

.Lời nói đầu

Châm ngôn cổ của Thiếu Lâm võ phái có câu: "Thủ thị lưỡng phiến môn, toàn bằng thối đả nhân" (Hai tay như hai cánh cửa, chỉ dùng chân đánh người). Ý nghĩa và tầm quan trọng của "đòn chân" trong võ thuật là rất lớn. Để nhận thức được sâu sắc điều đó. Người võ sinh phải được học, được thấy sự phong phú đa dạng, biến chuyển linh hoạt trong các đòn thế mà chỉ có đôi chân mới thực hiện được. Đây là một việc không đơn giản. Để đạt được nhận thức sâu xa, người võ sinh trước hết phải luyện tập sao cho đòn chân "khúc nhi bất khúc, trực nhi phi trực" (cong không phải cong, thẳng không phải thẳng), tức là phải đạt đến trình độ kỹ thuật nhuần nhuyễn.

Với mong muốn góp phần mình vào sự tiến bộ của các bạn yêu võ thuật, chúng tôi xin giới thiệu cuốn "108 thế cước Thiếu Lâm". Trong cuốn sách này, chúng tôi đã tổng hợp các đòn thế từ nhiều tài liệu chuyên môn của võ thuật Trung Hoa. 108 đòn đá được giới thiệu cùng các bạn, bao gồm những đòn từ cơ bản đến phức tạp, kể cả những đòn nổi tiếng, đặc trưng của các tài danh quyền như: Ưng trảo quyền, Hầu quyền, Viên quyền, Xà quyền, Cẩu quyền, Túy quyền, Địa đông quyền, v.v... Tập hợp các đòn thế trong sách này là những đòn tiêu biểu, đặc trưng cho đòn chân Thiếu Lâm.

Tới đây để đáp ứng như cầu của các bạn yêu thích võ thuật. Chúng tôi sẽ soạn tiếp cuốn "Cước pháp Thiếu Lâm thực dụng", được xem là tập tiếp theo của cuốn "108 thế cước Thiếu Lâm", nhằm giới thiệu những đòn thế sử dụng trong những tình huống chiến đấu cụ thể.

Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các bậc cao minh và bạn đọc gần xa.

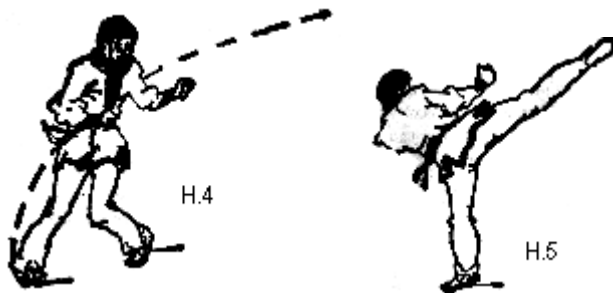
Thế 001: Tiên điểm cước



Chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, chân trái đứng trước (**H.1**). Hai tay thủ về trước. mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải, co cao đùi trái lên. Căng chân trái co lại theo hướng vuông góc với mặt đất. Mũi chân hướng về trước, xiên lên (**H.2**). Liên đó hất mạnh căng chân thẳng tới trước. Hơi n gã mình về sau, mắt nhìn theo đòn đá (**H.3**).

Thế 002: Cao tảo cước



Chuẩn bị: Chân đứng rộng bằng vai, chân trái trước, chân phải sau. Trọng tâm dồn lên chân phải. Mũi chân phải hướng sang phải. Hai tay thủ về trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Vận hông sang phía phải. Chân trái xoay trên mũi bàn chân hướng gót về trước (**H.4**). Tiếp tục dùng mũi chân trái làm trụ, xoay người 180° theo chiều sang phải. Đồng thời, chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải quạt vòng từ dưới lên, hướng cùng chiều xoay của người. Bàn chân phải duỗi ra, dùng gan bàn chân đánh vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn đá (**H.5**).

Lưu ý: Vận dụng lực xoay của hông để quay nhanh và mạnh. Nhằm tăng hiệu quả của đòn đồng thời tránh bị đối phương tấn công sau lưng trong khi đang xoay người.

Ứng dụng: Tấn công vào đầu, ngực, hay lưng đối phương.

Thế 003: Thượng xung cước



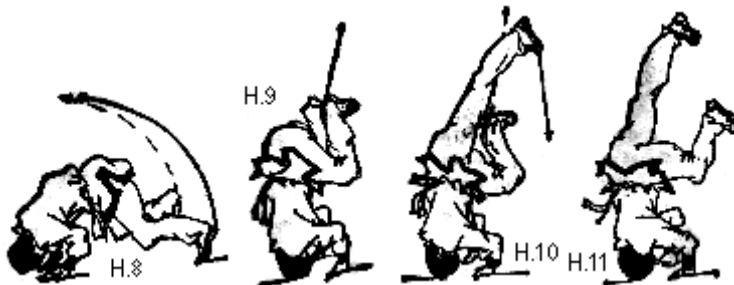
Chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trái trước, chân phải sau. Trọng tâm dồn lên chân phải. Hai tay thủ về trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nhấc cao đùi trái lên. Căng chân trái co lại, bàn chân cũng co, mũi chân hướng về trước theo chiều xiên lên (**H.6**). Liên đó hất mạnh căng chân trái thẳng về trước. Đồng thời gấp hẳn bàn chân vào, dùng gót chân nhắm vào mục tiêu (**H.7**). Mắt nhìn theo đòn.

Lưu ý: Chân phải trụ chắc, người không chao đảo, không ngã ra sau. Khi đá căng chân ra, hai tay hơi kéo rộng ra, căng ngực lên, thót bụng vào.

Ứng dụng: Tấn công vào mặt và cằm đối phương sẽ đem lại hiệu quả cao. Đòn này còn có tên là "Triều thiên nhất trụ hương" (một nén hương hướng lên trời).

Thế 004: Liên hoàn thượng đẳng cước



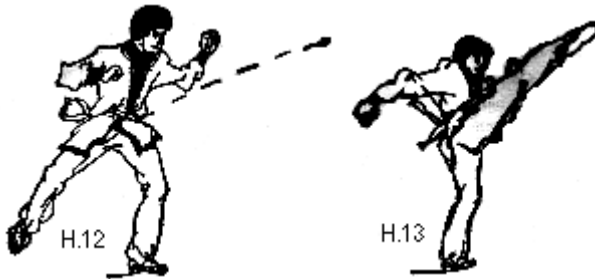
Chuẩn bị: Chân trái trước, chân phải sau, hai chân đứng rộng bằng vai. Tay thủ về trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người sang phải, đồng thời bước chân trái sang phải cho hai chân ngang bằng nhau. Lưng quay về phía mục tiêu. Liên đó, gập người, cúi đầu xuống, hai tay chống đất, nâng người cong lên (**H.8**). Tiếp đó, co hẳn hai chân lên, đầu chống xuống đất, như đang chuẩn bị làm động tác "trồng chuối" (**H.9**). Đạp gót chân trái lên, hướng xéo về trước (**H.10**). Nhanh chóng co chân trái lại và tiếp tục đạp gót chân phải vào mục tiêu. Mắt luôn nhìn theo hai đòn chân (**H.11**).

Lưu ý: Cổ phải chịu sức nặng của cơ thể, hai tay chống hai bên để hỗ trợ, giữ cho người thẳng bằng. Hai gót chân đạp ra mạnh và rút về nhanh liên tục.

Ứng dụng: Khi bị đối phương tấn công quá dữ dội, ta xoay người, cúi xuống để tránh né đồng thời đánh lừa, làm đối phương chủ quan, rồi bắt thần bung hai chân vào ngực và bụng của hấn. Đòn này thường được dùng trong "Hầu quyền".

Thế 005: Hoàn bãi thích cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước, trọng tâm dồn lên chân phải. Hai tay thu về trước, mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm sang chân trái. Chân phải đá bật vòng lên trước (H.12). Bàn chân phải duỗi thẳng ra, mu bàn chân nhắm vào mục tiêu. Người hơi nghiêng sang bên trái. Mắt nhìn theo đòn đá (H.13).

Lưu ý: Vận dụng lực xoay của hông để tăng sức mạnh của đòn đá. Đồng thời động tác của chân phải nhanh, dứt khoát.

Ứng dụng: Chủ yếu dùng để tấn công vào đầu đối phương.

Thế 006: Thượng thích cước



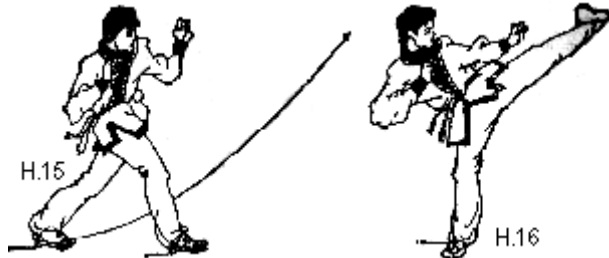
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước chân phải.

Ra đòn: Dồn trọng tâm vào chân trái. Đá hất chân phải lên hướng vai phải. Bàn chân phải gấp lại, dùng mũi chân nhắm vào mục tiêu ở sau vai phải. Đồng thời, vung hai tay dang rộng ra. Mắt nhìn sang phải (H.14).

Lưu ý: Hơi ưỡn căng ngực ra, thót bụng lại. Động tác hất chân phải nhanh và mạnh. Chân trái bám chặt xuống đất.

Ứng dụng: Phản công vào mặt đối phương có tầm vóc cao lớn đang ôm chặt từ phía sau.

Thế 007: Trắc sủy



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước, hai tay thu về trước.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước, đầu gối phải hơi rùn xuống. Trọng tâm dồn vào chân phải (**H.15**). Liên đó, co chân trái lên. Dùng mũi chân phải làm trụ, xoay gót ngang ra, cho mũi chân hướng sang phải, đồng thời đạp bung gót chân trái vào mục tiêu ở phía trước bên trái. Bàn chân trái gập lại, mắt nhìn theo hướng đòn đá (**H.16**).

Lưu ý: Chân phải bước tới và xoay gót thật nhanh. Khi bung đòn đá ra, chân phải trụ thẳng, người hơi ngả về sau, bên trái.

Ứng dụng: Có thể dùng để tấn công đối phương vào cả ba vùng: Đầu, ngực-bụng, chân.

Thế 008: Phản đòn cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ về trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co đùi trái lên, song song với mặt đất, cẳng chân trái hướng thẳng góc với đất. Trọng tâm dồn vào chân phải (**H.17**). Liên đó đá hất cẳng chân trái tới trước. Bàn chân duỗi thẳng, bàn chân nhắm vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.18**).

Lưu ý: Chân phải trụ chắc. Đá trúng mục tiêu bằng gan bàn chân, nên hãy cố gắng xoay cổ chân trái, cho mu bàn chân hướng sang trái. Ra đòn phải nhanh, gọn và có lực.

Ứng dụng: Tấn công đầu hoặc sườn đối phương.

Thế 009: Hạng côn song đăng cước



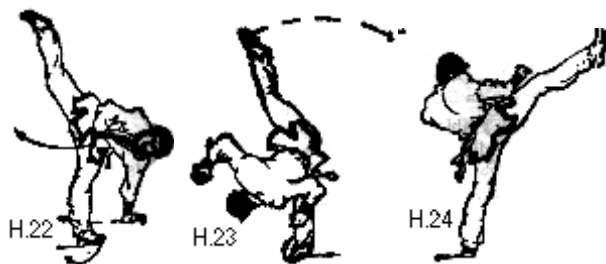
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thu về trước. Mắt nhìn thẳng vào mục tiêu ở phía trước.

Ra đòn: Xoay người theo chiều sang phải, đưa lưng về trước. Đồng thời khụy đều hai chân, hạ thấp người xuống. Đầu ngoái về sau, mắt vẫn nhìn về phía mục tiêu (H.19). Liên đó ngả ngửa xuống: Đặt mông xuống đất trước, hai chân co sát vào người, lặn lưng, rồi đến đầu chạm đất, hai tay chống hai bên đầu (H.20). Lợi dụng đà của việc co người lặn trên lưng, chống mạnh hai tay, nâng đầu khỏi đất, hai chân đạp bung thẳng lên, nâng đầu khỏi đất, hai chân đạp bung thẳng lên. Chân và người làm thành một đường thẳng, hướng xiên lên. Hai bàn chân gập lại, đạp gót chân vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn đá (H.21).

Lưu ý: Khi lặn, cằm phải sát ngực, thót bụng lại. Tận dụng đà lặn và sức đẩy của tay để bật lên. Hai chân chụm sát. Thao tác phải thật nhanh gọn, nếu không sẽ tạo điều kiện cho đối phương tấn công khi ta đang ở tư thế bất lợi.

Ứng dụng: Tấn công vào mặt và ngực đối phương, đòn này thường dùng trong "Địa đàng quyền".

Thế 010: Phiên thân cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ về trước. Mắt nhìn thẳng mục tiêu phía trước.

Ra đòn: Cúi gập người xuống, hất ngược chân phải về sau, vòng lên trên. Tay trái buông xuống, hướng thẳng về sau, vòng lên trên. Tay trái buông xuống, hướng thẳng góc với đất, tay phải co trước bụng **(H.22)**. Gót chân trái làm trụ, xoay mũi chân sang phải. Thân trên tiếp tục gập xuống, xoay sang phải ra sau. Tay phải giang cánh tay ra ngang vai, hỗ trợ cho quá trình xoay người. Chân phải tiếp tục vòng lên trên, bàn chân duỗi thẳng **(H.23)**. Tiếp tục xoay mũi chân trái sang phải. Thân trên xoay lật lên trên. Chân phải bắt đầu đi từ trên xuống, ra phía trước. Lòng bàn chân bổ vào mục tiêu. Mắt nhìn theo chân **(H.24)**.

