

LÃO VÔ SƯ  
NGUYỄN VĂN NGỌC

# BÌNH ĐỊNH

## Chân Truyền



**TÀM SƠN QUYỀN**

**RỘ RỜI TIỂU ANH NÙNG**

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

# **BÌNH ĐỊNH**

## ***Chân Truyền***

■ **BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN**

*(Sổ tay võ thuật)*

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Phạm Lợi

Sửa bản in: Minh Như

Bìa: Quang Minh

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm

tại Công ty in Liên Tường.

249C Nguyễn Văn Lương, Q.6, TP.Hồ Chí Minh

Số đăng ký kế hoạch xuất bản:

843-2008/CXB/02-18/PĐ

Cục xuất bản ký ngày 03 tháng 09 năm 2008

In xong và nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2008

Võ sư NGUYỄN VĂN NGỌC

# BÌNH ĐỊNH

## Chân Truyền

(Tập 3)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

# LỜI MỞ ĐẦU



*Ai về Bình Định mà coi*

*Con gái Bình Định múa roi đi quyền*

Câu ca dao này như một lời ngợi ca, niềm tự hào của dân tộc về một địa danh gai hùng. Cái nôi của làng võ Việt Nam.

Từ xưa, luyện võ không chỉ là để rèn luyện thân thể, mà còn mang một ý nghĩa thiêng liêng là bảo vệ và xây dựng Tổ quốc. Luyện võ không chỉ là rèn luyện thân thể mà còn trao đổi về nhân cách và đạo đức.

Ngày nay, tuy võ thuật không còn dùng để xông pha trận mạc nhưng nó giúp cho chúng ta có sức khỏe để học tập, lao động, phục vụ cho công cuộc hiện đại hóa, công nghiệp hóa đất nước. Xây dựng một xã hội văn minh, đậm đà bản sắc dân tộc.

Với ý muốn cùng phục hưng, lưu truyền và phát triển một số tinh hoa của môn võ Bình Định. Chúng tôi, võ phái Kim Sơn xin ra mắt quý độc giả bộ sách **"BÌNH ĐỊNH CHÂN TRUYỀN"** do lão võ sư Nguyễn Văn Ngọc chưởng môn võ đường Kim Sơn, thành viên ban cố vấn võ thuật Sở Thể dục thể thao thành phố chỉ đạo biên soạn.

Bộ sách này gồm 3 tập, giới thiệu toàn bộ chương trình luyện tập từ trình độ thấp đến cao một cách có hệ thống để cho quý độc giả dễ dàng tập luyện ở quyển này, chúng tôi xin được trình bày các kỹ thuật cơ bản như thân pháp, bộ pháp, quyền pháp cho người mới bắt đầu luyện tập và một số thế tự vệ cận chiến. Hai tập sau chúng tôi sẽ trình bày những đòn thế nâng cao, các thế tự vệ phức tạp hơn cùng một số bài quyền, binh khí cao cấp.

Võ học là vô cùng tận, tuy chúng tôi đã cố gắng hết sức để cô đọng đúc kết một cách có hệ thống cho quý độc giả dễ dàng luyện tập, nhưng thật chưa được đầy đủ và hoàn mỹ. Trong quá trình thực hiện bộ sách này, chúng tôi không thể tránh được những thiếu sót, rất mong được nhận sự đóng góp chân thành của quý độc giả, các võ sư đồng nghiệp gần xa để những lần xuất bản sau được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn các cá nhân, cơ quan đoàn thể đã giúp chúng tôi thực hiện bộ sách này.

#### **Các đệ tử :**

- Võ sư KIM THOA.
- Huấn luyện viên KIM NGHĨA.
- Huấn luyện viên KIM LONG.

## BỘ PHÁP

- Bộ pháp là các thế tấn. Đòi chân của chúng ta chịu toàn bộ trọng lượng của cơ thể, vì vậy tấn có vững thì thân người mới vững, di chuyển nhanh lẹ, đòn đá mới có lực.

- Có thể nói, bộ tấn là phần cơ bản, quan trọng nhất khi học võ. Nếu như bộ tấn không vững, thì phần khác như thủ pháp, cước pháp, quyền pháp... cũng chỉ như những điệu múa mà thôi, nó hoàn toàn không có khả năng phát huy được sức mạnh của võ học.

