

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

LỚP 11



Tư thế chuẩn bị



TTCB: Đứng nghiêm

Nhịp 1



Kiểm chân, hai tay
lăng thẳng từ dưới –
sang ngang – lên cao,
bàn tay vỗ vào nhau 1
lần, thanh người căng,
mắt nhìn thẳng

Nhịp 2



Hai tay đưa thẳng từ
trên cao – sang ngang
– xuống dưới, hạ gót
chân về tư thế
nghiêm

Nhịp 3



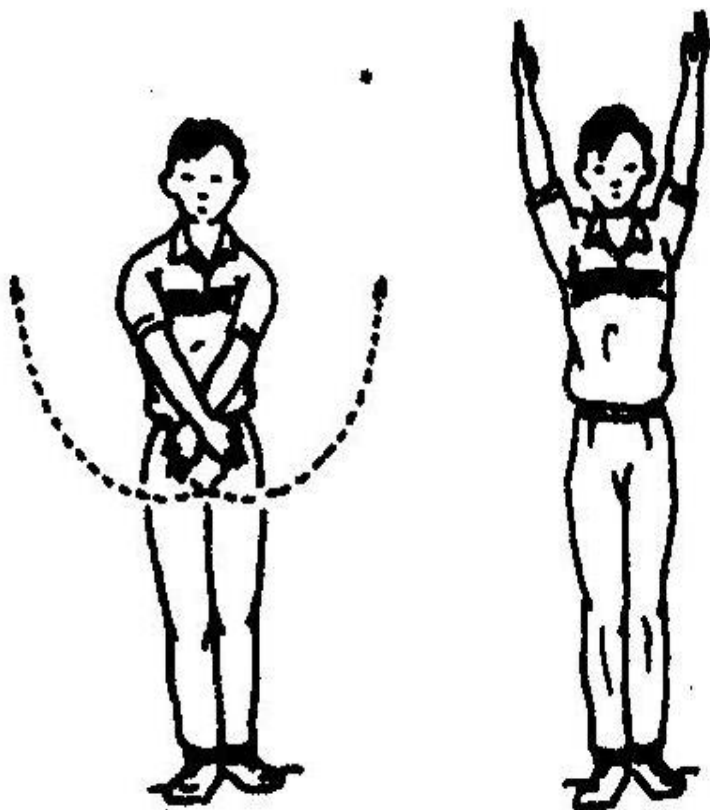
Như động tác 1,
nhưng vỗ tay 2 lần
thật nhanh

Nhịp 4



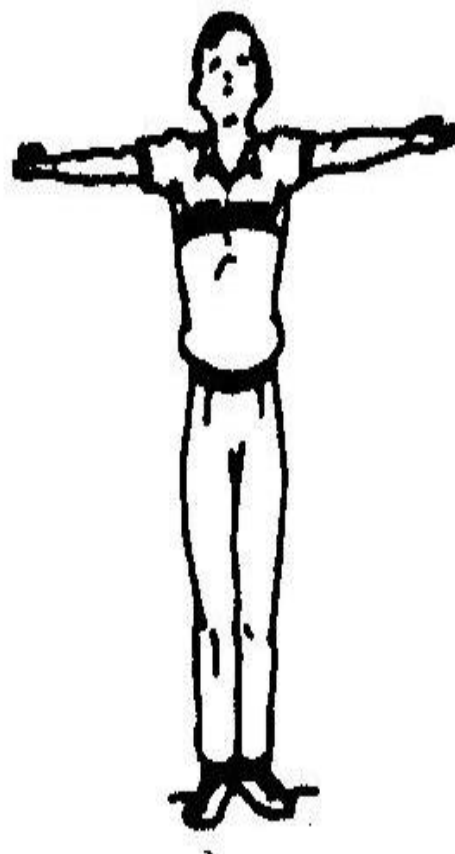
Như động tác 2

Nhịp 5 và 6



Hai tay đan chéo trước thân (tay phải ngoài, tay trái trong) lăng thẳng từ dưới - lên cao. Thực hiện hai động tác liên tục. Kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chéch cao, mắt nhìn thẳng

Nhip 7



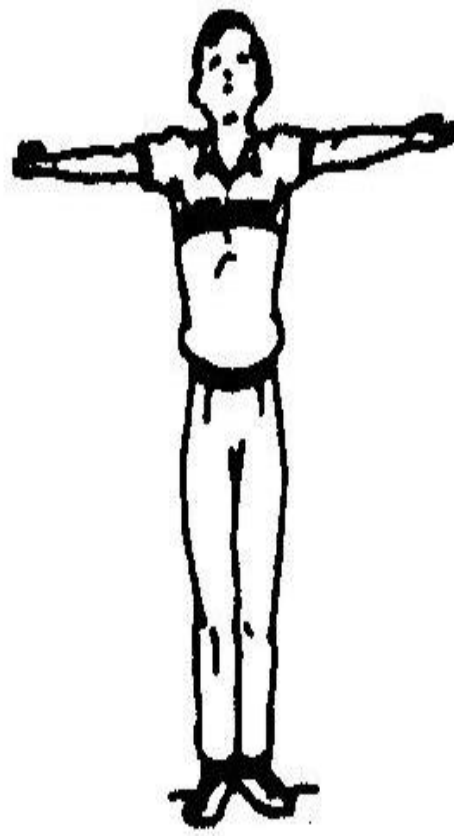
Hạ hai tay thành dang
ngang, bàn tay ngửa,
căng thân, đầu ngửa,
mắt nhìn chéo cao

