NAMA :

KELAS :

MAPEL :

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

SINGLE STEP

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...

KOMBINASI

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...

TARI

Low Impact

4. kombinasi gerak ritmik mencakup...

Cooling Down

5. Gerakan jalan ditempat ...

Langkah Kaki, Ayunan Lengan Koordinasi

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

SENAM RITMIK

7. gerakan pada gambar disamping disebut...

Marching

8. Double Step terdapat pada gambar ...

9. Butterfly terdapat pada gambar ...

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

LIVEWORKSHEETS