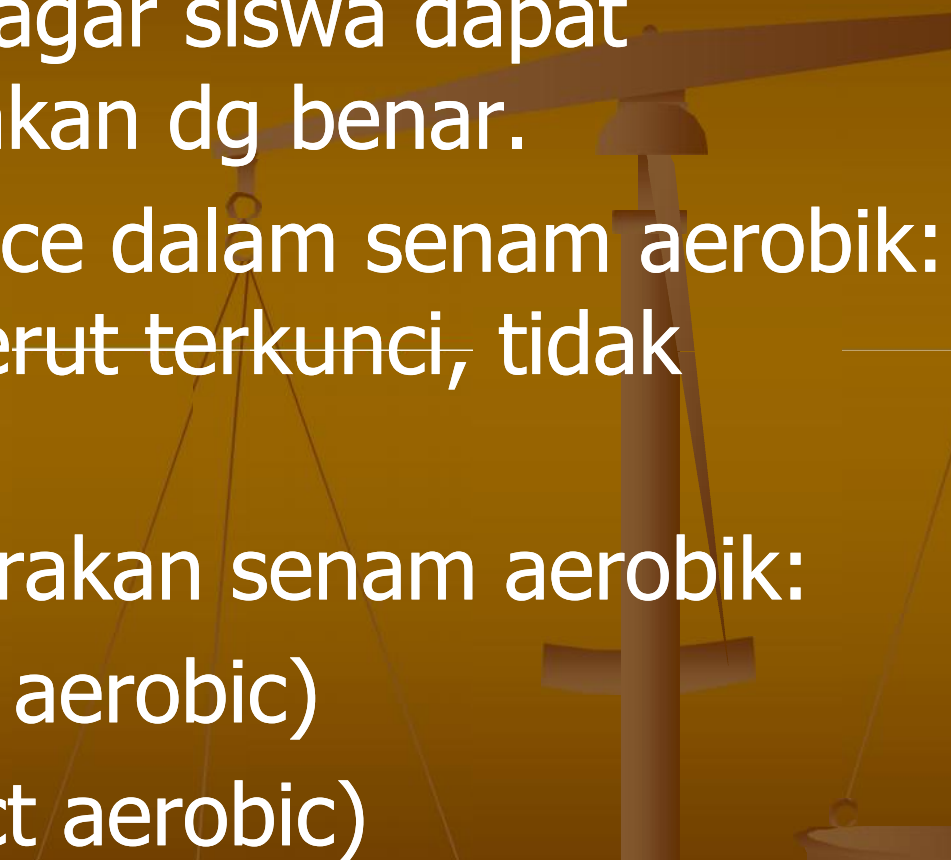


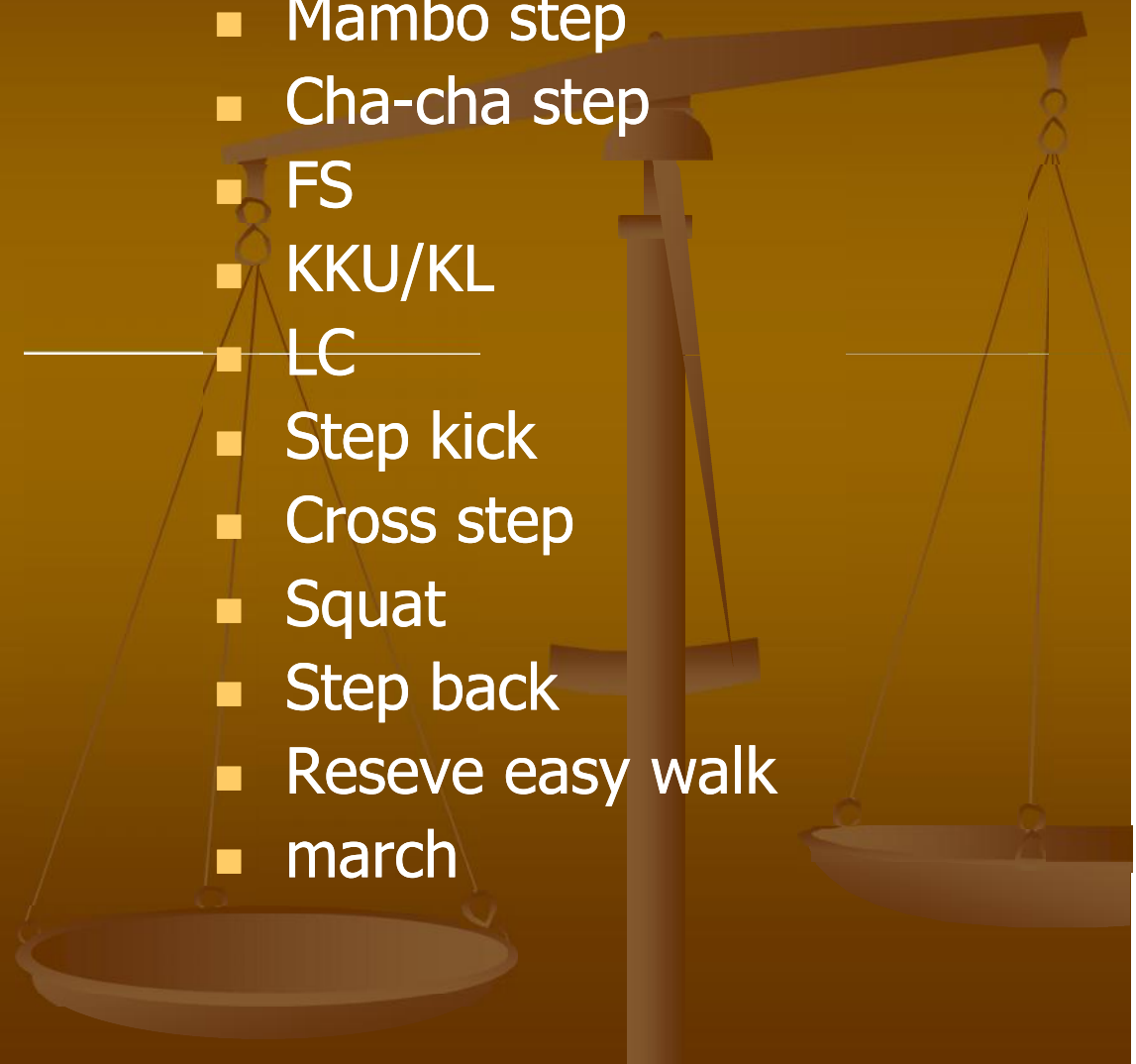
Teknik Gerak dan Keterampilan Dasar Senam Aerobik



