

BÀI  
THÁI CỰC QUYỀN  
ĐƠN GIẢN

24  
THẾ



NHA XUẤT BẢN  
THỂ DỤC THỂ THAO

THẨM CHÍ VĨ

BÀI THÁI CỤC QUYỀN  
ĐƠN GIẢN

24 THỂ  
(sách tự học)

*Người dịch:* Nguyễn Sĩ Hùng

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Hà Nội - 1998

## LỜI NÓI ĐẦU

Tại lễ khai mạc Đại hội thể thao châu Á lần thứ 11 màn biểu diễn bài Thái cực quyền đơn giản của 1400 vận động viên Trung Quốc và Nhật Bản đã tạo ra một ấn tượng đặc biệt. Hàng triệu người đã nhận ra vẻ đẹp tiềm tàng của nó và điều đó đã thôi thúc họ tích cực say mê hào hứng tham gia luyện tập Thái cực quyền.

Nhẹ nhàng như mây bay nước chảy, khoan thai mềm mại là nét đặc trưng của các bài tập Thái cực quyền với trình tự diễn đạt hợp lý, hư thực rõ ràng, kết hợp hài hòa giữa cương và nhu, giữa nhịp điệu của động tác và sự thả lỏng của cơ bắp. Luyện tập Thái cực quyền không chỉ có tác dụng tốt cho chức năng tự điều khiển của hệ thần kinh và phát triển sức mạnh cơ bắp, mà còn có tác dụng tăng cường khả năng hoạt động của hệ hô hấp và hệ tim mạch. Hơn nữa, nếu bạn tham gia luyện tập Thái cực quyền một cách đều đặn bạn sẽ cảm thấy rất vui vẻ, hạnh phúc và bạn sẽ rất ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng các bài tập này rất có lợi cho sự phát triển của trí tuệ cũng như làm chậm quá trình lão hóa của bộ não.

Tác dụng tăng cường sức khỏe và đẩy lùi bệnh tật của việc luyện tập Thái cực quyền đã được chứng minh rất nhiều trong thực tiễn cuộc sống.

Theo các nghiên cứu sinh lý, sinh hóa và y học của các nhà khoa học thuộc viện nghiên cứu giáo dục thể chất Bắc Kinh thì việc luyện tập Thái cực quyền kết hợp với điều trị bằng thuốc có tác dụng rất tốt đối với các bệnh nhân mắc bệnh cao huyết áp, các bệnh về tim mạch, cảm cúm,

viêm khí quản ác tính và mãn tính, tràn dịch màng phổi và chứng loãng xương.

Điều này đã giải thích tại sao các bài Thái cực quyền, nhất là bài Thái cực quyền đơn giản 24 thế với các thế quyền đơn giản để học, để luyện đã được các tầng lớp trung niên và lão niên tích cực hưởng ứng tham gia luyện tập.

Nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình tự học và tự luyện của những người hâm mộ, tác giả đã chia mỗi thế của bài Thái cực quyền đơn giản ra thành nhiều động tác đơn giản dễ dàng. Ví dụ "Thế bắt đầu" được chia thành 3 động tác: 2 chân dang ra; 2 tay nâng lên phía trước; khuỵu gối ấn đường. Mỗi thế đều có hình vẽ minh họa, kèm theo những giải thích về yếu lĩnh của từng động tác và những điểm cần chú ý. Tất cả những điều này đều nhằm giúp bạn có thể dễ dàng tham gia tập luyện Thái cực quyền. Nếu bạn có máy ghi âm bạn có thể thu lại toàn bộ nội dung của sách này và luyện tập theo sự chỉ dẫn của băng. Nếu bạn cứ kiên nhẫn luyện tập như vậy thì chắc chắn bạn sẽ lĩnh hội được những yếu lĩnh cơ bản của Thái cực quyền như: "mềm mai sung mãn", "ngàng đầu cheo háng", "khép ngực thẳng lưng", "vai trầm khuỵu trụ", "hông mở gối cong", "ý lãnh thân tùy" và khi đã lĩnh hội được rồi thì sẽ có tác dụng rất tốt cho việc bảo vệ sức khỏe và đẩy lùi bệnh tật.

Mục đích của cuốn sách này là nhằm phổ biến rộng rãi bài Thái cực quyền đơn giản 24 thế, và tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình tự học và tự luyện của những người hâm mộ.

Rất mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp phê bình của bạn đọc cho cuốn sách này.

TÁC GIẢ

# 1. THỂ BÁT ĐẦU (Khởi thế)

## (1) Đứng dạng 2 chân

Thân người đứng thẳng tự nhiên, ngực thả lỏng, chân trái bước sang trái một bước, khoảng cách giữa 2 chân rộng bằng vai, mũi bàn chân hướng về phía trước, 2 tay buông xuôi tự nhiên, 2 bàn tay để dọc theo thân, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 1).



Hình 1

## (2) Hai tay nâng lên phía trước

2 tay từ từ nâng lên phía trước, cao ngang tầm vai, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay hơi cong lại, khoảng cách giữa 2 tay rộng bằng 2 vai. Cùi tay hơi trầm xuống. Mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 2,3).



Hình 2



Hình 3

### (3) Khuyu gối ấn chương (bàn tay)

Giữ thẳng thân trên, 2 chân từ từ khuyu xuống, đồng thời 2 tay cũng hạ xuống, 2 bàn tay nhẹ nhẹ ấn xuống đến ngang hông, lòng bàn tay úp, thả lỏng vai, cùi tay đối diện với đầu gối. Mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 4).



#### Chú ý

1) Thần sắc bình thản, tư thế ngay ngắn thoải mái

Hình 4

2) Vai, cùi tay trầm xuống, ngón tay để cong tự nhiên

3) Khi hạ thân người xuống thấp không nhô mông, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa 2 chân.

## 2. NGỰA RỪNG HÁT BỜM BÊN PHẢI - BÊN TRÁI

(Tả hữu dã mã phân tung)

### (1) Ôm bóng thu chân

Thân trên hơi xoay sang phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, đồng thời 2 tay vòng sang phải trước ngực, tay phải nâng lên gập vào trước ngực, lòng bàn tay úp. Tay phải ở trên, tay trái ở dưới. 2 lòng bàn tay hướng vào nhau như "ôm bóng", đồng thời chân trái rút lên để gần bên trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất, gót chân kiểng lên. Mắt nhìn theo bàn tay phải (hình 5, 6).



Hình 5



Hình 6

## (2) Xoay người bước dài chân

Vẫn giữ động tác "ôm bóng", thân trên hơi xoay sang trái. Khi xoay người tay trái đưa lên trên sang trái, tay phải ấn xuống dưới sang phải, đồng thời chân trái bước dài về phía trước sang trái, đặt gót chân xuống đất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 7, 8).



Hình 7



Hình 8

### (3) Bước cánh cung, tách tay

Thân trên tiếp tục xoay sang trái. Khi thân người xoay hết sang trái thì chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước, đặt cả bàn chân trái xuống, khuỷu gối mũi bàn chân hướng về phía trước. Dùng gót chân phải làm điểm tựa đẩy người lên thành bước cánh cung trái (Tả cung bộ), đồng thời 2 tay tiếp tục tách ra, tay trái đưa lên cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng chéo lên trên, khuỷu tay hơi gấp. Tay phải ấn xuống để bên hông phải, lòng bàn tay úp xuống, hơi gấp khuỷu tay, mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 9).



Hình 9

### (4) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau

Thân trên từ từ ngời về phía sau. Chuyển trọng tâm cơ thể sang chân phải, mũi bàn chân trái nhấc lên và xoay ra phía ngoài. Thân trên hơi xoay sang trái, xoay lật vòng 2 tay để chuẩn bị ôm bóng. Mắt nhìn theo tay trái (hình 10).



Hình 10



### (5) Ôm bóng rút chân

Thân trên tiếp tục xoay sang trái. Tay trái tiếp tục xoay vòng cho đến khi lòng bàn tay úp xuống đất. Tay phải xoay vòng hướng xuống dưới sang trái cho đến khi lòng bàn tay phải đối diện với lòng bàn tay trái tựa như "ôm bóng" đồng thời đặt cả bàn chân trái xuống đất, khụy gối, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải rút lên đặt sát vào bên trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 11,12).



Hình 11



Hình 12

### (6) Xoay người bước dài chân

Thân trên hơi xoay sang phải. Khi xoay người 2 tay bắt đầu tách ra, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, đồng thời chân phải bước dài sang phải về trước, gót chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (hình 13).



Hình 13

### (7) Bước cánh cung tách tay

Thân trên tiếp tục xoay sang phải. Khi xoay người đặt cả bàn chân phải xuống đất, khuỷu gối, mũi bàn chân hướng về phía trước, lấy gót chân trái làm điểm tựa đẩy người lên thành "bước cánh cung phải" (Hữu cung bộ), đồng thời khi đó 2 tay tiếp tục tách ra, tay phải đưa lên trên, tay trái đưa xuống dưới. Tay phải lên cao ngang mắt, lòng bàn tay hướng chéo lên trên, khuỷu tay hơi gập, tay trái để bên hông trái, lòng bàn tay úp xuống, khuỷu tay hơi gập, mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 14).



Hình 14

### (8) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau

Thân trên từ từ ngồi về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải nhấc lên hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay sang phải, xoay lật vòng 2 tay như để chuẩn bị ôm bóng. Mắt nhìn theo tay phải (hình 15).



Hình 15

### (9) Ôm bóng rút chân

Thân trên tiếp tục xoay sang phải, tay phải tiếp tục xoay và gập lại ở bên phải trước ngực, lòng bàn tay úp xuống. Tay trái đưa vòng xuống dưới sang phải cho đến



Hình 16



Hình 17



Hình 13

### (7) Bước cánh cung tách tay

Thân trên tiếp tục xoay sang phải. Khi xoay người đặt cả bàn chân phải xuống đất, khuỷu gối, mũi bàn chân hướng về phía trước, lấy gót chân trái làm điểm tựa đẩy người lên thành "bước cánh cung phải" (Hữu cung bộ), đồng thời khi đó 2 tay tiếp tục tách ra, tay phải đưa lên trên, tay trái đưa xuống dưới. Tay phải lên cao ngang mắt, lòng bàn tay hướng chéch lên trên, khuỷu tay hơi gập, tay trái để bên hông trái, lòng bàn tay úp xuống, khuỷu tay hơi gập, mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 14).



Hình 14

### (8) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau

Thân trên từ từ ngồi về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải nhấc lên hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay sang phải, xoay lật vòng 2 tay như để chuẩn bị ôm bóng. Mắt nhìn theo tay phải (hình 15).



