




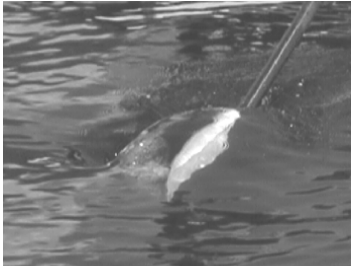









Name: ..... Datum: ..... Auswerter: ..... Boot: ..... Ort: .....

Durchzug		vordere Umkehr		Freilauf		hintere Umkehr		
 <p>Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>		 <p>Arme gestreckt <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein            Unterschenkel senkrecht <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein            Hüftwinkel geschlossen <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>		 <p>Rücken sofort in die Vorlage <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>		 <p>Rücklagewinkel zwischen 15 und 35 Grad <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>		Körperhaltung
  <p>Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>								Blattführung
<p>Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>   <p>Skull am Ende angefasst <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein            Daumen an den Außenseiten</p>		<p>Handgelenke gerade <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> 		<p>Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> 		<p>Hände auf gleicher Höhe <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> 		Handführung