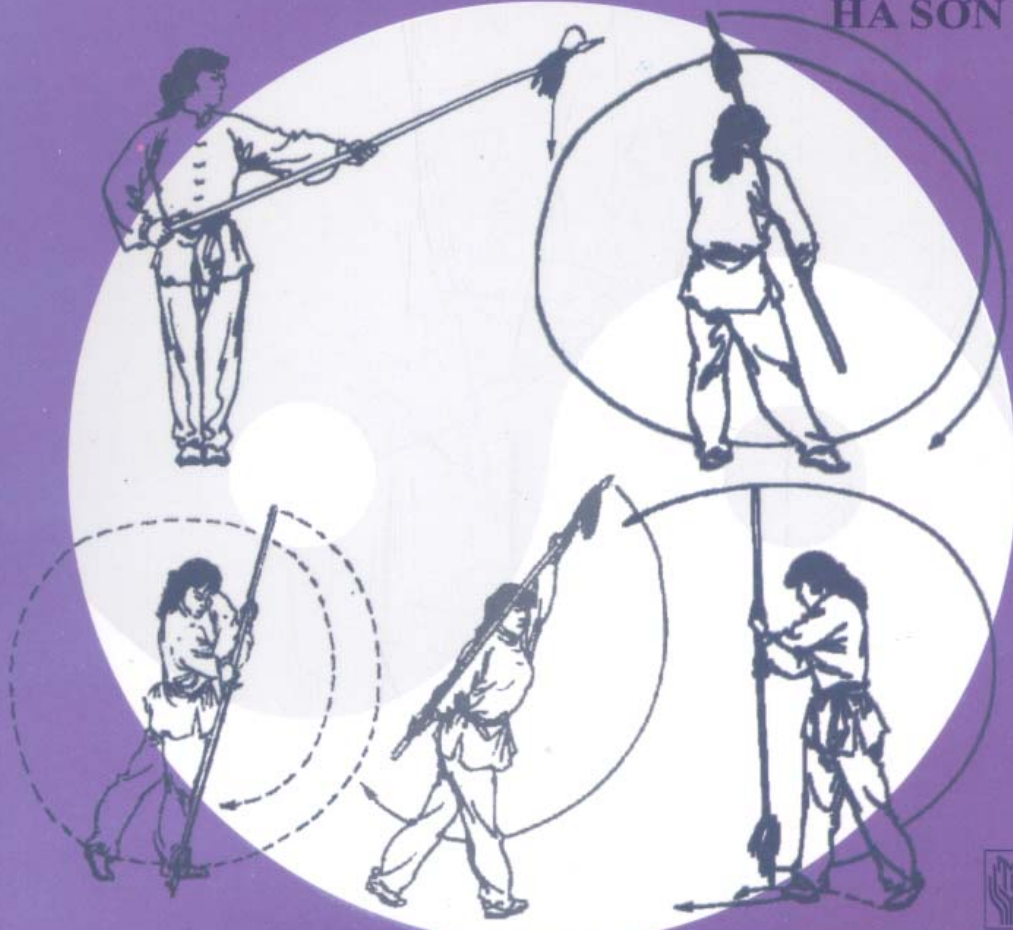




VÕ THUẬT TRUNG HỌC

GIÁO THUẬT

HÀ SƠN



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

HÀ SƠN

VÕ THUẬT TRUNG HOA
Giáo thuật



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Lời nói đầu

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

Để những người yêu thích võ thuật hiểu và nắm rõ phương pháp tranh đấu của trường quyền và các dụng khí, chúng tôi đã biên soạn bộ sách này một cách dễ hiểu nhất, từ lý thuyết đến tranh minh họa. Sau mỗi động tác đều có những điểm cần lưu ý động tác trọng điểm trong khi luyện tập.

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

Chúc các bạn thành công!

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Chương một

CÁC ĐỘNG TÁC TỔ HỢP

I. TỔ HỢP 1

1. Chụm chân, ôm giáo

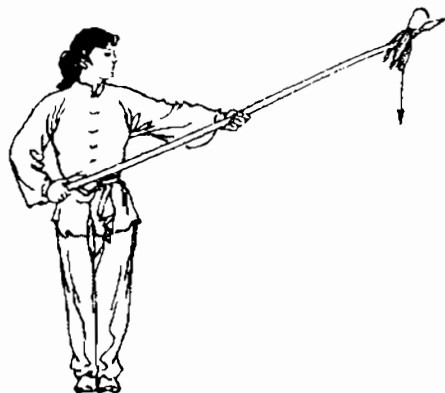
Chụm chân đứng thẳng, tay phải cầm lõi cán giáo ở bên hông phải, tay trái cầm ở giữa thân giáo đặt giáo nghiêng áp ngang vào phía trước người, mũi giáo hướng về phía trước bên trái, cao bằng vai. Mắt nhìn ngọn giáo (*Hình 1*)

Trọng điểm: Hai cánh tay hơi cong, uốn ngực, co eo.

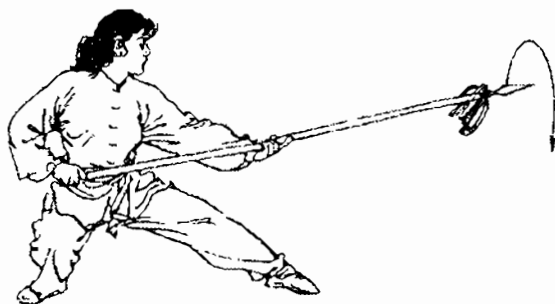
2. Tư thế khuyu chân, bước hình cung, đâm ngang giáo

Chân trái bước dài một bước sang trái, các ngón chân hướng lên, trùng với phương của mũi giáo, hai chân cong gối, hơi ngồi xổm; đồng thời hai tay nắm chặn giáo (*Hình*

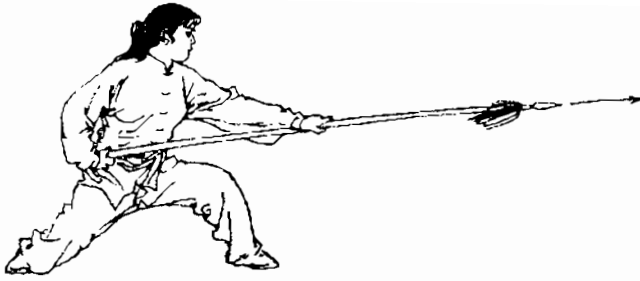
2); trọng tâm hơi chuyển về phía trước, hai tay nắm giáo (Hình 3); chân phải giậm thẳng, chân trái cong gối tạo thành bước hình cung trái đồng thời hai tay hướng giáo thẳng về phía trước, thực hiện chặn giáo, tay phải tiếp xúc với tay trái. Mắt nhìn về phía trước (Hình 4).



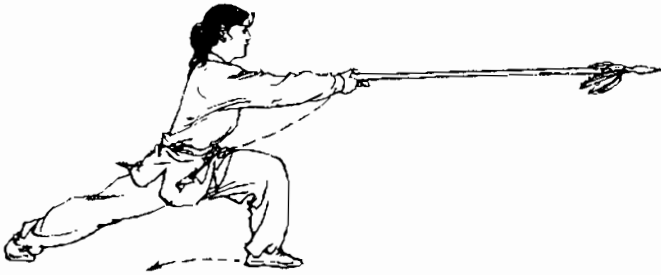
Hình 1



Hình 2



Hình 3



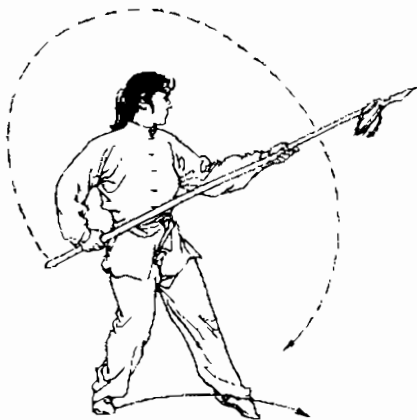
Hình 4

Trọng điểm: Chặn, đưa ngọn giáo đi thành đường vòng cung, lực ở đoạn trước thân giáo, khi đâm thân giáo phải ngang, phối hợp chân phải giậm thẳng phát lực. Toàn bộ động tác phải rõ ràng, liên hoàn.

3. Bước nhỏ về phía trước, cầm giáo 1

Trọng tâm chuyển ra sau, chân phải đứng thẳng, chân trái thu về nửa bước, các ngón chân chạm nhẹ đất;

đồng thời tay phải cầm giáo cắm về phía sau, hai tay cầm trượt ở đoạn giữa thân giáo, ngọn giáo cao bằng đầu. Mắt nhìn về phía trước (Hình 5).



Hình 5

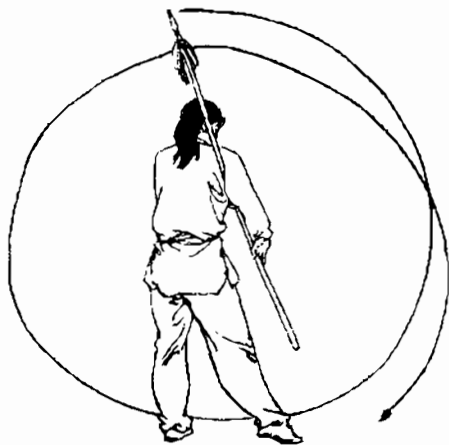
Trọng điểm: Khi cầm giáo, động tác cầm trượt phải lỏng, trọng tâm chuyển ra sau phải nhanh.

4. Bước lên, múa hất giáo sang hai bên trái phải 1

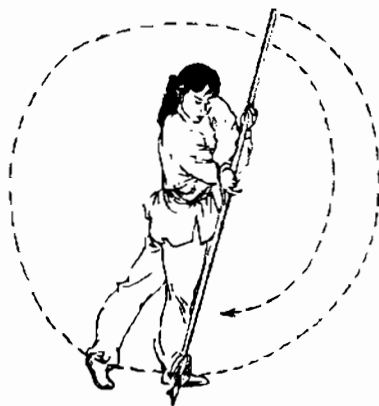
Chân phải bước lên, xoay người sang trái 90°; đồng thời hai tay cầm giáo đan xen ở trước người, làm cán giáo vung thành đường tròn từ sau hướng lên, về trước, xuống dưới, mũi giáo vung thành đường tròn từ phía trước hướng xuống qua phải ra sau người rồi hướng lên (Hình 6).

Trọng tâm chuyển về trước, cơ thể phía trên xoay sang phải, đồng thời hai tay cầm giáo đặt chéo nhau ở

phía trước người, làm cán giáo tiếp tục vung thành đường tròn hướng từ dưới ra sau hướng lên, ngọn giáo tiếp tục vung thành đường tròn từ trên hướng về phía trước, hướng xuống dưới về phía ngoài chân phải (Hình 7);

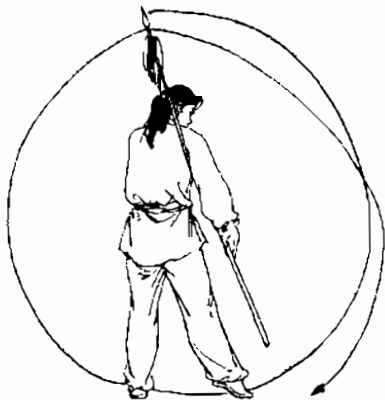


Hình 6

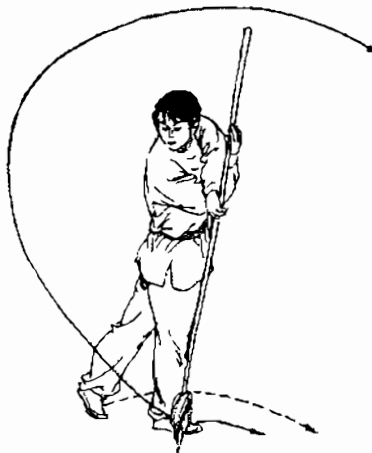


Hình 7

Trọng tâm chuyển ra sau, cơ thể phía trên quay về bên trái, hai tay đan xen cầm giáo lên vung thành đường tròn (Hình 8); trọng tâm chuyển về phía trước, cơ thể phía trên xoay sang phải, hai tay đan xen cầm giáo, hai cánh tay tiếp tục vung thành đường tròn (Hình 9).



Hình 8

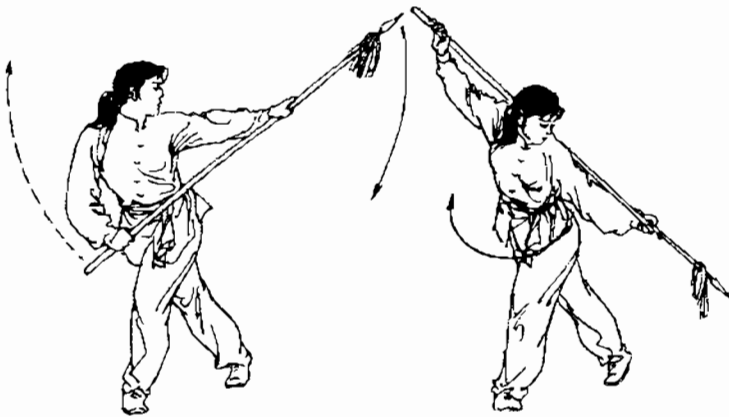


Hình 9

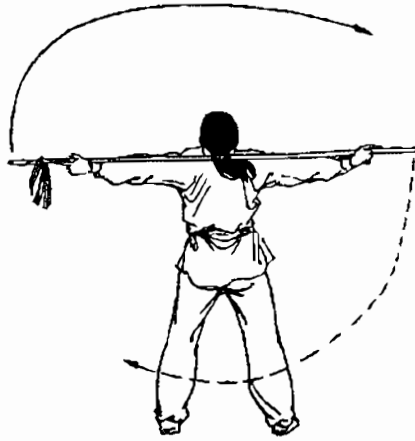
Trọng điểm: Hai tay cầm giáo phải linh hoạt, động tác múa hát giáo thành đường tròn phải liên hoàn, đưa gần vào cơ thể, trọng tâm di chuyển chuyển, sự chuyển động cơ thể và động tác hát giáo phải phối hợp hài hòa.

5. Bước chéo ngã, gác giáo xoay người 1

Chân trái bước lên phía trước, chân phải theo đó bước chéo ra phía sau chân trái; đồng thời hai tay đang chéo nhau tách ra, làm ngọn giáo vung thành đường tròn từ dưới hướng sang phải, hướng lên, sang trái (Hình 10); tay phải cầm giáo làm tay trái nắm trượt về phía trước kéo ra hết cỡ, theo đó cơ thể phía trên hướng lên bên phải xoay hông, làm giáo gác ngang trên vai sau, tiếp tục xoay hông đến khi hai chân đứng tách ra, thân giáo nằm gác ngang trên hai vai sau (Hình 11, 12).



Hình 11, 12



Hình 12

Trọng điểm: trong khi vừa cầm giáo vừa gác giáo, động tác phải nhanh nhẹn; khi gác giáo, cánh tay và thân giáo phải áp thành một đường.

6. Nâng gối, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống 1

Trọng tâm chuyển sang phải, cơ thể phía trên xoay sang phải 90° , làm đầu giáo vung từ trái hướng lên (Hình 13); cơ thể phía trên xoay sang trái 90° ; đồng thời hai tay vung đầu giáo từ trên hướng về trước, hướng xuống (Hình 14);

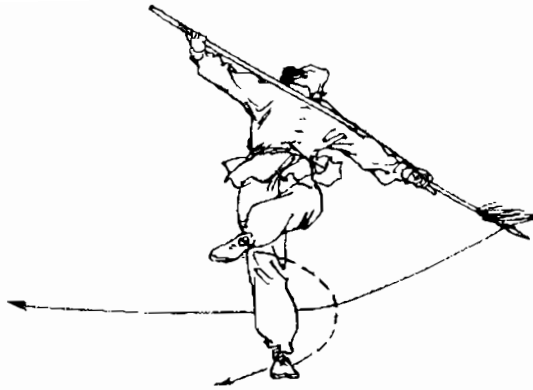
Chân trái cong gối nâng lên, xoay hông hướng lên sang trái; hai tay cầm giáo xoay hông từ dưới hướng lên (Hình 15); chân trái rơi xuống, hai chân chéo nhau ngồi xổm xuống thành bước trượt (hoặc ngồi), đồng thời hai tay đâm giáo hướng xuống phía trước. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 16).



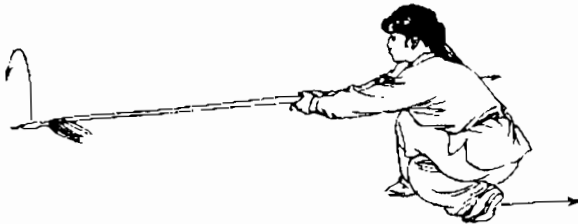
Hình 13



Hình 14



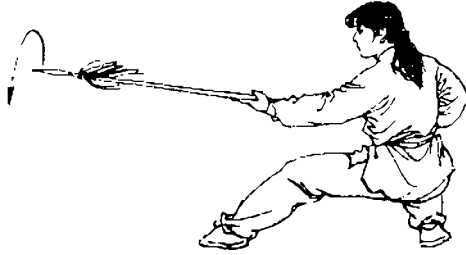
Hình 17



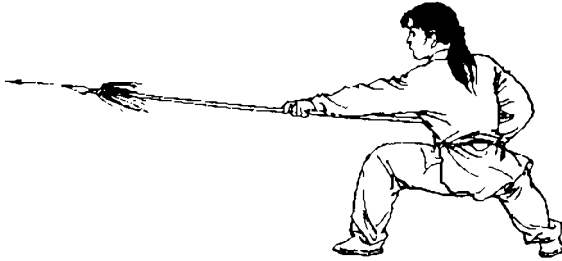
Hình 18

7. Lùi bước, bước hình cung, đâm ngang giáo 1

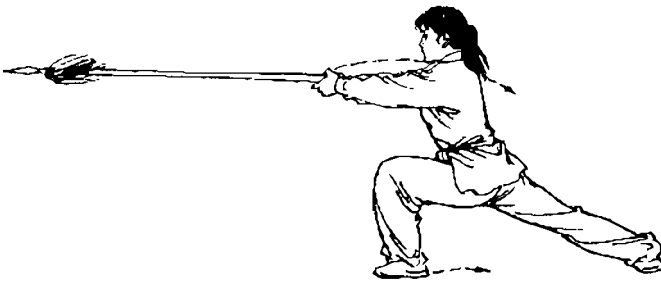
Chân phải lùi nửa bước ra sau thành tư thế hơi ngồi xổm, thực hiện chặn và đâm giáo, quá trình động tác và trọng điểm giống với kỹ thuật động tác của tư thế khuyu chân, bước hình cung, đâm ngang giáo (Hình 17, 18, 19).



Hình 17



Hình 18



Hình 19

8. Bước nhỏ về phía trước, cầm giáo 2

Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác bước nhỏ về phía trước cầm giáo (*Hình 20*).



Hình 20

9. Bước lên, múa hát giáo sang hai bên trái phải 2

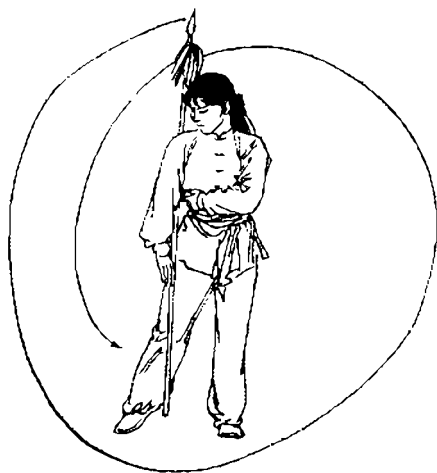
Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác bước lên, múa hát giáo sang hai bên trái phải 1 (*Hình 21, 22, 23, 24*).

10. Bước chéo ngã, gác giáo xoay người 2

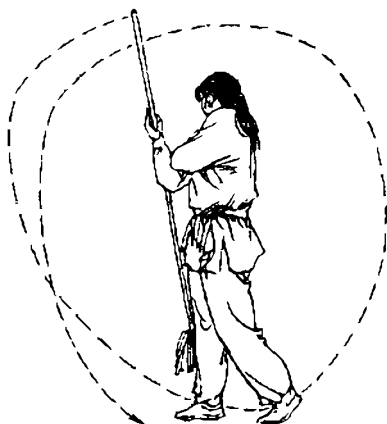
Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác bước chéo ngã, gác giáo xoay người 1 ở mục 5 (*Hình 25, 26*).

11. Nâng gối, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống 2

Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác nâng gối, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống 1 (*Hình 27, 28, 29, 30, 31*).



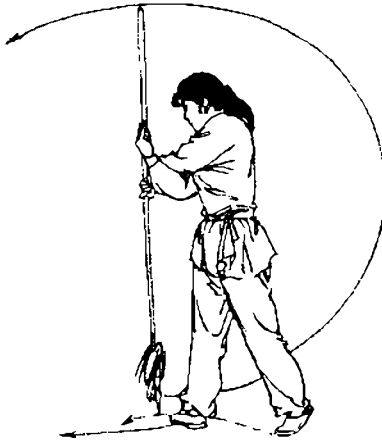
Hình 21



Hình 22



Hình 23



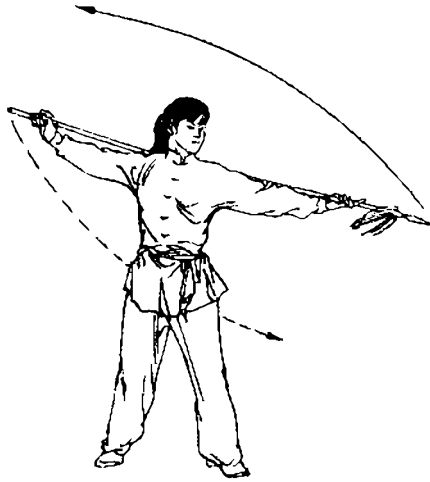
Hình 24



Hình 25



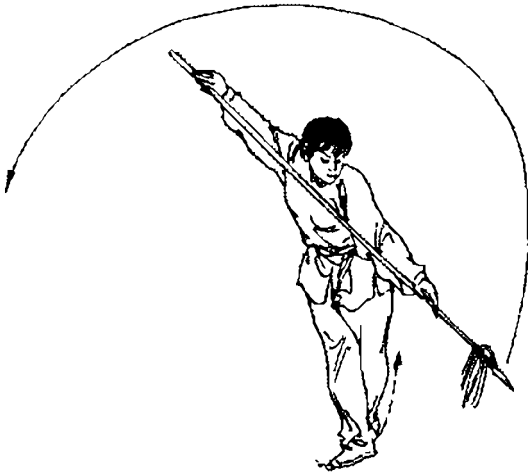
Hình 26



Hình 27



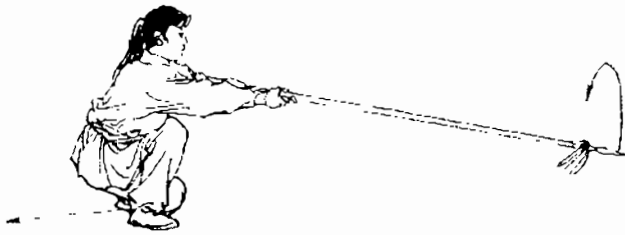
Hình 28



Hình 29



Hình 30



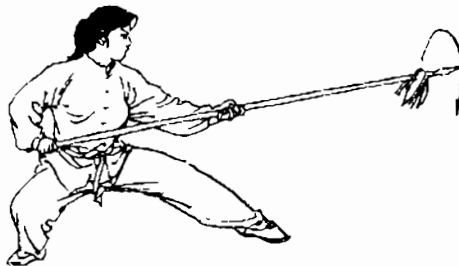
Hình 31

12. Lùi bước, bước hình cung, đâm ngang giáo 2

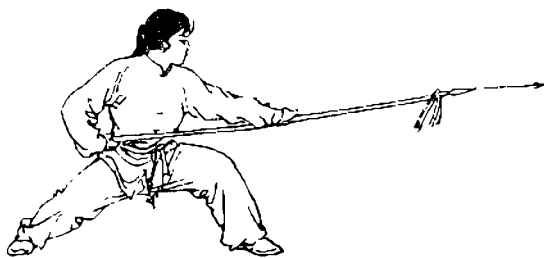
Hoàn toàn giống động tác lùi bước, bước hình cung, đâm ngang giáo 1 ở mục 7 (Hình 32, 33, 34).

