



Magdeburg, den 3. März 2019

Prüfungsinhalte

Technikstufe I

1. Materialkunde

- a. Skull
- b. Boot (1x)

2. Ab- und Anlegen mit Hilfe

- a. nach Möglichkeit vom Steg!
- b. das Ein- und Aussteigen erfolgt selbstständig
- c. das Boot wird von einem zweiten Sportler vom Steg geschoben bzw. an den Steg herangezogen

3. Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand bzw. den Oberschenkeln fixierten Skulls (5x)

4. Handklatsch über Kopf (5x)

5. Aufstehen im Boot und Ausführen von 3 Kniebeugen

- a. Skulls werden mit einer Hand gehalten

6. Wende über Backbord

- a. lockere Griffhaltung
- b. gleichhohe Innenhebelführung
- c. korrekte Handführung
- d. kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
- e. Nutzung der vollen Rollbahn

7. Wende über Steuerbord

8. Gegenrudern (5 Schläge)

- a. lockere Griffhaltung
- b. gleichhohe Innenhebelführung
- c. korrekte Handführung
- d. kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
- e. Nutzung der vollen Rollbahn

9. Heben und Senken der Blätter in der Vor- und Rücklage

- a. Vorlageposition kontrollieren (Schienbeine senkrecht, Handgelenke gestreckt, Arme locker lang, Oberkörpereinspannung, Blickrichtung geradeaus, gleiche Innenhebelhöhe)
- b. Rücklageposition kontrollieren (Beine gestreckt, leichte Oberkörperrücklage, Handgelenke gestreckt, Blickrichtung geradeaus, gleiche Innenhebelhöhe)