Lưu ý: Thân người và chân phải phối hợp đồng bộ. Đồng thời sự vận động của hai tay cũng góp phần làm tăng lực quay. Nên tập hông thật kỹ vì đòn đá này đòi hỏi phải xoay hông tốt mới đạt hiệu quả.

Ứng dụng: Chủ yếu để tấn công vào mặt đối phương. Đây là đòn đặc trưng của "Ứng trảo quyền".

Thế 011: Lý hợp cước



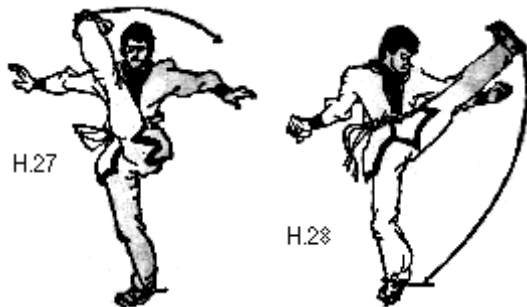
Chuẩn bị: Chân phải đứng trước. Hai tay thủ trước, mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Chân trái đá hất tới trước bên trái (**H.25**). Rồi vòng ngang qua trước mặt, hướng sang phải. Bàn chân duỗi thẳng, lòng bàn chân nhằm tới mục tiêu. Mắt nhìn thẳng (**H.26**). Sau cùng hạ chân xuống phía bên phải mũi chân phải.

Lưu ý: Hai tay dang rộng, ngực ưỡn ra, lưng thẳng. Chân đá vòng theo hình cánh quạt.

Ứng dụng: Đá từ ngoài, hướng vào, nhằm mục tiêu là đầu của đối phương. Cước này còn có tên là "Lý Phiến Diện Cước" (Phiến: quạt).

Thế 012: Ngoại bãi cước



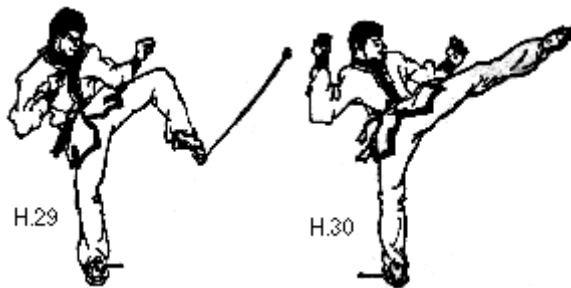
Chuẩn bị: Chân phải đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Đá hất chân trái thẳng lên, theo hướng chéo sang bên phải (**H.27**). Rồi vòng ngang qua trước mặt hướng sang trái. Bàn chân gập lại, lòng bàn chân tạt vào mục tiêu. Mắt nhìn thẳng (**H.28**). Sau cùng hạ chân trái về vị trí cũ.

Lưu ý: Hai tay dang ra, ưỡn ngực, thẳng lưng. Chân đá vòng theo hình cánh quạt từ phải sang trái. Đòn này còn gọi là "Ngoại quạt diện cước".

Ứng dụng: Chủ yếu tấn công vào đầu đối phương. Cước này còn có tên "Ngoại Phiến Diện Cước".

Thế 013: Trắc điểm cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước, mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co cao đùi trái lên, bàn chân duỗi thẳng. Trọng tâm dồn vào chân phải (**H.29**). Liên đó, hơi nghiêng người ra sau, bên phải, xoay hông sang phải. Đồng thời hất căng chân trái tới trước, xoay mu bàn chân hướng sang phải. Mũi chân trái nhắm tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.30**).

Lưu ý: Đòn đá nhanh và mạnh. Xoay hông sang phải để hỗ trợ cho đòn thêm mạnh, đồng thời để hướng mu bàn chân trái quay về bên phải.

Ứng dụng: Tấn công mặt, sườn và các phần mềm của đối phương.

Thế 014: Đơn luân cước



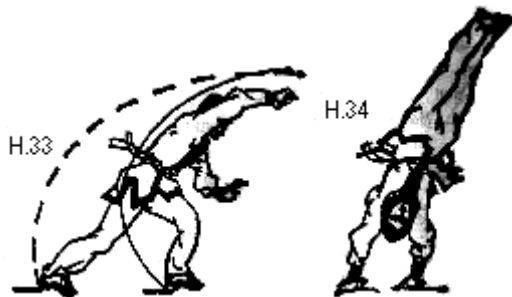
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ phía trước. Chân trái cong, chân phải thẳng, trọng tâm dồn lên chân trái. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Giơ tay phải lên cao quá đầu, gập hông trái về phía trước (**H.31**). Khi đã gập hông xuống thấp chống tay trái xuống đất (lúc này chân phải cũng đã rời mặt đất. Tay phải tiếp tục chống xuống đất. Hai chân sẽ vòng từ dưới, đằng sau, đi lên và ra trước. Chân phải đi trước. Mũi chân trái hướng lên, mũi chân hướng về trước, nhắm tới mục tiêu. Mắt nhìn lên phía mục tiêu (**H.32**).

Lưu ý: Khi đã bật hết chân khỏi đất, toàn thân thẳng. Tốc độ lộn nghiêng người phải nhanh.

Ứng dụng: Tấn công vào mặt đối phương. Đây là một đòn trong bài "Ngũ hợp quyền".

Thế 015: Song luân cước



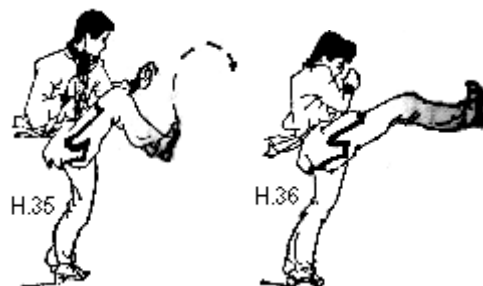
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Chân trái cong, chân phải thẳng, trọng tâm dồn lên chân trái. Tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Gập hông trái về trước (**H.33**). Nhấc chân phải rời đất, tiếp tục gập người, và chống tay trái xuống đất. Bật mạnh chân trái rời đất, đồng thời chống tiếp tay phải xuống đất, lộn người tới trước. Hai chân nhanh chóng chập sát lại hướng mũi chân về trước, phóng tới mục tiêu (**H.34**). Mắt nhìn lên phía mục tiêu.

Lưu ý: Khi hai chân đã ở trên không, liền chập sát lại, khi đó người phải thẳng, bụng thót lại.

Ứng dụng: Đòn này còn được gọi là "Đào thượng ngô đồng", dùng để tấn công mặt đối phương.

Thế 016: Tiên phách cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co cao đùi phải lên. Căng chân và đùi phải vuông góc nhau, bàn chân gập lên (**H.35**). Liền đó, hất căng chân phải đi lên, đập gót vào mục tiêu. Người hơi ngả về sau. Mắt nhìn theo đòn (**H.36**).

Lưu ý: Chân trái phải trụ chắc, người thẳng bằng. Quá trình hất căng chân phải lên và bỏ xuống phải nhanh mạnh nhằm gây bất ngờ cho đối phương.

Gót chân bổ xuống như một nhát búa đóng vào cọc, do đó đòn này còn có tên là "Phú phách cước".

Ứng dụng: Tấn công vào đầu hay ngực đối phương. Cước này còn có tên là "Phủ phách cước" (Cước búa bổ).

Thế 017: Cao quý cước



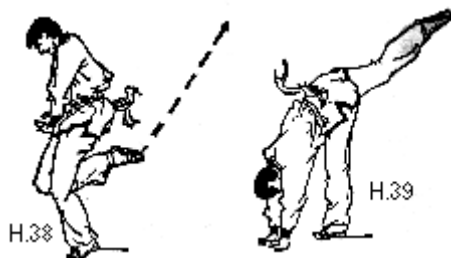
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người 180° (ra sau) theo chiều sang phải. Trọng tâm dồn vào chân trái. Chân phải đá móc ngược về sau, rồi vòng lên phía đầu. Bàn chân duỗi thẳng, lòng bàn chân hất ngược lên trúng mục tiêu. Trong khi đó, tay trái vung thẳng, trước mặt hướng xiên lên, mũi tay thẳng, tay trái vung xuống, ra sau. Mắt nhìn mũi tay trái (**H.37**).

Lưu ý: Ngẩng đầu, ưỡn ngực, lưng ưỡn về trước. Tay và chân phối hợp đồng bộ nhằm tăng lực của đòn đá.

Ứng dụng: Tấn công phía dưới cằm đối phương. Đòn này còn có tên "Đào thích tử kim quán".

Thế 018: Bát điểm cước



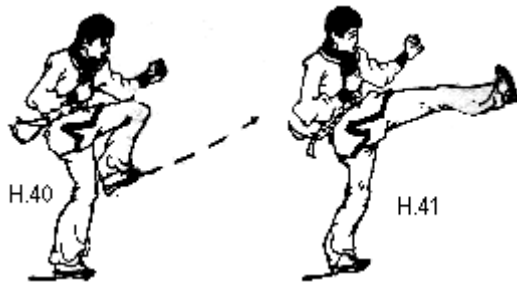
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người 180° theo chiều sang phải. Co căng chân phải lên, bàn chân duỗi thẳng. Trọng tâm dồn lên chân trái. Hai tay hạ xuống trước bụng (**H.38**). Liên đó cúi thấp người xuống, hai tay chống xuống đất. Chân trái trụ thẳng, chân phải duỗi thẳng xéo lên sau lưng, mũi chân phóng tới mục tiêu. Mắt nhìn theo mũi chân phóng ra (**H.39**).

Lưu ý: Đá chân phải ra sau phải tiến hành cùng lúc với việc cúi người xuống. Chân đá ra và thu về nhanh gọn.

Ứng dụng: Có thể tấn công vào mặt, cổ, bụng của đối phương.

Thế 019: Tiên đăng cước



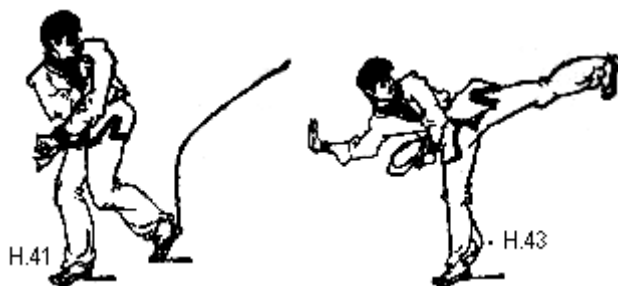
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng cao đùi phải lên, căng chân phải co, bàn chân gập lên. Trọng tâm dồn lên chân trái (**H.40**). Đạp thẳng chân về trước, gót chân phóng vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.41**).

Lưu ý: Uỡn ngực, thẳng lưng, ra đòn nhanh, mạnh.

Ứng dụng: Chủ yếu dùng để tấn công ngực và bụng đối phương.

Thế 020: Hậu đăng cước



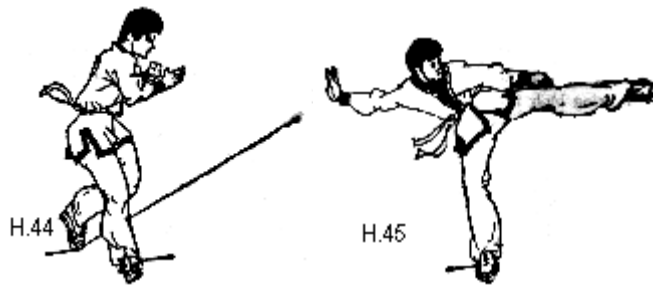
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Quay người 180° theo chiều sang phải. Tay trái hạ xuống thấp. Trọng tâm dồn lên chân phải. Chân trái nhón gót lên. Mắt vẫn ngoái nhìn về phía mục tiêu. Người hơi cúi xuống (**H.42**). Liên đó, co gối chân trái về phía sau, rồi nhanh chóng đạp gót chân thẳng vào mục tiêu (mũi chân gập lại). Tay phải dang ra để giữ thăng bằng. Mắt nhìn theo đòn (**H.43**).

Lưu ý: Chân trụ vững. Thân người và chân trái nằm trên một đường thẳng.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng đối phương ở cự ly trung bình hoặc dùng để phản công khi đối phương tấn công vào mặt hoặc đầu (Ngả người ra để tránh đòn, đồng thời đập vào bụng đối phương).

Thế 021: Xuyên thương cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước nửa bước, xoay bàn chân ngửa ra, mũi chân hướng sang phải. Trọng tâm dồn vào chân phải. Hai chân hơi khụy xuống. Tay trái co về trước ngực (**H.44**). Liên đó, xoay hông sang phải, người hơi ngả về phía sau bên phải. Đồng thời đá chân trái ngang tới trước, bàn chân duỗi ra, mũi chân phóng vào mục tiêu. Tay phải dang về sau, tay trái ra trước. Mắt nhìn theo đòn (**H.45**).

Lưu ý: Đá chân ngang ra phải đồng thời nghiêng người về sau, bên phải. Chân đá cao không quá tầm ngực. Đá ra nhanh, thu về nhanh.

Ứng dụng: Dùng để tấn công vào bụng, sườn của đối phương ở cự ly xa.

Thế 022: Đàn cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ về trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng đùi phải lên, song song với mặt đất. Cẳng chân co, bàn chân duỗi ra. Trọng tâm dồn lên chân trái (**H.46**). Liên đó hất cẳng chân phải thẳng tới trước. Mũi chân phóng đến mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.47**).

Lưu ý: Chân trái bám chặt đất, có thể đứng thẳng hay cong.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng, hạ bộ đối phương. Đòn này còn gọi là "Liêu âm cước", một trong những đòn chính của "Đàm thoái quyền".

Thế 023: Đỉnh tất



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hất mạnh gối trái lên cao, mũi chân duỗi ra. Trọng tâm dồn lên chân phải. Đầu gối trái thúc vào mục tiêu. Mắt nhìn phía trước **(H.48)**.

