

BỘ MÔN GDTC-TRƯỜNG
THPT DƯƠNG VĂN THÌ

BÀI GIẢNG MÔN NHẢY CAO
KHỐI 11

(HỌC SINH XEM KT NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG)

A stylized, dark silhouette of a mountain range is visible in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

NỘI DUNG BÀI GIẢNG

I. Lịch sử phát triển môn nhảy cao

II. Ý nghĩa tác dụng môn nhảy cao

III. Đặc điểm môn nhảy cao

IV. Phân tích kỹ thuật môn nhảy cao

1. Chạy đà

2. Giậm nhảy

3. Trên không

4. Tiếp đất

V. Các kiểu kỹ thuật nhảy cao

1. Nhảy cao kiểu bước qua

2. Nhảy cao kiểu nằm nghiêng

3. Nhảy cao kiểu úp bụng

4. Nhảy cao liêu lưng qua xà

VI. Luật thi đấu nhảy cao

VII. Phương pháp giảng dạy môn nhảy cao

I . LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN NHẢY CAO .

- ◆ Năm 1886 lần đầu tiên môn nhảy cao được tổ chức thi đấu tại Anh .
- ◆ Năm 1893 Môn Nhảy cao phát triển mạnh và lan rộng ra khắp các nước trên thế giới
- ◆ Năm 1896 Đại hội Olympic hiện đại đầu tiên tổ chức tại Hy Lạp , Nhảy cao là một trong những môn thi đấu chính tại Đại hội. Kỷ lục Olympic đầu tiên của môn nhảy cao là Vận động viên E clac với thành tích 1m81 bằng Kỹ thuật bước qua .

I . LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN NHẢY CAO .

- ◆ Kỷ lục nhảy cao đầu tiên của Thế giới được công nhận vào tháng 5/1912 với thành tích 2m00 của vận động viên O Rin (Mỹ) bằng kiểu nhảy nằm nghiêng.
- ◆ 7/1957 vận động viên Stê - Pa - Nốp (Liên Xô cũ) qua xà 2M16 , và cho ra đời Kỹ thuật mới " Nhảy úp bụng " . Thời đó người ta gọi kiểu nhảy Stê - Pa - Nốp.

I . LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN NHẢY CAO .

- ◆ 1968 Đại hội Olympic lần thứ 19 tại Mêhicô vận động viên Plot (Mỹ) cho ra đời kỹ mới " Kỹ thuật nhảy lưng qua xà" cũng từ đó đến nay Kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà được phát triển mạnh và chiếm ưu thế hơn , so với các Kỹ thuật trước đó ; và được hầu hết các vận động viên áp dụng để thi đấu .

Kỷ lục nhảy cao

- Kỷ lục nhảy cao thế giới hiện nay là 2m45 của vận động viên Stomayo (Cu Ba).
- Kỷ lục của Nữ Thế giới hiện nay là :2m08
- Kỷ lục Nhảy cao Nam của Việt Nam hiện nay là : 2m25 của vận động viên Nguyễn Duy Bằng (Bến Tre).
- Kỷ lục Nhảy cao Nữ của Việt Nam hiện nay là : 1m94 của vận động viên

Bùi Thị Nhung (Hải phòng)

II . Ý NGHĨA TÁC DỤNG

- Giúp cho con người phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo mà đặc biệt là sức bật, một yếu tố rất cần thiết cho các môn thể thao khác.
- Tập luyện Nhảy cao giúp cho con người rèn luyện ý chí bền bỉ, sắt đá và lòng dũng cảm không sợ khó khăn nguy hiểm, luôn tự tin vào chính bản thân mình

III . ĐẶC ĐIỂM MÔN NHẢY CAO

1. Nhảy cao là một môn thể thao bắt đầu bằng động tác chạy đà phối hợp với động tác giậm nhảy để làm thay đổi quỹ đạo của trọng tâm cơ thể vượt qua xà ngang.
2. Trong hoạt động Nhảy cao đòi hỏi vận động viên phải gắng sức tối đa , đồng thời còn phải có tính linh hoạt và phối hợp rất cao trong một thời gian ngắn . Vì vậy hoạt động của Nhảy cao còn được gọi là hoạt động sức mạnh bộc phát.

III . ĐẶC ĐIỂM MÔN NHẢY CAO

3. Thành tích Nhảy cao phụ thuộc vào tốc độ chạy đà , độ chính xác , lực giậm nhảy , tốc độ bay và góc độ bay ban đầu; mặt khác vận động viên còn biết sử dụng Kỹ thuật qua xà có tính ưu việt thì mới có thể đạt thành tích cao trong thi đấu .
4. Mỗi lần nhảy là một hoạt động trọn vẹn không ngừng , nhưng để tạo điều kiện thuận lợi cho việc giảng dạy , học và tập luyện môn Nhảy cao; người ta thường chia Kỹ thuật nhảy cao thành các giai đoạn như sau :
 - Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy.
 - Giậm Nhảy.
 - Qua xà (bay trên không).
 - Rơi xuống đất.

