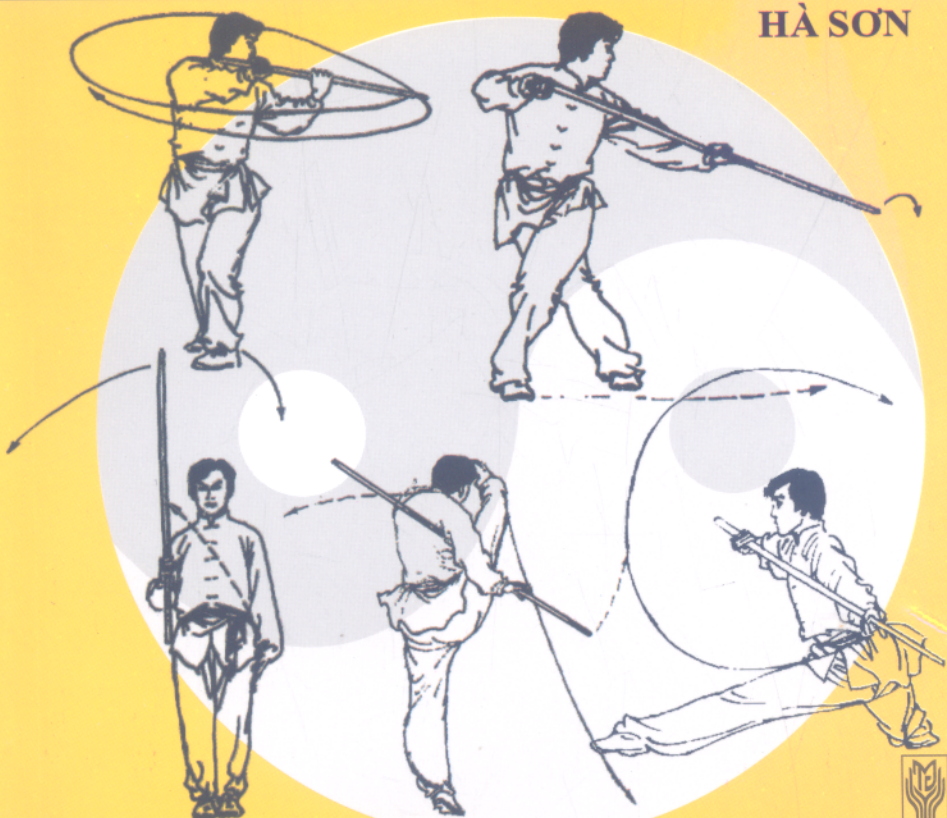




VÕ THUẬT TRUNG HOA

CÔN THUẬT

HÀ SƠN



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

HÀ SƠN

VÕ THUẬT TRUNG HOA

Côn thuật



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

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, Dao 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 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 THỜI ĐẠI

Chương một

ĐỘNG TÁC TỔ HỢP

I. TỔ HỢP 1

** Tư thế chuẩn bị*

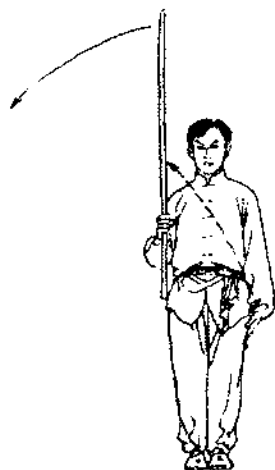
- Hai chân chụm, người thẳng; tay trái thả lỏng bên sườn tự nhiên; tay phải cầm côn giơ lên, thân côn thẳng. Mắt nhìn ngang về phía trước (*Hình 1*).

1. Bước hình cung, cắt côn

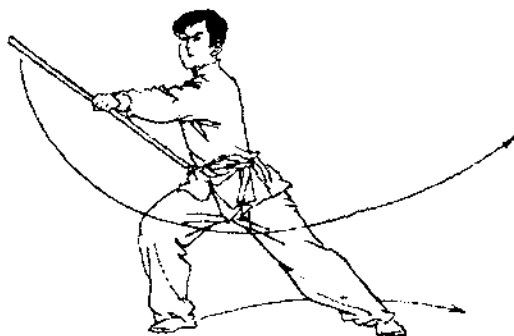
- Chân trái lùi xuống phía sau và duỗi thẳng, chân phải cong gối tạo thành bước hình cung; đồng thời tay trái cầm giữa thân côn, duỗi thẳng, cao ngang bằng vai; làm côn hơi hướng về phía trước của bên phải, cắt côn; tay phải nắm côn thu về ở bên hông phải. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 2*).

Trọng điểm: Khi chụm chân đứng thẳng, phải uốn ngực, co eo, thẳng hông, tay cầm côn phải chặt; khi cắt

côn, kéo côn ra phía sau tay phải, áp về phía trước tay trái và chân trái lùi bước phải phối hợp dùng lực đồng thời, dồn lực đến ngọn côn.



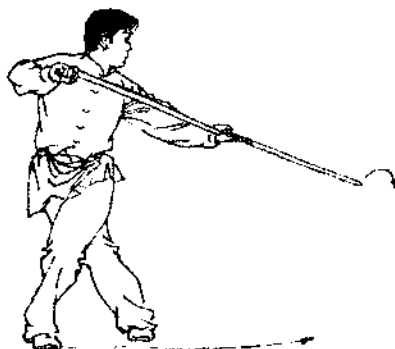
Hình 1



Hình 2

2. Bước chéo, xoay côn

Chân phải bước chéo ra phía sau chân trái; đồng thời vặn người sang trái, hai tay nắm côn hướng xuống và xoay về phía trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 3).



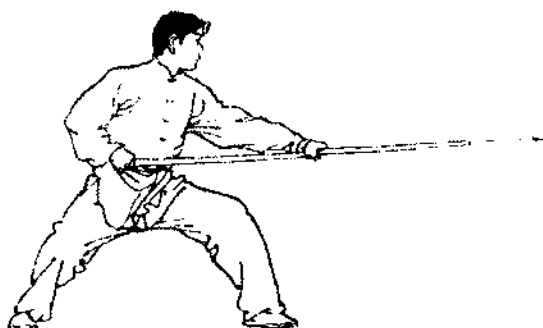
Hình 3

Trọng điểm: Xoay côn phải dựa vào tư thế xoay người, động tác liên hoàn, biên độ xoay côn bằng độ rộng của hai vai.

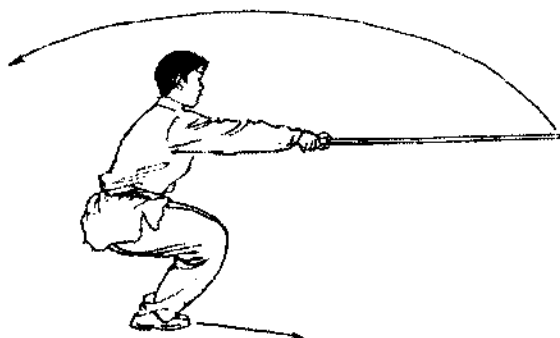
3. Chụm chân, chọc côn

- Chân trái tiến lên phía trước, cong hai gối, hơi ngồi xổm nửa tư thế cưỡi ngựa; đồng thời hơi xoay người sang phải, tay trái duỗi thẳng, áp côn; tay phải cầm côn đặt bên hông phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 4).

- Hai chân chụm vào nhau, cong gối, hơi ngồi xổm; đồng thời xoay người sang trái, tay trái giơ về phía trước, nắm lỏng, tay phải cầm côn dùng lực đẩy về phía trước làm ngọn côn chọc về phía trước, hai cánh tay duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 5).



Hình 4

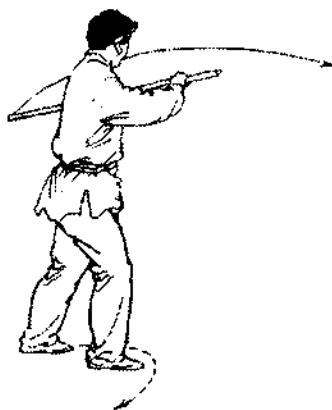


Hình 5

Trọng điểm: Tay trái giữ côn phải ổn định, cánh tay phải cong, dùng lực đẩy thẳng về phía trước theo bước chụm của chân phải, vận hông thuận vai, phát lực nhanh, mạnh đến ngọn côn.

4. Xoay người hất côn về phía sau

- Chân phải tiến về phía trước, đồng thời tay trái nắm trượt ngọn côn làm ngọn côn vung ngang về bên trái, thân côn đặt cao ngang ngực. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 6).



Hình 6

- Chân trái bước vòng ra phía trước chân phải, ngón chân quặp vào, theo đó xoay người sang phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 7).

- Chân phải lùi ra phía sau chân trái; đồng thời xoay người sang phải; tay phải vung ngang ngọn côn một vòng sang phải, tay trái đặt bên sườn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 8).

- Xoay người sang phải; đồng thời xoay nghiêng cánh tay tay phải làm thân côn vung ngang một vòng sang phải, thuận thế đặt côn ở trên vai trái; tay trái duỗi thẳng, để bàn tay thu về bên sườn trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 9).

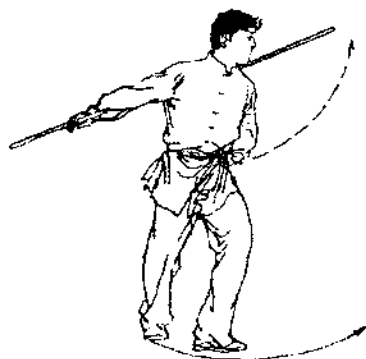
Trọng điểm: Khi xoay người hất côn phải để cánh tay bên hông, biên độ hất côn phải lớn, tốc độ phải nhanh, khi vác côn và xoay nghiêng cánh tay, động tác phải linh hoạt, nhanh, làm thân côn nhanh chóng áp vào người. Khi nắm cán côn, cánh tay phải thả lỏng.



Hình 7



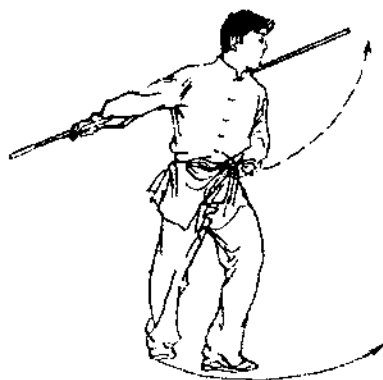
Hình 8



Hình 9

5. Bước hình cung, đá vung chân hợp trong

- Chân trái vòng ra phía trước bên phải (Hình 10).
- Chân phải vòng ra phía trước chân trái; đồng thời, bàn tay trái vung thành đường vòng cung từ bên hông hướng về phía trước bên trái, cao bằng vai cánh tay trái hơi cong. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 11).



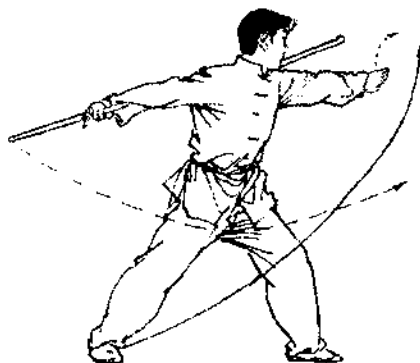
Hình 10



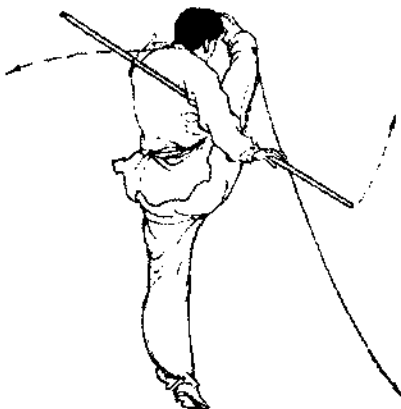
Hình 11

- Chân trái tiến lên về phía trước bên trái, hơi xoay người sang trái. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 12).

- Xoay người sang trái, chân trái thẳng làm chân chống, chân phải đá thành đường vòng cung hướng lên về bên trái, bàn chân phải nghiêng vào trong; đồng thời tay trái nắm lấy bàn chân phải ở trước cằm (Hình 13).



Hình 12



Hình 13

Trọng điểm: Khi bước hình cung, hai chân phải cong gối đá hình vòng cung, có thể vẫn giữ được thăng bằng, trọng tâm không được hướng lên; khi đá vung, chân phải thẳng, gối hướng về phía trước phải xoay hông nhanh, tay trái đón lấy tay phải nhanh, lực mạnh, đá vung phải chuẩn xác.

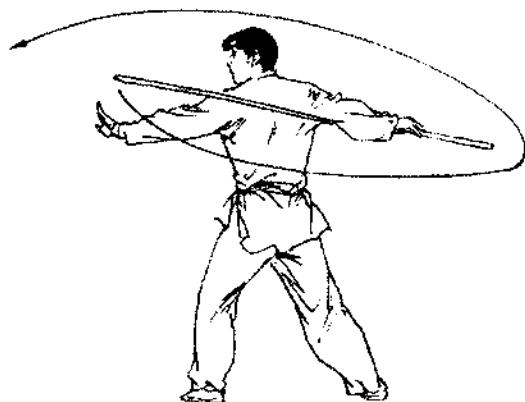
6. Bước ngã, ôm côn

- Chân phải rơi xuống về bên phải, xoay người sang trái; đồng thời hai cánh tay tách ra, cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái đặt bên sườn; tay phải cầm côn áp sát vào vào sau vai. Mắt nhìn ngang sang trái (Hình 14).

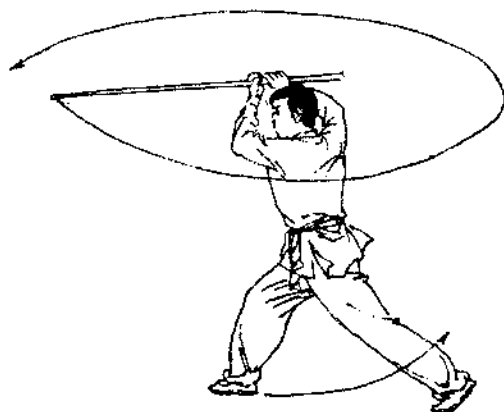
- Chân trái lùi xuống sau chân phải, xoay người sang trái, đồng thời tay phải vung ngọn côn ngang trước cầm, tay trái đón lấy côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 15)

- Tiếp tục xoay người sang; trái một vòng, chân trái cong gối làm chân chống, chân phải móc vào hốc gối

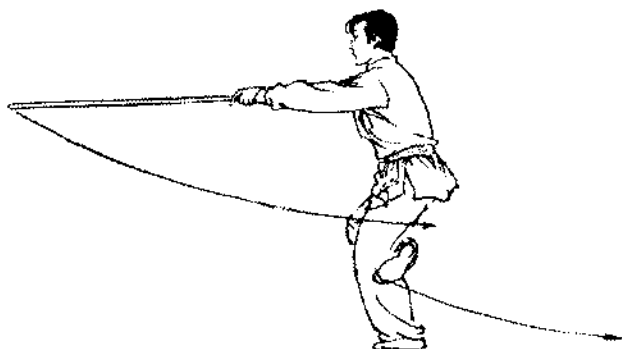
chân trái theo hướng xoay chuyển của người; đồng thời hai tay nắm côn vung ngang một vòng về bên trái, hai cánh tay duỗi thẳng, thân côn cao bằng vai. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 16).



Hình 14



Hình 15



Hình 16

- Chân phải rơi về phía sau, đồng thời gấp gối kiểu tư thế ngồi xổm, chân trái ép ngang, duỗi thẳng; đồng thời hơi xoay người sang trái, tay trái nắm trượt ngọn côn, tay phải kéo ngang sang phải làm thân côn đặt ngang trước ngực; tay phải gấp khuỷu nắm lại, cánh tay trái duỗi thẳng. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 17).



Hình 17

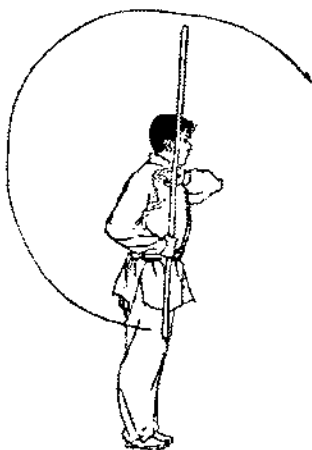
Trọng điểm: Động tác xoay người hất côn phải nhanh, hướng ngang. Sau khi hất côn, chân phải móc vào chân trái để khống chế sự xoay người sang trái, làm tốt việc chuẩn bị để bước ngã ôm côn. Khi bước ngã ôm côn phải xoay hông, uốn ngực, thuận vai, thân côn và chân trái đan xen tạo thành hình chữ thập.

Động tác này có thể tiến hành luyện tập lại nhiều lần.

II. TỔ HỢP 2

1. Múa côn tại chỗ

- Hai chân chụm, người thẳng, tay phải nắm côn đặt bên phải người, tay trái gấp, đặt ngang ngực phải, nắm hờ côn kế giữa ngón cái và ngón trỏ của hai tay đối chiếu nhau, thân côn thẳng. Mắt nhìn ngang về trước (Hình 18).

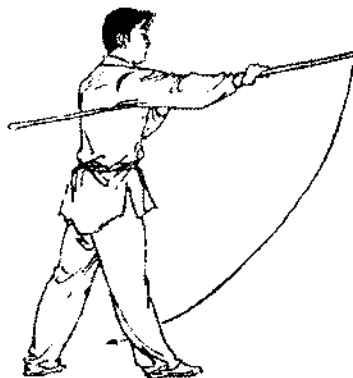


Hình 18

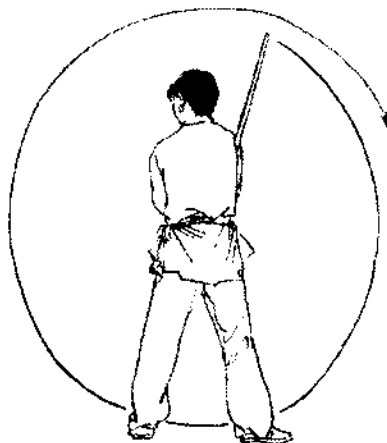
- Chân phải bước lên phía trước, hơi xoay người sang trái; đồng thời hai tay vung cán côn thành hình

vòng cung hướng ra sau, qua phía trên hướng về trước; cánh tay phải duỗi thẳng, tay trái nắm côn ở dưới nách phải. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 19).

- Xoay người sang trái, hai tay nắm côn làm cán côn tiếp tục vùng xuống, sang hướng trái (Hình 20).

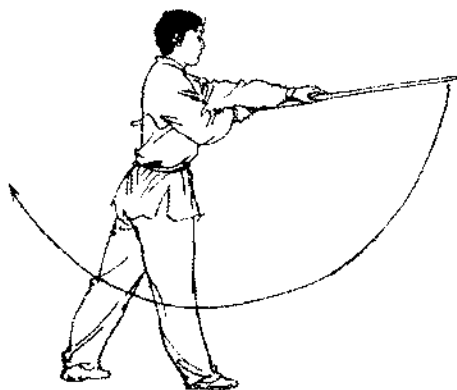


Hình 19



Hình 20

- Động tác vung côn trên không, xoay người sang phải, hai tay vung ngọn côn thành hình vòng cung hướng xuống về phía sau, vòng lên trên hướng về phía trước; tay phải cầm côn đặt dưới nách trái. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 21).



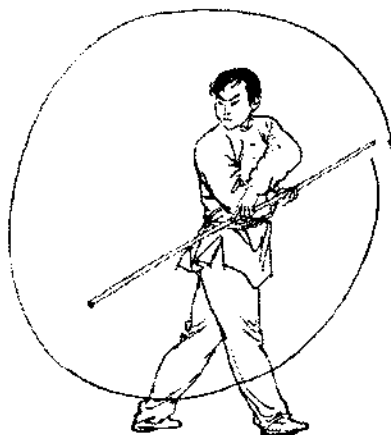
Hình 21

- Xoay người sang phải; hai tay tiếp tục vung ngọn côn hướng xuống về phía phải (Hình 22).

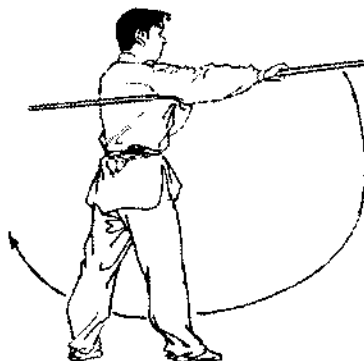
- Động tác trên không dừng, xoay người sang trái; hai tay vung cán côn thành hình vòng cung từ trước hướng xuống, ra sau, qua phía trên hướng về trước, tay trái nắm côn đặt dưới nách phải. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 23).

Từ hình 19 đến hình 23 tính là một lần múa hát, tổng cộng làm 3 lần.

Trọng điểm: Động tác múa hát phải liên hoàn, nhanh, phải dựa vào người vung tròn, hai tay cầm côn, động tác tách chân, chụm chân, bước đan xen phải linh hoạt, lấy tay phải làm chính, tay trái dùng lực phụ trợ.



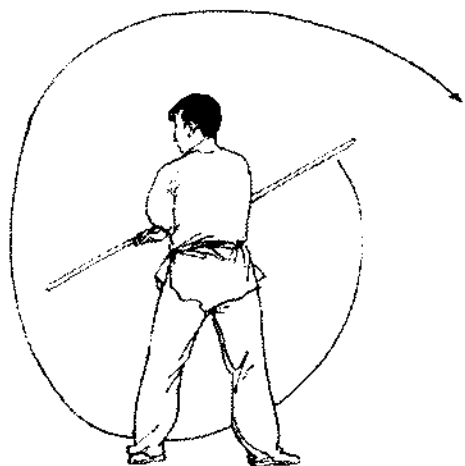
Hình 22



Hình 23

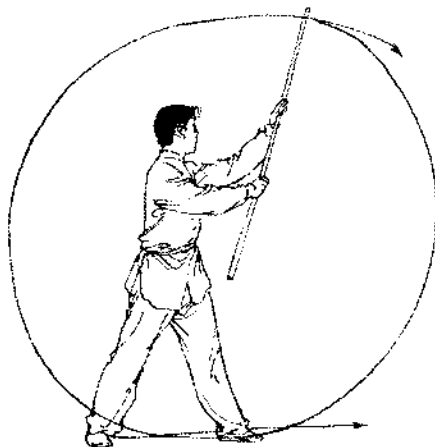
2. Xoay người, nâng hất côn ra sau lưng

- Xoay người sang trái; đồng thời hai tay vung cán côn xuống về phía sau (Hình 24).



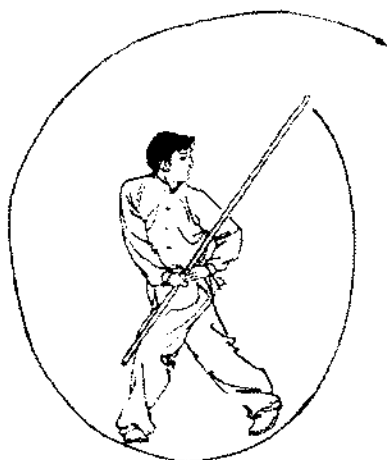
Hình 24

- Xoay người sang phải, chân trái tiến lên phía trước, các ngón chân quặp vào; đồng thời hai tay vung ngọn côn xuống, ngang qua sườn rồi lại hướng lên (Hình 25).



Hình 25

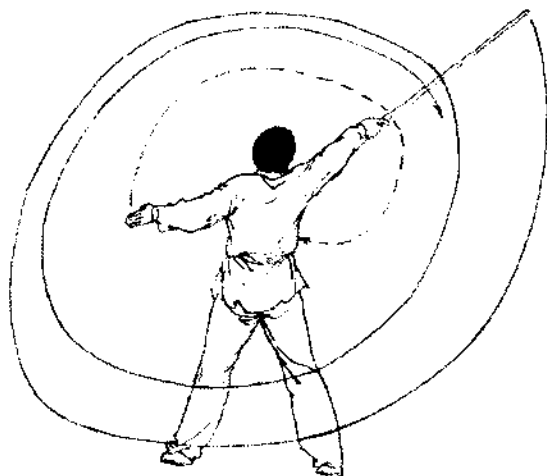
- Chân phải bước chéo ra phía sau chân trái; đồng thời tay trái nắm trượt côn hướng về phía tay phải, hai tay cầm côn, cổ tay phải xoay, tay trái dùng lực phụ trợ làm ngọn côn vung một vòng tròn hướng xuống, qua sườn hướng lên. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 26).



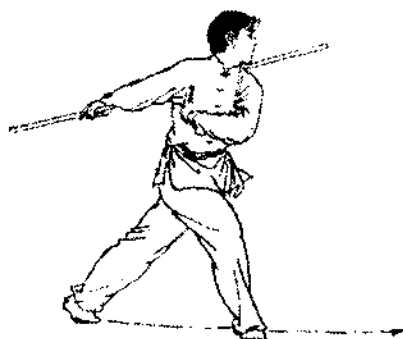
Hình 26

- Xoay người sang phải, ngửa đầu lên; đồng thời tay phải cầm côn hướng xuống, quay một vòng từ sau ra trước - nâng hất côn; tay phải duỗi thẳng; tay trái duỗi cách côn đặt bên trái người. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 27).

- Tiếp tục xoay người sang phải, các ngón chân phải mở rộng; đồng thời xoay cổ tay phải vung côn một vòng tròn ở bên sườn, thân côn gác ở trên vai trái, cánh tay phải duỗi thẳng, tay trái thuận thế vung đến phía trước vai phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 28).