- 
- Teknik yaitu suatu gerakan dalam olahraga yg diberikan kepada siswa dg cara berulang-ulang agar siswa dapat memahami gerakan dg benar.
 - Body performance dalam senam aerobik: badan tegap, perut terkunci, tidak memantul
 - Teknik dasar gerakan senam aerobik:
LIA (low impact aerobic)
HIA (high impact aerobic)

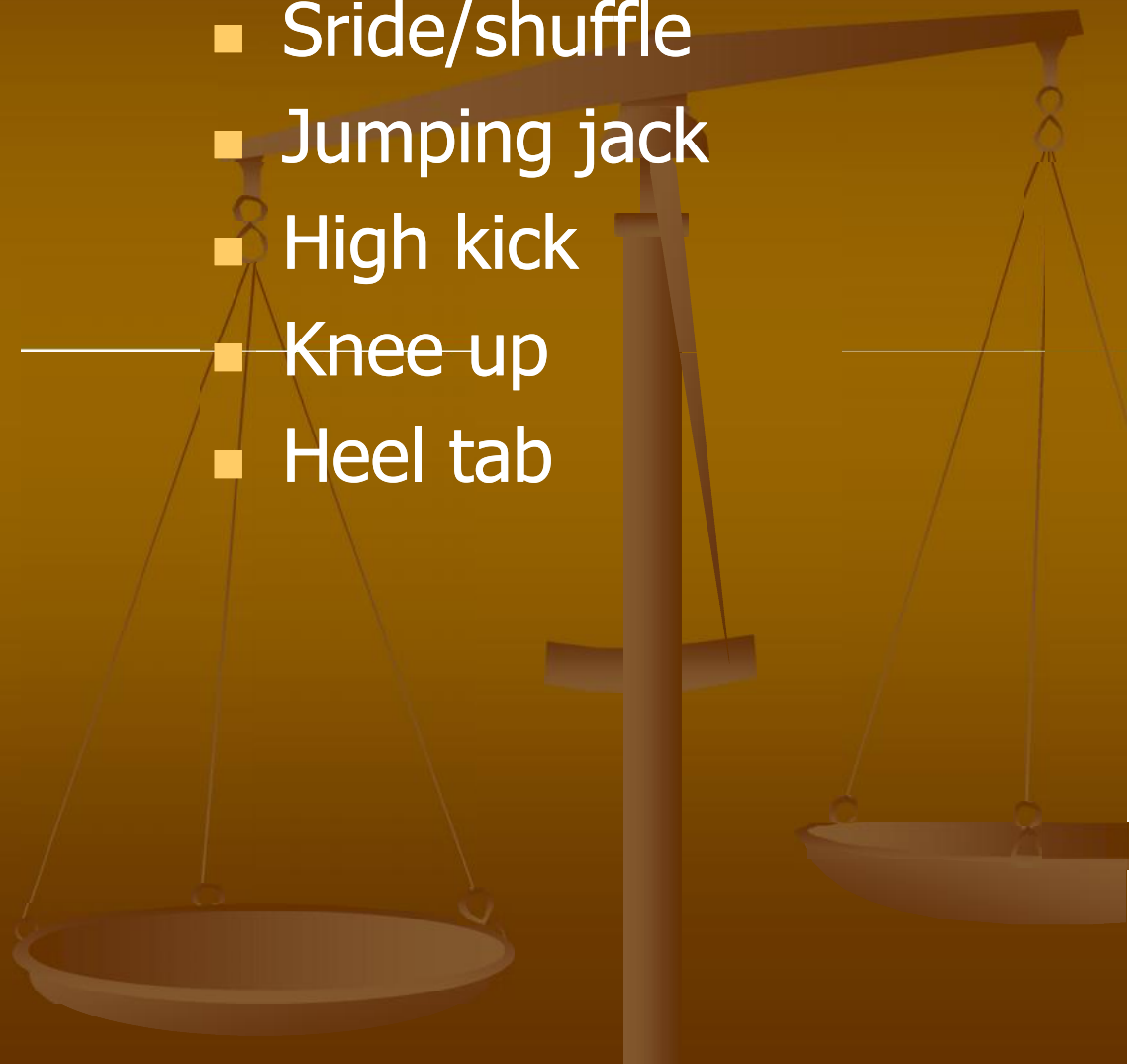
Teknik dasar benturan ringan:

- Heel tab
- Toe tab
- Side tab
- Tree and tab
- Step touch
- Double step touch
- EW
- GU
- Step lunge
- PB
- Mambo step
- Cha-cha step
- FS
- K KU/KL
- LC
- Step kick
- Cross step
- Squat
- Step back
- Reseve easy walk
- march



