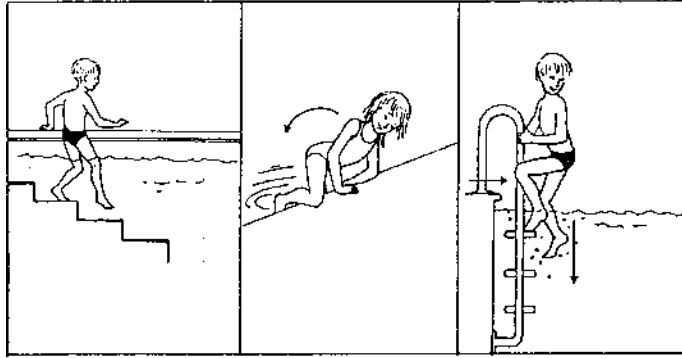


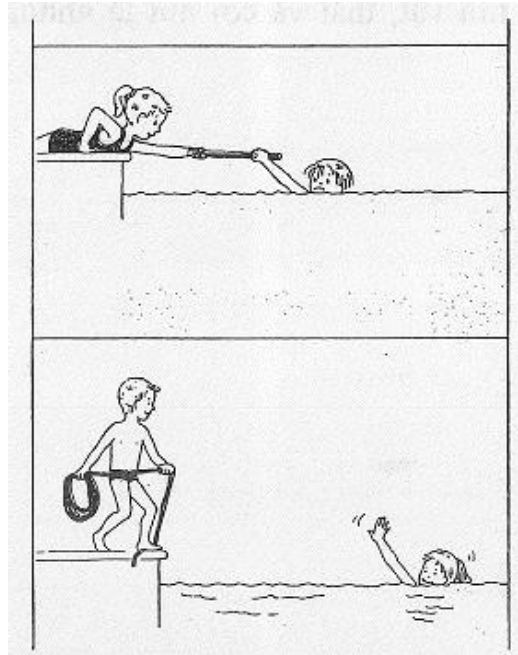
**1. Kỹ năng an toàn trong nước:** Giáo dục kỹ năng an toàn trong nước được kết hợp trong chương trình dạy bơi ban đầu.

**a. Xuống nước**

Vấn đề quan trọng là học viên phải luôn luôn được giảng dạy để xuống nước đúng và không gặp rủi ro nào. Đây là vấn đề thực hành chung được sử dụng trong mọi lớp.

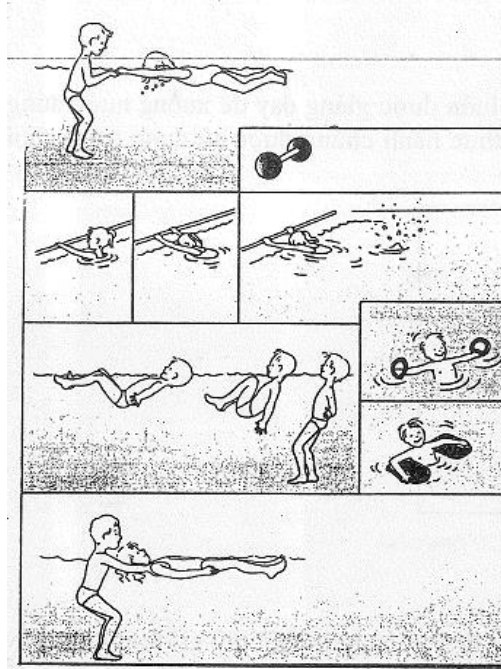


**b. Ra dấu hiệu cần sự giúp đỡ**



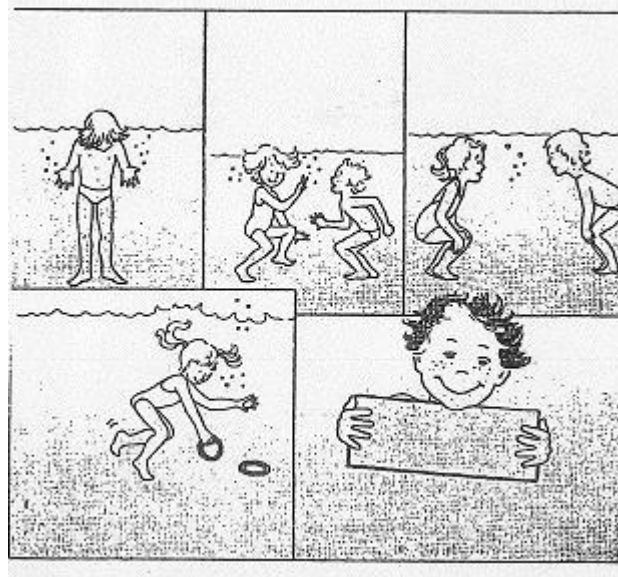
**c. Nổi**

Do cấu tạo cơ thể và tuổi tác, một số người cảm thấy khó khăn, hoặc thậm chí không thể duy trì độ nổi trong lúc bất động. Tuy nhiên, độ nổi là một kỹ năng tồn tại quý giá và phải được dạy sớm vì sự an toàn và sự phát triển kỹ năng tồn tại của người học. Có thể sử dụng các dụng cụ hỗ trợ hoặc phao nổi khi tập luyện độ nổi.



