

# Các Thế Nghiệm Tập Căn Bản

## I. Tổng Quát Về Nghiệm Tập

- Nghiệm Tập là một phần quan trọng trong chương trình huấn luyện Đoàn Viên Phong Trào Thiếu Nhi Thánh Thể Việt Nam.
- Nhờ Nghiệm Tập, người trẻ thấm nhuần tinh thần kỷ luật tập thể, có hang ngũ, ý thức trách nhiệm, thấy được vẻ đẹp hùng hậu và nét đồng nhất của một đoàn thể.
- Đoàn thể nào càng chú ý đến Nghiệm Tập càng tỏ ra có kỷ luật nghiêm minh, càng có thứ tự lớp lang gọn gàng.
- Để chỉ huy giỏi, điều hành vững và tăng uy tín, Trưởng căn ban lệnh rõ rang, tự tin và dứt khoát, để người nhận lệnh thi hành một cách đồng nhất, mau lẹ và đúng đắn.
- Để ban hành lệnh Nghiệm Tập, Trưởng ban dự lệnh trước rồi mới ban động lệnh sau. Thí dụ:
  - \* **Chuẩn bị chào...**(Dự lệnh)
  - \* **Chào!...**(Động lệnh)

## II. Các Hiệu Lệnh

Thiếu Nhi Thánh Thể sử dụng các hiệu lệnh sau đây:

- A. Khẩu Lệnh: Dùng tiếng hô bằng miệng để ra lệnh.
- B. Thủ Lệnh: Dùng tay để ra hiệu
- C. Âm Lệnh: Dùng còi, tù và, chiêng trống để ra lệnh.
- D. Cờ Lệnh: Dùng cờ để ra lệnh.

Trong thực hành, các hiệu lệnh trên được phối hợp trước sau hoặc cùng một lúc để ra lệnh tập hợp đội hình v.v...

## III. Các Khẩu Hiệu

Các khẩu hiệu được dùng trong Phong Trào

- A. **Áu Nhi - Ngoan!**
- B. **Thiếu Nhi - Hy Sinh!**
- C. **Nghĩa Sĩ - Chinh Phục!**
- D. **Hiệp Sĩ - Dẫn Thân!**
- E. **Đội Trưởng - Gương Mẫu!**
- F. **Huynh Trưởng - Phụng Sự!**
- **Trợ Tá - Phục Vụ!**

## IV: Các Thế Đứng

### A. Thế Đứng Nghi Không Cầm Cờ:

Chân trái đưa sang trái khoảng một bước, hai tay đưa sau lưng, bàn tay trái nắm cổ bàn tay phải và để ở ngang thắt lưng.

### B. Thế Đứng Nghi Có Cầm Cờ:

Chân trái đưa sang trái khoảng một bước, bàn tay trái nắm lại để sau lưng, tay phải cầm cờ đưa ra phía trước xéo sang bên phải một chút (khoảng 30 độ). Cán cờ chạm đất ngay đầu ngón chân cái của chân phải.

### C. Thế Đứng Nghiệm Không Cầm Cờ:

Đứng thẳng người, hai gót chân sát vào nhau và hai bàn chân mở ra một góc 45 độ, mắt nhìn thẳng về phía trước, hai tay xuôi tự nhiên theo người.

### D. Thế Đứng Nghiệm Có Cầm Cờ:

Đứng thẳng người, kéo cờ sát vào người, mắt nhìn thẳng về phía trước, tay không cầm cờ buông xuôi tự nhiên theo thân người.

## V. Cách Đổi Thế

### A. Dùng Khẩu Lệnh:

1. Đoàn Sinh đang đứng ở tư thế nghỉ, Trưởng hô lên khẩu hiệu Ngành, tên đội, tên sa mạc, v.v...
2. Tất cả Đoàn Sinh hô câu đáp, đồng đứng về thế nghiêm.

Thí dụ: **Thiếu Nhi** (Nghỉ) : **Hy Sinh!** (Nghiêm)

### B. Dùng Thủ Lệnh Nghi:

1. Đoàn Sinh đang đứng ở tư thế nghiêm để chờ lệnh nghi.
2. Tay phải Trưởng nắm lại, giơ cao vòng trên đỉnh đầu, long bàn tay hướng về phía trước mặt, đồng thời bàn tay trái nắm lại để đằng sau lưng.
3. Chân trái đưa sang trái khoảng một bước.

