

Forts. Checklista, level 4

Namn												
Moment												
<i>Kanotskills</i>												
Snurra paddeln ovanför huvudet ett varv åt båda håll												
Kasta en boll till en kompis												
Nudda buntband eller nå tejpmarkering vid varje isätt (rak isättsarm och rotation, inte genom att luta dig framåt)												
Pricka en boll med fören på din kanot												
Experimentera med olika sätt att paddla åt sidan												