



VÕ THUẬT TRUNG HOA

ĐẠO THUẬT

HÀ SƠN



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

HÀ SƠN

VÕ THUẬT TRUNG HOA

Đạo thuật

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Lời nói đầu

Hội liên hiệp võ thuật quốc tế từ khi thành lập cho đến nay đã lan rộng ra nhiều quốc gia, các hoạt động võ thuật đã được phát triển nhanh chóng trên thế giới. Hội viên của liên hiệp võ thuật quốc tế ban đầu chỉ có 38 nước nay đã phát triển lên tới 70 nước, võ thuật có mặt khắp các nơi trên thế giới, những người yêu thích võ thuật ngày càng nhiều. Xuất phát từ mong muốn nhằm đáp ứng yêu cầu phổ cập và nâng cao trình độ võ thuật, nên chúng tôi đã biên soạn bộ sách **Võ thuật Trung Hoa** bao gồm 5 tập: Trường quyền, Dao thuật, Kiếm thuật, Côn thuật và Giáo thuật.

Để những người yêu thích võ thuật hiểu và nắm rõ phương pháp tranh đấu của trường quyền và các dụng khí, chúng tôi đã biên soạn bộ sách này một cách dễ hiểu nhất, từ lý thuyết đến tranh minh

họa. Sau mỗi động tác đều có những điểm cần lưu ý động tác trọng điểm trong khi luyện tập.

Bộ sách **Võ thuật Trung Hoa** gồm 5 tập là những động tác từ cơ bản của tay và chân đến sử dụng thành thạo các dụng khí như đao thuật, kiếm thuật, côn thuật và giáo thuật. Để những người yêu thích và đam mê võ thuật luyện tập một cách thuận lợi nhất, bộ sách này được biên soạn rất dễ học, dễ luyện tập. Các động tác được miêu tả ngắn gọn, súc tích, tranh minh họa cũng thể hiện được rõ nhất động tác. Và đây cũng là một tài liệu tốt nhất giúp cho những người yêu thích môn võ thuật nhưng không có điều kiện đến các câu lạc bộ luyện tập có thể tự học. Chúng tôi mong rằng cuốn sách sẽ được bạn đọc đón nhận và đưa ra ý kiến góp ý chân thành để cuốn sách thêm hoàn thiện trong lần tái bản sau.

Chúc các bạn thành công!

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Chương một

ĐỘNG TÁC TỔ HỢP



downloadsachmienphi.com

I. TỔ HỢP 1

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

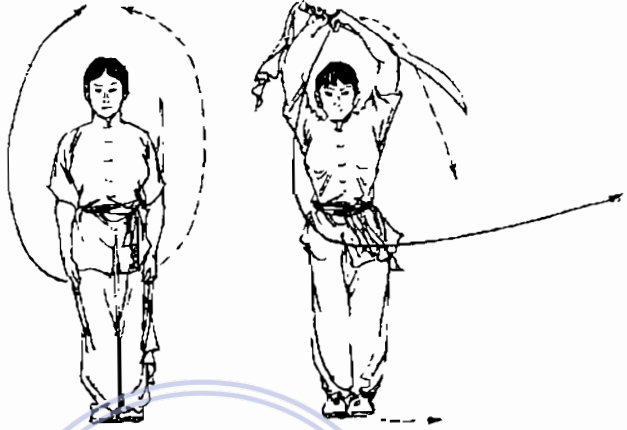
* Tư thế chuẩn bị

Chân đứng chụm, tay trái cầm đao ở cạnh sườn trái, cánh tay phải áp sát về bên sườn phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 1*).

1. Bước nhảy xoay người, cắt đao

- Hai cánh tay giơ lên, tay phải nắm lấy cán đao. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 2*).

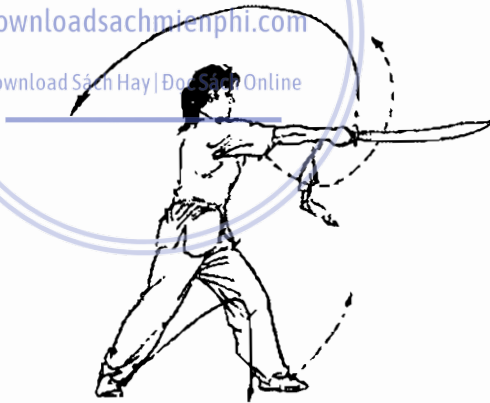
- Xoay người sang trái, chân trái bước lên; đồng thời tay phải giữ đao hạ xuống, đưa đao qua giữa hông thì đâm ngang về trước. Tay trái rơi xuống về phía trước hướng bên trái thành thế giơ ngang, sau đó cong khuỷu tay trái kê phía trong của khuỷu tay phải (*Hình 3*).



Hình 1. 2

downloadsachmienphi.com

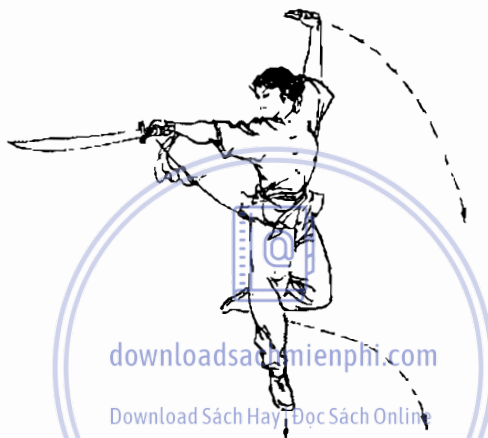
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 3

- Tiến lên không dừng, chân trái giậm đất nhảy lên phía trước, sau khi giậm đất thì cong gối làm cho căng chân đá lên ra sau, cơ thể phía trên xoay sang bên phải,

chân phải cong gối và nâng lên, sau đó rơi xuống duỗi thẳng; đồng thời tay phải giữ đao và xoay vào trong cánh tay, cắt đao hướng lên ra sau, bàn tay trái hướng xuống về phía trước, lên trên đến phía trái đầu thì giờ cổ tay để lộ bàn tay. Đầu xoay sang phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 4*).



Hình 4

Trọng điểm: Chân trái giậm đất phải dùng lực mạnh, động tác quay người cắt đao trong không trung phải thành hình, ngực phải ưỡn, hông mở rộng trong không trung, động tác mở rộng phải phù hợp.

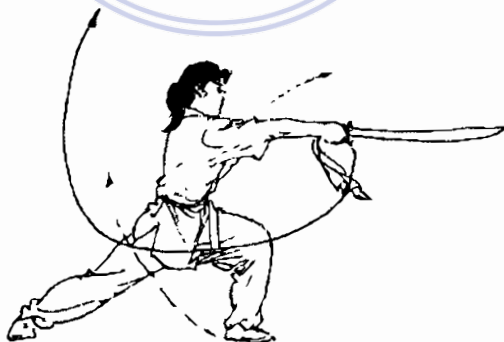
2. Bước hình cung, đâm đao 1

- Chân phải sau khi chạm đất, chân trái lập tức bước lên phía trước, gối hai chân cong gần giống như ngồi xổm thành bước hình cưỡi ngựa; đồng thời tay phải giữ đao, cong khuỷu tay và thu về phía sườn phải,

cùng lúc bàn tay trái rơi xuống hướng sang trái đến ngang vai, đầu xoay sang trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 5*).



- Tiến lên không dừng. Phần trên cơ thể hơi vặn sang trái, chân phải giảm thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải giữ đao và giữ thẳng cánh tay đâm từ sườn lên phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, bàn tay trái cong khuỷu thu về gần phía trong khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu đao (*Hình 6*).



Hình 6

Trọng điểm: Cánh tay và đao hợp thành một đường thẳng, lực tập trung ở đầu đao. Khi đâm đao qua sườn phải thẳng cánh tay.

3. Nâng gối, đỡ đao 1

Chân trái giậm đất rồi cong gối nâng lên, chân phải đứng thẳng; đồng thời tay phải cầm đao vạch một đường vòng hướng ra sau, sau đó hướng lên đỡ ở phía trên đầu, lưỡi đao hướng lên, đầu đao hướng về phía trước, khi tay phải cầm đao vạch một đường vòng thì bàn tay trái thu về ở trước ngực rồi giơ hướng về phía trước sau đó đẩy bàn tay. Đầu quay sang phải theo đao, sau đó lại quay sang trái theo tay trái rồi đẩy bàn tay. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (Hình 7).

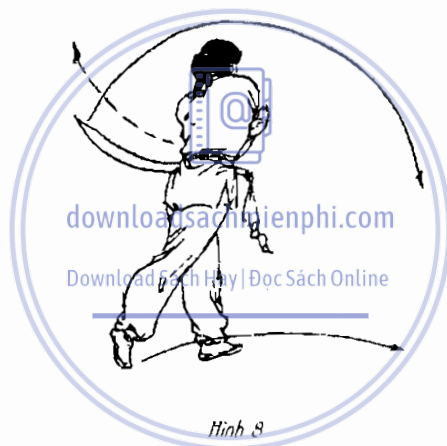


Hình 7

Trọng điểm: Sau khi giữ đao và kéo đến đỡ đao thì phải áp sát vào sườn phải, động tác đẩy bàn tay và xoay đầu phải đồng thời.

4. Chân bước hình cưỡi ngựa, móc sang trái, cắt dao 1

- Người xoay ra sau theo hướng bên trái, chân trái rơi xuống và hơi cong gối theo sự xoay chuyển của cơ thể, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải kiễng lên. Tay phải giữ đao theo sự xoay chuyển của người đồng; thời vung đao từ trên xuống dưới, hướng sang trái thành hình vòng cung, bàn tay trái cong khuỷu và cắm vào dưới nách phải (*Hình 8*).



Hình 8

- Chân phải bước dài sang bên phải, hai chân cong gối thành bước hình cưỡi ngựa, tay phải giữ đao xoay vào trong làm cho lưỡi đao giờ hướng lên và hướng về bên phải, sau đó dùng lực cắt xuống, lưỡi đao hướng sang phải, đầu đao nghiêng lên, bàn tay trái vạch thành một đường vòng cung hướng sang trái, đến trên phía đầu cong cổ tay lại thành bàn tay ngang. Mắt nhìn theo đao (*Hình 9*).



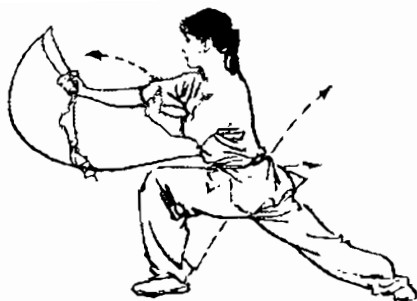
Hình 9

Trọng điểm: Gác đao, cắt đao phải nhanh và liên hoàn. Khi bước thành hình cưỡi ngựa chân phải đặt ngang, hai bàn chân móc vào trong.

5. Bước hình cung, tránh đao 1

Chân trái cong gối, chân phải giậm thẳng, gót chân hướng ra ngoài thành bước hình cung trái, cơ thể phía trên xoay sang trái đồng thời tay phải giữ đao và cong khuỷu, sau đó đẩy qua sườn phải về phía trước, lòng bàn tay hướng lên, lưỡi đao hướng về phía trước. Đầu đao hướng ra sau, bàn tay trái hạ xuống, cong khuỷu thu về vị trí kề phía trong khuỷu tay phải, ngón tay hướng lên. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 10).

Trọng điểm: Các ngón tay khi giữ đao phải bám chặt vào đao. Khi tránh đao, phải đẩy đao từ giữa hông hướng về phía trước người, lực tập trung trước lưỡi đao.



Hình 10

6. Nâng gối, che đao 1

Trọng tâm cơ thể chuyển ra sau, chân trái cong gối và nâng lên, bàn chân duỗi thẳng và hướng xuống dưới, chân phải đứng thẳng; đồng thời tay phải giữ đao và xoay vào trong, đao từ phía trước hướng xuống, kéo ra phía sau, đầu đao nghiêng xuống dưới và áp sát vào móng phải, bàn tay trái dẩy về phía trước. Mắt nhìn hướng về phía trước bàn tay trái (Hình 11).

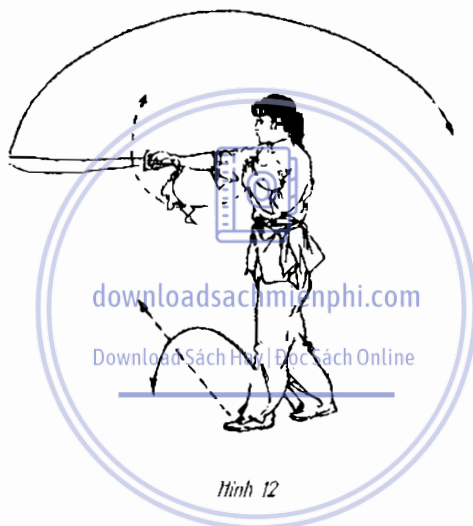


Hình 11

Trọng điểm: Khi đứng đầu gối phải thẳng, chân nâng gối phải giơ cao hết sức, kéo đao, che đao và đẩy bàn tay phải đồng thời.

7. Bước nhảy xoay người, cắt đao 2

- Chân trái rơi xuống, đồng thời tay phải giữ đao và đâm từ giữa hông ra phía trước, bàn tay trái cong khuỷu và đặt kề mặt trong khuỷu tay phải (Hình 12).



Hình 12

- Tiến lên phía trước, chân trái giậm đất nhảy lên về phía trước, sau khi giậm đất, chân trái cong gối làm cho cẳng chân hất lên về phía sau, phần trên cơ thể xoay sang phải, chân phải cong gối nâng lên, sau đó duỗi thẳng rơi xuống; đồng thời tay phải giữ đao, cánh tay xoay vào trong và hướng ra sau cắt đao, bàn tay trái hướng về trước, sau đó hướng lên đến phía trên đầu bên trái tung cổ tay làm lộ bàn tay. Đầu xoay sang phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 13).



Trọng điểm: Tương tự với bước nhảy xoay người cất đao 1. Tất cả các động tác tổ hợp đều đồng thời luyện tập lại, có ích đối với luyện tập tập thể để nâng cao tính liên hoàn của động tác và chất lượng động tác. Động tác đi và quá trình động tác trở lại là tương tự, hoặc là những động tác ngược tay.

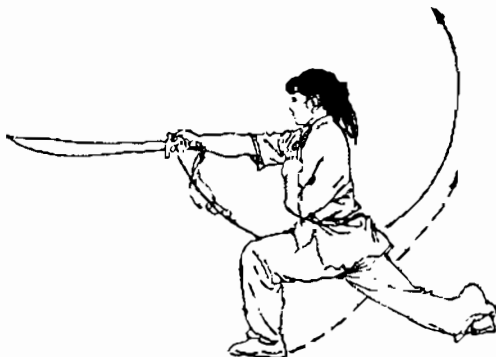
8. Bước hình cung, đâm đao 2

Quá trình thực hiện động tác tương tự với động tác bước hình cung, đâm đao 1 (Hình 14).

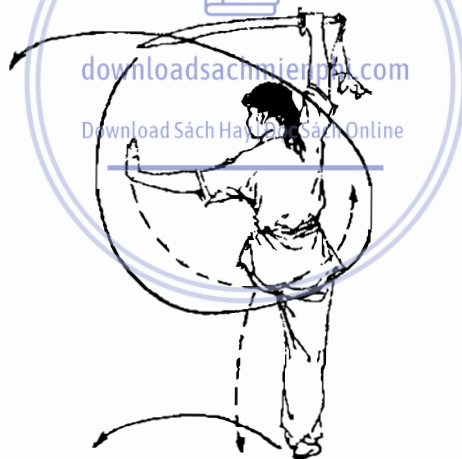
Trọng điểm: Tương tự với động tác bước hình cung 1.

9. Nâng gối, đỡ đao 2

Quá trình thực hiện động tác tương tự với kỹ thuật động tác nâng gối, đỡ đao 1 (Hình 15).



Hình 14



Hình 15

Trọng điểm: Tương tự kỹ thuật động tác nâng gối, đỡ dao 1.

10. Bước chân hình cưỡi ngựa, móc sang trái, cắt đao 2

Quá trình thực hiện tương tự kỹ thuật động tác bước chân hình cưỡi ngựa, móc sang trái, cắt đao 1. (*Hình 16*).



downloadsachmienphi.com

Hình 16

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng điểm: Giống như kỹ thuật động tác bước chân hình cưỡi ngựa, móc sang trái, cắt đao 1.

11. Bước hình cung, tránh đao 2

Quá trình thực hiện động tác tương tự kỹ thuật động tác bước hình cung, tránh đao 1 (*Hình 17*).

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác bước hình cung, tránh đao 1.

12. Nâng gối, che đao 2

Quá trình thực hiện động tác tương tự kỹ thuật động tác nâng gối, che đao 1 (*Hình 18*).



Hình 17



Hình 18

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác nâng gối che đao 1.

Chú ý: Sau khi hoàn thành động tác này có thể tiếp tục luyện tập từ kỹ thuật động tác 1 đến kỹ thuật động tác 12, tiến hành làm lại. Nếu kết thúc luyện tập động tác này thì lại làm tư thế thu về.

* Tư thế thu về

- Chân trái bước về phía trái thành bước hình cung trái, tay phải giữ đao hướng sang phải, cán đao ở phía tay trái, đầu đao hướng ra sau, tay trái rơi xuống, lòng bàn tay đưa lên đón đao (*Hình 19*).



- Chân trái thu về chụm vào chân phải thành bước chụm, tay trái cầm đao thu về bên sườn trái, tay phải vạch một đường vòng cung hướng lên bên phải đầu để lộ bàn tay; đồng thời đầu quay sang trái, mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (*Hình 20*).

- Tay trái nắm đao áp sát xuống bên trái người, đồng thời bàn tay phải vạch đường vòng cung hướng xuống bên phải. Đầu xoay sang bên phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 21*).

Trọng điểm: Tay phải vạch đường vòng cung để lộ bàn tay và xoay đầu phải tiến hành đồng thời.



Hình 23, 24

II. Tổ hợp 2

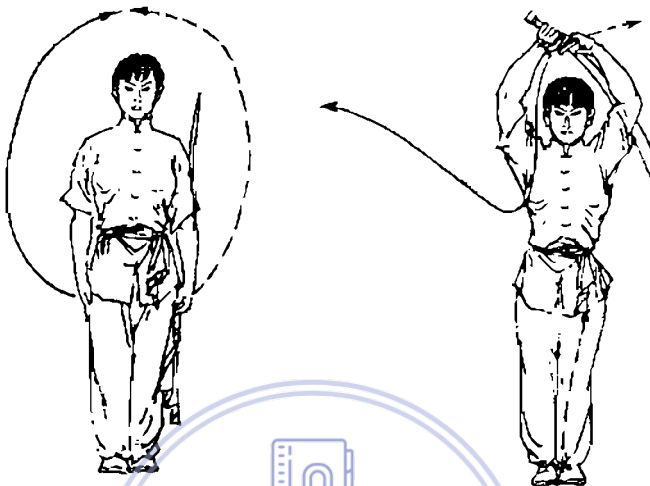
* Tư thế chuẩn bị

Đứng chụm chân, tay trái cầm đao ở bên trái cơ thể, cánh tay phải áp sát xuống ở bên phải người. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 22).

1. Nâng gối, đâm đao

- Hai cánh tay giơ lên, tay phải cầm cán đao. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 23).

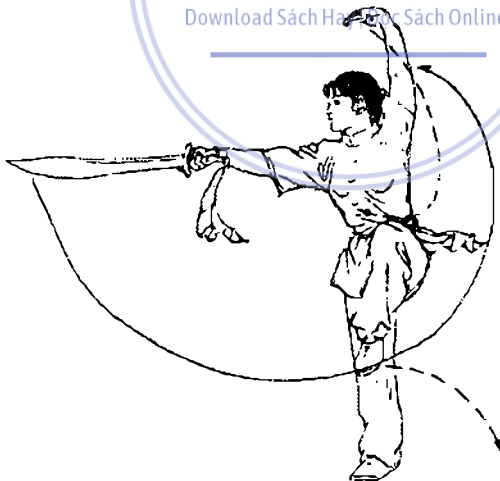
- Tay phải cầm đao và hạ xuống ở sườn phải, chân phải đứng thẳng, chân trái cong gối và nâng lên, các ngón chân hướng xuống dưới; đồng thời tay phải đâm đao sang ngang ở bên sườn phải, lưỡi đao hướng xuống, đáy bàn tay trái hướng lên trên đỉnh đầu. Mắt nhìn hướng theo đầu đao (Hình 24).



