

CHỦ ĐỀ 1: CHẠY NGẮN 60M

BÀI 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy

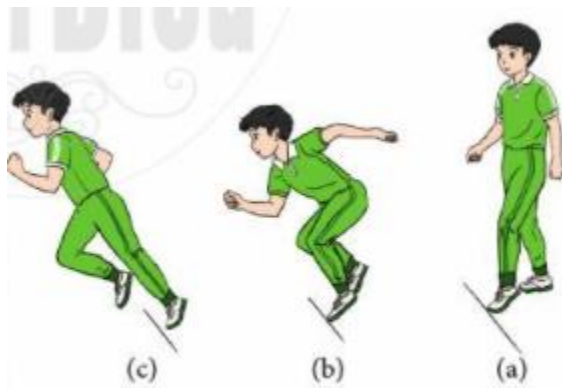
Tư thế sẵn sàng xuất phát

Tư thế chuẩn bị: đứng chân trước chân sau.

Khi có lệnh sẵn sàng từ từ khuỵu gối chân trước hơi ngả người về trước.

Tay co trước sau.

Dứt động lệnh chạy đạp mạnh chân sau rồi vạch xuất phát.



Hình 1. Kĩ thuật xuất phát cao