#### d. Các kỹ năng dưới mặt nước

Phát triển khả năng di chuyển dưới mặt nước một cách tự tin là điều cần thiết. Bơi dưới mặt nước và thực hiện các nhiệm vụ như tìm vật, thắt và cởi nút là những hoạt động có thể được rèn luyện.



#### V. Cấu trúc một buổi học bơi cơ bản

❖ Phần giới thiệu (10%): Khởi động = các hoạt động sôi động, vui vẻ + xác lập nội dung chính của buổi tập.

- ❖ Ôn tập (15%): Ôn lại các hoạt động đã học
- ❖ Tập luyện những nội dung mới (60%): có nhiều cách thực hiện hoạt động như tập ở độ sâu khác nhau, tập với dụng cụ hỗ trợ, tập với bạn.
- ❖ Trò chơi (10%): chọn những trò chơi liên quan đến nội dung chính và những hoạt động mới, tối đa hóa yếu tố vui vẻ và sự tham gia của học viên.
- ❖ Kết thúc, nhận xét, đánh giá (5%)

### 3. BƠI ÉCH



#### Tư thế thân người

- Giữ cho thân người hoàn toàn nằm tựa lên ngực với hai vai cùng trên một đường thẳng ngang mặt nước
- Giữ đầu chắc
- Mực nước ở ngang chân tóc

#### Động tác chân

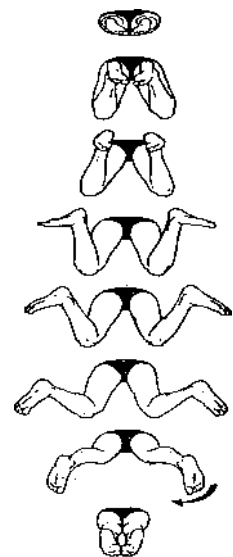
##### a. Rút chân về trước

- Cả hai chân duỗi thẳng hoàn toàn và thuôn dòng e Hai bàn chân sát nhau hoặc gần sát nhau, gần như trên cùng hàng với cẳng chân e Gót chân cách dưới mặt nước 20cm và hơi cách nhau

- Hai gôi hơi tách bằng khoảng cách của vai.
- Gót chân rút lên càng gần mông càng tốt
- Cổ chân thả lỏng
- Bàn chân xoay ra ngoài bằng cách xoay đùi và đầu gối cũng như gập cổ chân

##### b. Đạp nước

- Bàn chân gập (mũi chân bẻ ra ngoài)



- Đầu gối hướng vào trong và bàn chân hướng ra ngoài
- Chân phía trên xoay ra ngoài khi chân tiến lại gần nhau

Kết thúc đạp nước với bàn chân hướng ra sau và hơi hướng lên trên

Cảm giác áp lực nước ở lòng bàn chân, phía bên trong cẳng chân, cho phang liền kề phía bên trong mắt cá chân, bàn chân phải được bẻ ra trong suốt quá trình đạp mạnh về sau.

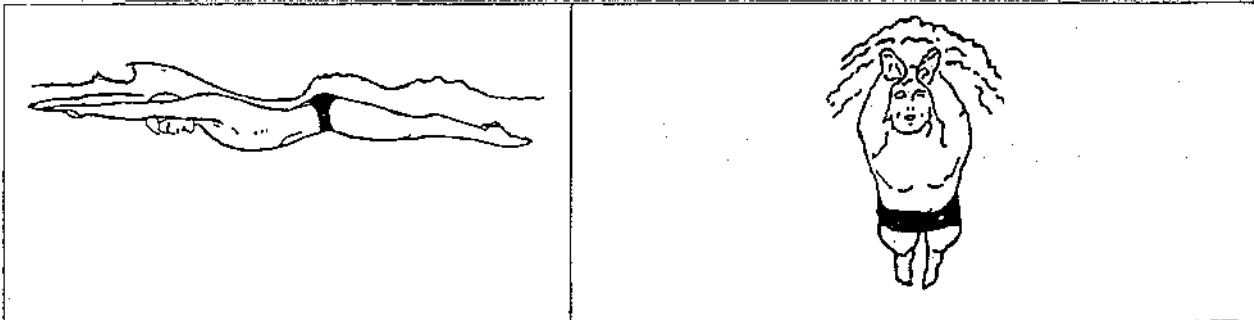
Đầu gối duỗi thẳng cho đến khi 2 bàn chân gần chạm nhau .

