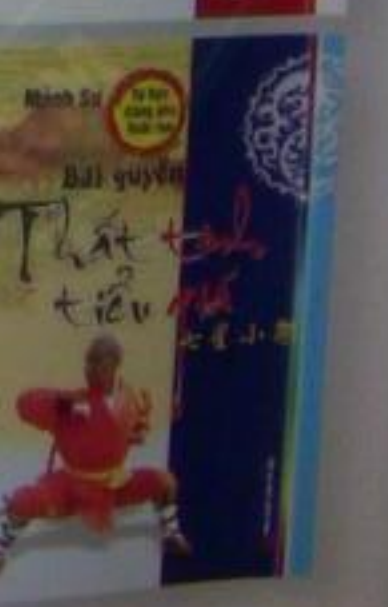
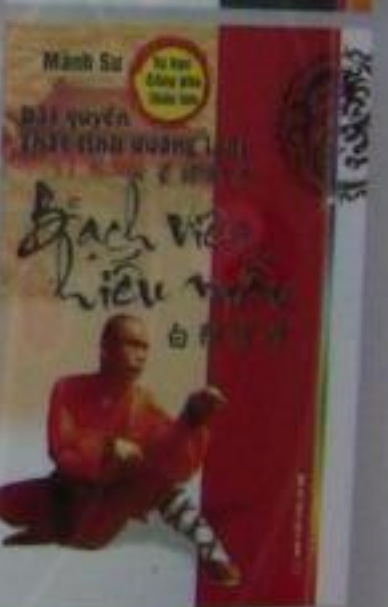
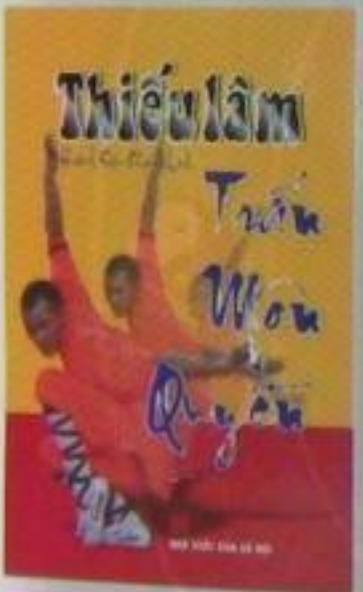
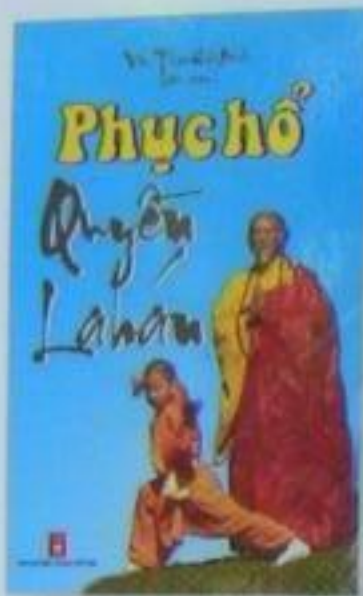


Mời các bạn tìm đọc



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM
 132 Lê Thị Việt Nam, ĐT: 043. 9 427 393. Fax: 043. 9 427 407
 Website: http://www.mhminhlam.com

WWW.MAISONLAM.COM

THiếu LÂM ĐỐI KHÁNG



Hoành Sơn - Thành Lĩnh



Thiếu Lâm

Đạo



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

WWW.MAISONLAM.COM

THIỆU LÂM ĐỐI KHÁNG

HOÀNH ...



HOÀNH SƠN - KHÁNH LINH

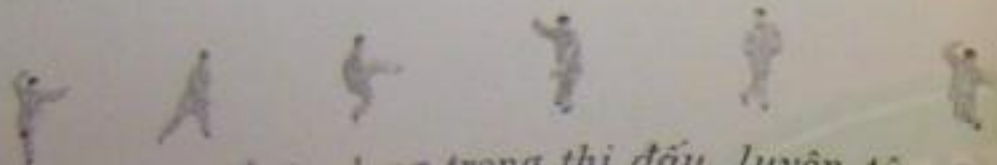
THIỆU LÂM ĐỐI KHÁNG

LỜI NÓI ĐẦU

Võ thuật thiếu lâm được mệnh danh là một trong bốn danh quyền lớn của giới võ. Môn phái thiếu lâm có lịch sử lâu đời, nội dung phong phú, có những đặc điểm thi đấu, tập luyện riêng nhưng vẫn là một hệ thống hoàn chỉnh. Võ thuật thiếu lâm vừa có quyền thuật, khí giới, đối luyện vừa có những nội dung trong và ngoài công pháp, kỹ thuật thi đấu thực tế. Mặt khác thiếu lâm đối kháng lại là tinh hoa trong số các loại quyền thiếu lâm.

Thiếu lâm đối kháng rất hữu dụng trong thực tế, nó có tinh thần chiến đấu mạnh mẽ. Kết cấu của môn võ này rất chặt chẽ, gọn, sắc bén, động tác nhanh, vững chắc, dứt khoát, vừa có tác dụng và ý nghĩa rất lớn không chỉ đối với thể lực của người trực tiếp luyện tập, thi đấu mà nó còn rèn luyện lòng dũng cảm cho tất cả những võ sinh. Môn võ này yêu cầu thực hiện động tác xuất chiêu nhanh, có lực, thu chiêu về dứt khoát, mạch lạc, trên sàn thi đấu nó là sự đối diện của hai võ sư vận dụng linh hoạt nội lực của cơ thể để giao đấu hiệu quả.

Với mong muốn đưa quyền thuật thiếu lâm đến gần hơn với bạn đọc chúng tôi trân trọng giới thiệu cuốn sách Thiếu lâm đối kháng với đầy đủ những công



pháp cơ bản để vận dụng trong thi đấu, luyện tập đạt hiệu quả.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi mong nhận được ý kiến đóng góp của độc giả để cuốn sách được hoàn chỉnh trong lần tái bản sau!

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

CÔNG PHÁP CƠ BẢN CỦA THIẾU LÂM ĐỐI KHÁNG

I. NHU CÔNG (BÀI TẬP CỌ XÁT)

1. Bài tập cọ xát cánh tay

Hai người đứng đối diện, khuỵu gối, để hai đầu gối tiếp xúc nhau, người hướng về phía trước, tay phải cùng giơ lên trước và tiếp xúc nhau, tay trái duỗi thẳng ra phía sau. Lấy khuỷu tay phải làm trụ tiến hành bài tập cọ xát cánh tay theo hướng từ trên xuống dưới hoặc ngược hướng nhau. Mắt nhìn về phía trước (hình 1, 2).





Hình 2

Yêu cầu:

Khi hai cánh tay tiếp xúc nhau thì các khớp duỗi thẳng tự nhiên, chân giẫm đất và người quay về bên phải. Thay đổi động tác với tay trái, thực hiện 20 - 50 lần từng nhóm động tác, lần thay đổi tay từ 2 - 4 lần.

2. Bài tập cọ xát chân

Hai người đứng đối diện nhau, bước chân phải cong lên, khuỷu gối, mép chân phải tiếp xúc bên trong với nhau, thân trên thẳng đứng tự nhiên, tay trái và tay phải để ở hai bên sườn theo thân, tiếp đó áp sát hai phần xương ống chân bên phải (từ đầu gối xuống) với nhau và ép nén theo hình tròn phẳng, xoay theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Khi thực hiện bài tập cọ xát chân, mắt nhìn theo hướng chân cọ xát (hình 3).



Hình 3

Yêu cầu:

Người cong nhưng phải giữ cân đối, tư thế vững, chân cọ xát xoay tròn tự nhiên. Hai tay phải và trái chuyển động theo chân, thân di chuyển trước, sau nhưng trọng tâm luôn phải ổn định, đối tư thế với chân trái. Mỗi chân thực hiện 20 - 50 lần, thay đổi động tác 2 - 4 lần.

3. Bài tập cọ xát thân

Hai người đứng đối diện nhau, đứng mở rộng hai chân, phần ngực tiếp xúc nhau, hai cánh tay buông tự nhiên theo thân, sau đó hai người lần lượt quay người sang trái, sang phải rồi chuyển sang tư thế lưng tựa lưng. Mắt luôn nhìn thẳng về phía trước (hình 4, 5).

Yêu cầu:

Ngực, lưng tiếp xúc nhau, tiến hành cọ xát thân, đứng quay tròn, khi quay người cả hai bên phải phối

hợp quay đồng thời, nối tiếp lần lượt từng động tác một có thể quay theo ngược chiều kim đồng hồ, thực hiện 20 - 50 lần từng nhóm động tác, thay đổi động tác 2 - 4 lần (cơ xát ngực và lưng).



Hình 4



Hình 5

II. THỦ CÔNG (BÀI TẬP TAY)

1. Bài tập quyền công

Với tay phải: Bốn ngón tay duỗi thẳng và khép xít lại với nhau, ngón cái mở rộng. Sau đó bốn ngón lần lượt nắm cuộn vào, ngón cái giữ chặt ở đốt thứ hai của ngón trỏ và ngón giữa; tiến hành bài tập quyền công (hình 6).



Hình 6

Yêu cầu:

Các ngón tay nắm chặt, chắc chắn, cổ tay bằng phẳng, các ngón tay cuộn vào đều nhau không được có đốt nào nhô lên, lực dồn vào lòng bàn tay. Thực hành nắm mỗi tay 50 - 100 lần.

2. Bài tập chưởng công

Với tay phải. Bốn ngón tay dựng thẳng, khép chặt; đốt thứ nhất của ngón cái hướng vào phần lòng bàn tay vị trí dưới ngón trỏ. Tiến hành bài tập chưởng công (hình 7).

Yêu cầu:

Bốn ngón duỗi thẳng lên trên và khép chặt, cổ tay thẳng, ngón cái ấn chặt, lực dồn vào cổ tay. Mỗi lượt tập luyện 50 - 100 lần.



Hình 7

3. Bài tập câu công

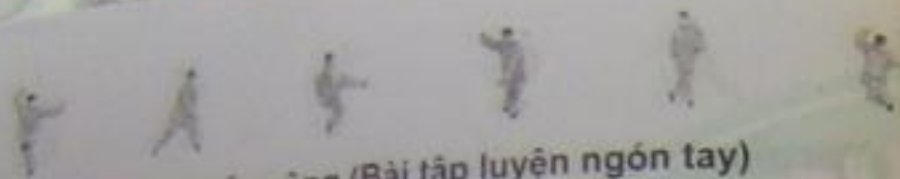
Với tay phải. Đốt thứ nhất của năm ngón tay chụm lại với nhau, phần cổ tay cong xuống dưới, khi đó bàn tay sẽ như hình móc câu hướng xuống dưới (hình 8).

Yêu cầu:

Năm ngón tay khép chặt, cổ tay gấp xuống dưới, lực dồn vào phần các đầu ngón tay. Mỗi lượt tập 50 - 100 lần.



Hình 8



4. Bài tập trảo công (Bài tập luyện ngón tay)

Với tay phải. Bốn ngón tay khép lại, đốt thứ nhất và đốt thứ hai ở trên cong gập xuống dưới, ngón tay cái mở ra, sau đó đốt thứ nhất của ngón tay cái gập vào trong lòng bàn tay. Cổ tay hướng lên trên (hình 9).



Hình 9

Yêu cầu:

Ngón tay gập có lực, cổ tay hướng lên trên, lực dồn vào các đầu ngón tay, mỗi lượt luyện 50 - 100 lần.

III. TỶ CÔNG (BÀI TẬP LUYỆN CÁNH TAY)

1. Bài tập đứng bằng tay (Trống cây chuối)

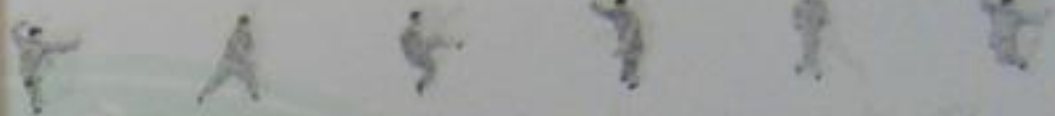
Hai tay rộng bằng vai chống xuống mặt đất. Hai chân lần lượt đưa lên dựa vào tường, thân người thẳng đứng, mắt nhìn xuống dưới (hình 10).

Yêu cầu:

Hai tay chống có lực, hai mũi bàn chân thẳng và khép vào nhau, thò đầu, lưng và ngực thẳng, khuỷu tay thẳng. Mỗi lần tập khoảng 3 - 15 phút.



Hình 10



2. Bài tập chống đẩy nằm úp

Nằm úp dưới mặt đất, hai chân khép chặt, mũi bàn chân chạm đất, hai cánh tay chống xuống đất, thẳng tay và để rộng bằng vai, tiến hành bài tập chống đẩy bằng cách co duỗi hai cánh tay. Mắt nhìn xuống dưới (hình 11, 12).



Hình 11



Hình 12

Yêu cầu:

Thân người nằm úp, cả người cùng lên hoặc cùng xuống, hít thở đều tự nhiên, các động tác thực hiện nối tiếp nhau, nhanh và có lực. Mỗi lượt tập 50 - 100 lần.

3. Bài tập chống đẩy một cánh tay

Cánh tay phải chống thẳng xuống nền đất, hai chân đạp vào tường, tay trái nắm lại, cồng tay đặt vào giữa eo bên trái, thực hiện chống đẩy một cánh tay ở trạng thái tĩnh. Mắt nhìn về phía trước (hình 13).



Hình 13

Yêu cầu:

Cánh tay chống phải có lực, thân và gối thẳng, hít thở tự nhiên, thời gian luyện tập từ ngắn đến dài. Ban đầu là 10 giây, sau đó tăng dần lên đến vài phút. Tập đổi các tay trái, phải với nhau.

IV. KIẾN CÔNG (BÀI TẬP VỚI VAI)

1. Bài tập khép vai đơn

Hai chân đứng mở rộng, người thẳng, cánh tay phải duỗi thẳng đặt ngang trước mặt, đồng thời khuỷu tay trái cong gấp lên, khép vào khuỷu tay phải. Mắt nhìn thẳng (hình 14).



Hình 14

Yêu cầu:

Cánh tay phải để áp sát vào phần ngực, phần khuỷu, cánh tay trái phải có lực. Thực hiện luyện tập đổi tay. Mỗi tay tập 3 - 5 phút, đổi tay 2 - 4 lần.

2. Bài tập gấp vai đơn

Hai chân mở rộng đứng thẳng, cánh tay phải gấp khuỷu để ra phía sau đầu, đồng thời cánh tay trái cũng gấp khuỷu cho ra phía sau đầu để áp sát vào tay phải. Mắt nhìn thẳng (hình 15).

Yêu cầu:

Khụy tay áp sát đầu, dùng lực gập vai từ nhỏ đến lớn. Thay đổi luyện tập với tay trái và tay phải. Mỗi lượt tập 3 - 5 phút, đôi 2 - 4 lần.



Hình 15

3. Bài tập ép vai đôi



Hình 16

Hai người đứng đối diện nhau, chân mở rộng, phần trên cơ thể cúi gập về phía trước. Hai tay của người này đè lên vai của người kia. Thực hiện vừa ép vai vừa di chuyển cùng nâng lên, hạ xuống. Mắt nhìn thẳng (hình 16).

Yêu cầu:

Ngực uốn, đầu nâng, người cúi gập 90° , ép vai có lực, lực dồn vào hai cánh tay, biên độ nâng lên, hạ xuống rõ ràng, gôi thẳng. Mỗi đợt luyện 20 - 50 lần, thay đổi tư thế cho nhau 2 - 4 lần.

4. Bài tập kéo vai đôi

Người thứ nhất khụy gối ở tư thế cưỡi ngựa, hai tay thẳng đứng, bàn tay đan chéo, giơ lên bên trên của đầu, người thứ hai cũng khụy gối ở tư thế bắn cung (đứng sau người thứ nhất) dùng tay trái kéo hai bàn tay người thứ nhất, đồng thời tay phải đẩy phần gáy của người thứ nhất về phía trước. Mắt đều nhìn thẳng (hình 17).

Yêu cầu:

Tay phải và tay trái của người thứ hai phải thực hiện động tác hài hòa, thống nhất, tác động một lực thích hợp. Người thứ nhất



Hình 17

đứng vững, khuỷu tay thẳng, thả lỏng tự nhiên. Khi sức chịu đựng của người thứ nhất. Người thứ nhất cần kéo vai hai tay của người thứ hai phải cao quá đầu đứng chắc, người thứ hai uốn người nâng tay. Mỗi bên Mỗi người thực hiện 20 - 50 lần, đổi vị trí 2 - 4 lần. thực hiện 20 - 50 lần, thay đổi 2 - 4 lần.

5. Bài tập ấn vai đôi

Người thứ nhất đứng ở tư thế cưỡi ngựa, hai cánh tay giờ thẳng về phía sau, người thứ hai đứng ở trạng thái bán cung, hai tay đặt áp vào hai cánh tay của người thứ nhất, đồng thời nâng lên cao, thực hiện động tác ấn vai. Mắt nhìn thẳng (hình 18).