Hình 15

### (9) Ôm bóng rút chân

Thân trên tiếp tục xoay sang phải, tay phải tiếp tục xoay và gập lại ở bên phải trước ngực, lòng bàn tay úp xuống. Tay trái đưa vòng xuống dưới sang phải cho đến



Hình 16



Hình 17

khi lòng bàn tay trái đối diện với lòng bàn tay phải tựa như "ôm bóng". Đặt cả bàn chân phải trên mặt đất, khuỵu gối cong chân, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Chân trái rút lên đặt sát bên trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (hình 16, 17).

### **(10) Xoay người bước dài chân**

Thân trên hơi xoay sang trái, khi xoay người 2 tay bắt đầu tách ra, tay trái ở trên, tay phải ở dưới, đồng thời chân trái bước dài sang trái về trước, gót chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 18).



Hình 18

### **(11) Bước cánh cung tách tay**

Thân trên tiếp tục xoay sang trái. Khi xoay người đặt cả bàn chân trái xuống đất, khuỵu gối, mũi bàn chân hướng về phía trước. Lấy gót chân phải làm điểm tựa đẩy người lên thành "bước cánh cung trái" (Tả cung bộ), đồng thời 2 tay tiếp tục tách ra, tay trái đưa lên, tay phải đưa xuống.



Hình 19

Bàn tay trái cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng chéo lên trên, khuỷu tay hơi gập. Tay phải đặt bên hông phải, khuỷu tay hơi gập, lòng bàn tay úp xuống. Mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 19).

### *Chú ý*

1) Thân trên không gập xuống, không ngửa ra sau. Thả lỏng ngực, thư giãn

2) Đường di chuyển của tay bất kể là đi lên hay đi xuống, hoặc di chuyển sang 2 bên phải giữ ngay ngắn và đều.

3) Khi xoay người phải lấy hông làm trục

4) Động tác bước cánh cung và tách tay phải được thực hiện cùng một lúc

5) Khi thực hiện động tác bước cánh cung, bước chân phải chạm gót xuống đất trước sau đó mới từ từ đặt cả bàn chân xuống đất, mũi bàn chân hướng về phía trước, đầu gối không nhô quá mũi bàn chân, chân sau duỗi thẳng tự nhiên, mũi bàn chân hơi chệch ra phía ngoài. Góc chéo giữa chân trước và chân sau từ  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$ . Khi thực hiện động tác bước cánh cung của thế "ngựa rừng hất bồm" khoảng cách giữa 2 gót chân khoảng 30 cm.

## **3. HẠC TRẮNG XÒE CÁNH (Bạch hạc lưỡng dực)**

### **(1) Xoay người ôm bóng**

Thân trên hơi xoay sang trái, 2 tay xoay lật cho đến khi tay trái ở trên, tay phải ở dưới, lòng bàn tay đối diện nhau như "ôm bóng" ở bên trái trước ngực. Mắt nhìn theo tay trái (hình 20).



Hình 20

### (2) Rút chân ngồi về phía sau

Rút chân phải lên phía trước nửa bước, đặt mũi bàn chân xuống đất, tiếp đó đặt cả bàn chân xuống. Thân trên từ từ ngồi về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Thân trên xoay sang phải. Khi xoay người 2 tay bắt đầu tách ra, tay phải đưa lên, tay trái đưa xuống. Mắt nhìn theo tay phải (hình 21).



Hình 21

### (3) Bước hồ tách tay

Chân trái hơi nhích lên phía trước, đặt mũi bàn chân xuống đất, đầu gối gập lại thành bước hồ trái. Thân trên xoay sang trái cho đến khi mặt hướng về phía trước. Tay



phải đưa lên cao trước trán phải. Lòng bàn tay hướng sang trái về sau. Tay trái đặt cạnh hông trái, lòng bàn tay úp xuống. Mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 22).

#### *Chú ý*

1) Khi thực hiện động tác "hạc trắng xòe cánh" không được uốn ngực. 2 tay đưa lên đưa xuống phải tạo thành nửa hình tròn.

2) Gối trái phải hơi cong. Trọng tâm cơ thể chuyển về sau. Giờ tay lên và ấn chưởng phải phối hợp nhịp nhàng.

#### **4. CHÂN NỢ TAY KIA - TRÁI, PHẢI (Tả hữu lâu tất áo bộ)**

##### **(1) Xoay người hạ tay**

Thân trên hơi xoay sang trái. Tay phải hạ xuống trước mặt, lòng bàn tay ngửa lên, đồng thời tay trái lật tay đưa lên trên sang trái. Mắt nhìn về phía trước (hình 23).

##### **(2) Xoay người thu chân**

Thân trên xoay sang phải. tay phải hạ xuống rồi



Hình 22



Hình 23

đưa từ dưới lên trên về sau sang phải, tay cao ngang tai, mũi bàn tay chếch lên trên. Tay trái từ bên trái đưa vòng lên trên rồi hạ xuống ở trước vai phải, lòng bàn tay hướng chếch xuống dưới chân trái thu về đặt gần bên trong chân phải, mũi bàn chân đặt nhẹ xuống đất. Mắt nhìn theo tay phải (hình 24, 25).



Hình 24



Hình 25

### (3) Bước dài chân, gập khuỷu tay

Thân trên xoay sang trái. Chân trái bước dài về trước sang trái, đặt gót chân xuống đất. Gập khuỷu tay phải. Tay trái hạ xuống. Mắt nhìn theo tay phải (hình 26).



Hình 26

#### (4) Bước cánh cung, đẩy tay

Thân trên tiếp tục xoay sang trái cho đến khi mặt hướng về phía trước. Đặt bàn chân trái xuống đất. Khuyu gối xuống thành "bước cánh cung trái" (Tả cung bộ). Tay phải từ bên cạnh tai đẩy về phía trước, tay cao ngang tầm mũi. Tay trái đưa xuống dưới, vòng qua phía trước đầu gối trái rồi để cạnh hông trái, lòng bàn tay úp xuống mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo ngón trỏ của bàn tay phải (hình 27).



Hình 27

#### (5) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau

Chân phải khuyu xuống. Thân trên từ từ ngồi về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Mũi bàn chân trái nhấc lên, hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay sang trái, 2 tay lật chưởng bắt đầu xoay chuyển. Mắt nhìn theo tay phải (hình 28).



Hình 28

## (6) Xoay người rút chân

Thân trên tiếp tục xoay sang trái. Tay trái từ phía dưới xoay vòng lên trên về sau sang trái, tay cao ngang tai, lòng bàn tay hướng chéo lên trên. Tay phải từ bên phải đưa vòng lên trên rồi đi xuống dừng ở trước vai trái. Lòng bàn tay hướng chéo xuống dưới. Chân phải rút lên đặt ở bên trong chân trái. Mắt nhìn theo tay trái (hình 29,30).



Hình 29



Hình 30

## (7) Bước dài chân gập khuỷu tay

Thân trên xoay sang phải. Chân phải bước dài sang phải về trước, đặt gót chân xuống đất. Gập khuỷu tay trái, đưa vòng qua mặt, lòng bàn tay hướng sang bên phải. Tay phải đi vòng xuống qua đầu gối phải,



Hình 31

lòng bàn tay úp xuống. Mắt nhìn theo tay trái (hình 31).

### (8) Bước cánh cung đẩy tay

Thân trên tiếp tục xoay sang phải cho đến khi mặt hướng về phía trước. Đặt bàn chân phải xuống đất khuyu gối xuống thành "bước cánh cung phải" (Hữu cung bộ). Tay trái từ bên cạnh tai đẩy về phía trước, tay cao ngang tầm mũi. Tay phải đưa xuống dưới vòng qua phía trước đầu gối phải (tay không chạm vào đầu gối) rồi để tay ở cạnh hông phải, lòng bàn tay úp xuống, mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn vào ngón trỏ của bàn tay trái (hình 32).



Hình 32

### (9) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau

Chân trái khuyu xuống. Thân trên từ từ ngồi về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải nhấc lên, hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay sang phải, 2 tay lật chưởng bắt đầu xoay. Mắt nhìn theo tay trái (hình 33).



Hình 33

## (10) Xoay người rút chân

Thân trên tiếp tục xoay sang phải. Tay phải từ phía dưới xoay vòng lên trên về phía sau, tay cao ngang tai, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái từ bên trái đưa vòng lên trên rồi đi xuống dừng ở trước và phải. Lòng bàn tay hướng xuống dưới. Chân trái rút lên đặt ở bên trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (hình 34, 35).



Hình 34



Hình 35

## (11) Bước dài chân, gập khuỷu tay

Thân trên xoay sang trái, chân trái bước dài sang trái về trước, đặt gót chân xuống đất. Gập khuỷu tay phải. Tay trái hạ xuống. Mắt nhìn theo tay phải (hình 36).



Hình 36

## (12) Bước cánh cung, đẩy tay

Thân trên tiếp tục xoay sang trái cho đến khi mặt hướng về phía trước. Đặt bàn chân trái xuống đất, khuỷu gối xuống thành "bước cánh cung trái" (Tả cung bộ). Tay phải từ bên cạnh tai đẩy về trước, tay cao ngang tầm mũi. Tay trái đưa xuống dưới vòng qua phía trước đầu gối trái rồi để tay ở cạnh hông trái, lòng bàn tay úp xuống, mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 37).



Hình 37

### Chú ý

1) Khi đẩy tay về phía trước không được cúi người về phía trước hoặc ngả người về phía sau. Thả lỏng éo, hông.

2) Khi đẩy chông vai và khuỷu tay phải trầm xuống đồng thời phải phối hợp nhịp nhàng ăn khớp giữa xoay hông và cong chân.

3) Khi thực hiện bước cánh cung khoảng cách giữa 2 gót chân là 30 cm.

## 5. TAY GẤY ĐÀN CẦM (Thủ huy tý bà)

### (1) Rút chân thu tay

Rút chân phải lên phía trước nửa bước, mũi bàn chân chạm đất. Tay trái từ phải dưới bắt đầu đẩy sang trái về

trước, tay phải gấp khuỷu bắt đầu thu về. Mắt nhìn theo tay phải (hình 38).



Hình 38

## (2) Ngồi về phía sau, thu tay

Đặt cả bàn chân phải xuống đất. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Thân trên xoay sang phải, đồng thời tay trái đẩy về phía trước, bàn tay cao ngang mũi. Tay phải thu về trước ngực. Mắt nhìn về phía trước (hình 39).



Hình 39



### (3) Bước hờ, ép hai tay

Chân trái hơi nhích lên phía trước, gót chân chạm đất thành bước hờ trái (Tả hư bộ). 2 tay ép vào nhau, lòng bàn tay trái hướng sang phải, khuỷu tay hơi gập. Tay phải ép vào bên trong cẳng tay trái, lòng bàn tay hướng sang trái, khuỷu tay hơi gập. Mắt nhìn vào ngón trỏ tay trái (hình 40).



