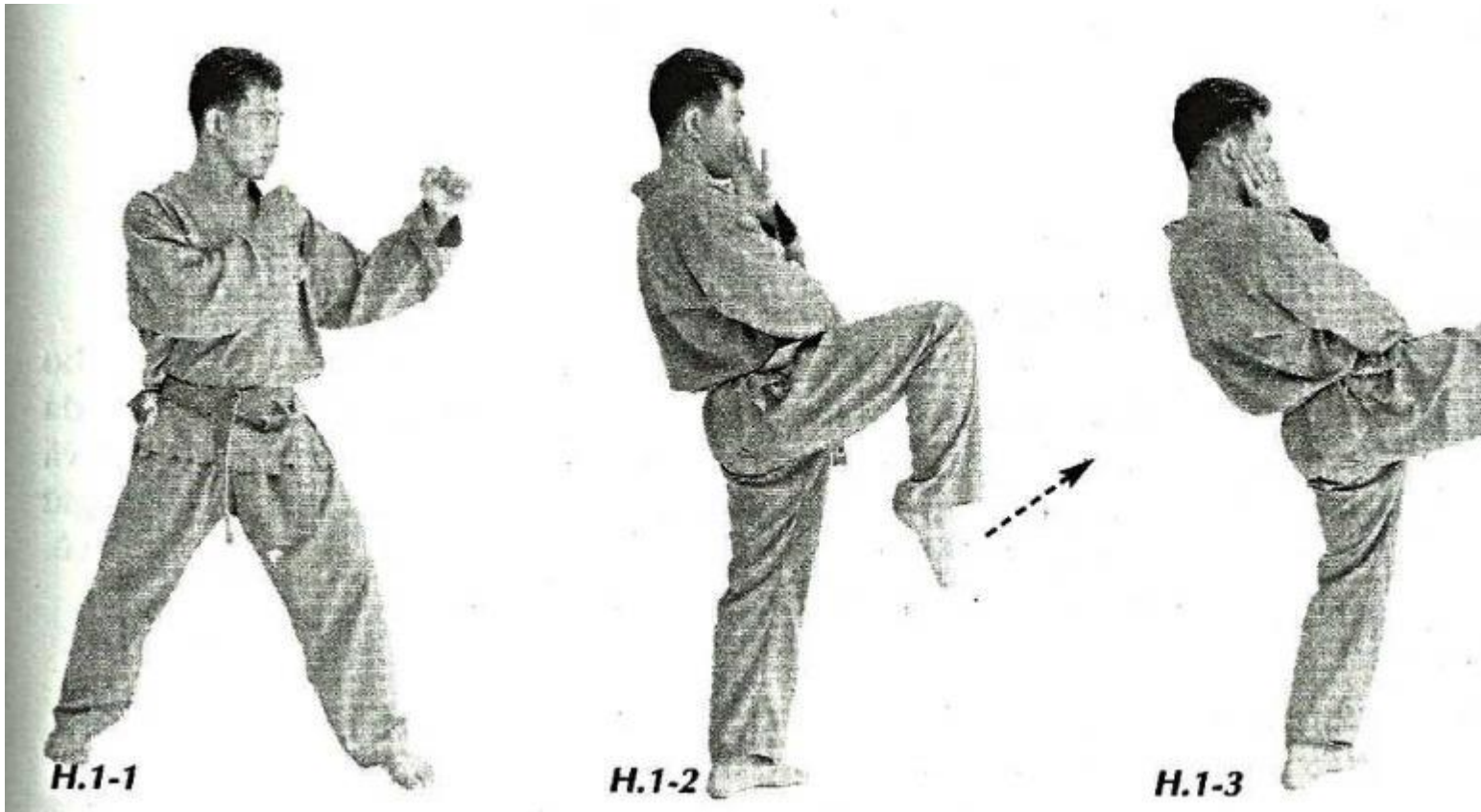


Các lối đá

Đá thẳng

Đứng ở tư thế thủ – Co cao đầu gối chân sau lên phía ngực, ống quyển co vào đùi, cong ngón chân lại, đá bật mạnh từ dưới lên, đưa đùi lên cao, sau đó co ống quyển lại và đặt chân về vị trí cũ. Động tác thực hiện phải nhanh, chân trụ hơi cong, thân hình phải giữ thẳng để duy trì sự thăng bằng.



Đánh cạnh

Đứng ở tư thế thủ – Co cao đầu gối (Gối hướng về hướng đá), đá bật lưng bàn chân theo hướng vòng cung cùng bên chân đá, từ trong ra ngoài.



H.2-1



H.2-2



H.2-3

Đá tạt

Đứng ở tư thế thủ – Co cao chân đá lên bên hông sao cho ống quyển song song với mặt đất nghiêng người sang bên, đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong khi hơi lắc hông và xoay chân trụ qua bên trái, bật đầu gối chân đá ra, thân giữ vững thẳng bằng, co chân lại như trước và đặt trở về vị trí cũ. Không được nhón gót khi đá.



H.3-1



H.3-2



H.3-3

Đạp

Đứng ở tư thế thủ – Co cao đầu gối, bàn chân vào gần đầu gối chân trụ, cạnh bàn chân hướng trước, dồn hết sức của hông cùng thân trên, bật đầu gối bung bàn chân đá ngang thẳng ra gần song song với mặt đất, giữ thân trên ngẩng lên, chỉ hơi nghiêng về sau một chút, sau khi đá co chân lại ngay và chuyển nhanh chân về vị trí ban đầu.

