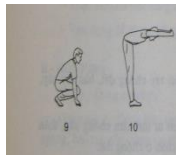
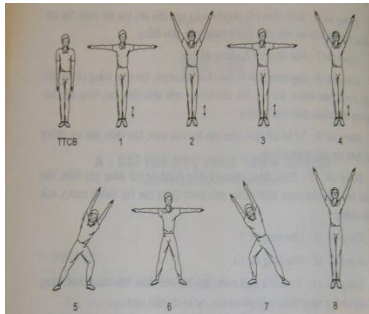


BÀI THỂ DỤC PHÁT TRÊN CHUNG (NAM)

+Động tác 1-10.



- Tư thế chuẩn bị: đứng nghiêm.

- Động tác 1: đứng trên nửa trước bàn chân, hai tay vung thẳng từ dưới – sang ngang, bàn tay sấp, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.

- Động tác 2: hạ gót, hai tai hạ sát thân vung chéo trước thân lên chênh cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.

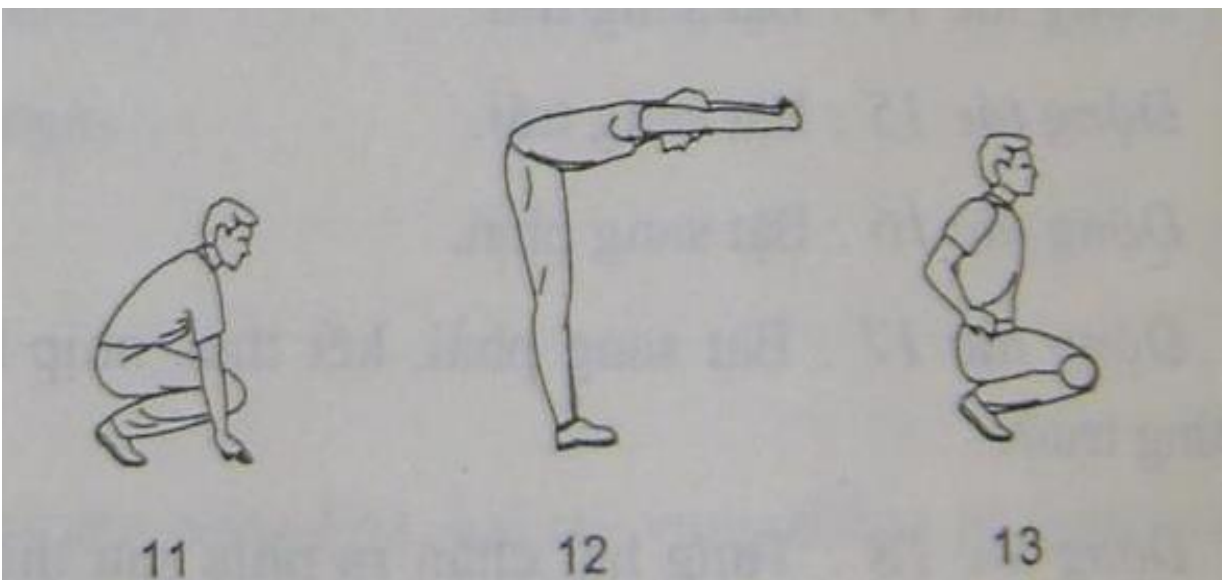
- Động tác 3: hạ gót, hai tay vung bắt chéo trước thân xuống dưới – sang ngang – lên cao ngang vai, bàn tay sấp, thân người thẳng, kết thúc đứng trên nửa trước bàn chân.

