

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

AEROBIC

(Dành cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao)

Giảng viên soạn : Tô Thị Hương

Bộ môn : Quản lý Thể dục thể thao

Khoa : Thể dục thể thao

Mã học phần : QTT019

THANH HÓA, NĂM 2018

MỤC LỤC

TT	NỘI DUNG	TRANG
1	Mục tiêu và yêu cầu của môn học/học phần	1
2	Cấu trúc tổng quát môn học/học phần	2
3	Nội dung chi tiết bài giảng	6
3.1	Tín chỉ 1: Huấn luyện thể dục aerobic	6
3.1.1	Bài 1: Lý thuyết	6
3.1.2	Bài 2: Các bước cơ bản của thể dục Aerobic	43
3.1.3	Bài 3: Ôn tập	61
3.2	Tín chỉ 2: Huấn luyện thể dục aerobic	66
3.2.1	Bài 1: Thực hành liên kết các bước cơ bản của thể dục aerobic	66
3.2.2	Bài 2: Ôn tập	72
3.3	Tín chỉ 3:Huấn luyện thể dục Aerobic	78
3.3.1	Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm A (Động lực)	78
3.3.2	Bài 2: Ôn tập	84
3.4	Tín chỉ 4: Huấn luyện thể dục aerobic	89
3.4.1	Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm B (Tĩnh lực)	89
3.4.2	Bài 2: Ôn tập	94
3.5	Tín chỉ 5: Huấn luyện thể dục aerobic.	99
3.5.1	Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm C (bật và nhảy)	99
3.5.2	Bài 2: Ôn tập	104
3.6	Tín chỉ 6: Huấn luyện thể dục aerobic	108
3.6.1	Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm D (Thăng bằng và dẻo)	108
3.6.2	Bài 2: Ôn tập	114
3.7	Tín chỉ 7: Huấn luyện thể dục aerobic	120

3.7.1	<i>Bài 1: Huấn luyện các tổ hợp động tác</i>	120
3.7.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	130
3.8	<i>Tín chỉ 8: Huấn luyện thể dục aerobic</i>	135
3.8.1	<i>Bài 1: Huấn luyện tổ hợp trong bài thi</i>	135
3.8.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	142
3.9	<i>Tín chỉ 9: Huấn luyện thể dục aerobic</i>	149
3.9.1	<i>Bài 1: Huấn luyện bài aerobic nội dung đơn</i>	149
3.9.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	153
3.10	<i>Tín chỉ 10: Huấn luyện thể dục aerobic</i>	156
3.10.1	<i>Bài 1: Huấn luyện bài aerobic nội dung đôi</i>	156
3.10.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	160
3.11	<i>Tín chỉ 11: Huấn luyện thể dục aerobic</i>	164
3.11.1	<i>Bài 1: Huấn luyện bài aerobic nội dung nhóm</i>	164
3.11.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	168
3.12	<i>Tín chỉ 12: Huấn luyện thể dục aerobic</i>	172
3.12.1	<i>Bài 1: Biên soạn và tập luyện bài aerobic đơn</i>	172
3.12.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	176
3.13	<i>Tín chỉ 13: Huấn luyện thể dục aerobic</i>	178
3.13.1	<i>Bài 1: Biên soạn và tập luyện bài aerobic đôi</i>	178
3.13.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	182
3.14	<i>Tín chỉ 14: Huấn luyện thể dục aerobic.</i>	184
3.14.1	<i>Bài 1: Biên soạn và tập luyện bài aerobic nhóm</i>	184
3.14.2	<i>Bài 2: Ôn tập</i>	188

1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần

1.1. Mục tiêu tổng quát

Trong xã hội hiện đại, sự phát triển của 1 loại hình tập luyện với mục đích nâng cao sức khỏe để trở thành 1 môn thể thao thi đấu (có Luật riêng) là quá trình tất yếu khi hội đủ các yếu tố cần thiết. Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) với mục đích nâng cao sức khỏe đã trở thành 1 môn thể thao thi đấu.

Thực tế tại các tỉnh phía Nam nói riêng Việt Nam nói chung khi hiểu về môn thể dục nhịp điệu với tư cách là 1 môn thể thao còn mơ hồ ...

