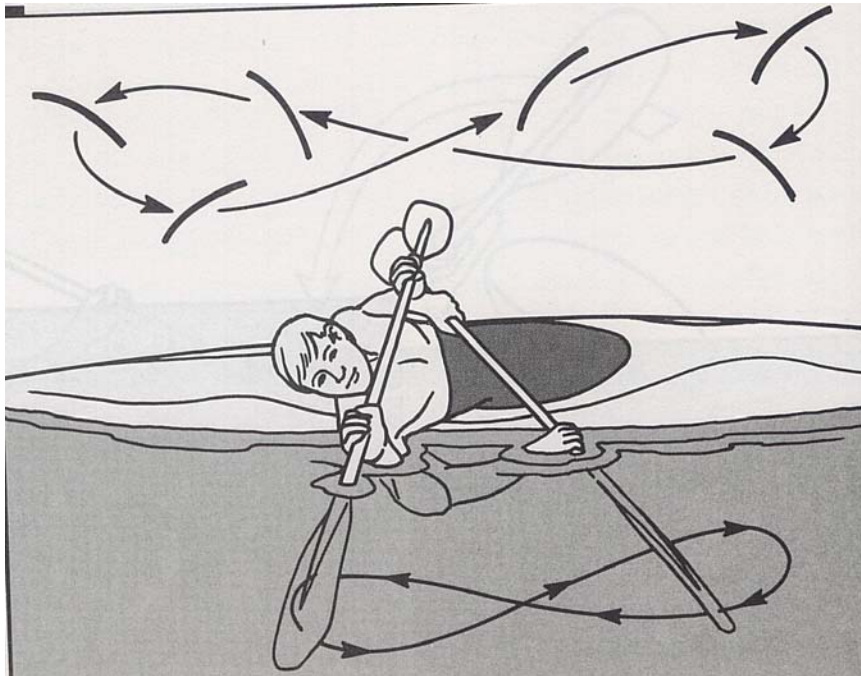
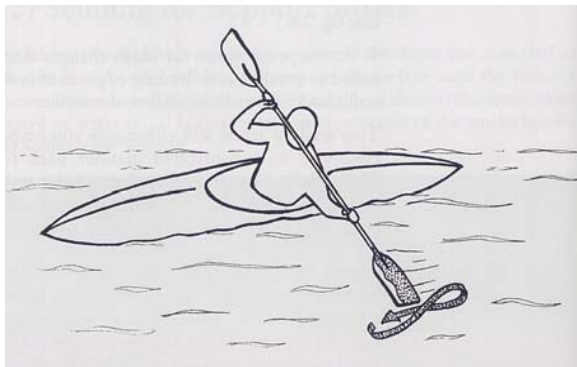


Øvelse 5a - Sculling

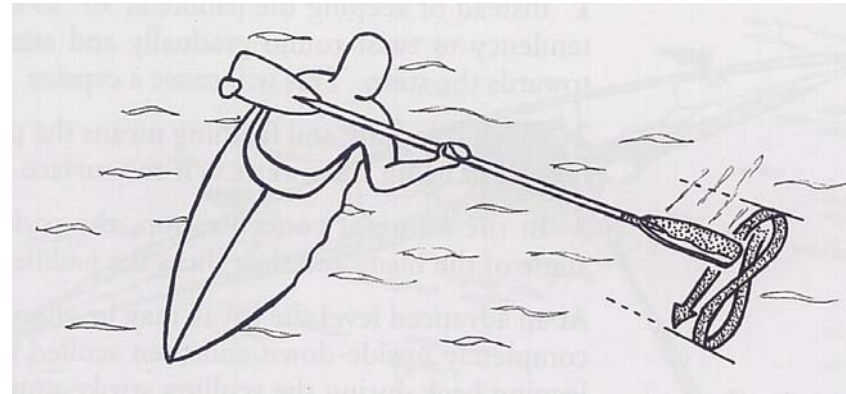


Bevæg pagajen som vist på tegningen for at få støtte, så Du ikke vælter.

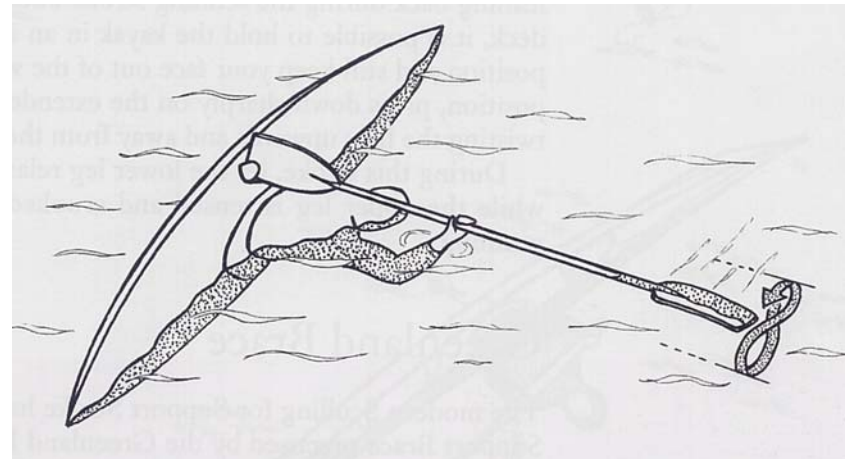


Start med et højt støttetag.....

NKC/Philip Hettel



Øv derefter forlænget greb, mens Du langsomt lægger kajakken mere og mere ned.



Kajakken skal lægges 90 grader ned, så køllinien er fri af vandet og det ene øre er under vand.

Først øves uden sprayskirt, dernæst med.

Øves på højre og venstre side.