



SHIN - CẬU BÉ BÚT CHÌ THỂ THAO THẬT THÚ VỊ



MỤC LỤC

CHƯƠNG 5: Bí quyết nhào lộn

Chuyện thứ 5: Lộn hay là lăn vậy hả trời?.....118
Bí quyết lộn xuôi.....120 / Bí quyết lộn ngược.....126 /
Bí quyết lộn bánh xe..... 132
Nâng cao (5)138

CHƯƠNG 6: Làm sao để chơi bóng giỏi?

Chuyện thứ 6: Trận đấu bóng chuyền.....144
Bí quyết bắt bóng 148 / Bí quyết ném bóng 154
Chuyện thứ 7: Bóng đá khó làm sao!.....160
Bí quyết đá bóng.....164 / Bí quyết đón bóng170 /
Bí quyết rê bóng..... 176
Chuyện thứ 8: Quyết chiến! Trận bóng chày bão táp.....182
Bí quyết đánh bóng.....186 / Bí quyết ném bóng.....192 /
Bí quyết bắt bóng..... 198

LỜI KẾT: Ai cũng có thể chơi thể thao rất cừ!202

Tài liệu tham khảo (đây cũng chính là những tác phẩm của thầy Shinji Shimoyama)

“Phương pháp rèn luyện thể chất cho học sinh từ tiểu học đến trung học” (Nhà xuất bản Yamakei)

“Bóng đá, bóng chuyền, bóng ném, bóng chày... môn nào cũng thích!” (Nhà xuất bản Suzuki)

“Chạy nhanh hơn! Lăn xà tốt hơn!” (Ikeda Shoten)

“Lộn xà, nhảy ngựa đều đơn giản!” (Nittou Shoin)

MỞ ĐẦU: Hoàng đế Cơ Bắp xuất hiện6

CHƯƠNG 1: Làm sao để chạy nhanh?

Chuyện thứ 1: Masao chậm chạp18
Chạy bộ-Bí quyết tập chạy cự li ngắn20
Nâng cao (1).....34

CHƯƠNG 2: Làm thế nào để lên xà giỏi hơn?

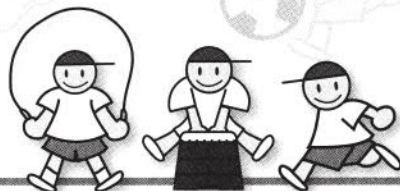
Chuyện thứ 2: Bạn Bo yếu ớt40
Bí quyết tập lên xà 42
Nâng cao (2)56

CHƯƠNG 3: Làm sao để nhảy ngựa thật giỏi?

Chuyện thứ 3: Kazama, cậu nhảy ngựa hay cuối ngựa thế? 62
Bí quyết nhảy dang chân.....64 / Bí quyết nhảy co chân.....78
Nâng cao (3)88

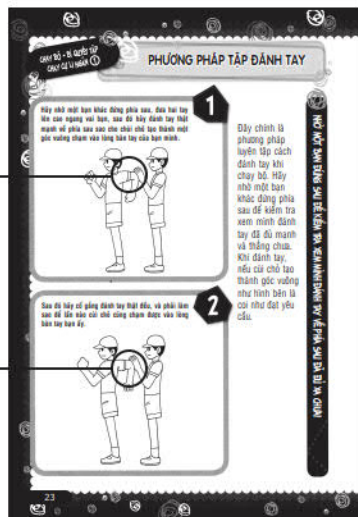
CHƯƠNG 4: Tôi muốn học nhảy dây!

Chuyện thứ 4: Nene không biết nhảy dây 94
Bí quyết nhảy vắt chéo.....96 / Bí quyết nhảy kép.....102
Nâng cao (4)112



PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP

TRANG GIẢI THÍCH BẰNG TRANH



PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP

Ở NHỮNG TRANG NÀY, CUỐN SÁCH SẼ MẠCH BẠN PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP ĐƠN GIẢN NHẤT ĐỂ CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC NHỮNG ĐỘNG TÁC SÁCH ĐƯA RA. TẬP THEO NHỮNG BÀI TẬP NÀY, CHẮC CHẮN KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG CỦA BẠN SẼ TIẾN BỘ TRÔNG THẤY CHO MÀ XEM!

