BAB 7

Keterampilan Senam Ritmik

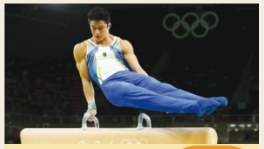


Amatilah gambar di atas! Pernahkah kalian memainkan senam irama? Senam irama merupakan perpaduan seni dan olahraga. Saat berlatih senam irama, diperlukan konsentrasi yang baik. Manfaat senam irama, yaitu membuat tubuh lebih sehat, meningkatkan kerja jantung, membantu menurunkan berat badan, dan sebagai sarana hiburan.

Isi Materi

A. Gerak Dasar Langkah

B. Gerakan Ayunan Lengan



BAB 6



BAB 7



BAB 8



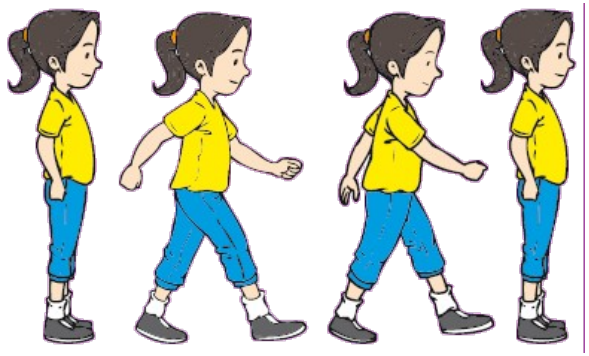
BAB 9



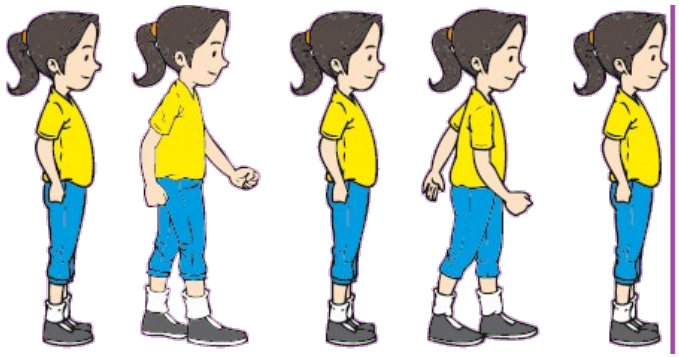
BAB 10

A. Gerak Dasar Langkah

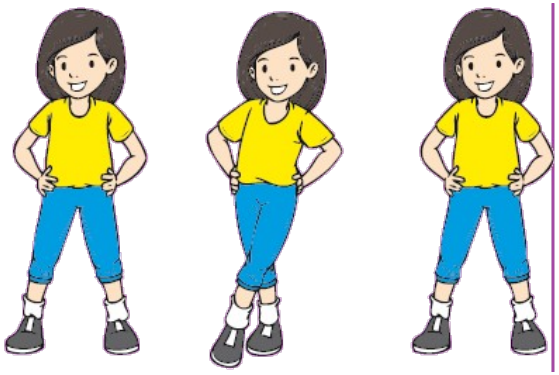
1. Gerakan Langkah Biasa



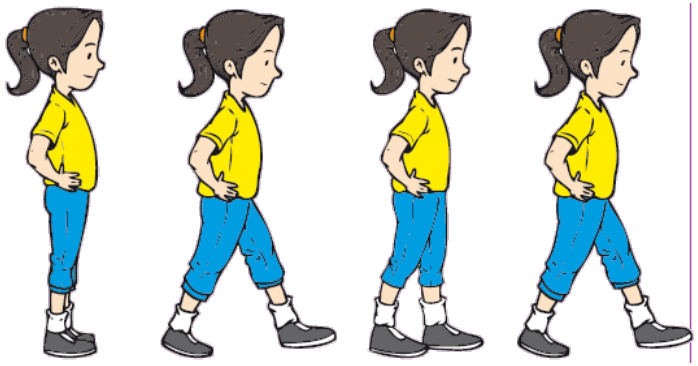
2. Gerakan Langkah dan Merapat



3. Gerakan Langkah Kaki Silang



4. Gerakan Langkah Kuda




BAB 6

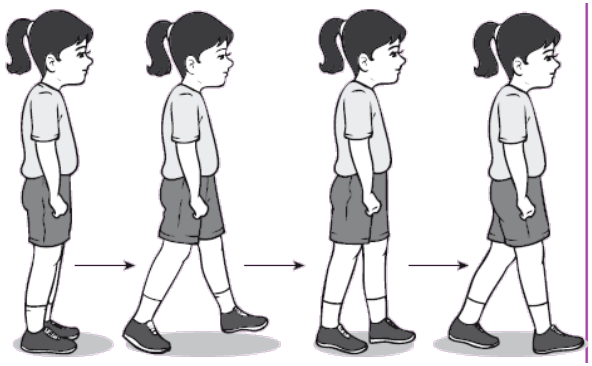
BAB 7

BAB 8

BAB 9

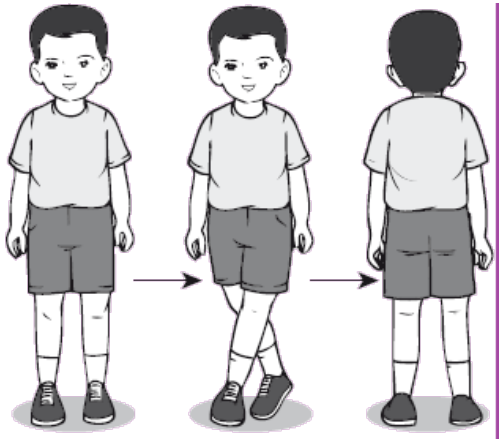
BAB 10

5. Gerakan Langkah Tiga



a. Sikap awal berdiri tegak, badan lemas, kedua tangan di pinggang.
b. Hitungan 1, langkahkan kaki kiri lebar ke depan.
c. Hitungan 2, langkahkan kaki kanan setengah langkah ke depan sambil tumit diangkat dan diletakkan.
d. Hitungan 3, langkahkan kaki kiri setengah langkah ke depan.
e. Hitungan 4, langkahkan kaki kanan lebar ke depan di depan kaki kiri.
