. Từ đó, mím môi hít hơi thở vào thật sâu.

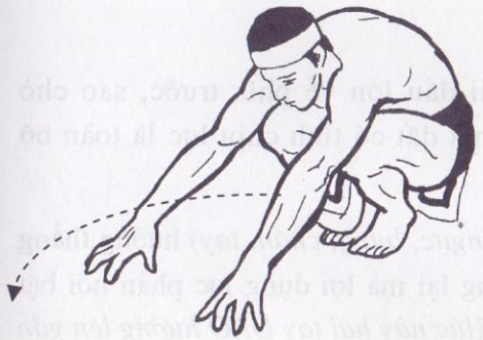
Bước 2:

Từ tư thế bước 1, tì mạnh bấu đầu các ngón tay xuống đất lấy đà bật nhảy toàn thân về phía trước (*tư thế toàn thân không thay đổi, toàn bộ trọng lượng vẫn tì trên đầu các ngón chân*) bật càng xa càng tốt - từ đó không dừng lại - lợi dụng lực phản hồi - bật trở về vị trí ban đầu - há miệng hắt hơi thở ra.

(H.H 935 đến H.H 936 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai II)

Yêu cầu:

Tập bật càng chậm, càng xa, càng cao càng tốt (*ngón tay phải luôn luôn tiếp xúc với mặt đất)* đây là hệ thống bài tập không chỉ luyện độ cứng khoẻ của các ngón tay, cổ tay mà còn luyện độ dẻo linh hoạt của ổ khớp - khớp cổ chân, đầu gối và cột sống... Đồng thời, tăng độ dẻo, căng của các nhóm cơ...



H.H.935



H.H.936

Bài tập 2.

Bước 1:

Từ tư thế BÌNH TẤN ngồi xuống tương tự bài tập 1, chỉ có khác: hai bàn tay ép xuống đất theo thế tay ĐAO, các ngón tay hướng vào nhau, và vị trí của hai bàn tay khi tiếp xúc với mặt đất không cần vươn xa (*vị trí ở ngay điểm rơi của hai đầu gối...*) - mím môi hít hơi vào hết mức.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1, cúi đầu lộn về phía trước, sao cho diện tiếp xúc chính với mặt đất có tính chịu lực là toàn bộ diện lưng.

Toàn thân (*phần mặt, ngực, bụng, chân, tay*) hướng thẳng lên trời... từ đó không dừng lại mà lợi dụng lực phản hồi bật người trở về vị trí ban đầu (*lúc này hai tay ĐAO hướng lên gần vị trí đầu, cẳng tay và hai bàn tay thẳng góc, hướng lên song song với nhau*) về tinh thần, toàn thân vần chuyển như bánh xe lăn (*vần về phía trước, lật về phía sau*) ở trạng thái tiếp đất, nhớ há miệng hắt hơi thở ra và tránh va đỉnh đầu, mặt gáy xuống đất...

(*H.H 937 đến H.H 942 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai 1*)

Yêu cầu:

Tập thận trọng từ từ, không cần thực hiện hoàn đủ các bước nếu thấy không thể; hãy từ tốn tập dần dần, thậm chí nhiều ngày, tránh vội vàng dẫn đến chấn thương phần cột sống, khớp cổ, thậm chí cả phần não bộ... hãy từ từ và vì nguyên tắc an toàn.



H.H.937



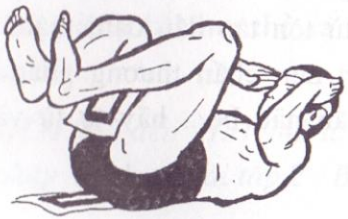
H.H.938



H.H.939



H.H.940



H.H.941



H.H.942

Bài tập 3.

Từ tư thế BÌNH TẤN ngồi xuống giống tư thế ngồi bước 1 bài tập 1, chỉ có khác hai bàn tay lồng ngón bó sát hai cẳng chân (*đùi và hai đầu gối hai chân chụm nhau, úp mặt vào kẽ hai chân ở vị trí gần đầu gối*).

Toàn thân ở tư thế bó tròn, ở mức độ cao nhất - từ đó mím môi, hít thở vào - thở căng - đầy hơi.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1: hai bàn tay bám vào nhau chắc chắn, lấy đà đổ ngang toàn thân về phía bên phải như con lật đật (*giữ nguyên tư thế - hai tay đan ngón bám chặt không được buông ra - nới lỏng*). Từ đó, lấy đà theo quán tính phản hồi trở về vị trí ban đầu, lật đổ tiếp về phía bên trái... cứ như thế... lật phải lấy đà đổ sang trái... từ trái lấy đà lật đổ sang phải... ở trạng thái cuộn tròn không được nới lỏng tay ôm cẳng chân - ở tư thế tiếp xúc mặt đất nhớ há miệng thở ra; ở tư thế trở về vị trí ngồi trên mặt đất nhớ hít nhanh hơi vào.

(*H.H 943 đến H.H 948 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai I*)

Yêu cầu: Đây là hệ thống bài tập rất khó đối với võ sinh thuộc hệ thống đai thứ nhất và cũng là rất khó; nhằm rèn

luyện nhiều yếu tố thể chất trong cùng một nội dung... Vì vậy, đòi hỏi người tập phải cố gắng hết mức... thậm chí sau nhiều ngày mới có thể hoàn toàn thực hiện đúng các yêu cầu đề ra... khi cần thiết cần có người hỗ trợ tăng lực chuyển tiếp khi lật đổ.



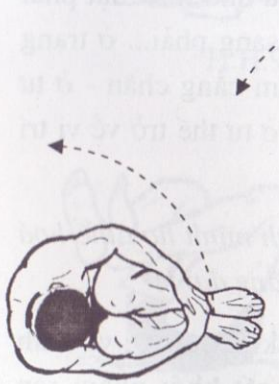
H.H.943



H.H.944



H.H.945



H.H.947



H.H.946



H.H.948

Bài tập 4.

Bước 1:

Từ tư thế BÌNH TẤN ngồi xuống như tư thế bài tập 1 - chỉ có khác là chống hai tay ĐAO xuống đất ở vị trí hai bên bàn chân, hướng các ngón tay ép sát nhau thẳng về phía trước (*cùng hướng với hướng mặt*) - mím môi hít căng hơi thở vào.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1, bật nhanh cả hai chân duỗi thẳng về phía sau, hai tay chống thẳng, toàn thân vươn thẳng... vị trí đầu hơi dướn về phía trước, các ngón chân tiếp xúc với mặt đất, khoảng cách hai gót chân cách nhau khoảng 10cm. Khi tiếp xúc với mặt đất cũng là thời điểm há miệng thở ra... Từ đó, không dừng nghỉ... mà lợi dụng lực phản hồi bật tiếp toàn thân về vị trí ban đầu (*ngồi xổm...*)

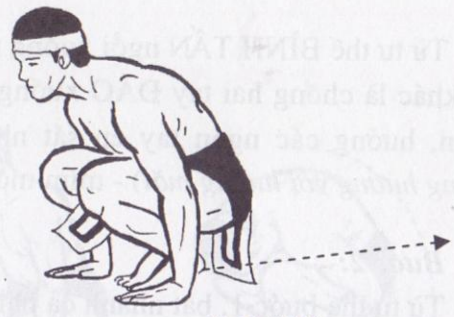
(H.H 949 đến H.H 952 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 4 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai I)

Yêu cầu:

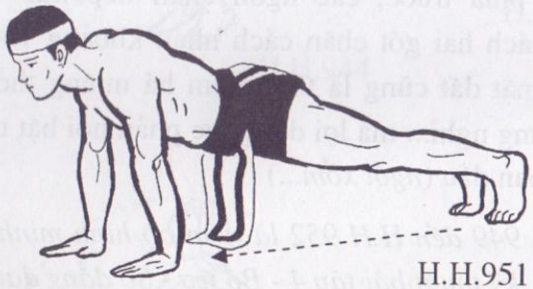
Thực hiện ở cả hai công đoạn : bật nhanh ở mức tối đa, và bật chậm có thời gian dừng nghỉ khoảng 2, 3 giây... hãy cố gắng phóng chân thẳng, trục người vươn theo mềm mại... toàn bộ hai bàn tay không dê dịch - chuyển động.



H.H.949



H.H.950



H.H.951



H.H.952

B. TRUNG ĐẲNG ĐAI I - BỔ TRỢ

Bài tập 1.