Tại Hội Khỏe Phù Đồng toàn quốc lần VI – 2004 Ban tổ chức đã mời Bộ môn Thể Dục – Ủy Ban Thể thao Việt Nam tư vấn về ban hành điều lệ và tổ chức cuộc thi môn TDNĐ. Điều lệ đã có những thay đổi nhằm tiếp cận với Luật Sport Aerobics của Liên đoàn Thể dục thế giới (FIG). Để dễ dàng hơn trong quá trình tiếp cận Điều Lệ của Hội Khỏe Phù Đồng Toàn quốc lần VI bắt buộc các đội tham dự phải thi 2 bài: Bài quy định và bài tự chọn. Trong đó bài quy định yêu cầu phải thực hiện các động tác cơ bản nhất trong thể dục.

Ở những địa phương khác nhau như TP.Hồ Chí Minh, Hà Nội, Tiền Giang... dù đã tổ chức Hội thi Thể dục nhịp điệu hàng năm (Chỉ có điều lệ) nhưng vẫn mang tích chất của bài thể dục với nhạc.

Nhằm trang bị cho sinh viên những kiến thức về Thể dục nhịp điệu với tư cách là 1 môn thể thao, bộ môn thể dục của Trường ĐHSP TP.HCM đã tham khảo nhiều tài liệu, băng Video ... để xây dựng giáo trình về môn TDNĐ.

Trong phần lý thuyết sinh viên sẽ tham khảo thêm băng video các giải quốc tế, trong nước và đặc biệt là Giải TDNĐ của HKPD toàn quốc lần VI – 2004 tổ chức tại Huế.

Phần thực hành: Sinh viên sẽ được tập các nội dung cơ bản để xây dựng được 1 bài thi đấu theo Luật Aerobics và Điều Lệ của HKPD toàn quốc gồm:

- 7 bước Aerobics truyền thống, Nhóm động tác động lực (A), nhóm động tác tĩnh lực (B), nhóm động tác bật – nhảy (C) và nhóm động tác thăng bằng – dẻo (D)

- Một số các động tác ở 4 tư thế đứng, ngồi, quỳ, nằm .

- Một số đội hình tiêu biểu của nhóm 3, 6 người và tập thể 8 – 16 người

- Một số động tác chuyển tiếp từ đứng sang ngồi,quỳ nằm và ngược lại.

Những sai sót trong giáo trình là không thể tránh khỏi , chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp thêm để Giáo trình này được hoàn chỉnh và sát với thực tế hơn .

1.2. Mục tiêu cụ thể

Kiến thức

- Học xong môn học sinh viên phải đạt yêu cầu sau:

- Hiểu rõ nguồn gốc, sự phát triển, đặc điểm và ý nghĩa tác dụng của môn aerobic

- Nắm vững những kỹ năng cơ bản và nguyên tắc biên soạn của aerobic.

- Biết được phương pháp quản lý, biên soạn và huấn luyện thể dục aerobic

Kỹ thuật:

- Sinh viên thực hiện đúng các kỹ thuật động tác của thể dục aerobic

- Sinh viên thực hiện tốt kỹ thuật một bài thi đấu thể dục aerobic

Kỹ năng

- Sinh viên thực hiện thuần thuộc các kỹ thuật động tác thể dục aerobic

- sinh viên thực hiện điều luyện bài thi đấu thể dục aerobic.

- Tổ chức huấn luyện, thi đấu và trọng tài thể dục aerobic

2. Cấu trúc tổng quát học phần

2.1. Tín chỉ 1: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết

Bài 2: Các bước cơ bản của thể dục aerobic

- Số tiết lên lớp của GV: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.2. Tín chỉ 2: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Thực hành liên kết các bước cơ bản của thể dục aerobic

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.3. Tín chỉ 3: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn

Bài 2: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm A (Động lực)

Bài 3: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.1. Tín chỉ 4: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm B (Tĩnh lực)

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết lên lớp của GV: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.2. Tín chỉ 5: Huấn luyện thể dục aerobic.