13. Chụm chân băng giáo

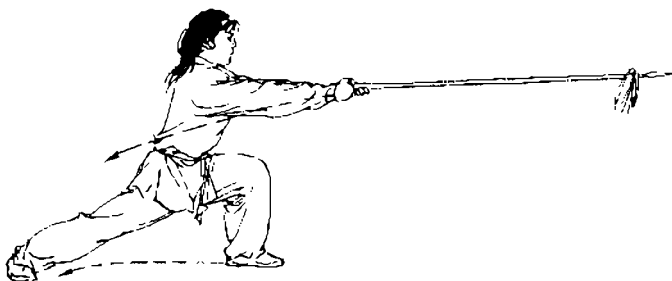
Chân trái thu về chụm vào chân phải thành tư thế chụm chân đứng thẳng; đồng thời tay phải hướng về bên phải hông cầm giáo, tay trái cầm trượt đến đoạn giữa thân giáo, dùng lực nắm chặt làm ngọn giáo móc lên, cán giáo rung. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 35).



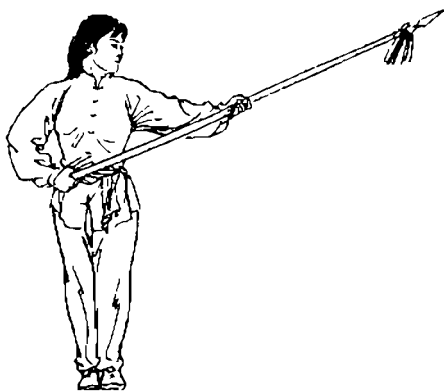
Hình 32



Hình 33



Hình 34

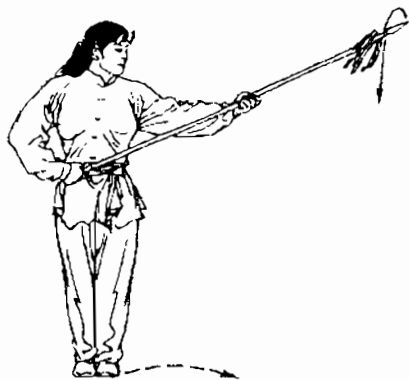


Hình 35

II. TỔ HỢP 2

1. Chụm chân ôm giáo

Giống với kỹ thuật động tác chụm chân ôm giáo của tổ hợp 1 (Hình 36).



Hình 36

2. Tư thế khuyu chân, bước hình cung đâm ngang giáo

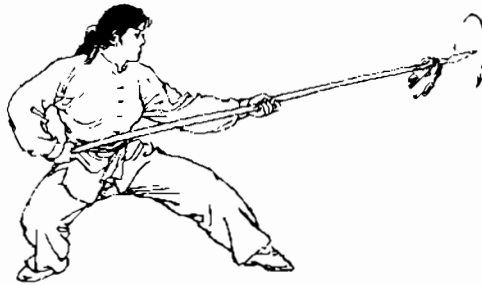
Giống kỹ thuật động tác tư thế khuyu chân, bước hình cung, đâm ngang giáo của tổ hợp 1 (Hình 37, 38, 39).

3. Bước chéo ngã, gác giáo 1

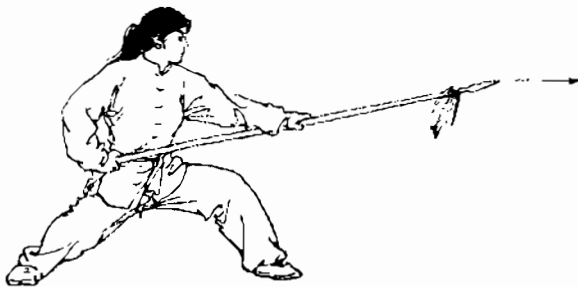
Chân trái hơi lùi ra sau, hai chân đứng thẳng, đồng thời tay phải hướng ra sau cầm giáo, lòng bàn tay nắm thấp hơn so với lòng đuôi cán giáo, tay trái nắm lỏng về phía trước thân giáo (Hình 40); tay phải nắm đầy nghiêng cán giáo lên phía trước, đồng thời xoay vào trong thành nắm ngược cán giáo, tay trái cầm trượt đến đoạn sau thân giáo (Hình 41); chân trái lùi ra sau một

bước thành bước chéo ngã, đồng thời tay phải tiếp xúc xoay vào trong hướng ra sau cầm giáo, tay trái giữ lấy giáo giờ lên, làm cán giáo ở phía sau lưng quàng qua đầu, tay trái duỗi ra, lòng bàn tay hướng lên, dùng cổ tay phải chặn lòng đuôi cán giáo. Mắt nhìn về phía trước (Hình 42).

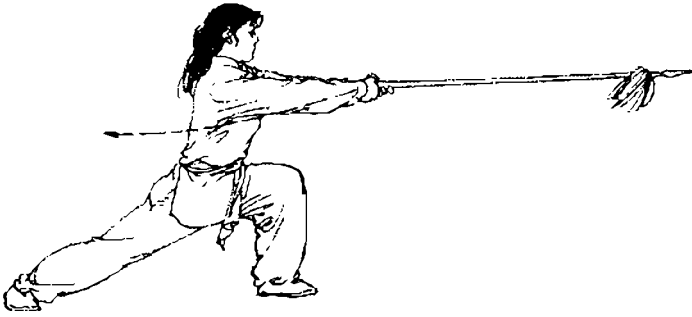
Trọng điểm: Động tác tay phải xoay vào trong, nắm lấy cán giáo phải linh hoạt, vừa đẩy giáo, cầm giáo vừa kết hợp xoay đổi nắm cán giáo.



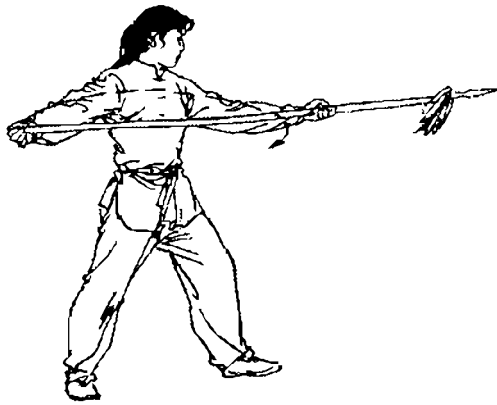
Hình 37



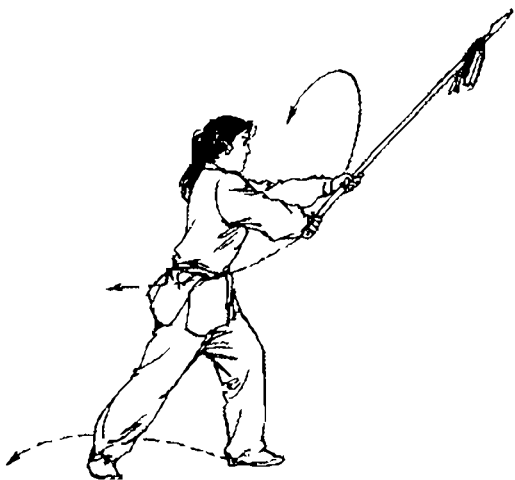
Hình 38



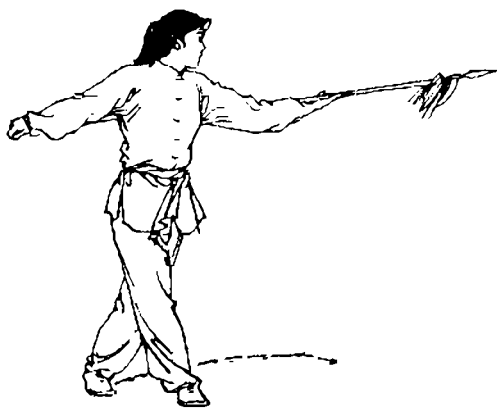
Hình 39



Hình 40



Hình 41



Hình 42

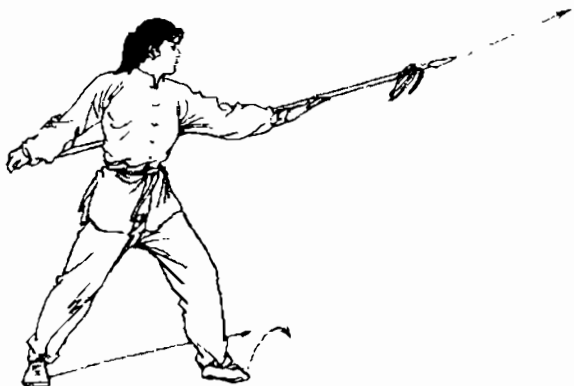
4. Đá luân giáo ra sau lưng, ném giáo 1

Chân trái bước về phía trước một bước dài, sau đó giậm đất nhảy lên, chân phải khi bay trên không va vào gót chân trái, đồng thời tay phải đẩy đuôi cán giáo, làm giáo từ phía sau người luân ném về trước, hai tay buông giáo (*Hình 43, 44, 45*).

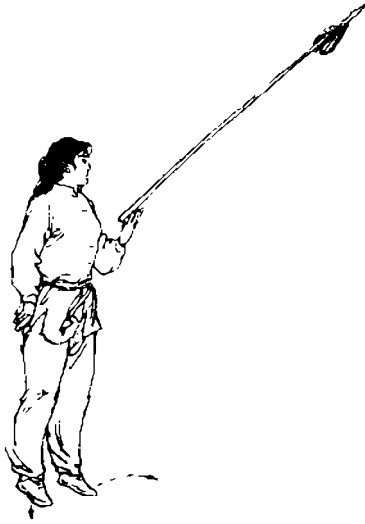
5. Bước lên đón lấy giáo 1

Đầu tiên, chân phải và chân trái chạy hai bước đuổi theo phương bay của giáo, tay phải nắm chắc lấy cán giáo, tay trái vung tự nhiên sang bên trái người (*Hình 46*).

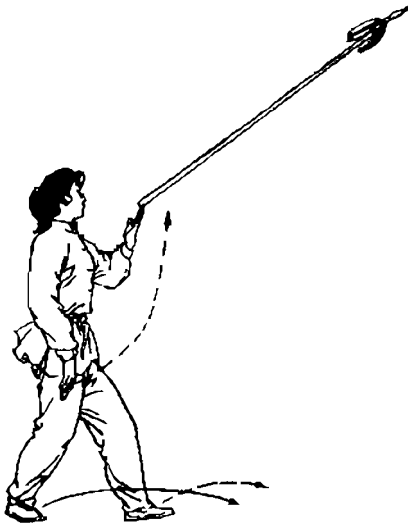
Trọng điểm: Động tác luân ném giáo phải dùng lực thích hợp, tay trái không chế lực ma sát của giáo, hơi ném nghiêng lên; sau khi đá phải đón chặt lấy giáo bước lên.



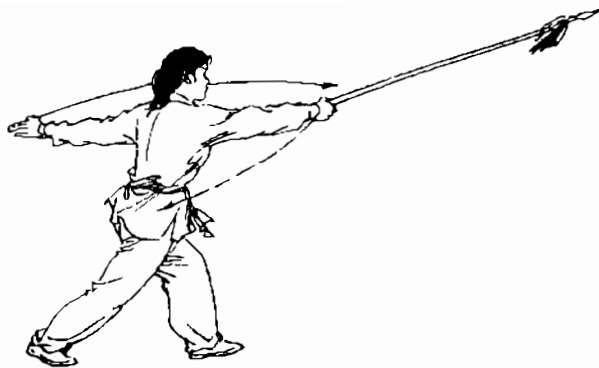
Hình 43



Hình 44



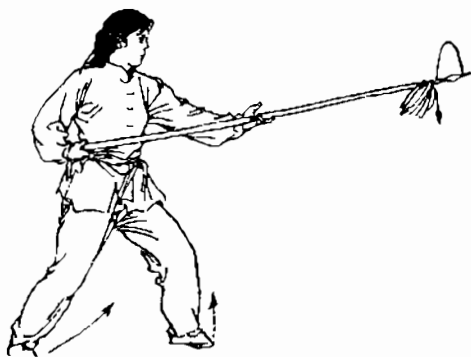
Hình 45



Hình 46

6. Nhảy bước hình cung, đâm ngang giáo 1

Tay phải cầm giáo thu về bên phải hông, hơi xoay người sang phải, tay trái nắm lấy đoạn giữa thân giáo (Hình 47); chân trái giậm đất nhảy lên, đồng thời chặn giáo (Hình 48);



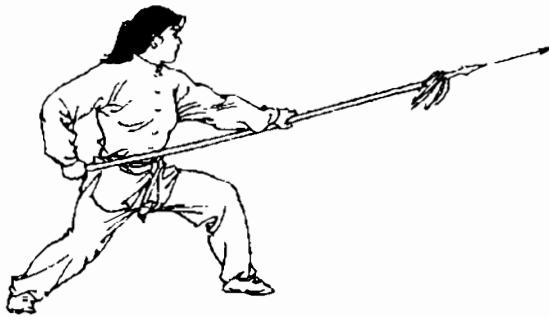
Hình 47



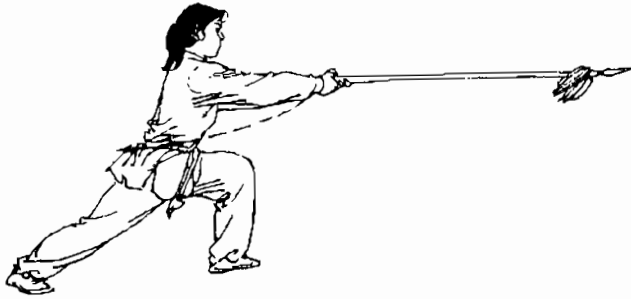
Hình 48

Chân phải, chân trái lần lượt tiếp đất, đồng thời tay nắm lấy giáo (Hình 49), chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái, đồng thời đâm ngang giáo (Hình 50).

Trọng điểm: Sau khi đón lấy giáo phải đón chặt chặn nắm giáo, khi nhảy chặn giáo phải nhanh.



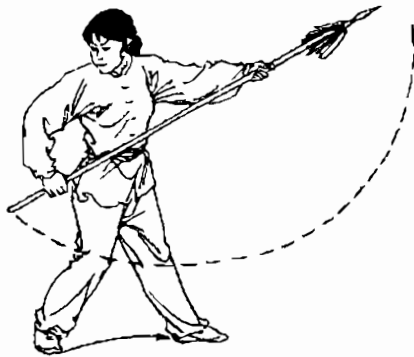
Hình 49



Hình 50

7. Cắm giáo, chụm chân móc cán giáo

Trọng tâm chuyển ra sau, chân phải hơi cong, chân trái thẳng; tay phải cầm giáo và nắm trượt ở đoạn sau thân giáo, tay trái nắm trượt ở đoạn trước thân giáo, mắt nhìn cán giáo (Hình 51); chân phải bước lên phía trước một bước, xoay người ra sau bên trái, chân trái theo đó chụm vào bên cạnh chân phải, đồng thời móc cán giáo từ bên phải người hướng về trước, hướng lên, mắt nhìn theo cán giáo (Hình 52).



Hình 51

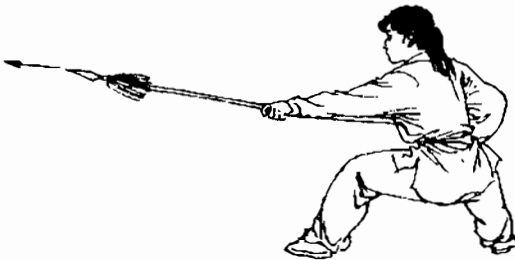


Hình 52

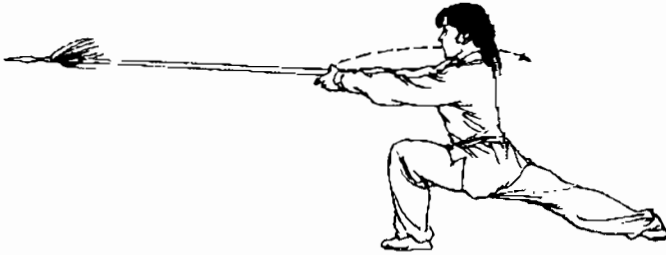
Trọng điểm: Quá trình móc giáo phải áp sát vào người theo bước chân, bước đến khi cán giáo móc xuống.

8. Xoay người, bước hình cung, đâm ngang giáo

Chân trái lùi xuống phía sau, xoay người sang trái, tay trái cầm giáo, tay phải nắm trượt đến cán giáo, bước khuyu chân và bước hình cung trái đâm ngang giáo (Hình 53, 54).



Hình 53



Hình 54

Trọng điểm: Giống như động tác này của phần trước.

9. Bước chéo ngã, gác giáo 2

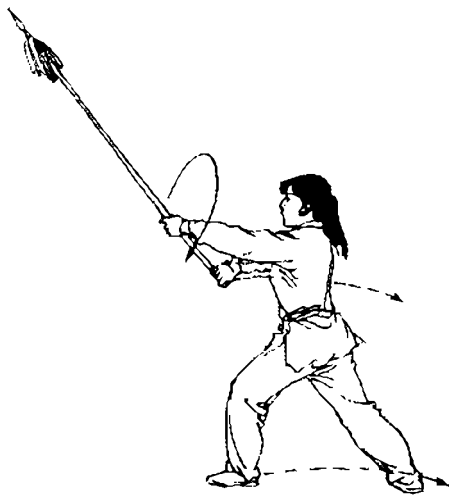
Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác bước chéo ngã gác giáo của tổ hợp này (Hình 55, 56, 57).

10. Đá lườn giáo ra sau lưng, ném giáo 2

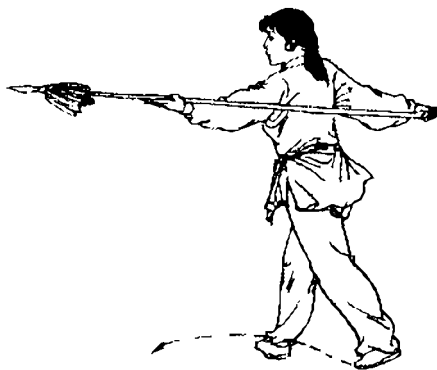
Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác đá lườn giáo ra sau lưng ném giáo của tổ hợp này (Hình 58, 59, 60).



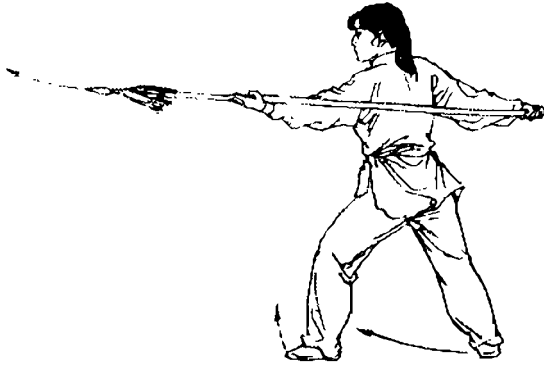
Hình 55



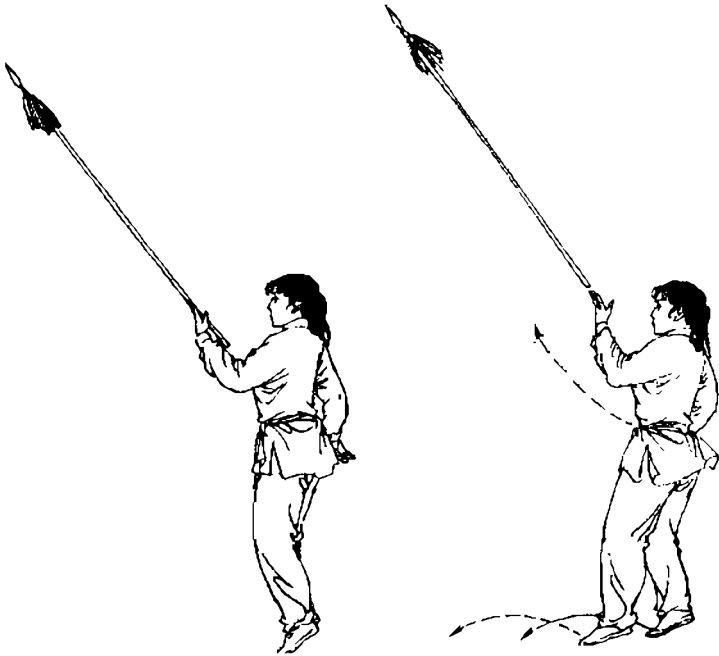
Hình 56



Hình 57



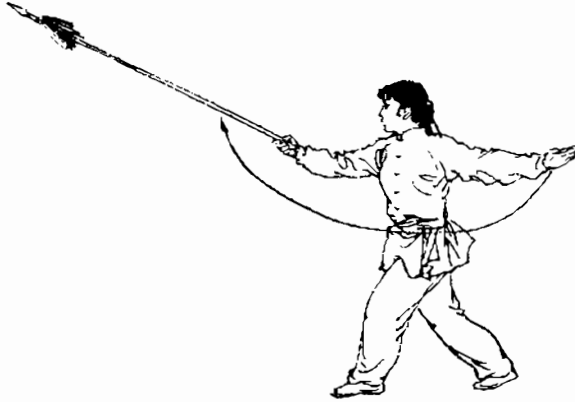
Hình 58



Hình 59, cđ

11. Bước lên đón lấy giáo 2

Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác bước lên đón lấy giáo 1 (Hình 61).



Hình 61

12. Nhảy bước hình cung, đâm ngang giáo 2

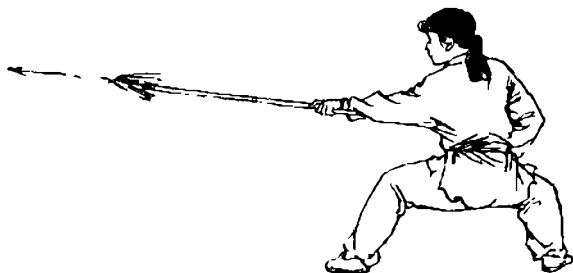
Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác nhảy bước hình cung đâm ngang giáo 1 (Hình 62, 63, 64, 65).



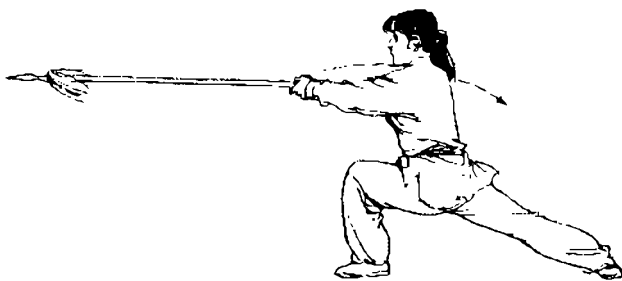
Hình 62



Hình 63



Hình 64



Hình 65

13. Chụm chân móc cán giáo

Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác cầm giáo, chụm chân móc cán giáo (Hình 66, 67).



Hình 66



Hình 67

14. Chụm chân băng giáo

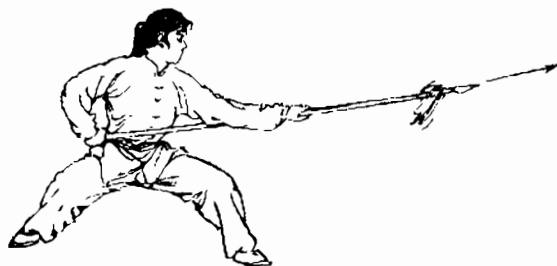
- Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác xoay người, bước trước hình cung, đâm ngang giáo (Hình 68, 69).

- Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác chụm chân băng giáo của tổ hợp 1 (Hình 70).