Bước 1:

Từ tư thế BÌNH TẤN ngồi xổm xuống giống tư thế ngồi bước 1 bài tập 4 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai I - mím môi hít thở vào.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1, bật ngã sang bên trái (*sao cho diện tiếp xúc với mặt đất là toàn bộ má đùi ngoài, má cẳng chân ngoài của chân phải cùng một lúc rớt đều, ép xuống mặt đất*). Đồng thời, phóng thẳng chân trái về phía bên trái theo thế (*PHÁT THIẾT ĐAO CƯỚC*) há miệng hắt hơi thở ra - mặt hướng thẳng về phía trước, theo hướng ban đầu. Từ đó, lấy đà bật trở về vị trí ngồi theo tinh thần bước 1... tuần tự tiến hành các thao tác tương tự ở chiều bên phải...

(*H.H 953 đến H.H 956 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Phối hợp đồng bộ, thực hiện các thao tác kỹ thuật khéo léo, không có động tác thừa, lực va chạm mạnh, đòn đá nhanh, có hiệu quả công phá...



H.H.953



H.H.954



H.H.955



H.H.956

Bài tập 2.

Bước 1:

Từ tư thế BÌNH TẤN, ngồi xuống (*ngồi xổm - trọng lượng cơ thể dồn vào các ngón chân*) trục lưng, trục đầu thẳng, phần thân dướn hơi đổ về phía sau. Hai tay thủ thế SONG THƯỢNG ẨN XÀ - mím môi hít thở vào thật sâu.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1, nhẩy bật tại chỗ, phóng chân phải thẳng về phía trước theo thế CHỈ CƯỚC ĐAO. Đồng thời, cùng phóng hai bàn tay XÀ thẳng song song về phía trước theo thế TRỰC SONG ĐAO hai cánh tay vừa song song với mặt đất; vừa song song với toàn bộ thế vươn của chân phải. Đồng thời há miệng hắt hơi thở ra.

Từ đó, bật nhảy đổi vị trí hai chân cho nhau trong trạng thái hai tay ĐAO không thay đổi tư thế.

(*H.H 957 đến H.H 960 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Bổ trợ - Trung đẳng đai I)*

Yêu cầu:

Cố gắng, khi bật nhảy phóng đòn CHỈ ĐAO CƯỚC, vị trí toàn thân không thay đổi, thế vươn của hai tay và thế chân phóng đòn luôn vươn xa, duỗi thẳng... quá trình bật tấn phóng đòn càng nhanh, càng mạnh, càng tốt; cố gắng giữ cho trục thân và trục đầu luôn luôn thẳng (*gần vuông góc với mặt đất)*



H.H.957



H.H.958



H.H.959



H.H.960

Bài tập 3.

Đây là hệ thống bài tập tưởng như đơn giản mang tính hồi sức - nhưng nếu tập với tốc độ nhanh *(nhanh tối đa)* và kéo dài từ 3 đến 5 phút... sẽ trở thành một dạng bài tập rất nặng để rèn luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng... các ổ khớp đùi, cổ chân, ổ chậu và cả hệ thống xương cột sống...

Bước 1:

Từ tư thế KHỞI PHÁT bước chân trái về phía trước, một bước (*dài tối đa*) dồn trọng tâm vào chân trái... Từ đó, bước tiếp chân phải về phía trước một bước trung bình dồn toàn bộ trọng tâm chuyển sang chân phải. Tiếp đó, gặp gối chân trái, ngồi thụt xuống (*trục lưng thẳng, mặt thẳng, hai tay giữ nguyên như tư thế ban đầu...*) gần như trọng lượng của cơ thể tì lên chân trái (*đầu gối chân trái, đầu ngón bàn chân trái*). Đồng thời, mím môi, thở vào thật sâu.

Bước 2:

Từ thế cuối bước 1 đứng thẳng lên chân phải; Đồng thời, bước chân trái về phía sau một bước dài... từ đó đưa vị trí chân phải trở về vị trí xuất phát (*KHỞI TẤN*) hai tay vẫn buông xuôi - há miệng từ từ thở ra.

(H.H 961 đến H.H 971 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Bổ trợ - Trung đẳng dai 1)

Yêu cầu:

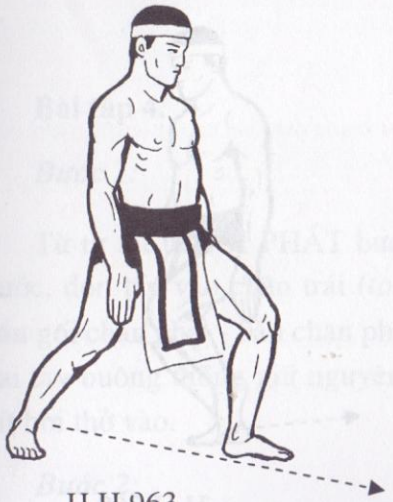
Không được thấy hệ thống bài tập đơn giản mà chủ quan - tính tinh tuý của hàng trăm năm trước đây; đã được các nhà nghiên cứu thể dục thể hình vận dụng đưa vào các chương trình hướng dẫn qua hệ thống tập luyện công cộng ở cấp độ tuyên truyền cao (*hệ thống truyền thông hiện đại... chỉ có khác... ăn mặc đẹp, có âm nhạc, có một số gá dụng cụ tập bổ trợ - tăng tính thẩm mỹ...*) hãy tập trung - tập đúng - chú ý giữ nguyên trục tay và trục thẳng toàn thân - tập đều lên xuống hai chân...



H.H.961



H.H.962



H.H.963



H.H.964



H.H.965



H.H.966



H.H.967



H.H.968



H.H.969



H.H.970



H.H.971

Bài tập 4.

Bước 1:

Từ tư thế KHỞI PHÁT bước chân trái về phía trước một bước, dồn tấn vào chân trái (*toàn bộ trọng lượng*); Từ đó, co đầu gối chân phải - bàn chân phải khỏi mặt sàn và duỗi thẳng - hai tay buông thõng giữ nguyên vị trí ban đầu, môi mím chặt hít hơi thở vào.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1, lật toàn bộ thành trong căng chân - chân phải về phía trước chân trái. Đồng thời, co ép toàn bộ cẳng chân chân trái về phía hông (*ép tối đa*)... toàn thân đổ nhanh tự nhiên về phía bên phải sao cho diện tiếp xúc với mặt sàn là: (*toàn bộ má đùi ngoài chân phải, gờ má hông và mông bên phải; sống cẳng tay, tay phải*)... diện tiếp xúc phải; Đồng thời, toàn bộ... Vì vậy xung lực va chấn sẽ được giảm tối đa (*tránh va dập, chấn thương không cần thiết*). Ở thời điểm cùng va chấn, cân duỗi thẳng chân phải, thả lỏng và há miệng hắt hơi thở ra.

Bước 3:

Từ thế cuối thức 2, lấy đà ngồi bật dậy (*co chân phải về vị trí bên trong chân trái - tư thế NHẬP ĐỊNH NGỒI)* từ vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI bật tiếp đứng dậy - trở về vị trí THU TẤN.

Tuần tự tiến hành các thao tác tập luyện - đổ sang bên trái, đổi chiều đổ sang bên phải... và ngược lại.

(*H.H 972 đến H.H 978 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 4 - Bổ trợ - Trung đẳng đai I*)

Yêu cầu:

Nghiên cứu kỹ phần hướng dẫn và hình minh hoạ, tập từ từ - hoàn thiện các động tác để phối hợp đúng, đồng bộ, tránh cẩu thả dẫn đến tư thế ngã không đúng kỹ thuật, gây chấn thương không đáng xảy ra.



H.H.972



H.H.973



H.H.974



H.H.975



H.H.976



H.H.977



H.H.978

Bài tập 5.

Bước 1:

Từ từ thế KHỞI PHÁT, bước chân phải về phía trước một bước dài, trọng tâm dồn đều hai chân; Đồng thời, vừa trầm thấp toàn thân, vừa đưa đều hai tay ĐAO song song về phía trước, hướng hai cánh tay thẳng, bàn tay úp xuống - Đồng song song với mặt đất; Đồng mím môi hít thở thật sâu, thở vào.

