

CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LY NGẮN 60m

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.



Hình 1. Khởi động các khớp



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: Ôn Kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật xuất phát

1. Kỹ thuật chạy giữa quãng

- Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn xuất phát chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra phía trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng

2. Kỹ thuật xuất phát

- Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy.

- Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.

+ “**Vào chỗ**”: Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

+ “**Sẵn sàng**”: Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.

+ “**Chạy!**”: Khi nghe hiệu lệnh, chân “trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.



C. HOẠT ĐỘNG 3: Kỹ thuật chạy lao xuất phát



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

- Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể.
- Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.