

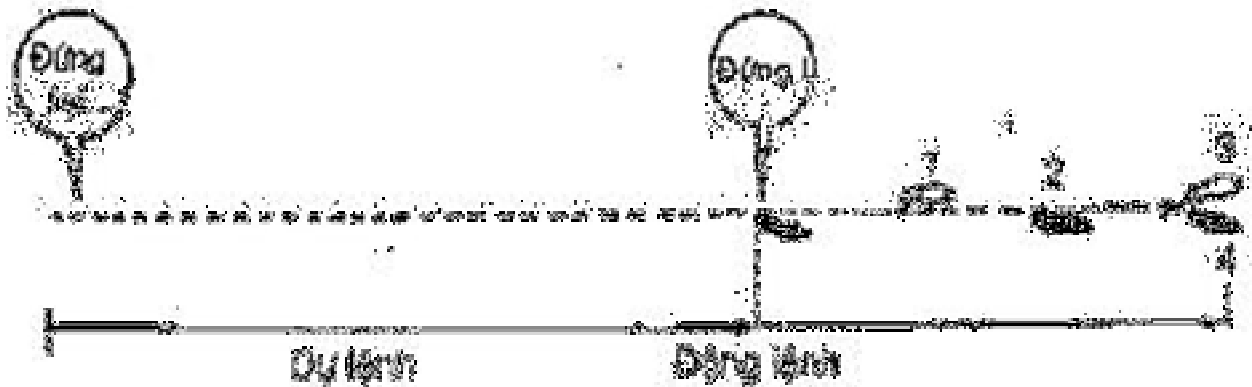
Tiết 19, 20 - Tuần 10
Chuyên đề: Đội hình đội ngũ

1. Khẩu lệnh: “Chạy đều....chạy !”

- Động tác: Khi nghe dự lệnh chạy đều “Chạy đều.....”, thân người hơi đổ về trước, dồn trọng tâm vào nửa trước của hai bàn chân, đồng thời hai tay co lên ngang hông, bàn tay nắm hờ. Khi nghe động lệnh “Chạy !”, bước chân trái ra trước vào nhịp 1, sau đó nước chân phải vào nhịp 2. Động tác luân phiên một cách nhịp nhàng với tốc độ nhất định có sự phối hợp của hai tay một cách tự nhiên. Khi chạy, thân người và đầu hơi ngã về trước, nâng cao gối, chạy đúng nhịp và thẳng hàng.

2. Khẩu lệnh: “Đứng lại....đứng!”.

- Động tác: Khi nghe dự lệnh “Đứng lại....” vẫn tiếp tục chạy, khi nghe động lệnh “....đứng” (vào chân phải), chạy tiếp 3 bước (bước 1: chân trái; bước 2: chân phải; bước 3: chân trái), sau đó thu chân phải về với chân trái rồi đứng lại (*xem hình*), buông hai tay xuống về thư thế đứng nghiêm.



3. Một số sai thường mắc và cách sửa

*** Sai thường mắc:**

- Đặt gót chân chạm đất trước.
- Chạy sai nhịp.
- Khi đứng lại bị xô vào người nhau.
- Khi chạy hàng ngang, hàng dọc không thẳng.

*** Cách sửa:**

- Tập chạy với độ dài bước chạy ngắn hơn khi chạy bền.
- Thống nhất khi bắt đầu chạy bước chân trái trước.
- Tập chạy đều- đứng lại (tại chỗ => di chuyển) cho đúng nhịp.
- Dóng hàng khi chạy đều (gần giống như cách dóng hàng khi đi đều).