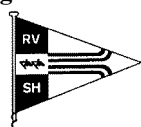


Basisliste for langåre



Navn: Bb Stb
 Dato: Båd:
 Vejleder: Sted:

Yderhånd for enden af langåren



Ja Nej

Inderhånd og yderhånd: Ca. 2 håndbredder imellem



Ja Nej

Taget: Håndleddene strakte



Ja Nej

Fremstræk: Overkroppen drejet ind



Ja Nej

Efter endt tag: Overkrop over bådsaksen



Ja Nej

Bladets øverste kant, lige under overfladen under taget



Ja Nej

Fremstræk



Armene strakt
Ja Nej

Lukket hoftevinkel
Ja Nej

Underbenene lodrette
Ja Nej

Efter trækket: Rygvinkel mellem 15 og 20 grader



Ja Nej

Fremstræk: Ryggen føres frem med det

Trækket: Hænderne i nærheden af knæ – armtrækket begynder



Ja Nej

Ja Nej

Vielen Dank an Thomas Affeldt, Mark Amort, Lars Koltermann, Christian Müller, Hauke Hinz und alle anderen, die diese Checkliste mitentwickelt haben!
Ein besonderer Dank geht an die Übersetzerin ins Dänische, Heidi Andersen.