

## ĐỘI NGŨ TÙNG NGƯỜI KHÔNG CÓ SÚNG

- Hiểu được các động tác đội ngũ từng người không có súng.
- Thực hiện được các động tác đội ngũ từng người không có súng.
- Tự giác luyện tập để thành thạo các động tác đội ngũ từng người không có súng ; Có ý thức tổ chức kỉ luật, sẵn sàng nhận và hoàn thành nhiệm vụ được giao.

Điều lệnh Đội ngũ là văn bản quy phạm pháp luật thuộc hệ thống văn bản pháp luật của Nhà nước do Bộ trưởng Bộ Quốc phòng kí Quyết định ban hành.

Đội ngũ từng người không có súng là một nội dung của Điều lệnh đội ngũ, có tác dụng rèn luyện cho học sinh ý thức tổ chức kỉ luật, tác phong khắt khe, hoạt bát, tinh thần luôn chấp hành mệnh lệnh. Đồng thời thể hiện sự thống nhất, trang nghiêm, hùng mạnh của nhà trường trong các hoạt động và sinh hoạt tập thể.

### I – ĐỘNG TÁC NGHIÊM

Động tác nghiêm nhằm rèn luyện cho từng người có tác phong nghiêm túc, tư thế hùng mạnh, khắt khe và đức tính bình tĩnh, nhẫn nại, đồng thời rèn luyện ý thức tổ chức kỉ luật, thống nhất và tập trung, sẵn sàng chấp hành mệnh lệnh.

Đứng nghiêm là động tác cơ bản của từng người, là cơ sở để thực hiện các động tác khác.

– Khẩu lệnh: “NGHIÊM”.

– Nghe dứt khẩu lệnh: “NGHIÊM”: Hai gót chân đặt sát vào nhau, nằm trên một đường thẳng ngang, hai bàn chân mở rộng một góc 45° (tính từ mép trong của hai bàn chân), hai chân thẳng, sức nặng toàn thân dồn đều vào hai bàn chân, ngực nở, bụng hơi thót lại, hai vai thẳng bằng, hai tay buông thẳng,

nắm ngón tay khép lại và cong tự nhiên, đầu ngón tay cái đặt vào giữa đốt thứ nhất và đốt thứ hai của ngón tay trỏ, ngón tay giữa đặt đúng theo đường chỉ quần, đầu ngay, miệng ngậm, cầm thu, mắt nhìn thẳng (hình 3-1).



**Hình 3-1.** Động tác nghiêm

*Chú ý:*

- Toàn thân người không động đậy, không lệch vai.
- Mắt nhìn thẳng, nét mặt tươi vui, nghiêm túc, không nói chuyện, cười đùa.

## **II- ĐỘNG TÁC NGHỈ**

Động tác nghỉ vận dụng để khi đứng trong đội hình đỡ mỏi, đứng được lâu mà vẫn tập trung sự chú ý, giữ được tư thế, hàng ngũ nghiêm chỉnh.

- Khẩu lệnh: “**NGHỈ**”.
- Nghe dứt khẩu lệnh “**NGHỈ**”, chân trái hơi chùng, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải, thân người và hai tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm. Khi mỏi trở về tư thế nghiêm rồi đổi chân (hình 3-2a).

*Chú ý:*

- Chân không chùng quá.
- Người không nghiêng ngả; không cười đùa, nói chuyện.

*Động tác nghỉ hai chân mở rộng bằng vai:* Áp dụng khi đứng trên tàu và khi luyện tập thể dục, thể thao. Nghe dứt động lệnh “NGHI”, chân trái bước sang bên trái một bước rộng bằng vai (tính từ hai mép ngoài của hai gót chân), hai chân thẳng tự nhiên, thân người vẫn giữ tư thế nghiêm, sức nặng toàn thân dồn đều vào hai chân, đồng thời hai tay đưa về sau lưng, bàn tay trái nắm cổ tay phải, bàn tay phải vẫn nắm, lòng bàn tay hướng về phía sau (hình 3 – 2 b,c).



**Hình 3– 2** Động tác nghỉ

a) Động tác nghỉ cơ bản; b,c) Động tác nghỉ khi luyện tập thể thao

### III – ĐỘNG TÁC QUAY TẠI CHỖ

Động tác quay tại chỗ vận dụng để đổi hướng nhanh chóng, chính xác mà vẫn giữ được vị trí đứng, duy trì được trật tự đội hình. Quay tại chỗ là động tác cơ bản, làm cơ sở cho đổi hình, đổi hướng trong phân đội được trật tự, thống nhất.

