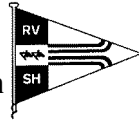


# Basisliste Riemen



Name: ..... Bb  Stb

Datum: ..... Boot: .....

Auswerter: ..... Ort: .....

### Außenhand am Riemenende



Ja  Nein

### Innenhand und Außenhand: etwa 2 Handbreiten dazwischen



Ja  Nein

### Durchzug: Handgelenke gerade



Ja  Nein

### Vorlage: Oberkörper eingedreht



Ja  Nein

### Endzug: Oberkörper über Bootslängsachse



Ja  Nein

### Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser



Ja  Nein

## Vorlage



### Endzug: Rücklagewinkel zwischen 15 und 20 Grad



Ja  Nein

### Vorführen: Rücken sofort in die Vorlage

### Durchzug: Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt



Ja  Nein

Ja  Nein

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

Gib einem Hungernden ein Fisch und er ist einen Tag satt, zeige ihm, wie man Fische fängt, und er kann ein Leben lang satt sein! (alte Weisheit)