

KHỎI MÀM

Tháng 09	Giới thiệu làm quen về môn võ. Thầy cô và các bé làm quen nhau Tập đội hình đội ngũ căn bản Bài khởi động chuyên môn, động tác tay.
Tháng 10	- Ôn định, ôn tập so hàng. - Bài khởi động chuyên môn - Cách tạo nắm đấm, đòn đấm căn bản
Tháng 11	- Tập những đòn tay chuyên môn - Tập đứng tấn trung bình - Tập thể lực nhẹ vùng chân
Tháng 12	- Tập đòn thủ phía trước - Tập đá hất cao chân tầm vai - Tập thể lực nhẹ (chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy tốc độ)
Tháng 01	- Vận động thể lực nhẹ - Trung bình tấn đấm trung - Đá hất chân cao qua vai - Đỡ hạ, đỡ thượng, đỡ trung
Tháng 02	- Phối hợp đấm trung và ba đòn đỡ - Phối hợp đứng tấn và đòn tay - Lùi thủ và đá hất chân cao hơn vai - Ôn thể lực, tập dẻo.
Tháng 03	- Tập lại các đòn đỡ - Ôn đá hất chân cao tầm vai - Trung bình tấn, đấm
Tháng 04	- Ôn tập các đòn đỡ - Ôn tập các đòn đấm - Tập thể lực, dẻo
Tháng 05	- Ôn tập các đòn đỡ - Ôn tập các đòn đấm - Trò chơi tùy chọn

