VÕ THUẬT TRUNG HOA

KIẾM THUẬT

HÀ SƠN

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

HÀ SƠN

VÕ THUẬT TRUNG HOA

Kiếm thuật

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

www.SachVui.Com

Lời nói đầu

Hội liên hiệp võ thuật quốc tế từ khi thành lập cho đến nay đã lan rộng ra nhiều quốc gia, các hoạt động võ thuật đã được phát triển nhanh chóng trên thế giới. Hội viên của liên hiệp võ thuật quốc tế ban đầu chỉ có 38 nước nay đã phát triển lên tới 70 nước, võ thuật có mặt khắp các nơi trên thế giới, những người yêu thích võ thuật ngày càng nhiều. Xuất phát từ mong muốn nhằm đáp ứng yêu cầu phổ cập và nâng cao trình độ võ thuật, nên chúng tôi đã biên soạn bộ sách **Võ thuật Trung Hoa** *bao gồm 5 tập: Trường quyền, Đao thuật, Kiếm thuật, Côn thuật và Giáo thuật.*

Để những người yêu thích võ thuật hiểu và nắm rõ phương pháp tranh đấu của trường quyền và các dụng khí, chúng tôi đã biên soạn bộ sách này một cách dễ hiểu nhất, từ lý thuyết đến tranh minh họa. Sau

www.SachVui.Com

mỗi động tác đều có những điểm cần lưu ý động tác trọng điểm trong khi luyện tập.

Bộ sách **Võ thuật Trung Hoa** *gồm 5 tập là những động tác từ cơ bản của tay và chân đến sử dụng thành thạo các dụng khí như đao thuật, kiếm thuật, côn thuật và giáo thuật. Để những người yêu thích và đam mê võ thuật luyện tập một cách thuận lợi nhất, bộ sách này được biên soạn rất dễ học, dễ luyện tập. Các động tác được miêu tả ngắn gọn, súc tích, tranh minh họa cũng thể hiện được rõ nhất động tác. Và đây cũng là một tài liệu tốt nhất giúp cho những người yêu thích môn võ thuật nhưng không có điều kiện đến các câu lạc bộ luyện tập có thể tự học. Chúng tôi mong rằng cuốn sách sẽ được bạn đọc đón nhận và đưa ra ý kiến góp ý chân thành để cuốn sách thêm hoàn thiện trong lần tái bản sau.*

Chúc các bạn thành công!

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

www.SachVui.Com

Chương một

ĐỘNG TÁC TỔ HỢP

I. TỔ HỢP 1

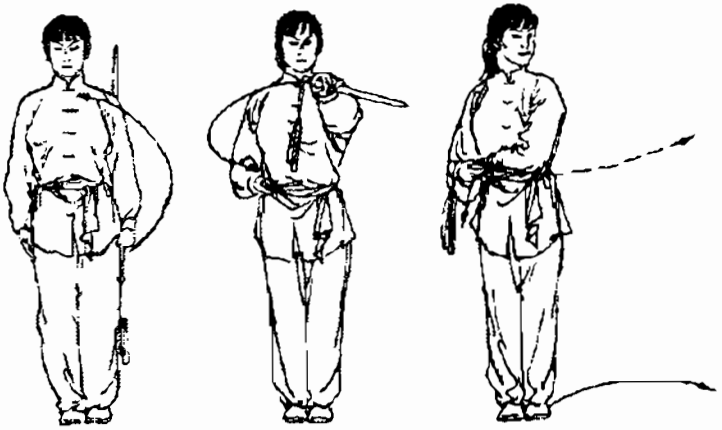
**** Tư thế chuẩn bị***

- Đứng thẳng, tay trái cầm kiếm ngược, tay phải làm chỉ hướng kiếm. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 1)*.

- Cánh tay trái vung thẳng qua bên trái về phía trước hướng sang phải ngang bằng vai, cổ tay trái xoay vào trong làm cho lòng bàn tay xoay xuống; cánh tay phải giơ ngay sườn phải, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 2)*.

- Cánh tay trái tiếp tục vung xuống từ bên phải ra phía trước vai phải, các ngón tay duỗi ra, lòng bàn tay phải hướng lên đối ngược với lòng bàn tay trái hướng xuống, hai bàn tay hướng ngược nhau, tiếp xúc cán kiếm, chuyển kiếm chuẩn xác *(Hình 3)*.

www.SachVui.Com



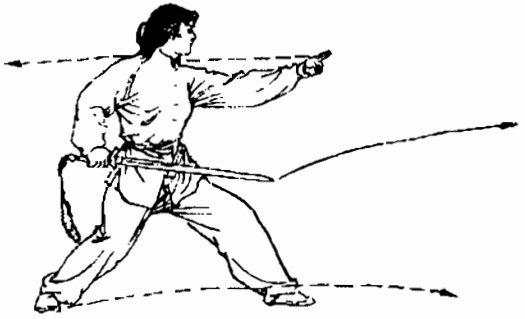
Hình 1, 2, 3

1. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1

- Chân trái bước sang trái một bước bằng vai, các ngón chân trái nghiêng về phía trước theo hướng trái; bàn tay phải đón kiếm, khuỷu tay cong và hơi vung sang bên phải người cánh tay phải chúi xuống xoay vào trong làm cho kiếm ở trước hông; cánh tay trái vung ngang qua trước ngực sang trái và duỗi khuỷu tay trái chỉ hướng kiếm, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn sang ngang *(Hình 4)*.

- Xoay người ra sau sang trái khoảng 180°, chân phải bước lên trước, đầu gối phải cong, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay phải duỗi thẳng đâm chĩa kiếm hướng sang phải, đầu kiếm cao bằng vai; cánh tay trái vung sang trái theo sự xoay chuyển người, tay chỉ hướng kiếm cao bằng vai. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 5)*.

www.SachVui.Com



Hình 4

Hình 5

Trọng điểm: Khi cánh tay phải duỗi về trước thì khuỷu tay phải duỗi thẳng, tăng mạnh việc phát lực làm cho lực thẳng đến đầu kiếm. Đâm chĩa kiếm, vung cánh tay trái và bước hình cung đồng thời hoàn thành động tác.

www.SachVui.Com

2. Bước xen kẽ, đâm chĩa kiếm 1

- Trọng tâm người chuyển sang chân trái, chân phải duỗi thẳng; đồng thời cánh tay phải hạ xuống, khuỷu tay phải hơi cong, vung mạnh kiếm ra phía sau sang trái làm cho đầu kiếm vạch một đường vòng cung sang trái, đầu kiếm ở phía trên vai phải. Tay trái cong khuỷu thu vào trong - tay chỉ kiếm ở phía trước vai phải, lòng bàn tay hướng xuống bên phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 6)*.

Hình 6

- Chân trái bước một bước dài qua phía sau, chân phải hướng sang phải, bàn chân trái tiếp đất, đầu gối trái duỗi thẳng tự nhiên, cong đầu gối chân phải thành bước xen kẽ; cánh tay phải nâng lên và khuỷu tay phải duỗi thẳng, cổ tay phải tiếp tục vung về trước, cẳng tay phải xoay vào trong, lòng bàn tay phải hướng xuống làm cho kiếm hướng lên, sau đó đâm kiếm sang phải, đầu kiếm cao bằng cổ; cánh tay trái hướng lên, hướng

www.SachVui.Com

xuống, sang trái rồi nâng lên, khuỷu tay trái hơi cong, tay trái chỉ kiếm về phía bên trái đầu, lòng bàn tay hướng lên trái. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 7)*.

Hình 7

Trọng điểm: Cổ tay phải vung kiếm liên hoàn, động tác cuối cùng phải phối hợp thống nhất. Quá trình kiếm đâm chĩa các ngón tay tay phải phải linh hoạt, móc ngón cái và ngón trỏ thành vòng, ba ngón còn lại phụ trợ khống chế kiếm vạch đường vòng cung khi đâm chĩa kiếm thì ngón giữa, ngón áp út, ngón út móc vào cán kiếm, ngón cái và ngón trỏ thả lỏng làm cho kiếm và cánh tay phải thành một đường thẳng, lực dồn đến lưỡi kiếm.

3. Bước giả, chặn kiếm 1

- Chân phải lùi xuống dựa vào bên phải người; đồng thời cẳng tay phải xoay ra ngoài, cổ tay mở rộng làm cho đầu kiếm vạch một đường vòng cung về trước

www.SachVui.Com

từ phải sang trái. Kiếm đặt ở bên phải người, tay trái thu về đến trước vai phải, lòng bàn tay hướng xuống phía trước bên phải. Mắt nhìn ngang sang phải *(Hình 8)*.

- Cơ thể phía trên xoay ra sau sang trái khoảng 180°; bàn chân trái làm trục chuyển động, các ngón chân quặp vào trong, động tác tay không đổi, đầu xoay sang trái. Mắt nhìn ngang về phía trước bên trái *(Hình 9)*.

Hình 8

Hình 9

www.SachVui.Com

- Cơ thể phía trên tiếp tục xoay sang trái khoảng 90°; chân phải vẫn lấy gót chân làm trục quặp các ngón chân lại, cong gối chân phải, chân trái theo đó lùi ra sau nửa bước, cơ thể phía trên ngửa ra sau, trọng tâm cơ thể dồn phía trên chân phải; cánh tay phải vung về phía trước, sang trái đến phía trước người, cẳng tay phải xoay ra ngoài, cổ tay phải thu vào trong làm cho lòng bàn tay hướng lên, chặn kiếm hướng về phía trước; tay trái hơi di chuyển về trước đến phía trong khuỷu tay phải, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 10)*.

Hình 10

Trọng điểm: Động tác này bắt đầu từ *(Hình 7)*, trọng tâm cơ thể vẫn ở chân phải, không thể chuyển động hướng về chân trái. Khi xoay người chủ yếu lấy gót chân phải làm trục, thực hiện quặp các ngón chân lại. Động tác xoay người phải một mạch, nhanh, linh hoạt, không dừng giữa chừng. Đầu kiếm vạch một

www.SachVui.Com

đường vòng cung thành động tác vung kiếm, móc ngón cái và ngón trỏ tay phải thành vòng tròn để khống chế kiếm, ba ngón còn lại thả lỏng, sau đó chuyển động kiếm theo sự xoay người, khi chặn kiếm hướng về trước thì ngón giữa, ngón áp út, ngón út móc vào cán kiếm, ngón cái và ngón trỏ thả lỏng, hơi phát lực làm lực tập trung ở phía trước lưỡi kiếm.

4. Nhảy, chĩa kiếm 1

- Trọng tâm cơ thể chuyển về trước lên chân trái, phần trên cơ thể thẳng, chân phải cong gối tự nhiên và nâng về phía trước, lấy cổ tay phải làm trục vung kiếm xuống, ra sau rồi hướng lên làm kiếm vạch thành một đường vòng cung;, tay trái chỉ hướng kiếm di chuyển tự nhiên đến vùng cổ tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 11).*

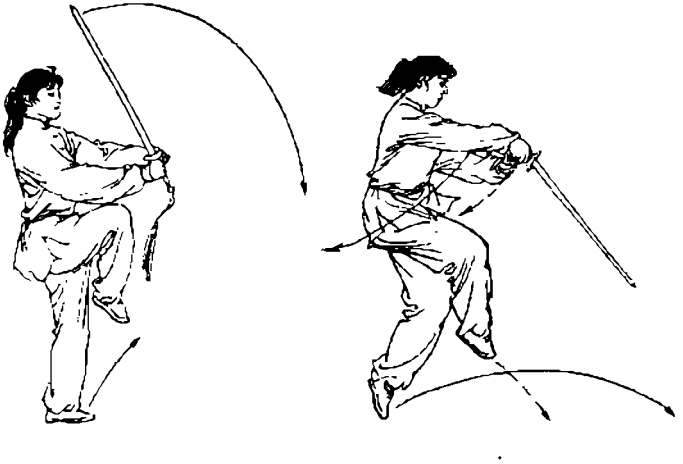
- Chân trái giậm đất nhảy lên trên không; đồng thời cổ tay phải thu vào trong (nâng cổ tay), chĩa kiếm xuống phía trước; tay trái chụm vào cổ tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 12).*

Trọng điểm: Chân nhảy nhẹ, không được nhảy cao, động tác phải liên hoàn, cổ tay vung chĩa kiếm, động tác chĩa kiếm phải hoàn thành trên không.

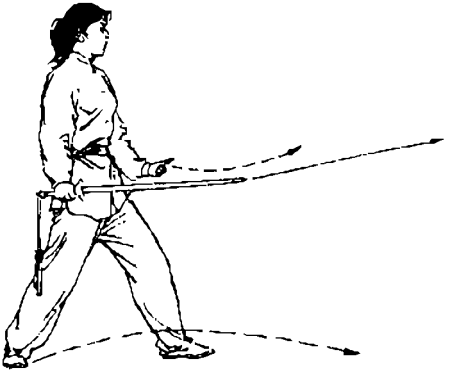
5. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 2

- Đầu tiên chân phải tiếp đất, chân trái lập tức tiến lên phía trước một bước nhỏ; đồng thời tay phải hạ xuống ở bên trái người, kiếm giơ ngang vai; tay trái hạ xuống bên trái người, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 13).*

www.SachVui.Com



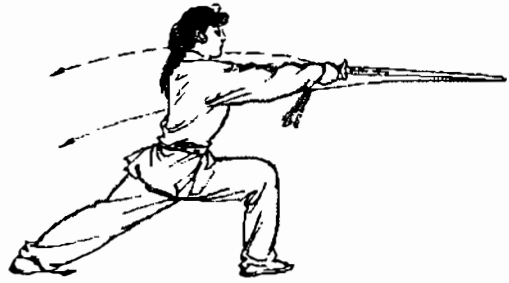
Hình 11, 12



Hình 13

www.SachVui.Com

- Chân phải tiến lên phía trước một bước, đầu gối chân phải cong, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; cánh tay phải duỗi thẳng cho kiếm đâm chĩa về trước; đồng thời cánh tay trái cũng duỗi về trước, tay chỉ hướng kiếm ở vị trí cẳng tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 14)*.



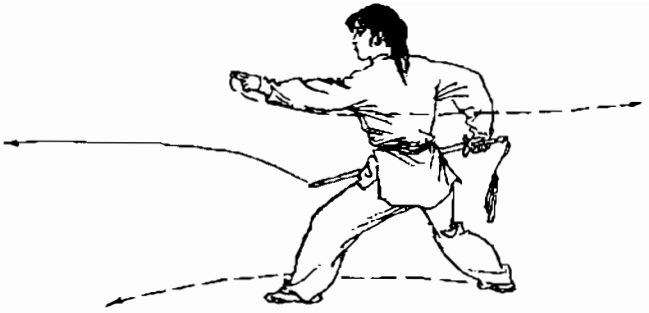
Hình 14

- Xoay người sang trái khoảng 180°, các ngón chân trái hướng về phía trước bên trái; cánh tay phải cong khuỷu, cẳng tay phải đồng thời xoay vào trong làm đầu kiếm vung về trước rồi hướng sang trái theo sự xoay chuyển người, kiếm đặt ngang ở trước hông; cánh tay trái vung qua trước ngực, hướng sang trái, lòng bàn tay trái hướng về trước, ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn ngang sang trái *(Hình 15)*.

- Thực hiện động tác giống như phần 2 của kỹ thuật động tác 1 *(Hình 16)*.

Trọng điểm: Sau khi chân phải tiếp đất lập tức bước lên, động tác không liên tục. Đâm chĩa kiếm phải có lực, lực dồn mạnh đến đầu kiếm.

www.SachVui.Com



Hình 15

Hình 16

6. Bước xen kẽ, đâm chĩa kiếm 2

Giống kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 17, 18)*.

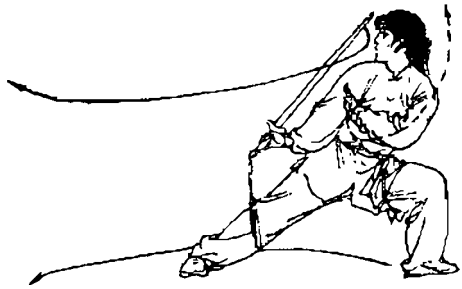
www.SachVui.Com

7. Bước giả, chặn kiếm 2

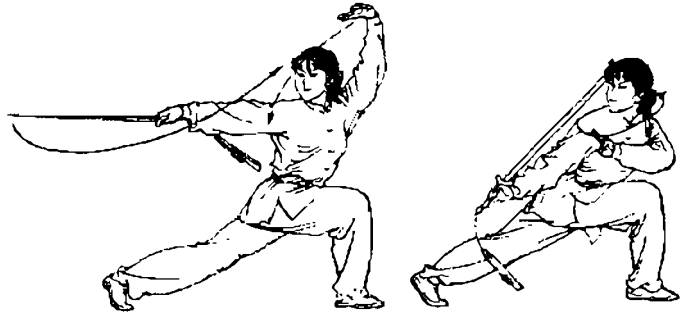
Giống kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 19, 20, 21).*

8. Nhảy, chĩa kiếm 2

Giống kỹ thuật động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 22, 23).*

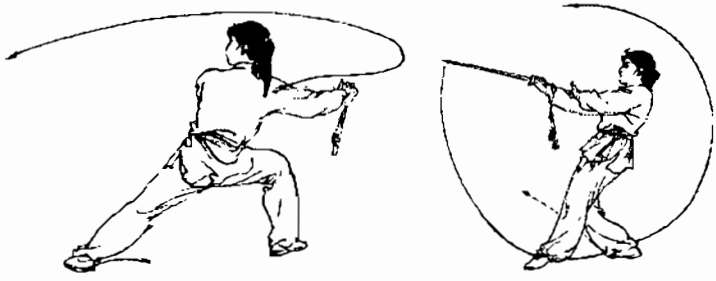


Hình 17

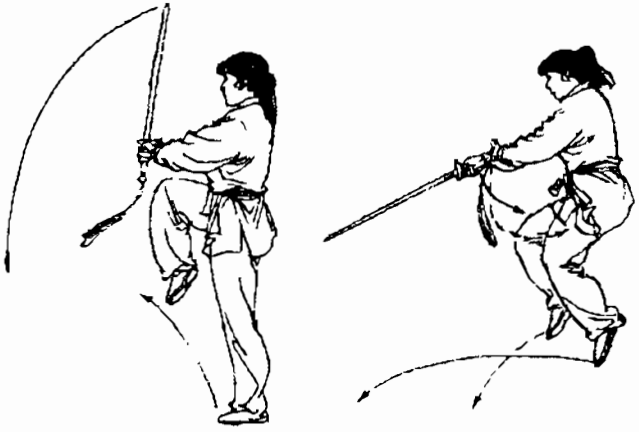


Hình 18, 19

www.SachVui.Com



Hình 20, 21

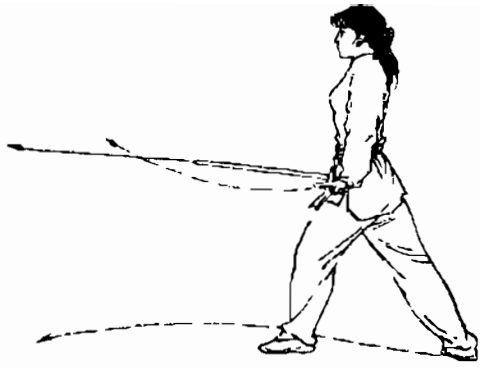


Hình 22, 23

9. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 3

Giống kỹ thuật động tác 5 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 24, 25)*.

www.SachVui.Com



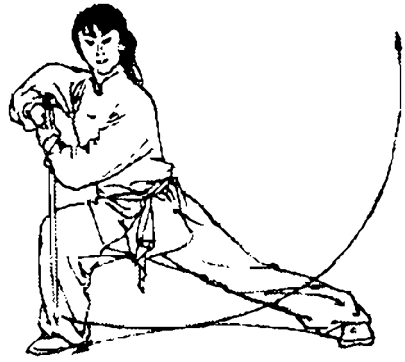
Hình 24

Hình 25

**** Tư thế thu về***

- Xoay người sang trái khoảng 90°, cánh tay phải cong khuỷu thu về. Tay trái ở bên ngực phải, lòng bàn tay hướng lên làm đầu kiếm hướng xuống phía dưới, tay trái theo đó hạ xuống, ngón tay hướng ra sau, lòng bàn tay hướng từ trên xuống tiếp xúc cán kiếm. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 26)*.

www.SachVui.Com



Hình 26

- Chân trái áp vào chân phải, cong gối sau đó duỗi thẳng; đồng thời tay trái đón kiếm vung xuống, hướng sang trái, cánh tay duỗi thẳng cầm ngược kiếm. Tay phải chỉ hướng kiếm ở bên phải sườn. Mắt nhìn về phía trước *(Hình 27)*.

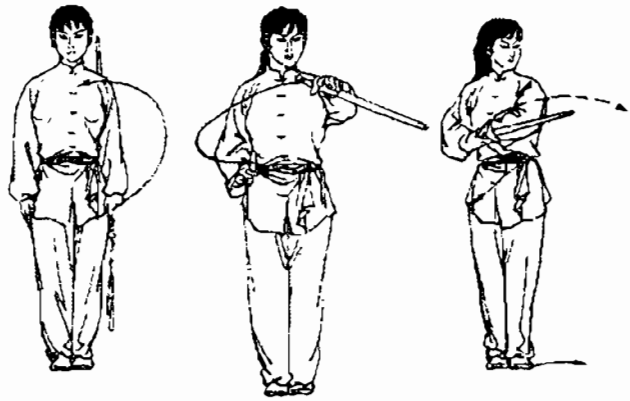
Hình 27

www.SachVui.Com

II. TỔ HỢP 2

* *Tư thế chuẩn bị*

Giống tư thế chuẩn bị của kỹ thuật động tác 1, 2, 3 *(Hình 28, 29, 30).*



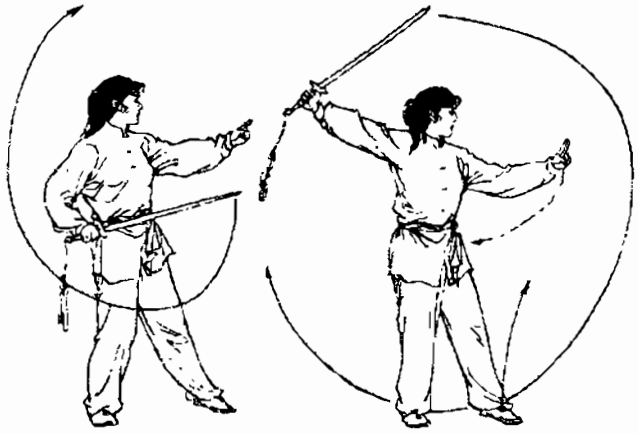
Hình 28, 29, 30

1. Bước lên, vung sang trái, gác kiếm 1

- Chân trái bước một bước sang trái, lấy bàn chân trái làm trụ; tay phải đón kiếm, khuỷu tay phải hơi vung về trước làm kiếm ở vị trí ngang hông; tay trái vạch thành một đường vòng cung hướng lên, sang trái, tay trái ở bên trái người, khuỷu tay trái hơi cong, ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn ngang sang trái *(Hình 31).*

- Cánh tay phải thẳng khuỷu, vung xuống dưới, hướng sang phải, rồi hướng lên phía trên bên phải người; đồng thời cẳng tay phải xoay ra ngoài làm kiếm

vạch thành một đường vòng cung hướng xuống, sang phải rồi hướng lên, kiếm nghiêng ở phía trên bên phải đầu; tay trái và chân không di chuyển. Mắt nhìn ngang sang trái *(Hình 32)*.



Hình 31, 32

- Cơ thể phía trên xoay sang trái và chúi về phía trước, chân trái cong gối nâng lên; đồng thời cẳng tay phải xoay vào trong làm kiếm sau khi hướng lên, chĩa về trước, rồi hướng xuống và gác kiếm ở bên trái người. Cánh tay trái vung xuống, ra sau, bàn tay trái ở phía khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 33)*.

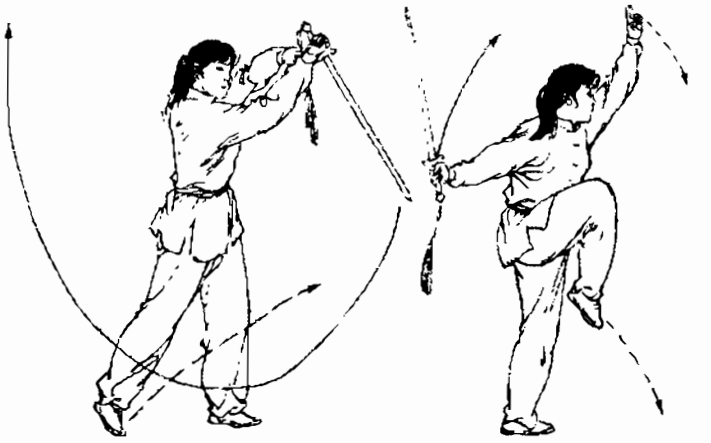
Trọng điểm: Khi gác kiếm cổ tay phải mở rộng ra ngoài, cẳng tay giữ ở vị trí khoảng 90°, kiếm phải dựa vào người, từ *(Hình 31)* trở đi động tác phải liên hoàn, nhanh, chú ý cơ thể phải chúi về trước thích hợp.

Hình 33

2. Bước lên, vung sang phải, gác kiếm 1

- Chân trái tiếp đất ở phía trước, cánh tay vung lên trước, rồi hướng xuống đến vị trí đằng trước người; đồng thời cẳng tay phải xoay ra ngoài làm kiếm vung lên, ra trước và xuống đến vị trí trước người; tay trái vẫn kề nhẹ khớp xương cổ tay phải. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 34)*.

- Cơ thể phía trên xoay sang phải và chúi về phía trước chân phải cong gối nâng lên; cánh tay trái vung hướng xuống, ra sau rồi hướng lên đến phía dưới đằng sau người làm cho kiếm hướng xuống, ra sau rồi gác kiếm. Sau đó vung kiếm lên sau người, đầu kiếm hướng lên, cánh tay trái duỗi về phía trước, lòng bàn tay hướng sang phải, các ngón hướng lên. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 35)*.



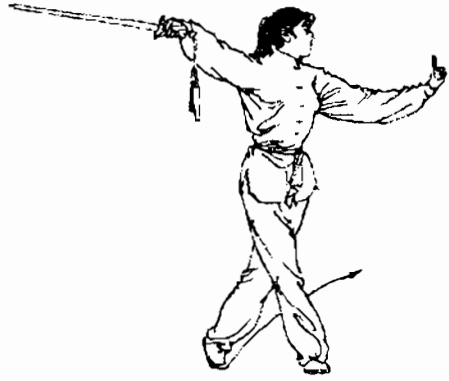
Hình 34 35

Trọng điểm: Khi gác kiếm, cổ tay phải mở rộng ra ngoài thích hợp, làm kiếm và cẳng tay phải tạo thành góc 90°. Gác kiếm phải áp gần cánh tay phải để "hợp lại", khi gác kiếm sang phải thì tay trái duỗi lên phía trước. Như vậy mới thuận tiện cho việc dùng lực. Ngoài ra, các động tác trên phải liên hoàn, *(Hình 33)* cơ thể phía trên chúi về trước, trọng tâm cơ thể chuyển về trước, khi chân trái nhanh chóng hạ xuống, lập tức bước lên vung sang phải, gác kiếm.

