

## Long quyền

### 1-Song long trạo vĩ (đôi rồng vẫy đuôi )

Trước hết đem hai chân phân mở ra.Thân trên ngòì xuống, làm thành kiểu cưỡi ngựa. Trong khi thân trên chìm xuống thì chụm hai bàn tay ở dưới khít ngón tay, gẫy khuỷu nâng lên hướng trên ,đặt ở đúng ngực giống như hòa? nam. Sau đó phân mở bàn tay từ từ hướng về hai bên đẩy ra đến khi hai cánh tay thẳng ngang thì dừng. Phép đó lực cần dùng ở gốc bàn tay mà xuyên suốt ở đầu chót ngón tay .Thân hướng ngay ngắn phía trước. Đầu hơi lệch về bên phải. Hơi dừng một lát, thả bàn tay rơi xuống. Lại làm nối theo một lần nữa, động tác cũng giống thể như hình 13.

Riêng vùng đầu hướng về phía vai trái .

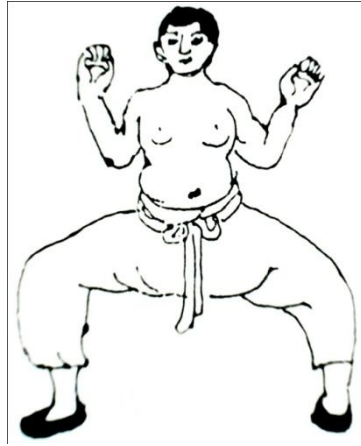


Hình 13

### 2- Kim long hiển trạo (rồng vàng biểu diễn móng )

Trước hết đem hai bàn chân phân mở ra hai bên thành thể giống như cưỡi ngựa. Hai cánh tay thì từ bên trái và bên phải gập khuỷu nâng lên làm cho căng tay cánh tay và đầu thành một hình chữ sơn (山), lòng bàn tay hướng trước. Sau khi hơi dừng một chốc lát thì dùng sức gập ngón tay làm giống như móng rồng .Đồng thời đem căng tay hướng phía trước ép xuống .Khi bàn tay đến trước vai hơi dừng một lát rồi tiếp tục đưa hai cánh tay căng sang hai bên, cùng với hai bàn tay và căng tay , ngược lại hướng sau, đến phải ngoài hai đầu chót vai thì

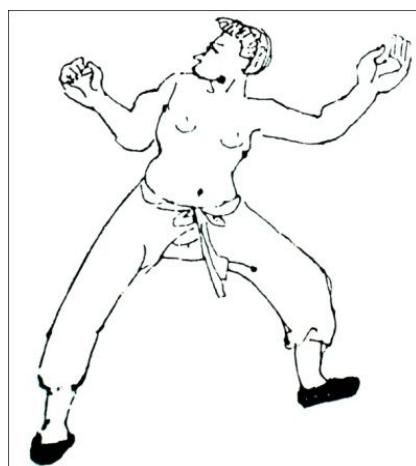
dừng lại. Các vùng thân và đầu đều ngay ngắn hướng về phía trước như hình 14. Ba lần nâng, ba lần thả rớt xuống như thế thì dừng.



*Hình 14*

### **3- Bạch long hồi đầu ( rồng trắng quay đầu lại )**

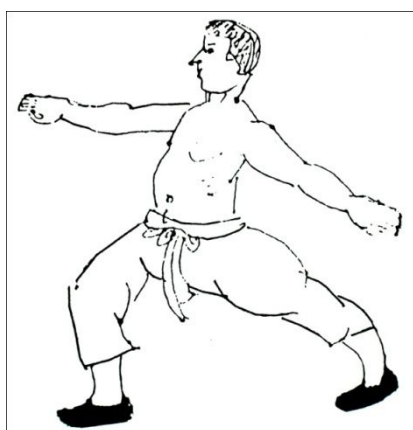
Trước hết chân phải đạp đất bước về hướng phải lên trước một bước, thành chân phải thành cánh cung hơi khuyu gối, chân trái thành mũi tên thẳng. Thân cũng theo đó mà xoay chuyển. Bàn tay phải duỗi thẳng phía sau. Bàn tay trái thì chéo về phía dưới hướng sau làm giống như nhật vật lên. Hơi dừng một lát, bàn tay trái giơ lên chéo hướng trên. Bàn tay phải thì làm giống như cào vật gãy khuyu thu trở về. Đồng thời vươn thẳng chân phải, gập chân trái xuống. Thân trên cũng nghiêng chéo hướng bên trái. Đầu lệch về phía phải. Hai mắt nhìn lên như hình 15. Hơi dừng một lát. Sau khi quay lại vị trí cũ. Lại như phép trên làm một lần về hướng bên trái.