## **Động tác tay**

### **1. Pha hiệu lực**

#### **a) Tì nước**

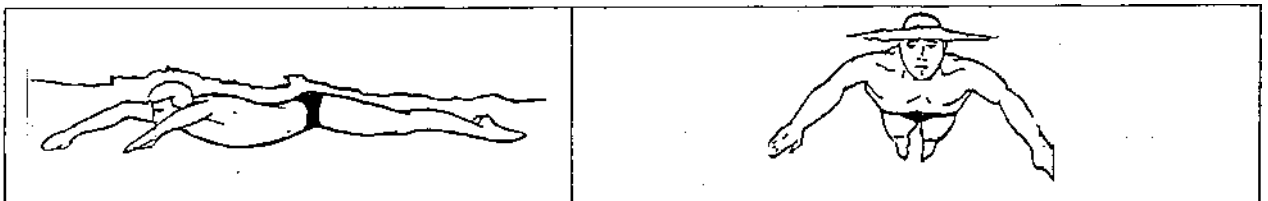
- 2 tay duỗi thẳng hoàn toàn
- Lòng bàn tay cách mặt nước khoảng 10 cm hướng thẳng xuống đáy hồ
- Các ngón tay khép sát và hai ngón cái chạm vào nhau
- Xoay bàn tay hướng ra ngoài và xuống dưới một góc 45 độ
- Cổ tay hơi thả lỏng



#### **b) Kéo nước**

• Tốc độ quạt của bàn tay tăng dần (ra ngoài, ra sau và xuống dưới) bằng cách nhấc cả lòng bàn tay và cẳng tay

- Khuỷu tay hơi gập và nâng lên cao hơn bàn tay
- Lòng bàn tay hướng về sau
- Cánh tay trên xoay vừa phải và đẩy nước ra phía sau
- Góc giữa cánh tay trên và cẳng tay là 90 độ

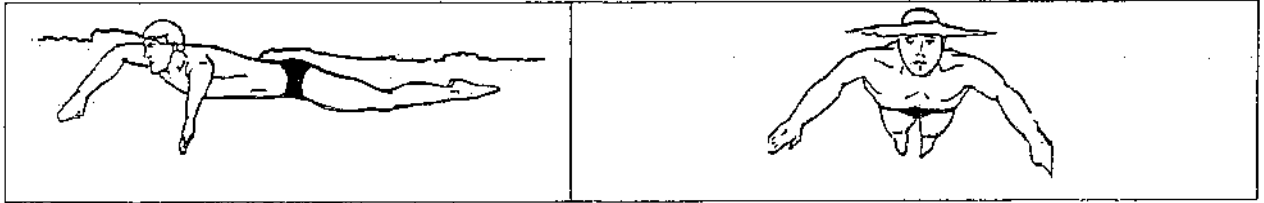


### c) Chèo

- Tác động chèo được tạo ra bởi lòng bàn tay
- Lòng bàn tay hơi nghiêng vào trong và hơi hướng lên trên ngay phía trước cẳng

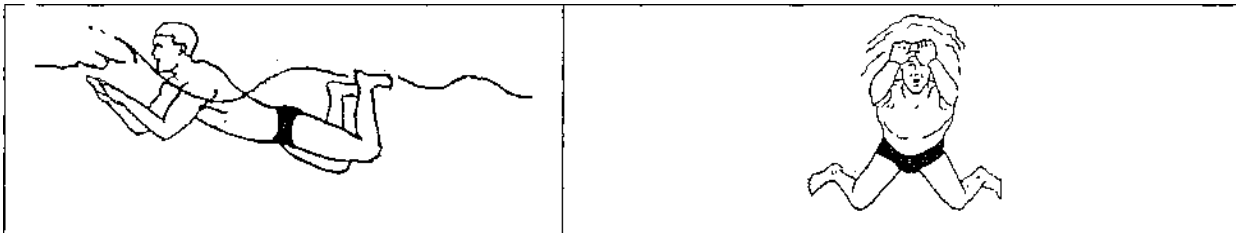
từ 20 - 25cm dưới mặt nước

- Ngay dưới vai
- Bàn tay và cẳng tay quét hướng vào trong và ra sau



### 2. Pha trả tay về trước

- Bàn tay đẩy về trước tạo thành tư thế phang và thuôn dòng ngay dưới mặt nước
- Khuỷu tay khép lại sát người
- Cánh tay duỗi thẳng về trước
- Ngón tay khép sát
- Lòng bàn tay hướng xuống khoảng 10cm dưới mặt nước



### Thở

- Hít vào lúc kết thúc động tác kéo tay
- Đầu hơi hướng ra sau một chút
- Thở ra bằng miệng hoặc mũi khi cánh tay đã duỗi về trước và mặt đã nằm trong nước

- Đầu hướng về trước
- Mắt nhìn về trước và xuống dưới khoảng 30 độ dưới mặt nước
- Đầu vào nước *nhANH hơn* đầu nâng lên

- Khi thở mặt hướng thẳng về trước
- Thở ra mạnh trong suốt pha kéo nước và ngay trước khi miệng ra khỏi sóng mặt nước

### **Phối hợp**

Sau khi tay bắt đầu kéo thì chân bắt đầu co

Sau khi kết thúc pha hiệu lực của động tác tay, bắt đầu động tác đạp (quất, vút)

Khi kết thúc thở, đầu vào nước và tay duỗi thả lỏng, pha đạp chân bắt đầu.

Khi kết thúc đạp, cánh tay giữ trong tư thế duỗi thẳng trong một thời gian ngắn, thân người trong tư thế tốt.