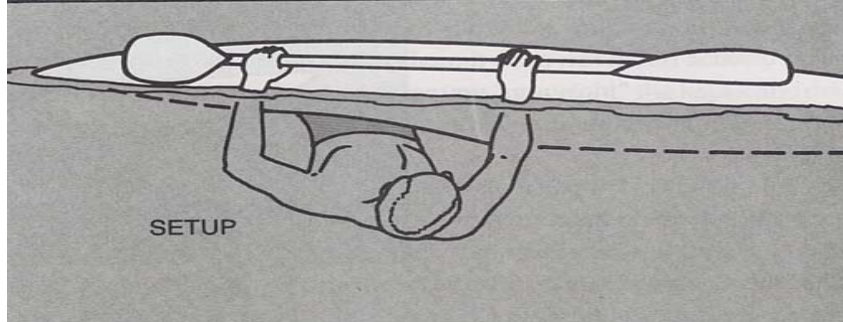
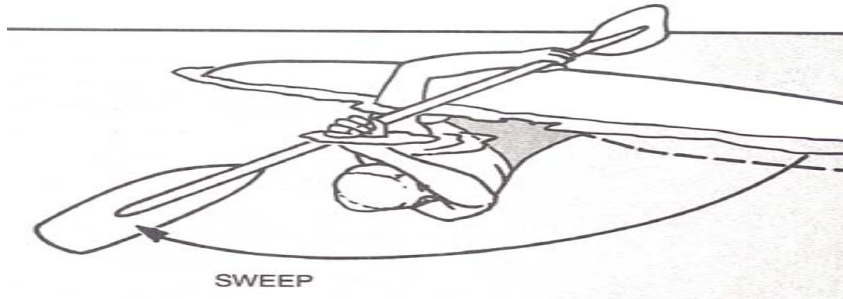


Øvelse 6 – Basic Brace Roll

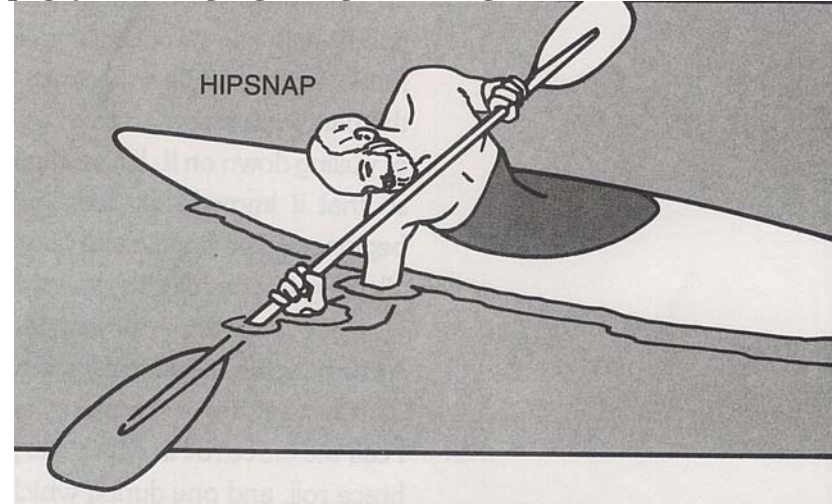
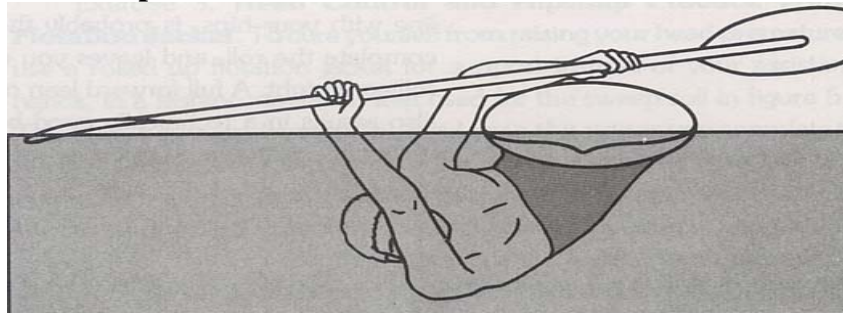
Basic Brace er opdelt i 4 separate bevægelser, der efterfølger hinanden. Teknikken er derfor velegnet, når Du er træt.....
Øves indtil Du kan på venstre og højre side med lukkede øjne – med pagaj i forlænget greb og normalt greb.



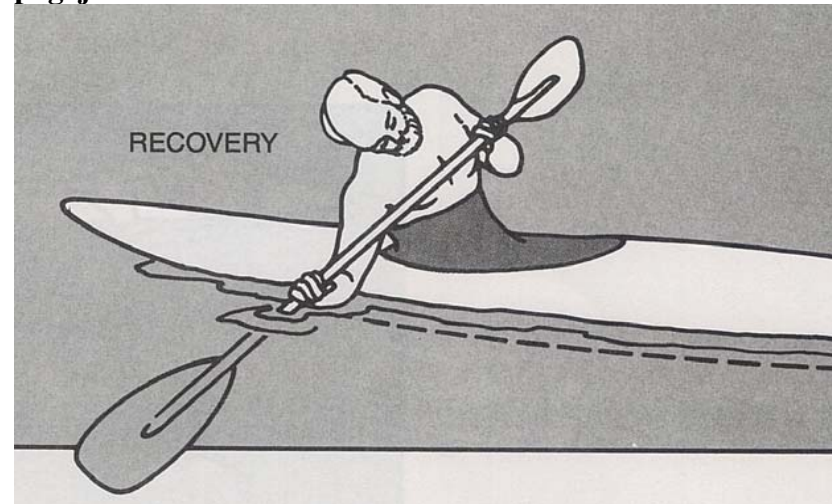
Vælt ned på venstre side. Ræk hænderne op mod lyset og tag fat om pagajen som tegnet.



Hold pagajen i overfladen og sving den ud til næsten vinkelret på båden.



Kraftigt hoftevrisk samtidig med Du trækker båden ind under pagajen. Hold hovedet nede !



Løft hovedet ud af vandet til sidst.