

PHIẾU TỰ HỌC

Tuần 7 Ôn tập 35 động tác:



TTCB



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



Nhịp 26: Chân trái khuỵu gối trọng tâm vào chân trái, chân phải duỗi thẳng sang ngang, hai tay ra trước lòng bàn tay sắp, mắt nhìn theo tay

Nhịp 27: Về tư thế chuẩn bị, hai tay sang ngang lòng bàn tay sắp, mắt nhìn thẳng

Nhịp 28: Thực hiện như nhịp 26 nhưng đổi bên

Nhịp 29: Về tư thế nhịp 27.

Nhịp 30: Hai tay lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn

theo tay



