

THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 9



CHỦ ĐỀ: **NHẢY CAO**

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

NHẢY CAO (KIỂU NẪM NGHIÊNG)



❑ ÔN TẬP:

➤ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ:

- ĐỘNG TÁC ĐÁ LĂNG TRƯỚC - SAU

- ĐỘNG TÁC ĐÁ LĂNG SANG NGANG

- ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG

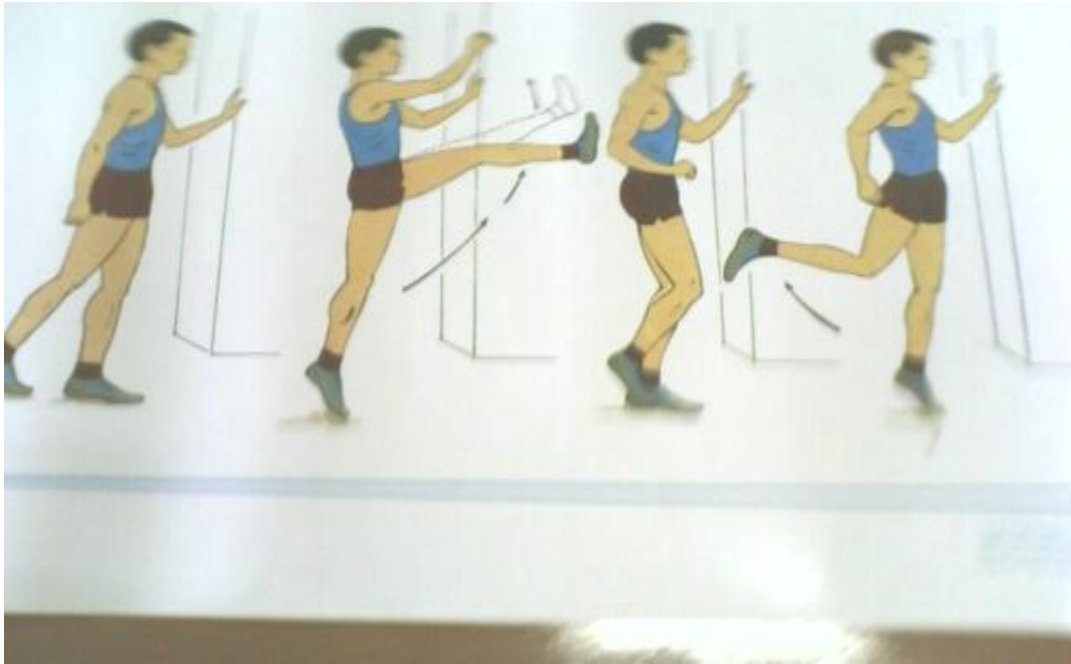
- ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG

- CHẠY ĐÀ CHÍNH DIỆN - GIẬM NHẢY

THẰNG CHÂN LĂNG QUA XÀ

❑ HỌC: CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY

ĐÁ LĂNG TRƯỚC - SAU

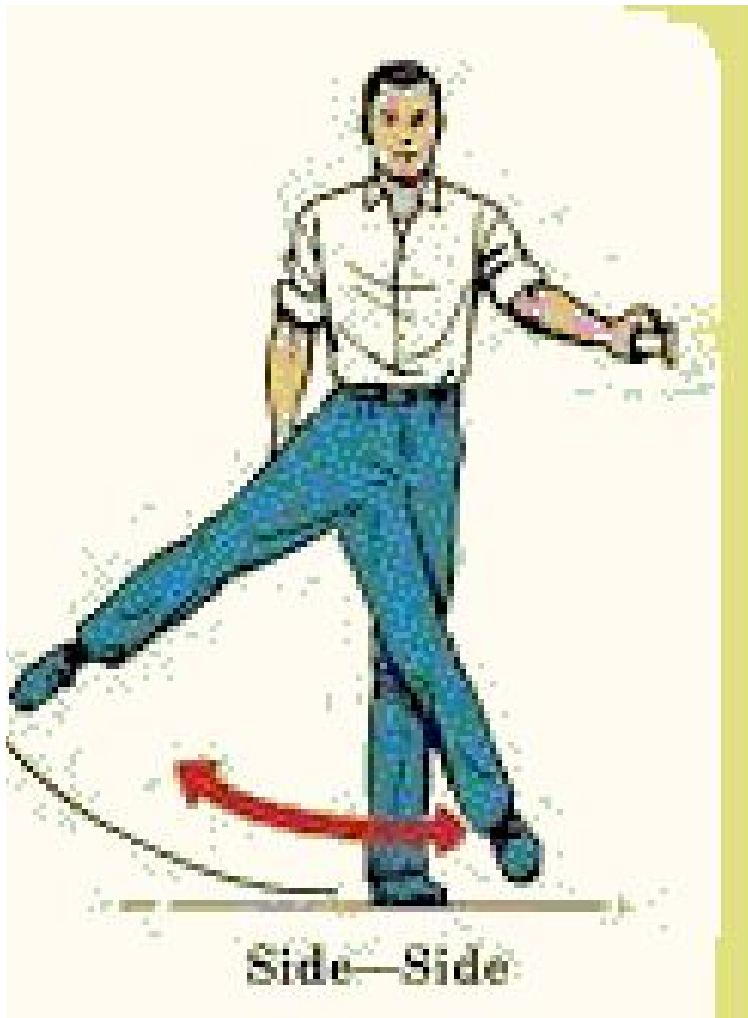


- **Bước 1: Đứng chống tay vào tường, chân trước chân sau.**
- **Bước 2: Đá lăng chân phía sau từ sau ra trước lên cao đồng thời vung tay theo chân.**
- **Bước 3: Khi đá chân lăng hết về trước thì chân trụ đồng thời nhón gót.**
- **Sau khi đá số lần quy định thì đổi sang chân khác**

ĐÁ LĂNG TRƯỚC - SAU

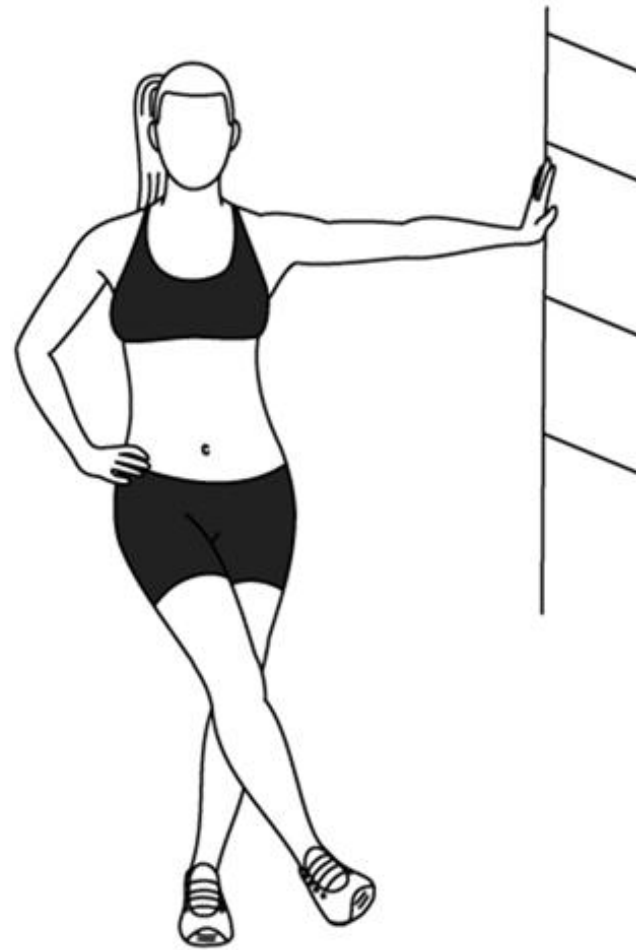


ĐÁ LĂNG SANG NGANG



- **Bước 1: Đứng chống tay vào tường, hai chân rộng bằng vai.**
- **Bước 2: Đá lăng chân(bên tay không chống tường) từ bên này sang bên kia mà không xoay hông.**
- **Bước 3: Khi đá chân lăng hết về bên kia thì chân trụ đồng thời hơi nhón gót.**
- **Sau khi đá số lần quy định thì đổi sang chân khác**