Lưu ý: Để tăng thêm tốc độ cho đòn đánh, phải co bụng lại, vặn hông sang phải.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng, hạ bộ của đối phương ở cự ly gần; hoặc dùng để phản công vào mặt đối phương đang lao vào ôm chân ta.

Thế 024: Khiêu đỉnh tất



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hất mạnh gối phải lên. Đồng thời, chân trái giậm nhảy lên cao. Đầu gối phải liên tục đi lên, thúc vào mục tiêu. Mắt nhìn phía trước **(H.49)**.

Lưu ý: Thắt bụng lại để tăng sức mạnh cho cú nhảy lên.

Ứng dụng: Tấn công vào mặt, đầu của đối phương ở cự ly gần. Có thể phối hợp thêm hai tay để tăng hiệu quả của đòn. Như: ôm, nắm, lôi, kéo đầu và cổ đối phương.

Thế 025: Quy tất



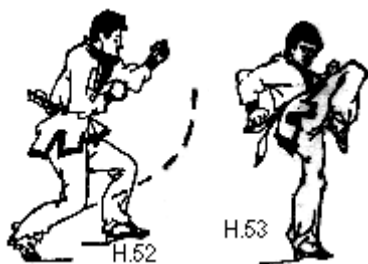
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước, hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Giậm chân trái dài thêm tới trước. Hai chân hơi cong. Trọng tâm dồn lên chân trái, chân phải nhón gót lên (**H.50**). Nhanh chóng hạ thấp người xuống. Đồng thời lật chân phải lên, chỉ còn cách chân trái một bước, vặn hông sang trái, đập gối phải xuống mục tiêu nằm ngang với gót chân trái. Mắt nhìn xuống (**H.51**).

Lưu ý: Giậm chân trái lướt tới thật nhanh. Liên đó, vừa vặn hông, vừa hạ người xuống và đập gối phải tới mục tiêu.

Ứng dụng: Tấn công nhanh và quyết định vào bụng, hạ bộ đối phương khi hấn bị vấp ngã nằm dưới đất.

Thế 026: Trắc chàng tất



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân trái tới trước thêm một quãng bằng kích thước bàn chân, lệch sang trái một ít. Trọng tâm dồn lên chân trái. Chân phải nhón gót lên. Hai chân hơi cong (**H.52**). Co gối phải ngang sang phải. Liên đó hất gối đi vòng lên, ra phía trước. Nghiêng người sang trái. Tay trái vung sang trái. Tay phải kéo về sau. Mắt nhìn đòn (**H.53**).

Lưu ý: Co bụng lại. Căng chân ép sát đùi, và hướng xiên sang phải tại điểm dừng. Bàn chân phải luôn duỗi ra.

Ứng dụng: Tấn công bụng, sườn đối phương.

Thế 027: Tiên chàng tất



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co chân phải lên, thúc đầu gối tới trước. Căng chân ép sát đùi, bàn chân duỗi. Đầu gối thúc tới mục tiêu. Tay phải kéo ra sau. Người hơi nghiêng về sau. Mắt nhìn phía trước **(H.54)**.

Lưu ý: Đẩy hông tới phía trước để tăng lực của đòn. Chân trụ hơi rùn xuống.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng và hạ bộ của đối phương ở cự ly gần.

Thế 028: ĐỀ THIẾM CƯỚC



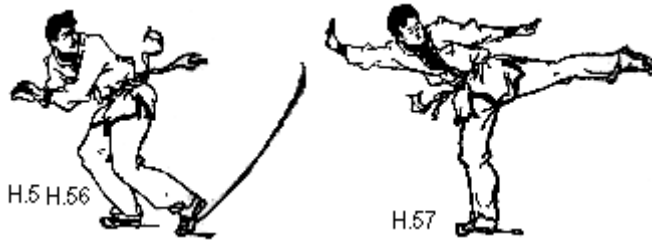
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA ĐÒN: Nhấc đùi trái lên. Đồng thời xoay hông sang phải để kéo đùi từ phía trước chuyển sang phải. Căng chân trái thẳng góc với đất, bàn chân duỗi ra. Tay trái gạt xuống, hướng ra sau. Mắt nhìn xuống, phía bên trái **(H.55)**.

Lưu ý: Người đã quay sang phải, chân phải đứng trụ chắc.

Ứng dụng: Đòn thế này dùng để phòng thủ trước đòn đá của đối phương. Do đó việc nâng đùi cao hay thấp tùy thuộc vào đòn tấn công của đối phương. Hiệu quả nhất là trong trường hợp phòng thủ khi bị nhắm đá vào chân.

Thế 029: Uyên ương cước



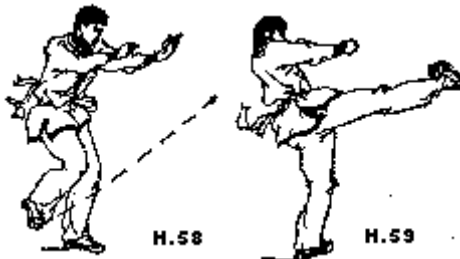
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng mục tiêu.

Ra đòn: Xoay người sang phải, ra sau. Hai mũi chân đều chuyển hướng xoay về sau. Trọng tâm dồn lên chân phải. Chân trái nhón gót lên. Hai chân cong. Hai tay chuyển về trước ngực. Hơi đổ người tới. Ngoái đầu lại, mắt nhìn hướng mục tiêu (**H.56**). Liên đó, hất ngược chân trái về sau. Chân trái thẳng, bàn chân duỗi ra, lòng bàn chân móc lên mục tiêu. Hai tay dang rộng ra để giữ thăng bằng. Mắt nhìn theo đòn (**H.57**).

Lưu ý: Hướng đòn phải thẳng ra sau. Toàn thân thẳng, không nghiêng vẹo, mắt thẳng bằng. Ra đòn nhanh và không cao quá thắt lưng.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng và hạ bộ đối phương.

Thế 030: Bàn trường cước



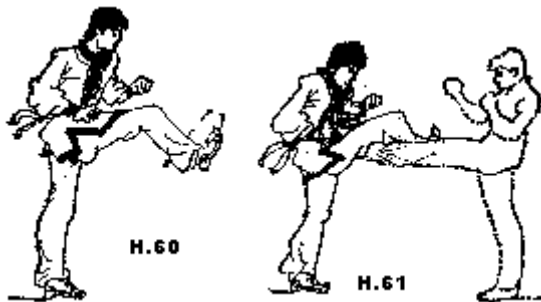
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co chân phải lên. Trọng tâm dồn lên chân trái. Hai tay đưa về trước (**H.58**). Liên đó, xoay người sang trái. Mũi chân trái xoay sang trái. Người hơi nghiêng phía sau bên trái. Đồng thời chân phải đá tới trước, bàn chân gập lại, mũi chân móc lên, ức bàn chân hướng tới mục tiêu. Hai tay đánh sang phải. Mắt nhìn theo đòn (**H.59**).

Lưu ý: Ưỡn ngực, thót bụng.

Ứng dụng: Tấn công vùng sườn, hông và thắt lưng đối phương.

Thế 031: Bàn áp cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hơi co chân phải, rồi nhấc lên phía trước. Trọng tâm dồn lên chân trái (H.60). Tiếp tục chuyển cẳng chân phải vòng qua bên trái, rồi hơi quặt chân xuống. Khoeo chân áp đè lên mục tiêu. Bàn chân phải gập lên. Mắt nhìn xuống mục tiêu (H.61).

Lưu ý: Thót bụng lại. Người hơi nghiêng về trước để tăng lực đè của chân. Thao tác nhanh và mạnh.

Ứng dụng: Đè, chặn tay hoặc chân của đối phương khi hấn vừa ra đòn tấn công ta. Sau đó tiếp tục khống chế hấn để ra đòn phản công.

Thế 032: Khổn cước



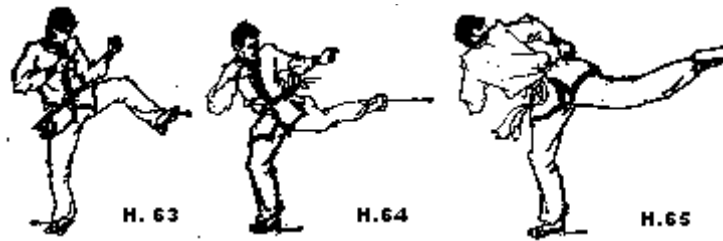
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hơi xoay hông sang phải. Hơi co chân phải lên. Trọng tâm dồn lên chạn trái. Bẻ cẳng chân lên ngagn bên phải: đầu gối chúc xuống, gót chân hướng lên cạnh ngoài của bàn chân hướng về trước. Bắp chân và đùi ép chặt lấy mục tiêu là chân đối phương. Mắt nhìn xuống phía chân phải (H.62).

Lưu ý: Chân trụ phải bám chắc, người giữ thẳng bằng. Thao tác chân phải nhanh gọn.

Ứng dụng: Dùng trong phòng thủ, kẹp lấy chân đối phương khi hấn vừa tấn công bằng đòn đá. Sau đó thừa cơ ra đòn phản công.

Thế 033: Chùy toàn cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng đùi trái lên. Cẳng chân trái hướng về trước, xiên xuống. Trọng tâm dồn lên chân phải (**H.63**). Hơi nghiêng mình sang phải. Đạp chân trái tới trước. Mu bàn chân trái hướng về sau (**H.64**). Sau cùng đạp cẳng hấn chân trái ra. Đồng thời vặn người sang phải. Duỗi thẳng bàn chân ra. Ngón chân duỗi thẳng, mũi chân xoáy vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.65**).

Lưu ý: Xoay người, đạp chân ra, đồng thời, nhanh gọn.

Ứng dụng: Tấn công bụng và sườn đối phương.

Thế 034: Hợp kháo cước



Chuẩn bị: Đứng chân trái trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co đùi trái lên song song với mặt đất, tiếp đó nâng cẳng chân trái lên cao ngang đùi. Cẳng chân vuông góc với đùi. Người xoay sang phải. Bàn chân trái duỗi thẳng, mũi chân hướng sang phải. Hai tay co về thủ trước ngực. Mắt nhìn xuống phía trước mắt. (**H.66**).

Lưu ý: Uỡn ngực, thót bụng. Động tác nhanh lẹ.

Ứng dụng: Phòng thủ, chặn đòn chân của đối phương khi hấn tấn công vào hạ bộ ta.

Thế 035: Nghinh cái cước



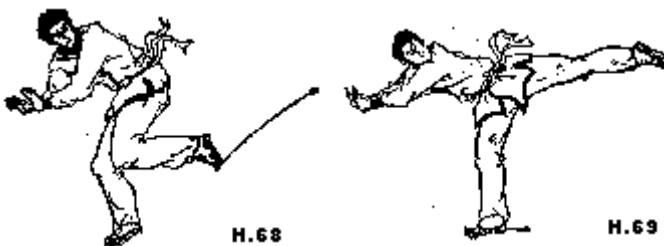
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA đòn: Co chân trái lên. Xoay cẳng chân lên song song với mặt đất. Bàn chân duỗi thẳng, hướng sang bên trái. Đầu gối và ống quyển chận xuống. Chân phải trụ chắc. Mắt nhìn xuống chân trái (**H.67**).

Lưu ý: Thân người hơi xoay sang trái và nghiêng về trước.

Ứng dụng: Đây là một đòn phòng thủ nhưng cũng mang tính tấn công. Ta dùng đầu gối hoặc ống quyển chân trái, chặn đòn đá của đối phương. Đòn này đặc biệt có hiệu quả khi chặn ngang cổ chân, gây thương tích cho đối phương.

Thế 036: Độc xuất cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng mục tiêu.

Ra đòn: Vặn hông, xoay người ra sau theo chiều sang phải. Thân trên nghiêng về trước. Hai tay thu về trước ngực. Chân trái co lên, cẳng chân song song mặt đất, lòng bàn chân hướng về sau (**H.68**). Liên đó, đạp chân trái thẳng ra sau, bàn chân duỗi ra, mũi chân phóng tới mục tiêu. Hai tay đẩy về trước, người ngả thêm tới trước. Trong suốt quá trình vặn động trên, mắt luôn ngoái nhìn về phía mục tiêu (**H.69**).

Lưu ý: Uỡn ngực, thót bụng, ra đòn thật nhanh.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng dưới đối phương rất hiệu quả. Nhờ vào việc xoay và chúi người ra sau giống như sắp bỏ chạy sẽ làm đối phương chủ quan, xông tới. Lợi dụng cơ hội đó, phóng đòn về sau, hạ đối phương.

Thế 037: Lý cách cước



H.70

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Quay người sang phải. Đồng thời co chân trái lên. Trọng tâm dồn lên chân phải. Đầu gối trái hướng sang phải. Cẳng chân trái hướng vuông góc với mặt đất, bàn chân duỗi thẳng, mũi chân hướng xuống. Mắt nhìn phía trước (**H. 70**).

Lưu ý: Chân phải trụ vững, thao tác nhanh.

Ứng dụng: Đây là một đòn thế dùng trong phòng thủ, để tránh, đỡ các đòn tấn công bằng chân cũng như tay của đối phương.

Thế 038: Ngoại cách cước



H.71

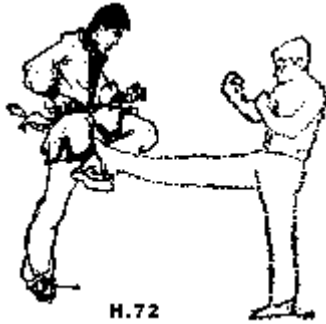
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng đùi trái lên song song với mặt đất. Đầu gối trái hướng về trước. Bàn chân trái duỗi xuống. Cạnh trái của cẳng chân chặn, gạt đối phương. Mắt nhìn xuống (**H.71**).