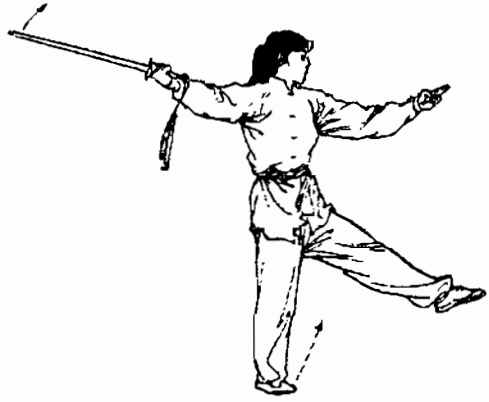
3. Nhảy bước trượt, cắt kiếm 1

- Cơ thể phía trên xoay sang trái, chân phải rơi xuống phía trước bên trái, các ngón chân hướng ra ngoài, cánh tay phải nhấc lên làm tay trái cao gần bằng vai, cán kiếm theo đó nâng lên, tay trái hơi hạ xuống cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn ngang sang trái *(Hình 36).*

- Chân trái giơ tự nhiên hướng về phía trước, tay phải xoay ra ngoài làm lòng bàn tay phải xoay ra sau. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 37).*



Hình 36



Hình 37

- Chân phải giậm đất nhảy lên; cánh tay phải vung đến trên về phía trước vai phải, lòng bàn tay phải hướng ra sau, kiếm theo đó vung lên trên phía bên phải người, đầu kiếm hướng sang phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 38)*.

Hình 38

- Chân trái tiếp đất, chân phải theo đó hạ xuống phía sau ở vị trí bên trái chân trái, hai chân cong gối thành bước trượt, cánh tay phải vung sang trái và hướng xuống; đồng thời cổ tay phải thu vào trong, kiếm cắt lên rồi sang trái, xuống dưới và lại cắt, tay trái theo đó hạ xuống, áp nhẹ vào cẳng tay. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 39)*.

Trọng điểm: Động tác này là tiến lên gác kiếm rồi cắt kiếm, cần chú ý *(Hình 37)* cánh tay phải xoay ra ngoài làm cho lòng bàn tay xoay ra sau, nếu không cắt

kiếm sẽ không thuận. Bước nhảy phải nhẹ, linh hoạt, sau khi tiếp đất thì lập tức thành bước trượt. Bước trượt và động tác cắt kiếm phải đồng thời hoàn thành.

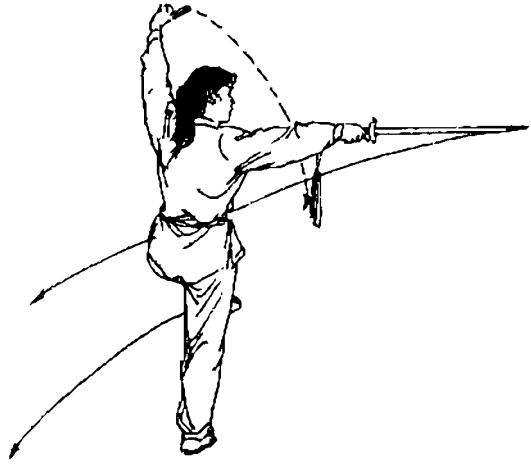
Hình 39

4. Nâng gối, cắt kiếm 1

- Lấy gót chân trái và bàn trước chân phải làm trục, xoay người ra sau sang phải khoảng 180°, hai chân theo đó đứng thẳng; đồng thời cánh tay phải giơ lên, khuỷu tay hơi cong, cẳng tay phải xoay vào trong, cổ tay phải mở rộng ra ngoài làm kiếm vung lên theo sự xoay chuyển người. Kiếm nghiêng lên về phía bên trái người, đầu kiếm cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn theo kiếm (Hình 40).

- Chân trái cong gối nâng lên; đồng thời cánh tay phải vung sang phải, rồi hướng xuống, cổ tay phải hơi thu vào trong, kiếm vung lên hướng sang trái rồi cắt xuống dưới, kiếm và cánh tay tạo thành một đường thẳng; tay trái vung xuống hướng sang trái rồi hướng lên ở phía trên đầu. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 41)*.

Hình 40

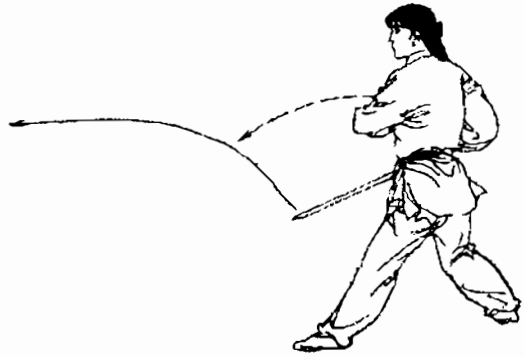


Hình 41

Trọng điểm: Xoay người nhẹ, linh hoạt, vững, nâng gối và cắt kiếm phải đồng thời hoàn thành, cơ thể phía trên có thể hơi chúi nghiêng sang trái.

5. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1

- Chân trái mở rộng hướng về bên trái, các ngón chân hướng về phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể vẫn ở trên chân phải; cánh tay phải cong khuỷu hạ xuống đặt kiếm ở ngang phía trước hông, tay trái vung sang phải, xuống đến trước vai phải. Mắt nhìn ngang sang trái *(Hình 42)*.



Hình 42

- Xoay người sang trái khoảng 90°, đầu gối trái cong, đầu gối phải duỗi thẳng thành bước hình cung; đồng thời cánh tay phải duỗi thẳng về phía trước, kiếm đâm chĩa theo, tay trái theo đó di chuyển đến khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 43)*.

Trọng điểm: Khi cánh tay phải duỗi về phải nhanh chóng, phát lực mạnh làm cho lực đến đầu kiếm.

Hình 43

6. Bước giả, vung kiếm 1

- Xoay người sang phải khoảng 90^0, trọng tâm cơ thể chuyển hướng sang phải, chân trái thu về nửa bước, mũi chân chạm nhẹ đất; cánh tay phải cong khuỷu và vung lên bên phải làm cho tay phải ở phía trên bên phải đầu, kiếm vung về bên phải, đầu kiếm nghiêng xuống (hơi thấp so với vai), tay trái theo đó vung hướng sang phải đến phía trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 44)*.

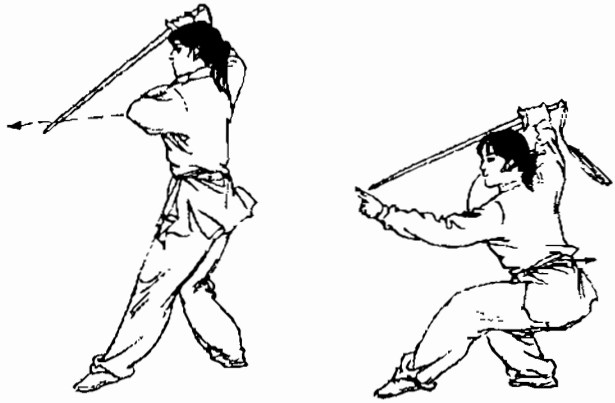
- Chân phải cong gối bước giả; đồng thời tay trái duỗi hướng sang trái, ngón tay hướng sang trái, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 45)*.

Trọng điểm: Khi trọng tâm cơ thể chuyển sang bên phải thì lập tức vung kiếm, bước giả phải thành bước giả thấp.

7. Bước lên vung sang trái gác kiếm 2

- Hai chân duỗi thẳng đứng lên, chân phải làm trụ, chân trái chạm nhẹ mặt đất, cánh tay phải vạch một

đường vòng cung từ phải sang trái, xuống dưới rồi sang phải làm cho kiếm ở ngang phía trước hông (bụng). Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 46)*.



Hình 44, 45

Hình 46

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 1 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 47)*.

- Giống phần 3 của kỹ thuật động tác 1 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 48)*.

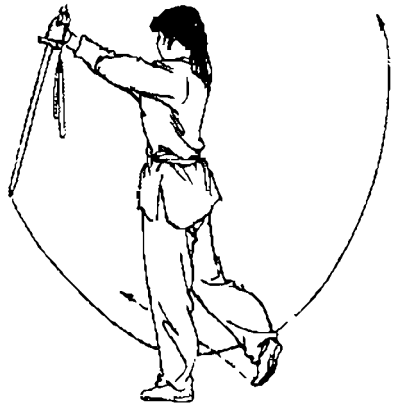
Chú ý: Giống kỹ thuật động tác 1.

Hình 47

Hình 48

8. Bước lên gác kiếm bên phải (hình phản diện)

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 49).*



Hình 49

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 50).*

Trọng điểm: Giống của động tác 2.

9. Nhảy bước trượt, cắt kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 51).*

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 52).*

- Giống phần 3 kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 53).*

Hình 52

Hình 51

Hình 52

Hình 53

- Giống phần 4 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 54)*.

10. Nâng gối, cắt kiếm 2

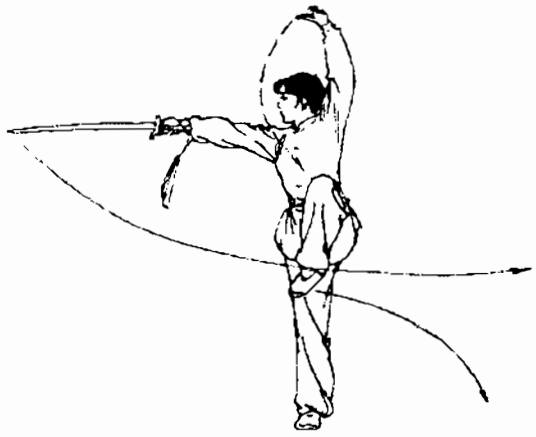
- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 55)*.

Hình 54

Hình 55

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 56)*.

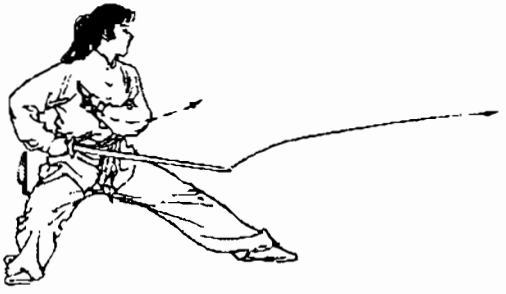
Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 4



Hình 56

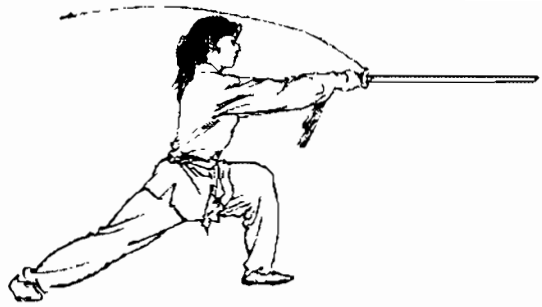
11. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 5 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 57)*.



Hình 57

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 5 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 58)*.



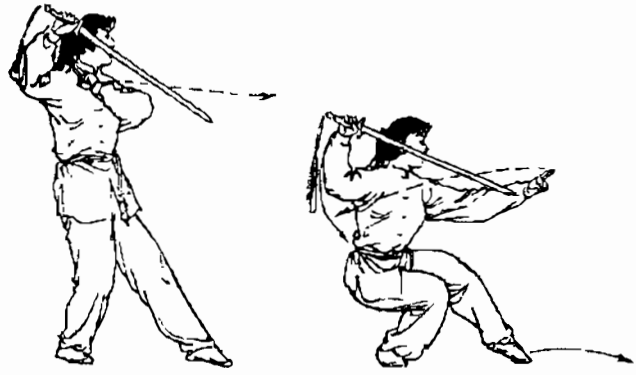
Hình 58

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 5.

12. Bước giả, vung kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 6 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 59)*.

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 6 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 60)*.



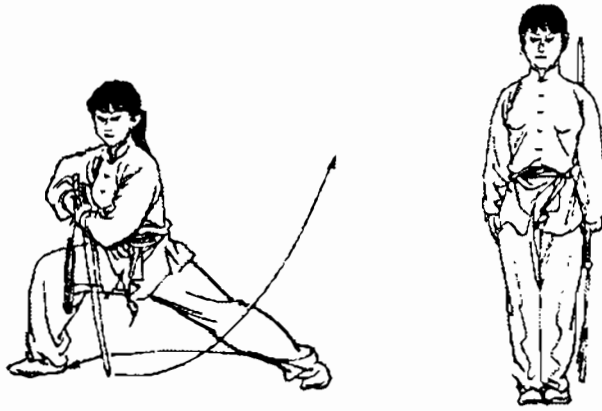
Hình 59, 60

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 6.

**** Tư thế thu về***

- Chân trái bước lên nửa bước, người hơi xoay sang phải, cánh tay phải cong khuỷu, tay phải hạ xuống trước ngực, lòng bàn tay hướng lên, đầu kiếm hướng xuống phía trước, tay trái vung sang phải đến phía trên tay phải, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra sau tiếp xúc cán kiếm. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 61).*

- Giống phần 2 của tư thế thu về tổ hợp 1 *(Hình 62).*

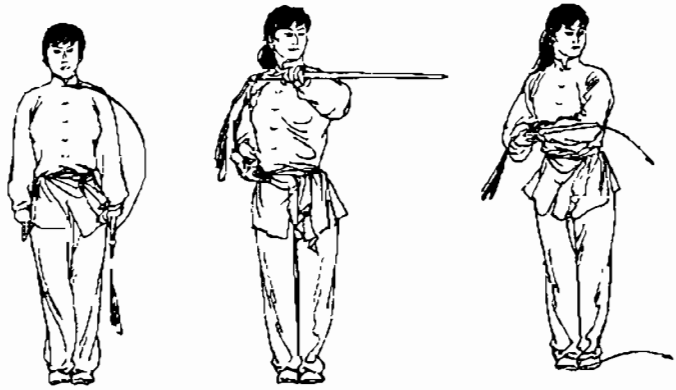


Hình 61, 62

III. TỔ HỢP 3

**** Tư thế chuẩn bị***

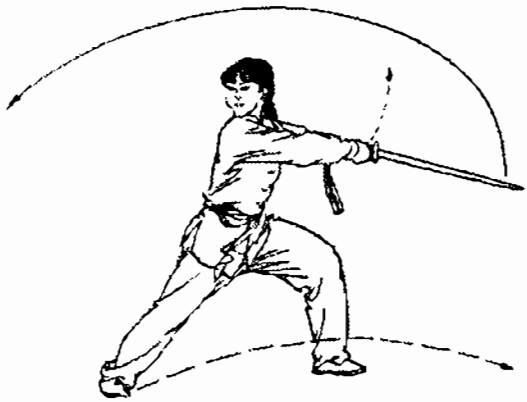
Giống kỹ thuật động tác 1, 2, 3 của tổ hợp 1 *(Hình 63, 64, 65).*



Hình 63, 64, 65

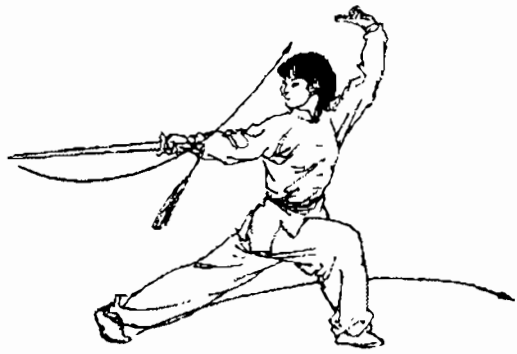
1. Bước phủ, cắt kiếm 1

- Chân trái bước ngang sang trái một bước nhỏ; tay phải vung sang ngực trái, lòng bàn tay hướng ra sau làm kiếm vung sang trái; tay trái vung sang phải, lòng bàn tay hướng ra sau. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 66)*.



Hình 66

- Chân phải bước ngang sang trái một bước dài, các ngón hướng ra ngoài, đầu gối chân phải cong, gót chân trái kiễng lên, đầu gối duỗi thẳng tự nhiên; cánh tay phải vung lên, sang phải rồi xuống dưới, cẳng tay phải đồng thời xoay vào trong, cổ tay phải thu vào trong làm kiếm vung lên rồi cắt sang phải, hướng xuống làm cho kiếm ngang bằng vai; tay trái vung sang trái và hướng lên, khuỷu tay trái hơi cong sao cho tay trái ở phía trên trái đầu, lòng bàn tay hướng lên, ngón trỏ và ngón giữa tay chỉ hướng kiếm. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 67)*.



Hình 67

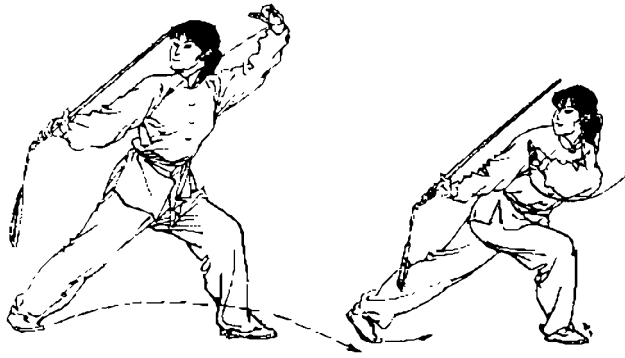
Trọng điểm: Chân phải bước ngang sang trái phải dài, trọng tâm cơ thể ở chân phải, quá trình cắt kiếm và bước phải hoàn thành đồng thời, điểm chịu lực ở trên lưỡi kiếm.

2. Xoay người, nâng gối, chặn kiếm

- Chân trái bước lên bên trái một bước, cổ tay phải vận động về trước, hướng sang 180° làm kiếm vạch một

đường vòng cung 180° về trước rồi sang trái, kiếm nghiêng ở bên phải người. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 68).*

- Chân phải bước ngang sang trái một bước dài, tay trái hạ xuống ở trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 69).*



Hình 68, 69

- Xoay người sang trái khoảng 180° đồng thời lấy gót chân phải làm trục, các ngón chân quay vào trong, chân trái thuận thế thu về nửa bước, đầu quay sang trái. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 70).*

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°, cơ thể phía trên hơi ngửa ra sau, các ngón chân phải thẳng, chân trái thuận thế cong gối nâng lên cánh tay phải vung về bên phải và hướng về trước theo sự xoay chuyển người, cổ tay phải thu vào trong, kiếm chặn ở phía trên đằng trước, đầu kiếm cao bằng đầu, tay trái di chuyển đến phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 71).*

Hình 70

Hình 71

Trọng điểm: Bước liền hai bước phải nhanh, tiếp theo xoay người phải liên hoàn. Khi xoay người 180° thì kiếm chưa di chuyển, khi xoay người sang trái 90° thì kiếm mới đột nhiên chặn lại. Khi chặn kiếm thì cơ thể phía trên hơi ngửa ra sau, chân phải có thể hơi cong.

3. Xoay cổ tay, bước hinh cung, hất ngược kiếm 1

- Chân trái hạ xuống sau cẳng tay phải xoay vào trong, đồng thời lấy cổ tay làm trục vung tay phải xuống dưới rồi ra sau làm kiếm vạch thành đường vòng cung ở phía trong cánh tay phải, tay trái vẫn ở phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 72)*.

Hình 72

- Chân phải cong gối nâng lên, lấy cổ tay làm trục tay phải tiếp tục vung làm kiếm vạch thành đường vòng cung hướng lên di chuyển về trước ở phía trong cánh tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 73)*.

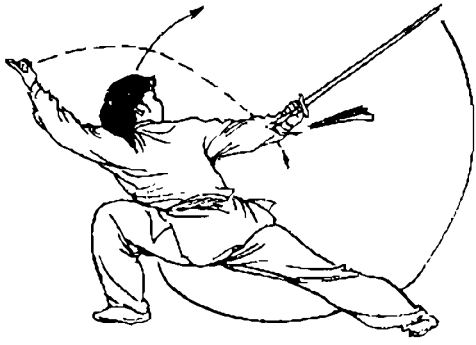
- Chân phải hạ ở phía sau; đồng thời cẳng tay phải xoay ra ngoài, lấy cổ tay phải làm trục vung tay xuống, ra sau, rồi hướng lên, về trước làm kiếm vạch thành đường cung ở phía ngoài cánh tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 74)*.

Hình 73

Hình 74

- Xoay người sang phải khoảng 90°, chân trái cong gối, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái. Cánh tay phải vung xuống, sang phải, hướng lên, cổ

tay phải thu vào trong làm kiếm vạch thành đường vòng cung rồi hất ngược lên về phía phải; đồng thời cánh tay trái duỗi sang trái, ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 75)*.



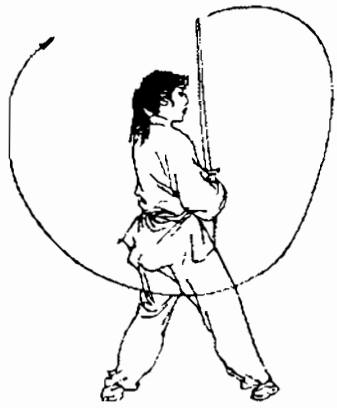
Hình 75

Trọng điểm: Khi thực hiện động tác này cần để kiếm ở phía trong cánh tay phải và xoay hai cổ tay ra ngoài, sau đó hất kiếm, động tác phải liên hoàn, nhanh. Ngoài việc vung cổ tay cần thả lỏng linh hoạt, động tác ngón tay cũng phải thả lỏng linh hoạt, chủ yếu dùng ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa để khống chế cán kiếm, tức là phải vững và phải linh hoạt. Lùi hai bước sau phải phối hợp hài hòa với động tác của kiếm.

4. Xoay cổ tay, bước hình chữ đinh, chĩa kiếm 1

- Khuỷu tay phải cong tự nhiên, cẳng tay phải xoay vào trong, lấy cổ tay phải làm trục vung kiếm xuống, sang trái rồi hướng lên làm kiếm vạch thành một đường

vòng cung. Tay phải ở trước hông, đầu kiếm hướng lên; đồng thời cánh tay trái thu về ở khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 76)*.

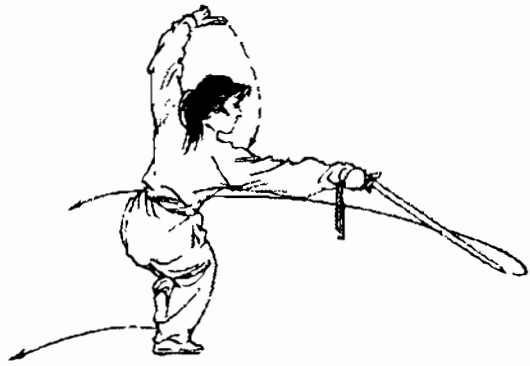


Hình 76

- Xoay người sang phải khoảng 90°, tay phải vẫn lấy cổ tay làm trục vung kiếm về trước, xuống dưới, rồi hướng lên làm kiếm vạch thành một đường vòng cung, kiếm dừng ở phía ngoài cánh tay phải. Lòng bàn tay trái hướng xuống trước ngực. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 77)*.

- Xoay người sang trái khoảng 90°, đồng thời chân phải cong gối, chân trái thu về, ngón chân chạm đất thành bước chữ đinh cánh tay phải duỗi sang trái, thu cổ tay vào trong làm kiếm hướng sang phải rồi chĩa kiếm xuống; tay trái vung xuống, sang trái rồi ra sau, và hướng lên trên bên trái đầu, các ngón tay hướng về trước bên phải, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 78)*.

Hình 77



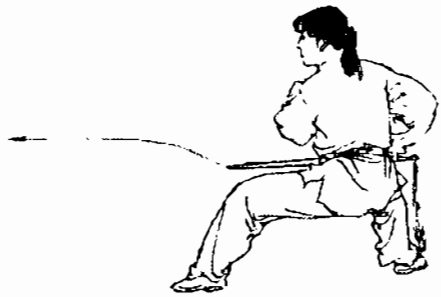
Hình 78

Trọng điểm: Động tác này yêu cầu kiếm ở phía trong cánh tay phải và xoay các cổ tay một lần, sau đó chĩa kiếm. Động tác phải liên hoàn và nhanh. Cổ tay thả lỏng linh hoạt và chủ yếu lấy ngón cái, ngón trỏ và

ngón giữa khống chế cán kiếm. Bước hình chữ đinh và chĩa kiếm phải đồng thời hoàn thành, lực chĩa kiếm phải ở đầu kiếm.

5. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1

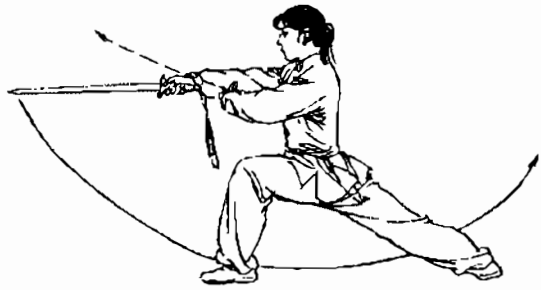
- Chân trái bước lên trái một bước, các ngón chân nghiêng về đằng trước, chân phải vẫn cong; đồng thời cẳng tay phải xoay vào trong, cánh tay phải cong khuỷu làm kiếm ở ngang trước hông, tay trái vung xuống đến trước vai phải. Mắt nhìn ngang sang trái *(Hình 79)*.



Hình 79

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân phải giậm thẳng, chân trái cong gối thành bước hình cung trái; đồng thời cánh tay phải duỗi về trước, kiếm đâm chĩa về phía trước, tay trái theo đó hướng về phía trước khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 80)*.

Trọng điểm: Bước hình cung và đâm chĩa kiếm phải hoàn thành đồng thời, lực đến đầu kiếm.



Hình 80

6. Bước ngã, băng kiếm 1

- Xoay người sang phải khoảng 90°, làm cho trọng tâm cơ thể hơi nâng lên; đồng thời cánh tay phải vung xuống, sang phải rồi hướng lên bên phải người. Kiếm và cánh tay gần như thành một đường thẳng; tay trái giơ lên, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 81)*.

Hình 81

- Chân trái cong gối, chân phải duỗi ngang thành bước ngã; đồng thời cổ tay phải mở rộng ra phía ngoài làm cho kiếm băng lên bên phải, tay trái vung sang phải đến vị trí bên trên trái đầu, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 82)*.

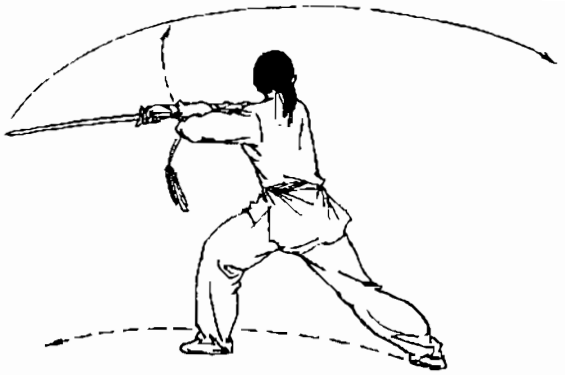
Hình 82

Trọng điểm: Băng kiếm và bước ngã phải đồng thời hoàn thành, mở rộng cổ tay ra phía ngoài phải nhanh và phối hợp hài hòa với động tác duỗi chân phải.

