OLAHRAGA

SENAM

SMP Kelas 8

SENAM

Senam adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan menggerakan tubuh dengan gerakan tertentu dan sudah dipilih dengan seksama. Gerakan-gerakan ini memiliki ritme yang dinamis dan kemudian melatih otot untuk menjadi kuat sekaligus lebih fleksibel. Secara umum penikmat senam akan memiliki tubuh yang lebih fleksibel.

Materi Dasar

- keseimbangan
- guling depan
- guling belakang
- guling lenting





TEKNIK KESEIMBANGAN

keseimbangan kaki



keseimbangan bangau