Bước 2:

Từ tư thế bước1, bật đổ toàn thân thẳng về phía trước bằng thủ pháp gần như bay ngã, hai tay ĐAO chống vuông góc xuống mặt đất ở vị trí hai bên hông gần ngực, đỡ toàn bộ trọng lượng cơ thể đổ nhanh xuống đất... lực va chấn rất lớn; cần phải thận trọng, thậm chí có bảo hiểm, hoặc có người nâng đỡ bước đầu, tránh dập mặt, ập ngực, sái khớp cổ tay, đầu chỏ... ở thời điểm khi tiếp xúc, cần há miệng hắt hơi thở ra *(tránh há to đẩy lưỡi về phía răng...)*

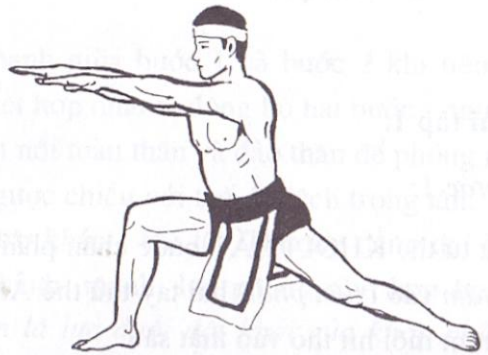
Bước 3:

Từ tư thế bước 2, lấy đà bật thu hai chân về tư thế ngồi, hai bàn tay chống đất (*toàn thân trở về vị trí ngồi xổm*) - Từ đó, đứng thẳng dậy ở tư thế KHỞI PHÁT tuần tự thực hiện đúng các thao tác kỹ thuật ở chiều ngược lại (*bước chân trái về phía trước - bước dài...)*

(H.H 979 đến H.H 982 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài 5 - Bổ trợ - Trung đẳng đai 1)



H.H.979



H.H.980



H.H.981



H.H.982

C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI I - BỔ TRỢ

Bài tập 1.

Bước 1:

Từ tư thế KHỞI PHÁT bước chân phải về phía trước (*dồn trọng tâm vào chân phải*) hai tay thủ thế ẨN HẠ ĐAO - Đồng thời, mím môi hít thở vào thật sâu.

Bước 2:

Từ tư thế bước 1 - đổ người về phía trước, phía bên phải (*đột khởi*) - bật toàn thân nổi trên mặt đất. Từ đó, phóng ngang đòn chân phải về phía bên phải theo thế PHÁT CƯỚC ĐAO (*chân trái gập khớp gối phóng theo - toàn thân rơi xuống mặt đất - phần tiếp xúc là toàn bộ má cẳng ngoài đùi và mông thân bên trái...*) thời điểm diện thân tiếp xúc với mặt đất... nhớ há nhanh miệng thở ra - hai tay trên dưới thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO.

Bước 3:

Từ thế cuối thức 2 - bắt chéo thu chân phải về - ngồi bật dậy theo tư thế NHẬP ĐỊNH NGỒI - từ đó bật tấn THU TẤN... tuần tự thực hiện các thao tác tập luyện luân phiên đổi tư thế đá đều cho hai chân.

(H.H 983 đến H.H 986 là toàn bộ phần minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Bổ trợ - Thượng đẳng đai I).

Yêu cầu:

Cần kết hợp nhanh giữa bước 1 và bước 2 khi tiến hành tập luyện. Chỉ khi kết hợp nhanh, đồng bộ hai bước - người tập sẽ dễ dàng có đà bật nổi toàn thân và đảo thân để phóng ngược đòn cước về phía ngược chiều với thế đổ lệch trọng tâm. Khác với các bài tập bổ trợ khác - bài tập Thượng đẳng đai I, đòn cước phóng phải nhanh, mạnh, lực phóng nhờ hợp lực toàn thân - (*chủ yếu vẫn là lực duỗi đột khởi của khớp chân khi phóng đòn...*). Ở thời điểm gần cuối - toàn thân nổi trên mặt đất 30 đến 50 cm - đòn PHÁT CƯỚC ĐAO hoành phương phạt thẳng song song với mặt đất - trông thật đẹp mắt.

Hãy thận trọng, tập đúng và an toàn.



H.H.983



H.H.984



H.H.985



H.H.986

Bài tập 2.

Từ thế KHỞI PHÁT tinh thần phát đòn ĐAO CƯỚC về phía trước gần giống bài tập 1 - Thượng đẳng đai I. Chỉ có khác, là vị trí chân tấn bước lên không thẳng hướng với trục thân mà cố tình bước chéo về phía trước vị trí chân thứ hai, rồi đột khởi bật nổi toàn thân phóng đòn chân chếch thẳng lên cao (*chếch so với mặt đất 45° chứ không đá song song với mặt đất giống bài tập 1 bằng thủ pháp cước ĐAO*).

Do đòn phóng của thế cước chếch ngược lên, nên trọng lượng toàn thân rớt xuống mặt đất có lực phản ngược rất mạnh... hiệu ứng va chấn lớn... hãy tập luyện thận trọng và có mặt thảm mềm, dày bảo hiểm.

Phần hít hơi vào, hắt hơi thở ra và thủ pháp giảm chấn bằng tay tập tương tự như bài tập 1.

Hãy tuần tự tập đều hai chân và cố gắng bật cao ra đòn mạnh

(H.H 987 đến H.H 989 là toàn bộ hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Thượng đẳng đai I).

Yêu cầu:

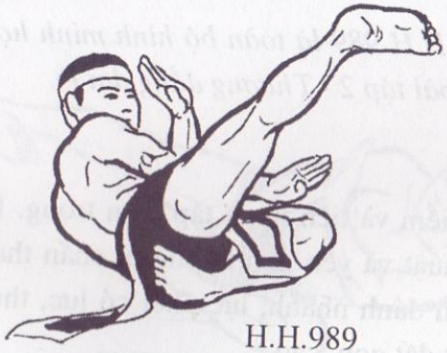
Phải có bảo hiểm và tiến hành tập thận trọng. Khi có kết quả đúng về kỹ thuật và yên tâm không bị chấn thương - cần phải thực hiện đòn đánh nhanh, lực phát có lực, thủ pháp bật nổi người trên mặt đất gọn, cao...



H.H.987



H.H.988



H.H.989

Bài tập 3.

Bước 1:

Từ tư thế KHỞI PHÁT dồn toàn bộ trọng tâm vào chân phải, co nổi một phần đầu gối chân trái lên cao; giữ nguyên thế tay ĐAO, chỉ có khác là quay cổ tay, hướng lòng bàn tay vào phía trong... toàn thân hơi chùng thấp mím môi thở vào.

Bước 2:

Từ thế cuối bước 1, bật nhanh chân phải nhấc nổi thân trên mặt đất; Đồng thời, gập nhanh khớp ổ gối, gập cẳng chân vào phía khớp phía bên trái - toàn thân nghiêng nổi về phía bên trái - (*diện tiếp xúc rất mạnh với mặt đất là má ngoài cẳng chân, má đùi và một phần các ngón chân chân phải...*). Đồng thời, ở thời điểm cơ thế đang lơ lửng trên không, người tập kết hợp phóng đòn ĐAO CƯỚC bằng chân trái về phía bên trái.

Thời điểm tiếp xúc với mặt đất - tay ĐAO thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO bao che trên dưới và; Đồng thời, há miệng hắt hơi thở ra.

Bước 3:

Thu thế CƯỚC ĐAO trở về vị trí NHẬP ĐỊNH NGỒI - về thế THU TẤN tuần tự tiến hành các thủ pháp tập luyện tương tự ở chiều ngược lại... cứ như thế... tập trái, tập phải.

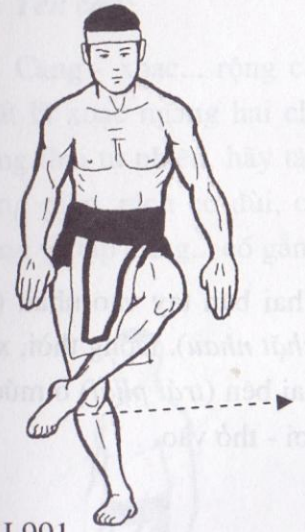
(H.H 990 đến H.H 994 là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá pháp kỹ thuật bài tập 3 - Bổ trợ - Thượng đẳng đai I)

Yêu cầu:

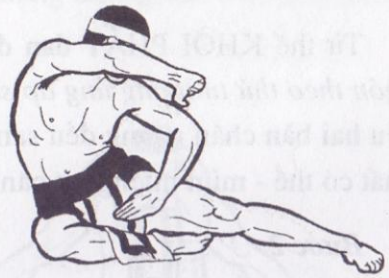
Tương tự bài tập BỔ TRỢ - Thượng đẳng đai I, tính an toàn phải được đặt ra hàng đầu (*tư thế ngã rớt xuống mặt đất tuy không khó... nhưng độ cao và thủ pháp bật nẩy chân, thân rơi thẳng - gần như vuông góc với mặt đất lại vô cùng quyết liệt, mạnh mẽ... phải có bảo hiểm đúng, tốt và tập cẩn trọng*).



