**TÀI LIỆU THAM KHẢO BUỔI 7.**

**Buổi 7:**

Tư thế chuẩn bị: Nghiêm và thực hiện động tác chào.

Nhịp 1: Bước chân trái lên tấn ngắn thực hiện động tác tay trái đỡ cao.

Nhịp 2: Bước chân phải tấn ngắn, tay phải thực hiện động tác đấm thẳng trung.

Nhịp 3: Bước chân trái lên tấn ngắn thực hiện động tác tay trái đỡ cao.

Nhịp 4: Chân trái làm trụ, chân phải thực hiền động tác đá tống trước, đặt chân phải về trước tấn dài cùng lúc thực hiện đấm thẳng trung tay phải.

Nhịp 5: Chân trái làm trụ, rút chân phải đặt về sau tấn ngắn, thực hiện động tác đỡ cao.

Nhịp 6: Bước chân trái về trước tấn ngắn, tay trái thực hiện động tác đấm thẳng trung.

Nhịp 7: Bước chân phải về trước tấn ngắn, tay phải đỡ cao.

Nhịp 8: Chân phải làm trụ, thực hiện đá tống trước chân trái, đặt chân trái về trước tấn dài cùng lúc thực hiện đấm thẳng trung tay trái.