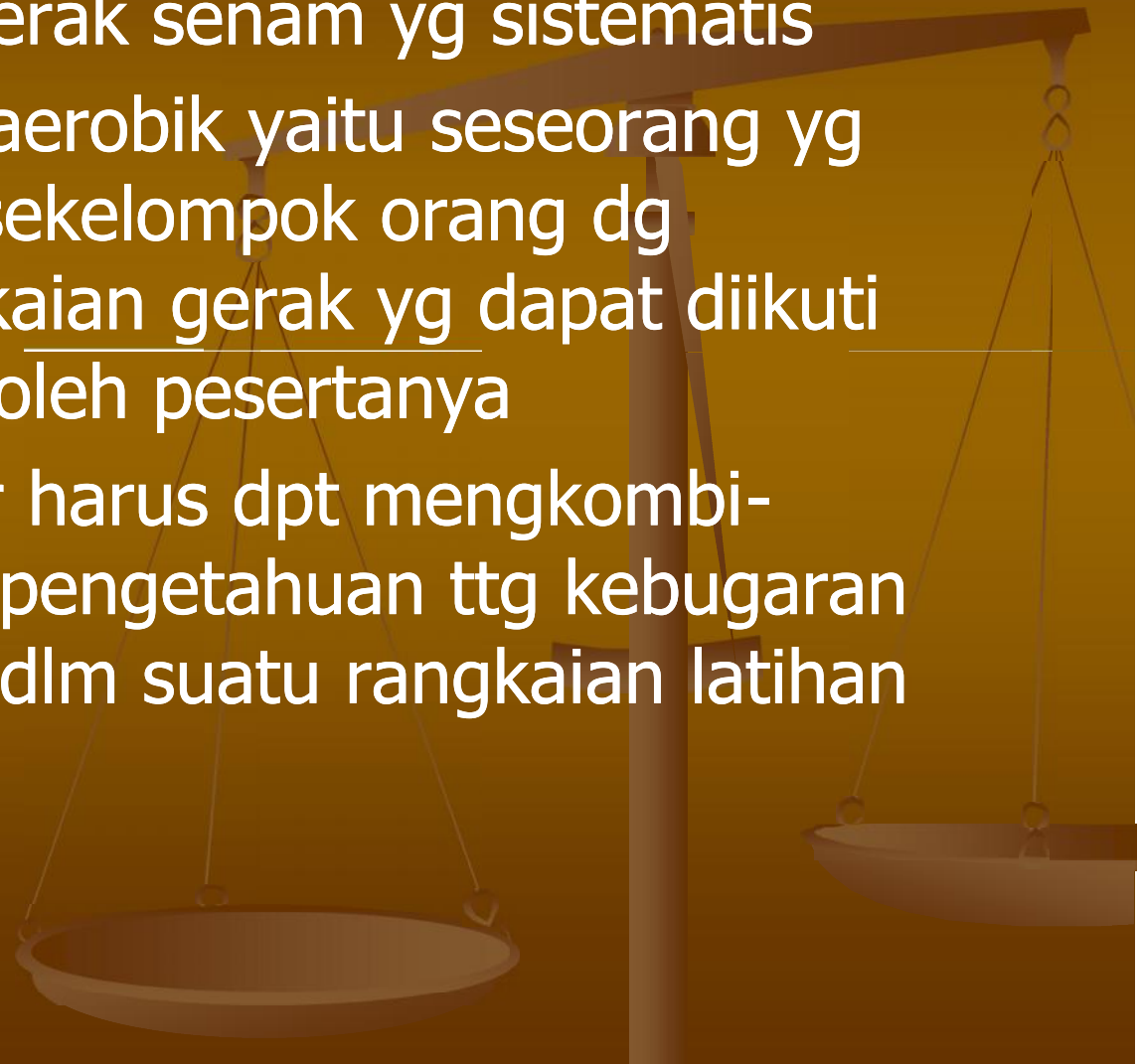
Teknik dasar benturan keras:

- Running
- Twist
- Front flick
- Side flick
- pendulum
- Sride/shuffle
- Jumping jack
- High kick
- Knee up
- Heel tab

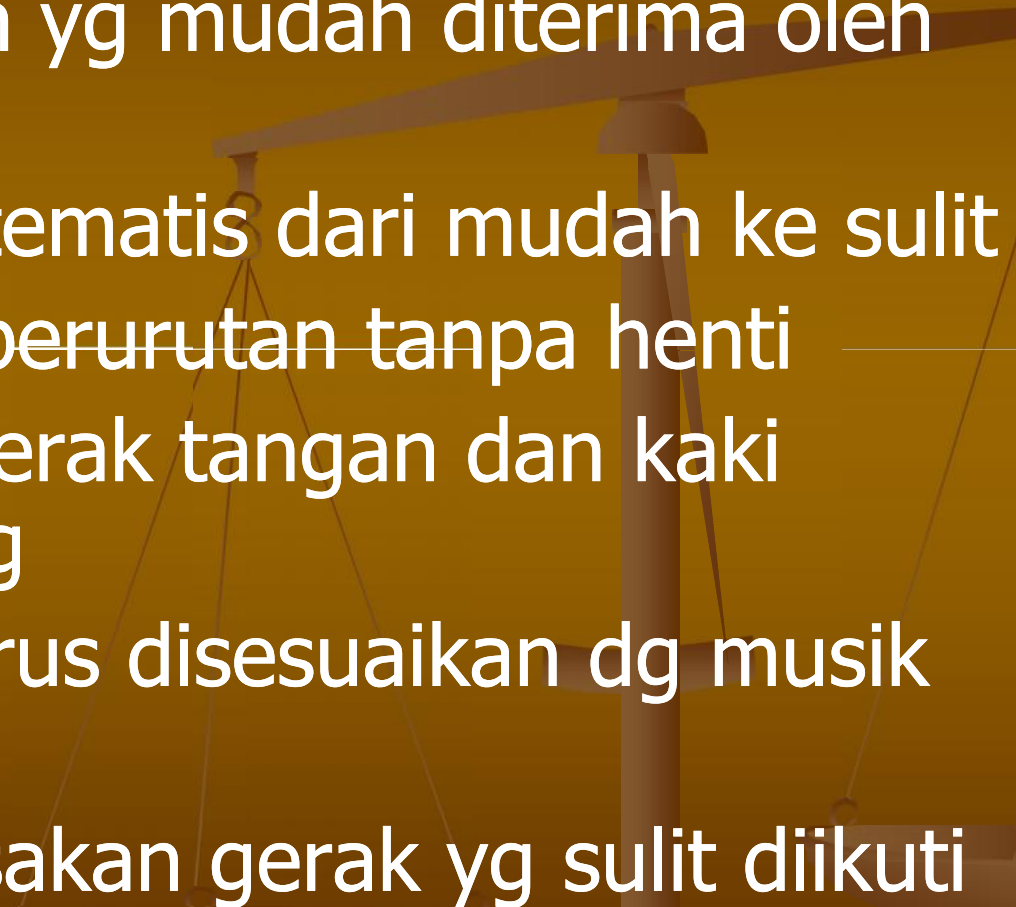


Keterampilan Dasar Senam Aerobik

- Yaitu kemampuan seseorang utk menyusun suatu rangkaian gerak senam yg sistematis
- Instruktur senam aerobik yaitu seseorang yg dapat memimpin sekelompok orang dg memberikan rangkaian gerak yg dapat diikuti dan dpt dinikmati oleh pesertanya
- Seorang instruktur harus dpt mengkombinasikan beberapa pengetahuan ttg kebugaran dan kesehatan ke dlm suatu rangkaian latihan yg menyenangkan

