

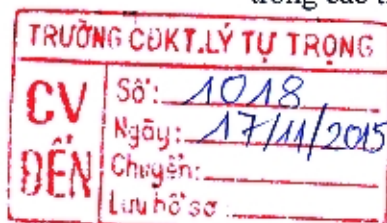
ỦY BAN NHÂN DÂN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Số: 3646/GDĐT-TrH
Về tập huấn bài thể dục buổi sáng,
thể dục giữa giờ và bài võ cổ truyền
trong các trường phổ thông.

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 12 tháng 11 năm 2015

Ký: *Thầy Đặng Chí Đạo*



Kính gửi :

- Trường phòng Giáo dục và Đào tạo các quận, huyện;
- Hiệu trưởng các trường THPT.

Căn cứ Văn bản số 4775/BGDĐT-CTHSSV ngày 16/9/2015 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc triển khai, tổ chức thực hiện bài tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và võ cổ truyền trong các trường phổ thông (theo ý kiến chỉ đạo của Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam) tại Công văn số 6311/VPCP-KGVX ngày 11/8/2015 của Văn phòng Chính phủ.

Sở Giáo dục và Đào tạo tổ chức tập huấn bài tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và võ cổ truyền kế hoạch cụ thể như sau:

1/ Nội dung tập huấn:

- Bài tập thể dục buổi sáng.
- Bài tập thể dục giữa giờ.
- Bài võ cổ truyền.

Lưu ý: Giáo viên tham dự tập huấn mang theo trang phục TDTT để thực hành.

2/ Hình thức triển khai, tổ chức thực hiện:

Sau khi tập huấn, căn cứ vào điều kiện thực tế, nhà trường có thể lựa chọn việc tổ chức thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và võ cổ truyền theo các hình thức sau:

- Bài thể dục buổi sáng có thể hướng dẫn học sinh tự tập tại nhà trước khi đến trường hoặc trước tiết học đầu tiên buổi sáng;
- Bài thể dục giữa giờ được thực hiện trong giờ nghỉ giải lao giữa các tiết, buổi học hàng ngày tại trường;

- Bài võ cổ truyền thực hiện vào đầu giờ các tiết học thể dục hoặc trong thời gian dành cho các hoạt động của nhà trường.

3/ Đối tượng, số lượng tham dự:

- Đối tượng: Giáo viên thể dục, thể thao các trường tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông.

- Số lượng: Mỗi Phòng Giáo dục và Đào tạo quận – huyện cử 02 giáo viên tham dự (01 giáo viên tiểu học, 01 giáo viên THCS); trường trung học phổ thông cử 01 giáo viên thể dục. Lớp được chia thành 5 tổ để thực hành ôn luyện.

4/ Thời gian tập huấn: ngày 21, 22/11/2015 (2 ngày)

Khai mạc lúc 08h00 ngày 21/11/2015.

5/ Địa điểm: Trường THPT Trung Vương - Số 3A Nguyễn Bình Khiêm, P. Bến Nghé, Quận 1.

Sở Giáo dục và Đào tạo đề nghị lãnh đạo các đơn vị cử người tham dự đầy đủ, đúng thành phần và triển khai thực hiện các hoạt động trên từ đầu học kỳ II năm học 2015 - 2016./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Giám đốc (để báo cáo);
- Lưu: VP, GDTrH.

**KT GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Đã ký

Nguyễn Văn Hiếu

CĂN BẢN CÔNG PHÁP

Phần 1

Gồm 36 động tác

Diễn thiệu

1. Lập tấn.
2. Bái tổ.
3. Trung bình tấn - Tay phải đâm thẳng.
4. Trung bình tấn - Tay trái đâm thẳng.
5. Trảo mã tấn phải - Tay phải đâm mức lên.
6. Đinh tấn phải - Tay trái đâm thẳng.
7. Trảo mã tấn phải - Tay phải đập lưng nắm tay xuống.
8. Trung bình tấn - Tay trái đâm móc vòng vào trước ngực.
9. Trảo mã tấn trái - Tay trái đâm mức lên.
10. Đinh tấn trái - Tay phải đâm thẳng.
11. Trảo mã tấn trái - Tay trái đập lưng nắm tay xuống.
12. Trung bình tấn - Tay phải đâm móc vòng vào trước ngực.