7. Bước phủ, cắt kiếm 2

- Hai chân đứng thẳng, tay phải vung sang trái đến trước ngực trái, lòng bàn tay hướng ra sau làm kiếm vung sang trái, tay trái theo đó vung sang trái, tay phải kề nhẹ khuỷu tay trái. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 83)*.

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 1 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 84)*.



Hình 83

Hình 84

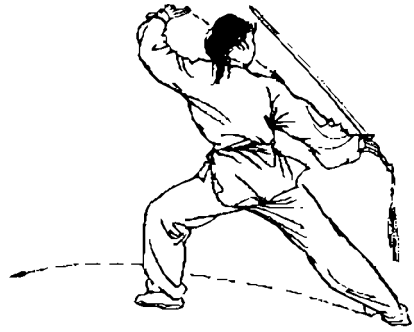
Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 2.

8. Xoay người, nâng gối, chặn kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 85)*.

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 86)*.

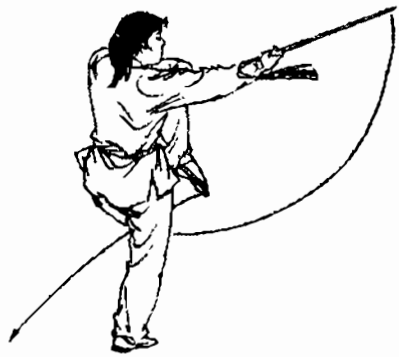
- Giống phần 3 của kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 87)*.



Hình 85

Hình 86, 87

- Giống phần 4 của kỹ thuật động tác 2 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 88).*



Hình 88

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 2.

9. Xoay cổ tay, bước hình cung, hất ngược kiếm 2

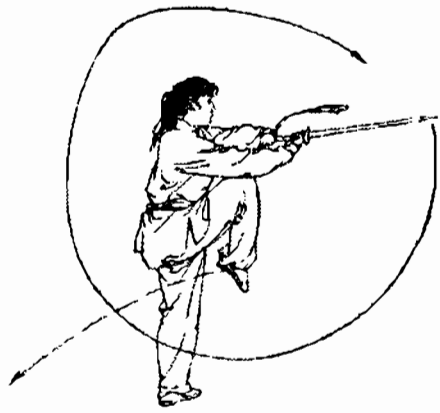
- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 89).*

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 90).*

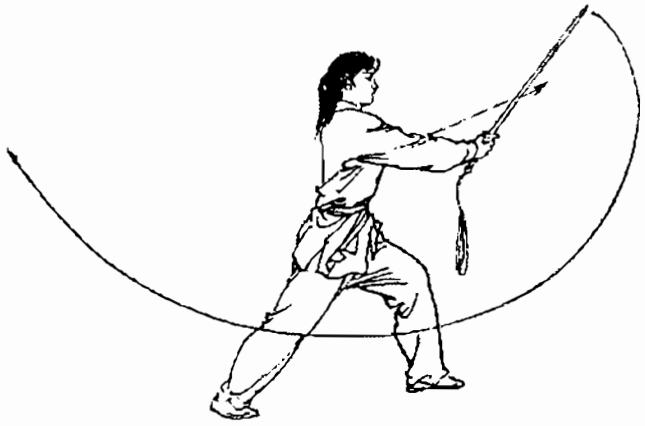
- Giống phần 3 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 91).*

- Giống phần 4 của kỹ thuật động tác 3 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 92)*.

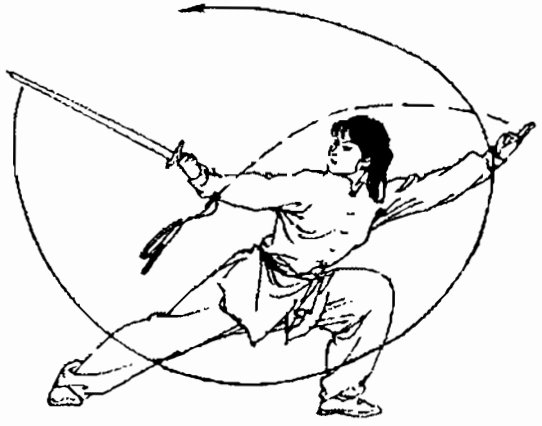
Hình 89



Hình 90



Hình 91



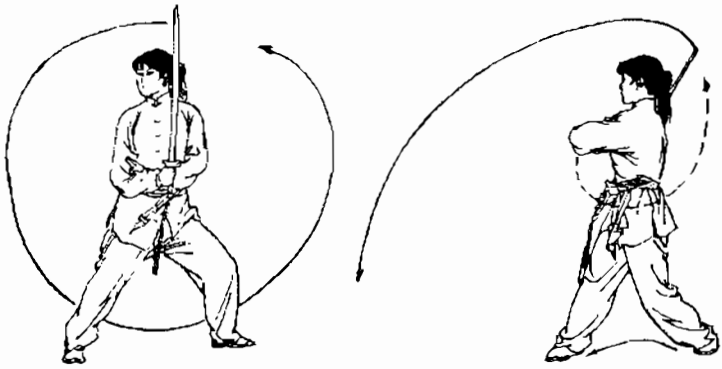
Hình 92

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 3.

10. Xoay cổ tay, bước hình chữ đinh, chĩa kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 93).*

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 94).*



Hình 93, 94

- Giống phần 3 của kỹ thuật động tác 4 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 95).*

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 4.

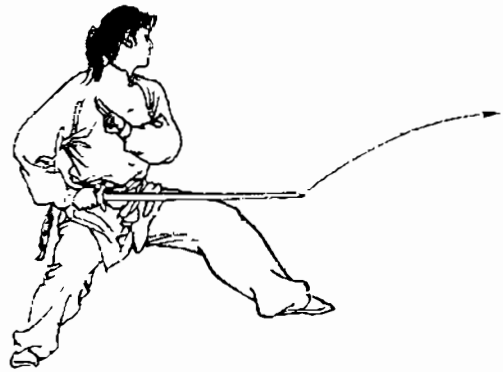
11. Bước hình cung , đâm chĩa kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 5 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 96).*

- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 5 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 97).*

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 5.

Hình 95



Hình 96

Hình 97

12. Bước ngã, băng kiếm 2

- Giống phần 1 của kỹ thuật động tác 6 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 98).*

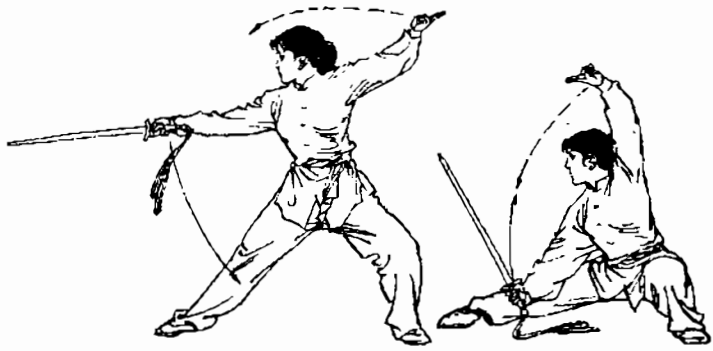
- Giống phần 2 của kỹ thuật động tác 6 nhưng tương phản về phương hướng vận hành động tác *(Hình 99).*

Trọng điểm: Giống trọng điểm của kỹ thuật động tác 6.

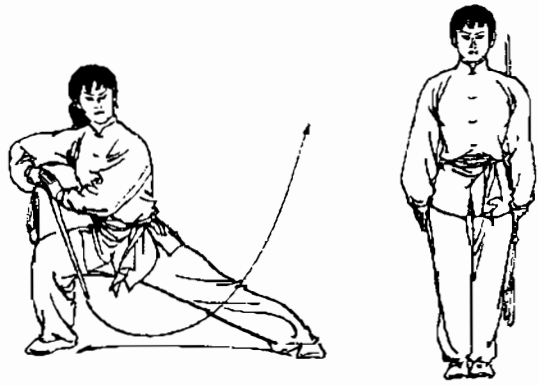
**** Tư thế thu về***

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang phải, người hơi xoay sang phải; cánh tay phải cong khuỷu và nâng lên làm cho bàn tay phải ở phía sườn phải, lòng bàn tay hướng lên, đầu kiếm hướng xuống trước người; tay trái hạ sang phải, hướng xuống phía trên bàn tay phải, lòng bàn tay cũng hướng xuống, các ngón tay hướng ra sau và tương phản với lòng bàn tay phải để tiếp xúc cán kiếm (chuẩn bị nhận kiếm). Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 100).*

- Giống phần 2 của tư thế thu về tổ hợp 1 *(Hình 101).*



Hình 98, 99

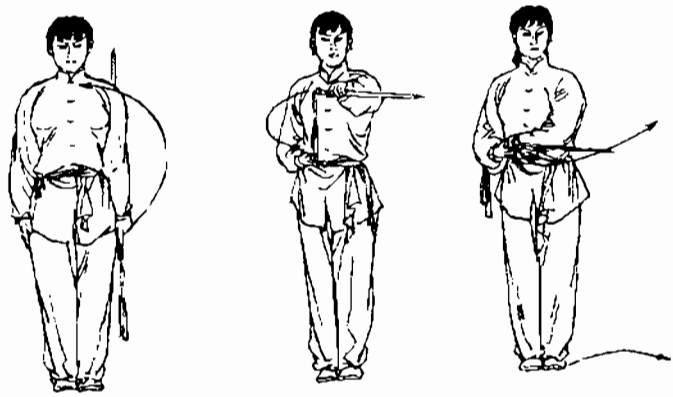


Hình 100, 101

IV. TỔ HỢP 4

**** Tư thế chuẩn bị***

Giống tư thế chuẩn bị của tổ hợp 1 *(Hình 102, 103, 104).*



Hình 102, 103, 104

1. Bước lên, hất kiếm

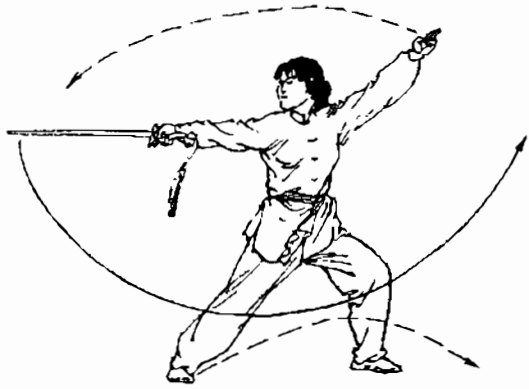
- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân trái bước về bên trái một bước nhỏ, tay phải nhận kiếm và vung đến phía trước người theo sự xoay chuyển cơ thể, kiếm giơ ngang, đầu kiếm hướng về trước hơi cao so với hông, tay trái vung lên theo tay phải và đặt ở phía trên tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 105)*.

- Trọng tâm cơ thể chuyển lên trên chân trái, người xoay sang phải khoảng 90°, cánh tay phải vung lên, sang trái, đến bên trái người rồi xoay cẳng tay vào trong làm kiếm vung lên theo. Kiếm cao khoảng bằng vai, tay trái theo đó vung lên phía bên trái người. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 106)*.

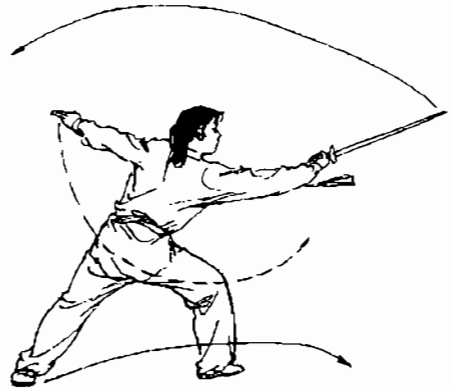
- Xoay người sang trái khoảng 180°, chân phải theo đó bước về bên phải một bước dài, cơ thể phía trên chúi sang phải làm cho trọng tâm cơ thể ở trên chân

phải; cánh tay phải theo đó vung xuống, sang phải rồi hướng lên, kiếm hơi cao so với vai; đồng thời vung tay trái lên, sang trái rồi hướng xuống bên trái người, tay hơi cao so với vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 107)*.

Hình 105



Hình 106



Hình 107

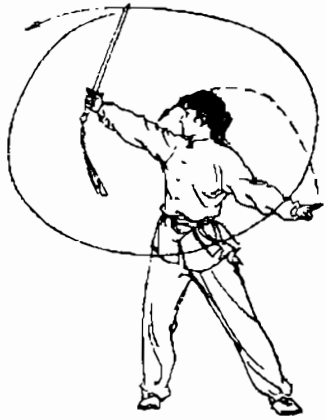
Trọng điểm: Đầu tiên, kiếm chỉ là sắp vung lên, sau đó hất sang phải lúc chân phải đang ở trên, khi hất kiếm phải dựa gần vào người.

2. Xoay người, cổ tay hất kiếm

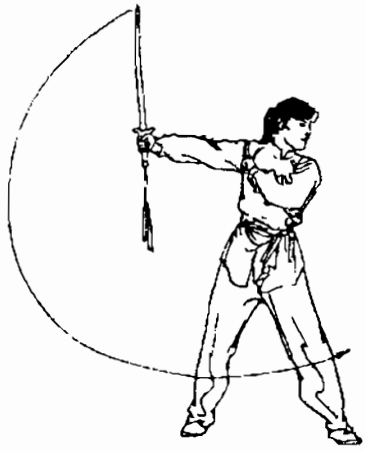
- Xoay người sang trái khoảng 180^0 đồng thời chân trái lùi một bước sang trái theo sự xoay chuyển người; cánh tay phải vung lên rồi sang phải, làm kiếm vung lên theo, đến khi kiếm ở phía trên bên phải người. Tay trái cũng theo đó vung xuống, sang đến bên trái người. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 108)*.

- Lấy cổ tay phải làm trục, quay một vòng xuống, sang trái rồi hướng lên, sau đó sang phía trong cánh tay phải; đồng thời tay trái vung theo đến phía trước vai phải. Mắt nhìn ngang sang bên trái *(Hình 109)*.

Trọng điểm: Xoay người, lùi bước, sau đó lập tức tiến hành hất cổ tay. Động tác phải liên hoàn, nhanh; đồng thời khi thực hiện động tác này, vị trí hất cổ tay thay đổi độ cao, vai phải hướng lên.



Hình 108



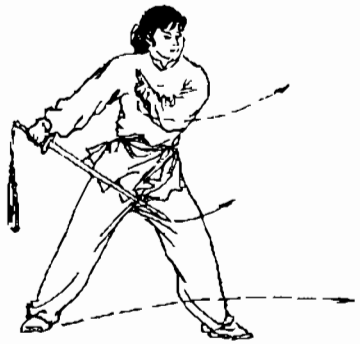
Hình 109

3. Xoay người, nâng gối, đâm chĩa kiếm

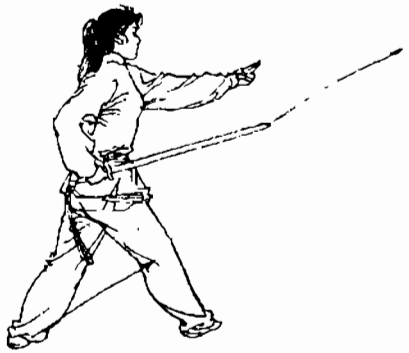
- Cánh tay phải hạ xuống, đồng thời cẳng tay phải xoay vào trong và cổ tay mở rộng ra ngoài làm kiếm

vung thành một đường vòng từ trên sang trái và đặt ở ngang phía trước người. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 110)*.

- Xoay người sang trái khoảng 90^0, chân phải bước lên phía trước một bước, tay trái vung xuống, về trước, tay cao bằng vai, đồng thời cánh tay phải cong khuỷu, đặt kiếm ở ngang hông. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 111)*.



Hình 110



Hình 111

- Xoay người ra sau khoảng 180°, chân trái cong gối nâng lên, chân phải lấy mũi chân làm trụ và chuyển động; khi xoay người thì cánh tay phải đồng thời duỗi hướng sang bên trái, cẳng tay phải xoay vào trong làm lòng bàn tay hướng sang trái, đâm chĩa kiếm hướng ra sau phải người; cánh tay trái cong khuỷu và ở phía trước vai phải, quay đầu ra sau sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 112)*.

Hình 112

Trọng điểm: Xoay người và đâm chĩa kiếm phải đồng thời, xoay người phải nhanh, cơ thể phía trên phải chúi về trước thích hợp. Cẳng tay phải cần xoay hết vào trong.

- Tiến lên phía trước, tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°, đồng thời lòng bàn tay trái hướng lên, vung qua phía trước hông và hướng sang trái, sau đó duỗi qua bên trái hông rồi hướng ra phía sau bên trái người, cánh

tay phải hơi vung về phía trước theo sự xoay chuyển người, nhưng kiếm vẫn ở phía sau bên phải người. Mắt nhìn ngang về phía trước ở bên trái *(Hình 113)*.

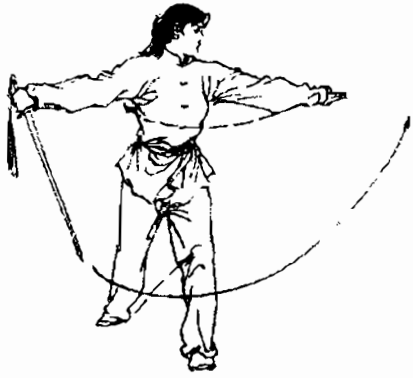
Hình 113

- Chân trái hướng về trước bên trái và rơi xuống, tay phải vung về bên phải người, cẳng tay phải xoay ra ngoài, cổ tay phải mở rộng ra ngoài làm kiếm vung về trước và xuống đến bên phải người, kiếm vuông góc với khoảng giữa cánh tay phải, tay trái theo đó vung về bên trái người. Mắt nhìn ngang về ở bên trái *(Hình 114)*.

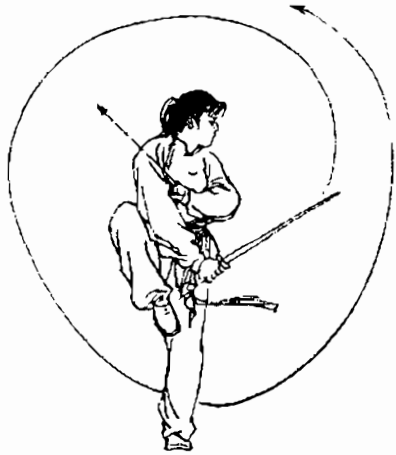
- Chân phải cong gối nâng lên, cánh tay phải vung xuống, sang trái làm kiếm vung sang trái, hướng lên bên trái người. Tay trái vung về trước rồi sang phải đến trước vai phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 115)*.

- Xoay người ra sau sang phải 180° đồng thời cánh tay phải vung lên, sang trái, hướng xuống, rồi sang phải, sau đó lại hướng lên. Cẳng tay phải xoay ra ngoài,

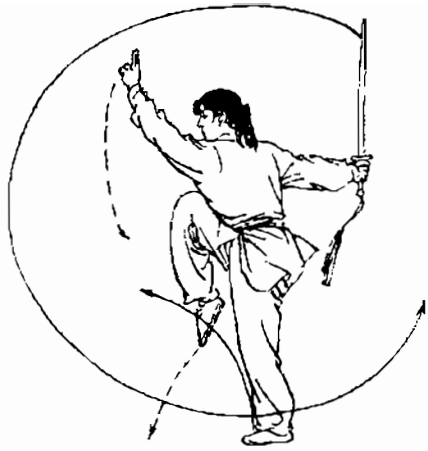
kiếm hướng sang trái, hướng xuống rồi gác kiếm. Tiếp tục vung kiếm hướng sang phải, lên đến bên phải người; đồng thời cánh tay trái đưa lên trên quá đầu. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 116)*.



Hình 114



Hình 115

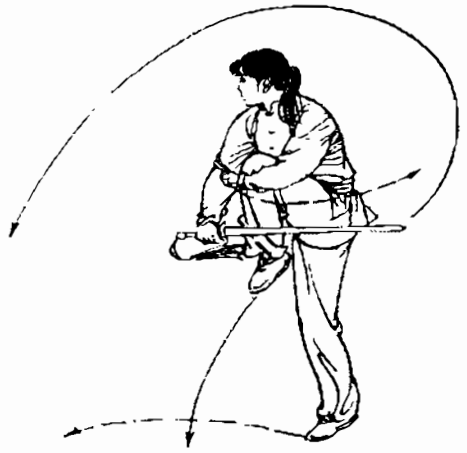


Hình 116

Trọng điểm: Các động tác trên quan hệ tương liên mật thiết, tức là từ *(Hình 112)* đến *(Hình 113)*, qua hình *(Hình 114)*, nhanh chóng làm động tác tiếp. Từ hình *(Hình 115)* đến *(Hình 116)*, chân phải không tiếp đất, lấy chân trái làm trục quay sang phải, đồng thời xương hông chuyển sang phải. Gác kiếm phải dựa sát vào người.

4. Bước lên, nâng gối, gác kiếm

Xoay người sang trái khoảng 90°, chân phải đưa về phía trước, chân trái lập tức cong gối nâng lên đồng thời đá chân phải về trước, hướng xuống rồi ra sau, kiếm cũng chuyển động theo hướng của tay đến phía ngoài chân trái, đầu kiếm hướng ra sau, tay trái hạ xuống trước vùng khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 117)*.



Hình 117

Trọng điểm: Gắn kết chặt chẽ với động tác 3, giữa các động tác không ngừng nghỉ. Gác kiếm thì kiếm phải dựa sát vào phía ngoài chân trái.

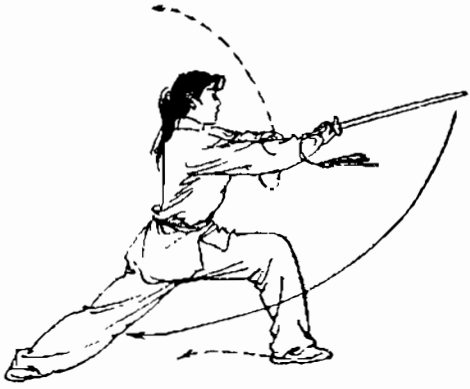
5. Bước hình cung, hất kiếm

- Người tiếp tục xoay sang trái khoảng 90°, chân trái rơi về bên trái, chân phải lập tức bước một bước sang phải, cánh tay phải vung lên, sang phải rồi hướng xuống theo sự xoay chuyển người. Cẳng tay phải xoay vào trong làm kiếm vung hướng lên, sang phải, rồi hướng xuống đến bên phải người; đồng thời tay trái vung sang bên trái người. Mắt nhìn về bên trái *(Hình 118)*.

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân trái lùi ra sau một bước dài rồi giậm thẳng hình cung phải. Chân trái cong gối, cánh tay phải vung xuống, về trước, và hướng lên, cẳng tay phải xoay ra ngoài làm lòng bàn

tay hướng sang phải, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng xuống. Vung kiếm xuống, về trước rồi hất lên, kiếm cao khoảng bằng vai, tay trái đặt ở khuỷu tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 119)*.

Hình 118



Hình 119

Trọng điểm: Động tác này tương liên mật thiết với động tác trên, hất kiếm và bước hình cung phải đồng thời hoàn thành, hất kiếm phải dựa vào sát người.

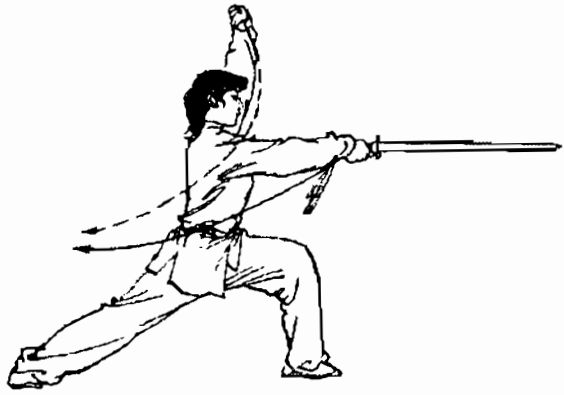
6. Bước hình cung, cắt kiếm

- Chân phải thu về nửa bước; đồng thời cánh tay phải vung xuống, cổ tay phải mở rộng ra ngoài, kiếm vung xuống bên trái người; tay trái ở trước người vung xuống rồi sang trái, hướng lên đến phía trên đầu. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 120)*.

Hình 120

- Chân phải lùi một bước dài ra sau, giậm thẳng, chân trái cong gối thành bước hình cung trái đồng thời cánh tay phải vung xuống, ra sau, rồi hướng lên về phía trước, cẳng tay phải theo đó xoay vào trong, cổ tay phải thu vào. Vung kiếm xuống, ra sau rồi lại hướng lên,

tiếp đó hướng về trước và cắt xuống, kiếm cao bằng vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 121)*.



Hình 121

Trọng điểm: Động tác bước hình cung và cắt kiếm đồng thời hoàn thành.

**** Tư thế thu về***

- Xoay người sang phải khoảng 90°, cánh tay phải cong khuỷu thu về ngực phải, lòng bàn tay hướng lên làm đầu kiếm hướng xuống phía trước. Tay trái theo đó rơi xuống bên phải, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng ra sau, tương phản với lòng bàn tay phải để tiếp xúc cán kiếm, chuẩn bị đón kiếm. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 122)*.

- Giống như phần 2 của tư thế thu về ở tổ hợp 1 *(Hình 123)*.

Hình 122

Hình 123

Chương hai

KIẾM THUẬT TRUNG CẤP

**** Tư thế chuẩn bị***

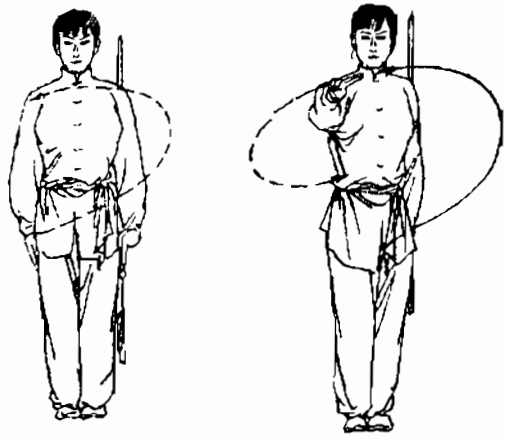
Tư thế 1:

- Đứng thẳng, tay trái cầm kiếm ngược, tay phải làm tay chỉ hướng kiếm. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 124).*

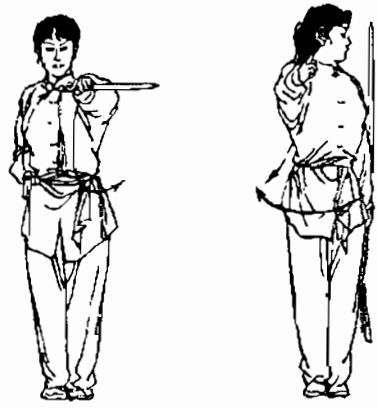
- Cánh tay phải hướng sang trái rồi hướng lên phía trước, sau đó vung sang phải. Tay phải cao bằng vai, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 125).*

- Cánh tay phải tiếp tục hướng sang phải rồi hướng ra sau, sau đó vung sang trái đến sườn phải, lòng bàn tay hướng lên; cánh tay trái hướng sang trái rồi hướng lên phía trước, tiếp tục vung sang phải đến trước vai trái, tay phải cao bằng vai, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 126).*

- Cánh tay trái vung ra sau đến bên trái người thì chúi xuống, cánh tay phải duỗi về trước cao bằng vai, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 127).*



Hình 124, 125



Hình 126, 127

Trọng điểm: Hai động tác tay phải thả lỏng tự nhiên và phối hợp hài hòa.

