Tuần 19

Lớp 10

Bài: nhảy cao

- Ôn tập hoàn thiện động tác

### ****Giai đoạn 1: chạy đà****

Đây là giai đoạn đầu. Nó đóng vai trò quyết định, tạo tiền đề cho những bước tiếp theo. Trong giai đoạn này, lưu ý tới phương chạy đà, chuẩn nhất là góc khoảng 30 – 40 độ. bạn cần chạy từ 6 – 11 bước.

### ****Giai đoạn 2: giậm nhảy****

Giai đoạn thứ 2 trong **kĩ thuật nhảy nằm nghiêng** là giậm nhảy. Lúc này hãy chùng đầu gối, dồn sức bật vào chân giậm nhảy. Sau đó vung chân lăng, dùng sức của hông, đùi để đưa cơ thể lên cao. Cuối cùng là đánh tay để tạo thêm lực Giai đoạn này quyết định trực tiếp tới thành tích của bạn. Kết thúc giậm nhảy sẽ là trên không..

### ****Giai đoạn 3: trên không****

Đối với kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng thì khi cơ thể đang trên không, bạn cần co chân, đưa chân lăng qua xà. Lúc này vặn người sao cho song song với xà.

### ****Giai đoạn 4: tiếp đất****

Chân giậm nhảy là chân tiếp đất, vì vậy hãy để chân hơi chùng, tay buông tự nhiên. Điều này sẽ giúp giữ thăng bằng khi tiếp đất. Cần đảm bảo an toàn ở giai đoạn tiếp đất.

Bài: Chạy ngắn

- Hoàn thiện các giai đoạn chạy.

- Tập luyện các bài bổ trợ:

 + Chạy nhanh tại chỗ.

 + Chạy bám đuổi.

 + Chạy lặp lại các đoạn ngắn.