Lưu ý: Chân trụ vững. Thao tác nhanh gọn.

Ứng dụng: Dùng trong phòng thủ, ngăn cản đòn tấn công của đối phương.

Thế 039: Lý quải cước



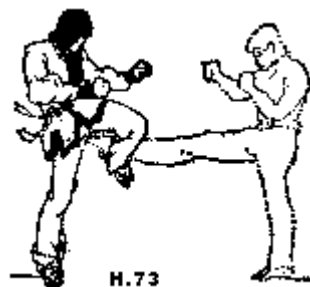
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng đùi trái lên song song mặt đất. Xoay cẳng chân lên ngang bằng với đùi. Cẳng chân hướng sang phải. Bàn chân trái gập lại. Cạnh trong của ống chân chặn đỡ đòn tấn công của đối phương. Mắt nhìn theo chân trái (H.72).

Lưu ý: Thao tác nhanh gọn. Chân phải trụ chắc.

Ứng dụng: Dùng trong phòng thủ, ngăn chặn đòn đá của đối phương.

Thế 040: Ngoại quái cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nhấc đùi trái lên, cẳng chân co. Xoay hông sang trái. Đồng thời gạt chân trái sang trái. Bàn chân trái duỗi thẳng. Cạnh ngoài của cẳng chân trái đánh dạt vào mục tiêu. Mắt nhìn xuống, bên trái, theo thao tác của chân trái (H.73).

Lưu ý: Thao tác nhanh gọn. Chân trụ chắc.

Ứng dụng: Dùng trong phòng thủ, gạt đỡ đòn đá của đối phương (bằng cách móc giữ chân đối phương, tranh thủ thời gian để phản công).

Thế 041: Hiên cước



H.74

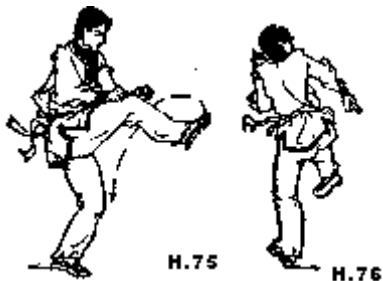
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nhấc đùi trái lên. Cẳng chân trái co vuông góc với đùi. Xoay hông sang phải. Đồng thời hất căng chân trái ngang lên, cạnh ngoài cẳng chân hướng lên, nhằm tới mục tiêu. Mắt nhìn theo chân trái (**H.74**).

Lưu ý: Uỡn ngực, nghiêng người ra sau, bên phải.

Ứng dụng: Dùng ngăn chặn đòn đá của đối phương, ngay khi hấn vừa co chân lên chuẩn bị bung đòn ra. Nên kết hợp sử dụng một đòn tấn công ngay sau đó nhằm dành thế thượng phong.

Thế 042: Khuyên cước



H.75

H.76

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nhấc cao đùi phải về trước, chân cong, cẳng chân hướng xiên xuống phía trước, mũi chân hướng xiên lên (**H.75**). Chân trái làm trụ, xoay người sang trái. Chân phải cũng theo đó mà chuyển vòng sang trái. Sau cùng, co cẳng chân lại, bàn chân duỗi thẳng xuống, phần sau của bắp chân nhằm vào mục tiêu. Tay phải khoát sang bên hông phải. Mắt nhìn sang phải. Người hơi nghiêng về trái (**H.76**).

Lưu ý: Thao tác của chân phải và xoay người phải nhanh gọn, nhịp nhàng. Giữ thẳng bằng, không để người bị chao đảo trong khi xoay.

Ứng dụng: Dùng gạt chặn đòn tấn công của đối phương.

Thế 043: Hoàn chuyển cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng đùi trái lên song song với mặt đất. Căng chân trái hướng vuông góc xuống dưới, bàn chân gập lên. Xoay khớp gối trái, để căng chân vẽ thành vòng tròn vuông góc sang phải trước. Rồi ra sau, sang trái, về trước. Cổ chân gạt vào mục tiêu. Mắt nhìn theo căng chân trái **(H.77)**.

Lưu ý: Căng chân xoay tròn nhưng không quá rộng.

Ứng dụng: Gạt đỡ khi đối phương dùng đòn đá để tấn công đầu gối và hạ bộ của ta.

Thế 044: Hoàn tiết cước



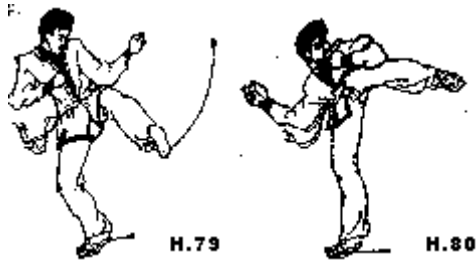
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co căng chân trái lên, căng chân hướng xiên xuống bên trái. Bàn chân trái gập lại, lòng bàn chân trái hướng xiên xuống chặn mục tiêu. Mắt nhìn phía dưới bên trái **(H.78)**.

Lưu ý: Chân phải trụ, đứng hơi cong gối. Căng chân và đùi trái vuông góc với nhau.

Ứng dụng: Dùng trong phòng thủ, nhưng có ý nghĩa phòng thủ tích cực; chủ yếu để chặn đòn đá của đối phương khi hấn tấn công vào bắp chân và đầu gối ta, đồng thời gây thương tích cho hấn.

Thế 045: Bãi vĩ cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Co chân trái lên. Trọng tâm dồn vào chân phải, cẳng chân trái hướng xiên xuống phía trước, bàn chân gập lên (H.79). Liên đó đá móc chân trái hướng lên, vòng sang trái. Đồng thời duỗi chân ra, lòng bàn chân móc vào mục tiêu (H.80).

Lưu ý: Nghiêng người ra sau, xoay hông và xương chậu sang trái. Ra đòn và thu về nhanh gọn, đề phòng bị đối phương phản đòn.

Ứng dụng: Tấn công vùng thắt lưng và sườn đối phương.

Thế 046: Loạn câu cước



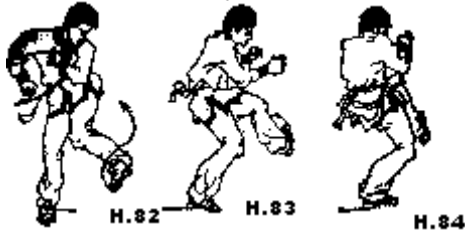
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người sang phải. Mũi chân phải xoay về sau, hơi nghiêng về sau. Đồng thời đá móc chân trái lên, gót chân hất vào mục tiêu. Mắt ngoái nhìn theo đòn (**H.81**).

Lưu ý: Thao tác nhanh gọn.

Ứng dụng: Tấn công vào bụng, hạ bộ hoặc đầu gối đối phương.

Thế 047: Nhiều hô cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước chân phải. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay hông sang phải. Co căng chân trái lên. Bàn chân trái gập lại, gót chân hướng về sau. Chân phải hơi rùn xuống (**H.82**). Xoay người sang phải. Mũi chân phải xoay về trước. Đồng thời xoay cổ chân trái để chuyển mũi chân từ dưới đi lên, vòng sagn trái (**H.83**). Đẩy dạt chân hoặc ức bàn chân. Mắt luôn nhìn theo chân trái (**H.84**).

Lưu ý: Xoay người và vận động chân trái nhanh, đồng bộ.

Ứng dụng: Có thể dùng cho cả hai chân, gạt đỡ đòn đá của đối phương, đồng thời công kích vào bắp chân của hấn.

Thế 048: Câu thích cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Dẫn trọng tâm lên chân trái. Hơi co chân phải tới trước, rồi đá vòng tới, ở tâm thấp. Bàn chân phải gập lên, ức bàn chân phóng tới mục tiêu ở phía trước bên trái. Mắt nhìn theo đòn (**H.85**).

Lưu ý: Chân trái hơi rùn xuống. Chân phải đá thấp, nhanh gọn.

Ứng dụng: Tấn công đầu gối đối phương (đá móc vào khoeo chân).

Thế 049: Hạ điểm cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Hơi co căng chân trái lên (H.86). Liên đó đá mũi chân xuống phía trước. Mắt nhìn xuống theo đòn chân. Tay trái thu về thủ trước bụng dưới (H.87).

Lưu ý: Thao tác nhanh gọn, phối hợp với xoay hông.

Ứng dụng: Tấn công huyết *Úy trung* và huyết *Thừa sơn* của đối phương.

Thế 050: Đái cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hạ thấp trọng tâm xuống. Chân trái duỗi tới trước, mũi chân hướng sang phải, cạnh ngoài của bàn chân bẻ về trước, bàn chân cao hơn mặt đất vài phân (H.88). Liên đó, bật thẳng lên bằng chân phải. Đồng thời, kéo nhanh chân trái về bắt chéo qua trước chân phải. Hông xoay sang trái, hai tay hạ thấp ngang hông. Cạnh trong của bàn chân trái móc vào mục tiêu, kéo về. Mắt nhìn trước, bên dưới (H.89).

Lưu ý: Động tác bật người và kéo chân trái về phải tiến hành song song.

Ứng dụng: Gạt gót chân trước của đối phương, làm cho hấn mất thăng bằng, té ngã.

Thế 051: Khái cước

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm sang chân trái. Co gối phải về trước, rồi đẩy mạnh tới. Mũi chân phải hướng sang phải cạnh trong của bàn chân hướng về trước, đẩy tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (H.90).

Lưu ý: Chân trái hơi rùn xuống. Xoay hông sang trái. Đòn đá không cao quá gối.

Ứng dụng: Tấn công xuống đầu gối của đối phương.

Thế 052: Quyết cước

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người sang phải ra sau. Người hơi đổ nghiêng về trước. Mũi chân, chân trái hướng về trước, gót chân nhón lên. Ngón đầu ra sau, mắt luôn nhìn mục tiêu (**H.91**). Tiếp theo, vung tay phải lên trên tầm đầu, tay trái móc ra sau thắt lưng. Đồng thời, đá móc ngược chân trái lên phía sau, gót chân nhắm vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.92**).

Lưu ý: Chân phải trụ, hơi rùn xuống. Chân trái móc lên nhanh bất ngờ.

Ứng dụng: Tấn công đầu gối hoặc ống quyển đối phương.

Thế 053: Lan môn đặng cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm sang chân trái, co chân phải lên trước, đầu gối hướng sang phải, cạnh trong bàn chân hướng về trước. Hai tay co về thủ hai bên hông. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.93**). Tiếp theo, đạp duỗi thẳng chân phải xuống phía trước, gót chân phóng xuống mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.94**).

Lưu ý: Chân trái hơi rùn xuống, chân phải đạp xuống cao hay thấp, dài hay ngắn tùy thuộc vào việc đối phương cách xa hay gần.

Ứng dụng: Có thể tấn công trực tiếp vào đầu gối, căng chân đối phương, hoặc dùng chặn đòn đá của hãn (tất nhiên cũng nhằm vào đầu gối và căng chân).

Thế 054: Lý thiên ty cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm sang chân trái. Chân phải giơ về trước. Mũi chân phải hướng về trước, phía trái, cạnh ngoài của bàn chân hướng về trước. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.95**). Tiếp đó, chân phải vòng sang trái, về trước chân trái, sau cùng chuyển sang bên phải. Trong quá trình vận động, cổ chân phải gạt vào mục tiêu. Mắt nhìn theo chân phải (**H.96**).

Lưu ý: Không khoát chân phải thành vòng quá rộng.

Ứng dụng: Chống đỡ khi đối phương dùng đòn đá tấn công ta vùng từ đầu gối trở xuống (ở bên trái).

Thế 055: Ngoại thiên ty cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA đòn: Chuyển trọng tâm vào chân trái. Chân phải co lên phía trước chân trái. Đầu gối phải hướng xiên về trước, bên phải. Bàn chân phải gập, lòng bàn chân hướng xuống, cạnh trong bàn chân hướng trước. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.97**). Tiếp đó, khoát vòng căng chân phải sang phải rồi vòng sang trái, đi về sau bấp chân trái. Trong quá trình vận động, cổ chân gạt vào mục tiêu. Mắt nhìn theo chân phải (**H.98**).

Lưu ý: Không khoát chân thành vòng quá rộng.

Ứng dụng: Chống đỡ khi đối phương dùng đòn đá tấn công ta vùng từ đầu gối trở xuống (ở bên phải).

Thế 056: Hợp hiệp cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay hông sang trái, đồng thời bước chân phải lên ngang hàng chân trái, hai mũi chân hướng chéo vào. Liên đó, xoay hai đùi kẹp chặt vào nhau, hai chân khuyu đều. Tay trái thu về thủ trước bụng. Mắt nhìn phía trước (**H.99**).

Lưu ý: Hai chân vận động liên hoàn và ăn nhịp với nhau.

Ứng dụng: Đây là đòn thế phòng thủ tích cực. Dùng để kẹp tay, chân, hay cổ đối phương khi hắn có ý tấn công vào hạ bộ của ta từ phía sau lưng (đối phương có thể dùng trực tiếp tay hoặc chân đá móc từ sau lên; hay cũng có thể chui qua giữa hai chân ta rồi mồi từ dưới đánh lên).

Thế 057: Sấn cước

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Chân trái nâng cao đùi lên, cẳng chân hướng vuông góc với đất, bàn chân gập lại, mũi chân hướng sang phải. Đồng thời xoay hông sang phải. Nghiêng người về phía sau, bên phải đạp căng chân phải thẳng ra trước, cạnh ngoài của bàn chân phóng vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.100**).

Lưu ý: Chân phải làm trụ, hơi rùn xuống.

Ứng dụng: Đòn này còn có tên là "Đao nẫnh cước" (đòn đá như dao chém). Dùng để tấn công vào mọi bộ phận của đối phương.

