



Kontrollblatt Skullen Auslage und Vordere Umkehr

Ja/ Nein



Auslage

1. Große und stabile Körperposition – Rücken mit wenig Krümmung.
2. Lockere Schulterposition.
3. Beinwinkel – Unterschenkel senkrecht / Hüftwinkel geschlossen.
4. Hände gehen nicht runter vor dem Wasserfassen - keine Auftaktbewegung.
5. Blatt ist am Wasser.

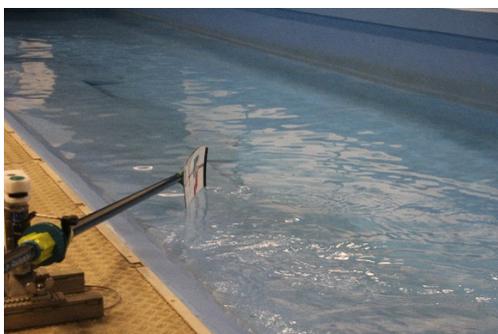


Druckannahme

6. Schultern bleiben unten.
7. Oberkörper bleibt in der Position (Parallelverschiebung) – Beine beginnen.



8. Arme lang.
9. Handgelenke gerade.



10. Blatt ist im aufgedrehtem Zustand am Wasser.

Durchzug

Ja/ Nein



Vorderzug/ Zugphase 1:

1. Der Oberkörper wird in der ersten Phase parallel verschoben. Lockere Schulterposition.
2. Schultern locker und bleiben unten.
3. Arme bleiben lang.
4. Blatt ist im Wasser, ohne viel Schaft.



Mittelzug / Zugphase2:

5. Oberkörpereinsatz bei 70-80 Grad.
6. Armeinsatz bei 75-80 Grad – vor der Orthogonalen.
7. Schulter ist gegenüber der Hüfte noch in heckwärtiger Position.



Endzug

8. Gekoppelter Oberkörper- und Armeinsatz bei 70-80 Grad.



9. Beine gestreckt (100 Grad). Ferse bleibt auf dem Stemmbrett.
10. Oberkörper- und Armzug enden annähernd gleichzeitig.
11. Ellbogen auf Höhe der Hände.

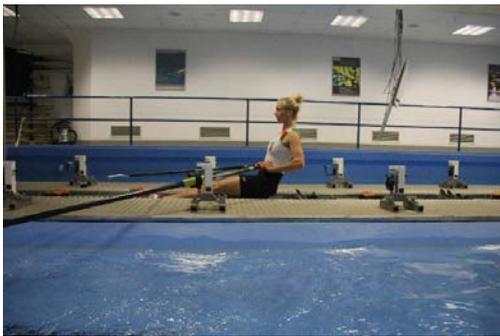
Freilauf

Ja/ Nein



Rücklage

1. Der Oberkörper ist groß positioniert, ohne in der Hüfte einzusacken.
„Zentrum“ / LWS-Bereich stabil halten.



Hebeln

2. Blätter werden durch eine Abwärtsbewegung der Hände ausgehoben.
3. Hände werden links vor rechts herausgeführt.
4. Schultern und BWS-Bereich locker.



Freilaufphase

5. Lockeren Oberkörper aus der Hüfte in Vorlage bringen.
6. Rollphase beginnt, wenn die Hände vor den Knien sind.
7. Ruhiges gleichmäßiges Rollen.



8. Senkrecht stellen der Blätter auf Höhe der Schuhe.
9. Aufwärtsführen der Hände.
10. Oberkörper bleibt locker groß positioniert und sackt nicht ab.
11. Arme werden lang nach außen um die Dolle gestreckt.

Ruder*in	Trainer*in
Auswerter*in	Art des Trainings
Datum	Schlagfrequenz