

ÔN TẬP

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 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.

Hoạt động 2: Ôn xuất phát thấp (giai đoạn 1)

* Có ba lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng....” và “Chạy !”, kỹ thuật theo mỗi lệnh như sau:

1. Lệnh “Vào chỗ”: Người chạy đi hoặc chạy nhẹ nhàng lên đứng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay xuống đường chạy (phía trước vạch xuất phát); lần lượt đặt chân thuận xuống bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau. Hai chân nên nhún trên bàn đạp để kiểm tra bàn đạp có vững vàng không nhằm có sự điều chỉnh kịp thời. Kết thúc cơ thể ở tư thế quỳ trên gối chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu cũng thẳng, mắt

nhìn vào đường chạy cách vạch xuất phát khoảng 02 - 03m. Trọng tâm cơ thể dồn lên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau. Ở tư thế đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp.

2. Sau lệnh “Sẵn sàng”: Người chạy từ từ chuyển người về trước, đồng thời cũng từ từ nâng mông lên cao hơn hai vai, hai cẳng chân gần như song song với nhau. Hai vai có thể nhô về trước vạch xuất phát. Giữ nguyên tư thế đó và lập tức lao ra khi nghe lệnh xuất phát.

3. Sau lệnh “Chạy !” hoặc “Tiếng súng”: Xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh 02 chân, 02 tay rời mặt đường chạy, đánh so le với chân (vừa để giữ thăng bằng, vừa để hỗ trợ lúc đạp sau của chân). Chân trước phải đạp đuổi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy.

Ôn giai đoạn chạy lao sau xuất phát (giai đoạn 2)

- Để đạt được thành tích trong chạy ngắn, điều rất quan trọng trong xuất phát là nhanh chóng đạt được tốc độ gần cực đại trong giai đoạn chạy lao.
- Bước đầu tiên được bắt đầu bằng việc duỗi thẳng hoàn toàn của chân đạp sau khỏi bàn đạp trước và việc nâng đùi đồng thời của chân kia lên. à tích cực bằng việc hạ chân xuống dưới, thân người ở tư thế gấp sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gấp của thân người giảm đi, thân trên được nâng lên dần dần và khi tốc độ đạt cực đại thì thân người ở tư thế bình thường và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

Ôn giai đoạn chạy giữa quãng (giai đoạn 3)

- Kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát đến khi cách đích 15 – 20m là giai đoạn chạy giữa quãng.
- Nhiệm vụ: Duy trì tốc độ cao đã đạt được ở kết thúc chạy lao (mà không phải tiếp tục tăng tốc độ chạy).
- Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kỹ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.

Ôn giai đoạn về đích (giai đoạn 4)

- Dồn hết sức còn lại nhanh chóng chạy về đích kết thúc cự li chạy. Tùy khả năng người chạy, khi cách đích khoảng 15 - 20m cần chuyển từ chạy giữa quãng sang rút về đích. Tập trung hết sức lực để tăng tốc độ, chủ yếu là tăng tần số bước. Cố tăng độ ngả người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau.
- Ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân về trước để chạm ngực vào dây đích (hoặc mặt phẳng đích) cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân về trước vừa xoay để một vai chạm đích - cách đánh đích bằng vai. (Lưu ý: Không “nhảy” về đích vì sẽ chậm - sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay trên không) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều).
- Sau khi về đích, nếu dừng đột ngột dễ bị “sốc trọng lực”, có thể gây ngất. Do vậy, cần phải chạy tiếp vài bước và chạy nhẹ nhàng theo quán tính, chú ý giữ thẳng bằng để không ngã và không va chạm với người cùng về đích.

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

1. Chạy đều

1.1 Khẩu lệnh: “Chạy đều....chạy !”

- Động tác: Khi nghe dự lệnh chạy đều “Chạy đều....”, thân người hơi đổ về trước, dồn trọng tâm vào nửa trước của hai bàn chân, đồng thời hai tay co lên ngang hông, bàn tay nắm hờ. Khi nghe động lệnh “Chạy !”, bước chân trái ra trước vào nhịp 1, sau đó nước chân phải vào nhịp 2. Động tác luân phiên một cách nhịp nhàng với tốc độ nhất định có sự phối hợp của hai tay một cách tự nhiên. Khi chạy, thân người và đầu hơi ngả về trước, nâng cao gối, chạy đúng nhịp và thẳng hàng.

