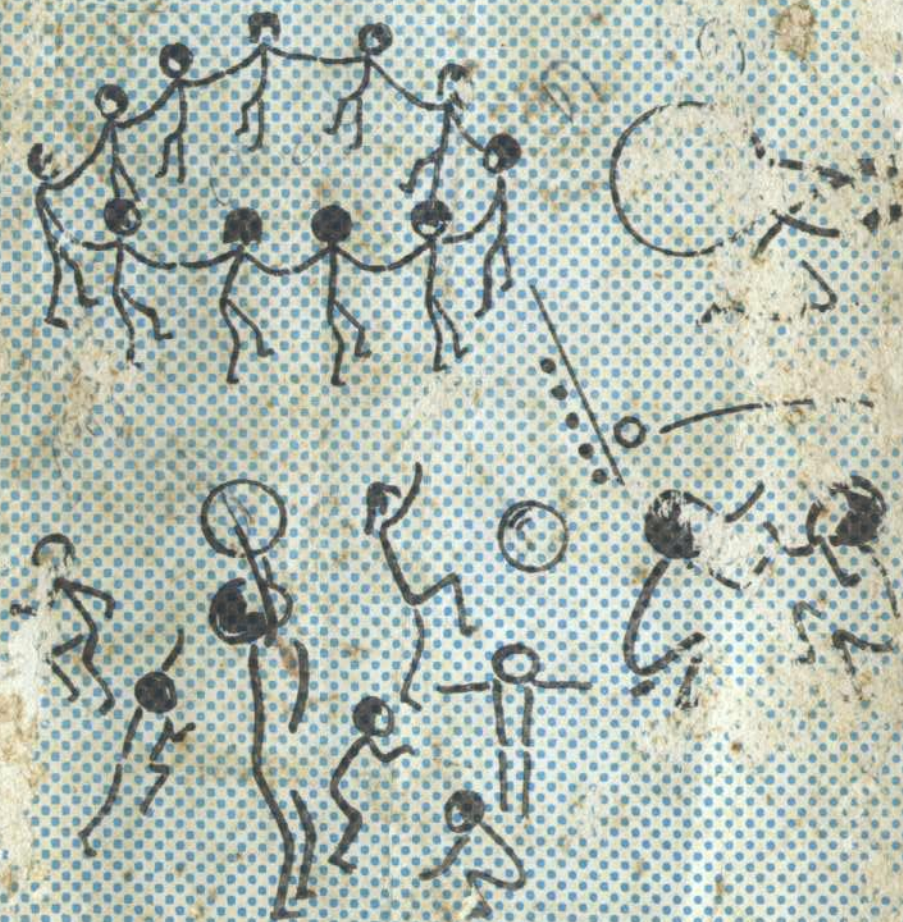


QUYÊN CHÍ-NAM

thể-dục

BẬC TIỂU-HỌC



BỘ GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

1968

NHÂN-DÂN HOA-KỲ

với sự h ợp-tác của

**BỘ GIÁO-DỤC
VIỆT-NAM CỘNG-HÒA**

THÂN TẶNG

các Trường Tiểu-học Việt-Nam.

(In tại) : TRUNG-TÂM HỌC-LIỆU

BỘ GIÁO-DỤC

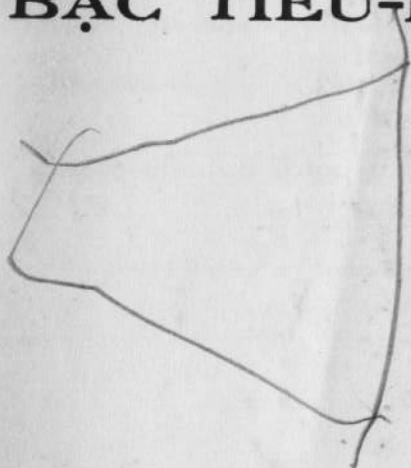
PHÁT HÀNH 10.000 QUYỂN



QUYỂN CHỈ-NAM

thể-dục

BẬC TIỂU-HỌC



BỘ GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

1968

THE
BANK OF AMERICA
AND
TRUST COMPANY OF AMERICA
NEW YORK
BROOKLYN
PHILADELPHIA
BALTIMORE
WASHINGTON
SAN FRANCISCO
LOS ANGELES
SAN DIEGO
SAN JOSE
SAN ANTONIO
HOUSTON
DALLAS
FORT WORTH
MEMPHIS
NASHVILLE
KANSAS CITY
ST. LOUIS
CINCINNATI
COLUMBUS
INDIANAPOLIS
CHICAGO
MILWAUKEE
MINNEAPOLIS
DETROIT
PITTSBURGH
CLEVELAND
CINCINNATI
COLUMBUS
INDIANAPOLIS
CHICAGO
MILWAUKEE
MINNEAPOLIS
DETROIT
PITTSBURGH
CLEVELAND

BAN BIÊN-TẬP

- Dương-văn-Đen : Giám-đốc Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thề-Dục.
Nguyễn-văn-Xuyến : Giám-học Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thề-Dục.
Đoàn-đình-Quát : Phòng nghiên-cứu Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thề-Dục.
Trần-bá-Lộc : Phòng nghiên-cứu Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thề-Dục.
Trần-quang-Minh : Huấn-luyện-viên trưởng Sư-Phạm Sài-gòn.

BAR HILL TAP

Ground water in the Bar Hill area is abundant and of good quality. It is found in the sandstone and shale of the Bar Hill formation. The water is used for domestic purposes and for irrigation. The Bar Hill tap is a small structure which is used to draw water from the ground. It is located in the Bar Hill area. The water is drawn from the ground and is used for domestic purposes and for irrigation. The Bar Hill tap is a small structure which is used to draw water from the ground. It is located in the Bar Hill area. The water is drawn from the ground and is used for domestic purposes and for irrigation.

MỤC-LỤC

	TRANG
Lời mở đầu	7
CHƯƠNG I	
Định-nghĩa và mục-đích của thể-dục.	9
Sự quan-trọng của thể-dục ở bậc tiểu-học.	9
Vai trò giáo-viên.	9
CHƯƠNG II	
Tổ-chức và hướng-dẫn chương-trình thể-dục—	
Thời-gian phải có và sự xếp đặt thời-khắc-biểu.	11
Chương-trình huấn-luyện thể-dục.	11
Chương-trình huấn-luyện hằng tuần.	13
Khám sức khoẻ.	15
Trách-nhiệm của giáo-viên và sự liên-quan với sức khoẻ của học-sinh.	16
CHƯƠNG III	
Đề-nghị những phương-cách giảng-dạy về thể-dục.	17
Những điều cần nên nhớ đề giảng-dạy thể-dục cho có kết-quả.	18
Cách soạn bài tập.	20
Sân tập.	22
Các loại sân tập.	24
Các phần trong bài tập.	24
Các hình-thức của phần trọng-động.	25
Luật điều-khiển.	26
Trò chơi.	28
Tiếp sức.	28
Cử-động nhịp nhàng.	29

Xây tháp.	29
Hát với điệu bộ.	29
Nhào lộn.	30
Thăng bằng.	30
Thề-thao cá-nhân.	30

CHƯƠNG IV

Lớp năm.	31
Lớp tư.	45
Lớp ba.	63
Lớp Nhì — Nhất.	81
Thề-dục đồng-diễn.	113
Cử-động nhu-nhuễn.	117

CHƯƠNG V

Thề-dục cho trẻ em bất thường.	125
--------------------------------	-----

CHƯƠNG VI

Địa-diểm và dụng-cụ thề-thao.	127
Vũ-cầu.	128
Bóng chuyền.	132
Bóng tròn.	141
Bóng bàn.	143

LỜI MỞ ĐẦU

Chương-trình mới của bộ Giáo-dục (nghị-định số 1005-GD/ND ngày 16-7-59) ấn-định rõ tầm quan-trọng của môn Thể-dục trong việc đào-luyện học-sinh trên toàn-diện.

Sự sửa đổi này nâng môn Thể-dục lên ngang hàng với Tri-dục và Đức-dục. Tuy-nhiên môn Thể-dục chưa được phát-triển như sự mong muốn vì trong thực-trạng nước nhà, chúng ta còn thiếu quá nhiều :

- a) Cán-bộ : Huấn-luyện-viên, Giáo-viên.
- b) Thời-gian thuận-tiện : Vì thiếu trường-sở nên nhiều lớp bắt đầu học từ 11 giờ hoặc 13 giờ 30.
- c) Phương-tiện : Sân và dụng-cụ.
- d) Tài-liệu tham-khảo :

Để đáp-ứng phần nào những đòi hỏi trên, đồng-thời cũng để thống-nhất đường lối dạy môn thể-dục, và để củng-hiến các bạn giáo-chức chưa quen điều-kiển một bài thể-dục, có thể theo lối chỉ dẫn tuy đơn-giản nhưng rõ ràng tự soạn lấy những bài tập, những cử-động thuộc mọi loại cho học-sinh mà mình có bổn-phận chỉ dẫn sự tập luyện thân-thể.

Cuốn sách này gồm các tiết-mục sau :

- 1) Những bài mẫu thể-dục về :
 - Phương-pháp tự-nhiên.
 - Phương-pháp phổ-thông và thể-dục sửa chữa, gìn giữ .v.v...
 - 2) Trò chơi.
 - 3) Cơ-bản thao-diển.
 - 4) Chạy tiếp-sức.
 - 5) Thể-dục nhịp nhàng.
 - 6) Thể-dục đồng-diển.
 - 7) Khai-tâm thể-thao.
 - 8) Nhào lộn.
-

BỘ GIÁO-DỤC GIỮ BẢN-QUYỀN

In lần thứ nhất : 1965

In lần thứ hai : 1968

CHƯƠNG I

ĐỊNH-NGHĨA VÀ MỤC-ĐÍCH CỦA THỀ-DỤC

Thề-dục gồm tất cả các cử-động, căn-cứ vào sinh-lý và tâm-lý, khi được thi-hành một cách đứng đắn, hợp-lý và quy-củ, người tập sẽ đạt được những kết-quả tối-đa, tương-đối với khả-năng sẵn có của mình.

Về thể-chất : Thân hình nở nang cân đối, dáng bộ nhu-nhuỷn, sức khỏe bền bỉ, mềm mại, khéo léo v.v...

Về tinh-thần : Bình tĩnh, tháo-vát, nghị-lực, can đảm, phản-ứng mau lẹ, tinh-thần đồng-đội, lòng vị-tha, kỷ-luật, cao-thượng v.v...

SỰ QUAN-TRỌNG CỦA THỀ-DỤC Ở BẬC TIỂU-HỌC

Thề-dục rất quan-trọng và cần-thiết ở bậc tiểu-học vì:

- Thề-dục làm thỏa-mãn tính hiếu-động của trẻ em.
- Giúp cho sự nầy nở nhịp nhàng và cân đối của thân-thể từ khi nhỏ đến tuổi thiếu-niên.
- Tăng-tiến sự hiểu biết.
- Làm cho trẻ em có dáng điệu thẳng thắn hơn, cử-động tự-nhiên và trau giồi những đức-tính thể-chất : nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ, mạnh mẽ.
- Làm nẩy nở tinh-thần đồng-đội, lòng tương-thân tương-ái, can đảm, quả quyết và nhất là đề sửa soạn chung sống trong xã-hội.

VAI TRÒ GIÁO-VIÊN

Giáo-viên là người mẫu sống động trước mắt các học-sinh, vì thế nên ta phải :

- 1) — Xét xử công-bình.
- 2) — Khuyến-kích sự ngay thẳng, cố gắng.
- 3) — Tập cho các em :
 - Có tinh-thần hợp-tác.
 - Luôn luôn tôn-trọng quyết-định của trọng-tài.
 - Theo đúng luật trong các cuộc chơi (các em sẽ dễ dàng theo đúng luật ở ngoài đời).
 - Có nghị-lực, trí phấn-đấu để vượt mọi khó khăn, cực nhọc.

CHUONG II

TO CHIEF VA HUNG, IN CHUONG TRINH THE DUC
 THE CHIEF VA HUNG, IN CHUONG TRINH THE DUC

The Chief VA HUNG, IN CHUONG TRINH THE DUC
 The Chief VA HUNG, IN CHUONG TRINH THE DUC

CAT	THUONG TRINH THE DUC	CHUONG TRINH THE DUC
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

CHUONG TRINH

CHUONG TRINH THE DUC

1. CHUONG TRINH THE DUC
 2. CHUONG TRINH THE DUC
 3. CHUONG TRINH THE DUC
 4. CHUONG TRINH THE DUC
 5. CHUONG TRINH THE DUC
 6. CHUONG TRINH THE DUC
 7. CHUONG TRINH THE DUC
 8. CHUONG TRINH THE DUC
 9. CHUONG TRINH THE DUC
 10. CHUONG TRINH THE DUC

CHƯƠNG II

TỔ-CHỨC VÀ HƯỚNG-DẪN CHƯƠNG-TRÌNH THỂ-DỤC THỜI-GIAN PHẢI CÓ VÀ SỰ XẾP ĐẶT THỜI-KHẮC-BIỂU

Theo chương-trình do bộ Giáo-Dục ấn-định :

Một tuần tập bốn buổi (một năm từ 32 tới 36 tuần). Mỗi buổi tùy theo cấp của học-sinh mà thi-hành bài tập.

CẤP	TUỔI	THỜI-GIAN BÀI TẬP	CƯỚC-CHỮ
I	6t - 8t	15' — 20'	— Xin chú ý đến thân
II	8t - 10t	20' — 25'	hình (tác người) và
III	10t - 12t	25' — 30'	tình-trạng sức khỏe của học-sinh.

CHƯƠNG-TRÌNH HUẤN-LUYỆN THỂ-DỤC

I. ĐẠI-CƯƠNG : Thành-lập chương-trình thể-dục hàng năm, hàng tháng, hàng tuần tại các trường là một việc rất cần-thiết.

Chương-trình tập thể-dục hàng năm phải được phân chia một cách hợp-lý tất cả các sự hoạt-động về thể-dục thể-thao trong một năm học hay trong một năm tập.

Sự phân chia đó căn-cứ vào :

- Mỗi người tập.
- Tổng-số tuần lễ trong mỗi năm.

Chia số tuần lễ ra làm 3 thời-kỳ :

- a — Thời-kỳ thứ nhất.
- b — Thời-kỳ thứ nhì.
- c — Thời-kỳ thứ ba.

Tổng-số : 36 tuần lễ.

Sự tập luyện trong tuần lễ nhiều hay ít tùy theo thì giờ, thời tiết, và phương-tiện sẵn có.

Các môn tập trong chương-trình :

- Thề-dục
- Thề-thao
- Thề-dục nhào lộn
- Khai-tâm thề-thao cho các trẻ em trên 10 tuổi.

II.— TÍNH-CHẤT VÀ CÁC THỜI-KỲ :

I— *Thời-kỳ thứ nhất* : hay thời-kỳ dự-bị có mục-dịch sửa soạn lớp học cho quen phương-pháp huấn-luyện. Thời-kỳ này gồm có hai giai-đoạn :

- a — Gây ý-niệm về thề-dục (4 tuần)
- Mục-dịch và phương-tiện hoạt-động.
- Khám sức khỏe cần cho người tập.
- Thành-tích thề-lực.

• Nghiên-cứu các hình-thức, tập họp, thao-diễn sơ-cấp, các cách dùng sân tập.

Trong thời-kỳ đó giáo-viên căn-cứ vào thành-tích trong khi thi và trong khi tập để xếp hạng và chia toán. Cũng trong thời-kỳ đó, các bài tập nên nhằm mục-dịch gây cho học-sinh ham chuộng thề-dục.

- b — Trau dồi kỹ-thuật (14 tuần)

Mục-dịch :

- Nghiên-cứu các cử-động trong bài tập.
- Nghiên-cứu các trò chơi.
- Bắt đầu làm nảy nở người tập, sửa chữa các nhược-điểm của người tập.

Phương-tiện hoạt-động :

- Bài tập chỉ dẫn.
- Bài tập hỗn-hợp.

- Bài tập dẻo dai bền bỉ.
- Các trò chơi.
- Khai-tâm và tập các môn thể-thao.
- Khai-tâm thể-thao cá-nhân cho trẻ em trên 10 tuổi.

2 — *Thời-kỳ thứ hai* : hay thời-kỳ tập-luyện chánh-thức gồm 14 tuần, có mục-đích : làm tăng-cường nẩy nở các cơ-quan và bộ phận, sự bền bỉ và dẻo dai của người tập.

• Kiểm-soát kết-quả đã thu lượm được trong thời-kỳ thứ nhất. Cân, đo, khám sức khỏe, thi thành-tích kỳ hai ; bổ sung kỹ-thuật tổng-quát, ôn lại những cử-động đã được học và nghiên-cứu thêm cử-động mới.

• Tiếp tục sửa chữa các nhược-điểm.

Phương-tiện hoạt-động :

- Bài tập bền bỉ dẻo dai đầy đủ.
- Bài tập hỗn-hợp.
- Các trò chơi.
- Luyện-tập thể-thao đồng-đội và cá-nhân.

3 — *Thời-kỳ thứ ba* : hay thời-kỳ gìn giữ (4 tuần lễ) có mục-đích gìn giữ các đức-tính tinh-thần và thể-chất đã đạt được trong năm tập.

Phương-tiện hoạt-động :

— Đối với các em bé dưới 9 tuổi thì đại đa-số các buổi tập dành cho các trò chơi nhỏ và lớn, còn các học-sinh lớn thì tập-luyện và trau dồi kỹ-thuật các môn thể-thao cá-nhân và đồng-đội.

CHƯƠNG-TRÌNH HUẤN-LUYỆN HÀNG TUẦN

• Chương-trình hàng năm là đại-cương

• Chương-trình hàng tuần là chi-tiết.

Dù chương-trình hàng năm có đúng, nhưng nếu chương-trình hàng tuần sai, người tập vẫn không đạt được kết-quả mong muốn. Thành-lập chương-trình hàng tuần, ta phải căn-cứ vào những điểm sau đây :

• Người tập có những thì giờ nào? sáng, chiều, ngày thứ mấy học ít?

• Dụng-cụ sẵn có.

• Thời-tiết nơi tập.

Thông-thường người ta tập thể-dục vào buổi sáng, thể-thao vào buổi chiều. Nếu buổi sáng bận, thì một chiều thể-dục một chiều thể-thao.

Đối với trẻ em dưới 12 tuổi, thể-thao thay bằng buổi hoạt-động chơi đùa ngoài trời.

Dưới đây là bảng chia đại-cương, có thể thay đổi được tùy theo địa-phương và hoàn-cảnh:

HẠNG ẤU-NIÊN CẤP I :

• Mỗi buổi từ 15' đến 20'.

• Sáng : thể-dục

• Chiều : hoạt-động ngoài trời.

• Chiều thứ bảy nên tổ-chức cho trẻ em đi chơi.

HẠNG ẤU-NIÊN CẤP II :

Thời-gian cho bài thể-dục : 20' đến 25'.

• 6 buổi sáng : thể-dục

• 5 buổi chiều : hoạt-động ngoài trời.

HẠNG ẤU-NIÊN CẤP III :

Thời-gian cho một bài thể-dục : 25' đến 30'.

• 6 buổi sáng : thể-dục

• 5 buổi chiều : (12 tuổi trở xuống) hoạt-động ngoài trời.

TRẺ EM TỪ 12 TUỔI TRỞ LÊN :

• 6 buổi sáng : thể-dục

• 2 buổi khai-tâm thể-thao.

• 3 buổi hoạt-động ngoài trời.

CƯỚC-CHỦ : Nếu có thể nên luân-phiên sắp xếp thời giờ tập khi sân trống và không bắt buộc ở cuối ngày.

• Buổi sáng là lúc tập tốt nhất.

• Nên cho học-sinh tập trước hoặc sau bữa ăn 2 giờ.

Nói tóm lại Giáo-viên sẽ tùy theo địa-phương và mọi phương-tiện để sắp xếp thời-khắc-biêu. Giờ tập thể-dục không được trùng với các giờ hoạt-động ngoài trời. Tập thể-dục là thực-hành các cử-động tự-nhiên và cử-động sửa chữa, còn buổi họp ngoài trời dành cho những cuộc du-lịch, cắm trại hoặc những bài khai-tâm thể-thao.

KHÁM SỨC KHOẺ

Hàng năm nhà trường phát cho học sinh một phiếu khám sức khỏe gồm 3 phần :

1— Khám xét thể-trạng.

2— Khám xét thể-lực (phần này đối với học-sinh nhỏ, có thể bỏ được). Ghi rõ khả-năng đặc-biệt về thể-thao cá-nhân hoặc đồng-đội ở các lớp Nhì và lớp Nhất.

3— Khám xét sinh-lý (do Bác-sĩ phụ-trách). những ý-kiến và điều nhận xét của Bác-sĩ là những điều quan-trọng cần phải đề ý tuân theo.

— Trong ba phần kể trên ta cần chú ý đến phần khám xét thể-trạng gồm các chi-tiết sau :

a— Cân : Học-sinh ở trần, quần đùi, chân không.

b— Tầm cao : Chân không, đứng sát gót chân, lưng và gáy vào tường. Dùng thước thợ (ê-ke) hoặc cuốn sách đặt thật thẳng lên đầu học-sinh, đánh dấu rồi đo từ đất trở lên.

c— Vòng ngực : Dùng thước dây đo ngay dưới bắp thịt ngực.

d— Vòng bụng : Thước dây đo trên rún (rốn) chừng một đốt tay để xem bụng to hay nhỏ.

e— Thể-lượng : Dùng si-pi-rô mét.

f— Hình xương sống : Xương sống cong, lệch v. v...

TRÁCH-NHIỆM CỦA GIÁO-VIÊN VÀ SỰ LIÊN-QUAN VỚI SỨC KHOẺ CỦA HỌC-SINH

Môn thể-dục ở bậc tiểu-học rất tế-nhị vì :

- Thân-thể của học-sinh bậc tiểu-học mới chỉ là phác tạo, xương thịt rất mềm yếu, sự nẩy nở về sinh-lý rất chậm, đứa trẻ phải được săn sóc theo nhu-cầu tự-nhiên của nó nên ta không thể điều-khiển một cách gay gắt được.

- Ý-thức của học-sinh nhỏ chưa có ; trí óc non nớt nên chúng hiểu rất ít những điều giải-thích lý-thuyết mà chỉ hiểu được những điều cụ-thể thiết-thực như bắt chước một cử-động theo giáo-viên (ta nên nhớ rằng : khi học-sinh nghe nói nhiều chúng sẽ chán và thường thường đùa nghịch trong hàng).

Về môn dạy thể-dục ở bậc tiểu-học, giáo-viên phải đặc-biệt chú ý tới những điều sau đây :

- 1)—**Bộ máy hô-hấp** : Cách thở, tập cho nhịp nhàng, lỗ mũi và miệng phải sạch sẽ.

- 2)— **Bộ xương non nớt** : Cử-động nhẹ nhàng, không được vác nặng, đi xa, vì như thế ống xương không thể dài ra được.

- 3)—**Bộ thần-kinh** : Trẻ con không đủ ý-thức để hiểu sự phân-tách một cử-động, nên các kiểu vận-động phải có hình-thức tổng-quát cụ-thể.

Muốn đạt được kết-quả mong muốn, giáo-viên phải :

- Soạn bài kỹ càng, dựa vào định-luật của sinh-lý học, thích-ứng với khả-năng của học-sinh.

- Đứng bắt học-sinh dùng sức quá độ.

- Tránh những bài tập khó khăn, buồn tẻ.

- Phải biết phân-tách sự ích-lợi của mọi cử-động, mỗi trò chơi.