Hình 18

Yêu cầu:

Lực ấn xuống của hai bàn tay và lực nâng lên của hai cánh tay người thứ hai phải thống nhất và là lực đan chéo nhau. Lực ấn lớn hay nhỏ phải thích hợp với

V. YÊU CÔNG (LUYỆN LƯNG)

1. Bài tập khởi động lưng

Hai chân đứng ở tư thế mở rộng, thân trên cúi thẳng xuống, hai cánh tay gấp khuỷu đặt trước ngực, tiếp đó thân trên cúi úp xuống, tiến hành bài tập khởi động lưng. Mắt nhìn phía hai khuỷu tay (hình 19).



Hình 19

Yêu cầu:

Ngực uốn, đầu ngẩng, gối thẳng, lưng linh hoạt, nên di chuyển người về phía trước, hướng xuống dưới theo hình vòng cung. Thực hiện từ 20 - 50 lần.

2. Bài tập dốc ngược lưng

Hai chân đứng khép lại, thân trên gập người về phía trước, để đầu áp sát vào hai xương của ống chân, hai tay ghì chặt vào gót chân. Mắt nhìn xuống dưới (hình 20).

Yêu cầu:

Cúi gập người xuống, đầu cúi, lưng gập, hai tay nắm chắc chân và có lực. Hai gối thẳng, mỗi lần tập 1 - 3 phút, thay đổi 2 - 4 lần.



Hình 20

3. Bài tập lắc lưng



Hình 21

Hai chân mở rộng, đứng thẳng, hai cánh tay duỗi thẳng tự nhiên, gập thân trên về phía trước, sau đó lắc

eo làm trụ uốn lưng về sau theo chiều kim đồng hồ. Sau đó thực hiện động tác theo chiều ngược lại. Mắt nhìn theo tay (hình 21, 22).

Yêu cầu:

Hai chân đứng vững, lưng linh hoạt, biên độ cúi, ngẩng người rõ ràng, mỗi lượt tập 20 - 50 lần, thay đổi 2 - 4 lần.

VI. BỘ CÔNG (BÀI TẬP VỀ BƯỚC CHÂN)

Bộ công bao gồm hai nội dung lớn là bộ pháp và bộ hình

1. Bài tập bộ pháp

Bước tiến: Bước chân phải hoặc chân trái về phía trước một bước.

Bước lùi: Bước chân phải hoặc chân trái về phía sau một bước.

Bước chéo: Một chân bước chéo sang bên cạnh của chân kia, mặt bàn chân trên chạm đất, gót chân không chạm đất.

Bước kích: Mép trong của bàn chân sau chạm vào gót của bàn chân trước, sau đó bước về phía trước.

Bước đạp: Một chân giơ chân lên tại chỗ sau đó đạp nhanh ra phía sau chạm đất, thực hiện đổi chân.

Bước đặt: Mũi bàn chân trái hoặc phải để dạng hình vòng cung, sau đó bước lên trên một bước.

Bước sải chân: Chân trái hay chân phải đứng tại chỗ dang chân sang bên trái hoặc phải một góc 180°

Yêu cầu:

Di chuyển bước nhanh, linh hoạt, chính xác, trong bài tập về bộ pháp này cần nhớ là chân bước, tay và thân người phối hợp thống nhất. Mỗi lần tập luyện 20 phút.

2. Bài tập bộ hình

- Bước bán cung: Chân trái cong khuyu gối, chân phải thẳng gối, đạp về phía sau hình thành động tác bước bán cung chân trái. Thân trên uốn về phía trước, hai tay áp vào hai bên hông. Mắt nhìn thẳng (hình 23).



Hình 23

Yêu cầu:

Đầu ngẩng, hàm thu vào, ngực uốn, lưng hõm, khoảng cách giữa bàn chân trước và sau rộng bằng một bước sai, chân vững chắc. Mỗi chân thực hiện 1 - 2 phút, đổi chân 3 - 5 lần.

- Bước cưỡi ngựa: Hai gối khuyu, thân trên uốn thẳng, hai bàn chân để rộng bằng vai, đồng thời hai tay chắp vào hai bên hông. Mắt nhìn thẳng, thực hiện động tác bước cưỡi ngựa (hình 24).

Yêu cầu:

Ngực uốn, lưng hõm, vai chắc không di chuyển, háng tròn, mỗi lần tập 1 - 2 phút, tập 3 - 5 lần.

- Bước ngã nhào: Chân trái khuyu gối, tư thế hơi quỳ xuống, chân phải dang rộng, thẳng gối, thân cúi gập về phía trước, hình thành bước ngã nhào chân phải. Đồng thời hai tay chắp hai bên hông. Mắt nhìn về bên phải (hình 25).



Hình 24



Hình 25

Yêu cầu:

Ngực uốn, lưng thẳng, chân bám đất, lưng di chuyển nhưng hông vẫn giữ nguyên đối với chân trái, mỗi chân thực hiện 1 - 2 phút, thay đổi 3 - 5 lần.

- Bước nghỉ: Hai chân đứng mở rộng. Chân trái lùi chéo về phía sau của chân phải, hai chân khuỵu gối ở tư thế ngồi xổm, hình thành bước nghỉ chân phải.

Thân trên thẳng, hai tay áp hai bên hông. Mắt nhìn về bên trái (hình 26).



Hình 26

Yêu cầu:

Tư thế ngồi ổn định, ngực uốn, vai thả lỏng, hông có lực, mũi chân phải hướng ra ngoài (sang phải), chân trái chạm đất. Thay đổi chân 3 - 5 lần, mỗi lần tập 1 - 2 phút.

- Bước định: Chân trái khuỵu gối xuống dưới, chân phải thu về đặt sát chân trái, mũi bàn chân chấm

xuống đất, hình thành bước định chân phải, thân trên thẳng uốn, hai tay để ở hai sườn eo. Mắt nhìn phía trước (hình 27).

Yêu cầu:

Tư thế ngồi ổn định, vững chắc, thân trên hơi nghiêng về phía trước, vai thả lỏng, khuỵu tay gập, đổi chân 3 - 5 lần, mỗi lần 1 - 2 phút.

- Bước giả: Chân trái khuỵu gối, chân phải dùng mũi bàn chân chấm xuống đất, làm thành bước giả chân phải. Người nghiêng về phía trước, hai bàn tay để ở hai bên sườn. Mắt nhìn xuống dưới (hình 28).



Hình 27



Hình 41

Yêu cầu:

Các ngón chân trái giữ chắc, chân phải cong gối, mũi bàn chân hơi chạm đất, háng tròn, đổi chân 3 - 5 lần, mỗi lần tập 1 - 2 phút.

- Bước độc lập: Chân trái thẳng gối làm trụ chống đỡ cơ thể, chân phải cong gối đưa lên cao trước háng, mũi bàn chân hướng vào trong, người thẳng, hai tay chấp hai bên hông. Mắt nhìn thẳng (hình 29).

Yêu cầu:

Chân trụ bám đất, ngực uốn, lưng thẳng, vai thả lỏng, thay đổi với chân phải làm trụ. Mỗi chân thực hiện 1 - 2 phút, 3 - 5 lần.

- Bước ngồi xổm: Hai chân khép lại, gối cong, ở tư thế ngồi xổm xuống, thân trên hơi nghiêng về phía trước, hai tay áp hai bên hông. Mắt nhìn xuống dưới (hình 30).

Yêu cầu:

Cổ thẳng, thân không di chuyển, mỗi lần tập 1 - 2 phút, thay đổi 3 - 5 lần.



Hình 29



Hình 30

- Bước hợp: Hai chân đứng, gối thẳng và khép vào nhau, thân trên uốn thẳng, hai tay áp hông. Mắt nhìn thẳng (hình 31).

Yêu cầu:

Ngực uốn, lưng thẳng, vai thả lỏng, khuỷu cong, bàn chân chạm đất, vững chắc, mỗi lần tập 1 - 2 phút, thay đổi 3 - 5 lần.

- Bước chấm sau: Hai chân mở rộng đứng thẳng, chân trái đưa về phía sau của chân phải chạm mũi chân xuống đất, thân người thẳng, hơi quay về bên phải, hai tay ép hai bên hông. Mắt nhìn về phía bên phải (hình 32).



Hình 31



Hình 32



Yêu cầu:

Chân trái cần để áp sát chân trụ, mũi bàn chân chạm đất, gót chân kiểng lên, thay đổi hai chân lẫn nhau, mỗi chân tập 1 - 2 phút, đổi 3 - 5 lần.

VII. THOÀI CÔNG (BÀI TẬP VỚI ĐÙI)

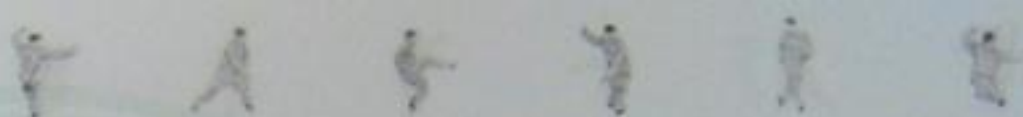
1. Bài tập ép chân

Ép thẳng chân

Hai chân đứng khép, chân trái làm trụ, chân phải thẳng gối gác lên một bệ cao trước mặt, hai bàn tay chống lên nhau và để trên đầu gối phải, thân trên cúi úp vào phía trước, tiến hành bài tập ép chân. Mắt hướng về phía trước (hình 33).



Hình 33



Yêu cầu:

Chân trụ vững, phần gối thẳng, hai tay ép xuống dưới phải cùng nhịp với nhịp úp người. Lực phải thích hợp với từng người luyện tập. Chân phải và chân trái đổi tư thế. Mỗi chân thực hiện 100 nhịp, đổi 3 - 5 lần.

- Kéo thẳng chân

Hai chân đứng khép, lấy chân trái làm trụ, chân phải thẳng gối, gác lên một bệ cao trước mặt. Hai bàn tay ôm lấy lòng của bàn chân phải, thân trên cúi úp vào phía trước, làm động tác kéo chân tại chỗ. Mắt nhìn về hướng ép chân (hình 34).

Yêu cầu:

Hai bàn tay ôm lấy bàn chân phải có lực, người cúi gập, lưng đủ cong, đầu áp sát phần ống chân, chân trụ vững, đổi chân 5 - 8 lần, mỗi lần 1 - 3 phút.



Hình 34

- Ép ngang chân

Hai chân đứng khép lại, chân phải làm trụ, mũi chân phải hướng ra ngoài, chân trái thẳng gối và gác lên trên bệ cao ngang sườn, đồng thời hai cánh tay để chống lên nhau đặt trên đầu gối trái, thân trên cúi gập sang bên trái. Mắt nhìn sang hướng ép chân (hình 35).



Hình 35

Yêu cầu:

Chân trụ đứng vững, phần gối thẳng, hai tay ép xuống phải cùng nhịp với nhịp gập thân. Lực vừa sức tập. Đổi chân 3 - 5 lần, mỗi lần 100 nhịp.

- Kéo ngang chân

Hai chân đứng khép, chân phải làm trụ, mũi bàn chân phải hướng ra ngoài, chân trái thẳng gối và đặt lên trên bệ cao, tay phải nắm bàn chân trái và kéo

chân trái, thân trên gập nghiêng, tay trái cong khuỷu để trước bụng, đầu áp sát xương ống chân trái, thực hành kéo ngang chân tại chỗ. Mắt hướng về phía trước (hình 36).

Yêu cầu:

Tay phải nắm chắc lấy bàn chân trái, lưng gập nghiêng, đủ cong, đầu nghiêng và áp sát xương ống chân trái, chân phải trụ vững. Đổi chân lần nhau. Mỗi chân tập 1 - 3 phút, đổi 5 - 8 lần.



Hình 36

- Ép chân về phía sau

Hai chân đứng khép, đứng quay lưng so với bệ cao, chân trái làm trụ, chân phải thẳng gối, đặt bàn chân lên một bệ cao ở phía sau. Hai tay để hai bên hông, tiến hành bài tập ép chân phía sau. Mắt nhìn thẳng (hình 37).



Hình 37

Yêu cầu:

Chân trái trụ vững, gối thẳng, trọng tâm cơ thể di chuyển luôn theo đường thẳng, lực thích hợp vừa sức, chân phải và chân trái đổi tư thế cho nhau, mỗi chân tập 50 - 100 nhịp, đổi chân 3 - 5 lần.

Kéo chân phía sau

Hai chân đứng thẳng, khép lại, quay lưng về phía bệ cao. Chân trái làm trụ, chân phải thẳng gối, bàn chân hướng về phía sau đặt lên bệ cao, đồng thời cánh tay phải giơ thẳng lên trên, hướng ra phía sau, thân trên ngửa về phía sau, tiến hành bài tập kéo chân tại chỗ ra phía sau. Mắt hướng về phía sau (hình 38).



Hình 38

Yêu cầu:

Chân trụ vững, gối thẳng, đầu và thân trên ngửa về phía sau, thay đổi với chân phải làm trụ. Mỗi chân thực hiện 1 - 3 phút, tiến hành 3 - 5 lần đổi.

2. Bài tập đá chân

- Duỗi chân: Hai chân khép, đứng thẳng, hai tay chống hai bên eo, chân trái tiến lên phía trước một bước, đồng thời chân phải nâng gối lên và duỗi thẳng gối nâng lên cao, mũi bàn chân cũng duỗi thẳng, cao ngang bụng. Mắt nhìn phía trước (hình 39).

Yêu cầu:

Duỗi chân với tốc độ nhanh, mạnh, thả lỏng hông, gối thẳng, lực dồn vào bàn chân, hít thở đều, tập đổi chân lẫn nhau, mỗi chân tập 10 - 20 nhịp, thay đổi 2 - 4 lần.



Đạp chân
Hai chân đứng khép, hai tay chống hai bên hông. Chân phải bước lên phía trước một bước, đồng thời chân trái cong và nâng gối lên, sau đó đạp về phía trước, gối thẳng, mũi bàn chân móc lên trên, nâng chân cao ngang hông. Mắt nhìn thẳng (hình 40).

Yêu cầu:

Chân đạp nhanh, mạnh, thả lỏng hông, gối linh hoạt, chân đạp thẳng, lực dồn vào gót chân, hít thở đều, chân trái đạp với lực mạnh. Mỗi chân tập 10 - 20 lần, mỗi 2 - 4 lượt.

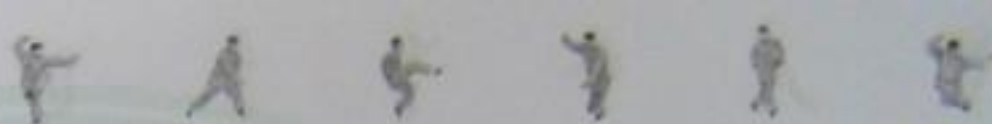


Hình 39



Hình 40

Đá chân
Đứng khép hai chân, hai tay đặt hai bên hông, chân trái bước lên một bước, đồng thời thân quay sang trái.



chân phải cong gối, nâng cao, sau đó đá thẳng gối về phía sườn bên phải, đá cao đến eo. Mắt nhìn về hướng đá (hình 41).

Yêu cầu:

Chân đá nhanh, mạnh, hông mở rộng, gối thẳng và có lực, lực dồn vào bàn chân. Thân trên hơi nghiêng, làm 10 - 20 lần, sau đó đổi chân, đổi 2 - 4 lần.

Móc chân

Hai chân đứng khép, hai tay chống hai bên hông, chân trái bước xiên về bên trái, lên trên một bước, đồng thời quay sang trái, chân phải thẳng gối đá móc ngang không cao quá gối. Mắt nhìn theo chân (hình 42).



Hình 41



Hình 42

Yêu cầu:

Đá móc nhanh và chuẩn xác, đá lướt qua đất, sau đó đá lên cao, mũi bàn chân hướng lên trên, lưng quay và

hông khép, lực dồn vào bàn chân
móc, đổi chân 2 - 4 lần, mỗi chân
tập 10 - 20 lần.

- Quấn chân

Đứng khép hai chân, hai tay ép
hai bên hông, chân trái bước lên
trên một bước, đồng thời chân phải
cong gối nâng lên cao, lấy khớp gối
lâm trực đá quăn từ ngoài vào
trong, cao đến phần bụng. Mắt
nhìn theo chân (hình 43).

Yêu cầu:

Chân làm trụ bám chặt lấy đất,
gối linh hoạt, chân đã có lực, lực
dồn xuống bàn chân, hai chân thực
hành trao đổi với nhau. Mỗi chân 10 -
20 lượt, đổi 2 - 4 lần.

- Vẩy chân

Hai chân đứng khép, hai tay chống
hai bên hông, chân phải bước về phía
trước một bước, đồng thời người quay
sang phải, chân trái cong gối, đá vẩy từ
dưới lên trên, về đằng sau của chân
phải, lòng bàn chân hướng lên trên.
Mắt nhìn theo chân (hình 44).

