



Prüfungen

Technikstufe 2

1. **Bestandene Prüfung Stufe 1 ist Voraussetzung.**
2. **Theorietest mit 20 Fragen.**
3. **Selbständiges Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe**
4. **Vorwärtsrudern, mindestens 15 Schläge SF 18 – 20
mindestens 15 Schläge SF 24 – 26**
 - die Anforderungen an die Schlag- und Bewegungsstruktur sind dabei prinzipiell zu erfüllen
 - Rhythmus (Durchzug. Freilauf)
 - Innenhebelführung
 - Blätter frei über Wasser
 - Wasserfassen
 - Durchzug
 - Aushebeln
 - Vorlage
 - Rücklage
 - Einspannung
5. **Ausbalancieren des Bootes nach ca. 3 – 5 Schlägen für mindesten 3 Sek.**
 - leicht angerollt, Hände vor dem Knien
6. **Rückwärtsrudern mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes**
7. **Selbständiges Anlegen und Aussteigen ohne Hilfe**