

**CHỦ ĐỀ**  
**BẬT NHẢY – CHẠY ĐÀ**

**Giáo viên:** Lương Tùng Nguyễn

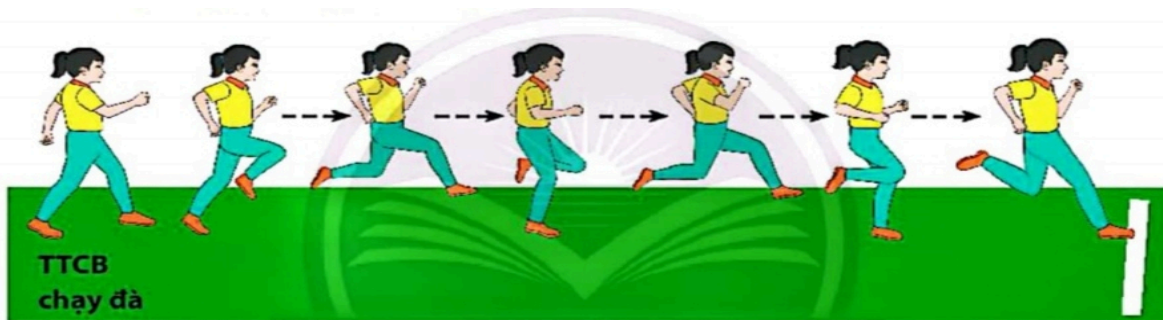
Ngày dạy: Tuần 7- 14 HKII

**1. Bật nhảy (nhảy xa kiểu ngòi)**

A. Cách đo đà:

- Đo từ ván giậm nhảy, đi ngược về hướng chạy đà đến điểm xuất phát chạy đà: 1 bước chạy đà tương đương 2 bước đi thường hoặc của 4 bàn chân
- Cự li đà trung bình từ 15-20m hoặc 11-15 bước chạy. Cự li chạy đà của nam khoảng từ 13-15 bước chạy; của nữ từ 11-13 bước chạy
- Điều chỉnh cự li chạy đà khi thực hiện động tác giậm nhảy không chính xác:
  - + Khi điểm giậm nhảy sau ván giậm nhảy một khoảng cách, kéo dài cự li chạy đà cùng khoảng cách trên
  - + Khi điểm giậm nhảy trước ván giậm nhảy một khoảng cách, rút ngắn cự li chạy đà cùng khoảng cách trên

B. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

### TTCB chạy đà

Cự li chạy đà lẻ (3, 5, 7,... bước chạy): Chân giậm nhảy đặt phía sau, tay cùng bên chân giậm nhảy đưa ra trước, tay còn lại đưa về sau. Cự li chạy đà chẵn (4, 6, 8,... bước chạy): thực hiện ngược lại.

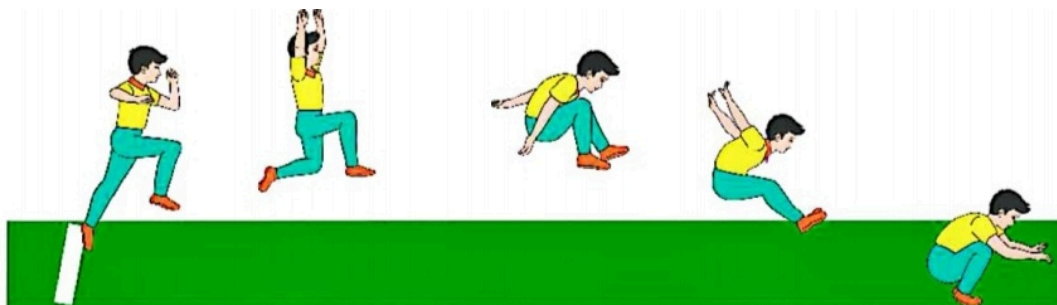
### Chạy đà

Tương tự kỹ thuật chạy giữa quãng của chạy cự li ngắn. Các bước chạy có tính nhịp điệu, tăng đều tốc độ trên toàn bộ cự li đà và đạt tốc độ nhanh nhất ở bước cuối.

### Giậm nhảy

Ở bước chạy đà cuối cùng, thân người hơi ngả về sau, cẳng chân duỗi thẳng, cả bàn chân giậm tiếp xúc đất, chuẩn bị giậm nhảy.

## C. Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát



Hình 2. Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát

### Kỹ thuật bay trên không

Kết thúc giậm nhảy, người nhảy chuyển sang động tác bước bộ và bay trên không ở tư thế kiểu ngồi, hai tay trên cao, đùi chân bước bộ song song mặt đất, chân giậm nhảy phía sau. Khi cơ thể chuyển qua giai đoạn chuẩn bị rơi xuống cát, hai chân chủ động duỗi thẳng ra trước.

### Rơi xuống cát

Từ tư thế chuẩn bị rơi xuống cát, thân trên gập về trước, hai chân duỗi nhanh ra trước, đồng thời hai tay từ trên ra trước, xuống dưới, ra sau. Rơi xuống cát bằng gót đến bàn chân và co khớp gối.

## D. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi

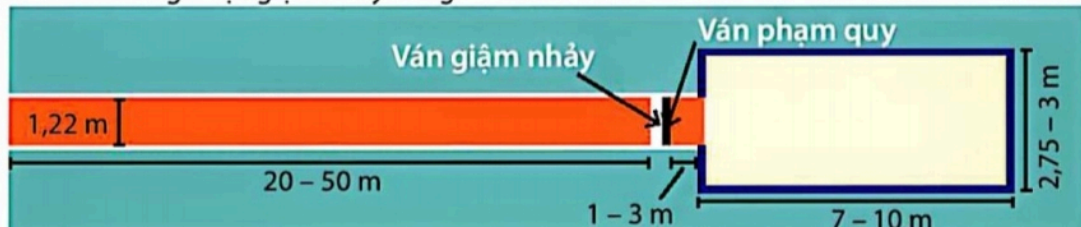
Khi phối hợp các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi cần chú ý:

- Ổn định tư thế chuẩn bị chạy đà và số bước đà (cự li chạy đà)
- Tăng tốc độ chạy đà ở các bước cuối kết hợp giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp nhịp nhàng với giai đoạn bay trên không và rơi xuống đất

- Trong quá trình tập luyện nhảy xa kiểu ngồi cần phải thường xuyên tập luyện các bài tập kỹ thuật, bài tập thể lực và các bài tập bổ trợ

### E. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy xa

- Thành tích được tính từ điểm chạm gần nhất do bất kì bộ phận nào của cơ thể trên cát tới vạch giậm nhảy.
- Khi 2 người có thành tích cao nhất bằng nhau, sẽ phân định thắng thua bằng thành tích cao thứ 2.
- Phạm luật khi giậm nhảy hoàn toàn phía bên ngoài phạm vi cả hai đầu vạch giậm, dù ở sau hay trước đường kéo dài của vạch giậm nhảy.
- Không được giậm nhảy bằng hai chân.



## 2. Chạy bền

- Học sinh chạy 3-5 vòng sân tùy vào tình hình sức khỏe của mình