OLAHRAGA

GERAK BERIRAMA

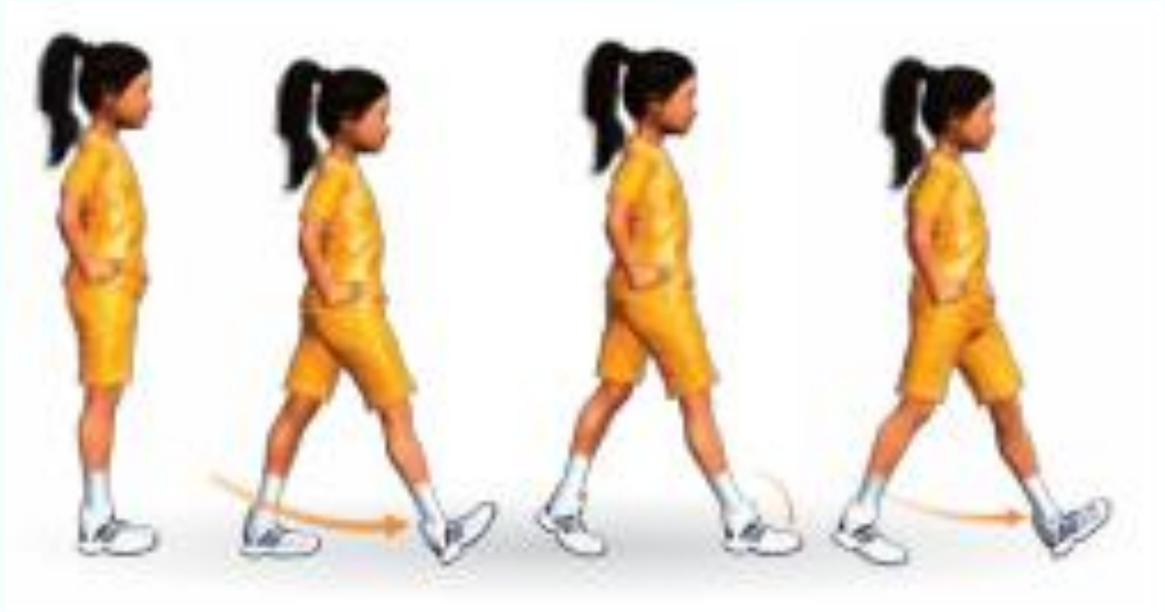
SMP Kelas 8

PENCAK SILAT

Aktivitas gerak berirama atau disebut juga senam ritmik. Jenis senam satu ini identik dengan rangkaian gerakan tubuh yang juga diiringi irama. Maka dari itu, banyak orang yang menyebut senam ritmik sebagai senam yang dilakukan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

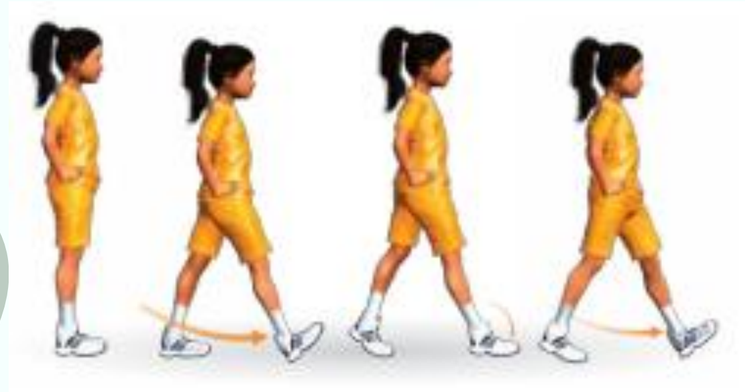
Materi Dasar

- langkah
- lompat
- ayunan
- mendorong



TEKNIK LANGKAH

langkah biasa



langkah depan



langkah rapat

