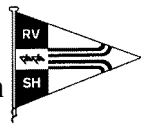


# Basisliste Reimen



Name: ..... Bb  Stb

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

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

## Butenhand an Reimenend



Ja  Nein

## Binnenhand und Budenhand: etwa 2 Handbreiten dortwüschien



Ja  Nein

## Dorchtoch: Handgelenke graad



Ja  Nein

## Vörlach: Babenkörper indriet



Ja  Nein

## Endtoch: Babenkörper öwer Boots längass



Ja  Nein

## Blattobabenkante in Durchtoch graae ünner wader Wasser



Ja  Nein

## Vörlach



Arm utstreckt

Ja  Nein

Hüftwinkel schlaten

Ja  Nein

Ünnerschenkel senkrecht

Ja  Nein

## Endtoch: Rüchlagewinkel twüsche 15 und 20 Grad



Ja  Nein

## Vörführen: Rüch sofort in dei Vörlach

## Dürchtoch: Hanne in Berieck der Knie – Armtoch fangt an



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)