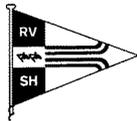


# Riemen



Name: ..... Bb  Stb   
 Datum: ..... Boot: .....  
 Auswerter: ..... Ort: .....



		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	Z	R
<b>1. Hände</b>												
a)	Außenhand am Riemenende	zur Dolle hin								übers Riemenende weg		
b)	Innenhand – Außenhand: ca. 2 Handbreiten dazwi.	3 und mehr								1 und weniger		
c)	Handgelenke im Durchzug gerade	Innenhand nicht								Außenhand nicht		
d)												
<b>2. Vorlage</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	I	F
a)	Unterschenkel senkrecht	noch nicht								kippt über		
b)	Arme gestreckt	Innenhand gebeugt								Außenhand gebeugt		
c)	Hüftwinkel geschlossen	sehr offen								Schultern zum Knie		
d)	Oberkörper eingedreht	nicht eingedreht								überdreht		
e)	Oberkörper über Bootslängsachse	zur Innenhand								zur Außenhand		
f)	Schulterachse parallel zum Innenhebel	Innenschulter zu tief								Außenschulter zu tief		
<b>3. Endzug</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	E	R
a)	Rücklagewinkel zwischen 15-20 Grad	mehr als 20 Grad								weniger als 15 Grad		
b)	Unterarme parallel zum Wasser	Innenunterarm nicht								Außenunterarm nicht		
c)	Oberkörper über Bootslängsachse	zur Innenhand								zur Außenhand		
d)	Schulterachse parallel zum Innenhebel	Innenschulter tiefer								Außenschulter tiefer		
<b>4. Arme im Durchzug</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	L	F
a)	Arme erst locker gestreckt	Backbord gebeugt								Steuerbord gebeugt		
b)	Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt	weit vorm Knie								nach dem Knie		
c)	.....	.....								.....		
<b>5. Beine, Rücken u. Arme im Durchzug</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	Z	R
a)	erst arbeiten Beine und Rücken gemeinsam	nur Rücken								nur Beine		
b)	dann arbeiten Beine, Rücken, Arme gemeinsam	nur Beine								nur Rücken/Arme		
c)	zuletzt ziehen nur Arme	Rücken gibt nach								Rücken richtet sich auf		
d)												
<b>6. Vorführen</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	I	F
a)	Rücken fest beim Ausheben	Rücken gibt nach								Rücken richtet sich auf		
b)	erst Arme und Rücken gemeinsam vor	nur Rücken								nur Arme		
c)	dann Arme, Rücken, Beine gemeinsam vor	nur Rücken / Arme								nur Beine		
d)	zuletzt nur Beine vor und eindrehen	Rücken streckt nach								Rücken richtet sich auf		
e)												
<b>7. Blätter</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	E	R
a)	frei vorführen (Schaft wie bei senkrechtem Blatt)	Blatt berührt Wasser								Möwen fangen		
b)	rechtzeitig aufgedreht	im Umkehrpunkt								überm Knie		
c)	nach dem Aufdrehen zum Wasser beim Vorrollen	nicht zum Wasser								Wasserkontakt		
d)	Blattoberkante gerade unter Wasser im Durchzug	Gegenströmung am Schaft								Blatt schmeißt Wasser		
e)	Ausheben mit senkrechtem Blatt	Blatt rausziehen								Blatt schwimmt aus		
f)	Flachdrehen erst nach dem Ausheben	Blatt längst frei Wasser								Blatt noch im Wasser		
g)	effektiver Vortriebsweg	vorne kurz								hinten kurz		
h)												
<b>8. Bewegungsrhythmus</b>												
		Ausführung	3	2	1	0	1	2	3	ankreuzen	L	F
a)	Hände weg	hektisch								schleichend		
b)	Bewegungsrhythmus: Vorrollen	hektisch								schleichend		



Vielen Dank an Thomas Affeldt, Mark Amort, Lars Koltermann, Christian Müller und alle anderen, die diese Checkliste mitentwickelt haben!

Der Erfolg hat viele Väter, der Misserfolg ist ein Waisenkind. (Volksweisheit)