Nhịp 8



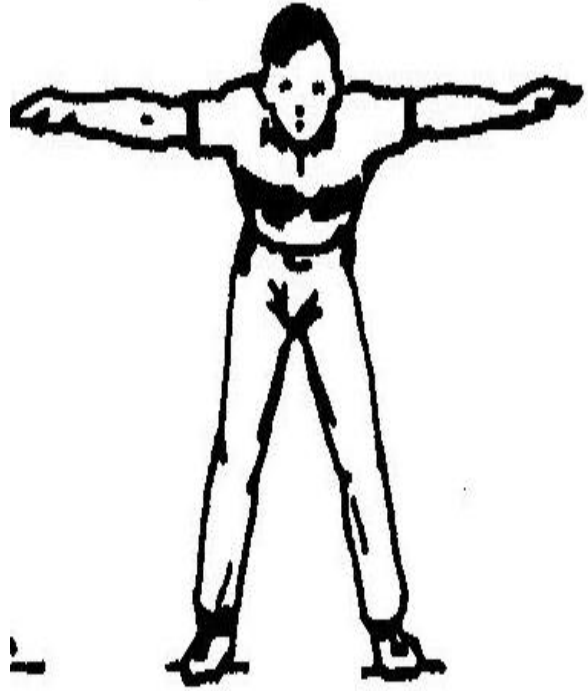
Hai tay giơ chéo
cao, căng thân, đầu
ngửa, mắt nhìn chéo
cao, lòng bàn tay
hướng vào nhau

Nhịp 9



Như động tác 7

Nhip 10



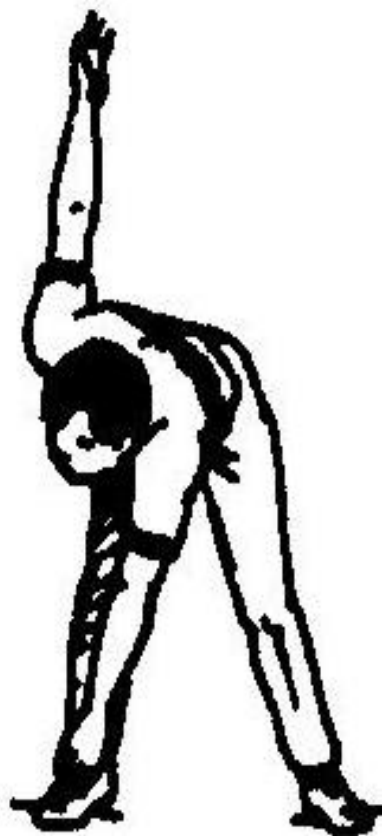
Chân trái bước sang
trái một bước rộng
hơn vai, gập thanh
về trước, hai tay
dang ngang, bàn tay
sấp, ngẩng đầu, căng
thân, mắt nhìn thẳng

Nhip 11



Quay người sang
trái, tay phải lẳng
thẳng xuống dưới,
bàn tay phải chạm
mu bàn chân trái.
Tay trái lẳng thẳng
lên trên, bàn tay
đuỗi thẳng

Nhip 12



Quay người sang
phải, tay trái lẳng
thẳng xuống dưới,
bàn tay trái chạm
mu bàn chân phải.
Tay phải lẳng thẳng
lên trên, bàn tay
đuối thẳng

