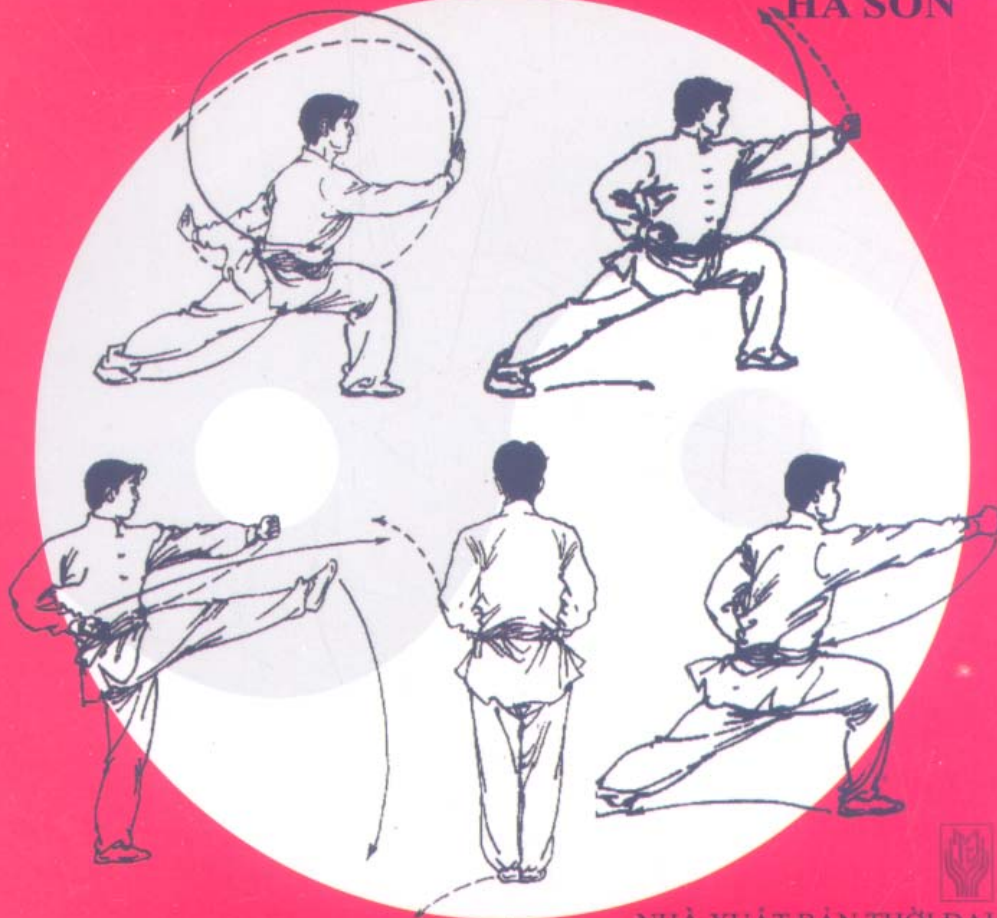




VÕ THUẬT TRUNG HOA

# TRƯỜNG QUYỀN

HÀ SƠN



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

HÀ SƠN

VÕ THUẬT TRUNG HOA  
*Trường quyền*

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 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. Xuất phát từ mong muốn nhằm đáp ứng yêu cầu phổ cập và nâng cao trình độ võ thuật, 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.

Võ thuật này gồm 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 hiểu, nắm rõ và luyện tập một cách thuận lợi nhất, chúng tôi đã cố gắng đến mức tối đa biên soạn bộ

sách một cách dễ hiểu nhất. Các động tác được miêu tả ngắn gọn, súc tích; tranh minh họa cũng thể hiện được rõ nhất động tác; và sau mỗi động tác đều có những điểm cần lưu ý cho quá trình luyện tập. Đây cũng là một tài liệu rất tốt 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

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Chương một

# ĐỘNG TÁC TỔ HỢP

### I. TỔ HỢP 1 [downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

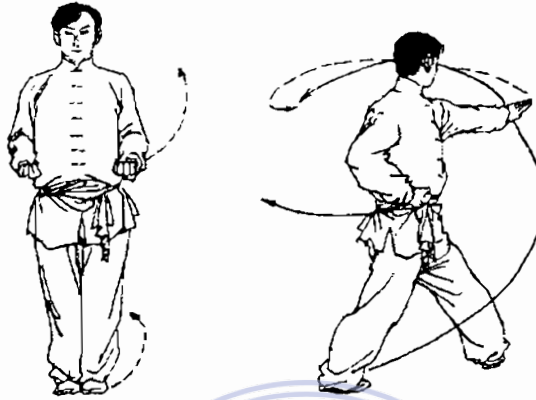
#### \* *Tư thế chuẩn bị* Đọc Sách Hay | Đọc Sách Online

Hai chân bước chụm, hai tay nắm lại đặt ở hai bên hông, lòng bàn tay nắm hướng lên. Mắt nhìn về trước (*Hình 1*).

Trọng điểm: Ngực ưỡn, hông thẳng, hai khuỷu tay kéo về phía sau, hai nắm tay áp sát vào sườn.

#### 1. Bước chân lên chụm vào trong, bước hình cung, tay móc, tay đẩy

- Xoay người sang trái, chân trái bước lên về phía trước nghiêng sang trái, các ngón chân để lộ ra phía ngoài; đồng thời tay trái di chuyển từ sườn hướng lên bên trái. Mắt nhìn tay trái (*Hình 2*).



Hình 1.2

- Chân phải xoay sang trái tiếp và đá sang bên trái hướng lên hình vòng cung, khi đá đến trước mắt, dùng bàn tay trái đón lấy bàn chân phải, nắm tay phải duỗi ra, thuận thế vung về phía sau. Mắt nhìn chân phải (Hình 3).

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)



Hình 3

- Chân phải rơi xuống hướng ra sau, chân trái thuận thế cong đầu gối tạo thành bước hình cung trái; đồng thời tay phải vung lên qua sườn hướng về trước, cao bằng vai, tay trái thuận thế vung xuống phía sau người, các ngón tay hướng lên tạo thành tay móc. Mắt nhìn về phía trước (Hình 4).



Hình 4

Trọng điểm: Chân bước vào trong đá phải kêu rồ, khi chân tiếp cận phía trước người phải tăng lực, khi thực hiện động tác bước hình cung bàn tay đẩy phải vận hông, thuận vai.

## 2. Quay người, chân rung bước hình cung liên hoàn, dùng xung quyền

- Xoay người ra sau hướng phải, chân trái xoay tự do, chân phải cong và nâng gối lên; đồng thời tay trái móc duỗi ra từ dưới hướng lên phía trước theo hướng xoay người, mắt hướng xuống dưới đến vị trí giờ ngang

bằng tay, bàn tay để ngang, lòng bàn tay hướng về trước, các ngón tay hướng về bên phải, bàn tay phải đặt cạnh sườn phải. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 5).

- Chân phải rơi xuống đất, chân trái lập tức cong gối và nâng lên, mu bàn chân áp vào mặt sau của đầu gối phải; đồng thời tay trái hơi cong, bàn tay trái đặt xuống ngang ngực. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 6).



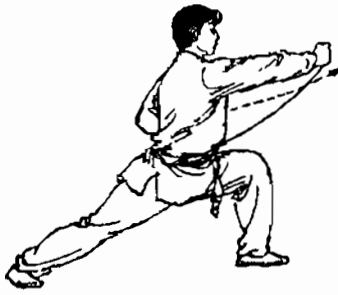
Hình 5, 6

- Chân trái rơi xuống hướng về trước, sau đó cong gối trái tạo thành bước hình cung trái; đồng thời, nắm tay phải vung từ sườn hướng về trước; bàn tay trái nắm lại và thu về sát sườn trái. Mắt nhìn về phía trước (Hình 7).

- Tay trái đánh từ sườn lên phía trước; đồng thời nắm tay phải thu về sát sườn phải. Mắt nhìn về phía trước (Hình 8).

Trọng điểm: Động tác xoay người rung chân và bàn tay ấn xuống, động tác ra quyền và thu tay về phải hoàn chỉnh thống nhất.





Hình 7

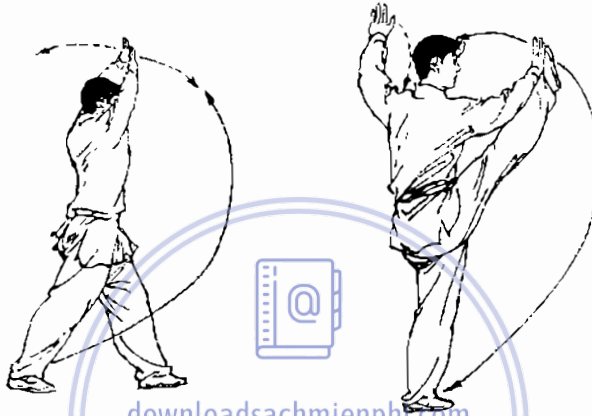


Hình 8

### 3. Chân giậm đơn bước hình cung, khuỷu tay hích

- Trọng tâm cơ thể hướng về phía trước, chân trái thẳng gối và nâng lên, chân phải bước lên trước nửa bước; đồng thời hai tay giơ lên trên đầu, lòng bàn tay trái đón lấy mu bàn tay phải. Mắt nhìn về phía trước (Hình 9).

- Chân trái thẳng làm trụ, chân phải đá lên ngang đầu, khi bàn chân phải ở ngang trước mặt thì dùng bàn tay phải đón lấy bàn chân phải, bàn tay trái thuận thế giơ lên cao. Mắt nhìn tay phải (Hình 10).



[downsachmienphi.com](http://downsachmienphi.com)

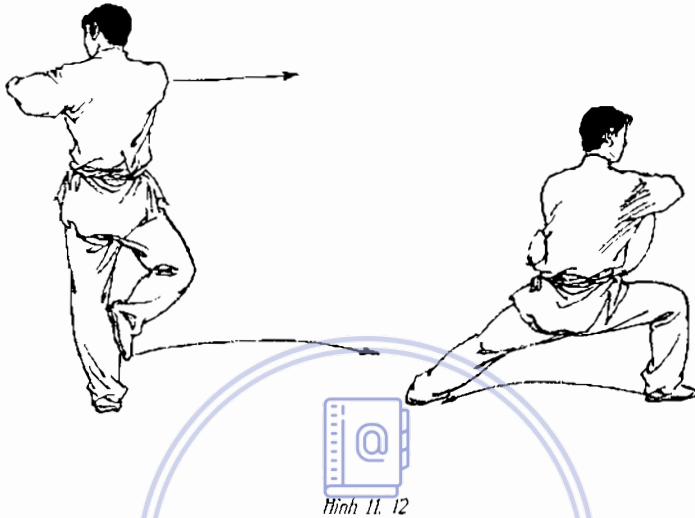
Download Sách Hay Đọc Sách Online

Hình 9, 10

- Chân phải cong đầu gối và rơi xuống; đồng thời tay phải cong khuỷu, bàn tay phải nắm lại thu trước ngực trái; bàn tay trái thuận thế thu về vị trí của nắm tay phải, các ngón tay trái hướng lên, lòng bàn tay trái áp sát vào nắm tay phải. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 11).

- Chân phải hạ xuống, cong đầu gối tạo thành bước hình cung phải; đồng thời bàn tay trái đẩy nắm tay phải khiến khuỷu tay hích sang phải. Mắt nhìn về phía bên phải (Hình 12).

Trọng điểm: Động tác đập tay phải dứt khoát, vang; động tác hích khuỷu và quay đầu phải đồng thời hoàn thành.



Hình 11. 12

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

#### 4. Bước song song ôm nắm tay

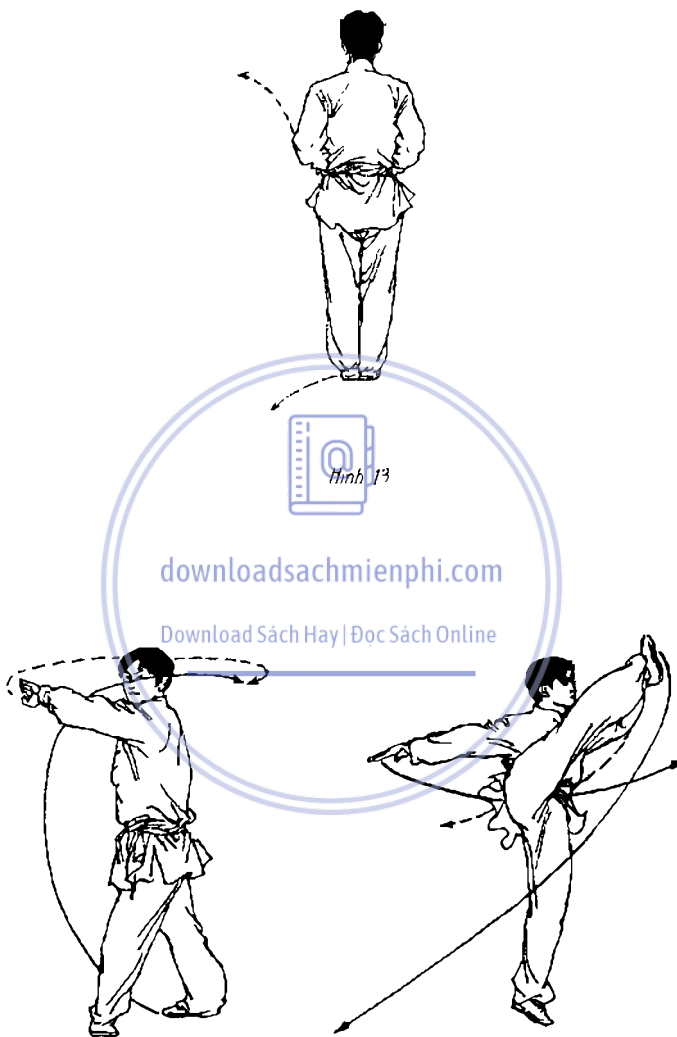
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng tâm chuyển về chân trái, chân phải thu về sát chân trái tạo thành bước song song; đồng thời, nắm tay trái duỗi ra, hai bàn tay thu về sát hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (Hình 13).

Trọng điểm: Động tác chân bước chụm và ôm nắm tay phải đồng thời hoàn thành, khi thực hiện ngực phải ưỡn, hông thẳng, eo co.

#### 5. Bước chân lên chụm vào trong, bước hình cung, bàn tay móc và đẩy về phía trước

Tương tự như động tác 1 nhưng tương phản về phương hướng vận hành của động tác (Hình 14, 15, 16).



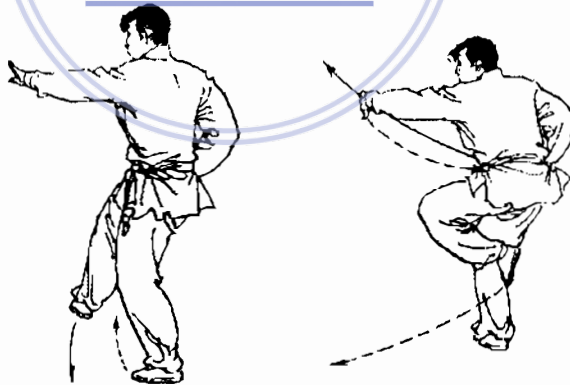
Hình 14, 15



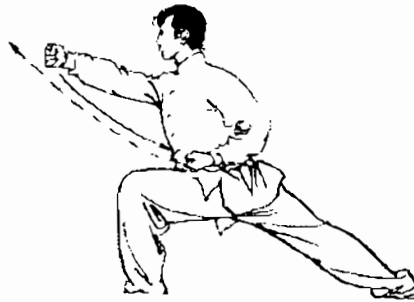
Hình 16

## 6. Quay người, chân rung bước hình cung liên hoàn, dùng xung quyền

Tương tự như động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành của động tác (Hình 17, 18, 19, 20).



Hình 17, 18



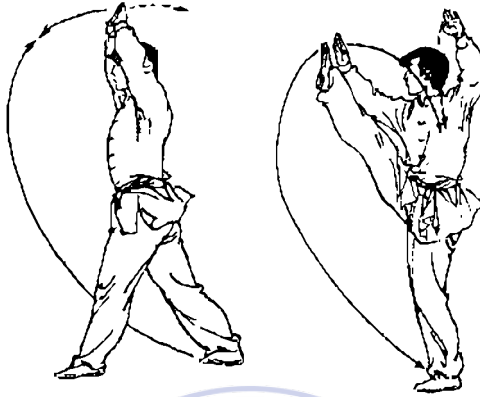
Hình 19



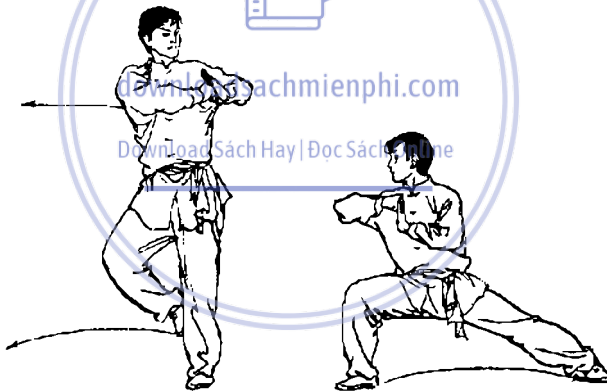
Hình 20

## 7. Chân giậm đơn bước hình cung, khuỷu tay hích

Tương tự như động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành của động tác (Hình 21, 22, 23, 24).



Hình 21, 22



Hình 23, 24

**\* Tư thế thu về**

Chân phải thu về phía trong chân trái, đứng thẳng; đồng thời nắm tay phải thu sát bên sườn phải; bàn tay trái nắm lại đặt sát sườn trái. Mắt nhìn về phía trước (Hình 25).



Hình 25

Trọng điểm: Động tác nắm tay và bước chụm phải đồng thời hoàn thành.

## II. TỔ HỢP 2

### \* Tư thế chuẩn bị

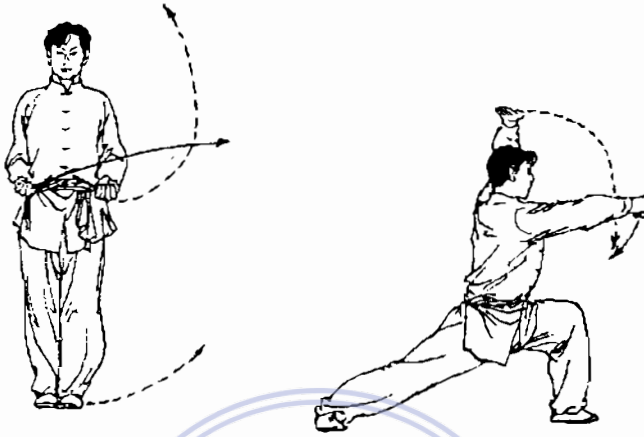
Hai chân đứng chụm, hai tay nắm chặt và thu về sát vào hai bên sườn, nắm tay hướng lên. Mắt nhìn về phía trước (Hình 26).

Trọng điểm: Ngực ưỡn, thẳng hông, hai khuỷu tay đặt hướng ra sau, hai nắm tay áp sát vào sườn.

### 1. Bước hình cung, dùng xung quyền

Xoay người sang trái, chân trái bước lên phía trước, đầu gối cong tạo thành bước hình cung trái; đồng thời nắm tay trái duỗi thẳng và giơ lên, các đầu ngón tay hướng sang phải, lòng bàn tay hướng lên trên, nắm tay phải đánh mạnh về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (Hình 27).





Hình 26, 27

Trọng điểm: Động tác xoay người bước lên phải phối hợp liên hoàn; động tác chân bước hình cung và tay xung quyền phải đồng thời hoàn thành.

## 2. Nâng gối, tay móc để lộ bàn tay

- Nửa thân trên nghiêng về phía trước, nắm tay phải duỗi ra úp xuống; đồng thời tay trái đẩy xuống đến cổ tay phải, sau đó nắm lấy tay phải tạo thành hình chữ thập, lòng bàn tay hướng ra ngoài, các ngón tay hướng nghiêng lên. Mắt nhìn hai tay (Hình 28).

- Chân phải duỗi thẳng, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, chân trái thuận thế cong đầu gối và nâng lên; đồng thời tay phải giơ lên cao, bàn tay duỗi ngang ra để lộ nắm tay, bàn tay trái giơ ngang tạo thành hình móc. Mắt nhìn về phía trước (Hình 29).

Trọng điểm: Động tác nâng gối và móc tay phải đồng thời hoàn thành.



Hình 28, 29

### 3. Nhảy về phía trước bước ngã, tay nắm, bước hình cung, dùng xung quyền

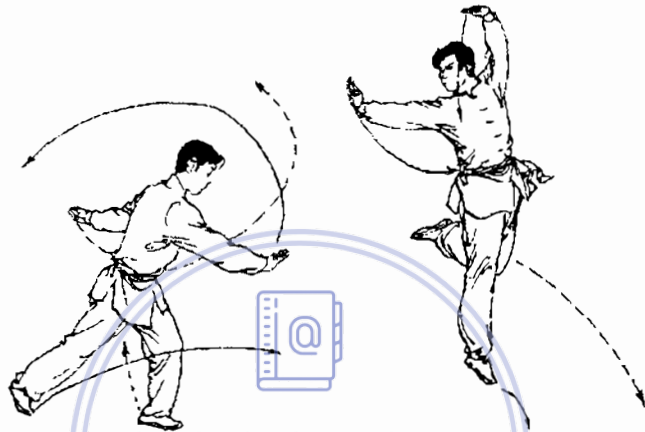
- Chân trái rơi xuống phía trước, đồng thời tay phải đưa từ dưới lên đến trước người, tay trái thuận thế đưa về phía sau người. Mắt nhìn tay phải (Hình 30).

- Chân phải nhảy lên phía trước, chân trái lập tức giậm đất và nhảy lên, cong gối trên không, căng chân đá lên; đồng thời tay phải giờ ngang, bàn tay trái thuận thế giờ lên trên đầu tạo thành tư thế để lộ bàn tay. Mắt nhìn sang tay phải (Hình 31).

