**TDND**

- Ôn tập lại tất cả các động tác, tập kèm với bài nhạc "corona đại dich sẽ lùi xa".

**Động tác1: vươn thở**

**Động tác 2: giậm chân tại chỗ**

**Động tác 3: bật tách chụm phối hợp với tay**

**Động tác 4: tay vai**

**Động tác 5: tay ngực**

**Động tác 6: nghiêng lườn**

**Động tác 7: chân**

**Động tác 8: di chuyển**

**Động tác 9: toàn thân**

**Động tác 10: kết thúc**

**+ Một số lưu ý:**

. Động tác giậm chân tại chỗ sẽ lồng vào chung động tác bật tách phối hợp tay.

. Động tac tay vai, chân có thêm 4 nhịp cuối trong 8 nhịp lần 2.

. Động tác toàn thân nhảy 3 lần cuối 8 nhịp lần 2 ( đếm nhịp là "7-và-8").

. Hướng dẫn tập chi tiết ở địa chỉ (https://www.youtube.com/watch?v=oqB0HGyU3fo&t=454s).