

B - BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU (DÀNH CHO NỮ)

I - MỤC TIÊU

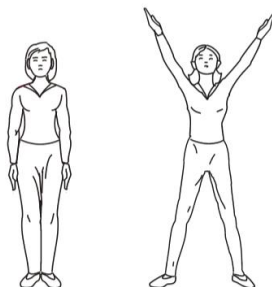
Học xong nội dung bài thể dục nhịp điệu, HS :

- Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu.
- Thực hiện cơ bản đúng bài tập.
- Vận dụng để tập luyện hàng ngày và trong các dịp lễ hội.

II - NỘI DUNG

Động tác 1. Tay

TTCB : Đứng thẳng, hai gót chân khép, hai vai thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.



TTCB

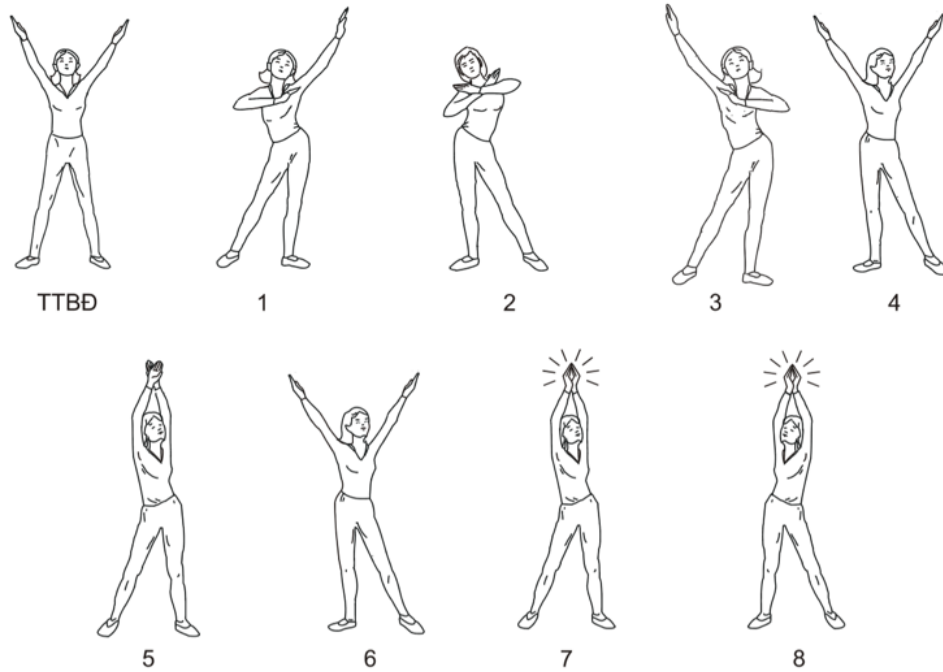
1 - 8

Hình 4

Nhịp 1 - 8 : Chân trái bước sang trái một bước rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay đưa từ dưới - sang ngang - lên cao chéo nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời hai chân nhún theo nhịp, căng ngực, hơi ngẩng đầu (H. 4).

Thực hiện 1 × 8 nhịp.

Động tác 2. Thân mình



Hình 5

Tư thế bắt đầu (TTBĐ) : Như tư thế kết thúc của động tác 1.

– *Nhịp 1 :* Đẩy hông sang trái, đồng thời gập cẳng tay phải, bàn tay chạm vai trái, tay trái giơ cao, lòng bàn tay hướng sang trái, căng ngực, nghiêng đầu sang trái.

– *Nhịp 2 :* Đẩy hông sang phải, đồng thời gập cẳng tay trái, bàn tay chạm vai phải, căng ngực, nghiêng đầu sang phải.

– *Nhịp 3 :* Đẩy hông sang trái, đồng thời tay phải giơ cao, lòng bàn tay hướng sang phải, nghiêng đầu sang phải, tay trái giữ nguyên.

– *Nhịp 4 :* Đẩy hông sang phải, đồng thời tay trái giơ cao, ngẩng đầu.

– *Nhịp 5 :* Đẩy hông sang trái, hai tay đan chéo nhau trên cao, ngẩng đầu.

