



### Sitt- und Hannhaltung regelmäßig kontrollieren:



**Sitt graad  
mit dörchgestreckten Beinen!**

**Skull an End anfaaten!  
Dumen an denn Butensieden!  
Rechte Hand dichter an Buuck und  
geeg ünner dei linke Hand!**



#### 1. Schritt: Blärer flach upt Wader

**Bör awwechselnd ein Hand und  
drück gliektiedich dei aner Hand!**



#### 2. Schritt: Blärer senkrecht int Wader

Drei dei Hannen, bit beide Blärer senkrecht sünd! Faat dei Skulls so locker an, dat dei Blärer senkrecht im Wader schwemmen! **Regelmäßig kontrollieren:** Handgelenke graad, wenn dei Blärer senkrecht sünd! Drei nu awwechselnd dei Blärer senkrecht und wedder flach, senkrecht und wedder flach ...

#### 3. Schritt: Vörwärtsrudern

Drei beide Blärer senkrecht!	<b>Senk- recht!</b>
Treck beide Hann taun Buck!	<b>Zieh!</b>
Drei beide Blärer wedder flach!	<b>Flach!</b>
Schuf beide Hanne tau dei Knei, dorbie Blärer flach up dat Wader!	<b>Schieb!</b>

#### 4. Schritt: Trüchwärtsrudern

**Treck beide Hanne taun Buck,  
Blärer flach up dat Wader!  
Drei beide Blärer senkrecht!  
Schuf beide Hanne  
tau dat Knei!  
Drei beide Blärer  
wedder flach!**

#### 5. Schritt: Einsiedich vörwärts

**Drei ein Blatt senkrecht!  
Treck beide Hanne taun Buck!  
Drei dat Blatt wedder flach!  
Schuf beide Hanne tau dat  
Knei, dorbie beide Blärer flach  
up dat Wader!**

#### 6. Einsiedich trüchwärts

#### 7. Bein innseten

#### 8. Lang Wenn