Hình 27



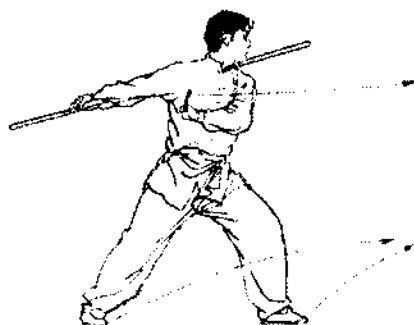
Hình 28

Trọng điểm: Khi xoay người hất côn phải quay tay theo hông, vung côn thành đường tròn, áp sát vào thân người, biên độ phải lớn; Khi gác côn ở trên vai, cổ tay

phải xoay linh hoạt, nhanh, cánh tay phải vung ra sau, vai phải thả lỏng tự nhiên làm thân còn nhanh chóng áp vào người.

3. Đá xoay chân

- Chân trái bước lên phía trước (*Hình 29*).



Hình 29

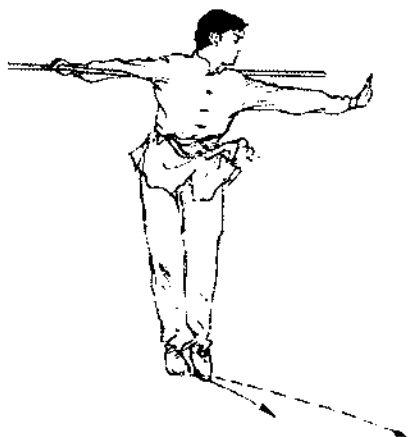
- Chân trái giậm đất nhảy lên, chân phải theo đó đá về trước và đập vào nhau trên không, hai chân duỗi thẳng chạm vào nhau; đồng thời tay trái đẩy về trước, cánh tay trái duỗi thẳng và cao bằng vai. Mắt nhìn tay trái (*Hình 30*).

- Chân phải, chân trái lần lượt rơi xuống (*Hình 31*).

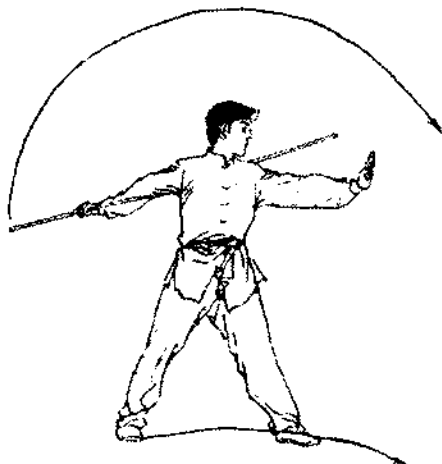
- Các ngón chân trái hướng ra ngoài, xoay người sang trái, chân phải bước lên phía trước, các ngón chân quặp vào, hai chân cong gối; đồng thời tay phải vung cán côn lên trên hướng sang bên phải (*Hình 32*).

- Động tác trên không dừng lại, xoay người sang trái, chân trái đá lên, chân phải giậm đất nhảy lên, sau

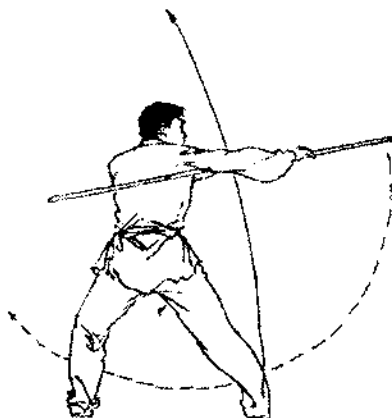
đó nhanh chóng đá về phía trước cầm và xoay vào trong; đồng thời tay phải cầm côn vung lên trên phía bên trái, tay trái ở trước cầm đón lấy bàn chân phải; xoay người sang trái khoảng 270° trên không (Hình 33).



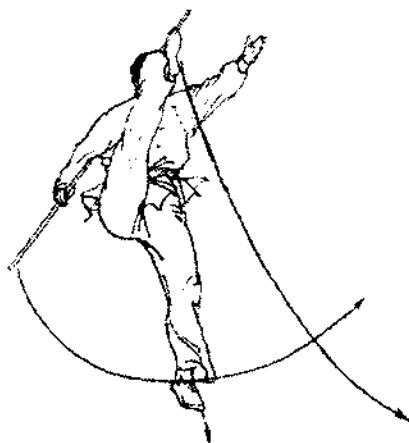
Hình 30



Hình 31

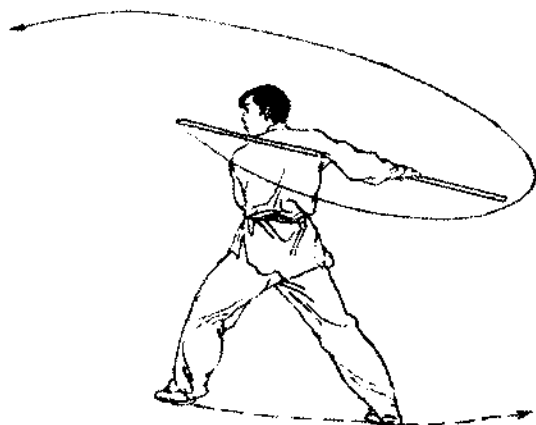


Hình 32



Hình 33

- Tiếp tục xoay người sang trái, hai chân đồng thời tiếp đất; tay trái thuận thế vung sang bên trái người. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 34).



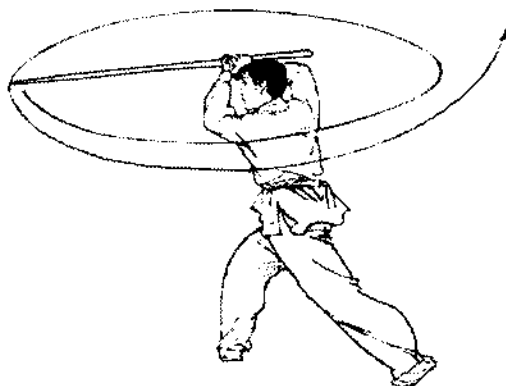
Hình 34

Trọng điểm: Khi đá chân, hai chân phải chụm, hai chân đá xoay vào trong, người vẫn thẳng; khi thực hiện xoay chân, động tác giậm đất nhảy lên phải nhanh, lực mạnh, chân trái đá cao hết sức, chân phải hợp vào trong phải thu hông, áp sát vào người, tay trái đón lấy bàn chân phải phi chuẩn xác, có lực, động tác đá phải rõ, dứt khoát.

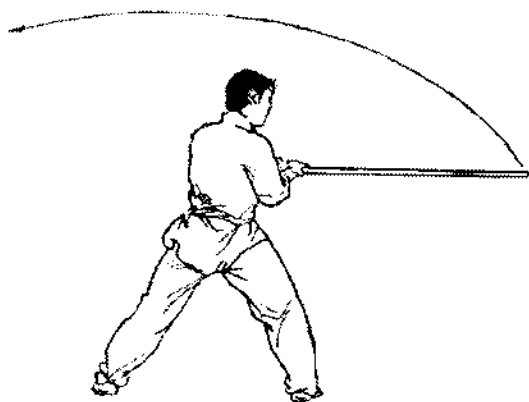
4. Xoay người hất côn

- Chân trái lùi ra sau, hơi xoay người sang trái; đồng thời tay phải hơi vung côn ra phía sau, đưa ngang về phía trước tạo thành vòng tròn; tay trái đón côn ở phía trước đầu, hai tay khép lại. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 35).

- Xoay người ra sau theo bên trái, chân phải theo đó bước lên; đồng thời hai tay hất ngọn côn ngang sang trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 36).



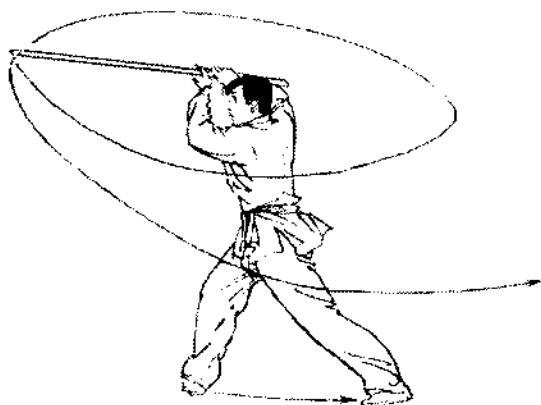
Hình 35



Hình 36

- Tiếp tục xoay người sang trái, chân trái lùi ra sau; đồng thời hai tay tiếp tục hất ngọn côn sang trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (*Hình 37*).

Trọng điểm: Biên độ xoay người hất côn phải lớn, sự phối hợp trên dưới phải hài hòa liên tiếp, hai cánh tay phát lực mạnh, hai vai thả lỏng tự nhiên.



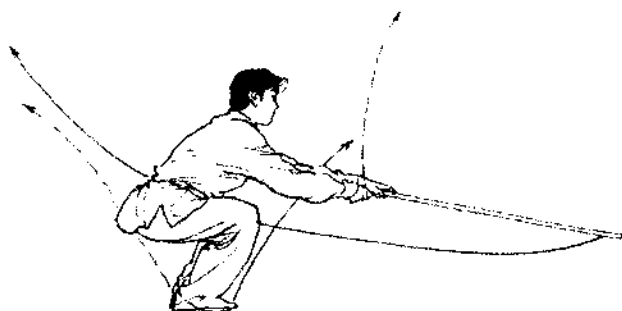
Hình 37

5. Quét côn nhảy đỡ côn

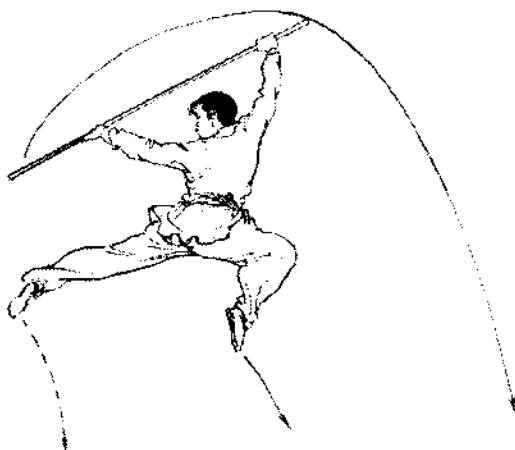
- Xoay người ra sau hướng sang trái, hai chân theo đó chụm vào nhau, cong hai gối, hơi ngồi xổm; đồng thời hai tay vung ngọn côn ra phía sau hướng bên trái, sau đó tiếp tục quét côn về hướng trái, thân côn cao bằng đầu gối. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 38).

- Hai chân giậm đất nhảy lên, xoay người trên không, chân phải cong gối, chân trái duỗi thẳng tạo thành bước hình cung phải; đồng thời tay trái cầm trượt hướng về phía ngọn côn, hai tay giơ thẳng lên đỡ ở phía trên đầu. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 39).

Trọng điểm: Khi quét côn phải ngồi xổm xuống quét nhanh, thân côn nằm ngang, cơ thể phía trên có thể gập về trước, khi nhảy đỡ côn phải nhờ vào tư thế quét côn để nhanh chóng giậm đất nhảy lên, khi cơ thể còn ở trên không thì chân phải thu bước, nâng gối, đồng thời khi chân bằng ngang, chân trái phải mở rộng, hông duỗi thẳng thành bước hình cung.



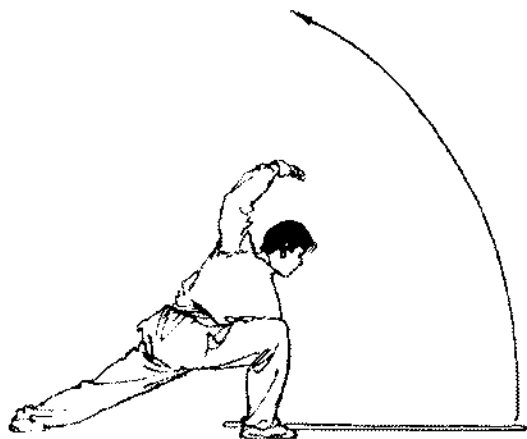
Hình 38



Hình 39

6. Bước hình cung, đánh ngã côn

Hai chân đồng thời tiếp đất, chân phải cong gối bước hình cung về trước, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; cánh tay trái duỗi, bàn tay đỡ ở phía trên đầu, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng sang phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 40).



Hình 40

Trọng điểm: Hai chân tiếp đất phải nhẹ, chân phải cong gối để giảm xóc; khi đánh ngã côn phải nhờ vào tư thế hạ người, tốc độ nhanh, tay phải nắm côn phải không chế vị trí thân côn sẽ đánh ngã xuống đất.

Tổ hợp này có thể tiến hành luyện tập nhiều lần.

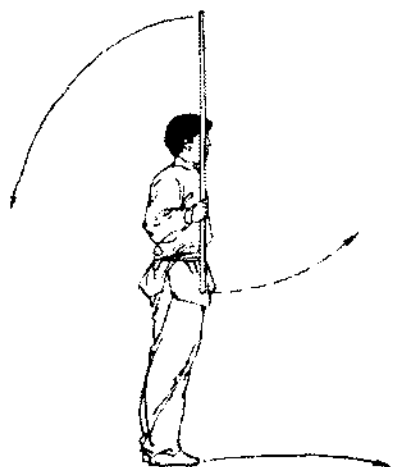
III. TỔ HỢP 3

1. Bước hình cung, kéo côn

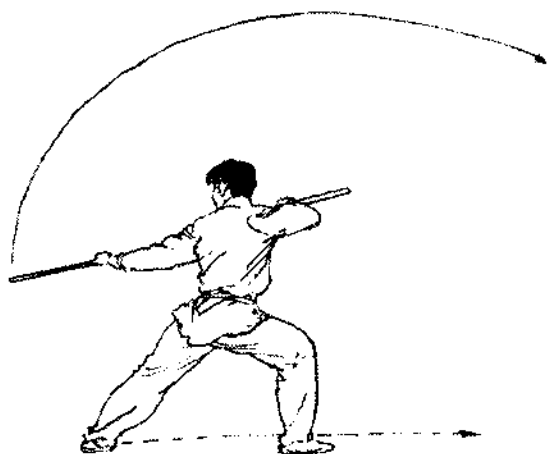
- Chân chụm, thẳng người, cánh tay trái thả xuống tự nhiên ở bên sườn, tay phải nắm côn giơ thẳng bên phải người. Mắt nhìn thẳng về phía trước (Hình 41).

- Xoay người sang trái, chân phải bước lên phía phải, cong chân tạo thành bước hình cung phải; đồng thời tay trái đón lấy côn, hai tay vung côn sang trái; tiếp theo, tay phải nắm côn kéo về phía trước, tay trái nắm

trượt hướng về phía ngọn côn, cong khuỷu tay phải, cánh tay trái duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 42).



Hình 41

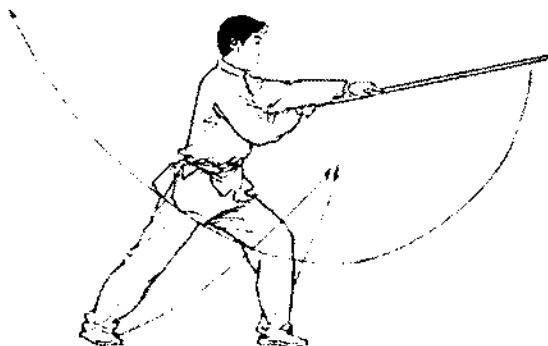


Hình 42

Trọng điểm: Khi kéo côn, tay trái phải nắm nhẹ, động tác kéo về trước phải mềm mại và ổn định.

2. Nhảy bước ngã đánh ngã côn

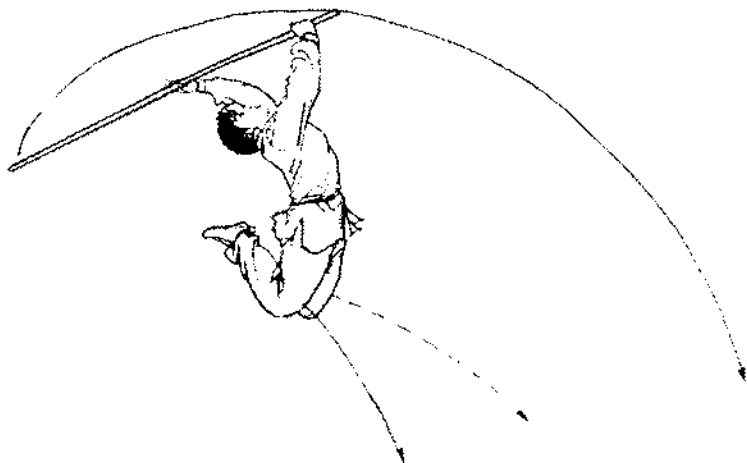
- Xoay người sang phải, chân trái bước lên phía trước; đồng thời tay trái nắm trượt hướng về tay phải côn, hai tay vung ngọn côn lên trên hướng về phía trước. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 43).



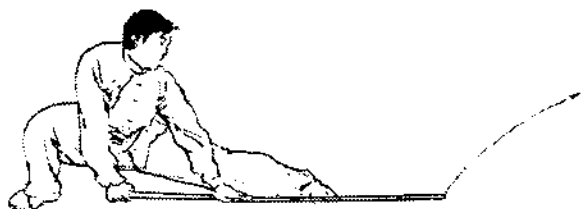
Hình 43

- Chân trái giậm đất nhảy lên, người bay trên không; hai gối cong, sau đó hất lên, ngực mở rộng thoải mái, đầu ngẩng lên; đồng thời hai cánh tay vung côn hướng về phía sau (Hình 44).

- Hai chân đồng thời tiếp đất, cong gối phải, ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng, đặt ngang thành bước ngã trái; đồng thời hai tay đập côn xuống đất ở vị trí phía trong chân trái; cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái nắm lỏng, tay phải cầm chặt cán côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 45).



Hình 44

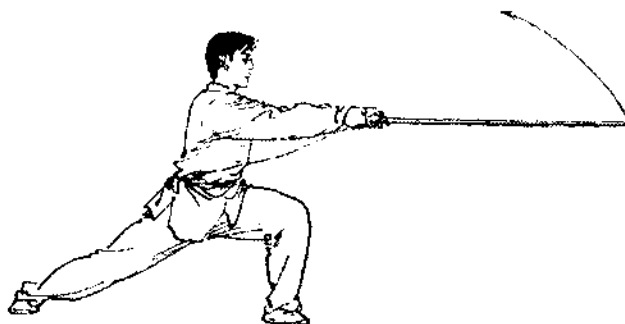


Hình 45

Trọng điểm: Khi múa côn, hai tay nắm côn phải nâng lên; khi giơ côn trên không, hai chân hất ra sau và cơ thể phía trên ngửa ra sau phải tạo thành một vòng cong lưng; động tác đánh ngã côn phải đồng thời hoàn thành với bước ngã.

3. Bước hình cung, băng côn

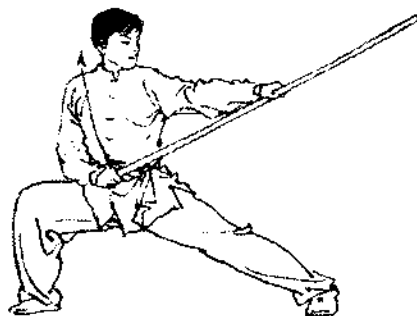
- Chân trái cong gối vòng về trước, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời hơi xoay người sang trái; tay trái nắm lỏng nâng lên, tay phải nắm côn đẩy về trước, hai tay duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 46).



Hình 46

- Xoay người sang phải, cong gối phải, hơi ngồi xổm, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay trái xoay áp vào côn, tay phải nhanh chóng cầm côn xuống về bên hông phải làm ngọn côn hướng lên trên. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 47).

Trọng điểm: Khi băng côn, hai cánh tay duỗi thẳng, động tác đẩy về trước phải mềm mại, khi băng côn phải nhờ vào tư thế xoay người sang phải, lấy tay trái làm điểm chống, tay phải nhanh chóng áp xuống phía sau, lực dồn đến ngọn côn.

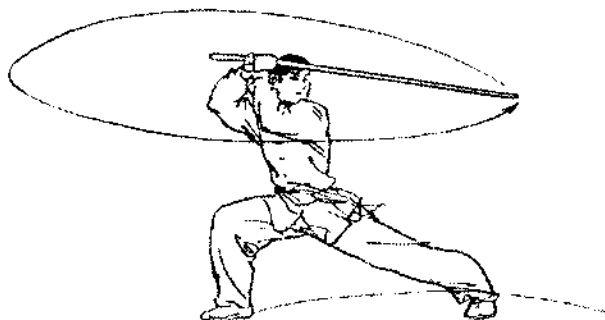


Hình 47

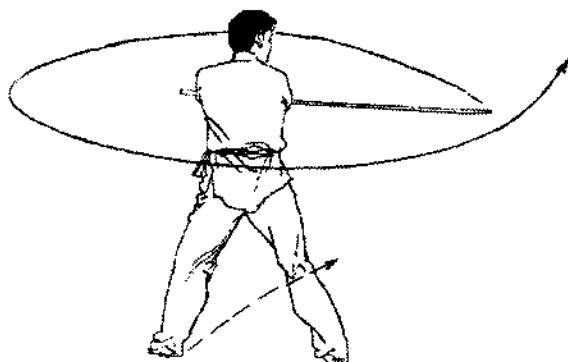
4. Nhảy xoay người sang trái, hất côn

- Tay trái nắm trượt hướng về tay phải côn, hai tay giơ côn lên ngang đầu. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 48).

- Xoay người sang trái, chân phải đá lên phía trước, chân trái tiếp đất, hai tay vung ngọn côn một vòng ngang sang trái. (Hình 49).

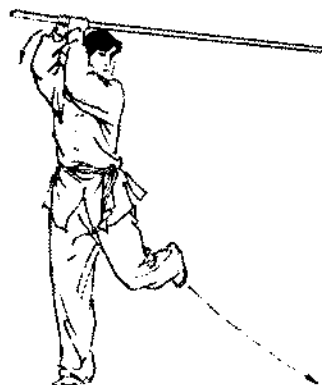


Hình 48



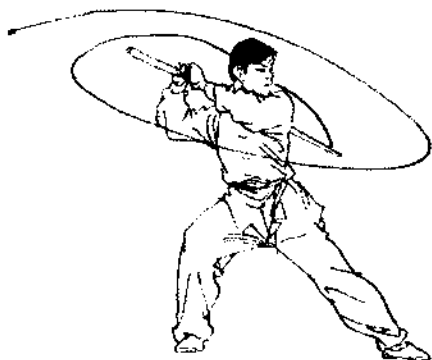
Hình 49

- Động tác trên không dừng. Chân trái theo đó đá ra sau, tiếp tục xoay người sang trái, đồng thời hai tay tiếp tục vung ngang ngọn côn thành một vòng ở phía trên đầu (Hình 50).



Hình 50

- Động tác trên không dừng. Chân trái lùi ra sau bên trái, chân phải cong gối, hơi ngồi xổm, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải; đồng thời hai tay nắm côn và đặt thân côn gác trên vai phải (Hình 51).



Hình 51

- Xoay người sang phải, chân trái cong gối về trước, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời hai tay vung ngang ngọn côn một vòng sang trái, thân côn gác ở trên vai trái. Mắt nhìn ngang về bên phải. (Hình 52)

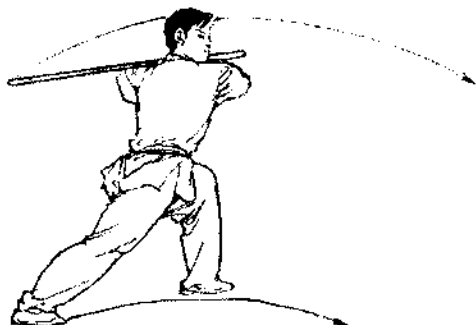
5. Nhảy xoay người sang phải hất ngang côn

- Xoay người sang phải, chân phải bước lên phía trước bên phải, đồng thời hai tay vung ngang ngọn côn sang phải (Hình 53).

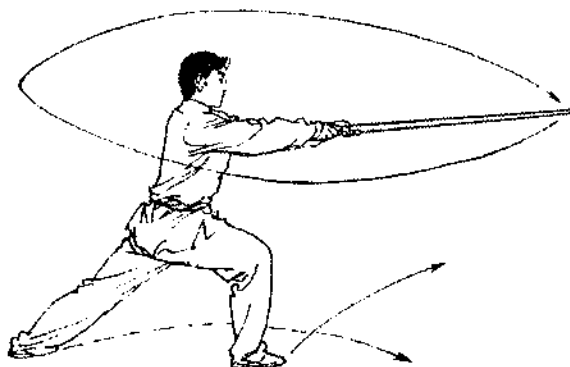
- Động tác trên không dừng. Chân trái đá về trước, chân phải lập tức giậm đất nhảy lên; trên không, xoay người nửa vòng sang phải, chân trái tiếp đất, co chân

phải đặt phía sau người; đồng thời, hai tay tiếp tục vùng ngang một vòng ở trên đầu, thân còn gác trên vai trái (Hình 54).

- Động tác trên không dừng. Chân phải lùi ra sau phía phải, chân trái cong gối, hơi ngồi xổm, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái (Hình 55).