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm C (bật và nhảy)

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.3. Tín chỉ 6: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm D (Thăng bằng và dẻo)

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.1. Tín chỉ 7: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện các động tác phát triển chung và chuyển tư thế - bài aerobic quy định trong HKPD

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết lên lớp của GV: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.2. Tín chỉ 8: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện các tổ hợp động tác

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.3. Tín chỉ 9: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện bài aerobic nội dung đơn

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 15

- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

2.1. Tín chỉ 10: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện bài aerobic nội dung đôi

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết lên lớp của GV:15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

2.2. Tín chỉ 11: Huấn luyện thể dục aerobic.

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Huấn luyện bài aerobic nội dung nhóm

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn:15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

2.3. Tín chỉ 12: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Biên soạn và tập luyện bài aerobic đơn

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn:15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

2.1. Tín chỉ 13: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Biên soạn và tập luyện bài aerobic đôi

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết lên lớp của GV:15
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

2.2. Tín chỉ 14: Huấn luyện thể dục aerobic

- Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Biên soạn và tập luyện bài aerobic nhóm

Bài 2: Ôn tập

- Số tiết học có GV hướng dẫn:15

- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập:30

3. Nội dung chi tiết bài giảng

3.1. Tín chỉ 1: Huấn luyện thể dục aerobic

3.1.1. Bài 1: Lý thuyết

(8 tiết lên lớp của GV; 8 tiết tự làm bài của SV - bao gồm cả số tiết đi nghiên cứu thực tế của sinh viên)

3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Học phần trang bị cho người học những hiểu biết cơ bản về lợi ích, tác dụng, nguyên lý và kỹ năng cơ bản của môn thể dục Aerobic, phương pháp quản lý, luật thi đấu thể dục aerobic, cách tổ chức và làm trọng tài thể dục aerobic.

3.1.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

I. KHÁI QUÁT CHUNG - LỊCH SỬ MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Thể dục Nhịp điệu (Sport Aerobics Gymnastics - AER) là hình thức tập luyện phổ biến, nó được coi là phương pháp tập tuyệt vời để nâng cao sức khỏe cho mọi người. Từ “Aerobic” được sử dụng lần đầu tiên vào năm 1875 do Bác sĩ người Pháp Pasteur giải nghĩa rằng Oxy cần cho cuộc sống tức là “Aerobic”. Theo gốc Hy Lạp, từ này mang nghĩa chính là “Oxy cho cuộc sống” (Oxygen for life). Những năm 60 Kenneth Cooper bắt đầu tập luyện cho các nhóm sinh viên ... đến năm 1968 lại mở rộng thêm cho 1 số khác. Năm 1970 Jackie Sorensen viết cuốn sách mang tên "Chương trình tập luyện vũ điệu Aerobic" trên cơ sở từ Cooper. Đây là chương trình dùng

những bài tập từ Canada, hoạt động với âm nhạc và giới thiệu một vài bước nhảy hiện đại. Đây là những lớp đầu tiên chỉ dành cho nữ.



Sau đó ở Mỹ, Phyllis C. Jacobson phát triển phương pháp tập luyện mới với tên gọi là “Hooked on Aerobic” nhịp độ của bài chậm và vừa. Nhưng người gây chấn động lớn tiếp theo

là Jene Fonda, Chị đã đưa ra chương trình tập Aerobic trong cuốn sách và băng Video của mình.

Với sự cải tiến này Aerobic đã trở thành nội dung tập luyện theo hình thức lớp. Không chỉ có tác dụng về rèn luyện sức khỏe, nó còn có tác dụng rõ về giảm cân và săn cơ. Ở Châu Âu Monica Beckman là những người đầu tiên mở lớp dạy có kết hợp với các bước nhảy Jazz. Thành công lớn tiếp theo ở những năm 80 là lần đầu tiên quy định về cuộc thi Aerobic đã được giới thiệu. Cơ sở của các bước nhảy Aerobic là các bước nhảy Jack, chống sấp và đá lăng cao, cuộc thi đơn giản như vậy được tổ chức lần đầu tiên tại Mỹ vào 1985. Sau đó một số quốc gia khác như Canada, Nhật Bản, Brazil cũng bắt đầu tổ chức thi Aerobic của quốc gia và quốc tế.