- Không nên bỏ giờ thể-dục để học môn khác. Ngoài ra giáo-viên phải luôn luôn liên-lạc với gia-đình về tình-trạng sức khỏe của học-sinh.

CHƯƠNG III

A.— ĐỀ NGHỊ NHỮNG PHƯƠNG-CÁCH

GIẢNG-DẠY VỀ THỂ-DỤC

BÀI SOẠN.— Căn-cứ theo mẫu có sẵn, thêm vào các cử-động.

— Một bài soạn tập một tuần hay hơn.

SÂN TẬP.— Cần giới-hạn sân : kẻ vôi vòng tròn cho ấu-niên I. Kẻ vôi sân chữ nhật và cắm 4 cọc 4 góc cho các cấp trên. (Cọc không nên có cạnh vuông và phải cao khỏi đầu học-sinh, trên có treo vải màu hay cờ).

— Sân phải được định-hướng trước để tránh chói mắt học-sinh.

— Sân phải đủ rộng cho học-sinh tập : chiều ngang phải đủ cho I toan hay sòng đang tay ngang đứng vừa ; chiều dài bằng $3/2$ của chiều ngang.

CHIA SỐNG.— Nếu lớp tập ít quá thì 2 sòng, nhiều thì 3 sòng.

— Nhiều quá (trên 40) thì chia làm đôi, phân nửa tập, còn phân nửa làm việc khác như thủ-công hay vệ-sinh v. v...

— Lớp hỗn-hợp nên chia ra làm hai : nam riêng, nữ riêng.

Y-PHỤC.— Nên mặc gọn và ngắn, còi (tu-hít) nên có dây đeo ở cổ.

— Nếu mặc quần dài, ống phải đủ rộng để ngồi xuống được.

— Đừng lạm-dụng còi vì lời nói càng lập đi lập lại càng có ảnh-hưởng gây cho học-sinh dễ nhớ và nhắc nhở chúng luôn.

— Bài ấu-niên cấp I tập vòng tròn, nên cho đổi chiều, lúc đi xuôi, lúc đi ngược và huấn-luyện-viên đi ngược chiều với học sinh.

— Hai cấp trên (II, và III) phần vào bài huấn-luyện-viên đi bên trái của lớp và ở $2/3$ phía sau toan. Phần khởi-động, học-sinh đi hàng một chung quanh sân, huấn-luyện-viên đi ngược chiều với học-sinh. (Học-sinh đi chiều ngược kim đồng hồ).

— Cho hát, huấn-luyện-viên nên cho giơ trước và đếm nhịp để tất cả hát cùng một lượt và một giờ.

— Trong bài tập, sau mỗi cử động nên nhắc học-sinh nhớ.

— Nếu trường-sở không có sân để tập thì có thể áp-dụng các hình-thức tập trên đường thẳng và hẹp, đường vòng hay đường cong khác nhau v.v...

— Trừ trường-hợp một thầy phải dạy hai lớp, hay lớp tập không thể tập được vì giờ tập quá sớm, quá trưa, hay quá tối, nên để chút thời giờ trong một buổi bắt các em tập thử những hơi thở dài và lâu để bù đắp sự khiếm-khuyết thể-dục, đồng-thời sửa chữa đáng điều ngồi hay đứng của các em.

NHỮNG ĐIỀU CẦN NÊN NHỚ ĐỂ GIẢNG-DẠY THỂ-DỤC CHO CÓ KẾT-QUẢ.

Mục-dịch chánh của tập thể-dục ở bậc Một tiểu-học là làm nở nang cơ-quan hô hấp tức lồng ngực vì theo cơ-thể-học khoảng 6, 7 tuổi đến 13, 14 tuổi là thời-kỳ phát-triển hai cơ-quan tuần-hoàn và hô hấp.

Dưới đây chúng tôi xin tóm tắt trong bảng so sánh giữa sự phát triển thể-chất, những đặc-tính và nhu-cầu của trẻ từ 6 đến 12 tuổi.

SÁU TUỔI

Sự phát-triển thể-chất

Không lớn nhanh bằng mấy năm trước.
Những bắp thịt lớn ở chân tay phát-triển hơn là những bắp thịt nhỏ ở bàn tay và ngón tay.
Xương chân dài ra rất nhanh.

Đặc-tính

Rất hiếu-động và dễ bị mệt.
Ưa bắt chước người khác.
Hay cáu giận sợ sệt hay ghen tức.

Nhu-cầu

Cần được chạy nhảy để sử-dụng các bắp thịt lớn.
Thích những cử-động nhịp nhàng.
Không chú ý được lâu, cần thay đổi hoạt-động luôn. Cần thỏa mãn óc hiếu-kỳ.

BẢY TUỔI

Lớn chậm và đều.
Quả tim lớn rất nhanh nên tránh tập mệt quá sức.
Đừng bắt trẻ gắng sức nhiều quá để khỏi bị mệt tim.

Vẫn chưa chú ý được lâu.
Chân tay động dậy luôn.
Hay bắt chước hành-động và việc làm của người khác.
Rất ganh đua.

Cần những hoạt-động dùng đến những bắp thịt lớn và cử-động nhịp nhàng.
Cần được trao trách-nhiệm và được quyết-định.

Cần được khuyến-kích.

	<i>Thăng-bằng</i> (hay bò leo) <i>Ném</i> (hay mang vác hay đánh đỡ) <i>Trò chơi</i> (về chạy) (có thể thể trò chơi bằng chạy 50th)	<i>Trò chơi</i> (về nhảy) <i>Thăng-bằng</i> <i>Ném</i> (hay mang vác hay đánh đỡ) <i>Trò chơi</i> (về chạy) hay chạy dài sức 100th	<i>Trò chơi</i> (về nhảy) <i>Thăng-bằng</i> <i>Ném</i> (hay mang vác hay đánh đỡ) <i>Trò chơi</i> (về chạy) hay chạy dài sức 150th
IV. Phần hồi-tĩnh	Hai cử-động hô hấp	Đi thường thờ	Đi thường thờ
V. Phần kết-thúc	Xếp lại đội hình Tiếng reo Tan hàng	Xếp lại đội hình Đi và hát Tiếng reo Tan hàng	Xếp lại đội hình Đi đều bước và hát Hô khẩu-hiệu Tan hàng

Mẫu bài đã sắp xếp sẵn các loại cử-động, huấn-luyện viên chỉ còn có thêm vào sau mỗi loại cử-động, tên cử-động thích-hợp cho mỗi loại trong phần sau của cuốn chỉ-nam này. Khi thêm tên cử-động vào nên nhớ là cử-động trước phải nhẹ hơn cử-động sau, cũng như dễ hơn cử-động sau. Cử-động nào nặng và khó thì để sau, càng khó càng nặng thì ở sau cùng.

Ví-dụ : Bài tập ấu-niên cấp 11, Phần khởi-động

Sau chữ Đi , huấn-luyện viên thêm vào : đi bước dài với những cử-động tay ra trước, lên cao, sang ngang, và ra sau .v.v...

Sau chữ Chạy , (thêm vào) Chạy nhấc cao đầu gối chẳng hạn.

Ngoài ra, huấn-luyện viên còn cần đề ý đến :

• Thời-tiết vì mùa lạnh phần khởi-động phải đủ sức làm cho nóng con người tập trước khi qua Phần trọng-động. Vì thế không nên bắt trẻ em cởi trần trước khi đến Phần trọng-động.

Trái lại về mùa nóng thì phần này lại vừa đủ nóng thì thôi.

Công việc làm hàng ngày của trẻ (ở thành-thị khác thôn quê).

Ghi Chú : Cơ-thể các em còn sơ khai, cơ-quan mới phát-tạo xương còn mềm, sinh-lý đang thời kỳ phát-triển chậm vì thế nên tránh tập cho các em các cử-động dùng đến sức mạnh và sức chịu đựng quá nhiều.

Hơn nữa, ý-thức các em chưa có, trí óc còn non-nớt chưa lĩnh-hội được lý-thuyết, chỉ hiểu một cách lơ mờ cụ-thể, cho nên huấn-luyện-viên nên chọn tên cử-động bằng những danh-từ trừu tượng dễ gọi tính hiểu-ký, óc tò-mò, các em tưởng-tượng và bắt chước thực-hành hơn là tên cử-động khô khan khó hiểu.

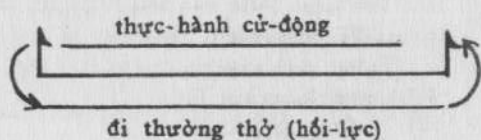
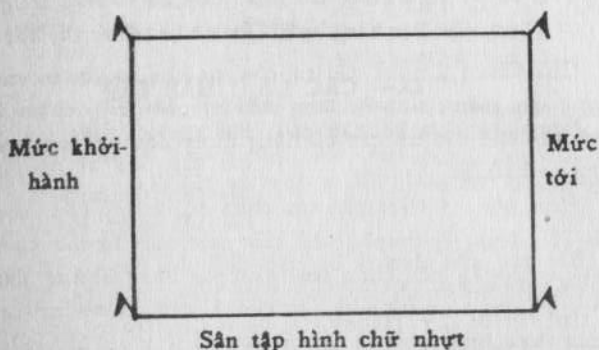
Tóm lại, soạn bài nên nhận xét các em trên các phương-diện :

- . Về thể-chất
- . Về tinh-thần
- . Về tâm-lý
- . Về sinh-lý

C — SÂN TẬP.

Sân tập có thể là một sân chữ nhật, một quảng đường vòng, đường thẳng hay trên khoảng đường khác nhau.

KÍCH THƯỚC SÂN TẬP CHỮ NHẬT : Sân cỏ, cát hay ruộng có chiều dài độ 30th, chiều ngang 20th. Nhưng kích thước cũng tùy theo số-số người tập, làm thế nào chu-vi sân bằng số-số tập hơn cho ít nữa là 2th và chiều ngang đủ chỗ cho 1 sòng đứng dang tay ngang mà không đụng. Chiều dài thường bằng $3/2$ chiều ngang. Sân cũng nên đặt theo hướng nam-bắc để cho các em khỏi bị chói mặt trời mà chiều ngang dưới nắng là mức tối, chiều ngang trên nắng là mức khởi-hành.



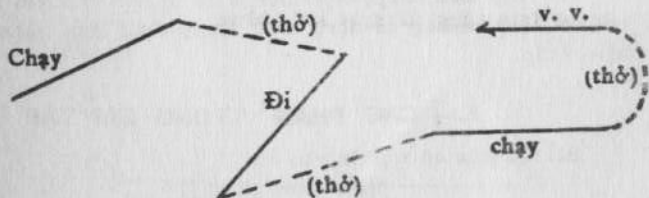
Đường thẳng và hẹp : Tất cả đi một hàng dọc, Huấn-luyện viên đi ngược chiều học-sinh.

Đi (thờ) chạy (thờ) Đi (thờ)

Đường vòng : Khoảng đường hơi rộng chạy vòng như đường chạy trên sân vận-động. Chia làm 2 toán tập h. l. v. đi giữa, chạy tới hoặc lui.

thăng-bằng (thờ) Nhảy (thờ)

Khoảng đường khác nhau : Tùy địa-thể cho di-động



D.— CÁC LOẠI BÀI TẬP

Người ta chia bài tập ra : bài tập chỉ dẫn
bài tập bền bỉ, dẻo dai, đầy đủ
bài tập hỗn-hợp
bài tập giảm bớt.

Bài tập chỉ dẫn là bài tập dạy cho người tập quen và biết một cách chu đáo các loại cử-động trong bài tập. Khi thực-hành bài tập này H.L.V. không cần phải chú-trọng đến luật liên-tiếp vì phải luôn luôn dừng lại để phân-tách rõ ràng từng cử-động một hay sửa chữa cho từng người hoặc từng nhóm sự sai lầm trong khi thực-hành. Bài chỉ dẫn là bài giảm bớt.

Trong bài này cần quan-tâm đến các điểm sau đây :

- . tiết-kiệm sức lực
- . đúng dáng điệu
- . mềm dẻo và thực-hành đúng cách.

Bài tập bền bỉ dẻo dai đầy đủ mục-dịch làm tăng-cường sự này nở tổng-quát về thể-chất cũng như tinh-thần.

Phần thực-hành phải theo đúng 4 luật điều-khiển sau đây :

- 1) Sự liên-tiếp
- 2) Sự luân-phần
- 3) Sự tiến-triển từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng
- 4) Sự đo lường cường-độ

Bài tập giảm bớt. Vì thiếu dụng-cụ hoặc thời-tiết nóng nực hay sau một thời-gian đã tập bài đầy đủ, H. L. V. bớt cho người tập một hay vài loại trong phần trọng-động nhưng luật điều-khiển và thực-hành vẫn giữ nguyên.

Bài tập hỗn-hợp. Mục-dịch là để nghiên-cứu một vài cử-động mới để thay những cử-động quá thuần-thục làm nhàm hay chán người tập.

E.— CÁC PHẦN TRONG BÀI TẬP

Bài tập gồm có : phần vào bài
phần khởi-động
phần trọng-động
phần hồi-tĩnh
phần kết-thúc

1.— **Phần vào bài** là phần tập hợp học-sinh sắp xếp theo sòng. Sau khi so hàng cần-thận cho học-sinh đi quanh sân hát (nếu có thể, đi đều bước) làm phần-khởi tinh-thần người tập. H. L. V. phải đi bên trái của lớp tập và lùi lại ở $\frac{2}{3}$ phía sau, và đếm theo nhịp bước của người đầu hàng phía trái.

2.— **Phần khởi-động** là phần làm nóng các cơ-quan, các bộ-phận cùng làm mềm dẻo các bắp thịt để chuẩn-bị những cường-độ mạnh hơn. Người tập đi quanh sân. Mỗi toán cách khoảng nhau từ 4 đến 6 thước và mỗi người cách nhau lối 2 thước. Muốn điều-khiển một cử-động, H. L. V. phải :

- hô tên cử-động
- trình bày cùng giảng giải
- cho người tập làm theo lệnh và nhịp của mình đồng-thời sửa chữa cho cả toán hay cá-nhân.

H. L. V. trình bày cử-động khi người tập (sòng trường sòng khôe) đi tới khúc quanh và ngược chiều với mình và trình bày theo hình chữ L.

3.— **Phần trọng-động** là phần làm này nở tổng-quát các cơ-quan bộ-phận và làm tăng-cường sức bền bỉ dẻo dai.

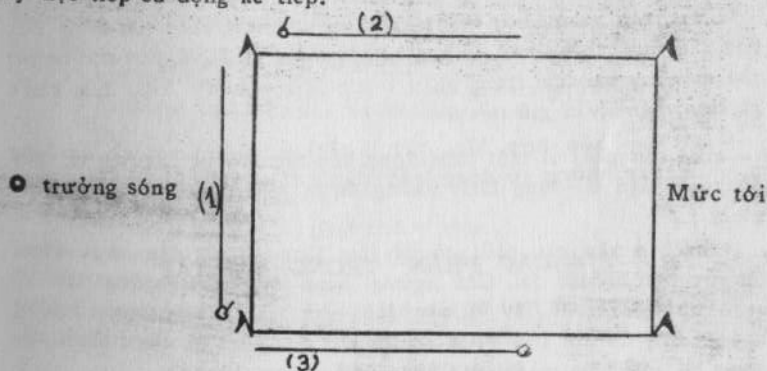
4.— **Phần hồi-tĩnh** làm cho người tập hết mệt và gây lại tình-trạng bình thường. Trong phần này người tập đi chậm và thở thật nhiều.

5.— **Phần kết-thúc** là phần sắp xếp lại đội hình và kiểm-soát người tập có tập đúng sức hay quá sức bằng cách đi đều bước hát. Sau khi hát xong, đứng lại làm tiếng reo và tan hàng.

G.— CÁC HÌNH-THỨC CỦA PHẦN TRỌNG-ĐỘNG

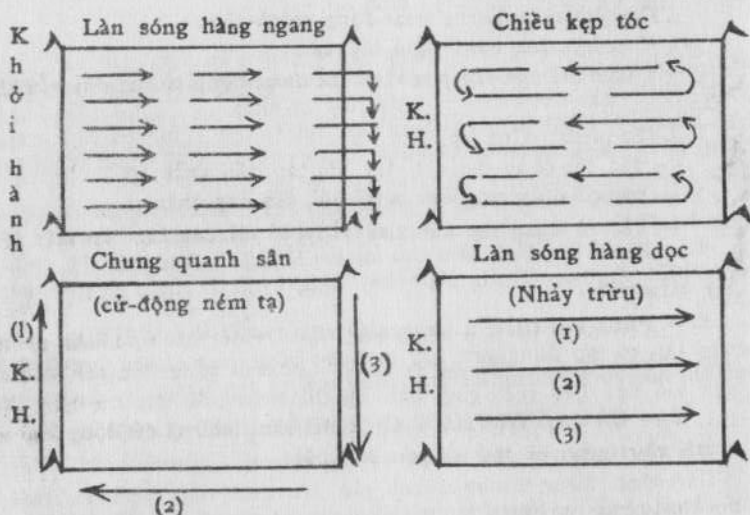
Bài tập trên sân chữ nhật — chỉ dẫn

Các sòng đứng chung quanh sân trừ mức đến. H.L.V. trình bày và giảng-giải cử-động xong cho từng sòng một thực-hành. Thực-hành xong đứng lại trên 3 chiều sân để hoặc làm lại cử-động trước hay học tiếp cử-động kế tiếp.



Bài tập đầy đủ trên sân chữ nhật

Các sóng di-động hàng ngang để thực-hành cử-động từ mức khởi-hành lên đích tới. Sắp theo chiều dọc hay quanh sân khi muốn cho người tập thực-hành tại chỗ và không cần khoảng rộng như các cử-động ném tạ, chống tay, v.v. Sắp thành vòng tròn để thực-hành cử-động ném bóng hay trò chơi.



LUẬT ĐIỀU-KHIỂN

1. Sự liên-tiếp
2. Sự luân-phiên
3. Sự tiến-triển (từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng)
4. Sự đo lường cường độ.

Sự liên-tiếp

Bài tập phải là một hoạt-động liên-tiếp không ngừng từ cử-động này đến cử-động khác không được gián-đoạn bởi những lúc vô lý.

Sự liên-tiếp cần phải có để làm tăng-cường đến mức cùng tốt sức bền bỉ dẻo dai. Chỉ ngừng hoạt-động trên đường trở về mức khởi-hành để lấy lại sức (hồi-lực) và để sửa soạn cử-động khác. Cũng có khi bắt buộc người tập dừng lại để thực-hành cử-động tại chỗ như mang vác thăng-bằng hay ném v.v...

Sự luân-phiên

Sự hoạt-động liên-tiếp có là do ở luật luân-phiên mà ra, luôn luôn một hoạt-động cường-độ vừa hay yếu theo sau một hoạt-động cường-độ mạnh.

Sự kế-tiếp các hoạt-động cường-độ trái ngược với nhau phân rõ 2 thời kỳ trong một cử-động :

- . thời kỳ thứ nhất : hoạt-động chính-thức
- . thời kỳ thứ hai : nghỉ lấy sức

Có như thế người tập mới có thể hoạt-động tương-đối với khả-năng của họ.

Luân-phiên cũng có ở :

- các cử-động tập cho tay rồi tập đến chân
- các cử-động tập cho mình rồi đến tay chân
- các cử-động tập cho tim và phổi rồi đến các bắp thịt lớn.

Sự tiến-triển

Các cử-động kế-tiếp nhau phải theo một luật tự-nhiên từ dễ đến khó và từ nhẹ đến nặng. H.L.V. phải cố gắng làm thế nào để đến khi hết 8/10 thời-gian bài tập thì cường-độ các cử-động lên tới mức tối cao. Nói một cách khác hơn, những cử-động khó và mạnh nhất phải để tới lúc gần hết bài.

Sự đo-lường cường-độ

H.L.V. là người độc-nhất có quyền đo lường cường-độ và sự khó khăn của cử-động cho thích-hợp với khả-năng người tập.

Muốn đo lường cho cẩn-thận, H.L.V. phải chú ý tới :

- tốc-độ chạy
- thời-hạn và chiều dài các khoảng đường đi và chạy khi hết bài.
- nhịp và tốc-độ các cử-động v.v.
- thời-hạn của một bài.

Ngoài ra H.L.V. còn phải chú ý trên :

- khả-năng, sức lực và kỹ-thuật của học-sinh
- thời-tiết trong khi tập
- công việc mà học-sinh phải làm trong ngày hôm đó v.v.

TRÒ CHƠI

Đề-nghị cách giảng-dạy về trò chơi :

1. Chọn trò chơi gây thích thú cho trẻ em.
2. Tránh những trò chơi rắc rối và lộn xộn.
3. Chọn trò chơi mà các em trong lớp có thể tham-dự được.
4. Đừng đề các em mệt quá. Xen những trò chơi sôi động và những trò chơi nhẹ nhàng.
5. Tất cả những dụng-cụ phải sẵn sàng.
6. Phải hiểu rõ luật-lệ của trò chơi.
7. Hãy thi-hành các luật-lệ tùy theo trò chơi.
8. Cho phép các em hỏi.
9. Những đội nên đồng sức với nhau.
10. Khích lệ các em bằng cách khen khi các em thi-hành đúng các luật-lệ.
11. Nên nhớ thời-gian cho các em chơi phải có ẩn ý dạy các em một điều gì.
12. Nhấn mạnh tinh-thần hòa-nhã, tự-giác, tinh-thần thể-thao.

TIẾP SỨC

1. Giải-thích các em hiểu về tiếp-sức và trình bày cho các em xem trước.
2. Xác-định rõ khởi-điểm và nơi tiếp-sức. Không bao giờ dùng vách tường làm điểm tiếp-sức.
3. Mỗi toán có số học-sinh bằng nhau (bốn hoặc tám học-sinh trong mỗi toán). Nếu mỗi toán không đều nhau, có thể cho một em chạy hai lần.
4. Học-sinh phải hiểu rõ :
 - . Vị-trí khởi-điểm và nơi tiếp-sức.
 - . Cách-thức tiếp-sức và thay phiên (trao vật gì, sờ tay).
 - . Dấu hiệu chấm dứt cuộc tiếp-sức.
5. Tránh sự đụng chạm giữa các toán.
6. Giới-hạn khoảng cách.

CỬ-ĐỘNG NHỊP NHANG

1. Phải chọn các cử-động hợp với khả-năng và trình-độ học-sinh.
2. Phân chia bài tập ra thành nhiều đoạn, tập từng đoạn, thuộc một đoạn hãy kể-tiếp đoạn khác.
3. Phải có một người mẫu đứng trên một nơi cao thực-hành cử-động cho các em nhìn thấy trước, để dễ bắt chước.
4. Dùng trống nhịp đánh nhịp cho các em làm theo.
5. Phân-tách cử-động và nhấn mạnh những chỗ khó.
6. Có thể đánh nhịp lúc đầu chậm lại, khi thuần-thục đánh đúng nhịp-đo.
7. Tập cho các em quen làm đúng điệu và nhịp.

XÂY THÁP

1. Chọn hình-thức tháp và nghiên-cứu trước từng cử-động cũng như những động-tác khó.
2. Tập cho học-sinh làm các động-tác hay cử-động nhiều lần.
3. Lựa những học-sinh làm đúng và có nhiều khả-năng hơn, dạn-dĩ, ít đùa giỡn và có sức chịu đựng hơn.
4. Loại hẳn những em liếng thoảng, ưa phá phách, hay cười.
5. Ráp tháp từ từ, và thay thế các em dễ cười, dễ nhột v.v.
6. Chỗ xây tháp lúc đầu phải có cỏ hay cát để tránh tai-nạn.
7. Khi mỗi tháp đều thuần-thục hãy ráp lại và trình-diễn.
8. Nên áp-dụng lệnh cho đồng đều.

