**Bài 4: ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI, ĐỔI CHÂN, GIẬM CHÂN**

**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:** Huấn luyện cán bộ, chiến sĩ làm đúng động tác đi đều, đứng lại, đổi chân, giậm chân để vận dụng trong học tập, sinh hoạt hàng ngày và trong duyệt đội ngũ, duyệt binh, diễu binh.

**2. Yêu cầu:**

- Hiểu rõ ý nghĩa của động tác, thực hiện động tác phải đúng tư thế hung mạnh nghiêm trang, giữ đúng tốc độ và độ dài mỗi bước đi.

**II. NỘI DUNG**

- Vấn đề huấn luyện 1: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân trong khi đi.

- Vấn đề huấn luyện 2: Động tác giậm chân, đổi chân, đứng lại, đi đều.

**III. THỜI GIAN**

- Tổng thời gian: 02 giờ (được phân chia cụ thể như sau)

+ Thời gian lên lớp: 30 phút

+ Thời gian ôn luyện: 01 giờ 15 phút

+ Thời gian kiểm tra: 15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

- Lên lớp: Lấy đội hình trung đội để huấn luyện. Do trung đội trưởng trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn tổ chức luyện tập.

- Luyện tập: Lấy đơn vị tiểu đội do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập. Trung đội trưởng hướng dẫn điều hành tập chung.

**2. Phương pháp:**

a. Chuẩn bị huấn luyện.

- Nghiên cứu, quán triệt chỉ thị của cấp trên soạn thảo giáo án, thông qua thục luyện giáo án.

Bãi tập: Đủ điều kiện huấn luyện và luyện tập (sân bong d)

- Bồi dưỡng cán bộ: Bồi dưỡng tiểu đội trưởng về tổ chức phương pháp điều hành tiểu đội luyện tập, phương pháp sửa tập cho chiến sĩ, tiểu đội.

b. Thực hành huấn luyện

+ Cán bộ huấn luyện

- Khi lên lớp kết hợp giảng giải và làm mẫu động tác qua 3 bước: Làm nhanh – Vừa nói vừa làm – Làm tổng hợp cử động, động tác.

- Khi hướng dẫn luyện tập:

Làm động tác mẫu về phương pháp luyện tập, sửa tập.

+ Phân đội

- Bước 1: Từng người tự nghiên cứu.

- Bước 2: Từng người tự luyện tập.

- Bước 3: Tổ luyện tập.

- Bước 4: Tiểu đội luyện tập.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Tại sân huấn luyện điều lệnh đội ngũ của đơn vị.

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Tài liệu:

+ Điều lệnh: Đội ngũ QĐNDVN\_2008

+ Huấn luyện ĐLĐN\_NXB QĐND\_2009

+ Điều lệnh sửa đổi năm 2011.

+ Giáo án đã được phê duyệt.

**2. Phân đội:** Trang phục theo đúng quy định.

**3. Bồi dưỡng cán bộ:** Kế hoạch bồi dưỡng cán bộ.

**4. Sinh hoạt và cổ động thao trường:** Sách báo, nước uống.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**I. NỘI DUNG**

**Vấn đề huấn luyện 1:**

**ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI, ĐỔI CHÂN TRONG KHI ĐI**

\* Ý nghĩa: Thực hiện khi di chuyển đội hình, di chuyển vị trí có trật tự biển hiện sự thống nhất, hung mạnh, trang nghiêm của quân đội.

**1. Động tác đi đều**

- Khẩu lệnh**: “Đi đều - BƯỚC”** có dự lệnh và động lệnh. **“ĐI đều”** là dự lệnh, **“BƯỚC”** là động lệnh.

- Động tác: Khi nghe dứt động lệnh “bước” làm 2 cử động.