Hình 40

#### Chú ý

1) Khi đẩy tay trái lên không đi thẳng mà đi từ bên trái ra phía trước rồi mới đi vòng lên trên.

2) Khi rút chân lên đầu tiên mũi bàn chân chạm đất trước rồi sau đó mới đặt cả bàn chân.

3) Động tác chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau, đẩy tay trái lên, thu tay phải về phải làm cùng một lúc.

## 6. GẬP TAY-LÙI TRÁI, PHẢI (Tả hữu đảo quyền quảng)

### (1) Xoay người rút tay

Thân trên xoay sang phải. Tay phải lật ngửa lên, đồng thời vung tay đi từ dưới lên trên về sau rồi duỗi tay để cao ngang vai, khuỷu tay hơi gập. Tiếp đó lật ngửa bàn tay trái. Khi xoay người mắt nhìn theo tay phải trước rồi

mới chuyển hướng sang nhìn theo tay trái. Chân trái vẫn giữ "bước hờ" (hình 41, 42).



Hình 41



Hình 42

### (2) Nhấc gối gập khuỷu tay

Chân trái nhẹ nhàng co gối nhấc lên, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên, chuẩn bị bước lùi về phía sau. Tay phải gập khuỷu thu về để gần mang tai. Lòng bàn tay hướng xuống dưới về trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 43).



Hình 43

### (3) Bước lùi đẩy chưởng

Chân trái bước lùi về sau, đặt hơi chệch sang trái, mũi bàn chân chạm đất trước, sau đó đặt cả bàn chân xuống.

Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Lấy mũi bàn chân phải làm trụ xoay gót chân, đầu gối hơi gập thành bước hờ phải (Hữu cung bộ). Tay phải từ bên cạnh tai đẩy về phía trước, khuỷu tay hơi gập, mũi bàn tay hướng về phía trước, gập cổ tay lòng bàn tay hướng về phía trước. Tay trái thu về để cạnh sườn trái. Mắt nhìn theo tay phải (hình 44).



Hình 44

#### (4) Xoay người rút tay

Khi thân người xoay sang trái, tay trái từ phía dưới đưa một đường vòng cung về sau sang trái rồi duỗi ngang, lòng bàn tay vẫn để ngửa. Tiếp đó tay phải lật ngửa lòng bàn tay. Mắt nhìn theo tay khi thân người xoay lúc đầu nhìn theo tay trái rồi chuyển hướng nhìn theo tay phải (hình 45).



Hình 45

#### (5) Nhấc gối gập khuỷu tay

Chân phải nhẹ nhàng co gối nhấc lên, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên, chuẩn bị bước lùi về phía sau. Tay trái gập khuỷu thu về gần mang tai. Lòng bàn tay hướng

chéch xuống dưới về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 46).



Hình 46

### (6) Bước lùi đẩy chưởng

Chân phải bước lùi về phía sau, đặt hơi chéch sang phải, mũi bàn chân chạm đất trước rồi mới đặt cả bàn chân xuống. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Lấy mũi bàn chân trái làm trụ xoay gót chân đầu gối hơi gập lại thành bước hờ trái (Tả cung bộ). Tay trái từ bên cạnh tai đẩy về phía trước, khuỷu tay hơi gập lại, mũi bàn tay hướng



Hình 47

về phía trước trước rồi mới gập cổ tay hướng lòng bàn về phía trước. Tay phải thu về để cạnh sườn phải. Mắt nhìn theo tay trái (hình 47).

### (7) Xoay người rút tay

Khi thân người xoay sang phải tay phải từ phía dưới đưa một đường vòng cung về sau sang phải rồi duỗi ngang, lòng bàn tay vẫn để ngửa, tiếp đó tay trái lật ngửa lòng bàn tay. Mắt nhìn theo tay khi thân người xoay, lúc đầu nhìn theo tay phải rồi chuyển hướng nhìn theo tay trái (hình 48).



Hình 48

### (8) Nhấc gối gập khuỷu tay

Chân trái nhẹ nhàng co gối nhấc lên, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên để chuẩn bị bước lùi về phía sau. Tay phải gập khuỷu thu về gần mang tai. Lòng bàn tay hướng chéo xuống dưới về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 49).



Hình 49

### (9) Bước lùi đẩy chường

Chân trái bước lùi về phía sau, đặt hơi chếch sang trái, mũi bàn chân chạm đất trước rồi mới đặt cả bàn chân xuống. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Lấy mũi bàn chân phải làm trụ xoay gót chân, đầu gối hơi gập lại

thành bước hồ phải (Hữu cung bộ). Tay phải từ bên cạnh tai đẩy về phía trước, khuỷu tay hơi gập lại, mũi bàn tay hướng về phía trước trước rồi mới gập cổ tay hướng lòng bàn tay về phía trước. Tay trái thu về để cạnh sườn trái. Mắt nhìn theo tay phải (hình 50).



Hình 50

#### (10) Xoay người rút tay

Khi thân người xoay sang trái, tay trái từ phía dưới đưa một đường vòng cung về sau sang trái rồi duỗi ngang, lòng bàn tay vẫn để ngửa. Tiếp đó tay phải cũng lật ngửa lòng bàn tay. Mắt nhìn theo tay khi thân người xoay, lúc đầu nhìn theo tay trái rồi chuyển hướng nhìn theo tay phải. (hình 51).



Hình 51

#### (11) Nhấc gối gập khuỷu tay

Chân phải nhẹ nhàng co gối nhấc lên, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên để chuẩn bị bước lùi về phía sau. Tay

trái gập khuỷu thu về để gần mang tai lòng bàn tay hướng chéo xuống dưới về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 52).



Hình 52

### (12) Bước lùi đẩy chưởng

Chân phải bước lùi về phía sau, đặt hơi chéo sang phải, mũi bàn chân chạm đất trước rồi mới đặt cả bàn chân xuống. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Lấy mũi bàn chân trái làm trụ xoay gót chân, đầu gối hơi gập lại thành bước hồ trái (Tả cung bộ). Tay trái từ bên cạnh tai đẩy về phía trước, khuỷu tay hơi gập lại. Mũi bàn tay hướng về phía trước trước rồi gập cổ tay hướng lòng bàn tay về phía trước. Tay phải thu về để cạnh sườn phải. Mắt nhìn theo tay trái (hình 53).



Hình 53

## *Chú ý*

1) Khi thức hiện động tác gập tay lùi - trái, phải thân người phải ngay thẳng, đầu cổ cử động phải nhịp nhàng, mũi và rốn phải nằm trên đường thẳng.

2) Tay đẩy về phía trước và tay đưa về sau không được duỗi thẳng. Khi xoay thân người 2 tay di chuyển theo hình vòng cung.

3) Khi đẩy tay về phía trước eo và hông phải thả lỏng. Động tác di chuyển của 2 tay phải được thực hiện cùng một lúc với động tác nhấc gối và bước lùi.

4) Khi bước lùi mũi bàn chân chạm đất trước sau đó mới từ từ đặt cả bàn chân xuống, đồng thời lấy mũi bàn chân trước làm trụ xoay gót chân ra ngoài để cả mũi bàn chân hướng về phía trước.

5) Chân trái bước lùi phải đặt hơi chéch về bên trái, chân phải bước lùi đặt hơi chéch về bên phải, tránh bước lùi trên một đường thẳng. Mắt nhìn theo tay khi xoay thân người. Lúc đầu nhìn theo tay trái hoặc tay phải rồi sau đó mới quay đầu nhìn theo tay ở phía trước. Khi chân phải bước lùi bước cuối cùng mũi bàn chân xoay mở ra ngoài một góc khoảng  $50^{\circ}$ - $60^{\circ}$  để thuận tiện cho việc thực hiện tiếp động tác "Nắm đuôi chim sè".

## **7. NẮM ĐUÔI CHIM SÈ BÊN TRÁI (Tả lâm tước vĩ)**

### **(1) Xoay người, duỗi tay**

Thân trên xoay sang phải, tay phải đưa vòng ra sau sang phải cho đến khi tay duỗi thẳng ngang, lòng bàn tay



ngửa. Tay trái lật chuông, lòng bàn tay ngửa. Mắt nhìn về phía trước (hình 54).



Hình 54

## (2) Xoay người, ôm bóng

Thân trên tiếp tục xoay sang phải. Tay trái hạ xuống theo một đường vòng cung đến trước sườn phải, lòng bàn tay ngửa. Tay phải gấp ngang trước ngực, lòng bàn tay úp xuống, 2 tay như "ôm bóng", Chân trái thu về đặt ở phía trong chân phải. Mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (hình 55, 56).



Hình 55



Hình 56

### **(3) Bước dài chân, tách tay**

Thân trên hơi xoay sang trái. Chân trái bước dài về phía trước sang trái, gót chân chạm đất. 2 tay bắt đầu tách sang 2 bên, tay trái ở trên, tay phải ở dưới. Mắt nhìn theo tay trái (hình 57).



Hình 57

### **(4) Bước cánh cung, gạt tay**

Đặt cả bàn chân trái trên mặt đất, đầu gối hơi gập thành "bước cánh cung trái" (Tả cung bộ). Thân trên tiếp tục xoay sang trái cho đến khi mặt hướng về phía trước. Theo đà xoay của thân người tay trái gạt về phía trước, tay thấp hơn vai, lòng bàn tay hướng vào vai bên phải. Tay phải hạ xuống để ở hông phải, lòng bàn tay úp. Mắt nhìn theo tay trái (hình 58).



Hình 58

#### *Chú ý*

1) Khi tay trái gạt về phía trước lực tập trung chủ yếu ở cánh ngoài cẳng tay và bàn tay. Trong suốt quá trình

thực hiện động tác 2 tay phải luôn tạo thành một hình vòng.

2) Ba động tác gạt tay, ấn chưởng, thả lỏng eo phải phối hợp nhịp nhàng.

3) Khoảng cách giữa 2 gót chân khi thực hiện động tác "Nắm đuôi chim sẻ" không quá 10cm (hình 58).

### **(5) Xoay người duỗi tay**

Thân người hơi xoay sang trái. Theo đà xoay của thân người tay trái lật chưởng duỗi ra phía trước, lòng bàn tay úp. Tay phải xoay ra ngoài, lòng bàn tay ngửa nâng lên duỗi qua trước bụng về phía trước và để ở dưới khuỷu tay trái. Mắt nhìn theo tay trái (hình 59).



Hình 59

### **(6) Xoay người đưa tay về phía sau**

Thu 2 tay xuống dưới ra sau. Thân trên xoay sang phải, 2 tay đưa qua trước bụng xuống dưới rồi vòng lên trên sang phải ra sau cho tới khi lòng bàn tay phải ngửa chếch lên trên, cao ngang vai. Tay trái lòng bàn tay hướng



Hình 60

về phía sau gập ngang để trước ngực. Chân phải khụy xuống, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Mắt nhìn theo tay phải (hình 60).

