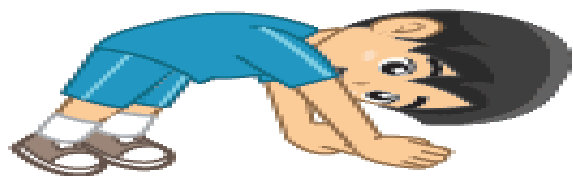


PJOK

SENAM LANTAI

Guling depan



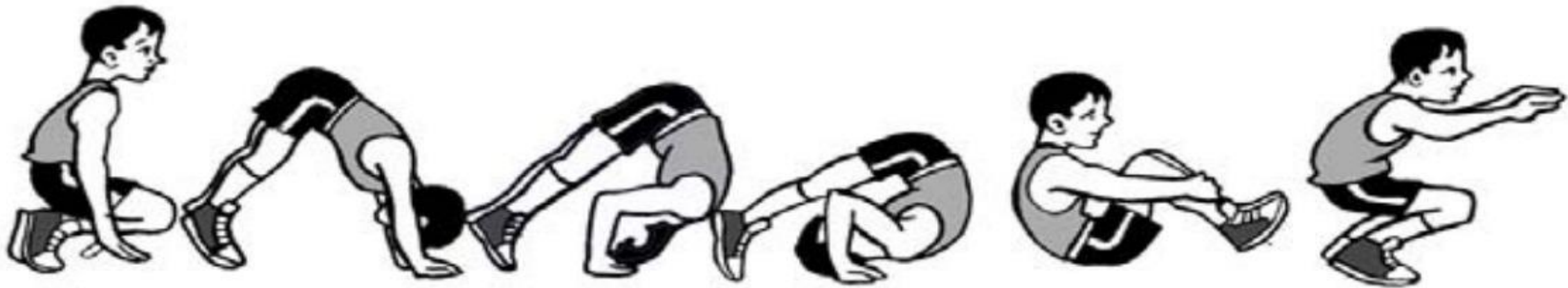
Apakah yang dimaksud dengan guling depan???

Guling depan adalah aktifitas gerak tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling kearah sisi yang lain (roll) dengan menggunakan tubuh bagian belakang mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, dan panggul.

Bagaimana langkah-langkah melakukan guling depan??

1. Posisi awal jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.
2. Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu
3. Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai
4. Lekuk kedua iku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala diantara kedua tangan
5. Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang
6. Setelah posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan
7. Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat , pandangan kedepan.

Guling depan



LINK YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI>

1. Posisi awal jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.



2. Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu



3. Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai



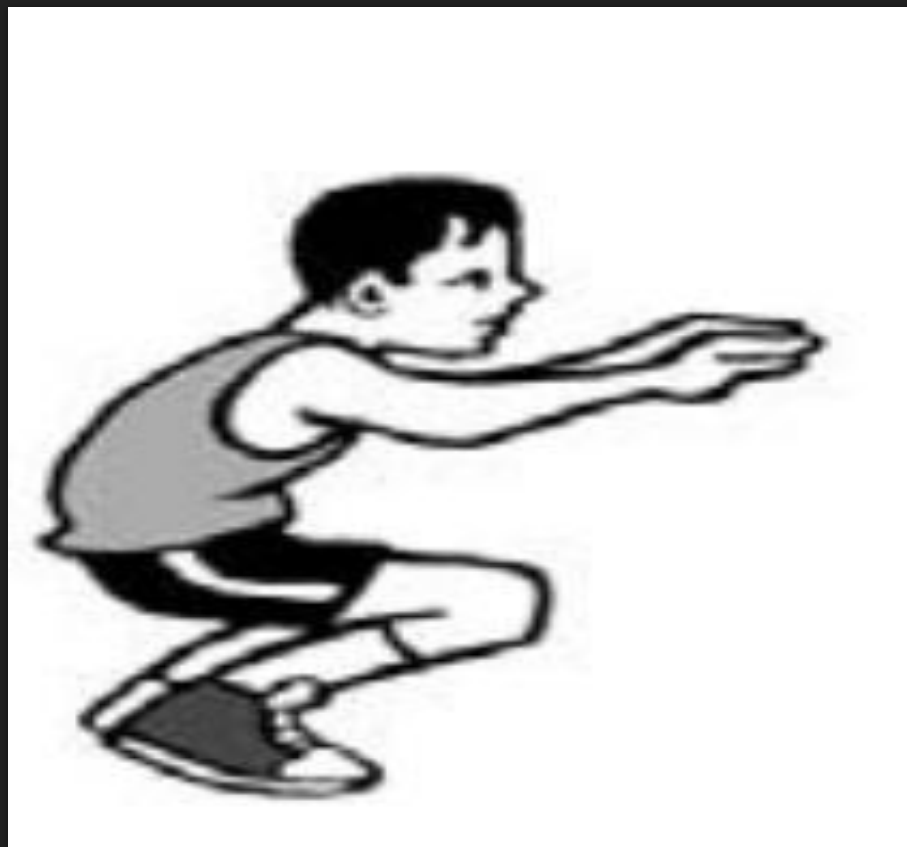
4. Lekuk kedua siku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala diantara kedua tangan



5. Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang



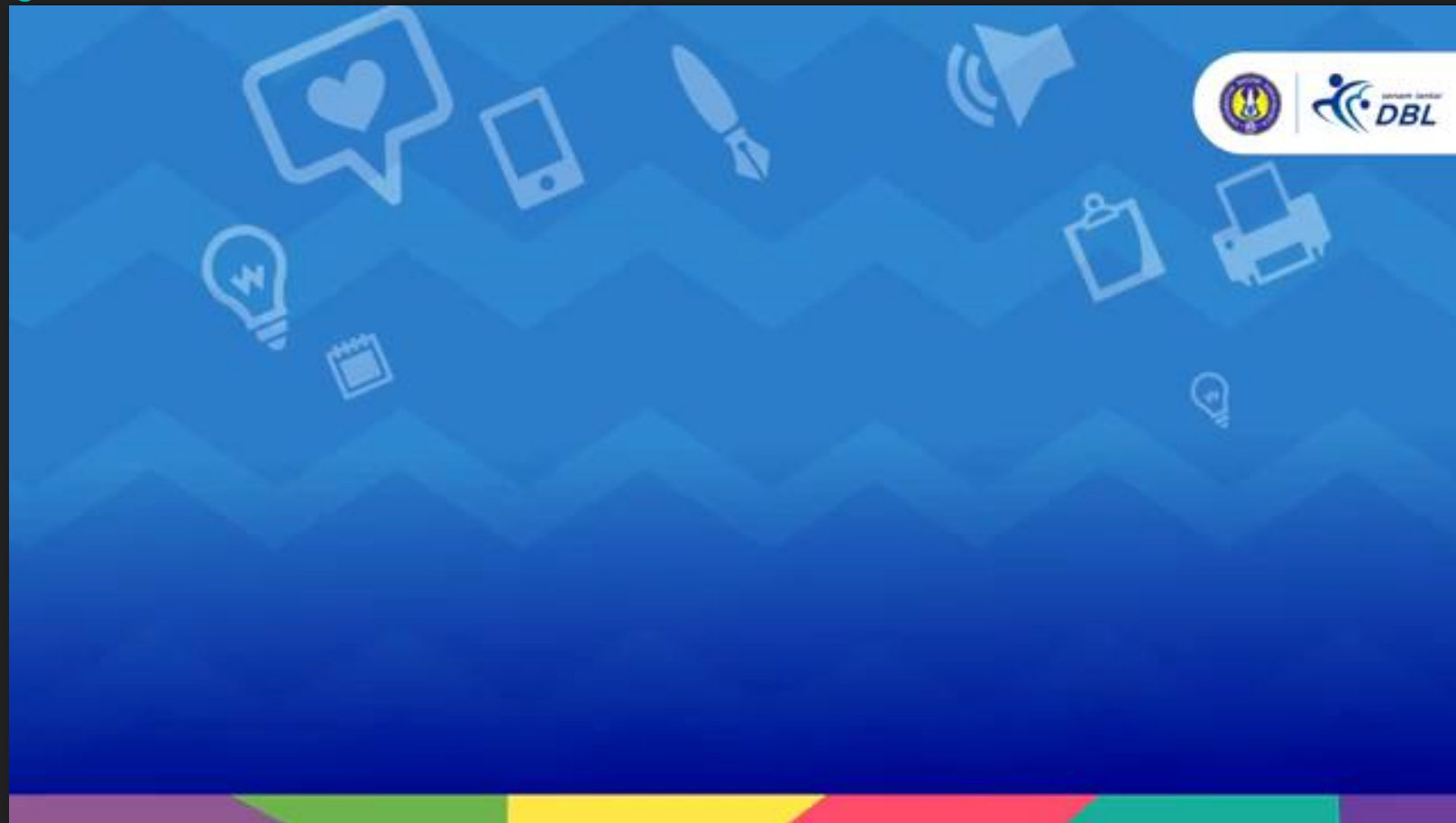
6. Setelah posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan



7. Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat , pandangan kedepan.



Video Pembelajaran Guling depan





Thank You