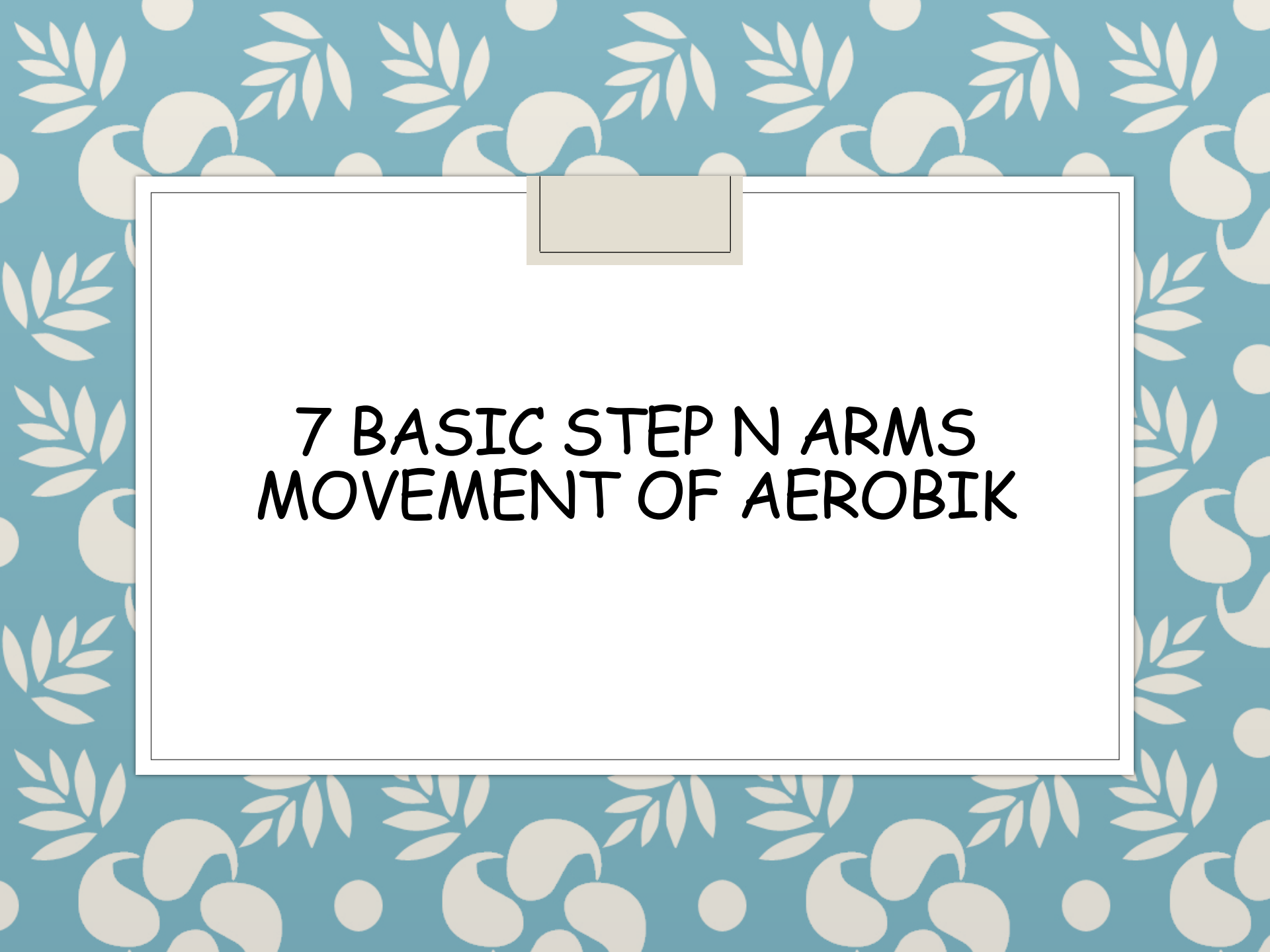




7 BASIC STEP N ARMS MOVEMENT OF AEROBIK

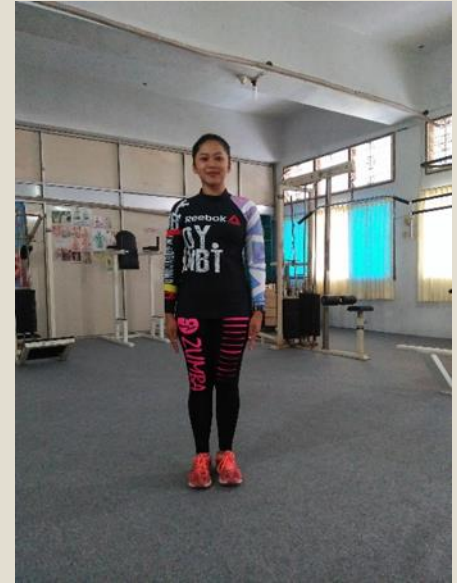
BASIC STEPS

1. Marching
2. Jogging
3. Kicking
4. Skiping
5. Jumping Jack
6. Lunge
7. Knee Up

1. Marching

Adalah gerakan jalan di tempat dengan

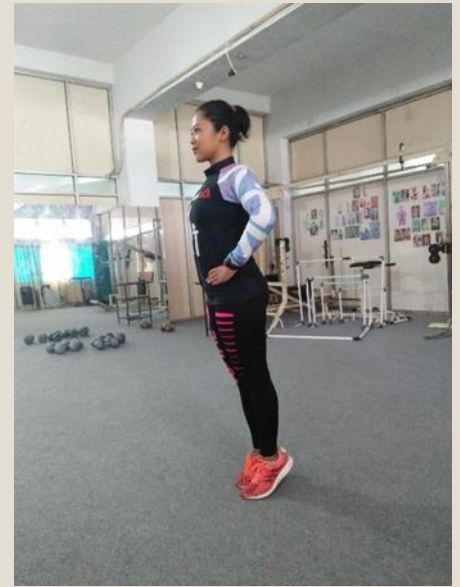
- mengangkat kaki kira-kira setinggi betis,
- lutut ditekuk 90 derajat,
- setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit.
- Gerakan marching ini dilakukan hanya dengan low impact



2. Jogging

Gerakan jogging ini ditandai dengan

- menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong,
- dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah,
- gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan.
- Gerakan jogging ini dilakukan hanya dengan hingt impact

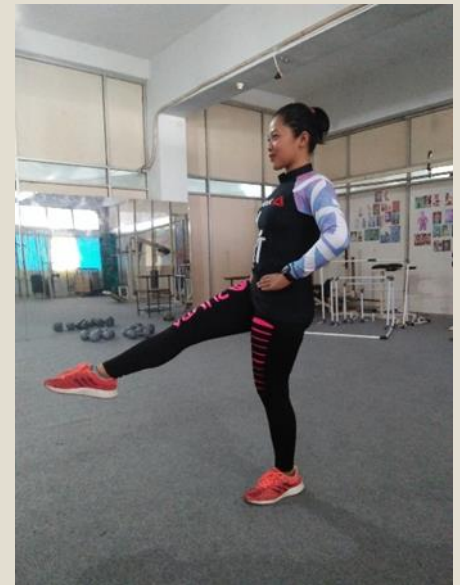


3. *Kicking*

Gerakan kicking dalam senam aerobik berbeda dengan teknik gerakan dalam olahraga lainya seperti kicking pada permainan sepak bola atau olahraga bela diri, teknik kicking dalam senam aerobik adalah dengan:

- mengayun tungkai ke depan atau ke samping dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih.