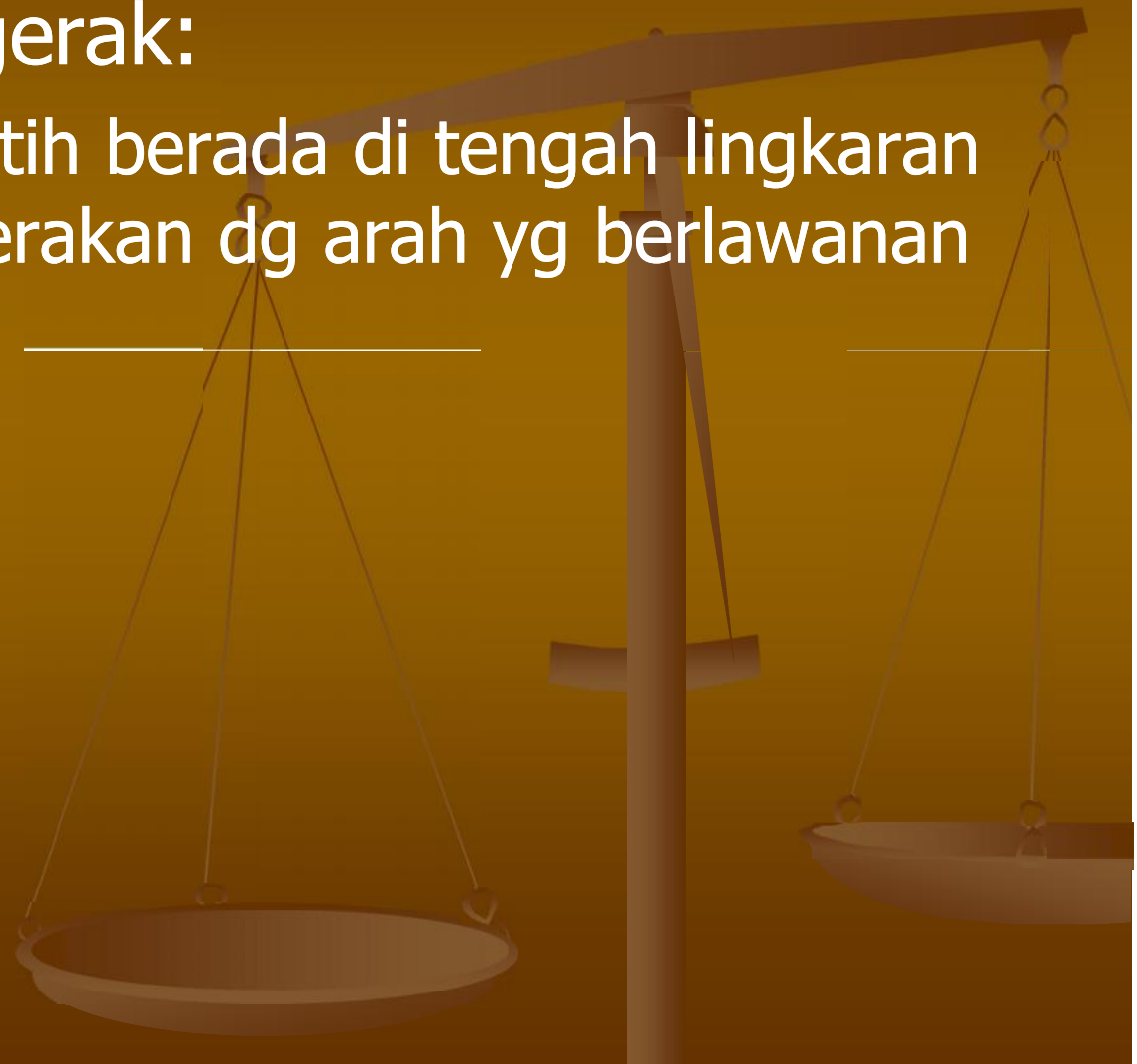


Beberapa petunjuk utk memilih dan menciptakan gerakan:

- Memilih gerakan yg mudah diterima oleh peserta
 - Gerakan hrs sistematis dari mudah ke sulit
 - Gerakan harus berurutan tanpa henti
 - Kombinasikan gerak tangan dan kaki secara seimbang
 - Setiap gerak harus disesuaikan dg musik yg mengiringi
 - Jangan memaksakan gerak yg sulit diikuti
- 

Strategi menyusun variasi gerak

- Bentuk variasi gerak:
 - Lingkaran: pelatih berada di tengah lingkaran & memimpin gerakan dg arah yg berlawanan
 - Barisan
 - Sirkuit



Estetika



Tujuan mempelajari estetika:

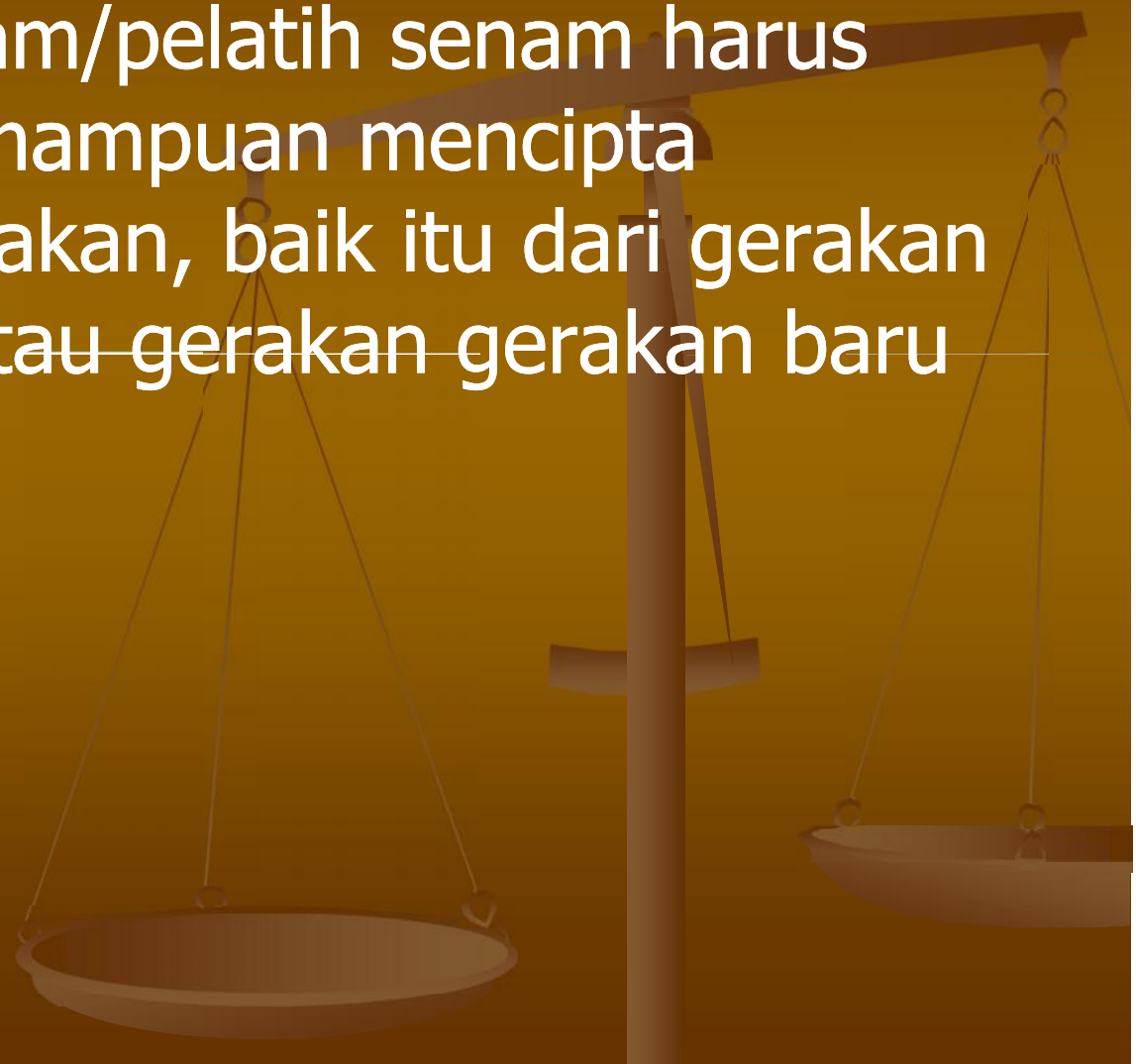
- membantu seorang pesenam/pelatih/instruktur senam agar dpt mengolah gerak-gerak baku mjd gerak estetik
- Membantu seorang pesenam/pelatih/instruktur senam agar dapat merangkai ide-ide gerak yg ada shg menjadi kesatuan gerak yg sinkron, sistematis dan harmonis
- Membantu seorang pesenam/pelatih/instruktur senam agar dapat mengembangkan gerak baku mjd gerak variatif
- Membantu mengenal jenis-jenis musik serta jenis-jenis gerak yg sesuai dg musik

Keindahan gerak senam (estetika)

- Keindahan gerak: suatu gerak yg distilir/diolah dimana di dalamnya terkandung suatu irama/ritme yg sudah tertentu
- Stilisasi gerak: suatu proses pengubahanan gerak dari gerak keseharian, gerak alami, gerak murni ataupun gerak yg masih mentah menjadi gerak yang terolah

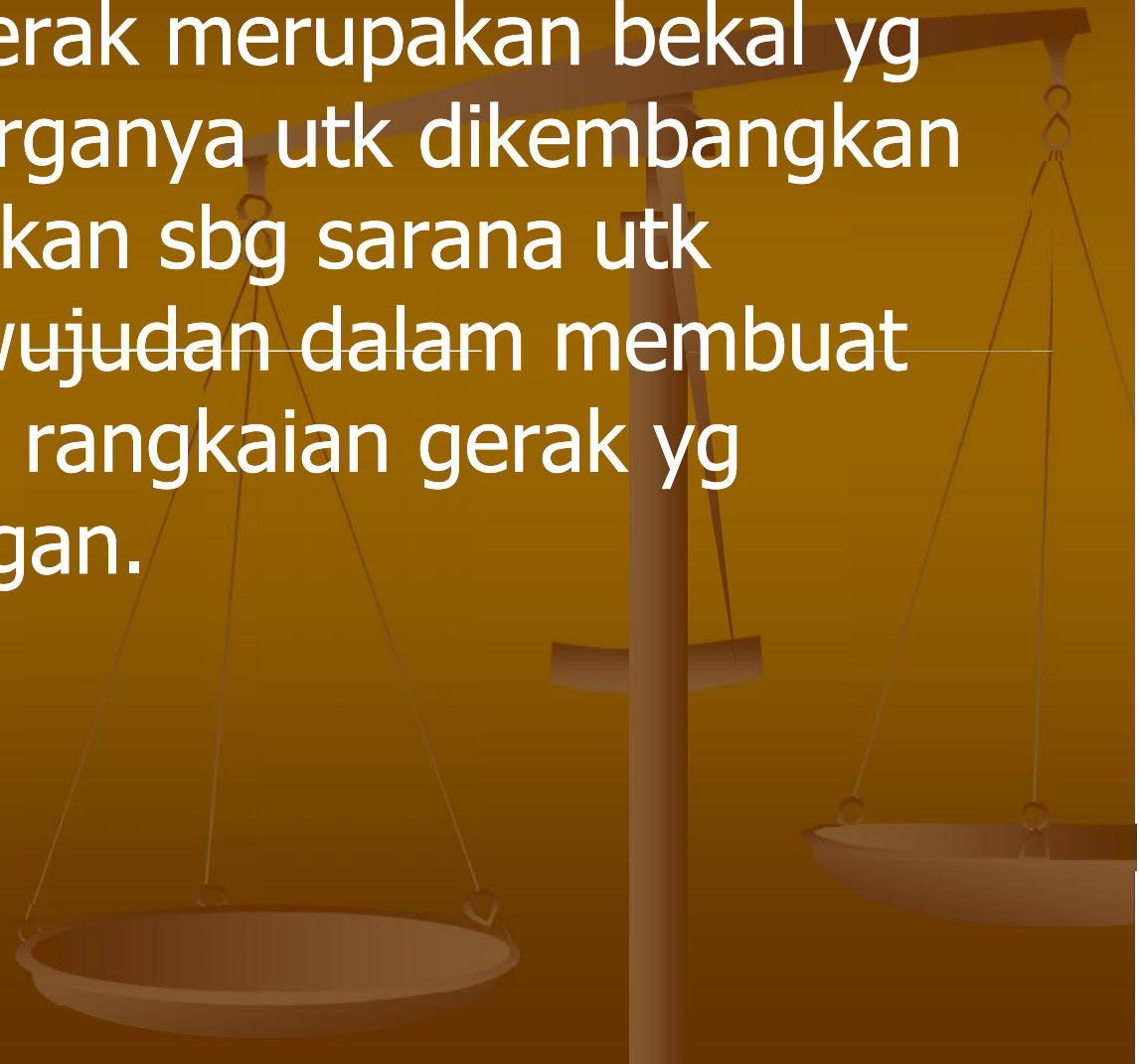
Teknik pengembangan gerak (kreatifitas)

