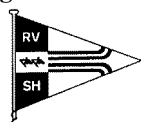


Basisliste Skullen



Imię:

Data: Łódź:

Korektor: Miejsce:

przecignięcie: prawa ręka bliżej brzucha, blisko pod lewą ręką



tak nie

doprowadzenie: prawa ręka bliżej brzucha, blisko pod lewą ręką



tak nie

przeprowadzenie: nadgarstki prosto



tak nie

ciągnięcie końcowe: ręce na równej wysokości



tak nie

skull: chwyt na końcu; kciuki na stronach zewnętrznych



tak nie

przecignięcie: grzbiet pióra przy przecignięciu prosto pod wodą



tak nie



ciągnięcie końcowe: kąt odchylenia pleców 15° - 35°



tak nie

doprowadzenie: plecy natychmiast do pozycji przygotowania

przecignięcie: ręce w pobliżu kolan – początek ciągnięcia rąk



tak

nie

tak

nie