### *Chú ý*

1) Khi đưa tay xuống dưới ra sau, thân trên không được ngả về trước và nhô mông.

2) Khi xoay hông thì đưa 2 tay xuống theo đường vòng và đặt cả bàn chân trái xuống đất.

### **(7) Xoay người, chặn tay**

Thân trên xoay sang trái cho tới khi mặt hướng về phía trước. Tay phải gập khuỷu thu về, đặt ở bên trong trước cổ tay trái (khoảng cách giữa 2 tay khoảng 5cm). Lòng bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 61).



Hình 61

### **(8) Bước cánh cung đẩy tay về phía trước**

Chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước. Đầu gối chân trái hơi gập, 2 tay từ từ đẩy về phía trước, lòng bàn tay trái hướng về phía sau, lòng bàn tay phải hướng về phía



Hình 62

trước. 2 cẳng tay phải luôn tạo thành nửa hình tròn. Mắt nhìn vào cổ tay trái (hình 62).

### Chú ý

- 1) Khi đẩy tay về phía trước thân trên phải ngay thẳng.
- 2) Động tác đẩy tay, thả lỏng eo và gập chân phải thực hiện cùng một lúc.

### (9) Ngồi về phía sau, thu chưởng

Tay phải duỗi ra, đưa qua phía trên cổ tay trái. 2 tay tách sang 2 bên khoảng cách giữa 2 tay rộng bằng vai. Lòng bàn tay úp xuống. Sau đó thân trên từ từ ngồi về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Mũi bàn chân trái nhấc lên, 2 tay gập khuỷu thu về để ở trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống dưới về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 63, 64, 65).



Hình 63



Hình 64



Hình 65

### (10) Bước cánh cung đẩy chưởng

Gập đầu gối chân trái, mũi bàn chân hướng về phía

trước. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái thành bước cánh cung trái (tà cung bộ), 2 tay đẩy lên trên về trước, cổ tay cao ngang vai. Mắt nhìn về phía trước (hình 66).

*Chú ý*

1) Khi ấn chưởng về phía trước 2 tay phải di chuyển theo đường gấp khúc. Khi đẩy chưởng đến đỉnh điểm thì trâm vai xuống.



Hình 66

## 8. NĂM ĐUÔI CHIM SẾ - BÊN PHẢI (Hữu lâm tước vĩ)

### (1) Xoay người xoay chân

Chân phải khụy gối, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Thân trên từ từ ngời về phía sau và xoay sang



Hình 67



Hình 68

phải. Mũi bàn chân trái nhấc lên, xoay vào trong. Tay phải đưa ngang vòng sang bên phải, lòng bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 67,68).

## (2) Ôm bóng thu chân

Tay phải từ bên phải đưa xuống dưới qua trước bụng rồi sang bên trái, lòng bàn tay trái úp xuống gấp ngang để trước ngực, 2 tay như ôm bóng, tay trái ở trên. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thu về để bên trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 69, 70).



Hình 69



Hình 70

## (3) Bước dài chân, tách tay

Thân trên hơi xoay sang phải. Chân phải bước dài sang phải về trước, gót chân chạm đất. Hai tay bắt đầu tách ra, tay phải ở trên, tay trái ở dưới. Mắt nhìn theo tay phải (hình 71).



Hình 71

#### (4) Bước cánh cung, gạt tay

Đặt cả bàn chân phải trên mặt đất, khụy gối, mũi bàn chân hướng về phía trước thành "bước cánh cung phải". Thân trên tiếp tục xoay sang phải cho đến khi mặt hướng về phía trước. Theo đà xoay của thân người tay phải gạt về phía trước, tay để thấp hơn vai, lòng bàn tay hướng về phía sau. Tay trái hạ xuống để ở hông trái. Lòng bàn tay úp xuống. Mắt nhìn theo tay phải (hình 72).



Hình 72

#### (5) Xoay người duỗi tay

Thân người hơi xoay sang phải. Theo đà xoay của thân người tay phải lật chưởng duỗi về phía trước, lòng bàn tay



úp. Tay trái lật chưởng, lòng bàn tay ngửa rồi nâng lên duỗi qua trước bụng về phía trước, đặt ở dưới khuỷu tay phải. Mắt nhìn theo tay phải (hình 73).

#### **(6) Xoay người, đưa tay về phía sau**

Thân trên xoay sang trái, thu 2 tay xuống dưới ra sau, 2 tay đi qua trước bụng xuống dưới rồi vòng lên trên sang trái, ra sau cho tới khi lòng bàn tay trái ngửa chếch lên trên cao ngang vai. Lòng bàn tay phải hướng về phía sau, gập ngang để trước ngực. Chân trái khuỷu xuống, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Mắt nhìn theo tay trái (hình 74).

#### **(7) Xoay người chặn tay**

Thân trên xoay sang phải cho tới khi mặt hướng về phía trước. Tay trái gập khuỷu thu về đặt sát bên trong cổ tay phải (khoảng cách giữa 2 tay khoảng 5cm). Lòng



Hình 73



Hình 74

bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 75).



Hình 75

#### **(8) Bước cánh cung, đẩy tay về phía trước**

Chuyển trọng tâm cơ thể về trước. Khuyu gối chân phải, 2 tay từ từ đẩy ra phía trước, lòng bàn tay phải hướng về phía sau, lòng bàn tay trái hướng về phía trước. 2 cẳng tay phải luôn tạo thành nửa hình tròn. Mắt nhìn vào cổ tay phải (hình 76).



Hình 76

#### **(9) Ngồi về phía sau, thu chưởng**

Tay trái duỗi ra đưa qua phía trên cổ tay phải. 2 tay tách sang 2 bên khoảng cách giữa 2 tay rộng bằng vai. Lòng bàn tay úp xuống, sau đó thân trên từ từ ngồi về

phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải nhấc lên, 2 tay gấp khuỷu thu về để ở trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống dưới về trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 77, 78, 79).



Hình 77



Hình 78



Hình 79

### (10) Bước cánh cung, đẩy chưởng

Chân phải gấp gối, mũi bàn chân hướng về phía trước. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải thành "bước cánh cung phải". 2 tay đẩy lên trên về trước, cổ tay cao ngang vai. Lòng bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (hình 80).

#### Chú ý

Động tác thế thứ 8 này giống như thế thứ 7, chỉ khác ở phương hướng thực hiện mà thôi. Khi bước cánh cung eo,



Hình 80

hông phải thả lỏng, thân trên phải ngay thẳng. Khi đẩy chưởng vai và khuỷu tay phải trầm xuống, bàn tay và ngón tay phải duỗi ra. Đầu di chuyển theo thân người, mắt nhìn về phía trước hoặc nhìn theo tay trái, tay phải. Chóp mũi và rốn phải nằm trên một đường thẳng.

## 9. CẦM ROI NGỰA (Đơn tiên)

### (1) Xoay người xoay chân

Thân trên từ từ ngồi về phía sau, xoay người sang trái. Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải xoay hết vào trong, sau đó đặt cả bàn chân xuống đất. Khi thân trên xoay sang trái 2 tay di chuyển theo, tay trái cao hơn tay phải. Tay trái giơ ngang ở bên trái, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay phải đi qua trước bụng đến trước sườn trái, lòng bàn tay hướng lên trên ra sau. Mắt nhìn theo tay trái (hình 81, 82).



Hình 81



Hình 82

## (2) Tay móc câu, thu chân

Thân trên xoay sang phải. Trọng tâm cơ thể chuyển từ từ sang chân phải. Chân trái thu về đặt sát bên trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Tay phải đưa vòng lên trên sang phải, bàn tay tạo thành hình móc câu, các ngón tay khép chặt khum lại cao ngang vai, khuỷu tay hơi gập, mũi bàn tay hướng xuống dưới. Tay trái đưa vòng xuống dưới đi qua trước bụng rồi đi lên trên sang phải đặt ở trước vai phải. Lòng bàn tay hướng về phía sau. Mắt nhìn theo tay trái (hình 83, 84).



Hình 83



Hình 84

## (3) Xoay người bước dài chân

Thân trên hơi xoay sang trái. Chân trái bước dài sang trái về trước (tạo với trục chính cơ thể một góc khoảng  $5^{\circ}$ ). Gót chân chạm đất. Khi xoay người tay trái bắt đầu duỗi ngang sang trái. Mắt nhìn theo tay trái (hình 85).



Hình 85

#### (4) Bước cánh cung, đẩy chông

Thân trên tiếp tục xoay sang trái. Đặt cả bàn chân trái xuống đất, đầu gối khuyu, mũi bàn chân hướng về phía trước, lấy gót chân phải làm điểm tựa đẩy người lên thành "bước cánh cung trái". Khi xoay người thì từ từ lật bàn tay trái đẩy về phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, cổ tay cao ngang vai, cánh tay hơi chùng. Tay phải vẫn giữ động tác cầm roi ngựa. Mắt nhìn theo tay trái (hình 86).



Hình 86

#### Chú ý

- 1) Thân trên phải giữ ngay thẳng, thả lỏng eo, hông.
- 2) Sau khi thực hiện xong động tác "bước cánh cung

đẩy chường", khuỷu tay phải hạ xuống. Khuỷu tay trái đối diện với đầu gối trái, 2 vai trằm xuống.

3) Khi tay trái lật chường xoay ra ngoài và đẩy về phía trước thì đồng thời phải thực hiện động tác xoay người, không nên lật tay quá nhanh hoặc đợi tới thời điểm cuối cùng mới đột nhiên lật tay.

4) Nếu khi khởi thế mà mặt quay về hướng Nam thì khi hoàn thành động tác mũi bàn chân trái phải quay về hướng Đông và hơi chệch sang hướng Bắc khoảng  $15^{\circ}$  (hình 86).

## 10. MÚA TAY (Vận thủ)

### (1) Xoay người, múa tay

Chuyển trọng tâm cơ thể sang chân phải. Thân trên từ từ xoay sang phải. Mũi bàn chân trái xoay vào trong. Tay trái đưa vòng qua trước bụng đến trước vai phải. Lòng bàn tay hướng chệch về phía sau. Tay phải móc câu xòe



Hình 87



Hình 88



Hình 89

ra, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn theo tay trái (hình 87, 88, 89).

## (2) Múa tay thứ chân

Thân trên từ từ xoay sang trái. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Khi xoay người, tay trái từ trước mặt đi chuyển sang bên trái rồi lật bàn tay hướng lòng bàn tay sang trái. Tay phải đi vòng qua trước bụng lên trên sang trái để ở trước vai trái. Lòng bàn tay hướng chéo về phía sau. Khi xoay người múa tay thì đồng thời từ từ thu chân phải về gần chân trái khoảng cách giữa 2 chân khoảng 10 - 20 cm. 2 đầu gối khụy xuống, 2 mũi bàn chân hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 90, 91).