*Hình 15*

#### **4- Long khí hoành giang ( khí của rồng ngang sông)**

Trước hết bước chân phải về phía phải một bước. Hai bàn tay giao chéo nhau ở trước thân bụng, tay trái ngoài tay phải trong. Lại từ từ đưa thân xoay tròn sang hướng phải, biến thành chân phải thành cánh cung khuyu gối chân trái thành mũi tên thẳng. Đồng thời đưa bàn tay trái quay ngược lại phân ra hướng sau, còn bàn tay phải thì xoay lòng bàn tay hướng lên, đưa từ dưới lên cao lấy đầu ngón tay ngang lông mày làm mức. Thân trên hướng ngay ngắn phía phải, hơi ngửa về phía sau. Mắt nhìn đầu chót ngón tay phải như hình 16. Hơi dừng một lát. Sau khi quay trở lại vị trí ban đầu, lại như phép trên làm hướng phía trái một lần.



*Hình 16*

#### **5- Bàn long thám thảo ( long xoay tròn xem móng )**

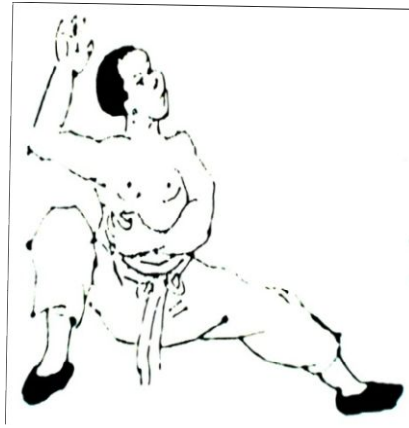
Trước hết đưa chân phải bước sang hướng phải một bước. Thân theo đó xoay đều, làm thành chân phải hình cánh cung hơi khuyu, chân trái thành mũi tên thẳng. Thừa thế đem bàn tay trái nâng lên đặt ở khoang thắt lưng, lòng bàn tay hướng về phía trước. Ngón tay đều chuyển cong lại. Bàn tay phải thì nâng đến giữa vú, đẩy ra phía trước đến thẳng cánh tay thì dừng. Hơi dừng một lát, tiếp đó tay phải kéo về đặt ở khoảng thắt lưng, đồng thời bàn tay trái đẩy ra phía trước. Sau đó đem thân xoay sang hướng trái. Theo đúng phép làm lại một lần là dừng. Ở hình vẽ 17 là của thế lần thứ nhất.



*Hình 17*

#### **6- Du long thoái bộ ( long đi chơi lùi bước )**

Trước hết đem hai chân phân mở sang hai bên, làm kiểu cưỡi ngựa. Bàn tay trái giơ ngang ở bên cạnh. Lòng bàn tay hướng trước. Bàn tay phải đặt ở bên trái thắt lưng, lòng bàn tay hướng vào trong. Thân trên hơi nghiêng về bên trái. Sau đó đem bàn tay trái gập ngón hướng chéo xuống ngăn lại đến phía trước bên phải thắt lưng làm mức, lòng bàn tay hướng vào trong. Bàn tay phải thì đồng thời giơ lên chéo hướng trên, lòng bàn tay hướng trước. Đùi trái thừa thế duỗi thẳng. Thân trên thì nghiêng hướng phía phải. Hình 18 là thuộc về hướng bên trái của thế đã định.



*Hình 18*