

Kỹ năng thực hành: THẬT KHẸN QUÀNG ĐÓI

Giúp chi u công nh đáy khăn đ ph n chi u cao khăn còn kho ng 15cm, đ t khăn vào c áo, đ ng c áo lên, ch nh đuôi khăn gi a l ng áo, đ t đ i khăn bên trái lên trên đ i khăn bên ph i. Vòng đuôi khăn bên trái vào trong, đ a lên trên và kéo ra phía ngoài.

L y đuôi khăn bên trái vòng t trái sang ph i và bu c ti p thành nút (T ph i sang trái) v i đ i khăn bên ph i.

Th t nút khăn, ch nh cho hai đ i khăn trên và đ i nút khăn xòe ra, s a nút khăn vuông v n, b c áo xu ng.

Kỹ năng thực hành: CHÀO KI U Đ I VIÊN THI U NIÊN TI N PHONG.

Đ i viên đ ng t th nghiêm, m t h ng v phía chào, chào b ng tay ph i, các ngón tay khép kín gi lên đ nh đ u cách thùi trán bên ph i kho ng 5cm, bàn tay th ng v i cánh tay đ i, kh y tay ch ch ra phía tr c t o v i thân ng i m t góc kho ng 130o.

Gi tay lên đ u bi u hi n đ i viên luôn luôn đ t l i ích T qu c và c a t p th Đ i lên trên, n m ngón tay khép kín t ng tr ng cho ý th c đoàn k t c a đ i viên đ xây đ ng Đ i v ng m nh. Gi tay chào và b xu ng theo đ ng ng n nh t, không gây ti ng đ ng.

Đ i viên chào khi đ l chào c , đón đ i bi u, báo cáo c p trên, làm l t ng ni m . . . ch chào khi đeo khăn quàng đ h c đeo huy hi u Đ i.

Kỹ năng thực hành: C M C , GI NG C , KÉO C VÀ VÁC C

* C m c : Bàn tay ph i n m cán c cao ngang th t l ng, đ c cán c đ t trên m t đ t, sát ngón út bàn chân ph i.

C m c t th nghiêm : Khi có l nh “Nghiêm!”, kéo cán c áp sát vào thân mình, ng i t th nghiêm.

C m c ngh : Khi nghe kh u l nh “Ngh !”, chân trái chùng và ng c ra phía tr c, t o v i thân ng i 1 góc 45o.

* Gi ng c : Đ c th c hi n khi chào c , l duy t Đ i, di u hành và đón đ i bi u.

+ T t th c m c nghiêm chuy n sang gi ng c : Tay ph i c m c gi ng lên tr c m t, tay th ng và vuông góc v i thân ng i, cán c đ ng th ng đ ng. Tay trái n m cán c đ i bàn tay ph i kho ng 20cm – 30cm, tay ph i di chuy n xu ng n m sát đ c cán c , kéo sát vào ngang s n đ a v t th gi ng c .

+ T t th vác c chuy n sang gi ng c : Tay ph i kéo đ c cán c v sát thân ng i, tay trái đ y cán c ra phía tr c v t th gi ng c .

* Vác c : Đ c s đ ng khi di u hành, khi đ a c vào làm l chào c , l duy t Đ i, l đón đ i bi u . . .

Đ ng tác t th vác c : T t th c m c nghiêm, tay ph i c m c gi ng lên tr c m t, tay th ng và vuông góc v i thân ng i. Tay trái n m cán c đ i bàn tay ph i kho ng 20cm – 30cm, tay ph i di chuy n xu ng n m sát đ c cán c , đ a th ng ra phía tr c nghiêng v i m t đ t góc kho ng 45o, tay trái kéo cán c đ t lên vai ph i đ a v t th vác c .

Kỹ năng thố i : HỒ ĐÁP KHU HIU U Đ I.

- Khu u hiu u Đ i : “Vĩ tồ quồ c xã hữ i chồ nghĩa - Vĩ lý tồ ng cồ a Bác Hồ vĩ đũ i! Sồ n sàng!”, toàn đũ n vồ hồ đáp lữ i : “Sồ n sàng!”. Khi hồ không giồ tay.

Kỹ năng thố năm : CÁC ĐỔ NG TÁC CÁ NHÂN TỒ I CHỒ VÀ DI ĐỔ NG.

- Đổ ng nghồ : Ngồ i tồ thồ đổ ng, khi có lữ nh “Nghồ!” hai tay đổ thồ ng thoồ i mái, chân trái hữ i chũng xuồ ng, trồ ng tâm đũ n vào chân phồ i, khi mồ i có thồ đũ i chân.

- Đổ ng nghiêm : Ngồ i tồ thồ đổ ng, khi có lữ nh “Nghiêm!” ngồ i đổ ng thồ ng, mồ t nhìn thồ ng, hai tay thồ ng khếp sát thân ngồ i, bàn tay nồ m tồ nhiên, hai chân thồ ng, khếp sát, hai bàn chân tồ o thành hìn chồ V (Góc 60o).

- Quay bên trái : Khi có lữ nh “Bên trái – Quay!”, sau đổ ng lữ nh “Quay!” ngồ i đổ ng nghiêm, lữ y gót chân trái làm trồ , mũi chân phồ i làm đũ m đũ , quay ngồ i sang trái mồ t góc 90o, sau đó rút chân phồ i lên, trồ vồ tồ thồ đổ ng nghiêm.