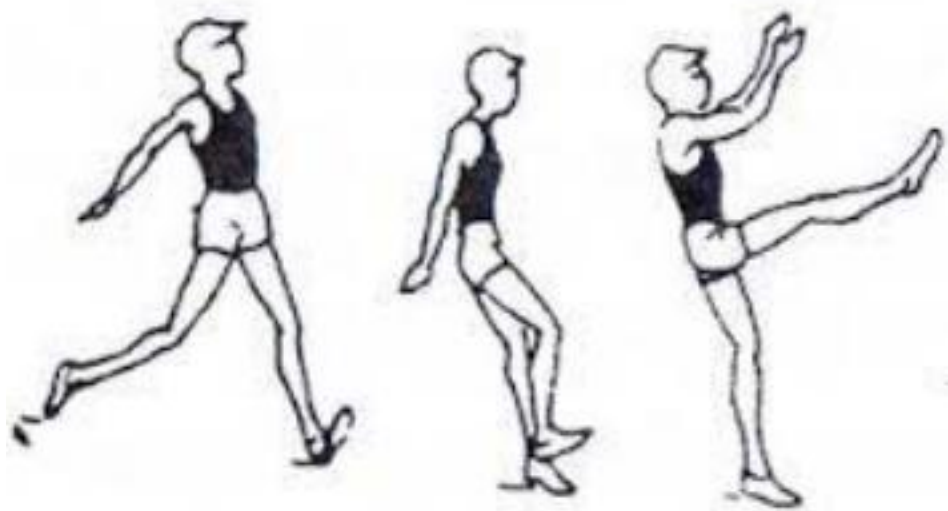
ĐÁ LĂNG SANG NGANG



SPOTEBI.COM

ÔN: ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG

GIAI ĐOẠN 1: TẠI CHỖ GIẬM NHẢY



Hình 77

Bước 1: Đứng tư thế chân trước (**chân giậm**) - chân sau.(**chân lăng**) Hai tay để dọc hông hơi đưa về phía sau. Chân giậm tiếp xúc mặt đất bằng gót chân, đầu gối thẳng. Chân lăng hơi khụy gối, trọng tâm hơi ngả về phía sau

Bước 2: Giậm mạnh gót chân, đẩy hông chuyển điểm tiếp xúc từ gót chân đến cả bàn chân để tăng lực giậm nhảy đến mức tối đa

Bước 3: Trong quá trình chuyển hông thì chân lăng và hai cánh tay chuyển động từ sau ra trước lên cao (đầu gối chân lăng thẳng, tay vung lên cao dừng lại đột ngột ngang vai)

GIAI ĐOẠN 1: TẠI CHỖ GIẬM NHẢY



ÔN: ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG

GIAI ĐOẠN 2: ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY

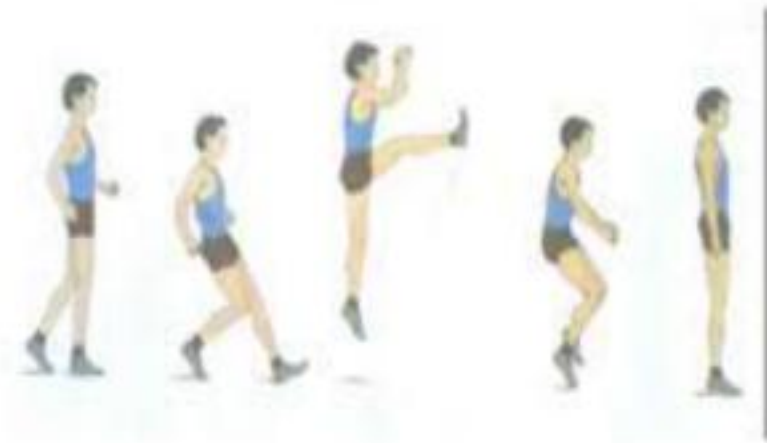
Bước 1: Đứng tư thế chân trước (**chân lăng**) - chân sau.(**chân giậm**) Hai tay để dọc hông hơi đưa về phía sau, khuỷu tay hơi chéch ra ngoài.

