

HƯỚNG DẪN BÀI THỂ DỤC BUỔI SÁNG “VƯỜN VAI PHÙ ĐỒNG”



ĐỘNG TÁC 1: CHUẨN BỊ (2 lần x 8 nhịp)

Tư thế chuẩn bị: đứng nghiêm.
Chạy gót chạm mông



ĐỘNG TÁC 2: VƯỜN THỎ (1 lần x 8 nhịp và 4 nhịp lẻ)

*** 1 lần x 8 nhịp:**

- **Nhịp 1:** Chân trái bước lên trước, hai tay lên cao, bàn tay hướng vào trong.
- **Nhịp 2:** Trở về tư thế chuẩn bị.
- **Nhịp 3:** Chân phải bước lên trước, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.
- **Nhịp 4:** Trở về tư thế chuẩn bị
- **Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện tương tự nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi bên.

*** 4 nhịp lẻ:** Dậm chân tại chỗ, hai bàn tay nắm chống hai bên hông.



ĐỘNG TÁC 3: TAY NGỰC (2 LẦN X 8 NHỊP)

*** Lần 8 nhịp thứ nhất:**

- **Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay trước, bàn tay sấp.

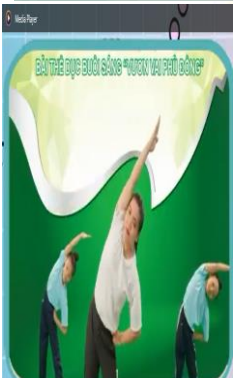
- **Nhịp 2:** Chân phải thu sát chân trái hai gối khụy, hai tay co, khuỷu tay hướng sau, mớ ngực, bàn tay nắm sấp hướng trước.

- **Nhịp 3:** Bước chân phải sang ngang trở về tư thế nhịp 1.

- **Nhịp 4:** Chân trái thu sát chân phải trở về tư thế nhịp 2

- **Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện tương tự nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi bên.

*** Lần 8 nhịp thứ hai:** Dậm chân tại chỗ, hai bàn tay nắm chống hai bên hông.



ĐỘNG TÁC 4: NGHIÊNG LƯỜN (2 LẦN X 8 NHỊP)

Lần 8 nhịp thứ nhất:

- Nhịp 1,2: Bật trên hai nửa trước bàn chân, hai tay thẳng vỗ tay trên đầu.
 - Nhịp 3,4: Chân trái bước sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
 - Nhịp 5,6: Nghiêng người sang trái, tay trái chống hông, tay phải thẳng ép sát tai.
 - Nhịp 7: Trở về tư thế nhịp 3,4.
 - Nhịp 8: Trở về tư thế chuẩn bị.
- * Lần 8 nhịp thứ hai: thực hiện tương tự lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.



ĐỘNG TÁC 5: VẶN MÌNH (1 lần x 8 nhịp và 4 nhịp lẻ)



* 1 lần x 8 nhịp:

- **Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay thẳng trước, lòng bàn tay sấp.

- **Nhịp 2:** Thân xoay sang trái, tay trái co về sau, mắt nhìn theo tay trái.

- **Nhịp 3:** Trở về tư thế nhịp 1.

- **Nhịp 4:** Trở về tư thế chuẩn bị.

- **Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện tương tự nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi bên.

* **4 nhịp lẻ:** Dậm chân tại chỗ, hai bàn tay nắm chống hai bên hông.



ĐỘNG TÁC 6: LƯNG BỤNG (2 LẦN X 8 NHỊP)

*** Lần 8 nhịp thứ nhất:**

- Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang

trọng bằng hai vai, gối khuỵu, tay phải

chạm mũi chân trái, tay trái chống hông.

- Nhịp 2: Thực hiện tương tự nhịp 1
nhưng đổi bên.

- Nhịp 3: Về tư thế nhịp 1,
hai tay chống hông.

