

Øvelse 12 – One handed back-leaning roll

Dette rul modsvarer Forward Leaning Roll.

Læn dig sideværts, bagud og opad mod det bagerste hjørne af kajakken.

Når armen er strakt mest ud og Din støttehånd er tættest på overfladen udføres et kraftfuldt hoftevrik og ryg & hoved svinges op på agterdækket.

Brug pagajen som kontravægt.

Udfør på venstre og højre side.

Udfør med lukkede øjne på venstre og højre side.

