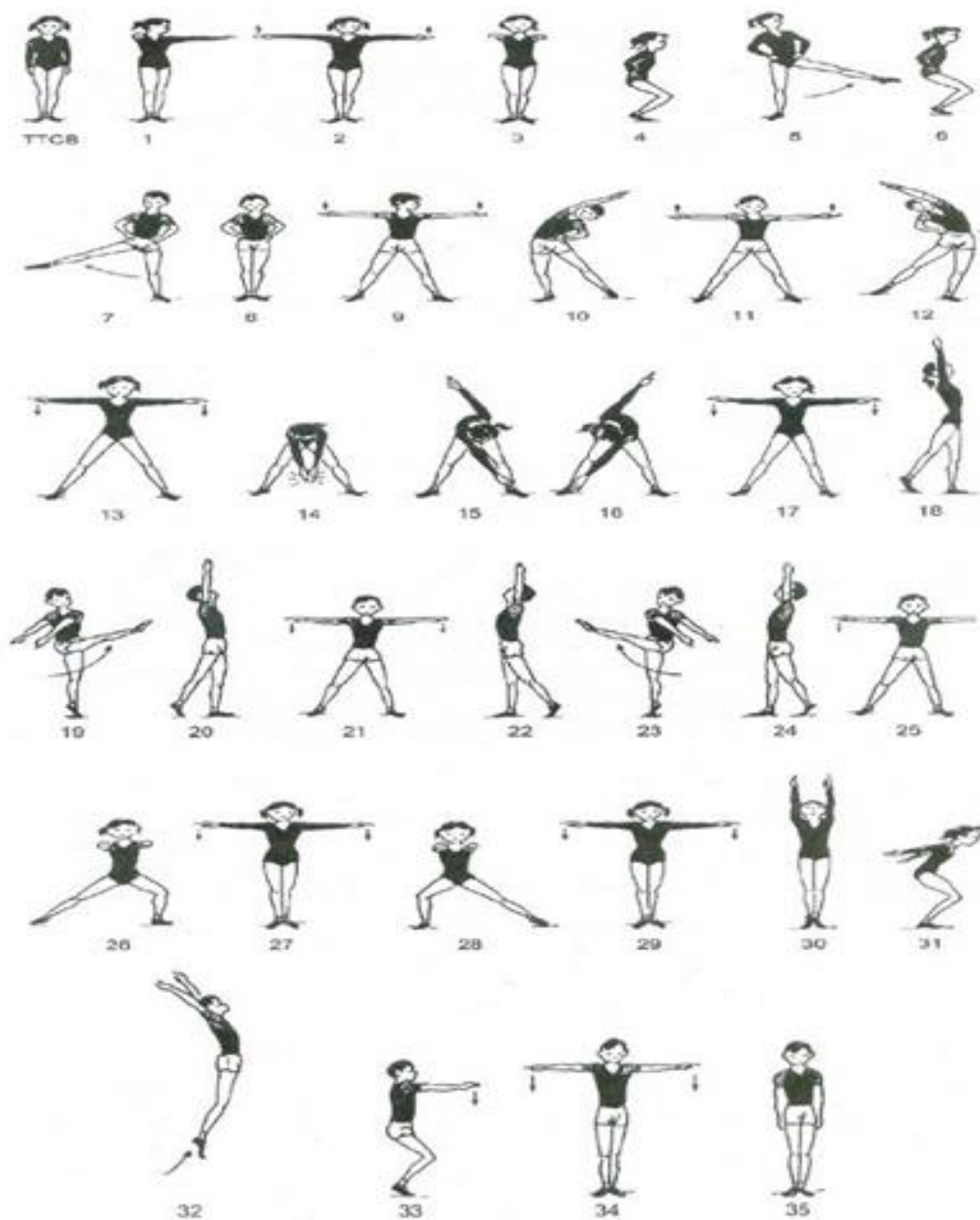


BÀI DẠY TRỰC TUYẾN TỔ THỂ DỤC KHỐI 8

BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG LỚP 8



Nhịp 1: Tay trái dang ngang, tay phải đưa về trước, hai bàn tay sấp, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 2 : Đưa tay phải dang ngang, đồng thời xoay hai cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước.

Nhịp 3: Đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp.

Nhịp 4: Kiễng gót, khuyu gối (Gối khếp), hai tay chống hông, thân trên thẳng, mắt nhìn trước.

Nhịp 5: Đứng thẳng, đồng thời đưa chân trái sang ngang – lên cao, chân và mũi chân duỗi thẳng ngang gối, chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái.

Nhịp 6: Về tư thế như nhịp 4.

Nhịp 7: Về như nhịp 5, nhưng đổi chân.

Nhịp 8: Thu chân về tư thế đứng thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn trước.

Nhịp 9: Bước chân trái sang bên rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước – sang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn bàn tay trái.

Nhịp 10 : Dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái duỗi thẳng, mũi chân chạm đất, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng hơi áp nhẹ vào tay.

Nhịp 11: Về như nhịp 9, mắt nhìn trước.

Nhịp 12: Như nhịp 10, nhưng đổi bên.

Nhịp 13: Như nhịp 11, nhưng bàn tay sấp.

Nhịp 14: Gập thân, hai chân thẳng, vỗ hai tay vào nhau sát mặt đất, cúi đầu mắt nhìn theo hai bàn tay.

Nhịp 15: Nâng thân lên một chút, sau đó gập thân vặn mình sang trái, tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay phải.

Nhịp 16: Nâng thân, sau đó gập thân, vặn mình sang phải, tay trái chạm vào bàn chân phải, tay phải duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 17: Về như nhịp 13.

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 – chéo sang phải.

Nhịp 20: Về tư thế nhịp 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: Như nhịp 18, nhưng đổi chân.

Nhịp 23: Như nhịp 19, nhưng đổi chân.

Nhịp 24: Về tư thế như nhịp 22.

Nhịp 25: Quay sang trái như nhịp 21.

Nhịp 26: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khuỵu 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 sắp, mắt nhìn trước.

Nhịp 28: Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai sau đó khuyu 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 sắp, mắt nhìn theo tay.

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

Nhịp 30: Hai tay đưa xuống dưới 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 chéch sau khuyu gối, thân hơi gập, mắt nhìn trước.

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

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

Nhịp 34: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn trước.

Nhịp 35: Về TTCB