IV. PHÂN TÍCH KỸ THUẬT NHẢY CAO

1. Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy
2. Giậm nhảy
3. Bay trên không
4. Rơi xuống đất

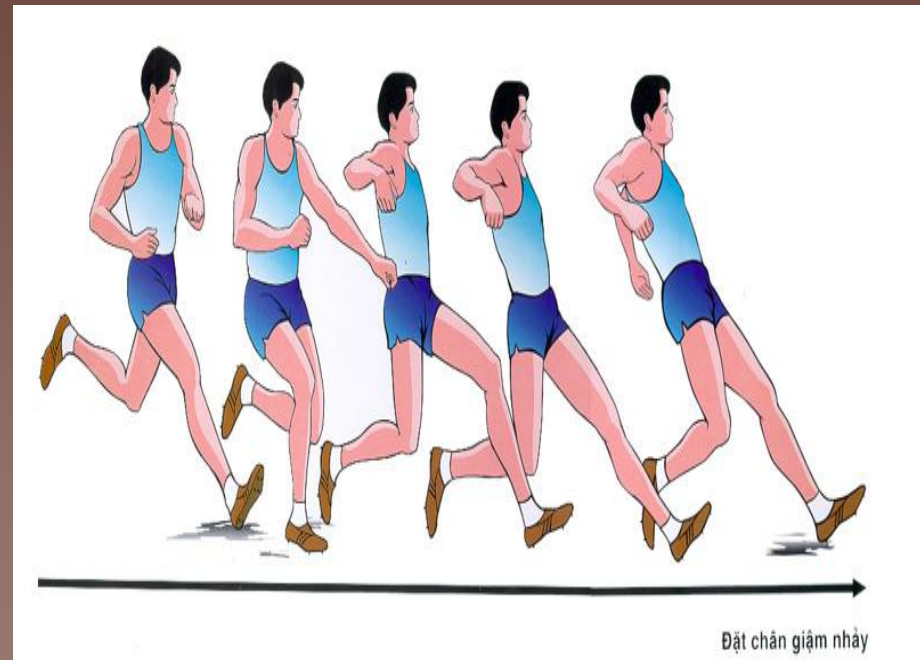


1. CHẠY ĐÀ VÀ CHUẨN BỊ GIẬM NHẢY

a. Mục đích : Tạo ra tốc độ nằm ngang lớn để chuẩn bị tốt cho giậm nhảy .

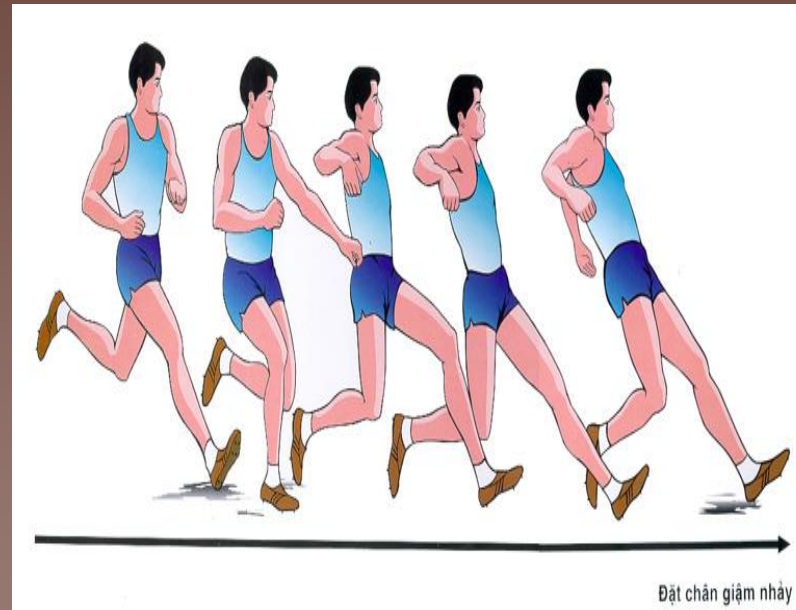
b. Tư thế chuẩn bị chạy đà : Mỗi vận động viên thường có một tư thế và một thói quen riêng. Nhưng đa số thường sử dụng Kỹ thuật xuất phát cao trong chạy đà

c. Chạy lấy đà: Tốc độ chạy tăng nhanh dần và các bước chạy cuối cùng đạt tốc độ tối ưu hợp với tình trạng thể lực , Kỹ thuật , giới tính , lứa tuổi của vận động viên .