- Hai chân lần lượt rơi xuống đất, chân phải cong gối, chân trái duỗi ngang tạo thành bước ngã trái; đồng thời bàn tay phải thu về bên sườn phải, tay trái thuận thế đưa ngang trước ngực phải, bàn tay dựng thẳng. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 32).

- Bàn tay trái hướng về phía trước rồi thu về sát sườn trái (nắm lại), tay phải đánh từ sườn về phía

trước; đồng thời chân phải giậm đá thẳng, chân trái cong đầu gối tạo thành bước hình cung trái. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 33*).



[downsachmienphi.com](https://downsachmienphi.com)

*Hình 30, 31*  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

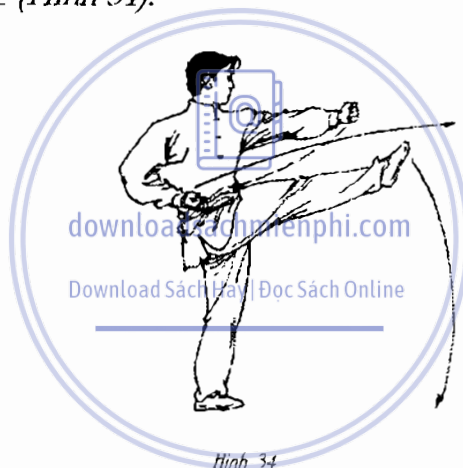


*Hình 32, 33*

Trọng điểm: Bước nhảy phải cao, xa; khi rơi xuống phải nhẹ, vững, động tác bước ngã tay ôm và bước hình cung xung quyền phải phối hợp liên hoàn.

#### 4. Chân nhảy, dùng xung quyền

- Chân trái đứng thẳng làm trụ, chân phải đá mạnh về phía trước cao ngang hông; đồng thời tay trái nắm chặt và đánh mạnh về phía trước theo phương nằm ngang, tay phải thu về sát bên sườn phải. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 34*).



Trọng điểm: Điểm chịu lực khi nhảy là hai đầu ngón chân; động tác chân nhảy và xung quyền đồng thời hoàn thành.

#### 5. Bước hình cung theo chiều, thuận dùng xung quyền

Chân phải bước về phía trước, cong đầu gối tạo thành bước hình cung phải; đồng thời nắm tay phải

đánh mạnh lên phía trước theo phương hơi chéch lên trên. Mắt nhìn về phía tay phải (*Hình 35*).

Trọng điểm: Đối xứng quyền phải hoàn chỉnh thống nhất.



Hình 35

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

## 6. Bước chụm tay ôm

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chân phải thu về sát chân trái tạo thành bước chụm; đồng thời hai tay cũng thu về áp sát hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 36*).

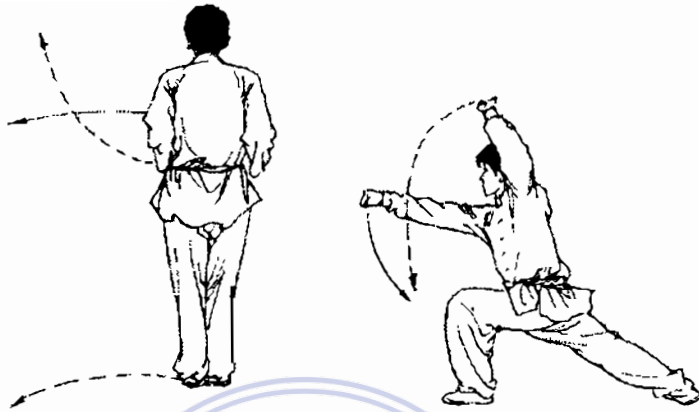
Trọng điểm: Động tác thu chân phải và nắm tay thu về phải đồng thời hoàn thành.

## 7. Bước hình cung, dùng xung quyền

Tương tự như động tác 1 nhưng tương phản về phương hướng tiến hành động tác (*Hình 37*).

## 8. Đầu gối nâng, tay móc, bàn tay để lộ

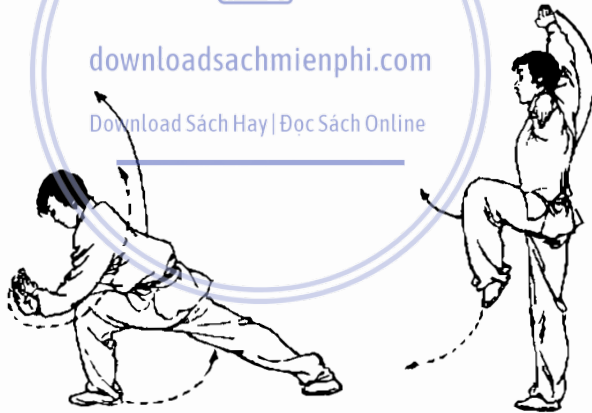
Tương tự như động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng tiến hành động tác (*Hình 38, 39*).



Hình 36, 37

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

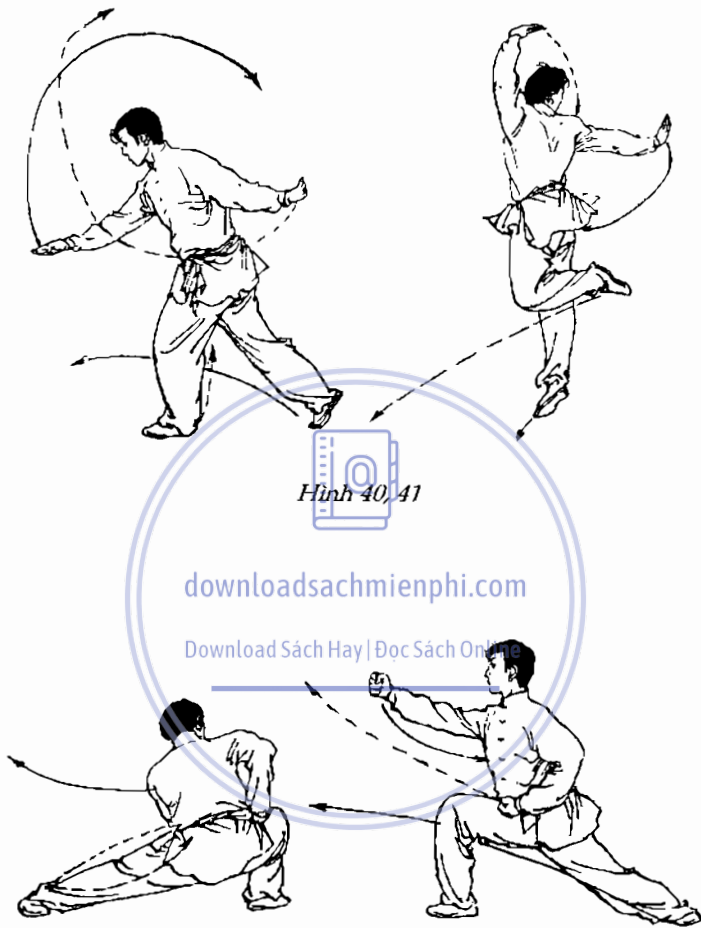
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 38, 39

### 9. Nhảy về phía trước bước ngã, tay ôm, bước hình cung, dùng xung quyền

Tương tự như động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng tiến hành động tác (Hình 40, 41, 42, 43).



Hình 40, 41

download sach mien phi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

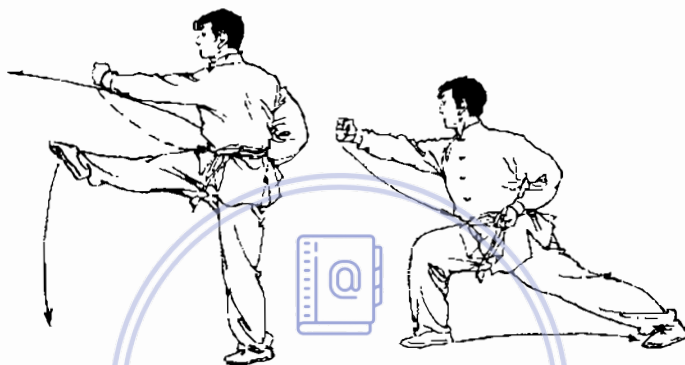
Hình 42, 43

## 10. Chân phải dùng xung quyền

Tương tự như động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng tiến hành động tác (Hình 44).

## 11. Bước hình cung theo chiều thuận, xung quyền

Tương tự như động tác 5 nhưng tương phải về phương hướng tiến hành động tác (*Hình 45*).



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Hình 44, 45

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### \* Tư thế thu về

Trọng tâm chuyển về chân trái, chân phải thu về sát chân trái tạo thành bước chụm; đồng thời nắm hai tay thu về hai sườn bên. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 46*).

Trọng điểm: Ngực uốn, hông thẳng, eo co.

## III. TỔ HỢP 3

### \* Tư thế chuẩn bị

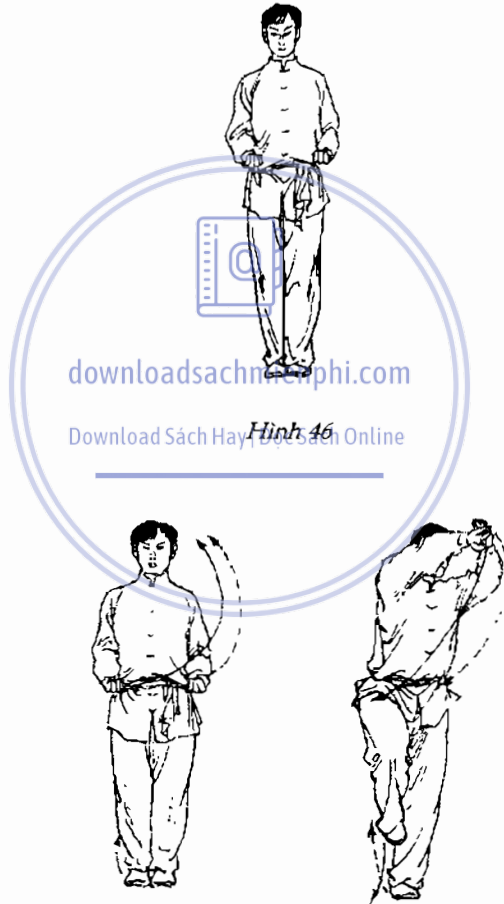
Hai chân chụm, hai tay nắm lại hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 47*).

Trọng điểm: Ngực uốn, hông thẳng, eo co, hai nắm tay áp chặt vào sườn, hai khuỷu tay kéo ra sau.



## 1. Chân rung bước hình cung, hai bàn tay đẩy

- Xoay người sang trái, chân phải cong gối nâng lên; đồng thời hai tay lần lượt vung lên phía trên trước trán, lòng bàn tay trái đón lấy mu bàn tay phải. Mắt nhìn hai tay (*Hình 48*).



download sách miễn phí.com

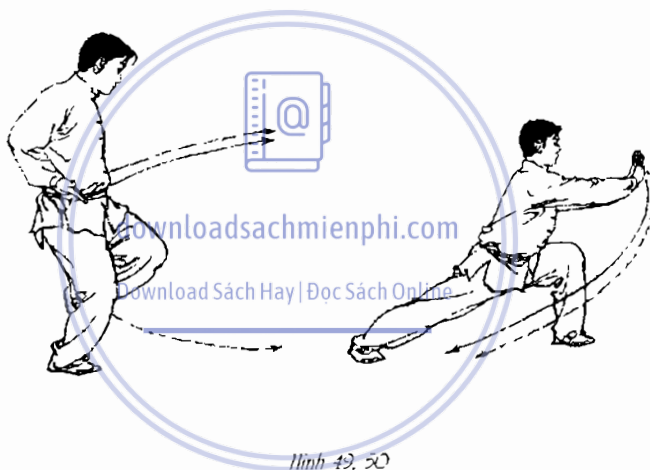
Download Sách Hay Miễn Phí Online

Hình 48

Hình 47, 48

- Lấy chân phải làm trụ, chân trái thuận thế co lên và bàn chân móc vào phía sau chân phải; hai tay thu về sát hai bên sườn, lòng bàn tay duỗi thẳng và hướng nghiêng lên. Mắt nhìn sang phải (*Hình 49*).

- Chân trái bước về phía trước, đầu gối cong tạo thành bước hình cung trái; đồng thời hai tay chụm gần vào nhau và đẩy về phía trước ở vị trí ngang bằng vai, khoảng cách giữa hai bàn tay khoảng 10cm. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 50*).



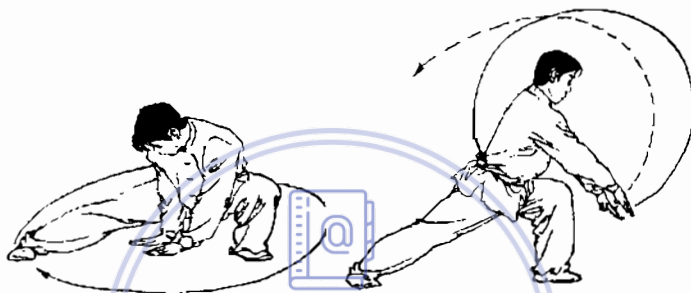
*Hình 49, 50*

Trọng điểm: Động tác chân rung phải dứt khoát, khi đẩy bàn tay phải tăng lực.

## 2. Chân quét sau khi chông đất

- Xoay người sang phải, chân trái cong gối, chân phải đặt ngang mặt đất; đồng thời hai cánh tay song song duỗi sang phải đặt phía dưới đầu gối chân phải. Mắt nhìn hai tay (*Hình 51*).

- Chân trái nâng lên, lấy bàn chân trái làm trục, chân phải duỗi thẳng, bàn chân chà sát đất quét một vòng hướng ra sau tạo thành bước hình cung trái, hai tay quạt xuống phía trước tự nhiên. Mắt nhìn xuống phía dưới (*Hình 52*).



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Hình 51, 52

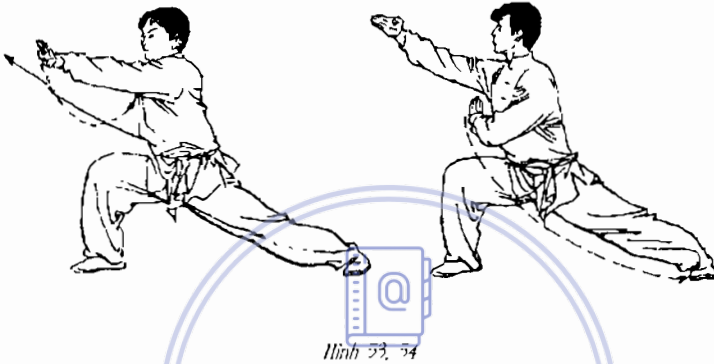
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trọng điểm: Động tác xoay quét phải nhanh, quét thành vòng tròn.

### 3. Bước ngã, bàn tay luôn, bước lên, nhảy phốc tới

- Xoay người ra sau theo hướng phải, bàn tay phải vung lên ngang vai, chân phải bước về phía trước một bước và cong gối tạo thành bước hình cung phải, chân trái duỗi thẳng ra sau; đồng thời bàn tay phải vung lên ngang sườn phải thì nắm bàn tay lại, bàn tay trái cũng theo đó vung lên trước người, sau đó ấn tay xuống thành vòng tròn hướng lên. Mắt nhìn bàn tay trái (*Hình 53*).

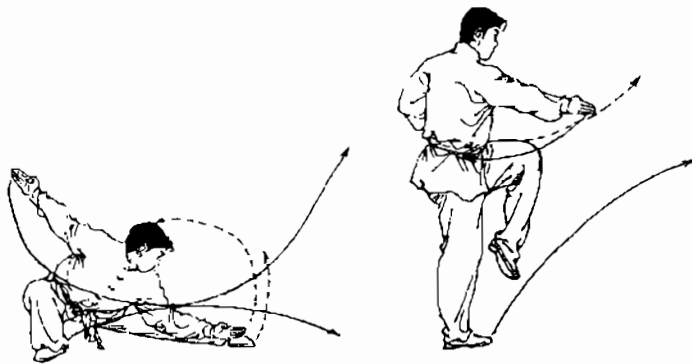
- Tay trái cong khuỷu và thu về dưới nách phải, bàn tay phải lập tức từ sườn luồn qua phần trên mu bàn tay trái hướng chéo lên phía trước. Mắt nhìn bàn tay phải (Hình 54).



- Xoay người sang trái, chân phải gập, chân trái duỗi ngang tạo thành bước ngã trái; đồng thời bàn tay trái luồn từ ngực phải, hông trái lên đến phần trên bề mặt chân trái. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 55).

- Chân phải bước lên phía trước, chân trái thuận thế cong đầu gối đá lên; đồng thời bàn tay trái móc lên phía trước và thu về mặt trái của chân, bàn tay phải hất từ dưới lên phía bên phải người. Mắt nhìn bàn tay phải (Hình 56).

- Chân phải lập tức giậm đất nhảy lên, sau đó vung chân đá lên trên; đồng thời tay trái vung từ sườn hướng về phía trước ngang vai, kẽ giữa ngón tay cái và ngón tay trở hướng lên, bàn tay phải thuận thế thu về, nắm tay bám vào sườn phải. Mắt nhìn về phía trước (Hình 57).



Hình 55. 56



[downloaadsachmienphi.com](https://downloaadsachmienphi.com)

Download sách hay Đọc sách Online



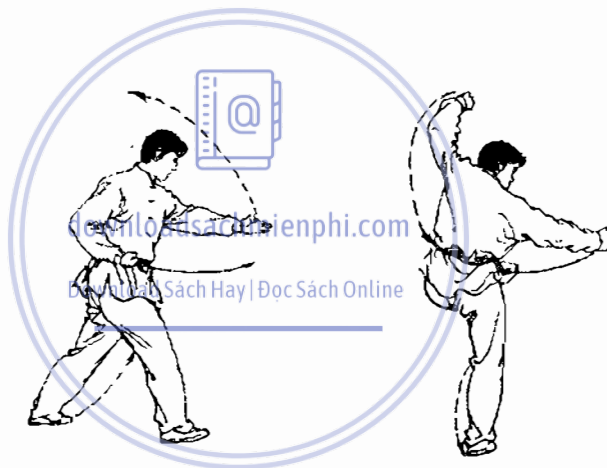
Hình 57

Trọng điểm: Các động tác bước hình cung bàn tay luồn, bước ngã bàn tay luồn và bước lên nhảy phốc tới phải phối hợp liên hoàn.

#### 4. Nâng gôi dùng xung quyền hướng nghiêng xuống

- Chân trái, phải lần lượt tiếp đất. Mắt nhìn xuống phía trước (*Hình 58*).

- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân trái duỗi thẳng, sau đó thuận thế cong gối nâng lên; đồng thời nắm tay phải dùng xung quyền từ sườn hướng nghiêng xuống, bàn tay trái nắm lại vung lên trên phía trái đầu. Mắt nhìn theo nắm tay phải (*Hình 59*).



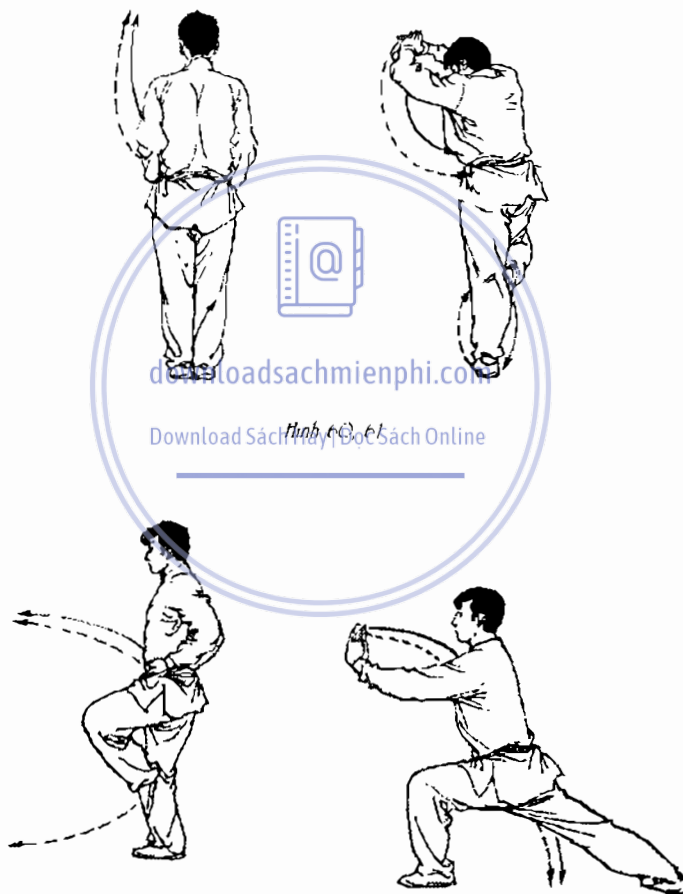
*Hình 58, 59*

#### 5. Bước thuận tay bắm

Chân trái rơi ở mặt trong chân phải tạo thành bước chụm; đồng thời hai nắm tay thu về áp vào hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 60*).

## 6. Chân rung bước hình cung, hai bàn tay dẫy

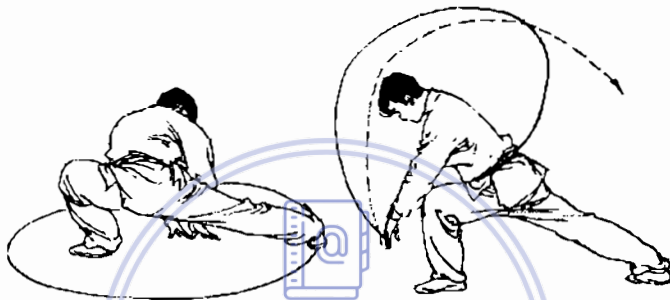
Tương tự với động tác 1 nhưng thực hiện theo phương ngược lại phương hướng tiến hành động tác (Hình 61, 62, 63).



