

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 6 20 NHỊP

Tư thế chuẩn bị: đứng nghiêm

Nhịp 1: chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời 2 tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

Nhịp 2: 2 tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm móm vai, mặt hướng trước.

Nhịp 3: về tư thế nhịp 1 đồng thời 2 chân kiễng gót.

Nhịp 4: chân trái thu về, đồng thời 2 tay hạ về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 5: chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 6: tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 7: tay trái duỗi thẳng ngang vai, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 8: chân trái thu về, hai gối khuyu, đồng thời 2 tay duỗi thẳng chéo bên thấp, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 9: chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời 2 tay đưa lên áp sát 2 tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 10: trở về tư thế như nhịp 8.

Nhịp 11: thực hiện như nhịp 9, nhưng đổi chân.

Nhịp 12: chân trái thu về sát chân phải, 2 tay thu về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 13: từ tư thế chuẩn bị, 2 chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời 2 tay đưa trước, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 14: bật thu về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 15: hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời 2 tay đưa sang ngang lên cao, 2 bàn tay vỗ vào nhau.

Nhịp 16: chân trái khủy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 17: chân trái duỗi thẳng đồng thời 2 tay đưa sang ngang lên cao, 2 bàn tay vỗ vào nhau.

Nhịp 18: thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.

Nhịp 19: chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước bàn chân, 2 tay chống đất, đầu thẳng chân hơi cúi.

Nhip 20: đứng thẳng về tư thế chuẩn bị.