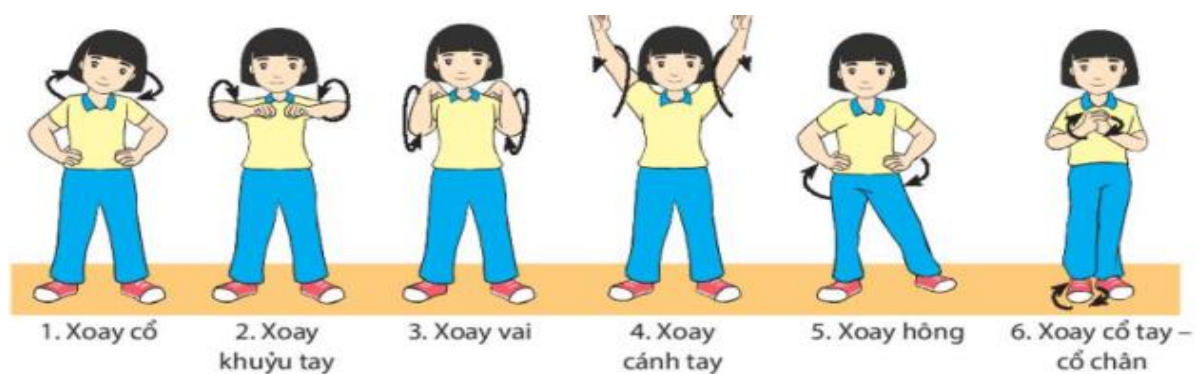


CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY NGẮN 60m

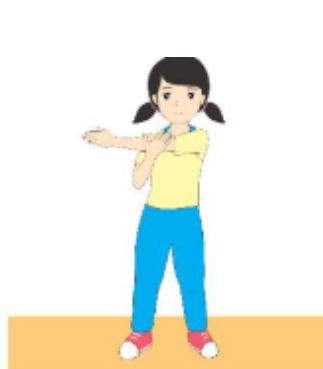
BÀI 3: KỸ THUẬT VỀ ĐÍCH

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



- 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.