Thế 058: Thốn cước

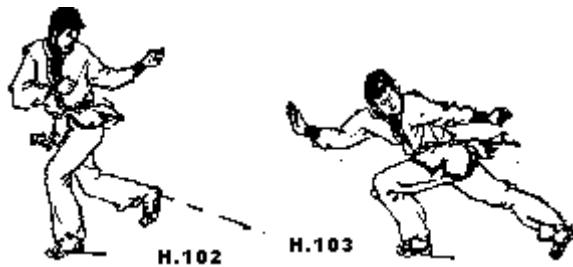
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm sang chân trái. Đá hất chân phải tới trước, ở tầm thấp. Bàn chân phải gập lên, lòng bàn chân nhắm tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.101**).

Lưu ý: Chân trái làm trụ, hơi rùn xuống. Đá tới nhanh mạnh và chính xác.

Ứng dụng: Chủ yếu tấn công đầu gối và mắt cá đối phương.

Thế 059: Thân cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA đòn: Xoay người sang phải. Mũi chân trái xoay hẳn về sau. Ngoái đầu về sau, mắt nhìn qua vai trái về phí amục tiêu. Cho chân phải về phía sau (**H.102**). Liên đó đạp thẳng chân phải về sau. Trọng tâm hạ thấp xuống. Bàn chân phải gập lại, mũi chân hướng xuống, lòng bàn chân phóng vào mục tiêu. Mắt vẫn nhìn về phía mục tiêu (**H.103**).

Lưu ý: Vận dụng hông đồng bộ với thao tác chân. Khi đá bung đòn ra, hai tay cũng dang ra để giữ thăng bằng: tay phải về trước, tay trái về sau.

Ứng dụng: Né tránh và phản công vào ống chân đối phương.

Thế 060: Quyền câu cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay lưng lại phía đối phương theo chiều sang phải. Chân phải hất lên: đầu gối cong, bàn chân gập lên, cổ chân hất vào mục tiêu. Mắt nhìn xuống chân phải (**H.104**).

Lưu ý: Xoay người nhanh, bất ngờ. Hất chân thật mạnh.

Ứng dụng: Hất vào bắp chân đối phương, làm hẳn ngã ngửa ra sau.

Thế 061: Hoàn san cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Chân trái đá hất ngang sang phải. Bàn chân trái gập lên, lòng bàn chân hất vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn **(H.105)**.

Lưu ý: Chân phải hơi rùn xuống. Đá gạt nhanh, mạnh.

Ứng dụng: Dùng trong cận chiến, tấn công vào bắp chân và mắt cá ngoài của đối phương.

Thế 062: Lý biệt áp cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay mũi chân trái sang phải. Dồn trọng tâm vào chân trái. Chân phải ở sau duỗi thẳng ra. Đầu gối trái ép xuống mục tiêu. Mắt nhìn xuống **(H.106)**.

Lưu ý: Thao tác nhanh, mạnh. Tay phải luôn sẵn sàng bảo vệ ngực, bụng và hạ bộ.

Ứng dụng: Cản phá đòn đá thấp hay đòn quét của đối phương. Đầu gối đập vào ống chân của hấn.

Thế 063: Ngoại biệt áp cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay mũi chân trái sang trái. Dồn trọng tâm sang chân trái. Chân phải ở sau duỗi thẳng ra. Đầu gối trái đè xuống mục tiêu. Mắt nhìn xuống (**H.107**).

Lưu ý: Tay phải luôn sẵn sàng bảo vệ thân trên.

Ứng dụng: Cản phá đòn đá thấp và đòn quét của đối phương. Đầu gối đập vào ống chân của hấn.

Thế 064: Hoành sát địa cước



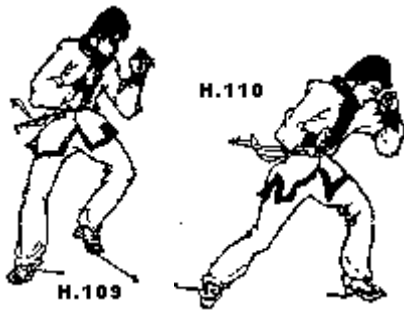
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Xoay người sang phải. Chân trái duỗi thẳng, mũi chân móc về bên phải. Đá quét chân trái sát đất, hướng sang phía trái. Gót chân nhắm tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn quét (**H.108**).

Lưu ý: Chân quét trên đất. Tay trái thủ bên hông.

Ứng dụng: Quét vào chân trước của đối phương, làm hấn mất thăng bằng.

Thế 065: Sủy cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Trọng tâm dồn lên chân phải. Co chân trái lên nhưng không cao quá. Mắt nhìn xuống phía trước (H.109). Tiếp đó, chồm người tới, đạp mạnh chân trái về trước. trọng tâm dồn hẳn vào chân trái, chân phải duỗi thẳng, bàn chân trái giẫm đè lên mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn **(H.110)**.

Lưu ý: Hai tay luôn đề phòng, bảo vệ thân trên. Sau đó giẫm chân xong, chuyển bớt trọng tâm về sau để dễ dàng bồi thêm đòn tấn công.

Ứng dụng: Giẫm lên chân trước của đối phương trong khi hấn đang bị đánh lừa, chỉ lo chống đỡ phần trên. Sau đó, khi hấn đã bị bất ngờ, liền tung những đòn tấn công khác thật nhanh để hạ hấn.

Thế 066: Tha cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm sang chân trái. Nhấc chân phải về trước: chân thẳng, bàn chân duỗi ra **(H.111)**. Xoay hông sang trái. Mũi chân trái xoay sang trái. hạ người ngồi xuống bấp chân trái, đầu gối trái quỳ hẳn xuống đất. Đồng thời chân phải cũng theo đà đá, giậm xuống đất. Mũi chân bẻ sang trái, lòng bàn chân giẫm lên mục tiêu. Mắt nhìn theo chân phải **(H.112)**.

Lưu ý: Khi chuyển chân phải từ sau ra trước, bàn chân không cao quá gối. Hai tay luôn đề phòng đối phương tấn công.

Ứng dụng: Tránh né khi đối phương tấn công vùng mặt, đồng thời đánh vào chân hấn.

Thế 067: Địa ninh cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân trái thêm tới trước nửa bước, đặt ức bàn chân áp lên mục tiêu, gót nhón lên (**H.113**). Liên đó dồn trọng tâm vào chân trái, nghiêng người tới trước. Nhón gót chân phải lên. Xoay trên hai mũi chân, chuyển người sang trái. Úc chân trái xoáy sát trên mục tiêu. Mắt nhìn chân trái (**H.114**).

Lưu ý: Hai tay phòng thủ cẩn thận.

Ứng dụng: Chủ yếu tấn công mu bàn chân đối phương.

Thế 068: Trạc đại cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người sang phải. Co căng chân trái lên, gót chân hướng lên, bàn chân gập, mũi chân hướng xiên xuống (**H.115**). Tiếp đó, xoay tiếp hông sang phải, hạ thấp trọng tâm xuống. Đồng thời chấn ức bàn chân trái xuống mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.116**).

Lưu ý: Khi co căng chân trái lên bàn chân không cao quá gối. Chấn chân xuống thật nhanh, xoay hông sang phải để tăng lực cho đòn.

Ứng dụng: Tấn công bàn chân đối phương.

Thế 069: Lý tòa cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước rướn chân trái tới trước. Nhanh chóng hạ thấp trọng tâm xuống. Kẹp lấy mục tiêu vào giữa khoeo chân trái. Tiếp tục hạ thấp người xuống. Gối phải quỳ hẳn xuống đất, gót chân phải nhón hẳn lên. Đồng thời tay phải tung chưởng về trước, lòng bàn tay đánh vào mục tiêu thứ hai (H.117).

Lưu ý: Hạ thấp trọng tâm, vòng chân khóa và đẩy chưởng ra phải phối hợp nhịp nhàng, nhanh gọn. Trong suốt quá trình đó, không nghiêng hay xoay người để tránh bị mất thăng bằng.

Ứng dụng: "Lý tòa cước" được dùng để kẹp khóa chân trước của đối phương. Phối hợp với đòn tay để đánh ngã hẳn.

Thế 070: Ngoại tòa cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA đòn: Xoay người sang trái, hạ thấp trọng tâm xuống. Đồng thời, chân phải bước dài tới trước bên trái. Rồi nhanh chóng co gập căng chân lại, kéo đùi sang phải. Mục tiêu bị kẹp giữa khoeo chân phải và bị kéo dạt sang phải. Trong khi đó, gối trái quỳ xuống đất, gót trái nhón hẳn lên. Tay phải đẩy chưởng vào mục tiêu thứ hai (H.118).

Lưu ý: Thao tác phối hợp chặt chẽ. Luôn giữ người thăng bằng.

Ứng dụng: "Ngoại tòa cước" dùng để kẹp khóa chân đối phương. Phối hợp với đòn tay, để đánh ngã hẳn.

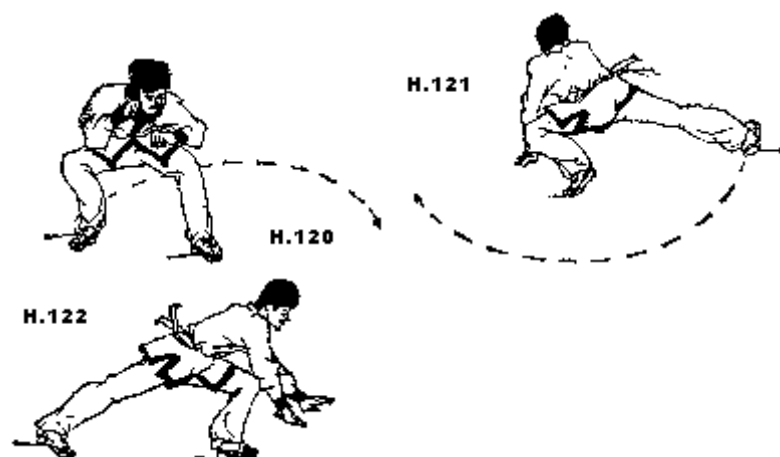
Thế 071: Tiên tảo cước

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân tái tới thêm một bước. Chân phải duỗi thẳng. Khuỵu gối trái xuống. Trọng tâm dồn lên chân trái. Hai tay chống xuống đất, phía trước mặt. Nhón gót chân trái lên, người trong tư thế nửa ngồi. Chân trái làm trụ, xoay người vòng sang trái. Chân phải theo đà, quét sát trên đất, bàn chân gập lại, cạnh trong bàn chân quét vào mục tiêu. Tiếp tục quét chậm đủ vòng 360°. Sau cùng khi chân phải trở về vị trí ban đầu thì dừng lại. Nhấc hai tay khỏi mặt đất. Mắt luôn nhìn theo đòn. Khi đã kết thúc vòng quét thì quay lại nhìn phía trước (**H.119**).

Lưu ý: Trong khi quét, chân phải duỗi thẳng, giữ thân thẳng bằng.

Ứng dụng: Quét chân trước hoặc cả hai chân của đối phương (quét từ phía sau gót của hấn).

Thế 072: Hậ tảo cước

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

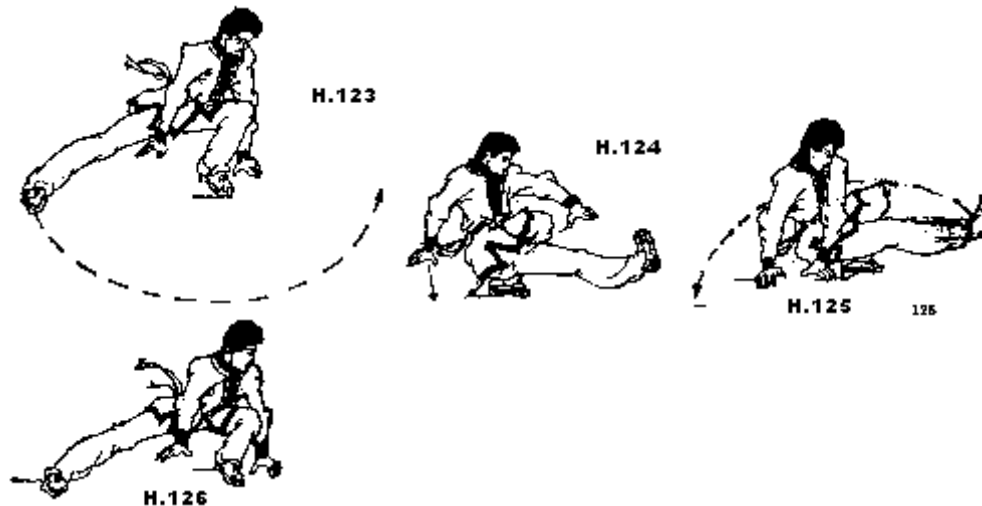
Ra đòn: Hạ thấp người xuống, dồn trọng tâm về trước (H.120). Nhón gót chân trái lên. Xoay người sang phải, chống hai tay sang phải. Chân phải quét sát trên đất vòng từ sau ra trước. Gót chân hoặc bắp chân quét vào mục tiêu.

Mắt nhìn theo đòn (**H.121**). Quét tiếp chân về vị trí cũ và dừng lại. Hai tay nhắc khỏi mặt đất, nâng người lên, mắt nhìn phía trước (**H.122**).

Lưu ý: Vận dụng sức xoay của hông. Chân phải duỗi thẳng.

Ứng dụng: Quét vào gót chân trước hoặc cả hai chân đối phương.