Nhip 13



Như động tác 11

Nhip 14



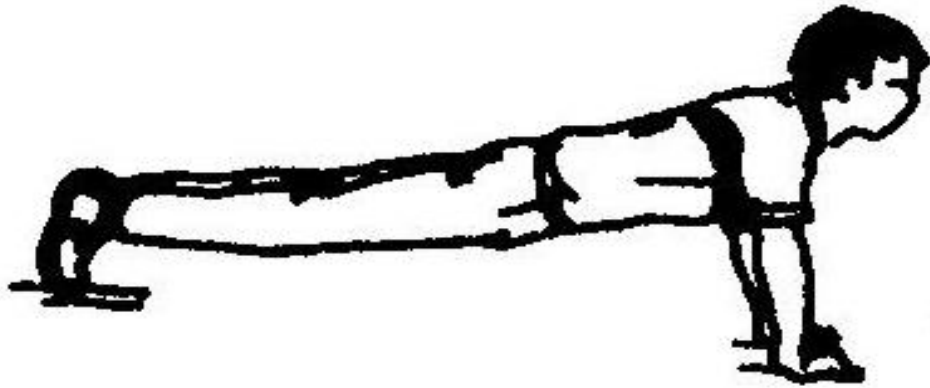
Như động tác 12

Nhip 15



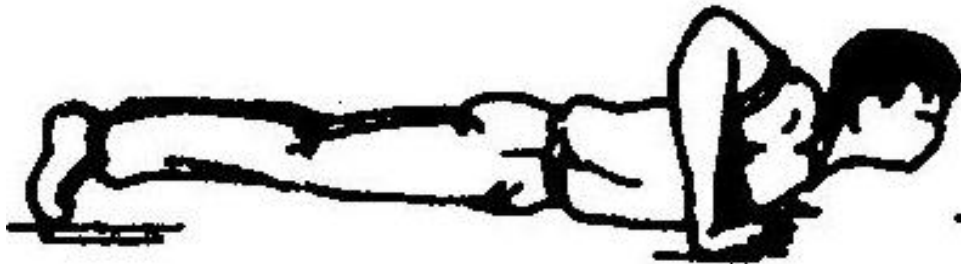
Thu chân trái về với
chân phải thành tư
thế ngồi xổm trên
nửa bàn chân trước,
hai tay chống đất

Nhip 16



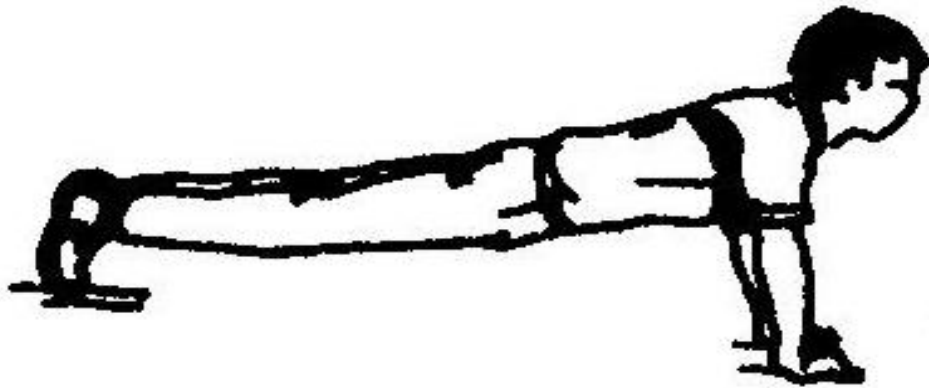
Tung hai chân ra sau
thành tư thế nằm sấp
chống thẳng tay, mũi
bàn chân chống đất,
thân người thẳng

Nhip 17



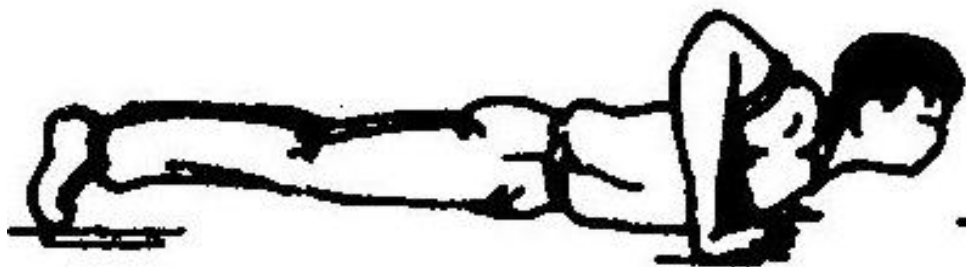
Co tay (gập hết
khớp khuỷu tay),
hạ thân và giữ
thanh người thẳng

Nhip 18



Duỗi tay, thân thẳng
thành tư thế nằm sấp
chống thẳng tay, mũi
bàn chân chống đất,
thân người thẳng
(như động tác 16)

Nhip 19



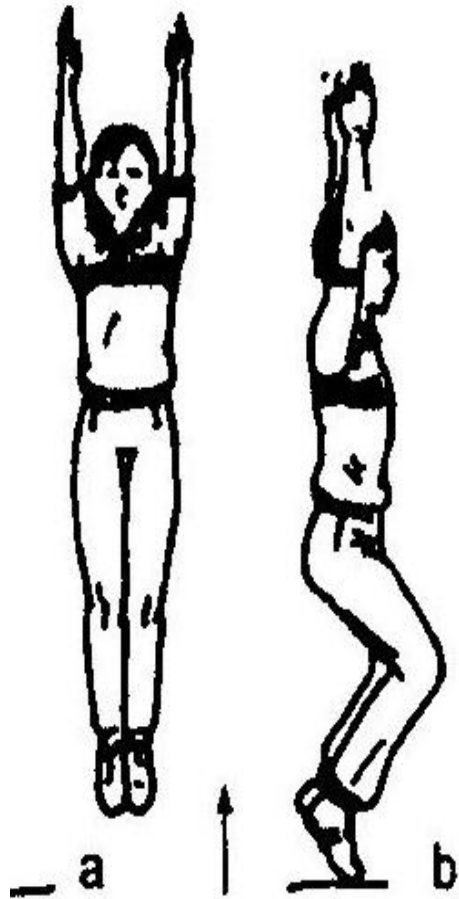
Như động tác 17

Nhip 20



Thu hai chân
thành tư thế ngồi
xỏm, tì trên nửa
trước bàn chân,
hai tay chống đất

