



### Kontrolować regularnie pozycję siedzenia i rąk:



Siedz prosto z wyprostowanymi nogami!

Wiosło trzyma się za koniec!  
Kciuk na stronie zewnętrznej!  
Prawa ręka bliżej brzucha i blisko pod lewą!



#### 1. krok: Pióra płasko na wodę

Podnoś jedną rękę i jednocześnie opuszczaj drugą na zmianę!



#### 2. krok: Pióra pionowo w wodzie

Kręć ręką, aż obydwa pióra będą pionowo! Złap wiosła tak lekko, że pióra będą pionowo dryfować na wodzie! **Kontrolować regularnie:** Nadgarstki prosto, jeśli pióra są pionowo! Przekręcaj teraz na zmianę pióra do pozycji pionowej i płaskiej, pionowej i płaskiej...

#### 3. krok: wiosłowanie do przodu

Ustaw obydwa pióra w pionie!  
Przyciągnij obydwie ręce do brzucha!  
Ustaw pióra ponownie w pozycji płaskiej!  
Pchaj obydwie ręce do kolan, przy tym pióra płasko na wodzie!

**Pionowo!**  
**Ciągnij!**  
**Płasko!**  
**Pchaj!**

#### 4. krok: wiosłowanie do tyłu

Przyciągnij obydwie ręce do brzucha, pióra płasko na wodzie!  
Ustaw pióra w pion!  
Pchaj obydwie ręce do kolan!  
Ustaw pióra ponownie w pozycji płaskiej!

#### 5. krok: jednostronnie do przodu

Ustaw jedno pióro pionowo!  
Przyciągnij ręce do brzucha!  
Ustaw te pióra z powrotem na płasko!  
Pchaj obydwie ręce do kolan, przy tym pióra płasko na wodzie!

#### 6. jednostronnie do tyłu

#### 7. użycie nóg

#### 8. długi nawrót