Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Dasar-dasar senam

John

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=5321&lokasi=lokal

---

Abstrak

Petunjuk tahap demi tahap dalam keterampilan dasar senam untuk latihan senam lantai, melompat, palang bertingkat dan palang tunggal, balok kesetimbangan, kuda-kuda berpelana, palang sejajar, dan gelang-gelang. Uraian meliputi perlengkapan senam yang diperlukan, usaha=usaha keselamatan, keterampilan yang dibutuhkan, dan bimbingan untuk menentukan program senam profesional.