

Tiết 23, 24 - Tuần 12
Chuyên đề: Đội hình đội ngũ

*** Ôn một kỹ năng trong Đội hình đội ngũ (tiếp theo)**

- *Đứng nghiêm (nghỉ) Khẩu lệnh:* “Nghiêm (Nghỉ) ...!”.

- *Điểm số:* “Từng tổ (Hoặc cả lớp), từ 1 đến hết ... điểm số”.

- *Quay phải Khẩu lệnh:* “Bên phải ... quay !”

+ Động tác quay bên phải: Lấy gót chân phải làm trụ, quay 90^0 qua phải, mũi chân trái làm điểm tựa. Sau đó, rút chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.

- *Quay trái Khẩu lệnh:* “Bên trái ... quay !”.

+ Động tác quay bên trái: Lấy gót chân trái làm trụ, quay 90^0 qua trái, mũi chân phải làm điểm tựa. Sau đó, rút chân phải lên đặt sát chân trái thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.

- *Quay đằng sau Khẩu lệnh:* “Đằng sau...quay !”.

+ Động tác Đằng sau: Lấy gót chân phải làm trụ, quay 180^0 từ phải- ra sau, mũi chân trái làm điểm tựa. Sau đó, rút chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.

- *Giậm chân tại chỗ Khẩu lệnh:* “Giậm chân tại chỗ ...giậm !” (*Lưu ý: Học sinh đồng loạt chân trái nâng cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải đánh thẳng về trước, cẳng tay gấp vuông góc với ngực*).

- *Đi đều Khẩu lệnh:* “Đi đều ...bước !” (*Lưu ý: Khi đi đều thì chân trái rơi vào nhịp 1, chân phải rơi vào nhịp 2*).

- *Vòng trái (phải) khẩu lệnh là.....:* “Vòng bên trái (phải)....bước !”.

- *Đứng lại Khẩu lệnh:* “Đứng lại ...đứng !” (*Lưu ý: Đang đi đều, nghe động lệnh "Đứng" em phải bước thêm 02 bước*)