



PHI U H NG D N T H C

TR NG THCS THCS PH M H U L U

B MÔN: GIÁO D C TH CH T

CH : BÀI TH D C

PHÁT TRI N CHUNG L P 9



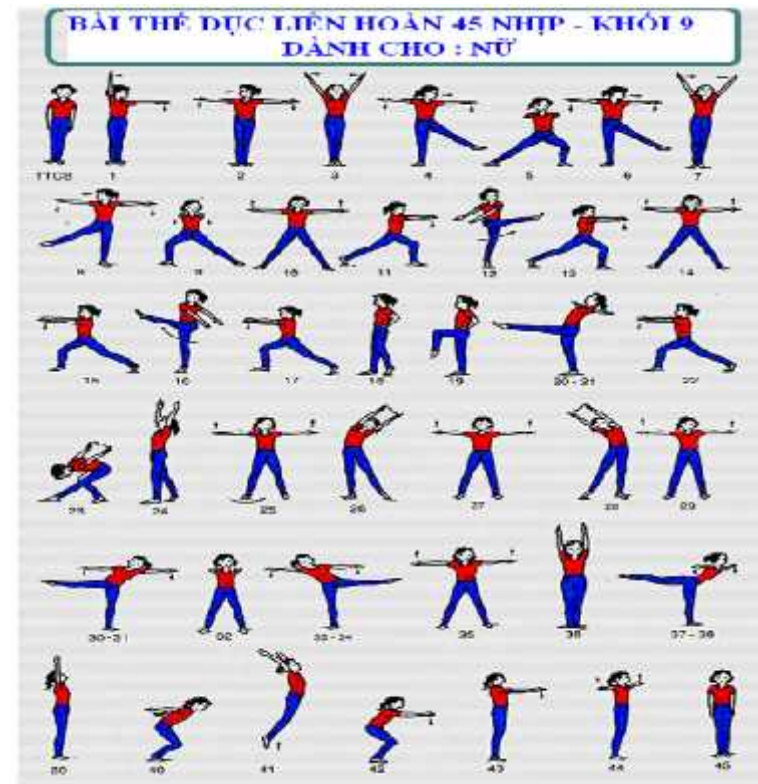
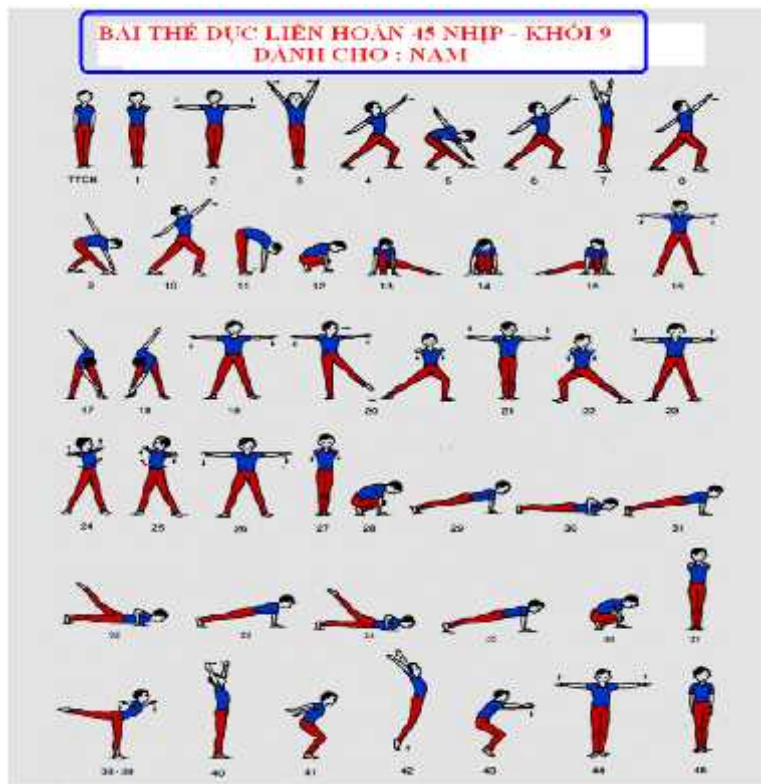


# C. KI N TH C M I

## BÀI TH Ứ C LIÊN HOÀN L P 9: 45 NHỊP TÁC

❖ Nam: Ôn l i nh t tác  
25 nh nh t tác 36

❖ N : Ôn l i nh t tác  
25 nh nh t tác 36





## ng tác 25 ( Nh p 25 )

### ❖ Nam

- Nh nh p 24 nh ng  
i bên



### ❖ N

- H gót chân ph i làm tr ,  
xoay ng i 90 v bên trái  
và b c chân trái sang trái  
r ng b ng vai, hai tay dang  
ngang, bàn tay ng a, m t  
h ng tr c.

