

NGHIÊM TẬP CĂN BẢN

1. TỔNG QUÁT VỀ NGHIÊM TẬP

1.1 Nghiêm tập đóng vai trò rất trọng trong việc đoàn ngũ Thiếu Nhi Thánh Thể qua các sinh hoạt hội họp và huấn luyện thường xuyên. Với nghiêm tập, người trẻ được giáo dục tinh thần, đồng đội, tự giác hàng ngũ, ý thức trách nhiệm và kỷ luật tập thể, và nhất là cảm nghiệm được vẻ đẹp của một đoàn thể đồng nhất trong trật tự, nhịp nhàng trong sinh hoạt.

1.2 Thực hành nhiều sẽ hoàn hảo. Khi huấn luyện về môn nghiêm tập, tránh lý thuyết dài dòng, nhưng cần thực hành ngay, thực hành nhiều, và thực hành luôn luôn.

1.3 Trong thực hành nghiêm tập, để có được sự đều đặn và trật tự, Trưởng ra lệnh cần phải Dứt Khóat, Rõ Ràng và Đứng. Thông thường, lệnh gồm có 2 phần: Dự Lệnh và Động Lệnh. Dự Lệnh giúp đoàn sinh có thời gian chuẩn bị nghe và làm đúng lệnh. Động Lệnh thúc đẩy làm ngay, đứng và đều cùng một lúc. Thí dụ:

- Chuẩn bị chào... (Dự Lệnh)
- Chào! (Động Lệnh)

1.4 LỆNH: Thiếu Nhi Thánh Thể sử dụng:

- A. Khẩu Lệnh (Lệnh Miệng): Dùng tiếng hô để ra lệnh.
- B. Thủ Lệnh (Lệnh Tay): Dùng tay ra lệnh. Thường dùng tay phải để ra lệnh.
- C. Âm Lệnh: Dùng tiếng còi, tiếng tù-và để ra lệnh.
- D. Kỳ Lệnh: Dùng cờ để ra lệnh.

Trong thực hành, các cách ra lệnh này được phối hợp trước sau hoặc cùng một lúc. Thí dụ: Người ra Trưởng dùng còi để báo chuẩn bị tập họp, rồi dùng tay để ra lệnh tập họp đội hình, v.v..

1.5 KHẨU HIỆU CÁC NGÀNH: Thiếu Nhi Thánh Thể Việt Nam tại Úc Châu dùng các khẩu hiệu chính thức sau:

- A. Tuổi Thơ: ĐÓN SƠ
- B. Ấu Nhi: NGOAN
- C. Thiếu Nhi: HY SINH
- D. Nghĩa Sĩ: CHINH PHỤC
- E. Đội Trưởng: GƯƠNG MẪU
- F. Huynh Trưởng: PHỤNG SỰ
- G. Trợ Tá: PHỤC VỤ

2. CÁC THẾ ĐỨNG

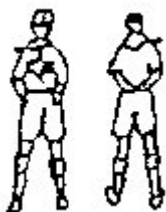
A. THẾ NGHỈ

Không cờ:

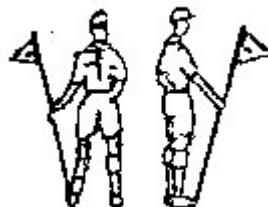
Chân trái đưa sang ngang vừa phải (khoảng 40 cm, bằng chiều rộng giữa hai vai). Hai tay sau lưng, bàn tay trái nắm bàn tay phải.

Có cờ:

Chân trái đưa sang ngang vừa phải, đồng thời tay trái để sau lưng nắm lại. Tay phải cầm cờ đưa ra phía trước xéo sang bên phải một chút. Cán cờ chạm ngay đầu ngón út chân phải.



Thế Nghỉ Không Cờ



Thế Nghỉ Có Cờ

B. THỂ NGHIÊM

Không cờ:

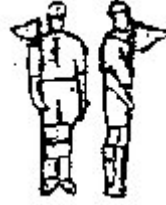
Đứng thẳng, hai gót chân sát vào nhau. Hai bàn chân mở ra một góc 45 độ. Mắt nhìn thẳng về phía trước. Hai tay xuôi theo người tự nhiên.

Có cờ:

Kéo cờ sát người, tay cầm cờ buông xuôi tự nhiên theo cán cờ.



Thể Nghiêm Không Cờ



Thể Nghiêm Có Cờ

3. ĐÔI THỂ

A. NGHỈ - NGHIÊM

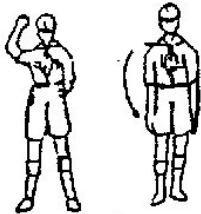
Có thể đổi từ thể nghỉ sang nghiêm hay ngược lại bằng cách dùng:

Khẩu Hiệu: THIẾU NHI(Nghỉ) - HY SINH (Nghiêm)

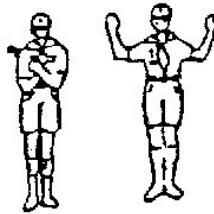
Thủ Hiệu: Chân trái đưa sang ngang vừa phải, tay phải giơ cao trên đầu nhưng không sát đầu, bàn tay nắm lại, lòng bàn tay hướng về phía trước. Tay trái nắm lại để ngang thắt lưng: NGHỈ. Muốn cho trở lại vị thể NGHIÊM. Trường đưa mạnh tay phải xuống (tay trái xuôi theo người tự nhiên) và đứng ở thể nghiêm.

