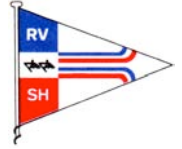


Lernliste

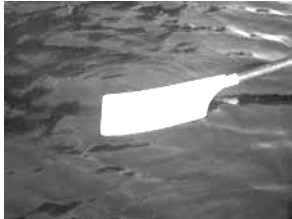


Halte immer die Skulls fest

Halte die Hände immer vor dem Körper

Regelmäßig vor jedem Schritt kontrollieren

- × Sitze gerade mit gestreckten Beinen
- × Skulls am Ende angefasst
- × Daumen an der Außenseite
- × Rechte Hand näher am Körper und eng unter der Linken



1

Blätter flach aufs Wasser

- × Halte beide Griffe mit einer Hand fest und lehne dich abwechselnd nach rechts und links.
- × Hebe abwechselnd eine Hand und senke die andere.



2

Drehe die Hände vom Körper weg, bis die Blätter senkrecht im Wasser sind.

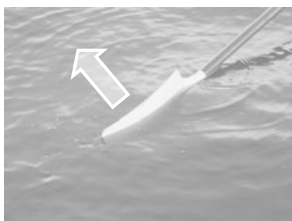
- × Fasse die Skulls so locker an, dass die im Wasser schwimmen und die Handgelenke gerade sind.
 - 👁️ regelmäßig kontrollieren
- × Hebe abwechselnd eine Hand und senke die andere.
- × Drehe beide Hände so, dass die Blätter abwechselnd flach und senkrecht sind.



3

Vorwärtsrudern (↻)

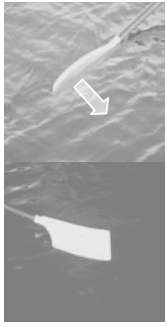
- × Arme lang, Blätter senkrecht.
- × Ziehe beide Hände zum Bauch.
- × Drehe die Blätter flach und schiebe die Hände vom Körper weg.
- × Drehe die Blätter senkrecht.
 - 👁️ Handhaltung, Handgelenke



4

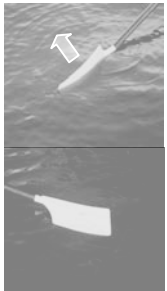
Rückwärtsrudern (↻)

- × Blätter flach, Hände am Bauch. Drehe die Blätter senkrecht, so dass die Unterkante aus dem Wasser guckt.
- × Drücke beide Hände vom Bauch weg.
- × Drehe die Blätter flach.
- × Ziehe die Arme zum Körper.



5 Einseitig vorwärts (⌚)

- × Arme lang, Blätter flach auf dem Wasser.
- × Drehe nur ein Blatt so, dass die Unterkante aus dem Wasser guckt.
- × Ziehe beide Hände zum Körper
- × Drehe das Blatt wieder flach, schiebe die Hände vom Körper weg.



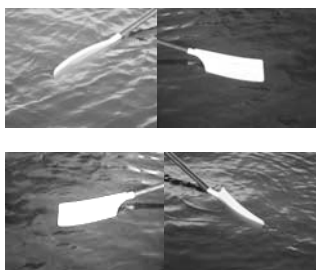
6 Einseitig rückwärts (⌚)

- × Hände am Bauch, Blätter flach auf dem Wasser.
- × Drehe nur ein Handgelenke nach unten, bis das Blatt senkrecht steht.
- × Drücke beide Hände vom Körper weg.
- × Drehe beide Blätter wieder flach, ziehe die Hände zum Körper.



7 Beine einsetzen (⌚)

- × Hände am Bauch, Beine lang und Blätter flach.
- × Strecke die Arme.
- × Ziehe die Beine an und schiebe die Hände dabei so weit vom Körper weg, wie möglich. Lasse die Arme dabei lang. Die Blätter schleifen auf der Wasseroberfläche. 👁
- × Drehe die Blätter, bis sie senkrecht stehen.
- × Drücke die Beine durch und ziehe anschließend die Hände zum Körper. 👁 erst Beine, dann Arme; Handhaltung
- × Drehe die Blätter flach.



8 Wenden (⌚)

- × Rudere einen Schlag einseitig vorwärts (siehe Schritt 5).
- × Lasse die Hände am Körper.
- × Rudere nun mit der anderen Seite einen Schlag rückwärts (siehe Schritt 6).

👁 kontrollieren / gut beobachten

⌚ mehrfach den gesamten Schritt wiederholen