

Materi : Gerak Berirama

KLS : 2 (dua)

Tgl : 01-03-2022

**senam diiringi dengan musik sangat
menyenangkan**

**senam irama juga bisa dilakukan bersama
sama**

**ataupun dilakukan secara berkelompok
senam irama yang diiringi musik
gerakannya harus sesuai ketukan musik
ketukan irama musik menjadi panduan dalam
bergerak**

**ayo kita senam dengan diiringi musik bersama
sama.**

a gerak berirama

ayo peragakan gerak berirama secara

berpasangan

berbarislah dengan rapi dalam kelompokmu

simpan kedua tanganmu di pinggang

gerakan pertama

lakukan dengan satu langkah

langkahkan kaki kanan ke samping kanan

lalu kaki kiri merapat ke kaki kanan

langkahkan kaki kiri ke samping kiri

lalu kaki kanan merapat ke kaki kiri



gambar 1
langkah ke kanan



gambar 2
langkah ke kiri

gerakan kedua

langkahkan kaki kanan ke depan

kaki kiri merapat ke depan

langkahkan kaki kiri ke belakang

kaki kanan merapat ke belakang

ulangi gerakan sekali lagi



gambar 3
langkah ke depan



gambar 4
langkah ke belakang

gerakan ketiga

langkahkan kaki kiri serong ke depan

ke arah kiri

lalu kaki kanan merapat ke kaki kiri

ikuti gerakan dengan

kaki kiri melangkah ke belakang

serong ke arah kiri

kaki kanan merapat ke kaki kiri
langkahkan kaki kanan serong ke depan
ke arah kanan
lalu kaki kiri merapat ke kaki kanan
ikuti gerakan dengan
kaki kanan melangkah ke belakang
serong ke arah kanan
kaki kiri merapat ke kaki kanan
ulangi gerakan sekali lagi



gambar 5
langkah ke depan
serong kiri



gambar 6
langkah ke depan
serong kanan

gerakan keempat

gerakan badan diputar
penuh ke arah kiri
sambil merentangkan kedua
tangan di samping badan.



gambar 7
memutar badan

iringi gerakan tadi dengan lagu
supaya lebih berirama
lakukan gerakan sesuai ketukan lagu

RANGKUMAN

**gerakan ritmik dapat dilakukan dengan
diiringi musik atau tidak
contoh gerakan ritmik adalah
jalan di tempat
lalu diikuti dengan langkah kaki
selain itu dapat juga dilakukan
dengan mengangkat tangan
atau putaran pinggang.**