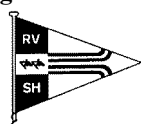


Basisliste for Scullen



Navn:

Dato: Båd:

Vejleder: Sted:

Trækket: Højre hånd tættere på maven, snævert under venstre hånd



Ja Nej

Fremstræk: Højre hånd tættere på maven, snævert under venstre hånd



Ja Nej

Trækket: Håndleddene strakt



Ja Nej

Efter trækket: Hænderne i samme højde



Ja Nej

Hold fast for anden af årene; Tommelfinger på ydersiden



Ja Nej

Øverste kant af bladet lige under vandoverfladen



Ja Nej



Efter trækket: Rygvinkel mellem 15 og 35 grader



Ja Nej

Fremstræk: Ryggen straks fremadstrakt

Trækket: Hænderne tæt ved knæene – Armtaget begynder



Ja Nej

Ja Nej

Vielen Dank an Thomas Affeldt, Mark Amort, Lars Koltermann, Christian Müller und alle anderen, die diese Checkliste mitentwickelt haben!
Ein besonderer Dank geht an die Übersetzerin ins Dänische, Heidi Andersen.