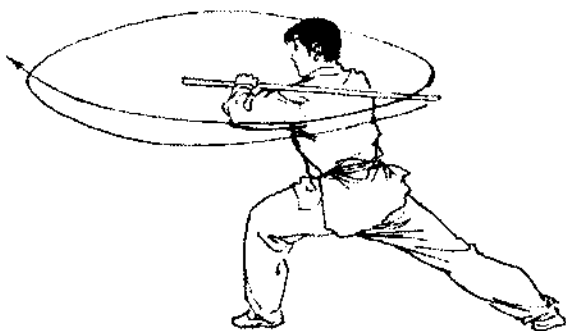
Hình 52



Hình 53

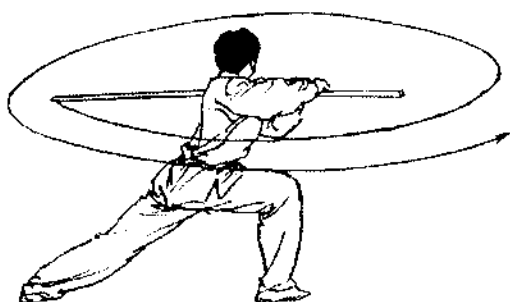


Hình 54



Hình 55

- Xoay người sang phải, chân phải cong gối, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải, đồng thời hai tay vung ngang sang phải; thân côn gác trên vai trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 56).



Hình 56

Trọng điểm: Trên không, khi chuyển động, thân người phải giữ thẳng, động tác hất côn phải liên hoàn, biên độ phải lớn, thân côn phải đặt ngang. Sau khi rơi xuống phải vận hông, nhanh chóng xoay bước để tăng nhanh tốc độ hất côn. Chân trái, chân phải nhảy, xoay người hất côn phải đối xứng.

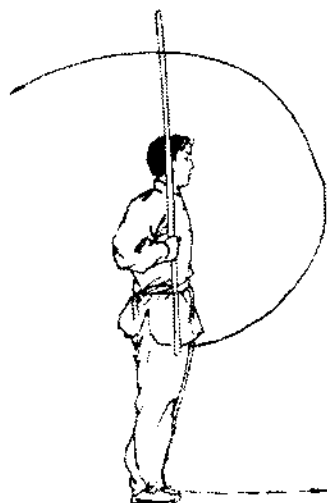
Tổ hợp này có thể tiến hành luyện tập lại nhiều lần.

IV. TỔ HỢP 4

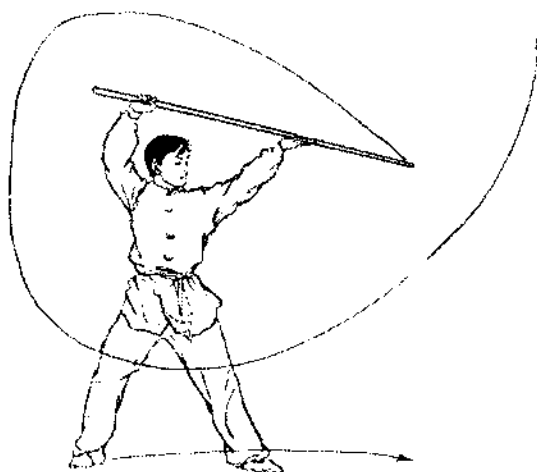
1. Bước lên hất côn

- Hai chân chụm, người thẳng; cánh tay trái thả xuống tự nhiên ở bên sườn, tay phải giơ thẳng côn đặt bên phải người. Mắt nhìn thẳng về phía trước (Hình 57).

- Chân trái bước lên về trước; đồng thời tay phải hất cán côn về trước; tay trái nắm lấy đoạn giữa thân côn, hai tay giơ côn ở phía trên đầu; tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái nắm lỏng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 58).



Hình 57



Hình 58

- Xoay người sang trái, chân phải bước lên phía trước, đồng thời tay phải cầm côn, làm ngọn côn, vòng từ phía dưới hất lên trước, tay trái thuận thế đặt cách côn ở bên trái người. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 59).



Hình 59

Trọng điểm: Khi nâng côn giờ lên, tư thế phải thoải mái, ngực thuận vai, biên độ động tác phải lớn; khi bước lên hất côn với tư thế hơi cúi ngửa; đồng thời tay trái đón côn, hai tay hướng ngọn côn xuống phía trước thực hiện động tác cắt côn, cán côn đặt ở dưới nách phải. Mắt nhìn ngọn côn.

2. Bước tư thế đứng tấn cắt côn

Tay phải nắm côn, cơ thể hơi xoay sang trái, tiếp tục vung côn lên, nhanh chóng xoay người sang phải, hai chân đồng thời giậm đất, chân phải hướng ra sau,

chân trái đổi bước về trước, hai chân cong gối hơi ngồi xổm thành tư thế đứng tấn; đồng thời tay trái đón côn, hai tay cắt côn hướng xuống dưới, vị trí cán côn ở dưới nách phải. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 60*).



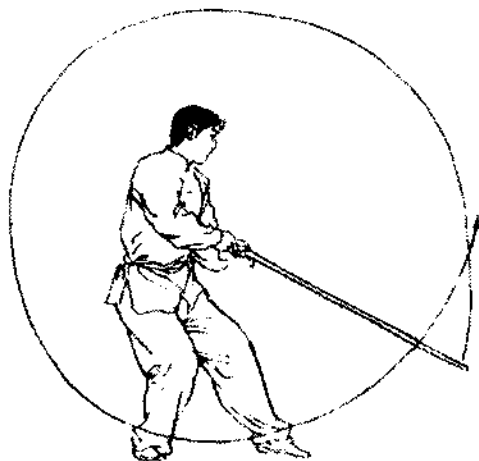
Hình 60

Trọng điểm: Sau khi hất côn, phải thuận thế hơi xoay người sang trái, tay phải tiếp tục vung côn lên để tăng biên độ động tác khi cắt côn; khi cắt côn phải nhờ vào lực xoay người sang phải và lực hai chân nhảy, dùng lực cắt xuống, dồn lực đến ngọn côn.

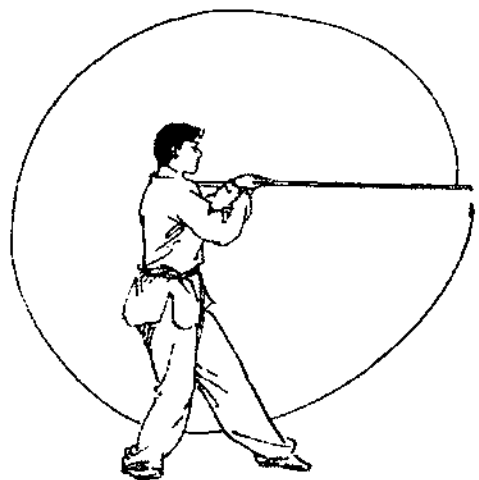
3. Nâng hất côn tại chỗ

- Người hơi thẳng, chân trái lùi nửa bước ra sau, các ngón chân trái chạm nhẹ xuống mặt đất thành bước gù; đồng thời, tay trái nắm trượt hướng về tay phải côn, hai tay chụm lại. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 61*).

- Người hơi xoay sang trái; hai tay nắm côn, xoay cổ tay nâng ngọn côn hướng lên qua bên phải người hất về trước, cong hai khuỷu tay, hai tay giơ lên trước vai phải. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 62*).

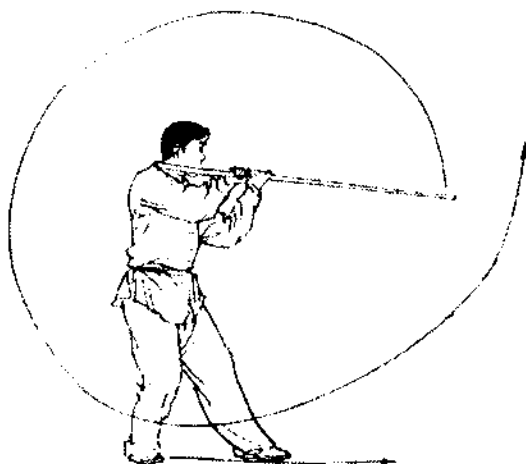


Hình 61



Hình 62

- Động tác trên không dừng, hơi xoay người sang phải, hai tay nắm côn, xoay cổ tay nâng ngọn côn hướng lên qua bên trái người hất về trước, cong hai khuỷu tay, hai tay giơ lên trước vai phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 63).



Hình 63

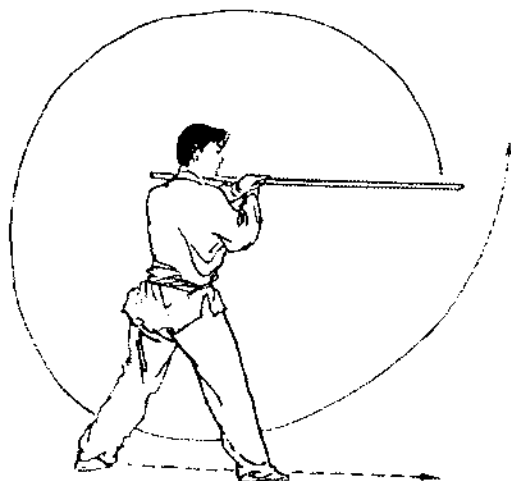
Từ hình 61 đến hình 63 có thể làm một lần nâng hất côn, tổng cộng làm 3 lần.

Trọng điểm: Khi thực hiện động tác, phải nhanh chóng xoay cổ tay nâng lên, lấy tay phải làm chủ, tay trái tăng lực liên tục hất thân côn ở hai bên người, động tác phải nhanh, có sự liên kết mật thiết.

4. Bước lên nâng hất côn

- Xoay người sang trái, chân phải bước lên phía trước; đồng thời hai tay nắm côn xoay cổ tay nâng lên

làm ngọn côn hướng lên qua phải, hất về trước, hai cánh tay cong khuỷu, giữ ở trên vai trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 64).

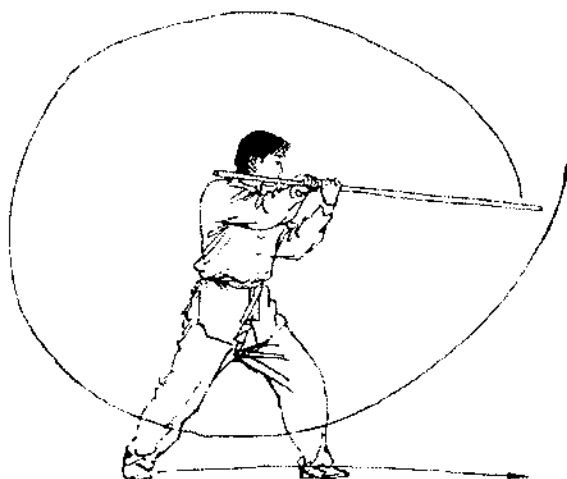


Hình 64

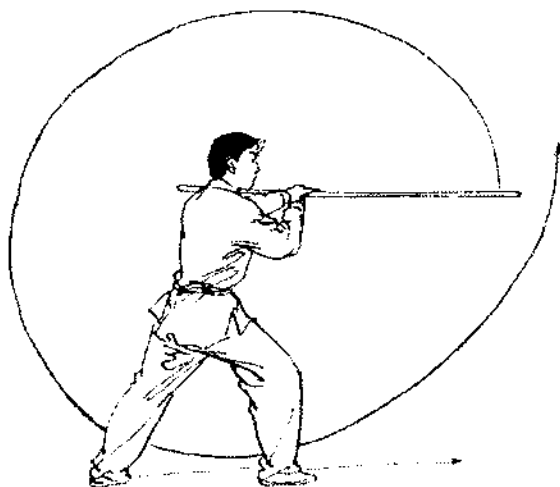
- Động tác trên không dừng. Xoay người sang phải, chân trái bước lên về phía trước; đồng thời hai tay nắm côn xoay cổ tay nâng lên, làm ngọn côn hướng lên qua trái hất về trước, hai cánh tay cong khuỷu, giữ ở trên vai phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 65).

- Động tác trên không dừng (Hình 66), giống hình 64.
- Động tác trên không dừng (Hình 67), giống hình 65.
- Động tác trên không dừng (Hình 68), giống hình 64.

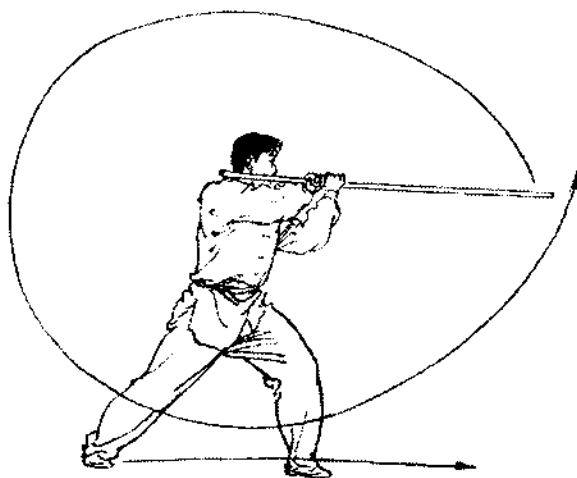
Trọng điểm: Động tác bước lên hất côn phải liên hoàn, nhanh; người thẳng, bước lên tổng cộng có 5 bước, biên độ bước phải thích hợp, phải có sự phối hợp hài hòa trên dưới.



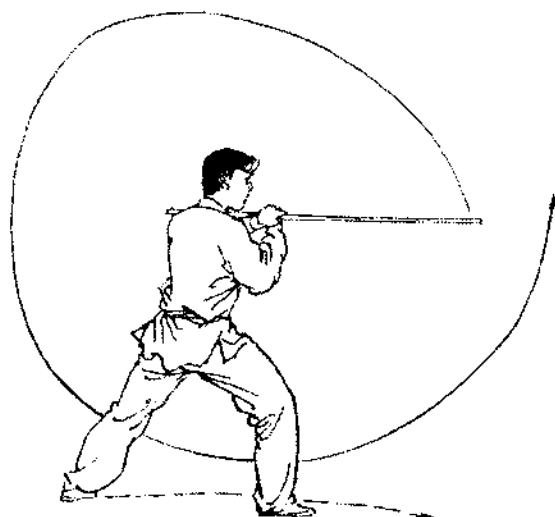
Hình 65



Hình 66



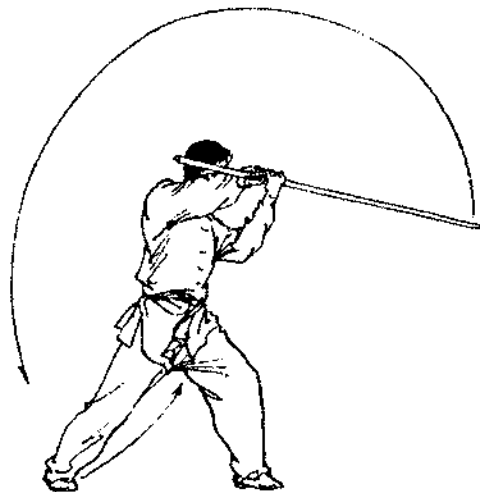
Hình c7



Hình c8

5. Xoay người, bước ngã, đánh ngã côn

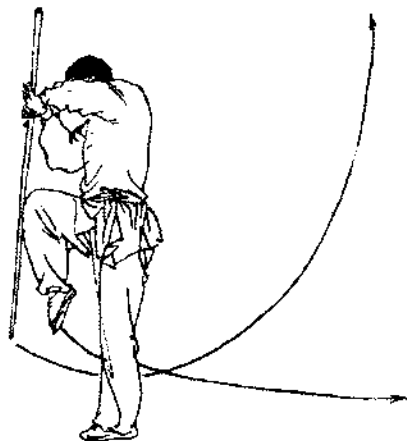
- Chân trái bước lên phía trước, các ngón chân quặp vào, xoay người sang phải; đồng thời hai tay nắm côn xoay cổ tay nâng lên, làm ngọn côn hướng lên qua bên trái người hất về trước, hai cánh tay cong khuỷu, gờ ở phía trên vai trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 69).



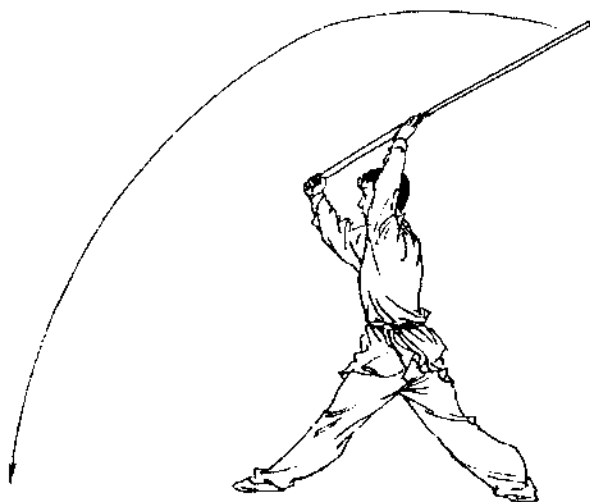
Hình 69

- Xoay người sang phải, chân trái làm chân chống, chân phải cong gối nâng lên; đồng thời hai tay nắm côn, cánh tay trái xoay vào trong, xoay cổ tay phải làm ngọn côn vung lên trên hướng xuống phía phải gác côn. (Hình 70).

- Chân phải lùi ra sau; đồng thời tay trái cầm trượt hướng về phía ngọn côn, hai tay cầm côn gờ lên, cánh tay trái duỗi thẳng. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 71).

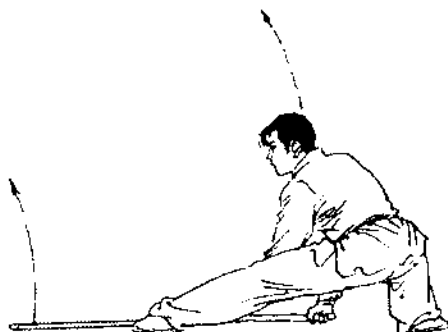


Hình 70



Hình 71

- Động tác trên không dừng. Chân phải cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng tạo thành bước ngã trái; đồng thời hai tay hướng thân côn về phía trong chân trái, đánh ngã côn xuống đất, cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái nắm lỏng, bàn tay phải nắm chặt cán côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 72).



Hình 72

Trọng điểm: Xoay người nâng hất côn phải liên hoàn; động tác xoay cổ tay phải linh hoạt, khớp xương khuỷu tay và vai phải thả lỏng, khi đánh ngã côn phải nhờ vào tư thế hai tay dùng lực đập xuống, tay trái nắm nhẹ ấn xuống côn, thân côn song song với chân trái.

Tổ hợp này có thể tiến hành luyện tập lại nhiều lần.

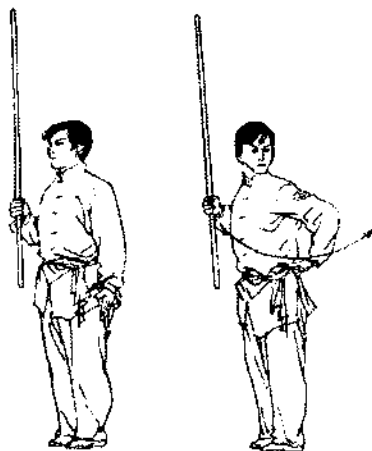
Chương hai

CÔN THUẬT TRUNG CẤP

** Tư thế chuẩn bị*

- Hai chân chụm, thẳng người cánh tay trái thả tự nhiên ở bên sườn; tay phải cầm côn giơ thẳng đặt bên phải người. Mắt nhìn thẳng về phía trước (Hình 73).

- Tay trái chống hông, bàn tay trái nắm tròn; đầu quay sang trái. Mắt nhìn ngang sang trái (Hình 74).



Hình 73, 74

Trọng điểm: Khi đứng thẳng phải uốn ngực, co eo, thẳng hông, tay cầm côn phải chặt, cong khuỷu kẹp cánh tay làm thân côn đứng thẳng; khi chống tay, cánh tay trái phải cong hợp lý, vai trái thả lỏng.

Lưu ý phương pháp dạy: Khi dạy phải chú ý, động tác ấn tay và xoay đầu phải đồng thời; cánh tay trái hình vòng cung, khi dùng chống tay thì thường có hiện tượng nhăm lẩn khi quay đầu.

I. GIAI ĐOẠN I

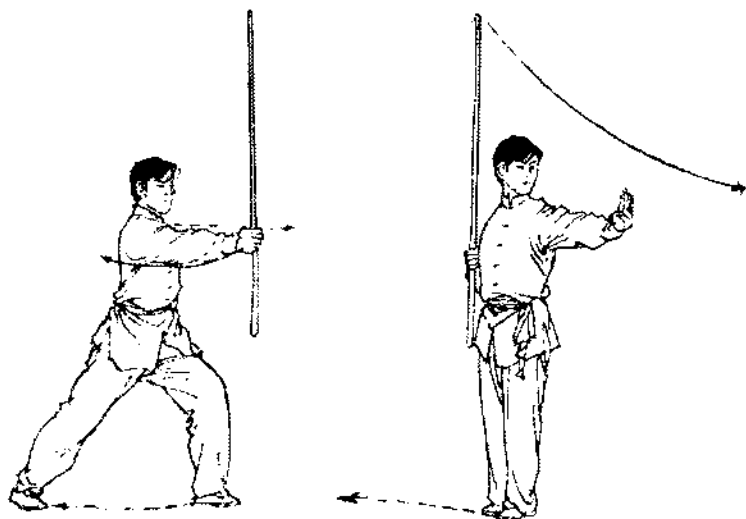
1. Bước hình cung, đẩy tay

- Chân phải lùi xuống, đồng thời tay trái nắm côn vung ngang thành đường vòng cung ở trước người, thân côn thẳng; tay trái thu ở hông trái, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn thân côn (*Hình 75*).

- Hai chân chụm vào nhau, thẳng người, đồng thời cong khuỷu cánh tay phải, nắm côn đặt bên phải người, thân côn thẳng; tay trái hướng sang trái đẩy ngang bàn tay, các ngón tay hướng lên, cánh tay ngang bằng vai. Mắt nhìn bàn tay trái (*Hình 76*).

Trọng điểm: Tay phải nắm côn vung thành đường vòng cung về trước, phải vung tay theo hông, động tác phải mềm mại; khi thu côn đẩy bàn tay phải xoay hông thuận vai, dùng lực cùng lúc, lực đẩy ở bàn tay.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành chia ra để luyện tập vung côn và đẩy bàn tay, khi học viên đã thành thạo rồi thì yêu cầu nắm chắc kỹ thuật, tốc độ trước chậm sau nhanh.



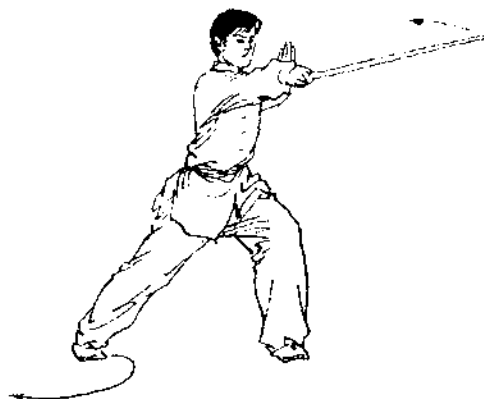
Hình 75, 76

2. Bước hình cung chọc côn

Chân phải lùi xuống, chân trái cong gối, chân phải duỗi thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời, tay phải duỗi thẳng, chọc côn hướng về phía trước bên trái, thân côn ngang bằng vai; tay trái vung thành vòng cung. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 77).

Trọng điểm: Khi chọc côn, phải xoay hông, thuận vai, uốn ngực làm ngọn côn chọc ngang về trước, lực đến ngọn côn.

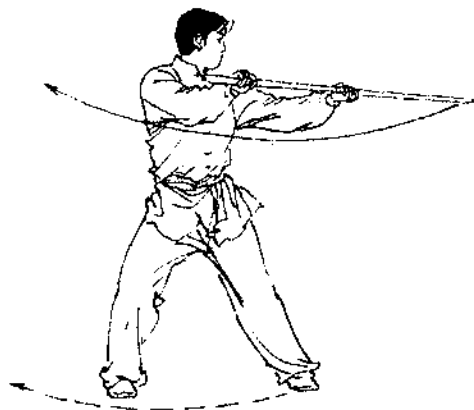
Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên để thân côn chúi thẳng; sau đó, cánh tay phải từ cong đến duỗi chọc về phía trước, phải tránh xuất hiện hiện tượng "phóng côn" về trước.



Hình 77

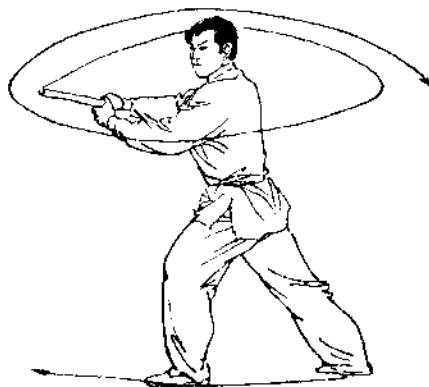
3. Quét côn, giơ côn trên không

- Chân phải bước lên trước tay phải cầm côn, cánh tay xoay vào trong, cong cổ tay làm ngọn côn vung ngang về bên trái; tay trái đón nắm lấy đoạn giữa thân côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 78).



Hình 78

- Chân trái bước lên trước chéo về bên phải, các ngón chân quặp vào, xoay người sang phải; đồng thời, tay trái hướng về tay phải nắm trượt, hai tay nắm côn vung ngang về phía trước. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 79*).