HÁT VỚI ĐIỀU BỘ

1. Dạy các em cho thật thuộc bài hát.
2. Tập các em làm cử-động bắt chước (điều-bộ).
3. Phối-hợp hát và điều-bộ từng đoạn ngắn rồi từng câu.
4. Cho các em thực-hành chung rồi từng toán và từng nhóm để kiểm-soát coi thuộc chưa ?
5. Có thể cho một toán hát và toán kia làm điều-bộ và đổi lại.

NHAO LỘN

1. Chọn cử-động hợp với trình-độ của các em.
2. Dạy cách nhào lộn từ dễ đến khó.
3. Cho các em thời-gian lấy sức lại.
4. Mỗi bài nên thay đổi nhiều cách nhào lộn.
5. Trình bày cách nhào lộn, nếu có thể.
6. Giữ cho các em luôn luôn được an-toàn trong trí óc.

THĂNG-BẰNG

1. Tập các em đi trên chướng-ngại-vật dể sát mặt đất (miếng ván dài chẳng hạn).
2. Lần lần bắt các em đi mau hơn.
3. Thấu nhỏ chướng-ngại-vật hoặc nâng cao hơn lên (nhưng tránh nâng cao quá dễ gây tai-nạn)
4. Mỗi lần thay đổi chướng-ngại-vật cho đi chậm nhưng lần lần phải đi mau.
5. Sau khi rất quen rồi thì cho đi nhưng lại phối-hợp với vài dáng điệu như làm thăng-bằng hoặc ngồi xuống, đứng dậy hoặc đi trở đầu lại hay thụt lùi v.v..

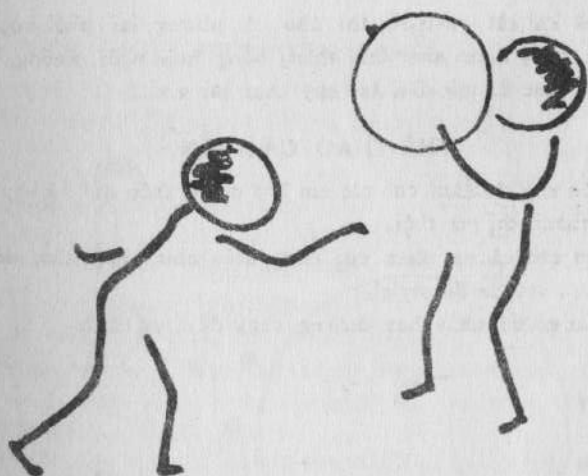
THỂ-THAO CÁ-NHÂN

1. Môn này chỉ dành cho các em lớp nhì ở thôn quê và lớp nhứt ở thành-thị mà thôi.
2. Tập cho các em quen với dáng điệu như nhảy cao, ném tạ v.v... (étude du style).
3. Phải có hố nhảy hay đường chạy dể thực-hành.

CHƯƠNG IV

LỚP NĂM

- THỂ-DỤC BẮT CHUỐC
- TRÒ CHƠI
- HÁT MÚA



THEORY OF THE EARTH

AND ITS HISTORY

BY

JOHN W. DEWEY

OF THE UNIVERSITY OF CHICAGO

NEW YORK

1899

THE MCGRAW-HILL BOOK COMPANY

215 N. 4TH ST. N. Y. C.

Copyright, 1899, by McGraw-Hill Book Company

Printed in the United States of America

ALL RIGHTS RESERVED

THE MCGRAW-HILL BOOK COMPANY

215 N. 4TH ST. N. Y. C.

Copyright, 1899, by McGraw-Hill Book Company

Printed in the United States of America

ALL RIGHTS RESERVED

THE MCGRAW-HILL BOOK COMPANY

215 N. 4TH ST. N. Y. C.

Copyright, 1899, by McGraw-Hill Book Company

Printed in the United States of America

ALL RIGHTS RESERVED

THE MCGRAW-HILL BOOK COMPANY

215 N. 4TH ST. N. Y. C.

Copyright, 1899, by McGraw-Hill Book Company

Printed in the United States of America

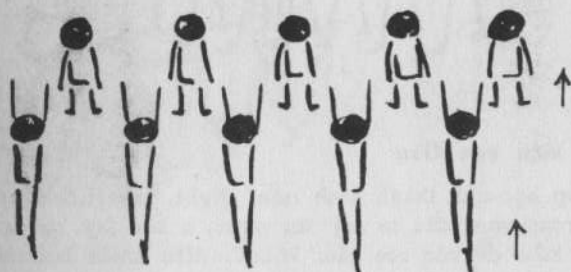
ALL RIGHTS RESERVED

CỬ-ĐỘNG BẮT CHUỐC VỀ LOẠI ĐI (6-8 tuổi)

1. Đi kiểu người lùn và người không-lỡ (kiểu 1)

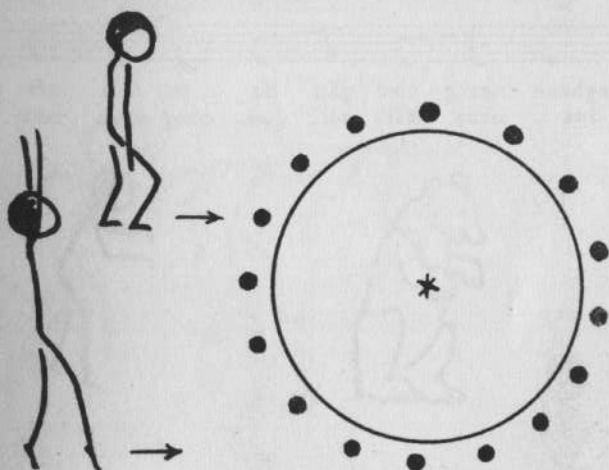
Sắp học-sinh làm 2 hàng ngang cách nhau 3 thước.

Nghe hiệu lệnh của huấn-luyện-viên học-sinh hàng thứ nhất bắt chước người lùn đi bước nhỏ về mức chỉ-định cách đó lối 10 thước. Học-sinh hàng thứ hai đi bước dài theo kiểu người không-lỡ cổ bắt học-sinh hàng thứ nhất.



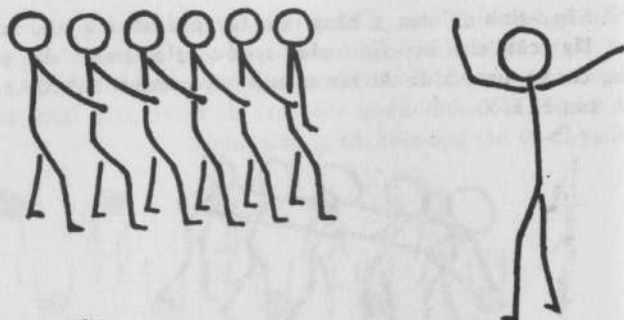
2. Đi kiểu người lùn và người không-lỡ (kiểu 2)

Sắp học-sinh thành vòng tròn. H.L.V. ở giữa vòng. Luân-phân cho học-sinh đi kiểu người lùn và người không-lỡ.



3. Đi kiêu con Rít

Sắp học-sinh hai hàng dọc. Học-sinh phía sau nắm hông học-sinh phía trước. Theo hiệu-lệnh H.L.V. học-sinh hai hàng cố đi chuyển về mức chỉ-định. H.L.V. có thể cho tiến lên hoặc lùi lại tùy theo nhịp của H.L.V.



4. Đi kiêu con Gấu

Sắp học-sinh thành hình tròn. Nghe lệnh H.L.V. tất cả học-sinh trong vòng đều co tay lên ngực, 2 bàn tay ngang cầm bắt chước kiểu đi của con gấu. H.L.V. điều khiển học-sinh vừa đi vừa hát.

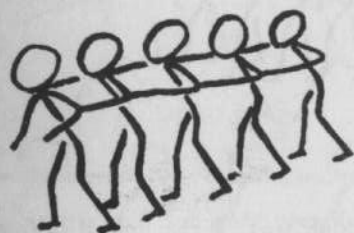


CỬ-ĐỘNG BẮT CHƯỚC VỀ LOẠI CHẠY

(6 đến 8 tuổi)

1. Xe lửa

Sắp học-sinh 2 hoặc 3 hàng dọc, tay phải để lên vai, tay trái nắm lấy cùi chỏ học-sinh phía trước. Học-sinh bắt chước tiếng còi xe lửa và di-chuyển nhanh hoặc chậm tùy theo hiệu-lệnh của H.L.V.



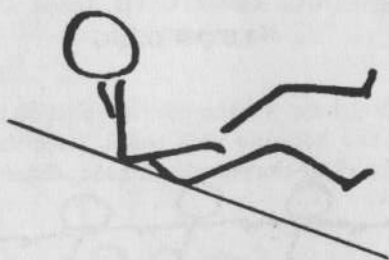
2. Ngựa phi

Sắp học-sinh vòng tròn bắt chước người kỵ-mã, chạy nhanh hoặc chậm tùy theo hiệu-lệnh của H.L.V.



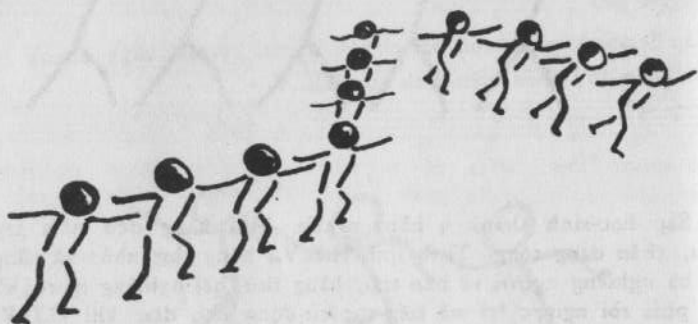
3. Người cỡi xe đạp

Sắp học-sinh thành vòng tròn, 2 cánh tay chống đất, chân co bắt chước người đi xe đạp.

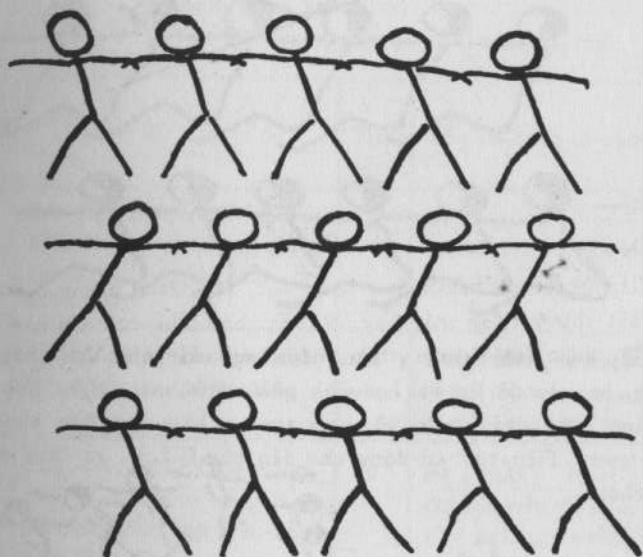


4. Máy bay

Sắp học-sinh thành một hàng dọc, tay dang ngang, cho học-sinh bắt chước tiếng máy bay và chạy theo hình chữ chi hay số 8. Tốc-độ chậm hoặc mau theo hiệu-lệnh của H. L. V.

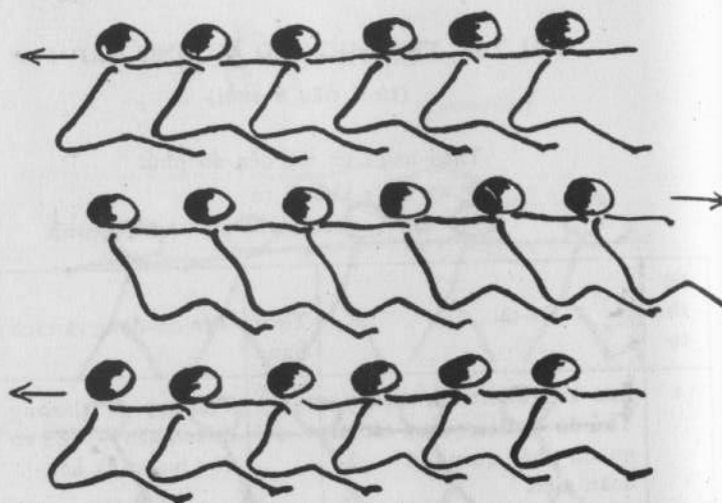


LƯỢN SÓNG

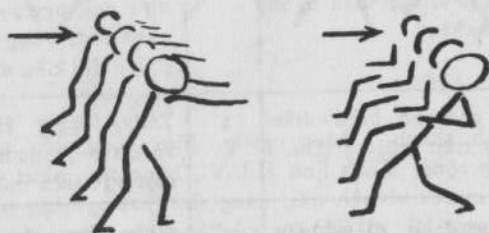


Sắp học-sinh thành 3 hàng ngang. Mỗi hàng đều nắm tay nhau, chân dang rộng. Theo lệnh H.L.V., hàng thứ nhất và hàng thứ ba nghiêng người về bên trái, hàng thứ hai nghiêng người về bên phải rồi ngược lại và tiếp-tục cử-động cho đến khi H.L.V. ra lệnh ngừng.

Chèo thuyền



Sắp học sinh thành 3 hàng dọc, ngồi sát nhau hai chân dang ngang, hai tay đề lên vai học-sinh phía trước mặt. Nghe lệnh H.L.V. hàng giữa ngả người về phía sau, 2 hàng hai bên khom về phía trước. Tiếp-tục cử-động cho đến khi H.L.V. ra lệnh ngừng mới thôi.



Cưa cây

Sắp học-sinh hai hàng ngang, đối diện với nhau, đứng chân trước chân sau, nghe lệnh H.L.V. bắt chước người cưa cây. Hàng thứ nhứt kéo, hàng thứ hai đẩy.

BÀI TẬP THỂ-DỤC CHO ẬU-SINH CẤP I

(từ 6 đến 8 tuổi)

Thời-hạn : từ 15 đến 20 phút

Dụng-cụ : không có

Sân tập : sân cỏ có cây chung quanh

Số thứ tự	Đề-tài	Thời hạn	Tên cử-động và cách xếp đặt
1	Ban xiếc đến trình-diễn tại Thủ-đô — Ban quảng-cáo đi quanh phố quảng-cáo cho đoàn xiếc.	1'	Tập hợp đi thường chung quanh sân — nếu có thể đi đều bước và hát.
2	Trẻ con trong khu phố chạy theo đoàn xe quảng-cáo.	2'	Đang đi nghe hiệu còi, tan hàng, chạy lộn xộn trên sân và tập hợp trở lại.
3	Cuộc trình-diễn bắt đầu — các thú-vật như voi, ngựa rằn, khỉ, gấu, cạp tuần-hành trên sân-khấu.	2'	<i>Bò 4 chân</i> : Học sinh bắt chước kiểu đi của loài thú như voi, ngựa rằn, khỉ, cạp và gấu (đi vòng tròn luân-phiên đổi kiểu đi).
4	Những chú hề biểu-diễn múa gậy trên mũi và đầu.	2'	<i>Thăng-bằng</i> : Học-sinh đi vòng tròn, múa tượng-tượng một vật trên mũi, đầu v.v.
5	Một kỵ-sĩ đang điều-khiển con ngựa rằn nhảy qua vòng lửa.	2'	<i>Nhảy</i> : Đang chạy vòng tròn, nghe hiệu còi đứng lại nhảy dài không đà vào giữa (luân-phiên đổi chiều).
6	Diễn-viên đang biểu-diễn màn đu bay nguy-hiêm.	2'	<i>Leo trèo</i> : Treo người trên những cây thấp hoặc bắt chước người leo thang.

7	Cô đào trẻ đẹp ăn mặc sắc-sỡ điều-khiển một thốt tượng chào khán-giả.	2'	Mang vác : Học-sinh cõng bạn trên lưng (vòng tròn).
8	Chú hề hai tay cầm hai chõng nón đang biểu-diễn môn nhồi nón.	2'	Ném : Học-sinh tập nhồi hai hòn đá lên cao (vòng tròn).
9	Hai võ-sĩ đang biểu-diễn võ-thuật.	2'	Đánh đỡ : Học-sinh bắt chước người võ (2 hàng ngang).
10	Ban nhạc của đoàn xiếc hòa tấu giúp vui cho khán-giả trước khi các màn xiếc chấm dứt.	1'	Thở : Bắt chước người thổi kèn (vòng tròn).
11	Toàn ban xiếc tuần-hành quanh sân khấu — Chào khán giả.	2'	Tập hợp — đi thường — hô tiếng reo — tan hàng.



con voi



ngựa chạy



nhảy xa

BÀI TẬP THỂ-DỤC CHO ÀU-SINH CẤP I
(từ 6 đến 8 tuổi)

« CHUYỆN CHÚ BÉ RỪNG XANH »

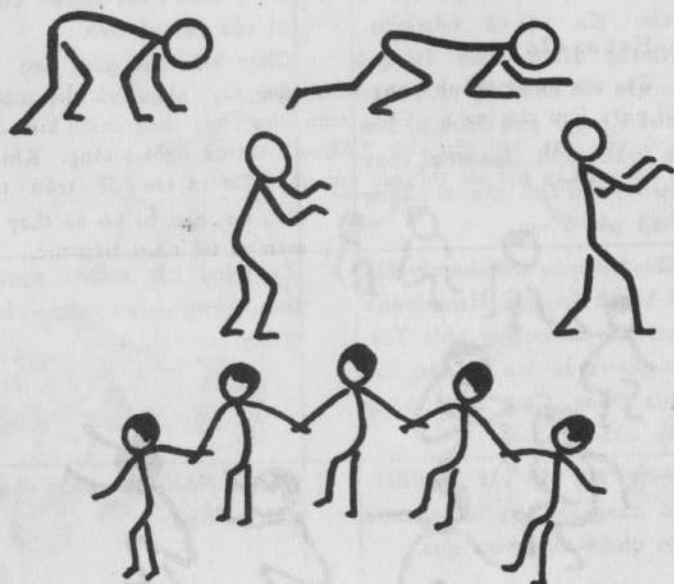
Thời-hạn : 15 đến 20 phút

Dụng-cụ :

Sân tập : Sân cỏ

	Mẫu chuyện	Thời hạn	Tên cử-động và xếp đặt
1	Mau-li chú bé rừng xanh vì không nghe lời Ba-lu nên bị bầy khi Băn-đạt-lốc bắt đem nhốt trong Hang-lạnh.	2'	Vào bài. — Tập hợp — Tan hàng, chạy lộn xộn trên sân rồi tập hợp trở lại.
2	Gấu Ba-lu, Beo Ba-ghê-ra và trăn Ka vội vã tiếp-cứu. Nhưng Hang-lạnh lại quá xa nên các chú này phải chạy mới kịp giờ cứu Mau-li. Beo và trăn lạnh lẽo nên chạy trước, còn chú gấu vì chậm chạp nên ở sau.	3'	Bò 4 chân : Bắt chước kiểu đi của gấu và beo. Chạy kiểu chú gấu, beo và trăn.
3	Khi đến nơi, các chú sắp đặt kế-hoạch tấn công Hang-lạnh : chú Ka leo tường phía Tây, Ba-ghê-ra sẽ lén bò vào cửa phía Đông. Chú Ba-lu xông vào cửa chính.	2'	Leo trèo : bắt chước người leo tường — leo cây — leo thang.
4	Trong khi bầy khi Băn-đạt-lốc đang say sưa nhảy múa với chiến-công vừa qua.	2'	Nhảy : Nắm tay nhảy vòng tròn và hát.

5	Một vài chú khỉ cao-hứng nhảy lên mái nhà và các cành cây.	2'	<i>Thăng-bằng</i> : Đi và chạy trên các thân cây — bờ tường — ghế ngồi.
6	Hái trái, bẻ cành vứt tứ phía.	2'	<i>Ném</i> : cho học-sinh ném đá vào một mục-tiêu chỉ-định.
7	Khi hay tin Hang-lạnh bị tấn công tất cả vội vã trở về để chống giữ Hang-lạnh.	3'	<i>Đánh đờ</i> : trò chơi 'Thành trì bị tấn công'.
8	Cuối cùng bầy khỉ không chống nổi phải chạy vào rừng sâu ẩn trốn.	2'	<i>Chạy</i> : Chạy chữ chi và bắt chước tiếng kêu của chú khỉ.
9	Đoàn quân chiến-thắng vui mừng ca hát dẫn Mau-li trở về rừng cũ.	2'	<i>Tập hợp</i> — Đi thường, bắt chước người thổi kèn.



MÈO BẮT CHUỘT

(6 tuổi)



Hướng-dẫn :

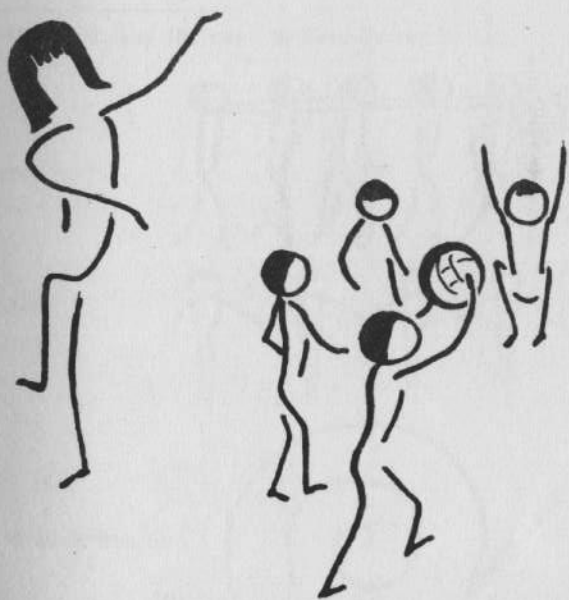
Các em đứng thành vòng tròn nắm tay nhau và cho một em ngồi giữa làm con mèo. Vòng tròn vừa chạy theo chiều kim đồng hồ và vừa hát, khi đến chữ "Miao" tất cả ngồi xuống. Khi nào con Mèo nhảy tới vỗ thì các em nhảy lùi ra sau để trốn tránh.

Nếu em nào bị vỗ sẽ thay làm mèo và trò chơi tiếp-tục.



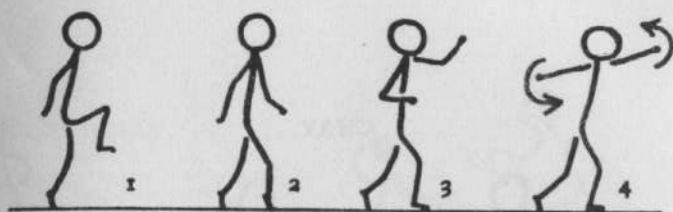
LỚP TƯ

- THỂ-DỤC BẮT CHƯỚC
- TRÒ CHƠI
- THỂ-DỤC NHỊP NHÀNG

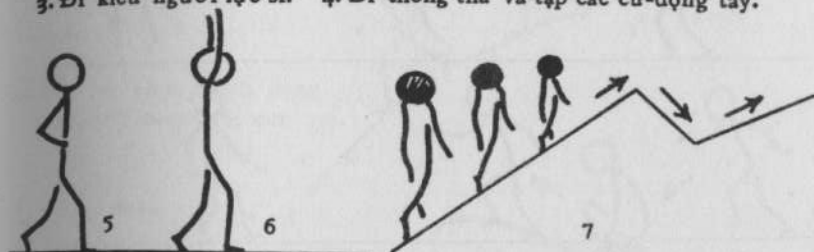




ĐI



1. Đi nhấc cao đầu gối. 2. Đi trên mũi đầu ngón chân.
3. Đi kiểu người lực-si. 4. Đi thong thả và tập các cử-động tay.

