

PHI U H NG D NT H C
TR NG THCS PH MH UL U

Môn : Th d c l p 7



BÀI THỰC HÀNH 1

Giới thiệu tác

ÔN tập 1 và 6 tác của bài thực hành

TTCB: nghiêm, mặt chân hình chữ V, hai tay cầm cốc áp nh vào ùi, cốc song song mặt đất và sẵn sàng thể hiện tác.

1. **ng tác v n th**

Nh p 1: B c chân trái sang ngang r ng b ng vai, hai tay c m c a ra tr c lên cao, m t ng a hít vào b ng m i.

Nh p 2: a hai tay ra tr c xu ng th p ch ch ra sau, c song song m t t, u cu i, th ra b ng mi ng.

Nh p 3: a hai tay và c t d i ra tr c dang ngang, hít vào b ng m i.

Nh p 4: a hai tay c m c ra tr c xu ng th p v TTCB, th ra b ng mi ng.

Nh p 5,6,7,8. Nh nh p 1,2,3,4. Nh ng nh p 5 i chân ph i sang ngang.

Xem hình



TTCB



TTCB



1



2



3



4

2. Động tác tay

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rồi bước vai, hai tay cầm cốc lên cao, mắt nhìn theo cốc, hít vào.

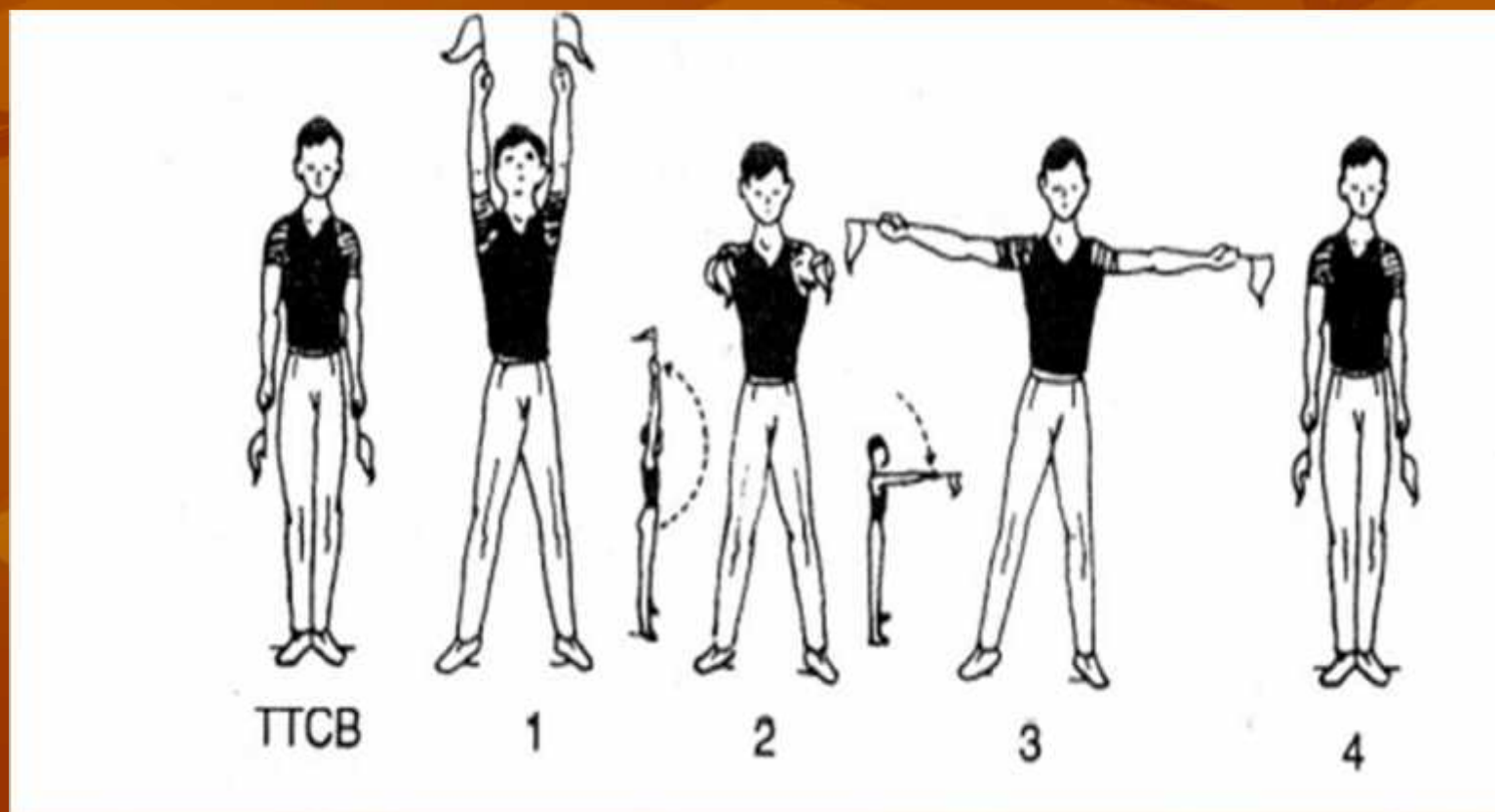
Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước cao ngang vai, cốc song song mắt hướng ra.