– *Nhịp 6 :* Đẩy hông sang phải, hai tay giơ chéo cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).

– *Nhịp 7 :* Đẩy hông sang trái, đồng thời hai tay vỗ vào nhau ở trên cao.

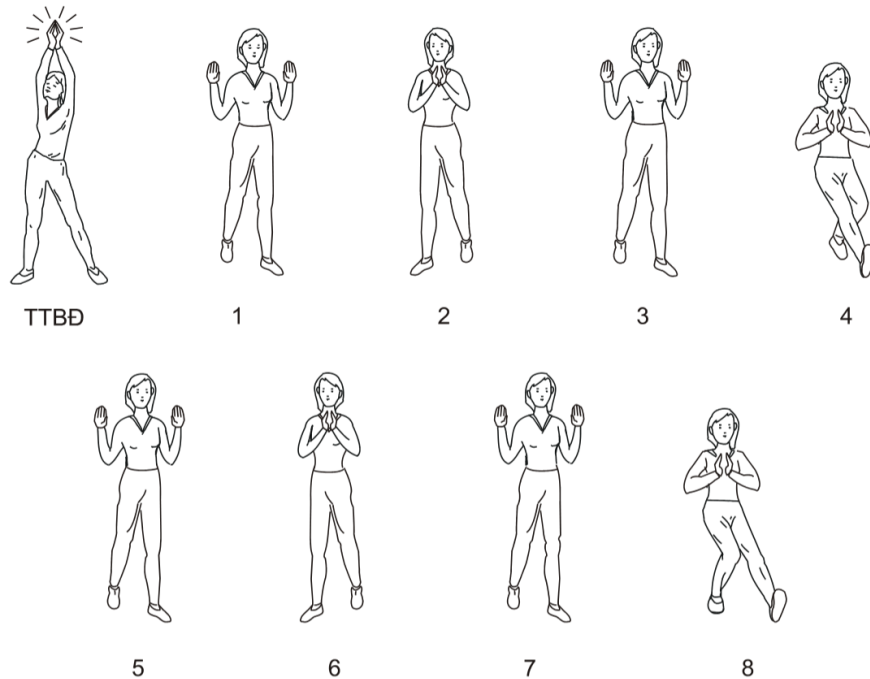
– *Nhịp 8 :* Đẩy hông sang phải và vỗ tay một lần nữa (H. 5).

Thực hiện 2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp.

Động tác 3. Chân

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 2.

1 × 8 nhịp lần 1 và lần 3 :



Hình 6

- Nhịp 1 : Bước chân trái lên, chân phải tì bằng mũi bàn chân, đồng thời hai tay co sang hai bên, lòng bàn tay hướng trước, cánh tay hơi khép vào thân, căng ngực.
- Nhịp 2 : Bước chân phải lên, đồng thời vỗ tay, hóp ngực.
- Nhịp 3 : Như nhịp 1.
- Nhịp 4 : Co gối trái, chân phải đưa thẳng ra trước, tì bằng gót chân, căng ngực, mắt nhìn thẳng, đồng thời vỗ tay.
- Nhịp 5 : Chân phải lùi một bước, đồng thời đưa hai cánh tay mở sang ngang, nâng cẳng tay, bàn tay hướng trước.
- Nhịp 6 : Chân trái lùi một bước, đồng thời vỗ tay.
- Nhịp 7 : Như nhịp 5.

– Nhịp 8 : Co gối phải, chân trái đưa thẳng ra trước, tì bằng gót chân, căng ngực, mắt nhìn thẳng, đồng thời vỗ tay, hóp ngực (H. 6).