13. Đinh tấn phải - Tay phải đập lưng nắm tay về trước.
14. Đinh tấn trái - Tay trái đập lưng nắm tay về trước.
15. Xà tấn phải – Xoay thành trung bình tấn hai nắm tay kéo về hông.
16. Trung bình tấn – Hai tay đâm thẳng về phía trước.
17. Trảo mã tấn phải - Chỏ phải đánh ngang - Chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong).
18. Qui tấn trái - Chỏ phải cắm thẳng xuống.
19. Đinh tấn trái - Chỏ trái đánh lên.
20. Trảo mã tấn phải - Chỏ phải đánh ngược lên ra sau.
21. Xà tấn - Chỏ trái giạt ngang.
22. Trảo mã tấn phải - Chỏ phải đánh bật vào (cẳng tay đứng).
23. Đinh tấn phải - Chỏ trái đánh ngang vào.
24. Trảo mã tấn trái - Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng.
25. Chân phải đá tổng về trước.
26. Chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào.
27. Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.
28. Đinh tấn phải - Tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống.
29. Trảo mã tấn trái - Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng góc với mặt đất).
30. Trảo mã tấn phải - Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất).
31. Đinh tấn trái - Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới cách nhau khoảng 20cm).

32. Đinh tấn phải - Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra hai bên ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay ra ngoài, hai cẳng tay đứng).

33. Đinh tấn trái - Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào ngang mặt (hai lòng bàn tay xoay vào trong, hai cẳng tay đứng).

34. Đinh tấn phải - Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, hai cẳng tay song song nhau).

35. Qui tấn trái - Tay phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất).

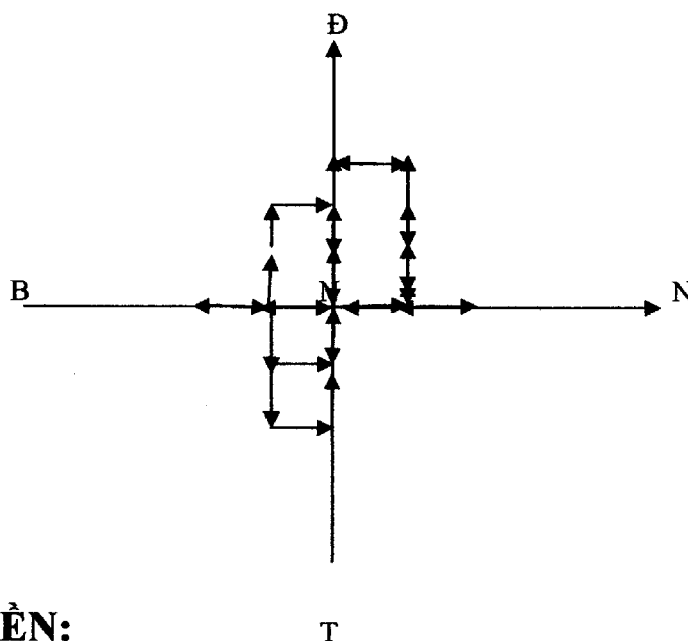
36. Bái tổ. Lập tấn.

CĂN BẢN CÔNG PHÁP

I/- CÁC THỂ TẤN TRONG BÀI:

Lập tấn; Trung bình tấn; Đỉnh tấn (Phải – Trái); Trảo mã tấn (Phải – Trái); Qui tấn (Phải – Trái); xà tấn.

II/- ĐỒ HÌNH:



III/- DIỄN QUYỀN:

1/ Lập tấn: Hai chân đứng thẳng tư thế nghiêm – Hai bàn tay nắm lại thành quyền, giữ sát hai bên thắt lưng (Hai nắm tay ngửa) – Mặt nhìn về Hướng Đông. (H.1)



(H.1)

2/ Bái tổ: Hai chân vẫn giữ tư thế nghiêm – Mặt nhìn về Hướng Đông - Hai tay cùng lúc đưa vòng ra hai bên – tiếp tục đưa vào trong gặp nhau ở giữa ngực – (5 ngón tay) Bàn tay trái khép chặt (Mũi bàn tay hướng lên trời) – Bàn tay phải nắm lại (Lòng nắm đấm úp xuống đất) – Lòng bàn tay trái chạm vào đầu nắm đấm của tay phải và giữ lại ở giữa ngực .(H.2)