Hình 62 63

## 7. Chân quét sau khi chống đất

Tương tự với động tác 1 nhưng thực hiện theo phương ngược lại về phương hướng tiến hành động tác (Hình 64, 65, 66).



[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

Hình 64, 65  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

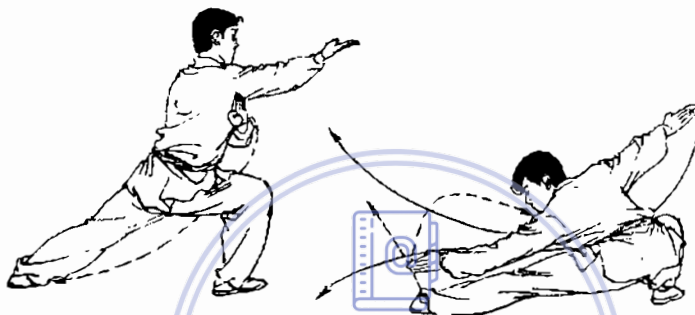


Hình 66



## 8. Bước ngã, bàn tay luôn, bước lên, nhảy phốc tới

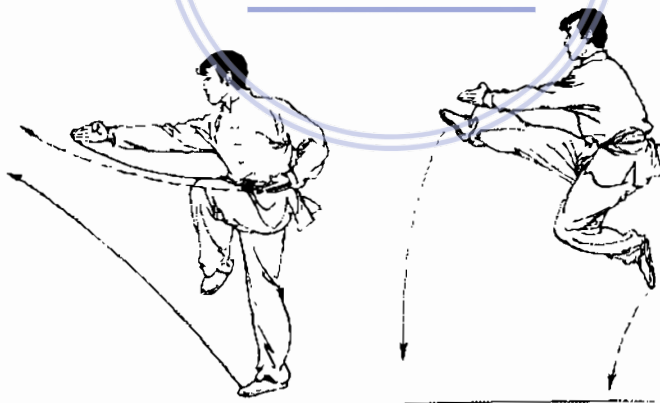
Tương tự với động tác 1 nhưng thực hiện theo phương ngược lại về phương hướng tiến hành động tác (Hình 67, 68, 69, 70).



downloadsachmienphi.com

Hình 67, 68

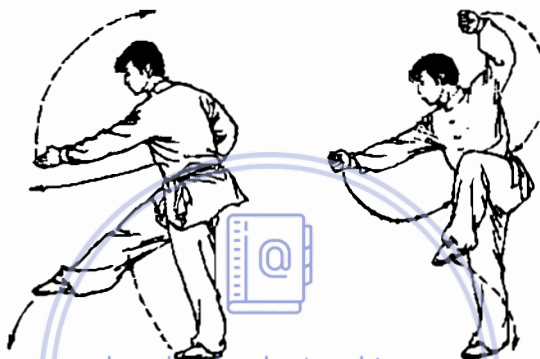
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 69, 70

## 9. Nâng gối, dùng xung quyền hướng nghiêng xuống

Tương tự với động tác 4 nhưng thực hiện theo phương ngược lại về phương hướng tiến hành động tác (Hình 71, 72).



download.sachmienphi.com

Hình 71, 72  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### \* Tư thế thu về

Chân trái rơi ở mặt trong chân phải thành bước chụm; đồng thời hai nắm tay thu về bám vào hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (Hình 73).

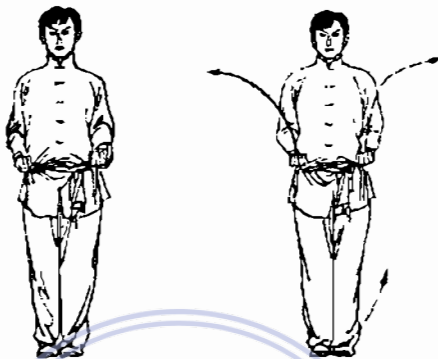
Trọng điểm: Ngực ưỡn, hông thẳng, eo co, động tác bước chụm và nắm tay bám sườn phải đồng thời hoàn thành.

## IV. TỔ HỢP 4

### \* Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng chụm, hai tay nắm lại áp vào hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (Hình 74).

Trọng điểm: Ngực uốn, hông thẳng, eo co, hai nắm tay áp sát vào sườn, hai khuỷu tay kéo hướng ra sau.



Hình 74

### 1. Nâng gối, bàn tay đẩy

Xoay người sang trái, chân trái cong gối lên; đồng thời hai nắm tay duỗi ra đẩy lên, hướng bàn tay về hai bên sườn. Mắt nhìn sang bên trái (Hình 75).



Hình 75

## 2. Nhảy về phía trước, tay vung, bước ngã, tay đập

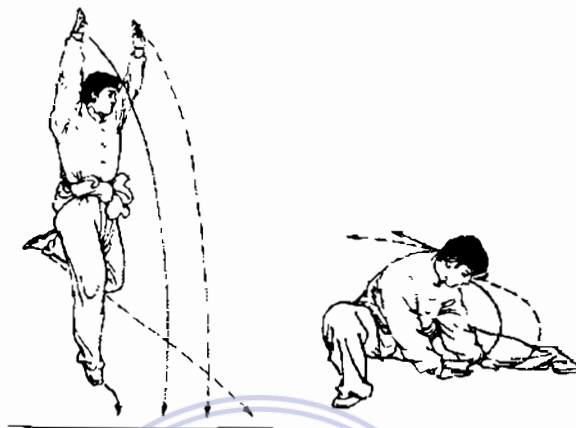
- Chân trái rơi về phía trước; đồng thời bàn tay phải vung lên phía mặt trong cánh tay trái. Mắt nhìn theo nắm tay trái (Hình 76).



- Chân phải nhảy lên phía trước, chân trái lập tức giậm đất nhảy lên, cong gối, căng chân vung lên; đồng thời hai bàn tay vung từ dưới lên qua sườn phải tạo thành hình vòng cung ở hai bên. Mắt nhìn về phía trước (Hình 77).

- Chân phải, trái lần lượt tiếp đất, gối chân phải gập, chân trái duỗi thẳng ngang sang trái tạo thành bước ngã; đồng thời hai bàn tay hướng xuống mặt trong của chân trái đập xuống đất. Mắt nhìn hai bàn tay (Hình 78).

Trọng điểm: Bước nhảy phải cao, xa, tay phải vung thành vòng tròn, lực đập của bàn tay phải mạnh, nhanh.



Hình 77, 78

### 3. Xoay người bước xiên, hai bàn tay vung

- Người nhỏ lên, xoay sang trái, đồng thời hai bàn tay thuận thế vung ngang sang trái. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 79).



Hình 79

- Chân phải bước lên, người hơi xoay sang trái; đồng thời hai bàn tay vung lên sang phải tạo thành hình vòng cung, cùng lúc chân trái duỗi ra sau hướng về phía phải của chân phải, hai bàn tay vung lên thành vòng tròn đến sườn phải (bàn tay trái chạm vào mặt trong bắp tay phải). Mắt nhìn theo bàn tay phải (*Hình 80, 81*).



Download Sách Hay | Đọc Sách Online  
*Hình 80*

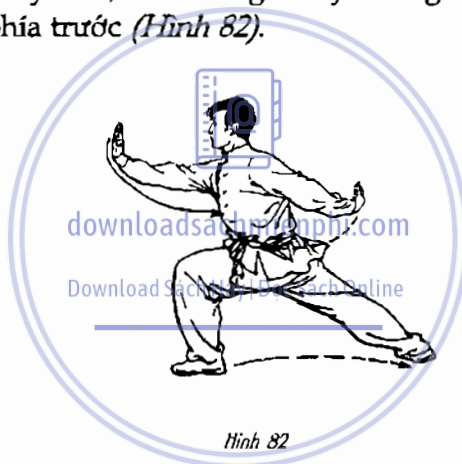


*Hình 81.*

Trọng điểm: Tay vung thành đường tròn, động tác vung bàn tay và duỗi chân phải tiến hành đồng thời.

#### 4. Tay ôm, bước hình cung, tay móc, bàn tay đẩy

Chân phải lùi một bước về phía sau chân trái, chân trái cong gối, chân phải duỗi thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời bàn tay phải đẩy qua sườn về phía trước, bàn tay trái sau khi ôm ngang thì móc ra sau tạo thành thế tay móc, các đầu ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 82*).



Trọng điểm: Động tác bước lùi thành bước hình cung và đẩy bàn tay phải hoàn thành cùng lúc.

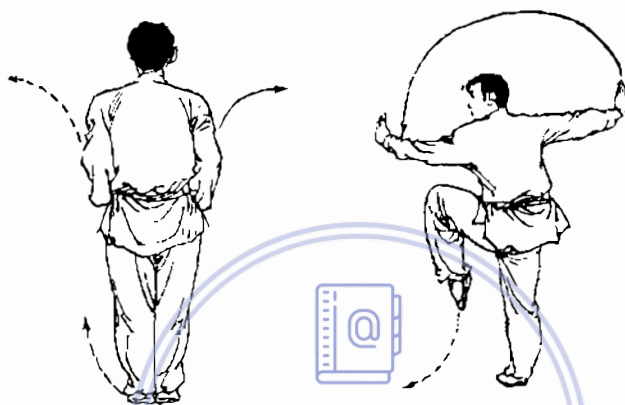
#### 5. Bước chụm, nắm tay bắm

Xoay người sang phải, chân trái thu về sát chân phải tạo thành bước chụm; đồng thời hai tay nắm lại áp vào hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 83*).

Trọng điểm: Động tác thu chân trái và nắm tay bắm phải đồng thời hoàn thành, ngực ưỡn, eo co, hông thẳng.

## 6. Nâng gối, bàn tay đẩy

Tương tự với động tác 1 nhưng thực hiện theo hướng ngược lại về phương hướng (Hình 84).



Hình 84, 84

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 7. Nhảy về phía trước, bàn tay vung, bước ngã, bàn tay đập

Tương tự với động tác 2 nhưng thực hiện theo hướng ngược lại về phương hướng (Hình 85, 86).

## 8. Xoay người bước xen kẽ, hai bàn tay đẩy

Tương tự với động tác 3 nhưng thực hiện theo hướng ngược lại về phương hướng (Hình 87, 88, 89, 90).

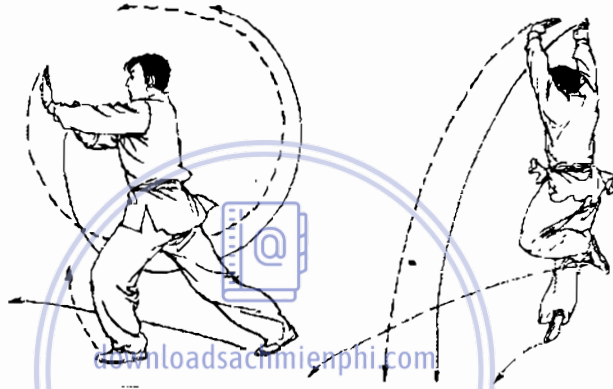
## 9. Tay ôm, bước hình cung, tay móc, bàn tay đẩy

Tương tự với động tác 4 nhưng thực hiện theo hướng ngược lại về phương hướng (Hình 91).



**\* Tư thế thu về**

Xoay người sang phải, chân trái thu về sát chân phải tạo thành bước chụm; đồng thời hai tay nắm lại áp sát vào hai bên sườn. Mắt nhìn về phía trước (Hình 92).

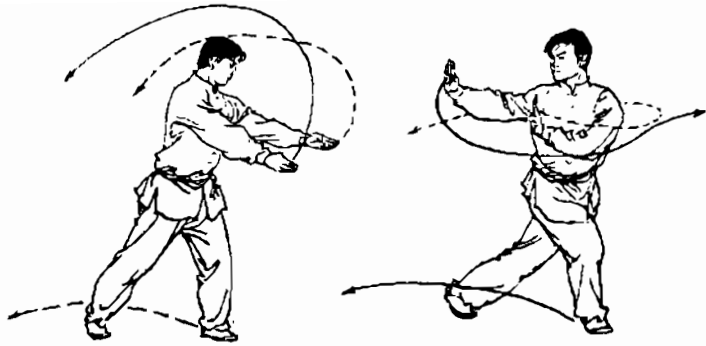


Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 85, 86



Hình 87, 88



Hình 89, 90

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 91, 92

Trọng điểm: Động tác thu chân trái và hai nắm tay áp sườn phải đồng thời hoàn thành, ngực phải ưỡn, hông thẳng, eo co, hai nắm tay áp sát vào hai bên sườn, hai khuỷu tay kéo ra sau.

## Chương hai

# TRƯỜNG QUYỀN TRUNG CẤP

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### \* Tư thế chuẩn bị

- Chân chụm, hai cánh tay áp sát hai bên sườn, năm ngón tay chụm lại áp sát vào mặt ngoài chân. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 93*).

Trọng điểm: Ngực ưỡn, hông thẳng, eo co, đầu thẳng.

- Chân bước hình cung, bàn tay đẩy hình chữ thập.

Chân phải lùi một bước về phía sau chân trái cong, đầu gối hơi khuyu tạo thành bước hình cung; đồng thời hai bàn tay đan chéo nhau ở trước người, sau đó đẩy ngang về phía trước, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, lòng hai bàn tay hướng nghiêng về phía trước, các đầu ngón tay hướng chéo lên. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 94*).



Hình 93, 94

Trọng điểm: Động tác đẩy bàn tay và bước hình cung phải hoàn thành đồng thời, ngực uốn, hông trùng xuống, bước khuyu.

- Bước hình chữ "đỉnh", tay nắm.

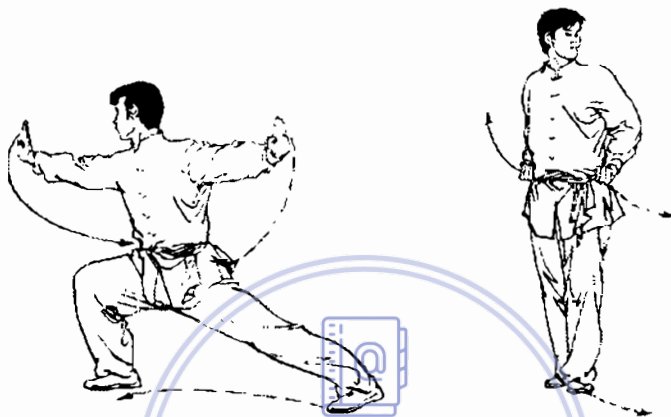
+ Xoay người sang phải, trọng tâm chuyển sang chân phải tạo thành bước hình cung phải; đồng thời hai bàn tay giang sang hai bên và vung lên đến ngang vai, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn bàn tay phải (Hình 95).

+ Chân phải thẳng gối nâng lên, chân trái thu sát vào chân phải, gót chân áp sát vào chân phải tạo thành bước chữ "đỉnh"; đồng thời hai bàn tay nắm lại thu về sát hai bên sườn, đầu quay sang trái. Mắt nhìn về phía trước bên trái (Hình 96).

Trọng điểm: Các động tác nắm tay bắm, thu chân, quay đầu phải đồng thời hoàn thành.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác chia bàn tay và bước hình cung phải đồng thời hoàn thành; động tác

thu chân và nắm tay bám phải đồng thời hoàn thành. Hai động tác trên phải liên hoàn. Khi mới học có thể phân chia để tiến hành luyện tập.



download sach mien phi.com

Hình 97, 98

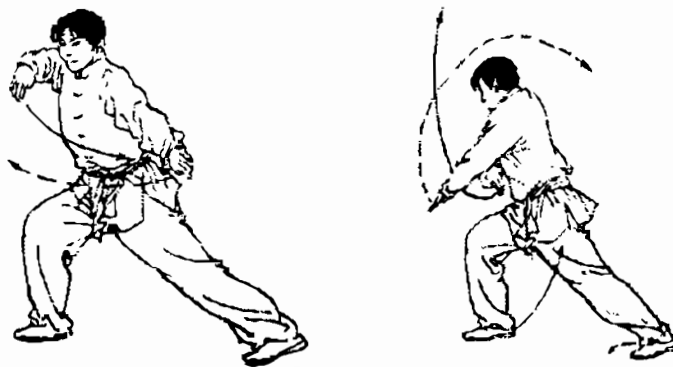
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## I. GIAI ĐOẠN I

### 1. Vung tay, bước chụm, bàn tay nện

- Người hơi xoay sang phải, chân trái bước dài sang bên trái, chân phải cong gối tạo thành bước hình cung phải; đồng thời nắm tay phải duỗi ra, cánh tay phải cong khuỷu kéo xuống về bên phải, nắm tay trái duỗi ra thuận thế gờ nghiêng xuống phía trái. Mắt nhìn tay trái (*Hình 97*).

- Cánh tay phải nghiêng xuống phía trái, cánh tay trái nghiêng xuống phía phải, đặt chéo ở trước người, cánh tay phải ở phía trong. Mắt nhìn bàn tay trái (*Hình 98*).



Hình 97, 98

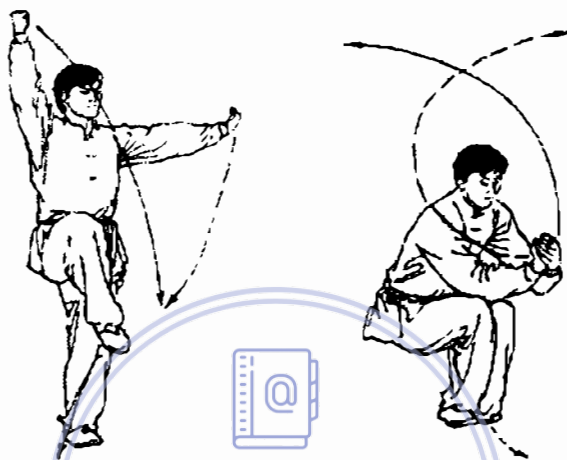
- Trọng tâm cơ thể chuyển sang trái, chân trái thẳng gối nâng lên, người xoay sang trái, chân phải cong gối nâng lên; đồng thời tay trái vung thành đường tròn hướng ra sau bên trái đến vị trí ngang vai, bàn tay phải vung lên sang phải, bàn tay nắm, đầu quay sang trái (Hình 99).

- Chân trái cong gối tạo thành thế hơi ngồi xổm, chân phải chúi xuống mặt đất hướng về mặt trong chân trái tạo thành bước chum, hơi ngồi xổm; đồng thời bàn tay trái hướng xuống phía trước hông, lòng bàn tay hướng lên trên, cánh tay phải cong khuỷu rơi xuống, dùng mu bàn tay đánh vào lòng bàn tay trái. Mắt nhìn nắm tay phải (Hình 100).

Trọng điểm: Khi thực hiện động tác nâng gối, ngực phải ưỡn, eo co, hông thẳng, nắm tay nện phải dùng lực nhanh, mạnh.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi vung tay chéo nhau, hai cánh tay phải vung thành đường tròn, động tác

vung tay xoay người và chân trái phải phối hợp nhịp nhàng, động tác giơ tay, nâng gối và quay đầu phải hoàn chỉnh thống nhất.



download.sachmienphi.com

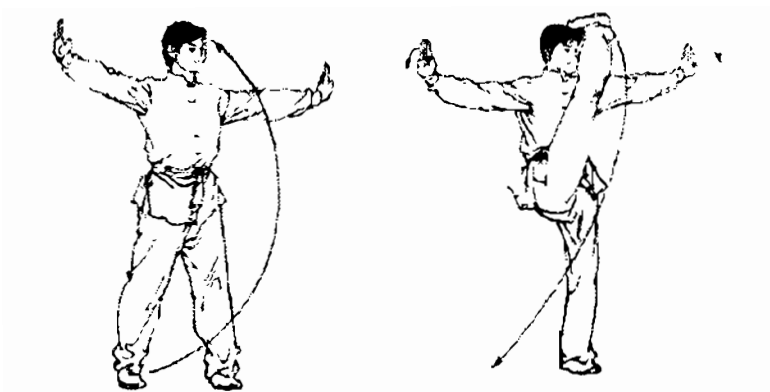
## 2. Chia tay, chân đá chính diện

- Chân trái bước nửa bước lên về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển đến chân trái, gót chân phải kiễng lên; đồng thời nắm tay phải duỗi. Hai cánh tay chéo nhau giơ lên trên đầu, sau đó vung hai tay xuống ngang vai, lòng hai bàn tay hướng ra ngoài, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn về phía trước (*Hình 101*).

- Chân trái làm trụ, chân phải thẳng gối, sau đó đá hất lên, các ngón chân chạm gần vào trán (*Hình 102*).

Trọng điểm: Khi đá, chân phải thẳng (chân trụ thẳng, chân đá cũng phải thẳng), lực đá nhanh, mạnh.

Lưu ý: Khi đá chân ngang qua bụng, lực đá và tốc độ đá phải tăng dần.



Hình 101, 102

### 3. Vung tay ngang hông, bước hình cung, bàn tay vung lên

- Cơ thể phía trên hơi xoay sang phải; đồng thời hai bàn tay thẳng, lòng bàn tay hướng phải. Mắt nhìn tay trái (Hình 103).

- Trọng tâm chuyển ra sau phía phải, chân trái bước chéo ra phía sau chân phải, hai chân cong gối hơi ngồi xổm, trọng tâm ở giữa hai chân; đồng thời cánh tay trái đặt xen kẽ phía trước người, cánh tay phải ở phía ngoài. Mắt nhìn bàn tay phải (Hình 104).

- Cánh tay trái vung từ phía dưới hướng về trước đến ngang vai phía sườn; đồng thời cánh tay phải vung từ trên hướng về phía sau đến ngang vai phía sườn (Hình 105).

- Dùng lòng bàn chân trước của hai chân làm trục, ngả đầu, ngực ưỡn, xoay một vòng nghiêng sang trái, hai cánh tay vung một vòng theo hướng bên trái (Hình 106).



