

VOVINAM CƠ BẢN CHO HỌC SINH, SINH VIÊN

Đánh chỏ

Đánh chỏ số 1

Chỏ đặt ngang ngực – Đánh chỏ theo đường chéo từ trên xuống, từ ngoài vào trong ngực, mặt, cổ.



Đánh chỏ số 2

Chỏ đặt ngang ngực – Đánh chỏ vòng theo hướng từ trước ra sau từ trên cằm xuống, mục tiêu ngay phía sau lưng mình (chỏ lái).



H.2-1



H.2-2



H.2-3



H.2-4

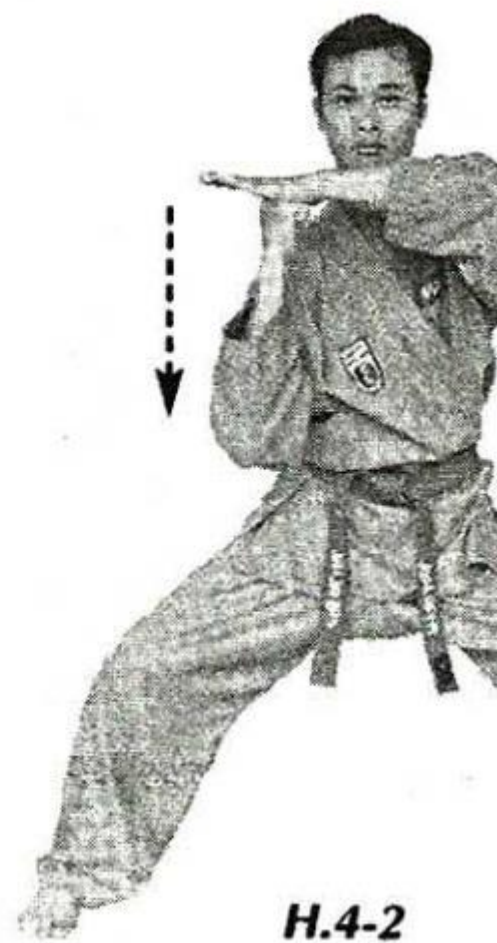
Đánh chỗ số 3

Chỗ đặt trước ngực – Đánh chỗ thốc từ dưới lên vào ngực, cằm.



Đánh chỗ số 4:

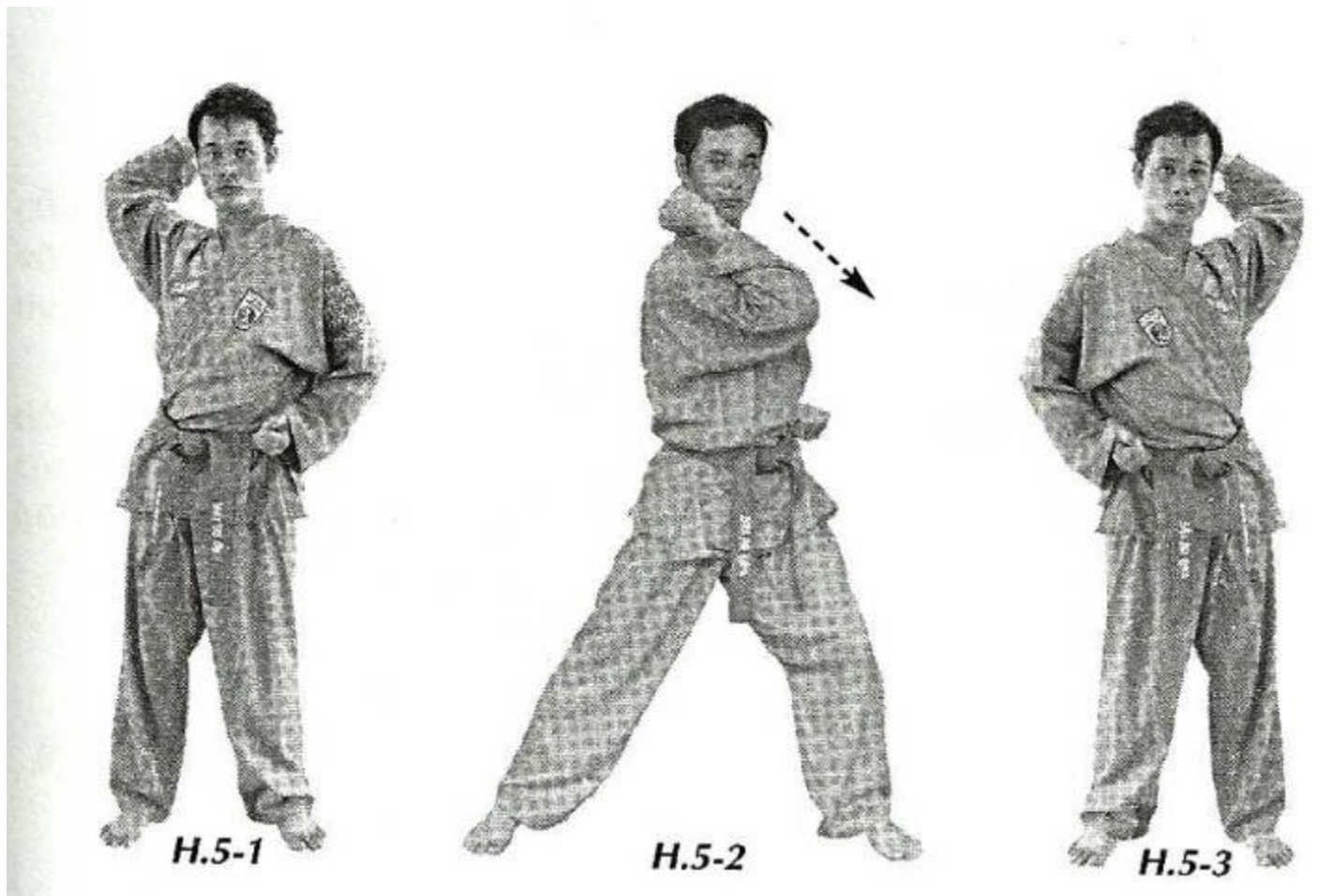
Đặt chỗ trước ngực – Đánh cằm chỗ theo hướng từ trên xuống, người hơi chùng.