Hình 90



Hình 91

## (3) Múa tay, bước chân ra

Thân trên từ từ xoay sang phải. Khi xoay người tay phải đưa vòng sang bên phải rồi lật bàn tay hướng lòng bàn tay sang phải. Tay trái đi vòng qua trước bụng đến



trước vai phải, lòng bàn tay hướng chéo về phía sau. Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân phải. Chân trái bước ngang sang trái. Khoảng cách giữa 2 chân rộng bằng vai, 2 mũi bàn chân hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 92, 93, 94).



Hình 92



Hình 93



Hình 94

#### (4) Múa tay thu chân

Thân trên từ từ xoay sang trái. Trọng tâm cơ thể từ



Hình 95



Hình 96

từ chuyển sang chân trái. Khi xoay người tay trái từ trước mặt đi chuyển sang bên trái rồi lật tay hướng lòng bàn tay sang trái. Tay phải đi vòng qua trước bụng lên trên sang trái để trước vai trái. Lòng bàn tay hướng chéch về phía sau. Chân phải thu về để gần chân trái cách nhau khoảng 10-20 cm, 2 đầu gối khuyu xuống, 2 mũi bàn chân hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 95, 96).

### (5) Múa tay bước chân ra

Thân trên từ từ xoay sang phải. Khi xoay người tay phải đưa vòng sang bên phải rồi lật tay hướng lòng bàn tay sang phải. Tay trái đi vòng qua trước bụng đến trước vai phải, lòng bàn tay hướng chéch về phía sau. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, chân trái bước ngang sang trái, 2 mũi bàn chân hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 97, 98, 99)



Hình 97



Hình 98



Hình 99

## (6) Múa tay thu chân

Thân trên từ từ xoay sang trái. Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân trái. Khi xoay người tay trái từ trước mặt di chuyển sang bên trái rồi lật tay hướng lòng bàn tay sang trái. Tay phải di vòng qua trước bụng lên trên sang trái để ở trước vai trái. Lòng bàn tay hướng chếch về phía sau. Chân phải thu về để gần chân trái cách nhau khoảng 10-20 cm. 2 đầu gối khuyu xuống, 2 mũi bàn chân hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 100, 101).



Hình 100



Hình 101

### Chú ý

1) Khi xoay thân người phải lấy hông làm trụ, người phải vững vàng không nhấp nhô.

2) Khi xoay hông 2 cánh tay phải di chuyển tự nhiên linh hoạt, tốc độ di chuyển phải từ từ.

3) Khi di chuyển chân trọng tâm cơ thể phải vững vàng. Khi bước chân ra và thu chân về đều phải đặt mũi bàn

chân xuống trước, sau đó mới đặt cả bàn chân, mũi bàn chân lúc nào cũng phải hướng về phía trước.

4) Mắt nhìn theo sự di chuyển của tay trái hoặc tay phải qua trước mặt.

5) Khi kết thúc động tác "múa tay" lần thứ 3, chân phải thu về để sát gần chân trái cách nhau khoảng 10-20 cm (Hình 101). Lúc này mũi bàn chân phải hơi xoay vào trong để thuận tiện cho việc thực hiện tiếp động tác "cầm roi ngựa".

## 11. CẦM ROİ GỰA (Đơn tiên)

### (1) Xoay người, tay móc câu

Thân trên xoay sang phải, tay phải đưa sang phải bàn tay thành hình móc câu (các ngón tay khép chặt hơn khum lại). Tay trái vòng qua trước bụng lên trên sang phải để ở trước vai phải, lòng bàn tay hướng về phía sau. 2 chân vẫn giữ nguyên tư thế ban đầu, mũi bàn chân trái chạm



Hình 102



Hình 103



Hình 104

đất, trọng tâm cơ thể nằm trên chân phải. Mắt nhìn theo tay trái (hình 102, 103, 104).

## (2) Xoay người, bước dài chân

Thân trên hơi xoay sang trái. Chân trái bước dài về trước sang trái (Chếch sang trái  $15^{\circ}$ ), gót chân chạm đất. Khi xoay người tay trái từ trước mặt đưa ngang sang trái. Mắt nhìn theo tay trái (hình 105).



Hình 105

## (3) Bước cánh cung, đẩy chưởng

Thân trên tiếp tục xoay sang trái. Đặt cả bàn chân trái xuống đất, chân phải duỗi thẳng. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái thành "bước cánh cung trái". Khi xoay người bàn tay trái từ từ xoay lật đẩy ra phía trước, cánh tay hơi chùng, lòng bàn tay hướng về phía trước, cổ tay cao ngang vai. Mắt nhìn theo tay trái (hình 106).



Hình 106

*Chú ý*

Giống như thế thứ 9 "cầm roi ngựa".

## 12. VẬN CỔ NGŨA (Cao thám mã)

### (1) Rút chân, lật chưởng

Rút chân phải lên nửa bước, mũi bàn chân chạm đất trước sau đó mới đặt cả bàn chân xuống đất. Thân trên hơi xoay sang phải. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Gót chân trái từ từ rời khỏi mặt đất. Bàn tay phải duỗi ra, 2 lòng bàn tay lật ngửa, 2 khuỷu tay hơi gập. Mắt nhìn theo tay ở phía trước (hình 107).



Hình 107

### (2) Bước hờ, đẩy chưởng

Thân trên hơi xoay sang trái, cho đến khi mặt hướng về phía trước, chân trái hơi di chuyển lên phía trước, mũi bàn chân chạm đất, đầu gối hơi khuỵu thành bước hờ trái. Tay phải gập khuỷu đẩy chưởng về phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, mũi bàn tay cao ngang tầm mắt. Tay trái gập khuỷu thu về để trước hông trái, lòng bàn tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo tay phải (hình 108).

#### Chú ý

1) Thân trên ngay thẳng tự nhiên, 2 vai trằm xuống.

2) Khi rút chân chuyển trọng tâm cơ thể không được nhấp nhô.



Hình 108

### 13. ĐÁ CHÂN PHẢI (Hữu đăng cước)

#### (1) Xuyên tay, nhấc chân

Thân trên hơi xoay sang phải. Lòng bàn tay trái để giữa đấm xuyên qua phía trên cổ tay phải, 2 tay bắt chéo nhau. Chân trái nhẹ nhàng nhấc lên. Mặt nhìn vào giữa 2 tay (hình 109).



Hình 109

#### (2) Bước chân lên, ôm tay

Thân trên hơi xoay sang trái. Chân trái bước dài lên phía trước sang trái, khuỷu gối xuống thành "bước cánh cung trái". 2 tay tách sang 2 bên đưa vòng từ ngoài vào

trong xuống dưới rồi lại vòng lên trên cho đến khi 2 tay ép sát nhau ở trước ngực, tay phải ở ngoài tay trái ở trong, lòng bàn tay hướng về phía sau. Chân phải rút lên để ở bên trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn sang phải về trước (hình 110, 111, 112).



Hình 110



Hình 111



Hình 112

### (3) Nhấc gối, tách tay

Chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trái. Chân phải nhấc gối, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên. Tay trái hướng sang trái về sau, tay phải hướng sang phải về trước rồi bắt đầu tách sang 2 bên. Mắt nhìn theo tay phải (hình 113)



Hình 113

### (4) Đạp chân, dang tay

Chân phải từ từ đạp sang phải về phía trước (chéch



sang phải khoảng  $20^{\circ}$ ). Mũi bàn chân hướng vào người, lực tập trung ở gót chân. 2 tay lật chường dang ngang sang phải về trước và sang trái về sau, khuỷu tay hơi gập. Tay phải, chân phải đối diện nhau. Chân trái hơi khuỷu gối. Mắt nhìn theo tay phải (hình 114).



Hình 114

### Chú ý

- 1) Thân người phải ổn định không cúi trước ngửa sau.
- 2) Khi tách 2 tay, khuỷu tay ngang tầm vai. Khi đạp chân đầu gối trái hơi gập, đứng vững vàng, chân phải đạp ra, mũi bàn chân phải hướng vào phía thân người.
- 3) Tách tay và đạp chân phải phối hợp nhịp nhàng.
- 4) Nếu khi khởi thế mặt ở hướng Nam thì hướng đạp chân của thế này là hướng Đông và hơi chệch sang hướng Nam (khoảng  $20^{\circ}$ ).

## 14. QUÁ ĐÁM GONG KÌM (Song phong quán nhị)

### (1) Thu chân, hạ tay

Thu cẳng chân phải về, giữ nguyên vị trí của đùi, đầu mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên. Tay trái từ phía sau đưa vòng lên trên ra phía trước đồng thời hạ 2 tay xuống

đặt ở 2 bên đùi phải, lòng bàn tay ngửa lên. Mắt nhìn về phía trước (hình 115, 116).



Hình 115



Hình 116

## (2) Bước dài chân, nắm tay

Chân phải hướng sang phải về trước hạ xuống, gót chân chạm đất trước. 2 tay hạ xuống vòng qua 2 bên hông từ từ nắm lại. Mắt nhìn về phía trước (hình 117).



Hình 117

## (3) Bước cánh cung, nắm gọn kìm

Đặt mũi bàn chân phải xuống đất thành bước cánh cung phải. Thân trên ngay thẳng, thả lỏng hông. 2 tay từ 2 bên hông nắm vòng lên trên ra phía trước cao ngang tai. Khoảng cách giữa 2 nắm đấm khoảng 10-20 cm, mặt

quyền hướng chéo về phía sau. Mắt nhìn vào quyền phải (hình 118).

### Chú ý

1) Kết thúc tư thế này đầu, cổ và thân người phải ngay thẳng; eo, hông, 2 nắm đấm và vai phải thả lỏng, khuỷu tay gập vuông góc. 2 cánh tay phải tạo thành một hình cong như gọng kìm.



Hình 118

2) Bước cánh cung của thế "nắm đấm gọng kìm" và hướng di chuyển của thân người tương tự như điểm chú ý 4 của thế võ trước.

3) Khi bước cánh cung khoảng cách giữa 2 gót chân cũng giống như ở thế võ "nắm đuôi chim sẻ" không quá 10 cm.

## 15. XOAY NGƯỜI, ĐÁ CHÂN TRÁI (Chuyển thân tả đàng cước)

### (1) Xoay người, xoay chân

Chân trái khuỷu gối, trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải xoay vào trong. 2 bàn tay xòe ra từ phía trên đưa ngang sang trái và sang phải theo đường vòng, lòng bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 119, 120).