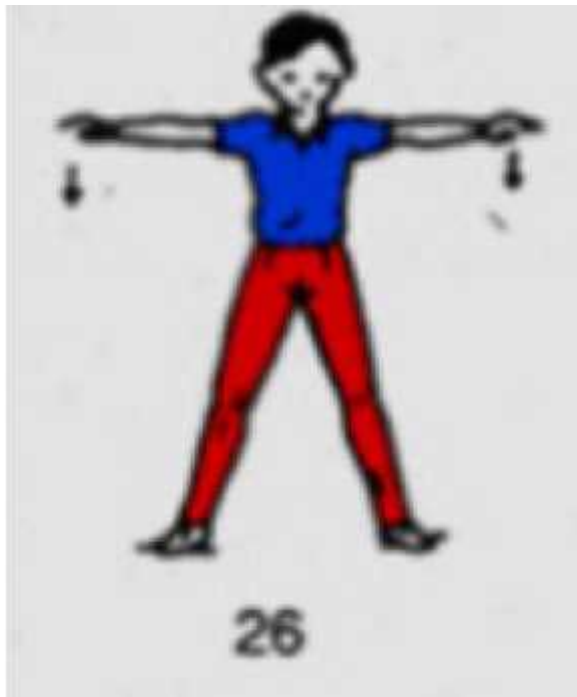




## ng tác 26 ( Nh p 26 )

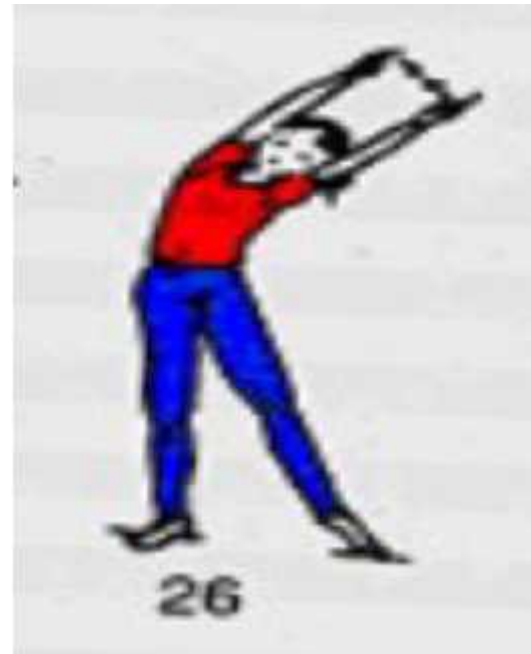
### ❖ Nam

- Nh nh p 19



### ❖ N

- a hai tay lên cao song song bàn tay h ng vào nhau, ng th i nghiêng l n sang trái, tr ng tâm d n vào chân ph i, chân trái th ng m i chân ch m t.

