

Poster badan ketika berlari selekoh

Poster badan ketika berlari lurus

Ayun tangan kiri menghala ke hadapan

Tegakkan kepala dan halakan pandangan ke hadapan

Ayun tangan kanan menyilang badan menghala ke dalam

Rendahkan bahu ke arah selekoh

Condongkan badan ke hadapan

Tinggikan lutut