

JN

JN

Hände im Bereich der Knie - Armzug beginnt



Arme gestreckt Unterschenkel senkrecht Hüftwinkel geschlossen



N JN



Rücken sofort in die Vorlage



Rücklagewinkel zwischen 15 und 35 Grad



Blattführung



Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser



JN







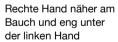
JN



2

3

Handführung





JN Skull am Ende angefasst Daumen an den Außenseiten





Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand



Hände auf gleicher Höhe



JN