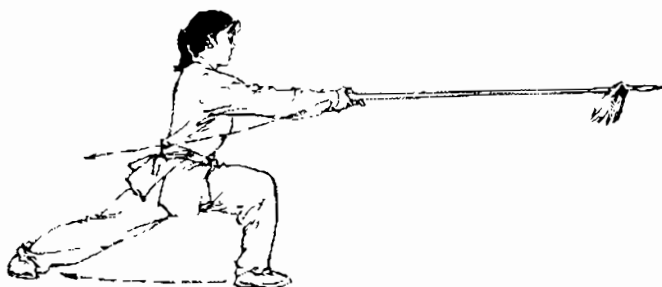
III. TỔ HỢP 3

1. Chụm chân ôm giáo 1

Giống kỹ thuật động tác chụm chân ôm giáo của tổ hợp 1 (Hình 71).



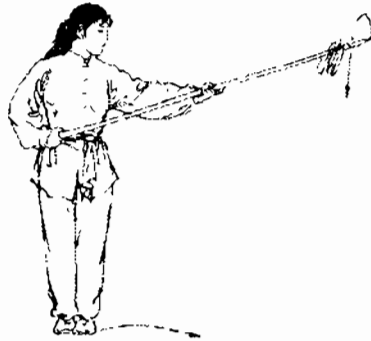
Hình 68



Hình 69



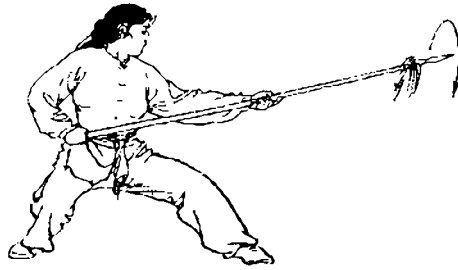
Hình 70



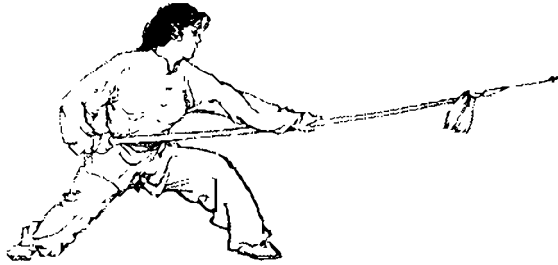
Hình 71

2. Khụy chân bước hình cung, đâm ngang giáo 1

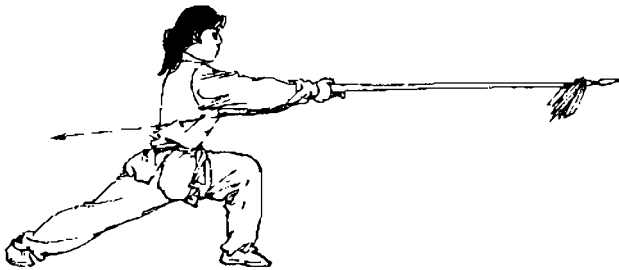
Giống động tác khụy chân bước hình cung, đâm ngang giáo của tổ hợp 1 (Hình 72, 73, 74).



Hình 72



Hình 73

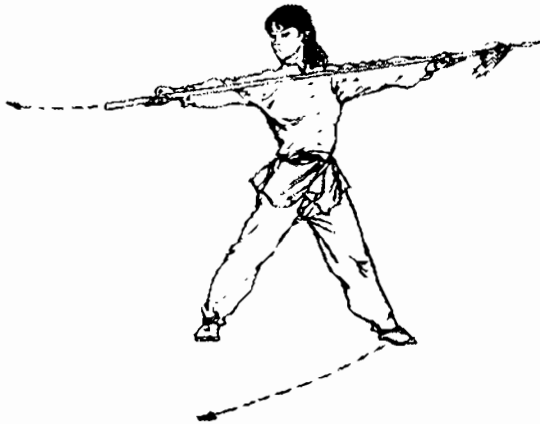


Hình 74

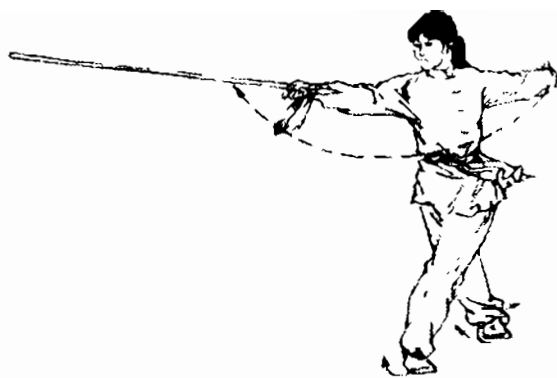
3. Cắm giáo, xoay người, bước hình cung, và giáo 1

Cơ thể phía trên xoay sang phải 90° và đứng thẳng, đồng thời tay phải cắm giáo đối cán giáo (kẻ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng về cán giáo); nắm ở đoạn sau thân giáo, tay trái đối nắm trượt cán giáo (Hình 75); trọng tâm chuyển sang phải, chân trái bước lên phía trước, cơ thể phía trên lại xoay sang phải, đồng thời tay trái nắm lấy giáo đẩy về phía trước bên phải, làm tay phải nắm trượt gần chuôi giáo (Hình 76); tiếp tục xoay người sang phải, tay trái đón lấy đoạn giữa thân giáo, chân phải bước nửa bước về phía trước, cong gối tạo thành bước hình cung phải, đồng thời tay phải va qua phía trước bụng hướng xuống về phía trước bên phải (Hình 77, 78).

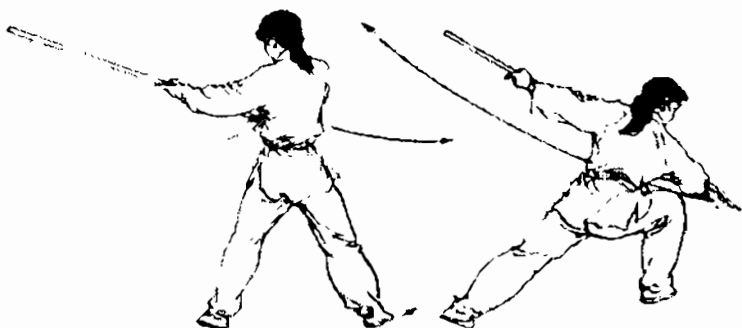
Trọng điểm: Động tác cắm giáo đối cán, đổi bước xoay người phải linh hoạt, áp giáo gần cơ thể bước hình cung và va giáo phải đồng thời.



Hình 75



Hình 7c



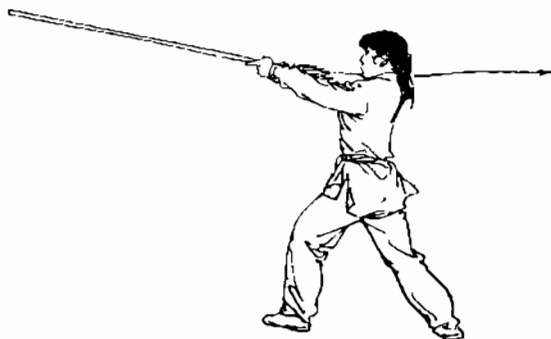
Hình 7a, 7b

4. Nắm trượt cán giáo, luân giáo 1

Trọng tâm chuyển sang trái, hai chân đứng thẳng, tay phải nắm giáo đẩy sang bên trái, tay trái nắm trượt

cán giáo đến phần tiếp xúc kê giữa ngón cái và ngón trỏ tay phải (Hình 79); tay phải đổi nắm cán (kê giữa ngón cái và ngón trỏ hướng về đầu giáo), cầm giáo hướng sang phải ven theo phía trên đầu, làm giáo áp vào phía trước đầu luôn luôn sang phải; tay trái sau khi nắm trượt cán tiếp tục đẩy giáo về bên phải rồi buông tay; tay phải nắm chắc lấy chuỗi cán. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 80, 81).

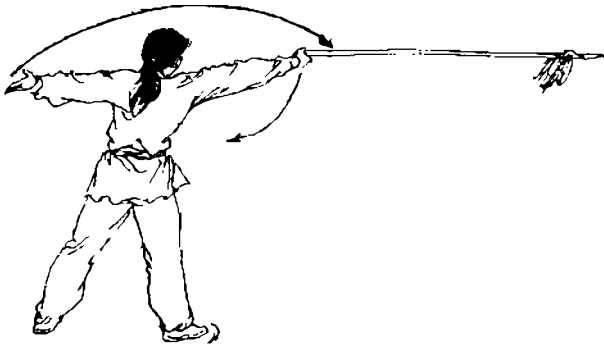
Trọng điểm: Động tác cầm giáo đổi cán phải linh hoạt và nhanh, luôn giáo phải áp gần đầu.



Hình 79



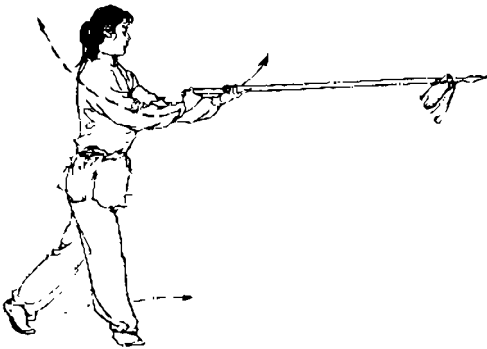
Hình 80



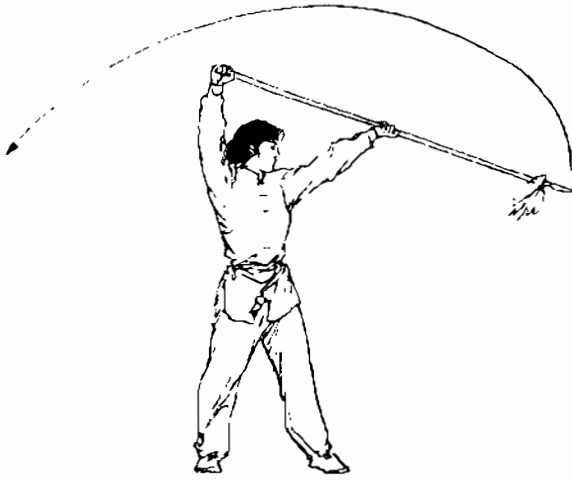
Hình 81

5. Bước lên, xoay người, cắt giáo 1

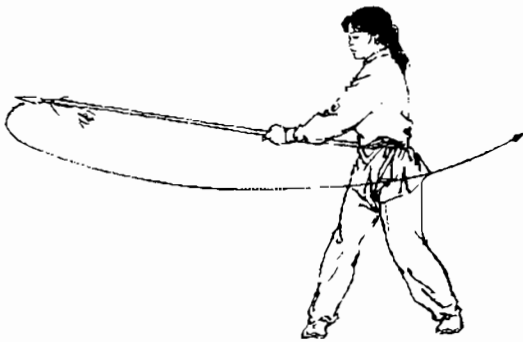
Cơ thể phía trên xoay sang phải 90° , trọng tâm chuyển về trước, tay trái đón lấy đoạn sau thân giáo ở phía trước tay phải (Hình 82); chân trái bước lên một bước, hai tay giữ giáo ở phía trên đầu, cắt giáo hướng xuống về bên phải (Hình 83, 84).



Hình 82



Hình 83



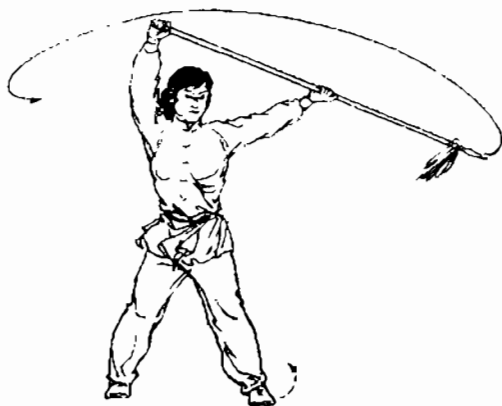
Hình 84

Trọng điểm: Động tác bước lên, xoay người, cắt giáo phải liên hoàn.

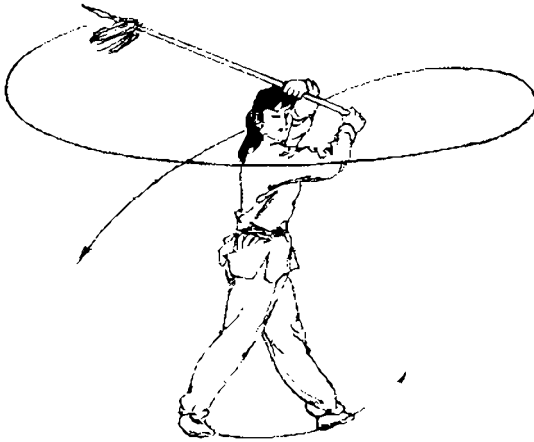
6. Xoay người vung ngang giáo, bước nhỏ về phía trước, kéo giáo 1

Hơi xoay người sang trái, hai tay hơi vung ngọn giáo ngang từ phải sang trái và giữ ở trên đầu (Hình 85); chân trái di chuyển bước chân mở rộng ra ngoài, tiếp tục xoay người sang trái, hai tay giữ giáo tiếp tục vung ngang từ trái ra sau rồi sang phải ở phía trên đầu đến trên vai phải (Hình 86); chân phải bước lên, xoay người sang trái, chân trái chạm nhẹ đất ở phía trước người thành bước nhỏ về phía trước, hai tay tiếp tục vung giáo từ phải xuống phía dưới bên trái, hai tay kéo ra. Mắt nhìn ngang về phía trước bên trái (Hình 87, 88).

Trọng điểm: Phương hất giáo phải ngang tạo thành đường trong, liên hoàn, động tác bước lên, xoay người và vung giáo phải phối hợp hài hòa, cuối cùng động tác kéo phải dứt khoát, nhanh.



Hình 85



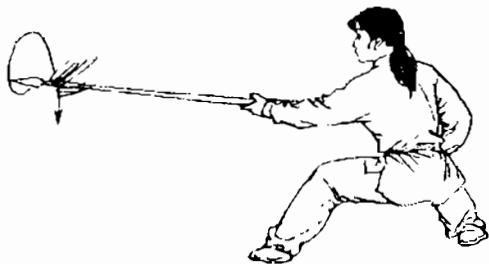
Hình 86



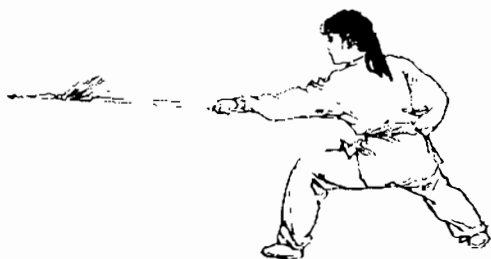
Hình 87, 88

7. Khuyu chân, bước hình cung, đâm ngang giáo 2

Giống kỹ thuật động tác 2 của tổ hợp này (Hình 89, 90, 91).



Hình 89



Hình 90



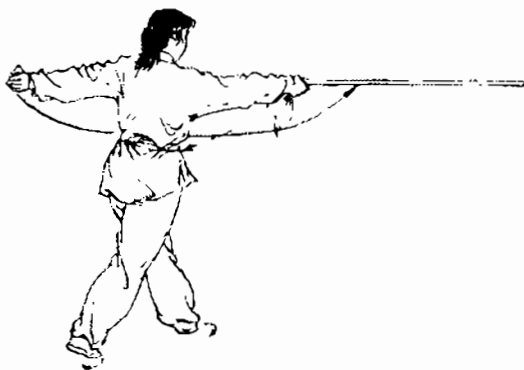
Hình 91

8. Cắm giáo, xoay người, bước hình cung, va giáo 2

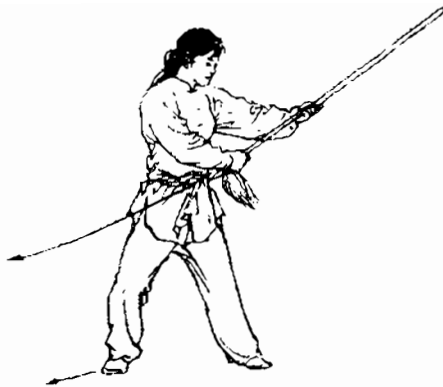
Giống kỹ thuật động tác 3 của tổ hợp này (Hình 92, 93, 94, 95).



Hình 92



Hình 93



Hình 94



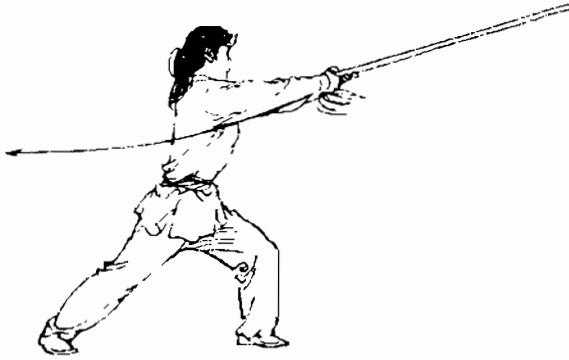
Hình 95

9. Năm trượt cán giáo, luồn giáo 2

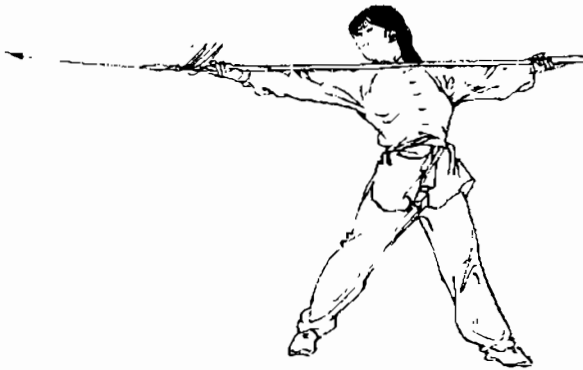
Giống kỹ thuật động tác 4 của tổ hợp này (Hình 96, 97, 98).

10. Bước lên, xoay người, cắt giáo 2

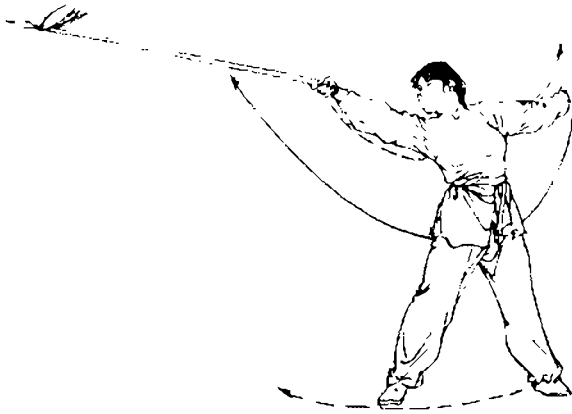
Giống kỹ thuật động tác 5 của tổ hợp này (Hình 99, 100).



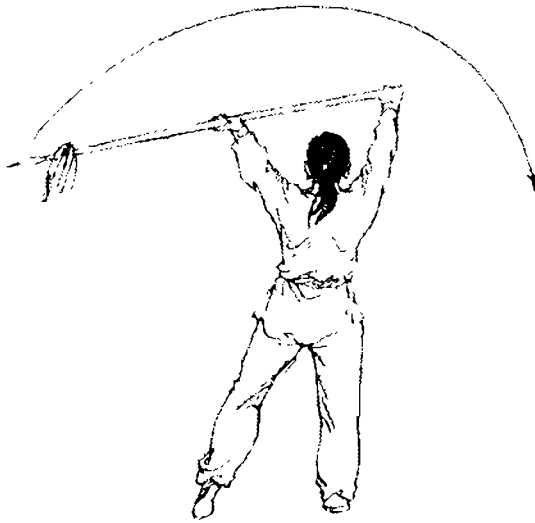
Hình 96



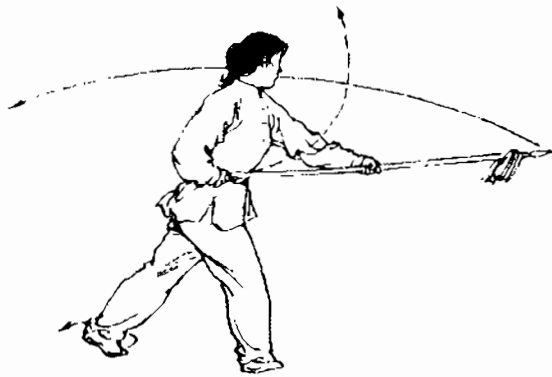
Hình 97



Hinh 28



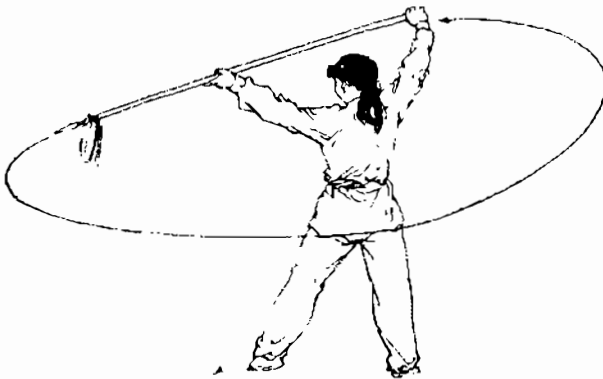
Hinh 29



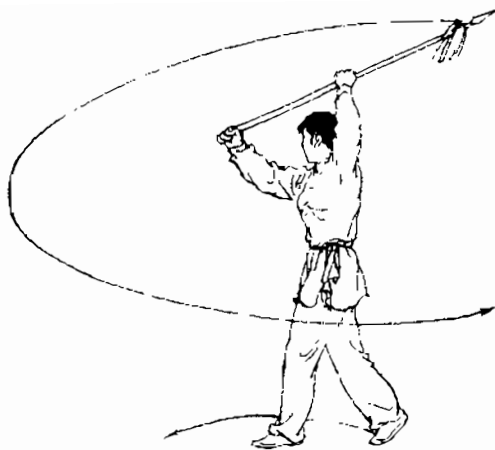
Hình 103

11. Xoay người, vung ngang giáo, bước nhỏ về trước, kéo giáo 2

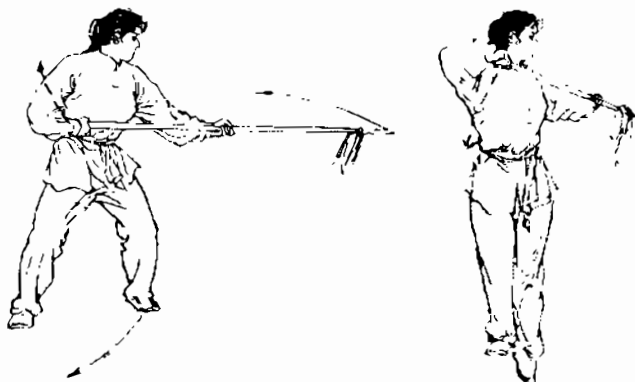
Giống kỹ thuật động tác 6 của tổ hợp này (Hình 101, 102, 103, 104).



Hình 104



Hình 122



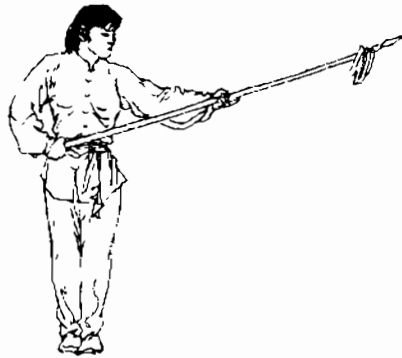
Hình 123, 124

12. Chụm chân, ôm giáo 2

Chân trái lùi bước chụm vào với chân phải, tay phải cầm giáo hạ ở bên hông phải, tay trái xuống

hướng từ sau ra trước ôm giáo. Mắt nhìn ngang về phía trước bên trái (Hình 105).

Trọng điểm: Động tác lùi bước và ôm giáo phải thống nhất; khi ôm giáo chú ý tay trái hơi cong.



Hình 105

IV. TỔ HỢP 4

1. Chụm chân, ôm giáo

Giống kỹ thuật động tác 1 của tổ hợp 1 (Hình 106).

