**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 instabielere boot: zorg evt. voor een helper
* Wild water boot, surfski, open kano: meer ervaring in meer boten zorgt voor een beter bootgevoel!