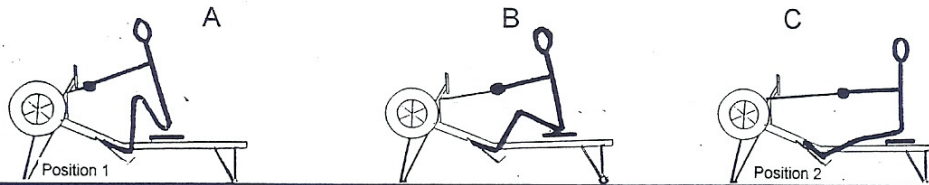


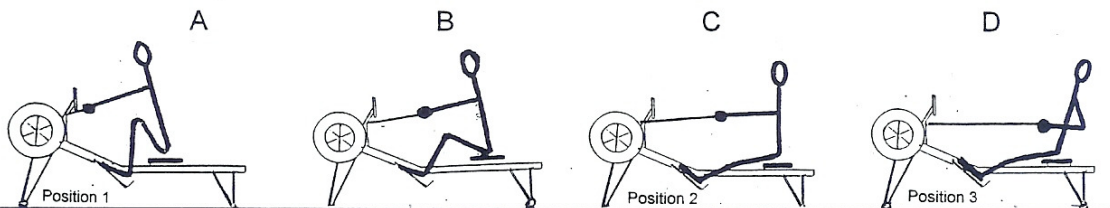
- Übung 1** Koordination Blatteinsatz-Beinstoss mit stabiler, gerader Oberkörper-Position
 A Rücken hat leichte Vorlage (Position 1) Schultern bleiben locker, Arme gestreckt.
 - Rollstz ganz nach vorne rollen bis Schienbeine senkrecht sind, Fersen anheben.
 B Druck auf Stemmbrett, Rückenlage fixieren, Rücken „mitnehmen“, Arme gestreckt.
Ziel: Hände übernehmen und halten von Anfang den Widerstand über Schulterbereich



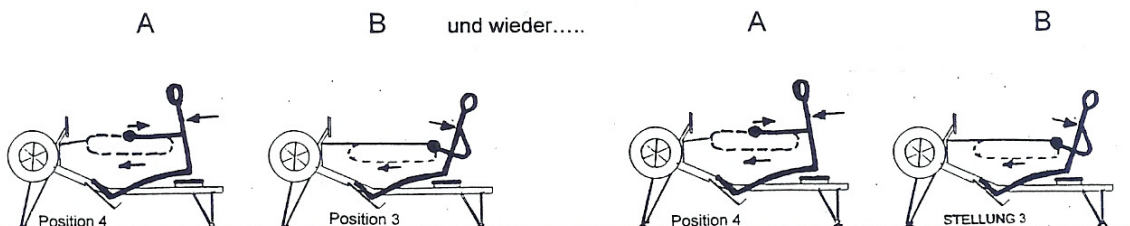
- Übung 2** Beinstoss mit gestreckten Armen,... Rücken im Becken fixieren.... mitnehmen,
 A Rücken hat leichte Vorlage (Position 1) Arme gestreckt, Rollstz weit nach vorne!
 B Druck auf Stemmbrett, Rückenlage fixieren, mitnehmen, Arme gestreckt lassen.
 C wenn Beine gestreckt sind, Rücken senkrecht (Position 2) aufhören, ...vorrollen!
Ziel: Koordination Blatteinsatz / Beinstoss, Rücken im Gesäss fixieren, - mitnehmen!



- Übung 3** Oberkörperschwung und Armzug richtig koordinieren
 A Rücken hat leichte Vorlage (Position 1) Arme gestreckt, Rollstz weit nach vorne!
 B Druck auf Stemmbrett, Rückenlage fixieren, mitnehmen, Arme gestreckt lassen
 C bei (Position 2) mit Armzug beginnen, Rücken zurückdrücken, dazu Schulterzug...
 D bis (Position 3) ...Rücken leicht zurückgelehnt...bereit für Finish...fertig
Ziel: Armzug, Rücken-/ Schulterschwung in kontinuierlich zunehmendem Zug machen.



- Übung 4** Finish (hintere Bewegungsumkehr) ohne Rollbahn in einem Zug richtig machen:
 A Beginn mit gestreckten Beinen, gestreckte Arme, Oberkörper leichte Vorlage (Pos. 4)
 „Blatt“ einsetzen, Rücken zurückdrücken und gleichzeitig Arme anziehen und...
 B Schulter- /Armschwung, Hände hinunterdrücken, gleichzeitig abdrehen (Position 3),
 wegstossen bis über Knie, Rücken leichte Vorlage, Arme gestreckt (Position 4) fertig!
Ziel: im Finish sitzen bleiben bis die Hände zügig über die Knie weggestossen sind!



- Übung 5** ganzer Ruderschlag zusammenhängend, ohne Kraft, langsam, konzentriert ausführen.