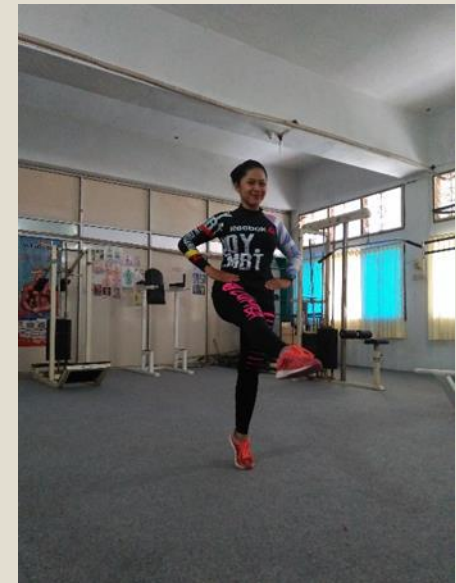
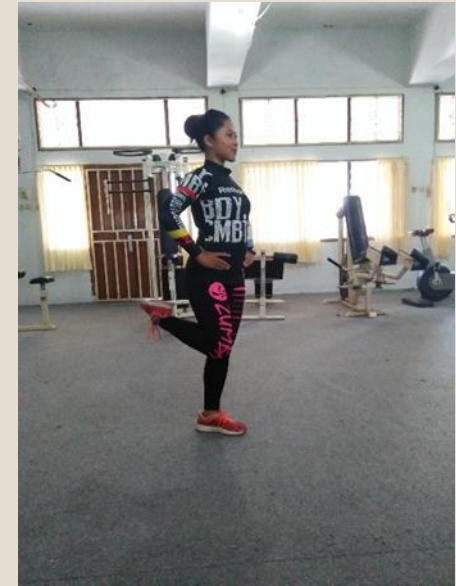
Gerakan kicking ini dilakukan dengan low impact hing intencity karena gerakan ini cukup banyak menguras tenaga, apalagi kalau melakukannya menggunakan teknik high kick.



4. *Skiping*

Teknik gerak kaki ini merupakan gabungan dari gerakan jogging dan kicking, gerakan ini ditandai dengan

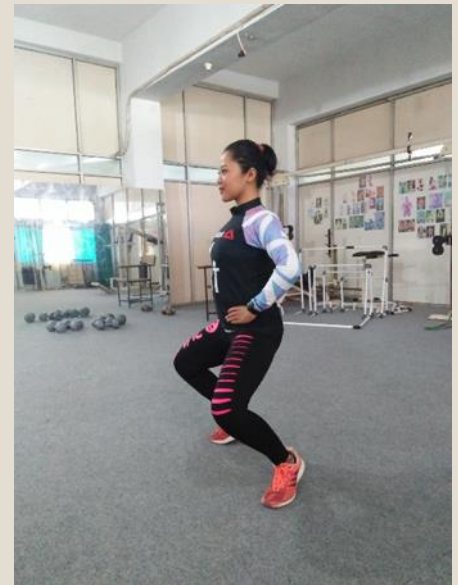
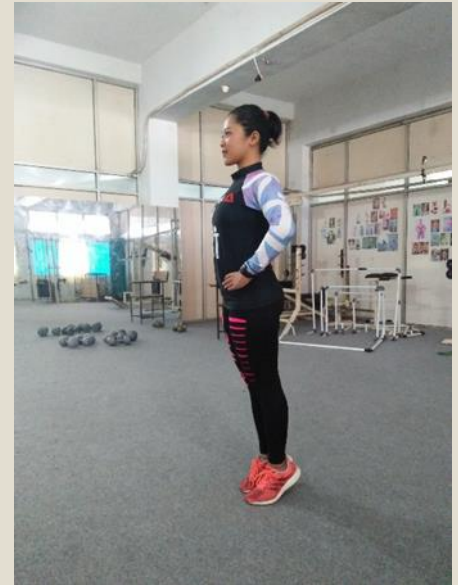
- awalan seperti jogging, yaitu adanya tekukan kaki ke arah bokong yang
- kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih tinggi dari pinggang.
- Teknik gerak skipping ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan high impact.



5. *Jumping Jack*

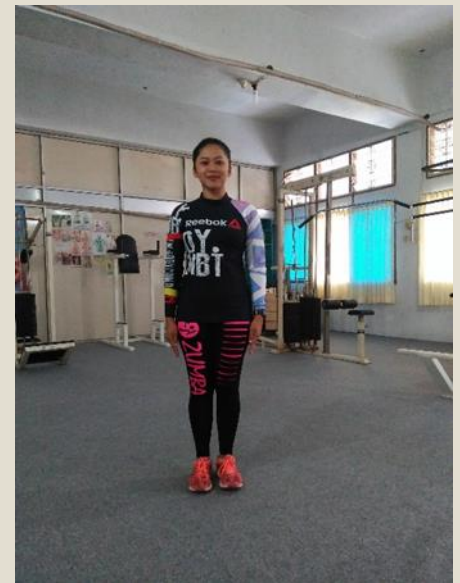
Lompat kangkang itu adalah sebutan yang sudah Populer di kalangan kita untuk menjelaskan jumping jack,