- Trong bộ pháp gồm có 12 bộ tấn sau :

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Lập tấn        | 7. Độc hành thiên lý tấn |
| 2. Chảo mã tấn    | 8. Qui tấn               |
| 3. Đinh tấn       | 9. Âm dương tấn          |
| 4. Xà tấn         | 10. Tọa tấn              |
| 5. Trung bình tấn | 11. Táo địa tấn          |
| 6. Bát quái tấn   | 12. Tẩu mã tấn.          |

- Để quý độc giả dễ dàng luyện tập. Chúng tôi xin trình bày 12 thế tấn tương tự như một bài quyền.

## KHỞ ĐỘNG

Trước hết chúng ta cũng nên tập khởi động để làm nóng cơ thể, giúp cơ bắp và tinh thần dần dần thích nghi với sự căng thẳng trong buổi tập.

1. Xoay cổ : Đứng thẳng 2 tay chống hông xoay cổ từ trái qua phải và ngược lại.
2. Xoay cánh tay : Đưa ngang 2 tay ra 2 bên xoay vòng 2 cánh tay từ trước ra sau và ngược lại.
3. Khuỷu tay : Đưa 2 tay ra 2 bên xoay khuỷu tay.
4. Ngực : Bước chân trái lên, 2 tay đưa thẳng ra trước, mở banh 2 tay ra hai bên và ngược lại.
5. Eo : Bước chân trái ra bằng vai, 2 tay đưa ra trước, xoay người về sau qua phải và ngược lại.  
- Chân rộng bằng vai, đánh chéo tay phải qua chân trái, tay trái qua chân phải.
6. Hông : Bước chân trái ra tay trái chống hông, tay phải giơ cao, nghiêng người về tay trái và ngược lại.
7. Khớp bẹn : Đứng 1 chân, chân trái co xoay từ ngoài vào trong và xoay ngược lại, đổi chân.
8. Gối : 2 chân chụm lại, 2 tay chống gối xoay từ trái qua phải và ngược lại.
9. Cơ chân : Ngồi xuống 2 chân duỗi thẳng, 2 tay nắm 2 chân, gập người xuống. Banh 2 chân ra, ngã người về bên trái và ngược lại.
10. Lưng : Đứng cúi người về phía trước tay chạm chân, đứng lên 2 tay chống lưng ngã ngửa về sau.

Mỗi động tác làm năm lần.



## LẬP TÂN

Đứng nghiêm - 2 bàn  
chân mở hình chữ V  
Đưa 2 tay ra trước mặt  
(H.1)



*Hình 1*

Cuộn lại hai tay kéo  
về để ngang hông  
(H.2).



*Hình 2*



Hình 3

## CHẢO MÃ TÂN

Kéo chân phải về sau, bàn chân xoay ngang. Hạ người xuống, chân trái nhọn lên. Tay trái xòe dõ phía trước (H.3)



Hình 4

## ĐINH TẤN

Gạt tay trái sang trái kéo về hông. Đồng thời bước chân trái lùi hạ người xuống, chân phải thẳng, chân trái vuông mặt đất. Đấm tay phải ra (H.4)

## XẢ TẤN

Xoay người 180° sang trái hai chân chéo nhau. Chân trái trên. Hai tay thủ như hình (H.5).



Hình 5

## TRUNG BÌNH TẤN

Xoay người trở lại, hai người thấp hai chân rộng góc mặt đất. Đồng thời đâm tay trái ngang người trái (H.6).



Hình 6



*Hình 7*

## **BÁT QUÁI TẤN**

Xoay mặt sang bên phải, nghiêng người dồn trọng lượng lên chân trái tay thủ như hình (H.7).

## **ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ**

Cơ chân phải lên, đứng thẳng bằng chân trái. Tay phải rút về hông, tay trái che mặt (H.8).



*Hình 8*



Hình 9

## QUI TẤN

Bỏ chân phải xuống chéo lên chân trái, người hơi rùn xuống, tay thủ như hình (H.9).

## ÂM DƯƠNG TẤN

Xoay người lại, người ngã về bên phải. Tay phải che đầu, tay trái duỗi thẳng (H.10).