Hình 22, 23

downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí Sách Online

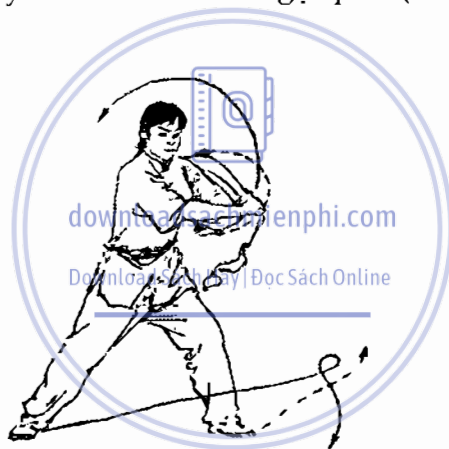


Hình 24

Trọng điểm: Chân trái thẳng gối, đầu gối trái giơ lên hết sức, cánh tay và đao thành một đường thẳng, lực ở đầu đao.

2. Nhảy xoay người, bước hình cung, quàng đầu

- Chân trái bước lên hướng sang phía trái, khuỷu hơi cong; đồng thời tay phải giữ đao hướng từ trái ra phía sau, người xoay vào trong cánh tay, bàn tay trái rơi xuống, cong khuỷu thu về kê trước ngực phải (*Hình 25*).



Hình 25

- Tiến lên phía trước, chân trái giậm đất nhảy lên rồi nâng gối, chân phải cong gối và nâng lên theo cơ thể, sau đó xoay ra sau khoảng 360° rồi chân phải rơi xuống tiếp đất; tay phải giữ đao nâng khuỷu lên làm cho đầu đao chúi xuống, lưỡi đao hướng ra phía ngoài, đao hướng ra phía trái men theo mặt ngoài cánh tay trái áp vào lưng

vận hành theo hướng sang phải đến phía sau vai phải; bàn tay trái vung ngang sang trái theo sự xoay chuyển của cơ thể, lòng bàn tay hướng xuống (*Hình 26*).



downloadsachmienphi.com

Hình 26

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Tiến lên phía trước. Người tiếp tục xoay sang trái, chân trái rơi xuống về phía trước, cong gối tạo thành bước hình cung trái, tay phải giữ đao và giơ cánh tay hướng sang phải, thuận thế quét ngang hình vòng cung về phía trước, khi đến trước người thì cánh tay xoay vào trong làm cho lòng bàn tay hướng xuống, cong khuỷu đến bên hông trái, đao áp sát vào hông trái, lưỡi đao hướng sang trái, đầu đao hướng ra phía sau, bàn tay trái giơ lên trên đầu cong cổ tay thành bàn tay ngang. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (*Hình 27*).

Trọng điểm: Chân trái khi giậm đất phải có lực, khi quàng qua đầu, lưng đao phải áp sát vào người, đầu giữ thẳng, khi quét đao, thân đao phải song song, dùng

lực nhanh. Nhảy xoay người và quàng qua đầu phải phối hợp hài hòa, sự phối hợp của hai tay phải thống nhất hài hòa.



Hình 27

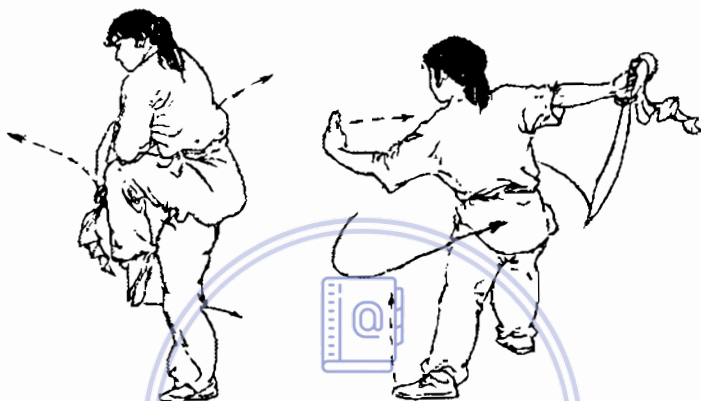
downloadsachmienphi.com

3. Quần qua đầu, bước hình cung, che dao

- Chân trái giậm thẳng, lấy lòng bàn chân làm trục chà sát đất, xoay người ra phía sau, chân phải cong gối nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay phải giữ dao và quét ngang sang phải rồi thuận thể xoay cánh tay ra ngoài, cong khuỷu nâng lên làm cho đầu dao chúi xuống, lưng dao hướng ra phía sau người qua vai phải áp sát vào lưng vung ra phía ngoài vai trái; đồng thời bàn tay trái cong khuỷu theo sự chuyển động của cơ thể và thu về cầm xen vào dưới nách tay phải (Hình 28).

- Cơ thể phía trên hơi xoay sang phải, chân phải rơi xuống ra phía sau gối cong, gót chân trái hướng ra ngoài, chân trái giơ thẳng thành bước hình cung phải, tay phải giữ dao hướng xuống và kéo đến mặt sau của

eo phải theo sự xoay chuyển của cơ thể làm cho đầu đao nghiêng xuống, bàn tay trái hướng lên thành bàn tay thẳng đẩy ngang. Mắt nhìn hướng theo bàn tay trái (Hình 29).



downloadsachmienphi.com

Hình 28. 2)

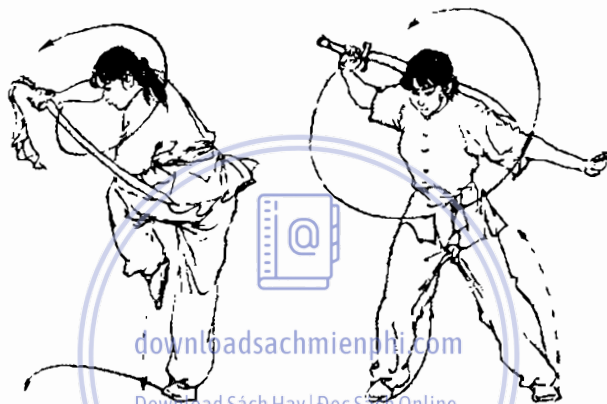
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng điểm: Quàng đao qua đầu yêu cầu động tác giống với quàng qua đầu, nhưng ngược lại về phương hướng, khi che đao phải móc cổ tay, cơ thể phía trên hơi vặn sang bên phải.

4. Quàng qua đầu, bước nhảy xoay người, bước hình cười ngựa, cắt đao

- Chân trái giậm đất, cong gối và nâng lên, cơ thể phía trên vặn sang trái và hơi chúi về phía trước, chân phải duỗi thẳng, tay phải cầm đao hướng sang trái đi qua mặt ngoài đầu gối chân trái rồi nâng lên, bàn tay trái cong khuỷu và cầm xen vào dưới nách tay phải. Mắt nhìn theo hướng thân đao (Hình 30).

- Chân trái rơi xuống về phía trước, chân phải lập tức bước lên phía trước, hai chân cong gối, tay phải giữ đao; đồng thời bước chân phải lên, vung ven theo phía ngoài cánh tay trái hướng ra phía sau lưng trái, lưỡi đao hướng xuống, cánh tay trái thẳng vung ngang sang bên trái (*Hình 31*).

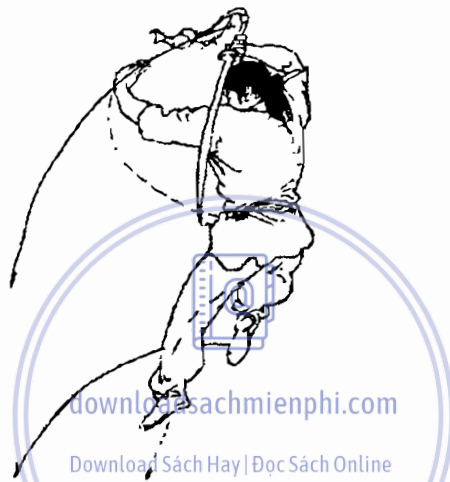


Hình 30, 31

- Tiến lên phía trước. Tay phải cầm đao quét ngang từ sau lưng hướng sang bên phải, hướng về phía trước, sau đó hướng sang trái đến mặt ngoài cánh tay trái thì xoay cánh tay vào trong làm cho đầu đao hướng xuống, khi bàn tay trái quét đao thì cong khuỷu, các ngón tay hướng sang phải, khi tay phải quét đao, hai chân đồng thời giậm đất đá lên, cơ thể phía trên lập tức xoay một vòng từ trái ra phía sau (*Hình 32*).

- Sau khi chân trái tiếp đất, chân phải lập tức cũng tiếp đất, hai chân cong gối thành tư thế cưỡi ngựa,

đồng thời tay phải cầm đao từ sau lưng cắt sang phải, lưỡi đao nghiêng xuống, đầu đao nghiêng lên, bàn tay trái lập tức vung thành hình vòng cung hướng về bên trái, hướng lên, cong cổ tay làm thành bàn tay ngang. Mắt nhìn hướng theo thân đao (Hình 33).



Hình 32



Hình 33

Trọng điểm: Dao quàng qua đầu phải sát vào người, bước đá xoay người phải phối hợp hài hòa với động tác quàng qua đầu, tay trái phải phối hợp cùng một lúc.

5. Mũi dao ở bên trái, cán dao ở bên phải

- Cơ thể phía trên xoay sang bên trái, chân phải duỗi thẳng theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân trái hơi cong gối, tay phải giữ dao và xoay cánh tay vào trong, làm cho lòng bàn tay hướng xuống, cánh tay thẳng vận hành hướng lên phía trái, bàn tay trái rơi xuống ngang vai theo sự xoay chuyển của cơ thể. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (Hình 34).

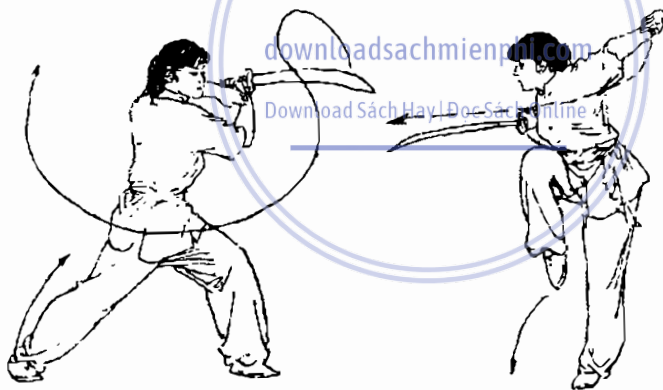


Hình 34

- Tiến lên phía trước. Cơ thể phía trên vận sang trái, hai chân không di chuyển, tay phải giữ dao xoay cánh tay ra phía ngoài, vung dao một vòng từ trái ra sau sang phải rồi sang trái theo phương ngang, bàn tay

trái thu về phía trong cổ tay phải, đầu ngẩng lên theo mũi đao đến khi mũi đao kết thúc. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (Hình 35).

- Cơ thể phía trên vận sang bên phải và hơi cúi về phía trước, chân trái duỗi thẳng, sau đó lấy lòng bàn chân trước làm trục rồi chà sát đất, chân phải cong gối nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể; đồng thời tay phải giữ đao xoay cánh tay vào trong làm cho lòng bàn tay hướng xuống, di chuyển đao thành hình vòng cung từ trái về trước rồi hướng sang phải, đầu đao hướng ra sau, lòng bàn tay trái duỗi ngang sang trái, ngón tay hướng về phía trước. Mắt nhìn xuống ở phía trước (Hình 36).

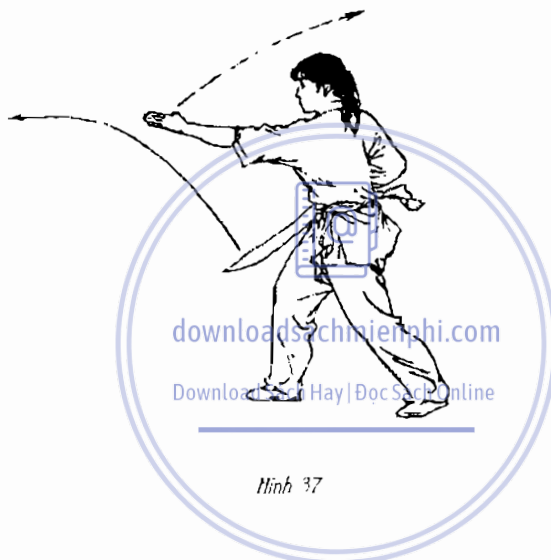


Hình 35, 36

Trọng điểm: Một vòng quay đao phải ngang thành vòng tròn, nhanh, cán đao phải vung ngang nhanh, thẳng cánh tay hình vòng cung, cơ thể phía trên hơi cúi về phía trước.

6. Nâng gối, đâm dao 2

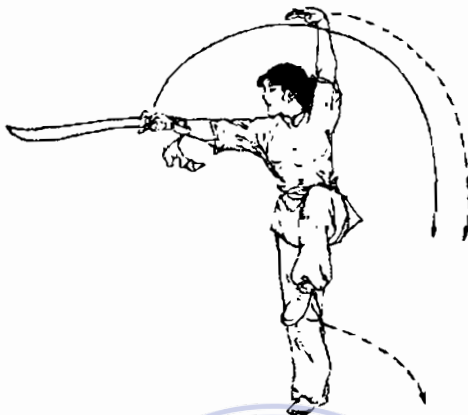
- Chân phải rơi xuống về phía trước, hơi cong gối, trọng tâm cơ thể vẫn hướng về chân phải, tay phải giữ đầu thu về bên sườn phải, đầu dao nghiêng về phía trước. Bàn tay trái vung ngang về trước, đầu ngón tay hướng về phía trước. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 37*).



Hình 37

- Chân phải duỗi thẳng, chân trái cong gối và nâng lên, đồng thời cánh tay giữ dao giơ ngang và đâm từ phía sườn, cơ thể phía trên xoay sang trái, xoay cánh tay trái vào trong, bàn tay hướng lên phía trên bên trái đầu, lòng bàn tay nghiêng lên. Mắt nhìn theo hướng đầu dao (*Hình 38*).

Trọng điểm: Nâng gối, đâm dao, nắm lấy tay phải đồng thời, đâm dao phải nhanh, cánh tay và dao phải thành một đường thẳng, lực ở đầu dao.



Hình 38

Sau khi động tác này hoàn thành vẫn có thể luyện tập lại động tác từ 1 đến 6. Nếu kết thúc luyện tập động tác tổ hợp này thì có thể thu tư thế thu về.

*** Tư thế thu về**

Giống như tư thế thu về của tổ hợp 1, trọng điểm cũng giống như tổ hợp 1 (Hình 39, 40, 41).

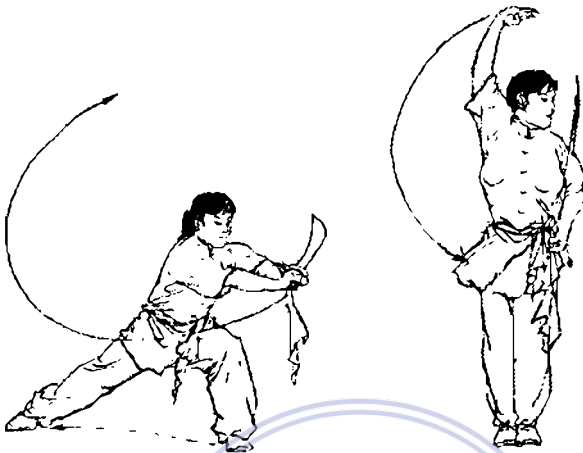
III. TỔ HỢP 3

*** Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng chụm, tay trái ôm đao ở sườn trái, cánh tay phải áp sát ở sườn phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 42).

1. Nâng gối, che đao

- Hai cánh tay giơ lên, tay phải nắm cán đao. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 43).



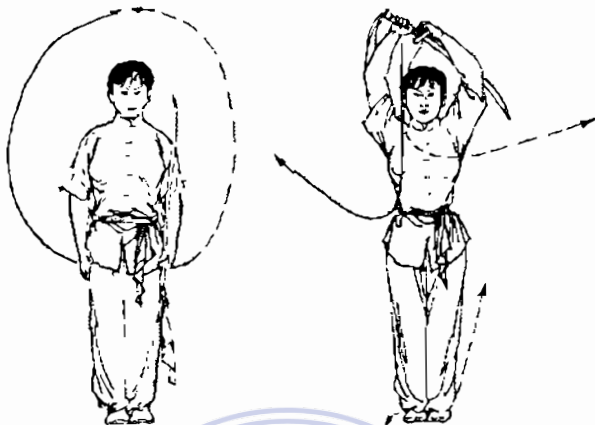
Hình 39, 40

downsachmienphi.com

Download Ebook Hay | Đọc Sách Online



Hình 41



Hình 42. 43

- Gót chân phải hướng ra ngoài, chân phải duỗi thẳng, chân trái cong gối và nâng lên, tay phải cầm đao ở phía trước người sau đó kéo sang phải, lưỡi đao nghiêng xuống, thân đao áp sát vào xương hông phải, tay trái rơi xuống ở trước ngực và đẩy về phía bên trái, các ngón tay hướng lên, đầu quay sang bên trái. Mắt nhìn hướng về trước bàn tay trái (Hình 44).

Trọng điểm: Che đao, đẩy bàn tay, nâng gối, xoay đầu phải đồng thời hoàn thành. Khi che đao tay phải móc cổ tay, bề mặt trước thân đao áp sát xương hông phải.

2. Bước lên, quàng qua đầu, chân xoay vòng 1

- Chân trái rơi xuống về phía trước, trọng tâm cơ thể vẫn hướng về chân trái, gót chân phải kiễng lên, tay phải giữ đao vung hướng ra phía ngoài vai trái, lưng đao áp vào phía ngoài cánh tay trái, tay trái cong khuỷu xen vào dưới nách tay phải (Hình 45).

- Tiến lên phía trước, cơ thể phía trên xoay sang trái, chân bước lên phía trước và hơi cong gối, tay phải cầm đao vung từ phía ngoài cánh tay trái hướng ra phía ngoài vai trái, lưng đao áp vào phía ngoài cánh tay trái, bàn tay trái hất ngang từ dưới nách phải sang trái (*Hình 46*).



downloadsachmienphi.com

Download Sách *Hình 44* Hay | Đọc Sách Online



Hình 45, 46

- Tiến lên phía trước, cơ thể phía trên xoay ra phía sau, chân phải giậm đất nhảy lên, chân trái đá hướng ra sau theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải giậm đất duỗi thẳng, chân đá từ dưới hướng sang trái về phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, khi chân phải đá đến phía trước cầm thì bàn chân nghiêng vào trong, bàn tay trái đón lấy bàn chân phải, chân trái đá lên theo sự xoay chuyển của cơ thể rồi rơi xuống, tay phải giữ đao vung từ sau lưng sang phải đồng thời với lúc chân phải giậm đất thì đao quét ngang hình vòng cung hướng về phía trước người (Hình 47).



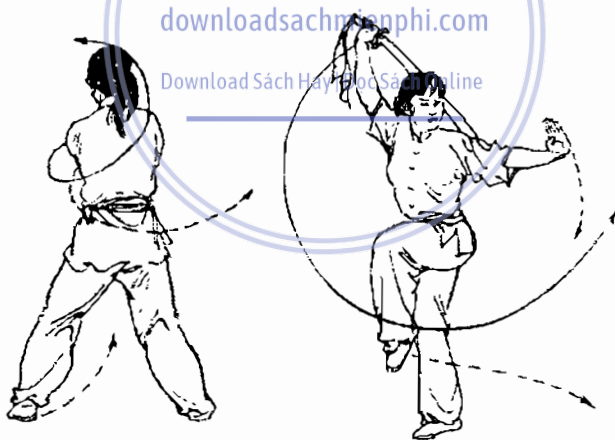
Hình 47

Trọng điểm: Khi quàng đao qua đầu, giậm nhảy, vung cánh tay, xoay người, chân đá phải phối hợp liên hoàn, đao quàng qua đầu phải áp vào người, chân phải giậm đất sau đó phải duỗi thẳng dựa gần vào người vung hình quạt sang trái, đá phải chính xác và có tiếng vang.

3. Xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung ôm dao 1

Chân phải, chân trái dần rơi xuống; đồng thời tay phải giữ dao và quét ngang từ sau ra trước hướng sang trái, khi dao ở phía ngoài cánh tay trái thì xoay cánh tay phải vào trong làm cho lưỡi dao hướng ra ngoài; bàn tay trái lhu về xen vào dưới nách tay phải (Hình 48).

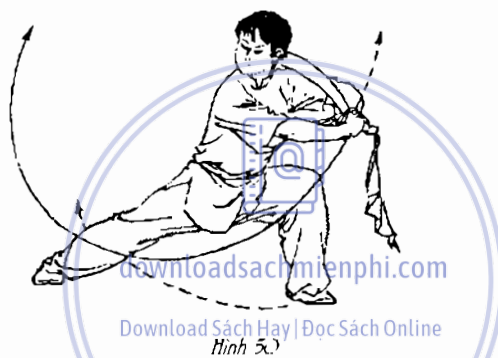
- Tiến lên phía trước, cơ thể phía trên xoay ra sau, chân trái cong gối và nâng lên rồi vung ra sau theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải lấy bàn chân làm trục rồi mở rộng theo người; đồng thời tay phải giữ dao nâng khuỷu làm cho đầu dao hướng xuống, lưng dao vung ven theo phía sau vai trái hướng ra sau vai phải, bàn tay trái vung ngang sang trái (Hình 49).



Hình 48, 49

- Bước lên phía trước, chân trái rơi xuống về bên trái rồi cong gối, chân phải duỗi thẳng thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải giữ dao quét ngang

từ phía sau vai phải hướng sang phải, về trước qua phía dưới hướng sang trái, cánh tay phải xoay vào trong làm cho lòng bàn tay hướng xuống, lưỡi đao hướng sang phía trái, đầu đao ra sau; đồng thời tay trái cong khuỷu, bàn tay trái kê phía trong cổ tay phải, cánh tay trái và vai cao bằng nhau làm cho thân đao ngang với cánh tay trái. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (Hình 50).

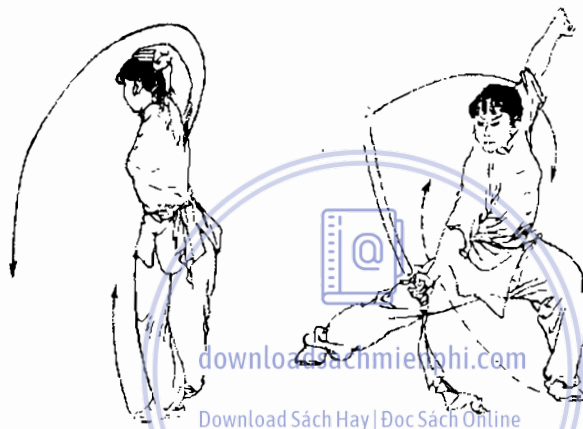


Trọng điểm: Quàng đao qua đầu phải vung áp vào lưng, khi quét đao thân đao phải ngang và dùng lực nhanh; quàng qua đầu, xoay người, rơi chân, bước hình cung, ôm đao phải phối hợp liên hoàn.

4. Lùi bước, bước hình cung, chém đao 1

- Chân trái bước sau người, cơ thể phía trên hơi nhô lên, chân phải không di chuyển, tay phải giữ đao và quét ngang từ trái về phía trước, cánh tay thuận thế xoay ra ngoài, nâng lên hơi cong khuỷu làm cho đầu đao nghiêng lên, bàn tay trái duỗi hướng sang trái. Đầu quay sang bên phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 51).

- Chân phải lùi một bước dài sang phải, cơ thể phía trên xoay sang trái, chân trái cong gối, chân phải duỗi thẳng thành bước hình cung trái, tay phải giữ đao chém nghiêng xuống phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể đến phía trên bên trái đầu thì cong cổ tay thành bàn tay ngang. Đầu xoay sang bên trái. Mắt nhìn hướng theo thân đao (*Hình 52*).



Hình 51, 52

Trọng điểm: Động tác chân bước và chém đao phải đồng thời hoàn thành, cơ thể phía trên phải vận sang trái, tay phải giữ đao phải bám chặt hết vào và thẳng cổ tay, hai tay phối hợp một cách hài hòa.

5. Nghiêng người, bước hình cung đâm đao 1

- Cơ thể phía trên xoay nghiêng ra phía sau, chân trái cong gối và nâng lên đá theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải thẳng, lấy bàn chân làm trục xoay mở rộng theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay phải giữ đao móc cổ tay làm cho lưỡi đao vung từ phía trước nghiêng

hướng lên, hướng ra sau người, bàn tay trái cong khuỷu thu về gần mặt trong cổ tay phải. Đầu xoay ra sau bên phải. Mắt nhìn hướng xuống dưới (Hình 53).



download ebook miễn phí

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Tiến lên phía trước, cơ thể phía trên tiếp tục xoay sang phải, chân trái rơi xuống ra sau theo sự xoay chuyển của cơ thể và bước lên một bước, cong gối, chân phải tiếp tục mở rộng, sau khi chân trái tiếp đất thì duỗi thẳng thành bước hình cung trái, tay phải giữ đao thẳng, cánh tay duỗi ngang và đâm xuống phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể; bàn tay trái duỗi sang bên trái, một mặt ngón tay cái hướng lên. Mắt nhìn hướng theo đầu đao (Hình 54).

Trọng điểm: Khi người xoay nghiêng ra sau, đầu đao vung với biên độ không quá lớn, cổ tay phải phải móc chặt, đâm đao phải tạo thành một đường thẳng nghiêng với hai cánh tay, lực ở đầu đao.



Hình 54

6. Nâng gối, che đao 2

Chân phải lùi ra sau, bàn tay trái cong khuỷu và thu về gần phía ngực phải. Chân phải duỗi thẳng, chân trái cong gối và nâng lên, tay phải giữ đao nâng hướng sang phải theo sườn phải, bề mặt trước thân đao áp vào hông phải; tay trái duỗi, đẩy thẳng bàn tay hướng ngang về phía trước. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 55).

Trọng điểm: Che đao, bàn tay đẩy nâng gối, xoay đầu phải đồng thời hoàn thành, khi che đao phải móc cổ tay, bề mặt trước thân đao áp vào hông phải, chân duỗi thẳng, chân nâng gối phải nâng lên hết sức.

Chú ý: Tổ hợp động tác này có thể luyện tập lại, có lợi đối với luyện tập tập thể thống nhất để nâng cao tính liên hoàn và chất lượng động tác. Quá trình động tác đi và trở lại giống nhau, nhưng ngược về phương hướng.



Hình 55

7. Bước lên, quàng qua đầu, chân xoay vòng 2

Tương tự với kỹ thuật động tác bước lên, quàng qua đầu, chân xoay vòng 1 (Hình 56, 57, 58).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 56



downloa@sachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 38

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác bước lên, quàng qua đầu, chân xoay vòng 1.

8. Xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung, ôm đao 2

Tương tự với kỹ thuật động tác xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung, ôm đao 1 (Hình 59, 60, 61).



download.sachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 59, 60

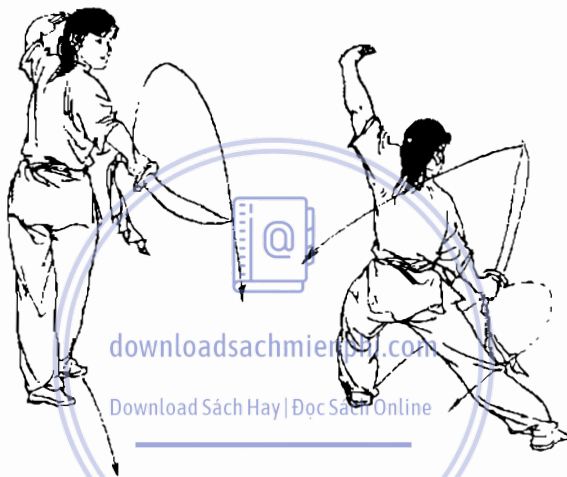


Hình 61

Trọng điểm: Giống động tác kỹ thuật xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung, ôm đao 1.

9. Lùi bước, bước hình cung, chém đao 2

Tương tự kỹ thuật động tác lùi bước, bước hình cung, chém đao 1 (*Hình 62, 63*).



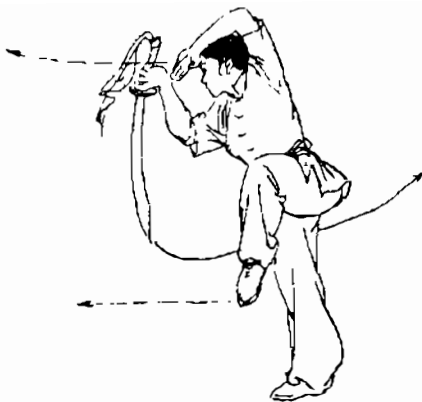
Hình 62, 63

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác lùi bước, bước hình cung, chém đao 1.

10. Nghiêng người, bước hình cung, đâm đao 2

Tương tự kỹ thuật động tác nghiêng người, bước hình cung, đâm đao 1 (*Hình 64, 65*).

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác nghiêng người, bước hình cung đâm đao 1.



Hình 64



Hình 65

11. Nâng gối, che đao 3

Tương tự kỹ thuật động tác nâng gối, che đao 2 (Hình 66).

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác nâng gối che đao 2 (Hình 66).



Hình 66

Chú ý: Sau khi hoàn thành động tác này có thể luyện tập lại từ kỹ thuật động tác 1 đến kỹ thuật động tác 11. Nếu kết thúc luyện tập động tác tổ hợp này thì thu về tư thế ban đầu.

*** Tư thế thu về**

Giống như tư thế thu về tổ hợp 1, trọng điểm cũng tương tự (Hình 67, 68, 69).



Hình 67



Hình 68, 69

IV. TO HỢP 4

* Tư thế chuẩn bị

Chân đứng chụm, tay trái ôm đao ở bên trái người, cánh tay phải áp sát ở bên phải người. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 70).

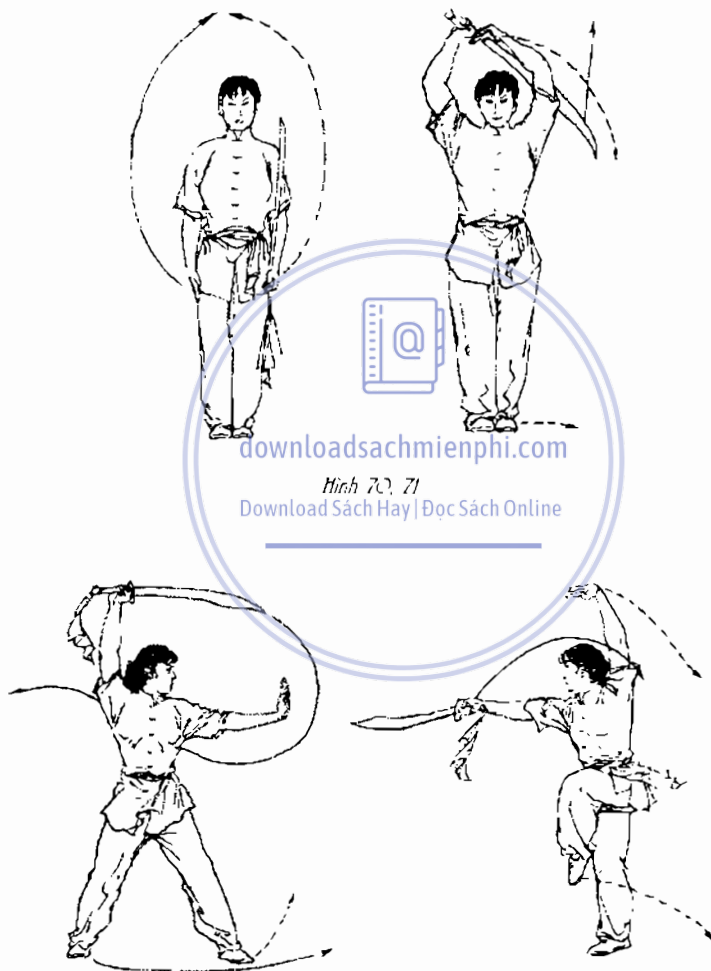
1. Xoay người, nâng gối, đâm đao

- Hai cánh tay giơ lên ở trên đầu, tay phải nắm lấy cán đao. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 71).

- Chân trái bước lên sang bên trái, tay phải giữ đao đỡ ngang ở phía trên đầu, tay trái duỗi ngang. Đầu xoay sang trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 72).

- Chân phải bước về phía trước và xoay người sang trái, đồng thời lấy lòng bàn chân phải làm trục mở rộng bước chân trên mặt đất, chân trái cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể, cẳng chân vuông góc với mặt đất, tay phải giữ đao; đồng thời bước chân phải lên,

thu tay phải về phía sườn phải, đâm dao về trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, đầu tiên bàn tay trái hất ra phía sau, sau đó giơ tay lên đỡ ở phía trên bên trái đỉnh đầu. Mắt nhìn hướng theo đầu dao (Hình 73).



Hình 72 73

Trọng điểm: Chân phải bước lên, xoay người, nâng gối, đâm dao phải liên hoàn, liền một mạch, chân phải thẳng gối đứng vững, đầu gối chân trái nâng lên hết sức, cánh tay và dao thẳng hàng, lực ở đầu dao.

2. Bước đệm, chém dao 1

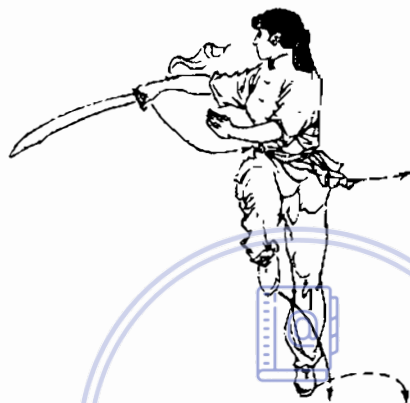
- Cơ thể phía trên xoay sang trái, chân phải rơi xuống về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển về chân trái, gót chân phải kiễng lên; đồng thời tay phải giữ dao, cánh tay xoay ra ngoài và giơ lên, cong khuỷu làm cho dao vung từ sau đầu đến trên vai trái, bàn tay trái hạ xuống ở phía sau. Đầu quay sang trái. Mắt nhìn xuống phía trước (*Hình 74*).



Hình 74

- Cơ thể phía trên xoay sang phải, chân phải cong gối và nâng về phía trước, chân trái giậm đất nhảy về phía trước rồi rơi xuống tiếp đất, tay phải cầm dao

chép theo phương ngang. Sau đó hướng ra phía sau, tay trái vung lên, cong khuỷu rồi thu về trước ngực phải, lòng bàn tay hướng xuống. Đầu quay sang phải. Mắt nhìn theo hướng đầu đao (*Hình 75*).



downloadsachmienphi.com

Hình 75

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng điểm: Chém ngang phải nhanh, lực ở lưỡi đao, cánh tay và đao thẳng.

3. Bước lên, đâm đao bay trên không 1

- Chân phải tiến lên phía trước một bước, chân trái cũng theo đó tiến lên một bước; đồng thời tay phải cầm đao thu về ở giữa hông, tay trái duỗi thẳng về phía trước. Đầu quay sang trái. Mắt nhìn hướng xuống phía trước (*Hình 76*).

- Chân phải cong gối đá lên, chân trái giậm đất nhảy lên, cong gối và nâng lên, chân phải duỗi thẳng trong không trung, cơ thể phía trên xoay sang trái, tay phải giữ

đao đâm hướng về phía trước khi chân trái giậm đất, tay trái giờ lên và xoay cánh tay vào trong, đỡ ở phía trên bên trái đỉnh đầu (*Hình 77*).



download sachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

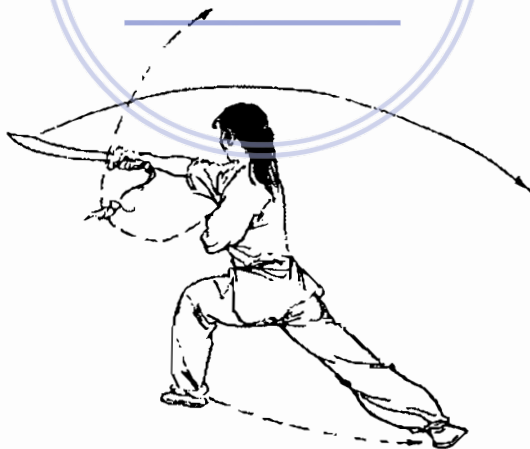
Hình 77

Trọng điểm: Bước lên, đá chân, giậm đất, chân phải thẳng, đầu gối trái nâng lên phải phối hợp liên hoàn.

4. Xoay người, bước hình cung, đâm dao 1

Chân phải tiếp đất, chân trái bước lên hướng về phía trước, chân phải tiếp đó bước lên hướng về phía trước, lấy bàn chân phải làm trục xoay người một vòng ra sau theo hướng bên trái, chân trái cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể rồi rơi xuống ở phía trước bên trái, cong gối, chân phải duỗi thẳng bước thành hình cung trái. Tay phải cầm dao và thu về giữa hông khi chân phải bước lên, sau khi xoay người một vòng thì đâm dao về phía trước, bàn tay trái rơi xuống ra sau người khi chân trái bước lên, bàn tay trái duỗi về phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể tạo thành thế giơ ngang, khi đâm dao thì cong khuỷu và thu về mặt trong cánh tay phải. Mắt nhìn hướng về đầu dao (Hình 78).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

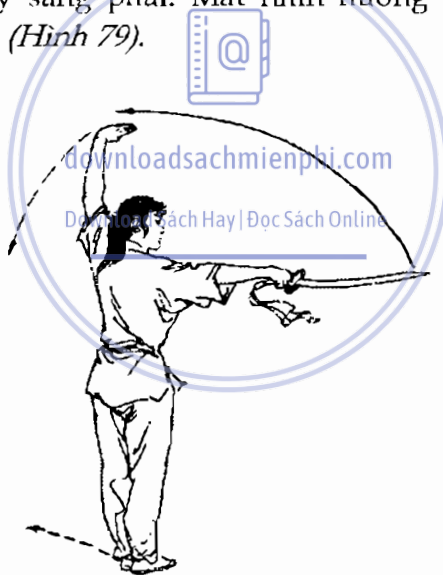


Hình 78

Trọng điểm: Tiếp đất, bước lên, xoay người thành bước hình cung dâm đao phải nhanh và liên hoàn, tay chân phải phối hợp thống nhất.

5. Bước chụm, chém đao ngang 1

Cơ thể phía trên xoay sang bên phải, chân trái giậm đất dựa vào phía trong chân phải thành bước chụm, người nhô lên. Tay phải giữ đao và xoay cánh tay vào trong, hất ngang từ trái qua phía trước người sang bên phải, đầu đao hướng sang phải. Tay trái hướng xuống, sang trái, hướng lên rồi đỡ bàn tay ở phía trên đỉnh đầu. Đầu quay sang phải. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (Hình 79).



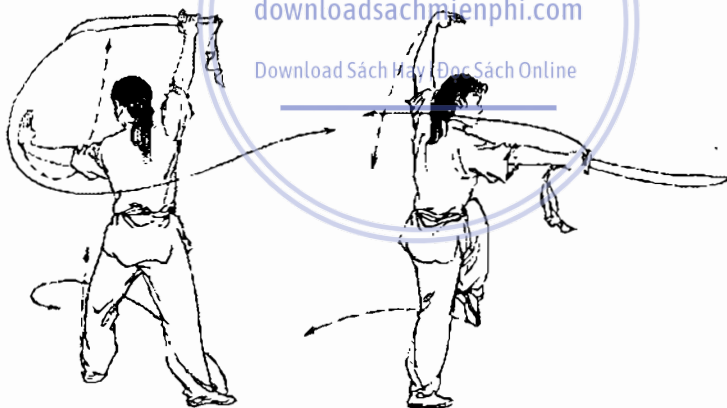
Hình 79

Trọng điểm: Chém đao, chụm chân, để lộ bàn tay phải đồng thời, chém đao phải nhanh, lực ở lưỡi đao.

