

# BÀI THỂ DỤC 40 ĐỘNG TÁC TAY KHÔNG



TTCB

**TTCB:** Đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng hơi áp vào đùi, ngực vươn cao mắt nhìn thẳng.



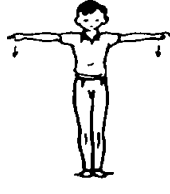
1

**Đ11:** Hai tay từ hông đùi nâng lên ngang vai về phía trước, 2 lòng bàn tay hướng vào nhau, tay bằng vai, và 2 chân kiễng gót.



2

**Đ12:** Hạ 2 tay và gót chân về lại TTCB



3

**Đ13:** Hai tay giang ngang bằng vai 2 gót chân kiễng.



4

**Đ14:** Hạ 2 gót chân đồng thời 2 tay nâng tiếp lên cao tạo thành hình chữ V ( $15^\circ$ )



5

**Đ15:** Chân trái bước sang trái rộng bằng vai, tay trái hạ xuống ngang vai tay phải ép sát vào đầu tạo thành 1 góc  $90^\circ$ .



6

**Đ16:** Tay phải hạ xuống dọc theo thân và tiếp tục nâng hai tay lên tạo thành hình cánh cune



7

**Đ17:** Tay trái giữ nguyên trên cao tay phải hạ xuống dọc theo thân đến ngang hông đùi kiễng gót và xoay về hướng tay trái. Tay phải tiếp tục nâng lên tay trái hạ xuống. 2 tay ngang vai



8

**Đ18:** Kéo chân trái về sát chân phải, 2 tay từ vai nâng lên cao tạo thành hình chữ V



9

**Đ19:** Chân phải bước sang phải rộng bằng vai, tay phải hạ xuống ngang vai tay phải ép sát vào đầu tạo thành 1 góc  $90^\circ$ .



10

**Đ20:** Tay trái hạ xuống dọc theo thân và tiếp tục nâng hai tay lên tạo thành hình cánh cune



11

**Đ21:** Tay phải giữ nguyên trên cao tay trái hạ xuống dọc theo thân đến ngang hông đùi kiễng gót và xoay về hướng tay phải. Tay trái tiếp tục nâng lên tay phải hạ xuống. 2 tay ngang vai



12

**Đ22:** Kéo chân phải về sát chân trái hạ 2 tay về lại TTCB.



13

**Đ23:** Bước chân trái lên trước 1 bước nhỏ 2 tay nâng lên đánh lăng ra sau tạo thành hình cánh cune



14

**Đ24:** Hạ gối chân phải đẩy hông ra sau đồng thời gấp thân và 2 tay hạ xuống sát đất và đưa 2 tay ra sau và lên cao trên lưng.



15

**Đ25:** Hai tay từ trên lưng hạ xuống và nâng tiếp lên cao về trước đồng thời nâng trong cơ thể lên về lại động tác 13.



16

**Đ26:** Kéo chân trái về hạ 2 tay về lại TTCB



17

**Đ27:** Bước chân phải lên trước 1 bước nhỏ 2 tay nâng lên đánh lăng ra sau tạo thành hình cánh cune



18

**Đ28:** Hạ gối chân trái đẩy hông ra sau đồng thời gấp thân và 2 tay hạ xuống sát đất và đưa 2 tay ra sau và lên cao trên lưng.



19

**Đ29:** Hai tay từ trên lưng hạ xuống và nâng tiếp lên cao về trước đồng thời nâng trong cơ thể lên về lại động tác 17.



20

**Đ30:** Về lại TTCB chân phải kéo về.



21

**Đ31:** Chân trái bước sang trái rộng bằng 1.5 - 2 vai. Hai tay thu về trước ngực đẩy về hai bên đảo thời ổn thân



22

**Đ32:** Nâng trong tâm thân trên thẳng hai tay thu về trước ngực và tiếp tục gấp xuống hai tay chống đất bằng mũi bàn tay.



23

**DT23:** Nâng trọng tâm thân trên thẳng thu 2 tay về trước ngực, gập người đẩy 2 tay ngang vai giống động tác 21



24

**DT24:** Nâng thẳng thân trên lên kéo chân trái về đồng thời hạ 2 tay xuống về lại TTCB.



25

**DT25:** Chân phải bước sang trái rộng bằng 1,5 - 2 vai. Hai tay thu về trước ngực đẩy về hai bên đồng thời cân thân



26

**DT26:** Nâng trọng tâm thân trên thẳng hai tay thu về trước ngực và tiếp tục gập xuống hai tay chống đất bằng mũi bàn tay.



27

**DT27:** Nâng trọng tâm thân trên thẳng thu 2 tay về trước ngực, gập người đẩy 2 tay ngang vai giống động tác 25



28

**DT28:** Nâng trọng tâm thẳng kéo chân phải về hạ 2 tay đồng thời hạ 2 gối ngồi xôm 2 tay chống đất ( 2 tay ở 2 bên gối ).



29

**DT29:** Nâng 2 gối thẳng ( 2 tay không rời mặt đất ) đưa chân trái sang trái và ngồi xuống mũi bàn chân đứm



30

**DT30:** Nâng gối chân phải thẳng thu chân trái về ngồi xôm giống động tác 28.



31

**DT31:** Nâng 2 gối thẳng ( 2 tay không rời mặt đất ) đưa chân phải sang phải và ngồi xuống mũi bàn chân đứm



32

**DT32:** Nâng gối chân phải thẳng thu chân trái về ngồi xôm 2 tay chống đất ( 2 tay ở 2 bên gối )



33

**DT33:** Duỗi 2 chân ra sau thành tư thế hít đất ( 2 tay thẳng )



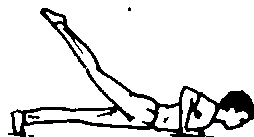
34

**DT34:** Hạ hai tay xuống thấp nâng chân trái lên cao gối thẳng ( Nữ không nâng chân )



35

**DT35:** Hạ chân và thẳng tay nâng vai lên giống động tác 33.



36

**DT36:** Hạ hai tay xuống thấp nâng chân phải lên cao gối thẳng.



37

**DT37:** Hạ chân thẳng tay nâng vai lên thành tư thế hít đất.



38

**DT38:** Thu 2 chân về trước ở tư thế ngồi xôm 2 tay chống đất ( 2 tay ở 2 bên gối ).



39

**DT39:** Hai tay đưa ra sau lưng 2 chân bật cao đá lăng lên cao và rộng sang 2 bên.



40

**DT40:** Hai chân tiếp đất, hai tay từ trên cao hạ xuống về lại TTCB.