Lưu ý phương pháp dạy: Tiến hành hoàn chỉnh động tác dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Chú ý nhắc nhở người học khi cánh tay phải vận động đến trước vai phải thì cánh tay trái bắt đầu vận động.

Tư thế 2:

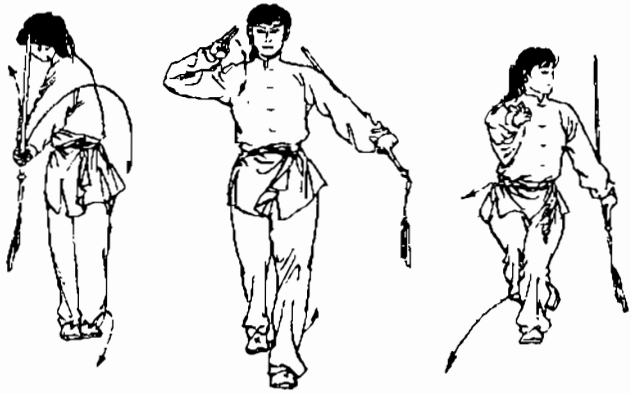
- Cơ thể phía trên xoay sang phải khoảng 90°; cánh tay phải hạ xuống bên phải hông, lòng bàn tay hướng lên; tay trái vung qua trước hông rồi sang phải đến phía trên đằng trước tay phải theo sự xoay chuyển người, khuỷu tay trái cong tự nhiên. Mắt nhìn xuống về bên phải *(Hình 128)*.

- Cơ thể phía trên xoay sang trái đến vị trí ban đầu, chân trái bước lên trước một bước, cánh tay trái vung về trước, lên trên rồi xuống bên trái người, tay phải cong khuỷu và vung ra sau, hướng lên rồi hướng về trước đến phía trên vai phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 129)*.

- Hai chân cong gối, nâng chân phải về trước, lấy khớp xương cổ chân móc vào vùng đằng sau đầu gối chân trái thành tư thế thăng bằng, cánh tay phải duỗi về trước, cao bằng vai, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn phía trước bên trái *(Hình 130)*.

Trọng điểm: Động tác của hai tay phải liên hoàn và phối hợp hài hòa. Móc chân thăng bằng phải chú ý tư thế chính xác và chú ý đứng vững.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên để học viên luyện tập móc chân thăng bằng, sau đó mới tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.



Hình 128, 129, 130

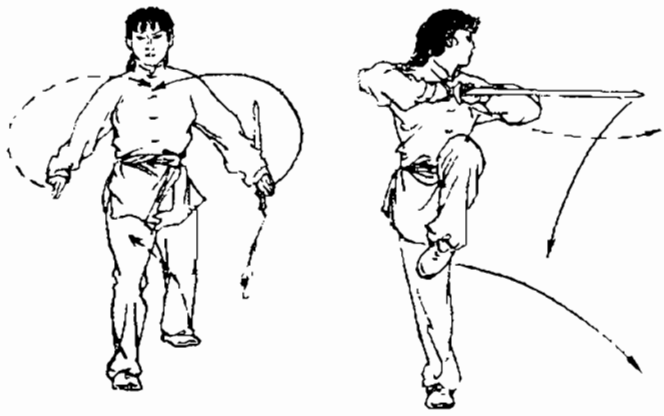
Tư thế 3:

- Chân phải đá từ phía sau đầu gối chân trái và bước lên phía trước một bước dài, đồng thời tay phải vung xuống bên phải người. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 131).*

- Chân trái cong gối nâng lên tạo thành tư thế thăng bằng; đồng thời cánh tay trái vung lên phía trước rồi sang phải đến trước ngực, lòng bàn tay hướng về trước; cánh tay phải cũng vung hướng lên phía trước và hướng sang trái đến trước ngực, lòng bàn tay hướng ra sau nắm lấy cán kiếm. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 132).*

Trọng điểm: Khi cánh tay phải vung sang trái thì cánh tay trái phối hợp với cánh tay phải cùng bắt đầu vung. Nâng gối giữ thăng bằng phải vững.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.



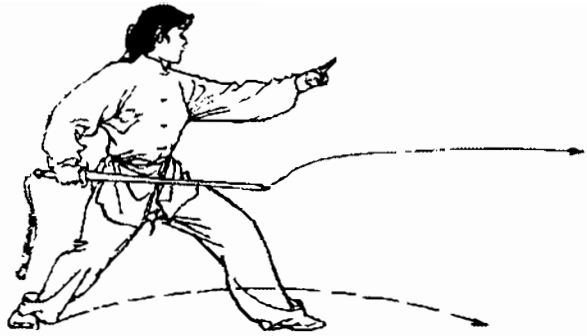
Hình 131, 132

I. GIAI ĐOẠN I

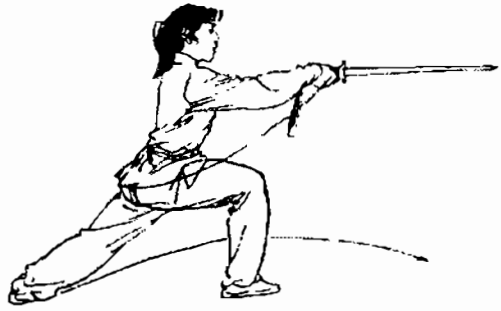
1. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1

- Chân trái đưa về bên trái, các ngón chân trái nghiêng về trước, hai chân cong tự nhiên, trọng tâm cơ thể vẫn ở chân phải; tay phải nhận kiếm, cánh tay phải hạ xuống làm kiếm ngang ở trước bụng; cánh tay trái duỗi sang trái, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 133)*.

- Xoay người sang trái 90°, chân phải bước lên phía trước một bước dài rồi cong gối, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay phải duỗi thẳng, kiếm hướng về phía trước và đâm chĩa, đầu kiếm cao bằng vai, khuỷu tay trái cong tự nhiên và thu về, tay trái kề nhẹ khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 134)*.



Hình 133



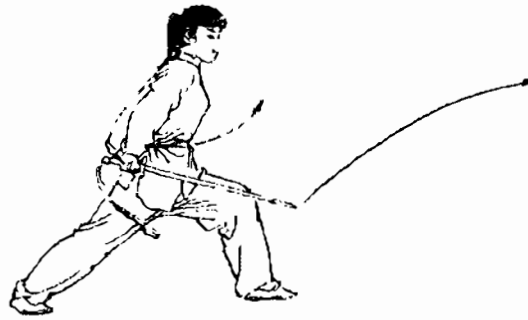
Hình 134

Trọng điểm: Đâm chĩa kiếm và bước hình cung phải đồng thời hoàn thành. Đâm chĩa kiếm phải đột nhiên phát lực làm lực đến đầu kiếm.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành tập luyện hoàn chỉnh động tác dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

2. Bước hình cung cúi, đâm chĩa kiếm

- Chân trái bước một bước dài về trước; đồng thời cánh tay phải rơi xuống phía sau bên phải làm kiếm ở ngang bên phải người; cánh tay trái rơi xuống phía sau bên trái người. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 135).*



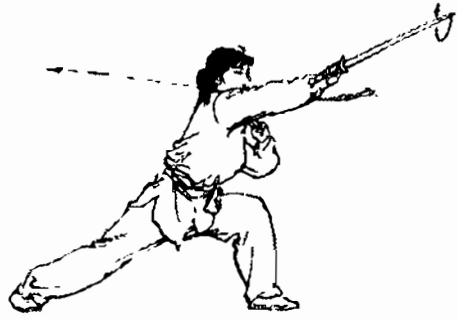
Hình 135

- Chân trái cong gối, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái, cơ thể phía trên chúi về trước; cánh tay phải xoay vào trong và duỗi lên trước, cẳng tay phải sát gần vào má phải làm lòng bàn tay hướng sang phải, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng xuống, kiếm hướng lên phía trước và cúi đâm chĩa kiếm; đồng thời cánh tay trái hướng lên trước và cong khuỷu nâng lên, tay trái ở phía trên bên phải, cánh tay ở gần nách phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 136).*

Trọng điểm: Khi cúi đâm chĩa kiếm thì cơ thể phía trên chúi về trước thích hợp, cánh tay phải duỗi lên phía trước sao cho cánh tay phải, sườn phải và chân phải thành một đường thẳng. Khi kiếm thu về có thể

hơi chậm, khi cúi xuống đâm chĩa kiếm thì nhanh, dứt khoát và vững.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.



Hình 13c

3. Bước trượt, ôm kiếm

- Xoay người sang trái khoảng 90^0, gót chân phải kiễng lên; đồng thời xoay cánh tay phải ra ngoài làm cho lòng bàn tay phải nghiêng và đầu kiếm vạch thành một đường vòng cung nhỏ hướng từ trên xuống và về trước; tay trái vung sang bên trái người cao khoảng bằng người. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 137)*.

- Lấy gót chân trái làm trục, đá chân trái ra ngoài, chân phải theo đó hướng về trước một bước nhỏ, hai chân ngồi xổm xuống thành bước trượt; cánh tay phải cong khuỷu thu về trước ngực, lòng bàn tay phải hướng ra sau, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng sang phải, kiếm thu về tư thế ôm kiếm; cánh tay trái thu về làm lòng bàn tay hướng về trước, sang phải, ngón tay

kề nhẹ cẳng tay phải ở vị trí gần cổ tay phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 138)*.

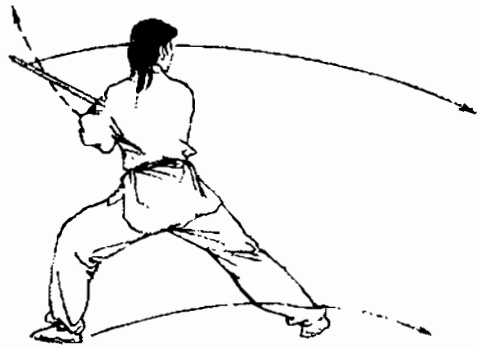
Trọng điểm: Khi kiếm vạch một đường vòng cung nhỏ về trước, biên độ động tác phải nhỏ, đầu kiếm luôn hướng về bên phải và phải giữ cơ thể chúi nghiêng về bên phải, rồi cúi người đâm chĩa kiếm làm kiếm hướng về phía trước bên phải.

Hình 137

Hình 138

4. Bước đan xen, đâm chĩa kiếm

- Chân phải bước một bước lớn sang phải, trọng tâm cơ thể vẫn ở chân trái; cẳng tay phải vung sang trái, xuống đến trước ngực trái và xoay vào trong làm lòng bàn tay phải nghiêng xuống, kiếm vung lên, sang phải rồi hướng xuống cho kiếm nằm ngang về phía trước bên phải *(Hình 139).*

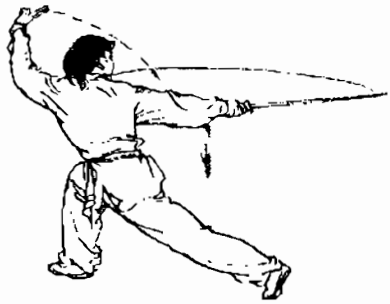


Hình 139

- Chân trái bước một bước dài sang phải qua phía sau chân phải, mũi chân tiếp đất, gối trái duỗi thẳng tự nhiên, đầu gối phải cong thành bước đan xen; cánh tay phải vung về trước rồi sang phải, ra sau, cổ tay phải thu vào trong, vung kiếm hướng về trước, rồi lại sang phải, ra sau và đâm chĩa kiếm, khuỷu tay trái hơi cong, tay chỉ hướng kiếm ở phía trên bên trái đầu, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 140).*

Trọng điểm: Cánh tay phải khi vung gần đến bên phải người thì cổ tay phải thu vào trong, ngón giữa, ngón áp út, ngón út của tay phải bám chặt cán kiếm.

Trọng tâm của cơ thể dồn lên chân phải, cơ thể phía trên chúi nghiêng sang trái với biên độ thích hợp và quay đầu theo kiếm.



Hình 140

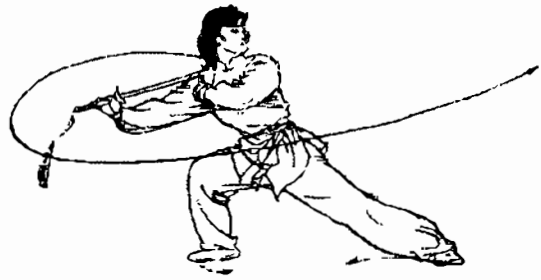
Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

5. Bước giả, chặn kiếm

- Cánh tay phải hạ xuống kề gần bên phải người, đồng thời cẳng tay phải xoay ra ngoài và mở rộng làm kiếm vạch thành một đường vòng cung về phía trước, sang trái. Kiếm ở bên phải cơ thể. Cánh tay trái cong khuỷu, hạ xuống và thu về đến trước vai phải, lòng bàn tay hướng xuống phía trước bên phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 141)*.

- Xoay người ra sau về bên trái khoảng 180°; đầu tiên bàn chuyển động chân trái, gót chân lập tức tiếp đất, lấy gót chân phải làm trục để chuyển động, các ngón chân quặp vào trong, động tác này không thay đổi, đầu theo đó quay sang trái. Mắt nhìn ngang về phía trước bên trái *(Hình 142)*.

Hình 141



Hình 142

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°; chân phải vẫn lấy gót chân làm trục quặp các ngón chân vào, đầu gối chân phải cong. Chân trái theo đó thu về nửa bước, cơ thể phía trên ngửa ra sau, trọng tâm cơ thể dồn ở chân phải; cánh tay phải theo đó vung về trước, sang trái đến trước người, cẳng tay phải xoay ra ngoài, cổ tay phải thu vào trong làm cho lòng bàn tay phải hướng lên, kiếm vẫn hướng về trước và chặn ở trên, tay trái hơi di chuyển về phía trong khuỷu tay phải, lòng bàn tay hướng xuống. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 143).*

Hình 143

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (3) thuộc tổ hợp 1 trong động tác tổ hợp. Chú ý thực hiện liên tiếp các động tác từ *(Hình 140)* đến *(Hình 143)* thì dừng. Phương hướng chúi thẳng, cơ thể phía trên và vị trí gần như chưa thay đổi, cơ thể làm một lần động tác xoay tại chỗ; đồng thời chân trái vẫn luôn giữ thẳng, động tác xoay chuyển nhanh và linh hoạt như vậy mới thể hiện được đặc điểm của cơ thể trong từng động tác.

Lưu ý phương pháp dạy: Kết cấu của động tác này tuy không phức tạp nhưng khi xoay người, trọng tâm cơ thể khó nắm chắc được, vì thế có thể chia thành hai phần tay và chân để tiến hành dạy. Đầu tiên dạy xoay người và khống chế trọng tâm, sau đó dạy tay vung kiếm và động tác chặn kiếm. Có thể tiến hành luyện tập động tác với tốc độ tương đối chậm. Chú ý nhiều đến phạm vi của động tác xoay người.

6. Nhảy, chĩa kiếm

Trọng tâm cơ thể chuyển về trước đến chân trái, cơ thể phía trên thẳng, chân phải cong gối tự nhiên và nâng về trước; tay phải lấy cổ tay làm trục vung xuống dưới, ra sau rồi hướng lên làm kiếm vạch thành một đường vòng cung; tay trái làm tay chỉ phương kiếm và di chuyển tự nhiên đến cổ tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 144)*.

- Chân trái giậm đất nhảy lên làm người bay trên không; cổ tay phải thu vào trong (tức là nâng cổ tay), kiếm hướng xuống phía trước chĩa kiếm, tay trái vẫn ở cổ tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 145)*.

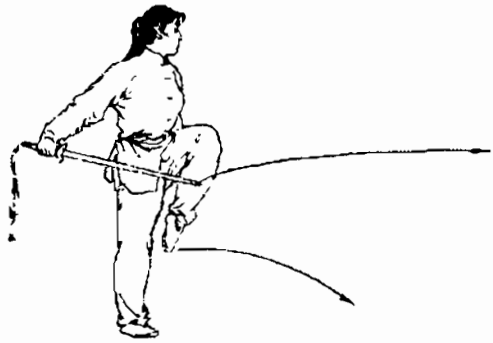
Hình 144, 145

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (4) của tổ hợp 1 trong động tác tổ hợp.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể chia các động tác thành hai phần là nhảy và chĩa kiếm, trọng điểm là cổ tay hất chĩa kiếm, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

7. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 2

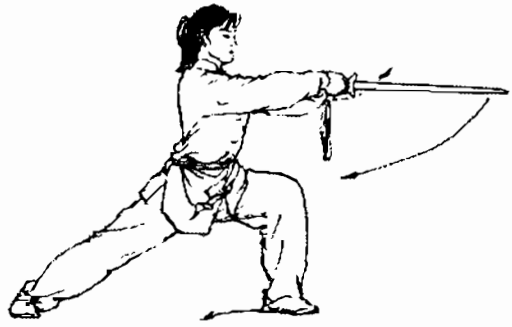
- Chân phải tiếp đất, chân trái lập tức cong gối nâng lên đồng thời tay phải hạ xuống bên phải làm kiếm gần như nằm ngang ở bên phải người; tay trái hạ về bên trái người, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 146).*



Hình 146

- Chân trái bước lên phía trước một bước, sau đó lập tức cong gối, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái; cánh tay phải duỗi về phía trước làm kiếm hướng theo và đâm chĩa kiếm. Kiếm cầm cao bằng vai, cánh tay trái duỗi về trước, tay chỉ phương kiếm đặt ở cẳng tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 147).*

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (5) của tổ hợp 1 trong động tác tổ hợp. Chú ý nối tiếp động tác trên phải liên hoàn, khi nhảy tiếp đất *(Hình 146)* thì kiếm rơi xuống thấp hơn, dừng một chút rồi lập tức bước hướng lên phía trước và đâm chĩa kiếm, không cần xuất hiện sự ngừng nghỉ rõ rệt.



Hình 147

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

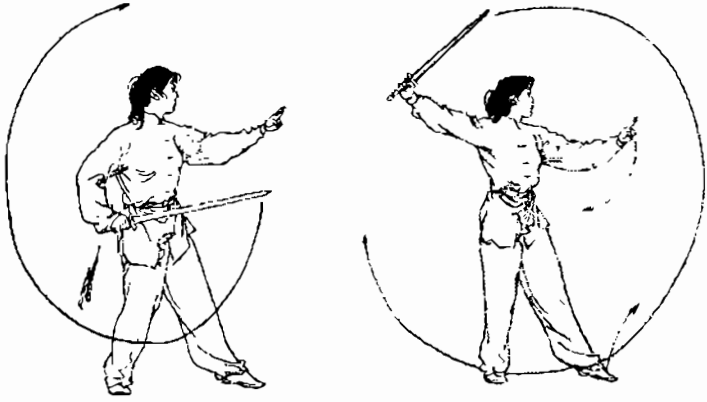
8. Bước lên, vung sang trái, gác kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 90°, trọng tâm cơ thể di chuyển sang chân phải, chân trái theo đó thu về một bước nhỏ sang phải. Cánh tay phải hạ xuống, hơi cong khuỷu, làm cho kiếm nằm ở ngang giữa bụng. Tay trái duỗi về bên trái, khuỷu hơi cong, các ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 148)*.

- Cánh tay phải thẳng khuỷu, vung xuống, sang phải rồi hướng lên bên phải người đồng thời cẳng tay phải xoay ra ngoài làm kiếm vạch thành một đường vòng cung hướng lên, kiếm nghiêng lên phía bên phải đầu, tay trái và chi dưới không chuyển động. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 149)*.

- Cơ thể phía trên xoay sang trái và chúi về phía trước, chân phải cong gối nâng lên; cánh tay phải vung lên, về trước, rồi sang trái và ra sau; đồng thời cánh tay

phải xoay vào trong khiến, cho kiếm chuyển động theo sau đó gác kiếm ở bên trái người; cánh tay trái vung xuống, rồi ra sau và đặt ở khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 150).*



Hình 148

Hình 150

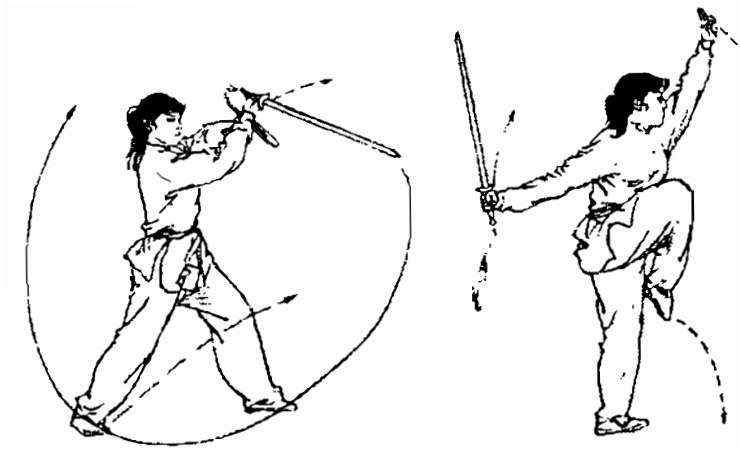
Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (1) của tổ hợp 2 trong động tác tổ hợp. Chú ý động tác vung chĩa kiếm, mặc dù là một động tác hoàn chỉnh liên hoàn nhưng từ *(Hình 148)* đến (Hình 149) là giai đoạn chuẩn bị gác kiếm, lực hơi chậm, sử dụng lực mềm, dẻo. Từ *(Hình 149)* đến *(Hình 150)* là gác kiếm, là trọng tâm của cả động tác, động tác phải nhanh và sử dụng lực cứng, làm như vậy trong một động tác cũng có thể thể hiện sự thay đổi tốc độ. Cơ thể phía trên chúi về trước sao cho khi gác kiếm thì gót chân phải cách mặt đất, điều này càng thể hiện sự thay đổi dáng điệu của cơ thể.

Lưu ý phương pháp dạy: Trên cơ sở của động tác gác kiếm có thể chia thành hai phần để dạy. Chú ý yêu cầu cường độ của động tác gác kiếm và nói rõ chân trái, phải cong gối, nâng lên hết sức.

9. Bước lên, vung sang phải, gác kiếm

- Chân trái hướng về trước và tiếp đất; cánh tay phải vung lên, về trước, rồi xuống đến đằng trước người đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài làm kiếm vung; tay trái vẫn kề nhẹ khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về trước *(Hình 151)*.

- Cơ thể phía trên xoay sang phải và chúi về bên phải, chân phải cong gối nâng lên. Cánh tay phải vung xuống, ra sau, rồi hướng lên trên đằng sau người làm kiếm hướng xuống, ra sau rồi thực hiện động tác gác kiếm. Sau đó vung kiếm lên phía sau người, cánh tay trái duỗi lên phía trước, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 152)*.



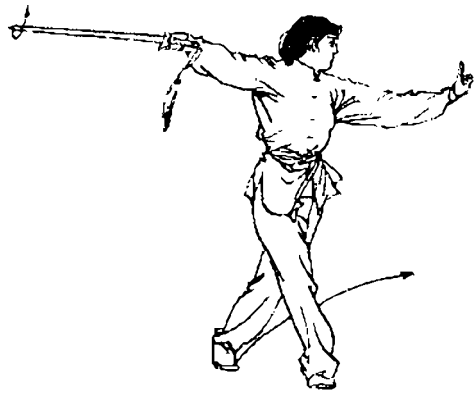
Hình 151, 152

Trọng điểm: Tham khảo yêu cầu mục (2) của tổ hợp 2 trong động tác tổ hợp và có thể tham khảo trọng điểm của động tác (8). Chú ý khi gác kiếm về bên phải, cẳng tay phải đã xoay ra ngoài, lúc này phải giữ kiếm ở vị trí gần 90^0, các ngón tay phải thả lỏng linh hoạt. Động tác này và động tác nối tiếp trên phải liên hoàn.

Lưu ý phương pháp dạy: Trên cơ sở của động tác trên có thể tiến hành dạy hoàn chỉnh động tác. Chú ý nhắc nhở học viên phối hợp. Sau khi học xong hai động tác có thể tiến hành luyện tập liên tục hai động tác để động tác thêm liên hoàn.

10. Nhảy bước trượt, cắt kiếm

- Cơ thể phía trên xoay sang trái, chân phải rơi về phía trước bên trái, các ngón chân hướng ra ngoài; tay phải giơ cao bằng vai, cán kiếm theo đó cũng giơ lên; tay trái hơi hạ xuống, cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 153)*.



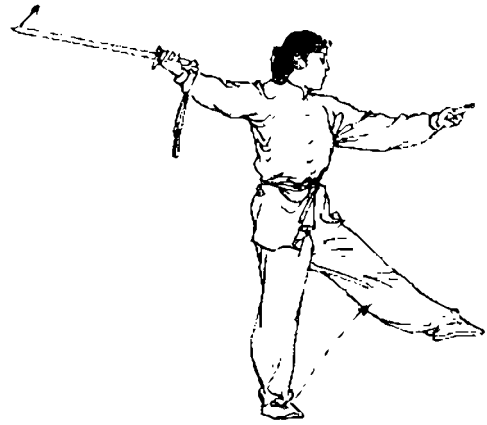
Hình 153

- Chân trái hướng về bên trái và giơ lên tự nhiên; cẳng tay phải và cẳng tay trái đồng thời xoay ra ngoài làm lòng bàn tay phải xoay ra sau. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 154)*.

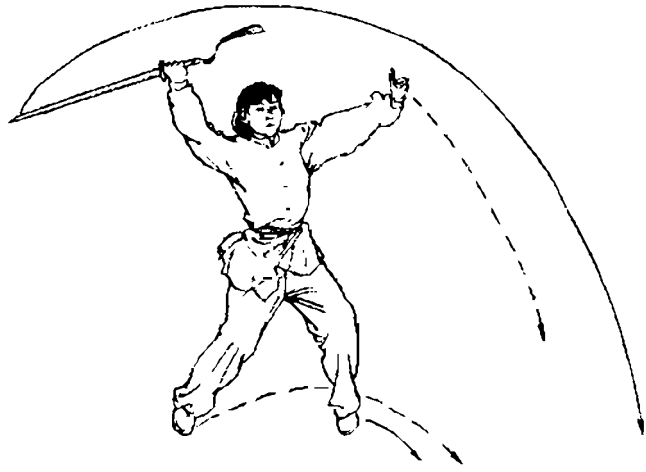
- Chân phải giậm đất nhảy lên, cánh tay phải vung lên phía đằng trước vai phải, lòng bàn tay hướng ra sau làm kiếm theo đó vung lên trên phía bên phải người, đầu kiếm hướng sang phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 155)*.