6. Xoay người, nâng gối, đâm dao 2

- Chân trái bước lên về phía bên trái, tay phải cầm dao hướng lên và đỡ ngang ở trên đầu, bàn tay trái hạ xuống thành giờ ngang. Đầu quay sang trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 80*).

- Chân phải bước lên về phía trước, người xoay sang trái, đồng thời lấy bàn chân phải làm trục úp xuống chà sát trên đất, chân trái cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể. Khi chân phải bước lên thì đồng thời tay phải cầm dao thu về sườn phải, đâm dao hướng về phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, đầu tiên bàn tay trái hất hướng xuống dưới ra sau về trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, sau đó giờ lên đỡ ở phía trên bên trái đỉnh đầu. Mắt nhìn hướng theo đầu dao (*Hình 81*).



Hình 80, 81

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác xoay người, nâng gối, đâm dao.

7. Bước đệm, chém dao 2

Tương tự kỹ thuật động tác bước đệm, chém đao 1
(Hình 82, 83).



Hình 82

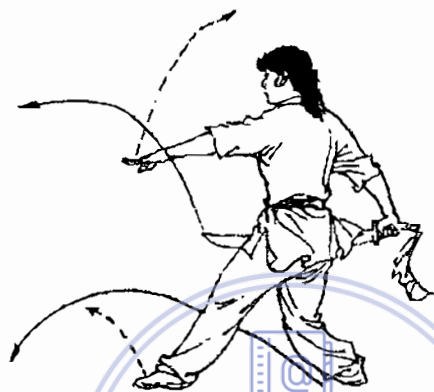


Hình 83

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác bước đệm,
chém đao 1.

8. Bước lên, đâm dao, bay trên không 2

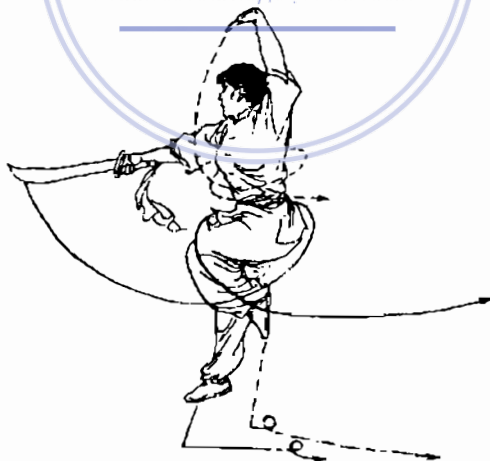
Tương tự kỹ thuật động tác bước lên, đâm dao, bay trên không 1 (Hình 84, 85).



Hình 84

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

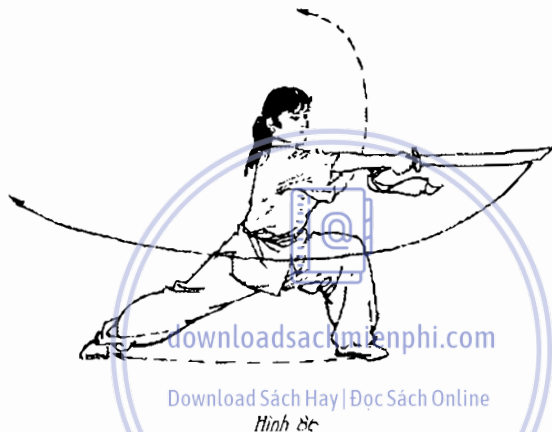


Hình 85

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác bước lên, đâm dao, bay trên không 1.

9. Xoay người, bước hình cung, đâm dao 2

Tương tự kỹ thuật động tác xoay người, bước hình cung, đâm dao 1 (*Hình 86*).



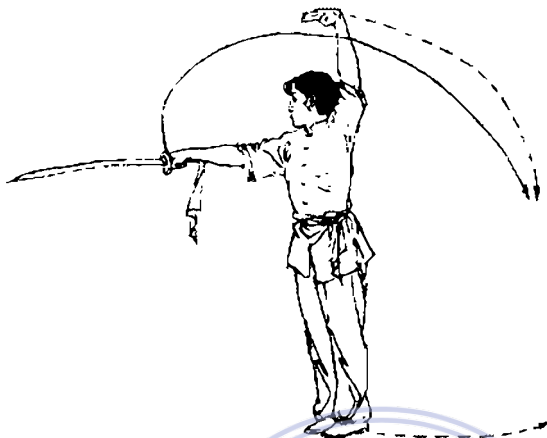
Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác xoay người, bước hình cung, đâm dao 1.

10. Bước chụm, chém dao ngang 2

Tương tự kỹ thuật động tác bước chụm, chém dao ngang 1 (*Hình 87*).

Trọng điểm: Giống kỹ thuật động tác bước chụm, chém dao ngang 1.

Chú ý: Sau khi hoàn thành động tác này còn có thể tập lại từ động tác (1 đến (10). Nếu kết thúc luyện tập động tác tổ hợp này thì có thể thực hiện tư thế thu về.



Hình 87

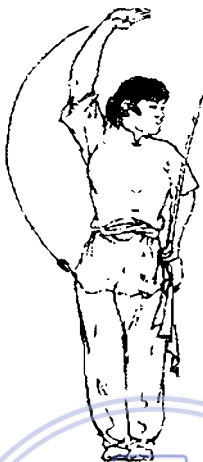
*** Tư thế thu về**

Giống tư thế thu về tổ hợp 1, trong điểm cũng tương tự (Hình 88, 89, 90).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 88



Hinh 89

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hinh 90

Chương hai

ĐAO THUẬT TRUNG CẤP



** Tư thế chuẩn bị*

Chân đứng chụm, tay trái cầm đao ở bên trái người, cánh tay phải áp sát ở bên phải người, các ngón tay phải chụm vào. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 91).

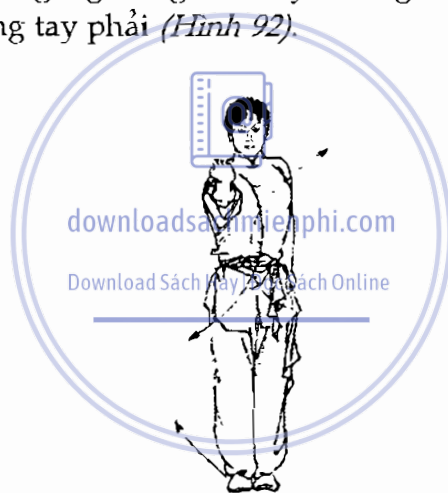


Hình 91

Trọng điểm: Ngón tay trở và ngón giữa tay trái kẹp chắc vào cán đao, ngón tay trở và ngón tay cái móc chặt vào phía nghiêng lưỡi đao để bảo vệ bàn tay, ngón giữa ngón áp út và ngón út giữ chắc để bảo vệ bàn tay, lưng đao áp vào cánh tay; lưỡi đao hướng về phía trước, đầu đao hướng lên.

- *Bước giá, ôm đao*

+ Duỗi thẳng cánh tay phải và vùng thành đường vòng cung từ dưới, sang phải, về phía trước người thành gờ ngang, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn theo hướng tay phải (*Hình 92*).



Hình 92

+ Tay trái nắm đao cong khuỷu làm cho cán đao hướng từ sườn trái qua phía trên tâm tay phải duỗi ngang thẳng cánh tay luồn đao, lưỡi đao hướng lên, bề mặt tay trái ở phía dưới, cánh tay trái cong khuỷu thu về ở sườn phải, tâm của tay vẫn hướng lên. Khi tay phải

cong khuỷu thu về thì chân trái cong gối hơi ngồi xổm, chân phải lập tức lùi một bước ra phía sau bên phải. Mắt nhìn hướng theo cán dao (*Hình 93*).



downloaadsachmienphi.com

+ Tay phải thẳng cánh tay vung thành đường vòng cung từ sườn phải hướng ra sau rồi hướng lên. Khi vung đến phía trên đầu thì cong cổ tay làm cho bàn tay để ngang, lòng bàn tay hướng về phía trước, tay trái nắm dao, cánh tay thẳng và vung thành đường vòng cung từ trước sang trái, hướng xuống, ra sau đến sườn trái, sau đó hơi cong khuỷu tay; đồng thời chân phải cong gối, lòng bàn chân phía trước của chân trái chạm nhẹ đất, đầu gối chân trái hơi cong thành bước giả trái. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (*Hình 94*).

Trọng điểm: Động tác tay cầm dao và luân dao từ tâm tay hướng về trước phải tiến hành đồng thời với động tác lùi bước của chân phải. Khi thành bước giả ôm

đao, tay phải hất cổ tay, xoay đầu, lòng bàn chân phía trước của chân trái chạm nhẹ đất cũng phải đồng thời hoàn thành.



download sachmienphi.com

Hình 94

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể chia thành ba phần theo tranh để dạy, đợi cho đến khi việc vận hành động tác đã nắm chắc và rõ thì luyện tập hoàn chỉnh.

- Nâng gối luân đao

+ Chân trái bước nửa bước về phía trước, rồi duỗi thẳng, chân phải lập tức cong gối và nâng lên, đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài, thẳng cánh tay và rơi từ trên đến ngang vai, lòng bàn tay hướng lên. Tay trái nắm đao lập tức cong khuỷu giơ lên từ sườn trái, thẳng cánh tay và duỗi ngang về phía trước làm cho cán đao luân từ phía trên tâm tay phải hướng về phía trước bên phải, mép bàn tay trái thu về bên hông phải khi cánh tay trái

đuôi luôn về phía trước, lòng bàn tay vẫn hướng lên. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (*Hình 95*).

+ Trọng điểm: Chân trái độc lập, đầu gối chân phải nâng lên hết cỡ, hông hơi vặn sang phải.

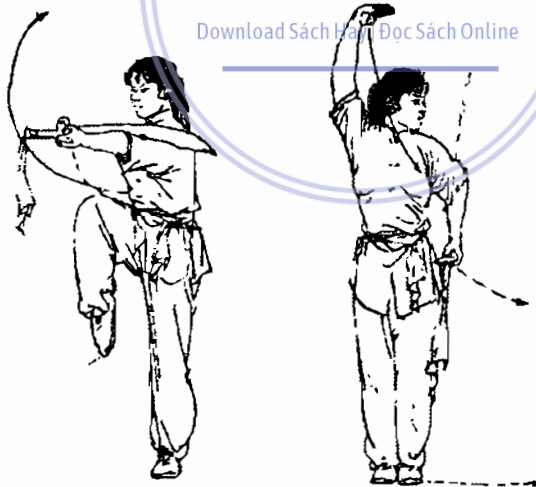
+ Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên dạy chân trái bước lên, bàn tay phải hạ đến khi giờ ngang vai rồi hoàn thành việc nâng gối luôn đao, nếu không động tác luôn đao sẽ trở thành vung đao.

- *Bước chụm, ôm đao*

+ Chân phải rơi xuống về phía bên phải, chân trái áp gần chân phải làm thành bước chụm đồng thời bàn tay phải vung sang phải, hướng lên đến phía trên đầu thì cong cổ tay thành bàn tay để ngang, tay trái cầm đao, cong khuỷu và thu về bên sườn trái thành ôm đao. Mắt nhìn hướng về bên trái (*Hình 96*).

downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí | Đọc Sách Online



Hình 95, 96

+ Trọng điểm: Động tác chụm chân, để lộ bàn tay, ôm đao phải đồng thời hoàn thành. Mắt nhìn hướng theo sự di chuyển của bàn tay phải, khi cổ tay phải hất thành bàn tay để ngang thì đầu quay sang trái. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái.

+ Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này đầu tiên có thể dạy chân phải rơi xuống, đồng thời bàn tay phải vung hướng sang phải, sau đó dạy chân trái chụm vào bên phải, để lộ bàn tay ôm đao. Chia làm hai bước để hoàn thành động tác.

I. GIAI ĐOẠN I

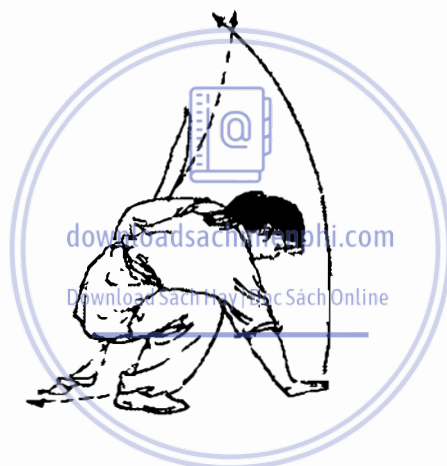
1. Bước chụm, đập đất

- Xoay người sang phải, chân trái lùi ra phía sau, chân phải cong gối, đồng thời tay trái cầm đao và duỗi thẳng cánh tay rồi vung ra phía sau, bàn tay phải hạ xuống phía trước ngực trái (Hình 97).



Hình 97

- Cơ thể phía trên xoay sang bên trái 180° , chân trái lấy lòng bàn chân phía trước làm trục chà sát trên đất. Chân phải áp sát vào chân trái thành bước chụm, tay trái giữ đao thẳng, cánh tay vung theo phía trái hướng về phía trước, hướng lên và ra sau, sau đó sang bên trái cong khuỷu thu về bám vào sườn trái; bàn tay phải hạ xuống, thẳng cánh tay và hướng về phía trước, cuối cùng hướng xuống đập mặt đất. Mắt nhìn hướng theo bàn tay phải (*Hình 98*).



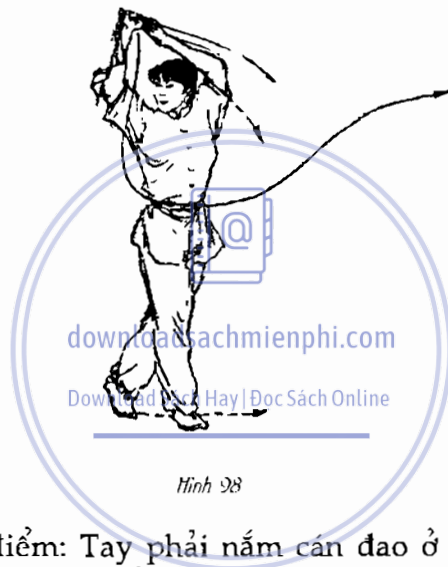
Hình 98

Trọng điểm: Bước lùi phải hơi dài, hai cánh tay vung phải thành đường tròn, phối hợp phải thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành hai động tác để dạy theo tranh, vung tay phải thành đường tròn, chú ý biên độ và đường đi của động tác. Đầu tiên có thể luyện tập với tốc độ chậm, đợi cho đến khi đã thành thạo thì tăng nhanh tốc độ.

2. Lùi bước, đón dao

Cơ thể phía trên hơi xoay sang phải, chân phải đứng thẳng nhô lên, chân trái lùi bước, lòng bàn chân phía trước chạm đất; đồng thời hai cánh tay giơ lên đến phía trên đầu, tay phải nắm cán dao. Mắt nhìn hướng về bên phải (*Hình 99*).



Hình 98

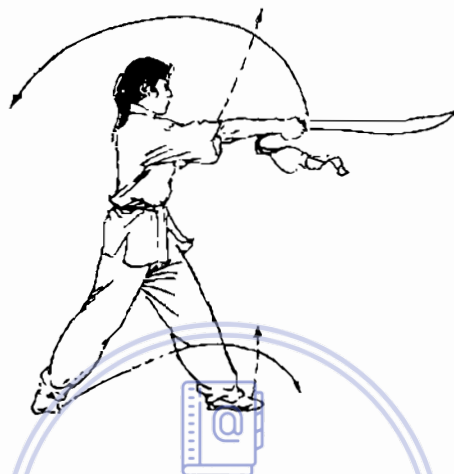
Trọng điểm: Tay phải nắm cán dao ở phía trên đầu phải nhanh, chuẩn xác, bàn tay nắm đúng trọng tâm cơ thể.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, có thể hoàn thành một lần khi luyện tập.

3. Bước nhảy, xoay người cắt dao

- Chân trái bước lên phía trước, đồng thời tay phải giữ dao hạ xuống, duỗi tay và đâm dao ngang qua phía giữa hông hướng về phía trước, tay trái hạ xuống hướng

về phía trước bên trái rồi giơ ngang vai sau đó cong khuỷu, kê đao gần phía trong khuỷu tay phải (Hình 100).



Hình 100

- Chân trái giậm đất nhảy lên phía trước, sau khi giậm đất chân trái cong gối làm cho cẳng chân hát lên về phía sau. Cơ thể phía trên xoay sang phải, chân phải cong gối và nâng lên rồi rơi xuống duỗi thẳng; đồng thời tay phải nắm đao xoay cánh tay vào trong, hướng lên, ra sau cắt đao, bàn tay trái vung xuống, hướng về phía trước, lên đến phía trên đầu thì hát cổ tay để lộ bàn tay. Đầu quay sang phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 101).

Trọng điểm: Chân trái giậm đất uốn ngực, mở rộng hông trong không trung động tác phải mở rộng thoải mái.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối phức tạp có thể chia ra dạy. Đầu tiên dạy bước lên,

nhảy trên không, rơi xuống đất sau đó dạy động tác chi trên, cuối cùng phối hợp với chi dưới để hoàn thành.



4. Bước hình cung, đâm dao

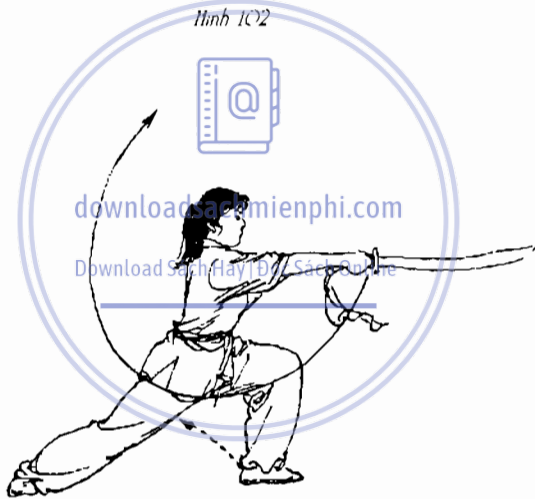
- Sau khi chân phải tiếp đất, chân trái lập tức bước lên phía trước, hai chân cong gối thành tư thế cưỡi ngựa đồng thời tay phải cầm dao cong khuỷu thu về ở bên sườn phải, đồng thời bàn tay trái hướng sang trái thành giờ ngang vai, đầu xoay sang bên trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 102).

- Cơ thể phía trên hơi xoay sang bên trái, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải cầm dao thẳng cánh tay đâm dao từ sườn về phía trước, trong khuỷu tay phải. Mắt nhìn hướng đầu dao (Hình 103).

Trọng điểm: Phải thẳng cánh tay đâm dao qua sườn phải, cánh tay cầm dao phải thẳng, lực tập trung ở đầu dao.



Hình 102

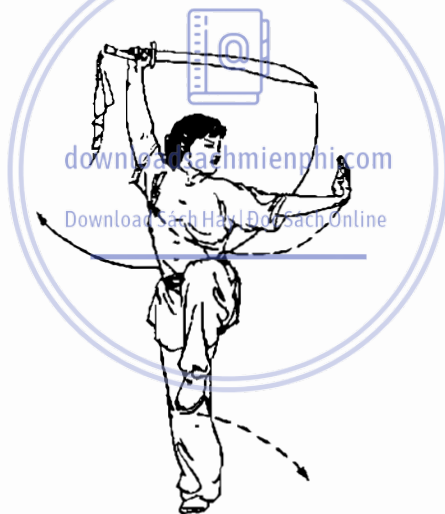


Hình 103

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể chia thành hai phần theo tranh để dạy, sau đó tiếp tục hoàn thành. Cũng có thể tiến hành dạy hoàn chỉnh, hoàn thành động tác trong một lần luyện tập.