H.H.990



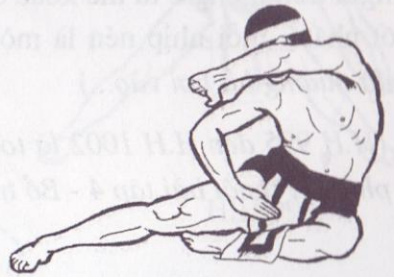
H.H.991



H.H.992



H.H.993



H.H.994

Bài tập 4.

Bước 1:

Từ thế KHỞI PHÁT đan đều hai bàn tay vào nhau (*các ngón theo thứ tự tương ứng áp sát chặt nhau*). Đồng thời, xoạc đều hai bàn chân ngang đều sang hai bên (*trái phải*) ở mức xa nhất có thể - mím miệng hít căng hơi - thở vào.

Bước 2:

Từ thế cuối bước 1, quay hai cổ tay, hướng lòng bàn tay xuống đất. Đồng thời, cúi gập toàn thân gập mềm cong về phía trước... Từ đó, ép mép lòng bàn tay thẳng chạm đất ở giữa trung tâm; Từ đó, từ từ chuyển từng nức sang trái; rồi từ từ từng nức ngược lại sang phải - đến tận vị trí ngoài cẳng chân hai bàn chân... ở trường hợp khớp háng mở, toàn bộ cơ thể có thể ngồi trên mông ở tư thế xoạc đều hai chân sang hết hai bên là tốt nhất... mỗi nhịp nén là một nhịp thở ra *(nhịp dướn lên lấy đà thường hít hơi vào...)*

(H.H 995 đến H.H 1002 là toàn bộ hình minh hoạ thế hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 4 - Bổ trợ - Thượng đẳng đai I).

Yêu cầu:

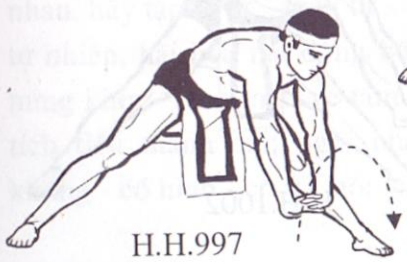
Căng - xoạc... rộng chân - càng rộng càng tốt. Mức cao nhất là xoạc ngang hai chân trái, phải thẳng tắp chạm đất ở trạng thái tự nhiên, hãy tập từ từ, không nôn nóng, tránh tình trạng giãn, rách cơ đùi, cơ háng, cơ mông, hông... hãy thận trọng và tập đúng... cố gắng nhưng không đốt cháy giai đoạn.



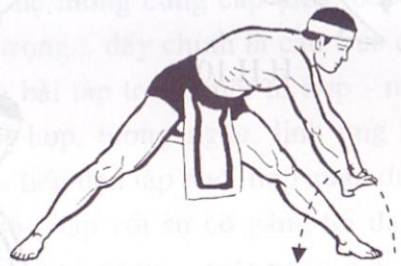
H.H.995



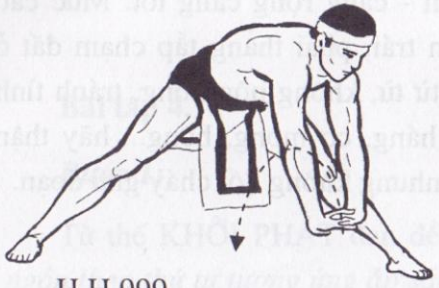
H.H.996



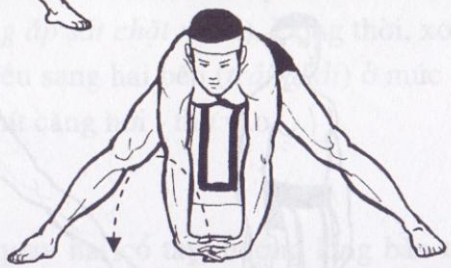
H.H.997



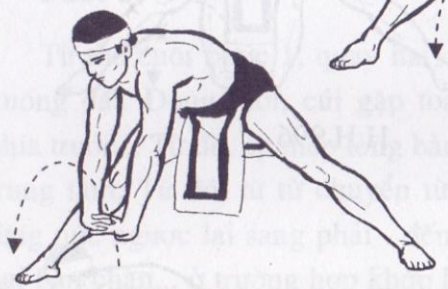
H.H.998



H.H.999



H.H.1000



H.H.1001



H.H.1002

YÊU CẦU CHUNG

Toàn bộ nội dung bài học thuộc hệ thống đai I - là nội dung nghiêm túc và khó khăn không chỉ cho người tập mà cả cho huấn luyện viên... tính cô đọng cơ bản chuẩn bị xây bệ móng cho một căn nhà đồ sộ cao tầng... đòi hỏi người kỹ sư và người thợ vất vả muôn phần... không bỏ qua một chi tiết... chân đế, hệ thống ống thoát, hệ thống cung cấp điện, nước... các bộ giằng chịu tải và cân trọng... đấy chính là cấu trúc của từng chương... từng phần của bài tập trong một tổ hợp - móc mối giằng cột - bổ trợ, phối hợp, tương ngẫu, linh ứng lẫn nhau, hãy tập từ từ... tuần tự... tiến đến tập phối hợp quấn đảo.. tự nhiên, hài hoà mà đồng bộ - tập với sự cố gắng tối đa và hứng khởi - thoải mái về tâm lý và tự tin... một ngày một ít - tích tiểu thành đại; ngôi nhà cao dần, chiếm ngự khoảng không - có hình - có ý... nói với thời gian...

Phần III

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Những chỉ dẫn dưới đây không chỉ cần thiết đối với người chưa học qua môn công nào, môn phái nào, mà cả đối với những người đã có những hiểu biết tối thiểu, hoặc đã học một số năm, một số môn công.

Tất nhiên, tôi không mắc phải sai lầm, là lấy kinh nghiệm của cá nhân để áp sang người khác, đây là những bài học tổng kết, những kinh nghiệm của hàng nghìn đời, những nguyên tắc có tính khoa học, mà giá của nó đầy mồ hôi, nước mắt.

PHẦN I. TÂM PHÁP với những lý giải có tính chất khái quát - phổ quát là cơ sở lý luận... là nguyên tắc bất di, bất dịch mang tính kỷ cương của môn phái. Yêu cầu người học phải ngẫm nghĩ, đọc kỹ mới lĩnh hội được đầy đủ tinh thần: Đó là đối tượng, là phương pháp tiếp cận, là cách thức chỉ đạo có tính triết học... nhằm giúp người tập tiếp nhận một cách nhanh chóng những ngầm ý sâu sắc mà đơn giản lộ hiện mà khó tìm, bao trùm mà cụ thể của TÂM PHÁP. Đồng thời, qua đó khái quát những vấn đề căn bản quyết định thủ thuật, kỹ thuật và cách thức tập luyện chi tiết các

bài tập cơ bản; các bài tập bổ trợ các bài luyện tổng hợp... là tiêu chí, là kim la bàn hướng hướng đi đúng đường và nhanh nhất - sớm tiếp thu được trọn vẹn tinh thần của thuật công thủ theo khuôn phép của môn phái.

PHẦN II: QUY MÔN tuy không gây khó khăn cho người tiếp thu; vì phần trình bày rất tóm lược và dễ hiểu, những người tập muốn nhận được tính hoà diệu của thuật âm - dương, thâm ý của người xưa muốn dạy cho con cháu: thể thức nghiêm minh trên kính dưới nhường - thể hiện được tư thế tự tin, hiên ngang, đĩnh đạc đường hoàng, nhưng khoan thai và khiêm nhường.... thì phải chú trọng phần lý giải, tập nghiêm túc các thế trụ tấn ban đầu của môn phái - công phu tập luyện càng cao thì đạo càng phải lo rèn dũa. Cái lẽ: người tài phải tu đức, tu thân là vậy.

PHẦN III, PHẦN IV, PHẦN V và mục I của phần phụ lục; để tập trung không bị phân tán, người tập ban đầu chỉ nên đọc kỹ phần khái niệm, phần lý giải... chứ không nên đọc phần bài tập.