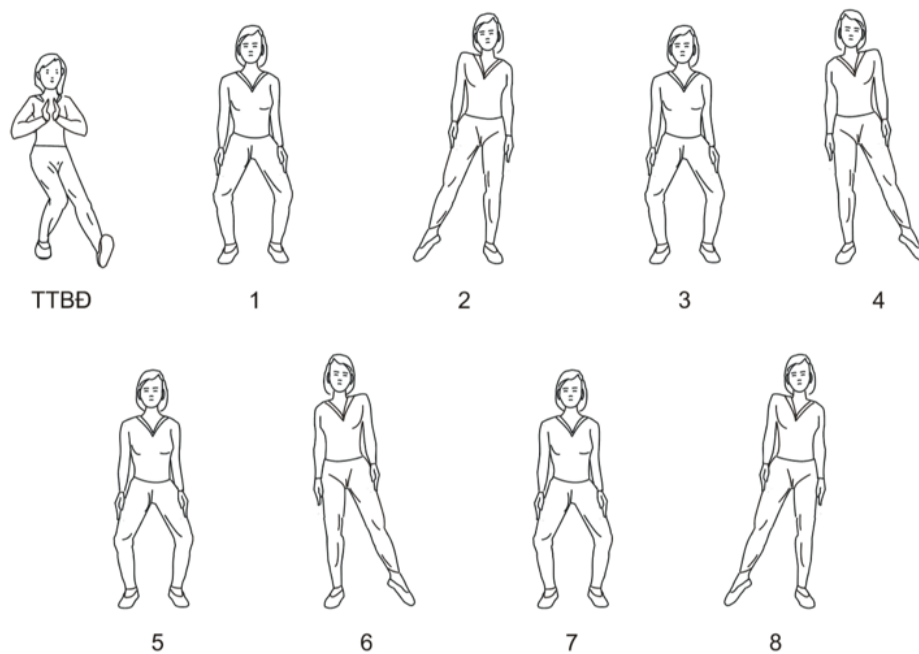
1 × 8 nhịp lần 2 và lần 4 thực hiện như 1 × 8 nhịp lần 1.

Thực hiện 2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp.

Động tác 4. Phối hợp

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 3.

1 × 8 nhịp lần 1 và lần 3 :



8 nhịp lần 1

Hình 7a

– Nhịp 1 : Đưa chân trái về ngang chân phải thành tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, đồng thời khuỵu hai gối, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

– Nhịp 2 : Đẩy thẳng gối, trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải duỗi mũi chân và tì xuống đất, đồng thời nâng vai phải lên.

– Nhịp 3 : Như nhịp 1.

– Nhịp 4 : Như nhịp 2, nhưng nâng vai trái và tì mũi chân trái.

– Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên (H. 7a).

1 × 8 nhịp lần 2 và lần 4 :

– *Nhịp 1* : Khuỵu hai gối, đồng thời tay phải đưa chéo sang trái.

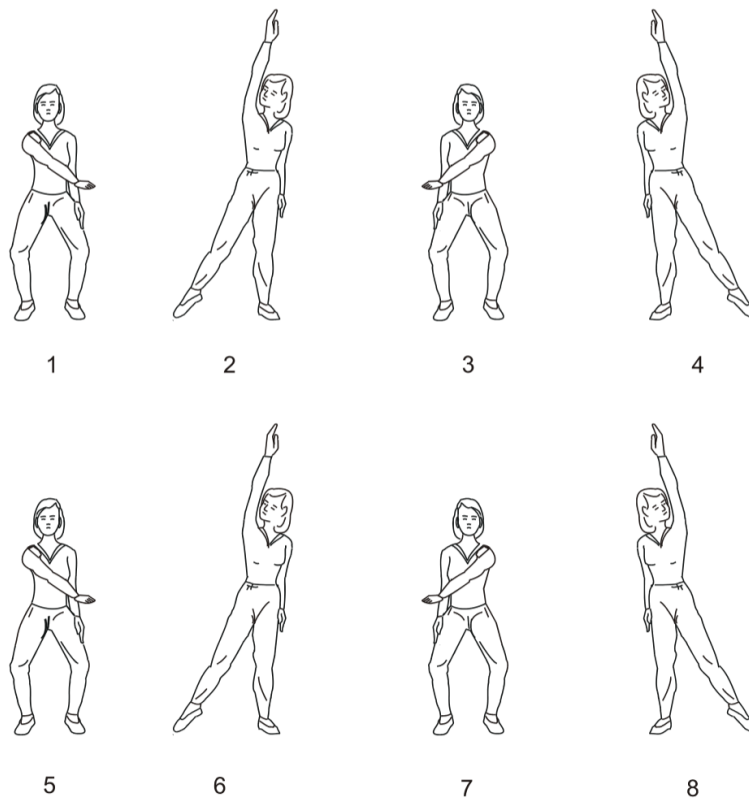
– *Nhịp 2* : Đẩy thẳng gối thành tư thế đứng thẳng, trọng tâm dồn vào chân trái. Chân phải tì bằng mũi chân, đồng thời tay phải đưa từ bên trái qua bên phải lên cao, tay trái thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn tay phải, hơi nghiêng người sang trái.

