

Video-Checkliste Skullen

Name: _____

Datum: _____ Boot: _____

Auswerter: _____ Ort: _____



3 2 1 0 1 2 3

Z R

1. Hände und Kopf

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. Vordere Umkehr

a) Unterschenkel senkrecht	noch nicht								kippt über		
b) Arme gestreckt	Backbord gebeugt								Steuerbord gebeugt		
c) Hüftwinkel geschlossen	sehr offen								Schultern zum Knie		
d)											

3. Hintere Umkehr

a) Rücklagewinkel zwischen 15–35 Grad	45 Grad								5 Grad		
b) Unterarme parallel zum Wasser	Backbord nicht								Steuerbord nicht		
c)											

4. Durchzug: Arme

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. Durchzug: Beine, Rücken, Arme

a) erst arbeiten nur Beine	Rücken gibt nach								Rücken richtet sich auf		
b) dann arbeiten Beine und Rücken zusammen	nur Beine								nur Rücken		
c) dann überlagern Kräfteinsatz Beine, Rücken, Arme	zu kurz überlagert								zu lang überlagert		
d) zuletzt Arme und Rücken	Endzug zu kurz								Endzug zu lang		
e)											

6. Freilauf

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

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)											

8. Bewegungsrhythmus

a) Vorrollen	hektisch								schleichend		
--------------	----------	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--