Ví dụ: PHẦN III - BỘ TAY đọc kỹ mục

- Một số căn điểm cơ bản về bộ tay.
- Cách thức thực hiện các thế tay và một số phương pháp cơ bản khi luyện bộ tay.

Trong đó cần chú ý đọc kỹ những mục nhỏ như:

- Cách thức thực hiện các thế tay.
- Một số phương tiện tập bổ trợ *(ngoại công)*

- Một số phương pháp tập bổ trợ trước khi luyện các bài cơ bản.

PHẦN V - YẾU PHÁP đọc kỹ mục:

- Một số căn điểm về yếu pháp
- Một số chỉ dẫn cách thực hiện và bài tập cơ bản về yếu pháp, đọc - nghiên cứu kỹ các phần nhỏ a), b), c)... thuộc các mục: THÂN PHÁP, THỦ PHÁP, CÔNG PHÁP, HOÁ PHÁP, GIẢI PHÁP.

PHẦN PHỤ LỤC

Chỉ nên đọc kỹ và tập bài: DƯỠNG TÂM GIA PHÁP ở từng giai đoạn.

Sau khi đọc kỹ các phần như đã trình bày ở trên, mới chuyển sang đọc nghiên cứu phần hướng dẫn tập luyện các bài tập.

- Nội - tập phần giai đoạn I *(phần Phụ lục)*
- Khởi quyền pháp *(Bộ tay)*
- Khởi cước pháp *(Bộ chân)*
- Khởi môn thân pháp *(Yếu pháp)*

Từ đấy song song cùng luyện theo sự chỉ dẫn có minh hoạ được giới thiệu khá chi tiết. Sau 10, 12... tháng hoặc lâu hơn *(khi đã luyện thành thục và đáp ứng đúng các yêu cầu nội dung hướng dẫn)* các võ sinh có thể chuyển sang giai đoạn II.

Đọc kỹ và song song luyện các bài:

- Nội - tập phần giai đoạn I *(phần Phụ lục)*
- Khởi thổ pháp *(Bộ tay)*

- Khởi khai cước pháp *(Bộ chân)*

- Song luyện thủ pháp 1 *(mục: THÂN PHÁP - phần YẾU PHÁP)*

Sau 10, 12 tháng, hoặc lâu hơn khi đã luyện thành thục và đáp ứng các yêu cầu của phần hướng dẫn người luyện có thể chuyển sang các nội dung mới của giai đoạn III

- Nội - tập phần giai đoạn II *(phần Phụ lục)*

- Một số bài tập bổ trợ cho các đòn thế của bộ tay *(Bộ tay)*

- Một số bài tập bổ trợ cho các đòn thế của bộ chân *(Bộ chân)*

- Song luyện thủ pháp 2, 3, 4 *(mục: THỦ PHÁP - phần: YẾU PHÁP)*

Sau 8, 10 tháng hoặc lâu hơn khi đã luyện thành thục và đáp ứng các yêu cầu của phần hướng dẫn chuyển sang giai đoạn IV.

Đọc kỹ và song song tập các bài:

- Nội - tập giai đoạn III *(phần Phụ lục)*

- Khai môn quyền pháp *(Bộ tay)*

- Khai môn cước pháp *(Bộ chân)*

- Bài tập 1, 2, 3, 4, 5 *(mục: CÔNG PHÁP - phần YẾU PHÁP)*

Sau 8, 10 tháng hoặc lâu hơn khi đã luyện thành thục và đáp ứng các yêu cầu của phần hướng dẫn và yêu cầu tập luyện thì chuyển sang giai đoạn IV.

Đọc kỹ và song song tập các bài:

- Nội - tập phần giai đoạn IV *(phần Phụ lục)*

- Song thân luyện công thủ pháp (*mục: HOÁ PHÁP - phần YẾU PHÁP)*

- Nhị song luyện âm pháp (*mục: GIẢI PHÁP - phần YẾU PHÁP*)

- Tập đấu đôi theo tinh thần của luật thi đấu *(luật thi đấu - phần phụ lục tập V - ĐẢ SƠN QUYỀN)*

Một nội dung tập luyện nghiêm túc, được tổng kết qua bao đời bằng máu, mồ hôi, nước mắt, đòi hỏi người tập phải có một sự đầu tư về thời gian, sức lực và trí tuệ rất lớn (*khoảng 30 - 40 tháng*) mới mong lĩnh hội được tinh thần... càng tập càng có công phu; tránh vội vàng, nôn nóng.

Sau đây là một số bản chỉ dẫn lịch tập cho mỗi buổi và nội dung chi tiết, lịch chia thời gian tập cho từng đợt.

A. BẢNG BIỂU HUẤN LUYỆN ĐAI I (*trong chừng mực của một cuốn sách...*)

(Từ 12 đến 34 tháng, mỗi tuần tập từ 2 đến 3 buổi, mỗi buổi từ 2 đến 3 giờ, tổng thời gian tối thiểu: 260 giờ và tối đa: 660 giờ. Tất nhiên với các nhóm tập Nhất Nam đặc biệt, thời gian sẽ tăng nhiều hơn. Vì vậy, các bảng biểu vừa có tính chất bắt buộc vừa có tính chất tham khảo. Hơn nữa, chương trình khi đưa vào nhà trường, thời gian và số tiết sẽ được khống chế chặt hài hoà với các môn học khác nhất là các môn học chính (*toán, văn...*) nên sẽ có sự điều chỉnh tự nhiên sao cho hợp lý, hợp thức... thậm chí phải thay đổi gần như hoàn toàn biểu lịch cả thời gian, lẫn nội dung (*phải chia nhỏ và tinh giản hơn... ở mức có thể*)

Bảng chỉ dẫn lịch tập cho 1 buổi

(ĐAI I)

GIAI ĐOẠN 1:

(Sơ đẳng đai I - Từ tháng thứ 1 đến tháng thứ 6 hoặc tháng 20)

Tuổi	Thời gian tập tính bằng phút		Nội dung	Yêu cầu - Ghi chú
	Nam	Nữ		
Đối với thiếu nhi bắt đầu từ 7 tuổi và trên 7 tuổi (đối với những người nhiều tuổi có bảng biểu khác)	5	3	Tập và thực hiện bài tập nhập định đứng, ngồi	- Làm mẫu nhiều lần, tĩnh tâm, có kỷ luật. - Nghiêm khắc
	3	5	Tập các động tác "Quy môn" và thực hành	- Làm mẫu nhiều lần - Buổi nào cũng thực hiện, đặc biệt trong tháng thứ 1
	5	5	Các bài tập khởi động	- Làm mẫu và cùng võ sinh thực hiện - Đối với nhi đồng có thể kết hợp các trò chơi
	30 - 50	30 - 40	Các bài cơ bản, tay, chân, di chuyển - tập các bài tập có nội dung thi lên đai.	- Làm mẫu nhiều lần - Tập bài cũ và giới thiệu bài mới
	50 - 70	40 - 60	- Tập phần cơ bản, tốc độ nhanh hơn, mạnh hơn - Tuần tự giới thiệu nội dung thi, kỷ luật thi, cách thức thi lên đai - tập các bài có nội dung thi lên đai.	- Theo nhóm nhỏ hoặc tự tập. - Có nhắc nhở, minh hoạ
	10	10	Ôn lại nhắc nhở đúng sai	- Minh hoạ - Chậm
	10	10	Lý giải, dặn dò bài tập ở nhà	- Chi tiết rõ ràng - Chuẩn xác ngay từ đầu
	5	5	Thư giãn, bài tập bổ trợ, dưỡng sinh	- Lặp đi, lặp lại nhiều lần, nhẹ nhàng - Huấn luyện viên cùng tập

GIAI ĐOẠN 2:

(Trung đẳng đai I - Từ tháng thứ 7 đến tháng thứ 12 hoặc tháng 24)

Với các võ sinh trên70 tuổi có bảng biểu khác	3	3	Nhập định đứng, ngồi	- Nghiêm khắc, tĩnh tâm - Nhắc nhở, kiểm soát
	5	5	Các bài khởi động	- Cùng võ sinh khởi động - Nhắc nhở, kỷ luật
	30 - 50	30 - 50	Các bài tập cơ bản của tay, chân - tập nội dung thi lên đai	- Ôn luyện, minh hoạ - Chậm, nhanh
	30 - 50	30 - 40	Các bài tập di chuyển ôn phần "Quy môn" - Nội dung các bài tập thi lên đai	- Minh hoạ, phối hợp - Chậm
	40 - 60	40 - 50	Giới thiệu bài mới, có thể hướng dẫn va chạm nhẹ vào dụng cụ tập và từ từ hướng dẫn nội dung thi lên đai - tập luyện các bài tập có nội dung thi lên đai	- Có minh hoạ, giải thích - Chậm, có thần thái khi tập
	5	5	Dặn dò, ôn tập bài ở nhà	- Chi tiết, có kiểm tra luyện tập
	5 có thể 10 phút	5 có thể 10 phút	Thư giãn	- Cùng võ sinh, nghiêm túc, không hời hợt Có thể kết hợp vui chơi