1. CHẠY ĐÀ VÀ CHUẨN BỊ GIẬM NHẢY

d. Chuẩn bị giậm nhảy : Chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm nhảy nhanh , mạnh tích cực , khi bắt đầu tiếp xúc với điểm giậm nhảy chân hầu như thẳng . Sau đó gập gối (khoảng 135° - 140°) để giảm chấn động và chuẩn bị cho động tác đạp đuổi. Điểm đặt chân chậm bao giờ cũng ở phía trước trọng tâm cơ thể ; điểm đặt càng xa bao nhiêu thì khả năng chuyển tốc độ từ nằm ngang sang thẳng đứng càng lớn



2. Giậm nhảy

a. Mục đích : Làm thay đổi hướng chuyển động của trọng tâm cơ thể để tạo ra tốc độ bay ban đầu lớn và góc độ bay ban đầu hợp lý ; tạo điều kiện thuận

lợi cho động tác trên không .

b. Động tác giậm nhảy : phụ thuộc vào sự phối hợp khi chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy. Động tác giậm nhảy được đánh giá bằng sự tăng áp lực đối với mặt đất để nâng cơ thể lên cao.



2. Giậm nhảy

- c. Với tốc độ giậm nhảy thích hợp , thời gian giậm nhảy càng rút ngắn càng tốt. Do tính chất đàn hồi để tăng áp lực lên mặt đất nên lúc hoãn xung chân giậm nhảy cần gấp gối tích cực, trọng tâm thân thể hạ thấp . Động tác khuỵu gối càng ngắn và nhanh thì phản xạ co duỗi cơ bắp càng nhạy dẫn đến kết quả giậm nhảy càng tốt .
- d. Động tác lăng chân nhằm để tăng cường sức mạnh cho chân giậm nhảy.
- e. Động tác đánh tay phối hợp nhịp nhàng đồng bộ với hai chân cũng có tác dụng tốt trong việc nâng trọng tâm cơ thể lên cao.



3.GIAI ĐOẠN BAY TRÊN KHÔNG

- a. Sau khi cơ thể rời khỏi mặt đất : bắt đầu bay trong không gian theo một quỹ đạo nhất định và phụ thuộc vào tốc độ bay và góc độ bay ban đầu cùng với lực cản của không khí, gió và lực hút trái đất.
- b. Khi bay trên không : mọi động tác đều không có tác dụng làm thay đổi quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể đã đạt được lúc giậm nhảy. Mọi sự thay đổi vị trí của cơ thể trong không gian theo luật bù trừ cho nhau.
- c. Nhiệm vụ : Hợp lý hoá mọi chuyển động khi bay để nâng cao kết quả qua xà .

4.GIAI ĐOẠN RƠI XUỐNG ĐẤT

Xảy ra rất ngắn và gây chấn động lớn cho cơ thể . Do vậy để đảm bảo an toàn và tránh xảy ra chấn thương cho cơ thể . Cần chú ý kéo dài giai đoạn hoãn xung bằng cách gập sâu gối , hông và vật liệu đàn hồi ở điểm rơi.

V. CÁC KIỂU KỸ THUẬT NHẢY CAO

1. Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua
 2. Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
 3. Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng
 4. Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà
- 
- A stylized, dark silhouette of a mountain range is visible in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

1. KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

- a. **Cự ly chạy đà** : thường khoảng từ 7 đến 11 bước chạy (12m – 15m)
- b. **Cách đo đà** : Thường người ta nối 5 bàn chân liền nhau bằng một bước chạy .
- c. **Tốc độ chạy đà** : Từ chậm đến nhanh dần và đạt tốc độ tối ưu khi giậm nhảy .

1. KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

- e. **Kỹ thuật chạy đà** : các bước chạy đà của nhảy cao bước qua có đàn tính cao ; trọng tâm cơ thể nhấp nhô lớn , độ ngã thân trên về trước không nhiều , bàn chân khi tiếp xúc đất từ gót lặn nhanh sang mũi bàn chân .
- ◆ Để chuẩn bị tốt cho động tác giậm nhảy các bước chạy đà cuối cùng phải đạt tốc độ tối ưu và trọng tâm cơ thể hạ thấp nhất ở bước cuối cùng

3 cách tăng tốc độ chạy đà nhảy cao

- *Cách thứ nhất :*

Độ dài 3 bước cuối cùng giảm dần, tốc độ chạy vẫn tăng và được tăng đột ngột ở bước cuối cùng .

- *Cách thứ hai :*

Tốc độ chạy đà vẫn tăng dần , độ dài bước chạy như nhau
Riêng bước chạy đà cuối cùng (bước trước bước giậm nhảy) dài hơn tất cả các bước khác một bàn chân (30cm 40cm). Ở cách chạy đà này tốc độ được tăng tối ưu ở bước cuối cùng . Đây là cách chạy đà chiếm ưu thế nhất .