Nhịp 21



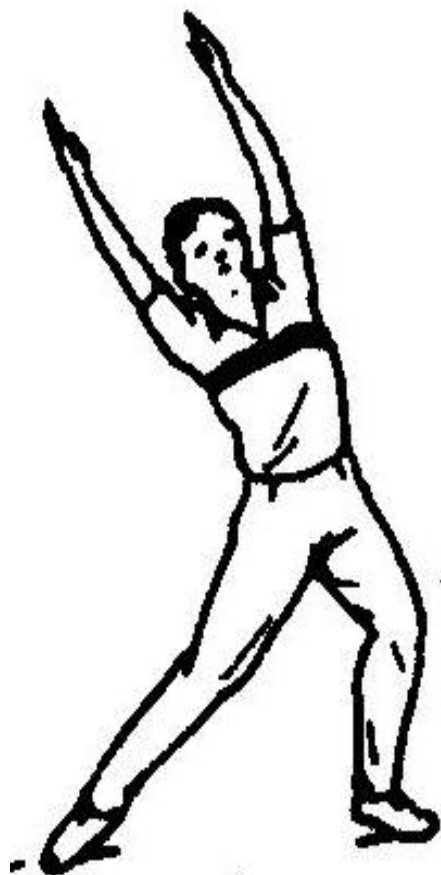
Bật thẳng lên cao
nhảy uốn thân,
hai tay cao, kết
thúc động tác hai
chân chụm, khụy
gối

Nhip 22



Đứng thẳng, hai
chân khép, hai tay
giơ thẳng trên
cao, lòng bàn tay
hướng vào nhau

Nhip 23



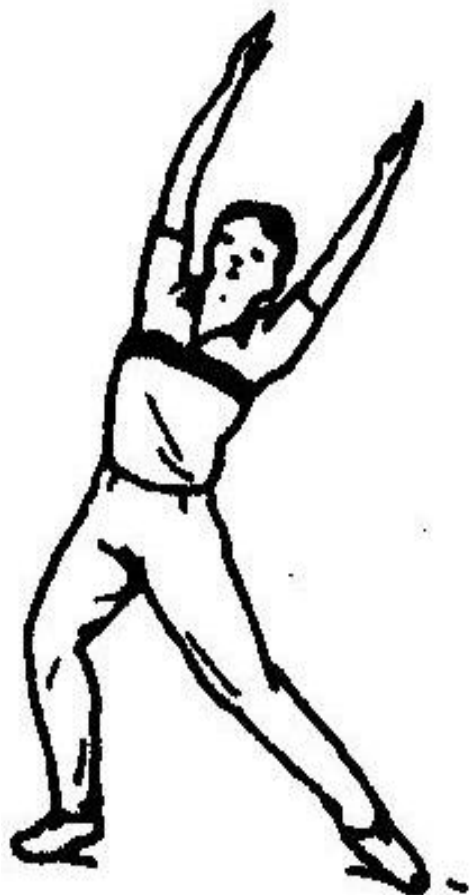
Chân trái bước dài
sang trái thành tư thế
đứng khuyu gối trái,
chân phải duỗi thẳng,
đầu và thân người
ngiên sang phải,
hai tay duỗi thẳng
sang phải, mắt nhìn
theo tay

Nhip 24



Thu chân trái về
vị trí củ thành tư
thế đứng nghiêm

Nhip 25



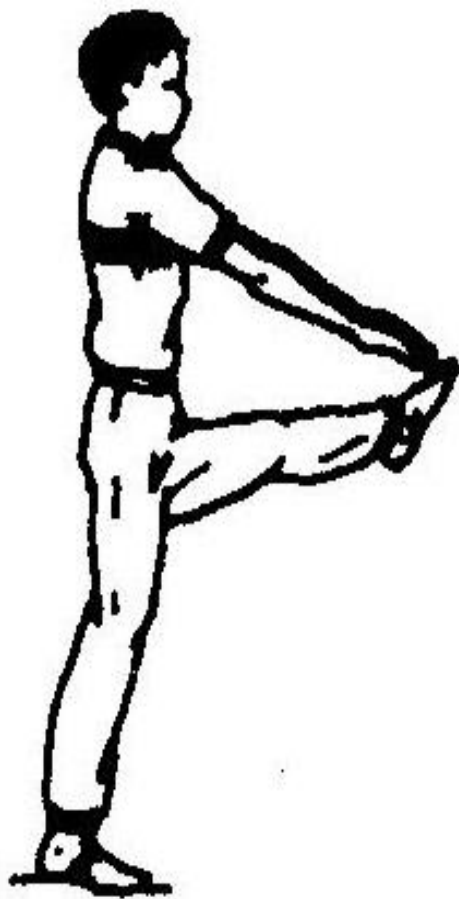
Như động tác 23,
nhưng đổi bên

Nhip 26



Thu chân phải về
thành tư thế đứng
thẳng, khép chân,
hai tay giơ thẳng
trên cao, mắt nhìn
thẳng