Hình 10



*Hình 11*

## TỌA TẤN

Nhảy chân phải về sau ngồi xuống. Chân trái sát đất chịu lực toàn thân. Chân phải vuông góc nền đất, tay phải che mắt, tay trái ngang hông (H.11).

## TẢO ĐỊA TẤN

Chống hai tay xuống đất quét chân phải từ phải sang trái, toàn thân hướng về mặt 3 (H.12).



*Hình 12*



Hình 13

## TẤU MÃ TẤN

Đứng lên chân trái trước, hạ người xuống chịu lực trên chân phải, chân trái nhón mũi chân phải song song chân trái, tay phải ngang hông, tay trái đỡ phía trước (H.13).

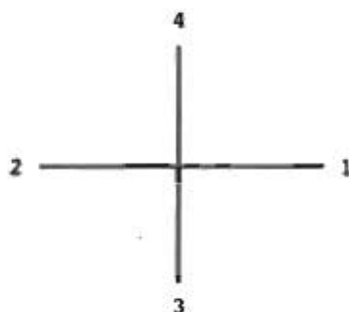


Hình 14

## BÁI TỔ

Bước chân phải lên, đứng nghiêm. Hai tay đưa lên chào (H.14).

## ĐỒ HÌNH



## THỦ PHÁP

Thủ pháp là phép dùng tay, nghĩa là các đòn thế được tung ra từ đôi tay như : mu bàn tay, nắm tay, lòng bàn tay, cạnh bàn tay, bàn tay, cùi chỏ, cánh tay... để công phá, sát thương địch thủ.

Thủ pháp gồm có 5 bộ chính :

1. Bộ Thủ chỉ
2. Bộ Hùng chưởng
3. Bộ Thôi sơn
4. Bộ Cương đao
5. Bộ Chỏ.

Và một số bộ khác như : Long, Hồ, Báo, Xà, Hạc, Hẩu...

Ở quyển này chúng tôi xin được trình bày sơ nét về bộ thôi sơn, bộ cương đao và bộ chỏ.



# THỦ PHÁP



Thôi sơn



Cương  
đao

Phân chi  
dưỡng sơn



Song chỉ



Giảng sơn



Hồ quyền



Báo quyền



*Hình 1*

## THÔI SƠN

- Đánh bằng năm tay thẳng ra phía trước.

## TRUNG SƠN

- Đánh móc ngang nắm tay từ ngoài vào trong.



*Hình 2*



*Hình 3*

## **ĐĂNG SƠN**

- Đánh móc nắm tay từ dưới lên.

## **PHẤT SƠN**

- Đánh đòn vào băng cạnh bàn tay.



*Hình 4*



*Hình 5*

## **GIÁNG SƠN**

- Đấm nắm tay thẳng từ trên xuống.

## **CƯƠNG ĐAO PHẠT THẢO**

- Chặt ra bằng cạnh bàn tay sát mặt đất



*Hình 6*



*Hình 7*

## **CƯƠNG ĐAO PHẠT MỘC**

- Chặt cạnh bàn tay xéo 45° từ trên xuống.

## **ĐẢO ẨM ĐAO**

Dánh phát cạnh bàn tay trước, từ trên xuống.



*Hình 8*



*Hình 9*

## **NGỊCH ĐAO CHÍNH DIỆN**

- Đánh bật lưng bàn tay ra phía trước.

## **CƯƠNG ĐAO XUYÊN TÂM**

- Xìa thẳng năm đầu ngón tay vào ngực.



*Hình 10*



*Hình 11*

## **CHỖ NGANG**

- Đánh ngang tới trước mặt.

## **CHỖ CẬM**

- Cắm chỗ từ trên xuống.



*Hình 12*



*Hình 13*

## CHỔ ĐỘN

- Đánh chổ độn từ dưới lên.

## CHỔ DẬP

- Đánh dập chổ xéo  $45^\circ$  từ ngoài vào trong.



*Hình 14*





Hình 15

## CHỖ VÒNG

- Đánh vòng chỗ từ trước ra phía sau.

## CHỖ ĐẨY

Đánh chỗ thẳng 1 góc  $90^\circ$  so với thân người ra phía trước.



