BẬT CHỤM TÁCH CHÂN

Độ tuổi: 4 – 5 tuổi

TTCB: Đứng khép chân, hai tay chống hông

Thực hiện: Nhảy chụm hai chân vào ô thứ nhất, nhảy tách hai chân vào ô thứ hai, nhảy chụm hai chân vào ô thứ ba…tiếp tục nhảy cho đến hết ô. Thực hiện nhảy liên tục và chân không giẫm vào vạch.