Nhip 27



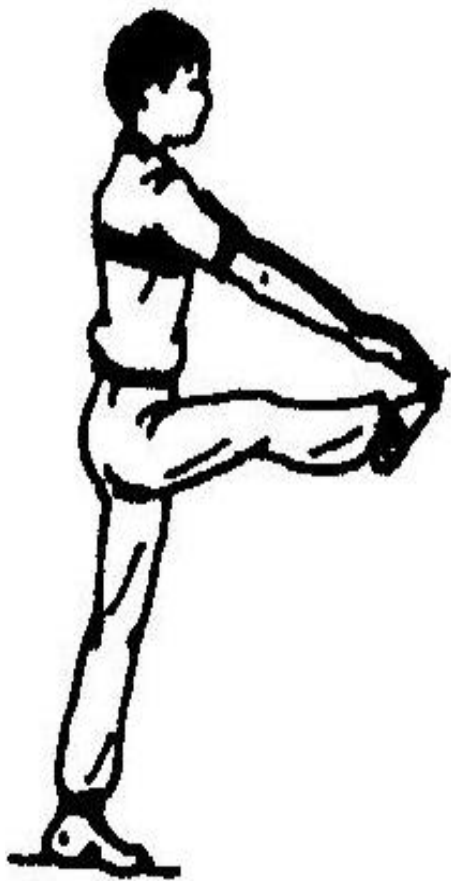
Lăng thẳng chân
trái về trước, thân
người và chân phải
đuỗi thẳng, hai tay
đưa thẳng từ trên
cao – xuống dưới
chạm mũi bàn chân
trái, mắt nhìn thẳng

Nhip 28



Như động tác 26

Nhip 29



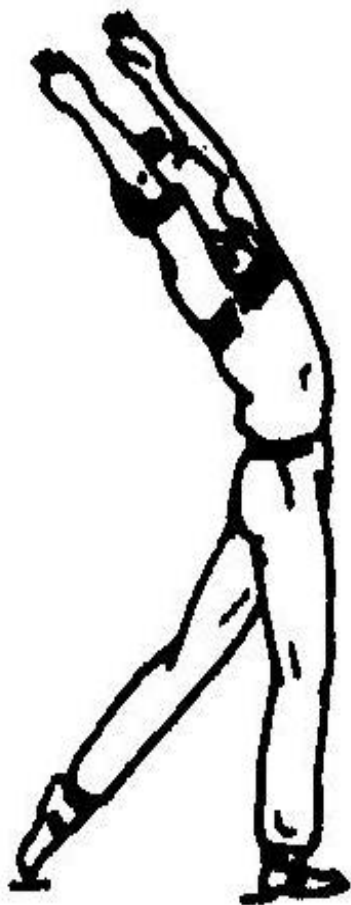
Như động tác 27,
nhưng đổi chân

Nhip 30



Thu chân phải về
thành tư thế đứng
ng nghiêm

Nhip 31



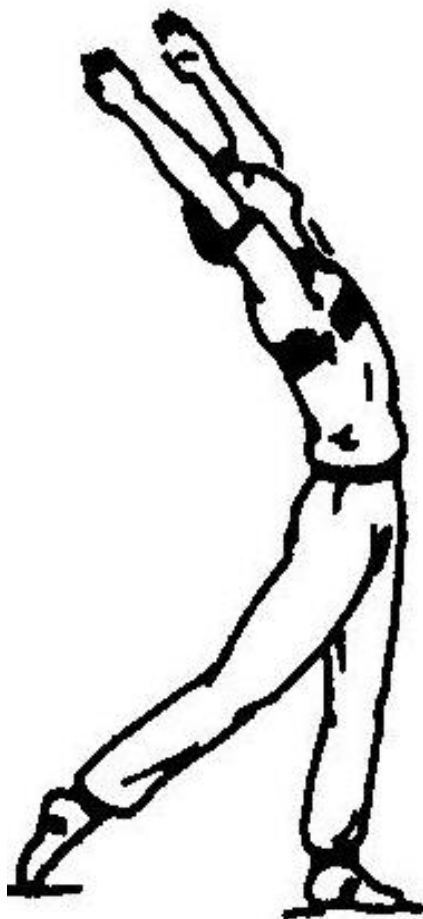
Lăng chân trái
mạnh và thẳng ra
sau, hai tay lăng
chéch cao, ra sau,
thân căng như hình
cánh cung, mắt nhìn
theo tay. Chân phải
đuỗi thẳng