- Nhịp 4: Trở về tư thế chuẩn bị.

- Nhịp 5,6,7,8: Thực hiện tương tự
nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi bên.

*** Lần 8 nhịp thứ hai:** Dậm chân tại chỗ,
hai bàn tay nắm chống hai bên hông.



ĐỘNG TÁC 7: CHÂN (2 LẦN X 8 NHỊP VÀ 4 NHỊP LẺ)

* **Lần 8 nhịp thứ nhất:**

- **Nhịp 1:** Hai chân khụy gối, hai tay co trước ngực, căng tay hướng lên trên, bàn tay nắm, hướng mặt.
- **Nhịp 2:** Chân trái đá trước, hai tay lên cao chéch chữ V, cổ tay gập hướng bên.
- **Nhịp 3:** Trở về tư thế nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân.
- **Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện tương tự nhịp 1,2,3,4.

* **Lần 8 nhịp thứ hai:** thực hiện tương tự lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi đá chân trước thành đá chân ngang.

* **4 nhịp lẻ:** Dậm chân tại chỗ, hai bàn tay nắm chống hai bên hông.



ĐỘNG TÁC 8: TOÀN THÂN **(1 lần x 8 nhịp)**

- **Nhịp 1:** Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa qua trước lên cao.
- **Nhịp 2:** Chân trái thu về sát chân phải đồng thời gập thân, hai tay chạm mũi chân.
- **Nhịp 3:** Đá chân trái ra sau, hai tay đưa qua trước lên cao.
- **Nhịp 4:** Trở về tư thế chuẩn bị.
- **Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện tương tự nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi bên.



ĐÔNG TÁC 9: BẬT NHẢY

(1 lần x 8 nhịp và 4 nhịp lẻ)

* 1 lần x 8 nhịp:

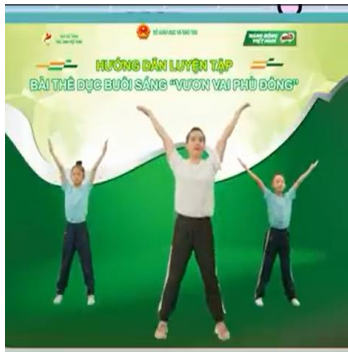
- Nhịp 1,2,3,4: Chạy gót chạm mông,
2 bàn tay nắm, chống hai bên hông

- Nhịp 5,6,7,8: Bật trên nửa trước

hai bàn chân, hai tay thẳng vổ tay trên đầu.

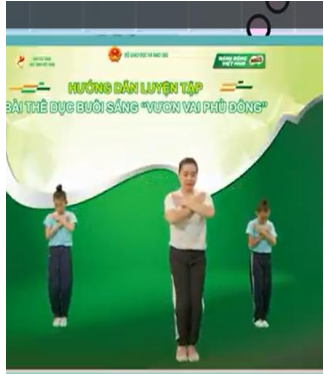
* 4 nhịp lẻ: Dậm chân tại chỗ,

hai bàn tay nắm chống hai bên hông.



ĐỘNG TÁC 10: ĐIỀU HOÀ (1 LẦN X 8 NHỊP)

- **Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay chếch bên cao.
- **Nhịp 2:** Chân phải thu sát chân trái, hai gối khụy, hai tay chéo trước ngực, bàn tay chạm đầu vai.
- **Nhịp 3:** Bước chân phải về tư thế nhịp 1.
- **Nhịp 4:** Thu chân trái về tư thế nhịp 2
- **Nhịp 5,6,7,8:** Thực hiện tương tự nhịp 1,2,3,4.



ĐỘNG TÁC 11: KẾT THÚC (2 LẦN X 8 NHỊP)

* **Lần 8 nhịp thứ nhất:**

- Dậm chân tại chỗ, hai bàn tay nắm chống hai bên hông.
- Bật tách hai chân, hai tay lên cao chữ V, bàn tay xòe hướng trước.

