

## TUẦN 13

## 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 đạp 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 giậm nhảy:

##### b) Giậm nhảy

Sau khi đặt chân vào điểm giậm nhảy, chân giậm nhảy hơi chùng ở gối tạo thế cơ cơ, sau đó dồn sức để giậm nhảy. Khi đá lăng chân ra trước cần chú động dùng sức của đùi và độ linh hoạt của khớp hông đá chân lên cao. Hai tay phối hợp gần như đồng thời với chân lăng, đánh hơi vòng xuống dưới - lên cao, khi hai khuỷu tay đến ngang vai thì dừng lại để tạo thế nâng người lên (H. 45, 46).



Hình 45



Hình 46

Giậm nhảy là giai đoạn quan trọng nhất trong nhảy cao. Sự phối hợp chính xác, nhịp nhàng giữa giậm nhảy đá lăng và đánh tay với tốc độ di chuyển của cơ thể (do chạy đà tạo ra) là yếu tố quyết định hiệu quả giậm nhảy.

#### 3. Trò chơi: “Lò cò 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.