**Bài 3:**

**ĐỘI NGŨ TỪNG NGƯỜI KHÔNG CÓ SÚNG**

**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.