#### 1. Quay bên phải

– Khẩu lệnh: “*Bên phải – QUAY*”.

– Nghe dứt động lệnh “*QUAY*”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1:* Thân người vẫn giữ ngay ngắn, hai chân thẳng tự nhiên, lấy gót chân phải và mũi bàn chân trái làm trụ, phối hợp với sức xoay của thân người quay người sang phải một góc 90°, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải (hình 3 – 3a).



**Hình 3 – 3.**  
 a) Cử động 1 động tác quay bên phải  
 b) Cử động 1 động tác quay bên trái

+ Cử động 2: Chân trái đưa lên thành tư thế đứng nghiêm.

## 2. Quay bên trái

– Khẩu lệnh: "*Bên trái – QUAY*".

– Nghe dứt động lệnh "*QUAY*", thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Thân người vẫn giữ ngắn ngắn, hai chân thẳng tự nhiên, lấy gót chân trái và mũi bàn chân phải làm trụ, phối hợp với sức xoay của thân người quay người sang trái một góc  $90^\circ$ , sức nặng toàn thân dồn vào chân trái (hình 3 – 3b).

+ *Cử động 2*: Chân phải đưa lên thành tư thế đứng nghiêm.

## 3. Quay nửa bên phải

– Khẩu lệnh: "*Nửa bên phải – QUAY*".

– Nghe dứt động lệnh "*QUAY*", thực hiện hai cử động như động tác quay bên phải, chỉ khác là quay sang bên phải một góc  $45^\circ$ .

#### 4. Quay nửa bên trái

– Khẩu lệnh "*Nửa bên trái – QUAY*".

– Nghe dứt động lệnh "*QUAY*", thực hiện hai cử động như động tác quay bên trái, chỉ khác là quay sang bên trái một góc  $45^\circ$ .

#### 5. Quay đằng sau

– Khẩu lệnh: "*Đằng sau – QUAY*".

– Nghe dứt động lệnh "*QUAY*" thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Thân người giữ ngay ngắn, hai chân thẳng tự nhiên, lấy gót chân trái và mũi bàn chân phải làm trụ, phối hợp sức xoay của thân người quay người sang trái về sau một góc  $180^\circ$ , sức nặng toàn thân dồn vào chân trái, quay xong đặt cả bàn chân trái xuống đất (hình 3–4).

+ *Cử động 2*: Chân phải đưa lên thành tư thế đứng nghiêm.

*Chú ý*

– Không lấy đà để quay.

– Khi đưa chân phải (trái) lên không đưa sang ngang để đập gót.

– Quay sang hướng mới sức nặng toàn thân nhanh chóng chuyển sang chân làm trụ để tư thế người đứng vững.

– Không vung tay khi quay.



**Hình 3– 4.** Cử động 1  
động tác quay đằng sau

### IV – ĐỘNG TÁC CHÀO

Động tác chào biểu thị tính tổ chức, tính kỷ luật, tinh thần đoàn kết, nếp sống văn minh và tôn trọng lẫn nhau.

#### 1. Động tác chào cơ bản khi đội mũ cứng, mũ kê-pi

– Khẩu lệnh "*CHÀO*".

– Nghe dứt khẩu lệnh "*CHÀO*", tay phải đưa lên theo đường gần nhất, đặt đầu ngón tay giữa chạm vào bên phải vành mũ (lưỡi trai), năm ngón tay

khép lại và duỗi thẳng, bàn tay úp xuống và hơi chéch về trước, bàn tay và cẳng tay thành một đường thẳng, cánh tay hơi nâng lên cao ngang tầm vai, đầu ngay ngắn, mắt nhìn thẳng (hình 3 – 5).

\* Thói chào:

– Khẩu lệnh "*THÔI*".

