

1. Trung bình tấn.



hình h.1

hình h.1-1

- Tư thế đứng nghiêm (hình h.1), khi có khẩu lệnh: trung bình tấn.
- Chân trái làm chân trụ bước chân phải sang ngang một bước rộng hơn vai. Cùng lúc 2 tay cầm nắm đấm để ngửa kéo sát vào 2 bên hông, hai chân chùng thấp, lưng thẳng, ngực nở (hình h.1-1).

2. Chặt ngựa cạnh tay.



hình h.1

hình h.1-1

- Đưa tay chặt lên bên vai cùng bên, các ngón tay khép chặt (hình h.1).
- Chặt ngựa cạnh tay từ ngoài vào trong, theo hướng chéo từ trên xuống vào cổ hoặc thái dương, lòng bàn tay hướng lên trên (hình h.1-1).

b) Đá vòng:



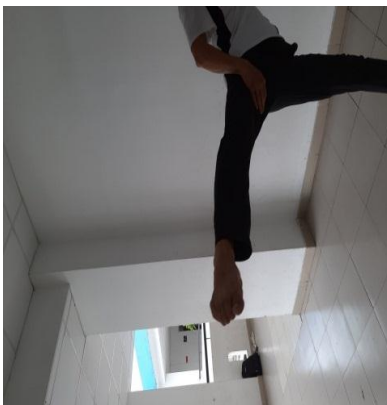
hình h.1



hình h.1-1



hình h.1-2



hình h.1-3



hình h.1-4



hình h.1-5

- Đứng tư thế thủ (hình h.1)
- Mở chân trụ hết biên độ, rút gối về trước đồng thời gập căng chân, sao cho căng chân song song với mặt đất, người hơi ngã về sau (hình h.1-1; hình h.1-2).
- Đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong, hơi xoay hông về trước và xoay mũi bàn chân trụ về sau, lưng bàn chân hướng vào mục tiêu (hình h.1-3).
- Gập căng chân đá và đặt về vị trí ban đầu (hình h.1-4; hình h.1-5).