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

Giá: 130.000đ

NHẤT NAM CĂN BẢN II

Ngô Xuân Bính

NHẤT NAM CĂN BẢN

II

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

NHẤT NAM

Căn bản

NGÔ XUÂN BÍNH

NHẤT NAM
CĂN BẢN
TẬP II

In lần thứ sáu

(Có chỉnh sửa và bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

LỜI TỰA

1. Về võ thuật, gần đây thường có câu hỏi: Trong thời buổi kinh tế thị trường và hội nhập quốc tế, các phái võ cổ truyền phương Đông tồn tại như thế nào? Ta thấy rằng họ đều gặp thách thức trong việc duy trì, phát triển võ thuật môn phái. Các bậc tôn sư mỏi mòn tìm kiếm cao đồ để lưu truyền võ công bí kíp. Có môn phái nhập thế sử dụng "thương hiệu" mở các trung tâm dịch vụ đào tạo, huấn luyện võ sinh, tham gia các hoạt động quảng bá văn hóa nước mình ra nước ngoài. Có môn phái rèn luyện phẩm chất võ sĩ nhằm góp phần giữ gìn quốc hồn quốc túy. Một số nước lựa chọn một số môn võ đưa vào rèn dạy học sinh các trường phổ thông. ở nước ta, công việc được thả nổi. Thể thao thành tích màu cờ sắc áo "ngốn" hầu hết các nguồn tài lực, lấn át thể thao phục vụ sức khoẻ cộng đồng đại chúng. Thể thao thành tích tất nhiên là cần thiết. Nhưng các môn thể thao cộng đồng - thể thao vì sức khỏe thể chất và tinh thần toàn dân mới là mạch chảy chính để bồi bổ nguyên khí quốc gia. Để tránh cho dân tộc suy yếu mỏi mòn, không ít quốc gia chú trọng đưa thể thao võ thuật vào đại chúng.

Võ không chỉ là một môn thể thao. Học võ là một công phu rèn luyện tư tưởng sống, lối sống... Trong dòng chảy văn

hóa Trung Hoa, tồn tại triết học sống chủ trương sự bao dung và hài hòa. Lại có võ làm nên tinh thần Đại Hán. Võ sĩ đạo Nhật Bản hình thành một loại triết lý sống, cũng gần như là tư tưởng sống, mà thiếu nó, người Nhật khó mà có được phẩm chất như ngày nay: ý chí quyết tâm, nghị lực không thua kém người, tính kiên trì, nhẫn nại, làm cái gì cũng đến nơi đến chốn. ở Nga, Vladimir Putin trải nghiệm võ thuật, khẳng định: Võ không phải chỉ đấm đá, mà là tính kỷ luật, tính quyết tâm. Nhà nước Nga đã lựa chọn bốn môn phái võ thuật, trong đó có bộ môn võ Nhất Nam với y thuật Lạc Việt, đưa vào chương trình thể thao quốc gia "Vì sức khỏe người Nga thế hệ tương lai". Từ tầm nhìn thế giới ngày nay, võ cùng với các môn thể thao khác có thể đóng góp quảng bá văn hóa hòa bình, vì sức khỏe cộng đồng thế giới...

Trong một thế giới mở, vi biến và giao thoa văn hóa như ngày nay, các giá trị vùng miền được đánh giá cao. Bản sắc văn hóa dân tộc là cái "tĩnh" giữa thế giới "biến động". Nhiều nước bền bỉ xây dựng chiến lược văn hóa quốc gia. Giữa sự cọ xát của các cường lực của thời đại liên kết toàn cầu, để không đánh mất mình, mỗi quốc gia ngoài quan tâm kinh tế, an ninh quốc phòng, ổn định chính trị, phải chú trọng phát triển thể chất và tinh thần cho quảng đại quần chúng nhân dân. Sức vóc to khỏe thôi chưa đủ. Ăn no thôi chưa đủ. Mỗi con người của cộng đồng dân tộc cần phải có thần lực, ý lực với tinh thần thượng võ.

2. NHẤT NAM, một trong các phái võ truyền thống lâu đời ở nước ta, kiên trì chủ trương hội nhập vào đời sống hiện đại, đưa võ thuật môn phái đến với cộng đồng, phổ cập cho cộng đồng, phục vụ sức khỏe cộng đồng. Điều đặc biệt, Nhất Nam thực hiện xã hội hóa võ thuật và võ học của môn phái mình, với việc xuất bản 5 tập đầu của Bộ VÕ THUẬT NHẤT NAM CĂN BẢN, do Chưởng môn Nhất Nam, Võ sư Ngô Xuân Bính biên soạn. Tập VI và tập VII đã hoàn thành bản thảo, sẽ xuất bản nay mai.

Bộ sách Võ thuật này tổng kết võ thuật của phái Nhất Nam còn lưu truyền được cho đến ngày nay. Trong quá trình viết bộ sách, tác giả đã nghiên cứu nền võ thuật nước nhà và nhiều môn phái võ thuật của các nước khác, trước hết là của phương Đông. Y võ Nhất Nam cũng như các di sản văn hóa phi vật thể khác được gắn với con người cụ thể. Sự truyền khẩu tránh sao khỏi bị thời gian bào mòn. Một cái gì đó như sứ mạng đã thôi thúc Võ sư Ngô Xuân Bính dành nhiều thời gian tâm huyết lao động miệt mài và sáng tạo, với mong mỏi không để một di sản văn hoá của nước nhà bị mai một, thất truyền.

Trong tay quý vị đang có Tập I và Tập II NHẤT NAM CĂN BẢN được tái bản lần thứ bảy. Tập I có thể xem là phần nhập môn của phái Nhất Nam, với chương trình cho đai I. Tập II tiếp tục giới thiệu những nội dung căn bản được nâng cao cho đai II. Sự lặp lại có phát triển và nâng cao, sự vận động theo hình xoáy trôn ốc, là một phương pháp dạy và học độc

đáo của Nhất Nam. Với phương pháp này, cùng với thời gian luyện rèn, trình độ của người luyện võ sẽ được nâng cao, giác ngộ thêm tinh thần, triết lý, văn hóa, tăng thêm sự bền bỉ dẻo dai. Kết quả được đo bằng thời gian, càng luyện tập, kết quả càng cao, có thể đem lại không ít điều kỳ diệu.

Tại tập II có phần đầu chuyên sâu về QUYỀN. Đây là một trong những phần xuất sắc nhất của Bộ Võ thuật. Theo hiểu biết nông cạn của tôi về võ thuật, phần này đặc biệt hay không chỉ ở các phân tích và biến giải kỹ thuật của các bài quyền trong luyện tập và đấu pháp, mà còn ở các tư tưởng, triết lý và nguyên lý về quyền, cũng như võ thuật nói chung, nâng trình độ ứng xử trong không gian ba chiều.

Tập III về DƯỠNG SINH-KHÍ NỘI DỊCH, tập IV về THIẾT CÔN, tập V về ĐẢ SƠN QUYỀN đều xuất bản trong năm 2009. Các tập này được viết trong giai đoạn 20 năm tiếp theo, khi võ sư Ngô Xuân Bính thực hành y võ ở Liên Xô, ngày nay là ở Nga, và một số nước cộng hòa thuộc Liên Xô cũ. Ông thường xuyên về nước, mới đây nhất, cùng với đoàn võ sư Nhất Nam tại Nga. Họ được Võ sư Chưởng môn Ngô Xuân Bính trực tiếp kèm cặp nhiều năm qua. Trước Tết Canh Dần, các võ sư người Nga đã tham gia khóa tập huấn trong kế hoạch từng bước chuẩn hóa quốc tế võ thuật của môn phái Nhất Nam và tiếp nhận chân truyền từ Chưởng môn.

Võ không chỉ là vận động chân tay, cơ bắp. Từ tay đến chân, từ chân đến thân, từ thân đến cơ. Khi đạt đến cái thần, thấu triệt tâm pháp, "giác đầu thành tay, thành chân", là đạt

tới hàng cao thủ, thượng thừa võ học. Khi đạt tới minh giác, tuệ căn, linh giác và vi biến, "Không không mà có, có có mà không", hiểu nhiều nhưng luyện ít..., là bậc tôn sư. Tôi thường nghe môn sinh và võ sư gần gũi với Chưởng môn Ngô Xuân Bính nhận xét: "Không biết thầy Bính luyện võ lúc nào".

Võ sư Ngô Xuân Bính nhấn mạnh: "Tận cùng của võ là văn". Văn ở đây có nghĩa rộng, là văn hóa sống, là thần lực, là tinh thần thượng võ và bao quát hơn, đó là hào khí dân tộc…

Từ tập I đến tập V thể hiện sự phát triển nâng cao mà vẫn giữ được tính nhất quán của hệ thống võ thuật Nhất Nam. Với 2 tập tái bản lần này, tôi có dịp nhìn lại tổng thể cả 5 tập. Hợp lại, các tập này là một bộ sách đồ sộ về lý thuyết và thực hành. Chỉ với những tập đã được xuất bản này cũng đủ cơ sở để xây dựng bộ môn văn hóa - thể thao - võ thuật cho cộng đồng.

Tập III "Dưỡng sinh - Khí nội dịch" được đúc kết từ tiếp xúc và hướng dẫn thực hành của hàng chục nghìn bệnh nhân, hàng chục nghìn người tập luyện, hàng trăm chuyên gia phương Đông và phương Tây về khí công và dưỡng sinh. Một số lý giải trong tập sách này đã hé lộ những phát hiện khoa học về hoạt động của hệ thống kinh mạch, huyệt đạo… Thiển nghĩ, tập sách này, cũng như các tập khác của Bộ Võ thuật của Võ sư Ngô Xuân, là tài liệu hữu ích không chỉ cho người luyện võ, mà cho cả những người thực hành y học, xã hội học, thần học, thiền sư, các nhà văn hóa học (và những người lãnh đạo văn hóa)… tham chiếu.

Đặc điểm nổi bật của bộ sách là nó được viết theo một hệ thống được tính toán đồng nhất, nội hàm một dung lượng khá lớn văn hóa dân tộc. Lôgic trình bày và tính đồng nhất thể hiện từ tập đầu đến cuối, từ đơn giản đến phức tạp, từ thấp đến cao, nhằm phổ cập đại chúng. Theo hiểu biết của tôi, một số môn phái võ thuật ở ta và các nước phương Đông khác đã viết nhiều về võ thuật, nhưng ngay ở những nước có nền võ thuật vừa sâu sắc, vừa bề rộng, vừa bề dày, cũng chưa thấy có hệ thống giáo trình nào đạt được quy mô tương tự.

Các nội dung được truyền tải ở góc độ khoa học. Có thể nói bộ sách chính là một công trình khoa học nghiêm túc. Võ của ông Bính không chạy theo cái lạ, thời thượng, mà dựa vào những công phu hàm dưỡng cơ bản và trải nghiệm thực tiễn lâu dài.

Tập I được viết xong lúc Võ sư Ngô Xuân Bính vừa trở thành Chưởng môn phái Nhất Nam lúc 23 tuổi, được xuất bản lần đầu vào năm 1985, lúc 28 tuổi. Lần tái bản này, hai tập đầu có bổ sung nhưng không đáng kể, chủ yếu ở phần hướng dẫn cho đai I và đai II. ở tuổi đó mà viết được một tác phẩm như vậy, đúng là tuổi trẻ tài cao.

Tài năng của con người ta, như dao, có mài mới sắc. Hoặc là như cái chổi, quét mãi sẽ cùn, nếu thiếu nền tảng kiến thức, cộng với phương pháp khoa học vững chắc và hàm dưỡng văn hóa.

3. Võ thuật Nhất Nam có một hệ thống ứng dụng cao. Con trai tôi từ 7 tuổi đã học võ thuật của một phái võ cổ truyền nhất phương Đông. Trong ba năm các thành viên gia đình tôi không quản mưa nắng đưa cháu đến trường thể thao ngoài giờ. Thế mà một lần bị một bạn cùng lớp chẳng biết võ vẽ gì đẩy tay xuýt ngã lăn kềnh. Tôi mới hỏi rằng tại sao không dùng thủ pháp "cầm nã thủ" là một trong 72 tuyệt kỹ của môn phái nọ, thì được biết chưa học đến; vậy mà đã được phong đai III. Lỗi là tại chương trình của ta yếu kém, lại thiếu chân truyền. Võ sinh Nhất Nam ứng dụng "cầm nã thủ" ngay trong đai I (tập I), qua một chương trình 36 tháng đầu. Võ thuật khi đến với đại chúng cần có tính hướng đích cao.

Trong vòng quay của kinh tế thị trường bây giờ không phải ai cũng có điều kiện cuối tuần đến sân golf và mỗi tuần 2-3 lần đến sân tennis. Bộ Võ thuật của ông Ngô Xuân Bính ngoài ý muốn lưu truyền bí kíp võ công, còn mang lại một hệ thống sách giáo khoa hướng dẫn võ thuật dưỡng sinh. Ưu việt của môn này là tạo tiền đề phát triển nội năng, thích hợp với các lứa tuổi và thể trạng sức khỏe, là một trong nội dung có thể ứng dụng đại trà đối với cộng đồng. Có thể tập hàng ngày. Thời gian không đáng bao nhiêu. Không cần sân tập cầu kỳ. Có thể tập ở sân trường, sân đình, sân chùa, ngay nơi làm việc hay tại phòng ngủ. Không cần đầu tư vài chục tỉ để xây dựng môn thể thao quần chúng này. Nếu được vài tỉ đồng Việt Nam thì có thể hình thành bộ máy hệ thống huấn luyện viên và thầy giáo có tính chuyên môn hóa cao, không chỉ cho môn dưỡng sinh mà nhiều môn võ khác. Lãnh đạo tỉnh Hải Dương, Yên

Bái chủ trương đưa việc dạy và học võ Nhất Nam vào các trường học. Nguồn kinh phí có được từ những người hảo tâm, học phí, hoặc tự nguyện dạy và học không cần kinh phí... Hàng vạn võ sinh Nhất Nam, hàng vạn võ sinh các môn phái khác theo học tại các lớp ngoài giờ cho thấy xã hội có nhu cầu rất lớn luyện tập võ thuật để nâng cao sức khỏe, cũng như khả năng tự tin ứng phó trong đời sống. Chỉ còn chờ sự tác thành của Nhà nước thông qua chủ trương triển khai rộng rãi nền thể thao võ thuật vì sức khỏe cộng đồng.

Đây là bài toán về tầm nhìn. Nó khai thác nguồn lực từ nhân dân, đưa cái văn hóa thể thao có giá trị hàng nghìn năm vào nhiều môi trường cuộc sống, tạo thói quen sinh hoạt ăn uống khoa học của các cá nhân và cộng đồng, một phương thức sống lành mạnh. Đó là bài toán kép khi nó góp phần rèn luyện kỷ cương, đạo đức sống, quan hệ giữa con người với con người, con người với cộng đồng. Một người học, cả gia đình quan tâm... Quy môn Nhất Nam môn phái nói kỹ trong tập I đề cập quan hệ thầy-trò, trên-dưới, nhưng trước hết cũng là giữa con người với con người. Võ Việt Nam trải nghiệm thực tế sống, lao động, chiến đấu hàng nghìn năm. Trải nghiệm như vậy thực không trải nghiệm nào bằng. Đó là những giá trị ổn định hàng nghìn năm... Các yếu tố lịch sử và văn hóa tích tụ trong môn võ được vận dụng góp phần xây dựng nếp sống văn hóa hiện đại. Văn hóa cần có độ ngấm. Xét từ các mặt tiện ích của nó, võ dân tộc rất cần được đầu tư như một chính sách của Nhà nước.

Tự hào về truyền thống chỉ thực sự có ý nghĩa khi biết khơi dậy các giá trị truyền thống. Mỗi dân tộc phát triển những môn thể thao đặc thù (bóng đá, bóng chày, bóng rổ...). Võ thuật Nhất Nam có một chỗ đứng xứng đáng tiêu biểu nhờ đã hình thành được hệ thống võ thể thao, nghệ thuật võ bằng Bộ sách giáo khoa võ thuật của môn phái...

Tổ chức văn hóa thế giới UNESCO quan tâm đến những giá trị có từ trước, cái riêng mà quốc gia khác không có, thuộc về một dân tộc nào đấy, có ý nghĩa đối với quốc gia ấy, đối với giai đoạn lịch sử ấy mà bây giờ vẫn có giá trị tiếp... Bộ Võ thuật Nhất Nam Căn bản của Ngô Xuân Bính hàm chứa các bí kíp võ công. Nhưng trên hết, đó là một công trình qui mô đúc kết một môn võ cổ truyền thuộc vùng đất tối cổ của Việt Nam, nên cũng thuộc về loại di sản văn hóa phi vật thể. Xét về số lượng và tính hệ thống, nó đủ sức để làm một hồ sơ văn hóa phi vật thể chưa dễ nước nào có được.

Võ sư Ngô Xuân Bính để nhiều thời gian thực hành chức năng y tế ở Nga. Ông được phong Giáo sư y học thì y võ chỉ là một phần. Ông Bính là người nước ngoài đầu tiên được phong Giáo sư y tế phương Đông, nhờ đạt nhiều thành tựu ở mảng châm cứu và y học phương Đông. Tập III, Giáo sư Ngô Xuân Bính có viết về việc này: "ở Mátxcơva (Nga) hằng năm, mỗi bệnh viện có hàng chục nghìn bệnh nhân đến khám và điều trị các chứng bệnh đau khớp cổ, mỏi vai, tê liệt tay chân, mỏi lưng, khó đi lại, chóng mặt mất thăng bằng, méo mặt... Sự hội tụ của các thầy thuốc chữa bệnh bằng tay kết hợp các bài tập

chức năng đã giúp hàng trăm nghìn bệnh nhân được sung sướng, hạnh phúc trở về trạng thái bình thường. Cá nhân tôi nhờ có những tri thức võ y của Nhất Nam cũng góp phần không nhỏ vào con số có hiệu quả nêu trên".

Ông Bính cho rằng, võ và y có cái độc lập nhau, có cái nối với nhau. Độc lập khi liên quan đến chữa bệnh, liên quan bệnh học, đòi hỏi kiến thức y tế, không thể tùy tiện. Mảng dinh dưỡng trong y tế là cả một khoa học: Có những thức ăn riêng cho người đái đường, béo phì, huyết áp cao... Đồng thời y học liên quan con người, không chỉ là vấn đề chữa bệnh, mà còn liên quan tâm lý thể chất. Phần có thể kết hợp với võ là phục hồi sau chữa bệnh. Rất nhiều bệnh không thể không tập luyện - khớp, tuần hoàn não, tai biến não, chấn thương, phục hồi chức năng, v.v.. Các nước đều rất quan tâm đến vấn đề nội năng con người, tiềm năng con người. Nhìn thấy, đó là mạch máu, thần kinh, xương khớp... Nhưng có phần không dễ nhìn thấy đang tìm cách đặt lên bàn, đó là năng lực tiềm ẩn con người... Người phương Đông đã tìm ra được vấn đề nhưng ít nhiều tản mạn...

BỘ Y THUẬT của Giáo sư Ngô Xuân Bính được xuất bản nay mai sẽ cho thấy tại sao giới y học thế giới xem ông như người có tính đại diện phương Đông. Trong tương lai, ông có thể cho ra mắt BỘ VÕ-Y TRIẾT luận triết lý, quan niệm về y võ...

4. Về văn phong, viết về võ có tính mô tả, gây lạ hóa, kích thích tò mò, dật gân vừa khó mà vừa dễ. Văn phong về võ nếu

lồng chứa cả tri thức về lịch sử, xã hội học, văn hóa học, y học, với nhiều triết lý sâu sắc, thì chỉ có thể một nhà văn hóa mới làm được.

Năm tập võ thuật Nhất Nam Căn bản của Võ sư Ngô Xuân Bính có tính đồng nhất, lại được trình bày ở năm dạng khác nhau, đưa người đọc từ cấp độ A đến cấp độ B. Ngay một thế quyền, mỗi chương mỗi cuốn cũng được trình bày khác nhau, không trùng lặp và được viết kỹ, mạch lạc, chính xác ở từng phần, từng chương, sau đó đến từng cuốn một.... Nội dung ép hình thức, tạo sự đồng nhất từ A đến Z.

Nhận xét và chỉ dẫn trong từng trang sách hết sức cụ thể, có tính chuyên môn cao. Các triết lý vừa tinh tế, vừa giản dị.

5. Để hiểu Ngô Xuân Bính, ta có thể đọc 5 tập THƠ của ông xuất bản trong các năm 1999-2009.

Ở nước ta, thơ thường được tiếp nhận với các tiết tấu và giai điệu quen thuộc. Cảm xúc trong không ít bài thơ cứ bàng bạc, nhạt nhòa, cảm thấy hay đấy mà cứ trôi tuột, không tạo cảm xúc đột khởi. Phải chăng do thiếu thần khí, hồn khí? Thiên tài không kéo lê tư tưởng của mình trên vết xe của người khác. Nhà thơ - nhà văn hóa trí tuệ hạng I nay có ai, còn ai? Mà chỉ thấy hạng II, hạng III theo chủ nghĩa minh họa để thành trào lưu người viết và người đọc.

Thơ ông Bính thuộc một loại thơ lạ. Phải hiểu nó như một chìa khóa, dấu nối khoa học, ngôn ngữ, võ thuật... Với cuộc sống đa dạng như ngày nay, không nhìn các hiện tượng cuộc

sống chỉ một chiều này mà còn một chiều khác... Không chỉ nhìn ở trục ngang, mà trục dọc. Lượng tri thức và cảm xúc dồn nén. Thơ ông Bính trở thành một công cụ để tác giả dãi bày mình, tự mình trải nghiệm mình. Thơ như sự trăn trở, chia sẻ bạn bè, không chịu áp lực để in, để ra mắt công chúng, không mong được khen, không ngại bị chê. Không phải ai cũng hiểu, không phải ai cũng chấp nhận. Phải chăng thơ ông Bính thuộc về thời đại mạng-kỹ thuật số, nơi hàng triệu triệu bloggers (cư dân mạng) sử dụng tiện ích "trời cho" để kết giao, trao đổi, dãi bày mình, thể hiện mình, đổi mới mình?

Thơ Ngô Xuân Bính đậm chất nhân sinh, đầy sự trải nghiệm. Mấy tập càng sau càng hay. Một số bài hay có thể xếp cùng những bài hay của thi nhân Việt Nam đương đại. Tôi nghĩ, với sức làm việc và sự uyên bác của ông Bính, nếu muốn deo chút vần bằng trắc hẳn chẳng khó gì.

6. Trong mối quan hệ nhân-quả, Nhà Phật chú trọng chữ duyên. Để có sự nghiệp ngày càng thăng hoa, Võ sư Ngô Xuân Bính hai lần gặp duyên kỳ ngộ. Buổi thiếu thời, Ngô Xuân Bính dồn tu trong nghiệp võ và được truyền thụ các môn công phu căn bản của dòng võ HéT ở vùng Thanh-Nghệ, miền đất tối cổ châu Hoan, châu ái ngày xưa, được xem là đất tổ của phái võ Nhất Nam. "Hét" là cách gọi nôm na của người Việt do tiếng hét của người tập luyện và sử dụng môn võ này gây ấn tượng mà thành.

Thế rồi hơn 20 năm, ông hoạt động y võ ở Liên Xô - nước Nga ngày nay. Tại mảnh đất bác học này, ông Bính có dịp cọ

xát với các nhà khoa học Nga và thế giới, thúc đẩy các vấn đề y võ ở mức vĩ mô. Nước Nga tạo điều kiện cho ông Bính nâng tầm nhìn các vấn đề, tích lũy tri thức sâu rộng ở tầm thế giới. Bộ Võ thuật của Giáo sư Chưởng môn Ngô Xuân Bính cho thấy với những điều kiện lịch sử cụ thể, người Việt có thể khắc phục được điểm yếu sản phẩm của nền sản xuất nhỏ, duy tình hơn duy lý, thiếu sự bền chí, nhất quán và tính hệ thống. Lại do thiếu năng lực trước tác, các bộ sách dày dày một chút ở nước ta thường tỏ ra hụt hơi. Bộ Võ thuật này thể hiện sự vượt trội của Nhất Nam ngày nay so với Nhất Nam ngày xưa.

Ở thời điểm này, văn võ của Võ sư Ngô Xuân Bính thêm chín muồi. Cuối năm 2009 - đầu năm 2010 có ba mốc son: Tháng 12/2009, ông trở thành Giáo sư chuyên môn y học phương Đông. Danh hiệu này ông được Hiệp hội y học dân tộc Nga trao tặng. Nhưng trong giới chuyên môn Nga, ông không phải là một giáo sư bình thường, mà là một bác học. Người hiểu biết về y có nhiều. Người hiểu biết về võ cũng không ít. Ông Bính có cơ duyên kết hợp được cả y và võ, cọ xát trong môi trường thực nghiệm khắt khe.

Theo đề nghị của Viện Hàn lâm khoa học tự nhiên châu Âu, Liên hợp quốc trao tặng ông Huân chương Nicholai Peregov. Bằng khen ghi nhận những đóng góp "lớn lao và đặc biệt vào nền y tế thế giới". Đó là đánh giá cao. Những đóng góp y tế của ông mở ra cả một hướng mới. Ông Bính là người đầu ngành tìm ra hệ thống rèn luyện tâm lý thể chất. Những

nhân vật được tặng Huân chương Nicholai Peregov đều là các nhà bác học của thế giới.

Ở lĩnh vực hội họa, tháng 01/2010, Viện Hàn lâm Nghệ thuật Liên bang Nga trao tặng ông danh hiệu Viện sĩ danh dự. Cùng với ông, hiện tại có một họa sĩ khác người ý. Cũng phải nói thêm rằng, những hình minh họa võ thuật sinh động và chính xác của Họa sĩ Ngô Xuân Bính trong Bộ Võ thuật góp phần đáng kể làm cho các tập sách võ hấp dẫn, dễ đọc, dễ hiểu.

Tôi thường đắn đo, nhiều điều được Giáo sư Võ sư Ngô Xuân Bính viết ra bây giờ có lẽ không phải ai cũng hiểu. Nhưng tin rằng, một ngày nào đó, một thời nào đó một người nào đó sẽ hiểu được, phản biện, thực hành, bổ sung và phát triển Ngô Xuân Bính.

53 tuổi, tài năng văn võ của Võ sư Ngô Xuân Bính đang thăng hoa. Mà phía trước vẫn còn nhiều thứ tiềm ẩn chưa tổng kết hoặc chưa viết. Những cống hiến xuất sắc nhất của ông cho nước nhà và cho thế giới có lẽ vẫn ở phía trước. Đối với một nhà văn hóa và khoa học chân chính, thách thức chính là động lực./.

Nguyễn Ngọc Trường*

** Tiến sĩ lịch sử quan hệ quốc tế; Đại sứ Việt Nam tại Mexico kiêm nhiệm Peru, Panama và Thụy Điển kiêm nhiệm Phần Lan; nguyên Trưởng ban nghiên cứu Lịch sử ngoại giao, Bộ Ngoại giao.*

LỜI NÓI ĐẦU

Sự lý giải về quyền và hàm mong truyền đạt thật đầy đủ khúc chiết tinh thần của quyền thật khó. Hơn nữa, điều mà nhiều khi mong muốn lại hoàn toàn chủ quan, thậm chí chỉ ở một phía.

Tôi nhớ lời tựa ở cuốn sách của một thầy dạy Karate: Sự chỉ dẫn tập luyện Karate tốt nhất là tránh dụng độ, cần phải chạy và chạy trong sự yên tâm là an toàn nhất . Thật hóm hỉnh, nhưng rất đúng với chân lý nhu hoà vũ trụ.

Bản thân việc học võ đâu phải ở chân ở tay, đâu phải là bạo lực ! Người xưa học võ để tự răn mình và khuyên người khác; sự đố kỵ, không biết bao dung - con quỷ ác ở trong mỗi người - sẽ bị nhốt kín, bị tiêu diệt bởi sự miệt mài rèn luyện bản lĩnh do chính mình. Sự yên tâm tu đức trong học võ là cốt lõi và cũng chứa đựng nội dung tinh thần Fair play (*) trong thi đấu thể

(*) Fair play - thi đấu cao thượng, thi đấu có ý thức mang tính văn hoá cao.

thao mà ngày nay luôn được nhắc đến, luôn được đề cao hơn cả thành tích,và đó cũng là biểu hiện cho cấp độ cao của văn hóa nhân loại.

Bởi vậy ở cuốn II NHẤT NAM *căn bản không chỉ mong trình bày có tính chất chuyên sâu về chuyên môn, mà còn cố gắng lồng chứa những tư tưởng cốt lõi xuất phát từ căn gốc nhằm giúp người luyện võ lĩnh hội đúng tinh thần của* quyền *trong sự động, tinh tế, linh biến của nó.*

Cuối cùng với lòng chân thành, tôi xin cảm ơn sự giúp đỡ về tinh thần cũng như về vật chất của các đồng chí lãnh đạo, các cơ quan chuyên ngành của Tổng cục Thể dục Thể thao, Sở Thể dục Thể thao Hà Nội, và sự đóng góp cho ý kiến của các võ sư ... rất mong nhận được các ý kiến phê bình, góp ý, xây dựng ...

Xin chân thành cảm ơn.

Hà Nội, ngày 10 tháng 10 năm 1988

NGÔ XUÂN BÍNH

Phần I

QUYỀN

A. THẾ NÀO LÀ QUYỀN?

Thuật biến tạo cái tinh của trời đất là QUYỀN : *"Muôn sinh mạnh ở cái riêng, tính hấp lực và chi tồn cũng ở tại cái riêng - Muôn vật hóa tồn cũng chính nhờ cái riêng"*. Từ chân ý ấy mà người xưa BẮT NHẠI cái mạnh của thú vật coi nó như thầy của mình.

Cái mềm dai của giống dây rừng; cái sắc bén của cật tre nứa; cái xù cứng gân guốc của cội mai; cái nhanh khéo của giống khỉ, vượn; cái quằn quại trói riết của rắn, trăn; cái dai dẳng lầm lì của gấu; cái hùng dũng vũ bão của hổ, voi; nét uyển chuyển mềm mại của báo, mèo; tính bất ổn của mây, gió; nguyên bất di, bất thiên của núi ...

Tất cả là đồng hưởng muôn tạng, hoà hợp với khí âm dương - tạo ra trời đất rồi hướng tâm trụ vào con người.

Khi lý giải về QUYỀN, các võ sư thường nói: *"Trời đất có tất cả, bắt nhại theo tâm lý của mình, xếp thành khuôn thước, có trước, có sau"* .:.. Nói như vậy, tưởng là bao la trừu

tượng nhưng ngẫm cho cùng quả không có gì là quá. Tự tôi ngay từ hồi còn nhỏ cũng đã thấy : QUYỀN LÀ CHUỖI NHỮNG THỂ THỨC LIÊN TỤC, NỐI VÀO NHAU, GIẰNG VỚI NHAU, HÀM CHỨA MỘT THUẬT LUYỆN CÔNG NHẤT ĐỊNH.

Chính vì vậy, mà có thuật luyện quyền DƯỠNG CÔNG (*ngày nay gọi là QUYỀN DƯỠNG SINH - võ y*); có thuật luyện quyền NHẠI CÔNG; có thuật luyện quyền NGOẠI CÔNG; có thuật luyện quyền GIA PHÁP; có thuật luyện quyền Y GIÁC ... và ngoài ra còn có quyền BINH KHÍ, quyền ĐẶC MÔN. Trong chừng mực của tập sách này, chỉ xin trình bày những vấn đề cơ bản của thuật luyện QUYỀN nói chung và đi sâu vào kiến giải một số vấn đề về kỹ thuật, giới thiệu - lý giải - tóm lược một số bài QUYỀN NHẠI CÔNG, một số kỹ thuật luyện phối hợp *(âm - thủ - dương)* và BÀI DƯỠNG TÂM GIA PHÁP; Đặc biệt, những vấn đề sâu xa của thuật luyền QUYỀN NHẠI CÔNG. NHẠI CÔNG là thuật luyện quyền công phu của người học võ. Gần như môn phái nào, gia phái nào còn giữ được nét nguyên gốc, bảo tồn được phương pháp tập cổ, đều lấy tinh thần NHẠI làm căn gốc cho thuật luyện các môn công **Long, Hổ, Quy, Xà** của Thiếu lâm; hay **Biến dịch ngũ hình** của Vĩnh Xuân; hay nền tảng tư tưởng **Lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái** ... của Nho giáo. Và tư tưởng VÔ VI của Lão Trang xem thế giới muôn tạng đều đồng dạng ăn sâu vào tiềm thức tâm luyện của Võ Đang ... Hoặc HỔ QUYỀN, XÀ QUYỀN, HẦU QUYỀN, VÂN VŨ QUYỀN chỉ là tên của các bài QUYỀN trong bộ

NHẠI CÔNG của môn phái NHẤT NAM, nhưng ngay tự nó đã chứa được một phần tinh thần bắt NHẠI.

Ngày nay khi xem biểu diễn võ, chúng ta vẫn thỉnh thoảng nhận thấy nét mô phỏng : thế vồ, vả của hổ; thế trườn, uốn, đớp của rắn, trăn ; thế vờn, múa, chao, bắt của khỉ, vượn ... xem qua thì đơn giản nhưng là cả một đời người, nhiều thế hệ nối tiếp của bao đời, quan sát, ngẫm suy để trường tồn, biến cái *"tinh"* của muôn loài thành cái *"riêng"* của mình và đấy là lòng yêu mình, yêu người, là hạt nhân tinh thần của tình người, là một bộ phận của văn hóa thể chất - *"Phỏng sinh học"* có chọn lọc, tiếp nhận tự nhiên, nhưng có được hiệu quả cao nhất, rèn luyện bản lĩnh, bảo vệ mình, bảo vệ người, vươn đến sự hoàn thiện về sức mạnh.

Ở phương diện thứ hai, đối với người phương Đông sự bắt NHẠI này không chỉ dùng bề ngoài PHỎNG mà còn là sự hoà đồng, xem mình như một thực thể đồng nhất với thiên nhiên, hoà với thiên nhiên, biến tiểu vũ trụ thành đại vũ trụ và ngược lại - lúc đầu thì bắt NHẠI, nhưng khi thành đạt người tu luyện tự xem kết quả như tự chính mình, và đấy là căn gốc để con người luôn vượt trên tất cả, là diệp sứ, là ông chủ hết thảy.

Sự gần gũi con người trong thiên nhiên, phép thưởng ngoạn tu tiên của người phương Đông, sáng thở khí trời chân tiếp đất, ăn rau quả, uống nước suối, nhiễm bệnh thì dùng thuốc của cỏ cây, tự nhiên tự tại chính là bao hàm ngầm ý ấy.

Ngay yếu tố ma thuật, hoặc thuần tuý mang tính phồn thực có ở trong thuật luyện công của người tiền sử, thì một phần cũng là lòng tin chân thành của con người vào sức mạnh huyền bí - Mẹ đất trời tiếp sức sống cho giống nòi; sự nhập *"Thiền"* mà bề ngoài chứa đựng sự yên tĩnh, chết lặng, tan biến vào cõi hư vô mà ngày nay nhiều người vẫn tưởng là phi lý, mê hoặc thì chính là công phu hiển nhiên của người hành đạo hiểu lẽ của trời đất quy tụ cho chính mình - Đó là khả năng tập trung cao độ, dồn ý chí nghị lực, sức mạnh vào một mục đích có điểm nhọn đâm thủng, xuyên suốt.

Tụ khí, tản khí, lưu thông hệ thống kinh lạc, điều tiết nội dịch, cân bằng nội quan là hiệu ứng có thật, ngoài các chức năng mà ta gọi là thần kinh, đối với chúng tôi có nghĩa là trên hết - Đó là KHÍ. Mà cũng chính đó là nguyên tắc chữa bệnh của người phương Đông, tự giúp cho các bộ máy của cơ thể con người tự phục hồi, vai trò của thầy thuốc là giảm cái này, tăng cái kia để tạo sự cân bằng, thúc bách cơ thể vận động, tự thắng mình, thắng bệnh tật, phép "DIỆU" và "LINH" gần với thủ pháp tự kỷ ám thị trong nhiều trường hợp có sức mạnh siêu nhiên không thể lý giải bằng cơ chế vật lý mà khoa học ngày nay biết rất rõ.

Ở phương diện thứ ba, sự bắt NHẠI không dừng lại ở tính nguyên bản - y nguyên, mà được nâng lên trước hết là hệ quả có tính lựa chọn, tính thực dụng.

Cái mạnh sẽ thắng, cái nhanh sẽ hơn, cái hợp lý sẽ tồn tại. Đương nhiên là sự trau chuốt theo hướng ứng dụng ngày một

hoàn thiện, suốt hàng trăm thế kỷ chỉ tính đối với người phương Đông hàng ngàn cuộc chinh chiến tương tàn, khi mà sức mạnh võ công được đặt lên hàng đầu, khi mà dân tộc này có quyền chiếm đoạt và đè nén dân tộc kia chỉ bởi trời phú cho họ mạnh hơn ...

Tính phi lý ấy ở một phương diện cụ thể, ở một thời điểm lịch sử lại là nhân tố tích cực thúc đẩy sự hoàn thiện để chuẩn chu, nâng cấp của nhiều ngành, nhiều lĩnh vực: như kỹ nghệ khai thác mỏ và chế tạo kim loại, phương tiện vận chuyển thuộc da, vải ... và đặc biệt là võ thuật, đó là bảo vật truyền đời của một dòng họ, dòng tướng, là một trong những nguyên nhân tạo nên tính thiện chiến của một đạo quân bao năm ở chế độ trung cổ và phong kiến.

Tinh thần võ đạo của người Nhật, tính hiệp sỹ của giới quý tộc châu Âu, nghĩa hiệp anh hùng của người Trung Quốc, bản tính quật cường yêu tự do, coi độc lập tự chủ là lẽ sống còn bao đời của người Việt và đó là nền tảng kết giao muôn người giữa đồng bằng và miền núi, giữa vùng đô hội và vùng hẻo lánh xa xôi, chất keo vô hình nhưng bền chặt đó chỉ tính gần 2.000 năm đã viết nên trang sử chói lọi của dân tộc Việt Nam - xóm làng anh em cùng nhau đánh giặc, nét nguyên khối, bản sắc dân tộc Việt Nam có được như ngày nay, phần lớn là nhờ ý chí quật cường kiên định và dòng chảy ngồn ngộn ấy - tinh thần thượng võ.

Trong nhiều lần trao đổi, thật đáng thương cho những người tập QUYỀN phương Đông sau nhiều năm mà chỉ hiểu

và thực hành như một môn thể thao thuần tuý. Không ! Không phải như vậy; đừng nên đơn giản như biện pháp tập luyện của người châu Âu. Phải thấu đáo và luyện QUYỀN như một hình thức tu đạo: ở đây vừa chứa cái cho mình và vì mình, vừa chứa cái tự nhiên, tự tại; vừa chứa cái tâm huyết ôn thần, vừa là võ vừa là hồn của hành động, vừa là khí vừa là dụng của thẩm cách ... cái được của người đi xa là biết lo hành trang cho mình. Luyện QUYỀN phải trở thành thói quen thường nhật ... ý lực hài hoà, chân tay linh động vung ra vươn đến cõi xa, thu vào như ôm được muôn cõi, bay thoát tinh thần, sảng khoái tâm can, đượm chứa nét bao dung của con người chí thành chí hướng mong muốn làm điều thiện, không hàm hồ, không ham dục.

Cái mong ước vươn lên đó không thể một sớm một chiều, không phải người nào cũng có ... dù tất cả đều muốn. Nhưng đó vẫn là niềm cầu ước bao đời. Cái ẩn tàng của một bài QUYỀN, vừa chứa cương, vừa chứa nhu: trong cái dũng mạnh có cái khoan thai ; trong cái mềm dẻo chứa cái cuồn cuộn; một cứng, một mềm; một dài, một ngắn; một cong, một thẳng; một lên, một xuống, chậm mà không ỳ, vươn mà không đổ ... hỗn biến nhưng quy tụ vẫn bằng âm, bằng dương.

Thấu triệt tinh thần đó, sảng khoái khoan dung cõi lòng thử hỏi sao không thể không có nhiều người THIỆN? Một nếp nghĩ, một lối sống, một quan niệm xử thế, sự thúc bách của nhiều người ... dần dần trở thành một xu thế thượng tầng, ăn sâu vào hạ tầng - tính cách tinh thần của một dân tộc nhiều

khi được hình thành âm thầm nhưng bền chắc một phần là nhờ như vậy.

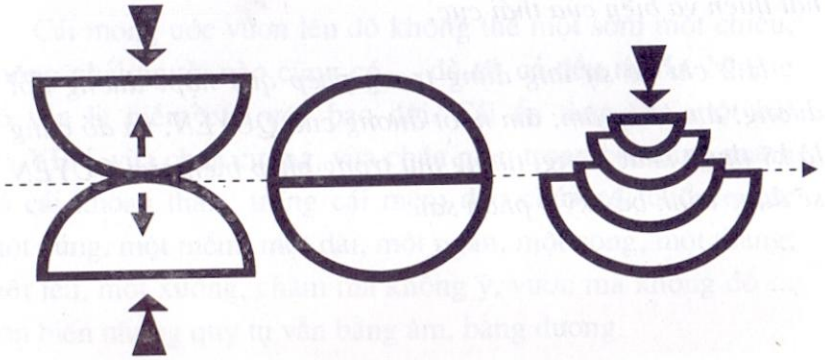
Nên, đối với người phương Đông: QUYỀN là thuật vận động, hài hoà giữa sức mạnh, sức bật, sức bền, độ dẻo, tính nhịp điệu trong một tổng thể khăng khít, hoà hợp giữa con người với thiên nhiên mà tính năng của nó có thể thu âm, thu dương, khắc cương, khắc nhu, là nếp nghĩ, là tinh thần, là phần hành động lộ hiện cho tư tưởng hành hiệp của người học võ.

H.1 là đồ hình vẽ về sự biến thiên của QUYỀN. Các vòng tròn đồng tâm vừa quy tụ, vừa lan toả ở cả ba giai đoạn (tĩnh biến, hỗn biến để quy tụ) chính là thực hình cụ thể trong địa hạt thiên và biến của thái cực.

H.2 chỉ về sự ứng dụng trong phép quy nạp: dương đối dương; âm khớp âm; âm nuốt dương của QUYỀN, và đó cũng là kỹ thuật khắc công, tương thủ trong phép biến giải QUYỀN sẽ được trình bày kỹ ở phần sau.



.H.1



.H.2

B. BIẾN GIẢI VỀ QUYỀN - PHÂN TÍCH KỸ THUẬT ỨNG DỤNG :

Phép hiểu QUYỀN cần phải nắm vững tinh thần của nó. Đó là cái cốt lõi của thuật nhu hoà, của đường lượng, tính biến thiên, phép quy tụ ... Không thấy hết tính độc đáo của môn công, sự khác nhau giữa kỹ thuật đi QUYỀN với những hình thức tập luyện khác, những đặc điểm du hấp lực, những kỹ năng vận động đặc môn, thì người tập thật khó có thể lĩnh hội được cái kết quả như mong ước.

Ngoài ra thuật luyện QUYỀN còn đòi hỏi những phẩm chất riêng mang tính tự thân, ở ý chí, ở khả năng lĩnh hội và cách xử thế trong các tình huống cụ thể, những hoàn cảnh vận động nội tại, trải tâm hồn của mình như những cánh cửa bốn mùa đón gió, đầu để trần, chân tiếp đất, đêm nằm trên nền cứng gắn với thiên nhiên, trở về với thiên nhiên, hoà một phần đời sống của chính mình với thiên nhiên.

Trong những lần trao đổi với các chú, bác đồng nghiệp, điều tâm đắc là tôi lĩnh hội được tinh thần này qua các ví dụ mà mẩu chuyện thật đơn giản mà ý vị.

Chẳng hạn bàn về thuật hấp lực, các vị nói: *"Nước nuốt được tảng đá lớn là vì biết nhường, lau sậy nhún mình chẳng bao giờ bị đổ".*

Hoặc: *"Dùi đánh mãi cũng chẳng thủng được mặt trống, nhưng mũi lao nhỏ xuyên nó được dễ dàng".*

Chứng kiến cảnh khắc cung của người nông dân vùng Thanh Nghệ, tôi càng thấm thía ý nghĩ sâu sắc của tinh thần trên, thật thú vị khi thấy cùng một lúc 3, 4 người đứng cách 50 bước dương cung bắn liên tiếp vào một chàng trai tay chỉ cầm một nhành tre nhiều nhánh rung mạnh, thế mà không mũi tên nào bén gót.

Khi hỏi kỹ về nguyên lý này, một cụ nói *"Xung lực càng nhanh, hiệu công càng mạnh, ví như vật nặng được buộc vào dây mềm mà quẳng vậy"*.

Tất nhiên nên hiểu cương nhu như hai vật khác nhau cùng soi chung vào hồ nước, chỉ những lúc mặt nước xáo động và càng xáo động, hình thể của hai vật trên mới bì hoà lẫn vào nhau, thậm chí tan biến vào nhau.

Như vậy, phép biến giải về QUYỀN là nghệ thuật linh động, hợp thức và công phu, giống như người nghệ sĩ điều khiển cây đàn. Không chỉ biết gẩy mạnh, gẩy nhẹ mà quan trọng hơn là phối hợp các âm thanh tạo nên tiếng nói đồng điệu và giao cảm.

Thuật cương đối cương, nhu đối cương, thuật thân đảo du hấp lực, thuật chủ lơi hậu áp ... đều đòi hỏi một quá trình chuyên luyện theo tinh thần áp đặt chặt chẽ. Có như vậy, mỗi bài QUYỀN đều chứa đựng một tinh thần riêng, không thể lặp lại theo kiểu xáo trộn, tính thứ tự của chiêu thức, hay các phổ hợp du đảo, phối thuộc để có thể tự coi đó là đã sáng tạo được một bài QUYỀN hoàn chỉnh.

Tinh thần cương đối cương, đòi hỏi tính tốc độ, tính chuẩn xác, tính đanh chắc của thế đánh, thế tấn ... thế phối hợp nhanh, gọn, rắn trong quan hệ phát chiêu liên hoàn. Người tập không nhất thiết đòi hỏi sự mềm mại, khéo léo và khả năng cảm dính đặc biệt. Nhưng ngược lại, tinh thần của bài QUYỀN thuần cương đòi hỏi người luyện phải thực sự có bản tính ngoan cường, ý chí bền bỉ và sự tuân thủ gần như máy móc các yêu cầu của bài tập.

Trong khi đó tinh thần NHU đối CƯƠNG, NHU - CƯƠNG - NHU lại đòi hỏi một phương pháp tập luyện hoàn toàn khác, con đường của thuật nhu hấp lực ngoài yêu cầu đương nhiên phải có một khung tấn, khung tay hợp lý, khuôn nét thì điều quan trọng hơn là khả năng nhận cảm - linh ứng của toàn bộ các phần của cơ thể sao cho khi tiếp chiêu phải giác được tốc độ và hướng đánh của đối phương để chuyển hướng và tiêu lực các đòn công một cách hữu hiệu. Nghĩa là không chỉ chuyển hiệu năng thành công năng mà còn tận dụng lực đánh của đối phương để đả đối phương.

Do vậy, thuật tập các bài QUYỀN NHU CÔNG đòi hỏi người chuyên luyện phải có trí nhạy cảm và suy tưởng các đòn thế theo tinh thần trước sau, đặt mình cảm biến và nhập cuộc để hóa thân mềm mại như thế uốn đớp của rắn, trăn; thế chao đảo, vờn bắt của khỉ, vượn ... nguyên lý đường cong và tính liên giác phức tạp của bài QUYỀN nhiều khi thật mơ hồ, gay cho người tập ở thời kỳ đầu có tâm lý vô vọng, chán nản thật khó tiếp bắt.

Nhưng thêm ngày, trượt qua tâm trạng nôn nóng để bình lặng, tin tưởng, tiếp nhận tinh thần môn công, nhận ra tính khoa học chặt chẽ và ma lực ứng dụng của nó qua thuật DU ĐẢO THÂN, XOAY TRƯỢT TẤN, THUẬT LĂN CỔ TAY, THUẬT XUNG TIÊU LỰC, THUẬT TIẾP VÍT THEO HƯỚNG ĐÁNH, THUẬT THUỶ CHÙNG LƠI TẤN ... Chúng ta sẽ bị hút vào một thế giới mê trận không có giới hạn để đi đến nhiều chân trời của một ánh sáng và tinh thần siêu thoát. Niềm vui này ở một khía cạnh hẹp của xã hội, có tác dụng không ít cho nhiều người tránh được sự bế tắc, cô độc trong đời sống - tự tìm ra lối thoát và cởi mở tâm hồn.

Ngoài môn phái, việc tìm hiểu thêm tinh thần này qua một số thủ pháp riêng của võ Việt Nam, mà cụ thể và chủ yếu là thông qua các bài QUYỀN, tôi càng thấy võ ta có, và có cái riêng. Tính chất bao trùm này được dự cảm trước, lồng chứa như một nét chủ đạo chi phối ngay từ quan niệm ý thức cải biên, sáng tạo ở người thầy học võ.

Kỹ thuật: VUỐT TỲ NHÃN, VĂNG CỘT TẤN, VẢ HÀ BÀN của vùng võ Yên Thế là kết quả có được của bao đời nhằm chống lại các thế đánh trường đao, trường thương, trường quyền của người Trung Quốc. Ngay như thế: gồng, bốc, vét của vùng vật Hà Tây, vùng võ Liễu Đôi cũng là một biến tướng của kỹ thuật LĂNG XÀ VÕ, NƠM ÚP của đất võ Thái Bình, xứ Nghệ, thể thức này có khả năng khắc chế các môn công, trụ bám, đánh lấn đòn của dòng võ vùng Quảng Đông, Quảng Tây ...

Ngay binh khí, một phần biểu ngẫu của thuật luyện QUYỀN cũng chứa đủ tinh thần NÊ CÔNG [1] và truyền thống luyện võ kiểu LÀNG XÃ của người Việt. Chất dân gian thực dụng ngưng đọng trong các hiện vật khai quật ở mỗi từng văn hóa, từ Đông Sơn, Phùng Nguyên, Đồng Đậu đến thời Đinh, Lý, Trần, Lê ... từ vũ khí đánh gần: dao găm, kiếm ngắn; (*lưỡi thô, dày, nặng, nhẹ ...*) đến vũ khí đánh xa: cung, nỏ, lưỡi qua đồng, giáo lao ... so sánh chủng loại binh khí này với một số chủng loại binh khí của người Trung Quốc như : Xích, chuỳ, bát xà mâu, việt phủ, kiếm dài ... chúng ta càng nhận thấy nét riêng của thủ pháp đánh cận đòn có hiệu quả của người Việt nhằm chống lại lối công ồ ạt, giáp lá cà của một đội quân có thể vóc to lớn, người đông có trường thương. Hoặc tìm hiểu thêm những khí đạo tập luyện: từ cối đá xách tay, bể bùn tập tấn, nhuỗi trận đồ tập đối đòn ... Chúng ta càng có QUYỀN tự hào với trí tuệ tích luỹ từ ngàn năm của tổ tiên, biết dựa vào mỗi cảnh, sinh kế và công cụ thuận tay để gom đúc tạo sức mạnh cho riêng mình.

Việc chao múa loạn ngẫu, kèm theo những tiếng thét man rợ, với những động tác gợi nên hình ảnh quái đản, đe nẹt là có thực ở các môn võ cổ xưa của người Việt. Hình thái nguyên sơ thậm chí chỉ dừng lại ở hình thức bắt NHẠI một số giống vật, chính là bản năng sinh tồn của muôn vật, của kẻ yếu chống kẻ mạnh. Thực ra việc làm rối loạn gây hoang mang hốt hoảng cho kẻ địch ở phút choáng ban đầu thực có kết quả. Khoa tâm

[1] Nê Công: nghĩa đen là: Bùn công: Nghĩa bóng là Lươn công, Chạch công tức là thủ pháp trơn, trượt, quấn, xoắn ...

lý trong thi đấu thể thao hiện đại cũng không thể phủ nhận được tính tích cực của hiện tượng tâm lý nêu trên. VÕ HÉT của vùng Nghệ An, Thanh Hóa cũ ngày nay còn bảo lưu được khá nhiều phương thức tập, là hiện thân của kỹ thuật này.

Nhờ nghiên cứu Phật giáo ở ta và điêu khắc đình làng, dần dần tôi cũng mới nhận thấy nét riêng đặc trưng của tinh thần này. Điều đó thật giống như tỷ lệ tượng Phật của người Việt Nam so với tỷ lệ tượng Phật của người Trung Quốc, người Nhật Bản, người Ấn Độ, người Cam-pu-chia ... ngay nét mảng chỉ tìm hiểu thuần tuý dưới góc độ đồ họa, khi tách chúng từ các bản dập qua phù điêu, họa tiết trên vì kèo, bệ đá, bệ thờ ... chúng ta cũng dễ dàng nhận thấy nét tư duy độc đáo, rất riêng của người Việt.

Như vậy, cũng như nghệ thuật cổ Việt Nam nói chung, võ ta có thể khái quát làm thành 3 yếu tố hợp thành sau đây:

- Có nguyên tắc nhưng không bị câu nệ;

- Hướng về hiệu quả chứ không bị khuôn thức của hình thức trói buộc;

- Vươn đến cá tính với giá trị nhân bản riêng.

So sánh với một số môn công của người Trung Quốc với võ ta: THẾ LĂN KHIÊN với ĐỊA ĐƯỜNG QUYỀN; CẦU LIÊM THƯƠNG, MỒNG RỰA với thế đánh của BÁT XÀ MÂU, VIỆT PHỦ; TRUNG BÌNH

TIÊN để nguyên cành với LƯỠI XÍCH ĐAO, THIÊN CHUỲ KÍCH ... chúng ta cũng tự rút ra một số nhận xét khái quát sau:

Một là, thế tấn của các môn võ ở ta thường lấy năng động làm gốc, không chủ trương hoàn toàn bám đất và trầm kín giữ thân (*tấn của ta bồng bềnh dễ lợi, dễ xoay trượt chứ không đanh chắc...*)

Hai là, thế võ của ta thường tạo ảo giác chủ công, nhưng kỳ thực là giả công; dùng đòn liên thủ để khắc công, chống công.

Ba là, thế tay và đòn tay của võ ta thường bao chứa thuật hợp binh công tiễn, lấy thủ hoà làm gốc, không ồ ạt tiến công, không có quy tắc khuôn thước.

Bốn là, cơ thể bé, chân ngắn, tay ngắn nên thủ thế, thủ công của võ ta thường dùng kỹ thuật đánh đoản đòn; lấy di, ép, trượt, bám, xoay làm chính, không vươn cao, vươn xa áp đảo.

Năm là, thuật di chuyển của võ ta thường bất ổn, lấy thuật nghi binh, tiến thoát vô hình làm gốc, không chịu đối đầu lộ liễu.

Sáu là, thể thức đồ hình của võ ta không có khuôn thức bó buộc, thiên năng, thiên biến.

Ở đây, chúng ta thấy võ ta và một số dòng võ chính của người Trung Quốc, nói chung có hai điểm khác nhau cơ bản: đó là thể chất và ý tưởng. Một đằng là lối chơi của người nhỏ bé, không thể khuếch trương - lấy cái thực lực của kẻ yếu làm

chính, nên thậm chí nhiều khi không có lề luật. Còn một đằng là lối chơi của kẻ mạnh, cơ thể to lớn có phép tắc, có lề luật, với một hệ thống bài tập có qui củ, có khuôn mẫu nhiều năm. Tất nhiên, dưới giá của cái chết chẳng có quy tắc nào tồn tại với kẻ thắng, thua.

Từ những điểm khác nhau căn bản đó, tôi càng nhận thấy võ ta thường mang tính khắc chế, tìm cách chống lại chứ không chủ công, nên các bài QUYỀN và phương pháp tập luyện thường tập trung nhằm cho một mục đích cụ thể xem như lẽ sống còn. Hơn thế nữa, với nguồn sống chính là trồng trọt với tiểu chăn nuôi, sinh tụ chủ yếu trên các vùng ô trũng, với nét tư duy nguyên thuỷ nhờ thần mặt trời, cầu mong sự phồn thực ... cũng tạo cho đời sống tinh thần của người Việt ở làng, xã khá ổn định, ít có nhu cầu đổi thay, không có sự thù hằn sâu sắc về truyền kiếp về tôn giáo, về chủng tộc, luôn mong muốn quy tụ vào một mối, thích sống hoà bình láng giềng. Nên mặc dầu là một nước có tinh thần thượng võ cao, võ công hiển hách nhiều, song trong đời sống hàng ngày gần như không có cảnh chém giết liên miên. Họa hoằn mới có sự tranh giành ngôi thứ và vai trò dòng họ. Trong võ công toát lên tinh thần nhân ái. Chính vì vậy, mà đòn công của võ ta thường ít hơn đòn thủ, mà thủ căn bản vẫn là đòn khắc chế, ít sát phạt.

Quay lại những vấn đề căn bản về QUYỀN, để dễ hiểu tôi xin trình bày dưới góc độ phân tích, nhưng trước hết tôi xin dẫn chứng thêm một số khái niệm cụ thể như sau:

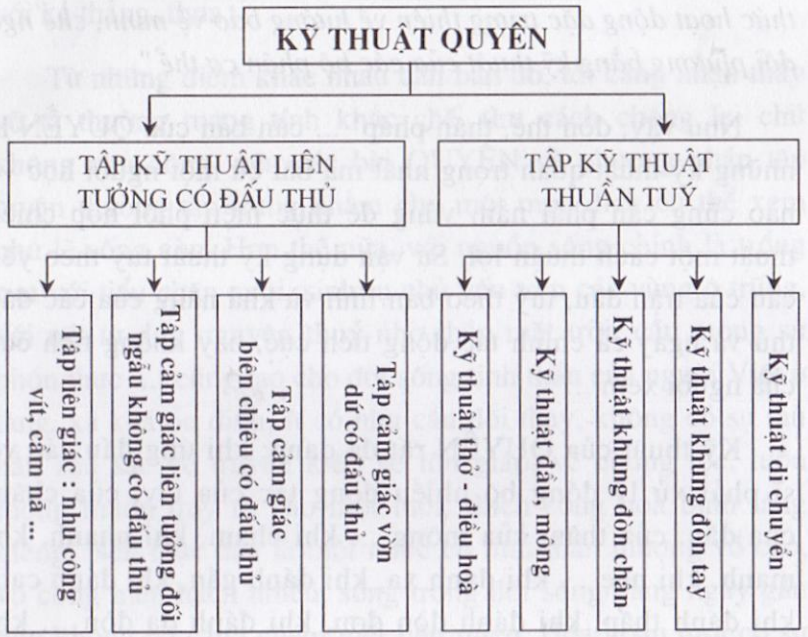
"QUYỀN là một hợp bao gồm tất cả các động tác, hành động của cá nhân được thể hóa theo một trật tự nhất định có giới hạn ; giúp người tập luyện có bản lĩnh ứng xử, phản xạ tay chân linh hoạt ... có sức chịu đựng, thể lực, tốc độ với kiểu thức hoạt động đặc trưng thiên về hướng bảo vệ mình, chế ngự đối phương bằng kỹ thuật của các bộ phận cơ thể".

Như vậy, đòn thế, thân pháp ... căn bản của QUYỀN là những kỹ thuật quan trọng nhất mà bất cứ một người học võ nào cũng cần phải nắm vững để thực hiện phối hợp chiến thuật một cách thuận lợi. Sự vận dụng kỹ thuật tuỳ theo yêu cầu của trận đấu, tuỳ theo bản lĩnh và khả năng của các đấu thủ và ngay cả chính tác động tích cực, hay không tích cực của người xem ...

Kỹ thuật của QUYỀN rất đa dạng: khi ứng đấu các võ sĩ phải xử lý đồng bộ nhiều động tác của tay, của chân, của đầu, của thân, của mông ... khi chậm, khi nhanh, khi mạnh, khi nhẹ ... khi đánh xa, khi đánh gần, khi đánh cao, khi đánh thấp, khi đánh đòn đơn, khi đánh đa đòn ... khi đánh trực diện, khi đánh từ hai phía ... khi chập chờn dồn dứ, khi ồ ạt liên hoàn ... Mặt khác trong quá trình luyện QUYỀN, người học võ phải thường xuyên di chuyển bằng các thức: bước chuyển, nhảy, lặn, lộn, chạy ... để phù hợp với tình huống tấn công hoặc phòng thủ. Căn cứ vào từng tình huống đặc trưng đó, ta có thể chia kỹ thuật tập QUYỀN thành 2 giai đoạn:

- Tập kỹ thuật thuần tuý;

- Tập kỹ thuật liên tưởng có đấu thủ.



I. PHÂN TÍCH KỸ THUẬT THUẦN TUÝ

1. Kỹ thuật di chuyển

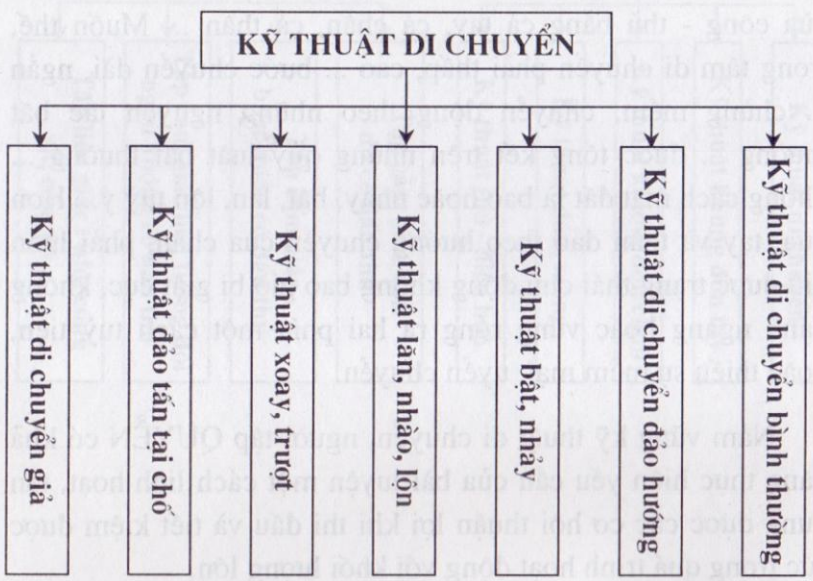
Kỹ thuật di chuyển của người tập võ ở một bài QUYỀN khác rất nhiều so với kỹ thuật chạy của vận động viên điền kinh, kỹ thuật di chuyển các đấu thủ bóng bàn, bóng đá ... kỹ thuật chuyển động của đô vật ... Bởi nhịp chuyển ở một bài QUYỀN đòi hỏi người luyện võ phải thường xuyên thay đổi phương hướng, thay đổi nhịp độ di chuyển một cách bất ngờ, đột ngột, căng thẳng, vừa di chuyển vừa thở, vừa di chuyển vừa công - thủ bằng cả tay, cả chân, cả thân ... Muốn thế, trọng tâm di chuyển phải thấp, cao ... bước chuyển dài, ngắn ... chùng mềm, chuyển động theo những nguyên tắc bất thường ... được tổng kết trên những quy luật bất thường ... không cách mặt đất là bao hoặc nhảy, bật, lăn, lộn tuỳ ý... Hơn nữa, tay và thân đảo theo hướng chuyển của chân, phải luôn giữ được trạng thái chủ động không bao giờ bị giật cục, không đánh ngang hoặc vung rộng ra hai phía một cách tuỳ tiện, hoặc thiếu sự mềm mại, uyển chuyển.

Nắm vững kỹ thuật di chuyển, người tập QUYỀN có khả năng thực hiện yêu cầu của bài luyện một cách linh hoạt, tận dụng được các cơ hội thuận lợi khi thi đấu và tiết kiệm được sức trong quá trình hoạt động với khối lượng lớn.

Mặt khác, để đảm bảo tính linh hoạt, biểu ứng vững chắc của thế tấn, thế đánh đỡ, khi biến di, đảo tấn đột ngột cần lưu ý hai yêu cầu sau đây:

- Tấn trầm thấp vừa phải, trọng tâm dồn lệch sang chân trụ, khoảng cách của hai chân thường bằng một bước chân. Chân không tấn thường kiễng gót, hoặc tiếp hờ với mặt đất.

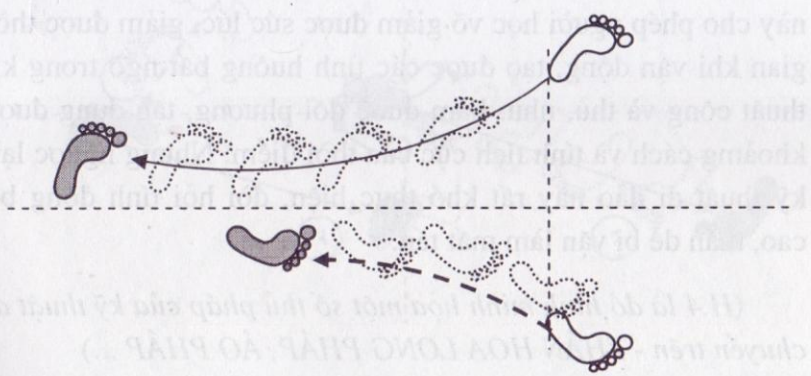
- Khi di chuyển, hoặc đảo thân ... chân phải lướt nhanh, ngón chân là là trên mặt đất; gót quay đảo theo thân vùng tiếp xúc với mặt đất thường là ngón chân; hoặc cạnh ngoài bàn chân. Chú ý, khi đảo thân theo thế chuyển của tấn phải phát huy kỹ thuật lắc vai và kỹ thuật vặn cơ hông, sao cho đồng bộ nhịp nhàng và đúng mức.



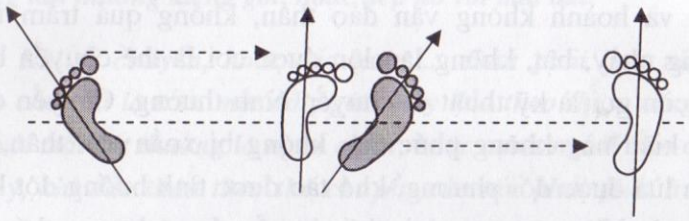
a. Kỹ thuật di chuyển bình thường

Trong bài QUYỀN các bước tấn di động theo hai trục tung và hoành không vặn đảo thân, không quá trầm thấp, không nhảy, bật, không lăn lộn được coi là thế chuyển bình, hay còn gọi là kỹ thuật di chuyển bình thường. Chuyển động theo kiểu này không phức tạp, không bị xoắn vặn thân, khó đánh lừa được đối phương, khó tạo được tình huống đột khởi, bất ngờ. Nhưng ngược lại, thế chuyển theo phương thức này rất vững vàng, rất cơ bản giữ được trọng tâm, dễ thực hiện, cơ động nhanh, phản ứng hợp với thói quen thông thường nên dễ tập, rất thích hợp ở giai đoạn đầu đối với người học võ.

(H.3 là đồ hình và hình minh họa thể hiện cho một phần của kỹ thuật di chuyển bình thường)



.H.3a

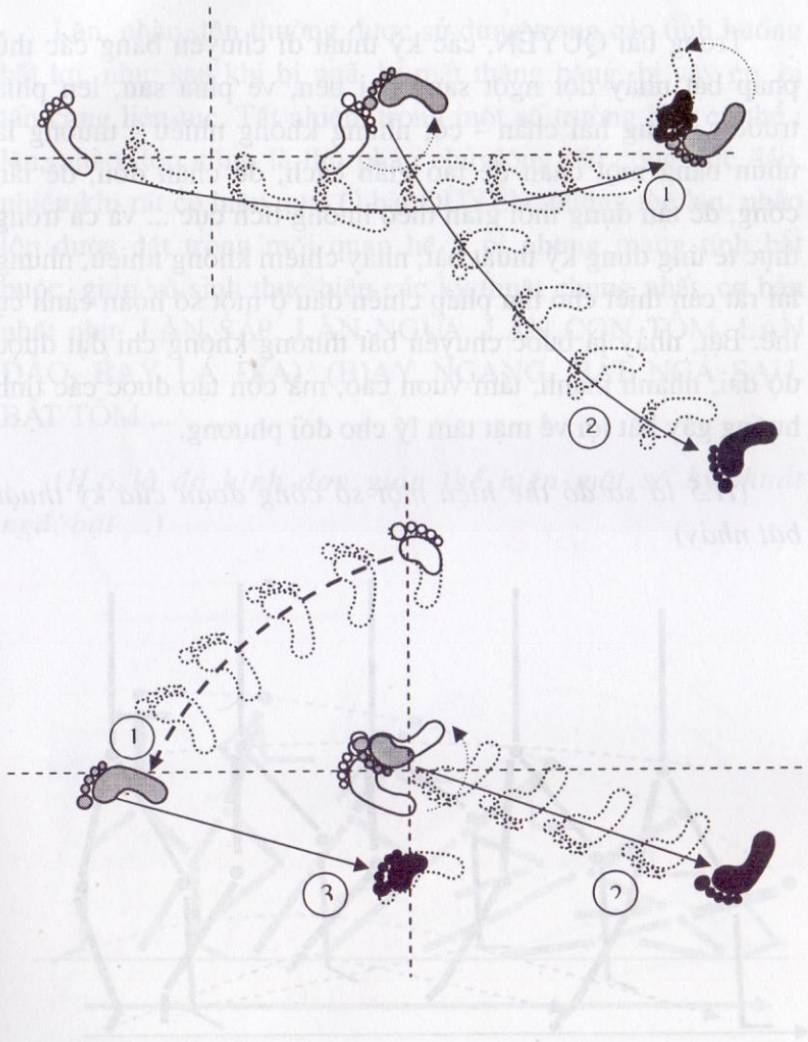


.H.3b

b. Kỹ thuật di chuyển đảo hướng:

Trong bài QUYỀN các bước tấn đảo theo hình cung, xoắn, vặn, xoay các chiều dựa trên trục quay của chân trụ được gọi chung là kỹ thuật di chuyển đảo hướng: vận động này cho phép người học võ giảm được sức lực, giảm được thời gian khi vận động, tạo được các tình huống bất ngờ trong kỹ thuật công và thủ, như: bám được đối phương, tận dụng được khoảmg cách và tính tích cực của thời điểm. Nhưng ngược lại, kỹ thuật di đảo này rất khó thực hiện, đòi hỏi tính đồng bộ cao, thân dễ bị vặn làm mất tấn.

(*H.4 là đồ hình minh họa một số thủ pháp của kỹ thuật di chuyển trên - THÂN HOA LONG PHÁP, ẢO PHÁP ...*)

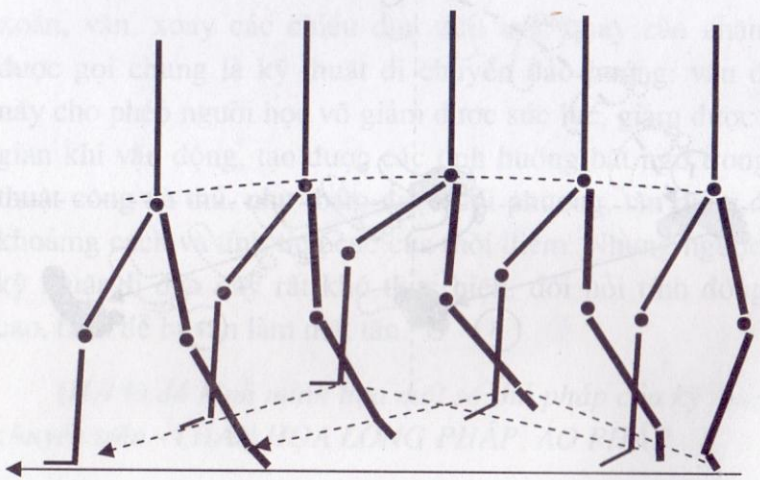


.H.4

c. Kỹ thuật bật nhảy:

Trong bài QUYỀN, các kỹ thuật di chuyển bằng các thủ pháp bật nhảy đột ngột sang hai bên, về phía sau, lên phía trước ... bằng hai chân - có; nhưng không nhiều - thường là nhún bằng một chân để tạo giãn cách, để chặn đòn, để tấn công, để tận dụng thời gian theo hướng tích cực ... và cả trong thực tế ứng dụng kỹ thuật bật, nhảy chiếm không nhiều, nhưng lại rất cần thiết cho thủ pháp chiến đấu ở một số hoàn cảnh cụ thể. Bật, nhảy là bước chuyển bất thường không chỉ đạt được độ dài, nhanh mạnh, tầm vươn cao, mà còn tạo được các tình huống gây bất lợi về mặt tâm lý cho đối phương.

(H.5 là sơ đồ thể hiện một số công đoạn của kỹ thuật bật nhảy)

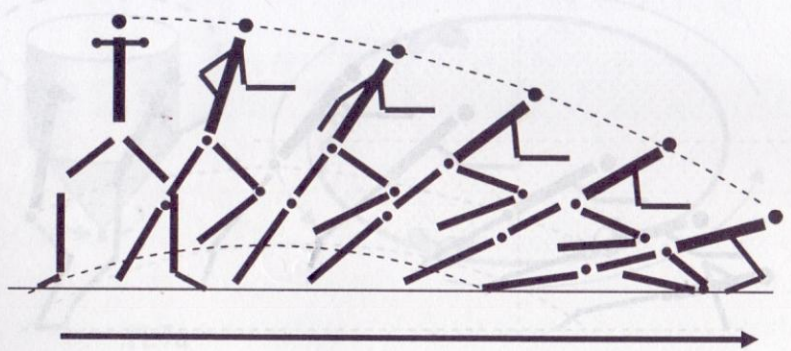


.H.5

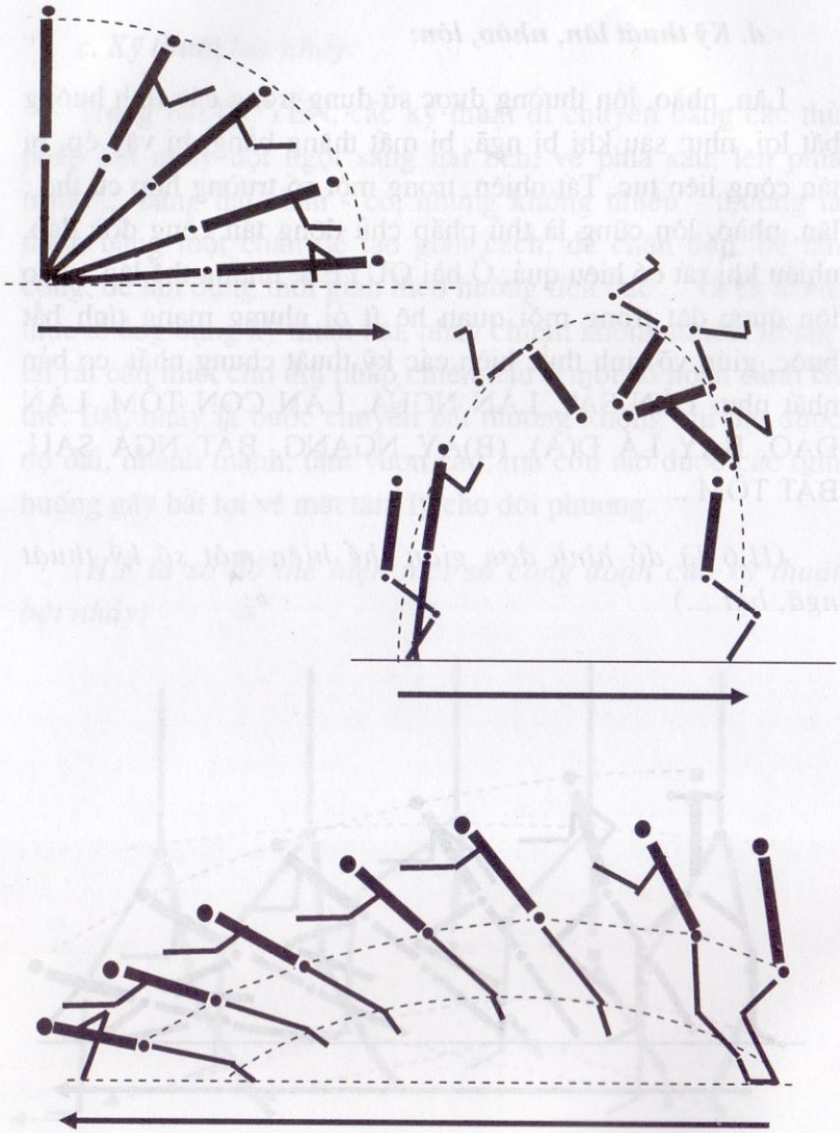
d. Kỹ thuật lăn, nhào, lộn:

Lăn, nhào, lộn thường được sử dụng trong các tình huống bất lợi, như: sau khi bị ngã, bị mất thăng bằng, bị vây ép, bị tấn công liên tục. Tất nhiên, trong một số trường hợp cụ thể : lăn, nhào, lộn cũng là thủ pháp chủ động tấn công độc đáo, nhiều khi rất có hiệu quả. Ở bài QUYỀN, những thế lăn, nhào lộn được đặt trong mối quan hệ ít ỏi nhưng mang tính bắt buộc, giúp võ sinh thực hiện các kỹ thuật chung nhất, cơ bản nhất như: LĂN SẤP, LĂN NGỬA, LĂN CON TÔM, LĂN ĐẢO, BAY LÁ Đ(A), (B)AY NGANG, BẬT NGẢ SAU, BẬT TÔM ...

(H.6 là đồ hình đơn giản thể hiện một số kỹ thuật ngã, bật ...)



.H.6a

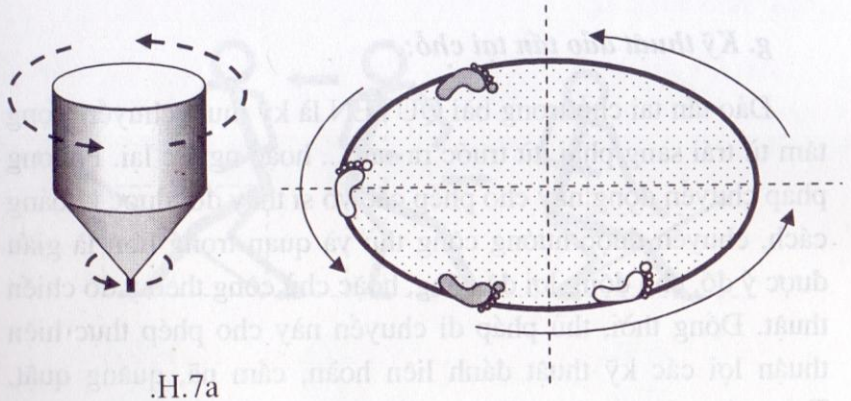


.H.6b

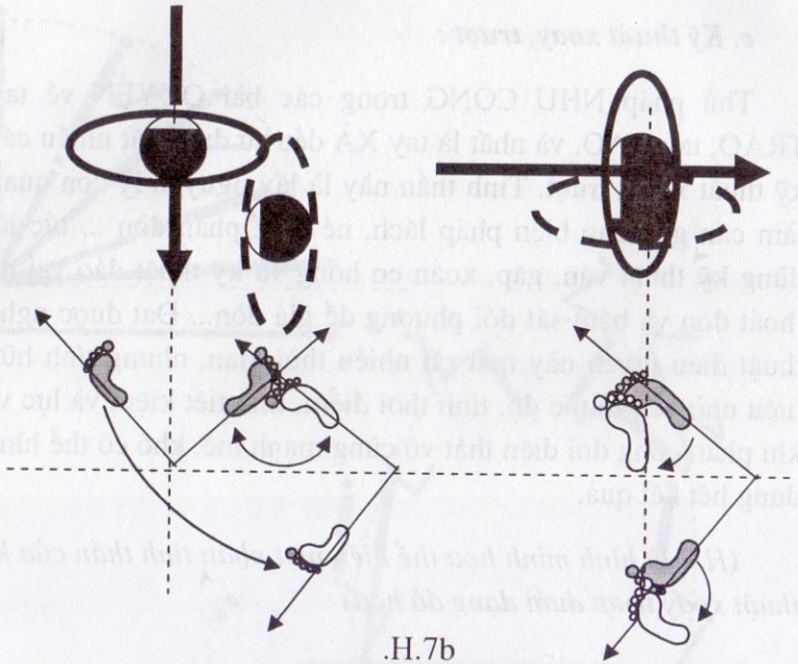
e. Kỹ thuật xoay, trượt :

Thủ pháp NHU CÔNG trong các bài QUYỀN về tay TRẢO, tay ĐAO, và nhất là tay XÀ đều sử dụng rất nhiều các kỹ thuật xoay, trượt. Tinh thần này là lấy nguyên lý con quay làm căn gốc cho biện pháp lách, né đòn, phản đòn ... tức là, dùng kỹ thuật vặn, gặp, xoắn eo hông và kỹ thuật đảo vai để thoát đòn và bám sát đối phương để giả đòn... Đạt được nghệ thuật điêu luyện này mất rất nhiều thời gian, nhưng tính hữu hiệu nhờ yếu tố tốc độ, tính thời điểm, tính tiết kiệm và lực va khi phản công đối diện thật vô cùng mạnh mẽ, khó có thể hình dung hết kết quả.

(*H.7 là hình minh họa thể hiện một phần tinh thần của kỹ thuật xoay trượt dưới dạng đồ họa*)



.H.7a

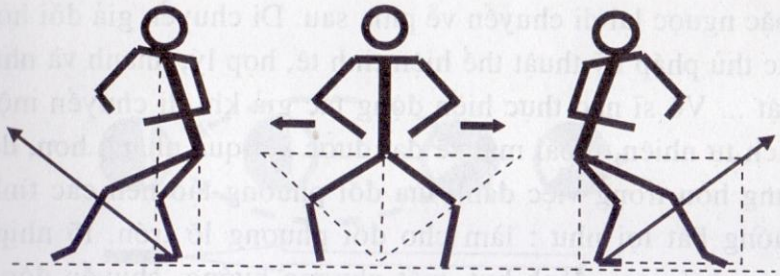


.H.7b

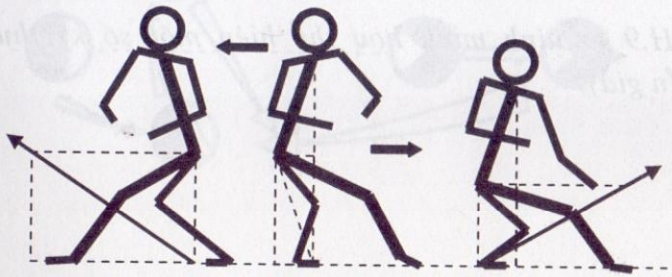
g. Kỹ thuật đảo tấn tại chỗ:

Đảo tấn tại chỗ trong bài QUYỀN là kỹ thuật chuyển trọng tâm từ trái sang phải, từ trước ra sau ... hoặc ngược lại. Phương pháp chuyển động này cho phép các võ sĩ thay đổi được khoảng cách, chuyển được hướng công thủ và quan trọng hơn là giấu được ý đồ, chủ động lơi để công, hoặc chủ công theo ý đồ chiến thuật. Đồng thời, thủ pháp di chuyển này cho phép thực hiện thuận lợi các kỹ thuật đánh liên hoàn, cầm nã, quăng quật. Trong ứng dụng nếu phối hợp tốt kỹ thuật đảo tấn với kỹ thuật xoay trượt tại chỗ sẽ thu được những kết quả khó lường.

(H.8 là hình pháp thể hiện một phần tinh thần của kỹ thuật đảo tấn tại chỗ)



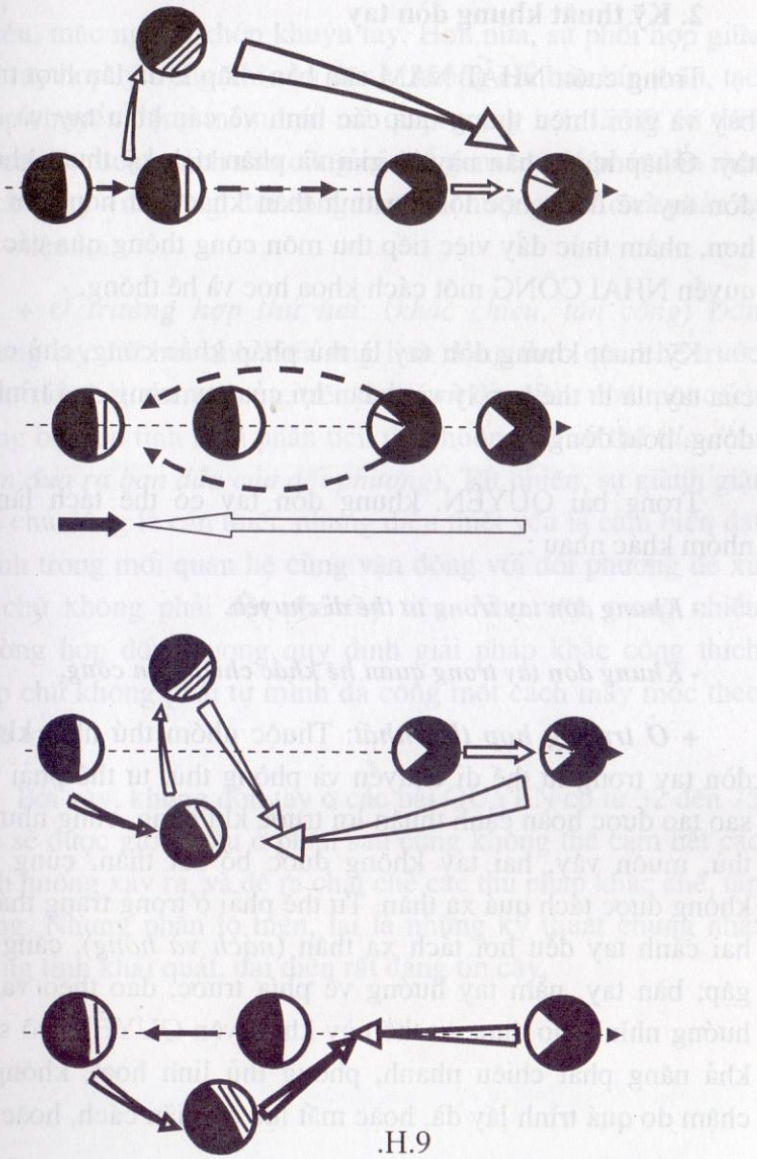
.H.8



h. Kỹ thuật di chuyển giả:

Trong bài QUYỀN và đặc biệt là trong kỹ thuật ứng dụng, động tác di chuyển giả chiếm một vị trí quan trọng độc đáo. Di chuyển giả là các hoạt động mang tính hai mặt, ba mặt ... giả vờ đảo sang trái nhưng kỳ thực sang phải, giả vờ tiến lên phía trước nhưng kỳ thực không di chuyển ... hoặc ngược lại di chuyển về phía sau. Di chuyển giả đòi hỏi các thủ pháp kỹ thuật thể hiện tinh tế, hợp lý, nhanh và như thật ... Võ sĩ nào thực hiện động tác giả khi di chuyển một cách tự nhiên, thoải mái sẽ đạt được kết quả nhanh hơn, dễ dàng hơn trong việc đánh lừa đối phương tạo nên các tình huống bất lợi như : làm cho đối phương lỡ trớn, lỡ nhịp, phán đoán sai, đánh hụt, mất phương hướng, chuyển động bất hợp lý... Làm được như vậy, người thực hiện sẽ giành được thế chủ động nhiều khi dễ dàng mà không gặp một trở ngại nào đáng kể.

(*H.9 là hình minh họa thể hiện một số kỹ thuật di chuyển giả*)



.H.9

2. Kỹ thuật khung đòn tay

Trong cuốn NHẤT NAM căn bản - tập I, đã lần lượt trình bày và giới thiệu thông qua các hình vẽ các kiểu tay và đòn tay. Ở tập này, phần này lý giải và phân tích kỹ thuật khung đòn tay sẽ được bộc lộ trên tinh thần khác sâu hơn, chi tiết hơn, nhằm thúc đẩy việc tiếp thu môn công thông qua các bài quyền NHẠI CÔNG một cách khoa học và hệ thống.

Kỹ thuật khung đòn tay là thủ pháp khắc công, chủ công của tay, là tư thế hợp lý và thuận lợi của tay trong quá trình di động, hoạt động.

Trong bài QUYỀN, khung đòn tay có thể tách làm 2 nhóm khác nhau :

- Khung đòn tay trong tư thế di chuyển.

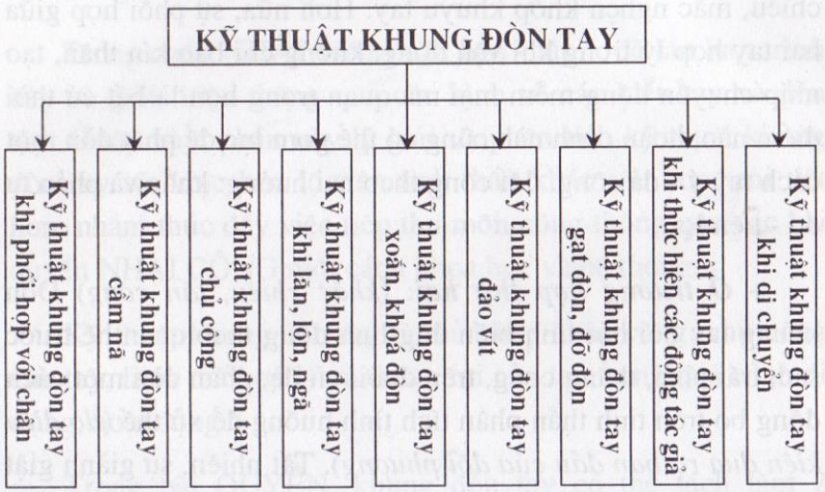
- Khung đòn tay trong quan hệ khắc chiêu, tấn công.

+ Ở trường hợp thứ nhất: Thuộc nhóm thứ nhất khung đòn tay trong tư thế di chuyển và phòng thủ, tư thế phải làm sao tạo được hoàn cảnh thuận lợi trước khi công, cũng như khi thủ, muốn vậy, hai tay không được bó sát thân, cũng như không được tách quá xa thân. Tư thế phải ở trong trạng thái cả hai cánh tay đều hơi tách xa thân (*nách và hông*), căng tay gập; bàn tay, nắm tay hướng về phía trước, đảo theo vai và hướng nhìn. Tạo được tư thế này khi luyện QUYỀN, võ sĩ có khả năng phát chiêu nhanh, phòng thủ linh hoạt, không bị chậm do quá trình lấy đà, hoặc mất lực do giãn cách, hoặc trái

chiều, mắc nghẹn khớp khuỷu tay. Hơn nữa, sự phối hợp giữa hai tay hợp lý trong khi vận động, không chỉ bao kín thân, tạo nhịp chuyển động mềm mại mà quan trọng hơn là bất cứ thời điểm nào, hoàn cảnh nào cũng có thể gom lực để phát đòn một cách tuỳ ý - đả công, đối công theo hai hướng: khắc và phản tự do - tiện lợi.

+ Ở trường hợp thứ hai: (*khắc chiêu, tấn công*) Đòn khung tay đòi hỏi tính biến ứng linh động theo quan hệ trước sau, trái phải, thẳng cong, trên dưới, vít đè, phản đòn một cách đồng bộ trên tinh thần phân tích tình huống để xử thế (*do điều kiện đưa ra ban đầu của đối phương*). Tất nhiên, sự giành giật thế chủ động là cần thiết, nhưng điều thiết yếu là cảm biến đặt mình trong mối quan hệ cùng vận động với đối phương để xử lý chứ không phải đột phá tuỳ tiện. Như vậy, trong nhiều trường hợp đối phương quy định giải pháp khắc công thích hợp chứ không phải tự mình đả công một cách máy móc theo tính toán....

Bởi vậy, khung đòn tay ở các bài QUYỀN có từ 32 đến 75 thế sẽ được giới thiệu ở phần sau cũng không thể cảm hết các tình huống xảy ra, và đề ra chặt chẽ các thủ pháp khắc chế, tấn công. Nhưng phần lộ hiện, lại là những kỹ thuật chung nhất mang tính khái quát, đại diện rất đáng tin cậy.



a. Kỹ thuật khung đòn tay khi di chuyển:

Như đã trình bày, trong một bài quyền, cũng như trong nghệ thuật ứng dụng, kỹ thuật di chuyển đòi hỏi tính nguyên tắc chặt chẽ và tính phối hợp rất khó thực hiện. (*Thủ pháp hợp lý, duyên dáng, mềm mại, nhanh, cứng rắn, hoặc linh hoạt chỉ có thể có được nhờ một quá trình khổ luyện chuyên cần*).

Cho nên, không chỉ mỗi môn phái đều có một khung đòn tay cơ bản, đặc trưng, mà mỗi bài quyền do tinh thần của môn công đều có những nét riêng - không lẫn. Nhưng dù khác nhau, kỹ thuật khung đòn tay khi di chuyển cũng đều có những nét chung mang tính bắt buộc như nhau:

- Vận động hợp lý với thân, chân;

- Không có động tác thừa;

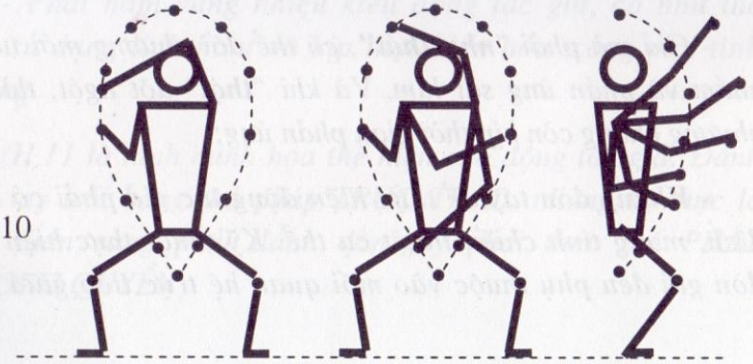
- Không co cứng, lỏng lẻo;

- Không buông xuôi, không đan xoắn tuỳ tiện;

- Đều ở trong trạng thái sẵn sàng phát lực để khắc công hoặc tấn công.

Như vậy, trong nghệ thuật di chuyển kỹ thuật thực chất của khung đòn tay không phải là vờn, đảo sàng múa mà phải là sự vận động nhịp nhàng, đảo chuyển theo tuyến vận động chính của thân. Tất nhiên, về nguyên tắc đều có sự tham gia hợp lý của các chiều chuyển động khớp cánh tay, khớp khuỷu tay, khớp cổ tay ... nhưng nhìn chung sự chuyển đảo đều do thân và nhiệm vụ bảo vệ thân theo bán diện khối hình trụ có đường kính bằng vai quy định vẫn là quan trọng nhất.

(*H.10 là sơ đồ đơn giản minh họa cho động hình chuyển động cơ bản của khung đòn tay khi di chuyển*)



.H.10

b. Kỹ thuật khung đòn tay khi thực hiện các động tác giả:

Các động tác giả muôn hình muôn vẻ và rất phức tạp. Nội dung của động tác giả lại bao gồm toàn bộ kỹ thuật cơ bản của nghệ thuật võ.

Ví dụ: Động tác giả chủ công, động tác giả phát đòn, động tác giả chặn đòn ... phương hướng khi thực hiện động tác giả cũng rất đa dạng: bên phải, bên trái, trước sau, trên dưới. Ngoài ra, không chỉ tay mà đầu, thân, chân đều giúp cho khung đòn tay thực hiện các thủ pháp giả vờ mà như thật.

Vận dụng kỹ thuật khung đòn tay để thực hiện các động tác giả muốn có hiệu quả, phải nắm bắt được thời điểm, dám đối chất với đối phương, xử lý khôn ngoan, hợp thức theo các yêu cầu sau:

- Động tác giả thật nhanh, phải đột nhiên: đánh mà không đánh, đỡ mà không đỡ, đảo vặn mà không đảo vặn ... sao cho thời gian chuyển tiếp giữa hai động tác thực và giả phải rất ngắn, càng ngắn càng tốt;

*- Giả mà phải "**như thật**", có thể đối phương mới tưởng nhầm và phản ứng sai lầm. Và khi "**thật**" đột ngột, thì đối phương không còn kịp thời gian phản ứng;*

- Khung đòn tay để thực hiện động tác giả phải có mục đích, mang tính chiến thuật cụ thể. Kỹ thuật thực hiện các đòn giả đều phụ thuộc vào mối quan hệ trực tiếp giữa hai,

hay nhiều đấu thủ. Trong bài quyền các khung đòn tay chuyển đảo trên tinh thần này so với thực tế thật nghèo nàn.

Nhưng đó vẫn chính là các thủ pháp cơ bản đã được tổng kết và có tính chỉ dẫn mang tính kỹ xảo chung nhất.

- Động tác giả khi đã thực hiện là phải thực sự cần thiết không nên lạm dụng và lấy làm thích thú, tuỳ tiện thực hiện khi không thực cần thiết. Cần phải dự cảm các biến ứng trước sau, khi tiến hành đảo khung thực hiện các động tác giả. Bởi vì, đó là bước chuẩn bị cho một giải pháp ứng dụng kịp thời, chính xác.

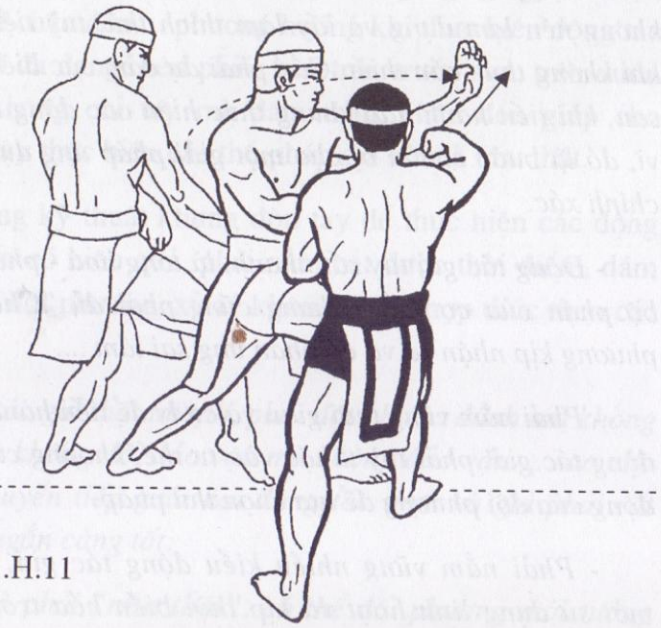
*- Động tác giả tuy rất nhanh, là tổng hoà - phối thuộc các bộ phận của cơ thể - nhưng cũng phải đủ "**Chậm**" để đối phương kịp nhận ra và có phản ứng sai lầm ....*

- Phải nắm vững thời gian và cự ly để tiến hành hợp lý các động tác giả, phải tuỳ thuộc vào tư thế, khoảng cách và hành động của đối phương để lựa chọn thủ pháp.

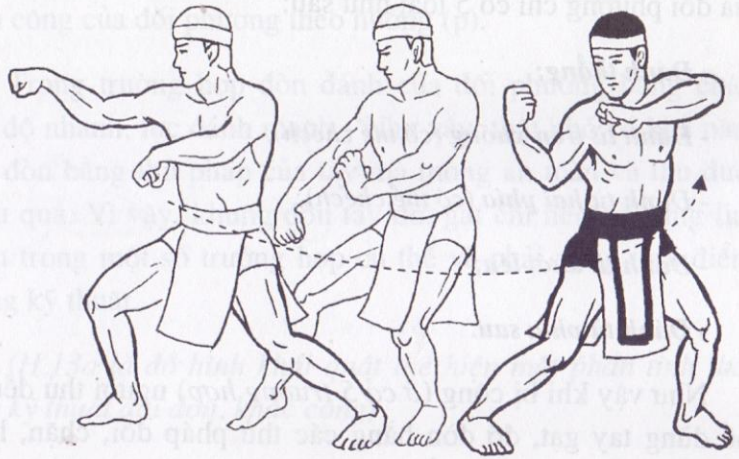
- Phải nắm vững nhiều kiểu động tác giả, có như thế mới sử dụng linh hoạt và kịp thời biến hóa trong mọi tình huống.

(H.11 là hình minh họa thể hiện cho động tác giả: Đánh đòn tay trái bằng thủ pháp TRỰC TRẢO, nhưng kỳ thực là đảo thân sang phải đánh đòn tay phải theo thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN)

(H.12 là hình minh họa thể hiện động tác giả tấn công, nhưng kỳ thực là bật lơi về phía sau để thăm dò ...)



.H.11



.H.12

c. Kỹ thuật khung đòn tay gạt, đỡ đòn:

Trong các bài QUYỀN, các kỹ thuật tập khung đòn tay gạt, đỡ chiếm một tỷ lệ đáng kể thường là 1/4 thậm chí lên đến 1/3 số lượng các động tác vận động chung của toàn bộ bài QUYỀN. Thông thường gạt đỡ là kỹ thuật chống đỡ trực tiếp các đòn công của đối phương bằng các kỹ thuật của tay, của chân, của đầu, của thân ... Nếu phân tích và loại trừ các hình thức, các hướng chuyển trung gian, tựu trung các đòn đánh của đối phương chỉ có 5 loại như sau:

- Đánh thẳng;

- Đánh từ trên xuống *(có thể chếch);*

- Đánh từ hai phía *(có thể chếch);*

- Đánh từ dưới lên;

- Đánh từ phía sau.

Như vậy khi bị công (*ở cả 5 trường hợp*) người thủ đều có thể dùng tay gạt, đỡ đòn bằng các thủ pháp đối, chặn, hoặc tiếp kéo, du đẩy, hấp lực. Trên tinh thần đòn công của đối phương quy định (*đặt ra điều kiện*) ... Sau đây là một số hướng phân tích và hướng vận dụng.

Ở trường hợp thứ nhất: Khi trực đối, nếu đối phương đánh trực diện bằng thủ pháp tay ĐAO, tay cHỈ, tay XÀ, tay QUYỀN, hoặc các đòn GÓT, đòn SẮN, đòn CHỈ của chân với tốc độ nhanh, lực mạnh thì xác suất trực đối thật khó bảo đảm,

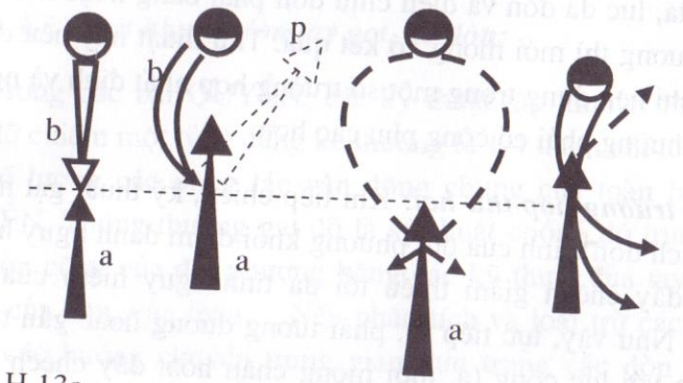
hơn nữa, lực đả đòn và diện chịu đòn phải bằng hoặc hơn hẳn đối phương thì mới mong có kết quả. Thủ thuật này nếu dùng cũng chỉ nên dùng trong một số trường hợp nhất định và người dùng thường phải có công phu cao hơn.

Ở trường hợp thứ hai: Khi tiếp chiêu, kỹ thuật gạt nhằm đẩy lệch đòn đánh của đối phương khỏi điểm đánh nguy hiểm, hoặc đẩy chếch giảm thiểu tối đa tính nguy hiểm của đòn đánh. Như vậy, lực tiếp (b. phải tương đương hoặc gần tương đương với lực công (a. mới mong chặn hoặt đẩy chệch được đòn công của đối phương theo hướng (p).

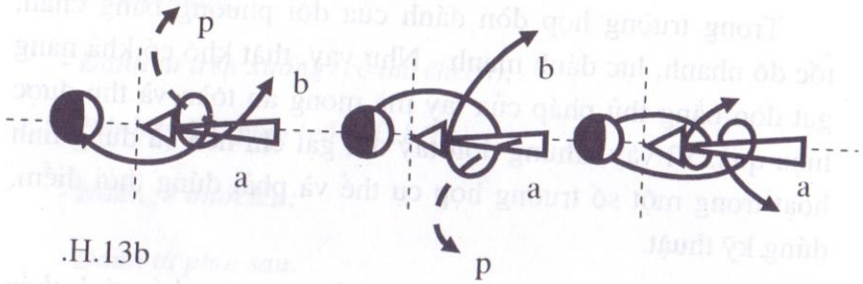
Trong trường hợp đòn đánh của đối phương bằng chân, tốc độ nhanh, lực đánh mạnh - Như vậy, thật khó có khả năng gạt đòn bằng thủ pháp của tay mà mong an toàn và thu được hiệu quả. Vì vậy, khung đòn tay đỡ, gạt chỉ nên sử dụng linh hoạt trong một số trường hợp cụ thể và phải đúng thời điểm, đúng kỹ thuật.

(*H.13a là đồ hình khái quát thể hiện một phần tinh thần của kỹ thuật đối đòn, khắc công*)

(*H.13b là đồ hình khái quát thể hiện một phần tinh thần của kỹ thuật tiếp gạt, du kéo*)



.H.13a



.H.13b

d. Kỹ thuật khung đòn tay đảo vít:

Khung đòn tay đảo vít mang tinh thần NHU CÔNG, là một trong những kỹ thuật phức tạp khó tập và không dễ dàng gì nhận được các kết quả như mong muốn. Thực chất thủ pháp này tự thân đã hàm chứa kỹ thuật xoay, vặn thân và kỹ thuật đảo tấn. Lực ly tâm - lực văng trên tinh thần con quay được vận dụng khá triệt để rèn luyện thủ pháp trượt đòn, áp đòn ...

Kỹ thuật này hoàn toàn khác kỹ thuật khung đòn tay, đối, gạt. Bởi vì, kỹ thuật đảo vít của khung đòn tay thường được kết hợp đồng thời với kỹ thuật di đảo của thân để tạo nên các hoàn cảnh bất lợi cho đối thủ. Khi khắc chiêu, thủ pháp này cho phép người có lực đả công yếu hơn, chậm hơn, nhưng vẫn hoàn toàn thắng thế thu được kết quả.

(*H.14 là hình minh họa phân tích thế công của đối phương khi bị kỹ thuật vít đảo làm lệch hướng*)

Như vậy, khi tập khung đòn tay với kỹ thuật đảo, vít, người luyện võ phải chú ý 4 yêu cầu sau:

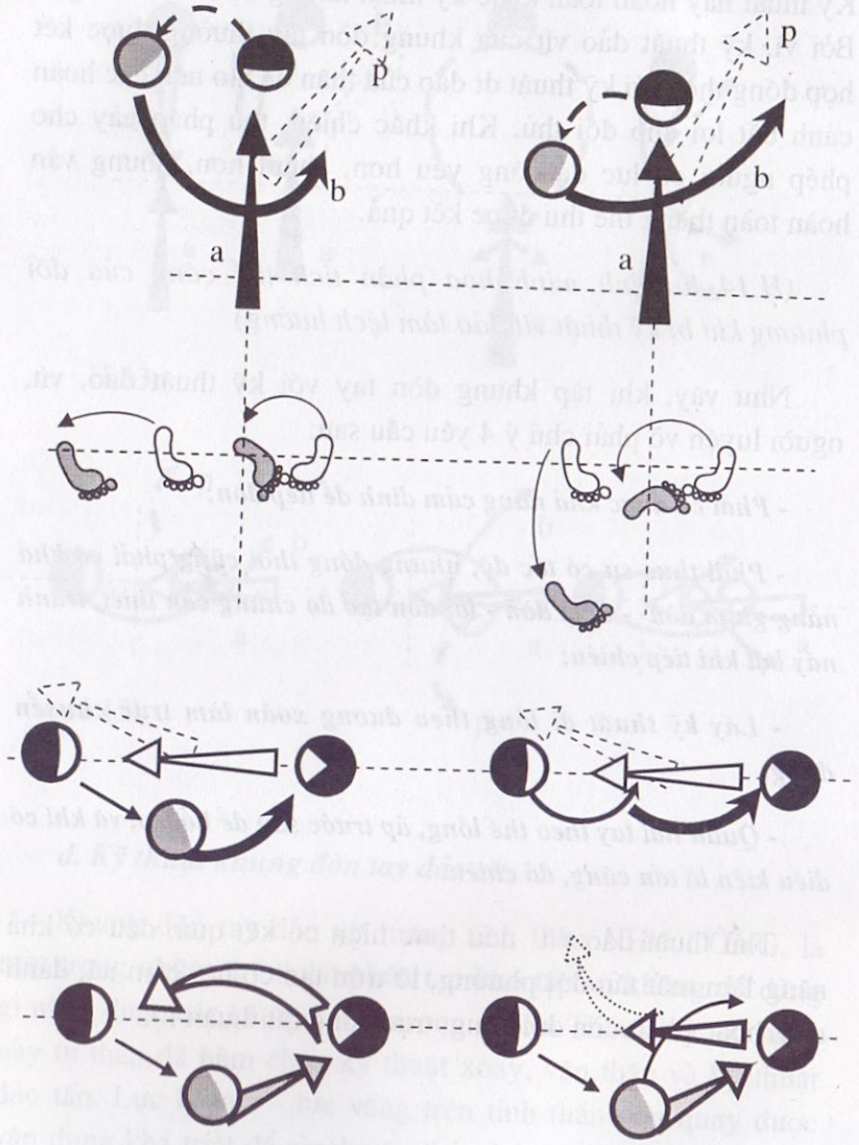
- Phải có được khả năng cảm dính để tiếp đòn;

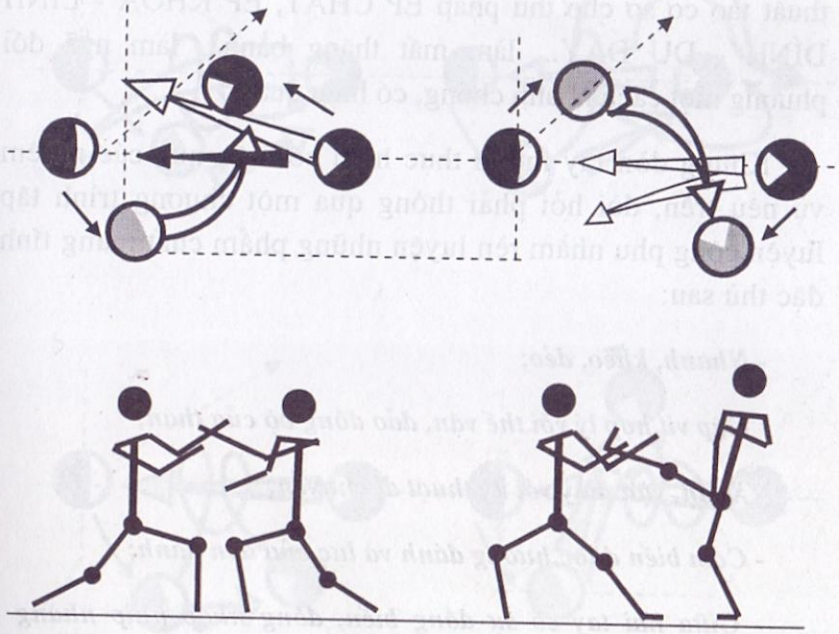
- Phải thực sự có tốc độ, nhưng đồng thời cũng phải có khả năng ghìm đòn - miết đòn - lơi đòn tạo độ chùng cần thiết, tránh nẩy bật khi tiếp chiêu;

- Lấy kỹ thuật di lỏng theo đường xoắn làm trục chuyển động;

- Quấn hai tay theo thế lồng, áp trước sau để hỗ trợ, và khi có điều kiện là tấn công, đả chiêu.

Thủ thuật đảo vít nếu thực hiện có kết quả, đều có khả năng làm mất tấn đối phương, lỡ trớn tạo cơ hội cầm nã, đánh ngã, hoặc phản đòn đối công, trực công rất thuận lợi.





.H.14

e. Kỹ thuật khung đòn tay xoắn, khóa đòn:

Các xung lực dựa trên nguyên lý đường cong, đường gãy khúc và đường xoắn để tiêu lực đánh của đối phương, khóa đòn đối phương bằng khung đòn tay đều dựa trên nguyên tắc tiếp chiêu, vít gập và vặn đảo... Tất nhiên, thủ thuật này là một trong những phức hợp gồm nhiều công đoạn rất tinh tế. Qua phân tích và kinh nghiệm ứng dụng - công đoạn TIẾP MỀM trong tổ hợp của kỹ thuật xoắn bắt, khóa đòn là thủ pháp quan trọng nhất. Đó là nhu lực không chỉ làm tiêu lực, đẩy chếch hướng tấn công của đối phương, mà quan trọng hơn là nghệ thuật tạo cơ sở cho thủ pháp ÉP CHẶT, ÉP KHÓA - LINH DÍNH - DU ĐẨY... làm mất thăng bằng... làm ngã đối phương một cách nhanh chóng, có hiệu quả.

Khung đòn tay muốn thực hiện có hiệu quả các nhiệm vụ nêu trên, đòi hỏi phải thông qua một chương trình tập luyện công phu nhằm rèn luyện những phẩm chất mang tính đặc thù sau:

- Nhanh, khéo, dẻo;

- Gập vít hợp lý với thế vặn, đảo đồng bộ của thân;

- Xoắn, vặn ăn ý với kỹ thuật di chuyển;

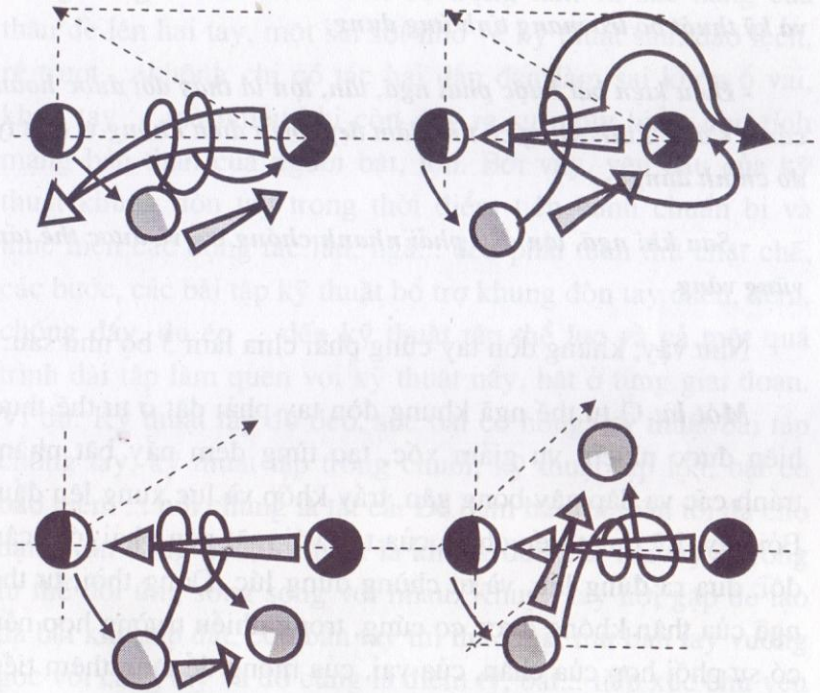
- Cảm biến được hướng đánh và lực của đòn đánh;

- Giữa hai tay có sự đồng biến, đồng nhập nhịp nhàng - tương hỗ cùng lúc.

- Thân đảo mềm trượt ngược với hướng đánh của đối phương;

- Chỉ khóa đòn đối phương trong trường hợp: đối phương đã bị mất thăng bằng, lỡ trớn, bị xoắn, vặn ...

(H.15 là hình minh họa dưới dạng đồ hình thể hiện theo tinh thần phân tích lực cơ học về một số thủ pháp xoắn khóa đòn)



.H.15

g. Kỹ thuật khung đòn tay lăn, lộn, ngã:

Tư thế ngã, lăn, lộn đòi hỏi bốn yêu cầu cơ bản mang tính bắt buộc sau:

- Ngã lăn, lộn phải gọn, nhanh, an toàn (không bị các trường hợp tự mình gây chấn thương do chính mình, nhất là bộ phận của tay và chân, đầu, trụ sống);

- Ngã, lăn, lộn phải thực hiện đúng ý đồ của bản thân trên tinh thần vận dụng sinh động các thế tập cơ bản trong bài quyền, và kỹ thuật bổ trợ mang tính ứng dụng;

- Điều kiện bắt buộc phải ngã, lăn, lộn là thay đổi được hoàn cảnh. Cấm! Tình trạng cố tình làm đẹp, biểu diễn không vì một lý do chính đáng;

- Sau khi ngã, lộn đều phải nhanh chóng trở về được thế tấn vững vàng.

Như vậy, khung đòn tay cũng phải chia làm 3 bộ như sau:

Một là: Ở tư thế ngã khung đòn tay phải đặt ở tư thế thực hiện được nhiệm vụ giảm xốc, tạo từng đệm nẩy bật nhằm tránh các va đập gây bong gân, trầy khớp và lực xung lên đầu. Bởi vậy, kỹ thuật tiếp chạm của tay với mặt nền phải lớn, cân đối, đưa ra đúng lúc, và tự chùng đúng lúc. Đồng thời, tư thế ngã của thân không được co cứng, trong nhiều trường hợp nếu có sự phối hợp của chân, của vai, của mông để tăng thêm tiếp diện tiếp xúc.

Hai là: Ở tư thế lăn; khung của tay không được gập, vặn ... trái chiều; hoặc giang rộng, mở dang rộng làm cản trở tốc độ và sự chuyển động của thân. Muốn vậy, hai tay phải ở tư thế áp thân và trong nhiều trường hợp lại là đòn chống, hoặc trụ đẩy để giúp cho thân lăn được dễ dàng, nhanh hơn. Và trở về vị trí tự nhiên cũng nhẹ nhàng, gọn hơn.

Ba là: Ở tư thế lộn, hoặc bật tôm (*trước, sau và hai phía*). Tư thế tay vừa phải làm nhiệm vụ chống bật, vừa phải giữ thăng bằng ở thời điểm toàn bộ trọng tâm và sức nặng của thân đè lên hai tay, một sai sót nhỏ về kỹ thuật sau: đảo lệch, rê trượt ... không chỉ có tác hại dẫn đến làm sai khớp ổ vai, khớp tay ... mà nhiều khi còn gây ra sự nguy hiểm cho tính mạng bản thân của người bật, lộn. Bởi vậy, yêu cầu của kỹ thuật khung đòn tay trong thời điểm tiến hành chuẩn bị và thực hiện các động tác lăn, ngã... đều phải tuân thủ chặt chẽ, các bước, các bài tập kỹ thuật bổ trợ khung đòn tay chèn, đệm, chống đẩy, du ép ... đến kỹ thuật tập thể lực và cả một quá trình dài tập làm quen với kỹ thuật nẩy, bật ở từng giai đoạn. Ví dụ: Kỹ thuật tập độ dẻo, sức bật cơ hông, kỹ thuật bài tập chống tay, kỹ thuật tập trồng chuối; kỹ thuật tập lộn, bật có bảo hiểm ... nói chung là tất cả. Để đảm bảo an toàn tối đa cho dạng vận động trên, tốt nhất là khung đòn của hai tay ở trong tư thế đối ứng song song với nhau. Khuỷu tay hơi gập để tạo đà bật khi tiếp đất, còn bàn tay thì thả lỏng, mu bàn tay vuông góc với cẳng tay và đó cũng là điểm tỳ, bật... tiếp xúc chủ yếu với mặt nền khi nhào lộn.

h. Kỹ thuật khung đòn tay đả công:

Khung đòn tay ĐẢ CÔNG là thủ pháp phản công sau khi thủ. Như vậy, khi lách né, đỡ đòn, gạt vít ... người phòng thủ phải giành lấy khoảng thời gian chớp nhoáng giữa thời điểm đối phương vừa bị xốc, bị mất phương hướng, bị triệt lực ... và thời điểm mà anh ta chưa kịp hồi phục, chưa có khả năng giành lại thế tấn công.

Tất nhiên, khung đòn tay ĐẢ CÔNG thực chất là kỹ thuật của thủ pháp tấn công có chủ định, đã được tập luyện nhiều lần, nhiều ngày trong các hoàn cảnh khác nhau một cách thuần thục. Như vậy, tính nẩy, bật, xoắn, trượt, du ập chỉ là những thủ thuật bổ trợ, làm tăng thêm tính hiệu dụng của đòn ĐẢ CÔNG, cần phải được áp dụng tối đa, tức thời như độ nẩy của cây tre bị vít.

Để thực hiện có hiệu quả những kỹ thuật ĐẢ CÔNG mà vẫn giữ được an toàn, khung đòn tay thủ nên đan sàng và thủ thế như sau:

- Vươn lên phía trước ở tư thế trước sau;

- Khung đòn tay khép gần như song song với trục chính của thân *(tư thế đảo nghiêng);*

- Không có cứng, cũng không được lỏng;

- Chỉ nên để ngang bụng, ngực và vai, trong một số trường hợp cụ thể khi ứng dụng, tuỳ theo mối quan hệ ứng đấu mà vị trí của từng tay, hai tay có thể thấp hoặc cao khác nhau...

i. Kỹ thuật khung đòn tay chủ công:

Thủ pháp tấn công bằng đòn tay, có thể quy về 4 hướng chủ yếu:

- Từ trên xuống;

- Từ dưới lên;

- Trực diện;

- Từ hai phía.

Như vậy, khả năng biến chiêu, phát triển các thủ thuật tấn công đều phải hoàn toàn dựa trên tinh thần nêu trên. Hay nói cách khác là sự quy tụ, kết thúc - phát triển đều được quy theo hướng đó. Kỹ thuật giả đảo lắc thân, đánh dứ, đảo tấn ... dù phong phú, lắt léo đến đâu tựu trung cũng phải dẫn đến thủ pháp phát đòn tấn công ở một hướng nhất định. Đặc biệt trong nghệ thuật ứng dụng, khung đòn tay đều có tính giới hạn về tầm vươn, về tốc độ nên kỹ thuật chuyển tấn và xuất chiêu đều không thể không tính đến khoảng cách, mối quan hệ trực đấu giữa người tấn công và đối phương. Cho nên, nguyên tắc cơ bản về đòn tay khi tấn công cần chú ý các điểm sau:

- Nên giới hạn vị trí đả công từ hạ bộ trở lên;

- Chỉ phát chiêu đúng khoảng cách hoặc dự cảm đúng về khoảng cách;

- Nên phát huy kỹ thuật đảo vai và mớn tấn để đánh lừa đối phương trước khi công;

- Ở tầm xa nên đánh dứ để chuyển tấn rồi áp người thực công;

- Khi phát chiêu nếu có lợi thế, phải tận dụng tuyệt đối để đánh lấn liên hoàn và thay đổi điểm đánh trên - dưới bằng kỹ thuật đoản đòn;

- Không được dãn cách hai tay, vung rộng lấy đà;

- Tận dụng lực khớp tay, cổ tay khi tiếp chiêu;

- Điểm tiếp xúc khi va đòn càng hẹp càng tốt *(chỉ tay, cườm tay, gờ sống tay, điểm chỏ ....)*

h. Kỹ thuật khung đòn tay cầm nã:

Thủ pháp bắt, nắm, khóa, vít, ôm quăng quật trong võ được gọi chung là kỹ thuật CẦM NÃ. Khả năng cho phép thực hiện có hiệu quả những đòn thế nêu trên chỉ có thể có được trong các điều kiện sau:

- Đối phương bị nắm bắt trong tư thế bất lợi - bị động;

- Đối phương bị vít tay, ép người trong quan hệ sau khi bị lỡ trớn, mất đà;

- Đối phương bị gài tấn, mất tấn chới với;

- Đối phương đánh phần hạ bị đè ép phần thượng;

- Đối phương bị choáng;

- Đối phương bị đè tấn;

- Đối phương khi công bị khóa cổ tay;

Như vậy, thủ pháp CẦM NÃ là những kỹ thuật tổng hợp: vừa tinh tế, nhạy cảm, vừa nhanh khéo lại vừa chính xác và có sự phối hợp đồng bộ hài hoà của nhiều bộ phận, tấn, thân, vai ...

Trong thực tế, việc nắm bắt, khóa, làm ngã đối phương chỉ có thể thực hiện được trong số tình huống đặc biệt và thuận lợi - không đơn giản.

Tất nhiên, người có công phu hơn hẳn, lừa được đối phương, tạo ra các hoàn cảnh : đã rồi - cũng không phải là hiếm.

Trở lại với kỹ thuật đòn tay khi cầm nã, ta thấy: về cơ bản, vẫn là khung tay TRẢO, tay ĐAO và tay XÀ với thủ thuật phát chiêu theo hướng chuyển động đường cong, vặn xoáy; đường gấp khúc đột ngột trên cơ sở có sự hỗ trợ tinh tế, linh động của kỹ thuật di ập, đảo tấn nhanh ... gây cho đối phương rơi vào một trạng thái bất thường, không thể lường trước, đối phó kịp.

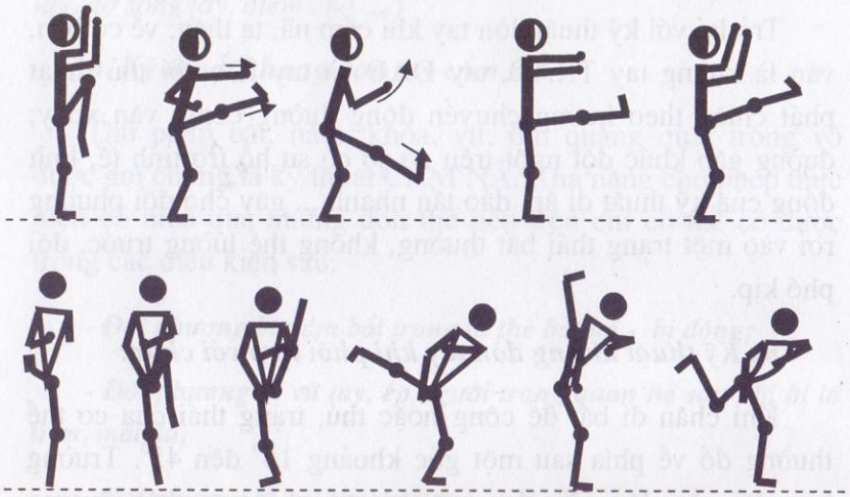
m. Kỹ thuật khung đòn tay khi phối hợp với chân:

Khi chân di bật để công hoặc thủ, trạng thái của cơ thể thường đổ về phía sau một góc khoảng 15^0 đến 45^0. Trường hợp đối sắn, lên gối, đạp gót, bật tại chỗ trục thân thường vuông góc với mặt đất hoặc đổ không nhiều về phía trước hoặc sau đúng với thời điểm gần lực.

Vì vậy, khi ở tư thế phối hợp với đòn chân ở cả hai thời điểm: công hoặc thủ, khung đòn tay nói chung đều ở trong trạng thái co gập để bảo vệ mặt, ngực và hạ bộ. Rất ít khi cả

chân và tay cùng công có hiệu quả, trừ thỉnh thoảng các kỹ thuật thủ công, gạt dưới quật trên, đối chân vả mặt, hoặc khóa trên đệm dưới ... Như vậy, kỹ thuật phối hợp của tay đối với chân trong tất cả các trường hợp: đều phải dựa vào diễn biến cụ thể của quan hệ trực đấu để ứng biến phát triển sao cho phù hợp.

(*H.16 là một số hình minh họa thể hiện cho một số kỹ thuật của khung đòn tay khi phối hợp với chân*)



.H.16

3. Kỹ thuật khung đòn chân:

Khung đòn chân ở cả hai trạng thái: đối khắc công và chủ công thường chỉ sử dụng bằng một chân (*Tất nhiên, có trường*

hợp công - thủ bằng cả hai chân - sẽ được trình bày trong một cuốn sách khác...). Như vậy, xét ở điều kiện thông thường khung đòn chân chỉ ở một trong hai dạng:

- Làm nhiệm vụ trụ tấn;

- Làm nhiệm vụ đối khắc công, hoặc chủ công.

Ở trường hợp thứ nhất: Chân trụ là điểm tựa vững chắc, giữ cho thân thăng bằng, trọng tâm không đổ, không chới với. Đặc biệt, ở thời điểm phát chiêu của chân thứ hai và thời điểm diện tấn công tiếp xúc với cơ thể đối phương, lực phản hồi nhiều khi làm cho người chủ công bị chao đảo, xê dịch, hoặc văng xa ... để giảm và cũng có thể tránh hoàn toàn được yếu điểm đó: chân trụ, thân và tay phải phối hợp và thực hiện đúng các yêu cầu kỹ thuật như sau:

- Đầu gối của chân trụ hơi khuyu, nhất là ở giai đoạn khởi chiêu của chân thứ hai;

- Khi thực hiện thế đảo gót và đá phạt ngang (TẢ LÔI CƯỚC, HỮU LÔI CƯỚC, PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC, HẠ PHÁT THIẾT CƯỚC ...) gót chân trụ cũng phải chuyển xoay theo chiều kim đồng hồ, hoặc ngược chiều kim đồng hồ cùng với hướng đá;

- Khi đối công - thân phải đổ ập về phía trước, chân trụ hơi nghiêng tạo nên thế chống vững chắc;

- Ở thời điểm tiếp áp với đối phương, hai tay hơi dang ở tư thế trên dưới, hoặc trước sau, hoặc co áp về phía trước để vừa giữ

được thăng bằng, ổn được trọng tâm và vừa có thể phát triển nhanh có hiệu quả các đòn phản công kế tiếp;

- Khi chân thứ hai phát chiêu để hỗ trợ cho chân trụ, trụ tấn được vững vàng, toàn thân nên đảo vặn mềm thường theo hướng ngược chiều với hướng tấn công.

Ở trường hợp thứ hai: Kỹ thuật chân đối công và chủ công bằng thủ pháp khắc tấn, triệt tấn, đối tấn, phản đòn và chủ công bằng các đòn: THIẾT CƯỚC, ĐẢO CƯỚC, LÔI CƯỚC, CHỈ CƯỚC, CHUỲ LÔI CƯỚC.

Như vậy, kỹ thuật khung đòn chân để phản đòn hoặc tấn công chính là giải pháp cụ thể trong từng hoàn cảnh mà nhiều khi hoàn toàn do đối phương quy định ... Sự chủ động chỉ có được trong quan hệ chủ quan tấn công và tin chắc vào ý đồ chiến thuật cũng như lòng tin là có kết quả.

Thủ pháp kỹ thuật đòn chân có 3 giai đoạn:

- Thứ nhất, là giai đoạn khởi phát: gồm thời điểm định ý đồ, ước lượng khoảng cách, chọn diện đánh, co cẳng chân lấy đà và phát chiêu. Giai đoạn này đòi hỏi phán đoán nhanh, xử lý nhất quán, cương quyết, không dè dặt chần chừ, không thực hiện nửa vời.

Để tăng cường hiệu quả cho kỹ thuật ra đòn nhanh, gọn và có lực, thủ pháp đòn chân công hay thủ phải thực hiện đúng các yêu cầu sau đây:

+ Co gập nhanh;

+ Không vung rộng;

+ Không đảo vặn quá mức để lấy đà;

+ Không co cứng trước khi phát lực;

+ Không mớn tấn chân trụ để lấy đà quá cao.

- Thứ hai, là giai đoạn tiếp chiêu, hay nói cách khác là thời điểm đối chân với chân - diện bị đánh trong quan hệ tương tác thì đây cũng là thời điểm đối ứng có tính quyết định. Bởi vậy, để tránh các yếu điểm đòn đánh quá nhẹ, bị phản hồi, bị khóa bắt, bị gạt ... người chủ công cần lưu ý các điểm sau đây:

+ Không đánh đối phương ở cách quá xa, hoặc quá gần *(thường từ 80cm đến 100cm).*

+ Tiết diện va không nên lớn *(thường diện va là: gót, cạnh bàn chân, mu bàn chân, chỉ ngón chân);*

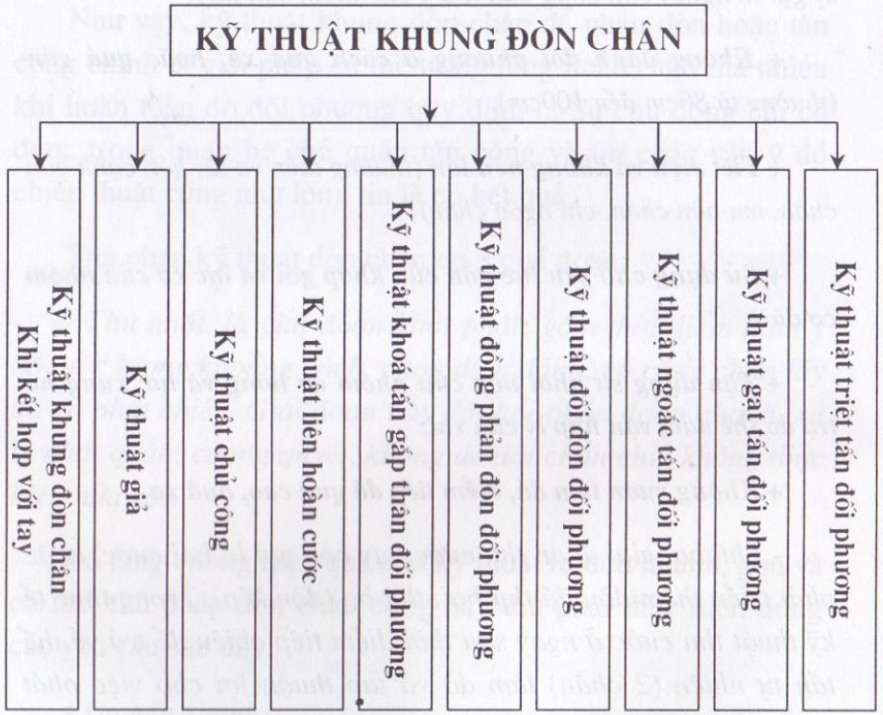
+ Sử dụng chủ yếu lực gần của khớp gối và lực cơ của nhóm cơ đùi;

+ Tận dụng sự phối hợp của nhóm cơ hông và lực xung hỗ trợ do thế đảo, vặn hợp lý của vai;

+ Không vươn tầm đá, điểm tiếp đá quá cao, quá xa.

- Thứ ba, giai đoạn thu cước hay còn gọi là hồi cước, hoặc phát triển thêm đòn đá thứ hai, thứ ba (đòn kép). Trong thực tế kỹ thuật thu cước ở ngay sau thời điểm tiếp chiêu để trở về thế tấn tự nhiên (2 chân) làm đà và tạo thuận lợi cho việc phát

triển tiếp các đòn tấn công kế tiếp là hết sức thiết thực - quan trọng. Do vậy, kỹ thuật hồi cước cũng chính là một trong những thủ pháp công phu với tinh thần: thu phải gọn, hạ bàn phải nhanh, vững chắc, rút về như một thế chuyển tấn đảo vặn linh hoạt, hạ bàn như một thế ập áp trực công để đối công: hoành tấn, chuyển thành thế di ngang linh động; bật ngã thành thuật thổ khó (A), (B) ắt, phản đòn ... Tất nhiên, mọi thành công đều có giá mồ hôi và không thể một sớm một chiều có được.



a. Kỹ thuật triệt đòn đối phương:

Triệt tấn đối phương bằng kỹ thuật đòn chân, là thủ pháp dùng cạnh ngoài bàn chân, gót chân, lòng bàn chân trực đối khớp cổ chân, khớp đầu gối của chân di chuyển, chân tấn công, chân trụ tấn của đối phương ở thời điểm chớm chuyển động, đang chuyển động, hoặc trọng tâm đang dồn hẳn vào một bên.

Ở trường hợp thứ nhất: Dùng thủ pháp của đòn cước, đối công trực diện vào chân di chuyển của đối phương; Hoặc ở thời điểm đối phương chủ động tấn công, người khắc công sẽ dễ dàng làm mất thăng bằng cho đối phương - tạo điều kiện phát triển tiếp các đòn đánh thích hợp có hiệu quả. Thủ thuật này giống như sợi giây giăng bất ngờ ngáng chân người bộ hành tất bật, hoặc trong đêm tối do vội vàng bước chân va vấp phải mỏm đá hay rễ cây nhô ngang đường ... Như vậy, kỹ thuật triệt tấn chân di chuyển của đối phương chỉ đạt được kết quả cao nhất ở thời điểm chân tấn của đối phương đang chuyển động.

Ở trường hợp thứ hai: Diện triệt tấn không phải vào chân di chuyển, mà lại ở chân trụ đối phương bước cao, hoặc đá cao. Như vậy, thủ pháp phải nhanh hơn, chính xác hơn, kỹ thuật ập tấn phải thấp hơn, thậm chí phải bay vào trong tư thế là là mặt đất. Thực hiện được như vậy, không chỉ có khả năng làm mất trọng tâm của đối phương, phá được đòn công của đối phương, mà ở nhiều trường hợp có thể làm sai khớp, hoặc ép ngã đối phương trong tư thế bất lợi.

b. Kỹ thuật gạt tấn đối phương:

Thời điểm và kể cả mục đích của kỹ thuật gạt tấn đối phương, phần nào giống như kỹ thuật triệt tấn. Chỉ có khác là thủ pháp gạt tấn thường không đối trực đòn, mà là dật, đẩy, gạt theo các hướng từ trái sang phải, từ phải sang trái, hoặc từ trước dật về phía sau ... bằng diện gót, bằng bắp cẳng chân và bằng sống ngoài cẳng chân. Như vậy, gạt đẩy chân là kỹ thuật đánh chéo tấn đối phương khi di chuyển, khi bật nhảy. Thủ pháp này đòi hỏi phải xử lý cực kỳ chính xác, khéo léo: về thời điểm, về khoảng cách, về lực gạt sao cho không quá đà, lỡ nhịp.

Hỗ trợ cho thủ pháp của chân gạt khi hành động - toàn thân phải đồng thời đổ về phía sau khoảng 15^0 đến 45^0, hai tay ở tư thế áp che. Khi có cơ hội là kịp thời phát triển các đòn công bằng thủ pháp quăng quật, cầm nã ...

c. Kỹ thuật ngoắc tấn đối phương:

Các thủ pháp của đòn CÂU LIÊM CƯỚC chính là kỹ thuật thể hóa tinh thần NGOẮC TRIỆT TẤN (*cả chân trụ và chân di*) bằng mu trên của bàn chân bẻ gập vuông góc với sống cẳng chân. Thực chất của đòn CÂU LIÊM CƯỚC là sự biến ngẫu của kỹ thuật gạt gật, chỉ có khác là diện tiếp chiêu kể cả hai phía (*công và thủ*) đều thực hiện chủ yếu bằng cổ chân và mu trên của bàn chân. Có trường hợp, người thực hiện vừa bật lùi, hoặc tự lao ngã về phía sau để ngoắc dật tấn đối phương - có trường hợp phải lao về phía trước... Tất nhiên là

hoàn cảnh cho phép để thực hiện được các giải pháp khắc công như trên thường không nhiều.

(H.17 là một số hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật nêu trên)

d. Kỹ thuật đối đòn:

Kỹ thuật đối đòn đối phương bằng thủ pháp đòn chân là biện pháp khắc chân công của đối phương thường được áp dụng trong các trường hợp như sau:

- Khi đối phương tấn công bằng chân ở tầm đánh từ thắt lưng trở xuống;

- Khi đối phương áp công quá sâu bằng kỹ thuật vươn chân, áp mông đổ người về phía sau;

- Khi đối phương trầm tấn đánh vào phần hạ.

+ Trường hợp thứ nhất: *Người thủ công dùng sống cẳng chân, đầu gối, mu trên bàn chân để áp đòn đánh của đối phương vào thời điểm lực phát chiêu chưa đạt đến tối đa. Tốt nhất, chặn được đòn đánh từ gốc, tức là giai đoạn đối phương mới chớm phát đòn.*

+ Trường hợp thứ hai: *Có thể là đối phương chuyển tấn sâu, áp mông đảo thân tấn công, dùng đòn THIẾT CƯỚC, ĐẢO CƯỚC, LÔI CƯỚC đánh thấp, hoặc đổ người ra phía sau lấy đà đánh đòn tay ở khoảng cách quá gần. Nếu như vậy, kỹ thuật đối đòn bằng các thủ pháp đánh đòn thấp: vẩy gót,*

áp, ập sống cẳng chân vào hông, vào mông và khuỷu chân của đối phương đều có khả năng phá được đòn và phát triển thuận lợi các đòn công kế tiếp.

+ Trường hợp thứ ba: *Trong thời điểm đối phương chủ động tấn công, kỹ thuật đối đòn bằng sống cẳng chân, không chỉ có tác dụng cản phá, làm vô hiệu hóa ý đồ của đối phương, mà nhiều khi còn là thủ pháp đá công rất có hiệu quả.*

Thủ pháp chặn đối đòn của đối phương muốn có kết quả đều phải được thực hiện chính xác, kịp thời thường ở thời điểm chớp nhoáng khi đòn đánh của đối phương mới chớm phát.

e. Kỹ thuật đồng phản đòn đối phương:

Đồng phản là thuật đồng thời trả đòn tấn công của đối phương ở thời điểm đối nghịch nhất. Tất nhiên trong thực tế vẫn là chậm hơn, nhưng không có nghĩa là chậm hẳn. Thường kỹ thuật đòn chân đối đòn chân chỉ nên dùng trong các trường hợp sau:

- Đối phương đá cao;

- Đối phương đá vòng từ hai phía;

- Đối phương đảo đá hậu gót;

- Đối phương đá quét thấp;

- Đối phương đá song phi;

- Đối phương đá bay.

+ Trường hợp thứ nhất: *Ở thời điểm chân đối phương vươn cao, háng mở. Người thủ vừa trầm tấn đổ người ra phía sau tránh đòn, vừa bật gót lồng vào hạ bộ đối phương, hoặc dùng kỹ thuật đối công đánh vào chân trụ.*

+ Trường hợp thứ hai: *Khi đối phương đá từ hai phía. Đặc biệt khi đảo người đá quét chân sau: hoặc đổ người ra phía sau để đá quét chân trước ... Như vậy, việc ập nhanh, kịp thời dùng các kỹ thuật lôi cước đả công vào đùi, vào háng, vào bụng đối phương là dễ dàng thu được kết quả.*

+ Trường hợp thứ ba: *Khi đối phương dùng đòn HẬU NGHỊCH LÔI CƯỚC, HOẶC ĐÒN PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC ... thì ngay ở thời điểm đối phương đảo hông để tấn công (tất nhiên điều kiện thực hiện chỉ có thể xảy ra ở khoách cách một tầm đánh). Người phòng thủ chỉ có hai cách: bật lợi hoặc phản đòn đánh chân trụ, lồng hạ bộ, du đẩy mông, áp ép đè chân đối phương.*

Kỹ thuật chặn đòn là biện pháp dùng cạnh ngoài của bàn chân, gót chận, bàn chân, sống và má ngoài cẳng chân đánh trực tiếp vào đầu gối, hoặc ngọn đòn của đối phương. Ví dụ: đối phương co chân sau lên đá, người khắc công chỉ cần kê chân trước sao cho cạnh ngoài của bàn chân đối trực tiếp vào cổ chân, hoặc khớp đầu gối chân tấn công đối phương khi đang trực tiếp tấn công.

Trong trường hợp đối phương xoay mông dùng đòn HẬU LÔI CƯỚC, TẢ HỮU HẬU LÔI CƯỚC ... thì biện pháp chặn

đòn vào mông, vào hông, vào chân trụ của đối phương thường là dễ nhất.

Hiệu quả có được do các kỹ thuật chặn đòn là bởi vì: sống cẳng chân có tiết diện kiểm soát, đón đòn cao, mông và chân trụ là vị trí ít biến động và thường gần như TĨNH trong quan hệ trực công. Hơn nữa MÔNG và CHÂN TRỤ gần như là trung tâm dồn lực, bị phá tức là hết. Còn trường hợp chặn đòn ở thời điểm chớm phát - khi lực công chưa đủ mạnh, tốc độ đạt chưa cao thì đương nhiên là đảm bảo tính an toàn cao; tính chuẩn xác dễ thu hái kết quả...

+ Trường hợp thứ tư: *Khi đối phương đá quét thấp. Bắt nắm đúng thời điểm, ập đòn phá từ gốc, hoặc bật cao tránh đòn và đồng thời đả công bằng thủ pháp đánh gót chân vào bụng, hông, mặt đối phương ở vị trí thuận lợi là ăn chắc.*

+ Trường hợp thứ năm: *Khi đối phương đá song phi, dùng kỹ thuật ập đối đòn, hoặc dùng thủ pháp gạt dật chân bật nhảy, chân lấy đà của đối phương ở thời điểm vừa cất mình trên không. Thậm chí, nếu phát hiện sớm ập cương quyết, dùng chân hoặc khóa chính xác chân trụ bật của đối phương thì nhiều khi không lường hết kết quả đạt được.*

+ Trường hợp thứ sáu: *Khi đối phương tung người đá bay, người phản công có thể đả công và sẽ nhận được kết quả dựa vào một trong hai thời điểm sau đây:*

- Khi đối phương đang bay trên không;

- Hoặc khi đối phương vừa hết đòn, chân chạm đất chưa kịp ổn định, cơ thể trong trạng thái mất thăng bằng.

Thời điểm thứ nhất, bằng kỹ thuật lách đảo sang bên để tránh đòn và đồng thời phản đòn bằng kiểu chân LÔI CƯỚC, THIẾT CƯỚC, ĐAO CƯỚC.

Ở thời điểm thứ hai, dùng thủ pháp lơi tấn, đợi đối phương đánh hụt đòn là áp ập tấn công.

h. Kỹ thuật khóa tấn, gắp thân đối phương:

Thủ thuật này rất khó thực hiện và cũng rất ít có điều kiện để thực hiện. Nhưng trong quá trình, nếu áp dụng được lại thu được kết quả rất khả quan.

Trong các bài HOA QUYỀN, XÀ QUYỀN, BÁT QUÁI QUYỀN các biện pháp và thủ thuật để thể hiện các kỹ thuật khóa bắt bằng đòn chân cũng không phải là ít.

Khóa tấn là kỹ thuật dùng khớp chân, cổ chân, bàn chân và thành cẳng chân để quấn, bám riết một trong hai chân của đối phương khi áp đòn. Thủ thuật này phải nhờ đến sự hỗ trợ của kỹ thuật khung đòn tay để đánh trực diện, để cầm nã, quăng quật. Chú ý, khi dùng chân khóa được chân đối phương, nên chủ động đổ người bằng biện pháp tự gập tấn chân trụ của chính mình để lôi kéo đối phương ngã theo.

Gắp thân, là thủ pháp dùng cẳng chân gập mạnh ra phía sau; hoặc bật tấn bay lên cao : quật, vít, quặp, xiết ... áp vào hông, áp vào eo lưng, áp vào bụng đối phương để từ đó xiết

chặt ; Đồng thời, kết hợp đồng bộ các kỹ thuật đòn tay, hoặc tự đổ tấn để kết thúc đòn đá công nhanh nhất.

i. Kỹ thuật liên hoàn cước:

Kỹ thuật liên hoàn cước, còn gọi là kỹ thuật đá đòn kép, tức là đá liên tục 2, 3 đòn. Có thể sắn dưới *(HẠ ĐAO CƯỚC)*, lật trên (*HỮU LÔI CƯỚC, TẢ LÔI CƯỚC, PHÁT NGHỊCH CƯỚC* ...) Có thể đá trước (*TRỰC CƯỚC ĐAO*...) lật sau (*HẬU TẢ LÔI CƯỚC*) ... Như vậy, với ưu thế về tầm vươn, về tốc độ, về lực mạnh ... KỸ THUẬT LIÊN HOÀN CƯỚC là thủ pháp tận dụng hiệu quả có được của đòn thứ nhất, để thực hiện liên tiếp đòn đánh thứ 2, thứ 3 ngay trong trạng thái đối phương bị choáng, bị mất thăng bằng, hốt hoảng ... Hơn nữa, do kỹ thuật biến ảo: chớp trên, gạt dưới, lật tả, đá hữu ... mà nghệ thuật sử đòn liên cước thường thu được các kết quả bất ngờ, tạo ra hoàn cảnh bất lợi về phía đối phương, như: nhầm lẫn, hoặc không kịp xử lý.