Nhịp 3: Đưa hai tay dang ngang, cốc hướng sang hai bên, hít vào.

Nhịp 4: Về TTCB, hướng ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

Xem hình



3. Động tác chân:

Nhịp 1: Khi đứng hai bàn chân, hai tay cầm cốc chèn vào hông, cốc hướng ra trước, hít vào.

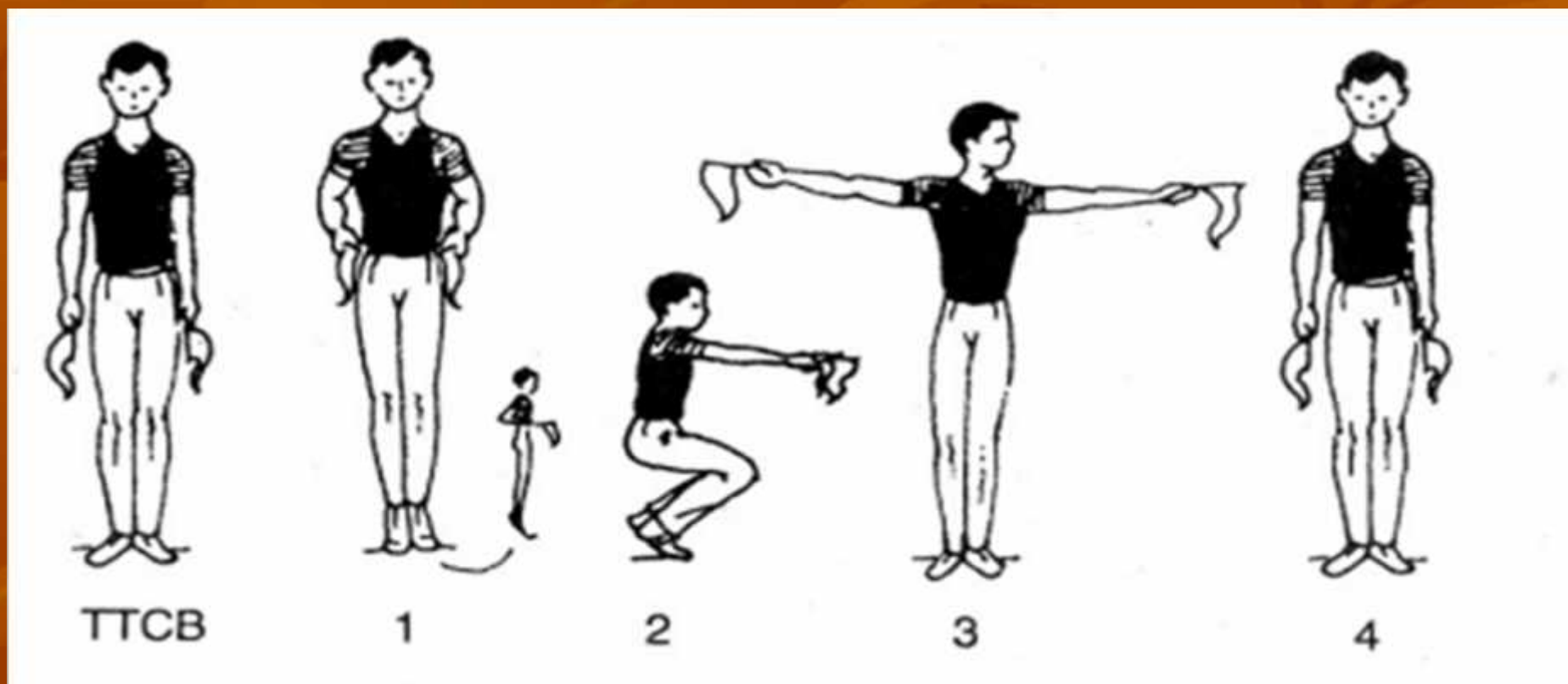
Nhịp 2: Khu gối (sâu), khi đứng hai bàn chân, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng ra trước, thả ra.