Thế 073: Ma bàn tọa cước



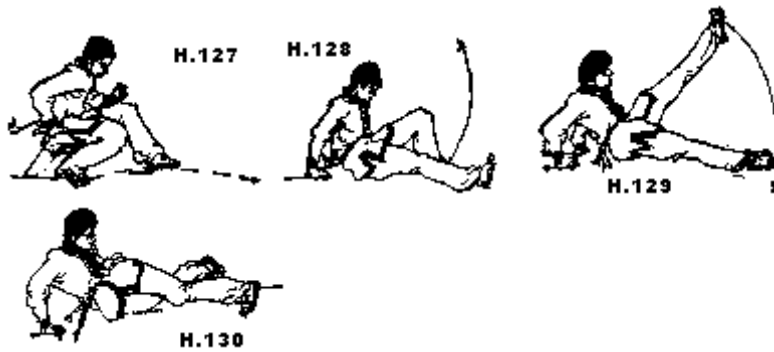
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân trái thêm tới trước một bước. Hạ thấp người xuống. Trọng tâm dồn lên chân trái, tay trái chống xuống đất, chân phải duỗi thẳng. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.123**). Xoay người sang trái, chân phải quét ra trước. Đồng thời xoay cổ chân phải, cho mũi chân hướng lên, cổ chân quét tới mục tiêu ở phía trước. Khi chân phải đã quét tới mục tiêu, nhắc tay trái rời đất. Mắt nhìn mục tiêu (**H.124**). Chống hai tay sang bên phải. Xoay tiếp người sang trái (**H.125**). Đồng thời xoay dần cổ chân úp xuống. Khi chân phải về lại vị trí cũ, bàn chân lại áp sát đất. Tay trái chuyển ra trước chống đất. Tay phải nhắc lên. Mắt nhìn trước (**H.126**).

Lưu ý: Phối hợp xoay hông thật tốt. Thao tác nhanh, mạnh. Chân phải duỗi thẳng. Có thể quét liên tục 3 lần.

Ứng dụng: Tấn công chân đối phương liên tiếp.

Thế 074: Tả tiễn cước



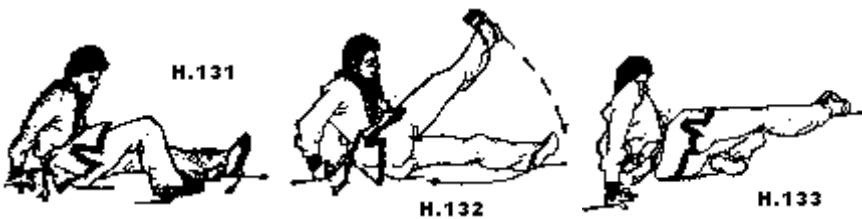
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hạ người ngồi xuống, trọng tâm dồn lên chân phải (**H.127**). Ngồi bệt xuống, hai tay chống ra sau. Duỗi thẳng chân phải ra đất, mũi chân bẻ lên, lòng bàn chân đẩy tới. Mắt nhìn theo chân phải (**H.128**). Liên đó, đá thẳng chân trái lên. Mũi chân trái bẻ lên, lòng bàn chân hướng về trước. Mắt nhìn theo chân trái (**H.129**). Xoay người sang phải kéo chân trái đập chéo quay chân phải, xuống đất. Mũi chân trái hướng xuống. Mục tiêu bị kẹp giữa hai chân, quật xuống. Mắt nhìn theo đòn (**H.130**).

Lưu ý: Hai chân thao tác song song. Phối hợp với sự chống đỡ cơ thể của tay, để giữ thăng bằng.

Ứng dụng: Tấn công chân đối phương, quật hấn ngã xuống. Đòn này có tên là "Kim giáp tiền" (kéo vàng).

Thế 075: Hữu tiễn cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hạ người ngồi bệt xuống. Hai tay chống ra sau. Chân trái duỗi hẳn ra đất, mũi chân hướng lên (**H.131**). Hơi vặn người sang trái. Kéo gót chân trái sang phải, mũi chân hạ xuống, hướng sang trái. Đồng thời đá chân phải thẳng lên, lòng bàn chân hướng về trước. Mắt nhìn theo đòn (**H.132**). Xoay tiếp người sang trái. Co căng chân trái sát lên đùi. Đồng thời chân phải hạ xuống bên trái. Cạnh trong của bàn chân phải đập xuống đất. Mục tiêu bị kẹt vào giữa hai chân quật xuống. Mắt nhìn theo đòn (**H.133**).

Lưu ý: Hai chân phối hợp đồng bộ, nhanh gọn.

Ứng dụng: Tấn công chân đối phương làm hấn ngã.

Thể 076: Cồn tiền cước



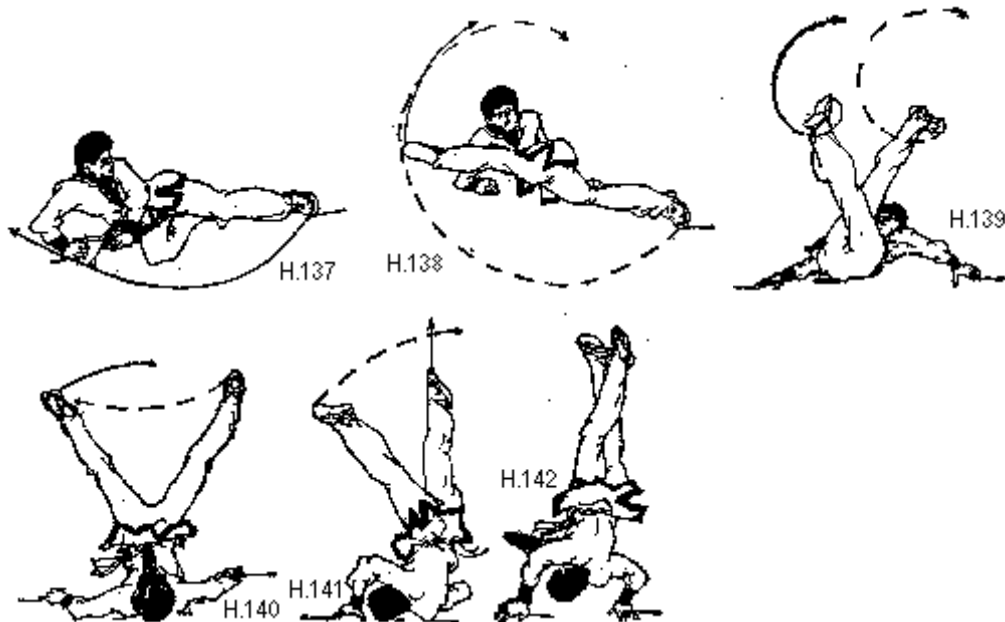
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Hạ người ngồi xuống, hai tay chống ra sau. Tiếp đó, nằm ngửa hẳn ra. Hai chân duỗi thẳng về trước, bao lấy hai bên mục tiêu. Mắt nhìn theo chân (**H.134**). Nhanh chóng xoay lật người sang trái, chân phải chuyển lên trên, hai chân kẹp lấy mục tiêu. Mắt nhìn theo chân (**H.135**). Lật sấp người xuống, chân trái kéo sang trái để quật ngã mục tiêu. Hai chân chống mũi xuống đất. Mắt nhìn theo đòn (**H.136**).

Lưu ý: Thao tác nhanh, chính xác.

Ứng dụng: Tấn công chân trước đối phương, kẹp, gạt làm mất thăng bằng, ngã xuống. trong "Xà quyền" số vòng lăn của cước này có thể tăng lên thêm.

Thể 077: Ô long giáo trụ



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

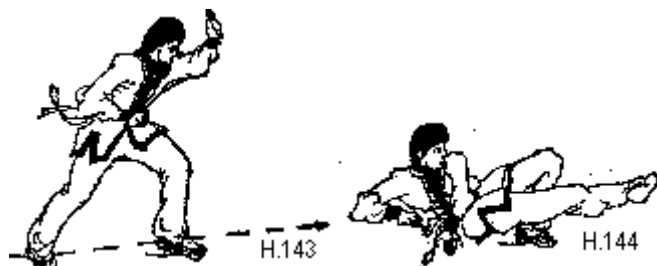
Ra đòn: Xoay hông sang phải. Ngã người xuống bằng mông và đùi phải. Hai tay chống về sau. Chân phải gập sát. Chân trái ở trên duỗi thẳng, mũi chân hướng sang phải. Mắt nhìn chân (**H.137**). Ngã người ra sau. Chân trái đá vòng lên bên phải. Chân phải duỗi ra (**H.138**). Ngã hẳn người ra đất, hai tay

dang xuôi hai bên. Chân trái tiếp tục đá vòng lên, chân phải cũng vòng lên theo và bắt chéo trước chân trái. Mắt nhìn theo chân (**H.139**). Hai chân tiếp tục xoay trên không theo hai vòng ngược chiều kim đồng hồ. Đồng thời thân người xoay sang trái 180°. Theo đà xoay, nhắc mông lên khỏi mặt đất. Hai chân dang rộng ra (**H.140**). Tiếp tục xoay hai chân ngược chiều đồng hồ. Người xoay tiếp sang trái 90° nữa. Đồng thời lật lưng lên, vặn sườn sang trái, tay phải chống trên đất, bên trái, nâng cao người lên. Lúc này chỉ có bàn tay phải, đầu và vai trái chống chịu toàn thân, chân phải vươn thẳng đứng lên, chân trái đang trong tư thế hướng xiên sang phải (**H.141**). Chân trái tiếp tục đi lên, bắt chéo sau chân phải. Tay trái chống hẳn xuống đất, phối hợp cùng tay phải nâng đầu lên khỏi mặt đất (**H.142**). Mắt nhìn lên hai chân.

Lưu ý: Vận dụng lực xoay của hông và chân để kéo người xoay và nâng lên theo. Hai chân khóat vòng rộng càng tạo đà xoay tốt (tất nhiên phải khóat vòng nhanh).

Ứng dụng: Dùng trong lúc bị ngã xuống, nhanh chóng quét vào chân đối phương, để hẳn không thể nhập vào tấn công được. Sau đó xoay người bật lên để hạ hai chân xuống đứng dậy. Đây là một đòn thể thường dùng trong "Túy quyền".

Thế 078: Trắc đảo chàng cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Dồn trọng tâm sang chân trái. Hơi nghiêng người về trước. Tay trái giơ lên trước đầu, lòng bàn tay hướng về trước, mũi tay hướng lên. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.143**). Tiếp đó xoay hông sang phải, ngã nghiêng xuống đất. Căng tay phải và bàn tay trái chống xuống đất. Đồng thời, chân phải đá hất về trước: Bàn chân gập lại, lòng bàn chân hướng về trước, mũi chân hướng sang phải, gót chân phóng tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.144**).

Lưu ý: Ngã người và đá ra phải phối hợp liên hoàn, nhanh gọn.

Ứng dụng: Khi đối phương tấn công liên tục bằng đòn tay, ta ngã xuống tránh né, đồng thời đá vào chân đối phương trong phạm vi từ đầu gối tới mắt cá.

Thế 079: Giao thoa câu đặng cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay hông sang phải. Ngã nghiêng xuống trên mông và đùi phải. Hai tay chống đất đỡ thân trên. Căng chân phải co. Chân trái duỗi thẳng, mũi chân hướng sang phải. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.145**). Tiếp đó, hợp gập người về trước, tay trái chuyển ra ngoài hơn đôi chút, chống thẳng. Đồng thời co gập mũi chân trái lên, đá tổng chân phải ra trước: bàn chân gập lại, gót chân phóng đến mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.146**).

Lưu ý: Móc chân trái vào và đá chân phải ra đồng thời, nhanh mạnh.

Ứng dụng: Đòn này còn gọi là "Tòa cột cước", dùng để phá xương ống chân của đối phương (chân trái móc giữa gót chân trước, chân phải phá vào ống chân hẳn).

Thể 080: Phiên thân đẳng giao cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải lên ngang hông chân trái. Nhanh chóng, ngã người ra sau, tiếp tục ngã người ra sau, hai cẳng tay chống giữ thân trên. Mắt nhìn phía trước (**H.147**). Liên đó, đá thẳng chân trái tới trước, mũi chân hướng lên, lòng bàn chân phóng tới mục tiêu. Đồng thời chân phải cũng đá bắt chéo lên trên chân trái, nhắm sang trái, mũi chân hướng sang trái, gót chân tổng vào mục tiêu. Mắt nhìn hướng xuất đòn (**H.148**). Xoay lật người sang trái. Hai mũi chân đập xuống đất, chạm sát. hai đầu gối chụm sát, quỳ xuống. Tay phải lúc nào cũng đã chuyển trái, hai tay chống thẳng, nâng lưng lên như trong tư thế bò hai chân hai tay. Ngóai cổ lại, mắt nhìn qua vai trái về sau (**H.149**).

Lưu ý: Xuất đòn mạnh, sau đó lật người thu chân về nhanh, đề phòng đối phương phản công.

Ứng dụng: Đòn thể này dùng để tấn công vào chân trước hoặc cả hai chân đối phương, khi hẳn đứng ngang trước mặt ta. Không những thế, có thể biến chiêu, kẹp lấy chân địch thủ, quật sang trái làm hẳn mất thăng bằng mà ngã. Đây là đòn thể trong "Viên quyền".

Thế 081: Hậu đảo thượng đẳng



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Ngã ngời ra sau trên mông phải. Tiếp tục ngã người ra sau; hai cẳng tay rời đến lưng hạ xuống đất. Đồng thời chân trái đá thốc thẳng lên, bàn chân gập lại, gót chân thốc vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn **(H.150)**.

Lưu ý: Ngã người ra đòn nhanh gọn, bất ngờ. Đòn đánh này cũng đòi hỏi phải thật chính xác, hạ gục đối phương ngay lập tức, nếu không ta sẽ trở thành "cái bia" lãnh đòn của hắn.

Ứng dụng: Tấn công vào hạ bộ và bụng đối phương. Đòn này là tuyệt chiêu của "Cầu quyền" như chiêu "Hắc cầu toàn động". Cước này còn có tên là "Thổ tử đẳng ưng".

