

Tên môn sinh:

## CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VÕ LÂM VIỆT NAM CẤP 4

### I- CĂN BẢN:

Học Ôn chương trình các cấp dưới, đồng thời học thêm:

- 1- Độc chỉ cương dương
- 2- Độc hành vũ tấn

### II- NỘI CÔNG:

Ôn luyện tất cả các bài Nội Công đã học từ các cấp dưới.

### III- NGÀNH CÔNG hay NGOẠI CÔNG:

Bắt đầu tập Thiết Sa Chương. Tập cả 5 Pháp. Mỗi ngày tập 1 đến 2 lần, mỗi lần từ 5 đến 10 kỳ.

### IV- BÌNH KHÍ

Ôn lại Căn Bản Côn và Bài Côn Tứ Môn.

Học thêm bài Côn Thất Bộ.

### THIỆU BÀI CÔN THẤT BỘ

#### Bái Tổ

- 1- Hoành đả tả biên
- 2- Hoành đả hữu biên
- 3- Thừa thiên chi giáng
- 4- Đả tự Tỳ Bà
- 5- Khuynh thân lưỡng bộ
- 6- Phạt mộc lưỡng diện
- 7- Thượng đả, hạ thích
- 8- Bái Tổ lập như tiên

Toàn bài gồm 39 thế côn được huấn luyện di chuyển theo lộ trình đặc biệt để thích nghi các phép đấu côn trận chiến

### V- BÀI QUYỀN (Đường Thảo)

Học Bài Quyền: Công Cứ Liên Châu La Hán

#### CÔNG CỨ LIÊN CHÂU LA HÁN

Bài quyền Công Cứ Liên Châu gồm có 50 động tác, được diễn tập trên lược đồ hình mũi tên. Đây cũng là đặc tính đặc biệt của bài quyền.

#### THIỆU:

- Bái Tổ

- 1- Độc chỉ cương dương.....Chân trái lùi về sau, tay phải đánh-
- 2- Cương đao sát thích.....Tay phải chuyển về đỡ Kim báo, tay trái đánh-
- 3- Song chỉ thu châu.....Tay trái chuyển về đỡ, tay phải đánh-
- 4- Hồ vĩ cước (chân trái).....Xoay mình ngược chiều kim đồng hồ về hướng sau, lật mình đá
- 5- Độc tiêu cước.....Đặt chân trái xuống trước, kẻ xoay người lại đá tới ngon- (ngon-
- 6- Bình phong hạc quyền.....Đứng vững bộ Hạc Tấn, tay phải đánh tới thế-
- 7- Thôi sơn ung trào.....Hạ chân phải xuống hướng sau, tay trái đánh tới trước thế-
- 8- Hạ mã bộ.....Chân trái lùi ra sau xuống bộ tấn-
- 9- Tứ chỉ vương hầu.....Trời người tới trước, tay phải đâm tới thế-
- 10- Lôi công hạ chương.....Rút chân trước về nửa bước thành Chảo Mã Tấn, hai tay đỡ xuống
- 11- Cương đao hai môn.....Trời người tới chuyển tấn thành Đinh Tấn, hai tay đỡ thế- (thế-
- 12- Cương đao trăm thạch.....Chân phải tiến lên thành Đinh Tấn Tiên, tay trái chém tới thế-
- 13- Phương dục ấn long.....Chỗ phải đánh cắm xuống trước thế-
- 14- Phương dục kim chung.....Chân trái tiến lên trước chân phải thành Xà Tấn, tay phải đánh thế-
- 15- Long thăng cước.....Chuyển chân thành Đinh Tấn, chân phải đá lên ngon-
- 16- Song long thần chương.....Thu chân về sau đứng thành Đinh Tấn, xoay người thuận chiều kim đồng hồ, chân trái bước tới 45 độ hai tay đánh thế-
- 17- Ngũ chỉ thu đao.....Đứng nguyên vị trí cũ, tay trái chụp tới hạ bàn thế-
- 18- Phương dục bạt hồ.....Hai chân đạp đất nhảy lui về sau chuyển bộ thành Chảo Mã, tay  
đỡ thế-
- 19- Lưu vân cước.....Xoay lưng nghịch chiều kim đồng hồ về hướng tiến, chân trái đá thế
- 20- Hạ mã tấn.....Chân trái lùi ra sau thật mau, xuống tấn thấp thành-

- 21- Thôi sơn côn cầu.....Chân trái tiến lên, thân mình tràn tới, hai tay đánh tới trước thể-
- 22- Thôi sơn khắc thủ.....Chân trái lui ra sau thành Chảo Mã, tay phải đỡ thể-
- 23- Bình phong hạc quyền.....Xoay lưng về hướng tiến, tay trái đánh tới thể-(thấp)
- 24- Cương đao sát thích.....Tay trái đỡ, tay phải đâm tới thể-
- 25- Độc hành vũ tấn.....Xoay người về sau thuận kim đồng hồ, hai tay chụp xuống đất nhào

về sau thể-

Sau khi nhào ngược trở về hướng sau (hướng khởi hành) hai chân đặt xuống đất, tấn vững thủ thể Thôi Sơn Côn Cầu hướng về tiến lên. Đoạn xoay, trở lại mặt sau, chân phải lùi ra sau, tay trái đánh ra ngọn Độc Chi Cương Dương. Rồi cứ như thế tiến lên đánh toàn bộ các thể từ số 1 đến số 25 như trên mặt thứ nhất. Mặt hai này giống như mặt một, chỉ đổi tay và chân mà thôi. Khi chấm dứt xoay mặt về hướng khởi hành, thu thức, Bái Tổ.

VI- ĐẤU LUYỆN: Đấu bài từng hiệp, hai hiệp, ba hiệp không ngừng. Bắt đầu đấu xoay vòng, đổi hướng.

Ngoài ra học thêm các thể Võ Lâm Cẩm Nã Thủ Pháp, áp dụng tốc độ nhanh để hóa giải những trường hợp không muốn dùng võ gây thương tổn cho người khác.

Chủ Tịch, Giáo Sư HÀNG THANH  
Tôn Thất Thiệu