5. Nâng gối, đỡ đao

Chân trái giậm đất và cong gối nâng lên, đồng thời xoay người sang phải. Chân phải đứng thẳng rồi tiến lên, tay phải cầm đao vạch thành đường vòng cung hướng xuống, ra sau, lên đỡ ở phía trên đầu, lưỡi đao hướng lên. Khi tay phải nắm đao vạch thành đường vòng cung thì bàn tay trái thu về phía trước ngực phải, sau đó duỗi đẩy bàn tay hướng về phía trước bên trái, đầu tiên đầu xoay sang phải theo đao, sau đó xoay đầu sang phải đẩy bàn tay trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 104*).



Hình 104

Trọng điểm: Sau khi giữ đao thì kéo đến đỡ đao áp sát vào bên sườn phải. Đẩy bàn tay, quay đầu phải đồng thời.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, có thể dạy động tác hoàn chỉnh, hoàn thành một lần. Mấu chốt là đầu tiên đỡ đao, sau đó đẩy bàn tay.

6. Đao móc về bên trái, bước tư thế cưỡi ngựa, cắt đao

- Cơ thể phía trên xoay ra phía sau theo hướng bên trái, chân trái hạ xuống và hơi cong gối theo sự xoay chuyển của cơ thể, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, gót chân phải kiễng lên. Tay phải cầm đao vung hình vòng cung, móc đao từ trên xuống hướng sang trái theo sự xoay chuyển của cơ thể. Bàn tay trái cong khuỷu kẹp vào dưới nách tay phải (*Hình 105*).



Hình 105

- Chân phải bước dài sang bên phải, hai chân cong gối thành tư thế cưỡi ngựa. Tay phải giữ đao rồi xoay

cánh tay vào trong làm cho lưỡi đao hướng lên, giờ tay phải lên và dùng lực cắt đao xuống bên phải, lưỡi đao hướng sang phải, đầu đao nghiêng lên. Bàn tay trái vạch thành đường vòng cung hướng sang bên trái, đưa lên trên đầu thành bàn tay ngang. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 106*).



Trọng điểm: Góc đao, cắt đao phải nhanh, liên hoàn. Khi bước thành tư thế cưỡi ngựa đùi phải ngang, các đầu ngón chân của hai chân quặp vào.

Lưu ý phương pháp dạy: Góc đao phải chú ý móc cổ tay, xoay cánh tay, hông phải vận sang trái. Bước vận hành góc cắt đao phải chuẩn xác, khi cắt đao phải thẳng cánh tay, thẳng cổ tay, lực ở phía trước giữa đao, kê giữa ngón tay cái và ngón trỏ hơi áp xuống ở phía trước. Có thể chia thành hai động tác theo tranh để dạy. Đầu tiên luyện tập chậm sau đó nhanh, cắt đao phải có lực.

7. Gác đao, nhảy lên, bước trượt, ấn xuống

- Tay phải cầm đao, thẳng cổ tay, sau đó lập tức xoay cánh tay vào trong làm cho đầu đao vung thành đường vòng cung theo hướng từ phải sang trái và hướng lên, đầu đao hướng về phía dưới bên phải. Bàn tay trái lập tức cong khuỷu kê gần phía trong cổ tay phải, bề mặt ngón tay hướng xuống. Khi vung đao lên, chân trái duỗi thẳng, chân phải cong gối và nâng lên, các ngón chân hướng xuống. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 107*).



Hình 107

- Cơ thể phía trên xoay ra sau bên phải, chân phải rơi xuống về bên phải, đầu gối hơi cong; đồng thời tay phải giữ đao và cong cổ tay làm cho đầu đao hướng xuống. Bàn tay trái duỗi, hướng lên bên trái theo sự xoay chuyển của cơ thể. Mắt nhìn hướng theo đao (*Hình 108*).



Hình 109

- Chân trái đã hướng về phía trước rồi tiếp đất, chân phải giậm đất nhảy lên, sau khi chân trái tiếp đất, chân phải lập tức đan chéo về bên trái phía sau người, hai chân đan xen gối cong thành bước trượt; đồng thời tay phải giữ đao và xoay cánh tay ra ngoài làm cho lưỡi đao hướng lên, ấn đao từ bên phải lên, rồi đưa sang bên trái, về phía trước bên trái người, lưỡi đao hướng xuống, đầu đao hướng sang trái, bàn tay trái cong khuỷu và kê gần phía cổ tay phải. Mắt nhìn hướng thân đao (Hình 109).

Trọng điểm: Góc đao trái, phải phải áp sát người. Bước xen, bước trượt, ấn đao phải nhanh, liên hoàn, chân phải rơi xuống giậm đất nhảy lên phải dùng lực.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập góc đao trái, phải, chú ý sự vận hành của đao và biên độ và

xoay hông phải phối hợp với nhau, sau đó luyện tập chân phải tiếp đất giậm nhảy lên thành bước trượt, điều chỉnh và nắm chắc cự li giữa hai chân và bước trượt, bước trượt và ấn đao phải đồng thời hoàn thành. Đầu tiên luyện tập với tốc độ chậm, chú ý mắt phối hợp với động tác.



Hình 109

downloadsachmienphi.com

8. Xoay người, bước hình cung, hất ngược

Chân phải bước lên từ phía sau và hướng sang bên phải, cong gối, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải, đồng thời cơ thể phía trên xoay sang bên phải. Tay phải cầm đao lập tức hất ngang về bên phải lưỡi đao hướng lên, bàn tay trái thẳng cánh và giơ ngang ra phía sau, một bên ngón cái hướng lên. Mắt nhìn hướng đầu đao (Hình 110).

Trọng điểm: Hất ngược đao và cánh tay phải tạo thành một đường thẳng.

Lưu ý phương pháp dạy: Chú ý vị trí của hất ngược đao và chống tay để cho vai phải cứng chắc, căng thẳng. Hất đao, bước lên, quay đầu phải đồng thời.



Hình 110

9. Bước ngã, ấn đao

Trọng tâm cơ thể chuyển sang bên phải, chân trái cong gối, chân phải duỗi thẳng duỗi ngang thành bước ngã. Cánh tay phải xoay ra ngoài, một bên của ngón cái hướng lên làm cho khuỷu tay cong về phía trước, sau đó cầm đao vát xuống, mặt bên bàn tay trái rơi xuống từ phía sau, ấn vào trong cổ tay phải. Mắt nhìn đầu đao (Hình 111).



Hình 111

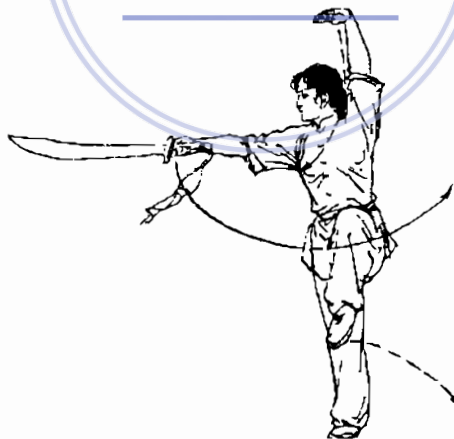
Trọng điểm: Chân trái gối xỏm, gối và các ngón chân mở rộng ra phía ngoài, móng kê gần cẳng chân. Chân phải duỗi ngang và kê gần mặt đất, các ngón chân móc vào trong. Bước ngã và ấn đao phải đồng thời hoàn thành.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi đao thu về thì cánh tay xoay ra phía ngoài. Chú ý yêu cầu quy cách của bước ngã. Cơ thể phía trên không thể chúi về phía trước.

10. Nâng gối đâm đao

Chân phải duỗi đứng thẳng, chân trái cong gối và nâng lên, các ngón chân hướng xuống, đồng thời tay phải giữ đao và duỗi ngang hướng về bên phải rồi đâm đao, bàn tay trái lập tức duỗi thẳng, cánh tay vung thành đường vòng cung từ dưới sang bên trái, đến phía trên bên trái đầu, cong cổ tay thành thế bàn tay ngang. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 112*).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 112

Trọng điểm: Chân phải thẳng gối, đầu gối chân trái nâng lên hết mức. Cánh tay và đao tạo thành một đường thẳng, lực tập trung ở đầu đao.

Lưu ý phương pháp dạy: Nâng gối, đâm đao phải khống chế trọng tâm cơ thể, đầu tiên đâm đao chậm sau đó nhanh, tránh dùng lực quá sớm, điểm chịu lực sẽ không chuẩn.

11. Nhảy xoay người, bước hình cung, quàng qua đầu

- Chân trái bước về bên trái và hơi cong gối, đồng thời tay phải giữ đao hướng sang trái ở phía trước người, sau đó xoay cánh tay vào trong, bàn tay trái rơi xuống gần phía trước ngực phải (*Hình 113*).

downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí Online



Hình 113

- Chân trái giậm đất nhảy lên rồi nâng gối, chân phải cong gối nâng lên rồi xoay ra sau sang bên trái 360°

theo sự xoay chuyển của cơ thể và tiếp đất bằng chân phải; tay phải giữ đao sao cho đầu đao hướng xuống, lưỡi đao hướng ra phía ngoài, đao vung về phía trước lưng trái sau đó áp vào lưng, bàn tay trái vung ngang và hướng sang trái theo sự xoay chuyển của cơ thể, lòng bàn tay hướng xuống (*Hình 114*).



downloads.sachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 114

- Người tiếp tục xoay sang trái, chân trái rơi xuống về phía trước bên trái, gối cong thành bước hình cung trái. Tay phải cầm đao và đuôi thẳng cánh tay, đưa đao hướng sang phải, thuận thế quét ngang hình vòng cung hướng về trước, khi đến phía trước người thì xoay cánh tay vào trong làm cho tâm của tay hướng xuống, cong khuỷu đến hông trái, lưng đao áp sát vào hông trái, lưỡi đao hướng ra phía ngoài, đầu đao hướng ra phía sau. Bàn tay trái giơ lên ở phía trên bên trái đầu, cong cổ tay thành bàn tay ngang. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (*Hình 115*).



Hình 117

Trọng điểm: Chân trái tiếp đất giậm đất phải có lực, khi quàng đao qua đầu thì lưng đao áp sát vào người, đầu vẫn giữ thẳng. Khi quét đao thân đao để ngang, dùng lực nhanh, nhảy xoay người và quàng qua đầu phải phối hợp hài hòa, tay trái cũng phải phối hợp hài hòa.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập động tác quàng qua đầu, sau đó nhảy xoay người, tiếp đó kết hợp chi trên trước để tiến hành luyện tập. Bắt đầu với tốc độ chậm đợi cho đến khi đã thành thạo thì tăng nhanh. Chú ý quàng qua đầu và phối hợp với tay trái, bàn tay nắm nhảy xoay người quàng qua đầu.

12. Quán qua đầu, bước hình cung, che đao

- Chân trái giậm thẳng, lấy lòng bàn chân trước làm trục và chà sát đất. Người xoay ra sau bên phải, chân phải cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ

thể. Tay phải cầm đao quét ngang về bên phải, thuận thể xoay cánh tay hướng ra phía ngoài, cong khuỷu và nâng lên làm cho đầu đao chúi xuống, lưng đao vung hướng ra phía sau người qua vai phải áp sát vào lưng; đồng thời bàn tay trái cong khuỷu nâng lên làm cho đầu đao chúi xuống, lưng đao vung ra phía sau người và áp sát vào lưng, sau đó bàn tay trái cong khuỷu và thu về dưới nách tay phải theo sự xoay chuyển của cơ thể (Hình 116).

- Cơ thể phía trên hơi xoay sang phải, chân phải rời xuống về phía sau và cong gối, gót chân trái hướng ra phía ngoài thành bước hình cung phải, tay phải cầm đao hướng xuống kéo ra rồi phía sau hông phải theo sự xoay chuyển của cơ thể làm cho đầu đao nghiêng xuống, bàn tay trái hướng về phía trước thành bàn tay ngang rồi đẩy thẳng tới. Mắt nhìn hướng theo bàn tay trái (Hình 117).



Hình 116, 117

Trọng điểm: Quán đao qua đầu tương tự với yêu cầu về quàng qua đầu, nhưng ngược lại về phương

hướng. Khi che đao phải móc cổ tay vào, cơ thể phía trên hơi vắn sang bên phải.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể chia ra theo tranh để dạy. Che đao và đẩy bàn tay phải đồng thời hoàn thành.

II. GIAI ĐOẠN II

13. Quàng qua đầu, nhảy xoay người, bước tư thế cưỡi ngựa, cắt đao

- Chân trái giậm đất và cong gối nâng lên, cơ thể phía trên vắn sang bên trái và hơi chúi về phía trước, chân phải duỗi thẳng. Tay phải cầm đao vung sang trái qua phía ngoài gối trái rồi nâng lên, bàn tay trái cong khuỷu xen vào dưới nách phải. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 118*).

- Chân trái rơi xuống về phía trước, các ngón chân hướng ra ngoài, chân phải lập tức bước lên phía trước, hai chân cong gối. Tay phải cầm đao vung ra phía sau gần vị trí lưng trái đồng thời chân phải bước lên, lưỡi đao hướng ra phía ngoài, cánh tay trái thẳng vung ngang sang bên trái (*Hình 119*).

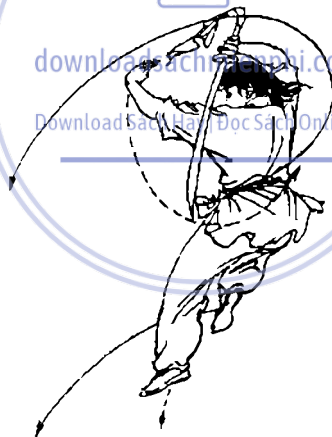
- Tay phải cầm đao quét ngang từ sau lưng hướng sang bên phải, về trước, sang bên trái đến phía ngoài cánh tay phải rồi xoay cánh tay vào trong làm cho đầu đao hướng xuống. Khi quét đao thì bàn tay trái cong khuỷu xen vào dưới nách phải. Khi tay phải quét đao thì hai chân đồng thời giậm đất nhảy lên, cơ thể phía trên lập tức xoay một vòng từ bên trái ra phía sau (*Hình 120*).



Hình 118, 119

downloaasachmienphi.com

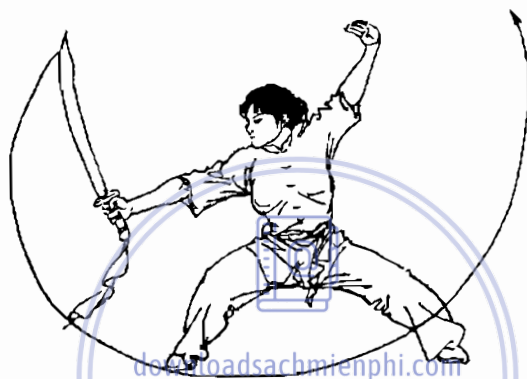
Download Sách Miễn Phí | Đọc Sách Online



Hình 120

- Đầu tiên chân trái tiếp đất, chân phải lập tức tiếp đất theo, hai chân cong gối tạo thành tư thế cưỡi ngựa, đồng thời tay phải cầm đao cắt từ sau lưng sang bên

phải, lưỡi dao nghiêng xuống, đầu dao nghiêng lên, bàn tay trái lập tức duỗi thẳng, cánh tay vung hình vòng cung hướng sang trái, hướng lên đến phía trên bên trái đầu, cổ tay cong làm bàn tay để ngang. Mắt nhìn hướng thân dao (Hình 121).



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 121

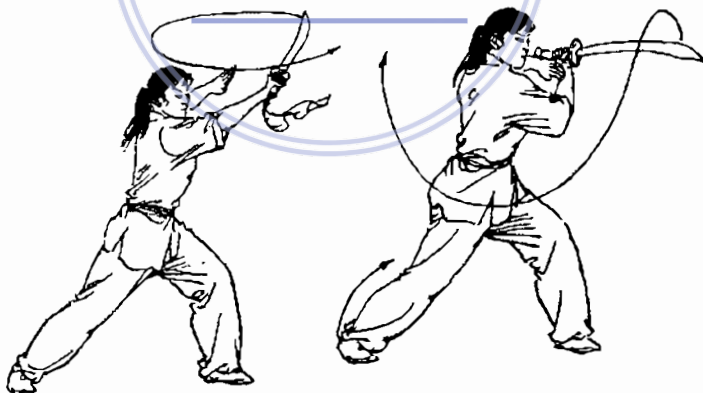
Trọng điểm: Quàng đao qua đầu phải áp sát vào người. Động tác nhảy xoay người và quàng qua đầu phải phối hợp hài hòa, tay trái phải phối hợp hài hòa.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể luyện tập bước lên nhảy xoay người thành tư thế cưỡi ngựa, sau khi động tác của chân thành thạo thì lại phối hợp luyện tập động tác quàng qua đầu; động tác quàng qua đầu có hai lần, mấu chốt là quàng qua đầu phải áp sát vào người, bước lên, nhảy xoay người thành tư thế cưỡi ngựa phải phối hợp hài hòa.

14. Vung mũi đao sang bên trái, quét đao sang phải

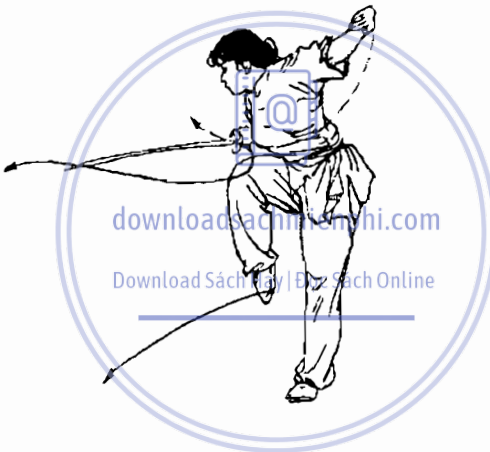
- Cơ thể phía trên xoay sang trái, chân phải duỗi thẳng theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân trái hơi cong gối, tay phải cầm đao và xoay cánh tay vào trong làm tâm của tay hướng xuống, thẳng cánh tay vung lên bên trái, bàn tay trái hạ xuống đến ngang vai theo sự xoay chuyển của cơ thể. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (Hình 122).

- Cơ thể phía trên lại vặn sang trái, hai chân không di chuyển, tay phải cầm đao xoay cánh tay ra phía ngoài, đao vung ngang một vòng từ bên trái, ra sau, sang bên phải. Bàn tay trái thu về gần phía trong cổ tay phải, đầu nâng lên theo sự vung đao lên đến đầu đao. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (Hình 123).



Hình 122, 123

- Cơ thể phía trên xoay sang bên phải và hơi chúm về phía trước, chân trái duỗi thẳng, lấy bàn chân trước làm trục nhằm đứng vào lúc chà sát lên đất, chân phải cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể; đồng thời tay phải cầm đao xoay cánh tay vào trong làm tâm của tay rồi hướng đao xuống, thẳng cánh tay vung đao từ trái hướng sang phải thành hình vòng cung, bàn tay trái duỗi ngang sang trái. Mắt nhìn hướng xuống phía trước (Hình 124).

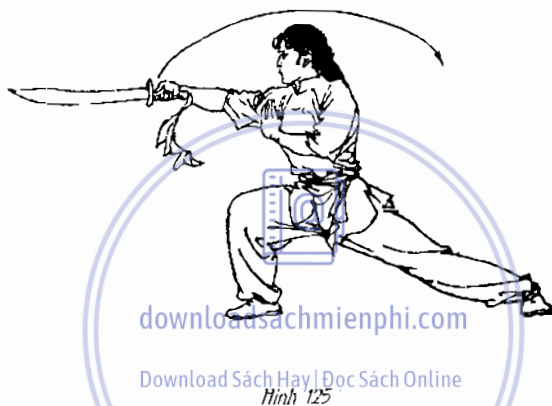


Hình 124

Trọng điểm: Vung đao thành một vòng tròn phải vung ngang, phải nhanh. Khi quét đao thì ngẩng đầu, ngón giữa, ngón tay áp út, ngón tay út phải thả lỏng. Biên độ vung đao lớn, tiến hành với tốc độ bình thường. Mấu chốt của vung đao và quét đao là đều phải dùng hông để làm động cánh tay, như thế mới có thể thể hiện được dáng người.