- Chân trái tiếp đất, chân phải theo đó hướng ra sau, hai chân cong gối thành bước trượt, cánh tay phải vung sang trái rồi hướng xuống, đồng thời cổ tay phải thu vào trong, kiếm hướng lên, sang trái rồi hướng xuống, sau đó cắt kiếm, tay trái theo đó hạ xuống, đặt nhẹ kề cẳng tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 156)*.

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (3) của tổ hợp 2 trong động tác tổ hợp.



Hình 154



Hình 155

Hình 156

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này do hai phần tạo thành là nhảy lên và bước trượt cắt kiếm, vì thế có thể chia làm hai phần để dạy. Sau khi đã thành thạo thì tiến hành luyện tập liên hoàn.

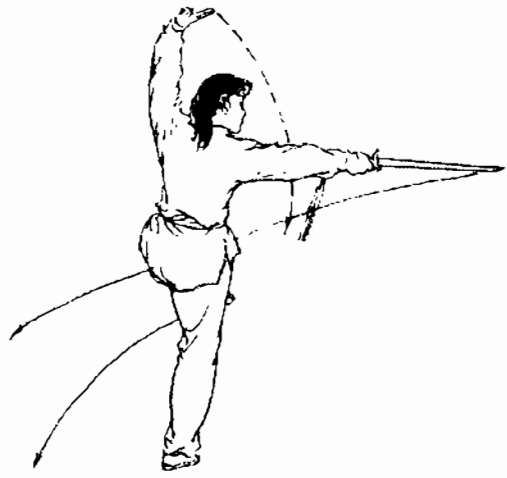
11. Nâng gối, cắt kiếm

- Lấy gót chân trái và bàn trước chân phải làm trục, xoay người ra sau sang phải khoảng 180°, hai chân theo đó đứng thẳng, đồng thời giơ cánh tay phải lên, khuỷu hơi cong tự nhiên; xoay cẳng tay vào trong, cổ tay mở rộng ra ngoài làm kiếm vung lên theo sự xoay chuyển người. Kiếm giơ nghiêng lên phía bên trái người, đầu kiếm cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 157)*.

- Chân trái cong gối, nâng lên và giữ thăng bằng; đồng thời vung cánh tay phải hướng lên sang phải, rồi hướng xuống và cắt kiếm, kiếm và cánh tay phải tạo thành một đường thẳng; cổ tay phải hơi thu vào trong

tay trái vung xuống, sang trái rồi lên phía trên đầu. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 158).*

Hình 157



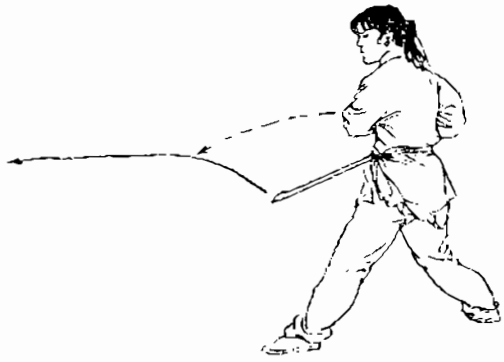
Hình 158

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (4) của tổ hợp 2. Khi xoay người và giơ khuỷu tay phải lên phải dùng lực nhanh và linh hoạt, kiếm chuyển động theo sự xoay chuyển người. Khi hoàn thành động tác không được ngắt quãng trong thời gian quá dài; sau khi hơi ổn định thì làm tiếp động tác.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên nói rõ phương hướng và phương pháp xoay người, có thể tiến hành hoàn chỉnh động tác.

12. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm

- Chân trái rơi về bên trái, các ngón chân trái hướng về phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể vẫn ở chân phải; cánh tay phải cong khuỷu và hạ xuống làm kiếm nằm ngang trước bụng. Tay trái vung sang phải, xuống đến trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 159)*.



Hình 159

- Xoay người sang trái khoảng 90o, cong đầu gối chân trái, chân phải duỗi thẳng thành bước hình cung trái, cánh tay phải duỗi thẳng về phía trước, kiếm hướng về phía trước và đâm chĩa, tay trái theo đó di chuyển đến khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 160).*

Hình 160

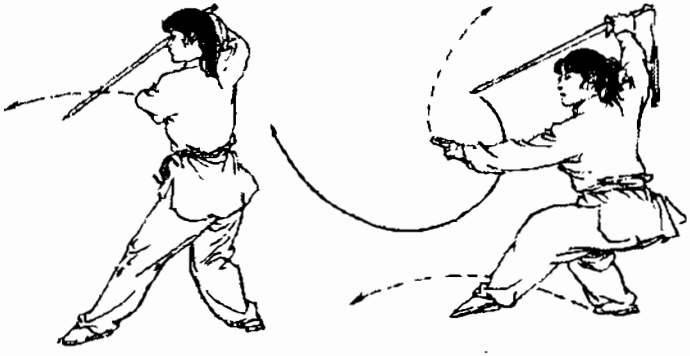
Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (5) của tổ hợp 2.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này khá đơn giản, có thể tiến hành hoàn chỉnh động tác dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

13. Bước giả, vung kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 90°, trọng tâm cơ thể chuyển đến chân phải, chân trái thu về nửa bước, lấy mũi chân trái chạm nhẹ đất; khuỷu tay, vung lên bên phải làm cho tay ở trước phía bên phải đầu, đầu kiếm nghiêng xuống hơi thấp so với vai; tay trái theo đó vung về bên phải đến trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 161).*

- Chân phải cong gối thành bước giả; đồng thời tay trái duỗi về bên trái, các ngón tay hướng sang trái, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 162).*



Hình 161, 162

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (6) của tổ hợp 2.

Lưu ý phương pháp dạy: Kết cấu của động tác này khá đơn giản, có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

II. GIAI ĐOẠN II

14. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm xuống

- Xoay người sang trái khoảng 180°, gót chân trái tiếp đất, chân phải bước về bên trái một bước theo sự xoay chuyển người; cánh tay phải vung xuống, sang bên phải người theo sự bước lên của cơ thể, kiếm vung

hướng xuống và sang bên phải; tay trái vung lên trên đầu, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 163)*.

Hình 163

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 180°,chân trái lùi một bước và giậm thẳng, chân phải cong thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay phải vung lên, sang phải rồi hướng xuống, xoay cánh tay vào trong làm lòng bàn tay hướng ra sau, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng xuống theo sự chuyển động của cánh tay cuối cùng đâm chĩa ngược chiều kiếm xuống, đầu kiếm hơi thấp so với đầu gối; cánh tay trái vung xuống, sang trái, rồi hướng lên trên đầu theo sự xoay chuyển người, khuỷu trái cong tự nhiên, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 164)*.

Trọng điểm: Chân phải bước lên và lùi chân trái phải liên hoàn. Khi vung kiếm theo sự xoay chuyển

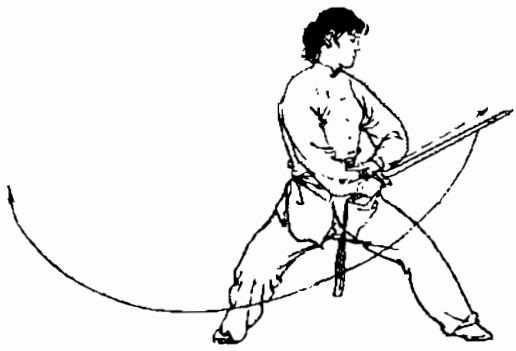
người, kiếm phải dựa gần vào người; động tác đâm chĩa kiếm phải có lực. Tay trái vung phải dựa gần vào người, xoay người phải nhanh, nhẹ, linh hoạt.

Hình 164

Lưu ý phương pháp dạy: Mấu chốt của động tác này là chân phải bước lên, chân trái lùi, xoay người sang trái 360°, vì thế đầu tiên phải dạy học viên thành thạo từng động tác rồi mới kết hợp lại luyện tập. Ngoài ra, phải chú ý lựa chọn và thay đổi vị trí làm mẫu để học viên có thể nhìn giáo viên làm mẫu trong quá trình xoay người.

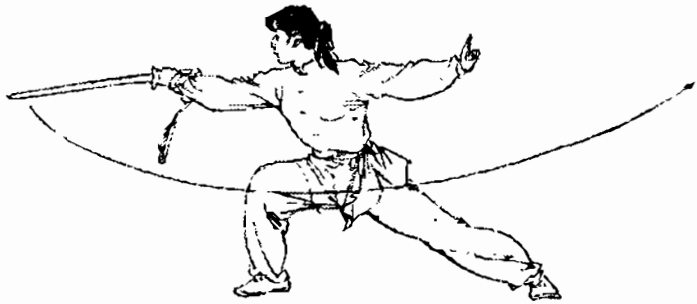
15. Ngồi, chặn kiếm xuống

- Xoay người sang phải khoảng 180°, chân phải lui một bước sang phải theo sự xoay chuyển người; cánh tay phải thu về trước bụng, cẳng tay xoay ra ngoài, kiếm vung đến phía trước bên trái người, đầu kiếm cao khoảng bằng vai; tay trái theo đó hạ xuống, xoay gần phía trên cổ tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 165)*.



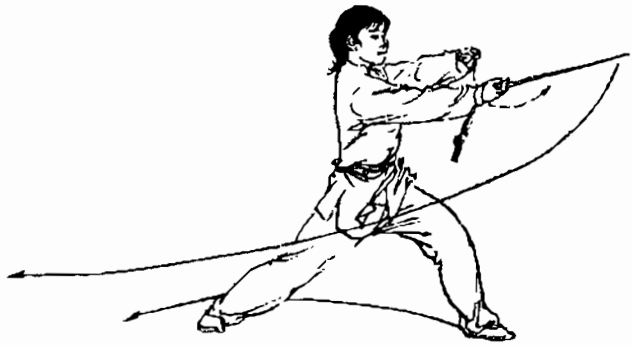
Hình 165

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, cơ thể phía trên xoay sang phải, chân trái duỗi thẳng, đầu gối chân phải cong thành bước hình cung phải đồng thời cánh tay phải vung xuống, sang phải rồi hướng lên, cẳng tay phải xoay vào trong, lòng bàn tay phải, hướng ra sau, kiếm hướng xuống, sang phải rồi hất ngược lên, đầu kiếm hơi thấp so với vai; tay trái vung sang trái tự nhiên, tay cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 166)*.



Hình 166

- Trọng tâm cơ thể chuyển sang bên trái, xoay người sang trái khoảng 90° cánh tay phải theo đó vung sang trái, về trước người, cánh tay xoay ra ngoài làm lòng bàn tay xoay hướng lên, kiếm vung theo sự chuyển động của cánh tay phải, đầu kiếm cao khoảng bằng vai. Cánh tay trái vung về trước tự nhiên, hướng hợp với cánh tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 167).*

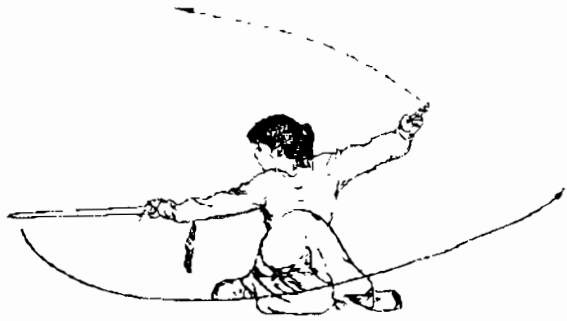


Hình 167

- Xoay người sang phải khoảng 90°, chân trái bước qua sau chân phải, hai chân theo đó cong gối ngồi xuống; đồng thời cánh tay phải vung về trước, ra sau đến bên phải người, cẳng tay xoay vào trong, lòng bàn tay xoay xuống, kiếm vung về trước, rồi hướng xuống bên phải chặn kiếm cánh tay trái vung sang trái, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 168).*

Trọng điểm: Quá trình thực hiện động tác này được thể hiện từ *(Hình 165)* đến *(Hình 167).* Tiến hành động tác phải liên hoàn và chú ý sự xoay chuyển của trọng tâm cơ thể, đầu tiên có thể hơi chậm, khi ngồi

xuống chặn kiếm thì phải nhanh để thể hiện sự thay đổi. Ngoài ra, khi ngồi hai chân phải kẹp chặt gần nhau. Động tác phải vững.



Hình 168

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể dạy các động tác theo trình tự từ *(Hình 165)* đến *(Hình 167)* để học viên nắm chắc sự xoay chuyển trọng tâm cơ thể và vung kiếm, sau đó mới dạy ngồi chặn kiếm xuống.

16. Xoay người, hất kiếm

- Hai chân đứng thẳng, xoay người sang trái khoảng 180° hai cánh tay về cơ bản không di chuyển, vận động cùng với sự xoay người cẳng tay trái xoay vào trong làm lòng bàn tay nghiêng, các ngón hướng sang bên phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 169)*.

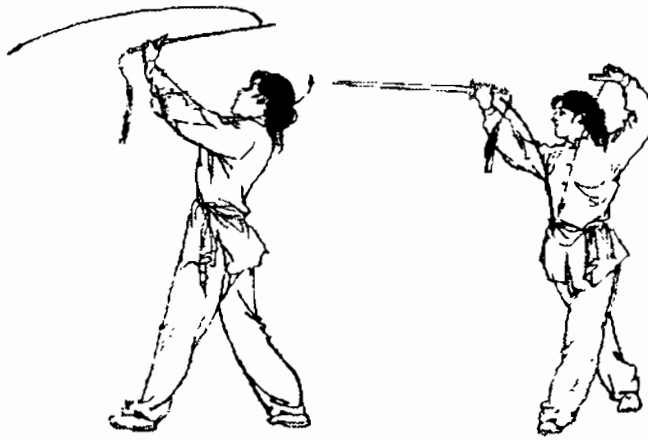
- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°, cơ thể phía trên hơi ngửa ra sau; cánh tay phải vung lên phía trước đầu theo sự xoay chuyển người, cẳng tay xoay ra ngoài, kiếm vạch ngang thành một đường vòng cung

hướng về trước, sang trái rồi ra sau; tay trái dựa vào tay phải một cách tự nhiên, kề nhẹ vào khớp xương khuỷu tay phải. Đầu ngửa ra sau. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 170).*

- Xoay người sang trái khoảng 90°; cẳng tay phải xoay ra ngoài, lòng bàn tay phải xoay ra sau làm kiếm tiếp tục vạch thành một đường vòng cung theo hướng sang phải rồi về phía trước, kiếm vung đến bên phải người, đầu kiếm hướng sang phải cánh tay trái theo đó vung sang trái, ra sau đến phía trên bên trái đầu, cơ thể phía trên và đầu trở về trạng thái tự nhiên. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 171).*

Trọng điểm: Vung kiếm lên phía trước đầu, rồi vung một vòng ở trên đầu phải dựa vào lực xoay cẳng tay ra phía ngoài; đồng thời động tác phải nhanh, linh hoạt. Khi kiếm vung đến trên đầu thì phải chú ý ngửa người ra sau rồi ngẩng đầu. Khi ngồi thì hai chân kẹp chặt và xoay người.

Hình 170



Hình 170, 171

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên dạy ngồi xuống rồi đứng lên, sau đó dạy vung kiếm. Chú ý cường độ vung kiếm chủ yếu dựa vào lực xoay cẳng tay phải, không lấy khuỷu tay phải làm trục để vung cẳng tay.

17. Cúi giữ thăng bằng, đâm chĩa kiếm

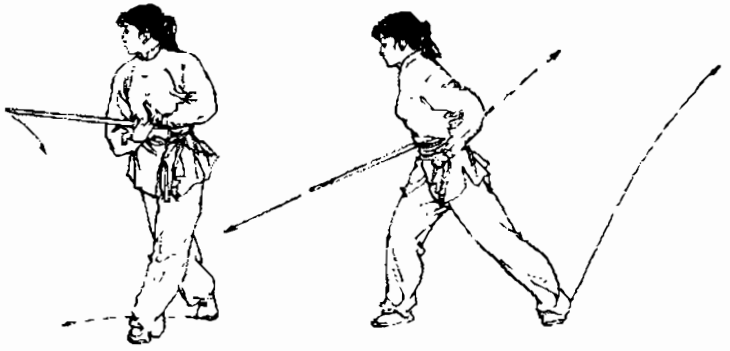
- Cánh tay phải cong khuỷu hạ xuống phía trước, kiếm theo đó cũng hạ xuống đồng thời tay trái hạ xuống vùng cổ tay phải. Mắt nhìn xuống; ở bên phải *(Hình 172)*.

- Chân phải bước một bước nhỏ sang phải, hai tay tiếp tục vung xuống hai bên sườn. Tay phải cầm kiếm hướng xuống bên phải. Mắt nhìn xuống bên phải *(Hình 173)*.

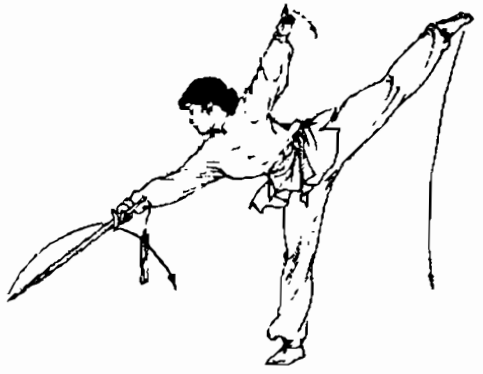
- Xoay người sang bên phải, chân phải làm trụ, chân trái hướng sang bên trái rồi duỗi thẳng giơ lên tạo

thành tư thế cúi người và giữ thăng bằng; tay phải cầm kiếm hướng xuống bên phải và duỗi ra đâm chĩa kiếm; tay trái theo đó hướng lên bên trái và duỗi thẳng. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 174).*

Trọng điểm: Các ngón chân trái dùng lực bằng thẳng, cơ bắp chân trái căng, chân phải đặt ở vị trí thấp để giúp cho việc giữ thăng bằng cơ thể.



Hình 173



Hình 174

Lưu ý phương pháp dạy: Kết cấu của động tác này tương đối đơn giản, có thể tiến hành dạy hoàn chỉnh động tác, nhưng động tác cúi người giữ thăng bằng phải tiến hành luyện tập độc lập nhiều lần để nâng cao khả năng giữ thăng bằng của học viên.

18. Lùi bước, vung kiếm

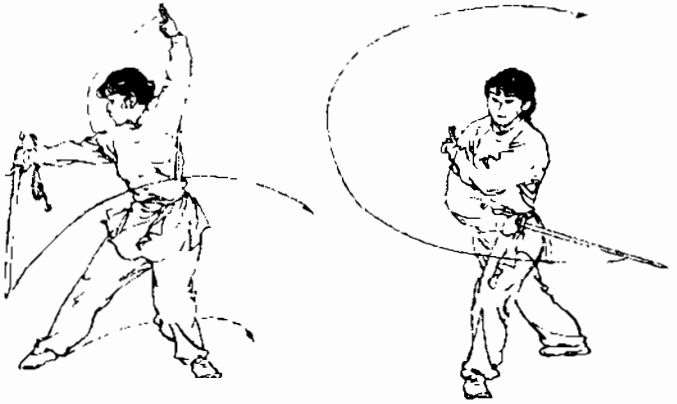
- Cơ thể phía trên thẳng lên, chân trái hạ xuống; cánh tay phải hơi vung ra sau cẳng tay phải xoay vào trong làm đầu kiếm hướng ra phía sau bên phải rồi vạch thành một đường vòng cung hướng sang trái, đầu kiếm nghiêng xuống phía trước; đồng thời lòng bàn tay trái xoay sang phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 175)*.

- Chân phải lùi một bước ra phía sau; cánh tay phải vung sang trái, về trước bụng; cẳng tay phải đồng thời xoay ra ngoài, lòng bàn tay xoay cũng làm đầu kiếm vạch thành một đường vòng cung hướng sang trái rồi về trước. Kiếm ở ngang bên trái hông, đầu kiếm hướng sang trái, cánh tay trái theo đó hạ xuống trước vai phải. Mắt nhìn xuống phía trước *(Hình 176)*.

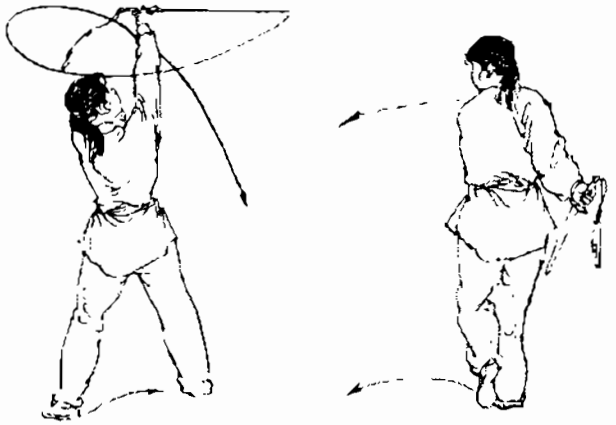
- Xoay người sang phải khoảng 90°, phần thân trên hơi ngửa ra sau, ngẩng đầu; cánh tay phải giơ sang trái ở vị trí phía trước đầu, cẳng tay xoay vào trong làm kiếm giơ lên bên trái, đầu kiếm hướng về phía trước; cánh tay phải xoay vào trong làm kiếm vung ngang vạch thành một đường vòng cung về bên phải rồi ra sau. Tay trái vẫn ở phía trước vai phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 177)*.

- Chân trái nâng lên và chụm vào bên chân phải, cánh tay phải tiếp tục xoay vào trong làm kiếm vung

ngang ở phía trên đầu vạch thành một đường vòng cung hướng sang trái rồi về trước. Cánh tay phải theo đó hạ xuống ở bên phải người làm kiếm vung xuống bên phải, đầu kiếm hướng về trước, tay trái vẫn ở phía trước vai phải. Mắt nhìn về trước bên trái *(Hình 178)*.



Hình 177-178



Hình 177-178

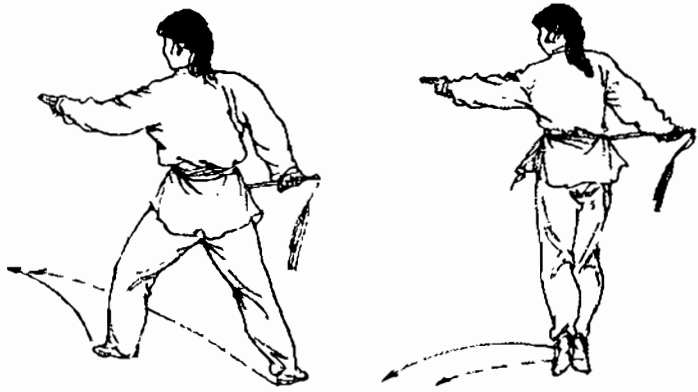
Trọng điểm: Ban đầu kiếm phải dựa vào gần hông, vung đến phía bên trái người rồi giơ lên, tiếp theo vung kiếm một vòng ở trên đầu, động tác phải liên hoàn, nhanh. Vung kiếm chủ yếu là dựa vào lực xoay cẳng tay phải vào trong, cẳng tay phải thẳng. Khi vung kiếm phải hơi ngửa người và ngẩng đầu nhìn kiếm.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tiến hành dạy hoàn chỉnh động tác, riêng động tác vung kiếm có thể độc lập tiến hành luyện tập nhiều lần.

19. Đá, đâm chĩa kiếm khi nhảy trên không

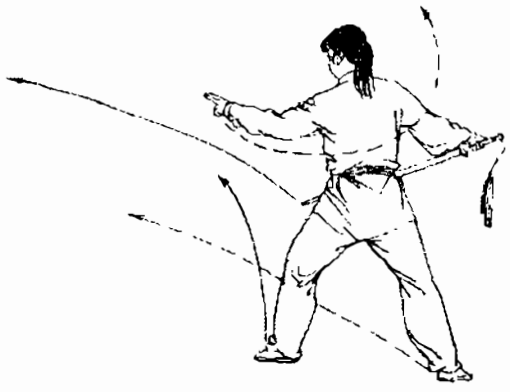
- Chân trái bước sang trái một bước; đồng thời tay trái vung sang trái, các ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn ngang sang bên trái *(Hình 179).*

- Chân phải lập tức đá lên về bên trái, chân trái giậm đất nhảy và đá về phía trước rồi chạm vào chân phải. Các vị trí khác trên cơ thể ở tư thế không đổi. Mắt nhìn ngang sang bên trái *(Hình 180).*



Hình 179, 180

- Chân phải hướng về bên trái, sau đó tiếp đất bên trái, các vị trí ở tư thế không đổi. Mắt nhìn ngang sang bên trái *(Hình 181).*

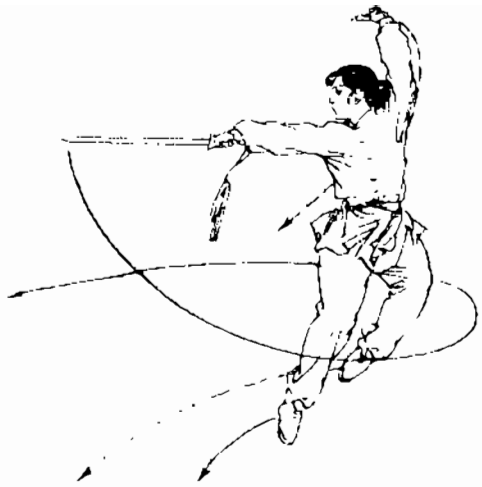


Hình 181

- Chân phải đá lên bên trái, chân trái giậm đất và nhảy. Cong gối nâng lên đồng thời xoay người sang trái khoảng 180°. Cánh tay phải duỗi sang phải, kiếm hướng về bên phải đâm chĩa kiếm, kiếm cao bằng vai, cánh tay trái vung lên bên trái đầu theo sự xoay chuyển người, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng sang phải. Đầu quay sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 182).*

Trọng điểm: Động tác bước lên, đá và nhảy phải liên hoàn, nhanh. Khi đâm chĩa kiếm, nhảy lên phải cao, động tác trên không phải thoải mái, đâm chĩa kiếm phải hoàn thành trên không.

Lưu ý phương pháp dạy: Do động tác tay tương đối đơn giản, nên dạy kỹ bước chân để học viên nắm chắc cơ sở của bước chân rồi kết hợp đâm chĩa kiếm, tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.



Hình 182

20. Bước phủ, cắt kiếm

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 180^0, đầu tiên chân phải tiếp đất, chân trái lập tức bước một bước nhỏ sang trái. Cánh tay phải cong khuỷu và vung đến phía trước bên ngực trái, lòng bàn tay hướng ra sau làm kiếm vung theo sự xoay chuyển người, sau đó hướng sang trái làm cho kiếm ở ngang phía trước bên trái người, đầu kiếm hướng sang trái, tay trái theo đó vung sang trái và kề nhẹ khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 183)*.

- Chân phải bước một bước rộng sang trái, các ngón chân phải mở rộng ra phía ngoài, đầu gối chân phải cong, gót chân trái kiễng lên, đầu gối chân trái duỗi thẳng tự nhiên. Tay phải vung lên, rồi sang phải, hướng xuống, cắt kiếm làm kiếm cao khoảng bằng vai.