Bước 2: Bước chân giậm từ sau ra trước 1 bước, tiếp xúc mặt đất bằng gót chân, đầu gối thẳng. Chân lăng hơi khuỵu gối, trọng tâm hơi ngả về phía sau

Bước 3: Giậm mạnh gót chân, đẩy hông chuyển điểm tiếp xúc từ gót chân đến cả bàn chân để tăng lực giậm nhảy đến mức tối đa. Trong quá trình chuyển hông thì chân lăng và hai cánh tay chuyển động từ sau ra trước lên cao (đầu gối chân lăng thẳng, tay vung lên cao, dừng lại đột ngột ngang vai)

Bước 4: Rớt xuống mặt đất bằng cả hai chân (đầu gối hơi rùn để giảm chấn động)

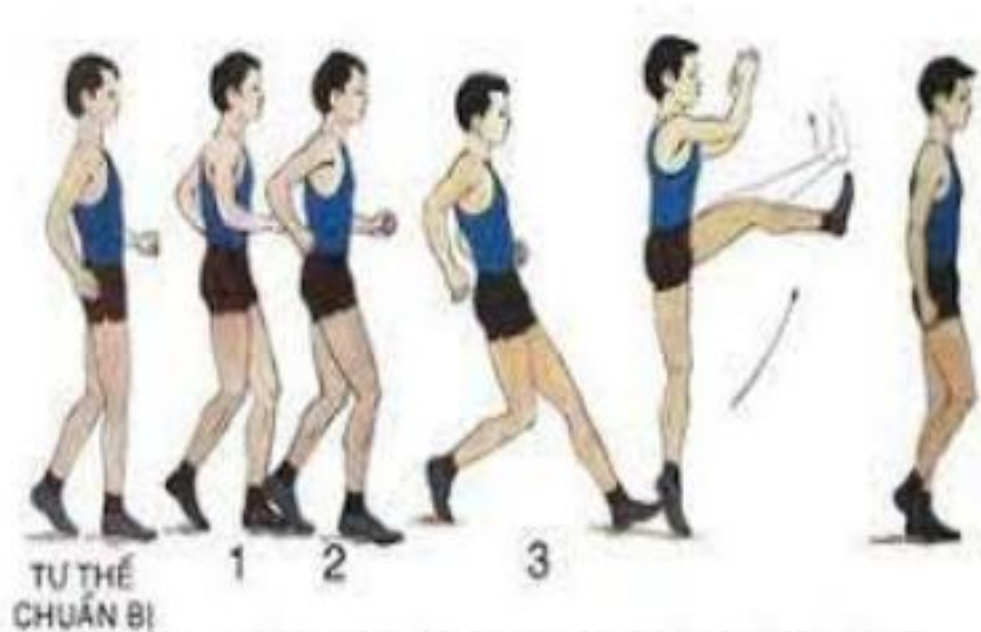
Tranh đà 1 bước giậm nhảy – đá lăng



GIẢI ĐOẠN 2: ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY



ÔN: ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG



HÌNH 2 : ĐÀ 3 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG

Bước 1: Đứng tư thế chân trước (**chân lăng**) - chân sau.(**chân giậm**).

Bước 2: Bước 2 bước theo thứ tự: **chân giậm - chân lăng**

Bước 3: Bước chân giậm từ sau ra trước 1 bước, tiếp xúc mặt đất bằng gót chân, đầu gối thẳng. Chân lăng hơi khuỵu gối, trọng tâm hơi ngã về phía sau

Bước 3: Giậm mạnh gót chân, đẩy hông chuyển điểm tiếp xúc từ gót chân đến cả bàn chân để tăng lực giậm nhảy đến mức tối đa. Trong quá trình chuyển hông thì chân lăng và hai cánh tay chuyển động từ sau ra trước lên cao (đầu gối chân lăng thẳng, tay vung lên cao, dừng lại đột ngột ngang vai)

Bước 4: Rớt xuống mặt đất bằng cả hai chân (đầu gối hơi rùn để giảm chấn động)

ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẪY



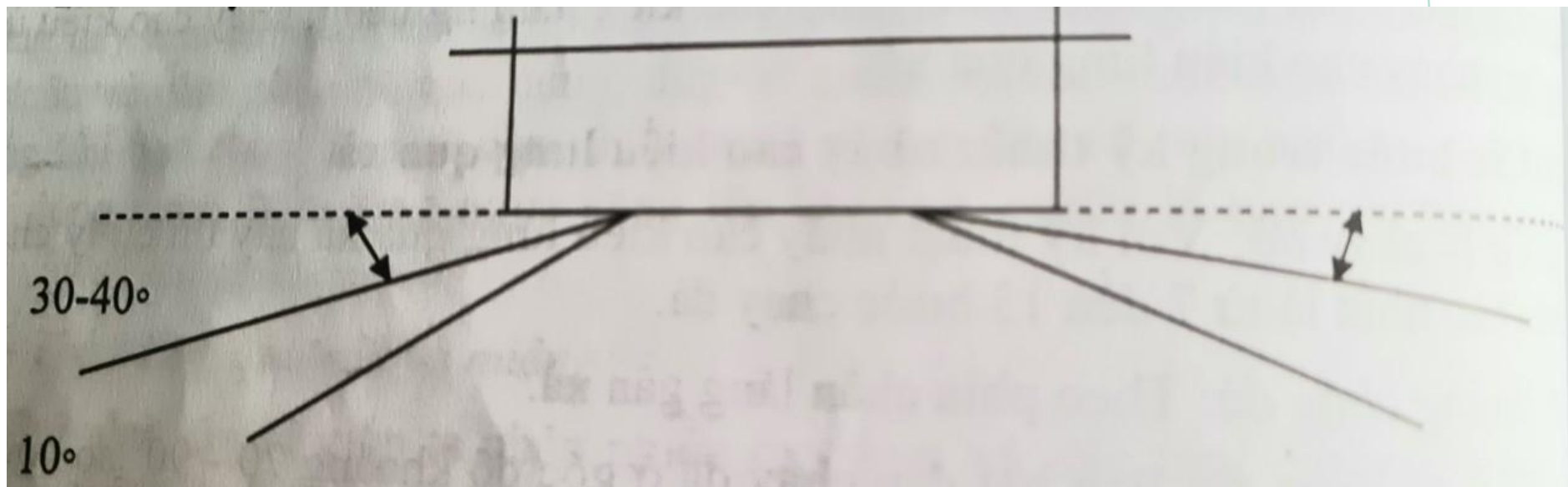
ÔN: CHẠY ĐÀ CHÍNH DIỆN - GIẬM NHẢY THẺNG CHÂN LĂNG QUA XÀ



Chuẩn bị: Đứng mặt chính diện (vuông góc với xà) cách xà 4 - 7 bước. Tư thế đứng có thể chân trước - sau hoặc hai chân song song.

Thực hiện: Chạy đà chính diện vào xà, đặt chân giậm nhảy sau đó đá lăng chân về trước rồi co chân giậm nhảy qua xà theo tư thế ngồi xổm nhưng chân lăng duỗi thẳng. Tiếp đất bằng chân giậm.

ÔN: CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY



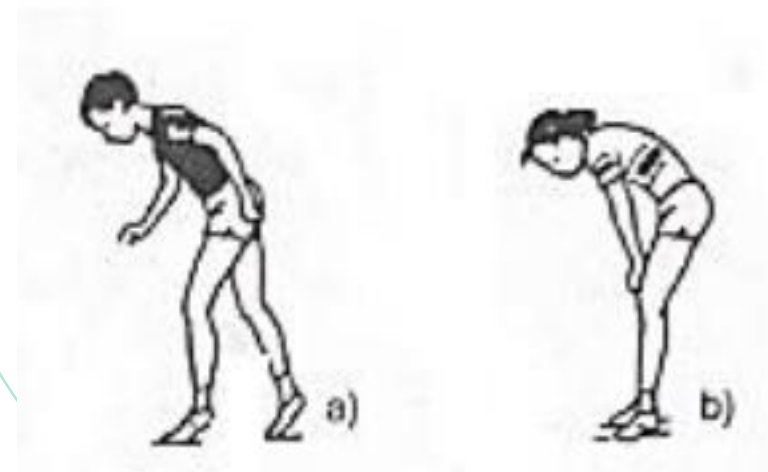
Giậm nhảy chân trái

Giậm nhảy chân phải

Đo đà: Chạy đà 7 - 11 bước. Mỗi bước tương đương 5-6 bàn chân nối tiếp nhau. Góc chạy đà chệch 30 - 40°; Giậm nhảy chân phải đứng ở bên phải xà theo hướng nhìn vào xà và ngược lại.

