



TỰ HỌC BƠI VỚI E-BƠI MAIL

© Pi C&E - Giấy chứng nhận ĐKQTG 1023/2010/QTG

Hãy giúp E-Bơi bảo vệ cuộc sống của bạn an toàn hơn bằng việc không sao chép, in ấn, phổ biến bài học này dưới mọi hình thức khi chưa được Pi C&E cho phép.

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

MỨC D - BƠI ÉCH CƠ BẢN (LVD-S2012)

Bơi ếch là kiểu bơi thông dụng, bơi được lâu, nhưng chậm, do lực cản của nước sinh ra lớn. Gọi là bơi ếch, bởi chân tay người bơi chuyển động giống chân tay ếch. Trong bơi ếch, đạp chân quyết định ~ 70% tốc độ bơi và quãng đường đi; Quạt tay chủ yếu giúp nâng đầu lên thở vào.

Muốn bơi ếch tốt, trước hết phải làm chủ **Mức C – Bơi chìm đầu một hơi (lặn)**, tiếp đó là phối hợp tay chân hợp lý.

Cách tập: Hãy tập các động tác trên cạn thật kỹ cả bằng tưởng tượng và thực hành. Ví dụ một kiểu đạp chân ếch có thể tập với nhiều tư thế: Đứng – Ngồi ghế – Ngồi sàn – Nằm sấp – Nằm ngửa, nằm nghiêng. Tập kỹ trên cạn, xuống nước là có thể bơi được ngay.

Bài tập D1 - Quạt tay kiểu ếch

Mục đích: Luyện tập quạt nước và phục hồi tư thế tay.

Địa điểm, thời gian tập: Trên cạn, mọi lúc mọi nơi.

Cách tập:

- Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay buông xuôi thả lỏng. Khom người, mắt nhìn xuống sàn nhà, hô “4” và đưa hai tay thẳng ra phía trước, cánh tay sát mang tai, lòng bàn tay úp vào nhau;
- Hô “1”, xoay lật hai mu bàn tay tạo hình chữ V, lòng bàn tay khum như cái thìa và kéo nước vừa ra sau, vừa xiên xuống phía dưới, cùng lúc ngửa đầu ra sau há miệng thở vào. Lúc này, hai bàn tay, cẳng tay tạo với cánh tay và vai tạo hình [] (giống chữ U đáy rộng, ngược);
- Khi hai bàn tay quạt tới ngang hông, khép nhanh khuỷu tay (cùi chỏ) và hai cẳng tay với nhau, tay chắp trước cằm, đầu cúi xuống, thở ra bằng mũi, miệng hô “2”, tiếp đó hô “3”, nghỉ một hai giây rồi hô “4” và lại lao tay thẳng ra trước về tư thế ban đầu. Tiếp tục thở ra.

Nhịp điệu Quạt tay - Thở và trạng thái Cương (Tạo lực tiến lên) – Nhu (Phục hồi tư thế):

1	2	3	4
Quạt tay - Cương Nhô đầu thở vào	Thu tay chắp ở cằm - Nhu Thở ra dưới nước	Chắp tay ở cằm - Nhu Thở ra dưới nước	Lao ra trước - Nhu Thở ra dưới nước

Bài tập D2 - Tập đạp chân kiểu ếch

Mục đích: Biết đạp nước và phục hồi tư thế chân hiệu quả.

Địa điểm, thời gian tập: Trên cạn, mọi lúc mọi nơi.



Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

Cách tập:

Bài tập D2a - Nằm úp, đạp chân kiểu ếch: Nằm sấp trên sàn nhà, giường..., toàn thân thư giãn, hai chân khép sát, duỗi thẳng - Miệng hô 1.

Gập chân (Phục hồi tư thế) chuẩn bị đạp ra: Hô 2 - Từ từ gập gối co ngược gót chân lên phía mông, hai chân vẫn khép sát. Hô 3 - Tách rộng đầu gối sang hai bên, giữ lòng bàn chân úp vào nhau, tiếp đó vận mũi bàn chân ra phía ngoài, hai cẳng chân chụm tạo chữ V ngược, còn lòng bàn chân tạo thành một mặt phẳng.

