

Chương III : BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I – MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể, phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản.

2. Yêu cầu

– Thực hiện cả bài đúng động tác, đúng thứ tự, nhịp, phương hướng và biên độ.

– Biết vận dụng tự tập hàng ngày.

II – NỘI DUNG

1. Bài thể dục phát triển chung (nữ) (H. 1)

Tư thế chuẩn bị (TTCB) : Tư thế đứng cơ bản.

Nhịp 1 : Đưa tay trái sang ngang, bàn tay sấp, tay phải ra trước – lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 2 : Tay phải thẳng vòng qua trái – xuống dưới – sang ngang thành hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đồng thời đầu hơi cúi xuống. Sau đó, quay đầu sang phải, mắt nhìn theo bàn tay phải.

Nhịp 3 : Xoay cổ tay thành hai bàn tay ngửa, đưa hai tay lên chéch cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡn căng, hai chân kiễng.

Nhịp 4 : Hai tay vòng từ trên xuống bắt chéo trước mặt (tay phải ngoài) sau đó dang ngang, bàn tay sấp, đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, nâng chân trái sang ngang lên cao, mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhịp 5 : Duỗi chân trái chạm đất rộng hơn vai, khuyu gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, chân phải duỗi thẳng (mũi chân thẳng), mặt hướng trước.

Nhịp 6 : Đạp nhẹ chân trái chuyển trọng tâm sang chân phải thành tư thế như nhịp 4.

Nhịp 7 : Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế như nhịp 3.

Nhịp 8 : Như nhịp 4, nhưng đổi bên.

Nhịp 9 : Như nhịp 5, nhưng đổi bên.

Nhịp 10 : Duỗi chân phải thành đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 11 : Xoay người 90° sang trái, tay phải đưa xuống dưới – ra trước cùng với tay trái song song cao ngang vai, bàn tay sấp, chân trái khuyu, chân phải kiễng, mặt hướng trước.

Nhịp 12 : Chân phải đá từ sau – ra trước – lên cao chéch sang trái, mũi chân thẳng, đồng thời vặn thân sang phải và đánh hai tay sang phải – ra sau, bàn tay sấp, chân trụ kiễng, mắt nhìn theo mũi chân phải.

Nhịp 13 : Về như nhịp 11.

Nhịp 14 : Về như nhịp 10.

Nhịp 15 : Như nhịp 11, nhưng đổi bên.

Nhịp 16 : Như nhịp 12, nhưng đổi bên.

Nhịp 17 : Như nhịp 15.

Nhịp 18 : Chuyển trọng tâm vào chân phải đứng thẳng, kéo chân sau về cách gót chân trước một bàn chân, mũi chân chạm đất, hai tay chống hông, mặt hướng trước.

Nhịp 19 : Nâng đùi chân trái ra trước lên cao ngang hông, cẳng chân vuông góc với đùi và mặt đất, mũi bàn chân thẳng.

Nhịp 20 – 21 : Đưa hai tay ra trước – sang ngang, bàn tay ngửa, chân trái duỗi thẳng và nâng cao đến mức tối đa, mũi bàn chân thẳng, thân hơi ngả ra sau để giữ thăng bằng, mặt ngửa.

Nhịp 22 : Hạ chân trái chạm đất về tư thế như nhịp 15, nhưng đổi chân.

Nhịp 23 : Từ từ gập thân cúi sâu, đồng thời kéo bàn chân trái về phía chân phải để chuyển trọng tâm vào chân phải. Chân phải khuyụ gối, chân trái và mũi chân duỗi thẳng, hai tay đưa xuống dưới – ra sau, chéch cao lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo bàn chân trái.

Nhịp 24 : Nâng thân thẳng, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau hơi co gối, mũi chân chạm đất, hai tay giơ chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.

Nhịp 25 : Hạ gót chân phải làm trụ, xoay người 90° về bên trái và bước chân trái sang trái rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước.

Nhịp 26 : Đưa hai tay lên cao song song lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời nghiêng lườn sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng mũi chân chạm đất.

Nhịp 27 : Như nhịp 25.

Nhịp 28 : Như nhịp 26, nhưng nghiêng lườn sang phải, trọng tâm dồn vào chân trái.

Nhịp 29 : Như nhịp 27.

Nhịp 30 – 31 : Chuyển trọng tâm sang chân trái, nâng chân phải sang ngang – lên cao, chân và mũi chân thẳng. Thân hơi nghiêng sang trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và giữ thẳng bằng, mắt nhìn trước.

Nhịp 32 : Như nhịp 29, nhưng hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp.

Nhịp 33 – 34 : Như nhịp 30 – 31, nhưng đổi chân.

