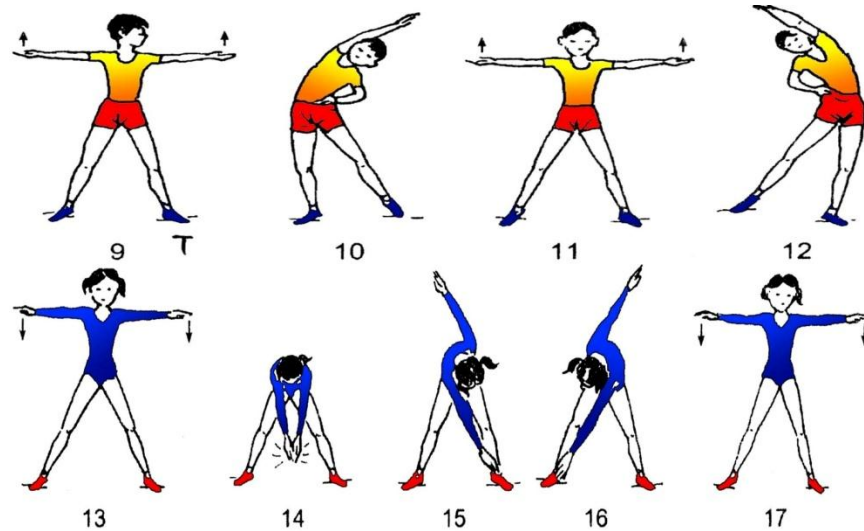


Bài thể dục liên hoàn 35 nhịp



Nhịp 9: bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước sang ngang, tay ngang vai, lòng bàn tay ngửa, mắt nhìn theo hướng tay trái

Nhịp 10: tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng áp sát vào tai, toàn thân nghiêng lườn sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái kiễng mũi, mũi chân trái chạm đất.

Nhịp 11: về tư thế như nhịp 9, mắt nhìn thẳng về trước

Nhịp 12: như nhịp 10 nhưng đổi bên

Nhịp 13: như nhịp 11 nhưng 2 bàn tay sấp

Nhịp 14: gập thân, vồ tay, chân thẳng gối, mắt nhìn theo tay

Nhịp 15: gập thân, tay phải chạm mũi chân trái, tay trái duỗi thẳng, hướng lên trời, mắt nhìn theo tay phải

Nhịp 16: như nhịp 15 nhưng đổi tay.

Nhịp 17: đứng thẳng như nhịp 13.