

**MATERI AJAR**  
**IKAT SPRACHENWERKSTATT**  
**HAMBURG**  
 www.ikat-sprachenwerkstatt.com  
 ikatsprachenwerkstatt@gmail.com

**KURSUS ONLINE**  
**BAHASA dan BUDAYA**  
**INDONESIA**

diselenggarakan oleh  
**KJRI HAMBURG**

Tim pengajar  
**IKAT Sprachenwerkstatt**  
**Hamburg**

**OLAHRAGA** BELAJAR BAHASA DAN BUDAYA INDONESIA MELALUI TEMA OLAHRAGA

**OLAHRAGA FAVORIT**

Apakah kamu suka berolahraga?

Apakah kamu suka berolahraga?  
 bela diri, senam, berenang-renang, bersepeda, olahraga gerak badan, olahragawan, sepak bola, berolahraga, atlet, tennis meja, (ber) main, bulu tangkis, berlatih, melatih, kompetisi, pertandingan, Olimpiade, bulu tangkis, sepak takraw, bertanding, pertandingan, Atletik, jalan, lari, lompat-jauh-tinggi, lempar-lembing-cakram, bela diri

**AYO TAMBAHKAN KATA-KATA SPESIAL UNTUK TEMA INI:**

## 5 OLAHRAGA YANG DIGILAI GENERASI MILLENNIAL

Sumber:  
halodoc.com

1. **LARI** Bukan sekadar lari di kompleks lho, tetapi tren lari pada generasi millennial adalah keterlibatan di event-event lari skala nasional dan internasional. Misalnya seperti Bali Marathon, Bromo Marathon, bahkan London Marathon.

2. **POUND FIT** Sebuah aktivitas olahraga menggebuk dengan menggunakan *stick* sambil melompat, *squat*, pilates, serta variasi olahraga lainnya. Tahapan *pound fit* terdiri dari tiga tahapan, pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Fokus *pound fit* adalah untuk mengencangkan otot paha, betis, lengan, dan perut.

3. **ACROYOGA** Salah satu yang cukup diminati adalah acroyoga. Terlepas dari olahraga ini terlihat cantik dan sangat *instagrammable*, acroyoga memang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Acroyoga dilakukan berdua dan dengan gerakan-gerakan yang sangat akrobatik.

4. **MUAYTHAY** termasuk olahraga yang dapat membakar kalori cukup besar, yaitu 1000 kalori dalam satu sesi latihan (1,5 jam). Muaythai memiliki sesi latihan yang cukup padat, mulai dari pemanasan yang menerapkan pola HIT (*high intensity training*), sehingga ada banyak otot yang dilatih. Demikian juga saat masuk ke gerakan inti yang meliputi pukulan dan tendangan.

5. **BERSEPEDA** *Bike to work* masih menjadi tren yang digilai generasi millennial. Terutama bagi yang tinggal di Jakarta. Ketika kemacetan menjadi makanan sehari-hari, harus ada perubahan supaya waktu tidak terbuang sia-sia di jalan. Salah satu pemecahannya adalah dengan bersepeda ke kantor. Bisa sampai ke kantor sekaligus melakukan olahraga untuk kesehatan.

### BAGAIMANA DENGANMU?

SAAT INI TERLALU BANYAK BEKERJA DI DEPAN KOMPUTER JUGA MEMBUAT LELAH, AYO KITA OLAHRAGA BERSAMA SEJENAK!

### ISTIRAHAT... AYO, OLAHRAGA SEI



Putarlah bola mata searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam secara bergantian. Lakukan setiap 30 menit selama lima menit.

•**Leher:** Lakukan peregangan leher perlahan-lahan dengan menundukkan kepala dan menengadahkan kepala ke bahu kiri dan bahu kanan, menengok ke kiri dan ke kanan. Gerakan tersebut bisa dilakukan berulang-ulang kapan saja untuk mengurangi ketegangan dan melenturkan otot.

•**Bahu:** Putarlah bahu ke depan lalu ke belakang lebih kurang 10 kali untuk merilekskan otot bahu.

#### •Pergelangan tangan:

Putarlah pergelangan tangan setiap satu jam atau lebih. Putar searah jarum jam 10 kali lalu putar ke arah sebaliknya 10 kali. Bagi mereka yang banyak mengetik, gerakan ini memperkecil kemungkinan terjadinya sindrom lorong karpal.

**Pergelangan kaki:** Putarlah pergelangan kaki secara rutin. Sama seperti gerakan pergelangan tangan, putarlah pergelangan kaki searah jarum jam 3 kali lalu putar ke arah sebaliknya 3 kali. Gerakan ini bermanfaat meningkatkan sirkulasi darah.

**Lengan dan bahu:** Cara tepat untuk meregangkan otot lengan dan bahu adalah dengan memegang pinggiran meja dengan posisi telapak tangan menjauhi tubuh selebar bahu. Arahkan telapak tangan ke atas lalu condongkan tubuh ke depan sambil menarik bahu ke depan. Majukan lagi tubuh Anda agar bahu dan siku semakin dekat dengan meja.