

Tên môn sinh:.....

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VÕ LÂM VIỆT NAM CẤP 3

I- CĂN BẢN:

Ôn lại căn bản các cấp dưới, học thêm:

- 1- Tọa Tấn
- 2- Thôi Sơn Tả Chi
- 3- Thôi Sơn Long Tiền
- 4- Âm Dương Pháp Chương
- 5- Cương Dao Khai Vị
- 6- Phương Dục Loan Đài

II- NỘI CÔNG:

Học ôn tất cả các bài học Nội Công cấp dưới đã học. Chú trọng thở đúng, động tác đúng.

Luyện Thiết Sa Chương mỗi ngày từ 15 kỷ trở lên 20 kỷ. Tầm thuốc 3-5 phút sau khi tập.

III- BINH KHÍ:

Học ôn các bài côn đã học, đặc biệt là bài Thất Bộ Côn.

Đầu côn xoay chuyển theo đường tròn, chú trọng tấn pháp đúng, phối hợp tay và chân. Luyện ném và bắt côn.

IV- ĐU-NG THẢO (Bài Quyền)

Học bài quyền Khí Công La Hán.

KHÍ CÔNG LA HÁN

Bài quyền Khí Công gồm có 48 động tác được diễn tập trên lược đồ hình chữ nhật (-)

THIẾU

- 1- Âm Dương Pháp Chương.....Chân phải nhảy tới trước tấn Đinh, hai tay đồng đỡ thế-
- 2- Bình Phong Hạc QuyềnTay trái cuốn lên đánh tới thế-
- 3- Thôi Sơn Khắc Thủ.....Tay phải đánh xuống thế-
- 4- Cương Dao Lia Cảnh.....Tay trái chém tới thế-
- 5- Thôi Sơn Bán Hạ.....Chân phải bước qua trước chân trái lui về sau, tấn Xà, tay phải đỡ thế-
- 6- Thôi Sơn Long Tiền.....Chuyển chân xoay nghịch chiều kim đồng hồ thành Đinh Tấn nghịch, hai tay đánh tới thế-
- 7- Thôi Sơn Kim Báo.....Chân trái chuyển đổi thành Chảo Mã Tấn, tay trái khoác lên đỡ thế-
- 8- Thôi Sơn Côn Cầu.....Chân không thay đổi, hai tay cuốn về đánh tới thế-
- 9- Long Thăng Cước.....Chân phải đá tới ngọn-
- 10- Độc Tiêu Cước.....Chân trái đá tới ngọn-
- 11- Thôi Sơn Hữu Dục.....Chân trái đặt tới trước thành Chảo Mã Tấn, tay trái đánh tới thế-
- 12- Kim Tiêu Cước.....Chân trái lui về sau tấn Chảo Mã, tay phải đỡ thế-
- 13- Mãnh Công Độc ChươngChân phải co lại đưa về sau tấn Đinh, tay phải đánh tới thế-
- 14- Thôi Sơn Tả Chi.....Chân trái bước ngang đưa qua hướng phải, xoay lưng thuận chiều kim đồng hồ, tay phải đánh tới thế-
- 15- Cương Dao Diệt Khí.....Chân trái bước về vị trí cũ, xoay mình trở lại, hai tay chém vào thế-
- 16- Hoạch Sa Hạ Quyền.....Tay trái gạt xuống gối trước thế-
- 17- Phương Dục Kim Chung.....Chân phải tiến lên chuyển tấn thành Trung Bình (ngiên) chỏ phải đánh ra ngọn-
- 18- Hạ Mã Tấn.....Chân phải lùi ra sau xuống tấn Hạ Mã, hai tay một câu, một đỡ thế-
- 19- Đồng Tước Song Phi.....Tròn người tới, đạp đất nhảy lên không trung, hai chân đồng đá tới ngọn-
...HẾT TO...
- 20- Phương Dục Loan Đài.....Chân trái bước tới tấn Đinh, chỏ trái đánh lên ngọn-
- 21- Cương Dao Khai Vị.....Chân trái lui về sau tấn Chảo Mã, tay phải chém tới thế-
- 22- Bàn Long Cước.....Chân trái đá ngang tới trước ngọn-
- 23- Hồ Vĩ Cước.....Chân phải đá tiếp theo chân trái ngọn-
- 24- Tọa Mã Tấn.....Chân phải co về (không đặt xuống đất) hạ xuống sau chân trái, xuống tấn-

Hết mặt thứ nhất. Đánh tới đây chuyển chân đứng lên xoay mặt về hướng phía sau, chân trái phóng tới trước chuyển bộ thành Đinh tấn, hai tay đỡ Âm Dương Pháp Chương như động tác 1 đã học ở trên. Kế tiếp tục chuyển bước đánh tiếp tục thêm 23 động tác nữa, tức đánh trở lại trọn 24 động tác. Khi chấm dứt thì đứng dậy xoay mặt về hướng ban đầu Bái Tổ. Mặt hai đánh giống y như mặt một, chỉ đổi tay và chân mà thôi.

Điều quan trọng trong bài này là đánh đúng kỹ thuật, gồm ba nhịp độ thao diễn, lúc chậm thì thật khoáng thai, lúc nhanh thì thật cấp bách, lúc bình thường thì nhịp bộ đều đều. Về tấn bộ thì khi cao khi, trôi lên hụp xuống phải đúng kiểu đúng môn, và sau hết là hơi thở phải giữ đúng với các động tác: Công hay Thủ. Đây là bí quyết của bài quyền.

V- ĐẤU LUYỆN: Học đấu trọn bộ 6 bài võ đã học từ các cấp dưới lên đến Cấp Bạ Đấu từng hiệp một, đấu từng hiệp một, đấu từng hai, ba hiệp - theo lộ trình thẳng tắp và xoay chuyên tùy ý. Phải khéo léo biến hóa, đánh mạnh, mau. Công và Thủ đúng cách, đúng môn.

Chủ Tịch, Giáo Sư Hàng Thanh
Tôn Thất Thiệu