Aerobic là môn thi pha trộn bởi nó bao gồm các chuyển động như nhiều hoạt động thể thao khác như Jack và nhảy hiện đại, Thể dục dụng cụ, Thể dục nhào lộn... Tuy vậy nó đã có bản sắc riêng của mình.

Năm 1994, FIG đã công nhận AER là một môn thi đấu mới của gia đình Thể dục và đã mở lớp bồi dưỡng cho Trọng tài – Huấn luyện viên; cũng trong năm này Giải Vô địch Sport Aerobic Thế giới đã được tổ chức.

Tiểu Ban kỹ thuật Aerobic đã được thành lập và quản lý các hoạt động. Aerobic trở thành môn thể thao được ưa thích.

Sport Aerobic là khả năng thực hiện liên tiếp những cấu trúc có cường độ cao và phức tạp kết hợp với âm nhạc mà nguồn gốc là khiêu vũ cổ điển.

Mục đích chính của môn khiêu vũ cổ điển này là nhằm cải thiện sức bền tim mạch và nâng cao sức khỏe. Bằng cách liên kết giữa hàng loạt các động tác aerobic cùng với sự lặp lại các động tác đó nhằm mục đích tăng cường các nhóm cơ bắp chính hoạt động, gia tăng nhịp tim. Bởi vì, trong quá trình lặp lại các động tác trong một thời gian dài thì điều cần phải quan tâm là việc duy trì những tư thế đúng của cơ thể.

Khi môn thể thao này trở thành thành viên của gia đình thể dục thì nó cần phải được bổ sung thêm những yếu tố về độ khó về nghệ thuật cũng như kỹ thuật. Nhằm mục đích tạo nó thành một môn thể thao mang tính thi đấu cao.

Môn Sport Aerobic (AER) được định nghĩa như sau:

Bài tập phải mang tính liên tục, sự mềm dẻo, sức mạnh cũng như việc sử dụng 7 bước cơ bản với mức độ hoàn hảo cao cũng như việc thực hiện không sai sót nhóm động tác có độ khó.

Việc liên kết những bước vũ đạo của Aerobic cùng với cấu trúc hoạt động của tay kết hợp với âm nhạc nhằm mục đích tạo ra sự năng động, nhịp điệu và những chuỗi động tác liên tục của những nhóm động tác trên sàn và dưới sàn.

Tiêu chí để chọn lựa các bài tập là ưu tiên việc cung cấp các động tác với cường độ cao để thỏa mãn bản chất nâng cao hoạt động tim mạch của



môn Aerobic. Trước đây khi đem các động tác có độ khó vào các bài tập thì các vận động viên có xu hướng tăng cường các động tác sức mạnh trong nhóm các động tác có độ khó hơn là tăng cường các động tác mang tính nghệ thuật.