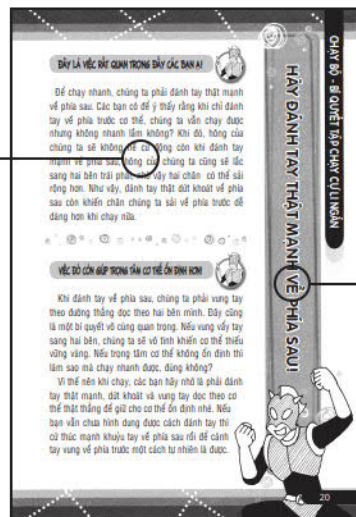
MINH HỌA TƯ THỂ ĐÚNG, SAI

TRANG GIẢI THÍCH BẰNG TRANH SẼ ĐƯA RA HÌNH ẢNH MINH HỌA TƯ THỂ ĐÚNG VÀ SAI CHO MỖI BÍ QUYẾT VẬN ĐỘNG. HÌNH TRÊN MINH HỌA TƯ THỂ ĐÚNG, CÒN HÌNH DƯỚI MINH HỌA TƯ THỂ SAI.

HƯỚNG DẪN CÁCH ĐỌC SÁCH

CUỐN SÁCH BAO GỒM NHỮNG TRANG TRUYỆN GIẢI THÍCH CẬN KÊ CÁC BÍ QUYẾT VẬN ĐỘNG VÀ CUỐI CÙNG LÀ PHẦN GIỚI THIỆU PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN.

TRANG DIỄN GIẢI



GIẢI THÍCH CHI TIẾT

PHẦN NÀY GIẢI THÍCH CẬN KÊ NHỮNG BÍ QUYẾT VÀ ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI VẬN ĐỘNG. SAU KHI ĐỌC PHẦN NÀY CÁC BẠN SẼ NẮM BẮT ĐƯỢC BÍ QUYẾT VẬN ĐỘNG MÀ SÁCH ĐƯA RA!

TRỌNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý

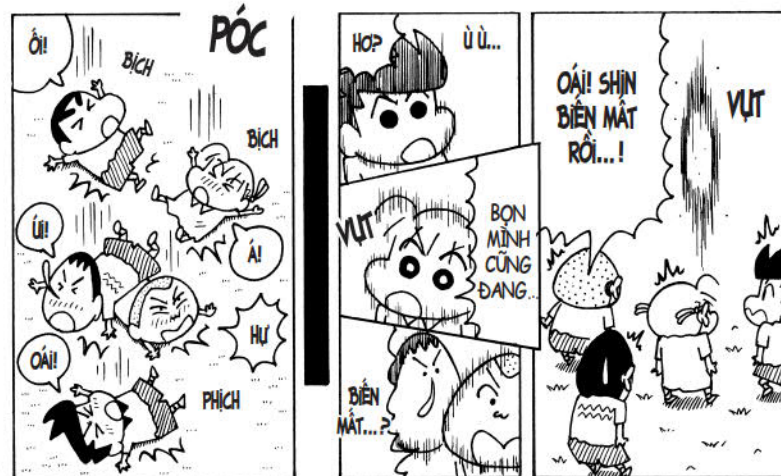
TRANG NÀY SẼ NÊU RA NHỮNG TRỌNG ĐIỂM CẦN PHẢI CHÚ Ý VÀ GHI NHỚ KHI VẬN ĐỘNG!

TRANG TRUYỆN TRANH



BÍ QUYẾT

SHIN VÀ CÁC BẠN - ĐỘI QUÂN TỰ VỆ TÍ HON CỦA KASUKABE SẼ CÙNG SIÊU NHÂN MẮT NÀ ACTION CHIẾN ĐẤU CHỒNG LẠI HOÀNG ĐẾ CƠ BẮP! SIÊU NHÂN MẮT NÀ SẼ CHỈ CHO NHÓM BẠN RẤT NHIỀU BÍ QUYẾT THỂ THAO THỦ VỊ ĐÂY!



MỞ ĐẦU HOÀNG ĐẾ CƠ BẮP XUẤT HIỆN

