

TRƯỜNG THPT PHẠM HUY LŨ

# Phiên học

Môn : GDTC 7

# BÀI THỰC HÀNH

ÔN : 4 ngón tay

Tên thủ tục này áp dụng chung cho các bài thực hành.

**TTCB:** Ngón tay, mỗi ngón tay hình chữ V, hai tay cầm các ngón tay vào đùi, các ngón tay song song mặt trước và sau sàng thể hiện ngón tay.

## 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 ca lên cao, mắt nhìn theo ca, hít vào.

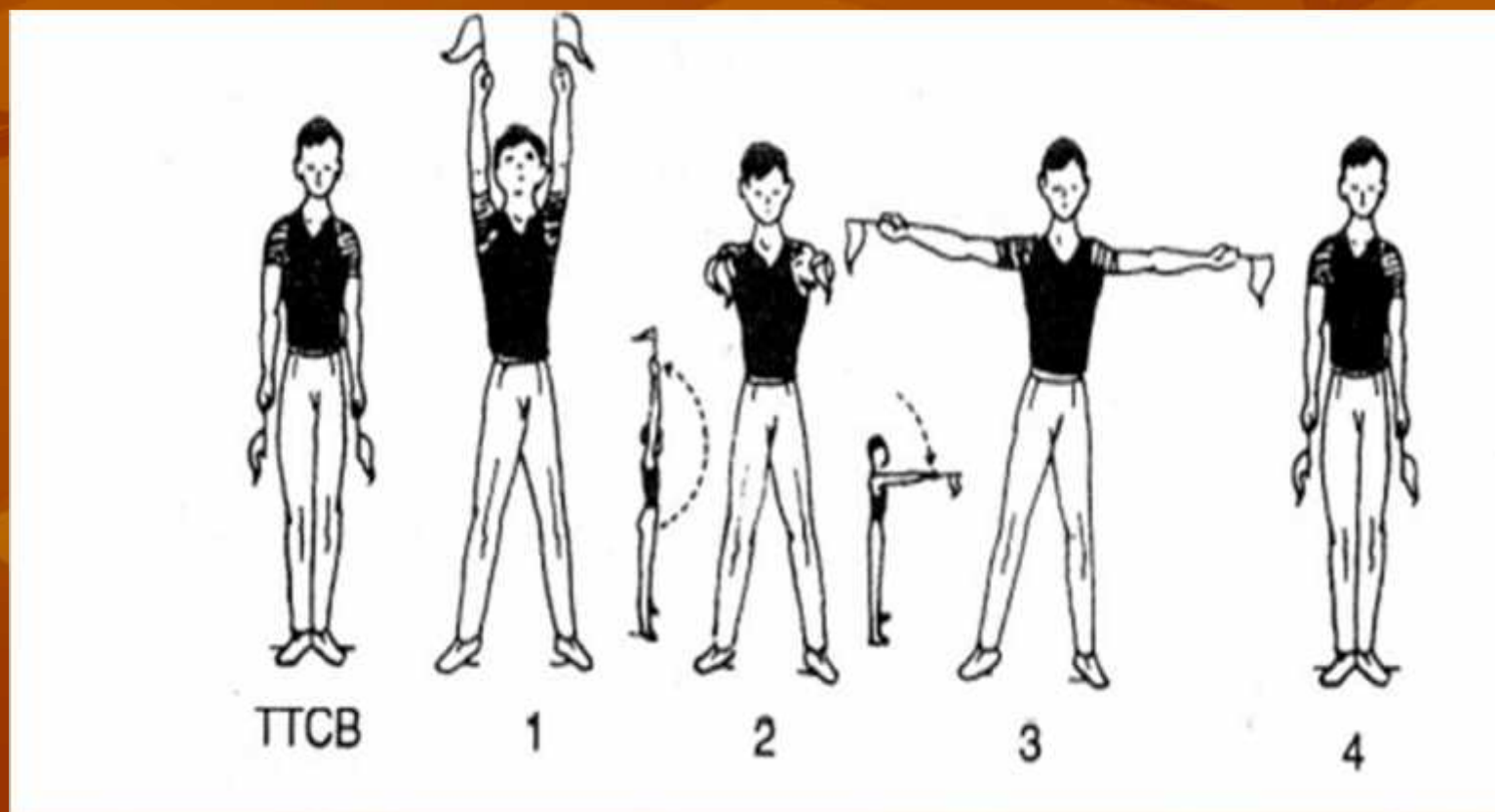
**Nhịp 2:** đưa hai tay ra trước cao ngang vai, ca song song mắt t, thả ra.

