## BÀI 12: Ném Bóng -Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

- Kĩ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

- Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định.

2. Kĩ thuật giữ thăng bằng

- Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

- Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.