15. Bước hình cung, đâm dao

Chân phải bước lên phía trước, cong khuỷu, chân trái duỗi thẳng thành bước hình cung phải, tay phải cầm dao duỗi ngang qua sườn phải hướng về phía trước đâm dao, bàn tay thu về kê gần phía trong cánh tay phải. Mắt nhìn hướng đầu dao (*Hình 125*).



Trọng điểm: Đâm dao phải từ chậm đến nhanh, lực ở đầu dao, cánh tay cầm dao phải thẳng.

Lưu ý phương pháp dạy: Mấu chốt của động tác này là dao phải đâm qua phía sườn và hướng về phía trước, chân rơi xuống và đâm dao phải đồng thời hoàn thành.

16. Bước trượt, chặn dao

- Cơ thể phía trên xoay sang bên trái, trọng tâm cơ thể chuyển sang bên trái, chân phải duỗi thẳng, các ngón chân quặp vào trong, chân trái cong gối; đồng thời tay phải cầm dao xoay cánh tay ra phía ngoài, dao vung hướng lên bên trái, đầu dao hướng lên (*Hình 126*).



- Xoay người sang bên phải, chân trái giậm đất ở phía sau bên phải chân phải, bàn chân phải chạm đất, hai chân đan chéo và cong gối thành bước trượt; đồng thời tay phải cầm đao xoay cánh tay vào trong, tâm của tay hướng xuống, làm cho thân đao sau khi giơ ngang mặt đất thì chặt nghiêng xuống về bên phải theo sự xoay chuyển của cơ thể, lưỡi đao hướng nghiêng xuống về bên phải, đầu đao hướng về phía trước, bàn tay trái duỗi thẳng lên bên trái, các ngón nghiêng lên, đầu quay sang phải. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 127*).

Trọng điểm: Ngôi xỏm thành bước trượt phải nhanh, cơ thể phía trên hơi vặn sang bên phải, khi chặn đao thì lực phải ở phía trước giữa lưỡi đao.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập bước trượt mà không chuyển động tay, điều chỉnh phù hợp cự li giữa hai chân, yêu cầu đầu gối chân phải ở phía ngoài,

mông ngồi nhẹ trên gót chân của chân sau, hai chân áp sát vào nhau, chú ý phương hướng lưỡi đao, lực ở phía trước lưỡi đao, bước trượt chặn đao xuống hông và vận sang bên phải, cánh tay phải hướng ra phía sau người, hai cánh tay tạo thành một đường thẳng nghiêng.



downloadsachmienphi.com

Hình 127

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

17. Xoay người, vung trái, phải, cắt đao

- Lòng bàn chân trước của hai chân chà sát trên đất làm cho cơ thể phía trên xoay ra sau hướng sang bên trái, tay phải cầm đao và xoay cánh tay vào trong theo sự xoay chuyển của cơ thể làm cho đầu đao hướng xuống, lưng đao vung thuận phía ngoài cánh tay trái ra sau lưng, bàn tay trái thu về gần trước ngực phải (Hình 128).

- Chân phải bước lên phía trước, bàn chân trước chạm đất, bàn chân trái úp xuống chà sát đất, xoay người 180°; đồng thời tay phải cầm đao cắt nghiêng đao xuống từ sau người hướng lên, về trước, sang bên trái rồi thuận thế xoay cánh tay vào trong và nâng lên làm

cho lưỡi đao hướng lên. Bàn tay trái hợp thành đường vòng cung từ trước ngực hướng xuống, hướng lên bên trái kê gần khuỷu tay phải (Hình 129).



downloadsachmienphi.com

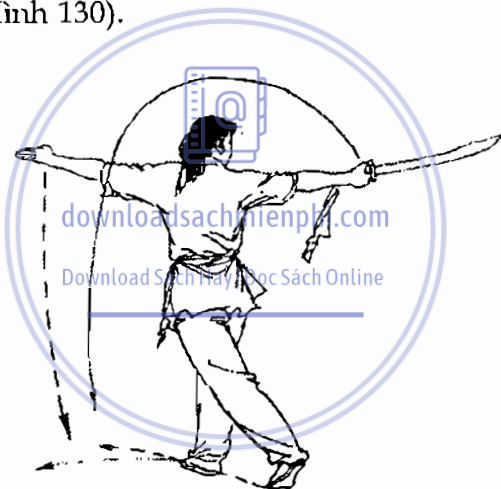
Hình 128

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 129

- Chân phải hướng sang phải và hơi dịch ra phía sau, ngón chân hướng ra phía ngoài, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, chân trái lấy lòng bàn chân trước làm trục rồi chà sát trên đất theo sự xoay chuyển của cơ thể sang phải làm cho người quay 90° sang phải; đồng thời tay phải cầm đao cắt nghiêng đao về phía trước, sang phía dưới bên phải, thuận thế xoay cánh tay ra ngoài rồi gơ thẳng cánh tay và nâng lên. Bàn tay trái duỗi hướng sang trái theo sự xoay chuyển của cơ thể. Đầu quay sang bên phải. Mắt nhìn hướng đầu đao (Hình 130).



Hình 130

Trọng điểm: Xoay người, đẩy lưng, cắt đao phải nhanh, liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Xoay người hát lưng, cắt đao có thể chia ra tiến hành luyện, đồng thời phải nắm chắc sự vận hành của đao cắt và bước lên, điểm chịu lực

là ở phía trước đao. Khi đã thành thạo thì các động tác được chia ra phải nhanh, phải liên hoàn, cắt đao phải có lực, thể hiện được phong cách xuất đao.

18. Bước trượt, ấn đao

Tiến lên phía trước, chân phải giậm đất nhảy về bên trái, người bay trên không, chân trái cong gối và nâng lên, hướng về phía trước rồi rơi xuống, chân phải lập tức xen từ sau người sang bên trái, hai chân đan xen nhau, gối cong tạo thành bước trượt; đồng thời tay phải giữ đao, nghiêng cổ tay hướng qua bên trái, xuống phía trước người rồi ấn đao chém, lưỡi đao hướng xuống, đầu đao hướng lên, bàn tay trái chuyển xuống kê gần ở cổ tay phải. Mắt nhìn hướng xuống bên trái (*Hình 131*).

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 131

Trọng điểm: Chân phải giậm đất phải có lực, các động tác tiếp đất, bước xen, bước trượt, ấn đao phải nhanh và liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập chân phải tiếp đất, người bay trên không, chân trái lập tức tiếp đất. Chân trái rơi xuống sang bên trái, phải hơi xa một chút. Sau đó chân phải bước xen vào thành bước trượt, sau khi thành thạo thì kết hợp ấn đao hoàn thành động tác.

19. Nghiêng người, nhảy bước ngã, che đao

- Hai chân thẳng lên, lấy bàn chân làm trục và chà sát đất, cơ thể phía trên xoay ra sau theo hướng phải, chân phải cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể; đồng thời tay phải cầm đao, duỗi thẳng cánh tay hướng sang bên phải và giơ lên phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể (Hình 132).

- Chân trái giậm đất nhảy lên, người bay trên không, đồng thời tay phải cầm đao từ trên hướng về phía trước, cánh tay xoay ra ngoài và cong khuỷu làm cho đầu đao chúi xuống, lấy khớp cổ tay làm trục rồi vung đao thành đường tròn hình vòng cung từ dưới lên; chân phải rơi xuống, đồng thời tay phải cầm đao kéo ra phía sau, bàn tay trái cong khuỷu kẹp vào dưới nách phải (Hình 133).

- Chân phải cong gối, chân trái tiếp đó rơi xuống ở phía bên trái người rồi duỗi thẳng sang ngang thành bước ngã trái. Tay phải cầm đao kéo ra phía sau, bàn tay duỗi ngang đẩy về phía trước bên trái, ấn đao gần bề mặt chân phải, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn hướng xuống ở phía trước (Hình 134).



Hình 132 (133)



downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí Online



Hình 134

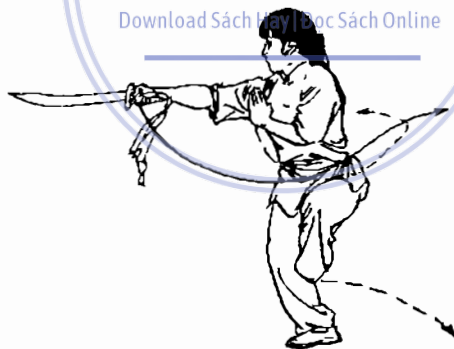
Trọng điểm: Nghiêng người nhảy nhẹ linh hoạt, đao ở phía trái người, cổ tay cắt đao phải tạo thành đường tròn, nghiêng người nhảy và bước ngã che đao phải liên hoàn, hài hòa.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác nghiêng người nhảy rồi bước ngã và nâng đao xoay người dùng cổ tay

cắt đao chia ra để tiến hành luyện tập. Nắm chắc động tác về sự vận hành, phương hướng và điểm cốt lõi, sau đó kết hợp để tiến hành luyện tập hoàn chỉnh, khi nghiêng người nhảy trên không phải hoàn thành động tác cắt cổ tay, khi cổ tay cắt đao thì các ngón giữa, áp út, út của tay cầm đao thả lỏng.

20. Bước lên chân móc, đâm đao

Chân phải duỗi thẳng, chân trái cong gối, trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước; chân phải bước lên phía trước và cong gối, chân trái nâng lên các ngón chân quặp vào và móc sát vào sau đầu gối chân phải; đồng thời tay phải cầm đao duỗi ngang từ sườn phải về phía trước rồi đâm đao, bàn tay trái kê phía trong cánh tay phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 135*).



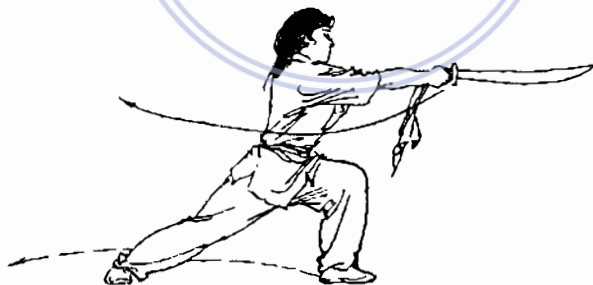
Hình 135

Trọng điểm: Trọng tâm cơ thể ở chân phải hơi lệch sang bên trái, cánh tay cầm đao thẳng, lực ở đầu đao.

Lưu ý phương pháp dạy: Từ bước ngã đến móc chân phải qua quá trình bước hình cung, không cần trực tiếp bước lên và nhô người. Dao phải đâm về phía trước qua sườn phải, đầu tiên chậm sau nhanh, lực ở đầu đao, các ngón chân trái móc vào áp sát phía sau đầu gối phải, chú ý trọng tâm cơ thể để có ích đối với động tác tiếp theo.

21. Xoay người, bước hình cung, đâm dao

Xoay người sang bên phải, chân trái bước lên bên phải một bước dài, cong gối hơi ngồi xổm, chân phải duỗi thẳng, gót chân trái chếch ra sau thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải cầm đao và cong khuỷu rồi duỗi ngang đâm qua sườn phải hướng về phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, bàn tay trái giữ ngang hướng về phía trước rồi thu về phía trong cánh tay phải. Đầu quay sang bên trái. Mắt nhìn hướng đầu đao (Hình 136).



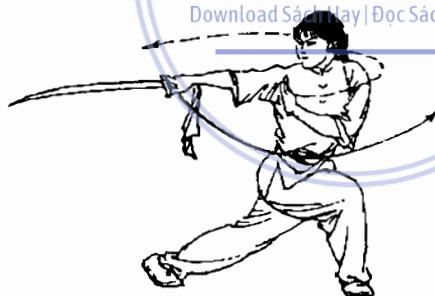
Hình 136

Trọng điểm: Bước lên thành bước hình cung và đâm dao phải đồng thời, đâm dao, lực phải tập trung ở đầu dao, cánh tay cầm dao phải thẳng.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản có thể trực tiếp tiến hành dạy hoàn chỉnh. Đâm dao phải nhanh và có lực, tay trái và tay phải đâm dao phải phối hợp hài hòa.

22. Bước xen, chém ngang

Cơ thể phía trên xoay sang bên phải, chân trái bước một bước ra phía sau chân phải tạo thành bước đan xen, tay phải cầm dao xoay cánh tay vào trong rồi chém ngang từ phía trước ra phía sau, tay trái cong khuỷu và thu về ở trước ngực phải. Mắt nhìn hướng đầu dao (Hình 137).



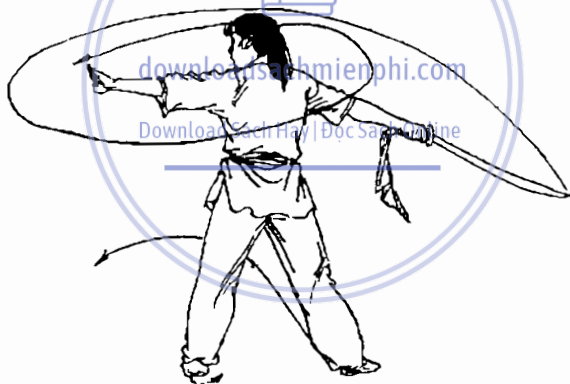
Hình 137

Trọng điểm: Bước xen và chém dao phải đồng thời, lực tập trung ở lưỡi dao.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau, bước xen phải dài, chân phải cong gối hơi ngồi xổm, chém đao đầu tiên phải cong khuỷu sau đó thẳng cánh tay chém ngang, thân đao phải ngang.

23. Xoay người, vung đao

- Người xoay nửa vòng ra phía sau theo hướng bên trái, hai chân mở rộng, tay trái đầu tiên duỗi về bên trái, tâm của tay hướng xuống, sau đó hai cánh tay vung ngang sang trái theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay phải cầm đao, đầu đao hướng sang phải, lưỡi đao hướng ra phía sau. Đầu quay sang trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 138).



Hình 138

- Cơ thể tiếp tục xoay ra phía sau bên trái và ngửa ra sau, đồng thời chân phải cong gối và nâng lên, lấy chân trái làm trục mở rộng chân theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay phải cầm đao vung ngang ở phía trước

theo sự xoay chuyển của cơ thể, sau đó lấy khớp xương cổ tay làm trục, vung một vòng tay ở phía trên đầu theo hướng bên trái ra phía sau, sang bên phải, sau đó lập tức cong khuỷu thu về trước ngực, bàn tay trái thu về gần phía trong cổ tay, ngửa đầu sang bên trái ra sau theo sự vung đao. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 139*).



Trọng điểm: Xoay người, nâng gối, vung đao phải hoàn thành một mạch, khi vung đao phải vung ngang và nhanh chóng hoàn thành.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập vung đao, tay phải giữ đao ở phía trên đằng trước đầu, khuỷu hơi cong, lấy khớp cổ tay làm trục, ngón tay thả lỏng, khi đao vung ngang thành vòng tròn ở trước đầu thì ngửa ra phía sau; sau đó kết hợp xoay của cơ thể, đầu tiên đao vung ngang một vòng theo sự xoay chuyển người rồi lại vung một vòng nữa, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

24. Bước hình, cung đâm dao

Chân phải bước một bước dài lên phía trước và cong gối, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải, tay phải cầm dao đâm hướng sang bên phải, tay trái duỗi thẳng cắm vào bên trái, tâm của tay hướng về trước. Mắt nhìn hướng đầu dao (Hình 140).



downloadsachmienphi.com

Hình 140

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng điểm: Cánh tay và dao phải thẳng, lực ở đầu dao.

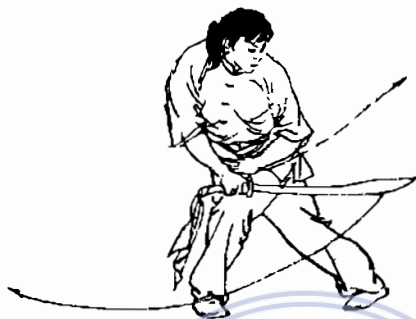
Lưu ý phương pháp dạy: Động tác bước lên thành bước hình cung và đâm dao phải đồng thời hoàn thành.

III. GIAI ĐOẠN III

25. Lùi bước, hất ngược

- Trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau, chân phải lùi ra sau, bàn chân trước tiếp đất, chân trái hơi cong gối; đồng thời tay phải cầm dao xoay cánh tay vào trong làm cho lưỡi dao hướng xuống, vung dao thành

đường vòng cung hướng lên từ sườn trái ra phía sau, tay trái cong khuỷu, bàn tay trái thu về kề gần cổ tay phải. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 141*).



Hình 141

- Hai chân không di chuyển, tay phải cầm đao tiếp tục hất ngược tay lên và hướng về phía trước thành hình vòng cung, lưỡi đao nghiêng lên. Tay trái vung ngang hướng xuống sang trái đến ngang vai, ngón tay hướng sang trái, lòng bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 142*).



Hình 142

Trọng điểm: Hất đao phải phải phối hợp thống nhất với lùi bước.

Lưu ý phương pháp dạy: Hất đao phối hợp hài hòa với xoay người, yêu cầu đao phải song song với cơ thể, hất đao thành đường vòng cung dọc theo sườn trái áp vào người, lực tập trung ở phía trước lưỡi đao.

26. Nâng gối, vung đao

Tiến lên phía trước, xoay người sang bên phải, trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau, chân phải duỗi thẳng, chân trái cong gối và nâng về phía trước người, các ngón chân hướng xuống; đồng thời tay phải cầm đao hướng lên phía bên phải rồi cong khuỷu tay và nâng lên, thân đao không di chuyển. Tay trái cong khuỷu theo sự xoay chuyển của cơ thể, bàn tay trái thu về phía cổ tay phải. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 143*).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 143

Trọng điểm: Nâng đao và nâng gối phải thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh. Chủ yếu nâng đao hướng lên phía bên phải, thân đao không di chuyển, cơ thể phía trên hơi cúi về phía trước và xoay sang bên phải. Cầm đao, nâng gối và bàn tay trái thu về phải đồng thời hoàn thành.

27. Bước hình chữ đinh, đâm đao xuống

- Chân trái rơi xuống phía trước, đồng thời cánh tay phải xoay ra phía ngoài làm cho đao từ trên bên phải hướng xuống ở sườn phải, tâm của tay phải hướng lên, mu bàn tay áp vào sườn phải, lưỡi đao ở phía bên trái người, đầu đao hướng xuống phía trước. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 144*).



Hình 144

Bàn tay trái hất về phía trước khi chân phải bước lên; đồng thời chân phải bước lên thì thẳng cánh tay vung thành đường vòng cung từ phía trước, hướng lên

đến sau người thành giờ nghiêng lên, kẽ giữa ngón tay cái và ngón tay trở hướng lên. Tay phải cầm đao hướng xuống, đâm đao theo sự bước lên của chân phải, lưỡi đao nghiêng xuống. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 145*).



downloaadsachmienphi.com

Hình 145

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng điểm: Hai cánh tay và đao tạo thành một đường thẳng nghiêng, cơ thể phía trên hơi gập về phía trước.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác của tay phải phối hợp hài hòa với bước chữ đinh của chân và đâm đao xuống. Đầu tiên có thể luyện tập bước chân phải lên, chân trái lập tức dựa sát vào phía trong chân phải tạo thành bước chữ đinh, sau đó luyện tập tay trái hất về phía trước, cánh tay hướng ra phía sau, tay phải cầm đao thuận thế đâm đao từ giữa hông hướng xuống phía trước. Sau đó phối hợp chân tay để luyện tập rồi tăng thêm sự chuyển động của đầu, phối hợp với mắt nhìn làm cho động tác hài hòa liên hoàn, nhận thức rõ ràng.