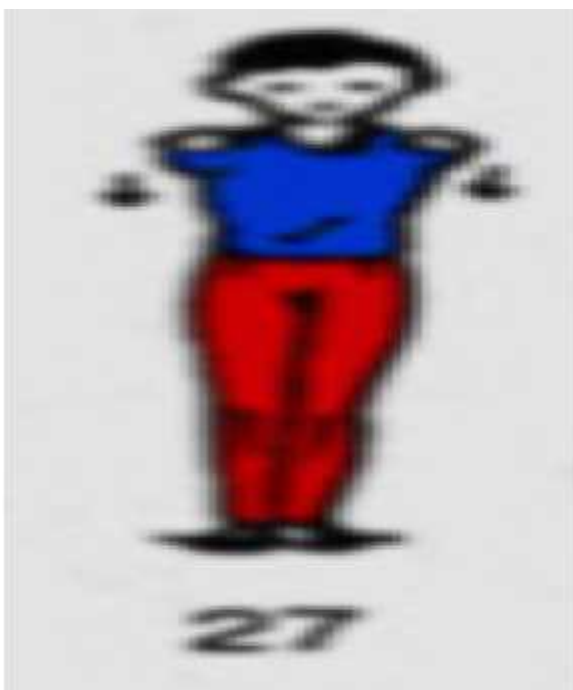




## ng tác 27 ( Nh p 27 )

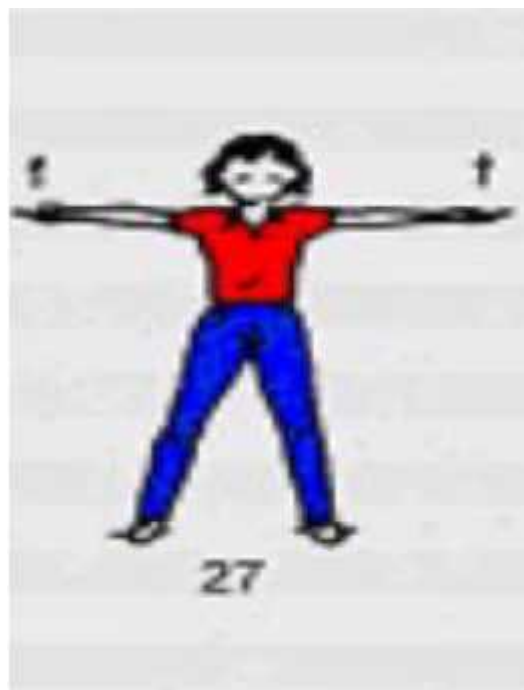
### ❖ Nam

- Thu chân phải sát chân trái, ngón thumb hai tay ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.



### ❖ Nữ

- Thực hiện như hình p 25.

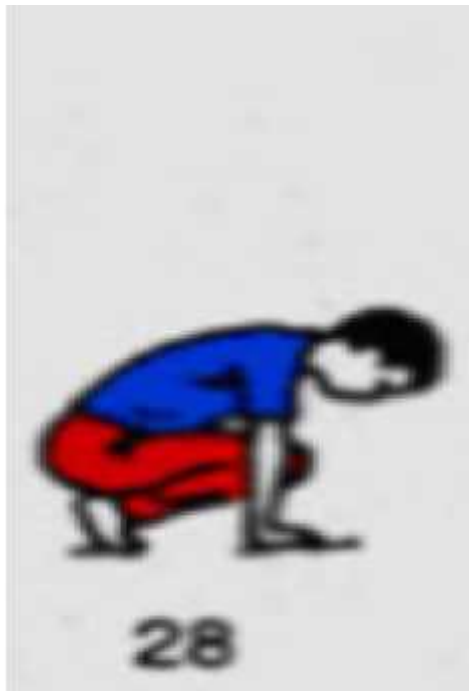




## ng tác 28 ( Nh p 28 )

### ❖ Nam

- Ng i ki ng gót, hai tay ch ng t nh nh p 12.



### ❖ N

- Th c hi n nh nh p 26 nh ng nghiêng l n sang ph i, tr ng tâm d n vào chân trái.

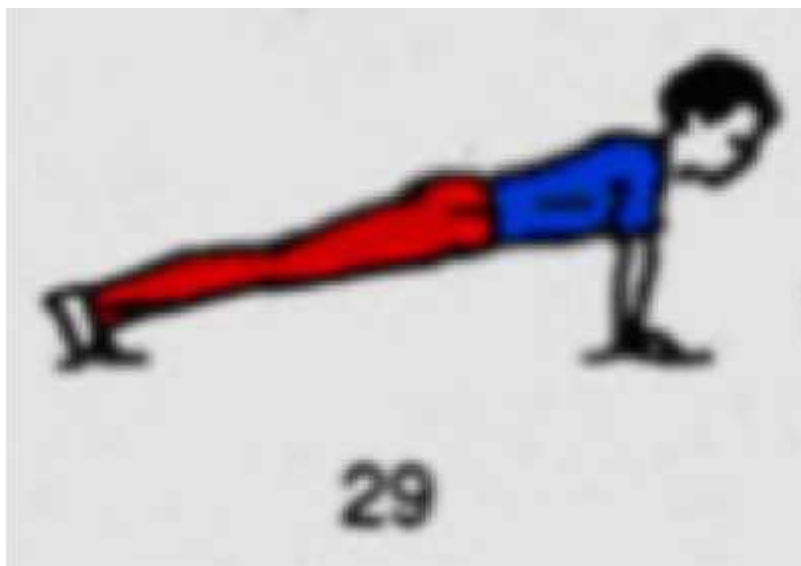




## ng tác 29 ( Nh p 29 )

### ❖ Nam

- D n tr ng tâm lên hai tay, sau ó b t du i th ng hai chân ra sau (chân ch m, th ng g i), m i chân ch m t, m t h ng ch ch phía tr c.