Tay trái vung lên phía trái khuỷu tay trái hơi cong, tay ở phía trên bên trái đầu, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 184).*

Hình 183

Hình 184

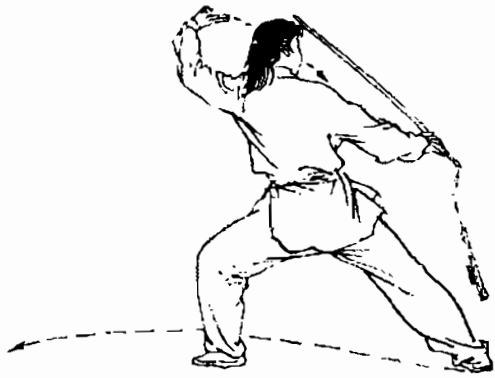
Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (1) của tổ hợp 3, chú ý động tác trên sau khi nhảy lên xoay người

tiếp đất thì trọng tâm cơ thể chuyển về bên trái, lập tức bước lên thành bước phủ, giữa hai động tác không có sự ngừng nghỉ rõ rệt.

Lưu ý phương pháp dạy: Kết cấu động tác này khá đơn giản, có thể tiến hành hoàn chỉnh động tác dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Chú ý nhắc nhở và nối tiếp động tác trên.

21. Xoay người, nâng gối, chặn kiếm

- Chân trái bước sang trái một bước, vung cổ tay phải nửa vòng sang trái làm kiếm vạch thành nửa đường vòng cung hướng về trước, sang trái. Kiếm nghiêng ở bên phải. Mắt nhìn ngang ở bên phải *(Hình 185)*.



Hình 185

- Chân phải bước một bước dài sang trái, tay trái hạ xuống về trước vai phải. Mắt nhìn ngang ở bên phải *(Hình 186)*.

- Xoay người sang trái khoảng 180°, đồng thời lấy gót chân phải làm trục và quặp các đầu ngón chân lại. Chân trái thuận thế thu về nửa bước. Đầu quay sang trái. Mắt nhìn ngang về phía bên trái *(Hình 187)*.

Hình 185

Hình 186

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°, cơ thể phía trên hơi ngửa ra sau, các ngón chân phải tiếp tục quặp vào trong phía bên phải, chân trái thuận thế cong gối nâng lên; cánh tay phải vung sang phải, về trước theo sự xoay chuyển người, cổ tay phải thu vào trong, kiếm hướng lên phía trước chặn kiếm, đầu kiếm cao bằng vai; tay trái vung đến phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 188).*

Hình 188

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (2) trong tổ hợp 3 và chú ý từ *(Hình 185)* trở đi cơ thể phía trên chúi nghiêng về bên trái, mắt nhìn ngang về bên phải, đến *(Hình 188)* cơ thể phía trên lại hơi ngửa ra sau, xoay cả người và đầu.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể chia thành hai phần đầu tiên dạy từ *(Hình 185)* đến *(Hình 186)*, chủ yếu là bước lên thu kiếm sau đó dạy *(Hình 187)* đến *(Hình 188)*, chủ yếu là xoay người và chặn

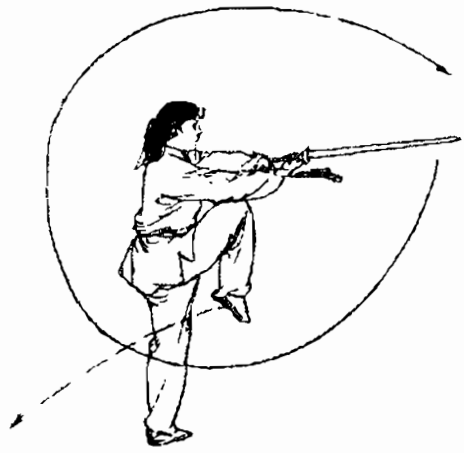
kiếm. Phần sau là trọng tâm, có thể luyện tập lại từ đầu, đặc biệt là thu cổ tay phải vào trong, chặn kiếm, phải làm mẫu nhiều. Dợi cho học viên đã thành thạo hai phần động tác thì tiến hành luyện tập hoàn chỉnh. Phải làm mẫu nhiều để học viên hiểu rõ việc bước lên, xoay người, quay đầu, chặn kiếm.

22. Hất cổ tay, bước hình cung, hất ngược kiếm

- Chân trái đưa về phía sau; cẳng tay phải xoay vào trong, đồng thời hướng xuống và ra sau; tay trái vẫn ở phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 189)*.

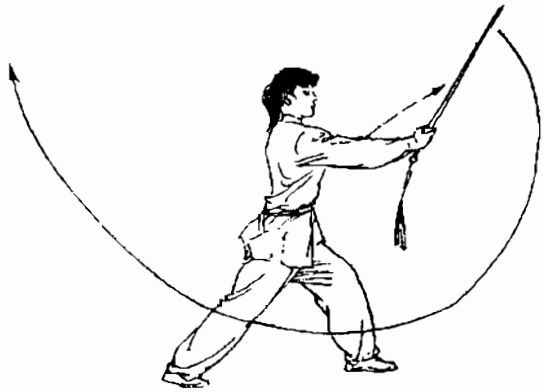
Hình 189

- Chân phải cong gối nâng lên; tay phải tiếp tục lấy cổ tay làm trục rồi vung lên, về trước làm kiếm vạch thành đường vòng cung. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 190)*.



Hình 190

- Chân phải rơi ra phía sau; đồng thời căng tay phải xoay ra ngoài, tay phải lấy cổ tay làm trục vung xuống, ra sau rồi hướng lên, về trước làm kiếm vạch thành một đường vòng cung theo hướng di chuyển của cổ tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 191)*.



Hình 191

- Xoay người sang phải khoảng 90°; chân trái cong gối, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái; cánh tay phải vung hướng xuống, ra sau, hướng lên và thu cổ tay vào trong làm kiếm vạch thành đường vòng cung theo hướng tay ở phía trên bên phải rồi hất ngược kiếm. Cánh tay trái duỗi lên sang trái, các ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 192)*.

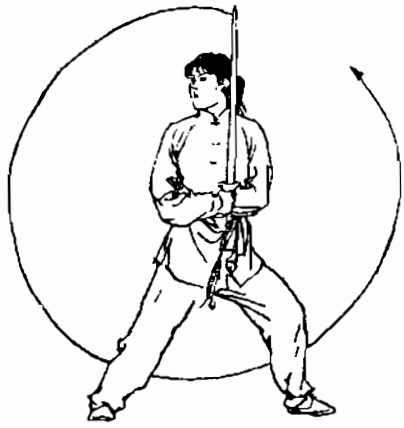
Hình 192

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (3) của tổ hợp 3.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể dạy hất cổ tay, khi đã thành thạo rồi thì kết hợp luyện tập lùi bước. Sau khi kết hợp hai động tác hất cổ tay và động tác chân thì lại bước hình cung hất ngược kiếm. Khi dạy hất cổ tay phải chú ý phương hướng kiếm đi.

23. Hất cổ tay, bước hình chữ đinh, chĩa kiếm

- Cơ thể phía trên thẳng khuỷu tay phải cong tự nhiên, cẳng tay phải xoay vào trong, lấy cổ tay phải làm trục vung kiếm xuống, sang trái rồi hướng lên làm kiếm vạch thành một đường vòng cung. Kiếm ở phía trước người, đầu kiếm hướng lên; đồng thời cánh tay trái thu về ở khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 193)*.

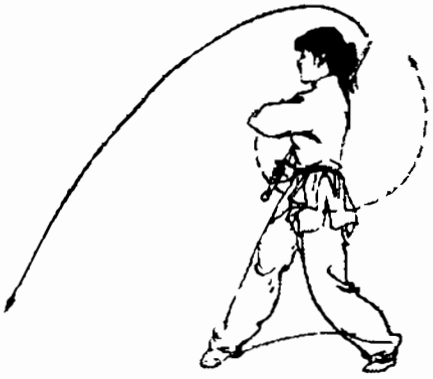


Hình 193

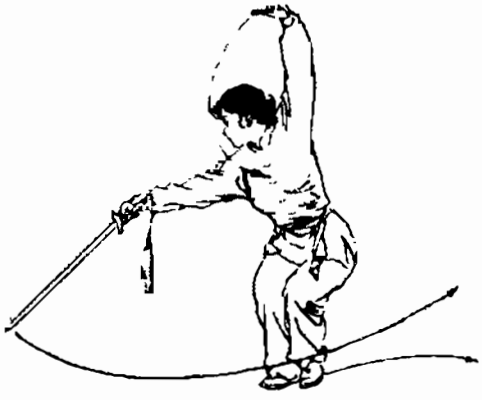
- Xoay người sang phải khoảng 90°, lấy cổ tay phải làm trục vung kiếm về trước, xuống dưới rồi hướng lên làm kiếm vạch thành một đường vòng cung hướng xuống, ra sau rồi hướng lên. Kiếm ở trước ngực phải, lòng bàn tay trái hướng xuống trước ngực. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 194)*.

- Xoay người sang trái khoảng 90°; đồng thời chân phải cong gối, chân trái thu về phía trong chân phải, các

ngón chân tiếp đất làm thành bước hình chữ đinh; cánh tay phải duỗi về bên phải, cổ tay phải thu vào trong (tức nâng cổ tay), kiếm hướng sang phải rồi hướng xuống chĩa kiếm; tay trái vung xuống, sang trái rồi hướng lên phía trên đầu, các ngón tay hướng sang phải, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 195).*



Hình 194



Hình 195

Trọng điểm: Tham khảo chú ý mục (4) của tổ hợp 3. Chú ý *(Hình 194)* phải xoay người sang bên phải khoảng 90°. Đến (Hình 195) lại xoay người sang trái khoảng 90°, giữa thời gian xoay người hai lần có thể có một thời gian ngừng nghỉ ngắn. Động tác xoay người và chĩa kiếm phải phối hợp chặt chẽ.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể dạy hất cổ tay, sau khi đã thành thạo thì có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác. Chú ý chính xác phương hướng vận hành hất cổ tay và kiếm là tương phản với động tác trên, vì thế khi bắt đầu động tác thì phải lưu ý cho học viên, nếu không phương hướng của động tác dễ hỗn loạn.

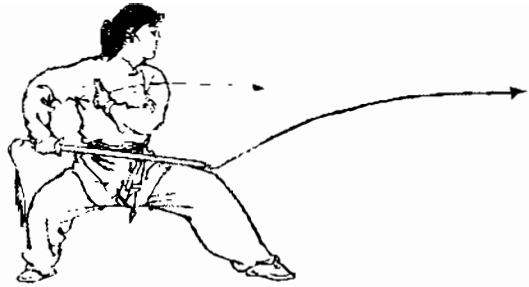
24. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm

- Chân trái bước một bước sang trái, các ngón chân nghiêng hướng về bên trái, phần trên cơ thể xoay sang trái; đồng thời cánh tay phải cong khuỷu, cẳng tay xoay vào trong, kiếm ở ngang trước bụng, tay trái vung xuống trước vai phải. Mắt nhìn ngang ở bên trái *(Hình 196)*.

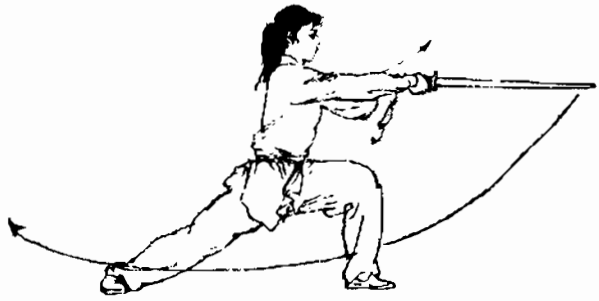
- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân phải giậm thẳng, chân trái cong gối thành bước hình cung trái; đồng thời cánh tay phải duỗi về trước, kiếm hướng về phía trước và đâm chĩa; tay trái theo đó hướng về phía trước ở khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 197)*.

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (5) trong tổ hợp 3.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự hướng dẫn của giáo viên.



Hình 196



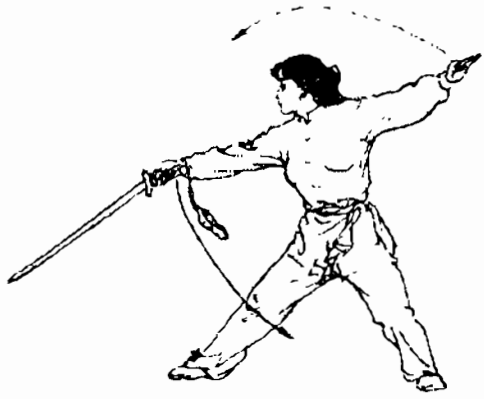
Hình 197

25. Bước ngã, băng kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 90° và làm trọng tâm cơ thể hơi nâng lên; đồng thời cánh tay phải vung xuống, sang phải rồi hướng lên bên phải người, kiếm và cánh tay phải gần như thành một đường thẳng. Tay trái giơ lên, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 198).*

- Chân trái cong gối, chân phải sang ngang thành bước ngã; đồng thời cánh tay phải hạ xuống, cổ tay mở

rộng ra ngoài làm kiếm hướng lên phải và băng kiếm; tay trái vung hướng sang phải đến phía trên bên trái đầu, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 199).*



Hình 198

Hình 199

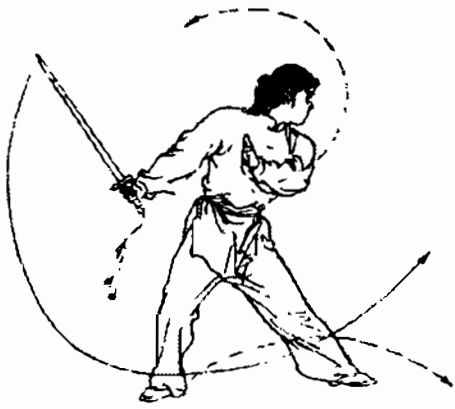
Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (6) của tổ hợp 3.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên tiến hành luyện tập băng kiếm, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

III. GIAI ĐOẠN III

26. Bước lên, hất kiếm

- Hai chân thẳng, đầu gối chân phải hơi cong, trọng tâm cơ thể vẫn ở chân phải; cánh tay phải giơ cao di chuyển lên theo trọng tâm cơ thể, tay trái hạ xuống ở phía vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 200)*.



Hình 200

- Xoay người sang trái khoảng 180°; chân phải bước về bên phải một bước theo sự xoay chuyển người đồng thời cánh tay phải vung sang phải rồi hướng lên trước

người, đầu kiếm hướng về trước và cao ngang bụng tay trái vung lên phía trên bên trái đầu theo sự xoay chuyển người. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 201).*

Hình 201

- Trọng tâm cơ thể hướng về trước đến chân phải và hơi ngửa ra sau, đầu gối chân trái cong và giơ lên, chân trái ở sát đầu gối chân phải; cánh tay phải tiếp tục vung lên, rồi hất kiếm; tay trái vung tự nhiên ở phía trên vai trái. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 202).*

Trọng điểm: Ngoài việc chú ý hất kiếm phải dựa sát vào người, điểm chịu lực ở lưỡi kiếm cần đặc biệt chú ý, khi hất kiếm thì trọng tâm cơ thể phải chuyển sang phải, để chân trái cách đất giơ lên, kiếm hất lên theo sự xoay chuyển trọng tâm cơ thể, như vậy mới thể hiện được đặc điểm của động tác này.

Lưu ý phương pháp dạy: Sự vận hành của động tác này khá đơn giản, có thể tiến hành dạy hoàn chỉnh động tác. Sau khi học viên đã thực hiện động tác, giáo

viên phải nhấn mạnh lại, làm mẫu lại, hướng dẫn việc làm rõ trọng tâm cơ thể chuyển về bên phải (như *Hình 202*), có thể dùng tay ở bên trái hông học viên hướng về bên phải rồi đẩy nhẹ, giúp cho việc lĩnh hội và hoàn chỉnh động tác.

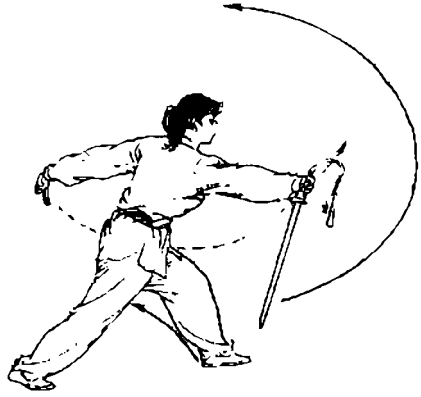
Hình 202

27. Lùi bước, hất kiếm

- Chân trái đưa sang về bên trái, trọng tâm cơ thể chuyển sang trái; cánh tay phải tiếp tục vung hướng sang trái rồi hướng xuống, khuỷu tay phải cong tự nhiên làm kiếm vung sang trái, hướng xuống đến trước ngực trái, đầu kiếm hướng lên; tay trái vẫn ở phía trên bên trái vai. Mắt nhìn ngang bên phải *(Hình 203)*.

- Chân phải lùi một bước sang trái, cánh tay phải vung xuống, sang phải rồi hướng lên đồng thời xoay cánh tay phải vào trong làm kiếm vung xuống, sang

phải đến phía trước người, đầu kiếm hướng xuống đất, tay trái theo đó hạ về phía bên trái người. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 204)*.



Hình 204

- Xoay người sang phải khoảng 180°, chân trái theo đó cong gối nâng lên, cơ thể vẫn chúi nghiêng về bên trái; cánh tay phải vung lên, sang trái, kiếm hất lên và vung sang trái đến vị trí ở trên đầu, đầu kiếm hướng sang trái; tay trái theo đó vung xuống, rồi sang trái, cao gần bằng vai. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 205)*.

Trọng điểm: Ngoài việc chú ý trọng điểm của động tác hất kiếm còn phải chú ý sự liên quan mật thiết giữa động tác này và động tác trên, ở giữa chừng không có sự ngừng nghỉ rõ rệt, sự thay đổi bước chân phải nhanh nhẹn, linh hoạt. Đồng thời phải chú ý ở *(Hình 205)*, cơ thể phía trên phải chúi nghiêng về bên trái.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này cũng có thể tiến hành dạy hoàn chỉnh dưới sự chỉ dẫn của giáo viên,

sau đó cùng với động tác trên luyện tập lại, làm cho học viên lĩnh hội, nắm chắc sự nối tiếp của hai động tác.

Hình 205

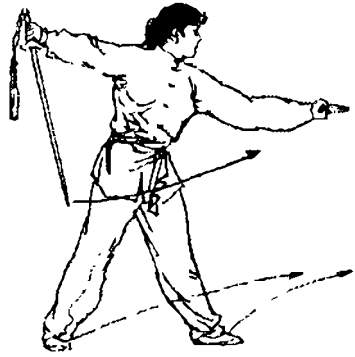
28. Đá bước hình cung, đâm chĩa kiếm

- Tiếp tục vung cánh tay phải sang phải, hướng xuống, đồng thời lấy cổ tay phải làm trục vung sang phải, hướng xuống làm kiếm vung sang phải, hướng xuống đến bên phải, đầu kiếm hướng xuống; tay trái vung sang phải đến phía trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 206)*.

- Chân trái rơi hướng về bên trái, tay trái vung xuống, sang trái đến bên phải, đầu kiếm hướng xuống, tay trái vung lên, sang phải đến phía trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 206)*.

- Chân trái đưa sang bên trái, tay trái vung xuống, sang bên trái, các ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 207)*.

Hình 206

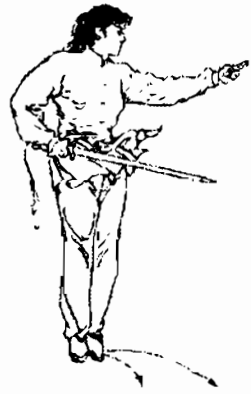


Hình 207

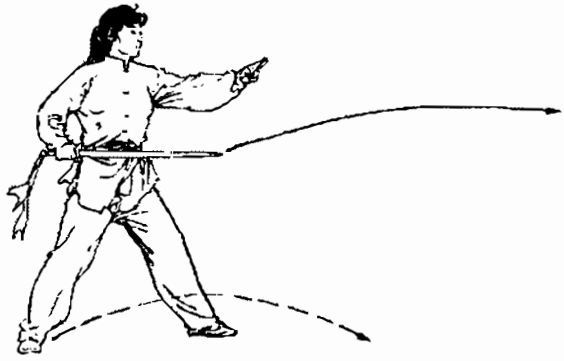
- Tiến lên phía trước, chân phải lập tức vung lên bên trái, chân trái giậm thẳng và nhảy, chân phải đá vào chân trái trên không; tay phải vung xuống, sang trái đến bên phải hông, kiếm ở vị trí hông phải, đầu

kiếm nghiêng về phía trước. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 208).*

- Tiếp động tác trên, chân phải hướng sang trái tiếp đất, chân trái cũng theo đó hướng về phía bên chân phải tiếp đất, các vị trí khác của cơ thể không thay đổi tư thế. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 209).*

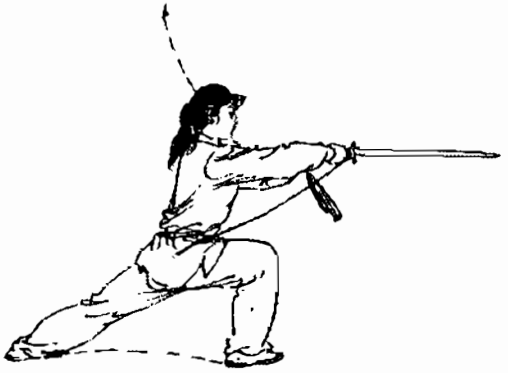


Hình 208



Hình 209

- Xoay người sang trái khoảng 90° đồng thời chân phải bước lên phía trước một bước dài, đầu gối chân phải cong, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; cánh tay phải duỗi về phía trước, kiếm hướng về phía trước và đâm chĩa kiếm, đầu kiếm cao bằng vai; tay trái kề nhẹ vào khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 210)*.



Hình 210

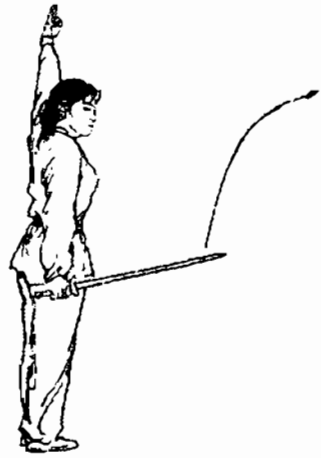
Trọng điểm: Chân đá không cần cao, chỉ cần nhẹ, linh hoạt. Ngoài ra, động tác này và động tác trên có tương quan mật thiết, từ *(Hình 205)* đến *(Hình 206)* cũng không có sự ngừng nghỉ rõ rệt giữa chừng.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể dạy đá, sau đó có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

29. Bước chụm, đâm chĩa kiếm

- Chân phải chụm vào bên chân trái, hai chân đứng thẳng, cánh tay phải cầm kiếm sát người, lòng bàn tay phải quay vào trong sao cho kiếm tạo với cơ

thể một góc 80°, đầu kiếm hướng về trước mặt. Tay trái giơ thẳng lên, lòng bàn tay hướng sang phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 211).*



Hình 211

Trọng điểm: Kết cấu của động tác này tuy rất đơn giản nhưng cần chú ý động tác phải nhanh, có lực, dứt khoát; cánh tay phải đột ngột hạ xuống và đồng thời mở rộng cổ tay phải ra ngoài, kiếm thu về. Động tác này phải làm hơi nhẹ, nhanh, mềm mại. Trọng điểm này cần đặc biệt chú ý.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác nhưng giáo viên phải nhấn mạnh phương pháp dùng lực và tiết tấu của động tác.

30. Bước giả, chặn kiếm ở trên

Xoay người sang trái khoảng 45°, chân trái lùi một bước ra phía sau bên trái, gối chân trái hơi cong, các ngón chân phải chạm nhẹ đất, cánh tay phải vung lên và hướng về phía trước bên phải, cẳng tay xoay vào trong, cổ tay thu vào trong làm lòng bàn tay phải hướng xuống, kiếm hướng về phía trước bên phải và chặn kiếm, đầu kiếm hơi cao so với cổ, tay trái vẫn giữ nguyên tư thế. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 212).*

Hình 212

Trọng điểm: Khi kiếm hướng lên phía trước bên phải và chặn kiếm thì biên độ vòng cung khi vận hành không quá lớn. Đồng thời chú ý cơ thể phía trên phải hơi ngửa ra sau. Dùng lực phải mềm mại và vững.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

31. Nâng gối, chặn kiếm ở dưới

Xoay người sang phải khoảng 45^0, cơ thể phía trên chúi về trước, chân phải cong gối nâng lên. Đầu tiên cánh tay phải hơi hướng sang trái, cổ tay phải hơi mở rộng ra ngoài, cánh tay phải lập tức duỗi thẳng và thu vào trong; cùng với sự xoay chuyển của tay kiếm vung lên hơi sang trái, hướng xuống phía trước bên phải chặn kiếm; tay trái đồng thời hạ xuống kề gần phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 213)*.

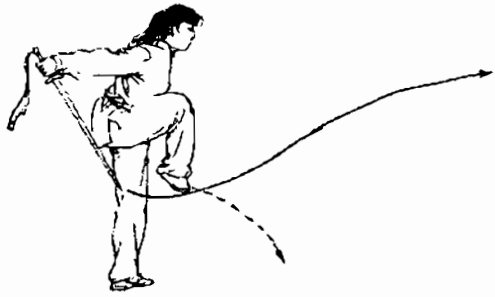
Hình 213

Trọng điểm: Khi kiếm hướng xuống phía trước bên phải và chặn kiếm thì biên độ của hình cung không quá lớn. Đầu tiên hơi di chuyển sang bên trái sau đó hướng xuống phía trước của bên phải chặn kiếm và chú ý dùng lực thu cổ tay vào trong. Đồng thời cơ thể phía trên phải chúi về trước làm đùi áp sát vào trước ngực.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

33. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm

- Vung cánh tay phải xuống rồi ra sau, đồng thời xoay cẳng tay phải ra ngoài, đưa kiếm về phía sau bên phải người, đầu kiếm hướng xuống phía trước; cánh tay trái cũng theo đó vung xuống, ra sau đến phía sau trái người. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 214)*.

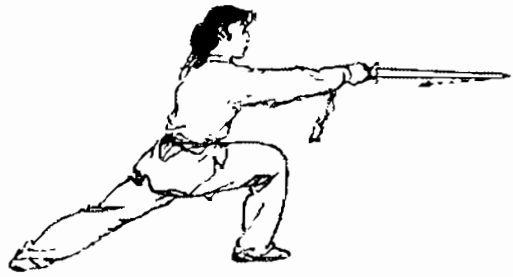


Hình 214

- Chân phải đưa lên phía trước và cong gối, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; duỗi cánh tay phải hướng về trước, thực hành đâm chĩa, đầu kiếm cao bằng vai tay trái theo đó vung về trước, kề nhẹ phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 215)*.

Trọng điểm: Phải thu kiếm về rồi mới đâm chĩa kiếm, khi đâm chĩa kiếm phải phát lực đến đầu kiếm.