GIAI ĐOẠN 3:

(Thượng đẳng đai I - Từ tháng thứ 8 đến tháng thứ 12 hoặc từ tháng 18 đến tháng 34)

Với các võ sinh trên 70 tuổi, có bảng biểu khác	3	3	Nhập định đứng, ngồi	- Tĩnh lặng
	5	5	Các bài khởi động, có thể vui chơi	- Cùng võ sinh tập, khởi động
	30 - 50	30 - 40	Các bài tập cơ bản của tay, chân (*các bài tập mới*) nội dung các bài thi lên đai	- Ôn tập, củng cố và giới thiệu bài mới - Nghiêm khắc
	50 - 80	50 - 70	Tập các bài tập di chuyển - Ôn lại các bài tập của giai đoạn 1, 2 (*Sơ đẳng, Trung đẳng)* - Tập di chuyển đôi - Tập nhanh hơn, mạnh hơn các bài tập, các động tác có độ chính xác cao. - Ôn lại phần "Quy môn" giới thiệu nội dung thi lên đai và tập các bài tập thi lên đai	- Có minh hoạ chi tiết, chia theo nhóm, nhớ tự tập. - Chậm, củng cố nhắc nhở - Nghiêm khắc
	20 - 30	20 - 30	Hướng dẫn nội dung thi, ôn tập các phần. - Củng cố và tập lại các bài mới	- Cụ thể, ngắn gọn, tự tập, tự ôn luyện nội dung thi - Kỷ luật, giải thích trả lời thắc mắc
	5	5	- Tập thư giãn. - Tập các bài dưỡng sinh giai đoạn đầu	- Từ tốn, tự tập, tập cùng tập theo nhóm, tập do yêu cầu cá nhân - Tự giác nhưng có kỷ luật

Biểu mẫu lịch tập trên chỉ thích hợp với các cháu thiếu niên có sức khoẻ trung bình, không có bệnh tật. Trường hợp cụ thể các cháu có sức khoẻ trỗi hơn, hoặc quá yếu thì bậc cha mẹ, anh chị huấn luyện viên, hoặc chính các cháu phải tự điều chỉnh thời gian biểu sao cho hợp lý. Đồng thời, chính người hướng dẫn xê dịch nội dung lịch tập ở từng buổi tuỳ theo sự tiếp thu, sự tăng tiến của từng cá nhân với những yêu cầu riêng ở từng giai đoạn, từng phần tập.

Ở những lứa tuổi lớn hơn, tuy rằng cùng một nội dung... nhưng tuỳ theo tính chất tự tập, tập nghiệp dư, tập chuyên nghiệp mà tăng cường hoặc giảm thiểu thời gian luyện tập, cường độ luyện tập xê dịch nội dung luyện tập sao cho hợp lý. Đặc biệt đối với các bài tập chuyên biệt của môn võ Nhất Nam, sự ôn đi ôn lại, đạt mức độ thuần thục, nhanh nhất, mạnh nhất, biến ứng hợp lý và cũng nhanh mạnh nhất là yêu cầu quan trọng, chính yếu. Nguyên tắc "NHẤT TINH", "NHẤT ĐỘC" luôn luôn là đúng. Biểu mẫu (*bảng 1*) và các biểu mẫu tiếp theo thoạt nhìn như một lịch trình đơn giản - thời khoá biểu - nhưng thực tế đã có một quá trình kiểm nghiệm, nghiên cứu trên cơ chế vận động, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, tính chất riêng biệt của môn công. Đó là bản chỉ dẫn mẫu cho lịch tập từng buổi, từng nội dung tương đối phù hợp với các lứa tuổi khác nhau. Đối với các em gái, phụ nữ

đến ngày hành kinh, phải nghỉ tập các động tác cương mạnh, chỉ tập các bài tập có kỹ thuật, động tác nhu hoà và phần dưỡng sinh, dưỡng nội cho đến ngày mãn kinh. Do tính chất riêng biệt của môn công, nên quá trình chuyển tiếp từ nội dung bài tập này và nội dung bài tập khác không đòi hỏi một quá trình thư giãn dài (*nghỉ giải lao*) nhiều như các môn thể thao khác.

Trong quá trình tập luyện N.N.T.T. sau một thời gian dài, với một nội dung luôn luôn mới, tính tốc độ và sự phức tạp của kỹ thuật với cường độ lớn ngoài yếu tố kích thích hưng phấn nhiều khi diễn ra những phản ứng tế nhị phức tạp, đó là tâm lý mệt mỏi, thiếu tin tưởng, xuất hiện các hiện tượng đau, ì trệ - để duy trì nhóm tập, câu lạc bộ mang đến một không khí tập luyện mới, chuẩn bị tâm lý tốt để tiếp nhận những nội dung tập khó hơn, yêu cầu cao hơn về khối lượng và cường độ. Nhiệm vụ của huấn luyện viên không chỉ biết cách động viên, xây dựng những mối quan hệ mới, duy trì hoạt động trong trạng thái ổn định mới mà phải biết thổi lửa vào từng võ sinh, vào tất cả tập thể võ sinh, câu lạc bộ để kích thích sự ham muốn, với tinh thần vượt khó đi lên với một trạng thái thoải mái, kiên nhẫn...

Hiệu quả cao của quá trình tập luyện không chỉ là ý thức tự giác, có kỷ luật tập luyện và tinh thần mong muốn tiến lên, tự hoàn thiện mình của mỗi võ sinh mà phần quan trọng, yếu tố chính quyết định đến không khí, trạng thái cả lớp, cả nhóm, tính cộng hưởng tập thể, lòng tin, thán phục, tấm gương, mục tiêu phấn đấu - của các võ sinh. Đó là "THẦY" - huấn luyện viên - võ sư.

Sự tế nhị, năng động, có hiểu biết, có tình cảm, có chuyên môn và quyết tâm cao của người thầy là động lực thúc đẩy thường xuyên, xuyên suốt quá trình tập luyện, phấn đấu của võ sinh từng ngày, từng giờ, từng năm, từng tháng - Tinh thần trên được chi tiết hoá ở nội dung từng buổi tập và kế hoạch có tính khoa học, từng chi tiết đặc thù.

Sau đây là một số bảng biểu mang tính giai đoạn và tính đặc thù.

B. BẢNG CHỈ DẪN NỘI DUNG LƯU Ý (TẬP KỸ) LỊCH TẬP TRONG TỪNG GIAI ĐOẠN

Bảng biểu nội dung tập thông thường

Giai đoạn cơ bản				
Tháng	TT	Nội dung tập luyện	Bài tập chi tiết	Yêu cầu
1 - 3	1	Quy môn	Phần I: Chào, đi, đứng, ngồi	Chuẩn xác
	2	Bộ pháp tay quyền, tay đao	Thức: 1 - 9	Chuẩn xác
	3	Bộ pháp chân	Thức: 1 - 5	Chuẩn xác
	4	Dương tâm gia pháp	Giới thiệu bước 1	Chuẩn xác
4 - 7	1	Quy môn	Phần I, II	Chuẩn xác
	2	Bộ pháp tay (tay quyền, đao, trảo, chỏ)	Thức: 1 - 20 (quyền, đao) Thức: 1.9 (trảo, chỏ)	Chuẩn xác
	3	Thân pháp	Thức (kỹ thuật): 1 - 7	Chuẩn xác
	4	Cước pháp	Thức: 1 - 9	Nghiêm khắc
	5	Thổ pháp	Thức: 1.7	Chuẩn xác
8 - 12	1	Thân pháp	Thức (kỹ thuật): 5 - 9	Chuẩn xác
	2	Kỹ thuật hoá giải	Bài: 1 - 5	Chuẩn xác
	3	Bộ pháp tay quyền	Thức: 10 - 30	Chuẩn xác
	4	Bộ pháp tay đao	Thức: 10 - 30	Chuẩn xác
	5	Bộ pháp tay chỏ	Thức: 1 - 10	Chuẩn xác
	6	Bộ pháp tay trảo	Thức: 1 - 10	Chuẩn xác
	7	Bộ pháp chân	Thức: 1 - 9 Kỹ thuật đấu gối: 1 - 5	Chuẩn xác
	8	Di pháp, hoá pháp	Thức: 1 - 9	Chuẩn xác Nghiêm khắc
	9	Thổ pháp	Thức: 1 - 7	Chuẩn xác

