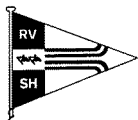


Riemen



Imię: lb pb
 Data: Łódź:
 Korektor: Miejsce:



1. Ręce	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	Z	R
a) Ręka zewnętrzna na końcu wiosła	W kierunku dulki								ponad koniec wiosła		
b) Ręka wewn. – ręka zewn.: ca. 2 szerokości dłoni	3 i więcej								1 i mniej		
c) Proste nadgarstki przy perzciągnięciu	nie ręka wewnętrzna								nie ręka zewnętrzna		
d)											
2. Vorlage	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	I	F
a) podudzie pionowo	jeszcze nie								przechyli się		
b) ręce wyprostowane	ręka zew. zgięta								ręka zew. zgięta		
c) kąt biodra zamknięty	bardzo otwarty								ramiona do kolana		
d) tułów wkręcony	nie wkręcony								przekręcony		
e) tułów wzdłuż łodzi	do wewnętrznej ręki								do zewnętrznej ręki		
f) oś ramion równoległe do dźwigni wewnętrznej	wew. ramię za nisko								zew. ramię za nisko		
3. Ciągnięcie końcowe	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	E	R
a) kąt odchylenia pleców od 15° do 20°	więcej niż 20°								mniej niż 15°		
b) podramiona równoległe do wody	nie wew. przedramię								nie zew. przedramię		
c) tułów zdłuż łodzi	do wew. ręki								do zew. ręki		
d) oś ramion równoległe do dźwigni wewnętrznej	wew. ramię niżej								zew. ramię niżej		
4. Ręce przy perzciągnięciu	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	L	F
a) ręce najpierw luźno wyprostowane t	lewa burta zgięta								prawa burta zgięta		
b) ręce przy kolanach – początek ciągnięcia rąk	daleko przed kolanem								po kolanie		
c)											
5. Nogi, plecy i ręce przy perzciągnięciu	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	Z	R
a) najpierw plecy i nogi współpracują	tylko plecy								tylko nogi		
b) potem współpracują nogi, plecy i ręce	tylko nogi								tylko plecy/ręce		
c) na końcu ciągną tylko ręce	plecy odpuszczają								plecy się prostują		
d)											
6. Doprowadzenie	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	I	F
a) plecy zwarte przy wyciągnięciu	plecy odpuszczają								plecy się prostują		
b) najpierw ręce i plecy razem do przodu	tylko plecy								tylko ręce		
c) potem ręce, plecy i nogi razem do przodu	tylko plecy/ręce								tylko nogi		
d) na końcu tylko nogi do przodu i wkręcenie	plecy doprostowywują się								plecy się prostują		
e)											
7. Pióra	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	E	R
a) wolne doprowadzenie (trzonek jak przy pionowym piórze)	pióro dotyka wodę								łapać „mewę“		
b) przekręcenie na czas	W punkcie zawrotu								nad kolanem		
c) po przekręceniu do wody przy toczeniu na przód	nie do wody								kontakt z wodą		
d) grzbiet prosto w wodzie przy perzciągnięciu	prąd przeciwny przy trzonku								pióro rzuca wodę		
e) Wyciągnięcie przy pionowym piórze	wyjąć pióro								pióro wypływa		
f) przekręcenie na płasko dopiero po wyciągnięciu	pióro wzdłuż „woda wolna“								pióro jeszcze w wodzie		
g) efektywna droga ruchu	z przodu krótka								z tyłu krótka		
h)											
8. Rytm ruchu	Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	L	F
a) puszczenie rąk	hektycznie								wlecząco		
b) rytm ruchu: toczenie do przodu	hektycznie								wlecząco		

