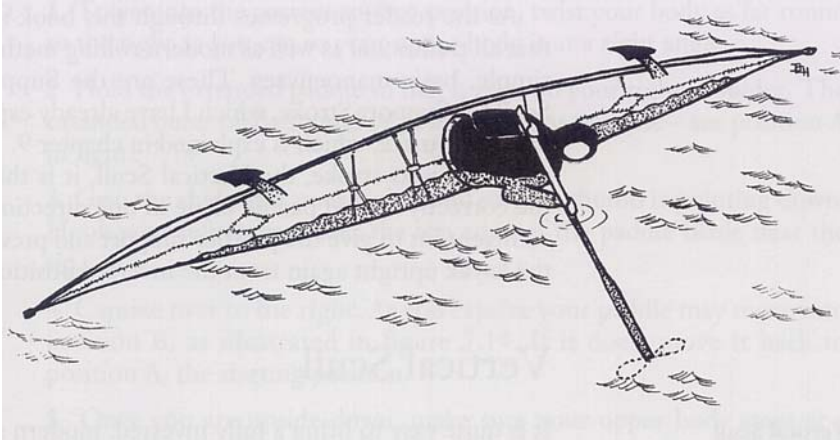
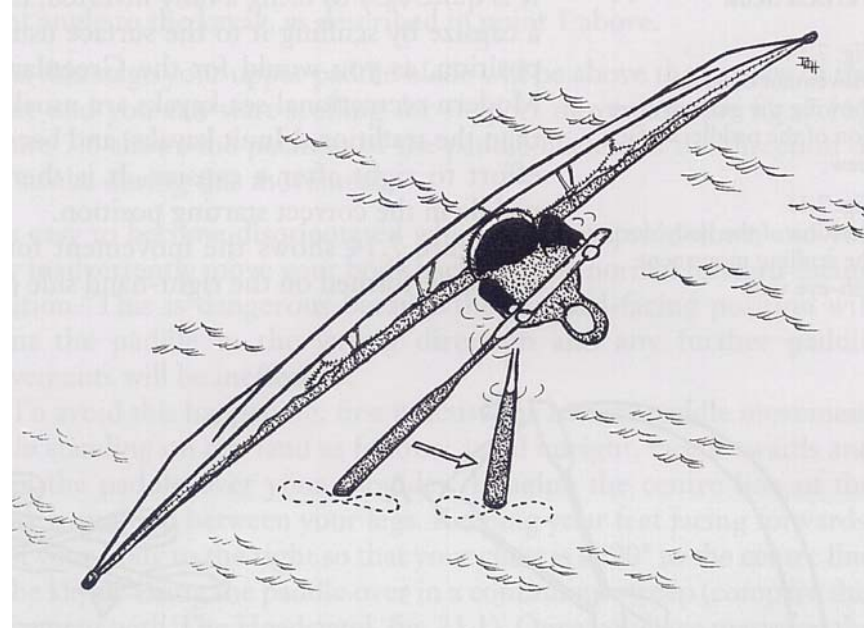


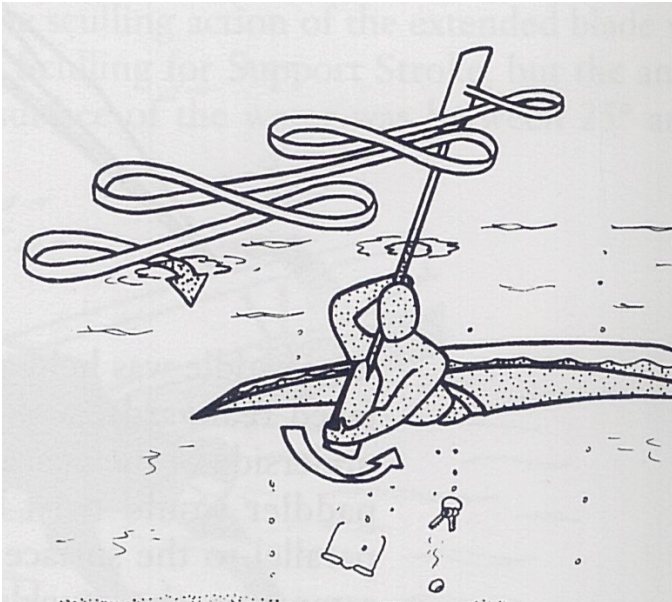
Øvelse 5b - Sculling



Bemærk overkroppens vinkel & pagajens placering.



Bemærk overkroppens vinkel & pagajens placering.



Vælt til venstre og vent til kajakken ligger med bunden i vejret som vist til venstre. Scull derefter op til overfladen på venstre side.

Samme øvelse til højre side.

Udfør en mislykket grønlandervending på venstre side og scull derefter op.

Samme øvelse til højre side.

Begge sider med lukkede øjne.