**Bài 3:**

**ĐỘI NGŨ TỪNG NGƯỜI KHÔNG CÓ SÚNG**

**V. Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân trong khi đi:**

**1. Động tác đi đều:**

*- Ý nghĩa:* Vận dụng để di chuyển vị trí và đội hình có trật tự, thống nhất, hùng mạnh và trang nghiêm.

*- Khẩu lệnh*: “Đi đều – Bước”

*- Động tác:* nghe dứt động lệnh “Bước” thưc hiện hai cử động:

*+ Cử động 1:* Chân trái bước lên một bước cách chân phải 60cm (tính từ gót chân nọ đến gót chân kia) đặt gót rồi cả bàn chân xuống đất, sức nặng toàn thân dồn vào chân trái; đồng thời tay phải đánh ra phía trước, khuỷu tay gập và hơi nâng lên, cánh tay hợp với thân người môt góc 450, cẳng tay gần thành đường thăng bằng, nắm tay úp xuống và hơi chếch về phía trước, khớp xương thứ 3 của ngón tay trỏ cách thân người 20cm, thẳng hàng với khuy áo; tay trái đánh về phía sau thẳng tự nhiên, lòng bàn tay quay vào trong, mắt nhìn thẳng.

*+ Cử động 2:* Chân phải bước lên cách chân trái 60 cm, tay trái đánh ra phía trước, tay phải đánh ra phía sau. Cứ như vậy chân nọ tay kia tiếp tục bước với tốc độ 106 bước/ phút.

**2. Động tác đứng lại:**

*- Ý nghĩa:* Động tác đứng lại để đang đi đều dừng lại được nghiêm chỉnh, trật tự, thống nhất mà vẫn giữ được đội hình.

*- Khẩu lệnh:* “Đứng lại – Đứng”. Khi đang đi đều, người chỉ huy hô dự lệnh “Đứng lại” và động lệnh “Đứng” khi chân phải bước xuống.

*- Động tác:* Nghe dứt động lệnh “Đứng”, thực hiện hai cử động:

*+ Cử động 1:* Chân trái bước lên một bước, bàn chân đặt chếch sang trái một góc 22,50.

*+Cử động 2:* Chân phải đưa lên, đặt hai gót chân sát vào nhau, đồng thời 2 tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

**3. Động tác đổi chân khi đang đi đều:**

- Động tác đổi chân khi đang đi đều để thống nhất nhịp đi chung trong phân đội hoặc theo tiếng hô của người chỉ huy.

- Trường hợp khi đang đi đều, nghe tiếng hô của người chỉ huy: “một” khi chân phải bước xuống, “hai” khi chân trái bước xuống, hoặc thấy mình đi sai so với nhịp đi chung của phân đội thì tiến hành đổi chân ngay.

- Động tác thực hiện 3 cử động:

*+ Cử động 1:* Chân trái bước lên một bước vẫn đi đều.

*+ Cử động 2:* Chân phải bước lên một bước ngắn (bước đệm), đặt mũi bàn chân sau gót chân trái, dùng mũi chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh về trước một bước ngắn, hai tay giữ nguyên.

*+ Cử động 3:* Chân phải bước lên phối hợp với đánh tay, đi theo nhip đi thống nhất.

**VI. Động tác giậm chân, đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân:**

**1. Động tác giậm chân:**

*- Ý nghĩa:* Động tác giậm chân để điều chỉnh đội hình trong khi đi được nhanh chóng và trật tự.

*- Khẩu lệnh*: “Giậm chân – Giậm”.

- Nghe dứt động lệnh “Giậm”, thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1:* Chân trái nhấc lên, mũi bàn chân thả lỏng tự chiên, cách mặt đất 20 cm, tay phải đánh ra phía trước, tay trái đánh về phía sau như đi đều.

*+ Cử động 2*: Chân trái giậm xuống, chân phải nhấc lên, tay trái đánh lên, tay phải đánh về sau. Cứ như vậy, chân nọ tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ với tốc độ 106 bước/phút.

**2. Động tác đứng lại:**

*- Khẩu lệnh:* “Đứng lại – Đứng”.

- Khi đang giậm chân, người chỉ huy hô dự lệnh “Đứng lại” và động lệnh “Đứng” khi chân phải giậm xuống.

- Nghe dứt động lệnh “Đứng”, thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1:* Chân trái giậm xuống, bàn chân đặt chếch sang trái một góc 22,50, chân phải nhấc lên (như cử động 2 động tác giậm chân).

*+ Cử động 2:* Chân phải đặt xuống để hai gót chân sát nhau, đồng thời hai tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

**3. Động tác đổi chân khi đang giậm chân:**

*- Ý nghĩa:* Động tác đổi chân khi đang giậm chân để thống nhât nhịp chung trong phân đội hoặc theo tiếng hô của người chỉ huy.

*- Trường hợp:* Khi đang giậm chân, nghe tiếng hô của người chỉ huy: “một” khi chân phải giậm xuống, “hai” khi chân trái giậm xuống, hoặc thấy mình đi sai so với nhịp chân của phân đội thì phải đổi chân ngay.

Động tác đổi chân thực hiện ba cử động:

*+ Cử động 1:* Chân trái giậm tiếp 1 bước.

*+ Cử động 2:* Chân phải giậm liên tiếp 2 bước (tại chỗ), hai tay giữ nguyên.

*+ Cử động 3:* Chân trái giậm xuống, rồi tiếp tục giậm chân theo nhịp thống nhất.

**4. Động tác giậm chân chuyển thành đi đều:**

*- Khẩu lệnh:* “ Đi đều – Bước”, người chỉ huy hô dự lệnh và động lệnh khi chân phải giậm xuống.

- Đang giậm chân, nghe dứt động lệnh “Bước”, chân trái bước lên chuyển thành động tác đi đều.