**TRƯỜNG THPT TRUNG PHÚ**

**TỔ :GIÁO DỤC THỂ CHẤT cầu lông lớp 10**

**Kĩ thuật di chuyển đơn bước**

*-* ***Tư thế chuẩn bị****:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt ở phía trước.

*-* ***Thực hiện****:*

*+* ***Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải****:* Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang

phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng

cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ ***Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến trái****:* Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang

trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

*+* ***Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải****:* Từ TTCB, chân phải bước sang ngang một

bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

*+* ***Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang trái****:* Từ TTCB, chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư

thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

*+* ***Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi phải****:* Từ TTCB, chân phải bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể đồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

*+* ***Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi trái****:* Từ TTCB, chân trái bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân trái gối khuỵu, trọng lượng cơ thể đồn nhiều

lên chân trái; chân phải duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

*-* ***Kết thúc****:* Về TTCB.







