TECHNIK - STUFE 1

Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Prüfer: ----------

Prüfort: ----------

	Name & Vorname	Jahrgang	Verein	Datum	bestanden	Theorieprüfung Skull & Boot	Einsteigen & Ablegen	Gewichtsverlagerung 5x	Handklatsch über Kopf	Aufstehen & 3 Kniebeuge	Wende Backbord	Wende Steuerbord	Rückwärstrudern	Vorlage Heben & Senken der Skulls	Rücklage Ausheben der Skulls	Anlegen & allein aussteigen	Fehlerbilder & Bemerkungen
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	