Hình 78

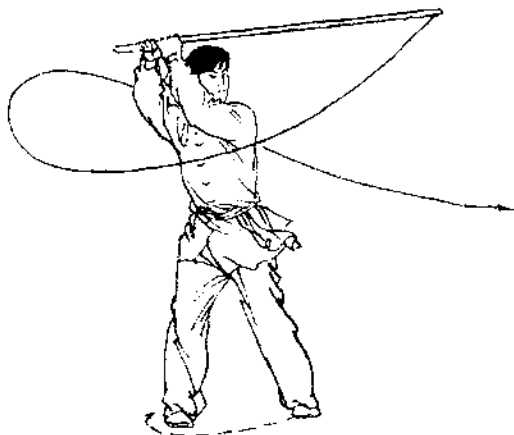
- Chân phải lùi ra sau chân trái, tiếp tục xoay người sang phải 180°; đồng thời hai tay nắm côn vung ngang một vòng ở phía trên đầu (*Hình 80*).

- Tiếp tục xoay người sang phải về phía sau, chân trái bước chụm vào chân phải, hai chân cong, quét ngang ngọn côn từ trên xuống dưới bên phải, thân côn cao bằng đầu gối. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 81*).

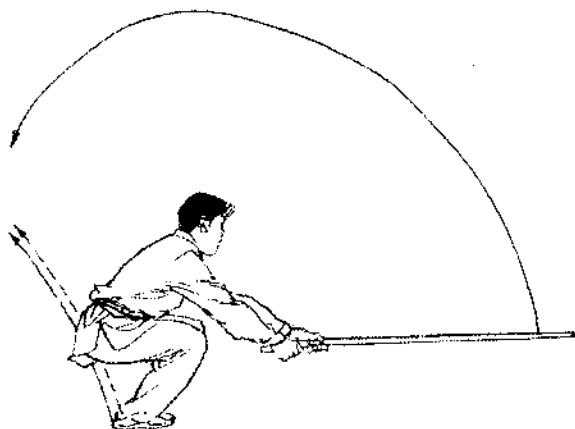
- Hai chân giậm đất nhảy lên, người bay trên không; hai chân cong gối hất ra sau, phần trên cơ thể ngửa ra sau; đồng thời hai tay cầm côn hơi vung từ dưới lên, đỡ ở phía trên đầu. Mắt nhìn thân côn (*Hình 82*).

Trọng điểm: Khi vung quét côn phải chuyển động theo hướng xoay người, hai vai thả lỏng, biên độ vung

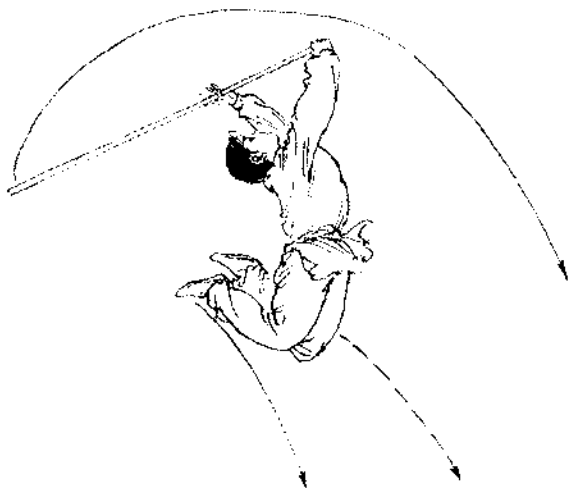
quét phải lớn, nhưng không được vượt quá khớp xương gối; khi giờ côn trên không, động tác hai chân đá ra sau và động tác ngửa người phải phối hợp và dùng lực hài hòa, hình thành được cung lưng.



Hình 80



Hình 81



Hình 82

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành 3 bước để dạy:

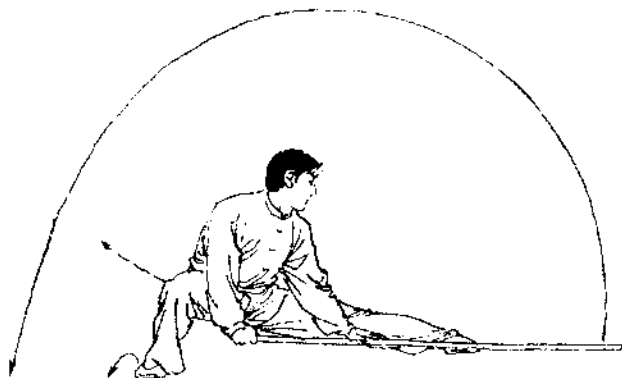
- + Luyện tập giơ côn trên không tại chỗ.
- + Luyện tập hai tay vung quét côn.
- + Tiến hành luyện tập xoay người vung quét côn, tiếp theo giơ côn trên không hoàn chỉnh động tác.

Khi tiến hành dạy hoàn chỉnh động tác, phải nhắc nhở học viên chú ý đến tiết tấu động tác vung quét côn và sự chuyển động của trọng tâm cơ thể, để hoàn thành điều kiện bay trên không giơ côn.

4. Bước ngã, đánh ngã côn

Hai chân đồng thời tiếp đất, chân phải cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi ngang tạo thành bước ngã trái; đồng thời hai tay đánh ngã côn xuống đất ở vị trí

phía trong chân trái; cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay nắm lỏng, cánh tay phải cong khuỷu, bàn tay nắm chặt cán côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 83).



Hình 83

Trọng điểm: Khi hai chân hạ xuống, phải chia ra chân trước chân sau; khi đánh ngã côn phải nhờ vào tư thế người hạ xuống, cơ thể phía trên hơi cúi về trước, tay trái hướng về phía ngọn côn nắm trượt áp xuống để tăng lực đánh ngã côn; sau khi đánh ngã côn, tay trái phải nắm lỏng áp thân côn xuống làm các vị trí khác không thể nảy ngược trở lại.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên, có thể tiến hành luyện tập đánh ngã côn tại chỗ; sau đó lại tiến hành luyện tập nhảy bay trên không rồi bước ngã đánh ngã côn. Phải chú ý sau khi hạ xuống, chân phải cong gối để giảm xóc, giữ nguyên trọng tâm cơ thể để tránh làm cho chân bị thương.

5. Nhảy chia côn

Đứng thẳng người, chân phải giậm đất nhảy lên rồi tiếp đất, chân trái theo đó cong gối đá hất ra sau; đồng thời tay trái nắm trượt về phía tay phải, hai tay nắm côn làm ngọn côn hướng xuống dưới bên phải chia xuống đất. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 84).



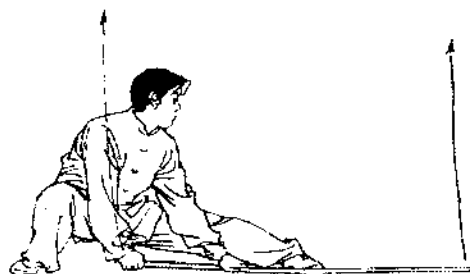
Hình 84

Trọng điểm: Động tác nhảy lên phải nhẹ; khi chia côn, cơ thể phía trên hơi chúm sang phải, hai tay hơi nâng lên làm đầu côn chia nhẹ xuống đất.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên tiến hành luyện tập nhảy với động tác tay không, sau đó lại tiến hành luyện tập nhảy chia côn, khi luyện tập phải chú ý khống chế lực chia côn.

6. Bước ngã, đánh ngã côn

Chân trái rơi xuống về bên trái, chân phải cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng thành bước ngã trái; đồng thời tay trái nắm trượt về phía ngọn côn làm thân côn hướng lên, hướng xuống bên trái cắt đánh ngã côn xuống đất ở vị trí phía trong chân trái; cánh tay trái duỗi thẳng, nắm lỏng; cánh tay phải cong khuỷu, bàn tay nắm chặt cán côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 85).



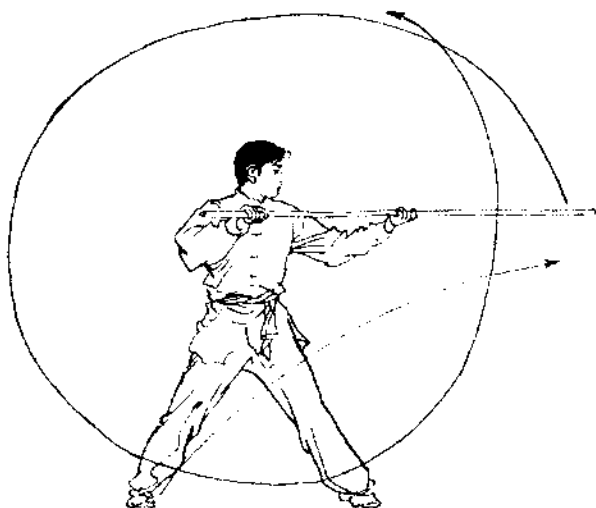
Hình 85

Trọng điểm: Bước ngã, đánh ngã côn phải nhờ vào lực nảy ngược lại của chia côn, nhanh chóng hướng sang trái cắt đánh ngã côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể phân biệt rõ sự khác nhau giữa động tác nhảy trên không và bước ngã đánh ngã côn ở cách dùng lực.

7. Hất côn, giậm chân

- Thẳng người; đồng thời hai tay nắm côn giờ ngang, thân côn cao bằng ngực. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 86).



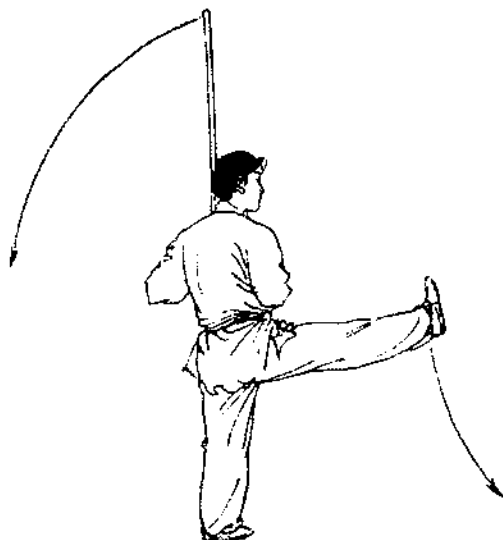
Hình 86

- Xoay người sang trái, tay trái nắm trượt về phía tay phải, hai tay cầm côn xoay cổ tay nâng lên làm ngọn côn hướng ra sau qua bên sườn, sau hất côn lên trước, thân côn đặt thẳng ở trước vai trái; đồng thời, lấy chân trái làm chân chống, chân phải cong gối đá sang phải, giậm chân, các ngón chân quặp chặt. Mắt nhìn ngang về bên phải (Hình 87).

Trọng điểm: Hai tay xoay cổ tay nâng lên phải nhẹ và linh hoạt, toàn bộ động tác phải liên hoàn, côn vung thành đường tròn, dựa sát vào người; động tác hất côn phải hoàn thành trước động tác giậm chân; khi giậm chân phải giữ cho cơ thể thẳng bằng, lực đến gót chân.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập hất côn, sau đó lại tiến hành phối hợp cơ tay và chân hoàn chỉnh động tác. Phải chú ý sự phối hợp

giữa động tác hất côn và giậm chân, không thể vừa hất côn vừa giậm chân, vì thế sẽ rất dễ làm mất đi trọng tâm cơ thể.

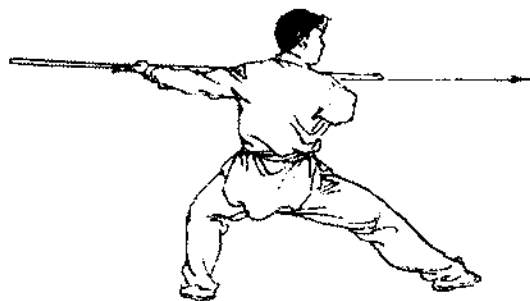


Hình 87

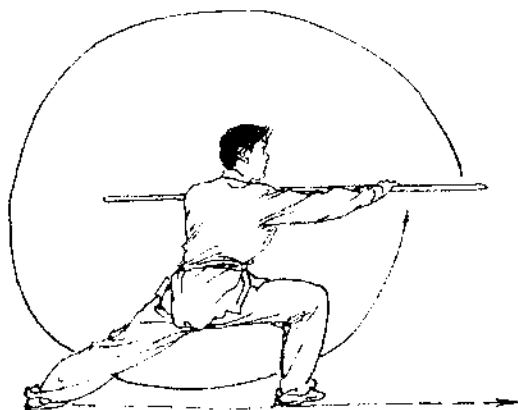
8. Bước hình cung, chọc côn

- Chân phải rơi về phía trước, hai chân cong gối hơi ngồi xổm; đồng thời tay phải cầm côn cong khuỷu ở trước ngực phải, tay trái nắm trượt sang phía ngọn côn làm cho thân côn ở ngang trước ngực. Mắt nhìn ngang về bên phải (Hình 88).

- Chân phải cong gối, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải; đồng thời hai tay cầm côn làm đầu côn chọc ngang sang phải; cánh tay phải duỗi thẳng, cánh tay trái cong khuỷu. Mắt nhìn cán côn (Hình 89).



Hình 88



Hình 89

Trọng điểm: Động tác chọc côn phải nhờ vào tư thế cong gối phải, hai tay dùng lực đẩy về phía trước; thân côn áp sát vào cánh tay trái làm đầu côn chọc thẳng, lực đến đầu cán côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập chọc cán côn tại chỗ, chú ý đầu tiên phải vung hướng sang trái, sau đó, hai cánh tay vung ngang sang phải, khi đã thành thạo rồi thì tiến hành luyện tập giậm sau đó bước hình cung chọc cán côn.

9. Bước xen gác côn trên lưng

Xoay người sang trái, chân trái đặt chéo sau chân phải; đồng thời tay phải cầm côn làm cán côn hất lên trên, vòng qua sườn ra phía sau, thân côn gác trên vai trái. Mắt nhìn cán côn (Hình 90).



Hình 90

Trọng điểm: Cán côn vung thành đường tròn, xoay hông thuận vai, cánh tay phải duỗi thẳng, tay phải cầm cán côn làm thân côn áp chặt vào người.

Lưu ý phương pháp dạy: Chú ý trước tiên vung cán côn lên, sau đó, đồng thời với động tác bước xen thì vung hất cán côn ra sau, toàn bộ động tác phải phối hợp hài hòa.

10. Xoay người, bước hình cung, hất côn

- Xoay người sang trái, ngửa đầu; tay phải cầm côn làm cán côn vung lên phía trái, tay trái ở phía trên đón ở đoạn giữa côn. Mắt nhìn thân côn (*Hình 91*).



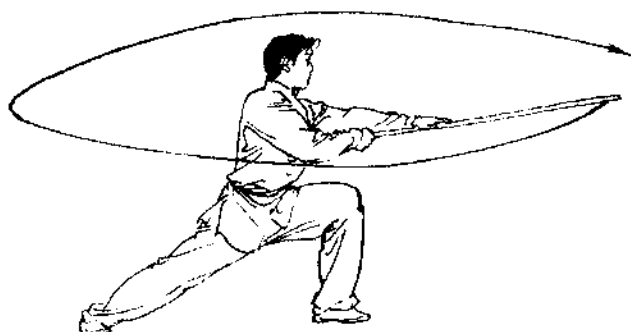
Hình 91

- Động tác trên không dừng. Tiếp tục xoay người sang trái, chân trái cong gối, hơi ngồi xổm, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời hai tay cầm côn, hai cánh tay đan xen nhau làm ngọn côn vung ngang nửa vòng sang trái ở phía trên đầu; cánh tay trái duỗi thẳng, cánh tay phải cong khuỷu. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 92*).

Trọng điểm: Cơ thể phía trên hơi ngửa ra sau, vung ngang côn thành vòng tròn ở phía trên đầu; khi hất côn, hai tay đan xen phải thả lỏng nhẹ, nhàng linh hoạt, dùng lực hất côn theo thể xoay hông.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập hất côn tại chỗ, phải chú ý phối hợp hài hòa

giữa khớp xương khuỷu, vai và hông, dùng lực bình thường; khi đã thành thạo rồi thì có thể kết hợp xoay người bước hình cung hất côn, phải tránh hiện tượng do xoay người quá mạnh mà tạo thành cơ thể cong vẹo.



Hình 92

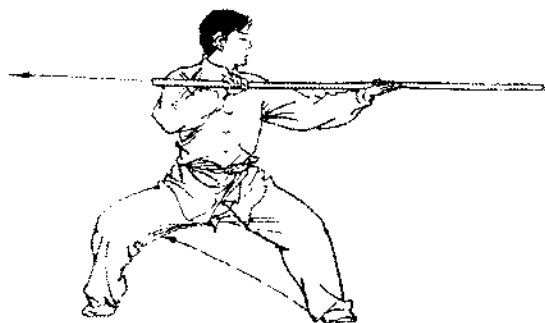
11. Chân móc, chọc cán côn

- Hơi xoay người sang phải, chân phải cong gối, hơi ngồi xổm, đồng thời hai tay vung ngọn côn ngang một vòng sang phải, hướng lên phía trên đầu, tay phải cầm côn ở trước ngực, tay trái duỗi thẳng, thân côn nằm ngang trước người. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 93).

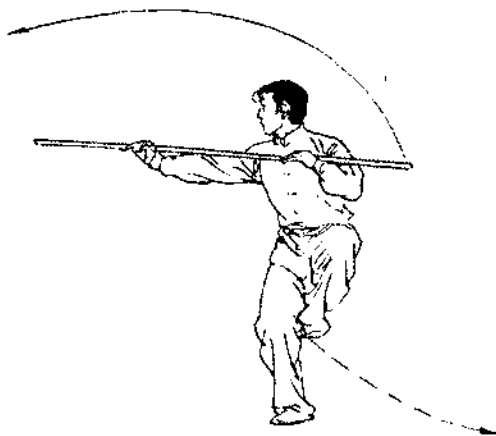
- Chân trái móc vào hốc đầu gối chân phải; đồng thời hai tay chọc ngang đầu côn sang phải, cánh tay phải duỗi thẳng, cánh tay trái cong khuỷu, bàn tay nắm côn ở phía trước ngực. Mắt nhìn cán côn (Hình 94).

Trọng điểm: Khi móc chân, chân trái áp móc phải chặt, các ngón chân quặp vào, chân phải phi cong gối, hơi ngồi xổm làm chân chống để giữ cơ thể thẳng bằng.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập móc chân giữ thẳng bằng với động tác tay không, sau khi đã nắm vững rồi thì có thể tiến hành luyện tập móc chân chọc cán côn.



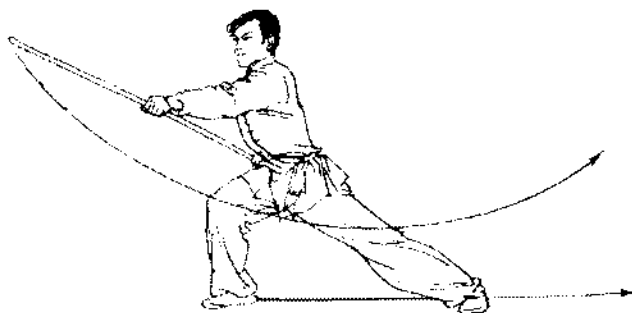
Hình 93



Hình 94

12. Bước hình cung, cắt côn

Chân trái rơi về phía sau bên trái, sau đó giậm thẳng, chân phải cong gối tạo thành bước hình cung phải; đồng thời hai tay cắt ngọn côn qua phía trên hướng về phía trước bên phải, cánh tay trái duỗi, cao bằng vai; tay phải cầm côn thu về bên hông phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 95).



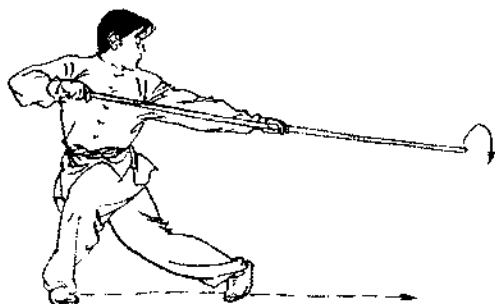
Hình 95

Trọng điểm: Khi cắt côn, tay phải kéo ra sau, động tác tay trái hướng về trước và chân trái lùi về phía sau đều phải dùng lực hài hòa, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Chú ý trước khi cắt côn thì hai cánh tay phải giơ lên để tăng biên độ động tác cắt côn; khi cắt côn phải xoay hông thuận vai, giữ trọng tâm cơ thể ổn định, cơ thể phía trên không cúi về trước.

13. Bước chéo, xoay côn

Chân phải bước chéo về phía sau chân trái; đồng thời xoay người sang trái, hai tay cầm côn xoay côn hướng xuống về bên trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 96).



Hình 96

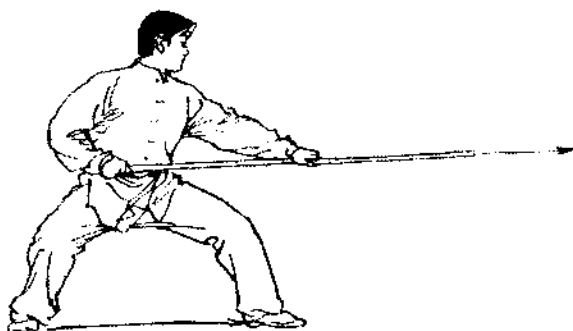
Trọng điểm: Động tác xoay côn phải theo sự xoay chuyển người, biên độ động tác rộng bằng vai.

Lưu ý phương pháp dạy: Ban đầu có thể tiến hành luyện tập dưới sự hỗ trợ của bạn cùng tập. Bạn có thể cùng tập cầm côn đẩy về trước, hai tay người tập cầm côn làm ngọn côn xoay theo ngọn côn của bạn, nhóm linh hội được quá trình dùng lực và động tác xoay côn.

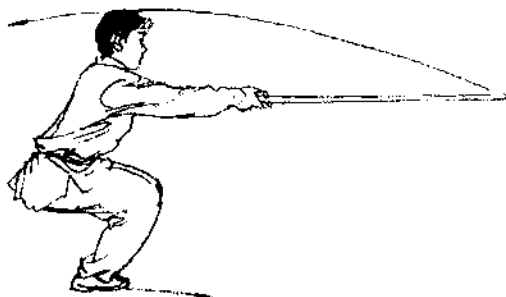
14. Chụm chân, chọc côn

- Chân trái bước lên trước, hai chân cong gối tạo tư thế hơi ngồi xổm; đồng thời hơi xoay người sang phải, cánh tay trái hướng vào trong duỗi thẳng, bàn tay trái áp côn; tay phải nắm côn ở bên hông phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 97).

- Hai chân chụm vào nhau, cong gối hơi ngồi xổm; đồng thời xoay người sang trái, tay trái giơ về phía trước cầm lỏng; tay phải cầm côn dùng lực đẩy về trước, làm ngọn côn chọc ngang về trước, hai tay duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 98).



Hình 97



Hình 98

Trọng điểm: Tay trái giữ côn phải vững, tay phải dùng lực duỗi thẳng đẩy về trước theo bước chụm của chân phải, xoay hông thuận vai, phát lực mạnh, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể chia thành các động tác chân trái bước lên cầm côn áp xuống

và chụm chân chọc côn để luyện tập, sau đó mới tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

15. Xoay người, hất côn, gác côn trên lưng

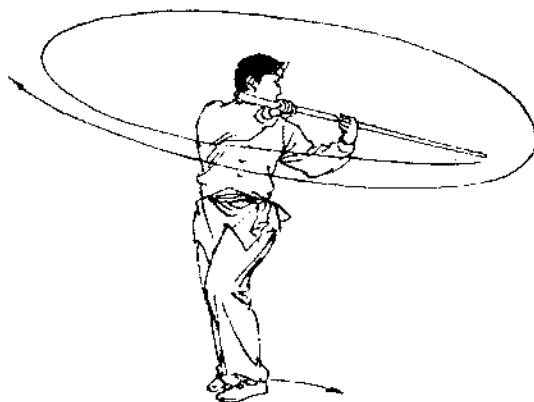
- Chân phải tiến lên phía trước, đồng thời tay trái nắm trượt về phía ngọn côn làm ngọn côn vung ngang sang trái, thân côn cao bằng ngực. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 99).



Hình 99

- Chân trái bước vòng về trước chân phải, các ngón chân quặp vào, theo đó xoay người sang phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 100).

- Chân phải lùi ra sau chân trái sau đó xoay người sang phải; đồng thời tay phải vung ngang ngọn côn một vòng sang phải, tay trái đặt ở bên sườn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 101).

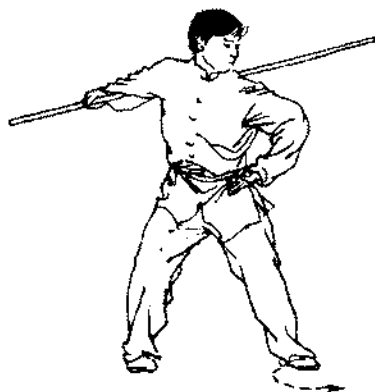


Hình 100



Hình 101

- Xoay người sang phải; đồng thời xoay tay phải làm thân côn vung ngang một vòng sang phải, tiếp đến thuận thế gác côn trên vai trái; tay trái duỗi, thu bàn tay đặt ở bên sườn trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 102).



Hình 102

Trọng điểm: Xoay người vung côn phải. Vung cánh tay theo hông, biên độ vung côn phải lớn, tốc độ phải nhanh; khi gác côn trên lưng, động tác tay phải nhẹ, linh hoạt, làm thân côn nhanh chóng áp sát vào người, tay phải cầm cán côn, vai phải thả lỏng.