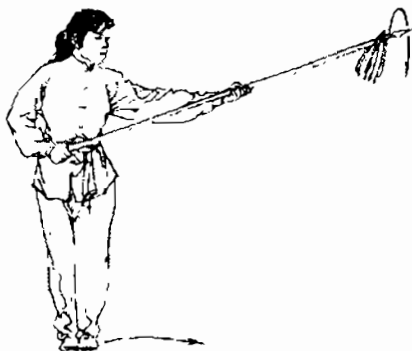
2. Khụy chân, bước hình cung, đâm ngang giáo

Giống kỹ thuật động tác 2 của tổ hợp 1 (Hình 107, 108, 109).

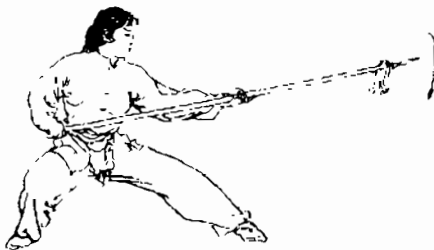
3. Bước hình chữ đinh cắt giáo 1

Chân trái lùi về nửa bước, người đứng thẳng tạo thành bước nhỏ về phía trước bên trái, đồng thời tay

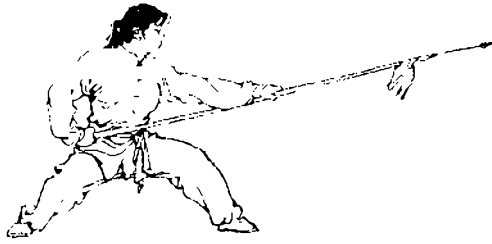
trái hướng nắm trượt cán về phía ngọn giáo, làm đầu giáo vung từ phía trước xuống dưới. Phía đằng sau của bên trái, tay trái nắm lấy đoạn giữa thân giáo, tay phải nắm lấy cán giáo giơ lên ở phía trước đầu, mắt nhìn theo ngọn giáo (Hình 110); chân trái bước một bước dài về phía trước, chân phải theo sát phía trong chân trái thành bước chữ đinh (gót chân sau kiễng lên); đồng thời hai tay cầm giáo từ sau hướng lên, xuống dưới phía trước cắt giáo (Hình 111).



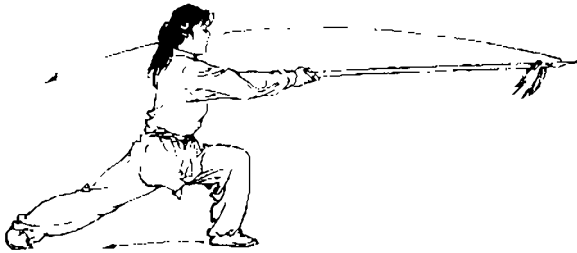
Hình 110



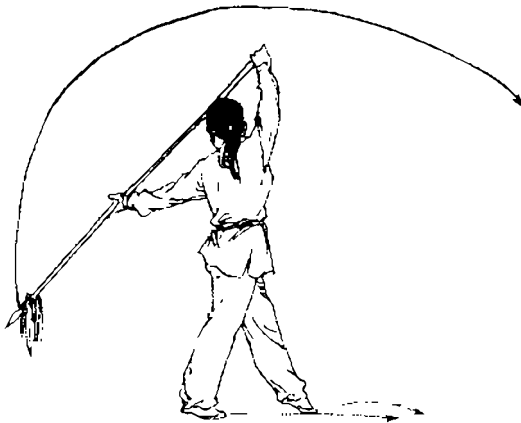
Hình 111



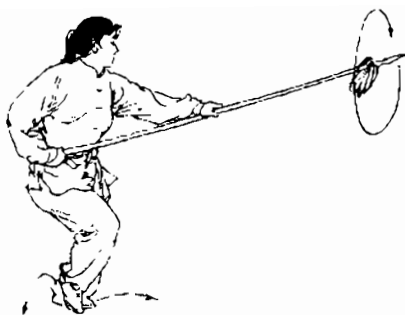
Hình 108



Hình 109



Hình 110



Hình 111

Trọng điểm: Giữa hai động tác không được dùng giáo, bước lên về bên trái với biên độ dài, động tác cắt giáo phải có lực.

4. Nhảy bước giả, cắt ngược giáo 1

Chân trái giậm đất hơi hướng ra sau nhảy lên, chân phải tiếp đất trước, sau đó chân trái tiếp nhẹ đất thành bước giả trái, đồng thời tay trái cầm giáo xoay ra ngoài làm cán giáo vung sang phải, hướng vào trong, sau đó hướng về trước, hướng xuống cắt ngược giáo, lòng bàn tay trái hướng lên (Hình 112).

Trọng điểm: Tay trái cắt ngược giáo là động tác chính, tay phải phối hợp phát lực, lực đến đoạn trước thân giáo động tác cắt giáo và nhảy bước giả phải thống nhất.

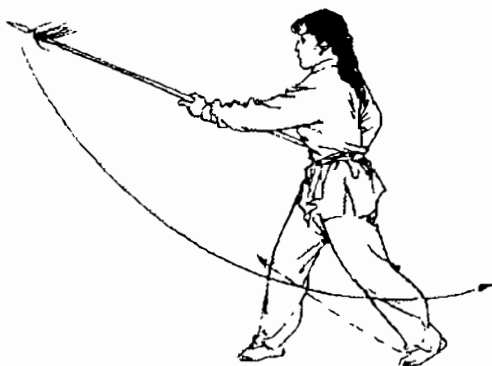
5. Nâng gôi, kéo giáo 1

Hai chân đứng thẳng, xoay người sang phải, đồng thời hai tay vung giáo lên hướng sang phải, qua phía trước người đến phía trên bên phải (Hình 113); chân

phải thẳng, chân trái cong gối nâng lên, đồng thời hai tay vung đầu giáo từ phía trên bên phải về phía dưới đằng sau bên trái người, tay phải cong, cánh tay cầm cán giáo ở trước ngực phải, tay trái cầm trượt cán duỗi cánh tay kéo nghiêng (*Hình 114*).



Hình 112



Hình 113



Hình 114

Trọng điểm: Tay trái nắm trượt cán giáo kéo ra hết cỡ, nâng gối co chặt, cơ thể phía trên phải xoay sang trái.

6. Bước lên, xoay người nhảy, một tay đâm giáo xuống 1

Xoay người sang trái, chân trái rơi về phía trước, đồng thời hai tay chuyển giáo từ trái sang phải; tay phải giữ giáo ở phía trước người (Hình 115); chân phải bước lên một bước, hai tay cầm giáo móc lên (Hình 116); chân trái lại bước lên một bước mở rộng ra phía ngoài, xoay người sang trái 90° , đồng thời hai tay cầm giáo tiếp tục vung hướng lên và hướng xuống phía sau (Hình 117); chân trái giậm đất chân phải cong gối đá lên, tiếp đó chân trái cong gối nâng lên, xoay người 90° trên không, đồng thời dùng tay phải đâm giáo xuống (Hình 118).

Trọng điểm: Trước khi bước lên nhảy phải chuẩn bị tốt việc đâm giáo, khi đâm giáo thì giáo và cánh tay phải tạo thành một đường thẳng.



Hình 11



Hình 12



Hình 117



Hình 118

7. Lùi bước, bước khụy chân hình cung, đâm ngang giáo 1

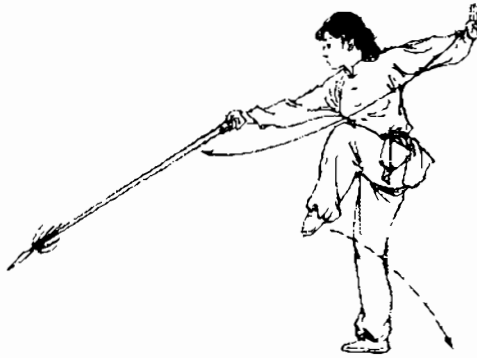
Sau khi chân phải rơi xuống, chân trái rơi về phía sau, đồng thời tay trái đón lấy cán giáo (Hình 119, 120);

chân phải lùi ra sau một bước thành tư thế khuyu chân (Hình 121, 122, 123).

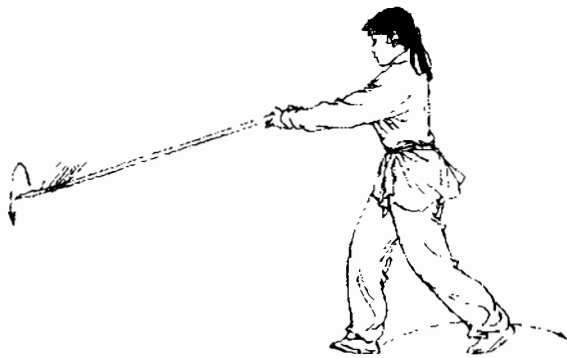
Trọng điểm: Động tác bước phải nhanh nhẹn, đón lấy giáo chặn, đâm giáo phải dứt khoát.

8. Bước hình chữ đinh, cắt giáo 2

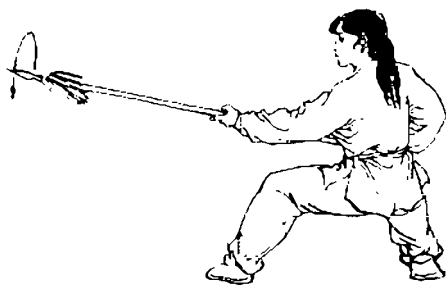
Giống kỹ thuật động tác 3 của tổ hợp này (Hình 124, 125).



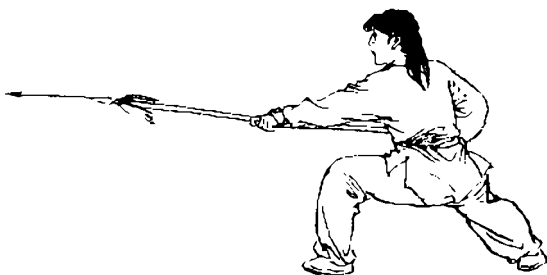
Hình 119



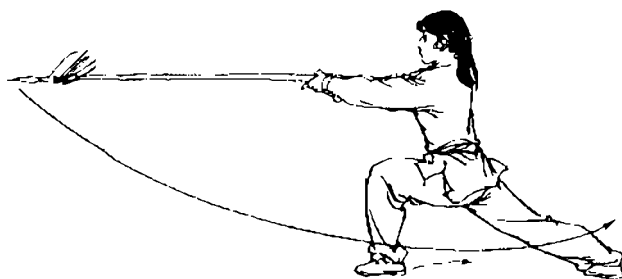
Hình 123



Hình 121



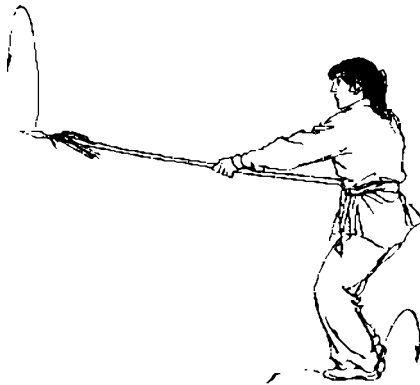
Hình 122



Hình 123



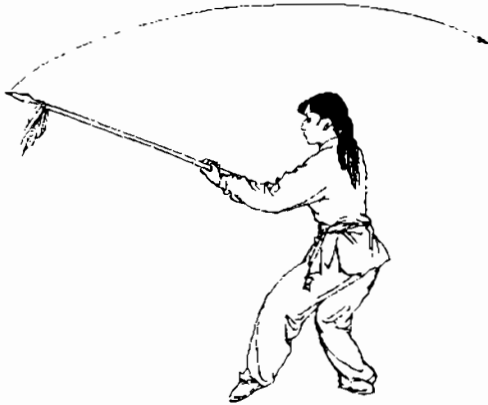
Hình 124



Hình 125

9. Nhảy bước giả, cắt ngược giáo 2

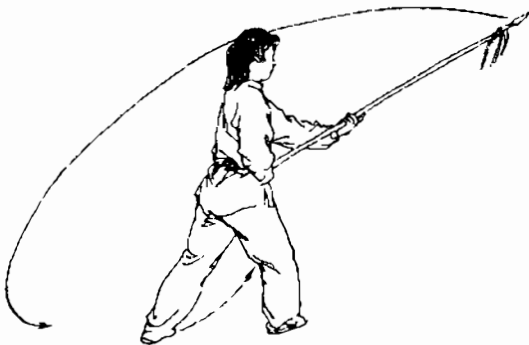
Giống kỹ thuật động tác 4 của tổ hợp này (Hình 126).



Hình 126

10. Nâng gôi, kéo giáo 2

Giống kỹ thuật động tác 5 của tổ hợp này (Hình 127, 128).



Hình 127



Hình 128

11. Bước lên, xoay người nhảy, một tay dâm giáo xuống 2

Giống kỹ thuật động tác 6 của tổ hợp này (Hình 129, 130, 131, 132).



Hình 129



Hình 130



Hình 131



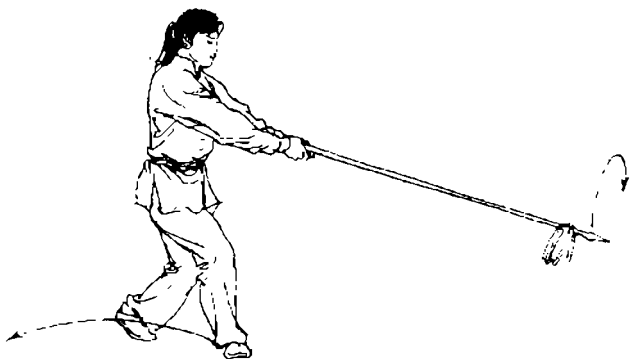
Hình 132

12. Lùi bước, bước khuyu chân hình cung, đâm ngang giáo 2

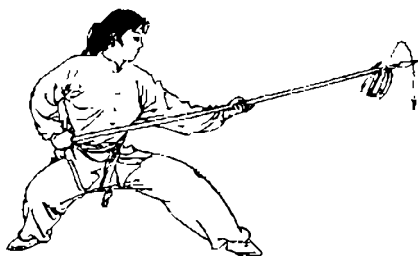
Giống kỹ thuật động tác 7 của tổ hợp này (Hình 133, 134, 135, 136, 137).



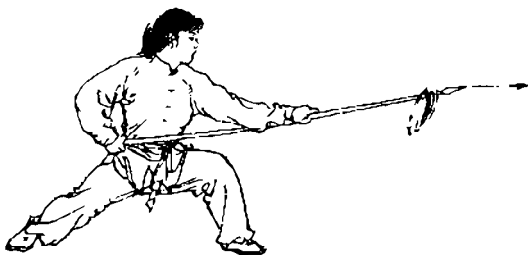
Hình 133



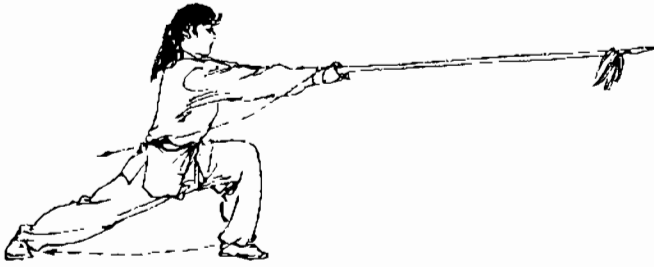
Hình 134



Hình 135



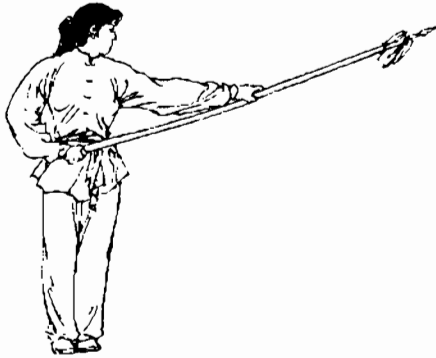
Hình 136



Hình 137

13. Chụm chân, băng giáo

Giống kỹ thuật động tác 13 của tổ hợp 1 (Hình 138).



Hình 138

Chương hai

GIÁO THUẬT TRUNG CẤP

* *Tư thế chuẩn bị*

Chân đứng thẳng tay phải cầm, giáo đặt thẳng bên phải người. Mắt nhìn thẳng về phía trước (*Hình 139*).

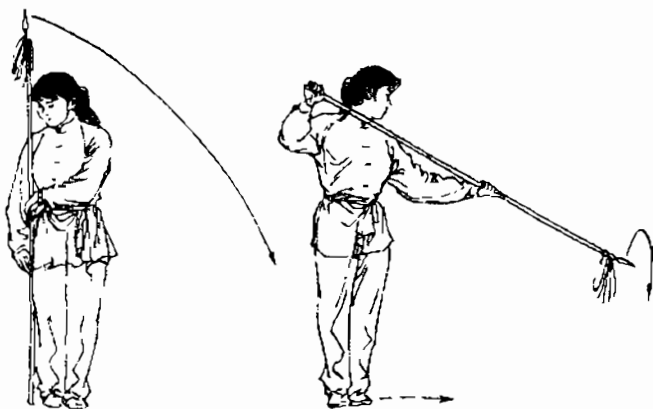


Hình 139

I. GIAI ĐOẠN I

1. Bước lên, cầm giáo, bước chụm chân, đâm giáo xuống

- Tay trái đón cầm vào đoạn giữa thân giáo, nâng giáo lên, tay phải cầm trượt đến cán giáo, làm đầu giáo vung hướng lên trên rồi lại sang trái, nghiêng trước ngực, hai tay ôm giáo. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 140, 141).



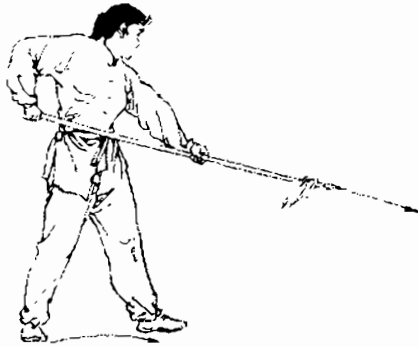
Hình 140, 141

- Chân trái tiến lên phía trước một bước, xoay người sang trái 90° , đồng thời tay nắm lấy giáo (Hình 142).

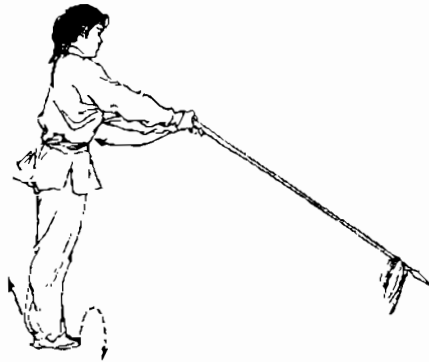
- Chân phải chụm vào với chân trái, đồng thời đâm giáo hướng xuống phía trước (Hình 143).

Trọng điểm: Động tác cầm, đâm giáo liên kết phải chặt chẽ, động tác chụm chân và đâm giáo xuống phải đồng thời hoàn thành.

Lưu ý phương pháp dạy: Về cơ bản là động tác tiến hành trên cơ sở bước lên đứng thẳng.



Hình 142



Hình 143

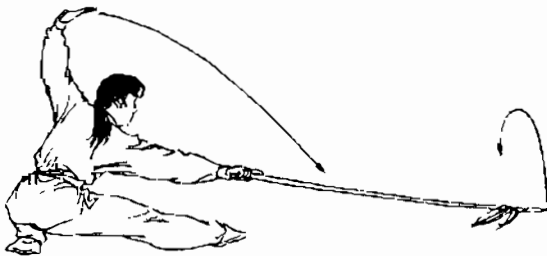
2. Kéo giáo, bước ngã phải, để lộ bàn tay

- Ngọn giáo tiếp đất, chân trái giậm đất hơi nhảy lên, đồng thời xoay người sang trái 90° , đầu tiên chân phải tiếp đất, chân trái nâng gối móc vào hốc đầu gối chân phải, đồng thời tay trái thả cán giáo, bàn tay để ở trước ngực phải (Hình 144).



Hình 144

- Trọng tâm người hạ xuống, chân trái duỗi về phía trái, cong gối ngồi xổm, chân phải duỗi thẳng bước ngã ngang xuống đất tạo thành bước ngã phải; đồng thời tay trái vung thành đường vòng cung phía trước người, hướng xuống phía trái, để lộ bàn tay ở phía trên bên trái đầu; tay phải kéo giáo, cánh tay xoay vào trong. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 145).



Hình 145

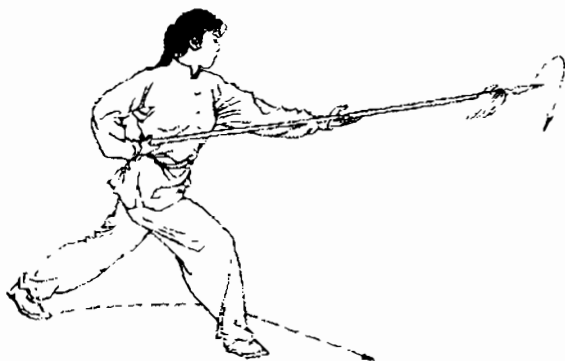
Trọng điểm: Đổi bước nhảy phải nhẹ, nhanh, linh hoạt; bước ngã kéo giáo cơ thể phía trên phải áp sang

bên phải một chút. Mắt nhìn theo tay trái, khi để lộ bàn tay thì nhìn sang bên phải.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập đổi bước nhảy đối với động tác tay không, sau đó thực hiện tiếp động tác bước ngã để lộ bàn tay.

3. Bước lên, chặn giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

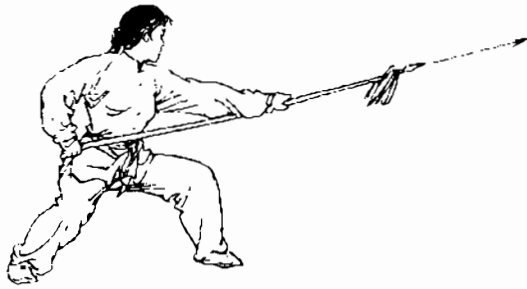
- Đứng thẳng người, xoay sang phải 90° , trọng tâm chuyển về trước chân phải, tay trái đón đoạn giữa thân giáo, đồng thời thực hiện chặn giáo (Hình 146).



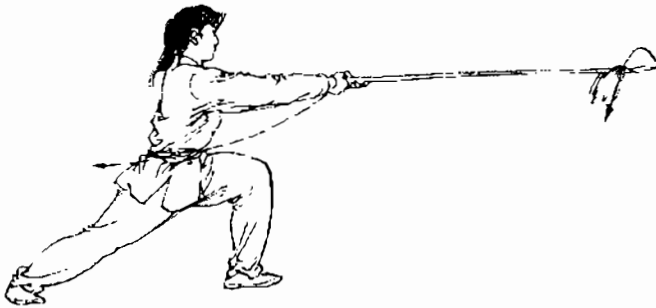
Hình 146

- Chân trái bước dài về trước một bước, hai chân cong gối hơi ngồi xổm, tay cầm giáo (Hình 147).

- Chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái, đồng thời đâm ngang giáo về phía trước. Mắt nhìn về phía trước (Hình 148).



Hình 147



Hình 148

Trọng điểm: Động tác chân trái bước lên theo trọng tâm cơ thể chuyển về trước phải linh hoạt, khi đâm giáo phải có lực.

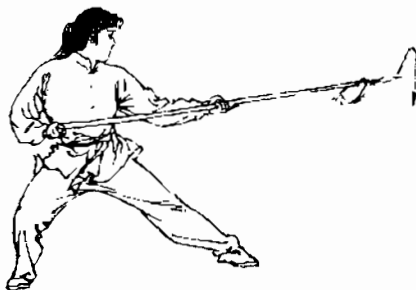
Lưu ý phương pháp giảng dạy: Chú trọng sự thay đổi trọng tâm, các động tác khác và động tác chặn nắm lấy giáo phải thống nhất.