- teknik gerak ini diawali dengan membukakan kedua kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat,
- kemudian menutupkan kembali sambil melompat,
- yang perlu ditekankan disini adalah kedua kaki mendarat berawal dari bola kaki dan berakhir ke tumit dengan menggunakan fungsi persendian engkel sebagai peredam gerakan,
- kemudian sambil menekukkan lutut untuk meredam gerakan lompat dan jaga arah lutut tetap ke depan.
- Gerakan ini hanya dilakukan dengan high impact.



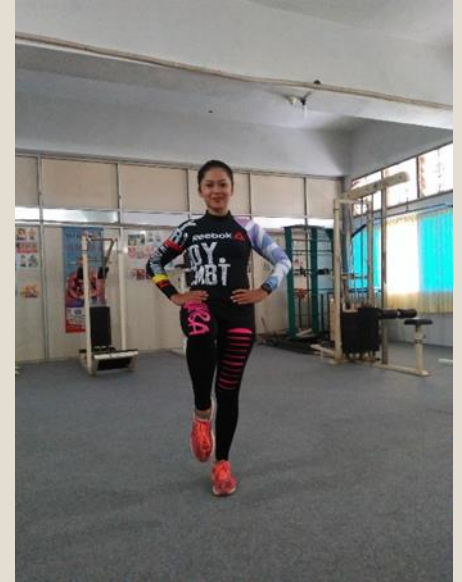
6. Lunge

- Memindahkan kaki ke depan, belakang atau ke samping dengan memindahkan sebagian berat badan,
- berat badan berada pada ke dua kaki,
- saat memindahkan kaki, bagian yang menyentuh pertama adalah bola kaki sampai hampir ke arah tumit
- tungkai yang dipindahkan dalam keadaan lurus ,
- tungkai yang diam ditekuk dengan ujung lutut tidak melebihi ujung kaki atau diatas ujung kaki
- pastikan saat melakukan gerakan ini ada pembebanan pada kedua tungkai. Gerakan ini bisa dilakukan baik low maupun high impact.



7. Knee Up

- Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang,
- tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus.
- posisi Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek (tertekuk) bisa juga telapak kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah.
- Gerakan ini bisa dilakukan baik low maupun high impact.



GERAK PENGEMBANGAN

1. Single Step

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan menghadap ke depan.

2. Double Step

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk

3. Gripevine

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.

4. Leg Curl

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.

5. Heel Touch

Gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

6. Toe Touch

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan ,kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

7. Tap Side

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu

8. V-Step (easy walk) Gerakan membentuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.

9. Mambo

Gerakan melangkahkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat.

10. Squat

Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu , kemudian menekuk kedua lutut (half squat atau full squat) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki.

11. Twist (hip shake)

Gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan, gerakan ini bisa dilakukan dengan cara low impact ataupun high impact.

12. Bouncing

Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul.

13. On The Spot

Gerakan yang dilakukan dengan tanpa memindahkan kedua kaki

ARMS MOVEMENT

a. Bicep Curl

Gerakan menekuk (flexi) persendian siku dan meluruskannya kembali (extensi), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (bicep)

b. Rowing

Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (latissimus)

c. Up right row

Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada.

Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (latissimus)

d. Chest Pres

Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (pectoral)

e. Chest Pull

Gerakan yang bentuknya sama dengan chest pres, tetapi pada chest pull aksien gerakannya ke arah dada.

f. Butterfly/open the window

Gerakan membuka dan menutup lengan nbawah di depann wajah., gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.

g. Tricep Extention

Gerakam meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (tricep)

h. Flexex

Gerakan menekuk dan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)

i. Shoulder pres up

Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)

j. Arm swing

Gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)

k. Pouncing

Gerakan-gerakan senam aerobik yang mengadopsi gerakan beladiri seperti jab, upper cut hook.

l. Pumping

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan up right row)