Thường khi đá đòn kép để có được kết quả chắc chắn, cần lưu ý các yêu cầu sau đây:

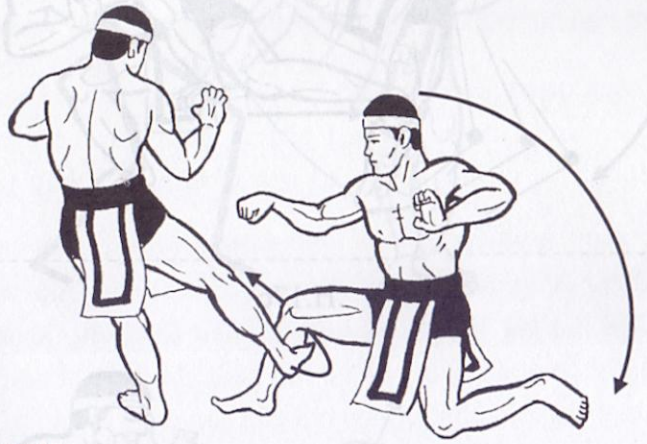
- Chỉ đá tiếp đòn 2, đòn 3 khi đối phương ở khoảng cách đúng tầm, hoặc đã đá trúng đòn một, hai có kết quả;

- Chỉ công tiếp khi đối phương bị động, không còn có khả năng tránh đỡ có hiệu quả;

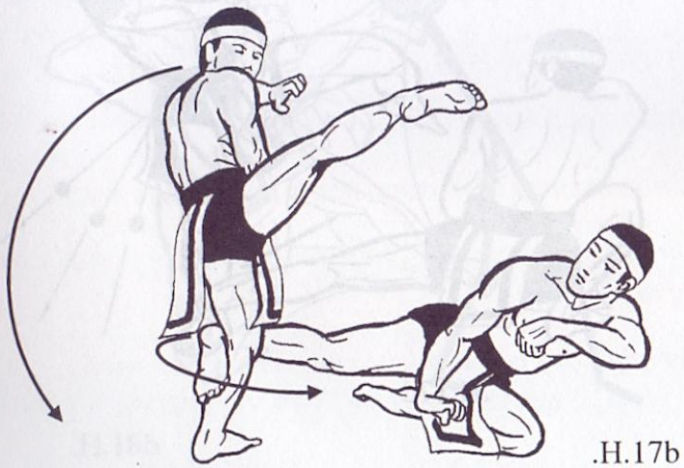
- Tuyệt đối chống phát đòn 2, 3 khi đối phương lơi xa, hoặc đã khắc công làm vô hiệu ngay từ đón thứ nhất;

- Chống máy móc đá liên hoàn khi đối phương đã đảo tấn chuyển ngang tránh xa hướng tấn công.

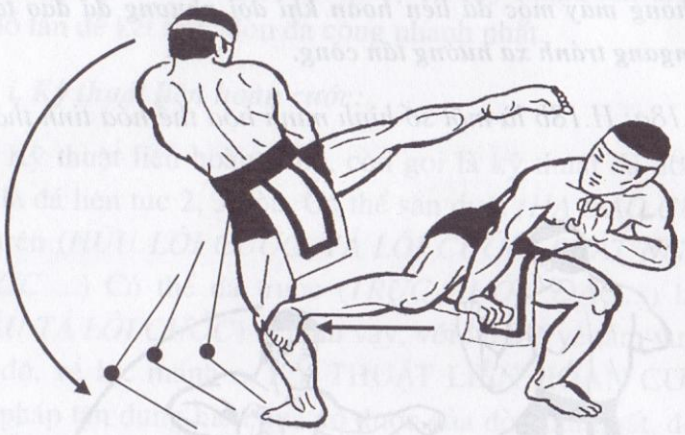
(H.18a; H.18b là một số hình minh họa thể hóa tinh thần nêu trên)



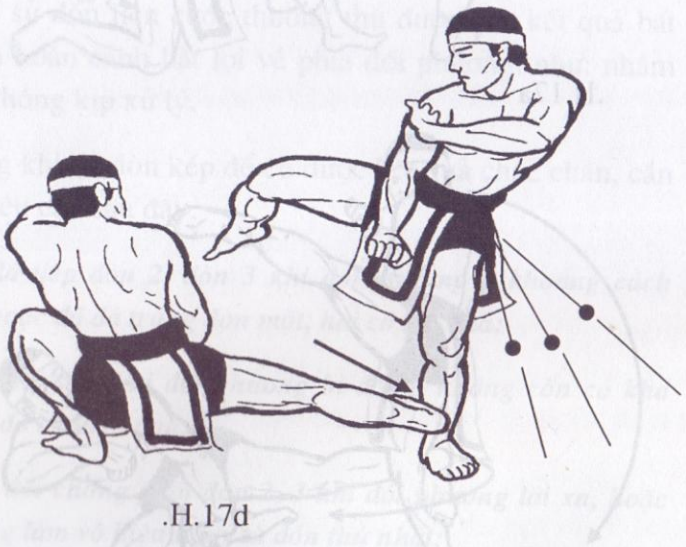
.H.17a



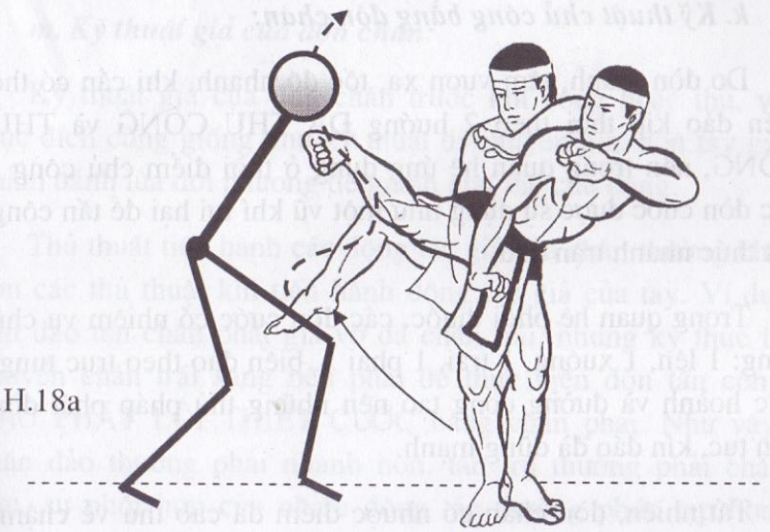
.H.17b



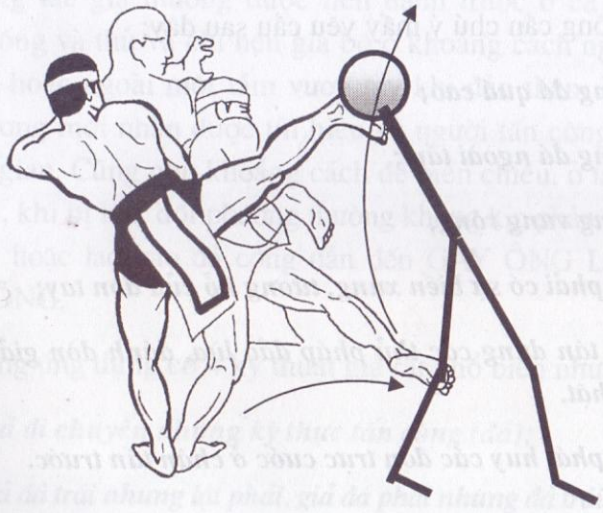
.H.17c



.H.17d



.H.18a



.H.18b

k. Kỹ thuật chủ công bằng đòn chân:

Do đòn mạnh, tầm vươn xa, tốc độ nhanh, khi cần có thể biến đảo kịp thời theo 2 hướng ĐẢ THỦ CÔNG và THỦ CÔNG, nên trong quan hệ ứng dụng ở thời điểm chủ công - các đòn cước được sử dụng như một vũ khí lợi hại để tấn công kết thúc nhanh trận đấu.

Trong quan hệ phối thuộc, các đòn cước có nhiệm vụ chủ công: 1 lên, 1 xuống, 1 trái, 1 phải ... biến đảo theo trục tung, trục hoành và đường cong tạo nên những thủ pháp phát đòn liên tục, kín đáo đà dũng mạnh.

Tất nhiên, đòn chân có nhược điểm đá cao thu về chậm, đánh hụt thường lỡ trớn bị mất đà, nếu lỡ chiêu, hoặc bị đối phương phán đoán đúng, chặn đòn hoặc đỡ đòn rất nguy hiểm. Nếu khi công cần chú ý mấy yêu cầu sau đây:

- Không đá quá cao;

- Không đá ngoài tầm;

- Không vung rộng;

- Cần phải có sự biến xung, tương hỗ của đòn tay;

- Nên tận dụng các thủ pháp đảo lừa, đánh đòn giả trước khi công thật.

- Nên phát huy các đòn trực cước ở chân tấn trước.

m. Kỹ thuật giả của đòn chân:

Kỹ thuật giả của đòn chân trước khi công hoặc thủ, về mục đích cũng giống như kỹ thuật di chuyển giả, đòn tay giả nhằm đánh lừa đối phương để giành giật thế chủ động.

Thủ thuật tiến hành các động tác giả của chân thường khó hơn các thủ thuật khi tiến hành động tác giả của tay. Ví dụ: Khi đảo tấn chân phải giả vờ đá chân trái, nhưng kỳ thực là chuyển chân trái sang bên phải để thực hiện đòn tấn công HẬU PHÁT LÔI THIẾT CƯỚC bằng chân phải. Như vậy, chân đảo thường phải nhanh hơn, tấn trụ thường phải chắc hơn, sự phối hợp của nhiều động tác thường phức tạp hơn, nhiều hơn ...

Động tác giả thường được tiến hành trước ở cả hai thời điểm: công và thủ và chỉ nên giả bộ ở khoảng cách ngoài một tầm đá, hoặc ngoài một tầm vươn tay khi đảo thân. Như vậy đối phương mới nhận được tín hiệu và người tấn công mới có đủ thời gian. Cũng như khoảng cách để biến chiêu, ở tầm đánh quá gần, khi bị lừa, đối phương thường không kịp phản ứng theo ý mình, hoặc lao vào đả công dẫn đến GẬY ÔNG LẠI ĐẬP LƯNG ÔNG.

Trong ứng dụng có 4 kỹ thuật giả rất phổ biến như sau:

- Giả di chuyển nhưng kỳ thực tấn công (đả);

- Giả đá trái nhưng lật phải, giả đá phải nhưng đá trái;

- Giả đá nhưng dật lơi, rồi đá;

- Giả co thủ nhưng đảo cước lật chiêu tấn công.

n. Kỹ thuật khung đòn chân kết hợp với tay:

Khung đòn chân kết hợp với khung đòn tay là đương nhiên, bởi mỗi bộ có ưu khuyết cần tương hỗ, bổ sung cho nhau: chân đá tay bè, chân hạ tay công, chân chèn tay quật; chân ép tay bắt; chân công tay công ... là biểu hiện cụ thể của một số kỹ thuật khi phối hợp giữa tay và chân. Tuy nhiên giống như khung đòn tay kết hợp với chân, khung đòn chân kết hợp với tay thường mang tính hai mặt: lợi thế chân thì đánh chân, lợi thế tay thì đánh tay ... cần cùng công thì công, cần cùng thủ thì thủ ... không nên máy móc, dập khuôn, hoặc thụ động. Bởi tính phối thuộc trên chỉ nhằm tạo hiệu quả của cả công, lẫn thủ trong tất cả các mối quan hệ ứng đấu - đương nhiên - tự nhiên...

4. Kỹ thuật đầu - mông:

Trong quan hệ ứng dụng sự phối hợp và tận dụng các sức mạnh đặc thù của mỗi bộ phận của cơ thể, ở từng hoàn cảnh cụ thể, một cách hợp lý là cả một nghệ thuật tinh tế. Một cái lắc mông, một cái tỳ vai, một đòn đánh đầu đúng thời điểm, đúng chỗ... nhiều khi lại giành được những lợi thế nhiều hơn so với các thế đánh rất mạnh của tay, của chân ở cùng một hoàn cảnh.

Đối với kỹ thuật ĐÒN ĐẦU khi cận chiến, đặc biệt là khi phòng thủ: ở các hoàn cảnh khi tay và chân của cả hai đối thủ đang bị giằng quấn với nhau, không có khả năng giải thoát để phản đòn. Việc một đối thủ nào linh hoạt dùng các đòn đánh trán giữa, trán bên, hay đỉnh đầu, đỉnh sau ... đánh vỗ mặt đối phương; Hoặc tỳ ngực xiết lật về phía trước để gây choáng, làm mất thăng bằng, làm ngã đối phương để giành giật thế chủ động là cần thiết và dễ dàng thu được kết quả.

Trường hợp bị ôm khóa phía trước hay phía sau, hoặc bị đối phương có cơ thể to lớn dang rộng hai tay lao vào tấn công để hở ngực, hở bụng... người thủ có thể lao cả đầu, hoặc gật đầu đánh vào mặt, vào bụng đối phương để giải đòn và phản công.

Như vậy, tuỳ theo từng hoàn cảnh, tuỳ theo độ cao và khoảng giãn cách với đối phương mà người phòng thủ đang bị tấn công có thể áp dụng một trong những đòn đánh sau:

- Gật trán giữa vào mặt, vào hõm tai, vào thái dương, vào ngực đối phương;

- Gật trán bên, gờ đỉnh đầu vào mặt, vào hõm tai, vào thái dương đối phương;

- Gật đỉnh sau vào mặt đối phương;

- Lao đỉnh đầu, hoặc tỳ đỉnh đầu, gật đầu vào ngực, vào bụng, vào mặt, vào hạ bộ đối phương.

Còn đối với đòn mông trong ứng dụng và đặc biệt là trong kỹ thuật phòng thủ, đả công, chống công... tuỳ theo diễn biến của mỗi tương khắc cụ thể. Thủ pháp chặn mông, đánh mông, tỳ lật mông... so với hiệu quả của đòn đánh đầu nhiều khi còn có phần cao hơn.

Ví dụ: khi đối phương ập nhanh đánh đòn tay vào phần thượng, việc đảo người trầm tấn, đánh lắc mông theo thủ pháp từ dưới lên - ở thời điểm xung khắc nhất thì không chỉ có tác dụng cản phá hữu hiệu được đòn đánh, mà nhiều khi còn tận dụng được những cú sốc tâm lý, hoặc gây choáng cho đối phương vì bị va đập mạnh; Từ đó, cho phép phát triển các đòn đánh kế tiếp trong điều kiện đã giành lại được thế chủ động.

Hoặc ở thế phòng thủ, ở khoảng cách quá gần bị đối phương tấn công liên tiếp bằng đòn tay và chân: chẳng hạn bị đá hạ bộ... việc đảo mông không chỉ cho phép đảm bảo sự an toàn, mà còn tạo được điều kiện chèn ép, gây mất tấn cho đối thủ và thiết lập một quan hệ giãn cách thích hợp rất thuận lợi cho việc phát triển các đòn phản công bằng thủ pháp hậu cước.

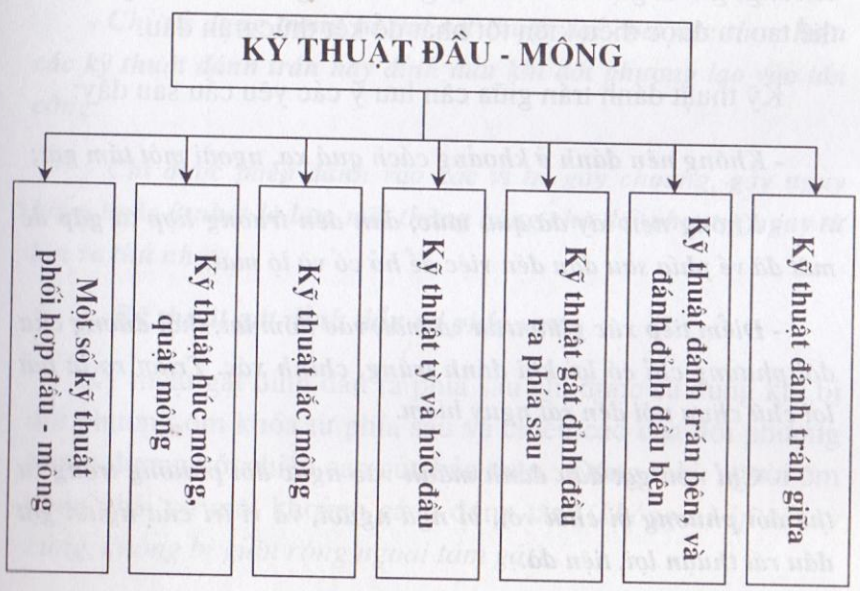
Hoặc trong trường hợp bị ôm khóa, thuật đảo mông trầm thấp tấn, rồi bất ngờ lật mông tung đối phương qua đầu.

Trong thực tế, việc áp dụng các đòn mông có hiệu quả thường phải chú ý thêm các yêu cầu sau đây:

- Chỉ thực hiện các đòn mông ở khoảng đánh rất gần *(thường là do đối phương tự ập vào...);*

- Chỉ đảo hông đánh mông, hay trượt tấn hóp bụng, húc mông khi hệ số an toàn của mặt của thân đã được đảm bảo là cao nhất;

- Chỉ tận dụng và sử dụng đòn mông trong những mối tương tác bắt buộc hoặc chủ động có hệ số chắc chắn an toàn và thành công cao, không nên lạm dụng, hoặc phản đòn tuỳ tiện.



a. Kỹ thuật đánh trán giữa:

Là thủ pháp dùng vị trí cứng và nhô nhất giữa trán và xương gò đỉnh đầu đánh trực tiếp vào mặt, vào mũi, vào hõm tai, vào thái dương, vào ngực... đối phương trong quan hệ áp đấu. Kỹ thuật này được dùng trong trường hợp cả hai tay đều bị ràng buộc: ôm khó(A), (B)ắt giữ, gạt đẩy đối phương.

Việc chủ động dùng trán giữa đánh đối phương vào các vị điểm và hoàn cảnh nêu trên không chỉ có tác dụng gây choáng, giành giật thế chủ động mà trong nhiều trường hợp có thể tạo ra được điều kiện tốt nhất để kết thúc trận đấu.

Kỹ thuật đánh trán giữa cần lưu ý các yêu cầu sau đây:

- Không nên đánh ở khoảng cách quá xa, ngoài một tầm gật;

- Không nên lấy đà quá mức, dẫn đến trường hợp tự gập để mất đà về phía sau dẫn đến việc để hở cổ và lộ mặt;

- Điểm tiếp xúc giữa trán và mặt, vào hõm tai, thái dương của đối phương chỉ có lợi khi đánh trúng, chính xác. Trượt ra là bất lợi chứ chưa nói đến rất nguy hiểm.

- Chỉ nên gật đầu đánh mạnh vào ngực đối phương trong tư thế đối phương bị chới với, bị ngã người, và vị trí của người gật đầu rất thuận lợi, tiện đà.

b. Kỹ thuật đánh trán bên và đỉnh đầu bên:

Thủ pháp đánh trán bên và đỉnh đầu bên vào mặt, vào hõm tai, vào thái dương đối phương, về quan hệ và tình huống sử dụng thường gần giống như thủ pháp đánh trán giữa, chỉ có

khác: là một bên gật trực diện, còn một bên là gật đầu sang hai bên. Thủ pháp sử dụng kỹ thuật gật đầu sang hai bên có biên độ rộng hơn, lực mạnh hơn và dễ sử dụng hơn.

Thực hiện đòn đánh bằng trán bên và đỉnh đầu bên cần chú ý các yêu cầu sau:

- Chỉ sử dụng khi tay đối phương và tay người chủ công đang thực sự bị ràng buộc.

- Chỉ sử dụng trong quan hệ áp đối: mặt và mặt gần nhau;

- Chỉ sử dụng trong tư thế rất thuận lợi cho việc thực hiện các kỹ thuật đánh trán hay đỉnh đầu khi đối phương lao vào tấn công;

- Chỉ được phép đánh vào các vị trí gây choáng, gây nguy hiểm hoặc ít nhất là làm mất thăng bằng cho đối phương ngay từ lần va thứ nhất.

c. Kỹ thuật gật đỉnh đầu ra phía sau:

Kỹ thuật gật đỉnh đầu ra phía sau chỉ được sử dụng khi bị đối phương ôm khóa từ phía sau và chiều cao của đối phương tương đương với chiều cao của bản thân ; Đồng thời, người ôm khóa phải có một khoảng cách đúng tầm (*không bị ép sát tỳ cứng, không bị giãn rộng ngoài tầm gật*).

Gật đỉnh đầu phía sau đánh trực diện vào mặt đối phương; vào các vùng hiểm của đối phương không chỉ thu được kết quả: gây choáng, thoát được đòn khóa mà còn có khả năng tạo

điều kiện cho mông, cho tay, cho chân phát triển tiếp các đòn đả công 2, 3...

d. Kỹ thuật tỳ, húc đầu:

Kỹ thuật tỳ, húc đầu được dùng trong các trường hợp bị đối phương ôm khóa từ phía trước, bị đối phương có cơ thể to cao tấn công trực diện bằng đòn tay, và đánh tầm rất cao... tỳ, húc đầu là kỹ thuật dùng trán giữa, đỉnh đầu đánh vào ngực , vào bụng... của đối phương để phá đòn hoặc lao cả đầu vào đối phương để đả công, chống công. Độ cứng và sức mạnh của các đòn lao trực diện như trên trong nhiều hoàn cảnh - ứng đối có thể thu được hiệu quả rất cao.

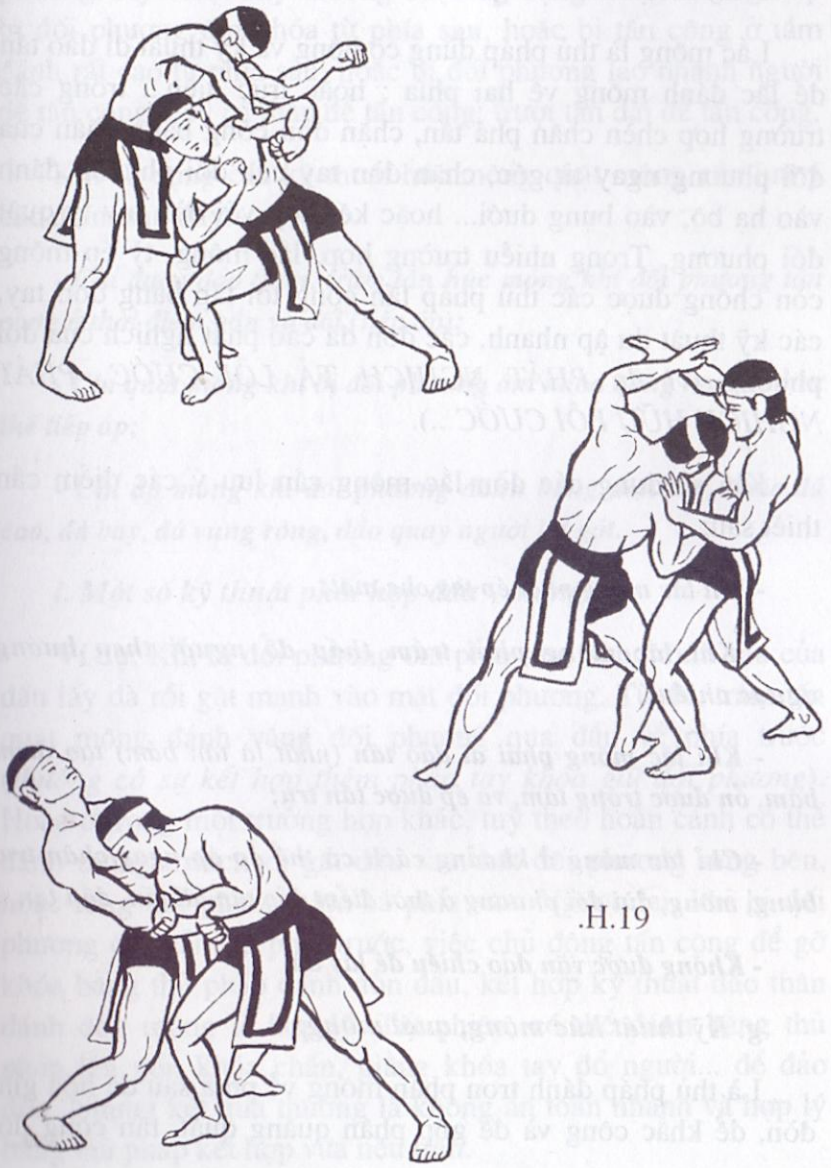
Tất nhiên, tỳ và húc đầu chỉ thực hiện được trong một số điều kiện thuận lợi và phải có sự đảm bảo các yêu cầu cụ thể như sau:

- Chỉ tỳ đầu vào ngực đối phương để phá đòn khi hai tay ôm được hông đối phương;

- Chỉ tỳ đầu vào bụng, vào ngực đối phương ở thời điểm đối phương không có điều kiện lên gối, hoặc phản đòn tay bằng thủ pháp đấm móc hạ thượng quyền.

- Chỉ húc đầu trong trường hợp đối phương lỡ trớn, không thể lách né;

- Chỉ húc đầu trong trường hợp đối phương chuyển tấn tấn công, hở bụng, hở ngực ở thời điểm áp đòn trong thời điểm chỉ một tầm lao.



.H.19

e. Kỹ thuật lắc mông:

Lắc mông là thủ pháp dùng cơ hông và kỹ thuật di đảo tấn để lắc đánh mông về hai phía ; hoặc trực diện... trong các trường hợp chèn chân phá tấn, chặn đòn công bằng chân của đối phương ngay từ gốc, chặn đòn tay của đối phương đánh vào hạ bộ, vào bụng dưới... hoặc kết hợp với đòn tay tỳ quật đối phương. Trong nhiều trường hợp, lắc mông, tỳ ép mông còn chống được các thủ pháp tấn công tới tấp bằng đòn tay, các kỹ thuật du ập nhanh, các đòn đá cao phát nghịch của đối phương (*ví dụ PHÁT NGHỊCH TẢ LÔI CƯỚC, PHÁT NGHỊCH HỮU LÔI CƯỚC...*).

Khi sử dụng các đòn lắc mông cần lưu ý các điểm cần thiết sau:

- Khi lắc mông phải ép tay che mặt;

- Khi lắc mông phải trầm thấp đổ người theo hướng ngược chiều;

- Khi lắc mông phải di đảo tấn** (nhất là tấn bám) **tạo điểm bám, ổn được trọng tâm, và ép được tấn trụ;

- Chỉ lắc mông ở khoảng cách có thể ập áp ngay chân trụ, bụng, mông, đùi đối phương ở thời điểm đảo tấn, di tấn, dồn tấn...

- Không được vặn đảo chiều để lấy đà.

g. Kỹ thuật húc mông, quật mông:

Là thủ pháp đánh trọn phần mông về phía sau để hóa giải đòn, để khắc công và để góp phần quăng quật, tấn công đối

phương. Kỹ thuật này thường được áp dụng trong trường hợp bị đối phương ôm khóa từ phía sau, hoặc bị tấn công ở tầm đánh rất cao từ phía sau; hoặc bị đối phương lao nhanh người để tấn công, hay cả thân để tấn công; trượt tấn dài để tấn công.

Khi sử dụng các kỹ thuật húc mông quật mông cần lưu ý các điểm sau đây:

***- Chỉ được đảo thân, trầm tấn húc mông khi đối phương tấn công ở thời điểm gần va đối** (tiếp áp);*

- Chỉ quật mông khi bị đối phương ôm khóa bằng hai tay ở tư thế tiếp áp;

- Chỉ ập mông khi đối phương đánh bằng đòn tay, hoặc đá cao, đá bay, đá vung rộng, đảo quay người lật gót.

i. Một số kỹ thuật phối hợp đầu - mông:

Ví dụ: Khi bị đối phương ôm phía sau, dùng đỉnh sau của đầu lấy đà rồi gật mạnh vào mặt đối phương. Từ đó, trầm tấn quật mông đánh văng đối phương qua đầu về phía trước (*thường có sự kết hợp thêm phần tay khóa giữ đối phương*). Hoặc ở trong một trường hợp khác, tuỳ theo hoàn cảnh có thể đánh mông trước, rồi gật đầu sau, hất đối phương sang bên, hoặc tung đối phương lộn ra phía sau. Ngược lại, khi bị đối phương ôm nắm từ phía trước, việc chủ động tấn công để gỡ khóa bằng thủ pháp đánh đòn đầu, kết hợp kỹ thuật đảo thân đánh đòn mông là hợp lý. Tất nhiên, có thể đánh bằng thủ pháp lên gối, khóa chân, giằng khóa tay đổ người... để đảo đòn. Nhưng kết quả thường là không an toàn nhanh và hợp lý bằng thủ pháp kết hợp vừa nêu trên.



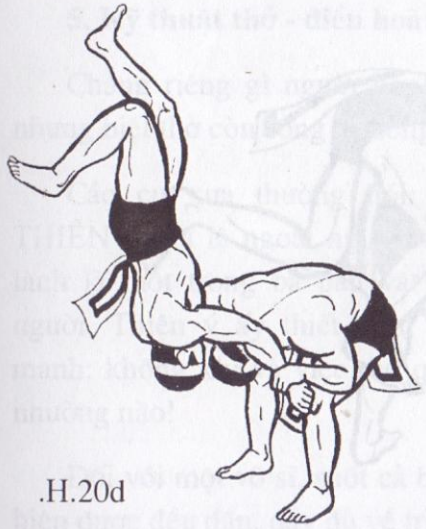
.H.20a



.H.20b



.H.20c



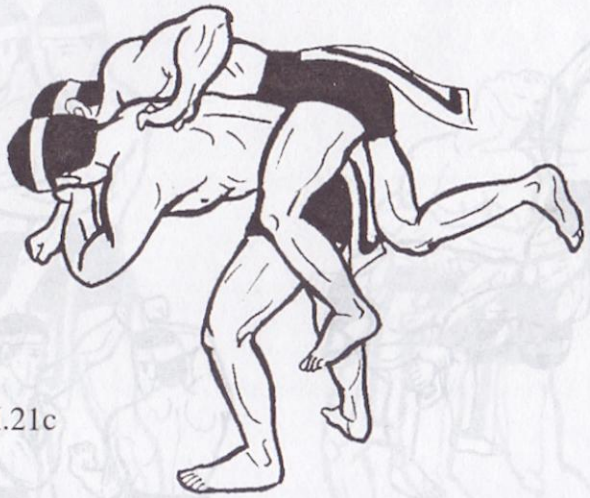
.H.20d



.H.21a



.H.21b



.H.21c



.H.21d

5. Kỹ thuật thở - điều hoà:

Chẳng riêng gì người học võ - thở được nghĩa là sống, nhưng biết thở còn sống và sống có ý nghĩa cao hơn nhiều.

Các cụ xưa thường nói: DƯỠNG KHÍ NHẤT TAM THIÊN nghĩa là ngoài nguồn sống; cái ăn, cái uống, thì khí lành là một trong ba báu vật của ĐỨC CAO ban cho con người. Thiện ý ấy thiết nghĩ cũng không ngoài việc nhấn mạnh: không khí và việc thở quan trọng và thiêng liêng biết nhường nào!

Đối với một võ sĩ, suốt cả bài QUYỀN và trận đấu, sự thể hiện được đều đặn, đầy đủ về trình độ, về kỹ thuật, chiến thuật cũng như các khả năng khác của mình thì đó là công phu, là năng lực mà ngày nay ta tạm gọi là sức bền, hoặc gần nghĩa với nó là thế lực và đó là cơ sở chủ yếu tạo điều kiện cho việc phát triển tố chất khác của cơ thể.

Sức bền có mối quan hệ đặc biệt với trạng thái tâm sinh lý của võ sĩ. Tập phát triển sức bền thông qua các bài QUYỀN và kỹ thuật THỞ đúng phương pháp có tác dụng tương hỗ cho các thế chuyển, thế đánh... Bởi, hoạt động của các cơ quan hô hấp và tuần hoàn là tiền đề khởi phát và quyết định cho hết thảy các hoạt động mang ý nghĩa tồn tại của con người.

Thường sau các cuộc vận động nặng, vận động ở giai đoạn cực hạn người ta thường bắt gặp các hiện tượng THỞ DỐC, THỞ KHÔNG RA HƠI, THỞ ĐỨT ĐOẠN, NGHẸT THỞ... sự đòi hỏi cấp bách bổ sung dưỡng khí của các cơ quan trong

tình trạng thiếu ô xy - bắt phổi phải hoạt động với cường độ tối đa để gấp gáp bù đắp phần thiếu hụt đã là một trở ngại nhiều khi rất nguy hiểm.

Như vậy, việc nắm vững phương pháp, biết kết hợp nhịp thở với các cơ chế vận động đột khởi, mạnh mẽ của cơ thể, giống như một ca sĩ lấy hơi khi hát, hay một vận động viên điền kinh biết điều tiết nhịp thở trong khi chạy đường dài. Tất nhiên, vận động của một người tập võ không đều đều như một vận động viên chạy đường dài, hay hoàn toàn được chủ động trong điều kiện hoà bình ở một ca sĩ khi biểu diễn. Biến động của một bài QUYỀN rất phức tạp (*ngay cả các bài QUYỀN DƯỠNG SINH*), khi vận động cơ thể thường ở trong tình trạng căng thẳng, uốn gập, tự xoắn vặn hoặc bị va đập, giằng kéo liên tục... với tiết tấu khác nhau, mật độ vận động không đồng nhất; Bởi vậy, không thể tiến hành thở bằng biện pháp thông thường để vừa đảm bảo việc cung cấp ôxy cho tuần hoàn hoạt động, vừa duy trì được trạng thái sảng khoái về tinh thần. Và khi cần tạo sức mạnh, chịu sự va đập hoặc khi vận động ở cường độ cao, tốc độ nhanh hô hấp vẫn điều hoà, nhịp thở vẫn chủ động, không rối loạn. Được như vậy, phải có phương pháp và hình thức tập luyện tương ứng.

Chung quy, hình thức luyện thở cơ ngoại (*không phải nội công*) phái NHẤT NAM có một số phương pháp tập KHÍ NỘI DỊCH kết hợp giữa thủ pháp thở và các thủ pháp hoạt động cơ bắp (*QUYỀN*) - qua tổng kết có một số kiểu thức đặc trưng như sau:

- Hít hơi qua mũi, thở ra qua mồm và mũi;

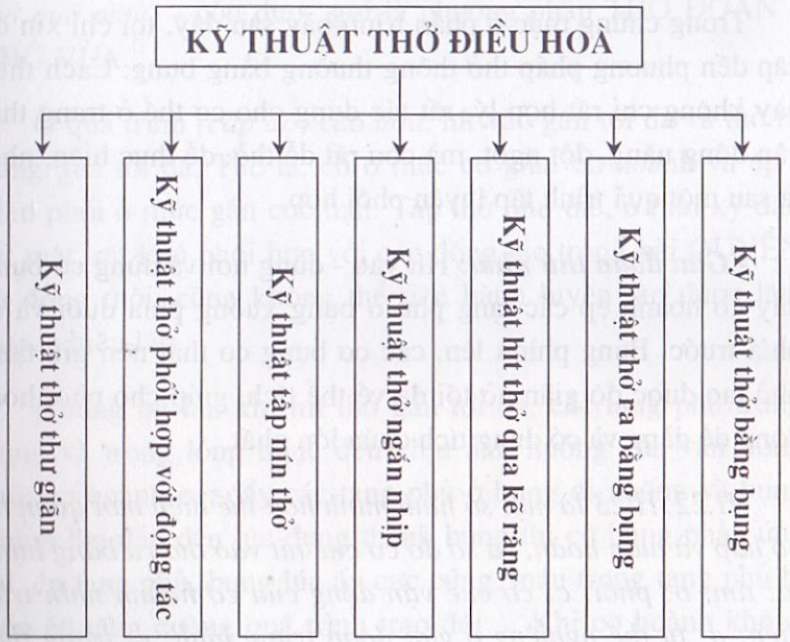
- Hít thở sâu bằng mũi, thở nhanh ra bằng miệng *(hét to);*

- Hít vào căng bụng, thở ra hóp bụng *(thở bụng);*

- Hít và thở ra liên tiếp không cần sâu;

- Cắn răng hít hơi qua mồm, thở ra qua mồm và mũi *(há mồm).*

- Thở câm (NỘI KHÍ - sẽ được trình bày ở các cuốn sách sau - KHÍ CÔNG)



a. Kỹ thuật thở bằng bụng:

Thở bằng bụng là phương pháp thở rất đặc trưng thông thường của các trường phái võ phương Đông. Đối với võ NHẤT NAM thở bằng bụng không chỉ là cách thức chủ yếu mà còn mang tính bắt buộc.

Thở bằng bụng có 2 cấp độ:

- ***Một là:*** Phương pháp thở bằng bụng thông thường (*tất nhiên không chỉ căng bụng mà còn căng ngực ở mức tối đa*).

- ***Hai là:*** Phương pháp thở khí công.

Trong chừng mực ở phần trình bày sau đây, tôi chỉ xin đề cập đến phương pháp thở thông thường bằng bụng. Cách thức này không chỉ rất hợp lý, rất tác dụng cho cơ thể ở trạng thái vận động nặng, đột ngột, mà còn rất dễ thở, dễ thực hiện, nhất là sau một quá trình tập luyện phối hợp.

- ***Giai đoạn thứ nhất:*** Hít vào - dùng hơi và dùng cơ bụng đẩy cơ hoành ép các tạng phủ ở bụng xuống phía dưới và ra phía trước. Bụng phình lên, các cơ bụng co thắt nén giữ tạng phủ tạo được độ giãn nở tối đa về thể tích, giúp cho phổi hoạt động dễ dàng và có dung tích chứa lớn nhất.

(H.22, H.23 là một số hình minh họa thể hiện mối quan hệ hô hấp và tuần hoàn, và sơ đồ cơ chế hít vào thở ra bằng bụng (a: tim; b: phổi; c: cơ chế vận động của cơ hoành nhìn trực diện; d: tư thế nghiêng ở giai đoạn trung bình; e: trạng thái hít vào; g: trạng thái thở ra.)

- ***Giai đoạn thứ hai:*** Thở ra - việc bóp bụng nâng cơ hoành lên cao, tạo áp lực ép phổi ở mức gần tối đa để đẩy hết thán khí và một phần ứ đọng ở từng dưới tạo tiền đề tiếp nhận một khối lượng không khí mới trong lành.

Thở bằng bụng thông thường hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Ở giai đoạn tập luyện ban đầu, việc hít hơi và thở ra không cần quá cố gắng, chỉ nên duy trì số lần thở và thời gian thở đúng quy định (*sẽ được hướng dẫn kỹ ở phần III*) để rèn luyện và nâng cao kỹ năng thở, để phối hợp với các dạng vận động mạnh mẽ của tay chân. THỞ BẰNG BỤNG, TỪ TỐN, ĐIỀU HOÀ (*tức là không cần thở quá sâu và không cần thở quá mau*) - còn được gọi là phương pháp THỞ ĐOẠN - THỞ VỪA.

Ở quá trình *(cấp độ)* cao hơn, hít vào gần tối đa và thở ra cũng gần tối đa. Tức là, cố ở mức co giãn cơ hoành và ép - giãn phổi ở mức gần cực hạn. Tập thở như thế, ở thời kỳ đầu rất mệt, rất khó phối hợp với các động tác trong bài QUYỀN và đồng thời, cũng không thể tiến hành luyện tập được lâu, được nhiều lần.

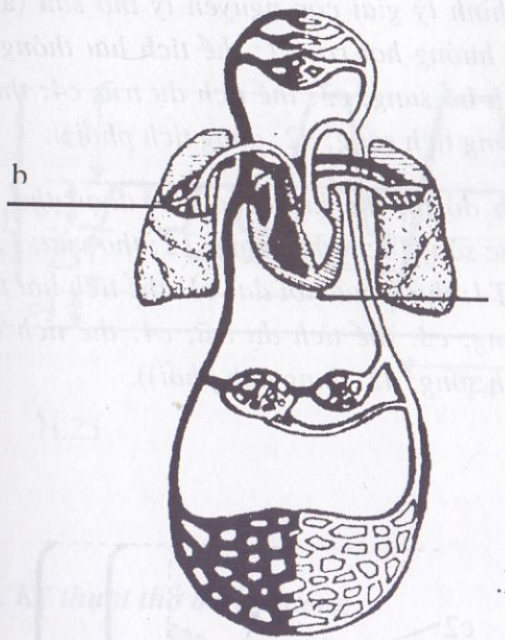
Nhưng bù lại: khi hít thở gần tối đa, các tạng phủ trong bụng và trong lồng ngực đều chịu ảnh hưởng của vận động thở: cơ hoành co, đẩy các tạng phủ ở bụng đi xuống và bụng phình lên dẫn đến lúc đụng thành bụng thì cơ bụng phản ứng lại, ép tạng phủ, bụng lúc ấy cực cứng, máu trong tạng phủ bị dồn ép tăng cường quá trình trao đổi ... Khi cơ hoành không co nữ(A), (B)ụng trở lại bình thường, tạng phủ trở về vị trí

bình thường, không bị cố ép, máu trở về ... để rồi bị dồn đẩy toả đi trong những nhịp thở tiếp theo.

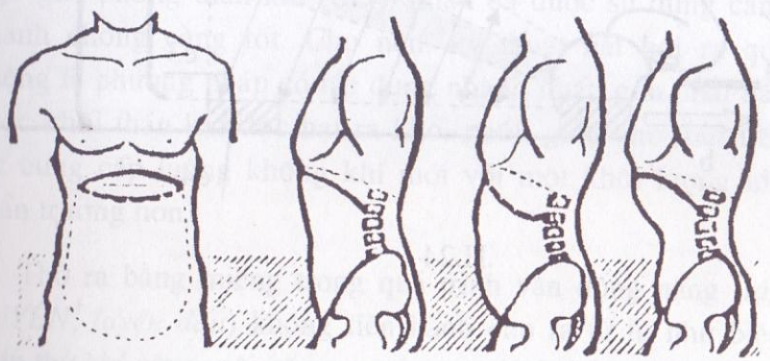
Vậy thở sâu, không chỉ có tác dụng trực tiếp cho các dạng vận động phức tạp, nặng mà còn có khả năng giải quyết tự chữa lành những bệnh tật mới phát sinh do khí huyết không thông, kém ăn, mất ngủ, táo bón, đau dạ dày, kinh nguyệt không thông.

- Giai đoạn thứ ba: Quá trình hít vào và thở ra ở mức tối đa - cực hãn. Tức là giảm tối đa và co cũng tối đa: bắt phổi và cơ hoành phải co nở ở mức mà cơ thể không thể cố thêm được nữa. Thường bước này ở mỗi buổi tập chỉ nên tiến hành vào cuối giờ, tập từ 3 đến 5 phút xem như phần BỔ TRỢ trước khi tập thư giãn.

Tập thở tối đa hoàn toàn ép các cơ quan hô hấp và tuần hoàn - vận động theo một cơ chế đặc biệt theo ý muốn - sự thay đổi này nhờ các đường liên lạc giữa các trung tâm điều khiển hệ thần kinh thực vật sẽ dẫn đến những rối loạn hoặc ức chế ở hầu hết các cơ quan chức năng (*bài tiết, nhận cảm, điều khiển* ...). Vì vậy, chỉ có thể tiến hành tập tư từ và từ từ tăng dần khối lượng, tăng dần sức ép, tăng dần lực co giãn cơ hoành. Được như vậy, cơ thể sẽ có khả năng thích ứng và dần dần sẽ trở thành một thứ vắc-xin hiệu lực giúp cơ thể qua các cơn xúc động mạnh, chống được hốt hoảng mất bình tĩnh, tiêu hao được mỡ thừa, không xơ cứng và tắc nghẽn động mạch ... là cơ chế MÁT XA TRONG (*sẽ được đề cập ở các cuốn sách khác sâu hơn*).



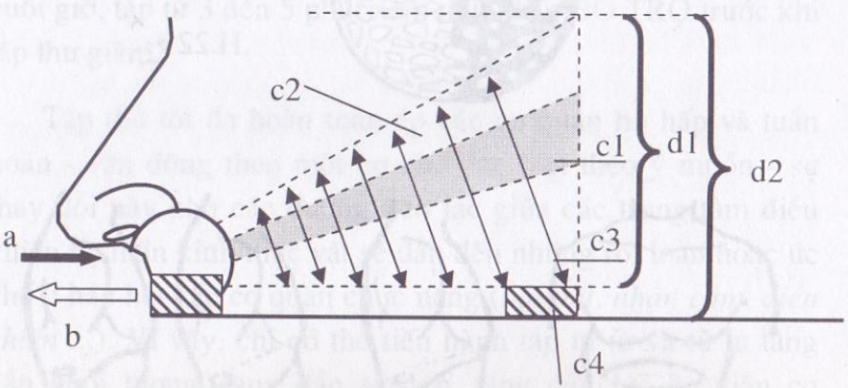
.H.22



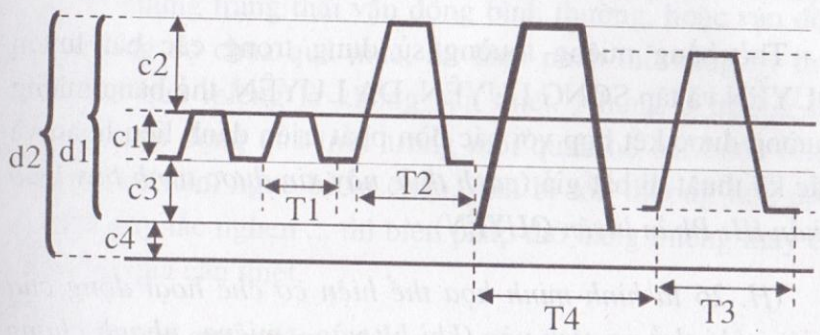
.H.23 c d e g

(H. 24 là đồ hình lý giải các nguyên lý thở sâu (a: mũi hướng hơi vào; b: hướng hơi ra; c1: thể tích lưu thông bình thường; c2: thể tích bổ sung; c3: thể tích dự trữ; c4: thể tích ngừng đọng; d1: dung tích sống; d2: dung tích phổi)).

(H. 25 là hình đồ thị thể hiện các giai đoạn thở nông, trung bình, sâu, cực sâu (T1: thở thường; T2: thở vừa; T3: thở ở mức gần tối đa; T4: thở ở mức tối đa; c1: thể tích lưu thông; c2: thể tích bổ sung; c3: thể tích dự trữ; c4: thể tích ngừng đọng; d1: dung tích sống; d2: dung tích phổi)).



.H.24



.H.25

b. Kỹ thuật thở bằng miệng

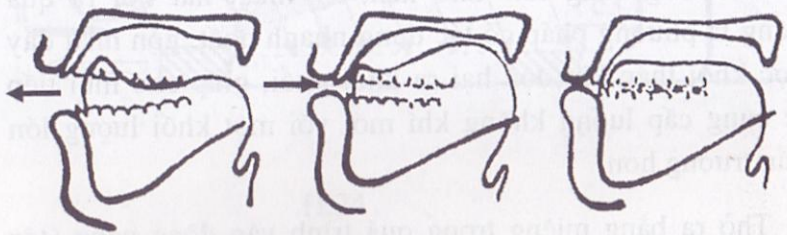
Vận động càng mạnh, nhu cầu cung cấp ôxy càng tăng, việc giải phóng thán khí (CO_2) phần đã được sử dụng càng nhanh chóng càng tốt. Cho nên, kỹ thuật hắt hơi ra qua miệng là phương pháp có tác dụng nhanh nhất, gọn nhất đẩy được khối thán khí độc hại ra khỏi phổi, giúp cho mũi tiếp tục cung cấp luống không khí mới với một khối lượng lớn khẩn trương hơn.

Thở ra bằng miệng trong quá trình vận động nặng (*tập QUYỀN, luyện đấu*) không tiến hành cho ra từ từ như biện pháp thở khí công, nội công ... mà ngược lại phải dồn nén, hơi ứ đọng ở giai đoạn cực điểm (*khi cơ hoành ép bụng giảm gần tối đa rồi đột ngột hóp bụng thật mạnh, miệng há tròn, thành*

lưỡi hơi cong xuống, âm hơi hắt ra có tiếng kêu đanh, gọn và mạnh ... Ha ...)

Thở bằng miệng thường sử dụng trong các bài luyện QUYỀN và tập SONG LUYỆN, ĐA LUYỆN, thở bằng miệng thường được kết hợp với các đòn phát triển đánh liên hoàn và các kỹ thuật di bật giả (*cách thức này xin được trình bày kỹ ở phần III: Phần luyện QUYỀN*).

(*H. 26 là hình minh họa thể hiện cơ chế hoạt động của miệng khi thở ra, tích vào (khi hít vào - miệng nhanh chóng đóng, môi khép, hơi mím chặt vào răng))*



.H.26

c. Kỹ thuật hít thở qua kẽ răng

Ở những trạng thái vận động bình thường, hoặc vận động có cường độ chưa quá mức, thì biện pháp thở bằng kỹ thuật lấy hơi qua miệng là không cần thiết. Nhưng ở trường hợp khác: hoạt động quá mức trong mối quan hệ bắt buộc ở thời điểm cực hạn, ngực bị va chấn, mũi bị tổn thương bọt, đờm, huyết gây tắc nghẹn ... thì biện pháp thở bằng miệng thay cho mũi lại quá cần thiết.

Hít hơi qua miệng, thở qua miệng, hoặc cùng đồng thời thở ra hít vào bằng cả mũi và miệng là một biện pháp hô hấp "*cấp*" ở thời điểm mà trạng thái cơ thể quá căng thẳng, mệt mỏi ... nhịp tim đập nhanh, thời gian trao đổi máu quá ngắn, công đoạn hô hấp và tuần hoàn là cấp thiết không ngoại trừ cách thức nào.

Ý nghĩa của hình thức lập luyện này không có tác dụng lắm đối với các dạng vận động khác. Nhưng đối với người tập võ, tất cả đều phải được rèn luyện cùng với lý trí một cách nghiêm túc, có ai lường hết chữ ngờ. Hơn nữa, những ảnh hưởng của quá trình trao đổi khí ở thời điểm "*cấp*" nếu không được thay thế và bổ trợ bằng các biện pháp "*cấp cứu*" sẽ dẫn đến nhiều sự rối loạn, phát sinh những chứng co thắt động mạch vành làm thay đổi nhịp tim ... ảnh hưởng trực tiếp đến sức bền, sức mạnh, sức bật, sức nhanh ... Đấy là chưa nói đến việc dẫn đến thiếu O_2 NÃO sẽ dẫn đến rối loạn cục bộ ... tê liệt chức năng điều khiển trung tâm ... sự trao đổi khí tốt; hay đúng hơn là biện pháp cung cấp đủ ôxy là một trong những

điều kiện cần thiết dẫn đến thành công cho các đấu thủ khi tranh tài.

HÍT HƠI QUA KẼ RĂNG là phương pháp thở BỔ TRỢ, cần thiết trong những hoàn cảnh cấp bách. Kỹ thuật cơ bản của cách thở này là khi hít vào miệng phải ngậm, răng cắn vào nhau, môi hơi hé, lưỡi áp công tỳ nhẹ vào vòm trên (*tiến hành như vậy, luồng hơi mới vào phổi đỡ bụi, đỡ lạnh, hoặc quá nóng ... tất nhiên thời kỳ đầu rất khó tập, cổ rát và chóng mệt*).

d. Kỹ thuật thở ngắn hơi

Cũng như kỹ thuật hít hơi qua kẽ răng (*thở bằng mồm*) kỹ thuật thở gấp gáp, ngắn nhịp, ngắn hơi; hít vào cho ra ngay, lại hít vào cho ra ngay... là biện pháp cấp thiết về hô hấp khi cơ thể đã vận động quá lâu, quá mệt mỏi, nhịp tim đập gấp, cơ thể có hiện tượng rối loạn, mất thăng bằng, chóng mặt. Thở nhịp ngắn, tức là lấy hơi nhanh, thở ra nhanh, cố gắn nhịp lấy hơi trùng với nhịp tuần hoàn trong một lần trao đổi.

Tất nhiên, phương pháp thở tối ưu trong điều kiện cho phép là hít vào phải đều, sâu, ngực nở, bụng phình lên và thời gian lưu hơi chiếm 1/4 khoảng thời gian của hơi thở; bằng cách này các phế nang sẽ giãn ra hấp thụ tối đa dưỡng khí (O_2) vào máu và thải hồi tối đa thán khí (CO_2) ra ngoài. Nguyên tắc, giữ hơi lại trong một thời gian thích hợp tạo điều kiện cho sự trao đổi chất tiến hành một cách hoàn chỉnh - tự nhiên - hoàn đủ - hợp thức hoàn vũ ....

Nhưng trong những trạng thái như đã được trình bày, lượng ôxy thiếu hụt đã ở mức báo động, nhịp tim đập nhanh rối loạn, hệ cơ ngực và nhóm cơ liên hoàn sườn bị kích thích nên cũng vận động co giãn gấp gáp ngoài chủ định (*tất nhiên vẫn có sự điều khiển của hệ tín hiệu thần kinh thực vật*). Bởi vậy, việc thở nhanh, ngắn nhịp là thủ thuật tự điều hoà hơi thở, tìm sự phù hợp với cơ chế vận động nội tại ở thời điểm "*cấp*" nhằm tăng cường lưu thông khí huyết, giải quyết có hiệu quả các hiện tượng rối loạn chức năng tạm thời làm êm dịu toàn bộ thần kinh; Đặc biệt, thần kinh thực vật, trấn tĩnh tinh thần bằng hơi thở ngắn nhịp ở thời điểm cấp để từ đó chuyển sang nhịp thở sâu nhịp nhàng gây hưng phấn - đưa cơ quan hô hấp, tuần hoàn... trở lại trạng thái làm việc quân bình bù đắp lương oxy thiết hụt một cách nhanh nhất.

Thường trong quá trình tập QUYỀN, việc chủ động tập thở ngắn nhịp ở giai đoạn cuối buổi tập khoảng 5 đến 7 phút trước khi tập thư giãn là cần thiết ; Đương nhiên, phần vận động cũng phải được phối hợp với tốc độ nhanh hơn, mạnh hơn. (*Thở ngắn nhịp thường hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng hoặc phối hợp cả hai*).

e. Kỹ thuật tập nín thở:

Tập nín thở là phương pháp chủ động rèn luyện khả năng chịu đựng của cơ thể ở cả hai thời điểm, có hơi và không có hơi (*ứ đọng thán khí; hoặc thiếu dưỡng khí*).

Luyện như vậy, là đặt cơ thể trong tình trạng báo động - nguy kịch giả, căng thẳng thần kinh, gây rối loạn tạm thời một số chức năng. Đặc biệt, đối với não - sự ức chế tạo nên sóng kích thích mạnh mẽ đến các tế bào thần kinh, thúc đẩy các cơ quan chức năng và bộ phận điều hoà thần kinh thực vật và nội tiết ... đòi hỏi cơ quan hô hấp và tuần hoàn làm việc cật lực ... Thoạt đầu sự tăng cường xuất phát từ ý nghĩ, sau đó ở những giây phút căng thẳng cuối cùng khi nín thở tạo nên những dòng xung động thần kinh đến các cơ bắp, bắt buộc cơ thể tập điều chỉnh ... rèn luyện trạng thái bị *"cấp"* giúp cơ thể vượt qua sự khó thở, mệt mỏi, thiếu không khí giống như trong các điều kiện thật - khắc nghiệt sau này.

Quả tim làm việc có cơ chế riêng không dễ dàng thay đổi, phá vỡ... Tần số co bóp của tim là chỉ số quan trọng nhất của vận động chứ không phải là lượng máu lớn. Không thể tăng cường sức bóp và số lần bóp (*tần số co bóp*) một cách tuỳ tiện, tuỳ ý... không thể giản đơn tăng cường sự tập luyện chỉ theo một chiều đối với người bình thường chứ chưa nói đến một lực sĩ, một võ sĩ... việc chuẩn bị sức lực và sự chịu đựng mang tính chất dự trữ - dự phòng cho tập luyện vì cơ thể không tự có được... tốt nhất là đặt trái tim và 2 lá phổi vào trận - đó là vận động thể lực cực hãn, là sự chuẩn bị cho mọi tình huống có thể xảy ra.

Tất nhiên, tập nín thở phải có phương pháp và những nguyên tắc bắt buộc khắt khe: Như cách ngồi nín thở, cách nằm nín thở, thời gian lưu ở mỗi lần tập, thời gian tập... các

biện pháp phòng ngừa (*xin được hướng dẫn chi tiết ở một phần khác... ở một cuốn sách khác ...*)

g. Kỹ thuật thở phối hợp với động tác:

Thường, một số tư thế, chiều, hướng ... vận động của tay, của chân, của đầu, của thân ... mới có tác dụng tương hỗ rất tốt cho quá trình hít hơi vào, hoặc hắt hơi ra, hay co bóp tim, hoặc giãn nở. Như vậy, việc phối hợp hài hoà chiều và tư thế của tay - chân - thân - đầu ... mới có tác dụng tăng cường triệt để sự trao đổi chất, duy trì tốt hơn sức bền, sức mạnh, sức nhanh, sức bật ... ở ngay cả trong quá trình vận động nặng kéo dài.

Ở những đòn tay đánh ra theo thế dật, ép (*du áp lực*) thành khung ngực cũng bị gập căng, dồn nén ... Như vậy, nếu kết hợp thở ra theo kiểu hắt hơi qua miệng thì sẽ hợp lý - triệt để vô cùng. Ngược lại, ở thế tấn thu về, thế bình ổn, tay trên, tay dưới theo kiểu thượng hạ thì việc hít hơi sâu điều hoà hơi thở và tăng cường sự lưu thông khí huyết lại thật là tiện lợi.

Nhưng trường hợp làm trái với các vận động trên, nhất là trái ngược với cơ chế hoạt động của tim, nhiều khi rất nguy hiểm. Đặc biệt khi tim bóp, sự ép mạnh, đột khởi đúng thời điểm nhiều khi tạo nên sự đảo lộn trong tuần hoàn, thúc lên não một lượng máu quá mức hoặc ngược lại. Còn đối với hô hấp - sự vận động trái chiều sẽ dẫn đến sự mệt mỏi, không linh hoạt, trì trệ (*độ co giãn của nhóm cơ xương sườn, cơ hoành gây trở ngại rất lớn cho cơ chế hô hấp*).

Vì vậy, ở mỗi bài QUYỀN tính thứ tự của đòn thế được tính toán ăn ý với nhịp thở theo nguyên tắc tương hỗ, trợ lực, nhịp này phải hít vào, nhịp kia phải thở ra (*trong các bài QUYỀN ở phần III, sẽ trình bày chi tiết*).

h. Kỹ thuật thở thư giãn:

Sau một quá trình vận động, căng thẳng, mệt mỏi, khó thở ... thư giãn cơ bắp bằng biện pháp vận động và điều hoà nhịp thở (*thở thư giãn*) là phương pháp tốt nhất.

Biết thư giãn và tập trung ý chí vào việc thở là luyện được quá trình ức chế - hưng phấn để cho hệ thần kinh ngày càng mạnh, làm chủ được mọi hoạt động theo hướng có ích.

Thở thư giãn là cách thức thở từ từ, thở sâu, hài hoà. Trong Đông y, có câu "*Thông, tắc bất thông. Thống, tắc bất thống*" nghĩa là: hễ khí huyết lưu thông thì không nảy sinh đau ốm. Hễ đau ốm ở chỗ nào thì khí huyết ở đó không thông. Vậy, tập cho khí huyết lưu thông là tránh được bệnh tật - luyện thở sâu, thư giãn là phương thức làm cho khí huyết lưu thông một cách tự nhiên theo quy luật sinh lý tuần hoàn.

Có hai cách thở thư giãn:

- Ngồi, hoặc nằm tĩnh để thở thư giãn (khí công).

- Kết hợp với các vận động nhẹ nhàng, khoan thai, chuyển động theo tuyến cong ...

Ở phần IV phụ lục, sẽ trình bày và hướng dẫn một bài luyện chi tiết.

II. TẬP KỸ THUẬT LIÊN TƯỞNG CÓ ĐẤU THỦ

Sau giai đoạn tập QUYỀN thuần tuý (*tập tuần tự từng thế và ghép các thế*), người luyện võ chuyển sang giai đoạn hai, giai đoạn tập khó hơn, mơ hồ hơn và rất khó hình dung được các kết quả cần đạt. Nhưng ý thức được tinh thần, bắt đầu có những dấu hiệu có kết quả, thì sự hưng phấn thích thú tập luyện sẽ tăng lên, say mê hơn và đương nhiên là kết quả sẽ dễ dàng thu được nhanh hơn, có tính ứng dụng cao hơn.

Tập cảm giác liên tưởng có đấu thủ, là đặt mình trong một trạng thái suy tưởng như thật, ở một hoàn cảnh có đối tượng để từ đó liên giác về khoảng cách, về đòn thế, về lực va chạm, về sự mất thăng bằng ... Đúng như thực - nhằm chuẩn bị những khả năng xử lý đồng biến, những khả năng phát ứng tức thời trong một mối quan hệ tương khắc có dự định.

Sự tập luyện theo hướng liên tưởng có đấu thủ, là cả một quá trình chuẩn bị cho võ sĩ có khả năng cảm nhận tính chính xác của đòn thế, giúp họ nắm bắt đúng tinh thần của bài QUYỀN, từ đó làm chủ được không gian, định hướng được không gian, liên giác được sự chiếm chỗ, lượng định được tốc độ, giới hạn được khoảng cách và tự chế ngự mình, làm chủ và chế ngự đối phương.

Hơn nữa luyện tập liên tưởng có đấu thủ, là đặt ra các hoàn cảnh có vấn đề, sử các đòn miếng trong bài QUYỀN bằng những dự cảm, những tái hiện tự phát, tự thu; bắt não phải hoạt động, trí cảm sẽ phong phú, các phản xạ linh ứng tự phát có điều kiện sẽ

hình thành .... được như vậy, tính thông ứng hai chiều sẽ đạt được đến độ viên mãn, giống như việc thông được năm giác.

Chỉ có điều, việc tập liên tưởng có đấu thủ, không thể máy móc và nôn nóng: những cảm giác tập luyện mang tính trí tuệ, và nhằm thay đổi các phản xạ bản năng đã ổn định thành những phản xạ tập luyện có điều kiện là rất khó, thật không đơn giản và dễ dàng. Bởi vậy, khi hướng dẫn cho một số võ sinh lớp trên tôi có trình bày và lý giải, khuyên họ lĩnh hội và tập luyện bằng trí tưởng tượng có liên cảm, tất nhiên là phải tin vào kết quả, bền bỉ và trung thành, tập trung và nhẫn nại; từ từ, từ từ và tư từ. Nhưng sau một thời gian nhiều người cảm thấy mơ hồ và bi quan.

- ***Có người hỏi***: *Sự khác nhau giữa việc tập QUYỀN thuần tuý và tập QUYỀN có liên tưởng là thế nào?*

- ***Có người hỏi***: *Đích của phương pháp này thật vô cùng nhưng cụ thể là như thế nào?*

- Ở câu hỏi thứ nhất, tôi trả lời: Tập QUYỀN thuần tuý là tập đúng cơ bản: luyện từ thế tấn, thế chuyển, thế đánh sao cho đúng khung, đúng chiều, kỹ thuật như phần hướng dẫn; còn tập QUYỀN liên tưởng có đấu thủ là quá trình luyện tinh thần của bài QUYỀN theo hướng ứng dụng. Muốn như vậy, người tập không chỉ thuộc bài QUYỀN, đi được bài QUYỀN, hiểu từng thế, từng đòn, mối quan hệ và kỹ thuật di chuyển; mà quan trọng hơn là người tập phải dự cảm được thế đánh, ước định được thế chuyển, nhận được độ căng của đòn và mối quan hệ tiếp vít, phát triển giống như có một đối tượng vô hình cùng động chạm, cùng du đẩy, cùng biến động trong một mối quan

hệ tương khắc chân thực. Được như vậy, không chỉ rèn luyện được khung đòn, tập được phản xạ va chấn mà còn có khả năng cảm biến, làm chủ được không gian, ước đoán được khoảng cách và áp dụng được các kỹ thuật ra đòn đúng thời điểm và biết đánh giá đúng tình hình, tận dụng được tính năng và phát triển được các đòn trong từng mối quan hệ hợp lý.

Chẳng hạn ở thế đánh TRỰC ĐÒN bằng tay TRẢO (*thế 16 trong bài quyền VÂN VŨ*). Ở trường hợp thứ nhất người học chỉ cần máy móc thực hiện đúng thế đánh 15 đến thế đánh 16 mang tính chuyển tiếp với các yêu cầu kỹ thuật chân, vai, thân, trọng tâm ...

Nhưng khi tập kỹ thuật liên giác có đấu thủ thì cũng chính thế đánh ấy, và cũng chính người đi QUYỀN ấy, thì yêu cầu đặt ra cao hơn, bắt anh ta phải trù liệu đối phương cao hay thấp? Khoảng cách và hướng phát đòn ở đâu? Tốc độ nên nhanh hay chậm? Đảo sang phải hay sang trái?... Như vậy, là anh ta phải làm chủ được tốc độ, định hướng được không gian, thu phát đòn nhanh chậm theo ý của mình và còn quan trọng hơn là cũng chính anh ta phải nhận định, dự cảm tính phát triển trước sau của đòn để xử lý, theo hai hướng: tấn công tiếp, hay nhận thấy bất lợi cần thủ thế.

Người xưa : Dùng khái niệm ĐI QUYỀN CÓ THẦN là vì vậy!

Với câu hỏi thứ hai, tôi trả lời: Đúng! Đích đạt được của phương pháp này thật vô cùng, giống như viên đá quý biết mài mới trở thành kim cương vô giá. Người tập QUYỀN theo tinh thần CẢM BIẾN - LINH ỨNG khi đạt được: sẽ thu phát đòn

thế theo ý của mình, xáo trộn trước sau, giả biến, bất biến không biết đâu mà lường.

Lấy ví dụ ở một thế đảo di, chúng ta thấy, liên tưởng có đấu thủ là tập cảm giác, cảm được thế đánh - du áp thân theo tinh thần con quay: đổ trên hay hóp dưới, dự cảm được đòn lướt của đối phương chuyển mềm mại từng phần sao cho không quá trớn: thân như chạm được đối phương, tay như vít được đối phương, chân như ngáng được đối phương... Vì vậy, thành hay bại mấu chốt chỉ ở yết quyết sau: hãy khổ luyện - kiên nhẫn và tin tưởng thành công.

1. Tập cảm giác vờn dứ liên tưởng có đấu thủ:

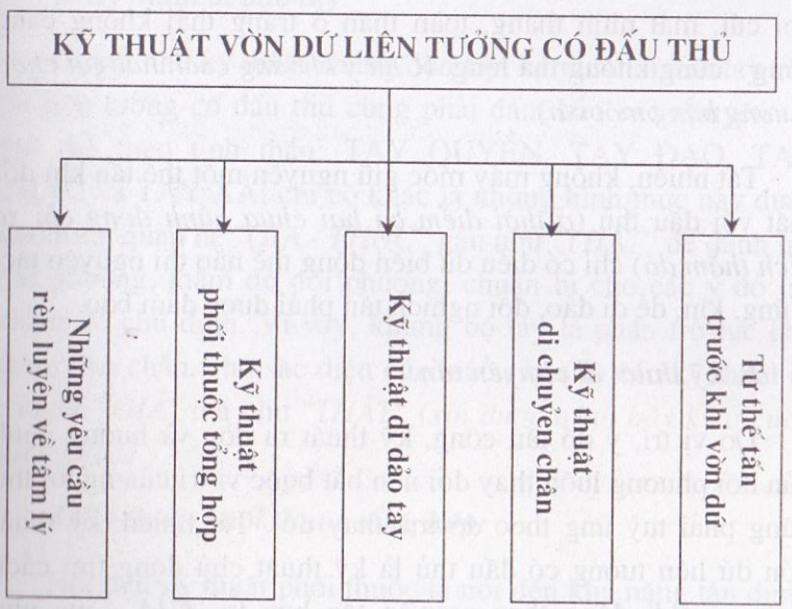
Động tác giả vờn dứ liên tưởng có đấu thủ là thủ thuật ước định dùng để tập luyện các kỹ thuật vớn dứ trong tất cả các thời kỳ ... các hoàn cảnh ... mọi thời điểm có tính giả định, ngầm định ...

Với đối tượng là các võ sĩ đã trưởng thành thì việc tập luyện kỹ thuật và khả năng liên tưởng tương đối dễ. Có thể tập dứ trái, chuyển phải, có thể tập đối trực, dật ngang, có thể tập đảo phải, đổ trái... ngay cả trong thời điểm chuyển tiếp. Nhưng nói chung, bất cứ người tập võ nào, ở trình độ nào cũng cần tập kỹ thuật cơ bản này một cách thường xuyên. Tất nhiên, trình độ càng thấp thì kỹ thuật chỉ đòi hỏi đơn giản.

Tập cảm giác vờn dứ có đấu thủ phải được đặt trong mối quan hệ chỉ đạo thống nhất của chiến thuật công - thủ, tức là luôn đặt mình trong hoàn cảnh liên tưởng có đấu thủ để hình dung việc phòng thủ và tấn công một cách hợp lý. Đặc biệt là khả năng định hướng di chuyển và định điểm dừng, khi vờn dứ

có mục đích... đánh lừa được đối phương, đặt mối quan hệ và tình trạng trận đấu theo thiên ý của mình.

Tập phát giác - liên tưởng - dự cảm giai đoạn đầu cần phải kết hợp giữa luyện QUYỀN; luyện THẾ và các bài SONG LUYỆN có sự sắp xếp các ý đồ công thủ rõ ràng, thậm chí phải chặn đòn, đả đòn, công đòn như thật. Tuy nhiên, khi vờn dứ tưởng tượng, yêu cầu chủ yếu vẫn là tập kỹ thuật đảo thân, chuyển hướng nhanh, thế tấn vững vàng, linh hoạt đúng với các dự cảm khi bị phản đòn, hoặc khi đánh lừa đối phương.



a. Tư thế tấn trước khi vờn dứ:

Trong khi đấu, võ sĩ thường ở trạng thái chuẩn bị di động, chuẩn bị phòng thủ, hoặc tấn công. Để bảo đảm tính an toàn và khả năng tự chủ động tấn công khi có điều kiện hoặc làm chậm ý đồ tấn công của đối phương, hoặc bắt đối phương phải lưỡng lự thay đổi chiến thuật theo ý định của mình. Chọn thế tấn, là tiền đề cho hiệu quả khi di chuyển, khi vờn dứ để thực hiện ý đồ đánh lừa.

Tư thế tấn có khả năng cơ động, là dồn trọng tâm ra phía sau, chân trước hơi kiễng, tư thế nghiêng, hai tay giãn đúng mức, vươn về phía trước ở khung ĐAO, khung QUYỀN, đầu hơi cúi, mắt nhìn thẳng, toàn thân ở trạng thái không căng cứng - cũng không thả lỏng. (*Chú ý khoảng cách hai gót chân thường bằng một vai*).

Tất nhiên, không máy móc giữ nguyên một thế tấn khi đối mặt với đấu thủ (*ở thời điểm cả hai chưa hành động chỉ xê dịch thăm dò*) chỉ có điều dù biến động thế nào thì nguyên tắc: Vững, kín, dễ di đảo, đối nghịch tấn phải được đảm bảo.

b. Kỹ thuật di chuyển tấn:

Do vị trí, ý đồ tấn công, kỹ thuật ra đòn và hướng đánh của đối phương luôn thay đổi nên bắt buộc vị trí của người thủ cũng phải tuỳ ứng theo đó mà thay đổi. Tất nhiên, kỹ thuật vớn dứ liên tưởng có đấu thủ là kỹ thuật chủ động tìm cách hướng sự di động theo nguyên tắc hợp lý "*GIẢ*" mà như "*THẬT*" để đánh lừa đối phương. Đồng thời, hình thức này

còn có khả năng kìm hãm hoặc thay đổi hẳn ý đồ tấn công của đối phương ngay từ gốc.

Kỹ thuật chuyển tấn liên tưởng có đấu thủ thường được tiến hành tập luyện theo hai cách sau:

- Đảo tấn tại chỗ và xoay trượt (MA PHÁP, ẢO PHÁP);

- Đảo tấn theo thế chuyển cắt kéo (HOA LONG PHÁP, MA PHÁP)

(*Xin được trình bày và hướng dẫn ở phần III và sẽ được trình bày tiếp - kỹ hơn ở một cuốn sách khác*)

c. Kỹ thuật di đảo tay:

Giống như kỹ thuật khung đòn tay, kỹ thuật di đảo tay vớn dứ liên tưởng có đấu thủ cũng phải đảm bảo các nguyên tắc thủ thế theo tinh thần: TAY QUYỀN, TAY ĐAO, TAY TRẢO và TAY XÀ; chỉ có khác là những hình thức này được đặt trong quan hệ "*GIẢ - THỰC*" gần như "*THẬT*" để đánh lừa đối phương, thăm dò đối phương, chuẩn bị cho các ý đồ tác chiến có chủ định. Vì vậy, khung bộ tay là phần trợ lực cho thân, cho chân, cho sắc diện của mặt... bộc lộ các kỹ thuật di chuyển "*GIẢ*" mà như "*THẬT*" (*xin được trình bày kỹ ở cuốn sách khác*).

d. Kỹ thuật phối thuộc tổng hợp:

Nói đến kỹ thuật phối thuộc là nói đến khả năng tận dụng và kết hợp một cách hợp lý tài tình các bộ phận của cơ thể

theo đúng tính năng và rèn luyện các kỹ năng, kỹ xảo vờn dứ để đánh lừa đối thủ.

Như vậy, tính phối thuộc đòi hỏi những biểu hiện đồng nhất để thể hiện một dự định mang tính hai mặt gây hiệu quả giống như "*THẬT*" nhưng là "*GIẢ*". Kỹ thuật tập phối thuộc vờn dứ liên tưởng có đấu thủ thường dự cảm với các hoàn cảnh sau:

- Trước khi đối phương tấn công *(tạo hoàn cảnh có vấn đề làm người định tấn công do dự, đổi ý đồ... bộc lộ nhược điểm, sơ hở);*

- Trước khi chủ động tấn công *(thăm dò, gây tâm lý, tìm thời điểm, đánh lừa...);*

- Giả vờ đánh tay nhưng chuyển chân;

- Giả vờ đánh phía trước nhưng chuyển ra phía sau;

- Giả vờ ngả... đổi hướng...

...

e. Những yêu cầu rèn luyện về tâm lý:

Trong thi đấu nhiều tình huống đòi hỏi các võ sỹ phải nhanh, phải bình tĩnh, can đảm và mưu trí ... Việc rèn luyện những phẩm chất tinh thần trước các hoàn cảnh khác nhau là yêu cầu cần thiết.

Chẳng hạn đối với lòng dũng cảm, đây là yếu tố tinh thần không thể thiếu được ở một người tập võ. Trong mọi tình

huống có thể xảy ra: tập va chấn, tập ngã, lộn, tập đối dịch, tiếp chiêu, tránh đỡ đòn... nhất thiết phải có lòng dũng cảm.

Chẳng hạn đối với sức mạnh ý chí, cần phải có trong khi tập luyện ở cường độ cao, gian khổ, phải từ bỏ những ham thích cá nhân để thực hiện nếp sinh hoạt tập luyện khắt khe, không bi quan chán nản, thiếu tin tưởng, hoặc rèn luyện tính quyết đoán, trạng thái thần kinh bình tĩnh, năng lực chú ý, tự tin...

2. Tập cảm giác biến chiêu liên tưởng có đấu thủ

Tập cảm giác biến chiêu liên tưởng có đấu thủ là đặt mình trong quan hệ tiếp áp, trực tiếp với một đối tượng cụ thể. Nghĩa là người tập dùng các thủ pháp của đòn tay, đòn chân, đòn đầu, đòn mông... để va đầu với một đối thủ tưởng tượng, tạo ra "*ẢNH*" của mối quan hệ giống như "*THẬT*".

- Kỹ thuật tập các đòn biến chiêu liên tưởng có đấu thủ là thủ pháp ra đòn liên hoàn trong trạng thái đấu tưởng tượng giống như thật.

- Chất liệu để suy tưởng là cảm giác va chấn biết dừng đòn và biến đòn theo dự cảm. Đồng thời, không tập theo một chiều mà chủ ý tận dụng các đòn đánh của đối phương khi tiếp chiêu, khi bị mất thăng bằng do va chấn hoặc tỳ dí, khóa đòn làm đối tác cảm biến - suy tưởng ...

Như vậy, ở khía cạnh thứ nhất: Tập biến chiêu liên tưởng có đấu thủ, người học võ sẽ rèn luyện được khả năng cảm

nhận, khả năng so sánh, đối chiêu - lựa chọn (*từ lực ép của tay, chiều đổi hướng của thân, từ cái vuốt nhẹ làm lệch hướng tay - chân ... đến kỹ thuật xoắn, vặn, tỳ mông, quật ngã ... Tất cả như một quá trình học tập để đào luyện cảm quan, rèn luyện phản xạ, chuẩn bị những khả năng biến ứng trong mọi hoàn cảnh...*) Ở khía cạnh thứ hai: người học võ sẽ hoàn thiện được các kỹ năng, kỹ xảo ra đòn - thủ pháp chính xác, lực đánh mạnh, tốc độ nhanh, biện ứng linh hoạt.

Và đương nhiên, chuyển sang giai đoạn này, tập liên tưởng biến chiêu có đấu thủ đã trở thành một hình thức luyện võ cơ bản, là cơ sở, là tiền đề, là biện pháp tập HÓA GIẢI và giải pháp thực hành ứng dụng.

Xét ở nghĩa rộng, luyện võ theo tinh thần này còn có khả năng tiếp thu dễ dàng hơn các môn khoa học khác, nhất là các môn khoa học xã hội. Bởi đó là khả năng nhìn nhận và nắm bắt các vấn đề một cách sinh động, cốt lõi mà con mắt tinh thường, tâm hồn nhạy cảm, cơ thể khoẻ mạnh ưa hoạt động mới có thể có được.

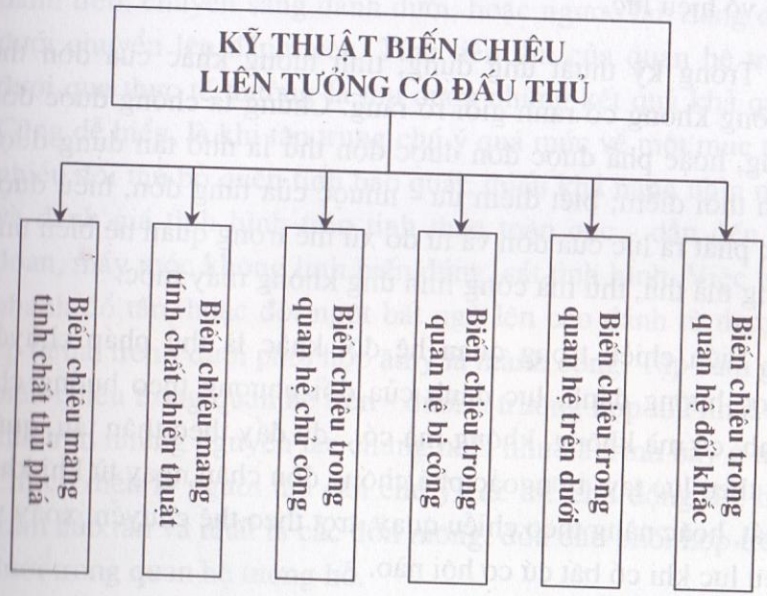
Cũng dễ hiểu ở thời kỳ sơ khai của sự phát triển xã hội, khi mà các môn khoa học khác chưa có, khi mà kỹ nghệ chế tạo binh khí và chiến thuật chiến tranh còn ấu trĩ thì đôi tay, đôi chân của con người đã khéo léo, chính xác và tinh tế làm vậy.

Yêu cầu của quá trình tập luyện cảm giác biến chiêu liên tưởng có đấu thủ là phải hình dung có một đối tượng thực sự sinh động trước mắt. Nhưng trước hết phải là đối tượng có

hình, có khoảng cách, có ý đồ CÔNG - THỦ cụ thể và đương nhiên là đối thủ đó phải chủ động tấn công - Và phòng thủ theo dự cảm đã được đặt ra, từ các đòn đơn giản đến các đòn phức tạp. Người ứng xử phải đặt ra nhiều dự kiến, tìm giải pháp để khắc phục trong hai trạng thái: BỊ và ĐƯỢC.

Như vậy, không có khả năng liên tưởng và phát giác, không trung thực với các hoàn cảnh đặt ra, không tôn trọng các diễn biến gần như "*THẬT*" của thực tế đa dạng và nghiêm ngặt thì không mong thu được gì dù là những kết quả ít ỏi.

- Năng lực đối thoại, năng lực ứng xử... cũng nhờ vậy mà được nâng cao...



a. Biến chiêu trong quan hệ khắc:

Nắm được tính năng của từng đòn, biết được khả năng biến ứng vô tận của kỹ thuật di chuyển, nhìn và nhận ra tính tương khắc của thế và lực trong mối quan hệ cụ thể, đều phải thông qua một quá trình rèn luyện tự nâng mình và cọ sát. Các võ sĩ hơn nhau, cũng là nhờ khả năng cảm nhận, và thấy được hết giá trị của thủ thuật đối khắc, năng lực; sức mạnh có hay không, một phần chính là nhờ vào khả năng nói trên.

Chống một đòn đấm thẳng, nhiều khi chỉ cần đảo thân, đỡ một đòn bổ đao (*tay ĐAO*) cũng chỉ cần dương tay vuốt nhẹ... ngay cương lực của đòn cước vừa rất mạnh, lại vừa nhanh: thế mà áp một thế chèn mông, hoặc đối tấn chân trụ cũng dễ dàng làm vô hiệu lực.

Trong kỹ thuật ứng dụng, tính tương khắc của đòn thế thường không có ranh giới rõ ràng. Chúng ta chống được đòn công, hoặc phá được đòn được đòn thủ là nhờ tận dụng được tính thời điểm; biết điểm ưu - nhược của từng đòn, hiểu được gốc phát ra lực của đòn và từ đó xử thế trong quan hệ biến ứng công mà thủ, thủ mà công linh ứng không máy móc.

Biến chiêu trong quan hệ đối khắc là thủ pháp chuyển được hướng đánh, lực đánh của đối phương theo hướng chủ định, có mà không, không mà có... du đẩy theo thân tấn, quấn vít theo lực tay, tỳ ngoắc phá chống đòn chân ngay từ khi khởi phát, hoặc nâng theo chiều quay, trợt theo thế chuyển, xoay vít tiêu lực khi có bất cứ cơ hội nào.

Ở giai đoạn biến chiêu không đối thủ, thuật tương khắc đòi hỏi tính liên cảm như người xưa vẽ hình cây là nhơ ở bóng hình của nó in trên hồ nước, hoặc vẽ được đám mây chính là nhờ nét viền trắng của nó in lên nền trời xanh... Cảm biến về mối quan hệ tương khắc của đòn thế không thể có được, khi không có khả năng liên tưởng bằng cảm giác, bằng biểu cảm, bằng chính thực thể xúc giác của người luyện tập.

b. Biến chiêu trong quan hệ trên dưới:

Biến chiêu trong quan hệ trên dưới cần phải hiểu một cách triệt để theo hai hướng cụ thể như sau:

- Trường hợp thứ nhất: Khái niệm biến chiêu trên - dưới là hình thức đảo công trong những tình huống cụ thể đang đánh trên, chuyển sang đánh dưới, hoặc ngược lại: đang đánh dưới chuyển lên đánh trên. Tính liên thủ của quan hệ trên - dưới qua thực tế thường là thu được những kết quả khả quan. Cũng dễ hiểu, là khi tập trung chú ý quá mức về một mục tiêu, nhiều đối thủ bỏ quên tính bao quát, thiếu khả năng nhìn nhận và đánh giá tình hình trên tinh thần toàn cục - dẫn đến cực đoan, máy móc không linh biến đúng, sát tình hình. Việc trầm nhanh đổ tấn, hoặc đột ngột bất ngờ lên cao đánh từ thượng, ép từ hạ, trên - dưới phối hợp ăn ý là thành công. Tập cảm giác biến chiêu trong quan hệ trên - dưới ở trường hợp thứ nhất đều dựa trên những nguyên tắc chung nhất như đã trình bày ở trên. Chỉ có điều là người tập cần chú ý các thể chủ động đổ, bay, trầm đảo tấn và nhất là các đòn mông, đòn đấu phối hợp trên - dưới trong quan hệ tương hỗ.

- Trường hợp thứ hai: Mối quan hệ trên - dưới được đặt trong một tình trạng khá đặc biệt: hai đấu thủ giờ đây đang ôm khóa, đánh lộn nhau trên mặt đất, sự ứng biến gỡ khóa hay tấn công không thể theo như khuôn thức chiến thuật đã thuộc lòng mà phải theo một cách thức hoàn toàn khác: tận dụng các đòn móc khóa, xiết cổ, dật tóc, co đạp gót, tỳ đẩy bằng đầu gối, tất cả các thủ pháp tay co thể dùng được... lăn đảo thân... Tất nhiên, những trường hợp như trên thường rất ít xảy ra, nhưng tập võ lường đâu hết chữ "*ngờ*".

Tập liên cảm trong quan hệ thứ hai, thường rất khó, nhất là ở những công đoạn ứng chiến dưới mặt đất bởi trạng thái liên tưởng thường là thiếu cơ sở (*không có khả năng hình dung về sức nặng về sự tỳ riết khi lăn lộn, khi quăng quật, không có trọng lượng*). Khi tập chỉ bằng cảm giác liên tưởng chứ thực sự là không có đấu thủ. Tất nhiên, là chỉ tập trong dự cảm và trong cách xử thế liên đới, phổ thức trong phạm vi bài QUYỀN.

c. Biến chiêu trong quan hệ bị công:

Tập cảm giác biến chiêu liên tưởng có đấu thủ, đang trực tiếp tấn công liên tục bằng các thủ pháp ra đòn dũng mãnh, nguy hiểm, là đặt mình trong trạng thái hoàn toàn bị động: vừa lơi đảo chuyển tấn, vừa vươn tay vít đòn, gạt đòn, khóa đòn, vừa dật chân bẻ đòn, đối đòn, vừa áp người tỳ mông... tất cả phải diễn ra như một cuốn phim quay chậm, mọi giải pháp đưa ra đều được giải quyết chu đáo và hợp lý. Người tập bắt nắm các vấn đề, tiếp nhận để rèn luyện năng lực tự ứng biến, xem

đó như những dự kiến để phối hợp đối phó dưới các dạng bài tập ĐẢ SONG LUYỆN.

b. Biến chiêu trong quan hệ chủ công:

Thường người CÔNG, người ĐẢ CÔNG chỉ phát triển tiếp các đòn đánh tiếp theo khi đòn công thứ nhất vừa có hiệu quả (*một là đối phương đã bị choáng, hai là đối phương mất thăng bằng, ba là đối phương bị sơ hở, lỡ nhịp, phản ứng lung tung không có hiệu quả, hoặc di chuyển không hợp lý ...*)

Nếu như vậy, sự biến chiêu trong quan hệ CHỦ CÔNG chỉ thực sự có kết quả khi người tấn công nhận thức và liên tưởng được hiệu lực về đòn đánh của mình (*tình trạng của đối phương, hướng phát đòn, kỹ thuật dùng đòn, điểm công đòn cũng như tính thời điểm...*). Tất nhiên, thủ pháp này chỉ là những bài tập mang tính tương đối, so với thực tế sinh động thì thật là máy móc, nhưng dù sao cũng là những dự cảm nhằm chuẩn bị cho một chặng đường đi xa.

e. Biến chiêu mang tính chiến thuật:

Không có kỹ thuật thì không có chiến thuật. Kỹ thuật có được thường phải qua một thời gian dài khổ luyện, còn chiến thuật có thể tuỳ cơ biến động, hoặc thay đổi. Song sự gắn bó giữa chiến thuật và kỹ thuật bao giờ cũng chặt chẽ.

Áp dụng chiến thuật trong từng mối quan hệ, ở từng đối thủ không có nghĩa là tuỳ tiện, tốt nhất là phải dựa trên cơ sở những khả năng kỹ thuật cho phép.

Hoặc nói cách khác, chính xác hơn: Là chiến thuật được hình thành nhanh hơn, còn kỹ thuật là năng lực, là biện pháp muốn nâng lên phải thông qua một thời gian tập luyện. Vì vậy, khi lựa chọn chiến thuật là phải tạo được điều kiện đưa khả năng áp dụng được kỹ thuật thành hiện thực.

Trong kỹ thuật va đấu ứng dụng, chiến thuật của một võ sĩ là chú ý lấy tấn công hay phòng thủ, nếu tấn công thì tấn công bằng thủ pháp nào ? Nếu phòng thủ thì phòng thủ bằng phương pháp nào ? ở thời điểm nào ? Thăm dò và tận dụng nhược điểm của đối phương ra sao ? Chọn giải pháp nào để tận lực quyết định ?... Như vậy, từ thế tấn, từ kỹ thuật di chuyển, từ kỹ thuật ra đòn đến thủ pháp dùng NHU CÔNG, hay CƯƠNG CÔNG trong từng hoàn cảnh đều được tính toán phác hoạ trước, tạo điều kiện để giành được thế chủ động đúng như dự kiến tính toán để kết thúc trận đấu.

Như vậy, kỹ thuật biến chiêu mang tính chiến thuật, là giải pháp áp dụng một loạt đòn thế trong một mối liên kết có tính toán, nhằm vô hiệu hóa các đợt tấn công của đối phương, hoặc chủ động tấn công đối phương để giành thắng lợi. Tập biến chiêu mang tính chiến thuật trong điều kiện không có đối thủ, chỉ liên tưởng để vận dụng và tập thực hành, là một quá trình rất khó khăn và thiếu hứng thú, thậm chí căng thẳng vì bị ức chế. Nhưng nói chung tính thực dụng mang nội dung bài bản, được thể hóa theo một số chương trình định sẵn để rèn luyện những năng lực ứng xử, những dự định chiến thuật, nhưng kinh nghiệm tổ chức thi đấu và quan trọng hơn là nhằm

rèn luyện bản lĩnh ứng xử vững vàng, ý chí và nghị lực kiên định cùng với những năng lực dự cảm để xử lý các tình huống éo le trong thi đấu.

g. Biến chiêu mang tính chất thủ pháp:

Biến chiên mang tính thủ pháp là những xảo thuật thường mang tính riêng biệt, thói quen, năng lực riêng, bản năng riêng ... cá nhân, và đặc biệt là sắc thái được hình thành - tập luyện lâu bền, độc đáo ... có tính ứng dụng cao, tinh tế, sắc sảo, thuần thục (*dấu ấn, thiên hướng*) của đấu thủ.

Chẳng hạn, đấu thủ dùng một kỹ thuật đảo vai giả rất khéo, nhưng ngay lập tức gập người ra phía sau đánh đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC, hoặc lắc đầu ưỡn ngực kết hợp với sắc diện của mặt gây cảm giác như một thế lao tấn về phía trước nhưng kỳ thực là đổ trượt người ra phía sau và đồng thời dùng kỹ thuật khóa chân để quật đối phương.

Phương thức này nên tôn trọng cái riêng của từng người, phát huy những xảo thuật mang tính bẩm sinh và chính đó là mặt mạnh của mỗi người mà có khi qua tập luyện người khác cũng không thể có được, bắt chước được.

Thông thường sau quá trình tập luyện cơ bản mỗi người đều tăm đắc, thích sử dụng một số đòn thế hợp với thể vóc, bản tính, thói quen và năng lực của chính mình. Sự ham mê, cảm thấy tự tin khi sử dụng và sử dụng rất thuần thục một số đòn, thế nhất định dần dần giúp anh ta nâng lên thành những đòn đánh sở trường, sở đoản rất công phu, đặt nó trong mối

quan hệ ứng biến hợp lý, đã dùng là thành công, hay nói đúng hơn là thường thành công. Kết quả ấy nâng đỡ sự khổ luyện, hình thành những năng lực mẫn cảm, linh ứng... tạo nên bản lĩnh ứng xử vững vàng, linh hoạt ngoài cuộc đời.

Phần II

LUYỆN QUYỀN

(*Hướng dẫn tập*)

Phần hướng dẫn kỹ thuật luyện tập một số bài QUYỀN dưới đây được xây dựng trên nguyên tắc:

- Tôn trọng tinh thần gốc của bài QUYỀN;

- Rút gọn tinh giản để dễ hướng dẫn phổ cập;

- Lý giải tính năng của từng thế, từng đòn;

- Phân tích chi tiết kỹ thuật di chuyển;

- Định hướng đòn đánh, nắm vững công đoạn vận dụng;

- Làm chủ tốc độ, chế ngự không gian *(không gian trong bài QUYỀN);*

- Sử dụng và ứng biến gần với thực tế trong một số quan hệ *(biến chiêu).*

Như vậy, phần hướng dẫn tập luyện sẽ không như thông thường, mà có phần lý giải, phần dự cảm có tính chất thông báo, bắt buộc người tập phải nghiên cứu và nắm vững phần cơ

bản ở tập I mới có khả năng tự nghiên cứu để tiếp nhận phần chỉ dẫn theo hướng từ khái quát đến chi tiết của tập II.

Tất nhiên, với năng lực của mình, tôi không hy vọng diễn đạt được khúc chiết và triệt để các dự định nêu trên : Nhưng đó vẫn là ao ước chân thành và hy vọng mong muốn cho mọi người luyện tập có kết quả ở mức độ cao... có thể đi xa... tiến xa...

A. XÀ QUYỀN

(Bài QUYỀN số I)

XÀ theo nghĩa đen có nghĩa là rắn, là quấn, là lướt ... theo nghĩa bóng là nhu công, là khéo, là dẻo, là xoắn vặn, là tỳ riết, là đảo lơi, là du ập ...

- Ở khía cạnh thứ nhất: XÀ QUYỀN là bài quyền mềm mại, uốn lượn, nhanh khéo ...

- Ở khía cạnh thứ hai: XÀ QUYỀN là bài quyền lấy thủ pháp đường cong, xoắn ập để phá đòn, đả công ...

Và đương nhiên, thuật XÀ QUYỀN đã trở thành một trong những đặc môn, đặc trưng của kỹ thuật NHU ĐẢ CÔNG, NHU HẤP LỰC của môn phái NHẤT NAM - đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành những năng lực, những phẩm chất căn bản của người học võ. Bởi vậy, việc tập luyện những thế võ ban đầu của bài QUYỀN phải tuân thủ hàng loạt các yêu cầu đặt ra rất khe khắt, mang tính nguyên tắc chặt chẽ, chẳng hạn:

- YÊU CẦU VỀ THẾ TẤN:

Khung tấn của XÀ QUYỀN, đều lấy CUNG TIỂU BỘ làm gốc, một chân trụ, một chân hờ - tư thế luôn biến động,

chao đảo theo thế xoắn vặn, di chuyển của thân. Trọng tâm bất dịch, xê dịch trong khung chuyển giữa hai trụ.

- YÊU CẦU VỀ THÂN PHÁP:

Thuật di chuyển của XÀ QUYỀN lấy MA PHÁP, ẢO PHÁP, LONG HOA PHÁP làm gốc, đây là một trong những kỹ thuật vận động khó tập, khó mã hóa, và rất khó định hình được các công đoạn một cách khúc chiết. Vì vậy, người tập THÂN PHÁP phải hết sức cố gắng tìm hiểu kỹ thuật phần đồ hình và nội dung lý giải, tập chậm, tự kiểm tra, không nôn nóng, tiến hành đại khái, sai lệch với tinh thần. (*Cần hiểu rằng: phần đặc dị của môn công đều có tính hai mặt: thực hiện đúng thì hiệu quả rất cao, còn nhầm lẫn thì bị ông lại nhốt ông - đánh ông*)

- YÊU CẦU VỀ THỦ PHÁP:

Thuật phòng thủ của bài QUYỀN là CHỦ LỢI, CHỦ ÉP XOẮN, VUỐT TIÊU LỰC và XOAY TRƯỢT. Như vậy, khung đảo tay và đảo thân đều được thực hiện chính xác, đúng thời điểm và đồng bộ. Sự sai lệch một chi tiết là dẫn đến những hậu quả tai hại. Thân thủ như vậy, đòi hỏi tính phán đoán nhanh, phản xạ linh hoạt, và bản lĩnh dày dặn, không thể tập hời hợt mà có.

- YÊU CẦU VỀ CÔNG PHÁP:

Thuật ĐẢ ĐÒN, công đòn của bài XÀ QUYỀN không lấy mạnh, lấy nhiều mà đòi hỏi rất khắt khe ở tính chính xác,

tính nhanh khéo và tính kết hợp tương hỗ thuộc mọi bộ phận của cơ thể ở mọi thời điểm CẤP một cách hợp lý, đúng mức. Vì vậy, yêu cầu tập luyện của thuật CÔNG PHÁP không cho phép nhìn nhận và thực hiện các đòn, thế theo hướng cực đoan, chỉ chú trọng cả mối quan hệ sống động và chặt chẽ của chính nó. Có như vậy luyện quyền mới thành công, mới có khả năng ứng dụng trong quan hệ giao đấu tập luyện.

Sau đây là phần hướng dẫn và đồ hình minh họa.

Thế thứ 1:

Từ THU TẤN đảo chân phải sang bên trái theo kiểu cắt kéo chếch về phía sau 45^0. Thế đảo này muốn chuyển nhanh, mềm, hoạt... phải lấy chân trái làm gốc, nẩy gót, dồn trọng tâm vào mu trên bàn chân; Đồng thời xoay thân ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0; khi xoay nhớ đảo mông trầm tấn theo hướng chếch cùng chiều. Thế chuyển này phải biến tay QUYỀN thành tay XÀ, găm nửa vời về phía trước như thể xoay TRỰC ĐAO, rồi vít vòng cung cũng theo chiều kim đồng hồ chếch từ trên xuống.

Tinh thần của thế đảo, là chủ động tránh đòn công trực diện của đối phương, tay phải vươn ra đón đòn tay, xoắn vặn đẩy chếch sang bên phải, tay trái vuốt che cạnh sườn rồi kéo về thủ thế THƯỢNG XÀ. Toàn thân vặn, mềm xoắn như phải chịu một áp lực quá mạnh, quá nhanh thổi thốc vào thân. Vì vậy, về hình thức là sự di chuyển chân, nhưng thực chất là gật đầu đao vai, đổ người về phía sau bên trái.

Như vậy, thế chuyển thân thật gọn nhẹ, thật linh hoạt, biến ngay như đầu rắn.

Ở thế chết* ngay thời điểm chưa kịp ổn tấn: chân chuyển vừa tiếp chạm đã phải ở ngay tư thế có thể phản đòn LÔI NGHỊCH CƯỚC, hoặc dồn trọng tâm để lấy đà cho chân trái di chuyển tiếp, hoặc chuyển vận tấn theo chiều kim đồng hồ phản đòn theo thế ĐẢ CÔNG. Tức là, khi di chuyển nguyên tắc "*THỰC*" mà "*GIẢ*", THỦ mà CÔNG với tinh thần đảo biến phải được tôn trọng, ý cảm để không chỉ có thể thực hiện được ý đồ tránh đòn mà còn có thể chủ động và linh hoạt phản đòn.

(*H.27-28 là đồ hình và hình minh họa lý giải kỹ thuật và tinh thần di đảo của thế quyền thứ nhất*)

Ở thế gốc THU TẤN trước khi di chuyển phải thở từ từ hít hơi qua miệng, bụng hóp sâu, rồi từ đó, cùng với sự vận động của tay chân, hít căng hơi qua mũi, thở bằng bụng (*thế thứ nhất: hít hơi vào*)

Thế thứ 2:

Từ thế quyền thứ nhất (*H.28*) xoắn toàn thân theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 140^0, hai gót chân trái, phải đều xoay cùng chiều. Toàn thân vừa đảo, vừa vươn từ

* Thế chết: Là thuật ngữ thường dùng của con nhà võ, là thuật ngữ chỉ trạng thái của cơ thể ở thời điểm bị ì nhất (*sức ỳ do quán tính - lực hút - ma sát*) giữ hai giai đoạn của một quá trình vận động : vừa kết thúc ; vừa chuẩn bị khởi phát

dưới lên, trọng tâm đổ dồn về phía bên trái. Hai tay giữ nguyên khung đảo vặn theo vai, thế tay căng mở ở tư thế thủ đòn theo kiểu xoay hợp kích.

Thủ thuật di đảo trên, còn gọi là kỹ thuật đảo tấn tại chỗ, nhằm tiếp tục tránh các đòn tấn công liên hoàn của đối phương. Như vậy, cùng với thế QUYỀN thứ nhất, thế thứ hai xoắn vặn tại chỗ kết hợp trở thành kế đòn công khép kín: không chỉ tránh được hướng tấn công chọc sườn của đối phương mà còn tạo được thế chủ động phản đòn rất bất ngờ trong tầm đánh.

Tính liên thủ trên không đòi hỏi độ đả đòn nhanh, mà phải đặt đối phương trong tình trạng lỡ trớn, hụt đòn, bị khóa tay... lỗ rõ những nhược điểm và địa chỉ đặt đòn thích hợp.

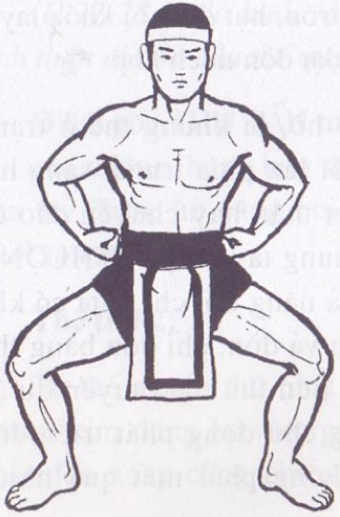
Riêng chân phải ở vị trí tiếp hờ, là khung thế ở trạng thái động giác: có thể, vẩy lật gót lên phía trước, sang hai bên, hoặc co gối chèn chân, chèn thân hay chuyển đảo ép mông - giãn cách, và như vậy, khung tay ở vị trí THƯỢNG HẠ SONG TRỰC XÀ, vừa có khả năng đối chỉ, vừa có khả năng tỳ vít, vừa có khả năng đánh vả đòn, chỉ đòn bằng thủ thuật điểm. Hơn nữa, nghệ thuật liên thủ theo tuyến du ập đảo, còn bảo đảm được khả năng chủ động phát triển đòn theo hướng chủ công, đa đấu không phải mất quá nhiều thời gian.

Khi tập (*cần chú ý đồ hình di chuyển*), tập rất chậm, không được để lực văng quá mạnh làm mất tấn, hoặc đảo gập

quá tả về phía trước, phía sau. Về hình thức, thế đảo tấn tại chỗ không tạo được tâm lý hấp dẫn về tính tin cậy, nhưng về tinh thần, đây là một trong những kỹ thuật chao, vặn cơ bản, làm nền tảng thân thủ nhu công ở cấp độ cao sau này.

Chú ý: Ở thế thứ hai hơi thở qua mồm phải thật nhanh, bụng hóp vào, ngực ép.

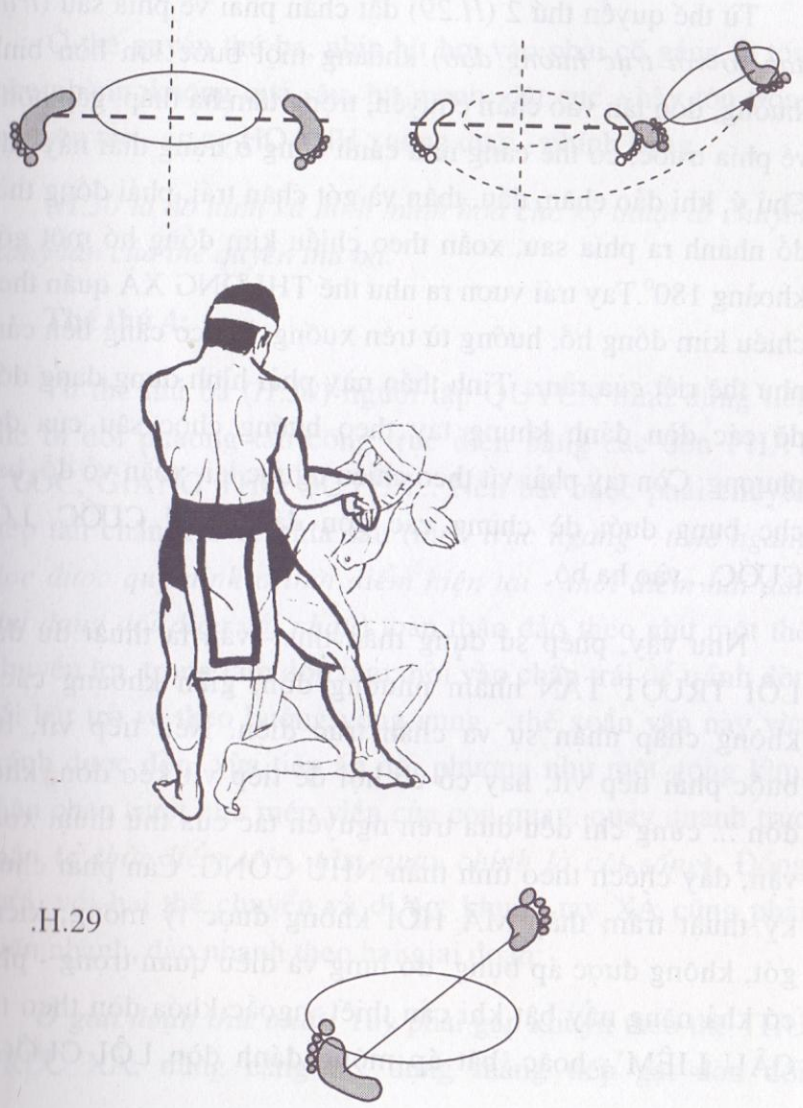
(*H.29 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật di chuyển tấn tại chỗ của thế quyền thứ hai*)



.H.27



.H.28



.H.29

Thế thứ 3:

Từ thế quyền thứ 2 (*H.29*) dật chân phải về phía sau (*trục dọc so với trục hướng đạo*) khoảng một bước lớn hơn bình thường, dồn tấn vào chân chuyển, trọng tâm hạ thấp, gập hông về phía trước, cơ thể căng như cánh cung ở trạng thái nẩy bật. Chú ý, khi đảo chân, đầu, thân và gót chân trái, phải đồng thời đổ nhanh ra phía sau, xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0.Tay trái vươn ra như thế THƯỢNG XÀ quấn theo chiều kim đồng hồ, hướng từ trên xuống, lực cơ căng liên cảm như thế riết của rắn... Tinh thần này phải hình dung đang đón đỡ các đòn đánh khung tay theo hướng chọc sâu của đối phương. Còn tay phải vít theo chiều ngược lại, xoắn vỏ đỗ, bao che bụng dưới dè chừng các đòn đánh CHI CƯỚC, LÔI CƯỚC... vào hạ bộ.

Như vậy, phép sử dụng thân thủ - vẫn là thuật du đảo LÔI TRƯỢT TẤN nhằm nhường đòn, giãn khoảng cách, không chấp nhận sự va chấn trực diện. Nếu tiếp vít, bắt buộc phải tiếp vít, hay có cơ hội để tiếp vít kéo đòn, khóa đòn ... cũng chỉ đều dựa trên nguyên tắc của thủ thuật xoắn vặn, đẩy chếch theo tinh thần NHU CÔNG. Cần phải chú ý kỹ thuật trầm thấp MÃ HỒI không được tỳ mông, kiễng gót, không được áp bụng, đổ lưng và điều quan trọng - phải có khả năng nẩy bật khi cần thiết, ngoắc khóa đòn theo thế CÂU LIÊM ; hoặc, bật áp mông đánh đòn LÔI CƯỚC ;

hoặc TẢ HỮU LÔI CƯỚC vào chân trụ, vào bụng dưới của đối phương.

Ở thế quyền thứ ba, nhịp hít hơi vào phải cố gắng từ tốn, nhẹ nhành, không quá sâu, hít manh, dật cục - hãy tôn trọng nguyên tắc - ép cơ HOÀNH xuống dưới - phính bụng.

(*H.30 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật di chuyển xoay tấn của thế quyền thứ ba.*

Thế thứ 4:

Từ thế thứ ba (*H.30*) người tập QUYỀN hình dung tiếp tục bị đối phương tấn công trực diện bằng các đòn PHÁT CƯỚC, GIÁNG THỔ QUYỀN... Nên bắt buộc phải chuyển tiếp tấn chân trái về phía sau (*theo trục ngang - trục ngang dọc được quy định ở thời điểm hiện tại - thời điểm hai đấu thủ đang đối diện với nhau*) toàn thân đảo theo như một thế chuyển lợi, trọng tâm dồn tạm thời vào chân trái để tránh đòn rồi bật trở về theo hướng vòng cung - thế xoắn vặn này vừa tránh được đòn, vừa tiếp áp đối phương như một gọng kìm, thân chao trượt như mép viền của con quay, quay quanh trục thân (*ở thời điểm trên, tâm quay chính là cột sống*). Đồng thời, với hai thế chuyển và di ập; khung tay XÀ cũng phải biến nhanh, đảo nhanh theo hai giai đoạn:

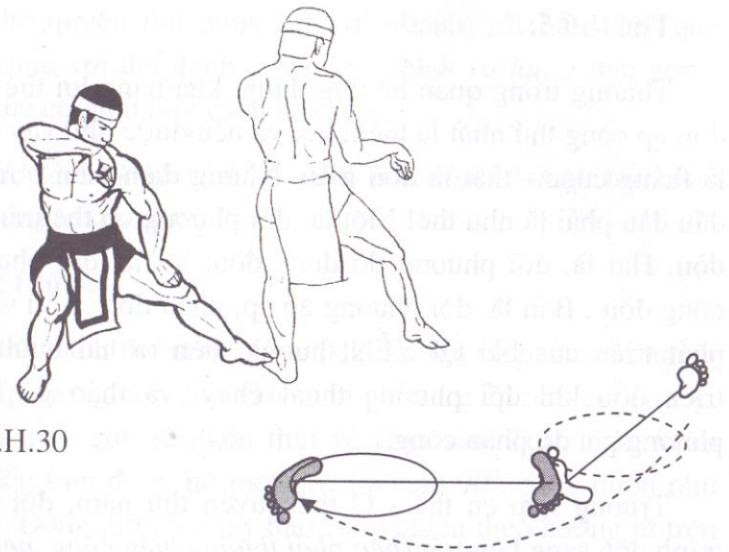
Ở giai đoạn thứ nhất: Tay phải gập khuỷu theo thế THỦ TRỰC XÀ, dùng cẳng tay dựng thẳng tiếp gạt đòn đối

phương, tay trái ép che hạ bộ, toàn khung cuộn theo thân ngược chiều kim đồng hồ giống như thế ép giò.

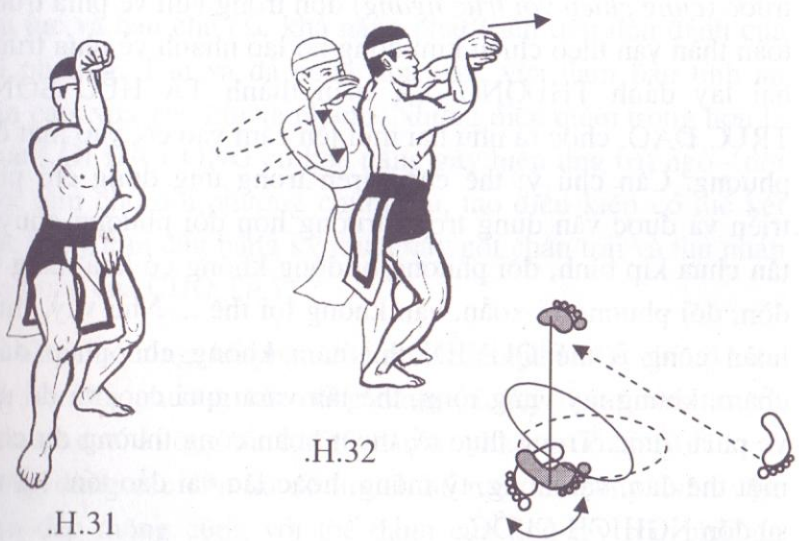
Ở giai đoạn thứ hai: Cả hai tay vuốt lên, căng như hai cánh cung uốn đảo cũng theo chiều ngược kim đồng hồ, đánh bằng CƯỜM KHUỶU TAY và CHỈ XÀ vào ngực vào mắt đối phương. Cần chú ý ở giai đoạn - một tấn chân tiếp hờ vào chân trái rồi bật ngay lấy đà chuyển nhanh sang chân phải, thế thân và tay đồng bộ xoắn vặn - Vừa tránh đòn, vừa đả công. Thân thủ CÔNG - THỦ liên hoàn giống như một thế *(đòn kép)*. Tất nhiên, trong thực tế các khung biểu và chuyển tấn trên không phải bao giờ cũng hợp lý. Sự sắp xếp các chiêu thức trong bài QUYỀN chỉ mang tính tương đối, tính kỹ thuật, cơ bản. Những dự cảm nêu trên chỉ thích hợp, hợp lý ở những quan hệ cụ thể mang tính bài bản của một chương trình tập luyện. Công thủ có hay không có năng lực phát giác và ứng dụng, đều nhờ một phần lớn ở các bài tập chuyên luyện theo tinh thần CẢM BIẾN.

Đảo và đả đòn ở thế QUYỀN thứ tư, nhịp hắt hơi ra qua miệng phải tách làm hai thời (*ha, ha*). Trùng đúng với hai chu kỳ vận động, tiếng hơi hắt ra qua khoang miệng phải đanh gọn.

(H.31-32 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật di đảo đả đòn bằng khung tay của thế quyền thứ tư)



.H.30



.H.31

.H.32

Thế thứ 5:

Thường trong quan hệ ứng dụng, khả năng lợi thế ngay ở đòn áp công thứ nhất là hiếm hoi và nếu được như vậy coi như là thắng cuộc - thật là đơn giản. Nhưng diễn biến ở một trận đấu đâu phải là như thế! Một là, đối phương có thể tránh được đòn. Hai là, đối phương đỡ được đòn; Ba là, đối phương đả công đòn ; Bốn là, đối phương ập áp, khóa đòn ... Vì vậy, tính phát triển của bài QUYỀN thường diễn ra hai hướng: phát triển đòn khi đối phương thoát chạy, và tháo gỡ khi đối phương gạt đỡ phản công.

Trường hợp cụ thể - Ở thế quyền thứ năm, đối phương tránh đòn sang bên trái (*bên phải thuận chiều công, nên không lợi thế*). Vì vậy, người chủ công bước tiếp chân trái lên phía trước (*cùng chiều với trục ngang*) dồn trọng tâm về phía trước, toàn thân vặn theo chiều kim đồng hồ lao nhanh về phía trước; hai tay đánh THƯỢNG XÀ biến thành TẢ HỮU SONG TRỰC ĐAO, chọc ra như hai mũi tên cắm vào cổ, vào mắt đối phương. Cần chú ý: thế công trên trong ứng dụng chỉ phát triển và được vận dụng trong trường hợp đối phương chuyển tấn chưa kịp bình, đối phương bị động không có khả năng trả đòn, đối phương bị xoắn, vặn không lợi thế ... Như vậy, thuật hoàn công ở thế QUYỀN thứ năm không cho phép đánh chậm, khung tay vung rộng, thế tấn vươn quá cao, và đổ mặt về phía trước. Trong thực tế, thuật hoàn công thường dự chứa một thế đảo, vặn hông, tỳ mông, hoặc lắc vai đảo tấn, lợi thế sử đòn NGHỊCH CƯỚC.

Ở thế quyền thứ năm, hít hơi nhanh, rồi hắt ngay qua miệng cùng với thế đánh ... (*âm hơi phát ra ha...*) thật gọn - đây có thể coi như một cách thở kép.

(H.33 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật tấn công của thế quyền thứ năm)

Thế thứ 6:

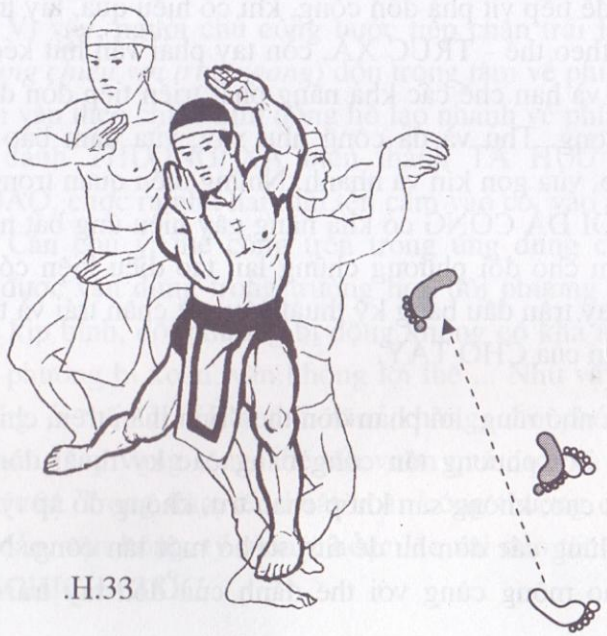
Từ thế đánh thứ năm (*H.33*) dật lợi tấn về phía sau, người trầm thấp, trọng tâm dồn vào chân phải, trụ ép như cột chống, chân trái nẩy gót, rê ngón thụt về phía sau. Toàn thân xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, căng dướn như cánh nỏ. Đồng thời, hai tay đảo cùng chiều theo hướng từ trên xuống, để tiếp vít phá đòn công, khi có hiệu quả, tay trái nhả - đả đòn theo thế - TRỤC XÀ, còn tay phải vẫn hút kéo, nhằm tiêu lực và hạn chế các khả năng phát triển tiếp đòn đánh của đối phương. Thủ và đả công như vậy, vừa đảm bảo tính an toàn cao, vừa gọn kín và nhanh. Những điều quan trọng hơn là thuật LỢI ĐẢ CÔNG có khả năng gây hiệu ứng bất ngờ - đột ngột làm cho đối phương chững lại, tạo điều kiện có thể kết thúc ngay trận đấu bằng kỹ thuật vẩy gót chân trái và thủ pháp liên hoàn của CHỎ TAY.

Cần nhớ rằng, lợi phản đòn theo tinh thần trên, chỉ có hiệu quả khi đối phương tấn công bằng các kỹ thuật đòn tay và chân rất cao; không sắn khớp chân trụ, không đổ ập tỳ dí ... và không dùng các đòn hư để tìm sơ hở mới tấn công. Như vậy, trầm đảo mông cùng với thế đánh của đòn tay trái phải dè

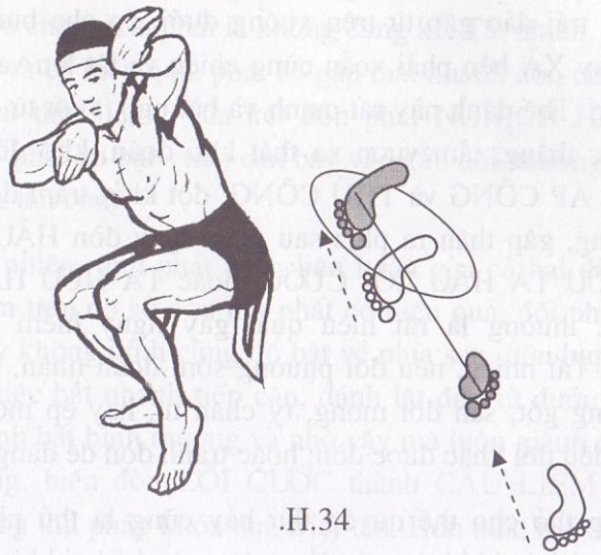
chứng với thủ pháp áp ập đòn, lên gối, cài tấn của đối thủ. Tốt nhất là dự cảm bằng thế phòng chuyển tiếp tấn chân trái theo kiểu cắt kéo về phía sau bên phải. Từ đó, nếu có điều kiện tấn công mới, sẽ tấn công bằng đòn LÔI NGHỊCH CƯỚC.

Ở thế quyền thứ sáu, khi lơi : nhớ hít hơi, khi đả công nhớ phả hơi (*thở kép hít nhanh, thở nhanh*).

(*H.34 là đồ hình và hình minh họa thể hiện kỹ thuật lơi đả công của thế quyền thứ sáu*)



.H.33



.H.34

Thế thứ 7:

Như đã trình bày qua về tinh thần nhờ ở khả năng dụ cảm ngay từ thế QUYỀN thứ sáu, sự tất yếu sẽ xảy ra theo một tuyến hành động đương nhiên là phải như vậy (*tất nhiên, tất cả chỉ là giả định, ngầm định ... chỉ đúng trong một mối quan hệ cụ thể đã được tính toán từ trước..*

Vì vậy, ở thế quyền thứ bảy, đòn công được phát theo tuyến chếch từ dưới lên theo thế phát NGHỊCH HẬU LÔI CƯỚC. Tức là, từ thế quyền thứ 6 (*H.34*), xoay trụ chân phải một góc khoảng 90^0 theo chiều kim đồng hồ, rồi thu nhanh gót

chân trái phóng lật đòn ra phía trước. Đồng thời, khung tay XÀ bên trái đảo gập từ trên xuống dưới, ép che bụng dưới, khung tay XÀ bên phải xoắn cùng chiều và lật lên vai để giữ cân bằng. Thế đánh này rất mạnh và bất ngờ, vuốt từ dưới lên theo trục thẳng, tầm vươn xa thật khó đoán, khó đỡ. Trong quan hệ ÁP CÔNG và THỦ CÔNG, đột khởi trầm đồ người, đảo mông, gập thân ra phía sau phát ngay đòn HẬU CƯỚC hoặc HỮU TẢ HẬU LÔI CƯỚC, hoặc TẢ HỮU HẬU LÔI CƯỚC... thường là rất hiệu quả, gây nguy hiểm cho đối phương. Tất nhiên, nếu đối phương sớm đoán nhận, dùng kỹ thuật lồng gót, sắn đối mông, tỳ chân tụ, hay ép mông, hay đảo lơi đều đối khắc được đòn; hoặc tránh đòn dễ dàng.

Nhịp thở cho thế quyền thứ bảy cũng là thủ pháp kép. Nghĩa là, hít hơi khi thu tấn đảo mông và phả hơi khi phát đòn nghịch cước.

(*H.35 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật phát triển tiếp đòn phát NGHỊCH HẬU LÔI CƯỚC - Thế quyền thứ bảy của bài QUYỀN*)

Thế thứ 8:

Từ thế quyền thứ bảy (*H.35*) trầm bật chân phải về phía trước. Đồng thời, gập nhanh khuỷu chân phải, tự đổ người ra phía sau theo trục nghiêng. Hai tay trái, phải và vai phải biến thành thế tay TRẢO gập vuông góc và chống mặt nền. Như vậy, sẽ tạo ra nhiều điểm đệm nhằm giảm nhẹ lực va chấn của thân với mặt nền và lực xung lên đỉnh đầu. Thủ pháp đánh đòn

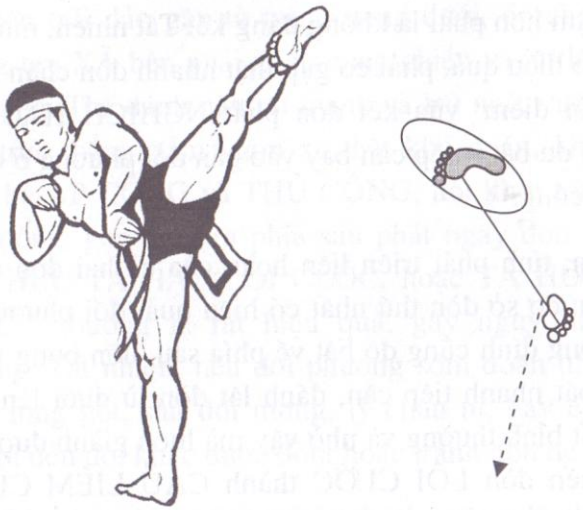
THỔ THĂNG CƯỚC là phải cùng thời điểm với kỹ thuật đổ thân, nếu chậm hơn phải là không đáng kể. Tất nhiên, muốn ra đòn kín và có hiệu quả, phải co gập thật nhanh đòn chân trái ở ngay sau thời điểm: vừa kết đòn phát NGHỊCH HẬU LÔI CƯỚC - phải du bật - tiếp cận bay vào gần đối phương ở tư thế sẵn sàng tấn công.

Tất nhiên, tính phát triển liên hoàn của cả hai đòn cước, được dựa trên cơ sở đòn thứ nhất có hiệu quả, đối phương dù dính hay không dính cũng đổ bật về phía sau, ưỡn bụng và hở hạ bộ, việc bật nhanh tiếp cận, đánh lật đòn từ dưới lên, gây hoàn cảnh bất bình thường và nhờ vậy mà luôn giành được thế chủ động, biến đòn LÔI CƯỚC thành CÂU LIÊM CƯỚC, hoặc dùng thủ pháp khóa tấn, triệt tấn. Hơn nữa, thế chủ động ngã và phát đòn THỔ THĂNG CƯỚC trong các trường hợp bị đối phương khắc chế tấn công ngay ở thời điểm trước đó, thường đã rất an toàn, rất yên tâm, và cả trong chừng mực bị đối phương ép tấn, đối khớp vẫn có cơ hội phản công ở tư thế bất lợi - tưởng là khó giải thoát.

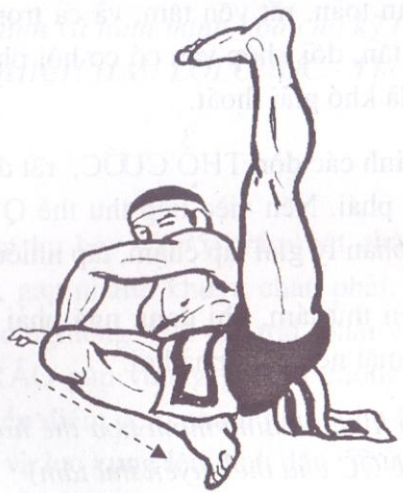
Kỹ thuật đánh các đòn THỔ CƯỚC, rất đặc dị và rất quen thuộc của môn phái. Nên việc tiếp thu thế QUYỀN, cần phải nghiên cứu kỹ phần lý giải tập chậm, tập nhiều lần.

Ở thế quyền thứ tám, khi đang ngã phải lấy hơi, khi vừa ngã - cơ thể va mặt nền phải phả hơi.

(*H.36 là đồ hình và hình minh họa thể hiện kỹ thuật THỔ THĂNG LÔI CƯỚC của thế quyền thứ tám*)



.H.35



.H.36

Thế thứ 9:

Tấn công bằng thế THỔ THĂNG CƯỚC, hoặc biến chiêu thành các thế gật, khóa, gạt, triệt lực chỉ phù hợp trong một số trường hợp rất hữu hạn. Khi đối phương bị đổ gập, bị mất thăng bằng, ở trạng thái trên không, hoặc đối phương chủ động tấn công bằng các đòn đá cao, bay ập. Tất nhiên, mặt nền và địa thế để có thể thực hiện được đòn đánh THỔ CƯỚC phải không quá hẹp và gồ ghề lởm chởm.

Trong trường hợp hụt đòn, trượt đòn, bị gạt, bị trượt, đòn đánh không có hiệu quả phải thu ngay thế THỔ THĂNG CƯỚC lật phải hoặc lật trái, co gật hay biến đổi thành thế MÃ NGHỊCH LÔI CƯỚC bằng chân phải...

Với nguyên tắc giữ được mối quan hệ thống nhất của các thế trong bài QUYỀN, từ thế tám (*H.36*) thu gập khớp gối của chân trái, hạ và đảo nhanh chân trái theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0 về phía sau, toàn thân cũng xoắn theo hình con tôm, lấy đà bật lên thủ thế bằng thủ thuật vừa trầm tấn, vừa vặn thân chếch ngược hướng tấn công phản đòn của đối phương, vừa kê mông chặn khóa các đòn du lao, bay trượt. Thực chất của thế chuyển này là thoát đòn, là trở về vị trí tự nhiên, trọng tâm giả vờ dồn ra tấn sau, nhưng kỳ thực là ở tấn trước. Tư thế ở trạng thái rất căng, rất nẩy, vừa có thể di chuyển tiếp bằng cả hai chân sang phải, sang trái, phía trước và phía sau thuận lợi, vừa có thể phản đòn hồi cước. Riêng kỹ thuật khung đòn tay: thủ thuật chuyển đảo khá phức tạp, bởi hai tay, khớp tay vừa làm nhiệm vụ chống đẩy, lấy đà giúp cơ thể từ thế THỔ chuyển thành thế THƯỢNG,

mà còn phải xoắn đảo theo chiều trước - sau để vừa giữ thăng bằng, vừa phòng gạt các đòn PHÁT CƯỚC, GIÁNG CƯỚC... vừa nhanh, vừa mạnh, hợp lý...

Ở thế quyền thứ chín, kỹ thuật lấy hơi được tiến hành một chiều: hít vào.

(*H.37 là sơ đồ di chuyển của thế quyền thứ chín*)

Thế thứ 10:

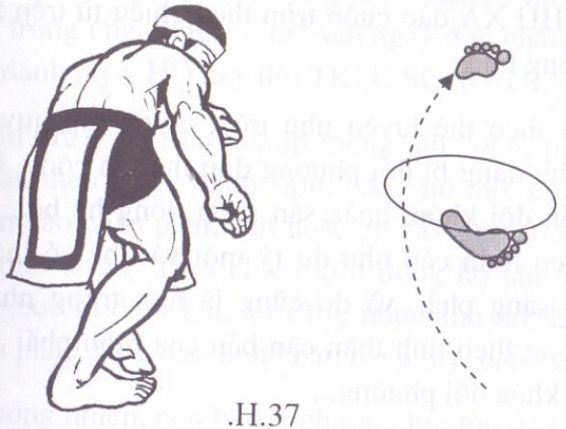
Từ thế chín (*H.37*) bước chân phải về phía bên trái một bước (*theo trục dọc, trục hướng đạo*) trọng tâm dồn vào chân trái, toàn thân đổ vặn ra phía sau - ngược chiều kim đồng hồ, hai tay vít đòn công của đối phương ép theo chiều ngược lại - tư thế THƯỢNG THỦ SONG XÀ.

Đảo trái chiều như trên, người thủ nhằm phòng chống các đòn tấn công của đối phương lật theo chiều ngược lại. Thường là từ trái sang phải, bằng các đòn TẢ HỮU CƯỚC hoặc vặn tấn, lắc vai đánh các đòn vòng cung bằng các kỹ thuật khung đòn tay THƯỢNG XÀ. Thủ thế trầm áp mông (*thế thứ chín*), thường gây tâm lý khó tấn công, đặc biệt thuật tấn công theo hướng trực đòn.

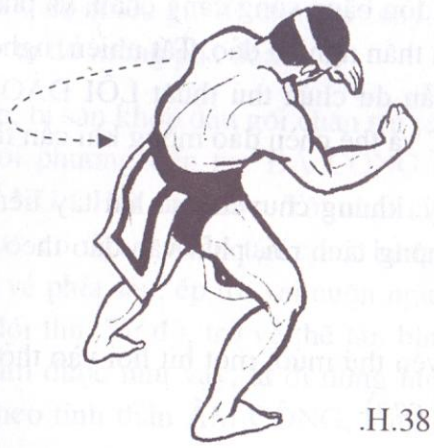
Vì vậy, nếu tấn công, đối phương thường đảo tấn sang trái, dùng các kỹ thuật vờn dứ, hoặc đánh vả đòn theo chiều ngược kim đồng hồ, vì đó là hướng đánh hợp lý, dễ thực hiện hơn cả. Còn tấn công theo hướng bên phải (*chiều không thuần công*) người chủ công rất dễ bị phản đòn, hay bị lỡ trớn do đánh hụt.

Ở thế quyền thứ mười, thở r(A), (B)ụng hóp cùng thời điểm với thế vặn hông.

(*H.38 là đồ hình và hình minh họa thể hiện kỹ thuật dứ dảo ập - thế quyền thứ mười*)



.H.37



.H.38

Thế thứ 11:

Từ thế quyền thứ mười (*H.38*) dồn tấn sang chân trái, thu chân phải theo thế CHUỲ LÔI CƯỚC, toàn thân dướn lên, người hơi ngả ra phía sau. Đồng thời, vặn nhanh gập ép theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Hai tay từ thế THƯỢNG THỦ XÀ đảo cuộn tròn theo chiều từ trên xuống - chiều kim đồng hồ.

Đảo vặn theo thế luyện như trên, người tập quyền phải hình dung như đang bị đối phương dồn thế tấn công, bằng kỹ thuật triệt tấn đối khớp, hoặc sấn sườn, lồng hạ bộ... đảo vít tay, xoắn theo hình cầu như du tỳ một vật thể có thật, cuộn xoáy từ trái sang phải, và đó cũng là một trong những thủ thuật nhu công theo tinh thần căn bản của môn phái : áp kéo đối phương, khóa đối phương...

Dự cảm cho thuật thủ công của thế chuyển trên, là ý thức tiêu lực và áp đòn bằng sống cẳng chân, và phản đòn bằng gót chân theo tinh thần nghịch đảo. Tất nhiên, nghệ thuật thủ dùng LÔI CƯỚC vẫn dư chứa thủ thuật LÔI ĐẢO TẤN, bằng thế CHÙY CƯỚC và thế chèn đảo mông khi cần thiết.

Cần chú ý, khung chuyển của hai tay liên thủ XÀ không vung rộng, không tách rời, phải vặn đảo theo vai như đầu rắn vờn cầu.

Ở thế quyền thứ mười một hít hơi vào thở sâu (*tấn trụ hơi gập, vai dướn cao*).

(*H.39 là đồ hình và hình minh họa cho thế chuyển ĐỘC HẠC TẤN thế quyền thứ mười một*)

Thế thứ 12:

Ngay thời điểm đối phương bị hụt đòn, hạ nhanh tấn chân phải đánh vả đòn tay XÀ bằng kỹ thuật ép mông áp ập. Tất nhiên, trong ứng dụng, có thể sấn ngay đòn chân phải, hoặc ấp người đánh tay CHỎ hay đối TRỰC SONG TRẢO...

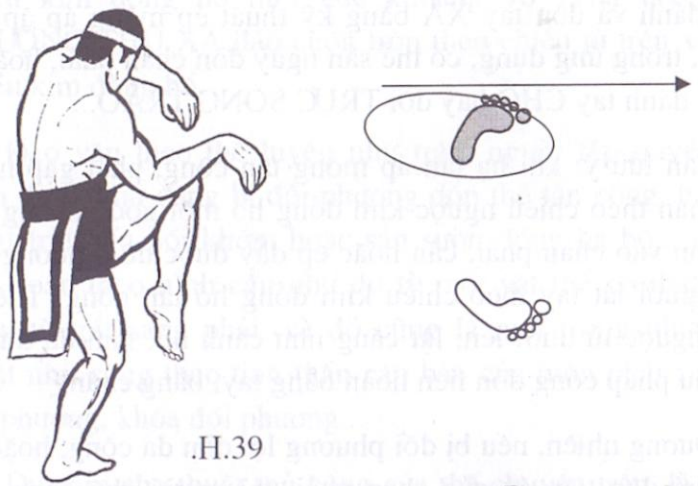
Cần lưu ý: khi hạ tấn áp mông tấn công, phải gập người đảo thân theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, tấn dồn vào chân phải, cản hoặc ép đẩy được đối phương mới vặn người lật tay theo chiều kim đồng hồ tấn công. Thế tay vuốt ngược từ dưới lên, lật căng như cánh nỏ, làm đà dư cho các thủ pháp công đòn liên hoàn bằng tay, bằng chân.

Đương nhiên, nếu bị đối phương lợi đòn đả công, hoặc cài tấn phá đòn tiếp áp của chân phải, thì người chủ công phải mượn đà như lá theo chiều gió để chuyển xoay, hay đảo nhanh tấn tại chỗ, hay tự đổ mông phá đòn.

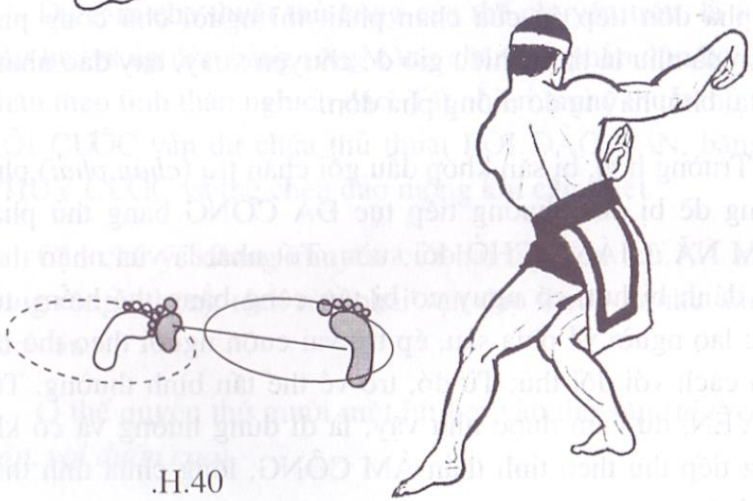
Trường hợp, bị sấn khớp đầu gối chân trụ (*chân phải*) phải phòng dè bị đối phương tiếp tục ĐẢ CÔNG bằng thủ pháp CẦM NÃ, GIÁNG CHỎ đối sườn. Tốt nhất là vừa nhận thấy đòn đánh bị hụt, có nguy cơ bị tấn công bằng thế hiểm, tức khắc lao người về phía sau, ép trụ vai cuộn người theo thế lăn giãn cách với đối thủ; Từ đó, trở về thế tấn bình thường. Tập QUYỀN, dự cảm được như vậy, là đi đứng hướng và có khả năng tiếp thu theo tinh thần ÂM CÔNG, lồng chứa tinh thần linh biến...

Ở thế thứ mười hai, thở hơi qua miệng thật nhanh và thật mạnh.

(*H.40 là đồ hình và hình minh họa thế phản đòn của đường quyền thứ mười hai*)



.H.39



.H.40

Thế thứ 13:

Từ thế quyền thứ mười hai (*H.40*) đảo dồn tấn vào chân trái, toàn thân gập về phía sau, ép gọn, căng như chiếc lò xo bị nén rồi nẩy trở lại bằng thế đánh PHÁT NGHỊCH CƯỚC, bằng chân phải.

Thế đảo lơi và phản đòn ngay trong một nhịp như trên, thường dùng để chống lại các kỹ thuật phản công của đối phương khi đã tránh được đòn công thứ nhất. Vì vậy, thuật đảo mặt, trầm tấn theo chiều quay của kim đồng hồ, hoặc lỏng thân tự đổ, hoặc ép tỳ, áp đòn phải vận dụng rất nhanh, rất gọn và đón đúng hướng.

Trường hợp mắc sai lầm: đối phương dùng ma chiêu dứ đòn, hoặc đánh ập nhanh tỳ mông, hoặc dùng kỹ thuật lồng hạ bộ... người chủ công phải tuỳ hoàn cảnh mà nương đòn. Nhưng tốt nhất là trầm đổ tấn trụ để biến chiêu THỔ CƯỚC. Khung tay trong các trường hợp trên thường ép che hạ bộ và thủ thế ẩn chứa âm đòn. Khi có cơ hội là vuốt CHỎ, hay đánh VẢ CHỎ, khóa đòn tấn công của đối phương theo tinh thần DU HẤP LỰC. Như vậy, thuật khung đảo tay phải hẹp, đảo thế theo khung vai, không múa xoắn và chao bắt tuỳ tiện, và ở trong mọi hoàn cảnh phải sẵn sàng phát chiêu và khắc đòn. Tức là giả ĐỘNG nhưng vẫn TĨNH, giống như dây cung lắp tên đã căng sẵn, chỉ đợi buông là bắn đi.

Ở thế quyền thứ mười ba phải hít hơi thật nhanh rồi thở ra cùng lúc với thế công của đòn chân.

(*H.41 là đồ hình và hình minh họa về kỹ thuật thủ thế đả đòn phát NGHỊCH HẬU LÔI CƯỚC - thế quyền thứ mười hai*)

Thế thứ 14:

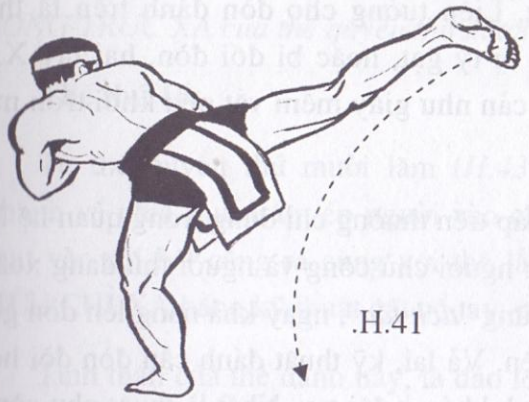
Từ thế quyền thứ mười ba (*H.41*) thu gập thật nhanh, thật gọn gót chân phải về phía trước (*hướng trục đánh*). Đồng thời, vặn trục thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, gót chân trái cũng xoay cùng chiều tạo nên thế trụ chống vững vàng, và đồng thời lồng ngược hai tay XÀ cắm thẳng về phía trước, tấn công liên hoàn theo thế SONG TRỰC ĐAO. Như vậy, theo lôgic diễn biến thuần tuý; trường hợp đối phương dính đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC, thường bị bắn ra hoặc lật đổ về phía sau. Như vậy, tấn công tiếp bằng các thế đánh vào phần thượng là không có kết quả.

Trường hợp đối phương tránh thoát được nhưng chưa kịp phản công, dùng kỹ thuật SONG TRỰC XÀ để uy hiếp tiếp cũng khó có kết quả. Hoặc trường hợp bị đối phương tỳ gót, ngay ở thời điểm khởi phát, hay ập đánh tấn trụ, việc tiếp tục đổ thân, dồn tấn công, lại càng thêm nguy hiểm. Cho nên thủ pháp đánh bồi tiếp SONG THƯỢNG HỢP TRỰC XÀ chỉ có thể diễn ra trong trường hợp đối phương bị dính đòn vào hõm hông, vào mông ở thời điểm đang lao vào tấn công và theo quán tính thân và đầu sẽ bị đảo, gập văng thêm vào, hứng trọn các đòn SONG TRỰC ĐAO.

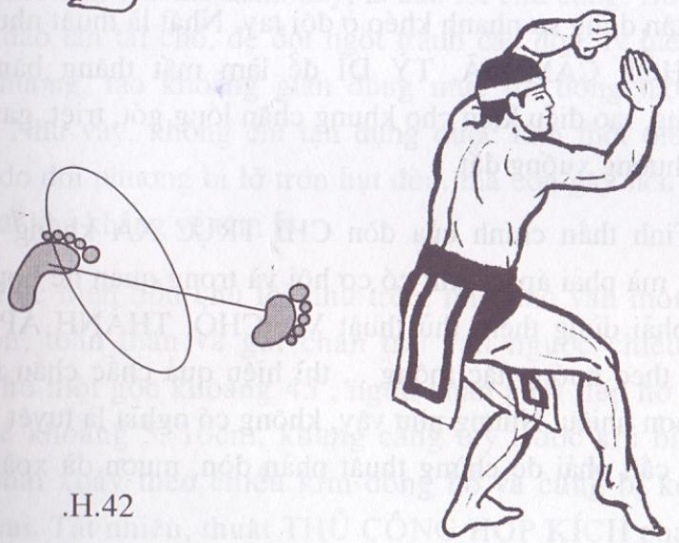
Tất nhiên, tinh thần của bài quyền, không thể dự liệu hết khả năng biến động, chỉ có điều liên tưởng càng cụ thể, theo những hướng nhất định sẽ có tác dụng nâng đỡ năng lực người tập, làm cho anh ta tập QUYỀN trong sự sống động, hứng thú và đầy sáng tạo. Nếu hiểu và tập được như vậy, người luyện tập sẽ làm chủ được tốc độ và hướng đánh của mình, thu ngắn đòn thế một cách chủ động - hợp thức.

Ở thế quyền thứ mười bốn, hít và thở ra phải cực nhanh, gần như không có khoảng ngừng nghỉ (*thế kép*).

(*H.42 là đồ hình và hình minh họa, thể hiện thế công bằng thủ pháp đòn tay SONG THƯỢNG XÀ của thế quyền thứ mười bốn*)



.H.41



.H.42

Thế thứ 15:

Từ thế quyền thứ mười bốn (*H.42*) ập dồn tấn về phía trước, chân phải tiếp áp, chân trái căng chống, toàn thân dướn về phía trước, trượt - bung hai tay SONG TRỰC ĐAO thành thế SONG CHỈ XÀ, lao theo hình cánh cung, găm vào mặt đối phương. Liên tưởng cho đòn đánh trên là thủ pháp biến chiêu khi bị tỳ gạt, hoặc bị đối đòn, hai tay XÀ phát ra uốn theo vật cản như giây mềm vắt qua khối tròn mà trượt vậy.

Tất nhiên, thủ pháp trên thường chỉ dùng trong quan hệ áp trực đòn, cả hai phía: người chủ công và người thủ đang xoắn vào nhau giành giật từng "*tích tắc*", ngay khả năng lên đòn gối cũng rất khó thực hiện. Vả lại, kỹ thuật đánh cận đòn đòi hỏi phải tận dụng sự nhanh khéo ở đôi tay. Nhất là thuật nhu công ĐẢ HỒI, CẦM NÃ, TỲ DÍ để làm mất thăng bằng đối phương, tạo điều kiện cho khung chân lồng gót, triệt, gạt, quật đối phương xuống đất.

Tinh thần chính của đòn CHỈ TRỰC XÀ không chỉ lo chọc, mà phải áp vít khi có cơ hội và trong quan hệ hợp công cần phải dùng thêm thủ thuật VẢ CHỎ, THÀNH ÁP CHỎ đánh theo hướng lắc mông ... thì hiệu quả chắc chắn sẽ còn cao hơn nhiều. Nhưng như vậy, không có nghĩa là tuyệt đối an toàn, cần phải dè chừng thuật phản đòn, mượn đà xoắn theo

chiều vỏ đỗ vào hạ bộ, hoặc lật đòn KIM CHỈ TRỎ hết sức nguy hiểm.

Ở thế quyền thứ mười lăm, phải hắt tiếp hơi ra ngoài để chuẩn bị hít sâu ở thế chuyển tiếp.

(*H.43 là đồ hình và hình minh họa thủ thuật tấn công SONG TRỰC XÀ của thế quyền thứ mười lăm*).

Thế thứ 16:

Từ thế quyền thứ mười lăm (*H.43*) dồn đảo mông rất nhanh về phía sau, trầm ép người vào chân trái co hông thót thụt vào rồi bật căng ra cùng với thế lắc vai, biến đòn KIM HỮU CHỈ XÀ bằng kỹ thuật gật cổ tay, phản hồi.

Tinh thần của thế đánh này, là đảo lợi chủ công. Dùng kỹ thuật đảo tấn tại chỗ, để đột ngột tránh các đòn uy hiếp của đối phương, tạo khoảng giãn đúng mức rồi đồng thời nhả công. Như vậy, không chỉ tận dụng được tính thời điểm có được do đối phương bị lỡ trớn hụt đòn, mà còn gây nên trạng thái bất khả kháng về tâm lý.

Thực hiện đòn chủ lôi như trên, nhớ đảo vặn mông để ép đòn, toàn thân và gót chân trái vặn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, ngón chân phải tiếp hờ và bị kéo về khoảng 5, 10cm; khung cẳng tay trước khi bị phát đòn phải xoáy theo chiều kim đồng hồ và cũng bị kéo về theo vai. Tất nhiên, thuật THỦ CÔNG HỢP KÍCH phải tận

dụng yếu tố thời gian, các khe hở giãn mở của khung đòn tay, lực xiết khi tiếp áp. Trong trường hợp độ va chấn quá mạnh, điểm đánh không có cơ hội đặt đúng vào mặt, vào cổ đối phương, phản công phải đảo nhanh cổ tay, biến đòn CHỈ XÀ thành đòn VẢ ĐAO, CƯƠNG ĐAO - tránh tự mình lại gây chấn thương ngón tay cho chính mình. Liên đòn này, nếu thuận đà phát triển cần tận dụng các kỹ thuật cản đòn bằng tay CHỎ: GIÁNG và THĂNG theo hướng trực đòn.

Ở thế quyền thứ mười sáu, khi đảo tấn phải hít hơi qua mũi, hít sâu rồi phả hơi ngay ở thời điểm đả đòn.

