

# Bài làm môn thể dục phân môn nhảy xa

Tạ Chí Thành Danh

Ngày 28 tháng 3 năm 2022

**Trình bày các điểm giống nhau và khác nhau giữa nhảy xa kiểu ngồi và kiểu uốn thân. Đâu là kiểu nhảy xa được áp dụng phổ biến.**

*Bài làm:*

\* Các điểm giống nhau và khác nhau giữa nhảy xa kiểu ngồi và kiểu uốn thân:

- **Giống nhau:** Đều có 3 giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, tiếp đất của kiểu “Ngồi”, “Uốn thân”.
- **Khác nhau:** Ở giai đoạn trên không: giai đoạn thụ động, người nhảy không thể thay đổi đường bay của trọng tâm cơ thể, nhưng người nhảy có thể sử dụng kỹ thuật các kiểu nhảy xa khác nhau để tận dụng tối đa đường bay của cơ thể trong không gian do giậm nhảy tạo nên.

\* Ưu điểm kiểu uốn thân so với kiểu ngồi:

- Toàn bộ thân người thành một hình cánh cung, do đó khi gập lại có khả năng vươn xa về trước hơn bình thường so với kiểu ngồi.
- Uốn thân là 1 trong 2 kiểu nhảy hiện đại được nhiều VĐV cấp cao sử dụng để thi đấu.