– Nghe dứt khẩu lệnh "*THÔI*", tay phải đưa xuống theo đường gần nhất về tư thế đứng nghiêm.



a)



b)

**Hình 3 – 5.** Động tác chào

a) Khi đội mũ cứng; b) Khi đội mũ kê-pi

## 2. Động tác chào cơ bản khi đội mũ mềm, mũ hải quân

Khẩu lệnh và động tác chào cơ bản như khi đội mũ cứng, chỉ khác vị trí đặt đầu ngón tay giữa:

– Khi đội mũ mềm, dã chiến: đầu ngón tay giữa đặt chạm vào bên phải vành lưỡi trai.

– Khi đội mũ hải quân: đầu ngón tay giữa đặt chạm vào phía dưới bên phải vành mũ.

### 3. Động tác nhìn bên phải (trái) chào

– Khẩu lệnh: “*Nhìn bên phải (trái) – CHÀO*”.

– Nghe dứt động lệnh “*CHÀO*”, tay phải đưa lên chào, đồng thời mặt đánh lên góc  $15^\circ$ , quay sang phải (trái) góc  $45^\circ$  để chào (hình 3 – 6).

\* Thôi chào:

– Khẩu lệnh “*THÔI*”.

– Nghe dứt động lệnh “*THÔI*”, tay phải đưa xuống theo đường gần nhất, đồng thời quay mặt về thành tư thế đứng nghiêm.



a)



b)

**Hình 3 – 6**

a) Động tác nhìn bên phải chào; b) Động tác nhìn bên trái chào

Khi thay đổi hướng chào từ bên phải (trái) sang bên trái (phải), đánh mặt và nhìn theo người mình chào đến chính giữa phía trước thì dừng lại, tay không đưa theo vành mũ.

### 4. Chào khi không đội mũ

Quân nhân khi mặc quân phục không đội mũ, chào bằng động tác trong các trường hợp sau: Gặp nhau hoặc tiếp xúc với người ngoài quân đội và người nước ngoài; gặp quân kì trong đội ngũ; dự lễ khi chào Quốc kì; mặc

niệm; báo cáo, nhận lệnh trước cấp trên và khi rời khỏi cấp trên; gặp các đồng chí lãnh đạo Đảng, chính quyền; nhận phần thưởng; trước khi bắt tay đáp lễ cấp trên; gặp linh cữu có quân đội đi đưa; khi được giới thiệu; trước và sau khi phát biểu lần đầu tiên trên bục phát biểu trong hội nghị; khi giới thiệu chương trình và tham gia hoạt động văn hóa, văn nghệ.

Khẩu lệnh và động tác chào (thời) như khi đội mũ, chỉ khác đầu ngón tay giữa cao ngang đuôi lông mày bên phải.

## 5. Chào khi đến gặp cấp trên

Đến trước cấp trên cách từ 3 đến 5 bước, dừng lại, đứng nghiêm, làm động tác chào. Khi cấp trên chào đáp lễ xong mới được báo cáo. Trong khi báo cáo vẫn thực hiện động tác chào. Báo cáo xong bỏ tay xuống, đứng nghiêm chờ cấp trên chỉ thị.

– Nội dung báo cáo:

+ *Đối với cấp trên không trực tiếp*: Người báo cáo phải xưng họ và tên, chức vụ, đơn vị (phiên hiệu cấp mình và trên một cấp), báo cáo đồng chí (theo chức vụ hoặc cấp bậc của cấp trên), nội dung công việc..., quân số..., hết.

+ *Đối với cấp trên trực tiếp*: Chỉ báo cáo đồng chí (theo chức vụ hoặc cấp bậc của cấp trên), nội dung công việc..., quân số..., hết.

– Rời khỏi cấp trên: Sau khi báo cáo xong cấp trên có thể nói : “*ĐƯỢC*” hoặc chỉ thị, nếu cấp trên chỉ thị thì phải nói “*RỒ*”, sau đó làm động tác chào, khi cấp trên chào đáp lễ xong, người báo cáo bỏ tay xuống, quay về hướng định đi, về tư thế đứng nghiêm rồi đi đều hoặc chạy đều về vị trí (nếu quay đằng sau thì trước khi quay phải qua phải hoặc qua trái một bước).

Trong các trường hợp không thể chào bằng động tác (tay bận) thì đứng nghiêm để chào. Nếu đang đi (vừa đi vừa quay mặt vào người mình chào), có thể kết hợp với lời nói để chào.

*Chú ý:*

– Không chào bằng tay trái.

– Tay phải không đưa vòng, năm ngón tay khép (nhất là ngón cái và ngón út).