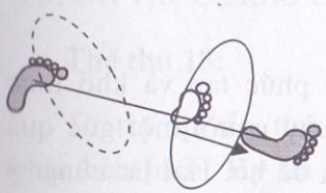
(*H.44-45 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật LỜI ĐẢ CÔNG bằng đòn TẢ HỮU CHỈ THƯỢNG XÀ của thế quyền thứ mười sáu*)

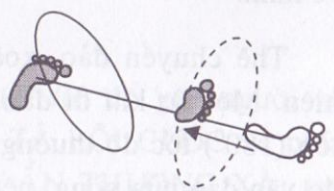


.H.43

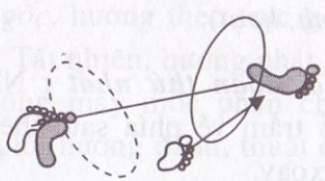


.H.44









.H.45

Thế thứ 17:

Phải hình dung bị đối phương đối công, đánh cạnh sườn, hoặc trầm người ép trụ tấn, hoặc gạt đòn đánh TRỰC TRẢO, hoặc bị ép vai CẦM NÃ và như vậy, việc chuyển đảo theo chiều thuận nhất, nhanh nhất về phía sau, chếch về bên trái là hợp lý. Tất nhiên, tư thế quyền thứ mười sáu (*H.45*), muốn đảo nhanh chân phải bằng kỹ thuật cắt kéo để thoát đòn, không thể thực hiện theo lối thông thường là chuyển chân vặn thân; mà phải vừa lao đầu, lao người về phía sau, vừa xoắn thân theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 180^0 một cách cục bộ, gấp gáp và như vậy, chân phải bị kéo văng đi như cơn lốc vô hình.

Thế chuyển đảo, xoắn quay rất phức tạp và khó thực hiện. Một là: khí di đảo, do phải quay người một góc quá lớn (180^0) tốc độ thường chậm, thân dễ hở. Hai là: cũng vì do vặn đảo nửa vòng, nên khả năng quan sát đối phương bị gián đoạn, hơn nữa hướng chuyển đi quá rõ, chẳng may gặp trường hợp bị lộ đòn thật hết sức nguy hiểm, bởi khó đoán lường hết cái gì có thể xảy ra. Vì vậy, kỹ thuật di đảo thân ở thế quyền thứ mười bảy, thường được chia làm hai giai đoạn (*tất nhiên là phải thực hiện theo tinh thần của thế chuyển kép, nhanh, hoạt*).

Ở giai đoạn thứ nhất : Như đã trình bày toàn thân người đổ trầm về phía sau, thế chuyển lấy chân trái làm chân trụ xoay.

Ở giai đoạn thứ hai : Áp mông về phía trước, dồn trọng tâm vào chân trái, biến tay XÀ trái thành đòn TRỰC CHỎ, đánh giật khuỷu tay về phía sau theo phương nằm ngang; còn tay phải ép theo thế ỷ dốc, phòng hờ ở phía sau, nhằm chống các đòn tấn công của đối phương khi tấn công bằng các thủ pháp triệt tấn chân trái, hoặc du, tì, áp chân phải ngay từ gốc.

Ở thế quyền thứ mười bảy, hít hơi và thở ngay theo tinh thần của thế chuyển kép (*gần như không có khoảng nghỉ giữa hai nhịp*).

(*H.46 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật đỡ đòn HOÀNH TRỰC TRẢO của thế quyền mười bảy*)

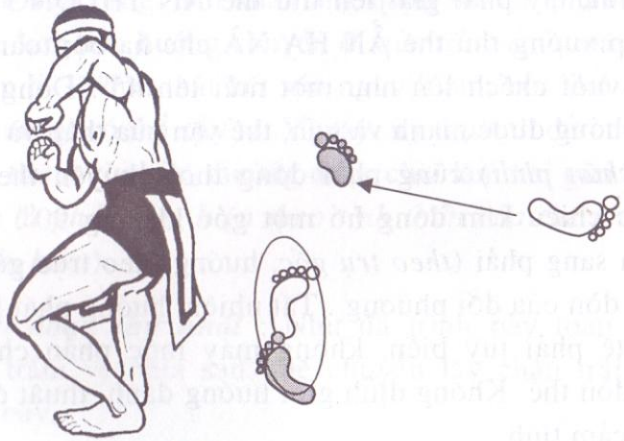
Thế thứ 18:

Từ thế quyền thứ mười bảy (*H.46*) đổ gập người về phía bên phải, lấy đà phóng đòn TẢ LÔI CƯỚC về phía bên trái, tay phải giật lên thủ thế ẨN THƯỢNG XÀ; tay trái ép xuống thủ thế ẨN HẠ XÀ che hạ bộ; toàn thân và chân vuốt chếch lên như một mũi tên 45^0. Đồng thời, để đòn phóng được mạnh và gọn, thế vặn của thân và gót chân trụ (*chân phải*) cũng phải đồng thời chuyển theo hướng ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, thế đánh chếch sang phải (*theo trụ gốc*. hướng theo trục gốc để né, tránh đòn của đối phương . Tất nhiên, hướng phát lực trong thực tế phải tuỳ biến, không máy móc phản chiếu theo kiểu đòn thế. Không định giới hướng đánh, thuật đánh một cách cảm tính.

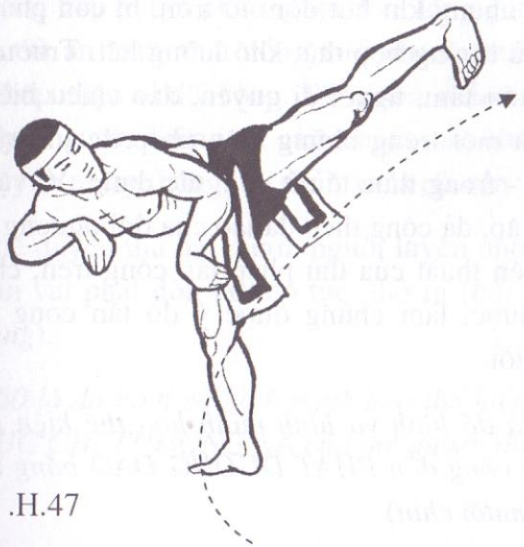
Trường hợp bị đối phương dùng hư chiêu giả lơi, giả công. Hoặc trường hợp đối phương xoay người tránh đòn TRỰC CHỎ, rồi áp tấn, tỳ vai tấn công theo thuật đả đòn, công trực công, chắc chắn người chủ công khó có khả năng tránh đòn, hãy đỡ đòn bằng kỹ thuật thông thường. Như vậy, khi tấn công bằng thế quyền thứ mười tám, người chủ công phải dự cảm cả phương án: hồi đòn gập gối che hạ bộ, và kỹ thuật lật người tự ngã để lơi đòn: hoặc hạ tấn chân trái đảo người để thoát đòn theo kiểu sâu đo...

Thực hiện thế quyền thứ mười tám phải tiếp tục hắt hơi (*thở ra*. bằng miệng - tất nhiên là lượng hơi thở ra không còn đáng là bao.

(*H.47 là đồ hình và hình minh họa thể thiện kỹ thuật phát đòn NGHỊCH LÔI CƯỚC*).



.H.46



.H.47

Thế thứ 19:

Từ thế quyền thứ mười tám (*H.47*) gật tiếp đòn công bằng gót chân trái theo thế HỮU, TẢ HẬU LÔI CƯỚC (*đòn gót đánh ra phía sau từ phải sang trái*); Đồng thời, mượn đà đảo hoành gót ra phía sau dồn trọng tâm vào chân trái, toàn thân dướn căng về phía trước. Tay phải vuốt ngược phát đòn từ dưới lên theo thế PHÁT DƯƠNG ĐAO, tay trái thủ thế THƯỢNG ĐAO.

Thủ pháp dùng các đòn ĐAO CƯỚC, LÔI CƯỚC, CHỈ CƯỚC và cả đòn CHÙY LÔI CƯỚC. Khi đá cao, nếu có hiệu

quả thì rất tốt, nhưng khi hụt đòn, lỡ trớn, bị cản phá thì hậu quả trong nhiều trường hợp thật khó lường hết. Trường hợp ở thế đòn thứ mười tám, người đi quyền, đảo chiêu biến thành đòn kép, chỉ là một trong những biện pháp thuần tuý để rèn luyện kỹ thuật - trong thực tế rất có ít tác dụng. Vì vậy, thuật xoay người du ập, đả cộng theo đà lao của đối phương. Đương nhiên, tính chiến thuật của thủ pháp tấn công trên, chỉ mong tạm thời cắt được, làm chùng được ý đồ tấn công của đối phương là quá tốt.

(*H.48-49 là đồ hình và hình minh họa thể hiện kỹ thuật đảo tấn và tấn công đòn PHÁT DƯƠNG ĐAO bằng tay phải của thế quyền mười chín*)

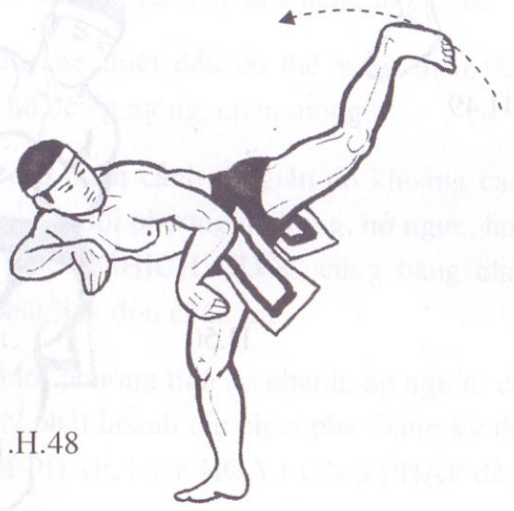
Thế thứ 20:

Như đã trình bày ý đồ, từ đòn đánh PHÁT DƯƠNG ĐAO của thế quyền thứ mười chín (*H.49*) đảo vai phóng tay trái theo thế THƯỢNG CHỈ XÀ, tấn dồn vào chân trái, toàn thân lao về phía trước, trục thân và trục chân xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Đồng thời, tay phải ép quấn từ trên xuống, kỹ thuật tỳ, vặn như đang trực tiếp áp đòn phản công của đối phương, tạo cơ hội cho tay trái vươn lên đánh tiếp các đòn TRỰC CHỈ ở thời điểm có lợi nhất. Tất nhiên, thế đánh TRỰC CHỈ XÀ, phải khéo léo, nhanh, gọn, thậm chí phải lách đòn vào giữa các khe hở của khung đòn tay đối phương (*cần lưu ý khi tấn công phải nhất thiết lắc đầu về phía sau bên phải, vai trái dướn lên, vươn ở tầm xa nhất*).

Trường hợp bị đối phương lợi đòn, lồng gót, vẩy gót: cách tốt nhất, và an toàn nhất đồng thời nhanh nhất là đảo tấn ập mông, chấp nhận sự đối công. Tất nhiên, diễn biến sẽ quy định giải pháp ứng xử, những dự cảm chính xác dùng để tập luyện và rèn luyện những năng lực phản xạ là rất cần thiết.

Ở thế quyền thứ hai mươi, người luyện nhớ kết hợp ở thời điểm vặn vai phát đòn là tiếp tục: thở ra (*hắt nốt số hơi còn qua miệng*).

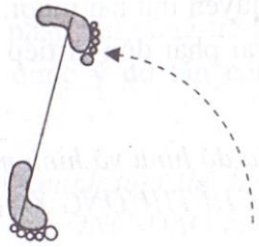
(*H.50 là đồ hình và hình minh họa thể hiện kỹ thuật đánh đòn TRỰC CHỈ THƯỢNG XÀ của thế quyền thứ hai mươi.*)



.H.48



.H.49





.H.50

Thế thứ 21:

Từ thế quyền thứ hai mươi (*H.50*) đảo giật người về phía sau, toàn thân xoay 90^0 ngược chiều kim đồng hồ, thân trầm thấp, trọng tâm dồn vào chân trái; đồng thời, tay trái đang thủ thế THƯỢNG TRỰC XÀ vít theo chiều từ trên xuống - liên cảm như đang tỳ kéo lực đánh của đòn tay đối phương tấn công vào mặt, vào ngực. Kỹ thuật tỳ hút của tay trái, xoắn theo chiều ngược kim đồng hồ, cổ tay lộng bám cẳng tay đối phương xoay đảo ở vai. Ngược lại, khung cẳng tay bên phải gấp lên thủ thế THƯỢNG CHỎ, hướng về phía trước ở tư thế sẵn sàng phản đòn.

Trong thực tế, kỹ thuật đảo giật người về phía sau thường chứa bốn dự định để luôn luôn có khả năng ứng phó.

Một là : Khi cần thiết đều có thể xoắn thân 90^0 ngược chiều kim đồng hồ để ép mông, chèn mông.

Hai là : Nếu ở hoàn cảnh co giãn có khoảng cách đúng tầm, đúng hướng, mà đối phương hở bụng, hở ngực, hở mặt thì phát ngay đòn MÃ NGHỊCH CƯỚC cũng bằng chân phải, hoặc vặn hông phát liên đòn chân trái.

Ba là : Nếu đối phương tiến ập nhanh, áp người, chèn tấn, người đi QUYỀN phải hoành tấn chân phải bằng kỹ thuật đảo THÂN NGHỊCH PHÁP, hoặc HOA LONG PHÁP để lơi đòn, thoát đòn.

Bốn là : Bị đối phương đối đòn, khóa, cầm nã, triệt chân ... phải tự ngã để phản đòn THỔ LÔI CƯỚC - mong cân bằng lợi thế.

Ở thế quyền thứ hai mốt: hít hơi nhanh và sâu.

(*H.51 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật đảo vặn tấn của thế quyền thứ hai mốt*)

Thế thứ 22:

Đối phương tiếp tục tấn công bằng các đòn liên tiếp hoặc uy hiếp có hiệu lực. Người thủ không thể khắc chế hoặc không thể có điều kiện để giả đòn. Vì vậy, phải tiếp tục di chuyển bằng kỹ thuật bật tấn chân trái, trầm thấp về phía sau, hai tay giữ nguyên khung, đảo trên dưới đổi chiều: tay phải thủ thế HẠ ẤN XÀ, tay trái thủ thế THƯỢNG XÀ. Như vậy, toàn thân luôn có xu hướng đảo lơi ra phía sau và không có khả năng phản đòn đả công bằng kỹ thuật khung đòn tay ở thời điểm đang di chuyển, ngay thủ pháp của đòn chân cũng chỉ có khả năng phản công bằng hai cách:

Một là : Xoạc triệt tấn của đối phương bằng kỹ thuật đối, gạt hoặc ngoắc câu liêm, tất nhiên là phải phụ thuộc vào thế đánh và vị trí chân trụ, chân bước của đối phương.

Hai là : Đổ người, hay chống tay đánh các đòn THỔ CƯỚC, MÃ NGHỊCH CƯỚC bằng chân phải hoặc trái.

Trong trường hợp đối phương bay cả hai chân tấn công, hoặc đánh bằng các đòn cước rất thấp, rất mạnh ở thế bất khả

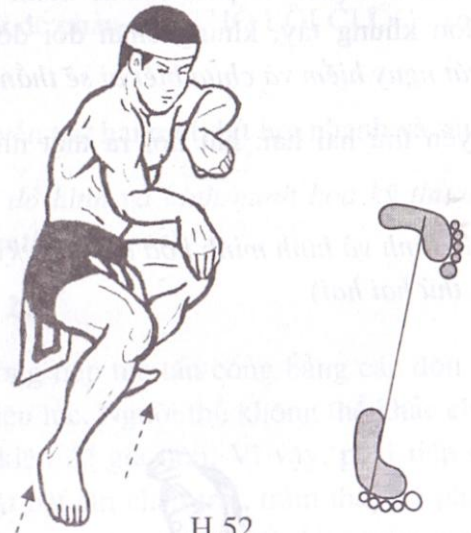
kháng, chỉ có thể lao người về phía sau để tránh đòn, hoặc ập người dùng đòn khung tay, khung chân đối đòn (*tất nhiên thường cũng rất nguy hiểm và chưa biết ai sẽ thắng ai*).

Ở thế quyền thứ hai hai: hắt hơi ra thật nhanh, gọn và khoẻ.

(*H.52 là đồ hình và hình minh họa thể hiện kỹ thuật bất di của thế quyền thứ hai hai*)



.H.51



.H.52

Thế thứ 23:

Từ thế quyền thứ hai hai (*H.52*), đảo tấn chân phải về phía sau bên phải, dồn trọng tâm vào phải, toàn thân vặn theo chiều kim đồng hồ một góc hơn 90^0. Đồng thời, giật tay phải về phía sau thủ thế THƯỢNG ĐAO, phóng tay trái về phía trước theo thế TRỰC ĐAO - thế tay hướng từ dưới lên, lách công vào hạ bộ, hoặc cổ mặt đối phương. Thế đảo di tấn và phản đòn theo tinh thần trên nếu được sử dụng đúng ở thời điểm đối phương ập nhanh tấn công thì không những thắng được hướng tấn công đánh trực diện của đối phương, mà còn có điều kiện đón

lõng phản công gây bất ngờ, hoang mang cho đối thủ và như vậy sẽ dễ dàng giành được thế chủ động.

Trong quan hệ ứng chiêu thực tế đối phương rất khó có khả năng thực hiện các đòn đánh từ phía bên phải (*phải, trái là hướng quy định theo trục gốc - trục ban đầu của thế QUYỀN trước đó*) hoặc các đòn THIẾT CƯỚC, LÔI CƯỚC phát từ trái sang phải. Tất nhiên, không nên máy móc tính toán và tin tưởng hoàn toàn vào dự đoán của mình, từ đó chủ quan không lường hết những thủ pháp trái nghịch rất riêng của đối thủ, những thủ pháp bất thường thực hiện được nhờ thân pháp và thuật giả công, giả lơi.

Như vậy, dự cảm ứng biến trong từng quan hệ bao giờ cũng là một giải pháp trực tiếp có hiệu quả cao nhất, hợp lý nhất.

Ở thế quyền thứ hai ba, cần thực hiện kỹ thuật thở kép: hít hơi khi đao tấn ; Đồng thời, thở ra ngay khi đả công.

(*H.53 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật chuyển đảo tấn và phản đòn của thế quyền hai ba.*

Thế thứ 24:

Từ thế quyền thứ hai ba (*H.53*) liên cảm đối phương bị dính đòn hạ bộ: theo bản năng và theo quán tính, thường đổ gạp về phía trước. Vì vậy, tiếp theo đòn TRỰC ĐAO là phải tấn ngay đòn CHUỲ LÔI CƯỚC bằng chân trái : thốc lên ngực, lên mặt đối phương thế đánh này muốn có uy lực mạnh, phải dướn người lên, hai tay ép giữ cân bằng theo thế HẠ

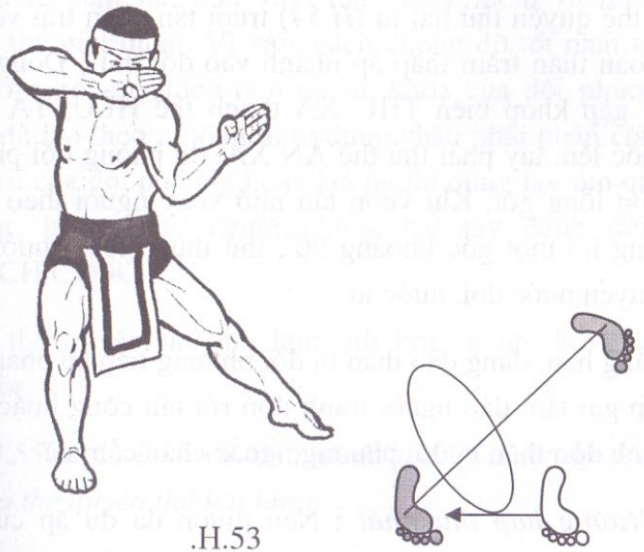
SONG XÀ, vai đảo tự nhiên theo chiều kim đồng hồ, trụ chân phải hơi gập, lưng cong hình cánh cung ở tư thế sẵn sàng phát tiếp đòn, CHỈ CƯỚC hoặc THIẾT CƯỚC cũng chính bằng chân trái.

Cần chú ý, thủ pháp đòn CHUỲ LÔI CƯỚC rất mạnh, rất nguy hiểm, nhưng cũng rất sơ hở, dễ bị đối phương phản đòn bằng các kỹ thuật chèn khớp, chèn đẩy, hoặc đổ lơi lỏng gót. Như vậy chỉ ở những quan hệ thật sự lợi thế, khi đối phương đang bị lỡ trớn, đang bị ngoắc khóa, đang bị choáng váng ở trong tầm đánh... người chủ công mới dùng kỹ thuật CHUỲ LÔI CƯỚC để tiếp tục tấn công.

Tất nhiên, đòn CHUỲ LÔI CƯỚC rất mạnh, có thể dẫn đến kết thúc trận đánh, đặc biệt trong những khoảng cách quá gần, khi hai bên đang tấn công bằng thủ pháp ĐOẠN ĐÒN, hơn nữa CHUỲ LÔI CƯỚC còn có khả năng ĐỐI ĐÒN bằng thủ pháp tỳ ép, triệt lực khi va chấn, nên trong nhiều hoàn cảnh ứng dụng thủ pháp này có nhiều hiệu ứng không nhỏ ...

Ở thế quyền thứ hai tư: thở ra (*hắt tiếp lượng hơi còn ứ đọng).*

(H.54 là đồ hình minh họa thể hiện kỹ thuật CHUỲ LÔI CƯỚC của thế quyền thứ hai tư)



.H.53



.H.54

Thế thứ 25:

Từ thế quyền thứ hai tư (*H.54*) trượt tấn chân trái về phía trước, toàn thân trầm thấp ập nhanh vào đối thủ ; Đồng thời, tay trái gập khớp biến THỦ XÀ thành thế HỮU, TẢ CHỎ đánh thốc lên, tay phải thủ thế ẨN XÀ, dự phòng đối phương phản đòn lồng gót. Khi vươn tấn nhớ xoay người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, thủ thuật xoay thường dự cảm chuyển nước đôi, nước tư.

Chẳng hạn: đang đảo thân bị đối phương tiếp ập phản đòn, trực tiếp gạt tấn, đảo người tránh đòn rồi tấn công hoặc đang định đánh đòn thân bị đối phương ngoắc chân cầm nã.

- Trường hợp thứ nhất : Nên mượn đà du ập của đối phương để lăn ngã ra phía sau, hoặc sang trái để đả đòn, hoặc thoát đòn tạo giãn cách an toàn.

- Trường hợp thứ hai : Bị đối phương triệt tấn, gạt tấn, tốt nhất là mượn đà đảo người lật gót chân phải bằng thế THĂNG NGHỊCH CƯỚC, hoặc bay người phá tấn đối phương, hoặc lăn người sang trái, phải. Tất nhiên, tuỳ theo diễn biến của quan hệ phát chiêu mà khắc công, đả công.

- Trường hợp thứ ba : Khi đối phương đảo xoay tránh đòn rồi tấn công: tốt nhất là theo đà lỡ trớn bay về phía trước, hoặc ập, áp, tỳ vào đối phương cản lực, phá tấn.

- Trường hợp thứ tư : Bị đối phương ngoắc khóa chân, để phản đòn, cầm nã: như vậy, thật nguy hiểm và nhiều khi không thể giải thoát. Vì vậy, cách chống đỡ tốt nhất là nhận cảm sớm, rồi tuỳ theo đòn ngoắc khóa của đối phương mà mượn đà lao theo ; Đồng thời, dùng chân phải phản công phá chân trụ của đối phương hoặc lao người dùng tay ôm quật đối phương, hoặc xoay người chống hai tay đánh đòn MÃ NGHỊCH CƯỚC.

Ở thế quyến thứ hai lăm: hít hơi và lưu hơi càng lâu càng tốt.

(H.55 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật áp đòn trượt tấn của thế quyền thứ hai lăm)

Thế thứ 26:

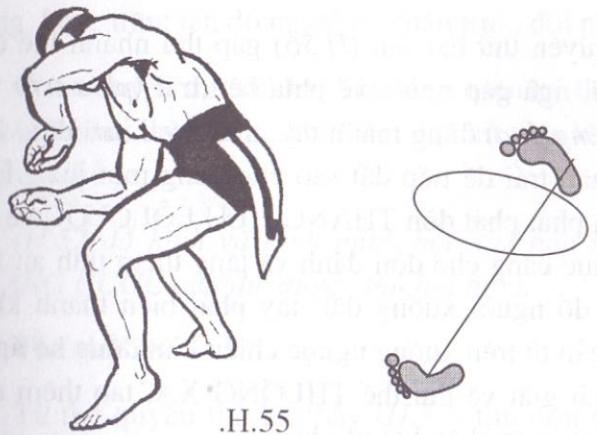
Như đã phân tích, ở trường hợp đối phương phản đòn, hoặc bị đánh đòn ... sự biến chiêu không đơn giản, không máy móc KHẮC CÔNG hay ĐẢ CÔNG một cách tuỳ tiện. Vì vậy, sự biến ứng theo lôgic của QUYỀN là tiếp tục tấn công khi đối phương chuyển thế đảo người sang phải, nhằm né tránh và đồng thời tiến hành giả đòn... Như vậy, việc đảo tấn dồn trọng tâm vào chân phải, người thu về và đột ngột dướn cao, tạo nên thế áp đảo là hợp lý. Từ thế quyền thứ hai lăm (*H.50*) thu chân trái đảo người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Từ đó, phóng chân trái theo thế KIM CHỈ CƯỚC vào cổ, vào mặt đối phương, trên tinh thần đảo

hướng, nhằm tận dụng sự bất ổn trong khi di chuyển vào những mâu thuẫn bất lợi của đối phương nên không thể có khả năng phản đòn ở tư thế chủ động ; Đồng thời, để tạo đà lao và giữ được thăng bằng, khung tay XÀ phải biến thành khung tay ĐAO thủ thế SONG HẠ ĐAO, tấn chân trầm thấp - hơi gập, người hơi đổ về phía sau, đầu gập về phía trước, toàn thân dướn lên như mũi mác.

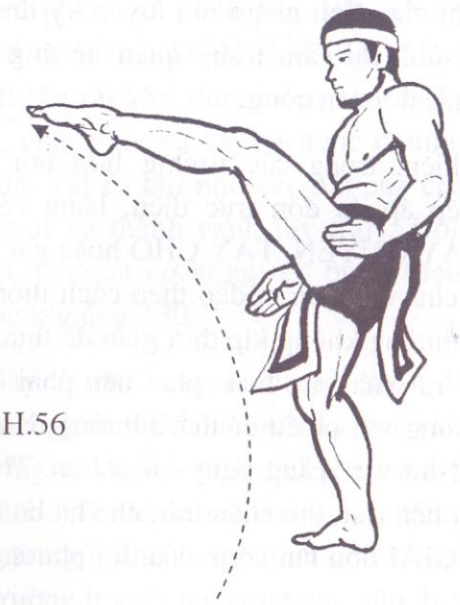
Cần lưu ý thế QUYỀN trên rất chênh vênh, thường ít được sử dụng vì dễ mất đà, mất tấn. Trong trường hợp bị đối phương phát hiện: dùng kỹ thuật lồng hạ bộ, triệt tấn, áp ập ở thời điểm thu chân, đều gây ra nguy hiểm, khó tránh đỡ.

Ở thế quyền thứ hai sáu, khi đảo người phát đòn, cũng là lúc thở ra: nhanh, mạnh và gọn.

(H.56 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật THƯỢNG KIM CHỈ CƯỚC của thế quyền thứ hai sáu).



.H.55



.H.56

Thế thứ 27:

Từ thế quyền thứ hai sáu (*H.56*) gập thu nhanh thế đánh của chân trái, ngã gập người về phía bên trái (*phía trực diện theo trục hướng đạo*) dùng thành tay, thành vai, má đùi và má ngoài của chân trái để tiếp đất sao cho cùng một lúc ; Đồng thời, co chân phải phát đòn THĂNG HỮU LÔI CƯỚC về phía sau. Để tạo lực căng cho đòn đánh và tăng thêm tính an toàn, ở thời điểm đổ người xuống đất: tay phải biến thành khung THỦ XÀ, xoắn từ trên xuống ngược chiều kim đồng hồ áp vào hạ bộ, tay trái giật về thủ thế THƯỢNG XÀ, tạo thêm điểm tiếp áp để giảm một phần lực va chấn.

Như vậy, sự thực hiện liên tục hai thế đánh bằng đòn cước - không chỉ chủ định nhằm rèn luyện kỹ thuật, mà còn nhằm giải quyết tính dự cảm trong quan hệ ứng dụng, khi bị đối phương khắc đòn tấn công.

Tất nhiên, trong các trường hợp nói trên, khi bị đối phương tiếp áp đả đòn trực diện, bằng các kỹ thuật TAY TRẢO, TAY QUYỀN, TAY CHỎ hoặc gạt chân lên gót... thì khả năng chuyển chân di đảo theo cách thông thường rất khó thực hiện thường không kịp thời gian để thực hiện, hay nếu đổ hẳn người ra phía sau, hoặc phía bên phải (*so với vị trí hiện tại*) vẫn trùng với chiều đánh và hướng đánh tốc lực của đối phương ; Như vậy, càng nguy hiểm hơn. Thủ thuật chủ động đổ về phía bên trái, thu chân trái, che hạ bộ và giảm xung lực, tức HÓA GIẢI đòn tấn công của đối phương và đả công theo hai hướng:

Một ngáng tấn đối phương ; hai tấn công vào hạ bộ, vào bụng, hoặc trầm tấn đổ người đá chân trụ... đối phương.

Ở thế quyền thứ thứ hai bảy, thực hiện kỹ thuật lấy hơi và nhả hơi ở hai thời điểm: khi đang ngã hít vào, khi tiếp xúc với mặt đất thở ra.

(H.57 đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật THỔ THĂNG CƯỚC của thế quyền thứ hai bảy).

Thế thứ 28:

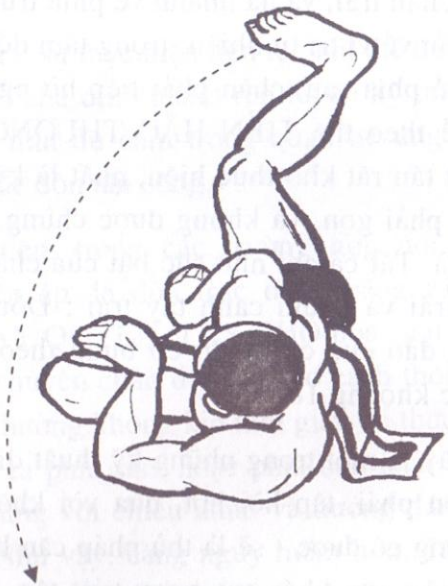
Từ thế quyền thứ hai bảy (*H.57*) thu đòn chân phải, vít cắt kéo qua đùi chân trái, và hạ nhanh về phía trước mặt, bật lấy đà, chuyển tấn về vị trí tự nhiên: trọng tâm dồn vào chân trái người gập về phía sau, chân phải tiếp hờ ngón, hai tay trái, phải thu về theo thể TIỀN HẬU THƯỢNG XÀ. Thế chuyển chân bật tấn rất khó thực hiện, nhất là kỹ thuật: đòi hỏi phải nhanh, phải gọn, và không được chùng bàn tay để chống đẩy lấy đà. Tất cả chỉ nhờ sức bật của chân phải, lực tỳ đẩy của vai trái và thành cạnh tay trái ; Đồng thời, kết hợp với lực gập đảo của cơ hông, cơ bụng theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0.

Tất nhiên, đây là một trong những kỹ thuật di chuyển rất độc đáo của môn phái, tập hời hợt, nửa vời không bao giờ thành công. Nhưng có được - sẽ là thủ pháp căn bản dùng để tránh các đòn phá cước, khóa trụ, xoay triệt tấn, di đảo thân rất lợi hại gây bất ngờ, khó lường dịch cho đối phương. Đặc biệt, trong các trường hợp bị tấn công gấp gáp, bị nhiều người

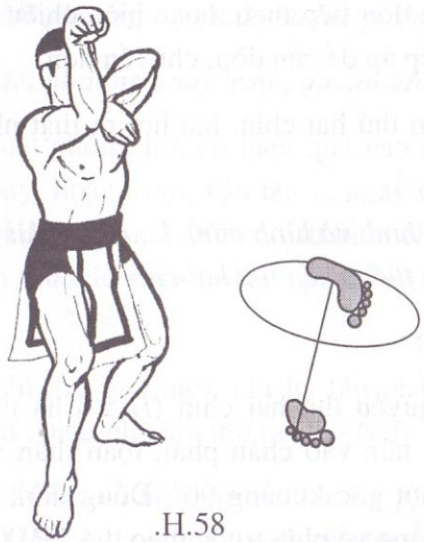
cùng tấn công từ nhiều hướng, tinh thần này sẽ là trợ lực có hiệu quả rất cao để thoát đòn - để bất ngờ phản đòn.

Ở thế quyền thứ hai tám, ở vị trí ổn tấn mới từ tốn hít hơi vào (*hít sâu*).

(H.58 là đồ hình và hình minh họa thế ĐẢO BẬT TẤN của thế quyền thứ hai tám).



.H.57



.H.58

Thế thứ 29:

Từ thế quyền thứ hai tám (*H.58*) đảo mông vặn tấn chân trái và đảo thân ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, trầm đổ người về phía sau để lấy đà phát đòn HẬU LÔI CƯỚC bằng chân phải. Thế đá này về tinh thần rất giống thế đá của thế quyền thứ mười tám (*H.47*) chỉ có khác là hướng đánh của thế quyền thứ mười tám về phía bên trái, còn thế đá của thế quyền thứ hai tám hướng thẳng - trực diện.

Đương nhiên, về tinh thần căn bản giống nhau, nhưng về ý thức vận dụng trong từng hoàn cảnh lại hoàn toàn khác nhau, bởi thủ pháp của thế quyền thứ hai chín thường đánh thấp hơn, và chỉ dùng trong trường hợp phòng thủ, ít chủ công, tầm vươn ngắn - kỹ thuật thiên về vẩy, không thiên về phóng, tạo đà dư

cho thủ pháp ra đòn tiếp theo, hoặc biến chiêu về theo hướng đòn dứ, hoặc tiếp áp để cản đòn, chuyển đòn.

Ở thế quyền thứ hai chín, hắt hơi ra thật nhanh, mạnh và thật gọn.

(H.59 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật phát NGHỊCH LÔI CƯỚC của thế quyền thứ hai chín).

Thế thứ 30:

Từ tư thế quyền thứ hai chín (*H.59*) hạ nhanh gót chân phải, dồn trọng tâm vào chân phải, toàn thân vặn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Đồng thời, tay phải lật từ dưới lên găm thẳng về phía trước theo thế TRỰC ĐAO, hướng đánh chếch 45^0, ngón và cườm tay sẵn sàng biến chiêu vòng dật trượt từ trên xuống, lắc khớp lật CHỎ, hoặc tỳ áp tạo đà cho thế đánh lật vai của tay trái - đang ở thế dự phòng THỦ THƯỢNG ĐAO.

Tinh thần của thế đánh ẬP TRỰC THƯỢNG XÀ, thường phải dự cảm các thế đánh ĐẢ CÔNG trong ứng dụng.

Một là, bị đối phương lơi tấn sắn vào sườn, vào bụng.

Hai là, bị đối phương trầm tấn đảo người đánh hạ bộ.

Ba là, bị đối phương đảo người đối khớp, khắc chân.

Bốn là, bị đối phương tỳ mông, đả đòn.

Năm là, bị đối phương vít tay, cầm nã.

Sáu là, bị đối phương mượn đà đá lực phản chiêu.

Bảy là, bị đối phương xoay trượt, ập tấn khóa đòn ...

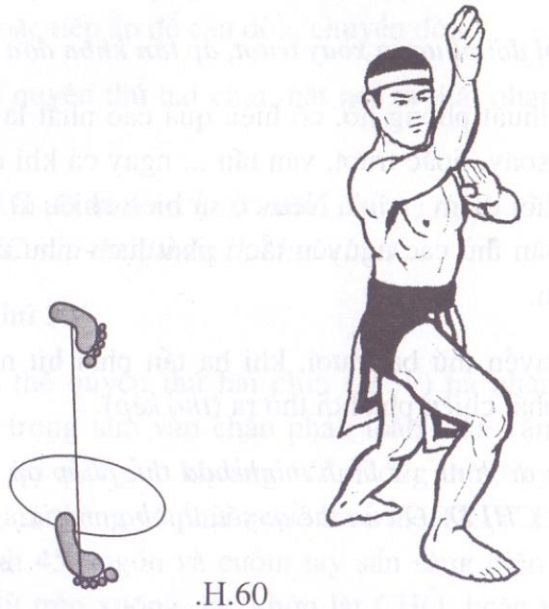
Vì vậy, thuật phòng hờ, có hiệu quả cao nhất là kỹ thuật lơi tấn, đảo xoay, hoặc trượt, vặn tấn ... ngay cả khi chủ động tấn công ở thời điểm "*cấp*". Nếu có sự biến chiêu ĐẢ CÔNG cũng phải tuân thủ các nguyên tắc : phát lực - nhu công theo tinh thần trên.

Ở thế quyền thứ ba mươi, khi hạ tấn phải hít nhanh hơi vào, và khi phát chiêu phả hơi thở ra (*thở kép*).

(H.60 là đồ hình và hình minh họa thủ pháp ập đòn phát chiêu TRỰC CHỈ ĐAO của thế quyền thứ ba mươi).



.H.59



.H.60

Thế thứ 31:

Từ thế quyền thứ ba mươi, liên cảm bị đối phương phản đòn dựa vào đà lao của thế quyền thứ ba mươi xoắn vặn thân theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, khi quay hãy lấy điểm tì (*tâm quay)* là đầu ngón chân phải làm gốc hướng lực quay, vặn ra phía sau, kéo chân trái về phía bên phải, trọng tâm chủ yếu dồn vào chân phải, gập hông ổn định tấn và đồng thời đánh tay XÀ bên trái theo thể VẢ TẢ HỮU XÀ. Tay phải áp xuống che bụng dưới và cạnh sườn theo thế THỦ HẠ XÀ.

Đả lơi và phản đòn như trên, vừa tránh được hướng đánh trực diện của đối phương, vừa xoắn thân áp đòn, vừa đả đòn theo thuật cản khóa, làm đà dứ cho kỹ thuật phát triển công đối công, công đả công sau này.

Ở thế quyền thứ ba mốt: hít hơi khi đảo quay, và phả hơi ra khi ổn tấn phát đòn.

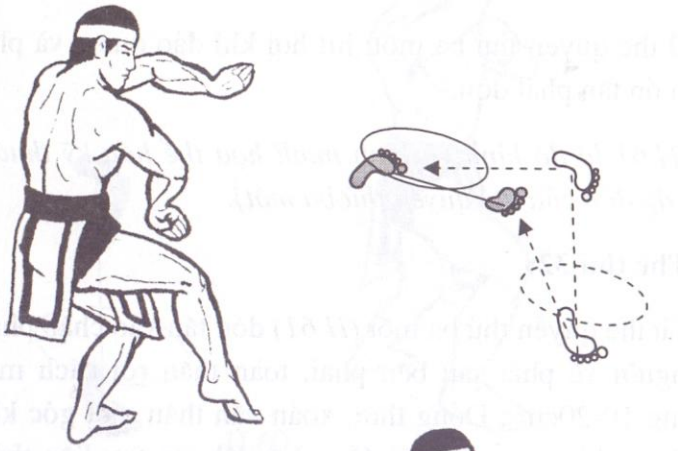
(H.61 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo xoay áp đòn của thế quyền thứ ba mốt).

Thế thứ 32:

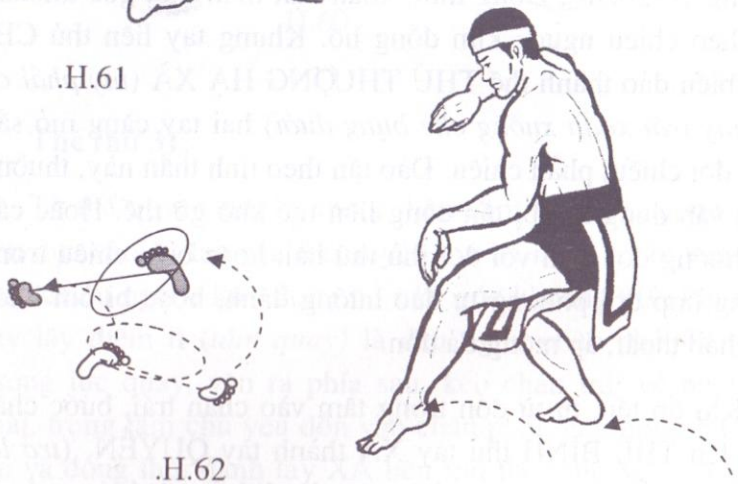
Từ thế quyền thứ ba mốt *(H.61)* dồn tấn vào chân phải, bật nổi người về phía sau bên phải, toàn thân rời cách mặt đất khoảng 10-20cm ; Đồng thời, xoắn vặn thân một góc khoảng 45^0 theo chiều ngược kim đồng hồ. Khung tay liên thủ CHỈ XÀ, biến đảo thành thế THỦ THƯỢNG HẠ XÀ (*tay phải co lên, tay trái xoắn xuống che bụng dưới*) hai tay căng mở sẵn sàng đối chiếu, phản chiêu. Đảo tấn theo tinh thần này, thường được vận dụng khi bị tấn công liên tục khó gỡ thế. Hoặc cần đảo hướng đối diện với đối thủ thứ hai, hoặc biến chiêu trong trường hợp đối phương tự đảo hướng đánh, hoặc bị ôm khóa cần tháo thoát, áp mông đả đòn.

Khi ổn tấn, từ từ dồn trọng tâm vào chân trái, bước chân phải lên THẾ BÌNH thu tay XÀ thành tay QUYỀN (*trở lại thế THU TẤN*). Như vậy, chúng ta vừa đi hết một bài quyền lý thú và hiệu dụng (*chú ý hơi thở RA - VÀO ... tự do... từ từ trở về khoan thai*).

(H.62 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật xoắn đảo tấn của thế quyền thứ ba hai).



.H.61



.H.62

B. TRẢO QUYỀN

(Bài quyền số II)

TRẢO theo nghĩa đen là vồ, là vả, là giằng xé ...

TRẢO theo nghĩa bóng có nghĩa là nanh vuốt, là phiên dậu, là thành đồng, là vững chắc, là hùng mạnh ...

Ở khía cạnh thứ nhất, TRẢO QUYỀN là bài HỔ QUYỀN, là vồ, là vả, là uốn đớp, là bay nhảy...

Ở khía cạnh thứ hai, TRẢO QUYỀN là bài quyền có thủ pháp dũng mãnh, đanh chắc, kín đáo, quyết liệt ... dùng để tấn công và phòng thủ, và đặc biệt là kỹ thuật phòng thủ.

Thông thường khi tìm hiểu và luyện tập bài TRẢO QUYỀN nhiều người thường đồng nhất TRẢO là HỔ QUYỀN thiên về nghĩa cương công. Tất nhiên, cũng có phần đúng về hình thức. Vì tinh thần NHẠI CÔNG của bài TRẢO là một số thủ pháp học tập, bắt "*nhại*" chúa sơn lâm, từ thế vồ mồi nhanh, mạnh, chính xác ... đến thế đuổi mồi vũ bão, quyết liệt; từ thế vả, tát, giằng xé hung hãn đến tiếng gầm thét rung chuyển núi rừng ... nhưng thực ra thuật TRẢO QUYỀN lại mềm mại, uyển chuyển, giống như báo mèo đang dần dứ - vờn mồi .... đùa cợt.

Luyện bài tập TRẢO QUYỀN cần lưu ý một số đặc điểm sau:

- Yêu cầu về thế tấn :

Khung tấn của TRẢO QUYỀN phần nào giống XÀ QUYỀN tức là vẫn lấy CUNG TIẾN BỘ làm gốc. Những điểm khác nhau ở đây là thế tấn của TRẢO QUYỀN có diện tiếp xúc với mặt đất lớn hơn, chắc hơn, rộng hơn, dứt khoát hơn. Sự xê dịch khi vận động đều lấy thân làm gốc, kéo theo sự di đảo của thân, của tay chứ không phải ngược lại. Vì vậy, rất tiết kiệm được lực, tận dụng tính năng sử dụng tay và chân, tạo ra hiệu quả áp đòn gây nguy hiểm cho đối thủ và đương nhiên cũng là rất khó tập.

Yêu cầu về thân pháp :

Thuật di chuyển của bài TRẢO QUYỀN thường lấy THÂN TRỰC PHÁP, THÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP, ẢO PHÁP làm nguyên tắc chuyển động.

Về hình thức, thuật di chuyển của bài TRẢO QUYỀN thường đơn giản dễ tập hơn của bài XÀ QUYỀN. Nhưng thực chất, kỹ thuật DI ĐẢO TẤN TẠI CHỖ hoặc vận thân kết hợp với các bước chuyển trong các trạng thái CẤP ở bài quyền rất phức tạp, đòi hỏi tốc độ nhanh, sự cảm nhận chính xác, chuyển động đúng hướng, đúng tốc độ. Khung chuyển động theo tinh thần này, khi vặn phải mềm, dẻo, khi đối lực phải căng cứng, khi đảo lơi thì phải vươn dài, khi quăng quật, lao, lộn thì phải thu gọn - biến chuyển, linh động, tinh tế.

Yêu cầu về thủ pháp :

TRẢO QUYỀN lấy thủ pháp TIẾP VÍT, DU KÉO ở thời điểm tiếp đòn để TRIỆT LỰC. Thủ thuật này có hiệu quả rất cao khi đối phương đánh bằng các kỹ thuật đòn tay. Nhưng ở những quan hệ TRỰC CÔNG bằng CƯỚC, dùng TRẢO QUYỀN để gạt đòn, khóa đòn nhiều khi rất nguy hiểm. Vì vậy, thuật khắc cước thường phải sử dụng đồng thời thân pháp đảo lơi để khóa, bắt đòn đánh của đối phương ở thời điểm hết tận, lực đánh không còn nguy hiểm. Hoặc ngược lại, phải du ập áp đòn từ gốc, dùng thủ pháp đoán đòn đả công ngay ở khoảng tầm tiếp xúc. Như vậy, kỹ thuật căn bản phòng thủ của bài TRẢO QUYỀN thường chủ động; dùng tầm vươn dài nhất của tay TRẢO CHAO - ÉP theo thế liên hoàn, tương hỗ để tiếp chặn các thủ pháp ra đòn tấn công của đối phương, ở thời điểm phát công hoặc đảo người ép mông, ôm khóa quăng quật.

Yêu cầu về thủ pháp :

Thuật thủ công của bài TRẢO QUYỀN, thường là công, công, công, công ... tức đã tấn công là tấn công liên tục, gấp, gấp, trào bờ ... không cho phép đối phương giành lại thế chủ động, dù là một *tích tắc*. Tất nhiên, đây là tinh thần chung và phương thức chủ yếu khi tấn công. Nhưng nguyên tắc giữ mình trước khi đánh người - đâu cho phép thực hành một chiến thuật cực đoan ; Hơn nữa, diễn biến của thực tế không hoàn toàn theo tính toán chủ quan của cá nhân.

Đúng khi có cơ hội, khi giành được thế chủ động, khi đối phương ở trạng thái hốt hoảng ... lúng túng, hoặc đang bị mất phương hướng bị choáng váng ... thì sự cấp tập, tranh cướp tận dụng những điểm lợi thế là hết sức quan trọng.

Nhưng nhược bằng khi chủ động tấn công, phải gặp đối thủ có bản lĩnh dùng các thủ pháp KHẮC CÔNG, ĐẢ CÔNG có hiệu quả, rồi tiếp tục tấn công ... thì thủ thuật biến công thành thủ bằng các thủ pháp ĐẢO LÔI, TỲ ÉP, MÃ NGHỊCH CƯỚC, PHÁT NGHỊCH CƯỚC, hay tự ngã lại hết sức cần thiết. Như vậy, không chỉ trong ứng dụng mà ngay ở bài QUYỀN, sự tinh tế, năng động liên cảm thuộc các khả năng khác nhau trong cùng một thời điểm thuộc mối quan hệ, những hành động ứng xử phát triển nội tại là không bao giờ thừa. Tính liên ứng bằng tinh thần này cho phép phát triển những năng lực tuyệt vời về phản xạ, về bản lĩnh, về kỹ năng, kỹ xảo ứng dụng.

Sau đây là ba mươi hai thế của bài QUYỀN TAY TRẢO :

Thế thứ 1 :

Từ THU TẤN, bật nhẹ hai gót chân bật người cách mặt nền khoảng 10-15cm, sao cho khi rơi xuống sự tiếp xúc được chuyển tiếp từ ngón chân đến gót chân với mặt nền rất êm, rất nhẹ, gần như không gây ra tiếng động.

Cần lưu ý, khi cách đất hai chân phải mở ra trái, phải một khoảng cân đối sao cho khi ổn tấn, hai gót chân cách nhau khoảng 2 vai - trục lưng thẳng, hướng thẳng, thế trầm thấp (*so với thế gốc ban đầu thấp hơn 10 - 20cm - tính tương đối, bởi tuỳ thuộc vào tỷ lệ chiều cao của người tập*).

Đồng thời, khi bật tấn, biến hai tay QUYỀN thành tay TRẢO giật gọn lên gờ hông rồi đánh mạnh về phía trước theo thế SONG TRỰC TRẢO. Thế đánh thứ nhất của bài QUYỀN, không bao hàm thủ pháp ứng dụng, không nhằm xử lý cho một quan hệ công thủ cụ thể, mà chỉ đơn thuần tập về kỹ thuật - nhằm chủ luyện cho một khung đòn rất đặc trưng của thế QUYỀN TAY TRẢO ở thời điểm khởi phát.

Tất nhiên, xét về hướng phát lực, và khả năng tự lực thì đây là thế đánh có khả năng công phá mạnh nhất, nhanh nhất, và có tầm vươn ra xa nhất; Đồng thời, về tinh thần, đây cũng là bài tập : để LUYỆN CƠ - phát đòn ngoại công chân lực rất trầm nặng - tập nhiều năm sẽ có kết quả rất cao *(tất nhiên là phải CÔNG PHU - thu, bật nhiều lần trong một buổi tập)*.

Điểm quan trọng và cũng khó nhất của thế QUYỀN này là phải phát đòn hết sức, liên cảm như đang tấn công vào một đối thủ và nhiệm vụ là phải hất tung đối thủ của mình; Hơn nữa, tầm vươn tay phải hết, thế đánh không được chao đảo mất đà, chưởng tay phải dừng ngay ở thời điểm hết đòn. Toàn thân đánh gọn, chì, cứng giống như cột đồng.

Khác với bài XÀ QUYỀN, bài TRẢO QUYỀN ở thế THU TẤN phải hít hơi thật căng, bụng phình to, rồi thở hất ra thật mạnh, gọn, tiếng đánh to ở thời điểm đánh hai tay TRỰC TRẢO về phía trước *(hơi hít qua mũi, thở qua miệng)*.

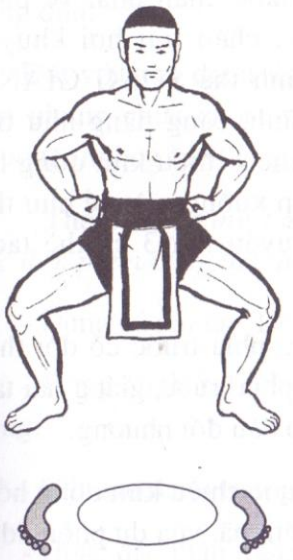
(H.63-64 là đồ hình và hình minh họa thể hoá kỹ thuật đánh tay SONG TRỰC TRẢO của thế quyền thứ nhất).

Thế thứ 2 :

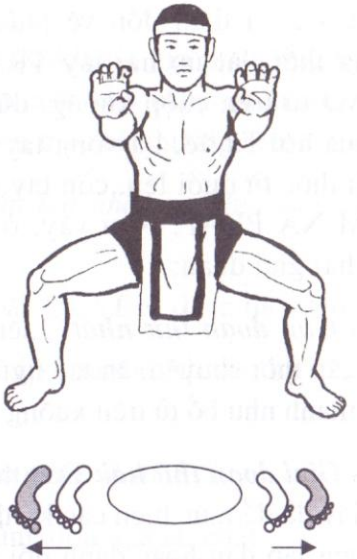
Từ thế quyền thứ nhất (*H.64*) - từ từ thu đều cả hai tay TRỰC TRẢO về vị trí trước ngực, lòng bàn tay hướng lên, rồi đẩy căng cả hai cánh tay ngược lên, toàn thân hơi đổ, thế đẩy như phải nâng một vật quá nặng. Chú ý, ở tư thế ổn tấn, hai cánh tay vừa song song với nhau, vừa gần song song với mặt đất, còn hai cẳng tay thì cũng vừa song song với nhau, vừa vuông góc với mặt đất, còn bàn tay bẻ gập hướng lên trời.

Chú ý, khi thực hành thế QUYỀN - thân phải trầm thấp, toàn bộ cơ bắp phải căng lên như phải gồng vác một vật quá nặng, thế đẩy từ từ, nhích dần lên, dần lên... Đồng thời, cũng hít hơi căng dần, ngực dãn, bụng phình lên. Cũng như thế quyền thứ nhất, thế quyền này thuần tuý tập kỹ thuật căng cơ, toàn thân trầm chắc bám đất, khung tay ép, co - thủ thế và đánh ra bằng thủ pháp SONG THĂNG THIẾT TRẢO, tức là vừa giải quyết khung tấn, vừa tập tụ lực, ép lực, vừa tập kỹ thuật co gập mu bàn tay, ngón tay ... nhưng yêu cầu cơ bản của thủ pháp biến đòn, đánh đòn tay TRẢO.

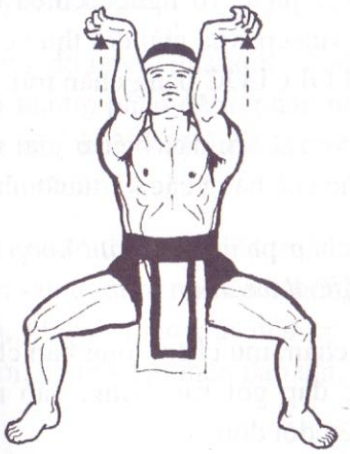
(H.65 là đồ hình minh họa kỹ thuật SONG THĂNG THIẾT TRẢO của thế quyền thứ hai)



.H.63



.H.64



.H.65

Thế thứ 3 :

Từ thế quyền thứ hai *(H.65)* - Bước chân phải về phía trước - toàn thân dồn về phía trước, chân trái hơi khuỵu. Đồng thời, lật úp hai tay TRẢO đánh thế SONG GIÁNG TRẢO từ trên chộp xuống, dũng mãnh, căng nặng như thế vồ của hổ. Từ đó, lật vòng tay phải theo chiều kim đồng hồ đánh thốc từ dưới lên, còn tay phải ép xuống giật về như thế CẦM NÃ PHÁP. Như vậy, ở thế quyền thứ 3 có thể tách làm hai giai đoạn:

- Giai đoạn thứ nhất: Liên tưởng phía trước có đối thủ, liền cấp thời chuyển tấn lao người về phía trước, giáng hai tay trảo mạnh như bổ từ trên xuống vồ vào đầu đối phương.

- Giai đoạn thứ hai: Đảo thân ngược chiều kim đồng hồ - vừa lấy đà để thực hiện các kỹ thuật cầm nã, vừa dự phòng đối phương lao đầu hoặc đánh đối đòn vào ngực, vào mặt ... thủ pháp này đồng thời với động tác đổi đòn GIÁNG TRẢO thành đòn THĂNG TRẢO của tay phải: vồ ngược chiều cùng với đòn tay trái tạo ra thế đánh vừa ép, vừa giật đối thủ về phía sau để tiếp tục lên đòn CHUỲ LÔI CƯỚC bằng chân trái.

Tất nhiên, đòn đánh này rất hở, đặc biệt ở giai đoạn thứ nhất, đối phương có thể khắc chế bằng các kỹ thuật như sau:

- Dùng chân triệt tấn chân phải *(cổ chân, khớp đầu gối, hoặc dùng CÂU LIÊM CƯỚC dật tấn)*;

- Dùng gót chân, ngón chân, mu chân, lòng bàn chân đánh vào hạ bộ, hoặc sắn, hoặc đạp gót vào bụng, vào ngực đối phương đối phương theo kiểu đối đòn;

- Dùng các đòn THIẾT CĂNG CƯỚC, PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC ... lồng vào cổ vào mặt đối phương ở thời điểm công đòn.

Đối với giai đoạn thứ hai: Do không kịp phản ứng bị vồ đòn nhưng chưa choáng - chưa mất khả năng phản ứng đối phương thường biến ứng, giải đòn theo các hướng sau:

- Thoát bộ (*dùng thân pháp bật nhảy ra phía sau tránh các đòn phản công liên hoàn*);

- Dùng cả hai tay TRẢO hoặc QUYỀN, đánh thốc lên;

- Dùng CHUỲ LÔI CƯỚC áp người đánh vào hạ bộ, vào bụng;

- Gật đầu đánh trán giữa vào ngực và mặt;

- Hoặc đảo thân trầm tấn dùng đòn quăng, quật.

Và như vậy, người luyện thế quyền thứ ba cần phải lưu tâm mấy yêu cầu sau:

- Không đổ người quá mức về phía trước, khoảng vươn tay tuy tối đa nhưng phần đệm, phần nối giữa các khớp không bị giãn căng quá mức tạo điều kiện biến chiêu, đảo chiêu linh hoạt khi cần thiết.

- Tấn tuy đổ trầm về phía trước toàn thân dãn căng, trụ tấn bằng chân sau duỗi ra như cọc chống ... nhưng dù ở bất cứ thời điểm nào, khuỷu chân trái đều có thể co gập để đảo mông chèn người, hoặc xoắn thân đảo tấn, hoặc tự đổ tấn biến chiêu.

Ở thế quyền thứ ba - nhịp thở có hai thời điểm: thở ra ở giai đoạn thứ nhất, hít vào ở giai đoạn thứ hai.

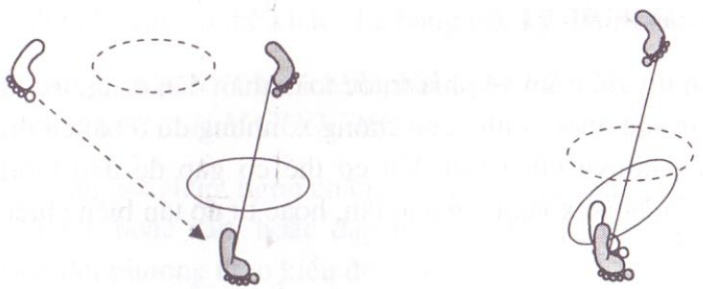
(*H.66-67 là đồ hình và hình minh họa thể hoá kỹ thuật GIÁNG SONG TRỰC ĐẢO và THỦ DƯƠNG CẦM NÃ PHÁP của thế quyền thứ ba...*)



.H.66



.H.67



Thế thứ 4 :

Từ thế quyền thứ ba (*H.67*) - Dồn tấn sang chân trái - toàn thân đảo lơi ra phía sau, xoay người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0. Đồng thời, hai tay lật ngược chiều, từ trên xuống, rồi vuốt thốc lên thủ thế; Từ đó, giật tiếp tấn chân phải, đảo thân ngược chiều kim đồng hồ - xoạc tấn trầm người thủ thế MÃ HẦU.

Như vậy, ở thế quyền thứ tư, có thể tách làm ba giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất: Liên cảm đối phương phản công bằng các kỹ thuật đòn chân, đảo người đổ ra phía sau, tấn dồn vào chân trái, hai tay lật ngược theo thế HẠ HỮU THƯỢNG XÀ.

- Giai đoạn thứ hai: Cũng liên cảm bị đối phương đảo thân sang trái, đổ ập bằng các kỹ thuật đòn tay hoặc chân, người luyện QUYỀN giật thu chân phải, ẩn chứa thuật đả công bằng bàn chân, gót chân, cạnh bàn chân và các điểm sơ hở của đối phương. Tất nhiên, trước hết vẫn là thuật cản đòn, đối đòn, che hạ bộ nhưng tinh thần thủ công vẫn quán xuyến mọi ý đồ và khả năng phản xạ trực ứng. Vì vậy, về nguyên tắc và trước hết là thủ pháp bị động phòng ngừa, nhưng thế người hợi gập, tấn chân trái dãn căng, khung chân phải co thủ theo thế CHUỲ THIẾT ÁP nên vẫn có khả năng sẵn sàng phát đòn đả công theo chủ ý.

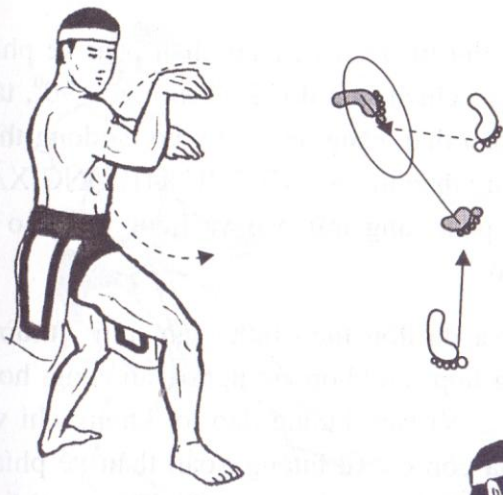
- Giai đoạn thứ ba: Trầm gạt gót chân phải từ trái sang phải về phía trái (*trái, phải, trước, sau được quy định từ thế QUYỀN trực gốc trước đó*) bằng thế TẢ HỮU HẠ PHÁT CƯỚC nhằm chống lại đòn triệt tấn của đối phương khi định chủ công đánh vào khớp gối chân ĐỘC CƯỚC. Tất nhiên, tính dự cảm và biến ứng theo lô gích của bài quyền chỉ mang tính tương đối phát triển theo một hướng cụ thể có khả năng hình thành những phản xạ hợp lý, và định hình một số khung đòn có kỹ thuật đặc môn, mang tính ứng dụng cao.

Tập luyện và dự cảm trên tinh thần biến chiêu của thế quyền thứ tư - nên hiểu theo những diễn biến xấu nhất để hành động ... nhằm chuẩn bị cho người tập có khả năng thích ứng cao, thân pháp linh động, thu biến nhanh và mau chóng dành thế chủ động.

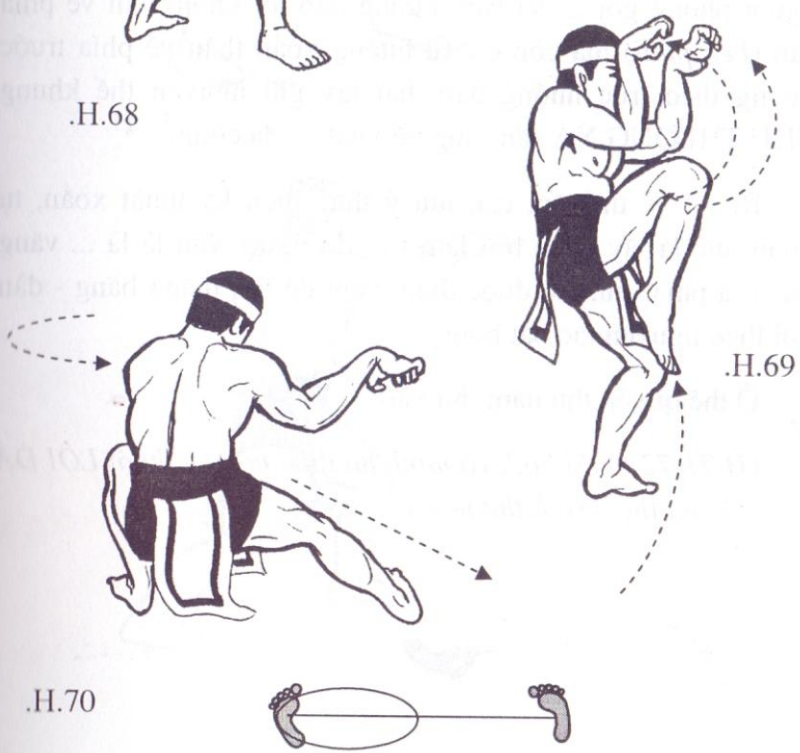
Ở thế quyền thứ tư - nhịp thở cũng được tách làm ba giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : khi đảo lộn cần phải hắt hơi ra thật nhanh; ở giai đoạn thứ hai, khi co tấn chân phải về vị trí phòng thủ, phải hít hơi vào; ở giai đoạn thứ ba, khi đảo người trầm tấn, gạt chân chuyển hoặc chân trụ của đối phương thì thở ra.

(H.68-69-70 là đồ hình và hình minh họa thể hoá kỹ thuật di đảo của thế quyền thứ tư).



.H.68



.H.69

.H.70

Thế thứ 5:

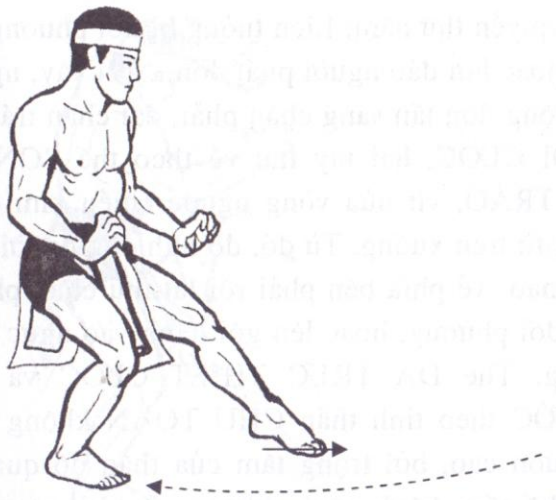
Từ thế quyền thứ tư (*H.70*) ; Đảo chân phải về phía sau, toàn thân xoay theo chiều kim đồng hồ một góc 90^0, tấn dồn vào chân phải - toàn thân căng như cánh nỏ và đồng thời, bật trở lại phóng hai tay theo thế SONG THỦ THƯỢNG XÀ. Chú ý, chuyển tấn từ phải sang trái, vai và hông hơi đảo ngược chiều kim đồng hồ.

Lơi đảo tấn và đả đòn theo tinh thần trên : thường chỉ dùng trong trường hợp sấn khớp, ập người tấn công, hoặc bay người phóng gót ... Vì vậy, hướng đảo lơi không chỉ về phía sau (*bên phải*) mà còn có xu hướng xoắn thân về phía trước hướng theo trục hướng đạo, hai tay giữ nguyên thế khung THỦ THƯỢNG XÀ sẵn sàng tiếp gạt và đả công.

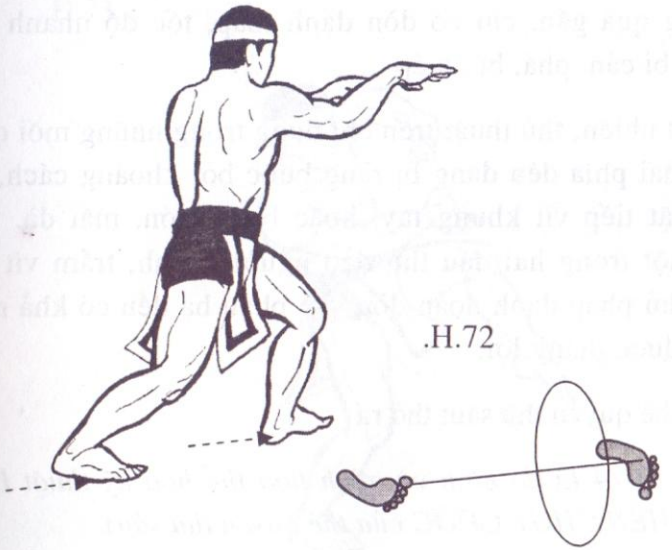
Riêng về thế tấn, cần lưu ý thực hiện kỹ thuật xoắn, tự xoắn, tức là lấy chân trái làm trụ, đổ người vặn là là ... văng chân ra phía sau, tạo được điểm bám để giữ thăng bằng - đàn hồi theo nguyên tắc bật bông.

Ở thế quyền thứ năm: hít vào

(H.71-72 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật LÔI ĐẢ CÔNG của thế quyền thứ năm).



.H.71



.H.72

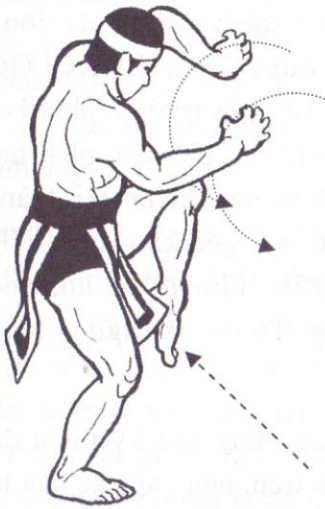
Thế thứ 6:

Từ thế quyền thứ năm; Liên tưởng bị đối phương gạt tay phản đòn, hoặc hơi đảo người phát đòn ... Vì vậy, người chủ công chủ động dồn tấn sang chân phải, đặt chân trái thủ thế CHUỲ LÔI CƯỚC, hai tay thu về theo thế SONG THỦ THƯỢNG TRẢO, vít nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ theo hướng từ trên xuống. Từ đó, đổ nghiêng người thêm ra phía sau, chao về phía bên phải rồi lật mu chân phải đánh vào hạ bộ đối phương, hoặc lên gối đánh vào ngực và bụng đối phương. Thế ĐẢ TRỰC THIẾT CƯỚC và THIÊN THUỲ CƯỚC theo tinh thần CHU TOÀN không bao giờ vẩy cao, vươn cao, bởi trọng tâm của thân đổ quá sâu về phía sau, thế tấn chênh vênh, không có khả năng trụ tấn vững và tạo đà; Hơn nữa, khoảng cách tiếp chiêu với đối phương quá gần, chỉ có đòn đánh thấp, tốc độ nhanh mới không bị cản, phá, bị du ép ...

Tất nhiên, thủ thuật trên chỉ dùng trong những mối quan hệ cả hai phía đều đang bị ràng buộc bởi khoảng cách, bởi kỹ thuật tiếp vít khung tay, hoặc bị lỡ trớn, mất đà. Như vậy, một trong hai đấu thủ đảo người nhanh, trầm vít hay dùng thủ pháp đánh đoản đòn vào phần hạ đều có khả năng giành được thắng lợi.

Ở thế quyền thứ sáu: thở ra

(H.73-74 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật ĐẢO LẬT THIÊN CHUỲ CƯỚC của thế quyền thứ sáu).



.H.73



.H.74

Thế thứ 7:

Bị đối phương đảo người tránh đòn và đá đòn vào khớp của chân trụ bên phải, hoặc dùng đòn THIẾT CƯỚC, đòn TẢ HỮU ĐẢ QUYỀN ... lách về phía trước - phía bên phải để tấn công ... người đi quyền từ thế thứ sáu, phải hạ ngay tấn chân trái về phía sau, chếch về phía chân trái, toàn thân vặn, đảo theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Đồng thời, hai tay cũng đánh theo chiều kim đồng hồ, vuốt từ trên xuống theo hình vòng cung. Từ đó, lật ngược lên đánh đòn TẢ HỮU TRẢO.

Trong quan hệ ứng dụng dùng các kỹ thuật đảo tấn, lật chuyển hướng theo tinh thần trên, nếu gặp các đấu thủ có thân pháp nhanh nhẹn, biến ảo như HOA PHÁP, ẢO PHÁP ... đều có thể ứng xử cân bằng và còn có khả năng phản đòn rất lợi hại vào các thời điểm CẤP nhờ thủ pháp đảo, vặn thân.

Ở thế quyền thứ bảy: hít vào

(H.75 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật bật đảo tấn của thế quyền thứ bảy).

Thế thứ 8:

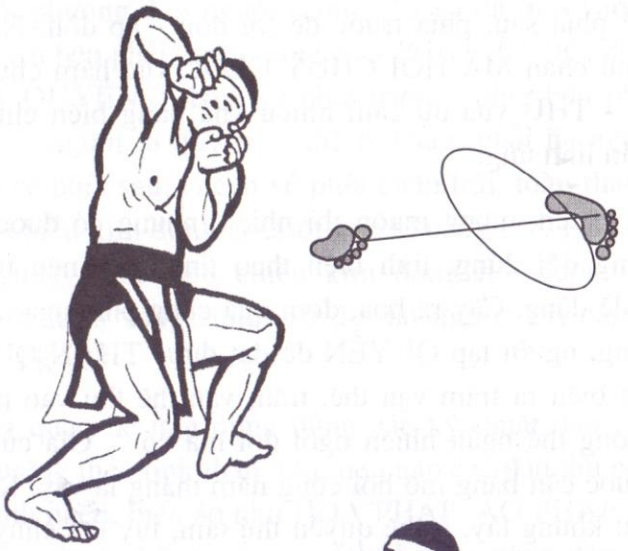
Liên cản đối phương tiếp tục phản đòn vào khớp cổ chân, vào khớp đầu gối chân phải, vào cạnh sườn ... người tập phải đặt ngay chân phải, dướn cao người đổ thân và dồn trọng tâm vào chân trái, thủ thế theo thủ pháp ĐỘC MÃ, ép đùi che hạ bộ, thành cẳng chân và mu chân căng gập ở tư thế phản đòn

MÃ HỒI CƯỚC, PHÁT NGHỊCH CƯỚC hoặc THIẾT CƯỚC ... Khi cần thiết: có thể chuyển tấn sang trái, sang phải về phía sau, phía trước để lơi đòn - ập đòn. Như vậy, thuật thủ chân MÃ HỒI CHUỲ CƯỚC vừa hàm chứa thuật CÔNG - THỦ vừa dự cảm nhiều khả năng biến chiêu trên tinh thần linh ứng.

Tất nhiên, mong muốn thì nhiều, nhưng có được những khả năng đối dứng, linh biến theo tinh thần nêu trên quả không dễ dàng. Cây ra hoa, đơm quả cũng phải ngậm sương, giãi nắng, người tập QUYỀN để đạt được THẦN QUYỀN - một thế biến ra trăm vạn thế, trăm vạn thế thu vào một thế, thật không thể ngẫu nhiên ngồi đợi mà có ... Giá của thành công được cân bằng mồ hôi cộng năm tháng là vậy. Riêng về kỹ thuật khung tay, ở thế quyền thứ tám, tuy thế chuyển đơn giản, nhưng thực chất lại dung chứa những tính năng ứng dụng khá cao, chẳng hạn: tay phải từ thế TẢ HỮU THƯỢNG TRẢO, gập khuỷu biến thành thủ thế THƯỢNG HỮU TRẢO, vừa ép che cạnh sườn, vừa kết hợp kín đáo với thế gập của chân, vừa liên thu với cánh tay TẢ TRẢO tạo thành một khối khép kín giống cấu trúc hình cầu ... có khả năng phát triển và biến chiêu theo nhiều hướng.

Ở thế quyền thứ tám: thở hơi ra

(H.76 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật liên thủ MÃ HẦU CHUỲ LÔI CƯỚC của thế quyền thứ tám).



.H.75



.H.76

Thế thứ 9:

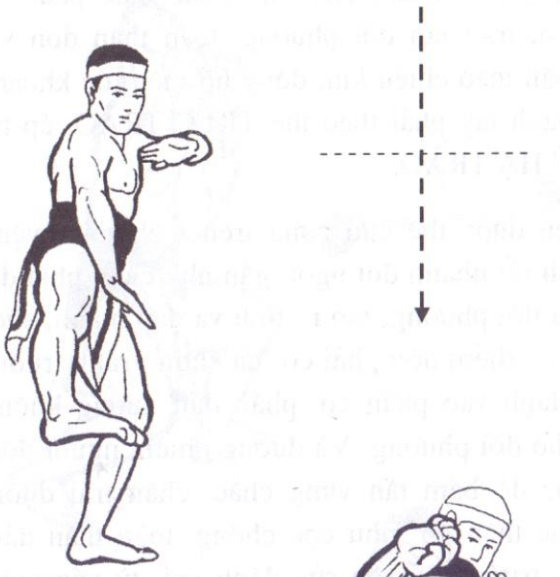
Từ thế quyền thứ tám (*H.76*); Xoắn chân phải về phía trước cản đòn, triệt tấn đối phương, toàn thân dồn về phía trước, vặn xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Đồng thời, đánh tay phải theo thế TRỰC TRẢO, ép tay trái theo thế THỦ HẠ TRẢO.

Thực hiện được thế chủ công trên - Người luyện công phải tiến hành rất nhanh đột ngột, gần như cùng phát đòn với đòn đánh của đối phương, tạo ra tính va đập mạnh, sức công phá lớn, vì vậy, điểm đòn phải có lựa chọn, tránh trường hợp đánh trượt, đánh vào phần cơ, phần đầu xương không gây nguy hiểm cho đối phương. Và đương nhiên, người đối công phải tạo được độ bám tấn vững chắc, chân trái duỗi căng chếch với trục thân 45^0 như cọc chống, toàn thân đảo lệch vươn về phía trước như sắp sửa đánh vai, tỳ vác một khối nặng vô hình đụng đổ.

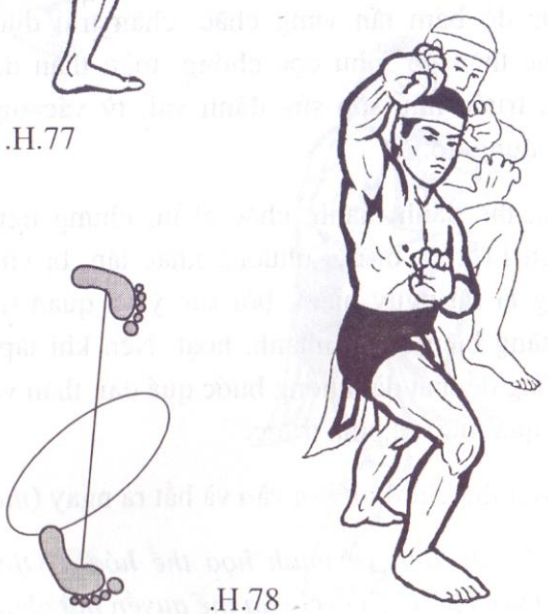
Tất nhiên, thế đánh mạnh, chắc chắn, nhưng ngược lại, nếu bị bật đòn lỡ trớn, bị đối phương khắc tấn, bị vít tay đá đòn ... thường là rất nguy hiểm, bởi sức ỳ và quán tính lớn, khó có khả năng biến chiêu nhanh, hoạt. Nên khi tập luyện, cần chú ý không để mất đà, không bước quá dài, thân và mông không bị dồn quá mức về phía trước.

Ở thế quyền thứ chín: hít hơi vào và hất ra ngay (*thế kép*).

(*H.77-78 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật HẠ CƯỚC THƯỢNG TRỰC CÔNG của thế quyền thứ chín*).



.H.77



.H.78

Thế thứ 10 :

Từ thế quyền thứ chín (*H.78*) ; Đảo người sang bên trái, toàn thân xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 kéo theo thế dật lết của chân phải, dồn trọng tâm vào chân trái ; Đồng thời, lật mu bàn tay phải đánh chếch 45^0 về phía trước phía bên phải, giật tay trái về thủ thế THƯỢNG TRẢO. Từ đó, nẩy bật toàn thân về phía trước, đánh tiếp đòn tay phải theo thế THĂNG THƯỢNG TRẢO. Như vậy, có thể tách thế mười làm hai giai đoạn:

Giai đoạn thứ nhất:

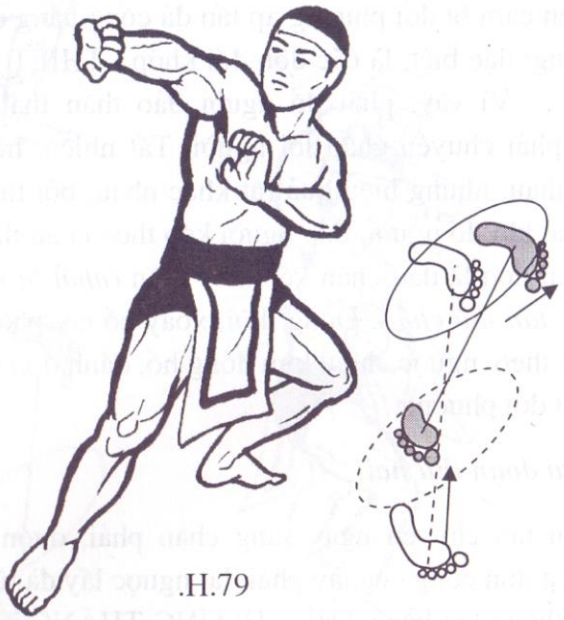
Liên cảm bị đối phương áp tấn đả công bằng các thủ pháp trực công: đặc biệt, là các đòn đối khớp : THIẾT CƯỚC, LÔI CƯỚC ... Vì vậy, phải đổ người đảo thân thật nhanh chứ không phải chuyển chân lơi người. Tất nhiên, hình thức tuy giống nhau, nhưng hiệu quả rất khác nhau, bởi tính tốc độ và linh hoạt khi đổ người, đảo người kéo theo chân thường nhanh hơn, gọn hơn là đảo chân kéo theo thân *(nhất là trong trường hợp thế tấn thứ chín)*. Đồng thời, xoay cổ tay phải lật từ dưới lên trên theo ngược chiều kim đồng hồ, đánh đòn mu cánh tay vào mặt đối phương.

Giai đoạn thứ hai:

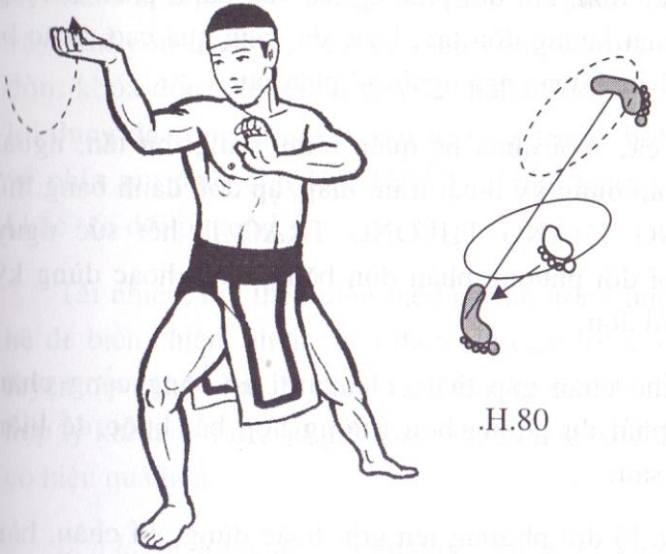
Dồn tấn chuyển ngay sang chân phải, dướn người phát triển tiếp đòn công của tay phải, lật ngược lấy đà từ trên xuống rồi hất thẳng lên bằng THẾ THƯỢNG THĂNG TRẢO. Đánh liên hoàn các đòn bằng kỹ thuật biến chiêu của một tay, là thủ

pháp giành giật tính thời điểm, tính giãn cách để tận dụng các cơ hội lợi thế đang có tới tấp làm cho đối phương hoang mang choáng váng, không có khả năng phản ứng. Ở thế quyền thứ mười, hít hơi vào ở giai đoạn thứ nhất và hắt hơi ra ở giai đoạn thứ hai (*hơi thở ra nhanh mạnh*).

(*H.79-80 là đồ hình và minh họa kỹ thuật thể hoá đảo lợi đả đòn liên hoàn của thế quyền thứ mười*).



.H.79



.H.80

Thế thứ 11 :

Từ thế quyền thứ mười (*H.80*) ; Liên tưởng đối phương bị dính đòn, hoặc phải đổ người tránh đòn THĂNG THƯỢNG TRẢO. Bật nhanh tấn chân phải về phía trước toàn thân trầm thấp như thế MÃ KỲ ; Đồng thời, vuốt hai tay từ trên xuống đánh thốc lên theo thế SONG THĂNG THƯỢNG TRẢO.

Cần lưu ý, thế đánh của hai tay không được vung rộng lấy đà, không được bó ép sát người: tay phải đảo hẹp từ trên xuống rồi thốc lên theo chiều kim đồng hồ, còn tay trái vòng từ trên xuống, rồi lật ngược chiều kim đồng hồ.

Tất nhiên, trong thực tế thế đánh này chỉ nên áp dụng ở thời điểm áp đòn, khi đối phương lao vào đánh phần thượng bằng kỹ thuật khung đòn tay, hoặc đá văng quá cao, hoặc bị dính đòn phần thượng ngả người về phía sau ...

Trong các mối quan hệ quân bình, đang thủ tấn, ngoài tầm đánh, áp dụng kỹ thuật trầm thấp, ập đòn đánh bằng thủ pháp SONG THĂNG THƯỢNG TRẢO là hết sức nguy hiểm, dễ bị đối phương phản đòn bằng chân, hoặc dùng kỹ thuật lợi đối đòn.

Ở tư thế chân gập thấp, chân trái áp sống cẳng chân miết đất, phải dự phòng bốn trường hợp bắt buộc để biến chiêu như sau:

Một là, bị đối phương lên gót, hoặc dùng chỉ chân, bàn chân đánh thốc vào bụng - ngực ... phải tức thời đảo người sang phía phải (*tức là phía sau so với trục gốc*. hai tay thu hờ theo thế SONG THỦ THƯỢNG CHỎ, chân trái co lên che hạ bộ, chân phải đảo gập theo chiều kim đồng hồ, sẵn sàng phản công bằng các kỹ thuật đòn THỔ THĂNG CƯỚC.

Hai là, bị đối phương đảo người thoát sang phía phải, từ đó dùng các kỹ thuật phản đòn đánh bằng tay và chân ... phải tức thời đổ người sang phía bên trái (*tức phía trước so với trục gốc*. hai tay biến thành thế đệm, chống. Từ đó thu chân phản công bằng đòn MÃ NGHỊCH CƯỚC, THỔ THĂNG PHÁT NGHỊCH CƯỚC.

Ba là, bị đối phương đảo người sang bên trái dùng các kỹ thuật khung đòn chân, tay trầm tấn phản công ... Như vậy, chỉ còn cách ập tiếp vào tấn công đối phương để cản đòn, khóa đòn, chặn đòn từ gốc, hoặc thu tay ; Đồng thời, lợi dụng đà công lao cả người về phía trước, hoặc đổ người về phía sau phát đòn HẠ THIẾT CƯỚC bằng chân trái để khắc tấn đối phương.

Tất nhiên, tuỳ theo diễn biến cụ thể trong từng mối quan hệ để biến chiêu, nhưng nếu được dự cảm trước và tiến hành luyện tập công phu, thì năng lực phản xạ theo hướng tích cực, hợp lý khi lâm trận bao giờ cũng nhanh hơn, chủ động hơn và có hiệu quả hơn.

Bốn là, bị đối phương lơi ngược - vươn tay khóa đòn, dùng thủ thuật tỳ vít để làm mất thăng bằng, hoặc cầm nã ... như vậy cách xử lý tốt nhất là lợi dụng lực vít của đối phương: đẩy sang hướng nào ? cao hay thấp ? trái hay phải? nhân đà lao theo hướng đó để gỡ đòn. Tinh thần này thuần tuý mang tính NHU CÔNG, thoát triệt lực và hấp lực sẽ được trình bày kỹ ở một tập sách khác.

Ở thế quyền thứ mười một: hít hơi và hắt hơi nhanh ngay trong một nhíp kép.

(H.81 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật HỒI MÃ ĐẢ CÔNG của thế quyền thứ mười một).

Thế thứ 12:

Đòn đánh có hiệu quả, đối phương bị lật đầu ngả người ra phía sau, thế tấn chơi vơi, bụng và hạ bộ giãn hở. Người chủ công dồn tấn chân trái lao người về phía trước bồi tiếp đòn CHUỲ LÔI CƯỚC. Đồng thời, hai tay lật úp vỗ ngược lại theo thế SONG GIÁNG TRẢO, thế đánh dũng mãnh, rất cấp này nhằm tận dụng lợi thế của đòn công - đánh liên đoàn để kết thúc trận đấu.

Hơn nữa, kỹ thuật dùng LÔI THĂNG GIÁNG TRẢO lao người, do rất kín đòn, không chỉ quyết liệt trong tấn công, mà còn hữu hiệu trong quan hệ phòng thủ: lấy CƯƠNG ĐỐI CƯƠNG, dùng đòn đối đòn khi gặp các đối thủ nhẹ cân, lực yếu.

Tất nhiên, khi phản công, cần lưu ý tính diễn biến phức tạp của đối phương: nếu giãn cách không cho phép dùng kỹ thuật đánh đòn CHUỲ CƯỚC, phải linh hoạt biến đòn chân trái thành THIẾT CƯỚC, CHỈ CƯỚC hoặc LÔI CƯỚC, hoặc có cơ hội phát triển đánh tiếp các đòn khung tay, phải khẩn thiết biến ngay đòn chân trái thành thế chuyển bước dài THÂN TRỰC PHÁP áp người phản công.

Trường hợp bị đối phương đảo người triệt tấn *(tấn chân phải)* cách xử lý tốt nhất là nương theo thế đánh mà lơi người, áp người, lao người vào đối phương phản đòn, hoặc lựa chiều đổ người sang trái, sang phải, phía sau hay phía trước để thoát đòn. Nhưng tốt nhất vẫn là lao người về phía đối phương phản đòn.

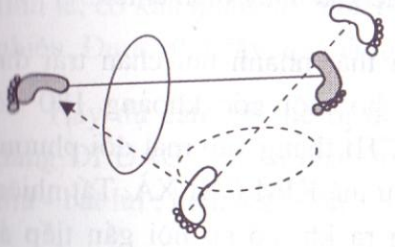
Ngược lại, bị đối phương bật đảo, lơi tấn rồi biến thế nhằm chờ đợi sự lỡ trớn, lỡ nhịp mới tấn công ... người đi quyền phải hình dung và dự phòng: dồn ổn tấn để giữ thăng bằng, rồi tuỳ theo tình hình mà đảo chiều, biến đòn ứng hợp.

Ở thế quyền thứ mười hai: hít hơi vào

(H.82 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật lên đòn CHUỲ LÔI SONG THĂNG GIÁNG TRẢO của thế quyền thứ mười hai).



.H.81





.H.82

Thế thứ 13:

Từ thế quyền thứ mười hai *(H.82)* ; Giữ nguyên thế khung chân đổ người về phía trước rồi đảo thân 180^0 ngoặt sau ; Đồng thời, hạ tấn chân trái, phóng đòn NGỤ NGHỊCH TRỰC CHỈ bằng tay phải về phía trước - toàn thân vươn lên căng như một mũi tên. Như vậy, ở thế quyền mười ba, có thể tách ra làm hai giai đoạn sau:

+ Giai đoạn thứ nhất : Đổ người đảo chân trái về phía sau như khởi thế NGHỊCH HẬU LÔI CƯỚC, tay trái ép xuống thủ thế HẠ TRẢO che hạ bộ. Tay phải đảo ngang theo thế THỦ THƯỢNG TRẢO che mặt và che cằm. Khung thế dự chứa hai khả năng biến chiêu khi cần thiết.

- Có thể đảo tấn theo thế cắt kéo hoặc sang hai bên, hoặc về trước - sau.

- Có thể phản đòn PHÁT NGHỊCH HẬU CƯỚC, NGHỊCH HẬU LÔI CƯỚC, hoặc chống tay đả đòn MÃ NGHỊCH CƯỚC ...

Như vậy, một thế chuyển không đơn thuần, phát triển theo một hướng, mà tự nó dư chứa các khả năng biến chiêu.

+ Giai đoạn thứ hai : Hạ thật nhanh tấn chân trái đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180 độ, phóng tay phải theo thế NGŨ CHỈ thẳng vào mặt đối phương sao cho thật nhanh, thật gọn như thế KIM CHỈ XÀ. Tất nhiên, ngón chỉ tay chỉ thực sự búng ra khi có cơ hội gần tiếp áp

điểm yếu của đối phương, không nên mở quá sớm hoặc mở quá chậm. Mở quá sớm, sẽ rất dễ dẫn đến bị lộ chiêu và rất khó tạo ra tính bất ngờ về giãn cách. Hơn nữa, khe chỉ tay nếu mở ra quá sớm và bị vướng đòn đối phương sẽ dẫn đến các hậu quả sai khớp, gãy ngón tai hại. Nếu mở quá muộn, khoảng tiếp xúc không cho phép búng mở các ngón tay, vừa không cho phép thực hiện được ý đồ kỹ thuật, vừa rất dễ bị đối khớp và tất nhiên sẽ dẫn đến sai khớp, gãy khớp. Như vậy, khi biến đòn bộc phá thủ pháp tấn công, cần lưu ý các yêu cầu sau:

- Thế vươn tay phải lựa chiều, lách khe, thậm chí phải tiếp áp lồng vào như tay XÀ.

- Đòn chỉ đả vào nơi xung yếu của đối phương - tuyệt đối không được đánh tuỳ tiện vào phần cơ, phần xương, phần có khả năng chịu lực va chấn.

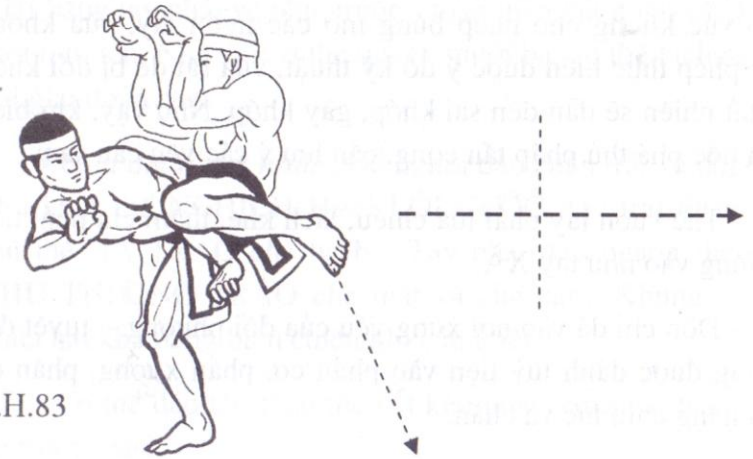
- Khi phát chiêu, để tạo nên thế căng và tầm vươn của đòn, phải vươn vai và trầm đảo chân phải, sao cho hướng chếch có xu hướng lao lên nhanh nhất.

- Cảm nhận về không gian, cảm nhận được ĐẶC - LOÃNG ... tập luyện sao cho TAY - CHÂN vươn xa, xê dịch tinh tế, có khả năng nhận biết sớm nhất khi bị hụt đòn, để biến chiêu. Được như vậy, quả là tuyệt vời.

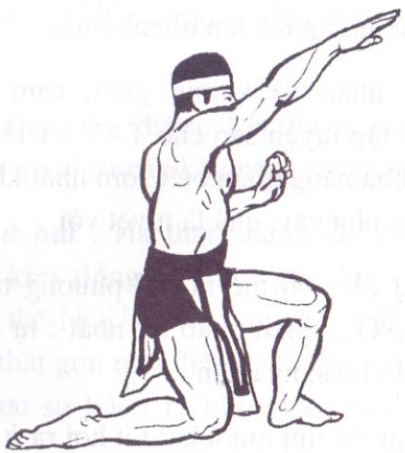
Hãy dự cảm có thể bị đối phương tấn công ngay từ khi đang DI ĐẢO ... biện pháp tốt nhất : tự mình biến thế phòng thủ - bật lùi ; hoặc ngã, lăn ...

Ở thế quyền thứ mười ba: hít hơi ra ở giai đoạn phát chiêu.

(H.83-84 là đồ hình và hình minh họa thể hóa các giai đoạn về kỹ thuật văng, đảo thân đả công của thế quyền mười ba..



.H.83



.H.84

Thế thứ 14:

Từ thế quyền mười ba (*H.84*) đảo lơi người về phía sau thoát đòn, tấn dồn vào chân phải ; Đồng thời, chuyển chân trái về phía sau biến đòn tay NGŨ CHỈ thành đòn tay VẢ TRẢO đánh ngược về phía trước. Như vậy thế quyền thứ mười bốn cũng có thể tách ra làm hai giai đoạn phối hợp liên hoàn.

+ ***Giai đoạn thứ nhất*** : Liên cảm bị đối phương tấn công bằng đòn chân, hoặc vít tay - tấn công trực đòn cùng bằng đòn tay. Người chủ công phải đảo người dồn tấn vào chân phải, tay phải tỳ xuống ép theo chiều quay kim đồng hồ để khắc đòn. Tất nhiên, kỹ thuật lơi đảo tại chỗ nếu có cơ hội có thể phản đòn bằng tay trái, hoặc đảo người lật gót đả công.

+ ***Giai đoạn thứ hai*** : Khi đối phương không cho phép phản đòn đối công, dùng thủ pháp du ập đánh liên hoàn ... Như vậy, phải cấp thời đảo tấn sang chân trái, về phía trái, tránh chéo hẳn chiều tấn công trực diện của đối phương ; Đồng thời, lật mu tay theo chiều kim đồng hồ đánh vuốt trả đòn. Tất nhiên, khi đảo lơi về phía sau bên trái, còn có khả năng phản đòn bằng gót chân phải, hoặc lật CHỎ, hoặc đánh đòn hậu ĐAO ... để đảm bảo cho thế xoắn được nhanh, uyển chuyển, khớp đầu gối chân phải khi di chuyển - phải hơi gập, thế chân bị kéo rê đi nhờ thế đảo rất mạnh của thân và chân trái.

Bắt được tinh thần, thu ngắn đòn, đảo hướng đánh nhanh, chậm, xáo trộn trước sau theo ý của mình là đã bước đầu bắt được tính linh biến THẦN QUYỀN - NHẤT NAM.

Ở thế quyền mười bốn: Hít và thở ra trùng với hai giai đoạn kỹ thuật vừa phân tích nêu trên.

(H.85a -b là đồ hình minh họa kỹ thuật đảo lợi và phản công của thế quyền mười bốn).

Thế thứ 15:

Liên cảm thấy đối phương bị dừng lại do kỹ thuật, đảo lợi và đá đòn, ngay lập tức dồn tấn trở về về chân phải, đảo mông ập người về phía trước, lật cổ tay giáng từ trên xuống theo thế VẢ TRẢO ĐỐI TRỰC. Thực hiện thế đánh này; Đồng thời, thân đảo ngược kim đồng hồ một góc khoảng 45 độ, tấn chân hơi gập, vai vươn ra như thế THƯỢNG XÀ. Tất nhiên, tấn công theo hướng cạnh sườn, bằng kỹ thuật ÁP MÔNG VẢ TRẢO, người chủ công phải luôn luôn dự cảm bi đối phương ép tay đánh đả đòn, ép khớp ập người cầm nã, lơi tấn xắn hông. Và như vậy, thuật đối phòng phải đặt ra hai hướng, ÁP ẬP và CHỦ LƠI.

Nếu áp ập, phải thật nhanh và kịp thời ; Tức là khung đòn tay phải có khả năng linh giác được độ biến, để gạt phản đòn tay của đối phương và từ đó mới lựa thế khắc chiêu để đả công, hoặc lật người lật chân phản công.

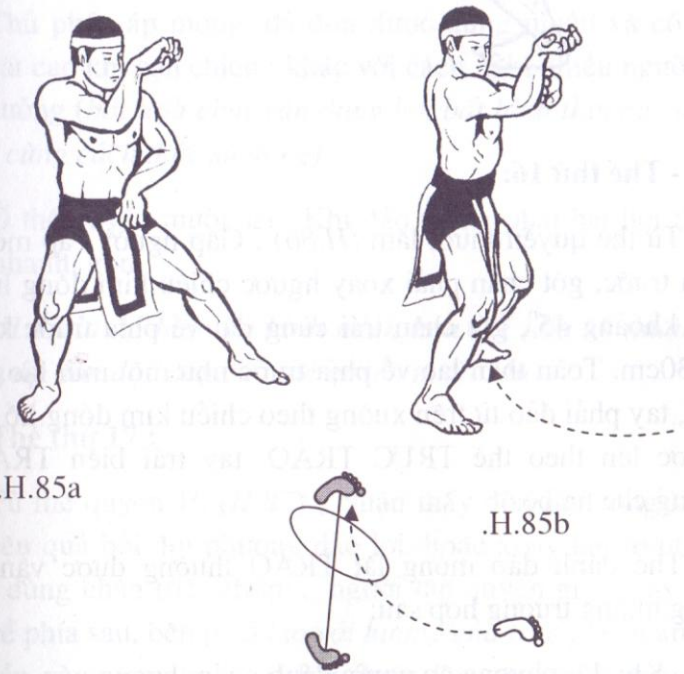
Nếu chủ lơi, phải tận dụng thế khóa kéo của đối phương trong trường hợp bị khóa bắt để di chuyển thuận chiều, và nếu bị triệt tấn thì tự mình đổ người rồi lăn thân thoát đòn. Trường hợp, bị đối phương dùng chân phải phản đòn theo thế TẢ HỮU CHI hoặc xắn đòn theo thế CƯỚC ĐAO - phải đảo lơi bằng kỹ

thuật lắc vai và tự đổ người trước khi đảo tấn; Đồng thời, khung cẳng tay phải vít xuống sẵn sàng đối chiêu gạt đòn.

Tất nhiên, thế quyền trên chỉ thực hành trong quan hệ áp đòn chủ động, tấn công trong trạng thái đối phương, sơ hở hoặc bị mất tấn lỡ nhịp.

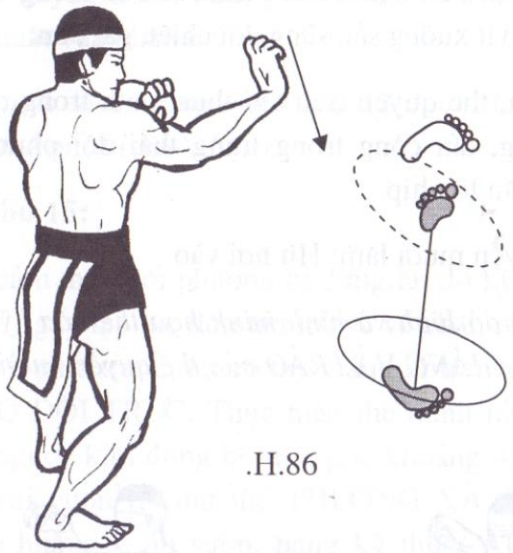
Ở thế quyền mười lăm: Hít hơi vào

(H.86 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo tấn đánh đòn GIÁNG VẢ TRẢO của thế quyền mười lăm).



.H.85a

.H.85b



.H.86

- Thế thứ 16:

Từ thế quyền mười lăm *(H.86)* ; Gập người - ập mông về phía trước, gót chân phải xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, gót chân trái cũng dật về phía trước khoảng 20-30cm. Toàn thân lao về phía trước như một mũi lao. Đồng thời, tay phải đảo từ trên xuống theo chiều kim đồng hồ rồi lật ngược lên theo thế TRỰC TRẢO, tay trái biến TRẢO áp xuống che hạ bộ.

Thế đánh đảo mông lật TRẢO thường được vận dụng trong những trường hợp sau:

- Khi đối phương ập người đánh phần thượng;

- Khi đối phương đảo người đánh đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC.

- Khi đối phương khóa tay cầm nã, hoặc ập ngược đánh hạ bộ, đánh bụng dưới ...

Tất nhiên, thủ pháp áp mông, đả đòn không thuần tuý được sử dụng trong một vài trường hợp cụ thể và không máy móc vận dụng khi có những cơ hội may mắn. Trong thực tế - người luyện được THÂN PHÁP đặc môn - có thể tuỳ nghi vận dụng - và tận dụng tối đa tính ưu điểm của kỹ thuật ÁP ẬP MÔNG.

Thủ pháp áp mông, đả đòn được dùng nhiều và có hiệu quả rất cao khi cận chiến ; khác với cách nghĩ nhiều người vẫn lầm tưởng (*bởi tính chất vận dụng hơi bất bình thường và thời điểm cùng cách thức sử dụng*).

Ở thế quyền mười sau: Khi đảo mông phải hắt hơi thở ra thật nhanh, gọn.

(*H.87 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo mông áp đòn đả công của thế quyền mười sáu*).

Thế thứ 17 :

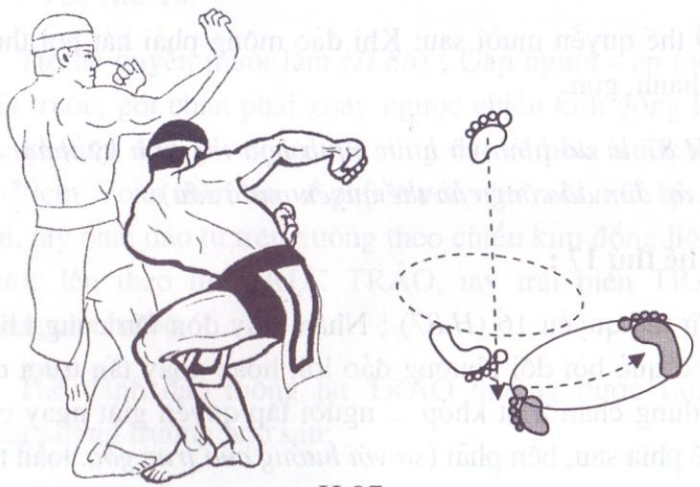
Từ thế quyền 16 (*H.87*) ; Nhận thấy đòn tấn công không có hiệu quả bởi đối phương đảo lơi, hoặc xoay tấn trượt đòn, hoặc dùng chân triệt khớp ... người tập quyền giật ngay chân trái về phía sau, bên phải (*so với hướng của trục gốc*. toàn thân đổ dồn vào chân trái, vai hơi dướn lên vặn theo chiều kim

đồng hồ một góc khoảng 45^0. Đồng thời, hai tay thu về theo thế SONG THỦ THƯỢNG TRẢO, thế quyền căng thẳng dũng mãnh như hổ xám đập đuôi, gồng lưng chuẩn bị vồ mồi.

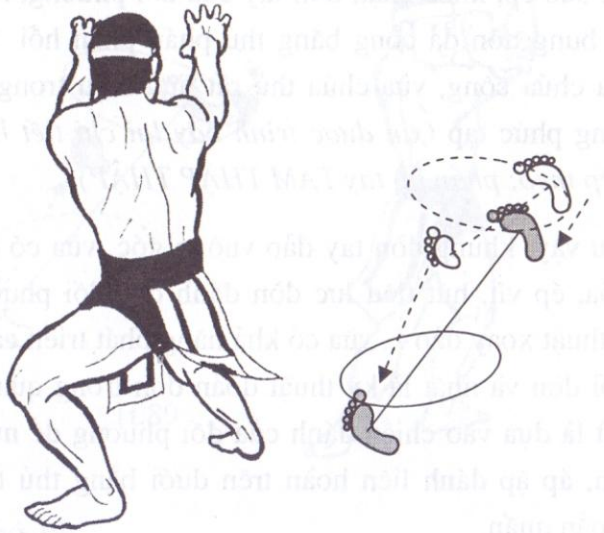
Như vậy, thuật xoắn đảo theo tinh thần trên, không chỉ có tác dụng chuyển dịch giãn cách để thoát nhanh các đòn tấn công của đối phương mà còn có khả năng chuyển từ thế phòng ngự sang thế tấn công khi có cơ hội. Chẳng hạn, dồn tấn phóng đòn SONG NGŨ CHỈ hoặc ĐÒN SONG TRỰC TRẢO hoặc đòn VẢ TRẢO.

Ở thế quyền mười bảy: hít hơi qua kẽ răng tạo nên tiếng rít uy hiếp đối phương.

(H.88 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo lợi thủ thế SONG THƯỢNG TRẢO của thế quyền mười bảy).



.H.87



.H.88

Thế thứ 18:

Từ thế quyền mười bảy (*H.88*) ; Dồn tấn trở về chân phải, giật gót chân trái về phía trước (*khoảng 15-30cm*), toàn thân vươn lên phía trước, hai tay từ thế THỦ THƯỢNG TRẢO, đảo gập thành thế NHỊ THẬP - tức là tay phải gập khuỷu xoắn theo chiều ngược kim đồng hồ, sao cho cẳng tay vuông góc với mặt đất; Đồng thời, tay trái vươn ra chồng lên khuỷu tay phải trồng như hình chữ thập.

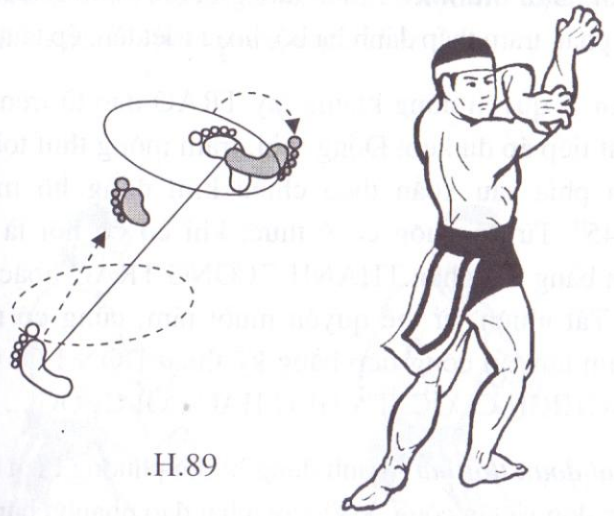
Tinh thần của khung tay CHỮ THẬP vừa kín lại vừa mở. Kín khi đảo ép, khóa chặn đòn tay của đối phương, mở khi cả hai tay bung đòn đả công bằng thủ pháp phản hồi. Liên hợp này vừa chứa công, vừa chứa thủ rất hữu hiệu trong quan hệ ứng dụng phức tạp (*xin được trình bày lại chi tiết hơn ở tập sách tiếp theo: phần bộ tay TAM THẬP THẬP*).

Như vậy, khung đòn tay đảo vuông góc, vừa có khả năng bắt khóa, ép vít, hút tiêu lực đòn đánh của đối phương bằng các kỹ thuật xoay đảo ... vừa có khả năng phát triển các đòn đả đòn, đối đòn và nhất là kỹ thuật đoản đòn trong quan hệ tiếp áp, nhất là dựa vào chiều đánh của đối phương để nương đòn tiếp cận, áp ập đánh liên hoàn trên dưới bằng thủ thuật đòn CHỎ xoắn quấn.

Tất nhiên, cần phải dè chừng GẬY ÔNG LẠI ĐẬP LƯNG ÔNG, bởi đối phương cũng mượn cớ triệt đòn cầm nã, hoặc ép tấn tỳ mông đối công, hoặc ngoắc tay di tấn kéo mất thăng bằng.

Ở thế quyền mười tám: thở ra.

(*H.89 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật LIÊN THỦ CÔNG THẬP TRẢO của thế quyền mười tám*).



.H.89

Thế thứ 19:

Từ thế quyền mười tám (*H.89*) ; Đảo người theo chiều kim đồng hồ một góc 45^0 trầm tấn giữ nguyên khung đòn tay THỦ THẬP TRẢO. Từ đó, bật tiếp tấn chân bên trái về phía sau, trọng tâm dồn vào chân trái, người hơi đổ, hông gập, hai tay từ thế LIÊN THỦ CÔNG THẬP TRẢO, đảo ép theo thế SONG THỦ HẠ TRẢO. Cần lưu ý, khi đảo tấn chân trái cả hai gót chân cùng đồng thời xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Thế tấn căng thẳng sẵn sàng di đảo tiếp hoặc bật lên phản hồi tấn công.

Như vậy, ta có thể tách thế quyền mười chín thành hai giai đoạn liên tục gối nhanh vào nhau (*thế kép*):

+ ***Giai đoạn thứ nhất*** : Liên tưởng bị đối phương đảo người sang bên phải, trầm thấp đánh hạ bộ, hoặc triệt tấn, ép tấn ...

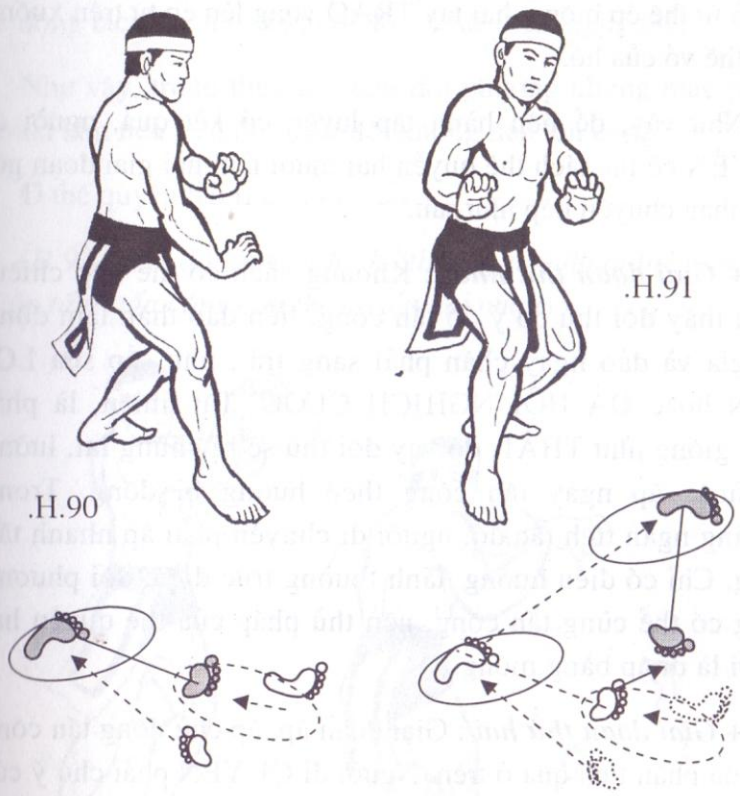
Người đi quyền dùng khung tay TRẢO đảo từ trên xuống theo thuật tiếp áp du kéo; Đồng thời, trầm mông thụt toàn thân nhanh ra phía sau xoắn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0. Từ đó, luôn có ý thức; khi có cơ hội là ập tấn bung đòn bằng thủ pháp THÀNH CƯƠNG TRẢO hoặc TRỰC CHỎ ... Tất nhiên, từ thế quyền mười tám, cũng có thể gặp người trầm tấn tấn công tiếp bằng kỹ thuật ĐÒN LÔI CƯỚC, PHÁT NGHỊCH CƯỚC, TẢ HỮU HẬU LÔI CƯỚC ...

+ ***Giai đoạn thứ hai*** : Hình dung bị đối phương biến ứng kịp thời, khắc đòn và tấn công ... Vì vậy, phải đảo nhanh chân trái về phía sau, theo chiều kim đồng hồ, thế đảo nhanh bật nổi trên mặt đất, giãn cách so với vị trí tấn ban đầu khoảng 20 - 30cm. Đồng thời, khi vừa ổn tấn là phải có khả năng di bật ngay sang trái, sang phải, hoặc phía trước, phía sau tuỳ theo yêu cầu.

Đặc biệt khi có cơ hội phản đòn bằng chân trái hay chân phải với kỹ thuật MÃ HỒI, VẤY GÓT, TRỰC LÔI CƯỚC ... phải dứt điểm nhanh và gọn. Tất nhiên, tinh thần của thế di đảo trên thiên về hoạt động ứng với của hai tay SONG THỦ HẠ TRẢO, luôn ở tư thế đánh SONG TRỰC TRẢO, VẢ TRẢO, CHỎ TRẢO, hoặc tỳ vít đả đòn bằng thủ thuật DU ẬP ĐOẢN ĐÒN.

Ở thế quyền mười chín: hít vào và thở ra phối hợp sao cho khớp với hai giai đoạn vận động.

(H.90-91 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật áp mông đảo bật của thế quyền mười chín).



.H.90

.H.91

Thế thứ 20:

Từ thế quyền mười chín (*H.91*) ; Làm động tác giả đảo chân phải sang trái theo thế cắt kéo như đang tiến hành di chuyển, nhưng bất chợt bật hai chân về phía trước, toàn thân vẫn ở tư thế ép mông, hai tay TRẢO vung lên ép từ trên xuống như thế vồ của hổ.

Như vậy, để tiến hành tập luyện có kết quả, người đi QUYỀN có thể tách thế quyền hai mươi làm hai giai đoạn gối vào nhau chuyển tiếp như sau:

+ ***Giai đoạn thứ nhất*** : Khoảng cách có thể tiếp chiêu, nhận thấy đối thủ có ý đồ tấn công, liền đảo thân làm động tác giả và đảo ngay chân phải sang trái, như sắp sửa LƠI ĐÒN hoặc ĐÁ HỒI NGHỊCH CƯỚC. Tất nhiên, là phải GIẢ giống như THẬT, do vậy đối thủ sẽ bị chững lại, lưỡng lự, hoặc ập ngay tấn công theo hướng bị động. Trong khoảng ngắn tích tắc đó, người di chuyển phải ập nhanh tấn công. Chỉ có điều hướng đánh thường trực diện, đối phương cũng có thể cùng tấn công, nên thủ pháp của thế quyền hai mươi là di ập bằng mông.

+ ***Giai đoạn thứ hai*** : Giai đoạn áp, ập chủ động tấn công như đã phân tích qua ở trên. Người đi QUYỀN phải chú ý các yêu cầu cấp thiết sau:

- Phải luôn dự cảm không chỉ những hoàn cảnh thuận lợi để phát triển đòn - mà ngay cả những hoàn cảnh bất lợi để chuyển đảo, đối khắc.

- Sự di ập tấn công (*sau khi tiến hành động tác giả*) phải cực nhanh ở thời điểm đối phương mất phương hướng, hoặc có những sai lầm khi hành động, như: lưỡng lự, di chuyển không có ý đồ, tấn công bị động, bắt buộc vận động theo kiểu nẩy bật, phản xạ theo kiểu bị giật dây nên dẫn đến có hàng loạt các động tác thừa nhiều khi để lộ, sơ hở ... rất nguy hiểm.

Như vậy, trong thực tế : Khi đối phương không mắc phải các sai lầm nêu trên thì tuyệt đối không nên tấn công.

Ở thế quyền hai mươi: hít vào

(*H.92-93 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật thể hóa giả lơi ập tấn - tấn công của thế quyền hai mươi*).



.H.92



.H.93

Từ thế 21 :

Từ thế quyền hai mươi (*H.93*). Rút tấn chân phải về phía sau, toàn thân xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 360^0, trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay chuyển thành thế HẠ THỦ THƯỢNG TRẢO ; Từ đó dồn ngược tấn về chân trái, đảo vai phải xoay cổ tay đánh thế VẢ THĂNG TRẢO về phía trước bên phải, người trầm thấp, tấn như tấn MÃ HỒI. Chú ý, trong khi đánh tay phải THĂNG TRẢO ; Đồng thời, giật ép khung HẠ TRẢO của tay trái biến thành khung thủ THƯỢNG TRẢO. Như vậy, ở thế quyền hai mươi, có thể tách làm hai giai đoạn.

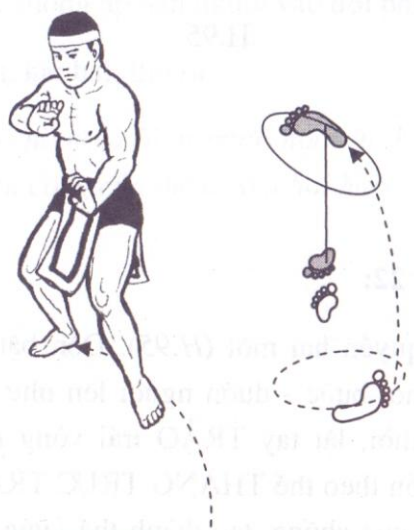
+ ***Giai đoạn thứ nhất*** : Liên tưởng bị đối phương áp tấn đả công, hướng đánh thẳng, lực mạnh, người đi QUYỀN không có khả năng đối đòn, ập mông, lên CHỎ, hoặc đảo người phản công bằng các đòn CƯỚC PHÁP ... Như vậy, chỉ còn cách đảo thân, xoắn ngã. Trong quan hệ của thế quyền trên - việc dồn nhanh tấn vào chân trái không chỉ để tạo đà nhún, mà còn để tạo tâm quay cho toàn thân khi văng ra phía sau. Cần lưu ý, cách di đảo của chân phải sao cho không cách xa mặt đất, không vung rộng theo lực ly tâm, mà phải bước cắt nhanh theo thế THÂN TRỰC PHÁP. Khi ổn tấn, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái tiếp hờ trên mặt đất, toàn thân dướn ra phía sau, hai tay thủ thế HẠ THƯỢNG TRẢO.

+ ***Giai đoạn thứ hai*** : Trầm ập người về phía trước, đảo ập vai, lật cổ tay theo chiều kim đồng hồ đánh thốc lên bằng đòn VẢ THĂNG TRẢO. Cần lưu ý, khi đả công phải áp tấn chân

phải sao cho cẳng chân gần song song với mặt đất, người thụt xuống như thế MÃ KỲ. Như vậy, đòn đánh nếu có hiệu quả cũng dễ dàng phát triển theo hướng hồi công hạ bàn, hoặc triệt tấn áp khóa bằng kỹ thuật ôm vật LĂNG XÀ VỒ [1]. Ngược lại, nếu bất lợi cũng có thể đổ người theo các hướng phản đòn THỔ CƯỚC.

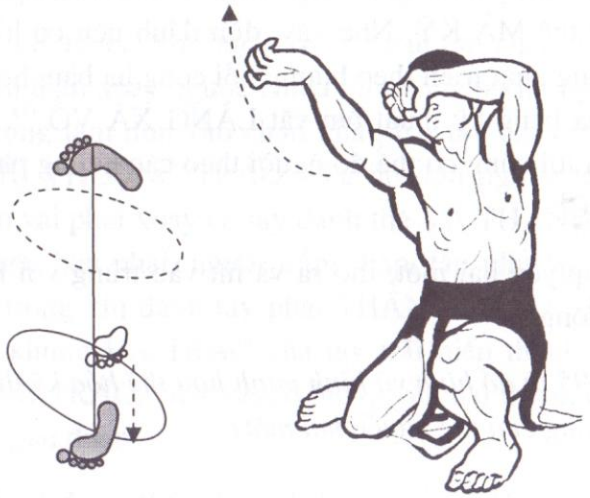
Ở thế quyền hai mốt, thở ra và hít vào trùng với hai giai đoạn vận động.

(H.94-95 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật hồi tấn phản công của thế quyền hai mốt).



.H.94

[1] "LĂNG XÀ VỒ" là thuật ngữ nhà nghề rất nôm na của vùng vật YÊN THẾ, tức trườn hai tay ôm chặt hai chân của đối phương, rồi chủ động gồng thế ngã trước để kéo theo đối phương cùng ngã; Từ đó, lật người giành thế chủ động.



.H.95

Thế thứ 22:

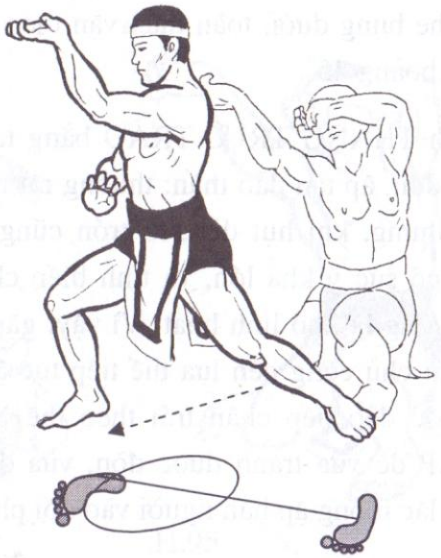
Từ thế quyền hai mốt (*H.95*). Dồn bật tấn chân phải về phía trước một bước - dướn người lên như cánh nỏ được nới dây; Đồng thời, lật tay TRẢO trái vòng ngược từ dưới lên đánh thốc dồn theo thế THĂNG TRỰC TRẢO, chân trái duỗi ra căng như cọc chống, tạo thành thế vững chắc khi va chấn, du đẩy ... thực hiện thế đánh này là cách thức phát triển tiếp hiệu qủa tấn công của đòn đánh thứ nhất, nhằm gây áp lực liên

tục dành lợi thế ban đầu. Tất nhiên, tay phải khi áp công phải gập xuống che bụng dưới, toàn thân vặn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0.

Thế đánh THĂNG TRỰC TRẢO bằng tay phải, kết hợp với kỹ thuật dồn, ập tấn đảo thân: thường rất nhanh, rất mạnh, quyết liệt. Nhưng, khi hụt đòn, lỡ trớn cũng sẽ rơi vào tình trạng trì trệ có sức ý khá lớn, và tính biến chiêu theo hướng ngược lại thường là khó linh hoạt. Vì vậy, gặp trường hợp bất thường, người chủ công nên lựa thế tiếp tục ập đòn, tấn công trực diện hoặc đảo tiếp chân trái theo thế NGHỊCH TRỰC THÂN PHÁP để vừa tránh được đòn, vừa đả công hoặc lợi dụng đà lao, lắc mông ập hẳn người vào đối phương.

Ở thế quyền hai hai: thở ra

(H.96 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo mông ập tấn chủ công của thế quyền hai hai).



.H.96

Thế thứ 23:

Liên tưởng bị đối thủ thứ hai tấn công từ phía sau, gập nhanh người trầm tấn, gập đánh mông về phía sau, thế đánh lao mạnh kéo theo chân phải ; Từ đó, đảo người sang bên phải (*phía sau so với hướng của trục gốc*. dồn tấn vào chân phải vặn người đánh ngược đòn tay trái về phía sau theo thế HẬU TRẢO. Như vậy, ở thế quyền thứ hai ba có thế tách làm hai giai đoạn cụ thể như sau:

+ ***Giai đoạn thứ nhất*** : Rút tấn ập mình đả đòn, nhằm chống lại thế công đánh từ phía sau, bằng thủ pháp THƯỢNG

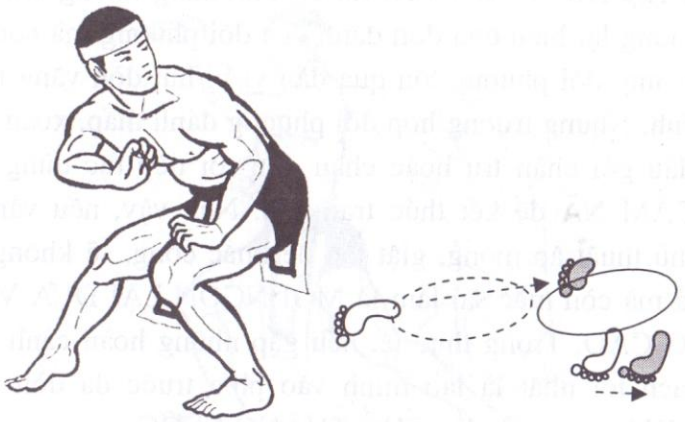
CÔNG HẠ KÍCH. Như vậy, rất có khả năng không chỉ đối công chống lại hiệu quả đòn đánh của đối phương mà còn có thể hất tung đối phương lộn qua đầu vì bị hụt đòn văng theo quán tính. Nhưng trường hợp đối phương đánh thấp, xoắn vào khớp đầu gối chân trụ hoặc chặn đòn rồi tiếp tục dùng thủ pháp CẦM NÃ để kết thúc trận đấu. Như vậy, nếu vẫn sử dụng thủ thuật ập mông, giật tấn để khắc công, sẽ không có kết quả mà còn mắc sai lầm là MỒI NGON LẠI ĐƯA VÀO MIỆNG CÁO. Trong thực tế, nếu gặp những hoàn cảnh như vậy, cách tốt nhất là lao mình vào phía trước đả đòn MÃ NGHỊCH hoặc giáng đòn THỔ THĂNG CƯỚC.

+ ***Giai đoạn thứ hai*** : Đảo tấn sang chân phải, toàn thân đổ về phía bên phải, tấn ép thấp theo thế HỒI MÃ; Đồng thời, lồng tay trái đánh đòn HẬU TRẢO. Như vậy, không chỉ tránh được hướng tấn công trực diện từ phía sau của đối phương mà còn có khả năng cài tấn bằng chính thành chân trái và đả đòn bằng tay trái vào hạ bộ.

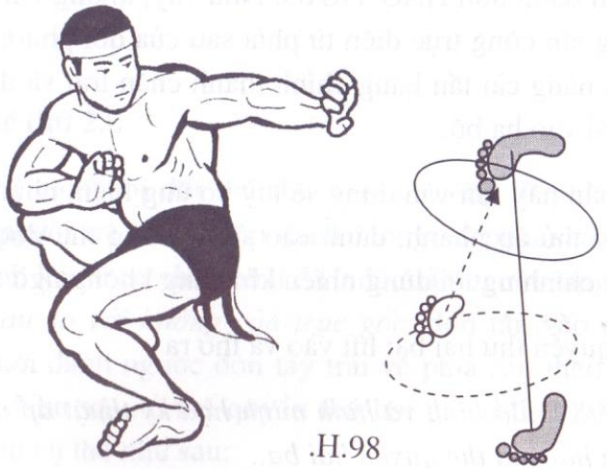
Tinh thần này khi vận dụng sẽ tuỳ cơ ứng biến, nhưng khi gặp các đối thủ ập nhanh, đánh cao sẽ dễ dàng thu được các kết quả mà chính người dùng nhiều khi cũng không ngờ được.

Ở thế quyền thứ hai ba: hít vào và thở ra

(H.97-98 là đồ hình và hình minh họa kỹ thuật áp nghịch mông phản hồi của thế quyền hai ba..



.H.97



.H.98

Thế thứ 24:

Từ thế đánh đá công phản hồi của thế quyền thứ hai ba (*H.98*). Liên tưởng thấy đối phương bị dính đòn phần hạ, lỡ trớn lao mặt về phía trước, người đi quyền bật người lên gối chân trái đánh tiếp đòn CHUỲ LÔI CƯỚC. Đồng thời, lật ngay tay phải thành thế VẢ TRẢO, CẦM NÃ TRẢO túm nắm đối phương. Từ đó, dùng tay trái đánh thốc lên bám chặt để tạo đà quăng quật.

Như vậy, thuật công đòn theo tinh thần trên cơ thể phát triển theo 4 hướng:

- Trường hợp thứ nhất : Ngoài giải pháp nêu trên có thể dùng chân trái đánh vào chân trụ tấn của đối phương ngay ở thời điểm đối phương đang lỡ trớn. Đồng thời, đánh thốc tay TRẢO phải vuốt từ dưới lên theo thế ĐỐI THĂNG.

- Trường hợp thứ hai : Khi đối phương lơi người ra phía sau tránh đòn - phải lập tức dùng thủ pháp LỒNG GÓT MÃ NGHỊCH, hoặc bật thổ dùng đòn chân, khóa chân để quật ngã đối phương.

- Trường hợp thứ ba : Khi đối phương mượn đà ép tấn, dùng sức nặng toàn thân tỳ áp vào người để gỡ đòn, tránh đòn, khắc đòn. Người chủ công phải lật người dướn lên tấn công bằng đòn CHỎ, hoặc đổ người ra phía sau phát đòn THIẾT THĂNG CƯỚC, hoặc LÔI THĂNG THỔ CƯỚC, hoặc GIÁNG THỔ CƯỚC. Như vậy, thời điểm đánh phải thực hiện

ngay khi đối phương đang ngã, hoặc vừa ngã chưa có khả năng biến đòn.

- Trường hợp thứ tư : Phức tạp hơn, là đối phương dùng ẢO PHÁP XOẮN THÂN TRÁNH ĐÒN và đồng thời, đả đòn bằng kỹ thuật NGOẮC KHÓA HẤP TỲ LỰC ... Như vậy, chỉ còn cách dùng thủ pháp nương theo hướng kéo của đối phương để văng người tránh đòn đả công, và từ đó ổn tấn tìm một cơ hội tốt để phản công giành lại thế chủ động.

Ở thế quyền thú hai gồm: hít vào qua kẽ răng.

(H.99 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật hạ công CHUỲ LÔI CƯỚC, THƯỢNG CÔNG CẦM NÃ TRẢO của thế quyền hai tư).



.H.99

Thế thứ 25:

Từ thế quyền thứ hai tư (*H.99*). Liên tưởng CẦM NÃ được đối phương, dật tay, gạt tấn chân phải về phía sau, quật ngã đối phương lộn qua người rơi về phía trước, tức thời gập người theo chiều kim đồng hồ một góc 90^0. Đồng, đạp gót chân trái vào mặt đối thủ.

Như vậy, thủ pháp đảo người đánh đòn THỔ GIÁNG LÔI CƯỚC là sự tiếp tục phát triển hiệu quả của đòn công thứ nhất, nhằm kết thúc trận đấu theo hướng nhanh nhất, do vậy cần phải lưu ý 6 yêu cầu sau đây:

- Thời điểm hạ nhanh - trầm đảo người dùng chân trái gạt về phía trước quật đối phương lộn ngược: Chỉ có thể thu được kết quả khi kết hợp rất đồng bộ với thủ pháp dùng tay phải dật tóc đối phương về phía trước, và dùng tay trái ép cằm vặn ngược cổ đối phương theo chiều kim đồng hồ.

- Thời điểm đối phương bị hất nổi trên không, phải tức thời trầm người đảo mông lấy đà lăng quật thêm. Như vậy, không chỉ tăng thêm lực quật mà còn giữ được vững tấn, không mất đà văng theo.

- Thời điểm đối phương gần chạm đất - phải đồng thời nhả tay cầm nã, tránh các trường hợp bị kéo theo đà mất thăng bằng, không có khả năng thực hiện tốt các đòn đánh tiếp theo.

- Thời điểm đối phương vừa chạm đất - phải đồng thời tấn công bằng chính đòn chân trái, không chần chừ, lựa chọn ... tránh trường hợp để lỡ cơ hội - để đối phương biến chiêu dành lại thế chủ động.

- Trường hợp bị đối phương ôm khóa, cùng du kéo phản đòn bằng thủ pháp mượn đà quật ngã người tấn công. Như vậy, cách tốt nhất là dùng GẬY ÔNG ĐẬP LƯNG ÔNG, tức là: cùng nương theo đà kéo của đối phương để quật mạnh hơn, nhanh hơn;

Trường hợp thứ sáu, khi bị quăng quật, đối phương lộn người bật tôm và phản đòn bằng thế đánh THỔ LÔI THĂNG CƯỚC ; Như vậy, nhiều khi rất nguy hiểm, nên cách tốt nhất là lao theo đối phương để ôm khóa và dùng đòn GIÁNG LÔI CHUỲ CƯỚC tiếp tục tấn công.

Ở thế quyền thứ hai lăm: hắt hơi ra thật nhanh.

(H.100 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đá công LÔI GIÁNG CƯỚC của thế quyền hai lăm).

Thế thứ 26:

Từ thế quyền hai lăm (*H.100*). Bước tấn chân trái về phía trước (*hướng trục đánh*) dồn trọng tâm vào chân trái lật hai tay theo thế SONG TRỰC TRẢO.

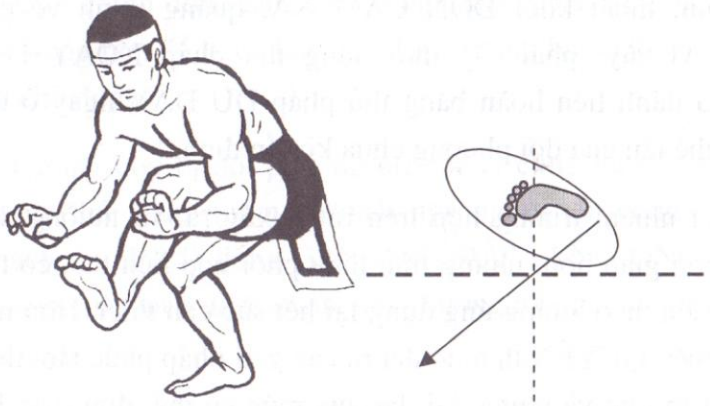
Thế đánh này là liên cảm thấy đối phương dùng kỹ thuật bật tôm, thoát khỏi ĐÒN CẦM NÃ, quăng mình về phía trước, vì vậy: phải cấp thời dùng thủ pháp XOAY ĐẢO CÔNG đánh liên hoàn bằng thủ pháp DU ĐẨY ngay ở thời điểm thế tấn của đối phương chưa kịp ổn định.

Tất nhiên, trường hợp trên rất ít xảy ra, và thường diễn biến đơn giản hơn, nhưng tinh thần phối hợp liên tục, có tính phát triển theo hướng ứng dụng lại hết sức cần thiết. Hơn nữa, thuật biến QUYỀN thường đặt ra các giải pháp phức tạp, thậm chí rất mơ hồ và ngược lại, lại quá mức cụ thể, đơn giản hóa phức tạp ... cũng không ngoài ngầm ý nhằm chuẩn bị tối đa một số thủ pháp đặc môn cơ bản nhất, hợp lý nhất, mang tính ứng dụng cao nhất.

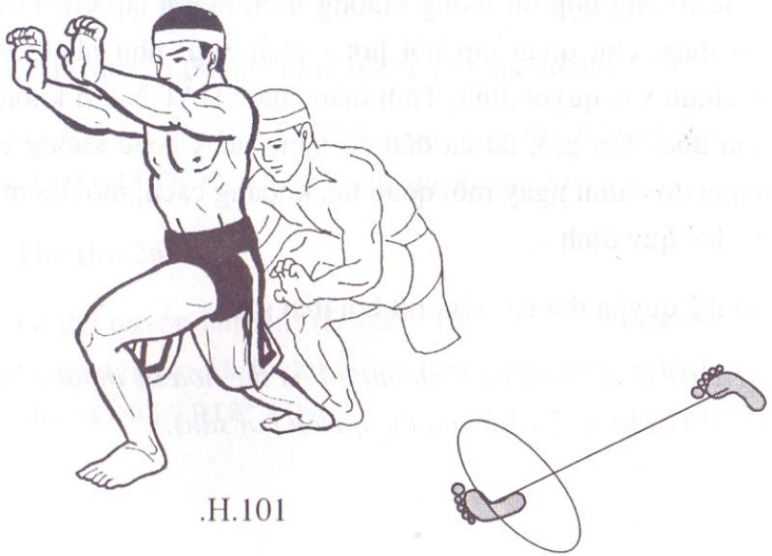
Các trường hợp rất thông thường trên, người tập QUYỀN không được chủ quan tập hời hợt - phải xem như nhát búa đóng chính xác quyết định. Tinh thần của NHẤT NAM không có đòn độc, đòn giỏ, tất cả đều có hiệu quả ; hoặc không có hiệu quả do chính ngay mối quan hệ, khoảng cách, thời điểm - thế và lực quy định ...

Ở thế quyền thứ hai sáu: hít hơi thật sâu.

(H.101 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đánh đòn SONG TRỰC TRẢO của thế quyền hai sáu).



.H.100



.H.101

Thế thứ 27:

Từ thế quyền thứ hai sáu (*H.101*). Dồn tấn, xoay chân phải vặn người 90^0 theo chiều kim đồng hồ ; Đồng thời, thu hai tay về thế SONG THỦ THƯỢNG CHỎ đánh lật đòn TẢ HỮU THƯỢNG CHỎ về phía sau ; Từ đó, lật tiếp đòn NGŨ CHỈ cũng bằng tay phải, toàn thân dướn về phía sau.

Tấn công hai đòn liên hoàn về phía sau cùng một hướng như trên, từ đoản đòn (*CHỎ*), đến trường đòn (*CHỈ*) thường được dùng trong các trường hợp khi đối phương đảo lợi, để tránh đòn tay CHỎ, liền vươn người dướn theo đối phương để tấn công đòn NGŨ CHỈ, như vậy, dễ thu được kết quả, tận dụng được khoảng ngắn giữa hai nhịp vận động, không cho phép đối phương kịp phản ứng trả đòn.

Tất nhiên, trong một số trường hợp khi đối phương giãn cách, hoặc biến chiêu thì không được thực thi các thủ pháp ra đòn trên - bởi lý do sau ; chẳng hạn :

- Khi đối phương lợi tấn, tạo giãn cách quá xa ngoài tầm vươn tối đa của đòn tay CHỎ và tay CHỈ.

- Khi ở trong tầm đánh nhưng thế tấn trái chiều ... không thuận lợi cho người chủ công, dễ bị đối phương phát hiện phản đòn.

- Khi trong mối quan hệ mà đối phương có khả năng triệt tấn, ép cước chặn đòn.

- Khi trong mối quan hệ mà đối phương dễ dàng di chuyển.

- Khi tấn đối phương trầm thấp, có khả năng phản CƯỚC, ĐẢ NGHỊCH ĐÒN.

- Khi ngay từ đòn thứ nhất (*CHỎ*) bị đối phương xoắn tấn trượt đòn để đả công.

- Khi ngay từ đòn thứ nhất bị áp mông phản hồi.

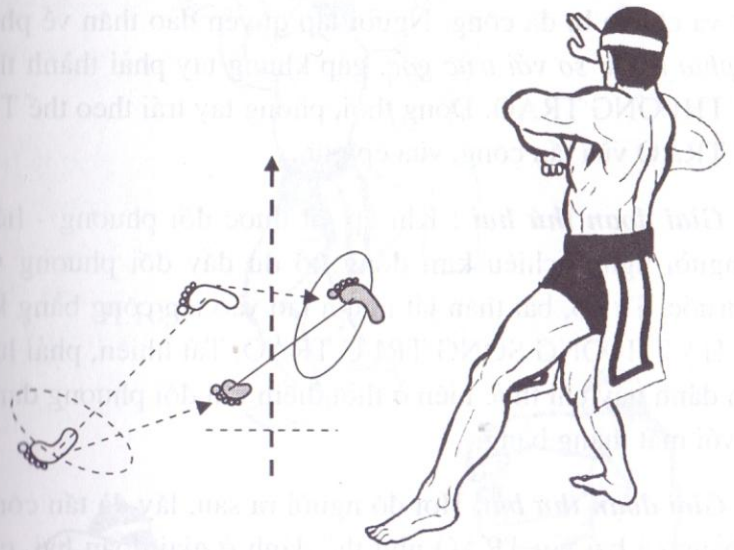
- Khi bị tiếp vít, khóa đòn gạt tấn

- Khi bị đối phương xoắn né áp công cầm nã.

Vì vậy, người chủ công phải luôn luôn tỉnh táo, vờn đánh mà lại không đánh, không đánh là lại đánh. Tức là, luôn dự cảm những khả năng có thể không máy móc phát đòn, không mất đà lỡ trớn, lúc nào cũng ở trong tình trạng sẵn sàng biến chiêu.

Ở thế quyền thứ hai bảy: Thở ra thật mạnh bằng hai tiếng kép (*ha, ha...*)

(H.102 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật phối hợp TẢ HỮU THƯỢNG CHỎ và đả đòn NGŨ CHỈ của thế quyền hai bảy).



.H.102

Thế thứ 28:

Từ thế quyền thứ hai bảy (*H.102*). Bật toàn thân về phía bên phải (*so với hướng trục gốc*. dồn tấn vào chân trái xoắn khóa đòn bằng THUẬT TAY LIÊN THẬP, du kéo đối phương và đồng thời phản đòn HẠ, THƯỢNG SONG TRỰC TRẢO. Như vậy, có thể tách thế QUYỀN thứ hai tám làm 3 giai đoạn như sau:

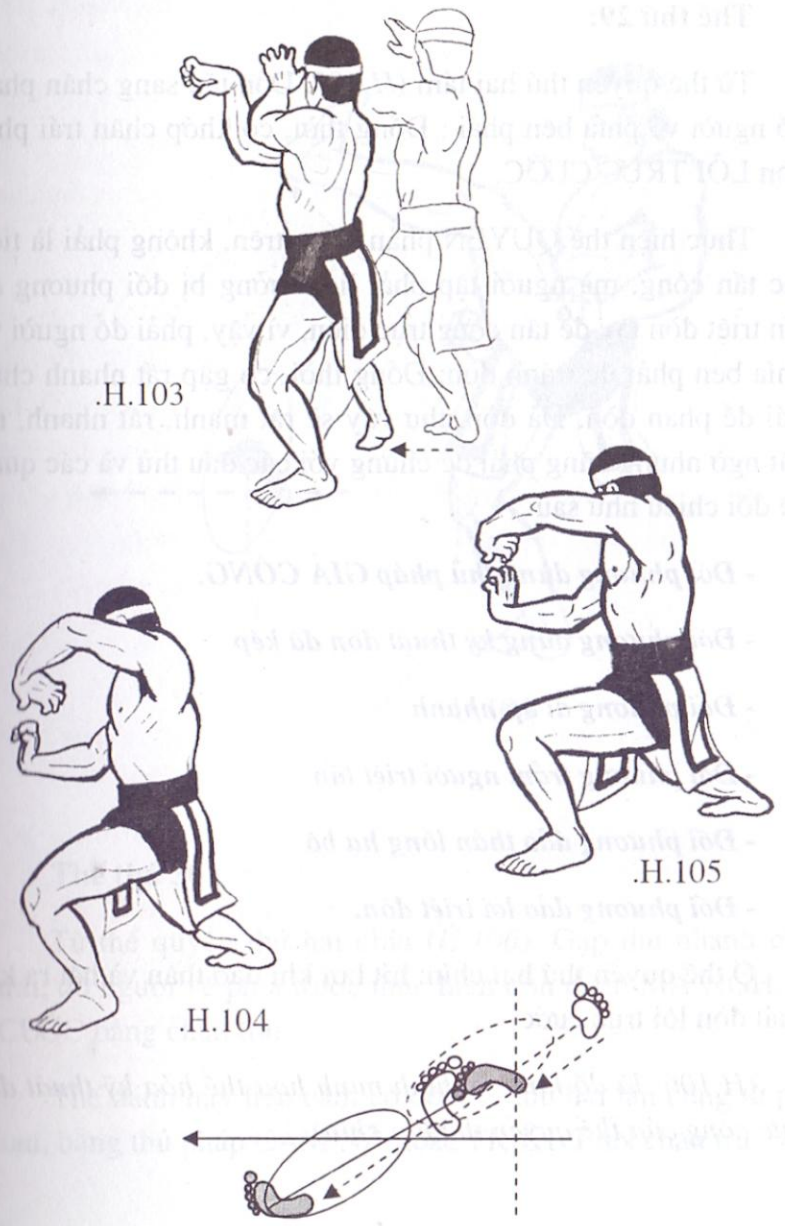
- Giai đoạn thứ nhất : Liên cảm bị đối phương đảo tấn sang bên phải về phía trước, xoắn khóa tay NGŨ CHỈ (*tay phải*) và chuẩn bị đả công. Người tập quyền đảo thân về phía sau (*phía trước so với trục gốc*. gập khung tay phải thành thế THỦ THƯỢNG TRẢO. Đồng thời, phóng tay trái theo thế TẢ HỮU TRẢO vừa tấn công, vừa ép giữ.

- Giai đoạn thứ hai : Khi ép vít được đối phương - liền vặn người ngược chiều kim đồng hồ du đẩy đối phương về phía trước. Từ đó, bất thần lật người lao vào tấn công bằng kỹ thuật HẠ THƯỢNG SONG TRỰC TRẢO. Tất nhiên, phải lưu ý đòn đánh này chỉ thực hiện ở thời điểm khi đối phương đang chới với mất thăng bằng.

- Giai đoạn thứ ba : Hơi đổ người ra sau, lấy đà tấn công tiếp bằng cả hai tay TRẢO như thế đánh ở giai đoạn hai, chỉ có khác là người trầm hơn, vươn xa hơn. Như vậy, thuật HỢP KÍCH, SONG KÍCH như trên thường được vận dụng và thường hay gặp trong thực tế khi có những đối thủ bị dính đòn liên tiếp đang ở trong trạng thái chới với, mất phương hướng, hơi bị choáng, không có khả năng khôi phục ngay, nhưng cũng chưa thực sự bị nguy hiểm, chỉ cần được một khoảng ngắn tích tắc gián đoạn của trận đấu là phục hồi.

Ở thế quyền thứ hai tám : Hít hơi vào và thở ra ngay.

(H.103-104-105 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật phối hợp HỢP KÍCH, SONG KÍCH TRẢO của thế quyền thứ hai tám).



.H.103

.H.104

.H.105

Thế thứ 29:

Từ thế quyền thứ hai tám (*H.105*. Dồn tấn sang chân phải, đổ người về phía bên phải ; Đồng thời, co khớp chân trái phát đòn LÔI TRỰC CƯỚC.

