

Onderwerp: Wintertraining

Lesdata:

We gaan uit van 5 lessen gehouden op:

De volgende data staan voor de Wintertraining gepland:

Datum	Aanwezig	Trainings Tijd	Lokatie
8-jan 2010	19.30u		Kanoloods opbouwen trailer
9-jan 2010	15.30 u	16:00-17:00 u	Veenbad - V'veen
16 jan 2010	15.30 u	16:00-17:00 u	Veenbad - V'veen
23 jan 2010	15.30 u	16:00-17:00 u	Veenbad - V'veen
6 feb 2010	15.30 u	16:00-17:00 u	Veenbad - V'veen
13 feb 2010	15.30 u	16:00-17:00 u	Veenbad - V'veen

Doelgroepen:

3 groepen.

- Beginners
- Jeugd / eskimoteergroep
- Freestyle groep

Beginners

Die leden die afgelopen seizoen hun Kanovaardigheid A hebben behaald. Voor deze groep is het de bedoeling om het zelfvertrouwen te vergroten. Dit kan o.a. door bekend te raken met het gevoel van omslaan en hoe vervolgens te handelen. Hierbij gaat het vooral om het behouden van de rust terwijl men onderwater hangt. Vervolgens moet er geleerd worden hoe men, zonder paniek, de boot kan verlaten.

Nadat dit is geleerd is het wenselijk dat deze leden leren om vanuit het water in de boot te klimmen. Hierdoor kunnen deze leden, op de plas tijdens de zomer tochtjes, in geval van nood met hulp van de aanwezige vaarders weer in de boot klimmen en kan de tocht alsnog worden afgemaakt.

Jeugd / eskimoteergroep

Wat gaan we doen:

We beginnen met het gecontroleerd omvallen en uitstappen zoals bij de beginners groep.

Echter bij deze groep gaan we ook door met het daadwerkelijk oefenen van het Eskimoteren.

Doel:

Doel van deze groep is het, minimaal, aan een kant kunnen eskimoteren aan het eind van de wintertraining. Hierdoor zullen de deelnemers van deze groep tijdens het komende seizoen ook kunnen oefenen in buitenwater met het eskimoteren.

Eisen:

Meedoen aan deze groep betekend dat men niet meer bang is om om te vallen met de kano en dat men rustig blijft tijdens het uitstappen onder water.

Freestyle groepWat gaan we doen:

Leren van de verschillende moves zoals BowStall (voorpunt staan) , Backstall (achterpunt staan), Cartwheel (doordraaien van achter op voerpunt),

Doel:

Onder de knie krijgen van de verschillende figuren.

Eisen:

Goed kunnen eskimoteren bij voorkeur links en rechts.