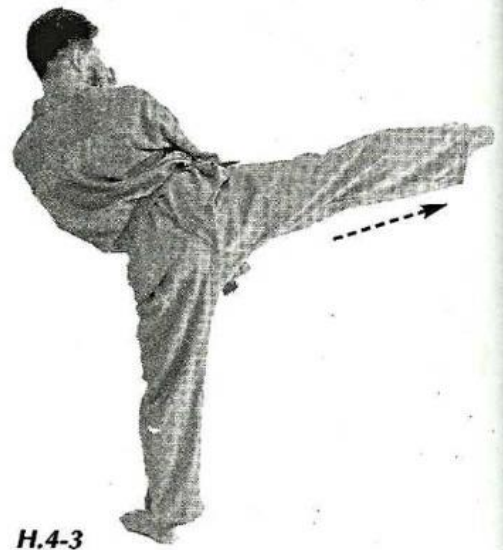
Khi đá cần dồn sức mạnh hông để tăng thêm sức mạnh cơ thể cho bàn chân đá. Khi đá, các ngón chân bàn chân trụ hơi xoay ra một chút.



H.4-1



H.4-2



H.4-3

Đá lái

Đứng ở tư thế thủ – Chân trụ hơi chùng xuống. Xoay người theo chiều kim đồng hồ, chân phải lên, đá móc gót theo hướng vòng cung vào mục tiêu.



H.5-1



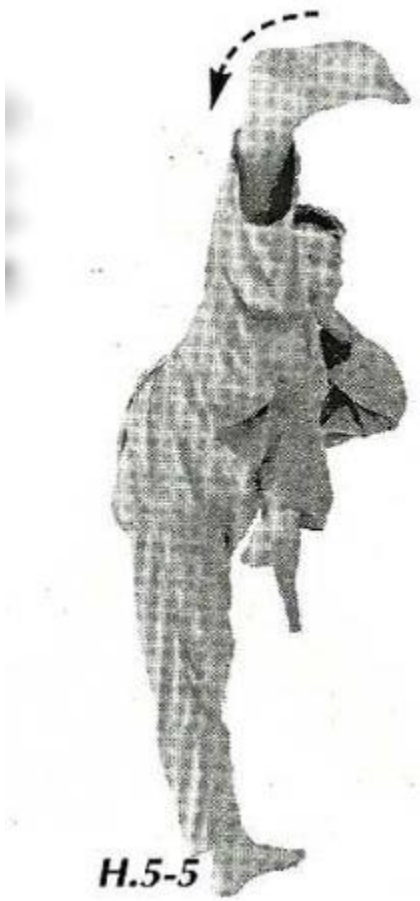
H.5-2



H.5-3

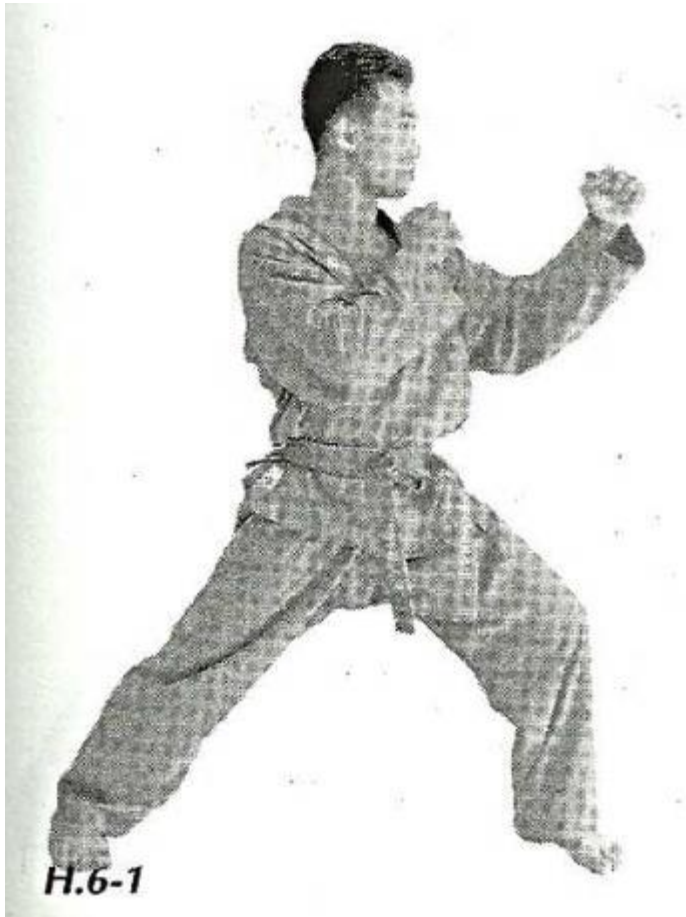


H.5-4



H.5-5

Đạp hậu



H.6-1

Đứng ở tư thế thủ – Xoay người theo chiều kim đồng hồ, nhấc chân phải lên bàn chân phải song song với đầu gối trái, đạp mạnh cạnh bàn chân hoặc bàn chân hoặc gót chân theo 1 đường thẳng đến mục tiêu, sau khi rút chân về vị trí ban đầu.



H.6-2



H.6-3



H.6-4

Sưu tầm: Lê Văn Long