Hình 119



Hình 120

## (2) Ôm tay, thu chân

Thân trên tiếp tục xoay sang phải. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, chân trái thu về để ở bên trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. 2 tay từ ngoài đưa vào trong vòng xuống dưới rồi đi lên ôm ở trước ngực, tay trái ở ngoài, tay phải ở trong, lòng bàn tay hướng về phía sau. Mắt nhìn vào giữa 2 tay (hình 121, 122)



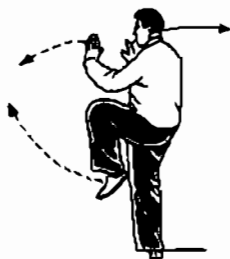
Hình 121



Hình 122

### (3) Nhấc gối, tách tay

Trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải, chân phải hơi khuỵu gối, đứng vững vàng. Chân trái nhấc gối, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên. 2 tay bắt đầu tách ra, tay phải hướng ra sau sang phải, tay trái hướng về trước sang trái. Mắt nhìn theo tay trái (hình 123).



Hình 123

### (4) Đạp chân, dang tay

Chân trái từ từ đạp sang trái về phía trước (chéch khoảng  $30^{\circ}$ ), mũi bàn chân hướng vào phía thân người, lực tập trung chủ yếu ở gót chân. 2 tay lật chưởng dang ngang sang trái về trước và sang phải về sau, khuỷu tay hơi gập. Tay trái và chân trái đối diện nhau. Chân phải đứng vững vàng, đầu gối hơi gập. Mắt nhìn theo tay trái (hình 124).



Hình 124

#### Chú ý

•1) Động tác giống như ở thế đá phải, chỉ khác là đá trái.

2) Nếu khởi thế mặt ở hướng Nam thì hướng đạp chân bên trái là hướng Tây chệch hướng Nam  $30^{\circ}$ .

## 16. THẾ XUỐNG THẤP ĐỨNG MỘT CHÂN TRÁI (Tà hạ thế độc lập)

### (1) Thu chân, tay móc câu

Chân trái thu về co gối lên (không để chân xuống đất), mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên. Bàn tay phải uốn thành hình móc câu, sau đó tay trái đưa vòng lên trên sang phải rồi hạ xuống để ở trước vai phải. Lòng bàn tay hướng sang phải về phía sau. Mắt nhìn vào hình móc câu bên phải. (hình 125, 126).



Hình 125



Hình 126

### (2) Bước sải ngang, xuyên tay

Chân phải từ từ khụy gối, thân người ngồi hẳn xuống, chân trái duỗi sang trái về phía sau thành chân trái xoải ngang, đầu gối duỗi thẳng, mũi bàn chân xoay vào, đặt cả bàn chân trên mặt đất. Thân trên xoay sang trái, tay trái

hạ xuống đưa lướt qua phía trong chân trái rồi đâm thẳng ra phía trước. Mắt nhìn theo tay trái (hình 127, 128).



Hình 127



Hình 128

### (3) Bước cánh cung, đứng lên

Lấy gót chân trái làm trụ xoay mũi bàn chân ra phía ngoài, chân phải đạp về phía sau, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, mũi bàn chân phải xoay vào trong, thân trên hơi xoay sang trái, đứng lên. Tay trái tiếp tục đưa lên trước ngực, mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng sang phải. Tay phải ở sau người, bàn tay hình móc câu xoay vào trong và hướng lên trên. Mắt nhìn theo tay trái (hình 129).



Hình 129

### (4) Nhấc gối vung tay

Chân phải từ từ co gối nhấc lên cao ngang hông, mũi

bàn chân chúc xuống tự nhiên, chân trái đầu gối hơi khuyu tạo thành thế đứng trên chân trái. Tay phải móc câu duỗi ra đi từ dưới men theo cạnh ngoài chân phải vung lên phía trước, gập tay để ở phía trên đùi phải. Khuỷu tay và đầu gối đối diện nhau, mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái để ở cạnh hông trái, lòng bàn tay úp xuống, mũi bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 130, 131).



Hình 130



Hình 131

### Chú ý

1) Khi ngồi hẳn xuống chân phải, thân trên không được ngã quá về phía trước.

2) Khi bước xoải ngang, chân trái phải duỗi thẳng, mũi bàn chân phải xoay vào, cả bàn chân bám sát đất.

3) Mũi bàn chân trái và gót chân phải nằm một đường thẳng (như hình 128)

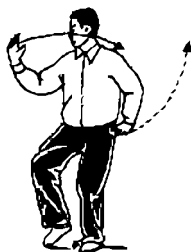
4) Khi nhắc gối vung tay thành thế (độc lập) đứng một chân thân người phải ngay thẳng, chân trái hơi khuyu. Chân phải nhắc gối lên, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên.



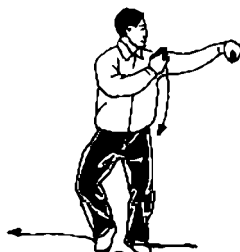
## 17. THỂ XUỐNG THẤP ĐỨNG MỘT CHÂN PHẢI (Hữu hạ thế độc lập)

### (1) Hạ chân, tay móc câu

Hạ chân phải xuống đặt ở trước chân trái, bàn chân chạm đất. Sau đó lấy mũi bàn chân trái làm trụ xoay gót chân và thân người sang trái. Tay trái đưa ngang sang trái, bàn tay uốn thành móc câu. Khi xoay người bàn tay phải đưa vòng qua trước ngực sang trái xuống dưới cho đến khi tay chạm cạnh ngoài vai trái, lòng bàn tay hướng về phía sau. Mắt nhìn vào móc câu ở tay trái (hình 132, 133).



Hình 132



Hình 133

### (2) Bước sải ngang, xuyên tay

Chân trái từ từ khụy gối, thân người ngồi hẳn xuống, chân phải hơi nhấc lên duỗi sang phải về sau thành chân phải xoải ngang, đầu gối duỗi thẳng, mũi bàn chân xoay vào, đặt cả bàn chân sát đất. Thân trên xoay sang phải. Hạ tay phải xuống lướt qua phía trong, chân phải đâm

xuyên thẳng ra phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 134, 135).



Hình 134



Hình 135

### (3) Bước cánh cung, đứng lên

Lấy gót chân phải làm trụ xoay mũi bàn chân hơi chéch ra phía ngoài, chân trái đạp về phía sau, chân phải khuyụ gối về phía trước, mũi bàn chân trái xoay vào. Thân trên hơi xoay sang phải theo đà chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước rồi đứng lên. Cánh tay phải tiếp tục đưa lên cao tới ngực, ngón tay dựng lên, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái ở phía sau người,



Hình 136

theo cánh tay xoay vào trong đưa lên phía trên. Mắt nhìn theo tay phải (hình 136).

#### (4) Nhấc gối, vung tay

Chân trái từ từ co gối nhấc lên cao tới hông, mũi bàn chân chúc xuống tự nhiên, chân phải đứng hơi khuyu gối thành thế đứng một chân phải. Tay trái móc câu hạ xuống mở bàn tay đi từ dưới men theo bên ngoài chân trái ra trước mặt, gấp cánh tay lại để ở phía trên đùi trái. Khuỷu tay đối diện với đầu gối, ngón tay hướng lên trên. Lòng bàn tay hướng sang phải. Tay phải để ở cạnh hông phải, ngón trỏ hướng về phía trước. Lòng bàn tay úp xuống. Mắt nhìn theo tay trái (hình 137, 138).



Hình 137



Hình 138

#### Chú ý

1) Từ hình 133 đến hình 135 mũi bàn chân phải sau khi chạm đất hơi nhấc lên sau đó mới xoài chân sang phải về sau.

2) Các cử động khác đều giống như "thế xuống thấp đứng một chân trái", chỉ có khác là đứng một chân phải.

## 18. GÁI ĐẸP ĐUA THOI - BÊN TRÁI, BÊN PHẢI (Tả, hữu ngọc nữ xuyên thoa)

### (1) Đặt chân, xoay người

Thân người hơi xoay sang trái. Chân trái đặt xuống phía trước, mũi bàn chân xoay ra ngoài. Gót chân phải kiểng lên, 2 chân khuyu gối thành nửa ngòì chân trước, nửa ngòì chân sau. 2 tay bắt đầu xoay vòng chuẩn bị "ôm bóng". Mắt nhìn theo tay trái (hình 139, 140).



Hình 139



Hình 140

### (2) Ôm bóng, rút chân

2 tay "ôm bóng" ở trước ngực trái, tay trái ở trên, tay phải ở dưới. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải rút lên để ở bên trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn vào cẳng tay trái (hình 141).



Hình 141

### (3) Bước dài chân, tách tay

Thân người xoay sang phải, chân phải bước dài lên phía trước sang phải (chéch khoảng  $30^{\circ}$ ), gót chân chạm đất. Tay phải từ dưới lật tay xoay vào trong đưa tay lên phía trên, bên phải trán, tay trái từ trên xoay lật bàn tay ra phía ngoài đưa xuống dưới để thấp hơn vai trái tựa như 2 tay lăn quả bóng. Mắt nhìn về phía trước (hình 142, 143).



Hình 142



Hình 143

### (4) Bước cánh cung, đẩy chưởng

Đặt cả bàn chân phải xuống đất, đầu gối hơi khuyu thành "bước cánh cung phải". Đưa tay trái xuống dưới sang trái rồi đẩy tay qua trước mặt, ngón tay cao ngang tầm mũi, lòng bàn tay hướng về phía trước. Tay phải



Hình 144

lật chưởng dừng lại ở bên phải trước trán để che đỡ, lòng bàn tay hướng chéo lên trên. Mắt nhìn theo tay trái (hình 144).

### (5) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau

Trọng tâm cơ thể hơi chuyển về sau, mũi bàn chân phải hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay sang phải, 2 tay bắt đầu xoay tròn chuẩn bị ôm bóng. Mắt nhìn về phía trước (hình 145).



Hình 145

### (6) Ôm bóng, rút chân

Tay phải lật chưởng xoay ra ngoài hạ xuống trước ngực, tay trái thu về gập khuỷu xoay ra ngoài và cũng hạ xuống trước ngực, tay phải ở trên, tay trái ở dưới tựa như "ôm bóng" ở phía trước bên phải ngực. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Chân trái rút lên để sát bên trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn vào cẳng tay phải (hình 146).



Hình 146

### (7) Bước dài chân, tách tay

Thân người xoay sang trái, chân trái bước dài sang trái về trước (chéch khoảng  $30^{\circ}$ ), gót chân chạm đất. Tay trái từ dưới lật tay xoay vào trong đưa lên phía trên dừng lại ở bên trái trán, tay phải từ trên xoay lật bàn tay ra phía ngoài đưa xuống dưới để thấp hơn vai phải tựa như 2 tay lăn bóng. Mắt nhìn về phía trước (hình 147, 148).