Đạp bàn chân ra sau (Tạo lực tiến lên): Hô 4 - Đạp (bung) hai bàn chân ra sau để đẩy nước theo hình vòng cung, rồi khép (ép) mạnh hai chân trở về tư thế duỗi thẳng, ép sát vào nhau ban đầu - Hô 1. Nghỉ một vài giây rồi lại tập tuần tự các bước như trên.

Nhịp điệu Đạp chân - Thở và trạng thái Cương - Nhu:

1	2	3	4
Chân khép thẳng - Nhu Nhô đầu lên thở	Gập gối, gót sát mông - Nhu Thở ra dưới nước	Tách gối, vận mũi chân - Nhu, Thở ra dưới nước	Đạp vòng - Cương Thở ra dưới nước

Bài tập D2b - Nằm ngửa đạp chân kiểu ếch: 1 - Nằm ngửa (trên giường, sàn nhà...), người duỗi thẳng, hai tay gấp lại để trên ngực, hai chân thẳng áp sát vào nhau; 2 - Toàn thân thả lỏng, thư giãn. Từ từ gập đầu gối, kéo cẳng chân lên phía trên cho hai gót chân sát mông, hai chân vẫn ép sát vào nhau; 3 - Tách hai đầu gối rộng, giữ cho hai lòng bàn chân úp vào nhau, sau đó vận hai mũi chân để hai bàn chân làm thành mặt phẳng; 4 - Tách hai gót chân và đạp bung vòng cung hai bàn chân xuống (theo hình trái tim ngược) rồi khép dần lại về tư thế ban đầu 1 -, ...

Bài tập D2c - Ngồi dựa tường, đạp chân kiểu ếch: 1 - Ngồi sàn, dựa lưng vào tường, hai chân thẳng, khép; 2 - Từ từ gập nơi gối co hai chân cho đùi áp sát gần bụng, hai chân vẫn ép sát vào nhau; 3 - Tách hai đầu gối rộng sang hai bên, nhưng hai lòng bàn chân vẫn úp vào nhau, vận mũi chân để hai bàn chân tạo thành một mặt phẳng; 4 - Đạp mạnh hai bàn chân theo hình vòng cung rồi khép dần về 1. Có thể ngồi ghé để tập đạp chân kiểu ếch.

Bài tập D3 – Tập phối hợp quạt tay và đạp chân kiểu ếch

Mục đích: Biết phối hợp đạp chân, quạt tay trong bơi ếch hợp lý, hiệu quả.

Địa điểm, thời gian tập: Trên cạn, mọi lúc mọi nơi.

Cách tập: 4 - Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay giơ cao, chắp lại phía trên đầu, thở ra bằng mũi; 1 - Quạt tay kiểu ếch, từ trên xuống, hơi ngửa đầu ra sau há miệng thở vào; 2 - Khép tay chắp trước cằm, đồng thời thu (gập) một chân nơi đầu gối bằng cách co ngược gót chân lên phía mông, thở ra từ từ bằng mũi; 3 - Xoay tách đầu gối và vận mũi chân của chân vừa co lên ra phía ngoài (gót chân có thể tựa vào đùi chân bên kia), bàn chân song song với mặt đất, bàn chân trên cao có hướng vuông góc với bàn chân dưới đất, vẫn thở ra bằng mũi; 4 - Đạp bung chân vòng xuống và xoay bàn chân khép về vị trí đứng thẳng, cùng lúc lao hai tay lên cao, chắp lại về vị trí ban đầu, vẫn, thở ra bằng mũi. Cũng tập như vậy với chân bên kia.