Nhịp 35 : Như nhịp 29.

Nhịp 36 : Thu chân trái sát chân phải. Hai tay giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng trước.

Nhịp 37 – 38 : Thẳng bằng sấp trên chân phải, ngực ưỡn, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhịp 39 : Như nhịp 36.

Nhịp 40 : Khuyụ hai chân, hai tay đưa ra trước – xuống dưới – ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân hơi gập về trước, mắt nhìn chéch phía trước.

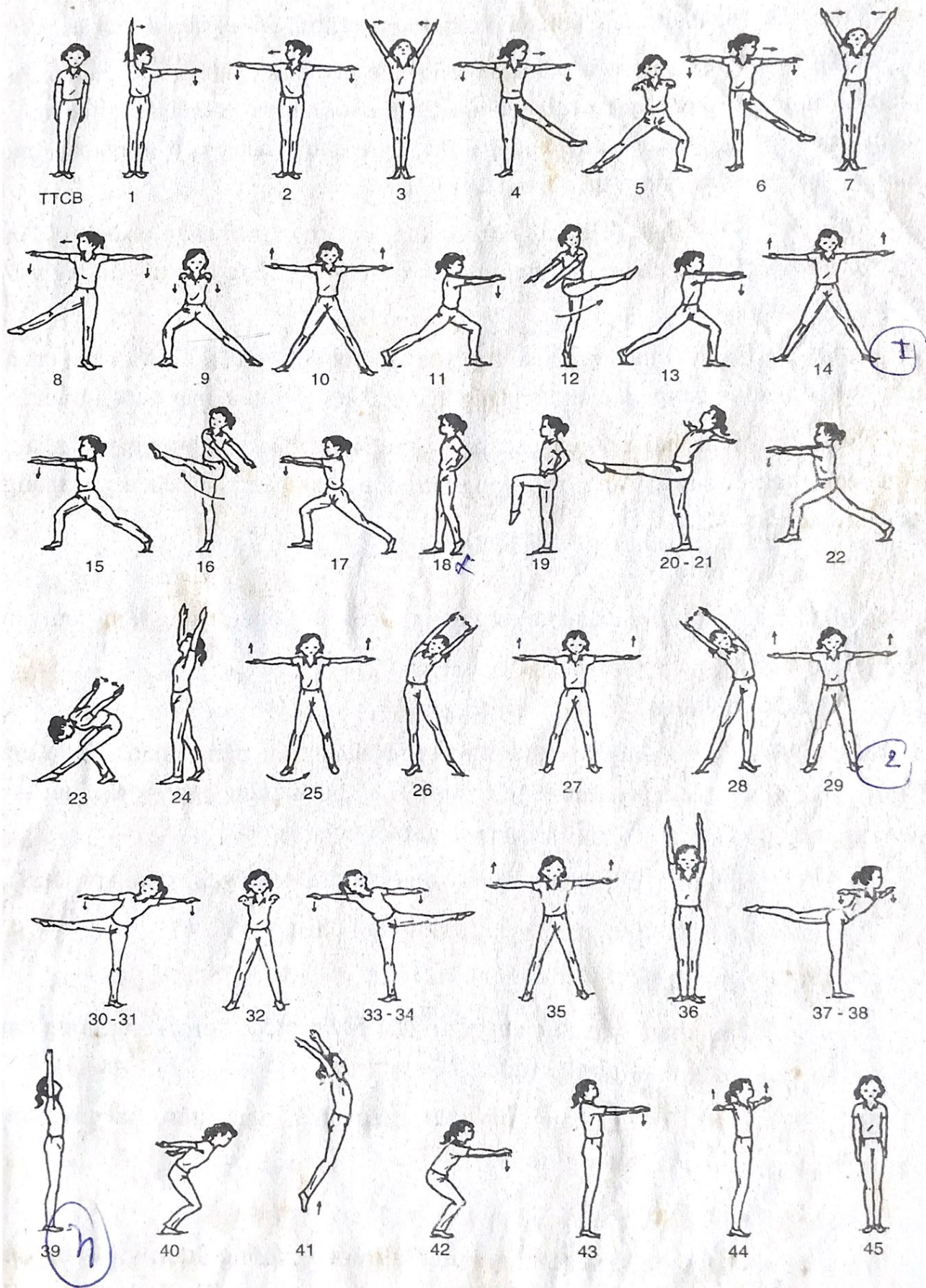
Nhịp 41 : Bật nhảy lên cao uốn thân, hai tay thẳng vung ra trước chếch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân và mũi chân thẳng, mặt hướng chếch cao.

