BAB 7

Aktivitas Senam Ritmik



Aktivitas senam ritmik tentu sudah sangat sering kalian lakukan sejak kecil bukan? Aktivitas senam ritmik memang sangat menyenangkan dan menggembirakan, terlebih lagi dengan iringan lagu yang bernada riang gembira. Karakteristik senam irama yang mengutamakan keindahan, keluwesan gerakan dan fleksibelitas, membuat senam ritmik atau senam irama menjadi suatu aktivitas yang digemari.

Isi Materi

A. Variasi Gerakan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Senam Ritmik

B. Melakukan Kombinasi Gerak Ritmik dengan Menggunakan Irama


BAB 6

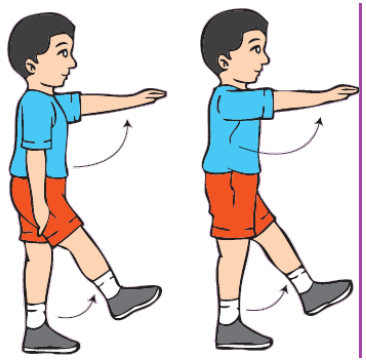
BAB 7

BAB 8

BAB 9

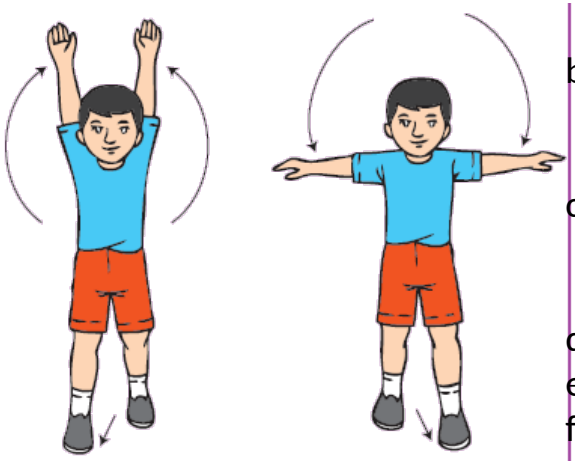

A. Variasi Gerakan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Senam Ritmik

1. Kombinasi Langkah Merapat dan Mengayun Lengan ke Depan



a. Diawali dengan posisi berdiri tegak.
b. Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke depan, diikuti ayunan tangan kiri ke depan dan kaki kiri merapat ke kaki kanan, saat melangkah gerakan kaki mengeper.
c. Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri ke depan, diikuti dengan ayunan tangan kanan ke depan dan di ikuti kaki kanan merapat kaki kiri.
d. Hitungan 3, 5, dan 7 sama seperti hitungan 1.
e. Hitungan 4, 6, dan 8 sama seperti hitungan 2.

2. Kombinasi Langkah Biasa dan Mengayun Dua Lengan ke Atas dari Samping Badan



a. Awali berdiri dengan posisi tegak posisi tangan lurus di samping badan.
b. Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan langkah kaki ayunkan kedua tangan ke atas.
c. Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan, bersamaan dengan langkah kaki turunkan tangan di samping bahu.
d. Hitungan 3, 5, dan 7 sama seperti hitungan 1.
e. Hitungan 4, dan 6 sama seperti hitungan 2.
f. Hitungan 8 kaki kiri berhenti di kaki kanan.