f. Ulangi gerakan dengan posisi badan tidak kaku.

6. Gerakan Langkah Menyilang Badan Berputar



a. Sikap awal berdiri tegak, badan jangan kaku, kedua tangan di pinggang.
b. Hitungan 1, langkahkan kaki kiri menyilang melalui depan kaki kanan, badan berputar 180°.
c. Hitungan 2, langkahkan kembali kaki kiri dengan cara sama seperti hitungan 1.
d. Hitungan 3, langkahkan kaki kanan dengan cara sama seperti hitungan 1.
e. Hitungan 4, langkahkan kaki kanan dengan cara sama seperti hitungan 1.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

B. Gerakan Ayunan Lengan

1. Gerakan I



2. Gerakan II

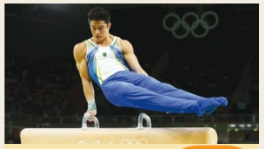


3. Gerakan III



4. Gerakan IV




BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

5. Gerakan V



a. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas telapak tengan menghadap ke depan.

b. Hitungan 1, kedua tangan ditarik ke samping pinggang dengan telapak tangan mengepal. Bersamaan itu tekuk kaki kiri menyilang ke belakang.

c. Hitungan 2, kembali ke posisi awal.

d. Hitungan 3, gerakan tangan sama dengan hitungan 1, ganti kaki kanan yang ditekuk menyilang ke belakang.

e. Hitungan 4, kembali ke posisi awal.

f. Gerakan diulang-ulang dengan badan lemas.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10