

# CHỦ ĐỀ 3: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Học đổi chân khi đi đều sai nhịp. Biến đội đội hình 0 – 2 – 4, 0 – 3 – 6 – 9

## HOẠT ĐỘNG 1: Đổi chân khi đi đều sai nhịp

- Sai nhịp: Khi đang đi đều, chân trái bước về trước chạm đất vào nhịp 2 hoặc chân phải chạm đất vào nhịp 1 là sai nhịp.
- 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 dừng lại).
- Cử động 3: Chân trái giậm 1 bước, rồi 2 chân thay nhau giậm theo nhịp thống nhất



## HOẠT ĐỘNG 2: Biến đội đội đội hình

**\*BIẾN ĐỘI ĐỘI HÌNH 0-2-4 TỪ MỘT HÀNG DỌC.**

**Gồm 4 bước:**

CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH	KHẨU LỆNH CỦA CHỈ HUY
B1. Tập hợp hàng dọc	“Thành 1 hàng dọc ... tập hợp!”
B2. Dóng hàng, điểm số	“Nhìn trước... thẳng!” “Theo 0-2-4...điểm số!”
B3. Biến đổi đội hình	“Theo số đã điểm... bước!”
B4. Về vị trí cũ	“ Về vị trí cũ... bước!”

**\*BIẾN ĐỘI ĐỘI HÌNH 0-2-4 TỪ MỘT HÀNG NGANG.**

**Gồm 4 bước:**

CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH	KHẨU LỆNH CỦA CHỈ HUY
B1. Tập hợp hàng ngang	“Thành 1 hàng ngang ... tập hợp!”
B2. Dóng hàng, điểm số	“Nhìn phải... thẳng?” “Theo 0-2-4...điểm số!”
B3. Biến đổi đội hình	“Theo số đã điểm... bước!”
B4. Về vị trí cũ	“ Về vị trí cũ... bước!”

Thành 1 hàng ngang ... Tập hợp

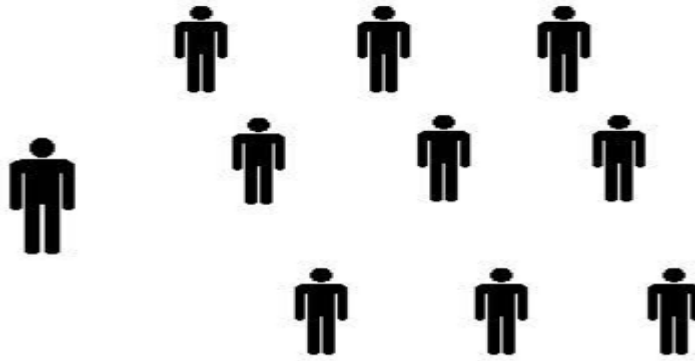


Nhìn phải ... thẳng

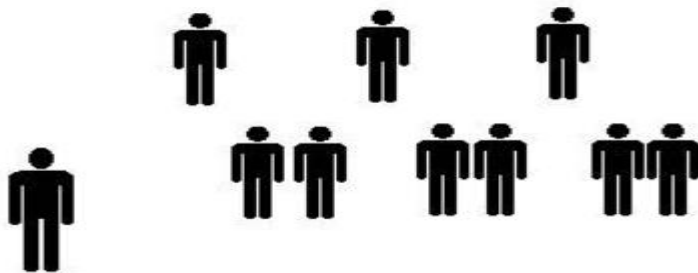


Theo 0 - 2 - 4 ... Điểm số

Theo số đã điểm ... bước



về vị trí cũ ... bước



**\*BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH 0-3-6-9 TỪ MỘT HÀNG DỌC.**

**Gồm 4 bước:**

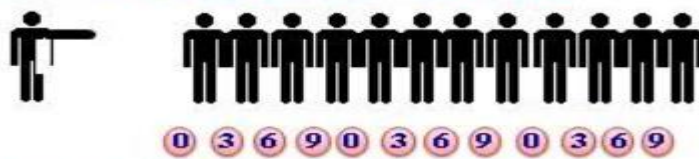
<b>CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH</b>	<b>KHẨU LỆNH CỦA CHỈ HUY</b>
<b>B1. Tập hợp hàng dọc</b>	“Thành 1 hàng dọc ... tập hợp!”
<b>B2. Dóng hàng, điểm số</b>	“Nhìn trước... thẳng!” “Theo 0-3-6-9 ...điểm số!”
<b>B3. Biến đổi đội hình</b>	“Theo số đã điểm... bước!”
<b>B4. Về vị trí cũ</b>	“ Về vị trí cũ... bước!”

**\*BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH 0-3-6-9 TỪ MỘT HÀNG NGANG.**

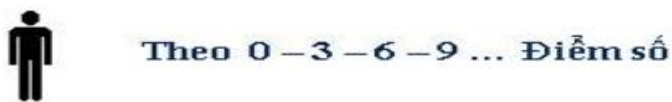
**Gồm 4 bước:**

<b>CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH</b>	<b>KHẨU LỆNH CỦA CHỈ HUY</b>
<b>B1. Tập hợp hàng ngang</b>	“Thành 1 hàng ngang ... tập hợp!”
<b>B2. Dóng hàng, điểm số</b>	“Nhìn phải... thẳng!” “Theo 0-3-6-9...điểm số!”
<b>B3. Biến đổi đội hình</b>	“Theo số đã điểm... bước!”
<b>B4. Về vị trí cũ</b>	“ Về vị trí cũ... bước!”

Thành 1 hàng ngang ... Tập hợp



Nhìn phải ... thẳng



Theo số đã điểm ... bước

