

**Kỹ năng thực hành: THẬT KHẸN QUÀNG ĐÓI**

Giúp chi u cần gấp khăn để phục vụ chi u cao khăn còn khoảng 15cm, đặt khăn vào cổ áo, dùng cổ áo lên, chụm đuôi khăn giữa lưng áo, đặt đôi khăn bên trái lên trên đôi khăn bên phải. Vòng đuôi khăn bên trái vào trong, đưa lên trên và kéo ra phía ngoài.

Lấy đuôi khăn bên trái vòng từ trái sang phải và buộc thành nút (Từ phải sang trái) với đôi khăn bên phải.

Thực nút khăn, chụm cho hai đôi khăn trên và dưới nút khăn xòe ra, sửa nút khăn vuông vắn, búi cổ áo xuống.

**Kỹ năng thực hành: CHÀO KIỂU ĐOÀI VIÊN THƯỜNG NIÊN TIỀN PHONG.**

Đoài viên đứng thẳng nghiêm, mắt hướng về phía chào, chào bằng tay phải, các ngón tay khép kín giữa lên để như để cách thùy trán bên phải khoảng 5cm, bàn tay thẳng với cánh tay dưới, khuỷu tay chụm ra phía trước cẳng tay với thân người và mắt góc khoảng 130o.

Giữ tay lên để biểu hiện đoài viên luôn luôn đặt lợi ích Tổ quốc và cộng đồng lên trên, năm ngón tay khép kín thẳng đứng cho ý thức đoàn kết của đoài viên để xây dựng Đoài và vùng miền. Giữ tay chào và bước xuống theo đường ngắm nhợt, không gây tiếng động.

Đoài viên chào khi đi chào, đón đoài biểu, báo cáo cấp trên, làm lễ tiễn người đi... chào khi đeo khăn quàng để học đeo huy hiệu Đoài.

**Kỹ năng thực hành: CẢM CẢM, GIỮNG CẢM, KÉO CẢM VÀ VẮC CẢM**

\* Cảm cảm : Bàn tay phải nắm cán cảm cao ngang thắt lưng, đặt cán cảm đặt trên mắt để, sát ngón út bàn chân phải.

Cảm cảm thẳng nghiêm : Khi có lệnh “Nghiêm!”, kéo cán cảm áp sát vào thân mình, người đi thẳng nghiêm.

Cảm cảm nghiêng : Khi nghe khẩu lệnh “Nghiêm!”, chân trái chùng và người cảm ra phía trước cẳng tay, tay với thân người 1 góc 45o.

\* Giữ người cảm : Đặt cảm trước khi chào cảm, duy trì Đoài, di chuyển hành và đón đoài biểu.

+ Thực cảm cảm nghiêm chuyển sang giữ người cảm : Tay phải cảm cảm giữ người lên trước mắt, tay thẳng và vuông góc với thân người, cán cảm đứng thẳng đứng. Tay trái nắm cán cảm dưới bàn tay phải khoảng 20cm – 30cm, tay phải di chuyển xuống nắm sát đặt cán cảm, kéo sát vào ngang sườn đưa về thẳng giữ người cảm.

+ Thực cảm cảm vác cảm chuyển sang giữ người cảm : Tay phải kéo đặt cán cảm về sát thân người, tay trái đưa cán cảm ra phía trước về thẳng giữ người cảm.

\* Vác cảm : Đặt cảm xuống khi di chuyển hành, khi đưa cảm vào làm lễ chào cảm, duy trì Đoài, đón đoài biểu...

Đứng tác thẳng vác cảm : Thực cảm cảm nghiêm, tay phải cảm cảm giữ người lên trước mắt, tay thẳng và vuông góc với thân người. Tay trái nắm cán cảm dưới bàn tay phải khoảng 20cm – 30cm, tay phải di chuyển xuống nắm sát đặt cán cảm, đưa thẳng ra phía trước nghiêng với mắt đặt góc khoảng 45o, tay trái kéo cán cảm đặt lên vai phải đưa về thẳng vác cảm.

**K năng th : HỒ ĐÁP KH U HI U Đ I.**

- Kh u hi u Đ i : “Vĩ t qu c xã h i ch nghĩa - Vĩ lý t ng c a Bác H vĩ đ i! S n sàng!”, toàn đ n v hồ đáp i : “S n sàng!”. Khi hồ không gi tay.