Hình 147



Hình 148

### (8) Bước cánh cung, đẩy chưởng

Đặt cả bàn chân trái xuống đất, đầu gối hơi khuyu thành "bước cánh cung trái". Tay phải hướng xuống dưới sang phải rồi từ từ đẩy qua người về phía trước, ngón tay cao ngang tầm mũi, lòng bàn tay



Hình 149

hướng về phía trước. Tay trái lật chưởng và dừng lại ở trên trán bên trái để che đỡ, lòng bàn tay hướng chéo lên trên. Mắt nhìn theo tay phải (hình 149).

### *Chú ý*

1) Khi kết thúc thế võ này mặt phải chéo về phía trước (nếu thế bắt đầu mặt ở hướng Nam, thì thế kết thúc "đưa thoi bên trái" mặt ở hướng Tây bắc, xem hình 144, thế kết thúc "đưa thoi bên phải" mặt ở hướng Tây nam, xem hình 149).

2) Sau khi đẩy tay ra thân người không được ngả về phía trước.

3) Khi lật tay đỡ ở phía trên không nghiêng đầu nhỏ vai.

4) Khi thực hiện các động tác một tay giơ lên, một tay đẩy ra, chân bước cánh cung, thả lỏng eo phải phối hợp trên dưới nhịp nhàng ăn khớp.

5) Khi kết thúc động tác bước cánh cung khoảng cách giữa 2 gót chân khoảng 30 cm.

## **19. ĐÁY BIÊN MÒ KIM (Hải đế châm)**

### **(1) Rút chân nâng tay**

Chân phải rút lên phía trước nửa bước, đặt mũi bàn chân xuống đất, sau đó mới đặt cả bàn chân. Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, đồng thời thân trên hơi xoay sang phải. Tay phải hạ xuống gấp khuỷu nâng lên đến bên tai phải, lòng bàn tay hướng sang trái, mũi bàn tay hướng chéo xuống dưới. Tay trái đưa qua trước mặt hạ xuống,



lòng bàn tay úp xuống, mũi bàn tay chếch sang phải về trước. Mặt nhìn xuống dưới về trước (hình 150).

## (2) Bước hờ xĩa tay

Thân trên hơi xoay sang trái cho đến khi mặt hướng về phía trước. Tay phải từ bên tai phải xĩa chếch sang trái xuống dưới về phía trước, mũi bàn tay hướng xuống dưới về trước, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái đưa vòng sang trái để ở bên hông trái, lòng bàn tay úp xuống, mũi bàn tay hướng sang phải về trước. Chân trái hơi di chuyển lên phía trước, đầu gối hơi khụy, mũi bàn chân chấm đất thành "bước hờ trái". Mặt nhìn về phía trước. Thế võ này gọi là "Dây biển mò kim" (hình 151).

### Chú ý

1) Thân người xoay sang phải trước rồi mới nâng tay phải lên, sau đó thân người lại xoay sang trái trước rồi mới xĩa tay xuống.

2) Khi kết thúc động tác mặt phải quay về hướng Tây, thân trên không được ngã quá về phía trước.



Hình 150



Hình 151

3) Tránh cúi đầu, nhô mông.

4) Đầu gối chân trái hơi khuỵu, mũi bàn chân chạm đất.

## 20. CÁNH TAY NHƯ CHỚP (Thiểm thông tý)

### (1) Nâng tay nhắc chân

Thân trên hơi xoay sang phải, chân trái nhắc lên, 2 tay nâng lên, tay phải để ở trước mặt, lòng bàn tay hướng sang trái, mũi bàn tay hướng về phía trước. Tay trái để ở phía dưới bên trái tay phải, lòng bàn tay hướng sang phải, mũi bàn tay hướng chéo lên trên. Mắt nhìn về phía trước (hình 152).



Hình 152

### (2) Bước dài chân, tách tay

Chân trái bước dài lên phía trước sang trái, gót chân chạm đất. 2 tay bắt đầu lật chưởng chuẩn bị đẩy ra phía trước để đỡ trên. Mắt nhìn về phía trước (hình 153).



Hình 153

### (3) Bước cánh cung, đẩy chưởng

Đặt cả bàn chân trái xuống đất, đầu gối hơi gập về phía trước thành bước cánh cung trái, tay trái đẩy ra phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, tay cao ngang mũi. Tay phải đưa lên phía trên trước trán phải để che đỡ, lòng bàn tay hướng sang phải lên trên. Mắt nhìn theo tay trái (hình 154).



Hình 154

#### Chú ý

1) Khi kết thúc thế võ này thân người phải ngay ngắn tự nhiên, eo hông phải thả lỏng (Hình 154). Tay trái đẩy ra không hoàn toàn duỗi thẳng. Các cơ ở lưng phải kéo giãn ra.

2) Các động tác tay trái đẩy ra, tay phải giơ lên đỡ và chân bước cánh cung phải được phối hợp nhịp nhàng.

3) Khi bước cánh cung khoảng cách giữa 2 chân không quá 10cm.

## 21. XOAY NGƯỜI, GẠT, ĐẮM (Chuyển thân bàn lan chùy)

### (1) Xoay người, xoay chân

Thân trên ngồi về phía sau, xoay người sang phải, trọng tâm cơ thể dồn sang chân phải, đầu mũi bàn chân trái

xoay vào trong. Tay phải đưa vòng xuống dưới ra sau, tay trái nâng lên. Mắt nhìn về phía trước (hình 155).

## (2) Xoay người, nắm quyền

Thân người xoay sang phải về sau, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Khi xoay người tay phải đưa vòng sang phải, xuống dưới nắm lại thành quyền rồi đi qua trước bụng tới bên sườn trái, lòng bàn tay úp xuống. Tay trái giơ lên để ở phía trên trán bên trái, lòng bàn tay hướng chéch lên trên. Mắt nhìn về phía trước (hình 156a, 156b).



Hình 155



Hình 156a



Hình 156b

### (3) Chân đá, tay dấm

Tiếp tục xoay người sang phải. Chân phải sau khi thu về (không để xuống đất) liền bước dài về phía trước, gót chân chạm đất, mũi bàn chân xoay ra ngoài. Quyền phải đi qua trước ngực rồi lật tay dấm ra (hoặc gạt cú dấm của đối phương), mặt quyền ngửa lên trên đồng thời tay trái đi qua bên ngoài cẳng tay phải, ấn tay hạ xuống để ở bên hông trái. Mắt nhìn theo quyền phải (hình 157a, 157b).



Hình 157a



Hình 157b

### (4) Xoay người, xoay tay

Đặt cả bàn chân phải xuống đất, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, nhấc chân trái lên rồi bước dài về phía trước. Thân trên hơi xoay sang phải. Quyền phải thu về xoay vào trong để bên hông phải để chuẩn bị dấm ra phía trước nhằm chặn đánh đối phương. Mắt nhìn về phía trước (hình 158, 159).



Hình 158



Hình 159

### (5) Bước lên, chặn chưởng

Tiếp tục đẩy tay trái về trước, lòng bàn tay hướng chéo về trước. Mũi bàn tay chéo lên trên. Khi xoay thân người sang phải đồng thời xoay quyền phải ra ngoài, mặt quyền ngửa lên trên. Chân trái bước dài sang trái, gót chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 160).



Hình 160

### (6) Bước cánh cung, đâm ra

Đặt cả bàn chân trái xuống đất, đầu gối hơi gập về phía trước thành "bước cánh cung trái". Quyền phải vừa xoay vào trong vừa đâm ra, mắt quyền hướng lên trên,

cao ngang tầm ngực. Tay trái hơi thu về để sát gần bên trong cẳng tay phải. Mắt nhìn theo quyền phải (hình 161).

*Chú ý*

1) Quyền phải không được nắm quá chặt.

2) Khi thu quyền phải về cẳng tay phải từ từ xoay vào bên trong, sau đó lại xoay ra ngoài rồi thu tay vào bên trong và dừng lại bên cạnh hông phải, mắt quyền ngửa lên trên.

3) Khi dấm ra phía trước, vai hơi duỗi ra theo, vai và khuỷu tay phải trầm xuống, cánh tay phải hơi gấp.

4) Khi bước cánh cung khoảng cách giữa 2 gót chân không rộng quá 10 cm (Xem hình 80 động tác sau cùng của thế "Nắm đuôi chim sẻ").



Hình 161

## 22. CHỐNG ĐỒ (Như phong tự bễ)



Hình 162



Hình 163

### (1) Xuyên chưởng, bắt chéo tay

Tay trái xoay ra ngoài lòng bàn tay ngửa lên đâm xuyên qua dưới cổ tay phải về phía trước, đồng thời quyền phải xoay ra ngoài biến thành chưởng, 2 cổ tay bắt chéo nhau, lòng bàn tay đều ngửa lên. Mắt nhìn về phía trước (hình 162, 163)

### (2) Ngồi về phía sau, thu chưởng

Thân trên ngồi về phía sau, chân phải khụy gối, mũi bàn chân nhắc lên, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, đồng thời 2 tay gập khuỷu từ từ thu về lật chưởng



Hình 164



Hình 165

xoay vào bên trong, hạ xuống đặt ở 2 bên hông. Mắt nhìn về phía trước (hình 164, 165).

### (3) Bước cánh cung, ấn chưởng

Chân phải duỗi thẳng, trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, đặt chân trái xuống đất, khụy gối thành "bước cánh





Hình 166



Hình 167

cung trái". 2 tay đẩy lên trên về trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, cổ tay cao ngang vai, khoảng cách giữa 2 tay rộng bằng vai. Mắt nhìn về phía trước (hình 166, 167).

### Chú ý

1) Khi thân người ngồi về phía sau (Hình 164), thân trên không được ngửa ra sau hoặc nhô mông.

2) Khi thân người ngồi về sau 2 tay thu về, vai và khuỷu tay phải hơi khuynh ra ngoài.

3) Khi đẩy 2 tay về phía trước khoảng cách giữa 2 cánh tay phải rộng bằng vai.

## 23. TAY CHỮ THẬP (Thập tự thủ)

(1) Xoay người, xoay chân



Hình 168

Thân người xoay sang phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải. Mũi bàn chân trái xoay vào trong. Tay phải bắt đầu đưa ngang sang phải. Mắt nhìn theo tay phải (hình 168).

### (2) Xoay chân, tách tay

Xoay mũi bàn chân phải ra ngoài. Thân người tiếp tục xoay sang phải, chân phải khuyu gối, chân trái duỗi thẳng tự nhiên thành "bước cánh cung phải" đồng thời theo đà xoay của thân người tay phải đưa ngang sang phải cùng với tay trái tạo thành 2 cánh tay dang ngang. Khuỷu tay hơi gập, 2 lòng bàn tay hướng về phía trước. Mắt nhìn theo tay phải (hình 169).



Hình 169

### (3) Khuỷu gối, xoay chân

Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân trái. Mũi bàn chân phải xoay vào trong. 2 tay bắt đầu đưa vòng xuống dưới rồi thu vào đặt trước bụng. Mắt nhìn theo tay phải (hình 170).