(H.2)

3/ Chân trái mở sang trái thành Trung Bình Tấn – Tay trái đỡ từ trong ra bằng cạnh bàn tay (5 ngón tay khép) – cùng lúc nắm tay phải rút về bên thắt lưng phải (Lòng nắm tay ngửa lên) (H.3a) – Khi bàn tay trái rút về bên thắt lưng trái – Cùng lúc nắm tay phải đẩy thẳng về Hướng Đông – Mắt nhìn Hướng Đông. (H.3b)



(H.3a)



(H.3b)

4/ Vẫn đứng Trung bình tấn - Tay phải đỡ từ trong ra bằng cạnh bàn tay(5 ngón tay khép) – cùng lúc nắm tay phải rút về bên thắt lưng phải (Lòng nắm tay ngửa lên) (H.4a) – Khi bàn tay phải rút về bên thắt lưng phải – Cùng lúc nắm tay trái đẩy thẳng về Hướng Đông – Mắt nhìn Hướng Đông. (H.4b)



(H.4a)



(H.4b)

5/ Chân phải rút vào chạm bàn chân trái và đưa tới trước (Hướng Đông) - Trảo mã tấn phải – Đồng thời cùng lúc bàn tay trái mở ra dùng cạnh ngoài khoát đỡ một vòng qua mặt (Lòng bàn tay hướng về trước) và đưa về che bên trong khuỷu tay phải – Nắm tay phải đẩy xúc từ dưới lên ngang cằm (Lòng nắm tay xoay vào trong) - Mắt nhìn Hướng Đông (H.5a ; H.5a1)



(H.5a)



(H.5a1)

6/ Chân phải tiếp tục bước tới hướng Đông (Đỉnh tấn phải), cùng lúc nắm tay phải mở ra đỡ (Từ trong ra) qua mặt bằng cạnh bàn tay (Lòng bàn tay hướng ra ngoài) và rút về bên thắt lưng phải (H.6a) – Đồng thời tay trái đẩy thẳng về hướng Đông (Lòng nắm tay úp) - Mắt nhìn Hướng Đông. (H.6b)



(H.6a)



(H.6b)

7/ Chân phải rút về thành Trảo mã tấn phải – Năm tay trái mở ra hạ xuống trên đùi chân phải (Lòng bàn tay úp), cùng lúc nắm tay phải đưa ra (Lòng nắm tay ngửa) (H.7a) – Hai lưng bàn tay chạm nhau cùng đưa lên trước trán, tay phải đập lưng nắm tay từ trên xuống trên đầu gối phải khoảng 20cm – Bàn tay trái đỡ trên đầu (Lòng bàn tay hướng về trước- (Mắt nhìn Hướng Đông). (H.7b)



(H.7a)



(H.7b)

8/ Chân phải rút về chạm vào bàn chân trái, mở ngang sang phải (Hướng Nam) thành Trung bình tấn – Cùng lúc bàn tay phải mở ra thành cung đao, dùng cạnh bàn tay đỡ từ trong ra và kéo về bên thắt lưng phải (Tay phải nắm lại thành quyền rút về bên thắt lưng phải, lòng nắm đấm ngửa) – Tay trái nắm móc vòng từ ngoài vào đến ngay trước ngực (Lòng nắm tay úp) - Mắt nhìn Hướng Đông. (H.8)



(H.8)

9/ Chân trái rút vào chạm bàn chân phải và đưa tới trước (Hướng Đông) - Trảo mã tấn phải – Đồng thời cùng lúc bàn tay phải mở ra dùng cạnh ngoài khoát đỡ một vòng qua mặt (Lòng bàn tay hướng về trước) và đưa về che bên trong khuỷu tay trái – Nắm tay trái đấm xúc từ dưới lên ngang cằm (Lòng nắm tay xoay vào trong) - Mắt nhìn Hướng Đông. (H.9a ; H.9a1)

