

TUẦN 7

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 9

1. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân. (Thực hiện 2 lần 8 nhịp).

2. Nội dung bài học:

a. Bài thể dục liên hoàn (Nữ):

- Ôn nhịp 1 - 18
- Học nhịp 19 - 34:
 - Nhịp 19: Nâng đùi chân trái bước ra trước lên cao ngang hông, căng chân vuông góc với đùi và mặt đất, mũi bàn chân thẳng.
 - Nhịp 20 - 21: Đưa hai tay ra trước - sang ngang, bàn tay ngửa, chân trái duỗi thẳng và nâng cao đến mức tối đa, mũi bàn chân thẳng, thân hơi ngả ra sau để giữ thăng bằng, mặt ngửa.
 - Nhịp 22: Hạ chân trái chạm đất về tư thế như nhịp 15, nhưng đổi chân.
 - Nhịp 23: Từ từ gập thân cúi sâu, đồng thời kéo bàn chân trái về phía chân phải để chuyển trọng tâm vào chân phải. Chân phải khuỷu gối, chân trái và mũi chân duỗi thẳng, hai tay đưa xuống dưới - ra sau, chếch cao lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo bàn chân trái.
 - Nhịp 24: Nâng thân thẳng, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau hơi co gối, mũi chân chạm đất, hai tay giơ chếch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.
 - Nhịp 25: Hạ gót chân phải làm trụ, xoay người 90° về bên trái và bước chân trái sang trái rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước.
 - Nhịp 26: Đưa hai tay lên cao song song lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời nghiêng lườn sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng mũi chân chạm đất.
 - Nhịp 27: Như nhịp 25.
 - Nhịp 28: Như nhịp 26, nhưng nghiêng lườn sang phải, trọng tâm dồn vào chân trái.
 - Nhịp 29: Như nhịp 27.
 - Nhịp 30 - 31: Chuyển trọng tâm sang chân trái, nâng chân phải sang ngang - lên cao, chân và mũi chân thẳng. Thân hơi nghiêng sang trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và giữ thăng bằng, mắt nhìn trước.
 - Nhịp 32: Như nhịp 29, nhưng hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp.
 - Nhịp 33 - 34: Như nhịp 30 - 31, nhưng đổi chân.

b. Bài thể dục liên hoàn (Nam):

- Ôn nhịp 1 - 19

- Học nhịp 20 - 35:

○ Nhịp 20: Dồn trọng tâm vào chân phải, bước chân trái sang ngang rộng hơn vai (rộng hơn khoảng cách giữa hai chân ở nhịp 16) khi chạm đất khuỷu gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

○ Nhịp 21: Thu chân trái sát chân phải thành đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

○ Nhịp 22: Như nhịp 20 nhưng đổi bên.

○ Nhịp 23: Thu chân phải về thành đứng thẳng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

○ Nhịp 24: Giữ nguyên tư thế tay dang ngang, vặn mình sang trái (không hom bụng, không xoay hai bàn chân).

○ Nhịp 25: Như nhịp 24, nhưng đổi bên.

○ Nhịp 26: Như nhịp 19.

○ Nhịp 27: : Thu chân trái sát chân phải, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

○ Nhịp 28: Ngồi kiễng gót, hai tay chống đất như nhịp 12.

○ Nhịp 29: Dồn trọng tâm lên hai tay, sau đó bật duỗi thẳng hai chân ra sau (chân chụm), mũi bàn chân chạm đất, mặt hướng chếch phía trước.

○ Nhịp 30: Co hai tay, (khuỷu tay sát thân) ngực gần sát mặt đất, thân người thẳng.

○ Nhịp 31: Duỗi thẳng tay, thân người thẳng

○ Nhịp 32: Co hai tay, ngực gần sát đất, đồng thời nâng chân trái lên cao, thẳng gối.

○ Nhịp 33: Như nhịp 31.

○ Nhịp 34: Như nhịp 32, nhưng đổi chân.

○ Nhịp 35: Như nhịp 33.

3. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.

- Học sinh luyện tập bài thể dục liên hoàn ở nhà.