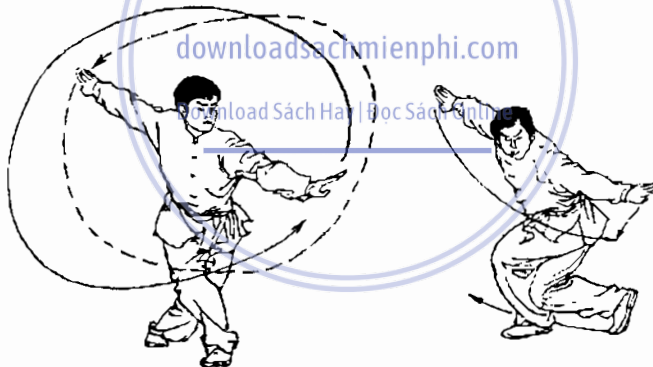


Hình 103, 104



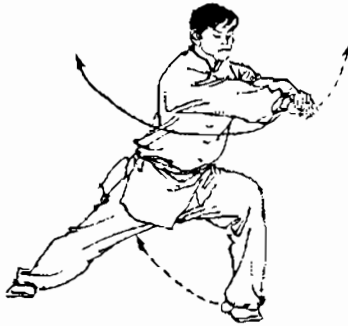
[downloasachmienphi.com](https://downloasachmienphi.com)

Tải Sách Hay | Học Sách Online



Hình 105, 106

- Chân trái lùi về bên trái, xoay người sang trái, chân trái cong gối hơi ngõ xỏm tạo thành bước hình cung trái; đồng thời khuỷu tay trái hơi cong, lòng bàn tay xoay nghiêng xuống hất từ dưới hướng về phía trước đặt vào lòng bàn tay trái. Mắt nhìn hai tay (Hình 107).



Hình 107

Trọng điểm: Khi nghiêng sườn phải ngẩng đầu, ngực ưỡn, bước rộng, hai cánh tay vung thành đường tròn.

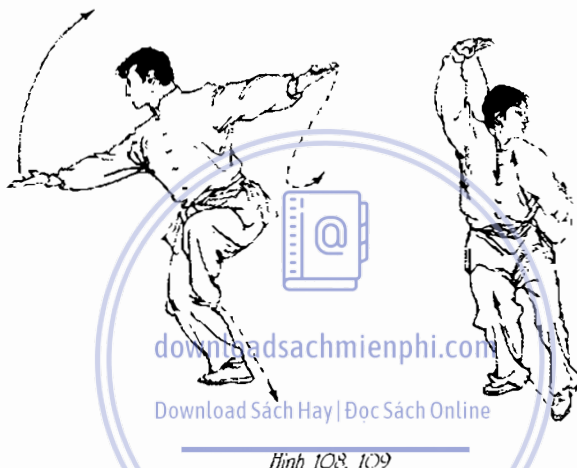
Lưu ý phương pháp dạy: Khi mới luyện tập có thể phân tách động tác để học tập tiến bộ hoặc nhờ người khác giúp đỡ tiến hành, đợi cho đến khi đã thành thục thì tự mình tiến hành các động tác liên hoàn.

#### 4. Bước giả, tay móc để lộ bàn tay

- Trọng tâm chuyển ra phía sau hướng sang phải, chân phải cong gối hơi ngồi xổm, chân trái cong gối nâng lên, chân trái áp móc vào gối chân phải, phần cơ thể phía trên xoay sang phải; đồng thời bàn tay phải duỗi, cánh tay xoay từ phía trái hướng sang phải, cánh tay trái xoay ra ngoài thuận thế hơi vung lên sang phía trái, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn theo hướng bàn tay phải (Hình 108).

- Người xoay sang bên trái, chân trái hơi cong gối, rơi xuống hướng về phía trước, các đầu ngón chân

chạm đất nhẹ; đồng thời bàn tay phải vung lên cao quá đầu bên phải để lộ bàn tay, lòng bàn tay hướng nghiêng lên trên, bàn tay trái giơ ngược, cánh tay duỗi thẳng ra phía sau người thành tay móc, các ngón tay móc hướng lên, đầu quay sang trái. Mắt nhìn về phía trước hướng bên trái (*Hình 109*).



**Trọng điểm:** Ngực ưỡn, tròng hông, eo co, chân phải ngồi xổm xuống, các đầu ngón chân trái hơi chạm đất.

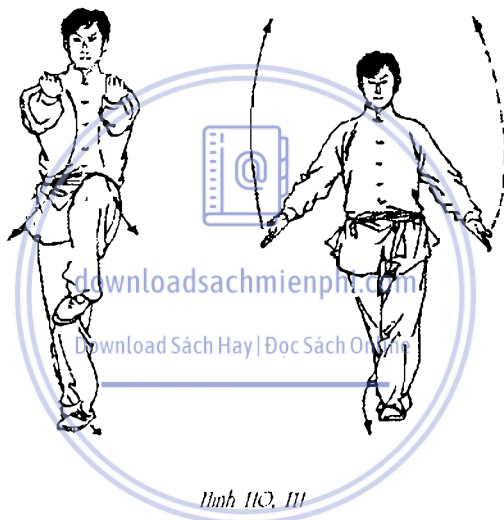
**Lưu ý phương pháp dạy:** Bàn tay vung và chân móc phải đồng thời hoàn thành; bước giả và để lộ bàn tay, quay đầu sang bên phải đồng thời hoàn thành động tác.

### 5. Bước chụm năm tay đối

- Chân phải đứng thẳng, chân trái lập tức cong gối nâng lên; đồng thời cánh tay phải xoay ra phía ngoài,

lòng bàn tay hướng lên, cánh tay thẳng rơi xuống về trước ngực, tay trái móc đuôi ra. Mắt nhìn về hướng hai bàn tay (Hình 110).

- Chân trái rơi về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, gót chân trái kiễng lên; đồng thời hai cánh tay vung qua hai bên sườn nghiêng lên qua vai (Hình 111).



- Chân phải rơi về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển về trước, gót chân phải kiễng lên; đồng thời hai cánh tay vung lên nghiêng qua vai, lòng bàn tay nghiêng hướng lên trên (Hình 112).

- Hai chân chụm vào; đồng thời hai bàn tay nắm lại để ở phía trước cơ thể, bề mặt nắm tay tương đối, lòng tay nắm hướng xuống dưới, đầu quay hướng sang trái. Mắt nhìn sang trái (Hình 113).



Hình 112, 113

Trọng điểm: Các động tác uốn ngực, eo co, thẳng hông, tay vung và bước chân đều phải phối hợp hài hòa.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác nâng gối và vung bàn tay về trước phải thống nhất nhau, bước chân trái lên và hạ xuống, bước chân phải lên và tay vung lên cũng phải thống nhất, bước chụm và nắm tay đối phải thống nhất.

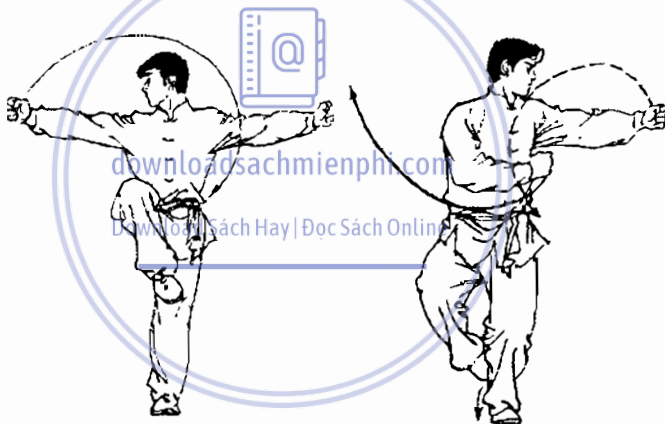
## 6. Nâng gối, hai nắm tay cắt

Chân phải cong gối nâng lên, lòng bàn chân móc chụm vào trong, chân trái đứng thẳng gối; đồng thời hai nắm tay đan xen vào trong giờ lên (nắm tay phải hướng ra ngoài), sau khi giờ lên cao qua đầu hai tay giờ ngang ở hai bên sườn, các mắt của nắm tay hướng lên. Mắt nhìn hướng sang nắm tay phải (Hình 114).

Trọng điểm: Hai nắm tay cắt xuống phải dùng lực nhanh, nâng gối, nắm tay cắt, quay đầu các động tác phải đồng thời hoàn thành.

### 7. Chân rung, bước hình cưỡi ngựa, đỡ nắm tay trượt

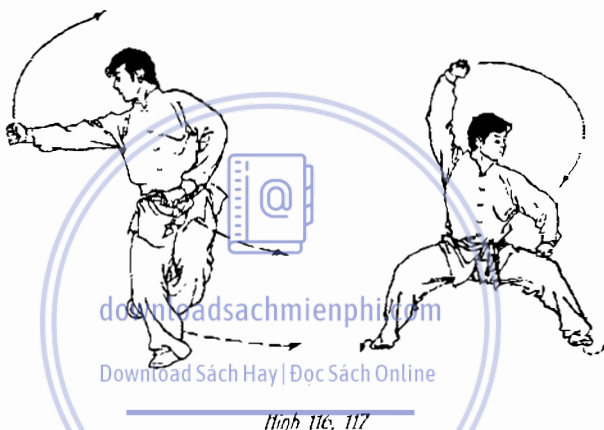
- Chân trái cong gối hơi ngồi xổm xuống, chân phải ở phía sau chân trái; đồng thời nắm tay phải vung từ trên qua trái đến trước ngực trái. Mắt nhìn hướng về phía trái (*Hình 115*).



*Hình 114, 115*

- Chân phải chúi xuống đất ở mặt trong chân trái, chân trái lập tức cong gối nâng lên, chân trái móc vào mặt sau của chân phải; đồng thời nắm tay phải vung từ phía dưới sang phải đến ngang vai, nắm tay trái vung từ trên sang phải đến phía trước hông trái. Mắt nhìn hướng nắm tay phải (*Hình 116*).

- Chân trái rơi hướng về mặt bên trái, gối hơi cong giống như ngồi xổm và tạo thành bước hình cưỡi ngựa; đồng thời nắm tay trái hướng nghiêng xuống phía trái trượt lên trên gối trái, bề mặt nắm tay trái hướng xuống, lòng nắm tay hướng về phía trước bên trái, nắm tay phải hướng lên đỡ phía trên bên phải đầu. Mắt nhìn về phía trước hướng bên trái (Hình 117).



**Trọng điểm:** Chân rung phải dùng lực nhanh, động tác đỡ tay trượt và bước hình cưỡi ngựa phải hoàn thành thống nhất nhau.

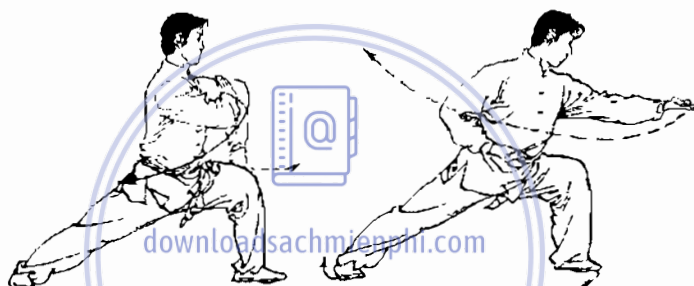
**Lưu ý phương pháp dạy:** Nắm tay vung và lắc đầu phải phối hợp ăn khớp với nhau, nắm tay phải vung thành đường tròn.

### **8. Bước ngã bàn tay vung, bước hình cung đỡ xung quyền**

- Xoay người sang trái, chân phải giậm thẳng bước hình cung trái; đồng thời nắm tay phải duỗi ấn xuống

từ trên đầu hướng xuống trước vai trái, lòng bàn tay hướng sang phía trái, các ngón tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo hướng bàn tay phải (Hình 118).

- Bàn tay phải sau khi ôm hướng về bên phải thì nắm tay lại thu về giữa hông; đồng thời nắm tay trái giơ ra hướng về phía trước, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn theo hướng bàn tay trái (Hình 119).



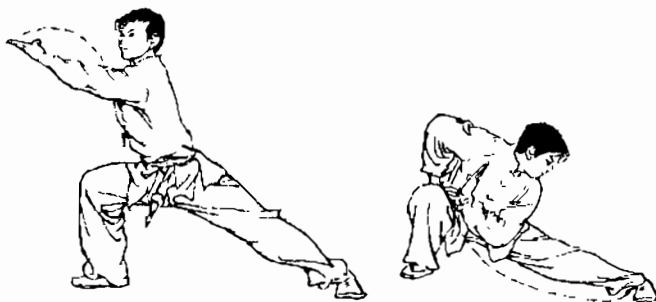
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 118, 119

- Xoay người sang phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang phải thành bước hình cung phải; đồng thời bàn tay trái hướng phải theo sự xoay chuyển của cơ thể vùng nghiêng lên trên, lòng bàn tay hướng nghiêng lên. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 120).

- Chân phải cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng sang ngang thành bước ngã; đồng thời cánh tay trái xoay vào trong, cong khuỷu lại khiến cho bàn tay trái thu về ở trước ngực phải, phần cơ thể phía trên cúi về phía trước. Mắt nhìn xuống (Hình 121).

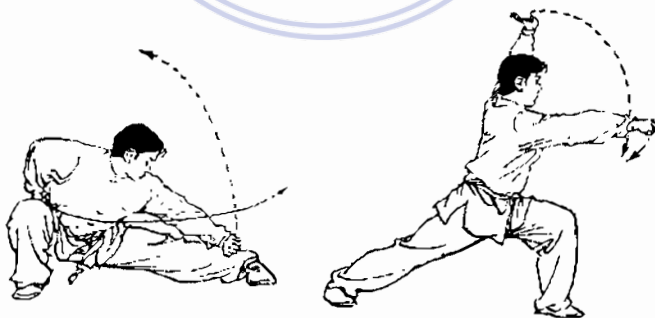




Hình 120, 121

- Bàn tay trái hướng về bề mặt chân trái, cánh tay thẳng vung quét lên trên, lòng bàn tay hướng nghiêng xuống dưới. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 122).

- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân phải giậm thẳng, chân trái cong gối hơi ngồi xổm thành bước hình cung trái; đồng thời cánh tay trái cong khuỷu, bàn tay trái đỡ ngang ở phía trên đầu, lòng bàn tay hướng nghiêng lên, nắm tay phải lập tức hất lên từ sườn hướng ngang về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (Hình 123).



Hình 122, 123

Trọng điểm: Điểm dùng lực tay ôm là lòng bàn tay, điểm đỡ lực bàn tay là một mặt của ngón út.

Lưu ý phương pháp dạy: Tiến hành phối hợp hài hòa giữa xoay người với vung tay, bước ngã và đỡ xung quyền phải hài hòa liên hoàn, đỡ xung quyền và bước hình cung phải hoàn chỉnh thống nhất.

## 9. Nâng gối tay, móc để lộ bàn tay

- Bàn tay phải duỗi hơi rơi xuống về phía trước; đồng thời bàn tay trái hướng xuống về phía trước để ở phía trên cổ tay phải, hai bàn tay ở thế chữ “thập”. Mắt nhìn hướng bàn tay trái. (Hình 124).

- Trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau, chân phải cong gối đứng thẳng, chân trái thuận thế cong gối nâng lên; đồng thời hai bàn tay vung từ dưới hướng về hai bên sườn, cánh tay trái vung sang ngang, bàn tay trái trở về tư thế móc tay, bàn tay phải vung lên trên phía bên phải đầu để lộ bàn tay. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 125).

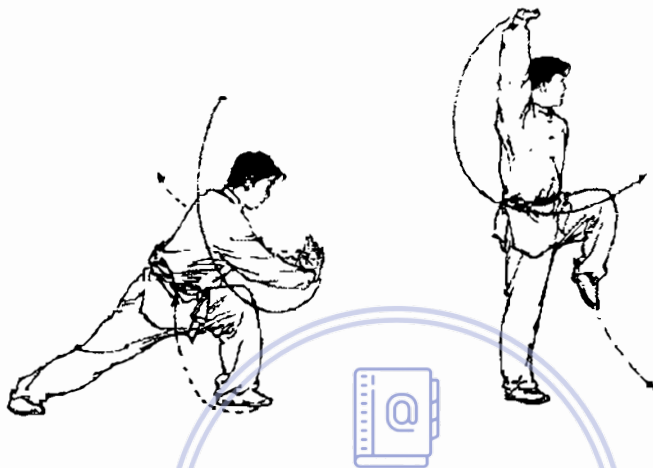
Trọng điểm: Nâng gối phải bằng bề mặt chân, móc vào trong, nâng gối và tay móc để lộ bàn tay phải hoàn chỉnh thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Hai bàn tay vung phải đồng thời, động tác bước hình cung biến thành nâng gối giậm đất để nhô người lên.

## 10. Nhảy về phía trước, bước ngã, tay ôm, bước hình cung, dùng xung quyền

- Chân trái rơi về phía trước; đồng thời bàn tay phải vung từ dưới đến trước người, tay móc trái thuận

thể rơi xuống ở phía sau bên trái người. Mắt nhìn theo hướng tay phải (Hình 126).



Hình 124. 125

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

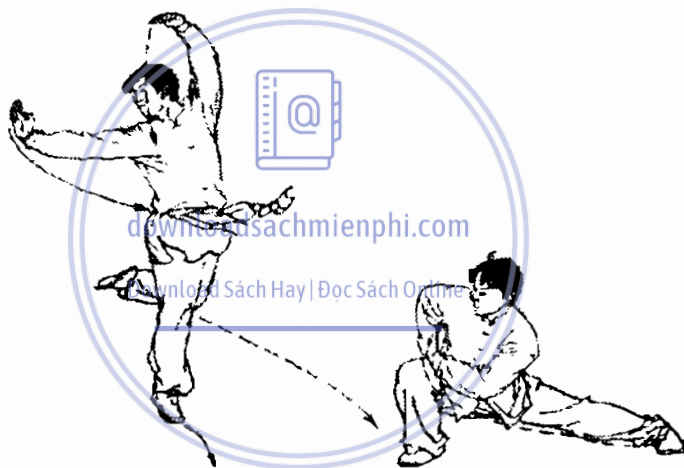


Hình 126

- Chân phải nhảy hướng lên về phía trước, chân trái cũng lập tức giậm đất nhảy lên, chân trái cong gối

trong không trung, căng chân đá lên; đồng thời bàn tay phải hướng lên vung thành đường tròn ra phía sau bên phải, bàn tay trái thuận thế vung lên trên đầu bên phải để lộ bàn tay. Mắt nhìn ra phía sau bên phải (*Hình 127*).

- Chân phải, trái lần lượt tiếp đất, chân phải khuyu gối, chân trái duỗi sang ngang thành bước ngả trái; đồng thời, bàn tay phải thu về ở gần sườn phải áp nắm tay vào, bàn tay trái thuận thế rơi đến trước ngực phải thành bàn tay dựng. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 128*).

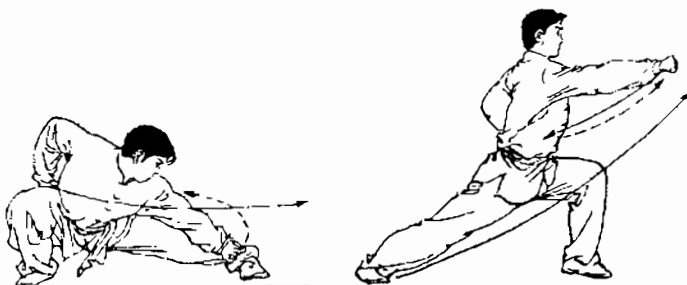


*Hình 127, 128*

- Bàn tay trái ôm ngang về phía trước đến bề mặt chân trái. Mắt nhìn về hướng tay trái (*Hình 129*).

- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân phải duỗi thẳng, chân trái cong gối hơi ngồi xổm thành bước hình cung trái; đồng thời bàn tay trái tiếp tục ôm ngang về phía trước rồi thu về bên sườn trái nắm tay vào, nắm

tay phải hất lên từ sườn hướng ngang về phía trước. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 130*).



Hình 130

Trọng điểm: Bước nhảy phải cao, xa, khi rơi xuống phải nhẹ, vững.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác đá chân phải và chân trái giậm đất phải phối hợp liên hoàn, hai cánh tay vung lên và chân giậm đất phải phối hợp thống nhất.

## 11. Chân nhảy dùng xung quyền

Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân trái đứng thẳng, chân phải đá vung về phía trước; đồng thời nắm tay trái hất lên từ sườn hướng ngang về phía trước, nắm tay phải thuận thế thu về áp sát vào sườn phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 131*).

Trọng điểm: Chân nhảy phải dùng lực ở các đầu ngón chân, xung quyền phải vận hông thuận vai.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi nhảy và khi chân giơ lên gần đến ngang thì căng chân thuận thế đưa về phía trước.



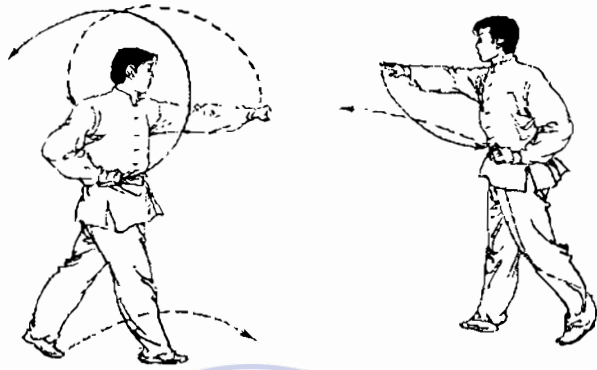
Hình 131

## 12. Bước xen kê, bàn tay phủ, bước nghỉ, dùng xung quyền

- Chân phải bước về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, gót chân trái kiễng lên (Hình 132).

