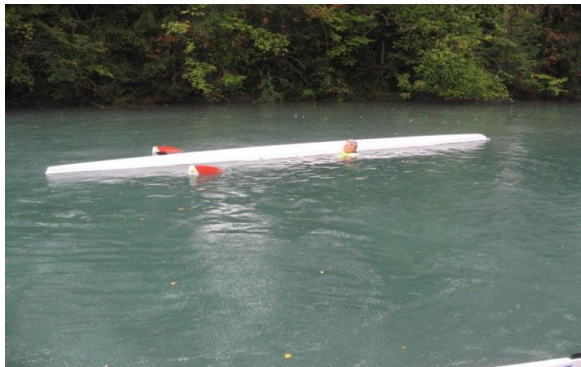




Gleichgewichtsübung



Nach der Gleichgewichtsübung



Wenn Boot kieloben: Ruderblätter parallel zum Boot legen, Blätter senkrecht, Boot kehren



Ruder auf der anderen Seite des Boots fassen und senkrecht zur Bootsachse legen



Mit der einen Hand beide Ruder am Gummigriff fassen, mit der anderen am Waschbord fassen



Mit Schwung sich aus dem Wasser heben und sich quer über das Boot legen



d

Ein Bein auf die andere Seite des Boots legen, mit den Rudern stabilisieren



Sich auf die Rollschienen hinsetzen.



Füße in das Boot legen, den Sitz unter sich schieben, weiterrudern