Yêu cầu:

Bước lên trên và vẩy chân thống
nhất với nhau, người quay và gập gối
phải có lực, lực dồn vào lòng bàn chân, hít thở tự nhiên khi



Hình 43



Hình 44

vào lòng bàn chân, hít thở tự nhiên khi thực hiện chân.
Chân phải và chân trái thay đổi cho nhau. Mỗi chân 10 - 20
lần, đổi chân 2 - 4 lần.

- Quét chân về phía sau

Hai chân đứng khép, chân trái bước lên trên một
bước, thân trên cúi gập người xuống, quay sang phải,
đồng thời hai tay chống xuống đất, chân phải thẳng gối
quét về phía sau một vòng từ phải sang trái. Mắt nhìn
theo chân (hình 45).

Yêu cầu:

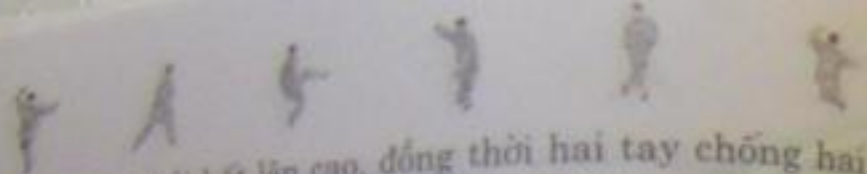
Thân gập nhanh, hai tay chống dưới háng, người
quay và sai chân có lực, lực dồn vào chân phải, chân trái
xoay tại chỗ có lực. Thực hành đổi chân 2 - 4 lần. Mỗi
chân xoay 10 - 20 nhịp.



Hình 45

- Đạp chân và bay lên cao

Hai chân đứng khép, sau đó lần lượt bước lên phía
trước, tiếp đó chân trái cong gối nâng lên trên, thân
trên uốn ra, chân phải đạp đất, sau đó cả người bay lên



cao, chân phải hất lên cao, đồng thời hai tay chống hai bên hông. Mắt nhìn về phía trước (hình 46).

Yêu cầu:

Bước liên tiếp, đạp đất có lực, bay cao, chân phải cong gối và đá hất lên phải nhanh, mạnh, lực dồn vào mũi chân. Đốt chân 2 - 4 lần, mỗi chân tập 10 - 20 lượt.

Kiểu chân gió lốc bay lên cao

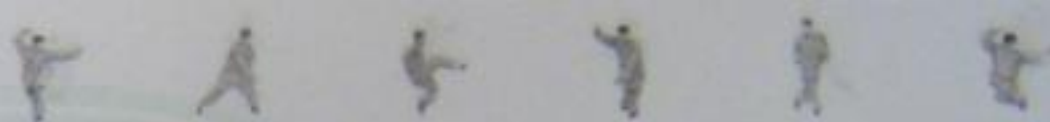
Đứng thẳng khép hai chân, chân trái, chân phải lần lượt bước ngang về phía trước, người quay sang trái 90°, tiếp đó hai chân đạp đất, người bay lên cao, thân trước uốn ra, chân trái cong gối nâng lên, đồng thời chân phải và tay trái duỗi thẳng đón đánh ở phía trước, tay phải để bên sườn phải. Mắt nhìn theo hướng tay đón đánh (hình 47).



Hình 46



Hình 47



Yêu cầu:

Chân bước liên nhau, nhanh, đạp đất có lực, người quay, đá chân có lực, lực dồn vào điểm đón đánh, người bay lên cao, quay một vòng. Mỗi chân tập 10 - 20 lượt, đổi 2 - 4 lần.

VIII. NHĨ CÔNG (BÀI TẬP VỚI TAI)

1. Nghe tĩnh

Hai chân mở rộng đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng tự nhiên, để ở hai bên sườn, hai mắt nhắm, người thả lỏng, tinh thần tập trung, hít thở tự nhiên. Dùng hai tai để nghe những âm thanh nhỏ ở xung quanh như: tiếng gió, tiếng lá rụng đưa, tiếng bước chân người... mỗi lần tập 10 - 20 phút.

2. Nghe động

Đứng thẳng hai chân mở rộng, hai tay duỗi thẳng để ở hai bên sườn. Hai mắt nhắm, người thả lỏng, tinh thần tập trung, hít thở đều, xung quanh có 2 - 3 người bạn làm các bài tập luyện bộ pháp hoặc công pháp khác nhau. Sau đó dùng tai nghe hết những âm thanh của họ nghĩ cách né tránh hay hóa giải những bước tiến công của những người bạn tập đó. Mỗi lần tập 10 - 20 phút.

3. Tránh vật

Đứng ở giữa sân tập, xung quanh có 2 - 3 người bạn dùng những quả bóng nhỏ lần lượt ném về phía người tập. Người luyện tập vận dụng mắt và tai để phán đoán

và dùng bộ pháp di chuyển một cách nhanh chóng để tránh bóng. Mỗi lần tập 10 - 20 phút.

4. Mát xa tai

Đứng mở hai chân, đầu tiên dùng hai bàn tay mát xa hai tai, sau đó dùng hai ngón trỏ ấn vào phần xương sụn ở vành tai (mặt trước). Cuối cùng dùng hai ngón trỏ ngoáy vào lỗ tai. Mỗi lần tập 50 - 100 lần.

5. Yêu cầu (với lần lượt bốn bài tập trên)

- Chọn sân tập yên tĩnh, không khí trong lành.
- Khi tập phải loại trừ những suy nghĩ phức tạp ra khỏi đầu, chuyển tâm lắng nghe.
- Bài tập mát xa tai phải làm nhẹ nhàng, tuần tự.
- Bài tập tránh vật phải kết hợp giữa mắt và tai.

IX. NHÂN CÔNG (BÀI TẬP VỚI MẮT)

Nhân công là bài tập quan trọng với người tập võ. Từ xưa đến nay những anh hùng hào kiệt trong giới võ lâm đều tinh thông bài tập này. Có rất nhiều ghi chép về nhân công võ thuật như: "Quyển tựa lưu tinh, nhân tựa điện" (Năm dấm như sao băng, mắt nhanh như điện); "Nhân vô thần, quyển vô hồn" (Mắt mà không có thần thì năm dấm cũng vô hồn); "Nhân công luyện đặc tinh, khắc địch chiếm thượng phong" (Luyện giỏi nhân công ắt sẽ chiến thắng kẻ địch); "Thủ đảo nhân bất đảo, bất tri kỳ trung diệu" (Tay đạt mà mắt không đạt thì không thể hiểu hết điều kỳ diệu trong đó); "Nhân vô thần khí, không hao kỳ lực"

(Mắt không có thần khí thì chỉ tốn sức lực); "Nhân lực như lợi tiểu xuyên thảo, phát quyển như mãnh hổ hạ sơn" (Sức mạnh của đôi mắt như cung tên bắn xuyên cỏ, cú đấm như hổ mãnh xuống núi)... Những kinh nghiệm đó đủ chứng minh thấy công hiệu của nhân công phi thường như thế nào.

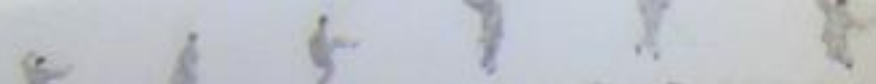
1. Nhân lực

Nhân lực là trình độ quan sát thấu đáo, tập trung chính xác của người tập võ. "Nhờ vào đôi mắt mà hiểu được tình thế của địch" (Kỹ cơ tại mục, địch tình dự hiểu). Qua nhân lực trong thi đấu có thể quan sát, nắm chắc và điều chỉnh được khoảng cách với đối phương, phán đoán được sự thay đổi chiến thuật hay ý đồ của họ. Từ đó có thể hiểu nhanh được những thông tin về chiều cao, thể lực, tâm trạng phản ứng cũng như kinh nghiệm thi đấu của đối phương lợi dụng để ứng phó. Trong biểu diễn võ thuật còn coi trọng "thủ nhân thân pháp bộ, tinh thần khí lực công". Nhân lực rất quan trọng, tuyệt đối không được rơi vào con đường sai lầm là "Quyển vô nhân, hạt hổ luyện" (Đánh mà không nhìn thì chẳng khác nào đánh mò).

Tập luyện nhân lực bao gồm hai loại: nhìn tĩnh và nhìn động. Trong đó phân thành các loại cơ thể tĩnh nhìn mục tiêu động và tĩnh, cơ thể vận động nhìn mục tiêu tĩnh và động.

- Cách nhìn tại chỗ (mắt tĩnh)

+ Vận nhãn



Đứng hai chân mở rộng, hai tay để duỗi tự nhiên, hít thở tự nhiên, đầu bất động, hai mắt tròn và để tĩnh, con người chuyển động theo quỹ đạo các hình dấu cộng (+), trừ (-), hình tam giác (Δ), chữ O, hình sao (*).

Yêu cầu:

Con người nhìn đến hết cực điểm của các hình, số lần tự quy định.

+ Thị quang (Nhìn ánh sáng)

Đứng hai chân mở rộng, hai tay thả lỏng tự nhiên, hít thở đều, hai mắt chú ý nhìn về hướng ánh sáng mặt trời, mặt trăng hoặc một loại sao nào đó.

Yêu cầu:

Hai mắt mở to, nhìn thẳng hoặc hơi nhắm để luyện cho mắt có thể bức xạ, nhìn tốt hoặc thu nạp những ánh sáng nhìn được. Thời gian tự định, tốt nhất nên luyện vào buổi sáng sớm.

+ Nhìn vật

Đứng hai chân bước rộng, hai tay thả lỏng tự nhiên, hít thở đều, hai mắt nhìn một vật ở phía trước như: bức tường, rừng cây, đồi núi hay túi cát...

Yêu cầu:

Tưởng tượng bạn sẽ nhìn xuyên mọi vật, thời gian tự định.

+ Nhìn đuổi

Đứng hai chân mở rộng, hai tay thả lỏng, thở đều, chọn một vật bất kỳ treo phía trước như: tiền xu, chìa khóa, sợi vải hay que hương... để cao bằng mắt, dùng tay đẩy chúng ra phía trước, phía sau, sang trái, sang phải, lên xuống, quay tròn, sau đó hai mắt nhìn theo.

Yêu cầu:

Tốc độ từ chậm đến nhanh, số lần tự định
+ Kích nhân

Đứng mở rộng hai chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, hít thở đều, mắt nhìn những động tác tấn công của người luyện tập quyền pháp, thời pháp ở trước mặt.

Yêu cầu:

Mắt không được chớp, người không né tránh. Thời gian tự định.

- Nhìn với mắt động

+ Quay nhìn

Chọn chỗ có vật mục tiêu ở bốn phía như: bức tường, hàng cây, cột điện hay những vật tĩnh khác. Đứng yên sau đó đầu chuyển động, mắt nhìn phía trước, phía sau, lên xuống, sang trái, sang phải.

Yêu cầu:

Nhìn lần lượt theo các phương hướng theo ý muốn, di chuyển mục tiêu nhìn thật nhanh.

+ Đầu bóng

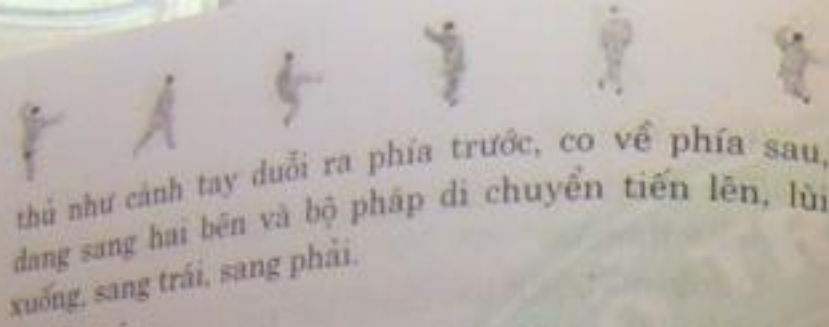
Treo lơ lửng quả bóng hay những trái bóng hình quả lê ở trước mặt, sau đó dùng tay đập liên tục vào trái bóng, đồng thời mắt cũng nhìn theo quỹ đạo chuyển động của nó.

Yêu cầu:

Tốc độ tăng dần từ chậm tới nhanh, mắt không chớp
+ Thủ lệnh

Mắt nhìn theo tay người tập cùng, sau đó thực hiện các động tác kỹ thuật của bộ pháp, tấn công và phòng





thủ như cánh tay duỗi ra phía trước, co về phía sau, đang sang hai bên và bộ pháp di chuyển tiến lên, lùi xuống, sang trái, sang phải.

Yêu cầu:

Phản ứng nhanh, động tác chính xác.

+ Đạp chân

Đứng đối diện với người cùng tập, sau đó hai bên di chuyển bộ pháp, hai bên đạp vào đùi nhau, mắt nhìn đối phương tấn công, cố gắng né tránh để phòng thủ.

Yêu cầu:

Tốc độ tấn công nhanh, phòng thủ kịp thời, chính xác.

+ Né tránh

Đối diện với người tập cùng, người tập cùng vận dụng các phép tấn công hiệu quả, người tập chính mắt nhìn và né tránh, phá giải các đòn tấn công đó.

Yêu cầu:

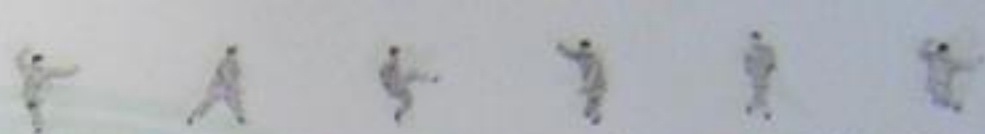
Phải đeo dụng cụ bảo vệ, tấn công với tốc độ và lực bằng một nửa so với quá trình luyện tập.

2. Nhân pháp

Nhân pháp là cách mà đôi mắt phối hợp hành động trong võ thuật. Xét về hình thức có thể phân ra nhân pháp đấu võ và nhân pháp diễn võ. Xét về nội dung có thể chia ra hai loại nhìn tập trung và nhìn theo. Nhìn tập trung là nhìn mục tiêu tĩnh, nhìn theo là nhìn mục tiêu chuyển động.

- Nhân pháp đấu võ

+ Điểm thị pháp



Điểm thị pháp là cách nhìn thẳng, trực tiếp, nhìn tập trung và nhìn theo một điểm mục tiêu của đối thủ, ví dụ như mắt, cánh tay... Nhìn mắt để biết được suy nghĩ, nhìn tay để biết chuyển động và sự tiến lùi của cơ thể, từ đó để chủ động phòng bị và chiến đấu.

+ Tuyến thị pháp

Tuyến thị pháp là cách nhìn hội tụ, nhìn tập trung và nhìn theo đường trung tuyến từ lông mày đến rốn, bụng. Nhìn đường trung tuyến này biến đổi lên xuống, quay vòng, nhờ đó người tập luyện biết được cách tấn công và phòng thủ.

+ Diện thị pháp

Là cách nhìn bức xạ, nhìn tập trung và nhìn theo một hoặc một số đối thủ tấn công chính diện, nghiêng mặt hoặc sau lưng để né tránh thật đánh giả.

- Nhân pháp diễn võ

Trong khi luyện tập động tác khởi thế và định thế thì phải nhìn xem hướng và đường ra quyền thế nào, ví dụ như: Thiếu lâm trấn môn quyền khởi thế và La Hán thủ sơn...

Khi cùng với động tác xuất hiện hai hoặc nhiều chuyển động chủ yếu nên cần phải dùng mắt nhìn theo phương hướng và bộ phận chuyển động như "nhị lang đâm sơn"... Nếu một mình tấn công hoặc phòng thủ nên nhìn theo hướng chuyển động, như "mãnh hổ tâm"...

Ở những động tác chuyển tiếp nhanh gấp thì khi lần lượt xuất hiện hai hoặc nhiều động tác trở lên phải nhìn theo vị trí và phương hướng, theo một trình tự, như "La

Hán liên dã", "Thái tử lên điện"... Nhân pháp võ thuật luôn kết hợp chặt chẽ phong cách quyền thuật và ý thức thực hiện cụ thể.

3. Nhân thần

Nhân thần chỉ đôi mắt có hàm chứa sức biểu hiện lớn, vừa thể hiện chí, khí, tình thần, nội tâm vừa chỉ sức mạnh phối hợp các cơ quan bên ngoài cơ thể. Nhân thần ở các môn quyền khác nhau thì khác nhau trong diễn võ và đấu võ. Nhìn chung có thể phân thành 3 loại "nội hàm", "ngoại lộ" và "đặc biệt".

- "Nội hàm" tức là bề ngoài tự nhiên, mặt mày thư thái, công pháp chiến đấu và kỹ thuật tác chiến dồi dào nhưng lại ẩn không để lộ như Thái cực quyền, Bát quái chương, loại nhân thần này khiến cho đối thủ hoang mang, bị động.