Nhịp điệu phối hợp Tay - Chân - Thở - Trạng thái Cương - Nhu:

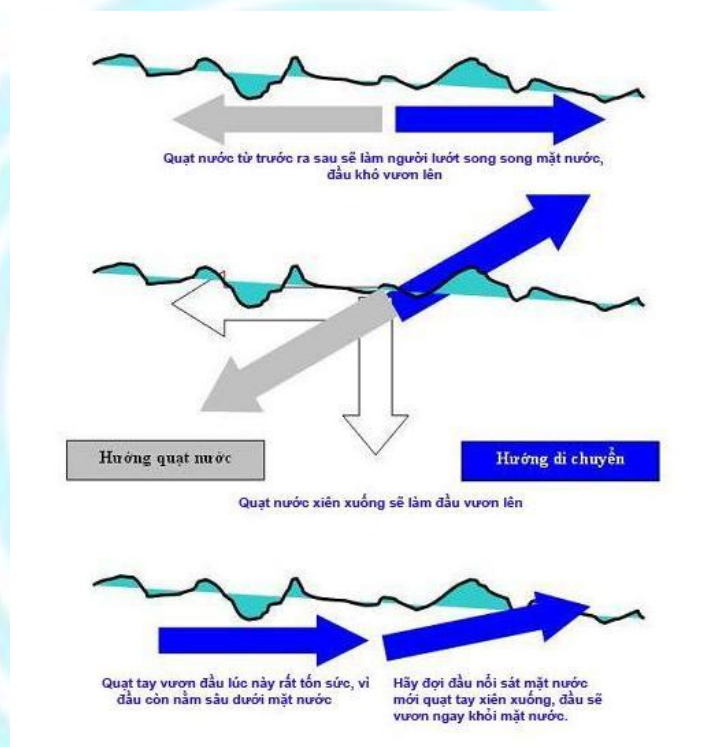
	1	2	3	4
Tay	Quạt tay – Cường Nhô đầu lên thở	Thu tay chấp ở cằm - Nhu Thở ra dưới nước	Chấp tay ở cằm – Nhu Thở ra dưới nước	Lao ra trước – Nhu Thở ra dưới nước
Chân	Khép – Nhu Nhô đầu lên thở	Co gót về mông - Nhu Thở ra dưới nước	Tách gối/Vặn – Nhu Thở ra dưới nước	Đạp vòng – Cường Thở ra dưới nước

Bài tập D4 – Tập dưới nước

Khi đã nắm vững Mức C – Bơi chìm đầu (lặn) và luyện tập kỹ trên cạn các bài tập D1-3, việc phối hợp chân tay, việc nhô đầu lên thở khi bơi ếch dưới nước trở nên rất dễ dàng. Hãy dùng trạng thái thả nổi để luyện tập thành thạo từng kỹ năng, rồi lắp ghép dần với nhau;

Một số lưu ý:

- Muốn bơi được cần quạt nước/đẩy nước chứ không phải là cào nước hoặc đạp nước. Cào nước là tác động vào nước quá nhẹ làm nước không trở thành điểm tựa để tạo lực bơi đi. Còn đạp nước là tác động vào nước quá mạnh, làm nước đang mềm trở thành cứng như đá, vừa không bơi được vừa đau rất tay chân vừa nhanh mệt;
- Muốn đầu nhô lên để thở vào trong bơi ếch, hai tay phải quạt, đẩy nước xiên xuống dưới, đồng thời vươn đầu lên cao, nhô khỏi mặt nước (nguyên tắc phản lực). Tay, đầu phải phối hợp đồng bộ. Tay quạt xiên nhưng đầu không vươn lên cũng hỏng;



