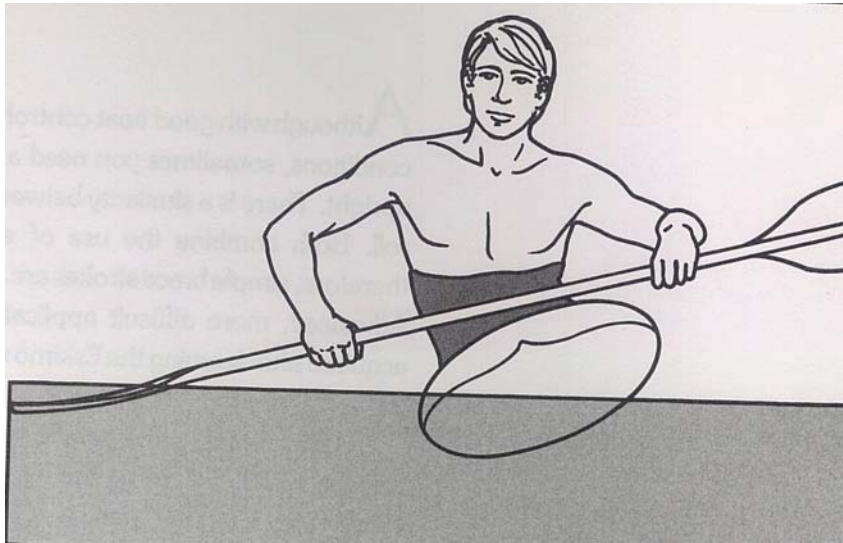


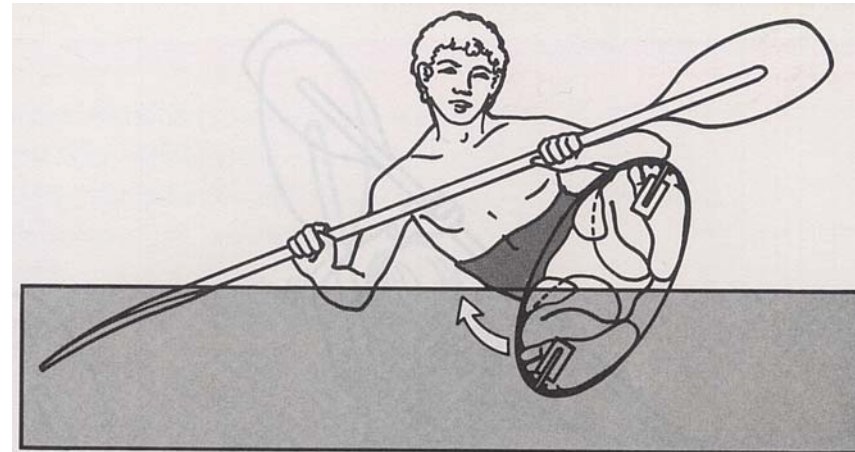
Øvelse 3 - Lavt Støttetag – Højt Støttetag

Ved lavt støttetag er albuen over pagajen. Ved højt støttetag er albuen under pagajen. Brækker en bølge over og rammer dig sideværts, reddes situationen ved at kante båden mod bølgen og udføre støttetag som vist. Jo større bølge, jo højere støttetag.



Lavt støttetag

1. Med knæene kantes båden til venstre. Når den vælter, retter Du båden op med et hoftevik og lavt støttetag.
2. Gentag øvelsen til højre
3. Få en makker til at vælte dig – og ret op igen med lavt støttetag..



Højt støttetag

1. Med knæene kantes båden til venstre. Når den vælter, retter Du båden op med et hoftevik og højt støttetag.
2. Gentag øvelsen til højre.
3. Få en makker til at vælte dig – og ret op igen med højt støttetag.