

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lipat Pinggang	23
Gambar 2.2 Jongkok.....	23
Gambar 2.3 Empet Empet.....	24
Gambar 2.4 Jinjit Jinjit	24
Gambar 2.5 Membuka Jendela Langit	24
Gambar 2.6 Gerak Legong	25
Gambar 2.7 Gerak Legong	25
Gambar 2.8 Gerak Legong	25
Gambar 2.9 Gerak Legong	25
Gambar 2.10 Gerak Legong.....	25
Gambar 2.11 Kocok Lengan Atas Bawah	26
Gambar 2.12 Kocok Lengan Maju Mundur	26
Gambar 2.13 Kocok Lengan Kanan Kiri.....	26
Gambar 2.14 Kocok Buka Dada Samping.....	27
Gambar 2.15 Kocok Buka Dada Atas	27
Gambar 2.16 Kocok Buka Dada Bawah.....	27
Gambar 2.17 Kocok Jari Jari	27
Gambar 2.18 Kocok Kocok Pergelangan Tangan.....	28
Gambar 2.19 Kocok Kaki Bagian Lutut.....	28
Gambar 2.20 Kocok Kocok Seluruh Badan	28
Gambar 2.20 Gerakan Jongkok Delapan Titik	28
Gambar 2.21 Gerakan Kaki Bangau Titik Nol	29
Gambar 2.22 Gerakan kaki Bangau Titik 10	29
Gambar 2.23 Gerakan Jalan Bebek	29
Gambar 2.24 Gerakan Derap Kuda	29
Gambar 2.25 Gerakan Jinjit Lepas Berdiri	30
Gambar 2.26 Gerakan Jongkok Bangun.....	30
Gambar 2.27 Gerakan Goyang Pinggang	30
Gambar 2.28 Gerakan Goyang Pinggang	30
Gambar 2.29 Gerakan Gaya Kodok	31
Gambar 2.30 Gerakan Gaya Kodok	31

Gambar 2.31 Gerakan Gaya Belalang 31