Thực hiện thế QUYỀN phản công trên, không phải là tiếp tục tấn công, mà người tập phải liên tưởng bị đối phương áp tấn triệt đòn tay để tấn công trực diện, vì vậy, phải đổ người về phía bên phải để tránh đòn; Đồng thời, co gập rất nhanh chân trái để phản đòn. Đả đòn như vậy sẽ rất mạnh, rất nhanh, rất bất ngờ nhưng cũng phải dè chừng với các đấu thủ và các quan hệ đối chiêu như sau:

- Đối phương dùng thủ pháp GIẢ CÔNG.

- Đối phương dùng kỹ thuật đòn đá kép

- Đối phương di ập nhanh

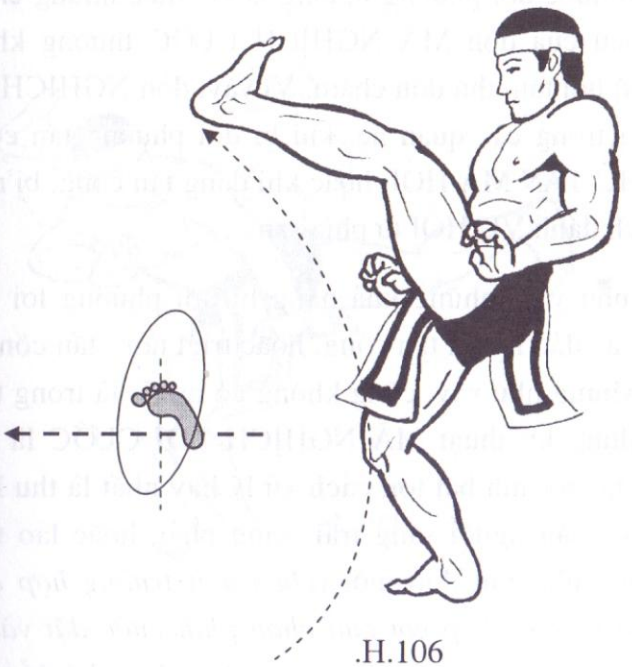
- Đối phương trầm người triệt tấn

- Đối phương đảo thân lồng hạ bộ

- Đối phương đảo lơi triệt đòn.

Ở thế quyền thứ hai chín: hít hơi khi đảo thân và hắt ra khi phát đòn lôi trực cước.

(H.106 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đối trực công của thế quyền thứ hai chín).



.H.106

Thế thứ 30 :

Từ thế quyền thứ hai chín (*H.106*). Gập thu nhanh chân trái, đổ người về phía trước thực hiện đòn đánh MÃ NGHỊCH CƯỚC bằng chân trái.

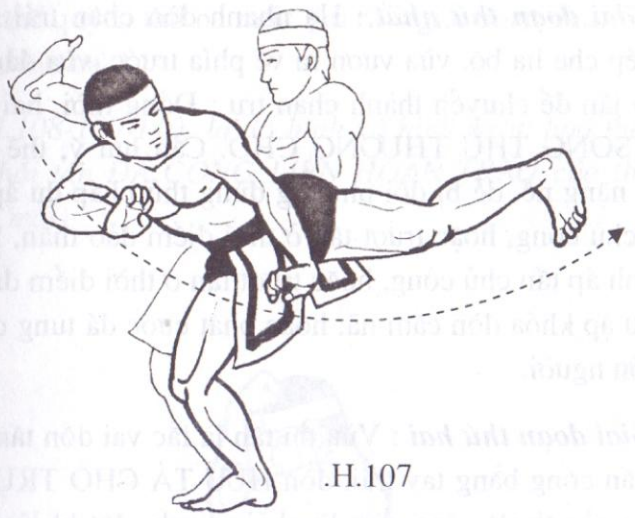
Thế đánh này liên cảm có đối thủ thứ hai tấn công từ phía sau, bằng thủ pháp CẦM NÃ hoặc TRIỆT TẤN chân trụ.

Tất nhiên, đòn đánh MÃ NGHỊCH CƯỚC rất mạnh, nếu tiếp dính được đối phương thường là kết quả, nhưng chu trình biến chiêu của đòn MÃ NGHỊCH CƯỚC thường khó thực hiện, khó hồi tấn, thu đòn chậm. Vì vậy, đòn NGHỊCH CƯỚC chỉ dùng trong các quan hệ: khi bị đối phương tấn công, và đang THỦ TẤN MÃ HỒI, hoặc khi đang tấn công, bị một đối thủ khách đánh VU HỒI từ phía sau ...

Và như vậy, những khả năng bị đối phương lợi đòn đả công, hoặc đảo người tấn công, hoặc triệt tấn - tấn công là rất nhiều. Nhưng như vậy, cũng không có nghĩa là trong thực tế, khi sử dụng kỹ thuật MÃ NGHỊCH LÔI CƯỚC là thường gặp các hoàn cảnh bất lợi, cách xử lý hay nhất là thu hồi đảo thân, hoặc lăn người sang trái, sang phải, hoặc lao thân về phía trước như rắn đớp mồi (*chỉ rất ít trường hợp đủ thời gian gập nhanh khớp gối của chân phát cước đặt vào vị trí giữa hai tay rồi đảo thân theo chiều kim đồng hồ để trở về vị trí tấn thông thường*)

Ở thế quyền thứ ba mươi: hít hơi vào.

(H.107 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo thân phát đòn MÃ HỒI LÔI NGHỊCH CƯỚC của thế quyền thứ ba mươi).



H.107

Thế thứ 31:

Từ thế quyền thứ ba mươi (*H.107*). Hạ tấn chân trái về phía trước, đảo người 360^0 theo chiều kim đồng hồ, dồn tấn vào chân trái đánh đòn HỮU TẢ CHỎ TRỰC CHỈ bằng tay trái. Từ đó, hơi đảo người về phía sau phát đòn THÀNH CƯƠNG TRẢO cũng bằng tay trái.

Như vậy, ở thế quyền thứ ba mốt có thể tách làm 3 giai đoạn:

- Giai đoạn thứ nhất : Hạ nhanh đòn chân trái sao cho vừa khép che hạ bộ, vừa vươn ra về phía trước, vừa đảo nhanh chuyển tấn để chuyển thành chân trụ ; Đồng thời, hai tay thu về thế SONG THỦ THƯỢNG CHỎ. Cần lưu ý, thế chuyển thường nặng nề, dễ bị đối phương dùng thủ pháp du ập nhanh áp tấn chủ công, hoặc trượt tấn ở thời điểm đảo thân, hoặc du ập nhanh áp tấn chủ công, hoặc trượt tấn ở thời điểm đảo thân, hoặc du ập khóa đòn cầm nã, hoặc phát cước đá tung chân trụ khi dướn người.

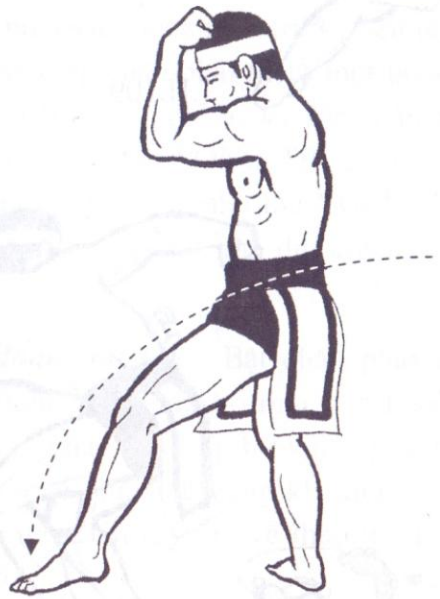
- Giai đoạn thứ hai : Vừa ổn tấn là lắc vai dồn tấn - vươn người tấn công bằng tay trái, đòn HỮU TẢ CHỎ TRỰC CHỈ, yêu cầu của thuật công này là phải nhanh, đột khởi dùng cả vai và thân lao vào như thế đối công. Như vậy, chân trái phải hơi trầm, chân phải giãn ra tạo thành thế CỌC CHỐNG. Trong trường hợp bị đối phương tỳ ập tấn công ở thời điểm phát đòn, hoặc đảo lơi tránh đòn đả công, hoặc triệt tấn CẦM NÃ, hoặc ập mông vả đòn vào hạ bộ ... cách tốt nhất là triệt lơi chống công, hoặc trầm người đánh tiếp đòn GIÁNG THỔ CHỎ, hoặc lao cả người lựa chiều cản đòn.

- Giai đoạn thứ ba : Hơi dồn tấn sang chân phải lấy đà phát tiếp đòn THÀNH CƯƠNG TRẢO cũng bằng tay trái, toàn thân trầm thấp thế đánh như bổ củi. Cần lưu ý, ở thời điểm phát đòn THÀNH CƯƠNG TRẢO cả hai khớp gối cũng phải trầm thấp, mông lao về phía trước toàn thân vặn ngược

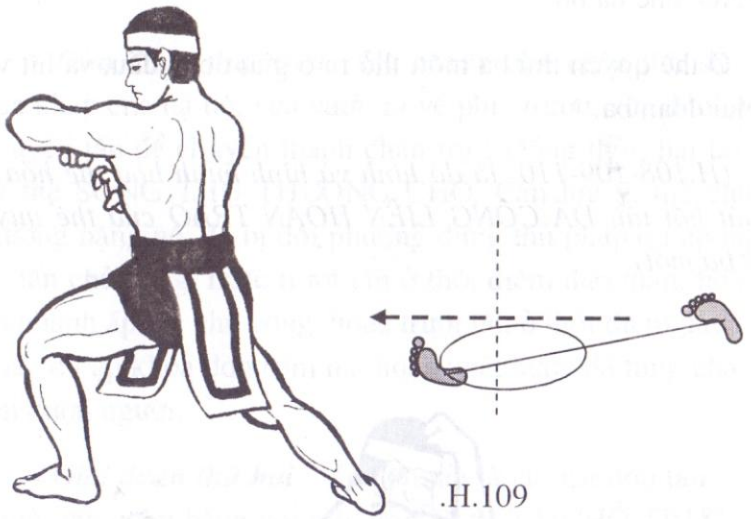
chiều kim đồng hồ, và đồng thời, ép tay phải thành thế HẠ TRẢO, che hạ bộ.

Ở thế quyền thứ ba mốt: thở ra ở giai đoạn đầu, và hít vào ở giai đoạn ba.

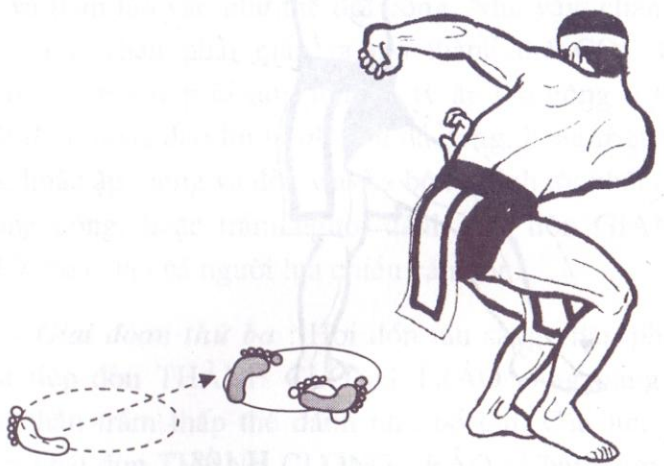
(H.108-109-110 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật hồi tấn ĐẢ CÔNG LIÊN HOÀN TRẢO của thế quyền thứ ba mốt).



.H.108



.H.109



.H.110

Thế thứ 32 :

Từ thế quyền thứ ba mốt (*H.110*). Bước chân phải về phía trước trầm người đánh tiếp đòn SONG TRỰC HẠ THIẾT TRẢO ; Từ đó, giật tấn chân phải về phía sau - toàn thân dướn lên, trọng tâm dồn tiếp vào chân phải, hai tay thủ thế HẠ THƯỢNG TẢ HỮU TRẢO - từ từ trở về thu tấn, kết thúc bài quyền. Như vậy, ở thế thứ hai ba có thể tách thế QUYỀN làm ba giai đoạn như sau:

- ***Giai đoạn thứ nhất*** : Liên cảm đòn THÀNH CƯƠNG TRẢO ở thế quyền thứ ba mốt có hiệu quả, đối phương bị dún người đổ ra phía sau, hoặc phía trước, liền tận dụng thời điểm có lợi thế: bước ập chân phải thêm một bước tiếp cận sát đối phương, vung hai tay lấy đà, và vặn thân ngược chiều kim đồng hồ đánh thốc đòn SONG TRỰC HẠ THỔ TRẢO, lúc này toàn thân trầm xuống như thế NGƯU HÚC, chân trái áp sống cẳng chân xuống đất, má đùi chân phải song song với mặt nền.

- ***Giai đoạn thứ hai*** : Bật chân phải về phía sau, đảo thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, tấn dồn vào chân phải, chân trái tiếp hờ với mặt đất, toàn thân dướn cao, đổ chếch về phía sau cũng khoảng 45^0 (*so với trục tấn gốc*) ; Đồng thời, hai tay thu về theo thế HẠ THƯỢNG TẢ HỮU TRẢO.

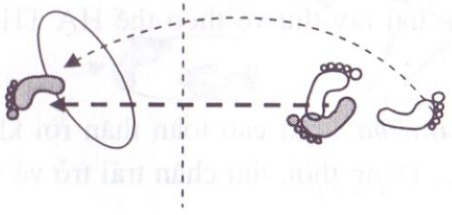
- ***Giai đoạn thứ ba*** : Bật cao toàn thân rời khỏi mặt đất khoảng 20-30cm ; Đồng thời, thu chân trái trở về vị trí ngang

bằng với chân phải *(hai tay TRẢO biến thành QUYỀN)*, toàn thân trở hồi về tư thế ban đầu - THU TẤN, kết thúc bài QUYỀN.

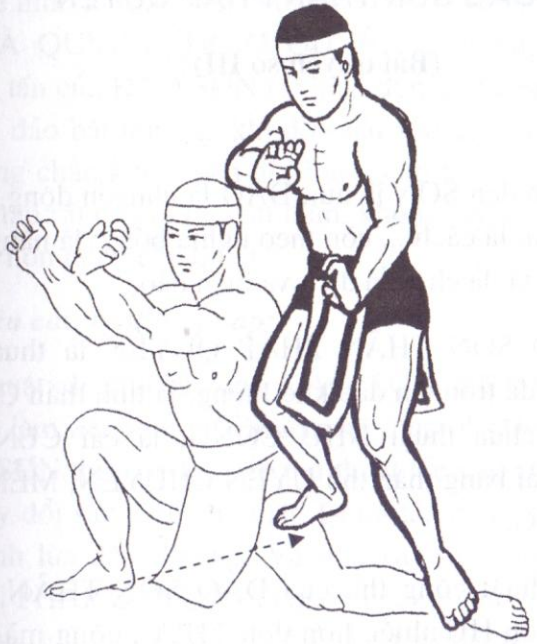
Chú ý, khi thực hiện thế quyền này hơi thở ra từ từ, thở điều hoà - thư giãn.

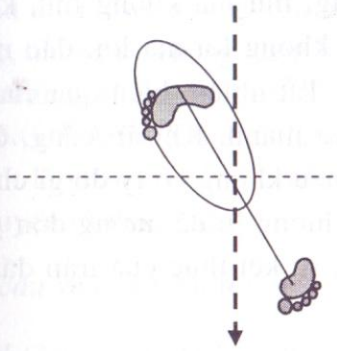
(H.111-112 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật HẠ SONG THIẾT TRỰC TRẢO và kỹ thuật hồi tấn trở về thế THU TẤN (thế quyền thứ ba hai)).





.H.111





.H.112

C. ĐẢO SƠN THÂN PHÁP QUYỀN

(Bài quyền số III)

Theo nghĩa đen SƠN là núi, ĐẢO là chuyển động, PHÁP là thuật, là kiểu, là cách ... còn theo nghĩa bóng: là nặng nề, là to lớn, là hùng vĩ, là chuyển dịch và biến đảo.

BÀI ĐẢO SƠN THÂN PHÁP QUYỀN là thuật biến động của khối đá tròn lăn đảo khó lường, là tinh thần CƯƠNG CÔNG, lồng chứa thuật NHU CÔNG, là cái CỨNG, cái MẠNH được tải bằng thân thủ UYỂN CHUYỂN, MỀM MẠI và LINH ĐỘNG.

Bởi vậy, thuật công thủ của ĐẢO SƠN THÂN PHÁP thường chứa đòn HƯ nhiều hơn đòn THỰC: công mà không công, không công mà công, thủ mà không thủ, không thủ mà thủ, lợi mà không lợi, không lợi mà lợi, đảo mà không đảo, không đảo mà đảo ... Tất nhiên, hiệu quả của đòn tay QUYỀN đánh rất nhanh và mạnh. Khi áp công, có cơ hội tấn công, người chủ công nếu không có lý do gì chính đáng thì sẽ không bao giờ phải lưỡng lự để nương đòn giảm nhẹ đòn tấn công. Và như vậy, sự kết thúc của trận đấu sẽ diễn ra nhanh nhất.

Tập ĐẢO SƠN THÂN PHÁP QUYỀN cần lưu ý một số điểm như sau:

Yêu cầu về thế tấn :

Về hình thức - khung tấn ĐẢO SƠN không khác gì khung tấn XÀ QUYỀN, TRẢO QUYỀN ... nhưng về thực chất khung tấn của ĐẢO SƠN rất biến động, không ổn định, trọng tâm di đảo bất thường, khi dồn tấn vào chân này, khi chuyển tấn sang chân kia ... nên đòi hỏi người tập phải thấu triệt tinh thần : tập rất chậm, rất cẩn thận, không lấy số lượng làm gốc, không nôn nóng chủ quan.

Yêu cầu về thân pháp:

Thuật di chuyển của ĐẢO SƠN lấy MA PHÁP, ẢO PHÁP làm nền tảng, tất nhiên, kỹ thuật di đảo, giả chiêu của ĐẢO SƠN thường dựa vào thủ thuật lắc vai, xoắn đảo thân và sự thay đổi sắc diện của mặt. Động tác biến động giả của tay để đánh lừa đối phương. Và như vậy, người tập ĐẢO SƠN THÂN PHÁP QUYỀN và chủ công, giả thủ để công, giả lách để công, giả lơi để công ... Vì vậy, thường đòi hỏi những khả năng phán đoán cao, những khả năng ước lượng khoảng cách chính xác, những khả năng chọn lựa các giải pháp ứng đối linh hoạt, và những khả năng thực hành các kỹ thuật cơ bản khi ĐỐI CÔNG, ĐẢ CÔNG điêu luyện NHANH, MẠNH ... Như vậy, chính là phần cơ bản, là trái chín của các thông số miệt mài tập luyện và thời gian.

Yêu cầu về công pháp :

Thuật chủ công của bài QUYỀN ĐẢO SƠN, chủ yếu sử dụng kỹ thuật khung đòn tay QUYỀN. Tất nhiên, khi tấn

công, tinh thần của ĐẢO SƠN không cho phép tấn công một cách liều lĩnh, không tính toán, mà phải thông qua vờn dứ, qua kỹ thuật đảo lơi ... để áp đặt đối phương vào trạng thái bị động, bị cài vào một hoàn cảnh bất thường: lúng túng, dẫn đến những sai lầm khi vận động ... và đó chính là điều kiện, là thời điểm để tấn công dễ thu được những kết quả cao nhất.

ĐẢO SƠN có những đòn quyết định, và khả năng phát triển kỹ thuật đánh liên hoàn, nhưng ĐẢO SƠN cũng luôn luôn dự cảm, phòng các trường hợp tự mình trói chính tay mình.

Sau đây là 32 thế quyền của bài ĐẢO SƠN THÂN PHÁP:

Thế thứ 1:

Từ thế THU TẤN. Dồn trọng tâm sang bên trái, hai tay biến thành thế THƯỢNG HẠ THỦ QUYỀN (*tay trái trên, tay phải dưới*) ; Đồng thời, lắc vai làm động tác giả, chuyển động sang bên trái, sao cho đối phương nhận biết được tín hiệu đang vận động và tin là thật. Từ đó, đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0; Đồng thời, giật tấn chân trái về phía sau, trọng tâm dồn ngược lại chân phải, tấn trầm thấp, hai gót chân cũng xoay chiều kim đồng hồ một góc 45^0.

Làm động tác lừa và đảo thân như trên, người tập QUYỀN phải hình dung có đối thủ phía trước, tập trung tinh thần tiến hành di đảo giả và cảm nhận đối thủ bị lừa lao ập vào tấn công về phía bên trái ở thời điểm đang di chuyển.

Như vậy, khi đảo ngược sang bên phải đối nghịch với chiều chuyển động ban đầu, hai tay cũng phải luôn đảo trên dưới ở tư thế sẵn sàng phản công trong khoảng ngắn tiếp áp mà đối thủ vừa lướt đến.

Tất nhiên, do tránh được hướng đánh chính diện của đối phương và chủ động chực sẵn ở tư thế đón lõng, nên người đi QUYỀN có khả năng phản đòn tuỳ theo các diễn biến cụ thể như sau:

- Lật tay phải ; hoặc đảo chiều tay trái đánh vào hạ bộ, nếu đối phương chuyển tấn bằng chân phải và tấn công bằng đòn tay;

- Lồng đánh tay trái vào cằm, vào mặt đối phương, nếu đối phương tấn công bằng các đòn cước trực diện hoặc mở rộng khung tay, dẫn đến nhiều kẽ hở;

- Lên CHỎ, hoặc lên GỐI khi tốc độ tấn công của đối phương lướt vào quá nhanh, phần bụng và ngực hở.

Nhưng trong những trường hợp bị đối phương nhận biết, có sự đảo tấn hợp lý và sử dụng các kỹ thuật ĐÁ CÔNG, để tiếp tục tấn công. Người đi QUYỀN phải dự cảm các thủ thuật đá lơi hoặc chặn đòn, chẳng hạn :

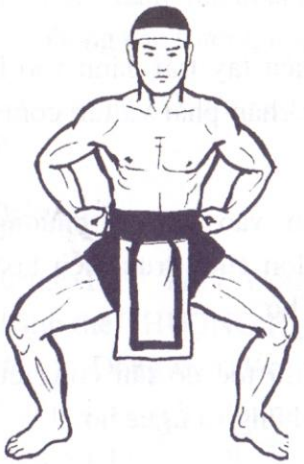
- Tiếp tục đảo sang trái, hoặc giật tấn chân phải về phía sau;

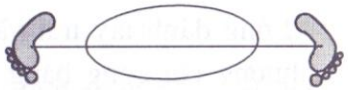
- Đảo người sang bên trái lên gót chân phải ra đòn CHUỲ LÔI CƯỚC để chặn đòn;

- Dồn tấn vào chân phải xoay người ngược chiều kim đồng hồ, kéo văng theo chân trái để trượt đòn ...

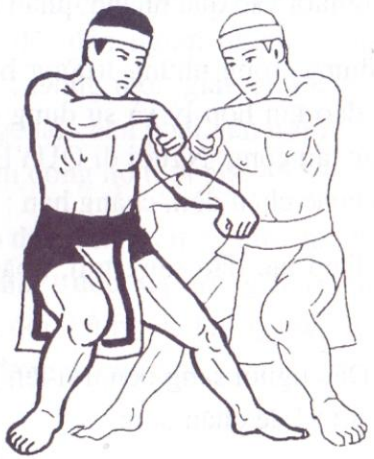
Ở thế quyền thứ nhất: hít hơi ở giai đoạn tiến hành thực hiện các động tác giả và thở ra khi đảo thân sang bên phải.

(H.113-114 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật DI ĐẢO GIẢ của thế quyền thứ nhất).





.H.113



.H.114

Thế thứ 2:

Từ thế quyền thứ nhất. Bước dồn tấn chân phải về phía trước, hai tay vung cao giả vờ đánh thế SONG GIÁNG THỔ TRẢO. Bất chợt đổ người về phía sau dồn tấn vào chân trái, toàn thân gấp thấp xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0; Đồng thời, đánh tiếp đòn MÃ NGHỊCH PHÁT CƯỚC bằng chân phải, tay phải áp thủ thế che hạ bộ, tay trái giật lên giữ thằng bằng theo thế THỦ THƯỢNG QUYỀN.

Như vậy, ở thế quyền thứ hai có thế tách làm ba giai đoạn như sau:

- ***Giai đoạn thứ nhất*** : Dồn tấn sang chân trái hai TAY THU VỀ THẾ SONG THỦ THƯỢNG QUYỀN. THẾ chuyển nhanh, không gây cho đối phương cảm giác đảo lơi hay bật vận.

- ***Giai đoạn thứ hai*** : Bật nhanh về phía trước, bước chân phải về phía trước, vung hai tay THƯỢNG THỔ GIÁNG TRẢO đánh từ trên xuống như thế đánh thực sự, sao cho đối phương cảm nhận là như thật, và phán đoán người chủ công có nhiều điểm sơ hở, có sai sót có thể lợi dụng để đả công và họ lao vào tấn công.

- ***Giai đoạn thứ ba*** : Khi có dấu hiệu đối phương thực sự bị lừa và đang lao vào tấn công. Người đi QUYỀN liền đảo QUYỀN rất nhanh ra phía sau, dồn tấn vào chân trái, xoay người 90^0 phản đòn MÃ NGHỊCH PHÁT CƯỚC bằng chân phải.

Tất nhiên, trong ứng dụng khi lừa được đối phương ập đòn, người giả công sẽ tuỳ theo diễn biến chính của đối phương khi tấn công, khi bị lỡ nhịp, khi chuyển đảo tấn ... để có một giải pháp đối ứng có hiệu quả cao nhất, chẳng hạn:

- Đối phương bước chân trái gạt đòn tấn công bằng đòn tay, hoặc đảo người trầm tấn đánh vào hạ bộ; như vậy, cách tốt nhất là lồng ngược gót chân đánh vào bụng, vào mặt;

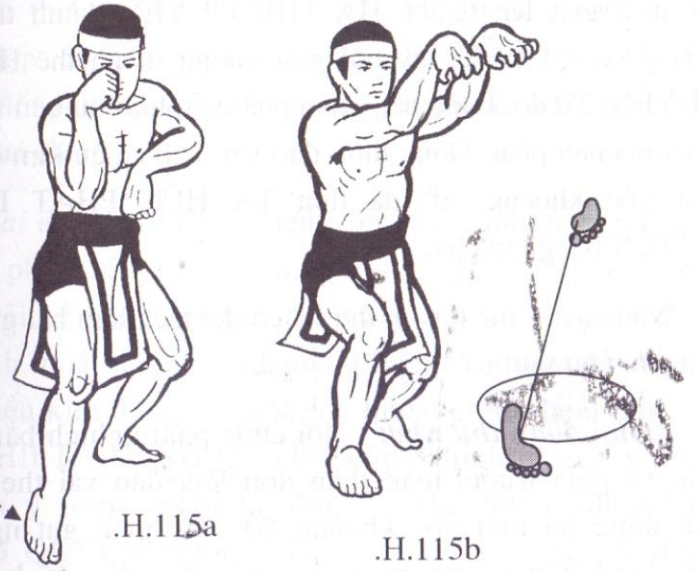
- Đối phương dùng đòn cước ĐẢ CÔNG ở thời điểm bị lừa; như vậy, phải tuỳ theo từng hoàn cảnh để có thể lồng đánh hạ bộ hoặc đánh vào khớp, hoặc áp tấn dùng thủ pháp đòn tay đả công khi chưa kịp hồi tấn;

- Đối phương xoắn người tránh đòn và đả công ... Như vậy, phải kịp thời đảo hướng phát đòn LÔI CƯỚC thành đòn TẢ HỮU HẬU CƯỚC, hoặc TẢ HẬU CƯỚC mới thu được kết quả. Nhưng, ngược lại, khi tấn công bằng các động tác giả, đối phương không bị lừa, thì sự thực hiện các thủ pháp tiếp theo là hoàn toàn vô nghĩa, thậm chí còn tự mình gây nguy hiểm cho mình.

Còn trường hợp, khi tiến hành thực hiện các động tác giả, đối phương bị lúng túng, lộ rõ những nhược điểm mà người chủ công có thể lợi dụng, thì lập tức phải biến ngay động tác giả thành động tác thật để áp công, đối công liên hoàn.

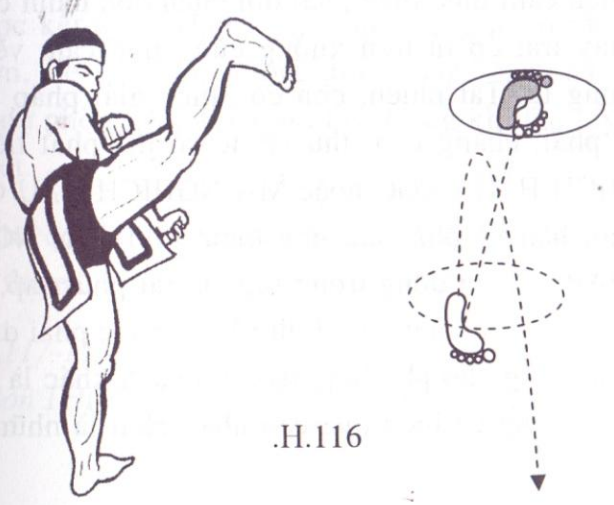
Ở thế quyền thứ hai: hít hơi vào ở thời điểm giả công và thở hơi ra ở thời điểm tấn công.

(H.115-116 là đồ hình và hình minh họa lý giải thủ pháp kỹ thuật giả công rồi đả công, bằng đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC của thế quyền thứ hai).



.H.115a

.H.115b



.H.116

Thế thứ 3:

Từ thế đánh PHÁT NGHỊCH CƯỚC (*H.116*). Hồi đòn chân phải về phía trước dồn tấn về chân trước lấy thăng bằng, tay phải giật lên từ thế HẠ THỦ QUYỀN thành thế THỦ THƯỢNG QUYỀN; tay trái giật xuống thành thế HẠ THỦ QUYỀN. Từ đó, bước tiếp chân phải về phía sau bên trái, dồn tấn vào chân phải. Đồng thời, đảo vai theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 đả đòn TẢ HỮU PHÁT DƯƠNG QUYỀN bằng tay phải.

Như vậy, ở thế quyền thứ ba có thể tách làm hai giai đoạn chủ yếu như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Hồi cước phát nghịch bằng chân phải về phía trước, toàn thân dồn lên, đảo vai theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, tay phải gạt ngược từ dưới lên liên cảm thực hiện phải đối chặn đòn đánh của đối phương, tay trái ép từ trên xuống cũng liên cảm về trách nhiệm tương tự. Tất nhiên, còn có nhiều giải pháp để hồi đòn chân phải, chẳng hạn: thu về để có thể phát tiếp đòn LÔI NGHỊCH HẬU CƯỚC hoặc MÃ NGHỊCH HẬU CƯỚC, ... hoặc hồi hẳn về phía sau như kiểu DI THÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP ... biến động trong thực tế rất phức tạp, nhiều khi do chính đối phương quy định và bắt buộc phải dựa vào đó mà hành động cho phù hợp, hay nói cách khác là những giải pháp đối ứng có hiệu quả cao nhất, phải là những giải

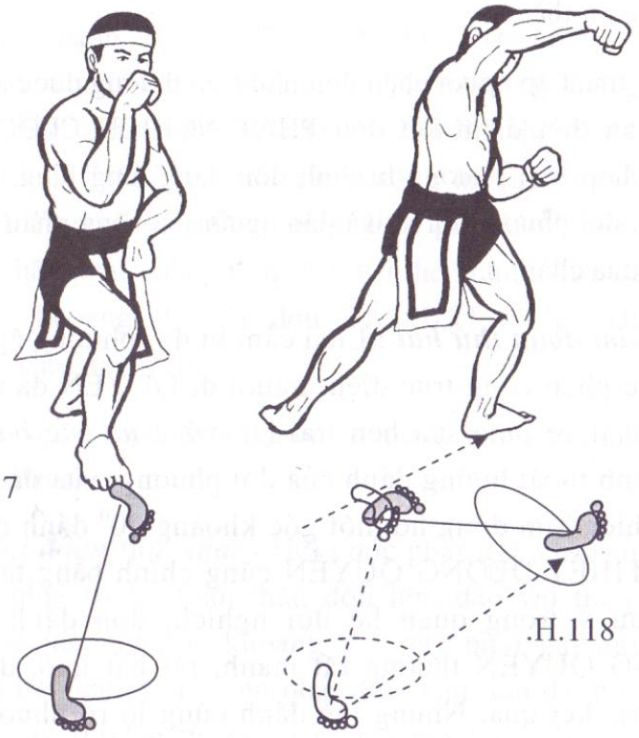
pháp được áp dụng nhờ lựa chọn hợp lý ngay trong mối quan hệ cụ thể.

Kỹ thuật ập người chặn đòn như trên thường được áp dụng ngay sau thời điểm kết đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC, trong trường hợp: đối phương bị dính đòn đang lúng túng, choáng váng ... đối phương lơi xa và đảo người tấn công phản hồi với tốc độ quá chậm ...

- Giai đoạn thứ hai : Liên cảm bị đối phương ập người tiếp tục phản công trực diện, người đi QUYỀN đảo nhanh chân phải về phía sau bên trái (*so với trục gốc ban đầu*) vừa tránh thoát hướng đánh của đối phương, vừa đảo người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 đánh đòn TẢ HỮU THIẾT DƯƠNG QUYỀN cũng chính bằng tay phải. Cần lưu ý trong quan hệ đối nghịch, đòn đánh PHÁT DƯƠNG QUYỀN thường rất mạnh, rất bất ngờ, dễ dàng thu được kết quả. Nhưng thế đánh cũng lộ rõ nhược điểm hở sườn, dễ bị chèn khớp, đối mông, cầm nã. Vì vậy, những dự phòng đảo lơi xoắn ngã trong khi tập luyện là rất cần thiết.

Ở thế quyền thứ ba: giai đoạn thứ nhất hít vào, giai đoạn thứ hai thở ra.

(H.117-118 là đồ hình và hình minh họa thể hóa thế cước và đả đòn THIẾT DƯƠNG QUYỀN của thế quyền thứ ba..



.H.117

.H.118

Thế thứ 4:

Từ thế quyền thứ ba (*H.118*). Giả vờ bật tấn sang bên trái dồn tấn đảo chân trái như một thế di chuyển xa; Đồng thời, hai tay thu về thế SONG THỦ THƯỢNG QUYỀN. Từ đó, bật tấn trở về vị trí ban đầu - dồn trọng tâm vào chân phải, toàn thân dướn lên phát đòn SONG TRỰC THƯỢNG QUYỀN về phía bên trái (*so với hướng trục gốc...*)

Như vậy, ở thế quyền thứ tư có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Gây tín hiệu tỏ rõ thái độ lúng túng không giám đối đòn, phải bật xa tránh đòn: chân trái bật về phía sau, phía bên phải, toàn thân xoắn theo chiều kim đồng hồ và tạo thêm cảm giác thứ hai như sắp sửa chuyển động tiếp ... nhưng, thực ra chỉ là những hành động giả vờ để chuẩn bị cho một thế tấn công quyết liệt ngay sau đó.

- Giai đoạn thứ hai : Bật tấn về phía trước, phía bên trái so với trục gốc, toàn thân dướn lên phát đòn SONG TRỰC THƯỢNG QUYỀN, thế đánh mạnh, tạo nên áp lực để ép đẩy đối phương về phía trước tạo đà cho sự phát triển tiếp các đòn đánh liên hoàn của kỹ thuật khung tay, khung chân.

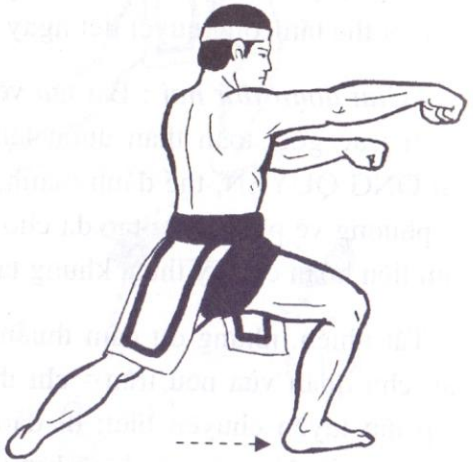
Tất nhiên, những dự cảm thuần tuý theo một hướng tính toán chủ quan vừa nêu trên - chỉ thích ứng cho một phương pháp tập luyện chuyên biệt: di đảo, chuyển động, xoắn vặn đàn hồi, giả đảo vặn, để bất chợt tấn công. Do vậy, sẽ hình thành được những năng lực linh ứng trong từng mối quan hệ chứ không tuần tự theo một quy trình đã có sẵn. Ngay thế đảo (*ở giai đoạn thứ nhất*) trong thực tế, đối phương đâu dễ dàng gì bị đánh lừa, dễ dàng gì sẽ tấn công theo sự sắp xếp của người chủ công. Tức là, các hành động tiếp theo đều phải phụ thuộc vào chính sự vận động của đối phương trong mối quan hệ sống động linh biến của nó. Chẳng hạn; đối phương không bị đánh lừa, không kịp phản xạ, đối phương đảo người sang

hướng khác ... Ở thế quyền thứ tư: giai đoạn thứ nhất nén hơi, giai đoạn thứ hai hít hơi vào.

(H.119-120 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật di đảo giả, và tấn công đòn SONG TRỰC THƯỢNG QUYỀN của thế quyền thứ tư).



.H.119



.H.120

Thế thứ 5:

Từ thế quyền thứ tư (*H.120*). Liên cảm bị đối phương tấn công bằng các thủ pháp khung đòn chân, hoặc đảo lơi đả công, hoặc trầm người triệt tấn, đánh hạ bộ... người chủ công phải đảo tấn sang chân trái, xoay người theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0. Đồng thời, kéo theo chân phải và ập mông về phía đối phương đánh đòn HẬU THIẾT bằng tay trái.

Như vậy, có thể tách thế quyền thứ năm làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Khi chuyển tấn về phía sau và xoay trục thân ngược chiều kim đồng hồ cần chú ý: khi đảo vai phải liên tưởng như một phản xạ tự nhiên, để tránh nhanh nhất những đòn trực diện vào mặt, vào ngực ... Vì vậy, thực chất của khung chuyển thế chân phải về phía sau là hoàn toàn do vai và thân kéo đi.

- Giai đoạn thứ hai : Khi chưa kịp ổn tấn, khi vừa thu hai tay từ thế SONG TRỰC THƯỢNG QUYỀN về thế SONG THỦ THƯỢNG QUYỀN - Là đồng thời, phải ập mông và phản đòn HẬU THIẾT QUYỀN bằng khung tay bên trái.

Như vậy, thuật lơi ập công trong mối quan hệ kín: Vừa có khả năng tránh đòn ; Vừa có khả năng phản đòn bất ngờ nhanh nhất. Tất nhiên, trong thực tế, không phải lúc nào

cũng thuận lợi, các diễn biến sẽ xảy ra đúng như sự việc hình dung ban đầu. Chẳng hạn, đối phương tấn công quá nhanh, đòn đối phương tiếp chiêu làm mất tấn, hướng chuyển động của đối phương ngược chiều, kỹ thuật xoay trượt của đối phương làm vô hiệu hóa đòn đả công ... Hoặc, đòn HẬU THIẾT QUYỀN tấn công có hiệu quả, đối phương bị chững lại, nhưng trận đấu chưa có thể kết thúc vì đối phương quá khoẻ, có khả năng chịu đòn, có khả năng biến chiêu ... Vậy, cách thức để phát triển và tận dụng những kết quả có được nên như thế nào?

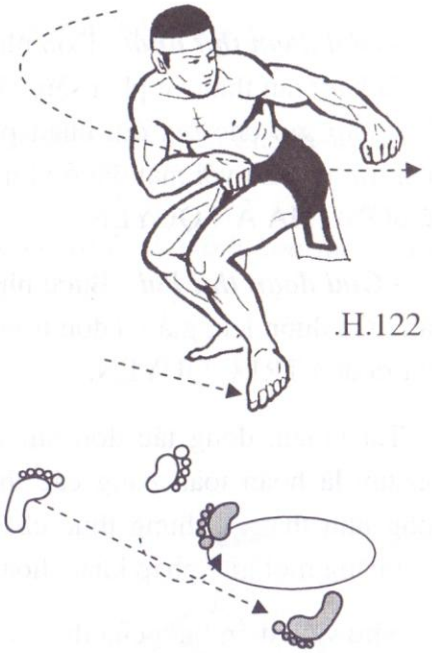
Đánh tiếp đòn THƯỢNG CHỎ, hay lật góc đánh đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC; giật tấn đánh đòn ÁP THỔ CÔNG hay dùng thủ pháp CẦM NÃ ... thật là phức tạp, tinh tế và khó lường định, chỉ còn cách: từ từ, từ từ và từ từ khổ luyện, mới có thể gỡ thoát nút sợi rối tung, tơ vò này.

Ở thế quyền thứ năm: thở ra ở giai đoạn đả đòn HẬU THIẾT QUYỀN.

(H.121-122 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo lơi và đả đòn HẬU THIẾT QUYỀN của thế quyền thứ năm).



.H.121



.H.122

Thế thứ 6 :

Từ thế quyền thứ năm (*H.122*). Bật tấn về phía sau, người trầm thấp theo thế MÃ HỒI, tấn dồn vào chân phải, hai tay thủ thế SONG QUYỀN ép che bụng dưới. Từ đó, nẩy tấn dướn toàn thân vươn cao hơi dồn về phía trước. Đồng thời, hai tay biến thành thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN dứ đánh về phía trước theo thế TRỰC QUYỀN rồi rút nhanh trở về tư thế ban đầu, chỉ khác là tấn cao hơn, khung tay và khung chân ở trạng thái căng thẳng sẵn sàng hành động: công hoặc thủ.

Như vậy, ở thế quyền thứ sáu có 3 giai đoạn:

- Giai đoạn thứ nhất : Dồn nhanh trọng tâm vào chân trái lấy đà bật toàn thân về phía sau, tấn dồn vào chân phải, người trầm thấp sao cho má đùi chân phải song song với mặt đất, chân trái tiếp hờ với mặt đất ở vị trí các ngón chân, hai tay thủ thế SONG HẠ ẨN QUYỀN.

- Giai đoạn thứ hai : Bước nhanh chân trái về phía trước, toàn thân dướn lên, giả vờ dồn trọng tâm vào chân trái, tay trái phát ra đòn TRỰC QUYỀN.

Tất nhiên, động tác dồn tấn và thủ thuật tấn công bằng đòn tay là hoàn toàn bằng các thủ pháp giả - gây hiệu quả giống như thật ... nhưng thực chất là thăm dò, là lăm le tấn công bằng một giải pháp khác, hoặc di đảo hồi tấn.

Như vậy, diễn biến của thực tế sẽ quy định giải pháp hành động ; Còn trong khi tập quyền : người tự luyện phải đặt mình trong trạng thái, những hoàn cảnh ... khó khăn nhất, bắt cơ thể phải vận động nhanh nhất, gọn nhất và đúng yêu cầu nhất.

- Giai đoạn thứ ba : Bật tấn trở về tư thế ban đầu, dồn tấn vào chân phải, chân trái tiếp hờ, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN, sẵn sàng chặn đòn tấn công của đối phương, hoặc di bắt tiếp, hoặc ập nhanh phản đòn khi nhận thấy đối phương sơ hở. Cần lưu ý ngay trong giai đoạn thứ hai, thủ pháp tấn công giả nhưng cũng có thể biến thành thật khi bất chợt nhận ra đối phương không kịp phản ứng, không có kỹ năng cản được đòn tấn công - đó là những cơ hội thường xảy

ra không ít trong các quá trình tiến hành thực hiện các động tác giả ; Rất mong người tập luôn liên cảm và chủ động dự phòng, để không bao giờ để lỡ thời cơ.

Ở thế quyền thứ sáu : hít vào ở giai đoạn thứ nhất, thở ra ở giai đoạn thứ ba.

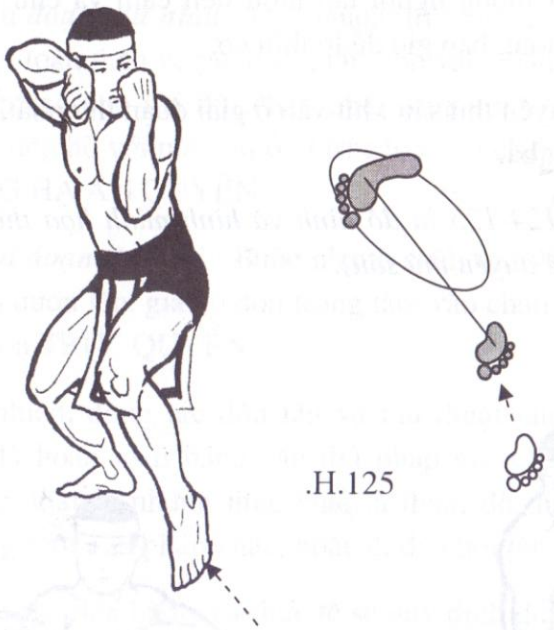
(H.123-124-125 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật của thế quyền thứ sáu).



.H.123



.H.124



.H.125

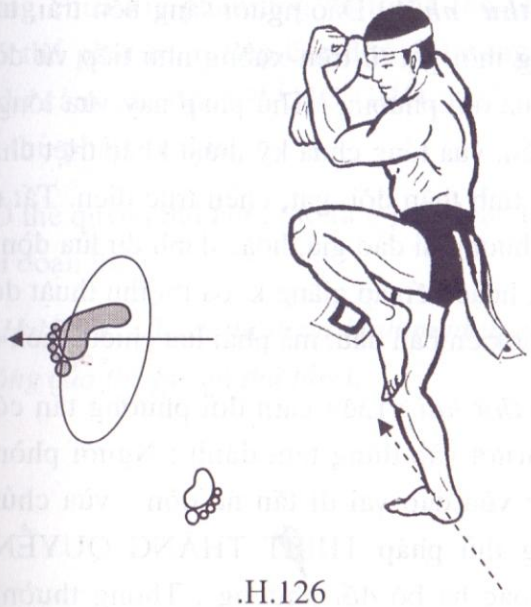
Thế thứ 7:

Từ thế quyền thứ sáu *(H.125)*. Thực hiện tiếp các động tác giả như sắp sửa di đảo tấn sang phía bên phải - Nhưng kỳ thực là áp đòn đối công theo tinh thần ĐỘC THỦ TẤN; chân trái co căng như thế CHUỲ LÔI CƯỚC, khung tay giữ nguyên gạt phải theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 - liên thủ với chân tạo thành thế khép kín theo hình quả trám. Như vậy, có thể ập tấn nhanh để tấn công, nhưng cũng có thể chủ lơi về các hướng theo ý của mình. Đặc biệt, khi đối đòn,

có thể đả đòn rất bất ngờ, rất mạnh. Tất nhiên, nếu đối phương dùng kỹ thuật DU ĐẨY, khắc tấn phải chú ý thận trọng, tiếp gạt hay bật đảo, hay áp đòn đều phải cân nhắc xử lý không chần chừ.

Ở thế quyền thứ bảy: hít vào

(*H.126 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật di đảo giả rồi bật về thủ thế ĐẢO LÔI CHUỲ CƯỚC của thế quyền thứ bảy*).



.H.126

Thế thứ 8:

Liên tưởng bị đối phương ập vào tấn công. Từ thế quyền thứ bay, hạ tấn chân trái sang bên trái - dồn trọng tâm vào chân trái đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, đảo vai phải lấy đà phát đòn THIẾT THĂNG QUYỀN bằng tay phải. Từ đó, đổ người ra phía sau lấy đà ập tiếp tấn đánh đòn HẠ SƠN QUYỀN cũng bằng tay phải.

Như vậy có thể tách thế quyền thứ tám làm 3 giai đoạn sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Đảo người sang bên trái, tay trái và chân trái đồng thời gạt từ trên xuống như tiếp vít đòn tay hoặc đòn chân của đối phương ; Thủ pháp này vừa lồng chứa kỹ thuật di chuyển, vừa lồng chứa kỹ thuật khắc triệt chân tấn đối phương theo tinh thần đối, gạt, chèn trực diện. Tất nhiên, trường hợp đối phương di đảo giả, hoặc đánh dứ lừa đòn, hoặc ấp nhanh cài tấn, hoặc tiếp áp giằng khóa thì thủ thuật đối đòn không thể theo dự kiến ban đầu, mà phải lựa chiều, biến đổi.

- Giai đoạn thứ hai : Liên cảm đối phương tấn công bị hụt đòn, người trượt vào đúng tầm đánh ; Người phòng thủ phải đồng thời : vừa đảo vai di tấn né đòn - vừa chủ động phản công bằng thủ pháp THIẾT THĂNG QUYỀN, vào mặt vào cằm, hoặc hạ bộ đối phương ; Thông thường đòn đánh này thường có hiệu quả, và nhờ khoảng tiếp áp quá gần, người đả công có thể phát triển đòn đánh tiếp bằng kỹ

thuật lên gối hoặc đánh đòn TRỰC QUYỀN, TRỰC TRẢO, hay GIÁNG CHỎ... Nhưng trường hợp đối phương lách đòn xoắn vặn thân, hoặc gạt đòn rồi tiếp tục tấn công ; Như vậy, cách xử lý tốt nhất là đảo lơi, hoặc giằng khóa đối phương để triệt lực.

- Giai đoạn thứ ba : Hơi đảo người về phía sau xoay tay phải theo chiều kim đồng hồ, bật đánh tiếp đòn GIÁNG THIẾT QUYỀN cũng bằng tay phải. Đương nhiên, đòn đánh nhằm phát huy hiệu quả đả công của đòn thứ nhất. Vì vậy thế đánh phải nhanh, ở thời điểm đối phương chưa kịp phản ứng và trong thực tế, nếu có cơ hội để có thể phát triển tiếp các đòn đối công, người đi quyền nhớ dự cảm các đòn GIÁNG CHỎ, LÔI GIÁNG QUYỀN, hoặc thủ pháp cầm nã.

Ở thế quyền thứ tám: thở ra ở giai đoạn thứ nhất và hít vào ở giai đoạn thứ ba.

(H.127-128 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đả công của thế quyền thứ tám).



.H.127



.H.128

Thế thứ 9:

Từ thế quyền thứ tám (*H.128*). Lấy chân trái làm trục - quay xoắn người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, kéo theo tấn chân phải về phía sau bên trái ; Từ đó, tiến hành làm động tác giả như tiếp tục chuyển động tiếp về phía sau, gót chân trái quay cũng theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Nhưng thực chất là bật trở lại, bước chân phải về phía sau bên phải một bước, dồn tấn vào chân phải, lắc vai trái đánh đòn THIẾT THĂNG QUYỀN bằng tay trái.

Như vậy, ở thế quyền thứ chín có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Xoắn người theo chiều kim đồng hồ, kéo theo chân phải về phía sau bên trái, giả vờ dồn tấn vào chân phải, toàn thân, nhất là vai cũng phải xoắn cùng chiều, hai tay thu về thế ẨN HẠ THƯỢNG QUYỀN tỏ thêm dấu hiệu tiếp tục di chuyển tiếp chân trái về phía sau. Tất nhiên đây chỉ là biểu hiện của một chuỗi liên tục các động tác giả nhằm đánh lừa đối phương, hút đối phương hành động theo những định hướng có chủ định, cài họ vào thế bất lợi để tấn công, để thu được kết quả nhanh nhất, lợi thế nhất.

Tinh thần của thế di chuyển trên thường có thêm hai dự phòng:

Một là, có thể xoắn đảo tiếp, lơi tấn để tránh đòn, khi đối phương không bị đánh lừa nên ập nhanh đả công.

Hai là, khi đối phương đảo hướng, hoặc chững lại không chịu tấn công đúng theo hướng dự đoán, người đi quyền phải tuỳ cơ ứng biến: có thể đánh đòn cước, cũng có thể du ập để cài tấn dùng thủ pháp cầm nã.

- Giai đoạn thứ hai : Thấy đối phương sơ hở, trượt đà dịch vào tầm đánh, người đi QUYỀN phải ập nhanh chân phải, dồn tấn vào chân phải, toàn thân lao nhanh như một mũi tên, lắc vai đánh đòn THIẾT THĂNG QUYỀN bằng tay trái. Đồng thời, tay phải co lên ở thế THỦ THƯỢNG QUYỀN sẵn sàng đánh đòn GIÁNG THỔ QUYỀN, LÔI GIÁNG QUYỀN.

Tinh thần của đòn đánh trên rất nhanh, rất mạnh, nhưng nếu đối phương sớm phát hiện, dùng kỹ thuật đối đòn chân, lợi tấn, lồng gót... như vậy sẽ rất nguy hiểm. Vì vậy, chỉ nên ứng dụng thủ thuật này trong một số trường hợp nhất định như:

- Lỡ trớn, mất thăng bằng, không có khả năng kịp phản ứng.

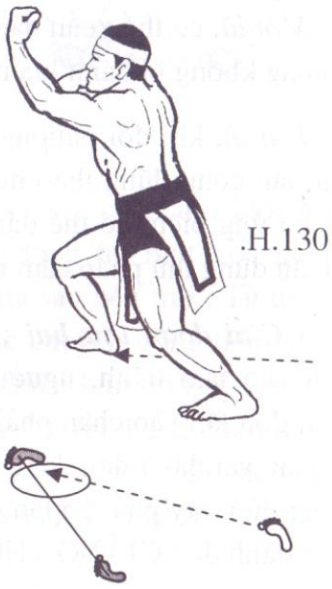
- Bị choáng, bị hốt hoảng, bị cài thế hở đòn...

Ở thế quyền thứ chín: thở ra và hít hơi cùng một lúc vào thời điểm xoắn tấn phát đòn.

(H. 129-130 là đồ hình và hình minh họa cho thế đảo lợi và đả đòn THIẾT THĂNG QUYỀN của thế quyền thứ chín).



.H.129



.H.130

Thế thứ 10 :

Từ thế đánh thứ 9 (*H. 130*). Liên cảm đối phương bị dính đòn chao đổ người về phía trước, người đi quyền phải cướp ngay thời cơ đánh tiếp đòn TRỰC LÔI CƯỚC bằng chân trái.

Tất nhiên, trong thực tế những khả năng cho phép để tận dụng các đòn tấn công liên hoàn không phải là ít, nhưng cũng không có nghĩa là dễ dàng, đầy thuận lợi. Vì vậy, cần tỉnh táo để có những quyết định chính xác, trong trường hợp bị đánh lừa, hoặc thực hành các quyết định quá vội vàng không có kết quả, không tận dụng được triệt để những cơ hội hiếm hoi vừa hé mở.

Trường hợp bị đối phương phản ứng bằng các kỹ thuật đối đòn, lồng hạ bộ, triệt tấn... tốt nhất là nương đòn dùng thủ pháp xoay trượt để tiêu lực, giảm lực.

Ở thế quyền thứ 10: thở ra

(H. 131 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đánh đòn TRỰC LÔI CƯỚC bằng chân trái của thế quyền thứ 10).



.H.131

Thế thứ 11 :

Từ thế quyền thứ 10 (*H. 131*). Hồi cước về phía trước, hai tay đánh ra THẾ SONG TRỰC QUYỀN. Từ đó, dồn tấn vào chân trái bật toàn thân về phía sau theo kiểu THÂN NGHỊCH TRỰC PHÁP, toàn thân xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, dồn tấn vào chân trái, chân phải, phía trước tiếp hờ với mặt đất ở tư thế sẵn sàng chuyển động tấn công hoặc di chuyển phòng thủ.

Đồng thời, hai vai vươn về phía trước, hông gập cong như cánh cung, hai tay thu về tư thế ẨN THƯỢNG SONG QUYỀN.

Như vậy, có thể tách thế quyền thứ 11 làm hai giai đoạn như sau:

Giai đoạn thứ nhất : Hạ chân trái về phía trước, toàn thân dướn lên, dồn tấn vào chân trái, hai tay thủ thế SONG THỦ ẨN QUYỀN - đánh thốc lên như thế SONG TRỰC QUYỀN; thế đánh nhằm tạo uy thế, giữ cân bằng nhiều hơn là tạo hiệu quả tấn công. Tất nhiên, trong thực tế, thế đánh LÔI TRỰC CƯỚC nếu có hiệu quả, thì thủ thuật hồi tấn về phía trước tiếp áp nhanh đối phương để tấn công liên tục là hoàn toàn hợp lý. Nhưng trường hợp đòn cước không tác dụng, thì thủ thuật ập tấn về phía trước thường là không có lợi. Hay chăng, cách hồi tấn về phía sau, hoặc phía bên trái ; hoặc phía bên phải theo thế chuyển cắt kéo là hợp lý hơn cả ; và đương nhiên là do cách phản ứng đả đòn, tấn công của đối phương trong từng hoàn cảnh quy định. Trường hợp, đối phương lách thân khóa chân, thì lập tức đổ người lật cước, hoặc áp ập người chủ công thoát đòn lại hoàn toàn xác thực rất hữu hiệu.

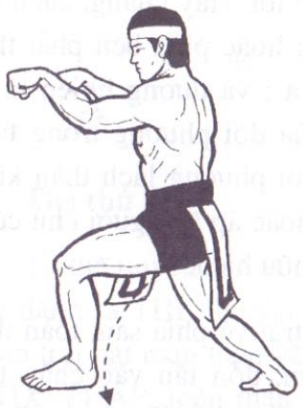
- Giai đoạn thứ hai : Lật chân trái về phía sau, toàn thân bay trên mặt đất khoảng 20 - 30cm, dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp căng thẳng như tiếp tục đối đòn, hoặc di đảo ngay. Đồng thời, hai tay từ thế đánh SONG THƯỢNG QUYỀN thu về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

Tất nhiên, thế vừa chuyển, vừa bật, vừa quay thân ngược chiều kim đồng hồ như trên thường rất nhanh, tạo giãn cách với đối phương vừa xa, vừa an toàn đúng thủ thuật thân thủ.

Chỉ có điều - muốn tiến hành tấn công ; Người đi QUYỀN rất khó có điều kiện tiếp ập vì khoảng cách thường quá một tầm đánh ; Như vậy, phải tiến hành một số kỹ thuật di chuyển công phu mới có thể tấn công có hiệu quả *(đương nhiên là trừ trường hợp đối phương vẫn tiếp tục lao vào).*

Ở thế quyền thứ mười một: hít vào.

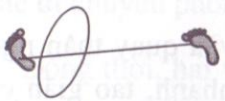
(H.132-133 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo bật của thế quyền thứ mười một).



.H.132



.H.133





Thế thứ 12 :

Từ thế quyền thứ mười một (*H.133*). Chuyển chân phải sang bên phải, phía sau so với hướng trục gốc, tấn dồn vào chân phải, người đổ nghiêng, trầm thấp, tay phải gấp song song với thân và vặn nghiêng theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, tay trái ép xuống che hạ bộ. Từ đó, dật chân trái theo thế CHUỲ LÔI CƯỚC, toàn thân dướn cao tạo cảm giác như chuẩn bị đá gót, chuyển động tiếp tục về phía bên phải, nhưng ngay lập tức lại trở về tư thế ban đầu, tấn dồn vào chân trái.

Như vậy, có thể tách thế quyền thứ mười hai thành hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Co tấn chân phải chuyển nhanh về phía sau bên phải; toàn thân đổ gập theo thế trầm thấp, tấn dồn vào chân phải. Đồng thời, tay trái ép xuống che hạ bộ tay phải gập khớp sao cho căng tay ép khung song song với trục thân. Chuyển đảo thân như vậy, người thủ không chỉ thoát được đòn tấn công của đối phương mà ngược lại còn có cơ hội để đả công. (*Ở thế di đảo này, bắt buộc người đi quyền phải vặn thân để di chuyển dễ dàng hơn*).

- Giai đoạn thứ hai : Liên tưởng bị đối phương tiếp tục tấn công, hoặc trong một quan hệ cần thăm dò đối phương trước khi tấn công ... người đi QUYỀN giật nhanh tấn chân trái về phía bên phải theo thế CHUỲ LÔI CƯỚC giả vờ giống như đang sắp sửa lật gót hoặc ập tấn về phía trước ... tinh thần này thường làm chững lại ý đồ sắp sửa tấn công của đối phương, hoặc bắt họ di chuyển, đảo tấn ở thế bị động và như vậy dễ xảy

ra các sai lầm do bị đánh lừa ... Tất nhiên, nếu có cơ hội để tấn công thật, thì phải tấn công ngay ; hoặc đối phương áp ập quá nhanh để phản công đối đòn thì hoặc lơi đòn, hoặc triệt tấn, hoặc đảo tấn. Giai đoạn thứ ba, hạ tấn chân trái về vị trí ban đầu, dồn tấn vào chân trái đảo người trầm thấp về phía bên trái. Đồng thời, tay phải ép che hạ bộ theo thế ẨN HẠ QUYỀN tay phải giật lên theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

Ở thế quyền mười hai: hít vào ở giai đoạn thứ nhất và thở ra ở giai đoạn thứ hai.

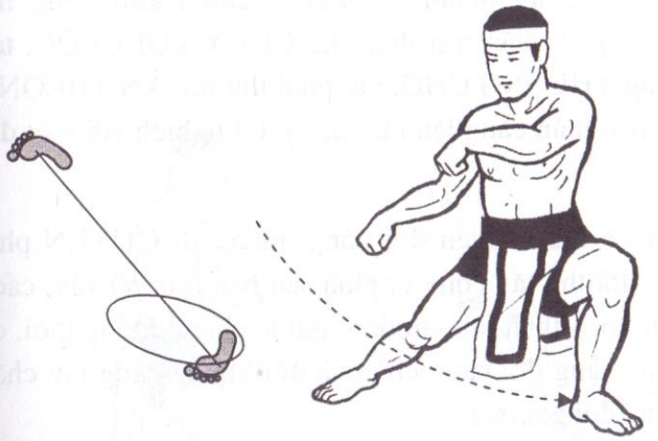
(H. 134-135-136 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật di ập công của thế quyền mười hai).



.H.134



.H.135



.H.136

Thế thứ 13 :

Ở thế quyền mười ba, ta có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất: Từ thế quyền mười hai (*H.136*). Hình dung bị đối phương đả công, giật nhanh tấn chân trái về phía sau phía bên phải, dồn trọng tâm vào chân trái, toàn thân và hai gót chân xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, hai tay thu về thế ẨN THỦ SONG QUYỀN. Từ đó, ập đảo mông về phía trước, dồn tấn sang chân phải đánh đòn HẬU THIẾT QUYỀN bằng tay phải vào hạ bộ đối phương.

- Giai đoạn thứ hai: Đảo người sang bên phải, dồn tấn vào chân phải, xoay người 90^0 ngược chiều kim đồng hồ. Đồng thời co giật chân trái theo thế CHUỲ LÔI CƯỚC, tay trái ép khung THƯỢNG CHỎ, tay phải thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN ; toàn thân căng lên như đang đối nghịch với một đối thủ thực sự.

Như vậy ở thế chuyển đối công, người đi QUYỀN phải liên cảm có đối thủ tấn công từ phía sau bên trái. Vì vậy, cách đảo lơi phải xoắn thân theo hướng ngược chiều; Đồng thời, co gập khớp sẵn sàng đối cẳng chân và đối khung cẳng tay chặn đòn đánh của đối phương.

Tất nhiên, trong quan hệ trực đấu, nếu có thể - người đi QUYỀN tiếp tục di đảo thân hoặc ép dập đòn tấn công; hoặc sử dụng thủ pháp hồi tấn và kỹ thuật cầm nã ôm khóa, hoặc du kéo đối phương.

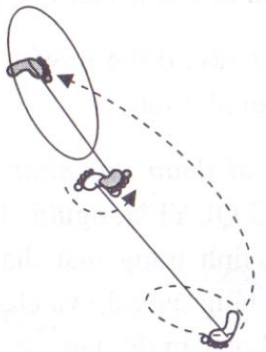
- Trường hợp bị đối thủ đảo lơi : Tiến hành các thủ pháp di đảo và tấn công giả, người đi QUYỀN phải liên cảm và lựa theo mỗi tình thế đã bị lừa mà cứu vãn tình thế mất cân bằng nhanh nhất, hợp lý nhất. Chẳng hạn, có thể lộn người, ngã ra phía sau : trái - phải để vừa đánh đòn, vừa đả công bằng các kỹ thuật THỔ THĂNG CƯỚC, CÂU LIÊM CƯỚC ... hoặc MƯỢN GIÓ BẺ MĂNG bằng thủ pháp tiếp áp nhanh đánh đòn liên hoàn CÔNG ĐẢ CÔNG .

Ở thế quyền mười ba: thở ra

(H. 137-138-139 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo xoay lơi của thế quyền mười ba..



.H.137





.H.138



.H.139

Thế thứ 14 :

Từ thế quyền 13 (*H. 1392*). Bước chân trái về phía trước bên trái, dồn tấn vào chân trái trầm thấp người theo thế MÃ KỲ. Đồng thời, toàn thân vặn nhanh ngược theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, lắc vai đánh đòn THIẾT THĂNG QUYỀN bằng tay phải về phía trước ; Từ đó, đảo vai trái đánh tiếp đòn TRỰC QUYỀN.

Như vậy, ở thế quyền 14 (*H. 102*) ta có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

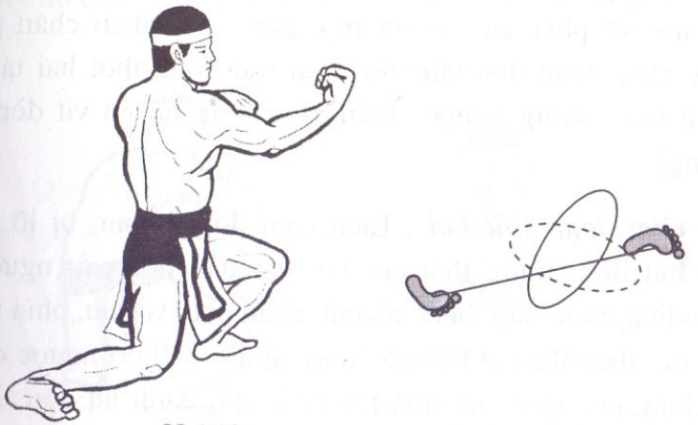
- Giai đoạn thứ nhất : Khi tiếp áp để đánh đòn THIẾT THĂNG QUYỀN, người chủ công phải hình dung đối phương ở trong tình trạng mất thăng bằng, hoặc đổ lơi ra phía sau, hoặc bị lúng túng do va chạm, do chưa có đối sách để xử lý ... trường hợp cần đối tấn, đả công đánh đối phương từ xa, người đi quyền có thể dùng thủ pháp chân trái để sắn khớp gối, sắn cổ chân, hoặc vẩy đòn, lồng hạ bộ, hoặc đảo gập toàn thân đánh đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC rồi di chuyển tiếp, hoặc đảo tấn tại chỗ.

- Giai đoạn thứ hai : Hình dung đòn thứ nhất tấn công có hiệu quả, liền đảo vai cướp thời cơ, vươn người đánh tiếp đòn TRỰC QUYỀN thật nhanh bằng tay trái.

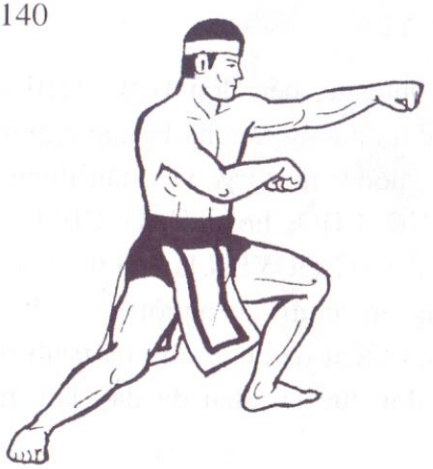
Trong thực tế, nếu đòn đánh thứ nhất không có hiệu quả, đối phương dùng kỹ thuật tiếp gạt hoặc đảo lơi thoát đòn. Thủ pháp trầm người đánh các đòn tay QUYỀN theo tinh thần trên là rất nguy hiểm: bởi toàn thân rất hở, tính cơ động kém, và rất

dễ bị đối công bằng các kỹ thuật đòn CƯỚC đánh nhanh, mạnh ở tầm thấp.

(H. 140-141 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo lơi của thế quyền mười bốn).



.H.140



.H.141

Thế thứ 15 :

- Giai đoạn thứ nhất : Dồn tấn sang chân trái; lấy chân trái làm trụ đổ người ra phía sau và đồng thời đảo chân phải ra phía sau; tay trái du kéo từ trên xuống ngược chiều kim đồng hồ, tay phải thu về theo thế ẨN QUYỀN.

(Liên cảm đối phương tránh được đòn tấn công bằng tay quyền liền phản đòn từ phía bên phải,ngươi đi quyền bật lơi chân trái về phía sau so với trục gốc, kéo theo chân phải, người trầm thấp dồn tấn vào chân trái đồng thời hai tay du kéo từ trên xuống ngược chiều kim đồng hồ ép vít đòn đối phương)

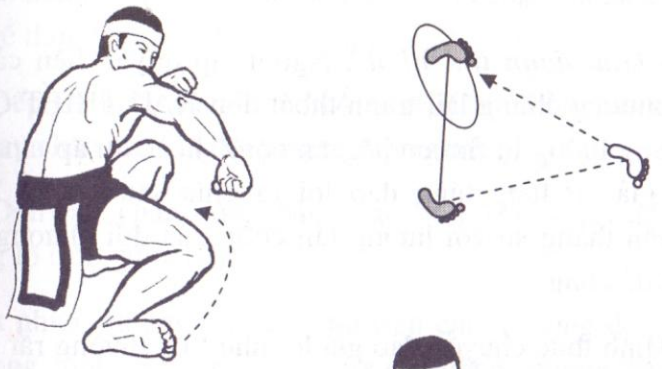
- Giai đoạn thứ hai : Liên cảm đối phương bị lỡ trớn, đánh hụt đòn, trạng thái cơ thể mất đà chới với, người đi quyền liền trầm thấp, bước nhanh chân phải về sau, phía trước chân trái theo thế cắt kéo rồi xoay người 180 độ ngược chiều kim đồng hồ, áp mông dồn tấn chân trái đánh lật đòn HẬU THIẾT QUYỀN .

Trong thực tế, nếu đòn HẬU THIẾT QUYỀN đánh có hiệu quả, đối phương thường bị gập người về phía trước, hoặc ngồi thụp xuống; như vậy việc tận dụng cơ hội, đả tiếp các đòn THĂNG CHỎ, hoặc HẬU CHỎ, GIÁNG CHỎ hoặc THĂNG GIÁNG QUYỀN là cần thiết. Tất nhiên, trường hợp đối phương ép mông ập người hoặc đảo người tiếp tục tấn công thì thủ thuật đả công như đã trình bày ở trên phải hoàn toàn thay đổi; tức là, phải du đẩy làm mất tấn đối phương,

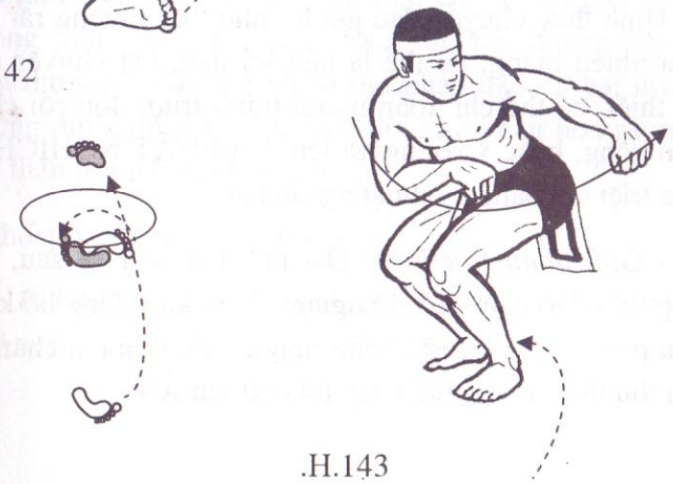
hoặc tự đổ người dùng kỹ thuật khóa khớp, đổ người du kéo; hoặc nếu bị đối phương cầm nã, phản đòn đánh từ trên xuống, thì giải pháp an toàn nhất là trượt tấn, rớt mông, hay lao vào ôm quật đối phương.

Ở thế quyền mười lăm: hít vào

(H. 142-143 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật bật lơi đả đòn HẬU THIẾT QUYỀN của thế quyền mười lăm).



.H.142



.H.143

Thế thứ 16 :

Từ thế quyền mười lăm. Làm động tác giả, đảo người ra phía sau, tấn dồn vào chân phải, người trầm thấp, hai tay thu về theo thế SONG ẨN THƯỢNG QUYỀN. Từ đó, đảo chân phải về phía sau (*so với hướng trục gốc*. người cuộn tròn chân trụ thấp như thế HỒI MÃ; hai tay giữ nguyên đảo theo chân.

Như vậy, ở thế quyền thứ mười sáu có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Người tập quyền liên cảm thấy đối phương chững lại, tránh thoát đòn HẬU THIẾT QUYỀN và đang lưỡng lự tìm cơ hội tấn công, hoặc du ập tấn công ... liền giả vờ lúng túng đảo lơi ra phía sau nhưng kỳ thực chuyển thẳng so với hướng tấn công của đối phương để tìm cách đả công.

Hình thức chuyển đảo giả lơi như trên thường rất an toàn, chứa nhiều mang; có thể là đảo lơi thật, bật chuyển thật khi cần thiết, có thể chỉ xoắn người tránh trượt đòn rồi chủ động phản công, hoặc xoay người lên đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC hoặc triệt tấn bằng kỹ thuật ngoắc kéo ...

- Giai đoạn thứ hai : Dật lui chân trái về sau, bên trái đồng thời đảo thân 135 độ ngược chiều kim đồng hồ kéo theo chân phải về phía trước, trầm người thấp dồn tấn chân trái,tay phải thủ thế ẩn hạ quyền, tay trái dật lên ẨN

THƯỢNG QUYỀN. Việc đảo tiếp về phía sau bên trái người co gọn như thế tấn HỒI MÃ cũng là thủ thuật tránh đòn đa mang. Vừa có thể tránh thoát hướng tấn công trực diện của đối phương, vừa có thể đả công nhờ biện pháp đón lõng - tức là dựa vào các động tác cụ thể : đòn thế của đối phương để lựa chọn một phương sách đối công thích hợp, chẳng hạn:

- Đảo lơi tiếp - khi đối phương đổi hướng tấn công.

- Đảo lơi tiếp - khi đối phương ập công quá nhanh, đòn đánh rất mạnh, rất chính xác và hoàn toàn có lợi thế về khoảng cách, về thời điểm, về thế tấn công đang trực đấu.

- Tiếp gạt hoặc đánh đòn MÃ NGHỊCH CƯỚC bằng chân phải, hay chân trái khi đối phương ập người.

- Dồn tấn phản công bằng các đòn khung tay khi đối phương lỡ trớn, lúng túng ...

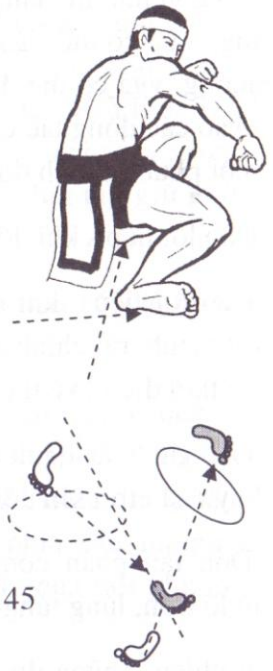
Tất nhiên, những dự cảm như trên chỉ là tương đối, thích hợp trong một số trường hợp thông thường, nhưng nếu gặp một đối thủ quá mạnh có nhiều thủ pháp đặc dị, bất thường, khó lường định, thì giải pháp ứng đối khó khăn hơn rất nhiều và phải thận trọng hơn rất nhiều.

Ở thế quyền mười sáu: thở ra

(H. 144-145 là đồ hình và hình minh họa thể hóa cho kỹ thuật chuyển đảo của thế quyền mười sáu).



.H.144



.H.145

Thế thứ 17 :

Từ thế quyền mười sáu (*H.145*). Nẩy bật tấn chân trái, phát nhanh đòn PHÁT LÔI CƯỚC về phía trước; từ đó thu về đảo người ngược chiều kim đồng hồ phóng tiếp đòn PHÁT NGHỊCH LÔI THIÊN CƯỚC cũng chính bằng chân trái.

Như vậy, ở thế quyền thứ mười bảy có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

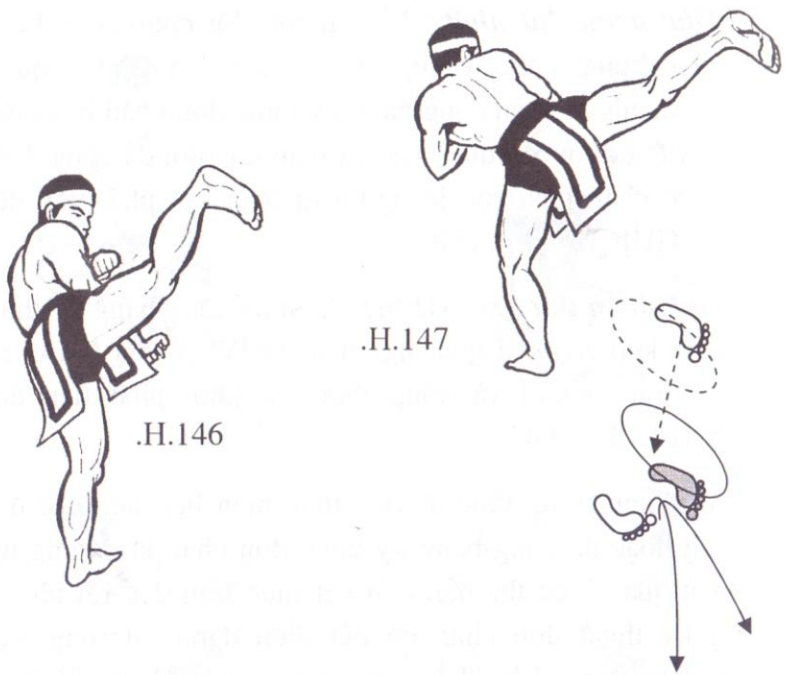
- Giai đoạn thứ nhất : Liên tưởng đối phương bị lỡ đà chững lại; bụng, ngực, cổ bị hở ... người đi QUYỀN quyết định rất nhanh và phản công bằng kỹ thuật đòn chân bên phải. Để tầm vươn được xa, được cao và mạnh, người đả công dướn thân, theo chân phải rồi đổ người ra phía sau phát tiếp đòn PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC.

- Giai đoạn thứ hai : Để thực hiện đả công bằng kỹ thuật đòn đánh kép có hiệu quả; người đi QUYỀN vừa thu chân, vừa hơi trầm người và đồng thời đột khởi phát tiếp đòn NGHỊCH LÔI CƯỚC.

Tất nhiên, trong thực tế việc thực hiện liên tiếp các đòn tấn công hoặc đả công bằng kỹ thuật đòn chân là thường thu được kết quả và có thể dẫn đến kết thúc trận đấu rất nhanh. Nhưng kỹ thuật đòn chân có tiết diện đánh rất rộng, đảo hướng chậm, tuy có lợi thế vươn xa và mạnh, nhưng dễ bị áp ập, hoặc hụt đòn, thu hồi chậm ... Hơn nữa, đá cao rất dễ bị lồng đòn, triệt đòn.

Ở thế quyền mười bảy: hít vào ở giai đoạn thứ nhất và thở ngay ở giai đoạn thứ hai.

(H. 146-147 là đồ hình và hình minh họa thể hóa thủ pháp đá đòn kép của thế quyền mười bảy).



.H.146

.H.147

Thế thứ 18 :

Từ thế quyền mười bảy (*H.147*). Hồi thế cước chân phải về phía trước, toàn thân dướn lên, hai tay thủ thế SONG ẨN THƯỢNG QUYỀN xu thế như va ập với một đối thủ có thực trước mắt. Từ đó, giả vờ đảo người di chuyển ra phía sau, dồn tấn vào chân trái nhưng kỳ thực lại bật thân về phía trước đánh tiếp đòn TRỰC QUYỀN bằng tay phải.

Như vậy, ở thế quyền thứ mười tám có thể tách làm ba giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Hạ thật nhanh chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải, người dướn lên - tay phải chuyển từ thế HẠ THỦ ẨN QUYỀN thành thế ẨN THỦ THƯỢNG QUYỀN ; tay trái ép xuống che hạ bộ. Như vậy, vừa hồi nhanh được tấn, vừa có khả năng ép mông, vừa có thể đảo người tránh đòn bằng thủ pháp xoay trượt. Nhưng đồng thời cũng phải dè chừng đối phương chèn tấn, gạt tấn ở thời điểm chân phải chưa tiếp đất; hoặc sắn ngay vào sườn ở thời điểm vừa tiếp đất. Giai đoạn thứ hai, làm động tác giả chuyển người ra phía sau, dồn tấn vào chân trái, đảo vai ngược chiều kim đồng hồ thu hai tay về thế SONG ẨN HẠ QUYỀN. Từ đó, có thể di chuyển tiếp hoặc phản đòn đối công, hoặc đảo xoay tiếp áp.

- Giai đoạn thứ hai : Dồn tấn vào hai chân, lấy đà, bật toàn thân thật nhanh về phía trước, tránh đòn ĐỐI TRỰC QUYỀN.

Tất nhiên thủ thuật này có lợi thế bất ngờ : mạnh, nhanh. Nhưng ngược lại, nếu bị đối phương phán đoán sớm, trầm người đội mông, hoặc xoạc chân chèn khớp, gạt tấn, hoặc tiếp vít, du kéo, hoặc lơi tấn phát cước đều rất nguy hiểm. Cách dự phòng tốt nhất là chỉ nên tấn công, khi có lợi thế, có thời cơ đảm bảo.

Ở thế quyền mười tám: hít vào ở giai đoạn thứ hai, và thở ra ở giai đoạn thứ ba.

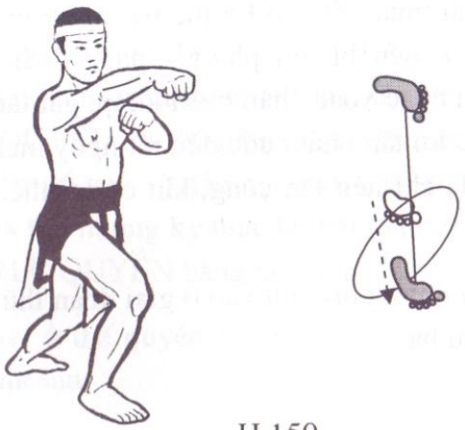
(H. 148-149-150 là đồ hình và hình minh họa thể hóa cho kỹ thuật ĐẢO HỒI ĐẢ CÔNG của thế quyền mười tám).



.H.148



.H.149



.H.150

Thế thứ 19 :

Từ thế đánh TRỰC QUYỀN mười tám (*H.150*). Hồi tấn về phía chân trái đổ lưng ra phía sau, vặn hông theo chiều ngược chiều kim đồng hồ rồi ập nhanh về phía trước đả đòn SONG TRỰC QUYỀN.

Tinh thần của thế vặn đảo và đả công như trên, thường được vận dụng trong các trường hợp đang thủ cũng như đang công,

Ở trường hợp đang thủ, nếu đối phương tấn công đánh TRỰC ĐÒN bằng các thủ pháp vào phần thượng, việc đảo lơi không chỉ thoát được đòn mà còn là cách thức nhanh nhất để áp đòn đả đòn.

Thông thường ở thời điểm CẤP khi cả người công lẫn người thủ sáp vào nhau, người chủ lơi do có chủ định giành được quyền chủ công nên có khả năng đả công nhanh nhất, kịp thời nhất và cũng quyết liệt nhất. Chẳng hạn:

- Dùng thủ pháp VẢ TRẢO, CẦM NÃ.

- Dùng kỹ thuật TRỰC CÔNG.

- Dùng đòn CHỈ CHỎ, dùng LÔI CƯỚC.

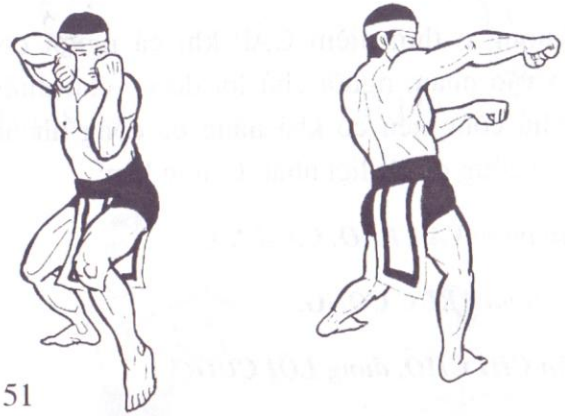
- Dùng du lực vít người, quật mông.

Đương nhiên, tinh thần trên, nên áp dụng khi đối phương thực sự công đòn, áp sát đánh phần thượng; không vờn dứ, lơi đảo, không ập thấp đánh đoản đòn, không lơi cước đối nghịch, ép tấn ...

Ở trường hợp đang công, nếu đối phương vít đòn để đả công hoặc đối đòn đối công bằng các kỹ thuật khung đòn tay đánh phần thượng. Tinh thần trên cho phép lơi thoát công và giành lại ưu thế chủ công, tiếp tục tấn công. Trong thực tế, việc giành lại những ưu thế ở thời điểm ngắn ngủi khi giáp công là vô cùng hiếm hỏi, vô cùng quan trọng. Thắng thế *(được thua nhiều khi chỉ diễn ra sau tích tắc.)*

Ở thế quyền mười chín: hít vào

(H. 151-152 là đồ hình và hình minh họa thể hóa cho kỹ thuật XOAY ÁP ĐẢO CÔNG của thế quyền mười chín).



.H.151





.H.152

Thế thứ 20 :

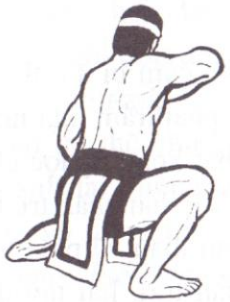
Từ thế quyền mười chín (*H.152*). Liên cảm bị đối thủ thứ hai tấn công từ phía sau. Người đi quyền phải trầm thật nhanh trọng tâm vào chân phải, toàn thân vừa bật xoay ngược chiều theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, hai chân trụ theo thế HẠ BÀN KỴ MÃ. Từ đó, bật lao toàn thân về phía trước (*so với hướng trụ gốc*). Tấn dồn vào chân trái, hai tay đánh theo thế SONG TRỰC QUYỀN.

Như vậy, ở giai đoạn thứ nhất, khi vừa bật, vừa đảo thân và trầm thấp theo thế MÃ KỲ, người đi QUYỀN phải di dịch ít nhất 30 - 40cm về phía trước liên tưởng như làn gió đẩy cánh diều mà bay vậy.

Ở giai đoạn thứ hai, dồn ngược tấn về chân trái phản công ở thời điểm đối phương vừa bị hụt đòn. Tất nhiên là có thể lên gối đánh đòn CHUỲ LÔI CƯỚC, hoặc phát đòn TRỰC LÔI CƯỚC, hoặc đảo người đối đòn PHÁT THIẾT CƯỚC ... và ngược lại, cũng có thể đảo lơi di chuyển tiếp để tránh đòn, hoặc vờn dứ tìm thời cơ.

Ở thế quyền hai mươi: thở ra

(H. 153-154 là đồ hình và hình minh họa thể hóa cho kỹ thuật chuyển xoay tấn KỲ MÃ và đả đòn SONG TRỰC QUYỀN của thế quyền hai mươi).



.H.153







.H.154

Thế thứ 21 :

Từ thế quyền hai mươi (*H.154*). Đảo người bước chân phải lên trước phía bên phải (*hướng và phía đang trực tiếp tấn công so với hướng trục gốc)*. Từ đó, liên cảm nhận thấy không hợp lý liên đảo chân trái về phía trước bên trái, toàn thân dồn về phía bên trái, người trầm thấp như thế HỒI MÃ, tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN, tay phải thủ thế ẨN HẠ QUYỀN.

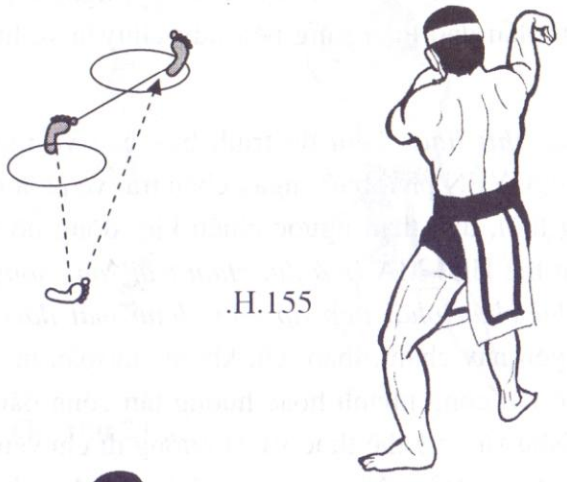
Như vậy, ở thế quyền thứ hai mốt có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Bước chân phải lên phía trước, phía bên phải, toàn thân đảo sang phía bên phải định tấn công tiếp bằng đòn cước chân trái, ập áp đòn bằng kỹ thuật khung đòn tay. Nhưng vừa đảo chân phải chạm đất, thế tấn chưa ổn, hai tay vừa thu về theo thế SONG THỦ THƯỢNG XÀ. Linh cảm bị đối phương tấn công (*bằng thủ pháp đón lõng - lợi dụng thời điểm chết để chủ động áp đòn*). Như vậy, ngay lập tức, người đi quyền phải đảo thân sang bên trái, chuyển về hướng ngược lại ...

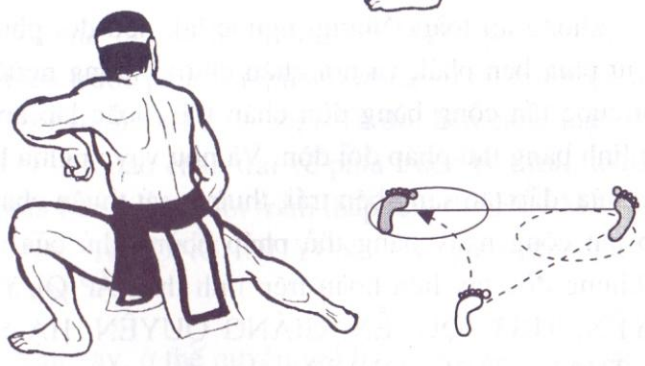
- Giai đoạn thứ hai : Như đã trình bày qua về nguyên nhân, người đi QUYỀN phải bước ngay chân trái về phía trước bên trái; Đồng thời, đảo thân ngược chiều kim đồng hồ trầm thấp người như thế HỒI MÃ (*má đùi chân trái song song với mặt đất, má đùi chân phải tiếp áp gần chạm mặt đất*). Tất nhiên, thế chuyển này chậm, thậm chí không an toàn nếu đối phương lao vào tấn công nhanh hoặc hướng tấn công đánh từ phía bên trái, Như vậy, về thể thức và cả hướng di chuyển quả là bất lợi - không an toàn. Nhưng ngược lại, nếu đối phương tấn công từ phía bên phải, và hơi chần chừ vì tưởng người đi quyền lơi cước tấn công bằng đòn chân trái, hoặc lao ập tấn công liều lĩnh bằng thủ pháp đối đòn. Và như vậy : nghĩa là an toàn. Hơn nữa, đảo tấn sang bên trái, thường rất thuận chân và cho phép tấn công ngay bằng thủ pháp phòng thủ của chân phải, và khung đòn tay liên hoàn trên tinh thần ẬP QUYỀN, ĐẢ QUYỀN, TRỰC QUYỀN, GIÁNG QUYỀN, HẠ SƠN QUYỀN, THĂNG THIẾT QUYỀN.

Ở thế quyền hai mươi mốt: hít vào ở giai đoạn thứ nhất và thở ra ở giai đoạn thứ hai.

(*H. 155-156 là đồ hình và hình minh họa thể hóa cho kỹ thuật DI ĐẢO của thế quyền hai mốt).*



.H.155



.H.156

Thế thứ 22 :

Từ thế quyền hai mốt (*H.156*). Làm động tác giả lao lên tấn công, nhưng kỳ thực đảo sang bên phải, dồn tấn vào chân phải, hai tay đảo theo thế luân đổi. Từ đó, liên cảm bị đối phương lao vào tấn công, liền dồn tấn vào mu trên bàn chân phải quay đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0 chân trái bị kéo văng ngược về phía sau phía bên trái (*so với hướng trục gốc*. dồn tấn vào chân trái, thủ thế MÃ KỲ; đồng thời LUÂN ĐẢO hai tay QUYỀN một lần nữa.

Như vậy, ở thế quyền hai hai có thể tách làm ba giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Dướn người lên giả vờ làm động tác giả như sắp sửa tấn công: vai trái lắc về phía trước tay quyền đánh ra nửa vời rồi thu ngay về.

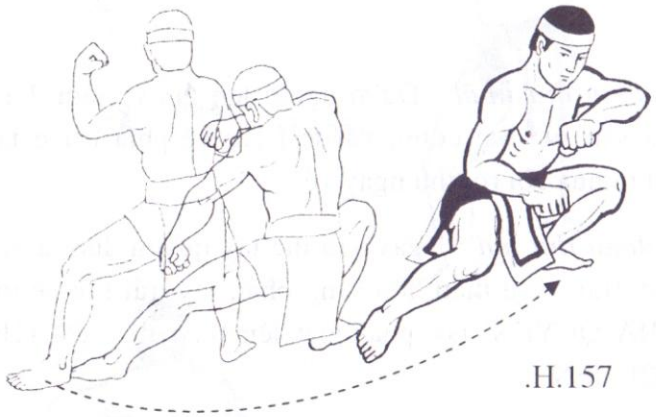
- Giai đoạn thứ hai : Ngay sau thế tay quyền đưa ra nửa vời bằng tay trái, toàn thân dồn sang phải; tay trái thu về thế ẨN THỦ HẠ QUYỀN, tay phải giật lên theo thế ẨN THỦ THƯỢNG QUYỀN.

- Giai đoạn thứ ba : Liên tưởng bị đối phương lao ập vào tấn công, thế đánh của đối phương quá nhanh, quá mạnh, người đi quyền không đủ thời gian tính toán tính táo để phản công, đả công. Vì vậy, phải tiếp tục đảo người về phía sau, toàn thân xoắn ngược chiều kim đồng hồ : thế văng nhanh, mạnh kéo theo cả chân trái quật ngược ra phía sau, thủ thê tấn MÃ KỲ. Đồng thời tay trái thu về thế ẨN THƯỢNG QUYỀN,

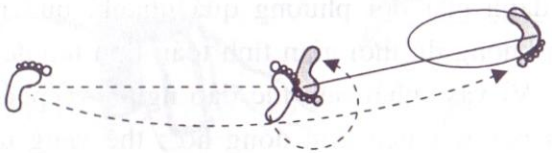
tay trái ép xuống thế ẨN HẠ QUYỀN. Tư thế vừa có thể đổ nhanh ra phía sau vừa có thể dồn tấn vào chân phải, vừa có thể đảo tiếp di chuyển bằng thủ pháp cắt kéo.

Ở thế quyền 22: hít vào ở giai đoạn thứ nhất và thở ra ở giai đoạn thứ ba.

(H. 157 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật di đảo quay của thế quyền 22).



.H.157



Thế quyền 23 :

Từ thế quyền 22 (*H. 157*). Dồn tấn vào chân phải, người vươn nhanh về phía trước, tay phải ép từ dưới lên theo chiều kim đồng hồ, thế tay ép như phải vít gạt đòn công của đối thủ. Đồng thời, đánh tay quyền bên trái theo thế THIẾT THĂNG QUYỀN. Từ đó, bật lơi cả hai chân về phía sau, dồn ngược tấn về chân trái - hai tay thu về thế ẨN THỦ SONG THƯỢNG QUYỀN; chân phải hơi co, ngón chân tiếp hờ với mặt đất.

Như vậy, vừa chủ công, chủ lơi; thế đánh về hình thức giống như một đòn đánh quyền Anh móc cằm bằng tay trái rất cơ bản, nhưng về thực chất đây là thủ thuật đả lơi mang tính chất thăm dò nhiều hơn là tấn công. Tinh thần này nhằm chuẩn bị cho các kỹ thuật tấn công tiếp theo, chủ yếu bằng chân phải, hoặc kỹ thuật đả công liên hoàn cũng chính bằng tay phải.

Tất nhiên, nếu có cơ hội, hay ngay ở đòn tấn công thứ nhất bằng tay trái, đối phương bị dính đòn choáng váng, hoặc chững lại người chủ công phải cướp ngay thời cơ để tấn công liên tiếp, không kịp cho đối phương phục hồi.

Ở thế quyền 23: hít vào ở giai đoạn thứ hai.

(H. 158 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật tấn công và thủ lơi của thế quyền 23).

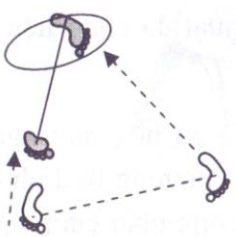


.H.158a



2

.H.158b



Thế thứ 24:

Từ thế quyền 23 (*H. 158b*). Đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0; Đồng thời, xoay gót chân trái cùng chiều, co gập nhanh chân phải theo thế ĐỘC CHUỲ CƯỚC. Từ đó, bước nhanh chân phải về phía trước bên trái

đánh tuần tự liên tục hai thế đòn TRỰC QUYỀN (*tay phải trước, tay trái sau*) vào mặt đối phương. Rồi bật nhanh hai chân về phía sau khoảng một bước. Từ đó, trở về thủ thế như ban đầu ĐỘC CHUỲ LÔI CƯỚC.

Như vậy, ở thế quyền 24 có thể tách làm ba giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Co giật chân phải; đồng thời đảo ngược thân theo chiều chiều kim đồng hồ, dồn tấn vào chân trái, gót chân trái quay cùng chiều một góc khoảng 90^0.

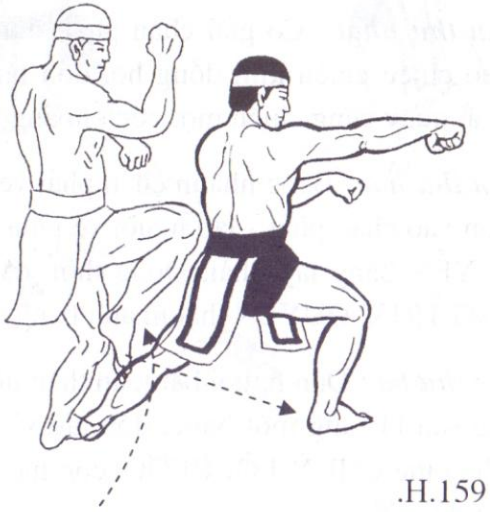
- Giai đoạn thứ hai : Bước nhanh chân phải về phía trước bên trái, dồn tấn vào chân phải - lao người về phía trước đánh đòn TRỰC QUYỀN bằng tay phải; Đồng thời, đảo vai đánh tiếp đòn THĂNG TRỰC QUYỀN thật nhanh bằng tay trái.

- Giai đoạn thứ ba : Dún người bật toàn thân nổi là là trên mặt đất về phía sau khoảng một bước, dồn tấn vào chân trái, co chân phải theo thế CHUỲ LÔI CƯỚC, còn hai tay thủ thế THƯỢNG QUYỀN.

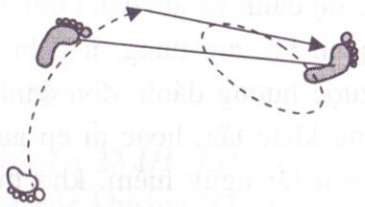
Ở thế quyền 24, tốc độ đánh và lực đánh đòi hỏi nhanh và mạnh. Vì vậy, trong quan hệ ứng dụng, nếu bị đối phương phát hiện, định đoán được hướng đánh, đòn đánh và lập tức dùng kỹ thuật đối khung khắc tấn, hoặc di ép gạt đòn, hoặc ngoắc khóa cầm nã... đều rất nguy hiểm, khó tháo gỡ. Nên phương sách tốt nhất là thận trọng, kịp thời biến chiêu ngay ở thời điểm chớm có dấu hiệu không an toàn.

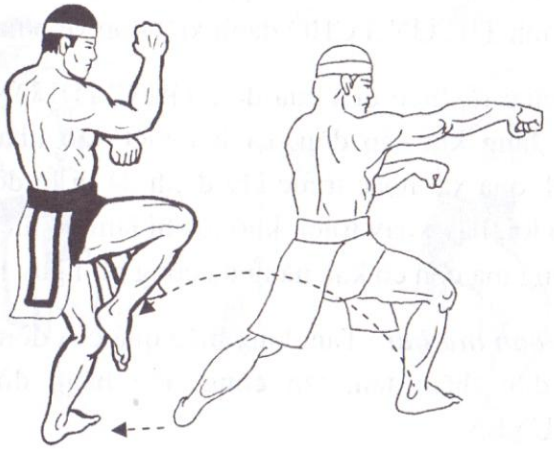
Ở thế quyền 24: thở ra ở giai đoạn thứ nhất và hít vào ở giai đoạn thứ hai.

(H. 159-160 là đồ hình và minh họa thể hóa kỹ thuật của thế quyền 24).



.H.159





.H.160

Thế thứ 25 :

Từ thế quyền 24 (*H. 160*). Bước chân phải về phía trước bên phải, dồn tấn và chân phải đánh đòn THƯỢNG CHỎ bằng tay phải. Từ đó, đánh tiếp đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN cũng bằng tay phải.

Như vậy, ở thế quyền 25, có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Liên tưởng đối phương đảo hướng sang bên phải, liền xoay người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0; Đồng thời, bước chân phải về phía trước phía

bên phải, dồn trọng tâm vào chân phải biến tay ẨN THƯỢNG QUYỀN thành THƯỢNG CHỎ đánh xiết đòn về phía trước.

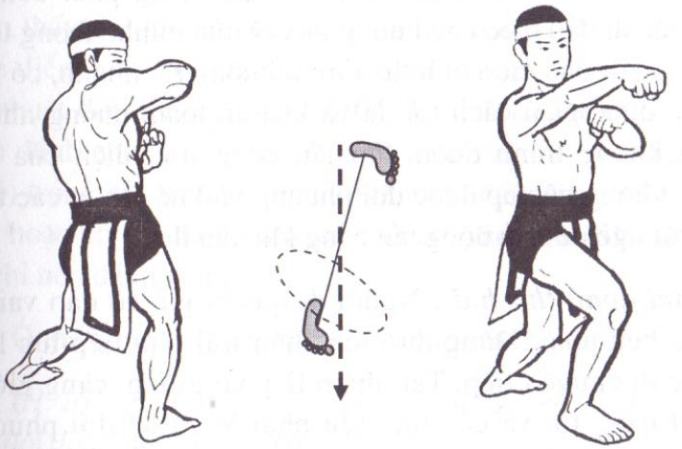
Trong thực tế, hiệu quả của đòn TRỰC THƯỢNG CHỎ, chỉ có tác dụng khi sáp đòn, cả hai xiết vào nhau, còn ở khoảng cách quá xa, hoặc trước khi đánh đã bị lộ đòn; bị đối phương đảo lơi, hay xoay trượt, không chỉ làm vô hiệu hóa thủ pháp tấn công mà còn có khả năng đả công rất nguy hiểm.

- Giai đoạn thứ hai : Tận dụng hiệu quả của đòn công thứ nhất, liền dồn thêm tấn, tấn công tiếp bằng đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN.

Tất nhiên, ngay từ đòn thứ nhất nếu không có hiệu quả, đối phương không chỉ tránh được đòn, mà còn chủ động phản công rất nguy hiểm, đặc biệt các kỹ thuật đòn cước như sắn, vẩy hoặc lồng... Như vậy, tốt nhất là đảo lơi hoặc di trầm chứ không thể tấn công một cách vội vàng. Còn trường hợp biến chiêu áp người dùng thủ pháp đả công để tấn công cũng phải dựa vào mối quan hệ thực tế để biến ứng sao cho thích hợp, an toàn.

Ở thế quyền 25: thở ra

(H. 161-162 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo tấn áp công của thế quyền 25)



.H.161 .H.162

Thế thứ 26 :

Từ thế quyền 25 (*H. 162*). Bước chân phải về phía sau một bước - dồn tấn vào chân phải, toàn thân xoay theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0. Đồng thời, hai tay thu về theo thế SONG ẨN THƯỢNG QUYỀN. Từ đó thu chân phải giả vờ đảo sang phía chân phải, nhưng bất chợt ngả người ra phía sau lấy đà tấn công bằng đòn TRỰC LÔI CƯỚC, hai tay ép xuống che bụng dưới.

Như vậy, thế quyền 26 có thể tách làm ba giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Chủ động chuyển tấn thật nhanh về phía sau, theo tinh thần THÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP. Toàn

thân hơi trầm, tư thế căng thẳng, có khả năng phát đòn đả công, hoặc di đảo theo các hướng theo ý của mình. Trong thực tế, kỹ thuật di đảo theo tinh thần trên thường rất nhanh, có khả năng tạo được giãn cách tối đa và khá an toàn, nhưng nhược điểm là không tránh được đòn tấn công trực diện của đối phương, không tiếp áp được đối phương và khó tạo ra các tình huống bất ngờ để chủ động tấn công khi cần thiết.

- Giai đoạn thứ hai : Người đi quyền giả vờ đảo vai về phía sau bên phải; Đồng thời, co chân trái như tiếp tục làm động tác di chuyển tiếp. Tất nhiên là phải giống, càng giống như thật càng tốt và các tín hiệu phải lộ rõ để đối phương nhận thấy.

Tất nhiên ở khoảng cách quá gần, quan hệ áp đấu chỉ có thể diễn ra trong tích tắc thì thủ thuật di chuyển giả, tấn công giả đều là không thiết thực. Thậm chí còn dẫn đến những hiệu quả khó lường.

Các biện pháp đánh lừa như trên, thường có khả năng tạo được các lợi thế như sau:

- Làm chững lại ý đồ ban đầu;

- Làm nhầm hướng tấn công;

- Làm sai lệch ý đồ tấn công;

- Bị lỡ nhịp, lỡ trớn;

- Bị cài vào một tình thế bất lợi...

Giai đoạn thứ ba : Sau khi thực hiện động tác giả, liên cảm thấy đối phương bị đánh lừa nên ập vào định tấn công ở thời điểm người đi QUYỀN đang tiếp tục di chuyển. Như vậy, kỹ thuật đổi đòn TRỰC LÔI CƯỚC, chỉ có thể thực hiện khi tầm đánh của đối phương vừa phải (*không xa quá, không gần quá*) trong các trường hợp cụ thể, có thể đánh rất thấp: vào hạ bộ, hoặc có thể đánh rất cao: vào cổ, vào mặt. Nhưng thường là chỉ nên đánh thấp.

Ở thế quyền 26: hít vào khi đảo lơi và thở ra khi tấn công.

(*H. 163-164 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật đảo lơi, đổi đòn TRỰC LÔI CƯỚC của thế quyền 26*)



.H.163



.H.164

Thế thứ 27 :

Từ thế quyền 26 (*H. 164*). Hồi thế cước chân trái về phía sau, thu hai tay theo thế SONG ẨN THƯỢNG QUYỀN. Từ đó, chuyển tiếp tấn chân phải về phía sau phía bên trái chân trái theo kiểu cắt kéo ; Dồn trọng tâm vào chân phải, người đổ về phía sau, toàn thân vặn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 ; Đồng thời, tay phải ép xuống che cạnh sườn, tay trái vặn theo vai vươn về phía trước.

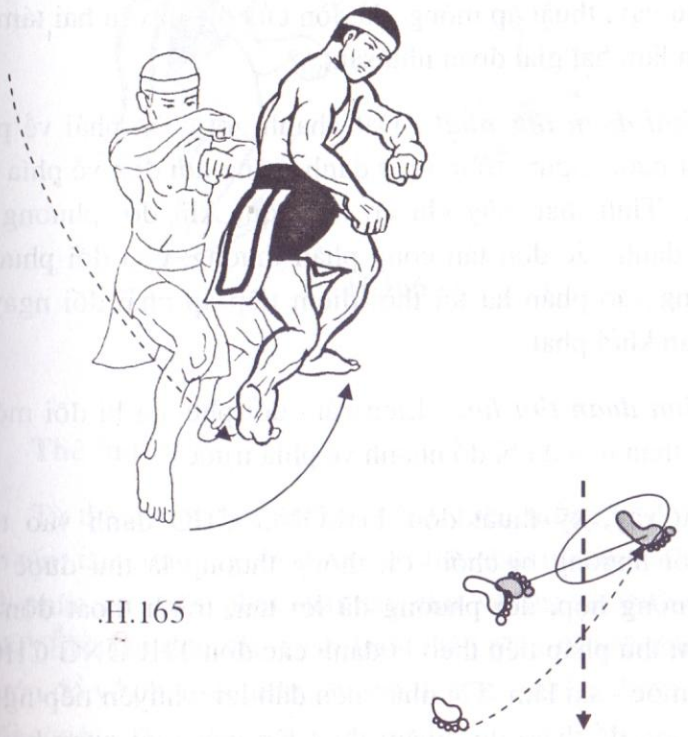
Như vậy, ở thế quyền hai bảy có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

- Giai đoạn thứ nhất : Khi thu nhanh chân trái về phía sau phía bên trái, toàn thân phải đảo theo thật nhanh, liên tưởng như bị đối phương sáp đòn tấn công. Đồng thời, hai tay gạt mạnh lên thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

- Giai đoạn thứ hai : Liên tưởng bị đối phương tiếp tục tấn công theo hướng trực diên, đảo ngay người sang bên trái, chuyển chân phải về phía sau theo kiểu cắt kéo, trọng tâm dồn vào chân phải, tấn trầm thấp, gót chân phải xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, cần lưu ý, khi ổn tấn thế trụ của chân trái hơi bất thường, đầu gối hơi khuỵu, gót chân nổi cao toàn thân như sắp sửa lao về phía sau.

Ở thế quyền hai bảy : hít vào khi HỒI CƯỚC và thở ra khi đảo lơi.

(H.165 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật của thế quyền hai bảy)



.H.165

Thế thứ 28 :

Từ thế quyền thứ hai bảy (*H.165*). Dật tấn chân phải về phía sau (*phía trước so với hướng trục gốc*). ập mông đối đòn, rồi đánh tiếp đòn THƯỢNG CHỎ bằng tay phải.

Như vậy, thuật ập mông, đả đòn của thế quyền hai tám có thể tách làm hai giai đoạn như sau:

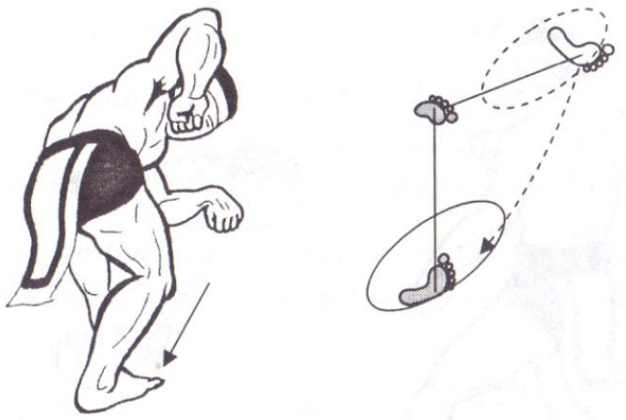
- Giai đoạn thứ nhất : Dật nhanh gót chân phải về phía sau một bước, người trầm thấp đánh mông đối đòn về phía đối phương. Tinh thần này chỉ có hiệu quả khi đối phương ập nhanh, đánh các đòn tấn công phần thượng; còn đối phương chủ công vào phần hạ thì thời điểm tiếp áp phải đối ngay ở giai đoạn khởi phát.

- Giai đoạn thứ hai : Liên cảm đối phương bị đối mông và toàn thân mất đà bị đổ nhanh về phía trước.

Như vậy, kỹ thuật đòn THƯỢNG CHỎ đánh vào thời điểm đối phương bị chới với, thông thường là thu được kết quả. Trường hợp, đối phương đã lơi tấn, tránh thoát đòn áp công, thì thủ pháp tiếp theo là đánh các đòn THƯỢNG CHỎ - là máy móc - sai lầm. Tốt nhất, nên đảo lơi, chuyển tiếp người ra phía sau để thăm dò, nhằm thiết lập một mối quan hệ tấn công có chủ định, hợp lý.

Ở thế quyền hai tám: hít hơi khi du ập

(H.166 là đồ hình và hình minh họa cho kỹ thuật của thế quyền hai tám)



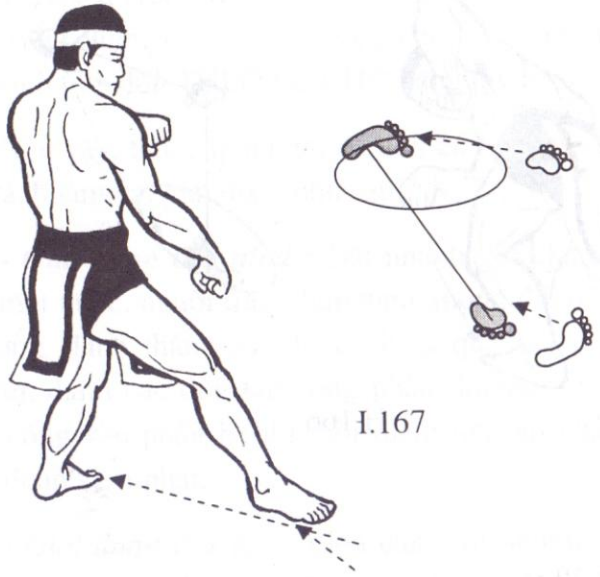
.H.166

Thế thứ 29 :

Từ thế quyền hai tám (*H.166*). Liên tưởng bị đối phương áp tấn, tấn công: người đi quyền liền đảo nhanh tấn chân trái về phía sau bên phải, hai tay thu về thế SONG ẨN HẠ QUYỀN; tấn dồn vào chân trái, chân phải bị kéo theo, người dướn đổ về phía sau như sắp sửa di chuyển tiếp, hoặc lên cước đối công.

Ở thế quyền hai chín: thở ra

(H.167 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật của thế quyền hai chín)



H.167

Thế thứ 30 :

Từ thế quyền hai chín (H.167). Lật nhanh gót chân phải đá công theo thế HỮU LÔI CƯỚC. Từ đó, hồi tấn dồn trọng tâm vào chân phải đánh tiếp đòn HOA LONG QUYỀN, rồi bật tấn thật nhanh về phía sau, dồn tấn vào chân trái, chân phải tiếp hờ, hai tay thu về thế SONG ẨN THƯỢNG CHỎ.

Như vậy, ở thế quyền ba mươi có thể tách làm ba giai đoạn như sau:

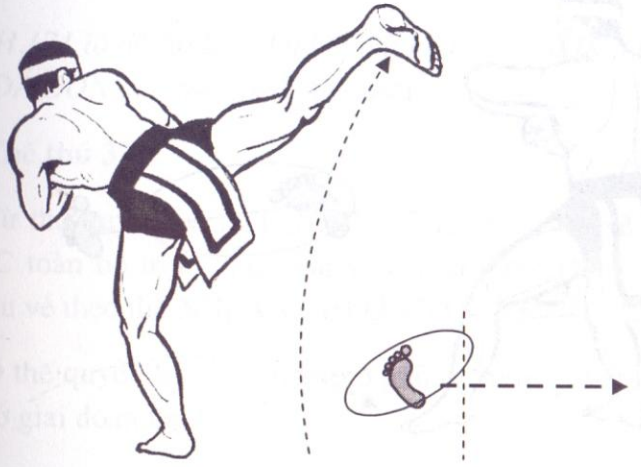
- Giai đoạn thứ nhất : Liên cảm bị đối tấn công liên đảo nhanh toàn thân về phía sau bên phải. Từ đó, lật thật nhanh gót chân trái đá công bằng thủ pháp HỮU LÔI CƯỚC.

- Giai đoạn thứ hai : Hồi thế đá HỮU LÔI CƯỚC về phía trước - dồn trọng tâm vào chân phải, toàn thân dướn lên đánh tiếp đòn HOA LONG QUYỀN cũng bằng tay phải.

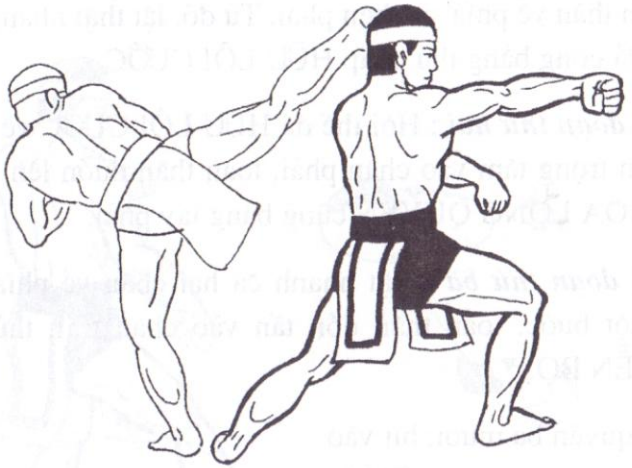
- Giai đoạn thứ ba : Bật nhanh cả hai chân về phía sau khoảng một bước, toàn thân dồn tấn vào chân trái, thủ thế CUNG TIỄN BỘ.

Ở thế quyền ba mươi: hít vào

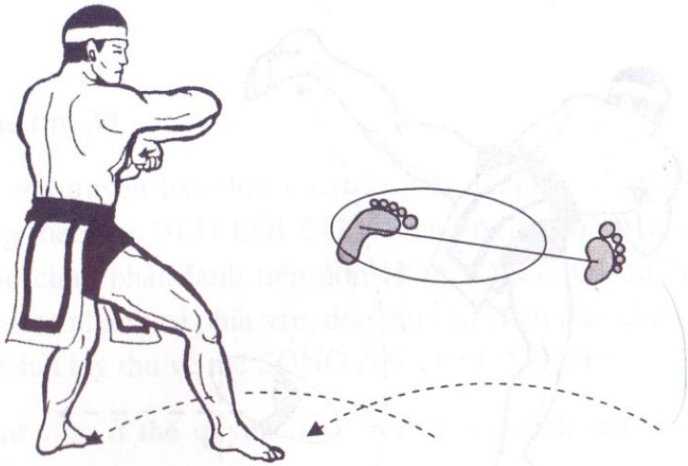
(H.168-169-170 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật ĐÁ CÔNG và HỒI TẤN của thế quyền ba mươi)



.H.168



.H.169



.H.170

Thế thứ 31 :

Từ thế quyền ba mươi (*H.170*). Bước chân phải về phía sau bên phải, toàn thân xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, dồn tấn vào chân phải; Đồng thời, đánh đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN bằng tay trái; tay phải ép xuống che bụng dưới.

Trong thực tế, kỹ thuật di bật, hoặc đảo vặn người 180^0 là rất ít được sử dụng. Bởi tính bất tiện do biến độ vặn đảo lớn, do không có khả năng quan sát liên tục; do vụng về, sơ hở dễ bị đối tấn công trong thời điểm di chuyển. Nhưng trong trường hợp đa đấu - đông người ... thủ pháp di bật, đảo vặn của người đi QUYỀN đúng lúc, đúng hướng ... cũng không thể lường hết các kết quả bất ngờ.

Ở thế quyền ba mươi mốt : thở ra

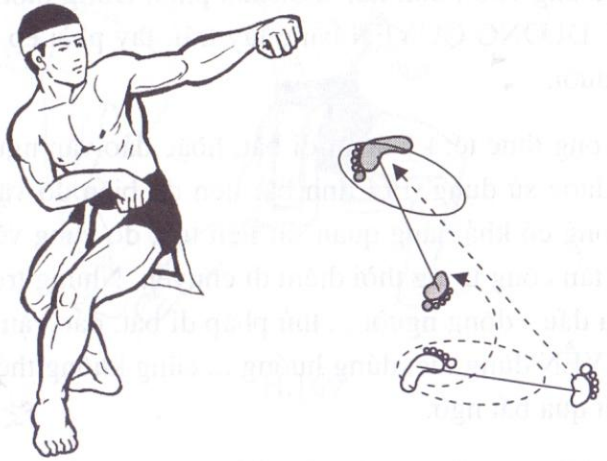
(*H.171 là đồ hình và hình minh họa thể hóa kỹ thuật ĐẢO LỜI ĐÁ ĐÒN của thế quyền ba mốt*)

Thế thứ 32 :

Từ thế quyền ba mốt (*H.171*). Thu chân trái về thế LÔI CƯỚC toàn bộ trọng tâm dồn vào chân phải; Đồng thời, hai tay thu về theo thế NHỊ ẨN THƯỢNG QUYỀN.

Ở thế quyền ba hai: hít vào ở giai đoạn thứ nhất và thở ra từ từ ở giai đoạn thu tấn.

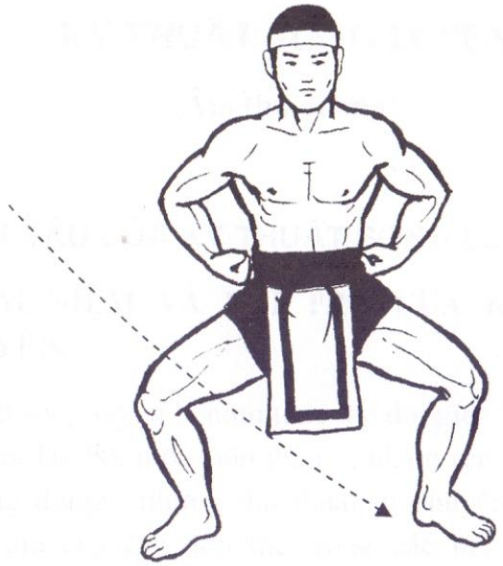
(*H.172a- b là đồ hình và hình minh họa thể hoá kỹ thuật hồi tấn của thế quyền ba hai*)



.H.171



.H.172a



.H.172b

Phần III

KỸ THUẬT SONG LUYỆN

(Âm thủ dương)

A. YÊU CẦU CỦA KỸ THUẬT SONG LUYỆN.

I. KHÁI NIỆM VÀ VAI TRÒ CỦA KỸ THUẬT SONG LUYỆN.

Kỹ thuật song luyện là hình thức tập đôi giữa hai võ sinh ở cùng một câu lạc bộ, một môn phái ... nhằm rèn luyện những kỹ thuật ứng dụng - những thủ thuật di chuyển, những thủ pháp công thủ của các đòn thế trong các bài QUYỀN và những kỹ thuật khung đòn đơn trong hệ thống các bài tập cơ bản - trong một mối quan hệ tương hỗ tay đôi gần như thật.

Như vậy, thuật CÔNG ĐÒN, ÁP ĐÒN, THUẬT TIẾP VÍT XOAY TRƯỢT, thuật ĐẢ CÔNG TẤN CÔNG và những năng lực phản xạ ứng dụng, những trạng thái tâm lý trước đối thủ, những khả năng chế ngự mình và chế ngự đối phương, tính ưu thế linh hoạt khi xử lý, và khả năng ước lượng khoảng cách, chế ngự không gian, làm chủ tốc độ, lượng định và dự cảm vị trí né đòn, công đòn ... cũng như chiến thuật và thủ

thuật đối ứng ... sẽ được hình thành, củng cố nâng lên thành kỹ năng, kỹ xảo.

Ở khía cạnh thứ nhất : Tập song luyện người học võ sẽ rèn luyện được khả năng quan sát nhận xét, khả năng so sánh và định lượng tính ưu thế của mỗi đòn đánh trong một quan hệ từ chi tiết đến tổng thể. Khả năng nhạy cảm linh động - hợp thức (*biến động theo các hướng linh động của thế và lực*). Và quan trọng hơn là khả năng giác cảm sự tiếp áp va chấn của đòn đánh, của cơ bắp - nhận ra hướng lực, sức đẩy, thuật du kéo, nhanh, mạnh của diện đánh khi tiếp đối.

Ở khía cạnh thứ hai : Tập song luyện sẽ rèn được bản lĩnh ứng xử, độ linh hoạt cũng như độ chai lỳ của thần kinh ; khả năng chịu đối đòn và va đòn ... cũng như năng lực phán đoán và đánh giá đối thủ ; định giải pháp thích hợp cho mỗi trận đấu.

Xét ở nghĩa rộng, tập kỹ thuật song luyện, mỗi võ sinh, võ sĩ còn có khả năng tiếp thu và thích ứng dễ dàng hơn các yêu cầu thay đổi của đời sống, của môi trường; vươn đến mục đích nhằm xây đắp, kết nối ... con đường mềm mỏng, hoà bình; đẩy chếch những mũi lao nhọn, hay mài cùn nó, vô hiệu hóa nó trong đời sống căng thẳng có xung đột. Tức là vươn đến sự hiểu biết lẫn nhau, cùng đồng cảm chung sống hoà bình. Bởi các môn thi đấu đối kháng mang yếu tố văn hóa thể thao đều có khả năng nâng đỡ con người, giúp đỡ con người nhìn nhận và nắm bắt các vấn đề một cách sinh động, cốt lõi khi mà con

mắt tinh tường, tâm hồn nhạy cảm, lành mạnh và bản lĩnh vững vàng đều có thể được, vươn đến.

Và cũng rất dễ hiểu, là ngay ở thời kỳ xa xưa mà các môn khoa học khác chưa được hình thành một cách hệ thống, đồ sộ và sâu sắc, khi mà các quan hệ láng giềng giữa các quốc gia khó hoà bình, khó thân thiện và rộng khắp ... thì các hình thức tập luyện thi khéo, thi tài, vui chơi giải trí giữa các miền, các vùng diễn ra vào ngày lễ, ngày hội đã có quy cách, lề luật rõ ràng và thường là không có biên giới. Hình thức thi BẮN CUNG, hình thức thi ĐẤU VẬT, ĐÁNH KHIÊN, NÉM LAO, BÊ CỐI ĐÁ, THI NHẢY qua hào rộng ... đã trở thành những thú chơi tinh thần và là chất keo vô hình giao kết mọi người trong đời sống cộng đồng làng xã - giữa đồng bằng và vùng miền núi, giữa nơi đô hội và miền hẻo lánh xa xôi ... tạo nên sức mạnh muôn người như một.

II. YÊU CẦU CỦA KỸ THUẬT TẬP SONG LUYỆN:

Như đã trình bày, kỹ thuật tập song luyện đóng một vai trò quan trọng trong việc hình thành những năng lực, những phẩm chất của người học võ. Do vậy, khi hướng dẫn và tập luyện, hàng loạt các yêu cầu đặt ra rất khắt khe, mang tính nguyên tắc chặt chẽ, thậm chí không xê dịch.

1. Nguyên tắc bảo đảm tính an toàn:

Tập song luyện là hình thức đối đòn, va đòn, tấn công hay phòng thủ trực tiếp với một đấu thủ cụ thể. Người tập song

luyện dùng các thủ pháp khung đòn tay, chân, mông, đầu, vai để va đối với nhau trong một quan hệ dàn dựng gần như thật. Sự sai lệch, sai sót, không hiểu ý, không tuân thủ tính thứ tự đòn thế, hoặc các yêu cầu riêng khi luyện tập sẽ dẫn đến những hậu quả tai nạn, nguy hiểm, nhiều khi không thể cứu vãn nổi.

Điều này, khác với các môn thể thao khác, như: quần vợt, cầu lông, bóng bàn ... sự chủ quan do khởi động chưa đúng mức, hoặc do các sai sót về kỹ thuật, về sân bãi ... nhiều lắm chỉ dẫn đến bong gân, sai khớp, ngã xây xát. Nên các yêu cầu về kỹ thuật tập luyện, chỉ đặt ra thuần tuý mang tính chất lời khuyên, phương pháp ... còn tập võ, trước hết là an toàn, là nguyên tắc, là yêu cầu mang tính bắt buộc.

2. Khởi môn - khởi QUYỀN : (*khởi động*)

Ở tập I, khi hướng dẫn bài tập KHỞI QUYỀN, tôi có viết: *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 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...*

Như vậy, dưới mọi hình thức trước khi vận động, KHỞI ĐỘNG đã là quan trọng, đã là khoa học. Còn trước khi tập luyện các bài tập SONG LUYỆN thì KHỞI ĐỘNG không chỉ là lời khuyên, là nguyên tắc, mà còn là bắt buộc.

Sau đây là một số bước giới thiệu cho một chu trình kín tập khởi động trước khi tập song luyện (*tuỳ theo buổi tập, tính chất nặng, nhẹ mà thời gian tập khởi động có thể kéo dài từ 10 phút đến 30 phút*).

- Quay các chiều các ổ khớp từ chậm đến nhanh: từ biên độ hẹp, đến biên độ tối đa.

- Nhảy bật tại chỗ từ thấp, đến cao; từ chậm, đến nhanh.

- Di chuyển tại chỗ.

- Đi một phần của bài quyền từ chậm, đến nhanh; từ đánh nhẹ, đến đánh mạnh.

- Thể hiện một số đòn thế ứng dụng từ đơn giản, đến phức tạp; từ từ tốn, đến đột ngột.

- Thực hiện một số thế ngã cơ bản.

Tất nhiên, không khởi động quá lâu, quá sức và không khởi động trước khi tập luyện 30 - 40 phút trở lên *(làm qua đi giai đoạn hưng phấn và mất đi các tác dụng tốt của cơ bắp có được nhờ khởi động).*

- Hệ thống các bài tập KHỞI ĐỘNG được trình bày chi tiết ở chương KHỞI ĐỘNG - phần PHỤ LỤC.

3. Điều kiện sân bãi :

Bãi tập phải bằng phẳng, đủ rộng (*mỗi chiều phải có được từ 4m trở lên dùng cho hai người tập*) tốt nhất là mặt sàn gỗ có rải thảm, da, len, sợi dày từ 0,5 đến 2cm; hoặc bãi cỏ, cát mịn... tường bao quanh không có các vật cứng, rám, nhọn, gồ ghề, hoặc rãnh hố... Nhưng ngược lại cũng tránh dùng các mặt nền quá xốp, quá dày gây trạng thái bồng bềnh khó bám tấn, khó di chuyển.

4. Điều kiện về bạn tập :

Tập song luyện là cả hai cùng nâng nhau lên, cùng đi trên một con đường, cùng tiến bộ, người này đưa ra một tín hiệu để người kia thực hành - thông qua sự phản đòn. Nhờ vậy, mỗi người mang lại kinh nghiệm cho mình và tiếp thu kinh nghiệm của bạn.

Tất nhiên trong quá trình tập song luyện, không nên tập mãi chỉ với một người, mà phải thỉnh thoảng đổi bạn, để rèn luyện những khả năng đối ứng với các đối thủ khác nhau....

5. Yêu cầu về cách tập :

Tập song luyện có bốn hình thức và mỗi hình thức đều có bốn đến năm, sáu các yêu cầu cụ thể rất đặc trưng, chẳng hạn:

- Hình thức tập vờn, dứ.

- Hình thức tập các kỹ thuật đòn công thủ đơn.

- Hình thức tập phối hợp các đòn thế theo bài (SONG LUYỆN)

- Hình thức tập tuỳ biến có bảo hiểm.

Và các yêu cầu đặt ra tập trung như sau:

- Cả hai phía cùng tìm hiểu nội dung và phần hướng dẫn tập luyện (*qua tài liệu hoặc qua bạn đã tập trước ... hướng dẫn phân tích, lý giải*).

- Cả hai phía có sự phân công và tiến hành tập luyện phối hợp từ chậm đến nhanh, từ va nhẹ đến va nặng theo đúng thứ tự các bài tập và các đòn thế của bài tập.

- Mỗi buổi tập phải tuần tự thay đổi chiều, và vị trí quan hệ.

- Đối với dạng bài song luyện phải tập tuần tự từng đòn đơn, rồi nối với nhau từ từ đúng như tinh thần hướng dẫn trong một mối liên kết hợp lý.

- Khi thuần thục, cả hai phía phải liên cảm đặt mình trong một mối quan hệ gần như thật, để ra đòn khắc chiêu với cảm giác và trạng thái thần kinh gần như thật, không được máy móc, và thực hiện theo kiểu thuộc bài khô cứng.

6. Một số yêu cầu bảo hiểm :

- Trước buổi, và trong buổi tập không được dùng chất kích thích;

- Không được sao nhãng, không tập trung (*vừa tập, vừa cười đùa, hoặc thay đổi những hình thức tập tuỳ tiện*);

- Không để móng tay, móng chân;

- Không đeo vật cứng vào chân, tay;

- Không đánh vào các vùng cấm đã quy định;

- Thực hiện triệt để, đúng kỹ thuật và yêu cầu giảm lực đánh vào các vùng đúng như sự chỉ dẫn;

- Đối với các dạng bài tập tuỳ biến, phải đeo găng tay nhẹ, mặc bảo hiểm (*mũ, bao ngực, bao bụng, vỏ hến ...*) và nhất thiết phải có người hướng dẫn chỉ đạo, đặt ra yêu cầu và làm trọng tài can giãn.

III. KỸ THUẬT SONG LUYỆN:

Như đã trình bày, kỹ thuật song luyện là phần thể hóa các kỹ thuật cơ bản của bài QUYỀN, của các đòn thế đơn ứng dụng trong những mối quan hệ ... tương tác gần như thật ...

Như vậy, kỹ thuật song luyện vừa đáp ứng được các yêu cầu của kỹ thuật thuần tuý, vừa đáp ứng được các yêu cầu thực tế, vừa đáp ứng được các yêu cầu chuyên sâu, gây hứng thú, kích thích sự tập luyện; Đồng thời, hình thành những năng lực, những cảm nhận tinh tế - bản lĩnh ứng xử vững vàng.

Nội dung của kỹ thuật song luyện rất đa dạng phong phú. Người hướng dẫn, lập kế hoạch huấn luyện phải tìm hiểu, cân nhắc sao cho vừa đảm bảo tính đối tượng, tính thực tế; vừa

đảm bảo tính hấp dẫn, nâng cao. Tức là, nội dung tập song luyện phải nhất thiết có thầy giáo trực tiếp hướng dẫn; hoặc tự tập phải có sự nghiên cứu phần chỉ dẫn kỹ lưỡng.

Kỹ thuật tập song luyện phải gắn với yêu cầu nâng cao, thể hóa nội dung tập luyện cơ bản, gây được sự hứng thú lâu dài cho võ sinh để từ đó nâng cao lòng say mê rèn luyện. Đồng thời, thông qua tập luyện - người học võ càng gắn bó với thầy, với môn phái, với bè bạn và hiệu quả của sức học tập cũng ngày càng tăng lên. Hơn nữa, qua cọ xát người học võ có cả một quá trình tự khám phá, tự đối thoại với chính mình, nên tự tin hơn, năng động hơn.

Tập kỹ thuật song luyện có các hình thức như sau:

- Tập di chuyển.

- Tập ứng dụng kỹ thuật đòn đơn *(cả công và thủ)*

- Tập phối hợp theo bài.

- Tập tuỳ biến có hướng dẫn, có bảo hiểm.

1. Tập di chuyển:

Tập di chuyển SONG LUYỆN còn được gọi là tập di chuyển có đối thủ. Nội dung này thường được tiến hành dưới bốn hình thức sau:

a. Luân hợp chuyển:

Hai đối thủ đứng thu tấn cách nhau một bước dài (*khoảng 1 mét đến 1,5 mét*) khi có tín hiệu, cả hai tự chủ động tập sử dụng các kỹ thuật di chuyển cơ bản, các thế tấn cơ bản: tiến, lùi, sang trái, sang phải; bước ngắn, bước dài, bước cắt kéo, nhảy bật, di đảo, vặn xoắn... sao cho cả hai không tự giãn cách nhau quá xa, hoặc dịch lại quá gần. Như vậy, cả hai phải tự di chuyển, tự điều chỉnh bằng kỹ thuật THÂN PHÁP chứ không phải là các bước chuyển thông thường.

LUÂN HỢP CHUYỂN là hình thức tập luyện giúp các võ sinh làm quen với thủ pháp vận động có đối thủ, nhằm rèn luyện những khả năng tự chủ khi di chuyển, định hướng, ước định khoảng cách. Và quan trọng hơn là khả năng phối hợp các vận động của tay, chân, thân, đầu một cách hài hoà, nhẹ nhàng trong một mối quan hệ cùng chuyển động tay đôi.

Tập LUÂN HỢP CHUYỂN, tuy an toàn và rất hứng thú nhưng thực chất lại là hình thức rất khó tập, KHÓ MÃ HÓA (*vì cả hai không được thông báo trước, không được bộc lộ các đòn thế chủ động cụ thể, chỉ hoàn toàn mang tính ý đồ và tập luyện theo kiểu tự dự cảm*).

Tất nhiên, lúc đầu người tập được xem xét, được nghiên cứu phần thị phạm và tiến hành thực hành bằng các kỹ thuật di chuyển đơn giản, chậm ... Từ đó, càng ngày càng nhanh, càng phức tạp hơn, và kéo dài thời gian tập lâu hơn.

Kết quả của hình thức tập LUÂN HỢP CHUYỂN chỉ có thể có được khi cả hai võ sinh - người tập đều tập luyện

nghiêm túc; đều đặt mình trong cuộc, đều liên tưởng có đòn công, đòn thủ, và bắt mình phải có ý thức ứng xử như trong một trận đấu căng thẳng.

b. Di chuyển đơn:

Là hình thức phân công người này tấn công người kia di chuyển, lách né thoát đòn, tránh đòn, hoặc ngược lại.

Tất nhiên, lúc đầu người chủ công phải đánh rất nhẹ, rất chậm, người di chuyển phải nương theo hướng đánh, kỹ thuật đánh mà đảo thân, bật chuyển sao cho đúng thời điểm, đúng kỹ thuật, và đặc biệt là đúng hướng, đúng tầm - hợp lý ....

Cần lưu ý: Là người CHỦ CÔNG, phải tấn công trong trạng thái tâm lý gần như thật, và đây cũng là giai đoạn và dịp mà anh ta được vận dụng những kỹ thuật tập luyện tấn công đòn đơn cơ bản trong quan hệ có đối thủ.

Tuyệt đối tránh các hiện tượng nôn nóng, vội vàng, không thông cảm và không hiểu ý lẫn nhau khi tập song luyện.

c. Di luân đảo:

DI LUÂN ĐẢO là hình thức tập di chuyển luân đảo. Tức là: người thứ nhất tấn công, người thứ hai di chuyển tránh, né; rồi tiếp tục người thứ hai tấn công, người thứ nhất di chuyển tránh, né ... cứ như vậy liên tục, gối giằng vào nhau, luân đảo nhau ... cho đến khi cần dừng lại rút kinh nghiệm, hoặc quá mệt phải tạm nghỉ.

Hình thức tập này đòi hỏi kỹ thuật phản xạ và bản lĩnh ứng xử cao hơn, dày dạn hơn và có sự phối hợp ăn ý với nhau hơn.

Tất nhiên, kết quả chỉ có được - Bởi CÔNG PHU thời gian - người tập phải nhẫn nại, từ tốn mới mong có thành tựu. Và đương nhiên phương pháp chỉ thực sự có kết quả, khi mà cả hai đều phải biết tận dụng thời gian, phát huy cao độ năng lực kỹ thuật và phải tập trung tinh thần như đang phải tiến hành một trận đấu thực sự.

Cần lưu ý : người công chỉ được đánh đòn đơn, và phải luôn thay đổi kỹ thuật đánh, đòn đánh, vị trí đánh.

d. Di hợp chuyển:

DI HỢP CHUYỂN là hình thức ở cấp độ cao nhất của kỹ thuật tập di chuyển. Tức là người TẤN CÔNG và người PHÒNG THỦ không có sự thông báo cho nhau thủ pháp ra đòn, thời điểm ra đòn ... hoặc không phân công ai công, ai chuyển. Khi vào cuộc là có thể tấn công, hay di chuyển tuỳ theo diễn biến của mối quan hệ trực tiếp. Tất nhiên : là phải tránh tối đa biện pháp gạt đỡ. Và người công chỉ được đánh bằng đòn đơn vào những vị trí không nguy hiểm, không quá mạnh. Trường hợp cả hai cùng lao vào tấn công thì tạm thời phải dừng ngay đợt tập để bắt đầu lại từ đầu; hoặc một trong hai người bị dính đòn đau là phải dừng ngay để rút kinh nghiệm (*nhất là rút kinh nghiệm cho người di chuyển).*

2. Tập ứng dụng kỹ thuật đòn đơn công và thủ:

Tập kỹ thuật ứng dụng đòn đơn công và thủ được tách làm 7 nội dung sau:

- Kỹ thuật lơi tránh đòn, phản đòn.

- Kỹ thuật đảo, xoay, trượt đánh đòn, phản đòn.

- Kỹ thuật ngã tránh đòn, phản đòn.

- Kỹ thuật lăn lộn, tránh đòn, phản đòn.

- Kỹ thuật đỡ đòn, phản đòn.

- Kỹ thuật ập phá đòn, phản đòn.

- Kỹ thuật thủ công.

Bởi các nguyên lý trên được trình bày ở phần I, vì vậy, ở phần này tôi chỉ xin giới thiệu qua một số nét về kỹ thuật tập (*phần chi tiết sẽ được hướng dẫn cụ thể ở mục B phần III - tiếp theo*).

a. Kỹ thuật lơi tránh đòn, đả đòn:

Cả hai đứng thủ thế cách nhau một tầm đánh

(A) thông báo và giới thiệu cho (B) một đòn công cụ thể.

(B) chọn giải pháp và tập thử với (A) - đối với trường hợp không có người hướng dẫn.

Khi cả hai đều nhận thấy hợp lý: (A) tấn công - B dùng thân pháp lơi tránh rồi đả công vào (A) nhưng chỉ là đánh tượng trưng, dừng đòn.

Cứ như vậy, hai bên luân chuyển tập luyện sao cho thành thục, rồi bắt đầu với một nội dung mới.

b. Kỹ thuật đảo, xoay, trượt tránh đòn, phản đòn:

Hình thức tập như phần (a. chỉ có khác là thân pháp nên dùng thủ thuật THÂN HOA LONG PHÁP, ẢO PHÁP, MA PHÁP chứ không thường dùng THÂN TRỰC NGHỊCH PHÁP, hoặc THÂN HOA LONG PHÁP.

c. Kỹ thuật ngã tránh đòn, phản đòn:

Phần tập này chỉ có người hướng dẫn, nếu tập theo tài liệu phải hết sức thận trọng, tránh các hiện tượng chấn thương do va ngã, đối đòn (*xin giới thiệu kỹ ở phần sau - ở tập sách tiếp theo*).

d. Kỹ thuật lăn lộn tránh đòn, phản đòn:

(xin giới thiệu ở phần sau - ở tập sách tiếp theo)

e. Kỹ thuật đỡ đòn, phản đòn:

Đây là hình thức tập ở mức cao hơn, dễ nguy hiểm hơn, vì có sự va đối ngay từ đầu ... (*xin giới thiệu ở phần sau - ở tập sách tiếp theo).*

h. Kỹ thuật áp phá đòn, phản đòn:

(xin giới thiệu ở phần sau - ở tập sách tiếp theo)

g. Kỹ thuật chủ công:

(xin giới thiệu ở phần sau - ở tập sách tiếp theo)

3. Tập phối hợp theo bài:

Tập phối hợp theo bài, hay còn gọi là thủ pháp âm thủ dương (*thuật phối hợp tương khắc ...*)

Tức là, các quan hệ công thủ được nối với nhau theo một trình tự có tính toán: Nhằm rèn luyện và đặt người luyện võ trong một mối quan hệ tương hỗ va đấu với nhau, quãng quật nhau qua một số đòn thế xung khắc nhất định liên đới, liên hoàn ... gần như thật.

(xin giới thiệu cụ thể qua các bài tập ở phần sau)

4. Tập tuỳ biến có hướng dẫn bảo hiểm:

Là hình thức SONG LUYỆN gần như tự do - đấu theo luật. Đây là nội dung của các võ sinh phải có trình quá trình tập liên tục từ hai năm trở lên, vừa phải có công phu cơ bản, vừa phải có sự hiểu biết lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau...

Quan hệ đấu tay không song luyện như trên, nếu không có biện pháp, không có lề luật, không có bảo hiểm, không có trọng tài... thì sẽ rất nguy hiểm, rất tai hại cho chính sức khoẻ người tập, cho tinh thần thể thao, cho phong trào, cho truyền thống thượng võ... Vì vậy, chỉ có thầy giáo, người hướng dẫn có trách nhiệm, có kinh nghiệm, có biện pháp ... mới có quyền tổ chức và hướng dẫn tập luyện (*nội dung này xin được trình bày và hướng dẫn chi tiết ở một cuốn sách khác..*

B. HƯỚNG DẪN MỘT SỐ BÀI TẬP SONG LUYỆN LIÊN THỦ CÓ ĐIỀU KỆN

I. Tập kỹ thuật khung đòn đơn:

1. Các bài tập cho khung đòn tay: (*tất cả các bài tập dưới đây (A) và (B) trước khi tập đối công đều đứng ở tư thế THU TẤN - cách nhau từ 1 đến 1,5 mét - cùng nhau tiến hành các thủ tục QUY MÔN - chào thầy - chào bạn ...).*

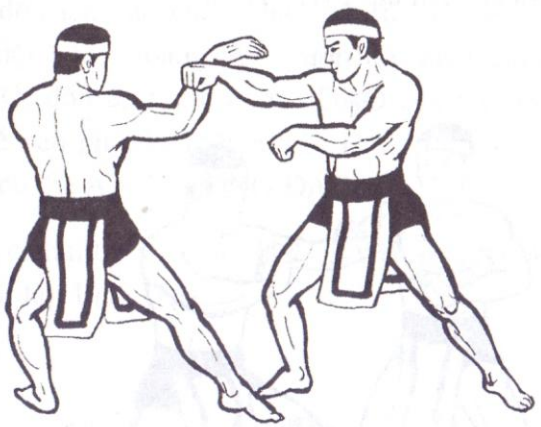
- BÀI TẬP 1:

+ (A) bật tấn chân phải về phía (B) toàn thân vặn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, dồn tấn vào chân phải, đánh tay QUYỀN bên trái vào mặt (B) theo thế TRỰC QUYỀN, tay trái dật lên thành THẾ ẨN THƯỢNG QUYỀN.

+ (B) bước chân trái về phía sau bên trái, toàn thân vặn ngược chiều kim đồng hồ, dồn tấn vào chân trái, người trầm thấp, tay phải dật lên thành thế TRỰC XÀ vươn ra đón đòn tay của (A) ở vị trí cổ tay, tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG XÀ. Yêu cầu của bài tập này là khi (A) tấn công, (B) phải đảo tấn đúng thời điểm, khung tay XÀ tiếp áp khung tay QUYỀN (*phải tỳ dính*) tốc độ nhanh, nhưng tuyệt đối chống ập cương công đẩy tay QUYỀN của (A) sang bên trái.

Từ đó, cả hai bật tấn về vị trí ban đầu, tuần tự tập đi tập lại nhiều lần từ bên phải, chuyển sang bên trái, rồi thay đổi vị trí cho nhau.

Chú ý: đòn đánh đỡ phải đúng kỹ thuật, lực đánh phải mạnh, tốc độ phải từ chậm đến nhanh *(H.173)*.



.H.173

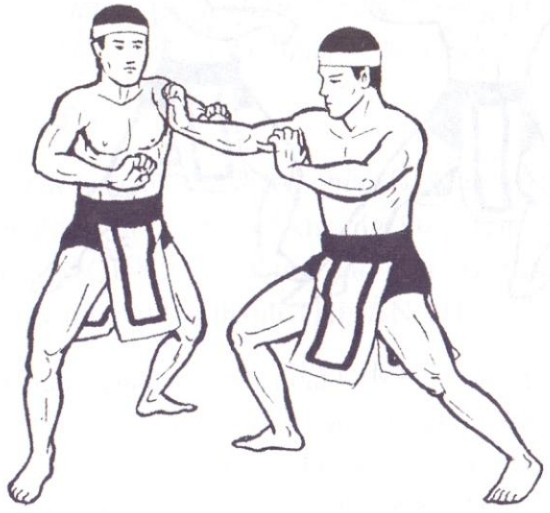
- BÀI TẬP 2:

+ (A) bước nhanh chân phải về phía (B) dồn tấn vào chân phải, tay phải đánh theo thế TRỰC TRẢO, tay trái ép theo thế ẨN THƯỢNG TRẢO.

+ (B) dồn trọng tâm vào chân phải, xoay người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 45^0, chân trái bước lên phía

trước bên trái ; Đồng thời, vươn tay trái theo thế THỦ THƯỢNG TRẢO đón tay TRỰC TRẢO của A, tay phải thủ thế ẨN TRẢO.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập liên tục như tinh thần của bài tập 1 *(H.1174)*.



