NAMA :

KELAS :

MAPEL :

1. Gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama ...

2. Salah satu tahapan dalam senam irama yaitu gerakan yang dilakukan dengan benturan ringan dimana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktu, dan tanpa tekanan tinggi pada sendi-sendi kalian...

3. Merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan secara perlahan-lahan dan berhenti seperti berjalan, limbering down (senam ringan) dan diikuti dengan stretching setelah tubuh bergerak pada tahap maksimal...

4. kombinasi gerak ritmik mencakup...

5. Gerakan jalan ditempat ...

6. Senam irama dipelopori oleh Rudolfb Laban tahun 1879 – 1958 disebut seni ...

7. gerakan pada gambar disamping disebut...

8. Double Step terdapat pada gambar ...

9. Butterfly terdapat pada gambar ...

10. *Chest press* dan *marching* dalam gerak ritmik disebut ...

SINGLE STEP

KOMBINASI

TARI

Low Impact

Cooling Down

Langkah Kaki, Ayunan Lengan Koordinasi

SENAM RITMIK

Marching

LIVEWORKSHEETS