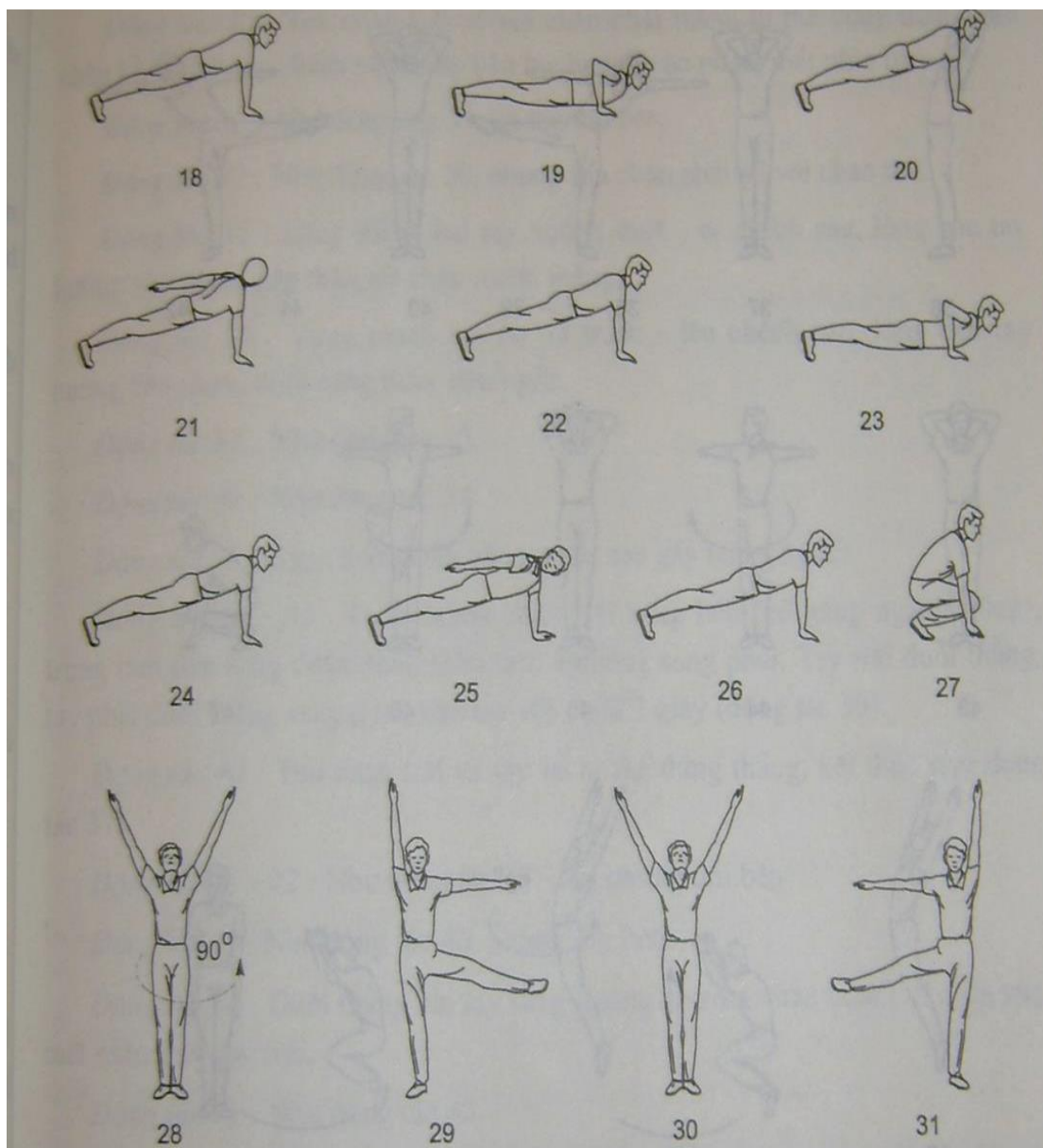
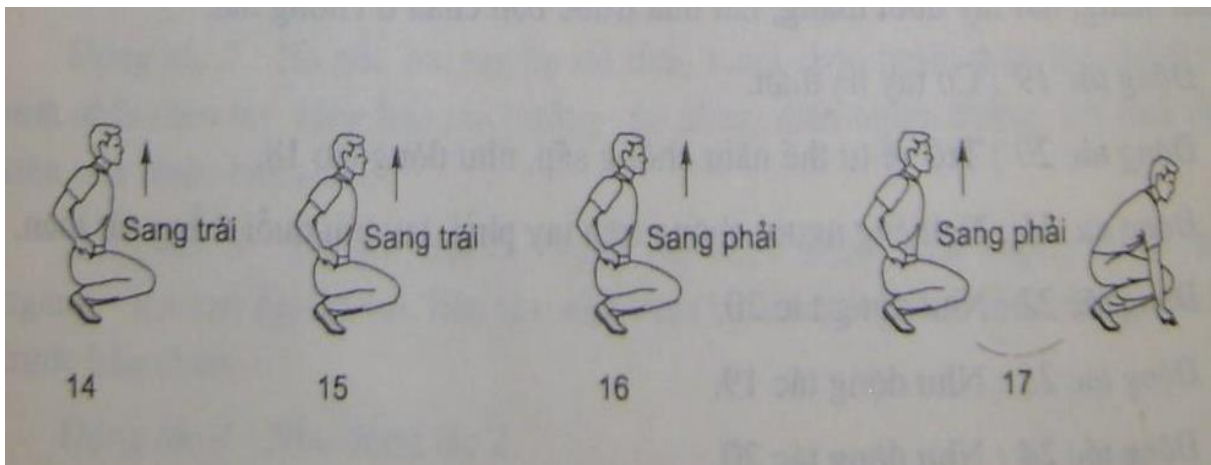
- Động tác 4: như động tác 2.

