

## **BÁO QUYỀN**

### **1- Kim báo định thân (con báo vàng thân ổn định)**

Hai chân đứng chụm lại xoay tròn hướng bên phải. Toàn thân xoay đến phương chéo bên phải làm mức. Hai bàn tay nắm quyền (nắm quyền cần rất khít). Trong khi xoay thân, vận sức từ từ gấp khuỷu nâng lên đến ngang thắt lưng thì dừng. Lòng bàn tay hướng xuống, miệng quyền chắm vào thắt lưng. Đầu hơi ngửa lên cao. Mắt nhìn hướng lên như hình 7. Hơi dừng một lát, sau đó quay lại vị trí ban đầu. Lại như phép đó hướng về phía trái làm một lần.



*Hình 7*

### **2- Địa bồn tư triết (xé gãy chấu đất)**

Trước hết đem hai bàn tay giao chéo ở trước bụng, tay trái ngoài phải trong thành hình chữ thập chéo. Hai chân phân mở đạp thành mã bộ. Hai cánh tay trong lúc đó hướng về phía trước xoay ngược lên đến nơi ngang dưới ngực trên rốn, khi lòng bàn tay hướng về trước mặt, thì đem hai bàn tay dùng sức phân mở hướng về hai bên cạnh giống như cào ở một vật, như để xé rách, bàn tay trái ở trước rốn, bàn tay phải ở trước ngực. Thân hướng phía trước ngay ngắn như hình 8. Hơi dừng một lát, lại thay đổi hai tay làm lại một lần.



*Hình 8*

### **3- Báo tử xuyên nhai (con báo đi xuyên mé núi)**

Trước hết đem chân phải đạp đất bước sang phải một bước. Thân trên cũng theo hướng phía phải, làm thành cánh cung bên phải của mặt bên phải, chân trái thẳng như mũi tên bên trái. Đồng thời bàn tay phải nắm quyền, từ dưới nâng lên che thắt lưng, lòng bàn tay hướng lên, miệng quyền hướng ra ngoài, bàn tay trái cũng nắm khít tay quyền, gậy cổ tay làm cho lòng bàn tay hướng về phía trước. Sau đó gập khuỷu đưa quyền lên cao, đến ngang vai thì dừng. Thân trên đại khái nghiêng về hướng trước. Mắt trở ra nhìn quyền bên trái, lúc đó lòng bàn tay của quyền bên phải đã hướng vào trong như hình 9. Hơi dừng một lát, sau khi trở lại vị trí ban đầu, lại như phép trên làm một lần hướng chân cung bên trái, chân tên bên phải thẳng.



*Hình 9*

#### 4- Báo tử lộng cầu (con báo chơi đùa với quả bóng)

Trước hết đem chân phải đạp đất bước một bước về hướng bên phải. Chân phải khuyu gối, chân trái thẳng phải. Đồng thời bàn tay trái năm ngón tay mở ra, duỗi ra đến trước mặt, quay ngược lòng bàn tay ra hướng ngoài, sau khi duỗi thẳng thì dùng sức hướng vào khéo trở lại, bàn tay cũng nắm lại thành quyền, khi đến cạnh sườn thì dừng lại. Đồng thời đem bàn tay phải mở năm ngón tay duỗi ra đến mặt bên cạnh, lòng bàn tay hướng về sau, từ từ hợp ngón tay lại ép xuống, khi đến bên ngoài thắt lưng thì nắm bàn tay quyền lại bẻ lên hướng trên phía trước, (như nắm ở một vật, giống như nâng gậy hướng trước). Mắt nhìn quyền bên phải như hình 10. Hơi dừng một lát rồi trở lại vị trí cũ. Lại như phép trên làm hướng bên trái một lần.



*Hình 10*

#### 5- Kim báo triều thiên ( báo vàng châu trời )

Trước hết đem chân phải đạp đất bước hướng sang phải một bước. Thân trên theo đó xoay chuyển, chân phải thành cánh cung khuyu gối, chân trái thành mũi tên thẳng. Hai cánh tay đồng thời mở căng hướng sau. Hai bàn tay thì để lòng bàn tay hướng ra ngoài, hướng sức đi ra phía sau, khi đến cực độ, lại nắm quyền gãy cổ tay làm cho lòng bàn tay hướng vào trong, dùng sức đẩy lên hướng trên, quyền và cẳng tay tiếp sát nhau, quyền ngang ở đỉnh đầu. Đầu hơi ngửa lên, Mắt nhìn vào đôi quyền như hình 11. Hơi dừng một lát, sau đó trở lại vị trí cũ. Lại như phép trên làm về hướng bên trái một lần.



*Hình 11*

### **6- Kim báo trực quyền ( báo vàng quyền thẳng )**

Trước hết đem chân phải đạp đất bước sang bên phải một bước, chân phải thành cánh cung khuyu gối, chân trái thành mũi tên thẳng. Toàn thân ngay thẳng hướng phía phải. Trong lúc xoay thân, hai bàn tay nắm quyền. Hai cánh tay từ hai bên giơ lên, ngang vai thì dừng. Lòng bàn tay hướng về phía trước, hỏ khẩu hướng lên. Tới đó lại đem quyền bên phải hợp vào hướng trong, đến khi tay thẳng ở phía trước thì dừng. Lúc này quyền bên trái cũng gấp hợp vào hướng nơi vai phải, đến mỏm vai thì dừng, như hình 12. Hơi dừng một lát, trở lại vị trí cũ rồi lại như phép trên làm hướng bên trái một lần.



*Hình 12*