

TUẦN 12

NHẢY CAO

I. Khởi động

- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
- Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.
- Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, đá lăng trước, chạy đập sau, chạy tăng tốc.

II. Nội dung bài học:

1. Ôn các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao:

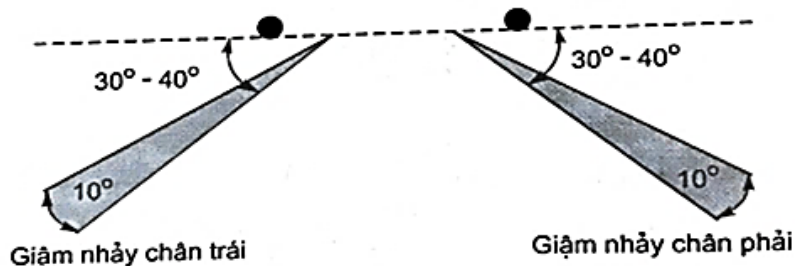
- Đứng tại chỗ đá chân lăng (3 lần)
- Đà 1 - 3 bước giậm nhảy - đá lăng (3 lần)
- Đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi (gót) bàn chân. (3 lần)
- Một bước đá lăng kết hợp xoay mũi bàn chân. (3 lần)

2. Giai đoạn chạy đà:

1. Kỹ thuật

Kỹ thuật nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng" gồm 4 giai đoạn : Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

a) Chạy đà



Hình 42

Đối với HS lớp 9 nên chạy đà khoảng 6 - 10 bước (bước chẵn) hoặc 7 - 11 bước (bước lẻ). Mỗi bước tương đương độ dài của 5 - 6 bàn chân nối tiếp nhau. Góc chạy đà lệch với xà khoảng 30 - 40°. Giậm nhảy chân phải, đứng phía bên phải của xà theo chiều nhìn vào xà và ngược lại (H. 42).

Kĩ thuật chạy đà gồm : Tư thế chuẩn bị và chạy đà.

– Tư thế chuẩn bị :

Cách thứ nhất : Đứng chân trước chân sau, chân lăng trước (bước lẻ) hoặc chân giậm trước (bước chẵn), mũi bàn chân trước sát vạch xuất phát. Hai chân chạm đất bằng nửa trước bàn chân và khuỷu gối (chân sau khuỷu nhiều hơn chân trước), trọng tâm dồn vào chân trước. Thân hơi ngả ra trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, mắt nhìn xà hoặc mặt đất phía trước cách vạch xuất phát chạy đà khoảng 2 - 3m. Trước khi chạy đà có thể ngả thân trên nhiều ra trước, sau đó ra sau, rồi lại ngả ra trước và tiến hành bước chạy đà đầu tiên (H. 43a).



Hình 43

Cách thứ hai : Đứng hai chân song song (bằng hoặc nhỏ hơn vai) sát vạch xuất phát (H. 43b).

Cách thứ ba : Đi vài bước đến vạch xuất phát chạy đà, sau đó bắt đầu chạy đà.

Dù ở bất kì tư thế chuẩn bị nào cũng không nên để cơ thể gò bó, căng thẳng mà cần tự nhiên, thả lỏng và tập trung chú ý.

– Chạy đà :

Gồm hai phần :

+ **Phần một :** Từ lúc xuất phát đến trước 3 bước đà cuối, độ dài và tốc độ bước chạy tăng dần, độ ngả của thân giảm dần.

+ **Phần hai :** Gồm 3 bước cuối trước khi giậm nhảy. Nhiệm vụ của phần chạy đà này là duy trì tốc độ đã đạt được và chuẩn bị giậm nhảy, sao cho đạt hiệu quả cao nhất. Ở đây độ dài, nhịp điệu của các bước chạy, tư thế của thân người, của bàn chân cũng như hai tay có tầm quan trọng đặc biệt. Cụ thể :

Bước thứ nhất : Chân giậm nhảy bước ra trước nhanh hơn bước trước đó, chạm đất bằng gót bàn chân, tiếp theo đưa nhanh chân lăng ra trước để thực hiện bước thứ hai.

Bước thứ hai : Bước này dài nhất trong ba bước đà cuối, chân chạm đất (chân đá lăng) hơi miết bàn chân xuống dưới - ra sau, giữ thẳng không ngả vai ra sau trước khi kết thúc thời kì chống tựa. Bàn chân khi chạm đất cần thẳng hướng chạy đà, tránh đặt lệch (H. 44 số 1, 2).

Bước thứ ba : Đây là bước đặt chân vào điểm giậm nhảy. Bước này ngắn hơn 2 bước trước một chút, nhưng cần thực hiện rất nhanh. Khi đặt chân vào điểm giậm nhảy, chân gần như thẳng, chân lăng co ở phía sau, thân và hai vai hơi ngả ra sau, đầu và cổ không ngả theo, mà hướng mặt về trước, hai tay phối hợp tự nhiên hoặc hơi co, hai khuỷu hướng ra sau (H. 44 số 3 - 6).



Hình 44

Chú ý : Ở bước cuối cùng thân trên chủ động ngả ra sau. Thân người ngả ra sau chủ yếu do việc đưa nhanh chân giậm nhảy và vùng hông cùng bên ra trước tạo nên.

3. Trò chơi: “Bật xa tiếp sức”

III. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Học sinh tập luyện các động tác đã học ở nhà.