– *Nhịp 3* : Như nhịp 1, nhưng đổi tay trái.

– *Nhịp 4* : Như nhịp 2, nhưng đổi bên.

– *Nhịp 5, 6, 7, 8* : Như nhịp 1, 2, 3, 4 (H. 7b).

Thực hiện 2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp.



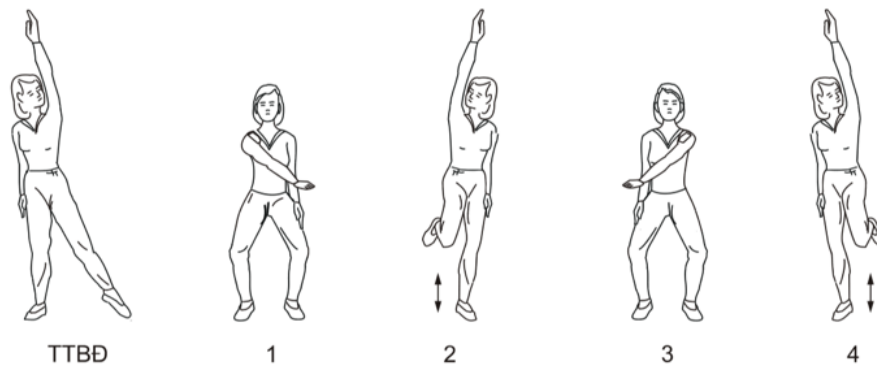
8 nhịp lần 2

Hình 7b

Động tác 5. Lườn

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 4.

- **Nhịp 1** : Khụy gối, đồng thời tay phải đưa chéo sang trái.
- **Nhịp 2** : Đẩy thẳng gối, đồng thời bật nhảy chân trái thẳng và gập căng chân phải ra sau, tay phải giơ cao, lòng bàn tay hướng sang bên trái, tay trái thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn tay phải.
- **Nhịp 3** : Như nhịp 1, nhưng đổi tay trái.
- **Nhịp 4** : Như nhịp 2, nhưng đổi bên trái.



Hình 8

- **Nhịp 5, 6, 7, 8** : Như nhịp 1, 2, 3, 4 (H. 8).

Thực hiện 2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp.

