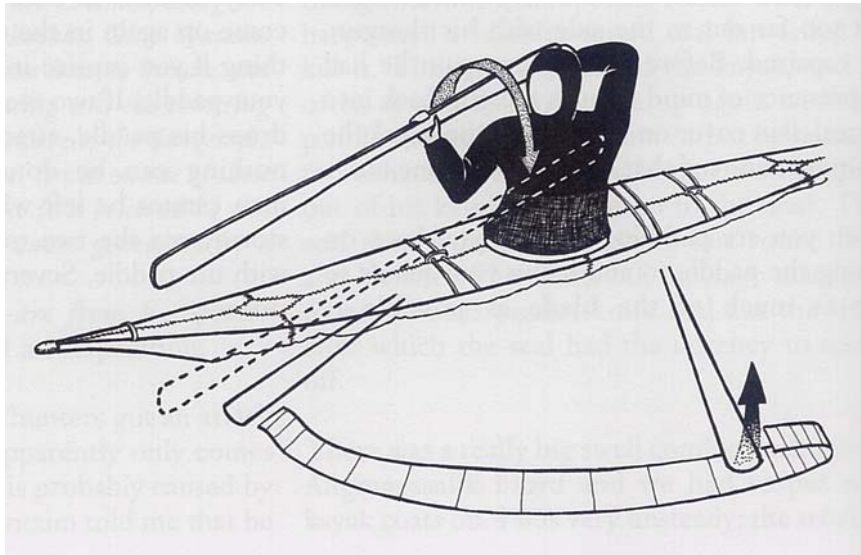


Øvelse 10b - Greenland Trick Roll



Bevægelsesdiagram.

Pagajen skal holdes i modsat ende i forhold til Reverse Screw Roll & Steyr roll

Bemærk pagajens placering i forhold til Greenland Forward Sweep Roll.



Recovery position.