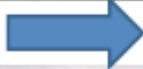




1. Direct na de uitpik.  
Rechte rug en hoge houding in de boot.



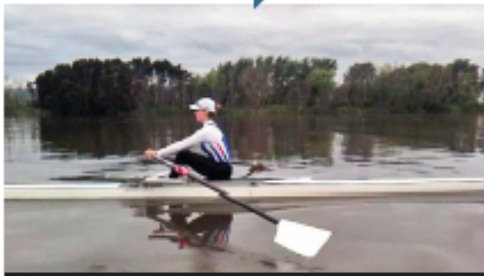
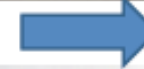
2. Armen strekken zonder de schouders te bewegen.  
Als de armen bijna gestrekt zijn volgt het bovenlijf.



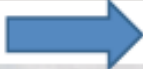
3. Bekken naar voren kantelen schouders volgen,  
knieën en tenen ontspannen om inbuiging te helpen.



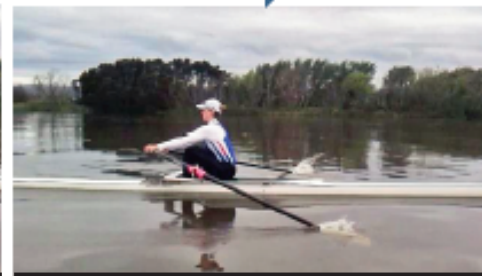
4. Zodra de bovenlijf in de "catch" houding zit met  
ontspannen knieën laat het bankje naar voren rollen.



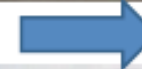
5. Laat de boot onder je door glijden en  
"clippen" zodra de handels voorbij de tenen zijn,  
blijf hoog in de boot zitten.



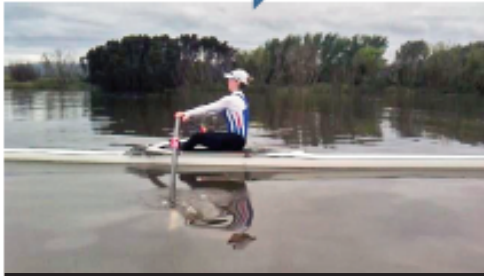
6. Zodra de scheenbenen verticaal zijn,  
handen om hoog en blad in het water plaatsen  
terwijl je nog beweegt.



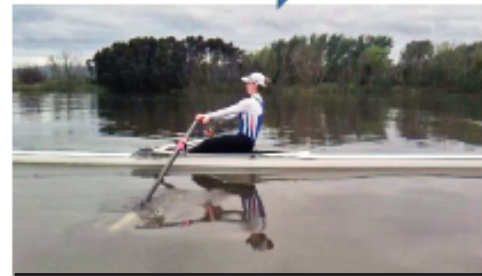
7. Span buik en onder rugspieren aan.  
Trap naar achteren door de heupen,  
schouders handen en polsen plat houden.



8. Doortrappen totdat de benen voor de helft gestrekt zijn  
en open de borst met armen gestrekt.



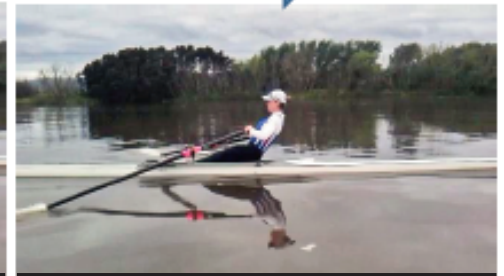
9. Doortrappen met de schouders  
voorbij de bekken.



10. Als de bovenlijf door het verticaal is begin  
pas de armen te trekken, bekken recht, rechte rug,  
kin omhoog.



11. Haal afmaken met de armen, blad bedekt,  
kin omhoog, ellebogen naar buiten,  
bekken en onderrug **niet** ingezakt.



12. Bekken en onderrug **niet** ingezakt, kin omhoog,  
ellebogen naar buiten en tot aan de uitpik het blad  
volledig bedekt houden.