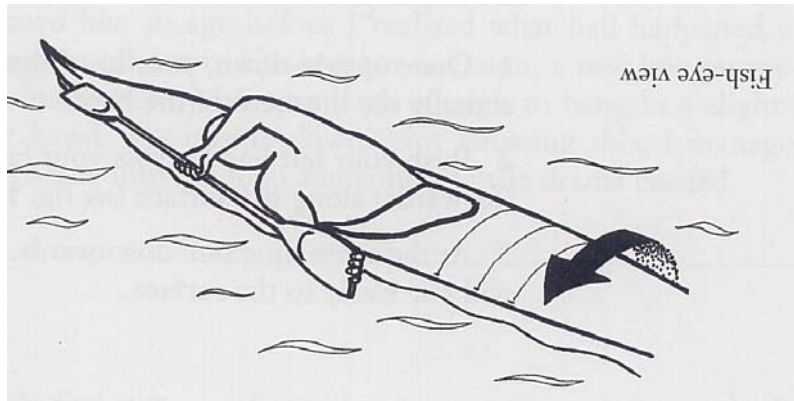
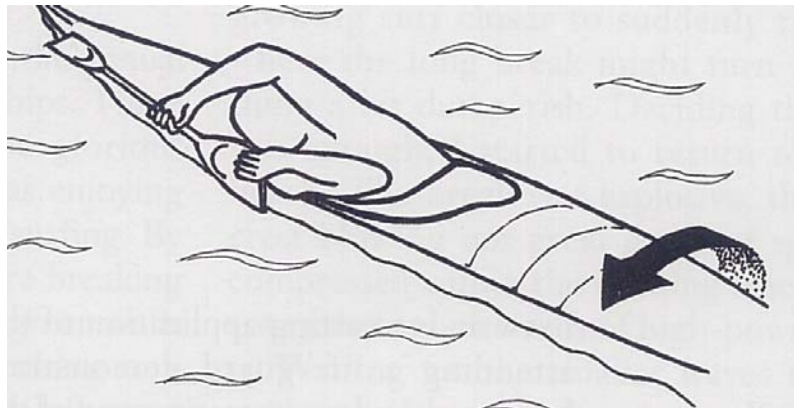


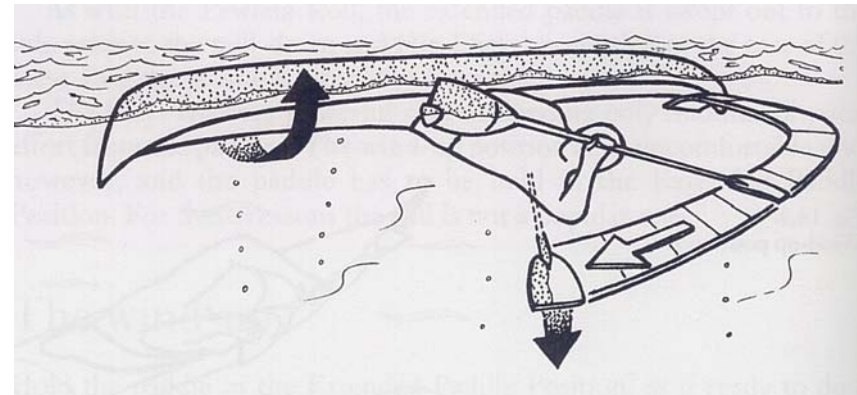
Øvelse 9 – Steyr Roll



Hold som vist på pagajen og rul ned til samme side som pagajen.



Eller hold som vist på pagajen og rul ned på samme side som pagajen



Sweep pagajen ud til den er vinkelret på båden
Rul båden op som ved Basic Brace Roll.

Øves på venstre og højre side.

Øves med lukkede øjne på venstre og højre side.