HỒNG LĨNH
biên soạn

BẮC PHÁI PHẬT GIA QUYỀN

Quyền pháp và Cận chiến

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

HỒNG LĨNH BẮC PHÁI PHẬT GIA QUYỀN (Quyền pháp và Cận chiến) NXB TDTT

Phát hành tại:
NHÀ SÁCH HOA NIÊN
494 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - TP.HCM - ĐT: 8306462 - Fax: 8306246
56A Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: 04.8267207

SG 5/2020 - https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

Sách miễn phí
facebook.chiasesachvothuat
PHONG HIỀN

KHO SÁCH VÕ THUẬT PHI LỢI NHUẬN

HỒNG LĨNH

BẮC PHÁI
PHẬT GIA QUYỀN
(Quyền pháp và cận chiến)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI

SG 5/2020 - https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

BẮC PHÁI PHẬT GIA QUYỀN
(Quyền pháp & Cận chiến)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 8456155 - 8437013
Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.1 - TP.Hồ Chí Minh
ĐT : 8298378

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN
PHI TRỌNG HANH
Biên tập : VŨ XUÂN LONG
Trình bày : Hoa Niên Design
Bìa : Hoa Niên Design

Số đăng ký KHXB : 166 KH/TDTT-1336/CXB-QLXB
ngày:12-11-2002. Số lượng: 1.000 cuốn - khổ 13x19
In tại: Xí nghiệp in Tân Bình.
In xong và nộp lưu chiểu: Tháng 12 - 2003

KHO SÁCH VÕ THUẬT PHI LỢI NHUẬN

LỜI TỰA

Môn võ Thiếu Lâm của hệ Bắc phái rất cứng mạnh và uy dũng đã được quyền sư danh tiếng ngày trước là Hồ Cửu Ngạc truyền dạy.

Trước đây, chúng tôi đã xuất bản cuốn Bắc Phái Phật Gia Quyền do Hồng Lĩnh biên soạn. Tên gọi của cuốn sách này cũng đồng thời là tên gọi của bài quyền này.

Để đáp ứng nhu cầu của đông đảo bạn đọc, chúng tôi đã tiến hành biên soạn, chỉnh lý và cho tái bản cuốn sách này, với lời dẫn giải rành mạch và phân thế kỹ lưỡng hơn.

Trong quá trình biên soạn chúng tôi đã cố gắng đúc kết những kinh nghiệm có được trong thực tiễn và tham khảo những cẩm nang, tạp chí võ thuật trên thế giới để biến cuốn sách này thành một tài liệu hữu ích cho các bạn đọc giả yêu thích võ thuật.

Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc gần xa, để nội dung cuốn sách ngày càng được hoàn thiện hơn.

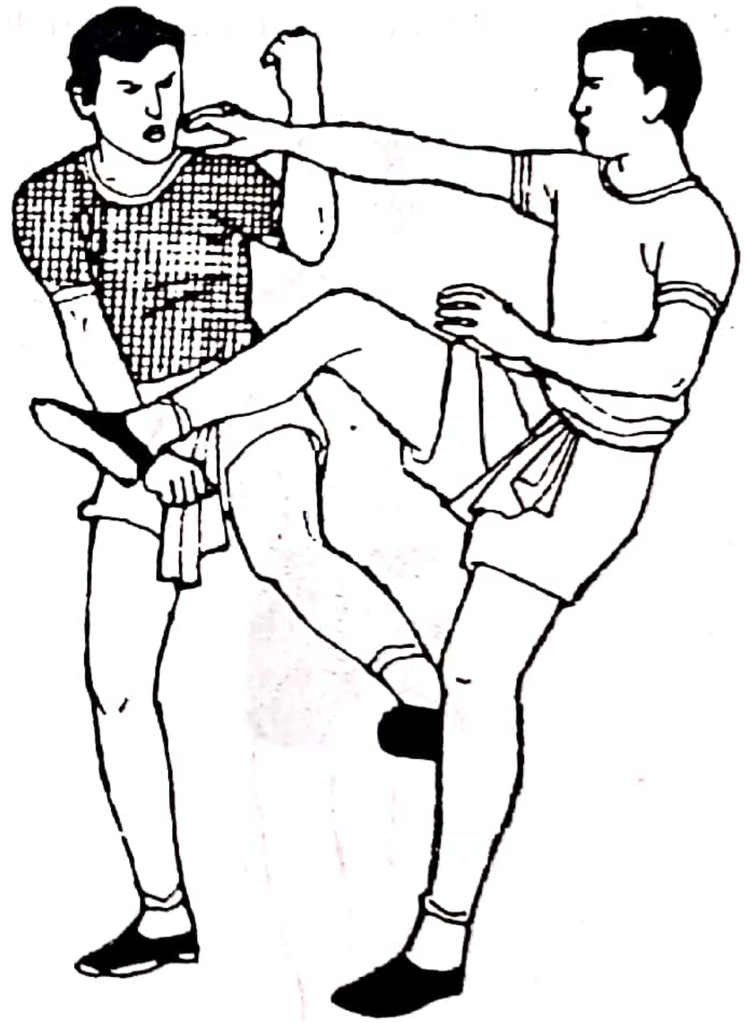
Tác giả
HỒNG LĨNH

SG 5/2020 - https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

CHƯƠNG I
PHẦN QUYỀN

THẾ PHÁ CHÂN CỦA LONG SA CHƯỞNG

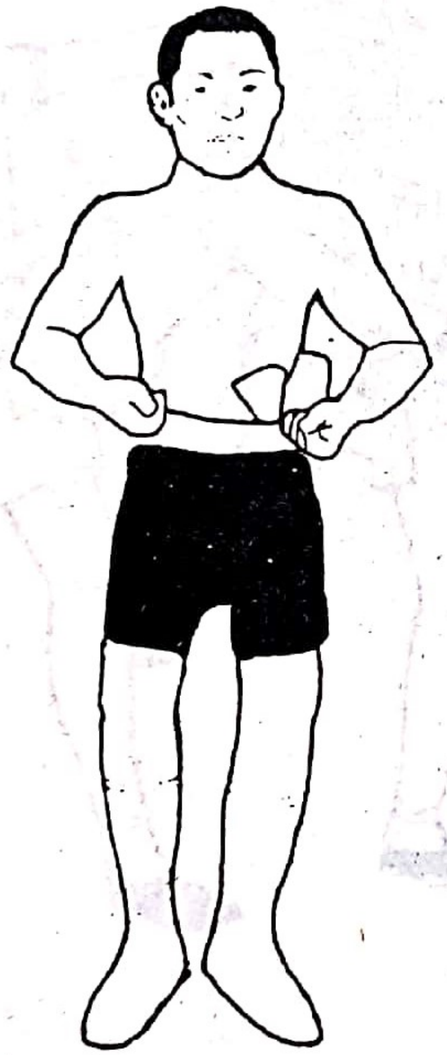
Phản đòn cước, thế đá "điểm thịt" đá vào bắp chân và khẻo chân đối phương để phản đòn của võ Bình Định (Hình.1).



Hình.1

1) BÀO QUYỀN DỰ BỊ

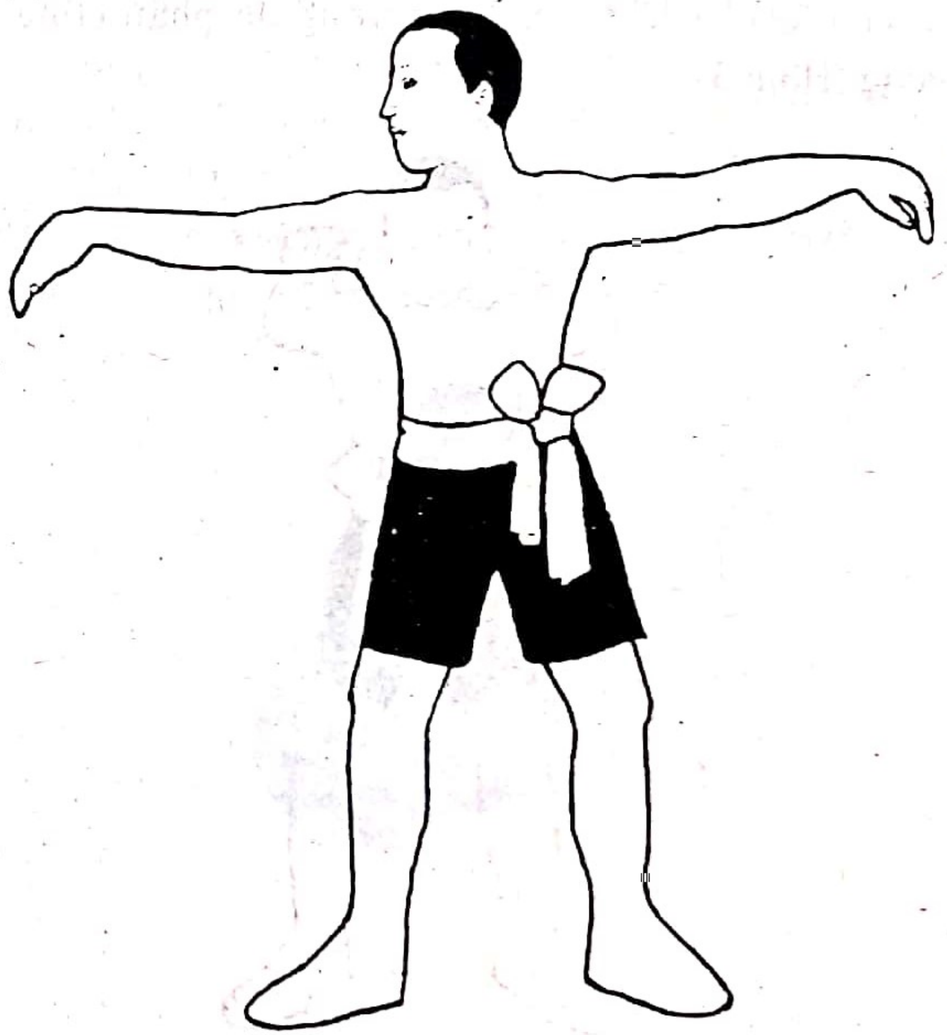
Thức kởi đầu, trong hầu hết các bài quyền xưa, thức này thực hiện bằng cách đứng thẳng Lập tấn. Hai chân kéo sát nhau, hai tay nắm lại mắt nhìn về phía trước. Nghiêm trang ở tư thế chào. Đây là chiêu thức đầu tiên thường hay được sử dụng của con nhà võ (Hình.2a).



Hình.2 a

2) ĐẠI BÀNG TRIỂN CÁNH

Chân bước sang ngang bằng khoảng cách của vai trong tư thế Tấn trung bình thượng hoặc gọi theo phái Liên Hoa là Đại môn tấn. Hai tay đưa ra 2 bên, bàn tay chụm lại như chim đại bàng vỗ cánh. Mắt nhìn sang bên phải (Hình.2b).

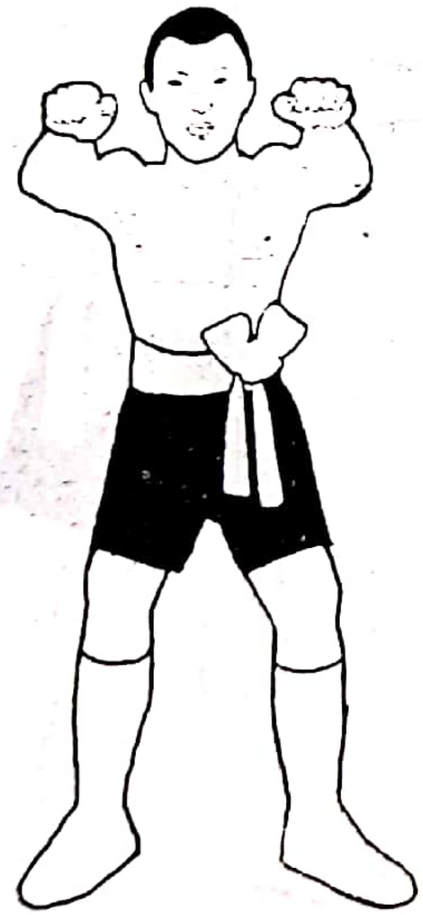


Hình.2 b

3) SONG PHỤNG TRIỀU DƯƠNG

Hai tay vòng sang 2 bên đưa lên ngang mặt, hai tay đồng thời nắm lại. Mặt hướng về trước, chân vẫn giữ nguyên thế tấn như hình 2a-b.

Hai chân đứng dang ra khoảng ngang tầm hai vai. Tấn này Liên Hoàn phái gọi là Đại môn tấn. Lúc tiến sang 2 bên đánh chỏ nghịch hoặc chỏ vòng để phản công đối phương (Hình.3).



Hình.3

4) HẦU NHI BÁT-HỔ

Xoay toàn thân sang trái xuống bộ Trão Mã tấn. Chân trái bước tới trước buông nhẹ bàn chân xuống, chân phải trụ chắc chắn. Trọng lượng cơ thể chủ yếu dồn xuống chân phải. Trụ thấp xuống Trảo Mã tấn là bộ tấn trung bình. Khi xuống tấn đồng thời tay phải đưa ra phía trước ngang tầm mặt, bàn tay dựng đứng lên co ngón tay cái, xoè 4 ngón kia.

Thiếu Lâm Tự trong Phục Hổ quyền gọi thế này là Tứ Chỉ Trường Thiên.

Tay trái đưa xuống phía dưới, các ngón tay co lại như vuốt hổ, mặt nhìn về phía trước (Hình.4).

Hình.4

5) HẮC HỔ TÁN DƯƠNG

Xoay người từ bên trái qua bên phải thân người xoay trở lại như 3 thế đầu đồng thời 2 chân đứng giữa 2 thế tấn là Trung Bình tấn và Đinh tấn. Chân phải bước tới và bàn chân hơi ngang, chân sau cũng ngang như chân trước. Tay phải đưa tới nhưng hơi co lại bàn tay dựng đứng xoay cạnh tay dựng đứng xoay cạnh tay vào trong xòe 4 ngón tay thẳng lên, co ngón tay cái lại, tiếp theo bàn tay trái xòe ra nhưng vịn vào vai eo chỏ tay phải mặt hướng về trước (Hình.5).

Hình.5

6) HẢI SƯ KHAI KHẨU

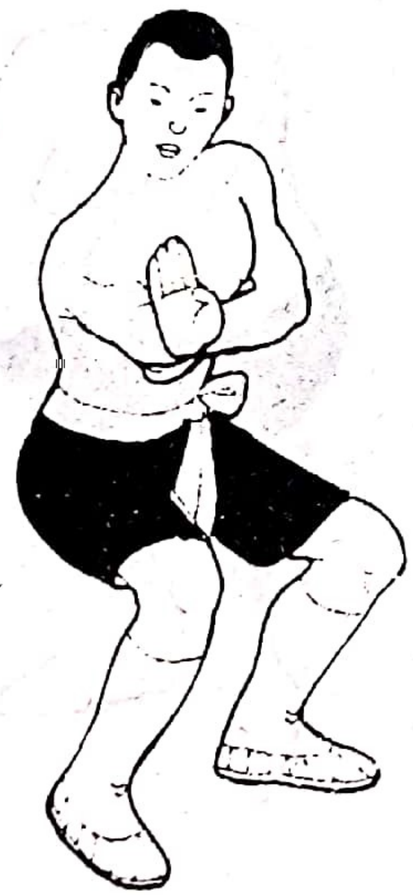
Theo tư thế như hình.5 nhưng xòe ngửa bàn tay phải xuống gần đầu gối. Mắt nhìn theo bàn tay. Chân đứng Trung Bình tấn, các phái võ phương Nam gọi là Tấn Âm Dương khi thọc chân sau vào giữa 2 chân đối phương, khi tiến tới thì chân kéo vuông ra (hình.6).

Hình.6

7) THANH LONG THỔ CHƯỞNG

Tư thế như trên, tay phải đưa thẳng ra. Xòe bàn tay uốn đứng lên và co ngón tay lại, lòng bàn tay phải đưa tới trước. Đây là một biến thể của Âm Dương tấn, nhưng lúc đứng bộ thì đứng theo Trảo Mã tấn.

Các bạn nên chú ý đến các bộ tấn, đôi khi cùng thế đứng nhưng lại có tên khác, và biến thể của nó lại có một tên gọi khác hơn nữa. Sự phân biệt đó là do ở cách gọi theo các hệ phái khác nhau (hình.7).

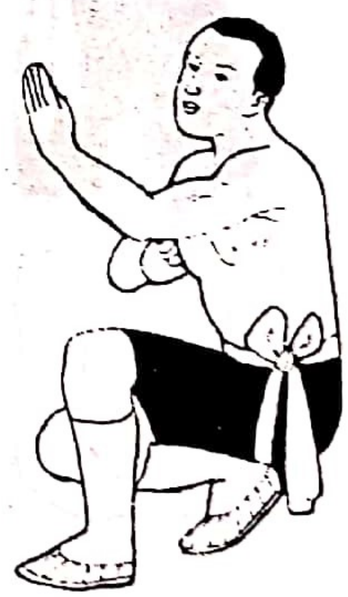


Hình.7

8) BÀNG LONG ĐÀO NGUYỆT

Xoay người từ bên trái sang bên phải, rùn người thật thấp chân phải chéo lên trước, chân trái theo bộ Xà tấn. Đồng thời tay trái xòe và đưa ra nhưng hơi cong vào. Tiếp theo tay phải tỳ sát vào chỏ trái, mặt hướng về phía bàn tay trái.

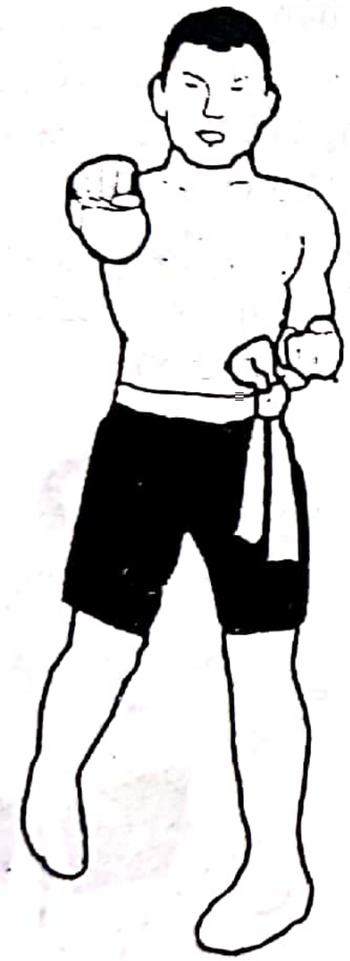
Thế tọa này bỏ chân Xà tấn, khi xoay người lại thì trở thành Trung Bình hay Đinh tấn về phía đối phương để phản đòn. Phái Hồng Gia Quyền gọi tấn này là Bát Quái tấn. Nhưng đúng ra Bát Quái tấn tiến theo hình tám cửa mà đi (các bạn có thể đối chiếu trong bài Âm Dương quyền - Bát Quái chưởng) mà chúng tôi đã có diễn rõ ràng cả đồ hình bộ chân Bát Quái (hình.8).



Hình.8

9) TRIỆT TÂM QUYỀN

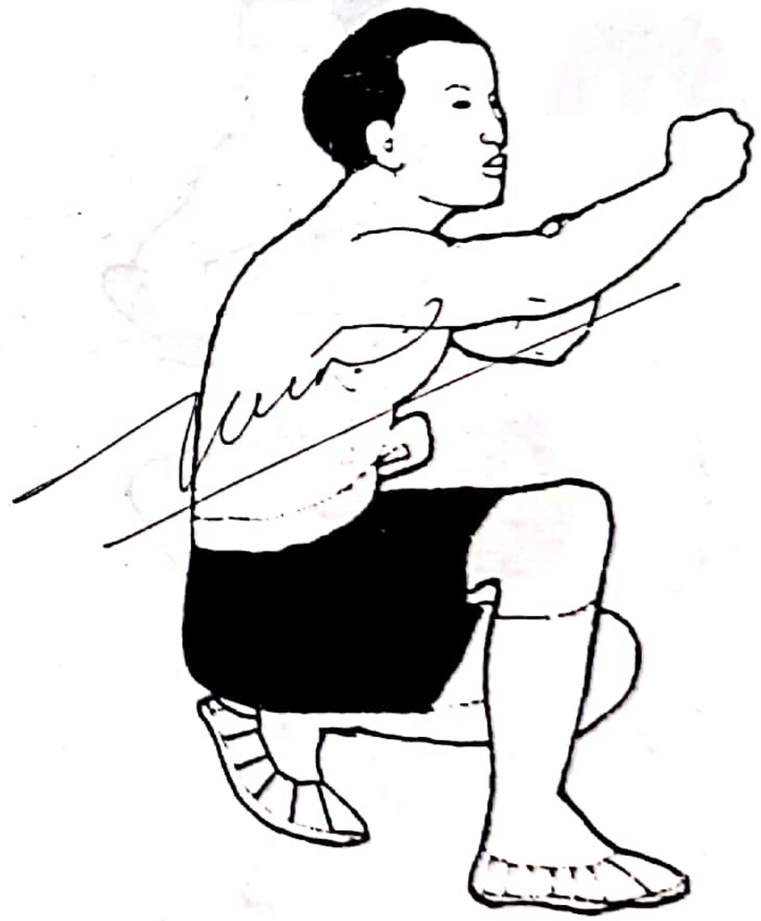
Đứng dậy xoay người từ phải qua trái. Chân trái bước tới bộ Đinh tấn đồng thời tay phải đưa vòng và đánh tới, tay trái co lại kéo về sát nách trái, mặt hướng veè■ phía trước (Hình.9).



Hình.9

10) BÀNG LONG ĐOẠT BÁU

Xoay người qua bên trái và nhún mình thật thấp. Chân trái chéo lên, chân phải thực hiện bộ Xà tấn đồng thời tay phải đưa vòng và đánh từ dưới lên trên. Tiếp theo tay trái tỳ vào chỏ tay phải. Mặt hướng về phía tay phải (Hình.10).



Hình.10

11) TUNG MÃ BIÊN

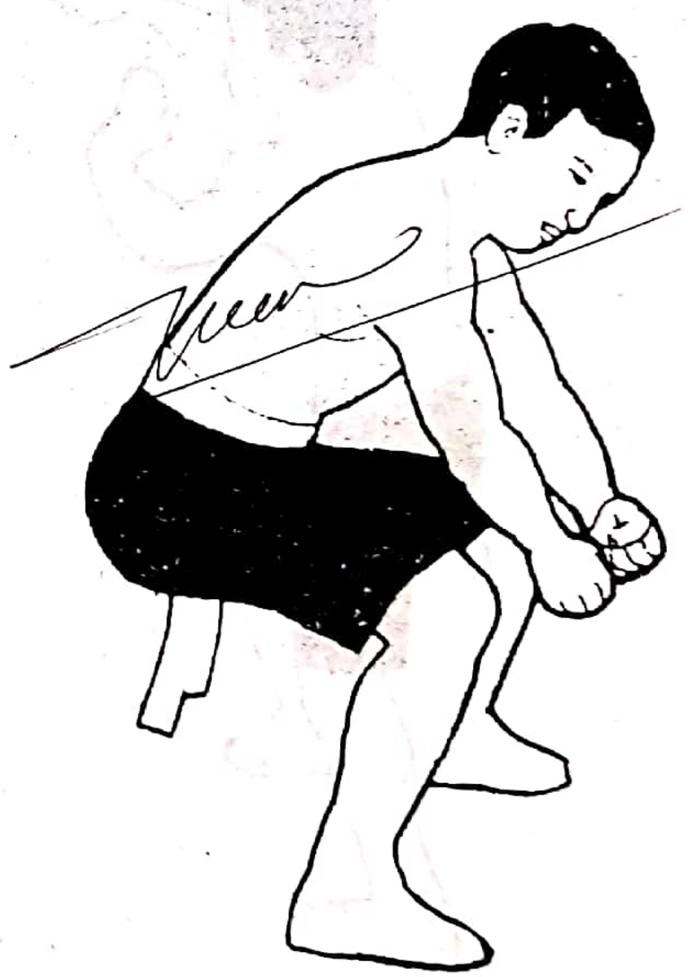
Chân phải bước ngang Trung Bình tấn, đồng thời lật ngửa bàn tay phải, tay trái đỡ dưới mu bàn tay phải. Ngón tay của tay trái để vào lòng bàn tay phải.