- Xoay người ra sau theo hướng bên trái, chân trái bước ra sau; đồng thời nắm bàn tay trái duỗi thẳng, sau khi tay ôm vòng tròn hướng lên thì nắm tay lại thu về bên sườn trái, nắm tay phải duỗi vung lên quá đầu sau đó giơ ngang bàn tay ở trước người, mép ngón tay út hướng về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn hướng theo bàn tay phải (Hình 133).

- Người xoay sang phải, ngồi xổm xuống, gối đan xen nhau ở trên, mông ngồi trên khớp xương cổ chân trái; đồng thời nắm tay trái hất từ ngang về phía trước, cánh tay phải xoay ra phía ngoài, bàn tay phải nắm lại, khuỷu tay cong và thu về sườn phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 134).



Hình 132, 133



Hình 134

Trọng điểm: Khi bước trượt hai chân phải chống sát lên nhau, xung quyền phải vặn hông, thuận vai.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác xoay người bước xen kẽ và tay vung bàn tay ấn phải phối hợp thống nhất, thu tay và bước trượt phải phối hợp liên hoàn. Khi mới học hai phần trên có thể chia ra để học và luyện tập dễ dàng hơn.

### 13. Nâng gối, bước ngã, bàn tay luôn

- Xoay người sang trái, chân phải đứng thẳng, chân trái cong gối và nâng lên; đồng thời nắm tay trái duỗi ra, khuỷu gấp và thu về dưới nách phải, lòng bàn tay hướng xuống, nắm tay phải duỗi ra rồi luôn từ sườn qua mu bàn tay trái theo hướng chéo lên. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 135).

- Chân trái duỗi ra phía sau, ngay sau đó hơi xoay người sang trái, chân phải cong gối giống với tư thế ngồi xổm, chân trái duỗi ngang mặt đất thành bước ngã; đồng thời bàn tay trái luôn qua hông trái, mặt trong chân trái hướng về phía trước đến chân trái. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 136).



Hình 135, 136

Trọng điểm: Nâng gối, luôn tay và bước ngã phải phối hợp liên hoàn, để thể hiện trạng thái cao thấp.



## 14. Bước lên, chân nhảy bay trên không

- Người nhô lên phía trước, chân phải bước lên phía trước; đồng thời bàn tay phải duỗi thẳng và đưa cánh tay ra phía sau người, bàn tay trái hất ngược lên từ trước người về phía trước (*Hình 137*).



[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

*Hình 137*

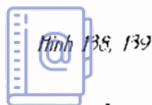
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Chân trái hướng lên phía trước, đầu gối gập và đá lên, chân phải lập tức giậm đất nhảy lên; đồng thời bàn tay phải từ phía sau hất lên về phía trước đầu, dùng lòng bàn tay trái đón lấy mu bàn tay phải (*Hình 138*).

- Trong không trung, chân phải đưa ngang đá hất lên về phía trước, lòng bàn tay phải ở phía trước đón lấy mu bên phải của chân phải, bàn tay trái thuận thế giơ lên về bên phải (*Hình 139*).

Trọng điểm: Động tác đánh bàn tay và chân đá trong không trung phải liên hoàn, dứt khoát tạo tiếng vang.

Lưu ý phương pháp dạy: Chân trái đá lên và chân phải giậm phải phối hợp liên hoàn, tay vung và chân giậm đất phải phối hợp thống nhất.



### 15. Nâng gối, tay móc để lộ bàn tay

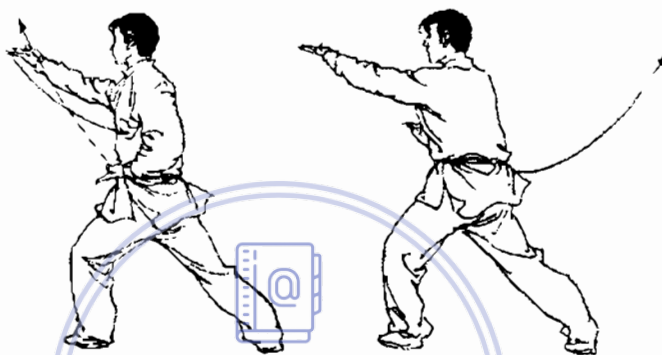
- Chân phải và trái lần lượt tiếp đất, xoay người ra sau sang trái; đồng thời bàn tay trái thu về áp sát vào cạnh sườn trái, cánh tay phải duỗi thẳng xoay ra ngoài, lòng bàn tay hướng lên, bàn tay vung sang trái theo sự xoay chuyển của người, sau đó vung lên về phía trước bên phải cơ thể. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 140).

- Bàn tay trái luồn từ bàn tay phải hướng lên phía trước, bàn tay phải cong khuỷu thu về đến trước ngực trái (Hình 141).

- Xoay người sang phải, bàn tay phải vung lên từ dưới sang phía phải. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 142).

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang phía phải, chân phải đứng thẳng, chân trái thuận thế cong gối và nâng lên;

đồng thời bàn tay phải vung lên quá đầu, lòng bàn tay hướng về phía trước, bàn tay trái hướng xuống, hướng ra sau thành tay móc cánh tay ngược, các ngón tay móc hướng lên. Mắt nhìn về phía trước bên trái (*Hình 143*).



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

*Hình 142, 143*

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



*Hình 142, 143*

Trọng điểm: Bàn tay luôn, bàn tay vung để lộ phải phối hợp liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Hông phải phối hợp với bàn tay luôn, bàn tay vung để lộ mà xoay sang trái hay sang phải; tay móc để lộ bàn tay, nâng gối, quay đầu phải hoàn chỉnh thống nhất.

## II. GIAI ĐOẠN II

### 16. Xoay người, luôn tay, bước trượt, tay móc để lộ bàn tay

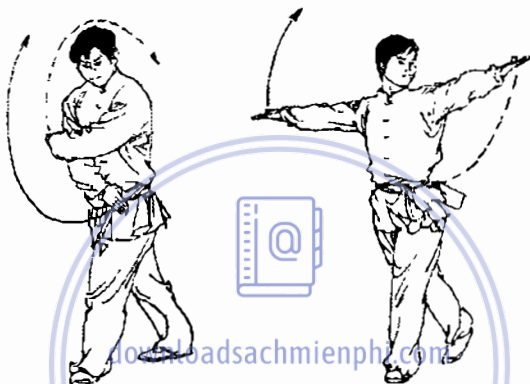
- Chân đá rơi hướng sang phía trái, các ngón chân đá ra ngoài, người xoay sang trái; đồng thời cánh tay phải cong khuỷu khiến cho bàn tay cắm xen từ phía trên hướng xuống dưới nách trái. Tay trái móc duỗi ra vung lên từ dưới hướng về phía trước bên phải cong khuỷu lại, hai cánh tay đặt ở phía trước người ở thế đan chéo. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 144*).

- Bàn tay trái tiếp tục vung theo hình tròn lên trên sang phía bên trái người, bàn tay phải vung từ dưới lên ngang người, trọng tâm chuyển sang chân trái, gót chân phải kiễng lên. Mắt nhìn về phía trước hướng bên trái (*Hình 145*).

- Bàn tay phải tiếp tục vung lên phía trước, lòng bàn tay hướng nghiêng lên, cánh tay trái xoay hướng ra ngoài và thu vào trong làm cho bàn tay thu về áp sát vào cạnh sườn trái. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 146*).

- Bàn tay trái luôn qua phía dưới nách phải, qua mặt trong cánh tay phải và hướng lên phía trên đầu, cánh tay xoay vào trong làm cho bàn tay giơ ngang để lộ lòng bàn

tay ở phía trên bên trái, bàn tay phải vung móc xuống từ phía trên qua phía trước ra phía sau người tạo thành tay móc cánh tay ngược, các ngón tay móc hướng lên; đồng thời hai chân cong gối theo tư thế ngồi xổm, chân trái bước dài ngồi xuống trên chân phải thành bước trượt. Mắt nhìn sang hướng phía phải (Hình 147).



Download Sách Hay | Đọc Sách Online  
Hình 144, 145

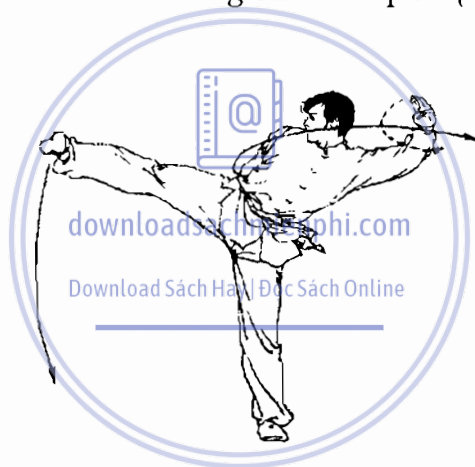


Hình 146, 147

Lưu ý phương pháp dạy: Khi luồn bàn tay và vung cánh tay lên thì vai phải thả lỏng. Hai động tác luồn bàn tay và vung cánh tay tạo thành bước trượt phải phối hợp liên hoàn.

## 17. Lòng bàn chân nghiêng

Chân trái đứng thẳng, chân phải cong gối nâng lên sau đó các ngón chân quặp lại và dùng lực lòng bàn chân đá hướng về bên phải, phần trên cơ thể nghiêng về bên trái. Mắt nhìn hướng bàn chân phải (Hình 148).



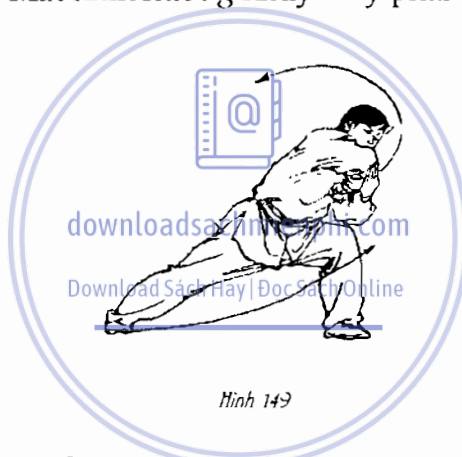
Hình 148

Trọng điểm: Bàn chân cong rồi duỗi, điểm chịu lực ở gót chân.

## 18. Bước hình cung, khuỷu áp xuống

Chân phải rơi xuống đất hướng về bên phải, người xoay sang trái, chân trái cong gối hơi ngồi xổm tạo

thành bước hình cung trái; đồng thời bàn tay trái từ phía trên hướng về phía trước, tròng khuỷu xuống, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng về phía trước, tay móc phải nắm lại, cánh tay phải xoay ra ngoài khiến cho các mắt của nắm tay hướng lên, vung thẳng cánh tay từ phía sau sang phải đến cạnh sườn phải, cong khuỷu làm cho nắm tay kề trước ngực phải, dùng khuỷu đánh áp xuống ở phía trước người, lúc này lòng bàn tay trái đón lấy mắt ngoài cánh tay phía trước bên phải. Mắt nhìn hướng khuỷu tay phải (*Hình 149*).



*Hình 149*

**Trọng điểm:** Khi cong khuỷu áp xuống phải dùng lực nhanh mạnh.

**Lưu ý phương pháp dạy:** Khi áp khuỷu xuống thì người nghiêng sang trái, làm cho cơ bắp ở bên sườn phải mở rộng.

### **19. Nâng gối, người cúi, nắm tay móc**

Cơ thể phía trên xoay sang bên phải, chân trái đứng thẳng gối, gót chân tranh thủ tư thế trượt hướng

ra ngoài, chân phải nâng lên, các ngón chân chúi xuống đồng thời nắm tay phải qua phía trên hướng về bên phải, cánh tay móc ngược lại hình vòng cung, lòng nắm tay hướng lên, cánh tay trái xoay vào trong, bàn tay trái nắm lại đặt kê dưới nách phải, lòng bàn tay hướng xuống, cơ thể phía trên cúi chúi về phía trước sang bên phải. Mắt nhìn hướng theo nắm tay phải (*Hình 150*).



*Hình 150*

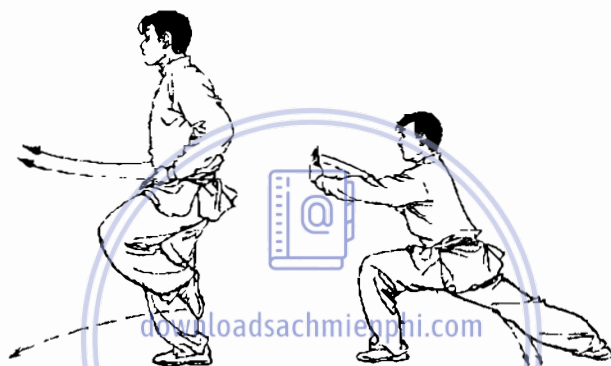
Trọng điểm: Khi cánh tay móc ngược phải vận hông, xoay sang trái, cơ thể phía trên chúi sang một bên.

## **20. Rung chân bước hình cung, hai bàn tay đẩy**

- Cơ thể phía trên xoay sang bên phải, chân phải chúi xuống đất hướng vào trong gót chân trái, chân hơi cong, chân trái lập tức cong gối và nâng lên; đồng thời hai nắm tay duỗi ra bám vào hai bên sườn, lòng bàn tay hướng nghiêng lên (*Hình 151*).



- Chân trái rơi xuống về phía trước, chân trái cong gối hơi ngồi xổm, chân phải duỗi thẳng gối thành bước hình cung trái; đồng thời hai bàn tay từ giữa hông đẩy hướng về phía trước, các đầu ngón tay hướng lên, một mặt của ngón út hướng về phía trước. Mắt nhìn hướng hai bàn tay (*Hình 152*).



Hình 151, 152

Trọng điểm: Chân rung phải dứt khoát và có lực, khi đẩy bàn tay thì cự ly giữa hai bàn tay là khoảng 10cm.

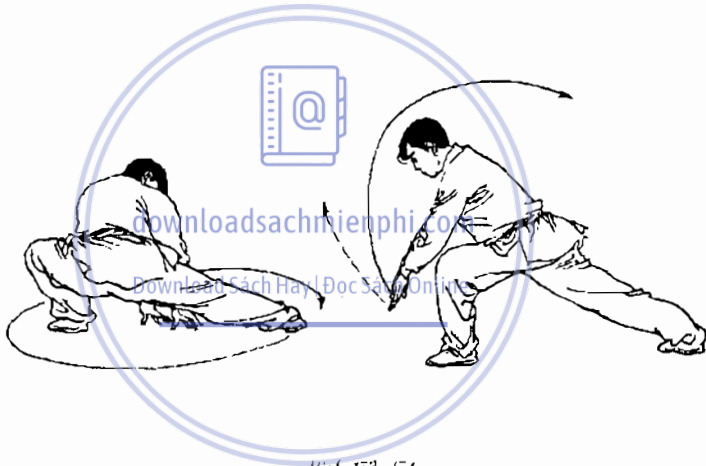
Lưu ý phương pháp dạy: Rung chân, nâng chân trái, thu hai bàn tay về phía sườn phải hoàn chỉnh thống nhất, chân phải giậm thẳng gối thành bước hình cung và hai bàn tay đẩy phải hoàn chỉnh thống nhất.

## 21. Chân quét sau khi chống đất

- Chân trái cong gối ngồi xổm, chân phải đưa ngang mặt đất, phần cơ thể phía trên xoay sang phải và

chúi về phía trước bên phải; đồng thời hai bàn tay hướng về phía dưới gối chân phải cắm xuống. Mắt nhìn hướng hai tay (*Hình 153*).

- Chân trái nâng lên, trọng tâm cơ thể ở phần phía trước của bàn chân, chân trái làm chân trụ, chân phải duỗi thẳng, bàn chân chà sát vào đất xoay quét một vòng ra sau tạo thành bước hình cung trái, hai tay cách đất, hai cánh tay giơ xuống về phía trước tự nhiên. Mắt nhìn xuống phía trước (*Hình 154*).



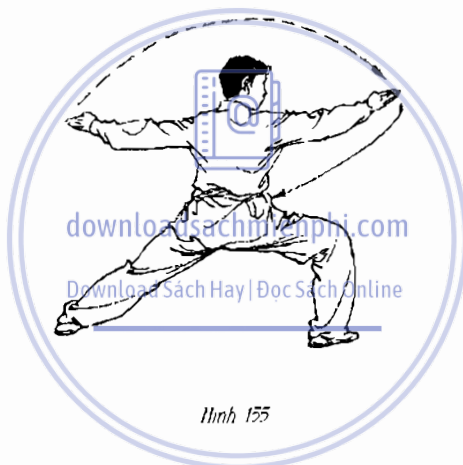
*Hình 153, 154*

**Trọng điểm:** Chân quét phải dùng gót chân sau của chân làm điểm đỡ lực, động tác quét phải nhanh chóng và tạo thành đường tròn.

**Lưu ý phương pháp dạy:** Khi hai bàn tay cầm xen vào, các cơ bắp ở bên sườn trái phải mở rộng hết cỡ, bàn tay cầm xen vào phải cầm nhanh mạnh, cách mặt đất cũng phải nhanh.

## 22. Bước ngã, luồn bàn tay, bước lên nhảy phốc tới

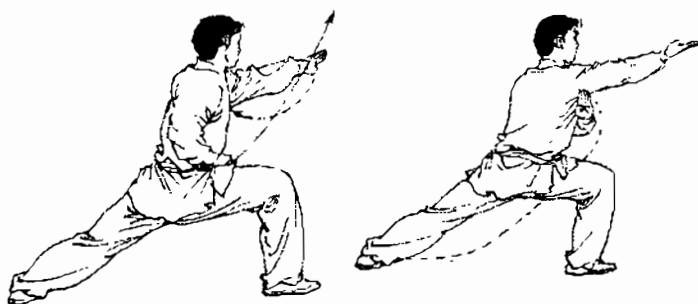
- Người xoay ra phía sau sang bên phải, chân trái duỗi thẳng, chân phải cong gối thành bước hình cung phải; đồng thời bàn tay phải hướng lên theo sự xoay chuyển của người, vung thành vòng tròn đến sườn phải thì giờ nghiêng lên, bàn tay trái vung lên đến ngang vai. Mắt nhìn hướng tay phải (*Hình 155*).



Hình 155

- Cơ thể phía trên hơi xoay sang phải, cánh tay phải cong khuỷu, bàn tay phải thu về áp sát vào cạnh sườn phải, bàn tay trái hướng lên, vung thành vòng tròn lên phía trước ngang người bên trái, bàn tay ấn xuống. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 156*).

- Bàn tay trái cong khuỷu thu về dưới nách phải; đồng thời bàn tay phải luồn lên từ sườn qua phía trên mu bàn tay trái về phía trước, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 157*).



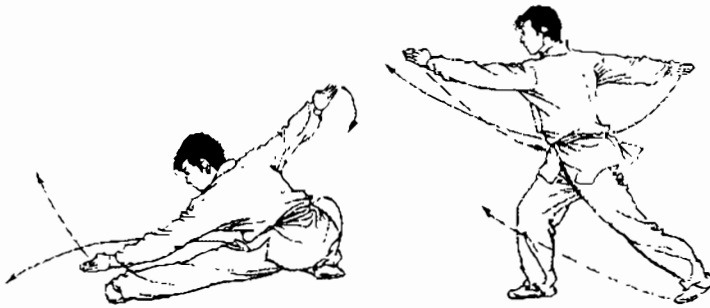
Hình 156, 157

- Xoay người sang trái, chân phải ngồi xổm xuống, chân trái duỗi ngang bước ngả trái; đồng thời bàn tay trái luồn qua ngực phải, qua hông trái và phía trong chân trái sau đó luồn lên phía trên chân trái. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 158).

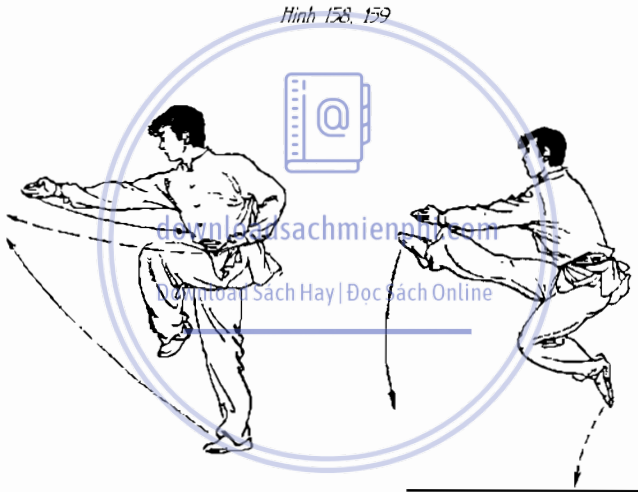
- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân phải bước lên về phía trước đồng thời bàn tay trái thuận thế vung lên móc bàn tay lên. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 159).

- Chân trái cong gối đá về phía trước; đồng thời bàn tay phải vung móc từ phía dưới hướng về đằng trước đến ngang, bàn tay trái thuận thế thu về áp sát vào cạnh sườn trái. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 160).

- Chân phải lập tức giậm đất nhảy lên sau đó chân nhảy đá lên phía trước; đồng thời bàn tay trái hất từ sườn hướng về phía trước đến ngang vai, kẽ giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ hướng lên, bàn tay phải thuận thế thu về bên sườn phải nắm tay vào. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 161).



Hình 1e8, 1e9



Hình 1e0, 1e1

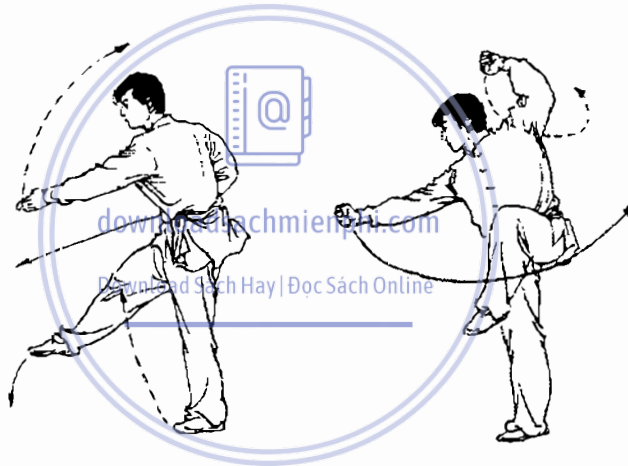
Trọng điểm: Khi bước ngã luôn bàn tay phải áp người, nhảy phốc tới phải nhảy trên không, chân phải cong đuôi.

