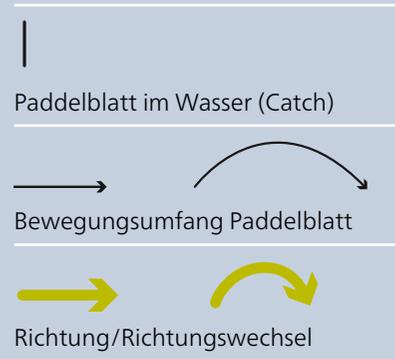
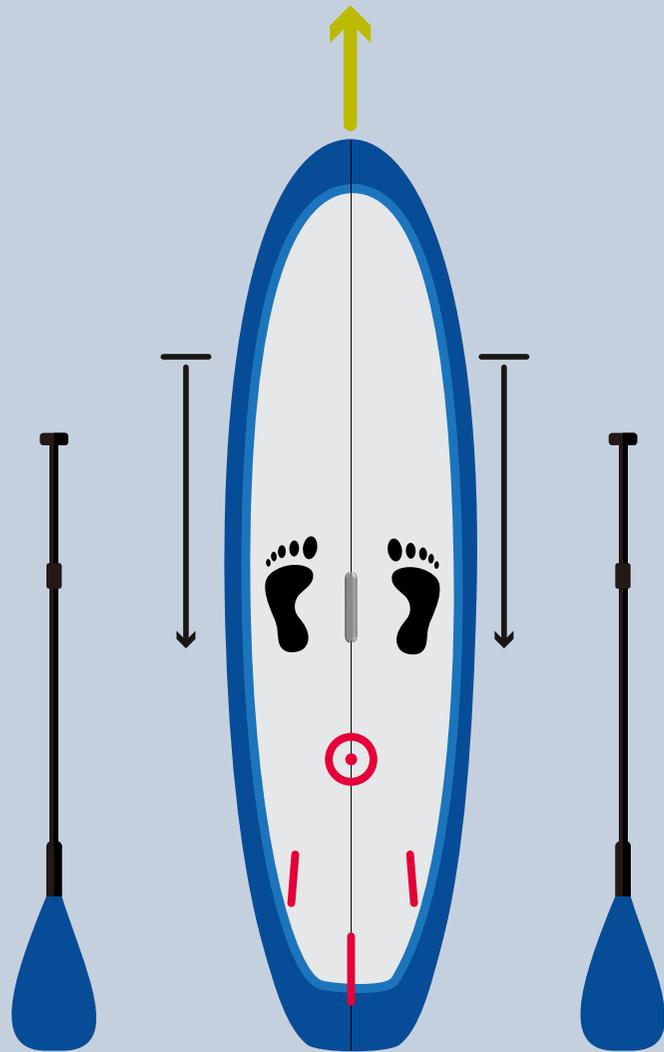


Forward stroke



Keypoints

- Paddel möglichst weit vor dem Körper einstecken
- Die Paddelbewegung erfolgt mit nahezu gestreckten Armen
- Rotationsbewegung des gesamten Oberkörpers
- Paddelschlag kurz hinter der Ferse beenden