Đánh chỗ số 5:

Chỗ đặt trước ngực – Đánh chỗ theo hướng chéo ngang từ ngoài vào trong.



Đánh chỏ số 6

Chỏ đặt trước ngực – Đánh chỏ theo hướng ngang từ trong thốc ra ngoài



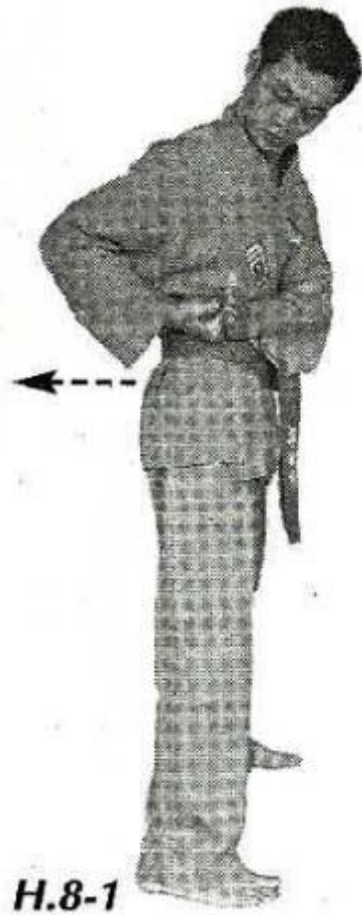
Đánh chỗ số 7

Chỏ đặt trước ngực – Đánh chỏ ngang từ ngoài vào trong ngực.

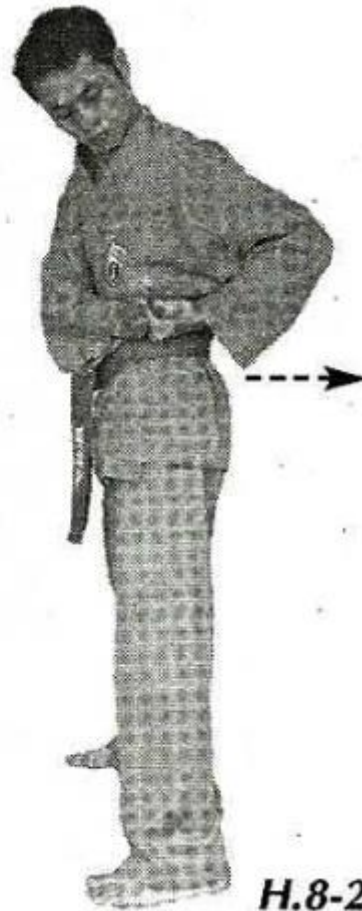


Đánh chỏ số 8

Chỏ đặt trước ngực – Đánh thốc chỏ từ trước ra sau vào bụng, nắm đấm dừng lại ở hông.



H.8-1



H.8-2