– Không nghiêng đầu, lệch vai.

– Khi thay đổi hướng chào không xoay người, điểm chạm đầu ngón tay giữa trên vành mũ (lưỡi trai) có thay đổi.



– Mắt nhìn thẳng vào người mình chào, không liếc nhìn xung quanh, không nói chuyện.

– Khi mang găng tay (găng tay nghi lễ) vẫn chào bình thường; khi bắt tay phải tháo găng tay.

## V – ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI, ĐỔI CHÂN KHI ĐANG ĐI ĐỀU

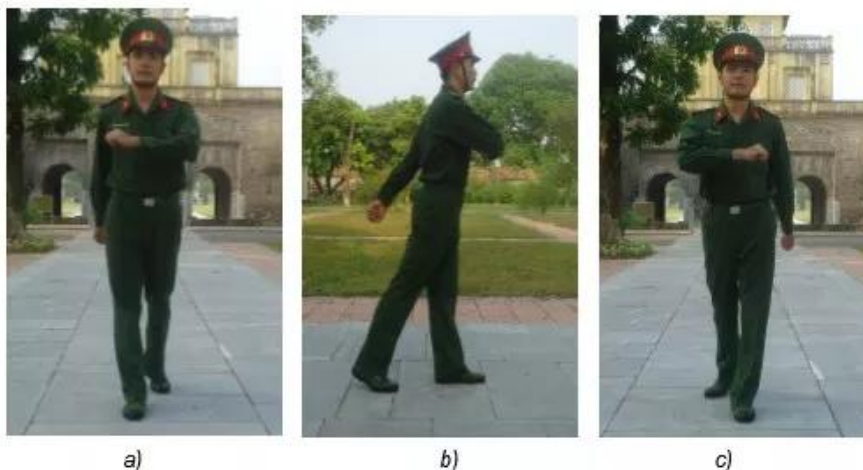
### 1. Động tác đi đều

Động tác đi đều vận dụng để di chuyển vị trí và đội hình có trật tự biểu hiện sự thống nhất, hùng mạnh và trang nghiêm.

– Khẩu lệnh: “*Đi đều – BƯỚC*”.

– Nghe dứt động lệnh “*BƯỚC*”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Chân trái bước lên cách chân phải 60cm tính từ gót chân nọ đến gót chân kia (đối với quân nhân là 75cm), đặt gót rồi đặt 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 nâng lên, cánh tay tạo với thân người một góc  $60^{\circ}$ , bàn tay và cẳng tay thành đường thẳng và song song với mặt đất, cách thân người 20cm, có độ dẹt, nắm tay úp xuống, khớp xương thứ ba của ngón tay trở cao ngang mép dưới và thẳng với cúc áo ngực bên trái; tay trái đánh về phía sau, tay thẳng, sát thân người, hợp với thân người một góc  $45^{\circ}$ , có độ dẹt, lòng bàn tay quay vào trong; mắt nhìn thẳng (hình 3 – 7a, b).



**Hình 3 – 7.** Động tác đi đều  
a, b) *Cử động 1*; c) *Cử động 2*

+ *Cử động 2*: Chân phải bước lên cách chân trái 60cm, tay trái đánh ra phía trước như tay phải, tay phải đánh về phía sau như tay trái (ở cử động 1), chỉ khác: khớp xương thứ ba của ngón tay trỏ của tay trái cao ngang mép dưới và thẳng với cúc áo ngực bên phải. Cứ như vậy chân nọ tay kia phối hợp tiếp tục bước với tốc độ 106 bước trong một phút (hình 3 – 7c).

*Chú ý*

- Khi đánh tay ra phía trước phải nâng khuỷu tay và đứng độ cao.
- Đánh tay ra phía sau sát thân người (không đánh sang hai bên).
- Hai tay đánh có độ dùmng, khớp cổ tay khóa lại.
- Luôn giữ đứng độ dài mỗi bước và tốc độ đi.
- Người ngay ngắn, không nghiêng ngả, gật gù, không quay nhìn xung quanh, không nói chuyện.
- Mắt nhìn thẳng, nét mặt tươi vui, phấn khởi.

## **2. Động tác đứng lại**

Động tác đứng lại vận dụng khi đang đi đều dừng lại được nghiêm chỉnh, trật tự, thống nhất mà vẫn giữ được đội hình.