- *Cách thứ ba :*

Lập lại hai lần nhịp điệu chạy đà của cách thứ hai (dài , ngắn , dài , ngắn).

g.Kỹ thuật giậm nhảy :

- *Giai đoạn chống trước :*

Chân giậm nhảy nhanh chóng đặt vào điểm giậm nhảy bằng gót bàn chân , đùi và gót chân hầu như thẳng tạo thành góc 480 – 630 so với mặt sân . Do chân giậm nhảy đưa nhanh về trước hơn tốc độ chạy đà nên thân trên giữ lại ở phía sau ; hông đẩy về trước tạo cho chân giậm và thân trên hầu như thành một đường thẳng . hai tay co lại 900 ở khuỷu tay và đưa về sau . Trọng tâm cơ thể dồn lên chân lặn .

g.Kỹ thuật giậm nhảy :

- *Giai đoạn thẳng đứng :*

Do quán tính của tốc độ chạy đà nên người nhảy tiếp tục di chuyển về trước , đồng thời để giảm chấn động cho cơ thể và chuẩn bị cho động tác đạp đuổi , chân giậm gấp gối khoảng 1350 – 1400 ; Bàn chân chuyển điểm tiếp xúc từ gót sang cả bàn chân . Trọng tâm cơ thể chuyển từ chân lăng lên chân giậm .

g.Kỹ thuật giậm nhảy :

- *Giai đoạn đạp đuổi :*

Kết thúc động tác giậm nhảy chân giậm nhảy đạp đuổi thẳng hết các khớp ; chân lăng thẳng ở ngang thắt lưng và tạo với thân trên thành một góc khoảng 90^0 hai khuỷu tay cao ngang vai hoặc hơn vai một ít. Lực giậm nhảy khoảng 650kgf , thời gian giậm nhảy khoảng 0,18" - 0,22" . Tốc độ bay ban đầu khoảng 4,1m/s - 4,2m/s . Góc độ bay ban đầu khoảng 60^0 - 75^0

Kỹ thuật qua xà kiểu bước qua

Khi chân lăng đang ở trên xà nhanh chóng hạ xuống phía bên kia xà, thân trên ngã về trước tạo điều kiện thuận lợi cho chân giậm nhảy nâng lên, bàn chân gập tự nhiên mũi bàn chân hơi xoay ra ngoài hai tay giữ tự nhiên ở trên cao. Nhờ động tác hạ nhanh chân lăng giúp cho chân giậm vượt qua xà. Người nhảy rơi xuống bằng chân lăng rồi tiếp đến là chân giậm, khi vừa chạm hố cát hai chân nhanh chóng gập gối để giảm chấn động cho cơ thể lúc này người nhảy xoay mặt lại đối diện với xà

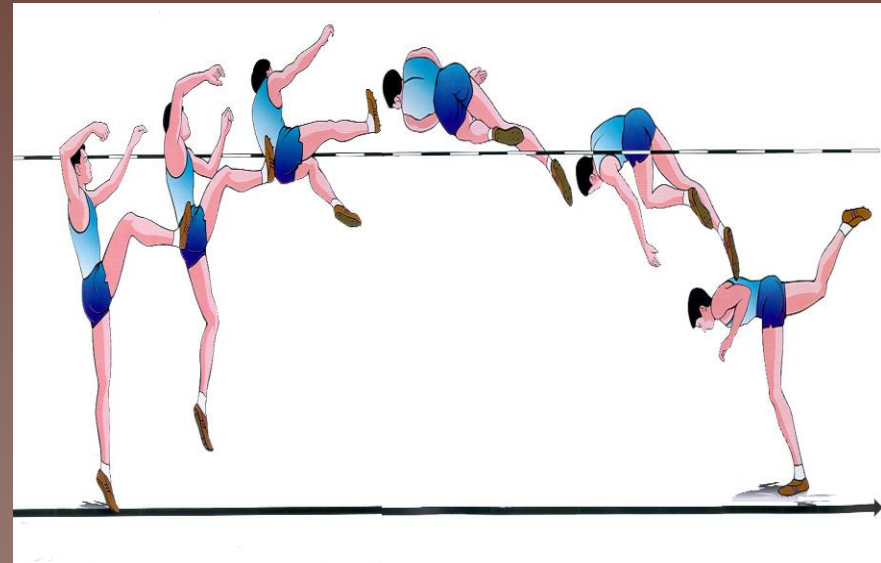


2. KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG

- Cự ly chạy đà từ 7 đến 11 bước
- Hướng chạy đà : theo hướng phía chân giậm nhảy gần xà . Góc độ chạy đà tạo với mặt phẳng thẳng đứng của xà khoảng 30^0 - 40^0 .
- Tốc độ chạy đà và kỹ thuật chạy đà giống như kiểu bước qua .
- Kỹ thuật giậm nhảy cũng được phân tích giống như kỹ thuật nhảy bước qua.