- Quay bên phồ i : Khi có lữ nh “Bên phồ i – Quay!”, sau đổ ng lữ nh “Quay!” ngồ i đổ ng nghiêm, lữ y gót chân phồ i làm trồ , mũi chân trái làm đũ m đũ , quay ngồ i sang phồ i mồ t góc 90o, sau đó rút chân trái lên, trồ vồ tồ thồ đổ ng nghiêm.

- Quay đổ ng sau : Khi có lữ nh “Đổ ng sau – Quay!”, sau đổ ng lữ nh “Quay!” lữ y gót chân phồ i làm trồ , mũi chân trái làm đũ m đũ , quay ngồ i sang phồ i mồ t góc 180o, sau đó trồ vồ tồ thồ đổ ng nghiêm.

- Đổ m chân tồ i chồ : Khi có lữ nh “Đổ m chân – Đổ m!”, sau đổ ng lữ nh “Đổ m!”, bồ t đũ u bồ ng chân trái, đổ m theo nhồ p hồ hoồ c cồ i, trồ ng, nhồ ng không chuyồ n vồ trí. Khi đũ t chân xuồ ng đũ t, mũi chân đũ t trồ c rồ i đũ n gót chân. Tay phồ i vung vồ phía trồ c, bàn tay cao ngang thồ t lữ ng, tay trái vung thồ ng vồ phía sau. Khi có lữ nh “Đổ ng lữ i – Đổ ng!” (Đổ ng lữ nh “Đổ ng!” rồ i vào chân phồ i), đũ i viên đổ m chân thêm mồ t nhồ p, kéo chân phồ i vồ tồ thồ đổ ng nghiêm.

- Chồ y tồ i chồ : Khi có lữ nh “Chồ y tồ i chồ – Chồ y!”, sau đổ ng lữ nh “Chồ y!”, bồ t đũ u bồ ng chân trái, chồ y đũ u theo nhồ p cồ i hoồ c lữ i hồ, nhồ ng không chuyồ n vồ trí, hai tay co tồ nhiên, lòng bàn tay hồ ng vào thân ngồ i, bàn tay nồ m, đánh nhồ tồ thồ thoồ i mái và vung đồ c theo hồ ng chồ y. Khi có lữ nh “Đổ ng lữ i – Đổ ng!” (Đổ ng lữ nh “Đổ ng!” rồ i vào chân phồ i), đũ i viên đổ m chân thêm ba nhồ p nồ a. Đổ m chân phồ i vồ tồ thồ đổ ng nghiêm.

- Tiồ n : Khi có lữ nh : “Tiồ n . . . bồ c – Bồ c!”, sau đổ ng lữ nh “Bồ c!” ngồ i đổ ng thồ ng, mồ t nhìn thồ ng, bồ t đũ u bồ ng chân trái bồ c lên trồ c liên tồ c theo sồ bồ c ngồ i chồ huy hô, khoồ ng cách bồ c chân bồ ng mồ t bàn chân, bồ c xong trồ vồ tồ thồ nghiêm.

- Lùi : Khi có lữ nh : “Lùi . . . bồ c – Bồ c!”, sau đổ ng lữ nh “Bồ c!”, ngồ i đổ ng thồ ng, mồ t nhìn thồ ng, bồ t đũ u bồ ng chân trái bồ c liên tồ c vồ phía sau theo sồ bồ c ngồ i chồ huy hô, khoồ ng cách bồ c chân bồ ng mồ t bàn chân, bồ c xong trồ vồ tồ thồ nghiêm.

- Bồ c sang trái : Khi có lữ nh : “Sang trái . . . bồ c – Bồ c!”, sau đổ ng lữ nh “Bồ c!”, ngồ i đổ ng thồ ng, mồ t nhìn thồ ng, chân trái bồ c sang trái, (Chân phồ i bồ c theo kiồ u sâu đo), cồ nhồ vồ y đũ n hồ t sồ bồ c ngồ i chồ huy hô. Mồ i bồ c rồ ng bồ ng vai, bồ c xong, trồ vồ tồ thồ nghiêm.

- Bồ c sang phồ i : Khi có lữ nh : “Sang phồ i . . . bồ c – Bồ c!”, sau đổ ng lữ nh “Bồ c!”, ngồ i đổ ng thồ ng, mồ t nhìn thồ ng, chân phồ i bồ c sang phồ i, (Chân trái bồ c theo kiồ u sâu đo), cồ

nhỏ vẩy để n hất số bịch ngói ch huy hô. Mọi bịch rêng bêng vai, bịch xong, trở về t th nghiêm.

- Đi đ u : Khi có l nh “Đi đ u – B c!”, sau đ ng l nh “B c!”, b t đ u b c b ng 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 ng i, bàn tay n m t nhiên, b c đ u đ n, ng 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 b c thêm m t b c, r i đ a chân ph i lên, trở về t th đ ng nghiêm.

Đi đ u khác đ m chân t i ch c b n b c chân di chuy n, đ u g i không nh c cao, b 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 b ng 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 ng i, bàn tay n m, đánh nh t th tho i mái và vung đ c theo h ng ch y, ng 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 b c n a r i kéo chân ph i v t th đ ng nghiêm.