

CHẠY NGẮN

1) Ôn tập: kỹ thuật ĐỨNG MẶT HƯỚNG CHẠY – XUẤT PHÁT

Chuẩn bị: Từng học sinh 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.



2) Kỹ thuật XUẤT PHÁT THẤP

Kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp được thực hiện sau 3 khẩu lệnh sau. Khi nghe khẩu lệnh, người tham gia chạy sẽ từ từ đi lại vạch xuất phát đã được đóng bàn đạp, hai tay chống ra sau vạch xuất phát. Khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai. Hai bàn tay bẹt ra, ngón cái để 1 bên còn 4 ngón kia để 1 bên. Bàn đặt chân khỏe hay còn gọi là chân trụ vào bàn đạp 1, chân kia để vào bàn đạp 2. Hai mắt hướng nhìn về phía trước trong khoảng cách từ 1.5 đến 2m.

Học sinh sẽ nghe phát hiệu lệnh "Vào chỗ - Sẵn sàng". Sau khi nghe hô "Sẵn sàng", đầu gối 2 chân sau của bạn sẽ rời khỏi mặt đất, từ từ nâng mông lên hơi cao, trọng tâm cơ thể hơi chuyển về phía trước, cùng lúc hít thở sâu vào nhanh chóng. Lúc này, trọng tâm cơ thể bạn sẽ dồn vào 2 tay và chân trước, mông đặt cao hơn vai.

Khi nghe hiệu lệnh "Chạy" hoặc nghe tiếng súng lệnh, người chạy nhanh chóng rời 2 tay lên khỏi đất, tay ngược với chân sau và đánh mạnh về phía trước, tay còn lại đánh mạnh ra sau tạo thành biên độ rộng. Hai chân đạp mạnh vào bàn đạp và lao nhanh về trước.

- Cách đóng bàn đạp:

Bàn đạp 1 cần đóng cách vạch xuất phát với khoảng cách 1 bàn chân đến 1.5 bàn chân còn bàn đạp 2 sẽ đóng cách vạch xuất phát một khoảng cách bằng 3 bàn chân liền nhau. Khoảng cách giữa hai bàn đạp là từ 10 đến 15cm, tương đương với 1 gang bàn tay. Người ta thường dùng bàn đạp nhằm nâng cao hiệu quả của *kỹ thuật xuất phát thấp*.

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP

1/Cách đóng bàn đạp:

Để nâng cao hiệu quả của xuất phát thấp người ta thường dùng bàn đạp.

-Bàn đạp 1 đóng cách vạch xuất phát 1 bàn chân đến 1,5 bàn chân

-Bàn đạp 2 đóng cách vạch xuất phát 3 bàn chân liền nhau

-Khoảng cách giữa 2 bàn đạp 10 – 15 cm ,tương đương 1 nắm tay

Vạch xuất phát