- "Ngoại lộ" tức là bề ngoài thể hiện uy nghiêm, lông mày dựng ngược, miệng ngậm chặt, như Thiếu lâm đối kháng, Đại thành quyền... Loại nhân thần này có khí thế hùng mãnh luôn khiến cho đối thủ kinh hoàng.

- "Đặc biệt" tức là loại nhân thần nổi bật là đặc sắc, như Tủy quyền, Hẩu quyền...

Nhân thần của tủy quyền đa phần thể hiện trạng thái say với mắt nhắm, lông mày mỗi mết, cái nhìn xiên lệch. Loại này tương như say mê, điên đảo nhưng lại làm mê hoặc, mê loạn đối thủ, ngấm ngấm từng bước thắng.

Sự linh hoạt nhạy cảm, đánh Đông kích Tây của hẩu quyền lại có nhân thần đánh mắt, chớp mày, co cằm, nhún vai, sắc vui vẻ. Loại này không những tốt cho bản

thân mà nó còn chọc tức đối thủ, khiến đối thủ lâm vào thế bị động.

Tóm lại, sự kỳ diệu của nhân thần lấy cơ sở là nhân lực trong sáng, thấu suốt, nhân pháp là nhân thần làm mục đích; ba yếu tố không thể thiếu một, hỗ trợ nhau cùng tồn tại. Cho dù học bất kỳ môn quyền nào đều phải không được xem nhẹ bài tập nhân công, nhân công tinh diệu sẽ rất có lợi cho người học võ.

4. Cách bồi dưỡng nhân công

Chăm sóc nhân công có thể giúp con người, vành mắt, cơ mắt và thần kinh mắt có được sự rèn luyện tối đa, giảm mệt mỏi khi luyện tập nhân công và tốt cho thị lực, phòng chống và điều chỉnh cận thị, viễn thị hay các bệnh về mắt khác.

- Nội quan: Đứng mở rộng hai bàn chân, hai gối hơi khuỵu, hai tay thả lỏng tự nhiên, hai mắt nhắm hờ, hô hấp tự nhiên, tưởng tượng khí huyết lên đến mắt, làm tăng nhân lực, thực hiện 3 - 10 phút.

Yêu cầu:

Cách này tập sau khi làm xong các động tác hoặc trong khi làm động tác để tiêu tan mệt mỏi.

- Thao điểm: Đứng thẳng, chân mở rộng, hai gối hơi cong, hai mắt nhắm hờ, hít thở đều, hai bàn tay nắm chặt, dùng ngón tay trở vuốt mắt theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ, hai nắm tay xò ra ấn lên mắt với lực vừa phải, sau đó lấy ngón tay trở bấm vào các huyệt ở giữa lông mày, thái dương, và ở trán.

Yêu cầu:

Tay làm động tác nhẹ nhàng, số lần tùy ý người tập.

5. Yêu cầu khi luyện nhân công

- Tập ở trong hay ngoài phòng tập đều được, nhưng phải yên tĩnh, sạch sẽ, thoáng khí.

- Tập tuần tự, chậm rãi, tránh tập ẩu, nóng vội.

- Trong quá trình tập nhân công, có xuất hiện mắt cay, mũi, hơi đau, sưng, hoa mắt hay chảy nước mắt thì đều là phản ứng bình thường khi tập luyện, không nên lo lắng.

- Khi tập các động tác bảo vệ, chăm sóc cho mắt cần chú ý giữ tay sạch.

- Cần chú ý đảm bảo dinh dưỡng, ăn nhiều thịt nạc, gan, chế phẩm từ đậu, hoa quả, rau xanh... khi tập nhân công.

X. KHÍ CÔNG

1. Bài tập đối kháng cánh tay

Hai người đứng đối diện nhau, gối khuỷu xuống theo tư thế ngồi ngựa cao, hai cánh tay phải dang từ ngoài chuyển dần vào trong, đặt ở trước mắt, mặt trong cánh tay của hai người tiếp xúc với nhau. Tiếp đó quay khuỷu tay, cùng nâng cánh tay lên cao đến đầu, mặt ngoài của hai cánh tay. Sau đó lại cùng lật khuỷu tay, cùng hạ thấp xuống đến thân người, rồi tập bài tập đối kháng phần ống tay trước. Đồng thời cánh tay phải chuyển động theo bên sườn của cơ thể, mắt nhìn vào cánh tay phải. Sau đó đổi tay bên trái và tập đối kháng như tay phải (hình 48 - 53).



Hình 48



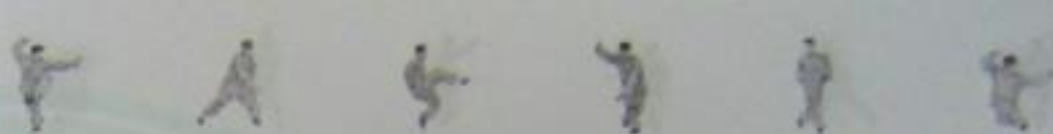
Hình 49



Hình 50



Hình 51



Hình 52



Hình 53



Yêu cầu:

Tư thế khuyu chân vững chắc, xoay người, dang tay có lực, tay tiếp xúc nhau di chuyển liên tục, chuẩn xác, nhanh và có lực, khi chạm cánh tay đôi kháng cơ co lại, hít sâu. Cường độ luyện tập phải thích hợp, vừa sức, bài tập với tay phải và tay trái giống nhau, nhưng chúng ngược chiều nhau. Số lần tập mỗi tay là 20 lượt, đổi tay 2 - 4 lần.

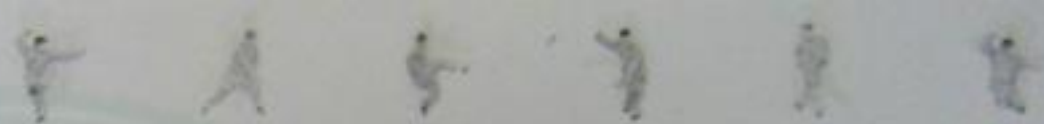
2. Bài tập đôi kháng cổ chân

Hai người đứng đối diện, hai chân mở rộng bằng vai, chân phải thẳng gối cùng đưa lên trước mặt thực hiện động tác đôi kháng mặt trong của chân phải (hình 54).



Hình 54

Tiếp theo chân phải cùng thu về, sau đó đưa lên phía trước thực hiện động tác đôi kháng mặt ngoài của chân phải.



Sau đó chân phải cong gối, đưa lên cao, hai chân tiếp xúc phần ống chân, thực hiện đôi kháng cổ chân (hình 55 - 56).



Hình 55



Hình 56

Mắt nhìn theo hướng chân đối kháng. Đôi chân trái và thực hiện các động tác tương tự như trên (hình 57 - 59).



Hình 57



Hình 58



Hình 59

Yêu cầu:

Chân trái làm trụ phải vững chắc, chân phải chuyển động liên tiếp, chính xác. Khi chân phải đá đối kháng không được chạm đất, xoay người phải có lực, lực dồn vào điểm tiếp xúc, đá chân với lực vừa phải mà đối phương chịu được. Bài tập đối kháng chân trái cũng tương tự như chân phải nhưng ngược chiều nhau. Mỗi chân tập 20 lần, đổi chân 2 - 4 lần.

3. Bài tập đối kháng ngược

Hai người đứng đối diện, chân bước kiểu vòng cung, thân trên uốn ra, hai cánh tay đặt hai bên sườn, tiếp đó thực hiện bài tập đối kháng phần ngực và bụng. Mắt nhìn phía trước (hình 60).



Yêu cầu:

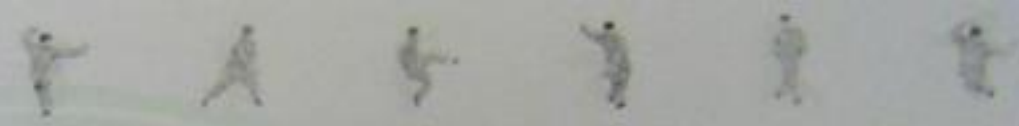
Hai chân dẫm đất vững chắc. Ngực ưỡn ra, dang tay, trọng tâm cơ thể di chuyển với biên độ lớn, khi đối kháng thì phải thờ mạnh, lực dồn vào điểm tiếp xúc, lực lớn hay nhỏ tùy thuộc vào sức chịu đựng của người tập. Mỗi lần tập 20 lượt, thay đổi 2 - 4 lần.



Hình 60

4. Bài tập đối kháng phần lưng

Hai người đứng quay lưng áp sát nhau, hai chân mở rộng. Hai tay dang ngang sang hai bên, tập bài tập đối kháng lưng. Mắt nhìn phía trước (hình 61).



Yêu cầu:

Vị trí đứng chính xác, lực đối kháng mạnh, ngực hóp, lưng nhô, mông nhô ra đẩy có lực, lực dồn vào điểm tiếp xúc, trọng tâm di chuyển về phía trước, phía sau rõ ràng. Lực vừa sức chịu đựng. Tập mỗi lượt 20 lần, tiến hành thay đổi 2 - 4 lần.



Hình 61

5. Bài tập đối kháng vùng tim

Hai người đứng đối diện, chân bước kiểu vòng cung, một người cúi úp mặt, dùng đầu húc vào vùng bụng của người kia, đồng thời hai cánh tay dang về phía sau. Mắt nhìn xuống dưới (hình 62).

Yêu cầu:

Vị trí đầu chính xác, chân chạm đất, người úp xuống, cổ thẳng, miệng ngậm chặt, lực dồn vào đỉnh

đấu. Lực vừa sức người tập. Hai người tập luyện đổi vị trí cho nhau. Mỗi đợt tập 20 lần, thay đổi 2 - 4 lần.



Hình 62

6. Bài tập đối kháng hai bàn tay

Hai người đứng đối diện, chân quỳ, kiểu cưỡi ngựa. Hai tay cong khuỷu thu về đặt giữa eo. Lòng bàn tay hướng lên trên, sau đó đồng thời đưa lên trước mặt thực hiện bài tập đối kháng. Mắt nhìn phía trước (hình 63 - 64).

Yêu cầu:

Bàn tay có lực, tiếp xúc chuẩn xác, người hơi hạ thấp xuống, chân vững giậm đất, lực dồn vào hai bàn tay. Mỗi lượt tập 2 - 4 lần.



Hình 63



Hình 64



7. Bài tập kháng công song quyền (Đôi kháng nắm dấm)

Hai người đứng đối diện, chân bước hình vòng cung. Hai tay nắm chặt, khuỷu tay cong lại, thu về phần sườn eo, lòng bàn tay hướng lên trên, sau đó hai người cùng nâng tay lên trước mặt, thực hiện đôi kháng nắm dấm. Mắt nhìn thẳng (hình 65).



Hình 65

Yêu cầu:

Nắm tay chặt, đôi kháng quả dấm, tay có lực, cánh tay thẳng có lực, lực dồn vào quả dấm. Lực dấm vừa sức tập. Mỗi đợt tập 20 lần, thay đổi 2 - 4 lần.

8. Bài tập đôi kháng song câu (Móc tay nhau)

Hai người đứng đối diện, chân hơi khuỵu xuống, hai bàn tay đưa về hai bên sườn eo, lòng bàn tay hướng lên

trên, tiếp đó hai cánh tay của mỗi người đưa từ dưới lên trên, một người đưa từ trên xuống dưới, cùng đưa ra trước mặt, sau đó nắm lấy tay nhau tiến hành bài tập đôi kháng. Mắt nhìn thẳng (hình 66).



Hình 66

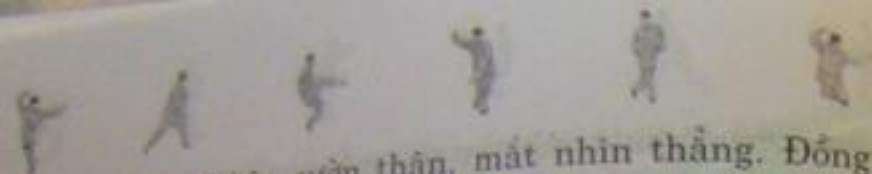
Yêu cầu:

Cùng nắm tay, móc lấy cổ tay nhau phải chính xác, có lực, gối cong, lực dồn vào hai tay, có thể thay đổi, tay móc trên, dưới với nhau. Mỗi lần tập 20 nhịp, thay đổi 2 - 4 lần.

XI. BÀI TẬP TRANG CÔNG ĐÔI (BÀI TẬP LÀM TRỤ)

1. Làm trụ bước bắn cung

Người làm trụ đứng hai chân khuỵu gối làm thành bước vòng cung chân trái, thân trên thẳng, hai tay để



thẳng theo hai bên sườn thân, mắt nhìn thẳng. Đồng thời người cưỡi trụ ngồi trên vai người làm trụ, hai bàn chân của người cưỡi trụ bám chặt ở lưng người làm trụ (hình 67).

Yêu cầu:

Người làm trụ cần vững chắc, thể trọng người cưỡi trụ từ nhẹ đến nặng. Thời gian luyện tập của người làm trụ tăng dần từ nhẹ đến nặng. Khi tập có thể liên tưởng tới nội dung, kỹ thuật của bước trụ. Có thể thay đổi bước bán cung chân trái và chân phải với nhau.



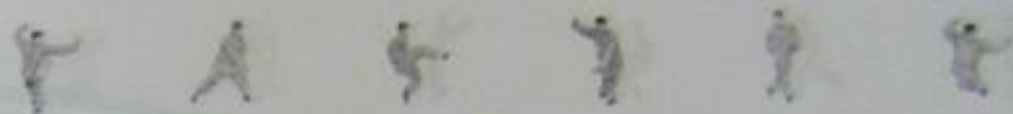
Hình 67

2. Làm trụ bước cưỡi ngựa

Người làm trụ đứng khụy gối làm thành bước cưỡi ngựa, hai cánh tay để thành vòng tròn, cao bằng vai, hai mắt hơi nhắm, đồng thời người cưỡi trụ ngồi trên vai người làm trụ, hai bàn chân đạp xuống mặt trên của đùi người làm trụ, hai tay ấn xuống vai người làm trụ. Mắt nhìn thẳng (hình 68).

Yêu cầu:

Người làm trụ vững, thể trọng người cưỡi trụ tăng dần. Khi người làm trụ tập có thể liên tưởng đến nội dung, kỹ thuật của bước trụ và khí huyết lưu thông. Thời gian tập từ ngắn đến dài.



Hình 68

3. Trụ độc lập

Chân trái của người làm trụ làm chân chống đỡ, chân phải cong gối nâng lên cao thành một cái trụ độc lập, cánh tay phải giơ lên cao trước mặt, cánh tay trái để dọc theo thân. Đồng thời người cưỡi trụ ngồi trên đùi phải của người làm trụ. Hai cánh tay của người cưỡi trụ ôm lấy vai người làm trụ. Mắt nhìn thẳng (hình 69).

Yêu cầu:

Người làm trụ phải vững, thể trọng người cưỡi trụ tăng dần từ nhẹ tới nặng. Thời gian tập từ ít tới nhiều. Chân phải làm trụ độc lập cần thay đổi cho chân trái để tập luyện.





Hình 69

XII. BÀI TẬP TRANG CÔNG ĐƠN (BÀI TẬP LÀM TRỤ)

1. Trụ bước bản cung

Chân phải đặt lên trước gập gối, chân trái ở phía sau, thẳng gối đạp đất làm thành bước bản cung chân phải. Đồng thời hai cánh tay dang thẳng sang ngang, tay nắm chặt, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn thẳng (hình 70).

Yêu cầu:

Cổ ngẩng, người thẳng, hai cánh tay cao bằng vai, hít thở đều. Liên tưởng đến bước trụ vững chắc, khỏe mạnh, toàn thân khí huyết lưu thông. Mỗi lần tập làm trụ tĩnh 5 - 20 phút. Thay đổi với bước bản cung chân trái.



2. Trụ bước cưỡi ngựa

Cong gối, hai chân làm thành bước cưỡi ngựa, đồng thời hai cánh tay cong, hai bàn tay khếp nhẹ vào nhau, hướng lên trên. Mắt nhìn thẳng (hình 71).

Yêu cầu:

Cổ hơi ngửa, miệng ngậm, thân trước thẳng cân đối, ngực co, lưng dãn, khớp vai thả lỏng, hít thở đều. Liên tưởng đến bước trụ vững chắc, khỏe mạnh. Khí huyết lưu thông. Mỗi lần luyện bước trụ tĩnh 5 - 20 phút.



