BÀI TẬP THỂ DỤC
DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 05,
Bài hát: Corona – Đại dịch sẽ phải lùi xa - Nhạc và lời: Bùi Anh Tú)

Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: VƯƠN THỞ

(Nhằm tăng cường hô hấp)

Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang,
tay trái chếch trái cao

Nhịp 2:
Đặt chân phải chéo sau chân trái,
đưa tiếp tay phải chếch phải cao

Nhịp 3:
Khuỵu hai gối, hai tay vòng xuống
đan chéo trước ngực

Nhịp 4:
Khép chân phải
về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 8: Tương tự Nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1, LẶP LẠI.

Động tác số 2: DẬM CHÂN – DI CHUYỂN

Nhịp 1 – 8: Dậm chân (bắt đầu chân trái), hai tay chống hông

Động tác số 3: BẬT TÁCH CHỤM – BẬT JACK

Nhịp 1: Bật tách 2 chân sang ngang, khuỵu hai gối, hai tay dang ngang

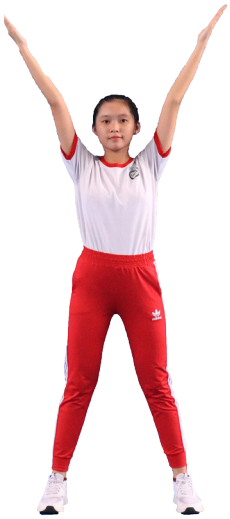
Nhịp 2: Bật chụm hai chân; hai tay lên cao chạm lòng bàn tay vào nhau

Nhịp 3: Tương tự nhịp 1

Nhịp 4: Bật chụm về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 8: Tương tự nhịp 1 – 4, lặp lại

Động tác số 4: TAY VAI



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay lên cao

Nhịp 2: Chân trái khép về tư thế chuẩn bị

Nhịp 3: Tương tự Nhịp 1, nhưng đổi bên phải

Nhịp 4: Chân phải khép về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5: Chân trái bước lùi ra sau khuỵu gối vuông góc; tay phải co trước vai, tay trái dang ngang

Nhịp 6: Trở về tư thế chuẩn bị

Nhịp 7: Tương tự Nhịp 5, nhưng đổi bên

Nhịp 8: Tương tự Nhịp 6, nhưng đổi bên

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1, LẶP LẠI

Nhịp 9 – 10: Nhón hai gót chân, hai tay đan chéo trước

Nhịp 11 – 12: Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 5: TAY NGỰC

Nhịp 1:
Hai tay lên cao

Nhịp 2:
khuỵu hai gối,
hai tay ép song
song với người

Nhịp 3:
Tương tự Nhịp 1

Nhịp 4:
Hạ tay khép
về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 6: Chân trái bước rộng
chếch trái 45°, khuỵu gối trái;
hai tay dang ngang,
lòng bàn tay ngửa; căng ngực

Nhịp 7 – 8: Khép
chân trái về tư thế
chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 6: NGHIÊNG LƯỜN – LƯNG BỤNG

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay sau đầu

Nhịp 2: Nhón chân trái, nghiêng người sang trái

Nhịp 3: Giữ tư thế Nhịp 2, duỗi thẳng hai tay ép đầu

Nhịp 4: Đứng thẳng, hai tay dang ngang

Nhịp 5: Gập người vuông góc, ngửa cổ

Nhịp 6: Gập người sâu hơn, hai tay chạm hai mũi chân, gập cổ

Nhịp 7: Đứng thẳng, hơi ngã lưng sau, hai tay lên cao chếch V

Nhịp 8: Khép chân trái về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 7: CHÂN

LẦN 1

Nhịp 1:
Nâng gối trái về trước,
hai tay lên cao chếch V

Nhịp 2:
Khép chân,
hai tay co chạm vai

Nhịp 3:
Tương tự Nhịp 1,
nhưng đổi chân

Nhịp 4:
Tương tự Nhịp 2

Nhịp 5:
Chân trái lăng sang
trái chếch dưới;
hai tay dang ngang

Nhịp 6:
Khép chân về tư
thế chuẩn bị

Nhịp 7:
Tương tự Nhịp 5,
nhưng đổi chân

Nhịp 8:
Khép chân về tư
thế chuẩn bị

Động tác số 7: CHÂN

LẦN 2:

Nhịp 1:
Bước chân trái
sang ngang,
hai tay dang ngang

Nhịp 2:
Đặt gót chân phải chéo trước
chân trái, khuỵu gối trái,
hai tay đan chéo trên cao

Nhịp 3:
Bước chân phải
sang ngang, hai tay
dang ngang

Nhịp 4:
Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5:
Bước chân phải
sang ngang,
hai tay dang ngang

Nhịp 6:
Tương tự Nhịp 2,
ngược lại

Nhịp 7:
Tương tự Nhịp 3,
ngược lại

Nhịp 8:
Tương tự Nhịp 4,
Về tư thế chuẩn bị

TƯƠNG TỰ LẶP LẠI ĐỘNG TÁC 7 LẦN 1 VÀ 2

Nhịp 9 – 10:
Nhón 2 gót chân,
hai tay đan chéo
trước ngực

Nhịp 11 – 12:
Trở về tư thế
chuẩn bị

Động tác số 8: DI CHUYỂN

LẦN 1

Nhịp 1 – 4: bước đi về trước giống LẦN 1

Nhịp 1:
Bước chân trái tới trước, hai tay chống hông

Nhịp 2:
Bước tiếp chân phải tới trước, hai tay chống hông

Nhịp 3:
Tương tự nhịp 1

Nhịp 4:
Khép hai chân, hai tay chống hông

Nhịp 5 – 8:
Bật chụm hai chân lùi về sau bốn nhịp, hai tay đưa thẳng trước mặt, gập cổ tay

Động tác số 8: DI CHUYỂN

LẦN 2

Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang, chuyển hông sang chân trái, xoay người sang trái, hai tay chếch cao trước

Nhịp 2:
Bước khép chân phải, khuỵu hai gối, hai tay co xuôi ngang vai

Nhịp 3:
Tương tự nhịp 1

Nhịp 4:
Tương tự nhịp 2, mặt nhìn thẳng về trước

Nhịp 5:
Chân phải bước sang ngang, chuyển hông sang chân phải, xoay người sang phải, hai tay chếch dưới trước

Nhịp 6:
Bước khép chân trái, khuỵu hai gối, hai tay co xuôi ngang vai

Nhịp 7:
Tương tự nhịp 5

Nhịp 8: Tương tự nhịp 4

THỰC HIỆN ĐỘNG TÁC 8 LẦN 1 VÀ LẦN 2 LẶP LẠI

Động tác số 9: TOÀN THÂN

Nhịp 1:
Bước chân trái sang ngang, tay trái chếch trái cao, tay phải chống hông

Nhịp 2:
Khuỵu gối trái, vòng tay trái xuống chếch chéo thấp góc phải

Nhịp 3:
Vặn người sang trái, tay trái thẳng ra sau, tay phải co ép trước vai phải

Nhịp 4: Khép về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 6:
Bước chân trái rộng về trước, khụy gối trái, hai tay lên cao, căng ngực

Nhịp 7 – 8:
Khép chân trái về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 10: KẾT BÀI

Di chuyển đội hình vào tạo hình kết