Bài tập cũng thể hiện được tính cân đối giữa các động tác vũ

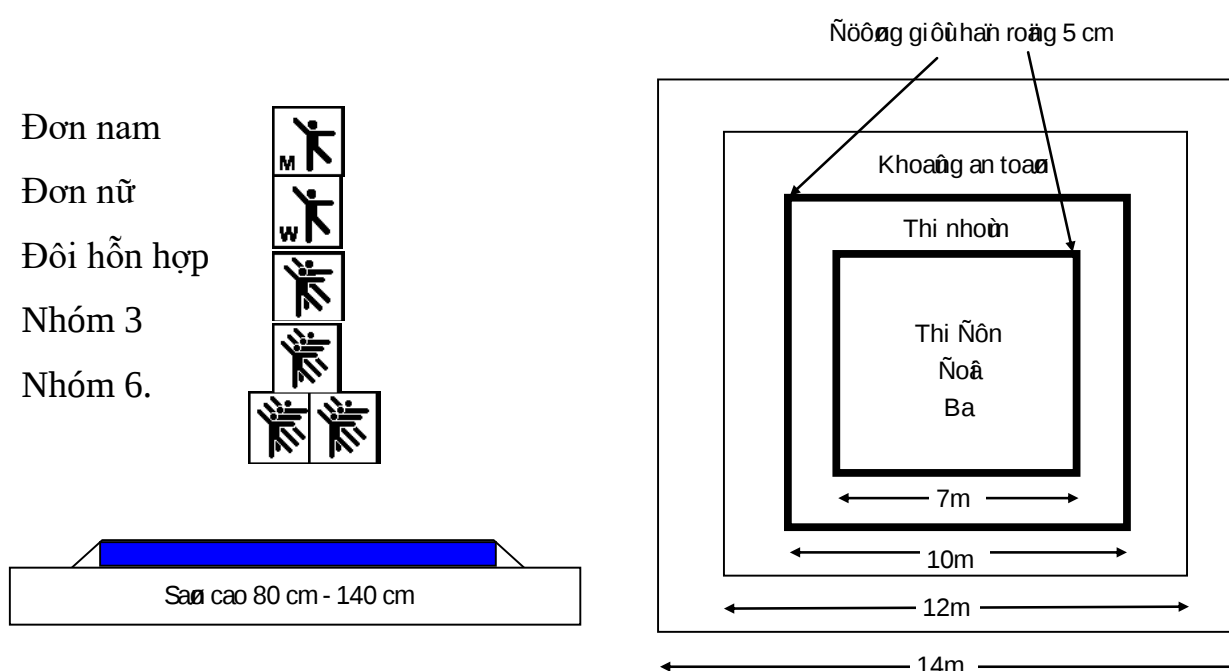
đạo Aerobic khác nhau và những động tác độ khó. Một xu hướng khác của AER là những động tác thực hiện trên sàn cùng với những động tác Aerobic truyền thống. Chúng được thực hiện ở tư thế đứng với những động tác bật nhảy liên tục. Vì thế, Luật chấm điểm mới hạn chế tối đa là 6 động tác trên sàn trong một bài thi. Bài thi cũng phải tạo ra những ấn tượng đặc trưng của Aerobic. Nó không phải là hàng loạt những động tác của những bài biểu diễn trên đường phố (Hit-hop).

Dĩ nhiên là vận động viên cũng một phần lệ thuộc vào thị hiếu của khán giả nhưng điều đó chỉ nên được thực hiện trong phạm vi môn AER cho phép.

Vì vậy, AER được xem là môn thể thao năng động và sáng tạo...

- Thể loại và các cuộc thi

Sport Aerobic không chỉ là một môn nhằm huấn luyện thể lực cho cộng đồng người dân từ cuối những năm 80 mà nó còn là một môn thể thao mang tính thi đấu cao hàng đầu. AER trình diễn những di chuyển sống động, sức mạnh, mềm dẻo, sự phối hợp vận động và kết hợp với âm nhạc trong một bài tập kéo dài dưới 2 phút. Bài tập được thực hiện trên sàn có diện tích là 7 x 7m (Đơn – đôi - Ba) và 10m x 10m (Nhóm) Các thể loại thi đấu bao gồm:





Năm 1994, hội nghị FIG đã quyết định tổ chức giải vô địch thể giới. Và cấu trúc của môn AER có cấu trúc tương tự như những môn thi đấu khác. Đến nay FIG tổ chức các giải AER:

- * Giải vô địch thể giới (The World Championships) – 2 năm 1 lần
- * Giải thể giới (The World Games)

II. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU Ở VIỆT NAM

Năm 1984 trong đợt tập huấn về thể dục nghệ thuật tại TP.Hồ Chí Minh, chuyên gia người Bungary khi được hỏi về loại hình tập luyện thể dục mới đang thịnh hành tại Mỹ đã giới thiệu khái quát và 1 số dạng động tác cụ thể. Tiếp sau đó qua sách báo và băng hình gửi về từ Mỹ một số huấn luyện viên, giáo viên thể dục (Huỳnh thị Lài – Nhà thiếu nhi Thành phố , Trịnh Trang Thanh – Quận 1 ...) đã tìm hiểu và tiến hành tổ chức tập luyện môn này với tên gọi Thể dục nhịp điệu (Rhythmic Gymnastics). Phong trào tập luyện TDNĐ rầm rộ trong những năm sau đó và được tổ chức Hội thi

hàng năm. Các tỉnh thành khác cũng tổ chức tập luyện và thi đấu như Hà Nội, Tiền Giang...