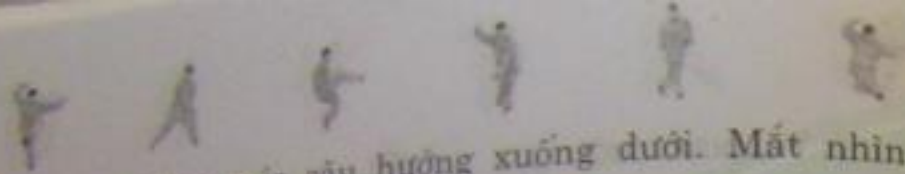
Hình 70



Hình 71

3. Trụ bước giả

Chân trái cong gối ở tư thế ngồi xổm, mũi chân phải chấm đất, làm thành bước giả chân phải, đồng thời hai bàn tay làm thành hình móc câu, tay trái đặt phía trước, tay phải để phía sau, cánh tay duỗi thẳng, cao



bằng vai, tay móc câu hướng xuống dưới. Mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 72).

Yêu cầu:

Cổ ngẩng, thân trên hơi nghiêng về phía trước, vai thả lỏng, cổ tay linh động, các ngón tay chụm lại tạo thành hình móc câu, hít thở đều. Liên tưởng đến bước trụ vững chắc, khí huyết lưu thông. Mỗi lần tập bước trụ tĩnh là 5 - 10 phút. Thay đổi chân trụ khi tập.



Hình 72

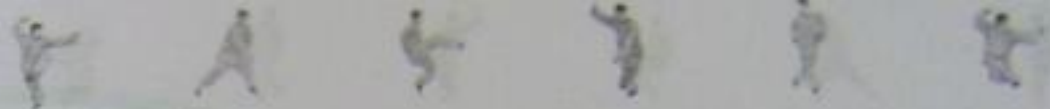
XIII. THANH CÔNG

Thanh công là kỹ pháp cao cấp của võ thuật. Những người giỏi môn công pháp này đều không dễ truyền cho người khác và số người này rất ít. Ngày nay người ta đã truyền bá thanh công của thiếu lâm đối kháng trấn môn quyền thiếu lâm cho đại đa số học giả võ thuật.

Thanh công bao gồm điều khí, phát thanh và thực chiến.

1. Điều khí

Hai chân mở rộng bằng vai, khuỷu gối ở tư thế nửa ngồi xổm, cơ thể cân bằng, thoải mái, đầu ngẩng, ngực co, vai tròn, đồng thời hai cánh tay thả lỏng tự nhiên để hai bên sườn của cơ thể, cổ tay thả lỏng, sau đó tiến hành hít thở xuôi, ngược. Mắt nhìn thẳng.



Yêu cầu:

Khi điều chỉnh hơi thở đều, hít thở bằng mũi, hít thở sâu nhẹ, toàn thân thanh tịnh liên tưởng đến bầu không khí trong lành ngoài cơ thể được hít vào bên trong, những khí thải bên trong cơ thể sẽ được bài tiết ra ngoài. Tập bài này sẽ giúp lưu thông khí huyết, nội công mạnh mẽ, làm cơ sở vững chắc cho thanh công và thực chiến. Mỗi lần tập 20 - 30 phút.

“Hà” dùng mũi phát ra âm “hừm”.

2. Phát thanh

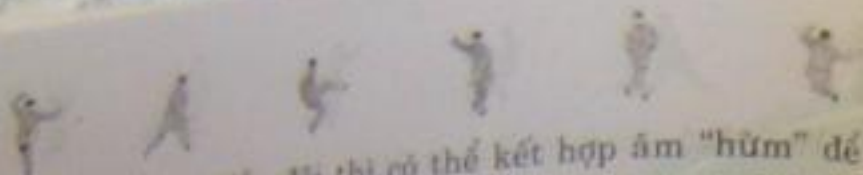
Hai chân mở rộng bằng vai, hai chân khuỷu gối, người thẳng, đầu ngẩng, ngực co, lưng căng, hai bàn tay chống lên nhau đặt trên bụng, dùng miệng phát ra âm.

Yêu cầu:

Tiếng phát ra ngắn, gấp, vang; miệng, mũi cũng tập luyện; khi phát thanh thì hai tay ép vào bụng, đồng thời bụng phồng ra để hỗ trợ phát thanh. Phát thanh làm uy hiếp đối thủ, hợp lực toàn cơ thể, lực phát ra có độ sâu. Mỗi lần tập 20 - 30 phút.

3. Thực chiến

Người tập có thể tùy ý phối hợp các chiêu thức thực dụng của Thiếu lâm đối kháng. Xuất chiêu phối hợp phát thanh bằng miệng hay mũi. Ví dụ như, với Bạch viên thâm tỷ, khi tấn công có thể kết hợp với thanh công.



với Kim cương đảo đối thì có thể kết hợp âm "hũm" để tấn công đối thủ. Người tập có thể tự mình áp dụng với từng bài công pháp.

Yêu cầu:

Hít vào nhanh, phát âm thanh xuất chiêu cần tùy cơ ứng biến, âm thanh và kỹ thuật hợp nhất sẽ tạo được hiệu quả gấp đôi.

VẬN DỤNG THIỂU LÂM ĐỐI KHÁNG TRONG THI ĐẤU

Khi đối mặt với đối thủ, sử dụng Thiểu lâm đối kháng, đó là chiêu thức vừa chủ động tấn công lại có tác dụng phòng thủ phản kích, vừa là chiêu thức đánh đơn độc và đánh tập thể. Đồng thời còn có thể đối phó với một hoặc nhiều đối thủ, kết hợp các kỹ pháp dùng tay nắm, dùng chân đá, giáp thân, sử dụng thành thạo, từ đó đem lại hiệu quả đánh trúng, đánh thương, đánh gục đối thủ.

Vận dụng Thiểu lâm đối kháng trong thi đấu được chia làm 2 nội dung chính: Phương pháp tập luyện và phương pháp giải chiêu thức của môn võ này.

I. PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THIỂU LÂM ĐỐI KHÁNG TRONG THI ĐẤU

Phương pháp tập luyện bao gồm ba quá trình luyện tập: Luyện chiêu, phối hợp chiêu thức và dụng chiêu.

1. Luyện chiêu

Luyện chiêu là tiến hành tập luyện từng chiêu thức một mình mà không có đối thủ, nó có tác dụng tấn công đối phương, động tác phải linh hoạt theo tuần tự, đồng thời phải làm được "không có người phải

tưởng tượng ra như có đối phương, tưởng tượng đang giao đấu với đối thủ". Mục đích là tập luyện thành thục chiêu thức, biết được tác dụng của kỹ thuật tấn công, chú trọng đến lực xuất chiêu, tốc độ và độ chính xác khi xuất chiêu.

2. Phối hợp chiêu thức

Phối hợp đồng bộ chiêu thức là do huấn luyện viên với đối tác của mình cùng thực hiện các điều kiện hình thành chiêu thức, người luyện tập phải sử dụng chiêu thức với tốc độ nhanh và những chiêu thức khác kết hợp với nó để tiến hành tập luyện vừa tấn công vừa phòng thủ. Mục đích của quá trình này là tăng cảm giác chiến đấu thực tế, tăng thêm lòng can đảm, nắm bắt được thời cơ, vị trí, thực lực sử dụng chiêu thức và năng lực chiến đấu thực tế kết hợp thân pháp và bộ pháp.

3. Dụng chiêu

Dụng chiêu là cùng với đồng môn tiến hành tập luyện, thi đấu trong hoàn cảnh không bị giới hạn bởi các điều kiện. Mục đích của quá trình này là làm tăng lòng can đảm của người tập luyện khi thi đấu trong môi trường có nguy hiểm. Đồng thời, đặt ra cho người tập luyện biết cách dụng chiêu với những đối thủ có thể hình, phong cách khác nhau, và trong quá trình thi đấu thực tế, kịp thời sửa chữa những khuyết điểm tồn tại còn chưa đạt, từ đó không ngừng nâng cao năng lực thi đấu.

II. CÁCH GIẢI CHIÊU THỨC CỦA THIẾU LÂM ĐỐI KHÁNG TRONG THI ĐẤU

Thiếu lâm đối kháng được mệnh danh là "trấn môn chi bảo", không chỉ là bởi việc sử dụng chiêu thức của nó mà còn vì những sự khác biệt về chiến thuật so với những bài thiếu lâm quyền khác. Thiếu lâm đối kháng vừa có sở trường tấn công, trấn áp đối thủ, lại vừa có tác dụng phòng thủ phản kích, trong thi đấu khéo léo sẽ chiến thắng đối thủ.

Cách giải chiêu thức thiếu lâm đối kháng thực chiến ứng dụng chỉ là một bộ phận, người tập môn này phải tùy theo năng lực của mình để từng bước tìm hiểu cách ứng dụng các chiêu thức khác.

1. Bạch viên thám ty (Vượt trắng thò tay)

Đối thủ bất ngờ tung cú đấm tay trái vào thẳng mặt bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, dùng tay trái đón lấy cú đấm, nắm vào cổ tay đối thủ và kéo ra phía sau, đồng thời nghiêng người, chùng chân phải về phía trước, tung ra cú chặt tay mạnh vào chỗ sau gáy hiểm yếu của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo hướng cú chặt tay (hình 73).



Hình 73

Yêu cầu:

Tay trái cần phải nắm chính xác, bước lên, chặt cánh tay thực hiện cùng lúc, đập mạnh, quay lưng, gió tay lấy lực, lực tập trung

2. Kim sa mê mục (Tung hỏa mù)

Đối thủ bất ngờ tung cú đâm tay phải thẳng vào đầu bạn. Bạn phải đối phó nhanh, dùng hai tay tạo thành giá đỡ hình chữ thập để cản cú đâm đó, tiếp theo dùng hai tay vận tay đối thủ xuống phía dưới, sau đó tùy khi đối thủ phản đòn lại kéo cánh tay phải, bạn thuận thể bước chân phải lên, tung hai cú tát vào hai bên mắt của đối thủ khiến cho đối thủ bị trọng thương (74 -76).



Hình 74



Hình 75



Hình 76



Yêu cầu:

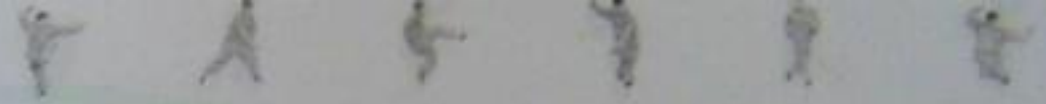
Tạo giá đỡ tay cần kịp thời, cú vịn hai tay phải có lực mạnh, bước lên và tung hai cú tạt cùng một lúc, lực tập trung ở mu bàn tay. Chiêu này trước kéo, sau tạt chuyển hướng để công kích đối thủ, khiến đối thủ không kịp phòng thủ, chịu khuất phục.

3. Nhị lang đâm sơn (Nhị lang gánh núi)

Đối thủ bất ngờ tung cú đâm bổ riu vào đầu bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, dùng hai tay tạo thành giá đỡ hình chữ thập từ dưới lên trên đỉnh đầu để cản cú đánh của đối thủ. Mắt hướng lên trên (hình 77).



Hình 77



Yêu cầu:

Hai tay tạo giá đỡ phải có lực, tốc độ nhanh, đứng thẳng lưng, khuỷu tay gấp lại tạo lực, lực tập trung ở điểm tiếp xúc, ý, khí, lực tổng hợp. Trong chiêu này còn có cách dùng tấn công khác, dùng hai tay tạo hai cú bổ mạnh vào hai bên đầu của đối thủ.

4. Tiên nhân chỉ lộ (Tiên nhân chỉ đường)

Đối thủ tung cú đâm tay phải thẳng vào ngực bạn. Bạn phải ứng phó kịp thời, dùng cánh tay trái gấp lại cản cú đâm đó, đồng thời tung cú cước bằng tay phải vào má của đối thủ, khiến đối thủ bị trọng thương. Mắt hướng theo cánh tay phải (hình 78).



Hình 78



Yêu cầu:

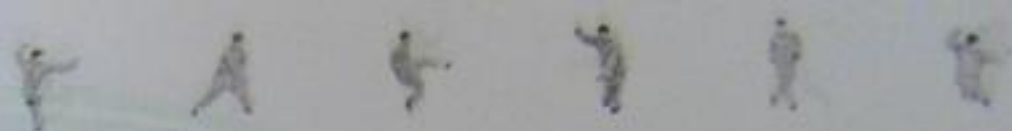
Cánh tay trái phải dùng lực mạnh để cản, cánh tay phải đánh thẳng, nhanh, chính xác, xoay lưng, rướn vai lên để có lực mạnh, lực tập trung ở điểm tiếp xúc, đạt được ý, khí, lực. Chiêu này yêu cầu tấn công, phòng thủ thực hiện đồng thời, lực ở hai cánh tay phân phối như hình chữ thập.

5. Bá vương cử đỉnh (Bá vương nâng đỉnh)

Đối thủ tung cú đạp chân phải vào phần bắp chân trái của bạn. Bạn phải hành động nhanh, co chân trái lên gấp lại dùng một chân để tránh cú tấn công của đối thủ, đồng thời cánh tay phải giơ thẳng lên phía bên phải đầu, tay trái gấp lại vào nách của tay phải. Mắt hướng nhìn đối thủ (hình 79).



Hình 79



Yêu cầu:

Nhắc chân tránh kịp thời, bàn chân phải đứng chắc, bám vào đất để giữ cân bằng, hai cánh tay thu lại nhanh. Dùng chiêu này để tránh lùi về phía sau, nên kịp thời dùng tay hoặc chân để phản công lại đối thủ. Phòng thủ không phải là mục đích, tấn công mới là yêu cầu chính của chiêu thức này.

6. Hắc cầu toàn đang (Chó đen rúc háng)

Đối thủ bất ngờ tung cú đấm thẳng bằng tay phải vào mặt bạn, bạn phải dùng tay trái để cản đòn nhanh, đồng thời tung cú đá chân trái vào háng của đối thủ, khiến đối thủ bị trọng thương, tay phải vung ra phía sau. Mắt nhìn phía trước (hình 80).



Hình 80



Yêu cầu:

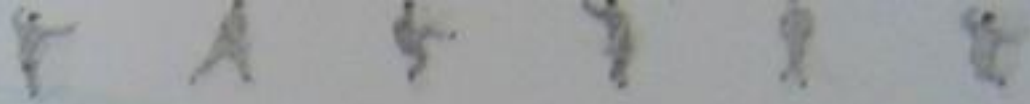
Cần đòn phải chính xác, tung cú đá mạnh, tấn công và phòng thủ phối hợp nhịp nhàng đồng thời, ý, khí, lực tương hợp. Dùng chiêu này chân chống trụ phải hơi gập để tăng thêm tính cân bằng vững vàng cho cơ thể, tay phải còn có thể kết hợp tấn công từ phía sau của đối thủ.

7. Mạnh hổ đào tâm (Mạnh hổ moi tim)

Đối thủ bất ngờ tung cú đấm tay trái mạnh vào đầu bạn. Bạn chùng hai chân xuống ở tư thế ngồi xổm để đánh đòn nhanh, đồng thời tung cú đấm mạnh bằng tay phải vào vùng bụng, khiến cho đối thủ bị trọng thương, tay trái đồng thời co về phía trước ngực. Mắt nhìn theo hướng cánh tay phải (hình 81).



Hình 81



Yêu cầu:

Di chuyển nhanh, chùng chân ở tư thế ngồi xổm vững vàng, tung cú đấm tay phải chính xác, lực tập trung ở bàn tay. Khi dùng chiêu này, cánh tay trái co về phía trước ngực phòng khi đối thủ phản công.

8. Dã mã chàng tảo (Ngựa hoang gập máng)

Đối thủ bất ngờ tóm lấy tóc bạn từ phía sau. Bạn hành động nhanh, thuận chân phải lùi ra sau, người quay sang bên phải thành mã bộ; đồng thời dùng khuỷu tay huých một cú mạnh vào vùng trước ngực của đối thủ khiến đối thủ bị trọng thương. Mắt nhìn theo hướng khuỷu tay (hình 82- 83).



Hình 82



Hình 83

Yêu cầu:

Bước đi chuyển phải nhanh, khuỷu tay ra đòn phải có lực mạnh, quay lưng, khom người để lấy lực, lực tập trung ở đầu khuỷu tay, ý, khí, lực tương hợp. Khi chân phải bước lùi ra phía sau phải khóa được hai chân của đối thủ để tránh đối thủ lùi thoát.

9. Kim cương đảo đôi (Cối giã kim cương)

Đối thủ bất ngờ cúi thân xuống, dùng đòn ngang chân để tấn công bạn. Bạn phải kịp thời đôi phỏ, dùng chân phải đá cuốn phần đầu của đối thủ, sau đó hạ chân phải xuống, người quay sang trái, hai chân để ở tư thế nghỉ xổm, tiếp đó tung cú đấm dè lên phía sau gáy của đối thủ khiến đối thủ bị trọng thương. Mắt nhìn đối thủ (hình 84- 85).



Hình 84



Hình 85

Yêu cầu:
Cú đá hình vòng cung, cú đánh tiếp đó phải nhanh, chính xác, quay lưng ghì姆 thân để tạo lực, lực tập trung ở bàn chân, nắm tay. Khi dùng chiêu này hành động chân đá, tay nắm phải phối hợp nhịp nhàng cùng lúc, không để cho đối thủ có cơ hội nghỉ lấy hơi, sau đó phản công lại bạn.

