

Tên môn sinh:

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN Võ LÂM VIỆT NAM CẤP 5

I- CĂN BẢN:

học ôn các căn bản cấp dưới, đồng thời học thêm các thế mới:

- 1- Lôi Công Hạ Chưởng
- 2- Thần Thông Thượng Chưởng
- 3- Thôi Sơn Khóa Hậu
- 4- Hoạch Sa Hạ Quyền
- 5- Cương Dao Lia Cảnh
- 6- Cương Dao Diệt Khí
- 7- Hồ Vĩ Lưu Vân Cước
- 8- Tảo Phong Đồng Tước Song Phi

II- NỘI CÔNG:

Học ôn chương trình Nội Công cấp 6 & 7

III- BINH KHÍ:

Ôn lại các căn bản Côn cấp 6. Học bài côn Tứ Môn

Học đấu Côn Sơ Cấp 1. Học đấu từng hiệp một theo đường thẳng. Chú trọng thủ bộ và tấn pháp.

IV- BÀI QUYỀN (Đường Thảo):

Học bài quyền Kim Cang La Hán. Bài quyền này gồm có 42 thế, được diễn luyện theo hình chữ NHẤT (-)

Thiệu Bài KIM CANG LA HÁN

-Bái Tổ

- | | |
|------------------------------|--|
| 01- Song Long Thần Chưởng | Chân phải bước tới trước tấn Đỉnh, hai tay đánh thế |
| 02- Lôi Công Hạ Chưởng | Giữ nguyên Đỉnh Tấn, tay đỡ xuống trước gối thế |
| 03- Mãnh Công Độc Chưởng | Giữ nguyên tấn Đỉnh, tay trái đỡ Thôi Sơn Kim Báo, tay phải đánh thế |
| 04- Thần Thông Thượng Chưởng | Tấn bộ không đổi, tay thu về trước ngực đỡ thẳng lên khỏi trán thế |
| 05- Cương Dao Trảm Xà | Đứng nguyên vị trí cũ, rùn thấp bộ thành Chảo mã, tay trái chém ngang tới thế |
| 06- Thôi Sơn Khắc Thủ | Chuyển bộ thành Tấn Đỉnh, tay phải đánh tới thế |
| 07- Kim Tiêu Cước | Chân trái đá tới trước thế |
| 08- Phương Dục Bật Hồ | Chân trái co lại đặt ra sau, xuống tấn Hạ Mã. chỏ phải đỡ thế |
| 09- Bàn Long Cước | Chuyển chân đứng lên, chân trái đá ngang tới thế |
| 10- Cương Dao Trảm Thạch | Đặt chân trái xuống trước thành Chảo Mã, tay phải đánh ra sau thế |
| 11- Cương Dao Lia Cảnh | Đứng nguyên tấn Đỉnh, tay trái chém xéo lên trước thế |
| 12- Thôi Sơn Khóa Hậu | Xoay lưng thuận chiều kim đồng hồ ra sau, tay phải đánh ra sau thế |
| 13- Ngũ Chỉ Thu Đào | Xoay người nghịch chiều kim đồng hồ về mặt trước, chân giữ tấn Đỉnh, tay phải đánh thế |
| 14- Cương Dao Diệt Khí | Chân trái lui ra sau tấn Đỉnh, hai tay chém vào trước mặt thế |
| 15- Hoạch Sa Hạ Quyền | Chân trái lui về sau, tay đỡ thế |
| 16- Hồ Vĩ Cước | Chân trái đá nghịch tới trước thế |
| 17- Lưu Vân Cước | Đặt chân trái xuống, chân phải đá quạt ngang theo tới trước thế |
| 18- Song Chi Thu Châu | Chân phải đặt xuống trước chuyển thành Chảo Mã, tay phải đỡ Kim Báo, tay trái đánh thế |
| 19- Phương Dục Ấn Long | Chuyển bộ tấn thấp, chỏ phải đánh thế |
| 20- Tảo Phong Cước | Chân trái đá quét tới hướng trước thế |
| 21- Đồng Tước Song Phi | Chân trái đặt xuống trước, chân phải liền theo đạp đất nhảy lên không hướng trước đá thế.....HẾT TO..... |

** Khi rơi xuống chân trái đặt phía trước, tay thủ thế Thôi Sơn Côn Cầu, mắt nhìn thẳng tới trước. Tới đây là hết mặt thứ nhất. Kế xoay mặt về sau thuận chiều kim đồng hồ, tiếp tục đánh mặt thứ nhì.

22- Chân trái bước tới trước, tấn Đỉnh, hai tay đồng đánh tới thế Song Long Thần Chưởng.

23- Rút chân trước về nửa bước thành Chảo Mã Tấn, hai tay đồng đánh xuống trước gối thế Lôi Công Hạ Chưởng.

24- Chân trái bước tới trước thành Đỉnh Tấn, tay trái đỡ Thôi Sơn Kim Báo tay phải đánh thế Mãnh Công Độc Chưởng.

25- Giữ nguyên tấn bộ, hai tay đỡ lên trước mặt, cao khỏi đầu, thế Thần Thông Thượng Chưởng.

** Và cứ như thế tiếp tục đánh cho hết bài, tất cả giống như mặt thứ nhất, chỉ khác là đổi tay và chân mà thôi

Đánh xong quay về hướng khởi sự, Bái Tổ.

V- ĐẦU LUYỆN:

Đấu luyện các bài Mê Tông - Môn Tinh. Học đấu bài mới Pháp Thân - Kim Cang. Đấu theo đường thẳng thuần thực thì tập chuyên thể theo vòng tròn để tập các phép di chuyển mỗi ngày một khéo léo hơn.

Khi tập đấu, môn sinh phải chăm chỉ, bàn tay khi nắm chặt thành quyền, khi mở ra thành chưởng, lúc giữ Cương cương đao, v.v... cho thật nhịp nhàng hầu cho bàn tay khéo léo kịp thời trong các thức đánh đỡ. Đấu mạnh, và chạm tay chân thật mạnh để tay chân được cứng, chắc, sức lực gia tăng.

Chủ Tịch, Giáo Sư Hàng Thanh
Tôn Thất Thiệu