Hình 16



*Hình 17*

## CHỖ THỨC

- Thức chỗ từ trước ra sau.

## CHỖ GIỮT

- Hai tay đưa chéo vào nhau, giữ mạnh chỗ sang hai bên.



*Hình 18*

## CƯỚC PHÁP

- Cước pháp là dùng đôi chân tấn công và đỡ đòn đối thủ từ mọi chiều hướng. Đòn đá rất lợi hại và nguy hiểm. Ta có thể hạ đối thủ bằng một cú đá và địch thủ cũng có thể lợi dụng cú đá của ta mà hại ta.

- Muốn cú đá của ta có hiệu lực và đạt kết quả, ta phải tập luyện cho thuần thục, mau lẹ và mạnh bạo. Muốn như vậy chúng ta phải luyện tập bộ tấn cho thật vững, tấn có vững thì đòn đá mới mạnh và chính xác.

## BÌNH SA LẠC NHẬN

Đá xéo bạt bàn chân từ ngoài vào trong.



*Hình 1*

## THĂNG LONG CƯỚC

Đá thẳng gót bàn chân lên.



*Hình 2*



*Hình 3*

## **THĂNG THIÊN CƯỚC**

- Nhảy người lên, đá thẳng từ dưới lên.

## **BÀN XÀ CƯỚC**

- Đá ức bàn chân ra phía trước dùng để phá đòn chân và phản công.



*Hình 4*



*Hình 5*

## **TẢO ĐỊA CƯỚC**

- Hai tay chống đất, đá quét bàn chân sát đất, từ sau ra trước.



*Hình 6*

## **KIM TIÊU CƯỚC**

Dùng mũi bàn chân đá vào vùng chấn thủy xuống bụng dưới của địch.



Hình 7

## ĐẢO SƠN CƯỚC

Đá tạt bàn chân vòng  
từ trong ra ngoài.

## ĐỘC CƯỚC

Tương tự như thăng  
long cước nhưng đá  
bằng mũi bàn chân.



Hình 8

## ĐÁ CHÈ

Đá vòng từ trái sang  
chẽ gót thẳng xuống  
trước mặt.



*Hình 9*

## BÀNG LONG CƯỚC

Đạp thẳng ra bằng  
cạnh bàn chân.



*Hình 10*



**PHÂN THỂ**  
**VÀ**  
**CÁC THỂ TỰ VỆ CƠ BẢN**

## XUNG THIÊN NGHỊCH ĐỊA



Thủ bộ như hình.

*Hình 1*

- A bước tới dẫm móc vào bụng.
- B bước tới gạt ha tay trái đánh chỗ độn tay phải vào cầm của A.



*Hình 2*

## CƯỜNG ĐAO PHẬT MỘC



Thủ bộ như hình.

*Hình 3*

- B bước tới đâm thẳng tay phải.
- A bước lên gạt tay trái tay phải chặt cổ B.



*Hình 4*

## ỨNG TRẢO PHỦ DIỆN



Thủ bộ như hình.

Hình 5

- B bước tới dậm thẳng tay phải.
- A bắt hấu tay trái giữ tay B đồng thời đánh hổ trảo vào mặt B, đánh luôn gối phải vào bụng B.



Hình 6

## KIM KÊ ĐỘC LẬP



Thủ bộ như hình.

*Hình 7*

- B bước tới đấm tay phải.
- A dùng tay trái bắt tay B, tay đánh song chỉ vào mắt B đồng thời chân phải đá vào chân thủy B.



*Hình 8*

## ĐỒNG TỬ BÁI QUAN ẨM



Thủ bộ như hình.

Hình 9

- A bỏ chân trái tới dậm 2 tay.
- B hạ thấp người xuống định tấn, 2 tay chắp lại xía vào chân thù A



Hình 10



*Hình 11*

- B mở hai tay ra gạt 2 tay A sang 2 bên.

- B tiếp tục chặt cạnh 2 bàn tay vào cổ A đồng thời lên gối phải vào bụng A.



*Hình 12*

## NGŨ HỔ BÌNH DƯƠNG



Thủ bộ như hình.

