***Yêu cầu buổi 6 .***

**ÔN TẬP CỦNG CỐ KIẾN THỨC, KỸ THUẬT BUỔI 1,2,3,4,5.**

Anh/chị hãy thực hiện clip tổng hợp với những yêu cầu sau.

1. Thực hiện tư thế nghiêm nghỉ, chào, ngồi xuống, đứng dậy.
2. Ở tư thế trung bình tấn và thực hiện các lối đấm: đấm thẳng trung, đấm vòng, đấm múc. (mỗi động tác 3 lần)
3. Ở tư thế tấn ngắn thực hiện di chuyển tấn ngắn kết hợp chặt úp bàn tay và chặt ngửa bàn tay, mỗi động tác chặt 4 lần (2 lần phía trước và 2 lần phía sau)
4. Ở tư thế tấn dài thực hiện di chuyển tấn kết hợp các lối đỡ cao, đỡ ngang, đỡ thấp , mỗi động tác đỡ 4 lần (2 lần phía trước và 2 lần phía sau)
5. Thủ tư thế tấn dài, đá chậm từng nhịp, cao ngang bụng thực hiện các lối đá vòng, đá tống trước, đá đạp ngang. ( mỗi chân 2 lần)

*chú ý:* Sinh viên nộp bài trước 1 ngày theo lịch học cá nhân.