Tại trường CĐSP TD TW 2 cũng tổ chức tập luyện nội dung này cho các đối tượng phong trào. Ông Vũ Chi Mai – Giảng viên Trường ĐH TDTT II, Ông Trần Phúc Phong – Nguyên Trưởng bộ môn Thể dục Trường ĐH TDTT I và nhiều chuyên gia khác cũng đã cung cấp những tài liệu chuyên môn (dịch từ nguồn tài liệu của Nga) về môn này .

Đầu những năm 90 phong trào tập luyện TDNĐ trong quần chúng không còn mạnh như trước nhưng một số VĐV Quận 1 TP.HCM được tiếp cận với hình thức tập luyện và thi đấu tập mới do chuyên gia Pháp trực tiếp huấn luyện ... Đây là sự cố gắng, đóng góp lớn của Ông Trần Thanh Ngữ – Nguyên Giám đốc Trung tâm TDTT Quận 1 TP.HCM.

Tiếp theo các năm sau Bộ môn Thể dục – Ủy ban TDTT Việt Nam cũng thường xuyên mời chuyên gia của FIG sang mở lớp bồi dưỡng và tập huấn cho cán bộ, huấn luyện viên Việt Nam.

Đến thời gian này 1995-1998 các bài thi trong Giải Thể dục nhịp điệu ở TP.Hồ Chí Minh đã xuất hiện những dạng động tác Độ khó (Chống ke Wenson, Bật quay xuống xoạc...).

Trong xu thế hội nhập, khi FIG ban hành Bộ Luật mới thì Bộ môn Thể dục – UB TDTT Việt Nam đã dịch và ban hành để áp dụng cho các cuộc thi Sport Aerobics ở Việt Nam. Đầu năm 2005 Bộ luật Sport Aerobics chu kỳ 2005 – 2008 đã được Bộ môn Thể dục – UB TDTT Việt Nam dịch sang tiếng Việt và giới thiệu, ban hành.

Thành tích của các VĐV Việt Nam đứng đầu khu vực Đông Nam Á qua các giải khu vực (Giải vô địch Đông Nam Á, SEA GAMES 20, 22...) nhưng chỉ xếp hạng 9-10 ở giải thế giới).



Trịnh Hồng Thanh nhận HCV tại SEA GAMES 22

Huấn luyện viên Trần Việt Hoàng cùng các vận động viên Trịnh Hồng Thanh, Nguyễn Tấn Phát... là những người mang những chiếc huy chương vàng đầu tiên ở khu vực (Giải VĐ Đông Nam Á lần 1) về cho Việt Nam.

Việt Nam cũng tổ chức thành công giải Sport Aerobics trong khuôn khổ SEA GAMES 22. Đầu năm 2005 đã có 3 trọng tài Việt Nam theo học lớp trọng tài ở Cộng hòa SEZ do FIG tổ chức và được cấp bằng quốc tế cho chu kỳ 2005-2008.

Thể dục nhịp điệu đã được Bộ giáo dục đào tạo đưa vào thi đấu tại Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần VI – 2004, Điều lệ của Giải tiếp cận gần với Luật Sport Aerobics FIG.



Tháp kết thúc: tại HKPD toàn quốc - 2004

Các đơn vị tham gia bài thi cấp II chia thành 4 cụm thi đầu Cụm I: Hải Phòng; Cụm II: Huế; Cụm III: Lâm Đồng; Cụm IV: Đồng Tháp. Có 11 đơn vị tham gia thi bài lựa tuổi cấp III tại vòng chung kết ở Huế. TP.Hồ Chí Minh cái nôi của phong trào đã đứng nhất toàn đoàn với 3 HCV – 1 HCB , thứ nhì là Thừa Thiên Huế với 3 HCV – 1 HCB.

III. CẤU TRÚC CỦA BÀI THI

BIÊN SOẠN BÀI THI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU.

1. Cấu trúc bài thi

Yêu cầu chung

- Số lượng động tác: tối đa 12
- Phải có tối thiểu 1 động tác của 4 nhóm sau:
Nhóm A: Động lực (Dynamic strength)
Nhóm B: Tĩnh lực (Static strength)
Nhóm C: Bật và Nhảy (Jumps & Leaps)
Nhóm D: Thăng bằng và dẻo (Balance and flexibility)
- Phải cân bằng giữa 7 chuyển động Aerobics truyền thống và Độ khó.
- Thời gian bài thi: 1 phút 40 giây (chênh lệch 5 giây)
- Sử dụng hết không gian và diện tích sàn.
- Phải kết hợp với nhạc.