Kỹ thuật qua xà kiểu nằm nghiêng

Kết thúc động tác giậm nhảy khi chân đã lẩng lên cao , mũi bàn chân xoay vào trong và ép xuống dưới ; đồng thời chân giậm nhảy co gối bàn chân thu lại ở khoeo chân chân lẩng hình thành tư thế nằm nghiêng trên xà . Chân lẩng duỗi dọc theo xà và hất cổ chân lên phía trên , vai cùng bên với chân lẩng ép nhanh xuống dưới tạo điều kiện để xoay thân tiếp tục qua xà . Sau đó chân giậm và thân trên hạ xuống hồ cát cùng lúc bằng hai tay và chầm giậm .

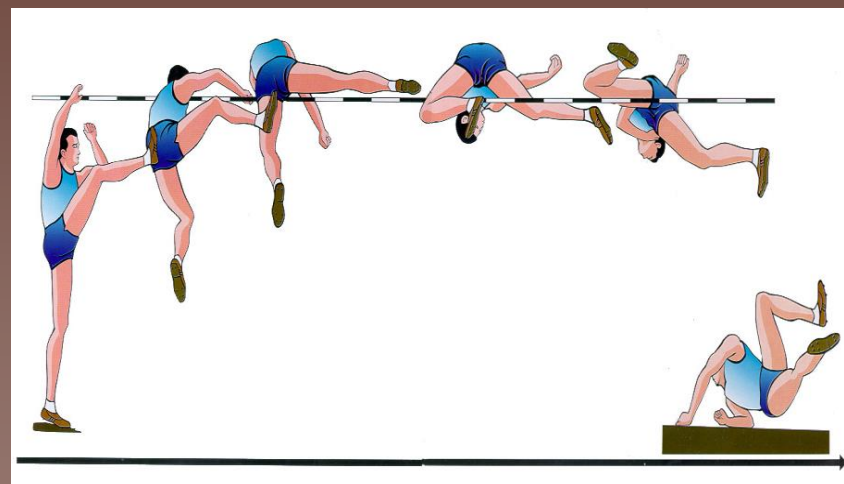


3. KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU ÚP BỤNG

- **Cự ly chạy đà từ 7 đến 11 bước**
- **Hướng chạy đà** : theo phía chân giậm nhảy gần xà, góc độ chạy đà tạo với mặt phẳng thẳng đứng của xà ngang từ 25^0 - 40^0 .
- **Tốc độ chạy đà và kỹ thuật chạy đà giống như kỹ thuật nhảy cao bước qua .**
- **Kỹ thuật giậm nhảy** : Cũng được phân tích giống như kỹ thuật nhảy cao bước qua .

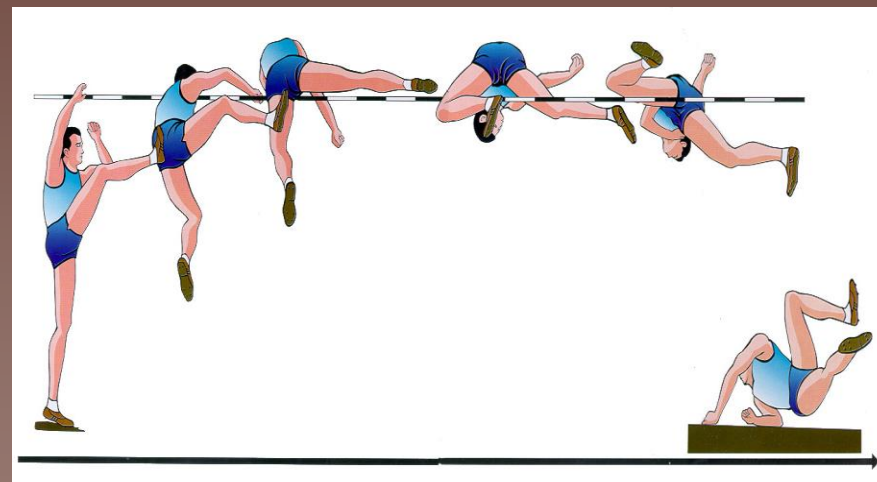
Kỹ thuật qua xà kiểu bằng

Tay cùng bên với chân lăng duỗi dọc theo chân lăng ; tay cùng bên với chân giậm cõ tư nhiên , chân giậm cõ ở gối bàn chân thu lên gần gối chân lăng . Khi qua xà tay bên chân lăng thả xuống dưới , vai bên chân lăng chủ động ép xuống dưới xoay quanh xà ngang . Chân lăng duỗi thẳng và ép mũi bàn chân vào trong . Chân giậm khi qua xà vừa thực hiện động tác duỗi thẳng chân vừa "mở hông" Cùng lúc thân trên và hông xoay dọc theo xà tạo điều kiện thuận lợi cho chân giậm qua xà.