Nhip 32



Thu chân trái về
thành tư thế đứng
ng nghiêm

Nhip 33



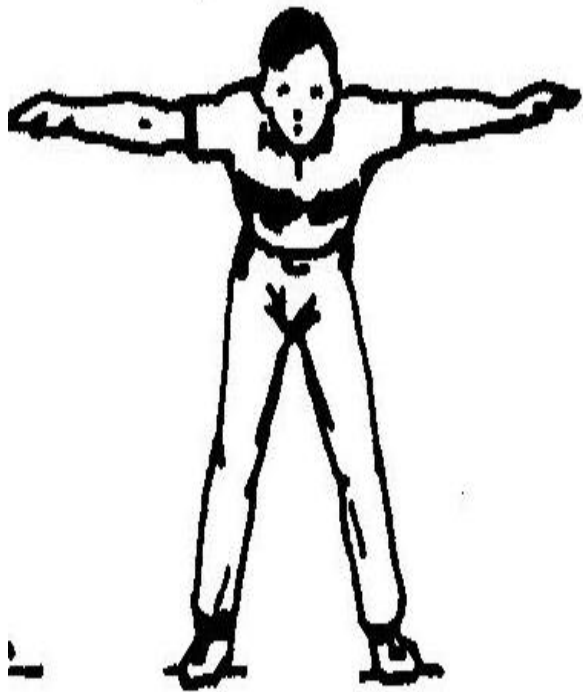
Như động tác 31,
nhưng đổi chân

Nhip 34



Thu chân, gập
thân thành tư thế
ngồi xổm tì trên
nửa trước bàn
chân, hai tay
chống đất

Nhip 35



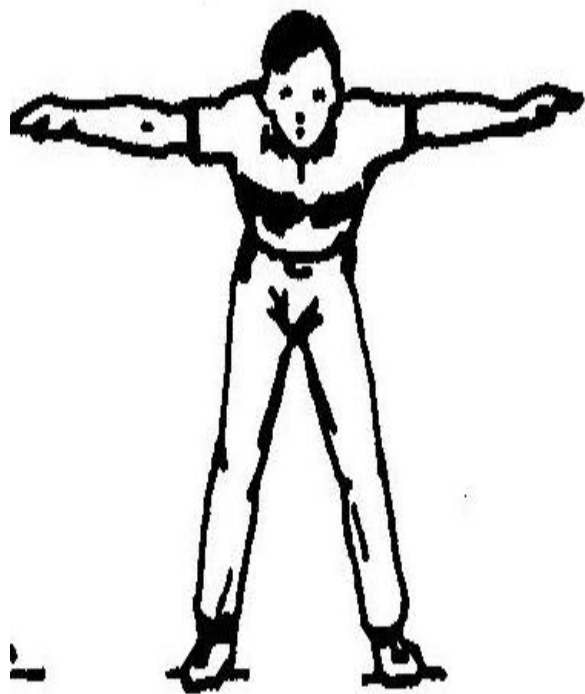
Duỗi chân đồng thời bước chân trái sang trái, thành tư thế đứng gập thân hai tay dang ngang, bàn tay sấp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, mắt nhìn trước

Nhip 36



Thu chân trái,
thành tư thế ngồi
xõm tì trên nửa
bàn chân hai tay
chống đất (như
động tác 34)

Nhip 37



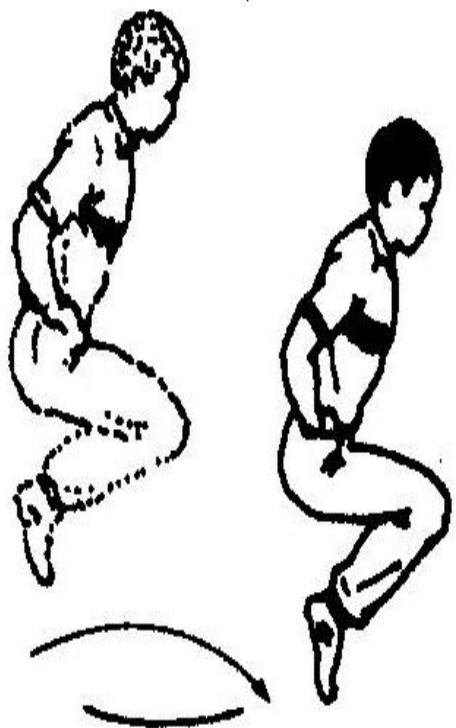
Như động tác 35,
nhưng đổi bên

Nhip 38



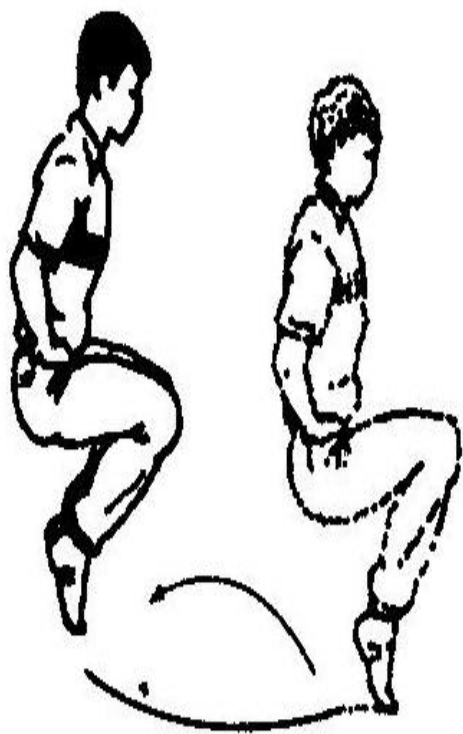
Thu chân phải,
thành tư thế ngồi
xõm trên hai nửa
trước bàn chân,
hai tay chống
hông.