Hình 170

#### (4) Thu chân, ôm tay

Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân trái đồng thời nhẹ nhàng nhấc chân phải lên thu về đặt bên trái thành bước đứng dạng chân, khoảng cách giữa 2 chân rộng bằng vai. Mũi bàn chân hướng về phía trước. Từ từ đứng thẳng người lên, 2 tay đưa vòng qua bụng lên phía trên, rồi bắt chéo ôm ở trước ngực, cổ tay cao ngang vai, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, lòng bàn tay đều hướng về phía sau thành "tay chữ thập". Mắt nhìn về phía trước (hình 171).



Hình 171

#### *Chú ý*

1) Khi 2 tay tách ra hoặc ôm tay ở trước ngực, thân trên không được ngả về phía trước, thân người phải giữ ngay thẳng tự nhiên, đầu hơi ngẩng lên.

2) Khi ôm 2 tay, vai và khuỷu tay trầm xuống tạo cảm giác dễ chịu thoải mái.

#### 24. THẾ THU VỀ (Thu thế)

##### (1) Tách tay, mở tay về phía trước

Lật 2 bàn tay, lòng bàn tay úp xuống, tay chữ thập mở

ra phía trước, thả lỏng khuỷu tay. Khoảng cách giữa 2 chân vẫn rộng bằng vai, mắt nhìn về phía trước (hình 172).



Hình 172

## (2) Hạ 2 tay xuống

2 tay từ từ hạ xuống 2 bên hông, thân trên ngay thẳng, đầu hơi ngẩng lên, mắt nhìn về phía trước (hình 173).



Hình 173

### (3) Thu chân về

Chân trái từ từ thu về để cạnh chân phải, 2 chân sát nhau, mũi bàn chân hướng về phía trước, mắt nhìn về phía trước (hình 174).

#### *Chú ý*

- 1) Khi hạ 2 tay xuống hít thở nhẹ và dài hơi để khí trầm xuống, toàn thân thả lỏng.
- 2) Sau khi hơi thở đã ổn định thu chân trái về, đi dạo nghỉ ngơi.



Hình 174

## TÊN GỌI CỦA CÁC THẾ VÀ PHÂN THẾ TỪNG ĐỘNG TÁC

1. THẾ BẮT ĐẦU (Khởi thế) 5
  - (1) Dứng dạng 2 chân
  - (2) Hai tay nâng lên phía trước
  - (3) Khuyu gối ấn chưởng
  
2. NGỰA RỪNG HÁT BỒM BÊN PHẢI - BÊN TRÁI 6  
(Tả hữu Dã Mã phân tung)
  - (1) Ôm bóng, thu chân
  - (2) Xoay người, bước dài chân
  - (3) Bước cánh cung, tách tay
  - (4) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau
  - (5) Ôm bóng, rút chân
  - (6) Xoay người, bước dài chân
  - (7) Bước cánh cung, tách tay
  - (8) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau
  - (9) Ôm bóng, rút chân
  - (10) Xoay người, bước dài chân

- (11) Bước cánh cung, tách tay
3. HẠC TRẮNG XÒE CÁNH (Bạch hạc lưỡng dục) 13
- (1) Xoay người, ôm bóng
- (2) Rút chân, ngồi về phía sau
- (3) Bước hờ, tách tay
4. CHÂN NỌ, TAY KIA - TRÁI, PHẢI (Tả hữu lân tất ào bộ) 15
- (1) Xoay người, hạ tay
- (2) Xoay người, thu chân
- (3) Bước dài chân, gập khuỷu tay
- (4) Bước cánh cung, đẩy tay
- (5) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau
- (6) Xoay người, rút chân
- (7) Bước dài chân, gập khuỷu tay
- (8) Bước cánh cung, đẩy tay
- (9) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau
- (10) Xoay người, rút chân
- (11) Bước dài chân, gập khuỷu tay
- (12) Bước cánh cung, đẩy tay
5. TAY GẤY DÀN CÀM (Thủ huy từ bà) 21
- (1) Rút chân, thu tay
- (2) Ngồi về phía sau, thu tay
- (3) Bước hờ, ép 2 tay

6. GẬP TAY - LÙI TRÁI, PHẢI (Tà hữu đao  
quyển quang)

23

- (1) Xoay người, rút tay
- (2) Nhấc gối, gập khuỷu tay
- (3) Bước lùi, đẩy chưởng
- (4) Xoay người, rút tay
- (5) Nhấc gối, gập khuỷu tay
- (6) Bước lùi, đẩy chưởng
- (7) Xoay người, rút tay
- (8) Nhấc gối, gập khuỷu tay
- (9) Bước lùi, đẩy chưởng
- (10) Xoay người, rút tay
- (11) Nhấc gối, gập khuỷu tay
- (12) Bước lùi, đẩy chưởng

7. NẮM DUÔI CHIM SẼ BÈN TRÁI (Tà lâm tước vĩ) 30

- (1) Xoay người, duỗi tay
- (2) Xoay người, ôm bóng
- (3) Bước dài chân, tách tay
- (4) Bước cánh cung, gạt tay
- (5) Xoay người, duỗi tay
- (6) Xoay người, đưa tay về phía sau
- (7) Xoay người, chặn tay
- (8) Bước cánh cung, đẩy tay về phía trước
- (9) Ngồi về phía sau, thu chưởng



(10) Bước cánh cung, đẩy chường

8. NĂM ĐUÔI CHIM SÈ - BÊN PHẢI (Hữu lâm  
tước vĩ)

36

(1) Xoay người, xoay chân

(2) Ôm bóng, thu chân

(3) Bước dài chân, tách tay

(4) Bước cánh cung, gạt tay

(5) Xoay người, duỗi tay

(6) Xoay người, đưa tay về phía sau

(7) Xoay người, chặn tay

(8) Bước cánh cung, đẩy tay về phía trước

(9) Ngồi về phía sau, thu chường

(10) Bước cánh cung, đẩy chường

9. CÀM ROI NGỰA (Đơn tiên)

42

(1) Xoay người, xoay chân

(2) Tay móc câu, thu chân

(3) Xoay người, bước dài chân

(4) Bước cánh cung, đẩy chường

10. MÚA TAY (Vân thú)

45

(1) Xoay người, múa tay

(2) Múa tay, thu chân

(3) Múa tay, bước chân ra

(4) Múa tay, thu chân

87

- (5) Múa tay, bước chân ra  
 (6) Múa tay, thu chân
11. CẦM ROÌ NGỰA (Đơn tiên) 50  
 (1) Xoay người, tay móc câu  
 (2) Xoay người, bước dài chân  
 (3) Bước cánh cung, đẩy chường
12. VẬN CỔ NGỰA (Cao thám mã) 52  
 (1) Rút chân, lật chường  
 (2) Bước hờ, đẩy chường
13. ĐÁ CHÂN PHẢI (Hữu đấng cước) 53  
 (1) Xuyên tay, nhắc chân  
 (2) Bước chân lên, ôm tay  
 (3) Nhắc gối, tách tay  
 (4) Dạp chân, dang tay
14. QUẢ ĐĂM GỌNG KÌM (Song phong quán nhĩ) 55  
 (1) Thu chân, hạ tay  
 (2) Bước dài chân, nắm tay  
 (3) Bước cánh cung, đăm gọng kìm
15. XOAY NGƯỜI, ĐÁ CHÂN TRÁI (Chuyển thân tả đấng cước) 57  
 (1) Xoay người, xoay chân  
 (2) Ôm tay, thu chân

- (3) Nhấc gối, tách tay
- (4) Đạp chân, dang tay

16. THỂ XUỐNG THẤP, DỨNG 1 CHÂN TRÁI

(Tả hạ thế độc lập)

60

- (1) Thu chân, tay móc cầu
- (2) Bước sải ngang, xuyên tay
- (3) Bước cánh cung, đứng lên
- (4) Nhấc gối vung tay

17. THỂ XUỐNG THẤP, DỨNG 1 CHÂN PHẢI

(Hữu hạ thế độc lập)

63

- (1) Hạ chân, tay móc cầu
- (2) Bước sải ngang, xuyên tay
- (3) Bước cánh cung, đứng lên
- (4) Nhấc gối vung tay

18. GÁI ĐẸP ĐƯA THOI - BÊN TRÁI, BÊN PHẢI

(Tả hữu Ngọc Nữ xuyên thoa)

66

- (1) Dặt chân, xoay người
- (2) Ôm bóng, rút chân
- (3) Bước dài chân, tách tay
- (4) Bước cánh cung, dấy chường
- (5) Chuyển trọng tâm cơ thể về phía sau
- (6) Ôm bóng, rút chân
- (7) Bước dài chân, tách tay

- (8) Bước cánh cung, đẩy chưởng
19. ĐÁY BIỂN MÒ KIM (Hải đế châm) 70
- (1) Rút chân, nâng tay
- (2) Bước hồ xĩa tay
20. CÁNҺ TAY NHƯ CHỚP (Thiểm thông tý) 72
- (1) Nâng tay, nhắc chân
- (2) Bước dài chân, tách tay
- (3) Bước cánh cung, đẩy chưởng
21. XOAY NGƯỜI, GẠT, ĐẮM (chuyển thân bàn lan chùy) 73
- (1) Xoay người, xoay chân
- (2) Xoay người, nắm quyền
- (3) Chân đá, tay dấm
- (4) Xoay người, xoay tay
- (5) Bước lên, chặn chưởng
- (6) Bước cánh cung, dấm ra
22. CHỐNG ĐỔ (Như phong tự bé) 77
- (1) Xuyên chưởng, bắt chéo tay
- (2) Ngồi về phía sau, thu chưởng
- (3) Bước cánh cung, ấn chưởng

23. TAY CHỦ THẬP (Thập tự chủ) 79
- (1) Xoay người, xoay chân
  - (2) Xoay chân, tách tay
  - (3) Khuyu gối, xoay chân
  - (4) Thu chân, ôm tay
24. THẾ THU VỀ (Thu thế) 81
- (1) Tách tay, mở tay về phía trước
  - (2) Hạ 2 tay xuống
  - (3) Thu chân về

# BÀI THÁI CỤC QUYỀN ĐƠN GIẢN

## 24 THẾ

(Sách tự học)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. *Trình Hoài Đức, Hà Nội - ĐT: 8456155-8437013*

*Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu Quận I.*

*TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378.*

*Chịu trách nhiệm xuất bản:* PHI TRỌNG HANH

*Biên tập:* VŨ XUÂN LONG

*Sửa bài:* NGUYỄN KIM DUNG

*Trình bày bìa:* HƯƠNG LAN

---

In 1.500 cuốn, khổ 13x19 tại Công ty In Công Đoàn 191 Tây Sơn - Đống Đa - Hà Nội. Số đăng ký xuất bản : 1KHBS/TDĐT - 922/CXB, ngày 23 - 10 - 1997. In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 1998.