

*a) Đá tổng trước.*



hình h.1



hình h.1-1



hình h.1-2



hình h.1-3



hình h.1-4



hình h.1-5

- Đứng ở tư thế thủ (hình h.1).
- Mở chân trụ 45 độ (hình h.1-1).
- Rút cao chân đá lên phía trước ngực, nâng đùi chân đá lên cao, căng chân gấp sát vào đùi, các ngón chân bẻ lên trên (hình h.1-2).
- Dùng lực đá mạnh ức bàn chân 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).

*c) Đá ngang:*



hình h.1



hình h.1-1



hình h.1-2



hình h.1-3



hình h.1-4



hình h.1-5

- Đứng thư thế thủ (hình h.1).
- Mở chân trụ hết biên độ, rút gối cao chân đá về trước, cạnh ngang bàn chân hướng dưới đất (hình h.1-1; hình h.1-2).
- Dùng lực đá mạnh cạnh ngang bàn chân về trước, cạnh ngang bàn chân hướng vào mục tiêu (hình h.1-3).
- Gập căng chân lại và đặt về vị trí ban đầu (hình h.1-4; hình h.1-5).