

CHỦ ĐỀ 3: BẬT NHẢY

Bài 1: Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang

Đà 1 bước đá lăng, đà 1 bước giậm nhảy – đá lăng

Hoạt động 1: Một số động tác bổ trợ

1. Đá lăng trước

- **Chuẩn bị:** Đứng trên một chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào vai bạn hoặc cây, tường, lan can hoặc buông tự do.
- **Động tác:** Dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao (càng cao càng tốt), sau đó thả lỏng buông chân về vị trí chuẩn bị. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng. Khi đá chân lên cao, bàn chân trụ theo đà kiễng gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lăng.



2. Đá lăng trước – sau:

- **Chuẩn bị:** Giống như đá lăng trước
- **Động tác:** Thực hiện tương tự như đá lăng trước, nhưng khi chân lăng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau. Khi đá chân lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.



3. Đá lăng sang ngang:

- **Chuẩn bị:** Giống như đá lăng trước.
- **Động tác:** Dùng sức của đùi đá mạnh chân lăng sang ngang – lên cao, sau đó thả lỏng buông chân xuống (không chạm đất, mà hơi co lại trước hoặc sau chân trụ). Tiếp theo, lấy đà tiếp tục đá chân sang ngang, lên cao. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng (khi buông chân xuống).



Hoạt động 2: Đà 1 bước đá lăng

- + **Chuẩn bị:** Đứng chân lăng trước, chân giậm sau, hai tay buông tự nhiên.
- + **Động tác:** Chân giậm bước ra trước một bước, chân lăng đá mạnh từ sau ra trước lên cao. Hai tay phối hợp đánh lên cao để giữ thăng bằng.



Hoạt động 3: Đà 1 bước giậm nhảy – đá lăng

- + **Chuẩn bị:** Đứng chân lăng trước, chân giậm sau, hai tay buông tự nhiên.
- + **Động tác:** Chân giậm bước ra trước một bước, gót bàn chân chạm đất. Giậm mạnh bật người lên cao, đồng thời đá chân lăng từ sau ra trước lên cao. Hai tay đánh mạnh từ sau ra trước lên cao ở tư thế hai tay khuỳnh sang hai bên. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, bàn chân đá lăng ở tư thế bàn cước. Tiếp theo rơi xuống bằng chân giậm hoặc cả hai chân.; khuyu gối để giảm chấn động.

Tranh đà 1 bước giậm nhảy – đá lăng