Tiếp theo, 2 cánh tay vòng ra và gạt băng ngang qua bên phải (Hình.11).

Hình.11

12) PHỤC THÂN ĐẢ HỔ

Hai tay vòng lại đưa thẳng xuống mặt đất. Đồng thời 2 chân đứng giữa 2 bước tấn là : Trung bình và Đinh tấn. Mặt nhìn xuống đất (Hình.12).



Hình.12

13) YẾN TỬ QUI TRIỀU

Xoay người qua bên trái. đứng thẳng lưng, ngã qua bên trái Đinh bộ tấn. Đồng thời hai tay hơi cong, hai bàn tay cong lại và uốn bàn tay phải cong hẳn lên. Mặt hướng về phía tay trái (Hình.13)

Hình.13

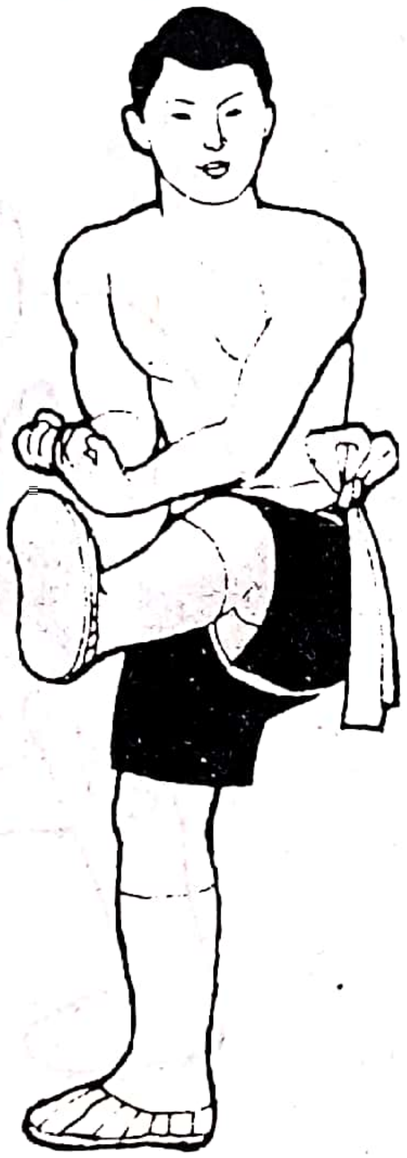
14) ĐẢO GÍA KIMCÂU

Xoay người qua bên phải và cúi xuống thấp. tay phải hơi rùn lại và đưa thẳng xuống mắt cá, chân phải thực hiện bộ Trung Bình tấn. Đồng thời tay trái gập vuông và xòe bàn tay để gần vai phải. Mặt nhìn xuống theo vai phải (Hình.14).

Hình.14

15) PHI TÂM THỐI

Đứng thẳng lưng, đá chân trái ra, tay trái vòng lại và để sát bụng, tay phải vòng và co lại để sát hôn phải (hình.15).



Hình.15

16) PHỤC HỔ TẢO ĐƯƠNG

Thân người lui lại phía sau và phục sát đất. Chân trái quì nhưng đầu gối không sát đất. Chân phải duỗi thẳng về phía trước. Bàn chân xoay ngang, đồng thời 10 ngón tay chống xuống đất. Mặt hướng về phía trước (Hình.16).

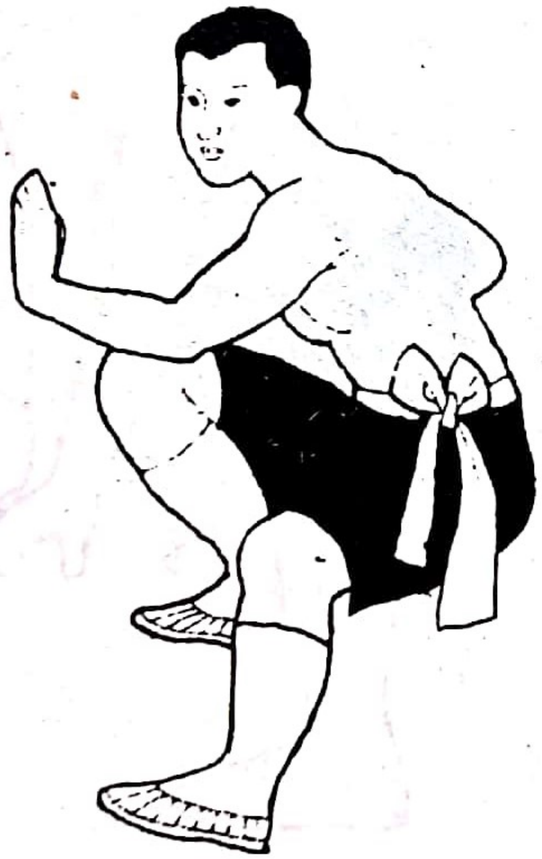
Hình.16

17) LIÊN HOÀN TẢO ĐƯƠNG

Xoay người qua bên trái thân người phục sát đất như thế "Phục Hổ Tảo Đương".

Đổi chân phải co vào còn chân trái thì duỗi thẳng ra. Đồng thời tay trái đưa ra trước mặt, bàn tay gậy lên trên tay phải hướng xuống đất, ngón tay colại.

Bốn ngón kia xếp 2 ngón dính 1 và tay phải chống xuống đất gần chân phải. Thế này thuộc Tấn vuông trong bộ Âm Dương tấn. Khi ngồi sát xuống thì gọi là tọa tấn (Hình.17).

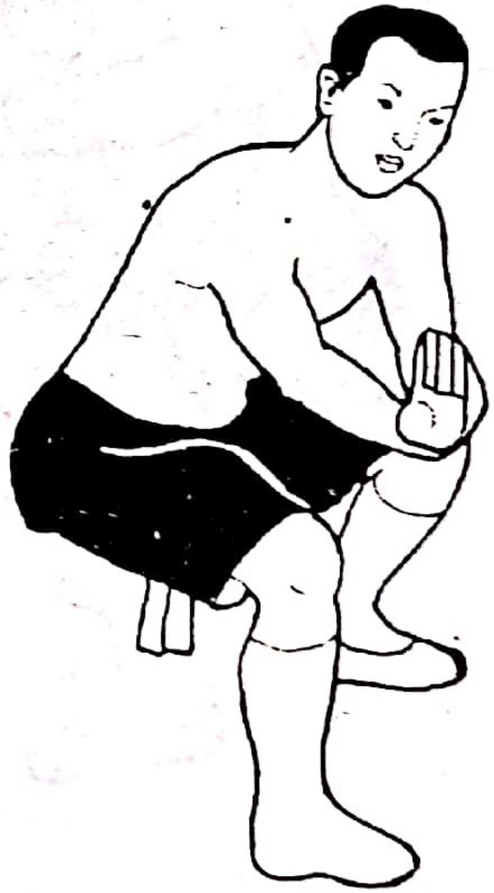


Hình.17

18) CẦM NÃ TẢO ĐƯỜNG

Xoay người qua bên trái. Thân người phục sát đất. hai chân như thế "Phục Hổ Tảo Đường", đồng thời 2 bàn tay xòe ra và uốn lên.

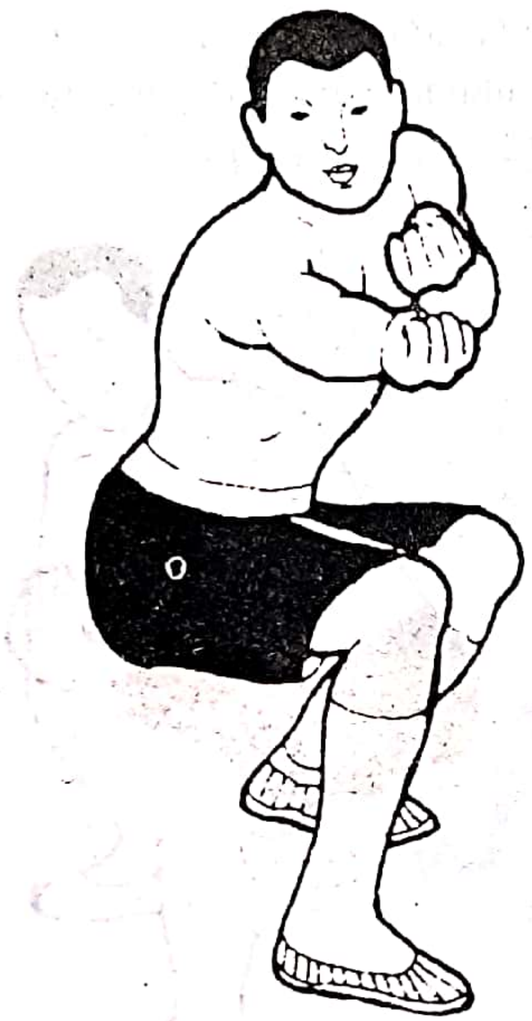
Xoay hai bàn tay ra phía trước mặt. Hai ngón tay cái câu tréo lại, mặt hướng vào hai bàn tay. Tấn thấp hơn trung bình gần như tọa tấn, nhưng thật ra là lại là Hổ tấn của bộ Phục Hổ quyền (Hình.18).



Hình.18

19) MÃ THƯỢNG CUNG KHAI

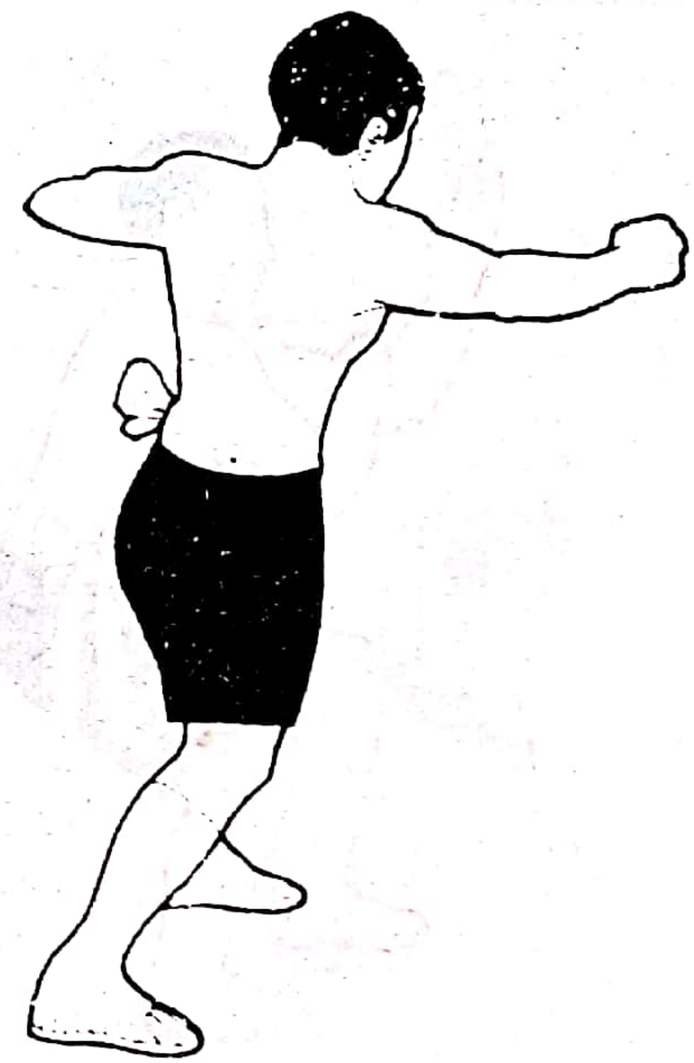
Đứng lên thân người ngả về trước, hai tay vòng lại tay trái đấm tới, tay phải co sát cằm, bộ Trung Bình tấn, mặt hướng về phía tay phải (Hình.19).



Hình.19

20) HỒI MÃ XUNG QUYỀN

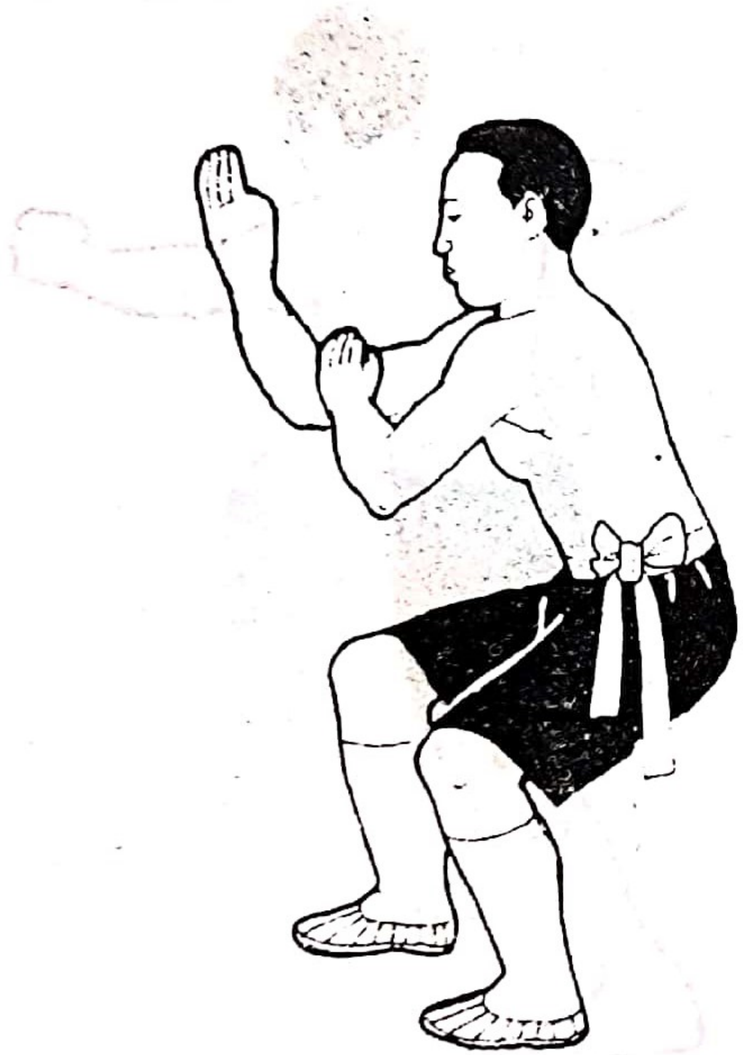
Xoay người qua bên trái đứng thẳng Đinh Bộ tấn, đồng thời tay phải vòng lại và đấm ra, tay trái vòng lại và co sát cằm mặt hướng tới phía trước (hình.20).



Hình.20

21) BÁ VƯƠNG PHONG HẦU

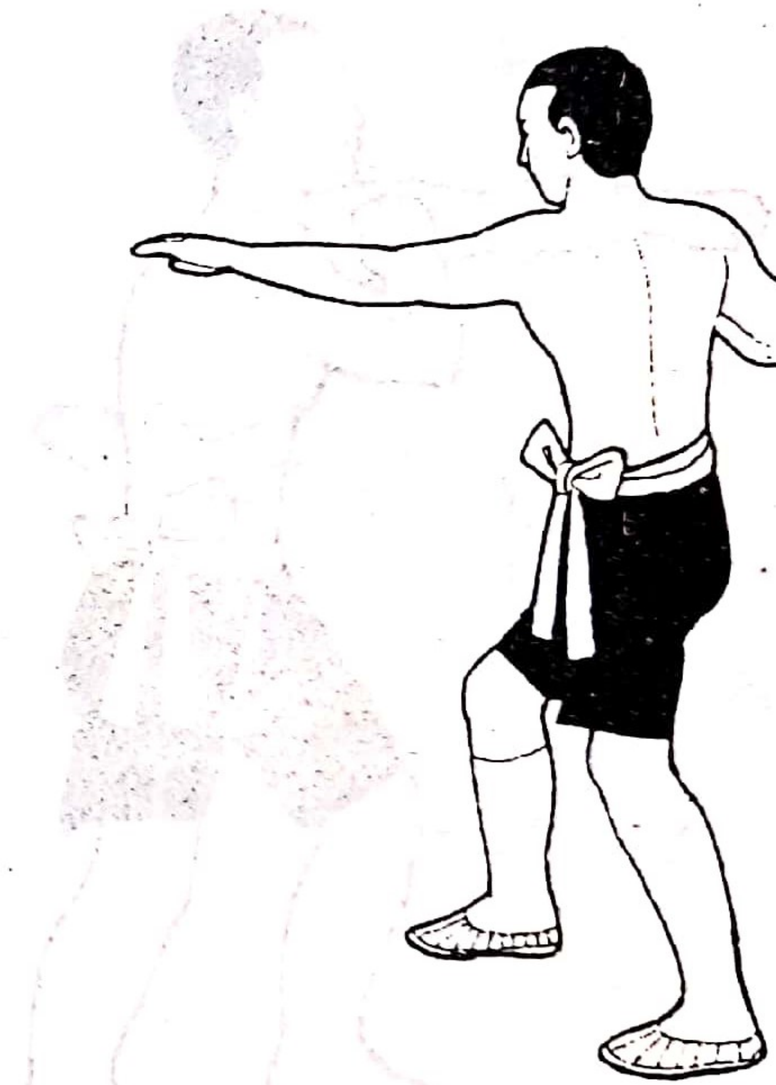
Xoay người qua bên phải, tay phải gạt ngang, bàn tay xòe ra hơi co, tay trái tỳ vào chỏ phải đồng thời đứng ở giữa 2 bước tấn là Trung Bình tấn và Đinh tấn, mặt hướng về phía trước (Hình.21).



Hình.21

22) LONG THƯƠNG CHÂU

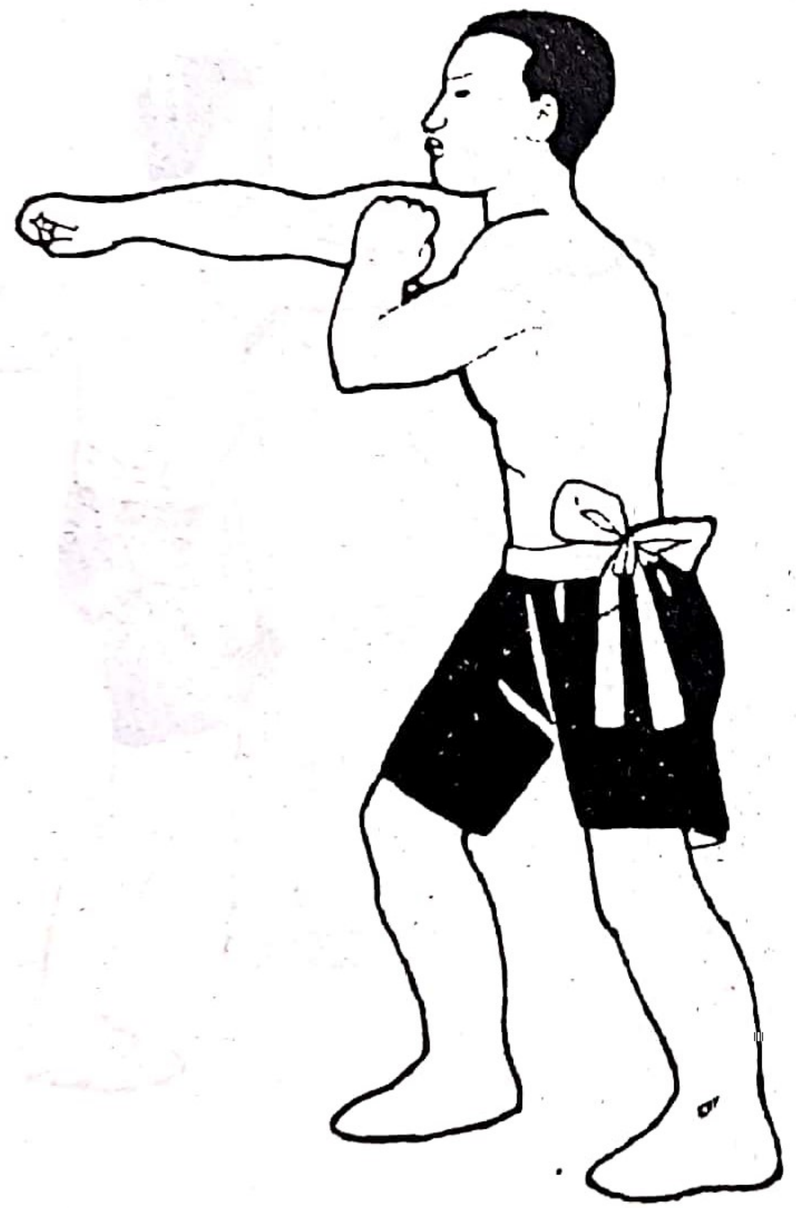
Không xoay người, đứng thẳng bộ Đinh tấn đồng thời tay trái xòe và xỉa thẳng ra, tay phải vòng lại và co sát vào nát phải (Hình.22).



Hình.22

23) ĐƯƠNG ĐẦU PHÁO

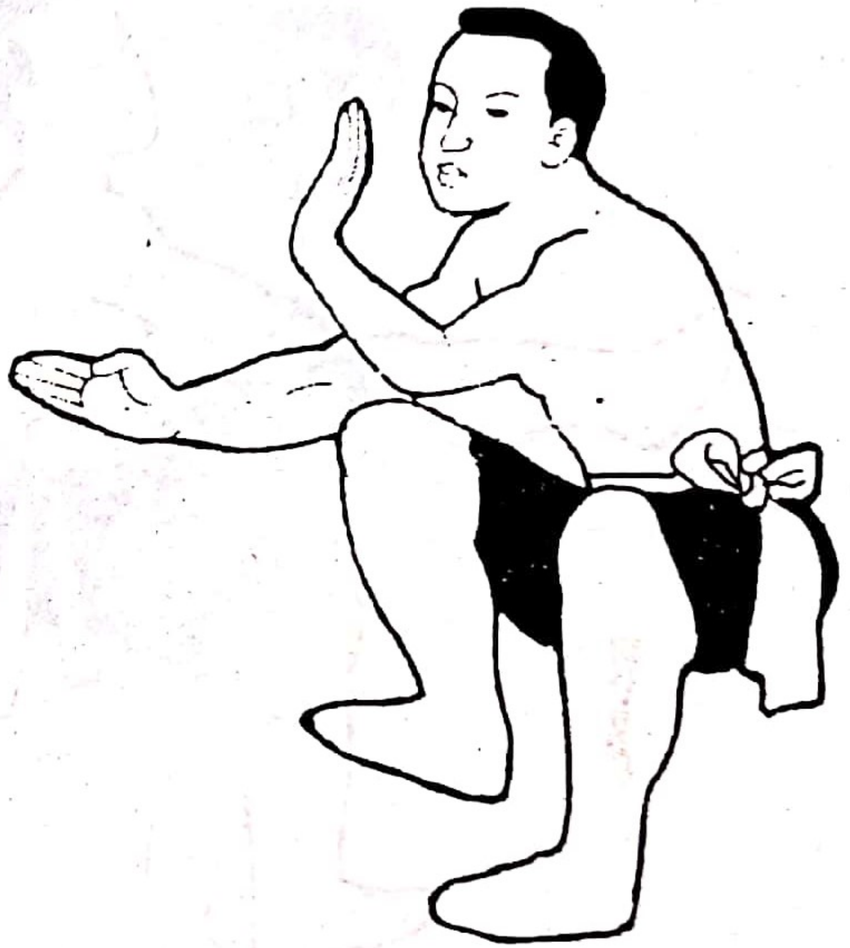
Đứng y theo thế Long Thương Châu nhưng tay phải đấm tới, bàn tay không vòng kéo mà co mấy ngón tay như vuốt cọp, tay trái tỳ vào chỏ tay phải (Hình.23).