Nhịp 42 : Khi hai chân chạm đất chùng chân (chụm chân) để giảm chấn động.

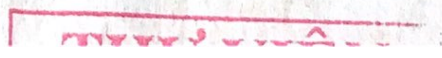
Nhịp 43 : Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhịp 44 : Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 45 : Về TTCB.



Hình 1



2. Bài thể dục phát triển chung (nam) (H. 2)

TTCB : Tư thế đứng cơ bản.

Nhip 1 : Đưa hai tay ra trước song song, bàn tay sấp.

Nhip 2 : Đưa hai tay sang ngang, bàn tay ngửa.

Nhip 3 : Đưa hai tay lên chéo cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng chéo cao.

Nhip 4 : Bước chân trái chéo ra trước theo góc 45° , chạm đất bằng cả bàn chân, sau đó khụy gối. Tay trái đưa chéo lên cao bàn tay sấp phía trước theo hướng chân trái, bàn tay sấp. Tay phải đưa ra sau chéo xuống dưới thành một đường thẳng, chân phải thẳng, ngực ưỡn, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhip 5 : Chuyển trọng tâm về chân phải, khụy gối, chân trái và mũi chân duỗi thẳng, thân gập về trước. Tay trái hướng vào bàn chân trái, tay phải hướng chéo lên cao ở phía sau, bàn tay sấp. Mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhip 6 : Như nhip 4.

Nhip 7 : Thu chân trái về sát chân phải, chân thẳng kiễng gót, hai tay giơ chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Nhip 8 : Như nhip 4, nhưng đổi bên.

Nhip 9 : Như nhip 5, nhưng đổi bên.

Nhip 10 : Như nhip 8.

Nhip 11 : Thu chân trái sát chân phải, hai bàn chân chụm. Gập thân, hai chân thẳng, hai tay hướng xuống đất, lòng bàn tay hướng vào chân, mắt nhìn theo tay.

Nhip 12 : Ngồi xổm (hai gối sát nhau), hai bàn chân kiễng gót, hai tay chống đất rộng bằng vai (phía trước, bên ngoài hai chân), cúi đầu.

Nhip 13 : Đồn trọng tâm lên hai tay, bật hai chân lên cao khoảng 5cm và nâng mông, sau đó duỗi chân trái sang ngang, chân và mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn chân trái.

Nhip 14 : Đồn trọng tâm lên hai tay, bật nhẹ chân phải nâng mông lên cao một chút, sau đó thu chân trái sát chân phải thành ngồi xổm, như nhip 12.

Nhip 15 : Như nhip 13, nhưng đổi chân, mắt nhìn theo bàn chân phải.

Nhip 16 : Đứng lên, đồng thời thu chân phải về cách chân trái rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhip 17 : Gập thân về trước, vặn mình sang trái, tay phải chạm bàn chân trái, tay trái giơ chéo cao ở phía sau, hai chân thẳng, cúi đầu nhìn theo bàn tay phải.

Nhip 18 : Nâng thân lên một chút, sau đó thực hiện như nhip 17, nhưng vặn mình sang phải, đổi vị trí hai tay.

Nhip 19 : Như nhip 16.

Nhip 20 : Đồn trọng tâm vào chân phải, bước chân trái sang ngang rộng hơn vai (rộng hơn khoảng cách giữa hai chân ở nhip 16) khi chạm đất khụy gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhip 21 : Thu chân trái sát chân phải thành đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhip 22 : Như nhip 20, nhưng đổi bên.

Nhip 23 : Thu chân phải về thành đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhip 24 : Giữ nguyên tư thế tay dang ngang, vặn mình sang trái (không hom bụng, không xoay hai bàn chân).

Nhip 25 : Như nhip 24, nhưng đổi bên.

Nhip 26 : Như nhip 19.

Nhip 27 : Thu chân trái sát chân phải, đồng thời đưa hai tay ra trước song song, cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhịp 28 : Ngồi kiễng gót, hai tay chống đất như nhịp 12.

Nhịp 29 : Dồn trọng tâm lên hai tay, sau đó bật duỗi thẳng hai chân ra sau (chân chụm), mũi chân chạm đất, mặt hướng chéo phía trước.

Nhịp 30 : Co hai tay, (khủy tay sát thân) ngực gần sát đất, thân người thẳng.

Nhịp 31 : Duỗi thẳng tay, thân người thẳng.

Nhịp 32 : Co hai tay, ngực gần sát đất, đồng thời nâng chân trái lên cao, thẳng gối.

Nhịp 33 : Như nhịp 31.

Nhịp 34 : Như nhịp 32, nhưng đổi chân.

Nhịp 35 : Như nhịp 33.