Nhịp 3: Khi đứng gối nâng lên, hai tay dang ngang, cốc hướng sang hai bên, mặt quay sang trái mặt nhìn theo cốc, hít vào.

Nhịp 4: Về TTCB, thả ra.

Nhịp 5,6,7,8. Như nhịp 1,2,3,4. Khi nhịp 7 mặt quay sang phải.

Xem hình



4. Các tác dụng

Nh p 1 : Chân trái sang ngang r ỡng b ằng vai, hai tay dang ngang c ả hai bên, mắt nhìn tr ớc, hít vào.

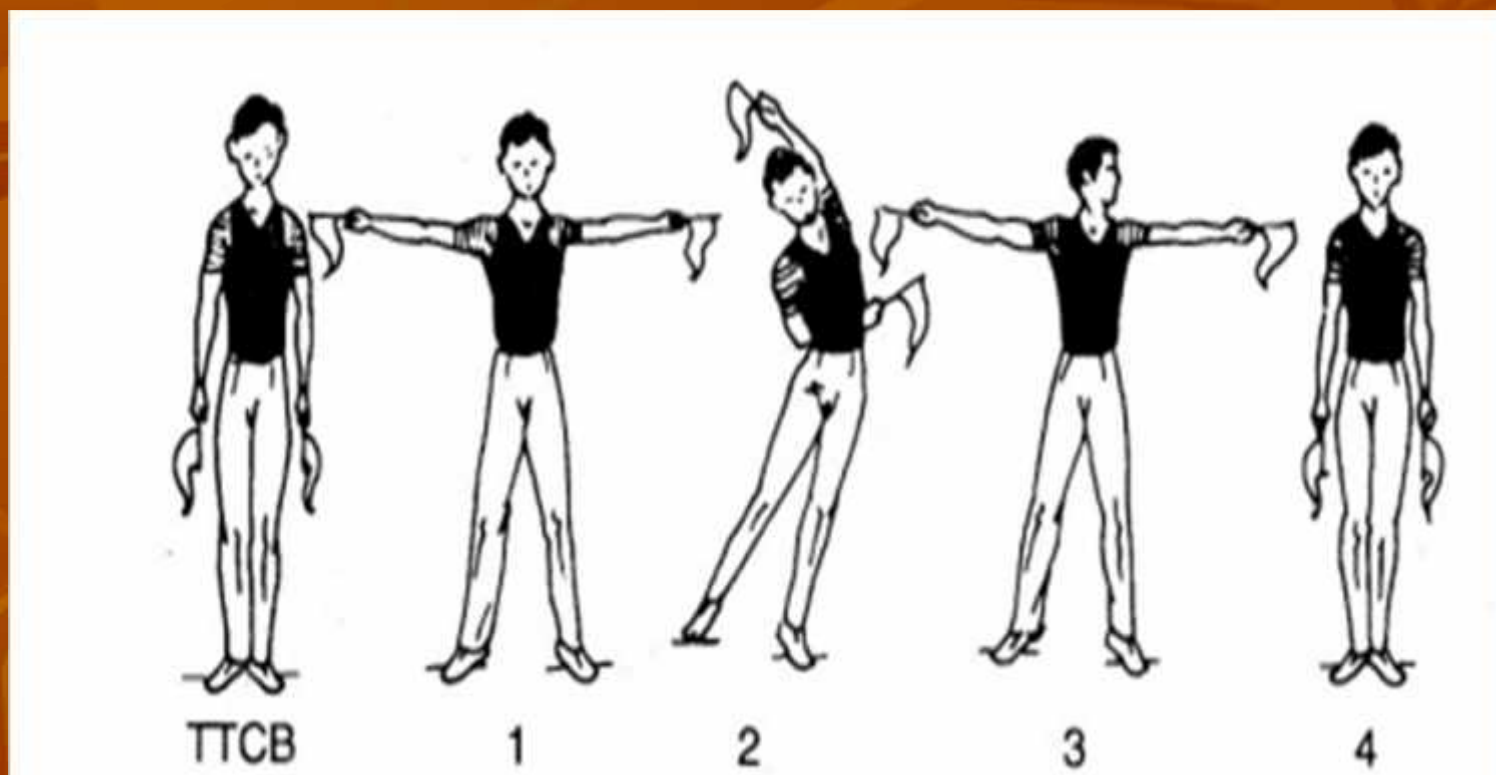
Nh p 2 : D ầu tr ọng tâm vào chân trái, m ặt chân ph ải ch ỉ m ặt, ưỡn th ể nghiêng l ườn sang ph ải, tay trái th ẳng áp nh ẹ vào tai, tay ph ải co c ẳng tay phía sau l ườn, c ả hai bên sang trái, th ả ra.

Nh p 3 : Chuy ển tr ọng tâm d ầu vào hai chân, thân ng ười th ẳng, hai tay dang ngang, c ả hai bên sang hai bên, mắt nhìn theo c ả bên trái, hít vào.

Nh p 4 : V ỡ TTCB th ả ra.

Nh p 5,6,7,8. Nh ư nh p 1,2,3,4. Nh ư nh p 5 b ằng chân ph ải sang ngang, nh p 6 nghiêng l ườn sang trái, nh p 7 m ặt quay nhìn c ả sang bên ph ải.

Xem hình



5. **ng tác b ãng**

Nh p 1: B ãc chân trái sang ngang r ãng b ãng vai, hai tay c ãm c ãa ra tr ãc lên cao, m t ãng ãa hít vào b ãng m ãi.