Thế 082: Tà phiệt cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Cúi người xuống. Hai tay chống đất. Mắt nhìn phía trước **(H.151)**. Đạp hai chân bật lên khỏi mặt đất. Tay phải đồng thời cũng đẩy mạnh. Rời đất, lật hông phải lên. Trọng tâm dồn vào tay trái **(H.152)**. Hai chân tiếp tục co lên rồi đạp về trước. Hông cũng theo đó bị kéo về trước. Tức khắc chống tay phải xuống, hai tay nâng đỡ thân trên. Trong khi đó, hai bàn chân chõai ra rộng bằng tầm vai, hai mũi chân hướng xiên ra ngoài, hai gót phóng tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn **(H.153)**.

Lưu ý: Hai tay chống thật vững để giữ thân trên thẳng bằng. hai chân phóng ra không cao quá đầu gối. Đòn đánh phải nhanh và thu về lập tức.

Ứng dụng: Tấn công xương ống và mắt cá chân đối phương.

Thế 083: Xuyên bộ cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Rút chân về chụm sát chân phải. Hạ mình ngồi xuống, hai tay chống hai bên nâng người lên. Thân trên hơi chúi về trước. Mắt nhìn xuống phía trước (**H.154**). Liên đó, đạp hai chân về trước, hạ mông xuống trước hai tay, người hơi ngả về sau. Hai bàn chân gập lên, hai gót phóng vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.155**).

Lưu ý: Hai chân chụm thật sát, đạp ra mạnh và không cao quá gối.

Ứng dụng: Tấn công đầu gối và mắt cá, ống quyển của đối phương.

Thế 084: Câu sủy cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay hông sang trái, ngã nghiêng người xuống, căng tay trái chống đất, đỡ thân trên. Chân trái duỗi thẳng, gập bàn chân lên. Chân phải co bên trên chân trái, bàn chân gập lại, lòng bàn chân hướng về trước. Mắt nhìn về trước (**H.156**). Tiếp đó, đạp thẳng gót chân phải tới mục tiêu ở phía trước. Mắt nhìn theo đòn (**H.157**).

Lưu ý: Xoay người, ngã xuống gọn nhẹ. Ra đòn nhanh và mạnh.

Ứng dụng: Khi bị ngã nghiêng, lườn duỗi một chân ra, móc vào gót chân đối phương, chân kia đạp vào gối hay căng chân làm hấn ngã. Cước này còn có tên là "Độn liêm các cốc cước".

Thế 085: Hậ đảo liên hoàn cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Ngả người ra sau, hai tay dang rộng trên đất. Đá móc chân trái lên, gót chân nhằm vào mục tiêu (**H.158**). Ngay sau đó, hạ chân trái xuống và đá móc gót chân phải bồi vào mục tiêu một lần nữa. Mắt luôn nhìn theo đòn (**H.159**).

Lưu ý: Ngả người nhanh, nhẹ. Sau đó hai chân liên tiếp đá lên thật chính xác để hạ gục đối thủ ngay lập tức. Nếu không ta sẽ trở thành "bia" lãnh đòn.

Ứng dụng: Khi đối phương xông vào tấn công quá nhanh, ta ngã người tránh đòn, đồng thời liên tiếp đánh hai đòn vào hạ bộ hoặc bụng, loại hẳn khỏi cuộc đấu.

Thế 086: Phiên thân bình đàn cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng mục tiêu.

Ra đòn: Xoay người sang phải, ra sau. Cúi người xuống. Nhón gót chân trái lên (**H.160**). Ngay sau đó, xoay hông phải lật lên. Bật hai chân lên khỏi đất. Chống tay trái xuống chịu trọng lực toàn thân, người xoay ngửa lên. Chân phải đá thốc tới trước, bàn chân duỗi thẳng, mũi chân phóng vào mục tiêu. Chân trái co sát đùi. Mắt nhìn theo đòn (**H.161**).

Lưu ý: Thao tác nhịp nhàng đồng bộ. Tay trái trụ chắc, giữ cho người thẳng bằng thì đòn mới chính xác, hiệu quả.

Ứng dụng: Đòn này còn gọi là "Đại Mãng phiên thân" dùng để tránh né đòn tấn công của địch thủ, đồng thời phản kích vào hông, sườn của hấn. Biến thế của cước này được dùng trong "Hoa quyền".

Thế 087: Giao thoa kha cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Ngã ngời xuống. Đồng thời co hai chân lên khỏi mặt đất. Nhanh chóng bắc chéo chân, đẩy về trước. Hai bàn chân choãi ra, cách nhau từ 20 đến 30cm. Mắt nhìn theo chân **(H.162)**.

Lưu ý: Khi ngã ngời xuống thót bụng lại, thu cầm xuống sát ngực, hai chân giao nhau thật chắc.

Ứng dụng: Nếu ta bị ngã, trong khi đối phương đang xông tới, dùng hai chân bắt chéo để kẹp chặt lấy chân đối phương, buộc hẳn phải khựng lại. Trong trường hợp đối phương cũng ngã nhào tới theo ta, hai chân ta sẽ kẹp lấy cổ hẳn, đây là một lối đánh rất lợi hại.

Thế 088: Đảo địa song bạt cước

Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Ngã ngời xuống. Tiếp tục ngã người về sau, chống hai cẳng tay xuống đất. Đồng thời co hai chân lên, hai cẳng chân choãi ra hai bên, hai cạnh ngoài của bàn chân đón chặn mục tiêu. Mắt nhìn phía trước **(H.163)**.

Lưu ý: Khi ngã người xuống, hai chân choãi ra vừa phải, không được dang ra quá rộng.

Ứng dụng: Khi bị ngã, dùng hai chân chặn đón đòn tấn công của đối phương từ cả hai bên.

Thế 089: Bình khẩu cước



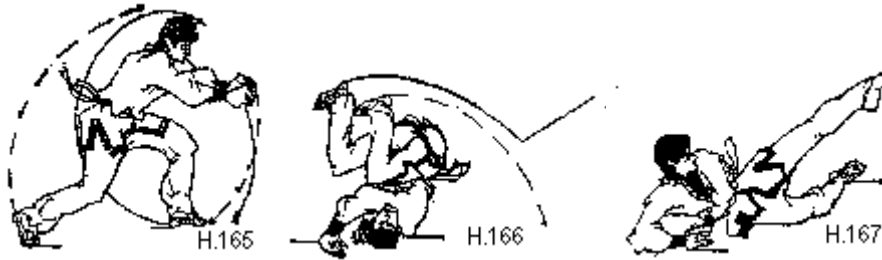
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Ngã ngời xuống, hai tay chống đất. Đồng thời co hai chân lên, chập hai bàn chân vào nhau, đẩy cạnh bàn chân tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn **(H.164)**.

Lưu ý: Hai bàn chân chập vào nhau, hai gối hơi khùynh ra, tạo thành hình cung giữa hai chân. Đẩy chân ra nhanh và mạnh.

Ứng dụng: Tấn công thắt lưng và sườn đối phương. Cước này còn có tên là "Bàng Giải cước" (cước càng cua).

Thế 090: Thương bôi đăng cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chuyển trọng tâm tới chân trái. Nhón gót chân phải lên. Người nghiêng về trước. Hai tay đưa ra trước, hướng xiên xuống (**H.165**). Ngã nhào về trước, chống hai tay xuống, bật hai chân co lên lộn người về trước qua lưng và vai phải. Mắt vẫn liếc nhìn về trước (**H.166**). Tiếp tục lăn qua vai, lật hông phải xuống, hông trái lên. Khi hai cẳng chân đã hướng về trước, liền đạp thẳng gót trái vào mục tiêu. Lúc này người nằm nghiêng trên mông và đùi phải. Cẳng chân phải hơi co. Cẳng tay phải chống đỡ thân trên. Mắt nhìn theo đòn (**H.167**).

Lưu ý: Khi lăn, phải thót bụng, gập cằm vào cổ.

Ứng dụng: Thừa lúc đối phương sơ hở, lăn lại gần, tấn công vào chân hay bụng hắn.

Thế 091: Khiêu giản song đăng cước



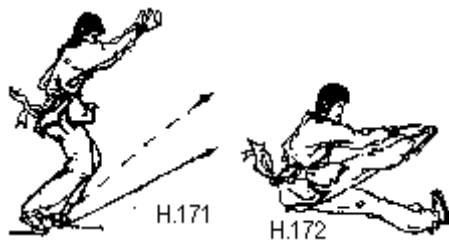
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước, mặt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới một bước, co căng chân trái lên (**H.168**). Nâng đùi trái về trước. Đồng thời bật nhảy tới trước bằng chân phải. Người ở trên không, nâng cao đùi phải, căng chân co sát lên (**H.169**). Đá thẳng hai chân ra, hai bàn chân gập lên, hai gót phóng vào mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn (**H.170**).

Lưu ý: Nhảy lên phải cao. Ở trên không, người hơi gập về trước.

Ứng dụng: Tấn công đầu, ngực đối phương.

Thế 092: Phi thân âm dương cước



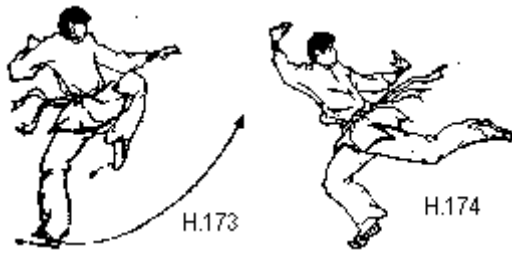
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải lên sát chân trái. Hai gối hơi rùn xuống, hai gót nhón lên. Hai tay giơ lên cao quá đầu đôi chút (**H.171**). Bật người nhảy lên ở trên không, co cao hai đầu gối, liền đó chân trái đá tới trước, gót chân phóng vào mục tiêu ở tầm thấp, chân phải đá lên cao. Mũi chân phóng vào mục tiêu ở trên. Tay phải đập vào mu bàn chân phải. Mắt nhìn theo chân và tay phải (**H.172**).

Lưu ý: Cố gắng nhảy thật cao, hai chân đá ra cùng một lượt.

Ứng dụng: Nhảy lên, chân trái phóng vào ngực, chân phải vào mặt đối phương.

Thế 093: Lãng không hậu liêu cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng mục tiêu.

Ra đòn: Xoay người sang trái. Nâng cao đùi phải về trước, căng chân hướng xuống, bàn chân duỗi thẳng. Mắt vẫn nhìn về phía mục tiêu (**H.173**). Liên đó, bật nhảy lên bằng chân trái. Trên không, tiếp tục xoay người sang trái, xoay lưng về phía mục tiêu. Hai tay dang rộng ra: tay phải về sau, tay trái ra trước. Đồng thời đá ngược chân trái về sau lưng, bàn chân duỗi, lòng bàn chân nhắm tới mục tiêu. Đùi phải lúc này sẽ tự động hạ xuống. Quay đầu nhìn theo đòn qua vai phải (**H.174**).

Lưu ý: Bật nhảy, xoay người, đá ra sau phải gọn nhẹ. Hai tay dang ra để giữ thăng bằng.

Ứng dụng: Tấn công cằm hoặc bụng đối phương.

Thế 094: Triển dực phi tất



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước, mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước. Trọng tâm dồn lên chân phải, nhón gót chân trái lên (**H.175**). Hai tay dang lên hai bên. Bật nhảy tới bằng chân phải. Đồng thời hất thẳng gối trái lên trước, nhắm vào mục tiêu. Mắt nhìn phía trước (**H.176**).

Lưu ý: Vung hai tay lên để tăng thêm đà bật nhảy cao hơn.

Ứng dụng: Hai tay có thể vung về trước để gạt đòn tay của đối phương, rồi phóng đầu gối vào mặt hoặc ngực của hắn.

Thế 095: Đẳng không phi cước



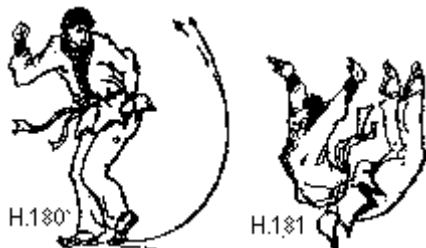
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chân phải bước tới trước một bước dài. Khi gót chân phải vừa chạm đất, liền nhón gót trái lên, tay phải đánh thẳng ra sau (**H.177**). Đặt hẳn bàn chân phải xuống và bật nhảy lên, nâng đùi phải về trước, gối cong, căng chân hướng ra trước. Đồng thời chập lưng bàn tay phải vào lòng bàn tay trái ở cao trên đầu (**H.178**). Người vẫn ở trên không, co căng chân trái xuống sát đùi, đá thẳng chân phải lên, mũi chân phóng vào mục tiêu. Tay phải vỗ vào mu bàn chân phải. Mắt nhìn theo đòn (**H.179**).

Lưu ý: Ở trên không, người hơi gập về trước, chân phải đá cao vượt thắt lưng, tay vỗ vào chân thành tiếng.

Ứng dụng: Tấn công mặt đối phương.

Thế 096: Phi khởi đảo thích cước



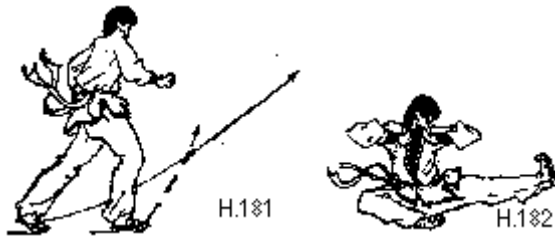
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Xoay người sang phải ra sau. Nghiêng người về trước. Chân trái thu về sau chân phải. Nhón gót lên. Trọng tâm trên chân phải. Mắt ngoái nhìn phía sau (**H.180**). Liền đó, bật người nhảy lên. Ở trên không, hai tay vung cao ra sau, hai chân móc ngược ra sau. Hai bàn chân duỗi thẳng hai ức bàn chân móc vào mục tiêu. Ngửa cổ, mắt nhìn lên (**H.181**).