Hình.23

24) LƯỢNG KÝ KIÊM SÀI

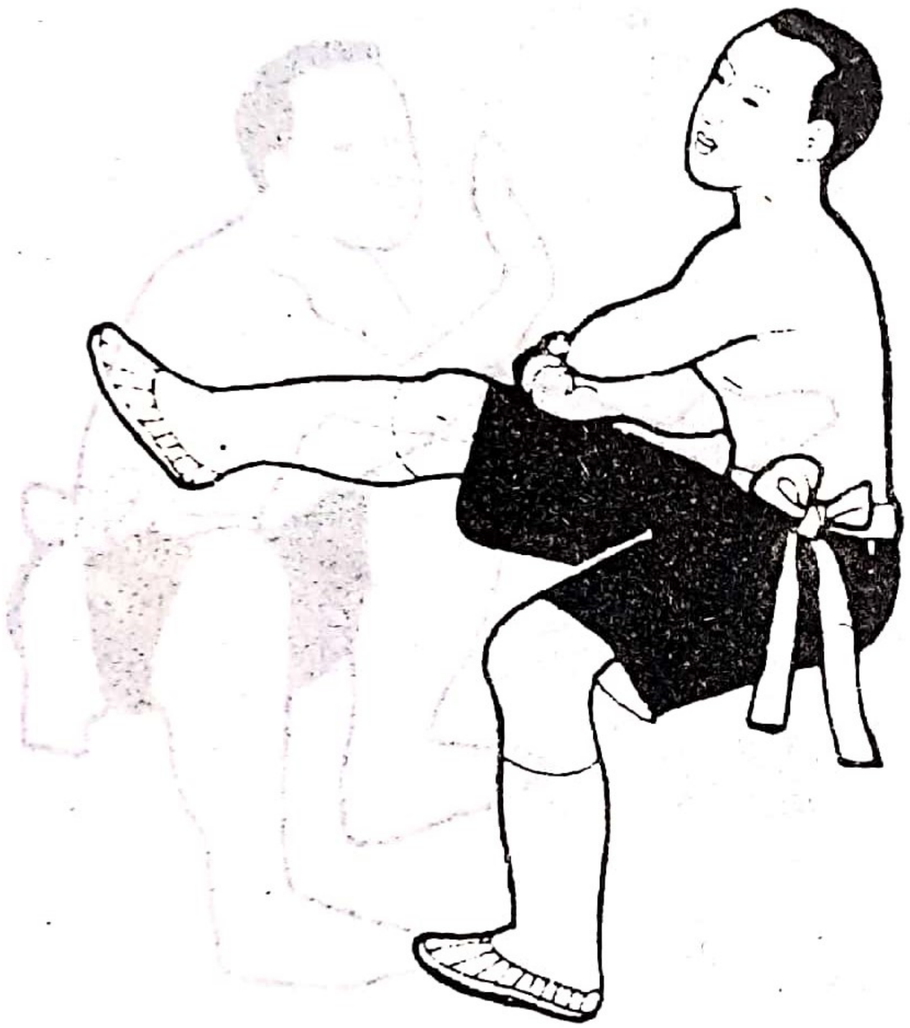
Không xoay người nhưng phục đất. Tay phải xòe ra và đưa thẳng xuống đất, đồng thời bàn tay trái xòe và uốn đứng để sát vai phải (Hình.24).



Hình.24

25) ĐẨU ĐỔ THOÁI

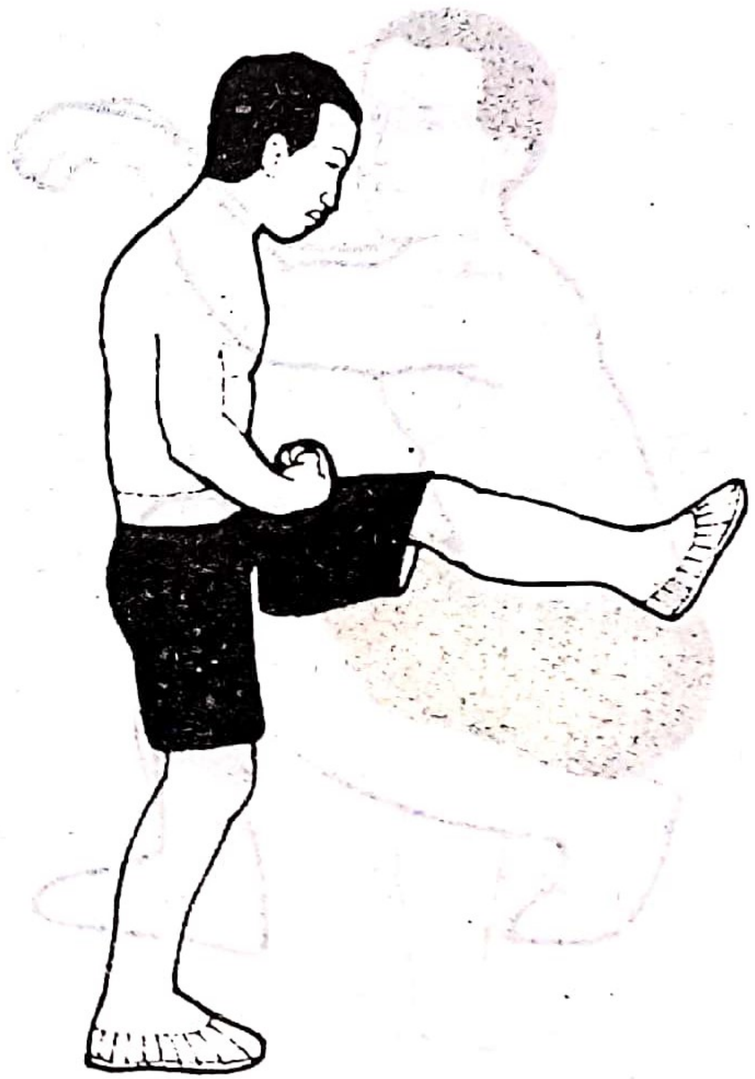
Dứng lên và chân trái nhún xuống, chân phải đá tới đồng thời bàn tay vòng lại và gập cánh tay để sát bụng. Tay phải vòng lại và để sát hông phải (Hình.25).



Hình.25

26) TIÊU HƯỜNG THỐI

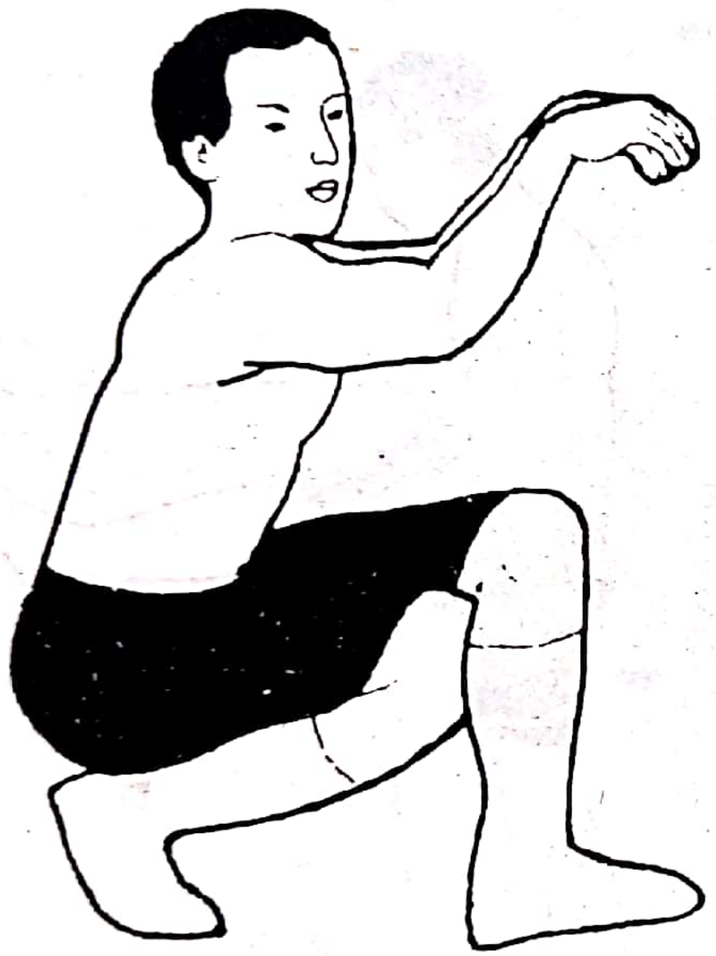
Xoay người qua bên phải chân trái đá tới. Tay phải vòng lại và gập cánh tay về sát bụng. Đồng thời tay trái cũng vòng lại để sát lưng trái, mặt hướng về phía trước (Hình.26).



Hình.26

27) BÀNG LONG HIỆN QUA

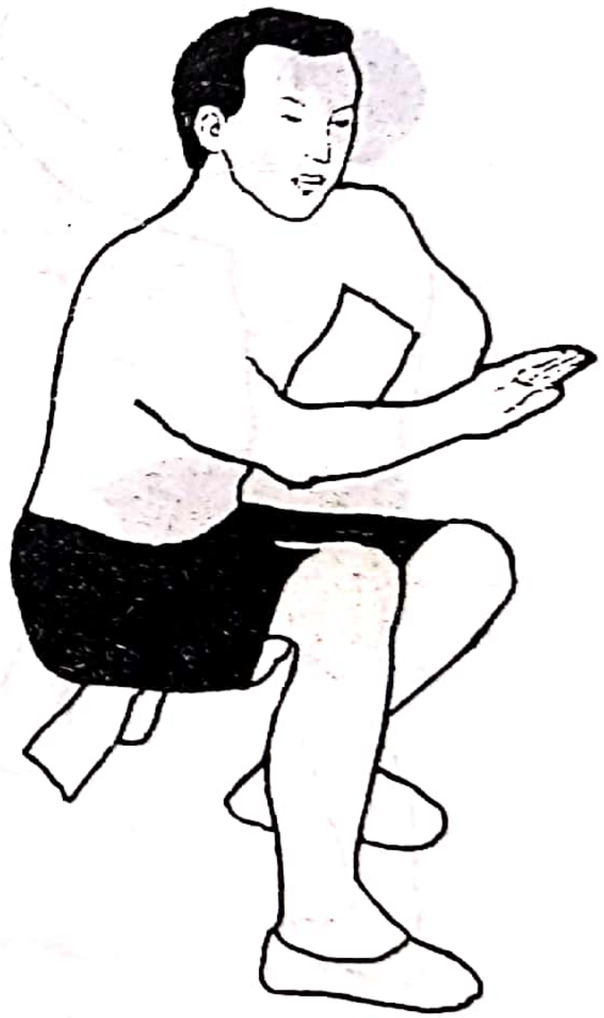
Rùn người thật thấp, chân trái chéo lên chân phải đứng bộ Xà tấn, đồng thời 2 bàn tay xòe ra và bổ về trước, 2 cánh tay hơi gập và mặt hướng về phía trước (Hình.27).



Hình.27

28) BỒN LONG BIÊN

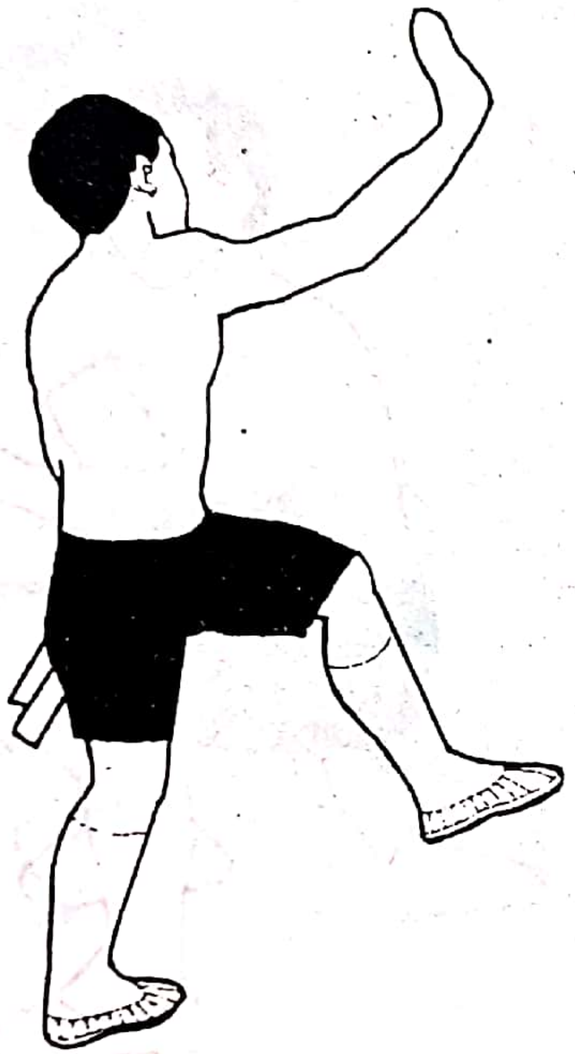
Chân phải bước sang ngang theo bộ Trung Bình tấn, đồng thời lật ngửa bàn tay phải và tay trái đỡ dưới mu bàn tay phải. Ngón tay cái của tay trái để vào lòng bàn tay phải. Tiếp theo 2 cánh tay hơi cong và gạt băng qua bên phải (Hình.28).



Hình.28

29) ĐĂNG XUNG QUYỀN

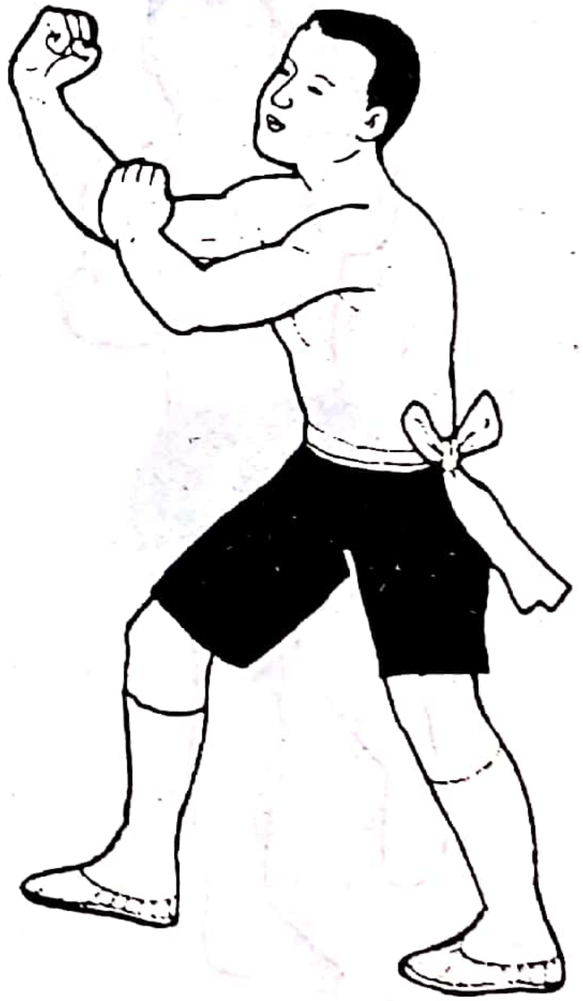
Không xoay người, chân trái bước tới bộ Đinh tấn, đồng thời bàn tay phải xòe ra, uốn đứng lên đẩy thẳng tới, tay trái vòng lại co sát nách, mặt hướng về bàn tay phải (Hình.29).



Hình.29

30) Ô VÂN TRÁC ĐINH

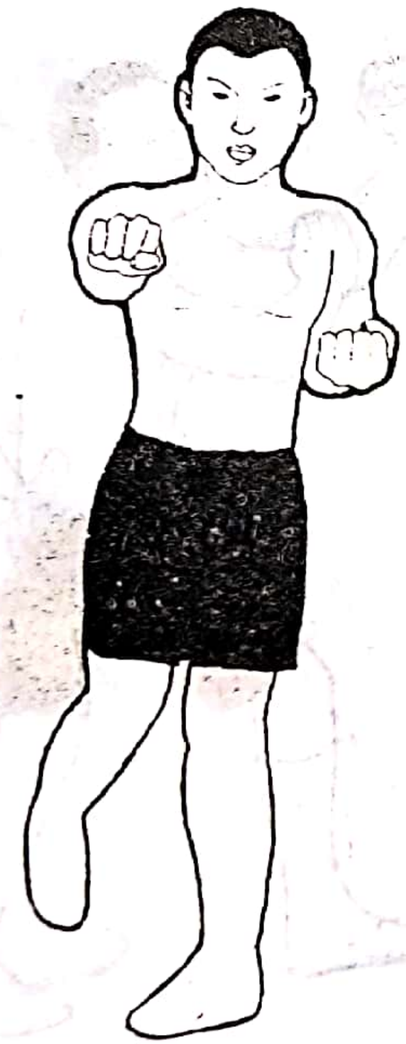
Xoay người qua bên phải, chân phải bước tới, thẳng ra sau theo bộ Đinh tấn. Đồng thời tay phải vòng lại ngang từ trái qua phải, cánh tay phải vòng lại ngang từ trái qua phải, cánh tay hơi co, tiếp theo tay trái tỳ vào chỏ phải (Hình.30).



Hình.30

31) BÌNH XUNG QUYỀN

Xoay người qua bên trái tức trở lại phía trước mặt. Chân trái bước tới bàn chân hơi ngang theo bộ Đinh tấn, lưng thẳng. Đồng thời tay vòng lại và đấm tới, tay trái vòng lại và co sát nách, mặt hướng về trước (Hình.31).



Hình.31

32) HẦU NHI HÁI ĐÀO

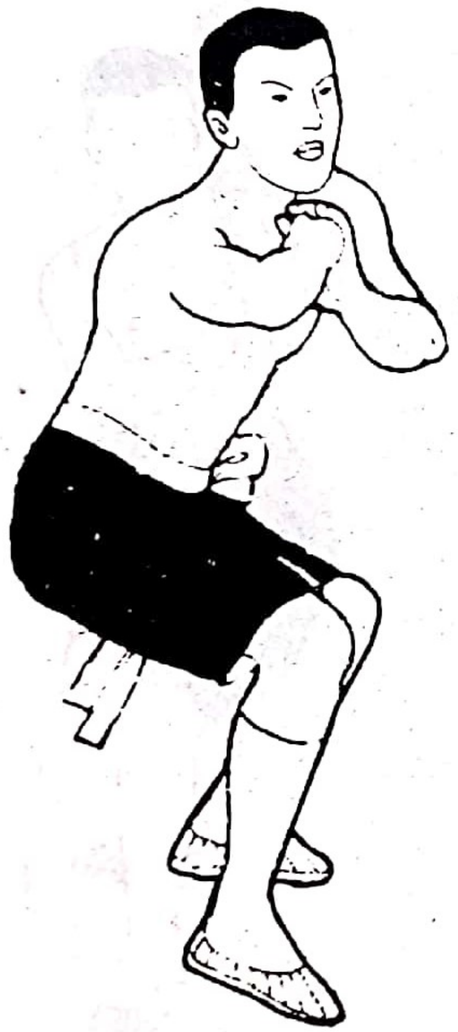
Không xoay người nhưng chân phải bước tới, bàn chân phải ngay bộ tấn không đúng giữa 2 thế tấn.

Tay phải đồng thời xòe ra và uốn cong xuống, cạnh bàn tay đứng và đấm tới, cánh tay hơi co.Tay trái tỳ chỏ phải (Hình.32).

Hình.32

33) THÂN TAM TẤU

Chân phải xoay từ phải sang trái, rùn người hơi thấp, thân người ngả về trước, đứng theo bộ Trung Bình tấn đồng thời gập chỏ phải và thúc tới, bàn tay trái ôm nắm đấm phải (Hình.33).



Hình.33

34) LIÊN HOẢN TẤN

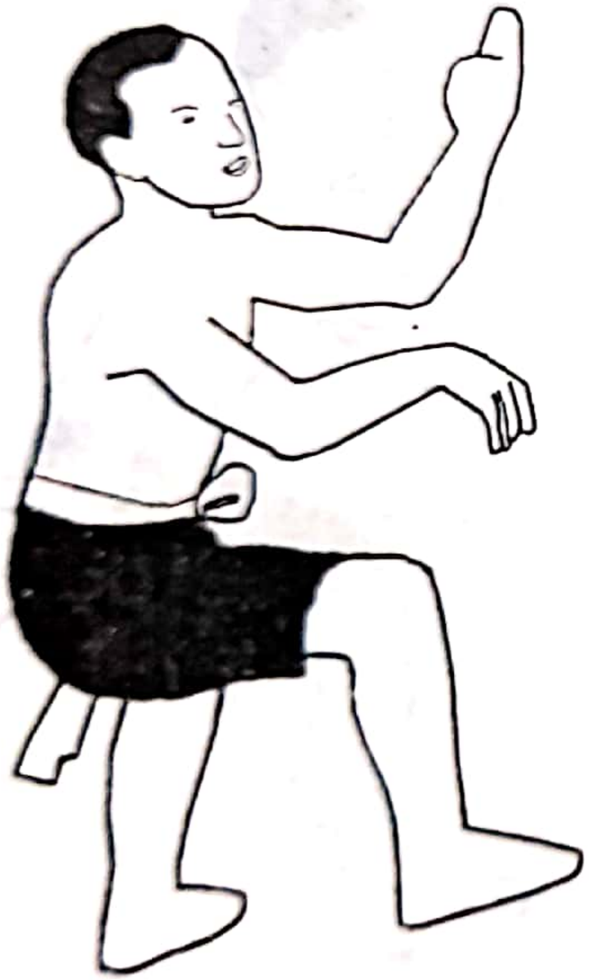
Xoay người từ phải qua trái, đồng thời dùng chỏ trái thúc qua bên phải, đứng theo bộ Trung Bình tấn.

Chú ý : Xoay người theo đầu lưng nghĩa là đánh "trùn bộ" (Hình.34).

Hình.34

35) LANG MÃ PHONG BỂ

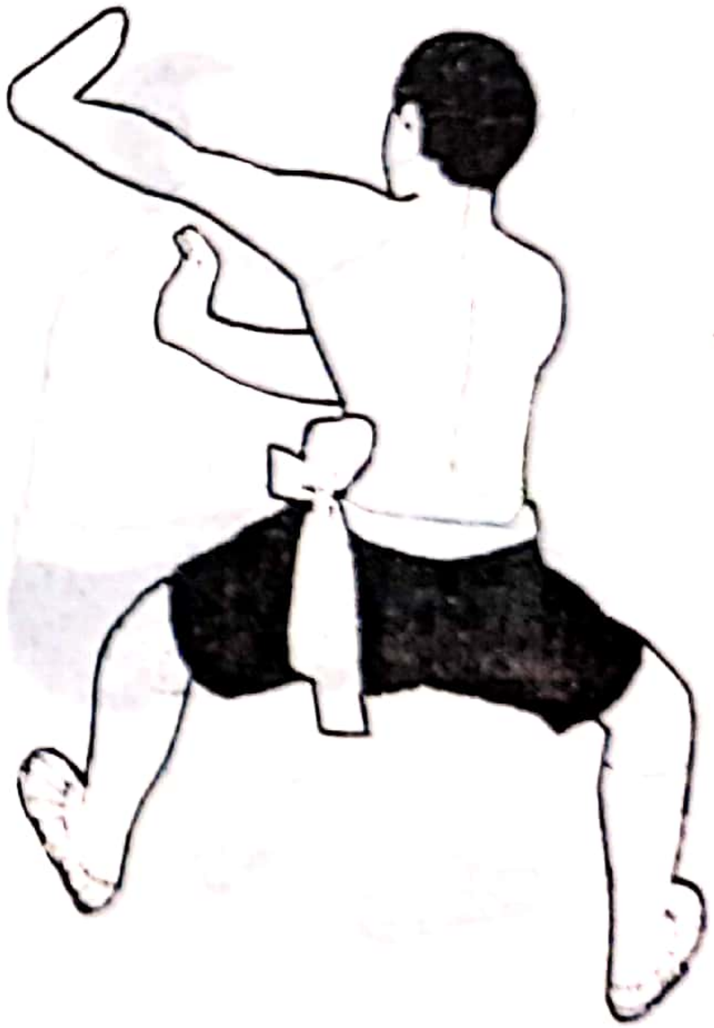
Xoay người nửa vòng từ trái sang phải, thân người ngả về trước, đứng theo bộ Trung Bình tấn. Đồng thời tay phải gập vuông và bàn tay chụm lại, uốn xuống. Tiếp theo bàn tay trái xòe nhưng co ngón cái, cánh tay đưa tới hơi cong (Hình.35).



Hình.35

36) THIẾT LONG QUAN TƯỢNG

Xoay người nửa vòng từ trái sang phải, chân đứng bộ Trung Bình tấn. Đồng thời cánh tay phải đưa xéo xuống dưới tay trái, bàn tay xòe và uốn đứng, cánh tay hơi cong, bàn tay xòe uốn ngang, mặt hướng về phía bàn tay trái (Hình.36).