28. Bước hình cung, chặn đao

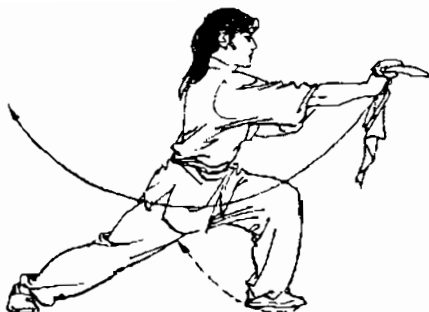
- Chân trái bước lên phía trái, hai chân cong gối; đồng thời tay phải cầm đao cong khuỷu lại, cẳng tay phải áp vào sườn phải, lưỡi đao hướng về phía trước, đầu đao hướng sang bên phải, tâm của tay hướng lên, tay trái hạ xuống thành gờ ngang vai, ngón tay hướng về phía trước (*Hình 146*).



Hình 146

- Chân phải thẳng gối giảm thẳng, gót chân xoay ra ngoài, chân trái cong gối thành bước hình cung trái, cơ thể phía trên xoay sang trái đồng thời tay phải cầm đao đẩy từ sườn phải về phía trước, đầu đao hướng về phía bên phải, tay trái cong khuỷu thu về gần phía trong khuỷu tay phải, ngón tay hướng lên. Mắt nhìn phía trước (*Hình 147*).

Trọng điểm: Các ngón tay cầm đao bám chặt vào đao, đẩy từ giữa hông về phía trước, lực tập trung ở đoạn giữa phía trước lưỡi đao.



Hình 147

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể dựa vào tranh để chia thành hai động tác để tập - chân phải bước lên hơi dài một chút tạo thành bước hình cung và đẩy đao phải đồng thời.

29. Nâng gối, che đao

Trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau, chân trái cong gối và nâng lên, các ngón chân hướng xuống, chân phải đứng thẳng; đồng thời tay phải cầm đao xoay cánh tay vào trong, kéo đao từ trước người lên men theo phía bên phải cơ thể, đầu đao nghiêng xuống, cùng lúc đó, bàn tay trái đẩy về phía trước. Mắt nhìn hướng về phía trước bàn tay trái (Hình 148).

Trọng điểm: Chân thẳng, đầu gối thẳng, chân nâng lên và đầu gối nâng cao hết mức. Kéo đao, che đao và đẩy bàn tay phải đồng thời.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên xoay cánh tay vào trong làm cho đao hướng xuống, đầu đao hướng về

phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau; đồng thời chân trái nâng gối, kéo đao ra sau, đẩy bàn tay hoàn thành động tác. Chân phải thẳng, cơ bắp chân trái cong.



Hình 142

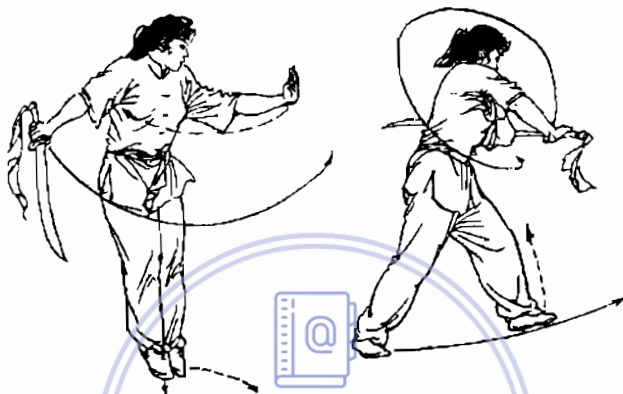
30. Bước đá, quang qua đầu, chân xoay vòng

- Chân trái rơi xuống về phía trước, trọng tâm cơ thể hướng về trước, chân phải và chân trái chụm vào và nhảy rời khỏi đất, chân trái lập tức đá về phía trước, khi còn cách mặt đất hai tay không di chuyển. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 149).

- Đầu tiên chân phải tiếp đất, chân trái rơi xuống về phía trước, tay phải cầm đao vung hướng ra phía ngoài vai trái, lưng đao áp vào phía ngoài cánh tay trái, bàn tay trái cong khuỷu xen vào dưới nách tay phải (Hình 150).

- Cơ thể phía trên xoay sang bên trái, chân phải bước lên phía trước, hơi cong gối rồi lập tức giậm đất nhảy lên, chân trái cách đất đá lên. Bàn tay trái vung từ dưới nách tay phải hướng ra phía sau bên trái; tay phải cầm đao đồng thời vung từ phía ngoài vai trái hướng ra

sau lưng sang bên phải (nâng khuỷu làm cho lưỡi đao hướng xuống; đồng thời cùng với lúc chân phải giậm đất thì quét đao vung nhanh về phía trước người, theo hướng trái (Hình 151).



download.sachmienphi.com

Hình 149

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 151

- Cơ thể phía trên lập tức xoay từ trái ra phía sau, chân trái đá theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải giậm đất rồi duỗi thẳng, đá từ dưới sang bên trái, hướng lên phía trước cầm theo sự xoay chuyển của cơ thể, khi chân phải đá lên phía trước cầm thì bàn chân nghiêng vào trong, bàn tay trái đón lấy bàn chân phải (Hình 152).



Hình 152

Trọng điểm: Bước đá không cần nhảy quá cao, quàng qua đầu, đá nhảy vung cánh tay, xoay người, chân đá phải phối hợp liên hoàn. Quàng đao qua đầu phải áp đao vào thân, chân phải phải duỗi thẳng, dựa sát vào người vung đao thành hình quạt hướng sang bên trái, tay đập phải chuẩn xác, có tiếng vang.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập động tác đơn xoay chân vòng, sau đó hoàn thành việc quàng đao qua đầu và cuối cùng tăng thêm động tác đá lên để hoàn chỉnh việc luyện tập động tác.

31. Xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung ôm đao

- Tiến lên phía trước, chân phải rơi xuống, chân trái không đi chuyển; đồng thời tay phải cầm đao quét ngang từ phải về phía trước, sang trái, đến phía ngoài cánh tay trái thì xoay cánh tay vào trong làm cho lưỡi đao hướng ra phía ngoài, bàn tay trái thu về xen vào dưới nách tay phải (*Hình 153*).



- Cơ thể phía trên xoay ra sau sang bên trái, chân phải cong gối và nâng lên đá ra phía sau theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải lấy bàn chân làm trục xoay chà sát trên đất theo sự xoay chuyển của cơ thể; đồng thời tay phải cầm đao nâng khuỷu làm cho đầu đao hướng xuống, lưng đao vung hướng ra đằng sau vai phải dọc theo phía sau trái, tay trái vung ngang sang trái theo sự xoay chuyển của cơ thể (*Hình 154*).



Hình 154

- Chân trái rơi xuống sang trái và co lên, chân phải duỗi thẳng thành bước hình cung trái; đồng thời tay trái cầm đao quét ngang từ sau vai phải sang bên phải, về phía trước, sang bên trái, sau đó xoay cánh tay phải vào trong làm cho tâm của bàn tay hướng xuống, lưỡi đao hướng sang trái, đầu đao hướng ra phía sau, cánh tay trái cong khuỷu cao bằng vai, bàn tay trái kê gần phía trong cổ tay phải, làm cho thân đao ở ngang phía trên cánh tay trái. Mắt nhìn hướng về phía bên phải (Hình 155).

Trọng điểm: Quàng đao qua đầu phải vung đao áp vào lưng, khi quét đao thì thân đao ở ngang và nhanh chóng có lực, các động tác quàng đao qua đầu, xoay người, bước hình cung ôm đao phải phối hợp liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập chân phải tiếp đất, sau đó chân trái nâng gối xoay ra phía sau và đá theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân rơi xuống ở

phía trước thành bước hình cung trái, sau đó phối hợp cùng lúc với các động tác quàng đao qua đầu xoay người, nâng gối, bước hình cung ôm đao để luyện tập. Sau khi quét đao thì lưng đao phải áp vào cánh tay trái, đầu di chuyển theo sự xoay chuyển cơ thể, khi chân bước thành bước hình cung và tay đã ôm đao thì đầu hơi quay sang phải. Mắt nhìn hướng về phía trước.

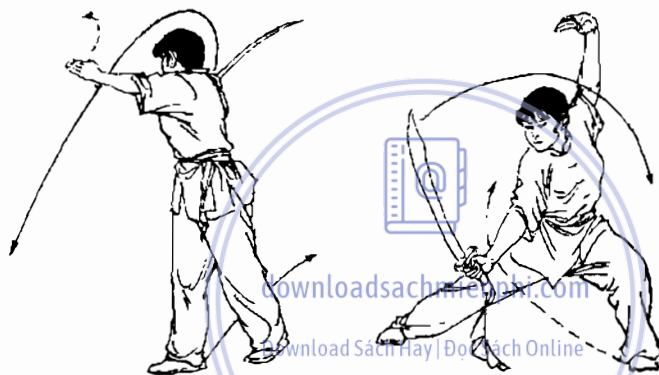


32. Lùi bước, bước hình cung, chặt đao

- Chân trái bước về bên phải phía sau người, chân phải không di chuyển, tay phải cầm đao quét ngang từ trái qua trước, sang phải, rồi thuận thế xoay cánh tay ra ngoài và nâng lên cong khuỷu tay làm cho đầu đao nghiêng lên. Tay trái duỗi thẳng hướng sang bên trái, đầu xoay sang bên phải. Mắt nhìn hướng phía trước (Hình 156).

- Chân phải lùi một bước dài sang bên phải, cơ thể phía trên xoay sang trái, chân trái cong gối, chân phải

đuôi thẳng tạo thành bước hình cung trái. Tay phải cầm đao cắt nghiêng sang phía trước bên phải theo chiều hướng xuống dưới, lưỡi đao hướng về phía trước, đầu đao nghiêng lên, tay trái hướng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể lên đến trên trái đầu thì cong cổ tay làm cho tay để ngang. Đầu quay sang bên trái. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 157*).



Hình 157

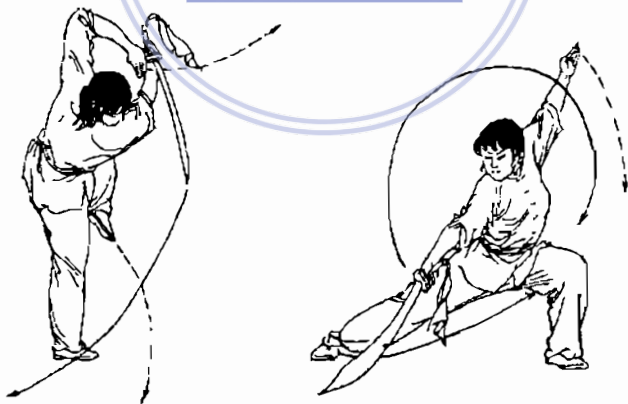
Trọng điểm: Chân phải lùi bước và chặt đao phải tạo đồng thời, tay trái phải phối hợp hài hòa.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể trực tiếp tiến hành hoàn chỉnh luyện tập. Đầu tiên chân trái bước đan xen, tay phải cầm đao quét sau đó nâng lên. Khi lùi chân phải thành bước hình cung phải đồng thời hoàn thành việc chặt đao, tay trái duỗi sang bên trái, chân phải lùi thành bước hình cung đồng thời hất cổ tay lên để lộ bàn tay.

33. Nghiêng người, bước hình cung, đâm dao

- Cơ thể phía trên xoay ra sau bên phải, chân trái cong gối và nâng lên, vung theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải đứng thẳng, lấy bàn chân phải làm trục xoay chà sát theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay phải cầm dao và móc cổ tay làm cho đầu dao từ phía nghiêng đằng trước hướng lên, vung hướng ra sau người, tay trái kê gần phía trong tay phải. Đầu xoay ra phía sau bên phải. Mắt nhìn hướng phía dưới (Hình 158).

- Cơ thể phía trên tiếp tục xoay sang bên phải, chân trái rơi xuống lên một bước theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải tiếp tục xoay, sau khi chân trái tiếp đất rồi nâng gối duỗi thẳng thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải giữ dao, từ cạnh tay duỗi ngang và đâm dao đằng trước bên phải người theo sự xoay chuyển của cơ thể. Tay trái duỗi sang bên trái, một mặt ngón tay cái hướng lên. Mắt nhìn hướng đầu dao (Hình 159).



Hình 158, 159

Trọng điểm: Khi xoay người sang bên phải, biên độ vung đầu đao không quá lớn, cổ tay phải móc sát, đâm đao và hai cánh tay tạo thành một đường nghiêng, lực ở đầu đao.

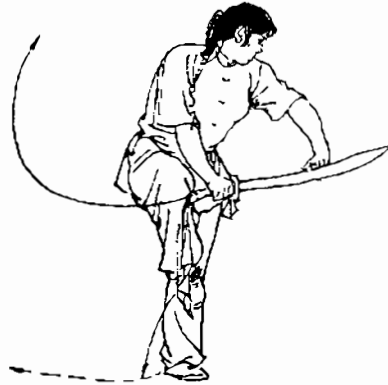
Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia làm hai bước để luyện tập. Đầu tiên luyện tập xoay người ra phía sau bên phải, chân trái cong gối và nâng lên, vung đao một vòng đường vòng cung, sau đó rơi xuống ở phía trên tạo thành bước hình cung trái, tay nắm và lại nghiêng người rồi kết hợp với cầm đao để luyện tập. Khi tạo thành bước hình cung thì đồng thời hoàn thành động tác đâm đao. Việc phối hợp của tay phải phải hài hòa.

34. Bước hình cung, đẩy đao

- Chân trái thẳng, chân phải cong gối và nâng lên, tay phải giữ đao và xoay cánh tay ra phía ngoài, sau khi cong khuỷu thì thuận thế hạ xuống làm cho lưỡi đao hướng xuống. Tay trái hạ xuống và ấn lưng đao xuống. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 160*).

- Chân phải lập tức bước sang bên phải, chân trái bước lên trước một bước dài, chân phải nâng gối duỗi thẳng, chân trái cong gối tạo thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải giữ đao, tay trái kê gần lưng đao, đẩy tay trái về phía trước qua sườn trái, lưỡi đao hướng về phía trước, đầu đao hướng xuống, cơ thể phía trên hơi gập về trước. Mắt nhìn hướng thân đao (*Hình 161*).

Trọng điểm: Thân đao dựng thẳng, tay trái đẩy lưng đao, cánh tay phải duỗi thẳng. Động tác đẩy đao và bước chân phải phối hợp thống nhất.



Hình 1c)



Hình 1c1

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành hai động tác theo tranh để tập nắm chắc bước đi của động tác, phương hướng, thời gian rồi ấn đao hoàn chỉnh

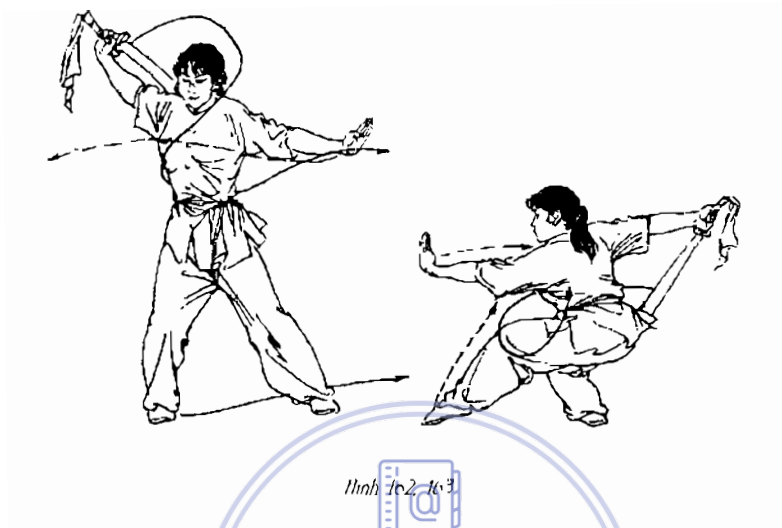
luyện tập động tác, chân phải nâng lên rồi hạ ở bên phải chân trái, lập tức bước lên sang bên trái và thuận thế đẩy đao từ giữa hông hướng về phía trước, cơ thể phía trên hơi gập về trước.

35. Xoay người, quàng qua đầu, bước giả, che đao

- Tay phải cầm đao, lòng bàn tay hướng xuống làm cho thân đao giơ ngang, quét đao ngang từ trái sang phải, người xoay sang phải; đồng thời các ngón chân phải hướng ra phía ngoài, chân trái bước lên về phía trước qua phía trong chân phải, tay phải cầm đao tiếp tục quét ngang theo sự xoay chuyển của cơ thể, thuận thế xoay cánh tay ra phía ngoài, lòng bàn tay hướng lên làm cho lưng đao vung ngang ra phía sau, tay trái vung ngang theo sự xoay chuyển của cơ thể ở bên trái, các ngón tay nghiêng lên (*Hình 162*).

- Chân phải lùi bước ra phía sau và cong gối, chân trái chuyển về trước người, bàn chân trước chạm đất, hơi cong gối thành bước giả; đồng thời tay phải giữ đao, đầu đao hướng xuống, vung từ sau lưng ra ngoài vai trái, rồi lại kéo trở xuống và hướng ra phía sau, khi tay trái vung đao đến phía ngoài vai trái thì cong khuỷu và thu đao thu về đặt vào dưới nách tay phải, khi đao kéo trở về sau thì lấy tay trái đẩy về phía trước. Mắt nhìn hướng phía trước (*Hình 163*).

Trọng điểm: Vung đao phải ngang, khi vung đao quàng qua đầu làm cho lưng đao áp sát vào lưng. Xoay người quét đao, hất lưng, bước giả phải tiến hành liên hoàn.



Hình 16.2, 16.3

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập xoay người và bước chân, làm rõ phương hướng xoay người và vị trí xoay. Đầu tiên chân phải hướng ra phía ngoài, rồi chân trái bước lên, sau đó chân phải lùi bước và chân trái chạm đất. Xoay người ra sau sang phải để hoàn thành một vòng, nắm chắc việc xoay người và bước chân, sau đó kết hợp quàng đầu để luyện tập, chủ yếu nắm chắc trọng điểm của vùng đao áp thân.

IV. GIAI ĐOẠN IV

36. Bước lên, quàng qua đầu, nhảy phốc tới

- Cơ thể phía trên hơi quay sang bên trái, chân phải giậm thẳng, đầu gối chân trái nâng lên, tay phải cầm đao đưa từ phía sau ra trước và vung từ dưới đầu gối

chân trái sang trái rồi quàng qua đầu gối. Tay trái cong khuỷu thu về áp sát vào nách tay phải. Mắt nhìn xuống phía trước (*Hình 164*).



Hình 164

downloadsachmienphi.com

- Trọng tâm cơ thể hướng phía trước, đầu tiên chân trái rơi xuống, chân phải lập tức bước lên phía trước, chân trái lại bước lên, tiếp đó chân phải cong gối và nâng lên, giậm gót chân hướng lên phía trước, sau đó tay phải cầm đao vung từ ngoài vai trái dọc theo lưng, ngang phía ngoài vai phải hướng về phía trước, sau đó hướng sang trái đến hông trái rồi thuận thế quét đao xoay cánh tay vào trong, lưng đao áp sát vào hông trái, tay trái sau khi hất ngang sang trái thì cong khuỷu giơ lên đến trên đỉnh tạo thành tay để ngang. Mắt nhìn hướng ngón chân (*Hình 165*).

Trọng điểm: Khi quàng đao qua đầu phải làm lưng đao vung qua đầu gối chân trái, động tác, giậm chân phải nhanh và động tác bước phải liên hoàn thống nhất.



Hình 165

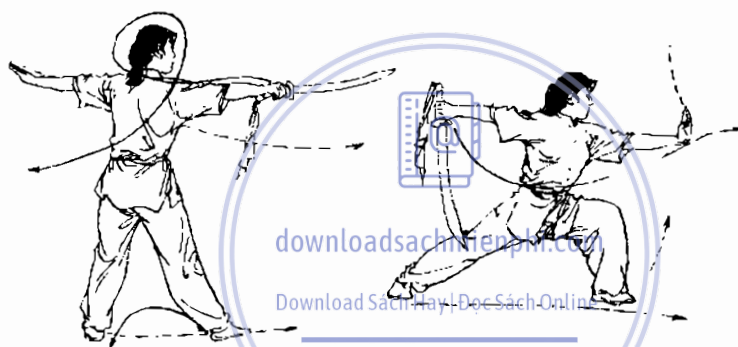
Lưu ý phương pháp dạy: Khi vung đao quàng qua đầu đao phải ôm sát ngực, cơ thể phía trên chú ý về phía trước để phòng thủ đối phương tấn công đầu gối chân trái. Sau khi hạ chân trái thì bước lên hai bước và nhanh chóng giậm chân, sau đó kết hợp động tác quàng qua đầu để hoàn thành luyện tập.