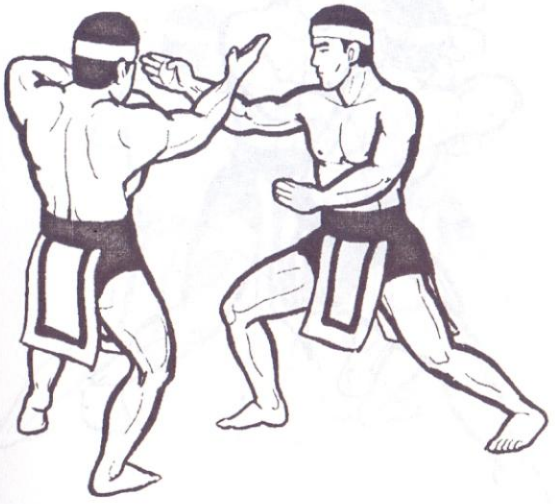
.H.174

- BÀI TẬP 3:

+ (A) bước chân phải lên phía trước một bước, dồn tấn vào chân phải, chém tay phải vào cổ (B) bằng thế đánh GIÁNG TRỰC ĐAO; tay trái ép xuống thế ẨN HẠ ĐAO.

+ (B) dồn tấn vào chân phải, đảo thân ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, vươn tay phải cũng theo thế TRỰC ĐAO, đón ép tay GIÁNG ĐAO của (A) và lựa chiều hơi vuốt về bên phải hoặc bên trái; Đồng thời, dật tay trái từ dưới lên theo thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.175)*



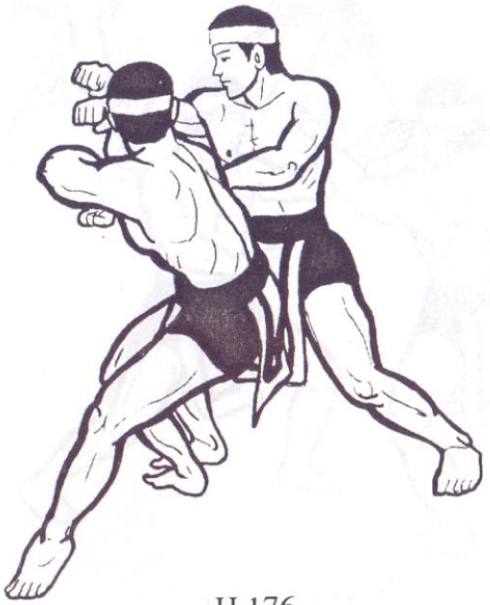
.H.175

- BÀI TẬP 4:

+ (A) bước chân phải lên một bước, trầm và dồn tấn vào chân phải, đánh tay QUYỀN vào hạ bộ (B) theo thế PHÁT DƯƠNG QUYỀN bằng tay phải, tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

+ (B) bước chân phải về phía trước - dồn tấn vào chân phải - ập thân áp mông vào (A) ; Đồng thời, hai tay thu về thế ẨN NHỊ THƯỢNG QUYỀN.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN rồi tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.176)*



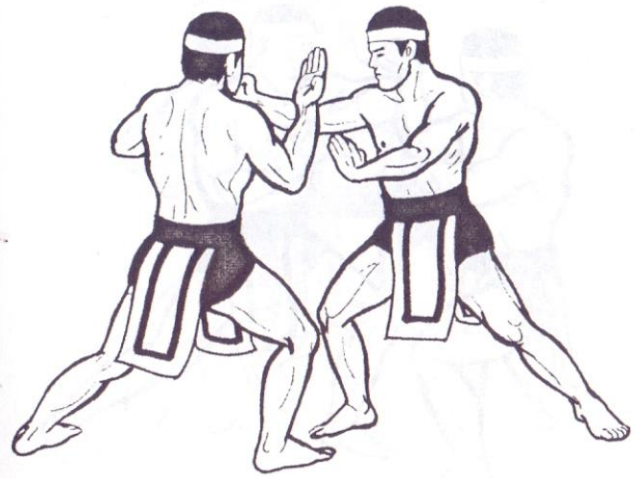
.H.176

- BÀI TẬP 5:

+ (A) bước nhanh chân phải về phía trước một bước, tấn dồn vào chân phải ; Đồng thời, đánh tay phải theo thế PHÁT DƯƠNG ĐAO từ bên trái sang bên phải vào cổ (B), tay trái thủ thế ẨN HẠ ĐAO.

+ (B) bước chân phải về phía trước một bước, tấn dồn vào chân phải - hai tay vươn ra theo thế ẨN THỦ THƯỢNG SONG ĐAO chặn đòn đánh của (A) từ gốc.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.177)*.



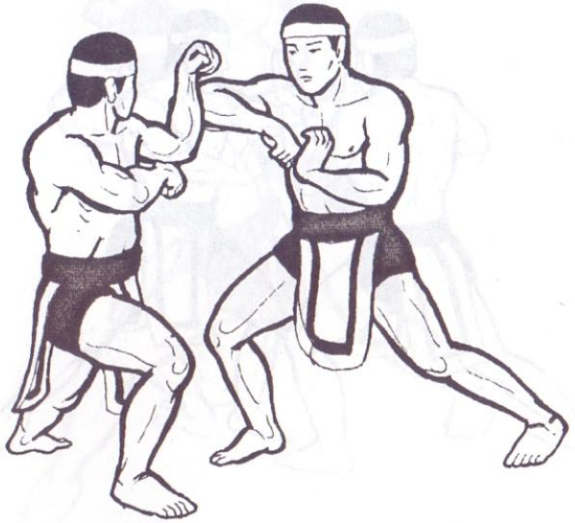
.H.177

- BÀI TẬP 6:

+ (A) bước chân phải lên phía trước một bước, dồn tấn vào chân phải, đánh tay phải theo thế THƯỢNG CHỎ, còn tay trái ép theo thế ẨN THƯỢNG TRẢO.

+ (B) bước chân phải về phía bên phải, dồn tấn chân phải, toàn thân vặn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, hai tay vươn ra đối đòn theo thế ẨN THƯỢNG QUYỀN

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.178)*.



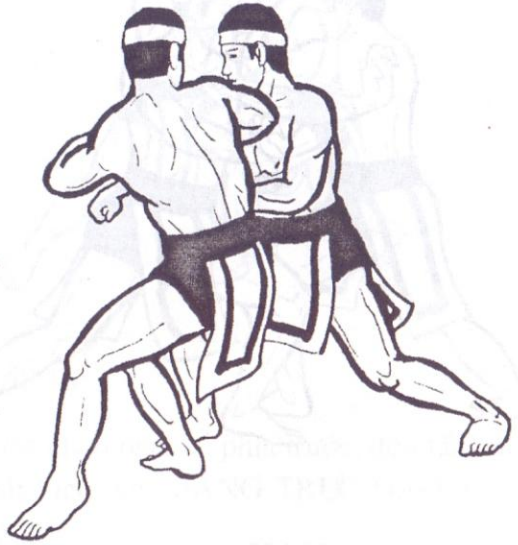
.H.178

- BÀI TẬP 7:

+ (A) bước cao tấn chân phải, ập nhanh đánh đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN bằng tay phải ; tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

+ (B) bước chân phải về phía trước đảo người gần 180^0 ngược chiều kim đồng hồ - ập mông chèn tấn (A) và đánh đòn TRỰC CHỎ.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.179)*.



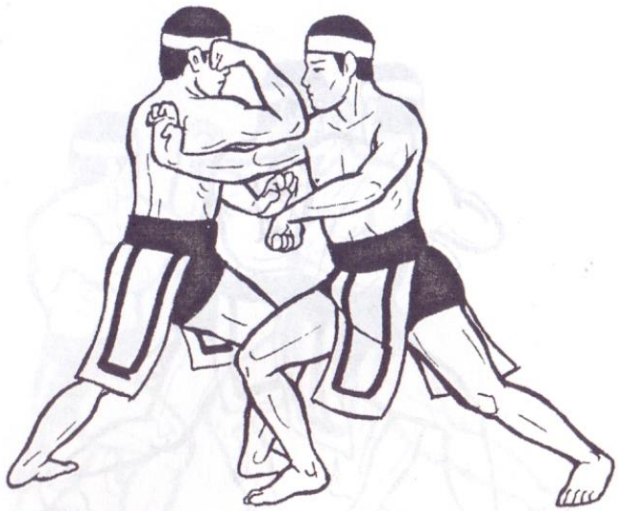
.H.179

- BÀI TẬP 8:

+ (A) bước chân phải về phía trước đánh đòn TRỰC TRẢO bằng tay phải, tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

+ (B) đảo người vặn sang bên trái tránh đòn và đồng thời ập nhanh chân phải về phía trước đánh đòn GIÁNG CHỎ.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.180)*.



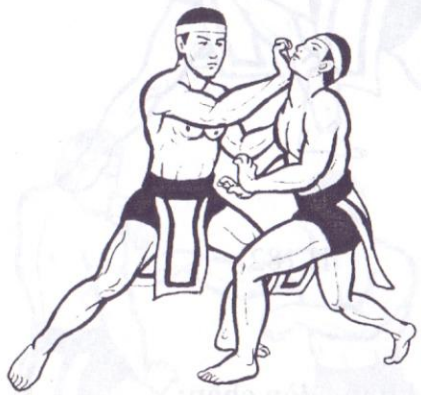
.H.180

- BÀI TẬP 9:

+ (A) từ thế THU TẤN bật nhanh chân trái về phía trước đánh hai tay SONG TRỰC TRẢO.

+ (B) bước chân phải về phía sau chân trái, đảo tấn sang chân trái tránh đòn rồi bất chợt, dùng hai tay THƯỢNG TRẢO *(thủ âm, thủ dương)* đánh trực đòn vào cằm (A).

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.181)*.



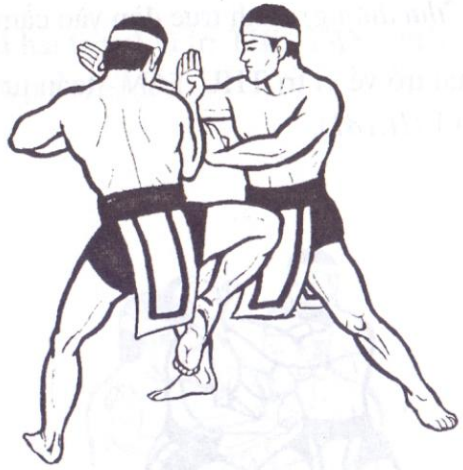
.H.181

- BÀI TẬP 10:

+ (A) bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải, đánh tay phải theo thế GIÁNG TRỰC ĐAO, tay trái thủ thế THƯỢNG ĐAO.

+ (B) vươn hai tay ẨN THƯỢNG ĐAO tiếp đòn; Đồng thời, ập chân phải theo thế TRỰC CHUỲ LÔI CƯỚC để công đòn.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.182)*.



.H.182

2. Các bài tập khung đòn chân:

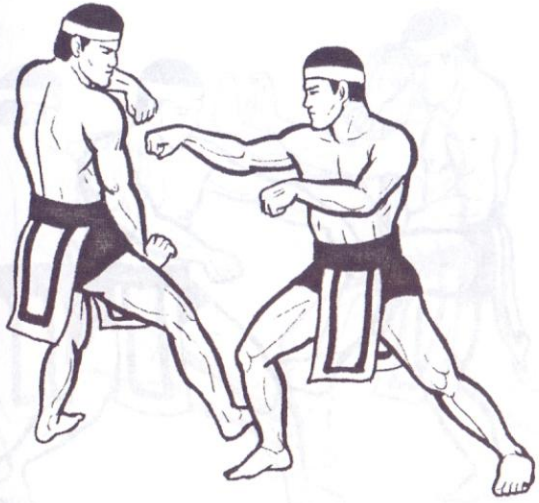
(Tất cả các bài tập dưới đây A và (B) trước khi đối công đều đứng ở thế THU TẤN và cách nhau từ 1 đến 1,5mét)

- BÀI TẬP 1:

+ (A) từ thế THU TẤN bước chân phải lên phía trước dồn tấn vào chân phải, hai tay đánh theo thế TRỰC QUYỀN.

+ (B) từ thế THU TẤN, dồn tấn sang bên trái, đảo người ra phía sau, tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN, tay phải thủ thế ẨN HẠ TRẢO ; Đồng thời, đối chân phải vào cổ chân di chuyển của (A) ở thời điểm (A) đang di chuyển bằng thủ pháp cước đảo. Từ đó, cả hai bật tấn về vị trí ban đầu, tuần tự tập đi tập lại nhiều lần từ bên phải chuyển sang bên trái, rồi thay đổi vị trí cho nhau.

Chú ý đòn đánh đỡ phải đúng kỹ thuật, lực đánh phải mạnh, tốc độ phải từ chậm đến nhanh. Riêng một số đòn phản cước phải thận trọng và phải dừng được đòn - tránh chấn thương *(H.183)*.



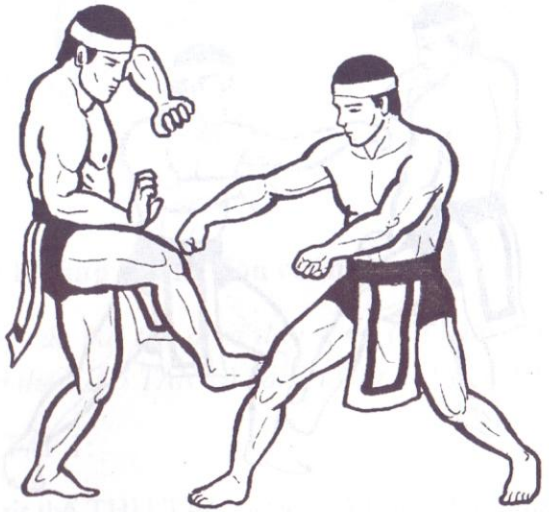
.H.183

- BÀI TẬP 2:

+ (A) bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải. Đồng thời, hơi vặn thân ngược chiều kim đồng hồ đánh đòn GIÁNG THỔ QUYỀN bằng tay phải, tay trái đưa lên thủ thế ẨN QUYỀN.

+ (B) đảo người sang bên trái, dồn tấn vào chân trái; Đồng thời, đối đòn chân phải vào khuỷu chân di chuyển của (A) ở thời điểm chân (A) vừa tiếp chạm mặt đất bằng thủ pháp CƯỚC ĐAO.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.184)*.



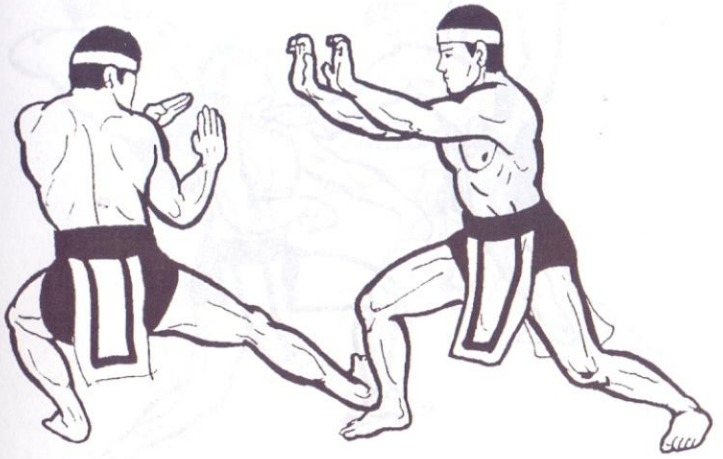
.H.184

- BÀI TẬP 3:

+ (A) bước cao chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải toàn thân vươn lên đánh đòn TRỰC THƯỢNG TRẢO bằng hai tay.

+ (B) dồn tấn vào chân trái, đảo người về phía sau, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG ĐAO ; Đồng thời, phóng chân phải về phía trước đón cẳng chân di chuyển của (A) ở thời điểm (A) đang chuyển động: Từ đó, gạt sang bên phải hoặc giật về phía sau bên phải, hoặc rắn chân đối đòn.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.185)*.



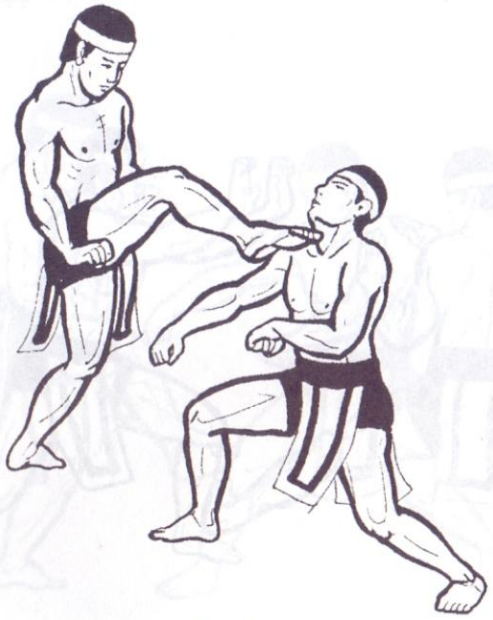
.H.185

- BÀI TẬP 4:

+ (A) tấn công giống như tinh thần ở các bài 1, 2, 3.

+ (B) dồn tấn vào chân phải, giật tay trái thủ THẾ ẨN THƯỢNG QUYỀN, ép tay phải thủ thế ẨN HẠ TRẢO ; Đồng thời, phát chân phải vào hạ bộ, vào bụng, vào sườn, hoặc vào cổ của (A) bằng các thủ pháp CƯỚC ĐAO; THIẾT CƯỚC ĐAO, LÔI CƯỚC, CHỈ CƯỚC.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN rồi tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.186)*.



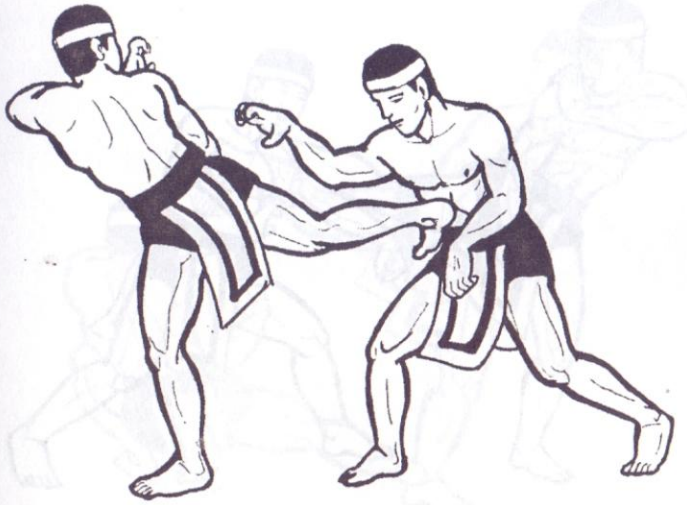
.H.186

- BÀI TẬP 5:

+ (A) tấn công giống như tinh thần ở các bài 1, 2, 3, 4.

+ (B) dồn tấn vào chân trái, đảo vặn người ra phía sau ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, tay phải thủ thế ẨN HẠ TRẢO, tay trái thủ thế ẨN THƯỢNG TRẢO ; Đồng thời, phát đòn chân phải vào hạ bộ, vào bụng, vào ngực, vào cổ (A) bằng thủ pháp của đòn PHÁT NGHỊCH CƯỚC, MÃ NGHỊCH CƯỚC...

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.187)*.



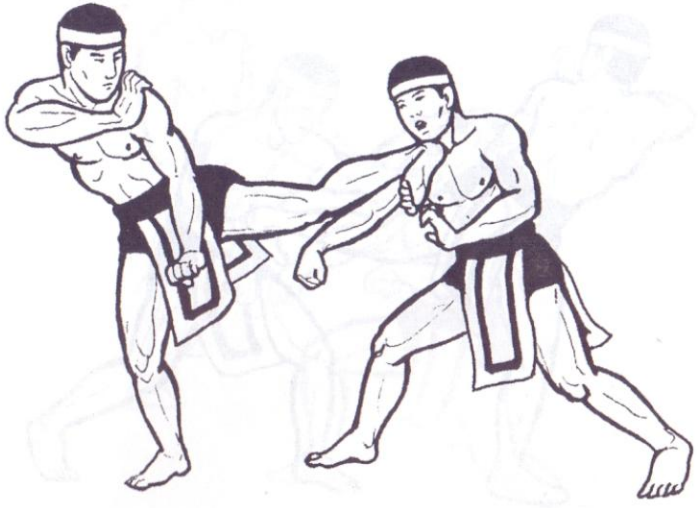
.H.187

- BÀI TẬP 6:

+ (A) tấn công giống như tinh thần ở các bài 1, 2, 3, 4, 5

+ (B) bước nhanh chân phải về phía sau bên trái theo kiểu cắt kéo, tay phải thủ thế ẨN THƯỢNG TRẢO, tay trái thủ thế ẨN HẠ TRẢO ; Đồng thời, phát đòn chân trái vào bụng, ngực, mặt đối phương bằng thủ pháp TẢ LÔI CƯỚC.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.188)*.



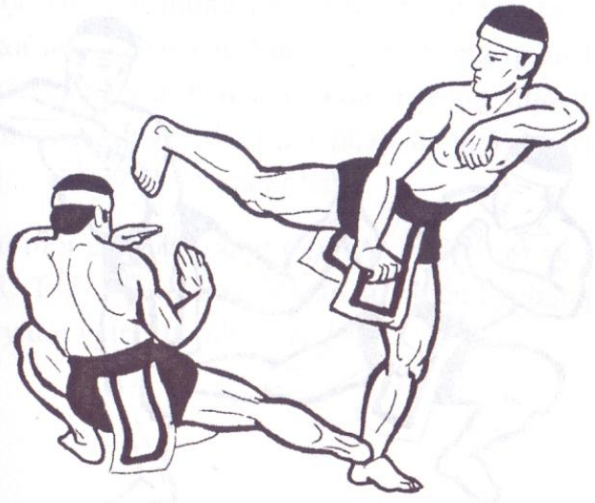
.H.188

- BÀI TẬP 7:

+ (A) dồn tấn sang chân trái, tấn công đòn chân phải vào (B) bằng các thủ pháp đòn TRỰC LÔI CƯỚC ; hoặc HỮU TẢ THIẾT CƯỚC.

+ (B) dồn tấn vào chân trái, đổ người ra phía sau đối đòn chân phải vào chân trụ hoặc hạ bộ (A) ở thời điểm (A) đang lên cước chân phải để tấn công bằng các thủ pháp ĐAO CƯỚC, LÔI CƯỚC.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.189)*.



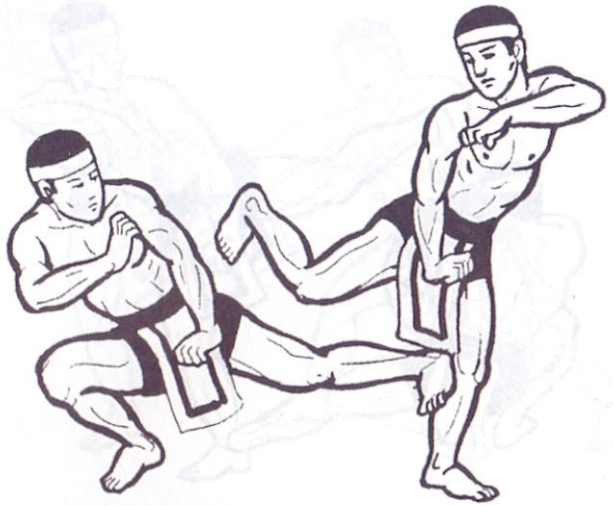
.H.189

- BÀI TẬP 8:

+ (A) bước hờ chân phải về phía trước; Đồng thời, đảo thân ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, phát đòn chân phải vào (B) bằng thủ pháp TẢ VÂN LÔI NGHỊCH CƯỚC.

+ (B) dồn tấn sang chân phải, đảo người sang bên phải ; Đồng thời, trầm thân đối đòn chân trái vào khuỷu chân phải của (A), hoặc vào mông, vào hạ bộ để khắc đòn, đả đòn bằng thủ pháp THIẾT CƯỚC, ĐAO CƯỚC, LÔI CƯỚC.

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN - tuần tự tập như tinh thần của bài tập 1 *(H.190)*.



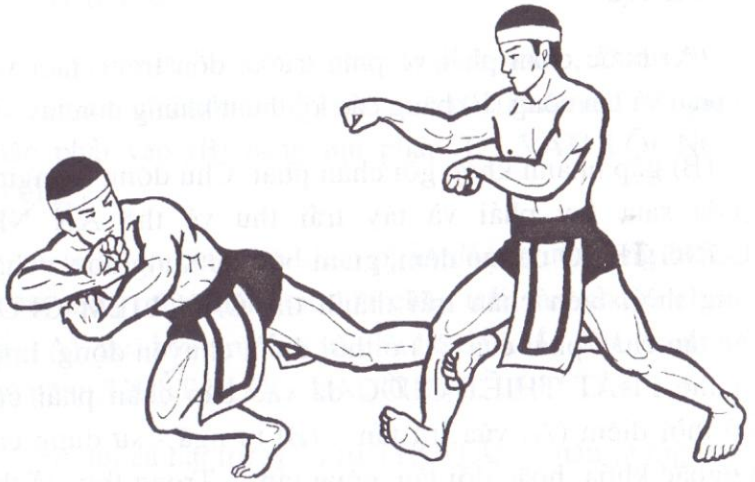
.H.190

- BÀI TẬP 9:

+ (A) bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải và tấn công (B) bằng các kỹ thuật khung đòn tay.

+ (B) gập nhanh khớp gối chân phải. Chủ động đổ người ra phía sau, tay phải và tay trái thu về thế ẨN NHỊ THƯỢNG TRẢO để tạo đệm, giảm bớt lực xung do va chấn ; Đồng thời, biến chân trái thành thế CÂU LIÊM CƯỚC ngoắc tấn chân phải của (A) ở thời điểm chuyển động, hoặc dùng thế PHÁT THIẾT CƯỚC đá vào bắp chân phải của (A) ở thời điểm (A) vừa trụ tấn... (B) tự ngã - sử dụng các đòn ngoắc khóa, hoặc đối tấn, công tấn ... Trong thực tế thủ pháp trên thường không mấy khi sử dụng và cũng không cần thiết sử dụng trong các trường hợp thông thường. Nhưng học võ, đâu lường hết những gì sẽ xảy ra? Đặc biệt trong quan hệ va đấu với đông người, trong quan hệ bị đối phương tấn công mà bản thân còn ở trong tình trạng mất tấn, bị choáng váng... thì biện pháp tự ngã để tránh đòn, khắc đòn ... có thể là an toàn nhất.

Và cứ mỗi giải pháp như trên (A) và (B) trở về vị trí ban đầu - THU TẤN - tuần tự tập đi tập lại nhiều lần bên phải, bên trái ... thay đổi vị trí cho nhau *(H.191)*



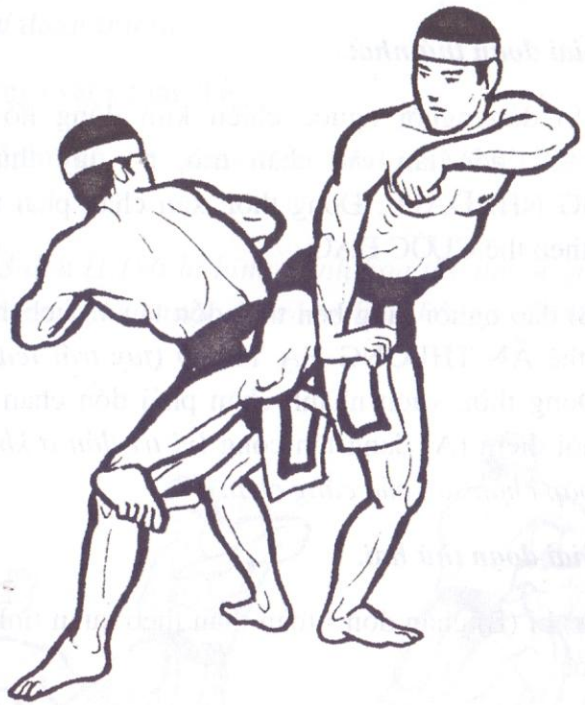
.H.191

- BÀI TẬP 10:

+ (A) đảo người về phía sau, bật tấn chân trái lao vào xắn tấn chân trụ của (B) bằng thế CƯỚC ĐAO.

+ (B) lơi tấn tránh đòn rồi dùng cước tấn công (A), hoặc dồn tấn vào chân trái dùng chân phải đối công trực đòn vào cổ chân, vào khớp gối của (A), hoặc tiếp đối chân tấn công của (A) ở thời điểm (A) đang tấn công bằng các thủ pháp gạt, ngoắc, vít hay ép mông.

Như vậy, cứ mỗi giải pháp, (A) và (B) đều phải tiến hành tập luyện tuần tự giống như tinh thần của bài tập số 9 *(H.192)*



.H.192

II. TẬP KỸ THUẬT KHUNG ĐÒN KÉP.

(Tất cả các bài tập dưới đây (A) và (B) trước khi bị đối công đều ở thế THU TẤN và cách nhau từ 1 - 1,5 mét).

- BÀI TẬP 1:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, dồn tấn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG NHỊ ĐAO ; Đồng thời, xắn chân phải vào hạ bộ của (B) theo thế CƯỚC ĐAO.

+ (B) đảo người sang bên trái, dồn tấn vào chân phải, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO (*tay trái lên, tay phải dưới*); Đồng thời, vươn nhanh chân phải đón chân công của (A) ở thời điểm (A) đang tấn công (*vị trí đón ở khuỷu chân, hoặc ở bắp chân sau của cẳng chân*).

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) bị (B) chặn đòn - toàn thân theo quán tính bị lao về phía trước.

+ (B) gập nhanh khuỷ chân phải về phía sau: vừa giật tấn chân phải của (A) vừa ngoắc chân ép khóa; Đồng thời, lao người về phía trước phóng tay TRẢO vào ngực (A) - quật (A) đổ về phía sau bên trái.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ (A) ngã về phía sau bên trái.

+ (B) trầm người gạt chân phải theo đà đổ của đối phương; Đồng thời, lắc vai trái, đảo thân đánh tiếp đòn tay trái theo thế THIÊN GIÁNG TRẢO vào mặt (A) ở thời điểm (A) đang ngã.

d. Giai đoạn thứ tư.

+ (A) ngã vật xuống đất.

+ (B) trầm đổ theo đánh tiếp đòn GIÁNG CHỎ bằng tay phải.

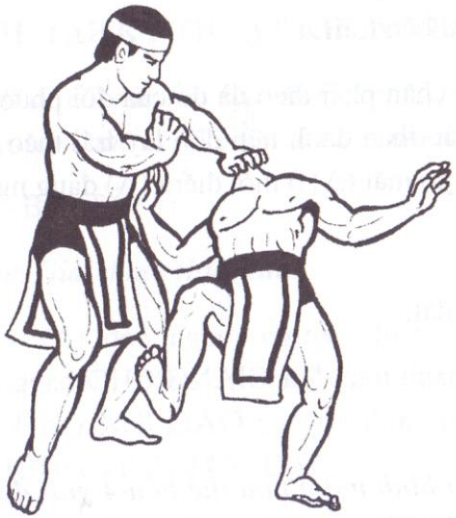
(H.193 đến H.196 là hình minh họa thể hóa 4 giai đoạn chuyển tiếp của kỹ thuật đả công liên hoàn của bài tập 1 (đòn kép)).



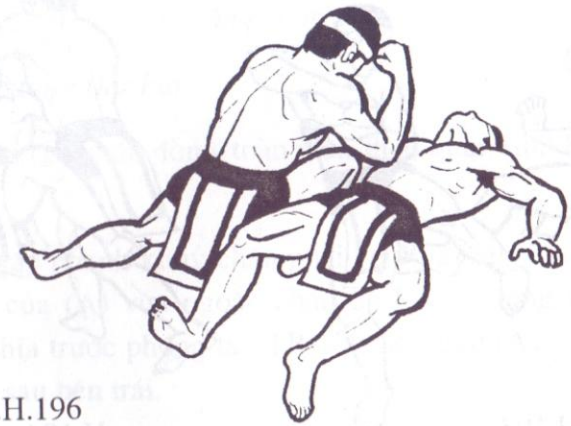
.H.193



.H.194



.H.195



.H.196

- BÀI TẬP 2:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước chân phải về phía (B), dồn tấn vào chân phải, hai tay đánh theo thế SONG TRỰC QUYỀN.

+ (B) dồn tấn vào chân trái đảo vặn thân ra phía sau, phía bên trái một góc khoảng 90^0 ngược chiều kim đồng hồ ; Đồng thời, kéo theo chân phải về phía sau bên trái, tấn dồn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG NHỊ QUYỀN.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) đánh hụt đòn hơi bị lao về phía trước.

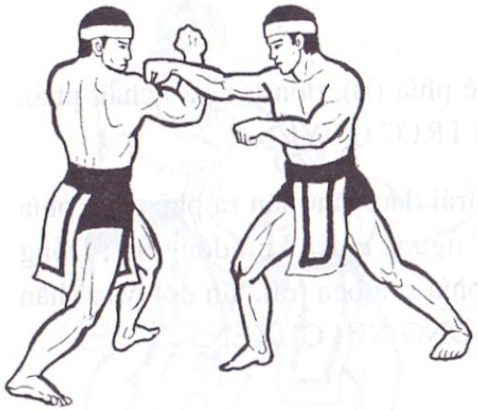
+ (B) đảo vai phải, dồn tấn vào chân phải đánh nhanh đòn tay phải vào cằm (A) ở thời điểm (A) đang tấn công, hoặc (A) vừa bị hụt vào.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ (A) bị dính đòn đổ ngã người ra phía sau

+ (B) tận dụng hiệu quả của đòn đánh thứ nhất, áp tiếp người trầm đổ tấn, đánh tiếp đòn LÔI GIÁNG CHỎ bằng tay trái vào ngực (A).

(H.197 đến H.199 là hình minh họa thể hóa kỹ thuật đả công liên hoàn của bài tập thứ hai).



.H.197



.H.198



.H.199

- BÀI TẬP 3:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước chân trái về phía sau, dồn tấn vào chân trái thủ thế CUNG TIỄN BỘ ; Đồng thời, giật hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN (*tay phải thủ thế QUYỀN, tay trái thủ thế trảo).*

+ (B) bước chân phải về phía sau, người trấm thấp, dồn tấn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) bật dồn tấn dướn người về phía trước, biến tay QUYỀN phải thành tay ĐAO đánh thẳng vào (B) theo thủ pháp TRỰC ĐAO (*Chú ý: xu thế đánh tuy không vươn xa nhưng rất nhanh và mạnh ; Đồng thời, kéo theo tay trái cũng biến thành thế ẨN THƯỢNG ĐAO).*

+ (B) đồng thời dồn tấn vào chân phải, mông vặn ngược chiều kim đồng hồ về phía trước kéo theo thế chuyển của chân trái cũng về phía trước, tay phải phóng ra đón đòn tấn công của (A).

c. Giai đoạn thứ ba.

+ (B) ở thời điểm vừa tiếp vít, bằng thủ pháp lăn trượt theo chiều kim đồng hồ, tay của (B) biến thành thuật nhu trượt, xoắn bám vào thành trong cánh tay tấn công của (A), toàn thân dướn lên ở tư thế xoắn kéo.

+ (A) bị thuật tiếp vít và bị hấp lực bằng thủ pháp xoắn kéo của (B), (A) chững lại ở trạng thái mất đà, chới với mà không thể tháo gỡ.

d. Giai đoạn thứ tư.

+ (B) tận dụng cơ hội có được ; Từ đó, thực hiện nhất quán các ý đồ chiến thuật của THUẬT NHU HẤP LỰC: dồn tấn vào chân trái, ép cổ tay, thành tay, má cổ tay và bàn tay ... vừa du kéo, vừa xoắn vặn theo chiều kim đồng hồ, vừa tỳ riết ép (A) ngã về phía sau, phía bên trái.

+ (A) bị các thuật tiếp công, giữ khóa của (B) nên mất đà, mất tấn - ngã về phía bên phải ở trạng thái bị tỳ giữ không lối thoát.

d. Giai đoạn thứ năm.

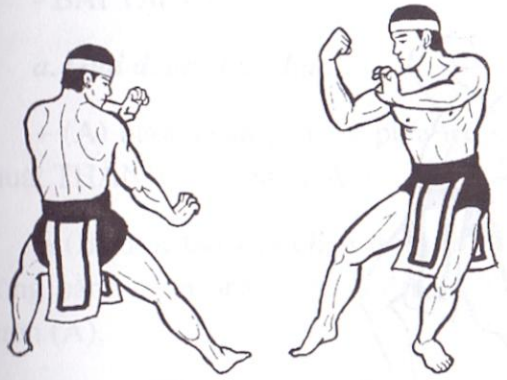
+ (B) khi (A) ở trạng thái giãn căng từ từ đổ, (B) tiếp tục tấn công bằng thủ thuật ÁP CÔNG ; Để đi đến kết thúc bằng kỹ thuật bật nhanh triệt tấn chân trái và đồng thời đả công đòn TRỰC TRẢO vào mặt (A).

e. Giai đoạn thứ sáu.

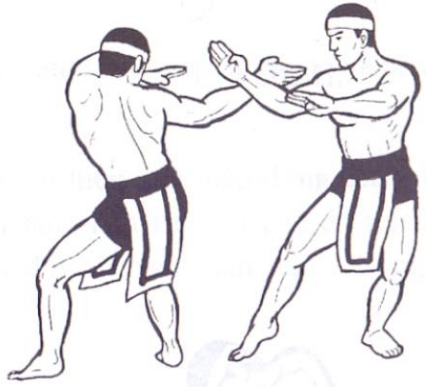
+ (A) ngã vật ngửa người về phía bên phải.

+ (B) trầm tấn chân trái, gập người đánh đòn HẠ GIÁNG TRẢO vào hạ bộ của (A) cũng bằng tay trái.

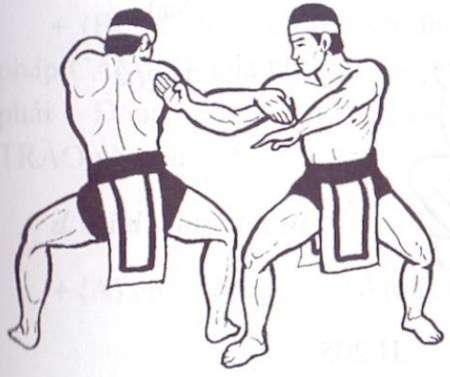
(H.200 đến H. 205 là hình minh họa thể hóa sáu giai đoạn chuyển tiếp của kỹ thuật ĐẢ CÔNG LIÊN HOÀN của bài tập ba (đòn kép)).



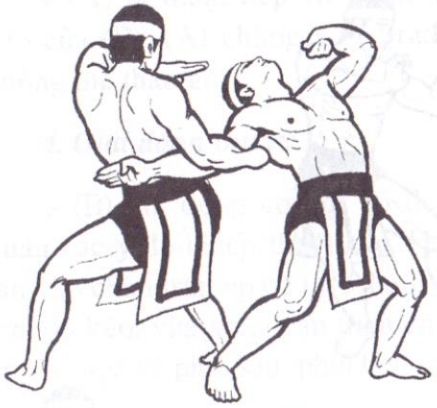
.H.200



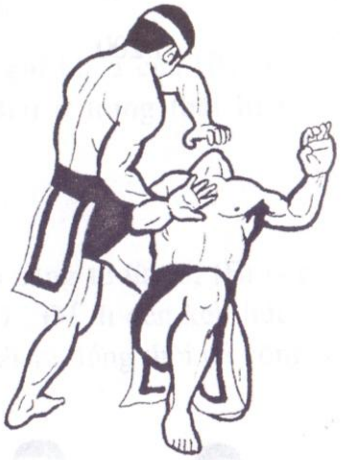
.H.201



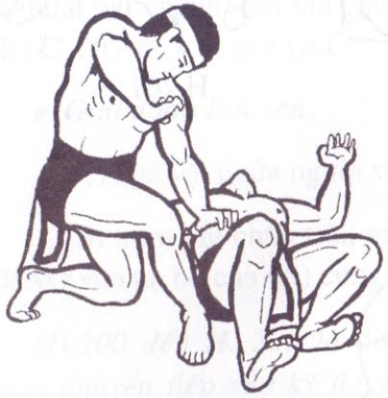
.H.202



.H.203



.H.204



.H.205

- BÀI TẬP 4:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước chân phải về phía trước tấn công (B) bằng kỹ thuật THÀNH CƯƠNG ĐAO.

+ (B) dồn tấn vào chân trái, đổ người về phía sau, phản công bằng chân phải theo thủ thuật TRỰC CƯỚC ĐAO vào sườn (A).

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) bị đối công vào cạnh sườn, (A) gập người đổ về phía trước theo quán tính.

+ (B) cảm được đòn đánh có hiệu quả, liền dùng các thủ pháp của mông, chân ... đón tấn chân trụ của (A) ép thành chân phải bằng thủ thuật du đẩy để vặn thân cho (A) ngã nhanh hơn.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ (B) tận dụng cơ hội có được, ập trượt người dùng thủ pháp CẦM NÃ của tay trái chộp tóc (A) giật gập về phía bên phải ; Đồng thời, đánh tiếp thế tay bằng thủ thuật TRỰC TRẢO vào cằm (A).

d. Giai đoạn thứ tư.

+ (A) chới với, đổ vật về phía trước bên phải.

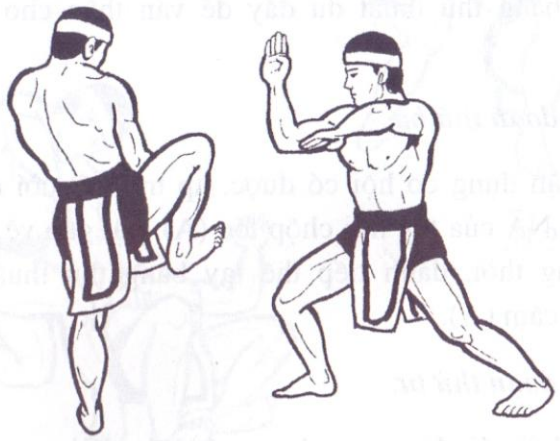
+ (B) trầm tấn chân phải, gập người xoắn ngược kim đồng hồ ; Đồng thời, đánh tiếp đòn GIÁNG TRỰC CHỎ bằng tay phải vào ngực (A).

đ. Giai đoạn thứ năm.

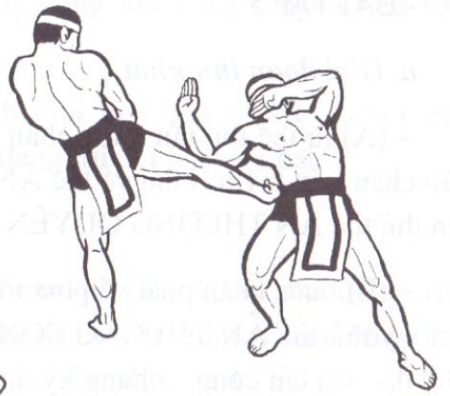
+ (A) nằm ngửa ở tư thế có khả năng phản công bằng các thủ pháp đòn cước - nhất là các đòn LÔI THỔ THĂNG CƯỚC.

+ (B) bật người giáng toàn thân vào (A) bằng thuật ĐẢ CÔNG CHUỲ LÔI CƯỚC.

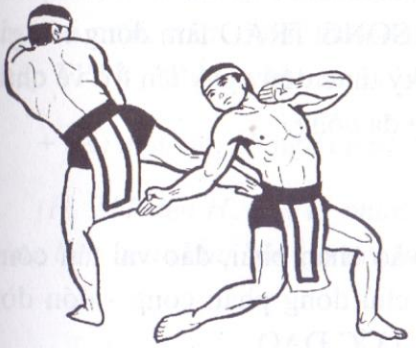
(H.206 đến H.210 là hình minh họa thể hoá thuật ĐẢ CÔNG LIÊN HOÀN của bài tập 4).



.H.206



.H.207



.H.208



.H.209



.H.210

- BÀI TẬP 5:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) từ thế thu tấn bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân trái, tay trái thu về thế ẨN HẠ QUYỀN tay phải giật lên thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN.

+ (B) bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG SONG TRẢO làm động tác giả như đảo vai tấn công - nhưng kỳ thực dồn ngay tấn trở về chân trái, chân phải tiếp hờ sẵn sàng đá công.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) tưởng (B) dồn tấn vào chân phải, đảo vai tấn công bằng đòn TRỰC TRẢO, liền chủ động phản công - đón đòn chân phải bằng thủ thuật HẠ CƯỚC ĐAO.

+ (B) nhận được đòn đánh lừa có hiệu quả, liên co chân phải, đảo sang phải ; Đồng thời, biến thành thế CÂU LIÊM CƯỚC, vươn ra đón đòn tấn công của (A) ở đúng thời điểm đang tấn công; Từ đó, giật nhanh chân phải của (A) về phía sau bên trái ; Đồng thời, cùng vươn tay tiếp vít tay (A).

c. Giai đoạn thứ ba.

+ (B) cảm được đòn CÂU LIÊM CƯỚC có hiệu quả; (A) bị kéo trượt tấn chới với, đổ về phía trước bên phải, (B) liền biến đòn CÂU LIÊM CƯỚC của chân phải, thành đòn HẠ

PHÁT CƯỚC đảo người đả công tấn công - đánh tiếp vào khuỷu gối chân trái (A).

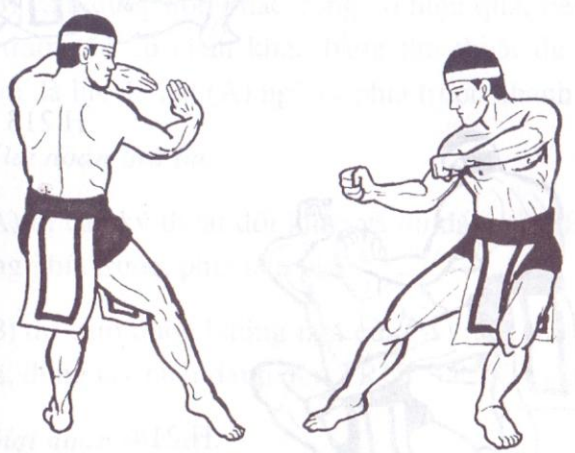
+ (A) đang chới với, bị bồi tiếp đòn CƯỚC ĐAO vào khuỷu chân bên trái - chân đang trụ tấn (A) ngã bệt.

d. Giai đoạn thứ tư.

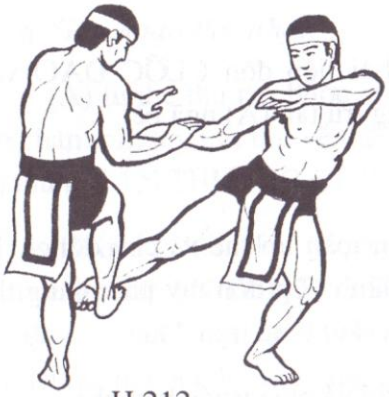
+ (B) tận dụng cơ hội hoàn toàn lợi thế và chủ động; (B) đảo vai phải, trầm dướn thân đánh tiếp đòn tay phải bằng thủ pháp TRỰC TRẢO vào cằm (A) kết thúc trận đấu.

+ (A) ngã vật, đổ ngửa người về phía trước bên phải.

(H. 211 đến H. 214 là phần minh họa thể hoá kỹ thuật đả công liên hoàn của bài tập thứ năm).



.H.211



.H.212



.H.213



.H.214

- BÀI TẬP 6:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước chân phải về phía trước, định dồn tấn đánh đòn ĐỐI TRỰC QUYỀN.

+ (B) dồn tấn vào chân trái, đảo người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, gót chân trái xoay cùng chiều một góc khoảng 90^0; Đồng thời, phản công đòn chân phải đối vào cổ chân phải của (A) ở thời điểm (A) vừa phát công bằng thủ pháp HẠ CƯỚC ĐAO.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) bị đối công ở thời điểm đang tấn công, (A) bị chững lại mất đà đổ người về phía trước theo quán tính.

+ (B) cảm được đòn khắc công có hiệu quả, liền tận dụng cơ hội, trầm tấn ép chân khắc bằng thủ thuật du đẩy nhằm tăng thêm đà lực để hất (A) ngã về phía trước nhanh hơn.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ (A) bị các kỹ thuật đối khắc và du đẩy của (B), (A) ngã bệt xuống phía trước, phía bên phải.

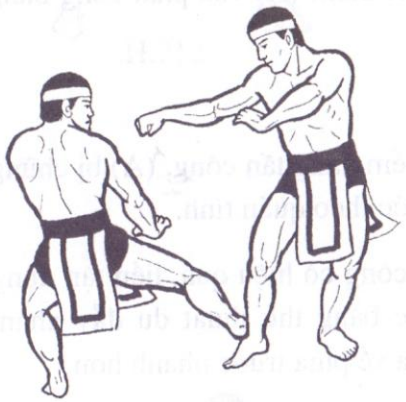
+ (B) dự cảm được hướng ngã của (A) nên chủ động trầm thêm tấn, dùng tay phải đánh đòn TRỰC TRẢO vào ngực (A).

d. Giai đoạn thứ tư.

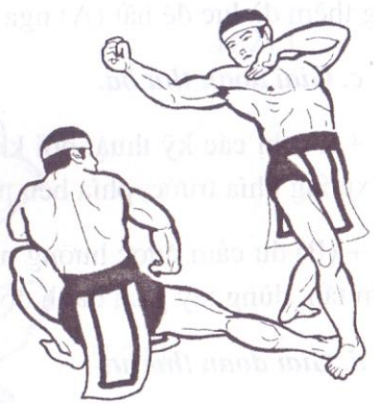
+ (A) đổ vật về phía trước bên phải.

+ (B) bước nhanh tấn chân trái về phía trước, lao mạnh đòn chân trái vào bụng (A) bằng thế GIÁNG CHÙY LÔI CƯỚC; Đồng thời, đảo vai trái tấn công tiếp bằng đòn TRỰC TRẢO vào cằm (A) ở thời điểm (A) vừa ngã chưa kịp có khả năng phản công, đả công...

(H.215 đến H.218 là phần minh họa thể hoá kỹ thuật đả công liên hoàn của bài tập sáu).



.H.215



.H.216



.H.217



.H.218

- BÀI TẬP 7:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước chân phải lên phía trước một bước trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay biến thành thế SONG TRỰC TRẢO làm động tác giả vờ tấn công (B).

+ (B) liên cảm bị (A) tấn công liền chuyển chân trái về phía sau, toàn thân đổ về phía sau tránh đòn ; Đồng thời, hai tay dật lên theo thế SONG THỦ ĐAO.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (B) nhầm tưởng (A) tấn công thật bằng thủ thuật SONG TRỰC TRẢO, nên sau khi xoay đảo tránh đòn liền bước

nhanh chân phải về phía trước dồn tấn vào chân phải, phản công bằng đòn GIÁNG THIẾT QUYỀN.

+ (A) nhận được tín hiệu (B) bị lừa - lao vào đả công, liền thu đòn, đảo ngược người 180^0, trầm đảo thân ập mông đối vào (B) ở thời điểm (B) đang di chuyển; Đồng thời, tay trái (A) vươn ra tiếp vít tay phải (B) bằng thủ pháp DU HẤP LỰC, tay phải đối đòn vào sườn (B) bằng thủ pháp THÀNH CƯƠNG CHỎ.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ Tận dụng hiệu quả có được của đòn đánh thứ nhất (A) trầm tấn vào chân phải - ép mông đổ người ra phía sau phía bên trái; Đồng thời, vít tay xà bên trái kéo (B) đổ về phía trước, phái bên phải.

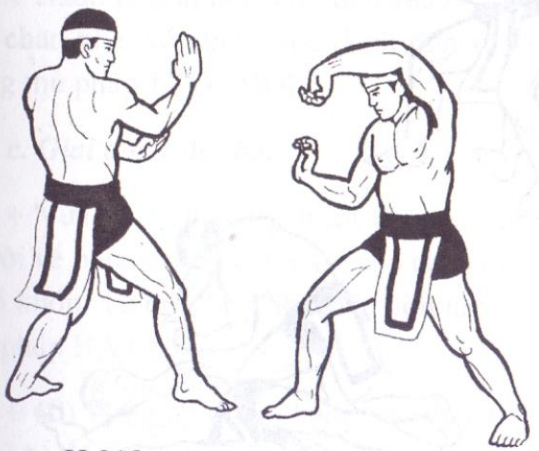
+ (B) bị đối đòn ở mông, đang chới với mất đà - hơi đổ người về phía trước, liền bị (A) tận dụng tính bất lợi, dùng thủ pháp du kéo quật lật người ra phía sau.

d. Giai đoạn thứ tư.

+ (A) vặn ngược người ngược chiều kim đồng hồ - quật (B) ngã và theo đà ... trầm đổ tấn đánh tiếp đòn TRỰC THỔ TRẢO bằng tay bên trái ...

+ (B) ngã vật, ngửa người chịu liên tiếp các đòn tấn công của (A) ở tình trạng hoàn toàn bị động.

(H.219 đến H.222 là toàn bộ hình minh họa thể hóa cho kỹ thuật ĐẢ CÔNG LIÊN HOÀN của bài tập thứ bảy).



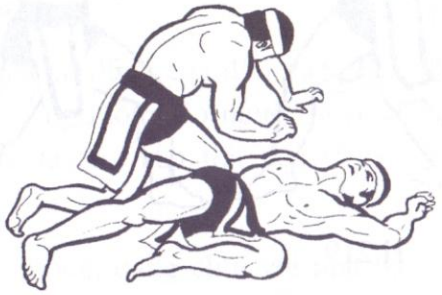
.H.219



.H.220



.H.221



.H.222

- BÀI TẬP 8:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải ; Đồng thời, đánh tay phải theo thế TRỰC QUYỀN và tay trái bằng thủ pháp THĂNG THIẾT QUYỀN.

+ (B) bước chân trái về phía sau, dồn tấn vào chân trái tránh đòn; Đồng thời, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ QUYỀN.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) cảm được bị hụt đòn, liền bật tiếp hai chân về phía B, đánh tiếp đòn SONG TRỰC TRẢO.

+ Nhận ra đòn tấn công tiếp của (A), (B) trầm người xoạc tấn chân phải về phía trước đánh đòn và với ý đồ phản công bằng thủ pháp TRỰC ĐỐI.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ Vừa cảm được (B) trượt tấn áp công, (A) liền đổ trầm người về phía trước - ép mông vào chân di chuyển của (B) ở vị trí ổ khớp. Từ đó (A) giáng tiếp đòn tay phải vào cổ (B) bằng thủ pháp HẠ CHỎ.

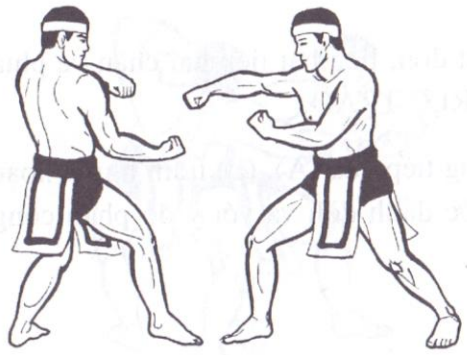
+ (B) bị áp ập chính bằng sức mạnh và kỹ thuật dồn tấn của (A) đổ gập người xuống vặn ra phía sau ngược chiều kim đồng hồ.

d. Giai đoạn thứ tư.

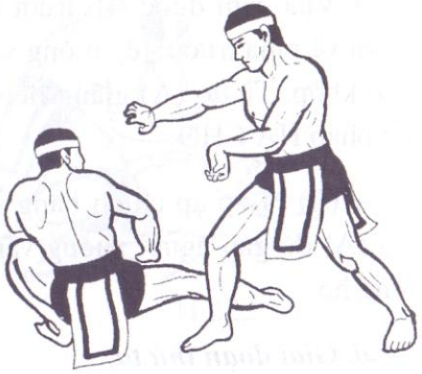
+ Phát triển tiếp đòn đánh ở giai đoạn thứ ba, khi (B) vừa đổ gập người xoắn về phía sau, hở mặt và gáy, (A) đánh tiếp đòn tay phải bằng thủ pháp THÀNH GIÁNG ĐAO vào gáy (B).

+ (B) đổ chúi người phía sau bên trái, kết thúc bài.

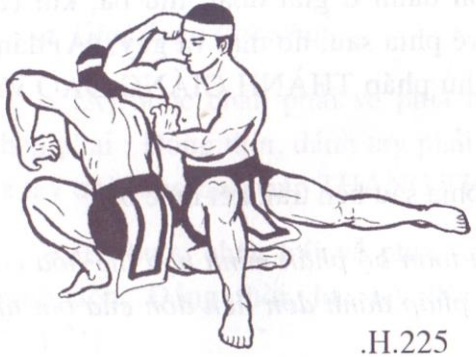
(H.223 đến H.226 là toàn bộ phần minh họa thể hóa các giai đoạn chính của thủ pháp đánh đòn liên đòn của bài tập thứ tám).



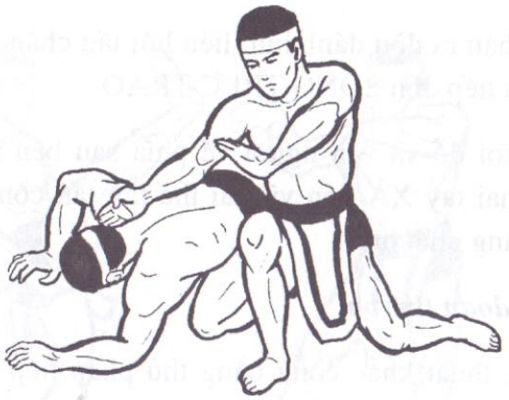
.H.223



.H.224



.H.225



.H.226

- BÀI TẬP 9:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bật hai chân về phía trước làm động tác giả - tấn công bằng kỹ thuật khung đòn tay, nhưng bất chợt lơi đổ người về phía sau: dồn tấn vào chân trái, chân phải tiếp hờ ở vị trí phía trước toàn thân gập căng; Đồng thời, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG SONG XÀ.

+ (B) tưởng (A) tấn công bằng đòn tay, nên đảo người sang bên trái, dồn tấn vào chân trái, tấn công (A) bằng chân phải theo thủ thuật TRỰC LÔI CƯỚC ; Đồng thời, hai tay thủ thế SONG ẨN HẠ TRẢO.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (B) nhận ra đòn đánh hụt, liền hồi tấn chân phải về phía trước - đánh tiếp đòn SONG TRỰC TRẢO.

+ (A) hơi đổ và vặn người về phía sau bên phải ; Đồng thời, vươn hai tay XÀ đón vít hai thế tay tấn công (B) ở thời điểm (A) đang phát lực.

c. Giai đoạn thứ ba.

+ Bị kỹ thuật khắc công bằng thủ pháp tiếp vít bằng tay XÀ của (A), (B) mất đà chúi về phía trước.

+ (A) tận dụng cơ hội có được của thủ pháp đả công liền đảo xoắn và cuộn ngược hai tay XÀ từ dưới lên theo chiều kim đồng hồ ; Đồng thời, có xu hướng xiết ập về phía trước.

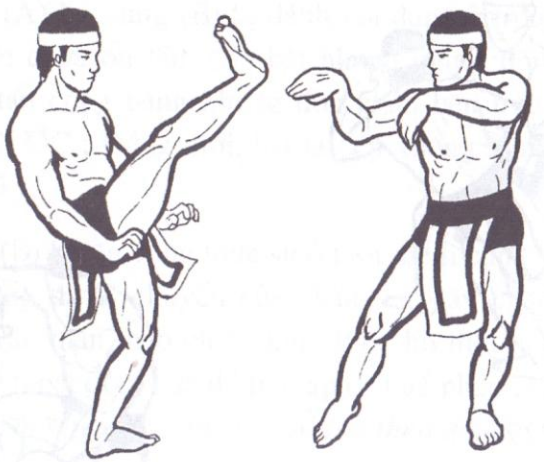
+ (B) bị xoắn vặn đổ gập về phía trước, phía bên phải.

d. Giai đoạn thứ tư.

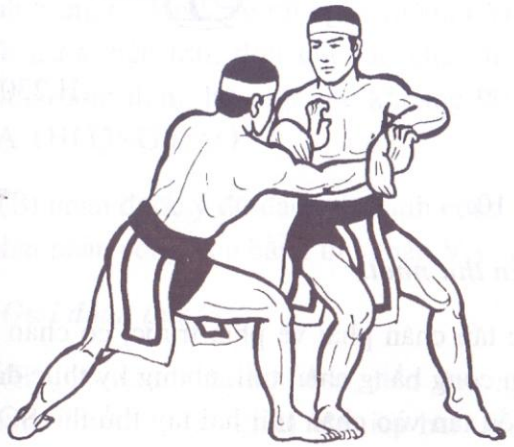
+ (A) trầm ép người khoá đòn ; Đồng thời, hạ tấn theo thế ngã của (B), tiếp tục tấn công bằng đòn đánh chủ động tự lựa chọn.

+ (B) ngã vật trong trạng thái bị khoá, rất khó khăn ứng phó tháo gỡ.

(H.227 đến H.230 là toàn bộ phần minh họa thể hóa kỹ thuật liên đòn tấn công của bài tập thứ chín).



.H.227



.H.228



.H.229



.H.230

- BÀI TẬP 10:

a. Giai đoạn thứ nhất.

+ (A) bước tấn chân phải về phía trước, co chân trái làm động tác giả tấn công bằng chân trái, nhưng kỳ thực đảo người sang bên trái dồn tấn vào chân trái hai tay thủ thế SONG ẨN THƯỢNG ĐAO.

b. Giai đoạn thứ hai.

+ (A) lợi dụng (B) bị đánh lừa đang ở trong thời điểm di chuyển chưa ổn tấn, (A) bật nhanh người dồn tấn vào chân phải, tấn công bằng khung đòn chân bên trái theo thủ pháp LÔI CƯỚC ; Đồng thời, hai tay ép xuống thủ thế SONG ẨN TRẢO.

+ (B) bị tấn công thực sự ở thời điểm chưa kịp ổn tấn, liền tận dụng đà di chuyển của chân trái, lấy chân phải làm trụ xoắn vặn thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0 vừa để thoát đòn, vừa để tiếp áp (A) để phản công. *(Chú ý hai tay (B) giữ nguyên khung xoắn vặn theo thân).*

c. Giai đoạn thứ ba.

+ Cảm được không chỉ đòn tấn công bị hụt, mà còn bị rơi vào tình trạng bị đón lõng rất nguy hiểm, (A) hồi tấn chân trái về phía trước bên trái, dồn tấn vào chân trái, toàn thân vặn theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, hai tay thủ thế ẨN HẠ THƯỢNG ĐAO.

+ (B) nhận được ý đồ đao lơi thành công, liền dồn tấn vào chân phải phản công tiếp bằng thủ pháp VẢ ẬP ĐAO.

d. Giai đoạn thứ tư.

+ (B) phản công bị hụt đòn, liền đảo ngược người theo chiều kim đồng hồ, ập người bật tiếp hai tấn về phía (A), tấn công tiếp bằng khung đòn tay bằng thủ thuật THÀNH CƯƠNG ĐẢO.

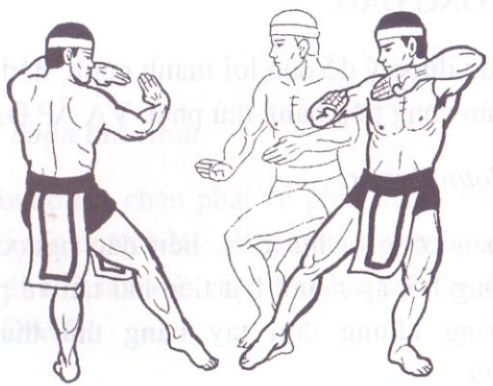
+ (A) ở thời điểm (B) đang tấn công đòn thứ hai, thế tấn đang di chuyển, (A) chủ động áp tấn dồn về chân phải, vươn hai tay ĐAO đón đòn tay phải của (B) xoắn vặn theo chiều kim đồng hồ và ép (B) đổ thân về phía trước, chiều bên trái.

đ. Giai đoạn thứ năm.

+ (B) đổ vật xoắn thân xuống đất phơi ngực, bụng và hạ bộ.

+ (A) chủ động phản đòn ở thời điểm (B) vừa ngã, chưa có khả năng đối công, khắc công, hoặc có phản ứng cứu vãn tình thế. Tất nhiên (A) có thể lựa chọn khung đòn chân, hay khung tay sao cho hợp lý nhưng phải hết sức khẩn trương, không để qua đi cơ hội hiếm hoi.

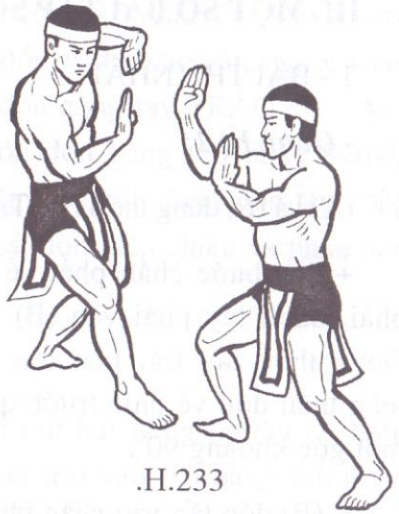
(H.231 đến H.235 là toàn bộ hình minh họa thể hóa các giai đoạn công, đả công của bài tập thứ mười).



.H.231



.H.232



.H.233



.H.234



.H.235

III. MỘT SỐ BÀI TẬP SONG LUYỆN.

1 - BÀI THỨ NHẤT.

- Quan hệ 1:

(A) và (B) đứng thế THU TẤN cách nhau 1 - 1,5 mét.

+ (A) bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải, đánh tay phải vào (B) bằng thủ pháp TRỰC ĐAO ; Đồng thời, tay trái giật lên thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO, toàn thân dồn về phía trước quay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0.

+ (B) dồn tấn vào chân phải, lấy chân phải làm tâm, toàn thân xoắn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 để tránh đòn ; Đồng thời, hai tay giật lên thủ thế SONG ẨN THƯỢNG QUYỀN. Cần lưu ý khi đảo vặn thân, hai gót chân cũng cùng xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0.(H.236)

- Quan hệ 2:

+ (A) cảm được đòn đánh thứ nhất bị hụt, liền đảo vai trái về phía trước vươn người đánh tiếp đòn tay trái bằng thủ pháp TRỰC TRẢO ; Đồng thời, ép tay phải về ẨN THƯỢNG TRẢO. Cần lưu ý thế đánh phải nhanh, mạnh, vươn xa, nhưng toàn thân không được đổ gập về phía trước, trọng tâm vặn dồn vào chân phải, gót chân trái hơi kiễng.

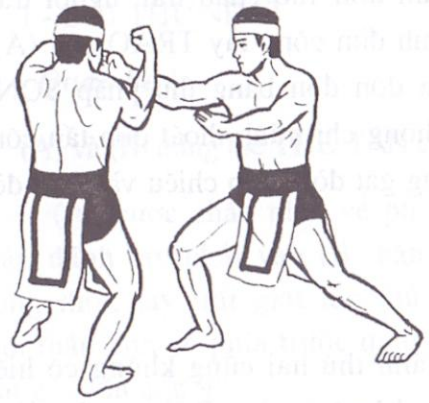
- Ngay ở thời điểm (A) tấn công, (B) chuyển chân trái về phía sau bên phải, trọng tâm dồn vào chân trái, người trầm thấp hơi đổ về phía sau tránh đòn công tay TRẢO của (A) ; Đồng thời, hai tay vươn ra đón đòn bằng thủ pháp SONG THỦ ĐAO. Như vậy (B) không chỉ tránh thoát đòn tấn công của (A), mà còn có khả năng gạt đòn, tiếp chiêu và phản đòn khi có cơ hội *(H.237)*.

- Quan hệ 3:

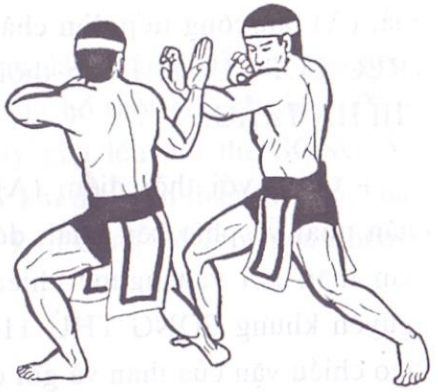
+ (A) cảm được đòn đánh thứ hai cũng không có hiệu quả, (A) tấn công tiếp đòn chân trái vào (B) bằng thủ pháp TRỰC LÔI CƯỚC; Đồng thời, ép thu hai tay về thế ẨN NHỊ HẠ TRẢO.

+ Cùng với thời điểm (A) tấn công, (B) chuyển tiếp chân phải về phía bên phải, dồn trọng tâm vào chân phải, toàn thân hơi vặn ngược chiều kim đồng hồ, hai tay giữ nguyên khung SONG THỦ THƯỢNG TRẢO và cùng đảo theo chiều vặn của thân và gót chân, sao cho lệch hướng với thế đánh của (A).

Như vậy, (B) không chỉ thoát được đòn, mà còn tạo được quan hệ rất lợi thế về khoảng cách; Giành lại thế chủ công *(H.238)*



.H.236



.H.237



.H.238

- Quan hệ 4:

+ (A) vừa cảm được hụt đòn, rơi vào tình thế bất lợi, liền thu ngay chân trái về phía sau bên phải theo kiểu cắt kéo ; Đồng thời, hai tay gạt về phía trước, phía bên trái bằng thủ thuật SONG THỦ ĐAO.

+ Ngày sau khi tránh thoát đòn tấn công thứ ba của (A), (B) lợi thế trong quan hệ đón lõng, liền chuyển sang phản công bằng thủ pháp SONG TRỰC ĐAO, bằng cách dồn ngược tấn đột ngột về chân trái, toàn thân vươn lên đả công *(H.239)*

- Quan hệ 5:

+ (B) cảm được đòn bị đánh hụt, liền đảo ngược người ngược chiều kim đồng hồ đánh tiếp đòn HỮU TẢ THIẾT CƯỚC bằng chân phải ; Đồng thời, ép tay phải che hạ bộ theo thế ẨN THỦ HẠ TRẢO, tay trái thu về thế ẨN THỦ THƯỢNG TRẢO.

+ (A) liên cảm bị (B) tấn công tiếp bằng kỹ thuật đòn chân, liền ập người về phía trước trực đối chặn đòn từ gốc bằng cách bước chân trái về phía (B), áp mông ép đòn ở thời điểm khởi phát. Cần lưu ý khi đối mông, toàn thân (A) xoắn gập về phía sau và tay thu về thủ thế HẠ TRẢO *(H.240)*.

- Quan hệ 6:

+ (A) cảm được đòn khắc công có hiệu quả, liền vươn người về phía (B) phản công bằng đòn CHỎ tay trái THĂNG TRỰC CHỎ.

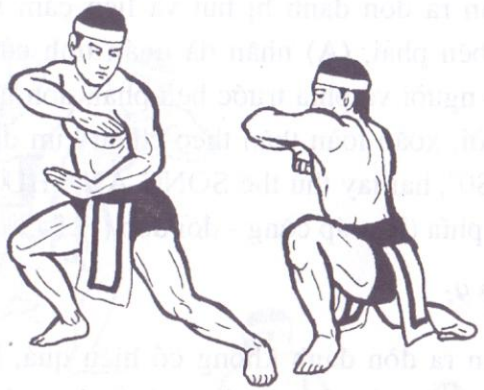
Nhận ra đòn tấn công của mình bị (A) khắc chế và dự cảm bị phản đòn trong một tình thế không có lợi, (B) dùng thủ pháp trượt tấn bằng kỹ thuật giật nhanh chân phải về phía trước bên phải, dồn tấn vào chân phải toàn thân trầm thấp, hai tay thủ thế ẨN HẠ THƯỢNG ĐAO ; Đồng thời, toàn thân xoắn ngược chiều kim đồng hồ hướng về phía (A), sẵn sàng đả công *(H.241)*



.H.239



.H.240



.H.241

- Quan hệ 7:

+ (A) vừa cảm được bị hụt đòn, liền dồn tấn vào chân trái vặn người theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, tấn

công tiếp bằng đòn chân phải về phía (B) bằng thủ pháp PHÁT NGHỊCH LÔI CƯỚC.

+ (B) chưa kịp ổn tấn, phải đồng thời chuyển ngay chân trái về phía sau bên trái, dồn tấn vào chân trái, toàn thân hơi đổ về phía sau, hai tay vươn lên thủ thế SONG ĐAO *(H.242)*

- Quan hệ 8:

+ Thoát được đòn tấn công của (A) ở quan hệ rất lợi thế, (B) đảo người hơi ngược chiều kim đồng hồ ; Đồng thời, co tấn chân phải phát đòn HỮU TẢ NGHỊCH HẬU CƯỚC phản công.

+ (A) nhận ra đòn đánh bị hụt và liên cảm bị (B) phản công từ phía bên phải, (A) nhân đà quán tính của đòn cước chân phải, lao người về phía trước bên phải, dồn tấn vào chân phải; Đồng thời, xoắn toàn thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, hai tay thủ thế SONG ẨN THƯỢNG ĐAO, trực hướng về phía (B) - áp công - đối đòn *(H.243)*.

- Quan hệ 9:

+ (B) nhận ra đòn đánh không có hiệu quả, liền hồi tấn vào chân phải, toàn thân xoay theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0, trọng tâm dồn vào chân phải, đánh hai tay TRỰC TRẢO vào (A).

+ (A) trầm thấp tấn vào chân phải, người hơi đổ về phía sau, vươn tay trái gạt đòn tấn công của (B) bằng thủ pháp tiếp vít. Từ đó, (A) dồn tấn trở về chân trái, đảo vai ngược chiều

kim đồng hồ ; Đồng thời, vươn người về phía trước đánh tay phải vào cằm (A) bằng thủ pháp TRỰC TRẢO *(H.244)*

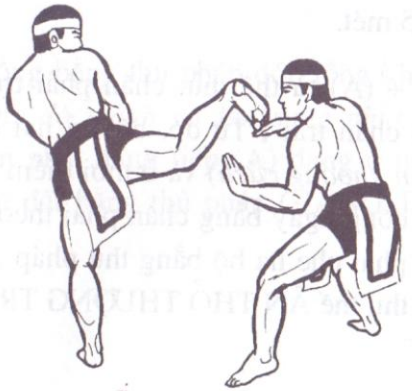
- Quan hệ 10:

+ Bị dính đòn tay TRẢO của (A), (B) chững lại, đầu hơi ngả ra phía sau, toàn thân dướn lên.

+ (A) tận dụng cơ hội có được của đòn đánh tay TRẢO, liền bật tấn về phía trước, tấn dồn vào chân trái, chân phải gập thấp đánh tiếp đòn tay CHỎ theo về GIÁNG TRỰC CHỎ bằng tay phải (*H.245*)



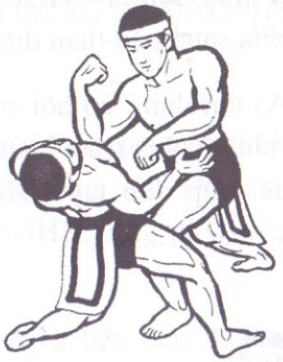
.H.242



.H.243



.H.244



.H.245

2. Bài thứ hai:

- Quan hệ 1:

(A) và (B) thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO, đứng cách nhau 1 - 1,5 mét.

+ (A) từ thế thủ: chân phải trước, chân trái sau, tấn dồn vào chân trái ; Từ đó, bật cả hai chân về phía trước *(để thu ngắn khoảng cách)* và ở thời điểm chân trái vừa chạm đất (A) tấn công ngay bằng chân phải theo thế PHÁT DƯƠNG ĐAO, tay phải che hạ bộ bằng thủ pháp ẨN HẠ TRẢO, tay trái dật lên thu thế ẨN THỔ THƯỢNG TRẢO.

+ (B) dồn tấn vào chân trái, phát đòn đối công bằng chân phải vào cổ chân, chân tấn công của (A) ở thời điểm (A) vừa phát lực *(cách chặn đòn từ gốc)* ; Đồng thời, hai tay vươn ra thủ thế THƯỢNG ĐAO sẵn sàng tiếp vít, du đẩy đả công *(H.246)*

- Quan hệ 2:

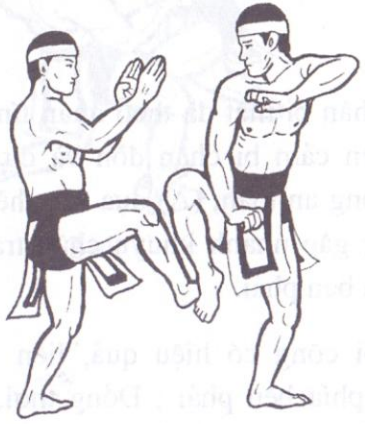
+ (A) bị đối công, toàn thân bị mất đà theo quán tính đổ gập người về phía trước. Liên cảm bị chặn đòn và dự cảm đang rơi vào một tình thế không an toàn, (A) dựa vào thế mất đà của chính mình chủ động gập nhanh khuỷu chân trái đổ vãng người về phía trước, phía bên phải.

+ (B) cảm được đòn đối công có hiệu quả, liền bước nhanh chân trái về phía sau phía bên phải ; Đồng thời, đảo thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 kéo theo chân phải về phía bên phải, dồn tấn vào chân phải để tránh hẫn thế ngả về trước của (A). Từ đó, dồn tấn trở lại chân trái và đánh đòn SONG TRỰC CHẢO *(H.247)*.

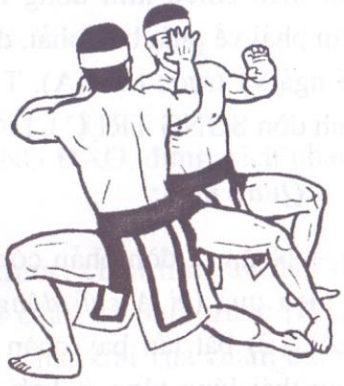
- Quan hệ 3:

+ Nhận ra đòn phản công bằng thủ pháp đón lõng không có hiệu quả *(vì A chủ động đổ người và lăn sang phía bên phải)*, (B) bật tấn bay chân phải đánh tiếp (A) đang ở trong trạng thái lúng túng ở dưới đất bằng thủ pháp GIÁNG THỔ ĐAO CƯỚC.

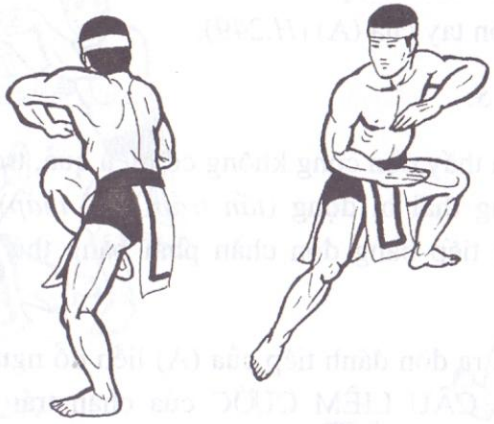
+ (A) liên cảm bị (B) tấn công tiếp, đang từ tư thế nằm liền lăn nhanh một vòng theo chiều kim đồng hồ rồi bật dậy dồn tấn vào chân trái thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG ĐAO *(H.248)*



.H.246



.H.247



.H.248

- Quan hệ 4:

+ Do chủ động lăn tránh đòn và trở về vị trí thủ tấn sớm hơn, (A) nhận thấy (B) đang ở trong trạng thái giao thời chưa ổn tấn, liền dồn trọng tâm vào chân phải bước nhanh chân trái về phía (B) đánh đòn SONG GIÁNG CHẢO *(lúc này trọng tâm của A lại dồn sang chân trái).*

+ (B) tấn công bị hụt đòn, liền bước chân phải về phía sau chân trái theo kiểu cắt kéo, toàn thân xoắn ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, dồn tấn vào chân phải, thủ thế ẨN THƯỢNG SONG TRỰC ĐAO. Nhưng ở thời điểm chưa

kịp ổn tấn (B) bị (A) tấn công, liền bật tiếp tấn chân phải về phía sau, người trầm thấp như thế MÃ HỒI, hai tay ĐAO vươn lên gạt đòn tay của (A) *(H.249)*.

- Quan hệ 5:

+ (A) nhận thấy đòn công không có hiệu quả, trong khi đó (B) còn ở trạng thái bị động (*tấn trầm quá thấp*), liền chủ động tấn công tiếp bằng đòn chân phải bằng thủ pháp LÔI TRỰC CƯỚC.

+ (B) nhận ra đòn đánh tiếp của (A) liền đổ người về phía sau, dùng đòn CÂU LIÊM CƯỚC của chân trái ngoắc tấn chân trụ - chân trái của (A). *(H.250)*.

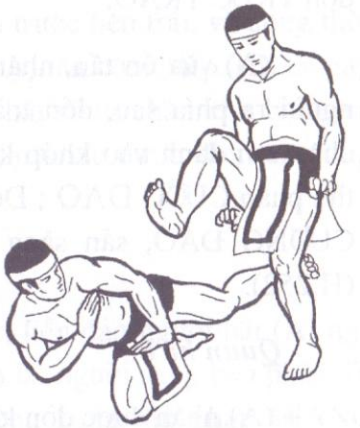
- Quan hệ 6:

+ (B) lợi dụng cơ hội có được của đòn CÂU LIÊM CƯỚC, liền bật người đánh đòn GIÁNG CHỎ bằng tay trái vào hạ bộ của (A) ở thời điểm (A) vừa tiếp đất.

+ (A) bị khắc công, dự cảm khả năng (B) sẽ tấn công tiếp để phát huy hiệu quả có được của đòn CÂU LIÊM CƯỚC. Nên (A) vừa ngã, vừa chủ động lật thân theo chiều kim đồng hồ và lăn tiếp một vòng để trở về vị trí ban đầu, chân phải sau, chân trái trước, tấn dồn vào chân phải, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THỦ THƯỢNG ĐAO *(H.251)*.



.H.249



.H.250



.H.251

- Quan hệ 7:

Nhận được đòn đánh THỔ GIÁNG TRẢO bằng tay trái bị hụt, (B) dùng tay tạo điểm chống bật toàn thân trở về thế tấn chủ động, chân phải sau, chân trái trước, (*tấn dồn vào chân trái*). Từ đó, bật cả hai chân về phía (A), đảo vai phải đánh đòn TRỰC TRẢO.

+ (A) vừa ổn tấn, nhận ra đòn tấn công của (B) liền trầm người ra phía sau, dồn toàn bộ trọng tâm vào chân phải, co chân trái đánh vào khớp khuỷu chân, chân trái của (A) bằng thủ pháp CƯỚC ĐAO ; Đồng thời, cả hai tay vươn ra ở tư thế CƯƠNG ĐAO, sẵn sàng đối công, gạt đòn, hoặc cầm nã (H.252).

- Quan hệ 8:

+ (A) nhận được đòn khắc công có hiệu quả, toàn thân (B) đổ xoắn về phía trước bên trái, (A) liền vươn tay phải chộp tóc (B) bằng thủ pháp CẦM NÃ ; Đồng thời, trầm gập người đảo vai trái đánh tiếp đòn TRỰC TRẢO bằng tay trái vào cằm (B).

+ (B) cảm được khi tấn công bị đối đòn khắc công và đang rơi vào tình thế nguy hiểm, liền chủ động gập thêm khuỵu gối chân trái, đổ thật nhanh toàn thân về phía trước bên trái và đương nhiên (B) giảm được xung lực dật do thủ pháp cầm nã và đòn đối nghịch bằng khung đòn tay trái của (A) một mức đáng kể - không còn nguy hiểm *(H.253)*.

- Quan hệ 9:

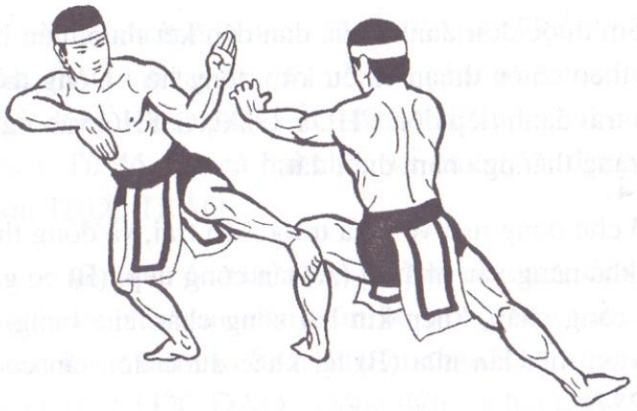
+ (A) cảm được đòn đánh chưa dẫn đến kết thúc, liền bật người tự đổ theo chiều thuận chiều kim đồng hồ ; Đồng thời, lên gối chân trái đánh tiếp đòn CHUỲ GIÁNG THỔ vào ngực (B) đang ở trạng thái ngã nằm dưới đất.

+ (B) do chủ động ngã về phía trước bên trái, và đồng thời dự cảm các khả năng xấu nhất bị (A) tấn công tiếp. (B) co gập kịp thời hai cẳng chân, khép kín hai sống chân che bụng và ngực. Như vậy, một lần nữa (B) lại khắc được đòn tấn công của (A) *(H.254)*.

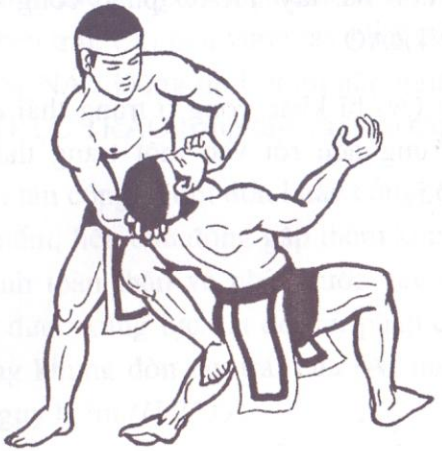
- Quan hệ 10:

+ (B) tận dụng cơ hội có được, liền đảo người hất (A) ngã theo chiều kim đồng hồ bằng cách lật người sang bên phải. Từ đó, vươn hai tay TRẢO phản công bằng thủ pháp GIÁNG THỔ TRẢO.

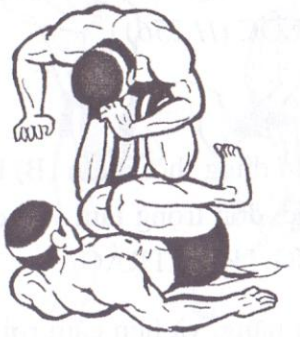
+ (A) bị khắc công ở trạng thái quá bất ngờ, không kịp phản ứng nên rơi vào một trạng thái lưỡng nan khó thoát *(H.255)*.



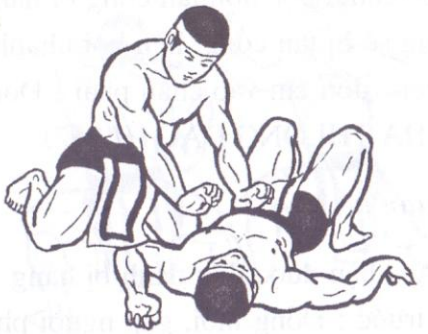
.H.252



.H.253



.H.254



.H.255

3. Bài thứ ba:

- Quan hệ 1:

+ (A) từ thế THU TẤN bước chân trái về phía trước làm động tác giả như thực sự di chuyển, nhưng bất chợt chuyển về phía sau bên phải, dồn tấn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN HẠ THƯỢNG QUYỀN.

+ (B) bị đánh lừa bởi tưởng (A) di chuyển để tấn công, liền dồn trọng tâm vào chân phải đá công đòn chân trái của (A) bằng thủ pháp TRỰC THIẾT CƯỚC *(H.256)*.

- Quan hệ 2:

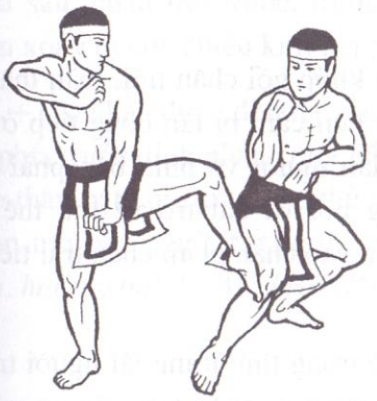
+ (A) nhờ thủ pháp đánh lừa, tận dụng thời điểm (B) bị lỡ đòn, (A) bật cả hai tấn về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải, phản công bằng thủ pháp SONG TRỰC TRẢO.

+ (B) cảm được đòn tấn công bị hẫng, và liên cảm rơi vào tình trạng sẽ bị tấn công, liền hồi nhanh chân trái về phía sau chân phải - dồn tấn vào chân phải ; Đồng thời, thu hai tay về thế ẨN HẠ THƯỢNG ĐAO *(H.257)*.

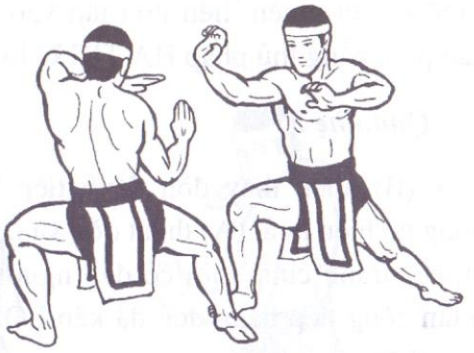
- Quan hệ 3:

+ (A) nhận được đòn đánh bị hẫng, liền bật tiếp chân trái về phía trước ; Đồng thời, gập người phát tiếp đòn HỮU LÔI NGHỊCH CƯỚC bằng chân phải, tay phải ép xuống che hạ bộ bằng thủ pháp ẨN HẠ TRẢO, tay trái co lên thủ thế THƯỢNG ẨN TRẢO.

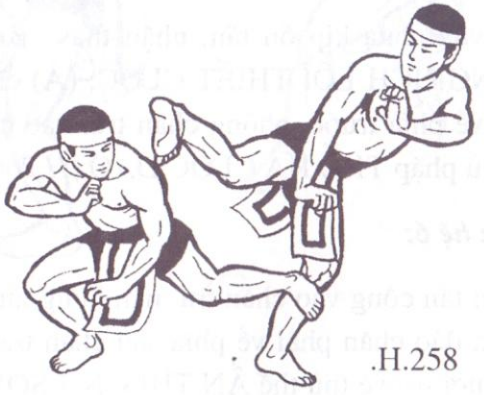
+ (B) nhận thấy đòn tấn công tiếp theo của (A), liền dùng thủ pháp ĐỐI PHẢN ĐÒN bằng chân trái - đánh vào chân trụ của (A) ở thời điểm (A) phản công *(H.258)*.



.H.256



.H.257



.H.258

- Quan hệ 4:

+ Bị phản đòn vào khuỷu khớp gối chân trái, toàn thân đổ tại chỗ về phía bên phải, (A) liên cảm bị tấn công tiếp ở tình trạng bất lợi, liền đảo thân lăn người về phía bên phải theo chiều ngược chiều kim đồng hồ, và bật trở về thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO, dồn tấn vào chân phải, chân trái tiếp hờ phía trước.

+ (B) lợi dụng (A) đang ở trong tình trạng lật người trở về tư thế tấn tự nhiên, liền dồn tấn vào chân trái, tấn công tiếp chân phải bằng thủ pháp HẠ TRỰC LÔI CƯỚC *(H.259)*.

- Quan hệ 5:

+ (B) nhận thấy đòn đánh tiếp TRỰC LÔI CƯỚC vẫn không có hiệu quả, (A) thoát đòn và đang ở trong trạng thái ổn tấn, (B) tranh cướp thời cơ đảo người ngược chiều kim đồng hồ tấn công tiếp bằng đòn đá kép LÔI NGHỊCH CƯỚC cũng bằng chân phải.

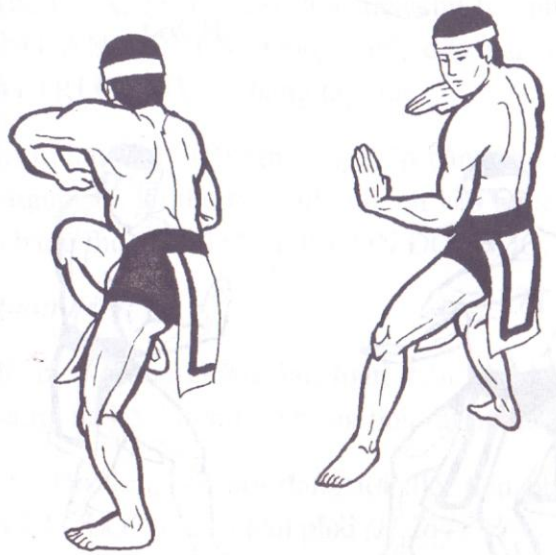
+ (A) vừa chưa kịp ổn tấn, nhận thấy (B) tấn công tiếp bằng đòn NGHỊCH LÔI THIẾT CƯỚC, (A) chỉ còn cách đổ tiếp người về phía trước, phóng chân trái vào cổ chân trụ của (B) bằng thủ pháp THỔ HẠ CƯỚC ĐAO *(H.260)*.

- Quan hệ 6:

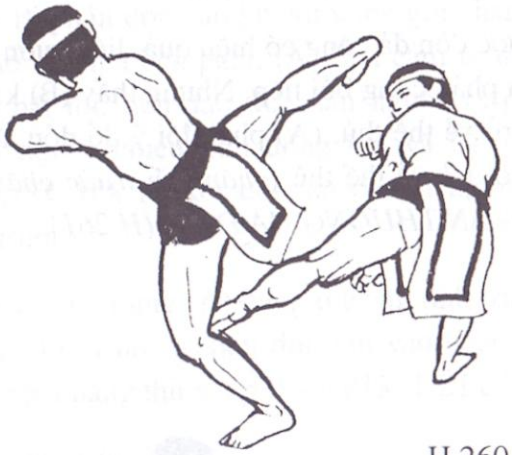
+ (B) bị tấn công vào chân trụ, nên hững tấn đổ bệt xuống tại chỗ, liền đảo chân phải về phía sau chân trái theo kiểu cắt kéo, bật người trở về thủ thế ẨN THƯỢNG SONG ĐAO chân

phía sau, chân trái trước, trọng tâm dồn vào chân phải toàn thân xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc 180^0.

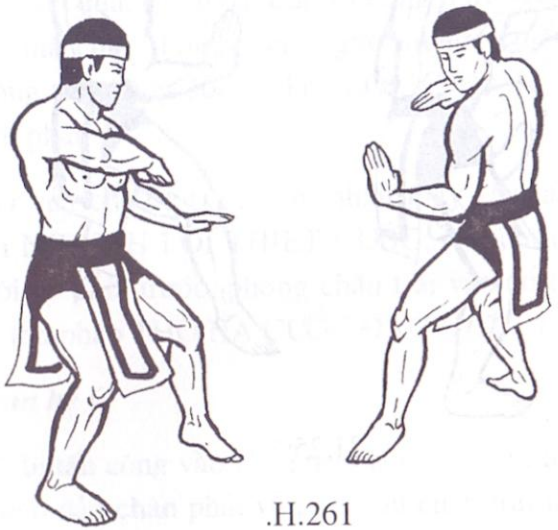
+ (B) nhận được đòn đả công có hiệu quả, liền vươn người về phía trước định phản công bồi tiếp. Nhưng thấy (B) kịp thời đảo thân bật tấn trở về thế thủ, (A) phải đổi ý đổ dồn tấn vào chân trái nảy người trở về thế thủ (*chân trái trước chân phải sau, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO*) *(H.261)*.



.H.259



.H.260



.H.261

- Quan hệ 7:

+ (B) do trở về vị trí thủ thế trước, thấy (A) chưa kịp ổn tấn, (B) bước chân phải về phía trước, đánh tay phải bằng thủ pháp PHÁT DƯƠNG QUYỀN, tay trái thủ thế ẨN HẠ QUYỀN.

+ (A) nhận thấy (B) tấn công - liền trầm đổ tấn vào chân phải, toàn thân ngã người ra phía sau ; Đồng thời, vươn hai tay đảo tiếp vít đòn công (B) theo chiều từ phải sang trái *(H.262)*.

- Quan hệ 8:

+ (B) bị (A) lơi tấn gạt đòn, liền thu tay phải về thủ thế THƯỢNG ẨN QUYỀN; Đồng thời, đảo vai đánh tiếp đòn THĂNG TRỰC QUYỀN bằng tay trái.

+ (A) nhận thấy (B) tấn công tiếp bằng thủ pháp tay trái, liền ập người lật lại thế tay ĐAO đánh vào ngực hoặc vai trái của (B) bằng thủ pháp ĐẢ HỒI ĐÒN ĐỐI GỐC. *(H263)*.

- Quan hệ 9:

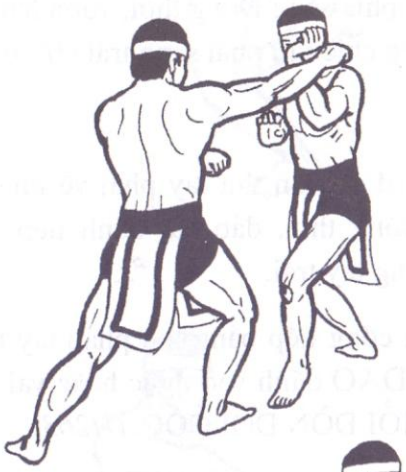
+ B) bị đối đòn chững lại, toàn thân hơi đổ về phía sau, ngực, bụng, hạ bộ... lộ hở - ở trạng thái rất bất lợi.

+ (A) tận dụng cơ hội đang lợi thế, liền phản công đòn TRỰC LÔI CƯỚC bằng chân phải *(H.264)*.

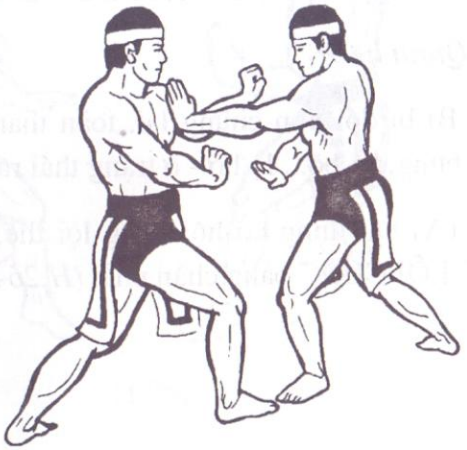
- Quan hệ 10:

+ (B) dính tiếp đòn LÔI TRỰC CƯỚC, người đổ vật ra phía sau, tư thế hoàn toàn bị động.

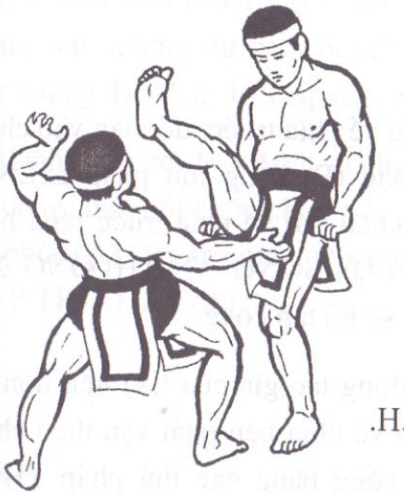
+ (A) bật người lao theo (B) ở tư thế tấn công tiếp bằng các thủ pháp khung đòn chân *(tự lựa chọn) (H.265).*



.H.262



.H.263



.H.264



.H.265

4. Bài thứ tư.

- Quan hệ 1:

+ (A) bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải, giả vờ vươn vai tấn công (B) bằng thủ pháp LIÊN TRỰC SONG XÀ. Từ đó, dật chân trái về phía trước phía bên phải, dồn tấn vào bên trái thủ tấn SONG ẨN THƯỢNG XÀ, chờ phản ứng của (B) để tìm sơ hở tấn công.

+ (B) bị nhầm bởi động tác giả của (A) liền dồn tấn vào chân phải, đảo người đổ về phía bên phải vặn theo chiều kim đồng hồ; Từ đó, phản công bằng các thủ pháp THỔ ĐAO CƯỚC bằng chân trái ; Đồng thời, dật tay phải thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO, tay trái ép xuống thế HẠ THỦ ĐAO *(H.266)*.

- Quan hệ 2:

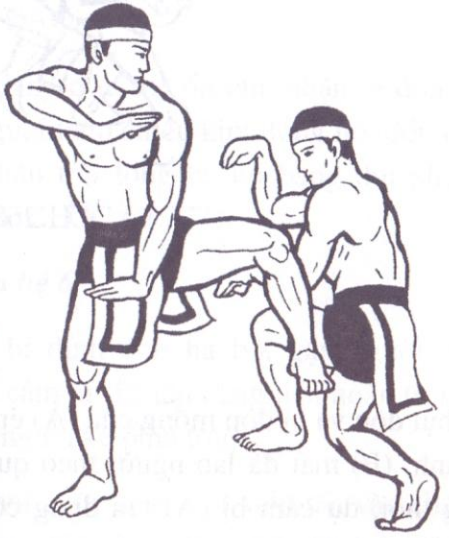
+ (A) nhận thấy (B) phản công bị hụt, chưa kịp hồi tấn, liền ập người, dồn trọng tâm vào chân phải đánh đòn SONG ÁP TRẢO.

+ (B) vừa nhận ra hụt đòn liền đảo người về phía sau, phía bên phải; Đồng thời, lật ngược đòn LÔI CƯỚC *(thế đá kép)* vào ngực (A), hất (A) bật về phía sau *(H.267)*.

- Quan hệ 3:

+ (A) bị dính đòn NGHỊCH LÔI CƯỚC loạng choạng giật lùi ra phía sau, nhưng dự cảm bị (B) tấn công liền bất chợt ngồi thụt xuống đảo thân 180^0 áp mông về phía trước.

+ (B) nhận được đòn đánh có hiệu quả, (A) bị choáng loạng choạng, liền hồi cước chân trái và bước nhanh tấn chân phải về phía (A), vươn người tấn công tiếp bằng thủ pháp SONG ÁP TRẢO *(H.268)*



.H.266



.H.267



.H.268

- Quan hệ 4:

+ Bất chợt đi hụt đòn và bị đòn mông của (A) ép tấn ở thời điểm di động nhanh, (B) mất đà lao người theo quán tính về phía trước ; Đồng thời, dự cảm bị (A) tận dụng cơ hội phản công nên theo đà lộn nhanh một vòng (*lộn lăn tôm*) bật về phía trước thủ thế SONG ẨN THƯỢNG ĐAO *(chân trái trước, chân phải sau, tấn dồn vào chân phải)*.

+ (A) nhận được đòn phản công đối áp mông có hiệu quả, và hình dung (B) sẽ ngã lật người về phía trước nên tấn công tiếp đòn GIÁNG THỔ LÔI CƯỚC bằng chân phải ở vị trí (B) vừa ngã; Đồng thời, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO *(H.269-270)*.

- Quan hệ 5:

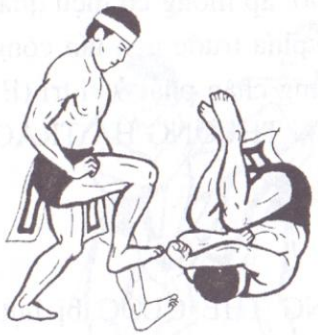
+ (A) tấn công bằng đòn GIÁNG THẾ CƯỚC bị hụt, nhận thấy (B) đang ở trong trạng thái ổn tấn, (A) liền bước tiếp chân trái về phía trước, dồn tấn vào chân trái, tấn công tiếp đòn chân phải bằng thủ pháp TRỰC ĐAO CƯỚC, tay phải ép che hạ bộ ẨN HẠ ĐAO, tay trái dật lên thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

+ (B) đang ở tư thế ổn tấn, nhận ra đòn tấn công của (A) liền đảo người theo chiều kim đồng hồ, dồn tấn vào chân phải, vẩy đòn chân trái lồng hạ bộ bằng thủ pháp MÃ NGHỊCH LÔI THIẾT CƯỚC *(H.271)*.

- Quan hệ 6:

+ (A) bị dính đòn hạ bộ, gập người đổ về phía trước, nhưng liên cảm bị (B) tấn công liên hoàn trong tình thế bất lợi, nên cố lăn người về phía trước.

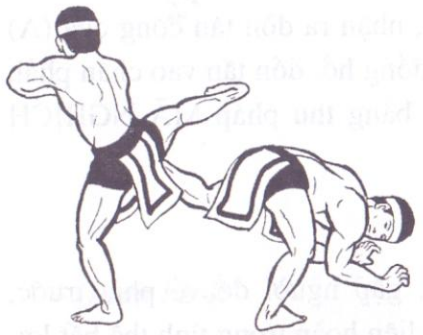
+ (B) hồi cước chân trái, dồn tấn vào chân trái, đảo ngược người ngược chiều kim đồng hồ một góc khoảng 180^0, và bật tấn đánh tiếp đòn LÔI GIÁNG CƯỚC bằng chân phải *(H.272)*.



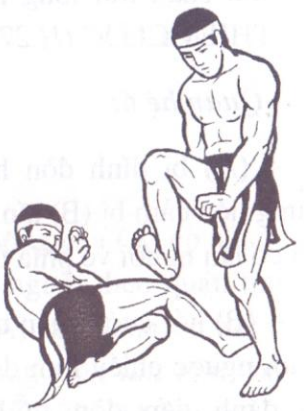
.H.269



.H.270



.H.271



.H.272

- Quan hệ 7:

+ (B) xoắn người tấn công tiếp đòn LÔI GIÁNG CƯỚC bằng chân phải vào vị trí (A) vừa ngã. Nhưng bất chợt bị ngáng đòn chân trụ. (B) mất đà dúi về phía trước, đòn đánh không có hiệu quả, nên đành đảo 180^0 hướng về (A), thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO, chân trái trước, chân phải sau tấn dồn vào chân trái. Từ đó, tấn công đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN bằng tay trái.

+ (A) lợi dụng ở tình trạng mất đà, liền bật dậy thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO, tấn dồn vào chân sau - chân phải, nhưng lại bị (A) tấn công tiếp bằng đòn PHÁT DƯƠNG QUYỀN, phải trầm thấp tấn dùng tay ĐAO gạt đòn *(H.273)*.

- Quan hệ 8:

+ (B) lợi dụng cơ hội tấn (A) trầm thấp, liền đánh tiếp đòn chân phải bằng thủ pháp THIẾT TRỰC CƯỚC.

+ (B) không còn cách nào khác đành đổ người về phía sau, phía bên phải ; Đồng thời, phóng hai chân về phía trước ngoắc khoá chân trái (B) bằng thủ pháp tì ép *(H.274)*.

- Quan hệ 9:

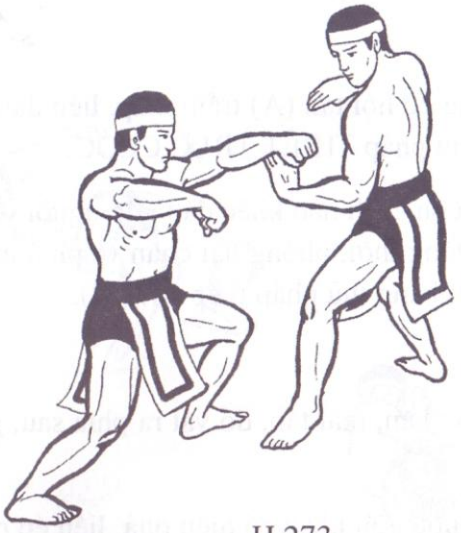
+ (B) bị khoá chân, mất tấn, đổ vật ra phía sau, giáng thân xuống đất.

+ (A) nhận được đòn khắc có hiệu quả, liền ép chân chồm người về phía trước phản công bằng đòn GIÁNG THIẾT QUYỀN *(H.275)*.

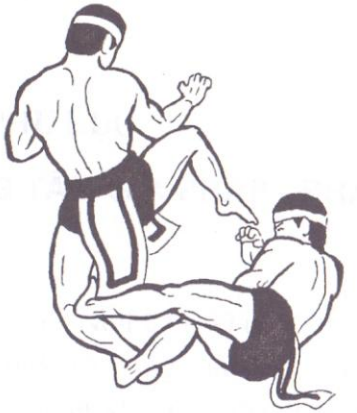
- Quan hệ 10:

+ (B) ở thời điểm (A) chồm lên tấn công, liền co nhanh hai khớp gối rồi lật người sang bên trái ; Đồng thời, đảo hai chân đang co về phía bên phải hất (A) ngã về phía trước, phía bên phải.

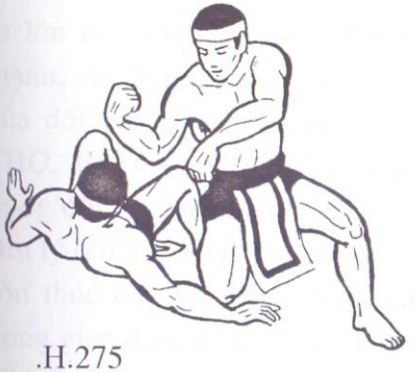
+ (A) đang vươn lên tấn công bằng đòn GIÁNG THIẾT QUYỀN, bị (B) hút tấn phản đòn bằng thủ pháp du kéo, nên đổ về phía trước bên phải (B). Nhân đà văng của (A), (B) bật hai chân giáng tiếp đòn cước vào (A) ở thời điểm (A) đang trượt ngã *(H.276)*.



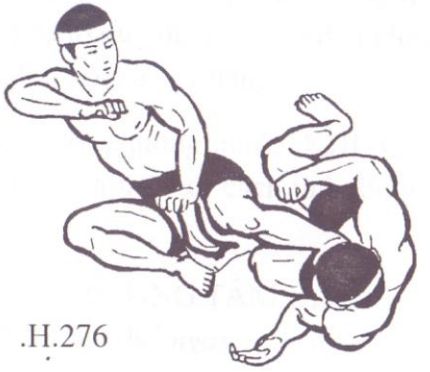
.H.273



.H.274



.H.275



.H.276

PHỤ LỤC

NỘI CÔNG: DƯỠNG TÂM GIA PHÁP - PHẦN II

LUYỆN THỞ - KHÍ CÔNG - NỘI CÔNG có một ý nghĩa to lớn đối với việc nuôi dưỡng và nâng cao sức khoẻ, sức mạnh, sức bền, sự minh mẫn, sáng khoái và thanh thản; hơn nữa đối với các vận động viên thể thao, các võ sĩ, LUYỆN THỞ, BIẾT CÁCH THỞ là một trong những yếu tố quan trọng đối với việc hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo, phẩm chất tâm lý *(có tính chất xác định thành tích)*, và ngoài ra luyện thở còn thúc đẩy việc phát triển các khả năng trong tập luyện, trong giao đấu, trong việc sử dụng sức mạnh và các nguồn dự trữ của bản thân một cách hợp lý, tối đa và đặc biệt là khả năng chế ngự nhưng trạng thái lo lắng - xúc động từ bên trong - mà nhiều khi lại là yếu tố duy nhất để dẫn đến những thất bại không thể ngờ - thật đau xót và cay đắng.

Nhưng tập thở, theo phương pháp KHÍ CÔNG, NỘI CÔNG thường rất khó - bởi trái với cách thức bình thường và đòi hỏi thời gian.

Ở tập I, khi giới thiệu DƯỠNG TÂM GIA PHÁP có đoạn viết: *"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 1 năm, tập 5, 10 năm có kết quả 5, 10 năm..."

Cũng không ngoài ngầm ý muốn nhấn mạnh vai trò của thời gian, và chỉ có thời gian.

Ở tập II, bài giới thiệu 10 động tác tập luyện kết hợp với phương pháp thở thư giãn, và 4 giai đoạn tiếp theo của phần DƯỠNG TÂM GIA PHÁP - củng chỉ đòi hỏi sự tập trung, kiên trì và nghị lực tự mình thắng chính mình.

Sách phương pháp dưỡng sinh của bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng có viết:

Người xưa nói trong tập luyện phải theo 3 nguyên tắc NỘI TAM HỢP:

1 - TÂM CUNG Ý HỢP: phải thanh tâm để cho tâm ý chỉ lo hợp với ý để tập trung tập luyện.

2 - Ý CÙNG KHÍ HỢP: tập trung ý để lo điều khiển khí, theo dõi việc thở.

3 - KHÍ CÙNG LỰC HỢP: các sức (LỰC) của các cơ thể *(chủ yếu là cơ hoành)* ***phải dùng để hút khí vào triệt để thì mới đem lại kết quả.***

Người xưa bảo phải THÂN TÙNG Ý KHẨN. Theo ý tôi - nghĩa là cơ thể phải thở giãn hoàn toàn, và ý phải tập trung

trong việc điều khiển hơi thở. Mà khẩn Y bao nhiêu thì việc thư giãn LÝ càng tốt bấy nhiêu.

Còn câu: ĐỘNG TRUNG CẦU TĨNH, TĨNH TRUNG THỦ CÔNG thì phải hiểu sự thống nhất giữa TĨNH và ĐỘNG của Đông Y. Trong cái động của cái thở, phải có cái tĩnh của các bộ phận khác của thần kinh và các cơ quan, nội năng khác, câu: TINH THẦN NGHĨ TĨNH, KHÍ HUYẾT NGHI ĐỘNG bộ thần kinh thường thường là căng thẳng, vậy phải tập cho tĩnh, còn khí huyết thường bị ứ trệ, vậy phải tập cho động, cho lưu thông [1].

Sự trích dẫn tham khảo trên đây là một lần nữa cũng không ngoài ngầm ý nhằm khuyến khích sự tập luyện và niềm tin về phương pháp.

Tất nhiên ở mỗi môn phái: về hình thức về yếu quyết đều có sự khác nhau, những cái đích cuối cùng vẫn là niềm mong ước giúp cho mỗi người có cơ thể khoẻ mạnh, dẻo dai, sáng khoái, linh hoạt, yêu đời, và nhân hậu.

Sau đây xin được tuần tự giới thiệu bài tập.

---

[1] Phương pháp dưỡng sinh; Nhà xuất bản Văn học, Hà Nội, 1975, Trang 55

A - BÀI TẬP THƯ GIÃN:

- PHẦN ĐỘNG TÁC

+ Thế thứ nhất:

Từ tư thế đứng thẳng hai chân rộng bằng vai, hai bàn tay (*TAY ĐAO*) để chồng lên nhau ở vị trí dưới rốn (*tay trái dưới, tay phải trên*), lòng hai bàn tay hướng lên trời và song song với mặt đất *(H.277)*. Từ từ ngước mặt lên, ngửa nhìn trời và đồng thời nâng dần hai bàn tay lên cao, thế nâng trùng với hướng trục ngang của thân, áp xiết má ngoài của hai bàn tay vào nhau ở vị trí trên đỉnh đầu - sao cho lực cơ phải căng và khả năng vươn cao của hai tay tối đa *(ở mức có thể vươn đến được). (H.278).*

+ Thế thứ hai:

Từ tư thế thứ nhất *(H.278)*. Từ từ trở về tư thế khởi phát *(H.277).*

+ Thế thứ ba:

Từ *(H.277)*. Từ từ thu hai bàn tay về vị trí cạnh sườn, biến tay ĐAO thành tay TRẢO, đẩy hai bàn tay TRẢO về phía trước, vươn ở mức tối đa sao cho hai cánh tay vừa song song với nhau, vừa song song với mặt đất ; Đồng thời, hai khuỷu chân cũng từ từ trầm xuống, sao cho má dưới của hai đùi song song với mặt đất. Trục lưng thẳng, hướng mặt nhìn thẳng *(H.279)*.

+ Thế thứ tư:

Từ tư thế thư ba *(H.279)*. Từ từ trở về tư thế ban đầu *(H.277).*

+ Thế thứ năm:

Từ (H.277). Từ từ thu hai bàn tay về vị trí cạnh sườn, biến tay ĐAO thành tay TRẢO, ngửa người ra phía sau, uốn ở mức tối đa; Đồng thời, đẩy hai lòng bàn tay TRẢO xuống đất hướng song song với trục chân. Chú ý, khi thực hiện động tác uốn dẻo và ép hai tay xuống đất hai chân phải căng cứng, khuỷu gối không được gấp *(H.280).*

+ Thế thứ sáu:

Từ tư thế thứ năm *(H.280)*. Từ từ trở về tư thế ban đầu *(H.277).*

+ Thế thứ bảy:

Từ *(H.277)*. Từ từ thu hai tay về vị trí cạnh sườn, biến tay ĐAO thành tay TRẢO, đảo người về phía bên trái theo chiều ngược kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 ; Đồng thời, đẩy song song bai bàn tay TRẢO về phía bên trái, dồn tấn vào chân trái, gót chân phải vặn theo trực thân, toàn thân trầm thấp *(H.281).*

+ Thế thứ tám:

Từ thế thứ bảy *(H.281)*. Từ từ trở về thư thế ban đầu *(H.277).*

+ Thế thứ chín:

Từ *(H.277)*. Thực hiện động tác giống như thế thứ bảy ở chiều ngược lại *(H.282)*.

+ Thế thứ mười:

Từ tư thế thứ chín (H.282). Từ từ trở về thế ban đầu (H.277).

Cứ như vậy tập đi tập lại nhiều lần. Từ 1 đến 10, rồi trở lại từ 1 đến 10... hoặc có thể tập đi tập lại chỉ một động tác, và sau đó mới thay đổi. Tất nhiên là thời gian tập nên dành vào buổi sáng khi vừa ngủ dậy, buổi tối trước khi đi ngủ, hoặc sau ca làm việc, hoặc sau một buổi tập là tốt nhất.

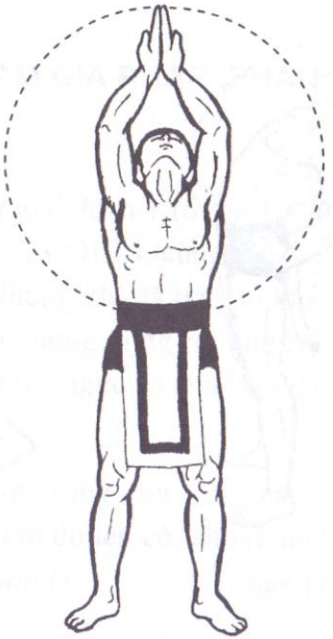
- PHẦN HƠI THỞ:

Thở từ tốn bằng bụng (*hít vào qua mũi, thở ra qua miệng bằng cách há to miệng)* sao cho khoảng thời gian lấy hơi và khoảng thời gian đẩy hơi khớp với khoảng thời gian vận động giữa hai trạng thái (*khởi đầu và kết thúc)*. Khi tiến hành thở, cần lưu ý: động tác lẻ (*THẾ*) hít vào, động tác chẵn thở ra.

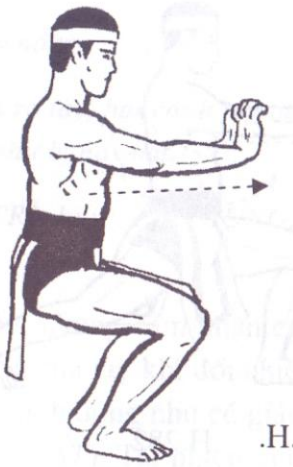
Về hình thức đây chỉ là một phương pháp tập thở thư giãn có kết hợp với phần động tác. Nhưng đối với người đã tập nội và có ý thức tập nội, thì đây chính là dạng bài tập cơ sở nhằm chuẩn bị rất tự nhiên các tư thế thuận tiện cho việc dẫn khí, làm thông thoáng và tăng mức độ cảm nhận, tiến đến giai đoạn dùng ý dẫn khí sau này.



.H.277



.H.278



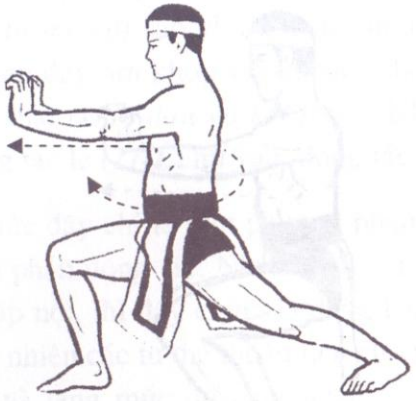
.H.279



.H.280



.H.281



.H.282

B - BÀI DƯỠNG TÂM GIA PHÁP (PHẦN II)

- Giai đoạn 1:

+ *Hít vào:* Ngồi đúng như giai đoạn 1 (*ở tập I*), thực hiện chu trình hít khí vào tụ khí ở ĐAN ĐIỀN, cũng giống như chu trình của giai đoạn 1 (*tập I*). 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 lên ngực và chia đều đẩy ra hai tay, cho thoát ra lòng bàn tay.

+ *Thở ra:* Khi đã tiến hành xong chu trình vận khí như phần hướng dẫn - tiếp tục dồn khí đó lên cổ, cho ra miệng như quá trình thở ra ở giai đoạn 1 (*tập I*).

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

- Hai lòng bàn tay nóng.

- Mỗi khi vận khí ra tay, hai cánh tay bị rung nhẹ, các ngón tay và cả hai bàn tay như bị nẩy bật.

- Huyệt THIÊN TRÌ, huyệt LAO CUNG, TRUNG XUNG rất đau.

Tập được như vậy, nhưng cảm nhận có tính liên giác của tay tăng tiến, lực va ép của tay khi đối chiếu nặng lên, hai tay có khả năng đảo biến linh động như có giác quan thứ sáu (*hay còn gọi nôm na là có MẮT*). Tất nhiên, muốn có kết quả như

trên, thời gian tập phải bỏ ra từ 1 - 2 năm trở lên thậm chí còn nhiều hơn, nhiều hơn ...

- Giai đoạn 2:

Đây là giai đoạn nên tập song song với giai đoạn thứ nhất. Như vậy thời gian dành cho mỗi buổi tập nên chia đều làm hai:

+ Hít vào:

Khi khối khí đã tụ ở ĐAN ĐIỀN, từ từ chia đều và đẩy ra hai chân, cho thoát ta thật nhanh ở lòng bàn chân.

+ Thở ra:

Dồn khí về ĐAN ĐIỀN và đẩy ra như các giai đoạn trước.

Sau một quá trình tập 1, 2 năm - khi nhận được chính xác những hiện tượng cụ thể như sau:

- Gan bàn chân nóng

- Mỗi lần vận khí ra lòng bàn chân, hai chân rung nhẹ, các bàn chân và cẳng chân như bị nẩy bật.

- Huyệt KHÚC CỐT, TAM ÂM GIAO, DŨNG TRUYỀN rất đau.

Tập được như vậy, nhưng cảm nhận có tính linh giác của chân tăng tiến, lực va khi đối đòn nặng thêm, và khả năng biến đảo của chân nhiều khi khó hình dung tại sao có thể thực hiện được như thế Đạt được như vậy, xin chuyển sang giai đoạn 3 và 4.

- Giai đoạn 3:

+ Hít vào

Phương thức tập đúng như giai đoạn một, chỉ có khác là không đẩy khối khí đó từ từ cho thoát ra lòng hai bàn tay, mà phải tích đầy ở hai lòng bàn tay ở mức tối đa rồi đột ngột đánh mạnh hai tay về phía trước theo thế SONG TRỤC TRẢO.

+ Thở ra:

Thu hai tay về vị trí ban đầu, thực hiện các quá trình thở ra giống như giai đoạn thứ nhất.

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

- Mỗi lần vận khí, hai tay có nguồn sức mạnh tiềm ẩn chạy cuồn cuộn;

- Lực đánh như được phát ra ngoài lòng bàn tay;

- Đỉnh thóp đầu như nổi gờ;

- Các huyệt THIÊN TỈNH, KHÚC TRÌ, THIẾU THƯƠNG, THIẾU PHỦ, TAM GIAN, NHỊ GIAN, DỊCH MÔN... được thông thoáng.

Tập được như vậy thật quan trọng, vì đây là giai đoạn chuyển tiếp để thực sự bước vào NỘI KHÍ CÔNG (*phần trung*), còn các giai đoạn trước chỉ là SƠ NỘI, có tính chất tiền đề.

- Giai đoạn 4:

Trong hệ thống các bài tập thuộc phần NỘI KHÍ nội dung giai đoạn 4 là một trong những giai đoạn khó nhất, tập vất vả và lâu nhất ... Tất nhiên về tinh thần rất giống giai đoạn ba.

+ Hít vào:

Phương thức tập đúng như giai đoạn hai, chỉ có khác là không đẩy nhanh khối khí đó thoát ra hai bàn chân, mà phải tích đầy ở hai lòng bàn chân ở mức tối đa, rồi đột ngột đạp mạnh hai chân về phía trước theo thế LÔI TRỰC SONG CƯỚC.

+ Thở ra:

Thu hai chân về vị trí ban đầu, thực hiện các chu trình thở ra giống như giai đoạn thứ nhất.

Sau một quá trình tập khi nhận thấy chính xác những hiện tượng cụ thể:

- Khi vận khí, hai chân có nguồn sinh lực chạy cuồn cuộn;

- Lực đánh của chân như được phát ra từ ngoài bàn chân;

- Các huyệt: LỆ ĐOÀI, ẨN BẠCH, ĐẠI ĐÔ, KHIÊN ÂM, CHÍ ÂM, như được thông ra ngoài.

Một số điểm cần lưu ý khi tập:

- Nếu chưa tập có đủ các kết quả của bốn giai đoạn phần DƯỠNG TÂM GIA PHÁP ở tập I, xin các bạn chớ nôn nóng tập phần II của bài tập này. Bởi: vừa không có tác dụng, lại vừa rất có hại.

- Lúc tập phải tuyệt đối thư thái, tập trung tinh thần.

- Mỗi ngày tập ít nhất 1 giờ.

- Nơi tập phải yên tĩnh và thoáng gió.

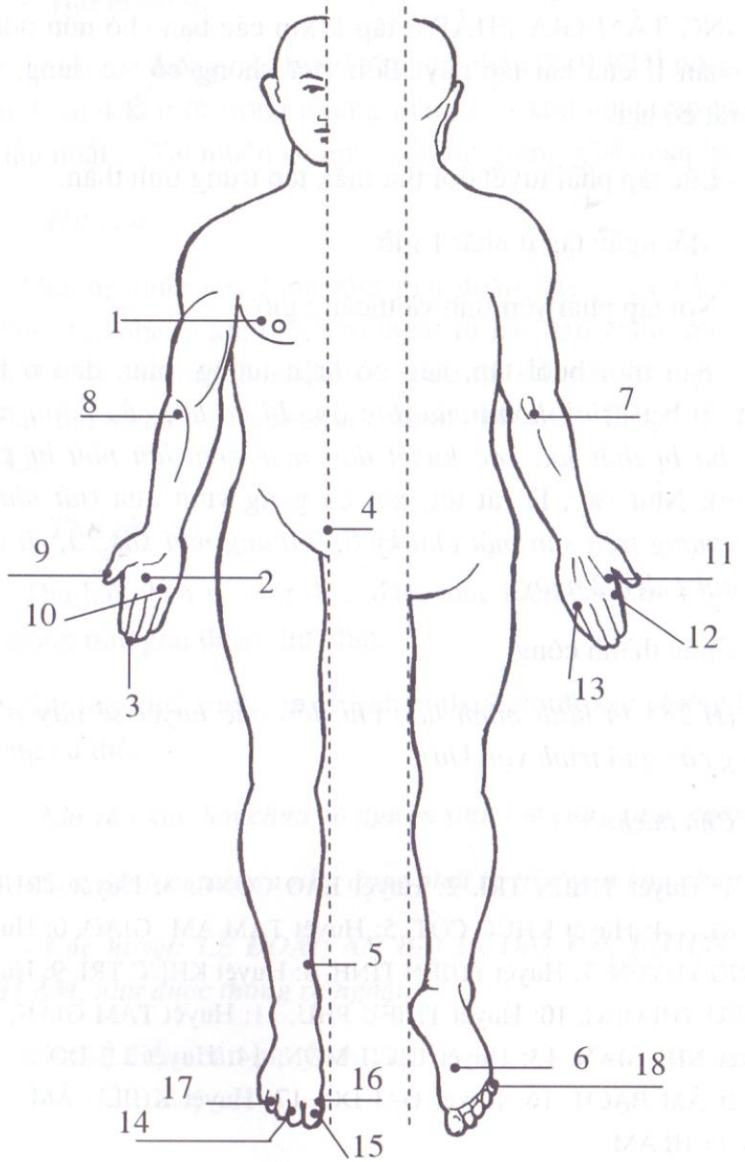
- Sau mỗi buổi tập, nếu có hiện tượng, như: đau ở hai nách, ở bẹn (*tinh hoàn của đàn ông bị co lại, cửa mình của đàn bà bị thắt lại, các huyệt đạo nêu trên đau như bị kim châm*); Như vậy, là rất tốt, xin cố gắng vượt qua (*tất nhiên hiện tượng trên sau một chu kỳ 8, 9 tháng mới xảy ra, và chỉ kéo dài 1 đến 2 ngày*).

Chúc thành công.

(H.283 là hình minh họa chỉ dẫn các huyệt sẽ nảy phát trong các quá trình vận khí).

Chú thích:

1: Huyệt THIÊN TRÌ, 2: Huyệt LAO CUNG, 3: Huyệt TRUNG XUNG, 4: Huyệt KHÚC CỐT, 5: Huyệt TAM ÂM GIAO, 6: Huyệt DŨNG TUYỀN, 7: Huyệt THIÊN TÍNH, 8: Huyệt KHÚC TRÌ, 9: Huyệt THIẾU THƯƠNG, 10: Huyệt THIẾU PHỦ, 11: Huyệt TAM GIAN, 12: Huyệt NHỊ GIAN, 13: Huyệt DỊCH MÔN, 14: Huyệt LỆ ĐOÀI, 15: Huyệt ÂM BẠCH, 16: Huyệt ĐẠI ĐÔ, 17: Huyệt KHIÊÚ ÂM , 18: Huyệt CHÍ ÂM.



Phụ lục

HỆ THỐNG - NỘI DUNG CÁC BÀI TẬP ĐAI II

Gần như tinh thần các nội dung tập luyện của hệ thống đai I - phần triển khai đai II là phổ hợp các nội dung có nhiệm vụ vừa củng cố vừa nâng cao, vừa kết hợp bổ sung và trực tiếp lồng ghép nhiều đặc tính môn công mới mang tính ứng dụng, hấp dẫn và có hiệu ứng nâng cao sức bền, sức mạnh; tính khéo léo, dẻo dai và ý chí nghị lực cho người tập... Đồng thời, ... tự phát hiện ra chính mình, tin mình, thận trọng với bạn tập... sẽ tìm thấy một mối quan hệ mới về không gian sống, không gian bao quanh - phép ứng xử tế nhị và cũng đầy quyết liệt là môi trường thử sinh động - mẫn cảm được đặt ra nhiều màu sắc...

Mong muốn có một biểu thức sống - thể chất ... khác với môi trường thể thao thuần tuý có khả năng thay thế một phần nội dung tập luyện đơn điệu trong hệ thống giáo dục chung ở các trường tiểu học, trung học, chuyên nghiệp... Chúng tôi cố gắng xây dựng nội dung mới trên tinh thần tôn trọng tối đa vốn cổ (*căn bản*) và vận dụng tối đa những trí thức khoa học hiện tại trong mối quan tâm cao nhất phục vụ tối đa sức khoẻ

con người và trạng thái tinh thần con người... trong các mối tương tác phức tạp, tinh tế ... của đời sống mới - hiện đại ...

Cấu trúc của chương trình vừa có nội dung tự tập (*có thể tập ở nhà, hay bất cứ không gian nào...*) tập tập thể; tập đôi và tập nội năng tinh thần (*năng lượng...*)...

Tính đặc thù có thể chia nhỏ nội dung đai II; tập làm nhiều thời gian thậm chí nhiều mốc thời gian theo yêu cầu lứa tuổi và năng lực khác nhau...

Hơn nữa, đây là nội dung khảo nghiệm gốc... có tính bảo lưu như một phần di sản văn hoá... vì vậy tuy yêu cầu của từng thời đại, thời điểm và đối tượng thực thi ... ban chuyên môn... có thể chia nội dung tập luyện thêm một lần nữa, hoặc nhỏ nữa... để luôn luôn phù hợp... mà vẫn luôn luôn giữ được tinh thần như nhất.

Chương I

KHỞI ĐỘNG

A - SƠ ĐẲNG - ĐAI II

Bài tập 1:

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN. Vừa từ từ mím môi hít thở vào bằng mũi; Vừa từ từ mở rộng hai cánh tay về hai bên ; các ngón tay ép chặt theo thế tay ĐAO - lòng bàn tay hướng về phía trước (*cùng diện với diện thân - hướng các ngón tay hướng xuống đất - chếch với trục thân một góc khoảng 45^0...*). Đồng thời, cùng với thời điểm ép nén hai tay; hai chân cũng từ từ trầm tấn - trầm thấp (*hai má đùi dưới - gần song song với mặt đất*).

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1; Vừa từ từ duỗi đều hai khớp chân đầu gối - dướn toàn thân đứng thẳng;; Đồng thời, vừa biến hai tay ĐAO thành hai tay TRẢO ép nén hai lòng bàn tay từ từ vào gần nhau (*ở vị trí trước bụng - cách bụng khoảng 10 - 20 cm*). Đồng, từ từ há miệng thở toàn bộ hơi ra ngoài bằng phương pháp nén bụng.

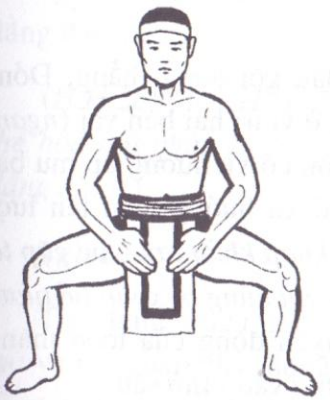
Thức 3:

Từ tư thế cuối cùng của thức 2; Tiến hành đồng bộ các thao tác kỹ thuật và phương thức mím môi thở vào bằng mũi như phần hướng dẫn thức 1... tuần tự tập luyện từ thức 1 đến thức 2 - từ thức 2 trở về thức 1 bằng hai tốc độ - chậm hết mức ở khả năng và thể lực cho phép - và nhanh vừa phải...

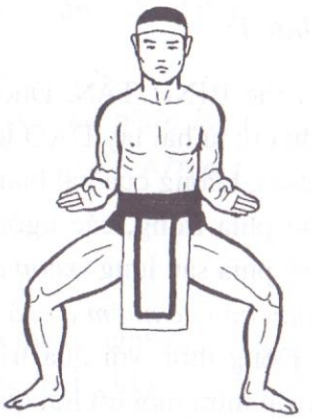
(*H.H.284 đếnH.H.287 là toàn bộ phần minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật của bài tập 1 - KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

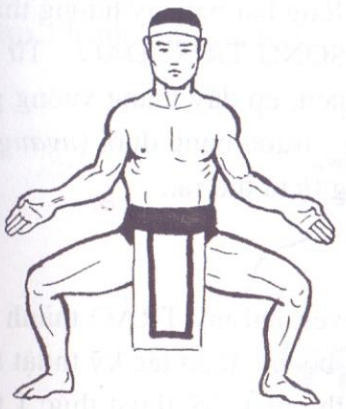
Trục lưng, trục đầu phải luôn thẳng - chuyển động của cơ thể phải đồng bộ - hai cánh tay và bàn tay phải chuyển động ở trạng thái phải huy động được toàn bộ các nhóm cơ, khớp, dây chằng... đồng bộ tham gia... hãy hình dung không khí là một thể đặc có khả năng co giãn... chỉ ép nén bằng toàn bộ sức lực của hai cánh tay (*đặc biệt cổ tay, ổ khớp vai*) mới có thể du ép - thực hiện được đầy đủ các yêu cầu kỹ thuật đề ra (*thắng thể đặc trong không khí cản trở mọi chuyển động...*)



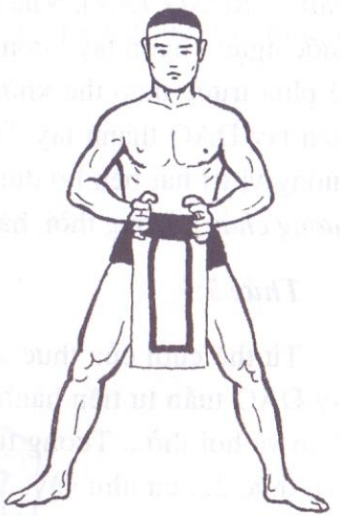
H.H.284



H.H.285



H.H.286



H.H.287

Bài tập 2:

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN. Duỗi hai đầu gối đứng thẳng; Đồng thời, đưa từ từ hai tay ĐAO lên cao, ở vị trí hai bên vai (*ngang đỉnh đầu*), hướng của hai bàn tay luôn có xu hướng úp mu bàn tay vào phía trong, các ngón tay có xu hướng đâm lên lượn cong về phía sau lưng (*khớp cổ tay, khớp khửu tay... bẻ gập tối đa - toàn bộ các nhóm cơ và khớp ổ vai cũng bị xoắn bẻ tương tự...*). Đồng thời, với quá trình chuyển động của toàn thân - người tập mím môi hít hơi qua mũi thở vào - thở sâu.

Thức 2:

Từ thế cuối của thức 1; Vừa từ từ trầm thấp tấn (*thấp vừa phải - TRUNG TẤN*); Vừa từ từ đưa đều hai tay ĐAO về vị trí trước ngực - ngón tay hướng lên, lòng hai bàn tay hướng thẳng về phía trước theo thế khởi đầu SONG TRỰC ĐAO - Từ đó, biến tay ĐAO thành tay TRẢO nén, ép đẩy thẳng vuông góc xuống vị trí hai bên bờ đùi trong - trước bụng dưới (*ngang gờ xương chậu*); Đồng thời, há miệng từ từ thở ra...

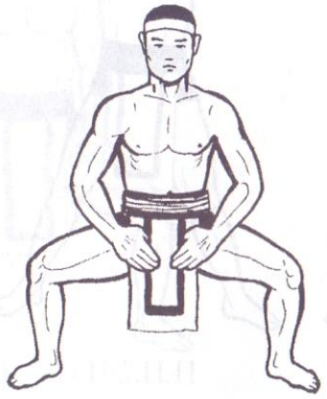
Thức 3:

Từ thế cuối của thức 2; Chuyển hai tay TRẢO thành hai tay ĐAO tuần tự tiến hành đồng bộ các thao tác kỹ thuật tay, chân và hơi thở... Tương tự như thủ pháp kỹ thuật thức 1 tiến đến thức 2... cứ như vậy... lặp đi lặp lại nhiều lần ở cả hai tốc độ : Chậm ở mức có thể và nhanh trung bình (*nhanh vừa phải*); Từ đó, trở lại về vị trí BÌNH TẤN -> THU TẤN chúng ta hoàn thành nội dung bài tập 2 KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai I.

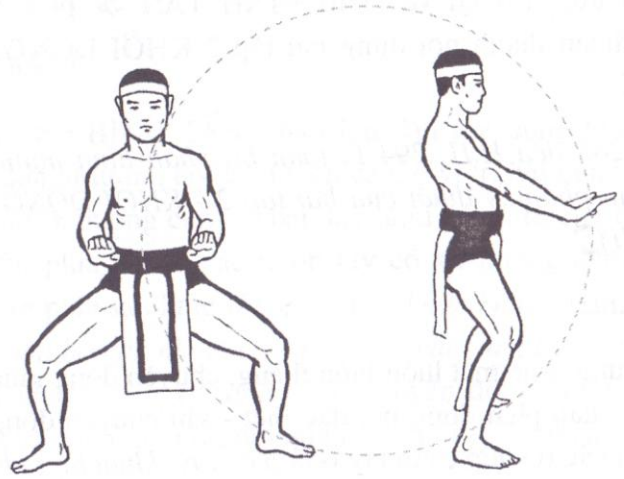
(*H.H.288 đến H.H .294 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật của bài tập 2 - KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai II*)

Yêu cầu:

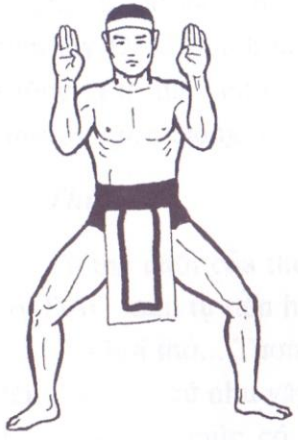
Trục lưng, trục mặt luôn luôn thẳng, chuyển động giữa hơi thở và tay chân phải đồng bộ; đặc biệt - khi chuyển động hai bàn tay, và các ổ khớp cánh tay (*khớp cổ tay; khửu tay; khớp ổ vai*) phải vận lực ở mức tối đa... hình dung khối không khí xung quanh cơ thể đặc sệt, dính bết... phải bằng chính sự cố gắng tối đa sức lực của chính mình mới xê dịch được bàn tay chuyển động... thời gian chia đều cho cả hai tốc độ khi tập : chậm, nhanh trung bình...



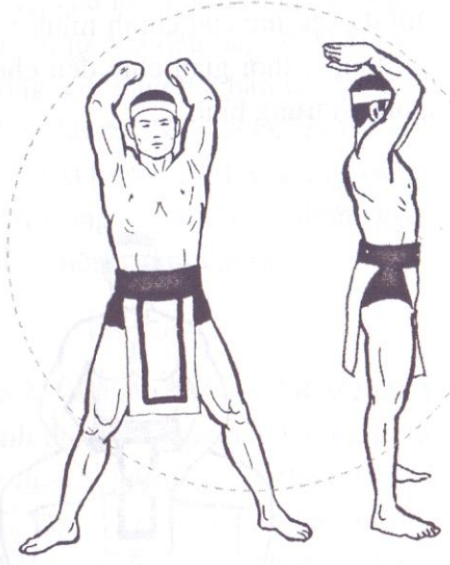
H.H.288



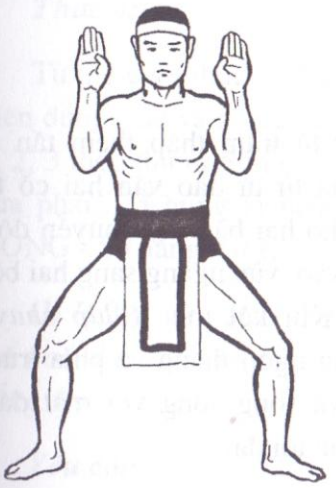
H.H.289



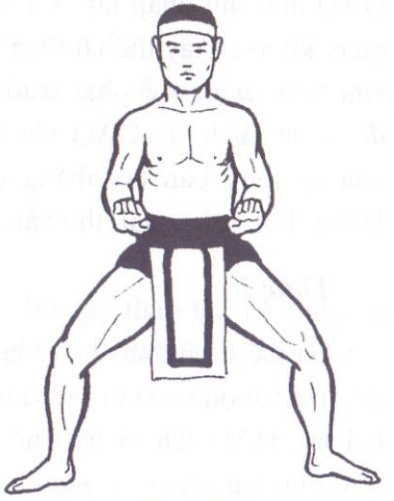
H.H.290



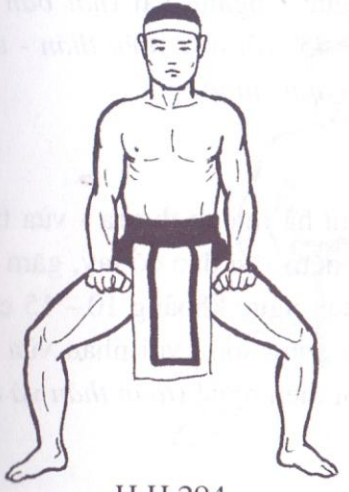
H.H.291



H.H.292



H.H.293



H.H.294

Bài tập 3:

Thức 1:

Từ thế BÌNH TẤN - Vừa từ từ trầm thấp thêm tấn (*từ TRUNG TẤN - về HẠ TẤN*); Vừa từ từ đảo vặn hai cổ tay ĐAO như thủ pháp tay XÀ sao cho hai bàn tay chuyển động quay khớp cổ tay theo hướng vừa vào, vừa ngang sang hai bên; vừa tiến thẳng về phía trước ... Khi kết thúc (*nhịp chuyển động)* hai bàn tay ĐAO vừa hướng ngón thẳng về phía trước, vừa ép lòng bàn tay thẳng góc và song song với mặt đất... Đồng thời, mím môi, thở vào ở mức tối đa.

Thức 2:

Từ thế cuối thức 1 ; Đóng van mũi, van mồm nín thở. Từ đó, từ từ dướn cao tấn (về vị trí TRUNG TẤN); Đồng thời, đưa hai tay ĐAO lên vị trí trước ngực - ngang vai (*hai bàn tay ĐAO hướng chếch về phía trước 45^0 với trục diện thân - toàn bộ cánh tay khuỳnh khuỳnh như cánh cung*).

Thức 3:

Từ thế cuối thức 2. Vừa từ từ há miệng thở ra - vừa từ từ biến tay ĐAO thành tay XÀ ép nén, vặn đảo cổ tay, găm đầu XÀ qua vào phía trong ngực, cách ngực khoảng 10 - 15 cm... sao cho khung hai cẳng tay vừa song song với nhau vừa gập vào phía trong gần song song với diện ngực (*toàn thân và trục chân ổn định*).

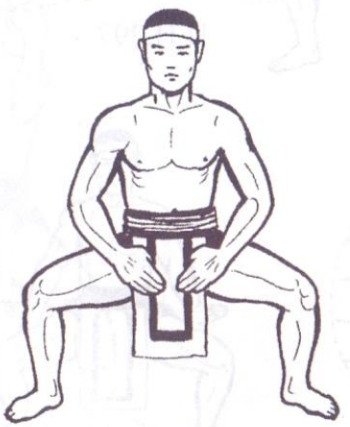
Thức 4:

Từ thế cuối thức 3. Trở về vị trí BÌNH TẤN tuần tự thực hiện đúng - đủ và nhiều lần thao tác kỹ thuật và thuật thở thức 1, 2, 3 theo thứ tự trên ở cả hai tốc độ : Chậm và nhanh ở mức vừa phải ... Chúng ta hoàn thành nội dung bài tập 3 KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai II.

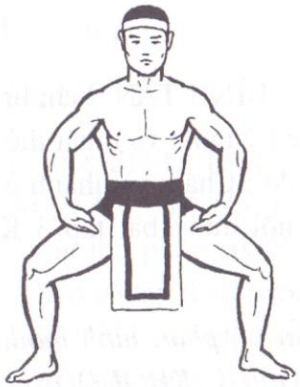
(*H.H.295 đến H.H .301 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật của bài tập 3 -KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai II*)

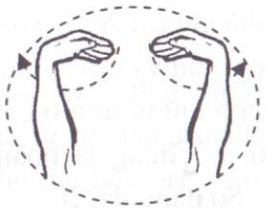
Yêu cầu:

Thực hiện đúng - đủ - đồng bộ các thao tác kỹ thuật và thuật thở ở cả hai tốc độ ... tương tự yêu cầu của bài tập 1, 2...

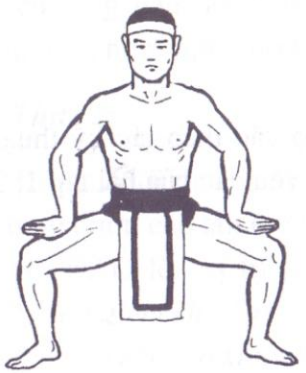


H.H.295





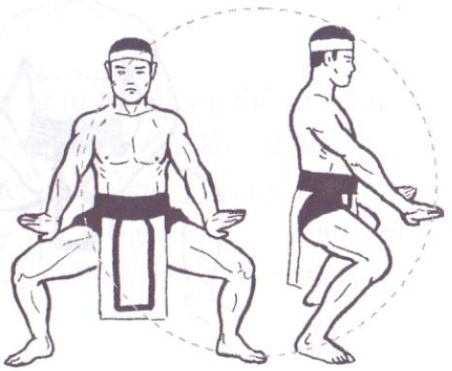
H.H.296



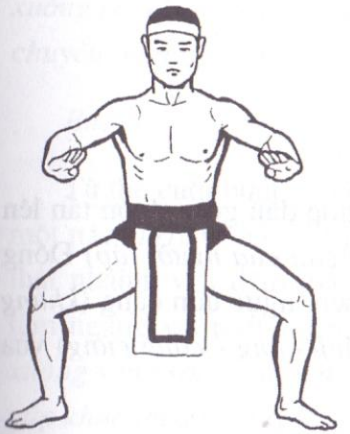


H.H.297

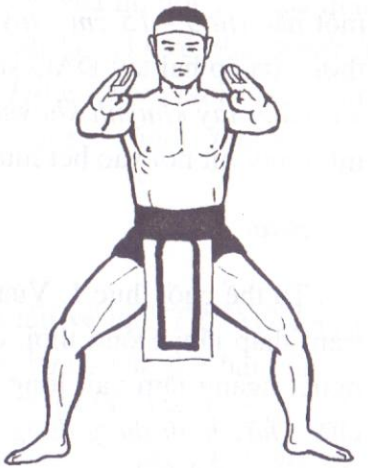




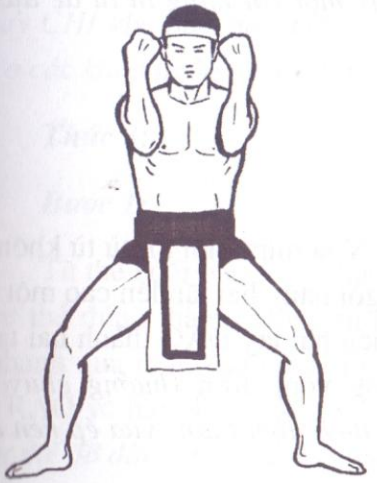
HH.298



H.H.299



H.H.300



H.H.301

Bài tập 4:

Thức 1:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN. Duỗi hai khớp đầu gối - dướn tấn lên một nấc (*từ 5 - 15 cm - tuỳ theo độ cao của người tập*) Đồng thời, vừa ép hai tay ĐAO sang hai bên, ngực ưỡn căng (*khung hai cánh tay khuỳnh khuỳnh như cánh cung - căng cứng*) vừa mím môi hít hơi vào hết mức...

