**Bài 8: Kỹ thuật sử dụng lựu đạn.**

**II. Động tác ném lựu đạn**

**2.1. Động tác đứng ném lựu đạn**

**a) Trường hợp vận dụng**

- Đứng ném lựu đạn thường được dùng trong trường hợp: địch ở xa, địa hình có vật che khuất, che đỡ cao ngang tầm ngực, có thể đứng tại chỗ ném hoặc ném khi đang vận động.

- Tư thế đứng ném là tư thế ném được xa nhất.

**b) Động tác**

- Người ném đang vận động hoặc đứng tại chỗ xách súng (nếu mang súng phải chuyển súng về tư thế xách súng), đồng thời thực hiện 3 cử động sau:

**+ Cử động 1:** Tay trái cầm súng (cầm khoảng dưới ốp lót tay) xách súng lên ngang tầm thắt lưng, mũi súng chếch lên trên. Tay phải lấy lựu đạn ra, bàn tay phải nắm lựu đạn (các ngón con choàng lên cần bẩy), vòng giật chốt an toàn quay sang trái, tay trái bẻ thẳng chốt an toàn, ngón trỏ móc vào vòng kéo, kết hợp lực giữ, kéo của hai tay rút chốt an toàn. Khi rút chốt an toàn phải rút thẳng theo hướng trục lỗ.

**+ Cử động 2:** Chân trái bước lên (hoặc chân phải lùi về sau) một bước dài, bàn chân trái thẳng trục hướng ném, lấy mũi bàn chân trái và gót bàn chân phải làm trụ xoay người sang phải (gót trái kiễng), người hơi cúi về phía trước, chân trái chủng, chân phải thẳng.

**+ Cử động 3:** Tay phải đưa lựu đạn xuống dưới về sau để lấy đà, người ngả về sau, chân trái thẳng, gối phải hơi chùng. Dùng sức vút của cánh tay phải, kết hợp với sức rướn của thân người, sức bật của chân phải để ném lựu đạn vào mục tiêu. Khi cánh tay phải vung lựu đạn về phía trước một góc khoảng 45° (hợp với mặt phẳng ngang) thì buông lựu đạn ra, đồng thời xoay người đối diện với mục tiêu, tay trái đưa súng về phía sau cho cân bằng. Chân phải theo đà bước lên một bước dài, tay phải cầm súng tiếp tục tiến, bắn hoặc ném quả khác.

**- Chú ý:**

+ Người ném thuận tay trái thì thực hiện ngược lại.

+ Muốn ném được xa phải phối hợp sức bật của chân, sức rướn của người, sức vút mạnh và đột nhiên của cánh tay. Khi vung lựu đạn về phía trước, phải giữ cánh tay ở độ cong, độ chùng tự nhiên (không thẳng hẳn cũng không cong quá) mới có sức vút mạnh, buông lựu đạn đi phải đúng thời cơ, đúng góc ném, đúng hướng.

**2.2. Động tác quỳ ném lựu đạn**

**a) Trường hợp vận dụng**

- Quỳ ném lựu đạn thường được dùng khi gần địch và địa hình hạn chế (chiều cao vật che đỡ từ 60 - 80 cm).

**b) Động tác**

- Người ném đang vận động hoặc đứng tại chỗ xách súng (nếu mang súng phải chuyển súng về tư thế xách súng), đồng thời thực hiện 3 cử động sau:

**+ Cử động 1:** Tay phải xách súng, chân trái bước lên chếch sang phải một bước (gót bàn chân trái cách mũi bàn chân phải khoảng 20 - 30 cm, sao cho mép phải của bàn chân trái thắng với mép trái bàn chân phải).

**+ Cử động 2:** Dùng mũi bàn chân phải làm trụ xoay gót lên cho bàn chân hợp với hướng ném một góc khoảng 90°, quỳ gối phải xuống đất theo hướng bàn chân phải, mông bên phải ngồi lên gót bàn chân phải, ống chân trái thẳng đứng, súng dựa vào cánh tay trái, mặt súng quay vào thân người. Tay phải lấy lựu đạn ra, bàn tay phải cầm lựu đạn (như động tác đứng ném).

**+ Cử động 3:** Tay trái cầm súng, báng súng quay sang trái, nòng súng chếch lên trên sang phải, tay trái rút chốt an toàn, dùng mũi bàn chân làm trụ, xoay người về phía phải, hơi ngả về phía sau đồng thời gối phải theo đà xoay theo, mông hơi nhổm lên. Tay phải đưa lựu đạn qua phải về sau để lấy đà, đồng thời dùng sức vút của cánh tay phải, sức rướn của thân người, sức bật của đài phải ném lựu đạn vào mục tiêu.

**2.3. Động tác nằm ném lựu đạn**

**a) Trường hợp vận dụng**

- Vận dụng tư thế nằm ném lựu đạn khi gần địch và địa hình trống trải không có vật che đỡ hoặc chiều cao vật che đỡ thấp (không quá 40 cm).

**b) Động tác**

- Người ném đang vận động hoặc đứng tại chỗ xách súng (nếu mang súng phải chuyển súng về tư thế xách súng), đồng thời thực hiện 3 cử động sau:

**+ Cử động 1:** Tay phải xách súng, chân phải bước lên một bước dài theo hướng bàn chân phải, dùng mũi bàn chân trái làm trụ xoay gót sang trái để người hướng theo hướng bàn chân phải, chống bàn tay trái xuống đất trước mũi bàn chân phải khoảng 20 cm, mũi bàn tay hướng chếch về bên phải phía sau, thứ tự đặt cẳng tay trái, đùi trái xuống đất và nằm xuống.

**+ Cử động 2:** Tay phải đặt súng sang bên phải, hộp tiếp đạn quay sang trái, đầu nòng súng hướng về phía mục tiêu, thân người hơi nghiêng sang trái, hai tay lấy lựu đạn ra, tay phải cầm lựu đạn, tay trái rút chốt an toàn.

**+ Cử động 3:** Hai tay chống trước ngực, mũi bàn chân trái và đầu gối trái làm trụ, vừa nâng vừa đẩy người là là mặt đất về sau, căng chân trái để nguyên, chân phải duỗi thẳng tự nhiên và lùi về sau tới khi gối trái thành thế co ngang thắt lưng. Tay phải đưa lựu đạn sang phải về sau hết cỡ, tay trái đẩy nửa thân người phía trên xoay theo, chân phải theo đà xoay theo, thân người hơi cong về sau, đồng thời dùng sức vút của tay phải, sức bật thân người và sức đẩy của chân trái ném lựu đạn vào mục tiêu, sau đó nằm xuống, ném tiếp quả khác hoặc lấy súng tiếp tục bắn hoặc tiến.

**- Chú ý:**

+ Khi ném phải kết hợp sức vút của cánh tay và sức bật của người để ném lựu đạn đi được xa, đồng thời chân phải xoay theo trục hướng ném để vừa lấy đả vừa giữ cho lựu đạn đi đúng hướng.

+ Không được quỳ gối lên rồi mới ném vì tư thế cao dễ bị lộ.