

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Dự lệnh	Phần khẩu lệnh nhằm thông báo để người tập chuẩn bị sẵn sàng thực hiện động tác, bài tập.	25
2	Đích	Điểm kết thúc động tác, bài tập.	49, 50, 51, 54, 55, 56, 59, 60
3	Động lệnh	Phần khẩu lệnh nhằm thông báo để người tập bắt đầu thực hiện động tác, bài tập.	25
5	Khởi động	Thực hiện các động tác vận động nhẹ nhàng để cho các bộ phận cơ thể dần được làm quen với hoạt động vận động ở mức độ lớn.	2, 7, 8, 13, 19, 24, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58, 62, 66, 70, 74, 78, 82, 86, 89, 93, 97
5	Thả lỏng	Dùng động tác vận động nhẹ nhàng làm cho cơ bắp được thoải mái sau khi tập luyện.	7
6	Xuất phát	Điểm bắt đầu thực hiện động tác, bài tập.	49, 50, 51, 54, 55, 56, 59, 60