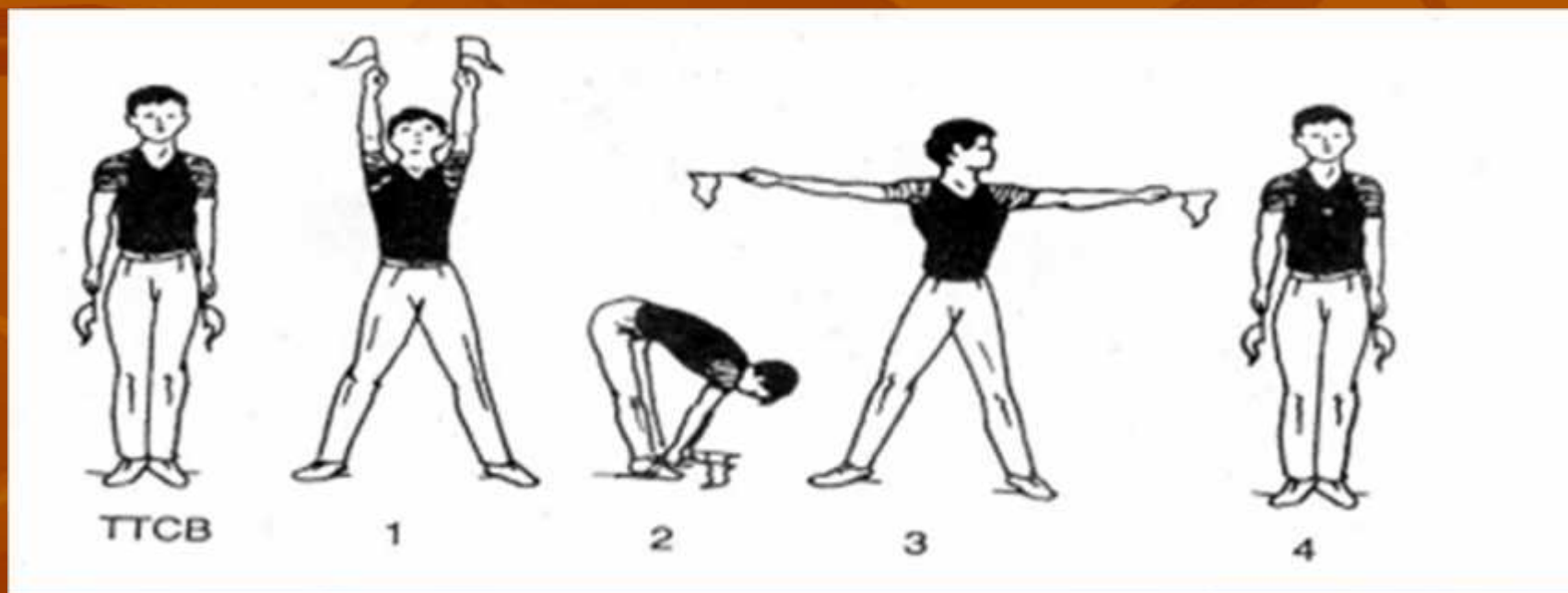
Nh p 2 : G ãp thân, hai tay ch ãm hai bàn chân, c ãh ãng v ã tr ãc song song m t ãt, m t ãnhìn theo c ã, th ã ra.

Nh p 3 : Nâng thân, hai tay dang ngang, c ãh ãng sang hai bên, m t ãnhìn theo c ã bên trái, hít vào.

Nh p 4 : V ã TTCB th ã ra.

Nh p 5,6,7,8. Nh ãnh p 1,2,3,4. nh ãng nh p 5 b ãc chân trái sang ngang và nh p 7 m t ãnhìn c ã bên ph ãi.

Xem hình



6. **ng tác ph i h p**

Nh p 1 : B c chân trái ra tr c ch ch 45 ,khu u g i, chân sau th ng,tay trái a ra tr c ch ch lên cao,tay ph i a ra sau ch ch xu ng d i , tr ng tâm d n nhi u tr c,c h ng theo chi u c a hai tay, thân trên h i ng v tr c, m t nhìn theo c tay trái, hít vào.

