**Tugas Senam Irama kelompok …**

Anggota:

1. Fitto Langgeng Kusuma (9)
2. Imam Nur Hidayat (15)
3. Muhammad Ma’ruf Ilyasa’ (21)
4. Muhammad Khidir Ibrahim (23)

* Gerakan Senam irama
  + Jalan di tempat selama 8 x 2 hitungan
  + kedua tangan di lipat keatas dan kaki ditekuk kebelakang dan kedepan bersamaan dengan tangan, selama 2 hitungan berbalik kanan / kiri , dilakukan 8 x 2 hitungan
  + menekuk tangan sambil merentangkan tangan 2 hitungan kanan 2 hitungan kiri,sambil maju mundur dilakukan 8 x 2 hitungan
  + sambil menunggu momentum jalan ditempat,lalu merentangkan tangan dari dada ke kanan / kiri atas 4 hitungan lalu tangan tekuk ke atas lalu buang ke bawah 3 hitungan dilakukan 8 x 4 hitungan
  + menonjok ke kanan dan kekiri sambil kaki di geser berlawanan dengan tangan 2 hitungan 8 x 1
  + menonjok ke kanan dan kekiri sambil kaki di geser berlawanan dengan tangan 1 hitungan 8 x 2
  + sambil menunggu momentum maka jalan di tempat
  + merentangkan tangan dari dada ke kanan / kiri atas 4 hitungan lalu tangan tekuk ke atas lalu buang ke bawah 3 hitungan dilakukan 8 x 4 hitungan
  + menonjok ke kanan dan kekiri sambil kaki di geser berlawanan dengan tangan 2 hitungan 8 x 2
  + menekuk seperti menonjok ke kanan dan kekiri 1 hitungan , selama 8 x 4
  + kedua tangan di lipat keatas dan kaki ditekuk kebelakang dan kedepan bersamaan dengan tangan, selama 2 hitungan berbalik kanan / kiri , dilakukan 8 x 2 hitungan
  + diakhiri dengan jalan di tempat