Lưu ý phương pháp dạy: Bàn tay luôn nhảy phốc tới phải phối hợp liên hoàn, phải thể hiện đầy đủ sự biến đổi của trạng thái cao thấp.

### 23. Nâng gối dùng xung quyền nghiêng xuống

- Chân trái tiếp đất. Mắt nhìn xuống về phía trước (*Hình 162*).

- Chân phải rơi xuống về phía trước và đứng thẳng làm chân chống, chân trái cong gối nâng lên; đồng thời bàn tay phải hất lên từ sườn nghiêng xuống dưới, tay trái nắm lại vung lên đỡ ở phía trên đầu bên trái. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 163*).



Hình 162, 163

Trọng điểm: Xung quyền, nắm tay đỡ, nâng gối phải hoàn chỉnh thống nhất, phần trên cơ thể cúi về bên phải.

### 24. Xoay người, nâng gối, bàn tay móc

Nắm tay trái duỗi ra, cánh tay duỗi thẳng ở phía trước người rơi xuống, vung sang bên trái, hướng lên,

sau đó đưa ra sau người theo hình vòng cung tạo thành tay móc ở ngang vai; các ngón tay móc hướng xuống dưới, nắm tay phải đuối, cánh tay phải xoay vào trong, cong khuỷu và hất lên từ bên phải qua phía dưới hướng về phía trước người, bàn tay thẳng, một mặt ngón út hướng về phía trước; đồng thời chân phải mở rộng, người xoay ra sau sang trái, chân trái vẫn cong gối nâng lên phía trước người. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 164*).



*Hình 164*

**Trọng điểm:** Xoay người và bàn tay móc phải phối hợp thống nhất.

**Lưu ý phương pháp dạy:** Khi xoay người sang bên trái, bên phải thì gối chân trái có thể thả lỏng hơi thông xuống, đợi cho đến khi xoay đến vị trí thì lại nâng sát gối.

## 25. Bước dọc, bàn tay vung, xoay người nhảy lên

- Chân trái bước lên hướng về phía trước, bàn tay phải vung ngang sang phải theo sự xoay chuyển của cơ thể sang phải. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 165*).



[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay *Hình Ảnh* Sách Online

- Chân phải bước lên hình vòng cung hướng về phía trước bên phải; đồng thời bàn tay phải vung xuống dưới bên phải ra sau bên phải người, bàn tay trái thuận thế vung hướng về phía trước đến phía trên sang bên trái. Mắt nhìn hướng ra sau bên phải (*Hình 166*).

- Chân trái cong gối đá lên về bên phải, chân phải lập tức giậm đất nhảy lên, cơ thể phía trên thuận thế hơi xoay sang trái trong không trung; đồng thời bàn tay phải vung lên hình vòng cung qua phía trước người hướng lên trên, bàn tay trái vung qua phía dưới hướng sang phải đến ngang người bên sườn trái. Mắt nhìn hướng ra sau bên trái (*Hình 167*).





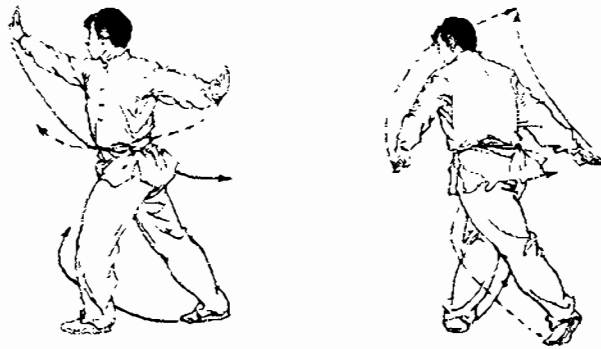
Hình 166, 167

- Chân phải, chân trái lần lượt tiếp đất, bàn tay phải hơi rơi xuống. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (Hình 168).

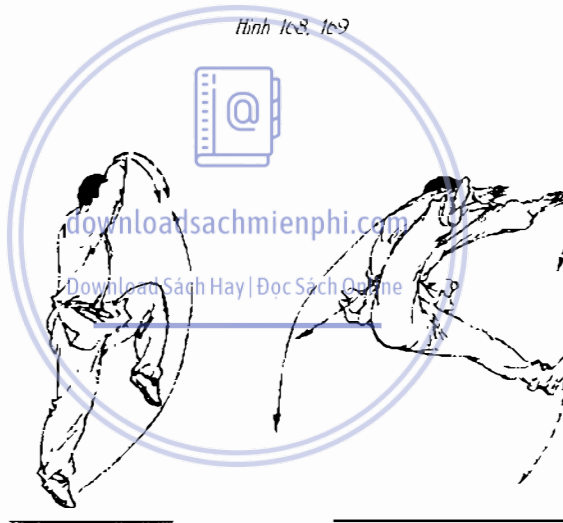
- Chân phải bước lên nghiêng sang phải, hai tay vung ra ngoài; đồng thời hai cánh tay rơi xuống giờ nghiêng xuống (hơi hướng ra sau) (Hình 169).

- Chân phải cong gối vung lên về phía bên phải, chân trái lập tức giậm đất nhảy lên; đồng thời hai cánh tay vung từ dưới hướng lên trên về bên phải người, lòng bàn tay trái đón lấy mu tay phải ở phía trên đầu (Hình 170).

- Chân phải giơ thẳng trong không trung, chân đá ngang, vung hướng sang trái, qua phía trên hướng sang phải vung ra ngoài hình quạt, khi chân vung đến phía trước, dùng lòng bàn tay phải, lòng bàn tay trái lần lượt đón lấy mu chân phải (Hình 171).



Hình 168, 169



Hình 170, 171

Trọng điểm: Chân vung ra ngoài không trung phải bay cao trên không, tốc độ đá phải nhanh, dứt khoát, có tiếng vang.

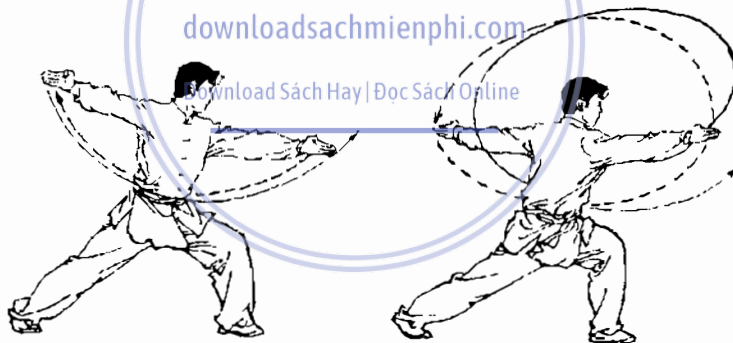
Lưu ý phương pháp dạy: Bước cuối cùng phụ trợ phải nhanh, mạnh, phải đẩy hông, chân phải đá lên

trong không trung với biên độ lớn; khi vung chân đến gần vai trái cần tăng lực.

## 26. Vung tay, bước ngã, bàn tay đập

- Chân trái tiếp đất, và cong gối, chân phải lập tức rơi xuống ra phía sau; đồng thời cánh tay phải vung hướng xuống nghiêng lên bên phải, cánh tay trái rơi xuống tự nhiên và giơ ngang gần bên trái. Mắt nhìn hướng về bên trái (*Hình 172*).

- Bàn tay phải vung móc từ phía sau qua phía dưới hướng lên về phía trước; đồng thời bàn tay trái vung từ phía trước qua dưới hướng ra phía sau. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 173*).

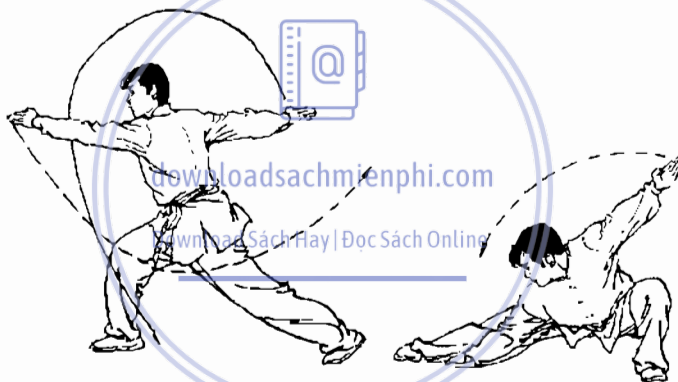


Hình 172, 173

- Chân phải mở rộng ra ngoài, chân trái móc vào trong, cơ thể phía trên xoay sang phải thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay phải vung thành một vòng tròn qua phía trên hướng sang phải, cánh tay trái

cũng vung thành một vòng tròn qua phía dưới hướng sang bên trái, lòng hai bàn tay hướng sang phải, kẽ giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ hướng lên (Hình 174).

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang bên trái, chân trái cong gối và ngồi xổm xuống, chân phải thẳng duỗi ngang mặt đất thành bước ngả phải; đồng thời bàn tay phải vung về trước mặt ở sát trong cẳng chân, dùng lòng bàn tay đập xuống đất, nắm tay trái thuận thể vung từ phía dưới hướng sang trái giơ lên ra phía sau bên trái. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 175).



Hình 174, 175

Trọng điểm: Hai cánh tay vung thành đường tròn.

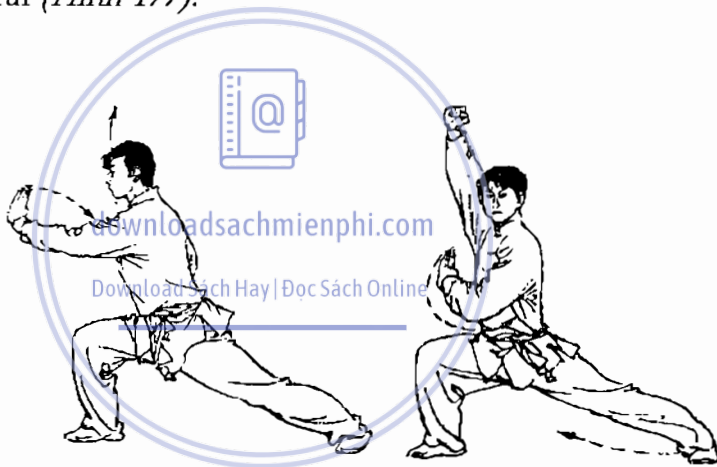
Lưu ý phương pháp dạy: Hai vai thả lỏng, khi vung tay phải phối hợp với xoay hông.

## 27. Bước hình cung, dùng xung quyền

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang phải, cơ thể phía trên hơi xoay sang phải, chân phải cong gối và hơi ngồi

xỏm, chân trái thẳng gối thành bước hình cung phải; đồng thời bàn tay trái để ngang ấn xuống từ phía trên qua trước mặt ấn xuống trước người, khuỷu hơi cong, bàn tay phải nắm lại, thu về bám vào cạnh sườn phải. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 176*).

- Cánh tay trái cong khuỷu, bàn tay phải thu về nách, bàn tay thẳng, lòng bàn tay hướng sang bên phải, đồng thời nắm tay phải hất lên từ sườn, lòng nắm tay hướng sang trái. Mắt nhìn về phía trước bên trái (*Hình 177*).



*Hình 176, 177*

Trọng điểm: Ngực uốn, xung quyền phải dùng lực nhanh mạnh.

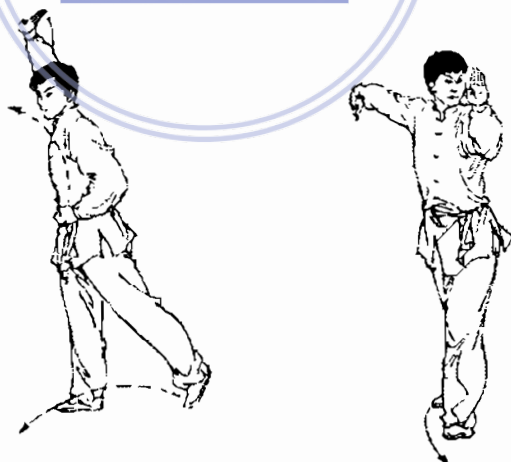
Lưu ý phương pháp dạy: Bàn tay ấn và thu nắm tay phải phối hợp thống nhất, bàn tay trái vung về và xung quyền lên phải phối hợp thống nhất.

### III. GIAI ĐOẠN III

#### 28. Bước song song, bước hình cung, tay móc bàn tay đẩy

- Chân trái đứng thẳng gối, chân trái bước nửa bước hướng về gót trước, lòng bàn chân trước tiếp đất; đồng thời nắm tay phải duỗi ra, cánh tay xoay vào trong, khuỷu hơi cong làm cho bàn tay để ngang đỡ ở phía trên đầu, bàn tay trái sau khi vạch một đường vòng ra phía ngoài thì thu về cạnh sườn trái, lòng bàn tay hướng lên (*Hình 178*).

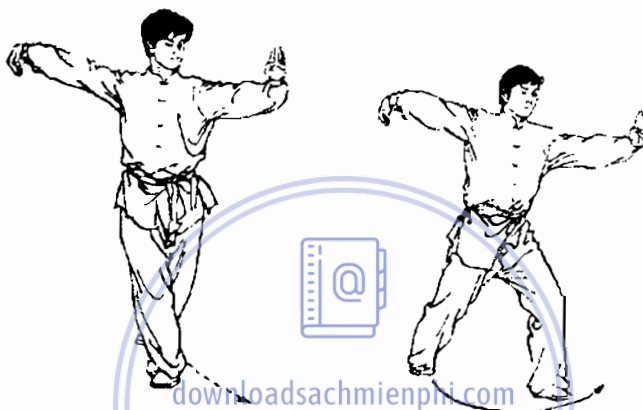
- Chân trái hướng về trước bước lên hình vòng, các ngón chân đá ra phía ngoài; đồng thời bàn tay trái đẩy từ sườn về phía trước, các đầu ngón tay hướng lên trên, bàn tay phải trở thành tay móc, cánh tay thẳng rơi xuống ở bên sườn, các ngón tay móc xuống. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 179*).



*Hình 178, 179*

- Chân phải bước lên hình vòng cung về trước bên trái, các ngón chân quặp vào trong, cơ thể phía trên xoay sang trái. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 180).

- Chân trái bước lên hình vòng cung về trước bên trái (Hình 181).



Download Sách Hình 180, 181 Sách Online

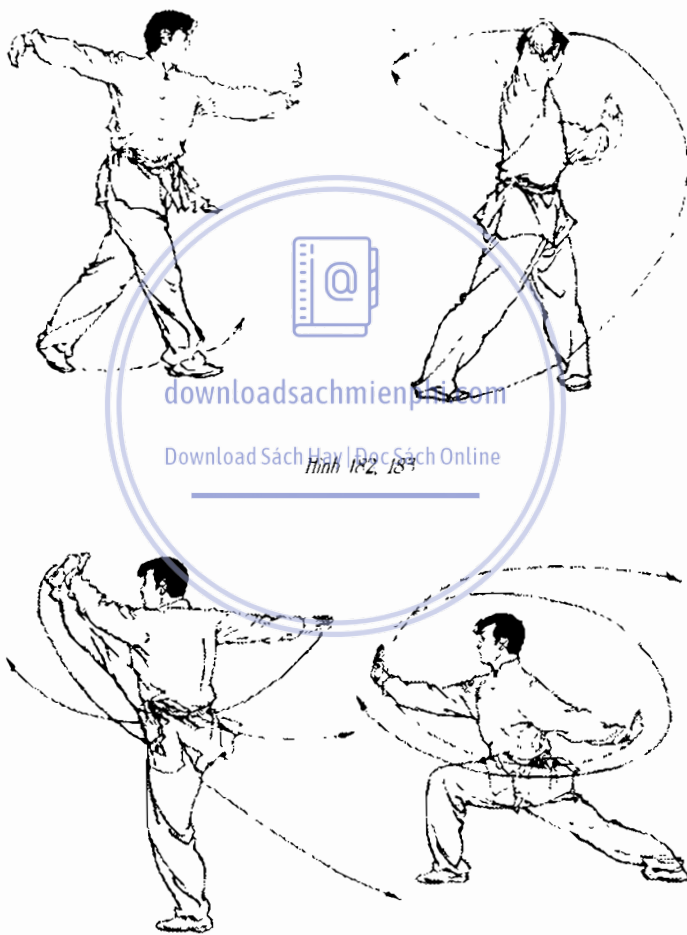
- Chân phải bước lên hình vòng cung về phía trước, các ngón chân quặp vào phía trong (Hình 182).

- Chân trái bước lên hình vòng cung về trước bên trái, các đầu ngón chân hất ra phía ngoài (Hình 183).

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang bên trái, chân trái thẳng gối, chân phải lập tức móc vào trong đá hình vòng cung qua phía trên hướng sang bên trái, khi chân đá về phía trước thì lòng bàn tay trái đón lấy bàn chân phải, người xoay sang trái khoảng  $180^\circ$ , lòng bàn tay trái thuận thế mở rộng sang bên trái (Hình 184).

- Chân trái cong gối hơi ngồi xổm, chân phải rời xuống ra phía sau người và giơ thẳng thành bước hình

cung trái; đồng thời bàn tay phải thu về qua sườn phải sau đó bàn tay thẳng đẩy về phía trước, cao ngang vai, bàn tay trái qua phía dưới hướng ra sau, bên trái người thành tay móc cánh tay ngược, các đầu ngón tay móc hướng lên. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 185).



Hình 184, 185



Trọng điểm: Khi bước hình vòng cung, trọng tâm cơ thể phải hơi thấp, chân bước phải liên hoàn, đá phải dứt khoát, có tiếng vang, bước hình cung bàn tay đẩy phải dùng lực nhanh mạnh.

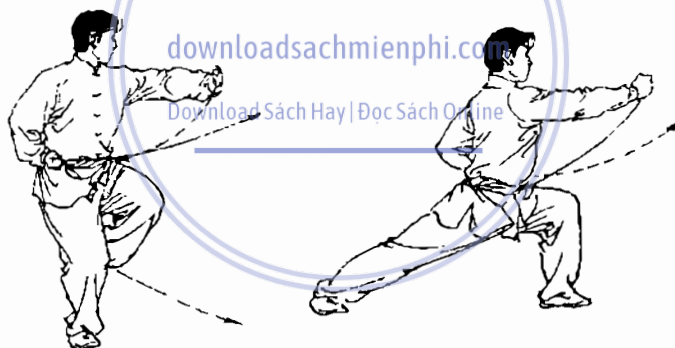
Lưu ý phương pháp dạy: Bước hình vòng cung phải đi thành nửa vòng tròn bước hình cung phải mà dừng lại để thể hiện rõ động tác động, tĩnh.

## 29. Quay người, rung chân bước hình cung liên hoàn, dùng xung quyền

- Xoay người ra sau sang bên phải, chân trái mở rộng, chân phải cong gối nâng lên; đồng thời tay trái móc đuôi bàn tay vung qua phía dưới hướng về phía trước theo sự xoay chuyển của cơ thể, sau đó lại ấn xuống qua phía trên đầu về trước ấn xuống đến ngang vai, cánh tay hơi cong, bàn tay để ngang, lòng bàn tay hướng xuống, các đầu ngón tay hướng sang bên phải, bàn tay trái vung thành một vòng tròn hướng lên, đặt ở phía sau bên phải người. Mắt nhìn hướng tay trái (*Hình 186*).

- Chân phải rơi chúi xuống đất, chân trái lập tức nâng lên, mu chân áp sát vào mặt sau đầu gối chân phải; đồng thời ấn xuống về trước ngực theo chân rung, bàn tay phải thuận thế thu về nắm lại bám vào sườn. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 187*).

- Chân trái rơi xuống về phía trước, cong gối hơi ngồi xỏm, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái; đồng thời nắm tay phải hất từ sườn về phía trước, bàn tay trái thuận thế thu về nắm lại bám vào sườn trái. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 188*).

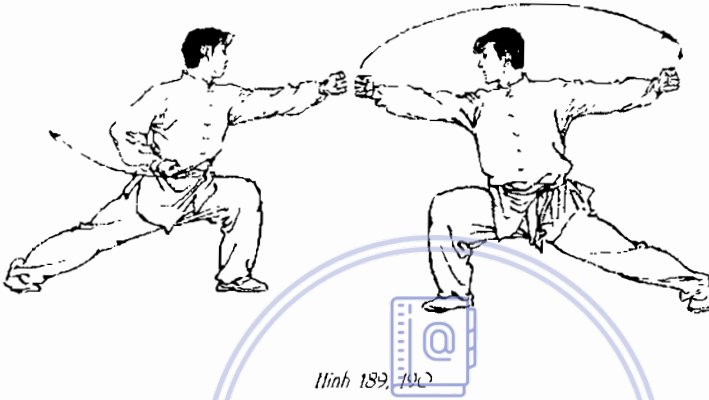


Hình 187, 188

- Nắm tay trái hất từ sườn về phía trước; đồng thời nắm tay phải thu về bám vào sườn phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 189).

- Xoay người ra sau sang bên phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang bên phải, chân phải cong gối và hơi ngồi

xổm tạo thành bước hình cung phải; đồng thời nắm tay phải hất từ sườn hướng về phía trước. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (Hình 190).



Trọng điểm: Rung chân phải dùng lực, xung quyền phải nhanh, mạnh, dứt khoát.

Lưu ý phương pháp dạy: Rung chân gối xổm xuống và bàn tay ấn xuống động tác phải liên hoàn, xoay người dùng xung quyền và chân giậm bước xoay phải hoàn chỉnh thống nhất, xung quyền phải liên hoàn, nhanh mạnh.