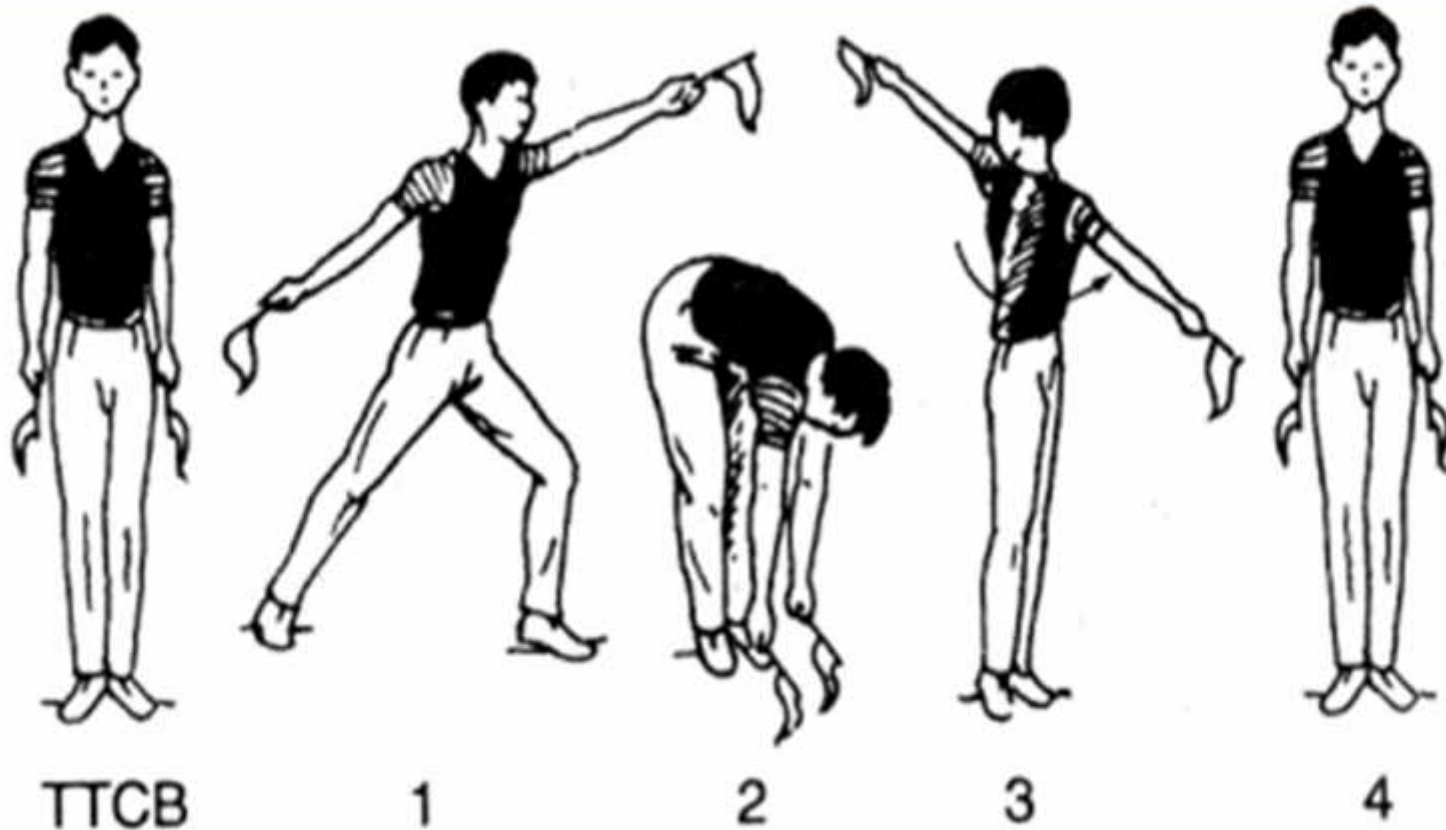
Nh p 2 : a chân trái v v i chân ph i, ng th i g p thân hai tay h ng vào bàn chân, c h ng v tr c song song m t t ,chân th ng m t nhìn theo c ,th ra.

Nh p 3 : ng th ng ng i lên,v n mình sang trái 90 hai tay dang ngang , c h ng theo chi u c a hai bàn tay,m t nhìn theo c tay trái, hít vào.

Nh p 4 : V TTCB,th ra.

Nh p 5,6,7,8 .Nh nh p 1,2,3,4.nh ng nh p 5 b c chân ph i v tr c,nh p 7 v n mình sang ph i, m t nhìn c bên ph i.

Xem hình



Hàng đầu

- ❖ Thực hiện các công tác từ nhà 2/1/8
- ❖ Xem lại bài TD trên Youtube và.
- ❖ Hoàn thiện 6 công tác.