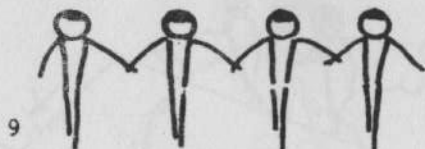


5. Tay lên hông. 6. Tay lên cao 7. Theo đường kẻ sần.

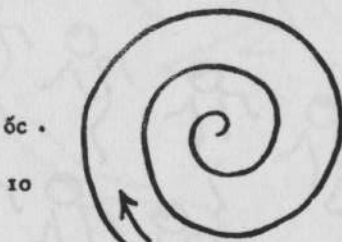
8. Hàng dọc.



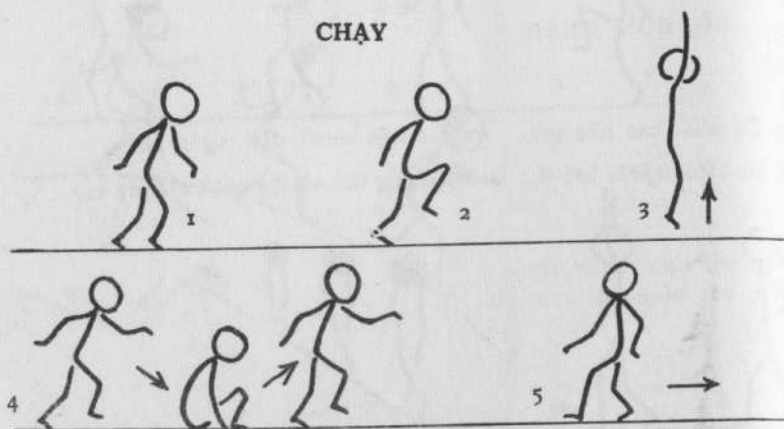
9. Hàng ngang
(tập đi ngay).



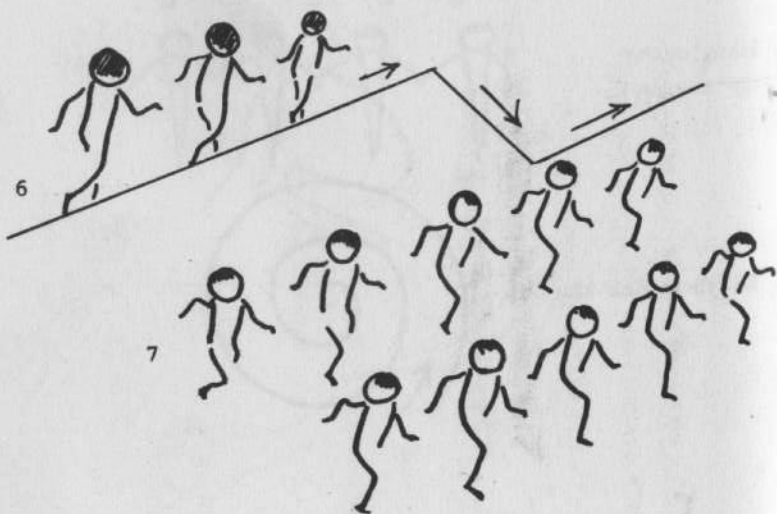
10. Đi theo hình khu ốc.



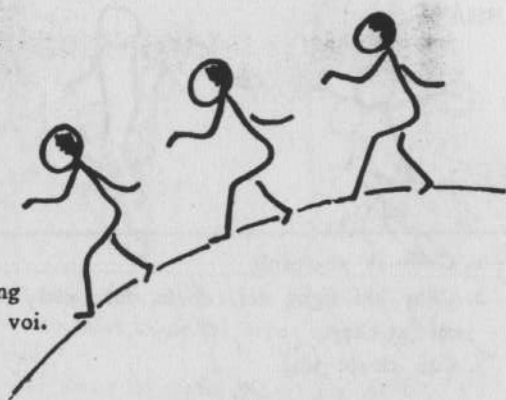
CHẠY



1. Chạy mềm dẻo trên mười đầu ngón chân.
2. Chạy nhấc cao đầu gối.
3. Chạy nhảy tung người lên cao, hai chân thẳng.
4. Chạy nghe còi ngồi xuống, rồi lại chạy.
5. Chạy nghe còi chạy giật lùi.
6. Chạy theo đường kẻ sẵn.
7. Hàng ngang (tập chạy ngay).



BÒ BỒN CHÂN



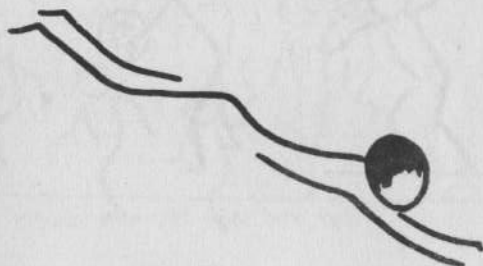
1. Xếp học-sinh thành vòng tròn, bắt chước đi con voi.



2. Chó què (nhảy ba chân).



3. Nhảy cóc.



4. Nhảy thỏ.

NHẢY



1. Chim sẻ xòe cánh.
2. Chạy khi nghe còi, chụm chân nhảy xoay mình một vòng rồi lại chạy.
3. Con chuột túi.

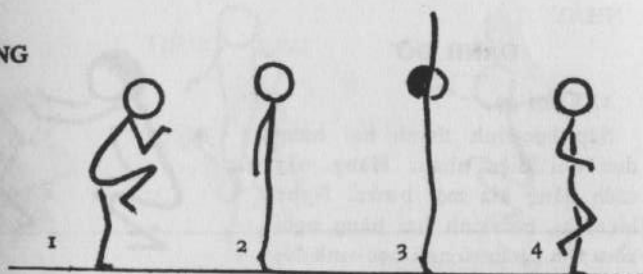
NÉM



1. Ném lao.
2. Chong chống quay.
3. Ném tưởng-tượng một vật ở trước mặt.
4. Tung bóng to và nhẹ lên rồi bắt lại bằng hai tay.



THĂNG-BẰNG

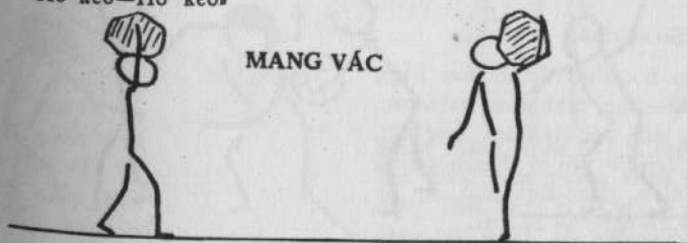


1. Cò ngủ. Học-sinh đi vòng tròn, H.L.V. ở giữa vòng. Nghe hiệu còi của H.L.V, học-sinh đứng lại trên một chân, bắt chước kiểu con cò ngủ.
2. Đi vòng tròn nghe còi đứng lại nhón gót.
3. Đang đi nghe còi, đứng lại trên mười đầu ngón chân, hai tay đưa thẳng lên trời.
4. Nhảy lò cò.

LEO TRÈO



1. Bắt chước người leo thang : học-sinh đứng vòng tròn, Huấn-luyện-viên ở giữa vòng biểu diễn cử-động người leo thang cho học-sinh bắt chước.
2. Xách nước từ dưới giếng lên.
3. Bò kiểu con cua.
4. Người kéo lưới : đứng chân trước chân sau, bắt chước cử-động người kéo lưới. Có thể vừa kéo vừa đánh nhịp «Hô kéo—Hô kéo»



Mang một vật nhẹ trên đầu hoặc trên vai.

ĐÁNH ĐỜ

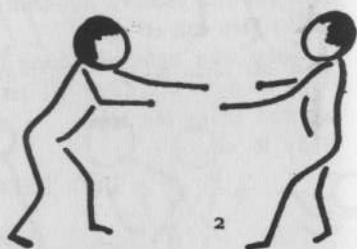
1. Chọi gà

Sắp học-sinh thành hai hàng dọc đối diện nhau. Hàng này cách hàng kia một bước. Nghe hiệu còi, học-sinh hai hàng ngồi xổm tìm cách xô ngã học-sinh đối diện. Học-sinh nào ngã sẽ bị loại.



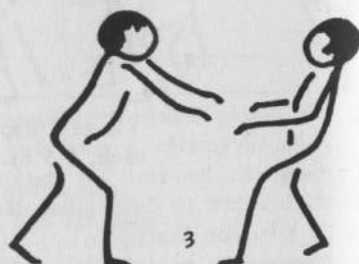
2. Thợ bào cây

Sắp học-sinh thành hai hàng ngang, đứng chân trái trước chân phải sau, người khom về phía trước, tay trái trước tay phải sau. Nghe còi bắt chước động-tác người bào cây.



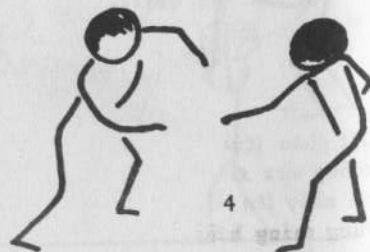
3. Người kéo cưa

Sắp học-sinh thành hai hàng dọc đối-diện với nhau, hàng này cách hàng kia hai bước. Nghe còi, hàng bên trái kéo, hàng bên phải đẩy và ngược lại, theo động-tác của người kéo cưa.



4. Sờ cổ chân

Sắp học-sinh thành hai hàng dọc đối-diện, cách nhau hai bước. Nghe còi, học-sinh hai hàng đều tìm cách sờ vào cổ chân học-sinh đối-diện. Học-sinh nào bị sờ trúng cổ chân sẽ bị loại.



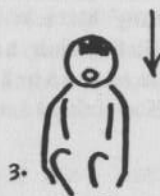
TIỀNG REO



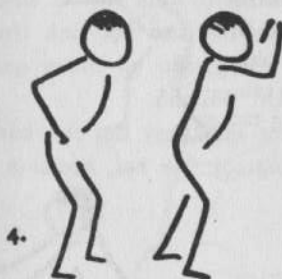
Thời bát cháo nóng



Thời đèn cầy



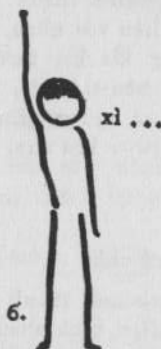
Lốp xe xì (vừa xì
vừa ngồi xuống từ từ).



Gà gáy (đập
cánh, ò ó o).



Đốt pháo (cúi
xuống vừa xì
rồi nhảy lên
Vung thẳng hai
tay "đùng").



Pháo thăng-thiên (Xì ... một tay
lên cao, đem xuống thấp, đưa
sang phải, sang trái, quay một
vòng rồi nhảy lên cao vung hai
tay "đùng").

TÔI BẢO.

Học-sinh đứng thành hình chữ U hoặc hàng ngang. Khi nghe khẩu-lệnh của Huấn-luyện-viên «tôi bảo ngồi xuống», học-sinh ngồi xuống và khi nghe «tôi bảo đứng dậy», học-sinh đứng dậy.

Học-sinh nào ngồi xuống hoặc đứng dậy mà chẳng có khẩu lệnh «tôi bảo» sẽ bị chạy lò cò 1 vòng.

MÈO TRÈO CÂY CAU

Sân : Cỏ hay cát.

Số người: 20 trở lên.

Xếp đặt: Xếp học-sinh thành hình chữ U hay vòng tròn.

Cách chơi: Huấn-luyện-viên cho học-sinh tìm trước những cây, thềm nhà hay những vật gì sẵn có chung quanh sân mà học sinh có thể bám vào mỗi khi đổi chỗ.

Khi nghe còi, tất cả học-sinh chạy tìm chỗ bám, làm thế nào cho chân hống đất, dứt tiếng còi thứ hai, học-sinh nào tìm không được chỗ bám sẽ bị loại.

BÀN TAY LẠNH

Sân chơi : Cỏ hay cát.

Số người : 20 trở lên.

Xếp đặt : Xếp học-sinh đứng vòng tròn. Mỗi học-sinh cách nhau ba bước quay mặt vào giữa.

Cách chơi : Nghe hiệu còi, các em học-sinh chuyển bóng cho nhau, bất luận hướng nào cũng được. Học-sinh nào chụp không được lần thứ nhất đứng một chân, lần thứ hai ngồi xếp bằng, lần thứ ba một tay treo sau lưng, lần thứ tư bị loại.

Sau khi chấm dứt cuộc chơi, học-sinh không phạm lỗi được thắng cuộc.



CHỮ LÍNH THÙY KHƠI - HÀNH

Xếp học-sinh thành hai hàng dọc quay mặt vào nhau, hàng này cách hàng kia độ 3m. Có thể cho đứng thành vòng tròn.

Nghe khẩu-lệnh của huấn-luyện-viên :

" Ra khơi " , các học-sinh tiến lên một bước.

" Xuống tàu " , đứng im.

" Lên bờ " , nhảy lùi một bước.

Học-sinh nào lằm sẽ bị loại, ngồi xuống.

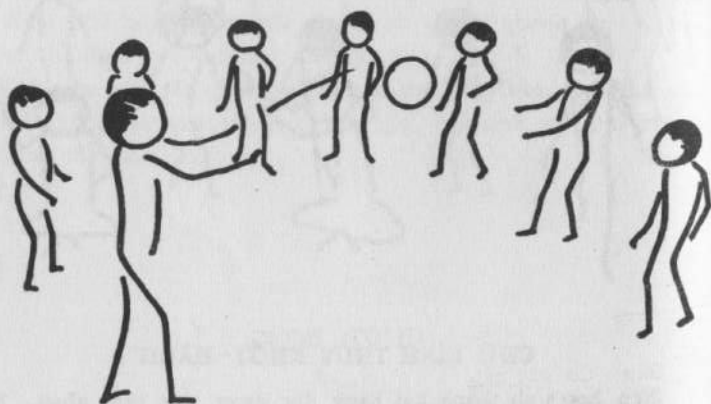


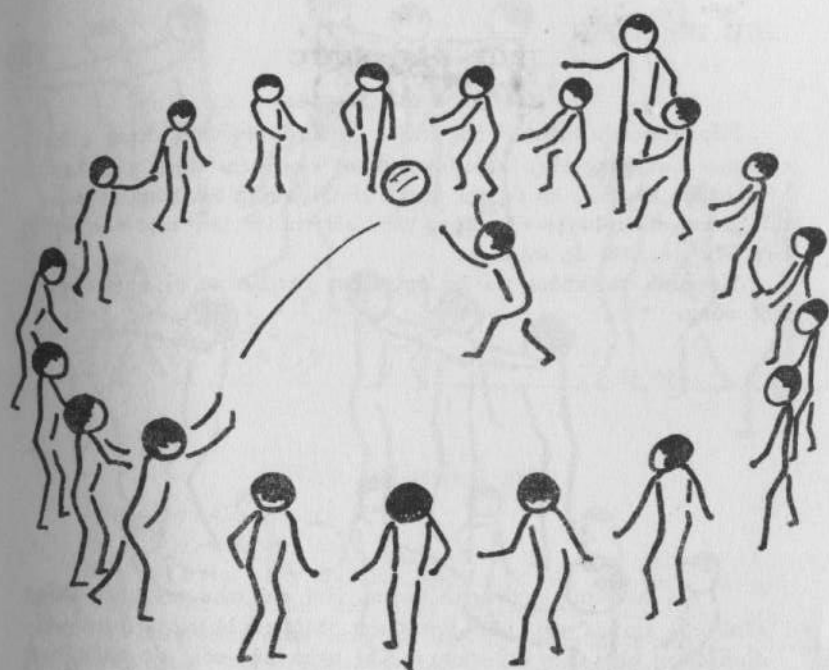
TRỜI, ĐẤT, NƯỚC

(trẻ em 8 tuổi trở lên)

Xếp học-sinh thành vòng tròn. Huấn-luyện-viên đứng giữa cầm một quả bóng nhẹ, huấn-luyện-viên vừa ném bóng cho bất kỳ một em nào vừa hô to, thí dụ «Trời». Học-sinh bắt bóng và ném trả lại cho huấn-luyện-viên đồng thời nói trả lại tên một con vật bay trên trời, thí dụ «chim én».

Học-sinh nào không trả lời được hay nói lầm sẽ bị phạt chạy một vòng.





CƯỚP BÓNG

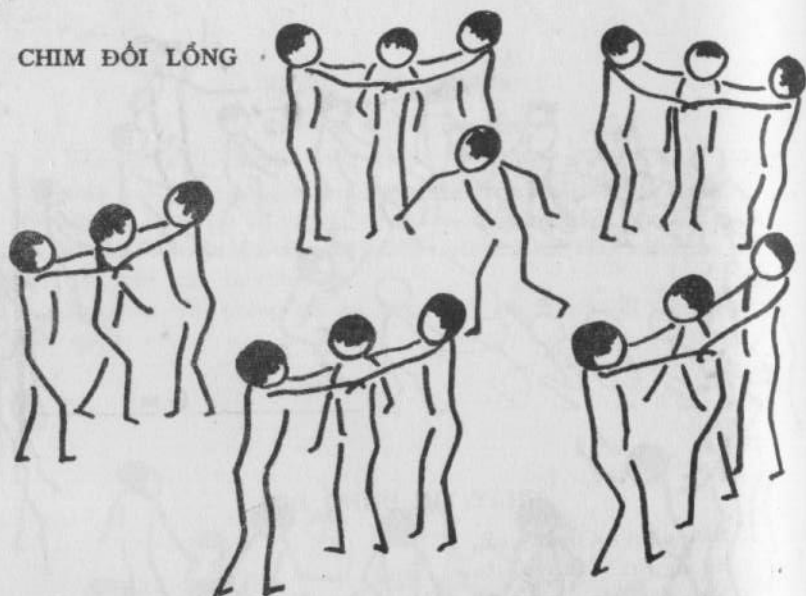
Sân : Cỏ hay cát.

Số người : 20 trở lên.

Xếp đặt : Sắp học-sinh đứng vòng tròn.

Cách chơi : Huấn-luyện-viên chọn một học-sinh đứng giữa vòng. Các học-sinh trong vòng chuyền bóng cho nhau bằng cách ném qua đầu học-sinh đứng giữa. Học-sinh này bắt được bóng thì học-sinh ném bóng phải vào thế cho học-sinh ở giữa vòng. Trường-hợp số học-sinh quá 30 em thì có thể chọn 2 hoặc 3 em ở giữa vòng để bắt bóng.

CHIM ĐÔI LỒNG

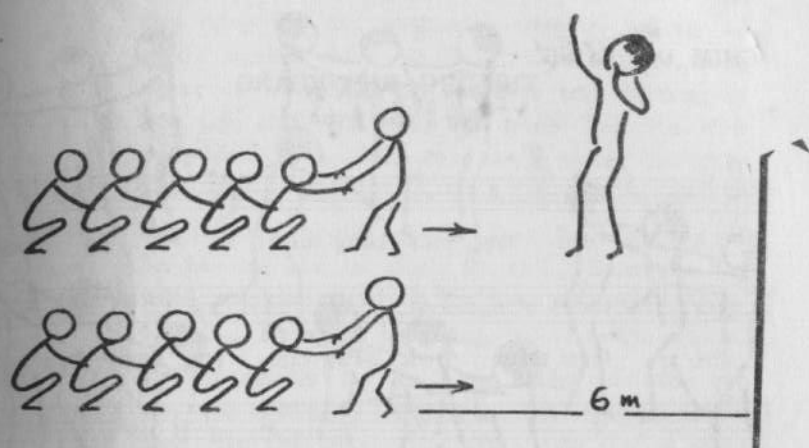


Chia học-sinh ra từng tổ ba em. Hai em nắm tay nhau thẳng cánh còn em kia vào giữa làm chim. Một em lẻ loi đã đ.ư.c chỉ-định đứng giữa đám « tổ chim ». Khi nghe hiệu còi, các chim bay ra đôi lồng. Con chim lẻ loi thừa cơ-hội chạy vào một tổ. Trò chơi cứ như thế tiếp-tục.

BỎ KHĂN

Một trò chơi rất thông-thường.

Xếp học-sinh ngồi vòng tròn khít nhau, quay mặt vào giữa. Huấn-luyện-viên chọn một học-sinh cầm chiếc khăn tay chạy chung quanh vòng tròn, theo chiều kim đồng-hồ. Học-sinh này cầm chiếc khăn tay đứng cho học-sinh trong vòng nhận thấy rồi lén bỏ sau lưng một học-sinh nào cũng được. Nếu em này không biết, sau khi chạy một vòng, em kia chạy lượm chiếc khăn quất vào lưng em ngồi, em này phải chạy giáp một vòng mới được trở về chỗ cũ. Học-sinh cầm khăn lại tiếp-tục chạy bỏ sau lưng em khác. Nếu học-sinh ngồi nhận thấy thì nhặt khăn quất vào học-sinh ngồi phía trái mình. Hai học-sinh này đuổi nhau. Em bị đuổi chạy đúng một vòng trở về chỗ của mình còn em cầm khăn tiếp-tục chạy đè bỏ sau lưng một em khác.



NHẢY THI ĐỒNG-ĐỘI

Sân chơi: Cỏ hay cát.

Số người: 20 trở lên.

Xếp đặt: Hai hàng dọc. Học-sinh ngồi trên gót chân, hai gối dang ngang, hai tay nắm vào hông học-sinh phía trước. Hai học-sinh đầu toán đứng quay lưng về mức đến cách đó 6 thước.

Cách chơi: Nghe còi hai học-sinh đầu hướng-dẫn toán mình về mức đèn. Toán nào đến trước được thắng cuộc. Toán nào bị đứt đoạn giữa chừng cũng kể là thua.

THẢY PHÙ-THỦY

Sân: Cỏ hay cát.

Số người: 30 trở lên.

Xếp đặt: Kẻ một ô chữ nhật dài 10m, ngang 7m. Cho độ 30 em học-sinh đứng lộn xộn trong sân, một em được chọn làm «phù-thủy».

Cách chơi: Nghe hiệu còi, thầy phù-thủy rượt các em kia. Ai bị đụng hóa thành đá, đứng yên một chỗ, hai tay đè sau lưng. Qua vài phút, đổi em khác làm phù-thủy. Tất cả không được chạm lần mức của sân. Ai phạm lỗi bị loại, ra đứng ngoài.

Trò chơi rất náo nhiệt, nhưng phải kiểm-soát chặt chẽ kéo những em «tù» sống lại bất hợp-pháp.

THỂ DỤC NHỊP NHANG

(từ 7 đến 8 tuổi)

Vỗ đều tay múa cùng múa. Ta hát lên cho
đời ta thêm thắm tươi. Tay cầm tay bước cùng bước.
Gieo khắp nơi yêu thương trong lòng mọi người. Dưới nắng
hồng ta nô đùa. Dù gian-nguy ta không hề thối
chí. Đón gió lành Không tru - phiền. Cầm tay
nhau ta ca bài hát yêu đời. Vỗ đều

Hướng-dẫn : Các em hàng đôi chạy ra sân và vòng ra sau thành hàng bốn và như thế cứ tiếp-tục đến khi nào H.L.V. thấy hàng ngũ đủ cần-thiết thì cho đứng lại (mỗi lần bài hát trên dành cho một cử-động).