Nhịp 36 : Như nhịp 28.

Nhịp 37 : Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhịp 38 – 39 : Thẳng bằng sấp trên chân phải, ngực ưỡn, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhịp 40 : Về đứng thẳng, hai tay giơ chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

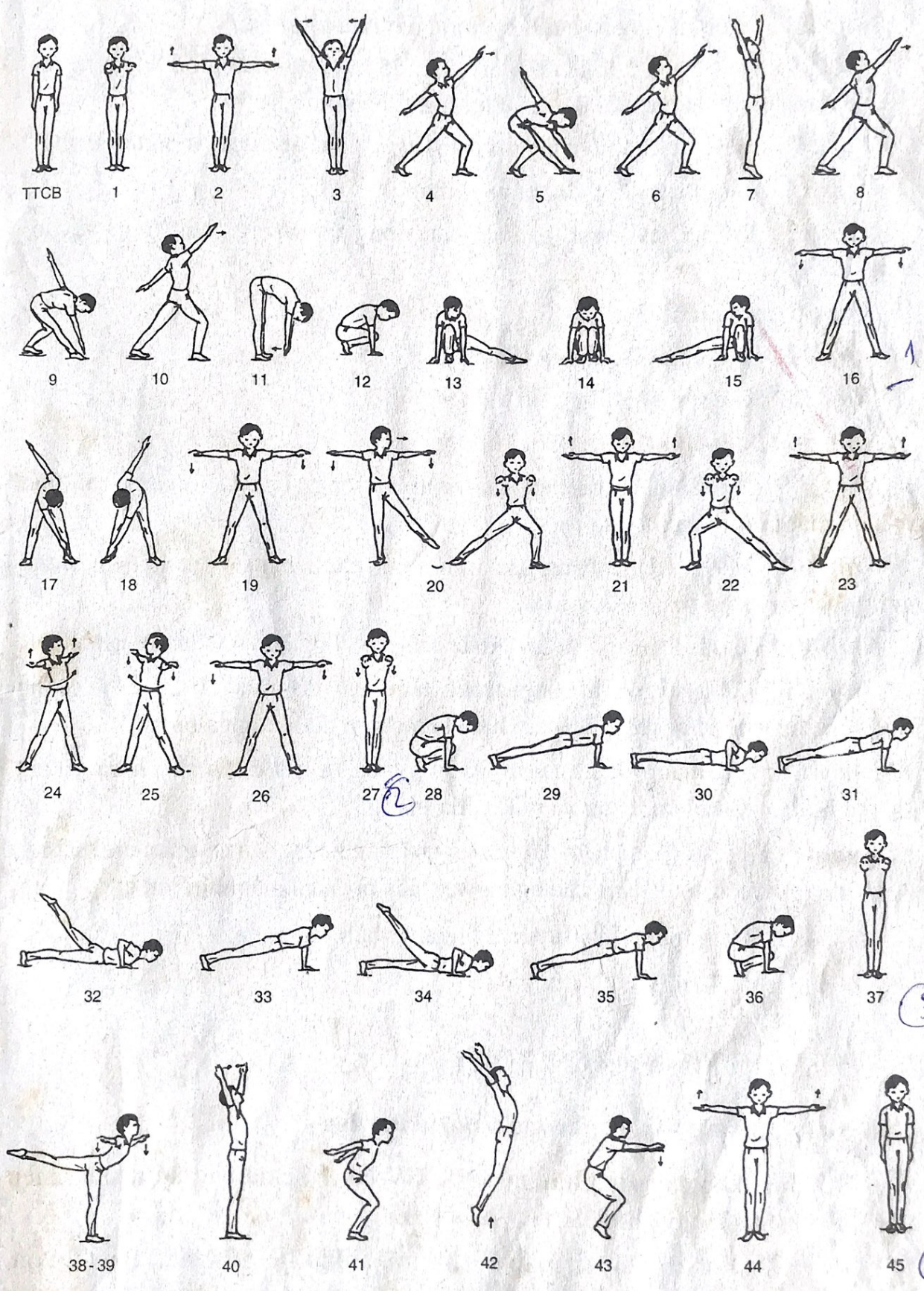
Nhịp 41 : Khủy gối, hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa ra trước – xuống dưới – ra sau, thân hơi gập về trước, hai chân chạm đất bằng cả bàn.

Nhịp 42 : Nhảy ưỡn thân, hai tay thẳng vung ra trước lên chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân và mũi chân thẳng.

Nhịp 43 : Khi hai chân chạm đất (chụm chân), chùng chân để giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

Nhịp 44 : Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhịp 45 : Về TTCB.



Hình 2