

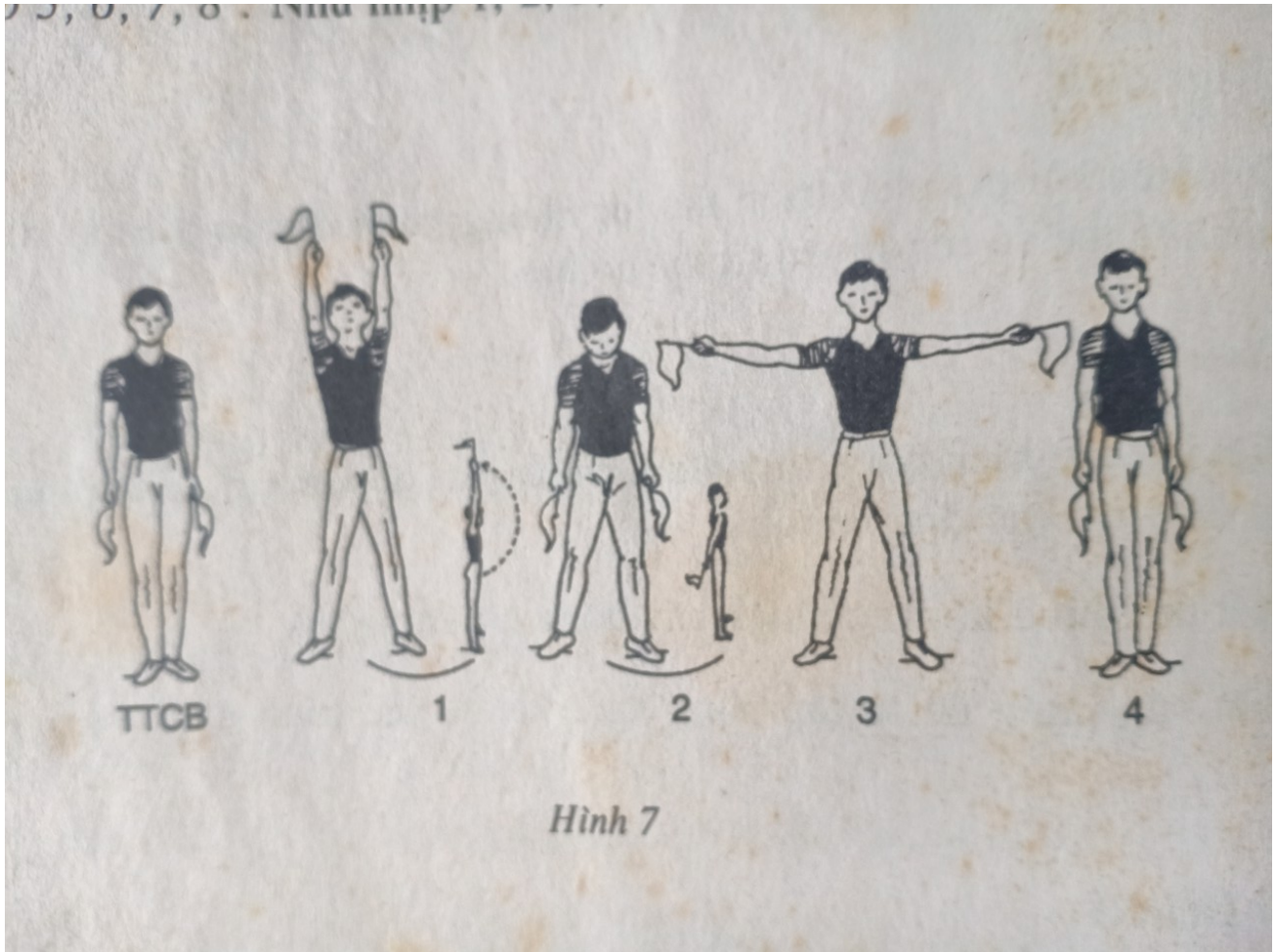
BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ

(Hướng dẫn HS tự học)

I. BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ:

Nếu HS không có cờ có thể tập với 2 que (đũa) hoặc tay không.

