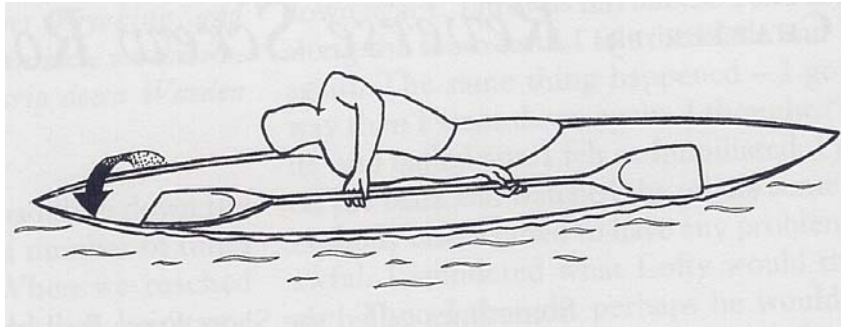
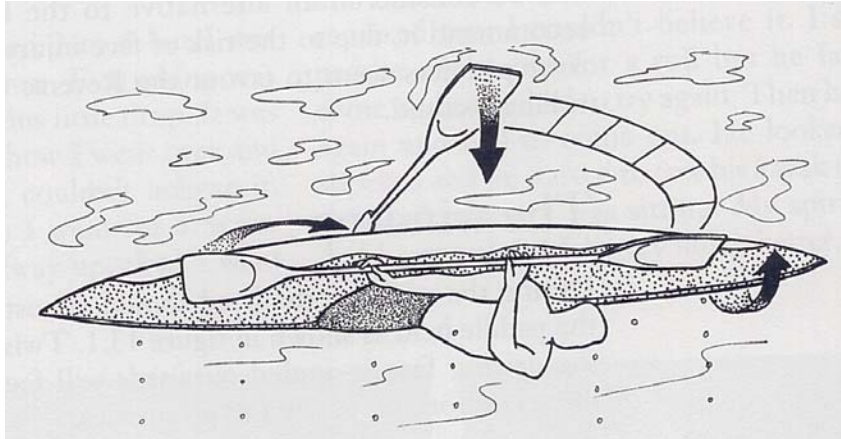


Øvelse 8 – Reverse Screw Roll

Bevægelsen er helt ens med Basic Brace Roll. Foretages bare fra agterdækket frem mod fordækket

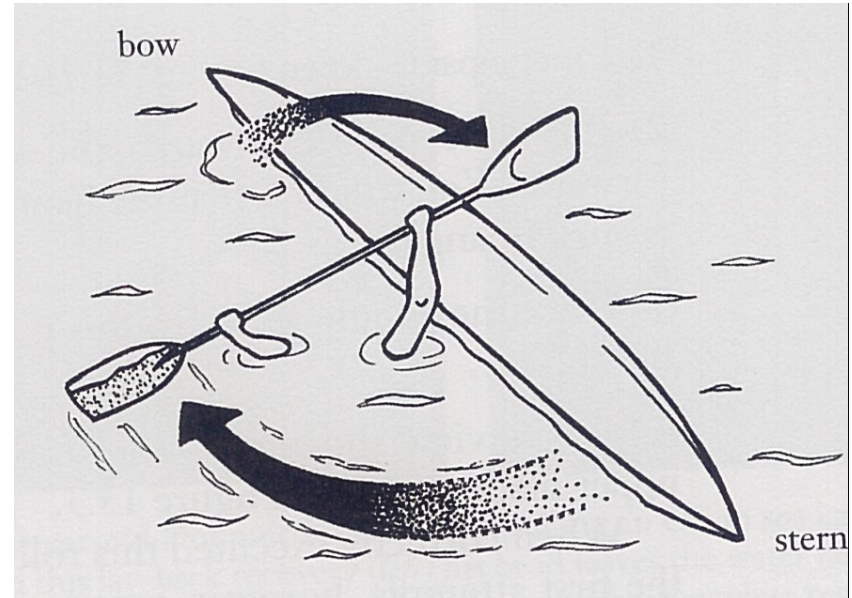


Setup position.



Sweep pagajen ud til vinkelret på båden.

Hold pagajen i overfladen.



Udfør hoftevik som Basic Brace Roll og ret båden op.

Udføres til venstre og højre.

Udføres med lukkede øjne.