### 30. Bước hình cung, dùng quán quyền

Xoay cơ thể phía trên sang bên trái và cúi nghiêng về trái, các ngón chân phải móc vào trong, các ngón chân trái vung ra phía ngoài, trọng tâm cơ thể chuyển sang trái thành bước hình cung trái; đồng thời cánh tay phải xoay vào trong, hất ngang nghiêng lên về bên trái theo sự xoay chuyển của cơ thể, tay trái duỗi, dùng lòng

bàn tay ở phía trên nghiêng bên trái đón lấy mu bàn tay phải, hai khuỷu tay hơi cong. Mắt nhìn hướng nắm tay phải (*Hình 191*).



Trọng điểm: Quán quyền phải nhanh, dùng lực mạnh.

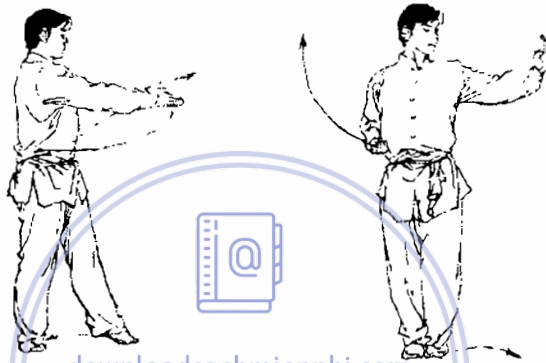
Lưu ý phương pháp dạy: Xoay người, chân giậm, quán quyền phải phối hợp thống nhất.

### 31. Chân chụm, bàn tay đẩy

- Trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau sang phải, chân trái thẳng gối, chân trái thu về nửa bước; đồng thời tay phải duỗi, theo sự chuyển trọng tâm ra sau mà sau khi thu về lại hất tay về phía trước, kê giữa ngón tay cái và ngón tay trở hướng lên, tay trái thuận thế thu về cạnh sườn trái. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 192*).

- Bước lên không dừng. Người hơi xoay sang phải, chân trái thu về để chụm vào chân phải; đồng thời tay trái thẳng bàn tay đẩy hướng về phía bên trái, bàn tay phải thuận thế thu về bám nắm tay vào sườn phải.

- Bước lên dừng. Người hơi xoay sang bên phải, chân trái thu về để chụm vào chân phải; đồng thời tay trái thẳng bàn tay đẩy về phía bên trái, tay phải thuận thể thu vào áp sát vào sườn và nắm bàn tay lại. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (*Hình 193*).



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

*Hình 192, 193*  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

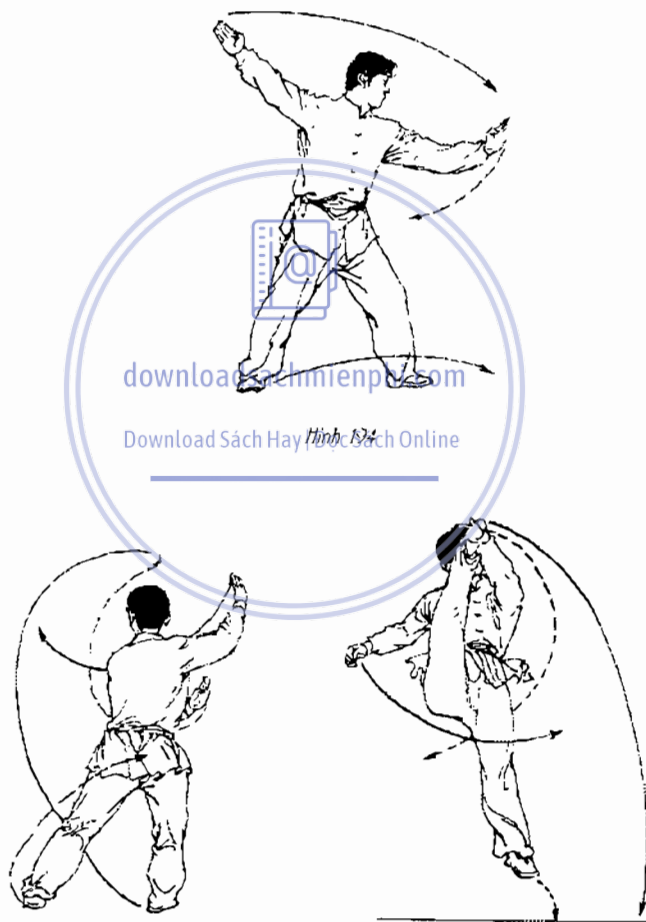
Trọng điểm: Chân chụm và bàn tay đẩy phải phối hợp thống nhất, bàn tay đẩy phải dùng lực nhanh mạnh.

### 32. Bước lên chân xoay vòng

- Chân trái bước lên về phía bên trái, hai chân mở rộng ra phía ngoài; đồng thời nắm tay phải duỗi và vung lên về bên phải. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 194*).

- Chân phải bước lên hướng về phía bên trái, hơi cong gối, các ngón chân móc vào trong, trọng tâm cơ thể lập tức chuyển sang phải; đồng thời cánh tay trái rơi xuống ở phía dưới ngang trước nách phải, cánh tay phải ở phía trên bên phải theo sự xoay chuyển của người (*Hình 195*).

- Chân trái đá ra phía sau bên trái, chân phải lập tức giậm đất nhảy lên, người xoay nghiêng lên trên ra sau về bên trái, chân phải đá hình quạt hướng lên sang trái theo sự nghiêng người, khi chân vung về phía trước thì dùng lòng bàn tay trái đón lấy lòng bàn chân phải (*Hình 196*).



*Hình 195, 196*

Trọng điểm: Biên độ của hai chân tương đối lớn, đá phải vang.

Lưu ý phương pháp dạy: Giậm đất nhảy lên phải nhanh, dùng lực mạnh. Giậm đất và vung cánh tay phải phối hợp thống nhất.

### 33. Nhảy bước ngã bàn tay cắt

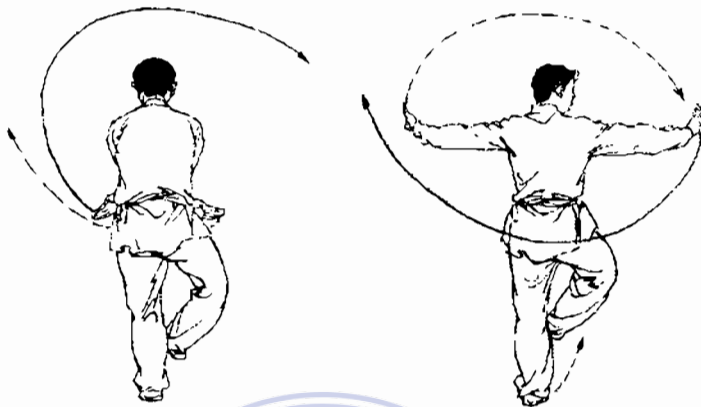
- Chân trái, chân phải lần lượt tiếp đất, hai cánh tay rơi xuống tự nhiên và giơ theo chiều nghiêng xuống về hai bên sườn (*Hình 197*).



*Hình 197*

- Chân phải cong gối và nâng lên; đồng thời hai cánh tay hướng vào phía trong đan chéo ở trước người, cánh tay phải ở ngoài (*Hình 198*).

- Cánh tay phải vung lên qua bên trái, đến ngang và sang bên phải. Cánh tay trái vung qua phía dưới sang trái, đến ngang người sang bên trái. Mắt nhìn hướng tay phải (*Hình 199*).



Hình 198, 199

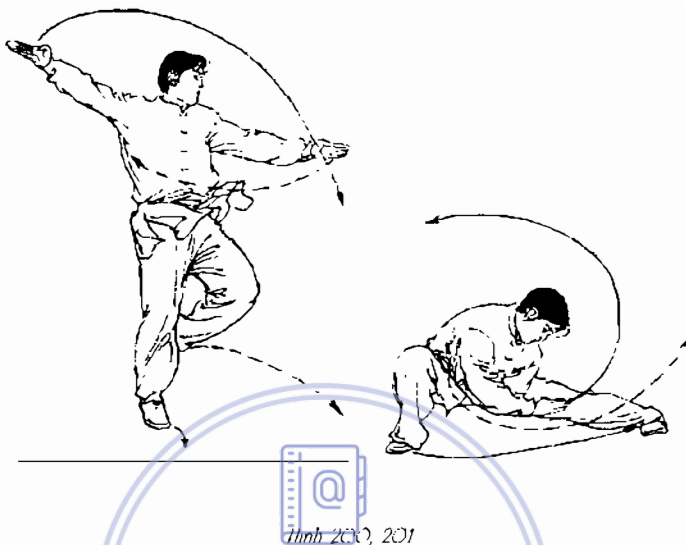
- Chân trái nhanh chóng giậm đất nhảy lên, xoay người sang bên phải  $180^\circ$  trong không trung; đồng thời cánh tay trái vung qua phía trên hướng về bên phải, cánh tay phải vung qua phía dưới hướng ra sau sang bên phải (Hình 200).

- Chân phải tiếp đất, cong gối ngồi xổm xuống, chân trái lập tức rơi xuống duỗi thẳng sang ngang mặt đất thành bước ngã; đồng thời bàn tay trái vung qua phía dưới sang bên phải đến dưới nách phải thành bàn tay thẳng, bàn tay phải vung qua phía trên hướng xuống dưới ở đằng trước đến mặt trong chân trái, các ngón tay hướng về phía trước, ngón út hướng xuống dưới. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 201).

Trọng điểm: Hai tay phải vung thành vòng tròn trong không trung, xoay người  $180^\circ$ .

Lưu ý phương pháp dạy: Khi mới luyện tập có thể không nhảy lên xoay người và các động tác tay, đợi cho đến khi đã thành thạo thì hoàn chỉnh việc luyện tập.





### 34. Chân đá, chân đơn đập

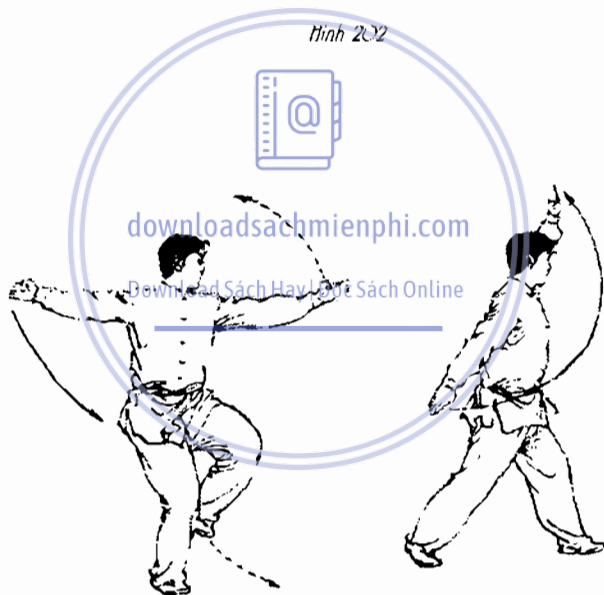
- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân trái cong gối làm chân chống, chân phải các ngón chân lập tức quặt vào, cong gối, nâng lên; đồng thời bàn tay phải vung qua phía trước hướng lên ra phía sau bên phải người thành dang ngang, bàn tay trái vung qua phía dưới hướng về phía trước bên trái thành dang ngang. Mắt nhìn hướng ra sau bên phải (Hình 202).

- Chân phải chúi xuống mặt đất ở phía trong chân trái, chân trái lập tức cong gối nâng lên (Hình 203).

- Chân trái rơi xuống về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, gót chân phải kiểm lên; đồng thời cánh tay trái giơ lên bên trái, lòng bàn tay hướng về phía trước, cánh tay phải rơi xuống và giơ nghiêng ra sau. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 204).



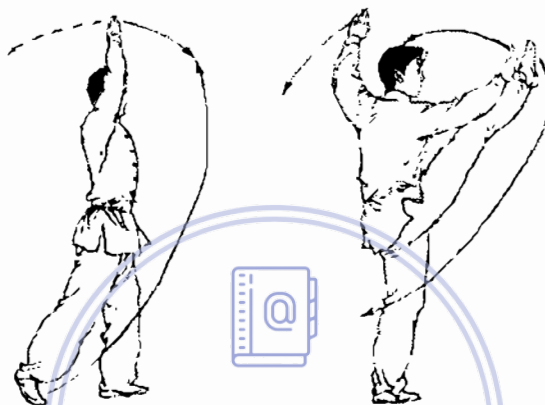
Hình 202



Hình 203, 204

- Bàn tay phải vung hướng lên về phía trước, lòng bàn tay trái đón lấy mu bàn tay phải ở phía trên đầu. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 205).

- Chân phải thẳng gối, giơ chân đá lên về phía trước, lòng bàn tay phải đón lấy bề mặt chân phải ở phía trước mặt, bàn tay trái giơ tự nhiên lên phía trái. Mắt nhìn hướng tay phải (*Hình 206*).



download sach mien phi.com

Hình 205, 206  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Trọng điểm:** Bước đá phải dứt khoát dùng lực mạnh, phải phối hợp liên hoàn với chân đơn đập, chân đơn đập phải dứt khoát, vang.

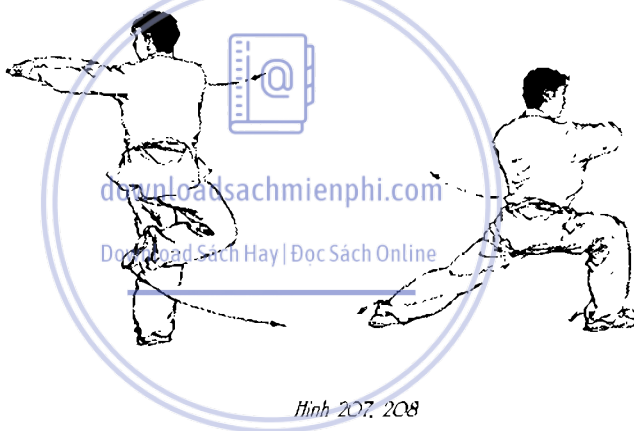
**Lưu ý phương pháp dạy:** Khi mới học có thể tiến hành chia việc đá chân và chân đơn đập thành hai phần để học, luyện, đợi cho đến khi đã thành thạo thì tiến hành luyện tập hoàn chỉnh.

### **35. Bước hình cung, khuỷu hích**

- Cơ thể phía trên xoay sang bên trái, chân phải rơi xuống, nâng lên ở mặt sau chân trái, chân trái cong gối; đồng thời hai cánh tay vung ra sau sang bên trái, cánh

tay trái vung ngang ra sau bên trái, cánh tay phải rơi xuống cong khuỷu, ôm ngang ở phía trước ngực trái. Mắt nhìn hướng ra sau bên trái (*Hình 207*).

- Chân phải rơi xuống về phía trước bên phải, cong gối hơi ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng thành bước hình cung phải; đồng thời tay phải nắm lại, lòng bàn tay hướng xuống, cánh tay trái cong khuỷu và thu về, lòng bàn tay trái áp sát bề mặt nắm tay phải, đẩy tay hướng về phía trước bên phải, khuỷu hích. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (*Hình 208*).



Trọng điểm: Bước hình cung và hích khuỷu phải đồng thời hoàn thành, hoàn chỉnh thống nhất.

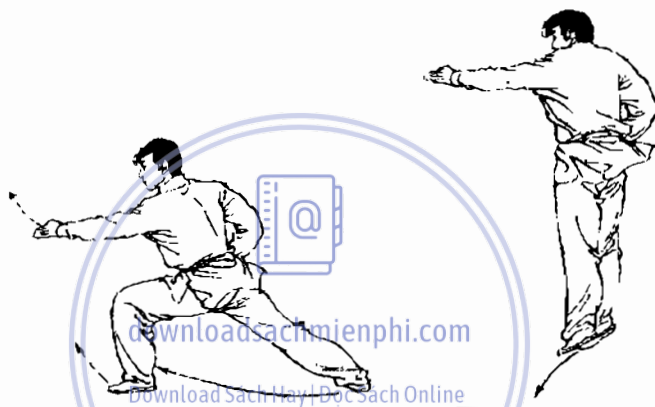
#### IV. GIAI ĐOẠN IV

##### 36. Bước đá, bàn tay hất

- Người xoay sang trái, trọng tâm cơ thể chuyển về bên trái thành bước hình cung trái; đồng thời bàn tay

trái hất qua phía trước người hướng về bên trái, nắm tay phải thuận thế áp sát vào sườn phải. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 209*).

- Chân giậm đất đá lên, chân phải đập vào chân trái trong không trung; đồng thời bàn tay trái thuận thế hất lên. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 210*).

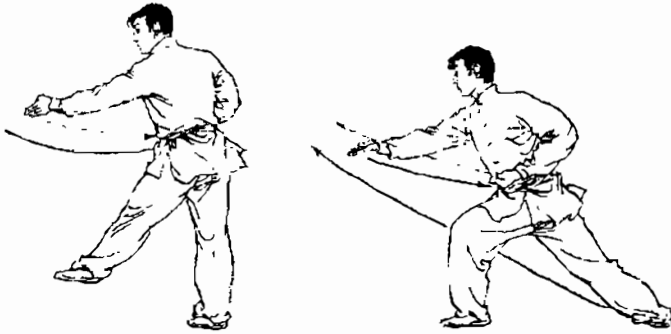


*Hình 209, 210*

Trọng điểm: Đầu hích trong không trung, hai chân duỗi thẳng đập vào nhau.

### **37. Chân giậm, bàn tay đẩy**

- Sau khi chân phải tiếp đất thì chân trái lập tức cũng tiếp đất; đồng thời bàn tay trái nắm lại và thu về áp sát vào sườn trái. Nắm tay phải duỗi ra hất từ sườn về phía trước, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 211, 212*).



Hình 211, 212

- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân trái đứng thẳng, chân phải nâng lên, sau đó các ngón chân quặp vào gờ hướng về phía trước; đồng thời nắm tay trái duỗi đầy bàn tay từ sườn hướng về phía trước, bàn tay phải nằm lại bám vào sườn. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 213*).



Hình 213

Trọng điểm: Chân giậm, bàn tay đẩy, thu về nắm tay phải đồng thời hoàn thành một lúc.

### 38. Chân móc, đỡ bàn tay, dùng xung quyền

Chân phải giơ về phía trước, các ngón chân móc vào trong, cơ thể phía trên xoay sang trái, cong gối và hơi ngồi xổm. Chân trái nâng lên, mu bàn chân trái áp móc vào mặt sau đầu gối chân phải; đồng thời bàn tay trái hướng ngang bàn tay lên đỡ ở phía trên đầu, nắm tay phải hất lên từ sườn hướng về trước. Mắt nhìn hướng về phía trước bên phải (Hình 214).



Hình 214

Trọng điểm: Xung quyền phải dùng lực nhanh mạnh, phải phối hợp với xoay hông, thuận vai.

### 39. Cánh tay hất, nắm tay đập

- Chân trái rơi xuống về bên trái, lòng bàn chân trước tiếp đất, người xoay sang phải; đồng thời nắm tay

phải duỗi, hai cánh tay vung hướng xuống đan xen ở trước người, cánh tay trái ở ngoài. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (*Hình 215*).

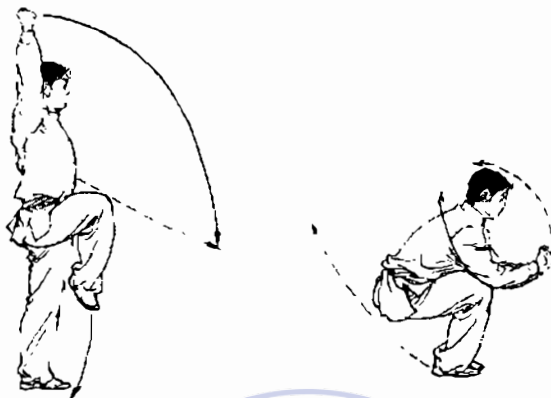


Hình 215

- Xoay người sang trái khoảng  $140^\circ$ , gót chân trái xoay vào trong tiếp đất và thẳng chân làm chân chống, chân phải nâng lên về trước; đồng thời bàn tay trái vung thành đường tròn hướng lên ở phía sườn trái thành dang ngang, bàn tay phải vung qua phía dưới hướng sang phải đến phía trên bên phải thành nắm tay giơ lên. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 216*).

- Chân phải chúi xuống mặt đất hướng vào trong chân trái, hai chân cong gối hơi ngồi xồm; đồng thời cánh tay trái xoay ra ngoài, rơi xuống ở trước hông, lòng bàn tay hướng lên thành thế đỡ ở phía trên, cánh tay phải xoay ra phía ngoài, cong khuỷu hướng xuống, lấy mu nắm tay phải ở phía trước hông làm điểm chịu lực nện vào lòng bàn tay trái. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (*Hình 217*).





Hình 21c. 217

Trọng điểm: Vung tay đan xen phải vung thành đường tròn, chân rung nắm tay nên phải dùng hết lực các động tác phải hoàn chỉnh.

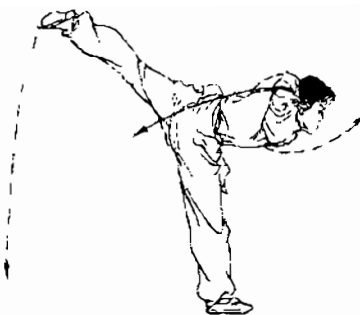
Lưu ý phương pháp dạy: Khi vung cánh tay, hai vai phải thả lỏng; khi nắm tay nên phải trùng khuỷu hất cánh tay về phía trước.

#### 40. Thăng bằng

Chân phải đứng thẳng, cơ thể phía trên cúi về trước, chân trái nâng lên, duỗi lên ra sau; đồng thời nắm tay phải duỗi, hai bàn tay đẩy ngang về hai bên sườn, các ngón tay hướng về trước, một mặt của ngón út hướng ra ngoài. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 218).

Trọng điểm: Hai cánh tay và cơ thể phía trên phải song song, chân gờ nghiêng lên.