### ❖ N

- Th c hi n nh nh p 27.

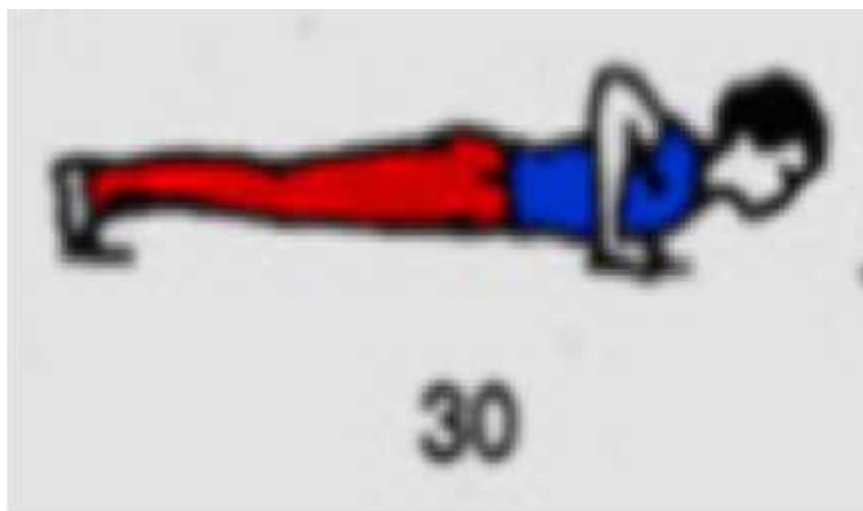




## ng tác 30 ( Nh p 30 )

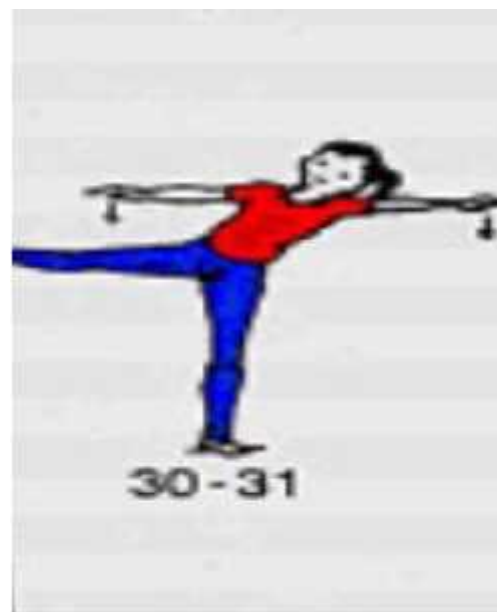
### ❖ Nam

- Co hai tay, khu u tay sát thân, ng c g n sát t, thân ng i th ng



### ❖ N ( Nh p 30-31 )

- Chuy n tr ng tâm sang chân trái, nâng chân ph i sang ngang lên cao, chân và m i chân th ng, thân h i nghiêng sang trái, hai tay dang ngang, b ng tay s p, m t nhìn tr c.