\* Cử động 1: chân trái bước lên cách chân phải 75 cm (tính từ gót chân nọ đến gót chân kia). Đặt gót rồi đến cả bàn chân xuống đất sức nặng toàn thân dồn vào chân trái. Đồng thời tay phải đánh ra phía trước khuỷu tay gập lại và nâng lên. Cánh tay trên tạo với thân người 1 góc 600. Cánh tay dưới thành đường thăng bằng song song với mặt đất, cách thân người 20 cm có độ dừng. Nắm tay úp xuống, khớp xương thứ 3 ngón tay trỏ cao ngang và thẳng với cúc áo ngực bên trái (đối với quân nhân nữ, mép trên cánh tay dưới cao ngang cúc áo thứ 2 từ trên xuống, cách thân người 20 cm. Khớp xương thứ 3 ngón tay trỏ thẳng giữa ngực áo bên trái). Tay trái đánh về phía sau cánh tay thẳng có độ dừng, sát thân người hợp với thân người 1 góc 450, lòng bàn tay quay vào trong, mắt nhìn thẳng.

\* Cử động 2: Chân phải bước lên cách chân trái 75cm tay trái đánh ra phía trước như tay phải (chỉ khác khớp xương thứ 3 ngón tay trỏ cao ngang và thẳng với cúc áo ngực bên phải). Tay phải đánh ra phía sau như tay trái. Cứ như vậy chân nọ tay kia tiếp tục bước với tốc độ 106 bước trong 1 phút.

**2. Động tác đứng lại**

- Khẩu lệnh **“Đứng lại – ĐỨNG”** có dự lệnh và động lệnh **“đứng lại”** là dự lệnh, **“ĐỨNG”** là động lệnh.

Người chỉ huy hô dư lệnh **“đứng lại”** động lệnh **“ĐỨNG”** đều rơi vào chân phải.

- Động tác: Khi nghe dứt động lệnh “ĐỨNG” làm 2 cử động:

\* Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước (bàn chân đặt chếch sang trái 22,50)

\* Cử động 2: Chân phải đưa lên ngang với chân trái (bàn chân đặt chếch sang phải 22,50). Hai tay đưa về tư thế đứng nghiêm.

**- Những điểm chú ý:**

- Khi đánh tay ra phía trước phải dọc theo thân người nâng lên đúng góc độ của cánh tay với thân người. Cánh tay dưới song song với mặt đất. Cách thân người 20cm cổ tay khóa lại, úp xuống.

- Đánh tay ra phía sau thẳng, cổ tay khóa lại.

- Giữ đúng độ dài mỗi bước đi và tốc độ đi.

- Người ngay ngắn, không nghiêng ngả, gật gù, liếc mắt, không nói chuyện.

- Mắt nhìn thẳng, nét mặt tươi vui.

**3. Động tác đổi chân trong khi đi**

Khi đang đi đều: Tiếng hô của người chỉ huy “một” rơi vào lúc bàn chân trái vừa chạm đất, “hai” rơi vào lúc bàn chân phải vừa chạm đất (khi đi bằng băng nhạc phách nặng rơi vào chân trái). Quân nhân đi trong phân đội khi thấy mình đi sai so với nhịp hô của người chỉ huy (hoặc sai với nhịp nhạc) thì phải đổi chân ngay.

- Động tác đổi chân có 3 cử động:

+ Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước.

+ Cử động 2: Chân phải bước tiếp 1 bước ngắn (bước đệm). Đặt sau gót bàn chân trái. Lấy mũi bàn chân phải làm trụ. Chân trái bước nhanh về một bước ngắn (lúc này tay phải đánh về trước tay trái đánh về sau có dừng lại).

+ Cử động 3: Chân phải bước lên phối hợp với đánh tay, đi đều theo nhịp bước thống nhất.

- Những điểm chú ý:

+ Khi nhìn thấy mình đi sai với nhịp đi chung phải đổi chân ngay.

+ Khi đổi chân không nhảy cò, không kéo rê chân.

+ Tay chân phối hợp nhịp nhàng.

**Vấn đề huấn luyện 2**

ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN, ĐỔI CHÂN, ĐANG GIẬM CHÂN,

ĐỨNG LẠI ĐI ĐỀU

\* Ý Nghĩa: để điều chỉnh đội hình trong khi đi được nhanh chóng và trật tự.