Bước 2:

Từ thế cuối thức 1. Vừa từ từ thở hơi ra qua miệng, vừa hạ trầm thấp tấn; Đồng thời, ép nén đưa hai tay ĐAO lên trước ngực, ngang tầm vai, lòng bàn tay hướng về phía trước đanh chắc (*hãy hình dung đang ép đẩy một vật nặng từ từ dê dịch tiến vào cơ thể...*)

Thức 2:

Bước 1:

Từ thế cuối bước 2 - Thức 1; Vừa mím môi hít từ từ không khí vào qua mũi vừa, duỗi khớp gối nâng hai tấn lên cao một ít (*THƯỢNG TẤN*) - Đồng thời, biến hai tay ĐAO thành hai tay TRẢO chuyển động theo đường vòng tròn (*hướng chuyển động có xu hướng đi ra hai bên theo diện thân; vừa ép nén di*

xuống rồi chuyển động ngược lên lòng bàn tay TRẢO khi dịch chuyển luôn có xu hướng song song với diện thân).

Bước 3:

Từ thế cuối bước 2. Đột khởi duỗi nhanh khớp đầu gối lên một nấc (*THƯỢNG TẤN*). Đồng thời, vừa hít hơi vào qua mũi thật nhanh, vừa đâm thẳng các ngón tay chỉ về phía trước ở tầm ngang vai (*các ngón tay xỉa thẳng - lòng bàn tay hướng xuống song song với mặt đất, hai cánh tay không duỗi hết - bẻ gấp khúc theo thế tay XÀ*).

Bước 4:

Từ thế cuối bước 3. Hạ nhanh tấn về thế (*TRUNG TẤN*); Đồng thời, vừa há miệng hắt hơi thở ra - vừa thu hai bàn tay TRẢO về vị trí ẨN THƯỢNG SONG TRỰC TRẢO (*các ngón tay CHỈ khi xỉa, duỗi thẳng khớp các ngón tay - khi thu về... co các khớp ngón... trở về tư thế tay TRẢO bình thường*).

Thức 3:

Bước 1:

Từ thế cuối bước 4 - Thức 2. Duỗi thẳng đều hai khớp gối, cơ thể đứng thẳng. Đồng thời, vừa mím môi hít hơi vào thật nhanh qua mũi, vừa ép nén gật nhanh hai mu ngoài cườm tay TRẢO về hai phía - xu hướng vồng ngược lên (*thể thức như tư thế đỡ đòn ở tầm ngang ngực*).

Bước 2:

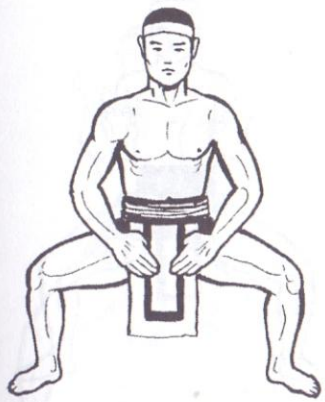
Từ thế cuối bước 1. Vừa hạ thấp tấn (*TRUNG TẤN*) ... vừa há miệng hắt hơi thở ra... Vừa đồng thời lật khớp cổ tay... ép nén hai lòng bàn tay TRẢO vào gần nhau ở vị trí trước ngực (*hai lòng bàn tay hướng vào nhau, cách nhau 20 - 30 cm*).

Từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN tuần tự thực hiện các công đoạn theo thứ tự các thức... ở cả hai tốc độ : chậm và nhanh... chúng ta hoàn thành nội dung bài tập 4 KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai II.

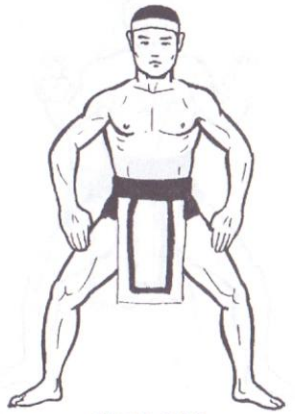
(*H.H.302 đến H.H.312 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật của bài tập 4 - KHỞI ĐỘNG - Sơ đẳng đai II*)

Yêu cầu:

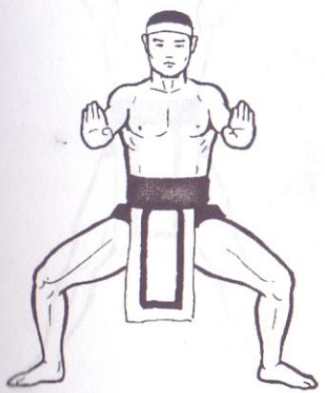
Phải tập đúng đủ các công đoạn theo tinh thần chỉ dẫn và hình minh họa - tập cả hai tốc độ (*nhanh và chậm*). Chú ý sao cho trục lưng, trục mặt luôn luôn thẳng; kết hợp hài hòa nhịp chuyển động của tay, chân và hơi thở đồng bộ... riêng khung chuyển động của cánh tay (*khớp ổ vai, khớp khửu chỏ, khớp cổ tay, khớp các ngón tay... các nhóm cơ, dây chằng...*) phải luôn luôn căng cứng, vận hết sức bằng chính khả năng cố gắng hết sức của người tập...



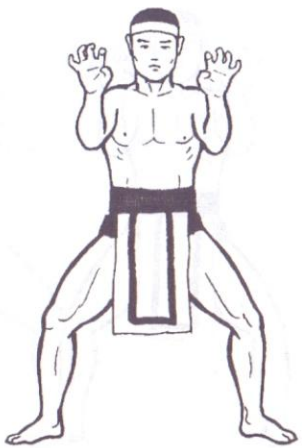
H.H.302



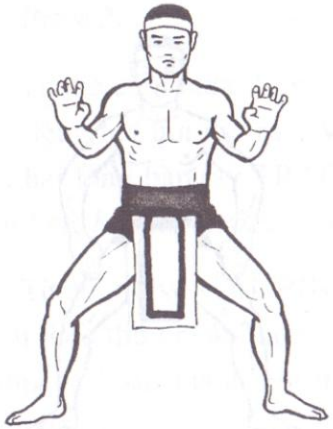
H.H.303



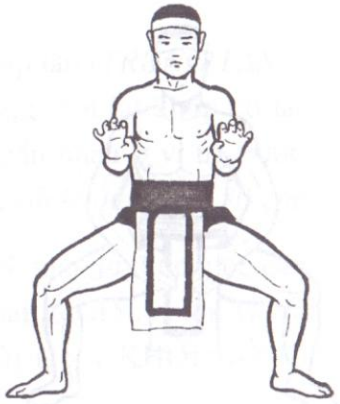
H.H.304



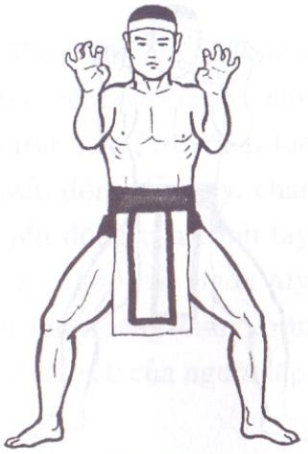
H.H.305



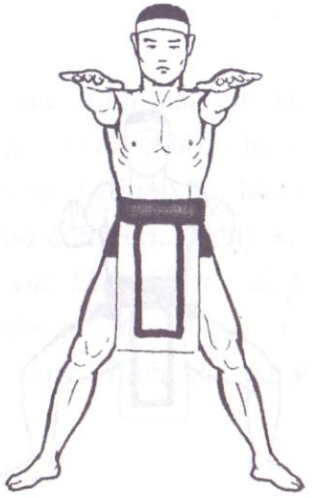
H.H.306



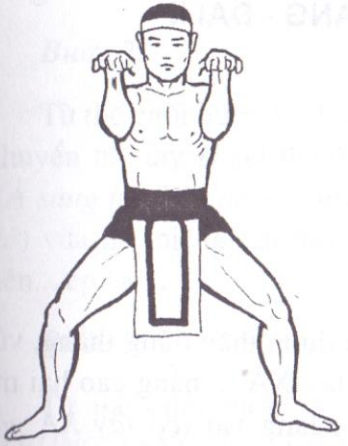
H.H.307



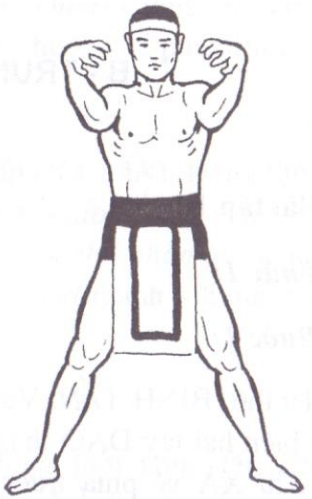
H.H.308



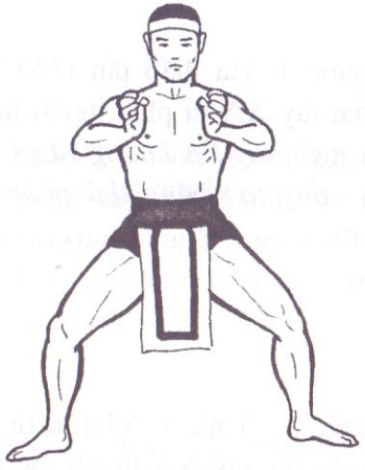
H.H.309



H.H.310



H.H.311



H.H.312

B - TRUNG ĐẲNG - ĐAI II

Bài tập 1:

Thức 1:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN. Vừa từ từ dướn thân đứng thẳng, vừa từ từ biến hai tay ĐAO thành thế tay XÀ ... nâng cao hai mu trên đầu XÀ về phía trước, tầm ngang vai (*cổ tay XÀ gập xuống tối đa, khửu tay hơi gập, đầu ngón tay XÀ chúc xuống đất - trục lưng, trục đầu thẳng - mắt nhìn thẳng*); Đồng thời, mím môi thở sâu qua mũi.

***Bước 2*:**

Từ thế cuối bước 1. Hạ thấp tấn (*TRUNG TẤN*); Đồng thời, vừa ép nén hai tay XÀ ra phía ngoài hai vai (*mu cổ tay XÀ hướng ra, đầu ngón tay XÀ hướng vào - thể thức như một thế gạt đỡ khung cẳng tay bằng thủ pháp tay XÀ*) vừa há miệng hắt hơi thở ra.

***Thức 2*:**

***Bước 1*:**

Từ thế cuối bước 2 - Thức 1. Vừa từ từ mím môi hít vào qua mũi, vừa chuyển thế tay XÀ thành thế tay ĐAO, gập cổ tay, nén hai bàn tay ĐAO ép từ trên xuống dưới (*ở vị trí trước bụng - thấp dưới hai bên gờ xương chậu*) - lòng bàn tay song song với mặt đất - đầu các ngón tay hướng về phía trước.

Bước 2:

Từ thế cuối bước 1. Hạ thấp tấn (*HẠ TẤN*); Đồng thời, vừa chuyển thế tay ĐAO thành tay XÀ (*đảo cổ tay - gật mu tay XÀ sang hai bên hông - tinh thần như thủ pháp lên gồng gạt dỡ*) vừa há miệng hắt hơi thở ra... thở mạnh - bụng hóp, ép nén... ép vào...

Bước 3:

Từ thế cuối bước 2. Vừa đồng thời nâng tấn lên cao (*TRUNG TẤN*); Vừa chuyển thế tay XÀ thành thế tay TRẢO ép nén hai lòng bàn tay vào gần nhau ở vị trí trước bụng dưới, lòng hai bàn tay TRẢO cách nhau 15 - 20 cm và cách bụng khoảng 5 - 10 cm; Đồng thời, mím môi thở vào bằng mũi.

Thức 3:

Bước 1:

Từ thế cuối bước 3 - Thức 2. Hạ nhanh tấn (*HẠ TẤN*); Đồng thời, vừa ép hai tay TRẢO từ trên nén xuống vừa há miệng hắt hơi thở ra (*hai lòng bàn tay hướng thẳng song song với mặt đất - vị trí của hai bàn tay ở trước bụng - ngang với gờ dưới xương chậu*).

Bước 2:

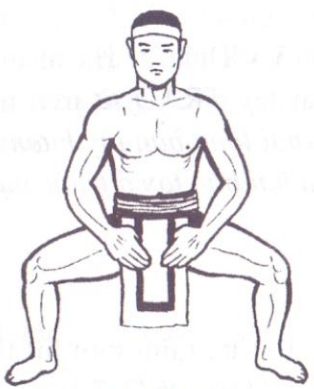
Từ thế cuối bước 1. Vừa mím môi hít thở vào bằng mũi, vừa dướn tấn lên cao (*THƯỢNG TẤN*),; Đồng thời, đánh

mạnh, đánh nhanh mu ngoài cườm cổ tay TRẢO về hướng hai bên hông (*vị trí hai bên thành bụng dưới*). Từ đó, thả lỏng cơ thể vừa thở ra vừa thu thế tay, chân trở về vị thế BÌNH TẤN ... Từ đó, tuần tự tiến hành các thao tác kỹ thuật tuần tự theo các bước trên... ta hoàn thành nội dung bài tập 1 - KHỞI ĐỘNG - Trung đẳng đai II.

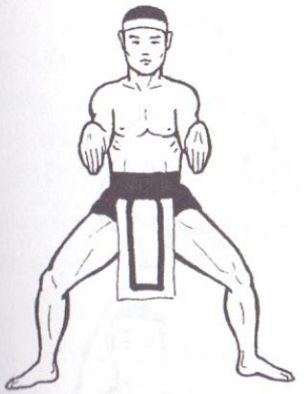
(*H.H.313 đếnH.H .322 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hoá các công đoạn kỹ thuật của bài tập 1 - KHỞI ĐỘNG - Trung đẳng đai II*)

Yêu cầu:

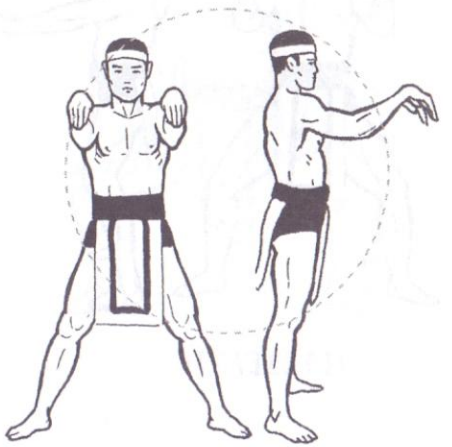
Tập cả hai tốc độ : chậm và nhanh, ưu tiên thời gian nhiều hơn cho quá trình tập tốc độ nhanh... cần tập đúng, đủ từng thức... Từ đó, nối liên hoàn các thức thành một chuyển động liên tục, hài hòa... cũng như các bài tập KHỞI ĐỘNG khác... lực ép nén và đanh của cổ tay, bàn tay, ngón tay... phải luôn luôn ở trạng thái cố gắng mạnh hết mức, căng hết mức...



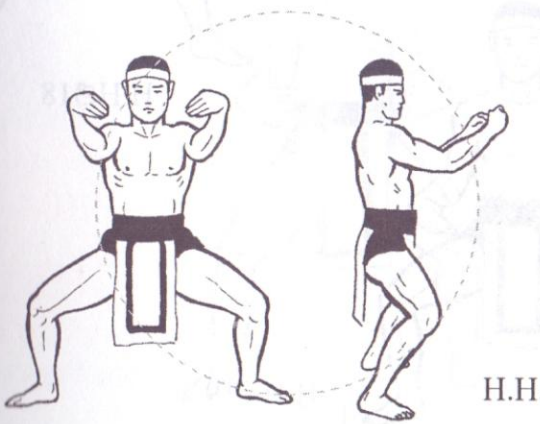
HH.313



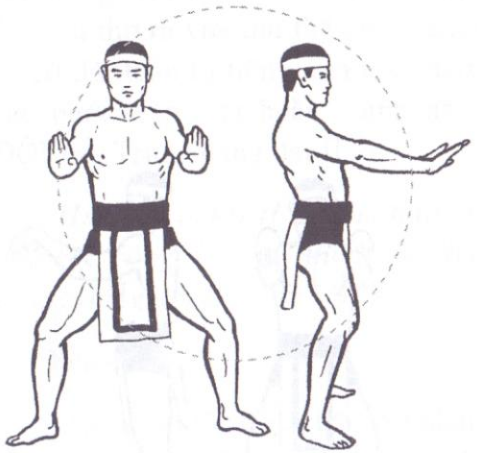
H.H.314



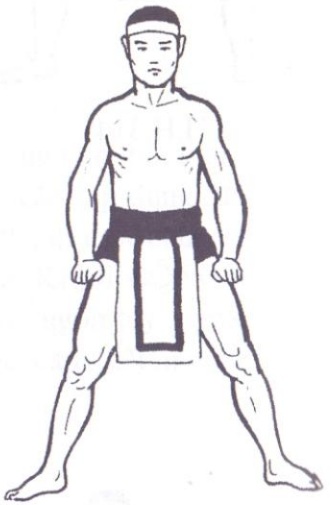
H.H.315



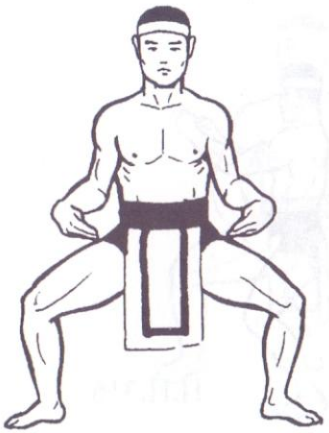
H.H.316



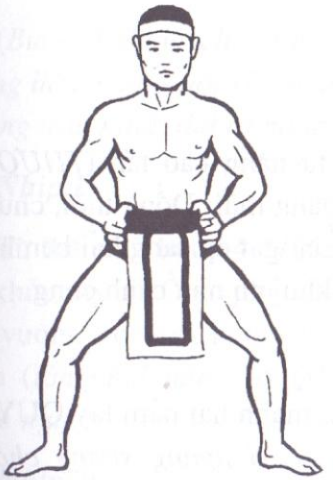
H.H.317



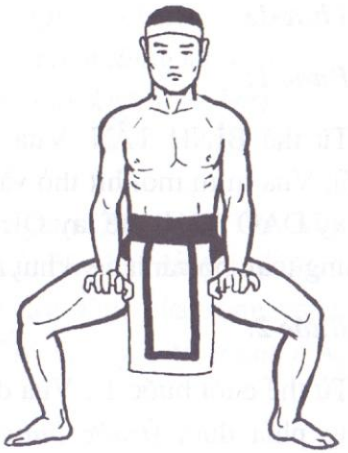
H.H.318



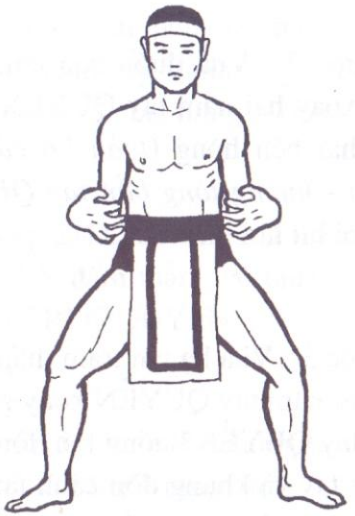
H.H.319



HH.320



H.H.321



H.H.322

Bài tập 2:

Thức 1:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN. Vừa từ từ nâng cao tấn (*THƯỢNG TẤN*); Vừa mím môi hít thở vào bằng mũi; Đồng thời, chuyển thế tay ĐAO thành thế tay QUYỀN gạt ép sang hai bên hông - khung toàn bộ cánh tay khuỳnh khuỳnh như cánh cung.

Bước 2:

Từ thế cuối bước 1 ; Vừa đấm mạnh hai nắm tay QUYỀN xuống phía dưới (*trước bụng ở vị trí ngang xương chậu - hướng lòng bàn tay hướng phía trong*) Vừa trầm thấp tấn (*HẠ TẤN*) - Vừa đồng thời, há miệng thở hắt hơi thở ra.

Bước 3:

Từ thế cuối bước 2 ; Vừa dướn cao tấn, toàn thân đứng thẳng; Đồng thời, xoay hai nắm tay QUYỀN - căng gồng gạt mạnh sang vị trí hai bên hông (*toàn bộ cánh tay gần như thẳng - cổ tay gập - hướng lòng bàn tay QUYỀN hướng lên trên*); Vừa đồng thời hít hơi thở vào.

Bước 4:

Từ thế cuối bước 3 ; Vừa hạ tấn trầm thấp (*HẠ TẤN*); Vừa đồng thời ép nén hai nắm tay QUYỀN xoay gập vào trong sao cho mu trên nắm tay QUYỀN hướng lên, lòng bàn tay hướng xuống, khung cẳng tay và khung đòn cánh tay gần như vuông góc với nhau. Đồng thời, há miệng thở hơi ra.

Bước 5:

(*Bước 5 được chia làm 3 nhịp ... nhanh - hoặc chậm nhưng liên hoàn - nối vào nhau như một động tác kép phổ thức - trong trạng thái thở ra hoặc mím môi không có hơi*).

Nhịp 1:

Từ thế cuối bước 4; Vừa trầm tấn (*TRUNG TẤN*) vừa dật hai khửu tay TRỎ về phía sau, sao cho hai cẳng tay QUYỀN vừa vuông góc với khung cánh tay đòn; vừa song song với nhau (*lòng hai nắm tay QUYỀN hướng vào nhau ở vị trí trước ngực*) .

Nhịp 2:

Từ thế cuối nhịp 1. Dướn tấn cao thêm một nhịp (*THƯỢNG TẤN*); Đồng thời, vừa ép nén khung cánh tay QUYỀN bẻ ngang về hai phía tả, hữu - vừa quay cổ tay QUYỀN gập sống nắm tay đánh mạnh theo hướng từ trên xuống (*theo nguyên lý gần lực bằng cổ tay...*)

Nhịp 3:

Từ thế cuối nhịp 2. Dướn tấn đứng thẳng; Đồng thời, xoay hai nắm tay QUYỀN đấm thẳng về phía trước theo tinh thần SONG THƯỢNG TRỰC QUYỀN.

Bước 6:

Từ thế cuối nhịp 3 - Bước 5. Chúng ta tiến hành thực hiện các công đoạn bước 6 bằng 3 nhịp sau:

Nhịp 1:

Vừa mím môi hít thở vào thật sâu, vừa trầm tấn (*TRUNG TẤN*) vừa co hai tay QUYỀN theo thế ép nén vào phía trong sao cho hai khung cẳng tay vừa có xu hướng song song với nhau, vừa có xu hướng gần song song với diện ngực (*hai nắm tay QUYỀN co gập lòng bàn tay QUYỀN hướng vào diện thân...*).

Nhịp 2:

Từ thế cuối nhịp 1. Dướn cao tấn (*THƯỢNG TẤN*) nín thở (*không cho hơi ra hơi vào*), quay cổ tay, hướng một phần nắm tay QUYỀN hướng ra phía ngoài (*khung cẳng tay nới theo - toàn bộ cánh tay mở khum khum cánh cung...*)

Nhịp 3:

Từ thế cuối nhịp 2 ; Vừa đồng thời hắt hơi thở ra, Vừa đồng thời dướn thẳng tấn (*đứng thẳng*); Đồng thời, đánh mạnh hai nắm tay QUYỀN về phía trước theo thế TRỰC SONG QUYỀN ...

Trở về thế BÌNH TẤN thực hiện các thao tác đồng bộ (*tay, chân, thân, hơi thở...*) theo đúng tiến trình các bước, các nhịp nhiều lần - ở cả hai tốc độ : nhanh - chậm.

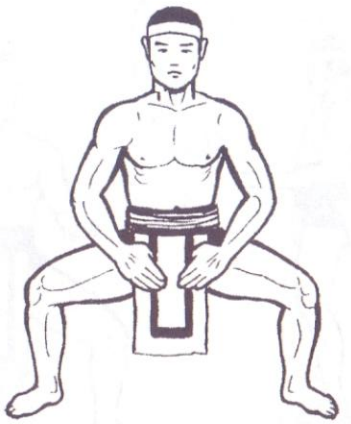
Chúng ta có một nội dung hoàn tất bài tập số 2 - KHỞI ĐỘNG - Trung đẳng đai II.

(*H.H.323 đến H.H.332 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hoá công đoạn kỹ thuật của bài tập 2 - KHỞI ĐỘNG - trung đẳng đai II*)

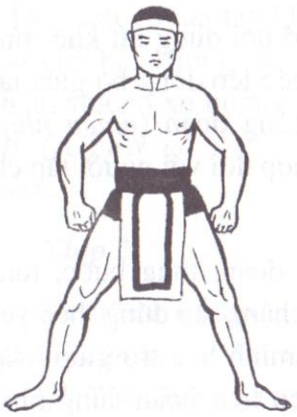
Yêu cầu:

Đây là một trong những bài tập có nội dung rất khó, tính phức tạp và yêu cầu đòi hỏi kết hợp khéo léo đồng bộ giữa tay với tay, giữa tay với chân ở nhiều công đoạn (*nhiều nhịp*) trong một chuỗi nhiều động tác phức hợp đối với người tập chỉ có công phu luyện 1, 2 năm.

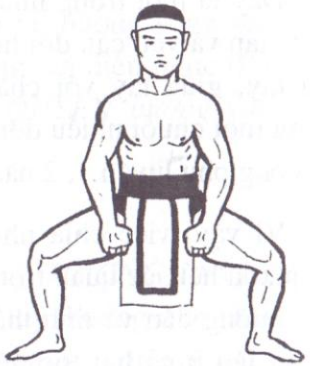
Vì vậy, việc chia nhỏ từng công đoạn, từng bước, từng nhịp... là hết sức quan trọng - hãy tập chậm, tập đúng theo yêu cầu hướng dẫn và tinh thần của phần minh họa trợ giúp - tập nhiều lần ở cả hai tốc độ - tự do ghép liên hoàn cùng nhau thành một chuỗi liên tục hài hòa, đẹp mắt.



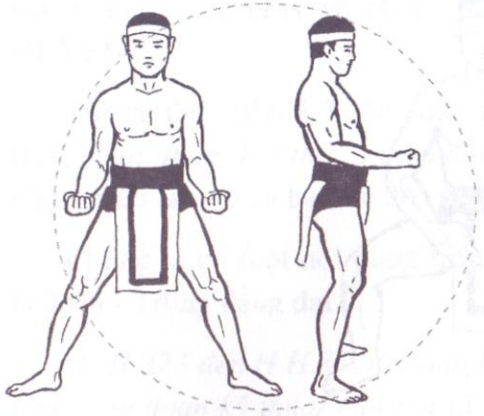
H.H.323



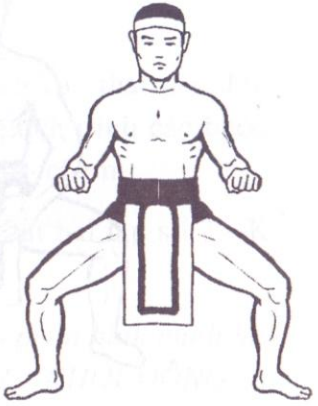
H.H.324



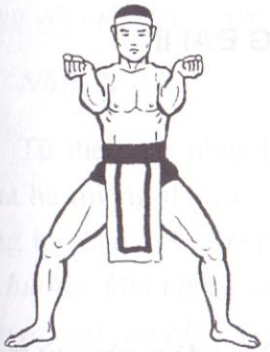
H.H.325



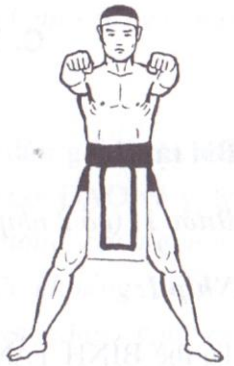
H.H.326



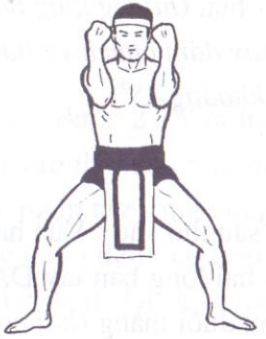
H.H.327



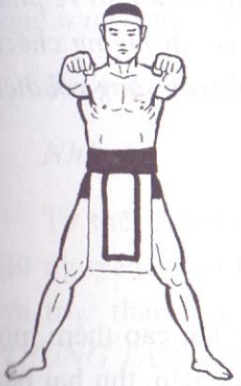
H.H.328



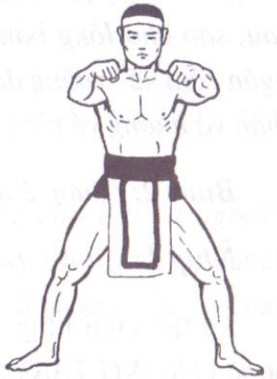
H.H.329



H.H.330



H.H.331



H.H.332

C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI II

Bài tập 1:

Bước 1: *(có 2 nhịp)*

Nhịp 1:

Từ thế BÌNH TẤN. Vươn hai tay ĐAO đâm vòng từ trong lên cao về hai phía tả - hữu (*hướng lòng bàn tay hướng thẳng về phía trước, các ngón tay đâm chếch về hai bên hông - chếch so với trục thân một góc khoảng 45^0*).

Nhịp 2:

Vừa mím môi hít sâu thở vào ; Vừa hạ thấp tấn (*HẠ TẤN*) ; Vừa đồng thời ép nén hai lòng bàn tay ĐAO ngang về hai bên hông, cánh tay gần như duỗi thẳng (*hai cổ tay be tối đa về phía sau, sao cho lòng bàn tay của hai tay vừa có xu hướng chếch ngón cắm 45^0 xuống đất, vừa có xu hướng bẻ song song với diện thân và hướng về phía trước*).

Bước 2: *(Bước 2 được chia làm 3 nhịp)*

Nhịp 1:

Từ thế cuối nhịp 2, bước 1 - Vừa nâng tấn cao thêm một bước (*TRUNG TẤN*) ; Vừa gấp úp cổ tay, ép nén, thu hai bàn

tay ĐAO về phía hai bên hông (*lòng bàn tay úp xuống - song song với mặt đất - toàn bộ cánh tay bắt khum - căng cứng*)

Nhịp 2:

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa duỗi hai đầu gối đứng thẳng ; Vừa há miệng thở ra ; Vừa đưa hai bàn tay ĐAO về vị trí thả lỏng hai bên hông (*Hai bàn tay thõng xuống, các ngón tay có xu hướng đâm chếch với mặt đất một góc khoảng : 45^0 - lòng bàn tay úp vào phía trong - toàn thân dướn căng - ngực ưỡn về phía trước*).

Bước 3:

Từ thế cuối nhịp 2 - Bước 2 ; Vừa hạ thấp tấn (*HẠ TẤN*) ; Vừa mím môi hít thở vào thật sâu qua mũi ; Vừa đâm hai tay xuống phía dưới - các ngón tay căng cứng, lực ép nén như đâm xuyên vào một vật thể đặc - dẻo - có tính đàn hồi... (*hướng các ngón tay vuông góc với mặt đất vị trí trước bụng dưới và úp lòng song song với nhau...*)

Bước 4: *(bước 4 có 3 nhịp).*

Nhịp 1:

Từ thế cuối bước 3. Nín thở (*không cho hơi ra ngoài*), giữ nguyên vị trí hai bàn tay, khung tay duỗi thẳng, chếch với trục thân một góc khoảng 45^0, từ từ nâng tấn lên cao (*TRUNG TẤN*).

Nhịp 2:

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa từ từ há miệng thở ra ; Vừa duỗi thẳng chân đứng thẳng ; Vừa đồng thời gằn gật cổ tay đâm hai bàn tay ĐAO về phía trước - sao cho khung cẳng tay có xu hướng vuông góc với diện thân ở vị trí bụng trên - hai bàn tay ĐAO hướng vào nhau, song song với nhau.

Nhịp 3:

Từ thế cuối nhịp 2 ; Vừa nín thở ; Vừa trầm tấn (*HẠ TẤN*) ; Vừa thu hai khớp CHỎ về vị trí hai bên hông (*thế hai bàn tay ĐAO giữ nguyên*).

Bước 5: *(bước 5 có 3 nhịp)*

Nhịp 1:

Từ thế cuối bước 4, nhịp 3 ; Vừa đồng thời dướn cao tấn thêm một mức (*TRUNG TẤN*); Vừa nâng cao khung tay ĐAO lên cao ở vị trí bụng trên (*về cơ bản thế khung tay được giữ nguyên*).

Nhịp 2:

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời dướn cao tấn đứng thẳng ; Vừa duỗi thẳng hai tay ĐAO về phía trước, sao cho hai cánh tay mở rộng tầm bằng vai ; Vừa song song với nhau ; Vừa song song với mặt đất... các ngón tay khép kín vươn thẳng, lòng bàn tay úp xuống; Đồng thời, mím môi hít thở sâu bằng mũi.

Bước 6 : *(bước 6 có 3 nhịp)*

Nhịp 1:

Từ thế cuối bước 5, nhịp 2. Giữ nguyên khung tấn, trục lưng ; trục đầu thẳng, mắt nhìn thẳng, nín thở (*không cho hơi ra, hơi vào*) ; Đồng thời, giữ nguyên khung cánh tay - chỉ gật mạnh cổ tay theo nguyên tắc đột khởi, đâm các ngón tay thật nhanh về hai phía trái - phải...

Nhịp 2:

Từ thế cuối của nhịp 1 - Vừa đồng thời trầm thấp tấn (*TRUNG TẤN*) ; Vừa thu nhanh hai tay ĐAO về vị trí trước mặt, sao cho hai cẳng tay và hai bàn tay ĐAO ; Vừa song song với nhau ; Vừa vuông góc với mặt đất (*hướng hai lòng bàn tay úp vào nhau*). Đồng thời, há miệng hắt hơi thở ra.

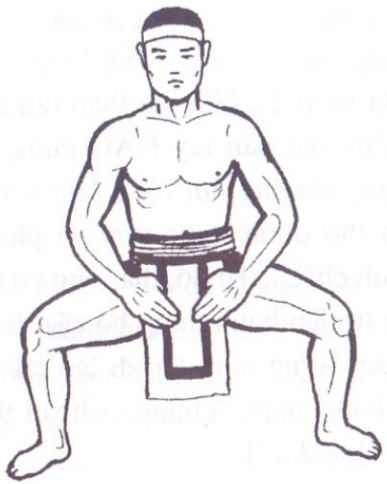
Nhịp 3:

Từ thế cuối của nhịp 2 ; Vừa hạ thấp tấn thêm một nhịp (*HẠ TẤN*) ; Vừa đâm hai bàn tay ĐAO cùng song song với nhau về phía sau gáy (*hướng hai lòng bàn tay vẫn được giữ nguyên*). Đồng nín thở dướn ngực ưỡn về phía trước... toàn thân căng cứng, đanh chắc... Từ đó, thả lỏng cơ thể trở về vị trí BÌNH TẤN ... tuần tự tiến hành đồng bộ các thao tác kỹ thuật theo thứ tự từng bước, từng nhịp lặp đi lặp lại nhiều lần ở cả hai tốc độ (*nhanh hoặc chậm*) chúng ta hoàn thành nội dung bài tập 1 - Thượng đẳng đai II.

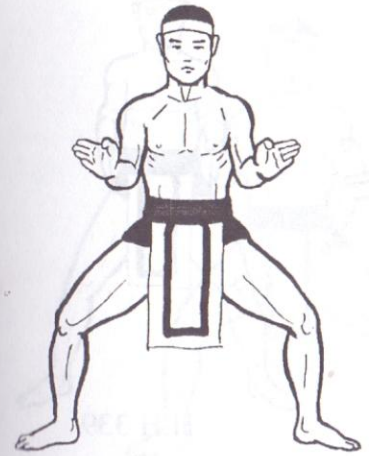
(H.H.333 đến H.H.345 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hoá các thao tác kỹ thuật của bài tập 1 - KHỞI ĐỘNG - Thượng đẳng đai II)

Yêu cầu:

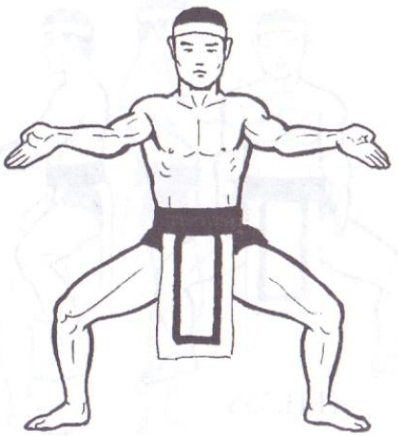
Là một trong những bài rất khó (*phổ hợp nhiều công đoạn tinh tế, phức tạp*). Vì vậy, yêu cầu người tập, người hướng dẫn phải tách bạch theo từng bước, từng nhịp,.. tập đi tập lại nhiều lần... Từ đó, mới ghép dần vào nhau thành một chuỗi phổ hợp liên hoàn, đồng nhất, phải cố gắng sao cho thế di chuyển của bàn tay, cánh tay, cổ tay... bao giờ cũng phải ép, nén, căng cứng... ở cả hai tốc độ (*nhanh và chậm*).



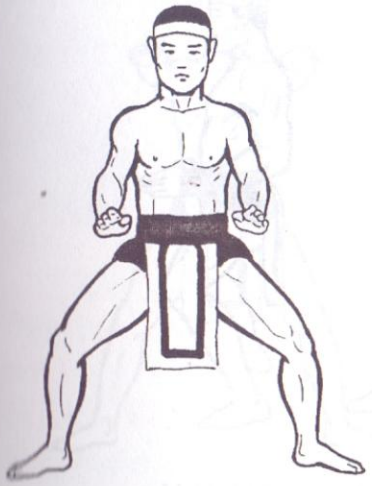
H.H.333



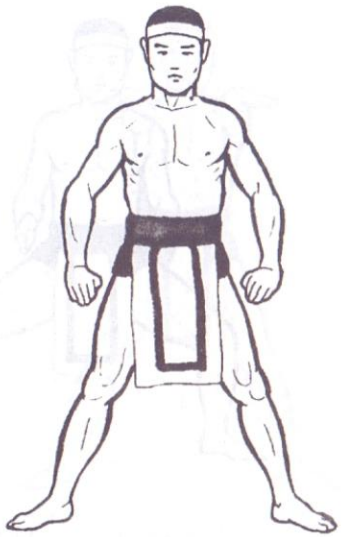
H.H.334



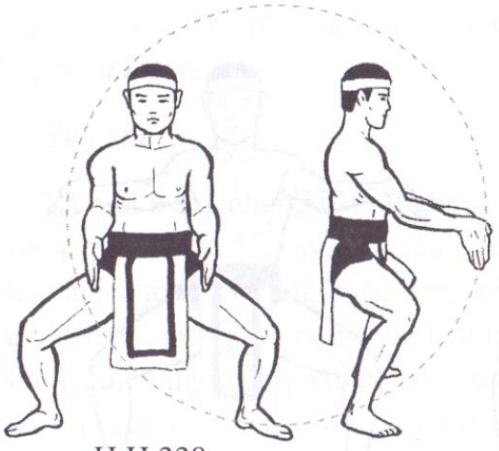
H.H.335



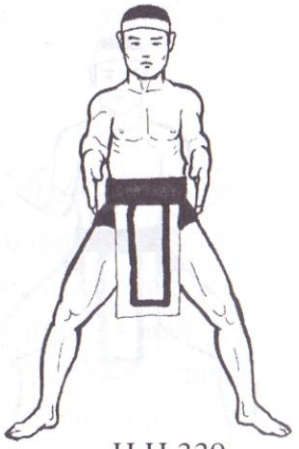
H.H.336



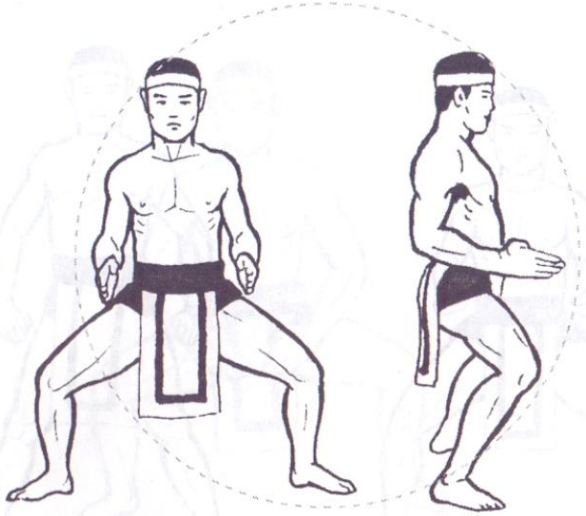
.HH.337



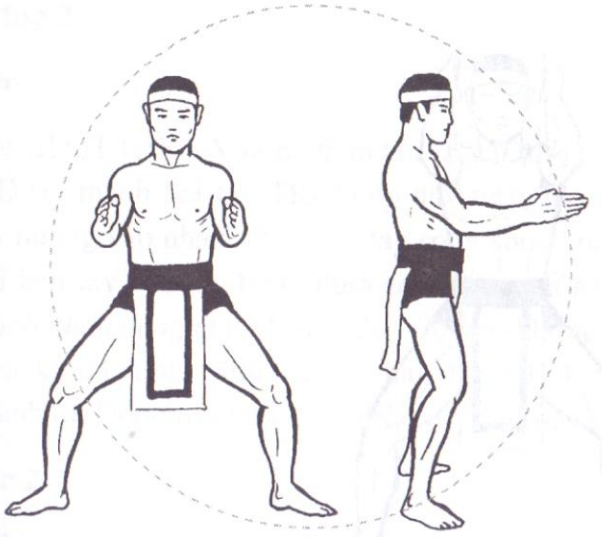
H.H.338



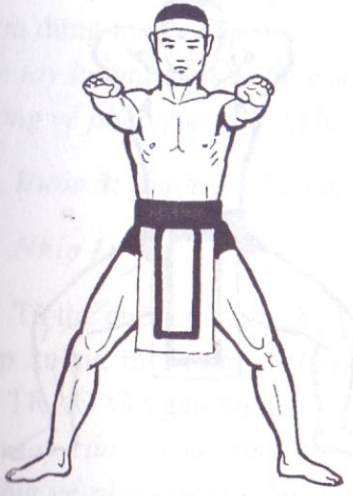
H.H.339



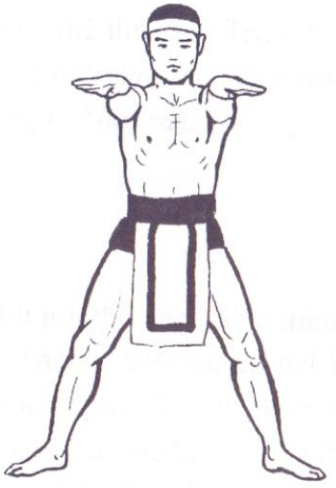
H.H.340



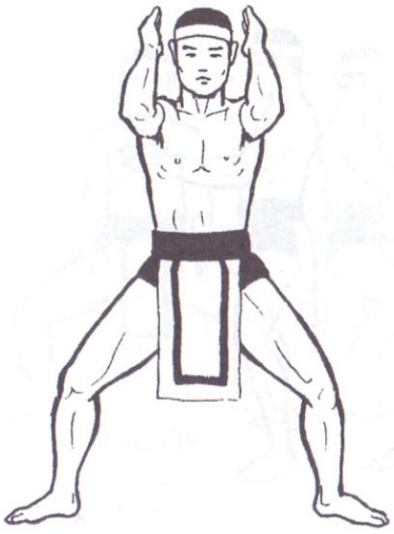
H.H.341



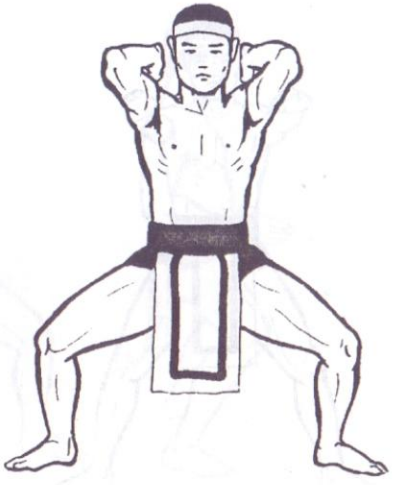
H.H.342



H.H.243



H.H.344



H.H.345

Bài tập 2:

Bước 1:

Từ tế BÌNH TẤN - Vừa hạ thấp tấn (*HẠ TẤN*) ; Vừa biến hai tay ĐAO thành hai tay TRẢO ép đẩy từ trên xuống, các ngón tay hướng vào nhau, lòng bàn tay song song với mặt đất, vị trí hai bàn tay ở trước bụng dưới (*cách bụng dưới 10 - 20 cm và cách nhau cũng một khoảng 20 - 30 cm*) khung hai cánh tay khum khum hình cánh cung... hai đầu CHỎ có khung hướng bành ra. Đồng mím môi, hít thở sâu bằng bụng.

Bước 2:

Từ thế cuối của bước 1. Dướn cao tấn toàn thân đứng thẳng; Đồng thời, vươn hai tay TRẢO lên cao tầm trên vai - hai bàn tay vươn xa về phía trước, khoảng mở bằng hai vai, thế vươn dũng mãnh như thế gạt đỡ của thể thức tay TRẢO (*lòng bàn tay hướng xuống, song song với mặt đất, thế các ngón tay hướng về phía trước, đồng há miệng thở hơi ra*).

Bước 3: (*bước 3 có 3 nhịp*)

Nhịp 1:

Từ thế cuối của thức 2 ; Vừa hít hơi thở vào ; Vừa trầm tấn thấp xuống một mức (*THƯỢNG TẤN*) ; Vừa du ép hai lòng tay TRẢO vào gần nhau ở vị trí trước ngực (*lực ép mạnh, lòng bàn tay của hai tay hướng vào nhau, các ngón tay co cứng - hướng về phía trước... hai bàn tay cách nhau khoảng 15 - 20 cm thì dừng lại*).

Nhịp 2:

Từ thế cuối của nhịp 1 ; Vừa thả lỏng các ngón tay ; Vừa mở rộng cánh tay sao cho hai bàn tay doãng mở về hai phía (*gấp rưỡi vai*). Đồng thời, vừa hạ thấp tấn thêm một mức (*TRUNG TẤN*) vừa há miệng thở ra. Từ đó, giữ nguyên khung thế chân và thân... từ từ ép hai lòng bàn tay TRẢO vào sát nhau như tinh thần nhịp 1. Khi ép nén lòng bàn tay TRẢO - nhớ co cứng các ngón; Đồng thời, hít hơi thở vào.

Nhịp 3:

Từ thế cuối của nhịp 2. Tiến hành các thao tác kỹ thuật như nhịp 2, chỉ có khác là hạ tấn thấp thêm một mức (*HẠ TẤN*).

Bước 4:

Từ thế cuối của bước 3 nhịp 3 - Vừa dướn tấn đứng thẳng ; Vừa đồng thời ép nén hai bat TRẢO đưa lên tầm ngang ngực (*hai cánh tay gần như duỗi thẳng, song song với nhau, hai lòng bàn tay TRẢO hướng lên đồng song song mặt đất*)).

Bước 5:

Từ thế cuối của bước 4 ; Vừa hạ nhanh tấn trầm thấp (*HẠ TẤN*) vừa lật úp lòng bàn tay TRẢO ép xuống (*thế tay chuyển động tương ứng với thế chân trầm thấp...*) Đồng há miệng hắt hơi thở ra.

Bước 6:

Từ thế cuối của bước 5 ; Vừa dướn thẳng hai chân ; Vừa gập nhanh toàn thân đổ về phía trước. Đồng thời, ép nén hai lòng bàn tay TRẢO thẳng xuống mặt đất ở vị trí thẳng góc với vai - cách bụng dưới khoảng một thân... nín thở - cơ thể gồng căng cứng.

Bước 7:

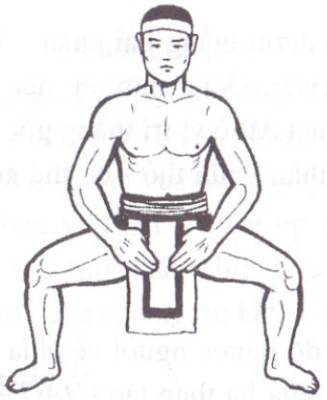
Từ thế cuối của bước 6 - Vừa đổ ngược người về phía sau trở về vị trí thẳng lưng - bình ổn. Vừa hạ thấp tấn (*HẠ TẤN*). Đồng thời, vừa thu hai tay TRẢO về vị trí ban đầu (*bước 1*) vừa mím môi thở vào bằng mũi...

Trở về vị trí BÌNH TẤN tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật theo đúng các bước ở cả hai tốc độ (*nhanh và chậm*) nhiều lần... chúng ta hoàn thành nội dung bài tập II - KHỞI ĐỘNG - Thượng đẳng đai II.

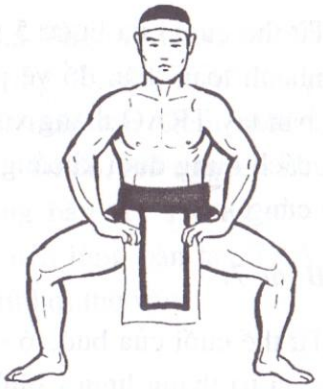
(*H.H.346 đến H.H.359 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hiện các yêu cầu kỹ thuật của bài tập 2 - KHỞI ĐỘNG - trung đẳng đai II*)

Yêu cầu:

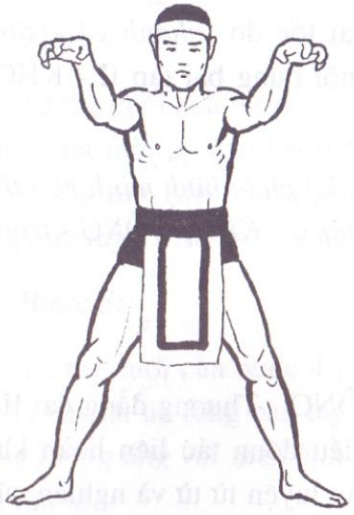
Tương tự bài tập I - KHỞI ĐỘNG - Thượng đẳng đai II - đây là một hệ thống phổ hợp nhiều động tác liên hoàn khó thực hiện... Vì vậy, phải tuần tự tập luyện từ từ và nghiên cứu kỹ phần minh hoạ, phần chỉ dẫn...



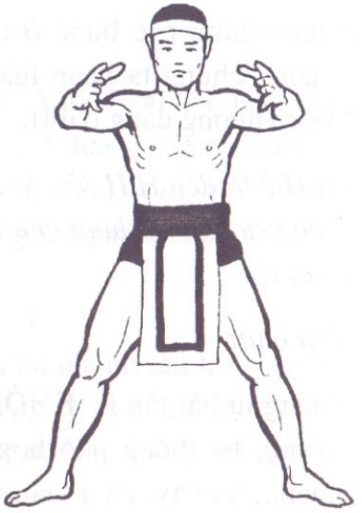
H.H.346



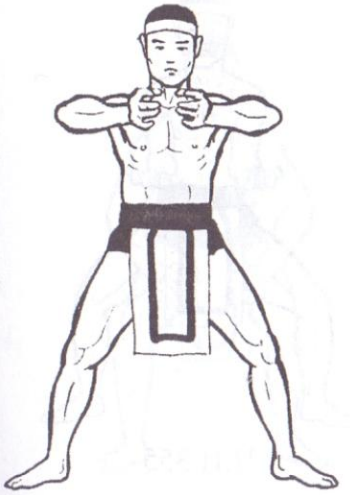
H.H.347



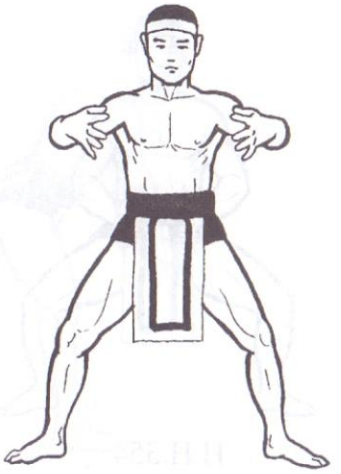
H.H.348



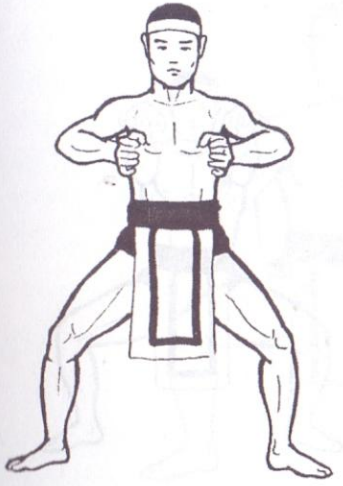
H.H.349



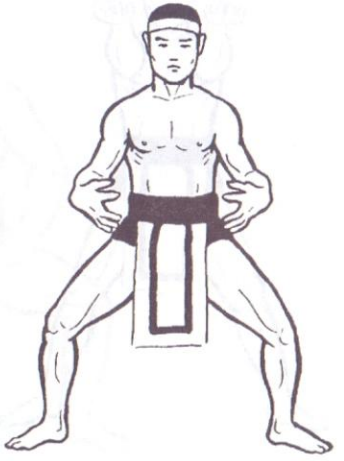
H.H.350



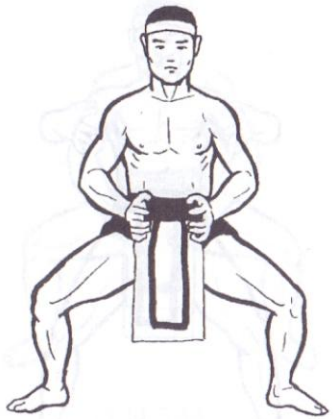
H.H.351



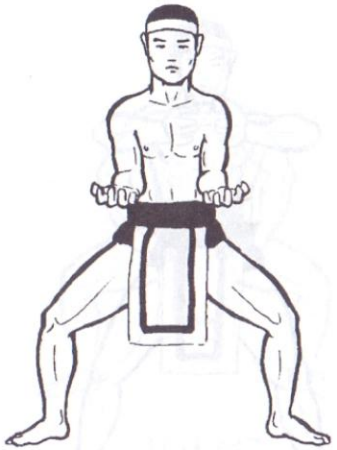
H.H.352



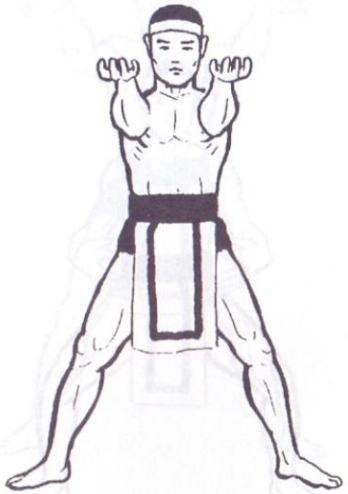
H.H.353



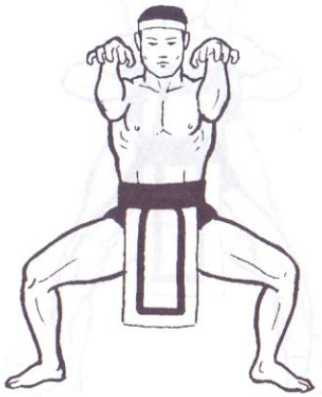
H.H.354



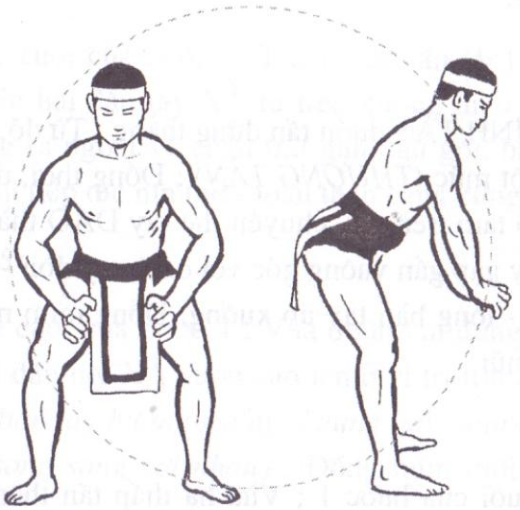
H.H.355



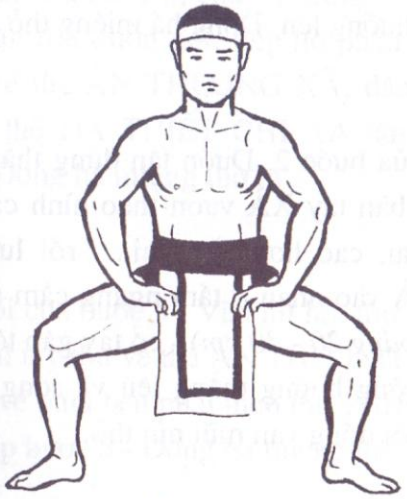
H.H.354



H.H.355



H.H.358



H.H.359

Bài tập 3:

Bước 1:

Từ thế BÌNH TẤN dướn tấn đứng thẳng ; Từ đó, lập tức hạ tấn xuống một mức (*THƯỢNG TẤN*) ; Đồng thời, đưa hai tay ĐAO lên cao tầm trên vai, chuyển thế tay ĐAO thành thế tay XÀ ; cẳng tay gập gần vuông góc với cánh tay đòn - hướng tay XÀ vươn xa - lòng bàn tay úp xuống. Đồng mím môi hít hơi thở vào qua mũi.

Bước 2:

Từ thế cuối của bước 1 ; Vừa hạ thấp tấn thêm một nấc (*TRUNG TẤN*) ; Vừa ép nén hai bàn tay XÀ gạt sang hai bên rồi từ từ đâm xuống vòng về trước bụng dưới sao cho các đầu ngón tay XÀ có xu hướng đâm vào nhau (*cách nhau tầm 1 vai*) lòng bàn tay hướng lên. Đồng há miệng thở hơi ra .

Bước 3:

Từ thế cuối của bước 2. Dướn tấn đứng thẳng; Đồng thời vừa nâng, ép hai bàn tay XÀ vươn theo hình cánh cung đâm mở ra hai bên vai, cao hơn tầm vai... rồi lượn vào trong, hướng đầu tay XÀ vào nhau ở tầm ngang cằm (*đầu các ngón tay cách nhau khoảng 20 - 30 cm*) - cổ tay gập tối đa, lòng bàn tay XÀ có xu hướng hướng thẳng lên và song song với mặt đất. Đồng mím môi đóng van mũi nín thở.

Bước 4:

Từ thế cuối của bước 3. Trầm thấp tấn (*HẠ TẤN*); Đồng thời, ép nén hai đầu tay XÀ từ trên xuống theo tinh thần gạt vít từ trong ra ngoài về chân trái gần đầu gối, bành ra ngang hông. Đồng tiếp tục nín thở - toàn thân căng cứng, dồn nén.

Bước 5:

Từ thế cuối của bước 4 ; Vừa dướn tấn đứng thẳng ; Vừa ép nén hai đầu tay XÀ vươn cao lên ở vị trí trước mặt (*cổ tay gập, lòng bàn tay hướng xuống; khung hai cánh tay bắt khum khum và song song với nhau*) ; Đồng mím môi thở vào qua mũi.

Bước 6:

Từ thế cuối của bước 5, chuyển trọng tâm hoàn toàn sang chân phải, chân trái dướn gót, tiếp hờ phần ngón. Đồng thời, thu tay phải về thế ẨN THƯỢNG XÀ; đâm tay trái về phía bên trái theo thế ĐẢ THIẾT CHỈ XÀ tầm đánh cao thuộc phần thượng. Đồng há miệng thở ra .

Bước 7:

Từ thế cuối của bước 5 ; Vừa hít hơi thở vào ; Vừa đảo tấn về chân trái hai tay thu về thế ẨN THƯỢNG XÀ - rồi đột khởi đánh tay phải về phía bên phải theo thế THIẾT CHI XÀ tương tự như thủ pháp bước 6 - Đồng há miệng thở hơi ra.

Bước 8:

Từ thế cuối của bước 7. Chuyển trọng tâm về bình - hạ thấp tấn thêm một mức (*TRUNG TẤN*); Đồng thời, chuyển hai tay XÀ thành hai tay ĐAO gạt đều về hai bên tả hữu ở vị trí hai bên hông (*từ thế tay BÌNH TẤN - gập cổ tay - đâm bàn tay ĐAO về hai bên...*).

Trở về vị trí BÌNH TẤN tuần tự thực hiện đầy đủ và đúng các bước theo hướng dẫn - nhiều lần - ở cả hai tốc độ (*nhanh và chậm*). Chúng ta hoàn thành nội dung bài tập III - KHỞI ĐỘNG - Thượng đẳng đai II.

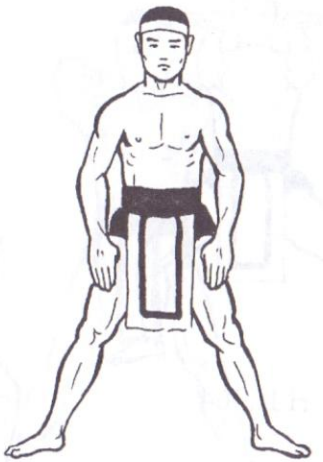
(*H.H.360 đến H.H.379 là toàn bộ phần hình minh hoạ thể hóa các công đoạn kỹ thuật của bài tập 3 - KHỞI ĐỘNG - Trung đẳng đai II*)

Yêu cầu:

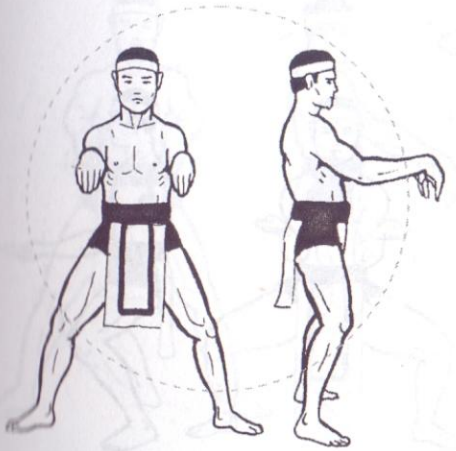
Hãy tách từng bước tập chậm, tập đúng từng nhịp... Từ đó, dần dần nối với nhau theo thứ tự liên hoàn... hãy thực hiện các thao tác đồng bộ nhiều lần, không cần nôn nóng vội vàng... phổ hợp các động tác của bài tập có tác dụng tổng hợp khi khởi động. Vì vậy, tính liên tục và đồng bộ là yêu cầu đầu tiên, duy nhất - hãy cố gắng ép nén khung cánh tay, cẳng tay ... cổ tay ... bàn tay tối đa ... lực du ép và vận cơ của toàn bộ cánh tay có tác dụng du kéo lực và các bộ phận khác của cơ thể vào một nhịp - đồng một chế độ khởi động.



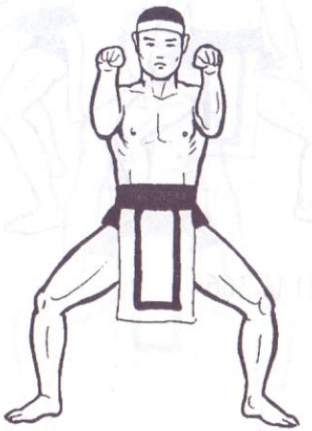
H.H.360



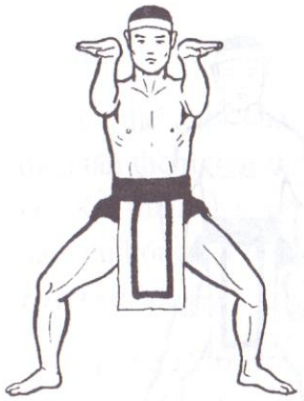
H.H.361



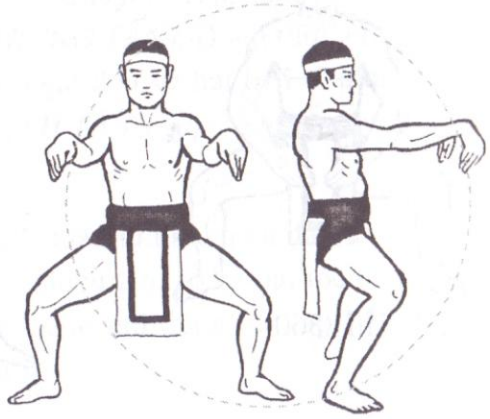
H.H.362



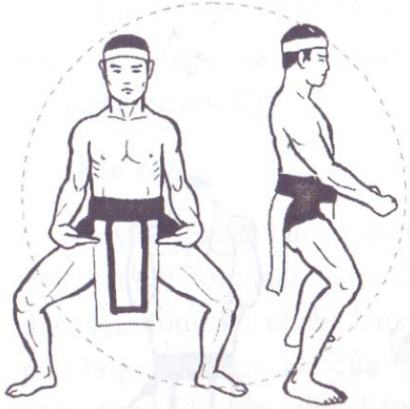
H.H.363



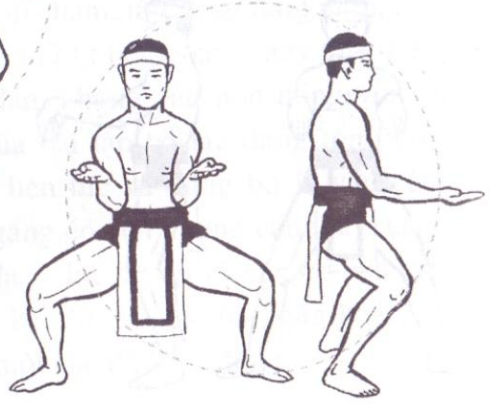
H.H.364



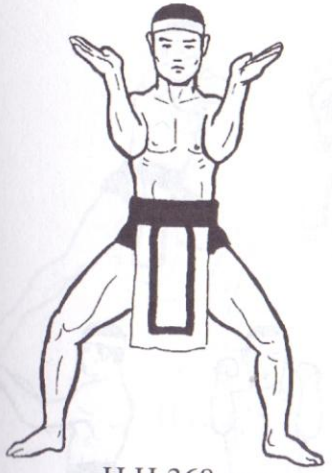
H.H.365



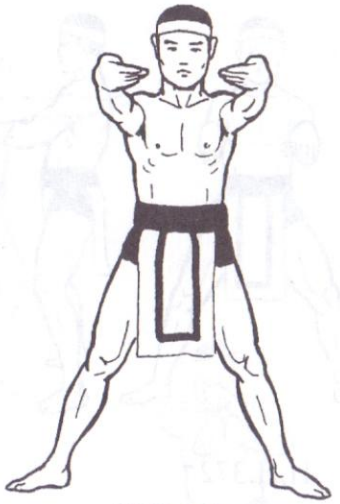
H.H.366



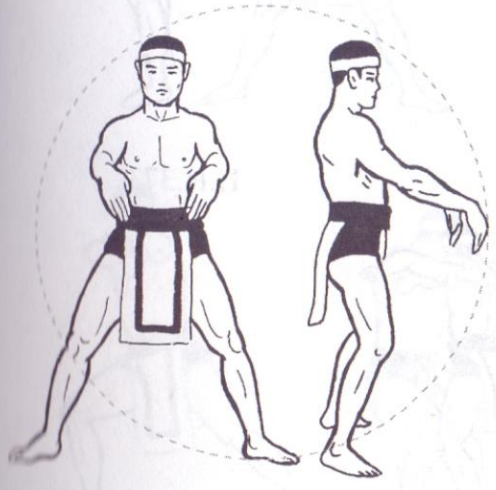
H.H.367



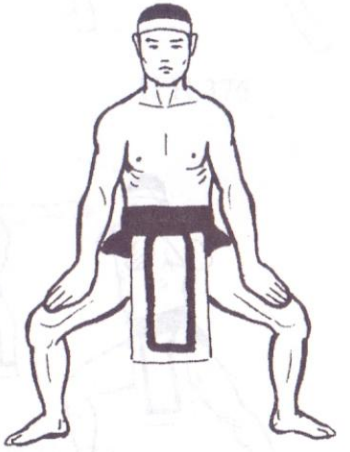
H.H.368



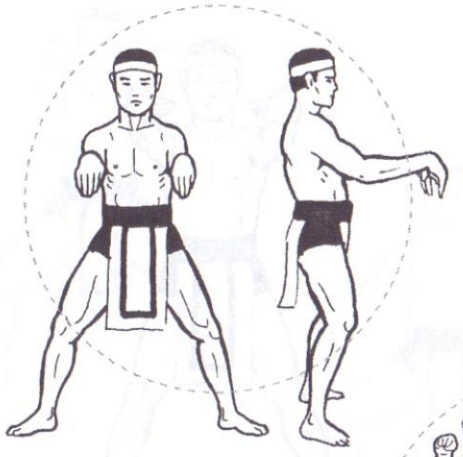
H.H.369



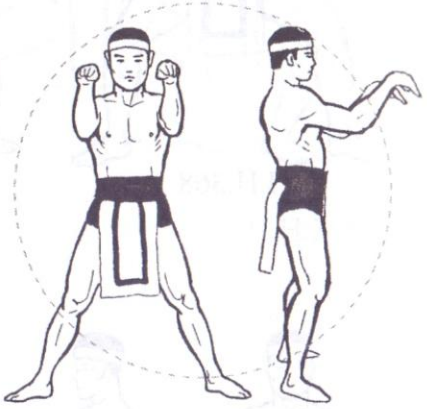
H.H.370



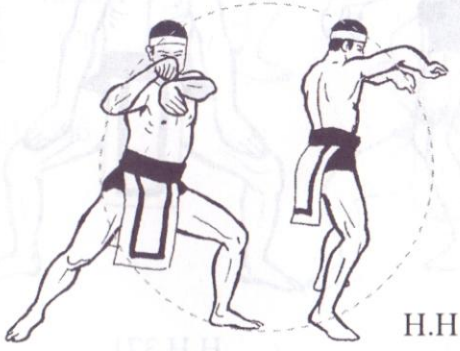
H.H.371



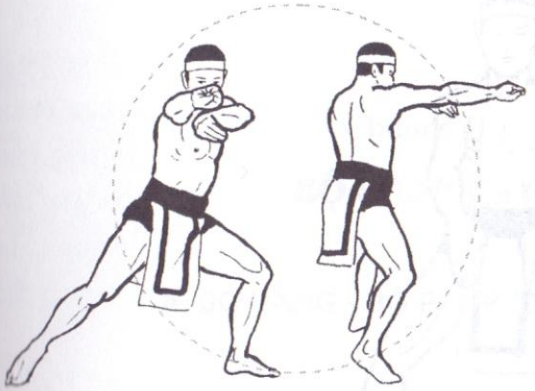
H.H.372



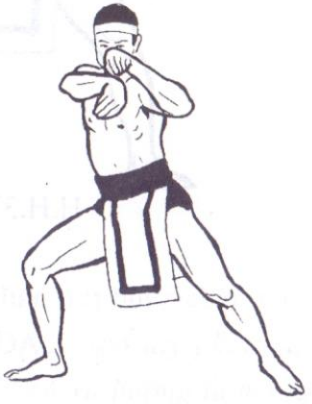
H.H.373



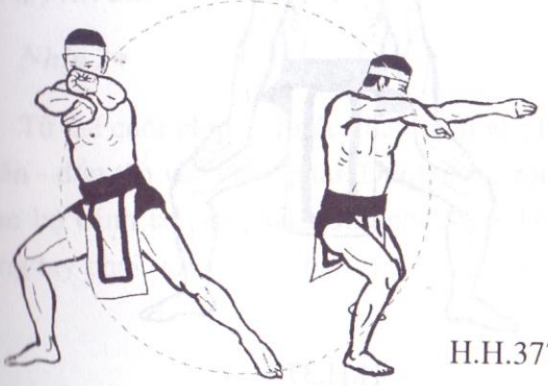
H.H.374



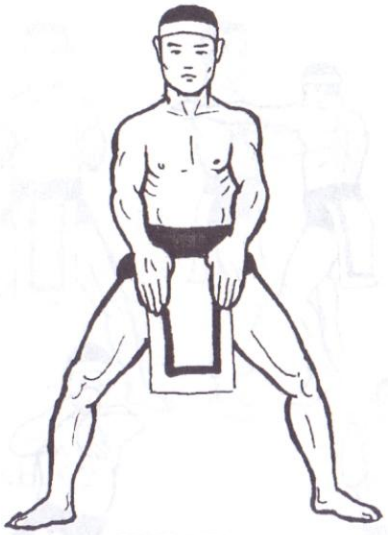
H.H.375



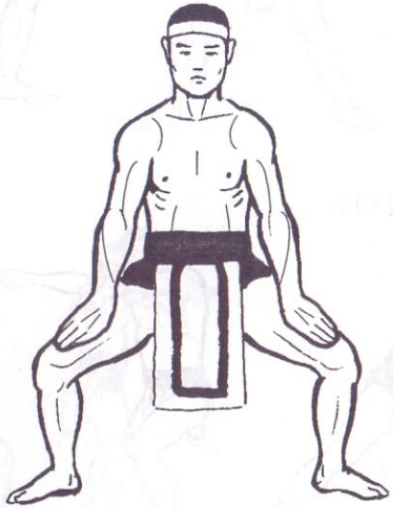
H.H.376



H.H.377



H.H.378



H.H.379

Chương II

BỘ PHÁP TAY

A. SƠ ĐẲNG - BỘ PHÁP TAY - ĐAI II

Bài tập I : (Bộ pháp tay ĐAO)

Thức 1 : *(Thức 1 có 5 nhịp)*

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN; Dồn tấn vào chân trái bước chân phải về phía trước thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO *(cổ tay phải gập xuống - toàn bộ bàn tay ĐAO tay phải có xu hướng tương tự thế tay XÀ đâm về phía trước)*

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1; Bước chân phải về phía trước một bước ngắn - dồn tấn vào chân phải. Đồng thời, gật cổ tay duỗi thẳng toàn bộ cánh tay về phía trước phát đòn THIẾT TRỰC ĐAO bằng tay phải (*tay trái vươn theo che ép sườn*)

Nhịp 3 :

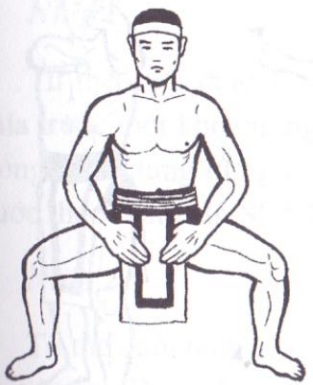
Từ thế cuối nhịp 2 - bước tiếp hai chân trái phải về phía trước thêm một nhịp ngắn. Đồng thời, dồn tấn vào chân phải, đảo cổ tay phải lật tiếp đòn THIẾT ĐAO bằng cạnh trong bàn tay phải (*lật lòng bàn tay phải lên, hướng cạnh ngón tay cái và sống bàn tay trong đánh vào phần thượng đối phương ...*) - bàn tay và cánh tay trái giữ nguyên khung - vươn theo bao che phần lườn toàn thân bên trái ...

Nhịp 4 :

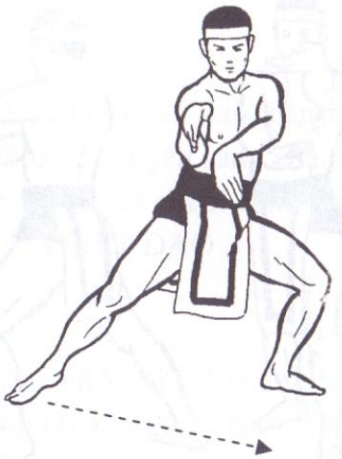
Từ thế cuối bước 3; Tiếp tục dồn bước tiếp hai chân trái, phải về phía trước thêm một nhịp ngắn - dồn tấn tiếp tục vào chân phải - liên tiếp tấn công phần thượng đối phương bằng hai đòn liên hoàn chỉ: tay ĐAO (*lòng hai bàn tay úp xuống - song song với mặt đất - hướng các ngón tay khép chặt đâm thẳng ...*)

Nhịp 5 :

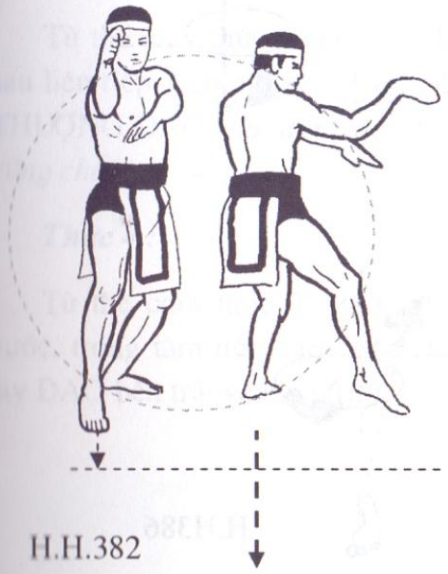
Từ thế cuối nhịp 4. Bước chân trái về phía trước một bước dài, bước chéo ngước phía cạnh ngoài chân phải - Đồng thời, vặn thân đảo người ngược kim đồng hồ một góc khoảng 180^0. Thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO (*trọng tâm dồn vào chân trái*) người hơi đổ về phía sau - thủ thế tấn công.



H.H.380



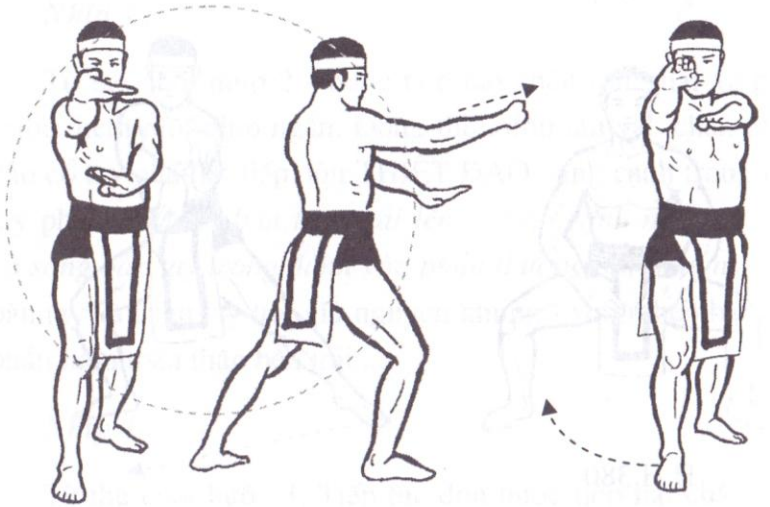
H.H.381



H.H.382

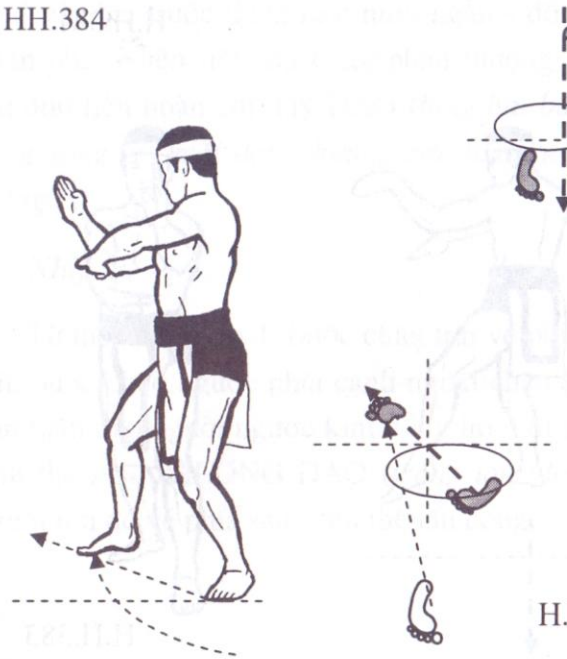


H.H.383



HH.384

H.H.385



H.H386

Thức 2 : *(Thức 2 có 2 nhịp)*

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 1 (*nhịp 5*); Bật thấp cả hai chân lao về phía trước một khoảng ngắn - dồn tấn chuyển sang chân phải. Đồng thời, dựng đứng hai sống tay ĐAO chém cạnh về phía trước theo tinh thần SONG TRỰC THIẾT ĐAO .

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1; Bật tiếp hai tấn về phía trước thêm một nhịp ngắn ; Đồng thời, xỉa hai bàn tay ĐAO về phía trước theo hướng tả hữu (*gập cổ tay hai bàn tay về phía trước - tấn vẫn dồn vào chân phải)*

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 (*nhịp 2)*; Bật giật lùi hai chân về phía sau liên tiếp 2 nhịp ngắn ; Đồng thời, thu hai tay về vị trí ẨN THƯỢNG ĐAO (*tấn dồn vào chân trái - toàn thân trầm thấp vững chắc*)

Thức 4 :

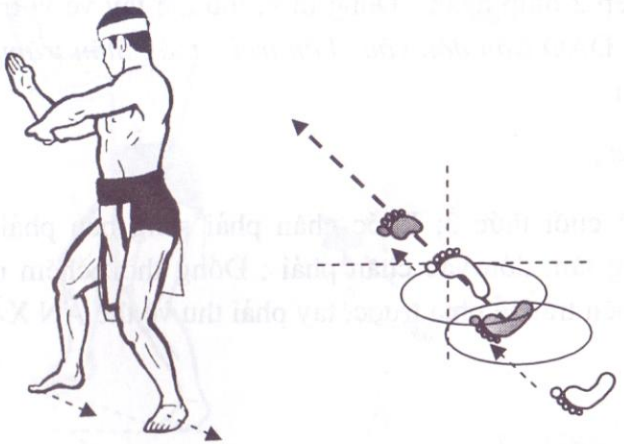
Từ thế cuối thức 3; Bước chân phải sang bên phải một bước, trọng tâm dồn vào chân phải ; Đồng thời, chém mạnh tay ĐAO bên trái về phía trước, tay phải thu về thế ẨN XÀ.



H.H.387

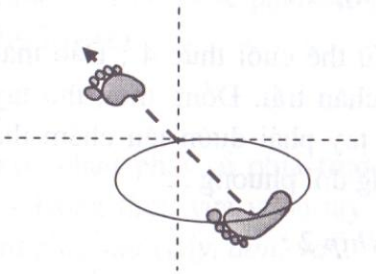


H.H.388



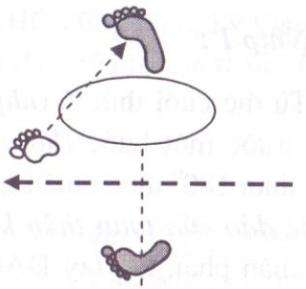
H.H.389





H.H.390





H.H.391

Thức 5 : (Thức 5 có 3 nhịp)

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 4 ; Đảo thân, dồn chuyển trọng tâm về phía chân trái. Đồng thời, thu tay trái về bao che phần ngực trái ; tay phải dướn lên chém thẳng từ trên xuống vào vùng thượng đối phương ...

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Đảo thân về phía bên phải ; Bật cả hai chân về phía bên phải một nhịp ngắn, dồn tấn vào chân phải ; Đồng thời, gập khớp khửu tay bên phải - ra đòn TRỰC CHỎ xuyên thẳng về phía bên phải dũng mãnh - quyết liệt.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 ; Đảo khớp khửu tay, đánh tiếp đòn THIẾT ĐAO cũng bằng tay phải vào vùng thượng đối phương ... (*đòn chém mạnh, có xu hướng từ trên xuống ...*)

Thức 6 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 5 (*nhịp 3*) ; Vừa bước tiếp chân phải về phía trước một bước (*hơi chếch về phía bên trái*) ; Vừa đảo toàn thân 180^0 theo chiều ngược chiều kim đồng hồ (*chân trái bị thế đảo của toàn thân kéo theo về phía trước ...*). Dồn tấn vào chân phải, hai tay ĐAO vươn theo thế đảo của trục thân thu về thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Bước chân trái về phía bên trái một bước, dồn tấn vào chân trái (*toàn thân dồn về phía bên trái*0. Đồng thời, vươn tay phải, ra đòn CHỈ ĐAO về phía bên phải - tay trái thu về thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Bước chân phải về phía trước bên phải, dồn tấn vào chân phải - Đồng thời, vừa vươn tay ĐAO bên phải áp giữ đối phương từ phía sau (*gáy, đầu, vai ...*) Vừa ra đòn tay trái theo thủ pháp THIẾT ĐAO đánh thẳng cạnh tay về phía phần thượng đối phương.

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 ; Bước chân trái về phía trước một bước thẳng ; dồn trọng tâm vào chân trái ; Đồng thời, ra đòn THĂNG THIẾT CHỎ - đánh bốc từ dưới lên bằng tay phải (*xu hướng vừa bốc lên, vừa xuyên thẳng vươn xa ...*)

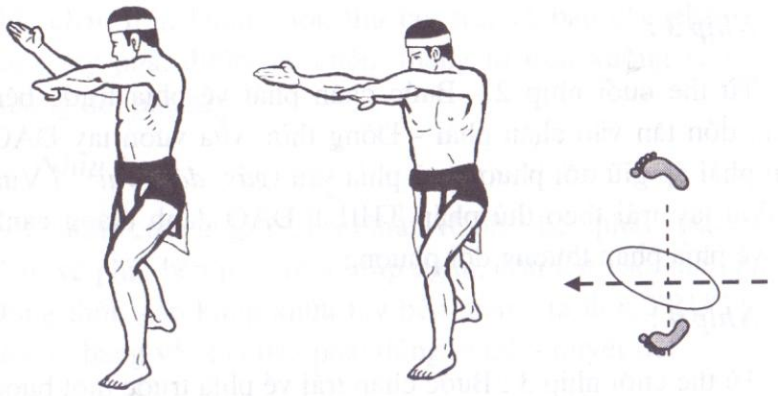
Nhịp 5 :

Từ thế cuối nhịp 4 ; Bước chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải ra tiếp đòn TRỰC CHỎ cũng bằng kỹ thuật tay phải (*xu thế không lấy đà - thế đòn đâm thẳng, vươn xa nhờ kỹ thuật đảo tấn - áp tấn ...*)

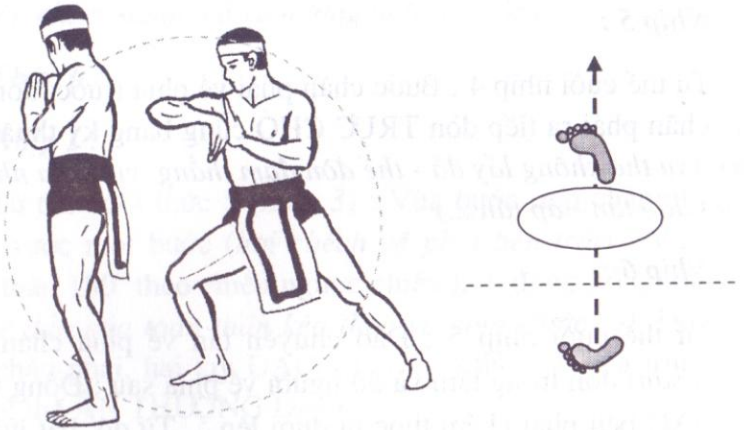
Nhịp 6 :

Từ thế cuối nhịp 5 ; Đảo chuyển tấn về phía chân trái (*chân sau*) dồn trọng tâm và đổ người về phía sau ; Đồng thời, tay ĐAO bên phải chém thốc từ dưới lên ... Từ đó, bật lùi hai

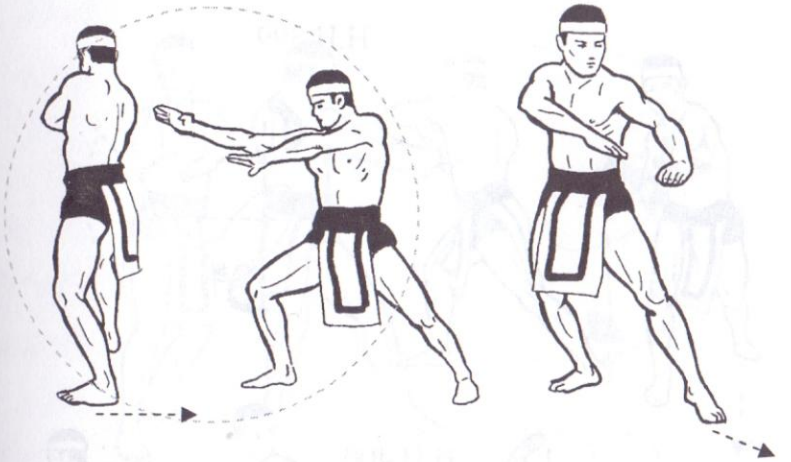
chân về phía sau một nhịp ngắn - thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO (*tấn dồn vào chân trái*) - KHỞI TẤN



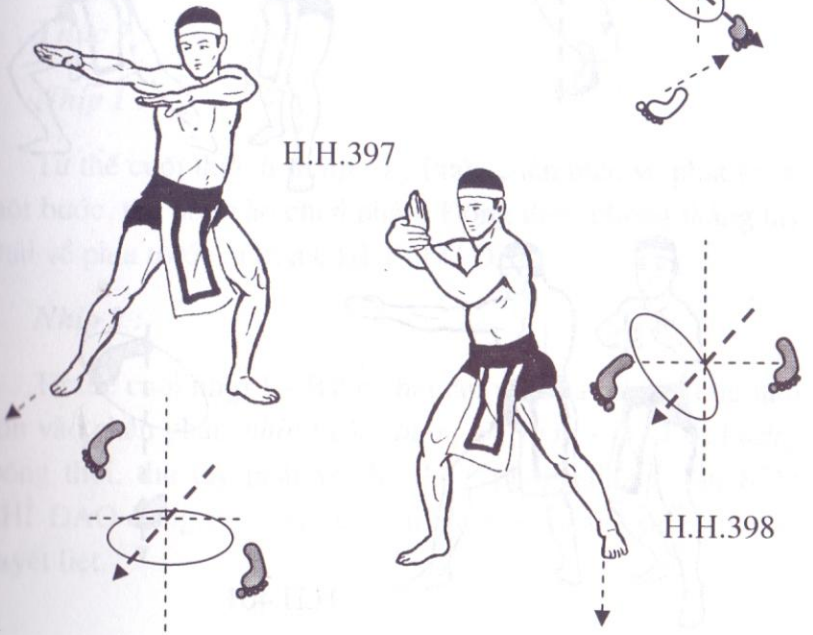
H.H.392 H.H393



H.H.394

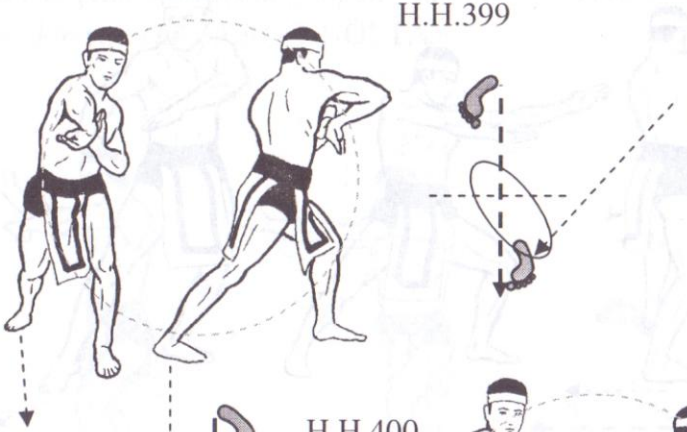


H.H.395 H.H.396

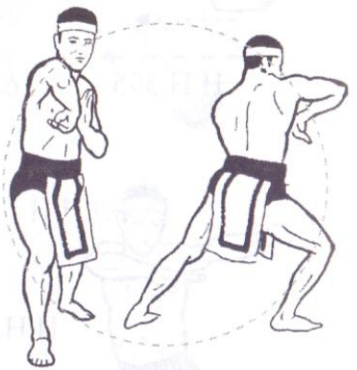


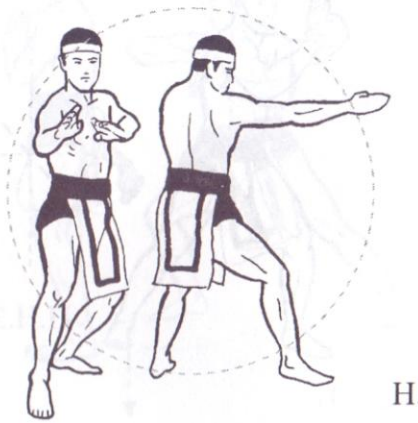
H.H.397 H.H.398

H.H.399

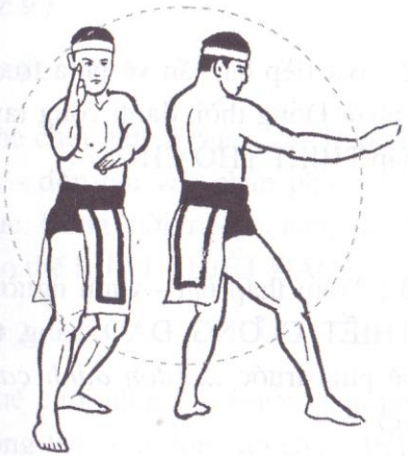


H.H.400





H.H.401



H.H.402

Thức 7 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 6 (*nhịp 6) ;* Bước chân phải về phía trước một bước, tấn dồn vào chân phải ; Đồng thời, phóng thẳng tay phải về phía trước ra đòn CHỈ TRỰC ĐAO.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bật cả hai tấn về phía trước trọng tâm dồn vào chân phải (*nhịp ngắn, bước tấn thấp - là là mặt đất*). Đồng thời, thu tay phải về thủ thế - phóng thẳng đòn KIM CHỈ ĐAO bằng tay trái về phía trước - xu thế dũng mạnh, quyết liệt.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 ; Bật tiếp hai tấn về phía trước, trọng tâm vẫn dồn vào chân phải. Đồng thời, đánh vòng tay phải từ trên xuống bằng thủ pháp THIẾT THỔ CHỎ.

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 ; Trầm thấp tấn - vươn người về phía trước phát tiếp đòn THIẾT CƯƠNG ĐAO bằng tay phải, thẳng từ trên xuống về phía trước ... (*đòn đánh cao ... vào vùng thượng đối phương)*

Nhịp 5 :

Từ thế cuối nhịp 4 - Dồn tấn vào chân phải ; Đồng thời, vừa thu hai tay về bao che phần hạ ; vừa ra đòn LÔI CƯỚC bằng chân trái đánh vào hạ bộ đối phương...

Thức 8 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 7 (*nhịp 5*) ; Thu cước chân trái về phía sau, dồn tấn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

Nhịp 2 :

Bật cả hai tấn về phía sau một nhịp ngắn, thủ thế KHỞI TẤN (*trọng tâm vẫn dồn vào chân trái - trạng thái thả lỏng dự phòng...*)

Thức 9 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 8 (*nhịp 2)* ; Bước chân phải về phía trước bên phải - dồn tấn vào chân phải ; tay phải thu về bao che phần ngực. Đồng thời, ra đòn bằng tay trái đánh thẳng về phía trước theo thế PHÁT THIẾT ĐAO.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 – Bước chân phải lên trước một bước ngắn, trọng tâm vẫn dồn vào chân trái, chân phải tiếp hờ, ra tiếp đòn PHÁT THIẾT ĐAO bằng tay phải - đánh thẳng về phía trước ... (*tay trái thu về bao che phần ngực*)

Thức 10 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 9 (*nhịp 2) ;* Dồn tấn vào chân phải - ra đòn LÔI CƯỚC bằng chân trái về phía trước (*vùng bụng dưới đối phương*). Từ đó, thu nhanh chân trái về phía sau - dồn tấn vào chân trái phát tiếp đòn THIẾT CƯỚC ĐAO bằng chân phải cũng về phía trước ...

Từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN thực hiện bài tập nhiều lần ở cả hai chiều TRÁI - PHẢI.

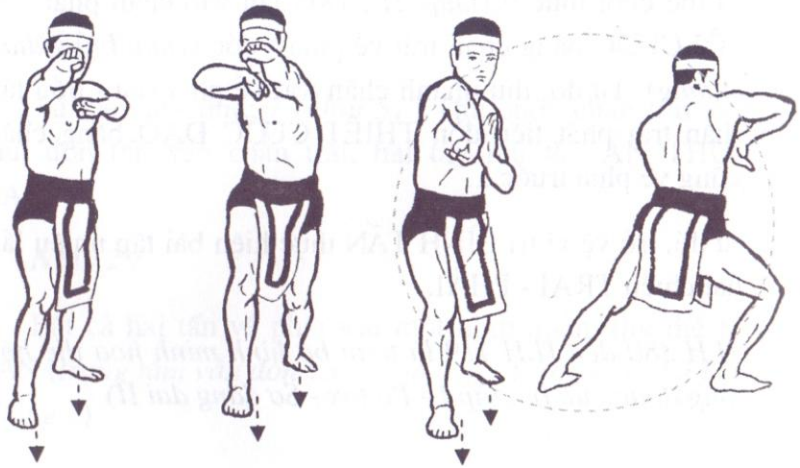
(*H.H.380 đến H.H.419 là toàn bộ hình minh họa thể hóa các công đoạn của bài tập I - Bộ tay - Sơ đẳng đai II*)

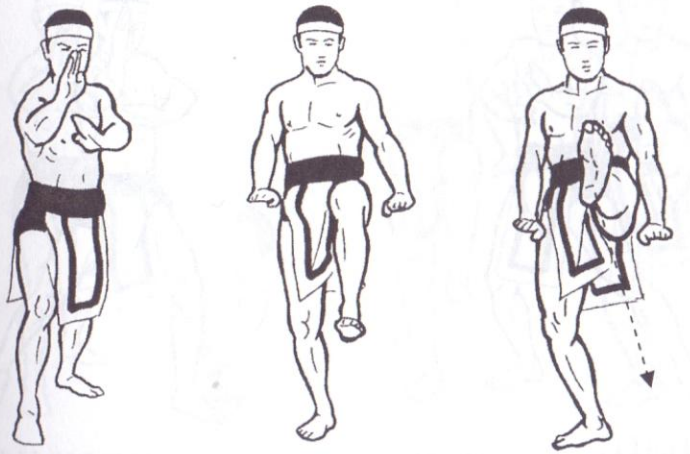
Yêu cầu: Tuy bài tập có tính đặc trưng (*Bộ pháp tay ĐAO)* và chỉ dừng ở mức sơ đẳng đai II ... nhưng do tính chọn lọc và khái quát cao ... trên tinh thần mang tính ứng dụng hợp lý trong thực tế ... nên yêu cầu nội dung đòn thế khá phức tạp - không chỉ dũng mãnh mà đòi hỏi phải phối hợp khéo léo tinh tế nhiều phổ thức liên hoàn ...

Vì vậy, người tập phải tiến hành nội dung tinh luyện theo từng thức, từng nhịp đơn lẻ ... chỉ khi nào thuần thục mới kết hợp khéo léo và đồng bộ với nhau như một chuỗi liên hoàn đồng nhất.

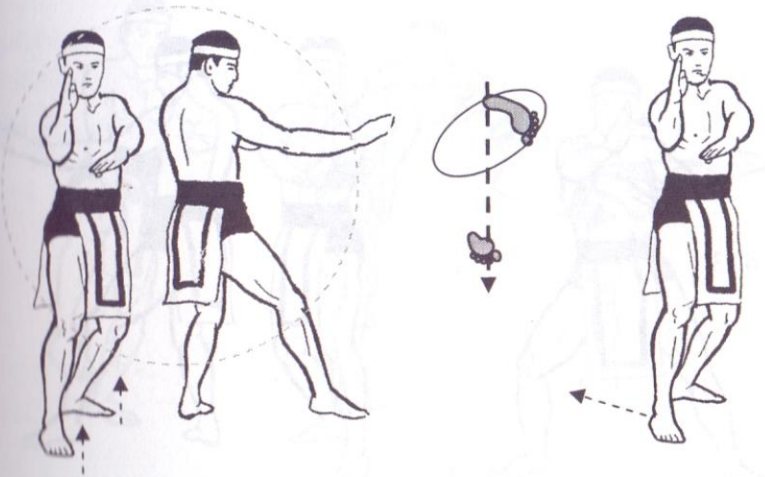
Hãy tập đi tập lại nhiều lần, ở cả hai phía (*trái, phải)* khi có điều kiện - hãy tập riêng từng đòn đánh vào bao tập (*dụng cụ bổ trợ ... có bảo hiểm*)

HH.403 HH.404 H.H.405





H.H.406 H.H.407 H.H.408



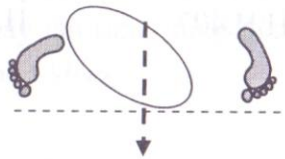
H.H.409 H.H.410



H.411

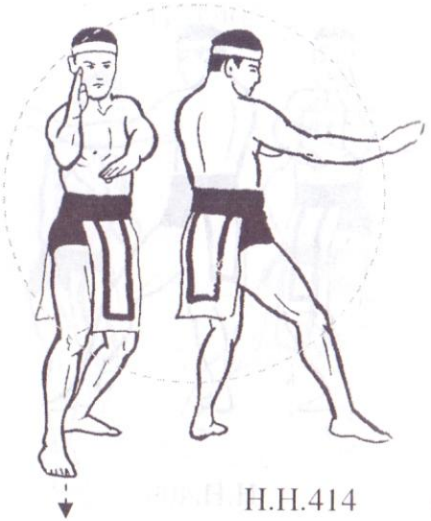


H.H.412



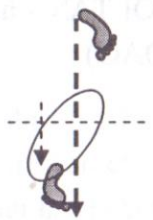


H.H.413



H.H.414





H.H.415



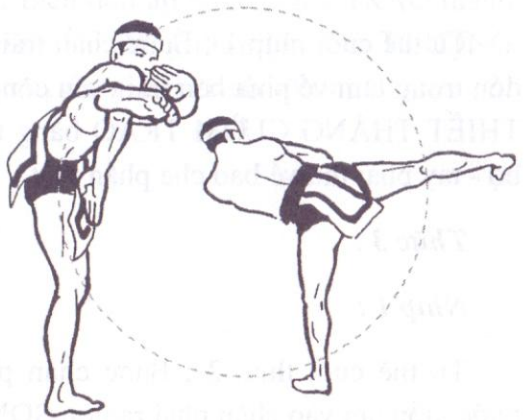
H.H.416



H.H.417



H.H.418



H.H.419

Bài tập II (*Sơ đẳng đai II - Bộ pháp tay TRẢO*)

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía sau một bước, dồn tấn vào chân trái, thủ thế KHỞI TẤN - hai tay thu về bao che phần thượng (ẨN THƯỢNG ĐAO)

Thức 2 :

Nhịp 1:

Từ thế cuối thức 1 - Bước chân phải về phía trước bên phải một nhịp ngắn - trọng tâm dồn vào chân phải. Đồng thời, ra đòn TRỰC TRẢO bằng tay trái đánh thẳng về phía trước.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Bước chân trái về phía trước bên trái, dồn trọng tâm về phía bên trái - tấn công đối phương bằng đòn THIẾT THĂNG CƯỜM TRẢO bằng tay phải - đánh vào hạ bộ - tay phải thu về bao che phần mặt.

Thức 3 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 2 ; Bước chân phải về phía trước một bước, dồn tấn vào chân phải ra đòn SONG TRỰC TRẢO đánh vào vùng thượng đối phương.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Bật cả hai tấn về phía trước một nấc ngắn, chuyển thế đánh TRỰC TRẢO của cả hai tay thành thế SONG CHỈ THƯỢNG ĐAO đâm thẳng vào vùng thượng đối phương ...

Nhịp 3 :

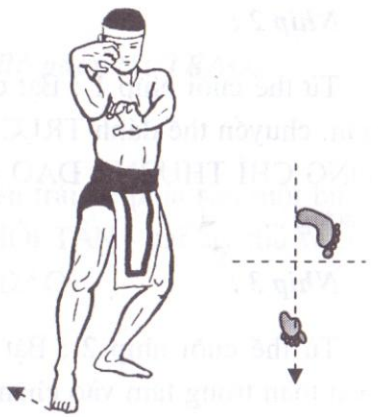
Từ thế cuối nhịp 2 ; Bật dồn hai tấn về phía trước -dồn hoàn toàn trọng tâm vào chân phải; trầm thấp tấn (*HẠ TẤN*) ; Đồng thời, biến hai tay ĐAO thành thế TAY TRẢO đánh bốc từ dưới lên theo thủ pháp ÁP ĐỐI THƯỢNG TRẢO (*chém xuống hất ngược lên)*

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 ; Biến đòn áp đối của tay TRẢO thành thủ pháp CẦM NÃ (*túm bắt*)..Đồng thời, lên đòn THƯỢNG THIẾT LÔI bằng đầu gối chân trái đánh tốc ngực (*tay dật xuống, chân đối lên...*)



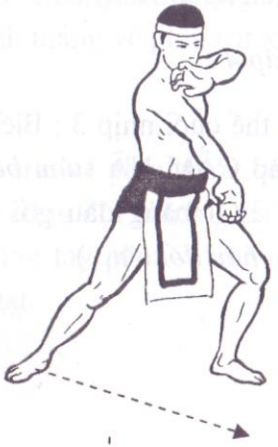
H.H.420

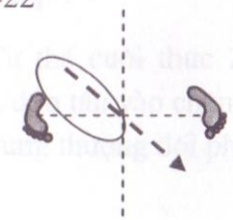


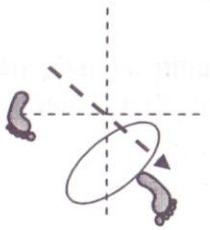
H.H.421



H.H.422







H.H.423

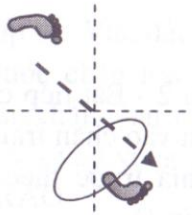




H.H.424



H.H.425



H.H.426



H.H.427



H.H.428

Thức 4:

Nhịp 1:

Từ thế cuối thức 3 nhịp 4 ; Thu chân trái về phía sau một bước, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, xỉa thẳng các ngón tay của cả hai tay thẳng về phía trước phản công phòng thủ theo tinh thần SONG CHỈ KIM ĐAO.

Nhịp 2:

Từ thế cuối của nhịp 1 - Bật cả hai tấn về phía sau một bước ngắn (*hai chân không bật cao, cách là là mặt đất*) thủ thế ẨN THƯỢNG TRẢO (*tấn vẫn dồn vào chân trái*).

Nhịp 3:

Từ thế cuối của nhịp 2 - Bật tiếp cả hai chân một lần nữa về phía sau - tấn vẫn dồn vào chân trái; Đồng thời, phóng tiếp đầu các ngón tay về phía trước theo tinh thần SONG CHỈ KỊM ĐAO (*tương tự nhịp 1*)

Nhịp 4:

Từ thế cuối của nhịp 3 - Bật hai tấn về phía sau - thủ thế như tinh thần nhịp 2

Thức 5:

Nhịp 1:

Từ thế cuối thức 4, (*nhịp 4*) - Bước chân phải về phía sau một bước - tấn dồn vào chân phải. Đồng thời, xỉa thẳng hai tay về phía trước tấn công theo tinh thần SONG CHỈ KIM ĐAO.

Nhịp 2:

Từ thế cuối của nhịp 1 - Bật nhanh cả hai tấn về phía trước - dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, biến hai thế tay SONG KIM CHỈ thành hai thế tay SONG TRẢO KIM MIÊU (*đâm thẳng, cấu - móc xuống*).

Nhịp 3:

Từ thế cuối của nhịp 2 - Đảo toàn thân sang bên phải, vươn tay trái về phía trước thực hiện tiếp đòn tấn công TRẢO KIM MIÊU bằng tay trái...

Nhịp 4:

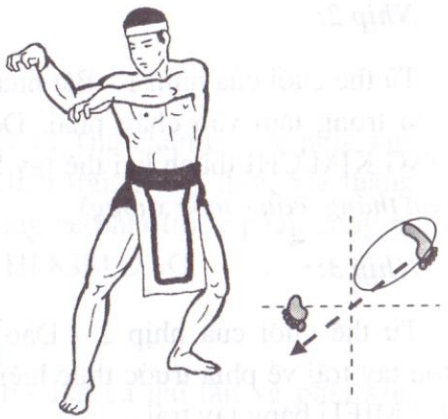
Từ thế cuối của nhịp 3 ; Vừa đảo thân ngược về phía bên trái ; Vừa đồng thời bước chân trái về phía trước một nhịp ngắn - dồn trọng tâm vào chân phải - Đồng thời, ra đòn vả mu ngoài tay TRẢO bên phải vào vùng thượng đối phương theo tinh thần VẢ THIẾT TRẢO .

Nhịp 5:

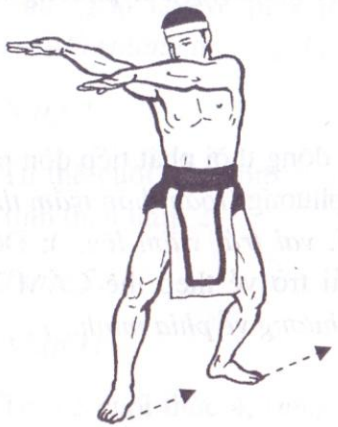
Từ thế cuối của nhịp 4 ; Vừa đồng thời phát tiếp đòn phối hợp của tay trái vào phần hạ đối phương (*toàn thân trầm thấp, người đảo vặn về phía bên phải, vai trái vươn lên...*); Đồng thời, thu hai tay TRẢO bên phải trở về theo thế CẦM NÃ THỦ DẬT... (*túm - bắt - lôi đối phương về phía mình...*)



H.429



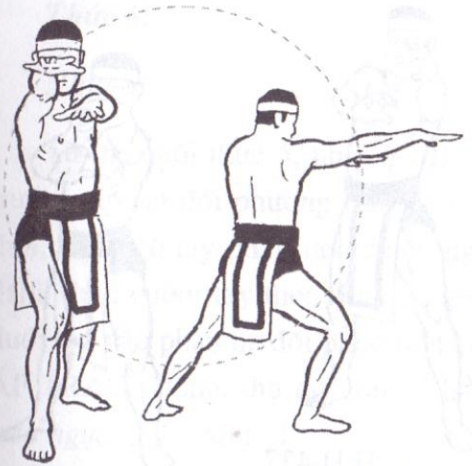
H.H.430

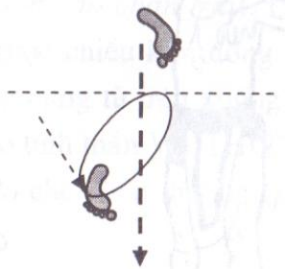


H.H.431

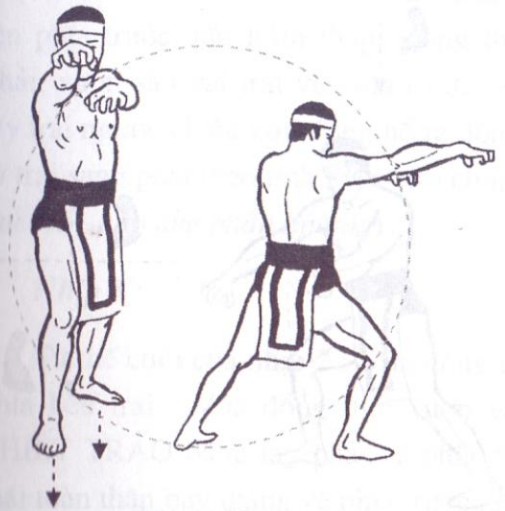


H.H.432





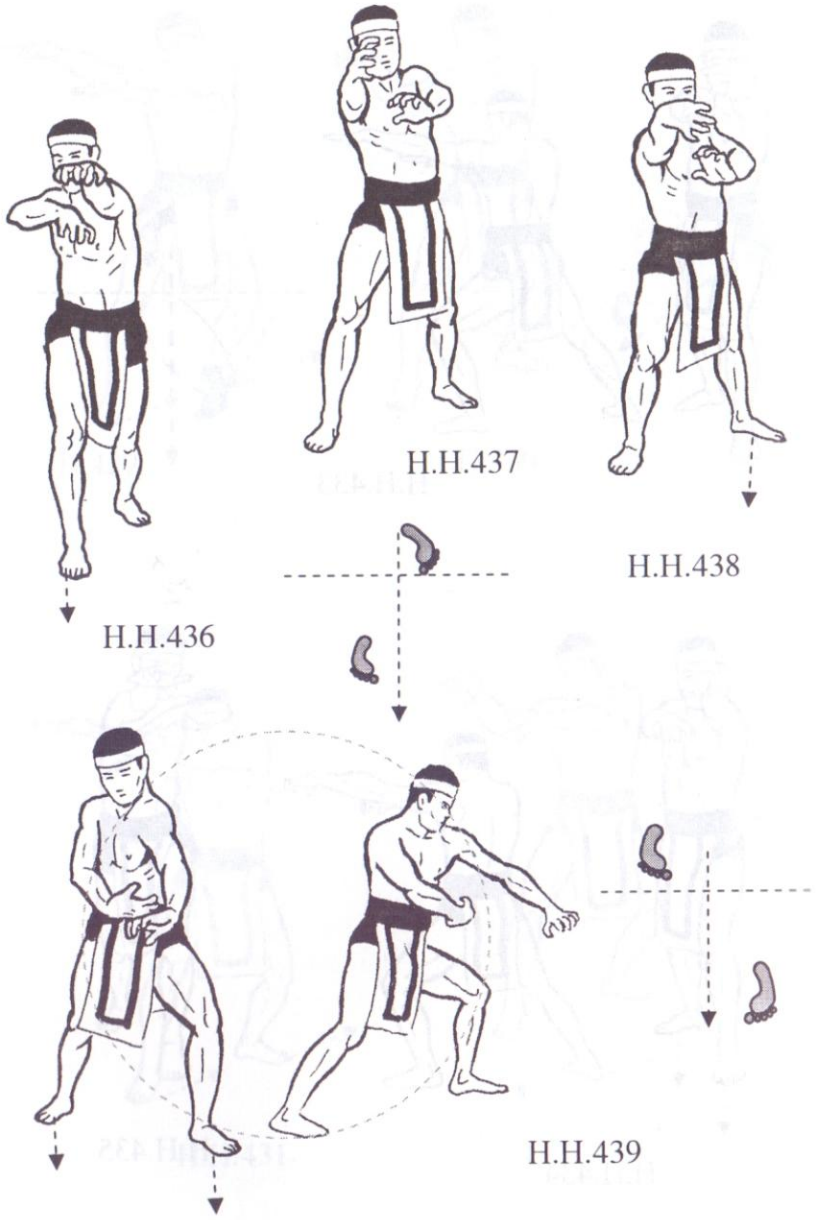
H.H.433



H.H.434



H.H.435



H.H.436

H.H.437

H.H.438

H.H.439

Thức 6:

Nhịp 1:

Từ thế cuối thức 5, nhịp 5 - Bật nhanh cả hai tấn về phía trước - áp sát đối phương (*tấn vẫn dồn vào chân trái*). Đồng thời, xoay cổ tay phải theo chiều ngược chiều kim đồng hồ - đánh thốc cườm tay theo đường vòng cung từ trên xuống - từ dưới lên vào phần hạ đối phương theo tinh thần VẢ THƯỢNG ÁP TRẢO. Đồng, thu tay trái về bao che phần thượng (*phần trên ngực - cổ - cằm...*).

Nhịp 2:

Từ thế cuối của nhịp 1 - Bật tiếp hai tấn về phía trước (*trọng tâm vẫn dồn vào chân trái)* toàn bộ thân có xu thế lao lên phía trước, tấn trầm thấp. Đồng thời, vừa đảo thân sang phải, vươn sâu vai trái về phía trước ; Vừa đồng thời đảo cổ tay trái ngược chiều kim đồng hồ ra đòn vả TRẢO đánh ngược từ trái sang phải theo tinh thần vồ - chụp (*đồng thu tay phải về thủ thế - bao che phần thượng*).

Nhịp 3 :

Từ thế cuối của nhịp 2 ; Vừa đồng thời đảo ngược thân về phía bên trái ; Vừa đồng thời vươn vai phải ra đòn TRỰC THIẾT TRẢO bằng tay phải về phía đối phương trong trạng thái toàn thân bay thẳng về phía trước nhờ kỹ

thuật di bật hai nhịp tấn một bước ngắn - là là mặt đất (*tấn vẫn dồn vào chân trái)* - tay trái thu về thủ thế phòng thủ.

Nhịp 4 :

Từ thế cuối của nhịp 3 - Dướn thân thêm một nấc về phía trước ; Đồng thời, phóng đòn KIM CHỈ ĐAO cũng bằng tay phải về phía trước (*đây là kỹ thuật phát triển đòn liên hoàn rất nhanh, rất đặc trưng của NHẤT NAM - lực đánh tuy không mạnh - nhưng tính hiệu dụng rất cao*).

Nhịp 5 :

Từ thế cuối của nhịp 4 - Bật nhanh đồng thời, hai tấn về phía trước (*trọng tâm vẫn dồn vào chân trái)*. Đồng thời, đánh tiếp đòn tay phải bằng 2 chiêu kép : gật mu cườm tay TRẢO xuống dưới bằng kỹ thuật gật khớp cổ tay ; Từ đó, mổ chỉ tay TRẢO thẳng về phía trước bằng nguyên tắc phản hồi (*phản lực*) rồi gập ngón theo tinh thần MIÊU TRẢO cấu thẳng xuống.

Thức 7 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 6 (*nhịp 5)* - Tiếp tục bật tiếp cả hai tấn về phía trước một mức ngắn (*cả hai chân rà rà mặt đất*) - trọng tâm vẫn dồn vào chân trái. Đồng thời, đánh thẳng hai đòn tay TRẢO về phía trước theo tinh thần SONG TRỰC THIẾT VẢ TRẢO.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Vẫn bật tiếp cả hai tấn về phía trước (*trọng tâm dồn vào chân trái*). Đồng thời, biến tay TRẢO thành tay ĐAO đâm thẳng các ngón tay về phía trước theo tinh thần KIM CHỈ TRỰC ĐAO.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Vẫn bật tiếp cả hai tấn về phía trước (*trọng tâm vẫn dồn vào chân trái*); Đồng thời, biến tay ĐAO thành tay QUYỀN - vươn cả hai nắm tay QUYỀN đấm thẳng về phía trước ra đòn SONG TRỰC CHỈ KIM QUYỀN (*mở hai ngón tay trỏ - găm thẳng vào phần thượng đối phương - điểm phần hiểm ...*)

Thức 8 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 7 (*nhịp 3)* - Vừa đảo toàn thân theo chiều kim đồng hồ - Vừa đồng thời bước chân trái về phía sau phía bên trái - dồn trọng tâm vào chân trái - thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ THỦ TRẢO (*toàn thân đảo chiều so với trục gốc khoảng 90^0*)

Nhịp 2 :

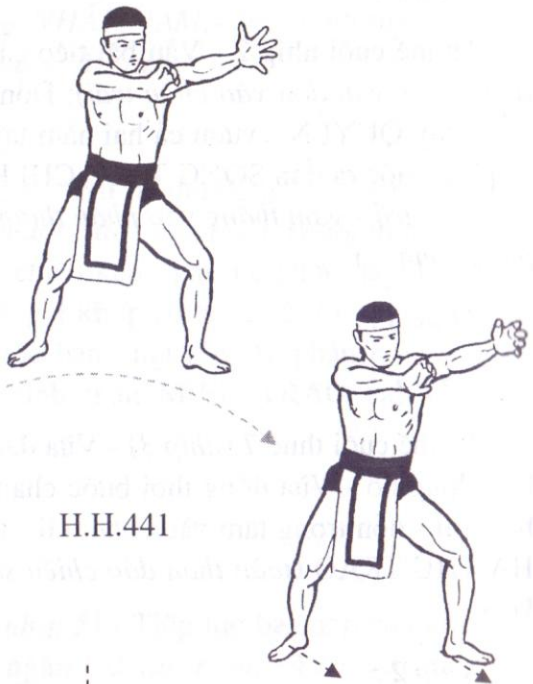
Từ thế cuối nhịp 1 - Bật cả hai tấn về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, ra đòn bằng kỹ thuật cườm tay TRẢO đánh vào phần thượng đối phương theo tinh thần THIẾT VẢ THƯỢNG TRẢO bằng tay phải. Tay trái ép xuống bao che phần hạ.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Vừa trầm nhanh thấp tấn (*trọng tâm dồn hoàn toàn vào chân phải*). Đồng thời, phát triển tiếp đòn đánh tay phải vỗ từ trên xuống du đẩy theo tinh thần LÔI HẠ THIẾT TRẢO.



H.H.440



H.H.441

H.H.442





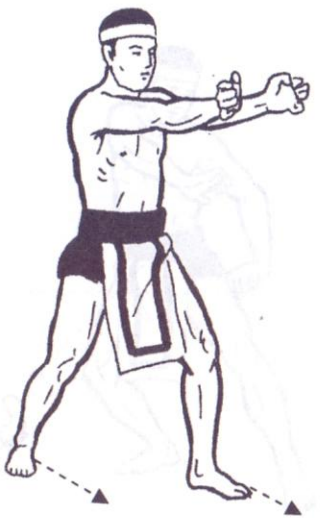
H.H.443



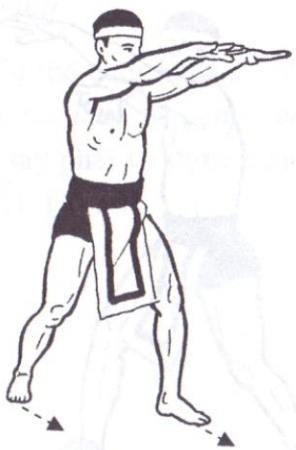
H.H.444



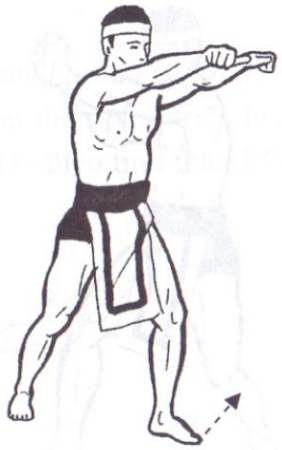
HH.445



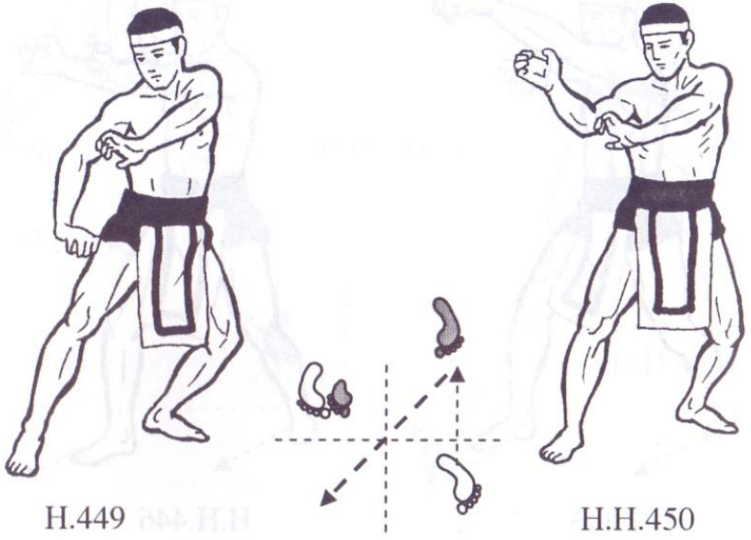
H.H.446



HH.447



H.H.448



H.449

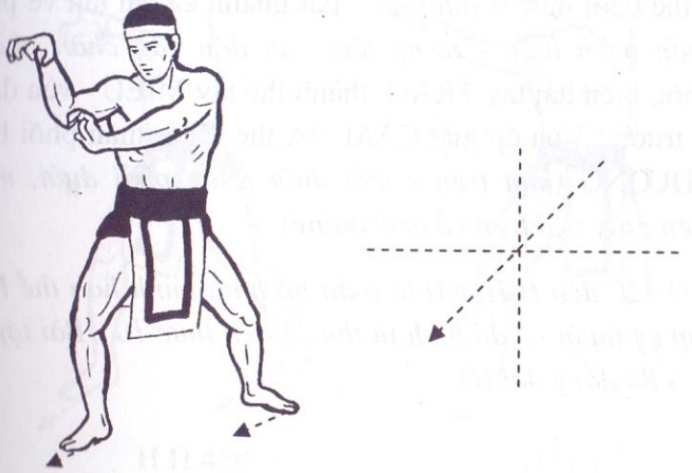
H.H.450



H.H.451



H.H.452



H.H.453

Thức 9 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 8 (*nhịp 3*) - Bật cả hai tấn về phía trước (*trọng tâm dồn vào chân phải*). Đồng thời, đảo vai bên trái vươn xa về phía trước ra đòn TRỰC THIẾT TRẢO bằng tay trái.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Mở ngón tay TRẢO tay trái phát triển tiếp đòn KIM TRỰC CHỈ đâm thẳng về phía trước - phần thượng. Từ đó, biến thức thành thế TAY MIÊU cấu thẳng xuống.

Thức 10 :

Từ thế cuối thức 9 (*nhịp 2*) - Bật nhanh cả hai tấn về phía trước (*tấn trầm thấp - trọng tâm vẫn dồn vào chân phải*). Đồng thời, biến hai tay TRẢO thành thế tay MIÊU - vừa đâm về phía trước ; Vừa ép giật CẦM NÃ theo tinh thần phối hợp ÂM - DƯƠNG (*một trên - một dưới : tay phải dưới, móc ngược lên ; tay trái trên vỗ nén xuống*).

(H.H.420 đến H.H.460 là toàn bộ hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật và đồ hình từ thức 1 đến thức 10 - Bài tập II - Bộ tay - Sơ đẳng đai II)



H.H.454



H.H.455



H.H.456



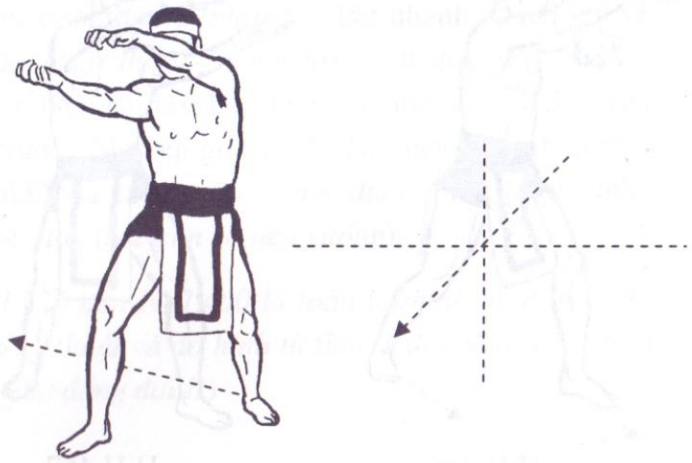
H.H.457



H.H.458



H.H.459



H.H.460

Thức 11 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 10 ; Bật chuyển tấn chân trái về phía sau chân phải - đảo người theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một góc 90^0. Đồng thời, thu hai tay TRẢO về phòng thủ theo tinh thần ẨN THƯỢNG TRẢO.

Nhịp 2:

Bước chân phải về phía trước một bước - đảo thân, đảo vai ra tiếp 5 đòn liên hoàn bằng thủ pháp tay CHỈ và tay VẢ TRẢO...

- ĐÒN THỨ 1 : Đâm ngược cả hai bàn tay CHỈ về phía trước - SONG TRỰC KIM CHỈ; Từ đó, lật cổ tay; Đồng thời, cả hai tay ra đòn SONG VẢ TRẢO đánh thốc ngược từ phải sang trái theo xu hướng thẳng về phía trước.

- ĐÒN THỨ 2 : Từ đòn thứ nhất đảo - cổ tay đổ người về phía sau lấy đà. Đồng thời, dướn lên phóng mười ngón tay về phía trước theo tinh thần SONG KIM CHỈ ĐAO.

- ĐÒN THỨ 3 : Từ đòn thứ 2 ; Phát triển tiếp đòn thứ 3 trên tinh thần MIÊU TRẢO ; Vừa đâm móc xuống - Vừa vả sang bên trái theo tinh thần nửa CẦM NÃ, nửa VA GẠT.

- ĐÒN THỨ 4 : Từ đòn thứ 3 - Phát triển tiếp thành đòn SONG KIM CHỈ ĐAO - đâm thẳng mười ngón tay chếch

nghiêng 45^0 so với mặt đất về phía trước - toàn thân vươn lên cũng có xu hướng chếch nghiêng về phía bên trái.

- ĐÒN THỨ 5: Từ đòn thứ 4 đánh dập 2 bàn tay TRẢO từ trên xuống - lệch về phía bên trái theo tinh thần LÔI VẢ TRẢO.

(*H.H.461 đến H.H.467 là toàn bộ hình minh họa thể hóa các thủ pháp kỹ thuật và đồ hình thức 11 - Bài tập II ...*)

Thức 12 :

Nhịp 1 :

Bước chân trái về phía sau một bước. Dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, thu hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG TRẢO.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bước chân phải về phía trước một bước ; dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời tấn công thẳng về phía trước bằng 2 tay theo tinh thần SONG TRỰC KIM CHỈ ĐAO.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 ; Thu hai tay CHỈ về thủ thế HẠ TRẢO - Đồng thời, tấn công tiếp bằng đòn TRỰC LÔI CƯỚC về phía trước bằng chân trái.

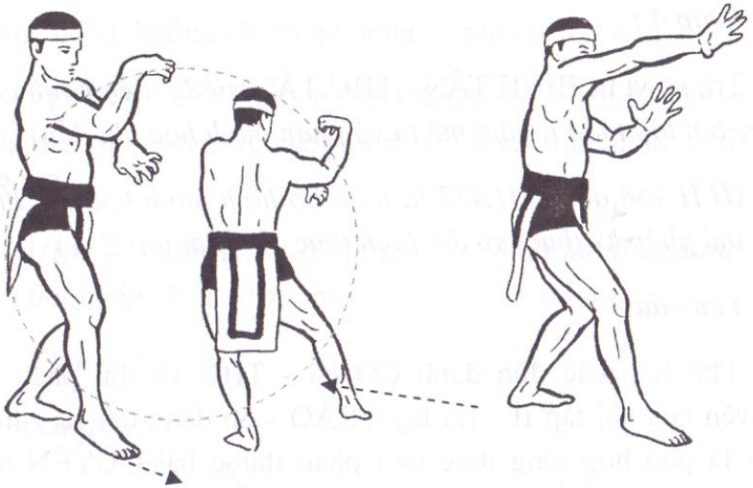
Nhịp 4 :

Trở về vị trí BÌNH TẤN - THU TẤN (*từ đó, tiến hành các bước bài tập tuần tự như mô tả và phần minh hoạ chỉ dẫn*).

(*H.H.468 đến H.H.472 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật và đồ hình thức 12 - Bài tập II ...*)

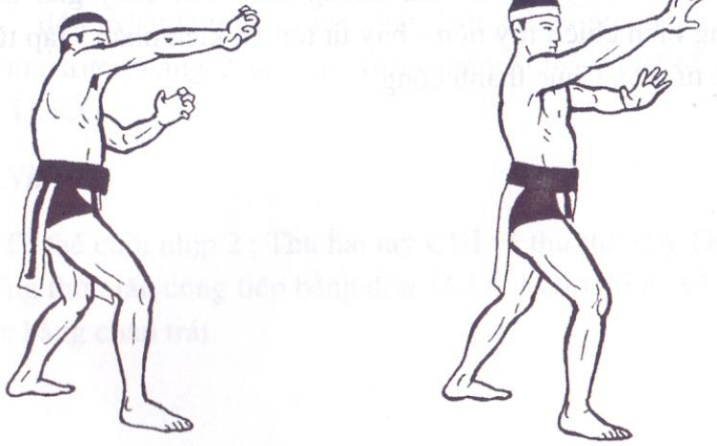
Yêu cầu:

Phổ hợp các đòn đánh CÔNG - THỦ và thủ pháp di chuyển của bài tập II - Bộ tay TRẢO - Sơ đẳng đai II - thực chất là phổ hợp tổng thức một phần thuộc bài QUYỀN tay TRẢO rất đặc trưng của môn phái NHẤT NAM ... Mặc dù còn đơn giản ... nhưng đã lộ thức nhiều bí công đặc dị bằng lối đánh cận đòn quyết liệt ... Vì vậy, người tập hãy từ tốn, tách từng phần theo thứ tự từng thức, từng nhịp tập dần dần, không được nôn nóng và cẩu thả, không được đốt cháy giai đoạn, không biến chiêu tuỳ tiện - hãy từ tốn và kiên nhẫn - tập từ từ, ghép từ từ ... Chúc thành công !



H.H.461

H.H.462



H.H.463

H.H.464



H.H.465



H.H.466



H.H.467



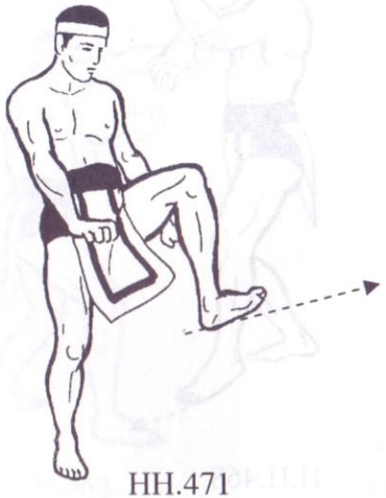
H.H.468



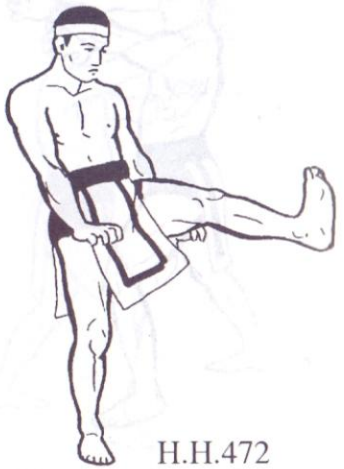
HH.469



H.H.470



HH.471



H.H.472

B. THƯỢNG ĐẲNG - BỘ PHÁP TAY ĐAI II

Bài tập I : Thủ thuật tay XÀ

Thức 1 :

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN. Dồn trọng tâm sang chân trái,; Đồng thời, bước nhẹ nhàng chân phải về phía trước, tiếp hờ phần ngón chân lên mặt đất. Đồng thời, chuyển hai tay ĐAO thành thế tay XÀ bao che phần thượng ẨN THƯỢNG XÀ .

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Bật nhanh hai chân về phía sau *(bật thấp hai chân lướt xà xà trên mặt đất)*. Trọng tâm vẫn dồn vào chân trái. Đồng thời, quay đảo nhanh, mềm mại - hợp lý - bán kính hẹp (*khoảng 20cm)*. Đảo, gật bàn tay XÀ tay phải theo chiều ngược chiều kim đồng hồ một vòng xoắn có xu hướng vươn xa đón đỡ - vít bắt (*khi chuyển động bàn tay XÀ - cố gắng giữ nguyên khung cánh tay - chỉ chủ yếu chuyển khung cổ tay - khớp khửu tay CHỎ gần như được giữ nguyên*)

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Không ngừng nghỉ - bật tiếp hai chân về phía sau, dồn trọng tâm cũng vào chân trái - thực hiện các động tác kỹ thuật tay XÀ bên phải như nhịp 2.

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 - Bật cả hai tấn về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải; Đồng thời, ra đòn KIM CHỈ XÀ bằng tay phải đâm thẳng về phía trước.

Nhịp 5 :

Từ thế cuối nhịp 4 - Bước chân phải về phía trước một bước ngắn, dồn trọng tâm vào chân phải - Đồng thời, ra đòn THIẾT TRỰC CHỎ bằng tay phải.

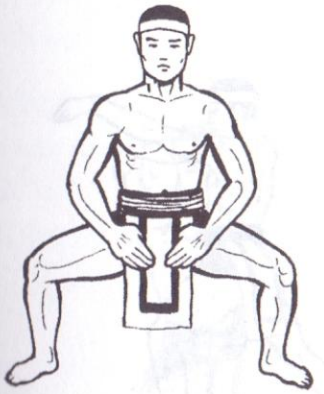
Nhịp 6 :

Từ thế cuối nhịp 5 - Bật cả hai tấn về phía trước một nhịp ngắn - dồn trọng tâm vào chân phải ra tiếp đòn KIM CHỈ XÀ cũng bằng tay phải.

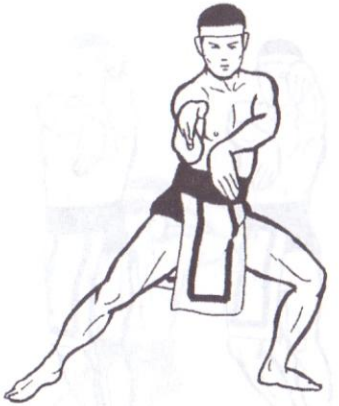
Nhịp 7 :

Từ thế cuối nhịp 6 - Dồn trọng tâm hoàn toàn vào chân phải, trầm thấp tấn ra tiếp đòn GIÁNG LÔI THIẾT CHỎ cũng bằng tay phải, hai nắm tay thủ thế tay QUYỀN.

(H.H.473 đến H.H.485 là toàn bộ hình minh họa và để hình thể hóa các thủ pháp kỹ thuật thức 1 - Bài tập 1 - BỘ PHÁT TAY - Đai II)



H.H.473



H.H.474



H.H.475



H.H.476



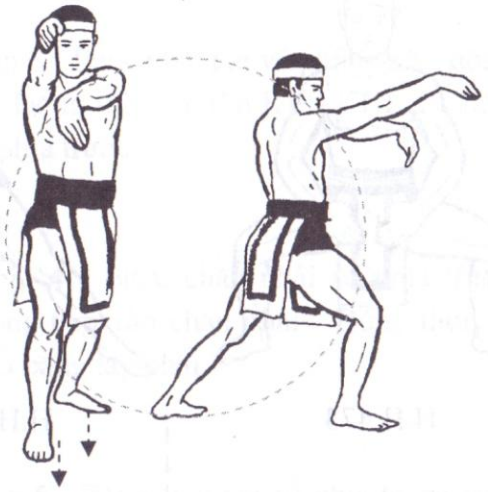
H.H.477



H.H.478



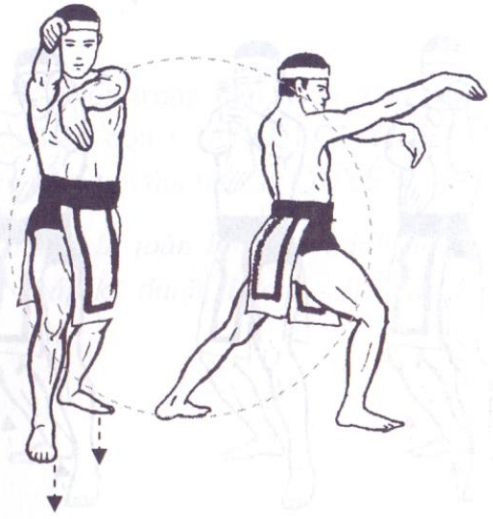
H.H.479



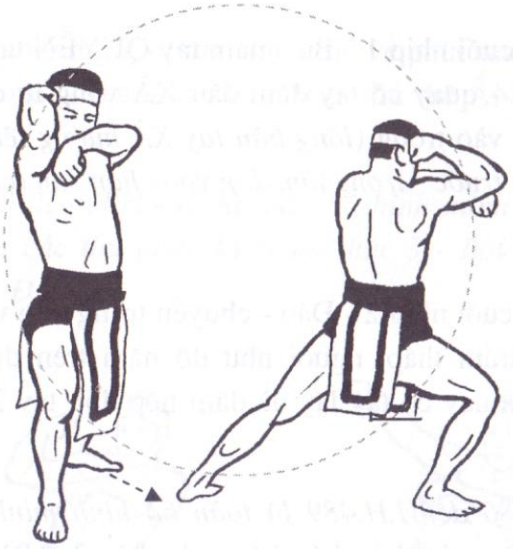
H.H.480 H.H.481



HH.482



H.483 H.H.484



H.H.485

Thức 2 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 1 (*nhịp 6)* - Bước chân trái về phía bên trái một bước, dồn trọng tâm vào chân trái thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN - toàn thân hơi đổ về phía sau và trầm thấp ; Từ đó, dồn thân về phía trước bên phải ra đòn bằng cạnh ngoài nắm tay QUYỀN theo tinh thần THIẾT VẢ TẢ HỮU QUYỀN.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Biến nắm tay QUYỀN tay phải thành thế tay XÀ - quay cổ tay đâm đầu XÀ vòng từ dưới lên - từ ngoài xoáy vào trong (*lòng bàn tay XÀ hướng lên - người đổ vặn về phía trước - trọng tâm dồn vào chân sau (chân trái)*)

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Đảo - chuyển trọng tâm về chân phải, toàn thân trầm thấp, người như đổ nằm trên đùi chân trái. Đồng thời, quay cổ tay lấy đà đâm tiếp đòn tay XÀ chếch từ dưới lên...

(*H.H.486 đếnH.H.489 là toàn bộ hình minh họa và đồ hình thể hóa các thủ pháp kỹ thuật thức 2 - Bài tập I - BỘ PHÁT TAY - Đai II*)

Thức 3 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 2 (*nhịp 3*) - Dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, dướn toàn thân vươn cao, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG XÀ co đầu gối chân phải (*thế ĐỘC CƯỚC*)

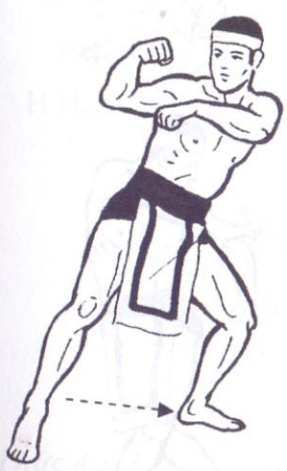
Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Hạ tấn chân phải về phía sau vắt chéo qua chân trái. Người đổ vặn về phía sau, thân xoắn về phía trước ; hai tay thủ thế ẨN HẠ THƯỢNG TRẢO.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Bước chân trái về phía sau, dồn trọng tâm vào chân trái, dướn cao toàn thân thủ thế ẨN THƯỢNG XÀ

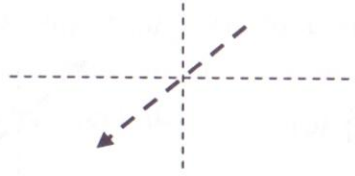
(*H.H.490 đến H.H.493 là toàn bộ hình minh họa và đồ hình thể hóa các thủ pháp kỹ thuật thức 3 - Bài tập I - BỘ PHÁT TAY - Đai II*)



H.H.486



H.H.487





HH.488



H.H.489



H.H.490



H.H.491

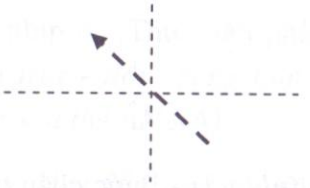




H.H.49



H.H.49



Thức 4 :

Nhịp 1:

Từ thế cuối thức 3 (*nhịp 3)* - Bước chân phải về phía trước một bước. Dồn trọng tâm vào chân phải,; Đồng thời, ra đòn bằng tay phải theo tinh thần KIM CHỈ XÀ đâm thẳng về phía trước.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bật nhanh cả hai tấn về phía trước (*theo nguyên tắc trượt di - dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, đảo vai trái ra đòn KIM CHỈ XÀ* bằng tay trái).

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Bật tiếp cả hai tấn về phía trước (*theo nguyên tắc trượt di*) dồn trọng tâm vào chân phải -Đồng thời, đảo vai phải về phía trước ra đòn KIM CHỈ XÀ bằng tay phải.

(*H.H.494 đến H.H.496 là toàn bộ hình minh họa và đồ hình thể hóa các thủ pháp kỹ thuật thức 4 - Bài tập I - BỘ PHÁT TAY - Đai II)*

Thức 5 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 4 (*nhịp 3)* - Bước chân trái về phía trước một bước dài ; Đồng thời, đảo thân theo chiều kim đồng hồ một góc khoảng 90^0 - chuyển hướng về phía sau - dồn tấn vào chân trái thủ thế ẨN THƯỢNG XÀ

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bước chân phải về phía trước một bước ; dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, ra đòn tấn công bằng tay phải về phía trước theo tinh thần KIM CHỈ XÀ.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Biến tay XÀ thành kỹ thuật vít kéo (*cầm nã*). Đồng thời, vươn đảo người ra đòn đầu gối bằng chân trái theo tinh thần CHÙY LÔI CƯỚC đánh bốc ngược từ dưới lên.

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 - Hạ nhanh chân trái về phía bên trái, dồn trọng tâm vào chân trái - Đồng thời, ra đòn KIM CHỈ XÀ bằng tay phải - Từ đó, đảo tiếp thân về phía bên trái tấn công tiếp đòn chân phải theo tinh thần THIẾT CƯỚC ĐAO.

Nhịp 5 :

Từ thế cuối nhịp 4 - Thu chân phải về phía sau (*chéo về phía trước chân trái - dồn trọng tâm vào chân phải, người trầm thấp hai tay thủ thế ẨN XÀ)*

(*H.H.497 đến H.H.504 là toàn bộ hình minh họa và đồ hình thể hóa các thủ pháp kỹ thuật thức 5 - Bài tập I - BỘ PHÁP TAY - Đai II)*



HH.494



H.H.495

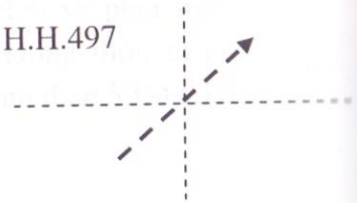




HH.496



H.H.497





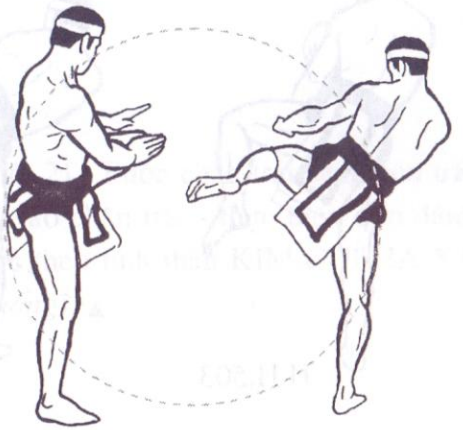
H.H.498



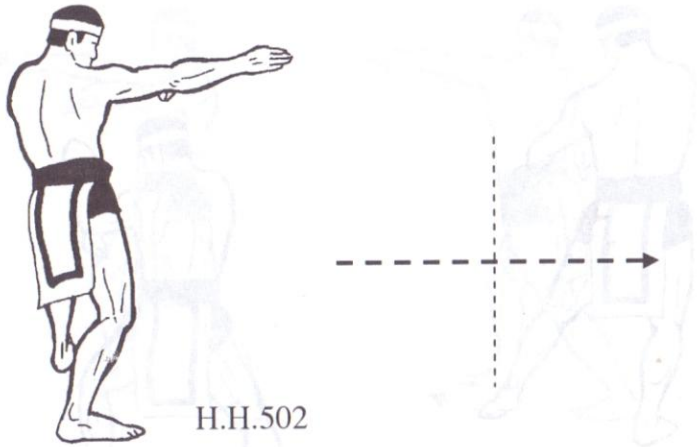
H.H.499



H.H.500



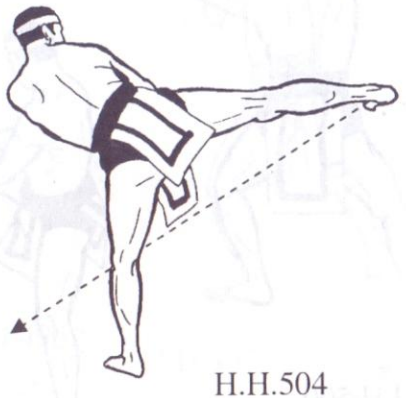
H.H.501



H.H.502



H.H.503



H.H.504

Thức 6 :

Nhịp 1:

Từ thế cuối thức 5 (*nhịp 5*) - Đổ người chống hai tay TRẢO xuống đất. Đồng thời, đảo người vặn ngược chiều kim đồng hồ ra đòn MÃ NGHỊCH LÔI CƯỚC bằng chân trái - bốc ngược từ dưới lên.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1; Thu chân trái về - hạ thổ trước chân phải - Từ đó, bước nhanh chân phải về phía trước một bước dài - dồn trọng tâm vào chân phải, đảo người ngược chiều kim đồng hồ dướn thân thủ thế ẨN THƯỢNG XÀ

(*H.H.505 đến H.H.509 là toàn bộ phần minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật và đồ hình thức 6 - Bài tập II - Bộ tay XÀ - Thượng đẳng đai II*)

Thức 7 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 6 (*nhịp 2*) - Bước chân trái sang bên trái một bước - dồn trọng tâm vào chân trái - thực hiện đòn đánh bằng tay phải về phía trước theo tinh thần KIM CHỈ HẠ XÀ (*mở thẳng rồi đâm chúc xuống*)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Dồn hẳn tấn sang chân trái. Đồng thời, có chân phải thực hiện đòn ĐAO THIẾT CƯỚC - xoắn thẳng về phía trước ở tầm trung. Từ đó, hạ chân phải về phía trước, dồn tấn vào chân phải ra tiếp đòn KIM CHỈ XÀ bằng tay phải.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2; Bật cả hai tấn về phía trước (*theo nguyên tắc trượt di - dồn trọng tâm vào chân phải*). Đồng thời, tấn công tiếp bằng đòn THIẾT VẢ CHỎ bằng tay phải (*đánh vỗ ngược từ bên phải sang bên trái trên tinh thần xuyên sâu ...*).