- Khẩu lệnh: “*Đứng lại – ĐỨNG*”. Đang đi đều người chỉ huy hô dự lệnh “*Đứng lại*” và động lệnh “*ĐỨNG*” khi bàn chân phải vừa chạm đất.

- Nghe dứt động lệnh “*ĐỨNG*”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Chân trái bước lên một bước, bàn chân đặt chéch sang bên trái góc  $22,5^{\circ}$ , hai tay vẫn đánh.

+ *Cử động 2*: Chân phải đưa lên đặt hai gót chân sát nhau (bàn chân đặt chéch sang bên phải góc  $22,5^{\circ}$ ), đồng thời hai tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

*Chú ý*

- Nghe dứt dự lệnh không đứng nghiêm ngay.
- Chân phải đưa lên không đưa ngang dấp gót.

## **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, nếu thấy mình đi sai với nhịp hô của người chỉ huy hoặc nhịp nhạc: nhịp “*MỘT*” (phách nặng) khi bàn chân phải

bước xuống, nhịp “HAI” (phách nhẹ) khi bàn chân trái bước xuống thì phải đổi chân.

– Động tác thực hiện theo ba 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 bàn chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh về phía trước một bước ngắn, hai tay vẫn giữ nguyên.

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

*Chú ý*

– Khi thấy mình đi sai với nhịp đi chung của phân đội phải đổi chân ngay.

– Khi đổi chân không nhảy cò.

– Phối hợp tay, chân nhịp nhàng.

## VI– ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN, ĐỨNG LẠI, ĐỔI CHÂN KHI ĐANG GIẬM CHÂN

### 1. Động tác giậm chân



*Hình 3– 8.* Cử động 1 động tác giậm chân

Động tác giậm chân vận dụng 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 hai cử động:

+ *Cử động 1*: Chân trái nâng lên, mũi bàn chân cách mặt đất 20cm (đối với quân nhân là 30cm), tay phải đánh ra phía trước, tay trái đánh về phía sau như động tác đi đều (hình 3 – 8).

+ *Cử động 2*: Chân trái giậm xuống, chân phải nâng lên, mũi bàn chân cách mặt đất 20 cm, tay trái đánh về phía trước, tay phải đánh về phía sau như động tác đi đều. Cứ như vậy chân nọ tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ.

*Chú ý*

– Đặt mũi bàn chân rồi đặt cả bàn chân xuống đất.

– Không nghiêng người, không lắc vai.

– Chân nhấc lên đúng độ cao.

## **2. Động tác đứng lại**

– Khẩu lệnh: “*Đứng lại – ĐỨNG*” .

Đang giậm chân người chỉ huy hô dự lệnh “*Đứng lại*” và động lệnh “*ĐỨNG*” khi bàn chân phải giậm xuống.

– Nghe dứt động lệnh “*ĐỨNG*”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Chân trái giậm xuống, bàn chân đặt chéch sang trái một góc  $22,5^{\circ}$ , chân phải nâng lên, hai tay vẫn đánh.

+ *Cử động 2*: Chân phải giậm xuống đặt hai gót chân sát nhau (bàn chân đặt chéch sang bên phải góc  $22,5^{\circ}$ ), đồng thời hai tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

## **3. Động tác đổi chân trong khi giậm chân**

Động tác đổi chân khi đang giậm chân nhằm thống nhất nhịp giậm chung trong phân đội hoặc theo tiếng hô của người chỉ huy.

– Trường hợp khi đang giậm chân, nếu thấy mình giậm sai với nhịp hô của người chỉ huy hoặc nhịp nhạc: nhịp “*MỘT*” (phách nặng) khi bàn chân phải giậm xuống, nhịp “*HAI*” (phách nhẹ) khi bàn chân trái giậm xuống thì phải đổi chân.

– Động tác thực hiện theo ba cử động:

+ *Cử động 1*: Chân trái giậm tiếp một nhịp, hai tay vẫn đánh.

+ *Cử động 2*: Chân phải giậm liên tiếp hai nhịp (chạm mũi bàn chân xuống đất), hai tay giữ nguyên.

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

## VII – ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN CHUYỂN THÀNH ĐI ĐỀU, ĐANG ĐI ĐỀU CHUYỂN THÀNH GIẬM CHÂN

### 1. 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.

– Nghe dứt động lệnh “*BƯỚC*”, chân trái bước lên chuyển thành động tác đi đều.