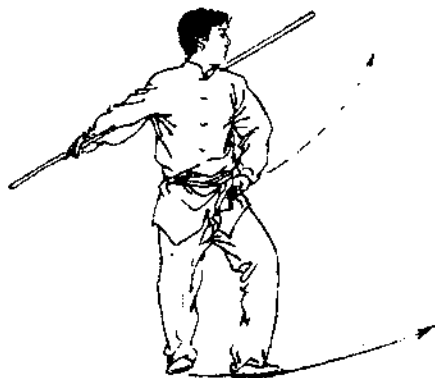
Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập vung côn, gác côn trên lưng, khi đã nắm vững động tác rồi thì lại kết hợp luyện tập xoay người vung gác côn. Khi xoay người vung côn phải chú ý khống chế trọng tâm cơ thể, phải tránh dùng lực quá mạnh mà mất đi sự thăng bằng.

16. Bước hình cung đá vung chân hợp trong

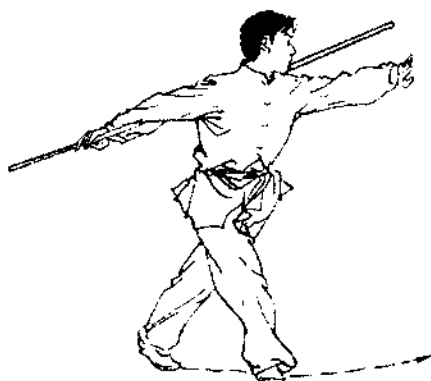
- Chân trái vòng về phía trước bên phải (Hình 103).
- Chân phải vòng về phía trước chân trái; đồng thời tay trái vung thành đường vòng cung từ bên sườn hướng về phía trước bên trái, cánh tay trái hơi cong, cao

bằng vai, kẽ giữa ngón cái và ngón trỏ hướng xuống.
Mắt nhìn tay trái (Hình 104).

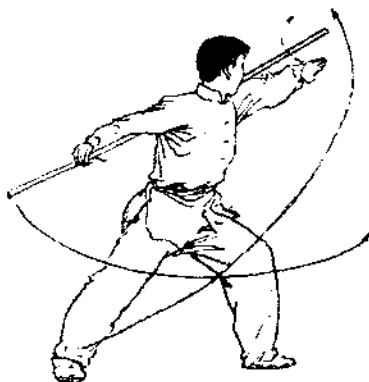
- Chân trái bước lên phía trước, người hơi xoay sang trái. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 105).



Hình 103



Hình 104



Hình 105

- Xoay người sang trái, chân trái đứng thẳng làm chân chống, chân phải đá thành hình vòng cung hướng lên phía trái, bàn chân phải xoay vào trong; đồng thời tay trái đón lấy bàn chân phải ở trước cằm (Hình 106).



Hình 106

Trọng điểm: Khi bước hình cung, hai chân phải cong gối hình vòng cung, người giữ thẳng bằng, trọng tâm không được hướng lên; khi đá vung chân vào trong, tay trái đón lấy bàn chân phải nhanh, có lực; đá vung phải chuẩn xác.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành 3 phần để tiến hành luyện tập:

- + Luyện tập bước hình cung đối với động tác tay không, phải chú ý biên độ bước và giữ người ổn định.

- + Luyện tập bước hình cung tiếp chân trong, phải chú ý tiết tấu của bước hình cung, để sự hoàn thành của chân hợp trong tạo ra điều kiện tốt nhất.

- + Luyện tập chân hợp trong bước hình cung khi cầm côn, phải chú ý phối hợp hài hòa giữa tay, chân và cơ thể.

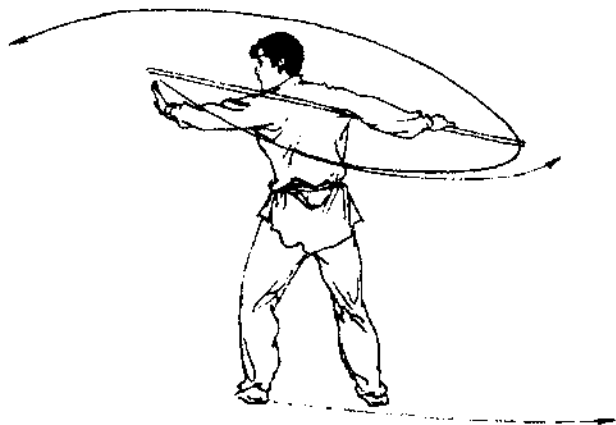
17. Bước ngã, ôm côn

- Chân phải bước về bên phải, xoay người sang trái; đồng thời hai cánh tay trái phải tách nhau ra, cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái đặt ở bên sườn; tay phải cầm côn làm thân côn áp vào vai sau. Mắt nhìn về bên trái (*Hình 107*).

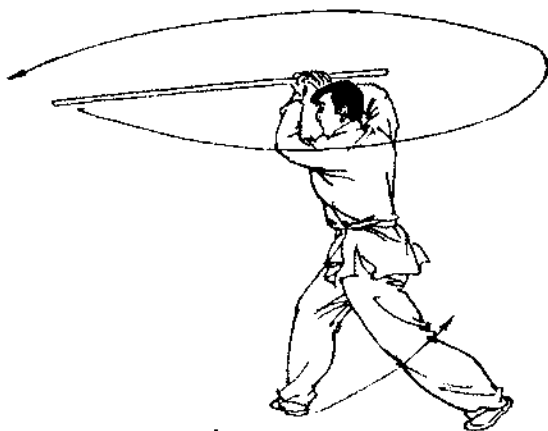
- Chân trái lùi ra sau chân phải, xoay người sang trái; đồng thời tay phải vung ngọn côn ngang trước cầm, tay trái đón lấy côn ở trước cầm. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 108*).

- Tiếp tục xoay người một vòng sang trái, chân trái cong gối làm chân chống, chân phải áp móc vào hốc gối chân trái theo sự xoay chuyển người; đồng thời hai tay

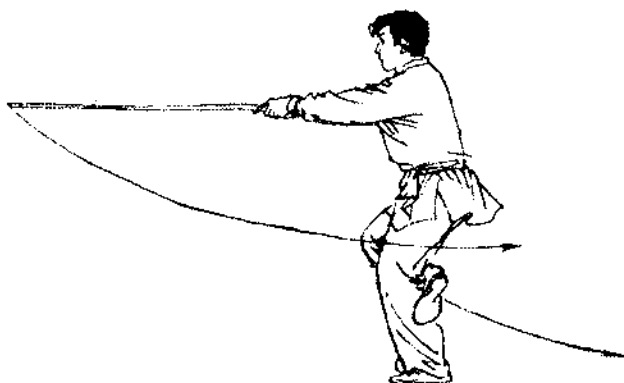
hất ngang ngọn côn một vòng sang trái, hai cánh tay duỗi thẳng, thân côn cao bằng vai. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 109).



Hình 107



Hình 108



Hình 109

- Chân phải rơi ra sau, cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng tạo thành bước ngã trái; đồng thời hơi xoay người sang trái, tay trái cầm trượt về phía ngọn côn, tay phải kéo ngang sang bên phải làm thân côn đặt ngang trước ngực, cánh tay phải cong khuỷu, cánh tay trái duỗi thẳng. Mắt nhìn thẳng về phía trước (Hình 110).



Hình 110

Trọng điểm: Động tác xoay người hất côn phải nhanh; sau khi hất côn, chân phải móc lại để xoay người sang trái, làm tốt việc chuẩn bị cho động tác bước ngã ôm côn; Sau khi bước ngã ôm côn phải vận hông, uốn ngực thuận vai, thân côn và vai đan xen hình chữ thập.

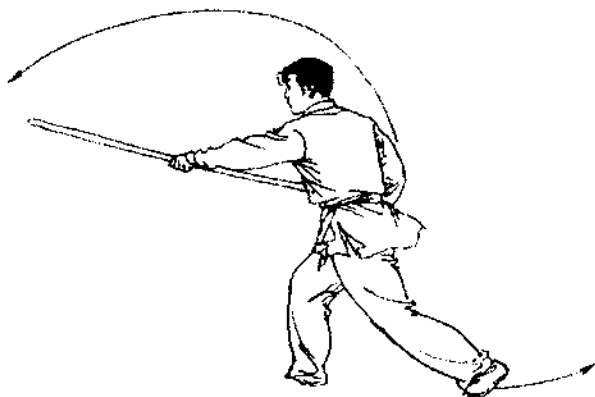
Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành cho học viên luyện tập xoay người hất côn, móc chân, cần chú ý chân móc sau khi hất côn phải chuẩn bị nhanh, thuận lợi xoay người sang trái; sau khi đã thành thạo thì lại tiến hành luyện tập xoay người hất côn tiếp bước ngã ôm côn. Phải chú ý tiết tấu của động tác, bước ngã ôm côn phải nhanh vững, tuyệt đối không dùng lực hất côn quá mạnh mà làm cơ thể mất đi sự cân bằng.

18. Lùi bước, cắt côn

Người thẳng, chân trái lùi ra sau; đồng thời xoay người sang phải, hai tay cầm côn làm ngọn côn hướng từ sau ra trước tiến hành cắt côn, cánh tay trái duỗi thẳng, tay phải cầm côn thu về ở bên hông phải. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 111*).

Trọng điểm: Động tác cắt côn phải đồng thời hoàn thành với động tác xoay người, lùi bước; tay trái cầm côn áp về trước và tay phải cầm côn kéo ra sau phải cùng hiệp lực, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: phải chú ý giữ thẳng người, sau đó lùi bước cắt côn.



Hình 111

II. GIAI ĐOẠN II

19. Bước hình cung, cắt cán côn

Chân phải lùi ra sau, chân trái cong gối vòng về trước, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời xoay người sang trái, hai tay cầm côn làm cán côn cắt về phía trước, cánh tay phải duỗi thẳng; cánh tay trái cong khuỷu, tay trái cầm côn ở trước ngực trái. Mắt nhìn cán côn (*Hình 112*).

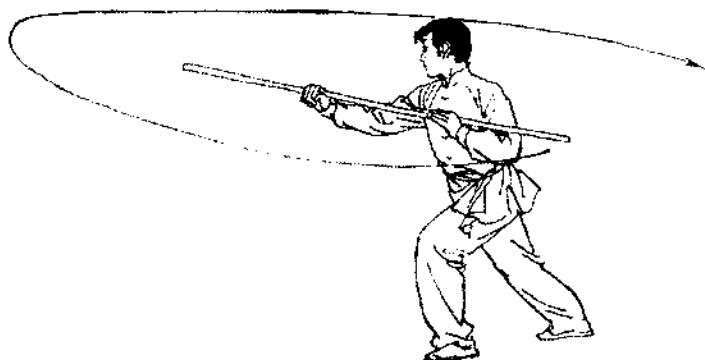
Trọng điểm: Động tác cắt cán côn phải đồng thời hoàn thành với động tác xoay người, lùi bước, lực đến cán côn.

Lưu ý phương pháp dạy: phải chú ý bước cắt cán côn phải thành đường tròn.

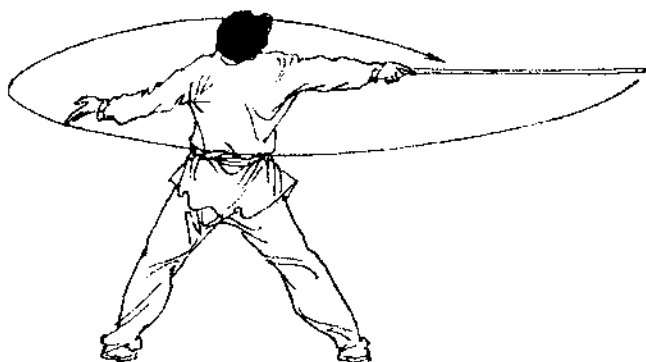
20. Vận hồng, hất côn

- Xoay người sang phải, vận hồng, ngửa người ngẩng đầu; đồng thời tay phải hất ngang ngọn côn sang

phải, cánh tay phải duỗi thẳng, thân côn ngang với vai, cánh tay trái cách côn ở bên sườn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 113).



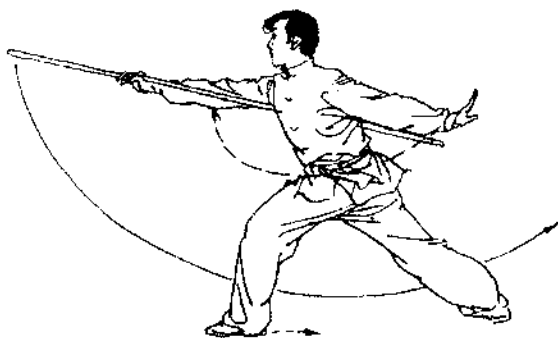
Hình 112



Hình 113

- Phần thân trên xoay sang trái; đồng thời xoay cổ tay phải, cánh tay vung về trước, làm ngọn côn vung ngang một vòng ở phía trên đầu, thân côn ở dưới nách

phải, cánh tay phải duỗi thẳng, tay trái thuận thế vung ra sau người. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 114).



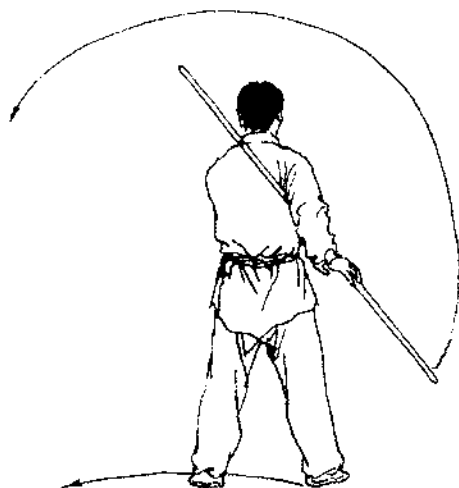
Hình 114

Trọng điểm: Khi vận hồng thì hông, háng, vai, khuỷu khớp xương phải linh hoạt, biên độ phải lớn, động tác hất côn phải nhờ vào lực vận hồng, tốc độ nhanh, có lực, hướng hất côn ngang.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập vận hồng đối với động tác tay không; chú ý biên độ vung hai cánh tay phải lớn để kéo theo động tác xoay hông và giữ cho cơ thể thẳng bằng; khi đã nắm vững trọng điểm kỹ thuật của động tác vận hồng thì có thể tiếp tục luyện tập vận hồng hất côn.

21. Múa hất côn tại chỗ

- Chân trái lùi về nửa bước, xoay người sang phải; đồng thời tay phải cầm côn làm cán côn vung qua sườn ra sau; cánh tay trái thuận thế vung về trước vai phải. Mắt nhìn cán côn (Hình 115).



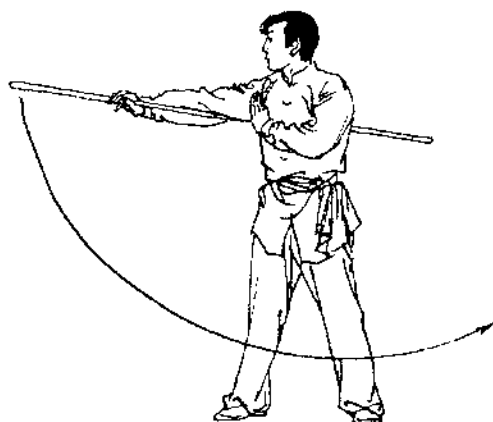
Hình 115

- Chân phải bước lên phía trước, xoay người sang trái; đồng thời tay phải vung cái côn thành đường vòng cung qua phía trên hướng về trước, cánh tay phải duỗi thẳng; tay trái vung qua phía trên hướng về trước rồi đặt dưới nách phải. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 116).

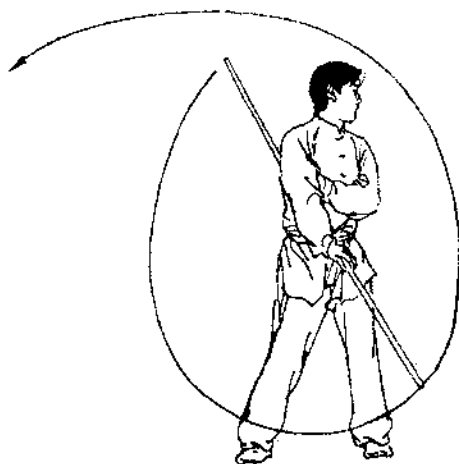
- Xoay người sang trái; hai tay cầm côn làm cán côn tiếp tục vung xuống sang bên trái (Hình 117).

- Động tác trên không dừng. Xoay người sang phải; hai tay vung ngọn côn thành hình vòng cung từ trước ra sau, hướng xuống, qua phía trên hướng về trước; tay phải nắm côn ở dưới nách trái. Mắt nhìn ngang về trước (Hình 118).

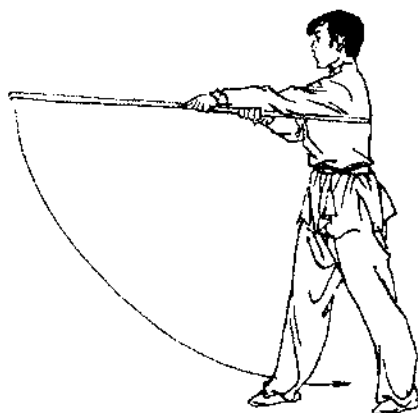
- Động tác trên không dừng. Xoay người sang phải; hai tay tiếp tục hướng ngọn côn xuống về bên phải (Hình 119).



Hình 116



Hình 117



Hình 118

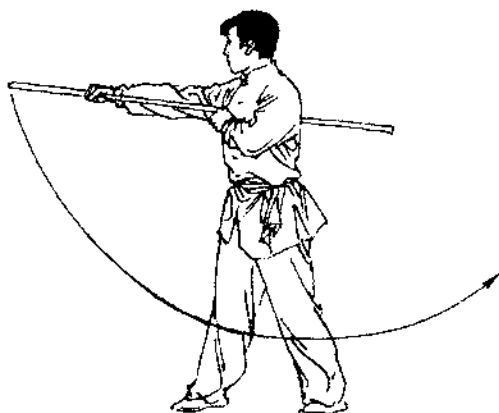


Hình 119

- Động tác trên không dừng. Xoay người sang trái; hai tay vung ngọn côn thành đường vòng cung từ trước xuống, ra sau, qua phía trên hướng về trước; tay trái

cầm côn đặt ngang dưới nách phải. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 120).

Từ hình 116 đến hình hình 120 coi như một lần múa hất, tổng cộng có ba lần.



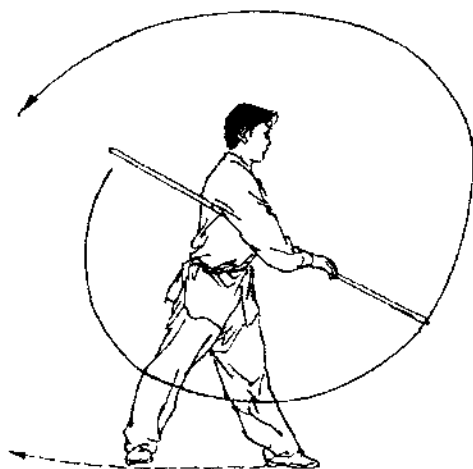
Hình 120

Trọng điểm: Động tác múa hất liên tục phải liên hoàn, nhanh, dựa thật sát vào người, vung tròn; hai tay cầm côn, bước đan xen tách hợp phải linh hoạt, lấy tay phải làm chính, tay trái dùng lực phụ trợ.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể chia ra từng bước sau đó tiến hành luyện tập hoàn chỉnh, lúc đầu chậm sau nhanh, dần dần tăng nhanh tốc độ luyện tập múa hất côn.

22. Xoay người nâng hất, gác côn trên lưng

- Xoay người sang trái, đồng thời hai tay vung cán côn xuống dưới về phía sau (Hình 121).



Hình 121

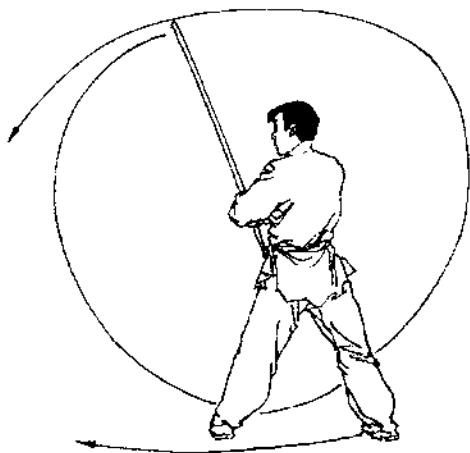
- Xoay người sang phải, chân trái bước lên trước bên phải, các ngón chân quặp vào; đồng thời tay trái cầm trượt về phía tay phải, hai tay vung ngọn côn hướng xuống, qua sườn hướng lên (Hình 122).

- Chân phải bước chéo ra phía sau chân trái; đồng thời hai tay cầm côn, xoay cổ tay phải, tay trái phụ trợ dùng lực làm ngọn côn vung thành một vòng tròn hướng xuống, qua sườn rồi hướng lên. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 123).

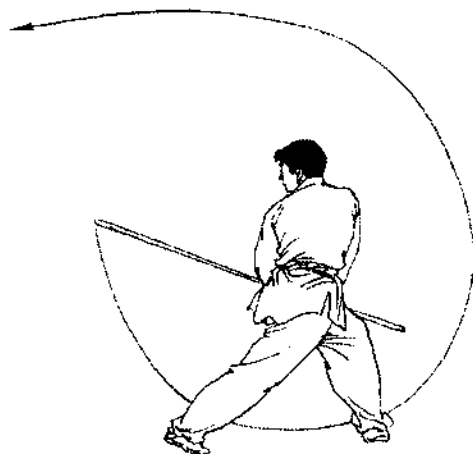
- Xoay người sang phải, đầu ngửa lên; đồng thời tay phải hướng ngọn côn xuống, vòng qua phía sau rồi hướng lên phía trước nâng hất côn, cánh tay phải duỗi thẳng, tay trái rời côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 124).

- Tiếp tục xoay người sang phải, các ngón chân phải mở rộng; đồng thời xoay cổ tay phải làm ngọn côn vung một vòng tròn ở bên sườn, thân côn gác ở trên vai

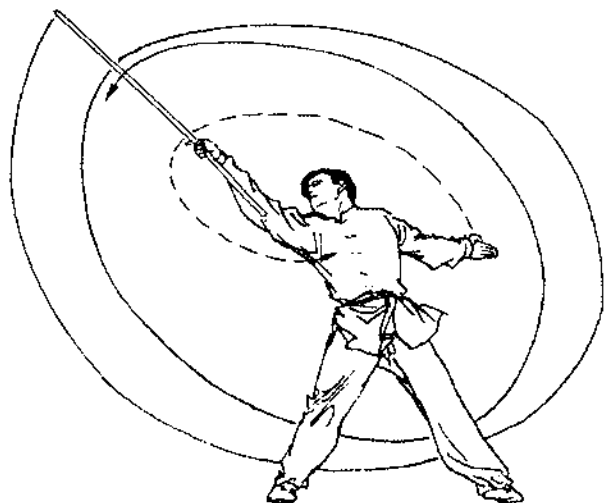
trái, cánh tay phải duỗi thẳng; tay trái thuận thế vung đến trước vai phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn tay trái (Hình 125).



Hình 122



Hình 123



Hình 124



Hình 125

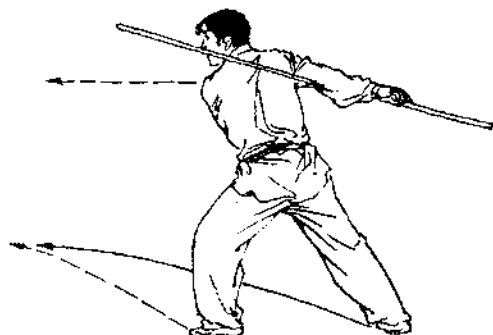
Trọng điểm: Khi xoay người nâng hất côn phải di chuyển tay theo hông, vung côn thành đường tròn, áp thật sát vào người, biên độ phải lớn khi gác côn, động

tác xoay cổ tay phải cần linh hoạt, nhanh, cánh tay phải vung ra sau, vai phải thả lỏng, làm thân còn nhanh chóng áp sát vào người.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập tay phải vung còn, xoay cổ tay gác còn; khi đã thành thạo rồi có thể tiến hành luyện tập xoay người nâng hất, gác còn trên lưng, phải chú ý nâng cổ tay ở độ thích hợp, tránh để ngọn còn chạm đất.

23. Đá xoay chân

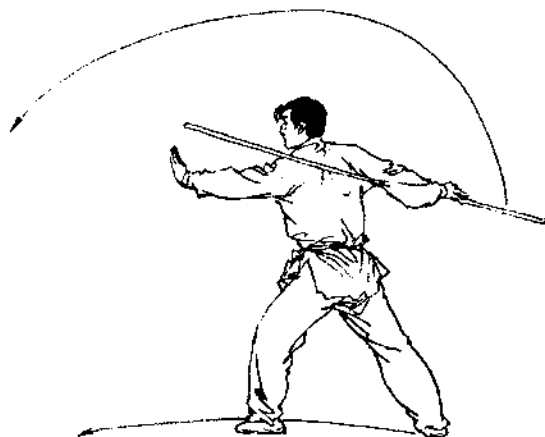
- Chân trái bước lên phía trước (*Hình 126*).
- Chân trái giậm đất nhảy lên, chân phải theo đó đá về trước; khi ở trên không, hai mép trong chân đá vào nhau, hai chân duỗi thẳng chụm vào; đồng thời cánh tay trái đẩy về trước, duỗi thẳng, cao bằng vai. Mắt nhìn bàn tay trái (*Hình 127*).
- Chân phải, trái lần lượt tiếp đất (*Hình 128*).



