

## FORMAT LATIHAN PENJAS ADAPTIF

### HULAHOP

1. Diberikan dengan cara menggelindingkan berhadapan dengan teman, secara bergantian
2. Dilempar disebelah kanan ke teman, bergantian
3. Dilempar dengan dua tangan searah/sebatas pinggang
4. Diputar dengan tangan kanan
5. Diputar dengan tangan kiri
6. Diputar dengan dua tangan, dengan menggunakan 2 buah hulahope
7. Diletakkan diantara kita dengan teman , kemudian bola dilempar ketengah-tengah hulahope dengan dua tangan
8. Berhadapan dengan teman, satu pegang hulahope, satu pegang bola ( bola dilempar diarahkan kelingkarannya hulahope)
9. Berhadapan dengan teman, satu pegang hulahope, satu pegang bola (bola dilempar tidak mengarah hulahope, pemegang hulahope berusaha menyodok hulahope)
10. Hulahope digelindingkan lurus ke satu arah (bolak-balik)
11. Hulahope digelindingkan berputar mengelilingi lapangan (bolak-balik)
12. Bola dilempar dengan satu tangan (kanan/kiri) kearah hulahope
13. Hulahope digelindingkan dan ditangkap teman, bergantian
14. Hulahope diputar-putar (kiri/kanan)