

Tiết 9, 10 - Tuần 5

Chuyên đề: Chạy ngắn

Hoạt động 1: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau

- * Ôn chạy bước nhỏ: Chuẩn bị - đứng thẳng, 2 tay buông thả tự nhiên, 2 bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi bàn chân sát vạch xuất phát động tác 2 chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước.
- * Chạy nâng cao đùi: Chuẩn bị - đứng sát vạch xuất phát thân trên hơi ngã về trước, 2 tay buông thả tự nhiên động tác: mỗi bước chạy, khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng.
- * Chạy đạp sau: Đạp chân sau cho thẳng phối hợp với chân trước co gối ở phía trước, tay cùng bên với chân trước đánh mạnh khuỷu tay ra sau.
- * Một số hình ảnh động tác bổ trợ chạy ngắn.



Hoạt động 2: Ôn xuất phát cao



Hoạt động 3: Học cách đo bàn và đóng bàn đạp

- Bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân, bàn đạp sau cách vạch xuất phát chiều dài 3 bàn chân, hai bàn đạp cách nhau 10-20 cm, bàn đạp bên chân khoé đặt phía trước góc ngã 45-50⁰ bàn đạp sau khoảng 75-80⁰

