

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**  
**LỚP 8**

# Tư thế chuẩn bị



Như tư thế nghiêm

# Nhip 1



Tay trái dang ngang,  
tay phải đưa về  
trước, hai bàn tay  
sấp, mắt nhìn theo  
bàn tay trái

# Nhịp 2



Đưa tay phải sang ngang; đồng thời xoay hai cổ tay thành bàn tay ngửa, vươn ngực, mắt nhìn trước

# Nhịp 3



Đưa hai tay ra trước,  
bàn tay sát

# Nhịp 4



Kiểm gót, khuyu gối  
(gối khép), hai tay  
chống hông, thân  
trên thẳng, mắt nhìn  
trước

# Nhip 5



Đứng thẳng, đồng thời đưa chân trái sang trái-lên cao, chân và mũi bàn chân duỗi thẳng ngang gối; chân phải thẳng, cả bàn chân chạm đất, mắt nhìn mũi bàn chân trái

Lưu ý cho  
CHANEL

# Nhịp 6



Về tư thế nhịp 4



# Nhip 7



Như nhip 5 nhưng  
đổi chân

# Nhip 8



Thu chân về tư thế  
đứng thẳng, hai tay  
chống hông, mắt  
nhìn trước

# Nhịp 9



Bước chân trái sang  
bên rộng hơn vai, hai  
bàn tay đưa ra trước-  
sang ngang, bàn tay  
ngửa, mắt nhìn bàn  
tay

# Nhịp 10



Đồn trọng tâm về chân phải, chân trái duỗi thẳng, mũi chân chạm đất, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng hơi áp nhẹ vào tay

# Nhịp 11



Về như nhịp 9, mắt nhìn trước

# Nhịp 12



# Nhịp 13



Về như nhịp 11,  
nhưng bàn tay sấp

# Nhịp 14



Gập thân, hai chân  
thẳng, vỗ tay vào  
nhau sát mặt đất, cúi  
đầu mắt nhìn theo hai  
bàn tay



# Nhịp 15



Nâng thân lên một chút, sau đó gập thân vặn mình sang trái, tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay phải

# Nhịp 16



Nâng thân lên một chút, sau đó gập thân vặn mình sang phải, tay trái chạm vào bàn chân phải, tay phải duỗi thẳng lên cao, hai chân thẳng, cúi đầu mắt nhìn theo bàn tay trái

# Nhip 17



Về như nhip 13

# Nhip 18



Quay 90° sang trái, dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải phẩy sau mũi chân chạm đất, tay phải thẳng đưa xuống thấp-ra trước cùng tay trái giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hơi ngửa, mắt nhìn theo tay

# Nhip 19



Đá chân phải lên cao  
chéch sang trái, mũi  
chân duỗi thẳng, chân  
trái kiễng gót, đồng thời  
vặn mình sang phải, hai  
tay giữ thẳng đánh từ  
trên cao-ra trước-xuống  
thấp-ra sau-chéch sang  
phải

# Nhip 20



Về như nhip 18

# Nhip 21



Quay 90° sang phải  
thành đứng hai  
chân rộng hơn vai,  
hai tay dang ngang,  
bàn tay sấp, mắt  
nhìn trước

# Nhip 22



Về như nhip 18,  
nhưng đổi bên



# Nhip 23



Về như nhip 19,  
nhưng đổi chân

# Nhip 24



Về tư thế như nhip 22



# Nhịp 25



Quay trái về như nhịp  
21

# Nhịp 26



Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân trái, chân phải thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

# Nhịp 27



Thu chân trái về với  
chân phải thành đứng  
thẳng, hai tay dang  
ngang, bàn tay sấp,  
mắt nhìn trước

# Nhịp 28



Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, sau đó khụy gối, dồn trọng tâm nhiều vào chân phải, chân trái thẳng, mũi chân chạm đất, thân thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

# Nhíp 29



Như nhíp 27 nhưng  
thu chân phải về

# Nhịp 30



Hai tay đưa xuống dưới sát thân-ra trước-lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, hai chân kiễng gót, mặt ngửa, mắt nhìn theo tay



# Nhịp 31



Hai tay bắt chéo trước  
mặt đưa xuống thấp  
thành chéo sau, khuỷu  
gối, thân hơi gập, mắt  
nhìn trước

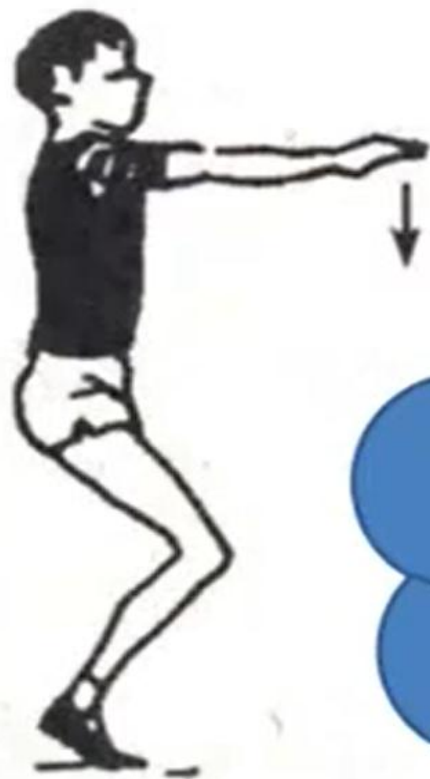
# Nhip 32



Bật người lên cao, thân  
căng, hai tay từ sau đưa  
xuống dưới ra trước lên  
chéch cao lòng bàn tay  
hướng vào nhau, mũi  
chân thẳng, mặt hơi  
ngửa

Lan cho  
CHANEL

# Nhip 33



Tiếp đất khuyu gối trên hai nửa trước bàn chân để giảm chấn động, hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay

# Nhip 34



Đứng thẳng, hai tay  
dang ngang, bàn tay  
sấp, mắt nhìn trước

# Nhip 35



Về tư thế chuẩn bị