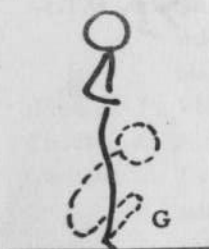
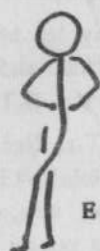
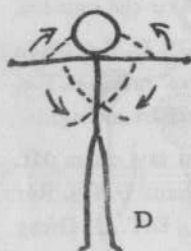
Cử-động 1 : Vỗ tay theo nhịp hát.

Cử-động 2 : Nắm tay nhau và ngả mình qua trái và phải.

Cử-động 3 : Tư-thế nghiêm, tay phải lên hông, tay trái đưa ngang mặt thành vòng tròn và thẳng về bên trái 45° đầu nghiêng theo bắp tay trái. Cùng động-tác trên cho bên tay phải (hình A).

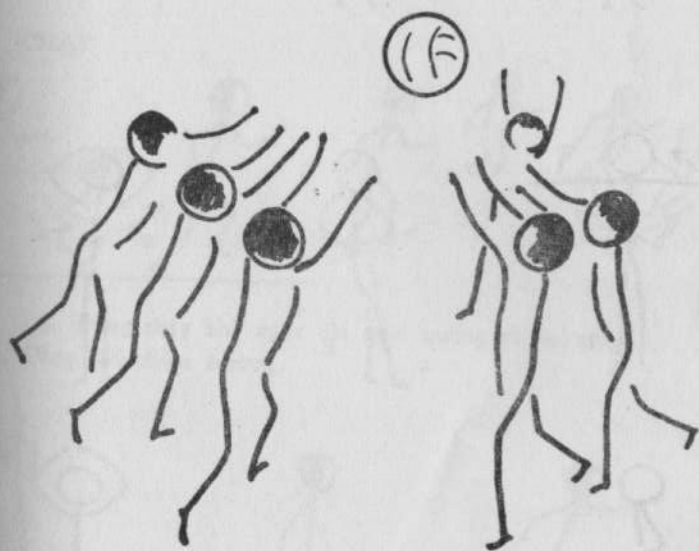
- Cử-động 4 :** Động-tác 1. Tư-thế nghiêm. Tréo hai tay trước mắt đưa thẳng lên đầu thành vòng tròn, trả hai tay về tư-thế nghiêm (hình B). Đ.T.2. Đưa hai tay thẳng ngang vai cùng một lúc đưa chân trái thẳng ngang bên trái, chân mặt nhón lên (hình C). Đ.T.3. Như động-tác 1. Đ.T.4. Như động-tác 2 nhưng đưa chân phải ngang.
- Cử-động 5 :** Đ.T.1. Đứng tư-thế nghiêm. Đưa hai tay ngang vai hai bàn tay nằm lại (hình D). Đ.T.2. Buông hai tay xuống, tréo trước bụng. Đ.T.3. Đưa hai tay lên ngang vai Đ.T.4. Buông hai tay xuống, trở về tư-thế nghiêm.
- Cử-động 6 :** Tư-thế nghiêm tay lên hông. Bước chân trái qua bên phải chân phải. Bước chân phải thẳng về trước. Đưa chân phải về vị trí cũ. Đưa chân trái về vị-trí cũ. (hình E).
- Cử-động 7 :** Đ.T. 1 Đứng tư-thế nghiêm. Tay lên đầu, nghiêng mình sang trái (hình F). Đ.T.2. Trở về động-tác 1. Đ.T.3. Nghiêng mình sang phải. Đ.T.4. Trở về tư-thế nghiêm.
- Cử-động 8 :** Tư-thế nghiêm. Tay lên hông (hình G) Đ.T.1. Nhón chân. Đ.T.2. Rún chân xuống gót chạm mông Đ.T.3. Đứng thẳng người lên. Đ.T.4. Hạ bàn chân xuống.
- Cử-động 9 :** Tư-thế nghiêm. Đ.T.1. Ngồi xuống hai tay chạm đất. Đ.T.2. Duỗi thẳng mình và hai chân ra sau. Đ.T.3. Rút hai chân về tư-thế của động-tác 1. Đ.T.4. Đứng thẳng kéo hai tay ra sau rồi trở về tư-thế nghiêm.
- Cử-động 10 :** Đ.T.1. Đứng tư-thế nghiêm, đưa hai tay lên đầu thành vòng tròn (h.1) Đ.T.2. Trở về tư-thế nghiêm. Đ.T.3. Như 1. Đ.T.4. Như 2.

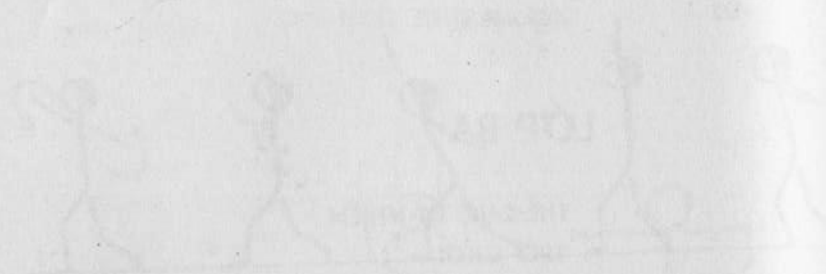
THỂ-DỤC NHỊP NHÀNG



LỚP BA

- THỂ-DỤC TỰ-NHIÊN
- TRÒ CHƠI
- TIẾP TAY





THEY WERE
THE FIRST OF THE
THE FIRST OF THE
THE FIRST OF THE

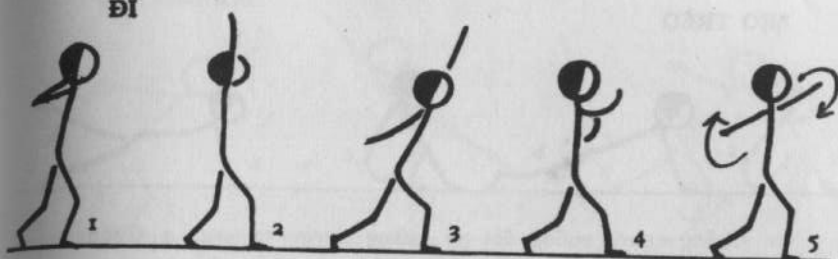


THEY WERE
THE FIRST OF THE
THE FIRST OF THE
THE FIRST OF THE



THEY WERE
THE FIRST OF THE
THE FIRST OF THE
THE FIRST OF THE

ĐI



1. Tay sau gáy. 2. Tay lên cao. 3. Luân-phien đánh một tay ra sau và một tay lên cao. 4. Đánh hai tay tréo trước ngực. 5. Quay hai tay ngang.

CHẠY



6. Đang chạy khi nghe còi ngồi xuống rồi lại chạy.
7. Chạy đổi chiều hướng.

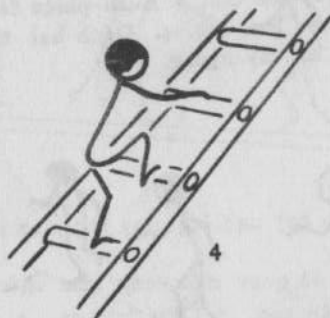


8. Nhảy vọt lên cao. 9. Đang chạy nghe còi đứng lại, chân trước chân sau. 10. Chạy bước dài.

LEO TRÈO

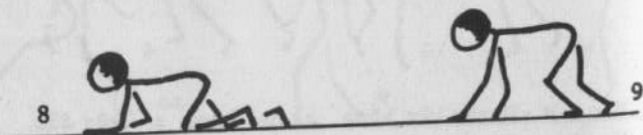
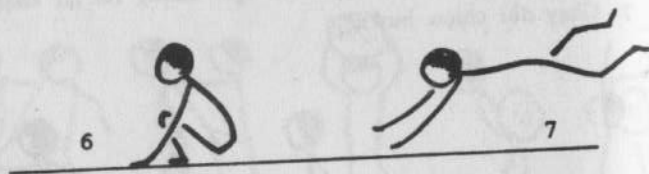


1. Chống người xuống đất rồi quăng người ra sau. 2. Chống người xuống đất, luân-phiên nhắc cao chân thẳng.



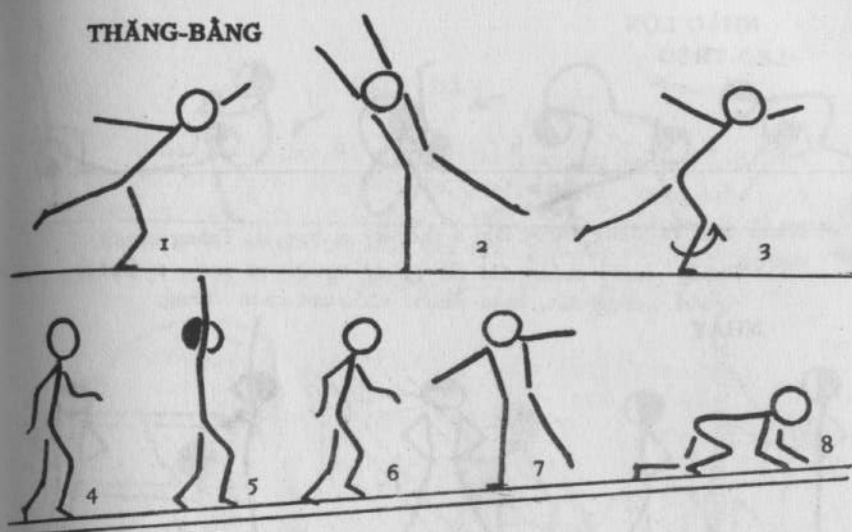
3. Leo dây có gút. 4. Leo thang nghiêng. 5. Leo thang đứng.

BÒ



6. Nhảy cóc. 7. Nhảy ếch. 8. Bò bằng gối và khuỷu tay. 9. Đi kiệu con gấu.

THĂNG-BÀNG



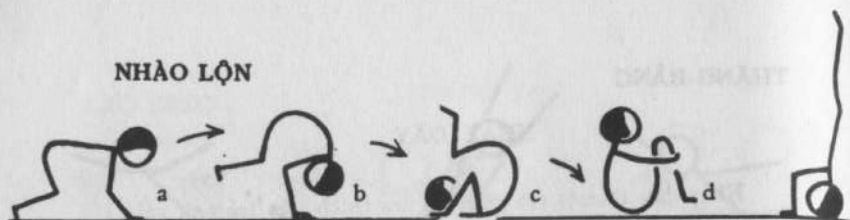
1. Tàu bay sấp. 2. Tàu bay nghiêng (tay lên cao hoặc dang ngang).
3. Đứng trên một chân và quay một vòng trên chân trụ.
4. Đi trên xà. 5. Tay lên cao. 6. Chạy trên xà. 7. Đứng một chân trên xà. 8. Bò trên xà.

MANG VÁC



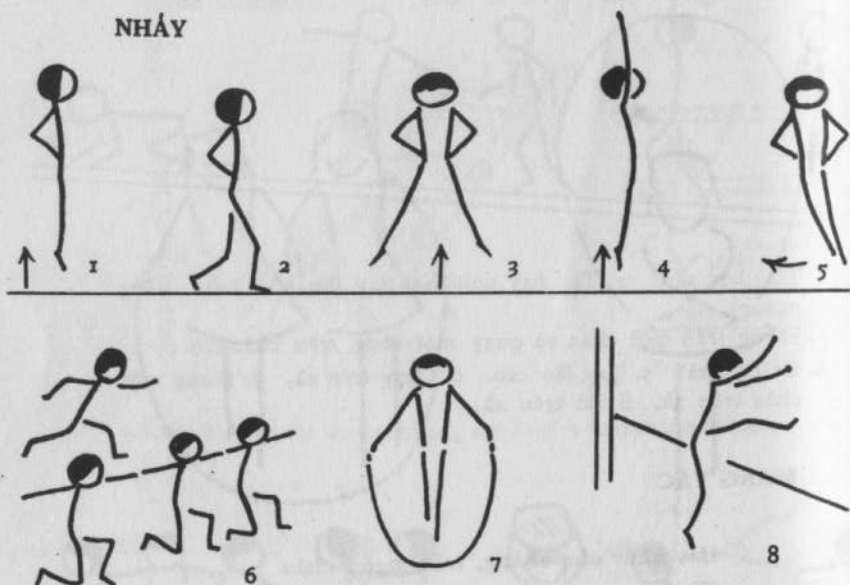
1. Vác một vật nhẹ bên hông. 2. Sau lưng. 3. Trên đầu.
4. Xe độc mã. 5. Xe song-mã.

NHAO LON



Nhào lộn ra đằng trước làm 4 thời-kỳ a, b, c, d. Trồng chuối ngược.

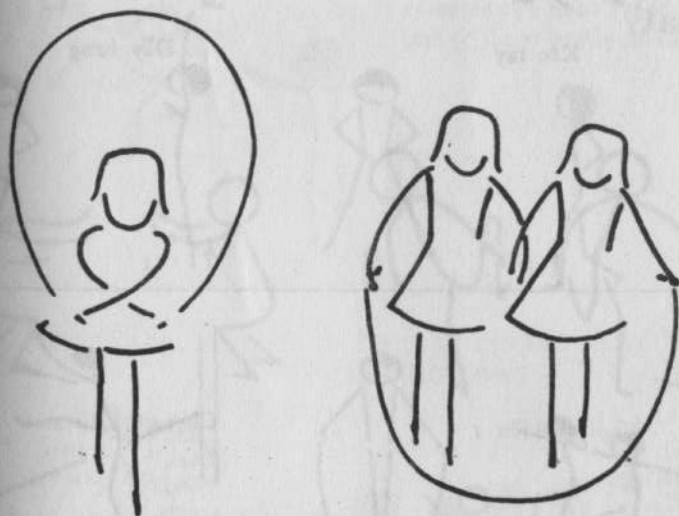
NHAY



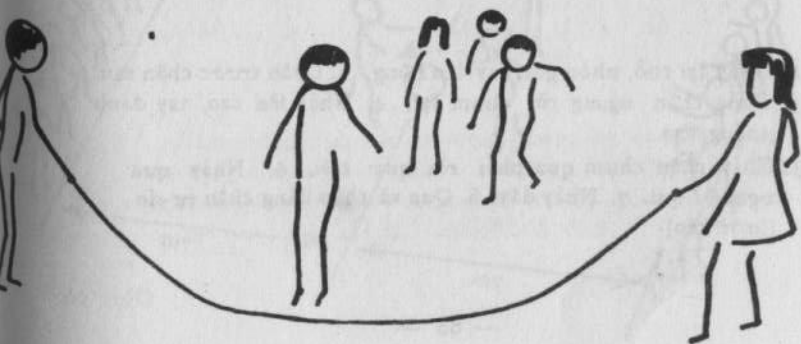
1. Nhảy tại chỗ, nhón gót, tay lên hông. 2. Chân trước chân sau.
3. Dạng chân ngang rồi chụm lại. 4. Nhảy lên cao, tay đánh thẳng cao.
5. Nhảy chân chụm qua phải rồi qua trái. 6. Nhảy qua người quì. 7. Nhảy dây. 8. Qua xà thấp bằng chân tự-do (lưỡi kéo).

NHẢY DÂY

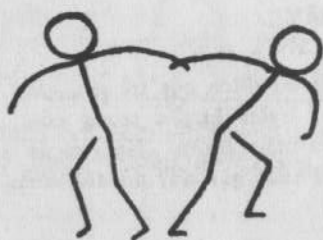
Nhảy dây là một trò chơi rất ưa thích của trẻ em, gái hay trai. Nó luyện sự khéo léo, uyển-chuyển trong cử-động, nó tăng-tiến sự hô hấp và tuần-hườn. Nó vừa là một trò chơi vừa là một môn thể-thao gần đây đủ đối với ấu-niên.



Hãy nhảy nhẹ nhàng, trên ngón chân



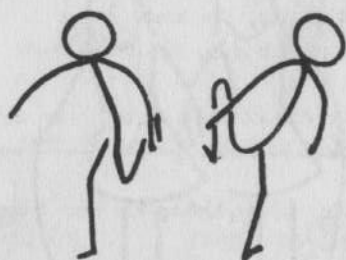
ĐÁNH ĐỜ



Kéo tay



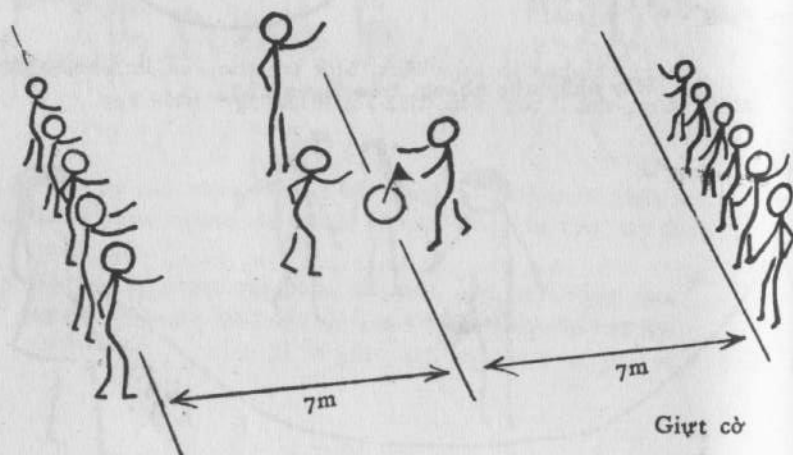
Đẩy lưng



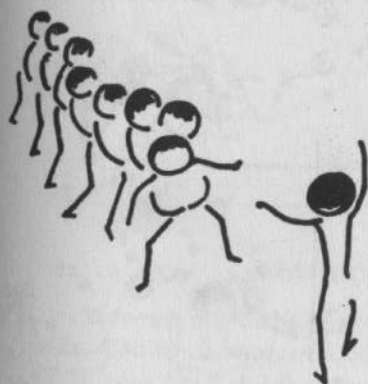
Chọi gà kiểu 1



Chọi gà kiểu 2

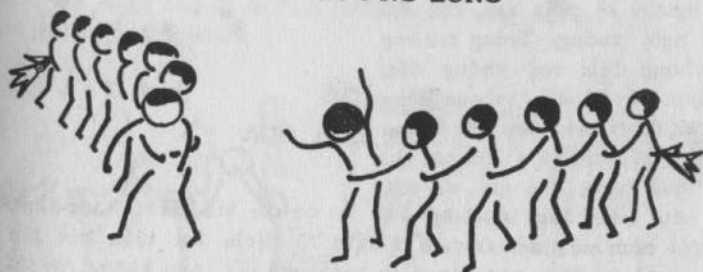


CHÓ SÓI VÀ CỪU NON



Một hàng dọc, ôm eo nhau. Em đầu hàng là người chặn, em sau cùng là cừu non. Một em được gọi ra trước là chó sói. Chó sói cố chạm cừu non. Tránh, né, chó không được quyền xô đẩy.

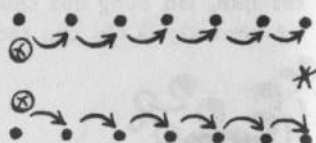
LƯỜNG LONG



Hai hàng dọc, các em ở mỗi hàng ôm eo nhau. Em ở sau cùng có giắt một khăn ở sau lưng. Khi nghe còi lệnh, em đầu «rồng» cố giật được đuôi của đối phương. Bên nào bị rời ra trong khi đấu cũng kẻ là thua.

NÉM CHUYỂN BÓNG NGANG

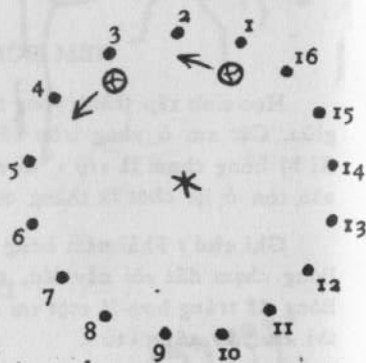
Xếp học-sinh thành hai hàng dọc, cách nhau 3m. Trong mỗi hàng, em này cách em kia 1m. Trao cho em ở đầu mỗi hàng một quả bóng. Khi nghe còi lệnh, bắt đầu chuyển bóng. Khi bóng đi đến cuối hàng thì chuyển trở lại.



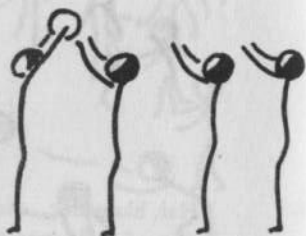
hình I

BÓNG ĐUỔI

Xếp học-sinh thành hình vòng tròn, em này đứng cách em kia 1m. Trao cho một em một quả bóng rồi cách một em, một quả nữa. Khi nghe còi lệnh, 2 quả bóng bắt đầu được chuyển nhanh (hình II). Khi 2 quả bóng gặp nhau ở tay em nào là em đó «tử». Trong trường-hợp này, thời còi cho ngưng, lấy một quả trao cho người kế phía sau, còn em «tử» ngồi xuống. Trong trường hợp bóng đuổi rơi xuống đất, em làm rút bị «tử» và quả bóng này sẽ được trao cho em ở sau (thí-dụ, nếu em số 1 làm rơi thì trao quả bóng cho em số 16). Còn nếu quả bóng bị đuổi rơi thì quả bóng sẽ trao cho em ở trước (thí-dụ nếu số 3 làm rơi bóng, thì trao cho em số 4).



hình II



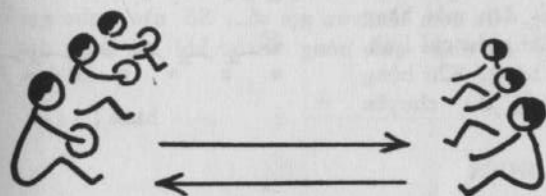
Chuyển bóng qua đầu



Chuyển bóng dưới bụng

LĂN BÓNG NGANG

Chia học-sinh làm hai toán ngồi đối-diện cách, nhau độ 5 m. Trao cho mỗi em ở cùng toán một quả bóng. Khi nghe còi lệnh, lăn bóng qua cho người ngồi đối-diện. Mục-dịch trò chơi này là tập cho các em khéo tay.



NÉM BÓNG LOẠI

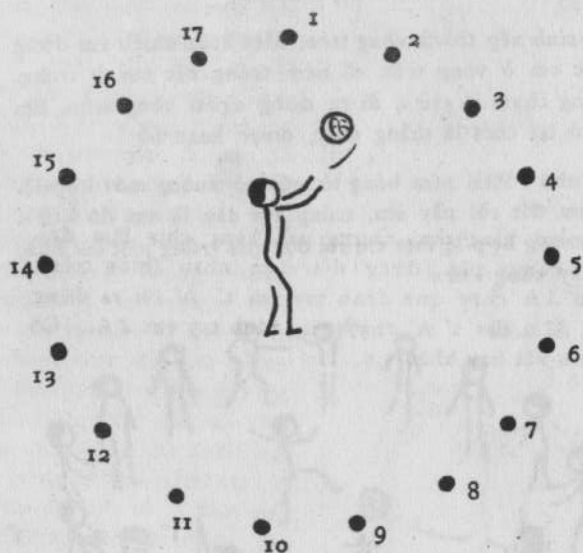
Học-sinh xếp thành vòng tròn. Một hoặc nhiều em đứng giữa. Các em ở vòng tròn cố ném trúng các em ở trong. Ai bị bóng chạm là «tử», đi ra đứng ngoài vòng tròn. Em nào còn ở lại chót là thắng cuộc, được hoan-hô

Ghi chú : Phải ném bóng từ gối trở xuống mới hợp-lệ. Bóng chạm đất rồi nảy lên, trúng em nào là em đó «tử». Bóng đã trúng hợp-lệ một em rồi dội qua trúng một em khác thì em này cũng «tử».



