

PJOK

SENAM LANTAI

Guling Belakang





Apakah yang dimaksud dengan guling belakang??

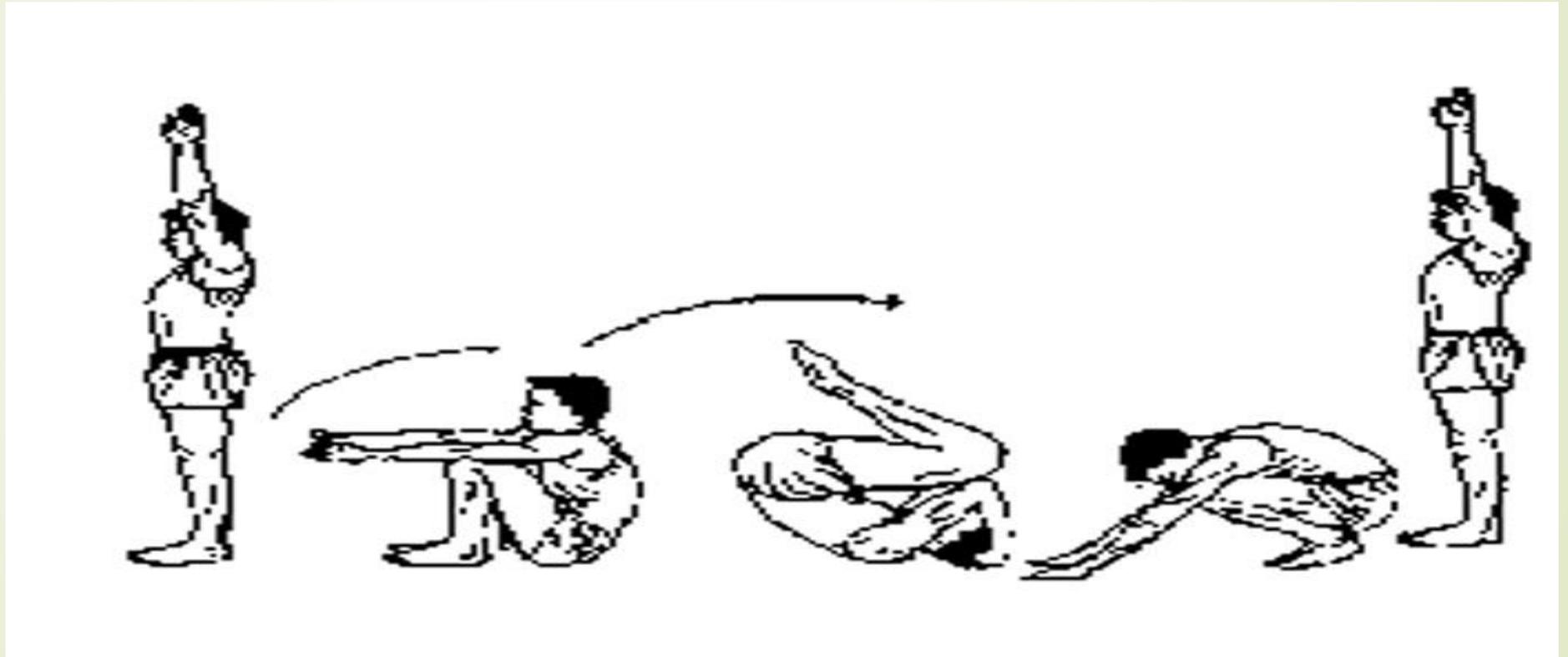
Gerakan Guling ke Belakang (Back Roll) adalah gerakan badan mengguling ke belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk



Bagaimana langkah-langkah melakukan guling depan??

1. Posisi awal Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat. Serta pandangan kedepan
2. Jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
3. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
4. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
5. Jatuhkan bokong ke belakang, badan tetap bulat.
6. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
7. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
8. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri

Guling Belakang



1. Posisi awal Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat. Serta pandangan kedepan



2. Jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
3. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.



4. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.

5. Jatuhkan bokong ke belakang, badan tetap bulat.



6. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.

7. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.



8. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri



Video Pembelajaran Guling belakang





Thank You