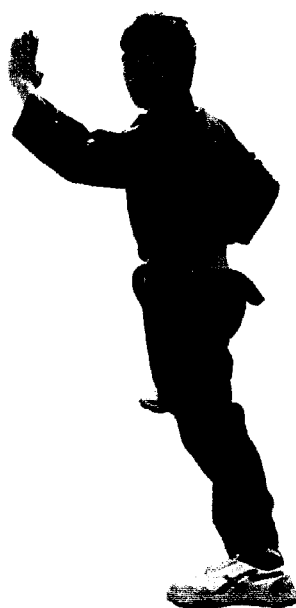


(H.9a)



(H.9a1)

10/ Chân trái tiếp tục bước tới hướng Đông (Đỉnh tấn trái), cùng lúc nắm tay trái mở ra đỡ (Từ trong ra) qua mặt bằng cạnh bàn tay (Lòng bàn tay hướng ra ngoài) và rút về bên thắt lưng trái (H.10a) – Đồng thời tay phải Đấm thẳng về hướng Đông (Lòng nắm tay úp) - Mắt nhìn Hướng Đông. (H.10b)



(H.10a)



(H.10b)

11/ Chân trái rút về thành thảo mã tấn phải – Nắm tay phải mở ra hạ xuống trên đùi chân trái (Lòng bàn tay úp), cùng lúc nắm tay trái đưa ra (Lòng nắm tay ngửa) (H.11a) – Hai lưng bàn tay chạm nhau cùng đưa lên trước trán, lưng nắm tay trái đập từ trên xuống trên đầu gối trái khoảng 20 cm – Bàn tay phải đỡ trên đầu (Lòng bàn tay hướng về trước- (Mắt nhìn Hướng Đông). (H.11b)



(H.11a)



(H.11b)

12/ Chân trái rút về chạm vào bàn chân phải, mở ngang sang phải (Hướng Bắc) thành Trung bình tấn – Cùng lúc bàn tay trái mở ra thành cương đao, dùng cạnh bàn tay đỡ từ trong ra và kéo về bên thắt lưng trái (Tay trái nắm lại thành quyền rút về bên thắt lưng trái, lòng nắm đầm ngựa) – Tay phải đâm móc vòng từ ngoài vào đến ngay trước ngực (Lòng nắm tay úp) - Mắt nhìn Hướng Đông. (H.12)



(H.12)

13/ Chuyển người xoay sang phải (Hướng Nam) thành Đinh tấn phải mặt nhìn theo – Bàn tay trái mở ra thành Đao chặn từ trên xuống ngang hạ bộ - Lưng nắm tay phải đập về hướng bên phải (Hướng Nam). (H.13)



(H.13)

14/ Xoay trở lại bên trái – Hướng Bắc (Xoay 180 độ) chuyển thành Đinh tấn trái mặt nhìn theo – Bàn tay phải mở ra thành Đao chặn từ trên xuống ngang hạ bộ - Lưng nắm tay trái Đập về hướng Bắc. (H.14)



(H.14)

15/ Rút hai nắm tay về hai bên thắt lưng – Chân phải đưa ngang về sau chân trái (Hướng Bắc) thành Xà tấn. (Mặt nhìn Hướng Tây). (H.15)



(H.15)

16/ Người xoay theo chiều kim đồng hồ 180 độ - Thành Trung bình tấn, mặt nhìn hướng Tây – Tay trái mở ra gạt đỡ một vòng từ dưới lên qua mặt và rút về thắt lưng trái (H.16a) – Bàn tay phải nắm lại đấm thẳng về Hướng Bắc – Tay trái đấm tiếp theo (Đấm hai lần : Tay phải-Tay trái). (H.16b)



(H.16a)



(H.16b)

17/ Chân phải bước lên Hướng Tây thành Trảo mã tấn phải, chỏ phải đánh từ ngoài vào ngang mặt (Bàn tay phải mở ra che bên cổ trái (Lòng bàn tay xoay ra ngoài)- cùng lúc tay trái nắm lại thành quyền rút về giữ bên thắt lưng trái (H.17a),tiếp tục chỏ trái đánh từ ngoài vào (như động tác đánh chỏ phải) cùng lúc tay phải nắm lại thành quyền rút về giữ bên thắt lưng phải(mắt nhìn hướng Tây). (H.17b)

