

Tên môn sinh: \_\_\_\_\_

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VÕ LÂM VIỆT NAM  
KHÓA NHẬP MÔN

**I- NHẬP MÔN:** Học Lịch Sử Võ Học Việt Nam

**II- CĂN BẢN:**

Học nghi lễ Võ Lâm, Bái Tổ nhập môn

Học các pháp căn bản: Bộ Pháp, Thủ Pháp, Cước Pháp,....

A- BỘ PHÁP: Lập Tấn, Trung Bình, Đinh Tấn, Chảo Mã, Hạc Tấn, Qui Tấn, Xà Tấn, Tấn Tứ Bình.

B- THỦ PHÁP: Học 15 thế tay Căn Bản.

C- CƯỚC PHÁP: Học 7 thế đá Căn Bản.

**III- NỘI CÔNG:**

Học 3 bài Nội Công đầu tiên trong 8 bài Nội Công Sơ Đẳng

**IV- ĐƯỜNG THẢO (Bài Quyền)**

MÊ TÔNG LA HÁN QUYỀN

Bài quyền Mê Tông La Hán gồm có 42 Thế, được đánh trên đồ thị hai chiều như Thiệu võ sau đây:

**BÁI TỔ:**

01- Kim Tiêu Cước	Chân phải đá Kim Tiêu Cước tới trước
02- Mãnh Công Độc Chương	Tay trái đánh tới
03- Thôi Sơn Khắc Thủ	Tay phải đỡ
04- Phương Dực Hoàn Phong	Tay trái đánh chỏ
05- Giao Long Khắc Quyền	Tay phải đỡ
06- Âm Dương Song Quyền	Hai tay đồng đỡ
07- Bàn Long Cước	Chân trái đá
08- Thôi Sơn Bán Hạ	Tay phải đỡ
09- Thôi Sơn Hữu Dực	Tay trái đánh
10- Song Chỉ Thu Châu	Tay phải đánh
11- Phương Dực Ấn Long	Tay phải đánh
12- Phương Dực Kim Chung	Tay phải đánh
13- Phương Dực Bạt Hồ	Tay trái đánh
14- Hồ Vĩ Cước	Chân phải đá
15- Thôi Sơn Cồn Cầu	Hai tay đồng đỡ đánh
16- Long Thăng Cước	Chân phải đá
17- Cương Dao Phạt Mộc	Tay phải đánh
18- Cương Dao Trảm Xà	Tay trái đánh
19- Lưu Vân Cước	Chân trái đá
20- Độc Tiêu Cước	Chân phải đá
21- Đồng Tước Song Phi	Hai chân đồng đá. Khi đặt chân xuống đất, trụ bộ thủ thế xong mới thu quyền

-Đánh tới đây xoay mặt về hướng sau và bắt đầu đánh lại từ Thế đầu tiên cho đến thế 21, chỉ đổi tay chân mà thôi. Khi dứt bài, thu quyền Lập Tấn nghiêm chỉnh Bái Tổ.

Chủ Tịch, Giáo Sư Hàng Thanh  
Tôn Thất Thiệu