- Động tác 5: chân trái bước sang ngang, hai chân rộng hơn vai thành tư thế đứng, chân trái khụy, chân phải duỗi thẳng, thân người thẳng nghiêng sang trái, hai tay lên chết cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, áp sát mang tai, mắt nhìn thẳng.

- Động tác 6: Duỗi chân trái chuyển trọng tâm dồn đều vào hai chân, hai tay sang ngang, bàn tay sấp, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.
- Động tác 7: Như động tác 5, nhưng đổi bên.
- Động tác 8: Đạp chân phải và thu về với chân trái, hai chân thẳng (đứng trên nửa trước bàn chân), hai tay đưa chéo cao, mắt nhìn theo tay, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người thẳng.
- Động tác 9: Về tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống đất, bàn tay sấp, hướng trước.
- Động tác 10: Duỗi thẳng chân và thân thành tư thế đứng gập thân, các ngón tay đan vào nhau, duỗi thẳng phía trước (lòng bàn tay hướng trước), mắt nhìn thẳng.

+ Động tác 11-30.





- Động tác 11: Như động tác 9.
- Động tác 12: Như động tác 10.
- Động tác 13 : Về tư thế ngồi xổm, trên hai nửa trước bàn chân, thân thẳng, hai tay chống hông (bốn ngón phía trước, ngón cái phía sau).
- Động tác 14 : Bật sang trái.
- Động tác 15 : Bật sang trái.
- Động tác 16 : Bật sang phải.
- Động tác 17 : Bật sang phải, kết thúc nhịp hai tay chống đất, bàn tay sấp, hướng trước.
- Động tác 18 : Tung hai chân ra phía sau thành tư thế nằm chống sấp, thân người thẳng, hai tay duỗi thẳng, hai nửa trước bàn chân tì chống đất.
- Động tác 19 : Co tay hạ thân.
- Động tác 20 : Trở về tư thế nằm chống sấp, như động tác 18.
- Động tác 21 : Nghiêng người chống trên tay phải, tay trái duỗi thẳng sát thân.
- Động tác 22 : Như động tác 20,
- Động tác 23 : Như động tác 19.
- Động tác 24 : Như động tác 20.
- Động tác 25 : Nghiêng người chống trên tay trái, tay phải duỗi thẳng sát thân.
- Động tác 26: Như động tác 20.