Các bước Aerobics truyền thống (Cơ bản):

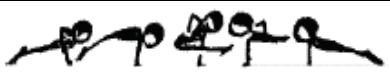
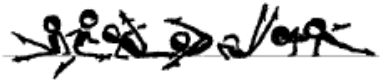
1. March - Diễu hành
2. jog - Chạy bộ
3. skip - Nhảy cách quãng
4. kneelift - Nâng gối
5. kick - Đá chân
6. Jack – bật tách chụm
7. Lunge – bật tách dọc

Yêu cầu về các nhóm Độ khó .

Nhóm A: Động lực (Dynamic strength)

Nhóm động tác này lại được chia nhỏ thành 8 dạng, từ đơn giản đến khó với các giá trị tương ứng. Bảng 1 A giới thiệu một số động tác tiêu biểu.

Bảng 1 A. MỘT SỐ ĐỘNG TÁC TIÊU BIỂU CỦA NHÓM A .

TT	Nhóm	Mã số		Nhãn tài liệu (Hình vẽ)
		tổ	thứ	
	Nhóm Nhảy (A)			
1	Choáng sấp	101	135	
2	Choáng Wenson	143	155	
3	Choáng ngã - soa (Plio)	164	173	
4	Choáng ngã bay (A - Frame)	185	187	
5	Vượt chấu (Cut)	194	220	
6	Quay vòng	231	259	
7	Helicopter	264	266	
8	Capoeira	272	284	



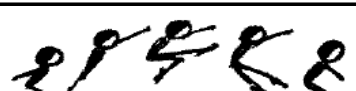
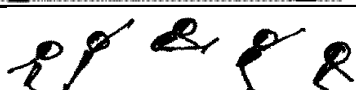
Nhóm B: Tĩnh lực (Static strength)

TT	Nhoàn	Mã số		Hình ảnh minh họa (Hình que)
		tổ	điểm	
	Nhoàn Tách lộn (B)			
1	Kẻ trên 2 hoặc 1 tay	101	127	
2	Kẻ quay	142	157	
3	Kẻ dạng " L "	166	168	
4	Kẻ " V "	173	207	
5	Thủy bình (cẳng , cẳng tay)	222	282	

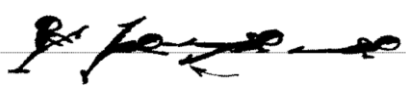


Nhóm C: Bật và Nhảy

(Jumps & Leaps)

TT	Nhoùn	Maốóá		Nhoàng taù ñaĩ dieă (Hình que)
		töø	ñeă	
	Nhoùn Baă - Nhaỷ (C)			
1	Baăquay - ñhòg	102	109	
2	Baăquay - Xoăc	113	130	
3	Baăbay treă khoăg - choăg sắ	143	158	
4	Ñaủaêg (1 chaă) quay	184	217	
5	Baă1 chaă - bay	222	234	
6	Baăboủoă	262	337	
7	Baădaňg chaă - gắp thaă	346	459	
8	Baă1 chaă co -1 thaúng (Cossack)	463	520	
9	Baăgắp thaă	543	608	
10	Baăxoăc doăc	623	698	
11	Baăxoăc ngang	703	737	
12	Baăcaếkeò	744	766	
13	Baăquay phòu tắp	781	867	

Nhóm D: Thăng bằng và dẻo (Balance and flexibility)

TT	Nhoãn	Mã số		Năng tài ãi diã (Hình que)
		tổ	ñeá	
	Thaêng baêng - ðeũ (D)			
1	Quay trũc ðoã (treã 1 chaã)	102	127	
2	Thaêng baêng treã 1 chaã	141		
3	Thaêng baêng quay		168	
4	Ñãichã cao caũ phĩa	171	174	
5	Xoãc	181	213	
6	Illusion (Xoãc cao quay)	184	199	