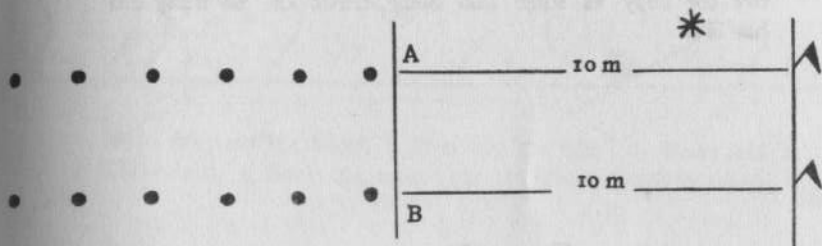
NÉM BÓNG GỌI SÒ

Cũng xếp học-sinh đứng vòng tròn. Cho điểm số 1, 2, 3, 4.... Huấn-luyện-Viên đứng ngay trung-tâm, cầm một quả bóng, vừa ném lên vừa gọi số... Số nào nghe gọi tức tốc chạy ra nhặt quả bóng trước khi nó đụng đất hai lần.

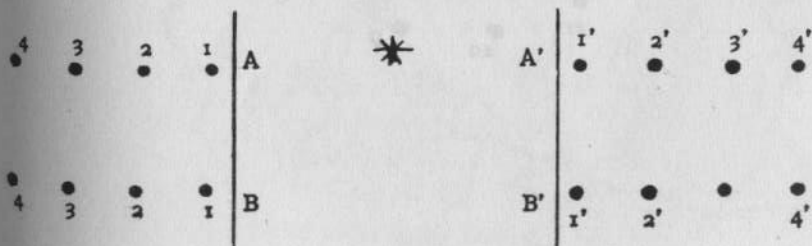


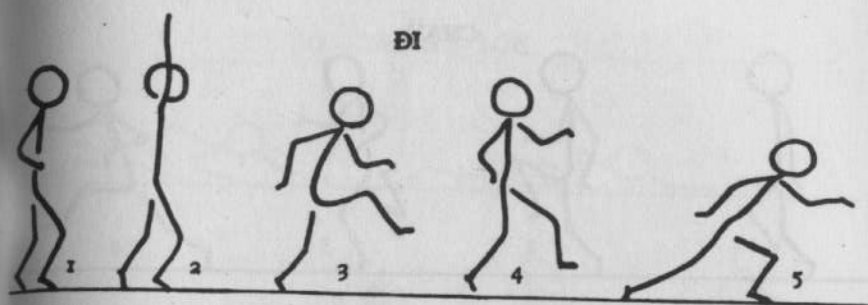
TIẾP SỨC

Xếp học - sinh thành hai hàng dọc A và B, cách nhau độ 3m. Mức khởi-hành cách đèn 10m. khi nghe còi lệnh, em 1 A và em 1 B bắt đầu chạy tốc-lực, vòng qua cột cờ, chạy trở về đánh tay em kế rồi ra đứng ở cuối hàng. Khi em số 1 chạy, thì em số 2 tự-động tiến lên mức khởi-hành.

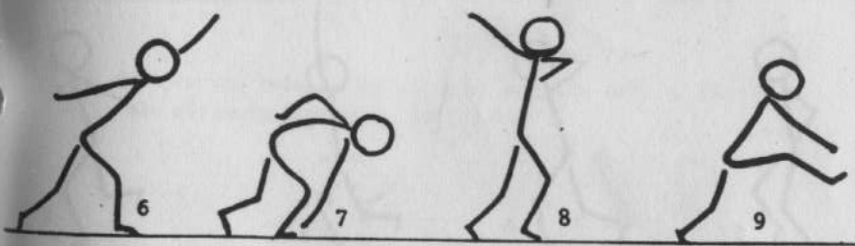


Cũng hai hàng dọc, nhưng mỗi hàng chia làm đôi. A và A' cùng phe đứng đối-diện nhau (hình trên). Nghe, em 1 A chạy qua đánh tay em 1' A' rồi ra đứng cuối hàng A'. Em 1' A' chạy qua đánh tay em 2 A... Có thể trao tín-vật hay khăn v.v....

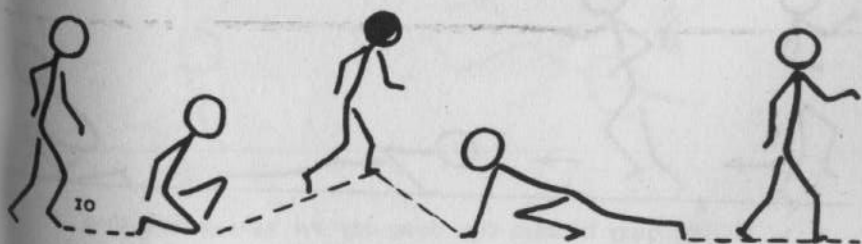




1. Nhón gót, tay lên hông. 2. Đưa tay lên cao. 3. Bước dài.
4. Kiểu lục-sĩ. 5. Bước dài, người gập tới trước, tay đánh thẳng.

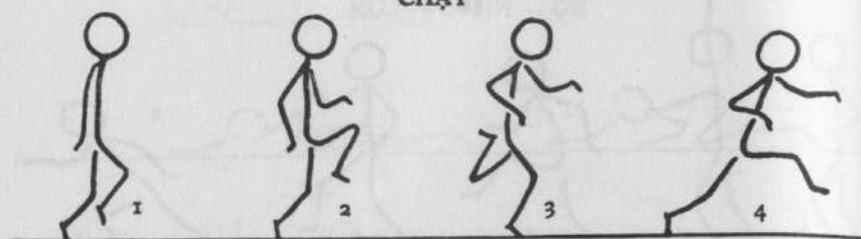


6. Uốn người, luân-phần một tay thẳng lên cao và một tay ra sau. 7. Đi khom. 8. Một tay chạm ngực, một tay duỗi ngang thẳng. 9. Đá một chân tới trước, tay chạm đầu bàn chân.

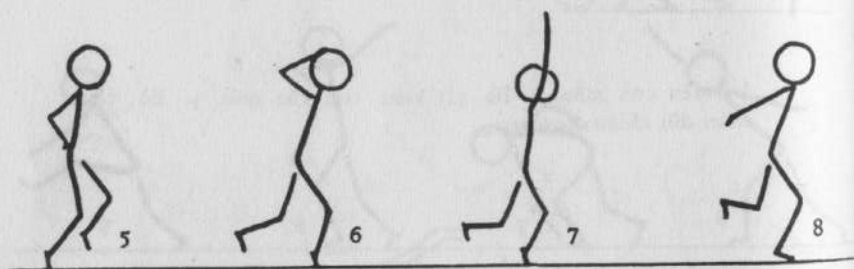


10. Đi nhiều kiểu, đổi nhiều chiều hướng.

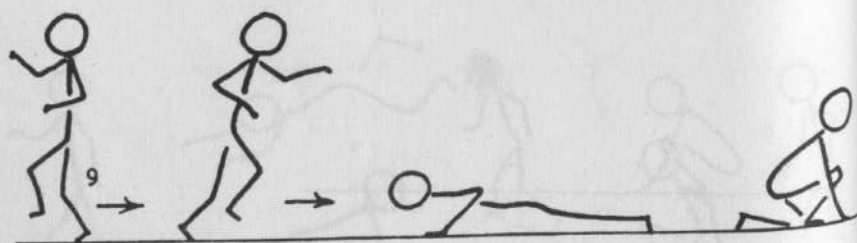
CHẠY



1. Tay mềm dẻo. 2. Luân-phien nhấc gối cao. 3. Gót chạm mông. 4. Chạy bước dài.

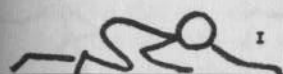


5. Nhón gót, 6. Tay sau gáy. 7. Tay lên cao 8. Tay ra sau.

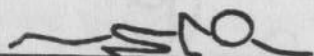


9. Đi lùi, quay lại nằm sấp, đứng dậy rồi ngồi xuống theo tư-thể chạy tốc-lực.

BÒ — NHÀO — LỘN



1



2



3

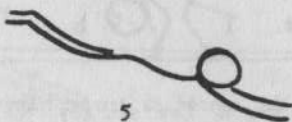


1. Đi kiểu con mèo. 2. Bò sát kiểu con rắn mối. 3. Bò bốn chân đổi chiều hướng.

4



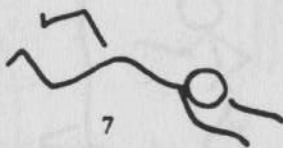
5



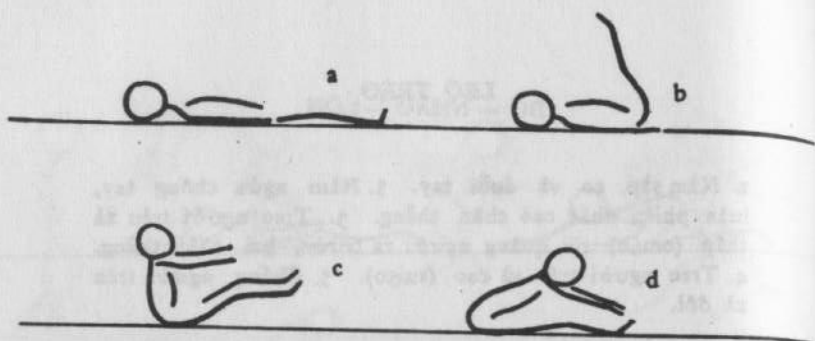
6



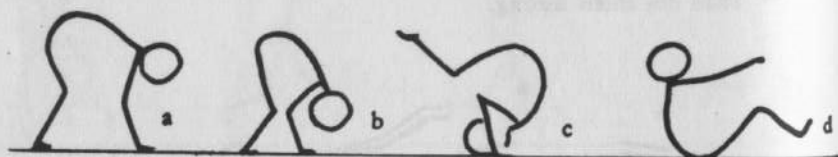
7



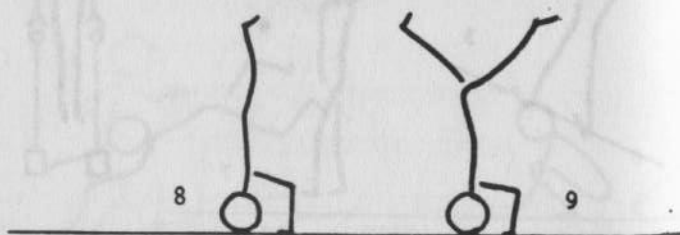
4. Đi kiểu con dê. 5. Nhảy thỏ. 6. Nhảy cóc. 7. Nhảyếch.



- a. Nằm ngửa, tay chân thẳng. b. Đưa hai chân thẳng lên cao.
c. Bật hai chân thẳng xuống, đồng thời đưa hai tay ra trước.
d. Ngồi dậy và gập người tới trước, tay chạm chân.



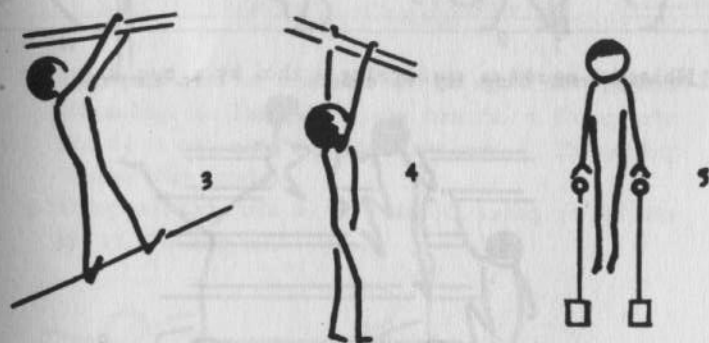
Nhào lộn người ra trước bằng 4 thời kỳ a, b, c, d.



8. và 9. Trồng chuối ngược.

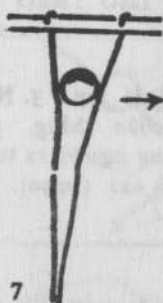
LEO TRÈO

1. Nằm sấp, co và duỗi tay. 3. Nằm ngửa chống tay, luân-phiên nhấc cao chân thẳng.
3. Treo người trên xà thấp (0m60) rồi quăng người ra trước, hai chân thẳng.
4. Treo người trên xà cao (1m50). 5. Chống người trên xà đôi.





6. Treo người trên xà rồi đi tới bằng hai tay.



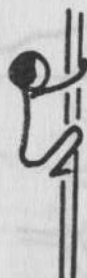
7. Đi ngang.



8. Leo thang dây.



9. Leo dây trơn bằng tay và chân.

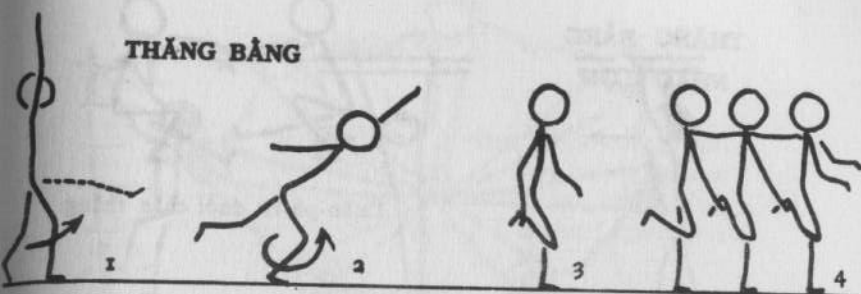


10. Leo cột.

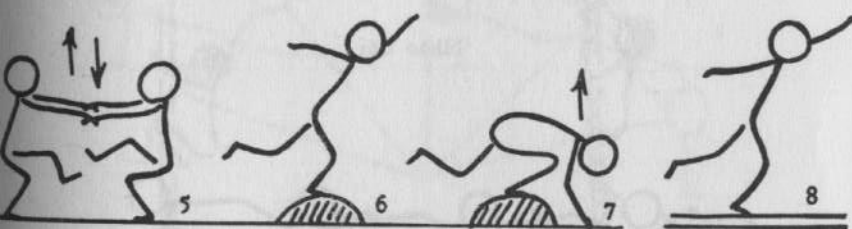


11. Leo tường.

THĂNG BẰNG



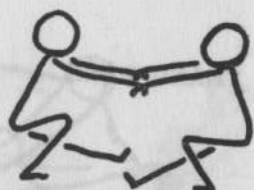
1. Tay lên cao, luân-phần đưa lên một chân thẳng. 2. Làm tàu bay sắp rồi quay một vòng trên chân trụ. 3. Lò cò cá-nhân. 4. Lò cò toàn đội.



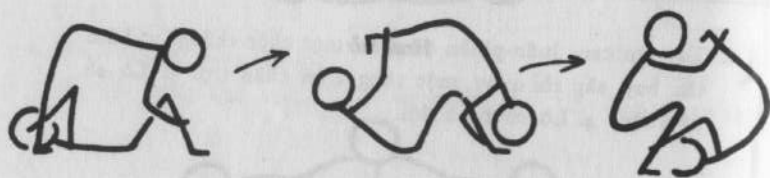
5. Hai người nắm tay nhau, đứng trên một chân và nhún lên xuống. 6. Thăng-bằng trên hòn đá. 7. Đứng trên hòn đá và cúi nhặt một vật trước mặt. 8. Thăng-bằng trên xà thấp (om60).
9. Đứng một chân trên xà và nhún lên xuống. 10. Đi trên xà. 11. Bò trên xà.



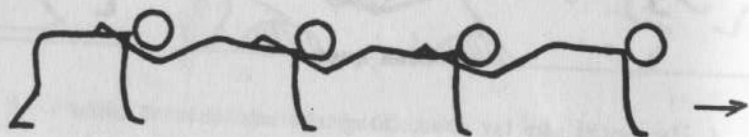
THĂNG-BĂNG
NHÀO LỘN



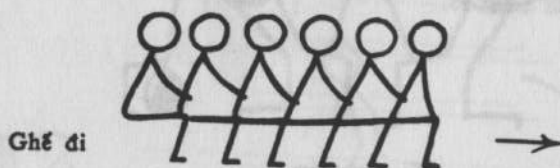
Luân-phiên đuổi chân thăng



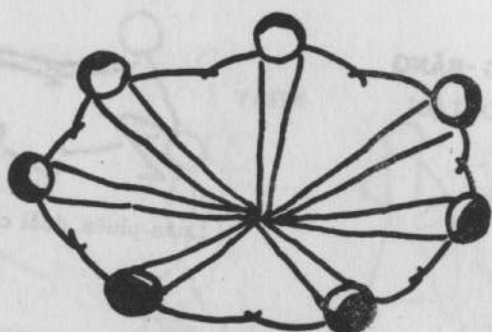
Nhào đôi



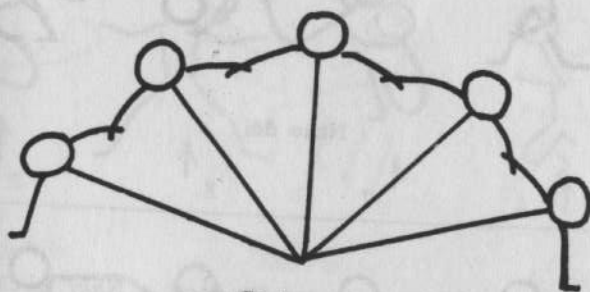
Con rít



Ghế đi



Hoa nở

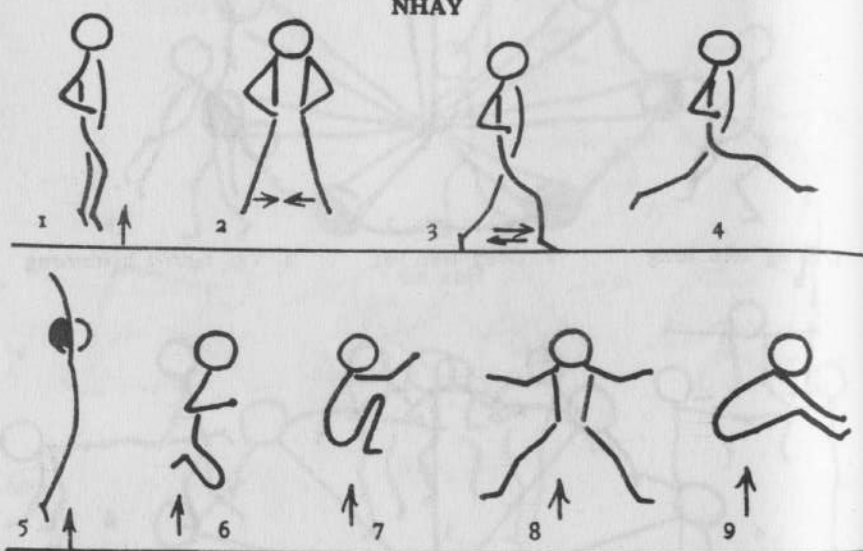


Cánh quạt

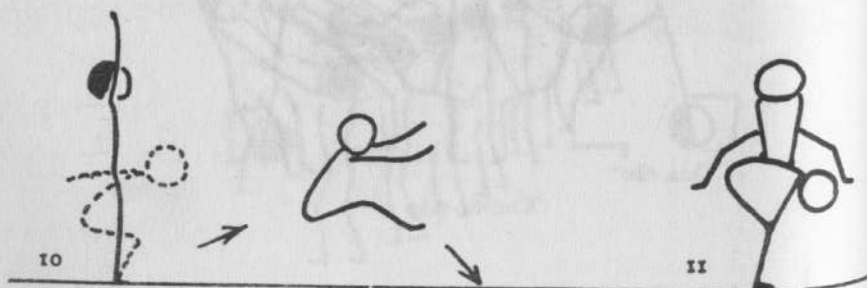


Kim-tự-tháp

NHẢY



1. Nhảy tại chỗ, nhón gót, tay lên hông. 2. Nhảy tại chỗ chân dang ngang rồi chụm lại. 3. Nhảy đổi chân trước chân sau. 4. Dạng chân rộng. 5. Nhảy vọt lên, tay chân thẳng. 6. Nhảy gót chân chạm mông. 7. Gót chạm ngực. 8. Dạng chân ngang rộng. 9. Nhảy cá chép. 10. Nhảy xa không đà. 11. Nhảy trừu.



