BAB 7

Senam Irama



Senam irama disebut juga senam ritmik. Latihan tanpa musik dilakukan dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya berupa gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi.

Isi Materi

A. Gerakan Langkah Kaki

B. Gerakan Ayunan Lengan

C. Gabungan Gerakan Melangkah dan Mengayun


BAB 6


BAB 7

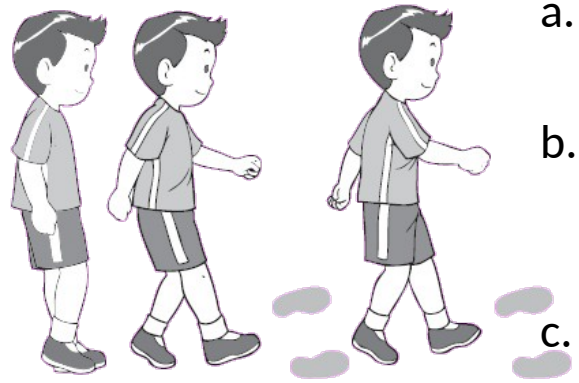

BAB 8


BAB 9


BAB 10

A. Gerakan Langkah Kaki

1. Gerakan Langkah Biasa



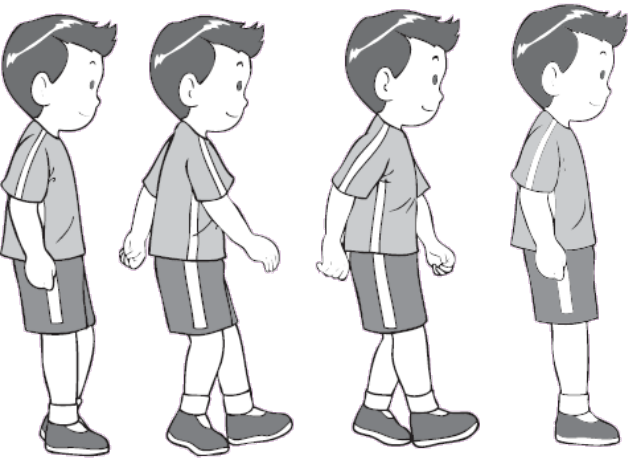
a. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dengan kedua lengan di samping badan.

b. Hitungan ke-1 langkahkan kaki kanan kalian ke depan, tumit menyentuh lantai terlebih dahulu di depan telapak kaki kiri.

c. Hitungan ke-2 langkahkan kaki kiri kalian ke depan seperti kaki kanan.

2. Gerakan Langkah Rapat

a. Berdiri dengan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri kalian.



b. Hitungan ke-1 langkahkan kaki kiri kalian ke depan.

c. Hitungan ke-2 langkahkan kaki kanan kalian ke depan telapak kaki kiri dan langkahkan kaki kiri rapat dengan dengan kaki kanan.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

3. Gerakan Langkah Kaki ke Samping Kanan dan Kiri

a. Berdiri dengan sikap tegak, pandangan ke depan.

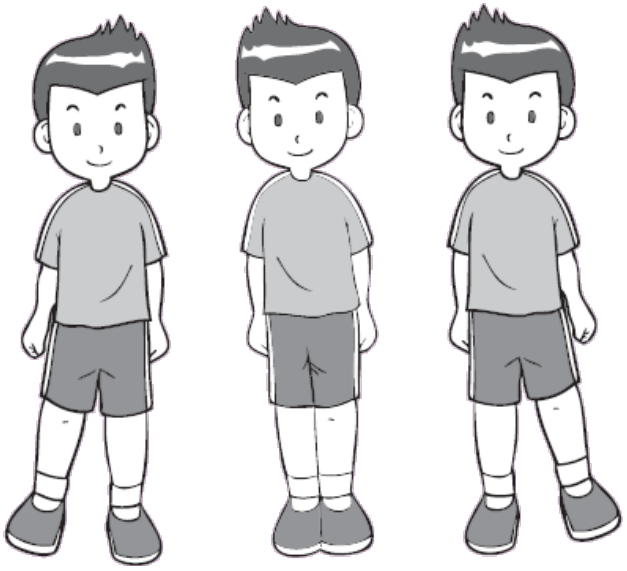
b. Hitungan ke-1 langkahkan kaki kanan kalian ke samping kanan.

c. Hitungan ke-2 langkahkan kaki kiri kalian merapat sejajar dengan kaki kanan.

d. Hitungan ke-3 langkahkan kaki kiri kalian ke samping kiri.

e. Hitungan ke-4 langkahkan kaki kanan kalian merapat sejajar dengan kaki kiri.

f. Lakukan berulang-ulang dengan mendengarkan aba-aba.




BAB 6

BAB 7

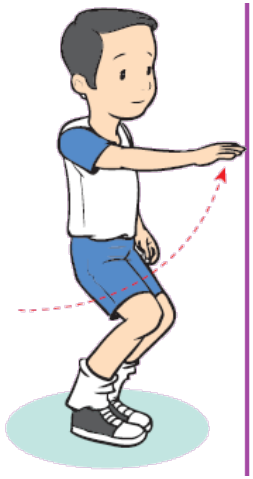
BAB 8

BAB 9

BAB 10

B. Gerakan Ayunan Lengan

1. Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Depan dan ke Belakang



a. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, lengan kiri lurus ke depan, lengan kanan lurus ke belakang.
b. Hitungan 1, ayunkan tangan kiri ke belakang lurus dan lemas melalui samping badan, tangan kanan diayunkan ke depan melalui samping bawah badan.
c. Hitungan 2, ayunkan tangan kembali ke posisi awal seperti hitungan 1.
d. Lakukan secara berulang-ulang diikuti dengan badan mengeper.

2. Gerakan Ayunan Dua Lengan ke Depan dan Belakang



a. Sikap awal badan berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan.
b. Hitungan 1, ayunkan kedua lengan dari samping badan lurus ke depan, tumit diangkat hingga badan lurus.
c. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan lurus ke belakang melalui bawah samping badan, lutut agak ditekuk, tumit tetap terangkat.
d. Hitungan 3, ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan, lutut lurus. Hitungan 4 mengulang gerakan hitungan 2.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

C. Gabungan Gerakan Melangkah dan Mengayun

1. Gerakan 1



2. Gerakan 2



3. Gerakan 3






BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9


BAB 10