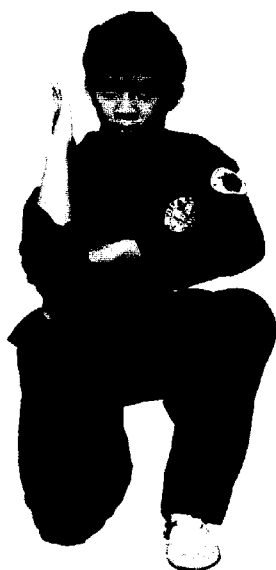


(H.17a)



(H.17b)

18/ Chân trái bước lên (Hướng Tây) hạ người xuống thành Qui tấn – Bàn tay phải mở ra và chỏ phải cắm từ trên xuống (Lòng bàn tay phải xoay vào trong) gần gối trái – Bàn tay trái mở ra che dưới nách phải (Lòng bàn tay trái úp xuống) – Mắt nhìn Hướng Tây. (H.18)



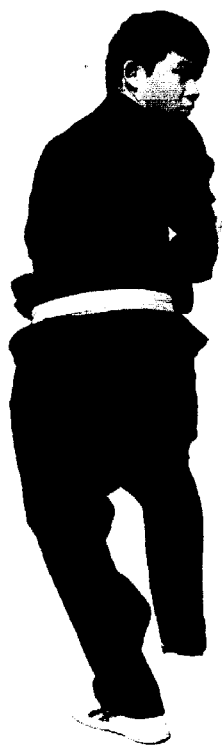
(H.18)

19/ Đứng lên chỏ trái đánh ngược từ dưới lên – mắt nhìn Hướng Tây (Bàn tay trái mở, lưng bàn tay xoay ra) – Đồng thời hạ bàn tay phải xuống che nách trái (Mũi bàn tay hướng lên). (H.19)



(H.19)

20/ Xoay người 180 độ (Theo chiều kim đồng hồ), chuyển thành trảo mã tấn phải, bàn tay phải nắm lại chỏ phải giật ngược về sau (Hướng Tây) nắm tay phải đứng – cùng lúc lòng bàn tay trái chạm vào đầu nắm tay phải trợ lực – Mắt qua vai phải (Hướng Tây). (H.20a; H.20a1; H.20a2)



(H.20a)

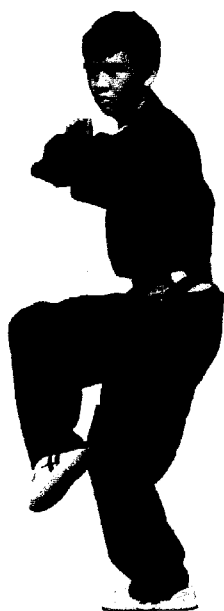


(H.20a1)



(H.20a2)

21/ Xoay người trở lại (180 độ) ngược chiều kim đồng hồ, bước vòng chân phải qua trước đầu gối trái thành xà tấn phải (H.21) – Mắt nhìn hướng Tây – Bàn tay trái nắm lại thành quyền (Lòng bàn tay úp) chỏ trái thúc ngang về hướng Tây – Cùng lúc bàn tay phải mở ra đưa chạm vào đầu nắm tay phải (Mũi bàn tay hướng lên) để trợ lực chỏ trái. (H.21a ; H.21a1)



(H.21)



(H.21a)



(H.21a1)

22/ Xoay 90 độ ngược chiều kim đồng hồ - Chuyển thành Trảo mã tấn phải, cùng lúc chỏ phải đánh tạt từ ngoài vào (Bàn tay phải mở, lòng bàn tay xoay vào trong) – Bàn tay trái nắm lại thành quyền rút về bên thắt lưng trái (Lòng bàn tay ngửa) – Mắt nhìn hướng Tây. (H.22)



(H.22)

23/ Lướt chân phải tới trước (Hướng Tây) – Chỏ trái đánh từ ngoài vào (Xéo từ dưới lên), lòng bàn tay trái mở ra che hốc cổ bên phải (Mắt nhìn Hướng Tây) – Bàn tay phải nắm lại thành quyền rút về bên thắt lưng phải (Lòng bàn tay ngửa). (H.23)



