

THỰC HÀNH (Tuần 7 đến Tuần 11)

III/ THỰC HÀNH TƯ THẾ ĐỘNG TÁC ĐỨNG NÉM LỰU ĐẠN:

1) Trường hợp vận dụng:

- Trong trường hợp có vật cản che đỡ, che khuất cao ngang tầm ngực, phía sau không bị vướng mục tiêu ở xa.

2) Động tác:

- **Chuẩn bị:** tay phải đưa súng kẹp vào giữa 2 chân, 2 tay lấy lựu đạn chuẩn bị, tay phải cầm lựu đạn, tay trái xách súng ngang thắt lưng, mũi súng chếch lên trên (nếu có vật chắn có thể dựa súng vào vật chắn). Rồi uốn thẳng chốt an toàn sau đó tay phải cầm lựu đạn.

- **Động tác ném:**

+ Chân trái bước lên (hoặc chân phải lùi) một bước dài, bàn chân trái thẳng trục hướng ném, người cúi xuống về trước, gối trái khụy, chân phải thẳng. Kết hợp lực giữ, rút chốt an toàn.

+ Tay phải đưa lựu đạn xuống dưới về sau, đồng thời lấy mũi chân trái và gót chân phải làm trụ xoay người sang phải ngã về sau, chân trái thẳng, gối phải hơi chùng.

+ Dùng sức vút của cánh tay phải kết hợp sức rướn của thân người, sức bật của chân phải ném lựu đạn đi. Khi cánh tay phải vung lựu đạn về phía trước hợp với mặt phẳng ngang 1 góc 45^0 thì buông lựu đạn.

3) Chú ý:

- Nếu thuận tay trái thì làm động tác ngược lại.

- Mọi cử động phải phối hợp nhịp nhàng.

- Trước khi ném phải khởi động.

- Muốn ném xa phải biết phối hợp sức của toàn thân và buông lựu đạn đúng thời cơ.

- Phải biết lợi dụng địa hình địa vật.

IV/ NÉM LỰU ĐẠN TRÚNG ĐÍCH:

1/ Đặc điểm yêu cầu:

a) Đặc điểm:

- Mục tiêu có vòng tính điểm.
- Người ném ở tư thế thoải mái.

b) Yêu cầu:

- Biết kết hợp sức ném và hướng ném.

2/ Điều kiện kiểm tra:

- Bãi kiểm tra: kẻ 3 vòng tròn đồng tâm, BK (1m, 2m, 3m).
- Cự ly ném : Nam 25m/ Nữ 20m
- Tư thế đứng ném tại chỗ có súng.
- Lựu đạn 3 quả mỗi quả nặng 450g