### 2. Động tác đang đi đều chuyển thành giậm chân

– Khẩu lệnh: “*Giậm chân – GIẬM*”, người chỉ huy hô dự lệnh và động lệnh khi chân phải bước xuống.

– Nghe dứt động lệnh “*GIẬM*”, chân trái bước lên một bước rồi dừng lại, chân phải nhấc lên, mũi bàn chân cách mặt đất 20cm, phối hợp nhịp nhàng chân nọ tay kia giậm chân tại chỗ.

## VIII – ĐỘNG TÁC TIẾN, LÙI, QUA PHẢI, QUA TRÁI

Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái giúp di chuyển vị trí ở cự li ngắn (từ 5 bước trở lại) và để điều chỉnh đội hình được trật tự, thống nhất.

### 1. Tiến, lùi

Khẩu lệnh: “*Tiến (lùi) Xbước – BƯỚC*”.

– Khi tiến: Nghe dứt động lệnh “*BƯỚC*”, chân trái bước lên cách chân phải 60cm (đối với quân nhân là 75cm), thân người vẫn ở tư thế nghiêm; chân phải bước tiếp cách chân trái 60cm, cứ như vậy bước đủ số bước thì chân phải (trái) đưa về thành tư thế đứng nghiêm.



**Hình 3 – 9.** Động tác tiến, lùi

– Khi lùi: Nghe dứt động lệnh “*BƯỚC*”, chân trái lùi một bước về sau cách chân phải 60cm, thân người vẫn ở tư thế nghiêm; chân phải lùi tiếp cách chân trái 60cm, cứ như vậy bước lùi đủ số bước thì chân phải (trái) đưa về thành tư thế đứng nghiêm (hình 3 – 9).

## **2. Qua phải, qua trái**

– Khẩu lệnh: “*Qua phải (trái) X bước – BƯỚC*”.

– Nghe dứt động lệnh “*BƯỚC*”, chân phải (trái) bước sang phải (trái) mỗi bước rộng bằng vai (tính từ mép ngoài của hai bàn chân), sau đó chân trái (phải) đưa chân sang thành tư thế đứng nghiêm rồi tiếp tục bước đủ số bước quy định thì đứng lại thành tư thế đứng nghiêm.

*Chú ý:*

– Khi bước thân người phải ngay ngắn.

– Không nhìn xuống để bước.

## **IX – ĐỘNG TÁC NGỒI XUỐNG, ĐỨNG DẬY**

Động tác ngồi xuống, đứng dậy vận dụng để học tập, nghe nói chuyện ở ngoài bãi tập được trật tự, thống nhất.

### **1. Ngồi xuống**

– Khẩu lệnh : “*NGỒI XUỐNG*”.

– Nghe dứt động lệnh “*NGỒI XUỐNG*”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Chân phải bước chéo qua chân trái, gót chân phải đặt ngang 1/2 bàn chân trái (hình 3 – 10a).

+ *Cử động 2*: Người từ từ ngồi xuống, hai chân chéo nhau hoặc để rộng bằng vai; hai tay cong tự nhiên, hai khuỷu tay đặt trên hai đầu gối hai chân, bàn tay trái nắm cổ tay phải, khi mỏi thì đổi tay (hình 3 – 10b, c, d).



a)



b)

**Hình 3 – 10 a, b.** Động tác ngồi xuống



c)



d)

**Hình 3 – 10 c, d.** Động tác ngồi xuống

## 2. Đứng dậy

- Khẩu lệnh: “**ĐỨNG DẬY**”.
- Nghe dứt động lệnh “**ĐỨNG DẬY**”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Hai chân đặt chéo nhau như khi ngồi xuống, hai tay nắm lại chống xuống đất (mu bàn tay hướng về trước), cổ tay thẳng, phối hợp hai chân đẩy người đứng dậy (hình 3 - 11).

+ *Cử động 2*: Chân phải đưa về đặt gót chân sát gót chân trái thành tư thế đứng nghiêm.

*Chú ý*

- Ngồi ngay ngắn, không di chuyển vị trí.

- Đứng dậy, không cúi người, không chống tay về trước.