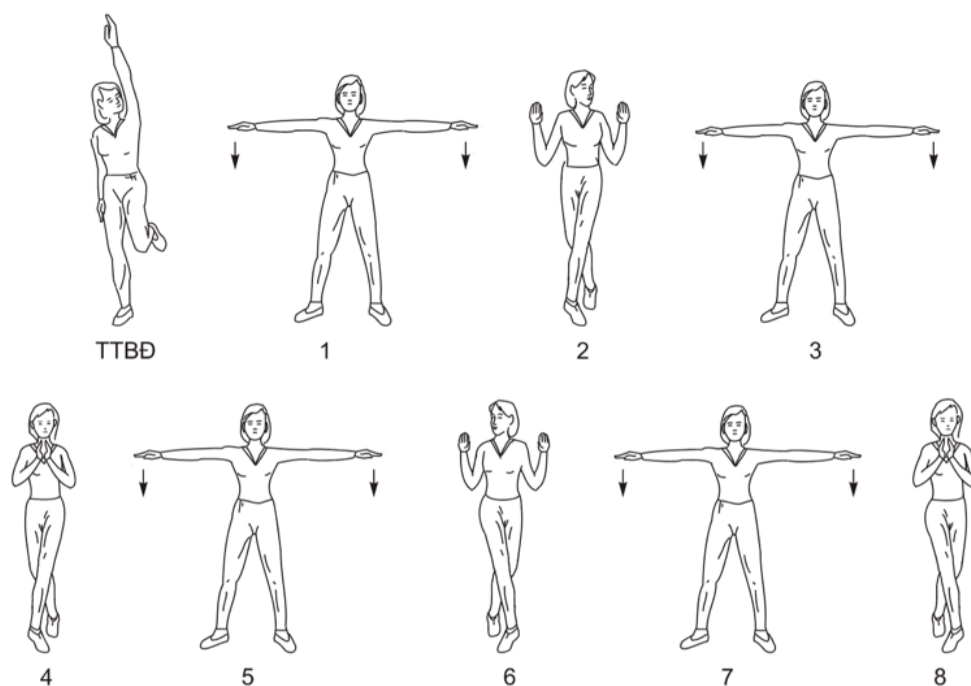
Động tác 6. Tay vai

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 5.

- **Nhịp 1** : Bước chân trái sang ngang, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.
- **Nhịp 2** : Bước chân phải chéo ra sau chân trái (sang trái), bàn chân chạm đất, đồng thời gập căng tay, lòng bàn tay hướng trước, cánh tay hơi khép vào thân, căng ngực, mắt nhìn chéo sang trái.
- **Nhịp 3** : Bước chân trái sang trái một bước, đồng thời đẩy hai căng tay về tư thế tay dang ngang, bàn tay sấp.
- **Nhịp 4** : Chân thực hiện như nhịp 2, đồng thời vỗ hai tay trước ngực.

– Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng di chuyển sang phải và bước sang phải trước (H. 9).

Thực hiện 2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp.



Hình 9

Động tác 7. Vận mình

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 6.

– Nhịp 1 : Bật nhảy tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, đồng thời gập căng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng thân, mắt nhìn thẳng.

– Nhịp 2 : Bật nhảy, đồng thời thu chân trái và hạ tay về tư thế đứng cơ bản.

– Nhịp 3 : Như nhịp 1, nhưng đổi chân (gập căng chân phải).

– Nhịp 4 : Như nhịp 2.

– Nhịp 5 : Bật nhảy, đồng thời gập căng chân trái ra sau, vận mình sang phải, tay phải giơ ngang, bàn tay sấp, tay trái gập căng tay trước ngực, bàn tay ngửa, căng ngực, mắt quay sang phải.

– Nhịp 6 : Như nhịp 2.

- Thực hiện 2×8 nhịp hoặc 4×8 nhịp.



Động tác 8. Lưng - bụng

TTBD : Như tư thế đứng kết thúc của động tác 7.

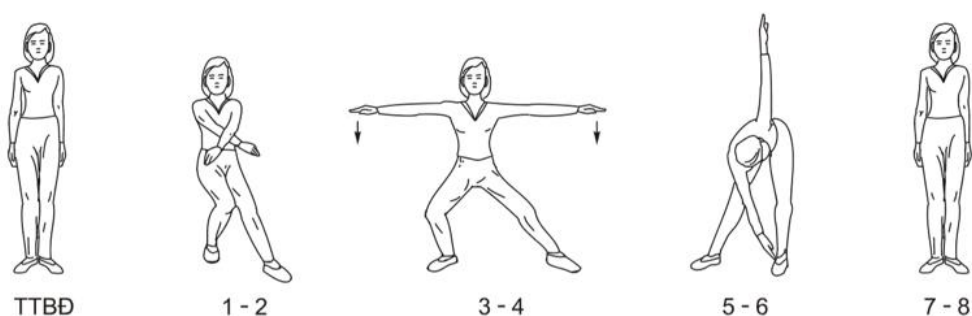
1 × 8 nhịp lần 1 :

- *Nhịp 1 - 2* : Khuỵu gối phải, đồng thời đưa chân trái thẳng ra trước, duỗi mũi chân, hai tay đan chéo phía trước, lòng bàn tay hướng vào thân, hóp ngực.
- *Nhịp 3 - 4* : Chân trái đưa sang ngang, thẳng, khuỵu gối phải, trọng tâm dồn trên chân phải, đồng thời hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- *Nhịp 5 - 6* : Đẩy thẳng gối phải, đồng thời gập thân về trước vặn sang trái, tay phải với mũi chân trái, tay trái giơ thẳng lên cao.

– Nhịp 7 - 8 : Thu chân trái về với chân phải và nâng thân về tư thế đứng thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên (H. 11).

