

Tên môn sinh:

## CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VÕ LÂM VIỆT CẤP 7

### I- CĂN BẢN:

Học Ôn Căn Bản cấp 8, học thêm:

- 1- Bình phong Hạc Quyền
- 2- Thôi Sơn Ứng Trảo
- 3- Hạ Mã Bộ
- 4- Hoạch Sa Hạ Quyền
- 5- Cương Đao Sát Thích
- 6- Câu Liêm Cước
- 7- Đảo Sơn Cước

### II- NỘI CÔNG:

Học Ôn chương trình Nội Công Cấp 8, học thêm:

- 1- Điều Ly Tỷ Vi Đơn Cử Thủ
- 2- Lưỡng Thủ Phan Túc Cô Thân Eo

### III- BINH KHÍ:

Học các thế Căn Bản Côn Tề mi (Roi Lâm):

- 1- Cách Cầm Côn Âm Dương (Côn Phần Hai)
- 2- Cách Loan Côn : a) Loan Côn Chuyên b) Loan Côn Một Tay
- 3- Học 5 Thế Căn Bản Côn:

- 1- Đàn Địa
- 2- San Thiên
- 3- Thích Côn
- 4- Xà Hành
- 5- Cuồng Phong Tảo Lạc Diệp

4- Phân Thế Ứng Dụng các Thế Căn Bản Côn

### IV- ĐU-NG THẢO (Bài Quyền) ỘMÔN TINH LA HÁN QUYỀN

Bài quyền Môn Tinh La Hán gồm có 46 Thế được đánh trên Đồ Thị hai chiều và chiều như sau:

-BÁI T':

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1- Cương Đao Phạt Mộc    | Chân trái lui ra sau, tay phải ché, qua trái... |
| 2- Bình Phong Hạc Quyền  | Tay trái đánh tới                               |
| 3- Thôi Sơn Ứng Trảo     | Tay phải đánh tới                               |
| 4- Ngũ Chỉ Thu Đào       | Tay trái đánh tới                               |
| 5- Thôi Sơn Kim Báo      | Tay trái đỡ tới                                 |
| 6- Cương Đao Trảm Xà     | Tay phải chém tới                               |
| 7- Độc Tiêu Cước         | Chân trái đá tới                                |
| 8- Hạ Mã Tấn             | Nhảy lui về sau, chân sau tọa xuống             |
| 9- Tảo Phong Cước        | Xoay chân đá tạt tới                            |
| 10- Mãnh Công Độc Chương | Tay trái đánh tới                               |
| 11- Thôi Sơn Ứng Trảo    | Tay phải đánh tới                               |
| 12- Cương Đao Sát Thích  | Tay trái đánh tới                               |
| 13- Giao Long Khắc Quyền | Hai tay cùng đỡ                                 |
| 14- Kim Tiêu Cước        | Chân phải đá tới                                |

- |  |  |
|--|--|
| 15- Hoạch Sa Hạ Quyền                  | Chân phải lui ra sau, tay trái đỡ                                  |
| 16- Hồ Vĩ Cước                         | Xoay lưng đá nghịch bằng chân phải, đặt chân phải tới trước        |
| 17- Thôi Sơn Bán Hạ                    | Lui chân phải về sau, tay trái đỡ                                  |
| 18- Đảo Sơn Cước, Mãnh Công Độc Chương | Chân phải đá vòng tới trước, tay phải đánh chuông                  |
| 19- Câu Liêm Cước                      | Chân phải lui đặt về sau, ngã mình móc gót thẳng tới               |
| 20- Thôi Sơn Cồn Cầu                   | Lật mình trở lại, chân trái tiến lên, tay đánh tới                 |
| 21- Hạ Mã Bộ                           | Chân phải lui tọa bộ   |
| 22- Thôi Sơn Bán Hạ                    | Chân trái tiến lên, chỏ trái đánh tạt qua phải, đỡ xuống           |
| 23- Lưu Vân Cước                       | Chân trái bước sang bên phải, chân phải xoay đá móc vòng tới trước |
- (HẾT TO...)

Đánh tới đây xoay mặt trở lại hướng sau đánh lại từ đầu bài, đổi tay đổi chân. Khi dứt bài thì Bái Tổ Lập Tấn trở về nguyên vị như lúc ban đầu

V- ĐẤU LUYỆN : Đấu Bài từng hiệp hoặc nhiều hiệp. Học Cầm Nã Thủ Pháp Võ Lâm.

Chủ Tịch, Giáo Sư Hàng Thanh  
Tôn Thất Thiệu