* **NỘI DUNG CHẠY NHANH**

1. ***Các kỹ thuật bổ trợ chạy nhanh:***

* **chạy bước nhỏ:**

**+ Chuẩn bị:** đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, hai bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi chan sát vạch xuất phát.

**+ Động tác**: Hai chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước (không nang cao gối ), tang dần tần số. Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và có thao tác hơi miệt xuống đất sao cho bàn chân chạm đất đến hết nữa trước bàn chân. Cổ chân linh hoạt, không để cả bàn chân chạm đất, toàn thân thả lỏng.

* ***Chạy nâng cao đùi:***

**+ Chuẩn bị:** Đứng sát vạch xuất phát, thân trên hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

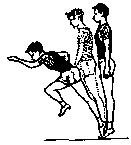
**+ Động tác**: Mỗi bước chay, khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, tay đánh phối hợp tự nhiên hoặc để cẳng tay vuông góc với thân ở đoạn thắt lưng, khi chạy nâng đùi chạm vào bàn tay.

* ***Chạy gót chạm mông :***

**+ Chuẩn bị :** Đứng sát vạch xuất phát, thân trên hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

**+ Động tác :**  Bước ra trước một bước, khoảng 0.3-0.4m.Khi nâng chân sau, cần hất gót chân chạm mông, sau đó nhanh chóng đưa ra trước chạm đất bằng nửa bàn chân trên. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân, thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước. Động tác được phối hợp một cách nhịp nhàng với tốc độ chậm, sau đó nhanh vừa để chạy về trước.

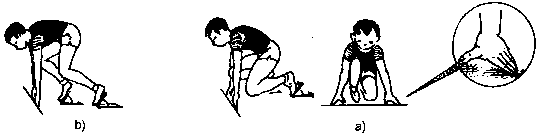
1. ***Kỹ thuật Đứng mặt hướng chạy - Xuất phát.***

**- Chuẩn bị :** Từng HS khi có lệnh tiến vào vị trí xuất phát, đứng hai bàn chân song song sát vào nhau, mũi bàn chân sát vạch xuất phát, người thẳng hai tay buông tự nhiên

- **Động tác** : Khi có lệnh xuất phát, kiễng chân, đổ thân trên về trước sau đó nhanh chóng xuất phát và chạy nhanh về đích.

1. ***Kỹ thuật Xuất phát thấp :***

* Kỹ thuật xuất phát thấp thực hiện theo ba hiệu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”. Trong thi đấu, trọng tài bắn súng phát lệnh thay cho hiệu lệnh “Chạy!”.

** “*Vào chỗ”*** *:* Khi nghe hiệu lệnh “*Vào chỗ”*, Hs thực hiện lần lượt các động tác :

+ Đi từ vị trí chuẩn bị vào đứng trước hai bàn đạp (nếu thuận chân trái thì đứng bên phải và ngược lại).

+ Chống hai tay lên đường chạy (không được chạm vào vạch xuất phát), đặt một chân thuận vào bản đạp trước, chân cào lại vào bàn đạp sau.

+ Quỳ gối chân sau lên mặt đường, thu hai tay về, chỉnh lại hướng hai bàn chân và thân cho thẳng với hướng chạy.

+ Chống hai tay vào sát mép sau vạch xuất phát : Hai ngón tay cái hướng vào nhau, khoảng cách giữa hai đầu ngón tay cái bằng vai, các ngón tay còn lại khép lại. Vai hơi nhô về trước, hai mũi chân tiếp đấ, trọng tâm cơ thể rơi vào khoảng giữa hai tay đầu gối, mặt hơi cúi, mắt nhìn vào đường chạy cách vạch xuất phát khoảng 2-3m.

**“*Sẵn sàng. . . ”*  :** Từ từ nâng mông lên cao bằng hoặc hơn vai một chút đồng thời hơi đẩy trọng tâm ra trước dồn nhiều lên hai tay, hai bàn chân áp vào bàn đạp và tập trung chú ý nghe hiệu lệnh tiếp theo. Các động tác trên cần thực hiện một các nhịp nhàng, không giật cục, căng thẳng.

***“Chạy”* :** Đạp chân sau vào bàn đạp rồi bước về trước một bước hợp lí, đồng thời hai tay rời khỏi mặt đường chạy sau đó tay cùng bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay kia đánh mạnh ra trước. Tiếp theo, đạp chân trước vào bàn đạp rồi bước về trước, tay cùng bên đánh ra sau, tay khác bên đánh ra trước. Động tác của hai tay ở bước đầu tiên rất quan trọng, giúp giữ được thăng bằng.