**Nhịp 3:** đưa hai tay dang ngang, ca hướng sang hai bên, hít vào.

**Nhịp 4:** Về TTCB, thả 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:

**Nh p 1:** Ki ng hai bàn chân, hai tay c m c ch ng vào hông, c h ng ra tr c, hít vào.

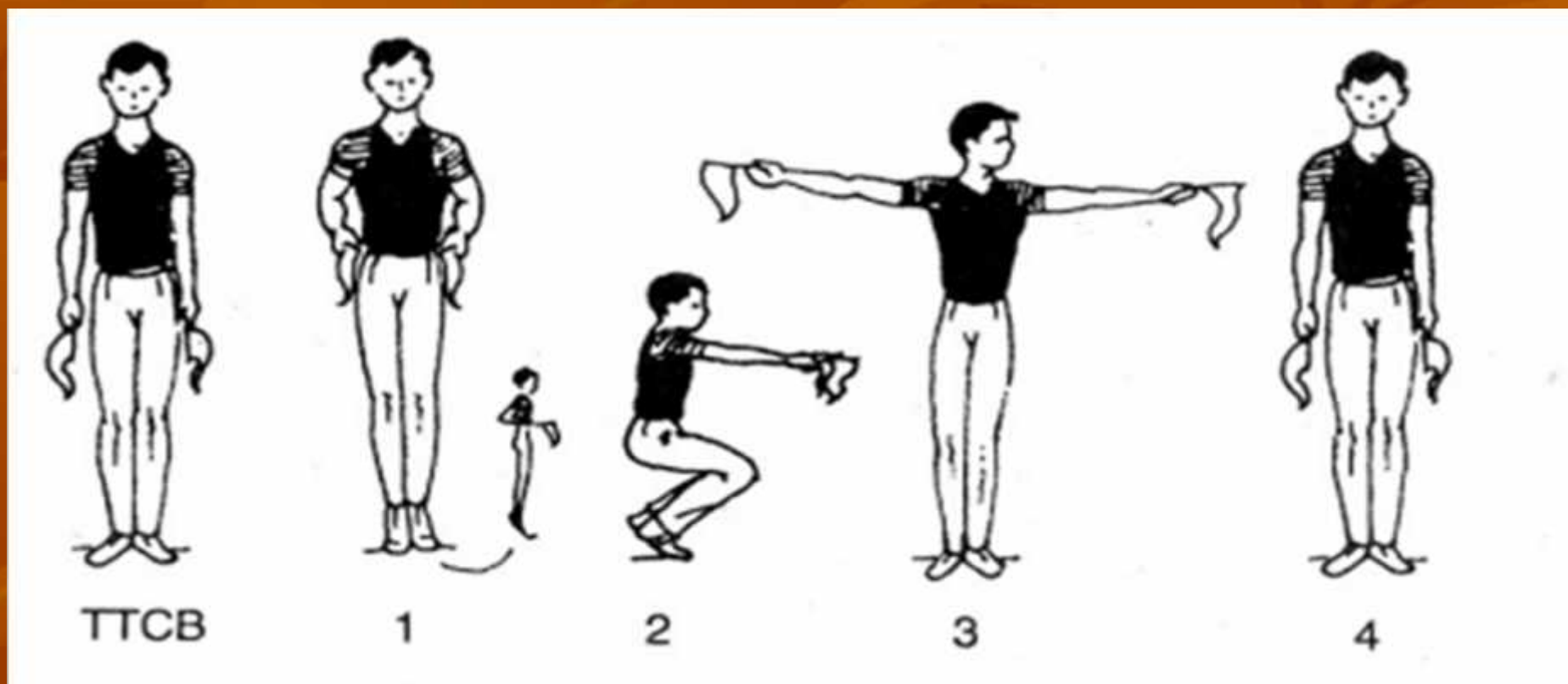
**Nh p 2 :** Khu u g i (sâu), ki ng hai bàn chân, hai tay a ra tr c song song cao ngang vai, l ng th ng, c h ng ra tr c, th ra.

**Nh p 3 :** ng th ng ng i lên, hai tay dang ngang, c h ng sang hai bên, m t quay sang trái m t nhìn theo c , 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 7 m t quay sang ph i.

