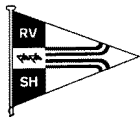


Skullen



Imię:

Data: Łódź:

Korektor: Miejsce:



1. Ręce i głowa		Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	Z	R
a)	skull chwycony na końcu	nie lewa burta								nie prawa burta		
b)	kciuk na stronach zewnętrznych	nie lewa burta								nie prawa burta		
c)	ręce na równej wysokości przy końcowym ciągu	lewa burta jest niżej								prawa burta jest niżej		
d)	prawa ręka bliżej brzucha, blisko poniżej lewej	nie w przecignięciu								nie przy doprowadzeniu		
e)	nadgarstki w przecignięciu prosto	nie lewa burta								nie prawa burta		
f)	głowa prosto	głowa odchylona do tyłu								głowa schylona		
g)												
2. Przygotowanie		Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	I	F
a)	podudzia pionowo	jeszcze nie								przechyli się		
b)	ręce wyprostowane	lewa burta zgięta								prawa burta zgięta		
c)	kąt biodra zamknięty	bardzo otwarty								ramiona do kolan		
d)												
3. Ciągnięcie końcowe		Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	E	R
a)	stopień odchylenia pleców od 15° do 35°	45°								5°		
b)	przedramiona równoległe do wody	lewa burta nie								prawa burta nie		
c)												
4. Ręce przy przecignięciu		Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	Zakreślić	L	F
a)	ręce najpierw luźno wyprostowane	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 przecignięciu		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	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 przecignięciu	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		
8. Rytm ruchu		Wykonanie	3	2	1	0	1	2	3	zakreślić	L	F
a)	rytm ruchu: toczenie do przodu	hektycznie								wlecząco		



Vielen Dank an Thomas Affeldt, Mark Amort, Lars Koltermann, Christian Müller und alle anderen, die diese Checkliste mitentwickelt haben!

Nichts auf Erden ist so weich und schwach wie das Wasser.

Dennoch, im Angriff auf das Feste und Starke wird es durch nichts besiegt. (Lao-tse)