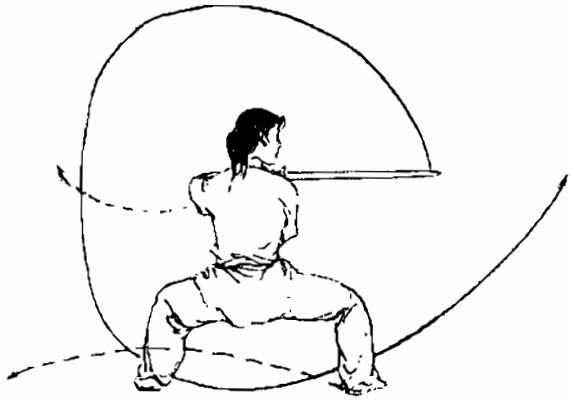
Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác này dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.



Hình 215

33. Bước tư thế cưỡi ngựa, ôm kiếm

- Xoay người sang trái khoảng 90°, hai chân cong gối thành tư thế cưỡi ngựa; tay phải cong khuỷu hướng sang trái rồi thu về, cẳng tay phải xoay ra ngoài thu về ở trước ngực phải, lòng bàn tay hướng vào trong, kiếm ôm ngang trước ngực, đầu kiếm hướng sang phải; tay trái di chuyển cùng với cẳng tay phải. Mắt nhìn ngang về bên phải *(Hình 216)*.



Hình 214

Trọng điểm: Thu kiếm đúng hướng.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

34. Bước đan xen, hất kiếm

- Chân phải bước một bước dài qua phía sau hướng về bên trái, bàn trước chân phải tiếp đất, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, chân trái cong gối thành bước đan xen. Vung cánh tay phải hướng xuống, sang phải rồi hướng lên, đồng thời xoay cánh tay phải vào trong, thu cổ tay vào trong, vạch thành một đường vòng cung hướng lên, sang trái, hướng xuống rồi tiếp tục hướng sang phải, hướng lên và hất kiếm, đầu kiếm hơi cao bằng vai; tay trái vung hướng xuống, sang trái, hướng lên đến bên trái người, các ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 217)*.

Hình 217

Trọng điểm: Sự vận hành của kiếm từ vạch đường vòng cung đến hất kiếm, động tác phải liên hoàn; khi

hất kiếm xong thì cơ thể phía trên phải chúi nghiêng về bên phải.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

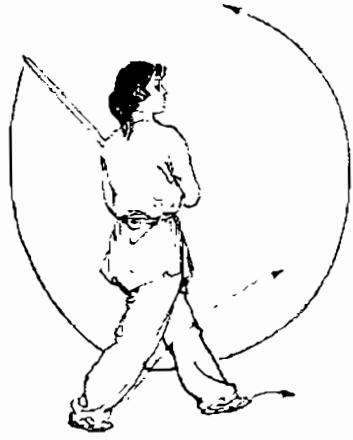
35. Bước đệm, băng kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 90°, chân phải bước lên một bước, phía trên cơ thể thẳng; cánh tay phải cong khuỷu và thu về, cẳng tay phải xoay ra ngoài, kiếm hướng lên, vung ra sau đến trên vai phải; tay trái vung về trước kề nhẹ cẳng tay phải. Mắt nhìn về phía trước *(Hình 218)*.

Hình 218

- Chân trái tiến lên phía trước một bước, lấy cổ tay phải làm trục vung xuống, rồi về trước, sau đó hướng lên làm cho kiếm ở bên phải người và vạch thành một đường vòng cung cùng hướng với hướng di chuyển

của tay. Trong quá trình này cẳng tay phải hơi di chuyển sang trái làm kiếm di chuyển đến bên trái người, tay trái vẫn kề gần cẳng tay phải; Mắt nhìn về phía trước *(Hình 219).*

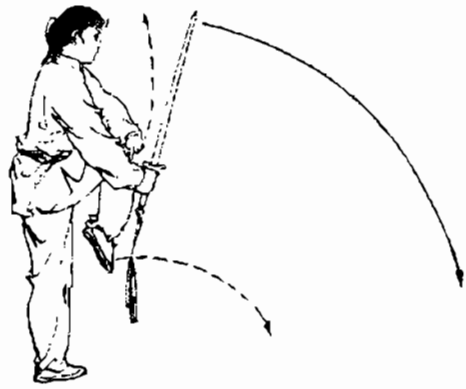


Hình 219

- Chân phải cong gối nâng lên, chân trái lập tức giậm đất nhảy lên phía trước một bước nhỏ; đồng thời tay phải lấy cổ tay làm trục vung xuống rồi về trước, hướng lên ở bên trái người, khi đầu kiếm di chuyển đến trước người và cao khoảng bằng bụng thì mở rộng cổ tay phải ra ngoài, làm kiếm hướng lên rồi băng kiếm, đầu kiếm cao khoảng bằng đầu; tay trái vẫn kề gần cổ tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 220).*

Trọng điểm: Trong quá trình bước đệm, tay phải giữ kiếm và hoàn thành hai lần hất kiếm, tiếp theo là băng kiếm. Động tác hất cổ tay phải nhanh, linh hoạt, băng kiếm phải liên hoàn, bước đệm không được quá

lớn hoặc quá cao, chân trái giậm đất nhảy một bước nhỏ về trước rồi tiếp đất. Động tác phải nhẹ nhàng, linh hoạt.

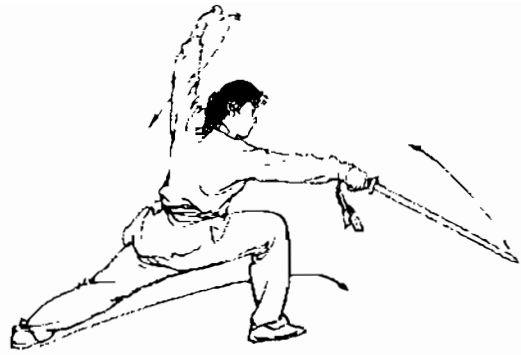


Hình 220

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tập bước lên rồi bước đệm, khi đã thành thạo thì dạy hất cổ tay băng kiếm, sau đó kết hợp để luyện tập. Có thể nhắc nhở học viên hoàn thành hai lần hất cổ tay của động tác trên, khi bước đệm thì hoàn thành việc băng kiếm.

36. Bước hình cung, chĩa kiếm

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân phải bước sang phải một bước dài rồi rơi xuống, sau đó cong gối, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; đồng thời thu cổ tay phải vào trong (tức nâng cổ tay), kiếm hướng xuống bên phải và chĩa kiếm; tay trái vung lên đến phía trên đầu, các ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 221).*



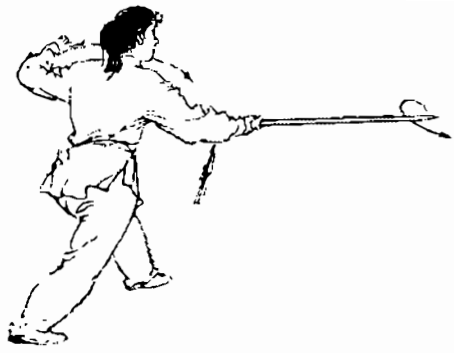
Hình 221

Trọng điểm: động tác này tương đối dễ dàng, nhưng phải chú ý liên kết với động tác trên; sau khi hoàn thành băng kiếm của động tác trên thì hơi dừng lại tiếp tục bước hình cung chĩa kiếm, động tác nhanh và ngừng nghỉ rõ ràng.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

37. Bước hình cung, quét kiếm

- Chân trái bước lên phía trước một bước dài, sau đó cong gối, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái. Cẳng tay phải xoay ra ngoài, lòng bàn tay nghiêng lên, đồng thời cổ tay mở rộng ra ngoài và vung cánh tay phải về trước làm kiếm quét ngang về phía trước, độ cao của kiếm hơi thấp so với ngực. Tay trái vung hướng xuống rồi về trước làm các ngón tay hướng sang phải, tay cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 222)*.



Hình 222

Trọng điểm: Dùng lực tương đối mềm mại, động tác hơi chậm nhưng không được thả lỏng.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên nhắc nhở học viên cách quét kiếm, sau đó tiếp tục tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

38. Bước phủ, quét kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 90°, trọng tâm người chuyển đến chân phải; đồng thời xoay cẳng tay phải vào trong. Lòng bàn tay nghiêng xuống. Vung tay trái về trước và hợp về bên cánh tay phải, tay trái kề nhẹ cẳng tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 223).*

- Tiếp tục xoay người sang phải khoảng 45°, chân trái bước qua bên phải, vung cánh tay về bên phải theo sự xoay chuyển người, kiếm quét về bên phải; đồng thời vung cánh tay trái sang bên trái làm hai cánh tay tách ra, các ngón tay trái hướng về trước. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 224).*

Hình 214

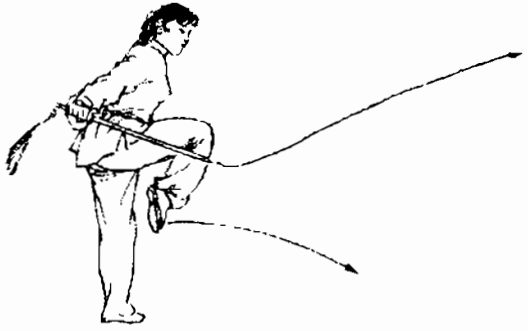
Hình 214

Trọng điểm: Quét kiếm phải rộng làm hai chân đan xen nhau. Khi bước phủ thì động tác phải nhanh, nhẹ, linh hoạt. Đầu tiên, tay trái hợp vào rồi tách ra để phối hợp cùng với động tác của cánh tay phải.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

39. Bước hình cung đâm, chĩa kiếm

- Xoay người sang trái khoảng 45°, đầu gối phải cong tự nhiên, nâng chân khỏi mặt đất và chuyển động hướng sang phải, khi đầu gối phải vượt quá chân trái thì lập tức giơ lên phía trước, hai cánh tay đồng thời hơi hạ xuống dựa sát vào người. Mắt nhìn xuống phía trước *(Hình 225).*



Hình 225

- Chân phải bước một bước lên trước và hạ xuống, chân trái giậm thẳng, chân phải cong gối thành bước hình cung phải; cánh tay phải duỗi về phía trước, kiếm hướng về phía trước và đâm chĩa, đầu kiếm cao bằng vai; tay trái kề nhẹ khớp xương khuỷu tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 226).*

Trọng điểm: Động tác này cần chú ý di chuyển chân phải sang bên phải, khi vượt qua chân trái thì lập

tức nâng lên, biên độ vung sang phải không quá lớn và phải chú ý cong gối chân phải. Như vậy mới linh hoạt. Ngoài ra, nối tiếp động tác trên phải mật thiết. Giữa hai động tác không có sự ngừng nghỉ rõ rệt.

Hình 226

Lưu ý phương pháp dạy: Nên dạy trước động tác của chân phải, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

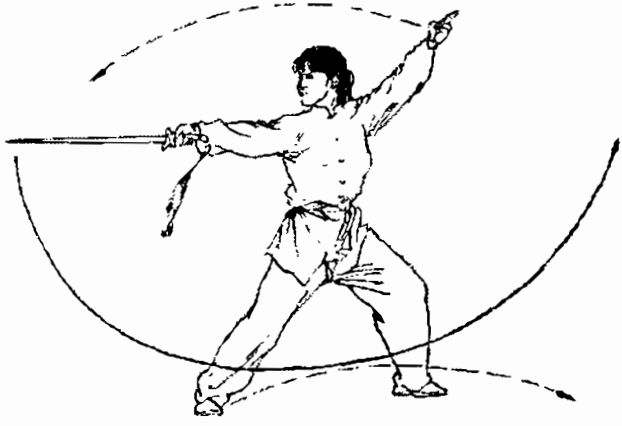
40. Bước lên, hất kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 90°, chân trái theo đó bước lên về bên trái một bước; cánh tay phải vung lên, đồng thời cẳng tay phải xoay vào trong làm tay phải ở phía trên đầu, lòng bàn tay hướng về trước, kiếm vung đến phía trên đầu; tay trái thuận thế ở trước vai phải. Mắt nhìn ngang ở bên trái *(Hình 227)*.

- Cánh tay phải tiếp tục vung sang phải, hướng xuống, thu cổ tay phải vào trong làm kiếm vung đến bên phải người, kiếm cao bằng vai. Tay trái vung sang

trái rồi hướng lên đến phía trên vai trái. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 228)*.

Hình 227



Hình 228

- Xoay người sang trái khoảng 180°, chân phải theo đó bước về bên phải một bước lớn, cơ thể phía trên chúi sang phải làm trọng tâm cơ thể dồn vào chân phải. Cánh tay phải vung xuống, sang phải rồi hướng lên, cẳng tay xoay ra ngoài làm kiếm hướng xuống, sang phải rồi hướng lên, sau đó hất kiếm, kiếm cao khoảng bằng vai; đồng thời tay trái vung hướng lên, sang trái, rồi hướng xuống đến bên trái, tay cao bằng vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 229)*.

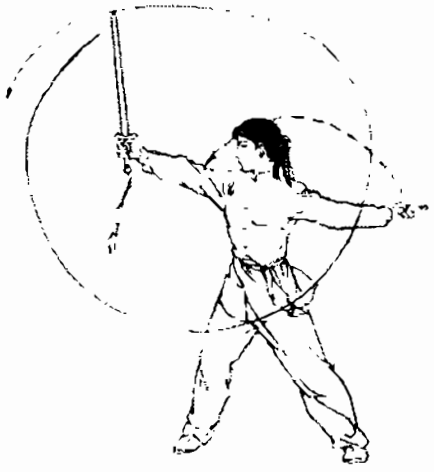
Hình 229

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (1) của tổ hợp 4. Chú ý cơ thể phía trên chúi nghiêng sang phải, theo đó vung cánh tay phải để tăng biên độ hất kiếm.

Lưu ý phương pháp dạy: Trên cơ sở hất kiếm có thể tiến hành dạy hoàn chỉnh động tác.

41. Xoay người, cổ tay hất kiếm

- Xoay người sang trái khoảng 180°; đồng thời chân trái lùi một bước sang trái theo sự xoay chuyển người cánh tay phải vung lên, sang phải làm kiếm vung lên và sang trái đến phía trên phải người. Tay trái vung xuống, sang trái đến bên trái người. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 230).*

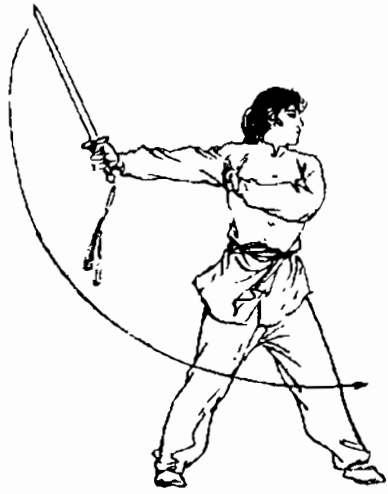


Hình 230

- Lấy cổ tay phải làm trục vung một vòng xuống, sang trái rồi hướng lên và sang phải làm kiếm cũng hướng xuống, sang trái rồi hướng lên và lại sang phải, hất cẳng tay ở phía trong cánh tay phải, tay trái đồng thời vung lên, sang phải đến phía trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 231).*

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm của mục (2) của tổ hợp 4. Và chú ý liên tiếp động tác trên phải mật thiết, khi làm xong tư thế hất kiếm thì xoay người lùi

bước làm tiếp động tác sau. Từ (*Hình 230* đến *Hình 231*, phải liên hoàn, không được xuất hiện sự ngừng nghỉ ở giữa mà phải tăng nhanh tốc độ.



Hình 231

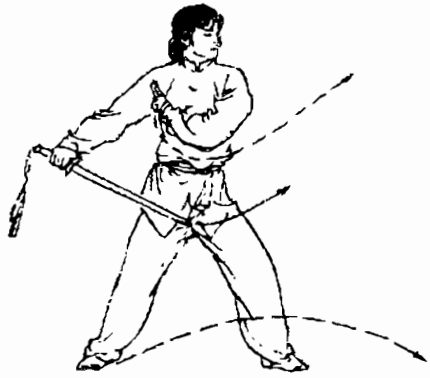
Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên dạy xoay người lùi bước rồi dạy hất cổ tay, phải để cho học viên nắm rõ phương pháp của động tác.

42. Xoay người, nâng gối, đâm chĩa kiếm

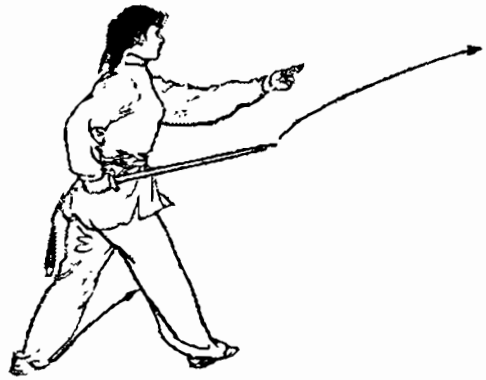
- Cánh tay phải hạ xuống, đồng thời cẳng tay phải xoay vào trong, cổ tay mở rộng ra ngoài làm kiếm vạch thành một đường vòng cung hướng xuống rồi sang trái, nằm ngang trước người. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 232).*

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân phải bước lên phía trước một bước; tay trái vung xuống rồi về

trước, tay cao khoảng bằng vai, tay chỉ hướng kiếm thẳng về trước; đồng thời cánh tay phải cong khuỷu làm kiếm ở ngang bên hông. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 233).*



Hình 232



Hình 233

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 180°, chân trái cong gối nâng lên. Chân phải thẳng và lấy bàn chân trước làm trục rồi chuyển động, cánh tay phải duỗi ra sau ở bên phải đồng thời xoay người, cẳng tay phải xoay vào trong làm lòng bàn tay hướng sang trái, kiếm hướng ra phía sau bên phải người rồi đâm chĩa. Cánh tay trái cong khuỷu, ở vị trí phía trước vai phải; đầu xoay sang phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 234)*.

Hình 234

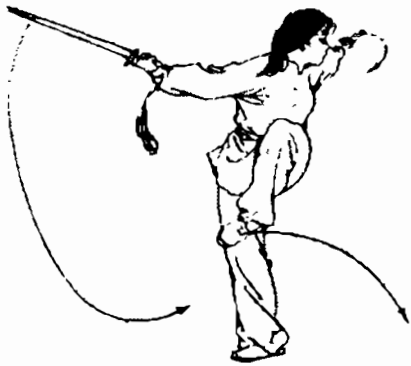
Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (3) của tổ hợp 4. Chú ý sự tương liên mật thiết với động tác trên, ở giữa không có sự ngừng nghỉ. Từ *(Hình 233* đến *Hình 234)* phải tăng nhanh tốc độ, đâm chĩa kiếm phải mạnh.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành hai phần để dạy, đầu tiên dạy động tác này nối tiếp động tác trên, rồi dạy gác kiếm ở phía sau, khi đã thành thạo động tác thì tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

IV. GIAI ĐOẠN IV

43. Xoay người, nâng gối, gác kiếm

- Tiến lên phía trước, tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°; đồng thời lòng bàn tay trái hướng qua phía trước bụng và sang trái, sau đó duỗi qua bên trái; cánh tay phải hơi vung hướng về trước theo sự xoay chuyển người, nhưng kiếm vẫn ở phía sau bên phải người. Mắt nhìn ngang về phía trước bên trái *(Hình 235)*.

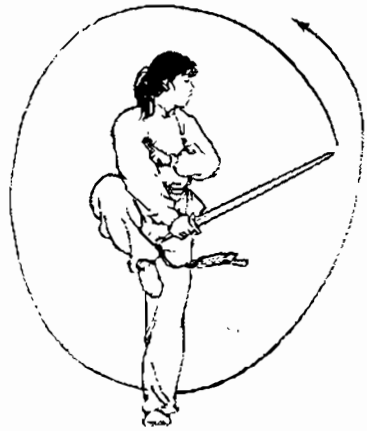


Hình 235

- Chân trái hướng đưa sang trái rơi xuống; tay phải vung về trước đến bên phải người, xoay cẳng tay phải vào trong, mở rộng cổ tay phải ra ngoài, làm kiếm vung về trước, hướng xuống đến bên phải người, kiếm tạo với cẳng tay phải một góc khoảng 90°; tay trái theo đó vung về trước đến bên trái người. Mắt nhìn ngang về phía bên trên *(Hình 236)*.

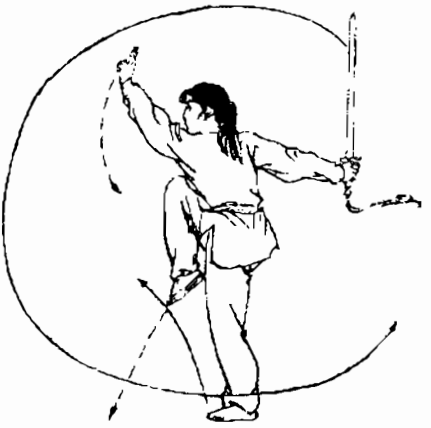
Hình 236

- Chân phải cong gối nâng lên; vung cánh tay phải xuống, sang trái làm kiếm vung sang trái, hướng lên đến bên trái người. Tay trái vung về trước, sang phải đến phía trước vai phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 237)*.



Hình 237

- Xoay người sang phải khoảng 180° đồng thời cánh tay phải vung lên, sang trái, hướng xuống, rồi sang phải, hướng lên, xoay cánh tay phải ra ngoài, kiếm hướng sang trái; tiếp tục vung kiếm sang phải, hướng lên đến bên phải người đồng thời cánh tay trái duỗi lên phía trái. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 238)*.



Hình 238

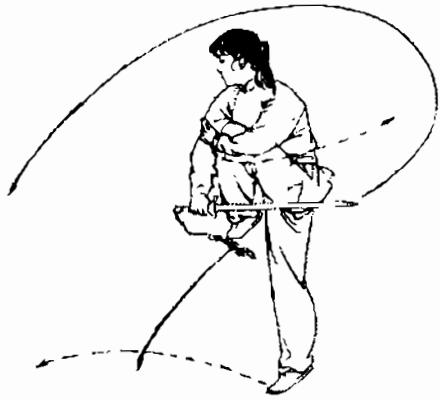
Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (4) của tổ hợp 4.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành hai phần để dạy, đầu tiên dạy động tác này nối tiếp động tác trên đến *(Hình 237)*, rồi dạy gác kiếm ở phía sau, sau khi đã thành thạo động tác thì tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

44. Bước lên, nâng gối, gác kiếm

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân phải hướng về phía trước và hạ xuống, chân trái lập tức

nâng lên; đồng thời vung cánh tay phải về trước, hướng xuống, rồi ra sau; sau đó hướng lên để kiếm phía trước, hướng xuống gác kiếm, tiếp tục kiếm vung ra sau; hướng lên đến phía ngoài chân trái, đầu kiếm hướng ra sau, tay trái hạ về phía trước khuỷu tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 239)*.



Hình 239

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (5) của tổ hợp 4. Chú ý từ động tác 40 bước lên hất kiếm đến động tác này thì các động tác phải liên hoàn, chỉ có sự biến đổi nhanh chậm hoặc sự ngừng ngắn tạm thời mà không ngừng nghỉ. Ngoài ra, các động tác ở *(Hình 234)* của mục (39) đều thể hiện tay trái khép vào cánh tay phải, mà động tác ở *(Hình 235)*, *(Hình 238)* lại thể hiện tay trái và cánh tay phải tách ra, sự hợp tách này thay đổi trong khi diễn tập là rất quan trọng.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể trực tiếp tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác này dưới sự chỉ dẫn của

giáo viên nhưng phải giảng lại trọng điểm, để tránh cho học viên xuất hiện sự ngừng nghỉ rõ rệt trong khi chân phải tiếp đất.

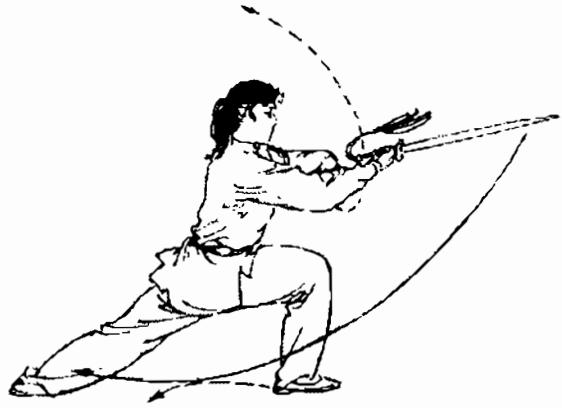
45. Bước hình cung, hất kiếm

- Tiếp tục xoay người sang trái khoảng 90°; chân trái rơi xuống về bên trái, chân phải lập tức bước một bước sang phải; vung cánh tay phải lên, sang phải rồi hướng xuống theo sự xoay chuyển người, xoay cẳng tay phải ra ngoài làm kiếm vung lên, sang phải, rồi hướng xuống đến bên phải người; đồng thời tay trái vung sang trái ở bên trái người. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 240)*.

Hình 240

- Lại xoay người sang trái khoảng 90°, chân trái lùi ra sau một bước lớn, chân phải cong gối, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải. Vung cánh tay phải xuống, về trước, hướng lên rồi xoay cẳng tay phải

ra ngoài làm lòng bàn tay hướng sang phải, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng xuống, kiếm vung xuống, về trước rồi hướng lên và hất kiếm, kiếm cao khoảng bằng vai, tay trái ở sát khuỷu tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 241)*.



Hình 241

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (6) của tổ hợp 4.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

46. Bước hình cung, cắt kiếm

- Chân phải thu về nửa bước; đồng thời vung cánh tay phải xuống, mở rộng cổ tay ra ngoài, sau đó vung kiếm xuống đến phía bên phải người; tay trái ở phía trước người và vung sang trái, hướng lên đến phía trên đầu. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 242)*.

Hình 242

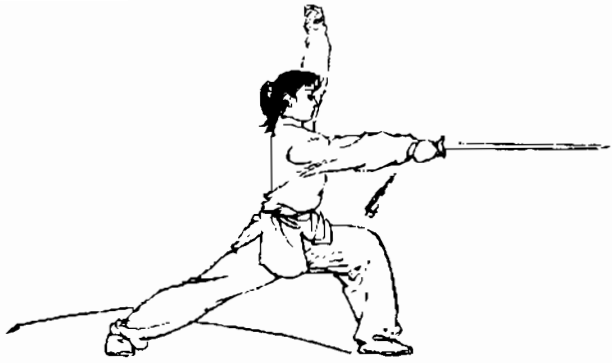
- Chân trái lùi ra sau một bước lớn rồi giậm thẳng, chân phải cong gối thành bước hình cung phải; đồng thời vung cánh tay phải xuống, ra sau, hướng lên, về trước đến phía trước người, cẳng tay phải theo đó xoay vào trong, thu cổ tay vào trong, kiếm vung xuống, ra sau, rồi hướng lên và lại tiếp tục hướng về trước rồi cắt kiếm, kiếm cao khoảng bằng vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 243).*

Trọng điểm: Tham khảo trọng điểm mục (7) của tổ hợp 4.

