Nama : Esam Kalev

Kelas : XRPL8

Absen : 14

Jenis Gerakan Pemanasan :

1. Stretching active

2. Calisthenics

Berikut urutan urutan pemanasan :

a Menundukkan kepala ke bawah (Hitungan 1 x 8 )

b Mendongakkan kepala ke atas (Hitungan 1 x 8 )

c Memiringkan kepala ke kanan dan ditarik (Hitungan 1 x 8)

d Memiringkan kepala ke kiri dan ditarik (Hitungan 1 x 8)

e Menoleh (kepala) ke kanan (Hitungan 1 x 8)

f Menoleh (kepala) ke kiri (Hitungan 1 x 8)

g Angkat kedua tangan ke atas dengan berjinjit (Hitungan 1 x 8)

h Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di tarik ke depan kemudian tubuh dibungkukkan di sela sela tangan (Hitungan 1x8)

i Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan ditarik ke bawah ke sela sela kaki (Hitungan 1x8)

j Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan ditarik ke samping kanan (Hitungan 1 x 8)

k Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan ditarik ke samping kiri (Hitungan 1 x 8)

l Tangan kiri di silangkan ke arah kanan, kemudian ditarik ke belakang dengan menggunakan tangan kanan (Hitungan 1 x 8)

m Tangan kanan di silangkan ke arah kiri, kemudian ditarik ke belakang dengan menggunakan tangan kiri (Hitungan 1 x 8)

n Tekuk tangan kanan kemudian letakkan tangan di belakang kepala dan ditahan menggunakan tangan kiri (Hitungan 1 x 8)

o Tekuk tangan kiri kemudian letakkan tangan di belakang kepala dan ditahan menggunakan tangan kanan (Hitungan 1 x 8)

p Kaki kanan ditekuk dan diangkat hingga menyentuh area dada (Hitungan 1x8)

q Kaki kanan ditekuk kebelakang (Hitungan 1x8)

r Kaki kiri ditekuk dan diangkat hingga menyentuh area dada (Hitungan 1x8)

s Kaki kiri ditekuk kebelakang (Hitungan 1x8)

t Kaki membentuk kuda-kuda dan tengan diletakkan di lutut, lalu putar tubuh ke kanan dan kiri (Hitungan 1 x 8)

u Kaki diselonjorkan lalu pegang ujung kaki (Hitungan 1 x 8)

v Salah satu kaki diselonjorkan dan kedua tangan menanhan di lutut (Hitungan 1x8)