**K năng th năm : CÁC Đ NG TÁC CÁ NHÂN T I CH VÀ DI Đ NG.**

- Đ ng ngh : Ng i t th đ ng, khi có i nh “Ngh !” hai tay đ th ng tho i mái, chân trái h i chùng xu ng, tr ng tâm đ n vào chân ph i, khi m i có th đ i chân.
- Đ ng nghiêm : Ng i t th đ ng, khi có i nh “Nghiêm!” ng i đ ng th ng, m t nhìn th ng, hai tay th ng khép sát thân ng i, bàn tay n m t nhiên, hai chân th ng, khép sát, hai bàn chân t o thành hình ch V ( Góc 60o ).
- Quay bên trái : Khi có i nh “Bên trái – Quay!”, sau đ ng i nh “Quay!” ng i đ ng nghiêm, i y gót chân trái làm tr , mũi chân ph i làm đ m đ , quay ng i sang trái m t góc 90o, sau đó rút chân ph i lên, tr v t th đ ng nghiêm.
- Quay bên ph i : Khi có i nh “Bên ph i – Quay!”, sau đ ng i nh “Quay!” ng i đ ng nghiêm, i y gót chân ph i làm tr , mũi chân trái làm đ m đ , quay ng i sang ph i m t góc 90o, sau đó rút chân trái lên, tr v t th đ ng nghiêm.
- Quay đ ng sau : Khi có i nh “Đ ng sau – Quay!”, sau đ ng i nh “Quay!” i y gót chân ph i làm tr , mũi chân trái làm đ m đ , quay ng i sang ph i m t góc 180o, sau đó tr v t th đ ng nghiêm.
- D m chân t i ch : Khi có i nh “D m chân – D m!”, sau đ ng i nh “D m!”, b t đ u b ng chân trái, d m theo nh p hồ ho c còi, tr ng, nh ng không chuy n v trí. Khi đ t chân xu ng đ t, mũi chân đ t tr c r i đ n gót chân. Tay ph i vung v phía tr c, bàn tay cao ngang th t i ng, tay trái vung th ng v phía sau. Khi có i nh “Đ ng i – Đ ng!” (Đ ng i nh “Đ ng!” r i vào chân ph i ), đ i viên d m chân thêm m t nh p, kéo chân ph i v t th đ ng nghiêm.
- Ch y t i ch : Khi có i nh “Ch y t i ch – Ch y!”, sau đ ng i nh “Ch y!”, b t đ u b ng chân trái, ch y đ u theo nh p còi ho c i hô, nh ng không chuy n v trí, hai tay co t nhiên, lòng bàn tay h ng vào thân ng i, bàn tay n m, đánh nh t th tho i mái và vung đ c theo h ng ch y. Khi có i nh “Đ ng i – Đ ng!” (Đ ng i nh “Đ ng!” r i vào chân ph i), đ i viên d m chân thêm ba nh p n a. D m chân ph i v t th đ ng nghiêm.
- Ti n : Khi có i nh : “Ti n . . . b c – B c!”, sau đ ng i nh “B c!” ng i đ ng th ng, m t nhìn th ng, b t đ u b ng chân trái b c lên tr c liên t c theo s b c ng i ch huy hô, kho ng cách b c chân b ng m t bàn chân, b c xong tr v t th ng nghiêm.
- Lùi : Khi có i nh : “Lùi . . . b c – B c!”, sau đ ng i nh “B c!”, ng i đ ng th ng, m t nhìn th ng, b t đ u b ng chân trái b c liên t c v phía sau theo s b c ng i ch huy hô, kho ng cách b c chân b ng m t bàn chân, b c xong tr v t th ng nghiêm.
- B c sang trái : Khi có i nh : “Sang trái . . . b c – B c!”, sau đ ng i nh “B c!”, ng i đ ng th ng, m t nhìn th ng, chân trái b c sang trái, (Chân ph i b c theo ki u sâu đo), c nh v y đ n h t s b c ng i ch huy hô. M i b c r ng b ng vai, b c xong, tr v t th ng nghiêm.
- B c sang ph i : Khi có i nh : “Sang ph i . . . b c – B c!”, sau đ ng i nh “B c!”, ng i đ ng th ng, m t nhìn th ng, chân ph i b c sang ph i, (Chân trái b c theo ki u sâu đo), c

nhỏ vẩy để n hất số bóng c ngắ i ch huy hô. M i bóng c r ng bóng vai, bóng c xong, tr v t th nghiêm.

- Đi đ u : Khi có l nh “Đi đ u – Bóng c!”, sau đ ng l nh “Bóng c!”, b t đ u bóng c bóng chân trái theo nh p còi, tr ng ho c l i hô, tay ph i đánh ra tr c th t l ng, tay trái vung th ng ra phía sau đ a đ c theo ngắ i, bàn tay n m t nhiên, bóng c đ u đ n, ngắ i th ng, m t nhìn th ng. Khi có l nh “Đ ng l i – Đ ng!”, Đ ng l nh “Đ ng!” r i vào chân ph i, chân trái bóng c thêm m t bóng c, r i đ a chân ph i lên, tr v t th đ ng nghiêm.

Đi đ u khác đ m chân t i ch c b n bóng c chân di chuy n, đ u g i không nh c cao, bóng c đi bình th ng, gót chân xu ng tr c, mũi xu ng sau, không đá h t chân v phía tr c ho c gi t ra phía sau.

- Ch y đ u : Khi có l nh “Ch y đ u – Ch y!”, sau đ ng l nh “Ch y! ”, b t đ u ch y bóng chân trái theo nh p còi ho c l i hô, đ u g i không nh c cao, không đá chân, hai cánh tay co t nhiên, lòng bàn tay h ng vào thân ngắ i, bàn tay n m, đánh nh t th tho i mái và vung đ c theo h ng ch y, ngắ i h i đ v tr c. Khi có l nh “Đ ng l i – Đ ng!”, Đ ng l nh “Đ ng!” r i vào chân ph i, đ i viên ch y thêm 3 bóng c n a r i kéo chân ph i v t th đ ng nghiêm.