1.2 Khẩu lệnh: “Đứng lại....đứng!”

- Động tác: Khi nghe dự lệnh “Đứng lại....” vẫn tiếp tục chạy, khi nghe động lệnh “....đứng” (vào chân phải), chạy tiếp 3 bước (bước 1: chân trái; bước 2: chân phải; bước 3: chân trái), sau đó thu chân phải về với chân trái rồi đứng lại (*xem hình*), buông hai tay xuống về thư thế đứng nghiêm.

2. Hàng dọc

- Tập hợp hàng dọc, khẩu lệnh là...: Thành (1,2,3,4...) hàng dọc... tập hợp ! (*Lưu ý: khoảng cách giữa các tổ là...0.30m*)
- Dóng hàng dọc khẩu lệnh là...: Nhìn trước – Thẳng (*Lưu ý: khoảng cách bạn nọ cách bạn kia trong tổ là... 0,60m*)
- Điểm số hàng dọc khẩu lệnh là...: Từ trên xuống dưới, từ 1 đến hết ... điểm số.
- Giãn hàng, lệnh điều khiển là...: Bạn A làm chuẩn, cự li một cánh (sải) tay...Giãn hàng !

- Dồn hàng, lệnh điều khiển là....: Bạn A làm chuẩn...nhìn trước thẳng !
- Đội hình 0-2-4: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-2-4 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.
- Đội hình 0-3-6-9: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-3-6-9 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.

3. Hàng ngang

- Tập hợp hàng ngang khẩu lệnh là...: “Thành (1,2,3,4...) hàng ngang... tập hợp !”
(*Lưu ý: khoảng cách giữa các tổ là...0,60m*)
- Dóng hàng ngang khẩu lệnh là...: “Nhìn phải (trái) – Thẳng !” (*Lưu ý: khoảng cách bạn nọ cách bạn kia trong tổ là..0.30m*)
- Điểm số hàng ngang khẩu lệnh là...: “Từ phải sang trái (từ trái sang phải), từ 1 đến hết ... điểm số”.
- Giãn hàng, lệnh điều khiển là...: “Bạn A làm chuẩn, cự li một cánh (sải) tay... Giãn hàng !”.
- Dồn hàng, lệnh điều khiển là...: “Bạn A làm chuẩn...dồn hàng !”.
- Đội hình 0-2-4: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-2-4 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.
- Đội hình 0-3-6-9: Dóng hàng; (1) Theo chu kì 0-3-6-9 “Điểm số”; (2) Theo số đã điểm “Bước”; (3) Về vị trí cũ “Bước”.

4. Một số nội dung động tác đội hình đội ngũ

- Đứng nghiêm (nghỉ) Khẩu lệnh: “Nghiêm (Nghỉ) ...!”.
- Điểm số: “Từng tổ (Hoặc cả lớp), từ 1 đến hết ... điểm số”.
- Quay phải Khẩu lệnh: “Bên phải ... quay !”
+ Động tác quay bên phải: Lấy gót chân phải làm trụ, quay 90° qua phải, mũi chân trái làm điểm tựa. Sau đó, rút chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.
- Quay trái Khẩu lệnh: “Bên trái ... quay !”.
+ Động tác quay bên trái: Lấy gót chân trái làm trụ, quay 90° qua trái, mũi chân phải làm điểm tựa. Sau đó, rút chân phải lên đặt sát chân trái thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vun vẩy.
- Quay đằng sau Khẩu lệnh: “Đằng sau...quay !”.

+ Động tác Đứng sau: Lấy gót chân phải làm trụ, quay 180° từ phải- ra sau, mũi chân trái làm điểm tựa. Sau đó, rút chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm, người thẳng, hai tay không vung vẩy.

- Giậm chân tại chỗ Khẩu lệnh: “Giậm chân tại chỗ ...giậm !” (*Lưu ý: Học sinh đồng loạt chân trái nâng cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải đánh thẳng về trước, cẳng tay gấp vuông góc với ngực*).

- Đi đều Khẩu lệnh: “Đi đều ...bước !” (*Lưu ý: Khi đi đều thì chân trái rơi vào nhịp 1, chân phải rơi vào nhịp 2*).

- Vòng trái (phải) khẩu lệnh là....: “Vòng bên trái (phải)....bước !”.

- Đứng lại Khẩu lệnh: “Đứng lại ...đứng !” (*Lưu ý: Đang đi đều, nghe động lệnh "Đứng" em phải bước thêm 02 bước*)