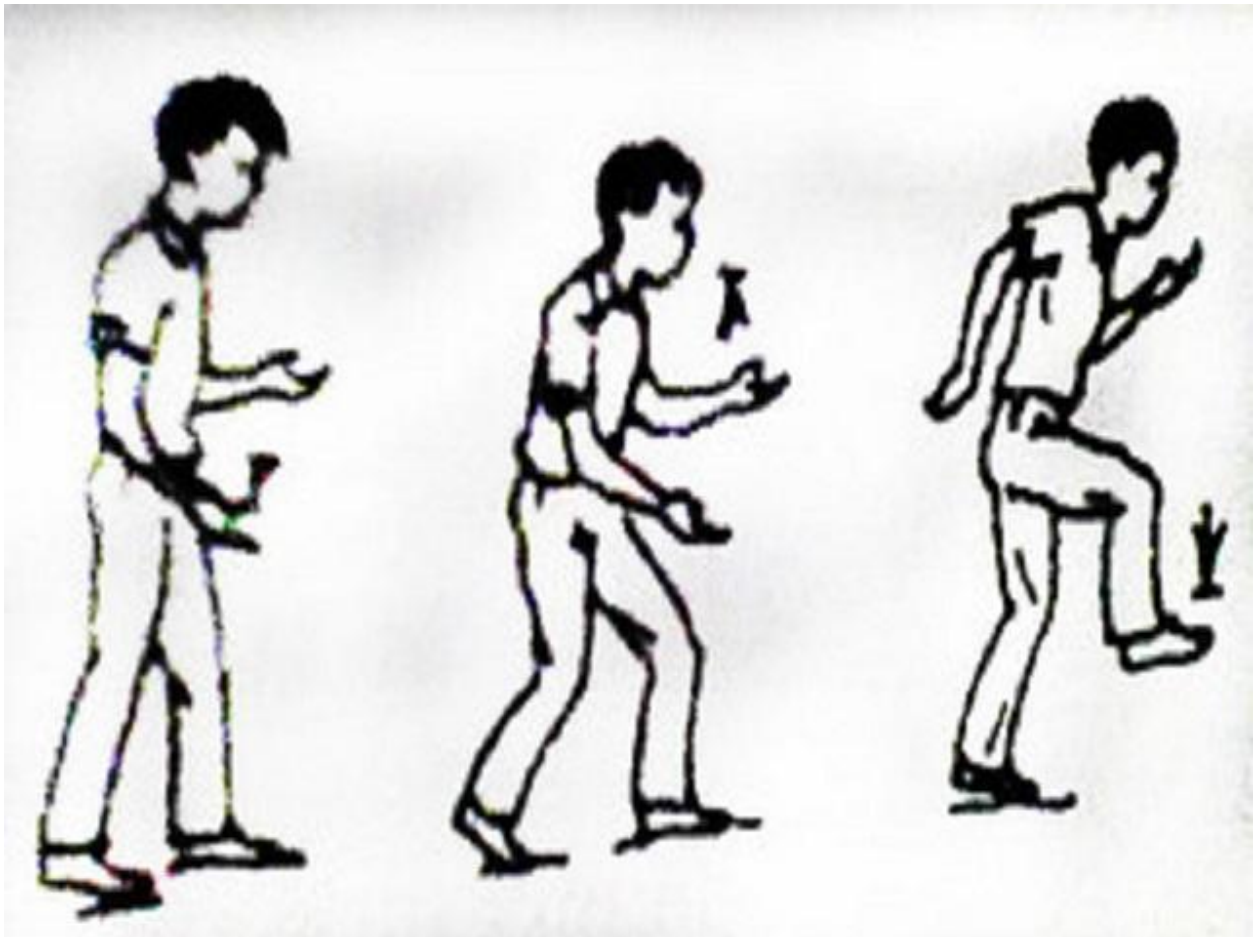


BÀI TẬP THỂ DỤC

(NỘI DUNG ĐÁ CẦU – Khối 7)

Tâng cầu bằng mu bàn chân

❖ **Chuẩn bị:** Đứng chân trụ trước (chân khác chiều với tay cầm cầu), cả bàn chân chạm đất. Chân đá (chân cùng chiều với tay cầm cầu) phía sau chạm đất bằng nửa bàn chân trên. Tay cầm cầu cao ngang thắt lưng và người cách khoảng 0,2 – 0,3m, để cầu trên ngón tay 3 và 4, bàn tay ngửa và khum lại để đỡ cầu. Tay kia co tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân trước. Mặt hơi cúi nhìn theo cầu (như hình bên dưới).



❖ **Động tác:** Tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0,3 – 0,8m, co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi. Khi cầu rơi xuống đến khoảng hợp lý, dùng mu bàn chân nâng cầu lên cao ở độ cao hợp lý. Trong trường hợp cầu

roi hơi xa với vị trí đứng, hơi ngả thân ra sau vươn căng chân đón cầu. Đôi khi cần di chuyển 1 – 2 bước hoặc xoay người để vươn căng chân đón cầu.

❖ Chú ý: Chỉ tập đón và tang cầu bằng mu bàn chân