Nhip 39



Bật về trước

Nhip 40



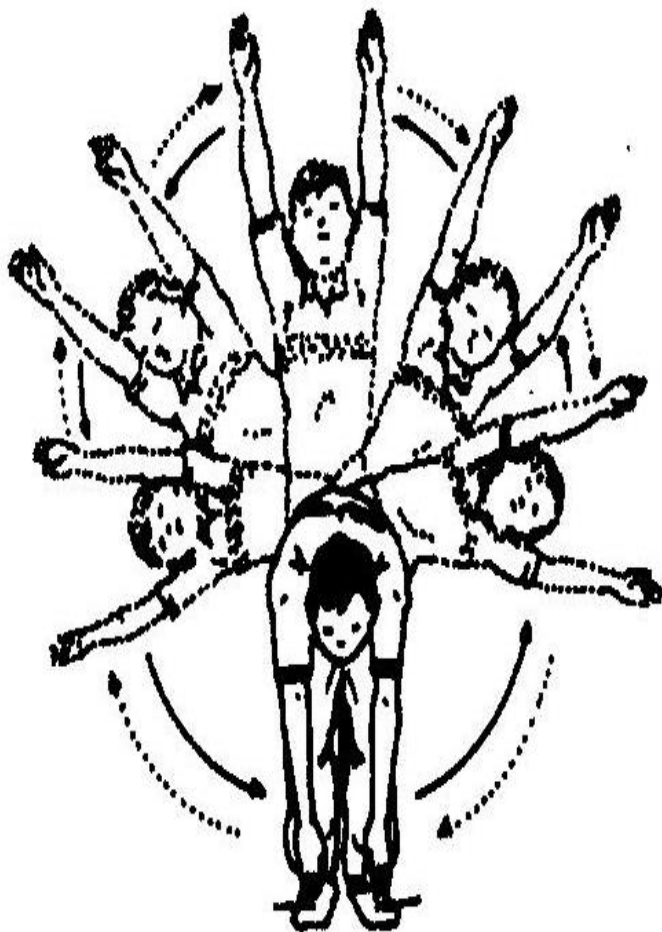
Bật ra sau

Nhip 41



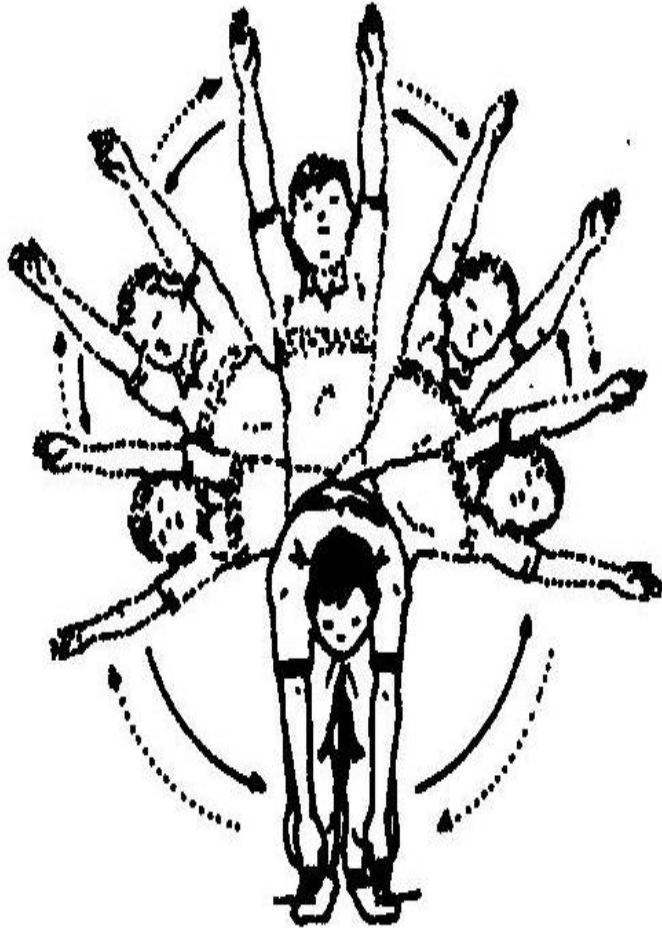
Duỗi thẳng hai chân thành tư thế gập thân, hai chân khép. Hai tay duỗi thẳng, các ngón tay chạm mũi bàn chân

Nhip 42-43



Quay thân, vòng từ dưới, lên cao theo chiều từ trái-quả phải. Khi quay người hai tay di chuyển theo thân, mắt nhìn theo tay, hai chân duỗi thẳng. Động tác này được thực hiện liên tục gộp hai động tác. Kết thúc động tác 42 ở tư thế đứng thẳng, hai tay trên cao. Kết thúc động tác 43 ở tư thế đứng gập thân, các ngón tay chạm mũi bàn chân