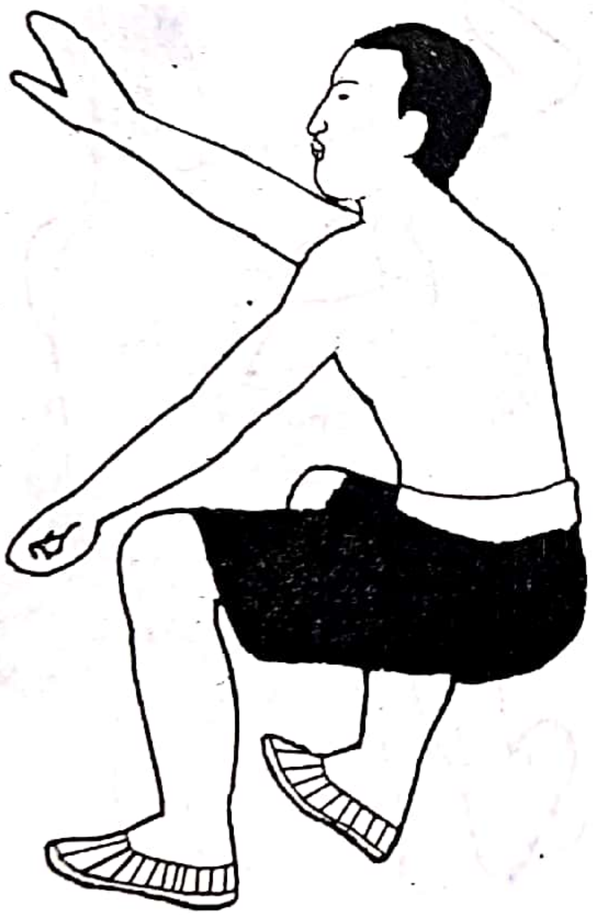


Hình..36

37) THUẬN PHONG TRĨ CƠ

Xoay người từ trái qua phải, chân phải bước tới bộ Trung Bình tấn, hạ tay trái xuống đầu gối chân phải, bàn tay chụm lại và co ngón cái đồng thời tay phải đánh tới.

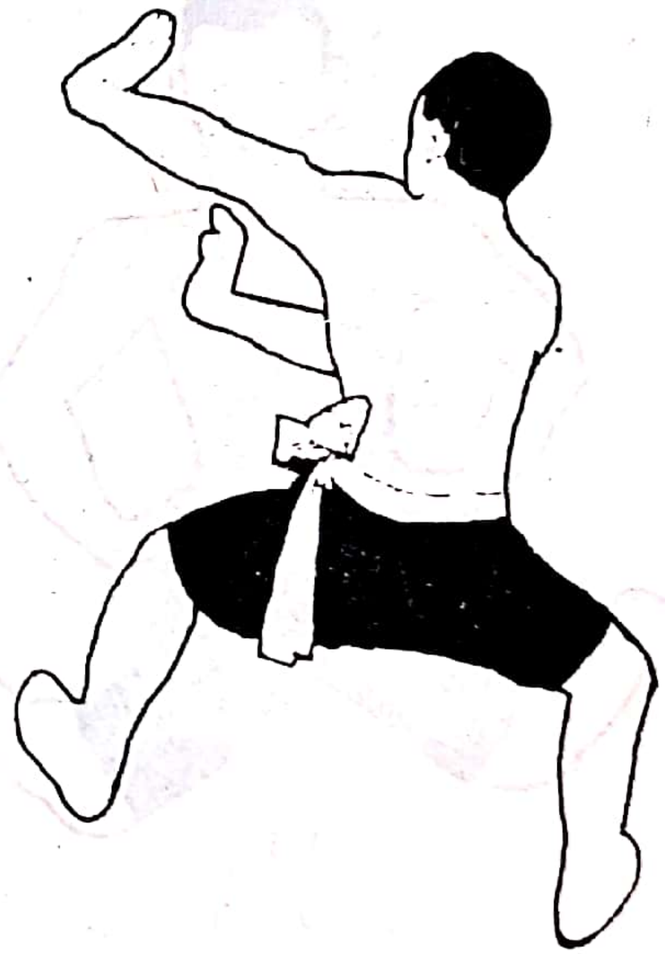
Chú ý: Xoay người từ trái qua phải nghĩa là hướng đứng hướng về phía tay phải (Hình.37).



Hình.37

38) THIẾT LONG QUẢN TƯỢNG

Xoay người qua trái lướt tới đồng thời 2 tay làm y như thế số 36 tức là "Thiết Long Quản Tượng" (Hình.38).



Hình.38

39) LA HÁN DIỆN HỔ

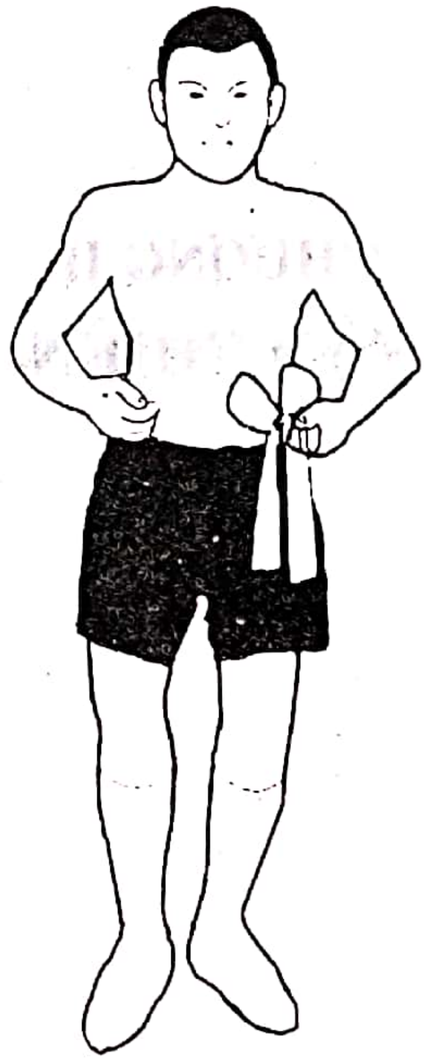
Xoay người nửa vòng từ trái qua phải để trở lại phía trước, đồng thời tọa sát đất. Hai chân quì vạt ra và 2 cánh tay xếp lại bên hông. Hai bàn tay xòe ngửa tiếp đó để hai bên hông trước. Mắt hướng về phía trước (Hình.39).

Hình.39

40) BÀO QUYỀN HUỜN NGUYÊN

Đứng lên Lập tấn, 2 tay vòng lại để sát hai bên hông. Mặt hướng về trước, trở về vị trí cũ.

(Xem hình 2a ở thế Bào Quyền dự bị) (Hình.40).



Hình.40

CHƯƠNG II
CẬN CHIẾN

CÁC ĐÒN THẾ SONG ĐẤU

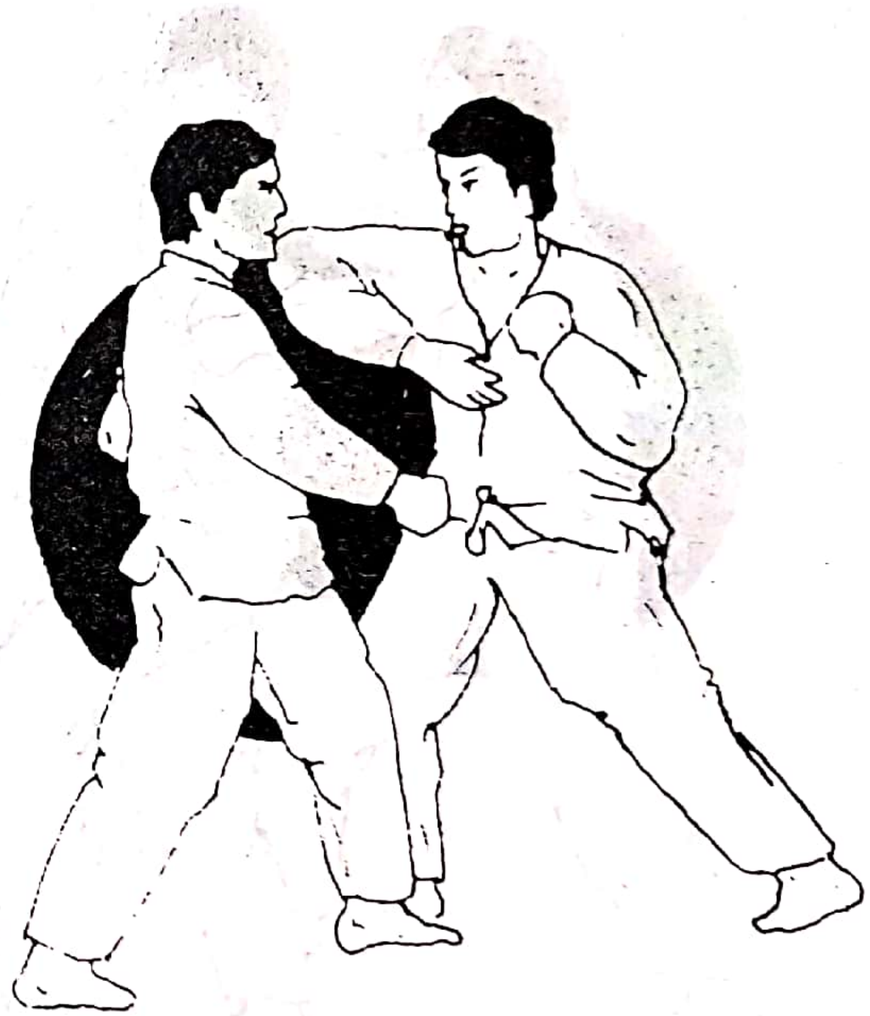
Đây là phương pháp tự luyện song đấu giúp các bạn tập các thế võ của bài Bắc Phái Phật Gia Quyền, các bài Mai Hoa Quyền và các thế võ hiện đại .

SONG QUYỀN

Đây là tư thế dùng song quyền để đánh. Tuy nhiên, khi tấn công các bạn chú ý tay trái nắm lại như tay Thôi Sơn. Tay phải mở ra dùng ức bàn tay chặn đánh vào ngực đối phương. Chân trước rùn sát đất, chân sau thẳng ra giữ thế lấn tới mạnh mẽ (Hình.41).

Hình.41

Khi đối phương bước tới đấm vào hông ta đúng vào tầm của thế đánh chỏ, ta lập tức đánh chỏ từ trên xuống vào cằm hay vào mặt đối phương. Tay kia co vào giữ thế thủ ở trước ngực (Hình.42).



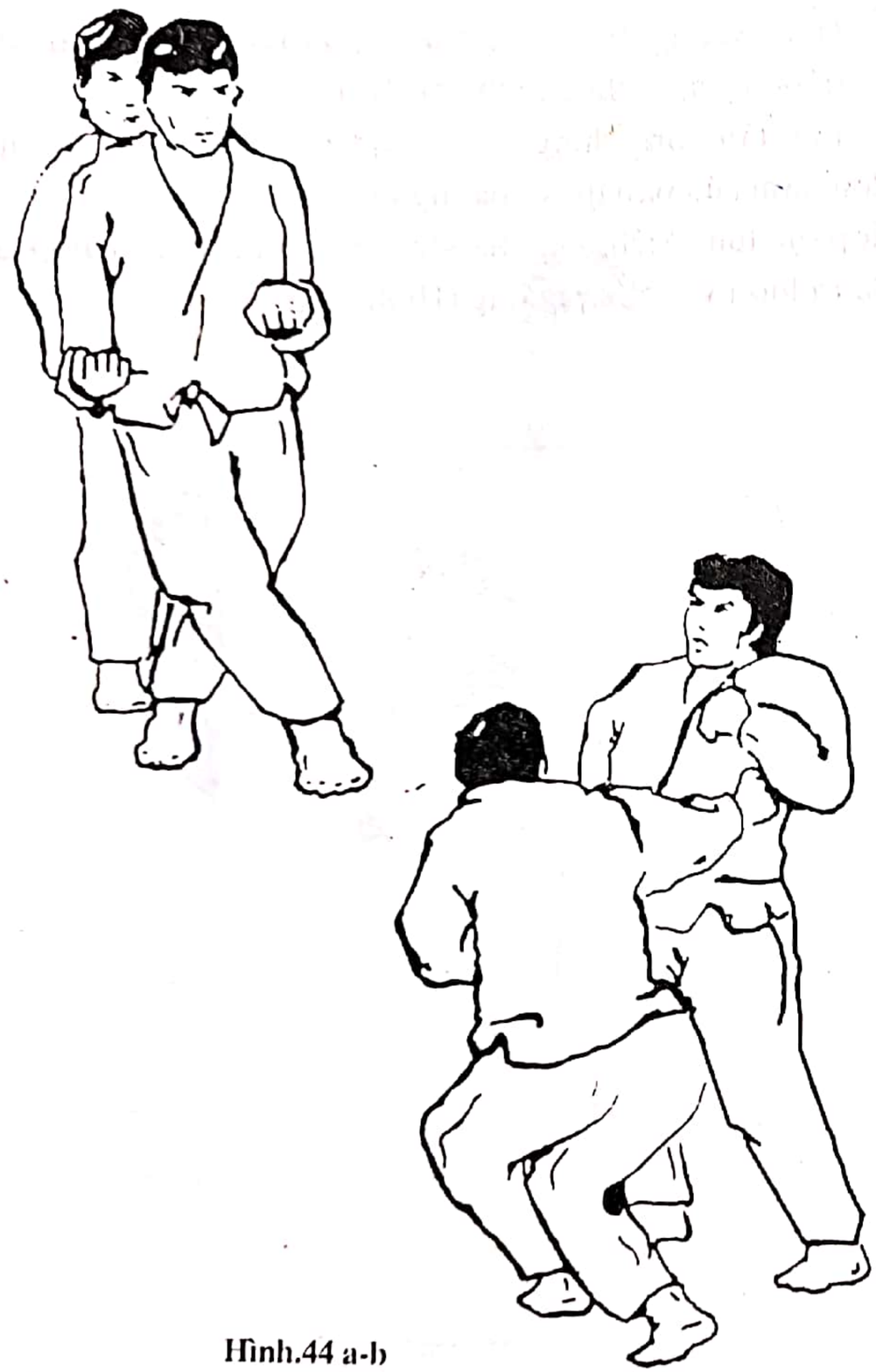
Hình.42

Đợi cho đòn tấn công đấm tới, ta nghiêng đầu lách sang một bên. Khi đối phương vào sát, ta đánh nhập nội dùng chỏ thúc mạnh vào ngực đối phương, chân bước chéo sang bên, chỏ đánh ngược trở lại (Hình.43).

Hình.43

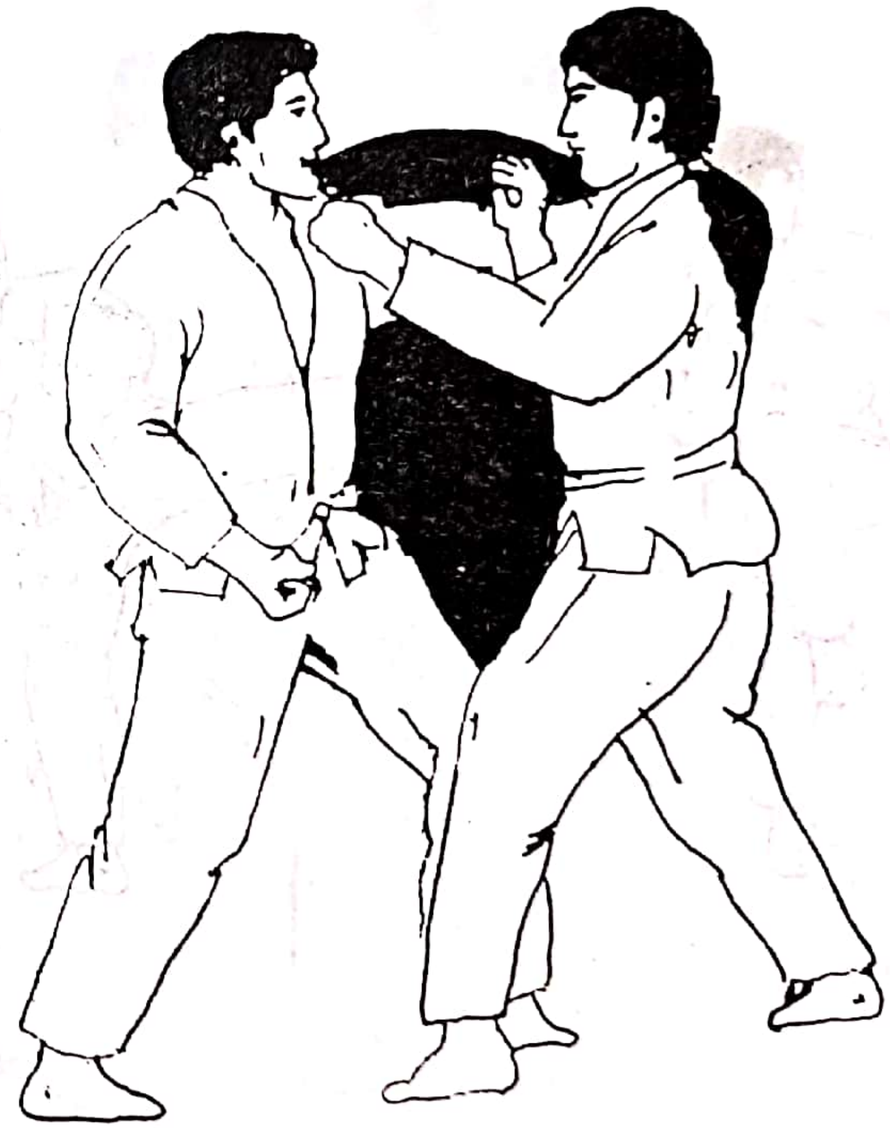
Đứng thẳng tự nhiên, 2 tay ngửa lên để 2 bên hông, chân bước chéo theo hình chữ X (Hình.44 a).

Lúc tấn công dùng cánh tay phải đánh ra, nếu trúng đòn đấm của bạn thì sẽ bật ngửa ra, nếu đối bước ra xa ta tiếp tục tung kích, giữ chân trái cho vững tung chân phải đá ra luôn vào đối phương (Hình.44 b).



Hình.44 a-b

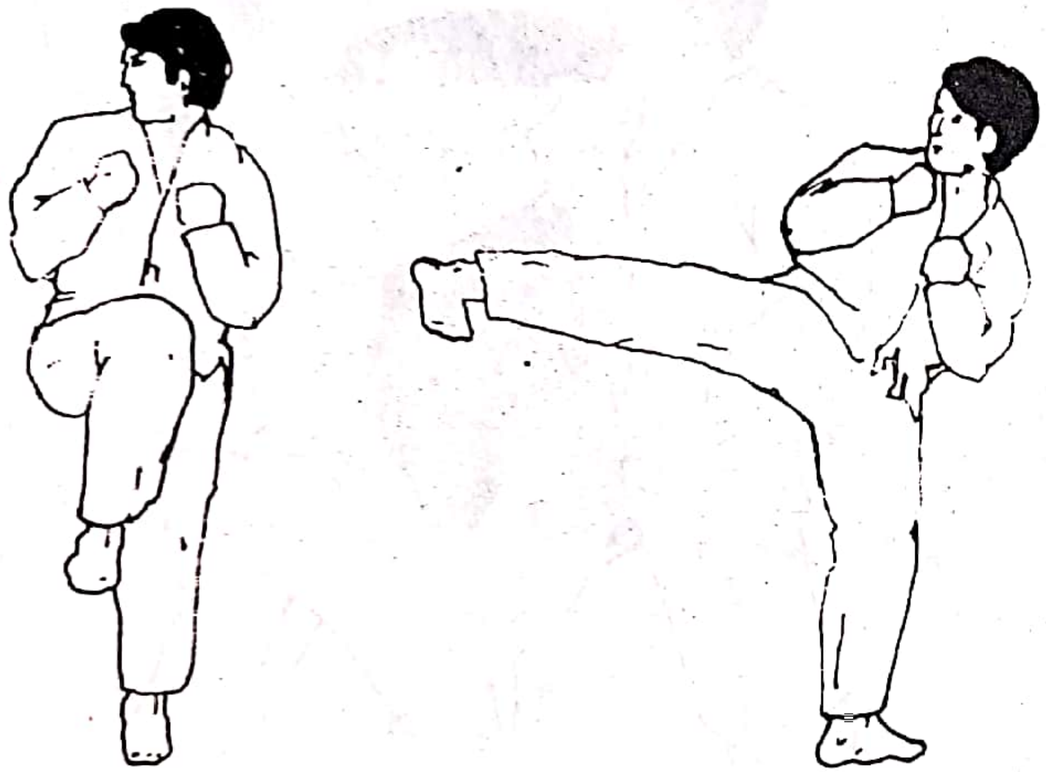
Đối phương dùng tay đấm tới. tay phải bạn đỡ cánh tay gần cổ tay đối phương đánh văng ra ngoài và đánh ngay một đòn tay trái vào cằm đối phương (Hình.45).



Hình.45

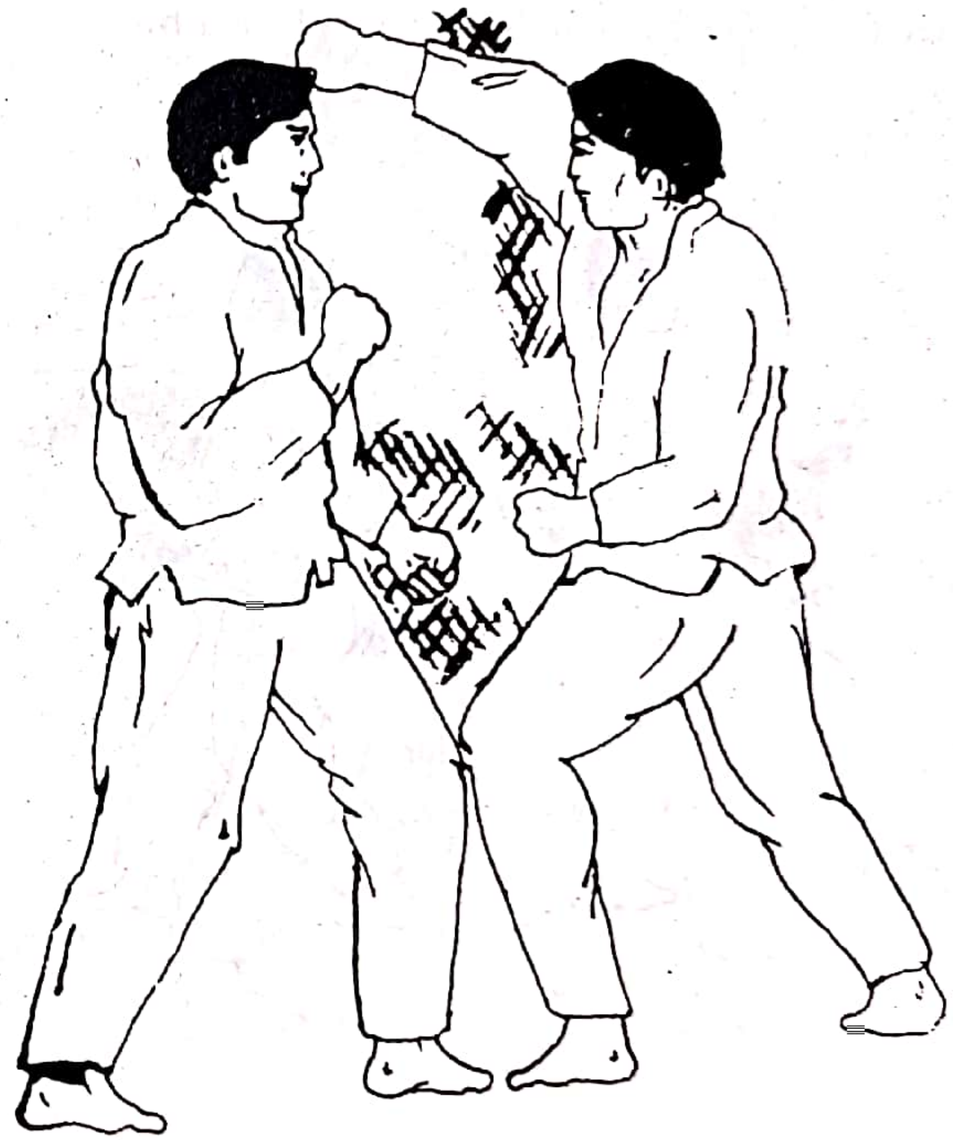
Đứng thẳng trụ chân tráithật vững vàng (Hình.46 a)

Chân phải co lên, đá tống mạnh cạnh bàn chân vào hông địch thủ. Đòn này võ cổ truyền và Thiếu Lâm rất hay dùng (Hình.46 b).