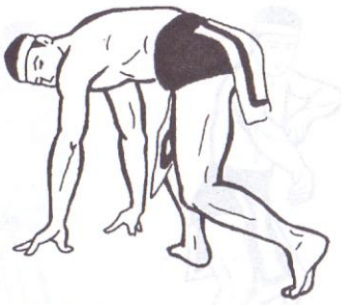
Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 - Bật tiếp hai tấn về phía trước theo tinh thần nhịp 3 - trọng tâm dồn vào chân phải. Đồng thời, ra đòn THIẾT VẢ QUYỀN bằng cạnh ngoài nắm tay QUYỀN bên phải - đánh thúc từ trái sang phải vào vùng thượng đối phương...

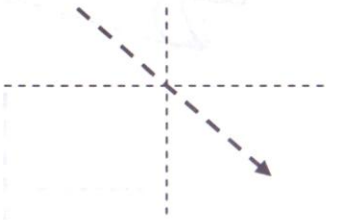
(H.H.510 đến H.H.517 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật và đồ hình thức 7 - Bài tập II - Bộ tay XÀ - Thượng đẳng đai II)



H.H.505



H.H.506

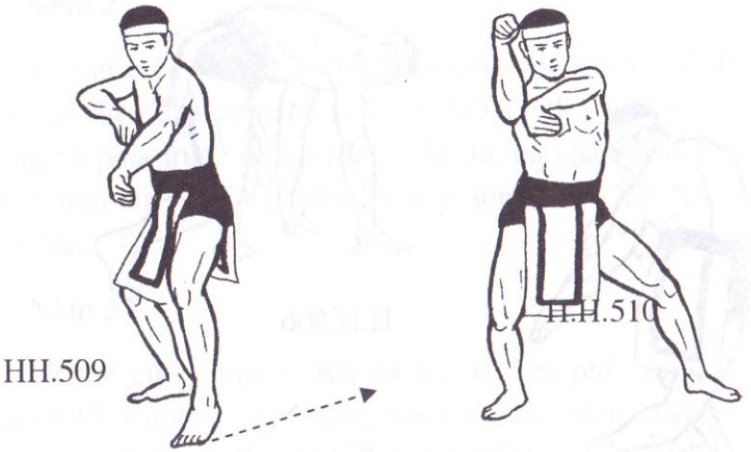




H.H.507

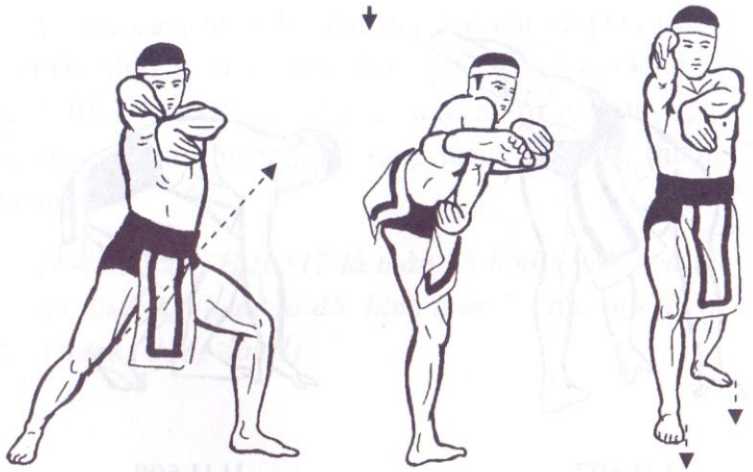


H.H.508



HH.509

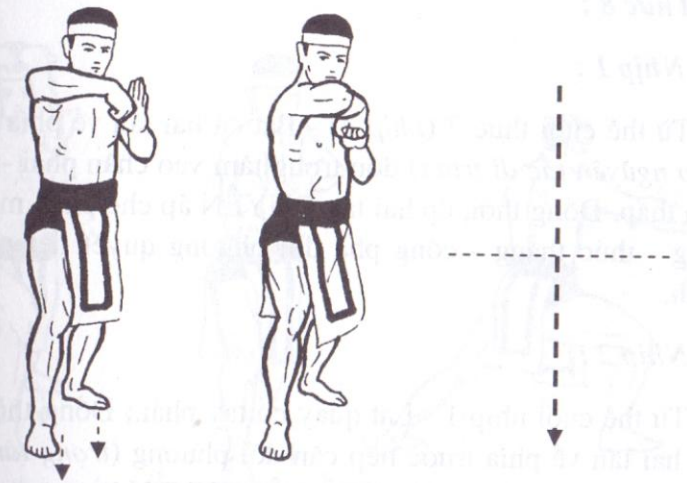
H.H.510



H.H.511

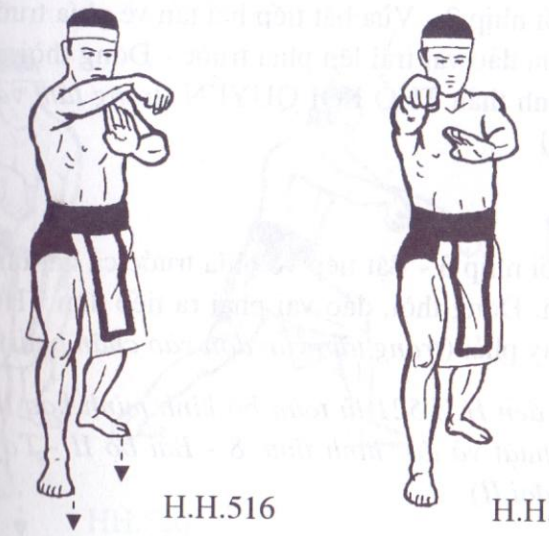
H.H.512

H.H.513



H.H.514

HH.515



H.H.516

H.H.517

Thức 8 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 7 (*nhịp 4)* - Bật cả hai tấn về phía trước (*theo nguyên tắc di trượt*) dồn trọng tâm vào chân phải -người trầm thấp. Đồng thời, ép hai tay QUYỀN áp che phần mặt lao thẳng - thúc thẳng - công phá đối phương quyết liệt - dũng mạnh.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Lật quay cổ tay phải,; Đồng thời, bật tiếp hai tấn về phía trước tiếp cận đối phương (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)* ra đòn THỔ LÔI QUYỀN bằng tay phải - đánh vào phần hạ đối phương.

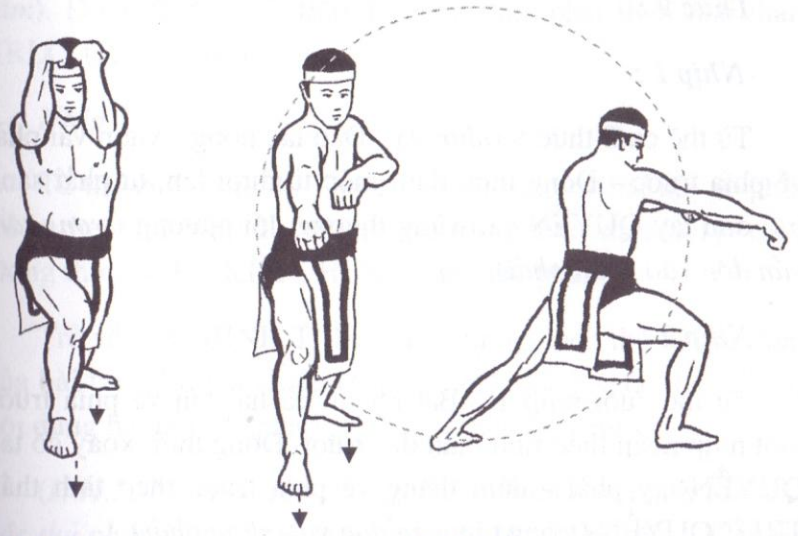
Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Vừa bật tiếp hai tấn về phía trước một nhịp ngắn ; Vừa đảo vai trái lên phía trước - Đồng thời, ra đòn tay trái theo tinh thần THỔ LÔI QUYỀN (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)*

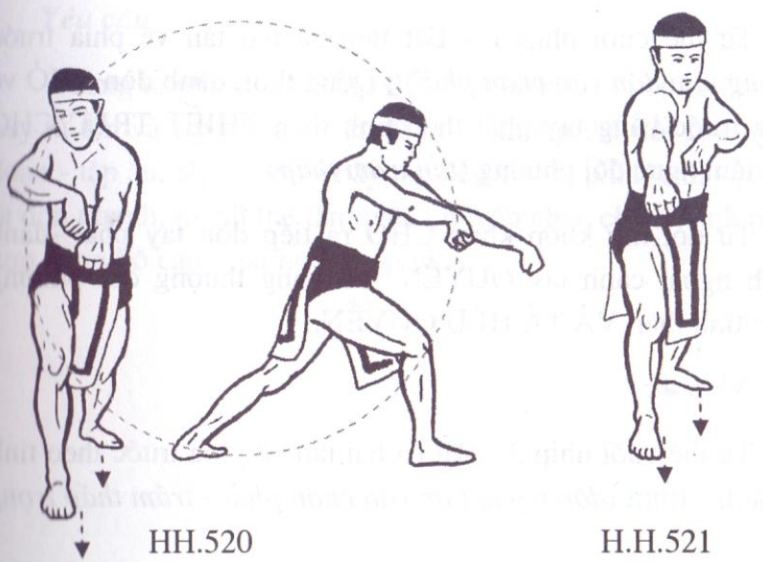
Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 - Bật tiếp về phía trước cả hai tấn thêm một nhịp ngắn. Đồng thời, đảo vai phải ra tiếp đòn THỔ LÔI CƯỚC bằng tay phải.(*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)*

(H.H.518 đến H.H.521 là toàn bộ hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật và đồ hình thức 8 - Bài bộ II - Tay XÀ - Thượng đẳng đai II)



H.H.518 H.H.519



HH.520 H.H.521

Thức 9 :

Nhịp 1 :

Từ thế cuối thức 8 (*nhịp 4*) - Đảo lắc hông - vươn vai phải về phía trước - Đồng thời, đấm móc từ dưới lên, từ phải sang trái đòn tay QUYỀN vào vùng thượng đối phương (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)*

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bật nhanh cả hai tấn về phía trước một nhịp ngắn theo tinh thần di - trượt. Đồng thời, xoay cổ tay QUYỀN tay phải - đâm thẳng về phía trước theo tinh thần TRỰC QUYỀN (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)*

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bật tiếp cả hai tấn về phía trước (*trọng tâm dồn vào chân phải)* ; Đồng thời, đánh đòn CHỎ về phía trước bằng tay phải theo tinh thần THIẾT TRỰC CHỎ vào tầm ngực đối phương (*tấn trầm thấp*)

Từ đó, mở khớp khửu CHỎ ra tiếp đòn tay phải -đánh cạnh ngoài cánh tay QUYỀN vào vùng thượng đối phương theo tinh thần VẢ TẢ HỮU QUYỀN.

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 - Bật cả hai tấn về phía trước theo tinh thần di - trượt (*dồn trọng tâm vào chân phải - trầm thấp trọng tâm*). Đồng thời, đánh tiếp đòn bằng tay phải theo tinh thần TRỰC THIẾT CHỎ.

Nhịp 5 :

Từ thế cuối nhịp 4 - Quyết liệt bật tiếp cả hai tấn về phía trước theo tinh thần di - trượt (*dồn trọng tâm vào chân phải)* ; Đồng thời, ra đòn KIM CHỈ XÀ bằng tay phải.

Trở về vị trí BÌNH TẤN ... tuần tự tập theo thứ tự các thức của bài tập cả ở hai chiều (*trái - phải*) ; Chúng ta hoàn thành nội dung bài tập: Bộ pháp tay XÀ - Thượng đẳng đai II.

(*H.H.522 đến H.H.529 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật thức 9 - Bài tập II - Bộ tay XÀ - Thượng đẳng đai II)*

Yêu cầu :

Tương tự như các bài tập BỘ TAY thuộc nội dung đai II - hãy từ tốn và tập từ từ, luyện từ từ ... không thể đốt cháy giai đoạn - tập ẩu, tập nhanh - hãy tập đều cả hai phía *(trái - phải)* ra đòn nhanh, mạnh thế tấn uyển chuyển chắc chắn - tính phối hợp đồng bộ cao - hài hoà - hợp lý ...



H.H.522



H.H.523



H.H.524



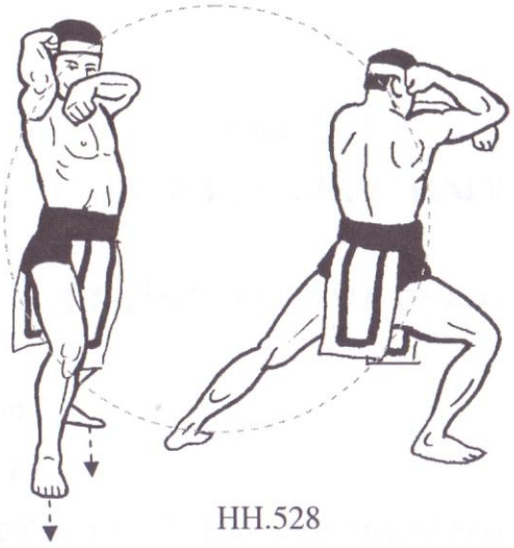
HH.525



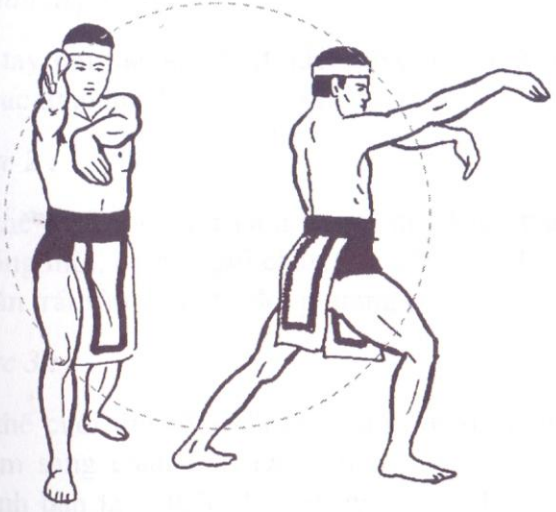
HH.526



H.H.527



HH.528



H.H.529

Chương III

BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II

A. SƠ ĐẲNG - BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II

Bài tập I

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Bước chân phải về phía sau một bước (*dồn trọng tâm vào chân phải).* Đồng thời, nâng gót chân trái (*ngón chân tiếp hờ mặt đất*).

Hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO - mắt nhìn thẳng, trục lưng hơi đổ về phía sau thủ thế.

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 ; Dồn trọng tâm hoàn toàn vào chân phải. Đồng thời, co đầu gối chân trái tấn công đòn ĐAO cước bằng chân trái vào vụng hạ đối phương (*cẳng chân, đầu gối ...*)

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 - Hạ chân trái xuống phía trước, dồn trọng tâm sang chân trái. Đồng thời, đánh tiếp đòn tay trái bằng cạnh bàn tay QUYỀN vuốt ngược từ dưới lên theo tinh thần THƯỢNG THIẾT ĐẢ QUYỀN.

Thức 4 :

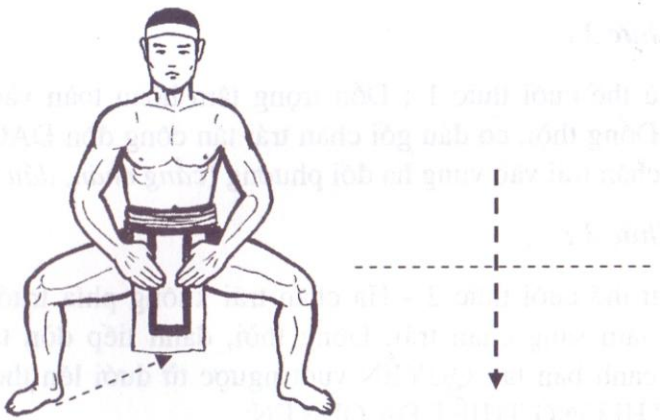
Từ thế cuối thức 3 - Bật tiếp cả hai tấn về phía trước một nhịp ngắn theo tinh thần di - trượt. Đồng thời, lao thành cẳng tay - tay trái về phía trước theo tinh thần đối công va chấn THÀNH ÁP CHỎ.

Từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN

(*H.H.530 đến H.H.535 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật và đồ hình- Bài tập I - Sơ đẳng BỘ PHÁP CHÂN đai II*)

Yêu cầu :

Tập đều cả hai chân, tập đứng, tập với tốc độ nhanh tối đa, mạnh tối đa. Khi thuần thục, có thể tập đá vào bao tập có bảo hiểm ... (*sẽ được trình bày chi tiết ở một tài liệu khác*)



.HH.530



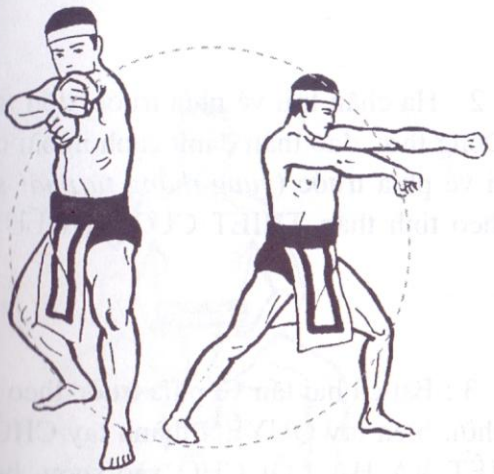
H.H.531



H.H.532



H.H.533



H.H.534



H.H.535

Bài tập II

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Bước chân phải về phía sau một bước - dồn trọng tâm vào chân phải, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO - mắt nhìn thẳng, trục lưng hơi đổ về phía sau thủ thế.

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 ; Trầm tấn đổ người về phía sau ; Đồng thời, vươn bàn chân trái về phía trước đón chân tấn di chuyển của đối phương - ngoắc giật ở vị trí (*cổ chân, khửu chân ...*) sao cho chân trụ của đối phương bị mất thăng bằng, trượt tấn ... Từ đó, thốc ngược gót chân đạp thẳng lên theo tinh thần NGHỊCH LÔI CƯỚC vào phần mặt, phần bụng dưới đối phương.

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 - Hạ chân trái về phía trước, dồn trọng tâm vào chân trái - Đồng thời, đảo thân đánh cạnh ngoài cánh tay QUYỀN bên trái về phía trước (*vung thẳng từ phải sang trái - dũng mạnh*) theo tinh thần THIẾT CƯƠNG HỮU TẢ QUYỀN.

Thức 4 :

Từ thế cuối thức 3 ; Bật cả hai tấn về phía trước theo tinh thần trượt di. Đồng thời, biến tay QUYỀN thành tay CHỎ ấp thẳng đánh đòn THIẾT VẢ HẠ LÔI CHỎ vào sườn, bụng, ngực ... đối phương (*mũi chỏ, thành cạnh cẳng tay gần khửu*

chỏ va vào đối phương vừa có hướng từ trái sang phải, vừa có hướng đâm chuyên thẳng về phía trước ...). Đồng thời, ép tay QUYỀN bên phải bao chắn phía sau.

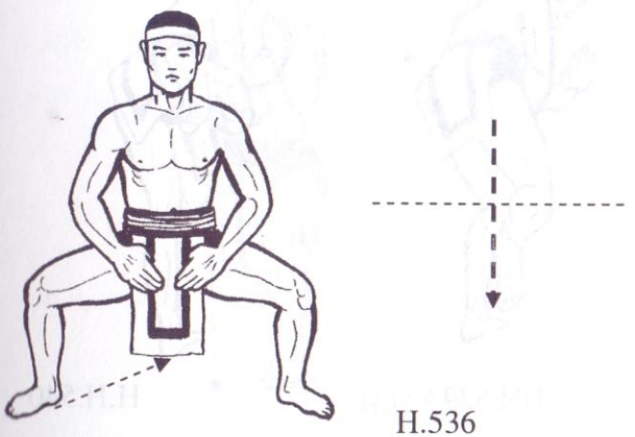
Từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN

(*H.H.536 đến H.H.543 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật và phần đồ hình - Bài tập II - Sơ đẳng BỘ PHÁP CHÂN đai II*)

Yêu cầu :

Tập đúng tinh thần của từng thức ở cả hai chiều (*trái, phải*) tập trong trạng thái đang ứng dụng như thật - tốc độ nhanh tối đa, mạnh tối đa và vững chãi ...

Riêng thức 1, thức 2, nên có sự hỗ trợ của bạn tập để ước định được khoảng cách, thời điểm và cảm giác thực khi tiếp xúc hóa giải...



H.536



HH.537



H.H.538



HH.539



H.H.540



H.H.541



H.H.542



H.H.543

B. TRUNG ĐẲNG - BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II

Bài tập I .

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Hãy hình dung đối phương tấn công rất nhanh, liên hoàn đòn ... Người phòng thủ không kịp lượng định và có phương thức hợp lý phản công ... hay lùi nhanh, lùi thẳng liên tiếp tránh đòn theo tinh thần : bước chân phải về phía sau một bước ... Đồng thời, giật lui tiếp hai nhịp theo tinh thần dê - dịch tấn (*trọng tâm dồn vào chân phải*) hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO.

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 - Co nhanh đầu gối chân trái phát đòn THIẾT ĐAO CƯỚC vào chân trụ của đối phương (*tầm đánh thấp* : khửu gối, cổ chân, bàn chân ...)

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 - Hạ tấn chân trái về phía trước - dồn trọng tâm vào chân trái - tấn công tiếp đối phương bằng đòn LÔI TRỰC CƯỚC ở tầm ngực đối phương (*hai tay hạ thấp bao che hai bên sườn ...*)

Thức 4 :

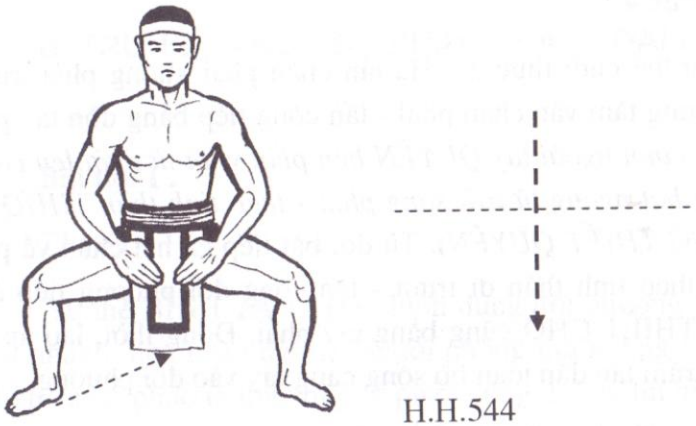
Từ thế cuối thức 3 - Hạ tấn chân phải xuống phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải - tấn công tiếp bằng đòn tay phải (*chém cạnh ngoài tay QUYỀN bên phải vuốt từ dưới lên có xu hướng bạt ngang từ trái sang phải - theo tinh thần THƯỢNG THĂNG THIẾT QUYỀN*). Từ đó, bật tiếp cả hai chân về phía trước theo tinh thần di trượt - tấn công đối phương tiếp đòn THỔ THIẾT CHỎ cũng bằng tay phải. Đồng thời, lao áp sát thân, trầm tấn dập toàn bộ sống cẳng tay vào đối phương...

Trở về vị trí BÌNH TẤN; Tuần tự tiến hành tập đều các công đoạn ở cả hai phía (*trái, phải*) chúng ta hoàn thành nội dung bài tập I - Bộ chân - Trung đẳng đai II.

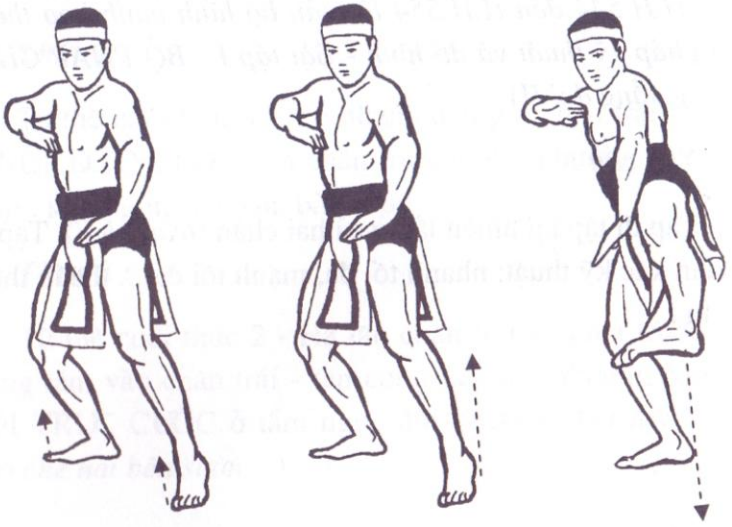
(*H.H.544 đến H.H.554 là toàn bộ hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật và đồ hình - Bài tập I - BỘ PHÁP CHÂN - Trung đẳng đai II*)

Yêu cầu :

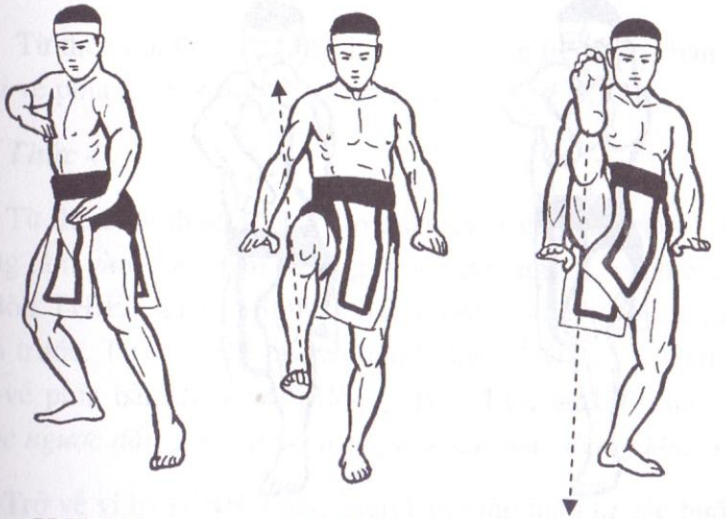
Tập đi tập lại nhiều lần ở cả hai chân (*trái, phải*). Tập phải chuẩn xác kỹ thuật: nhanh tối đa, mạnh tối đa ... thuần thục và tự tin ...



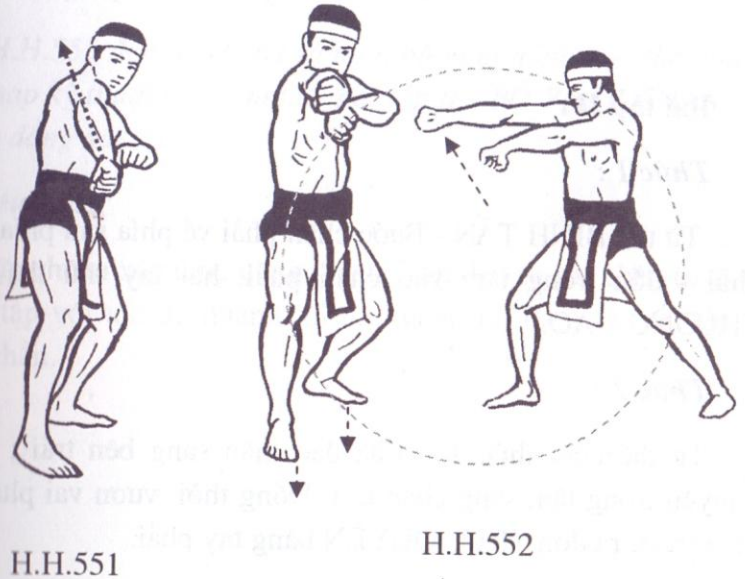
H.H.544



H.H.545 H.H.546 H.H.547



H.H.548 H.H.549 H.H.550



H.H.551 H.H.552



H.H.553



H.H.554

Bài tập II .

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Bước chân phải về phía sau phía bên phải - dồn trọng tâm vào chân phải, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO.

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 - Vừa đảo thân sang bên trái ; Vừa chuyển trọng tâm sang chân trái; Đồng thời, vươn vai phải về phía trước ra đòn TRỰC QUYỀN bằng tay phải.

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 ; Tiến hành tấn công tiếp đòn chân bên phải về phía trước bằng thủ pháp LÔI TRỰC CƯỚC.

Thức 4 :

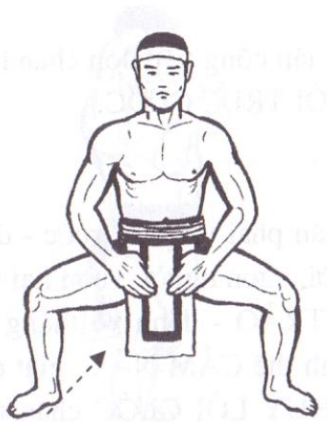
Từ thế cuối thức 3 ; Hạ tấn chân phải về phía trước - dồn trọng tâm vào chân phải ; Đồng thời, vươn người, vươn hai tay ra đòn THIẾT TRỰC SONG ÁP TRẢO - đánh vỗ thẳng về phía trước. Từ đó, biến tay vỗ thành thế CẦM NÃ ... giật đối thủ về phía bản thân - đối đòn CHUỲ LÔI CƯỚC chân trái (*thốc ngược đầu gối chân trái từ phía sau thúc thẳng lên...*)

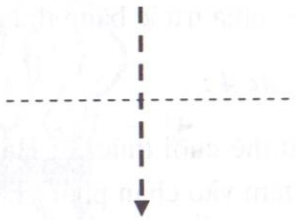
Trở về vị trí BÌNH TẤN; Tiến hành tập tuần tự các bước ở cả hai chân (*trái, phải*) nhiều lần - là hoàn thành nội dung bài tập II - Bộ pháp tay - Trung đẳng đai II.

(*H.H.555 đến H.H.561 là toàn bộ hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật và đồ hình - Bài tập II - BỘ PHÁP CHÂN - Trung đẳng đai II*)

Yêu cầu:

Tập chuẩn xác từng công đoạn ; Tập đều cả hai chân (*trái, phải*) tập với tốc độ nhanh tối đa, mạnh tối đa ... và tự tin, chắc chắn.





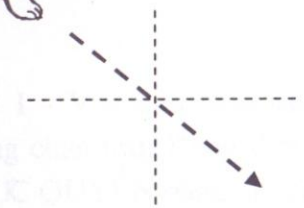
H.H.555

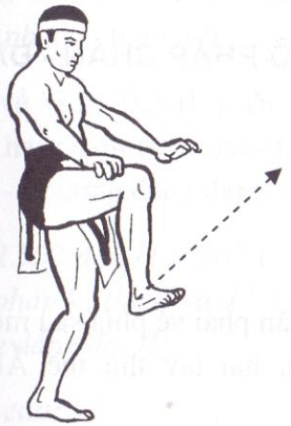




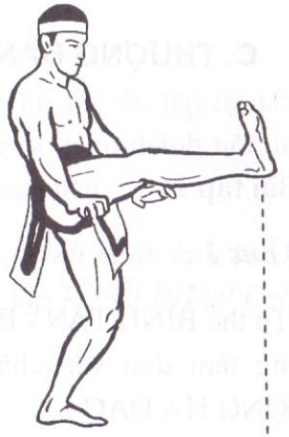
H.H.556

H.H.557

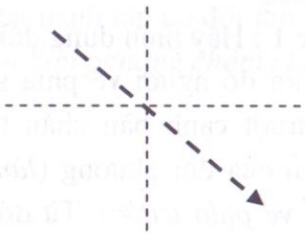




H.H.558



H.H.559





HH.560



H.H.561

C. THƯỢNG ĐẲNG - BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II

Bài tập 1 .

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Bước chân phải về phía sau một bước - trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO ...

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 ; Hãy hình dung đối phương lao vào tấn công : Vừa đồng thời đổ người về phía sau, trầm thấp tấn ; Vừa đồng thời di trượt cạnh bàn chân trái về phía trước - ngáng tấn di chuyển của đối phương (*làm đối phương vấp - mất thăng bằng đổ về phía trước).* Từ đó, lao toàn mông và thân về phía trước đối chặn - bốc văng đối phương hoặc làm mất đà đối phương bay về phía trước ... Đồng với tư thế lao lên của toàn thân, cẩn; Đồng thời, ra đòn tay CHỎ của tay trái trên tinh thần THƯỢNG THĂNG CHỈ CHỎ.

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 - Đảo thân dướn tấn - quay người theo chiều kim đồng hồ đảo hướng về phía sau - dồn trọng tâm vào chân phải, co đầu gối công tiếp đối phương bằng hai đòn kép

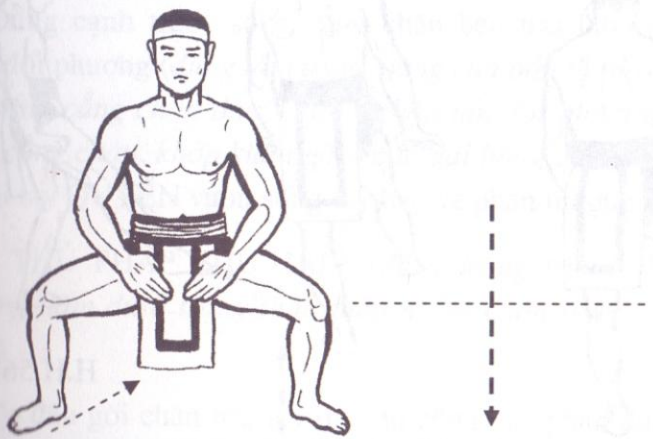
KIM CHI CƯỚC và LÔI THỔ CƯỚC bằng chân trái (*đánh về phía đối phương lộn ngã).*

Trở về vị trí BÌNH TẤN; Tiến hành tập đi, tập lại nhiều lần ở cả hai chiều (*trái, phải*). Chúng ta hoàn thành nội dung bài tập I - Thượng đẳng đai II - Bộ pháp chân.

(*H.H.562 đến H.H.567 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật và đồ hình bài tập I - BỘ PHÁP CHÂN - Thượng đẳng đai II)*

Yêu cầu:

Tập đều cả hai chân, tập thuần thục với tốc độ nhanh và mạnh tối đa ... hay tiến hành tập có đối thủ (*cùng bạn kết hợp tập từ từ ... lấy an toàn làm phương châm chỉ đạo ...*)



H.H.562



H.H.563



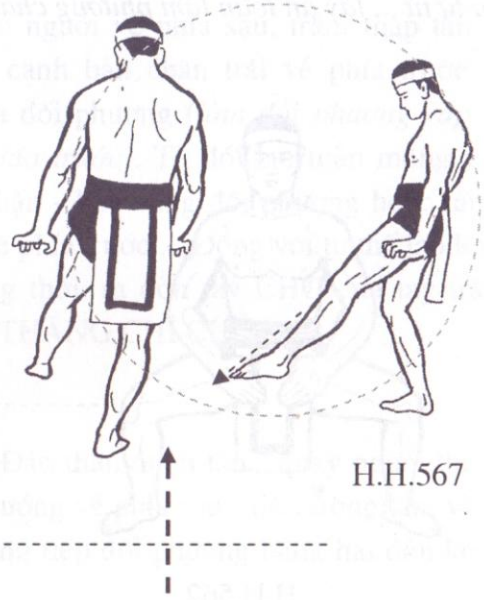
H.H.564



H.H.565



HH.566



H.H.567

Bài tập II .

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Bước chân phải về phía sau một bước - dồn trọng tâm vào chân phải; hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 - Dồn hoàn toàn trọng tâm vào chân phải ; Đồng thời, co chân trái tấn công đối phương đang ập về phía trước bằng hai thủ pháp : (*hoặc thế này, hoặc thế kia - Tuỳ khoảng cách và thế tấn chân trái hay chân phải lao vào của đối phương ...*)

- THỦ PHÁP THỨ NHẤT: (*dùng trong trường hợp đối phương lao nhanh, áp trượt tấn trước khi tấn công ...*)

Dùng cạnh trước sống cẳng chân bên trái lao vào chặn chân đối phương (*dùng tất cả sức nặng của bản thân và lực va của sống cẳng chân thúc - đối - chặn tấn đối phương - chặn sống cẳng chân, khớp khửu gối hoặc đai hông ...*); Đồng thời, co hai tay QUYỀN vươn sống tay bảo vệ phần thượng...

- THỦ PHÁP THỨ HAI : (*dùng trong trường hợp đối phương dấm dứ ở trạng thái nhấp nhổm chân trước chờ thời cơ ...*)

Co đầu gối chân trái lấy đà, tấn công vào phần dưới chân đối phương theo tinh thần THIẾT VẢ CƯỚC ĐAO (*đánh vào*

phần cổ chân, sống cẳng chân, khửu khớp gối hoặc phần đùi má ngoài, má trong ...). Đồng thời, co hai tay QUYỀN áp đòn phòng thủ.

Thức 3 :

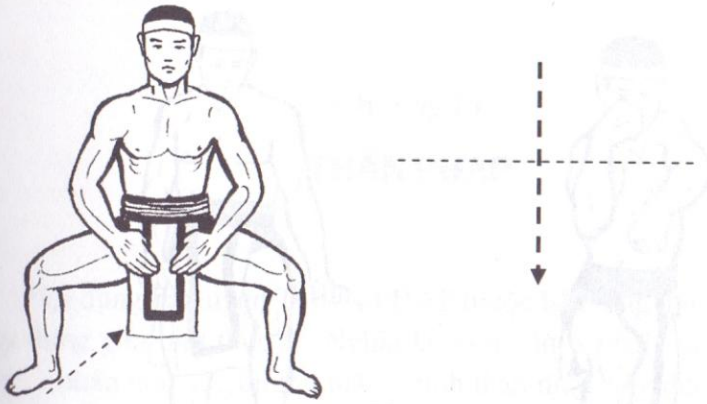
Từ thế cuối thức 2 - Dồn trọng tâm vào chân trái - lao người về phía trước tấn công tiếp bằng đòn chân phải THỔ LÔI TRỰC CƯỚC ...

Trở về vị trí BÌNH TẤN - tập đi tập lại nhiều lần ở cả hai chân (*trái, phải*).

(H.H.568 đến H.H.573 là toàn bộ phần minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật và đồ hình bài tập II - Thượng đẳng đai II - BỘ PHÁP CHÂN)

Yêu cầu:

Tương tự như bài tập I, bài tập II thượng đẳng đai II - BỘ PHÁP CHÂN về hình thức mới nhìn qua tưởng quá ít chiêu, đơn giản ... nhưng thực chất đây là hệ thống bài tập có kỹ thuật thường được dùng trong thực tế, tính hiệu quả cao, bất ngờ và cũng rất khó thực hiện. Vì vậy, hãy từ tốn tập, tập nhiều lần, tập cùng bạn tập để có khả năng hình dung chiêu thức đúng trong mối tương tác trong không gian thật - tập để dùng được - tập để biến thành chiêu thức độc môn - đòn ruột ... hãy chú ý yếu tố an toàn - an toàn là trên hết ...



H.H.568



H.H.569



HH.570



H.H.571



H.H.572



H.H.573

Chương IV

THÂN PHÁP

Nội dung bài luyện THÂN PHÁP thuộc hệ thống đai II được xây dựng gần như thực tế. Nghĩa là, tiến - lùi - phải - trái ... ra đòn ... phản đòn ... gần như thật ... tinh thần được xây dựng sống động, hấp dẫn và có tính hiệu dụng... Không tiến hành tập đơn mà trực tiếp tập phối hợp như song luyện ... chỉ có khác - khi tiếp xúc va chạm chỉ là hình thức - không cần mạnh, quyết liệt như đấu đôi - SONG LUYỆN. Tất nhiên, đối với các võ sinh có năng lực và có quá trình luyện tập thành thục ... nội dung các bài tập đôi SONG LUYỆN THÂN PHÁP cũng có thể tập với tốc độ nhanh tối đa và mạnh tối đa trong khả năng cho phép như các bài ĐỐI KHÁNG SONG LUYỆN ...

Nhưng, nhiệm vụ đặt ra chủ yếu ở các bài SONG LUYỆN THÂN PHÁP, là : khả năng làm quen với việc làm chủ khoảng cách, làm chủ thời điểm, biết cách phối hợp đồng bộ các chuyển động của cơ thể khi tiến, khi lùi ; tự tin và hoạt bát ... không lập cập mất tấn, không hốt hoảng thiếu chủ định ... biết cách phối hợp mọi chuyển động của tay chân để tiết kiệm quãng đường, hợp lý quãng đường - tiện dụng - có lực ...

Tất nhiên, với thời gian có hạn, nhiệm vụ đặt ra với yêu cầu tương ứng - không bắt buộc đốt cháy giai đoạn ... hãy từ tốn và cố gắng ... nội dung đai III, đai IV ... còn khó khăn hơn nhiều.

A. SƠ ĐẲNG - SONG LUYỆN THÂN PHÁP ĐAI II

Bài tập 1 .

(A, B đứng THU TẤN cách nhau từ 1m đến 1,5m - chào thầy, chào đồng môn - Từ đó, trở về vị trí THU TẤN - BÌNH TẤN ...)

Thức 1 :

A. từ tư thế BÌNH TẤN - Bước trượt chân phải về phía trước (*trọng tâm dồn vào chân phải*) ; Đồng thời, tấn công B. bằng đòn TRỰC QUYỀN bằng tay phải.

B. từ thế BÌNH TẤN - đúng thời điểm A tấn công Vừa đồng thời bước chân trái về phía sau một bước, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, vươn hai tay ĐAO về phía trước tiếp cản đòn tấn công của A (*không gạt đòn - chỉ tiếp xúc cản phá lực công và đẩy chầy hướng tấn công của (A)*). Vì vậy, hiệu ứng hai bên tiếp xúc nhau rất nhẹ - đẹp mắt (*đối với các cháu nhỏ - đặc biệt ở các trường phổ thông - phương thức tập này vừa hấp dẫn, (A)n toàn vừa có nhiều hiệu quả cho sức khoẻ - năng lực phản xạ, khả năng phản ứng tiếp giao và rèn luyện - giao tập - bản lĩnh, rất lý thú ...*)

Thức 2 :

A từ thế cuối thức 1, A bật nhanh cả hai tấn về phía trước theo tinh thần di - trượt (*dồn trọng tâm vào chân phải)* ; Đồng thời, xoay cổ tay và một phần khớp khửu tay CHỎ tấn công tiếp đòn VẢ THIẾT LÔI QUYỀN giáng từ trên xuống bằng sống nắm tay QUYỀN.

B. từ thế cuối thức 1 - đúng ở thời điểm A tấn công đòn thứ 2 ; bật cả hai chân về phía sau một nhịp ngắn, tấn vẫn dồn vào chân trái (*trục lưng thẳng, trục mặt thẳng - toàn thân bình ổn*). Đồng thời, vít bàn tay ĐAO bên phải tiêu lực và đẩy chầy hướng đánh của A theo nguyên tắc NHU CÔNG ... hiệu ứng tiếp chiêu giữa A và B rất hài hoà, đẹp mắt ... mối quan hệ vừa động, quyết liệt ; Vừa mềm mại, nhu hoà ...

Thức 3 :

A. từ thế cuối thức 2 ; A lợi dụng đòn du kéo của B - bật nhanh cả hai chân về phía trước tiếp áp B - Đồng thời, biến chiêu thành đòn GIÁNG THỔ QUYỀN đánh vào vùng hạ của B (*trọng tâm dồn vào chân phải người trầm thấp tối đa*)

B. ở thời điểm A tấn công tiếp đòn thứ 3, B; Đồng thời, bật cả hai tấn về phía sau theo tinh thần di trượt; Đồng ép nén thế tay ĐAO theo tinh thần NHU ÁP CÔNG chống thế công của A bằng thủ pháp che - áp - đẩy ... mối quan hệ giữa hai bên đồng nhất, uyển chuyển - đẹp mắt.

Thức 4 :

A. từ thế cuối thức 3 ; Vừa dướn tấn vươn người đứng thẳng ; Vừa bật cả hai chân tiến về phía trước áp sát B, trọng tâm vẫn dồn vào chân phải. Đồng thời, biến tay QUYỀN đấm móc ngược từ dưới lên, từ trái sang phải vào vùng thượng của B (*đòn QUYỀN - ở giai đoạn đầu - móc ngược lên ngửa lòng tay hướng lên - vươn sống nắm tay thẳng vào vùng đánh (cằm, mặt ...); ở thời điểm cuối gật cổ tay đánh mạnh gần xuống ...*)

B. ở thời điểm A vươn tấn áp thân tấn công - B; Đồng thời, bật cả hai tấn về phía sau theo nguyên tắc trượt di (*trọng tâm dồn vào chân trái*) ; Đồng thời, dướn cao tấn lật quay khớp khửu CHỎ tay phải (*lật tay ĐAO từ dưới lên lồng sang bên phải cản đòn công của A theo tinh thần ẨN NHỊ THƯỢNG ĐAO*)

Thức 5 :

A. từ thế cuối thức 4 - Tiếp tục bật cả hai tấn về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, xoay cổ tay tay phải - ngược chiều kim đồng hồ đấm tiếp đòn tay QUYỀN về phía trước theo tinh thần TRỰC QUYỀN.

B. ở thời điểm A tấn công, B. Đồng thời, bật cả hai tấn một bước dài về phía sau theo tinh thần di trượt ; hai tay thủ thế ẨN SONG TRUNG HẠ ĐAO thoát khỏi tầm tấn công của (A).

Thức 6 :

A. từ thế cuối thức 5 - Dồn hoàn toàn trọng tâm vào chân phải, thực hiện đòn tấn công bằng chân trái theo tinh thần LÔI TRỰC CƯỚC ; hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ TRẢO.

B. Đồng thời, với thời điểm A tấn công - bước lùi chân phải về phía sau; phía chân phải, đảo thân chếch 45^0 về phía bên phải - tránh thoát dễ dàng thế tấn công của A.

(*Thủ pháp đảo thân, lợi tấn chếch 45^0 về phía sau - không chỉ tạo được độ dãn cách thích hợp, mà còn tạo được sự lệch hướng đánh thích hợp*)

Thức 7 :

A. từ thế cuối thức 6 ; A hạ tấn chân trái về phía B, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, vươn vai phải đảo thân ra đòn tay QUYỀN bên phải đấm thẳng vào bụng dưới của B theo tinh thần TRỰC QUYỀN.

B. ở thời điểm A chuyển tấn tấn công. B. Đồng thời, bật nhanh cả hai tấn về phía sau theo tinh thần di - dịch. Đồng thời, vươn tay ĐAO phía bên trái tiếp cẳng tay - tay QUYỀN phải của A (*thời điểm cả hai đối ứng hài hoà hợp lý - đẹp mắt*)

Thức 8 :

A. từ thế cuối thức 7, A vươn toàn thân về phía trước đảo vai trái tấn công B bằng cả hai tay QUYỀN theo tinh thần SONG THỦ ÁP QUYỀN - đánh vào bụng dưới của B.

B. cùng thời điểm A tấn công B. đảo thân theo chiều ngược chiều kim đồng hồ vươn vai phải về phía trước dùng thủ pháp nhu công SONG DU ÁP tay ĐAO ép đẩy hai đòn công phối hợp của A.

Thức 9 :

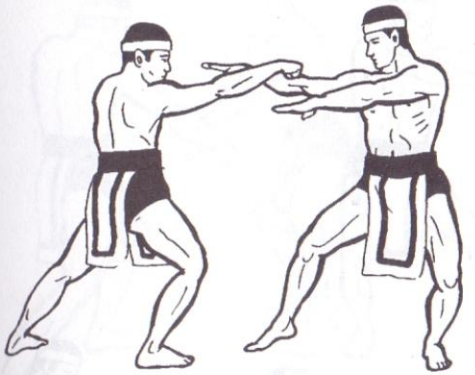
A. từ thế cuối thức 8, A lao đầu vào B. Đồng thời, vươn hai tay TRẢO ôm lưng B thực hiện đòn tấn công quăng quật ...

B. cùng thời điểm A lao vào tấn công, B chủ động bước tấn chân trái về phía trước một nhịp - dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, biến hai tay ĐAO thành hai tay TRẢO vỗ vào hai bên thái dương của A (*theo nguyên tắc vừa chặn đòn, vừa phản công ...*)

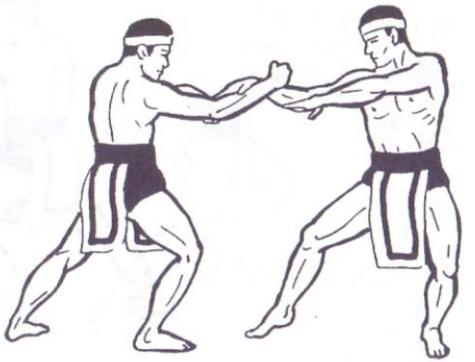
(*H.H.574 đến H.H.582 là toàn bộ hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật Bài tập song luyện thân pháp - Sơ đẳng đai II*)

Yêu cầu:

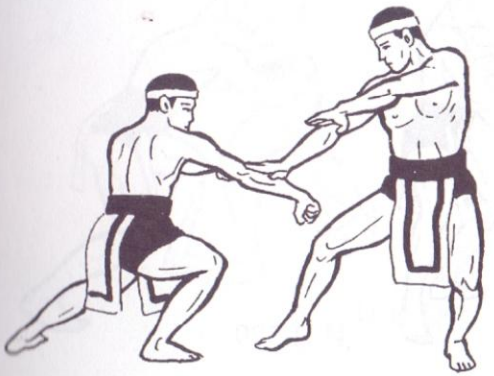
Hãy cùng nhau phối hợp tập từ từ cả 4 chiều (*trái - phải - đổi vị trí cho nhau ...*) tập tuần tự không cần vội, không cần nhanh, không cần va chấn mạnh (*thậm chí tập cách nhau một khoảng xa không cần va chấn*) sao cho phối hợp ăn ý, đúng chiêu thức, đúng thời điểm ... chỉ khi nào tự thấy thuần thục, mới tập với tốc độ nhanh hơn, có khoảng cách gần hơn, các đòn tay tiếp xúc nhau hài hoà - hợp lý ...



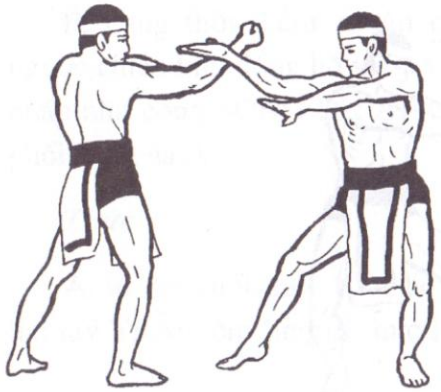
H.H.574



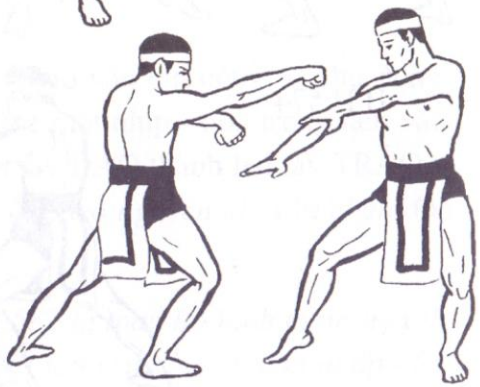
H.H.575



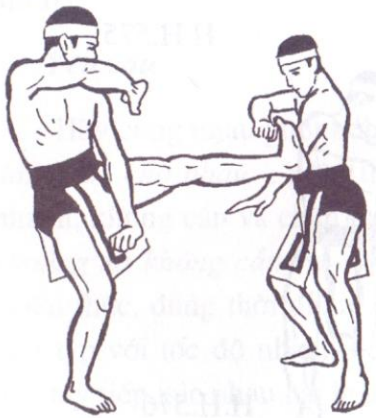
H.H.576



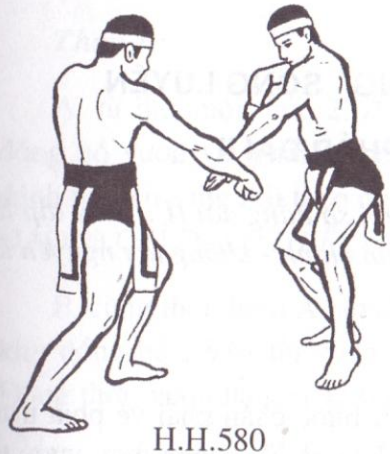
H.H.577



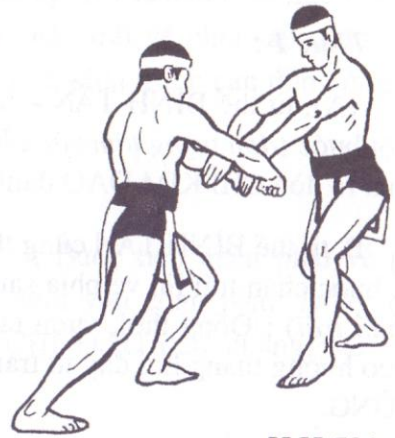
H.H.578



H.H.579



H.H.580



H.H.581



H.H.582

B. TRUNG ĐẲNG - SONG LUYỆN

THÂN PHÁP ĐAI II

(Cũng tương tự như tinh thần sơ đẳng đai II ... hãy tập lấy tinh thần phối hợp di chuyển làm chính - không lấy nguyên tắc và chạm - đối kháng làm chính ...)

Thức 1 :

(A). từ thế BÌNH TẤN - A bước chân phải về phía trước một bước (*dồn trọng tâm vào chân phải*) ; Đồng thời, vươn tay phải ra đòn CHỈ KIM ĐAO đánh vào vùng thượng của B.

B. từ thế BÌNH TẤN cùng thời điểm A bước tấn tấn công - B. bước chân trái lùi về phía sau một bước (*dồn trọng tâm vào chân trái*) ; Đồng thời, vươn tay phải tiếp gạt nhẹ đòn của A theo hướng thẳng hơi đẩy từ trái sang phải theo tinh thần NHU CÔNG.

Thức 2 :

A. từ thế cuối thức 1 - A chủ động bật tiếp cả hai chân về phía B theo tinh thần di trượt ; Đồng thời, dùng tay phải tì ép tay phải của B còn tay trái vươn lên tấn công tiếp cũng bằng đòn KIM CHỈ ĐAO vào mặt B.

B. ở thời điểm A đảo vai bật tấn tấn công. B bật cả hai tấn về phía sau theo tinh thần di trượt (*dồn trọng tâm vào chân trái*) ; Đồng thời, xoay đảo cổ tay phải vươn thành cẳng tay ĐAO tiếp đòn công của A theo tinh thần NHU CÔNG nhẹ nhàng, trầm ổn.

Thức 3 :

A. từ thế cuối thức 2, A đảo toàn thân ngược chiều kim đồng hồ vươn vai phải áp sát B. Đồng thời, ra đòn tay phải đánh từ phải sang trái theo nguyên lý du tì bằng sống cạnh tay ĐAO và CHỈ ĐAO (*THIẾT CHỈ ĐAO*).

B. cùng thời điểm A tấn công, B vừa đảo thân ngược chiều kim đồng hồ ; Vừa lùi vòng chân trái về phía sau chân phải. Đồng thời, vươn hai tay ĐAO về phía trước cản đòn công của (A).

Thức 4 :

A. từ thế cuối của thức 3; Bước tiếp chân phải về phía trước một bước - dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, vươn tay phải ra đòn KIM CHỈ ĐAO đâm thẳng vào vùng thượng của B .

B. cùng đồng thời, với thời điểm vươn tấn tấn công của (A), B bật chuyển cả hai tấn về phía sau một nhịp ngắn. Dồn tấn vào chân trái ; Đồng thời, dùng cổ tay, bàn tay phải bám theo đòn tấn công của A theo nguyên tắc NHU CÔNG - du - tì - vuốt...

Thức 5 :

A. Từ thế cuối thức 4, A dồn hoàn toàn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, đảo người tấn công B bằng đòn THIẾT

CƯỚC bằng chân trái (*đòn đá ở tầm thấp tấn công vào chân phải của B*)

B. ở thời điêm A chuyển tấn tấn công - B bật cả hai chân về phía sau theo tinh thần di trượt - dồn trọng tâm vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN NHỊ HẠ THƯỢNG ĐAO tránh thoát đòn tấn công của (A).

Thức 6 :

B. Từ thế cuối thức 5, sau khi tránh đòn tấn công của (A), B chủ động bật cả hai tấn về phía trước; dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời, phóng tay ĐAO bên phải vào vùng thượng của A theo tinh thần KIM CHỈ ĐAO.

A. ở thời điểm B bật tấn tấn công. A bước lùi bắt chéo chân trái về phía trước chân phải, toàn bộ trọng tâm toàn thân trầm thấp, đổ về phía sau, dồn vào chân trái, bước tiếp chân phải về phía sau một bước - dồn trọng tâm vào chân phải - hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO tránh thoát đòn tấn công của B

Thức 7 :

B. Từ thế cuối thức 6. B bật tiếp cả hai tấn về phía trước theo nguyên tắc di trượt, trọng tâm vẫn dồn vào chân phải. Đồng thời, đảo mông, đảo vai bên phải quay cổ tay ra tiếp đòn VẢ ĐẦU XÀ đánh vào vùng thượng của (A).

A. ở thời điểm B đảo tấn tấn công, A bước nhanh chân trái về phía sau một bước, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời,

đảo ngược chiều kim đồng hồ vươn tay ĐAO bên phải lồng lên chặn đòn tấn công của B theo nguyên tắc tì ép.

Thức 8 :

B. Từ thế cuối thức 7, B bật tấn chân trái về phía trước, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, lật khớp đầu gối chân phải đá văng gót chân phải về phía trước đánh vào vùng hạ của A, đòn đánh tuy không cao, không thực mạnh nhưng rất bất ngờ, độc đáo vào vùng hiểm; Vì vậy, rất có hiệu quả khi ứng dụng (*hai tay thủ trên dưới bao che cơ thể*).

A. ở thời điểm B đảo tấn tấn công, A bước chân trái về phía sau chân phải; Đồng thời, đảo thân theo chiều ngược chiều kim đồng hồ thoát khỏi đòn tấn công của B.

Thức 9 :

A. Từ thế cuối thức 8, sau khi tránh thoát đòn tấn công của B. A chủ động phản đòn THIẾT VẢ ĐAO CƯỚC bằng chân phải đánh vào chân trụ của B. (*để có hiệu quả, đòn bám sâu, A bật cả hai tấn về phía B; Đồng thời, đổ người về phía sau ra đòn ...)*

B. ở thời điểm tấn công hụt, nhận thấy A bật tấn phản công, B hạ nhanh chân phải về phía sau - bắt chéo trước cẳng chân chân trái. Đồng thời, đổ người dồn toàn bộ trọng tâm vào chân trái tránh thoát đòn tấn công của A.

Thức 10 :

A. từ thế cuối thức 9, A hạ tấn chân phải về phía trước, tiếp tục tấn công B bằng đòn LÔI GIÁNG QUYỀN đánh dập từ trên xuống.

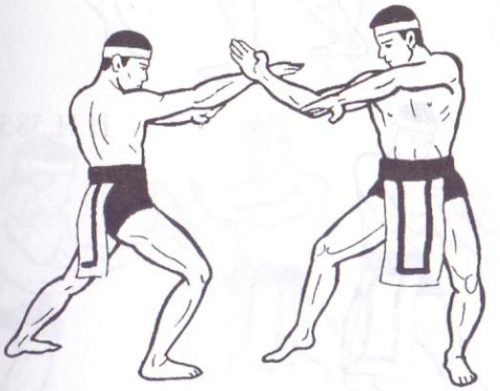
B. từ thế cuối thức 9 ; B chủ động bước chân phải trở về vị trí ban đầu. Đồng thời, trầm thấp tấn - đan hai tay QUYỀN theo hình chữ thập ập vào chặn đòn tấn công của A từ gốc. Từ đó, thúc ngược đòn CHỎ tay phải từ trên xuống xuyên sâu vào ngực (A), tiếp theo giật khớp khửu tay - tay phải lật đòn VẢ THIẾT QUYỀN đánh tiếp đòn liên hoàn vào hạ bộ của A ; Từ đó, tiếp tục dồn tấn vào chân phải. Đồng thời, phát triển đòn CHỎ tay phải đánh thốc ngược lên theo tinh thần THĂNG THIẾT CHỎ vào cằm A. Từ đó, cả hai trở về vị trí BÌNH TẤN ... tiếp tục tập đi tập lại nhiều lần bài tập trên ở cả hai chiều trái - phải và cả hai vị thế : chủ công và phòng thủ ...

(H.H.583 đến H.H.597 là toàn bộ phần minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật và đồ hình bài tập: THÂN PHÁP SONG LUYỆN - Trung đẳng đai II)

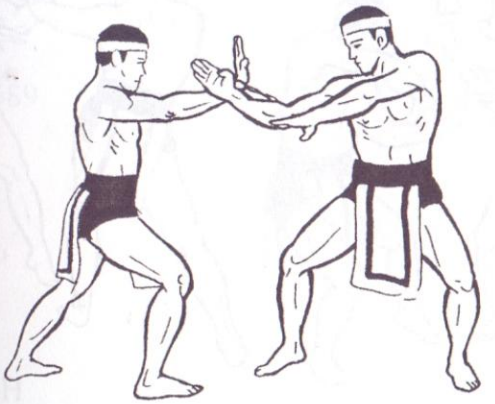
Yêu cầu:

Là phổ thức bài tập vừa phức tạp vừa mang tính ứng dụng cao trong chiến đấu.. yếu tố không an toàn tiềm ẩn rất nhiều... Vì vậy, yêu cầu người tập phải tuyệt đối từ tốn, không cẩu thả không mang tính tranh chấp thắng thua - hãy nắm vững nguyên tắc : Hãy, kết hợp phối hợp tập cùng nhau hài hoà đẹp mắt, tập từng bước, từng nhịp với tốc độ chậm, không nôn

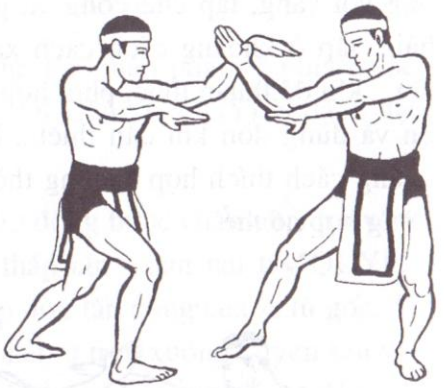
nóng vội vàng, tập chủ công và phòng thủ, tập bên trái, bên phải... tập ở khoảng cách cách xa nhau để đảm bảo tính an toàn... khi đã thuần thục, phối hợp ăn ý cùng nhau, biết nương đòn và dừng đòn khi cần thiết... hãy tăng tốc độ và dê dịch khoảng cách thích hợp - Đồng thời, tăng lực đánh trong từng trường hợp có thể.



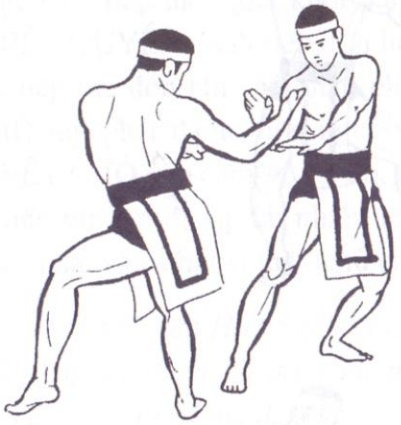
H.H.583



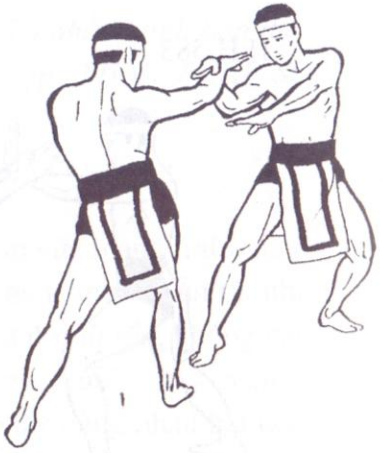
H.H.584



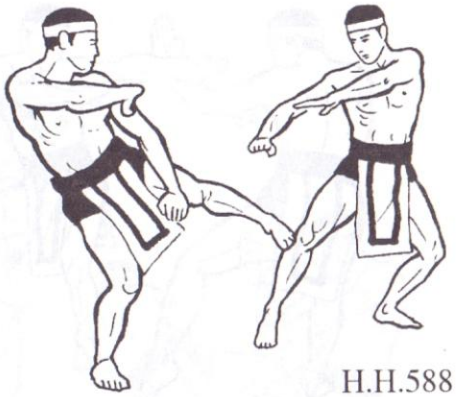
H.H.585



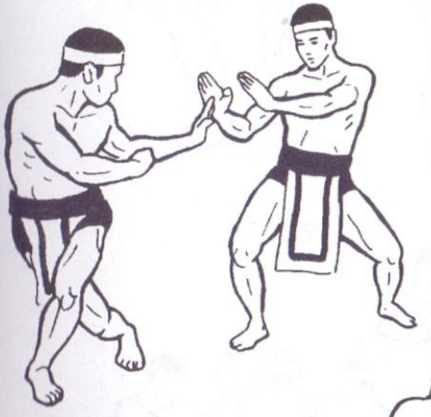
H.H.586



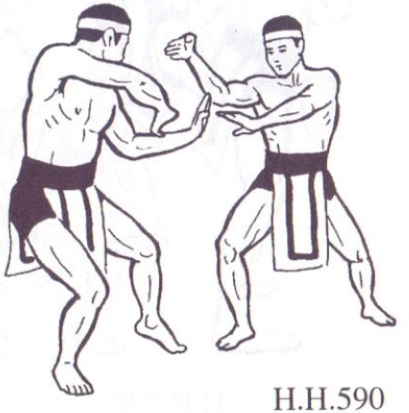
H.H.587



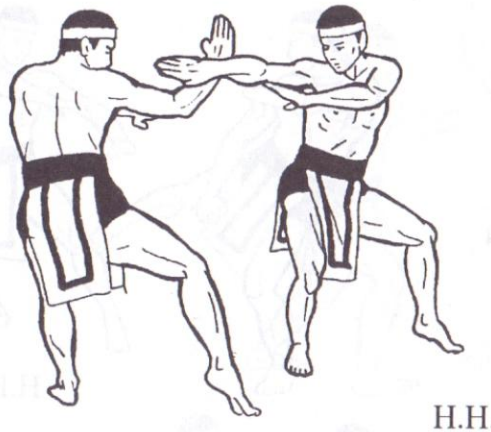
H.H.588



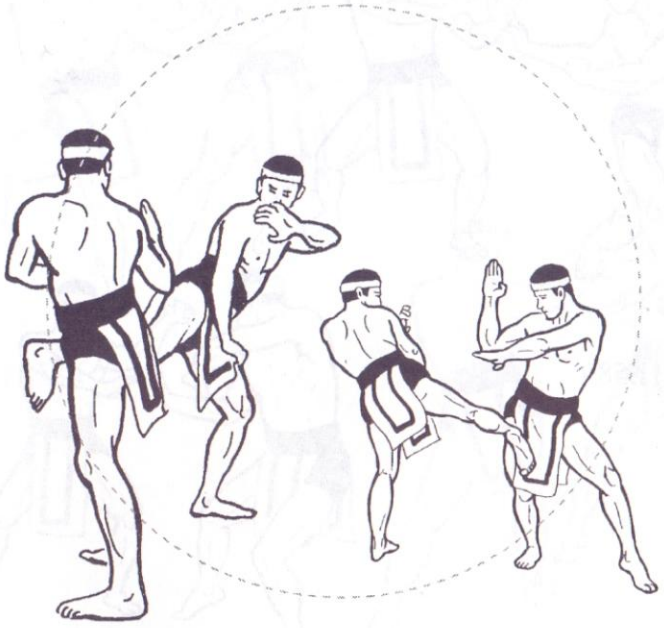
H.H.589



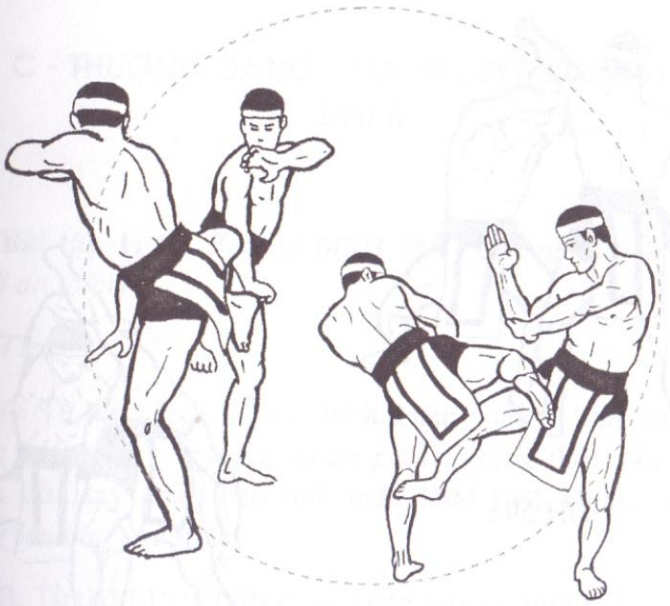
H.H.590



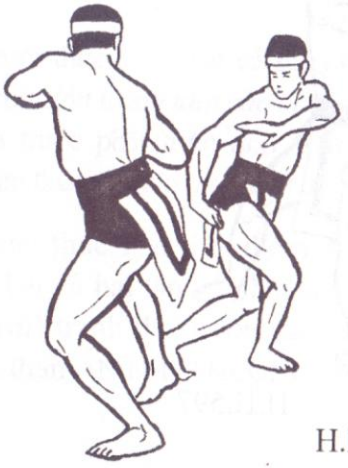
H.H.591



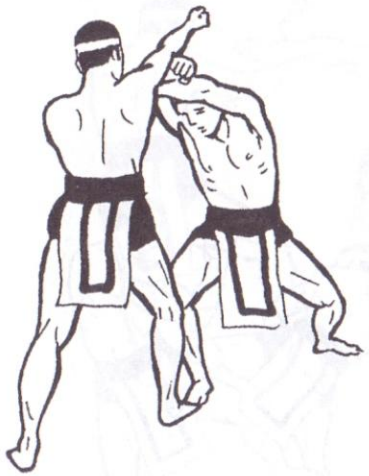
H.H.592



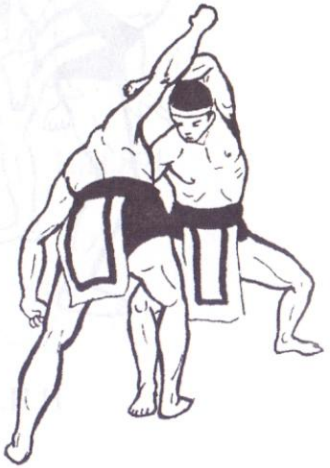
H.H.593



H.H.594



HH.595



H.H.596



H.H.597

C - THƯỢNG ĐẲNG - SONG LUYỆN THÂN PHÁP - ĐAI II

Bài tập 1: (*A, B đứng BÌNH TẤN cách nhau một khoảng cách an toàn*)

Thức 1:

A. Từ thế BÌNH TẤN A bước chân phải về phía trước một bước (*dồn trọng tâm vào chân phải*); Đồng thời, tấn công B bằng đòn tay phải theo tinh thần KIM CHỈ TRẢO (*tay trái nâng lên bao che ngực*).

B. Từ thế BÌNH TẤN bước chân trái về phía sau một bước, dồn trọng tâm vào chân trái ; Đồng thời, nâng hai tay thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO tránh thoát đòn tấn công của A.

Thức 2:

A. Từ thế cuối thức 1. A bật cả hai chân về phía trước theo nguyên tắc trượt di (*dồn trọng tâm vàp chân phải*). Đồng thời, vươn vai phải về phía trước phát triển đòn CHỈ tay thành đòn MIÊU TRẢO vồ B ở phần thượng theo hướng từ trên xuống - quyết liệt.

B. Từ thế cuối thức 1, ở thời điểm A bật tấn tấn công B - cũng đồng thời bật cả hai tấn về phía sau một nhịp (*trọng tâm dồn vào chân trái*) tránh thoát đòn cầm nã của A, hai tay vẫn giữ nguyên tinh thần ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO.

Thức 3:

A. Từ thế cuối thức 2. A bật tiếp cả hai tấn về phía trước theo nguyên tắc di trượt. Đồng thời, phóng đòn KIM CHỈ ĐAO tay phải về phía trước (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải*).

B. Ở thời điểm A tấn công. B. Đồng thời, bật cả hai tấn về phía sau tránh đòn (*trọng tâm dồn vào chân trái*) ; Đồng thời, vươn tay ĐAO tay phải về phía trước , gạt từ trái sang phải tì ép chống lại đòn tấn công của A (*theo nguyên tắc NHU CÔNG - trượt đẩy*)

Thức 4:

A. Tư thế cuối thức 3. A bật tấn chân trái về phía trước để rút ngắn khoảng cách ; Đồng thời, co chân phải tấn công B bằng đòn TRỰC LÔI CƯỚC (*Hai tay thu về tư thế dự phòng*)

B. Đồng thời, với tư thế áp tấn tấn công của A . B bước chân phải về phía sau phía bên phải tránh khỏi hướng tấn công của A (*Trọng tâm dồn và chân phải - hai tay tư thế* ẨN THƯỢNG TRẢO)

Thức 5 :

A tư thế cuối thức 4. A hạ tấn về phía trước - chếch về phía bên trái (*Dồn trọng tâm vào chân phải)* ; Đồng thời, vươn 2 tay đánh thẳng về phía trước B bằng thủ pháp TRỰC SONG ÁP ĐẢO.

B. Chuyển tấn chân phải về phía bên phải - đảo chân thoát khỏi hướng tấn công của A.

Thức 6 :

A. Tư thế cuối thức 5. A cảm thấy đòn đánh bị hụt liền bật cả 2 tấn về phía B - bước chân trái - hơi lệch sang bên trái; Từ đó, - dồn tấn vào chân trái; Đồng thời, đảo thân theo chiều ngược kim đồng hồ biến đòn TRỰC SONG TRẢO thành đòn GIÁNG LÔI TRẢO xoay cổ tay về ngược về bên trái *(hướng di chuyển của B)*. Trọng tâm chuyển hẳn sang chân trái

B. Cùng đồng thời với đòn tấn công của A. B bật cả 2 tấn về phía sau, trọng tâm dồn vào chân phải thủ thế ẨN NHỊ THƯỢNG HẠ ĐAO tránh thoát đòn tấn công của A.

Thức 7:

A. Tư thế cuối thức 6. A bật cả 2 tấn về phía B dồn tấn vào chân trái; Đồng thời, đảo hai vai phải đánh vòng tay TRẢO bên phải từ trên xuống vào vùng hạ của B.

B. Cùng thời điểm A tấn công. B bật cả 2 chân tấn về phía sau - bình thản thoát đòn tân công (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải - hai tay giữ nguyên khung thế tay như thế gốc trước đó).*

Thức 8 :

A. Tư thế cuối thức 7. A bật tiếp hai tấn về phía trước *(dồn trọng tâm vào chân trái)* đảo vai phải ; Đồng thời, đánh đòn THIẾT VẢ CHỎ bằng tay phải thốc ngược từ dưới lên, từ phải sang trái dũng mạnh.

B. Cùng thời điểm A tấn công. B bước chân trái về phía sau phía bên trái - tránh thoát khỏi hướng tấn công của A

(*trọng tâm dồn vào chân trái - hai tay tư thế ẨN THƯỢNG ĐAO áp nén tay CHỎ của A).*

Thức 9 :

A. Tư thế cuối thức 8. A bước chân phải về phía trước - áp sát B - dồn tấn vào chân phải. Đồng thời dùng tay phải tỳ khoá tay của B. tay trái vung lên đánh đòn THIẾT TRỰC TRẢO vào vùng thượng của B (*Đòn đánh có xu hướng dồn từ trái sang phải*)

B. Trầm tấn, đổ người về phía sau chân trái tránh thoát đòn tấn công của A.

Thức 10:

A. Chủ động phát triển đòn áp đè B đổ xuống đất bằng thủ pháp du đẩy toàn thân.

Thức 11:

A. Vươn chân trái tấn công tiếp bằng đòn THỔ GIÁNG LÔI CƯỚC...

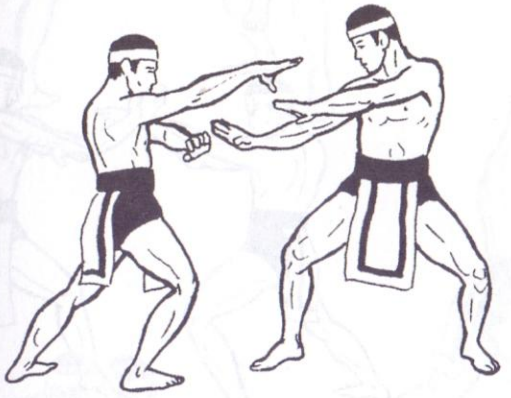
(H.H.598 đến H.H.611.là toàn bộ hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật và đồ hình bài tập SONG LUYỆN THÂN PHÁP - Thượng đẳng đai II)

Yêu cầu:

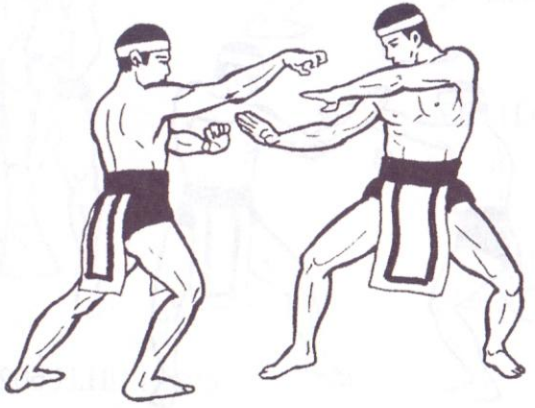
Hãy chú ý lấy kỹ thuật di chuểyn để tấn công hoặc phòng thủ làm mục đích chính khi tập - giai đoạn đầu không cần quan tâm đến thủ thuật tiếp xúc va chấn... hãy đứng cách xa nhau, tập từ từ thuần thục từng thức ... cốt sao cho đúng kỹ thuật và phối

hợp ăn ý với nhau cùng một thời điểm... hãy tập nhiều lần cả ở hai chiều (*trái - phải*) và ở cả hai hướng (*tấn công hoặc phòng thủ...*). Nguyên tắc phối hợp nhuần nhuyễn đúng thời điểm và an toàn là yêu cầu căn bản - bất di bất dịch...

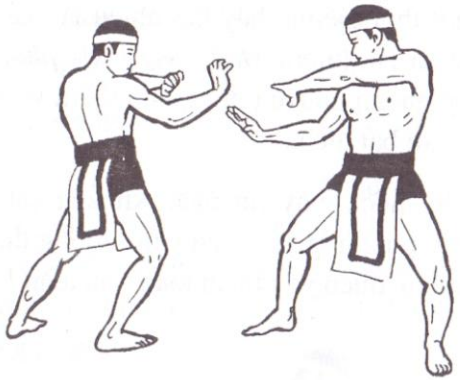
Khi đã hoàn toàn thuần thục... hãy rút ngắn khoảng cách, đánh nhanh hơn, mạnh hơn... phối hợp với nhau gần - giống thực tế hơn... nhưng luôn luôn không quên yếu tố an toàn - an toàn !



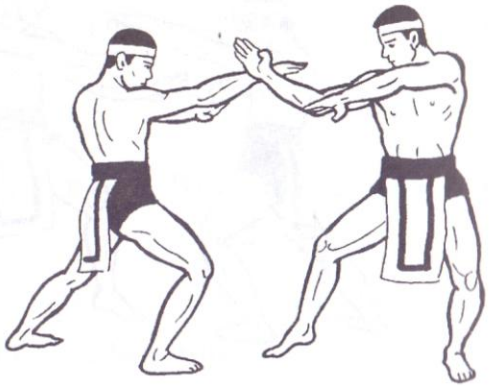
H.H.598



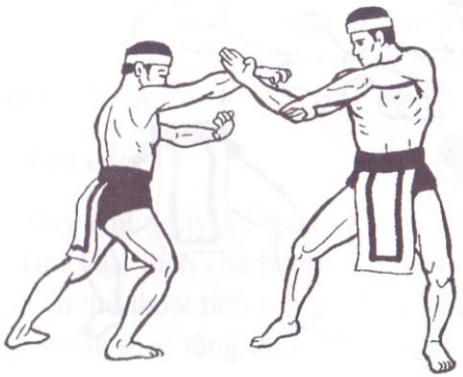
H.H.599



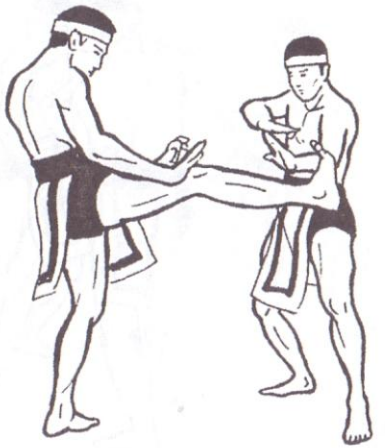
HH.600



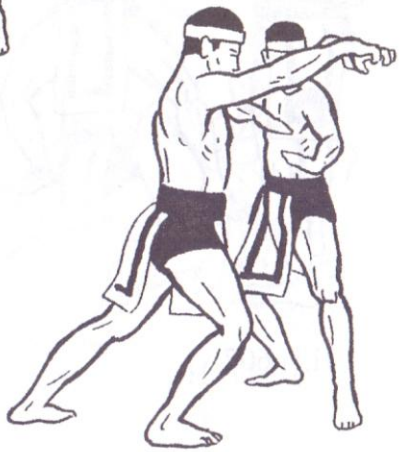
H.H.601



H.H.602



H.H.603



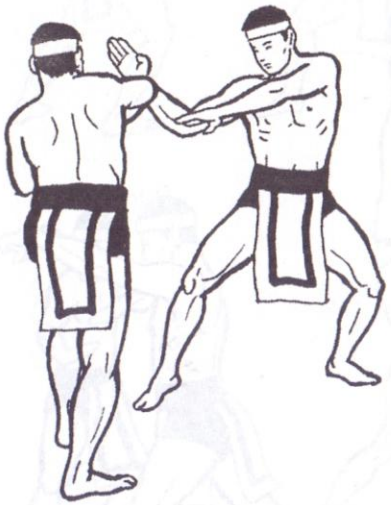
H.H.604



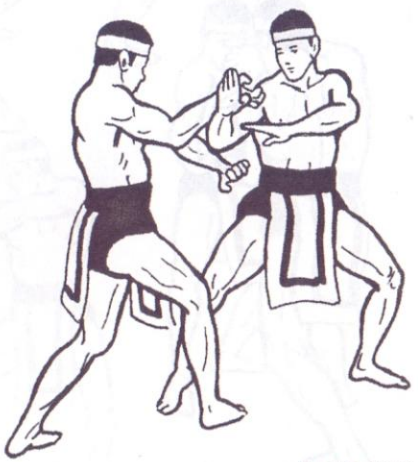
H.H.605



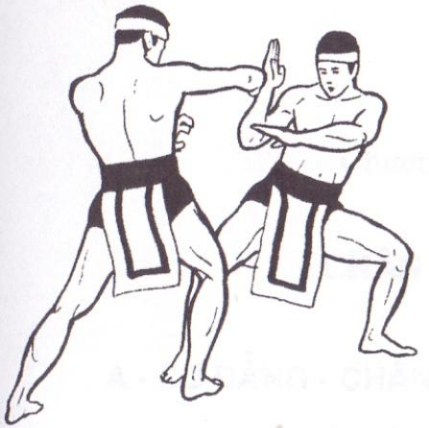
H.H.606



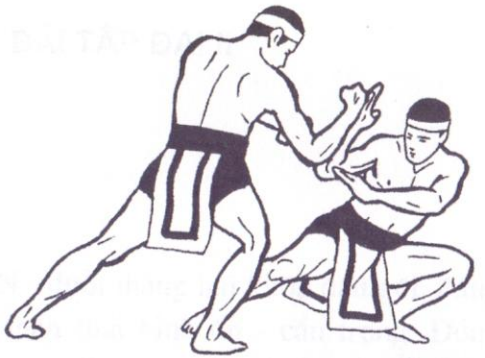
H.H.607



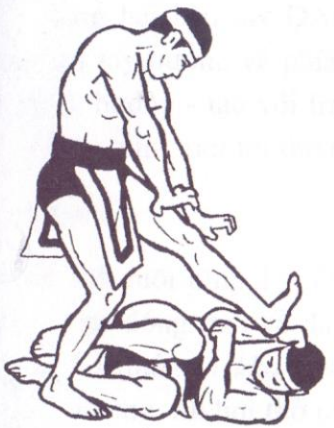
H.H.608



H.H.609



H.H.610



H.H.611

Chương V

CHÂN LỰC

A - SƠ ĐẲNG - CHÂN LỰC - HỆ THỐNG

BÀI TẬP ĐAI II

Bài tập 1 .

Nhịp 1 :

Từ tư thế BÌNH TẤN - duỗi thẳng hai khớp đầu gối, đứng thẳng, trục lưng thẳng, thần thái bình ổn - cẩn trọng. Đồng thời, nâng hai bàn tay ĐAO lên cao về phía hai bên hông - lòng bàn tay hướng về phía trước, hai cẳng tay và hướng bàn tay cùng hướng - tạo với trục thẳng của thân một góc khoảng 45^0. Đồng mím môi hít thở thật sâu vào bằng mũi.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời hạ thấp tấn (*TRUNG TẤN*); Vừa đồng thời vỗ đập hai lòng bàn tay ĐAO vào bụng dưới (*vỗ mạnh với khả năng có thể chịu đựng được*). Đồng thời, há miệng hít hơi thở ra.

Nhịp 3 :

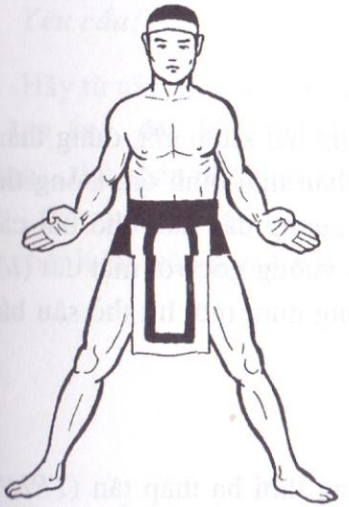
Từ thế cuối nhịp 2, thực hiện đồng bộ các thao tác kỹ thuật và thủ pháp thở vào như nhịp 1. Từ đó, lặp lại toàn bộ thủ pháp và tinh thần va chấn vào cơ thể tương tự nhịp 2, (*chỉ có khác là vị trí vỗ của hai bàn tay ĐAO vào cơ thể tuần tự thay đổi từ trên xuống dưới, hoặc từ dưới lên trên ở phần ngực bụng*).

Cứ như vậy, người tập tiến hành đúng - đủ các nội dung bài tập từ 5 - 7 phút ... (*Tức hoàn thành đúng - đầy đủ nội dung bài tập - CHÂN LỰC của một buổi tập*).

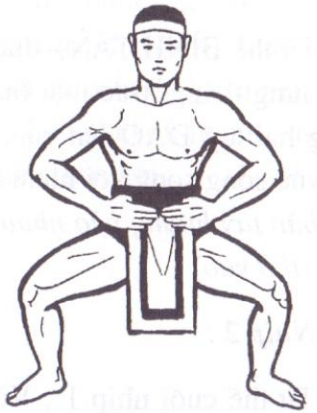
(*H.H.612 đến H.H.615 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

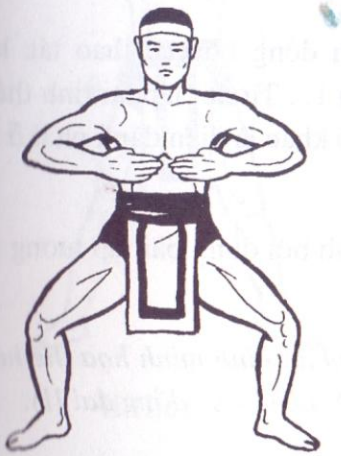
Cần kết hợp đồng bộ giữa phần động tác và thủ pháp thở... đặc biệt thủ pháp va đập giữa lòng bàn tay và cơ thể cần phải tiến hành đúng diện va chấn và lực va chấn - sao cho toàn bộ diện lòng bàn tay tiếp xúc đều cùng một lúc vào cơ thể với lực mà người tập có thể chịu được (*tránh lực quá nhẹ không có tác dụng va chấn chân lực; hoặc ngược lại - quá mạnh gây va dập, bầm dập bên trong... bên ngoài...*)



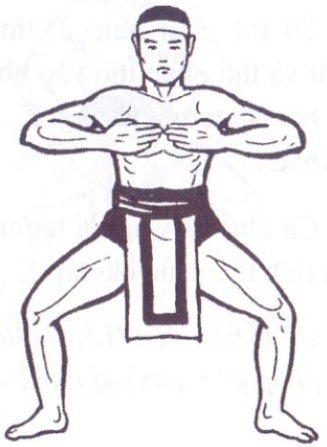
H.H.612



H.H.613



H.H.614



HH.615

Bài tập 2 .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - duỗi thẳng hai khớp gối, đứng thẳng, trục lưng thẳng, trục mặt thẳng, thần thái bình ổn. Đồng thời, nâng hai tay ĐAO lên cao, tầm ngang đầu sao cho hai cánh tay vừa song song với nhau ; Vừa vuông góc với mặt đất (*lòng hai bàn tay hướng vào nhau*). Đồng mím môi hít thở sâu bằng mũi (*thở vào*)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời hạ thấp tấn (*TRUNG TẤN*); Vừa đồng thời chém hai cạnh trong của hai tay ĐAO vào má đùi trong ở vị trí gần đầu gối hoặc gần mép háng...

Nhịp 3:

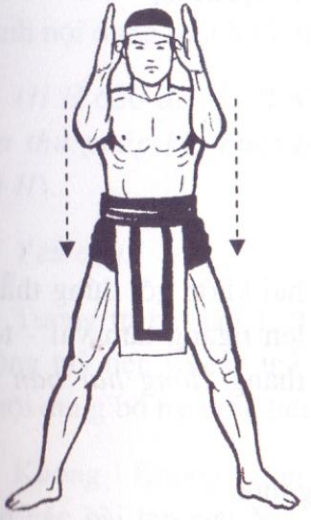
Từ thế cuối nhịp 2, thực hiện đồng bộ các thao tác kỹ thuật và thủ pháp thở vào như nhịp 1... Từ đó, lặp lại tinh thần của bài tập tương tự nhịp 2... chỉ có khác là diện đánh phải ở vị trí khác...

Cứ như vậy, người tập tiến hành nội dung bài tập tương tự như tinh thần của bài tập 1.

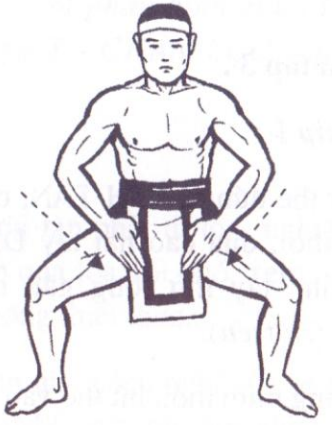
(*H.H.616 đến H.H.619là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

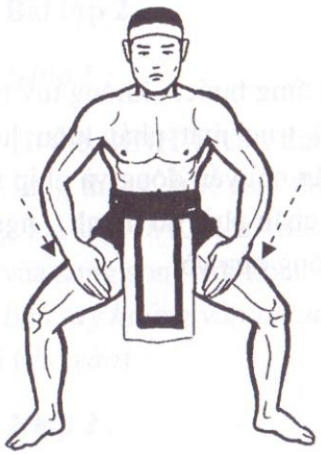
Hãy từ tốn và tuần tự tiến hành từng bước... không tuỳ tiện và tập ẩu... đặc biệt trục lưng và trục mặt phải luôn luôn thẳng... thủ pháp phối hợp giữa phần chuyển động và nhịp thở vào - thở ra phải đồng bộ... Lực va chấn phải đủ mạnh... người tập phải luôn luôn nghiêm túc... không nửa vời...



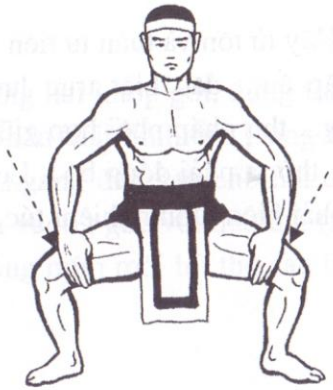
H.H.616



H.H.617



H.H.618



H.619

Bài tập 3 .

Nhịp 1 :

Từ thế đứng BÌNH TẤN, duỗi hai khớp gối đứng thẳng; Đồng thời, đưa cao hai tay ĐAO lên ngang tầm vai - toàn bộ cánh tay mở rộng gần như thẳng (*lòng hai bàn tay hướng lên trên*).

Đồng mím môi, hít thở vào bằng mũi.

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời trầm thấp tấn (*TRUNG TẤN*) ; Vừa đồng thời chém mạnh hai cạnh trong của tay ĐAO vào diện đùi phía sau gần mông.

Đồng há miệng hắt hơi thở ra...

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 ; Thực hiện đồng bộ các thao tác kỹ thuật và thủ pháp thở vào như nhịp 1. Từ đó, lặp lại toàn bộ thủ pháp và tinh thần va chấn như nhịp 2 (*chỉ có khác là vị trí va chấn của hai tay ĐAO vào má đùi sau tuần tự thay đổi...*)

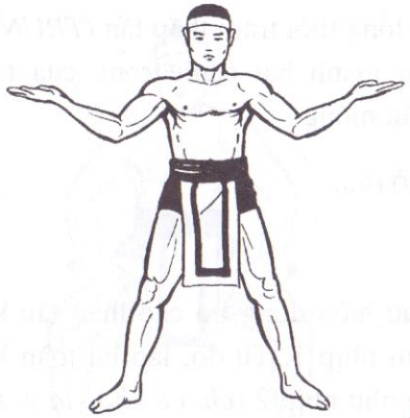
Cứ như vậy... lặp đi lặp lại nhiều lần... chúng ta hoàn thành nội dung một buổi tập CHÂN LỰC đai II.

(*H.H.620 đến H.H.623 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

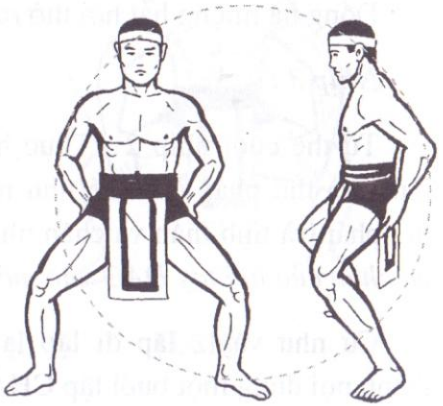
Yêu cầu:

Tương tự bài tập 1, 2 người tập phải từ tốn, nghiêm túc, không tuỳ tiện và cẩu thả - tập qua loa đối phó, xem đây chỉ là nội dung bổ trợ đơn điệu, không thiết thực...

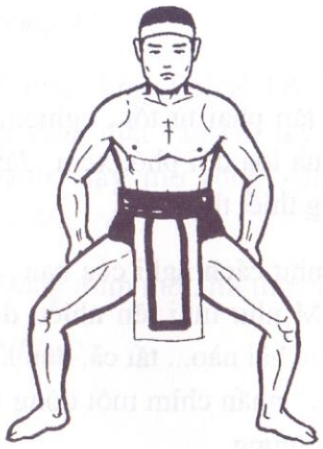
Không ! Không ! đơn thuần như cách nghĩ của bạn... tinh thần các bài tập của NHẤT NAM như mũi tên nhiều đích... không có bài nào là quan trọng hơn bài nào... tất cả, đều là quả tạ cần phải có để đặt lên bàn cân ... nhấn chìm một đống bông bồng bềnh - hời hợt - không trọng lượng...



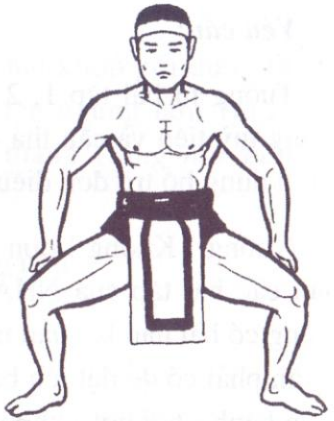
H.H.620



H.H.621



H.H.622



H.H.623

Bài tập 4 .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN thực hiện các thủ pháp đứng lên, giang tay, mím môi thở vào tương tự nhịp 1 - bài tập 3 - CHÂN LỰC vừa mô tả ở trên (*B.T.3 - C.L - C.Đ.Đ.II*).

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1; Dồn tấn sang chân trái (*trọng tâm đổ sang chân trái*); Đồng thời, vừa vỗ mạnh lòng bàn tay ĐAO bên phải vào ngực trái ; Vừa vỗ mạnh lòng bàn tay trái vào má trong mép đùi trái (*phía gần mép háng*). Đồng há miệng hắt hơi thở ra.

Nhịp 3 :

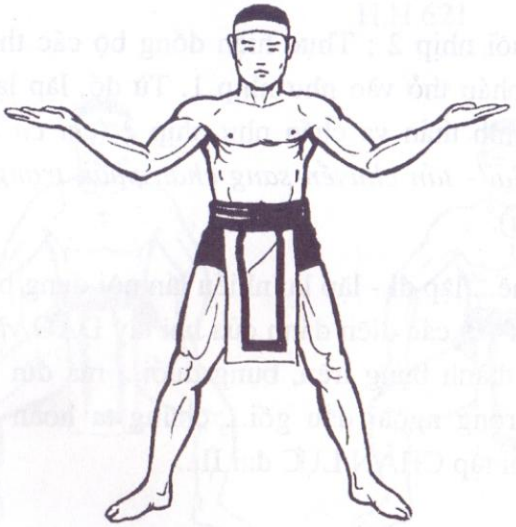
Từ thế cuối nhịp 2 ; Thực hiện đồng bộ các thao tác kỹ thuật và thủ pháp thở vào như nhịp 1. Từ đó, lặp lại toàn bộ thủ pháp và tinh thần va chấn như nhịp 2 (*chỉ có khác là ở chiều ngược lại - tấn chuyển sang chân phải, trọng tâm dồn vào chân phải*).

Cứ như thế... lặp đi - lặp lại nhiều lần nội dung bài tập bên trái - bên phải với các diện đánh của hai tay ĐAO vào cơ thể : vai, bắp tay, thành bụng trên, bụng dưới... má đùi trong, má đùi ngoài... trong ngoài đầu gối... chúng ta hoàn thành nội dung một buổi tập CHÂN LỰC đai II...

(*H.H.624 đến H.H.630 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 4 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

Đây là một nội dung tập luyện rất khó - đối với đối tượng tập võ 1 - 2 năm... tính chất song đòn, đối ngẫu... có tính ngược chiều, ngược hướng bắt đầu hình thành... người tập phải tự mình phối hợp đồng bộ nhiều thao tác... lực phải mạnh, tốc độ phải nhanh, chiều đảo tay, đảo chân lấy đà ra đòn hẹp..., thế rắn chắc, đảo thân linh hoạt... Bởi vậy, hãy tập từ tốn, tự mình điều chỉnh từng động tác và phối hợp đồng bộ các thao tác kỹ thuật đúng yêu cầu... Chúc thành công.



HH.624



HH.625



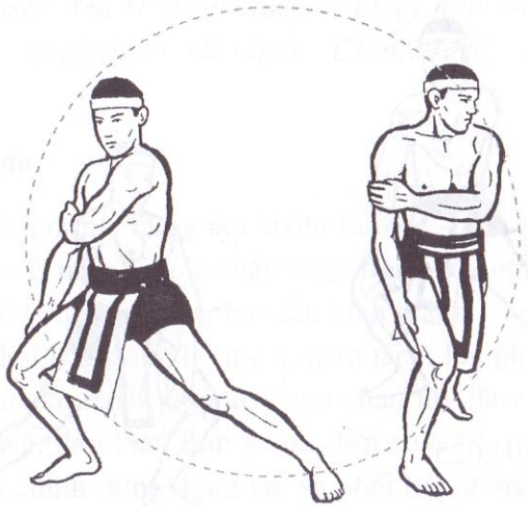
H.H.626



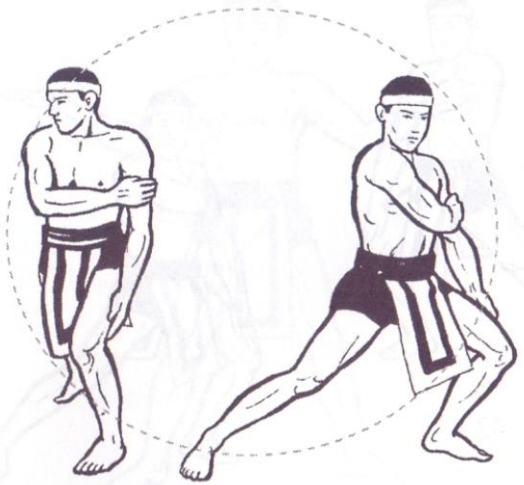
HH.627



H.H.628



H.H.629



H.H.630

Bài tập 5 .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN thực hiện các thủ pháp đứng lên, giang tay, mím môi thở vào tương tự nhịp 1 - bài tập 3 - CHÂN LỰC vừa mô tả ở trên (*B.T.3 - C.L - S.Đ.Đ.II*)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời dồn trọng tâm sang chân trái ; Vừa đồng thời co cẳng chân phải - thúc đầu gối chân phải lên cao - (*đồng đánh mạnh hai cườm tay ĐAO vào má trên diện đùi phần gần đầu gối*). Đồng há miệng hắt hơi thở ra.

Nhịp 3 :

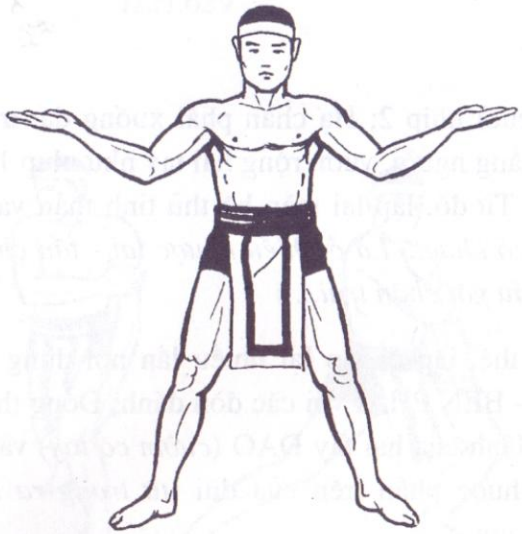
Từ thế cuối nhịp 2; Hạ chân phải xuống đất trở về vị trí thẳng tấn, thẳng người, vươn rộng hai tay như nhịp 1. Đồng hít hơi thở vào. Từ đó, lặp lại toàn bộ thủ tinh thần va chấn như nhịp 2 (*chỉ có khác... Là ở chiều ngược lại - tấn chuyển sang phải, thúc đầu gối chân trái...*)

Cứ như thế, lặp đi lặp lại nhiều lần nội dung bài tập ... BÊN TRÁI - BÊN PHẢI với các đòn đánh; Đồng thời, phải từ từ tăng lực đánh của hai tay ĐAO (*cườm cổ tay*) vào các diện khác nhau thuộc phần trên của đùi (*từ trong ra ngoài - từ ngoài vào trong..*)

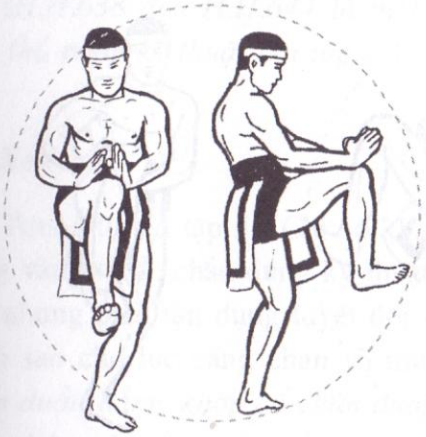
(*H.H.631 đến H.H637 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 5 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

Chuẩn xác, đúng và đồng bộ - hãy cố gắng văng lực đánh của đầu gối thẳng về phía trước, càng vươn cao càng tốt. Đồng thời, chân trụ tấn phải vững, hai tay ĐAO đánh mạnh, dứt khoát - lực va chấn phải đủ mạnh, dứt khoát - chúc các bạn thành công...



H.H.631



H.H.632



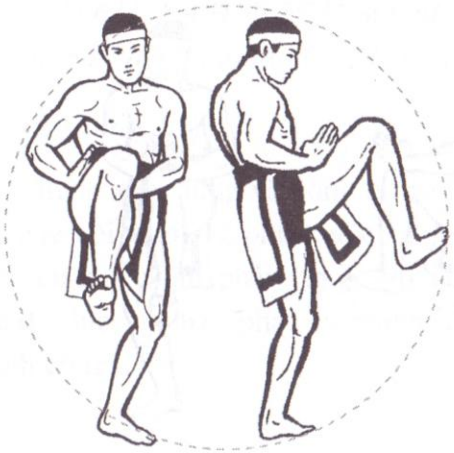
H.H.633



H.H.634



H.H.635



H.H.636



H.H.637

Bài tập 6 .

Từ thế BÌNH TẤN thực hiện các bước, các thao tác kỹ thuật và thủ pháp thở (*thở vào, thở ra*) tương tự bài tập 5 (*B.T.5 - C.L - S. Đ. Đ. II*) chỉ có khác là đòn chân đá lên không phải là đòn LÔI CƯỚC mà là kỹ thuật đòn chân TRỰC THIẾT CƯỚC và diện tiếp chạm của hai bàn tay ĐAO vào chân, không phải chỉ là phần cườm tay mà là toàn bộ lòng bàn tay (*kể cả ngón*) vào ba điểm trên sống cẳng chân.

- Một là : mu trên của bàn chân

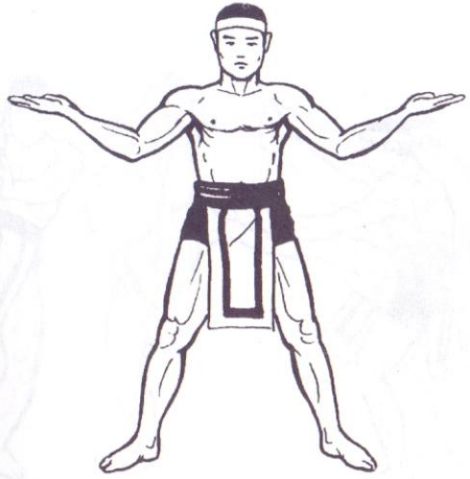
- Hai là : vị trí sống giữa cẳng chân

- Ba là : vị trí tiếp giáp giữa cẳng chân và đầu gối.

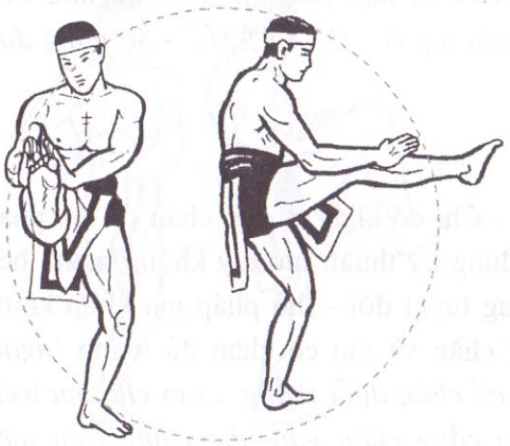
(*H.H.638 đến H.H.644 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 6 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

Tương tự bài tập 5 - Chỉ có khác là đòn chân đá lên phải vững vàng, chắc chắn đúng kỹ thuật, lực tuy không mạnh hết sức nhưng phải tận dụng tuyệt đối - thủ pháp gật khớp khửu chân sao cho lực căng chân và mu cổ chân đủ mạnh (*ngón chân duỗi thẳng, khớp cổ chân duỗi thẳng... sao cho mu trên bàn chân và sống trên cẳng chân gần như trùng trên một đường thẳng...*)



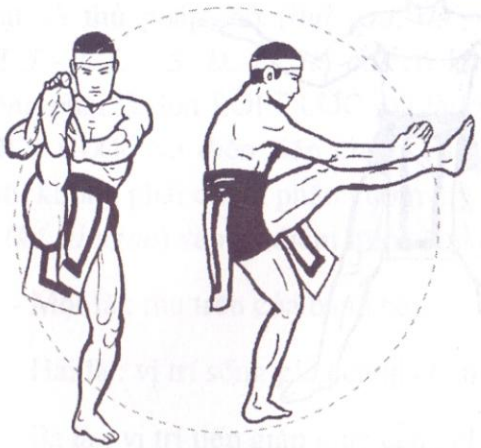
H.H.638



H.H.639



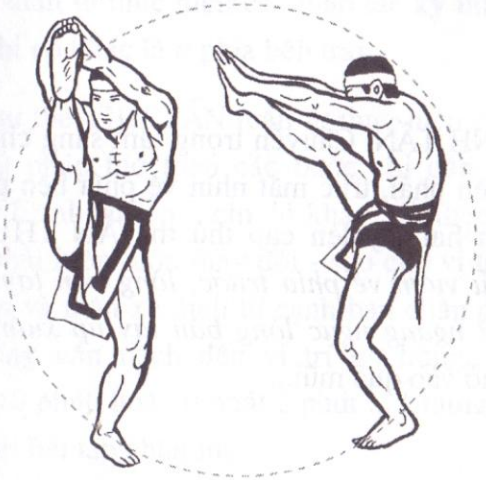
H.H.640



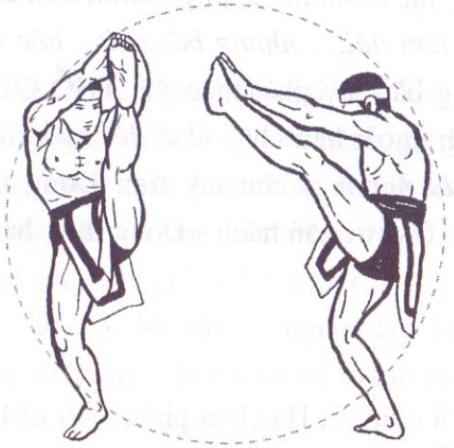
H.H.641



H.H.642



H.H.643



H.H.644

Bài tập 7 :

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN. Chuyển trọng tâm sang chân trái, đảo thân về phía bên phải, trục mặt nhìn về phía bên phải - Đồng thời, đảo vươn hai tay lên cao thủ thể ẨN THƯỢNG CHỈ ĐAO (*tay phải vươn về phía trước, lòng bàn tay hướng lên, tay trái thu về ngang ngực lòng bàn tay úp xuống...*). Đồng mím môi hít thở vào qua mũi...

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời đá vẩy đòn chân phải lật lên phía trước bằng kỹ thuật HOA LONG CƯỚC (*thủ thuật bằng khớp cổ chân và khớp đầu gối - lật ngược lên theo thế xoắn vỏ đậu..., lực đánh tuy không mạnh, đòn đánh tuy không có khả năng vươn dài.. . nhưng bất ngờ... hóc hiểm...*). Đồng thời, đánh lòng bàn tay phải theo thể THỔ QUANG THIẾT ĐAO vào cạnh ngoài bàn chân (*lực đối ngẫu tuy không nguy hiểm nhưng rất mạnh...*) còn tay trái; Đồng thời, đánh vào hông bên phải ở vị trí gần nách - Đồng thời, há miệng hắt hơi thở ra.

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 ; Hạ chân phải về vị trí ban đầu -trở về vị trí BÌNH TẤN. Từ đó, đảo thân về phía bên trái, dồn tấn vào

chân phải - tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật như nhịp 1 rồi nhịp 2 chỉ có khác là ở phía bên trái.

Trở về tư thế THU TẤN tuần tự thực hiện các thao tác kỹ thuật và thủ pháp thở theo các bước chỉ dẫn nêu trên (*bên phải, bên trái*) nhiều lần... chỉ có khác : là diện đánh của tay trái và tay phải luôn luôn thay đổi - sao cho vị trí tiếp xúc của tay vào chân và thân xê dịch từ cạnh bàn chân đến đầu gối và từ vị trí hông gần nách đến vị trí gờ hông... cứ như vậy, khoảng 5 - 10 phút, hoặc ít nhất 2 phút ... Chúng ta hoàn thành nội dung một bài tập chân lực...

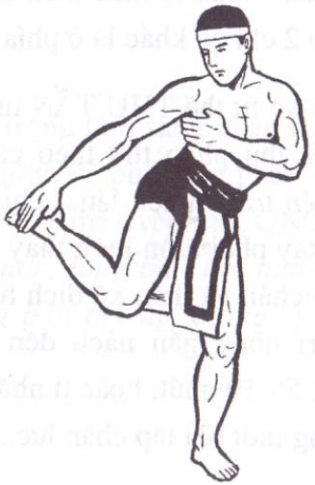
(*H.H.645 đến H.H.652 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 7 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu :

Để tiến hành đủ và phối hợp khá hài hòa các yếu tố kỹ thuật thực ra không khó. Nhưng tiến hành đồng bộ đúng các yêu cầu kỹ thuật trong điều kiện đánh nhanh, đánh mạnh, tấn chắc chắn, thủ thế vững vàng thì thực ra rất khó, rất phức tạp và đòi hỏi công phu cao (*phải bỏ nhiều thời gian luyện tập, kiên trì, chuẩn xác...*). Vì vậy ... người tập không nên nôn nóng, chạy theo số lượng... hãy kiên trì và tập tuần tự các bước đúng theo yêu cầu... chúc thành công.



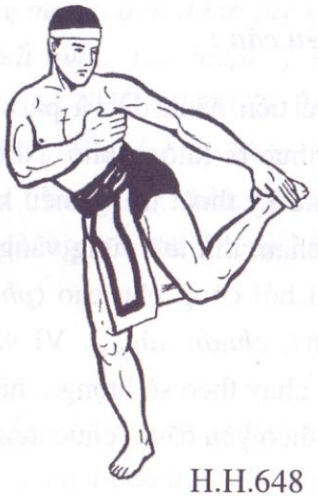
H.H.645



H.H.646



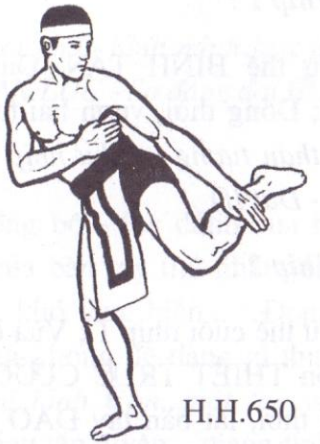
H.H.647



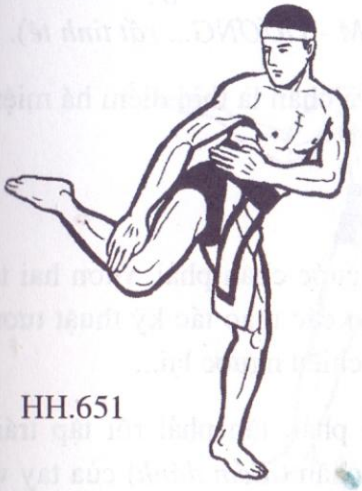
H.H.648



H.H.649



H.H.650



HH.651



H.H.652

Bài tập 8 .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN. Duỗi khớp gối vươn nhanh đứng thẳng; Đồng thời, vươn hai tay, mím môi hít thở vào đầy hơi (*tinh thần tương tự như nhịp 1 - Bài tập 3 - Sơ đẳng CHÂN LỰC - Đai II*)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 ; Vừa đồng thời dồn tấn sang chân trái, đá đòn THIẾT TRỰC CƯỚC bằng chân phải về phía trước. Đồng thời, lật bàn tay ĐAO bên phải đánh vào mu trên bàn chân phải, lật bàn tay ĐAO bên trái đánh vào cánh tay phải ở vị trí má trong gần nách (*chỉ mới lộ hiện một chi tiết nhỏ... nhưng tinh ý có thể thấy một phần bí môn mang tính sảo thuật tập luyện - công thủ - thủ công ÂM - DƯƠNG... rất tinh tế*).

Thời điểm va chấn giữa tay và chân là thời điểm há miệng hắt hơi thở ra...

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 ; Hạ thế cước chân phải, vươn hai tay về tư thế nhịp 1. Từ đó, thực hiện các thao tác kỹ thuật tương tự như nhịp 2 - chỉ có khác : là ở chiều ngược lại...

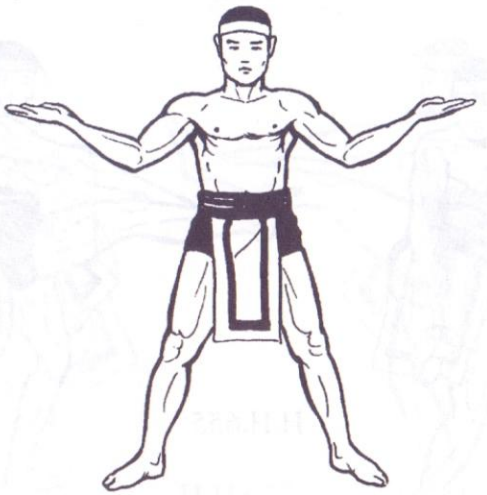
Cứ như thế, tập trái rồi tập phải, tập phải rồi tập trái... nhiều lần chỉ có khác là diện va chấn (*điểm đánh*) của tay với chân, giữa tay với tay hoàn toàn thay đổi... (*xê dịch dần từ*

ngoài vào trong, từ trong ra ngoài... sao cho thuận chiều, thuận ý...)

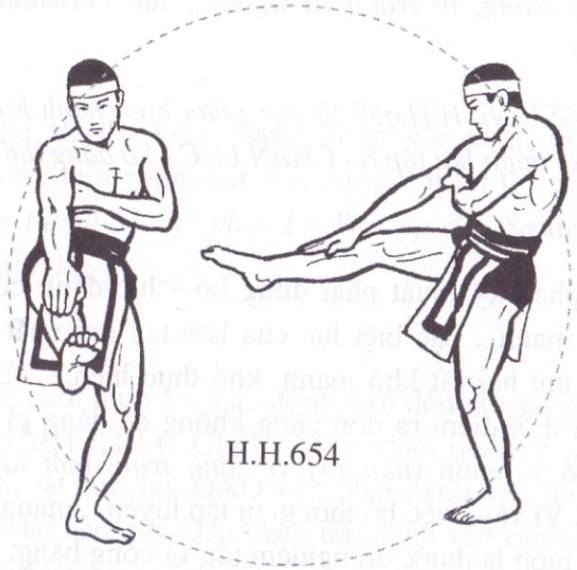
(*H.H.653 đến H.H.659 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 8 - CHÂN LỰC - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

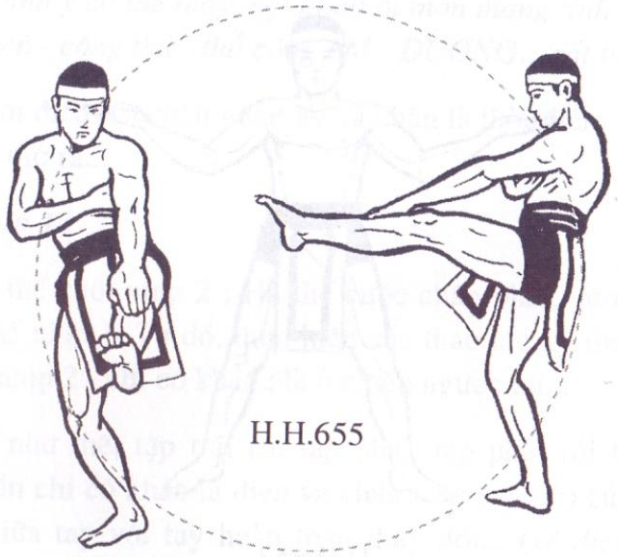
Thủ pháp kỹ thuật phải đồng bộ - lực đánh của hai tay phải đều mạnh... đặc biệt lực của bàn tay thứ nhất đánh vào cánh tay thứ hai rất khó mạnh, khó thực hiện... ; Đồng thời, tốc độ và thời điểm ra đòn cũng không dễ dàng gì thực hiện đúng theo ý muốn (*một tay vẽ hình tròn, một tay vẽ hình vuông...*). Vì vậy, việc bỏ thời gian tập luyện... mang tính công phu luôn luôn là thước đo nghiêm túc và công bằng.



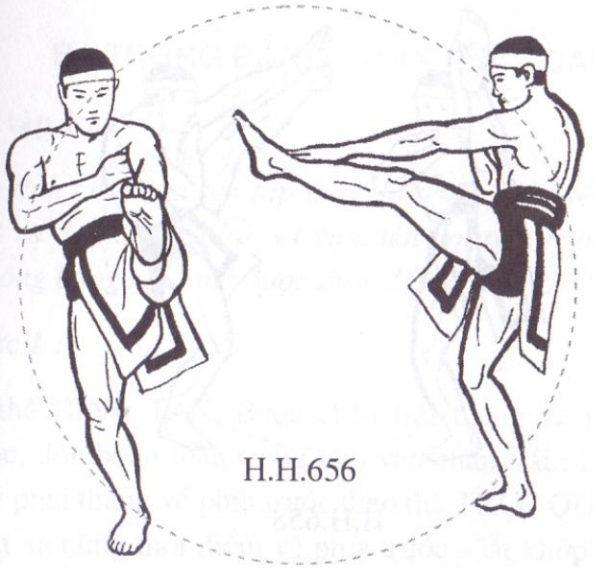
H.H.653



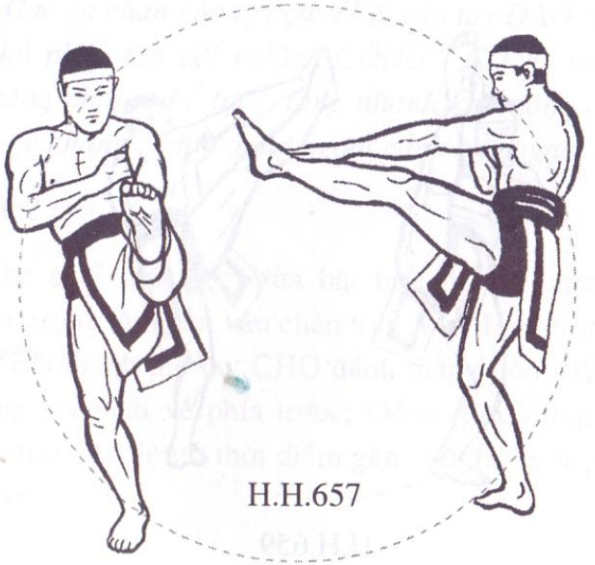
H.H.654



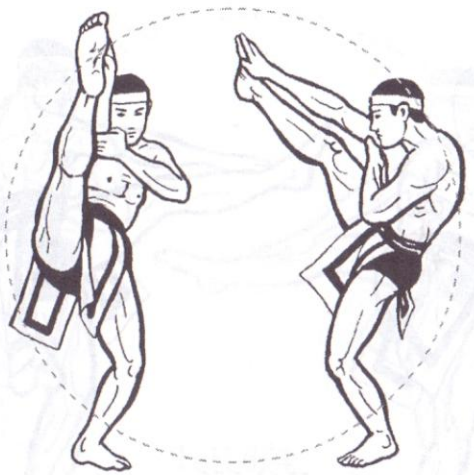
H.H.655



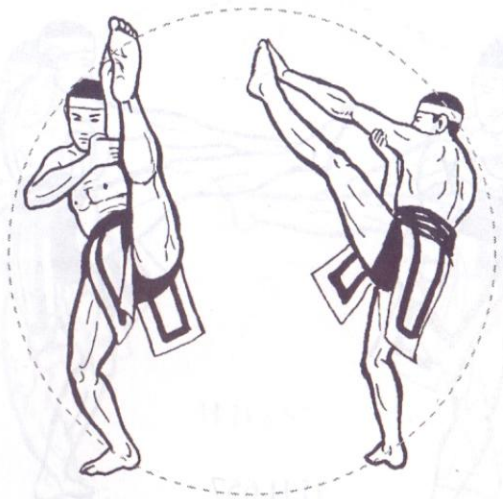
H.H.656



H.H.657



H.H.658



H.H.659

B - TRUNG ĐẲNG CHÂN LỰC - ĐAI II

Bài tập 1 .

(*Do tính chất của bài tập thay đổi khung chuyển động và kỹ thuật ra đòn... thay đổi. Vì vậy, tên gọi tiến trình của các bước không bằng nhịp mà được thay đổi: gọi là THỨC*)

Thức 1 :

Từ thế BÌNH TẤN; Bước chân trái thẳng về phía trước một bước, dồn hoàn toàn trọng tâm vào chân trái,; Đồng thời, đánh tay phải thẳng về phía trước theo thế TRỰC QUYỀN; tay trái vươn xa cùng thời điểm về phía trước - lật khớp cổ tay lật ngược về phía bên trong - dùng lòng bàn tay đón đòn công của tay phải (*lực va chấn của tay QUYỀN vào tay ĐAO rất mạnh - đây là thủ pháp tập đối nghịch CÔNG - CÔNG rất có hiệu quả để tăng nhanh thể lực - tăng nhanh khả năng ra đòn và tăng sức đề kháng... chịu đựng ngoại cảnh cho người tập*).

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 ; Vừa bật lướt cả hai chân về phía trước, dồn trọng tâm vẫn vào chân trái; Vừa đồng thời biến thế tay QUYỀN thành thế tay CHỎ đánh thẳng đòn TRỰC CHỎ cũng bằng tay phải về phía trước; Đồng thời, dùng lòng tay ĐAO tay trái tiếp đòn ở thời điểm gần cuối (*diện tiếp xúc gần cùi CHỎ*).

Thức 3 :

Từ thế cuối thức 2 - Bật thấp tấn chân trái về phía trước, dồn trọng tâm vẫn vào chân trái. Đồng thời, đảo vai phải, trầm thấp đánh đòn VẢ LÔI THIẾT CHỎ (*giáng lật từ trên xuống...*)... tương tự như thức 1, 2... (*tay ĐAO bên trái vươn ra đón đòn CHỎ tay phải ở phần ngọn đòn).*

Thức 4 :

Từ thế cuối thức 3 ; Bật nhanh cả hai tấn về phía trước (*di - trượt*) dồn trọng tâm vẫn vào chân trái. Đồng thời, lật mu bàn tay QUYỀN bên phải đánh thẳng xuống theo thế THỔ GIANG VẢ THIẾT QUYỀN. Đồng thời, lật lòng bàn tay ĐAO bên trái thốc lên đón QUYỀN ...

Thức 5 :

Từ thế cuối thức 4 ; Tiếp tục bật di cả hai tấn về phía trước - trọng tâm vẫn dồn vào chân trái. Đồng thời, lật mu nắm tay QUYỀN bên phải theo thủ pháp HỮU TẢ VẢ THIẾT QUYỀN - Đồng vươn lòng bàn tay phải đón đòn theo tinh thần áp chiêu...

Thức 6 :

Từ thế cuối thức 5 ; Tiếp tục bật di cả hai tấn về phía trước theo tinh thần di - dịch, trọng tâm vẫn dồn vào chân trái. Đồng - đấm thốc đòn QUYỀN tay phải từ dưới lên theo thủ pháp

THƯỢNG LÔI QUYỀN. Đồng vươn tay trái đánh vỗ lòng bàn tay từ trên xuống theo tinh thần áp công.

Thức 7 :

Từ thế cuối thức 6 ; Tiếp tục bật di cả hai tấn về phía trước theo tinh thần di - dật, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, đánh thẳng cả hai tay ĐAO về phía trước ở tầm gần ngang mặt (*trục vươn cả hai tay ĐAO thẳng - lòng hai bàn tay ĐAO vỗ dập vào nhau - thủ pháp áp xúc cương lực...*)

Thức 8 :

Từ thế cuối thức 7 ; Tiếp tục bật di tấn về phía trước - dồn trọng tâm vẫn dồn vào chân trái. Đồng thời, lật hai mu bàn tay xuống dưới, trầm thấp tấn - đánh lật hai mu bàn tay ĐAO vào nhau ở tầm ngang bụng dưới - sao cho diện tiếp xúc của phần mu hai bàn tay (*tiếp xúc nhau*) ở diện lớn nhất...

Thức 9 :

Từ thế cuối thức 8 ; Tiếp tục bật di cả hai tấn về phía trước... dồn trọng tâm vẫn vào chân trái. Đồng thời, vươn tấn chém sống ngoài hai bàn tay ĐAO vào nhau theo tinh thần SONG ÁP THIẾT ĐAO ở tầm ngang mặt.

Thức 10 :

Từ thế cuối thức 9 ; Tiếp tục bật di cả hai tấn về phía trước, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời đánh vỗ cườm bàn tay ĐAO bên phải từ trên xuống theo tinh thần LÔI

THIẾT ÁP GIÁNG ĐAO... Đồng, tay trái đánh ngược lên đón cườm tay chân phải.

Từ đó, tiếp tục bật di hai tấn cũng về phía trước (*dồn trọng tâm vào chân trái*) thực hiện đòn liên hoàn (*đòn kép*) đánh vỗ trượt lòng bàn tay ĐAO bên phải về phía trước ; Đồng thời, đâm ngược CHỈ ĐAO thẳng tiếp về phía đối phương.

Một lần nữa... tay trái lại vươn lên đón đòn tay phải (*trực áp quyết liệt*).

Thức 11 :

Từ thế cuối thức 10 ; Tiếp tục bật di cả hai tấn về phía trước, vẫn dồn trọng tâm vào chân trái - trầm thấp tấn; biến tay ĐAO bên phải thành thế tay TRẢO lồng ngược từ dưới đan lồng lên - Đồng tay trái cũng biến thành tay TRẢO đánh vỗ từ trên xuống (*tinh thần áp - ép xoắn ngược như thủ pháp CẦM NÃ quyết liệt...*)

Từ đó, tiếp tục bật tiếp cả hai tấn về phía trước (*dồn trọng tâm vẫn vào chân trái*). Đồng vắt ngược bàn tay TRẢO bên phải (*mở thẳng các ngón tay*) đánh vỗ thẳng từ trên xuống ở tầm ngang ngực... Còn tay trái tiếp tục lồng xoắn từ trên xuống dưỡi - bốc ngược lên đón đòn tay phải...

Trở về vị trí BÌNH TẤN chúng ta hoàn thành nội dung bài tập va chấn CHÂN LỰC: bài tập1 - Trung đẳng - Đai II. ở chiều bên trái... tuần tự thực hiện các thức đúng theo thứ tự ở chiều ngược lại (*bên phải*) chúng ta hoàn thành tiếp nội dung

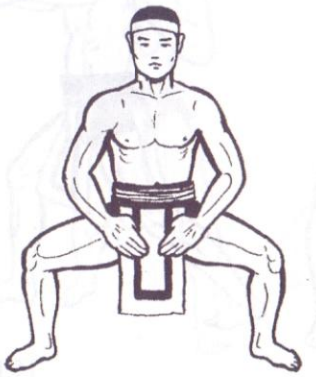
bài tập 1 - CHÂN LỰC - Trung đẳng đai II - hoàn đủ (*ÂM - DƯƠNG*)... tiếp tục trái - phải ; phải - trái... nhiều lần... chúng ta hoàn tất nội dung bài tập hết sức hứng thú của một buổi.

(*H.H.660 đến H.H.686là một phần hình minh họa thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - CHÂN LỰC - Trung đẳng - Đai II*).

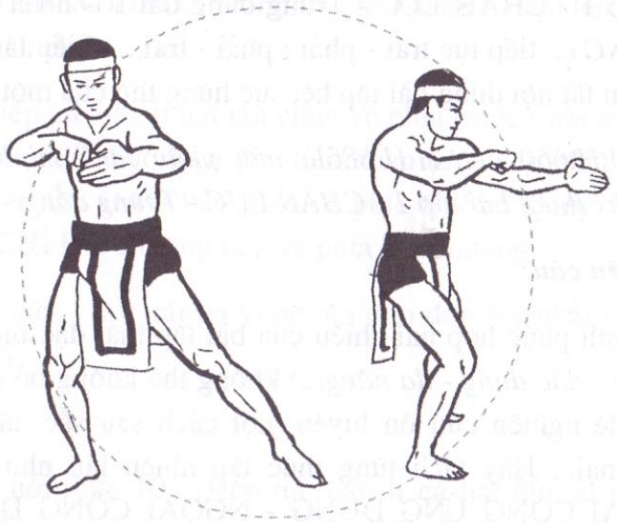
Yêu cầu:

Tính phức hợp hai chiều của bài tập thật đặc biệt (*kỳ bí - hợp lý - đắc dụng - đa năng...*) không thể không bỏ nhiều thời gian để nghiên cứu ôn luyện một cách sâu sắc, tâm đắc và nhẫn nại... Hãy tách từng thức tập nhiều lần như thủ pháp NGOẠI CÔNG ỨNG DỤNG - NGOẠI CÔNG DU THỦ - NGOẠI CÔNG BIẾN CHIÊU... lực đánh - lực va chấn phải luôn luôn cố gắng - lực đối chấn rất mạnh - tự mình cảm thấy đau (*tất nhiên không đến mức tự dẫn đến chấn thương...*).

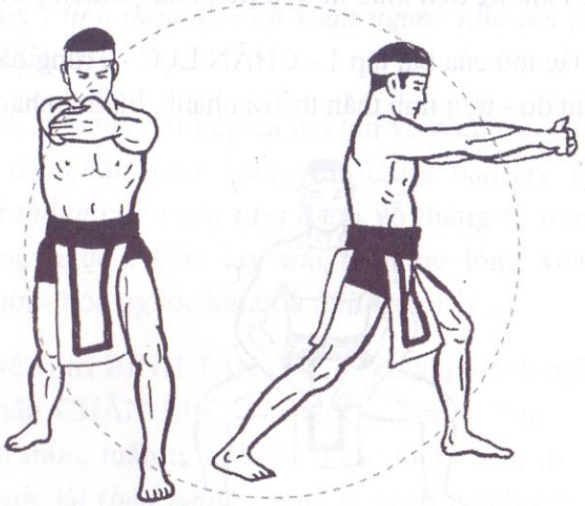
Nguyên tắc thở của bài tập 1 - CHÂN LỰC - Trung đẳng đai II hoàn toàn tự do - trên tinh thần thở ra nhanh, hít hơi nhanh.



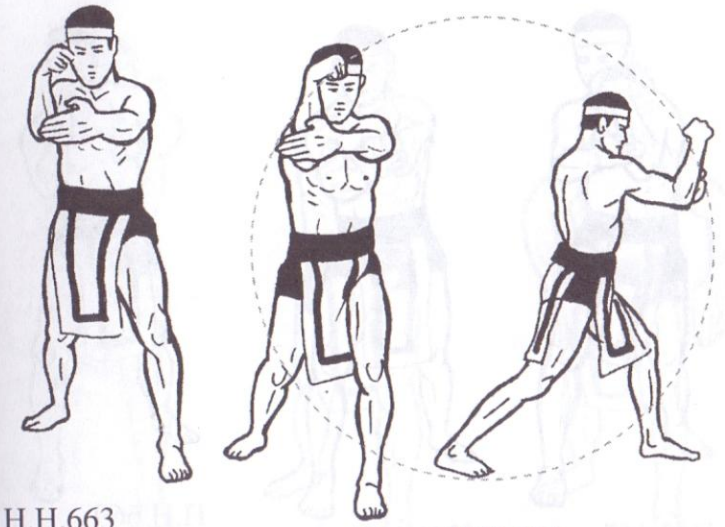
H.H.660



HH.661

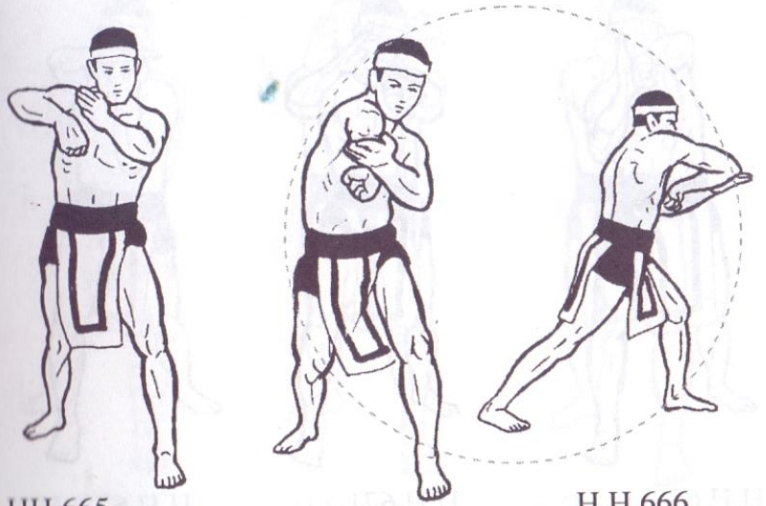


H.H.662



H.H.663

H.H.664



HH.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



H.H.674



H.H.675



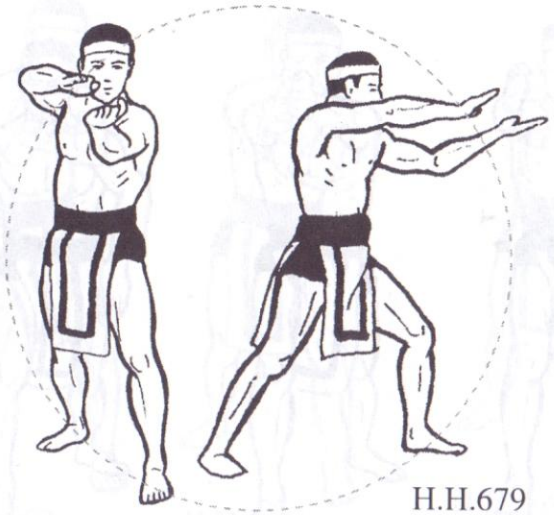
H.H.267



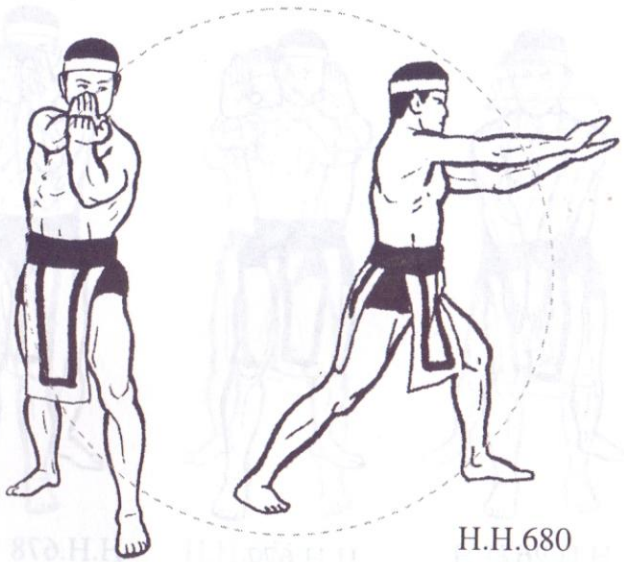
H.H.677



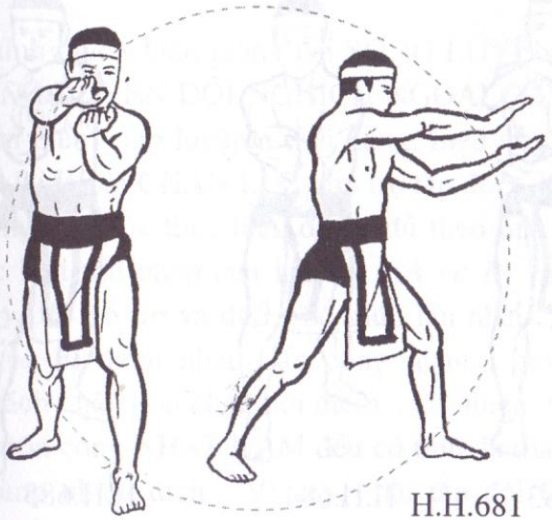
H.H.678



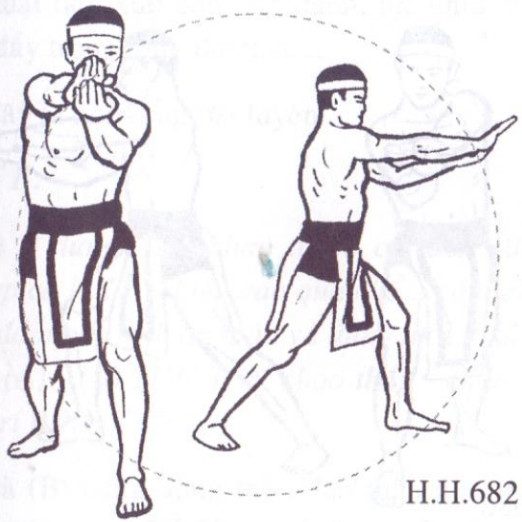
H.H.679



H.H.680



H.H.681



H.H.682



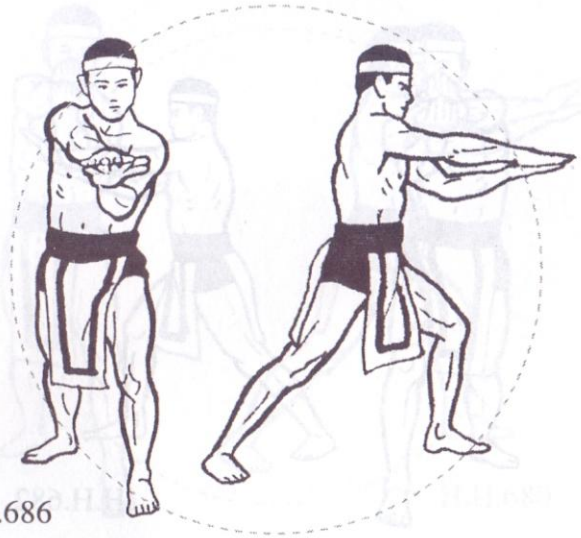
H.H.683



H.H.684



H.H.685



H.H.686

Bài tập 2 :

Về hình thức - Gần giống bài SONG LUYỆN BỔ TRỢ - hoặc SONG LUYỆN ĐỐI NGHỊCH NGOẠI CÔNG... nhưng đi sâu tìm hiểu - tập luyện... tính năng, hiệu ứng ứng dụng - thực chất lại là bài CHÂN LỰC phổ trợ tập đôi... Vì vậy người tập phải nghiêm túc thực hiện đúng, đủ theo tinh thần hướng dẫn. Đặc biệt thủ pháp của hai tay (*A và B*) va chấn khớp nhau (*A và B*) hỗ trợ va đập - bổ giúp lẫn nhau... chứ không phải (*A và B*) đánh nhau, tấn công nhau... hãy chú trọng khoảng cách , hãy hợp nhất thời điểm... tất nhiên, tính độc đáo của các môn công NHẤT NAM đều có tính đa mặt... một mũi tên có cùng nhiều đích... Vì vậy, bài tập đôi CHÂN LỰC cũng có thể coi như bài tập đôi khởi đầu ĐỐI LUYỆN... tính thời điểm, khả năng ước định khoảng cách... khả năng quan sát, kỹ thuật tiếp xúc đòn, lực đánh, lực chịu đòn... đều lồng chứa, áp đẩy trong từng thể thức...

Sau đây là nội dung bài luyện.

Thức 1 :

(A và B đứng cách nhau từ 60 cm đến 100 cm - trong trường hợp cả hai có chiều cao quá khổ... có thể đứng cách xa hơn... để đảm bảo tính an toàn và đúng tinh thần của nội dung bài tập... (A) - (B) THU TẤN chào thầy - chào nhau... từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN ...)

(A) và (B) cùng đồng thời, đảo thân dồn trọng tâm (*dồn tấn*) vào chân trái - Đồng thời, biến tay ĐAO bên phải thành

thế tay QUYỀN đánh đòn TRỰC QUYỀN vào vị trí bên phải hỏm ngực đối phương - Tay trái thu về bao che phần trên bụng bên trái (*cả hai hãy lượng định và thống nhất với nhau lực đánh - sao cho cả hai không bị quá đau...*)

Thức 2 :

Từ thế cuối thức 1 - A và B trở về vị trí BÌNH TẤN tuần tự tiến hành các thao tác kỹ thuật tương tự thức 1 - chỉ có khác: là ở chiều ngược lại... dồn tấn vào chân phải, đảo thân về phía bên phải...

Cứ như thế, chuyển trái - chuyển phải - chuyển phải - chuyển trái ; Đồng thời, thay đổi vị trí tiếp xúc đòn (*đánh vào ngực, vào bụng trên, bụng dưới.. và ngược lại...*) tương ứng với vị trí cao thấp khác nhau của đòn đánh... (*người tập chú ý trầm tấn, hoặc cao tấn...*)

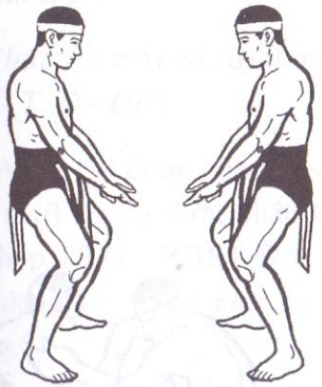
Khi đảo tấn: hít hơi vào thật sâu, khi va chấn (*ở thời điểm đòn tiếp xúc... nhớ há miệng thở hắt ra...*).

(*H.H.687 đến H.H.693 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Chân lực - Trung đẳng đai II*).

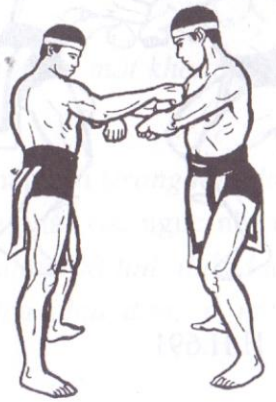
Yêu cầu:

Hãy coi sự bàn bạc để đồng nhất nhau quan điểm tập là nguyên tắc bắt buộc - hãy tập vì bạn, vì mình, hãy tập vì sức khoẻ lâu dài và tinh thần hàm sâu văn hoá đối ứng... tập từ tốn, đồng hòa -khớp nhịp... tinh thần va chấn không đơn thuần tiếp xúc mà là cảm nhận... hãy đơn giản hơn là nhận biết... hãy

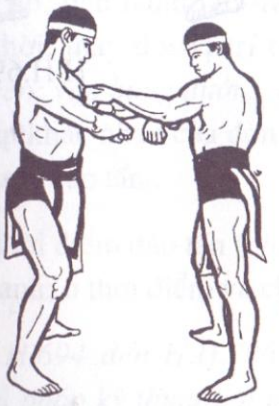
không làm tổn thương nhau về thể chất, về tinh thần... Chúc thành công.