4. Bước kiểu nửa tư thế cưỡi ngựa, nắm giáo, đâm ngang giáo (3 lần)

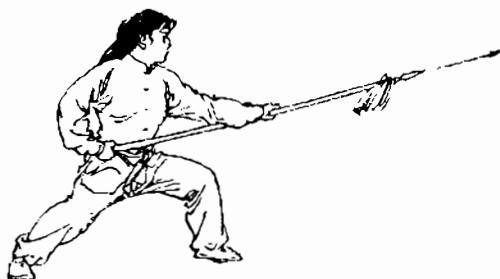
- Trọng tâm đổi về phía sau, chân phải cong, chặn giáo (Hình 149).

- Trọng tâm di chuyển nhẹ về trước, thành bước kiểu nửa tư thế cưỡi ngựa, chặn giáo (Hình 150).

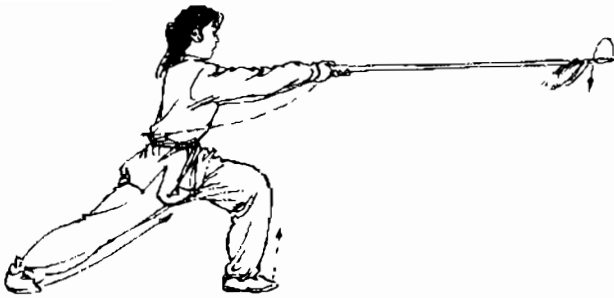
- Trọng tâm chuyển về trước, thành bước hình cung trái, chặn giáo (Hình 151).



Hình 149



Hình 150



Hình 151

Trọng điểm: Các động tác liên tục 3 lần, trọng tâm phải di chuyển, đâm giáo phải dứt điểm.

Lưu ý phương pháp giảng dạy: Khi bắt đầu 3 lần phải nhanh, liên tục, sau khi đạt được yêu cầu có thể tăng tốc độ, hoàn thành liên tục.

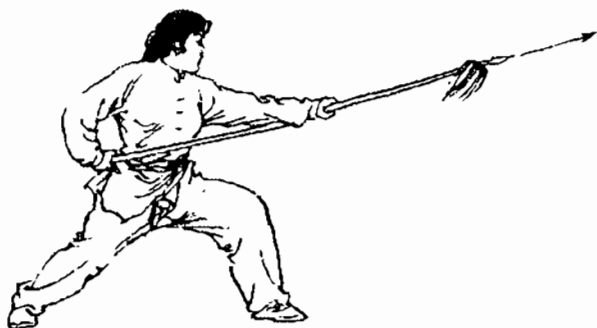
5. Nhảy chặn nắm giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

- Tay phải cầm giáo ra phía sau ở bên hông phải, tay trái nắm trượt đến đoạn giữa thân giáo; chân trái giậm đất, chân phải đá về trước, hướng lên, đồng thời cong gối nhảy bước dài về trước trên không, đồng thời hai tay thực hiện chặn nắm giáo (Hình 152).

- Chân phải, chân trái lần lượt tiếp đất, hai chân cong gối thành nửa tư thế cưỡi ngựa, thực hiện cầm giáo (Hình 153).



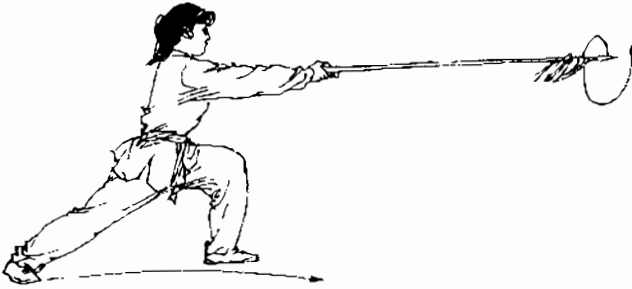
Hình 152



Hình 153

- Chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái, đồng thời đâm ngang giáo về phía trước. (Hình 154).

Trọng điểm: Chân trái giậm đất lập tức thực hiện luôn chặn giáo.

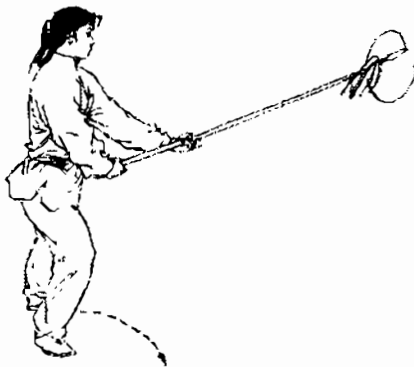


Hình 154

Lưu ý phương pháp dạy: giậm đất nhảy lên cũng có thể làm thành chân phải nhảy bước dài về trước tương đối dễ hoàn thành.

6. Bước hình cung, quàng giáo

- Trọng tâm hơi nhô lên, chân phải bước nghiêng lên phía trước bên phải, đồng thời tay phải cầm cán giáo thu về trước hông, tay trái nắm trượt đến đoạn sau ở giữa thân giáo, làm ngọn giáo lật hướng sang phải, hướng lên, hướng sang trái, hướng xuống (Hình 155).



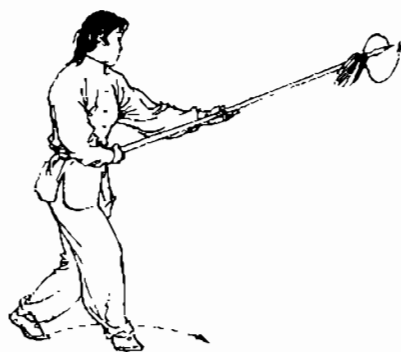
Hình 155

- Chân trái bước lên phía trước chân phải một bước, đồng thời hai tay cầm giáo, tiếp tục vung ngọn giáo một vòng (Hình 156).

- Chân phải bước lên phía chân trái một bước đồng thời hai tay giữ giáo, làm ngọn giáo lại vung một vòng (Hình 157).



Hình 156



Hình 157

- Chân trái bước lên phía trước bên trái, đồng thời lại vung giáo một vòng (*Hình 158*).



Hình 158

Trọng điểm: Vung giáo dùng lực tay phải là chính, tay trái hiệp đồng, vung thành vòng không được quá lớn, đường kính khoảng 30cm, mỗi bước vung 1 lần.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên luyện tập tốt vung giáo, với tốc độ chậm, khi đã nắm chắc rồi thì tăng nhanh tốc độ thích hợp và phối hợp với chân bước hình cung.

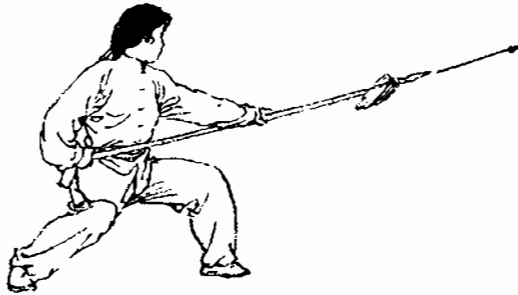
7. Bước xen ngã chặn nắm giáo bước hình cung đâm ngang giáo

- Chân phải bước xen ngã chéo ra sau chân trái, đồng thời chặn giáo xuống (*Hình 159*).

- Xoay người sang trái, chân trái bước lên phía trước nghiêng sang trái, cong gối hơi ngồi xổm thành nửa tư thế cưỡi ngựa, đồng thời nắm giáo (*Hình 160*).



Hình 159

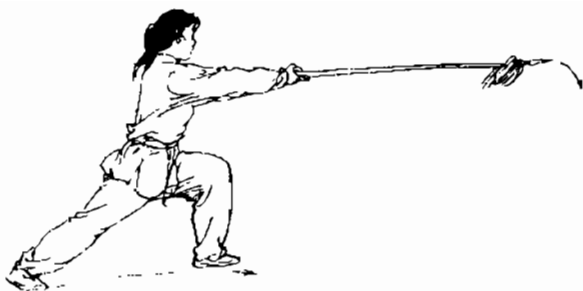


Hình 160

- Chân phải giậm thẳng, thành bước hình cung trái, đồng thời đâm ngang giáo (Hình 161).

Trọng điểm: Bước xen và bước hình cung giống phương hướng phía trước nghiêng sang trái.

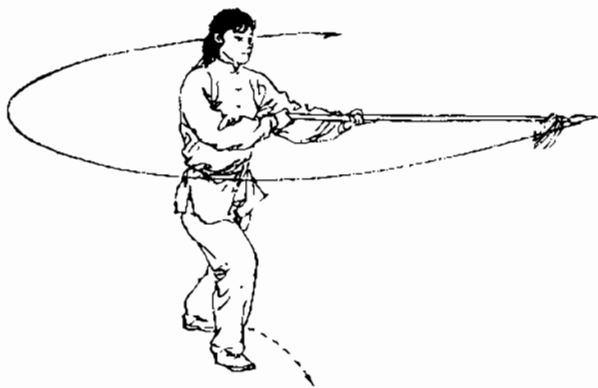
Lưu ý phương pháp dạy: Thời gian bước xen phải ngắn, để chặn nắm giáo liên tục hoàn thành.



Hình 1c1

8. Bước lên, vung giáo, bước hình cung, đẩy ngang giáo

- Chân phải bước lên phía trước nửa bước nhỏ nghiêng sang bên phải, đồng thời tay phải hướng ra sau cầm giáo, tay trái cầm trượt ở đoạn sau thân giáo, làm giáo di chuyển ngang sang bên phải (Hình 1c2).



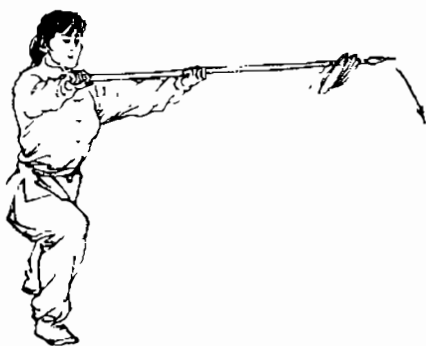
Hình 1c2

- Chân trái bước lên phía trước bên phải một bước, hai tay vung ngang giáo từ bên phải hướng ra sau đến phía trước bên trái (Hình 163).



Hình 163

- Chân phải bước lên, cong gối tạo thành bước hình cung phải, đồng thời hai tay dùng lực đẩy ngang về phía trước, tay trái nắm trượt đoạn giữa thân giáo, lực đến đoạn sau phần giữa thân giáo (Hình 164).



Hình 164

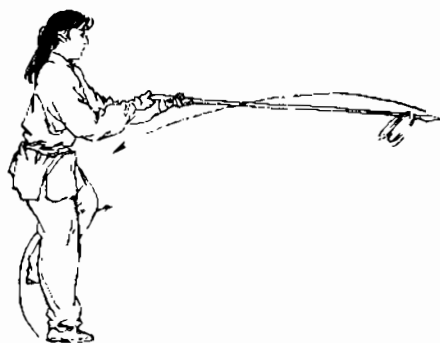
Trọng điểm: Phương vung giáo phải ngang, khi vung giáo đầu hơi ngửa ra sau. Các động tác bước lên và vung giáo, bước hình cung giậm chân và đẩy giáo phải thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Trọng điểm là luyện tập tốt động tác vung giáo và bước lên vung giáo. Đẩy giáo yêu cầu phải chú ý điểm lực.

9. Bước chéo ngã, băng giáo xuống

Trọng tâm chuyển sang trái, tay phải nắm cán giáo thu về trước người, tay trái nắm trượt gần tay phải, chân phải bước chéo hướng ra phía ngoài chân trái, đồng thời tay trái nắm trượt đoạn giữa thân giáo, hai tay hợp lực để đầu giáo băng xuống phía dưới bên trái. Mắt nhìn ngọn giáo (*Hình 165, 166*).

Trọng điểm: Sau khi băng giáo đột nhiên thu lực lại, phát sinh lực băng giáo, lực đến phần trước của thân giáo.



Hình 165



Hình 166

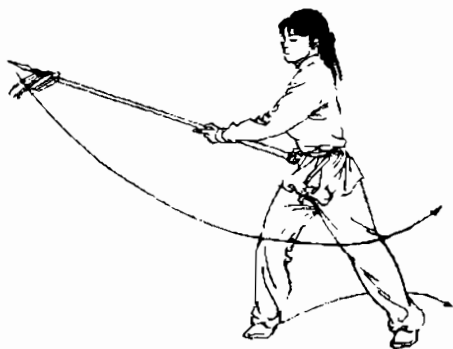
Lưu ý phương pháp giảng dạy: Trong khi luyện tập tổ hợp lực phát chụm chân bằng giáo, phải chú ý bằng giáo xuống và hướng lên không giống nhau.

10. Lùi bước, cắt giáo

Chân trái lùi ra sau nghiêng sang trái một bước, đồng thời hai tay cầm giáo từ phía dưới đằng sau bên trái hướng lên, xuống trước bên phải cắt giáo. Mắt nhìn đoạn trước thân giáo (*Hình 167*).

Trọng điểm: Động tác cắt giáo phải liên hoàn có lực, lực đến đoạn trước thân giáo.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, không cần chia ra luyện tập mà nên hoàn thành một mạch.



Hình 167

11. Xoay người, chặn lấy giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

- Chân phải thuận bước lùi một bước ra sau chân trái, đồng thời hai tay chặn giáo từ phải hướng xuống phía dưới bên trái (Hình 168).



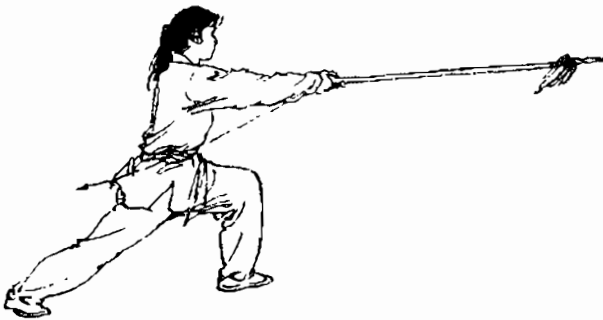
Hình 168

- Xoay người sang trái 90° , chân trái rơi về phía trước thành tư thế khuyu gối, tay cầm lấy giáo (Hình 169).

- Chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái, hai tay đâm ngang giáo về trước (Hình 170).



Hình 169



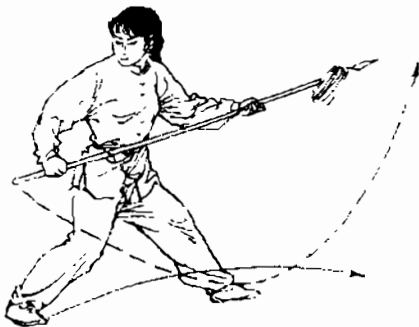
Hình 170

Trọng điểm: Động tác xoay người và chân trái rơi xuống gần như tiến hành đồng thời.

Lưu ý phương pháp dạy: Giống với kỹ thuật động tác chận nắm lấy giáo ở phần trước.

12. Bước hình cung, móc cán giáo

Trọng tâm chuyển về phía sau, tay phải hướng về sau cầm giáo, nắm trượt cán giáo ở phần sau thân giáo, tay trái nắm trượt ở phần trước thân giáo (Hình 171). Chân phải lập tức bước lên phía trước một bước dài, xoay người khoảng 180° , cong gối hơi ngồi xổm, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải, đồng thời tay phải móc cán giáo qua sườn từ dưới hướng về trước, hướng lên, tay trái hạ một đầu cán giáo hướng lên, hướng ra sau phía dưới bên trái người. Mắt nhìn cán giáo (Hình 172)



Hình 171



Hình 172

II. GIAI ĐOẠN II

13. Xoay người, móc chân, chĩa giáo

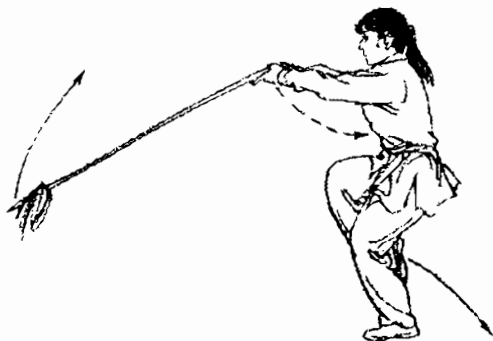
Xoay người sang trái khoảng 90° ; đồng thời tay trái hướng ra sau cầm giáo, tay phải nắm trượt đến chuôi cán giáo (Hình 173); chân trái xoay hướng thẳng về phía trước, tiếp tục xoay người sang trái 45° , chân trái hơi ngồi xổm, chân phải cong gối nâng móc vào, mu chân phải áp vào hốc gối chân trái, giữ thẳng bằng, đồng thời hai tay vung ngọn giáo từ phía dưới bên trái hướng lên, sang phải đến phía trước người, tay trái nắm trượt gần tay phải, hai tay nâng cổ tay làm ngọn giáo chĩa xuống. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 174).

Trọng điểm: Lực chĩa giáo đến ngọn giáo đồng thời với lúc móc chân, động tác giữ thẳng bằng phải duy trì trong suốt quá trình động tác.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên cần nắm chắc kỹ thuật chĩa giáo, sau đó phối hợp móc chân giữ thẳng bằng.



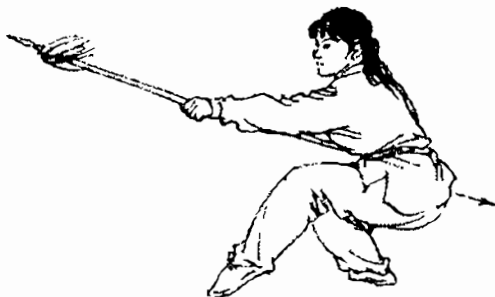
Hình 173



Hình 174

14. Bước giả, băng giáo

Chân phải lùi ra sau hơi ngồi xổm, chân trái tiếp nhẹ mặt đất thành bước giả trái, đồng thời tay phải cầm giáo ở bên hông, tay trái nắm trượt giáo ở đoạn giữa thân giáo, dùng lực băng giáo lên (Hình 175).



Hình 175

Trọng điểm: Trong thời gian băng giáo, tay trái phải dùng lực nắm chặt giáo.

Lưu ý phương pháp giảng dạy: Hai động tác 13 và 14 yêu cầu về cảm giác tiết tấu động tĩnh rất mạnh, đầu tiên có thể nắm chắc động tác, sau đó dần dần tăng cường yêu cầu về độ nhanh, rõ của trạng thái động tĩnh.

15. Bước lên, múa hất giáo sang hai bên trái, phải (1)

- Chân phải thẳng, chân trái tiếp nhẹ đất; đồng thời tay phải hướng xuống phía sau cầm giáo, hai tay nắm trượt ở đoạn giữa thân giáo (*Hình 176*).

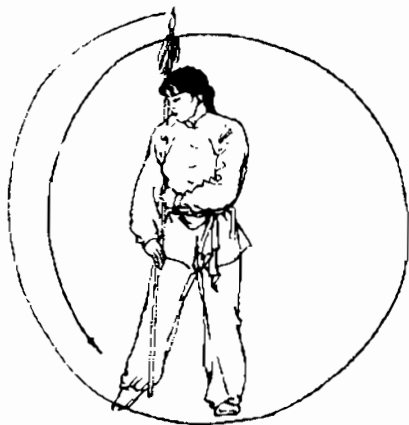


Hình 176

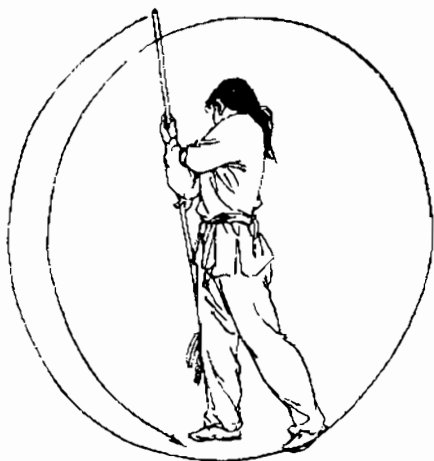
- Chân phải bước lên, xoay người sang trái 90° ; đồng thời hai tay nắm giáo, hai cánh tay chéo nhau ở trước ngực làm cán giáo vung thành một đường tròn từ sau hướng lên, hướng về trước, hướng xuống (*Hình 177*).

- Trọng tâm di chuyển về phía trước, cơ thể phía trên xoay sang phải, đồng thời hai tay cầm giáo đặt ở

trước người, làm cán giáo tiếp tục vung từ dưới ra sau, hướng lên, ngọn giáo tiếp tục vung thành đường tròn từ trên hướng về phía trước, hướng xuống phía dưới bên ngoài chân phải (Hình 178).

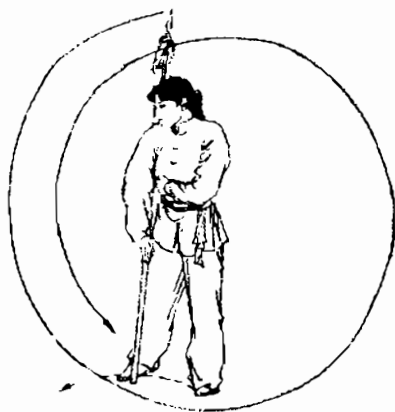


Hình 177



Hình 178

- Trọng tâm chuyển ra sau, phần trên cơ thể quay sang trái; đồng thời hai tay chéo nhau nắm giáo làm giáo tiếp tục vung thành đường tròn. Giống động tác 2 (Hình 179).



Hình 179

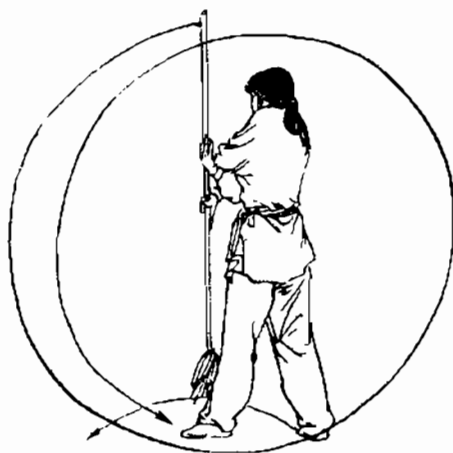
Trọng điểm: Khi xoay người sang trái, cán giáo vung gác xuống ở phía trong chân; khi xoay người sang phải, ngọn giáo vung gác xuống ở phía ngoài chân, vung ngang nửa vòng ở một bên hông rồi xoay ở bên hông còn lại. Lực múa hất giáo phải tạo thành đường tròn, gập người.

Lưu ý phương pháp dạy: Phải tiến hành luyện tập nhiều lần kỹ thuật cơ bản.

16. Bước lên, múa hất giáo sang bên trái, phải (2)

Hoàn toàn giống kỹ thuật động tác 15, chỉ khác là đầu giáo hướng sang bên phải gác xuống, sau đó chân

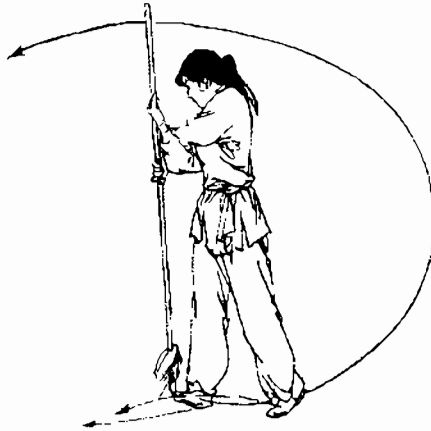
trái bước lên một bước, chân phải theo đó bước lên
(Hình 180, 181, 182).



Hình 180



Hình 181



Hình 182

Trọng điểm: Khi bước lên múa hát giáo, động tác phải liên hoàn, chú ý sự phối hợp hài hòa giữa bước chân và giáo.

Lưu ý phương pháp dạy: Với động tác múa hát giáo, yêu cầu về tính hài hòa khi bước lên tương đối cao, nên luyện tập dần dần từ chậm đến nhanh, cho đến khi thành thạo.

