

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT TAY: ĐỖ THẤP, ĐỖ NGANG, CHẶT ÚP BÀN TAY, KỸ THUẬT PHỐI HỢP DI CHUYỂN TẤN DÀI

1. *Đỡ ngang cạnh tay.*



hình h.1



hình h.1-1

- Đưa tay đỡ sang bên hông đối diện, mở bàn tay, các ngón tay khép chặt, lòng bàn tay hướng về sau (hình h.1).
- Đỡ ngang cạnh bàn tay từ dưới lên trên, ra ngoài, lòng bàn tay hướng về trước

cạnh bàn tay hơi hướng ra ngoài, hơi khép nách. Đỡ cạnh tay theo hướng vẽ nửa vòng tròn, đỡ ngang vùng ngực, mặt, cổ chống hướng tấn công từ phía trước (hình h.1-1).

2. *Đỡ thấp cạnh tay.*



hình h.1



hình h.1-1

- Đưa tay đỡ lên vai cùng bên, cao ngang đầu, mở bàn tay, các ngón tay khép chặt (hình h.1).

- Đỡ thấp cạnh bàn tay theo hướng từ trên, ra ngoài, xuống dưới, lòng bàn tay hướng ra sau, hơi khép nách. Đỡ vùng mặt, ngực và bụng, chống hướng tấn công từ phía trước, (hình h.1-1).

3. Chém úp cạnh tay.



hình h.1



hình h.1-1

- Đưa tay chặt lên bên vai đối diện, các ngón tay khép chặt (tay trái, vai phải), lòng bàn tay úp (hình h.1).

- Chặt úp cạnh tay từ trong ra ngoài, theo đường chéo từ trên xuống, chặt vào cổ hoặc thái dương. Lòng bàn tay và cùi chỏ hướng xuống (hình h.1-1)