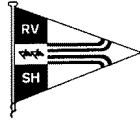


# Skulln



Name: .....

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

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



1. Hande und Kop		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	Z	R
a)	Skull an End angfaaten	Backbord nich								Stürbord nich		
b)	Dumen an dei Butensieden	Backbord nich								Stürbord nich		
c)	Hanne up glieker Höh am Entoch	Backbord is deiper								Stürbord ist deiper		
d)	rechte Hand dichter am Buck, eng ünner dei linken	im Dörchtuch nich								bit Vörführen nich		
e)	Handgelenk im Dörchtuch liekut	Backbord nich								Stürbord nich		
f)	Kophaltung graade	Kopf im Nacken								Kopf is senkt		
g)												
2. Vörlach		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	I	F
a)	Ünnerschenkel senkrecht	noch nich								kippt öwerr		
b)	Arme streckt	Backbord böcht								Stürbord böcht		
c)	Hüftwinkel schlaaten	Ganz aapen								Schullern taun Knei		
d)												
3. Endtoch		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	E	R
a)	Rüchlachwinkel twüschen 15-35 Grad	45 Grad								5 Grad		
b)	Ünerarme parallel taun Wader	Backbord nich								Stürbord nich		
c)												
4. Arm im Dörchtuch		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	L	F
a)	Arm ierst locker streckt	Backbord böcht								Steuerbord böcht		
b)	Hann im Beriek de Knei – Armtuch beginnt	wiet vörd Knei								na dat Knei		
c)												
5. Bein, Rüch u. Arm im Dörchtuch		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	Z	R
a)	irst arbeiten Bein und Rüch tausamen	nur Rüch								nur Bein		
b)	dann arbeiten Bein, Rüch, Arm tausamen	nur Bein								nur Rüch/Arm		
c)	taulezt trecken nur Arm	Rüch gift na								Rüch stellt sich up		
d)												
6. Vörführen		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	I	F
a)	Rüch fast bit Uthäben	Rüch gift na								Rüch stelltt sich up		
b)	irst Arm und Rüch tausam vör	nur Rüch								nur Arm		
c)	dann Arm, Rüch, Bein tausamen vör	nur Rüch/Arm								nur Bein		
d)	taulezt nur Bein vör	Rüch streckt na								Rüch stellt sich up		
e)												
7. Blarer		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	E	R
a)	frei vrieföhren (Schaft wie bei senkrechtem Blatt)	Blatt berührt Wader								Möwen fangen		
b)	rechttiedich updreid	im Umkehrpunkt								üwert Knei		
c)	na dat Updreiden tauden Wader beim Vorrollen	nich tau Wader								Waderkontakt		
d)	Blattbabenkant graad ünnter Wadere im Durchzug	Gegenströmung am Schaft								Blatt schmit Wader		
e)	Uthäben mit senkrechtem Blatt	Blatt ruttrecken								Blatt schwemmt ut		
f)	Flachreiden irst na dat Uthäben	Blatt längst frei Wasser								Blatt noch im Wader		
g)	effektiver Vördreivtwech	vörne kot								hinnen kot		
h)												
8. Bäwegungsrhythmus		Utführung	3	2	1	0	1	2	3	ankrüzen	L	F
a)	Bäwegungsrhythmus: Vörrullen	hektisch								schliekend		



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)