Hình 128

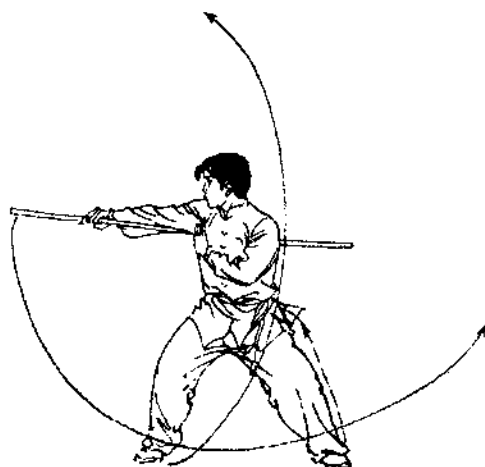


Hình 127



Hình 128

- Các ngón chân trái hướng ra ngoài, xoay người sang trái; chân phải bước lên phía trước, các ngón chân quặp vào, hai chân cong gối; đồng thời tay phải vung cán côn qua phía trên hướng sang phải (Hình 129).



Hình 129

- Động tác trên không dừng. Xoay người sang phải, chân trái đá lên, chân phải giậm đất nhảy lên và nhanh chóng đá đến trước cằm, tiếp đến xoay vào trong; đồng thời tay phải cầm côn, chân đá lên phía trái, tay trái đón lấy bàn chân phải ở trước cằm, xoay người sang trái trên không 270° (Hình 130).

- Tiếp tục xoay người sang trái, hai chân đồng thời tiếp đất; tay trái thuận thế vung đến bên trái người. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 131).

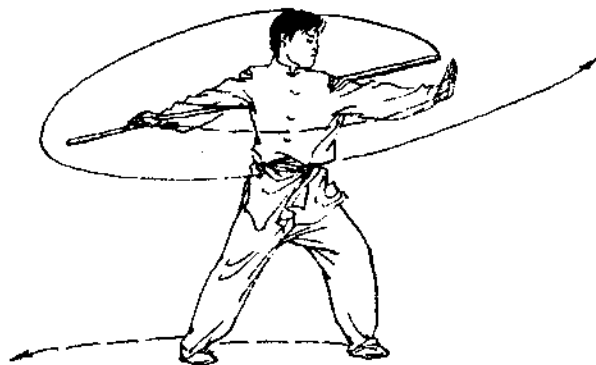
Trọng điểm: Khi đá chân, hai chân phải chụm, hai phần trong chân khép vào, người vẫn thẳng; khi xoay chân giậm đất nhảy lên, trọng tâm cơ thể dồn xuống chân phải để tăng tác dụng dùng lực ngược, động tác giậm đất phải nhanh chóng, có lực; khi ở trên không, chân trái đá cao hết mức, chân phải hợp trong phải có

hông, áp sát vào người, tay trái đón lấy chân cần chuẩn xác có lực, động tác đá phải dứt khoát.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia thành 3 bước để tiến hành luyện tập.



Hình 130



Hình 131

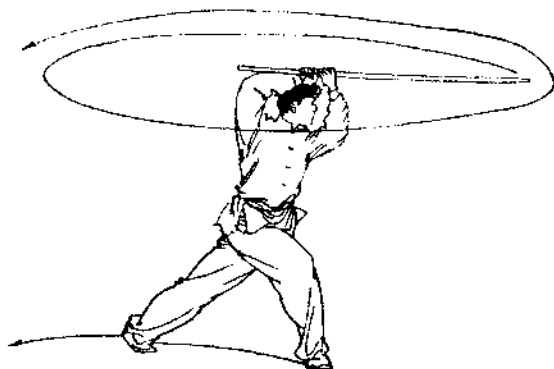
+ Luyện tập đá đối với động tác tay không
+ Luyện tập đá tiếp xoay chân đối với động tác tay không

+ Luyện tập giữ côn đá xoay chân

Phi chú ý, tay phải cần nắm chắc côn làm thân côn áp sát vào người trong cả quá trình động tác.

24. Xoay người, hất côn

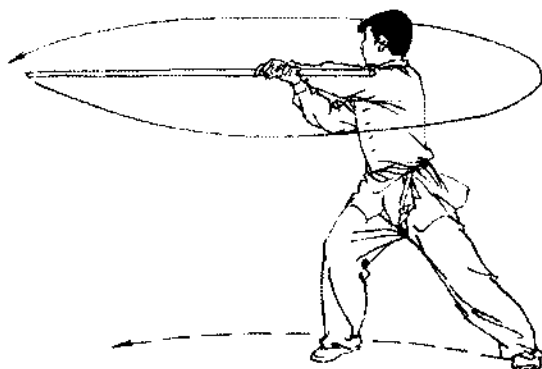
- Chân trái lùi ra sau, hơi xoay người sang trái; đồng thời tay phải vung ngọn côn thành đường tròn ngang qua phía sau, hướng về trước; tay trái đón côn ở trước đầu, hai tay nắm chụm. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 132).



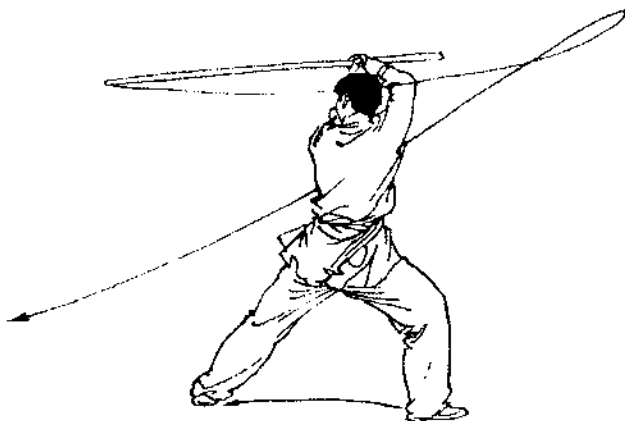
Hình 132

- Người xoay về sau theo hướng trái, chân trái bước lên một bước; đồng thời hai tay giơ côn hướng về phía trước bên trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 133).

- Tiếp tục xoay người sang trái, chân trái lùi ra sau; đồng thời hai tay tiếp tục vung ngọn côn sang trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 134).



Hình 133



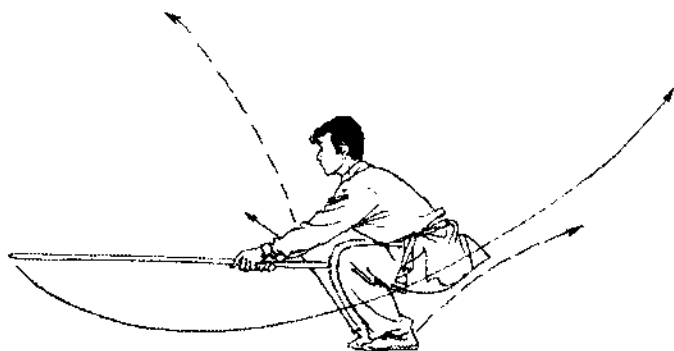
Hình 134

Trọng điểm: Động tác xoay người, hất côn phối hợp trên dưới phải hài hòa liên hoàn, hai cánh tay phát lực mạnh, hai vai thả lỏng, biên độ phải lớn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập chậm, sau nhanh dần dần; tăng lực, tăng tốc độ để thực hiện các động tác liên hoàn nhanh.

25. Quét côn, nhảy đỡ côn

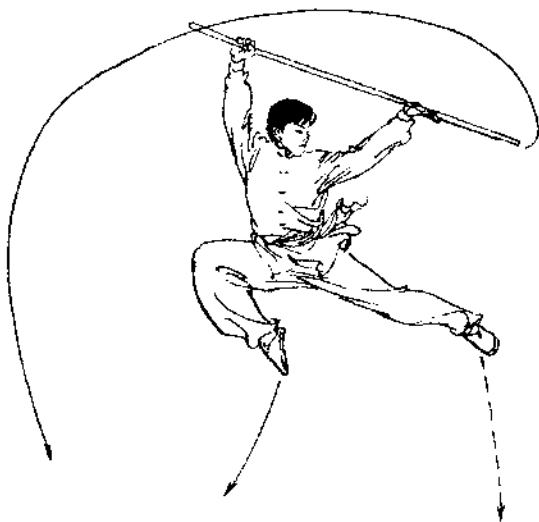
- Xoay người sang trái, hai chân chụm vào nhau cong hai gối hơi ngồi xổm; đồng thời hai tay vung ngang ngọn côn ra sau hướng bên trái, sau đó quét côn xuống bên trái, thân côn cao bằng đầu gối. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 135).



Hình 135

- Hai chân giậm đất nhảy lên, người bay trên không; đồng thời, xoay người sang trái, chân phải cong gối, chân trái duỗi thẳng tạo thành bước hình cung phải, đồng thời tay trái cầm trượt về phía ngọn côn, hai cánh tay giơ lên, duỗi thẳng đỡ côn ở trên đầu. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 136).

Trọng điểm: Khi quét côn, động tác phải nhanh chóng, thân côn phải ngang, cơ thể phía trên phải thẳng; khi nhảy đỡ côn phải dựa vào tư thế quét côn giậm đất nhảy lên, trên không, chân trái phải mở rộng, háng duỗi thẳng tạo thành bước hình cung.



Hình 136

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành tập bước hình cung nhảy đối với động tác tay không, khi đã nắm vững có thể tiến hành luyện tập nhảy đỡ côn sau khi quét côn.

26. Bước hình cung, đánh ngã côn

Hai chân đồng thời tiếp đất, chân phải cong gối giảm xóc; động tác đánh ngã côn phải dựa vào tư thế ngã người, nhanh chóng cắt côn đánh ngã; sau khi đánh ngã côn, tay phải cầm không chế thân côn (Hình 137).

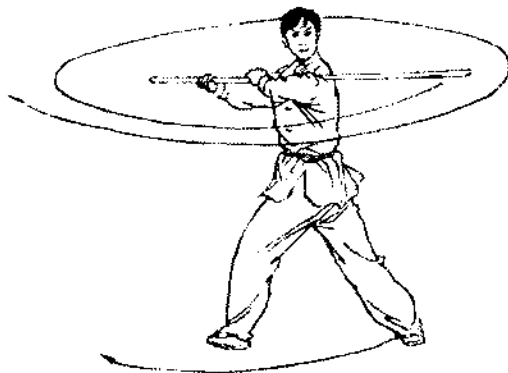
Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập bước hình cung đánh ngã côn; khi đã nắm chắc thì có thể kết hợp động tác trên không luyện tập bước hình cung đánh ngã côn. Chú ý tay phải cầm ngọn côn nâng lên để tránh tay xát xuống đất gây sát thương.



Hình 137

27. Xoay người, hất côn

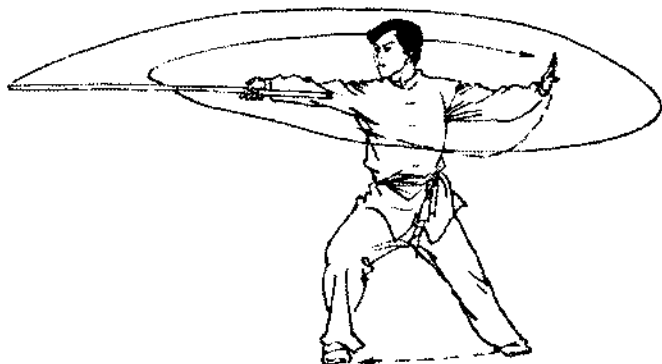
- Người thẳng, hơi quay sang trái, chân trái bước lên trước chân phải, các ngón chân quặp vào; đồng thời tay phải vung ngọn côn lên sang bên trái; tay trái đón côn, hai tay đặt thân côn ở phía trên vai trái. Mắt nhìn sang bên trái (Hình 138).



Hình 138

- Chân phải lùi xuống sau chân trái, theo đó xoay người sang phải; đồng thời tay phải vung ngọn côn

ngang một vòng sang phải; tay trái rời côn, cánh tay trái duỗi thẳng, giờ ngang ở bên sườn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 139).



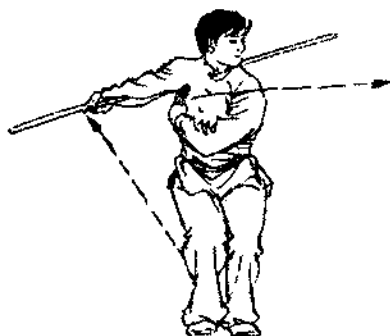
Hình 139

Trọng điểm: Trước khi hất côn, cơ thể phía trên hơi xoay sang trái, để tăng biên độ động tác, khi hất côn phải xoay hông vùng tay theo, phát lực mạnh, biên độ lớn, tốc độ nhanh.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập lại động tác hoàn chỉnh, phải chú ý giữ người thẳng bằng.

28. Gác côn trên lưng giữ thẳng bằng

- Hai chân chụm vào nhau, chân cong hai gối, hơi ngồi xồm; đồng thời xoay cổ tay phải làm ngọn côn vung ngang trên đầu, thân côn gác ở trên vai trái, tay trái thu về đặt ở trước vai phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 140).



Hình 140

- Chân phải thẳng làm chân chống, chân trái cong gối gở về phía sau cao ngang hông, chân bằng ngang; đồng thời cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái đẩy sang trái, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 141).



Hình 141

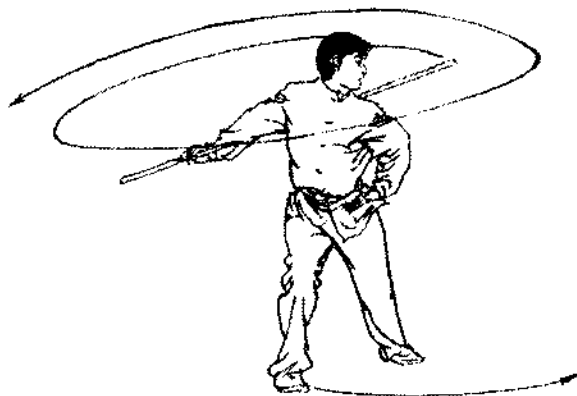
Trọng điểm: Động tác xoay cổ tay phải nhanh làm ngọn côn nhanh chóng áp sát vào người, khi giữ người

thẳng bằng, chân trái phải cong gối hơi cao, tay phải nắm côn nâng lên, bàn tay trái chống ra ngoài để giữ cho người thẳng bằng.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập giữ thẳng bằng, chú ý chân trái hơi lên với tốc độ tăng dần, sau khi hơi lên phải khống chế không để thân người di chuyển hoặc lắc lư.

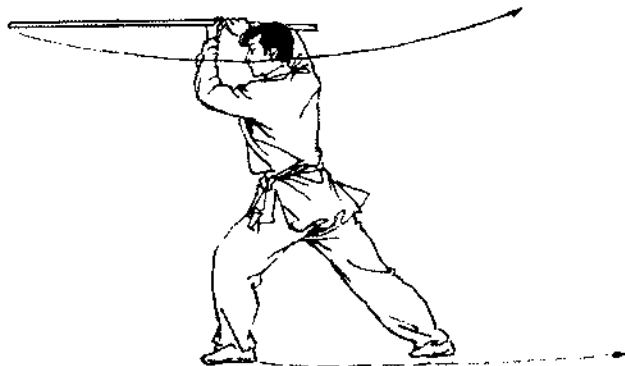
29. Xoay người, bước chéo, hất côn

- Chân trái rơi về phía trước bên trái, xoay người sang phải; đồng thời bàn tay trái thu về bên sườn trái, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 142).



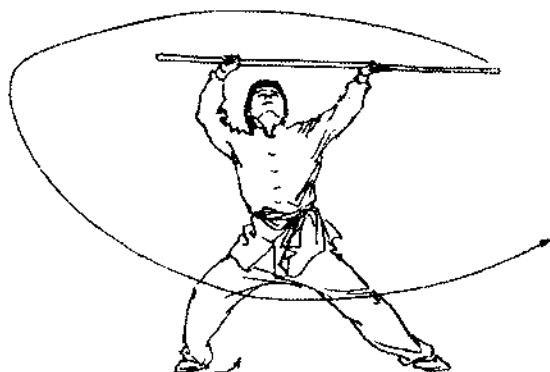
Hình 142

- Chân phải bước lên về phía trước bên trái, các ngón chân quặp vào, theo đó xoay người sang trái; đồng thời tay phải vung ngang ngọn côn sang trái, tay trái đón lấy côn ở trước đầu. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 143).



Hình 143

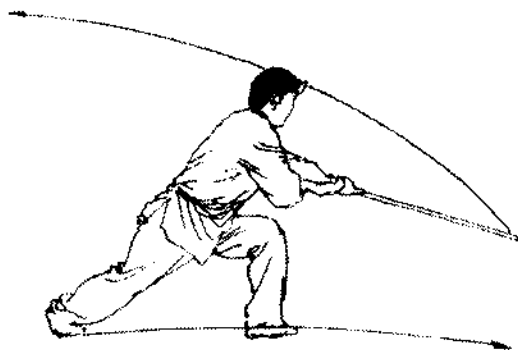
- Động tác trên không dừng. Chân trái lùi xuống sau chân phải, tiếp tục xoay người sang trái, đầu ngửa lên. Đồng thời, tay trái cầm trượt về phía ngọn côn, làm ngọn côn vung ngang sang trái ở trên đầu (Hình 144).



Hình 144

- Động tác trên không dừng. Chân phải bước chéo ra sau chân trái, tiếp tục xoay người sang trái; đồng thời

hai tay cầm côn, hai cánh tay đặt chéo nhau, tiếp tục vung ngọn côn ngang ra sau rồi hất xuống về bên trái, cánh tay trái duỗi thẳng, tay phải cầm côn ở dưới nách trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 145).



Hình 145

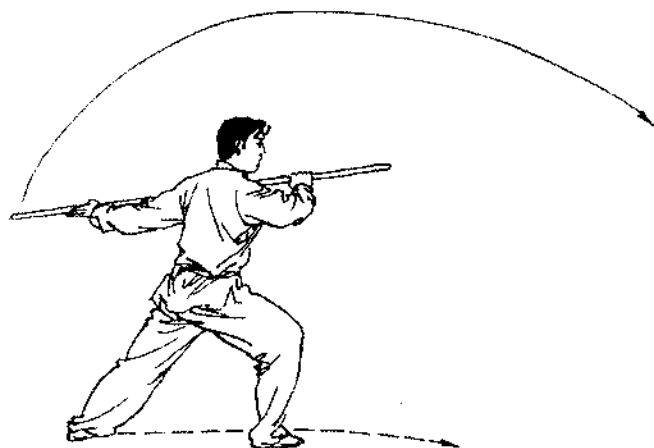
Trọng điểm: Khi xoay người hất côn, cánh tay phải vung côn phải nhanh, thân côn phải để ngang, tay chân phối hợp hài hòa, hai vai thả lỏng, đầu ngửa lên; khi bước chéo hất côn phải xoay hông, động tác hất côn theo bước đan xen phải đồng thời hoàn thành, hai cánh tay chéo nhau với lực nhẹ, người hơi cúi về trước; lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập hất côn, sau đó tiến hành luyện tập xoay người bước chéo hất côn. phải chú ý phương hướng xoay người bước chéo.

30. Múa hất côn, nhảy bước ngã, đánh ngã côn

- Chân phải bước lên phía trước, đồng thời cong gối tạo thành bước hình cung phải; tay phải cầm côn, kéo

côn về phía trước bên phải, tay trái nắm trượt về phía ngọn côn; cánh tay phải cong khuỷu, cánh tay trái duỗi thẳng. Mắt nhìn về phía trước bên phải (Hình 146).



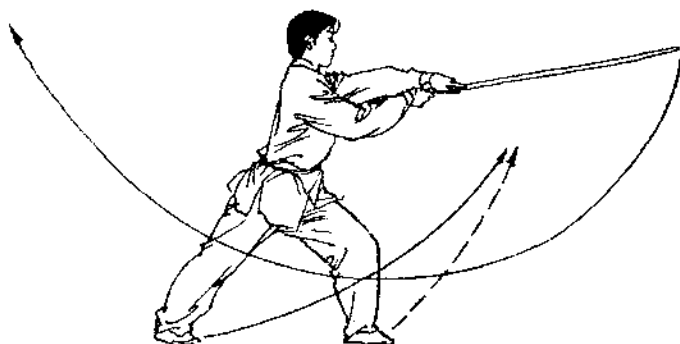
Hình 146

- Xoay người sang phải, chân trái bước lên phía trước bên phải; đồng thời tay trái cầm trượt về phía tay phải, hai tay vung ngọn côn lên, hướng về trước. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 147).

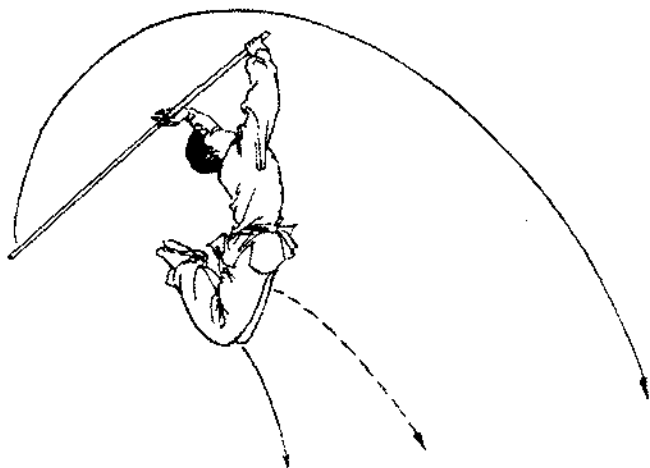
- Chân trái giậm đất nhảy lên, khi ở trên không, hai tay vung ngọn côn xuống phía dưới hướng ra sau, hai cánh tay giơ lên (Hình 148).

- Hai chân đồng thời tiếp đất, chân phải cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng, thành bước ngã trái; đồng thời hai tay hướng thân côn từ trên xuống, thực hiện động tác cắt đánh ngã côn xuống đất ở phía trong chân trái; cánh tay trái duỗi thẳng, tay trái cầm lỏng, tay phải cầm chặt cán côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 149).

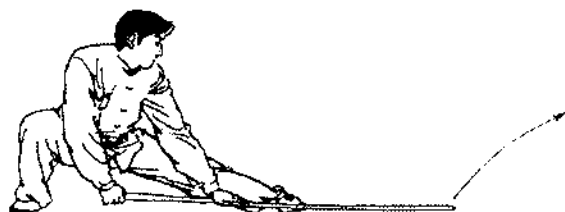
Trọng điểm: Khi múa hất, hai tay cầm côn phải nâng lên; khi giơ côn lúc bay trên không, hai chân hất ra sau và cơ thể phía trên ngửa ra sau phải tạo thành hình cong; động tác đánh ngã côn và bước ngã phải đồng thời hoàn thành.



Hình 147



Hình 148



Hình 149

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập bước lên nhảy trên không rồi bước ngã đối với động tác tay không, phải chú ý biên độ của bước chân, cao độ của động tác bay trên không và độ giảm xóc của cơ thể khi tiếp đất; khi đã thành thạo động tác thì có thể tiến hành luyện tập múa hát côn, nhảy bước ngã, đánh ngã côn.

31. Bước hình cung, băng côn

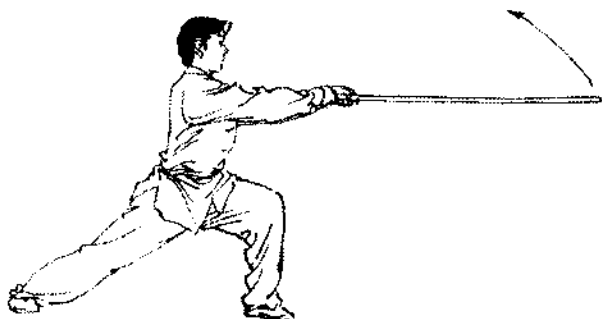
- Chân trái cong gối vòng về trước, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái; đồng thời hơi xoay người sang trái, bàn tay cầm lỏng côn nâng lên, tay phải cầm côn đẩy về trước, hai tay duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 150).

- Xoay người sang phải, chân phải cong gối hơi ngõ gối xồm, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải; đồng thời cánh tay trái xoay vào trong, áp côn, tay phải nắm côn, nhanh chóng hướng về bên sườn phải chống côn xuống như cũ, làm ngọn côn nâng lên. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 151).

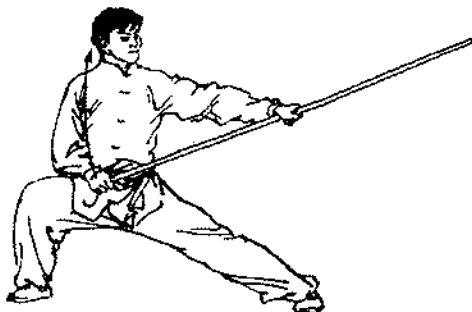
Trọng điểm: Trước khi băng côn, động tác hai cánh tay duỗi thẳng đẩy về trước phải mềm mại uyển

chuyển; khi băng côn phải nhờ vào tư thế xoay người sang phải, động tác nhanh, có lực, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể luyện dần dần, rồi tăng tốc độ dùng lực để tiến hành luyện tập băng côn.