- Hãy thu hai gót chân về phía mông (2) để chuẩn bị đạp ra bằng cách gập nơi đầu gối, chứ không phải nơi khớp háng. Nếu gập nơi khớp háng, đầu gối thu vào ngực, lực cản của nước lớn sẽ giật người trở lại, mông nhấp nhô lên xuống khó bơi tới;
- Phải tách gối rộng, vặn mũi chân (3), sau đạp chân (4), nghỉ lướt nước một vài giây, mắt nhìn xuống đáy bể; đầu, cổ, thân, chân làm thành một đường thẳng; toàn thân thư giãn, thả lỏng. Khi đầu nổi lên gần sát mặt nước thì mới quạt tay ếch vươn lên thở vào;
- Sau khi đạp ra (4), hai chân phải khép mạnh, áp sát vào nhau thành một đường thẳng (cảm thấy hai cạnh bàn chân ép sát vào nhau) sẽ tạo ra phản lực lớn đẩy người lướt nhanh, xa;
- Khi gặp bất cứ sự cố nào (hụt chân, sắc nước...), cách đối phó tốt nhất luôn là quay về trạng thái nín thở (hoặc thở ra từ từ bằng mũi) và thả nổi để lấy lại bình tĩnh rồi bơi tiếp. Tuyệt đối không hoảng loạn, khua đạp loạn xạ.

KHUYẾN CÁO

Trẻ nhỏ và các em học sinh dưới 15 tuổi, chỉ được luyện tập kỹ thuật của E-Bơi Mail với nước và dưới nước khi được người lớn trông coi – giám sát.

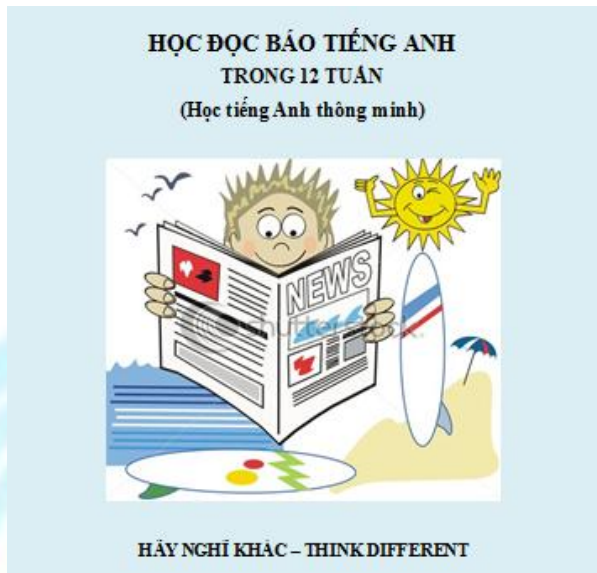
Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

Sách khác của Pi C&E

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Một phương pháp học khác giúp người học có thể

Nghe – Nói – Đọc báo tiếng Anh trong thời gian siêu ngắn



Giấy chứng nhận đăng ký Quyền tác giả số: 154/2012/QTG Bộ VH TTDL

Tác giả: TS. Phạm Anh Tuấn, PGĐ Pi C&E

Dạng tài liệu: File pdf, 60 trang, khổ A5

Giá: 120.000 VNĐ (chỉ áp dụng tới 31/5/2012)

Thanh toán: Chuyển khoản

Chuyển tài liệu: Qua thư điện tử

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

ĐÔI LỜI NHẮN NHỦ

Với người học

Với "Hacker" - Người vi phạm bản quyền

TIẾP CẬN KHÔN NGOAN

Không ai dốt ngoại ngữ bẩm sinh

"Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng"

Tạo "đèn" – Môi trường học tập thuận lợi

"Đọc hiểu" là món "dễ xơi"

"Đọc hiểu" báo tiếng Anh còn "dễ xơi" hơn

"Đọc hiểu" cái gì "dễ xơi" nhất Quả đất?

"Đọc hiểu" siêu tốc với "Google dịch"

Mẹo nắm nhanh ngữ pháp

Mẹo học từ dễ nhớ

Mẹo phát âm chuẩn

Mẹo nghe tốt

Mẹo giao tiếp thoải mái

Tập tư duy như người Anh

Tới lớp hay tự học?

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Tài liệu & Công cụ hỗ trợ

Hai tuần nắm ngữ pháp

Bốn tuần học từ mới

Sáu tuần "Đọc hiểu" báo tiếng Anh

CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC

Dăm phút nhìn lại

"Học hành là một khúc quân hành"

"GÚT LẠI"