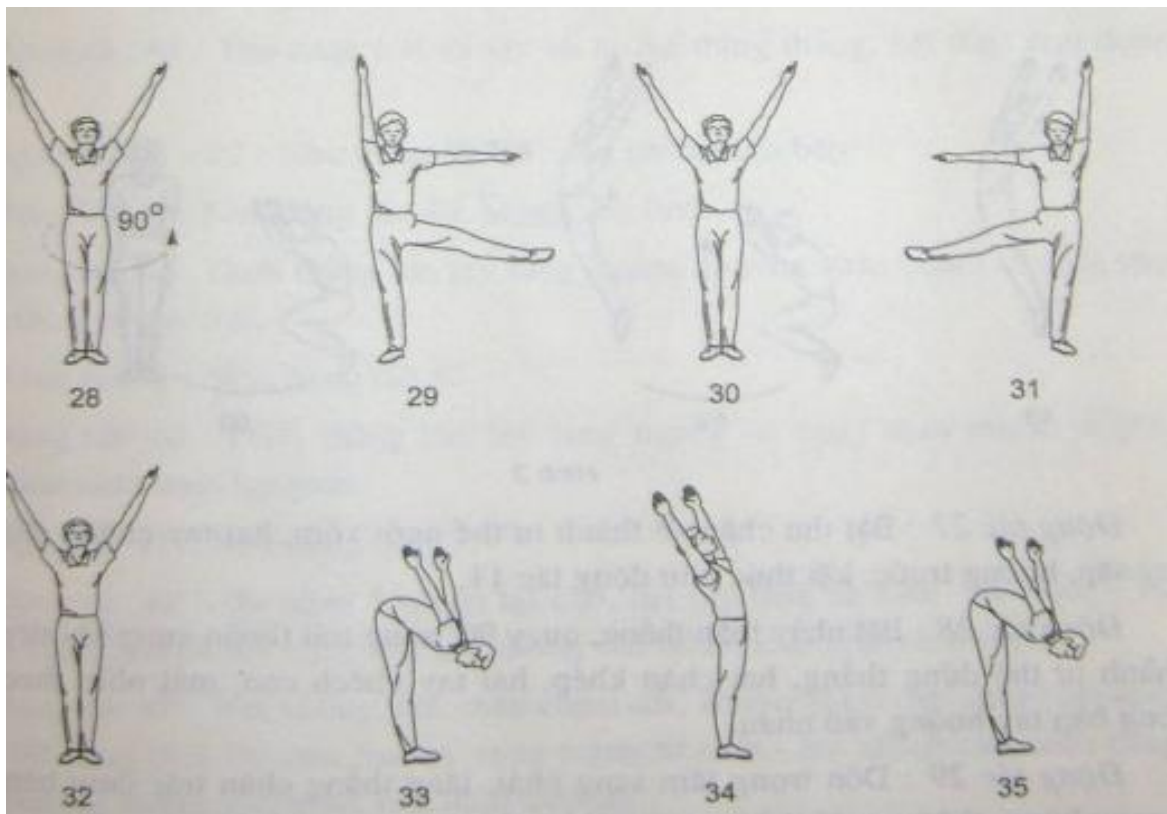
- Động tác 27 : Bật thu chân về thành tư thế ngồi xổm, hai tay chống đất, bàn tay sấp, hướng trước, kết thúc như động tác 11.

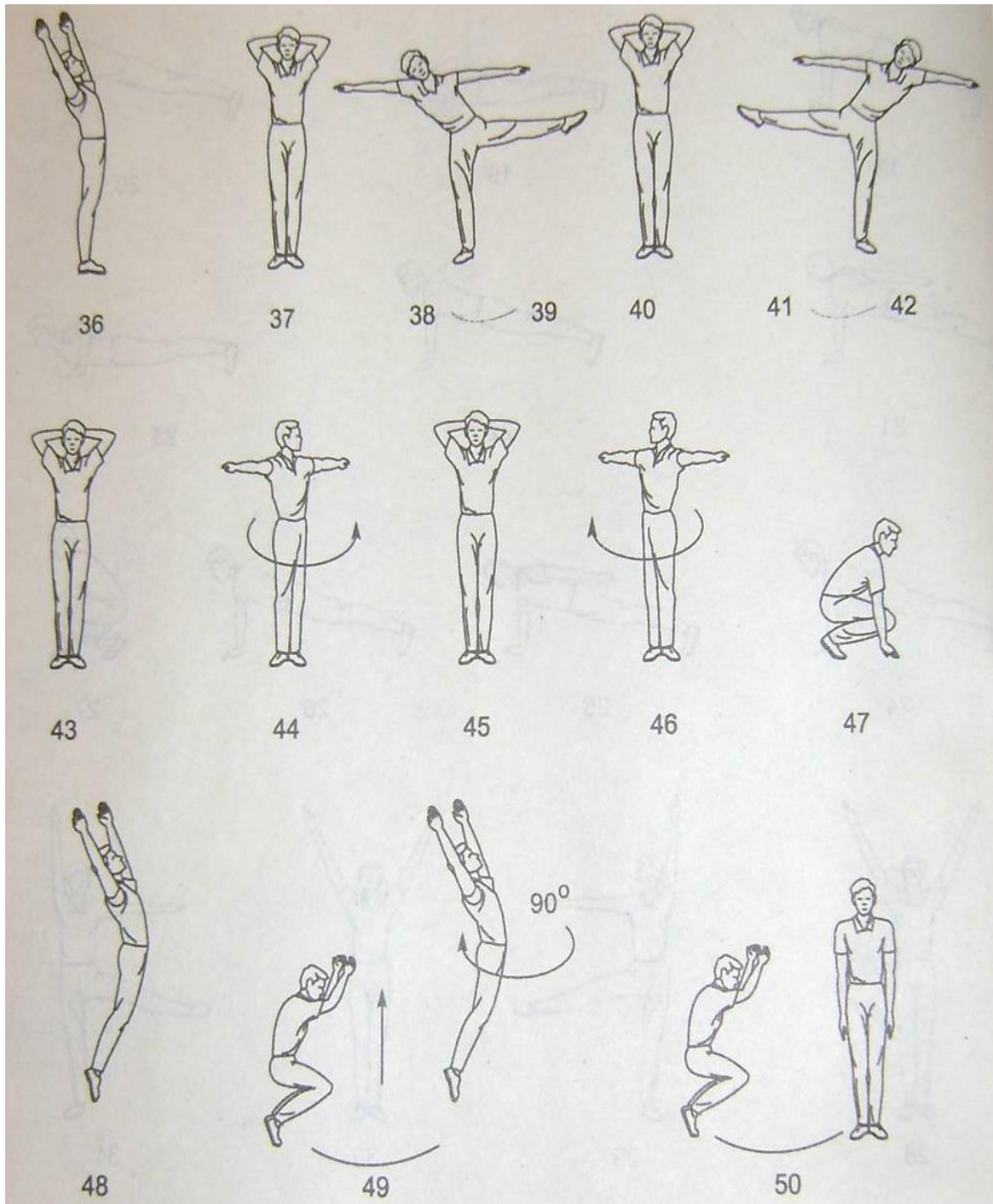
- Động tác 28 : Bật nhảy thân thẳng, quay 90° sang trái (hoãn xung khí tiếp đất) thành tư thế đứng thẳng, hai chân khép, hai tay chéch cao, mắt nhìn theo tay. lòng bàn tay hướng vào nhau.

