**TDND**

**Động tác 7: chân**

Lần 1

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: nâng gối trái ra trước vuông góc với thân người duỗi mũi chân hướng xuống đất, hai tay lên cao

- Nhịp 2: hạ chân hai tay chạm vai

- Nhịp 3,4: đổi bên thực hiện tương tự

- Nhịp 5: đá chân trái sang ngang lên cao, hai tay giang ngang

- Nhịp 6: về TTCB

- Nhịp 7,8: đổi bên thực hiện tương tự

Lần 2

- Nhịp 1: chân trái bước sang ngang hai tay giang ngang

- Nhịp 2: chéo chân phải về trước hai tay chéo trên đầu

- Nhịp 3: về nhịp 1

- Nhịp 4: về TTCB

- Nhịp 5-8: lặp lại không đổi bên

Lần 3 tương tự lần 1

Lần 4 tương tự lần 2 nhưng đổi bên

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

- Nhịp 11,12: về TTCB

**Động tác 8: di chuyển**

- Nhịp 1-4: tay chống hông bước về trước 4 nhịp, chân trái đi trước, bước cuối hai chân chụm

- Nhịp 5-8: hai chân chụm, hai tay đưa ra trước mũi bàn tay hướng lên, bật lùi về sau 4 nhịp

Lần 2

- Nhịp 1: chân trái bước sang trái, hai tay đưa lên cao chếch sang trái

- Nhịp 2: chân phải bước chụm vào chân trái, hai tay gập trước ngực.

- Nhịp 3,4: tiếp tục bước sang trái tuong tự nhịp 1,2

- Nhịp 5: bước chân phải sang phải, hai đưa xuống thấp chếch bên phải

- Nhịp 6: chân trái chụm vào chân phải, hai tay gập trước ngực

- Nhịp 7,8: tiếp tục bước sang phải tương tự nhịp 5,6

**Động tác 9: toàn thân**

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: bước chân trái sang ngang tay trái lên cao chếch sang trái, tay phải chống hông

- Nhịp 2: khụy gối trái, tay trái từ trên cao đưa xuống thấp chếch sang phải

- Nhịp 3: chân đứng thẳng, vặn mình sang bên trái, tay trái đánh sang trái ra sau, tay phải gập trước ngực

- Nhịp 4: về TTCB

- Nhịp 5: chân trái bước về trước khụy gối, chân phải duỗi thẳng, hai tay lên cao.

- Nhịp 6: về TTCB

- Nhịp 7,8: bật 3 lần

**Động tác 10: kết thúc**

- Di chuyển xếp đội hình: các lớp lựa chọn dội hình phù hợp.

**+ 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).