*Hình 13*

- B dấn xia thẳng tay trái.
- A dùng tay phải bắt giữ tay phải B.



*Hình 14*





*Hình 15*

- A bước chân trái lên xoay mình kê ngực tay dịch thủ lên vai trái, 2 tay vẫn bẻ ngửa tay B.

# PHÁ ĐÒN CHÂN

## PHÁ ĐÒN CHÂN SỐ 1



Thủ bộ như hình.

*Hình 1*

- A đá ngang bằng chân phải.
- B dùng tay trái hốt bắt giữ chân đồng thời tay phải đánh chỏ cắm vào đùi A.



*Hình 2*

## PHÁ ĐÒN CHÂN SỐ 2



Hình 3

- B đá ngang chân phải. A chụp chân. B tiếp tục đâm tay phải.
- A dùng tay phải đỡ ngang qua đồng thời dùng chân phải đạp vào nhượng chân trái B.

## PHÁ ĐÒN CHÂN SỐ 3

- A đá chân phải.
- B hụp người ngồi xuống hai tay chống đất đá quét tảo địa chân phải vào chân trái A.



Hình 4

## PHÁ ĐÓN CHÂN SỐ 4



Hình 5

- B đạp bằng lòng chân phải vào bụng A.
- A bỏ chân trái bước xéo qua trái lách người, tay phải gạt đỡ chân B.

- A tiếp tục dùng chân phải đạp vào nhưng chân trái B, tay đồng thời đánh chỗ ngang tay phải vào ngực B.



Hình 6

# PHÁ ĐÒN TAY

## PHÁ ĐÒN TAY SỐ 1



Hình 1

- B nắm tay phải.
- A dùng tay phải bắt tay B đồng thời dùng chân trái đá vào chân phải B, tay phải chặt từ trong ra ngoài vào cổ B.

## PHÁ ĐÒN TAY SỐ 2

Khi A nắm thẳng tay trái.

B bước chân phải lên chêm chân trái A. Đồng thời tay trái gạt tay A, tay phải đánh chỗ ngang vào mặt B.



Hình 2

## PHÁ ĐÒN TAY SỐ 3



Hình 3

- B đâm tay phải.
- A dùng tay phải đỡ ngang qua tay B.

- A tiếp tục xoay người bỏ chân trái ra phía sau chân phải đánh chỗ vòng tay trái vào mặt B.



Hình 4

## PHẠ ĐÒN TAY SỐ 4



Hình 5

- B đâm thương tay phải
- A dùng tay trái đỡ phía dưới tay B.

A xoay bàn tay bắt lấy cổ tay phải B.



Hình 6

# **TỰ VỆ TAY KHÔNG**





*Hình 1*

B nắm cổ áo A  
bằng tay phải.

A dùng tay phải  
bóp vào khe hở  
giữa ngón tay và  
bàn tay bẻ ngược  
tay B đồng thời  
cắm chỏ trái vào  
lưng B.



*Hình 2*



*Hình 3*

- A ôm giữ B từ sau lưng
- B đá gót chân phải vào cẳng chân A.

- B tiếp tục bỏ chân phải lùi về sau 2 chân A.
- B hạ người thúc chỗ giữ phải vào chân thủy A



*Hình 4*



Hình 5

- B nắm đầu A từ phía sau bằng tay phải.
- A dùng tay phải nắm chặt bàn tay B.

A tiếp tục bước vòng chân trái từ trái qua phải về sau đồng thời bẻ ngoặt tay B và đánh chỗ trái vào lưng B.



Hình 6

BÀI THIÊU :

## **TÂY SƠN QUYÊN**

Hồi dẫu bái tổ  
Trực tả liên đài  
Hoành khai phát túc  
Hồi thân phục địa  
Tiền đả tam giao  
Lập thế Đinh Hòa  
Đáo Chùy cung thế  
Hạ bộ nghinh phong  
Đả phá ngũ công  
Vọng tiền bái tổ.

## HỒI ĐẦU BÁI TỔ



Hình 1

- Lập tấn, hai tay cuộn lại để hai bên hông

- Vừa nhảy 2 chân ra sau đứng trung bình tấn cùng lúc đánh lưng 2 bàn tay vào 2 bên đùi. Và đánh ức 2 bàn tay xuống.