17. Bước chéo ngã, gác giáo, xoay người

- Chân trái bước lên phía trước một bước, chân phải bước chéo xuống phía sau chân trái, xoay người sang trái 90° ; đồng thời hai cánh tay chéo nhau nắm trượt về hai đầu giáo, làm đầu giáo vung thành đường tròn từ dưới hướng sang phải, hướng lên, hướng sang trái, nằm ngang nghiêng ở phía trước người (Hình 183).



Hình 183

- Tay phải cầm giáo, tay trái hướng về đầu giáo nắm trượt, thân giáo áp gần vào phần ngực phía trước, đồng thời xoay hông sang phải làm giáo rời ra ngang phía sau vai, hai chân đứng tách ra (Hình 184, 185).



Hình 184



Hình 185

Trọng điểm: Giáo và hai cánh tay áp sát gần hết mức, tạo thành một đường thẳng.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có một độ khó nhất định, đầu tiên luyện tập thành thạo bước chéo xoay hông, sau đó phối hợp luyện tập với giáo, dưới sự hướng dẫn của giáo viên dần dần lĩnh hội được quá trình và cốt lõi của động tác.

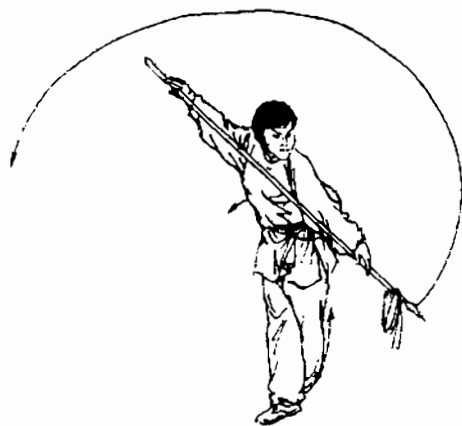
18. Nâng gôi, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống

- Động tác trên không dừng, trọng tâm chuyển sang phải, xoay người sang phải, hai tay nắm giáo làm đầu giáo vung thành vòng tròn từ trái hướng lên, hướng sang phải, cán giáo vung thành đường tròn từ phải hướng xuống, vòng ra sau người (Hình 186).



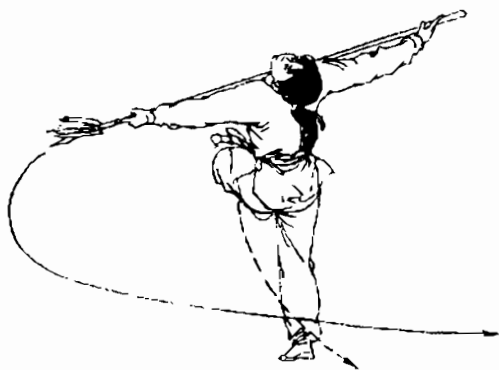
Hình 186

- Động tác trên không dừng. Xoay người sang trái, chân trái chuyển về sau chân phải, cơ thể phía trên hơi cúi về trước, hai tay tiếp tục vung ngọn giáo thành đường tròn hướng xuống sang trái, cán giáo vung thành đường tròn sau hướng lên đến phía bên phải (Hình 187).

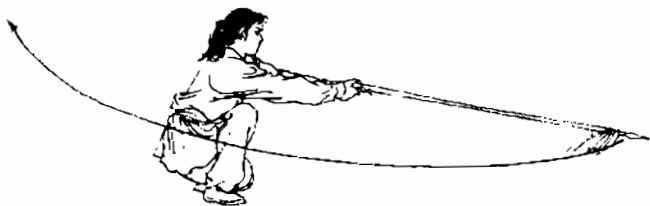


Hình 187

- Động tác trên không dừng. Chân trái cong gối nâng lên, xoay hông một vòng hướng lên về bên trái, hai tay xoay giáo quanh thân một vòng từ dưới hướng sang trái, hướng lên tiếp theo, chân trái rơi xuống, hai chân chéo nhau, ngồi xổm thành bước trượt (hoặc ngồi), đồng thời hai tay đâm giáo xuống phía trước, tay trái nắm trượt ở kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ tay phải. Mắt nhìn ngọn giáo (*Hình 188, 189*).



Hình 188



Hình 189

Trọng điểm: Khi xoay hông, giáo vung theo chiều xoay người thành đường vòng, vừa ngồi xổm xuống vừa xuất giáo.

Lưu ý phương pháp dạy: Hai động tác phải liên hoàn không dừng, đầu tiên chia làm hai động tác luyện tập tốc độ tăng dần.

19. Bước chéo, đỡ giáo

Vừa thẳng người, vừa xoay người sang phải 180° , chân phải bước lên phía trước một bước, các ngón chân mở rộng, xoay sang phải, hai chân chéo nhau, đồng thời hai tay cầm giáo vung từ trái sang phải, hướng lên đỡ giáo. Mắt nhìn đoạn trước thân giáo (*Hình 190*).



Hình 190

Trọng điểm: Tay đỡ cán giáo ở phía trên, động tác bước lên và đỡ giáo phải đồng thời.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, có thể trực tiếp dạy động tác hoàn chỉnh đối với tư thế đứng thẳng xoay người, đầu tiên phải chậm một chút, chú ý phương hướng phải chuẩn xác.

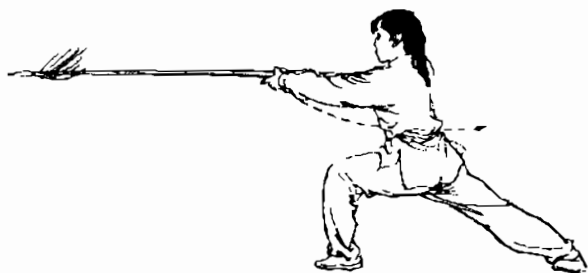
20. Bước khuyu gối, ép giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

- Chân trái bước về phía trước một bước, thành kiểu nửa nhảy ngựa, hai tay dùng cán giáo theo trọng tâm thành đường thẳng (Hình 191).

- Chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái, đâm giáo ngang về phía trước (Hình 192).



Hình 191



Hình 192

Trọng điểm: Điểm lực ép giáo ở trên cán giáo, hai tay đồng thời hạ xuống.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi đỡ giáo, ép giáo, phải giữ cho cán giáo trên dưới. Có thể luyện tập động tác chân trái tiến lùi để thay đổi luyện tập lại.

21. Bước khuyu gối, che cán giáo

Trọng tâm chuyển ra sau, tay phải cầm giáo hướng ra sau, đồng thời tay trái nắm trượt ở đoạn trước thân giáo, hơi xoay người sang bên phải (Hình 193); chân phải bước lên một bước dài, xoay người sang trái 180° , hai chân cong gối hơi ngồi xổm, đồng thời hai tay cắt cán giáo từ sau hướng lên, hướng xuống phía trước (Hình 194).

Trọng điểm: Động tác cắt cán giáo phải có lực và thống nhất với bước.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể trực tiếp tiến hành động tác hoàn chỉnh.



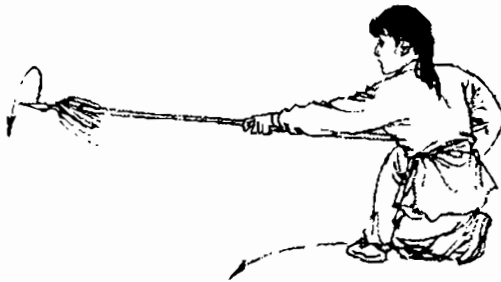
Hình 193



Hình 194

22. Bước trượt, cắt giáo

Chân phải mở rộng ra ngoài, xoay người sang phải 90° , chân trái bước nửa bước, hai chân đặt chéo nhau ngồi xổm xuống thành bước trượt; đồng thời tay trái cầm giáo, tay phải nắm trượt giáo, cắt giáo từ bên trái hướng lên, hướng xuống phía trước, tay trái hơi nắm trượt ra sau. Mắt nhìn đoạn trước thân giáo (Hình 195).



Hình 195

Trọng điểm: Động tác cắt giáo phải có lực và đồng thời hoàn thành với bước trượt.

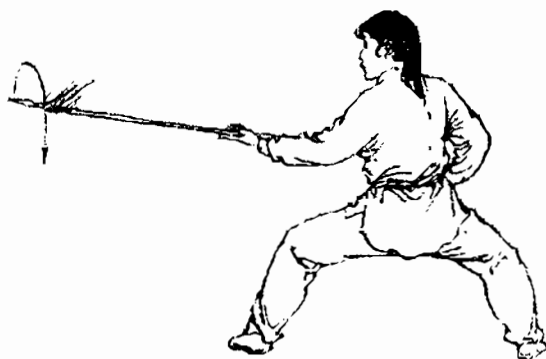
Lưu ý phương pháp dạy: Có thể trực tiếp tiến hành dạy động tác hoàn chỉnh. Khi thực hiện động tác cắt giáo liên tục hai lần phải nhấn mạnh cảm giác tiết tấu.

23. Bước khuyu chân, chặn giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

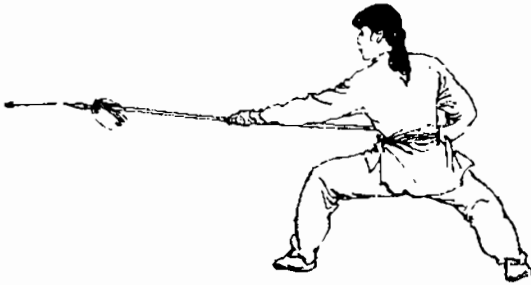
Chân trái bước lên thực hiện bước khuyu chân chặn giáo; đồng thời tay nắm lấy giáo và thực hiện bước hình cung đâm ngang giáo (*Hình 196, 197, 198*).

Trọng điểm: Động tác cắt giáo phải có lực và đồng thời hoàn thành với bước trượt.

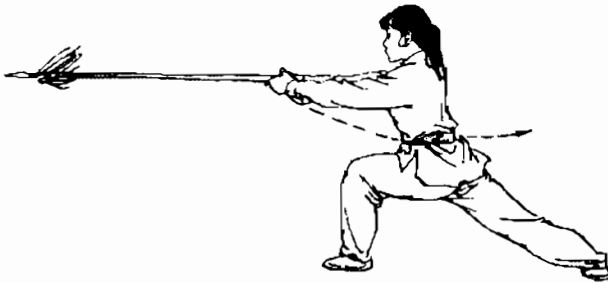
Lưu ý phương pháp dạy: Có thể trực tiếp tiến hành dạy động tác hoàn chỉnh. Khi thực hiện động tác cắt giáo liên tục hai lần phải nhấn mạnh cảm giác tiết tấu.



Hình 196



Hình 197

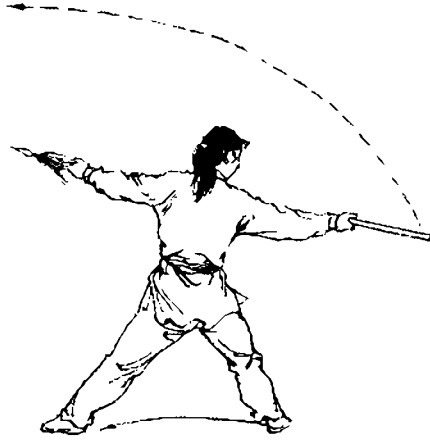


Hình 198

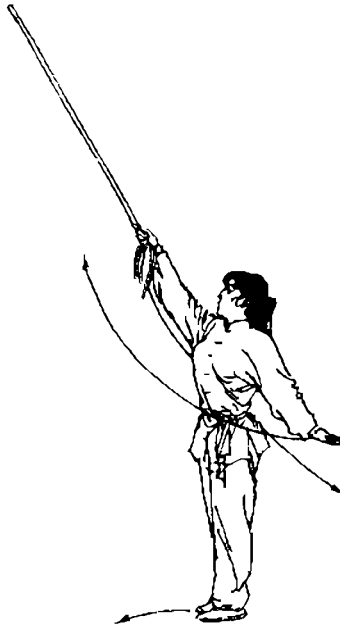
24. Chụm chân, cầm giáo, nắm trượt cán giáo

- Trọng tâm chuyển ra sau, xoay người sang phải 90° , tay phải hướng ra sau cầm giáo, đồng thời nắm trượt ở đoạn giữa thân giáo, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ xoay hướng về cán giáo, tay trái nắm trượt ở gần chuỗi giáo (Hình 199).

- Động tác trên không dừng. Chân phải chụm vào với chân trái, xoay người sang trái 90° ; đồng thời hai tay đẩy cán giáo lên phía trước, tay trái rời cán giáo, tay phải nắm trượt ở gần ngọn giáo. Mắt nhìn cán giáo (Hình 200).



Hình 199



Hình 200

Trọng điểm: Động tác nắm trượt cán giáo phải nắm hết tay, cán giáo phải đẩy cao và xa hết sức.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có tác dụng tấn công phòng thủ không lớn, chủ yếu là giúp học viên nắm chắc kỹ thuật trượt cán giáo.

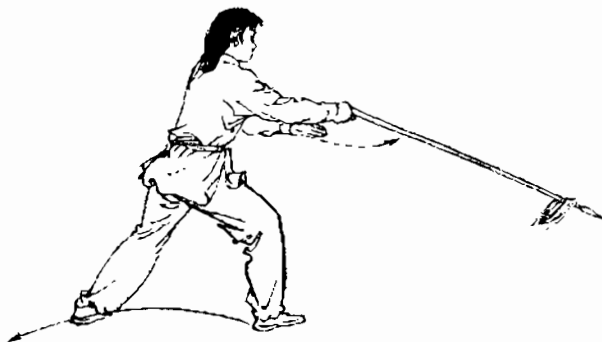
25. Đổi cán, luân giáo, đâm ngược giáo xuống

- Chân phải bước lên trước một bước, chân mở rộng ra ngoài, xoay người sang phải 90° ; đồng thời tay phải hướng xuống bên phải cầm giáo, tay trái đón nắm trượt phần trên cán giáo. Mắt nhìn ngọn giáo (*Hình 201*).

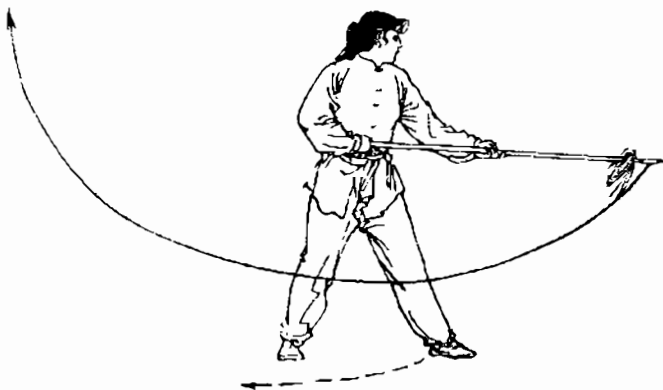


Hình 201

- Tiếp tục xoay người sang bên phải, chân trái lùi ra sau một bước, đồng thời tay trái phụ lực làm giáo tiếp tục luân hướng xuống phía trước của bên phải, tay phải đổi cán (kê giữa ngón cái và ngón trỏ hướng về đầu giáo) nắm trượt đuôi cán giáo (*Hình 202*). Chân phải lại lùi một bước; đồng thời xoay người sang phải 180° , tay trái đón nắm lấy đoạn giữa thân giáo (*Hình 203*).



Hình 202



Hình 203

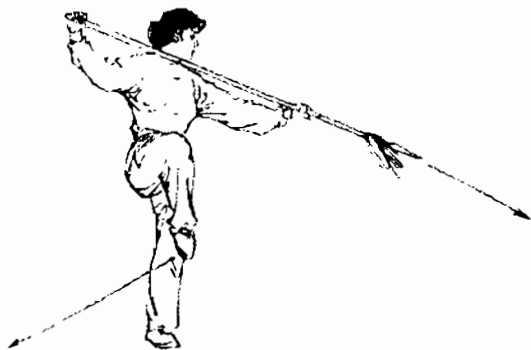
- Tiếp tục xoay người sang phải 90° , chân trái bước lên phía trên một bước; đồng thời hai tay nắm giáo móc ngọn giáo qua phía trước người hướng lên bên phải (204).

- Chân phải cong gối nâng lên, hai tay nắm giáo vung từ bên phải sang bên trái, cán giáo nằm ngang

chéo trước ngực, tay phải nắm cán giáo ở phía ngoài vai phải, tay nắm trượt ở đoạn trước thân giáo (Hình 205).



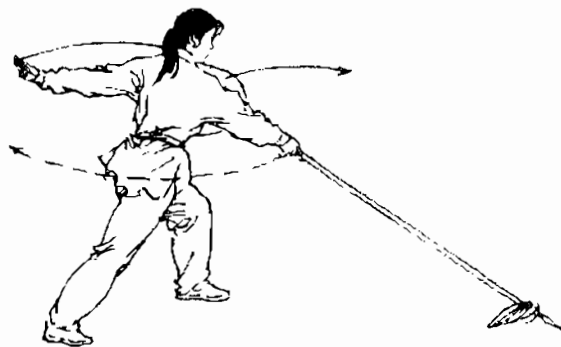
Hình 204



Hình 205

- Chân phải rơi chéo sang bên phải; xoay người sang trái 90° , đồng thời tay trái buông cán giáo, tay phải

nắm lấy giáo xoay vào trong đâm giáo hướng xuống phía trước. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 206).



Hình 206

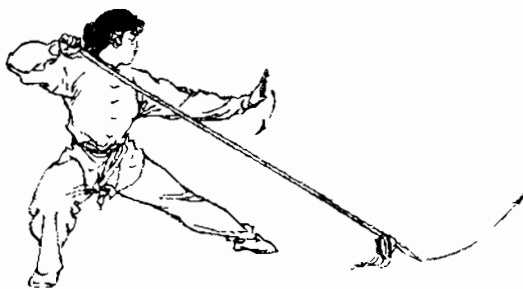
Trọng điểm: Động tác bước lên, lùi bước và xoay người phải phối hợp hài hòa; động tác luồn giáo phải linh hoạt, dựa gần vào người, cả động tác phải liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Bước pháp của động tác này và động tác xoay người tương đối phức tạp, phương hướng động tác là góc chéo sang trái thuộc phương hướng tiến về trước của bước 2, có thể đầu tiên làm rõ bước đi của chân và phương hướng động tác, sau đó phối hợp dùng giáo.

26. Kéo giáo, bước hình cung, đẩy tay

Trọng tâm chuyển sang bên phải, chân phải cong gối thành bước hình cung; tay phải kéo giáo sang bên phải, cong cánh tay nắm cán giáo ở phía trước vai phải,

bàn tay trái cong đẩy qua phía trong vai phải hướng về phía trước nghiêng sang trái. Mắt nhìn theo hướng bàn tay trái (*Hình 207*).



Hình 207

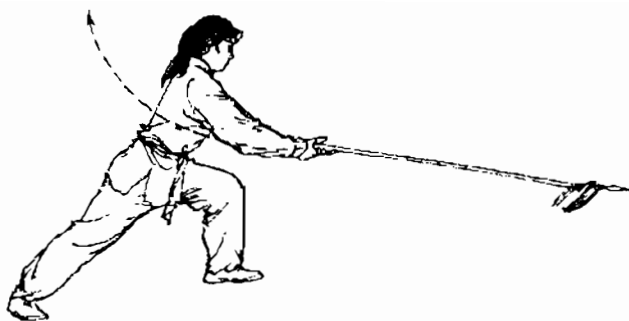
Trọng điểm: Động tác này là động tác có tư thế nhất định, mắt nhìn theo tay trái qua phía trước vai phải, sau đó quay đầu sang trái, nhìn ngang hướng đẩy tay trái.

Lưu ý phương pháp dạy: Tiết tấu động tác là hai lần, đầu tiên kéo giáo, quay đầu sang bên phải, sau đó đẩy tay, quay đầu sang trái. Có thể linh hoạt lại nhiều lần tiết tấu động tác để thể hiện rõ tinh thần của động tác.

III. GIAI ĐOẠN III

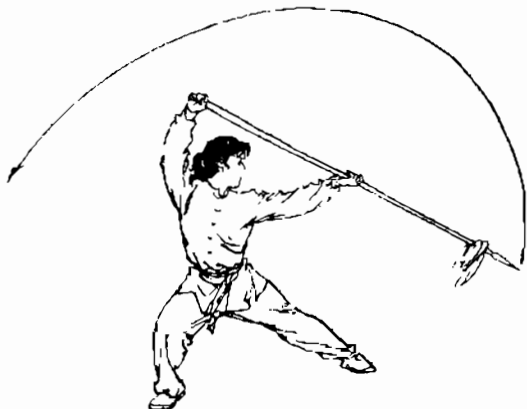
27. Chặn bước ngang, đỡ cắt giáo

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang trái, chân trái cong gối, chân phải thẳng, tay phải nắm cán giáo hạ ở phía trước bụng, đẩy giáo về phía trước, giơ lên, tay trái đón nắm lấy cán giáo (*Hình 208*).



Hình 208

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang phải, cơ thể phía trên xoay sang phải, đồng thời hai tay nắm lấy giáo giữ ở trên đầu, tay trái thuận thế nắm trượt ở đoạn giữa thân giáo. Mắt nhìn về phía trước bên trái (Hình 209).



Hình 209

- Liên kết chặt chẽ với động tác trên. Chân không di chuyển, hai tay nắm giáo cất giáo từ bên trái hướng về trước nghiêng sang phải. Mắt nhìn đoạn trước thân giáo (Hình 210).



Hình 212

Trọng điểm: Dây giáo là quá trình động tác, động tác đỡ giáo, cắt giáo phải liên kết nhanh, điểm lực phải rõ.

Lưu ý phương pháp dạy: Trên cơ sở nắm vững động tác, chú ý chỉ đạo học viên xoay chuyển cơ thể phía trên, sự phối hợp xoay người và dùng giáo.

28. Lùi bước, xoay người, nắm lấy giáo, chụm chân, đâm giáo xuống

- Chân phải lùi một bước dài xuống phía sau chéo sang trái; hai tay cầm giáo vung từ phải xuống phía dưới đằng sau bên trái (Hình 211); xoay người sang trái 90°, chân trái theo sát bước lên nghiêng sang trái phía trước một bước, đồng thời tay nắm lấy giáo (Hình 212).

- Chân phải chụm vào cạnh chân trái, hai tay nắm giáo đâm xuống phía trước, tay trái nắm trượt giáo đến gần tay phải. Mắt nhìn ngọn giáo (Hình 213).

Trọng điểm: Động tác lùi bước, bước lên thực hiện cầm giáo, di chuyển chân phải nhanh, động tác chụm chân và đâm giáo xuống phải thống nhất.

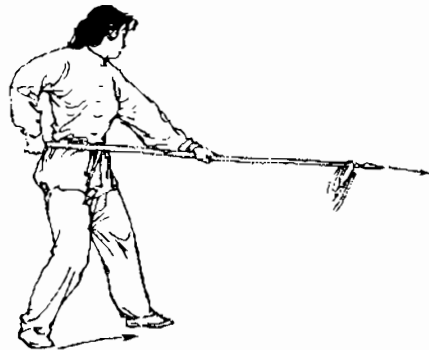
Lưu ý phương pháp dạy: Phương hướng di chuyển của động tác này là chéo phía trước, không phải theo đường thẳng.

29. Bước chéo ngả, gác giáo

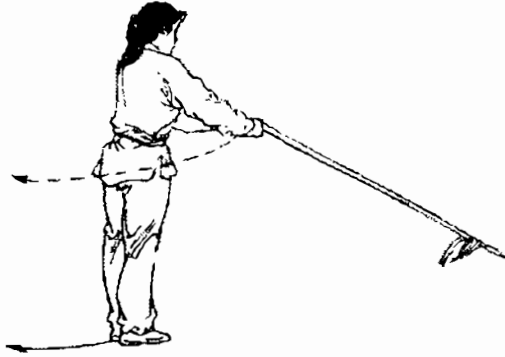
- Chân phải lùi ra sau một bước, đồng thời tay phải hướng ra sau cầm giáo, lấy lòng bàn tay chặn lấy chuôi cán giáo, tay trái nắm lỏng trượt về phía trước thân giáo (Hình 214).