**Hình 3 – 11.** Cử động 1 động tác đứng dậy

## X – ĐỘNG TÁC CHẠY ĐỀU, ĐỨNG LẠI

### 1. Động tác chạy đều

Động tác chạy đều được áp dụng trong trường hợp để di chuyển cự li xa (trên 5 bước) được nhanh chóng, trật tự và thống nhất.

- Khẩu lệnh: “*Chạy đều – CHẠY*” .

- Nghe dự lệnh “*Chạy đều*”, hai bàn tay nắm lại, đầu ngón tay cái đặt lên bên ngoài đốt thứ hai của ngón tay giữa; hai tay co lên sát bên sườn, cổ tay ngang thắt lưng, lòng bàn tay úp vào trong người. Toàn thân vẫn thẳng, mắt nhìn thẳng, người hơi ngả về trước, sức nặng toàn thân dồn vào hai mũi bàn chân (không kiễng gót) (hình 3 – 12).

- Nghe dứt động lệnh “*CHẠY*”, thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1*: Dùng sức bật của chân phải, chân trái bước lên một bước cách chân phải 75 cm tính từ hai gót bàn chân (đối với quân nhân là 85cm), đặt mũi bàn chân xuống đất, sức nặng toàn thân dồn vào mũi bàn chân trái, đồng thời tay



**Hình 3 – 12** Động tác chuẩn bị chạy đều



phải đánh ra phía trước, cẳng tay hơi chếch vào trong người, nắm tay thẳng với đường khuy áo túi ngực bên phải, khuỷu tay không quá thân người. Tay trái đánh về phía sau, nắm tay không quá thân người (hình 3 – 13a, b).



a)



b)

**Hình 3 – 13a, b.** Cử động 1 động tác chạy đều

+ **Cử động 2:** Chân phải bước lên cách chân trái 75cm, tay trái đánh ra phía trước như tay phải, tay phải đánh về phía sau như tay trái (ở cự động 1). Cứ như vậy chân nọ, tay kia phối hợp nhịp nhàng chạy với tốc độ 170 bước trong một phút (hình 3 – 13c).

*Chú ý*

- Chạy bằng mũi bàn chân (không chạy bằng cả bàn chân).
- Tay đánh ra phía trước chếch đúng độ cao, không ôm bụng.
- Thân người ngay ngắn, mắt nhìn thẳng.



c)

**Hình 3 – 13c.** Cử động 2 động tác chạy đều

## 2. Động tác đứng lại

Động tác đứng lại vận dụng khi đang chạy đều dừng lại được trật tự và thống nhất mà vẫn giữ được đội hình.

– Khẩu lệnh: “*Đứng lại – ĐỨNG*”. Đang chạy đều người chỉ huy hô dự lệnh “*Đứng lại*” và động lệnh “*ĐỨNG*” khi chân phải bước xuống.

– Nghe dứt động lệnh “*ĐỨNG*”, thực hiện bốn cử động:

+ *Cử động 1*: Chân trái bước lên bước thứ nhất, vẫn chạy đều.

+ *Cử động 2*: Chân phải bước lên bước thứ hai, vẫn chạy đều nhưng giảm tốc độ.

+ *Cử động 3*: Chân trái bước lên bước thứ ba, bàn chân đặt chéch sang trái một góc  $22,5^{\circ}$ , rồi dừng lại, hai tay vẫn đánh.

+ *Cử động 4*: Chân phải đưa lên đặt gót chân sát gót chân trái, đồng thời hai tay đưa về thành tư thế chuẩn bị chạy đều, rồi trở về tư thế đứng nghiêm.

*Chú ý*

– Mỗi bước chạy ở từng cử động ngắn dần và giảm tốc độ.

– Cử động 4 không lao người về trước.

### CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Nêu ý nghĩa và cách thực hiện các động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ.
2. Nêu ý nghĩa và cách thực hiện động tác chào.
3. Nêu ý nghĩa và cách thực hiện các động tác đi đều, đổi chân khi đang đi và đứng lại.
4. Nêu ý nghĩa và cách thực hiện các động tác giậm chân, đổi chân khi đang giậm chân, đứng lại, giậm chân chuyển thành đi đều và ngược lại.
5. Nêu ý nghĩa và cách thực hiện các động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống, đứng dậy.
6. Nêu ý nghĩa và cách thực hiện các động tác chạy đều, đứng lại.