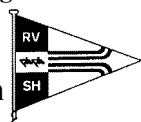


# Basisliste Riemen



Imię: ..... lb  pb   
Data: ..... Łódź: .....  
Korektor: ..... Miejsce: .....

**ręka zewnętrzna na końcu  
drażka**



tak  nie

**ręka wewnętrzną i zewnętrzną:  
pomiędzy nimi odstęp 2 rąk**



tak  nie

**przecignięcie:  
nadgarstki prosto**



tak  nie

**przygotowanie:  
tułów wkręcony**



tak  nie

**ciągnięcie końcowe:  
tułów wzdłuż łodzi**



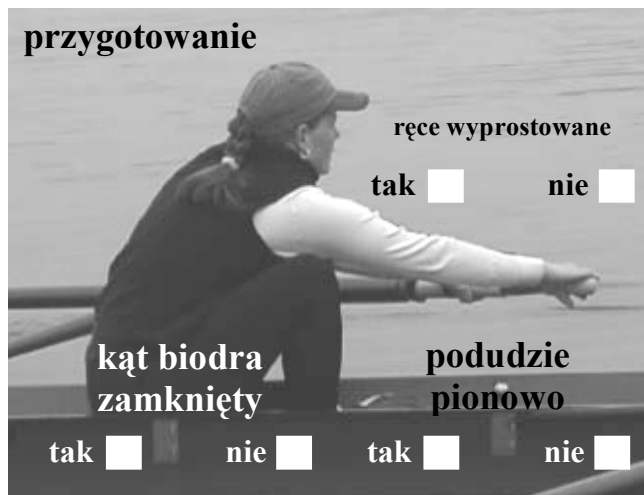
tak  nie

**grzbiet pióra przy  
przecignięciu prosty**



tak  nie

**przygotowanie**



**przygotowanie: plecy natychmiast do przodu**

**ciągnięcie końcowe: kąt  
odchylenia od 15° do 20°**



tak  nie

**przecignięcie: ręce przy kolanach – początek ciągnięcia rąk**



tak  nie

tak  nie