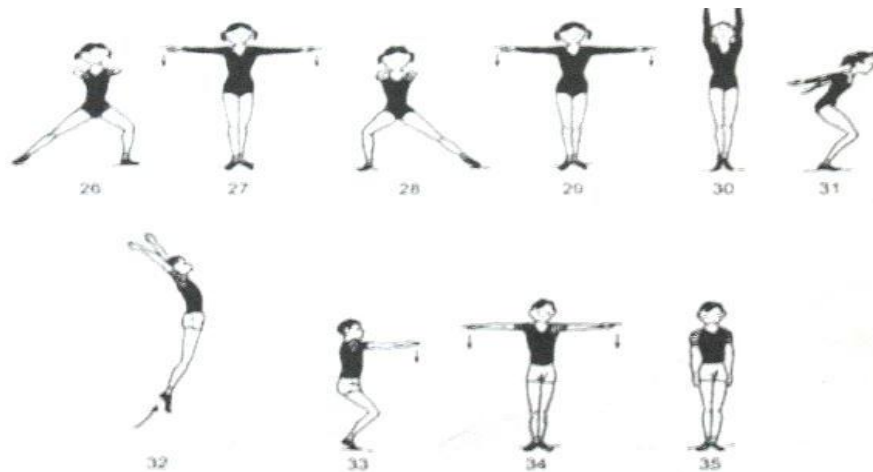


Tiết 7,8 – Tuần 4

Bài thể dục liên hoàn 35 nhịp



NHỊP 26: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân trái, chân phải thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

NHỊP 27: Thu chân trái về với chân phải thành đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

NHỊP 28: Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp mắt nhìn theo theo tay.

NHỊP 29: Như nhịp 27 nhưng thu chân phải về.

NHỊP 30: Hai tay đưa xuống sát thân – ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, hai chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay.

NHỊP 31: Hai tay bắt chéo trước mặt đưa xuống thấp thành chéo sau, khụy gối, thân hơi gập, mắt nhìn trước.

NHỊP 32: Bật người lên cao, thân căng, tay chéo chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, mũi chân thẳng, mặt hơi ngửa.

NHỊP 33: Tiếp đất khụy gối trên hai nửa trước bàn chân để giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

NHỊP 34: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

NHỊP 35: Về TTCB.