37. Quàng qua đầu, xoay người, bước hình cung, che đao

- Chân phải rơi xuống ra phía sau, chân trái lập tức bước lên phía trước, người xoay sang bên phải, tay phải cầm đao quét ngang sang phải theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay trái hạ xuống thành giờ ngang. Mắt nhìn hướng phía trước bên phải (Hình 166).

- Cơ thể phía trên tiếp tục xoay sang bên phải, chân trái lấy bàn chân làm trục chà sát theo sự xoay chuyển của cơ thể, chân phải cong gối và nâng lên rồi lập tức

roi xuống ở phía trong chân trái, chân trái bước lên phía trước và nâng gối, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái, tay phải giữ đao xoay cánh tay ra phía ngoài vai trái rồi kéo đao xuống ra phía sau, đầu đao nghiêng xuống, tay trái đầu tiên cong khuỷu thu về xen vào dưới nách tay phải theo sự xoay chuyển của cơ thể, sau đó duỗi ngang đẩy tay về phía trước, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn hướng tay trái (Hình 167).



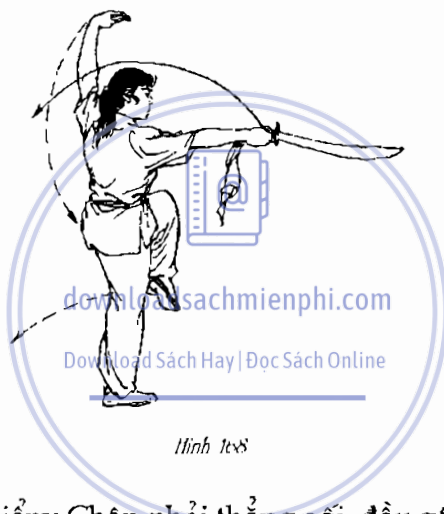
Hình 166. 167

Trọng điểm: Các động tác bước lên, xoay người, rơi chân rồi lại bước lên phải phối hợp thống nhất với động tác hát lưng, quét ngang đao.

Lưu ý phương pháp dạy: Chủ yếu làm rõ động tác bước rơi sau đó bước lên, xoay người rồi bước rơi, bước lên và quét đao ngang, hát lưng và phương hướng của các động tác đó. Đầu tiên luyện tập với tốc độ chậm, sau khi đã nắm chắc thì luyện tập với tốc độ nhanh, tay chân phải phối hợp hài hòa.

38. Nâng gối, đâm dao

Chân phải bước lên phía trước theo hướng chéo sang bên phải, cơ thể phía trên xoay sang bên trái, chân trái cong gối và nâng lên, chân phải duỗi thẳng; đồng thời tay phải cầm dao duỗi ngang và đâm qua hông phải hướng trên bên trái đỉnh đầu. Mắt nhìn hướng đầu dao (*Hình 168*).



Hình 168

Trọng điểm: Chân phải thẳng gối, đầu gối chân trái nâng lên hết mức, cánh tay cầm dao thẳng, lực tập trung ở đầu dao.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành dạy trực tiếp hoàn chỉnh động tác. Động tác chủ yếu là điểm chịu lực đâm dao phải chuẩn xác, có lực nhanh, mạnh.

39. Bước đệm, chém dao

- Cơ thể phía trên xoay sang bên trái, chân phải rơi xuống về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển sang

chân trái, gót chân phải kiễng lên; đồng thời tay phải cầm đao và xoay cánh tay ra phía ngoài, gờ lên rồi cong khuỷu làm cho đao vung từ phía sau đầu hướng sang trái đến phía trên vai trái. Tay trái hạ xuống phía sau bên trái người. Đầu quay sang bên trái. Mắt nhìn hướng về phía dưới đằng trước bên trái (*Hình 169*).



- Cơ thể phía trên xoay sang bên phải, chân phải cong gối và nâng về phía trước, chân trái giậm đất nhẩy về trước rồi tiếp đất, tay phải cầm đao chém ngang về phía trước, ra phía sau bên phải. Mắt nhìn hướng đầu đao (*Hình 170*).

Trọng điểm: Chém ngang phải nhanh, lực tập trung ở lưỡi đao, cánh tay cầm đao phải thẳng.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia theo tranh để dạy. Khi thực hiện bước đệm thì chân trái duỗi thẳng, khi chém đao thì cánh tay phải từ cong thành duỗi thẳng, cổ tay thẳng nhanh chóng phát lực ở thân đao và cổ đao.



Hình 170

40. Bước lên, đâm dao trên không trung

- Xoay người sang trái, đồng thời chân phải bước lên phía trước một bước, chân trái theo đó cũng bước lên theo; đồng thời tay phải cầm dao ở giữa hông, tay trái duỗi về phía trước. Đầu quay sang bên trái. Mắt nhìn hướng xuống phía trước (Hình 171).

- Đầu tiên chân phải cong gối và đá, chân trái giậm đất nhảy lên, cong gối và nâng lên, chân phải duỗi thẳng, cơ thể phía trên xoay sang bên trái trên không; tay phải cầm dao đâm về phía trước khi chân trái giậm đất, tay trái giơ lên xoay cánh tay vào trong đỡ ở phía trên bên trái đỉnh đầu. Mắt nhìn hướng đầu dao (Hình 172).

Trọng điểm: Bước lên, đá chân, giậm đất, chân phải thẳng, đầu gối chân trái nâng lên phải phối hợp liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác đỡ tay nâng dao khá đơn giản, chủ yếu luyện tập bước lên, chân phải đá,

chân trái giậm đất nhảy, cong đầu gối nâng lên; đồng thời chân phải duỗi thẳng, khống chế sự chuyển động ở trên không, chú ý phối hợp hít thở, giậm nhảy phải thổi khí, khi trên không trung phải hít khí.



Hình 171

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 172

41. Xoay người, bước hình cung, đâm dao

Chân phải tiếp đất, chân trái bước lên phía trước, sau đó chân phải bước theo, lấy bàn chân phải làm trục, xoay người một vòng ra phía sau, chân trái cong gối và nâng lên theo sự xoay chuyển của cơ thể rồi rơi xuống về phía trước bên trái và hơi cong gối, chân phải duỗi thẳng tạo thành bước hình cung, tay phải cầm dao thu về giữa hông khi chân phải bước lên, sau khi xoay người một vòng thì đâm dao về phía trước. Khi chân trái bước lên, xoay người một vòng và đâm dao về phía trước, tay trái rơi ra phía sau người, cánh tay duỗi ngang vai, khi đâm dao phải cong khuỷu thu về phía trong cánh tay phải. Mắt nhìn hướng đầu dao (*Hình 173*).



Hình 173

Trọng điểm: Các động tác rơi chân, bước lên, xoay người thành bước hình cung, đâm dao phải nhanh và liên hoàn; chi trên chi dưới phải phối hợp hài hòa thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập rơi chân ra phía sau hai bước, lập tức xoay người một vòng thành bước hình cung và đâm dao, sau khi đã nắm vững thì kết hợp hai tay trái, phải để hoàn thành động tác này. Chú ý chân trái hạ xuống thành bước hình cung đồng thời hoàn thành động tác đâm dao.

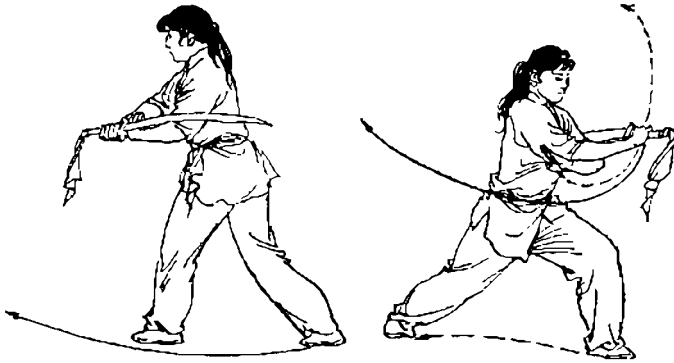
42. Xoay người, chụm chân, chém dao

- Các ngón chân phải hướng ra phía ngoài, chân trái bước ra sau bên phải, tay phải cầm dao xoay cánh tay vào trong làm cho dao quét ngang sang bên phải, thuận thế vung từ phía sau người qua vai phải và áp vào lưng, hướng ra ngoài vai trái rồi hạ về phía trước người. Đầu tiên tay trái duỗi ngang sang trái rồi cong khuỷu thu về phía trong khuỷu tay phải (*Hình 174*).

- Cơ thể phía trên xoay ra sau bên phải, chân phải lùi một bước ra phía sau, bàn chân trái chà sát đất theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay phải cầm dao không di chuyển, tay trái thuận thế xen vào dưới nách tay phải (*Hình 175*).

- Cơ thể phía trên xoay sang bên phải, chân trái giậm đất dựa vào phía trong chân phải thành bước chụm, tay phải cầm dao vung ngang từ trái ra phía trước người và hướng thẳng, đầu dao hướng sang bên phải, tay trái hướng xuống bên trái, rồi đưa lên đỡ tay ở trên đầu. Đầu quay sang bên phải. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (*Hình 176*).

Trọng điểm: Các động tác bước lên, xoay người, lùi bước, chụm chân phải nhanh, liên hoàn. Chém dao, chụm chân phải đồng thời hoàn thành.

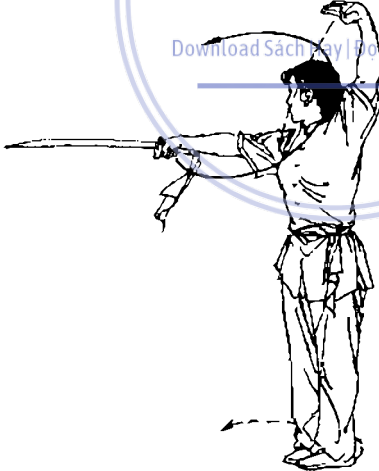


Hình 174, 175



downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí | [Sách Online](https://sachonline.com)



Hình 176

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia theo tranh thành xoay người, quàng đao qua đầu và bước lên, sau đó xoay người, lùi bước, chụm chân chém đao (thành 3 động tác) để dạy; mấu chốt là làm rõ phương hướng và sự vận hành đao khi xoay người, bước lên xoay người, lùi bước, chụm chân.

* Tư thế thu về

- Xen bước, xoay người quàng qua cổ đón đao

+ Chân trái nâng lên bước một bước sang bên phải hướng ra phía sau người, bàn chân tiếp đất; tay phải cầm đao vung sang trái đến phía ngoài cánh tay trái rồi xoay cánh tay vào trong, vung đao hướng lên, ra sau, sang phải làm cho lưng đao ở phía trên vai phải, lưỡi đao hướng ra sau, đầu đao hướng lên, tay trái cong khuỷu thu về gần phía trước ngực phải (Hình 177).

+ Cơ thể phía trên xoay gần một vòng ra phía sau, lấy bàn chân làm trục di trên đất theo sự xoay chuyển. Tay phải cầm đao vung về phía trước ngực sau khi xoay người, lòng bàn tay phải hướng vào trong, tay trái duỗi ngang sang trái, sau khi vung ngang theo sự xoay chuyển của cơ thể thì cong khuỷu thu về dưới cán đao, lòng bàn tay hướng vào trong nắm đao, cánh tay xoay vào trong làm đầu đao hướng xuống. Mắt nhìn hướng xuống phía trước (Hình 178).

Trọng điểm: Các động tác xoay người, quàng đao qua cổ, lưng, áp sát vùng cổ, đón đao phải nhanh, chuẩn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên xen chân, quàng đao qua cổ, sau đó xoay người đón đao. Khi xoay người thì tay trái vung ngang ra phía sau, khuỷu tay phải di chuyển hướng về phía trước ngực.



Hình 177, 178

- Bước nhỏ về trước để lộ bàn tay

Chân phải bước ngang sang bên phải, chân trái nâng lên, chân trái thẳng hạ về phía trước chân phải khoảng nửa bước, các ngón chân chạm nhẹ đất, hai chân duỗi thẳng. Tay phải cầm đao thu về ở giữa hông trái, tay phải hất cổ tay nghiêng bàn tay hướng xuống, sang bên phải đến sườn, cánh tay hơi cong, các ngón tay hướng về phía trước. Đầu quay sang bên trái. Mắt nhìn hướng phía trước bên trái (Hình 179).

Trọng điểm: Để lộ bàn tay, xoay đầu, đồng thời các ngón chân trái chạm đất.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi tay phải vạch đường vòng cung đến sườn, đầu quay sang bên phải, mắt nhìn hướng tay phải, cổ tay phải nhanh chóng xoay vào trong, hất cổ tay để lộ bàn tay và xoay đầu, các ngón chân trái

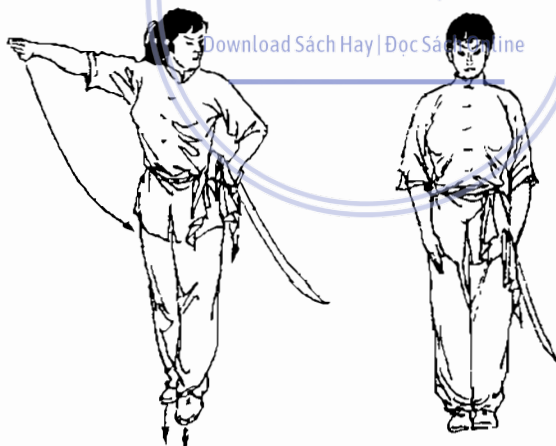
chạm nhẹ đất phải đồng thời hoàn thành, phải dứt khoát, đầu quay sang bên trái, hàm hơi thu lại, uốn ngực thẳng hông, hai cánh tay nghiêng thẳng.

- *Chụm chân, thu tư thế về*

Chân trái bước lên phía trước nửa bước, chân phải chụm vào phía trong chân trái tạo thành bước chụm; đồng thời tay trái cầm đao áp sát xuống phía sườn trái, tay phải áp sát xuống bên sườn phải, đầu quay sang bên phải. Mắt nhìn hướng phía trước (*Hình 180*).

Trọng điểm: Động tác chụm chân và hai cánh tay áp sát xuống phải phối hợp thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, đầu tiên bước chân trái, khi chân phải bước chụm lên thì hai cánh tay áp sát xuống gần hai bên sườn.



Hình 179, 180

MỤC LỤC

Lời nói đầu 3

Chương một

ĐỘNG TÁC TỔ HỢP 5

I. TỔ HỢP 1 5

1. Bước nhảy xoay người, cắt đao 5
2. Bước hình cung, đâm đao 1 7
3. Nâng gối, đỡ đao 1 9
4. Chân bước hình cưỡi ngựa, móc sang trái, cắt đao 1 10
5. Bước hình cung, tránh đao 1 11
6. Nâng gối, che đao 1 12
7. Bước nhảy xoay người, cắt đao 2 13
8. Bước hình cung, đâm đao 2 14
9. Nâng gối, đỡ đao 2 14
10. Bước chân hình cưỡi ngựa, móc sang trái, cắt đao 2 16
11. Bước hình cung, tránh đao 2 16
12. Nâng gối, che đao 2 16

II. TỔ HỢP 2 19

1. Nâng gối, đâm đao 19
2. Nhảy xoay người, bước hình cung, quàng đầu 21

3. Quán qua đầu, bước hình cung, che dao	23
4. Quàng qua đầu, bước nhảy xoay người, bước hình cưỡi ngựa, cắt dao	24
5. Mũi dao ở bên trái, cán dao ở bên phải	27
6. Nâng gối, đâm dao 2	29

III. TỔ HỢP 3 30

1. Nâng gối, che dao	30
2. Bước lên, quàng qua đầu, chân xoay vòng 1	32
3. Xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung ôm dao 1	35
4. Lùi bước, bước hình cung, chém dao 1	36
5. Nghiêng người, bước hình cung đâm dao 1	37
6. Nâng gối, che dao 2	39
7. Bước lên, quàng qua đầu, chân xoay vòng 2	40
8. Xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung, ôm dao 2	42
9. Lùi bước, bước hình cung, chém dao 2	43
10. Nghiêng người, bước hình cung, đâm dao 2	43
11. Nâng gối, che dao 3	44

IV. TỔ HỢP 4 46

1. Xoay người, nâng gối, đâm dao	46
2. Bước đệm, chém dao 1	48
3. Bước lên, đâm dao bay trên không 1	49
4. Xoay người, bước hình cung, đâm dao 1	51
5. Bước chụm, chém dao ngang 1	52
6. Xoay người, nâng gối, đâm dao 2	53
7. Bước đệm, chém dao 2	54
8. Bước lên, đâm dao, bay trên không 2	55

9. Xoay người, bước hình cung, đâm dao 2	56
10. Bước chụm, chém dao ngang 2	56

Chương hai

ĐAO THUẬT TRUNG CẤP 59

I. GIAI ĐOẠN I 64

1. Bước chụm, đập đất	64
2. Lùi bước, đón dao	66
3. Bước nhảy, xoay người cắt dao	66
4. Bước hình cung, đâm dao	68
5. Nâng gối, đỡ dao	70
6. Đao móc về bên trái, bước tư thế cưỡi ngựa, cắt dao	71
7. Gác dao, nhảy lên, bước trượt, ấn xuống	73
8. Xoay người, bước hình cung, hát ngược	75
9. Bước ngã, ấn dao	76
10. Nâng gối đâm dao	77
11. Nhảy xoay người, bước hình cung, quàng qua đầu	78
12. Quấn qua đầu, bước hình cung, che dao	80

II. GIAI ĐOẠN II 82

13. Quàng qua đầu, nhảy xoay người, bước tư thế cưỡi ngựa, cắt dao	82
14. Vung mũi dao sang bên trái, quét dao sang phải	85
15. Bước hình cung, đâm dao	87
16. Bước trượt, chặn dao	87
17. Xoay người, vung trái, phải, cắt dao	89
18. Bước trượt, ấn dao	92

19. Nghiêng người, nhảy bước ngã, che đao	93
20. Bước lên chân móc, đâm đao	95
21. Xoay người, bước hình cung, đâm đao	96
22. Bước xen, chém ngang	97
23. Xoay người, vung đao	98
24. Bước hình, cung đâm đao	100

III. GIAI ĐOẠN III **100**

25. Lùi bước, hất ngược	100
26. Nâng gối, vung đao	102
27. Bước hình chữ đinh, đâm đao xuống	103
28. Bước hình cung, chặn đao	105
29. Nâng gối, che đao	106
30. Bước đá, quàng qua đầu, chân xoay vòng	107
31. Xoay người, quàng qua đầu, bước hình cung ôm đao	110
32. Lùi bước, bước hình cung, chặt đao	112
33. Nghiêng người, bước hình cung, đâm đao	114
34. Bước hình cung, đẩy đao	115
35. Xoay người, quàng qua đầu, bước giả, che đao	117

IV. GIAI ĐOẠN IV **118**

36. Bước lên, quàng qua đầu, nhảy phốc tới	118
37. Quàng qua đầu, xoay người, bước hình cung, che đao	120
38. Nâng gối, đâm đao	122
39. Bước đệm, chém đao	122
40. Bước lên, đâm đao trên không trung	124
41. Xoay người, bước hình cung, đâm đao	126
42. Xoay người, chụm chân, chém đao	127

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
Nhà B15, Mỹ Đình 1 - Từ Liêm - Hà Nội
ĐT: 04.62872630

VÕ THUẬT TRUNG HOA - ĐẠO THUẬT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: Nguyễn Thăng

Vẽ bìa: Nguyễn Thắm

Trình bày: Đắc Huy

Sửa bản in: Đông Tây

In 1.500 cuốn, khổ 13.5 x 20.5cm tại Xưởng In thực hành trường Cao đẳng công nghiệp In. Giấy phép xuất bản số: 1116-2009/CXB/19-21/TĐ cấp ngày 07/12/2009. In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2010.



VÕ THUẬT TRƯNG HOÀ

