

## Bài 2

# KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



**MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Làm quen với kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

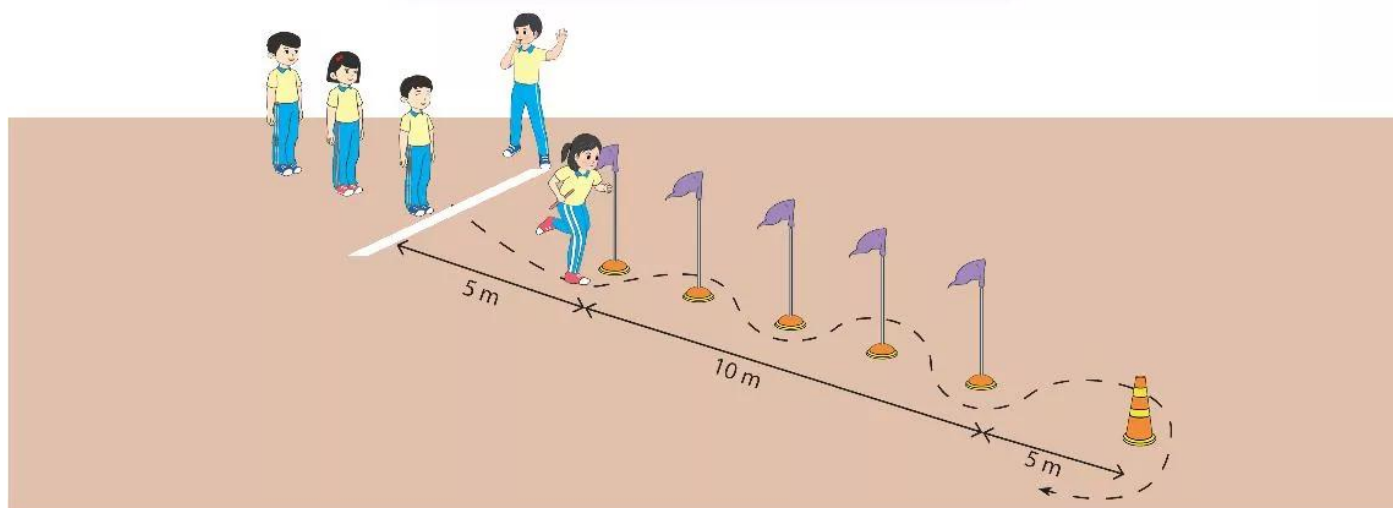
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### CHẠY LƯỢN VÒNG TIẾP SỨC

**Dụng cụ:** Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lướt vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy lướt vòng tiếp sức

## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.



#### “Vào chỗ”

Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

#### “Sẵn sàng”

Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khụy, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiểm soát, hai tay hơi co tự nhiên.

#### “Chạy!”

Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát

### 2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

### ♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.

## VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để giúp cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.