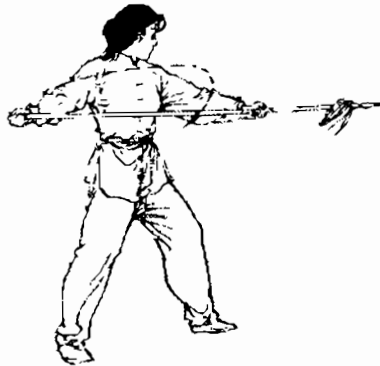
Hình 214



Hình 128



Hình 213



Hình 214

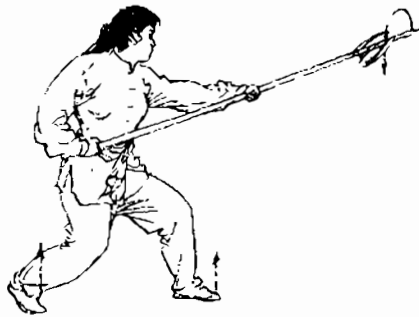
- Tay phải nắm giáo đáy về phía trước nghiêng sang trái, đồng thời xoay vào trong nắm ngược giáo, tay trái nắm trượt đến đoạn sau thân giáo (Hình 215).

- Chân trái lùi ra sau một bước thành bước chéo ngã, đồng thời tay phải tiếp tục xoay vào trong và hướng ra sau cầm giáo, tay trái cầm giáo giờ lên qua

đầu ở phía sau lưng, sau đó lập tức duỗi ra, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay của tay phải chặn lấy chuỗi cán giáo. Mắt nhìn về phía trước (Hình 216).



Hình 215



Hình 216

Trọng điểm: Giống động tác 2 của phần các động tác tổ hợp.

Lưu ý phương pháp dạy học viên: Chủ yếu dạy làm rõ việc xoay tay phải vào trong.

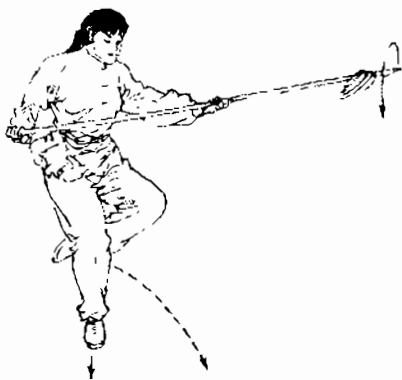
30. Đá luân giáo ra sau lưng, ném giáo

- Chân trái bước lên phía trước một bước, giậm đất nhảy lên, chân phải va vào gót chân sau của chân trái hướng về phía trước ném giáo, hai tay buông giáo (Hình 217, 218, 219).

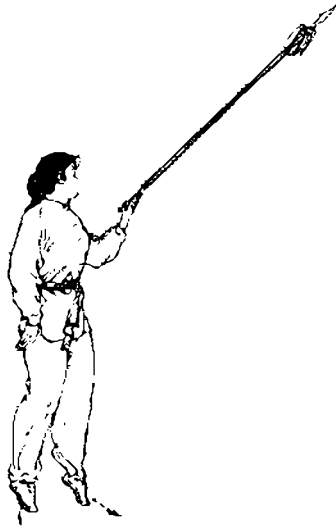
- Đầu tiên chân phải, sau đó chân trái nhanh chóng chạy đuổi theo phương hướng bay của giáo, tay phải đón chắc lấy cán giáo (Hình 220).

Trọng điểm: Giống động tác 3, 4 của tổ hợp 2.

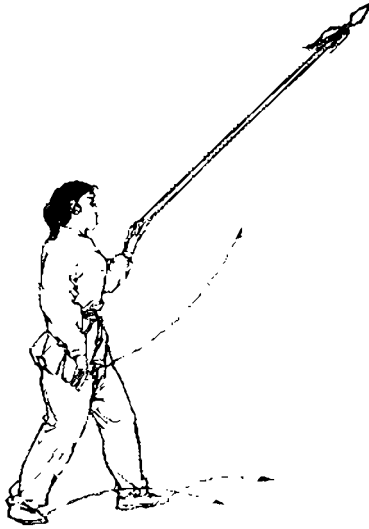
Lưu ý phương pháp dạy: Chủ yếu là phối hợp luân ném giáo và đá chân, hoàn thành việc ném giáo và đón lấy giáo. Đầu tiên ném nhẹ hoặc có thể tay trái và không buông giáo, dần dần hoàn chỉnh động tác ném có thể đón giáo.



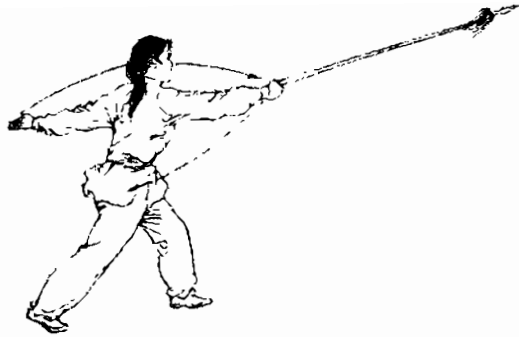
Hình 217



Hình 218



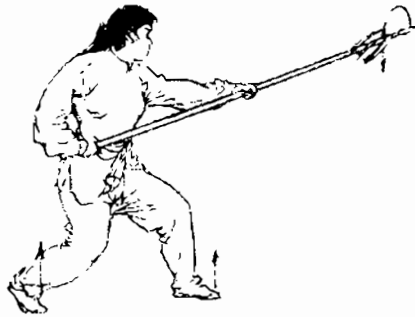
Hình 219



Hình 221

31. Nhảy chặn nắm lấy giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

- Tay phải cầm giáo thu về bên hông, hơi xoay người sang bên phải, tay trái đón nắm lấy đoạn giữa thân giáo (Hình 221).



Hình 222

- Chân trái giậm đất nhảy lên, đồng thời thực hiện động tác chặn giáo (Hình 222)

- Chân phải và chân trái lần lượt tiếp đất, đồng thời nắm lấy giáo (Hình 223).

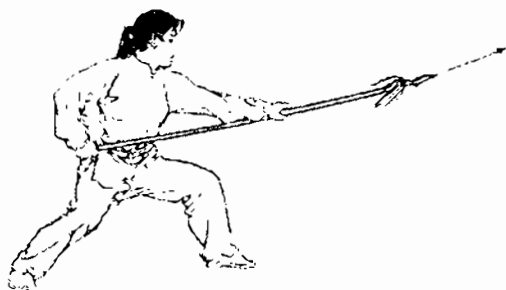
- Chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái, đồng thời thực hiện quay ngang giáo (Hình 224).

Trọng điểm: Giống động tác 5 của tổ hợp 2.

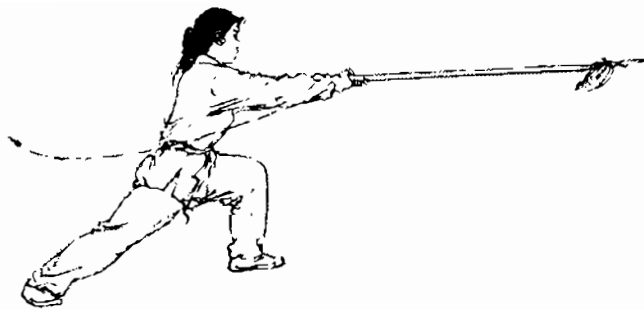
Lưu ý phương pháp dạy: Động tác giậm đất nhảy có thể làm thành bước dài về trước nhảy lên.



Hình 222



Hình 223



Hình 224

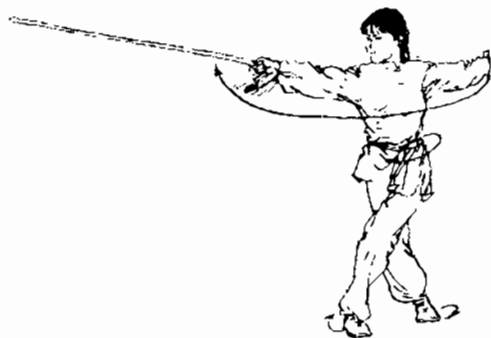
32. Cầm giáo, xoay người, bước hình cung, va giáo

- Trọng tâm chuyển sang phải, cơ thể phía trên xoay sang phải 90° , đồng thời tay phải thực hiện động tác cầm giáo đối cầm cán giáo (kê giữa ngón cái và ngón trỏ hướng về một đầu chuôi giáo) và nắm trượt ở đoạn sau thân giáo, tay trái đối cầm nắm trượt ở gần chuôi giáo (Hình 225).



Hình 225

- Chân trái bước lên phía trước, cơ thể phía trên tiếp tục xoay sang phải; đồng thời tay trái nắm lấy giáo đâm ngang sang bên phải buông tay, làm tay phải nắm trượt ở gần chuôi giáo (Hình 226).

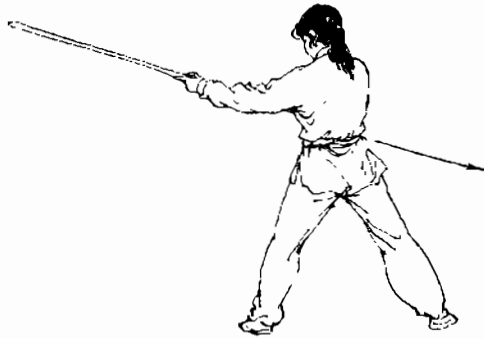


Hình 226

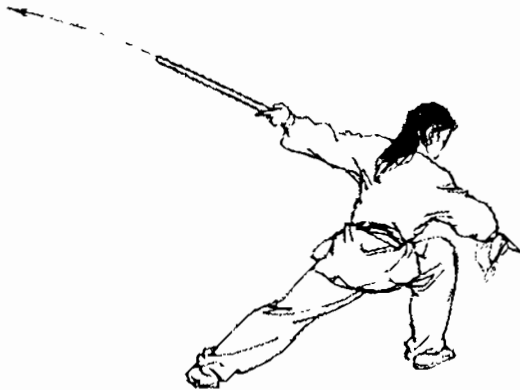
- Động tác trên không dừng. Tiếp tục xoay người sang phải; tay trái đón nắm lấy đoạn giữa thân giáo, chân phải bước nửa bước dài về phía trước bên phải, cong gối tạo thành bước hình cung phải, đồng thời tay phải nắm gần chuôi giáo, thuận thế va giáo qua phía trước hông hướng xuống phía trước bên phải (Hình 227, 228).

Trọng điểm: Động tác cầm giáo trượt cán, đổi cán, đổi bước, xoay người phải nhanh, linh hoạt, cán giáo phải dựa gần vào người, động tác va giáo phải có lực.

Lưu ý phương pháp dạy: Va giáo và bước hình cung đâm ngang giáo của động tác trên về cơ bản là đồng nhất về phương hướng, đồng thời xoay người một vòng. Trong khi luyện tập, đầu tiên có thể tiến hành chậm, sau khi đã thành thạo thì có thể tăng nhanh liết tấu.



Hình 227



Hình 228

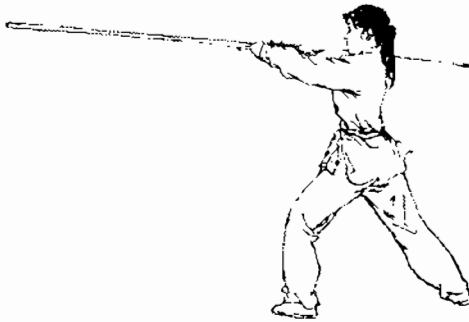
33. Trượt cán luôn giáo

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang bên trái, thẳng người, tay phải nắm lấy giáo đẩy về bên trái, tay trái nắm trượt cán giáo, tay phải tiếp xúc với tay trái (Hình 229).

- Tay phải cầm đỏi cán giáo (kê giữa ngón cái và ngón út hướng về đầu giáo), cầm giáo ven theo phía

trước đầu hướng sang bên phải làm giáo áp vào trước đầu, luồn giáo sang bên phải, tay trái sau khi trượt cán hỗ trợ làm giáo tiếp tục luồn sang phải, tay phải trượt cán nắm lấy chuỗi cán (Hình 230, 231).

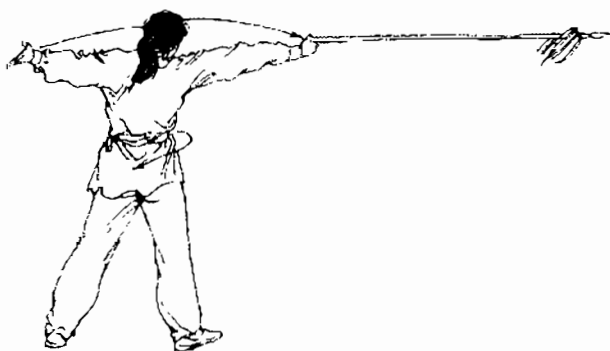
Trọng điểm: Động tác cầm giáo, đổi cán phải linh hoạt, nhanh, khi luồn giáo phải dựa gần vào đầu, đầu có thể hơi ngửa ra sau.



Hình 230



Hình 231



Hình 231

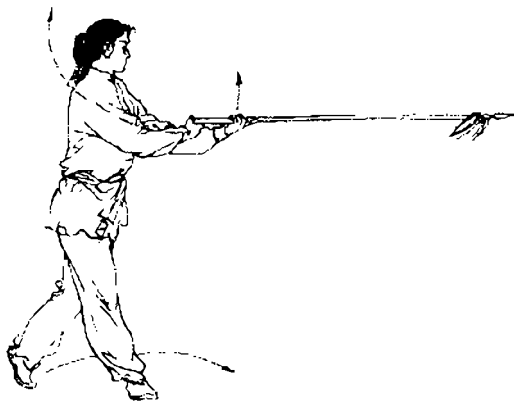
Lưu ý phương pháp dạy: Hai động tác 32, 33 thuộc động tác luân giáo liên tục, vung giáo phải ngang, đầu tiên luyện thành thạo động tác nắm trượt, sát người, sau khi luyện tập tăng dần tiết tấu, lòng bàn tay có thể trượt sang phải một chút.

34. Bước lên xoay người cắt giáo

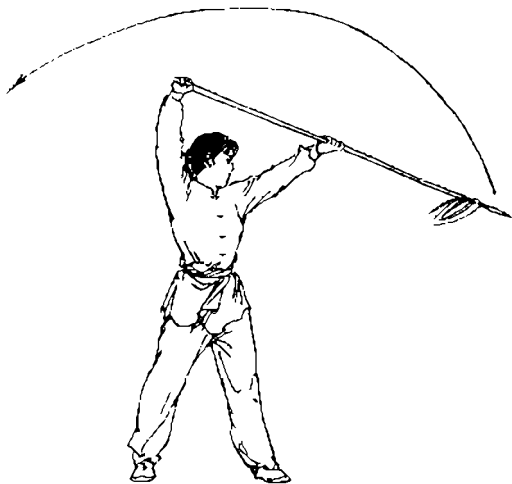
- Trọng tâm di chuyển về phía trước, cơ thể phía trên xoay sang phải 90° , tay phải nắm giáo cong khuỷu thu về trước, tay trái đón nắm lấy đoạn sau thân giáo (Hình 232).

- Chân trái bước lên một bước, xoay người sang phải 90° , hai tay giữ giáo ở phía trên đầu cắt giáo hướng xuống phía trước của bên phải, lực đến đoạn trước thân giáo (Hình 233, 234).

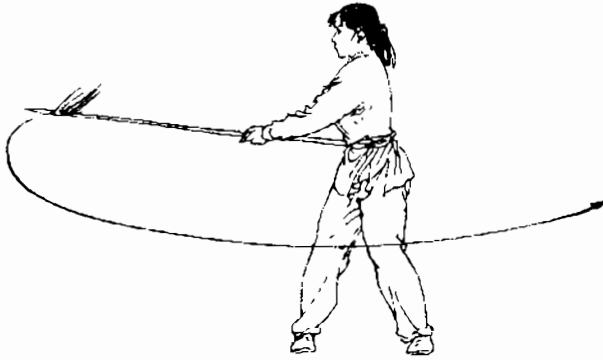
Trọng điểm: Động tác bước lên, xoay người, cắt giáo phải liên hoàn.



Hình 232



Hình 233



Hình 234

Lưu ý phương pháp dạy: Chủ yếu giúp học viên hiểu rõ động tác bước lên đón giáo và xoay người sang phải cắt giáo, đầu tiên có thể chia thành 2 động tác, sau đó có thể tiến hành luyện tập động tác hoàn chỉnh.

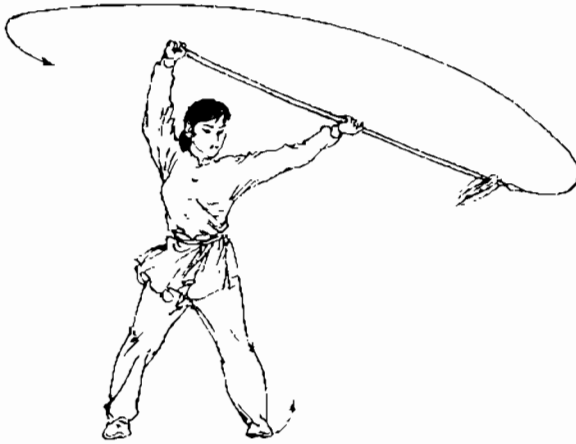
35. Xoay người, hất ngang giáo, bước nhỏ về phía trước kéo giáo

- Hơi xoay người sang trái, hai tay cầm giáo vung đầu giáo ngang từ phải sang trái và giữ giáo ở phía trên đầu (Hình 235).

- Chân trái di chuyển ra phía ngoài, toàn thân tiếp tục xoay sang trái. Hai tay cầm giáo xoay thành vòng tròn từ trái về sau rồi sang phải, vai hướng lên trên (Hình 236).

- Chân trái di chuyển bước mở rộng ra ngoài, tiếp tục xoay người sang trái; hai tay cầm giáo tiếp tục vung ngang thành đường tròn từ phải xuống phía dưới bên trái (Hình 237); chân trái bước lên phía trước tạo thành

bước nhỏ, tay phải nắm lấy giáo giờ lên ở bên phải, cong khuỷu tay ở trước ngực phải, tay trái nắm trượt đoạn giữa thân giáo, nằm ngang chéo ở phía trước người. Mắt nhìn về phía trước bên trái (Hình 238).



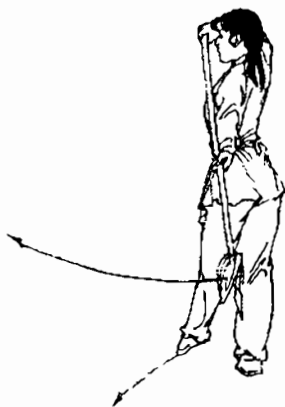
Hình 235



Hình 236



Hình 237



Hình 238

Trọng điểm: Động tác hất giáo phải ngang thành đường tròn, liên hoàn, phối hợp hài hòa với động tác bước lên xoay người, cuối cùng bước nhỏ về phía trước kéo giáo phải dứt khoát, linh hoạt.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối phức tạp, đầu tiên có thể luyện tập hất ngang giáo tiếp bước nhỏ về trước kéo giáo, sau đó luyện tập bước lên xoay người đối với động tác tay không, cuối cùng lại tiến hành luyện tập phối hợp hoàn chỉnh với giáo.

IV. GIAI ĐOẠN IV

36. Bước chéo, hất giáo liên hoàn

- Chân trái lùi một bước ra sau nghiêng sang trái, hai tay cầm giáo làm đầu giáo hất ngang từ trái sang phải (Hình 239); chân phải bước chéo về phía sau nghiêng sang trái, hai tay cầm giáo hất ngang đầu giáo từ phải sang trái (Hình 240); chân trái lại lùi một bước ra sau chéo sang trái, hai tay cầm giáo làm đầu giáo hất ngang từ trái sang phải, lực đến đoạn trước thân giáo (Hình 241).



Hình 239, 240



Hình 241

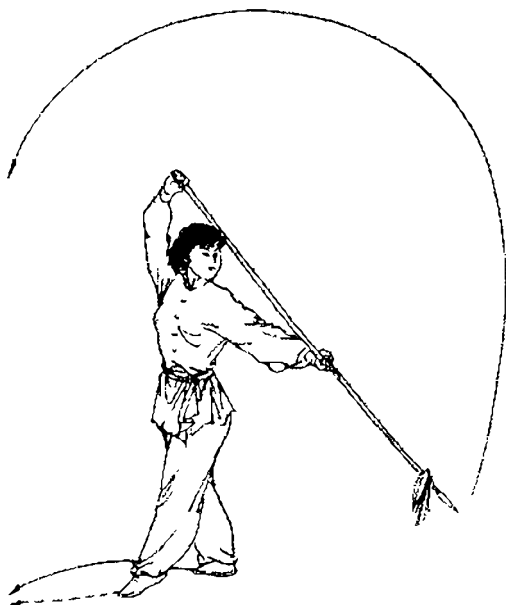
Trọng điểm: Khi hát giáo tay phải nắm trượt, động tác phải liên tục và phối hợp hài hòa với bước chân, biên độ hát giáo khoảng 40cm.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên đứng thẳng hát giáo sang trái phải, sau đó mỗi bước hát một lần, đến khi thành thạo thì tiến hành liên tục.

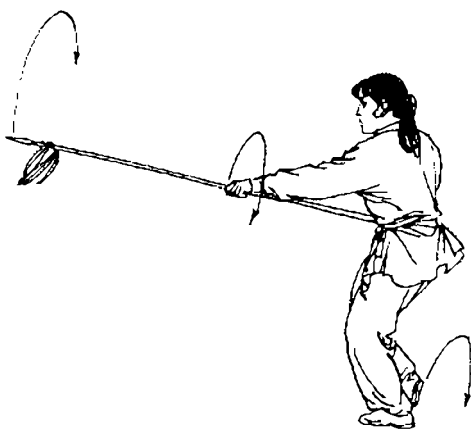
37. Bước hình chữ đinh, cắt giáo

- Trọng điểm cơ thể chuyển ra phía sau chân phải, chân trái bước nhỏ về phía trước, xoay người sang trái hướng thẳng về phía trước, đồng thời hai tay cầm giáo kéo đầu giáo ra phía sau bên trái, tay phải giữ cán giáo ở phía trên đầu (Hình 242).

- Chân trái bước dài về phía trước một bước, gót chân phải rơi gần phía trong chân trái tạo thành bước hình chữ đinh, đồng thời hay tay cầm cắt giáo từ sau hướng lên hướng xuống phía trước. Mắt nhìn đoạn trước thân giáo (Hình 243).



Hình 242



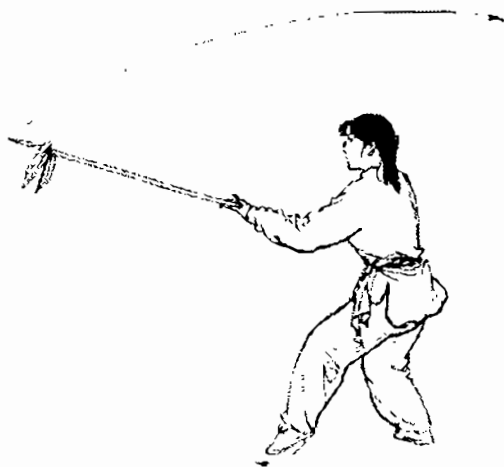
Hình 243

Trọng điểm: Động tác cắt giáo phải có lực và thống nhất với bước hình chữ đinh.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, có thể trực tiếp tiến hành dạy và luyện tập động tác hoàn chỉnh.

38. Nhảy bước giả, hất ngược giáo

Chân trái giậm đất hơi nhảy ra phía sau, chân phải lùi ra sau tiếp đất, cong gối hơi ngồi xổm, chân trái tiếp nhẹ mặt đất thành bước giả trái, đồng thời tay trái nắm giáo xoay ra ngoài, làm cán giáo vung sang phải, hướng vào trong, sau đó cắt ngược giáo xuống phía trước, lòng bàn tay trái hướng lên (Hình 244). Trọng điểm: Động tác cắt ngược giáo lấy tay trái làm chính, tay phải phối hợp phát lực, động tác cắt giáo và nhảy bước giả phải đồng nhất.

