

PANDUAN GERAKAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT (POCO-POCO)

1. Latihan Pemanasan (*Warming Up*) 5-10 menit

- Jalan di tempat



- Tangan diangkat ke atas



- c. Tengok kepala ke kiri dan kekanan



- d. Tolak pinggang ke depan dan ke belakang



- 2. Gerakan inti senam poco-poco**
1. a. Hitungan 1-4 jalan ditempat
 - b. Hitungan 5-8 ganti arah ke samping kiri jalan ditempat
 - c. Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru



2. a. Hitungan 1-4 jalan ditempat
- b. Hitungan 5-8 ganti arah ke samping kanan jalan ditempat sambil tepuk tangan
- c. Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru



3. a. Hitungan 1-4 Dua langkah ke kanan dan dua langkah ke kiri
- b. Dua langkah ke belakang dua langkah ke depan
- c. Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru





4. a. Hitungan 1-4 dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Hitungan 5-8 satu langkah kaki kanan ke belakang, kaki kiri di angkat sedikit ke depan sambil melompat ringan dan tepuk tangan ke depan, kebelakang dan kembali kedepan
- c. Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru



5. a. Hitungan 1-4 dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Hitungan 5-8 kaki kiri diangkat ke belakang tangan kanan menyentuh kaki kiri
- c. Kaki kiri diangkat kedepan tangan kanan menyentuh kaki kiri
- d. Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru



6. a. Hitungan 1-4 dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Satu langkah kaki kanan ke belakang, satu langkah kaki kiri ke depan diangkat sedikit, satu langkah kaki kiri ke depan, satu langkah kaki kanan ke belakang diangkat sedikit.
- c. Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru



3. Pendinginan (*cooling down*) 5-10 menit

- a. Tangan melambai kiri-kanan



- b. Menendang kaki kearah depan



- c. Melakukan pernapasan dengan mengambil napas dari hidung, kemudian menghembuskan melalui mulut.