**1. Động tác giậm chân**

- Khẩu lệnh **: “Giậm chân – GIẬM”** có dự lệnh và động lệnh, **“giậm chân”** là dự lệnh, **“GIẬM”** là động lệnh

- Động tác: đang đứng nghe dứt động lệnh “GIẬM”, chân trái bước lên, đầu bàn chân trái cách mặt đất 30cm rồi đặt xuống, đồng thời tay phải đánh ra phía trước. Tay trái đánh ra phía sau như đi đều, chân phải nhấc lên rồi đặt xuống như chân trái. Đồng thời tay trái đánh ra phía trước, tay phải đánh ra phía sau như đi đều. Cứ như vậy chân nọ, tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ.

**2. Động tác đi đều chuyển thành giậm chân**

- Khẩu lệnh : **“Giậm chân – GIẬM”** có dự lệnh và động lệnh, **“giậm chân”** là dự lệnh, **“GIẬM”** là động lệnh

Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân phải

- Động tác: Đang đi đều, khi nghe dứt động lệnh “giậm” chân trái bước lên một bước rồi dừng lại chân phải nhấc lên, đầu bàn chân cách mặt đất 30cm rồi đặt xuống (vẫn đánh tay như đi đều) chân trái nhấc lên rồi đặt xuống, cứ như vậy chân nọ tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ.

**3. Động tác đổi chân khi đang giậm chân**

Khi đang giậm chân: Tiếng hô của người chỉ huy “một” rơi vào lúc bàn chân trái vừa chạm đất, “hai” rơi vào lúc bàn chân phải vừa chạm đất (khi đi bằng băng nhạc phách nặng rơi vào chân trái). Khi thấy mình đi sai so với nhịp hô của người chỉ huy (hoặc sai với nhịp nhạc) thì phải đổi chân ngay.

- Động tác đổi chân có 3 cử động:

+ Cử động 1: Chân trái giậm 1 bước rồi dừng lại.

+ Cử động 2: Chân phải giậm liên tiếp 2 bước tại chỗ (tay trái đánh về trước, tay phải đánh về sau có độ dừng lại).

+ Cử động 3: Chân trái giậm 1 bước, rồi 2 chân giậm theo nhịp thống nhất.

**4. Động tác giậm chân chuyển thành đi đều.**

- Khẩu lệnh**: “Đi đều - BƯỚC”** có dự lệnh và động lệnh. **“ĐI đều”** là dự lệnh, **“BƯỚC”** là động lệnh.

Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân phải

- Động tác: Đang giậm chân nghe dứt động lệnh **“BƯỚC”** chân trái bước lên chuyển thành đi đều.

**5. Động tác đứng lại khi đang giậm chân.**

- Khẩu lệnh **“Đứng lại – ĐỨNG”** có dự lệnh và động lệnh **“đứng lại”** là dự lệnh, **“ĐỨNG”** là động lệnh.

Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân phải

- Động tác: Khi nghe dứt động lênh **“ĐỨNG”** làm 2 cử động.

+ Cử động 1: Chân trái giậm thêm 1 bước (tay vẫn đánh như đi đều).

+ Cử động 2: Chân phải đưa về đặt sát chân trái 2 tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

**\* Những điểm chú ý**

- Khi đổi chân, tay và chân phối hợp nhịp nhàng.

- Khi đặt chân xuống, đặt mũi bàn chân xuống trước rồi đặt cả bàn chân.

**II. HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP**

**1. NỘI DUNG LUYỆN TẬP**

- Vấn đề huấn luyện 1: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân trong khi đi.

- Vấn đề huấn luyện 2: Động tác giậm chân, đổi chân, đang giậm chân đứng lại và đi đều.

**2. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP**

Lấy đơn vị tiểu đội để luyện tập do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập. Trung đội trưởng hướng dẫn chỉ huy điều hành luyện tập chung.

