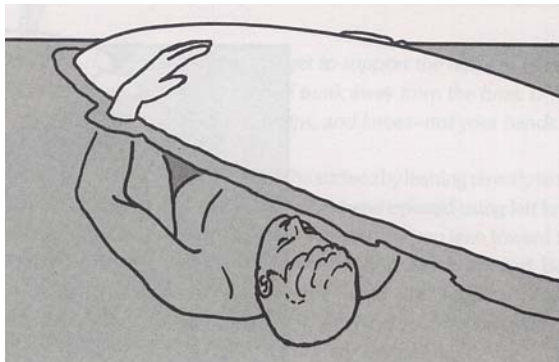
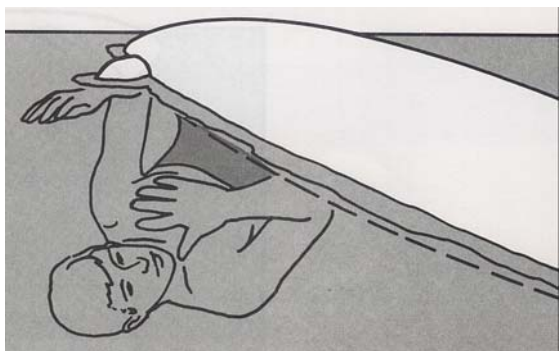


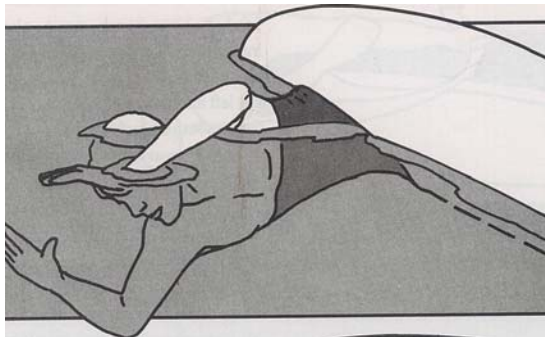
## Øvelse 11 – Two-handed Forward Leaning Roll



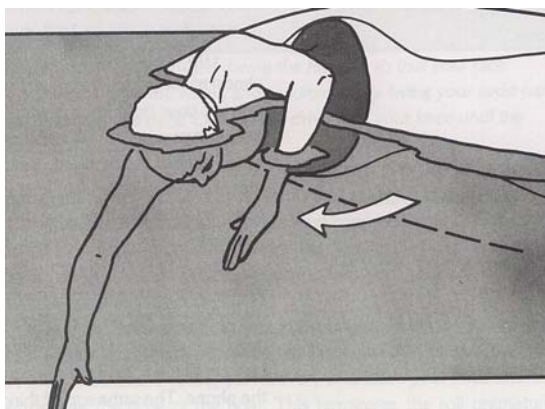
Setup position



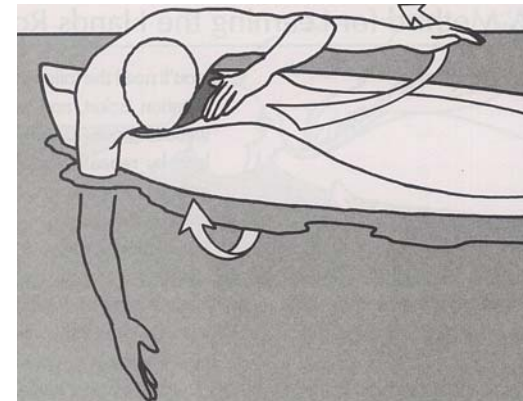
Sving kroppen ud til siden, pres hoved og hænder mod overfladen



Stræk armene og maven væk fra båden for at give støtte til hoftevrikket.



Giv hoftevrikket kraft med din krop, hofter og knæ – ikke hænderne.



Læn forover under hoftevrikket så ansigtet forbliver tæt på vandet og sving samtidig din assisterende hånd over kajakkens dæk.

Fortsæt med at vride båden op med knæende indtil den er helt opret.