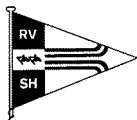


Riemen



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



1. Hænder		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	Z	R
a)	Yderhånd for enden af langåren	Hen mod åregaflen								Du over enden af åren		
b)	Ca. 2 håndsbreder mellem inder- og yderhånd	3 og mere								1 og mindre		
c)	Under trækket er håndleddene lige	Ikke inderhånd								Ikke yderhånden		
d)												
2. Fremstræk		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	I	F
a)	Underbenet er lodret	Ikke nok								Overbøjet		
b)	Armene strakte	Inderhånden bøjet								Yderhånden bøjet		
c)	Hoftevinklen lukket	Meget åben								Skulderen mod knæet		
d)	Overkroppen drejet	Ej drejet								Overdrejet		
e)	Overkroppen over bådsaksen	Mod inderhånden								Mod yderhånden		
f)	Skulderaksen parallel til åren	Inderskulder for dyb								Yderskulder for dyb		
3. Sidste del af trækket		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	E	R
a)	Rygvinklen er mellem 15-20 grader	Mere end 20 grader								Mindre end 15 grader		
b)	Underarmene er parallelle til vandet	Ikke inderste u.arm								Ikke yderste underarm		
c)	Overkroppen over bådsaksen	Mod inderhånden								Mod yderhånden		
d)	Skulderaksen parallel til Innenhebel	Inderskulder dybere								Yderskulder dybere		
4. Armene under trækket		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	L	F
a)	Armene er strakt, men afslappede	Bagbord bøjet								Styrbord bøjet		
b)	Hænderne er i knæets nærhed - armene trækker	Længe før knæet								Efter knæet		
c)												
5. Ben, Ryg og armene under trækket		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	Z	R
a)	Først samarbejder ben og ryg	Kun ryggen								Kun benene		
b)	Så arbejder ben, ryg og arme sammen	Kun benene								Kun Ryggen/Armene		
c)	Til sidst trækker kun armene	Ryggen giver efter								Rücken strækker sig		
d)												
6. Fremstræk		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	I	F
a)	Ryggen er fikseret når åren trykkes op af vandet	Ryggen giver efter								Ryggen strækkes		
b)	Så føres arme og ryg sammen fremad	Kun ryggen								Kun armene		
c)	Dernæst armene, ryggen og benene	Kun ryggen/armene								Kun benene		
d)	Til sidst føres kun benene frem og overkrop drejes mod langåren	Ryg strækker efter								Ryggen strækkes		
e)												
7. Bladene		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	E	R
a)	Bladet er frot fra vandet	Bladet rører vandet								Fanger måger		
b)	Bladet drejes rettidigt vandret	I sidste øjeblik drejes								Før knæet		
c)	Derpå føres det mod vandet når der rulles frem	Ikke mod vandet								I kontakt med vandet		
d)	Bladets overkant lige under vandet under taget	For dybt i vandet								Bladet smider vand		
e)	Bladet trykkes lodret op af vandet	Bladet trækkes du								Blatt svømmer op		
f)	Bladet drejes først vandret når det er helt ude	Bladet for længst fri								Bladet stadig i vandet		
g)	Langåren føres effektivt frem	Kort fremme								Kort bagudtil		
h)												
8. Bevægelsesrytme		Udførelse	3	2	1	0	1	2	3	Sæt kryds	L	F
a)	Hænder væk fra kroppen	Hektisk								Slæbende		
b)	Bevægelsesrytme: Når der rulles frem	Hektisk								Slæbende		



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