10. Dạ xoa thâm hải (Đêm tối đỏ biển)

Đối thủ bất ngờ giơ chân phải lên đá vào vùng sườn bụng của bạn. Bạn phải kịp thời ứng phó, dùng mép trong của chân phải giơ lên cản cú tấn công của đối thủ, tiếp đó người cúi khom về phía trước, tung cú đạp chân phải mạnh về phía sau đạp vào vùng ngực của đối thủ, khiến đối thủ bị trọng thương. đồng thời hai cánh tay trái, phải tung ra trước, sau. Mắt nhìn theo đối thủ (hình 86 - 87).



Hình 86

Yêu cầu:

Hành động giơ chân đón cản cú đá phải chính xác, quay người xoay chân, tung cú đạp sau phải mạnh, bàn chân đứng trụ phải vững chắc. Khi dùng chiêu này, phải thực hiện cú đá liên tiếp bằng chân phải.



Hình 87

11. Đại mãng phiên thân (Trần lớn chuyển mình)

Đối thủ bất ngờ tung cú đấm thẳng vào đầu bạn. Bạn phải kịp thời nắm lấy cổ tay của đối thủ, đồng thời người quay sang phải, tung cú huých bằng đầu gối trái, cú đấm thẳng lần lượt vào điểm khuỷu tay phải và má của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt hướng theo cú đấm (hình 88).

Yêu cầu:

Nắm chặt cổ tay chính xác, đầu gối có lực mạnh, cú đánh mạnh mẽ, đạt được ý, khí, lực. Trong chiêu này, tay và đầu gối phải tạo thành hai lực đan chéo nhau, cú đánh, huých đầu gối sẽ mạnh hơn có thể khiến đối thủ mất sức chiến đấu.



Hình 88

12. La Hán liên đả (La Hán liên đấm)

Bạn bất ngờ bước chân trái lên, tung cú đấm tay phải thẳng vào mặt của đối thủ, đối thủ lùi về phía sau để tránh đòn. Tiếp đó bạn liên tiếp bước chân phải lên, tung cú đấm tay trái vào phần yết hầu của đối thủ khiến cho đối thủ bị trọng thương. Mắt nhìn theo cú đấm tay trái (hình 89 - 90).

Yêu cầu:

Bước lên và tung đòn phải cùng một lúc, đạp chân xoay lưng để có lực, lực tập trung vào cú đấm ở tay, ý, khí, lực tương hợp. Chiêu này là kỹ pháp chủ động tiến

công, phải xuất chiêu nhanh, khiến đối thủ không kịp trở tay.



Hình 89

Hình 90

13. Thái tử đăng điện (Thái tử lên điện)

Bạn bất ngờ xông lên tấn công, hai chân bay lên khỏi mặt đất, cơ thể bay lên không trung, tung cú đá chân phải vào mặt của đối thủ khiến đối thủ bị thương, đồng thời hai tay vung hai bên thân. Mắt hướng theo chân đá (hình 91 - 92).

Yêu cầu:

Cú nhảy phải cao khỏi mặt đất, cú đá phải chính xác, lực tập trung ở mũi chân, khi bay vung chân đá đối thủ phải bất ngờ, không được do dự để đối thủ có thể phòng ngự.





Hình 91



Hình 92

14. Hắc hùng khảo sơn (Gấu đen dựa núi)

Đối thủ bất ngờ tung cú đá cao bằng chân trái vào mặt bạn. Bạn phải kịp thời ứng biến, quay người sang trái để tránh đòn, dùng cánh tay phải chặn đòn, tiếp đó bước chân phải lên khóa chặt hai chân của đối thủ, đồng thời hai tay ở tư thế trước, sau dang rộng như lấy mặt đất làm điểm tựa. Mắt nhìn phía trước (hình 93 - 94).

Yêu cầu:

Cú chặn cánh tay phải chính xác, mạnh mẽ, bước lên, khuỷu chân làm điểm tựa phải phối hợp nhịp nhàng, quay người dang tay lấy lực, lực tập trung ở điểm tiếp xúc, ý, khí, lực tương hợp. Khi tựa cánh tay, phải thừa cơ khi đối thủ hạ chân trái về để xuất chiêu.



Hình 93



Hình 94

15. Bạt thảo tâm xà (Gạt cỏ tim rắn)

Đối thủ bất ngờ tung cú đâm tay trái tấn công vào đầu bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, cúi người về phía trước để tránh cú đâm, sau đó dùng tay trái nắm, kéo gót chân trước của đối thủ, kéo cho đối thủ ngã xuống đất. Mắt nhìn theo hướng tay kéo (hình 95 - 96).

Yêu cầu:

Cúi người kịp thời, kéo chân đối thủ phải có lực mạnh, xoay thân, dang cánh tay để tạo lực, lực tập trung ở tay trái; ý, khí, lực tương hợp, chiêu này là kỹ pháp tránh thực đánh hư, khi đối thủ vùng tay tấn công vào đầu, bạn nắm lấy gót kéo, sẽ khiến cho đối thủ "không phản kháng kịp", chịu sự chế áp của bạn.



Hình 95



Hình 96

16. Loan cung xạ hổ (Giương cung bắn hổ)

Đối thủ bất ngờ tung cú giáng chân trái bổ vào đầu bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, cúi khom người để tránh



bị tấn công, cùng lúc tung cú đấm tay phải vào vùng háng, bụng của đối thủ, khiến đối thủ bị trọng thương, tay trái thu về đặt trước ngực. Mắt nhìn theo hướng đánh của tay phải (hình 97 - 98).



Hình 97



Hình 98

Yêu cầu:

Cúi người kịp thời, di chuyển bước tiến lên nhanh, đạp đất quay lưng, khuỷu tay thẳng tung cú đánh, lực tập trung ở nắm đấm. Bàn cúi người bước lên phải đan chéo với chân của đối thủ, quyền đánh phải phối hợp nhịp nhàng.

17. Kim ngư toàn sa (Cá vàng chui trong cát)

Đối thủ bất ngờ tung cú đá vào háng, vào bụng bạn, bạn phải kịp thời ứng phó nhỏ dãn trọng tâm cơ thể lùi về phía sau, chân trái lùi xuống thành bước nhỏ, đồng thời giáng cú đấm tay phải đập xuống chân của đối thủ, tay trái thu lại đặt ở bên sườn trái. Mắt nhìn theo hướng tay phải (hình 99).



Hình 99

Yêu cầu:

Di chuyển bước chân phải nhanh, cú giáng phải mạnh, phần trên cơ thể hơi cúi xuống phía trước, gấp cánh tay phát ra lực, lực tập trung ở cánh tay. Chiêu này khi di chuyển lùi lại và đập mạnh vào chân của đối thủ vừa có tác dụng phòng thủ, vừa có hiệu quả trong tấn công.

18. Sư tử khai khẩu (Sư tử hà miện)

Đối thủ bất ngờ tiến lên, dùng hai tay nắm lấy vai bạn, dùng đầu gối trái tấn công vào bụng của bạn. Bạn kịp thời ứng phó, chân trái gấp đầu gối lên để lại phần bên trong chân trái của đối thủ, đồng thời tay phải gấp lại làm giả đỡ tay trái đối thủ, tay trái đâm thẳng vào hàm đối thủ khiến đối thủ bị trọng thương. Mắt nhìn đối thủ (hình 100).



Hình 100

Yêu cầu:

Đưa đầu gối lên, tạo giả đỡ, tấn công tay trái phải thực hiện cùng lúc, tốc độ nhanh, chính xác, chân đứng vững chắc, quay lưng đưa vai phát lực, lực tập trung tại điểm tiếp xúc. Chiêu này là kỹ pháp công thủ cùng lúc, tính thực tiễn, chiến đấu cao, cần phải tập luyện tích cực.

19. Phong bày hà điệp (Gió lay lá sen)

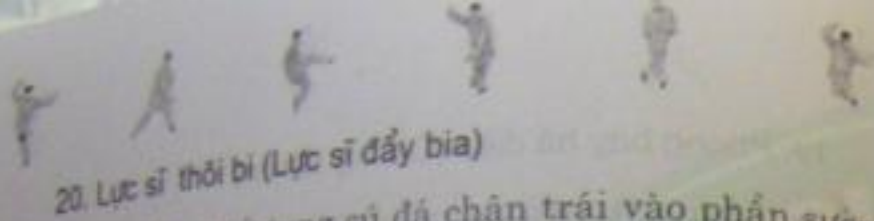
Đối thủ bất ngờ tung cú đâm tay phải thẳng vào ngực bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, trọng tâm cơ thể lùi lại sau, tung cú đá mép ngoài chân phải vào khuỷu tay phải của đối thủ, đồng thời hai tay bạn vùng hai bên thân. Mắt nhìn theo hướng vùng chân (hình 101).



Hình 101

Yêu cầu:

Vùng chân nhanh, mạnh, đứng hông dang rộng, đầu gối thẳng, lực tập trung ở mép ngoài của chân phải, ý, khí, lực tương hợp. Lấy chân tung quyền, khiến đối thủ không thể phản ứng, hiệu quả tấn công cao.



20. Lực sĩ thời bị (Lực sĩ đẩy búa)

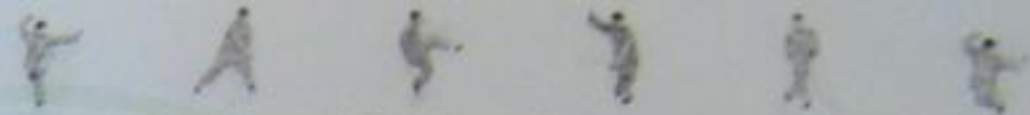
Đối thủ bắt ngờ tung cú đá chân trái vào phần sườn lưng bạn. Bạn chống trả, chân phải bước lên trước một bước, tay phải cho ra ngoài ghim lấy chân của đối thủ, đồng thời tay trái đẩy mạnh vào ngực đối thủ, khiến đối thủ ngã xuống đất, mất khả năng tấn công. Mắt hướng nhìn theo tay đẩy (hình 102).



Hình 102

Yêu cầu:

Tay phải có lực ghim chân đối thủ, tay trái đẩy ngực đối thủ chính xác, mạnh, bước lên trên xoay người, đưa vai lên thực hiện nhịp nhàng, lực tập trung tại điểm tiếp xúc. Tay phải bạn khi dùng để phòng thủ cần ở tư thế cảnh tay xuất chiêu để tăng lực kháng kích.



21. Thanh long thổ châu (Rồng xanh nhả ngọc)

Bạn tiến lên tung cú chạt ngang vào đầu của đối thủ, đối thủ tránh được, tiếp đó bạn xuất chiêu tay trái đẩy mạnh cằm dưới của đối thủ, khiến đối thủ bị thương, đồng thời tay phải thu về trước ngực. Mắt nhìn đối thủ (hình 103 - 104).

Yêu cầu:

Chạt, đẩy phải nhanh, mạnh, đập đất xoay lưng phát lực, lực tập trung ở rìa bàn tay và phần cuối bàn tay. Khi dùng chiêu này, tay trái, tay phải chuyển hướng tấn công khiến đối thủ không kịp thời phòng thủ.



Hình 103



Hình 104

22. Bá vương sây tiên (Bá vương vung roi)

Đối thủ bước lên tung cú đấm tay trái tấn công thẳng vào ngực bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, cánh tay phải hạ xuống đỡ cú đánh, tiếp đó vung tay phải lật lại tạt vào mặt của đối thủ, khiến đối thủ bị trúng đòn. Mắt nhìn theo tay phải (hình 105 - 106).

Yêu cầu:

Chộp đỡ cú đánh nhanh, kịp thời, vung tay tạt chính xác, quay lưng vươn vai sinh lực, lực tập trung ở lòng bàn tay và mu bàn tay, ý, khí, lực tương hợp. Khi dùng chiêu này, tay phải nhịp nhàng, không ngắt quãng.



Hình 105



Hình 106

23. Thiên vương phủ cấm (Thiên vương vô đàn)

Bạn tung tay phải cù tạt bổ vào mặt của đối thủ, tiếp đó tay phải liên tiếp đánh vào phần hông, bụng khiến đối thủ bị trọng thương, tay trái thu về để trước ngực. Mắt nhìn theo hướng tay phải (hình 107 - 108).

Yêu cầu:

Tay phải đánh với tốc độ nhanh, chính xác, vai thả lỏng, cánh tay tự do, lực tập trung vào lòng và mu bàn tay, ý chí mạnh mẽ, hít thở xuất chiêu, phát lực nhanh, dứt khoát. Khi dùng chiêu này, tay phải tấn công trên dưới có thể làm đối thủ không thể phản kháng.



Hình 107



Hình 108

24. Hoài trung bão nguyệt (Ôm trăng trong lòng)

Đối thủ đạp chân trái vào bụng bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, dùng cánh tay phải gấp khuỷu ngang đón cú đạp, cùng lúc hai chân khuỷu đầu gối xuống thân, hơi gập xuống, tay trái thu về bên đầu. Mắt nhìn phía trước (hình 109).

Yêu cầu:

Tóm chân đối thủ chính xác, thân trên hơi nghiêng về phía trước, khom ngực, cong lưng, xoay lưng vung cánh tay, lực tập trung điểm tiếp xúc, khi dùng chiêu này, phải lấy lưng đeo cánh tay, phát huy lực toàn thân.



Hình 109

25. Mãnh hổ hạ sơn (Hổ xuống núi)

Đối thủ tung cú chặt tay phải đập tấn công vào đầu bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, chân phải bước lên chùng xuống như hình dây cung, dùng cánh tay trái gấp khuỷu lại làm giá đỡ đòn, cùng lúc tung cú đấm mạnh tay phải vào ngực của đối thủ khiến đối thủ bị trọng thương. Mắt nhìn về phía trước (hình 110).

Yêu cầu:

Giơ tay đỡ đòn và tung đòn tấn công đồng thời bước lên trước xoay người, đưa vai lên tạo lực, lực tập trung ở điểm tiếp xúc, ý đạt, khí đạt, lực đạt. Khi dùng chiêu này, phải đối ứng với chiêu tiến của đối thủ, khiến bạn phát lực, và có thể chặn được lực từ cánh tay chặt của đối thủ.



Hình 110

26. La Hán báo ấn (La Hán ôm ấn)

Đối thủ tung cú đá lệch chân phải vào bụng bạn. Bạn kịp thời ứng biến, chân trái thu về thành hình chữ "đỉnh", phần thân trên khom, tay ôm lấy ngực. Đồng thời hai tay trái, phải ôm chân của đối thủ, vô hiệu hóa cú đá. Tiếp đó bước chân trái lên trước, liên tiếp tung cú đấm mạnh trái, phải vào đầu, sườn của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt hướng theo tay đấm (hình 111 - 112).

Yêu cầu:

Hai tay nắm chính xác trúng chân đối thủ, cúi ngực, thu bụng kịp thời, bước lên, tung đòn cùng lúc, đập mạnh, xoay lưng để sinh lực, lực tập trung ở bàn tay, bạn tung đòn quyền khi

đạt hiệu quả, "mượn lực đánh lực". Chiêu pháp La Hán bảo ấn thường dùng phối hợp với chiêu pháp "song long xuất thủy".



Hình 111



Hình 112

27. Khô thực bàn căn (Cây khô chuyển rễ)

Đôi thủ bắt ngờ từ phía sau bám lấy vai bạn bằng tay trái, tay phải tấn công vào mặt bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, người thuận quay sang phải, hai chân chùng xuống thành yết bộ, đồng thời dùng tay phải nắm lấy cổ tay của đôi thủ, tay trái đánh thẳng vào vùng tim, khiến cho đôi thủ bị trọng thương. Mắt nhìn theo hướng bên phải (hình 113 - 114).

Yêu cầu:

Quay người nhanh, ở tư thế ngồi xổm, xoay tay, tung đòn phối hợp nhịp nhàng, quay lưng, đưa vai để phát lực, lực tập trung ở tay. Khi dùng chiêu này, tay trái, tay phải cần tạo lực ngược chiều nhau.



Hình 113



Hình 114

28. Lăng tử thích cầu (Lăng tử đá bóng)

Đối thủ tiến lên dùng đầu đâm thẳng, tấn công vào bụng bạn. Bạn phải ứng phó nhanh, trọng tâm cơ thể dồn về phía sau, đánh tay trái lên trên, đá chân trái phía dưới vào đầu và mặt của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn phía trước (hình 115).

Yêu cầu:

Tay, chân phối hợp hành động, tạt tay, chân đá cùng lúc, lực chính xác, tập trung ở lòng bàn tay và mu bàn chân, ý chí quyết tâm, thở đều khi xuất chiêu, phát lực nhanh, chính xác. Khi dùng chiêu này, tay trái đánh xuống phải có lực đẩy lên trước.