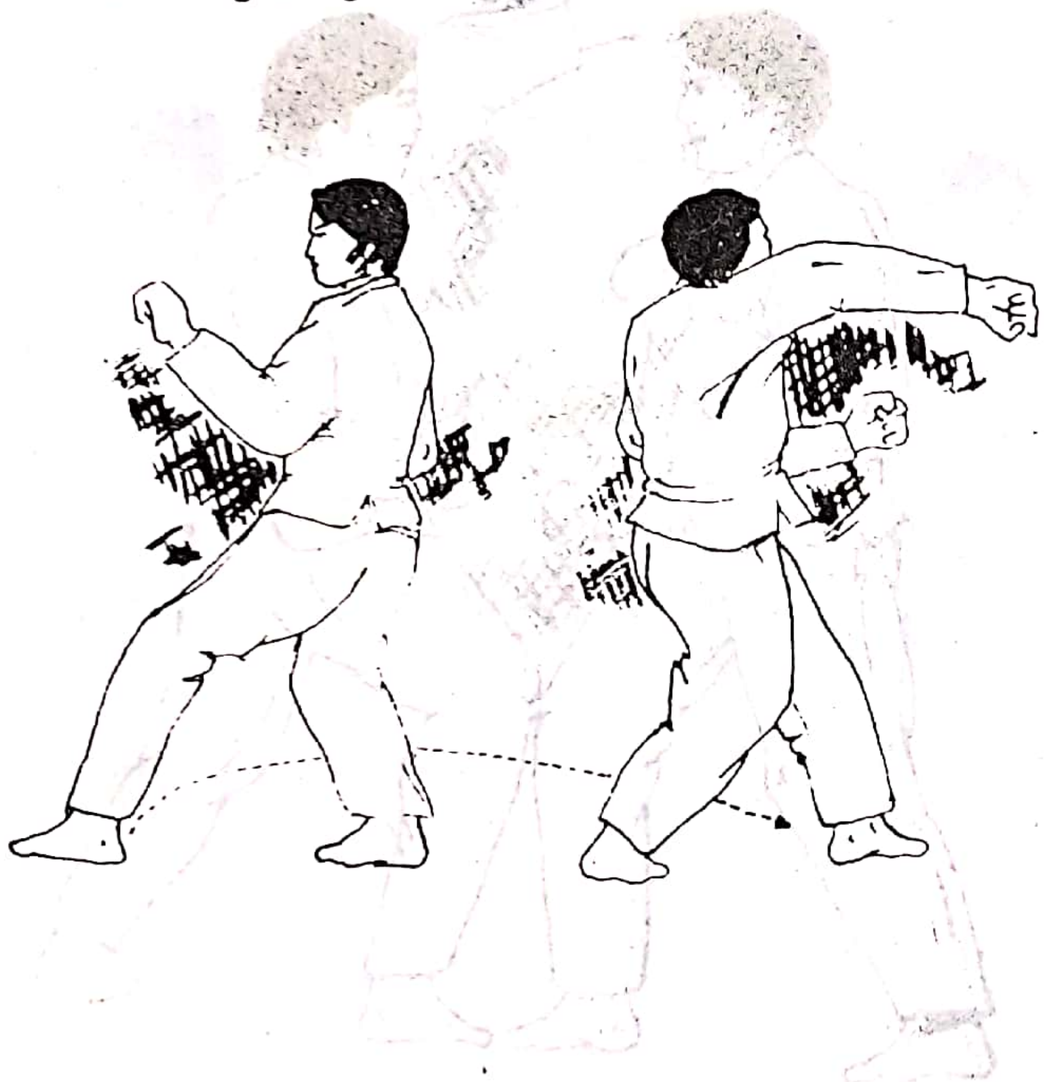
Hình.46 a-b

Cả 2 đang thủ cạnh nhau, B dùng tay đánh vòng cung từ ngoài vào đầu A (Hình.47).



Hình.47

Đứng xoay người về bên trái. Khi cần tấn công đối phương ở bên phải thì đưa chân trái theo hình mũi tên sang phải. Tấn công vào đối phương đồng thời bằng cả 2 quả đấm vòng từ ngoài vào, 2 tay như thể ôm mặt Trăng theo thế Song Cung Bảo Nguyệt (Hình.48 a-b).

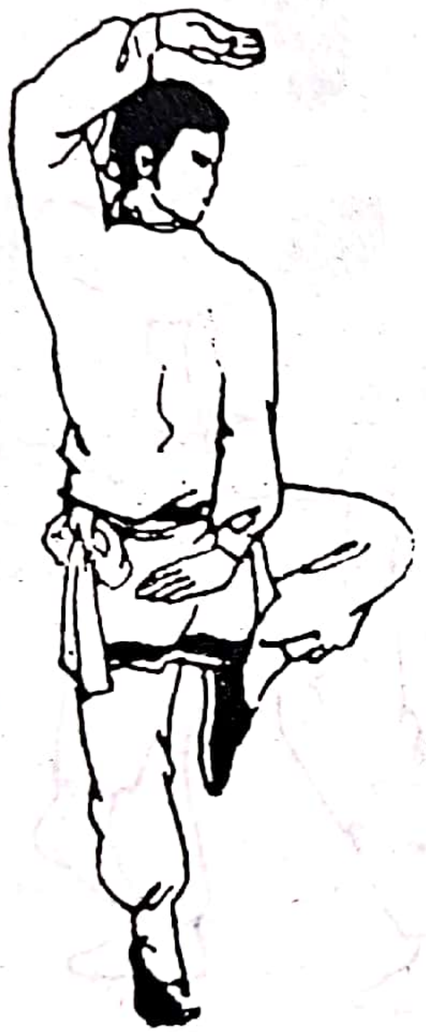


Hình.48 a-b

Một tay chận đòn đối thủ lên gối, tay kia dùng ức bàn tay đánh vào chấn thủy giữa ngực đối phương(Hình.49).

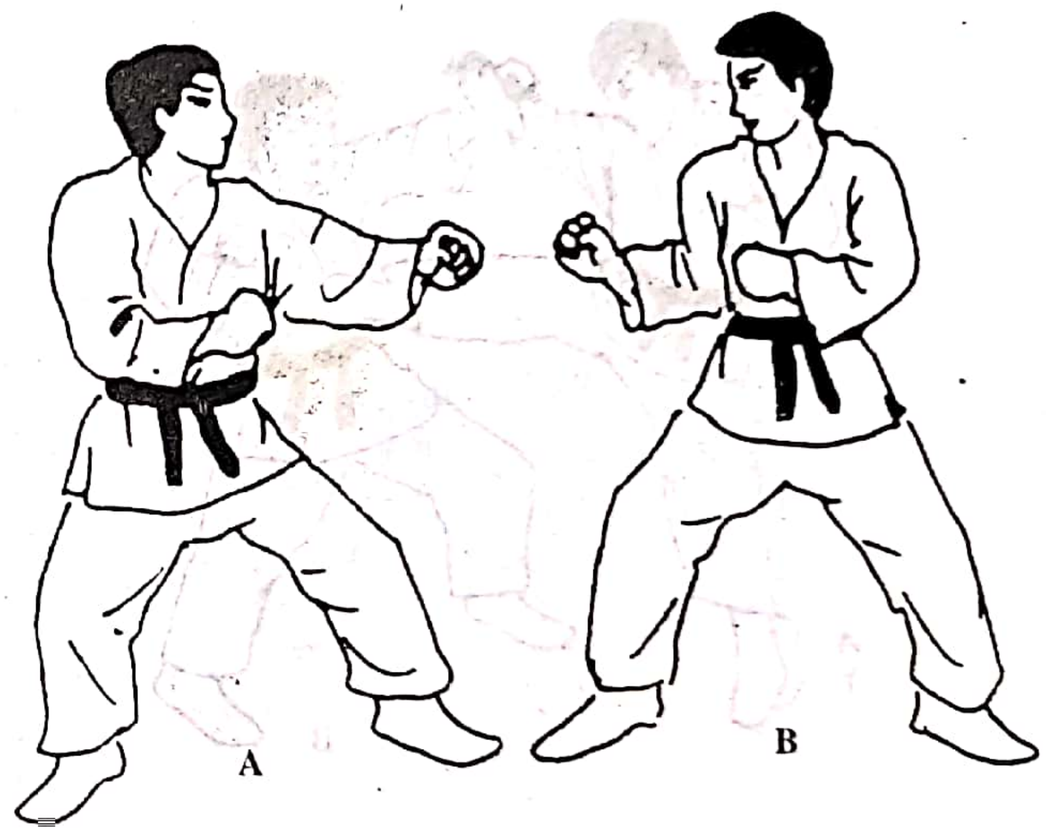
Hình.49

Võ Thiếu Lâm và võ cổ truyền Việt Nam đều sử dụng thế này và được gọi là Kim Kê Độc Lập. Khi đối phương tấn công, lập tức xoay chân một vòng theo chiều kim đồng hồ, đánh chỏ phải ra sau lưng (Hình.50).



Hình.50

Cả hai cùng đứng trong tư thế thủ cùng để hở cả hạ bộ, trong trường hợp này lợi người nào tấn công trước sẽ có lợi (Hình.53).



Hình.53

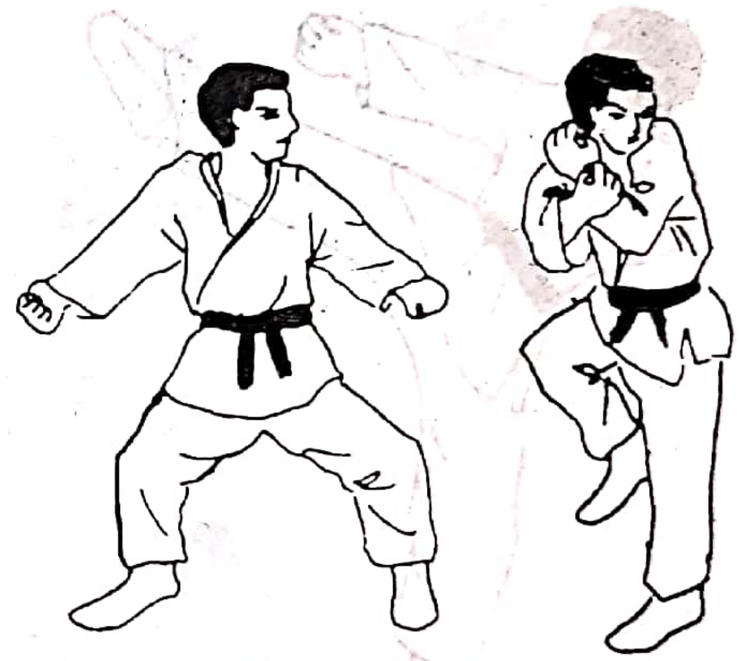
- A: Thét "Kiai" để áp đảo tinh thần đối phương đồng thời vừa tay trái lên, vừa tung đòn chân trước vào bụng B (Hình.54).

Hình.54

ĐỘNG TÁC TUNG ĐÒN ĐÁ CAO

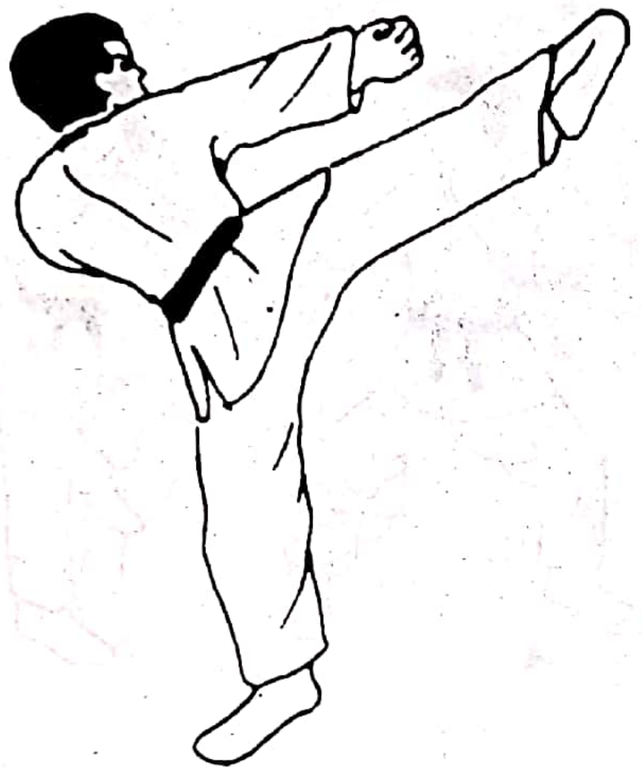
A: Mở hai cánh tay bung mạnh ra hai bên để giữ thăng bằng.

B: Thu 2 tay chéo trước ngực, chân phải hơi rùn xuống (Hình.55).



Hình.55

Giữ chân trái đứng trụ. Chỉ cần quay gót ngược chiều kim đồng hồ đá tung chân trái lên cao. Mục tiêu là cằm hoặc yết hầu đối phương (Hình.56).



Hình.56

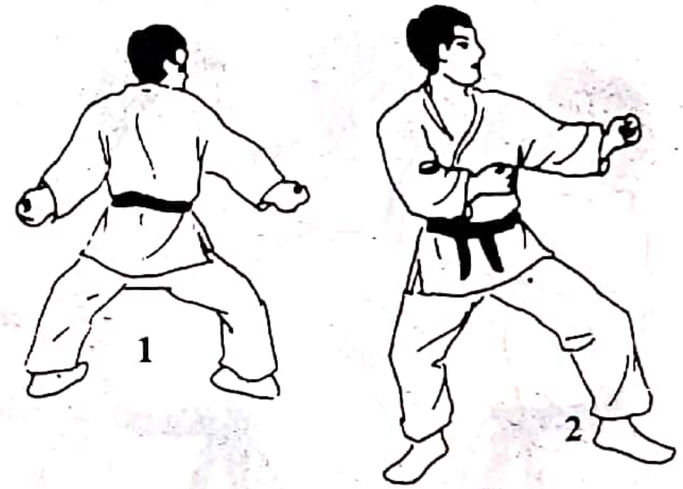
CHUYỂN BỘ TẤN

Bước chân theo các bộ tấn :

1 : Xuống trung bình.

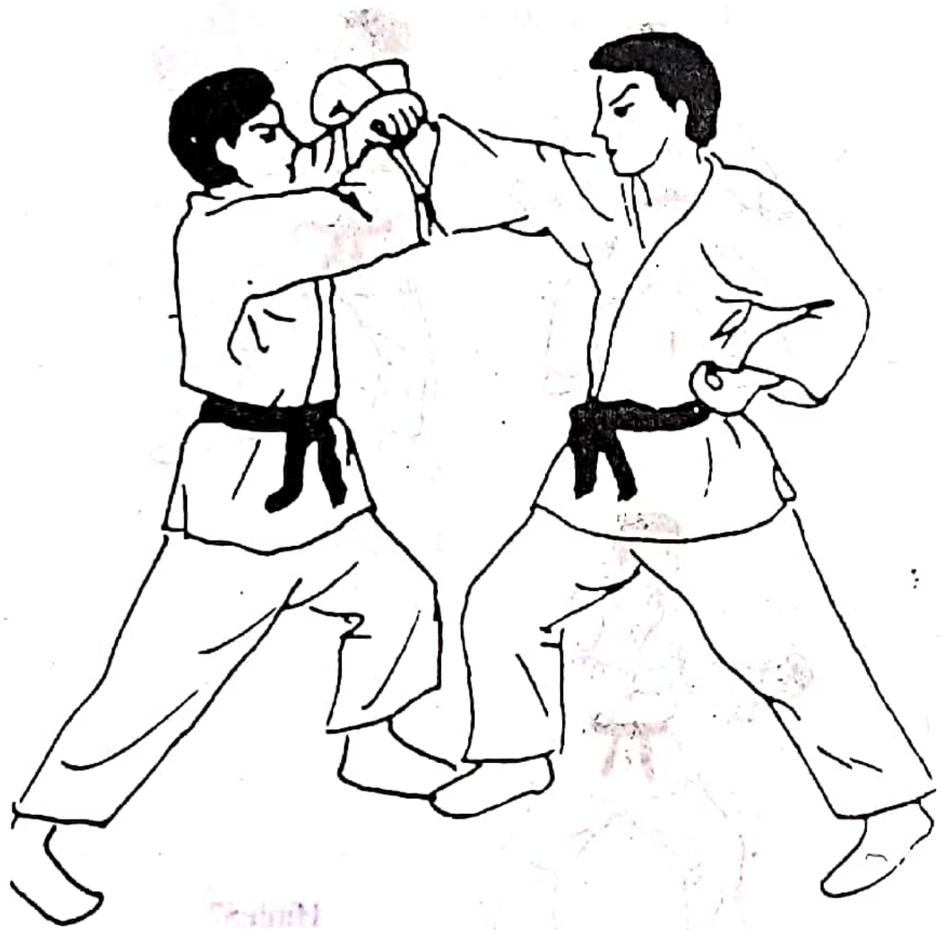
2 : Đưa chân trái lên.

3 : Xoay người ra sau lưng. Hai tay nắm chặt lại thủ thế. Trong tư thế này có thể đồng thời cũng có thể phòng được cả hai mặt: trước và sau (Hình.57 1-2-3).



Hình.57

Hai cánh tay bắt chéo lại đưa lên đỡ đòn đánh xuống (che phần trống giữa ngực và bụng), đòn đánh hoặc đá cầu vòng từ trên xuống. Thế này che ở thượng bộ, để chống lại các đòn đánh từ trên xuống quá nhanh, bất ngờ và lập tức phản công bằng đòn đá vào hạ bộ đối phương (Hình.58).

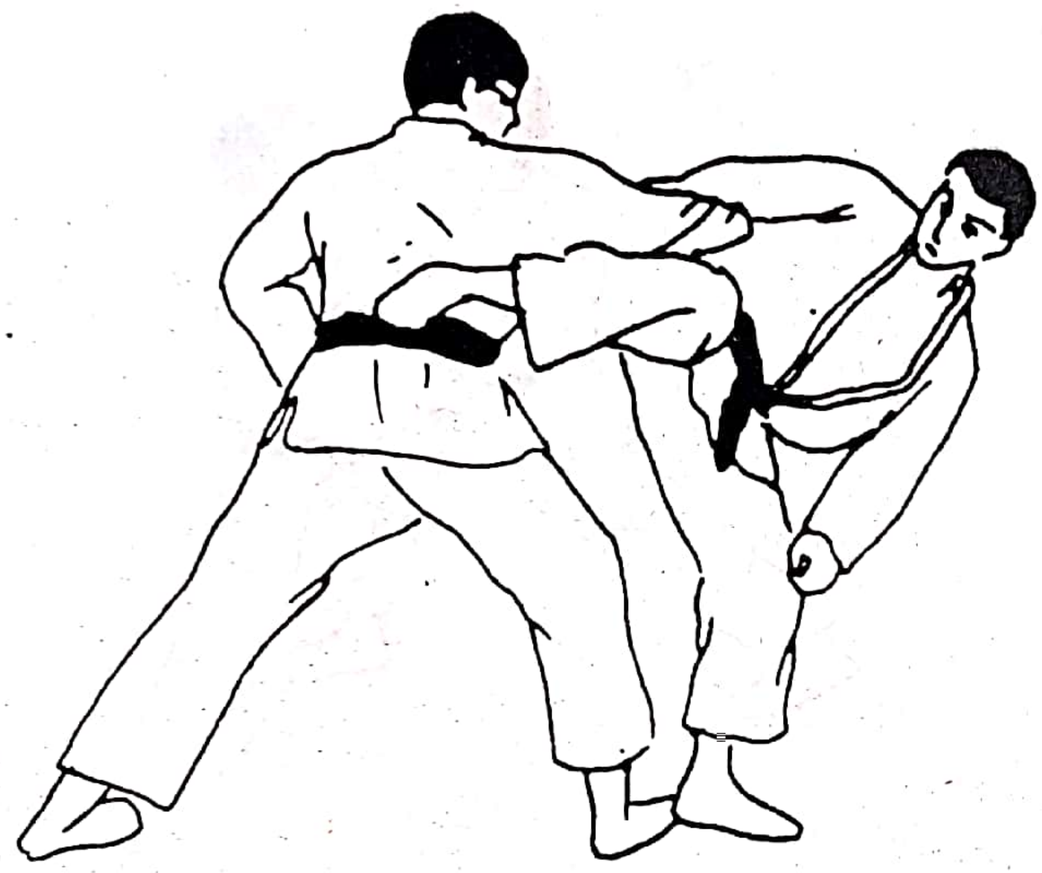


Hình.58

Hằng ngày nên tập luyện tay, đấm móc từ dưới lên. Chân nào bước lên thì tay đó đấm lên. Vừa bước từng bước lên vừa đấm thẳng móc lên (Hình.59).

Hình.59

Lúc vào đòn nhập nội, theo võ cổ truyền Việt Nam thì nên rùn xuống để giữ cho toàn thân cho vững chắc. Khi dùng sức toàn thân đá vào đối phương thì đối phương sẽ ngã (Hình.60).



Hình.60

Tay ta vừa đấm vừa móc từ trái qua bên phải đối phương vừa ngã người ra sau để tránh né đòn tấn công của đối phương (Hình.61).

Hình.61

Trụ bộ sau khi tung đòn đá ra. Khi tấn công đối phương bằng thế đá cao vào cằm đối phương, ta đứng một chân hơi hướng cho đòn đá cho mạnh mẽ chính xác. Sau đó, phải bỏ chân xuống tuyệt đối không để mất thăng bằng, lợi dụng đều đó đối phương sẽ tấn công ngay. Khi bỏ chân đá xuống, bộ vị phải thật vững chắc và mắt thì nhìn về phía đối phương (Hình.62).

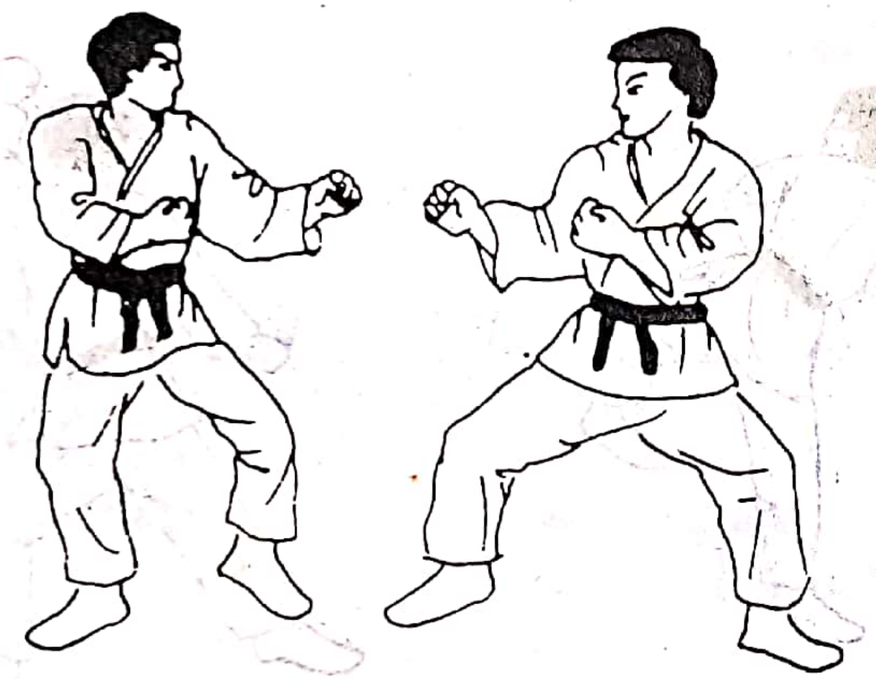
Hình.62

TẤN CÔNG TRƯỚC MẶT VÀ THỦ Ở PHÍA SAU

Lúc đối đầu với nhiều địch thủ. Ta tung chân đá trước mặt thì cũng được không quên là sau lưng vẫn có người đánh tới. Ta lập tức bỏ chân xuống nghiêng người lại. Tay trái nắm lại đánh chặn xuống phía sau ngăn đòn đánh của đối phương (Hình.63).

