

Øvelse 1 - Wet Exit

1. Tag ikke sprayskirt på. Vælt til venstre og trød ud af båden. Gentag øvelsen ved at vælte til højre.
2. Tag sprayskirt på. Husk at få remmen uden på skørtet !
3. Vælt til venstre, udløs skørtet og trød ud af båden. Gentag øvelsen ved at vælte til højre.
4. Gentag øvelsen med lukkede øjne – både til højre og venstre.
5. Gentag øvelsen indtil Du kan vælte, tage sprayskirtet af, træde ud af båden og holde fast på såvel båd som pagaj med lukkede øjne – både når Du vælter til højre og til venstre.