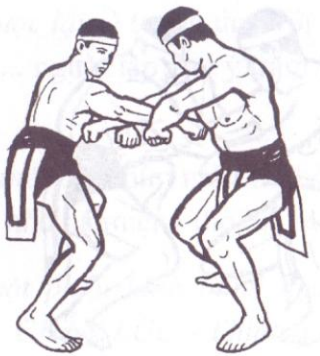
H.H.687



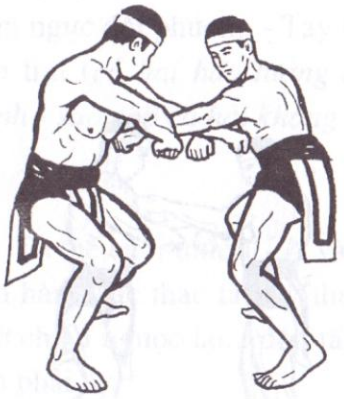
H.H.688



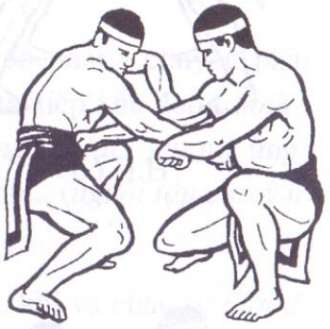
H.H.689



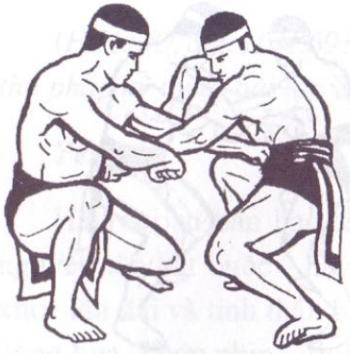
H.H.690



H.H.691



H.H.692



H.H.693

C - THƯỢNG ĐẲNG - CHÂN LỰC - ĐAI II

Bài tập 1 :

Thức 1 : *((A) và (B) đứng cách nhau một khoảng như bài tập 2 - T. Đ - ĐII)*

(A) và (B) đồng dồn tấn sang chân trái (*trọng tâm dồn vào chân trái*). Đồng thời, phát đòn tay phải vào ngực nhau bằng thủ pháp TRỰC THIẾT ĐAO (*tất nhiên là tinh thần lực phát chỉ vừa phải - sao cho cả hai đều chịu được ở mức nhẹ nhàng...*)

Tương tự như bài tập 2 - Trung đẳng - Đai II - phần CHÂN LỰC... người tập trở về vị trí BÌNH TẤN... tuần tự thực hiện đầy đủ các thao tác kỹ thuật ở chiều ngược lại...

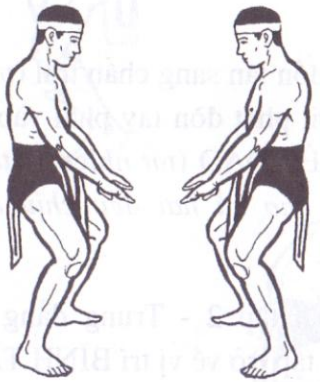
Từ đó, tiến hành tập trái - tập phải - tập phải - tập trái... Đồng thời, thay đổi vị trí tiếp xúc đòn (*đánh vào ngực, vào bụng trên; vào bụng dưới... và ngược lại...*) tương ứng với vị trí cao thấp khác nhau của đòn đánh... người tập chú ý trầm thấp, hoặc vươn cao tấn...

Ở thời điểm đảo tấn (*chuyển thế*) cần mím môi hít thở vào thật nhanh; ở thời điểm va chấn... nhớ há miệng thở hắt ra...

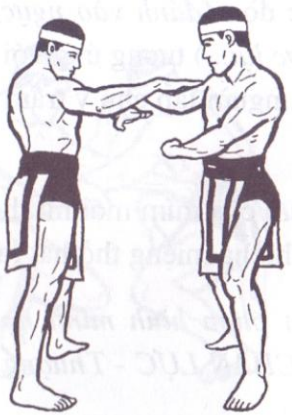
(*H.H.694 đến H.H.706 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - CHÂN LỰC - Thượng đẳng đai II*).

Yêu cầu:

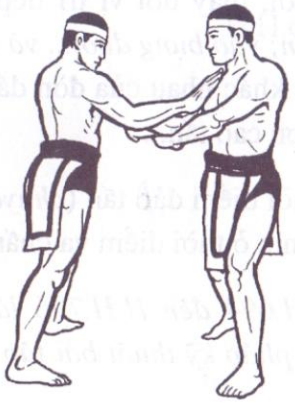
Hãy đọc kỹ các yêu cầu theo phần trình bày, tập từ từ và kiên nhẫn... chỉ có kiên nhẫn mới nhận ra nội dung cần tập và tập đúng, tập tốt...



H.H.694



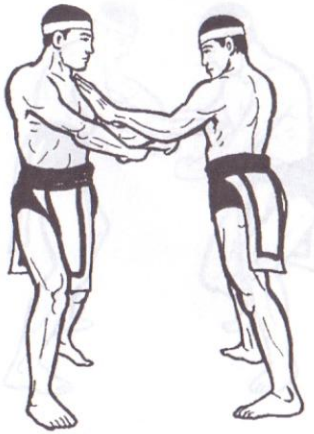
H.H.695



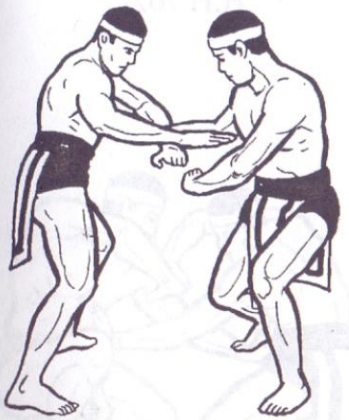
H.H.696



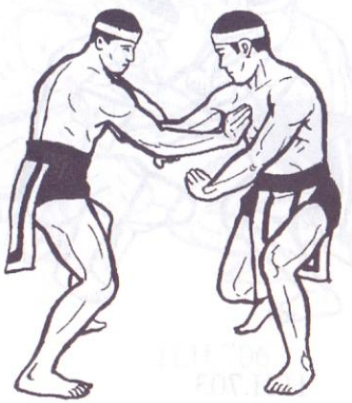
H.H.697



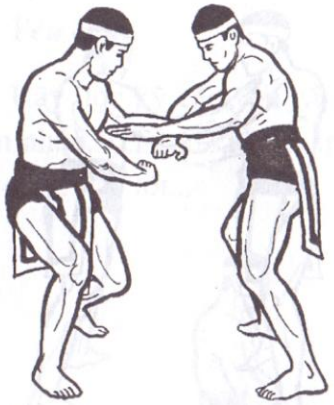
H.H.698



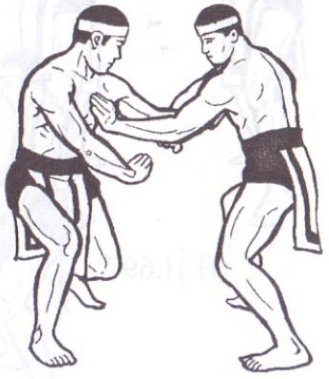
H.H.699



H.H.700



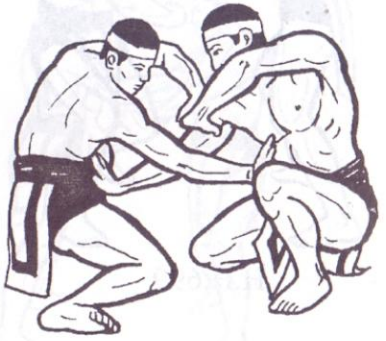
H.H.701



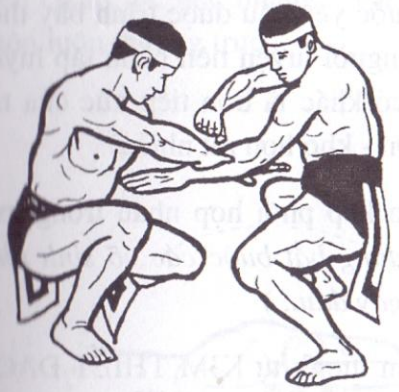
H.H.702



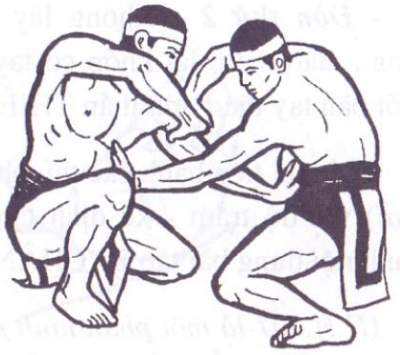
H.H.703



H.H.704



H.H.705



H.H.706

Bài tập 2 :

Thức 1, thức 2... và các bước yêu cầu được trình bày theo tinh thần bài tập 1 - Yêu cầu người luyện tiến hành tập luyện như tinh thần bài tập 1. Chỉ có khác là đòn tiếp xúc của tay ĐAO chuyển biến phức tạp hơn - khó hơn rất nhiều.

Thực chất, đây là hai đòn kép phối hợp nhau trong một đòn (*bí công và cũng là nội dung bắt buộc các võ sinh phải tiến hành tập ngay từ những ngày đầu...*)

- Đòn thứ nhất: Tinh thần tương tự KIM THIẾT ĐAO - áp sít đều các ngón tay ĐAO đâm thẳng vào đối phương - từ đó, biến tiếp đòn thứ 2 - bằng thủ pháp đảo - áp - tấn = lật mu cổ tay.

- Đòn thứ 2 : Không lấy đà, không thu tay đang tấn công... đảo thân, lật khớp cổ tay ra tay ĐAO đánh mu cườm dưới bàn tay theo tinh thần THIẾT VẢ...

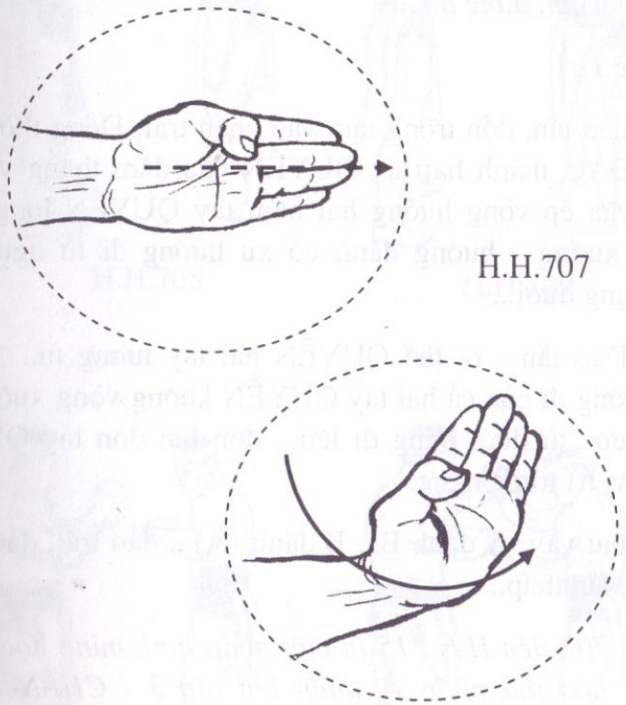
Tuần tự, tiến hành các thủ pháp tương tự ở hai chiều (*trái - phải*) với độ trầm - xê dịch tấn khác nhau... chúng ta hoàn thành nội dung bài tập 2 - CHÂN LỰC - Thượng đẳng đai II...

(*H.H.707 là một phần hình minh họa thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - CHÂN LỰC - Thượng đẳng đai II*).

Yêu cầu:

Tương tự, theo tinh thần các bài tập trên... chỉ có khác các ngón tay duỗi thẳng rất dễ bị tổn thương (*trầy gãy khớp*),

người mới tập không nên khinh xuất, ẩu thả - hãy tập từ tốn... tiếp chạm lực nhẹ nhàng... bài học AN TOÀN và kiên nhẫn luôn luôn thường trực...



H.H.707

Bài tập 3 :

(*Là hệ thống bài tập thuần tuý - gần như va đấu đôi - hai cẳng tay của (A) và (B) va chấn vào nhau theo tinh thần đảo khung, đảo thân CHÂN LỰC... tính nguy hiểm có thể bị va chấn nội tạng không bao giờ xẩy ra... vì vậy cả hai có thể đánh mạnh hơn, nhanh hơn... nhưng không cẩu thả... không đúng tiến trình, đúng thế...*)

Thức 1 :

(A) đảo tấn, dồn trọng tâm vào chân trái; Đồng thời, biến hai tay ĐAO thành hai tay QUYỀN vừa đấm thẳng về phía trước... vừa ép vòng hướng hai nắm tay QUYỀN lồng vòng cung đi xuống - hướng đánh có xu hướng đi từ ngực trên xuống bụng dưới...

(B) Đảo tấn - ra thế QUYỀN hai tay tương tự... chỉ có khác: hướng đi của cả hai tay QUYỀN không vòng xuống mà vòng ngược từ dưới bụng đi lên... đón hai đòn tay QUYỀN của A ở vị trí trước ngực.

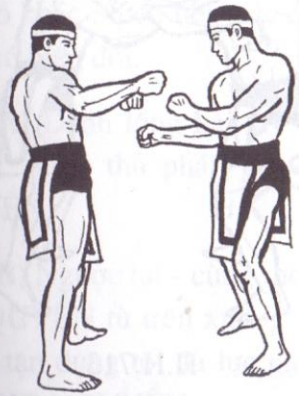
Cứ như vậy, A đánh B... B đánh (A)... đảo trái, đảo phải; tấn cao... tấn thấp...

(*H.H.708 đến H.H.715 là một phần hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - CHÂN LỰC - Thượng đẳng đai II*).

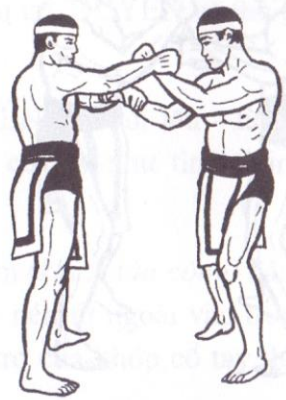
Yêu cầu:

Hãy chuyển tấn, chuyển thế đúng, đường đi của đòn tay QUYỀN gần như thẳng - lực mạnh, quãng đường ngắn nhất...

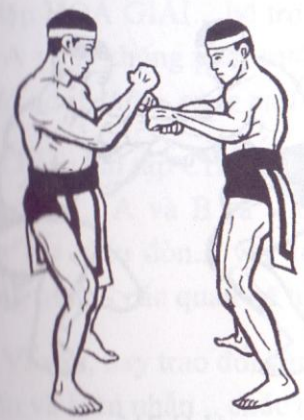
cả hai cùng tập - khớp đúng thời điểm, có trạng thái tinh thần va chấn gần như thật...



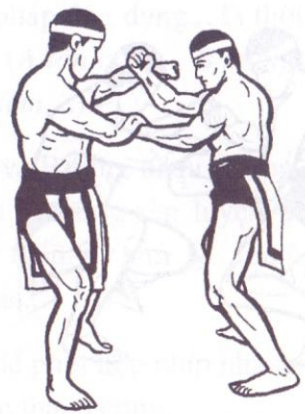
H.H.708



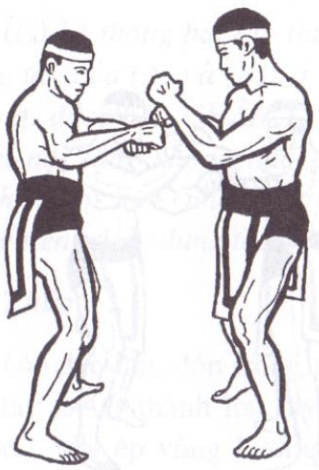
H.H.709



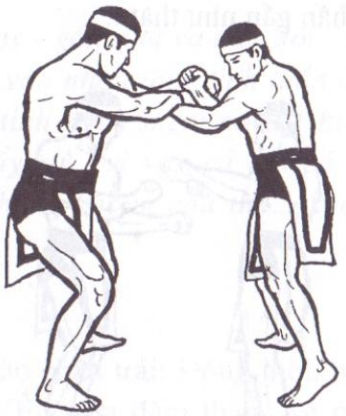
H.H.710



H.H.711



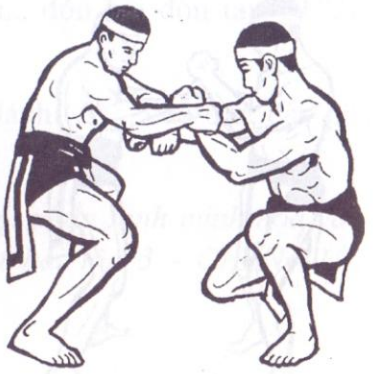
H.H.712



H.H.713



H.H.714



H.H.715

Bài tập 4 :

Tinh thần và thủ pháp tập hoàn toàn tương tự bài tập 3. chỉ có khác : diện tiếp xúc của hai tay QUYỀN và thủ pháp ra đòn có biến đổi.

(A) Đánh lồng hai tay QUYỀN từ dưới lên - từ trong ra ngoài, dùng thủ pháp gật khớp cổ tay như tinh thần HOA QUYỀN.

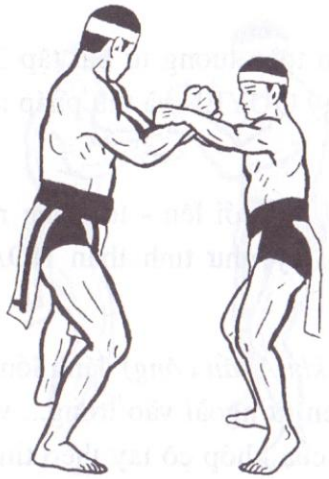
(B) Ngược lại - cùng thời điểm *(khi A tấn công)* đánh lồng tay QUYỀN từ trên xuống - ép - nén từ ngoài vào trong... và cũng tận dụng tối đa lực gật hỗ trợ của khớp cổ tay theo tinh thần HOA QUYỀN.

Yêu cầu:

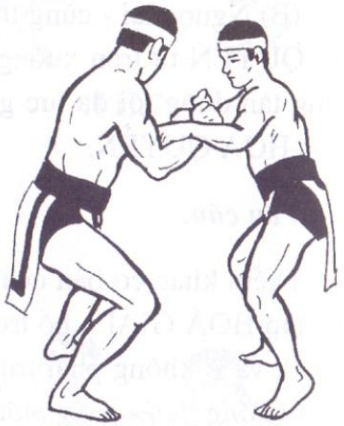
Điểm khác cơ bản của các bài tập đôi CHÂN LỰC và các bài tập HOÁ GIẢI... bổ trợ thân pháp ứng dụng... là thời điểm của A và B không phải trước sau (*A tấn công... B phòng thủ... mà là đồng thời - cùng một thời điểm ...*).

Ở các bài tập CHÂN LỰC A và B cùng nhau ra đòn ở một thời điểm... A và B va vào nhau để cùng rèn luyện thể lực, năng lực chịu đòn... yếu tố tinh thần và tâm lý... cảm nhận không gian... các quan hệ tương tác...

Vì vậy, hay trao đổi bàn bạc để phối hợp nhịp nhàng... hãy từ tốn và kiên nhẫn... chúc các bạn thành công.



HH.716



H.H.717



H.H.718

HÓA GIẢI

Ở tập I - NHẤT NAM - CĂN BẢN, tôi đã trình bày đầy đủ những nguyên lý và yêu cầu cơ bản... Vì vậy, nội dung được trình bày ở đây... chúng ta tập trung cụ thể vào việc tìm hiểu các bài tập - cách thức tập - yêu cầu chi tiết...

A - SƠ ĐẲNG - HÓA GIẢI - SƠ ĐẲNG - ĐAI II

Bài tập 1 .

(A và B đứng cách nhau từ 1 m đến 1,5m ở tư thế THU TẤN tiến hành các thủ tục : chào thầy, chào bạn... từ đó, trở về vị trí BÌNH TẤN đợi lệnh - hoặc từ mình tiến hành tập cùng bạn theo đúng các yêu cầu chỉ dẫn...)

(A) và (B) từ thế BÌNH TẤN khi có khẩu lệnh cùng bật một nhịp về phía sau thủ thế KHỞI TẤN bằng thủ pháp dồn trọng tâm vào chân trái - hai tay thủ thế bình - ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO

Thức 1 :

A. Từ thế KHỞI TẤN - bước chân phải về phía trước, (*dồn tấn vào chân phải*) thực hiện đòn đánh hư chiêu (*đòn vả*) bằng tay QUYỀN theo tinh thần TRỰC THIẾT QUYỀN... Từ

đó, lơi nhẹ về phía sau phòng thủ (*đợi hiệu ứng sai lầm của B để tìm giải pháp tấn công*).

B. từ thế KHỞI TẤN ... tưởng A lao thật vào tấn công bằng đòn tay... B chủ động co chân phải phát đòn TRỰC LÔI CƯỚC vào bụng (A).

Thức 2 :

A. Từ thế hư công... A nhận ra đòn công của B liền chủ động vươn hai tay QUYỀN trên dưới theo tinh thần ÁP ĐỐI CẦM NÃ CÔNG (*tay trái dưới - tay phải trên... lồng bắt đòn cước của B ở thời điểm hết đà*). Đồng thời, dồn tấn ập sát... dùng sống cẳng tay bên phải ép nén sống chân B theo chiều từ phải sang trái - từ trên nén xuống (*trọng tâm dồn hẳn sang chân phải - người dướn lên; Đồng thời, trầm thấp...*).

B bị A phản đòn hóa giải ép đổ về phía bên phải...

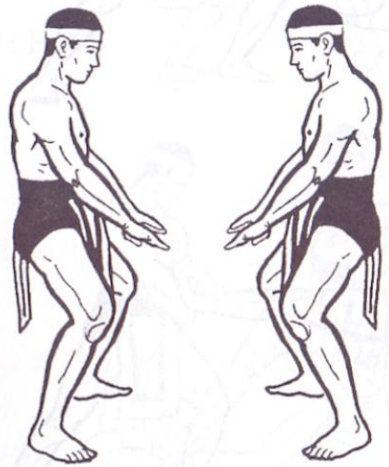
Thức 3 :

A. Chủ động bật nhanh cả hai tấn áp sát B, tấn công B ở thời điểm B bị ngã - không có khả năng phòng thủ - biến chiêu tránh né, phản công. Đòn đánh bằng thủ pháp GIÁNG LÔI CƯỚC bằng chân phải... vào vị trí KHỞI TẤN - BÌNH TẤN - THU TẤN - tiếp tục đảo vị trí trái - phải - phải - trái và vị thế chủ động tấn công, hay phòng thủ... tiếp tục tập đi - tập lại nhiều lần...

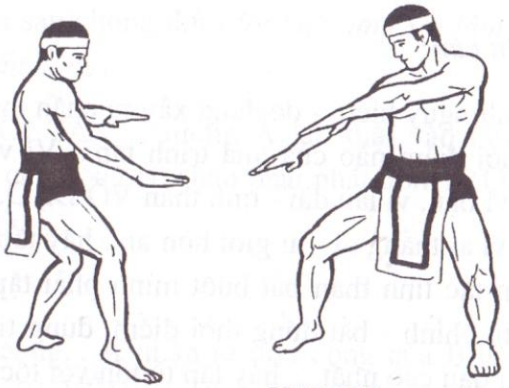
(*H.H.719 đến H.H.725 là một phần hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - HÓA GIẢI - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

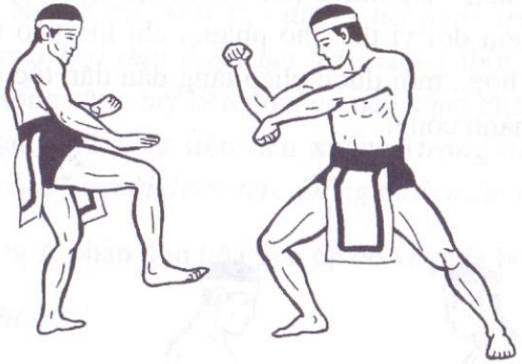
Tính nguy hiểm - dễ dàng xảy ra chấn thương ở bất kỳ lúc nào, thời điểm nào của quá trình tập... Vì vậy, cả hai hãy vì mình, vì bạn, vì lâu dài - tinh thần VÕ ĐẠO... tập không vì ăn thua - vì ai thắng ai - ai giỏi hơn ai... hãy tập vì tập - vì những nguyên tắc tinh thần bắt buột mình phải tập và phải tự kiềm chế - tu chỉnh - bắt đúng thời điểm, đúng tinh thần với trạng thái thi đấu cao nhất ... hãy tập từ tốn với tốc độ chậm, lực vừa phải... hãy tự uốn nắn - tập nhiều lần cho đúng, cho hoạt, cho đồng bộ... luôn luôn đổi vị thế cho nhau... chỉ lúc nào thuần tục, tự tin... đồng hợp.. mới được phép tăng dần dần tốc độ và lực đánh... chúc thành công.



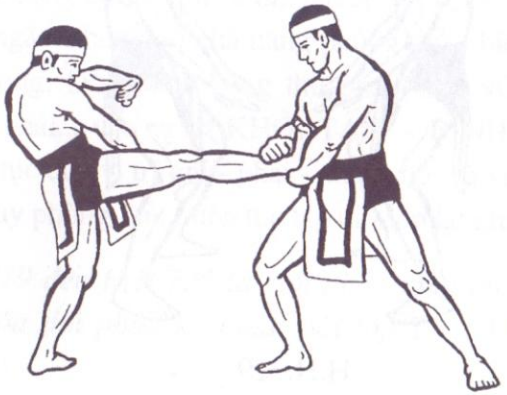
H.H.719



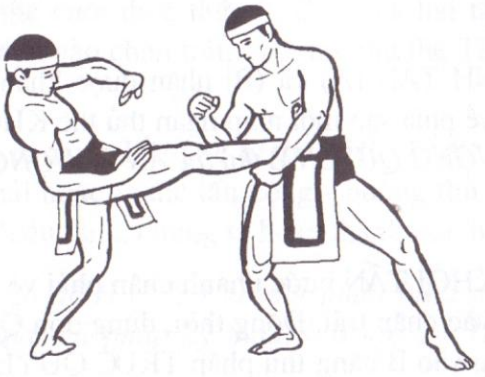
H.H.720



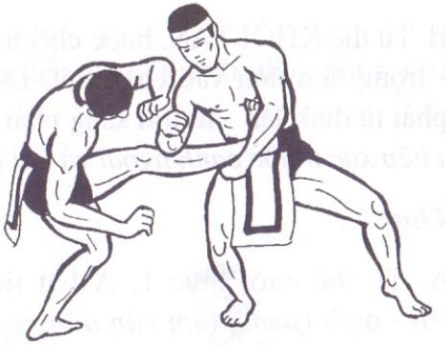
H.H.721



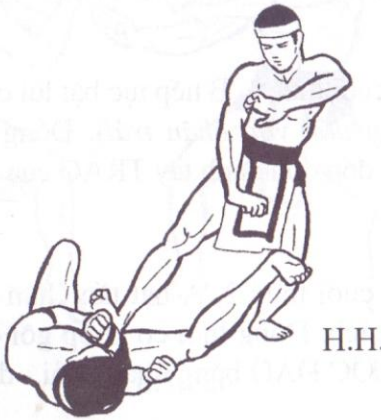
H.H.722



H.H.723



H.H.724



H.H.725

Bài tập 2 :

Từ thế BÌNH TẤN (A) và (B) nhận được khẩu lệnh cùng bước chân trái về phía sau một nhịp ngắn thủ thế KHỞI TẤN (*A thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN* B *thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO*)

Thức 1 :

A. Từ thế KHỞI TẤN bước nhanh chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, dùng đòn QUYỀN tay phải đánh thẳng vào B bằng thủ pháp TRỰC QUYỀN, tay trái thủ thế TRẢO bao che phần ngực.

B. Từ thế KHỞI TẤN, bước chếch chân trái 45^0 về phía bên trái - trọng tâm dồn vào chân trái. Đồng thời, vươn tay ĐAO bên phải từ dưới lên - từ trái sang phải đón đòn QUYỀN của A (*diện tiếp xúc thuộc cạnh ngoài và mu ngoài bàn tay ĐAO*).

Thức 2 :

A. Từ thế cuối thức 1, A bật tiếp cả hai tấn theo tinh thần di - dịch (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải. Đồng thời, vươn vai bên trái ra đòn TRỰC TRẢO - tay phải thu về bao che ngực*).

B. Từ thế cuối thức 1, B tiếp tục bật lùi cả hai tấn về phía sau (*trọng tâm vẫn dồn vào chân trái*). Đồng thời, vươn tiếp tay ĐAO bên phải đón đòn đánh tay TRẢO của A.

Thức 3 :

A. Từ thế cuối thức 2, A bật tấn chân trái về phía B - thu ngắn khoảng cách. Đồng thời co khớp gối chân phải thực hiện đòn TRỰC CƯỚC ĐAO bằng chân phải - đá vào bụng của B.

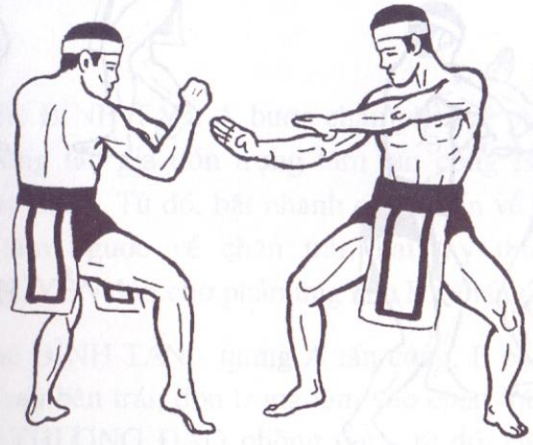
B. Từ thế cuối thức thức 2, B bật cả hai tấn về phía sau; trọng tâm dồn vào chân trái... hai tay thủ thế TRUNG HẠ ẨN ĐAO.

Từ đó, cả A và B trở về tư thế THU TẤN... tiếp tục đổi vị trí trái - phải hoặc vị thế tấn công - phòng thủ cho nhau... tập đi tập lại nhiều lần... chúng ta hoàn thành nội dung buổi tập.

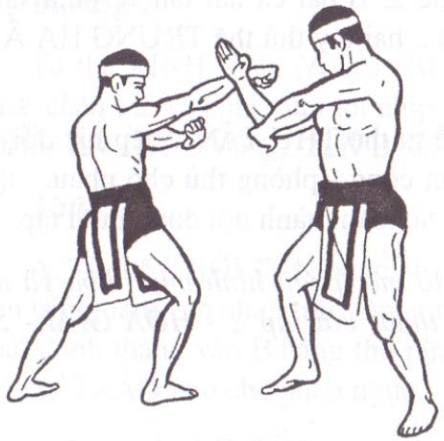
(*H.H.726 đế H.H.730 là một phần hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - HÓA GIẢI - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

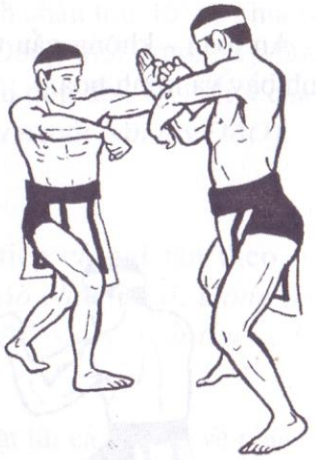
An toàn - không cẩu thả, tập đúng, đủ theo đúng yêu cầu trình bày và minh họa.



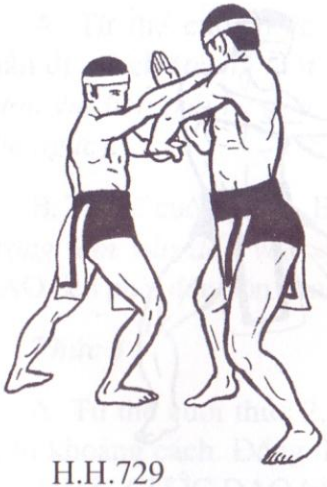
H.H.726



H.H.727



H.H.728



H.H.729



H.H.730

B - TRUNG ĐẲNG - HOÁ GIẢI - ĐAI II

Bài tập 1 :

Thức 1 :

A. Từ thế BÌNH TẤN, A bước chân phải về phía trước... thực hiện động tác giả dồn trọng tâm tấn công B bằng tay QUYỀN bên phải... Từ đó, bật nhanh cả hai tấn về phía sau - dồn trọng tâm ngược về chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN đón chờ phản ứng của B để tấn công.

B. Từ thế BÌNH TẤN - tưởng A tấn công, B bật tấn chân trái về phía sau bên trái, dồn trọng tâm vào chân trái - hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG ĐAO phòng thủ... từ đó, cảm thấy A

dần dứ không quyết đoán ... liền bật dồn tấn trở về chân phải, vươn tay vươn vai chờ cơ hội tấn công.

Thức 2 :

A. Chỉ chờ thời điểm B dồn tấn vào chân phải - A chủ động vươn vai, dồn tấn ngược vào chân phải tấn công B bằng đòn KIM CHỈ ĐAO bằng chân phải (*trong trường hợp khoảng cách của B ngoài tầm... A có thể chủ động bật áp tấn - tấn công bằng chân phải...*)

B. Nhận thấy A tấn công - B lơi tấn về phía sau... trọng tâm dồn vào chân trái... toàn thân có xu hướng đổ về phía sau bên trái... Đồng thời, vươn tay ĐAO bên phải cản đòn của A.

Thức 3 :

A. Từ thế cuối thức 2... nhận thấy đòn công bị hụt. A chủ động bật tấn chân trái về phía trước thu ngắn khoảng cách... Đồng thời, co khớp gối chân phải tiếp tục tấn công bằng đòn TRỰC CƯỚC ĐAO (*bằng chân phải*).

B. Từ thế cuối thức 2... nhận thấy A tiếp tục tấn công... B bật nhanh cả hai tấn về phía sau - hơi chếch ngược về phía sau chân phải... trọng tâm vẫn dồn vào chân trái - hai tay thủ thế ẨN TRUNG ĐAO...

Thức 4 :

A. Từ thế cuối thức 3, nhận thấy đòn đánh bị hụt. A hạ nhanh chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải đánh tiếp đòn KIM CHỈ ĐAO bằng tay phải.

B. Từ thế cuối thức 3, bước chếch chân trái về phía sau bên trái - trọng tâm dồn vào chân trái. Đồng thời, vươn tay phải cản đòn tấn công của (A).

Thức 5 :

A. Từ thế cuối thức 4, A dê dịch tấn - đảo vai bên trái - vươn toàn thân - dồn trọng tâm vào chân phải - tấn công B bằng đòn TRỰC TRẢO - tay trái.

B. Từ thế cuối thức 4, B bị động trầm tấn - dê dịch tấn - tránh thoát đòn tấn công của (A).

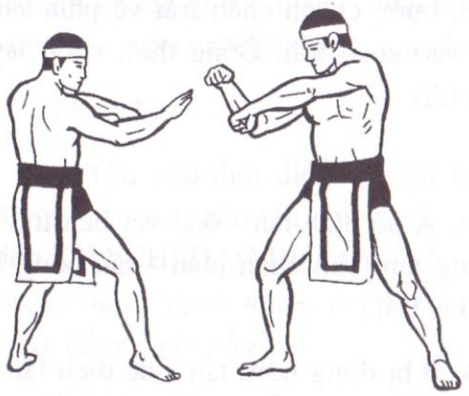
Thức 6 :

A. Từ thế cuối thức 5... nhân thấy B lúng túng trầm thấp tấn... A cướp cơ hội tấn công tiếp đòn cước (*THỔ CƯỚC ĐAO*) vào khớp chân bên phải của B... đánh B ngã; Đồng thời, áp ập tấn - tấn công tiếp bằng đòn QUYỀN ở thời điểm B vô phương phản kháng...

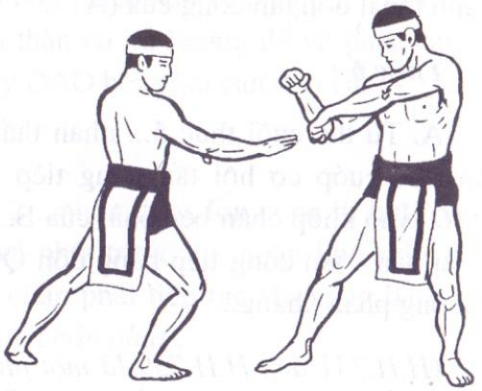
(*H.H.731 đến H.H.739 là một phần hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - HÓA PHÁP - Sơ đẳng đai II*).

Yêu cầu:

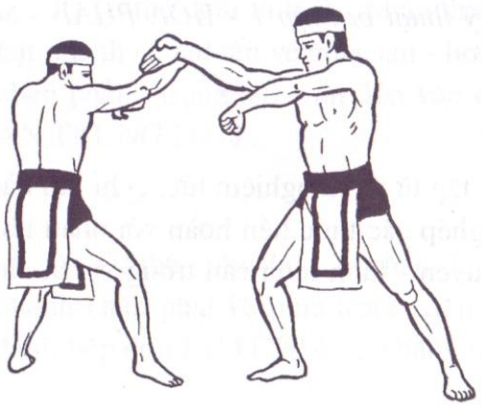
Hãy tách từng thức - tập từ từ và nghiêm túc... chỉ khi nào tập đúng từng thức mới ghép các thức liên hoàn với nhau như một thể hợp nhất đồng luyện - luôn luôn cẩn trọng vì hai chữ AN TOÀN...



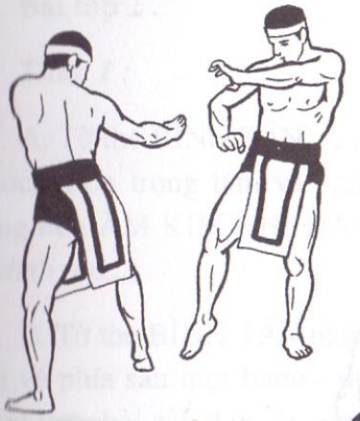
H.H.731



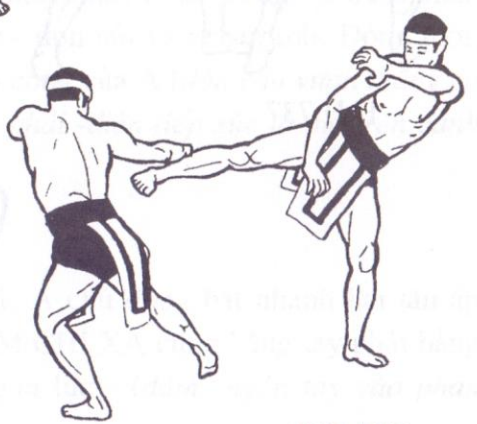
H.H.732



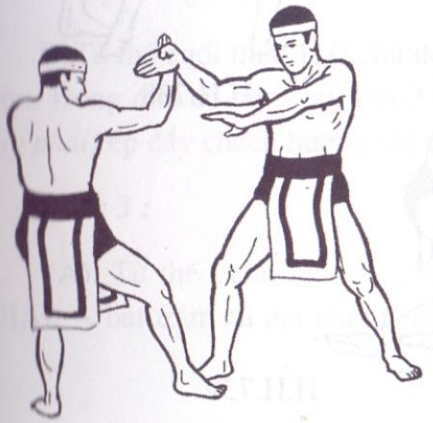
H.H.733



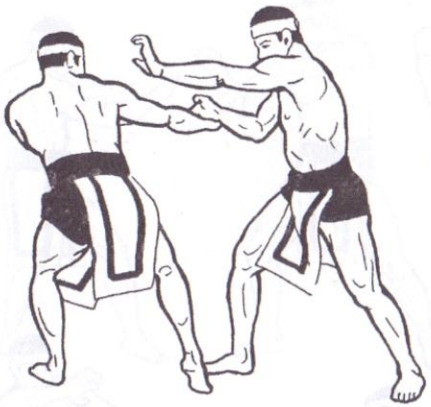
H.H.734



H.H.735



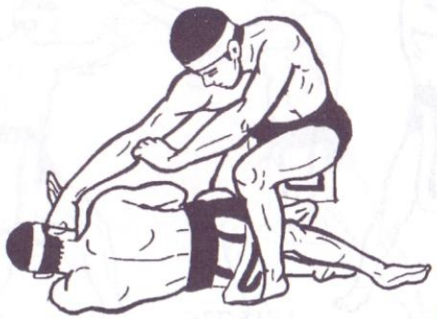
H.H.736



H.H.737



H.H.738



H.H.739

Bài tập 2 .

Thức 1 :

A. Từ thế BÌNH TẤN, A chủ động bước chân phải về phía trước - dồn trọng tâm vào chân phải. Đồng thời tấn công B bằng đòn ÂM KIM CHỈ ĐAO (*xỉa ngược lòng bàn tay ĐAO từ dưới lên...*)

B. Từ thế BÌNH TẤN nhận thấy A tấn công - B bước chân trái về phía sau một bước - dồn tấn vào chân trái. Đồng thời, vươn tay phải cản đòn tấn công của A (*đòn cản vươn thẳng có xu hướng gạt từ trái sang phải -diện tiếp xúc là mu trên cánh tay*).

Thức 2 :

A. Từ thế cuối thức 1, A chủ động bật nhanh hai tấn áp tiếp B - đánh tiếp đòn KIM CHỈ XA cũng bằng tay phải bằng thủ thuật lật úp cổ tay, gằn lực - (*đâm ngón tay vào phần hiểm đối phương ...*)

B. Từ thế cuối thức 1, B chủ động lơi tấn về phía sau tránh đòn. Đồng đảo cổ tay - tay ĐAO (*tay đang tiếp chiêu với A - tay phải)* ép đẩy chệch hướng tấn công của (A))

Thức 3 :

(A). Từ thế cuối thức 2 ; Nhận thấy đòn đánh bị HOÁ GIẢI; A bật trầm cả hai tấn áp sát B - trọng tâm vẫn dồn vào

chân phải (*HẠ TẤN*) thực hiện tiếp đòn tấn công cực kỳ quyết liệt - THỔ GIÁNG LÔI CHỎ cũng bằng tay phải.

B. Từ thế cuối thức 2 - nhận ra đòn tấn công của A - B chủ động bật cả hai tấn về phía sau, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO *(tránh đòn tấn công của A).*

Thức 4 :

A. Từ thế cuối thức 3 cảm nhận đòn tấn công bị hụt... A chủ động đảo thân thực hiện tiếp đòn tấn công bằng chân phải - thủ pháp CƯỚC ĐAO.

B. Từ thế cuối thức 3 - B chủ động lơi tiếp tấn tránh thoát đòn của A - Bật tấn về phía trước chủ định phản công ...

Thức 5 :

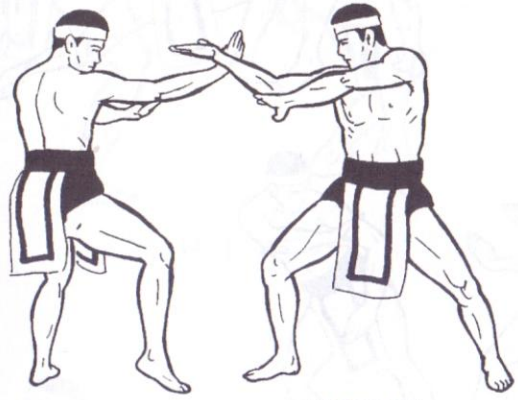
A. Nhận ra ý đồ của B, A đảo thân về phía sau tránh đòn ... Đồng thời chủ động tấn công tiếp bằng đòn MÃ HẬU LÔI CƯỚC cực kỳ dũng mạnh ...

Từ đó, trở về vị trí THU TẤN tiếp tục cùng B tiến hành đảo vị trí công thủ ... trái - phải - phải - trái ... tập luyện.

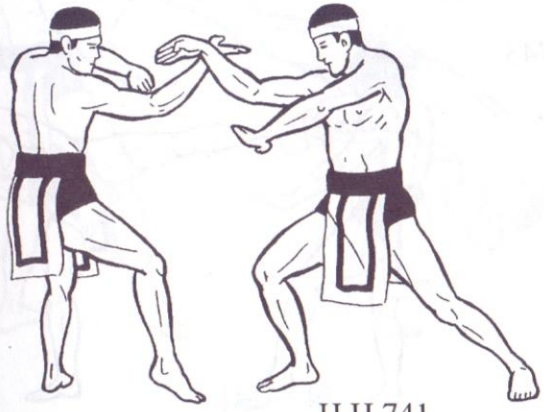
(H.H..740 đến H.H.746 là một phần hình minh họa và đồ hình thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 HOÁ GIẢI - Trung đẳng đai II)

Yêu cầu:

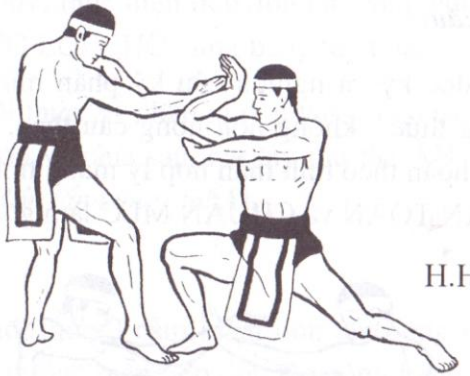
Hãy đọc kỹ và nghiên cứu kỹ phần minh hoạ, tập chậm đúng từng thức - không nôn nóng cẩu thả... tuần tự ghép các thức liên hoàn theo tinh thần hợp lý mang tính ứng dụng ... lấy hai chữ AN TOÀN và CHUẨN MỰC làm gốc.



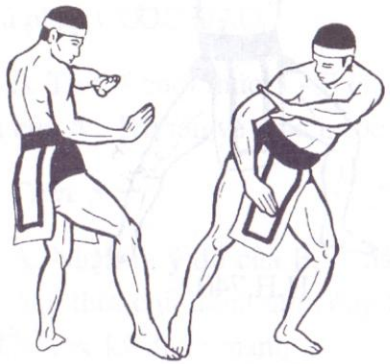
H.H.740



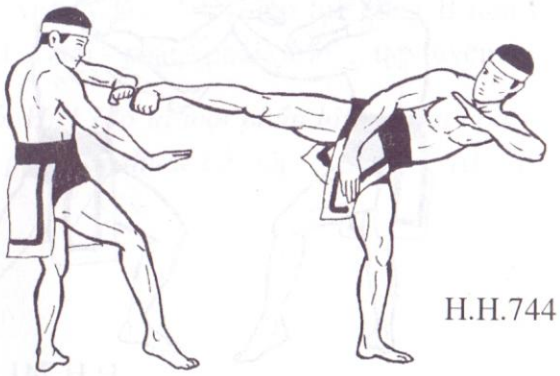
H.H.741



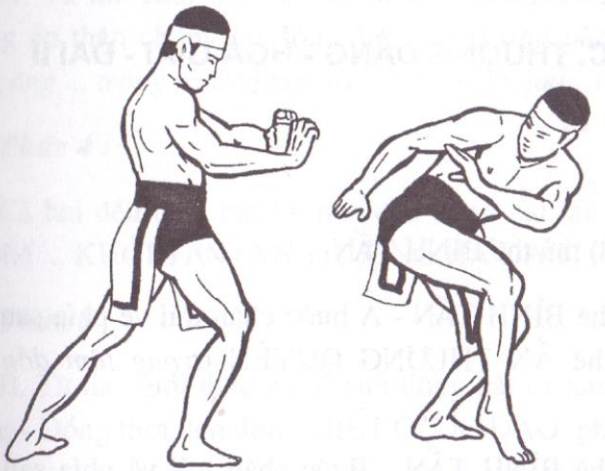
H.H.742



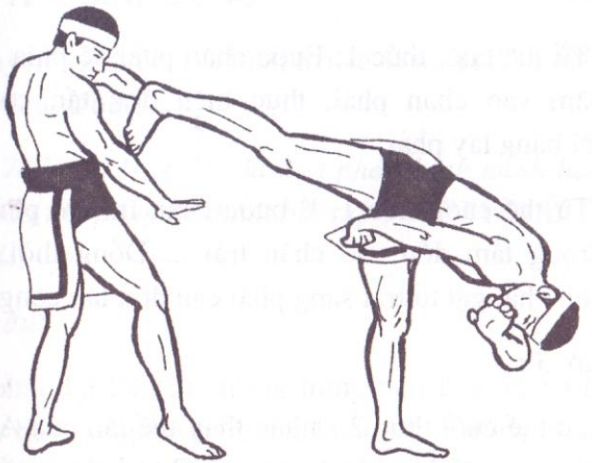
H.H.743



H.H.744



H.H.745



H.H.746

C. THƯỢNG ĐẲNG - HOÁ GIẢI - ĐAI II

Bài tập 1 .

Thức 1 :

(A) - (B) thủ thế BÌNH TẤN

A. Từ thế BÌNH TẤN - A bước chân trái về phía sau một bước, thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN (*trọng tâm dồn vào chân trái)*

B. Từ thế BÌNH TẤN - Bước chân trái về phía sau một bước - dồn trọng tâm vào chân trái, thủ thế - ẨN THƯỢNG ĐAO

Thức 2 :

A. Từ thế cuối thức 1; Bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải, thực hiện đòn tấn công TRỰC QUYỀN bằng tay phải.

B. Từ thế cuối thức 1, B bước chân trái về phía sau một bước, trọng tâm dồn vào chân trái ... Đồng thời, vươn tay ĐAO bên phải gạt từ trái sang phải cản đòn tấn công của A.

Thức 3 :

B. Từ thế cuối thức 2 - nhận thấy thế tấn của A quá thấp, mở rộng chân, để lộ phần hạ bàn ... B chủ động tấn công trả đòn bằng chân phải theo tinh thần LONG HOA CƯỚC

A. Từ thế cuối thức 2 - nhận thấy B phản đòn ... A đảo mông áp thân chống lại đòn công của B (*thủ pháp ép mông, đối công ... trong trường hợp trên rất có kết quả...*)

Thức 4 :

Cả hai đều thấy bất lợi nên chủ động bật tấn về phía sau thủ thế ... KHỞI TẤN (ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO)

Thức 5 :

B. Từ thế cuối thức 4 - B chủ động bật cả hai tấn về phía trước - Đồng thời, lên đòn THIẾT CƯỚC ĐAO phản công.

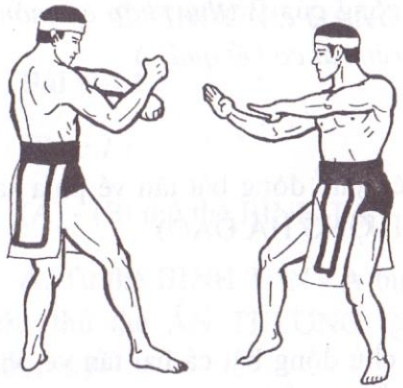
A. Từ thế cuối thức 4 - A vươn sống cẳng chân bên phải đón đòn cước của B. Vừa khắc đòn ; Vừa ép ti lực ... làm cho B ngã nhào xuống đất ... A tiếp tục lợi dụng ưu thế tấn công bằng đòn THỔ GIÁNG CHỎ.

Bài luyện kết thúc ... cả hai trở về vị trí THU TẤN ... tuần tự tập bắt đầu từ đầu...

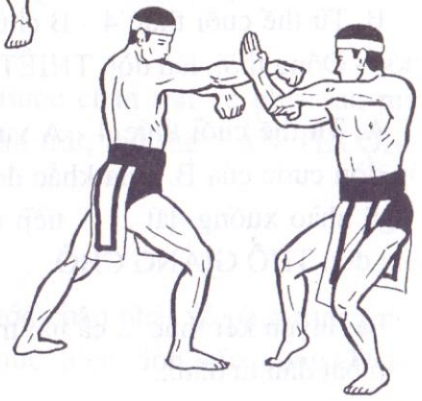
(H.H.747 đến H.H.753 là một phần hình minh hoạ và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - HOÁ GIẢI - Thượng đẳng đai II)

Yêu cầu:

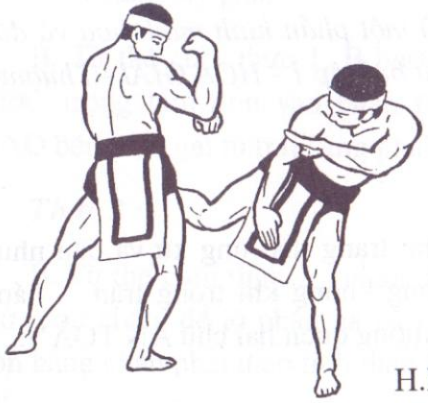
Cần phải đặt tâm thế trong trạng thái ứng xử va đấu như thực tế ... hãy song luyện trong không khí trống trận ... háo hức và nhiệt huyết ... Nhưng không quên hai chữ AN TOÀN...



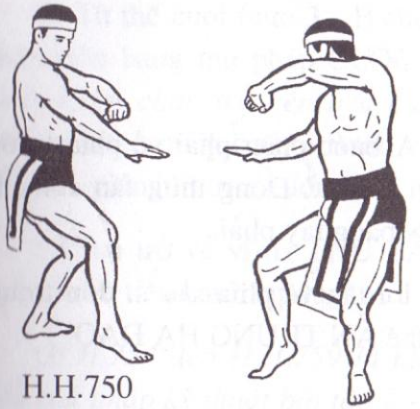
H.H.747



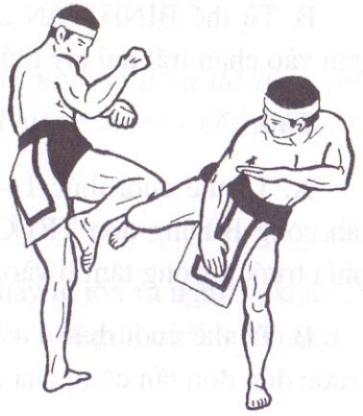
H.H.748



H.H.749



H.H.750



H.H.751



H.H.752



H.H.753

Bài tập 2 :

Thức 1 :

A. Từ thế BÌNH TẤN - A bước chân phải về phía trước một bước - dồn tấn vào chân phải ... Đồng thời, tấn công B bằng đòn VẢ THIẾT QUYỀN bằng tay phải.

B. Từ thế BÌNH TẤN ... lơi tấn về phía sau ... dồn trọng tâm vào chân trái hai tay thủ thế ẨN TRUNG HẠ ĐAO.

Thức 2 :

A. Từ thế cuối thức 1 - A quay cổ tay biến thế QUYỀN tấn công B bằng đòn TRỰC QUYỀN - toàn thân dồn dồn về phía trước - trọng tâm tì vào chân phải.

B. Từ thế cuối thức 1 - B vươn tay ĐAO bên phải về phía trước đón đòn tấn công của A - bằng kỹ thuật tiếp gạt ...

Thức 3 :

A. Từ thế cuối thức 2 - A chủ động tấn công tiếp đòn TRỰC THIẾT TRẢO bằng tay trái (*toàn thân di bật theo nguyên tắc đảo lắc ... trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)*

B. Từ thế cuối thức 2 - B tiếp tục vừa lùi về phía sau bên trái ; vừa vươn tay ĐAO bên phải cản đòn tấn công của A (*trọng tâm dồn vào chân trái)*

Thức 4 :

A. Từ thế cuối thức 3 - tiếp tục tấn công B bằng đòn HOA LONG LÔI CƯỚC ...

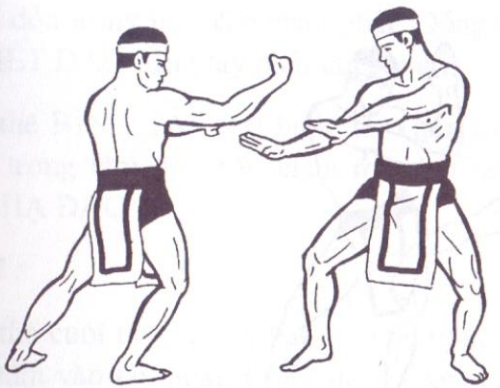
B. Từ thế cuối thức 3 - B chủ động ập tấn về phía trước - phản đòn bằng thủ pháp CƯỚC ĐAO chân phải (*xoắn vào khửu khớp chân trụ bên trái của A ...*) làm cho A ngã gập xuống đất ... cướp cơ hội B tấn công tiếp bằng đòn LÔI THỔ CHỎ ... giáng từ trên xuống ...

Cả hai trở về vị trí THU TẤN tiếp tục trao đổi rút kinh nghiệm và tiến hành tập luyện ...

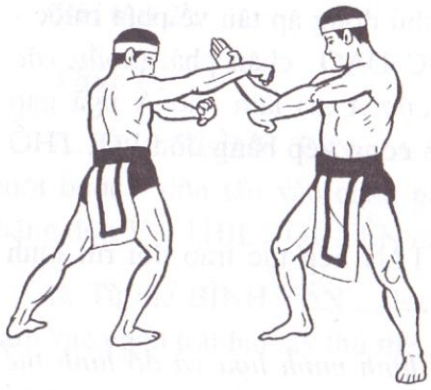
(*H.H.754 đến H.H.759 là hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Thượng đẳng - Đai II- HOÁ GIẢI)*

Yêu cầu:

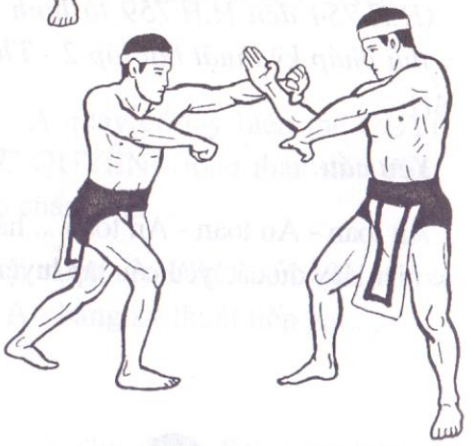
An toàn - An toàn - An toàn ... hãy từ tốn và nghiêm khắc ... thực hiện đầy đủ các yêu cầu tập luyện tương tự các bài tập trên.



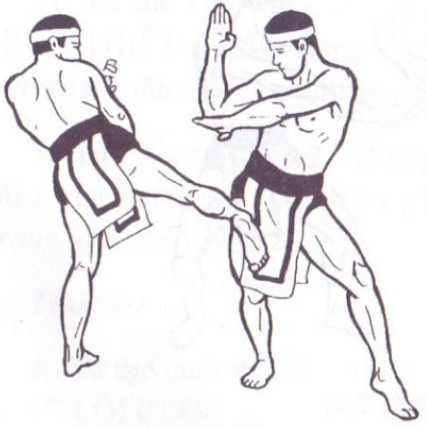
H.H.754



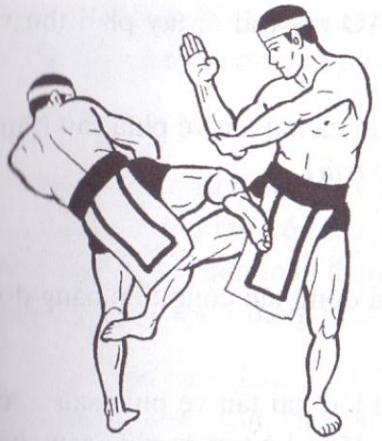
H.H.755



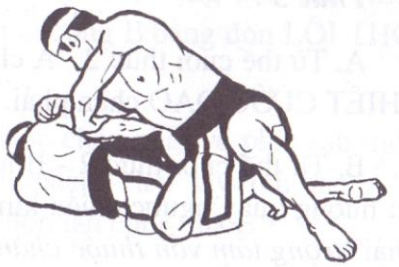
H.H.756



H.H.757



HH.758



H.H.759

Bài tập 3 :

Thức 1 :

A. Từ thế BÌNH TẤN - A chủ động bước chân phải về phía trước, dồn trọng tâm vào chân phải; Đồng thời, phát đòn TRỰC THIẾT ĐAO bằng tay phải tấn công B.

B. Từ thế BÌNH TẤN - B bước lùi chân trái về phía sau một bước, trọng tâm dồn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO ...

Thức 2 :

A. Từ thế cuối thức 1 - A bật di cả hai tấn về phía trước, dồn trọng tâm vào tay phải. Đồng thời, vươn vai bên trái tấn

công B bằng đòn THIẾT ÁP ĐAO tay trái ... tay phải thu về thủ thế gần ngực phải ...

B. Từ thế cuối thức 1 - B bật di cả hai tấn về phía sau tránh đòn (*trọng tâm vẫn dồn vào chân trái)*

Thức 3 :

A. Từ thế cuối thức 2 - A chủ động tấn công tiếp bằng đòn THIẾT CƯỚC ĐAO chân phải.

B. Từ thế cuối thức 2 - B lơi bật hai tấn về phía sau ... có xu hướng quay ngược chiều kim đồng hồ trợt ra phía sau chân phải (*trọng tâm vẫn thuộc chân trái)* tránh thoát đòn tấn công của A.

Thức 4 :

B. Từ thế thủ thức 3 - B bật cả hai tấn về phía trước. Đồng thời, tấn công A bằng đòn THIẾT QUYỀN tay phải (*trọng tâm vẫn dồn vào chân phải)*

A. Từ thế cuối thức 3 - A hạ cước chân phải về phía sau - trọng tâm dồn vào chân phải. Đồng thời, vươn tay ĐAO bên trái đẩy chầy hướng tấn công - phản đòn của B.

Thức 5 :

B. Tiếp tục tấn công A bằng đòn VẢ THIẾT TRẢO tay trái (*toàn thân đổ về phía trước, vai trái vươn sâu - trọng tâm tì vào chân phải)*

A. Từ thế cuối thức 4 - tiếp tục trầm tấn, đổ thân về phía sau (*có thể di trượt tấn về phía sau khi thấy khoảng cách thiếu*

an toàn); Đồng thời, vươn tiếp tay ĐAO bên trái gạt đòn công của B (*đẩy chệch hướng từ phải sang trái*)

Thức 6 :

A. Từ thế cuối thức 5 - A chủ động phản công bằng cách - bật nhanh cả hai tấn về phía trước - dồn trọng tâm vào chân trái. Đồng thời, vươn toàn thân tấn công B bằng đòn LÔI THỔ CHỎ bằng tay trái - dũng mạnh.

B. Từ thế cuối thức 5 - B bước chân phải về phía sau một bước, trọng tâm dồn vào chân phải - hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG QUYỀN - thoát khỏi đòn tấn công của B.

B. Từ thế thủ thức 6 - B chủ động dồn tấn ngược về chân trái, đảo vai phải phản công - tấn công B bằng đòn TRỰC THIẾT TRẢO. Đồng - phát triển tiếp đòn liên hoàn cũng bằng thủ pháp tay TRẢO bên trái đánh ập vào mặt A.

A. Từ thế cuối thức 6 - A lơi tấn về phía sau - trọng tâm dồn về chân phải ; Đồng vươn tay QUYỀN bên phải cản đòn công của B. Từ đó, chủ động đổ người về phía sau, phía bên phải - chống hai tay xuống đất đảo vặn thân phản đòn THỔ THƯỢNG NGHỊCH LÔI CƯỚC bằng chân trái - đạp thốc ngược lên rất nguy hiểm.

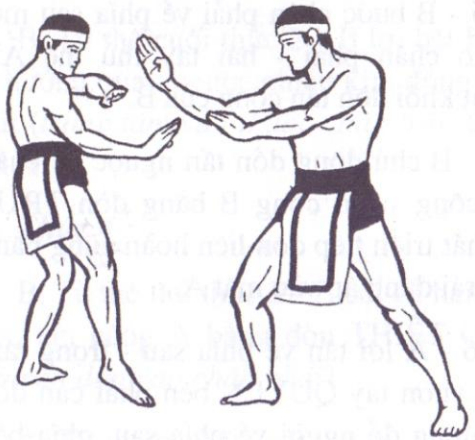
B. Nhận thấy đòn phản công quyết liệt của A, chủ động đổ người áp đất về phía sau tránh đòn ...

Từ đó, cả hai trở về vị trí THU TẤN tuần tự tiến hành cùng nhau tập đi tập lại nhiều lần theo đúng yêu cầu ở cả hai phía trái - phải và luân chuyển vị thế công - thủ.

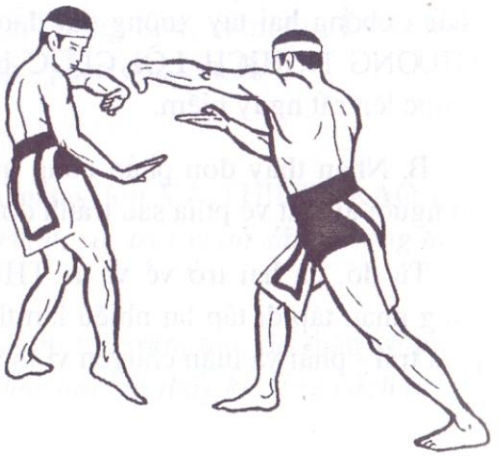
(H.H.760 đến H.H.769 là một phần hình minh họa và đồ hình thế hoá kỹ thuật bài tập 3 - HOÁ GIẢI - Thượng đẳng đai II)

Yêu cầu:

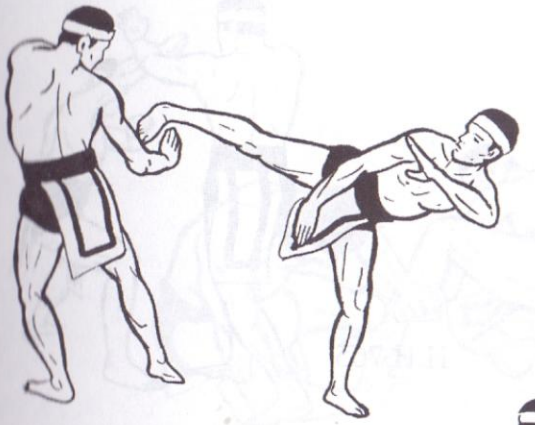
Do tính chất quyết liệt và nguy hiểm của nội dung bài tập mang tính ứng dụng cao ... người luyện hãy từ tốn ... tập với tốc độ chậm và không dùng lực đột khởi - đặc biệt các đòn cước và đòn tay CHỎ ... hãy vì hai chữ AN TOÀN vì mình - vì bạn ...



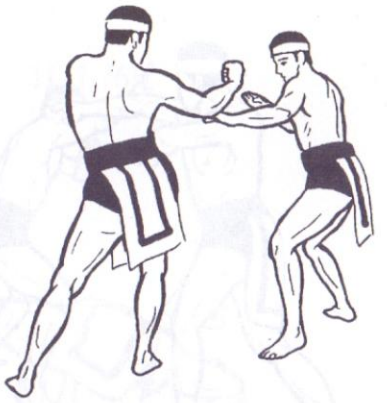
H.H.760



H.H.761



H.H.762



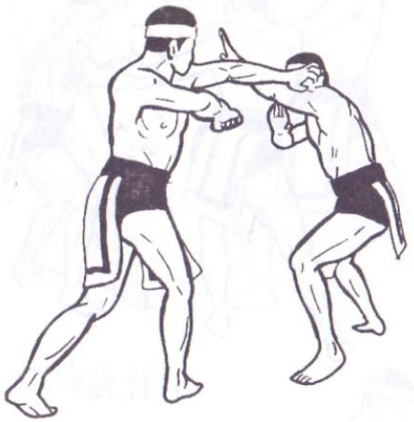
H.H.763



H.H.764



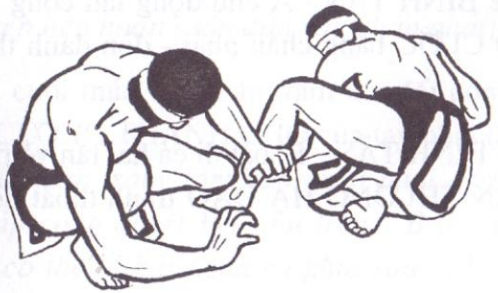
H.H.765



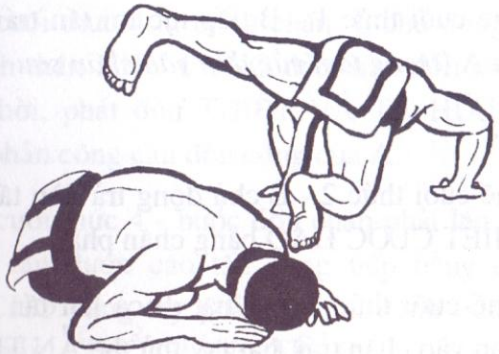
H.H.766



H.H.767



H.H.768



H.H.769

Bài tập 4 :

Thức 1 :

A. Từ thế BÌNH TẤN - A chủ động tấn công B bằng đòn THIẾT ĐAO CƯỚC bằng chân phải - đòn đánh thẳng - vươn cao.

B. Từ thế BÌNH TẤN - B bật di cả hai tấn về phía sau, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO tránh thoát đòn tấn công của (A).

Thức 2 :

A. Từ thế cuối thức 1 - A hạ cước chân phải - vươn vai về phía B tấn công tiếp bằng đòn tay bên phải theo thủ pháp VẢ THIẾT QUYỀN ...

B. Từ thế cuối thức 1 - B tiếp tục lơi tấn tránh thoát đòn tấn công của A (*trọng tâm vẫn dồn vào chân sau - chân trái)*

Thức 3 :

B. Từ thế cuối thức 2 - B chủ động trả đòn tấn công bằng thủ pháp THIẾT CƯỚC ĐAO bằng chân phải.

A. Từ thế cuối thức 2 - A bật di cả hai tấn về phía sau, trọng tâm dồn vào chân trái, hai tay thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ QUYỀN tránh khỏi đòn công của B.

Thức 4 :

B. Từ thế công thức 3 - B hạ cước vươn toàn thân tấn công tiếp A bằng đòn TRỰC THIẾT TRẢO bằng tay phải rồi tay trái (*hai đòn kép liên hoàn - tấn dồn vào chân phải)*

A. Từ thế cuối thức 3 - A ập trầm tấn đối công bằng thủ pháp THIẾT CƯƠNG THÀNH CHỎ của tay phải (*người trầm thấp, dồn hoàn toàn trọng tâm vào chân phải - trong thực tế với kỹ thuật áp công quyết liệt như trên - B bị thúc nén rất nguy hiểm ... có thể bị bật ngửa ra phía sau ... hoặc bị chấn dội gãy xương ... còn ở đây ... bài tập có tính nương nhẹ tương hỗ ... để cùng nhau tập chiết chiêu - rèn luyện thân pháp và các thủ thuật, hoá giải ... biến đòn ...*)

Thức 5 :

B. Từ thế cuối thức 4 ... bị va chấn. B chủ động thả lỏng cơ thể theo tinh thần NHU CÔNG đảo thân dồn tấn về chân trái ... Đồng thời, phát đòn THIẾT VẢ TẢ HỮU QUYỀN bằng tay phải phản công cản đòn công của A.

A. Từ thế cuối thức 4 - bước dồn chân phải lên một bước đuổi theo B ; tấn dướn cao tấn công tiếp bằng đòn THỔ GIÁNG LÔI CHỎ bằng tay phải. Từ đó, đánh tiếp đòn liên hoàn bằng tay trái ... THỔ GIÁNG TRẢO.

Thức 6 :

B. Từ thế cuối thức 5 - B chủ động đổ toàn thân xuống đất, hai tay chống sàn - Đồng thời, dùng thủ pháp CẦU LIÊM

CƯỚC bằng chân phải móc chân tấn bên phải của A ... làm cho A mất tấn đổ lao về phía trước. Từ đó, lồng ngược trở lại bằng đòn LÔI MÃ NGHỊCH CƯỚC cùng bằng chân phải - đâm thốc về hướng ngã chúi của A.

A. Từ thế cuối thức 5 - bị đòn CẦU LIÊM CƯỚC của B kéo ngã ... A cảm nhận mối nguy hiểm ... liền chủ động lao thêm về phía trước, phía bên phải lộn một vòng đứng dậy thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ TRẢO - dồn trọng tâm vào chân phải ...

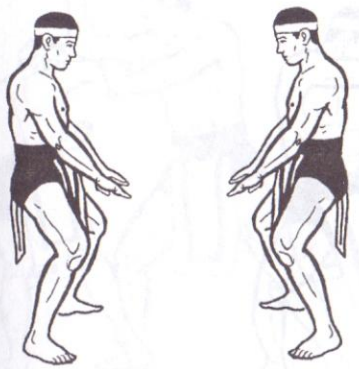
B. Từ thế tấn công thức kép 5 ... cảm thấy bị hụt - B hạ cước chân phải về phía trước, vươn toàn thân đứng dậy thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO

Trở về vị trí THU TẤN ... cùng nhau nghỉ hồi sức, trao đổi rút kinh nghuệm ... cùng tiến hành tập đi tập lại nhiều lần ở các chiêu, các vị thế ...

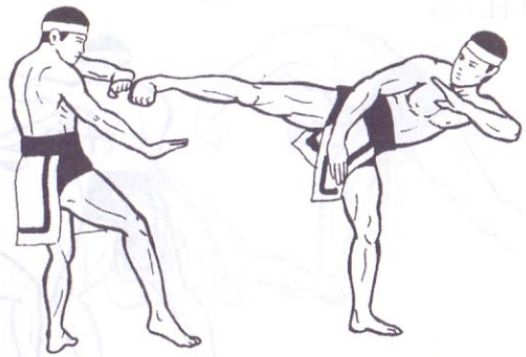
(H.H.770 đến H.H.781 là một phần hình minh họa và đồ hình thể hóa thủ pháp kỹ thuật bài tập 4 - HOÁ GIẢI - Đai II thượng đẳng)

Yêu cầu:

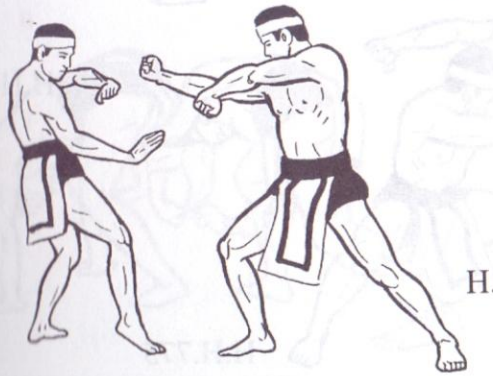
Tập chậm, chuẩn xác từng thế ... chỉ khi nào thuần thục mới ghép vào với nhau ... mềm mại liên hoàn ... ăn ý - an toàn.



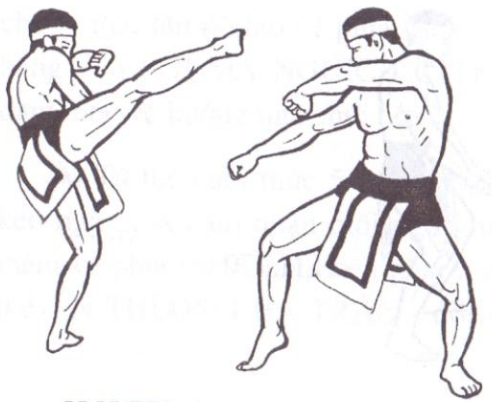
H.H.770



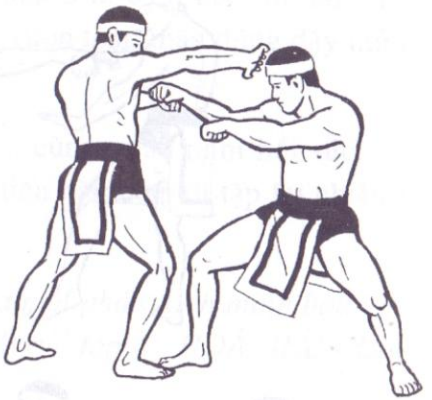
H.H.771



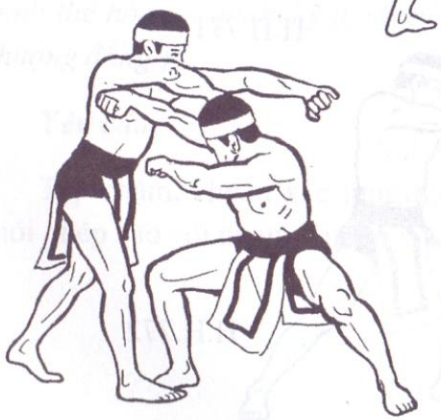
H.H.772



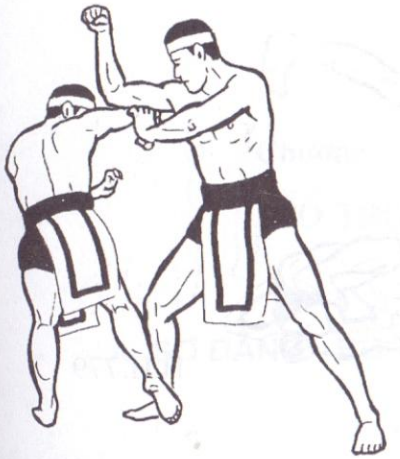
H.H.773



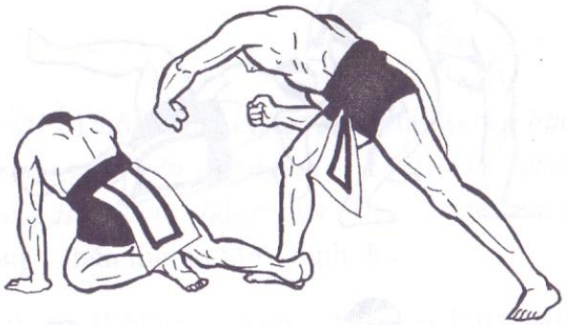
H.H.774



H.H.775



H.H.776



H.H.777



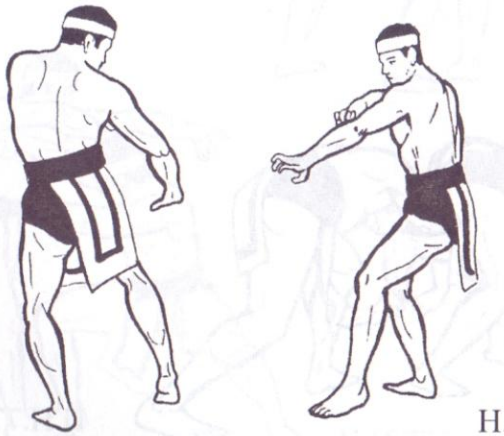
H.H.778



H.H.779



H.H.780



H.H.781

Chương VII

BỔ TRỢ

A. SƠ ĐẲNG - BỔ TRỢ - ĐAI II

Bài tập 1 .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Duỗi thẳng chân, thẳng tay (*khép hai bàn tay ĐAO đặt trước gần mép đùi ngoài -; Đồng thời, giật thu hai gót chân về gần nhau - bằng một vai ...*) trục lưng thẳng - trục mặt thẳng - thần thái từ tốn - bình thản.

Từ đó, nâng hai tay ĐAO cao ngang vai, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, song song với nhau, và có khoảng cách bằng 1 vai (*hai cùi chỏ được đẩy về phía trước - cách thân 10 - 20cm ... cánh tay và cẳng tay vuông góc với nhau - trục cẳng tay và trục bàn tay thẳng ... hãy hình dung toàn bộ khung cánh tay như một bộ nhịp dùng giảm xóc ở mức cao nhất*)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Hít hơi vào thật căng ... từ đó, bật đều hai gót chân về phía sau, chủ động đổ toàn thân về phía trước ... vươn hai cạnh tay ĐAO tiếp đất ... sử dụng lực chuyển tiếp giảm xung của cổ tay, khớp khửu chỏ và khớp vai ... toàn thân và trục hai chân thẳng băng tiếp đất mềm mại ... (*khoảng cách toàn thân với mặt đất chếch thành hình chữ V - mặt và ngực cách mặt đất tầm một cẳng tay* ...) ... tư thế như người chống đẩy.

Thời điểm, hai tay tiếp đất cũng là thời điểm hắt hơi thở ra ... đấy cũng là nguyên lý tạo cho cơ thể mềm mại ... hỗ trợ quá trình giảm xóc - va chấn.

Là bài tập rất dễ bị tổn thương phần khớp, phần mặt, cằm ... vì vậy, hãy thận trọng tối đa, ở giai đoạn đầu, nên tập có người bảo hiểm và có đệm mút - phòng hộ - Chúc thành công.

Nhịp 3 :

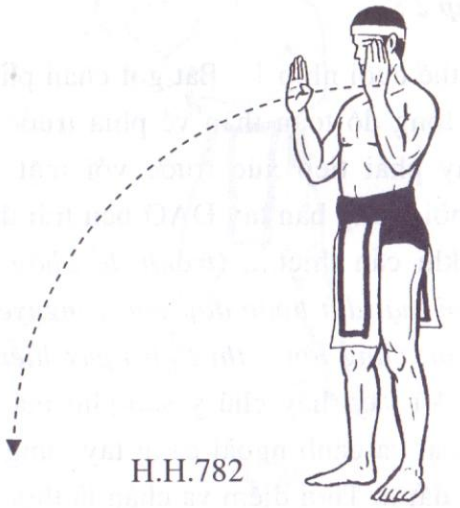
Từ thế cuối nhịp 2 - Dùng lực khớp cổ tay, khớp khửu chỏ và khớp vai ... có sự hỗ trợ của lực bật ngón chân, cổ chân ... dùng sức nhún toàn thân nẩy - nhún tiến lên phía trước (*tư thế vẫn giữ nguyên - trạng thái nẩy bật tương tự tư thế nhảy chồm chồm của con thạch sùng* ...)

Từ đó, bật tấn trở về vị trí THỤ TẤN tiến hành tuần tự các bước tập - nhiều lần - chúng ta hoàn thành nội dung một buổi tập.

(*H.H.782-783là hình minh họa thể hoá toàn bộ thủ pháp kỹ thuật của bài tập bổ trợ - Sơ đẳng đai II*)

Yêu cầu:

An toàn - an toàn và chuẩn xác ... hãy tập có bảo hiểm và từ tốn ... hãy tin vào khả năng của mình ... người luyện võ đã qua khảo nghiệm đai I .... đều có khả năng thực hiện các nội dung bài tập đai II ... Chúc thành công.



H.H.782



H.H.783

Bài tập 2 .

Nhịp 1 :

Từ tư thế như bài tập 1 - Nhịp 1 - Bước chân phải lên phía trước một bước, hai tay ĐAO vươn lên phía trước thủ thế ẨN THƯỢNG HẠ ĐAO - toàn thân thả lỏng - không căng cứng - Đồng thời, hít hơi vào qua mũi căng đầy.

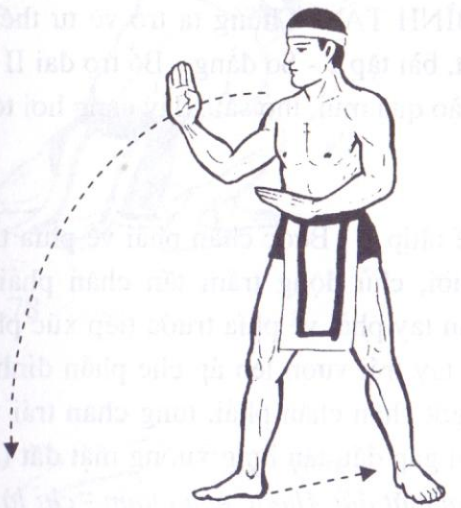
Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Bật gót chân phải về phía chân trái ... chủ động đổ toàn thân về phía trước - dùng cạnh ngoài cẳng tay phải tiếp xúc trước với mặt đất để giảm chấn; Đồng thời, dùng bàn tay ĐAO bên trái đặt ở vị trí gần hông hỗ trợ khi cần thiết.... (*tránh để phần khửu chỏ tiếp xúc trước với mặt đất hoặc đầu gối ... nguyên tắc diện tiếp xúc đồng thời, càng lớn... thì tính nguy hiểm do va chấn càng giảm)* - Vì vậy, hãy chú ý sao cho má đùi, má cẳng chân phía ngoài và cạnh ngoài cẳng tay cùng đồng thời tiếp xúc với mặt đất ... Thời điểm va chấn là thời điểm hắt hơi thở ra ... chống tay trở về vị trí THU TẤN ... tuần tự tiến hành các bước của bài tập nhiều lần - trái - phải ... chúng ta hoàn thành nội dung một buổi tập.

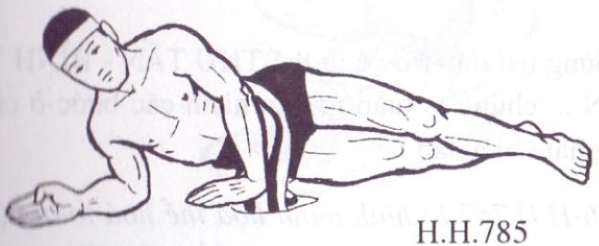
(H.H .784- H.H .785 là hình minh họa thể hoá toàn bộ thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Bổ trợ - Sơ đẳng đai II)

Yêu cầu:

Hãy có đệm không quá mềm làm phương tiện hỗ trợ - bảo hiểm ... hãy tập cẩn thận - lấy an toàn làm gốc - không nôn nóng - mong muốn quá nhiều ... Chúc thành công.



H.H.784



H.H.785

B. TRUNG ĐẲNG - BỔ TRỢ - ĐAI II

Bài tập 1 .

Từ thế BÌNH TẤN- Chúng ta trở về tư thế KHỞI PHÁT như nhịp một, bài tập 1 - Sơ đẳng - Bổ trợ đai II ... Từ đó, mím môi hít thở vào qua mũi, thở sâu, đầy căng hơi tối đa.

Nhịp 2 :

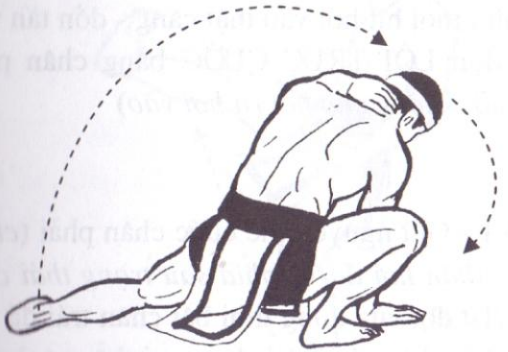
Từ tư thế nhịp 1 - Bước chân phải về phía trước một bước dài. Đồng thời, chủ động trầm tấn chân phải thấp tối đa ; Đồng đưa bàn tay phải về phía trước tiếp xúc phần mu tay với mặt đất, còn tay trái vươn lên áp che phần đỉnh sau hộp sọ ... Từ đấy, bật gót chân chân phải, tung chân trái về phía trước - cong lưng cúi gập đầu lăn lưng xuống mặt đất (*không để phần đầu tiếp chạm mặt đất - hoặc nếu chạm - chỉ là chạm nhẹ, lăn trượt ...)* - không dừng lại, tiếp tục lấy đà bật ngồi trên mặt đất - thời điểm tay và lưng tiếp xúc mặt đất, cũng là thời điểm hắt hơi thở ra ...

Từ đó, đứng bật dậy trở về tư thế THU TẤN - BÌNH TẤN - KHỞI TẤN ... chúng ta tuần tự tiến hành các bước ở cả hai chiều: trái - phải nhiều lần ...

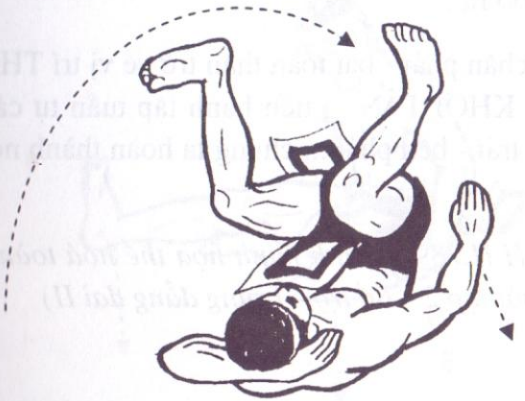
(*H.H.786-H.H.787 là hình minh họa thể hoá toàn bộ thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Bổ trợ - Trung đẳng đai II)*

Yêu cầu:

An toàn - chuẩn xác - thuần thục - tự nhiên và tự tin.



H.H.78



H.H.786

Bài tập 2 :

Nhịp 1 :

Từ tư thế KHỞI PHÁT (*tương tự như tư thế nhịp 1 ở các bài tập trên*) - hãy mím môi hít hơi vào thật căng - dồn tấn vào chân trái thực hiện đòn LÔI TRỰC CƯỚC bằng chân phải trong trạng thái nín thở (*không cho hơi ra hơi vào*)

Nhịp 2 :

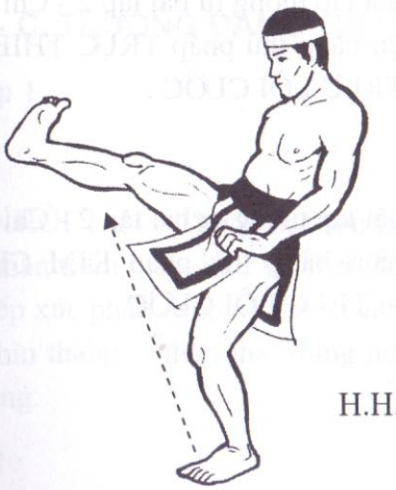
Từ thế cuối nhịp 1 - Giữ nguyên thế cước chân phải (*chân cước duỗi căng, toàn thân hơi đổ về phía sau trạng thái chết lặng như hoạt hình*). Từ đó, vừa đồng thời bật chân trái đá gót chân vào phía trong phía chân phải chủ động rơi thẳng toàn bộ cơ thể xuống mặt đất - (*diện tiếp xúc cùng một lúc với mặt đất là má đùi, má cẳng chân chân trái ; mông và gót chân chân phải ...*). Thời điểm tiếp xúc mạnh nhất - cũng là thời điểm há miệng hắt hơi thở ra ...

Từ đó, thu chân phải - bật toàn thân trở về vị trí THU TẤN - BÌNH TẤN - KHỞI TẤN ... tiến hành tập tuần tự các bước nhiều lần - bên trái - bên phải ... chúng ta hoàn thành nội dung một buổi tập.

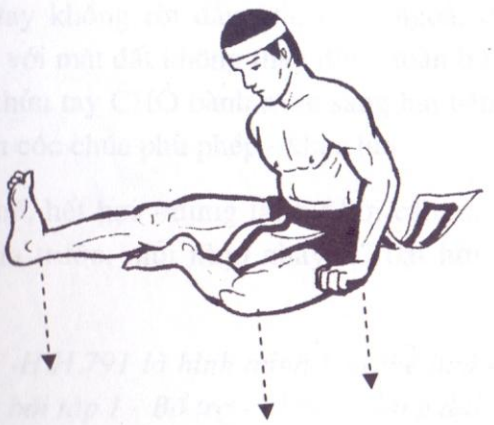
(*H.H.788 -H.H.789 là hình minh họa thể hoá toàn bộ thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Bổ trợ - Trung đẳng đai II*)

Yêu cầu:

Tương tự như tinh thần các bài tập trên ... AN TOÀN - AN TOÀN ...



H.H.788



H.H.789

Bài tập 3 :

Các bước và kỹ thuật tập tương tự bài tập 2 - Chỉ có khác - thế cước được thực hiện bằng thủ pháp TRỰC THIẾT CƯỚC ĐAO chứ không phải TRỰC LÔI CƯỚC .

Bài tập 4 :

Các bước và kỹ thuật tập tương tự bài tập 2 - Chỉ có khác - thế cước được thực hiện bằng thủ pháp KIM CHỈ TRỰC CƯỚC - chứ không phải TRỰC LÔI CƯỚC

C. THƯỢNG ĐẲNG - BỔ TRỢ - ĐAI II

Bài tập 1 .

Nhịp 1 :

Từ tế KHỞI TẤN - Chống hai bàn tay TRẢO vào hai đầu gối ; toàn thân trầm thấp, như võ sĩ SUMO hai bàn chân kễnh lên - chỉ tiếp xúc phần cạnh ngoài với mặt đất, gật đầu về phía sau, mặt nhìn thẳng ... thần thái trang nghiêm ... đồng, hít thở vào thật căng.

Nhịp 2 :

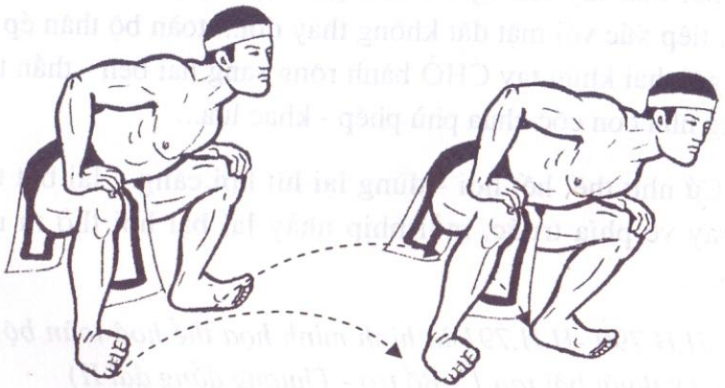
Từ thế cuối nhịp 1 - Nhún toàn thân, bật nhảy về phía trước nhiều lần (*bật càng cao, càng xa càng tốt*) sao cho vị trí của hai bàn tay không rời đầu gối, cạnh ngoài của hai bàn chân tiếp xúc với mặt đất không thay đổi... toàn bộ thân ép sát đầu gối, hai khửu tay CHỎ bành rộng sang hai bên - thần thái giống như con cóc chúa phù phép - khạc lửa...

Cứ như thế, hết hơi - dừng lại hít hơi căng... lại bật tiếp - nhảy về phía trước, mỗi nhịp nhảy lại bật hơi thở ra một phần ...

(H.H.790 -H.H.791 là hình minh họa thể hoá toàn bộ thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Bổ trợ - Thượng đẳng đai II)



H.H.790



H.H.791

Bài tập 2 : (*đây là bài tập không quy định cách thở - thở tự do*)

Nhịp 1 :

Từ tư thế KHỞI PHÁT; Thực hiện tư thế nằm chống đẩy - nhưng diện tiếp xúc với mặt đất là bàn tay ĐAO có hướng - hướng thẳng về phía trước ...

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1; Bật nẩy đều hai tay nhấc cao toàn thân về phía trên - lên khỏi mặt đất (*càng nẩy cao và càng dừng lâu được trên không càng tốt*). Khi rơi xuống đảo nhanh cổ tay hướng các ngón tay quay chụm đối đầu gần chạm nhau... sao cho phần mu ngoài của bàn tay ĐAO tiếp chạm mặt đất.

Nhịp 3 :

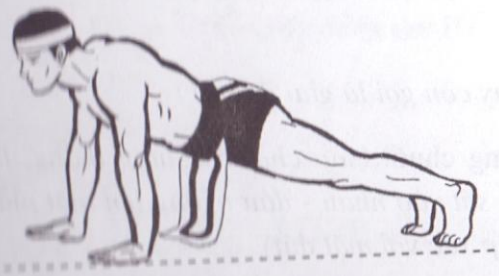
Từ thế cuối nhịp 2; Tiếp tục bật các khớp - nâng nửa thân trên tách khỏi mặt đất... Đồng thời, biến tay ĐAO thành tay QUYỀN sao cho khi cơ thể rơi xuống... phần tiếp xúc với mặt đất là nắm tay QUYỀN...

Cứ như thế, sao trộn, đổi vị trí thế tay và diện tiếp xúc khác nhau của bàn tay với mặt đất - ta hoàn thành một nội dung lý thú của bài tập bổ trợ - Thượng đẳng đai II (*bài tập 2*).

Đây là một bài tập rất khó, không chỉ đòi hỏi phải có thể lực, tính khéo léo... mà cần có thêm khả năng chịu sức ép của cổ tay, nắm tay, ngón tay... sao cho không bị quá đau, bầm dập, trầy khớp... Vì vậy, hãy tiến hành tập từ từ và tập có dụng cụ bảo hiểm (*có đệm, mút giảm chấn*)...

... thời kỳ đầu : nên tiến hành tập bật nẩy chỉ bằng kỹ thuật tay ĐAO - chống bằng bàn tay ĐAO - nẩy lên tiếp xúc với mặt đất cũng bằng tay ĐAO (*thuộc diện trong - lòng bàn tay*) chỉ có khác là khi nẩy vật cần tận dụng khớp đẩy của các ngón tay và lực nẩy bật lấy đà của ngón chân... càng kéo dài thời gian tập chuẩn bị nhiều ngày ... sao cho cơ thể dần dần có khả nanưg thực hiện được các yêu cầu trên một cách dễ dàng - không gượng ép.

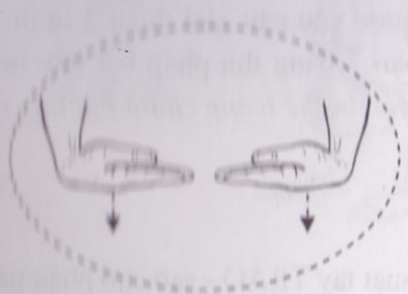
(H.H.792 -H.H.795 là hình minh họa thể hoá toàn bộ thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Bổ trợ - Thượng đẳng đai II)



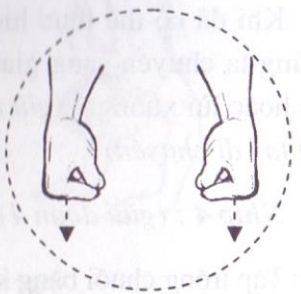
H.H.792



H.H.793



H.H.794



H.H.795

Bài tập 3 : (*đây là bài tập không quy định cách thở - thở tự do*)

Nhịp 1 : *(hay còn gọi là giai đoạn 1)*

Hãy tập trồng chuối (*sao cho trục lưng thẳng, hai chân duỗi thẳng khép sát vào nhau - đầu ngửng lên mặt nhìn đất ... bàn tay ĐAO tiếp xúc với mặt đất*)

Hãy tập nhiều lần, nhiều ngày... sao cho tự mình có thể trồng chuối được lâu,. thăng bằng... không cần người giúp đỡ...

Nhịp 2 : *(giai đoạn 2)*

Khi có thể thực hiện được giai đoạn 1 (*nhịp 1*) thoải mái, tự do... kéo dài thêm 1 đến 2, 3 phút... chúng ta tiến hành tập giai đoạn ... là trồng cây chuối đi bằng hai tay tiến lên hoặc đi lùi... (*luân chuyển như bước chân*)

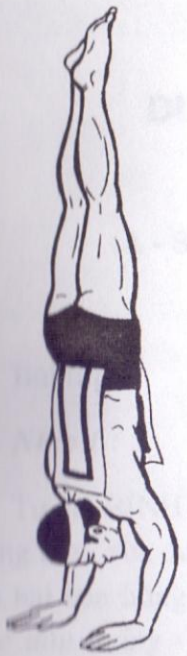
Nhịp 3 : *(giai đoạn 3)*

Khi đã có thể thực hiện được yêu cầu giai đoạn 2 tự do... chúng ta chuyển sang giai đoạn 3 bằng thủ pháp bật nẩy tiến lên hoặc lùi xuống... (*giữ nguyên tư thế trồng chuối bật nẩy cả hai tay di chuyển*)

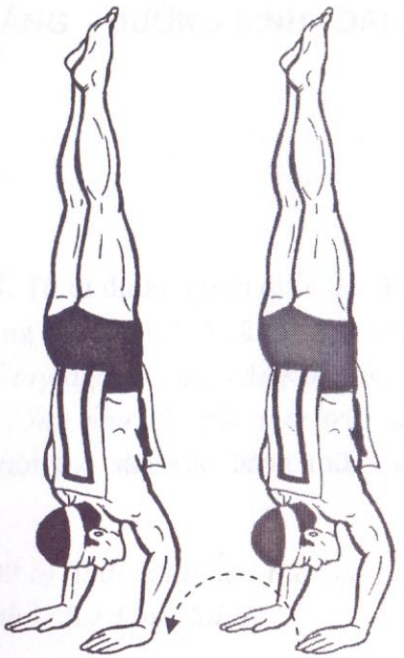
Nhịp 4 : *(giai đoạn 4)*

Tập trồng chuối bằng kỹ thuật tay TRẢO - sao cho phần tiếp xúc với mặt đất lúc đầu là toàn bộ tay TRẢO nhưng theo năm tháng... phần tiếp xúc dần dần chỉ là đầu ngón tay TRẢO...

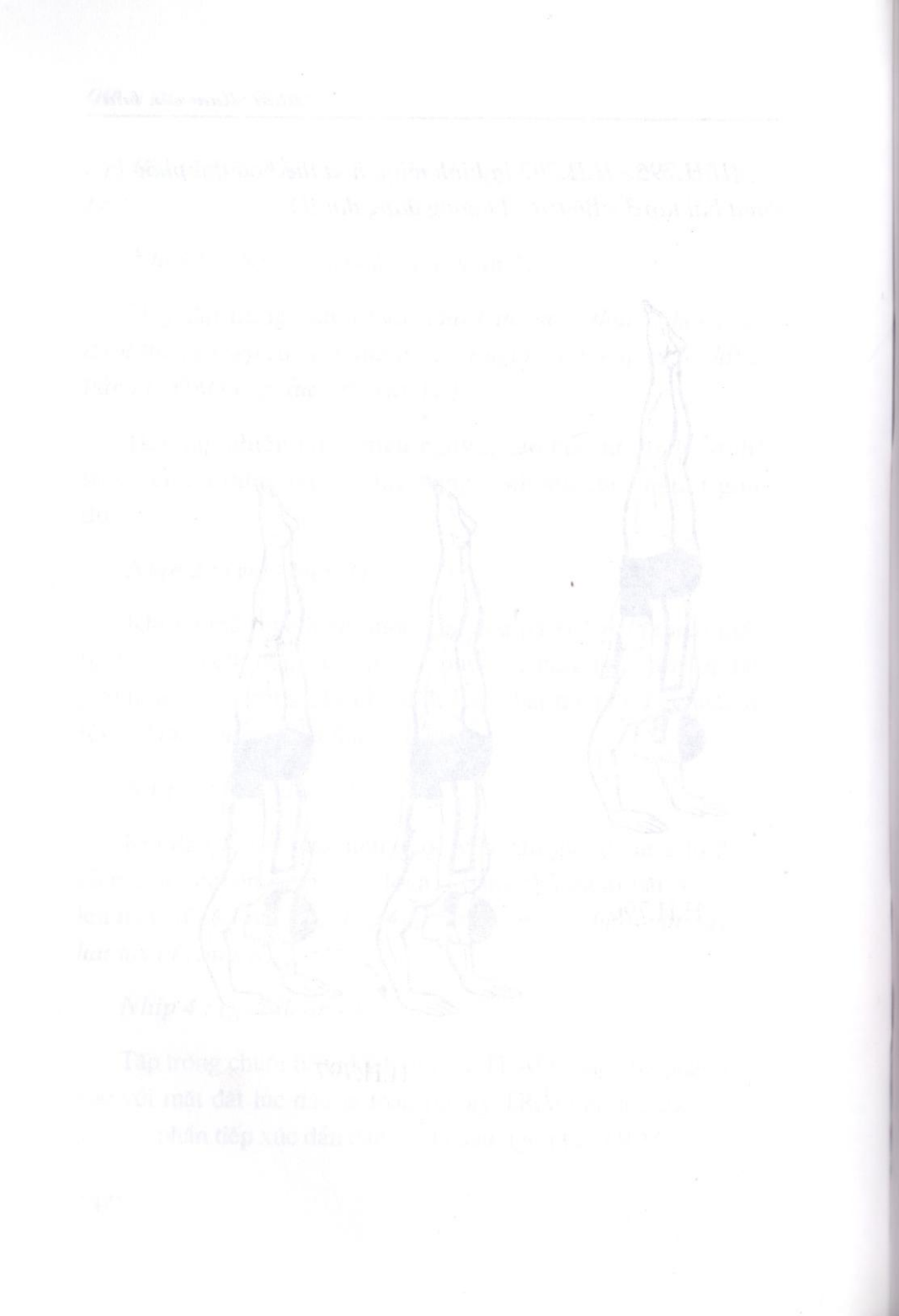
(H.H.796 - H.H.797 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 3 - Bổ trợ - Thượng đẳng đai II)



H.H.796



H.H.797



Chương VIII

DƯỠNG SINH - KHÍ NỘI DỊCH

A - SƠ ĐẲNG - DƯỠNG SINH - ĐAI II

Bài tập .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN. Từ từ dướn người duỗi tấn đứng thẳng. Đồng thời, vừa đưa vòng hai tay ĐAO cũng từ từ vòng ra phía sau hai bên hông (*thế tay duỗi thẳng, căng phồng, trục lưng, trục đầu thẳng - cột sống như lõi của một trục quay căng cứng...*). Đồng mím môi thở sâu vào bằng mũi (*nén ngực - bụng căng phồng...*).

(H.H.798 -H.H.800 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật nhịp 1 - Bài tập thở - Sơ đẳng đai II)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1; Người tập mím môi (*đóng van mũi, van mồm, không cho hơi ra, hơi vào*). Đồng thời, từ từ hạ thấp

dần hai tấn, trọng tâm trầm thấp (*HẠ TẤN*). Đồng nâng hai tay ĐAO về phía trước, thế tay chụm dần dần biến thành thế tay XÀ... (*hai cánh tay song song với nhau, cách nhau một thân, đồng gần song song với mặt đất... cổ tay gập - các ngón tay chúc xuống nặng trĩu... toàn thân căng phồng... áp lực nén như muốn vỡ tung*)

(H.H.801, H.H.802 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật nhịp 2 - Bài tập thở - Sơ đẳng đai II)

Nhịp 3 :

Vẫn ở trạng thái nín thở. Người tập vừa dướn cao tấn đứng thẳng... vừa ép nén cườm mu cổ tay ĐAO của hai tay từ từ đưa về vị trí trước bụng ở hai bên hông... hãy hình dung không khí đặc - có độ co giãn như khối cao su đầy hơi bên trong... nên phải cố gắng hết sức ép nén rất khó khăn mới đưa được hai bàn tay về vị trí mong muốn...

(H.H.803, H.H.804 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật nhịp 3 - Bài tập thở - Sơ đẳng đai II)

Nhịp 4 :

Vẫn ở trong trạng thái nín thở. Người tập vừa từ từ trầm thấp tấn. Đồng thời, đưa hai cánh tay về phía hai bên hông (*hai cánh tay song song với diện thân - khửu tay hơi gập, hai cổ tay gấp hết mức vào trong, hướng các ngón tay ép nén theo tinh thần tay XÀ về phía trước, ở vị trí giữa hông... theo tinh thần ép nén - phải căng cứng như tinh thần nhịp 1, 2, 3... ở trên*) .

(H.H.805, H.H.806 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật nhịp 4 - Bài tập thở - Sơ đẳng đai II)

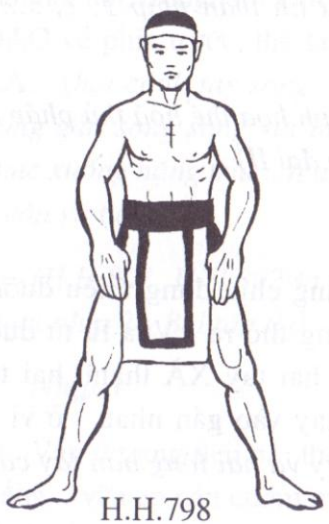
Nhịp 5 :

Khi cơ thể không còn khả năng chịu đựng thiếu dưỡng khí... Người tập vừa từ từ há miệng thở ra ; Vừa từ từ dướn tấn đứng thẳng. Đồng thời, biến hai tay XÀ thành hai tay ĐAO từ từ ép nén hai lòng bàn tay vào gần nhau - ở vị trí bụng dưới (*cách thân một cẳng tay và hai lòng bàn tay cách nhau một thân*).

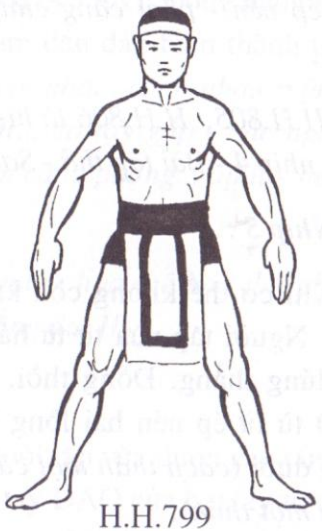
(H.H.807, H.H.808 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập thở nhịp 5 - Dưỡng sinh)

Yêu cầu:

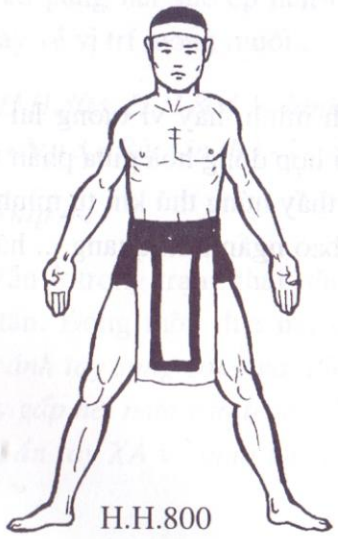
Hãy vì sức khỏe của chính mình, hãy vì tương lai ... tập thật chuẩn xác từng nhịp - phối hợp đồng hoà giữa phần thở và phần hình ... tự các bạn sẽ tìm thấy hứng thú khi tự mình nhận ra đồng quạng lấp lánh, chứa bao ngần kim quang ... hấp dẫn ... viên mãn ...



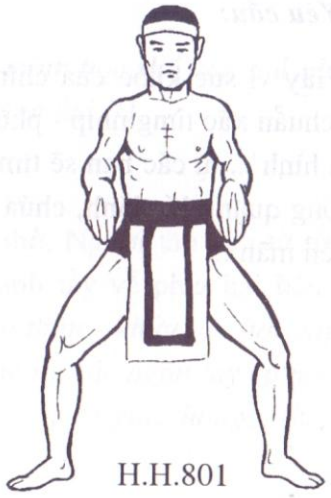
H.H.798



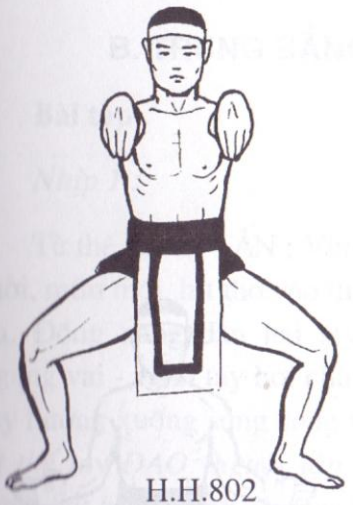
H.H.799



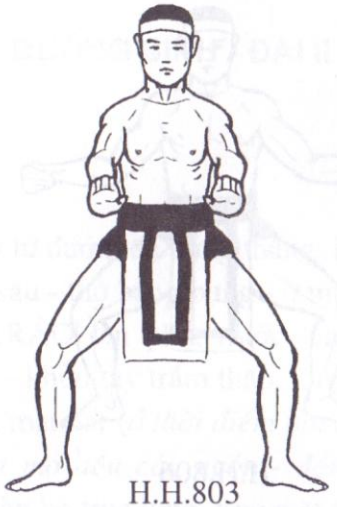
H.H.800



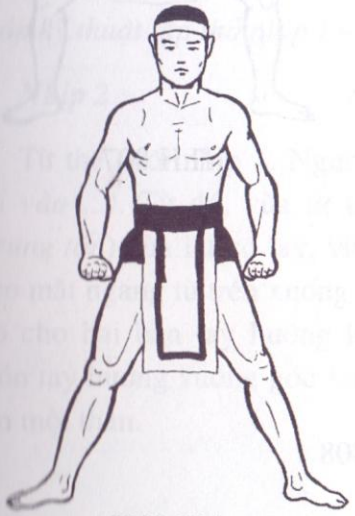
H.H.801



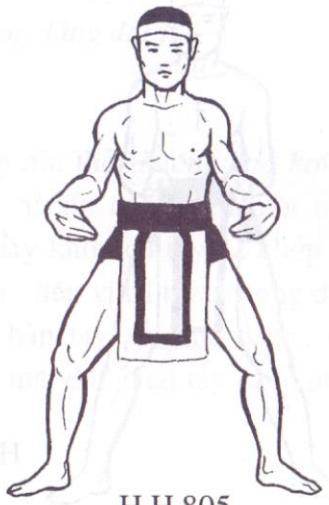
H.H.802



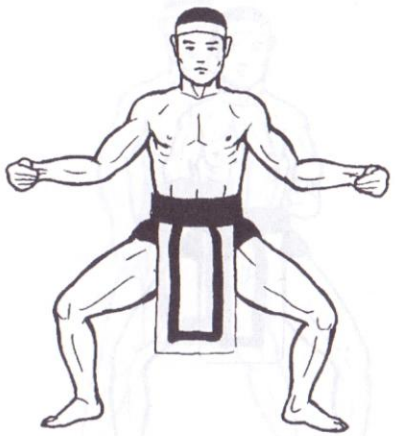
H.H.803



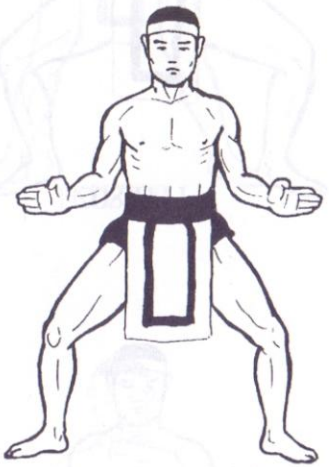
H.H.804



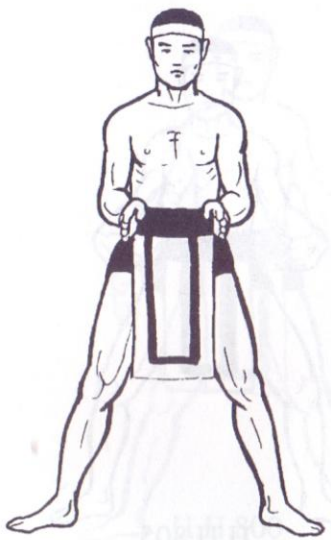
H.H.805



H.H.806



H.H.807



H.H.808

B. TRUNG ĐẲNG - DƯỠNG SINH - ĐAI II

Bài tập .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN ; Vừa từ từ dướn tấn đứng thẳng. Đồng thời, mím môi, hít thở vào thật sâu - thở bằng bụng - ở mức tối đa. Đồng nâng dần hai tay TRẢO lên phía trước lên tầm ngang vai - cánh tay hơi chùng - khửu tay trầm thấp, lòng bàn tay hướng xuống song song với mặt đất (*ở thời điểm bắt đầu - từ thế tay ĐAO -người tập bật mở đều các ngón - đồng co cứng bắt khum hình cò súng)* toàn bộ trục lưng, trục mặt thẳng ... tấn trầm thấp (*hạ tấn)*

(*H.H.809- H.H 811 là hình minh họa thể hoá các thủ pháp kỹ thuật tập thở nhịp 1 - Trung đẳng đai II)*

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1. Người tập nín thở (*không cho hơi ra hơi vào ...)*. Từ đó, vừa từ từ dướn tấn cao thêm một mức (*Trung tấn*) vừa lật cổ tay, vừa quay khớp cổ tay và khớp vai theo mặt ngang từ trên xuống dưới - đến vị trí trước bụng dưới sao cho hai bàn tay hướng lòng bàn tay về phía trước, các ngón tay hướng vuông góc xuống mặt đất - hai tay cách nhau tầm một thân.

(H.H.812 - H.H .813 là hình minh hoạ thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập thở - Nhịp 2 - Trung đẳng đai II)

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Vẫn tiếp tục nín thở. Người tập từ từ dướn tấn đứng thẳng. Đồng thời, đẩy thẳng lòng hai bàn tay TRẢO về phía trước, sao cho hai cánh tay duỗi thẳng, lòng bàn tay TRẢO hướng về phía trước và vuông góc.

(H.H814, HH.815 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật thở - Nhịp 3 - Trung đẳng đai II)

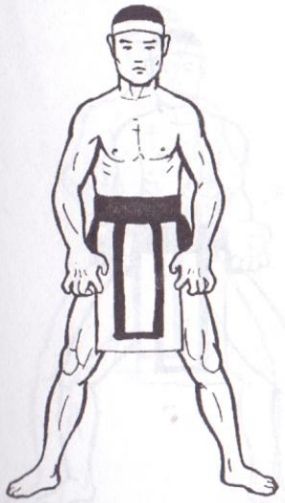
Nhịp 4 :

Khi cơ thể có nhu cầu khẩn thiết về dưỡng khí ... Hãy từ từ vừa tiến hành há miệng thở ra ; vừa từ từ trầm tấn (HẠ TẤN). Đồng thời, vừa từ từ quay cổ tay ép thẳng bàn tay TRẢO xuống bụng dưới sao cho các ngón tay hướng vào nhau ; lòng tay TRẢO song song với mặt đất ... tinh thần du ép căng cứng như các bài tập KHÍ NỘI DỊCH đã được trình bày ....

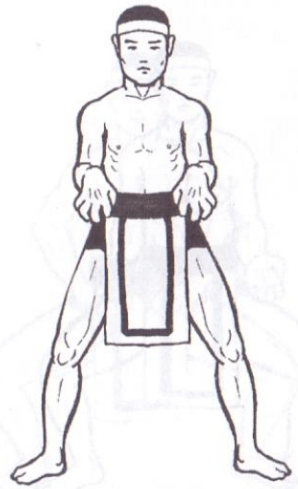
(H.H.816, H.H.817 là hình minh họa thể hoá thủ pháp tập thở - Dưỡng sinh - Nhịp 4 - Trung đẳng đai II)

Yêu cầu:

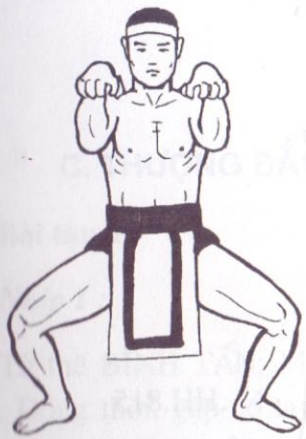
Hãy tập đúng từng chi tiết theo hình minh hoạ và phần chỉ dẫn ... tập KHÍ NỘI DỊCH càng đúng càng có kết quả ... càng đúng càng đi xa ... về xa ... chúc các bạn thành công.



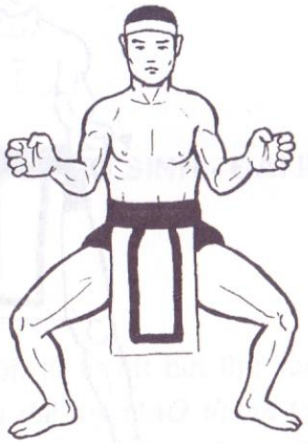
H.H.809



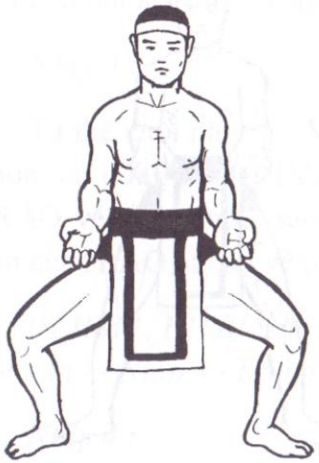
H.H.810



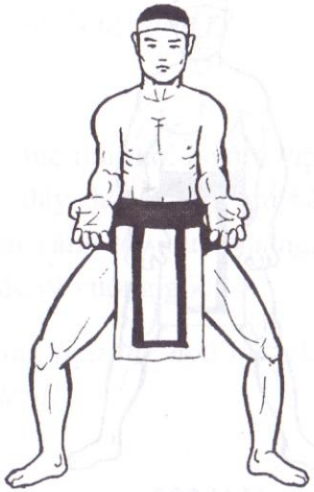
H.H.811



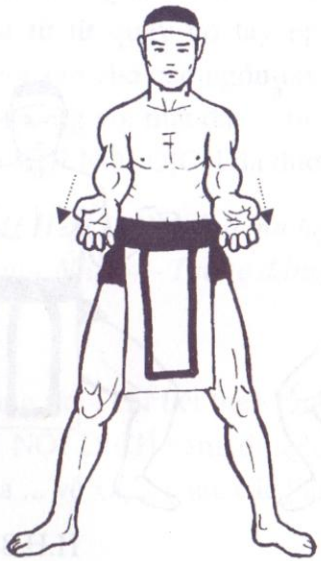
H.H.812



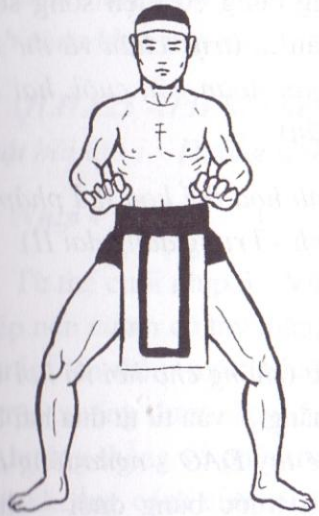
H.H.813



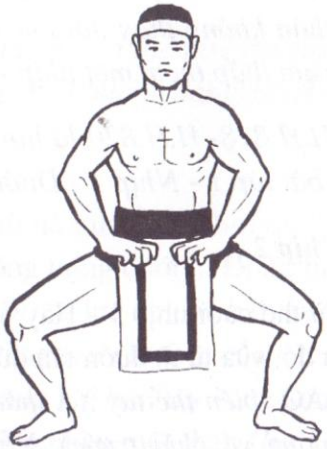
H.H.814



.HH.815



H.H.816



H.H.817

C. THƯỢNG ĐẲNG - DƯỠNG SINH - ĐAI II

Bài tập 1 .

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN; Mím môi, từ từ hít hơi thở vào qua mũi. Đồng thời, gập cổ tay (*biến thế tay ĐAO thành thế tay XÀ*) ép nén hai mu cổ tay XÀ bành ra hai bên sườn ... Từ đó,

nâng hai cánh tay theo đường vòng cung có diện song song với diện thân lên cao tầm ngang đầu ... (*trục chân và thế tấn của chân không thay đổi chỉ đến giai đoạn gần cuối, hai tấn mới trầm thấp thêm một nhịp - hạ tấn*)

(*H.H.818- H.H.820 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Nhịp 1 - Dưỡng sinh - Trung đẳng đai II*)

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Hãy nín thở (*không cho hơi ra hơi vào ...*) Từ đó, vừa từ từ dướn tấn đứng thẳng ... vừa từ từ đưa hai bàn tay ĐAO (*biến thế tay XÀ thành thế tay ĐAO - ngửa lòng bàn tay hướng về phía trước*). Về vị trí trước bụng dưới - chiều chuyển động của toàn bộ cánh tay - lặp lại chiều chuyển động của cánh tay, bàn tay XÀ nhịp 1 ... khi kết thúc ... (*hướng của hai bàn tay ĐAO tạo với trục thân một góc khoảng 45^0 ... hướng ngón tay hướng xuống.*)

(*H.H .821-.H.H.824 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật nhịp 2 - Bài tập 1 - Thượng đẳng đai II*)

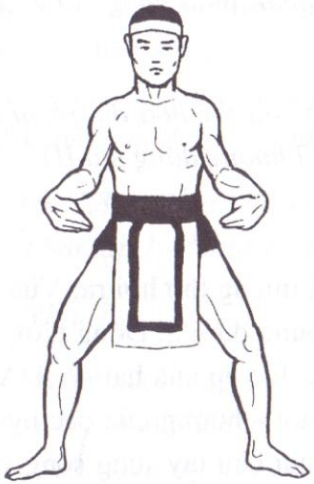
Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - Vẫn tiếp tục nín thở (*không cho hơi ra hơi vào*). Từ từ hạ tấn (*trung tấn*); Đồng thời, gập cổ tay sao cho mu cổ tay ĐAO hướng lên, ngón hai tay ĐAO hướng xuống vuông góc với mặt đất ... Đồng thời, nâng hai cẳng tay và hai bàn tay ĐAO lên tầm ngang vai (*hai bàn tay cách nhau một thân, hai khớp chỏ hơi chùng - toàn thân căng cứng như bình chứa khí - sắp nổ...*)

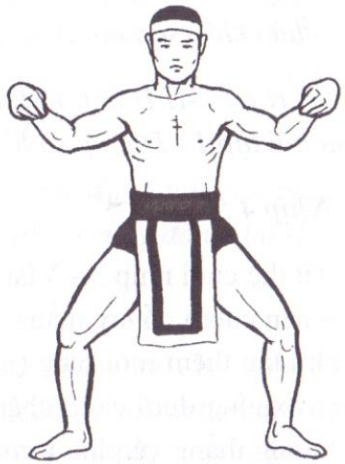
(*H.H.825 -H.H.826 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 1 - Dưỡng sinh nhịp 3 - Thượng đẳng đai II*)

Nhịp 4 :

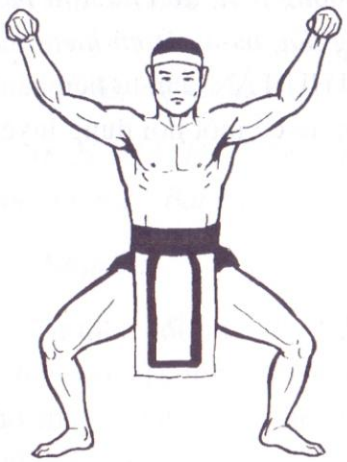
Từ thế cuối nhịp 3 - Vừa từ từ há miệng thở hơi ra; Vừa từ từ ép nén cườm cổ tay thẳng xuống bụng dưới ... Đồng thời, từ từ trầm tấn thêm một mức (*hạ tấn*) ... lực ép của hai tay ĐAO từ trên xuống dưới càng chậm càng tốt - hướng của các ngón tay hướng thẳng về phía trước, lòng hai bàn tay song song với mặt, khoảng cách của hai tay cách nhau một thân (*lực ép của hai cánh tay chủ yếu bằng lực của hai cườm cổ tay - đây là cách ép nén lực rất khó - nhưng; Đồng thời, đó chính là một trong những thủ pháp tập nội công đặc môn rất có hiệu quả của môn phái*). Từ đó, trở về vị trí THU TẤN tuần tự tiến hành các bước của bài luyện khí ... chúng ta có một nội dung luyện tập thật bổ ích.



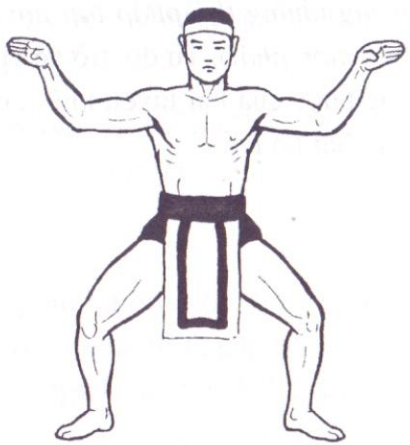
HH. 818



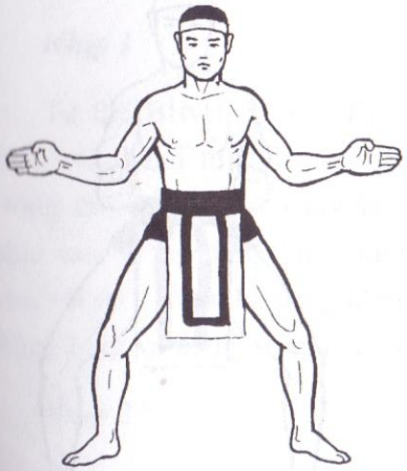
H.H.819



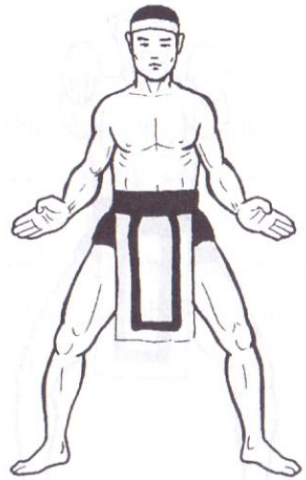
H.H.820



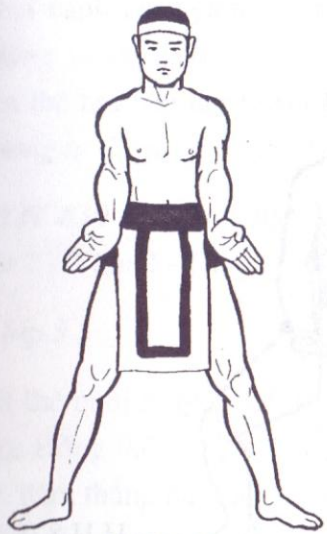
H.H.821



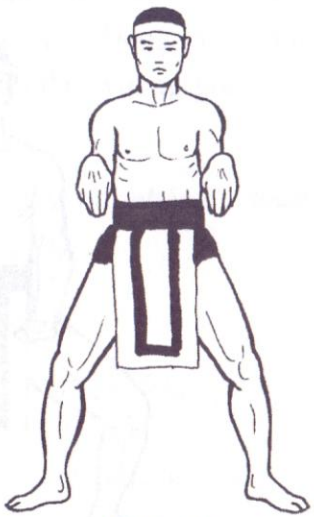
H.H.822



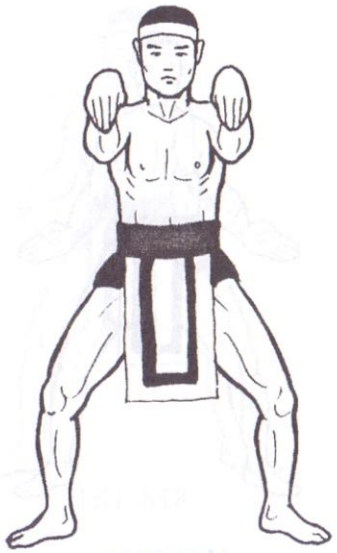
H.H.823



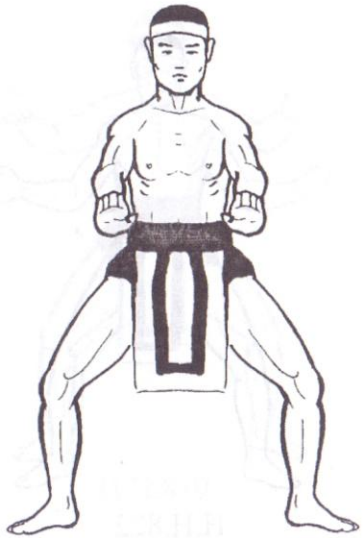
H.H.824



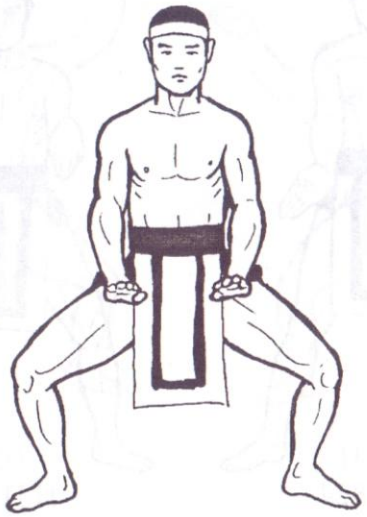
H.H.825



H.H.826



H.H.827



H.H.828

Bài tập 2 :

Nhịp 1 :

Từ thế BÌNH TẤN - Từ từ dướn tấn đứng thẳng. Đồng thời, mím môi hít thở vào bằng mũi - bụng căng phồng ... Đồng thời, gập hai cổ tay ĐAO hướng ngón của hai tay về phía sau. Đồng nâng khớp khửu CHỎ và khớp vai lên cao ở mức tối đa ... ở tư thế nâng khớp ... người tập phải dướn ngực... thẳng lưng và thẳng trục mặt.(*H.H . 829*

Nhịp 2 :

Từ thế cuối nhịp 1 - Nín thở (*không cho hơi ra, hơi vào*). Từ từ trầm thấp tấn (*hạ tấn*); Đồng thời, nâng khớp vai và mở rộng hai cánh tay ngang rộng về hai phía (*sao cho cẳng tay vẫn thõng xuống vuông góc với mặt đất).* Đồng thời, vẫn giữa nguyên thế hai bàn tay ĐAO gập tối đa ; vuông góc với cẳng tay (*tương tự thế tay ở nhịp 1*)

(*H.H .830 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật của bài tập 2 - Nhịp 2 - Thượng đẳng đai II*)

Nhịp 3 :

Từ thế cuối nhịp 2 - tiếp tục nín thở (*không cho hơi vào, hơi ra*); Đồng thời, giữ nguyên khung thế hai chân ... từ từ lật cổ tay, đâm thẳng hai bàn tay ĐAO về phía trước - sao cho hai cánh tay vẫn được giữ nguyên hai bên hông - còn hai cẳng tay

vươn ra vừa song song với mặt đất, vừa song song với nhau và cách nhau một thân (*bàn tay ĐAO hướng lòng vào nhau - các ngón tay khép chặt ; xỉa về phía trước*)

(*H.H.831 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Nhịp 3 - Dưỡng sinh - Thượng đẳng đai II*)

Nhịp 4 :

Từ thế cuối nhịp 3 - Người tập vẫn tiếp tục nín thở. Đồng thời, vừa dướn tấn từ từ đứng thẳng. Vừa đồng thời đâm hai tay ĐAO song song với nhau thẳng lên trên đầu (*hướng hai lòng bàn tay hướng vào nhau - hai cánh tay mở rộng bằng thân và song song với mặt đất*) toàn thân nén hơi căng cứng - cơ thể như một quả bóng muốn phì nổ ...

(*H.H.832, H.H.833 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Nhịp 4 - Thở dưỡng sinh - Thượng đẳng đai II*)

Nhịp 5 :

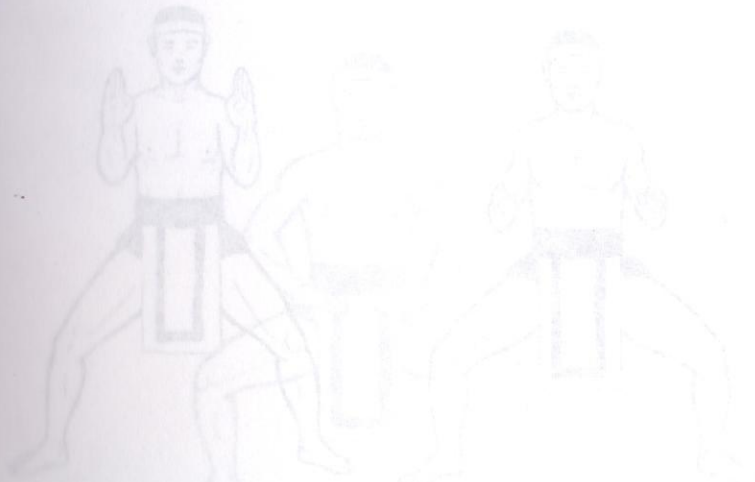
Từ thế cuối nhịp 4 - Người tập vừa há miệng từ từ thở ra ; vừa lật úp bàn tay ĐAO - hướng cả hai bàn tay xuống đất. Đồng thời, vừa trầm thấp tấn (*HẠ TẤN*) vừa ép nén từ từ hai lòng bàn tay xuống bụng dưới ... khung tay mở khum khum - các ngón tay hướng vào nhau, cách nhau khoảng (10 - 20cm)

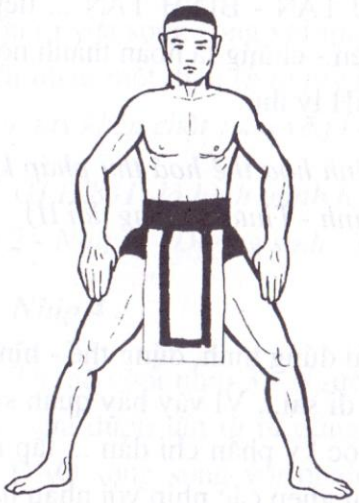
Cứ như vậy, trở về vị trí THU TẤN - BÌNH TẤN ... tiếp tục tập đi - tập lại theo tinh thần trên - chúng ta hoàn thành nội dung một buổi luyện DƯỠNG SINH lý thú.

(*H.H.834, H.H.835 là hình minh họa thể hoá thủ pháp kỹ thuật bài tập 2 - Nhịp 5 - Dưỡng sinh - Thượng đẳng đai II*)

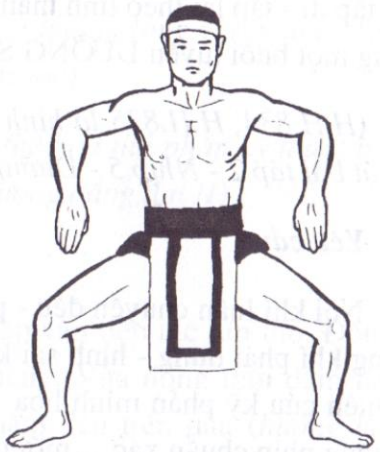
Yêu cầu:

Nội khí luân chuyển đều - phải đúng hình, đúng thế - hình đúng khí phát đúng - hình sai khí đi sai... Vì vậy hãy quan sát nghiên cứu kỹ phần minh hoạ - đọc kỹ phần chỉ dẫn ... tập từ từ từng nhịp chuẩn xác ... mới từ từ ghép các nhịp với nhau hài hoà - ăn ý ... Chúc thành công.

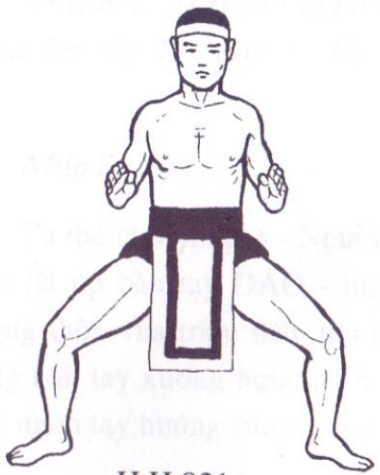




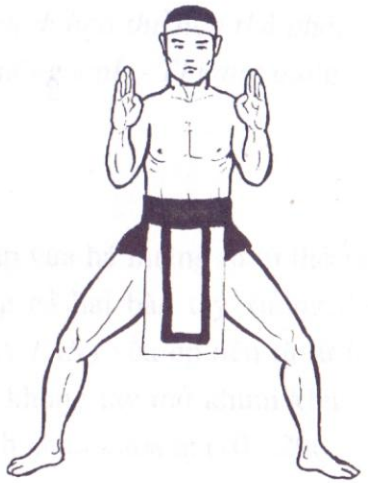
H.H.829



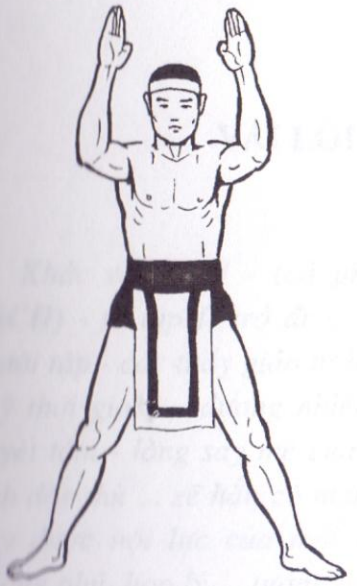
H.H.830



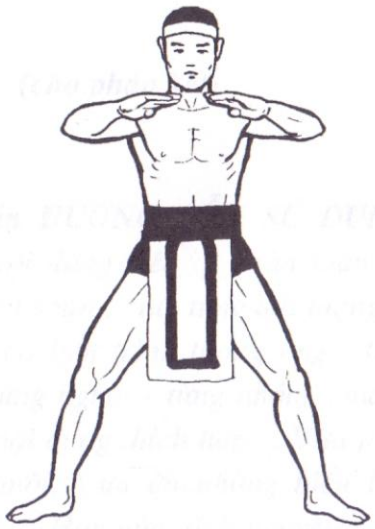
H.H.831



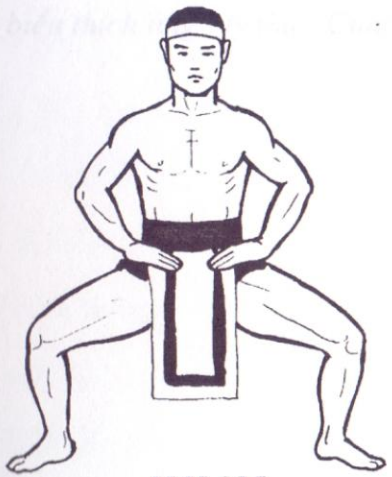
H.H.832



HH.833



H.H.834



H.H.835

VÀI LỜI ... *(cho phần kết)*

*Khác với tập I - (**có phần HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH**) - từ tập II trở đi ... Nội dung trên ... hoàn toàn do người tập - các thầy giáo tự biên soạn ... tuỳ từng đối tượng ... quỹ thời gian ... đương nhiên có lịch trình tương ứng - tính quyết tâm - lòng say mê của từng người - từng nhóm - mang tính đặc thù ... sẽ hẳn có một nội dung thích hợp ... Vừa phát huy được nội lực của mỗi người; Vừa có những biểu lịch phong phú, hợp lý ... tương ngộ ... Hơn nữa, tính nguyên gốc - di sản vẫn được giữ nguyên - Người tập có CÔNG PHU dày dặn hàm luyện qua tập I - đương nhiên tự mình - tự chọn cho mình một thời biểu thích ứng - lý thú - Chúc thành công !*

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 19

PHẦN I. QUYỀN

A. THẾ NÀO LÀ QUYỀN ? 21

B. BIẾN GIẢI VỀ QUYỀN - PHÂN TÍCH KỸ THUẬT ỨNG DỤNG 29

I. Phân tích kỹ thuật thuần tuý 39

1. Kỹ thuật di chuyển 39

2. Kỹ thuật khung đòn tay 54

3. Kỹ thuật khung đòn chân: 78

4. Kỹ thuật đầu - mông: 95

5. Kỹ thuật thở - điều hoà: 105

II. Tập kỹ thuật liên tưởng có đấu thủ 121

1. Tập cảm giác vờn dứ liên tưởng có đấu thủ: 124

2. Tập cảm giác biến chiêu liên tưởng có đấu thủ 129

PHẦN II. LUYỆN QUYỀN

A. XÀ QUYỀN 141

B. TRẢO QUYỀN 199

C. ĐẢO SƠN THÂN PHÁP QUYỀN 272

PHẦN III. KỸ THUẬT SONG LUYỆN

A. YÊU CẦU CỦA KỸ THUẬT SONG LUYỆN. 345

I. Khái niệm và vai trò của kỹ thuật song luyện. 345

II. Yêu cầu của kỹ thuật tập song luyện: 347

1. Nguyên tắc bảo đảm tính an toàn: 347

2. Khởi môn - khởi quyền : 348

3. Điều kiện sân bãi : 350

4. Điều kiện về bạn tập : 350

5. Yêu cầu về cách tập : 350

6. Một số yêu cầu bảo hiểm : 351

III. Kỹ thuật song luyện: 352

1. Tập di chuyển: 353

2. Tập ứng dụng kỹ thuật đòn đơn công và thủ: 357

3. Tập phối hợp theo bài: 359

4. Tập tuỳ biến có hướng dẫn bảo hiểm: 359

B. HƯỚNG DẪN MỘT SỐ BÀI TẬP SONG LUYỆN LIÊN THỦ CÓ ĐIỀU KIỆN 360

I. Tập kỹ thuật khung đòn đơn: 360

1. Các bài tập khung đòn tay: 360

2. Các bài tập khung đòn chân: 370

II. Tập kỹ thuật khung đòn kép. 382

III. Một số bài tập song luyện. 412

1. Bài thứ nhất 412

2. Bài thứ hai 420

3. Bài thứ ba 429

4. Bài thứ tư 438

PHỤ LỤC

NỘI CÔNG: DƯỠNG TÂM GIA PHÁP - PHẦN II

A - BÀI TẬP THƯ GIÃN: 450

B - BÀI DƯỠNG TÂM GIA PHÁP (PHẦN II) 455

PHỤ LỤC: HỆ THỐNG - NỘI DUNG CÁC BÀI TẬP ĐAI II

Chương I. Khởi động

A - SƠ ĐẲNG - ĐAI II 463
Bài tập 1 463
Bài tập 2 466
Bài tập 3 470
Bài tập 4 474
B - TRUNG ĐẲNG - ĐAI II 480
Bài tập 1 480
Bài tập 2 486
C. THƯỢNG ĐẲNG ĐAI II 492
Bài tập 1 492
Bài tập 2 501
Bài tập 3 508

Chương II. Bộ pháp tay

A. SƠ ĐẲNG - BỘ PHÁP TAY - ĐAI II 517
Bài tập I : (Bộ pháp tay đao) 517
Bài tập II (*Sơ đẳng đai II - Bộ pháp tay trảo*) 536
B. THƯỢNG ĐẲNG - BỘ PHÁP TAY ĐAI II 561
Bài tập I : Thủ thuật tay xà 561

Chương III. Bộ pháp chân - Đai II

A. SƠ ĐẲNG - BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II 587
Bài tập I 587
Bài tập II 590
B. TRUNG ĐẲNG - BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II 594
Bài tập I 594
Bài tập II 598
C. THƯỢNG ĐẲNG - BỘ PHÁP CHÂN - ĐAI II 602
Bài tập I 602
Bài tập II 605

Chương IV. Thân pháp

A. SƠ ĐẲNG - SONG LUYỆN THÂN PHÁP ĐAI II 610
Bài tập 1 610
B. TRUNG ĐẲNG - SONG LUYỆN THÂN PHÁP ĐAI II 618
C - THƯỢNG ĐẲNG - SONG LUYỆN THÂN PHÁP - ĐAI II 629
Bài tập 1 629

Chương V. Chân lực

A - SƠ ĐẲNG - CHÂN LỰC - HỆ THỐNG BÀI TẬP ĐAI II 639
Bài tập 1 639
Bài tập 2 642
Bài tập 3 644
Bài tập 4 647
Bài tập 5 651
Bài tập 6 654
Bài tập 7 : 658
Bài tập 8 662

B - TRUNG ĐẲNG CHÂN LỰC - ĐAI II 667
Bài tập 1 667
Bài tập 2 : 679
C - THƯỢNG ĐẲNG - CHÂN LỰC - ĐAI II 683
Bài tập 1 : 683
Bài tập 2 : 688
Bài tập 3 : 690
Bài tập 4 : 693

Chương VI. Hóa giải

A - SƠ ĐẲNG - HÓA GIẢI - SƠ ĐẲNG - ĐAI II 695
Bài tập 1 695
Bài tập 2 : 700
B - TRUNG ĐẲNG - HOÁ GIẢI - ĐAI II 703
Bài tập 1 : 703
Bài tập 2 709

C. THƯỢNG ĐẲNG - HOÁ GIẢI - ĐAI II 714
Bài tập 1 714
Bài tập 2 : 718
Bài tập 3 : 721
Bài tập 4 : 728

Chương VII. Bổ trợ

A. SƠ ĐẲNG - BỔ TRỢ - ĐAI II 735
Bài tập 1 735
Bài tập 2 738
B. TRUNG ĐẲNG - BỔ TRỢ - ĐAI II 740
Bài tập 1 740
Bài tập 2 : 742
Bài tập 3 : 744
Bài tập 4 : 744
C. THƯỢNG ĐẲNG - BỔ TRỢ - ĐAI II 745
Bài tập 1 745

Chương VII . Dưỡng sinh - khí nội dịch

A - SƠ ĐẲNG - DƯỠNG SINH - ĐAI II 753
B. TRUNG ĐẲNG - DƯỠNG SINH - ĐAI II 759
C. THƯỢNG ĐẲNG - DƯỠNG SINH - ĐAI II 763
Bài tập 1 763
Bài tập 2 : 769

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
Trụ sở chính tại Hà Nội:
46 Trần Hưng Đạo, Hà Nội, Việt Nam
Tel: (84-4) 3 8253841- 38262996 Fax: (84-4) 3 8269578
Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam
Tel: 84.8.38220102
Email: thegioi@hn.vnn.vn
Website: www.thegioipublishers.com.vn

NHẤT NAM CĂN BẢN

TẬP II

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 14x20.5cm, tại Công ty TNHH In Thanh Bình. Giấy chấp nhận đăng ký kế hoạch xuất bản số : 628-2010/CXB/12-91/ThG cấp ngày 23/06/2010. In xong và nộp lưu chiểu quý III 2010.