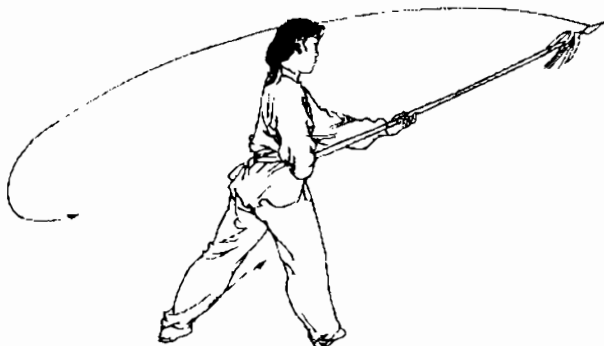


Hình 244

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên nắm chắc cốt lõi và phương pháp dùng lực của động tác hất ngược giáo. Đơn giản động tác một chút, có thể không nhảy mà lùi bước thành bước giả trái cũng được. Động tác 37, 38 có thể coi là luyện tập lại một tổ hợp nhỏ.

39. Nâng gôi, kéo giáo

Chân trái giậm xoay người sang phải, đồng thời vung một đầu giáo hướng lên, sang phải ở phía trước người (Hình 245).



Hình 245

- Chân phải đứng thẳng, chân trái cong gối nâng lên, đồng thời hai tay cầm giáo vung từ phía trên đằng trước của bên phải hướng sang phía dưới đằng sau của bên trái, tay phải cong cánh tay nâng giáo đến phía trước ngực phải, tay trái cầm trượt cán kéo ra phía sau bên trái. Mắt nhìn xuống phía trước bên trái (Hình 246).



Hình 246

Trọng điểm: Động tác kéo giáo phải tách ra, cơ thể phía trên phải xoay sang trái, nâng gối phải co chặt.

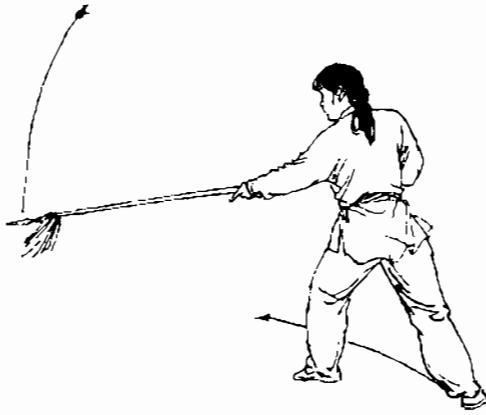
Lưu ý phương pháp dạy: Kết cấu động tác này khá đơn giản, cần tiến hành linh hoạt, êm, sau khi hoàn thành thì hơi ngừng nghỉ, có thể tiến hành dạy và luyện tập động tác hoàn chỉnh.

40. Bước lên xoay người nhẩy, một tay đâm giáo xuống

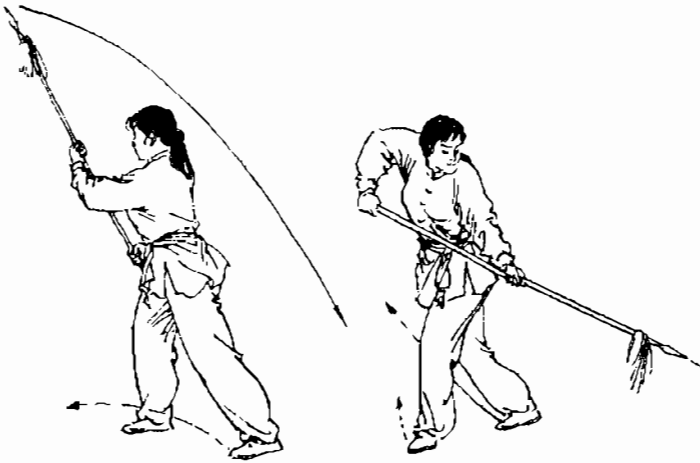
- Chân trái rơi về phía trước bên phải, hai tay di chuyển ngọn giáo từ trái sang phải ở phía trước bên phải người, tay phải giữ giáo hạ ở phía trước người (Hình 247).

- Chân phải thuận thế bước lên phía trên chân trái một bước, hai tay cầm giáo móc hướng lên (Hình 248).

- Chân trái bước lên một bước hơi nghiêng về phía trước bên trái, chân mở rộng ra ngoài, xoay người sang trái 90°, hai tay tiếp tục vung ngang sang trái ra sau, hướng xuống (Hình 249).

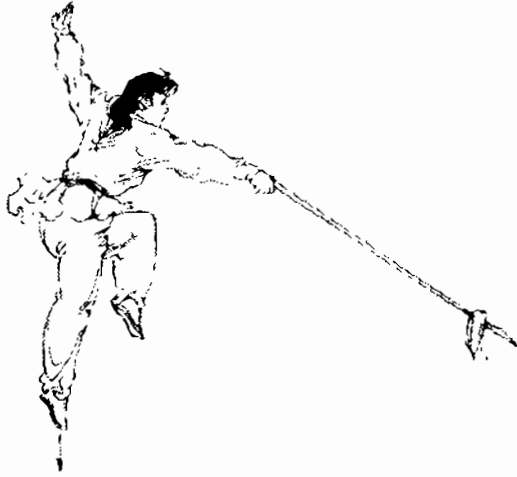


Hình 247



Hình 248, 249

- Chân trái giậm đất nhảy lên, chân phải đá lên phía trước, tiếp đó chân trái cong gối nâng lên, lại xoay người sang trái 90° ở trên không, đồng thời dùng tay phải đâm giáo xuống (Hình 250).



Hình 250

Trọng điểm: Bước lên liên tục 3 bước thành đường vòng cung phải, động tác đâm giáo phải hoàn thành khi xoay người trên không.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể luyện tập động tác xoay người đâm xuống ở trên không, xoay người nhảy trên không khi bước lên liên tục 3 bước đối với động tác tay không, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh. Khi động tác nhảy không thành thì tiến hành nhảy xoay người đối với hai chân cũng được.

41. Lùi bước, xoay người, móc giáo

- Động tác này có sự kết chặt với động tác trên, đầu tiên chân phải tiếp đất chân trái lùi ra sau một bước, đồng thời tay trái đón nắm lấy đoạn sau thân giáo (Hình 251, 252).



Hình 251



Hình 252

- Chân phải lùi lại một bước, đồng thời xoay người sang phải gần 180° , tay phải cầm giáo, tay trái nắm trượt ở đoạn giữa thân giáo (Hình 253).

- Chân trái bước lên phía trước một bước, chân mở rộng ra ngoài; đồng thời hai tay nắm giáo móc thành đường vòng cung từ phía dưới đằng sau bên trái hướng lên trước bên phải. Mắt nhìn ngọn giáo (*Hình 254*).



Hình 253



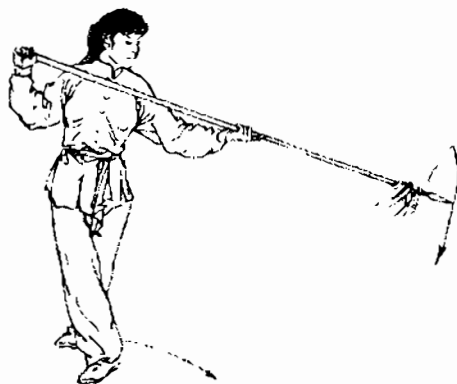
Hình 254

Trọng điểm: Động tác đón lấy giáo và móc giáo phải phối hợp hài hòa với bước chân.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể làm rõ phương hướng và cách bước chân đối với động tác tay không, sau đó luyện tập giữ giáo.

42. Bước khuyú gối, nắm lấy giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

- Chân phải từ phía sau bước chéo về phía trước chân trái, xoay người sang trái 90° , đồng thời hai tay nắm giáo làm một đầu giáo rơi xuống thành đường vòng cung hướng từ phải sang trái, tay phải cong khuyú nắm lấy cán giáo ở trước vai phải (*Hình 255*).

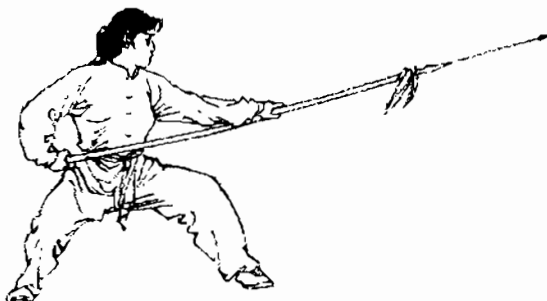


Hình 255

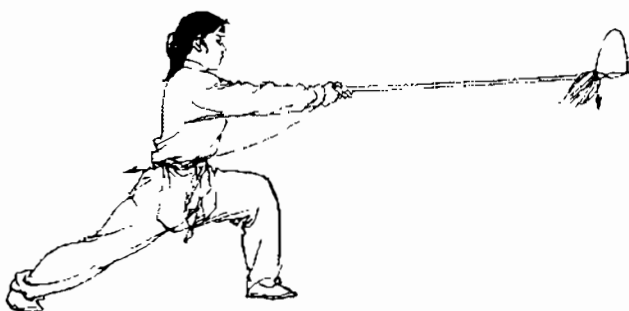
- Chân trái bước lên kiểu nhảy ngựa đồng thời thực hiện động tác đâm giáo (hình 256).

- Chân phải giậm tạo thành bước hình cung trái, thực hiện đâm ngang giáo (Hình 257).

Trọng điểm: Sau khi móc giáo bước chéo xoay người, tiếp theo bước khụy chân cầm giáo phải linh hoạt.



Hình 256

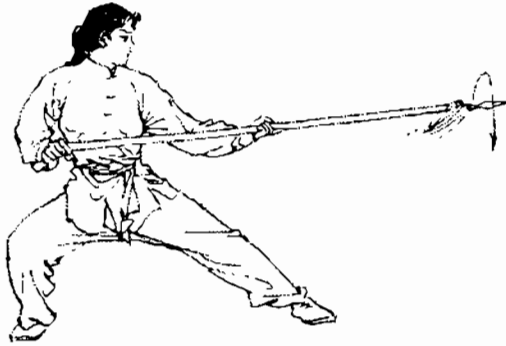


Hình 257

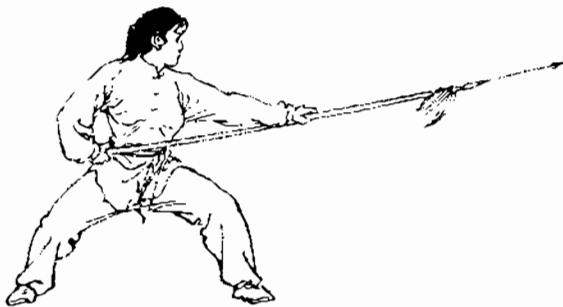
Lưu ý phương pháp dạy: Động tác 41, 42 sau khi đã nắm chắc thì có thể thực hiện liên hoàn. Trọng điểm là làm rõ bước di chuyển của chân.

43. Bước khuyu gối, chặn nắm giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo

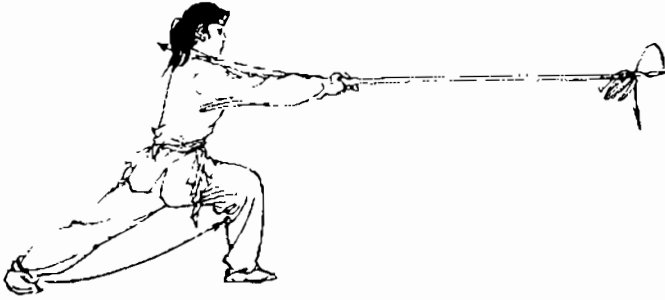
Giống động tác 1 của kỹ thuật động tác 4 (Hình 258, 259, 260).



Hình 258



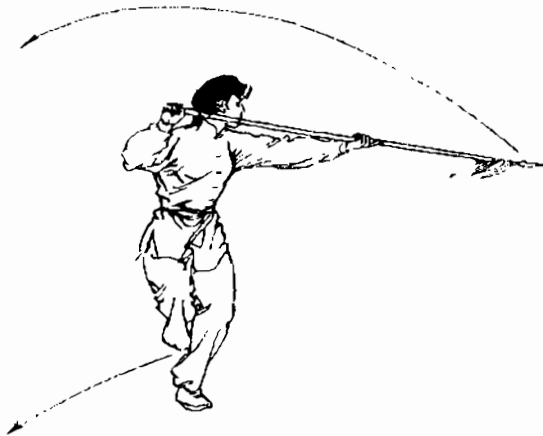
Hình 259



Hình 260

44. Móc chân, chặn giáo, bước hình cung, đâm giáo lên

- Trọng tâm hơi nhô lên, chân phải cong gối móc mu chân vào hốc đầu gối chân trái; đồng thời tay phải cầm giáo ở phía trên vai phải, tay trái nắm trượt cán xoay ra ngoài ở đoạn giữa thân giáo, thực hiện chặn giáo (Hình 261).



Hình 261

- Chân phải rơi về phía trước bên phải, xoay người sang phải gần 90° ; đồng thời hai tay di chuyển giáo sang bên phải người, tay phải cầm giáo ở giữa bụng phải (Hình 262).



Hình 262

- Chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải, đồng thời tay phải hướng lên nghiêng sang phải đâm giáo, tay trái buông cán giáo đưa sang bên trái. Mắt nhìn phía trước bên trái (Hình 263).

Trọng điểm: Động tác đâm giáo lên, bước hình cung và xoay đầu phải thống nhất.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi chặn, nắm giáo, chú ý tay phải xoay cán giáo vào trong.

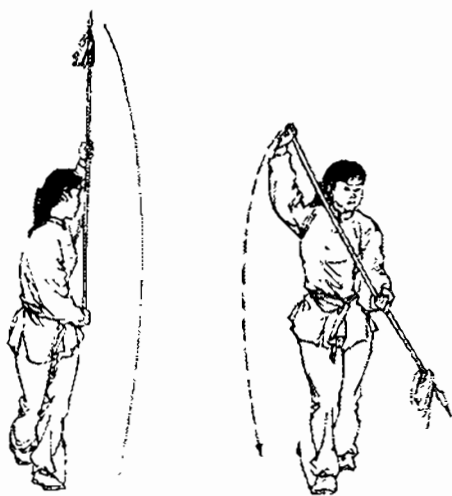
* Tư thế thu về

- Trọng tâm cơ thể di chuyển sang bên trái, xoay người sang trái 90° , chân phải lùi ra sau một bước, đồng thời tay phải cầm giáo hạ xuống ở bên trái người, tay trái đón lấy giáo nắm trượt ở đoạn giữa thân giáo (Hình 264).

- Chân trái lùi ra sau một bước, đồng thời hai tay cầm giáo, làm một đầu giáo hất từ phía trên bên trái ven theo sườn hướng ra sau, hướng xuống, hướng về trước (Hình 265).



Hình 265

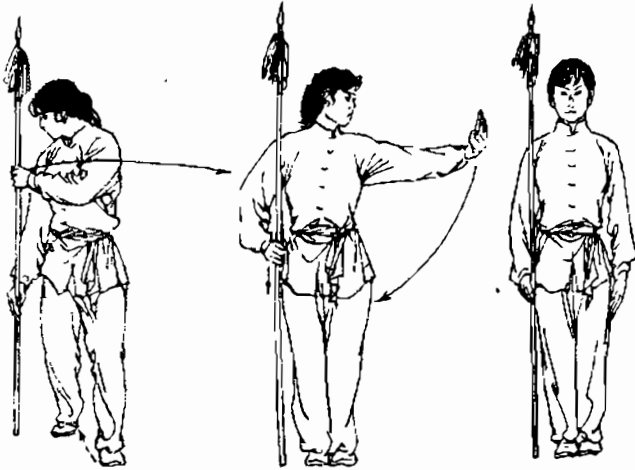


Hình 264, 265

- Chân phải lùi ra sau một bước, hai tay cầm giáo hạ xuống ở bên phải người (Hình 266).

- Chân trái chụm vào bên chân phải, tay phải giữ giáo, tay trái đẩy từ trước ngực phải hướng sang trái. Mắt nhìn phía trước bên trái (Hình 267).

- Tay trái hạ xuống. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 268).



Hình 268

Trọng điểm: Động tác lùi bước và hất giáo phải phối hợp hài hòa, khi đẩy tay phải có tinh thần.

Chú ý phương pháp dạy: Kết cấu kỹ thuật động tác tương đối phức tạp, có thể chia ra thành từng bước thực hiện với tốc độ chậm, sau khi đã thành thạo thì có thể tập liên hoàn.

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
<u>Chương một</u>	
CÁC ĐỘNG TÁC TỔ HỢP	5
<i>I. TỔ HỢP 1</i>	5
1. Chụm chân, ôm giáo	5
2. Tư thế khuyu chân, bước hình cung, đâm ngang giáo	5
3. Bước nhỏ về phía trước, cầm giáo 1	7
4. Bước lên, múa hất giáo sang hai bên trái phải 1	8
5. Bước chéo ngã, gác giáo xoay người 1	11
6. Nâng gối, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống 1	12
7. Lùi bước, bước hình cung, đâm ngang giáo 1	14
8. Bước nhỏ về phía trước, cầm giáo 2	16
9. Bước lên, múa hất giáo sang hai bên trái phải 2	16
10. Bước chéo ngã, gác giáo xoay người 2	16
11. Nâng gối, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống 2	16
12. Lùi bước, bước hình cung, đâm ngang giáo 2	22
13. Chụm chân băng giáo	22

II. TỔ HỢP 2	24
1. Chụm chân ôm giáo	24
2. Tư thế khuyu chân, bước hình cung đâm ngang giáo	24
3. Bước chéo ngã, gác giáo 1	24
4. Đá luân giáo ra sau lưng, ném giáo 1	28
5. Bước lên đón lấy giáo 1	28
6. Nhảy bước hình cung, đâm ngang giáo 1	30
7. Cắm giáo, chụm chân móc cán giáo	32
8. Xoay người, bước hình cung, đâm ngang giáo	33
9. Bước chéo ngã, gác giáo 2	34
10. Đá luân giáo ra sau lưng, ném giáo 2	34
11. Bước lên đón lấy giáo 2	37
12. Nhảy bước hình cung, đâm ngang giáo 2	37
13. Chụm chân móc cán giáo	39
14. Chụm chân băng giáo	40
III. TỔ HỢP 3	40
1. Chụm chân ôm giáo 1	40
2. Khuyu chân bước hình cung, đâm ngang giáo 1	41
3. Cắm giáo, xoay người, bước hình cung, va giáo 1	43
4. Nằm trượt cán giáo, luân giáo 1	44
5. Bước lên, xoay người, cắt giáo 1	46
6. Xoay người vung ngang giáo, bước nhỏ về phía trước, kéo giáo 1	48
7. Khuyu chân, bước hình cung, đâm ngang giáo 2	50

8. Cắm giáo, xoay người, bước hình cung, va giáo 2	51
9. Năm trượt cán giáo, luân giáo 2	52
10. Bước lên, xoay người, cắt giáo 2	53
11. Xoay người, vung ngang giáo, bước nhỏ về trước, kéo giáo 2	55
12. Chụm chân, ôm giáo 2	56

IV. TỔ HỢP 4 57

1. Chụm chân, ôm giáo	57
2. Khụy chân, bước hình cung, đâm ngang giáo	57
3. Bước hình chữ đinh cắt giáo 1	57
4. Nhảy bước giả, cắt ngược giáo 1	60
5. Nâng gối, kéo giáo 1	60
6. Bước lên, xoay người nhảy, một tay đâm giáo xuống 1	62
7. Lùi bước, bước khụy chân hình cung, đâm ngang giáo 1	64
8. Bước hình chữ đinh, cắt giáo 2	65
9. Nhảy bước giả, cắt ngược giáo 2	68
10. Nâng gối, kéo giáo 2	68
11. Bước lên, xoay người nhảy, một tay đâm giáo xuống 2	69
12. Lùi bước, bước khụy chân hình cung, đâm ngang giáo 2	71
13. Chụm chân, băng giáo	73

Chương hai

GIÁO THUẬT TRUNG CẤP 74

1. GIAI ĐOẠN I 75

1. Bước lên, cầm giáo,
bước chụm chân, đâm giáo xuống 75
2. Kéo giáo, bước ngã phải, để lộ bàn tay 76
3. Bước lên, chặn giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo 78
4. Bước kiểu nửa tư thế cưỡi ngựa,
nắm giáo, đâm ngang giáo (3 lần) 80
5. Nhảy chặn nắm giáo,
bước hình cung, đâm ngang giáo 81
6. Bước hình cung, quàng giáo 83
7. Bước xen ngã chặn nắm giáo
bước hình cung đâm ngang giáo 85
8. Bước lên, vung giáo,
bước hình cung, đẩy ngang giáo 87
9. Bước chéo ngã, băng giáo xuống 89
10. Lùi bước, cắt giáo 90
11. Xoay người, chặn lấy giáo,
bước hình cung, đâm ngang giáo 91
12. Bước hình cung, móc cán giáo 93

II. GIAI ĐOẠN II	94
13. Xoay người, móc chân, chĩa giáo	94
14. Bước giả, băng giáo	95
15. Bước lên, múa hát giáo sang hai bên trái, phải (1)	96
16. Bước lên, múa hát giáo sang bên trái, phải (2)	98
17. Bước chéo ngã, gác giáo, xoay người	100
18. Nâng gối, xoay hông, bước trượt, đâm giáo xuống	102
19. Bước chéo, đỡ giáo	105
20. Bước khuyu gối, ép giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo	106
21. Bước khuyu gối, che cán giáo	107
22. Bước trượt, cắt giáo	108
23. Bước khuyu chân, chặn giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo	109
24. Chụm chân, cầm giáo, nắm trượt cán giáo	110
25. Đổi cán, luân giáo, đâm ngược giáo xuống	112
26. Kéo giáo, bước hình cung, đẩy tay	115
III. GIAI ĐOẠN III	116
27. Chặn bước ngang, đỡ cắt giáo	116
28. Lùi bước, xoay người, nắm lấy giáo, chụm chân, đâm giáo xuống	118
29. Bước chéo ngã, gác giáo	119
30. Đá luân giáo ra sau lưng, ném giáo	122

31. Nhảy chận nắm lấy giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo	124
32. Cắm giáo, xoay người, bước hình cung, va giáo	126
33. Trượt cán luôn giáo	128
34. Bước lên xoay người cắt giáo	130
35. Xoay người, hất ngang giáo, bước nhỏ về phía trước kéo giáo	132
IV. GIAI ĐOẠN IV	135
36. Bước chéo, hất giáo liên hoàn	135
37. Bước hình chữ đinh, cắt giáo	136
38. Nhảy bước giả, hất ngược giáo	138
39. Nâng gối, kéo giáo	139
40. Bước lên xoay người nhảy, một tay đâm giáo xuống	140
41. Lùi bước, xoay người, móc giáo	142
42. Bước khụy gối, nắm lấy giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo	145
43. Bước khụy gối, chận nắm giáo, bước hình cung, đâm ngang giáo	147
44. Móc chân, chận giáo, bước hình cung, đâm giáo lên	148

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

VÕ THUẬT TRUNG HOA - GIÁO THUẬT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **Nguyễn Thắng**
Vẽ bìa: **Nguyễn Thẩm**
Trình bày: **Đắc Huy**
Sửa bản in: **Đông Tây**

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



DỠ THUẬT TRUNG HOA
ĐẠO THUẬT



DỠ THUẬT TRUNG HOA

DỠ THUẬT TRUNG HOA
TRƯỜNG QUYỀN



DỠ THUẬT TRUNG HOA
KIẾM THUẬT



DỠ THUẬT TRUNG HOA
GIÁO THUẬT



DỠ THUẬT TRUNG HOA
CÔN THUẬT



Giá: 26.000đ