- Động tác 29 : Dồn trọng tâm sang phải, lẳng thẳng chân trái sang bên, cao ngang hông, thân người thẳng, tay trái hạ thẳng ngang vai, bàn tay sấp, tay phải áp sát mang tai.

- Động tác 30: Thu chân trái về với chân phải thành tư thế đứng thẳng, hai chân khép, hai tay chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

Động tác 31-50.





- Động tác 31 : Như động tác 29, nhưng đổi bên.

- Động tác 32 : Như động tác 30, nhưng thu chân phải về với chân trái.

- Động tác 33 : Lăn thẳng hai tay xuống dưới - ra chéo sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, gập thân sát chân (chân thẳng).
- Động tác 34 : Vung mạnh hai tay ra trước - lên chéo cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, duỗi căng thân, đầu ngửa.
- Động tác 35 : Như động tác 33.
- Động tác 36 : Như động tác 34.
- Động tác 37 : Đứng thẳng, hai bàn tay đặt sau gáy (căng ngực).
- Động tác 38 - 39 : Duỗi thẳng chân trái sang bên (cổ găng ngang hông), trọng tâm dồn sang chân phải, thân trên nghiêng sang phải. Tay trái duỗi thẳng, tay phải duỗi thẳng sang phải, bàn tay sấp ; giữ 3 giây (động tác 39).
- Động tác 40 : Thu chân trái và tay về tư thế đứng thẳng, kết thúc như động tác 37.
- Động tác 41 - 42 Như động tác 38 - 39, nhưng đổi bên.
- Động tác 43 : Như động tác 40, nhưng đổi bên.
- Động tác 44 : Duỗi thẳng hai tay sang ngang và xoay thân mạnh về phía trái, mắt nhìn theo tay trái.
- Động tác 45 : Như động tác 43.
- Động tác 46 : Duỗi thẳng hai tay sang ngang và xoay thân mạnh về phía phải, mắt nhìn theo tay phải.
- Động tác 47 : Như động tác 27.

- Động tác 48 : Bật nhảy lên cao tại chỗ, hai tay lẳng từ dưới - ra trước - lên chéo cao (thân căng), lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.
- Động tác 49 : Rơi xuống, khi chân chạm đất, khuỷu gối (hoãn xung) bật nhảy quay 90° sang phải lên cao, hai tay vung mạnh từ dưới - lên chéo cao, thân căng, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.
- Động tác 50 : Rơi xuống đất, khuỷu gối (hoãn xung), sau đó về TTCB.