13 - 20	1	Ôn, chỉnh quy môn	Tất cả các tư thế, "Tâm pháp"	Chậm nhanh
	2	Dương tâm gia pháp	Các bước 1,2,3,4,5	Chậm nhanh Chuẩn xác Nghiêm khắc
	3	Song luyện thủ pháp	Bài: 1 - 5	Chuẩn xác Nhuần nhuyễn
	4	Trợ pháp	Bài: 1 - 7	Chuẩn xác Nhuần nhuyễn
	5	Thổ pháp	5 - 9	Chuẩn xác Nhuần nhuyễn
	6	Quyền pháp ""Đả sơn quyền"	Thức: 1 - 20	Chuẩn xác Nhuần nhuyễn
	7	Cước pháp	Thức: 1 - 9	Chuẩn xác, mạnh, nhanh, mở hết cỡ
	8	Trợ pháp	Bài: 1 - 5	
	9	Dưỡng tập gia pháp	Các bước: 1,2,3,4,5,6,7	Chậm nhanh Chuẩn xác Nghiêm khắc
Giai đoạn khéo léo và sức nhanh				
21-30	1	Đả sơn quyền	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	2	Thủ đao	Thức: 1 - 20	Chuẩn xác
	3	Các thủ pháp cơ bản: Bộ tay, bộ chân, thân pháp	Ôn luyện tất cả các bài có tốc độ và phối hợp liên hoàn	Chuẩn xác
	4	Hoá pháp	Bài: 1 - 7	Chậm, nhanh
	5	Thổ pháp	Thức: 1 - 15	Chậm, nhanh
	6	Di công pháp	Thức: 1 - 3	Chậm, nhanh
	7	Di thủ pháp	Thức: 1 - 3	Chậm, nhanh
	8	Dưỡng tâm pháp	Các bước: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Chậm, nhanh

Giai đoạn kết hợp: Khéo léo, sức nhanh, sức mạnh, sức bền				
31 - 40	1	Bộ pháp tay quyền	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	2	Bộ pháp tay đao	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	3	Bộ pháp tay trảo. Bộ pháp tay xà	Thức: 1 - 20 Thức: 1 - 20	Chuẩn xác
	4	Bộ pháp tay chỏ	Thức: 1 - 10	Chuẩn xác
	5	Bộ pháp chân	Thức: 1 - 9	Chuẩn xác
	6	Thân pháp	Bài: 1 - 7	Chuẩn xác
	7	Kỹ thuật Hoá giải	Bài: 1 - 5	Chuẩn xác
	8	Bài tập bổ trợ – chân lực	Bài: 1 - 7	Chuẩn xác
	9	Đả sơn quyền	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	10	Thân thủ pháp	Bài: 1 - 3	Chuẩn xác
	11	Dưỡng tâm pháp	Các bước: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Tĩnh lặng, tập trung, có cảm nhận.
Giai đoạn kết hợp ở mức độ cao: Nhanh, mạnh, khéo léo, bền				
41 - 60	1	Đả sơn quyền	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	2	Đả đao quyền	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	3	Long trảo quyền	Thức: 1 - 40	Chuẩn xác
	4	Hoá công	Bài: 1 - 7	Chuẩn xác
	5	Đả công	Bài: 1 - 7	Chuẩn xác
	6	Hoá công	Bài: 1 - 7	Chuẩn xác
	7	Thân pháp	Bài: 5 - 9	Chuẩn xác
	8	Dưỡng tập gia pháp	Thuần thục các bước 1 - 7	Chuẩn xác

Phần IV

MẪU KIỂU ÁO QUẦN CÁC ĐẤU THỦ THI ĐẤU CHÍNH THỨC, ÁO QUẦN TRỌNG TÀI VÀ ÁO QUẦN TẬP LUYỆN

Ngoài tính biểu tượng nêu tinh thần của môn phái và tính riêng biệt có tính chất đặc trưng của dân tộc, thời đại. Áo quần thi đấu võ thể thao còn phải vừa đảm bảo được vẻ đẹp trang phục, vừa tôn thêm vẻ đẹp của cơ thể người thi đấu, vừa đáp ứng được độ bền, tính thuận tiện cho việc vận động nhanh, mạnh của võ sĩ khi thi đấu.

Sau đây là mẫu áo quần thi đấu chính thức của môn phái NHẤT NAM.

(H. 1053 là mẫu áo quần đấu thủ khi thi đấu chính thức)

Chú thích:

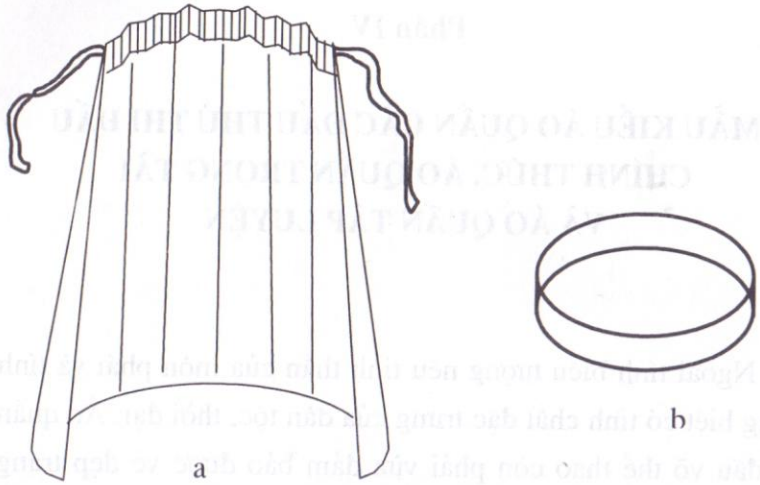
a. Áo choàng khi trình diễn *(màu: đỏ, xanh, vàng, đen hoặc trắng)*

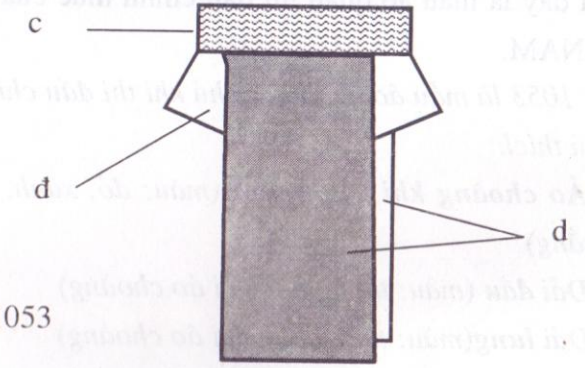
b. Dải đầu *(màu: tương ứng với áo choàng)*

c. Dải lưng*(màu: tương ứng với áo choàng)*

d. Dải khố *(màu đỏ)*

đ. Quần áo *(màu trắng)*





H.1053

(H. 1054 là mẫu áo quần của trọng tài, ban giám định, ban thư ký.)

Chú thích:

***a. Áo** (màu trắng)*

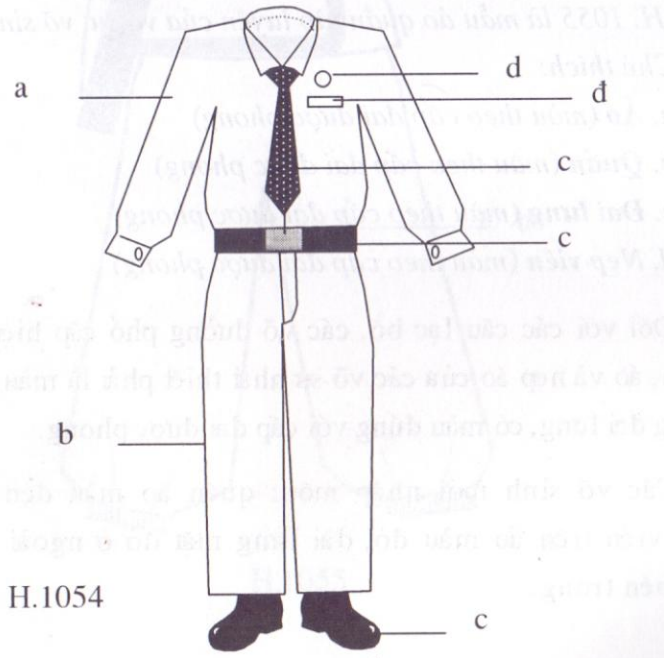
***b. Quần** (màu trắng)*

***c. Calavát, thắt lưng, giày** (màu đen)*

d. Phù hiệu giải đấu

đ. Phù hiệu chức trách

(Trưởng ban giám định, thư ký, trọng tài điều khiển, trọng tài phụ, ban tổ chức).