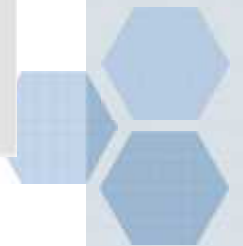
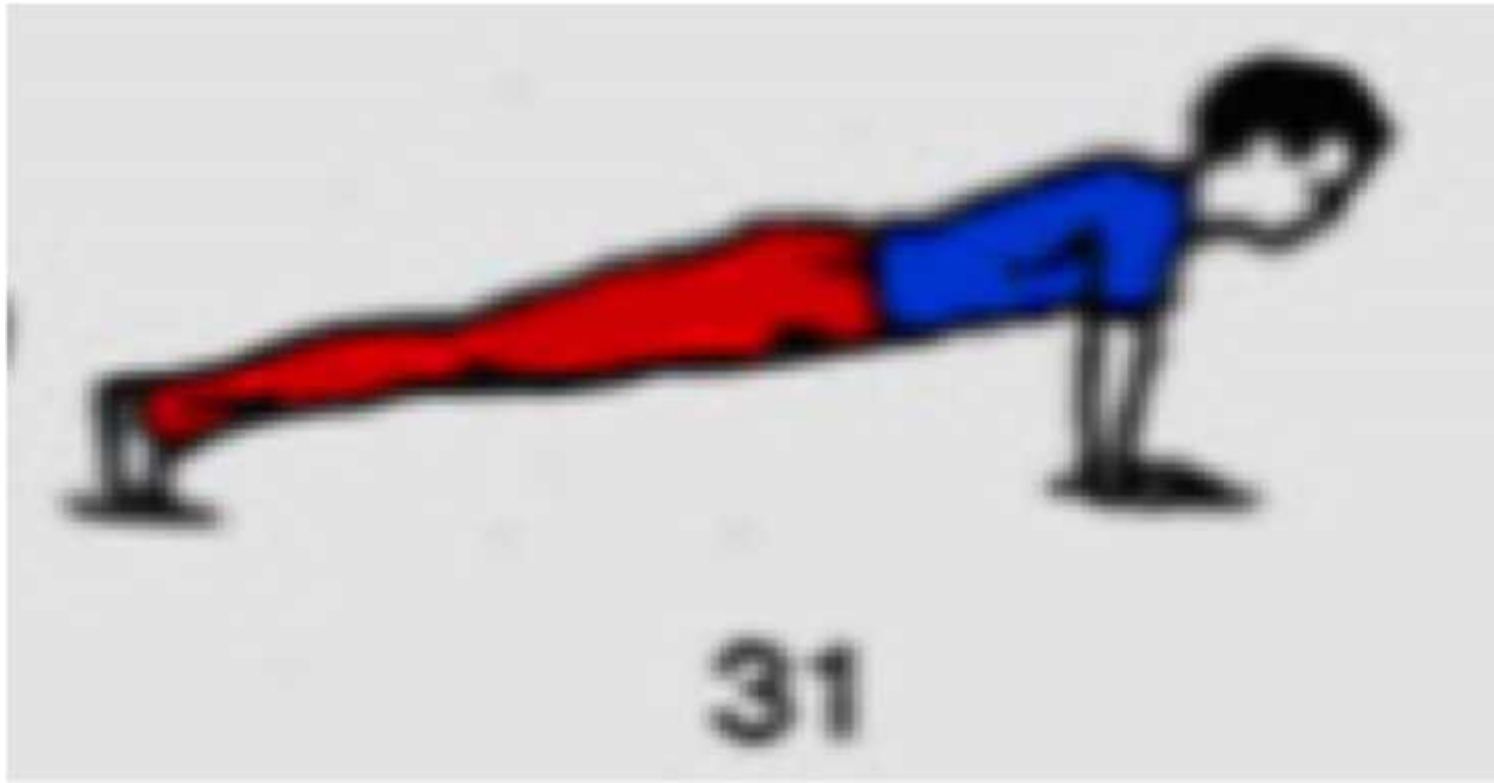