+ Tư thế chuẩn bị:

- Cách 1: Chân trước chân sau (Chân lăng trước, chân giậm sau)
- Cách 2: Hai chân song song



ĐO ĐÀ VÀ TỰ THỂ CHUẨN BỊ

CÁCH ĐO ĐÀ

ÔN: CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY

Chạy đà gồm 2 phần:

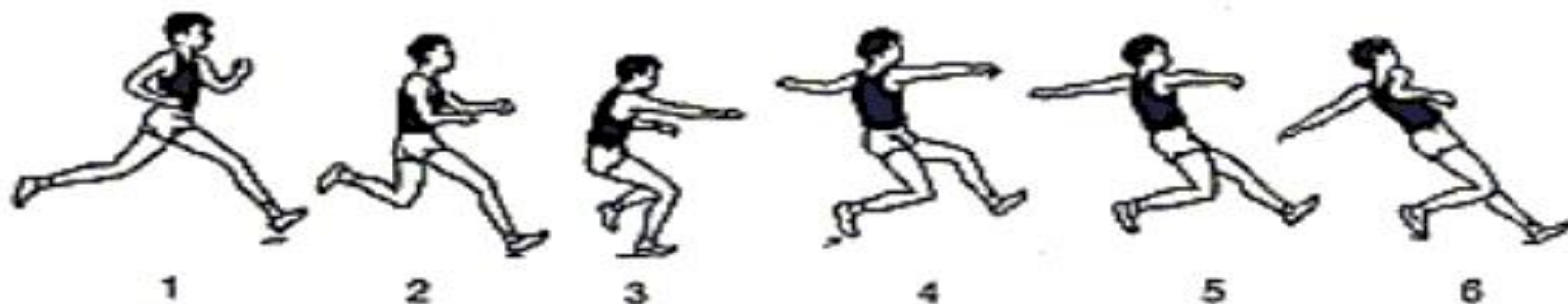
+ Phần 1: Từ lúc bắt đầu đến 3 bước đà cuối, độ dài và tốc độ chạy tăng dần, độ ngả thân người giảm dần

+ Phần 2: Gồm 3 bước cuối trước khi giậm nhảy. Nhiệm vụ của phần chạy đà này là duy trì tốc độ đã đạt được và chuẩn bị giậm nhảy sao cho đạt được hiệu quả cao nhất.

- Bước 1: Chân giậm nhảy bước ra trước nhanh hơn bước trước đó, chân chạm đất bằng gót bàn chân, tiếp theo đưa nhanh chân lạng ra trước để thực hiện bước thứ 2.

- Bước 2: Bước này dài nhất trong 3 bước đà cuối, chân chạm đất (chân đá lạng), giữ thẳng không ngả vai ra sau trước khi kết thúc thời kỳ chống tựa. Bàn chân khi chạm đất cần thẳng hướng chạy đà tránh đặt lệch

- Bước 3: Đây là bước đặt chân vào điểm giậm nhảy. Bước này ngắn hơn hai bước trước 1 chút, nhưng cần thực hiện rất nhanh. Khi đặt chân vào điểm giậm nhảy chân gần như thẳng, chân lạng co ở phía sau, thân và hai vai hơi ngả ra sau, đầu và cổ không ngả theo mà hướng mặt về trước, hai tay phối hợp tự nhiên hoặc hơi co, hai khuỷu hướng ra sau. (H44 từ 3 đến 6)

