Lernliste

Skulls immer festhalten!



- Sitz- und Handhaltung regelmäßig kontrollieren
- Sitze gerade mit durchgestreckten Beinen
- Skull am Ende anfassen
- Daumen an den Außenseiten
- · Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand





Blätter flach aufs Wasser Hebe abwechselnd eine Hand und senke gleichzeitig die andere Hand



Blätter senkrecht im Wasser

- Drehe die Hände, bis beide Blätter senkrecht sind
- Fass die Skulls so locker an, dass die Blätter senkrecht im Wasser schwimmen
- Regelmäßig kontrollieren: Handgelenke gerade, wenn die Blätter senkrecht sind
- Drehe nun abwechselnd die Blätter senkrecht und wieder flach, senkrecht und wieder flach, ...
- Vorwärtsrudern
- Drehe beide Blätter senkrecht
- Ziehe beide Hände zum Bauch
- Drehe beide Blätter wieder flach
- Schiebe beide Hände zu den Knien, dabei Blätter flach auf dem Wasser
- 4. Rückwärtsrudern
- Ziehe beide Hände zum Bauch. Blätter flach auf dem Wasser
- Drehe beide Blätter senkrecht
- Schiebe beide Hände zu den Knien
- Drehe beide Blätter wieder flach

- Einseitig vorwärts
- Drehe ein Blatt senkrecht
- Ziehe beide Hände zum Bauch
- Drehe das Blatt wieder flach
- Schiebe beide Hände zu den Knien, dabei beide Blätter flach auf dem Wasser
- **7.** Beine einsetzen