## ng tác 31 ( Nh p 31 )

❖ Nam

- Du i th ng tay, thân ng i th ng

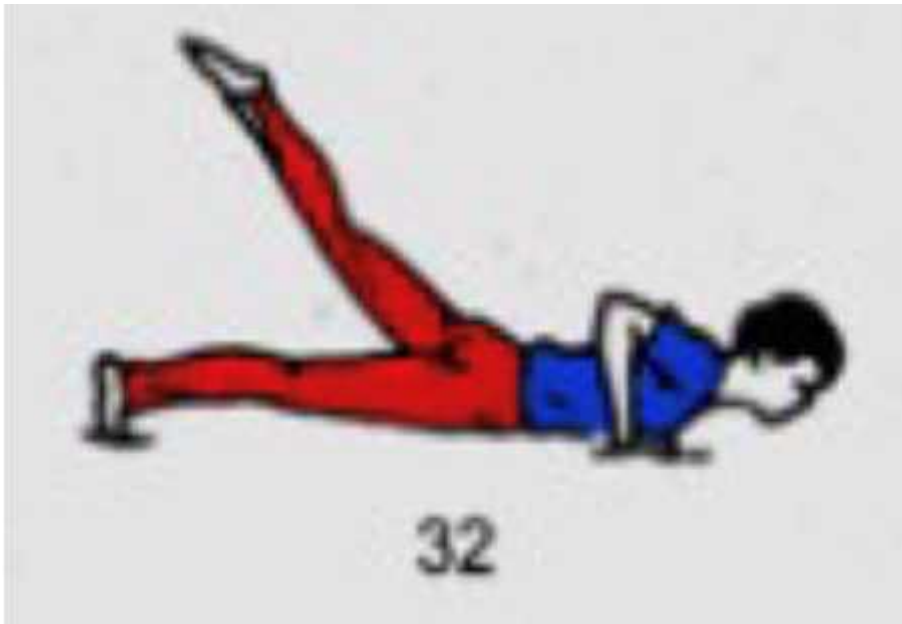




## ng tác 32 ( Nh p 32 )

### ❖ Nam

- Co hai tay, khu u tay sát thân, ng c g n sát t, ng th i nâng chân trái lên cao, th ng g i.



### ❖ N

- Nh nh p 29 nh ng hai tay a ra tr c, song song, bàn tay s p.

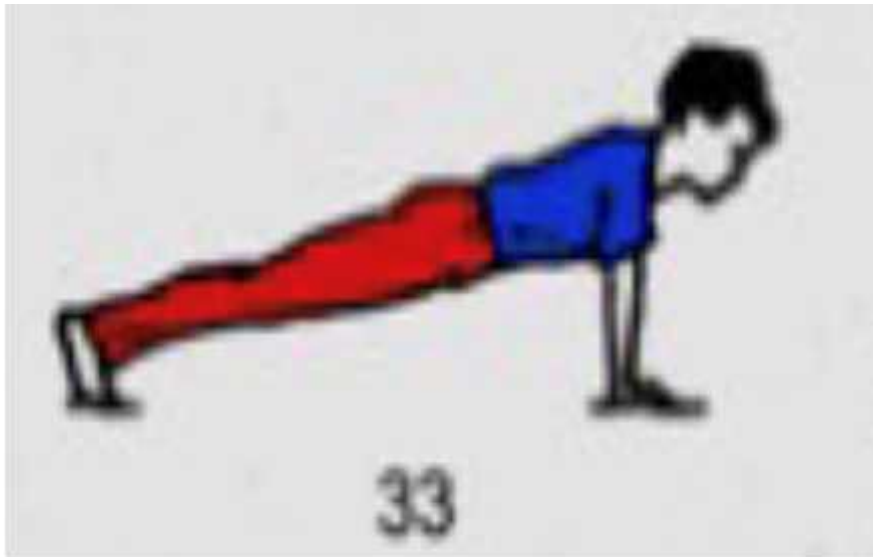




## ng tác 33 ( Nh p 33 )

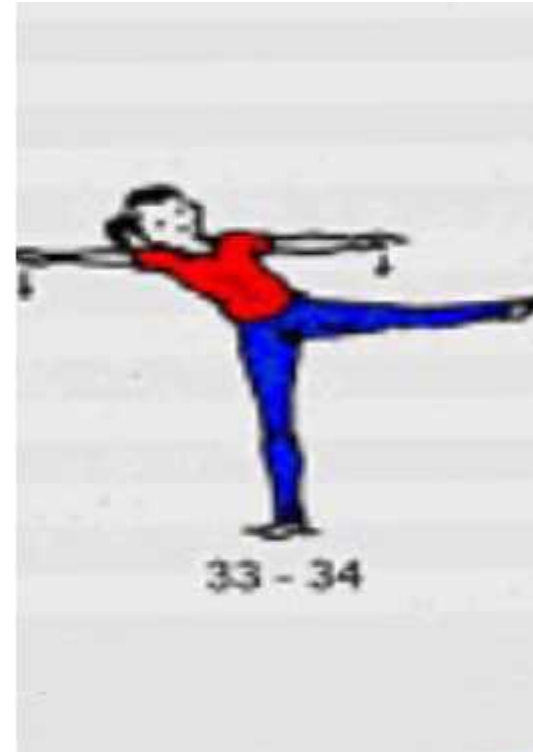
### ❖ Nam

- Thực hiện như hình p  
31.



### ❖ Nữ ( Nh p 33-34 )

- Như hình p 30-31,  
nhưng i chân.