# Xem hình



## 4. Các tác dụng

**Nh p 1** : Chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang cách nhau sang hai bên, mắt nhìn trước, hít vào.

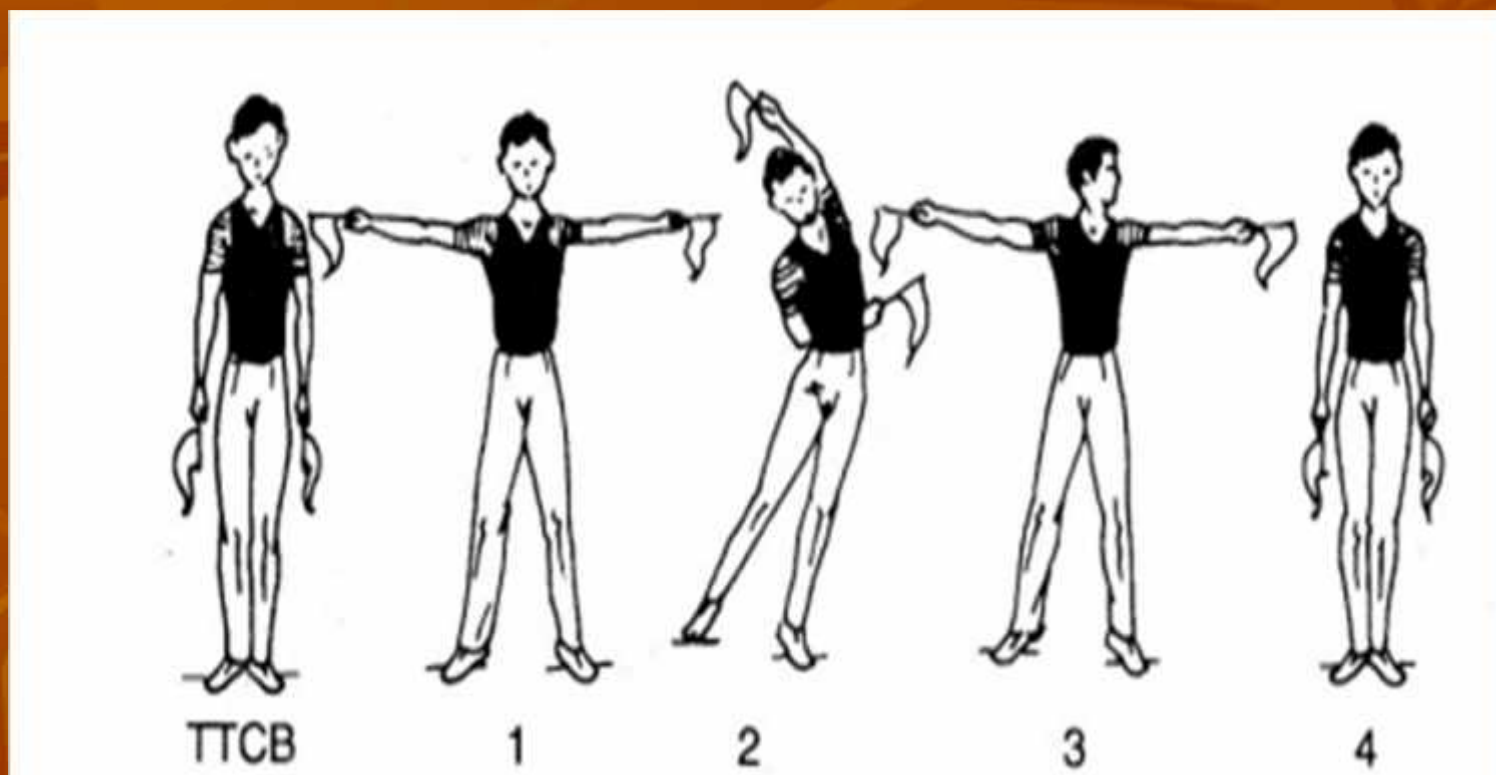
**Nh p 2** : Dồn trọng tâm vào chân trái, mũi chân phải chạm đất, nghiêng lưng sang phải, tay trái thẳng áp nhẹ vào tai, tay phải có cẳng tay phía sau lưng, cách nhau sang trái, thả ra.

**Nh p 3** : Chuyển trọng tâm dồn vào hai chân, thân nghiêng thẳng, hai tay dang ngang, cách nhau sang hai bên, mắt nhìn theo cách bên trái, hít vào.

**Nh p 4** : Về TTCB thả ra.

**Nh p 5,6,7,8.** Như nh p 1,2,3,4. Như nh p 5 bước chân phải sang ngang, nh p 6 nghiêng lưng sang trái, nh p 7 mắt quay nhìn cách bên phải.

Xem hình



# Hàng d n

Ti p t c luy n t p 4 ng tác trên vào bu i sáng sau khi ng  
ho c bu i chi u tr c khi i t m.