

CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY NGẮN 60m

HOẠT ĐỘNG 1:

Ôn bài tập bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, đánh tay tại chỗ



Hình 12. Động tác bước nhỏ

- Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng. động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

- Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 15. Động tác đánh tay

. Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuyu, thân trên thẳng, hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh rả trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.

HOẠT ĐỘNG 2: Kỹ thuật chạy giữa quãng và kỹ thuật xuất phát

1. Kỹ thuật chạy giữa quãng



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng

- Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn xuất phát chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra phía trước, phối hợp đánh tay trước sau

tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.

2. Kỹ thuật xuất phát

- Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy.
- Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.



+ “**Vào chỗ**”: Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

+ “**Sẵn sàng**”: Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.

+ “**Chạy!**”: Khi nghe hiệu lệnh, chân “trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.