Technikstufe 1

Ruderverband Sachsen-Anhalt

Prüfer: .....

Prüfort: .....

	Name & Vorname	Jg.	Verein	Datum	bestanden	Materialkunde	Einsteigen & Ablegen	Gewichtsverlagerung	Handklatsch über Kopf	Aufstehen und Kniebeuge	Wende Backbord	Wende Steuerbord	Gegenrudern	Heben & Senken der Blätter Vorlage	Heben & Senken der Blätter Rücklage	Anlegen & Aussteigen	Fehlerbilder & Bemerkungen
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	