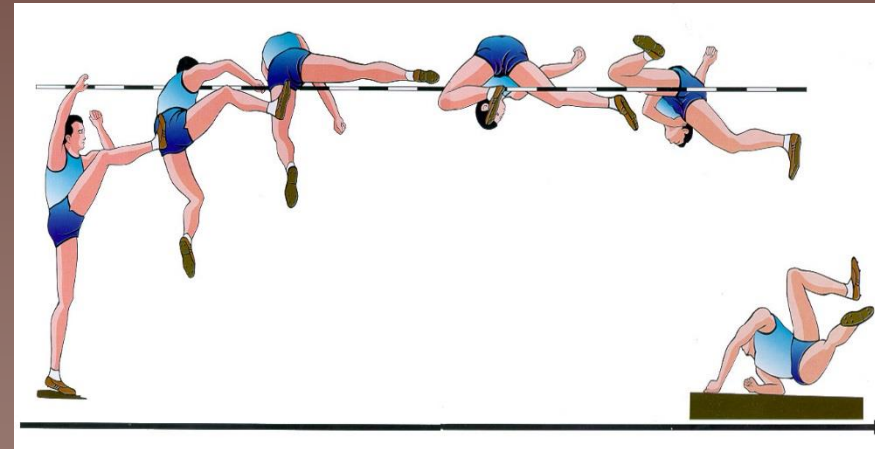
Kỹ thuật qua xà kiểu lặn

Khi thân trên đã cao hơn xà thì tay cùng bên với chân lăng chủ động chúi xuống dưới phía bên kia xà . Cùng lúc chân lăng đang ở cao hơn xà nhanh chóng xoay mũi chân xuống dưới một cách tích cực (thân trên và chân lăng không nằm song song trên xà như kiểu bằng) , tay cùng bên với chân giậm co tự nhiên và ép vào sát ngực . Đầu và thân trên cũng tích cực hạ xuống bên kia xà . Do các chuyển động trên đưa cơ thể nằm úp sấp trên xà ngang



Kỹ thuật qua xà kiểu lặn

Xà ngang cắt trực dọc cơ thể theo hình chữ thập (+). Cùng với động tác xoay ép của chân lặn , tay , vai cùng bên với chân lặn xuống dưới , chân giậm nhảy chủ động duỗi chân và mở hông người tư thế úp sấp bật nghiêng qua xà và rơi xuống hố cát đầu tiên là chân lặn và tay cùng bên với chân lặn , sau đó tay gấp lại để giảm chấn động , tiếp theo là chạm vai , lưng lúc này thân người cuộn tròn lại .



4. KỸ THUẬT NHẢY CAO LƯNG QUA XÀ .

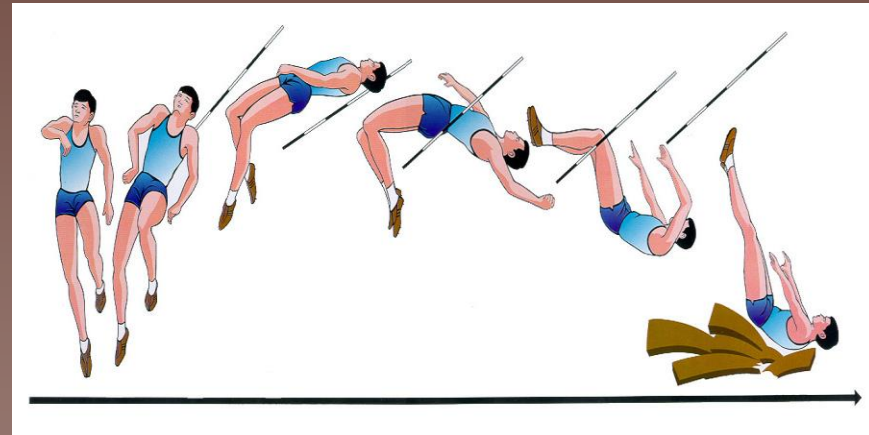
- **Cự ly chạy đà** : Từ 7 đến 13 bước chạy đà
- **Hướng chạy đà** : Theo phía chân lăng gần xà
- **Góc độ chạy đà** : Bắt đầu chạy đà góc độ khoảng 70° đến 90° so với xà ngang , đến 4 bước chạy cuối cùng góc độ chỉ còn khoảng 30° so với mặt phẳng thẳng đứng của xà ngang , đường chạy đà là một hình vòng cung .
- **Kỹ thuật chạy đà** : Giống như kiểu nhảy úp bụng ở các bước cuối tốc độ chạy đà có thể lên đến 7,6m/s
- 7,8m/s .

