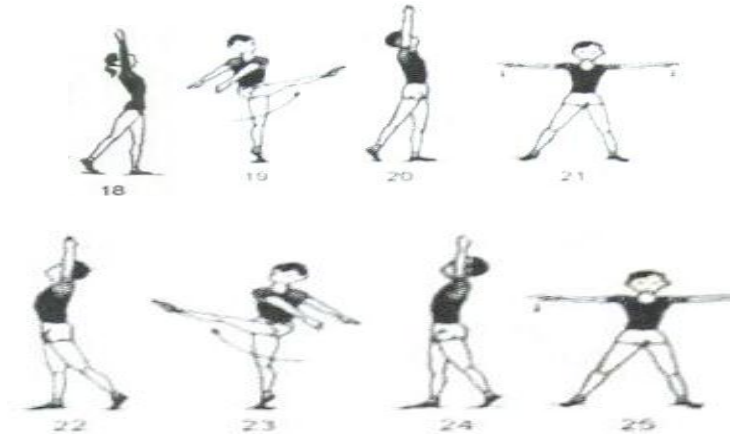


Tiết 5,6 – Tuần 3

Bài thể dục liên hoàn 35 nhịp



NHỊP 18: Quay 90^0 sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau mũi chân chạm đất, tay phải thẳng đưa xuống thấp – ra trước cùng tay trái giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay.

NHỊP 19: Đá chân phải lên cao chéo sang trái, mũi chân duỗi thẳng, chân trái kiễng gót, đồng thời vặn mình sang phải, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao – ra trước – xuống thấp – ra sau – hai bàn tay sấp – chéo sang phải.

NHỊP 20: Về tư thế như 18.

NHỊP 21: Quay 90^0 sang phải thành đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

NHỊP 22: Quay 90^0 sang phải, dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái phía sau mũi chân chạm đất, tay trái thẳng đưa xuống thấp – ra trước cùng tay phải giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay.

NHỊP 23: Đá chân trái lên cao chéo sang phải, mũi chân duỗi thẳng, chân phải kiễng gót, đồng thời vặn mình sang trái, hai tay giữ thẳng đánh từ trên cao – ra trước – xuống thấp – ra sau – hai bàn tay sấp – chéo sang trái.

NHỊP 24: Về tư thế như nhịp 22.

NHỊP 25: Quay sang trái về như nhịp 21.