Hình 115

29. Trương phi biến mã (Trương phi lừa ngựa)



Hình 116

Bạn bắt ngờ tung cú đá chân phải vào đầu của đối thủ, khiến đối thủ bị thương, hai tay bạn vung hai bên thân. Mắt nhìn theo hướng chân đá (hình 116).

Yêu cầu:

Cú đá phải nhanh, chính xác, xoay lưng, vung chân mạnh phát lực, lực tập trung ở lòng bàn chân. Khi xuất chiêu phải nắm lấy khoảng trống của đối thủ, để trong một chiêu có thể đạt được hiệu quả cao nhất.

30. Thuận thủ khiên dương (Tay thuận dắt dê)

Đối thủ cúi người tung cú đâm tay trái đánh vào tim bạn. Bạn dồn trọng tâm cơ thể về phía sau, dùng hai tay tóm và kéo cú quyền của đối thủ, tiếp đó cơ thể dồn lên trước đứng trên một chân, co chân trái lên, đồng thời hai tay liên tiếp đánh vào mặt đối thủ, sườn đối thủ, khiến đối thủ trúng đòn. Mắt nhìn phía trước (hình 117 - 118).



Hình 117

Yêu cầu:

Hai tay phải tóm mạnh tay đối thủ, khi ra đòn phải chính xác, thân pháp ẩn hiện, biến hóa rõ ràng, đập mạnh, xoay thân sinh lực, lực tập trung điểm tiếp xúc. Kỹ pháp "thuận thủ khiên dương" thường kết hợp dùng với "tăng nhân thôi sơn", có tác dụng tấn công đối thủ rõ ràng.



Hình 118

31. Lão hổ tích nha (Lão hổ đấm răng)

Đối thủ tung cú huých nhanh bằng chân phải tấn công vào ngực, vào bụng bạn. Bạn phải kịp thời ứng biến, dùng cánh tay trái ép nó xuống tránh đòn, đồng thời chân trái hơi nghiêng về phía trước, và tung cú đâm tay phải vào phần hiểm, dưới cằm của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo hướng tay phải (hình 119).

Yêu cầu:

Cánh tay trái đè chân đối thủ phải có lực mạnh, cú đâm tay phải cần chính xác, xoay lưng gấp cánh tay để phát lực, lực tập trung ở bàn tay, ý, khí, lực tương hợp. Dùng chiêu này tay trái, phải phối hợp ăn ý, vừa phòng thủ vừa tấn công.



Hình 119

32. Kim kê thương giá (Gà vàng lên giá)

Đối thủ bất ngờ huých khuỷu tay phải tấn công vào vùng ngực bạn. Bạn kịp thời ứng phó, người hơi xoay sang phải, chân trái gấp lại trên đầu gối phải, cùng lúc cánh tay trái gấp khuỷu lại huých chặn đòn tấn công của đối thủ. Tiếp đó chân trái bước lên trước tạo như hình chiếc cung, tay trái ép, kéo cánh tay phải của đối thủ. Mắt nhìn theo hướng tay phải (hình 120 - 121).



Hình 120



Hình 121

Yêu cầu:

Vòng co chân, gấp lại cùng một lúc, bước lên đánh thẳng cùng một hành động, đạp đất quay lưng, đưa vai lên tạo đà, lực tập trung ở nắm quyền. Trong chiến đấu thực tiễn, thường kết hợp sử dụng kỹ pháp "kim kê thượng giá" với kỹ pháp "hòa thượng thủ chuông", như vậy hiệu quả tấn công mới rõ ràng, khi vận dụng, chân trái của bạn co lên, gấp lại để tránh cú đạp của đối thủ.

33. Phong tảo mai hoa (Gió quét hoa mai)



Hình 122

Đối thủ tung cú đá chân phải cao, tấn công vào đầu bạn. Bạn kịp thời ứng biến, thân quay sang trái, phần thân trên gập xuống, hai tay chống xuống đất, đồng thời dùng chân phải đạp mạnh vào gót chân trụ của đối thủ.

khiến đối thủ bị ngã xuống đất. Mắt nhìn theo hướng chân gạt (hình 122 - 123).



Hình 123

Yêu cầu:

Cú gạt chân phải nhanh, chính xác, quay người dang chân để tạo lực, lực tập trung ở gót chân và vùng chân nhỏ, ý, khí, lực tương hợp. Chiêu này thắng hay bại là ở chỗ thời cơ lúc vung chân ra, khi đối thủ giờ chân đá bạn kịp thời cúi người xuống sau để gạt chân của đối thủ.

34. Yên tử hí thủy (Chim yến nghịch nước)

Đối thủ tung cú đấm thẳng tay phải vào vùng tim bạn. Bạn kịp thời ứng phó, tay trái nắm lấy tay đấm của đối thủ, đồng thời tung cú đấm hất tay phải chọc vào vùng cổ, yết hầu của đối thủ khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo hướng tay đấm (hình 124).



Hình 124

Yêu cầu:

Tay trái khi nắm tay đối thủ phải nắm chắc, xoay người, đưa vai lên tung cú đấm, lực tập trung ở nắm tay đấm, hít thở đều khi xuất chiêu, ý chí mạnh mẽ, tung lực nhanh dứt khoát. Khi vùng tay xuất chiêu nên nghiêng người về phía trước để cổ dài, lực.

35. Phụng hoàng đoạt oa (Phụng hoàng cướp tổ)

Đối thủ tiến lên dùng tay trái nắm kéo ngực bạn, tay phải tấn công vào bạn. Bạn kịp thời ứng phó, tay trái dè ấn tay trái của đối thủ, đồng thời cánh tay phải đánh vào đoạn khuỷu tay trái của đối thủ, chân phải đá chân trước đối thủ, làm cho đối thủ ngã. Mắt nhìn đối thủ (hình 125).



Hình 125

Yêu cầu:

Nắm tay đối thủ phải chặt, chắc, đánh vào khuỷu tay của đối thủ và đá chân trước đối thủ phải thực hiện cùng một lúc, nhảy lên khỏi mặt đất xoay lưng để sinh lực, lực tập trung ở điểm tiếp xúc. Chiêu này rất đặc sắc, có thể đánh khuỷu tay trên, dưới lại tấn công được chân, có thể khiến đối thủ không kịp phản ứng.

36. Điều tử nhập lâm (Điều hâu vào rừng)

Đối thủ tiến chân trái lên tung cú quyền tay trái tấn công vào mặt bạn. Bạn kịp thời ứng biến, dồn trọng tâm cơ thể nghiêng người về sau, để tránh cú quyền đó, đồng thời tung cú đá chân phải vào dưới nách của đối thủ, khiến đối thủ bị trọng thương. Mắt nhìn theo hướng chân đá (hình 126).



Hình 126

Yêu cầu:

Nghiêng người về sau tránh đòn phải nhanh, tung chân đá phải chính xác, hai cánh tay vung tự do hai bên thân, xoay người ở góc rộng, đầu gối phải thẳng để có lực mạnh, lực tập trung ở bàn chân. Khi dùng chiêu này, phải tận dụng thời cơ ngay khi đối thủ vung tay tấn công, phải tung cú đá vào khoảng không dưới cánh tay, nách khiến đối thủ bị thương.

37. Lão tăng thượng hương (Lão tăng dâng hương)

Bạn đan chéo chân trái, tung cú quyền ngược bàn tay, tấn công vào phần đầu đối thủ, đối thủ sẽ dùng cánh tay trái lên đỡ đòn. Tiếp đó bạn bước chân phải lên, hai chân mở rộng như tư thế cưỡi ngựa, tung cú

đấm tay phải vào phần eo, bụng đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mất nhìn đối thủ (hình 127 - 128).



Hình 127



Hình 128

Yêu cầu:
Quyển ngược, quyền thẳng đều phải tung tốc độ nhanh, chính xác, di chuyển nhanh, vững chắc, xoay lưng và tay linh hoạt lấy đà tạo lực, lực tập trung ở mu bàn tay và toàn bàn tay. Đây là chiêu kỹ pháp liên hoàn, có thể tấn công chuyển hướng trên, dưới tấn công đối thủ khiến đối thủ không kịp ứng phó.

38. Bả vương điểm tường (Bả vương điểm danh tường)

Đối thủ bước chân phải lên tung cú quyền tấn công vào mặt bạn. Bạn kịp thời ứng biến, người quay sang phải, dùng tay phải phải của đối thủ đỡ cú đấm, đồng thời nâng đầu gối phải, tấn công bên eo trái, khiến đối thủ bị thương, tay trái đẩy đầu của đối thủ. Mắt nhìn thẳng vào đối thủ (hình 129).



Hình 129

Yêu cầu:

Tay nắm, nâng đầu gối, tay đẩy phải thực hiện đồng thời, lực có từ lưng xuất phát tập trung ở điểm tiếp xúc. Chiêu này là kỹ pháp đỉnh cao, khi vận dụng chiêu này, tay phải có thể nắm không chế đối thủ, khiến đối thủ không thể thoát ra, sau đó dùng đầu gối và tay tấn công đồng thời, khiến đối thủ không thể kháng cự.

39. Thập tự liên hoàn cước (Đá liên hoàn hình chữ thập)

Bạn bất ngờ tung cú đá chân trái vào háng của đối thủ, đồng thời dùng bàn tay phải đập mạnh vào đầu của đối thủ, khiến đối thủ thất bại. Mắt nhìn thẳng đối thủ (hình 130).

Yêu cầu:

Tay đập, chân tung đá phải cùng lúc, nhanh, mạnh, xoay lưng, thu bụng về lấy đà phát sinh lực, lực tập trung ở đầu bàn chân, ý, khí, lực tương hợp. Với chiêu này có thể đá trên, đánh dưới đối thủ, có nhiều vị trí tấn công, khi hạ chân trái xuống tay trái có thể tiếp tục đánh vào mặt của đối thủ.



Hình 130

40. Bạch xà hổ tín (Bạch xà nhả thư)

Đối thủ bất ngờ tiến lên dùng tay trái tấn công vào miệng bạn. Bạn kịp thời ứng biến, dùng tay trái để dè lên mặt đối thủ, tay phải cần tay tấn công của đối thủ, đồng thời tung tạt tay trái vào hai mắt của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo tay trái (hình 131).

Yêu cầu:

Tay phải khi dè chặn tay ra đòn của đối thủ phải chính xác, mạnh mẽ, tay trái ra đòn nhịp nhàng, nhanh, quay lưng đưa vai lên lấy đà tạo lực, lực tập trung ở đầu ngón tay, ý chí mạnh mẽ, hít thở khi xuất chiêu, tung lực dứt khoát, tay trái khi ấn chặn đòn của đối thủ phải mạnh mẽ, chặt để phòng đối thủ thoát ra được.



Hình 131

41. Bạch viên hiển quả (Vượn trắng dâng quả)



Hình 132



Hình 133

Đối thủ bước chân trái lên, tung cú chặt tay phải vào mặt bạn. Bạn kịp thời dõ dòn, chân phải thu về thành bước chữ đinh, người thu lại dứng như ngồi xổm, đồng thời hai tay trái, phải đưa lên trước tạo thành giá dõ dòn. Tiếp dõ bước chân phải lên, hai tay nắm chặt vận cổ tay phải đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn thẳng đối thủ (hình 132 - 133).

Yêu cầu:

Tạo giá dõ dòn chính xác, bước lên vận cổ tay phải mạnh, khom thân, cong lưng, hông thẳng bằng, lực tập trung ở hai tay, khi vận cổ tay phải dùng lực nhanh, mạnh mẽ, cộng thêm lực co thân, khom lưng sẽ đạt hiệu quả "nhất chiêu chế địch" - chỉ cần một chiêu có thể hạ được đối thủ

42. Đại bàng triển xích (Đại bàng dang cánh)

Đối thủ tiến lên đẩy hai tay vào bụng bạn. Bạn kịp thời ứng phó, hai tay trái, phải từ dưới lên trên, lật chéo ra ngoài, ấn dẽ hai tay đối thủ, đồng thời tung đầu gối chân phải huých vào cằm, miệng của đối thủ, khiến cho đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo hướng đầu gối đưa lên (hình 134 - 135).

Yêu cầu:

Kéo ấn tay đối thủ phải dững lúc, mạnh, đưa đầu gối lên phải có lực mạnh, lực tập trung ở phần đầu gối, ý, khí, lực tương hợp khi dùng chiêu, người hơi nghiêng về sau để tăng thêm lực vào đầu gối.



Hình 134



Hình 135

43. Thái công điều ngư (Thái công câu cá)

Đối thủ tung chân phải đá ngang vào mạn sườn bạn. Bạn kịp thời ứng phó, chân phải đưa lên trên, người hơi nghiêng về phía trước, tay phải móc ngược ra phía sau, cản cú tấn công của đối thủ, tay trái móc ra sau bên phía thân trái. Mắt nhìn theo hướng tay phải (hình 136).



Hình 136

Yêu cầu:

Tay móc phải chính xác, nhắc đưa đầu gối nhanh, xoay lưng, khom bụng, cổ tay vận linh hoạt để có lực, lực tập trung vào tay phải. Dùng chiêu này phải quan sát chân đối thủ nhanh, chậm để có thể kịp thời phòng thủ.

44. Lực phách hóa sơn (Dùng lực chia núi)

Đối thủ bất ngờ tung quyền tấn công bằng tay trái thẳng vào đầu bạn. Bạn kịp thời ứng phó, chân trái bước rộng ra tiến lên trước, người quay sang trái, đồng thời cánh tay trái đưa lên cản vật nắm tại cổ tay tấn công của đối thủ. Tiếp đó chân phải bước lên, tung cú chạt mạnh vào phần gáy của đối thủ, khiến đối thủ bị chế ngự. Mắt nhìn theo hướng tay tấn công (hình 137 - 138).



Hình 137

Yêu cầu:

Bước chân, cản đòn phải thực hiện đồng thời bước lên và tung quyền chạt tấn công nhịp nhàng, xoay lưng tung cánh tay phát lực, lực tập trung vào nắm tay và

phân rĩa cánh tay trước ý, khí, lực đạt. Dùng chiêu này khi tay trái nắm kéo, tay phải hạ cánh tay xuống tạo lực đan chéo nhau.



Hình 138

45. Tăng nhân thác bản (Tăng nhân đỡ núi)

Đối thủ tung liên hoàn quyền hai tay trái, phải vào mặt bạn. Bạn kịp thời ứng biến, dùng hai tay phải, trái nâng đỡ, đón đòn tấn công của đối thủ, tiếp đó quay thân qua trái, chân phải đứng thành yết bộ, đồng thời tay phải tung cú quyền mạnh vào bụng của đối thủ, ngực đối thủ, khiến đối thủ ngã xuống đất, mất ý chí chiến đấu. Mắt nhìn theo hướng tung quyền tấn công (hình 139 - 141).



Hình 139



Hình 140



Hình 141

Yêu cầu:

Đỡ đòn chính xác, quay người, xoay bước vững chắc, thẳng vai, vận cánh tay để có lực, lực tập trung ở nắm đấm. Chiêu "tăng nhân thác bần" thường phối hợp vận dụng với "thần ngư nhập hải: liên hoàn khi xuất chiêu, sức công kích sẽ rất lớn.

46. Ly mao thượng thụ (Cáo rừng leo cây)

Bạn bắt ngờ dùng tay tung cú quyền ngược bằng mu bàn tay vào đầu đối thủ, đối thủ giơ cánh tay trái lên đỡ đòn. Tiếp đó chân phải bạn bước lên trước, liên tiếp hai tay đâm mạnh vào ngực của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn thẳng theo hướng tay tung quyền tấn công (hình 142 - 143).



Hình 142



Hình 143

Yêu cầu:

Cú quyền ngược phải đánh nhanh, xung quyền mạnh mẽ, bước lên nhanh nhẹn, đưa vai lên, thẳng khuỷu tay để có lực, lực tập trung ở mu bàn tay, toàn bàn tay. Khi dùng chiêu này, phải nắm lấy thời cơ khi đối thủ giơ cánh tay đỡ đòn, lúc đó phần ngực sẽ tạo khoảng trống để bạn tấn công.

47. Liệt mã hồi đầu (Ngựa hùng quay đầu)



Hình 144

Đối thủ quay người dùng tay phải tung cú dấm vào mặt bạn. Bạn kịp thời ứng phó, tay trái đưa ra để đỡ đòn. Tiếp đó chân phải lùi lại phía sau một bước, người quay sang phải, hai chân chùng ở tư thế ngồi

xồm xuống thành mã bộ, đồng thời khuỷu tay phải tấn công vào sau lưng của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn thẳng theo hướng khuỷu tay (hình 144 - 145).



Hình 145

Yêu cầu:

Đỡ đòn chính xác, đẩy nhanh, bước quay người, huých khuỷu tay phối hợp nhịp nhàng, hai cánh tay hợp lại cùng xuất lực, lực tập trung ở đầu khuỷu tay. Chiêu này khi xoay người nên ngồi chùng chân, cơ thể cân bằng sẽ xuất chiêu, để tăng thêm sức mạnh dồn lực vào khuỷu tay.