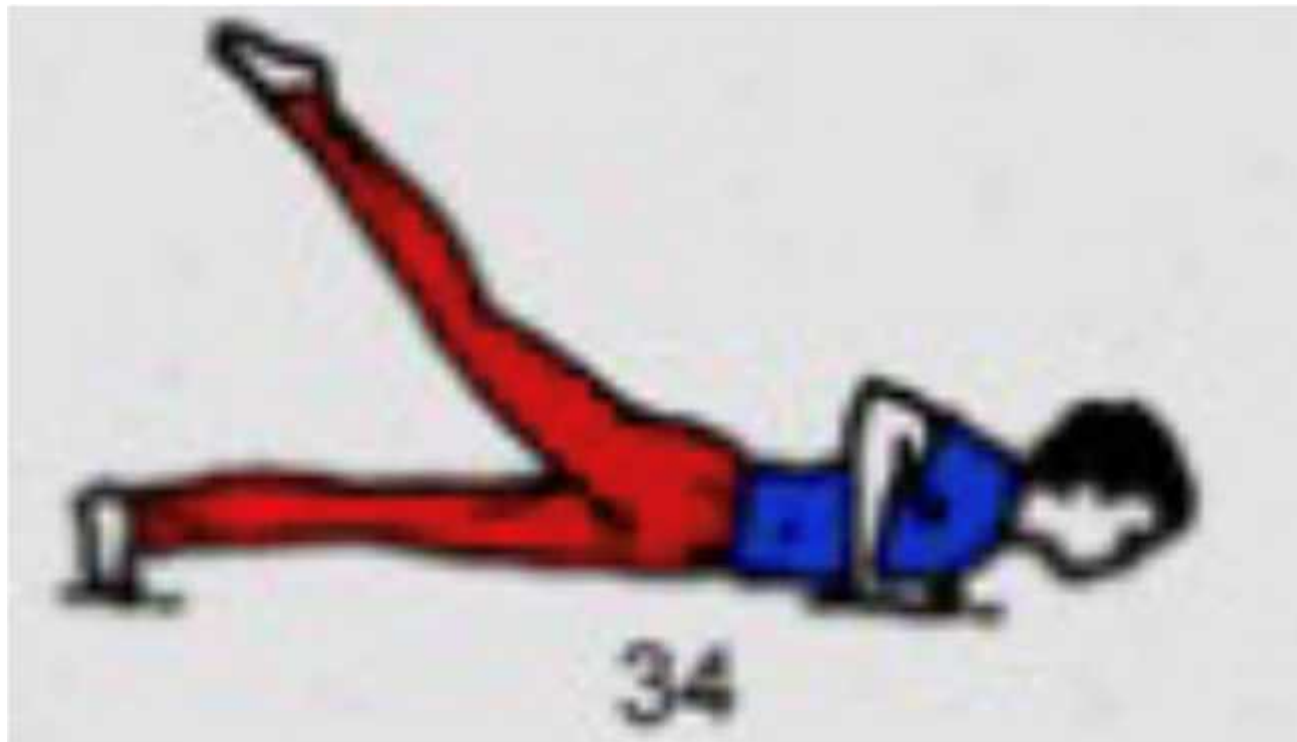




## ng tác 34 ( Nh p 34 )

❖ Nam

- Thực hiện như nh p 32 nhưng i chân.

