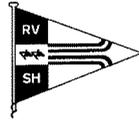


Basisliste Skullen



Name:

Datum: Boot:

Auswerter: Ort:

Durchzug: Rechte Hand näher am Bauch, eng unter der linken Hand



Ja Nein

Vorführen: Rechte Hand näher am Bauch, eng unter der linken Hand



Ja Nein

Durchzug: Handgelenke gerade



Ja Nein

Endzug: Hände auf gleicher Höhe



Ja Nein

Skull: am Ende angefasst; Daumen an den Außenseiten



Ja Nein

Durchzug: Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser



Ja Nein

Hüftwinkel geschlossen

Ja Nein

Vorlage

Arme gestreckt

Ja Nein

Unterschenkel senkrecht Ja Nein

Endzug: Rücklagewinkel zwischen 15 und 35 Grad



Ja Nein

Vorführen: Rücken sofort in die Vorlage

Durchzug: Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt



Ja Nein

Ja Nein