

Giảng dạy kỹ thuật, tấn bước đi, kỹ thuật đâm mức, đỡ cao

## PHẦN I: TẤN BƯỚC ĐI

### 1. Kỹ thuật các thế tấn

a) *Tư thế thủ tấn ngắn.*



hình h.1



hình h.1-1

- Tư thế đứng nghiêm (hình h.1), khi có khẩu lệnh tấn ngắn – thủ, chân trái bước về trước một bước đi, hai chân thẳng, trọng tâm dồn đều hai chân, hai tay kéo lên thủ trước mặt.(hình h.1-1).

b) *Tư thế thủ tấn dài:*



Hình h.1



Hình h.1-1

- Tư thế đứng nghiêm (hình h.1), khi có khẩu lệnh tấn dài – thủ: Chân trái bước lên trước một bước rộng hơn vai, mũi chân phải quay vào trong, đầu gối trái chùng xuống khớp gối chân trái vuông góc, chân phải thẳng, mũi chân trái hướng về trước, hai gót bàn chân trên đường thẳng, trọng tâm dồn về chân trước từ 70-80%, trọng tâm chân sau 20-30%, thân người thẳng (hình h.1-1).

## **2.Kỹ thuật Đấm mức.**



hình h.1

- Đấm thúc từ dưới lên vào bụng hoặc cằm, lưng bàn tay hướng trước (hình h.1).

## **2. Đỡ cao cạnh tay. (đỡ cao)**



hình h.1



hình h.1-1

- Đưa tay đỡ sang hông đối diện, tay đỡ cầm nắm đấm, lòng nắm đấm hướng về sau (hình h.1).
- Đỡ cao cạnh tay theo hướng từ dưới lên trên, lòng nắm đấm hướng về phía trước, cạnh bàn tay đỡ hướng lên trên. Đỡ tay che đỡ đỉnh đầu, chống hướng tấn công từ trên xuống hoặc phía trước (hình h.1-1).