

## Bài 9. ĐỘNG TÁC LUNG BỤNG



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Lung bụng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

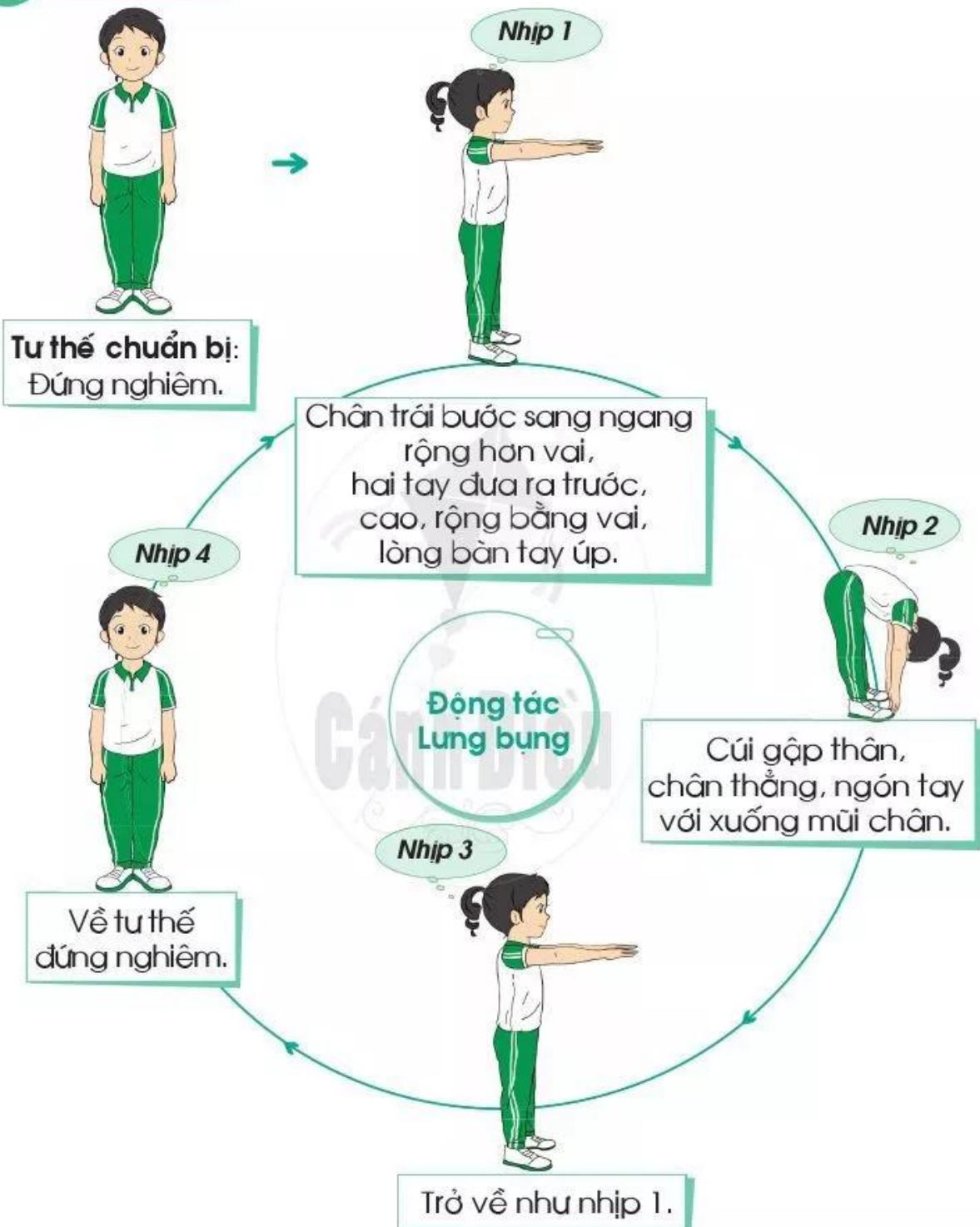
Khởi  
động



Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động



## KIẾN THỨC MỚI



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện nhu nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.



## LUYỆN TẬP



- a - Tập cá nhân
- b - Tập cặp đôi
- c - Tập theo tổ



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi nhu: *Qua cầu tiếp sức;*  
*Chuyển nhanh, nhảy nhanh;...*



## VĂN DỤNG

Quan sát hình A và B dưới đây, hình nào thể hiện nhịp 2 và nhịp 6 của động tác Lung bụng?



A



B