Cờ Hiệu: DÀI : Nghỉ (tè)

NGẮN : Nghiêm (tích)



Nghỉ



Tan Hàng

B. TAN HÀNG

Muốn giải tán, Trường để hai tay chéo trước ngực, bàn tay nắm lại, lòng bàn tay úp về phía ngực nhưng không sát ngực.

- Trường hô: GIẢI TÁN (Đồng thời hai tay vung ra)
- Đoàn Sinh đáp: VUI (Đồng thời vung cao hai tay, nhảy lên và giải tán ngay)

GHI CHÚ: Nếu cần gây sự chú ý, Trường có thể dùng thủ hiệu chung với khẩu hiệu hoặc cờ hiệu.

C. NGỒI VÀ ĐỨNG

- Khi đang đứng: Trường hô VỀ ĐẤT, tất cả đáp HỨA và ngồi xuống như sau:
 - Chân phải bắt chéo phía trước chân trái và ngồi xuống
- Khi mặc jupe: Hai chân sát nhau, quỳ xuống, gập sang phải.
- Nếu có cờ: gác cờ trên vai phải.

Khi đang ngồi: Muốn cho đoàn sinh đứng, Trường hô HƯỚNG TÂM, tất cả đáp LÊN và đứng dậy ở vị thể nghiêm.

4. CÁCH CHÀO

Thiếu Nhi Thánh Thể chỉ có một cách chào duy nhất áp dụng cho tất cả thành viên các cấp như sau:

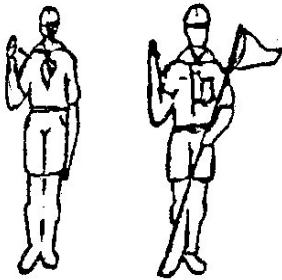
4.1 Cách chào: Luôn đứng ở thế nghiêm, đưa bàn tay mặt lên ngang vai: lòng bàn tay hướng về phía trước mặt, bốn ngón thẳng sát vào nhau, ngón tay cái ép vào giữa lòng bàn tay, cánh tay trong hợp với thân mình một góc 30 độ, cánh tay ngoài song song với thân mình. Khi chào xong, hạ tay phải xuôi theo tự nhiên về thế nghiêm..

4.2 Cách chào khi cầm cờ: Chuyển cờ chéo sang bên tay trái (chân cờ vẫn giữ nguyên vị trí ở đầu ngón cái chân phải) và chào như trên.

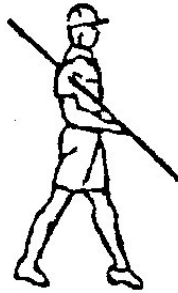
4.3 Khi chào cấp trên: Phải đợi cấp trên chào lại xong mới hạ tay xuống. Vẫn giữ thế nghiêm cho đến khi có lệnh nghỉ.

4.4 Ý Nghĩa Thủ Hiệu Chào: Bốn ngón tay xếp đều chỉ 4 khẩu hiệu của Thiếu Nhi Thánh Thể: Cầu Nguyện, Rước Lễ, Hy Sinh và Làm Việc Tông Đồ. Ngón cái ép vào lòng bàn tay chỉ sự quyết tâm gìn giữ và thi hành 4 điều trên.

Nên nhớ: Thủ hiệu chào được dùng trong các trường hợp khi đoàn sinh gặp nhau, khi đón chào quan khách, khi trình diện, khi chia tay, v.v.. Khi gặp nhau, đoàn sinh cấp dưới phải chào cấp trên trước. Khi chào cấp trên, phải đợi cấp trên chào lại xong, mới hạ tay xuống. Vẫn giữ thế nghiêm cho đến khi được lệnh nghỉ.



Cách Chào



Di Hành

5. DI HÀNH

Khi có cờ, kẹp cán cờ dưới nách. Tay phải giữ cán cờ sát người để lá cờ nằm phía sau lưng. Bàn tay phải cầm xuôi theo cán cờ tự nhiên (không cần quặt bàn tay từ dưới lên trên để giữ cán cờ.)

6. THẾ QUAY

Trước khi vào các thế quay, Trưởng luôn luôn cho đoàn viên đứng về thế nghiêm.

6.1 Quay Bên Phải:

- Khẩu lệnh: Trưởng hô: Bên Phải (Dự Lệnh)...Quay! (Động Lệnh)

Khi nhận lệnh quay, đoàn viên lấy gót chân phải và đầu ngón cái chân trái làm trụ, xoay về phía bên phải một góc 90 độ, đoạn nhắc bàn chân trái đặt gót sát gót bàn chân phải ở vị thế nghiêm.

