

Lernliste

Skulls immer festhalten!



Sitz- und Handhaltung
regelmäßig kontrollieren

- Sitze gerade mit durchgestreckten Beinen
- Skull am Ende anfassen
- Daumen an den Außenseiten
- Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand



1. Blätter flach aufs Wasser

Hebe abwechselnd eine Hand und senke gleichzeitig die andere Hand



2. Blätter senkrecht im Wasser

- Drehe die Hände, bis beide Blätter senkrecht sind
- Fass die Skulls so locker an, dass die Blätter senkrecht im Wasser schwimmen
- **Regelmäßig kontrollieren:** Handgelenke gerade, wenn die Blätter senkrecht sind
- Drehe nun abwechselnd die Blätter senkrecht und wieder flach, senkrecht und wieder flach, ...

3. Vorwärtsrudern

- Drehe beide Blätter **senkrecht**
- **Ziehe** beide Hände zum Bauch
- Drehe beide Blätter wieder **flach**
- **Schiebe** beide Hände zu den Knien, dabei Blätter flach auf dem Wasser

4. Rückwärtsrudern

- **Ziehe** beide Hände zum Bauch, Blätter flach auf dem Wasser
- Drehe beide Blätter **senkrecht**
- **Schiebe** beide Hände zu den Knien
- Drehe beide Blätter wieder **flach**

5. Einseitig vorwärts

- Drehe ein Blatt **senkrecht**
- **Ziehe** beide Hände zum Bauch
- Drehe das Blatt wieder **flach**
- **Schiebe** beide Hände zu den Knien, dabei beide Blätter flach auf dem Wasser

6. Einseitig rückwärts

7. Beine einsetzen

8. Wende