

## Prüfungen

### Technikstufe 1

---

- 1. Materialkunde**
  - Skull
  - Boot (1x)
- 2. Ab- und Anlegen mit Hilfe**
  - vom Steg, das Einsteigen erfolgt selbstständig und das Boot wird von einem zweiten Sportler vom Steg geschoben.
- 3. Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand fixierten Skulls ( 5x )**
- 4. Handklatsch über Kopf ( 5x )**
- 5. Aufstehen im Boot und Ausführen von 3 Kniebeugen**
  - Skulls werden mit einer Hand gehalten
- 6. Wende über Backbord**
  - lockere Griffhaltung ( Finger )
  - gleichhohe Innenhebelführung
  - Innenhebel rechts näher am Körper als links
  - kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
  - Einsatz des Rollsitzes
- 7. Wende über Steuerbord**
- 8. Gegenrudern 5 Schläge**
  - Das Boot wird in Blickrichtung (heckwärts) bewegt.
- 9. In der Vorlage und Rücklage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter**
  - In der Vorlage bei ganzer Rollbahnlänge.
  - Handgelenke gestreckt
  - lockere Griffhaltung ( Finger )
  - gleich Innenhebelhöhe