

KÖRPERPOSITIONEN

- **Grundposition = Sicherheitsposition:**
Beine locker gestreckt oder leicht gebeugt, Oberkörper senkrecht entspannt, Arme leicht gebeugt, halten Ruder oder Griff locker, Blätter flach auf dem Wasser
- **Ausgangsposition = Position bevor mit Rudern begonnen wird:**
Beine gestreckt, Oberkörper stabil in Rücklage, Schultern locker, Arme gestreckt, Blätter senkrecht im Wasser, Handgelenke flach
- **Vorbereitungsposition:** Schultern locker, Arme gestreckt, Oberkörper stabil in Vorlage, Rollsitze bei $\frac{1}{4}$ Rollbahn (Bis in die Auslageposition bleibt dieser Vorlagewinkel erhalten. Der Oberkörper macht lediglich eine Parallelverschiebung.)
- **Auslageposition = Position Eintauchen der Blätter/Druckaufnahme**
Beine gebeugt, Rollsitze ganz vorn (senkrecht Schienbein), Oberkörper stabil in Vorlage, Schultergürtel locker, Arme gestreckt und Handgelenke flach
- **Endzugposition = Position am Ende des Durchzuges**
Beine gestreckt, Oberkörper stabil in Rücklage, Arme gebeugt, Handgelenke flach, Hände und Ellbogen auf gleicher Höhe