

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN – LỚP 9

Nhip 1 : Đưa tay trái sang ngang, bàn tay sấp, tay phải ra trước-lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhip 2 : Tay phải thẳng vòng qua trái-xuống dưới-sang ngang thành hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đồng thời đầu hơi cúi xuống. Sau đó, quay đầu sang phải, mắt nhìn theo bàn tay phải.

Nhip 3 : Xoay cổ tay thành hai bàn tay ngửa, đưa hai tay lên chếch cao (chữ V), lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡng căng, hai chân kiễng.

Nhip 4 : Hai tay vòng từ trên xuống bắt chéo trước mặt (tay phải ngoài) sau đó dang ngang, bàn tay sấp, đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, nâng chân trái sang ngang lên cao, mũi chân thẳng, mắt nhìn theo bàn tay trái.

Nhip 5 : Dướn chân trái chạm đất rộng hơn vai, khuỵu gối, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, chân phải duỗi thẳng (mũi chân thẳng), mặt hướng trước.

Nhip 6 : Đạp nhẹ chân trái chuyển trọng tâm sang chân phải thành tư thế như nhip 4.

Nhip 7 : Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế như nhip 3.

Nhip 8 : Như nhip 4, nhưng đổi bên.

Nhip 9 : Như nhip 5, nhưng đổi bên.

Nhip 10 : Duỗi chân phải thành đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước, mắt nhìn thẳng.

Nhip 11 : Xoay người 90 độ sang trái, tay phải đưa xuống dưới-ra trước cùng với tay trái song song cao ngang vai, bàn tay sấp, chân trái khuỵu, chân phải kiễng, mặt hướng trước.

Nhip 12 : Chân phải đá từ sau- ra trước-lên cao chếch sang trái, mũi chân thẳng, đồng thời vặn thân sang phải và đánh hai tay sang phải-ra sau, bàn tay sấp, chân trụ kiễng, mắt nhìn theo mũi chân phải.

Nhip 13 : Về như nhip 11.

Nhip 14 : Về như nhip 10.

Nhip 15 : Như nhip 11, nhưng đổi bên.

Nhip 16 : Như nhip 12, nhưng đổi bên.

Nhip 17 : Như nhip 15.

Nhip 18 : Chuyển trọng tâm vào chân phải đứng thẳng, kéo chân sau về cách gót chân trước một bàn chân, mũi chân chạm đất, hai tay chống hông, mặt hướng trước.

Nhip 19 : Nâng đùi chân trái ra trước lên cao ngang hông, căng chân vuông góc với đùi và mặt đất, mũi bàn chân thẳng.

Nhip 20-21 : Đưa hai tay ra trước-sang ngang, bàn tay ngửa, chân trái duỗi thẳng và nâng cao đến mức tối đa, mũi bàn chân thẳng, thân hơi ngả ra sau để giữ thăng bằng, mặt ngửa.

Nhip 22 : Hạ chân trái chạm đất về tư thế như nhip 15, nhưng đổi chân.

Nhip 23 : Từ từ gập thân cúi sâu, đồng thời kéo bàn chân trái về phía chân phải để chuyển trọng tâm vào chân phải. Chân phải khuyu gối, chân trái và mũi chân duỗi thẳng, hai tay đưa xuống dưới-ra sau, chéch cao lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo bàn chân trái.

Nhip 24 : Nâng thân thẳng, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phía sau hơi co gối, mũi chân chạm đất, hai tay giơ chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.

Nhip 25 : Hạ gót chân phải làm trụ, xoay người 90 độ về bên trái và bước chân trái sang trái rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mặt hướng trước.

Nhip 26 : Đưa hai tay lên cao song song lòng bàn tay hướng vào nhau đồng thời nghiêng lườn sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân chạm đất.

Nhip 27 : Như nhip 25.

Nhip 28 : Như nhip 26, nhưng nghiêng lườn sang phải, trọng tâm dồn vào chân trái.

Nhip 29 : Như nhip 27.

Nhip 30-31 : Chuyển trọng tâm sang chân trái, nâng chân phải sang ngang-lên cao, chân và mũi chân thẳng. Thân hơi nghiêng sang trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và giữ thẳng bằng, mắt nhìn trước.

Nhip 32 : Như nhip 29, nhưng hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp.

Nhip 33-34 : Như nhip 30-31, nhưng đổi chân.

Nhip 35 : Như nhip 29.

Nhip 36 : Thu chân trái sát chân phải. Hai tay giơ cao song song, bàn tay sấp.

Nhip 37-38 : Thẳng bằng sấp trên chân phải, ngực ưỡn, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước

Nhip 39 : Như nhip 36.

Nhip 40 : Khuyu hai chân, hai tay đưa ra trước-xuống dưới-ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, thân hơi gập về trước, mắt nhìn chéch phía trước

Nhip 41 : Bật nhảy lên cao ưỡn thân, hai tay thẳng vung ra trước chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân và mũi chân thẳng, mặt hướng chéch cao.

Nhip 42 : Khi hai chân chạm đất chùng chân (chụm chân) để giảm chấn động.

Nhip 43 : Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mặt hướng trước.

Nhip 44 : Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa.

Nhip 45 : về TTCB.