- Seorang pesenam/pelatih senam harus mempunyai kemampuan mencipta (kreatifitas) gerakan, baik itu dari gerakan yg sudah ada atau gerakan gerakan baru



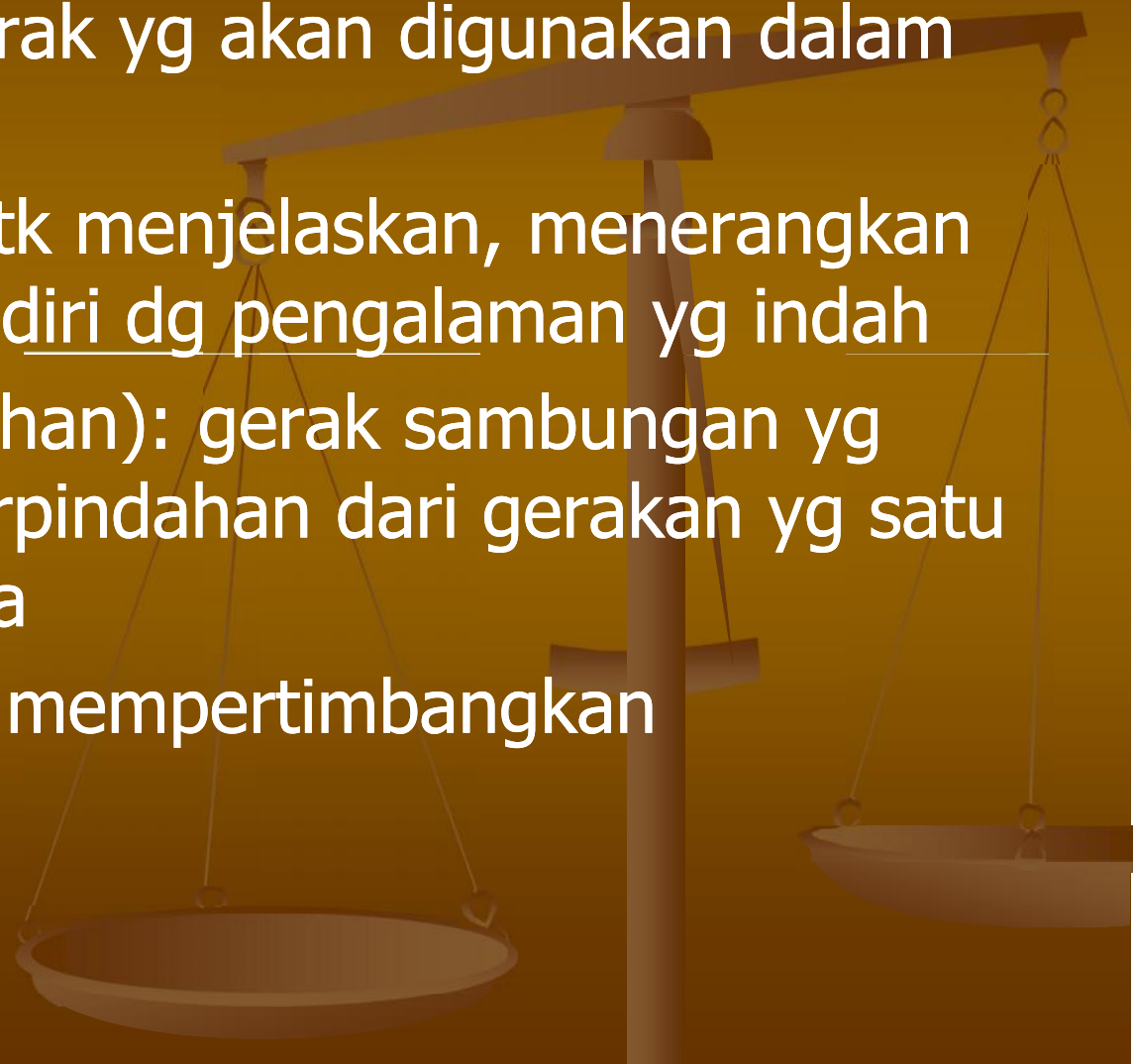
Teknik pengembangan keterampilan gerak

- Keterampilan gerak merupakan bekal yg tidak ternilai harganya utk dikembangkan serta dipergunakan sbg sarana utk memenuhi perwujudan dalam membuat koreografi yaitu rangkaian gerak yg berkesinambungan.