MANG VÁC



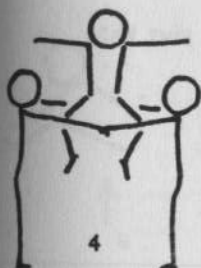
1. Cõng trên lưng



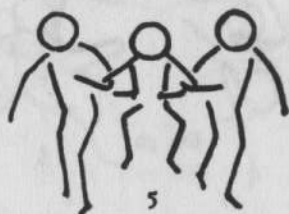
2. Cõng trên vai



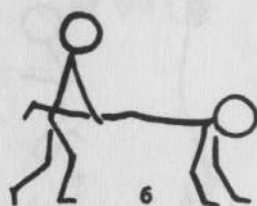
3. Vác người bị thương



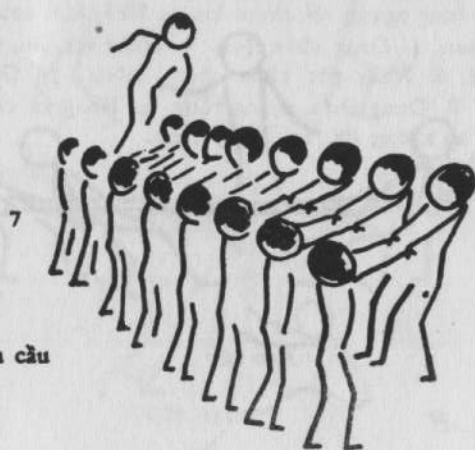
4. Khiêng kiệu



5. Xách nước

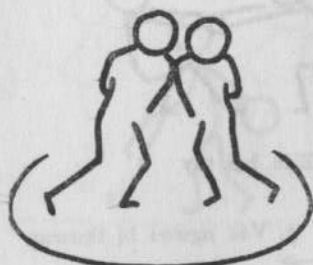


6. Xe cút kít



7. Qua cầu

ĐÁNH ĐỜ



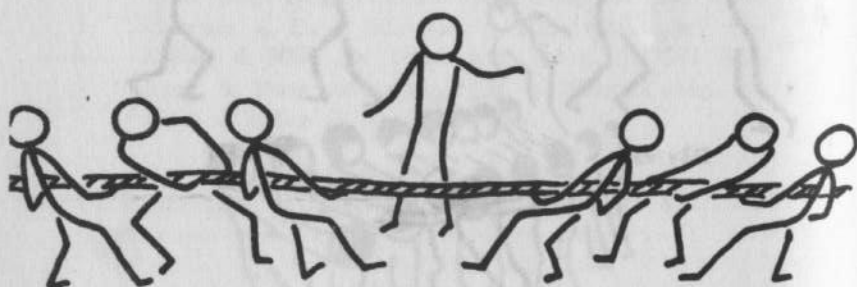
Đẩy vai



giật khăn



Đá gà



Kéo dây



Kéo một tay



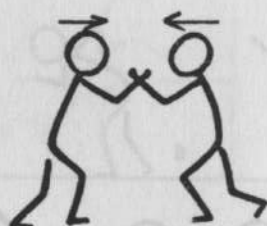
Kéo hai tay



Kéo đôi



Đẩy vai

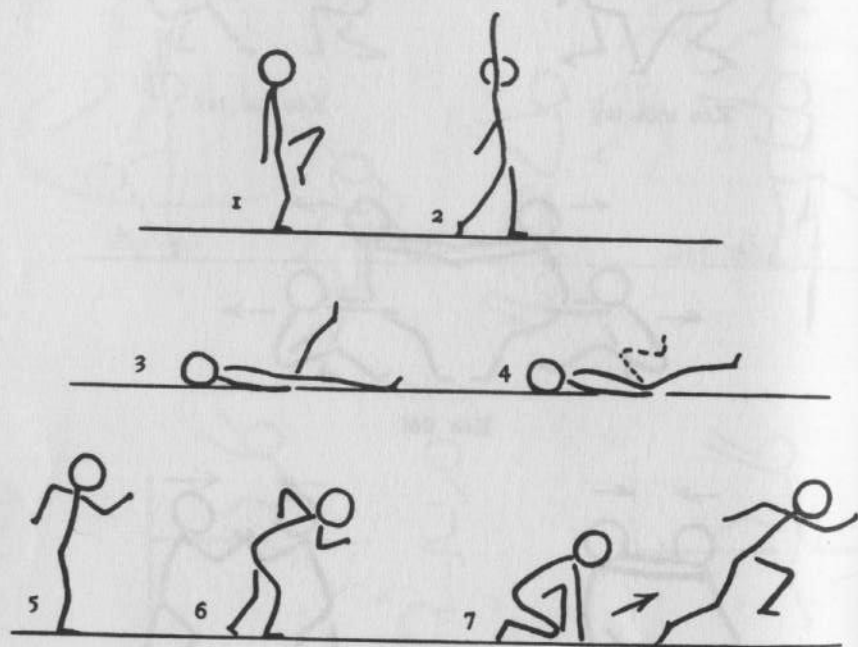


Đẩy tay



Đẩy ngực

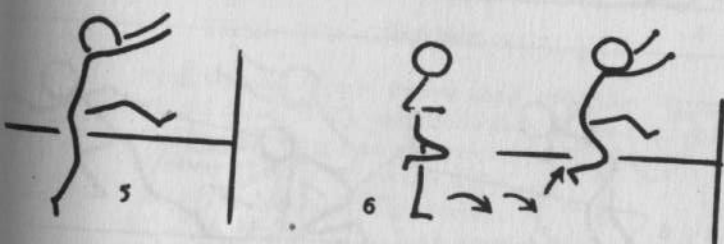
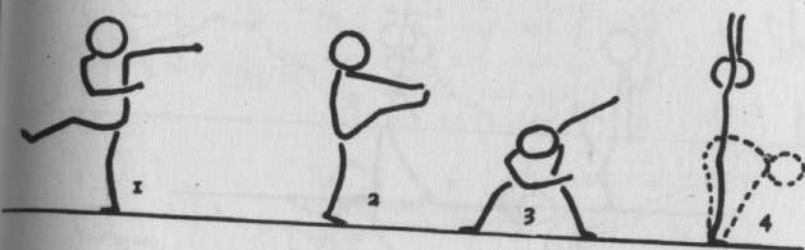
KHAI-TÂM THỂ-THAO



CHẠY

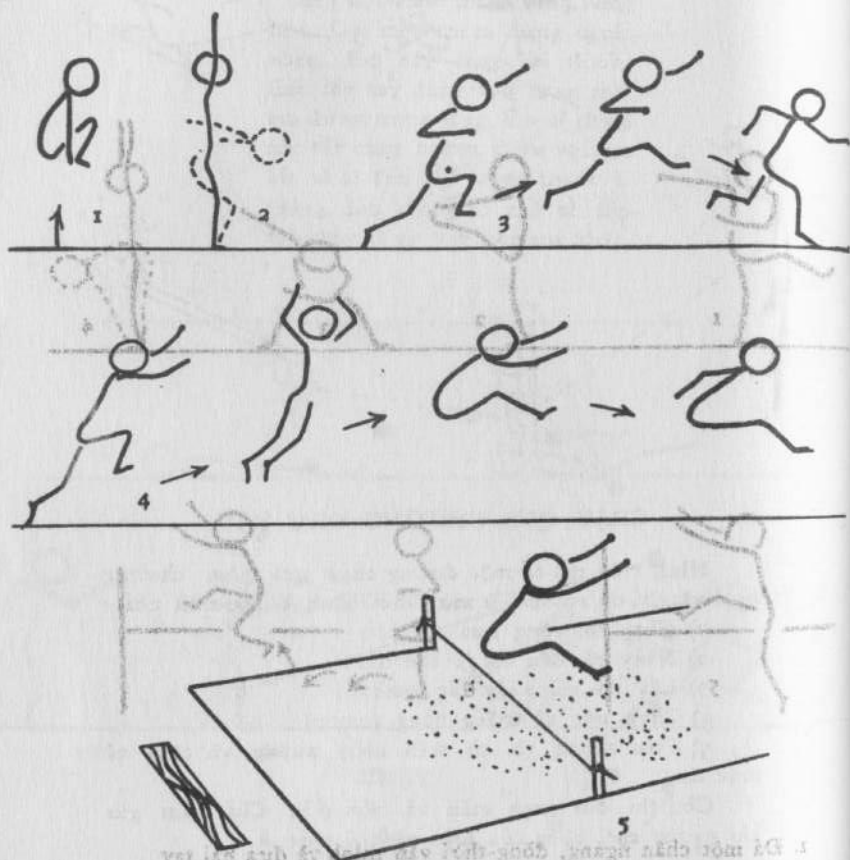
1. Đứng tại chỗ, luân - phiên nhấc cao chân. 2. Đi luân - phiên đánh một tay lên cao và một tay ra sau. 3. Nằm ngửa, luân - phiên đưa cao một chân thẳng. 4. Nằm ngửa co rồi duỗi chân (không đụng đất). 5. Đứng tại chỗ, đánh mạnh hai tay co hình thước thợ. 6. Gập người, đánh hai tay. 7. Lấy đà chạy tốc-lực.

NHẢY CAO



1. Đá một chân ngang, đồng-thời vận mình và đưa hai tay ngang.
2. Luân-phiên đá một chân lên cao.
3. Gập người, tay dang ngang và vận người sang trái rồi phải.
4. Cúi người, tay chạm chân.
5. Nhảy qua xà bằng chân tự-do.
6. Nhắc lò cò rồi nhảy qua xà bằng chân lấy đà.

NHẢY XA



1. Đứng tại chỗ, nhảy lên, gối chạm ngực. 2. Tay lên cao, gập người đồng-thời đưa hai tay ra sau. 3. Chạy lấy đà, nhảy ba bước dài. 4. Nhảy xa (chân co rồi duỗi thẳng). 5. Muốn nhảy xa, cần nhảy cao. Tập nhảy qua dây đề cao ombo, cách ván đà imyo.

DẠNG CHỖ



CHẠY QUA CHƯỜNG-NGẠI VẬT

Hình trên mô-tả một đường chạy qua năm chướng-ngại vật dài độ room. Từ mức khởi-hành A, học-sinh phải:

- 1) Chạy rồi vòng qua cột cờ;
- 2) Nhảy cóc đến cột cờ thứ nhì;
- 3) Lấy đà rồi nhảy cao (0m80);
- 4) Chạy trên xà thăng-bằng (0m60);
- 5) Trèo tường rồi từ trên nhảy xuống và chạy về mức A.

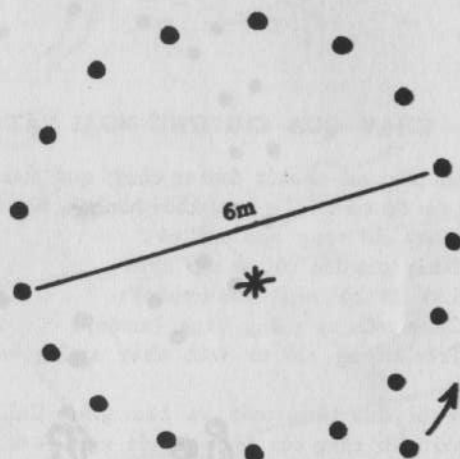
Cho thi đua từng toán và bấm giờ. Chỉ bấm giờ khi người cuối cùng của toán về tới mức A.

Tổ-chức: Thí dụ có ba toán. Cho toán 1 đứng thành một hàng dọc ở mức A. Nghe còi lệnh, cả toán cùng khởi-hành. Bấm giờ xong cho toán 1 rồi cho toán 2 xếp hàng để chuẩn-bị khởi-hành, xong cho toán 3.

Ghi chú: Giải-thích rành mạch cách-thức qua chướng-ngại vật và kiểm-soát sự thi-hành. Cần nhớ một số học-sinh làm kiểm-soát viên.

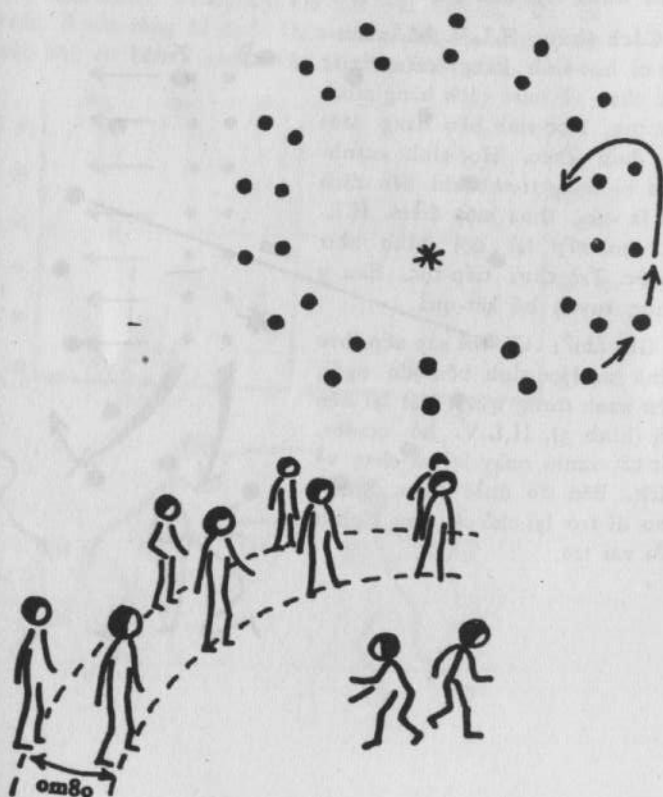
DANH CHỖ

Xếp học-sinh thành hình vòng tròn. Gọi một em ra đứng ngoài vòng. Em này chạy rồi thình lình lấy tay đụng vào lưng một em đứng trong vòng. Em bị chạm tức tốc chạy ngược chiều với em kia và ai đến chỗ trống trước là thắng. Em không có chỗ sẽ tiếp-tục chạy và sờ vào một em khác.



ĐUỐC RƯỢT

Xếp học-sinh thành hai vòng tròn, vòng lớn cách vòng nhỏ độ 0m80. Mỗi em ở vòng nhỏ và mỗi em ở vòng lớn đứng ngay thành một cặp. Tất cả đều quay mặt vào trung-tâm. Huấn-luyện-viên gọi một cặp ra giữa sân, cho đầu lưng vào nhau và khi vỗ vai em nào là em đó chạy. Khi chạy phải chạy ngoài vòng lớn, không được chạy bằng ngang vòng tròn. Em rượt là cây đuốc, em chạy là cây củi. Em bị rượt, muốn được thay thế, phải chạy lên đứng trước một cặp, theo mũi tên. Nếu bị chạm trước khi vào là bị «cháy» phải rượt lại cây đuốc.



XANH ĐỎ

Sân : Cỏ hay cát.

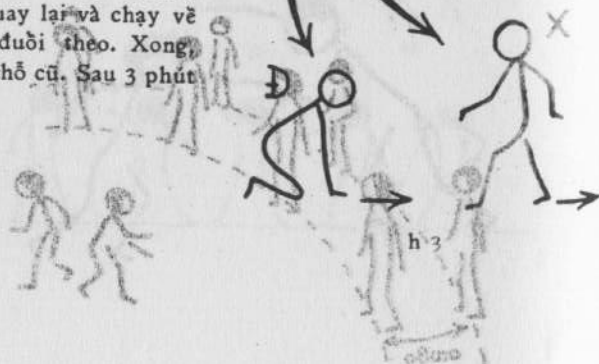
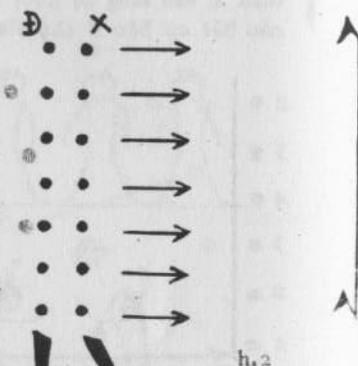
Số người dự : 20 trở lên.

Dụng-cụ : Không có.

Xếp đặt : Xếp học sinh thành hai hàng dọc, đứng xây lưng cách nhau độ 1m50, một bên xanh một bên đỏ. Huấn-luyện viên đứng một đầu giữa hai phe.

Cách-thức : H.L.V. hô «xanh», tất cả học-sinh hàng «xanh» tức tốc chạy về mức cách hàng mình độ 7m. Học-sinh bên hàng «đỏ» cố đuổi theo. Học-sinh «xanh» nào bị đứng trước khi đến đích kẻ là thua, thua một điểm. H.L.V. cho xếp lại đội hình như trước. Trò chơi tiếp-tục. Sau 3 phút, tuyên bố kết-quả.

Ghi chú : Có thể sắp xếp theo hình 2. Học-sinh bên «đỏ» ngồi, bên xanh đứng quay mặt lại bên đỏ (hình 3). H.L.V. hô «xanh», tất cả «xanh» quay lại và chạy về đích. Bên đỏ đuổi theo. Xong, cho đi trở lại chỗ cũ. Sau 3 phút đổi vai trò.

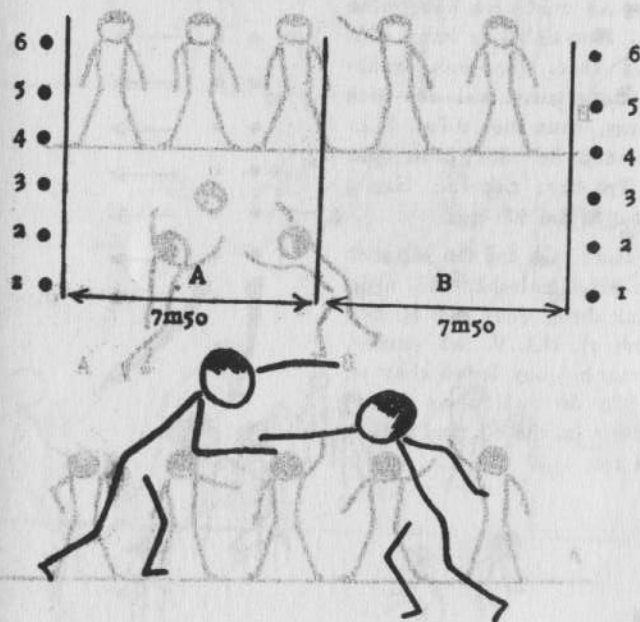


BÀN TAY BÔNG (PHÒNG)

Xếp đặt : Chia học-sinh làm hai toán, đứng thành hai hàng ngang đầu mặt nhau, toán này cách toán kia độ 15m. Ở giữa kẻ một lần ngang làm ranh-giới. Chỗ điếm-số ở mỗi toán, 1, 2, 3, 4,...

Cách-thức : Khi huấn-luyện-viên chỉ tay về bên A và hô số 3 chẳng hạn, em mang số 3A tức tốc chạy qua đối-phương và báo em số 3B đưa tay xòe ra. Khi em A đánh trúng tay em B thì chạy tốc-lực về địa-phần mình. Nếu về khỏi ranh-giới mà không bị chạm là thắng. Trò chơi tiếp-tục với số khác.

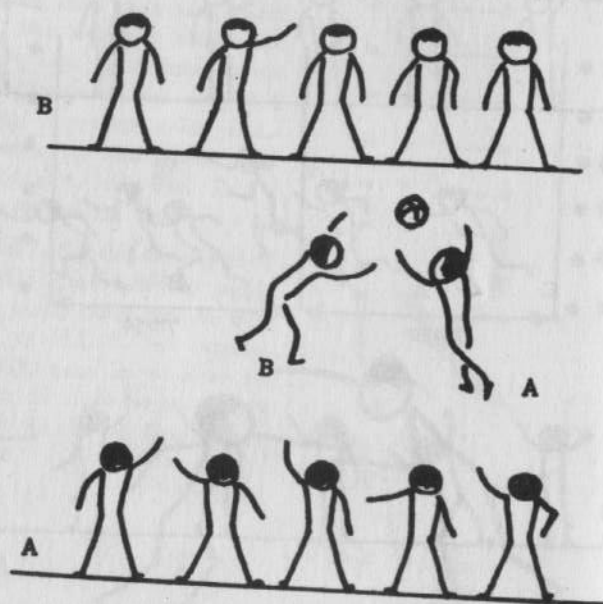
Ghi-chú : Trong khi em 3A qua bên B, tất cả toán B sẵn sàng để đuổi theo em 3A và em này bị em nào bất cứ bên B chạm vào là thua một điếm.



BÓNG VÀO THÀNH

Chia học-sinh ra làm hai phe A và B, đứng đầu mặt, dạng chân, cách nhau độ 7m. Một em A và một em B ra giữa hai toán. Quả bóng sẽ tung lên giữa hai em. Em nào bắt được cổ ném giữa hai chân đối-phương.

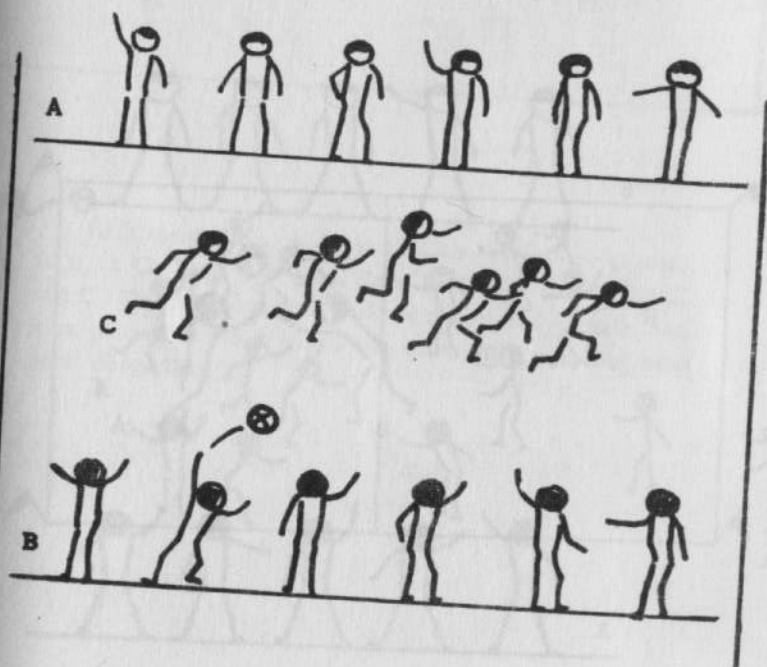
Ghi-chú: Muốn ngăn bóng, chỉ có quyền khép hai chân chớ không được dùng tay bắt hay đánh ra. Nếu bóng vào «thành» thì sẽ được tung lại giữa hai em ở giữa. Nếu bóng dội trở vào thì hai em này tranh nhau, nhưng khi nhặt được bóng, không được đi quá một bước trước khi ném.



ĐỘC-ĐẠO NGUY-HIỆM

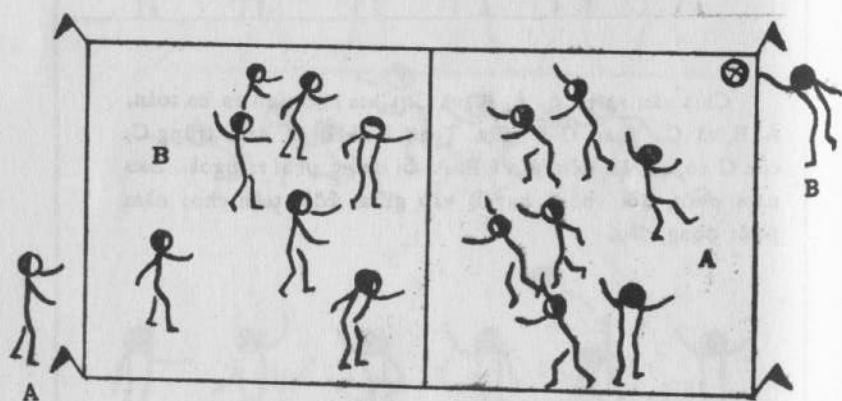
Ranh-giới sân, cỏ hay cát, bề dài độ 15m và bề ngang 5m. Chia học-sinh làm ba toán. Hai toán A và B đứng theo chiều dọc, đầu mặt nhau. Toán C đứng ở một đầu sân, theo chiều ngang. Nghe còi lệnh, toán C chạy tốc-lực qua đầu sân kia và cố tránh quả bóng do A hoặc B ném vào. Qua lại năm hay sáu lượt thì đổi toán.

Ghi-chú: Ném bóng từ gối trở xuống. Em nào bị trúng thì thua một điểm nhưng vẫn còn được chạy.

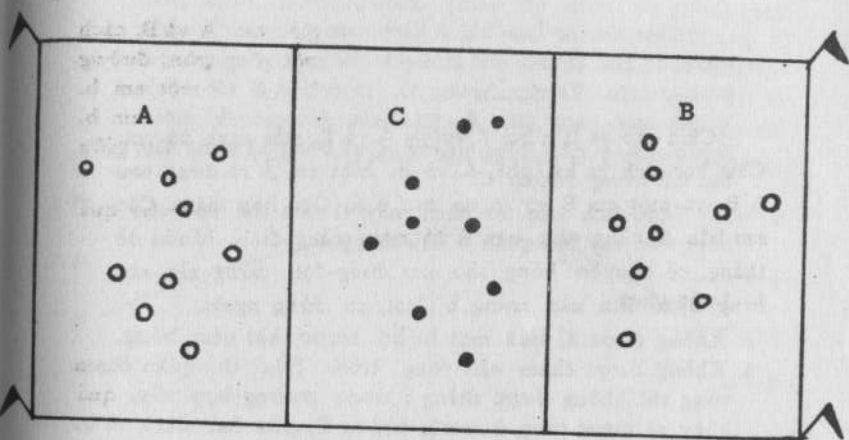


HAI Ô

Chia sân ra làm hai ô vuông A và B, mỗi cạnh độ 7m. Chia học-sinh ra hai phe, A và B. Một em A ra đứng sau ô B và một em B ra đứng sau ô A. Cho bốc thăm. Các em bên A cũng như bên B cố ném trúng đích. Muốn dễ thắng, cố chuyển bóng cho em đồng-đội, đứng sẵn sau lưng địch. Em nào trúng bị loại, ra đứng ngoài.



BA Ô



Chia sân ra ba ô, A, B, và C. Chia học-sinh ra ba toán, A, B, và C. Toán C ở giữa. Toán A và B cố ném trúng C, còn C cố quyền ném A và B. Ai bị trúng phải ra ngoài. Sau năm phút, đổi chỗ A hay B vào giữa. Mỗi trận chơi năm phút đồng đều.

