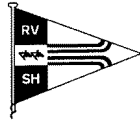


# Skullen



Navn: .....  
 Dato: ..... Båd: .....  
 Vejleder: ..... Sted: .....



	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	Z	R	
<b>1. Hænder og hoved</b>												
a) Holder ved for enden af sculls	Ikke bagbord								Ikke styrbord			
b) Tommelfinger på ydersiden	Ikke bagbord								Ikke styrbord			
c) Hænderne i samme højde efter trækket	Styrbord er dybere								Styrbord er dybere			
d) Højre hånd nærmere maven, snævert under Venstre hånd	Ej under trækket								Ej ved fremføring			
e) Håndleddene lige under trækket	Ikke bagbord								Ikke styrbord			
f) Hovedets holdning lige	Hovedet i nakken								Kigger nedaf			
g)												
<b>2. Fremstræk</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	I	F	
a) Underbenene lodrette	Endnu ikke								Bøjet for meget			
b) Arme strakt	Bagbord bøjet								Styrbord bøjet			
c) Hoftevinkel lukket	Meget åben								Skulder til knæet			
d)												
<b>3. Afvikling</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	E	R	
a) Rygvinkel mellem 15–35 grader	45 Grader								5 Grader			
b) Underarmene er parallelle til vandet	Ikke bagbord								Ikke styrbord			
c)												
<b>4. Armene under trækket</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	L	F	
a) Armene er først løst strakt	Bagbord bøjet								Styrbord bøjet			
b) Hænderne i nærhed med knæene – armtrækket begynder	Langt før knæet								Efter knæet			
c) .....	.....								.....			
<b>5. Ben, ryg og arme under trækket</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	Z	R	
a) først arbejder ben og ryg sammen	Kun ryggen								Kun benene			
b) så arbejder ben, ryg og arme sammen	Kun benene								Kun ryg/Arme			
c) til sidst trækker armene kun	Ryggen giver efter								Ryggen strækker sig			
d)												
<b>6. Fremføring</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	I	F	
a) Ryggen fikseret, når blader føres op ad vandet	Ryggen giver efter								Ryggen strækker sig			
b) Så strækkes arme og ryg sammen fremad	Kun ryggen								Kun armene			
c) Så følges arme, ryg og benene ad.	Kun ryggen/armene								Kun benene			
d) Til sidst føres kun benene fremad	Ryggen strækker efter								Ryggen trækker sig			
e)												
<b>7. Årebladene</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	Sæt kryds	E	R
a) føres ugeneret frem (Skaft som ved lodret blad)	Bladet berører vandet								Fanger måger			
b) Drejes rettidigt lodret	I sidste øjeblik drejes								Over knæet			
c) Når bladet er drejet lodret, føres det til vandet	Ikke til vandet								I kontakt med vandet			
d) Bladets overkant lige under vandoverfladen	Modstrømning på skaftet								Bladet smider vand			
e) Bladet trykkes lodret du af vandet	Bladet rives du								Bladet svømmer du af vandet			
f) Drejes først vandret når hele bladet er ude	Bladet har længe været ude af vandet								Blad stadig i vandet			
g) effektiv vej til fremdrift af bladet	Er for kort fremme								Er for kort bagud			
h)												
<b>8. Bevægelsesrytme</b>												
	Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	L	F	
a) Bevægelsesrytme: Sædet køres frem	Hektisk								Slæbende			



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.