



Rangkuman Gerak Nonlokomotor

Gerak di Tempat, Bukan Pindah Tempat



Apa itu?

Gerak nonlokomotor adalah gerak yang dilakukan **di tempat** atau tidak memindahkan posisi tubuh.



Contoh Gerak Nonlokomotor



Menekuk

Melipat anggota badan, seperti menekuk lutut.



Melipat

Melipat anggota badan, seperti melipat kaki.



Melenturkan

Melenturkan anggota badan, seperti melenturkan tangan atau kaki.



Memutar

Memutar bagian tubuh, seperti memutar kepala.



Menggoyangkan

Menggoyangkan badan, seperti menggoyangkan pinggul.



Melenturkan Otot dan Sendi

Membuat otot dan sendi menjadi lebih lentur.



Memutar

Memutar badan atau bagian tubuh, seperti memutar bahu.



Menggerakkan Anggota Badan

Menggerakkan bagian tubuh, seperti tangan, kaki, dan kepala.



Menyayun

Mengayunkan anggota badan, seperti mengayunkan tangan atau kaki.



Ingat ya!

Gerak nonlokomotor dilakukan di tempat, tidak memindahkan posisi tubuh.

Ayo, rajin berlatih gerak nonlokomotor setiap hari!

LIVEWORKSHEETS