Hình 2



Hình 3

- Vòng 2 tay qua bên trái, chân trái bước lên xà tấn.

- Bước chân phải lên theo tấn chầu mã bái tổ



Hình 4



Hình 5

Lui chân phải về  
đứng lập tấn, 2 tay  
đế 2 bên hông

## TRỤC TẢ LIÊN ĐÀI

Bước chân trái lên  
đỉnh tấn gạt tay  
trái.



Hình 6



*Hình 7*

- Rút tay phải về hông, đấm tay phải.

- Đá phốc chân phải lên.



*Hình 8*





Hình 9

· Bỏ chân xuống ra  
phía sau chân trái

Xoay người ngồi tựa  
sát đất chân phải  
trên, dậm thẳng tay  
phải xuống đất, tay  
trái che ngang cằm.



Hình 10

## HOÀNH KHAI PHÁT TỨC



*Hình 11*

- Đứng bước chân trái lên đỉnh tấn, gạt tay trái.

- Bật ngang tay trái ra.



*Hình 12*



Hình 13

· Đấm thẳng tay phải



Hình 14

· Đá chân phải



*Hình 15*

- Chuyển chân trái lên, đạp tiếp chân phải.

- Nhảy chân phải vòng về sau, xoay lưng đạp trái



*Hình 16*



*Hình 17*

- Đá chân phải

- Để xuống dính  
tấn, đập chò phải  
vào bàn tay trái.



*Hình 18*



Hình 19

- Đánh bắt lưng bàn tay phải ra.

## HỐI THÂN PHỤC ĐỊA

- Xoay người về sau, âm dương lẩn, tay phải đỡ hạ bộ tay trái đỡ trên mặt bên phải



Hình 20



*Hình 21*

- Nhảy chân phải về sau toa lên chân trái trước, tay phải che mặt, tay trái để ngang hông

## **TIẾN DÃ TAM GIAO**

Đứng lên bước chân trái lên dẫm tay trái



*Hình 22*



Hình 23

- Vừa ắm tay trái, bước chân phải lên đỉnh tấn, dồn tay phải.

- Nhảy chuyển chân lên, đánh móc 2 tay từ dưới lên



Hình 24





Hình 25

## LẬP THỂ ĐỊNH HÒA

- Nhảy lui chân phải về sau co chân trái lên hạc tấn

## ĐẢO CHUYỂN CUNG THỂ

- Nhảy chân phải lên đỉnh tấn, ướm tay trái kéo về hông, dồn tay phải.



Hình 26



*Hình 27*

- Cột tay phải, bước chân trái lên đỉnh tấn, dấm tay trái.

- Bước vòng chân trái về sau, đánh chỗ vòng tay phải về sau, tay trái che mặt.



*Hình 28*

## HẠ BỘ NGHINH PHONG



Hình 29

- Bước lui chân phải về sau, nghiêng người qua phải âm dương tấn

- Quay ngược lại định tấn đỡ tay hậu trái.



Hình 30



*Hình 31*

- Đạp chân trái lên theo thế bồng long cước .

- Gạt tay trái kéo về hông, đánh chưởng tay phải.



*Hình 32*



Hình 33

- Lui chân trái về sau định tấn, tay trái gạt đồng thời tay phải đốn vô.

## ĐẢ PHÁ NGŨ CÔNG

- Bước vòng chân phải về sau ngã âm dương tấn, đánh theo thế chỏ vòng tay trái.



Hình 34



Hình 35

- Xoay người lại định tấn chân trái trước, ém tay trái, móc lên tay phải.

## VỌNG TIỀN BÁI TỔ

- Bước chân phải qua phải, ngã người qua phải. Âm dương tấn, tay phải che mặt, tay trái đỡ bộ hạ.



Hình 36



Hình 37

Xoay lại trung bình  
tân, gạt tay trái,  
dầm tay phải.

Vòng hai tay qua  
bên trái, chân trái  
bước lên xà tân.



Hình 38



Hình 39

- Bước chân phải lên, chào mã tấn, chào

- Lấp tấn, cuốn 2 tay vô để 2 bên hông. Cúi đầu chào.  
(hết bài).