Hình 150

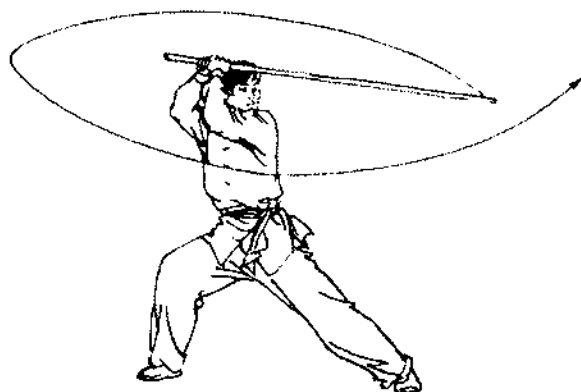


Hình 151

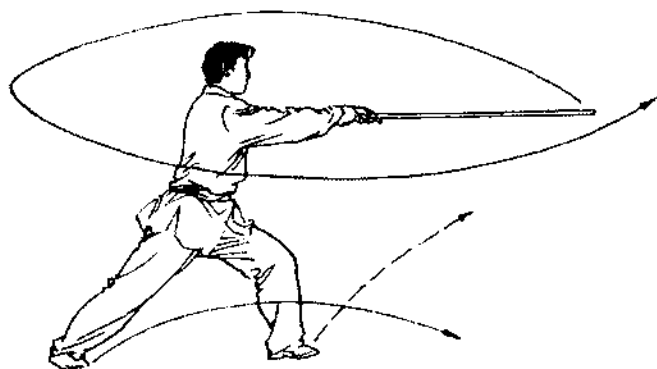
32. Nhảy xoay người sang trái, hất ngang côn

- Chân trái di chuyển về phía trước; đồng thời tay trái nắm trượt côn về phía tay phải, hai tay giữ côn lên ở phía trước đầu. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 152).

- Xoay người sang trái; đồng thời hai tay vung ngọn côn một vòng sang trái (Hình 152).



Hình 152



Hình 153

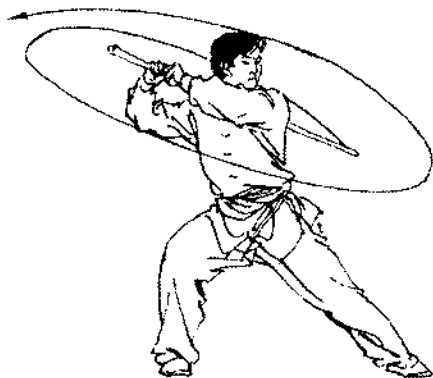
- Động tác trên không dừng. Chân phải đá về phía trước, chân trái lập tức giậm đất nhảy lên; khi ở trên không, sau khi xoay người sang trái thì chân phải tiếp

đất, chân trái đá ra sau người; đồng thời hai tay tiếp tục vung ngọn côn ngang một vòng trên đầu (Hình 154).

- Động tác trên không dừng. Chân trái rơi về phía sau bên trái, chân phải cong gối, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải. Đồng thời hai tay cầm côn gác thân côn trên vai phải (Hình 155).



Hình 154



Hình 155

- Xoay người sang trái, chân trái cong gối vòng về trước, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình cung trái. Đồng thời hai tay vung ngang ngọn côn một vòng sang trái, thân côn gác ở trên vai trái. Mắt nhìn ngang bên phải (Hình 156).



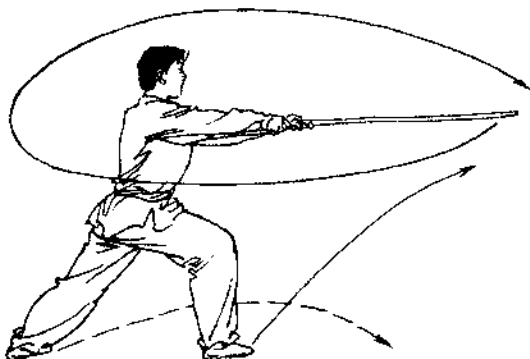
Hình 156

Trọng điểm: Khi nhảy lên, chân phải nâng lên cần khép háng, người giữ thẳng; động tác hất côn phải liên hoàn, thân côn ngang; động tác xoay người phải nhanh, vững.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập nhảy xoay người hất côn. phải chú ý phương hướng khi nhảy xoay người và giữ cho cơ thể được thẳng bằng.

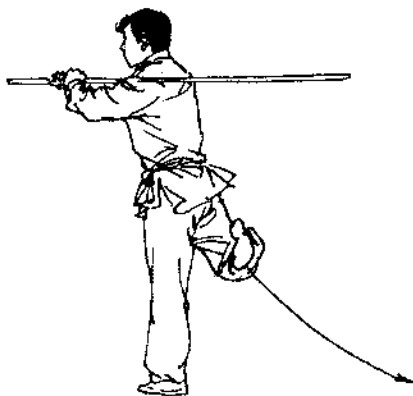
33. Nhảy xoay người sang phải ngang côn

- Xoay người sang phải, chân phải bước lên trước; đồng thời hai tay vung ngang ngọn côn về bên phải (Hình 157).



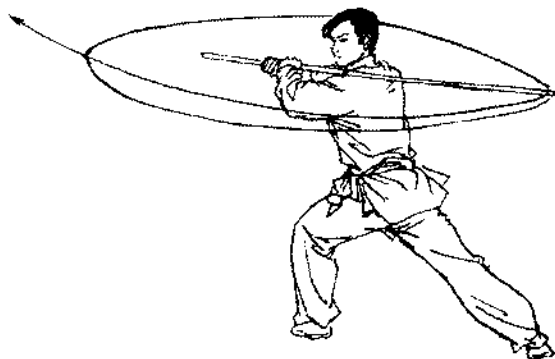
Hình 157

- Động tác trên không dừng. Chân trái đá về trước, chân phải lập tức giậm đất nhảy lên; khi ở trên không, sau khi xoay người sang phải thì chân trái tiếp đất, chân phải đá ra sau người; đồng thời hai tay tiếp tục vung ngọn côn ngang một vòng phía trên đầu, thân côn gác trên vai trái (Hình 158).



Hình 158

- Động tác trên không dừng. Chân phải rơi về phía sau bên phải, chân trái cong gối, chân phải giậm thẳng thành bước hình cung trái (Hình 159).



Hình 159

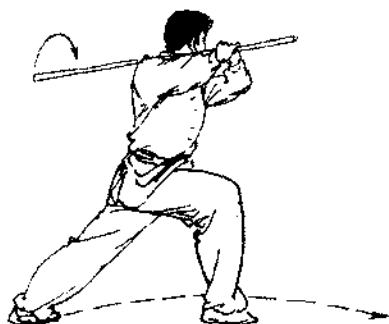
- Xoay người sang phải, chân phải cong gối vòng về trước, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải; đồng thời hai tay vung ngọn côn ngang một vòng sang phải, thân côn gác trên vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 160).

Trọng điểm: Giống với kỹ thuật nhảy xoay người sang trái hất ngang côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Nhảy xoay người sang trái hất ngang côn và nhảy xoay người sang phải hất ngang côn là hai kỹ thuật tung đồng, chỉ tung phản về phương hướng.

Có thể chia thành ba bước để tiến hành luyện tập:

+ Luyện tập nhảy xoay người đối với động tác tay không bên trái, phải, cần chú ý nhảy xoay người về các bên trái, phải là 30° .



Hình 160

+ Tiến hành luyện tập xoay người sang trái, phải hất ngang côn.

+ Tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác có sự phối hợp linh hoạt của tay chân. phải chú ý đến tiết tấu và sự vận hành động tác.

34. Xoay người, hất côn

- Chân trái bước lên phía trước chân phải, các ngón chân quặp vào; đồng thời hai tay vung thân côn qua đầu, đặt côn ở cẳng tay trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 161).

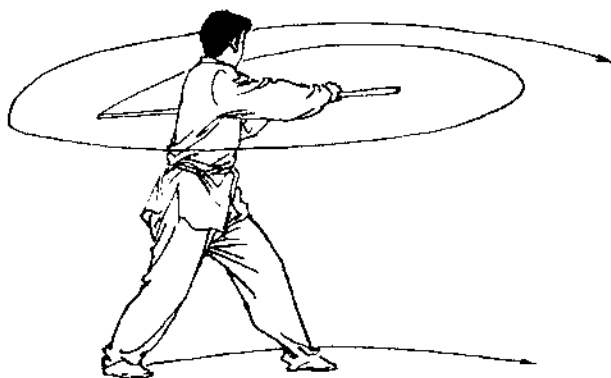
- Chân phải lùi ra sau chân trái, theo đó xoay người sang phải; cánh tay và bàn tay trái duỗi thẳng, giờ ngang ở bên trái người (Hình 162).

Trọng điểm và lưu ý phương pháp dạy giống như kỹ thuật động tác 27.

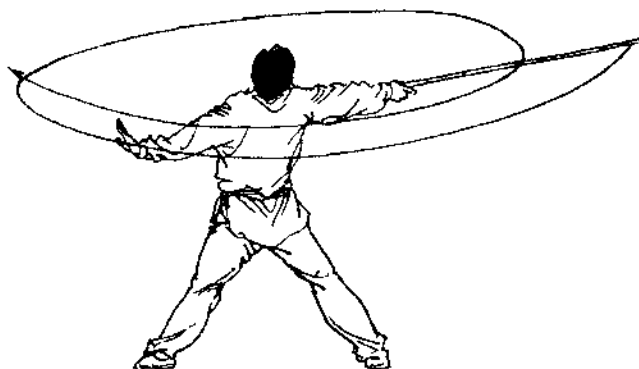
35. Bước hình cung, gác côn, đẩy tay

- Chân phải cong gối vòng về trước, chân trái giậm thẳng thành bước hình cung phải, đồng thời xoay cổ

tay phải làm ngọn côn vung ngang một vòng phía trên đầu, thân côn áp sát vào lưng, cánh tay duỗi thẳng; tay trái thuận thế thu về trước vai phải, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn bàn tay trái (Hình 163).



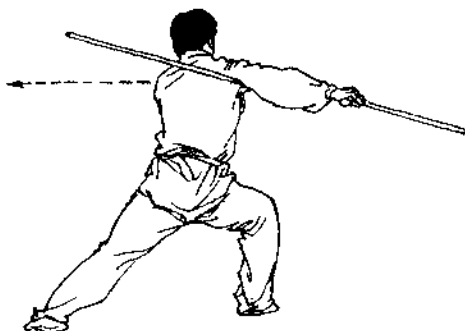
Hình 161



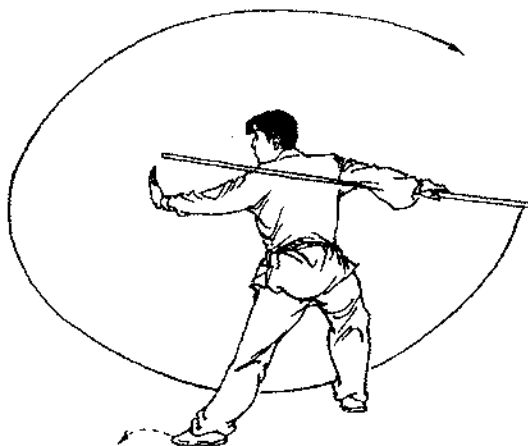
Hình 162

- Bàn tay trái đẩy về bên trái, cánh tay trái cao bằng vai. Mắt nhìn bàn tay trái (*Hình 164*).

Trọng điểm: Động tác xoay cổ tay phải cần nhanh, làm thân còn nhanh chóng áp sát vào người; khi đẩy bàn tay, hông áp xuống, hơi chúí người sang trái.



Hình 163



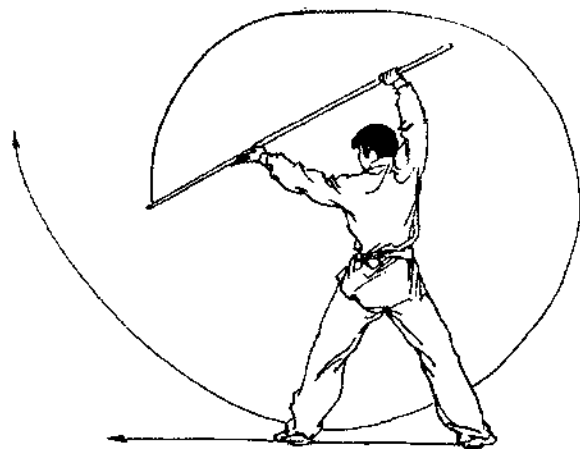
Hình 164

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể luyện tập động tác chậm, khi thành thạo có thể dần dần tăng nhanh lực và tiến hành luyện tập hoàn chỉnh động tác.

III. GIAI ĐOẠN III

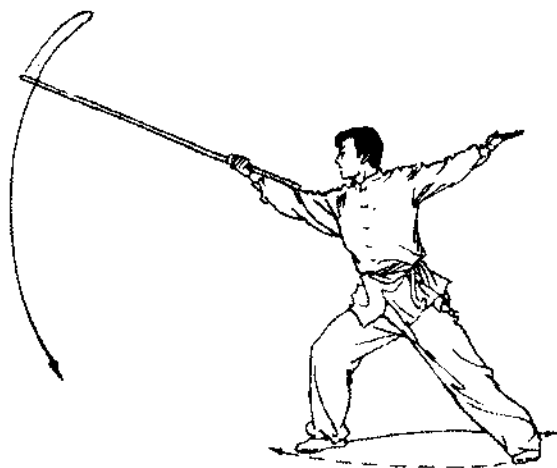
36. Bước lên, hất côn

- Thẳng người, chân trái bước lên phía trước; đồng thời tay phải đánh móc cán côn từ phía dưới hướng lên, tay trái đón lấy giữa thân côn, hai tay giữ côn ở trên đầu; cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái nắm lỏng. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 165*).



Hình 165

- Xoay người sang trái, chân phải bước lên; đồng thời tay phải hất ngọn côn ra sau, từ phía dưới hướng lên phía trước; tay trái thuận thế rồi côn đặt bên trái người. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 166*).



Hình 1e

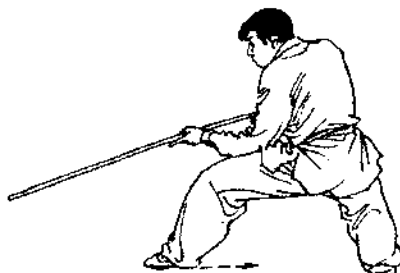
Trọng điểm: Khi đỡ côn giờ lên, tư thế phải thoải mái, thuận vai, biên độ động tác phải lớn, trước khi hất côn phải xoay hông kéo theo tay, cánh tay phải phát lực nhanh mạnh, thân côn vung thành đường tròn, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập đối với tay đấm hất côn, chú ý cánh tay phải đưa lên, ngọn côn không để chạm đất hoặc đập vào người, khi đã thành thạo động tác thì lại tiến hành luyện tập động tác bước lên hất côn. Chú ý chân phải bước lên phải nhanh và vững để có thể làm chân chống, sau đó xoay hông phát lực.

37. Bước khuyê gối, cắt côn

Tay phải nắm côn, người hơi xoay sang trái, tiếp tục vung côn lên, nhanh chóng quay người sang phải, hai

chân đồng thời giậm đất hơi cách mặt đất, chân phải đổi bước hướng ra sau, chân trái đổi bước hướng về trước, hai chân cong gối hơi ngồi xổm; đồng thời tay trái đón lấy côn, hai tay cầm côn, làm ngọn côn cắt xuống phía trước, cán côn ở dưới nách phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 167).



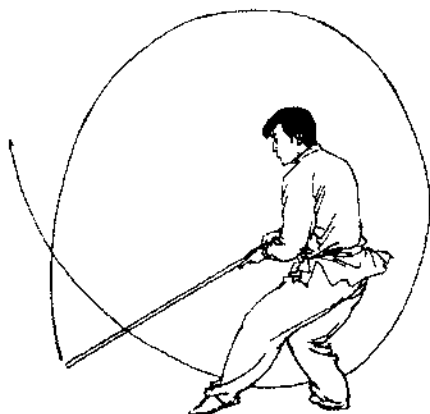
Hình 167

Trọng điểm: Sau khi hất côn, thuận người hơi xoay sang trái, tay phải cầm côn tiếp tục vung lên để tăng biên độ động tác khi cắt côn; khi cắt côn phải nhờ vào lực xoay người sang phải và hai chân đổi bước nhảy, dùng lực cắt côn, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập hất côn, cắt côn, chú ý phải lấy hông làm trục, xoay người phát lực, khi đã thành thạo thì phối hợp giữa chân và tay để luyện tập hoàn chỉnh động tác.

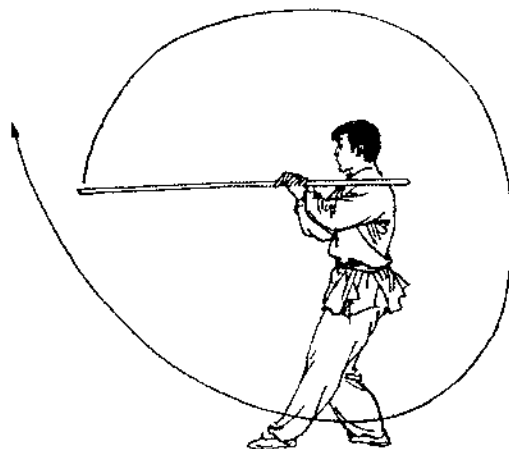
38. Nâng, hất côn tại chỗ

- Người hơi nhô lên, chân trái lùi nửa bước ra sau, các ngón chân tiếp mặt đất tạo thành bước trái đồng thời tay trái cầm trượt về phía tay phải, hai tay chụm lại. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 168).



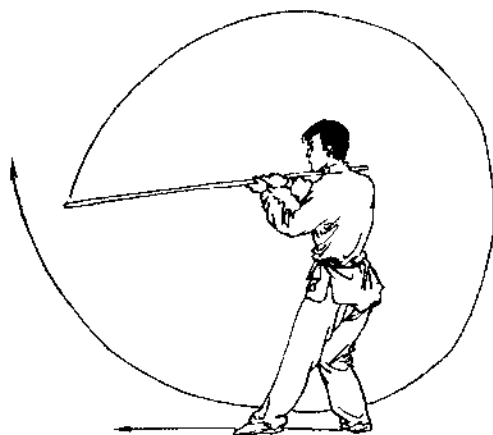
Hình 168

- Hơi xoay người sang trái, hai tay cầm côn, xoay cổ tay nâng lên làm ngọn côn hất lên qua bên phải người hướng về trước, hai cánh tay cong khuỷu, hai tay giơ lên ngang vai trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 169).



Hình 169

- Động tác trên không dừng. Hơi xoay người sang phải, hai tay cầm côn, xoay cổ tay nâng lên làm ngọn côn hướng qua bên trái người về trước, hai cánh tay cong khuỷu, hai tay giơ lên ngang vai phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 170).



Hình 170

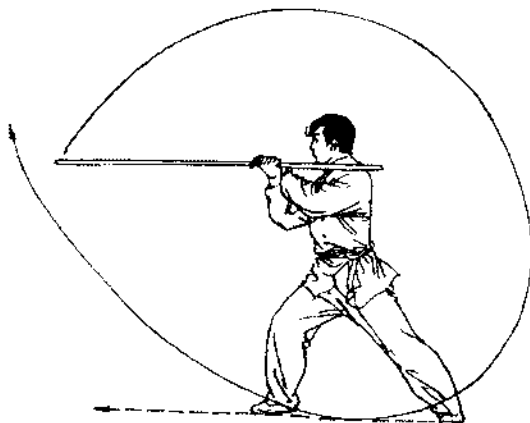
Từ hình 168 đến hình 170 coi như một lần nâng hất côn, tổng cộng có 3 lần.

Trọng điểm: Khi nâng hất côn tại chỗ, hai cổ tay phải xoay nhanh nâng lên, lấy tay phải làm chính, tay trái tăng lực, làm thân côn vung liên tục thành đường tròn ở hai bên người, nhanh chóng tập trung lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập với tốc độ chậm, chú ý đường đi của côn phải thành vòng không để va vào người hoặc chạm vào đất, sau đó dần dần tăng lực và tốc độ tiến hành luyện tập lại.

39. Bước lên nâng hất côn

- Xoay người sang trái, chân phải bước lên phía trước; đồng thời hai tay nắm côn, xoay cổ tay nâng lên, làm ngọn côn hất lên qua bên phải, người hướng về trước, hai cánh tay cong khuỷu, hai tay giờ lên ngang trên vai trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 171).



Hình 171

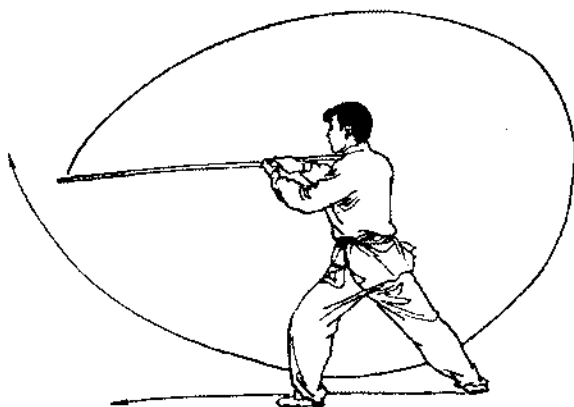
- Động tác trên không dừng. Xoay người sang phải, chân trái bước lên phía trước; đồng thời hai tay cầm côn, xoay cổ tay nâng lên, làm ngọn côn hất qua bên trái người hướng về trước, hai cánh tay cong khuỷu, giờ lên ngang vai phải. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 172).

- Động tác trên không dừng (Hình 173), giống hình 171.

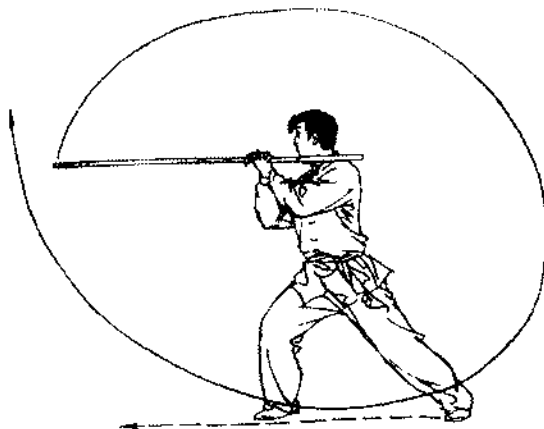
- Động tác trên không dừng (Hình 174), giống hình 172.

- Động tác trên không dừng (Hình 175), giống hình 171.

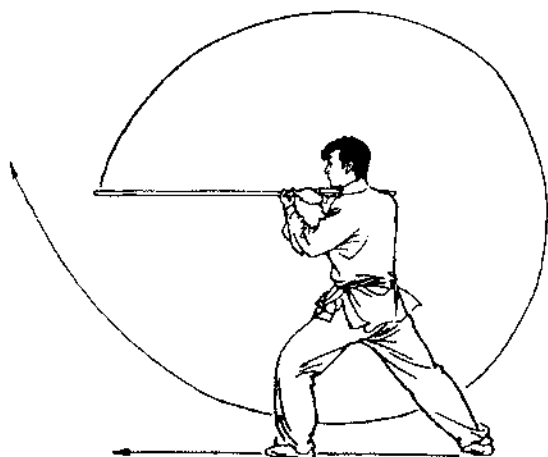
Trọng điểm: Kỹ thuật bước lên, nâng hất côn phải liên hoàn, nhanh, người thẳng, bước thẳng lên, tổng cộng 5 bước, biên độ bước thích hợp, có sự phối hợp hài hòa trên dưới, cơ thể phía trên không được đu đưa.



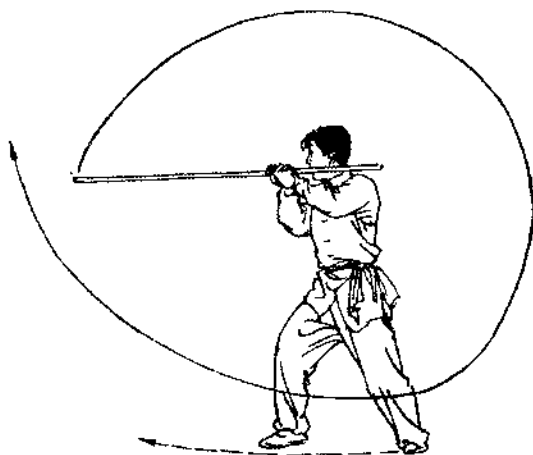
Hình 172



Hình 173



Hình 174

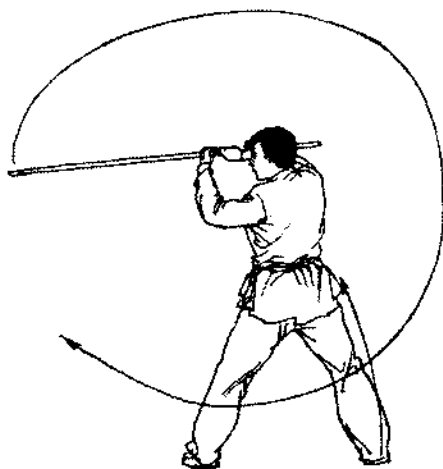


Hình 175

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập chia động tác thành từng bước một, tốc độ chậm; khi đã thành thạo thì dần dần tăng nhanh tốc độ tiến hành luyện tập liên hoàn bước lên, nâng hất côn.

40. Xoay người, bước ngã, đánh ngã côn

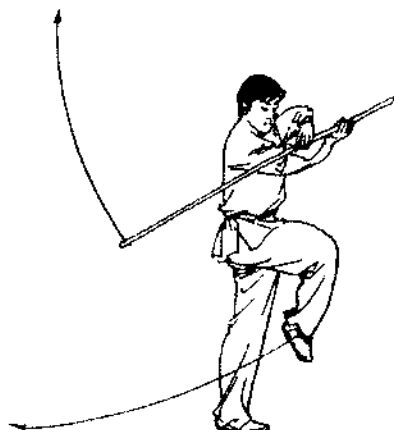
- Chân trái bước lên phía trước, các ngón chân quặp vào, xoay người sang phải; đồng thời hai tay cầm côn, xoay cổ tay nâng lên, làm ngọn côn hất sang bên trái hướng về trước, hai cánh tay cong khuỷu, hai tay giơ lên ngang vai trái. Mắt nhìn ngọn côn (*Hình 176*).