4. KỸ THUẬT NHẢY CAO LƯNG QUA XÀ

- **Kỹ thuật giậm nhảy** : Ở các bước cuối cùng chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm nhảy cách xà ngang từ 90cm - 100cm bằng cả bàn chân , sau đó khuỷu gối khoảng 140° - 160° . Chân lăng sau khi rời đất, gấp gối và dùng sức đá đùi chân lăng lên cao , và hướng đầu gối hơi ra phía ngoài xà . Hai tay đồng thời đánh tích cực từ sau ra trước lên trên giống như kiểu úp bụng , tay cùng bên với chân lăng đánh tích cực hơn , và hơi hướng khuỷu tay ra ngoài xà tạo điều kiện thuận lợi cho lưng hướng vào xà . Khác với kiểu nhảy úp bụng trọng tâm không hạ thấp nhiều nên thời gian hoàn thành giậm nhảy rất nhanh khoảng 0,14/s - 0,17/s . Tốc độ bay ban đầu khoảng 4,1m/s - 4,3m/s và góc độ bay ban đầu khoảng 75° .

Kỹ thuật qua xà kiểu lưng

Kết thúc động tác giậm nhảy cơ thể bật lên cao lưng hướng vào xà ngang . (nhờ động tác giậm nhảy và tốc độ chạy đà theo đường vòng tạo ra). Lúc này người nhảy ngã ngửa đầu và vai , sang phía bên kia xà , hai tay co tự nhiên trước ngực , hông uốn ngửa hướng lên trời; chân giậm co gối đuôi kịp chân lẳng ,lúc này người nhảy nằm ngửa trên xà . Người nhảy tiếp



VI. LUẬT THI ĐẤU NHẢY CAO

1. **Mức xà khởi điểm** và các mức xà nâng lên cao theo điều lệ thi đấu do Ban Trọng Tài quiđịnh và phải thông báo trước cho Vận Động Viên biết .

Ghi chú : Trong thi đấu cá nhân khi còn lại không quá 4 VĐV , mức xà nâng lên tiếp do sự thoả thuận của các VĐV (mức xà nâng tối thiểu là 1cm).

VI. LUẬT THI ĐẤU NHẢY CAO

2. Vận động viên có quyền bắt đầu nhảy ở bất kỳ mức xà nào theo điều lệ thi đấu qui định .Lúc Trọng Tài gọi tên VĐV phải thông báo mức xà khởi điểm của mình .

Ghi chú : Trước khi thi đấu trọng tài phải công bố mức xà khởi điểm và mức xà được nâng lên cho VĐV và Huấn luyện viên biết trước .

+ Khi còn 2 đến 4 VĐV, thì tiếp tục nhảy đến khi chọn một VĐV vô địch . Lúc này mức xà nâng lên tối thiểu là 2 cm .

+ Nếu chỉ còn 1 VĐV thì mức xà được nâng lên theo yêu cầu của vận động viên và cho đến khi VĐV không nhảy nữa thì thôi .

VI. LUẬT THI ĐẤU NHẢY CAO

3. Nếu cuộc thi đấu đã tiến hành nhảy lần thứ nhất hay thứ hai thì VĐV mới có mặt thì VĐV đó chỉ có quyền nhảy các lần còn lại của mình (1 hay 2 lần ở mức xà đó).

Mỗi mức xà VĐV có quyền nhảy 3 lần theo thứ tự thi đấu .

VĐV không nhảy mức xà đầu có quyền nhảy mức xà sau .

Nếu lần nhảy thứ nhất và thứ hai không qua xà mà vận động viên không nhảy tiếp mức xà đó ; thì ở mức xà sau VĐV chỉ có quyền nhảy tiếp bằng số lần còn lại ở mức xà trước . Nếu nhảy không qua VĐV đó bị loại.

VI. LUẬT THI ĐẤU NHẢY CAO

4. Người đứng thứ nhất trong môn nhảy cao là vận động viên nhảy qua mức xà cao nhất.

- Nếu có hai VĐV cùng đạt một thành tích thì xác định thứ hạng tuần tự theo các điểm sau :

VĐV xếp thứ nhất là người nhảy ít lần nhất ở mức xà cuối cùng .

- Nếu theo cách tính điểm trên mà số lần nhảy vẫn bằng nhau thì VĐV nào có số lần nhảy hỏng ít nhất trong toàn bộ cuộc thi thì xếp thứ hạng cao hơn .

- Nếu vẫn bằng nhau nữa thì trọng tài cho nhảy lại, VĐV qua mức xà mà các VĐV khác không qua xếp hạng trên .

VI. LUẬT THI ĐẤU NHẢY CAO

5. Không công nhận thành tích :

- + Thành tích nhảy cao không được công nhận khi giậm nhảy bằng hai chân .
- + Lần nhảy coi như bị hỏng khi bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm làm rơi xà , hay chưa qua xà mà chạm cát ở điểm rơi, mút xóp trong hố nhảy hay chạy qua dưới xà .

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- **Nhiệm vụ 1:** Tạo khái niệm đúng đắn về môn nhảy cao
Giảng dạy Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng .
- **Biện pháp**
 - +Tại chỗ đặt chân giậm .
 - +Đi 3 - 5 bước đặt chân giậm .
 - +Tại chỗ đặt chân giậm phối hợp với đá lăng , đánh tay .
 - +Chạy chậm 3 -5 bước đặt chân giậm phối hợp với đá lăng đánh tay .
 - +Phát triển thể lực : Chạy cò cò qua xà cao 1M bằng chân giậm 3 tổ X 10 lần /tổ .

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- **Nhiệm vụ 2 : Ôn và củng cố Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng**

- **Biện pháp :**

+ Tại chỗ đặt chân giậm phối hợp với đá lăng lặp lại 10 lần

+ Đi chậm 3-5 bước đặt chân giậm phối hợp với đá và đánh tay (lặp lại 10 lần).

+ Chạy chậm 3-5 bước đặt chân giậm phối hợp với đá và đánh tay (lặp lại 10 lần).

+ Chạy với tốc độ nhanh vừa phải 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng hai tay chạm vật trên cao (lặp lại 20 lần).

+ Phát triển thể lực nhanh cò cò qua xà cao 1m20 X 40 lần

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- **Nhiệm vụ 3 : Giảng dạy kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu bước qua .**
- **Biện pháp :**
 - +Hướng dẫn cách xác định điểm giậm nhảy và góc độ chạy đà .
 - +Hướng dẫn cách đo đà môn nhảy cao
 - +Hướng dẫn thực hành cách chạy đà bàn chân tiếp xúc đất từ gót mũi chân lăng nhanh sang mũi bàn chân .
 - +Chạy đà 3 - 5 - 7 bước phối hợp với đá lăng lặp lại nhiều lần .
 - +Chạy đà 3 - 5 - 7 bước và bước trước bước giậm nhảy dài hơn các bước khác một bàn chân .
 - +Phát triển thể lực: Nhảy bật một chân trên hố cát 3 tổ X 15 lần /tổ

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- Nhiệm vụ 4: Giảng dạy kỹ thuật qua xà kiểu bước qua .
- **BIỆN PHÁP** : *Hướng dẫn thực hành kỹ thuật qua xà .*
 - + Ôn chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng .
 - + Đứng cạnh xà thấp đá lăng nhất từng chân qua xà (10 lần)
 - + Một bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (xà nghiêng)
 - + Đà 3 bước qua xà thấp (10 lần) .
 - + Đà 5 bước qua xà thấp 6 lần .
 - + Đà 7 bước qua xà 1m30 (6 lần) .
 - + Phát triển thể lực cò cò trên hố cát bằng chân giậm 3 tổ x 20 lần /tổ .

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- Nhiệm vụ 5: Hoàn thiện Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua .

- ***Biện pháp :***

+*Hướng dẫn tập luyện lặp lại nhiều lần* kỹ thuật nhảy cao bước qua ở các mức xà khác nhau .

+Đặt mức xà khởi điểm thi cho nhảy cao 3 lần

+Tiếp đến nâng mức xà lên 5 cm một lần , cho đến khi mức xà cao nhất, chỉ còn 1 người nhảy qua xà .

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- **Nhiệm vụ 6 : Giảng dạy kỹ thuật qua xà kiểu nằm nghiêng**

- **Biện pháp :**

+Tại chỗ tập xoay mũi chân lẳng và tập ép vai cùng bên với chân lẳng xuống đất .

+Mô phỏng động tác nằm nghiêng trên ghế , trên nệm xốp.

+Tại chỗ giậm nhảy đá lẳng xoay ép vai cùng bên với chân lẳng ; chân giậm thu về khoeo chân lẳng và rơi xuống bằng chân giậm và hai tay 10 lần.

+Đà 3 bước qua xà nghiêng (kiểu nằm nghiêng).

+Chạy đà 3 - 5 - 7 bước qua xà thấp kiểu nằm nghiêng 10 lần .

+Hướng dẫn phát triển thể lực .

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- **Nhiệm vụ 7 : Hoàn thiện kỹ thuật qua xà kiểu nằm nghiêng .**
- **Biện pháp :**
 - + Hướng dẫn hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
 - + Thực hiện chạy đà 3 - 5 - 7 bước qua xà kiểu nằm nghiêng từ mức khởi điểm cho đến mức cao nhất chỉ còn một người nhảy qua .
 - + Hướng dẫn phát triển thể lực .

VII. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY NHẢY CAO

- **Nhiệm vụ 8:** Tổ chức thi kiểm tra môn nhảy cao Bước qua và nhảy cao kiểu Năm Nghiêng .
- **Biện pháp:**
 - + Tiến hành tổ chức thi từ mức xà khởi điểm cho đến mức cao nhất chỉ cò một người nhảy qua .
 - + Nhận xét đánh giá kết quả học tập .

◆ Kỹ thuật nhảy lưng qua xà