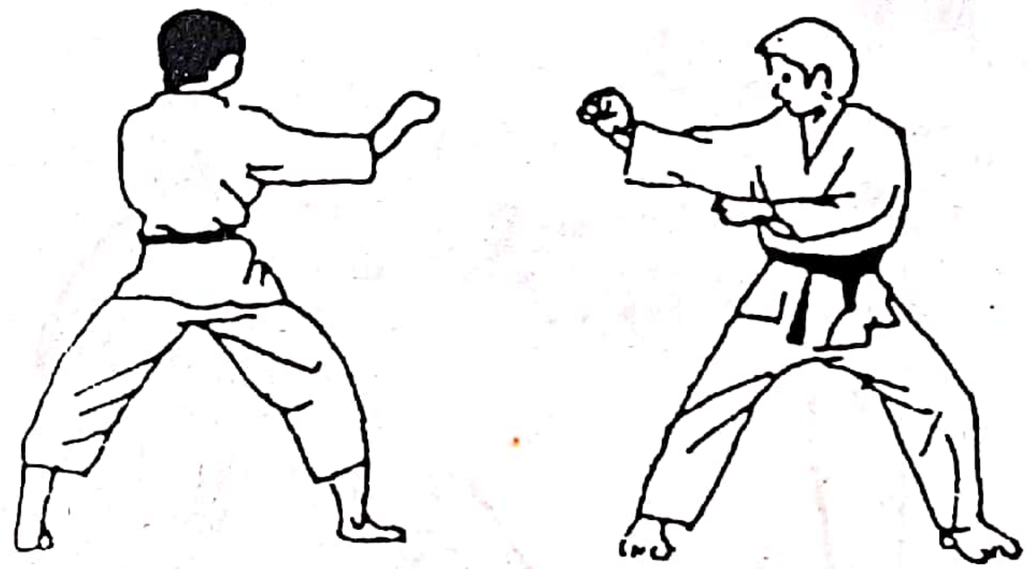
Hình.63

Cả hai bỏ cùng trong tư thế thủ đánh cận chiến (Hình.64).



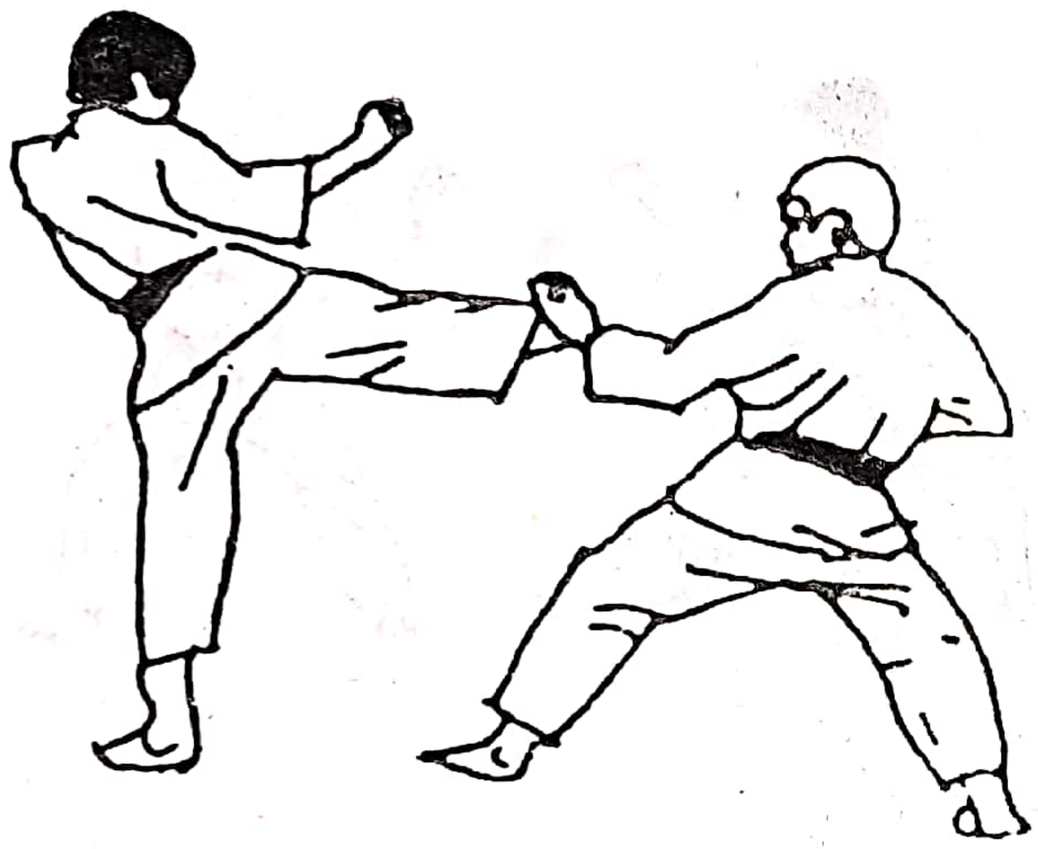
Hình.64

Trong thế thủ của Karaté cả 2 cùng cách xa nhau 1 tầm đá. Khi đối phương hơi nghiêng người bước chéo chân thì phải đề phòng là đối phương sẽ xoay người lại đá tung gót chân sau vào bạn (Hình.63).



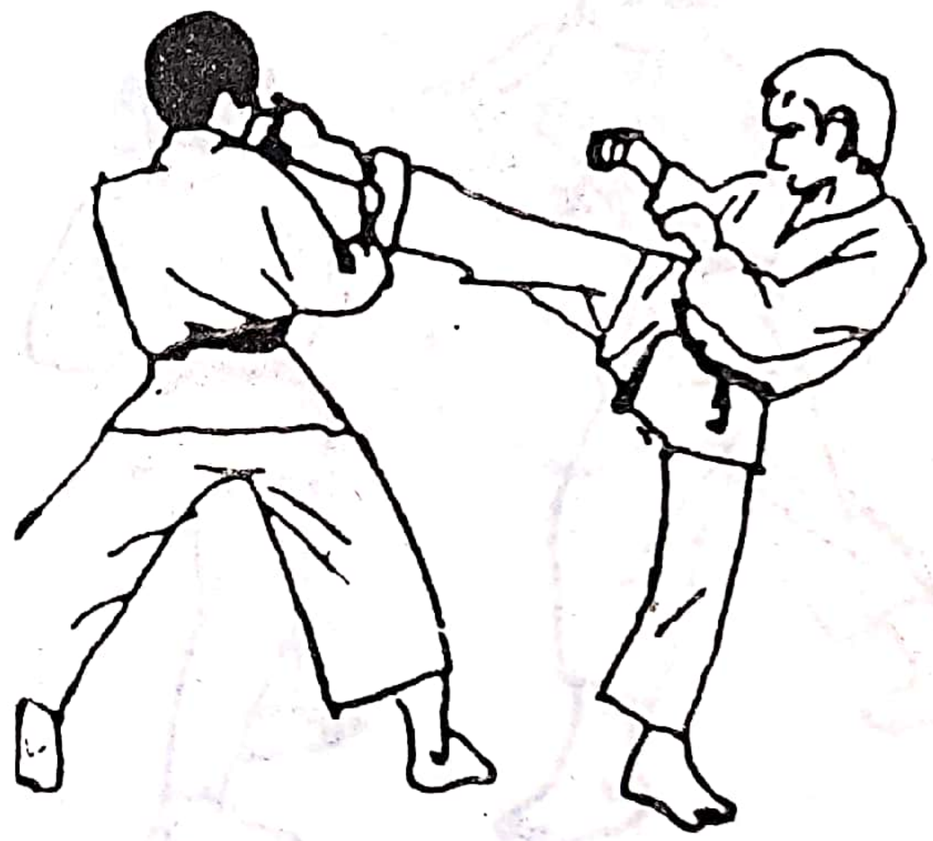
Hình63

Khi đối thủ tung đòn đá xa nhưng lực yếu bạn dùng bàn tay chặt mạnh vào chân (gót chân) của đối phương. Thân người hơi nghiêng để tránh thế đá của đối phương. Lúc này có thể tung chân phải đá lên vào hạ bộ của đối phương (Hình.64).



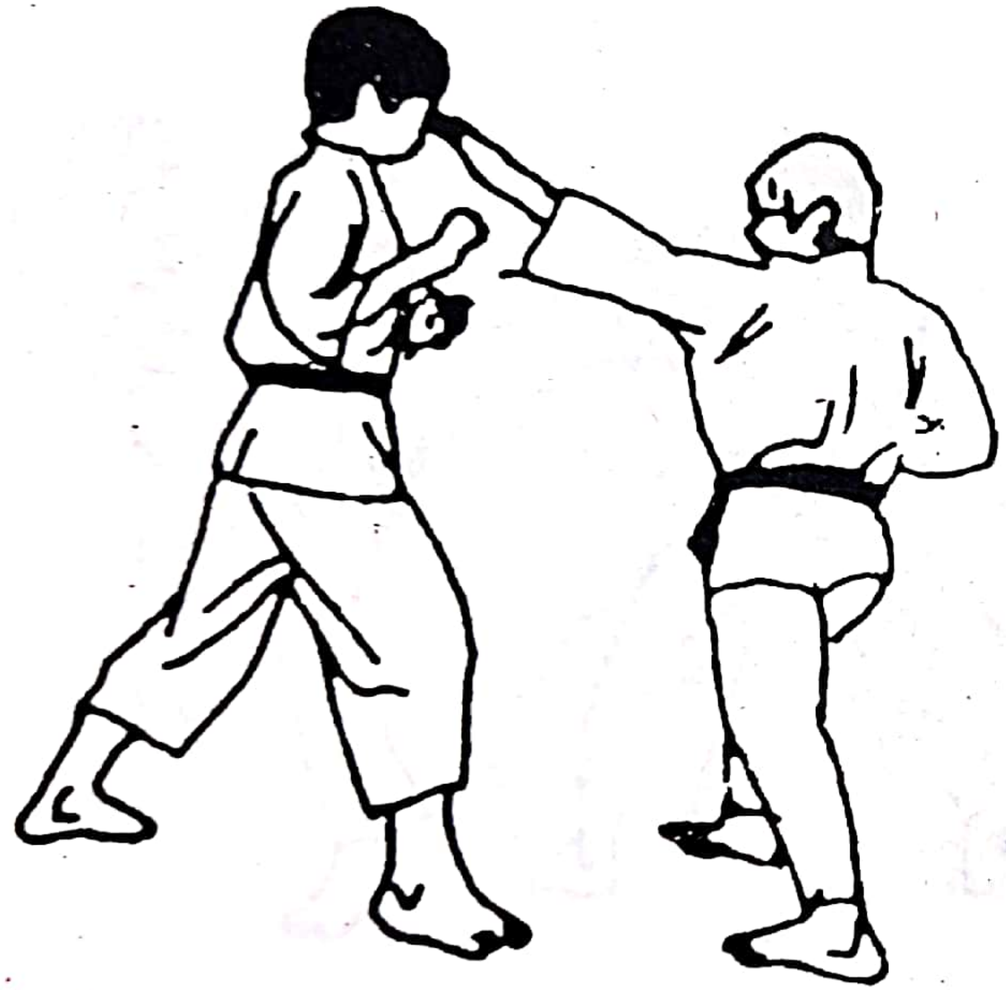
Hình.64

Khi đối thủ tung đòn đá cao vào mặt, bạn phải dùng cánh tay đỡ qua. Tuy nhiên cũng có lúc phải đỡ bằng 2 cánh tay để phòng đòn đá quá mạnh lọt qua cả 2 cánh tay vào vai và mặt ta (Hình.65).



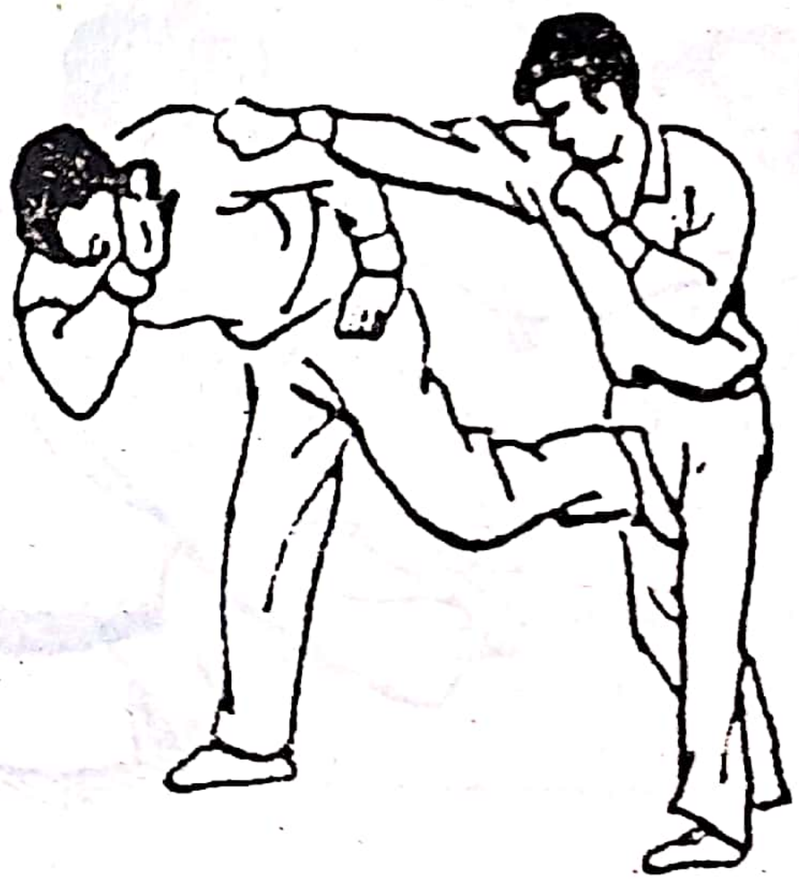
Hình.65

Diễn thêm về thế xỉa tay. Đối phương bước tới tấn công thẳng vào ta, ta nghiêng qua hướng bên phải và dùng tay trái xỉa vào mặt địch thủ. Thế đánh này là thế phản đòn tấn ông của đối thủ (Hình.66).



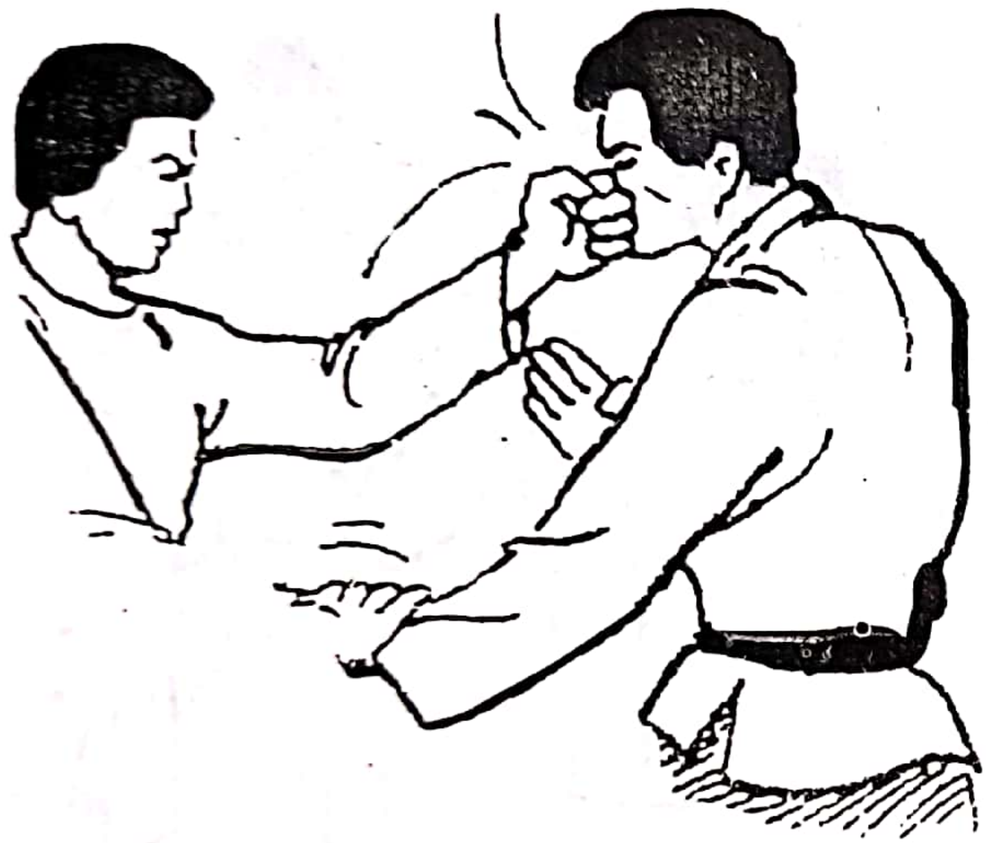
Hình.66

Đối phương tung đòn đấm dài bằng tay phải vào bạn. Bạn nhảy ra ngoài tránh đòn nhưng khi chân phải ừa xuống trụ thì chân trái móc ngược vào hạ bộ hắn (Hình.67).



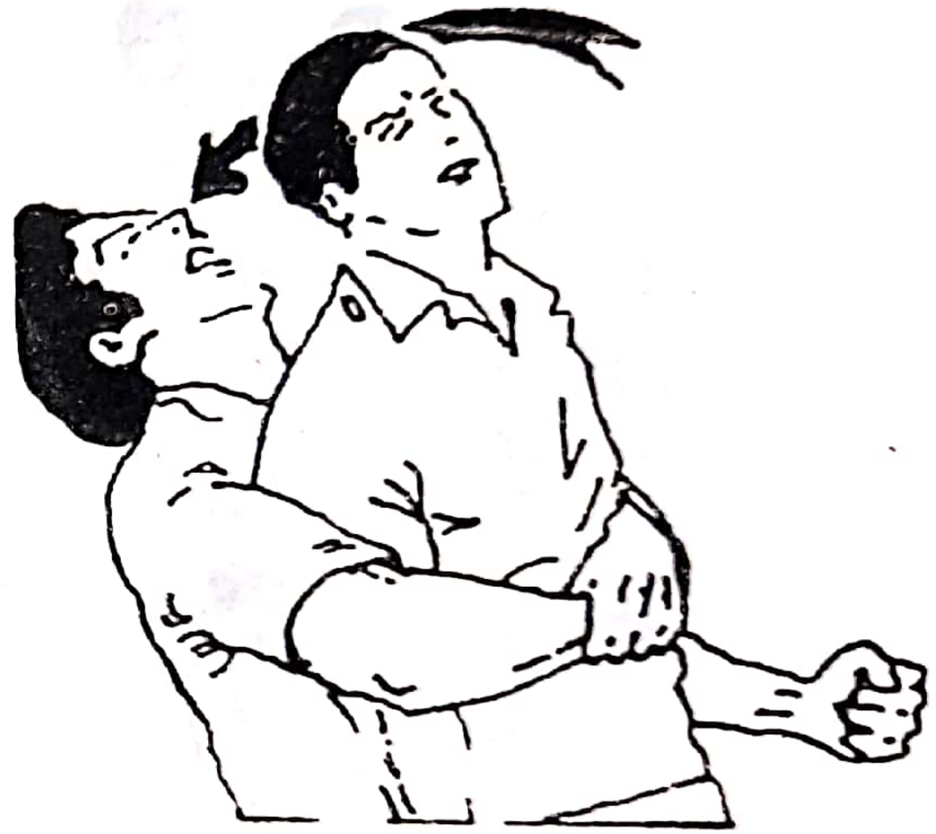
Hình.67

Tay phải ém xuống cánh tay trái của đối thủ. Tay trái vòng lai đấm lên mặt đối thủ (Hình.68).



Hình.68

Hai tay đối thủ giữ chặt lấy người bạn, tay bạn cũng bị ôm cứng. Lúc này phải lập tức đánh mạnh đầu về phía sau đập ngược phần ót vào mặt, mũi đối phương (Hình.69).

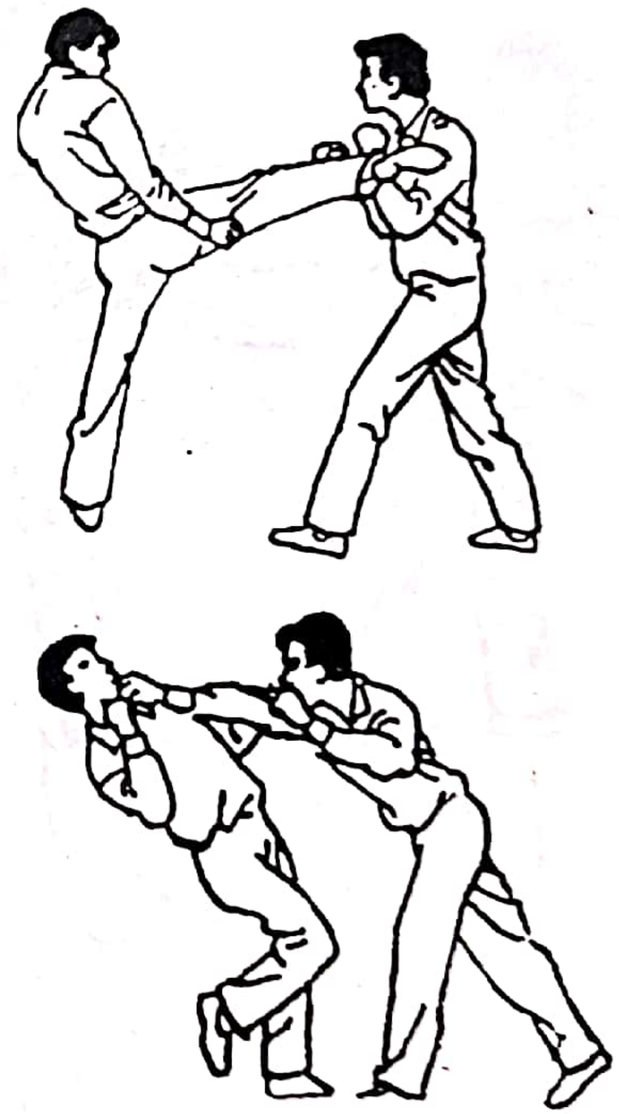


Hình.69

Do đòn đá luôn có ưu điểm là mạnh và tiện lợi cho nên khi đối thủ tấn công vào bạn phải lập tức đạp vào bắp đùi hắn. Khi đối phương dính đòn bật dội rabạn tiếp tục đá tốc lên vào ngực hắn (Hình.70a-b).

Hình.70 a-b

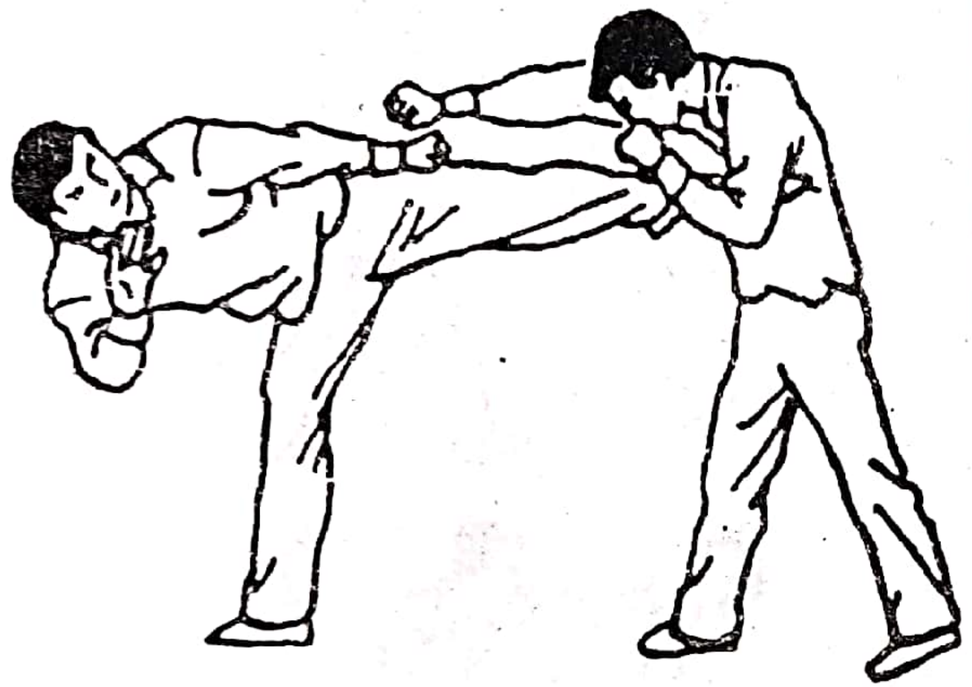
Bạn thực hiện đòn đá vòng cầu từ ngoài tạt mạnh vào người đối thủ. Hắn dùng cả 2 tay chặn thế đá. Khi đối phương vừa đá vào, bạn đỡ đòn, khi hắn vừa bỏ chân xuống, bạn tống ngay đòn đấm vào mặt hắn (Hình.71 a-b).



