

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Matras Pertandingan	14
2. Pakaian Gulat	15
3. Sepatu Gulat.....	16
4. Teknik bantingan Lengan.....	21
5. Variasi Latihan I.....	30
6. Variasi Latihan II	31
7. Variasi Latihan III.....	31
8. Variasi Latihan IV.....	31
9. LAngkah Pengembangan	36
10. Variasi Lingkaran Kecil.....	51
11. Variasi Panjang Kebelakang	52
12. Variasi Berpasangan	53
13. Variasi Lingkaran Besar.....	54
14. Variasi Menggunakan Karet Ban.....	54