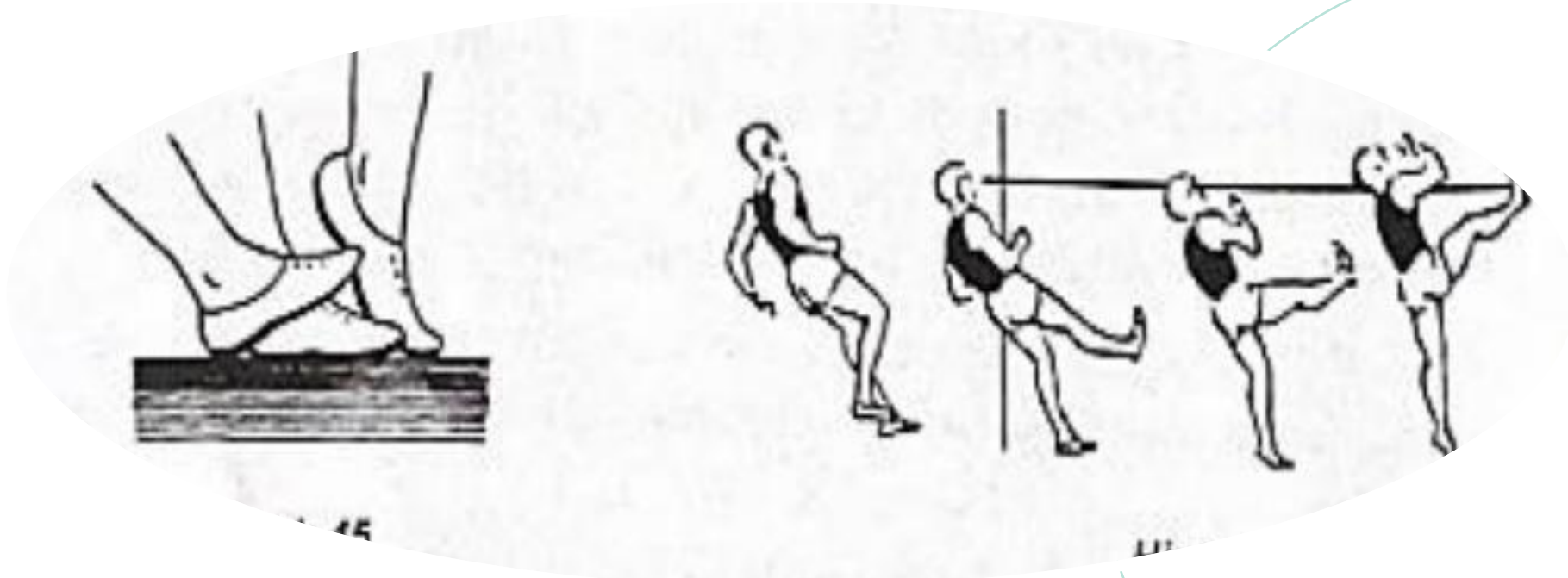


Hình 44

- Chú ý: Ở bước cuối cùng thân trên chủ động ngả ra sau, do việc đưa nhanh chân giậm nhảy và vùng hông cùng bên ra trước tạo nên.

ÔN: CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY

Giậm nhảy: Sau khi đặt chân vào điểm giậm nhảy, đầu gối chân giậm nhảy hơi chùng. Khi đá chân lăng ra trước cần chủ động dùng sức của đùi và độ linh hoạt của khớp hông đá chân lên cao. Hai tay phối hợp với gần như đồng thời với chân lăng đánh từ dưới, lên cao, khi hai khuỷu tay đến ngang vai thì ngừng lại để tạo thế nâng người lên.



Giậm nhảy: là giai đoạn quan trọng nhất trong nhảy cao. Sự phối hợp chính xác, nhịp nhàng giữa giậm nhảy đá lăng và đánh tay với tốc độ di chuyển của cơ thể (do chạy đà tạo ra) là yếu tố quyết định hiệu quả giậm nhảy

HOẠT ĐỘNG 2: LUYỆN TẬP

❖ **Các em tự tập luyện:**

- **Đà 3 bước giậm nhảy (không có xà)**
- **Đà 3 bước giậm nhảy (có xà)**

ĐÀ 1 - 3 BƯỚC VỚI XÀ

**Bài tập 1: Di chuyển 1 bước hoặc 3 bước đà giậm
nhảy và đá lăng chân**

HOẠT ĐỘNG 3: THẢ LỎNG

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



1. Giãn cơ gân kheo:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, hai tay thả lỏng
- **Bước 2:** Đưa chân phải lên, tay trái chạm vào mũi chân
- **Bước 3:** Sau đó đưa chân trái lên, tay phải chạm vào
- **Thẳng chân khi đưa để cảm nhận được sự nóng lên của phần cơ bên dưới chân,**
- **Đưa luân phiên như vậy với số lần quy định của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



2. Căng cơ bắp chân:

- **Bước 1:** Đứng đối mặt với bức tường, cây hoặc vật nào có thể tựa vào
- **Bước 2:** Bước một chân lên, chùng gối xuống, hai tay đưa về phía trước chạm vào tường và giữ nguyên,
- **Chùng gối, thẳng lưng cảm nhận được sự căng lên của phần bắp chân,**
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



3. Căng cơ hông và gối:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa chân phải đặt lên gối trái
- **Bước 2:** Từ từ cúi người xuống và giữ nguyên để cảm nhận sự giãn cơ của hông, gối và đùi.
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



4. Căng cơ ngực:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa tay phải ra trước
- **Bước 2:** Tay trái nắm lấy bắp tay phải, đẩy tay phải ép vào sát ngực và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TỈNH SAU KHI CHẠY



5. Căng cơ đùi và bàn chân:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa một chân ra sau
- **Bước 2:** Tay cùng bên nắm lấy mũi bàn chân, kéo sát về phía mông và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**



CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ THEO DÕI

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA