**TDND**

**Động tác1: vươn thở**

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: chân trái bước sang ngang tay trái lên cao.

- Nhịp 2: đặt chéo chân phải ra sau chân trái, tay phải lên cao.

- Nhịp 3: khụy hai gối, hai tay từ trên đưa xuống dưới rồi đan chéo trước ngực.

- Nhịp 4: về TTCB

- Nhịp 5-8: tương tự đổi bên.

Lần 2: lặp lại tương tự

**Động tác 2: giậm chân tại chỗ**

- Nhịp lẻ giậm chân trái, nhịp chẵn giậm chân phải, hai tay chống hông.

- Thực hiện 2 lần 8 nhịp xen kẽ với động tác 3

**Động tác 3: bật tách chụm phối hợp với tay**

- TTCB: tư thế nghiêm

- Nhịp 1: bật tách hai chân hai tay giang ngang

- Nhịp 2: bật chụm hai chân hai tay khép trên cao

- Nhịp 3: bật hai chân trở về nhịp 1.

- Nhịp 4: về TTCB

- Nhịp 5-8: lặp lại

**+ 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).