(H.23)

24/ Xoay người 180 độ (Ngược chiều kim đồng hồ), chuyển thành trảo mã tấn trái, cùng lúc chỏ trái đánh vòng từ trên xuống (trước ra sau) (Hướng Tây) (H.24a), bàn tay trái nắm lại thành quyền (Lòng bàn tay xoay ra ngoài) – Cùng lúc bàn tay phải mở ra và tựa vào nắm đấm tay trái để trợ lực – Mắt nhìn qua vai trái (Hướng Tây). (H.24b)



(H.24a)



(H.24b)

25/ Xoay mặt lại Hướng Đông (Mắt nhìn hướng Đông) – Chân phải đá tổng thẳng về trước – Hai bàn tay mở ra; Bàn tay phải từ trên đẩy xuống che hạ bộ (Lòng bàn tay úp), bàn tay trái đẩy từ trái sang che mang tai phải (Lòng bàn tay hướng ra ngoài) (H.25a) – Đá xong đặt chân phải xuống thành trảo mã tấn phải. – Hai bàn tay đều mở rút về bên thắt lưng phải - Bàn tay phải dưới (Mũi bàn tay xoay xuống đất, lòng bàn tay xoay về Hướng Đông) – Bàn tay trái trên (Mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay xoay về Hướng Nam). (H.25b)



(H.25- Trước khi đá)



(H.25a)



(H.25b)

26/ Tiếp tục chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào trong (Mắt nhìn Hướng Đông) – Hai bàn tay đều mở, Bàn tay trái chặn từ trên xuống che hạ bộ (Lòng bàn tay úp); Bàn tay phải đẩy từ phải sang trái che mang tai trái) (H.26a) – Đá xong đặt chân xuống thành Trảo mã tấn trái. – Hai bàn tay đều mở rút về bên thắt lưng trái - Bàn tay trái dưới (Mũi bàn tay xoay xuống đất, lòng bàn tay xoay về Hướng Đông) – Bàn tay phải trên (Mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay xoay về Hướng Bắc). (H.26b)



(H.26- Trước khi đá)



(H.26a)

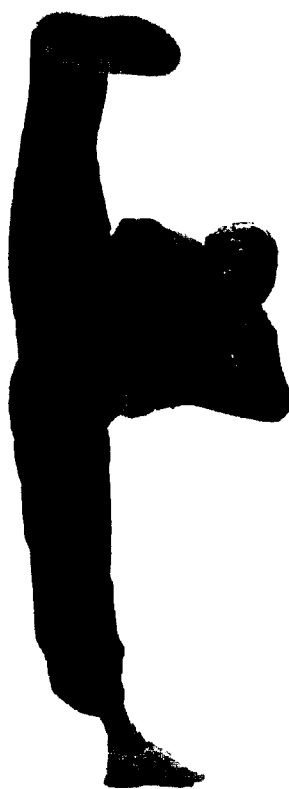


(H.26b)

27/ Chân phải Đá tổng ngang bằng cạnh ngoài bàn chân phải về hướng Đông (Mắt nhìn theo chân) - Hai bàn tay đều mở, Bàn tay phải chặn từ trên xuống che hạ bộ (Lòng bàn tay úp); Bàn tay trái đẩy từ trái sang phải che mang tai phải) (H.27a)– Đá xong đặt chân xuống thành Đinh tấn phải – Hai bàn tay đều mở rút về bên thắt lưng phải - Bàn tay phải dưới (Mũi bàn tay xoay xuống đất, lòng bàn tay xoay về Hướng Đông) – Bàn tay trái trên (Mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay xoay về Hướng Nam). (H.27b)



(H.27- Trước khi đá)



(H.27a)



(H.27b)

28/ Xoay người một góc 90 độ- Ngược kim đồng hồ - Chân phải bước về Hướng Bắc thành Đinh tấn phải-Bàn tay trái mở ra, dùng cạnh ngoài đỡ xoay một vòng ngang mặt từ phải qua trái và thu về thắt lưng trái ,bàn tay nắm lại, lòng nắm đấm ngửa – Cùng lúc dùng cạnh ngoài bàn tay phải chém thẳng từ trên xuống cách đầu gối phải khoảng 20 cm (Mắt nhìn hướng Bắc). (H.28a ; H.28a1)