H.1054

(H. 1055 là mẫu áo quần tập luyện của võ sư, võ sinh)

Chú thích:

a. Áo *(màu theo cấp đai được phong)*

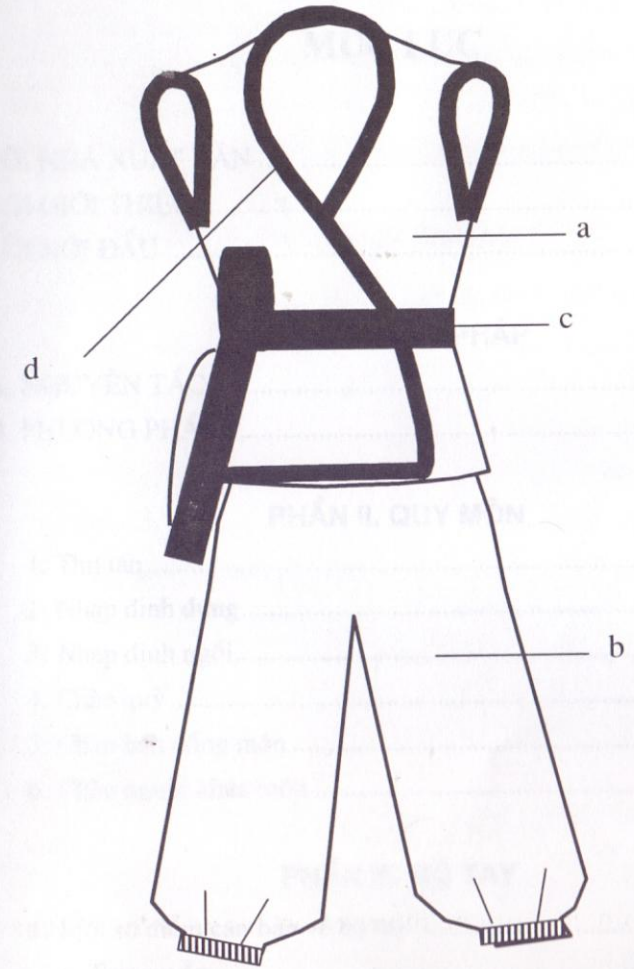
b. Quần *(màu theo cấp đai được phong)*

c. Đai lưng *(màu theo cấp đai được phong)*

d. Nẹp viền *(màu theo cấp đai được phong)*

Đối với các câu lạc bộ, các võ đường phổ cập hiện nay: Quần, áo và nẹp áo của các võ sư nhất thiết phải là màu trắng. Riêng đai lưng, có màu đúng với cấp đai được phong.

Các võ sinh mới nhập môn: quần áo màu đen đậm. Nẹp viền trên áo màu đỏ, đai lưng mặt đỏ ở ngoài - mặt đen bên trong.



H.1055

Bùi Bích Hường

MỤC LỤC

LỜI NHÀ XUẤT BẢN 5
LỜI GIỚI THIỆU 7
LỜI NÓI ĐẦU 13

PHẦN I. TÂM PHÁP

A. NGUYÊN TẮC 21
B. PHƯƠNG PHÁP 36

PHẦN II. QUY MÔN

1. Thu tấn 54
2. Nhập định đứng 55
3. Nhập định ngồi 56
4. Chào quỳ 57
5. Chào bạn đồng môn 59
6. Chào người khác môn 61

PHẦN III. BỘ TAY

1. Một số điểm căn bản về bộ tay 66
   a. Tay quyền 66
   b. Tay trảo 74
   c. Tay đao 82

d. Tay xà 86
e. Tay chỏ 93
2. Cách thức thực hiện các thế tay 98
3. Một số phương pháp tập bổ trợ trước khi luyện các bài cơ bản 116
4. Bài tập tổng hợp cho các kiểu tay 143

PHẦN IV. BỘ CHÂN

I. Một số điểm cơ bản về bộ chân 166
1. Thiết cước 166
2. Lôi cước 170
3. Đao cước (cước đao) 177
4. Kim chỉ cước 181
5. Chuỳ lôi cước 184
II. Cách thức thực hiện các thế cước và một số phương pháp tập cơ bản khi luyện bộ chân 186
1. Cách thức thực hiện các thế cước 187
2. Một số phương pháp tập bổ trợ trước khi luyện các bài cơ bản 202

PHẦN V. YẾU PHÁP

1. Thân pháp 239
2. Thủ pháp 264
3. Công pháp 274
4. Hoá pháp 279
5. Giải pháp 283

6. Một số chỉ dẫn cách thức thực hiện và bài tập cơ bản về yếu pháp 287

PHỤ LỤC

PHẦN I. LUYỆN NỘI: DƯỠNG TÂM GIA PHÁP 387
PHẦN II. NỘI DUNG - HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP ĐAI I 399

Chương I. Quy môn

A. THỂ THỨC THƯỜNG TRỰC - CƠ BẢN 406
1. Thu tấn 406
2. Nhập định đứng 406
3. Nhập định ngồi 407
4. Khởi phát 410
5. Bình tấn 410
6. Khởi tấn 411

B. TƯ THẾ CHÀO 414
1. Chào đứng 414
2. Chào quỳ 415
3. Chào bạn 417
4. Chào - cách thức giao tiếp (người) ngoài môn phái 420

Chương II. Khởi động

A. Sơ đẳng đai I - Khởi động 424
B. Trung đẳng đai I - Khởi động 431
C. Thượng đẳng - Đai I - Khởi động 441

Chương III. Bộ pháp tay

A. Sơ đẳng - Đai I - Bộ pháp tay 447
B. Trung đẳng - Đai I - Bộ pháp tay 473
C . Thượng đẳng đai I - Bộ pháp tay 502

Chương IV. Bộ pháp chân

A. Sơ đẳng đai I - Bộ pháp chân 519
B . Trung đẳng đai I - Bộ pháp chân 536
C. Thượng đẳng đai I - Bộ pháp chân 551

Chương V. Thân pháp

A. Sơ đẳng đai I - Thân pháp 561
B. Trung đẳng đai I - Thân pháp 571
C. Thương đẳng đai I - Thân pháp 580

Chương VI. Chân lực

A. Sơ đẳng đai I - Chân lực 583
B. Trung đẳng đai I - Chân lực 603
C. Thượng đẳng đai I - Chân lực 614

Chương VII. Hoá giải

A. Sơ đẳng đai I - Hoá giải 623
B. Trung đẳng đai I - Hoá giải 630
C. Thượng đẳng đai I - Hoá giải 639

Chương VIII. Bổ trợ

A. Sơ đẳng đai I - Bổ trợ 648
B. Trung đẳng đai I - Bổ trợ 657
C. Thượng đẳng đai I - Bổ trợ 670

PHẦN III. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH 683

PHẦN IV: MẪU KIỂU ÁO QUẦN CÁC ĐẤU THỦ
THI ĐẤU CHÍNH THỨC, ÁO QUẦN TRỌNG TÀI
VÀ ÁO QUẦN TẬP LUYỆN 699

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
Trụ sở: 46 Trần Hưng Đạo, Hà Nội, Việt Nam
Tel: 84.4.38253841 - 38262996
Fax: 84.4.38269578
Chi nhánh: 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP. HCM, Việt Nam
Tel: 84.8.38220102
Email: thegioi@hn.vnn.vn
Website: www.thegioipublishers.com.vn

NHẤT NAM CĂN BẢN

TẬP I

Chịu trách nhiệm xuất bản
TRẦN ĐOÀN LÂM

Minh họa: NGÔ XUÂN BÍNH
NGUYỄN QUANG THANH
Kỹ thuật vi tính: KIM DUNG
Đọc bản in: NGUYỄN QUANG THANH

In 1.000 bản khổ 14 x 20,5 cm, tại Công ty TTHH In Thanh Bình.
Giấy chấp nhận đăng ký kế hoạch xuất bản số: 628-2010/CXB/12-91/ThG
cấp ngày 25 tháng 6 năm 2010. In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2010.