Teknik merangkai gerak (komposisi)

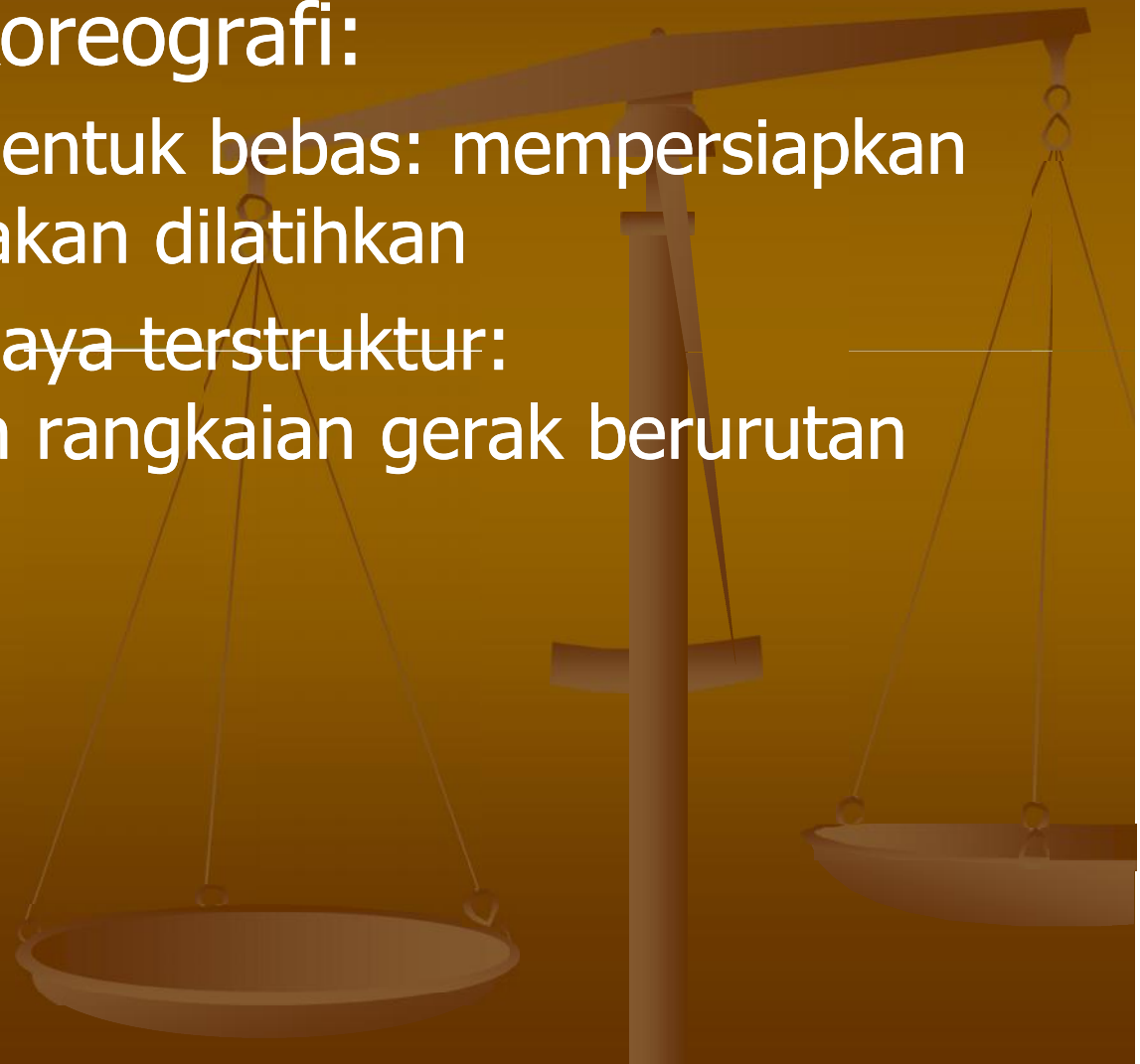
- Variasi: pilihan gerak yg akan digunakan dalam suatu rangkaian
- Ulangan: upaya utk menjelaskan, menerangkan dan memperkaya diri dg pengalaman yg indah
- Transisi (perpindahan): gerak sambungan yg mengantarkan perpindahan dari gerakan yg satu ke gerakan lainnya
- Rangkaian: harus mempertimbangkan kebutuhan



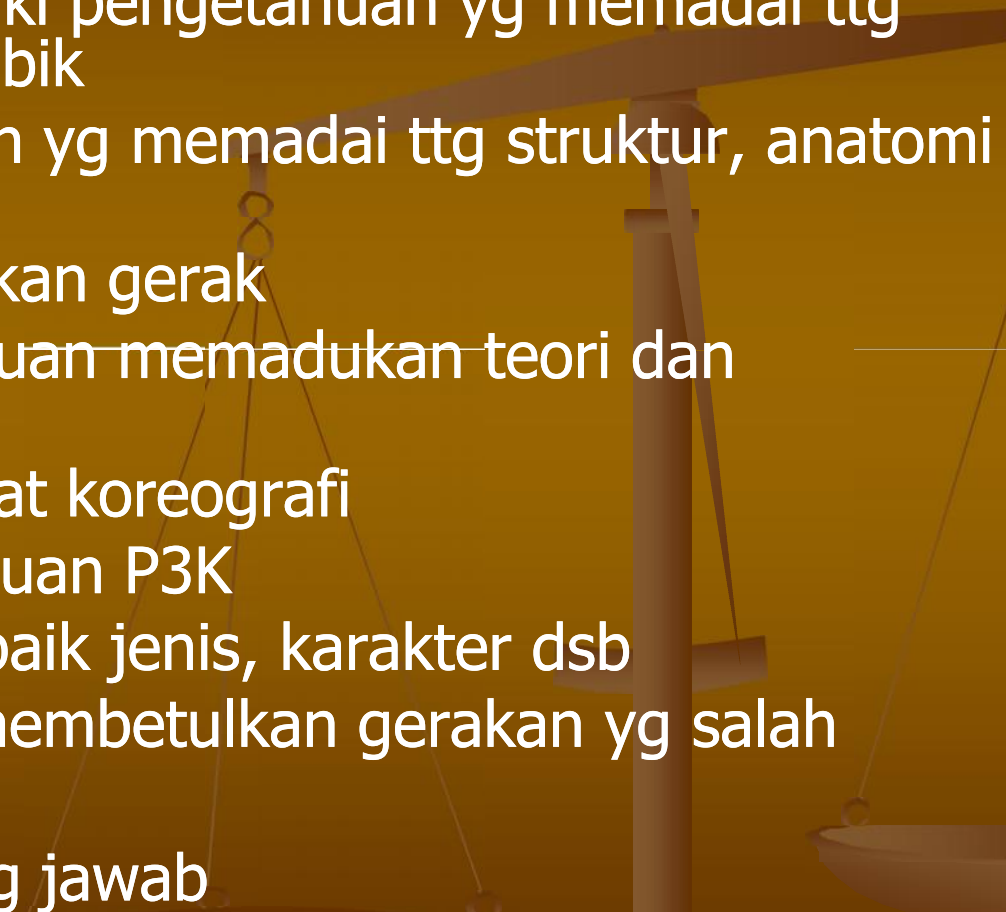
Koreografi dalam senam aerobik

Ada dua bentuk koreografi:

