

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal.
1. <i>Muscles Activated</i>	10
2. Gerakan Kaki Naik Turun.....	14
3. Sikap Tubuh Sejajar	15
4. Koordinasi Dorongan Tangan Kebawah.....	15
5. Tangan Kiri Hampir Berakhir Melakukan Dorongan	16
6. Tangan Kanan Berisp Untuk Membuka Selebar Bahu	16
7. Tangan Kanan Bergerak Meraih Air.....	16
8. Tangan Kiri Melakukan <i>Recovery</i>	16
9. Tangan Kanan Mulai Dengan Dorongan	17
10. Gerakan Mengambil Nafas Kesamping Kanan.....	17
11. Berakhirnya Dorongan Tangan Kanan.....	18
12. siku Mulai Diangkat	18
13. Siku Mulai Diangkat Dan Dibawa Mendekati Telinga.....	18
14. Leher/Kepala Diputar Masuk Kepermukaan Air.....	18
15. Pola Kayusan S	21
16. Pola High Elbow Cats.....	23

THE
Character Building
UNIVERSITY