### C. Dùng Thủ Lệnh Nghiêm:

1. Đoàn Sinh đang đứng ở tư thế nghỉ để chờ lệnh nghiêm.
2. Trưởng làm ba động tác như ở tư thế nghỉ (trên).
3. Tay phải Trưởng phát xuống sát thẳng bên hông phải, đồng thời chân trái rút về tư thế nghiêm.
4. Hai tay nắm lại để xuôi thẳng hai bên hông.

### D. Dùng Cờ Lệnh Nghi:

1. Đoàn Sinh đang đứng ở tư thế nghiêm để chờ lệnh nghi.
2. Trưởng đưa chân trái sang ngang phía trái một bước, tay trái nắm lại để đằng sau lưng, tay phải cầm cờ đưa ra phải trước, xéo sang bên phải một chút (khoảng 30 độ).
3. Cán cờ chấm đất ngay đầu ngón chân cái của chân phải.

### E. Dùng Cờ Lệnh Nghiêm:

1. Đoàn Sinh đang đứng ở tư thế nghỉ để chờ lệnh nghiêm.
2. Trưởng làm ba động tác như ở tư thế nghỉ (trên).
3. Kéo cờ sát vào người, tay cầm cờ để xuôi tự nhiên.
4. Đồng thời rút chân trái về thế nghiêm, tay trái để xuôi về bên hông.

### F. Dùng Còi Hiệu:

1. Tiếng còi thổi dài (Tê: -): **Nghi**.
2. Tiếng còi thổi ngắn (Tích: .): **Nghiêm**.

## VI: Các Cách Chào

Thiếu Nhi Thánh Thể chỉ dùng một cách chào duy nhất áp dụng cho tất cả thành viên trong Phong Trào.

### A. Cách Chào Không Cầm Cờ:

1. Đứng thế nghiêm, đưa bàn tay phải lên ngang vai.
2. Bốn ngón thẳng sát vào nhau.
3. Ngón tay cái ép vào giữa long bàn tay.
4. Cách tay trong khép với mình một 30 độ.
5. Tay ngoài song song với thân mình.
6. Cánh tay trái để xuôi thẳng tự nhiên theo bên hông.

### B. Cách Chào Khi Có Cầm Cờ:

1. Chuyển cờ sang bên tay trái.

2. Chân cờ vẫn giữ nguyên vị trí ở ngay đầu ngón chân cái của chân phải.
3. Giơ tay phải lên chào.

### C. Thủ Hiệu Chào Được Dùng Khi:

1. Đoàn Sinh gặp nhau.
2. Khi chào đón quan khách.
3. Khi trình diện.
4. Khi chia tay.
5. Khi chào cấp trên, phải đợi cấp trên chào lại xong rồi hạ tay xuống. Vẫn giữ thế nghiêm cho đến khi có lệnh nghỉ.

## VII: Cách Di Hành

- A. Trước khi di hành, Trưởng luôn cho Đoàn Sinh đứng ở thế nghiêm.
- B. Hô khẩu lệnh: **“Đàng trước ... Bước!”**
- C. Khi di chuyển mà có cầm cờ khi:
  1. Kẹp cán cờ dưới nách.
  2. Tay phải giữ cán cờ sát người và để lá cờ nằm phải sau lưng.
  3. Bàn tay phải cầm xuôi theo cán cờ tự nhiên.

## VIII. Cách Giải Tán Hàng

- A. Trước khi giải tán, Trưởng luôn cho Đoàn Sinh đứng ở thế nghiêm.
- B. Khi ra lệnh giải tán: Trưởng để hai tay chéo trước ngực, tay trái để bên trong và tay phải để bên ngoài, hai bàn tay nắm lại, lòng bàn tay úp về phía ngực nhưng không sát ngực.
- C. Trưởng hô khẩu lệnh: **“Giải tán”**. Đồng thời hai tay vung ra.
- D. Đoàn Sinh đáp lại: **“Vui!”**. Đồng thời vung cao hai tay, nhảy lên và giải tán hàng.