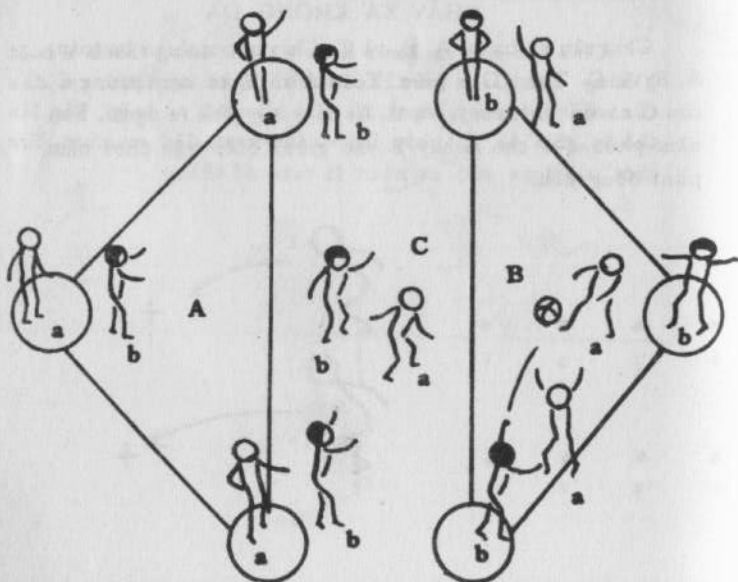
THỦ-QUÂN

Chia sân ra làm hai ô hình tam-giác cân A và B, cách nhau độ 4m. Ở mỗi góc tam-giác, vẽ một vòng tròn, đường kính 1m50. Trong đường C, một em a và một em b. Trong mỗi vòng bên A, một em a và sát đó một em b. Ngược lại ở bên đối-phương. Quả bóng sẽ tung lên giữa hai em trong đường C.

Mục-đích của trò chơi này là làm thế nào cho quả bóng tới tay thủ-quân ở đầu tam-giác.

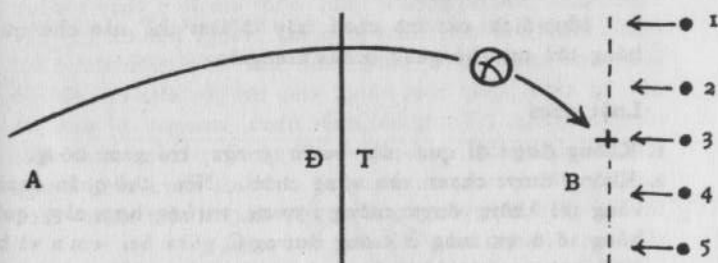
Luật chơi

1. Không được đi quá một bước trước khi ném bóng.
2. Không được chạm vào vòng tròn. Nếu thủ-quân chạm vòng thì không được thắng; trong trường-hợp này, quả bóng sẽ được tung ở trong đường C, giữa hai em a và b. Khi một em nào khác hơn thủ-quân phạm lỗi, giao quả bóng cho đối-thủ và đối-thủ này ném thẳng cho thủ-quân mình và chỉ có em gác thủ-quân được quyền truy-cán.



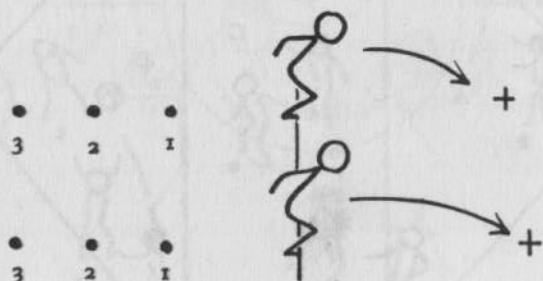
NÉM BÓNG TỚI ĐÍCH

Chia hai phe đồng đều, cho điểm số. Hai phe đứng hàng ngang, đối-diện, cách nhau độ 20m. Ở giữa, gạch ranh-giới, gọi là đích tới Đ.T. cho bốc thăm. Thí-dụ A được ném trước. Số 1A ném bóng. Quả bóng rớt qua bên phần đất B ở đâu thì tất cả toán B phải đến ngay đó và ở đây, em số 1B ném bóng trả lại. Bóng rớt chỗ nào thì toán A đến ngay chỗ đó. Toán nào đến Đ.T. trước là thắng.



NHẢY XA KHÔNG ĐÀ

Chia học-sinh ra làm 2 hoặc 3 toán, đứng thành 2 hoặc 3 hàng dọc. Gạch mức khởi-hành. Nghe còi lệnh, em đầu của mỗi toán nhảy, chạm đất chỗ nào thì cả toán kéo lên chỗ ấy. Em kế lại nhảy lên và lần-lượt, đến em chót. Em chót của toán nào xa nhất là toán đó thắng.



TIẾP SỨC VÒNG TRÒN

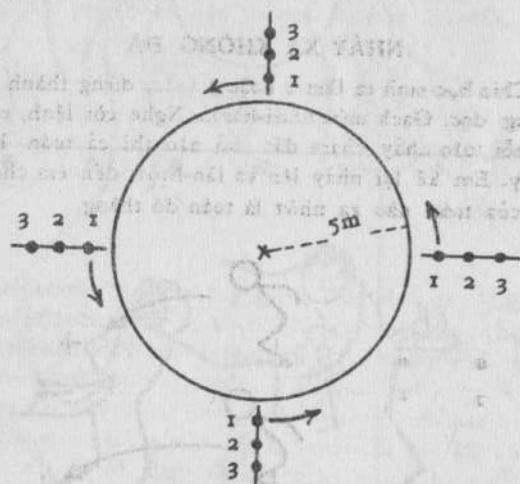
Sân : Cỏ hay cát.

Số người dự : 20 đến 30.

Dụng-cụ : Tín gậy hoặc 4 khăn màu khác nhau.

Sắp xếp : Học-sinh chia thành 4 toán đứng ở 4 góc một vòng tròn đường kính 10m, mỗi toán điểm số từ 1 đến chót. Số 1 đứng sát vòng. Trao cho mỗi em mang số 1 một tín gậy hoặc một khăn màu. Bốn toán thì 4 khăn màu khác nhau. Khi nghe còi lệnh, bốn em số 1 chạy tốc-lực theo chiều mũi tên. Chạy giáp một vòng, trao tín gậy hay khăn cho em số 2 ở cùng toán. Em số 2 nhận được tín gậy lại chạy, giáp một vòng, trao tín gậy cho em số 3 ở cùng toán, v.v... Trong khi đuổi nhau, em nào bị đụng là toán mình bị loại, phải đi vào đứng ngay trong vòng. Khi tín gậy đã tới tay em mang số chót mà chưa ai bị đụng, thì khi giáp một vòng, trao tín gậy cho em số 1 và trò chơi tiếp-tục đến khi nào chỉ còn một toán.

Trò chơi rất nhọc.



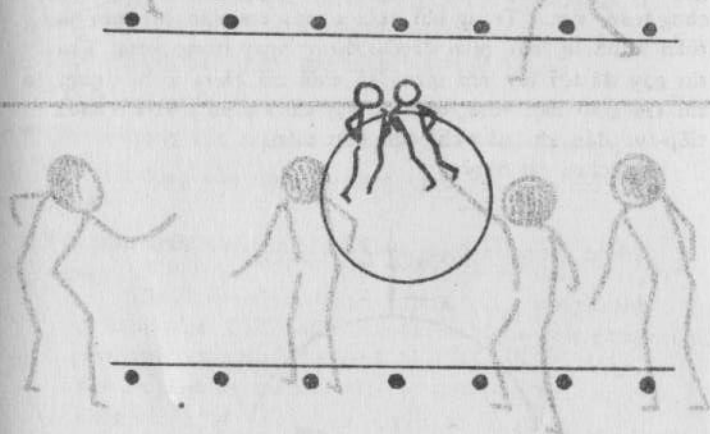
ĐÁY RA KHỎI VÒNG

Số người : 30

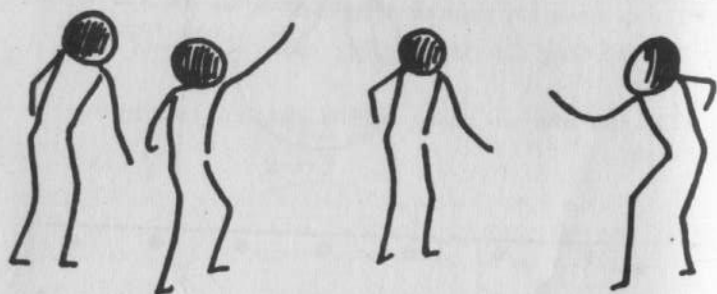
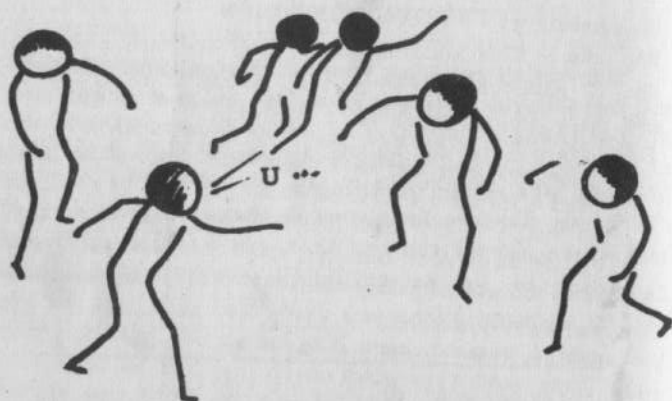
Sắp xếp : Chia học-sinh làm 2 hàng dọc cách nhau độ 6m. Ở giữa, vẽ một vòng tròn, đường kính 1,50m. Ở mỗi hàng, cho điểm số từ 1 đến chót.

Cách thức : thí-dụ hồ « số 3 » em mang số 3 ở hàng này và hàng đối-phương ra sân, vào vòng và đẩy nhau bằng vai. Em nào đụng vòng là thua một điểm.

Ghi-chú : Có thể cho giết khăn giắt ở sau lưng. Trong khi đang co, gọi hai em mang số khác, hai em này không có mang khăn.



U BẮT MỌI



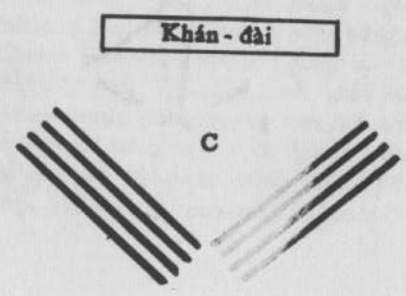
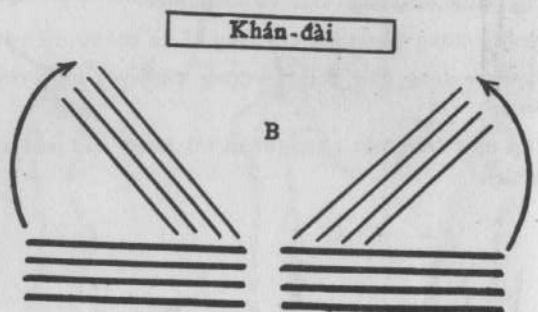
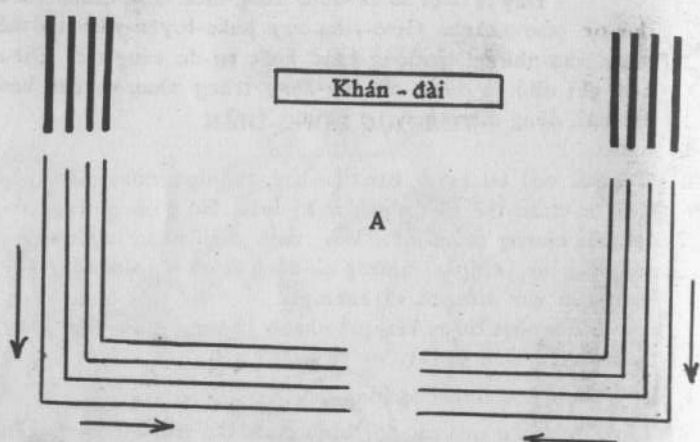
Trò chơi rất phổ-thông trong giới bình-dân Việt-Nam. Chỉ cần một sân trống, cỏ hay cát là được. Không có dụng-cụ. Kẻ một lần mức đề chia ranh-giới. Hai phe đồng-số và đồng sức chiếm mỗi phe một bên. Vừa qua ranh phải kêu «U» và đưng ai nấy «tử». Đưng đối-phương mà hết hơi «U» thì mình «tử». Hễ «tử» ra đứng ngoài. Bị bắt khi còn «U» mà cố bắt ra đề chạy về địa-phận mình thì ai đã đưng mình phải «tử». Niu kéo tại lần ranh-giới là hòa.

THỀ-DỤC ĐỒNG-DIỄN

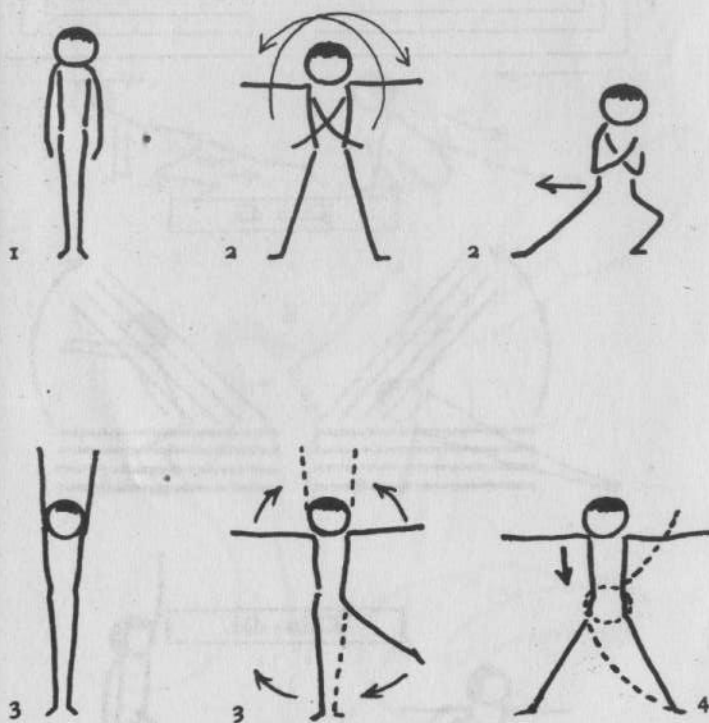
Đối với trẻ em ở bậc tiểu-học, thề-dục đồng-diễn thề-hiện óc đoàn-thể và tinh-thần kỷ-luật. Nó gồm những cử-động dễ nhưng thâm-mỹ. Với một điệu nhạc hành-khúc, nhịp 2 hoặc nhịp 4, những cử-động được nhịp-nhàng, gây hứng-thú cho trẻ em và khán-giả.

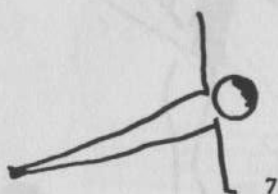
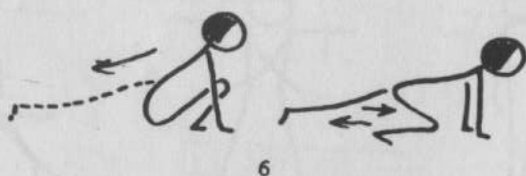
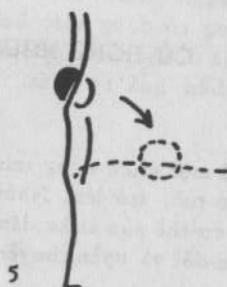
Muốn đạt được kết-quả nhanh chóng, giáo-viên hay huấn-luyện-viên phải:

1. Lựa chọn học-sinh cho đồng tác.
2. Tập di-chuyển qua các đội hình định sẵn (thí-dụ di-chuyển học-sinh theo thứ- tự đội hình A, B, C.)
3. Tập bước đi hay chạy với nhịp còi hay trống.
4. Tập từng cử-động một và sửa chữa.
5. Tập cử-động này sang cử-động kế để có sự liên-tục.
6. Tập cử-động đầu đến cử-động cuối với nhịp còi hay trống.
7. Tập như trên với nhạc (nhấn *thì mạnh* của mỗi trường canh).



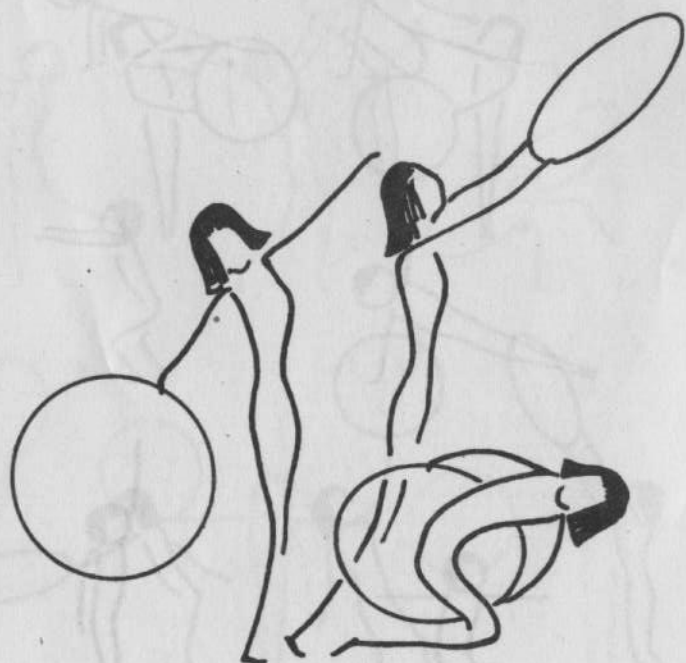
Đây là một số cử-động đồng-diễn điển-hình, theo thứ-tự thực-hành. Giáo-viên hay huấn-luyện-viên có thể thêm vào những cử-động khác hoặc tự-do sáng-tác. Điều nên ghi nhớ là đừng cho cử-động trùng nhau và chớ kéo dài bài đồng-diễn quá 15 phút.





CỬ-ĐỘNG NHU-NHUYỄN

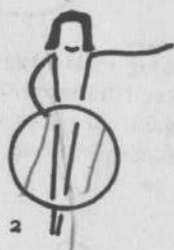
Đây là một số cử-động «múa vòng» nghiên-cứu cho nữ-sinh từ 11 tuổi trở lên. Những cử-động này có mục-đích luyện-tập cơ-thể sửa chữa dáng-điệu và đem lại cho người tập sự cân-đối và uyển-chuyển trong cử-động.



MŨA VÒNG



1



2



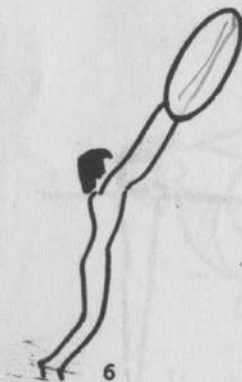
3



4



5



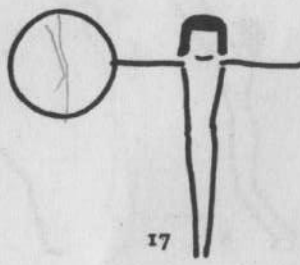
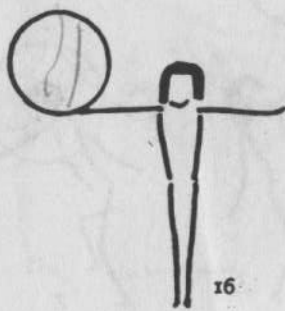
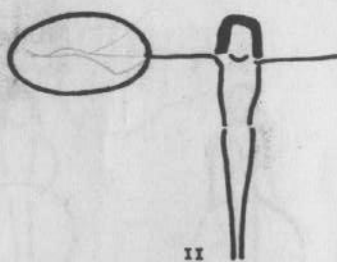
6

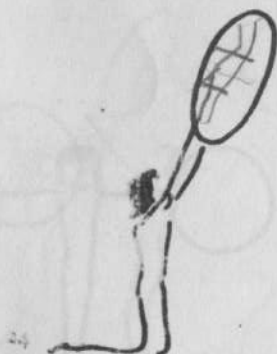
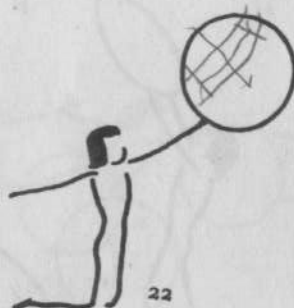


7



8







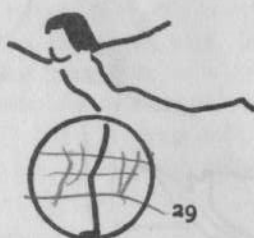
26



27



28



29



30



32

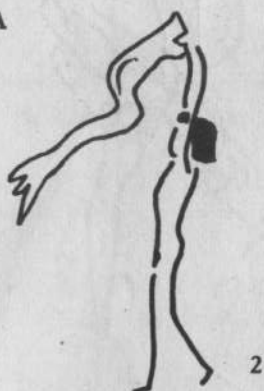


31



33

MÙA LỤA



BÓNG BÀN

Môn bóng bàn là môn thể-thao thích-hợp nhứt cho các em nhỏ. Nó không đòi hỏi ở các em quá nhiều sức khỏe và cố gắng. Do đó, môn bóng bàn thích-hợp cho cả nam lẫn nữ-sinh.

Chúng tôi chỉ ghi lại đây kích thước của bàn, lưới và cột. Phần tạo nên các dụng-cụ này dành cho thợ chuyên-môn.

Bàn : Hình chữ nhật dài 2 m 75, rộng 1 m 525. Mặt trên của bàn phải cách mặt đất 76 cm 50. Bàn phải kê ngang bằng với mặt đất. Bàn bằng gỗ dày 2 cm 50 và phải đủ cứng và nặng để một trái banh rơi từ 30 cm 50 xuống mặt bàn có thể nảy dội lên từ 20 cm 50 đến 23 cm. Mặt bàn sơn màu thẫm, không phản-chiếu ánh sáng. Chung quanh bàn có kẻ một đường viền trắng rộng 2cm.

Lưới và cột : Mặt bàn chia làm 2 phần đều nhau. Trên đường chia đôi đó, chúng ta căng một cái lưới thẳng đứng và song song với đường cuối bàn. Chỗ đặt lưới cách đường cuối bàn 1 m 372

Lưới dài 1 m 83; mép trên của lưới cách mặt bàn 15cm25 và viền bằng vải trắng.

Cột cao 15 cm 25. Hai cột nằm trên đường nối dài của đường chia đôi mặt bàn.

- Lưới được căng thật thẳng từ cột này qua cột kia bằng
- một sợi dây luồn trong đường viền mép trên của lưới.
- C. Gôn .
- 9m
- Trụ và x
- trụ và xà

Chúng tôi viết chương này sau tất cả những chương về thể-dục vì chúng tôi quan-niệm rằng phải tập thể-dục cho có sức khỏe dồi dào trước rồi mới chơi thể-thao sau. Đối với các em thiếu sức khỏe, việc chơi thể-thao sẽ làm cho các em học kém đi vì khó trở lại trạng-thái bình-thường. Đôi khi hậu-quả sẽ vô-cùng tai-hại vì sự chậm hồi-phục sức này (chậm lớn, lao-lực...)

Như vậy, muốn chơi thể-thao phải tập thể-dục trước đã. Hơn nữa, chơi thể-thao phải có người hướng-dẫn (huấn-luyện-viên hay giáo-chức...)

Chúng tôi mong rằng những nguyên-tắc trên đây sẽ được triệt-đề áp-dụng và tôn-trọng hầu mục-dịch của thể-dục vẫn là «Cải tạo giống nòi, gây đời sống mạnh»

Ước mong rằng trong tương-lai gần đây những cầu-thủ cũng như lực-sĩ Việt-nam sẽ thoát khỏi tình-trạng suy kém hiện nay. Chừng đó, dân Việt sẽ gây được nhiều tiếng vang tốt đẹp trên khắp các thao-trường quốc-tế cũng như trên mọi địa-hạt khác.

TRÔNG ĐỢI MỘT NGÀY MAI HUY-HOÀNG
CHO NƯỚC VIỆT-NAM YÊU-QUÍ CỦA CHÚNG TA !