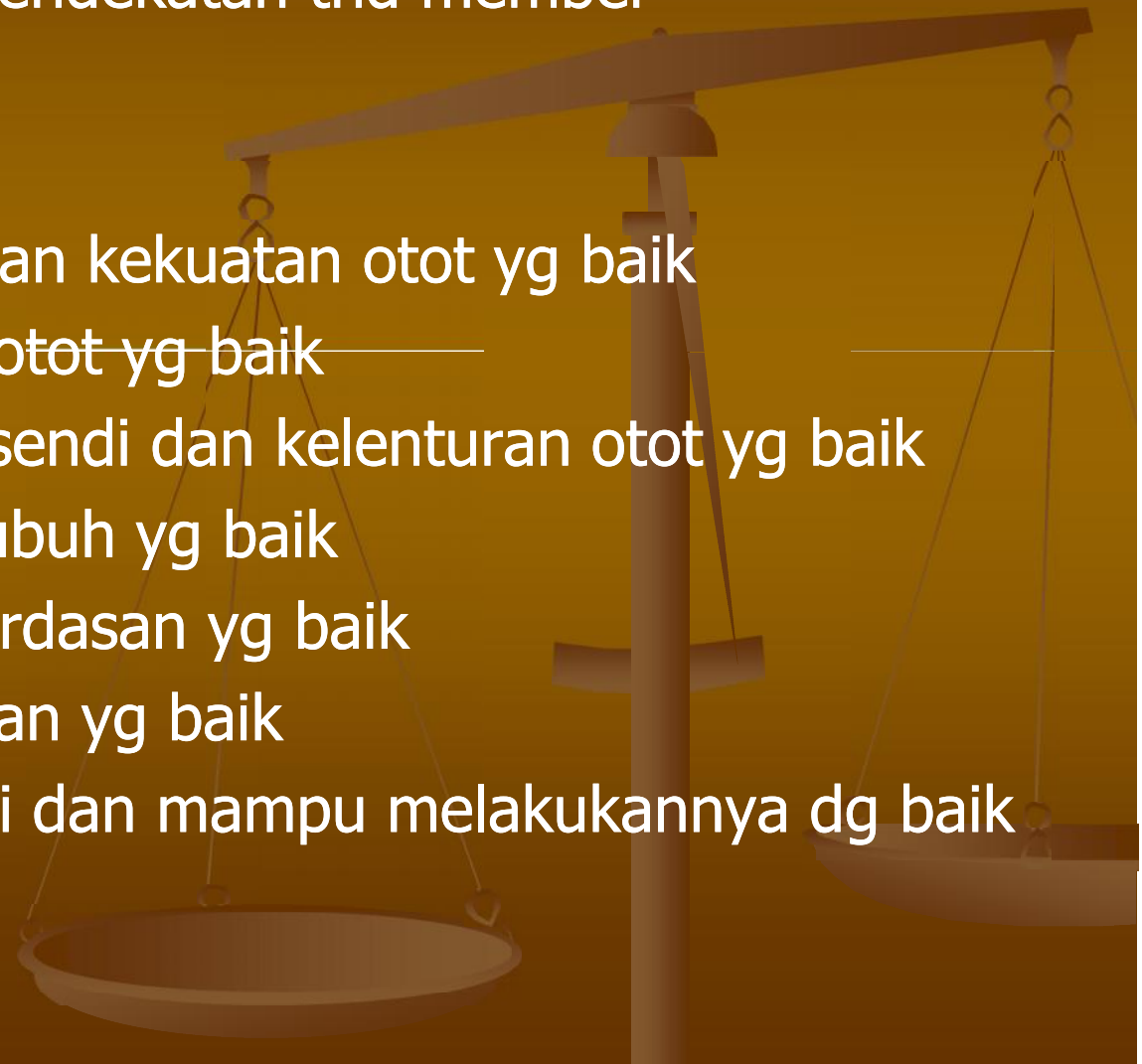
- Koreografi dg bentuk bebas: mempersiapkan point-point yg akan dilatihkan
- Koreografi dg gaya terstruktur: mempersiapkan rangkaian gerak berurutan



Hal-hal yg wajib dimiliki oleh instruktur senam aerobik:

- Menyukai dan memiliki pengetahuan yg memadai ttg olahraga senam aerobik
 - Memiliki pengetahuan yg memadai ttg struktur, anatomi dan sistem tubuh
 - Mampu mengembangkan gerak
 - Mempunyai kemampuan memadukan teori dan keterampilan senam
 - Kemampuan membuat koreografi
 - Memahami pengetahuan P3K
 - Mempelajari musik, baik jenis, karakter dsb
 - Mampu dan berani membetulkan gerakan yg salah
 - Mempelajari estetika
 - Disiplin dan tanggung jawab
- 

- Percaya diri dan ramah
- Menjadi pendengar yg baik
- Mampu melakukan pendekatan thd member
- Mempunyai ciri khas
- Memiliki kebugaran
- Memiliki koordinasi dan kekuatan otot yg baik
- Memiliki daya tahan otot yg baik
- Memiliki kelentukan sendi dan kelenturan otot yg baik
- Memiliki komposisi tubuh yg baik
- Memiliki tingkat kecerdasan yg baik
- Memiliki keseimbangan yg baik
- Berani berimprovisasi dan mampu melakukannya dg baik



Tuntunan pengembangan gerak

- Perhatikan anggota tubuh kita sendiri
- Perhatikan ruangan
- Merendah, jinjit, melompat, angkat kaki, berputar
- Permainan body movement
- Penyesuaian dg tempo irama
- Permainan tenaga
- Gerak kepala dan mata
- Pengembangan dari seni peran
- Pengembangan dari karakter musik
- eksplorasi
- Berjalan, berlari, menarik dan mendorong