Hình.71 a-b

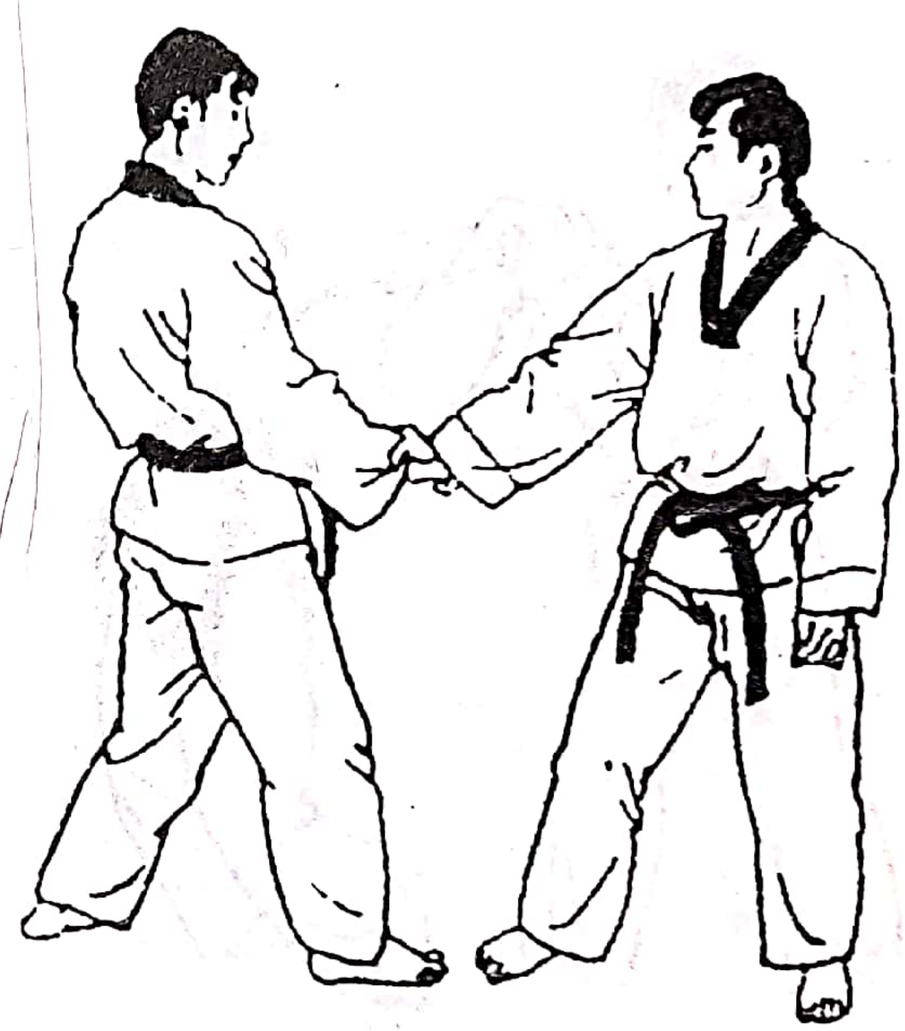
ĐÒN ĐÁ NGANG

Khi đối phương tấn công đấm tới và để hở ngực, bạn lập tức nghiêng người đá tống chân trái ngược lại sau đúng vào ngực đối phương (Hình.72).



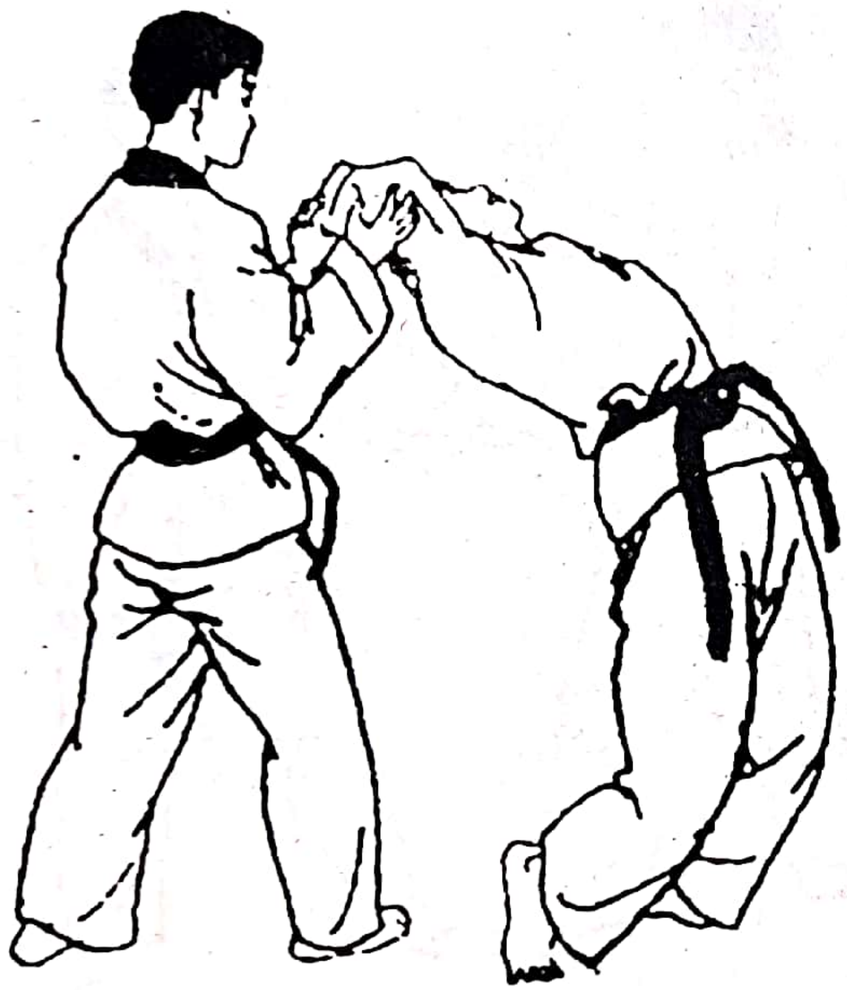
Hình.72

Cả 2 đang nắm lấy bàn tay nhau (Hình.73).



Hình.73

Bạn dùng 2 tay bẻ ngược tay hắn (nâng lên bẻ), kiến hắn phải cong người lại vì thế bẻ tay rất lợi hại này (Hình.74).



Hình.74

GIAO LONG NGỘ VŨ

Cả 2 cùng bung đòn ra cùng một lúc (Hình.75).

Hình.75

THIỀM THỪ QUÁ HẢI

Bước lên dũng mảnh tấn công đối phương bằng đòn đấm đồng thời của cả 2 tay (Hình.76).

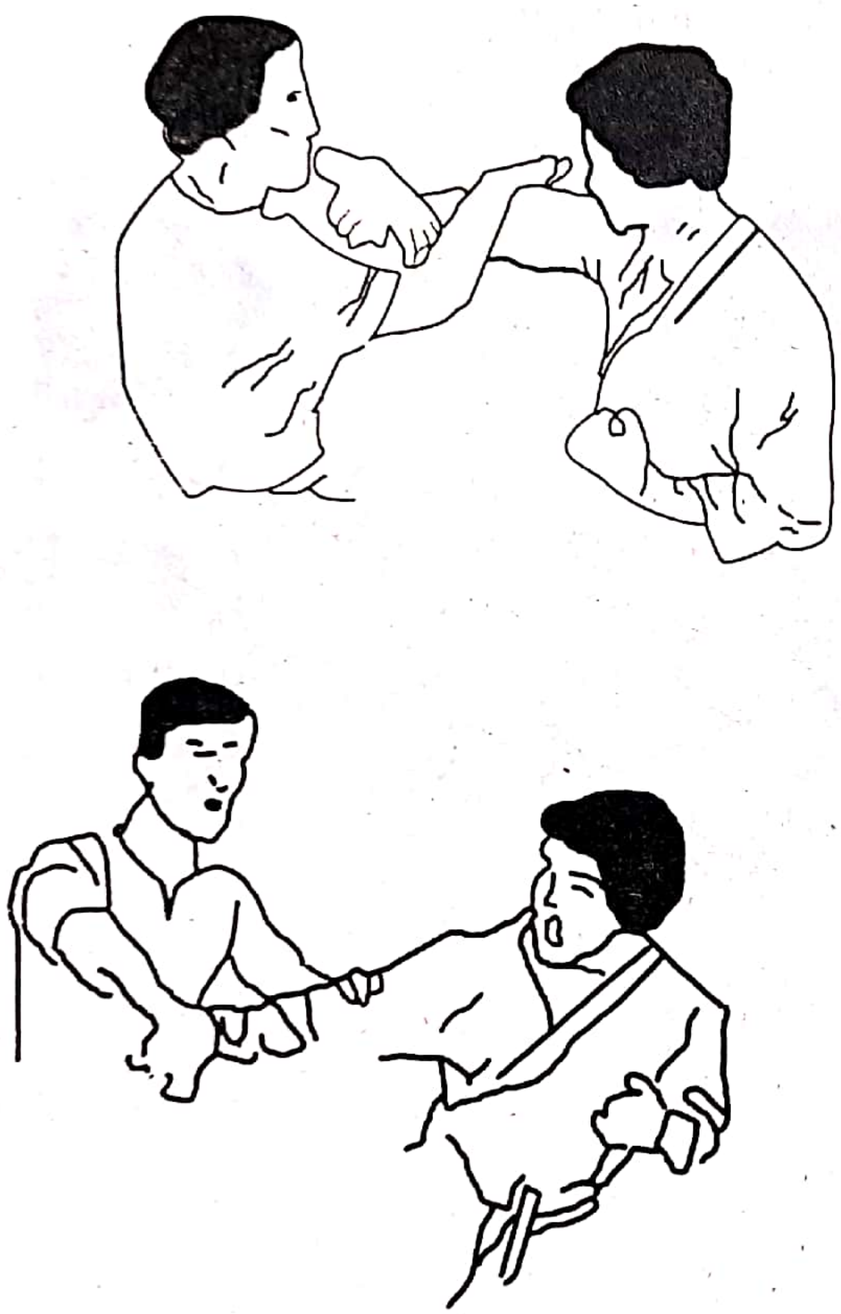
Hình.76

TIÊN CÔ GIẢI TỎA

Đối phương tung đòn đấm bằng cả 2 tay vào cùng một lúc. Bạn luồn 2 tay vào giữa 2 tay đối phương rồi đánh mạnh sang 2 bên (Hình.77).

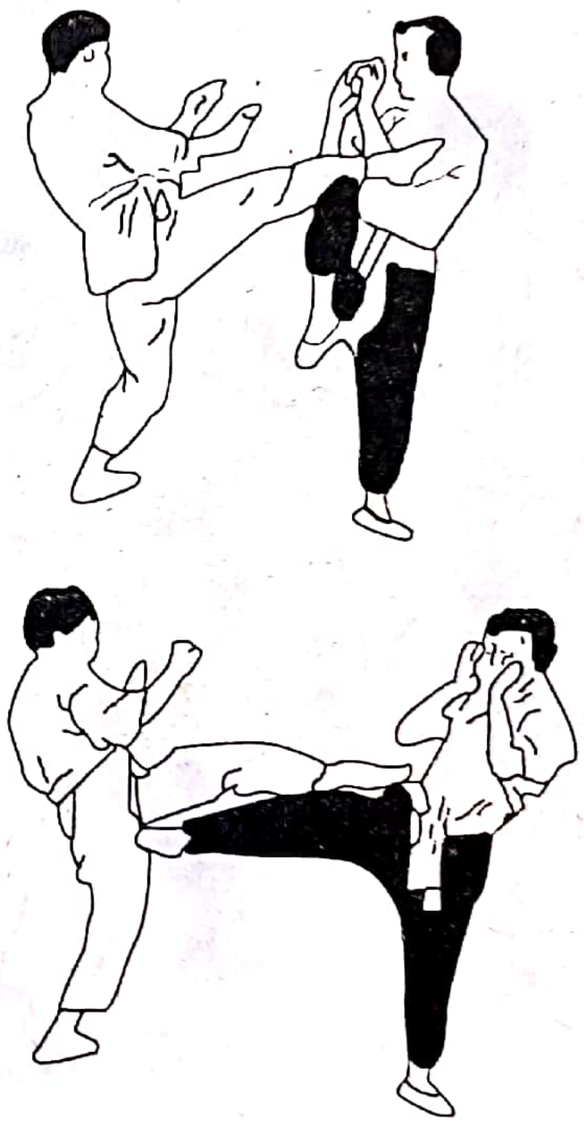
Hình.77

Tay trái và tay phải cùng nắm cánh tay đối phương bẻ ngược lại, khi đòn đấm của hắn trợt qua (Hình.78 a-b).



Hình.78 a-b

Sư tử giao đấu là phương pháp dùng 2 cánh tay cuốn xuống một vòng (từ trên xuống theo chiều kim đồng hồ) vừa đỡ vẹt tay đối phương vừa dùng cả 2 nắm tay đó đánh móc lên (Hình.79 a-b).



Hình.79 a-b

Cả 2 cùng rút gối lên và giữ thế thủ vờn nhau. Hễ bỏ chân xuống là đòn tay đánh móc lên ngay. Thế này gặp lúc gấp rút cùng rút bộ lên thủ rất kín đáo là đòn nhập nội vô cùng (Hình.80).

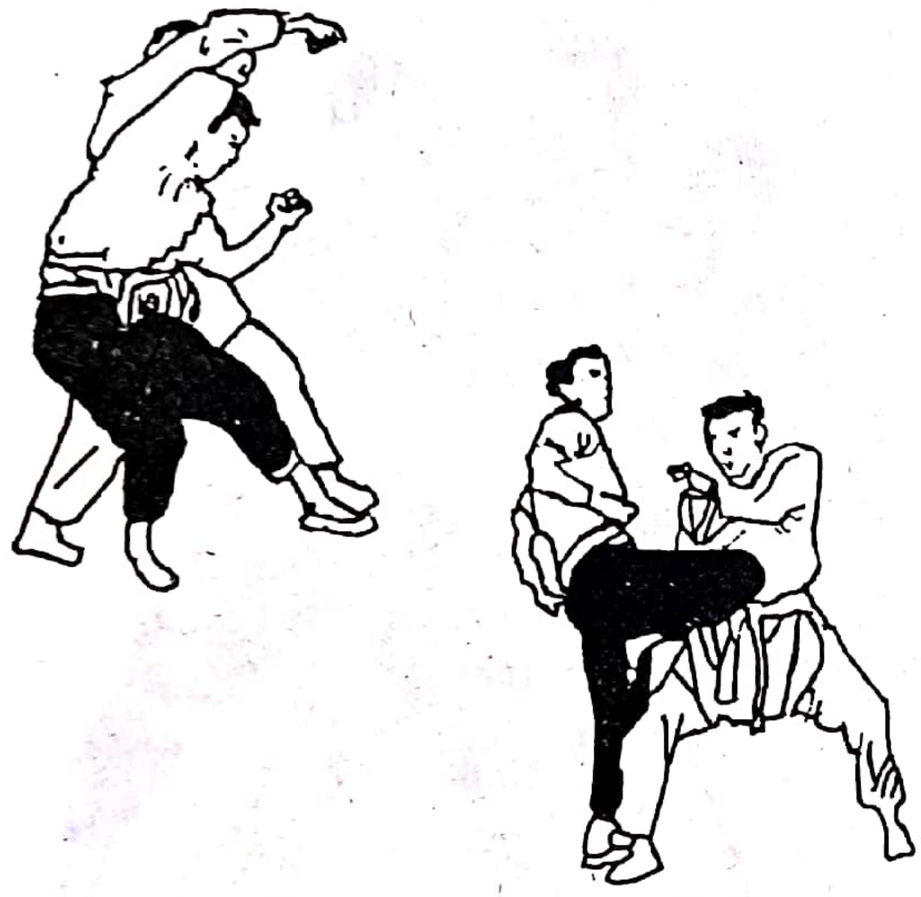
Hình.80

THẦN ĐỒNG PHÁ THIÊN MÔN

Đối phương tấn công đòn đấm bằng cả tay phải, bạn đưa chân trái vào giữa 2 chân đối phương kiến hắn không đá được, rồi đánh mạnh cùi chỏ vào ngực đối phương (Hình.81).

Hình.81

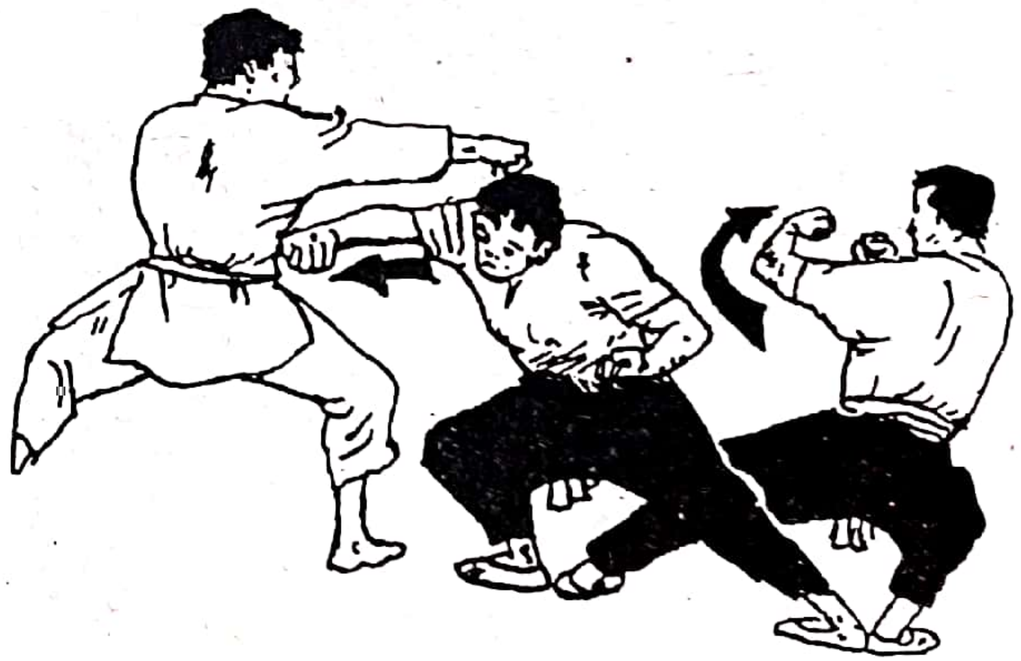
Đối phương đánh vòng từ phía trên cao như mặt và đầu, bạn rùn xuống. Xoay người luồn qua ta và hông hắn ra sau lưng hắn, rồi tấn công bằng đầu gối vào bụng đối phương (Hình.82 a-b).



Hình.82 a-b

ÂM DƯƠNG TƯƠNG KHẮC

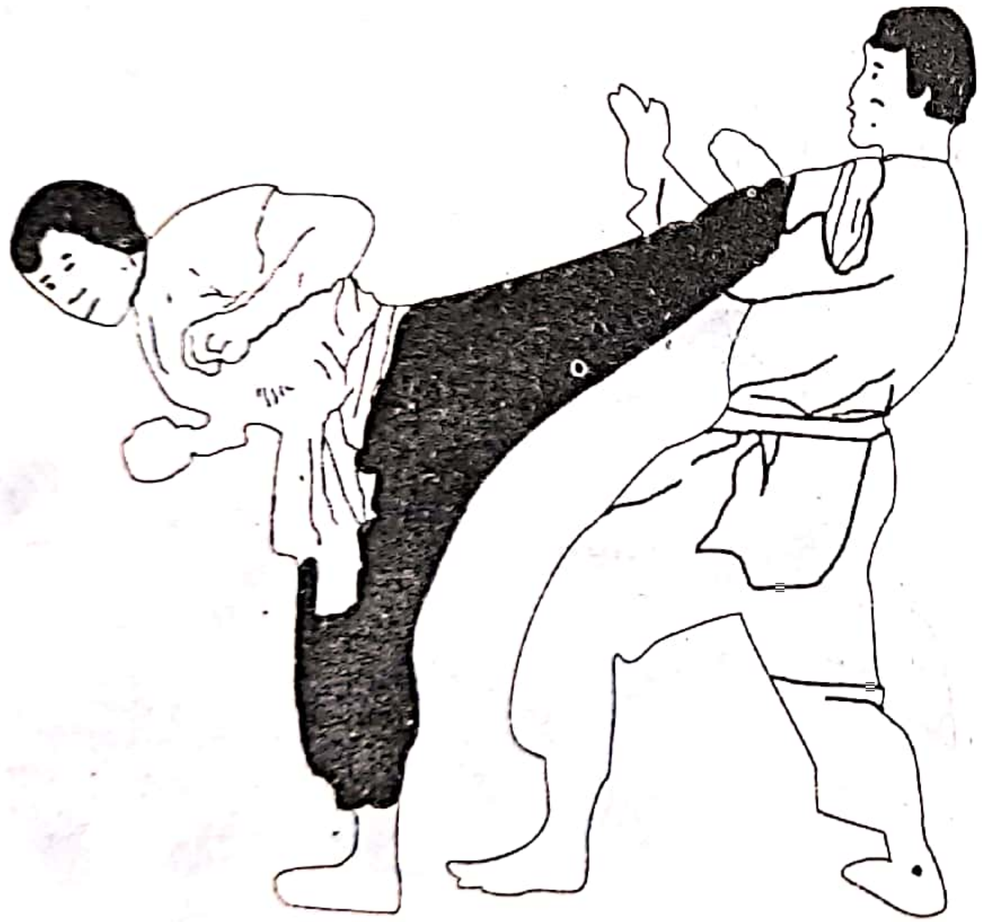
Âm Dương tương khắc tức là khi đối phương tung đòn đánh thẳng vào mặt bạn, lập tức bạn cúi xuống, luồn người vào gần nách và đánh vòng tay bạn vào hông hắn. Sau đó bạn nghiêng người đánh móc ở phía sau (mục đích là nghiêng người phía trước luồn vào đánh địch). Sau đó, vừa nghiêng người ra phía sau đánh móc ngược lên. Mục đích là phòng ngừa địch và tránh đòn mà sấn tới đánh vào bạn, đòn móc này sẽ trúng vào hắn khi hắn gần sát vào bạn (Hình.83).



Hình.83

LẠC MÃ CƯỚC

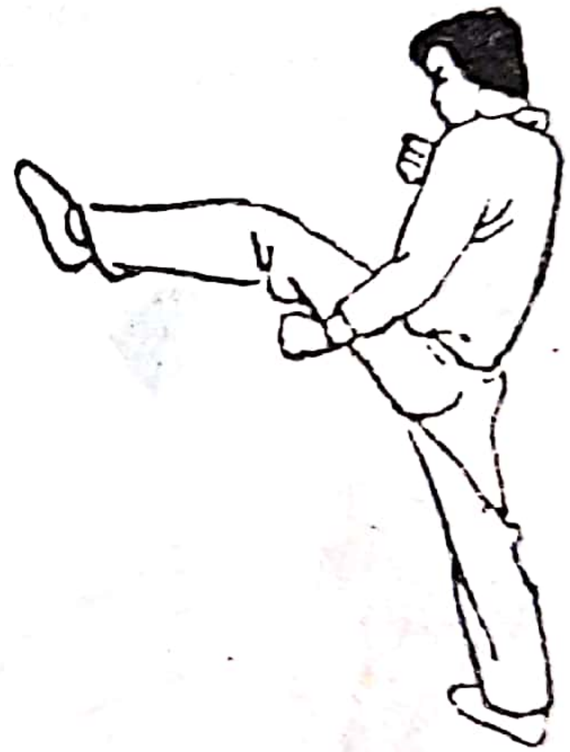
Thế này đang đánh, xoay người ra sau đá ngược gót vào cằm đối phương, (khi tập xoay nhanh ra sau, 2 tay giữ hai bên hông). Chân trái thẳng ra đá gót cao lên vào hàm đối phương (Hình.84).