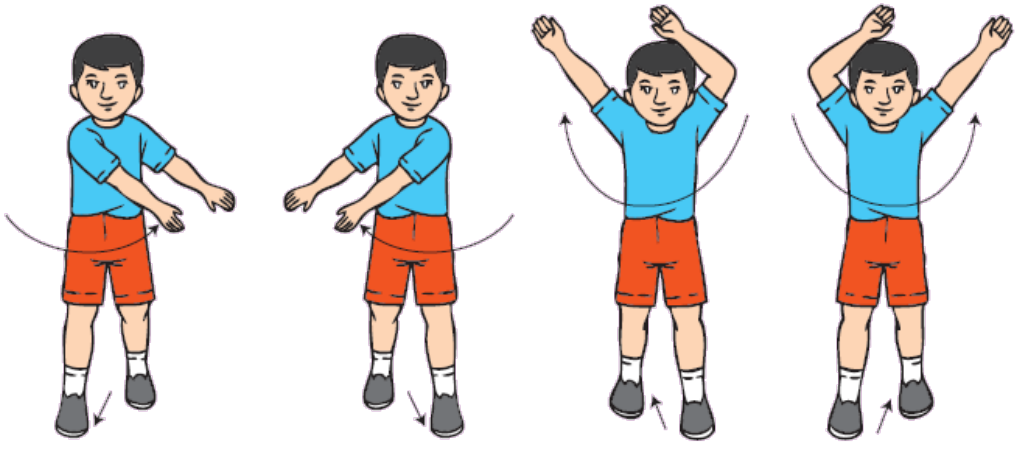

BAB 6

BAB 7

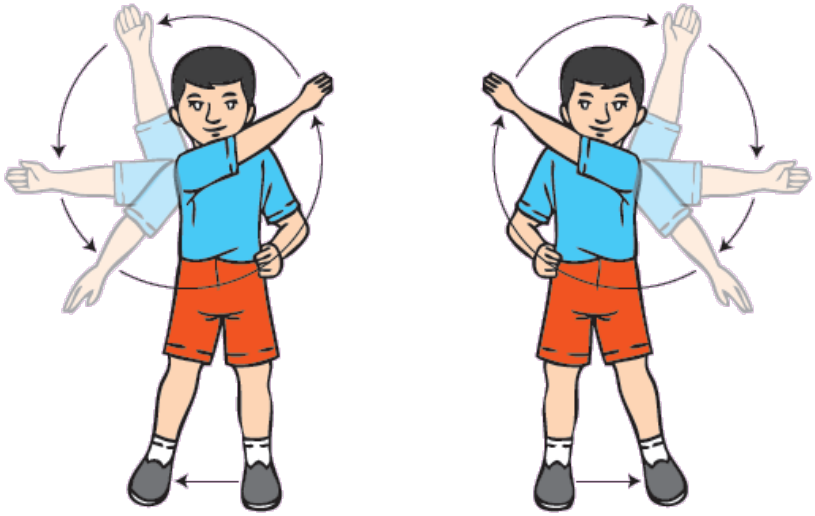
BAB 8

BAB 9


3. Kombinasi Langkah Biasa (Maju dan Mundur) dan Mengayun Tangan di Depan Badan dan Kepala



4. Kombinasi Langkah ke Samping dan Memutar Satu Lengan



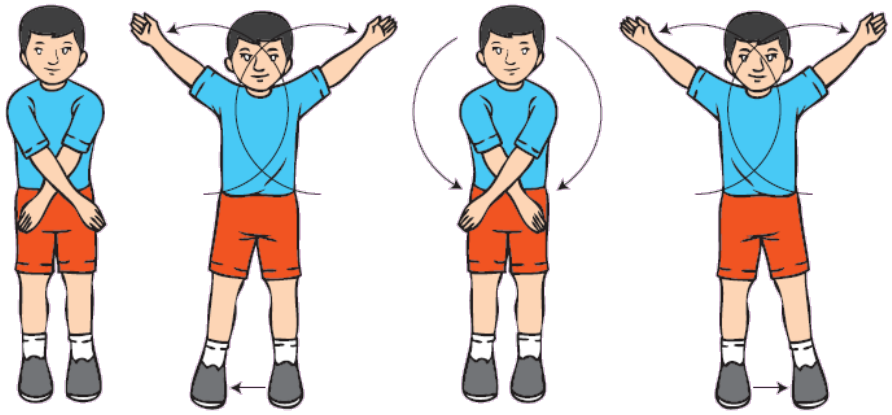

BAB 6

BAB 7

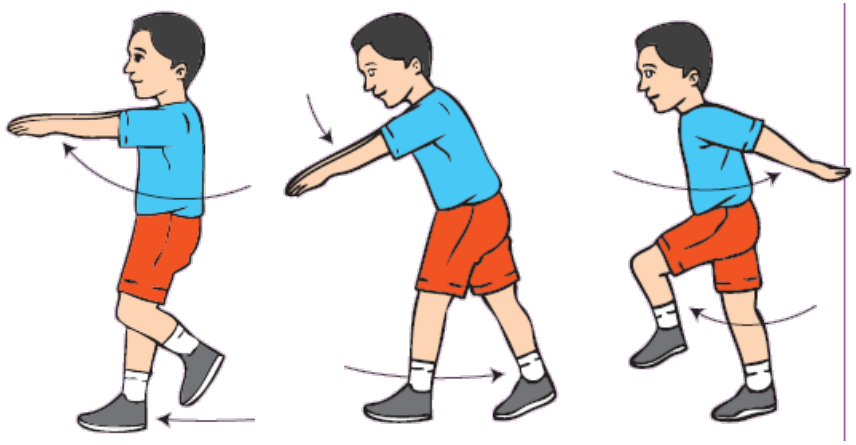
BAB 8

BAB 9


5. Kombinasi Langkah ke Samping dan Memutar Dua Lengan



6. Kombinasi Langkah Keseimbangan dan Ayunan dua Lengan



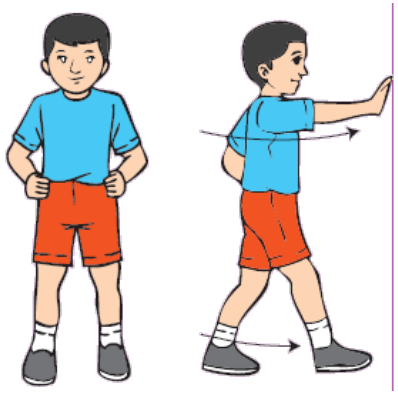

BAB 6

BAB 7

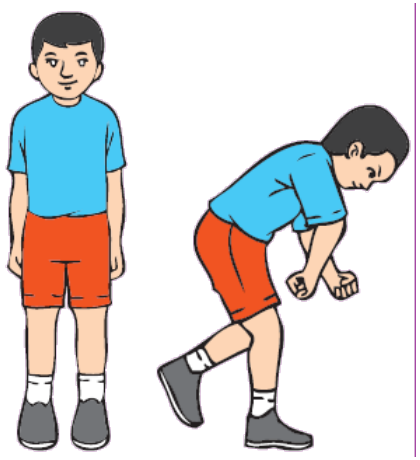
BAB 8

BAB 9

