

Prüfungen

Technikstufe 1

- 1. Materialkunde**
 - Skull
 - Boot (1x)
- 2. Ab- und Anlegen mit Hilfe**
 - vom Steg, das Einsteigen erfolgt selbstständig und das Boot wird von einem zweiten Sportler vom Steg geschoben.
- 3. Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand fixierten Skulls (5x)**
- 4. Handklatsch über Kopf (5x)**
- 5. Aufstehen im Boot und Ausführen von 3 Kniebeugen**
 - Skulls werden mit einer Hand gehalten
- 6. Wende über Backbord**
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - gleichhohe Innenhebelführung
 - Innenhebel rechts näher am Körper als links
 - kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
 - Einsatz des Rollsitzes
- 7. Wende über Steuerbord**
- 8. Gegenrudern 5 Schläge**
 - Das Boot wird in Blickrichtung (heckwärts) bewegt.
- 9. In der Vorlage und Rücklage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter**
 - In der Vorlage bei ganzer Rollbahnlänge.
 - Handgelenke gestreckt
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - gleich Innenhebelhöhe