

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Jenis Kuda-Kuda Dalam Beladiri Karate	17
2. Jenis Tendangan Dalam Beladiri Karate	19
3. Jenis Tangkisan Dalam Beladiri Karate	20
4. Bentuk Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	23
5. Sasaran Tendangan Posisi <i>Mae Geri Chudan</i>	25
6. Langkah-Langkah Metode <i>Research and Development</i> (R&D)	27
7. Ukuran Lapangan Karate	37
8. Langkah-langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i>	42
9. Variasi Latihan Bentuk Sejajaran memutar khun langsung Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	48
10. Berdiri di Belakang <i>Cone</i> dan melakukan lompatan dari setiap <i>cone</i> sampai ke ujung setelah itu melakukan <i>Mae Geri Chudan</i>	51
11. Kaki diikat dengan Karet Steping <i>Kumite</i> Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> Tiga Kali	57
12. Melewati setiap <i>cone</i> dalam steping <i>kumite</i> , ganti kaki kuda-kuda <i>Zenkutsu</i> Dachi kedepan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	59
13. Lari kekanan dan ke kiri lalu kedepan langsung melakukan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> setelah itu push-up dilanjutkan dengan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	62
14. Berdiri di Belakang <i>Cone</i> dan melakukan gerakan zig-zag kiri dan kanan Dengan cepat lalu melakukan tendangan Berdiri di Belakang <i>Cone</i> dan melakukan lompatan dari setiap <i>cone</i> sampai ke ujung setelah itu melakukan <i>Mae Geri Chudan</i>	62
15. Berdiri di depan khun mundur kebelakang setiap satu khun lalu langsung melakukan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	67
16. Berdiri di depan khun lalu lari ke kanan dan ke kiri khun melewati drill setelah itu langsung melakukan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	70

17. Buka tutup kuda-kuda kiba dachi maju kedepan melintasi drill dilanjutkan dengan steping kumite ke kiri dan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	73
18. Buka tutup kuda-kuda kiba dachi maju kedepan melintasi drill dilanjutkan dengan steping kumite ke kiri dan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	76
19. Melompati khun dengan kedua kaki dirapatkan sambil melakukan <i>Mae Geri Chudan</i> hingga selesai	88
20. Melewati setiap cone dalam steping kumite, ganti kaki kuda-kuda zenkutsu Datchi ke depan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	90
21. Berdiri di depan khun lalu lari ke kanan dan ke kiri sebanyak tigakali dan melewati kotak drill setelah itu lari kekanan dan ke kiri diantara khun langsung melakukan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	92
22. Lari di tempat selama 2 detik dan lompat kekanan lalu kaki kiri maju kedepan langsung tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	94
23. Berdiri dibelakang khun lalu lari print ke kun berikutnya dan melewati kotak drill dengan lari samping dan melakukan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	96
24. Steping kumite maju satu langkah keliling bentuk setengan lingkaran tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	97
25. Melakukan zig-zag pada khun setelah itu melakukan <i>Mae Geri Chudan</i>	99
26. Buka tutup kuda-kuda kiba dachi maju ke depan melintasi dril dilanjutkan dengan steping kumite ke kiri dan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	100