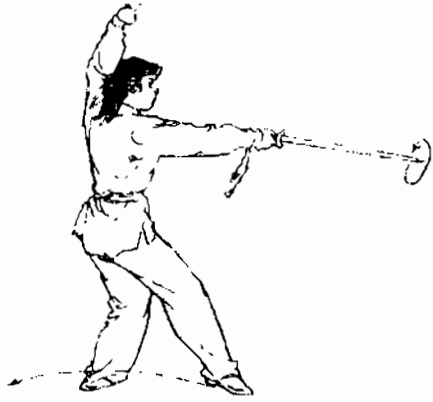
Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tương đối đơn giản, có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

47. Lùi bước, xoay kiếm

- Chân phải lùi ra sau một bước, chân trái hơi cong, chân phải theo đó bước linh hoạt, các vị trí khác trên cơ thể không đổi tư thế *(Hình 244).*



Hình 243



Hình 244

- Chân phải lùi ra sau một bước nhỏ, căng tay phải xoay ra ngoài, lấy cổ tay làm trục vung hướng sang trái, hướng xuống rồi hướng sang phải, sau đó lại hướng lên làm kiếm nằm ngang, đầu kiếm vạch thành một đường vòng cung nhỏ hướng sang trái, hướng xuống rồi lại

hướng sang phải và lên trên. Các vị trí khác trên cơ thể không đổi tư thế. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 245).*

Hình 245

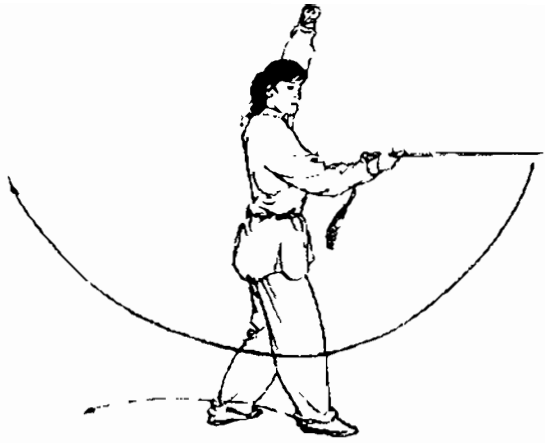
- Chân trái lùi ra sau một bước nhỏ, tiếp tục lấy cổ tay phải làm trục và vung tay sang trái, hướng xuống, sang phải rồi lại hướng lên, làm cho đầu kiếm vạch thành một đường tròn nhỏ trùng với động tác tay vừa di chuyển. Các vị trí khác trên cơ thể không thay đổi tư thế. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 246).*

- Chân phải lùi ra sau một bước nhỏ, tiếp tục lấy cổ tay phải làm trục, làm đầu kiếm vạch thành một đường tròn nhỏ, các vị trí khác trên cơ thể không thay đổi tư thế. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 247).*

- Chân trái lùi ra sau một bước nhỏ, tay phải tiếp tục lấy cổ tay làm trục vung tay làm đầu kiếm vạch thành một đường tròn nhỏ; các vị trí khác trên cơ thể cũng không thay đổi tư thế. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 248).*

Hình 246

Hình 247



Hình 248

Trọng điểm: Từ *(Hình 244)* bắt đầu lùi ra sau liên tục bốn bước, mỗi lần lùi một bước thì đầu kiếm vạch thành một đường tròn nhỏ, động tác phải phối hợp hài hòa, lùi bước có thể tăng dần tốc độ, ngoài ra biên độ động tác xoay kiếm phải nhỏ, lấy cổ tay phải làm trục chuyển động, biên độ đầu kiếm vạch thành đường tròn phải nhỏ.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này tuy hơi phức tạp nhưng là động tác lặp lại và chỉ có sự vận động của tay phải và hai chân, các vị trí khác trên cơ thể không thay đổi tư thế. Đầu tiên có thể giảng giải làm mẫu, sau đó có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

48. Bước ngã, luồn kiếm

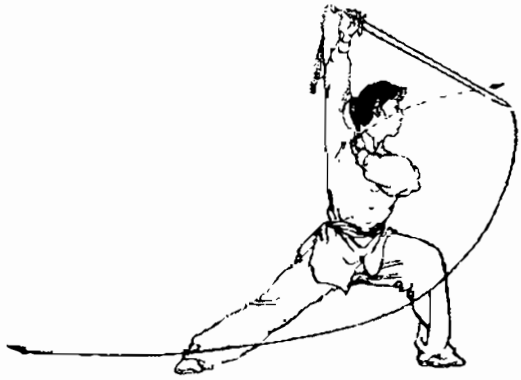
- Xoay người sang phải khoảng 90°, chân phải lùi sang phải một bước lớn, cánh tay phải vung xuống, sang

phải, hướng lên đến bên phải người, xoay cẳng tay ra ngoài làm kiếm vung xuống, sang phải rồi hướng lên đến bên phải người. Tay trái thuận thế vung đến bên trên vai trái. Mắt nhìn ngang về bên trái *(Hình 249)*.

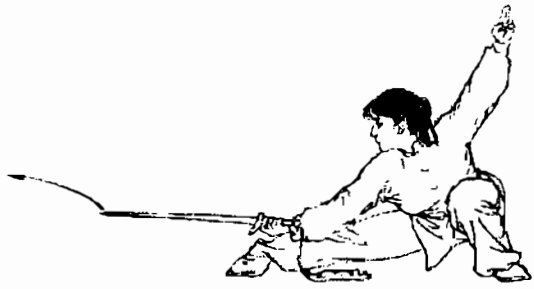
Hình 249

- Chân trái cong gối, chân phải duỗi thẳng; cánh tay phải vung hướng lên, sang trái, mở rộng cổ tay phải ra ngoài làm kiếm vung lên, qua phía trái ở trên đầu, đầu kiếm hướng xuống bên trái; tay trái vung xuống, sang phải đến trước vai phải. Mắt nhìn ngang ở bên trái *(Hình 250)*.

- Chân trái ngồi xổm, chân phải duỗi ngang thành bước ngã. Cánh tay phải; hướng xuống sau đó duỗi sang phải, đồng thời cẳng tay phải xoay hết vào trong, lòng bàn tay nghiêng lên làm kiếm hướng xuống, đầu kiếm hướng sang phải, dựa gần mặt đất rồi luồn kiếm. Tay trái đồng thời giơ lên bên trái. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 251)*.



Hình 251



Hình 251

- Chân trái giậm thẳng, chân phải cong gối, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải đồng thời cánh tay xoay ra ngoài làm lòng bàn tay phải qua phía trước nghiêng lên, kiếm chĩa sang phải theo sự xoay chuyển trọng tâm của cơ thể sang bên phải, tay trái vẫn ở phía trên bên trái người. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 252).*

Hình 252

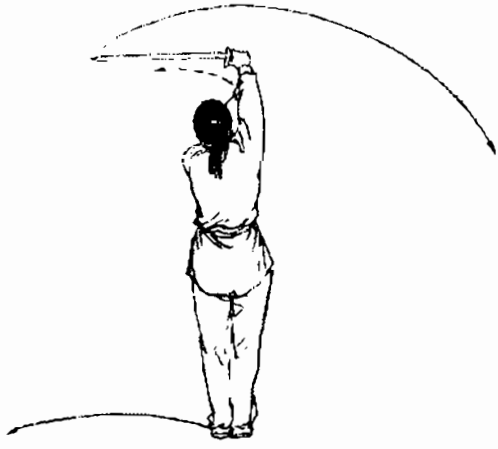
Trọng điểm: Khi thực hiện bước ngã luồn kiếm đầu tiên phải mở lớn biên độ động tác, phải chú ý từ động tác ở *(Hình 250)* gần với lúc bắt đầu tư thế bước hình cung trái, qua bước ngã thành động tác ở *(Hình 252)*. Sau đó duỗi cánh tay phải để bảo đảm đạt được biên độ động tác. Đồng thời khi luồn kiếm thì kiếm phải dựa gần mặt đất, đầu kiếm thẳng sang bên phải, nên dùng cổ tay phải để khống chế kiếm. Ngoài ra còn phải chú ý động tác ở *(Hình 250)* (tay trái hợp vào cánh tay phải) và động tác ở *(Hình 251)* (tay trái duỗi sang trái), sự tách hợp phải có sự phối hợp nhuần nhuyễn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên, có thể học viên luồn kiếm cao một chút bằng động tác của tay trái, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác để bước chân tương đối rộng.

49. Bước hình cung, hất ngược kiếm

- Xoay người sang phải khoảng 180°, chân trái chụm vào chân phải, hai chân đứng thẳng; cánh tay phải giơ

lên, sang phải rồi thu cổ tay vào trong làm lòng bàn tay hướng ra sau, kiếm giơ lên phía trên đầu, đầu kiếm hướng sang trái; tay trái kề nhẹ vào cẳng tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 253)*.



Hình 253

- Chân trái bước sang trái một bước, xoay người sang phải, chân phải cong gối, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải. Cẳng tay phải xoay ra ngoài làm lòng bàn tay phải hướng ra sau, kiếm hướng từ trên cắt ngược kiếm xuống, tay trái giơ lên đến phía trên đầu. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 254)*.

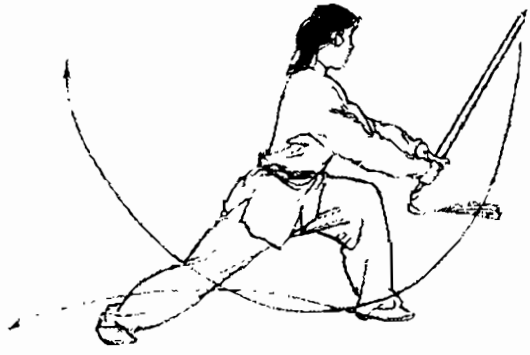
Trọng điểm: Lòng bàn tay hướng ra sau, kiếm hướng từ trên xuống cắt ngược kiếm, cẳng tay phải phải xoay hết ra ngoài.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể dạy xoay người sang phải, sau đó có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

Hình 254

50. Bước lên hất kiếm

- Chân phải lùi ra sau một bước, chân trái cong gối, xoay cẳng tay phải vào trong làm kiếm xoay sang trái 180°, đầu kiếm giơ lên, tay trái theo đó hạ xuống ở cổ tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 255)*.



Hình 255

- Xoay người sang phải khoảng 180°, chân trái theo đó bước về bên phải một bước nhỏ rồi chụm chân đứng thẳng. Vung cánh tay phải sang phải, kiếm vung sang phải rồi hướng lên đằng trước đầu, đầu kiếm hướng xuống bên trái, tay trái vận động theo tay phải, vẫn kề gần cổ tay phải. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 256)*.

Hình 25

- Vung cánh tay phải sang phải, hướng kiếm xuống bên phải người. Tay trái vạch một đường vòng cung sang phải, hướng xuống, rồi sang trái và lại hướng lên trên bên trái vai. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 257)*.

- Xoay người sang trái khoảng 180°, chân phải theo đó bước lên về bên trái một bước. Cánh tay phải vung sang trái, hướng lên, cẳng tay phải xoay ra ngoài. Kiếm hướng sang trái rồi hướng lên và hất kiếm; cánh tay trái vung sang trái đến phía trên đầu. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 258)*.

Hình 257

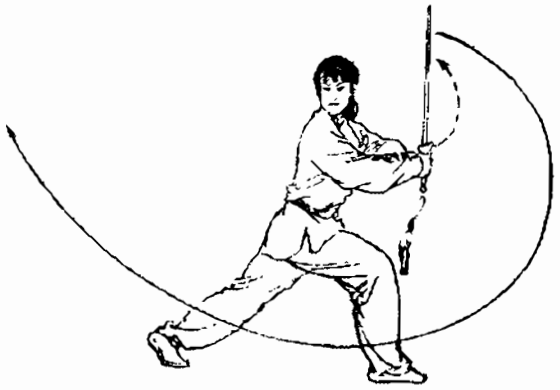
Hình 258

Trọng điểm: Bước lên và hất kiếm phải phối hợp thống nhất, khi hất kiếm thì kiếm phải dựa sát vào người.

Lưu ý phương pháp dạy: Động tác này có bước lên hai bước, hất kiếm hai lần, vì thế có thể chia ra hai lần trước sau hất kiếm để tiến hành dạy, sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

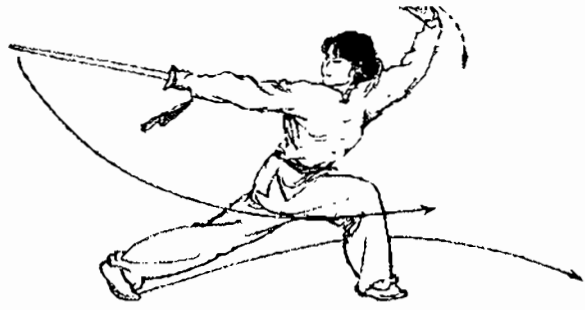
51. Bước đan xen, hất ngược kiếm

- Chân trái lùi một bước lớn qua phía sau chân phải, hướng sang phải, chân trái duỗi thẳng, lấy mũi chân tiếp đất, chân phải cong gối thành bước đan xen; cánh tay phải vung sang trái, hướng xuống làm kiếm vung sang trái; tay trái đồng thời hạ xuống ở cẳng tay phải. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 259).*



Hình 259

- Vung cánh tay phải hướng xuống, sang phải rồi hướng lên, xoay tay vào trong, thu cổ tay vào trong làm kiếm vung xuống, hướng sang phải rồi hướng lên và hất ngược kiếm; tay trái vung đến phía trên bên trái của vai trái. Mắt nhìn thân kiếm *(Hình 260).*



Hình 260

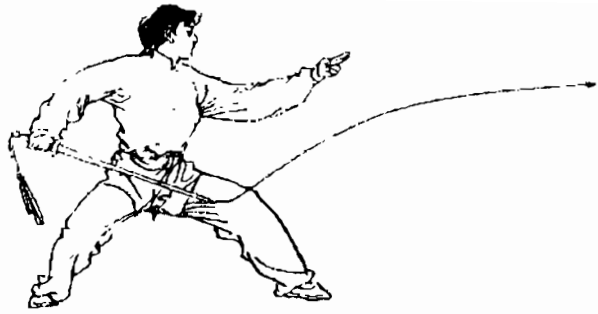
Trọng điểm: Khi hất ngược kiếm thì cánh tay phải xoay vào trong làm lòng bàn tay phải hướng ra sau, hất ngược kiếm, khi kiếm vận hành ở phía trước phải dựa gần vào người. Bước đan xen phải lớn.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

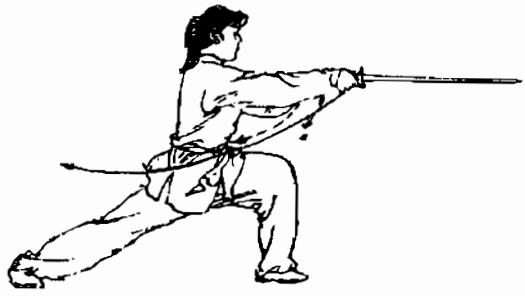
52. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm

- Chân trái bước sang trái một bước, cánh tay phải hơi hạ xuống, mở rộng cổ tay phải ra ngoài làm kiếm vung xuống, sang trái đến trước người. Tay trái đồng thời vung xuống bên trái người và cao bằng vai, các ngón tay hướng sang trái. Mắt nhìn ngang sang bên trái *(Hình 261)*.

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân trái giậm thẳng, chân phải cong gối thành bước hình cung phải; cánh tay phải duỗi về trước, kiếm hướng về trước và đâm chĩa, kiếm cao khoảng bằng vai; tay trái thuận thế ở cẳng tay phải. Mắt nhìn đầu kiếm *(Hình 262)*.



Hình 261



Hình 262

Trọng điểm: Đâm chĩa kiếm và bước hình cung phải đồng thời hoàn thành, phải phát lực đến đầu kiếm.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

**** Tư thế thu về***

Tư thế 1:

- Hai tay đồng thời vung ra sau, tay phải vung đến phía sau bên phải hông phải. Đầu kiếm hướng xuống

phía trước, tay trái vung ra sau phía bên trái hông, các ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn tay phải *(Hình 263)*.

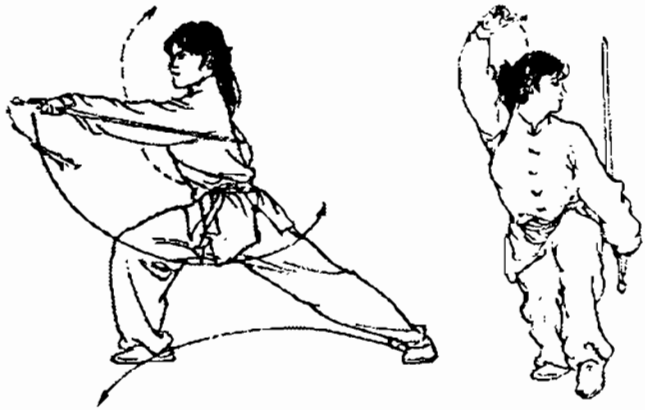
- Vung tay phải về trước, hướng xuống, khi vung đến phía đằng trước khoảng 45°, cổ tay phải hơi mở rộng ra ngoài, thả lỏng cán kiếm, kiếm vung lên, đồng thời tay trái vung về trước, chuẩn bị đón kiếm. Mắt nhìn cán kiếm *(Hình 264)*.

Hình 263

Hình 264

- Lòng bàn tay trái hướng lên, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ nắm lấy cán kiếm trên không, sau đó xoay người sang phải khoảng 180°, tay trái vung hướng lên, sang phải, hướng xuống đến phía trước bên trái người làm thân kiếm dựa nhẹ vào dưới cánh tay trái. Tay phải vung sang phải đến bên phải hông theo sự xoay chuyển người, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn phía trước bên phải *(Hình 265).*

- Xoay người sang trái khoảng 90°, chân trái di chuyển đến trước người, các ngón chân chạm nhẹ đất, chân phải hơi ngồi xổm thành bước giả, tay trái vung xuống, sang trái đến bên trái người, làm đầu kiếm hướng lên, giơ thẳng ở bên trái người, tay phải vung sang phải, hướng lên đến phía trên đầu. Mắt nhìn ngang ở bên trái *(Hình 266).*



Hình 265

Trọng điểm: Mấu chốt của động tác này là tay phải ném kiếm và tay trái đón kiếm. Tay phải ném kiếm về

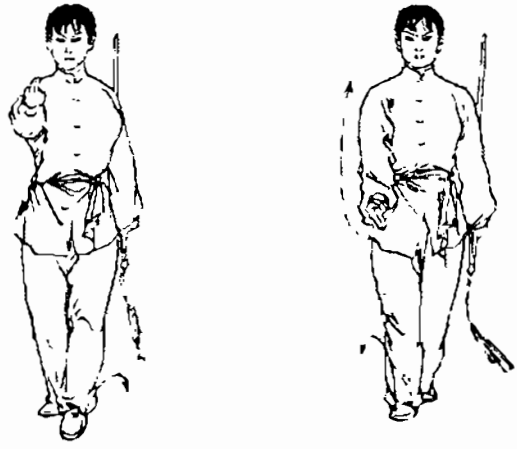
trước, cổ tay xoay ra ngoài làm cán kiếm và đầu kiếm hướng lên theo rồi dùng lực xoay xuống. Khi tay trái thích hợp thì hướng lên đón lấy cán kiếm, sau đó xoay người sang phải. Động tác này phải chuẩn xác, dứt khoát, linh hoạt.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên dạy tay phải ném kiếm và tay trái đón kiếm, sau khi đã thành thạo động tác có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

Tư thế 2:

- Hai chân đứng thẳng, cánh tay phải hướng về phía trước, hạ xuống, cẳng tay phải xoay ra ngoài làm lòng bàn tay phải xoay lên và cao bằng vai; cánh tay trái không thay đổi vị trí. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 267).*

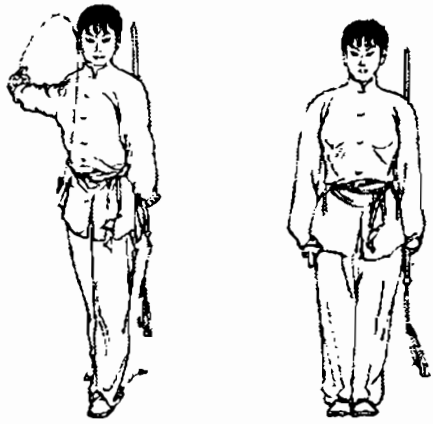
- Chân trái lùi ra sau một bước nhỏ, tay phải vung xuống đến trước người, các vị trí khác trên cơ thể không thay đổi tư thế *(Hình 268).*



Hình 267, 268

- Chân phải lùi ra sau một bước nhỏ, cánh tay phải vung hướng xuống, ra sau, hướng lên, giữ nguyên lòng bàn tay phải hướng lên, các vị trí khác trên cơ thể không thay đổi tư thế *(Hình 269)*.

- Chân trái lùi ra sau và chụm vào chân phải, tay phải vung hướng lên về trước, hướng về bên trái, tay trái giữ kiếm ngược. Mắt nhìn ngang về phía trước *(Hình 270)*.



Hình 269, 270

Trọng điểm: Động tác này khá đơn giản, nhưng chú ý phải dồn khí, thần thái nghiêm túc và tự nhiên, chú ý giữ yêu cầu cơ bản của tư thế người.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác dưới sự chỉ dẫn của giáo viên.

MỤC LỤC

Lời nói đầu 3

Chương một 5

ĐỘNG TÁC TỔ HỢP 5

I. TỔ HỢP 1 5

1. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1 6
2. Bước xen kẽ, đâm chĩa kiếm 1 8
3. Bước giả, chặn kiếm 1 9
4. Nhảy, chĩa kiếm 1 12
5. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 2 12
6. Bước xen kẽ, đâm chĩa kiếm 2 15
7. Bước giả, chặn kiếm 2 16
8. Nhảy, chĩa kiếm 2 16
9. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 3 17

II. TỔ HỢP 2 20

1. Bước lên, vung sang trái, gác kiếm 1 20
2. Bước lên, vung sang phải, gác kiếm 1 22

3. Nhảy bước trượt, cắt kiếm 1 23
4. Nâng gối, cắt kiếm 1 26
5. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1 28
6. Bước giả, vung kiếm 1 29
7. Bước lên vung sang trái gác kiếm 2 29
8. Bước lên gác kiếm bên phải (hình phản diện) 32
9. Nhảy bước trượt, cắt kiếm 2 32
10. Nâng gối, cắt kiếm 2 34
11. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 2 36
12. Bước giả, vung kiếm 2 37

III. TỔ HỢP 3 ***38***
1. Bước phủ, cắt kiếm 1 39
2. Xoay người, nâng gối, chặn kiếm 40
3. Xoay cổ tay, bước hình cung, hất ngược kiếm 1 43
4. Xoay cổ tay, bước hình chữ đinh, chĩa kiếm 1 45
5. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1 48
6. Bước ngã, băng kiếm 1 49
7. Bước phủ, cắt kiếm 2 50
8. Xoay người, nâng gối, chặn kiếm 2 51
9. Xoay cổ tay, bước hình cung, hất ngược kiếm 2 53
10. Xoay cổ tay, bước hình chữ đinh, chĩa kiếm 2 56
11. Bước hình cung , đâm chĩa kiếm 2 56
12. Bước ngã, băng kiếm 2 58

IV. TỔ HỢP 4 *59*
1. Bước lên, hất kiếm 60
2. Xoay người, cổ tay hất kiếm 62
3. Xoay người, nâng gối, đâm chĩa kiếm 63
4. Bước lên, nâng gối, gác kiếm 68
5. Bước hình cung, hất kiếm 69
6. Bước hình cung, cắt kiếm 71

Chương hai
KIẾM THUẬT TRUNG CẤP **74**

I. GIAI ĐOẠN I *78*
1. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 1 78
2. Bước hình cung cúi, đâm chĩa kiếm 80
3. Bước trượt, ôm kiếm 81
4. Bước đan xen, đâm chĩa kiếm 83
5. Bước giả, chặn kiếm 84
6. Nhảy, chĩa kiếm 87
7. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 2 88
8. Bước lên, vung sang trái, gác kiếm 89
9. Bước lên, vung sang phải, gác kiếm 91
10. Nhảy bước trượt, cắt kiếm 92
11. Nâng gối, cắt kiếm 95
12. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 97
13. Bước giả, vung kiếm 98

II. GIAI ĐOẠN II ***99***
14. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm xuống 99
15. Ngồi, chặn kiếm xuống 101
16. Xoay người, hất kiếm 104
17. Cúi giữ thăng bằng, đâm chĩa kiếm 106
18. Lùi bước, vung kiếm 108
19. Đá, đâm chĩa kiếm khi nhảy trên không 110
20. Bước phủ, cắt kiếm 112
21. Xoay người, nâng gối, chặn kiếm 114
22. Hất cổ tay, bước hình cung, hất ngược kiếm 117
23. Hất cổ tay, bước hình chữ đinh, chĩa kiếm 120
24. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 122
25. Bước ngã, băng kiếm 123

III. GIAI ĐOẠN III ***125***
26. Bước lên, hất kiếm 125
27. Lùi bước, hất kiếm 127
28. Đá bước hình cung, đâm chĩa kiếm 129
29. Bước chụm, đâm chĩa kiếm 132
30. Bước giả, chặn kiếm ở trên 134
31. Nàng gối, chặn kiếm ở dưới 135
33. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 136
33. Bước tư thế cưỡi ngựa, ôm kiếm 137
34. Bước đan xen, hất kiếm 138
35. Bước đệm, băng kiếm 139

36. Bước hình cung, chĩa kiếm 141
37. Bước hình cung, quét kiếm 142
38. Bước phủ, quét kiếm 143
39. Bước hình cung đâm, chĩa kiếm 145
40. Bước lên, hất kiếm 146
41. Xoay người, cổ tay hất kiếm 149
42. Xoay người, nâng gối, đâm chĩa kiếm 150

IV. GIAI ĐOẠN IV *153*
43. Xoay người, nâng gối, gác kiếm 153
44. Bước lên, nâng gối, gác kiếm 155
45. Bước hình cung, hất kiếm 157
46. Bước hình cung, cắt kiếm 158
47. Lùi bước, xoay kiếm 159
48. Bước ngã, luồn kiếm 163
49. Bước hình cung, hất ngược kiếm 166
50. Bước lên hất kiếm 168
51. Bước đan xen, hất ngược kiếm 171
52. Bước hình cung, đâm chĩa kiếm 172

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
Nhà B15, Mỹ Đình 1 - Từ Liêm - Hà Nội
ĐT: 04.62872630

VÕ THUẬT TRUNG HOA - KIẾM THUẬT

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Biên tập:	**Nguyên Thắng**
Vẽ bìa:	**Nguyễn Thắm**
Trình bày:	**Đắc Huy**
Sửa bản in:	**Đông Tây**

1.500 cuốn, khổ 13.5 x 20.5cm tại Xưởng In thực hành trường Cao đẳng
ng nghiệp In. Giấy phép xuất bản số: 1116-2009/CXB/22-21/TĐ cấp ngày
/12/2009. In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2010.

VÕ THUẬT TRUNG HOA

BV Books

8 936046 612339

Giá:30.000đ