

## Bài 3 CÁC TƯ THẾ CHÂN VÀ TAY CƠ BẢN KẾT HỢP NHÚN GỐI



### MỞ ĐẦU



#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối.
- Có ý thức tự giác, tích cực, thái độ hoà nhã, hợp tác trong tập luyện.

#### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Gió thổi"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Nhún gối



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Nhún hai gối



Nhịp 2: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

### 2. Nhún gối đưa chân ra trước



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Nhún hai gối



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa mũi chân trái ra trước



Nhịp 3: Nhún hai gối



Nhịp 4: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa mũi chân phải ra trước.

### 3. Nhún gối đưa chân sang ngang



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải sang ngang.

### 4. Nhún gối đưa chân ra sau



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải ra sau.

### 5. Nhún gối kết hợp chân và tay ra trước



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải ra trước.

### 6. Nhún gối kết hợp chân và tay dang ngang



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải sang ngang.

## 7. Nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải ra sau.



### LUYỆN TẬP

*Chân trời sáng tạo*



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### • Trò chơi bổ trợ

Giữ nguyên động tác khi dừng nhạc.



### VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4