48. Kim long đằng thân (Rồng vàng phi thân)

Bạn bất ngờ nhảy hai chân lên khỏi mặt đất, người bay lên không trung, tung cú đá chân phải mạnh vào

đầu đối thủ, hai cánh tay vung tự do hai bên thân. Mắt nhìn đối thủ (hình 146).

Yêu cầu:

Người bay lên cao, cao, đá tấn công đối thủ phải chính xác. Nhảy lên không quay lưng để có lực, lực tập trung ở bàn chân, ý, khí, lực tương hợp. Dùng chiều nhảy trên không cần thiết phải nắm được thời cơ xuất chiêu, khi vung chân đá không được phép do dự, ngập ngừng.



Hình 146

49. Cái môn tam quyền (Đóng cửa quyền)

Đối thủ tung cú đạp chân phải vào vùng bụng của bạn. Bạn kịp thời ứng phó, tay phải hạ xuống chặn đỡ

cú đá, tiếp đó lần lượt quay người sang phải, sang trái, dùng cánh tay phải, trái, lần lượt tấn công vào đầu của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt hướng nhìn theo đòn quyền tung ra (hình 147 - 150).

Yêu cầu:

Chặn chân đối thủ kịp thời, quyền đánh liên tiếp không ngừng nghỉ. Quay lưng, vung cánh tay lấy lực, lực tập trung ở nắm đấm. Cú chặt tay phải cần thừa cơ khi đối thủ tung chân lên tấn công, sau khi cú đánh đầu đánh trúng vào đối thủ, hai cú đánh tiếp theo phải đánh mạnh liên hồi. Như vậy kết thúc trận đấu.



Hình 147



Hình 148



Hình 149



Hình 150

50. Giáng long phù hổ (Rồng hạ xuống giúp hổ)

Đôi thủ tung cú đánh tay phải thẳng vào mặt bạn. Bạn kịp thời ứng phó, người quay sang phải để tránh đòn, dùng hai tay nắm vặn chặt cánh tay của đối thủ, đồng thời đá chân phải vào phần đầu gối chân trước của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn về phía trước (hình 151).

Yêu cầu:

Nắm vặn cánh tay đối thủ chính xác, mạnh mẽ, chân đá mở rộng, đầu gối thẳng, lực tập trung ở bàn chân. Khi hai tay vặn kéo tay đối thủ về phía sau, khi đá chân tung lực về phía trước, để tăng hiệu quả tấn công mạnh, chính xác.



Hình 151

51. Ngọa hổ bổ thực (Hổ đối vồ mồi)



Hình 152

Bạn bất ngờ bước chân trái lên, đẩy mạnh hai tay vào bụng đối thủ, khiến đối thủ ngã ra mặt đất, mất khả năng chiến đấu. Mắt nhìn theo hướng tay đẩy (hình 152).

Yêu cầu:

Chân bước lên phải nhanh, hai tay đẩy lực mạnh, đạp đất khom lưng, đưa vai lên trước có lực, ý, khí, lực tương hợp. Bước lên phải giẫm vào vị trí "trung môn" của đối thủ, hai tay đẩy bụng đối thủ phải đẩy vào vị trí khiến đối thủ nghiêng ra sau.

52. Tô Tấn bội kiếm (Tô Tấn vác kiếm)



Hình 153

Đối thủ tung quyền tay phải tấn công vào đầu bạn. Bạn kịp thời ứng phó, dùng tay trái nắm cổ tay đối thủ đỡ cú đòn, tiếp đó bước chân phải lên, dùng cánh tay



phải luồn qua háng, nhấc đối thủ lên, đứng vững, lưng thẳng, nhấc đối thủ lật qua vai, sau đó thả đối thủ ngã xuống đất (hình 153 - 154).

Yêu cầu:

Nắm cân chính xác, cúi người bước lên, luồn tay nhấc đối thủ thực hiện nhịp nhàng nối tiếp, đứng vững, lưng thẳng, vai nghiêng, lực tập trung tại điểm tiếp xúc. Khi ném ngã đối thủ tay trái kéo xuống, tay phải nhấc lên tạo thành hợp lực chéo nhau.



Hình 153

53. Bạch mã phiên đố (Ngựa trắng lật móng)

Đối thủ bất ngờ từ sau lưng ôm lấy chân bạn kéo ngã. Bạn kịp thời ứng phó, tay phải đánh vào đầu của đối thủ, đồng thời chân trái đá ngược móc lại vào mặt

đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn vào đối thủ (hình 155 - 156).



Hình 155



Hình 156

Yêu cầu:
Tay nắm đánh vào đầu đối thủ phải chính xác, móc chân đá phải nhanh, mạnh, cùi đầu gối xuống để có lực, lực tập trung tại điểm tiếp xúc. Khi dùng chiêu này tay chân phải phối hợp đồng nhất, mới có được hiệu quả cao.

54. Trương Phi biến mã (Trương phi lừa ngựa)

Đối thủ đá ngang chân phải vào bụng bạn. Bạn kịp thời ưỡn phỏ, lấy chân đối đã lại để cản đòn, tiếp đó chân phải hạ xuống, người quay qua trái, tung chân trái đá vào phần cổ, dưới cằm của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo hướng chân đá (hình 157 - 158).



Hình 157



Hình 158

Yêu cầu:

Chân cản đòn phải đá chính xác, quay người nhanh, đứng vững, chân dang rộng, đỡ có lực, lực tập trung ở bàn chân, hai cánh tay vung tự do quanh người, hai chân phòng thủ và tiến công kết hợp nhịp nhàng không được rời rạc.

55. Sư tử đấu mao (Sư tử giữ lông)

Bạn bất ngờ bước chân trái đưa người tiến lên trước, tay trái tấn công vào bên mặt phải của đối thủ, cánh tay phải gấp lại, khuỷu vuông góc, sau đó tấn công bằng khuỷu tay vào phía trái đầu đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn theo khuỷu tay (hình 159).



Hình 159

Yêu cầu:

Bước lên tốc độ nhanh, tay trái, phải phối hợp nhịp nhàng, đạp đất quay lưng, gập khuỷu tay, ý, khí, lực tương hợp. Tay phải tấn công đối thủ để phòng đối thủ tránh đầu nhưng vẫn phát huy được lực ở khuỷu tay.

56. Tiên nhân thoát y (Tiên nhân cởi áo)

Đối thủ bất ngờ từ phía sau nắm lấy vai bạn tấn công đòn tay phải. Bạn kịp thời trả đòn, tay trái giữ lấy tay trái của đối thủ, cánh tay phải ghim vai đối thủ, đồng thời chân phải lùi lại phía sau, ngang chân trái của đối thủ, khiến đối thủ ngã trên mặt đất, mất khả năng chiến đấu. Mắt nhìn theo đối thủ (hình 160 - 161).



Hình 160



Hình 161

Yêu cầu:

Tay trái nắm giữ, tay phải ấn giữ, chân phải khóa chân đối thủ, phối hợp ba hành động thực hiện đồng thời, tốc độ nhanh, mạnh, xoay lưng, đứng vững, lực tập trung tại điểm tiếp xúc. Khi dùng chiêu này, tay phải ấn xuống, chân phải ngăn chân đối thủ tạo thành lực đan chéo nhau.

57. Quan Công liêu bào (Quan công vấy áo bào)



Hình 162

Đối thủ bất ngờ đưa tay phải lên thẳng, ngón tay tấn công vào mắt bạn. Bạn kịp thời ứng phó, hai tay trái, phải đưa lên chặn cản đòn, đồng thời chân phải đá

thẳng vào háng của đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mắt nhìn đối thủ (hình 162).

Yêu cầu:

Xoay người phải linh hoạt, hai tay giơ lên phải chính xác, chân đá nhanh và mạnh, lực tập trung ở đầu bàn chân, khi dùng chiêu này, hai tay và chân đá phải thực hiện đồng thời sẽ có tác dụng vừa tấn công vừa phòng thủ.

58. Đồng tử bái Quan Âm (Đồng tử vái Phật)



Hình 163

Đối thủ bất ngờ tiến lên, tay phải tấn công vào cằm dưới của bạn. Bạn xoay người về sau thành hư bộ, tay



phải chặn vô hiệu hóa đòn tấn công của đối thủ, đồng thời tay trái đẩy vào má đối thủ, khiến đối thủ bị thương. Mặt nhìn theo hướng tay đẩy (hình 163).

Yêu cầu:

Tấn công chính xác, đẩy mạnh, xoay lưng, đưa vai lên tạo lực, lực tập trung ở bàn tay, ý, khí, lực đạt, khi dùng chiêu này, tay trái tấn công, tay phải đẩy trước tạo hai lực đối nhau.

MỤC LỤC

Lời nói đầu

5

CÔNG PHÁP CƠ BẢN CỦA THIỆU LÂM ĐỐI KHÁNG

I.	Nhu công (Bài tập cọ xát)	7
1.	Bài tập cọ xát cánh tay	7
2.	Bài tập cọ xát chân	8
3.	Bài tập cọ xát thân	9
II.	Thủ công (Bài tập tay)	10
1.	Bài tập quyền công	10
2.	Bài tập chưởng công	11
3.	Bài tập câu công	11
4.	Bài tập trảo công (Bài tập luyện ngón tay)	12
III.	Tý công (Bài tập luyện cánh tay)	12
1.	Bài tập đứng bằng tay (Trồng cây chuối)	12
2.	Bài tập chống đẩy nằm úp	13
3.	Bài tập chống đẩy một cánh tay	14
IV.	Kiên công (Bài tập với vai)	15
1.	Bài tập khép vai đơn	15

2.	Bài tập gấp vai đơn	15
3.	Bài tập ép vai đôi	16
4.	Bài tập kéo vai đôi	17
5.	Bài tập ấn vai đôi	18
V.	Yêu công (Luyện lưng)	19
1.	Bài tập khởi động lưng	19
2.	Bài tập dốc ngược lưng	20
3.	Bài tập lắc lưng	20
VI.	Bộ công (Bài tập về bước chân)	21
1.	Bài tập bộ pháp	21
2.	Bài tập bộ hình	22
VII.	Thoái công (Bài tập với đùi)	28
1.	Bài tập ép chân	28
2.	Bài tập đá chân	33
VIII.	Nhĩ công (Bài tập với tai)	39
1.	Nghe tĩnh	39
2.	Nghe động	39
3.	Tránh vật	39
4.	Mát xa tai	40
5.	Yêu cầu (với lần lượt bốn bài tập trên)	40
IX.	Nhãn công (Bài tập với mắt)	40
1.	Nhãn lực	41
2.	Nhãn pháp	44
3.	Nhãn thần	46

4.	Cách bồi dưỡng nhân công	47
5.	Yêu cầu khi luyện nhân công	48
X.	Khí công	48
1.	Bài tập đôi kháng cánh tay	48
2.	Bài tập đôi kháng cổ chân	52
3.	Bài tập đôi kháng ngực	55
4.	Bài tập đôi kháng phần lưng	56
5.	Bài tập đôi kháng vùng tim	57
6.	Bài tập đôi kháng hai bàn tay	58
7.	Bài tập kháng công song quyền (Đôi kháng nắm đấm)	60
8.	Bài tập đôi kháng song câu (Móc tay nhau)	60
XI.	Bài tập trang công đôi (Bài tập làm trụ)	61
1.	Làm trụ bước bắn cung	61
2.	Làm trụ bước cưỡi ngựa	62
3.	Trụ độc lập	63
XII.	Bài tập trang công đơn (Bài tập làm trụ)	64
1.	Trụ bước bắn cung	64
2.	Trụ bước cưỡi ngựa	65
3.	Trụ bước giả	65
XIII.	Thanh công	66
1.	Điều khí	66
2.	Phát thanh	67
3.	Thực chiến	67

VẬN DỤNG THIỂU LÂM ĐỐI KHÁNG

69

TRONG THI ĐẤU

I.	Phương pháp tập luyện thiểu lâm đối kháng trong thi đấu	69
1.	Luyện chiêu	69
2.	Phối hợp chiêu thức	70
3.	Dụng chiêu	70
II.	Cách giải chiêu thức của Thiểu lâm đối kháng trong thi đấu	71
1.	Bạch viên thám tỳ (Vượn trắng thò tay)	71
2.	Kim sa mê mục (Tung hỏa mù)	72
3.	Nhị lang đàm sơn (Nhị lang gánh núi)	74
4.	Tiên nhân chỉ lộ (Tiên nhân chỉ đường)	75
5.	Bá vương cử đỉnh (Bá vương nâng đỉnh)	76
6.	Hắc cầu toàn đang (Chó đen rúc hang)	77
7.	Mãnh hổ đào tâm (Mãnh hổ moi tim)	78
8.	Dã mã chàng tảo (Ngựa hoang gập máng)	79
9.	Kim cương đảo đối (Cối giã kim cương)	80
10.	Dạ xoa thám hải (Đêm tối dò biển)	82
11.	Đại mang phiên thân (Trần lôn chuyển mình)	83
12.	La Hán liên đả (La Hán liên đấm)	84
13.	Thái tử dâng điện (Thái tử lên điện)	85
14.	Hắc hùng kháo sơn (Gấu đen dựa núi)	87
15.	Bạt thảo tâm xà (Gạt cỏ tìm rắn)	88
16.	Loan cung xạ hổ (Giương cung bắn hổ)	89
17.	Kim ngư toàn sa (Cá vàng chui trong cát)	91

18.	Sư tử khai khẩu (Sư tử há miệng)	92
19.	Phong bày hà điệp (Gió lay lá sen)	93
20.	Lục sĩ thôi bi (Lục sĩ đẩy bia)	94
21.	Thanh long thổ châu (Rồng xanh nhả ngọc)	95
22.	Bá vương sảy tiên (Bá vương vung roi)	96
23.	Thiên vương phủ cảm (Thiên vương vỗ đàn)	98
24.	Hoài trung bão nguyệt (Ôm trăng trong lòng)	99
25.	Mãnh hổ hạ sơn (Hổ xuống núi)	100
26.	La Hán báo án (La Hán ôm án)	101
27.	Khô thực bàn căn (Cây khô chuyển rễ)	103
28.	Lăng tử thích cầu (Lăng tử đá bóng)	104
29.	Trương Phi biển mã (Trương Phi lừa ngựa)	105
30.	Thuận thủ khiên dương (Tay thuận dắt dê)	106
31.	Lão hổ tích nha (Lão hổ đấm răng)	107
32.	Kim kê thượng giá (Gà vàng lên giá)	108
33.	Phong tảo mai hoa (Gió quét hoa mai)	110
34.	Yến tử hí thủy (Chim yến nghịch nước)	111
35.	Phượng hoàng đoạt oa (Phượng hoàng cướp tổ)	112
36.	Diều tử nhập lâm (Diều hâu vào rừng)	113
37.	Lão tăng thượng hương (Lão tăng dâng hương)	114
38.	Bá vương điểm tướng (Bá vương điểm danh tướng)	116
39.	Thập tự liên hoàn cước (Đá liên hoàn hình chữ thập)	117
40.	Bạch xà thổ tín (Bạch xà nhả thư)	118
41.	Bạch viên hiến quả (Vượn trắng dâng quả)	119
42.	Đại bàng triển xích (Đại bàng dang cánh)	120
43.	Thái công điều ngư (Thái công câu cá)	122

44.	Lực phách hóa sơn (Dùng lực chia núi)	123
45.	Tăng nhân thác bản (Tăng nhân đồ núi)	124
46.	Ly mao thượng thụ (Cáo rừng leo cây)	126
47.	Liệt mã hồi đầu (Ngựa hùng quay đầu)	128
48.	Kim long đằng thân (Rồng vàng phi thân)	129
49.	Cải môn tam quyền (Đóng cửa quyền)	130
50.	Giáng long phù hổ (Rồng hạ xuống giúp hổ)	133
51.	Ngọa hổ bổ thực (Hổ đói vỗ mồi)	134
52.	Tô Tần bội kiếm (Tô Tần vác kiếm)	135
53.	Bạch mã phiên đề (Ngựa trắng lật móng)	136
54.	Trương phi biến mã (Trương Phi lừa ngựa)	138
55.	Sư tử đấu mao (Sư tử giữ lông)	
56.	Tiên nhân thoát y (Tiên nhân cởi áo)	
57.	Quan Công liêu bào (Quan Công vẩy áo bào)	142
58.	Đổng tử bái Quan Âm (Đổng Tử vái Phật)	143

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Số 4 - Tống Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Điện thoại: (04) 9288655. Fax: (04) 9289143

Email: nhaxuatbanhanoi@hn.vnn.vn

THIỆU LÂM ĐỐI KHÁNG

HOÀNH SƠN - KHÁNH LINH

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập: NGUYỄN THẮNG

Vẽ bìa: NS MINH LÂM

Trình bày: BÍCH NGỌC

Kỹ thuật vi tính: HASONBOOK

Sửa bản in: HÀ SƠN