## IX. Cách Đứng Và Ngồi

### A. Tư Thế Đứng:

Khi Đoàn Sinh đang ngồi, muốn cho đứng lên:

1. Trưởng hô: **Hướng Tâm.**
2. Đoàn Sinh đáp: **Lên!**
3. Và đứng dậy ngay ở thế nghiêm.

### B. Tư Thế Ngồi:

Khi Đoàn Sinh đang đứng, muốn cho ngồi xuống:

1. Trưởng hô: **Về Đất.**
2. Đoàn Sinh đáp: **Hứa!**
3. Đồng thời ngồi ngay xuống như sau:
  - a) Chân phải bắt chéo trước chân trái và ngồi xuống.
  - b) Khi mặc jupe: hai chân sát nhau, quỳ xuống, gấp sang trái.
  - c) Nếu có cờ: gác cán cờ trên vai phải (lá cờ nằm phía sau lưng).

## X. Cách Đổi Thế Quay

Trước khi chuyển sang các thế quay, Trưởng luôn cho Đoàn Sinh đứng ở thế nghiêm.

### A. Quay Bên Phải:

1. Trưởng dùng khẩu lệnh hô: **“Bên phải ... Quay!”**.
2. Hoặc Trưởng dùng thủ lệnh: tay phải cầm cờ hất về phía bên phải của Đoàn Sinh.

3. Khi nhận lệnh quay, Đoàn Sinh lấy gót chân phải và các đầu ngón chân trái làm trụ.
4. Xoay về bên phải một góc 90 độ.
5. Đoạn nhắc chân trái đặt gót sát gót bàn chân phải ở vị thế nghiêm.

### **B. Quay Bên Trái:**

1. Trưởng dùng khẩu hiệu hô: **“Bên trái ... Quay!”**.
2. Hoặc Trưởng dùng thủ lệnh: tay phải cầm cờ hất về phía bên trái của Đoàn Sinh.
3. Khi nhận lệnh quay, Đoàn Sinh lấy gót chân trái và các đầu ngón chân phải làm trụ.
4. Xoay về bên trái một góc 90 độ.
5. Đoạn nhắc chân phải đặt gót sát gót bàn chân trái ở vị thế nghiêm.

### **C: Quay Đàng Sau (chỉ dùng khẩu lệnh):**

1. Trưởng dùng khẩu hiệu hô: **“Đàng sau ... Quay!”**.
2. Khi nghe dự lệnh: “đàng sau”, Đoàn Sinh nhắc bàn chân phải lên đưa ra đàng sau.
3. Đặt mũi chân phải chấm đất cách xa gót chân trái một bàn chân, gót nâng cao.
4. Khi nghe động lệnh: “quay!”, Đoàn Sinh lấy các mũi chân phải và gót chân trái làm trụ, quay ra phía sau về hướng phải một góc 180 độ (hai tay vẫn xuôi và sát than người), đứng ở thế nghiêm.
5. Nếu cầm cờ, tay vẫn giữ xuôi sát than người khi quay.

### **D. Bước Chuyển Vị Trí (chỉ dùng khẩu lệnh):**

Trước khi ra lệnh chuyển bước, Trưởng luôn cho Đoàn Sinh đứng ở thế nghiêm.

1. **Bước đàng trước:** Trưởng dùng khẩu lệnh hô: Đàng trước ... Bước.
2. **Bước đàng sau:** Trưởng dùng khẩu lệnh hô: Đàng sau ... Bước.
3. **Bước bên phải:** Trưởng dùng khẩu lệnh hô: Bên phải ... Bước.
4. **Bước bên trái:** Trưởng dùng khẩu lệnh hô: Bên trái ... Bước.
5. **Bước đều:** Trưởng dùng khẩu lệnh hô: Bước đều ... Bước.
6. **Bước lại:** Trưởng dùng khẩu lệnh hô: Đứng lại ... Bước.
7. **Chỉnh hàng:** Khi phải chỉnh hàng lúc trình diện, Đội Trưởng Đội Trục lấy Trưởng Trục làm chuẩn mà chuyển vị trí. Thí dụ: **“Bên phải (hoặc bên trái) Trưởng Trục một (hoặc 2,3 tùy nghi) bước ... Bước!”**.