Hình 40



*Thiệu :*

## **BÀI ROI TIỂU ANH HÙNG**

*(Còn gọi là TRUNG BÌNH TIÊN)*

Tấn tiên bái tổ  
Lập bộ trung tiên  
Đá hậu nghịch tiên  
Cát thân liên đá  
Hồi thân triển diện  
Khuyh thân chiến đá  
Tả hữu song biên

*Mặt 2* Trung bình dục thủ  
Đả phá tiến môn  
Lập bộ thần tiên  
Trung bình lập bộ.



*Hình 1*

## TẤN TIỀN BÀI TỔ

- Lập tấn, tay phải cầm roi tay trái đưa ra trước rồi cuốn về hông.

- Bước chân phải, trái lên trung bình tấn, tay phải cầm côn ném nhẹ qua tay trái rồi thay lại tay phải.



*Hình 2*



- Loan côn cấp vào nách tay phải, tay trái thủ như hình. Chảo mã tấn.

*Hình 3*

## **LẬP BỘ TRUNG TIÊN**

Xoay người qua phải bỏ chân ra trung bình tấn, 2 tay cầm côn dẫn xuống.



*Hình 4*

- Xoay lưng qua xà tấn chân phải trên, đâm roi ra



*Hình 5*

- Xoay người lại đập roi, chéo tay.



*Hình 6*

Chân phải bước lên đỉnh tấn, đánh ngược đầu roi lên



*Hình 7*

## **ĐÃ HẬU NGHỊCH TIẾN**

Xoay người qua trái trung bình tấn, 2 tay cầm roi gác lên vai.



*Hình 8*

- Lui chân phải về sau, nghiêng người đánh đầu roi vai trái xuống.



*Hình 9*

- Lui chân trái về sau đánh bật đầu roi vai phải lên



*Hình 10*



- Tay phải  
cầm roi  
quất xuống

*Hình 11*

## CẮT THÂN LIÊN ĐẢ

• Gác roi lên vai.



*Hình 12*

- Bước chân phải về 180° trung bình tấn, nghiêng người đánh đầu roi vai trái lên.



*Hình 13*

## HỒI THÂN TRIỂN DIỆN

- Tay trái quất roi xuống



*Hình 14*





- Bước chân phải lên chèo mã, 2 tay cầm roi đỡ, tay trái trên tay phải dưới.

Hình 15

- Nhảy chân phải tới quất roi luôn.



Hình 16



- Lết chân phải tới, đỉnh tấn, đâm ngọn roi tới trước.

Hình 17

## KHUYNH THÂN CHIẾN ĐẢ

- Chân trái bước vòng xoay lưng, côn đỡ gạt ngang đầu, tay phải trên tay trái dưới.



Hình 18



- Lết chân trái lên đỉnh đầu, đâm gốc trái

*Hình 19*

- Bước chân phải lên, quất roi xuống bằng tay phải.



*Hình 20*



*Hình 21*

## TẢ HỮU SONG BIÊN

Bước chân trái xéo qua trái đỉnh tăn, đỡ cõn đứng, tay phải trên, tay trái dưới.

- Đá ngang chân phải.



*Hình 22*



Hình 23

- Để chân xuống  
đỉnh tấn, đánh  
gốc côn tay  
phải lên.



Hình 24

- Đánh gốc côn  
tay trái lên.



Hình 25

Xoay người ra sau,  
đỉnh tấn chân trái  
trước, đỡ cõn đứng  
tay phải trên tay  
trái dưới.

- Đá ngang  
chân phải.



Hình 26



- Đỉnh tấn  
chân phải  
trước, đánh  
gốc cõn tay  
phải lên.

*Hình 27*



- Đánh gốc  
cõn tay  
trái lên.

*Hình 28*

## TRUNG BÌNH ĐỘC THỦ



*Hình 29*

- Nhảy vòng chân phải về trung bình tấn, đập côn tay phải xuống.



- Hai tay cầm roi lên gác ngang vai.

*Hình 30*





- Bước chân trái lên đỉnh tấn, đánh góc rơi vai trái xuống.

*Hình 31*

- Bước chân phải vòng ra sau, xoay người đảm ngon còn tay phải.