Hình.84

THIẾT BÀNG CƯỚC

Cần chú ý vào bàn chân, khuỷu chân và mu bàn chân dùng để đá móc vào hạ bộ của đối phương (Hình.85).



Hình.85

HỔ HẠC ĐIỂM TAM THƯƠNG

Thế này cùng một lúc đánh ra 3 đòn:

1) Đối phương tấn công tới (hoặc ta tấn công trước). Đòn tay đập ngược nắm tay vào mồm đối phương.

2) Đòn tay phải úp bàn tay khép chặt giã tiếp vào người hắn.

3) Đòn thứ ba dùng chân phải đạp vào bụng đối phương. Cả 3 đòn nên cùng đánh một lúc vào đối thủ, mới có công hiệu (tay trái đấm, tay phải chọt vào, chân đá đạp vào) (Hình.86).

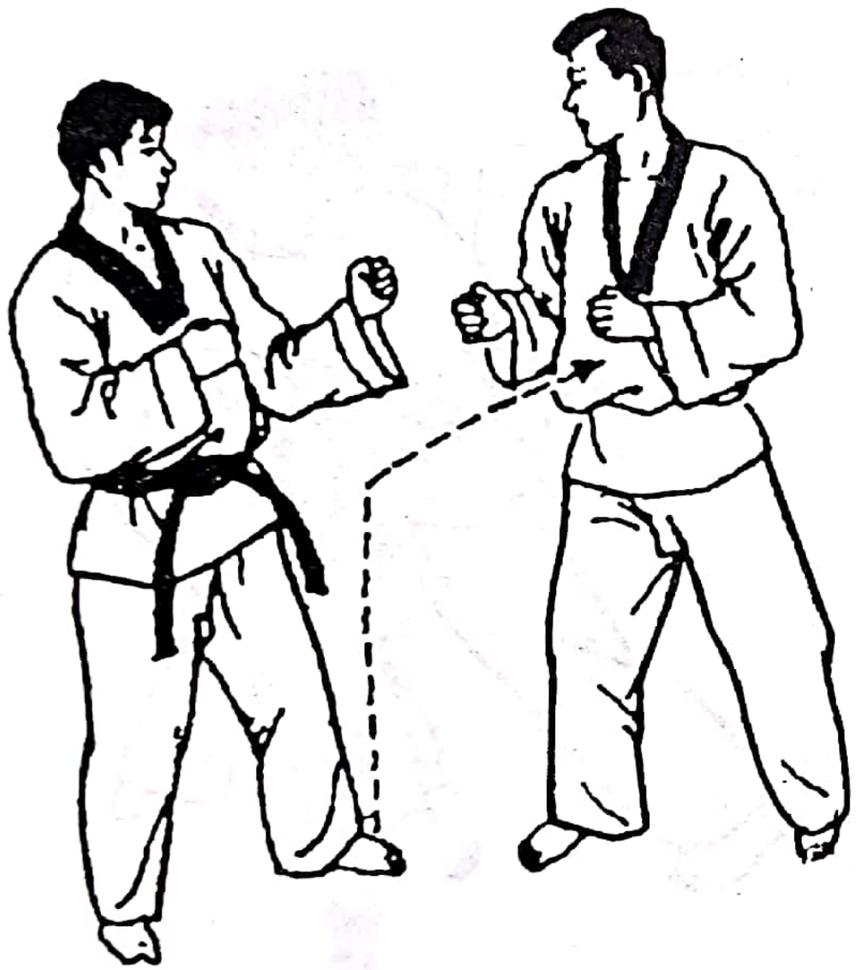
Hình.86

Khi nhập nội địch thủ vung tay đánh vào ta, ta xỏ 2 tay vô nách hắn, khiến hắn không thể đánh được (các thế này võ sĩ Quyền Anh hay dùng để tránh không bị đánh liên tục) (Hình.87).

Hình.87

Cả 2 cùng trong tư thế thủ giống nhau.

A : Rút bàn chân trước lên đá vào hông và bụng đối phương (xem hình mũi tên) (Hình.88).

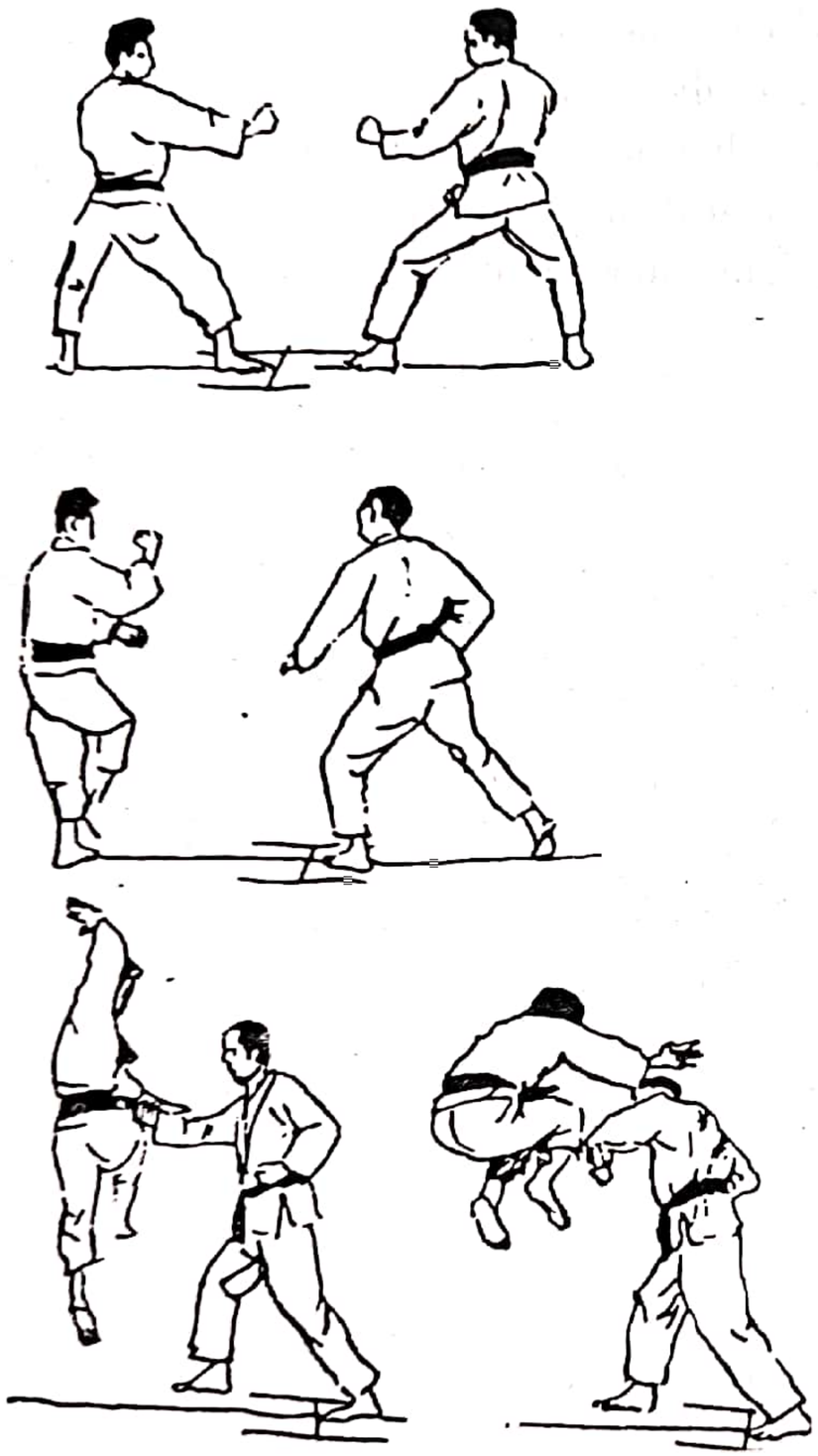


Hình.88

Cả hai cùng trong tư thế ra thủ (Hình.89 a).

A co tay dựng lên, chân bước chéo qua trái (Hình.89b).

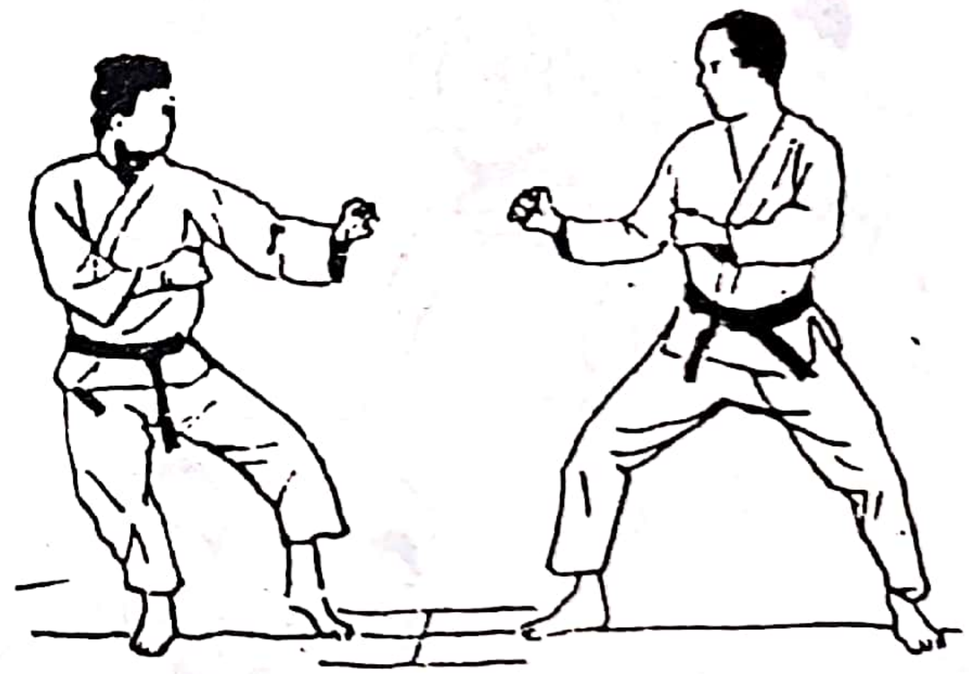
Từ tư thế trên A nhảy vút lên và vung bàn tay phải chém (chặt) bổ xuống đầu B. Đây là thế đánh vu hồi từ trên cao trút xuống. Võ Thiếu Lâm có cách đánh "sừng tê giác" cũng tương tự thế này (Hình.89 c).



Hình.89 a-b-c

A : Từ Trảo Mã tấn thủ thế chân trước, bước chân ra dùng đầu gối che hạ bộ.

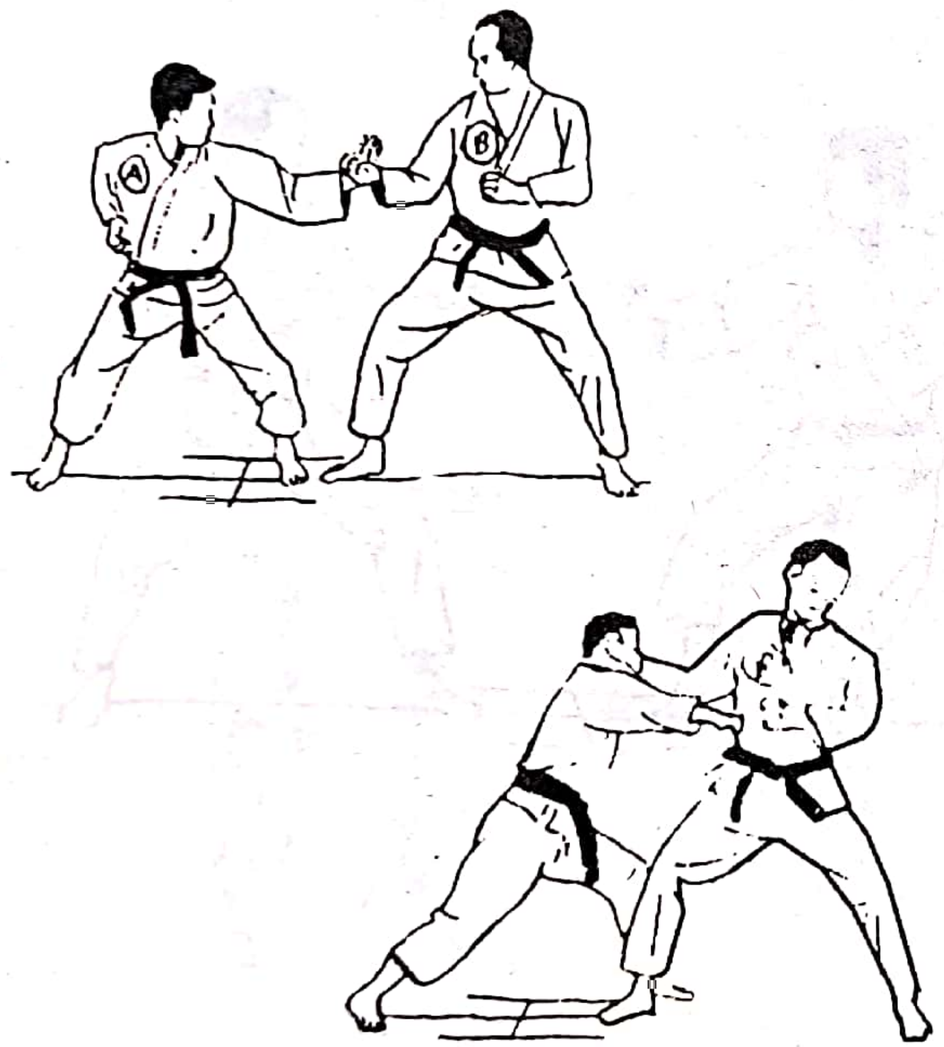
B : Đưa 2 chân ra rồi Tấn Kỵ Mã, 2 tay thủ sẵn sàng giao đấu (Hình.90).



Hình.90

A lách người đưa chân phải ra sau đỡ đòn tay của B (Hình.91 a).

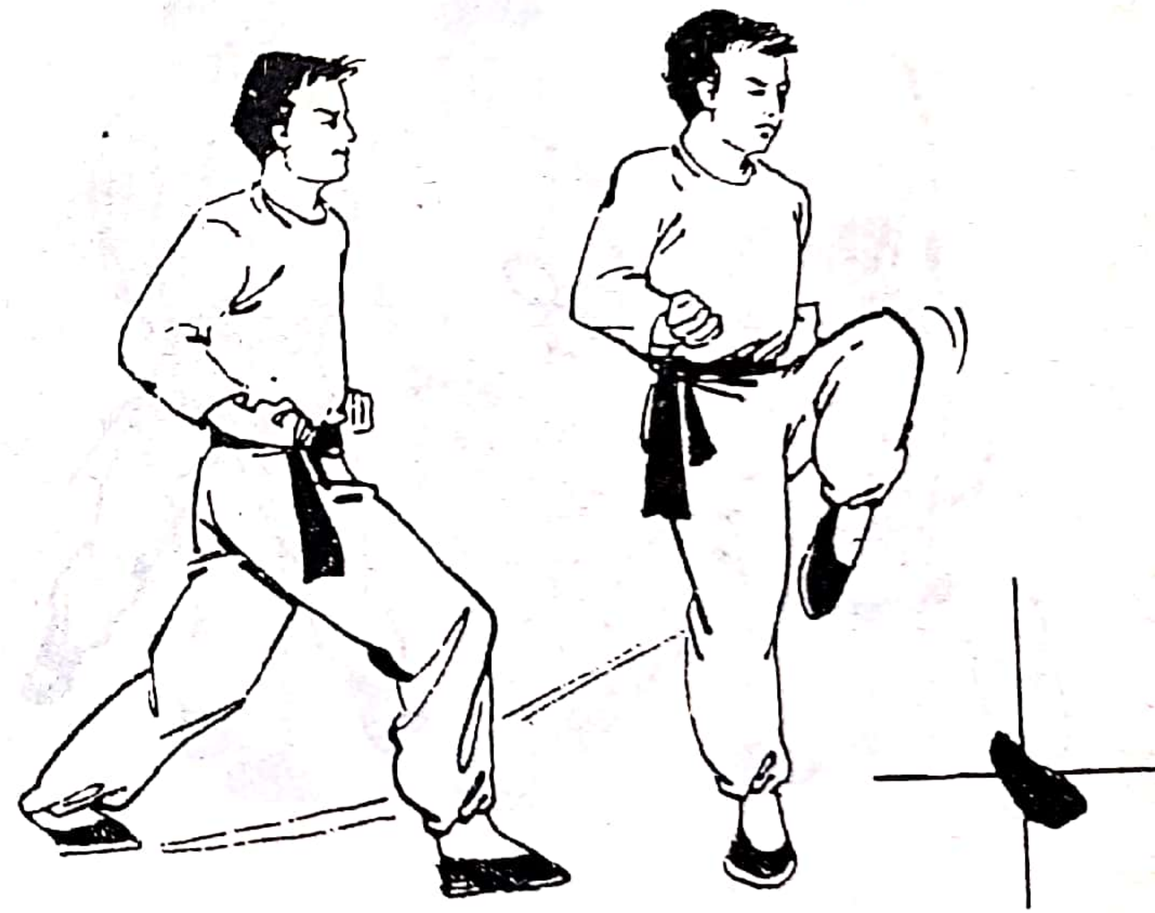
A đấm xuống vào hông B. B đánh tạt cú rờ-ve vào màng tang đối thủ. Cả 2 đòn đều được thực hiện cùng lúc và cả 2 cùng đều có thể bị trúng đòn nặng của nhau (Hình.91 b).



Hình.91 a-b

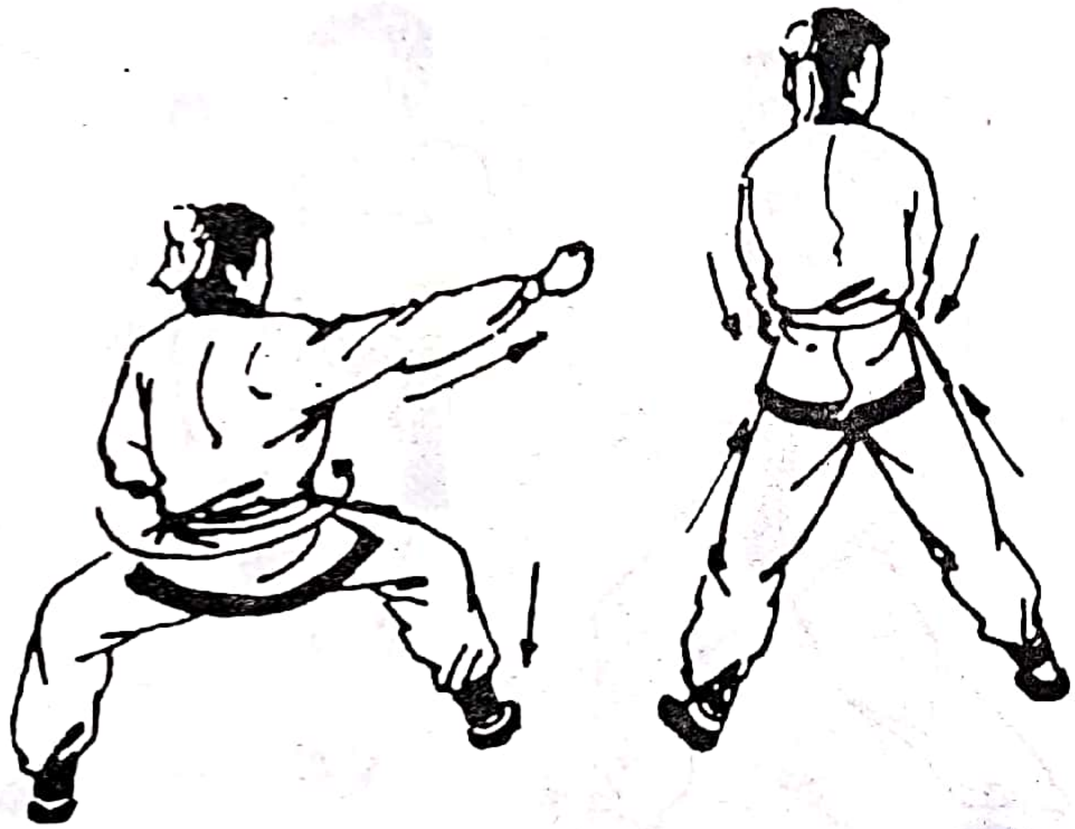
ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ TẤU

Bước lên từng bước đưa chân cao lên như con cò trên bãi đang đi. Thế này còn được gọi là Độc Hành Thiên Lý Tấu. Co chân có thể là sắp đá vào đối phương (Hình.92).



Hình.92

Đòn đấm trung bình trong thế Đại Môn tấn, 2 chân mở rộng để dụ địch thủ. Khi địch thủ tấn công xoay gót sang một bên, đầu gối đá che kín hạ bộ và có thể xoay ngược để đánh chỏ về phía sau (Hình.93).



Hình.93

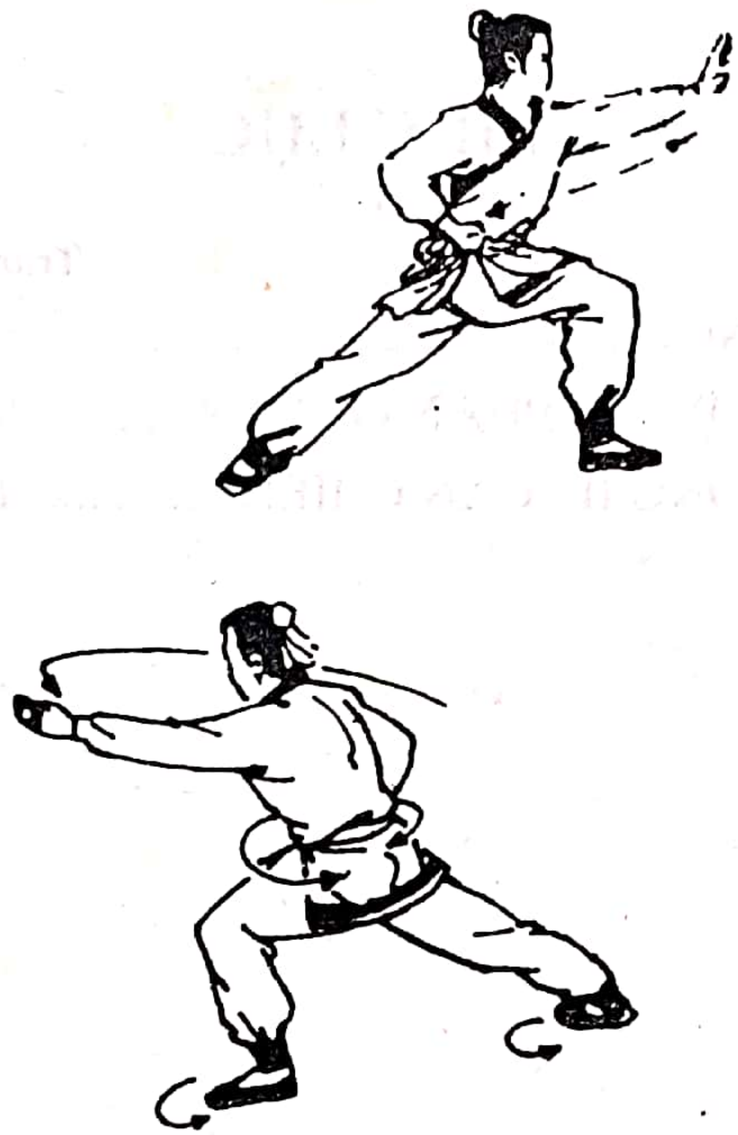
Hai người ở hai bên đang nắm 2 tay của địch thủ (Hình.94).

Hình.94

A : Bị nắm tay nhưng dùng chân đá vụt cao lên vào bên mặt đối phương bên trái. Rồi A lại xoay người tống gót chân vào người bên phải để giải vây (Hình.95 a-b).

Hình.95 a-b

Đứng theo thế tấn công (người Tàu gọi là tấn Cung Tiễn) ta gọi là Đinh Tấn. Thế này lúc đánh địch thủ thì tấn rộng bước lên vững vàng mạnh mẽ. Tay tung chưởng đánh phía trước mặt. Đánh bên phải rồi bạn xoay lại đánh vòng qua bên trái (Hình.96 a-b).



Hình.96 a-b

MỤC LỤC

Trang

LỜI NÓI ĐẦU : 5

CHƯƠNG I : PHẦN QUYỀN 6

CHƯƠNG II : CẬN CHIẾN 48