Nhịp 44-45



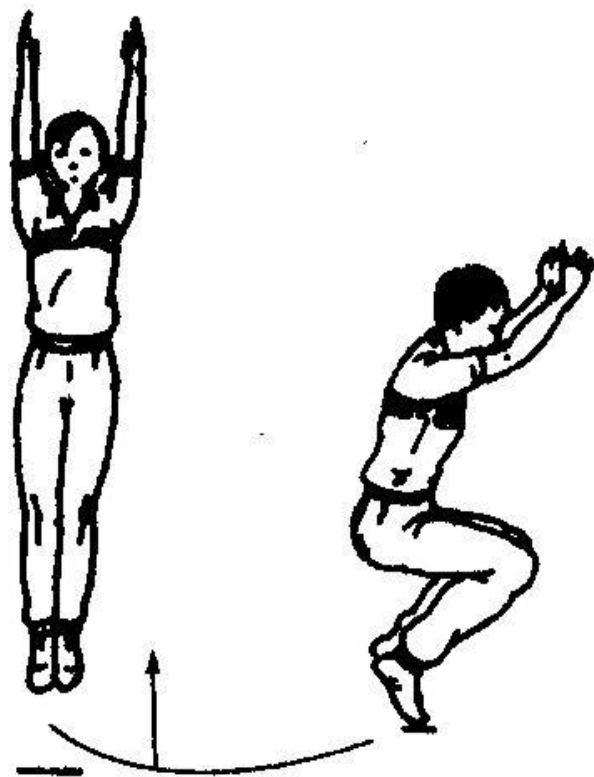
Như động tác 42-
43 nhưng theo
chiều từ phải –
qua trái

Nhip 46



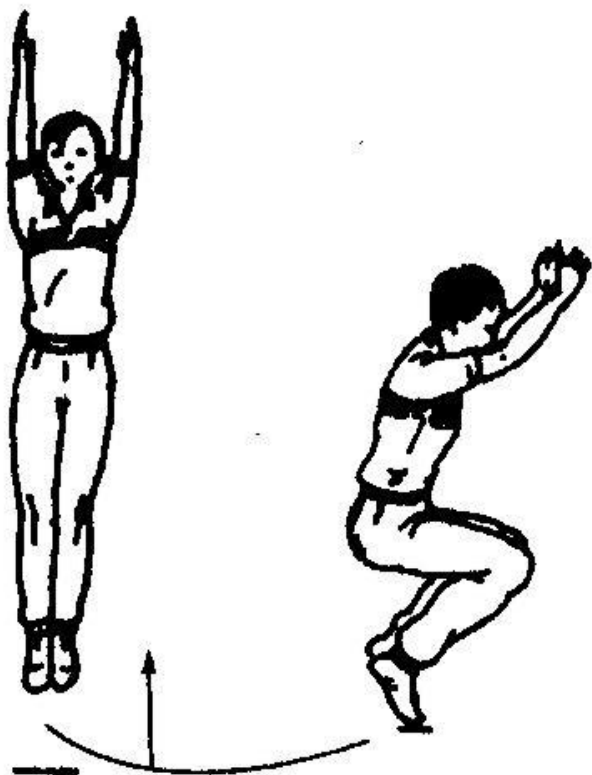
Gập gối và thanh
thành tư thế ngồi
xỏm trên hai nửa
trước bàn chân,
hai tay chống đất

Nhịp 47



Bật nhảy lên cao
quay người 180^0
theo chiều từ phải
– qua trái, hai tay
cao. Kết thúc động
tác hai chân chụm,
khụy gối

Nhip 48



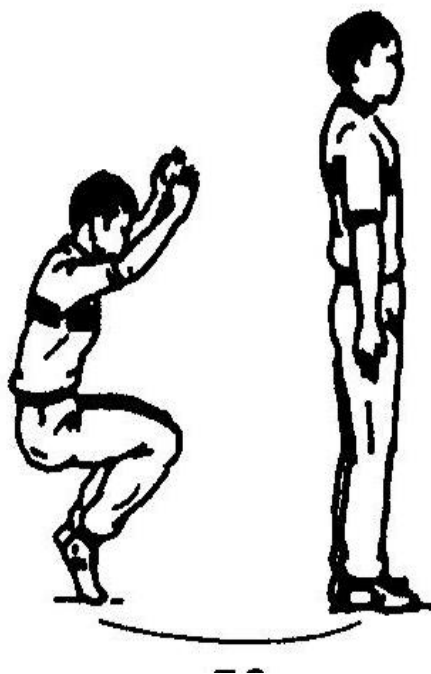
Như động tác 47

Nhip 49



Bật nhảy căng
thân, chân và tay
đưa thẳng ra phía
sau, đầu ngửa

Nhip 50



Rơi xuống đất thành tư thế đứng co gối, tựa trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chéo trước, mắt nhìn theo tay. Duỗi chân và thành thành tư thế đứng nghiêm