1 × 8 nhịp lần 2 : Thực hiện như 1 × 8 nhịp lần 1, nhưng đổi bên.

Thực hiện 2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp.

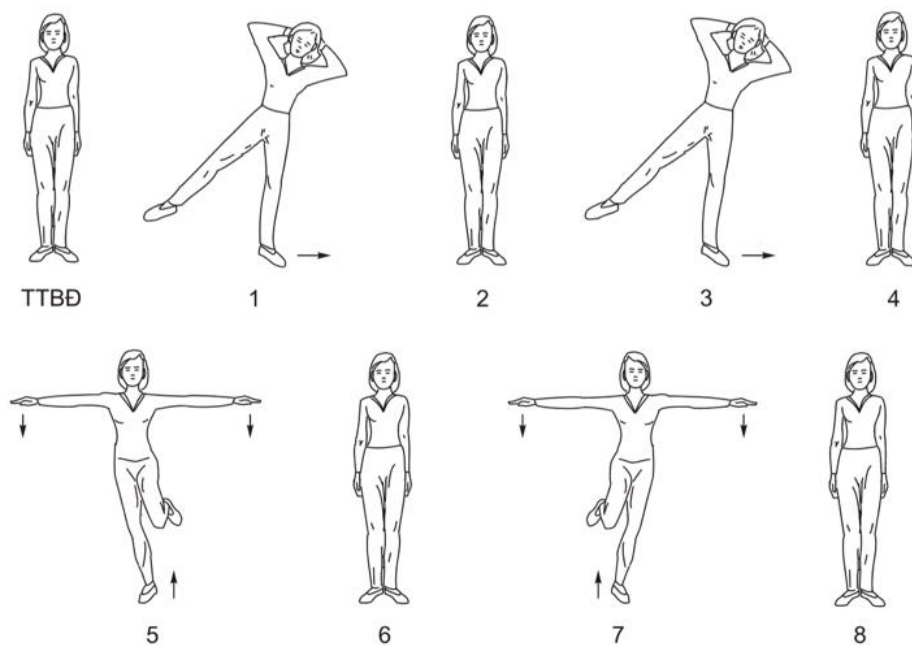


Hình 11

Động tác 9. Nhảy

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 8.

1 × 8 nhịp lần 1 : Bật nhảy di chuyển về bên trái và lạng chân phải.



Hình 12

– *Nhịp 1* : Bật nhảy sang trái, lạng chân phải sang bên, chân thẳng duỗi mũi chân, đồng thời gấp hai cẳng tay (lồng bàn tay hướng trước, chạm gáy) thân người thẳng và nghiêng sang trái.

– *Nhịp 2* : Thu chân phải về với chân trái và hạ tay về TTBD.

– *Nhịp 3* : Như nhịp 1.

– *Nhịp 4* : Như nhịp 2.

– *Nhịp 5* : Bật nhảy tại chỗ, đồng thời gấp cẳng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

– *Nhịp 6* : Hạ chân trái và tay về TTBD.

– *Nhịp 7* : Như nhịp 5, nhưng đổi chân.

– *Nhịp 8* : Như nhịp 6 (H. 12).

1 × 8 nhịp lần 2 : Bật nhảy di chuyển về bên phải và lạng chân trái.

Thực hiện 2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp.

Động tác 10. Điều hoà

TTBD : Như tư thế kết thúc của động tác 9.



Hình 13

– *Nhịp 1 - 2* : Co gối trái, mũi chân trái chạm đất, đồng thời hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, thả lỏng cổ tay, hóp ngực và hơi cúi đầu.

– *Nhịp 3 - 4* : Hạ gót trái, đồng thời co gối phải, mũi chân phải chạm đất, đồng thời hai tay hạ từ trước - xuống dưới - ra sau, uốn ngực, mắt nhìn thẳng.

– *Nhịp 5 - 6* : Như nhịp 1 - 2.

– *Nhịp 7 - 8* : Như nhịp 3 - 4 (H. 13).

Thực hiện 2 × 8 nhịp hoặc 4 × 8 nhịp. Dừng ở tư thế kết thúc nhịp 7 - 8 lần 2 hoặc lần 4.