(H.28a)



(H. 28a1)

29/ Chân phải bước lùi về sau chân trái (Hướng Nam) thành Trảo mã tấn trái – Dùng cạnh ngoài bàn tay trái chém từ ngoài vào trong (Cẳng tay đứng, lòng bàn tay xoay vào trong) – Bàn tay phải nắm lại thành quyền rút về bên thắt lưng phải - Mắt nhìn Hướng Bắc. (H.29a ; H.29a1)



(H.29a)



(H.29a1)

30/ Tiếp tục chân phải bước tới trước (Hướng Bắc) thành trảo mã tấn phải – Hai bàn tay đều mở ra thành đao khoát một vòng qua mặt (Từ phải qua trái) và chém sang bên phải – Mũi hai bàn tay xoay về hướng Bắc (Bàn tay phải trên úp; Bàn tay trái dưới ngửa – Hai bàn tay cách nhau khoảng 15cm) – Mắt nhìn hướng Bắc. (H.30a ; H.30a1)



(H.30)

31/ Chân trái bước tiếp lên (Hướng Bắc) thành Đinh tấn trái, Hai bàn tay đều mở ra thành đao, cùng lúc cuộn một vòng qua vai và đâm thẳng về trước (Bàn tay trái trên; Bàn tay phải dưới – Hai bàn tay cách nhau khoảng 10cm) - Mắt nhìn hướng Bắc. (H.31)



(H.31)

32/ Xoay người theo chiều kim đồng hồ 180 độ qua Hướng Nam ,chuyển thành Đinh tấn phải– Mắt nhìn Hướng Nam – Hai bàn tay mở và dùng cạnh ngoài đỡ gạt ra hai bên (Lưng hai bàn tay xoay vào trong – Hai bàn tay cách nhau khoảng 50cm). (H.32)



(H.32)

33/ Chân trái tiếp tục bước lên Hướng Nam thành Đinh tấn trái – Hai bàn tay cùng lúc dùng cạnh ngoài chém vào trong (Cẳng tay đứng) (Hai bàn tay cách nhau khoảng 10 cm (Hai lòng bàn tay xoay vào trong) – Mắt nhìn Hướng Nam. (H.33)



(H.33)

34/ Chân phải nhập vào chân trái – Xoay người 90 độ (Ngược chiều kim đồng hồ) - Mặt xoay về Hướng Nam – Chân trái bước tới Hướng Đông thành Đinh tấn trái ,dùng hai cạnh bàn tay cùng lúc chém ngang từ ngoài vào trên đầu gối trái khoảng 20cm (Hai cạnh bàn tay cách nhau khoảng 10cm – lòng hai bàn tay ngửa lên) – mắt nhìn hướng Đông. (H.34)



(H.34)

35/ Lui chân trái về sau (Hướng Tây) thành Qui tấn phải – Bàn tay phải đỡ một vòng từ trong ra (Lòng bàn tay xoay về trước) và rút về giữ bên thắt lưng phải – cùng lúc cạnh trong bàn tay trái chém từ ngoài vào ngang đầu gối phải – Mắt nhìn Hướng Đông. (H.35)



(H.35)

36/ Đứng lên – Bàn chân trái nhập về bên bàn chân phải (Tư thế nghiêm)
– Hai bàn tay cùng lúc dùng hai sống bàn tay đánh ngang từ ngoài vào trong trước ngực (Hai cánh tay thẳng – lòng bàn tay úp – hai bàn tay cách nhau khoảng 10cm) – Đồng thời hai bàn tay cùng nắm lại cuộn một vòng từ dưới lên và kéo về hai bên thắt lưng – Hai tay vòng ra ngoài và cùng đưa vào trước ngực (Bàn tay phải nắm úp – bàn tay trái mở ra, mũi bàn tay hướng lên) – Lòng bàn tay trái chạm vào đầu nắm tay phải (Tư thế chào kính) (H.36a) – Sau đó hai bàn tay cuộn một vòng từ dưới lên và cùng nắm lại thành quyền rút về hai bên thắt lưng. (H.36b)



(H.36a)



(H.36b)