*Hình 32*



*Hình 33*

- Bước chân trái lên đỉnh tấn, đập cõn chéo tay xuống, tay phải trên.

## **DẢ PHÁ TIỀN MÔN**

- Tay phải cầm roi quay qua đầu 3 vòng, đồng thời bước vòng chân phải lên.



*Hình 34*



- Quất côn xuống, đâm ngon roi tới trước

*Hình 35*

Hai tay cầm côn gác lên vai, chân đứng trung bình tấn.



*Hình 36*



- Nhảy lui chân trái về sau, quỳ gối chân trái sát đất, đâm ngọn côn tay phải lên.

*Hình 37*

- Bước chân trái lên đỉnh tấn, đánh ngược gốc côn tay trái lên.



*Hình 38*

- Nhảy lui chân trái về sau quý gối, chân phải trước, tay phải cầm côn đập sát đất.



Hình 39

## LẬP BỘ THẦN TIÊN

- Đứng lên chỏm mà tấn, đỡ roi đứng, tay trái trên, tay phải dưới.



Hình 40

- Nhảy chân phải về sau, độc hành thiên lý tấn, cõn giữ ngang đầu, tay phải trên.



*Hình 41*

## **TRUNG BÌNH LẬP BỘ**

- Vòng roi, nhảy chân phải tới, quét xuống.



*Hình 42*

- Nhảy lui chân trái về sau quý gối, chân phải trước, tay phải cầm côn đập sát đất.



Hình 39

## LẬP BỘ THẦN TIẾN

- Đứng lên chầu mã tấu, đỡ roi đứng, tay trái trên, tay phải dưới



Hình 40



*Hình 43*

- Luân roi, lui chân phải về sau, chào mã, côn cặp bên nách phải.



*Hình 44*

- Lập tấn, roi chống đất tay trái cuốn lại để bên hông trái.



## MỤC LỤC

|  |    |
|--|----|
| LỜI NÓI ĐẦU .....                      | 5  |
| BỘ PHÁP .....                          | 7  |
| KHỞI ĐỘNG .....                        | 8  |
| THỦ PHÁP .....                         | 16 |
| CUỘC PHÁP .....                        | 27 |
| PHÂN THỂ VÀ CÁC THỂ TỰ VÉ CƠ BẢN ..... | 33 |
| PHÁ ĐÓN CHÂN.....                      | 42 |
| PHÁ ĐÓN TAY.....                       | 45 |
| TỰ VÉ TAY KHÔNG .....                  | 48 |
| BÀI THIẾU TÂY SƠN QUYẾN .....          | 52 |
| BÀI ROI TIỂU ANH HÙNG .....            | 73 |

TRẦN TRỌNG GIỚI THIỆU

## TỦ SÁCH VÔ THUẬT

- + PHƯƠNG PHÁP CHIẾN ĐẤU CỦA LÝ TẾ, LONG BỐ
- + 108 PHÉ CHIẾN ĐẤU THIỂU LÂM CHIẾN TRUYỀN (27)
- + 64 CƯỢC PHÁP THIỂU LÂM TỰ (27)
- + 120 PHÉ VÔ TỰ VỆ ĐỐI NỮ BẢO VỆ BẮC TRẦN
- + CẨM NANG TỰ VỆ CỦA BẠN CẢI
- + BỐI ĐỀNH CHIẾN TRUYỀN
- + BÍ QUYẾT TỰ VỆ TRONG ĐỜI SỐNG
- + CÁN BẮN JUDO
- + HÌNH Ý QUYỀN
- + THÔNG TÝ QUYỀN
- + HỒNG GIA QUYỀN
- + TƯ LIỆNG KUNG FU CÁN BẮN
- + JUDO LIÊN PHÂN ĐƠN
- + BÁT QUYỀN MẠI HOA



**CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG**

Nhà Sách **QUANG MINH**

476 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Quận 3 - TP. HCM

ĐT: (84-81) 5672166 - FAX: (84-81) 5672167 - 5672168

E-mail: quangminh@vnhh.hangtrung.com

Website: nhavatsach.quangminh.com

Bình Định chân truyền



8935209605737

14.000

**Giá: 14.000đ**