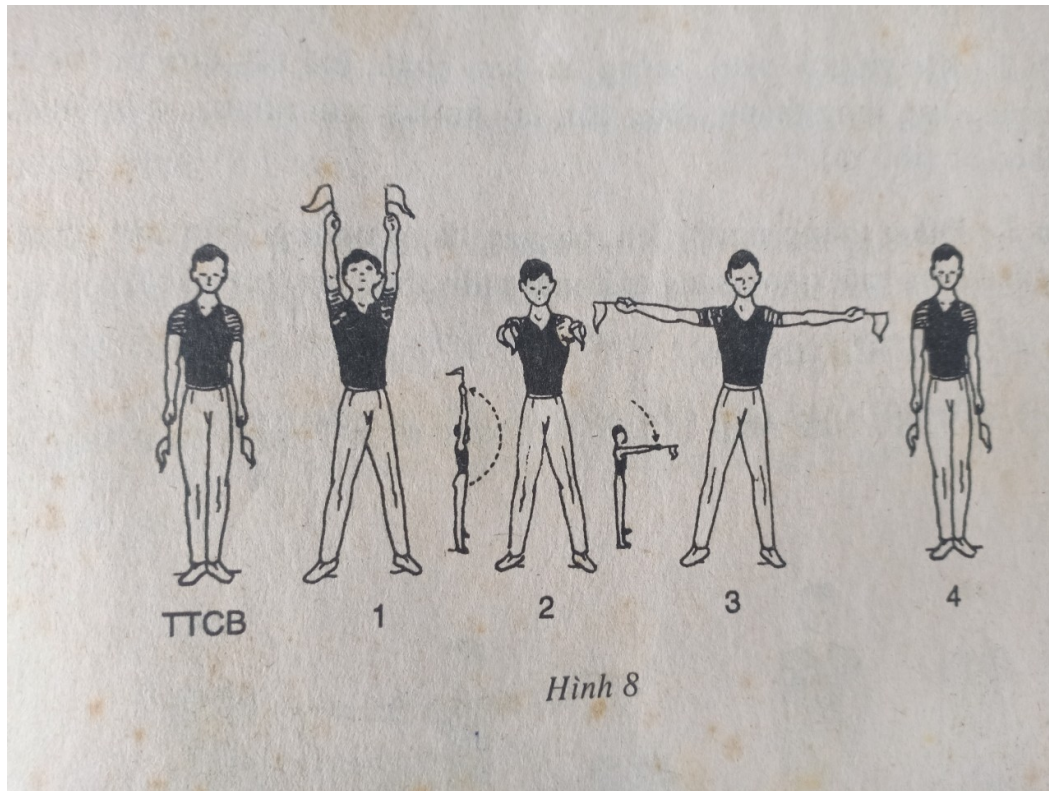
1. Động tác vươn thở (xem H.7)



Hình 7

- Tư thế chuẩn bị (TTCB): Tư thế đứng cơ bản.
- Nhịp 1: bước trái dang ngang rộng bằng vai, 2 tay cầm cờ đưa ra trước, lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, uốn thân, mặt ngửa (hít saau vào lòng mũi).
- Nhịp 2: Đưa tay ra trước, xuống thấp, cháp ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng, thở ra bằng miệng.
- Nhịp 3: Đưa 2 tay và cờ từ dưới ra trước, dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, ngực hơi uốn (hít sâu bằng mũi).
- Nhịp 4: Đưa 2 tay và cờ từ dưới ra trước xuống thấp về TTCB (thở mạnh ra bằng miệng).

- Nhịp 5, 6, 7, 8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.
2. Động tác tay: xem H.8



- Tư thế chuẩn bị (TTCB): Tư thế đứng cơ bản.
- Nhịp 1: bước trái dang ngang rộng bằng vai, 2 tay cầm cờ đưa từ dưới ra trước, lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, uốn thân, mặt ngửa.
- Nhịp 2: Đưa tay ra trước, song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước.
- Nhịp 3: Đưa 2 tay dang ngang, bàn tay ngửa, cờ hướng sang 2 bên.
- Nhịp 4: về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

II. NHẢY DÂY BỀN: Nhảy dây bền 30 giây