Lưu ý: Khi nhảy lên, ngửa cổ ra sau, ưỡn căng ngực ra, làm cho người con gôn. Hai chân móc thật mạnh ra sau.

Ứng dụng: Tấn công cằm, mặt hoặc bụng, sườn đối phương.

Thế 097: Không trung trặc đặng



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước, đồng thời xoay hông sang trái (**H.182**). Dồn trọng tâm vào chân phải và bật nhảy lên. Ở trên không, co cao gối trái lên, đồng thời xoay người sang phải. Tiếp đó, đá thốc chân trái vào mục tiêu. Co đùi phải ngang lên, căng chân gập sát đùi, bàn chân duỗi thẳng, che trước hạ bộ. Khuỳnh hai cùi chỏ ngang sang hai bên. Mắt nhìn theo đòn (**H.183**).

Lưu ý: Nhảy lên, xoay người và đá ra nhanh gọn. Hai tay khuỳnh ra giữ thẳng bằng.

Ứng dụng: Tấn công vào đầu đối phương.

Thế 098: Tuyên phong cước



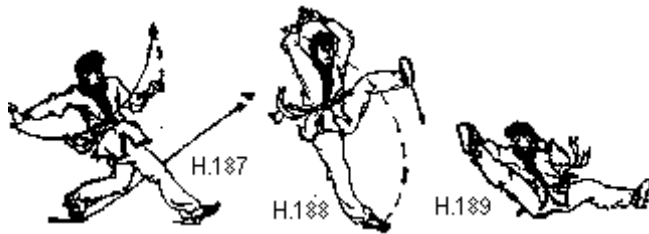
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước, mũi chân hướng sang trái, gót nhón lên. Xoay người sang trái. Tay trái thu về trước ngực. Tay phải vung thẳng lên phía phải. Người nghiêng xuống (**H.184**). Chuyển trọng tâm sang chân phải, rồi bật nhảy lên. Khi người vừa rời khỏi đất, xoay mạnh hông để quay người, theo chiều sang phải. Chân trái nâng cao đùi, co căng chân lên, xoay theo người. Tay trái đánh lăng sang trái, cao hơn đầu, để tăng thêm đà quay, lòng bàn tay hướng lên. Tay phải cũng từ trên đánh vòng xuống quay theo người, rồi đi lên, hướng xiên xuống phía sau bên vai trái. Người tiếp tục xoay trên không (**H.185**). Chân phải từ dưới đá vòng lên, quạt cạnh trong của bàn chân vào mục tiêu. Đồng thời tay trái đập vào bàn chân. Chân trái tự động hạ gối xuống. Mắt nhìn theo ngọn đá (**H.186**).

Lưu ý: Đòn chân đi vòng từ dưới lên, từ sau ra trước, như hình quạt. Vận dụng tối đa lực xoay của hông, được hỗ trợ bởi động tác đánh lăng của tay, thì đòn đá mới đủ mạnh. Góc quay của thân người kể từ lúc bật nhảy lên cho đến khi đá trúng mục tiêu là 270°.

Ứng dụng: Tấn công vào đầu đối phương. Tay trái kết hợp kéo dập đầu hẳn vào để tăng sức công phá của đòn.

Thế 099: Đẳng không ngoại bãi liên



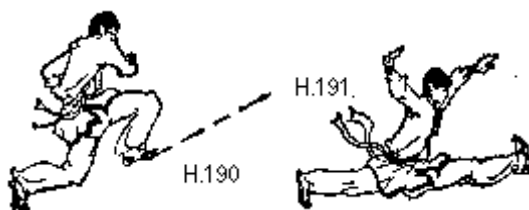
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước. Gót chân phải vừa chạm đất, liền nhón gót chân trái lên. Người nghiêng về sau. Tay phải kéo thẳng về sau (**H.187**). Đặt hẳn bàn chân phải xuống, liền đó bật trên chân phải, nhảy lên. Hai tay chuyển lên cao quá đầu. Lưng bàn tay phải chập vào lòng bàn tay trái. Đồng thời chân trái giơ cao lên. Chân hơi cong, lòng bàn chân hướng về trước, bàn chân gập lên (**H.188**). Chân phải cương thẳng, đá lên trước, rồi tạt vòng sang phải. Thân trên xoay sang phải. Tay phải vỗ vào mu bàn chân phải. Mũi chân phải hướng lên, bàn chân duỗi thẳng. Lòng bàn chân hoặc cạnh ngoài bàn chân tạt vào mục tiêu. Mắt nhìn theo ngọn đá. Trong khi đó, chân trái sẽ tự động hạ xuống ngang hông (**H.189**).

Lưu ý: Chân phải cương thẳng khi ra đòn. Tay vỗ mạnh vào mu bàn chân, thành tiếng.

Ứng dụng: Tấn công đầu đối phương.

Thế 100: Xuyên vân nhất tự cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Dồn trọng tâm lên chân trái rồi bật dậy nhảy lên. Co đùi phải lên trước: đùi song song mặt đất, căng chân hướng thẳng góc xuống. Hơi xoay hông sang trái (**H.190**). Đá hất thẳng căng chân phải về trước, bàn chân gập lên, phóng gót vào mục tiêu. Chân trái căng thẳng ra sau, bàn chân gập, mũi chân hướng xuống. Hai tay đánh rộng lên hai bên. Mắt nhìn theo đòn đá (**H.191**).

Lưu ý: Bật nhảy thật mạnh. Khi người đã lên tới điểm cao nhất, sắp hạ xuống thì đá thẳng chân tới. Vung hai tay lên để giữ thăng bằng.

Ứng dụng: Tấn công vào mặt và ngực đối phương.

Thế 101: Nghinh phong thập tự cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Chân phải bước lên sát chân trái. Hai chân hơi rùn. Tay phải chuyển về sau hông (**H.192**). Hai chân bật nhảy lên. Khi người dừng lại trên không, đá hất hai chân dang sang hướng ra ngoài, hai gót chân hất vào hai mục tiêu ở hai bên. Hai tay vung lên hai bên. Mắt nhìn phía trước (**H.193**).

Lưu ý: Vung hai tay lên để tăng đà nhảy, đồng thời giữ thăng bằng.

Ứng dụng: Khi hai địch thủ ập vào tấn công ta từ hai phía, nhảy lên tung cước vào đầu hay ngực, bụng của cả hai.

Thế 102: Khiêu chuyển hậu đặng



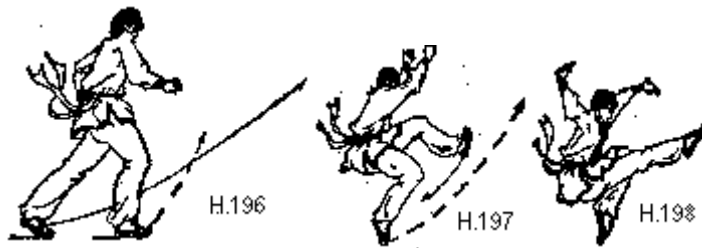
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA đòn: Co đùi trái lên, căng chân hướng vuông góc với đất. Trọng tâm dồn lên chân phải (**H.194**). Bật chân phải nhảy lên. Người ở trên không, xoay sang phải, hướng lưng về phía mục tiêu. Đá ngược chân phải ra sau, bàn chân gập lại, mũi chân hướng xuống, gót chân phóng vào mục tiêu. Tay phải vung lên phía trên sau đầu, tay trái đánh ngang ra sau, làm cho hông vặn ngược sang trái. Mắt ngoái nhìn theo đòn qua vai trái (**H.195**).

Lưu ý: Xoay người sang phải ở trên không, nhưng khi xuất đòn, thì dừng hông lại, đồng thời đánh tay trái ngược sang trái ra sau làm cho hông dừng hẳn và hơi xoay ngược lại. Thao tác này giúp cho toàn thân giữ được thăng bằng.

Ứng dụng: Tấn công vào ngực, bụng đối phương.

Thế 103: Đẳng không tiễn đàn cước



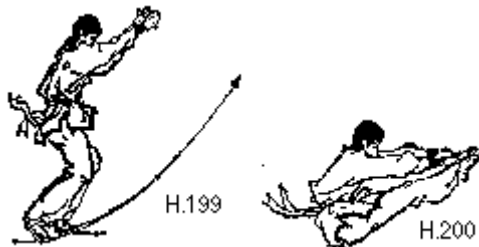
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước. Trọng tâm dồn lên chân phải, chân trái nhón gót lên (**H.196**). Vung hai tay lên trên đầu. Bật chân phải nhảy lên. Trên không, chân trái đưa về trước, căng chân hơi hướng xiên xuống phía trước, đầu gối hơi cong. Đùi phải cũng nâng lên cao (**H.197**). Liền đó, đá hất căng chân phải thẳng tới, bàn chân thẳng, lòng bàn chân thốc vào mục tiêu. Chân trái gập gối lại. Hai tay vung lên hai bên. Thân trên hơi gập về trước. Mắt nhìn theo ngọn đá (**H.198**).

Lưu ý: Động tác nhanh mạnh, người hơi gập tới, tay vung ra để giữ thăng bằng.

Ứng dụng: Tấn công mặt đối phương.

Thế 104: Đẳng không song phi cước



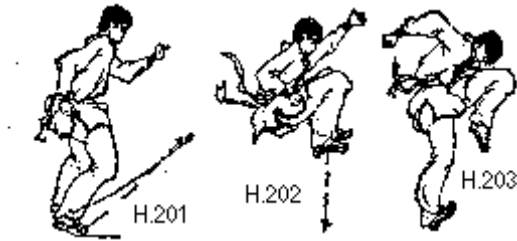
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải lên sát chân trái. Hai tay hướng lên phía trước, cao quá đầu (**H.199**). Hai chân bật nhảy lên. Trên không, đá hất thẳng hai chân lên trước, hai bàn chân duỗi thẳng, hai đầu mũi chân bám móc vào, thốc tới mục tiêu. Mắt nhìn theo đòn. Hai tay đập lên hai mu bàn chân (**H.200**).

Lưu ý: Nhảy càng cao càng tốt. Khi đá lên, thân trên gập tới trước. Hai chân đá sát nhau.

Ứng dụng: Tấn công vùng mặt hoặc sườn đối phương.

Thế 105: Tung thân hạ đẳng cước



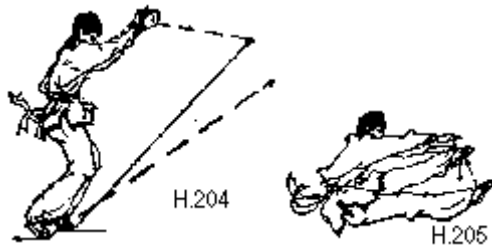
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

RA đòn: Bước chân phải lên sát chân trái. Tay phải rút về sau hông (H.201). Hai chân bật nhảy lên. Hai đùi chạm sát, nâng cao ngang ngực (H.202). Đạp mạnh gót chân phải xuống mục tiêu. Gập người về trước hai tay vung về sau (H.203).

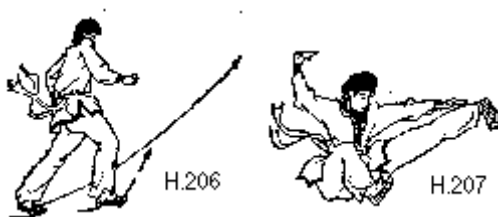
Lưu ý: Nhảy lên thật cao. Thót bụng nhắc cao hai chân và gập người đạp mạnh chân phải xuống.

Ứng dụng: Sau khi đã tấn công liên tục, làm đối phương mất thăng bằng ngã ngửa ra sau (hoặc ngã sấp xuống), nhảy lên đạp vào đầu (mặt) hoặc lưng (bụng) để hạ gục hẳn.

Thế 106: Liên hoàn phi cước



Thế 107: Lãng vân trắc sảo cước



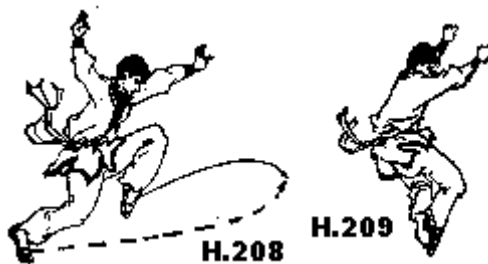
Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Bước chân phải tới trước một bước. Trọng tâm dồn lên chân phải, nhón gót trái lên (**H.206**). Chân phải bật nhảy lên, hai tay vung ra: tay trái ngang về trước, tay phải lên cao sau đầu. Trên không hai chân co lên cao. Xoay người sang phải. Đá tổng cạnh ngoài chân trái vào mục tiêu. Chân phải nâng căng chân lên, ngang với đùi, bàn chân gập, lòng bàn chân hướng về trước, mắt nhìn theo ngọn đá (**H.207**).

Lưu ý: Khi ra đòn, thót bụng, ưỡn ngực.

Ứng dụng: Tấn công đầu cổ hoặc ngực, bụng, sườn đối phương.

Thế 108: Phi hiệp cước



Chuẩn bị: Chân trái đứng trước. Hai tay thủ trước. Mắt nhìn thẳng.

Ra đòn: Nâng đùi phải về trước. Chân trái bật nhảy lên. Hai tay vung lên hai bên (**H.208**). Thân người trên không, lao về trước, chụm sát chân trái lên sau chân phải: mu bàn chân trái áp sát lòng bàn chân phải. Hai đầu gối hơi bạnh ra, kẹp lấy mục tiêu. Hai tay vung ra trước. Mắt nhìn phía trước (**H.209**).

Lưu ý: Nhảy lên nhanh và mạnh. Hai gối hướng mục tiêu thật chính xác, kẹp chặt.

Ứng dụng: Tấn công đầu đối phương, nếu nhảy cao, có thể kẹp vào hai bên sườn hấn.