**3. PHƯƠNG PHÁP**

- Bước 1: Từng người tự nghiên cứu:

+ Từng người tự làm động tác, vừa làm vừa nghiên cứu nắm được ý nghĩa, khẩu lệnh và tập chậm từng cử động của động tác. Chỗ nào chưa rõ hỏi người bên cạnh hoặc đề nghị tiểu đội trưởng hướng dẫn lại.

+ Thời gian: 10 phút.

- Bước 2: Từng người tự luyện tập.

+ Từng người tự hô, tự tập luyện theo 3 phân đoạn

Tập chậm

Tập nhanh dần động tác

Tập tổng hợp động tác

+ Thời gian: 20 phút

- Bước 3: Tổ luyện tập:

+ Tập tuần tự theo các phân đoạn giống như bước 2. Chỉ khác từng người trong tổ thay nhau hô tập và sửa tập cho tổ.

+ Thời gian: 20 phút

- Bước 4: Tiểu đội luyện tập:

+ Tiểu đội trưởng tập trung tiểu đội thành 1 hàng ngang hô tập đồng thời uốn nắn, sửa tập cho chiến sĩ. Tập nhanh dần và tập tổng hợp.

+ Thời gian: 25 phút

**4. PHƯƠNG PHÁP SỬA TẬP**

- Dùng khẩu lệnh và động tác mẫu để sửa, không dùng tay trực tiếp sửa cho người học. Thực hiện sai đâu sửa đấy, sai ít sửa trực tiếp; sai phổ biến tập trung để thống nhất lại.

- Sửa cho cá nhân: Quan sát kỹ từng cử động, động tác của người tập. Đối chiếu với yêu cầu chuẩn của động tác mẫu để sửa.

Sửa cho tổ, tiểu đội: Xác định điểm chuẩn để sửa cho đội hình tổ, tiểu đội bảo đảm sự thống nhất.

**5. QUY ĐỊNH VỊ TRÍ LUYỆN TẬP, HƯỚNG TẬP**

- Tiểu đội 1: Tại vị trí huấn luyện

- Tiểu đội 2: Bên phải tiểu đội 1 cách 20m

- Tiểu đội 3: Bên phải tiểu đội 2 cách 20m

**6. KÝ TÍN HIỆU CHỈ HUY, ĐIỀU HÀNH HUẤN LUYỆN:**

Sử dụng tín hiệu còi kết hợp với khẩu lệnh.

**Phần III: KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

- Nhằm đánh giá kết quả nhận thức thực hành động tác, củng cố kiến thức, bản lĩnh của bộ đội. Vận dụng vào học tập, công tác rút kinh nghiệm để nâng cao chất lượng các nội dung tiếp theo

**2. Yêu cầu:**

- Nghiêm túc, khách quan, trung thực phản ánh đúng chất lượng dạy và học.

**II. NỘI DUNG**

- Vấn đề huấn luyện 1: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân trong khi đi.

- Vấn đề huấn luyện 2: Động tác giậm chân, đổi chân, đang giậm chân đứng lại và đi đều.

**III. THỜI GIAN: 15 phút**

**IV. TỔ CHỨC, PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Lấy đội hình trung đội để kiểm tra. Do trung đội trưởng trực tiếp kiểm tra các chiến sĩ của tiểu đội.

**2. Phương pháp**

- Gọi tên từng chiến sĩ ra thực hiện động tác theo nội dung câu hỏi.

- Sau khi kiểm tra kịp thời nhận xét rút kinh nghiệm kịp thời thống nhất các nội dung còn yếu đề ra biên pháp luyện tập tiếp theo.

**V. THÀNH PHẦN ĐỐI TƯỢNG KIỂM TRA**

- Toàn bộ chiến sĩ trong đơn vị

**VI. ĐỊA ĐIỂM:**

Tại vị trí huấn luyện

**VII. BẢO ĐẢM:**

Sân bãi đủ triển khai đội hình kiểm tra.