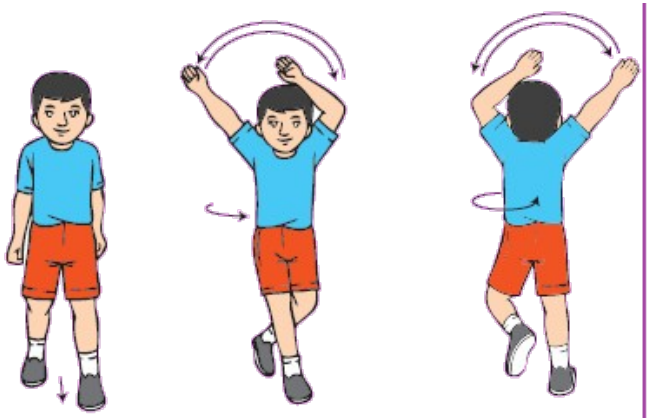

7. Kombinasi Langkah Silang dan Mengayun Tangan ke Samping



8. Kombinasi Langkah Menyilang dan Menyilang Kedua Lengan di depan Badan



9. Kombinasi Langkah Biasa, Berputar, dan Mengayun Lengan di Atas Kepala




BAB 6

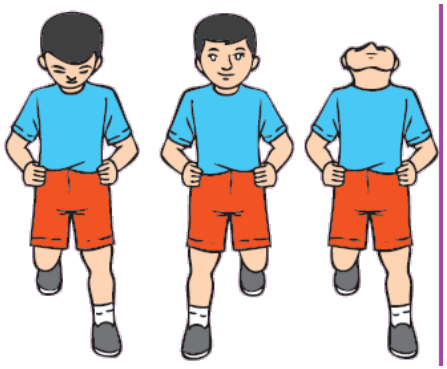
BAB 7

BAB 8

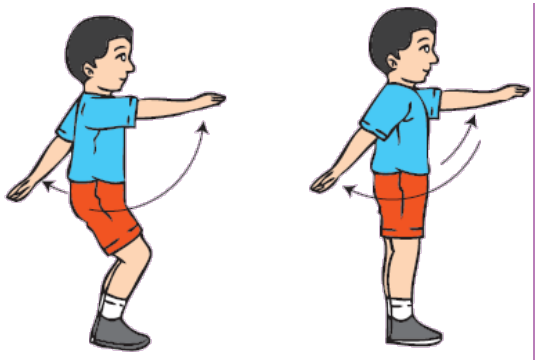
BAB 9


B. Melakukan Kombinasi Gerak Ritmik dengan Menggunakan Irama

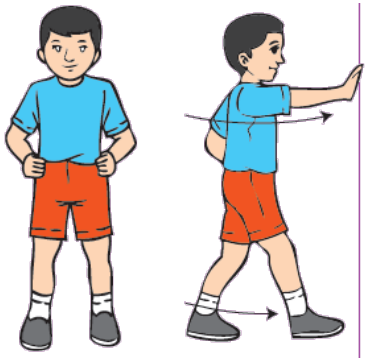
1. Gerakan I



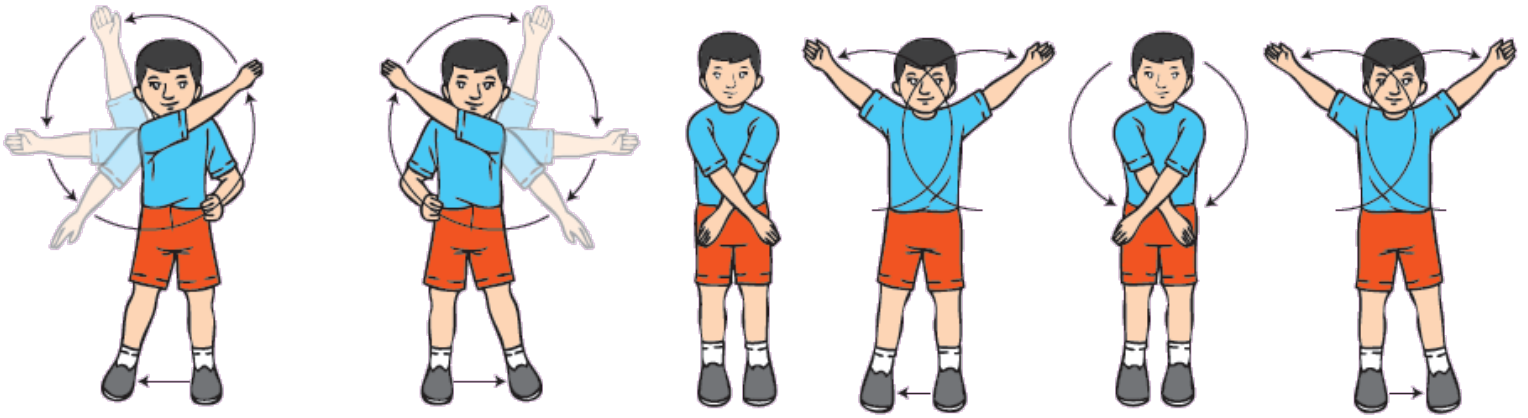
2. Gerakan II



3. Gerakan III



4. Gerakan IV




BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9


5. Gerakan V

a. Hitungan 1–4 : Melakukan langkah biasa maju, dengan mengayunkan tangan melewati samping badan.

b. Hitungan 5–8 : Melakukan langkah keseimbangan dengan kaki kanan dan mengayun dua lengan ke depan dan ke belakang.

c. Ulangi gerakan dengan berjalan mundur.

d. Hitungan 1–4 : Melakukan langkah biasa berjalan mundur, tangan di dorong dari pinggang ke atas.

e. Hitungan 5–8 : Melakukan langakah keseimbangan dengan kaki kiri, kedua tangan mengayun ke depan dan ke belakang.

6. Gerakan VI

f. Lakukan gerakan dengan 2 × 8 hitungan




BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9
