

Kontrollpunkt 1: Ist mein Boot ruderfertig?	4
Kontrollpunkt 2: Bin ich ruderbereit?	7
Kontrollpunkt 3: Stimmt meine Ruderbewegung?	8
Kontrollpunkt 4: Führe ich die Blätter optimal?	12
Kontrollpunkt 5: Ist die Mannschaft in Harmonie?	16
Kontrollpunkt 6: Halte ich das Gleichgewicht?	20
Kontrollpunkt 7: Bin ich im Rhythmus?	24