CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY NGẮN 60m

BÀI 3: KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH

A. HOẠT ĐỘNG 1: Khởi Động

- GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân. Căng cơ...

Hình 1. Khởi động các khớp

Hình 3. Căng cơ tay vai trước

Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hình 5. Nghiêng lườn

Hình 6. Căng cơ ngực

Hình 7. Gập thân

Hình 8. Ép dẻo dọc

Hình 7. Gập thân

Hình 8. Ép dẻo dọc

Hình 9. Ép dẻo ngang

Hình 10. Căng cơ đùi sau

Hình 11. Căng cơ đùi trước

Hình 12. Động tác bước nhỏ

Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hình 15. Động tác đánh tay

Hình 14. Động tác đạp sau

B. Hoạt động 2: Kỹ thuật về đích

Hình 2. Kĩ thuật về đích

- Khi cách đích khoảng 15 - 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.