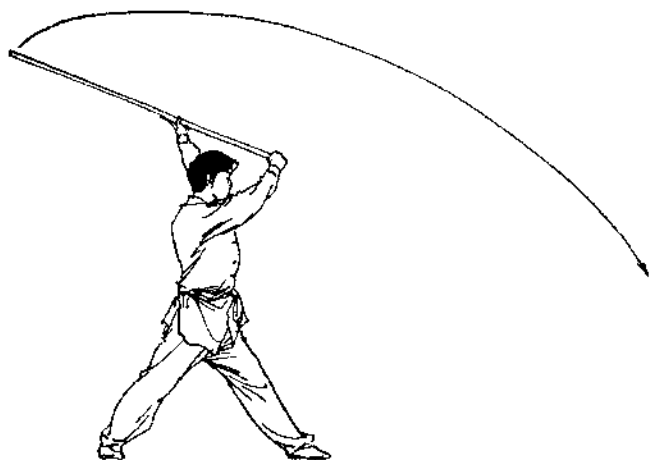
Hình 176

- Xoay người sang phải, chân trái làm chân chống, chân phải cong gối nâng lên; đồng thời hai tay cầm côn, cánh tay trái xoay vào trong, cánh tay phải xoay ra ngoài, xoay cổ tay làm ngọn côn vung qua phía trên, sau đó gác côn xuống bên phải (*Hình 177*).

- Chân phải lùi ra sau; đồng thời tay trái nắm trước về phía ngọn côn, hai tay cầm côn giờ lên, cánh tay trái duỗi thẳng. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 178).

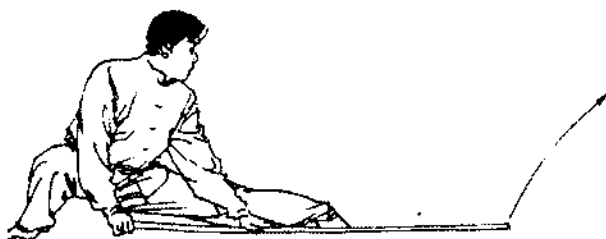


Hình 177



Hình 178

- Động tác giơ trên không dừng. Chân phải cong gối ngồi xổm, chân trái duỗi thẳng tạo thành bước ngã trái; đồng thời hai tay hướng thân côn vào vị trí phía trong chân trái, đánh ngã côn xuống đất, cánh tay trái duỗi thẳng, bàn tay trái cầm lỏng, tay phải cầm chặt cán côn. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 179).



Hình 179

Trọng điểm: Động tác xoay người hất côn phải liên hoàn, động tác xoay cổ tay phải linh hoạt; vai, khớp xương khuỷu phải thả lỏng thuận vai; khi đánh ngã côn phải nhờ vào tư thế người áp xuống, hai tay dùng lực cắt xuống, tay trái nắm lỏng áp côn làm các vị trí khác của côn không nảy ngược lại, thân côn đặt song song với chân trái.

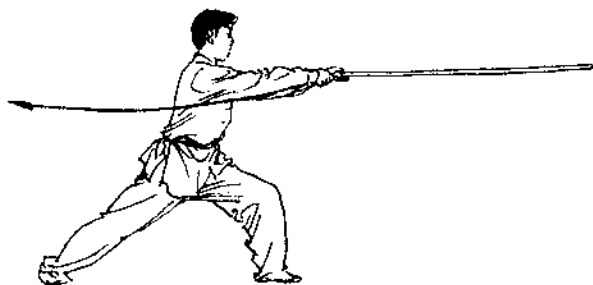
Lưu ý phương pháp dạy: Có thể kết hợp luyện tập bước lên nâng hất côn, sau đó thực hiện xoay người bước ngã đánh ngã côn. Chú ý động tác lúc đầu chậm, dần dần tăng tốc độ.

41. Chân hợp trong đôi, tay côn

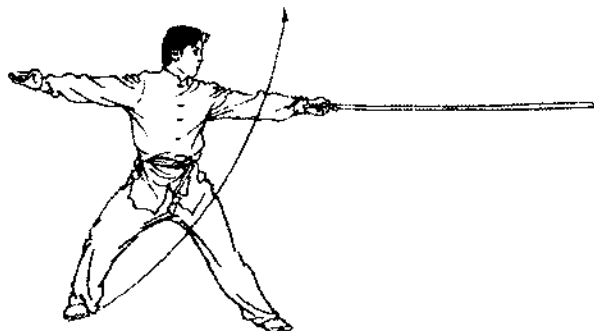
- Hơi xoay người sang trái, chân trái cong gối vòng về trước, chân phải giậm thẳng tạo thành bước hình

cung trái; đồng thời tay trái nắm lỏng nâng lên, tay phải nắm côn đẩy về trước, hai cánh tay duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 180).

- Cánh tay duỗi thẳng. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 181).



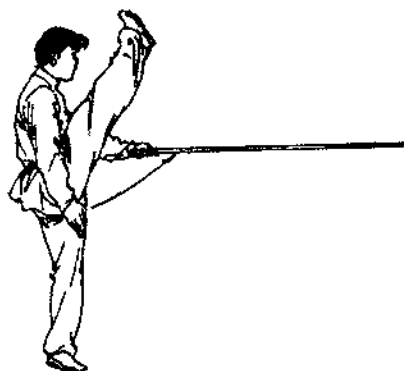
Hình 180



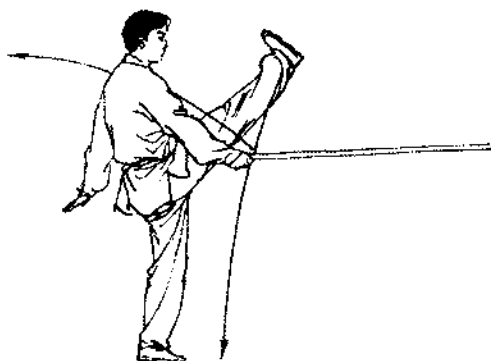
Hình 181

- Xoay người sang trái, chân trái làm chân chống, chân phải đá chân hợp trong thẳng về trước cầm, các ngón chân quặp chặt (Hình 182).

- Tay phải đón lấy côn ở phía dưới chân phải; đồng thời tay trái rời côn ở bên trái người (Hình 183).



Hình 182



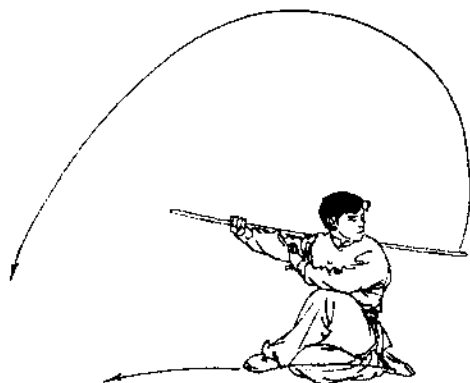
Hình 183

Trọng điểm: Chân hợp trong phải đá cao, thẳng, co eo; người thẳng, động tác đổi tay cầm côn phải nhanh, vững, thân côn phải đặt ngang.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập chân hợp trong đổi tay cầm côn, sau đó tiến hành luyện tập từ bước ngã đánh ngã côn và động tác chân hợp trong đổi tay cầm côn. Chú ý giữ cho người thẳng, sau đó thực hiện chân hợp trong đổi tay cầm côn.

42. Ngồi gác côn

Xoay người sang trái, chân phải rơi về phía sau chân trái, hai chân cong gối chéo nhau ngồi xuống; đồng thời tay phải gác thân côn trên vai phải, tay trái vung đến trước vai phải. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 184).



Hình 184

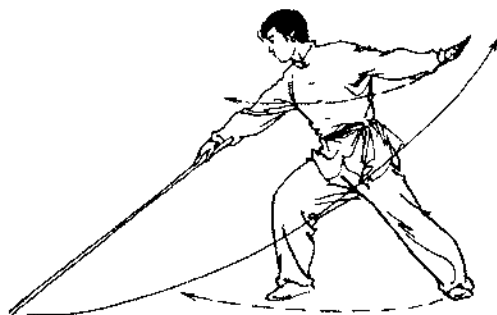
Trọng điểm: Khi ngồi, tư thế ngồi xuống phải vững, uốn ngực, hai chân áp chặt lên nhau, chân phải áp xuống đất ở phía ngoài, chân trái áp chặt vào bụng ngực, tay phải khống chế thân côn đặt côn nằm ngang ở trên vai.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể chia làm ba bước để tiến hành luyện tập:

- + Xoay người ngồi xuống.
- + Từ chân hợp trong thực hiện luyện tập xoay người ngồi xuống phải chú ý giữ cho người thẳng, không để cơ thể đung đưa sang trái phải.
- + Tiến hành luyện tập chân hợp trong đối tay cầm côn, sau đó ngồi gác côn hoàn thành động tác; phải chú ý dần dần tăng tốc độ.

43. Bước hình cung chĩa côn

Đứng thẳng người, chân phải bước lên, đồng thời cong gối tạo thành bước hình cung phải; tay phải hướng ngọn côn từ trên xuống bên phải, chĩa côn xuống đất; cánh tay phải duỗi thẳng, tay trái gơ bên trái người. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 185).



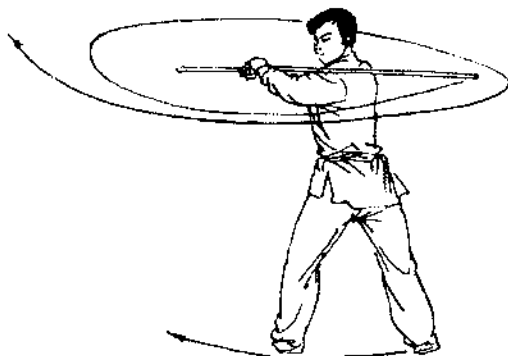
Hình 185

Trọng điểm: Động tác bước lên thành bước hình cung và chĩa côn phải đồng thời hoàn thành, khi chĩa côn phải thẳng cổ tay phải làm ngọn côn chĩa nhẹ xuống đất.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên thân người phải thẳng, sau đó thực hiện bước hình cung chia côn, nắm rõ sự di chuyển của trọng tâm cơ thể.

44. Xoay người, hất côn

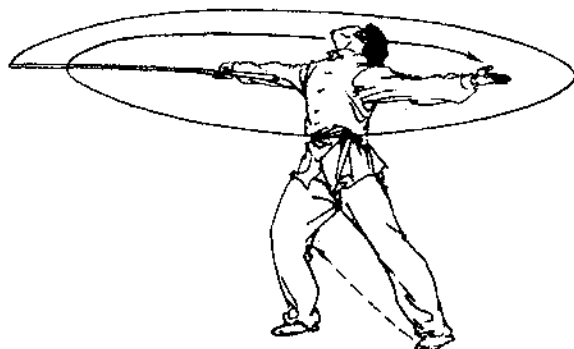
- Chân trái bước lên phía trước chân phải, các ngón chân quặp vào; đồng thời tay trái đón lấy côn, hai tay khép vào đặt thân côn ở trên vai trái. Mắt nhìn ngang về bên trái (Hình 186).



Hình 186

- Chân phải lùi xuống sau chân trái, theo đó xoay người sang phải, đầu ngửa lên; đồng thời tay phải vung ngọn côn ngang một vòng sang phải; cánh tay và bàn tay trái duỗi thẳng, giờ ngang ở bên trái người (Hình 187).

Trọng điểm và lưu ý phương pháp dạy giống với kỹ thuật động tác 27.



Hình 187

45. Bước giơ, gác côn

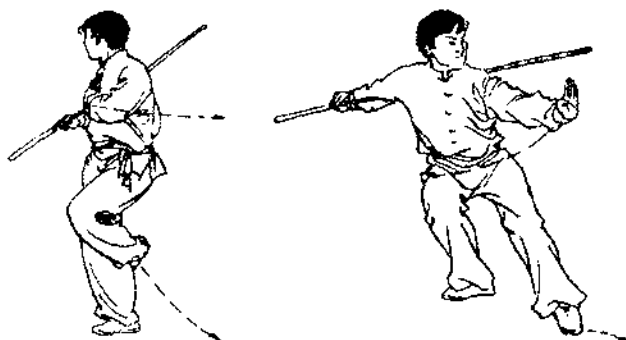
- Chân phải làm chân chống, đồng thời thẳng gối, chân trái móc áp vào hốc gối chân phải; tay phải cầm côn và xoay cổ tay làm ngọn côn vung ngang một vòng ở trên đầu, thân côn áp sát vào lưng, cánh tay phải duỗi thẳng, tay trái thuận thế thu về trước vai phải, các ngón tay hướng lên (Hình 188).

- Chân phải cong gối, hơi ngồi xổm, chân trái hướng về phía trước bên trái rơi xuống, các ngón chân tiếp nhẹ đất, hơi xoay người sang trái; đồng thời đẩy bàn tay trái sang bên trái, cánh tay duỗi thẳng, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ngang sang trái (Hình 189).

Trọng điểm: Khi bước giơ, đùi phải giơ ngang, thẳng người, tay trái và chân phải cần đan xen trên dưới; hai cánh tay giơ ra để giữ cho cơ thể thăng bằng.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập bước giơ của động tác tay không. Sau đó tiến hành luyện tập phối hợp trên dưới hoàn chỉnh động

tác. phải chú ý, trọng tâm cơ thể hạ xuống phải nhanh giữ cho cơ thể thẳng bằng, không thể chúi về trước hoặc lắc lư.



Hình 188, 189

46. Xoay người, hất côn

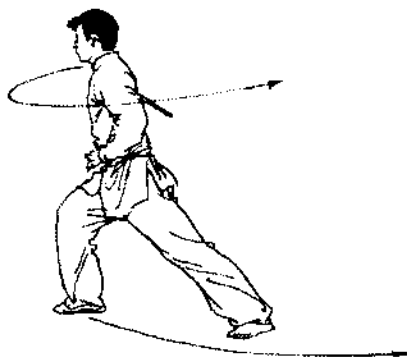
- Người nh² lên và xoay sang phải, chân trái bước nửa bước về phía trước, chân phải cong gối, chân trái giậm thẳng tạo thành bước hình cung phải, đồng thời tay trái thu về bên sườn trái. Mắt nhìn ngang về bên phải (Hình 190).

- Xoay người sang trái, chân phải bước lên phía trước chân trái, các ngón chân quặp vào; đồng thời tay phải vung cán côn ngang sang trái, tay trái đón lấy côn ở dưới nách tay phải. Mắt nhìn cán côn (Hình 191).

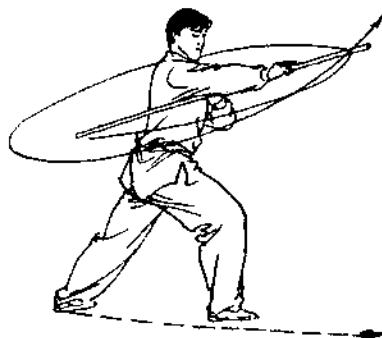
- Chân trái lùi ra sau chân phải, tiếp tục xoay người sang trái; đồng thời hai tay vung ngang thân côn phía trên đầu, đầu ngửa lên (Hình 192).

- Hai tay tiếp tục vung ngang thân côn nửa vòng ở phía trên đầu, xoay người sang trái, chân trái cong gối vòng về trước, chân phải giậm thẳng thành bước hình

cung trái; đồng thời hai cánh tay chéo nhau, làm ngọn côn hất về phía trước bên trái, cánh tay trái duỗi thẳng, tay phải cầm côn ở dưới nách trái. Mắt nhìn ngọn côn (Hình 193).



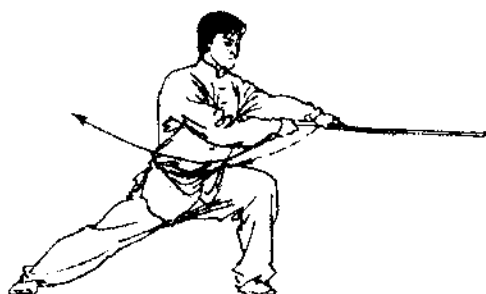
Hình 190



Hình 191



Hình 192



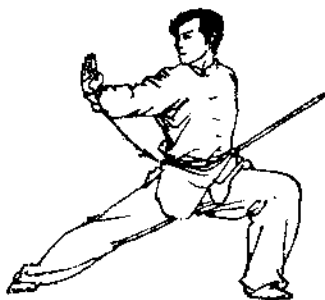
Hình 193

Trọng điểm: Biên độ vung côn phải lớn, tốc độ phải nhanh; khi hất côn phải vận hông kéo theo cánh tay. nhờ vào tư thế di chuyển trọng tâm hướng về trước, nhanh chóng hất côn về phía trước, lực đến ngọn côn.

Lưu ý phương pháp dạy: Đầu tiên có thể tiến hành luyện tập vung côn; sau đó lại tiến hành luyện tập xoay người hất côn. Phải chú ý xoay người bước lên thẳng, không hướng lên về phía trước bên trái 45°.

47. Bước hình cung, đẩy tay

Tay trái nắm côn thu về bên sườn trái; duỗi bàn tay phải, sau đó đẩy tay qua sườn phải hướng về phía trước. Mắt nhìn tay phải (Hình 194).



Hình 194

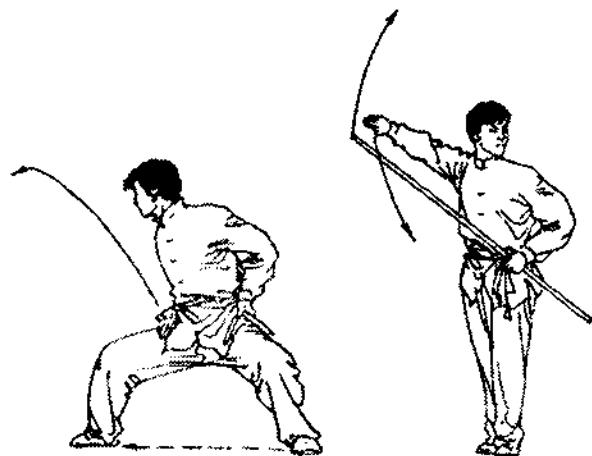
Trọng điểm: Khi đẩy tay phải xoay hông thuận vai, lực ở mép ngoài bàn tay.

Lưu ý phương pháp dạy: Có thể tiến hành luyện tập đẩy tay tại chỗ.

48. Bước chụm để lộ bàn tay

- Xoay người sang phải, trọng tâm chuyển đến giữa hai chân, cong hai gối tạo thành bước tư thế cưỡi ngựa; đồng thời tay phải thu về ở bên sườn phải. Mắt nhìn bên phải (Hình 195).

- Hai chân chụm vào nhau, đứng thẳng, đầu quay sang trái; đồng thời tay phải nghiêng cổ tay sang phải để lộ bàn tay. Mắt nhìn ngang về bên trái (*Hình 196*).



Hình 195, 196

Trọng điểm: Bước chụm đứng thẳng phải nhanh, muốn để lộ bàn tay phải cong cổ tay, vai phải thả lỏng, cánh tay trái đỡ thành đường tròn; kỹ thuật để lộ bàn tay và xoay đầu phải đồng thời hoàn thành.

Lưu ý phương pháp dạy: có thể tiến hành luyện tập để lộ bàn tay như lúc đầu. phải chú ý, phối hợp giữ lộ bàn tay và xoay đầu phải hài hòa, động tác không được máy móc cứng nhắc.

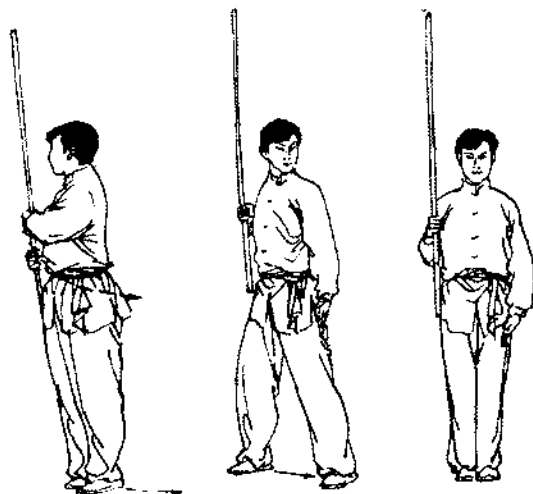
*** Tư thế thu về**

- Hơi xoay người sang phải, tay trái cầm côn, thân côn vung thẳng sang phải, tay phải đón lấy côn. Mắt nhìn ngang về bên phải (*Hình 197*).

- Chân trái bước lên nửa bước về phía trước; đồng thời tay trái rời côn, bàn tay áp sát vào đùi. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 198).

- Xoay người sang trái, chân phải chụm vào với chân trái, thẳng người. Mắt nhìn ngang về phía trước (Hình 199).

Trọng điểm: Tay phải đón lấy côn phải vững; khi chụm chân đứng thẳng phải uốn ngực co eo, thẳng hông, hai vai thả lỏng tự nhiên, tay phải nắm chặt côn, thân côn thẳng, cánh tay trái thả xuống tự nhiên ở bên sườn.



Hình 197, 198, 199

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
--------------------	---

Chương một

ĐỘNG TÁC TỔ HỢP	5
------------------------	----------

<i>I. TỔ HỢP 1</i>	5
---------------------------	----------

1. Bước hình cung, cất côn	5
2. Bước chéo, xoay côn	7
3. Chụm chân, chọc côn	7
4. Xoay người hất côn về phía sau	9
5. Bước hình cung, đá vung chân hợp trong	11
6. Bước ngã, ôm côn	13

<i>II. TỔ HỢP 2</i>	16
----------------------------	-----------

2. Xoay người, nâng hất côn ra sau lưng	19
3. Đá xoay chân	23
4. Xoay người hất côn	26
5. Quét côn nhảy đỡ côn	28
6. Bước hình cung, đánh ngã côn	29

III. TỔ HỢP 3 **30**

- | | |
|--|----|
| 1. Bước hình cung, kéo côn | 30 |
| 2. Nhảy bước ngã đánh ngã côn | 32 |
| 3. Bước hình cung, băng côn | 34 |
| 4. Nhảy xoay người sang trái, hất côn | 35 |
| 5. Nhảy xoay người sang phải hất ngang côn | 37 |

IV. TỔ HỢP 4 **40**

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 1. Bước lên hất côn | 40 |
| 2. Bước tư thế đứng tấn cắt côn | 42 |
| 3. Nâng hất côn tại chỗ | 43 |
| 4. Bước lên nâng hất côn | 45 |
| 5. Xoay người, bước ngã, đánh ngã côn | 49 |

Chương hai

CÔN THUẬT TRUNG CẤP **52**

I. GIAI ĐOẠN I **53**

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Bước hình cung, đẩy tay | 53 |
| 2. Bước hình cung chọc côn | 54 |
| 3. Quét côn, giơ côn trên không | 55 |
| 4. Bước ngã, đánh ngã côn | 58 |
| 5. Nhảy chĩa côn | 60 |
| 6. Bước ngã, đánh ngã côn | 61 |

7. Hất côn, giậm chân	61
8. Bước hình cung, chọc côn	63
9. Bước xen gác côn trên lưng	65
10. Xoay người, bước hình cung, hất côn	66
11. Chân móc, chọc cán côn	67
12. Bước hình cung, cắt côn	69
13. Bước chéo, xoay côn	69
14. Chụm chân, chọc côn	70
15. Xoay người, hất côn, gác côn trên lưng	72
16. Bước hình cung đá vung chân hợp trong	74
17. Bước ngã, ôm côn	77
18. Lùi bước, cắt côn	80

II. GIAI ĐOẠN II **81**

19. Bước hình cung, cắt cán côn	81
20. Vặn hông, hất côn	81
21. Múa hất côn tại chỗ	83
22. Xoay người nâng hất, gác côn trên lưng	87
23. Đá xoay chân	91
24. Xoay người, hất côn	95
25. Quét côn, nhảy đỡ côn	97
26. Bước hình cung, đánh ngã côn	98
27. Xoay người, hất côn	99
28. Gác côn trên lưng giữ thẳng bằng	100

29. Xoay người, bước chéo, hất côn	102
30. Múa hất côn, nhảy bước ngã, đánh ngã côn	104
31. Bước hình cung, băng côn	107
32. Nhảy xoay người sang trái, hất ngang côn	108
33. Nhảy xoay người sang phải ngang côn	111
34. Xoay người, hất côn	114
35. Bước hình cung, gác côn, đẩy tay	114

III. GIAI ĐOẠN III **117**

36. Bước lên, hất côn	117
37. Bước khuỵu gối, cất côn	118
38. Nâng, hất côn tại chỗ	119
39. Bước lên nâng hất côn	122
40. Xoay người, bước ngã, đánh ngã côn	125
41. Chân hợp trong đối, tay côn	127
42. Ngồi gác côn	130
43. Bước hình cung chĩa côn	131
44. Xoay người, hất côn	132
45. Bước gior, gác côn	133
46. Xoay người, hất côn	134
47. Bước hình cung, đẩy tay	137
48. Bước chụm để lộ bàn tay	137

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

VÕ THUẬT TRUNG HOA - CÔN THUẬT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

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

In 1.500 cuốn, khổ 13.5 x 20.5cm tại Xưởng In thực hành trường Cao đẳng công nghiệp In. Giấy phép xuất bản số: 1116-2009/CXB/18-21/TĐ cấp ngày 07/12/2009. In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2010.



VÕ THUẬT TRUNG HOA