

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpuan dua kaki.....	18
Gambar 2.2 Tarikan kaki.....	18
Gambar 2.3 Relaksasi.....	18
Gambar 2.4 Dorongan kaki.....	19
Gambar 2.5 Teknik jalan cepat .....	19