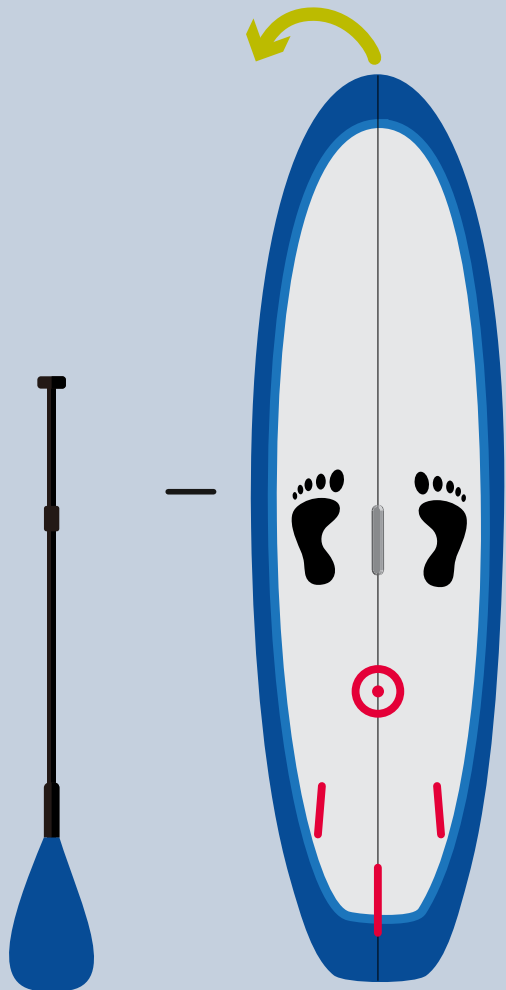


Stop stroke



Paddelblatt im Wasser (Catch)

Richtung/Richtungswechsel



Keypoints

- Paddel oberhalb des Knies auf dem Oberschenkel aufliegen
- Rumpfmuskulatur spannen