







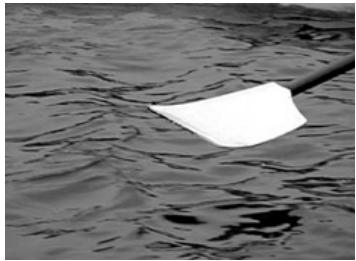








Durchzug		vordere Umkehr		Freilauf		hintere Umkehr					
←											
 <p>Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p>				 <p>Arme gestreckt <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N Unterschenkel senkrecht <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N Hüftwinkel geschlossen <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p>		 <p>Rücken sofort in die Vorlage <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p>		 <p>Rücklagewinkel zwischen 15 und 35 Grad <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p>		Körperhaltung	1
		 <p>Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p>									Blattführung
<p>Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p> 		<p>Skull am Ende angefasst Daumen an den Außenseiten <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p> 		<p>Handgelenke gerade <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p> 		<p>Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p> 		<p>Hände auf gleicher Höhe <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> N</p> 		Handführung	
											4