

Trainingsbox - skills

Uitleg: Bij skillskaarten gaat het om wedstrijdvaardigheden als starten en zogvaren, maar ook de meer algemene kanovaardigheden komen aan bod!

Tip: Het oefenen van skills kan prima onderdeel zijn van je warming up!

Inspanning: Laag, pas bij goede uitvoering omhoog gaan brengen.

Wat suggesties om te oefenen

Wedstrijdskills

- Startjes: doel is om zo snel mogelijk van je plek te komen en in korte tijd een zo hoog mogelijke snelheid te behalen
- Zogvaren: samen vaar je sneller dan alleen!
- Overdragen

Algemene kanovaardigheid

Dit zien we maar al te vaak over het hoofd. Maar blijf je basisvaardigheden op pijl houden!

- Boogslag
- Trekslag
- Lage steun
- Boot legen
- Achteruit varen
- Duffek

Weer en wind

Oefening baart kunst, zoek eens wat andere weersomstandigheden op. Of wat dacht je van stroming? Varen in het donker? Pak desnoods een wat stabielere boot!

Andere boot

- Overstap naar instabieler boot: zorg evt. voor een helper
- Wild water boot, surfski, open kano: meer ervaring in meer boten zorgt voor een beter bootgevoel!