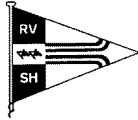


Skullen



Name:

Datum: Boot:

Auswerter: Ort:



1. Hände und Kopf		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	Z	R
a)	Skull am Ende angefasst	Backbord nicht								Steuerbord nicht		
b)	Daumen an den Außenseiten	Backbord nicht								Steuerbord nicht		
c)	Hände auf gleicher Höhe im Endzug	Backbord ist tiefer								Steuerbord ist tiefer		
d)	rechte Hand näher am Bauch, eng unter der linken	im Durchzug nicht								beim Vorführen nicht		
e)	Handgelenke im Durchzug gerade	Backbord nicht								Steuerbord nicht		
f)	Kopfhaltung gerade	Kopf im Nacken								Kopf ist gesenkt		
g)												
2. Vorlage		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	I	F
a)	Unterschenkel senkrecht	noch nicht								kippt über		
b)	Arme gestreckt	Backbord gebeugt								Steuerbord gebeugt		
c)	Hüftwinkel geschlossen	sehr offen								Schultern zum Knie		
d)												
3. Endzug		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	E	R
a)	Rücklagewinkel zwischen 15-35 Grad	45 Grad								5 Grad		
b)	Unterarme parallel zum Wasser	Backbord nicht								Steuerbord nicht		
c)												
4. Arme im Durchzug		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	L	F
a)	Arme erst locker gestreckt	Backbord gebeugt								Steuerbord gebeugt		
b)	Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt	weit vorm Knie								nach dem Knie		
c)												
5. Beine, Rücken u. Arme im Durchzug		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	Z	R
a)	erst arbeiten Beine und Rücken gemeinsam	nur Rücken								nur Beine		
b)	dann arbeiten Beine, Rücken, Arme gemeinsam	nur Beine								nur Rücken/Arme		
c)	zuletzt ziehen nur Arme	Rücken gibt nach								Rücken richtet sich auf		
d)												
6. Vorführen		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	I	F
a)	Rücken fest beim Ausheben	Rücken gibt nach								Rücken richtet sich auf		
b)	erst Arme und Rücken gemeinsam vor	nur Rücken								nur Arme		
c)	dann Arme, Rücken, Beine gemeinsam vor	nur Rücken/Arme								nur Beine		
d)	zuletzt nur Beine vor	Rücken streckt nach								Rücken richtet sich auf		
e)												
7. Blätter		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	E	R
a)	frei vorführen (Schaft wie bei senkrechtem Blatt)	Blatt berührt Wasser								Möwen fangen		
b)	rechtzeitig aufgedreht	im Umkehrpunkt								überm Knie		
c)	nach dem Aufdrehen zum Wasser beim Vorrollen	nicht zum Wasser								Wasserkontakt		
d)	Blattoberkante gerade unter Wasser im Durchzug	Gegenströmung am Schaft								Blatt schmeißt Wasser		
e)	Ausheben mit senkrechtem Blatt	Blatt rausziehen								Blatt schwimmt aus		
f)	Flachdrehen erst nach dem Ausheben	Blatt längst frei Wasser								Blatt noch im Wasser		
g)	effektiver Vortriebsweg	vorne kurz								hinten kurz		
h)												
8. Bewegungsrhythmus		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	L	F
a)	Bewegungsrhythmus: Vorrollen	hektisch								schleichend		



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

Nichts auf Erden ist so weich und schwach wie das Wasser. Dennoch, im Angriff auf das Feste und Starke wird es durch nichts besiegt. (Lao-tse)