**TDND**

**Động tác 4: tay vai**

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: chân trái bước sang ngang hai tay lên cao chếch hình chữ V

- Nhịp 2: về TTCB

- Nhịp 3,4: lặp lại đổi bên.

- Nhịp 5: chân trái ra sau khụy gối chân phải, tay phải sang ngang tay trai gập trước ngực

- Nhịp 6: về TTCB

- Nhịp 7,8: lặp lại đổi bên

Lần 2: thực hiện tương tự, có thêm 4 nhịp cuối

- Nhịp 9,10: từ TTCB nhón chân và hai tay đan chéo trước ngực

- Nhịp 11,12: hạ hai tay ép vào hai bên đùi, khụy gối hai chân

**Động tác 5: tay ngực**

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: hai tay gập trước ngực sau đó đưa từ dưới lên cao

- Nhịp 2: khụy gối hai tay xuông theo thân người

- Nhịp 3: về nhịp 1

- Nhịp 4: về TTCB

- Nhịp 5,6: bước chếch về trước bên trái 450 hai tay giang ngang căng ngực.

- Nhịp 7,8: về TTCB

Lần 2: thực hiện tương tự nhưng đổi bên

**Động tác 6: nghiêng lườn**

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: chân trái sang ngang, hai tay đưa ra sau gáy

- Nhịp 2: kiểng gót chân trái, nghiêng lườn sang trái

- Nhịp 3: duỗi hai tay thẳng

- Nhịp 4: đứng thẳng hai tay giang ngang

- Nhịp 5: gập lưng về trước song song với mặt đất

- Nhịp 6: gập sâu hai tay chạm mũi chân

- Nhịp 7: đưa hai tay từ dưới lên cao, ngửa ra sau

- Nhịp 8: về TTCB

Lần 2: thực hiện tương tự nhưng đổi bên

**+ 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).