

KỸ THUẬT BẬT NHẢY

Động tác bổ trợ cho kĩ thuật bật nhảy:

Đá lăng trước:

- Chuẩn bị: đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào vai bạn hoặc cây, tường lan can hoặc buông tự do.
- Động tác: dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao (càng cao càng tốt), sau đó thả lỏng buông chân về vị trí chuẩn bị. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng. Khi đá chân lên cao, bàn chân trụ theo đà kiễng gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lăng (chân bàn cước).



Đá lăng trước – sau:

- Chuẩn bị: như khi đá lăng trước.
- Động tác: thực hiện tương tự như trên, nhưng khi chân lăng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau. Khi đá chân lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.

Đá lăng ngang:

- Chuẩn bị: như khi đá lăng trước.
- Động tác: dùng sức của đùi đá mạnh chân lăng sang ngang – lên cao, sau đó thả lỏng buông chân xuống (không chạm đất, mà hơi co lại trước hoặc sau chân trụ). Tiếp theo, lấy đà tiếp tục đá chân sang ngang, lên cao. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng (khi buông chân xuống).



Kĩ thuật bật nhảy có 4 giai đoạn chính là: *Chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và tiếp đất*. Trong 4 giai đoạn thì *giai đoạn giậm nhảy là quan trọng nhất*. Mỗi giai đoạn cần có những kỹ năng riêng của nó.

I. Xác định đà:

1. Bước đà chẵn: Gồm các bước chạy đà 2, 4, 6, 8...thì đặt chân giậm nhảy phía trước và chân đá lăng phía sau.

2. Bước đà lẻ: Gồm các bước chạy đà 1, 3, 5, 7...thì đặt chân giậm nhảy phía sau và chân đá lăng phía trước.

3. Góc độ chạy đà: Từ 30 đến 45 độ

4. Vị trí giậm nhảy: Cách xà 10 – 20 cm

5. Cách đo đà: Có 3 cách đo đà

+ Cách thứ nhất: *Dùng thước đo 80cm – 100cm* bằng 1 bước chạy đà.

+ Cách thứ hai: *Sáu bàn chân* bằng 1 bước chạy đà.

+ Cách thứ ba: *Hai bước đi thường* bằng 1 bước chạy đà.

II. Kĩ thuật động tác:

1/ Giai đoạn thứ nhất: Chạy đà.

Khi chạy đà bạn cần thực hiện động tác đo đà. Xác định các bước chạy đà, ở 3 bước chạy đà cuối cùng thì bạn cần tăng tốc độ cho từng bước chạy bằng cách đạp về phía sau kết hợp với nâng thân. Sau đó tiếp tục duy trì tốc độ này cho tới khi thực hiện động tác giậm nhảy.

❖ Kỹ thuật 3 bước đà cuối:

- **Bước chạy đà đầu tiên:** Trong 3 bước chạy cuối thì bạn bước chân chạy dài hơn bước trước đó và đặt gót bàn chân chạm đất trước.

- **Bước chạy đà thứ 2:** xong bước chạy đầu tiên thì bạn cần đưa thật nhanh chân lăng ra phía trước để thực hiện bước chạy đà thứ 2, bước chạy này dài nhất trong 3 bước chạy cuối cùng.

- **Bước chạy thứ 3:** Bạn chủ động đưa chân giậm nhảy cùng với phần hông cùng bên vươn nhanh về phía trước và đặt phần gót chân xuống đúng vị trí giậm nhảy để chuẩn bị giậm nhảy.

2/ Giai đoạn thứ 2: Giậm nhảy

Bàn chân giậm nhảy ở bước chạy đà cuối cùng bạn chạm đất bằng gót bàn chân, rồi sau đó nhanh chóng chuyển sang cả bàn chân. Khi thực hiện động tác giậm nhảy thì bạn hơi chùng gối xuống để tạo thế co cơ khi giậm nhảy. Dùng sức lực của chân đạp thật mạnh xuống đất để lấy đà bật người lên cao, đồng thời đá chân lăng thật mạnh từ phía sau lên phía trước, 2 tay đánh từ sau ra trước lên cao hướng khuỷu tay sang 2 bên và dùng đột ngột ở độ cao ngang vai giúp tạo lực nâng cơ thể lên cao.

3/ Giai đoạn thứ 3: Bay trên không

Khi chân lăng đang ở trên xà thì bạn phải thực hiện nhanh chóng hạ chân lăng xuống phía bên kia xà, thân trên ngả về phía trước để tạo điều kiện cho chân giậm nhảy nâng lên.

4/ Giai đoạn thứ 4: Tiếp đất

Sau khi cơ thể được nâng qua xà thì chân lăng sẽ tiếp đất trước, tiếp đến là chân giậm nhảy, lúc này chùng gối 2 chân xuống để giảm chấn động. Còn phần tay sẽ giúp giữ thăng bằng.

Học sinh xem hình minh họa