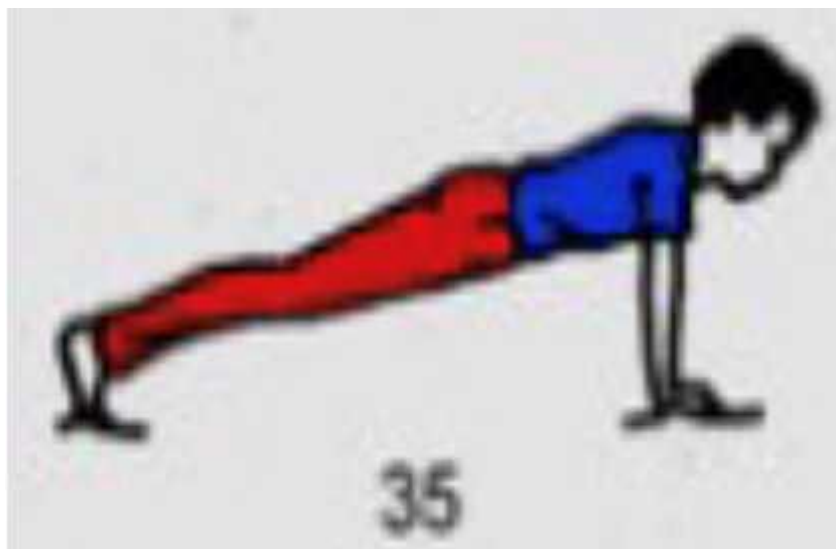




## ng tác 35 ( Nh p 35 )

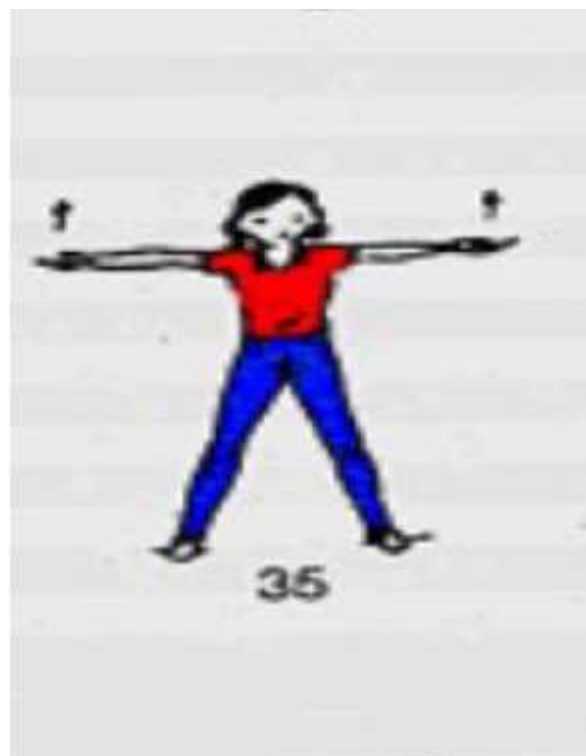
### ❖ Nam

- Th c hi n nh nh p 33.



### ❖ N

- Th c hi n nh nh p 29.

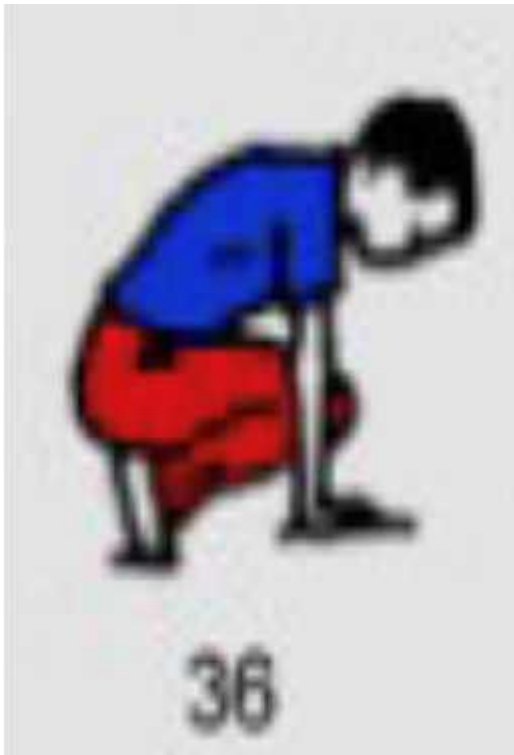




## ng tác 36 ( Nh p 36 )

### ❖ Nam

- Th c hi n nh nh p 28.



### ❖ N

- Thu chân ph i sát chân trái, hai tay gi cao song song, lòng bàn tay h ng vào nhau, m t h ng tr c.





## M t s l i hay m c ph i ?

### ❖ Nam:

- Nh p 17-18 H c sinh v n mình nh m bên
- Nh p 20 Không á l ng khi ng i v bên trái.

### ❖ N :

- Nh p 14 H c sinh chú ý lòng bàn tay ng a
- Nh p 20-21 Là nh p ôi, th c hi n h t biên ng tác.





## D. LUYỆN TẬP

- ❖ Thực hiện các bài tập ở nhà theo nhóm.
- ❖ Xem lại video bài TD trên Youtube.
- ❖ Liên kết thêm 24 bài tập ở nhà để tải về.





# K T THỨC



H N G P L I !