Lưu ý phương pháp dạy: Chân chống hơi móc vào trong, bàn tay đẩy và chân gờ lên ra sau phải đồng thời hoàn thành.



Hình 218

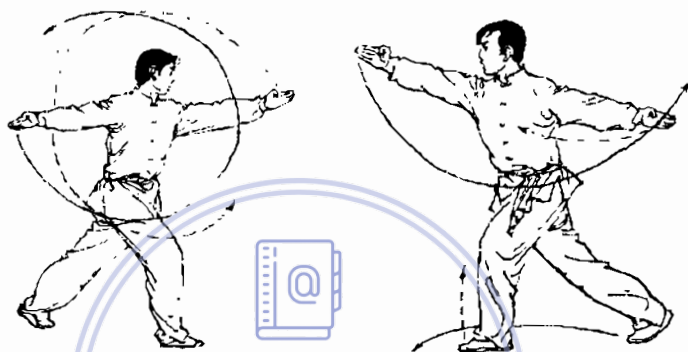
#### 41. Đá xoay người, nâng gối, bàn tay đẩy

- Chân trái rơi xuống ra sau, lòng bàn chân trước chạm đất; đồng thời bàn tay trái vung qua phía dưới hướng thẳng cánh tay về phía trước, bàn tay phải xoay sang trái theo cơ thể, sau đó vung ngang ra phía sau bên phải. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 219).

- Dùng hai lòng bàn chân phía trước làm trục, xoay người ra sau sang trái; đồng thời bàn tay phải vung một vòng qua phía dưới, qua sườn phải hướng lên về phía trước, bàn tay trái cũng vung một vòng tròn hướng lên. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 220).

- Chân phải bước lên về phía trước, các ngón quặp vào trong, cơ thể phía trên lập tức xoay sang trái, chân trái cong gối hướng về phía trước nâng lên, đồng thời bàn tay phải thu về qua phía sau sườn, sau đó đẩy bàn tay về phía trước hướng sang phải; cong khuỷu tay trái làm cho bàn tay thu về ở phía trước vai phải, ngón tay hướng lên, một mặt của kẽ giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ hướng vào trong. Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 221).

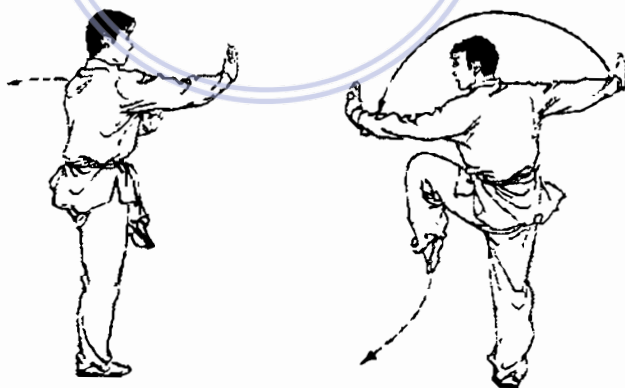
- Xoay người sang trái, bàn tay trái đẩy hướng về phía trước bên trái theo sự xoay chuyển người, một mắt của ngón út hướng về phía trước. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 222).



[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

Hình 219, 220

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 221, 222

Trọng điểm: Xoay người, vung tay phải thành vòng tròn, tay đẩy phải nhanh, dùng lực mạnh.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi vung cánh tay thì hai vai phải thả lỏng, bàn tay đẩy, nâng gối, quay đầu các động tác phải hoàn chỉnh thống nhất.

## 42. Nhảy về trước, bàn tay vung, bước ngã, bàn tay đập

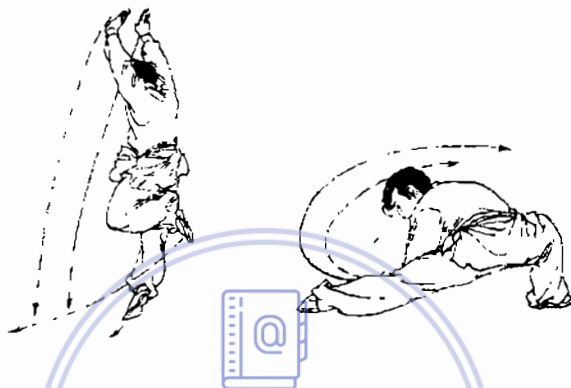
- Chân trái rơi xuống về phía trước bên trái; đồng thời bàn tay phải vung lên đến vị trí mặt trong cẳng tay trước của tay trái. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 223).



Hình 223

- Chân phải nhảy đá về phía trước, chân trái lập tức giậm đất nhảy lên, cong gối và đá cẳng chân lên; đồng thời hai bàn tay vung thành đường tròn hướng xuống dưới, qua sườn phải và đến vị trí phía trên đầu ở hai bên. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 224).

- Chân phải, trái thứ tự tiếp đất, chân phải ngồi xổm xuống, chân trái duỗi ngang thành bước ngả trái; đồng thời hai bàn tay hướng xuống ở phía trong chân trái và đập xuống đất. Mắt nhìn hướng hai bàn tay (Hình 225).



Hình 224, 225

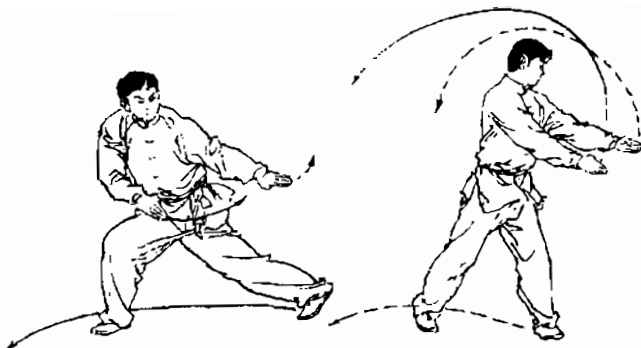
Trọng điểm: Bước nhảy phải cao, xa, cánh tay vung phải thành đường tròn, bàn tay đập phải dùng lực nhanh.

### 43. Xoay người bước xen kẽ, hai bàn tay vung

- Người nhô lên, xoay người sang trái; đồng thời hai bàn tay vung ngang sang trái theo sự xoay chuyển cơ thể. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 226).

- Chân phải bước về phía trước bên phải, người hơi xoay sang trái; đồng thời hai bàn tay hơi vung lên hướng về bên trái. Mắt nhìn hướng bàn tay trái (Hình 227).

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang phải, chân trái bước xen vào phía sau bên phải chân phải; đồng thời hai bàn tay hướng lên, vung thành vòng tròn đến sườn phải (bàn tay trái ở phía trong cẳng tay phải). Mắt nhìn hướng bàn tay phải (Hình 228).



Hình 226, 227



Hình 228

Trọng điểm: Bàn tay vung phải thành vòng tròn, bàn tay vung và bước xen phải phối hợp thống nhất.

#### **44. Tay ôm, bước hình cung, tay móc bàn tay đẩy**

Chân phải lùi một bước ra sau, chân trái cong gối, chân phải thẳng tạo thành bước hình cung; đồng thời

bàn tay phải đẩy qua sườn hướng về phía trước, bàn tay trái sau khi qua ôm phía ngang thì vung móc ra sau thành tay móc, các ngón tay móc hướng lên. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 229*).



*Hình 229*

[download.sachmienphi.com](https://download.sachmienphi.com)

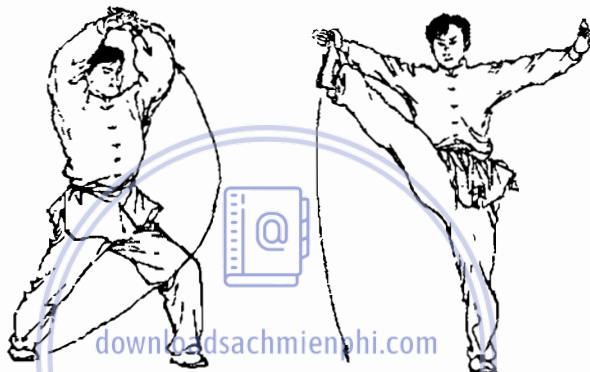
**Trọng điểm:** Trước khi tay móc phải ôm ngang, bàn tay đẩy phải dùng lực.

**Lưu ý phương pháp dạy:** Khi lùi bước tay ôm ngang tay phải thu về sườn. Khi thành bước hình cung, bàn tay đẩy, tay móc phải hoàn chỉnh thống nhất.

#### **45. Chân đá ra phía ngoài kêu vang**

- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân trái hơi thẳng lên, chân phải thu nửa bước về phía trái, người hơi xoay sang phải; đồng thời tay móc trái duỗi ra và vung bàn tay từ phía dưới hướng lên trên đầu. Bàn tay phải cũng lập tức vung lên đến trên đầu, lòng bàn tay trái đón lấy mu bàn tay phải (*Hình 230*).

- Trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân trái đứng thẳng gối, chân phải thẳng gối, đưa chân về phía trái qua phía trước mặt phải sau đó vung thành hình quạt, khi chân phải đá về phía trước mặt thì tay trái theo thứ tự đập vào bề mặt chân. Mắt nhìn hướng chân phải (Hình 231).



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 230, 231

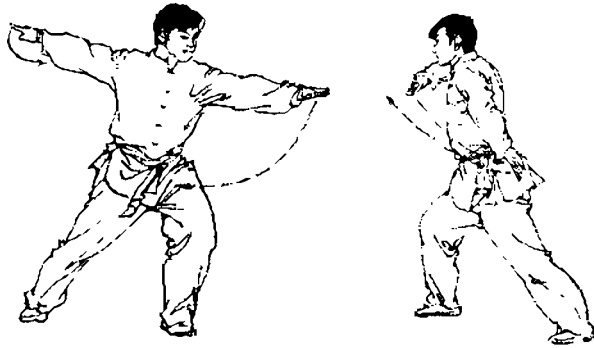
Trọng điểm: Đá phải nhanh, tiếng vang phải rõ, dứt khoát.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi đá khớp chân phải thả lỏng làm cho biên độ đá lớn lên. Khi chân vung đến trước vai trái phải dùng lực nhanh.

#### 46. Cánh tay hất, bước chụm, nắm tay nện

- Trọng tâm cơ thể chuyển ra phía sau bên phải, chân trái móc vào trong thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay phải cong khuỷu giơ lên, cánh trái rơi thẳng xuống tự nhiên (Hình 232, 233).



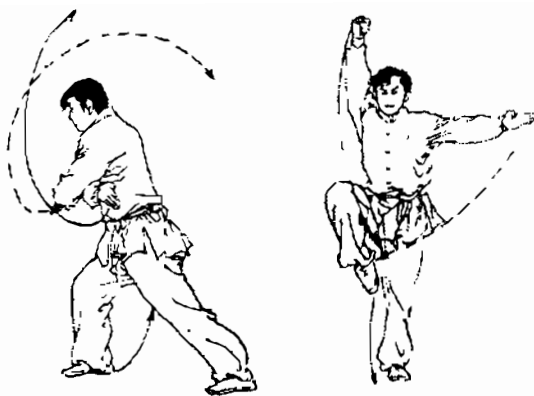


Hình 232 233

- Cánh tay trái cong khuỷu hướng sang phải, cánh tay phải hướng sang trái thành tư thế đan xen ở trước người (cánh tay trái ở phía ngoài). Mắt nhìn hướng về bàn tay trái (Hình 234).

- Trong tâm cơ thể chuyển ra phía sau bên trái, chân trái đứng thẳng, chân phải thuận thế nâng lên, người xoay sang trái; đồng thời cánh tay trái hất thành đường tròn hướng lên theo sự xoay chuyển cơ thể, sau đó hất ngang sang bên trái, bàn tay phải hất qua phía dưới sang phải rồi giơ thẳng nắm tay lên. Mắt nhìn hướng về phía trước (Hình 235).

- Chân phải chúi xuống đất hướng vào trong chân trái, hai chân cong gối hơi ngồi xổm; đồng thời cánh tay trái xoay ra phía ngoài, cong khuỷu làm cho bàn tay trái rơi xuống trước hông tạo thành tư thế nâng đỡ ở trên. Cánh tay phải xoay ra ngoài, cong khuỷu hướng xuống, lấy mu nắm tay phải ở phía trước hông làm điểm chịu lực và nện vào lòng bàn tay trái. Mắt nhìn nắm tay phải (Hình 236).



Hình 234, 235



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Miễn Phí Sách Online



Hình 236

Trọng điểm: Chân rung, nắm tay nện phải nhanh, có lực mạnh, hoàn chỉnh thống nhất.

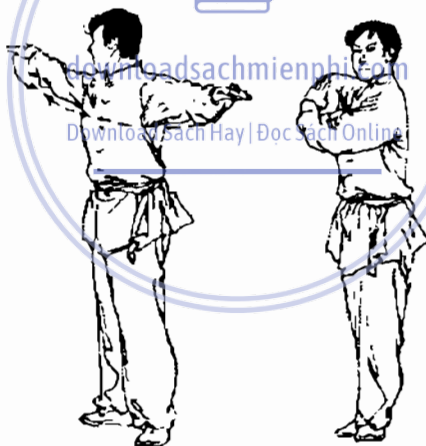
Lưu ý phương pháp dạy: Khi mới luyện tập có thể chia các động tác cánh tay hất, giơ nắm tay nâng gối, rung chân nện xuống thành ba phần để tiến hành học, luyện, đợi cho đến khi đã thành thạo thì tiến hành luyện tập liên hoàn.

**\* Tư thế thu về**

- Bước nhỏ về phía trước nắm tay nắm

+ Chân phải lùi nửa bước ra phía sau, sau đó nghiêng sang phải, người hơi xoay sang phải; đồng thời hai bàn tay vung về hai bên sườn, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn hướng về bàn tay phải (*Hình 237*).

+ Chân phải đứng thẳng làm chân chống, chân trái thu về phía trước bên trái chân phải; đồng thời bàn tay phải nắm lại cong khuỷu thu về phía trước ngực phải, lòng nắm tay hướng xuống. Cánh tay trái cong khuỷu thu về, làm cho lòng bàn tay trái áp vào bề mặt nắm tay phải. Mắt nhìn hướng về phía trước bên trái (*Hình 238*).



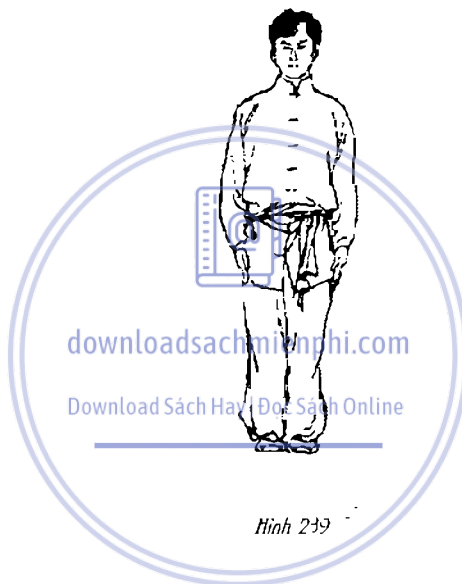
*Hình 237, 238*

Trọng điểm: Bước nhỏ, nắm tay bắm, quay đầu phải đồng thời hoàn thành.

- Trở về trạng thái ban đầu

Chân trái bước nửa bước nhỏ về phía trước, chân phải chạm vào chân trái, hai chân đứng thẳng, hai cánh tay rơi xuống áp vào hai bên sườn. Mắt nhìn hướng về phía trước (*Hình 239*).

Trọng điểm: Ngực ưỡn, thẳng hông, eo co, đầu hích lên.



## MỤC LỤC



<i>Lời nói đầu</i>	3
<b><u>Chương một</u></b>	
<b>ĐỘNG TÁC TỔ HỢP</b>	5
<i>I. TỔ HỢP 1</i>	5
1. Bước chân lên chụm vào trong, bước hình cung, tay móc, tay đẩy	5
2. Quay người, chân rung bước hình cung liên hoàn, dùng xung quyền	7
3. Chân giậm đơn bước hình cung, khuỷu tay hích	9
4. Bước song song ôm nắm tay	11
5. Bước chân lên chụm vào trong, bước hình cung, bàn tay móc và đẩy về phía trước	11
6. Quay người, chân rung bước hình cung liên hoàn, dùng xung quyền	13
7. Chân giậm đơn bước hình cung, khuỷu tay hích	14

<b>II. TỔ HỢP 2</b>	<b>16</b>
1. Bước hình cung, dùng xung quyền	16
2. Nâng gối, tay móc để lộ bàn tay	17
3. Nhảy về phía trước bước ngã, tay nắm, bước hình cung, dùng xung quyền	18
4. Chân nhảy, dùng xung quyền	20
5. Bước hình cung theo chiều, thuận dùng xung quyền	20
6. Bước chụm tay ôm	21
7. Bước hình cung, dùng xung quyền	21
8. Đầu gối nâng, tay móc, bàn tay để lộ	21
9. Nhảy về phía trước bước ngã, tay ôm, bước hình cung, dùng xung quyền	22
10. Chân phải dùng xung quyền	23
11. Bước hình cung theo chiều thuận, xung quyền	24
<hr/>	
<b>III. TỔ HỢP 3</b>	<b>24</b>
1. Chân rung bước hình cung, hai bàn tay đẩy	25
2. Chân quét sau khi chống đất	26
3. Bước ngã, bàn tay luồn, bước lên, nhảy phốc tới	27
4. Nâng gối dùng xung quyền hướng nghiêng xuống	30
5. Bước thuận tay bám	30
6. Chân rung bước hình cung, hai bàn tay đẩy	31
7. Chân quét sau khi chống đất	32
8. Bước ngã, bàn tay luồn, bước lên, nhảy phốc tới	33
9. Nâng gối, dùng xung quyền hướng nghiêng xuống	34

<b>IV. TỔ HỢP 4</b>	<b>34</b>
1. Nâng gối, bàn tay đẩy	35
2. Nhảy về phía trước, tay vung, bước ngã, tay đập	36
3. Xoay người bước xiên, hai bàn tay vung	37
4. Tay ôm, bước hình cung, tay móc, bàn tay đẩy	39
5. Bước chụm, nắm tay bám	39
6. Nâng gối, bàn tay đẩy	40
7. Nhảy về phía trước, bàn tay vung, bước ngã, bàn tay đập	40
8. Xoay người bước xen kẽ, hai bàn tay đẩy	40
9. Tay ôm, bước hình cung, tay móc, bàn tay đẩy	40

**Chương hai** [downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**TRƯỜNG QUYỀN TRUNG CẤP** 43

<b>I. GIAI ĐOẠN I</b>	<b>45</b>
1. Vung tay, bước chụm, bàn tay nện	45
2. Chia tay, chân đá chính diện	47
3. Vung tay ngang hông, bước hình cung, bàn tay vung lên	48
4. Bước giả, tay móc để lộ bàn tay	50
5. Bước chụm nắm tay đối	51
6. Nâng gối, hai nắm tay cắt	53
7. Chân rung, bước hình cười ngựa, đỡ nắm tay trượt	54
8. Bước ngã bàn tay vung, bước hình cung đỡ xung quyền	55

9. Nâng gối tay, móc để lộ bàn tay	58
10. Nhảy về phía trước, bước ngã, tay ôm, bước hình cung, dùng xung quyền	58
11. Chân nhảy dùng xung quyền	61
12. Bước xen kẽ, bàn tay phủ, bước nghỉ, dùng xung quyền	62
13. Nâng gối, bước ngã, bàn tay luôn	64
14. Bước lên, chân nhảy bay trên không	65
15. Nâng gối, tay móc để lộ bàn tay	66
<b>II. GIAI ĐOẠN II</b>	<b>68</b>
16. Xoay người, luôn tay, bước trượt, tay móc để lộ bàn tay	68
17. Lòng bàn chân nghiêng	70
18. Bước hình cung, khuỷu áp xuống	70
19. Nâng gối, người cúi, nắm tay móc	71
20. Rung chân bước hình cung, hai bàn tay đẩy	72
21. Chân quét sau khi chống đất	73
22. Bước ngã, luôn bàn tay, bước lên nhảy phốc tới	75
23. Nâng gối dùng xung quyền nghiêng xuống	78
24. Xoay người, nâng gối, bàn tay móc	78
25. Bước dọc, bàn tay vung, xoay người nhảy lên	80
26. Vung tay, bước ngã, bàn tay đập	83
27. Bước hình cung, dùng xung quyền	84



<b>III. GIAI ĐOẠN III</b>	<b>86</b>
28. Bước song song, bước hình cung, tay móc bàn tay đẩy	86
29. Quay người, rung chân bước hình cung liên hoàn, dùng xung quyền	89
30. Bước hình cung, dùng quán quyền	91
31. Chân chụm, bàn tay đẩy	92
32. Bước lên chân xoay vòng	93
33. Nhảy bước ngã bàn tay cắt	95
34. Chân đá, chân đơn đập	97
35. Bước hình cung, khuỷu hích	99
<b>IV. GIAI ĐOẠN IV</b>	<b>100</b>
36. Bước đá, bàn tay hất	100
37. Chân giậm, bàn tay đẩy	101
38. Chân móc, đỡ bàn tay, dùng xung quyền	103
39. Cánh tay hất, nắm tay đập	103
40. Thăng bằng	105
41. Đá xoay người, nâng gối, bàn tay đẩy	106
42. Nhảy về trước, bàn tay vung, bước ngã, bàn tay đập	108
43. Xoay người bước xen kẽ, hai bàn tay vung	109
44. Tay ôm, bước hình cung, tay móc bàn tay đẩy	110
45. Chân đá ra phía ngoài kêu vang	111
46. Cánh tay hất, bước chụm, nắm tay nện	112

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

---

## VÕ THUẬT TRUNG HOA - TRƯỜNG QUYỀN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: Nguyễn Thắng

Vẽ bìa: Nguyễn Thẩm

Trình bày: ~~Dắc 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/20-21/TĐ cấp ngày 07/12/2009. In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2010.



# VÕ THUẬT TRUNG HOA

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

