



Kano Vereniging Spaarndam

KVS NIEUWSBRIEF

Juni 2024

Beste KVS-ers,

Deze zomer zijn er twee workshops te volgen. Zie onderstaande info. Geef je vooral op via de website!

WORKSHOP: BODY MECHANICS - TAICHI TO KAYAKING

Zondag 7 juli 2024 9:00 uur voor de deuren van ons fort

Door Hans Bakker

Ik wil jullie meenemen op een reis waarbij ik jullie vanuit een verhaal over Taichi, Yin Yang, ontspanning en inspanning, meeneem naar de toepassing van het bewegen bij het kayakken.

Ik heb in mijn leven 35 jaar Karate beoefend en lesgegeven en daar helaas als gevolg van blessures mee moeten stoppen.



Ik ben toen overgestapt op Tai Chi dat ik nog 8 jaar heb beoefend bij Liu He Men in Amsterdam.

Karate staat bekend om externe martial arts, Taichi als interne martial arts

Ik beoefen nu 4 jaar het kayakken en ben er achter gekomen dat, dankzij lessen die ik van een aantal ervaren kanoers heb gekregen, er een relatie bestaat tussen de BODY MECHANICS van Taichi en kayakken.



De volgende onderwerpen komen aan bod;



- een demonstratie en uitleg, om kennis te maken met TAICHI.
- Uitleg over YIN-YANG principe – tegenstellingen of aanvullingen.
- Toepassing YIN en YANG in de bewegingen
- Gezamenlijke oefeningen met bewegingen van TAICHI eerst zonder en later met een tegenstander om de BODY MECHANICS te voelen.
- Toepassing naar techniek in het kayakken dmv BODY MECHANICS geleerde bewegingen.

Na deze oefeningen kunnen we met een kayak het water op om deze technieken toe te passen.

Duur is ongeveer 2 uur

Kosten zijn er niet.

Verzoek STILTE en CONCENTRATIE tijdens de oefeningen, maar uiteraard mag er ook gelachen worden

Aanmelden: via de website

Workshop: Introductie in het kano kamperen

Maandag 22 juli 2024 19.30 uur op het fort

Door Roos van der Zwaan

Kamperen met de kajak is minder ingewikkeld dan het lijkt. Het is vooral een kwestie van doen. Maar hoe doe je dat dan? En wat neem je mee? Past het allemaal wel? Heb ik wel genoeg ervaring? Voor al deze vragen en meer geef ik een workshop kano kamperen. Niet alleen een stukje theorie, tips & tricks, maar we gaan ook daadwerkelijk inpakken en dan varen (rond het fort).

Ben je geïnteresseerd? Kom dan maandagavond 22 juli om 19.30 uur naar het fort. We gaan stipt om dat tijdstip beginnen. Dus koffie- en theedrinken mag daarvoor.

Wat neem je mee?

- Al je kampeerspullen waarvan je denkt dat je die nodig hebt met een weekend kano kamperen. Dit hoeft niet allemaal ultra lichtgewicht te zijn. Het hoeft ook niet compleet te zijn. Neem gewoon mee wat je nu al hebt.
- Je kanokleding. Bij mooi weer gaan we ook rond het fort varen, om te voelen hoe het vaart met bagage. Ook gaan we de volgeladen kajak in- en uit het water halen.

Wat hoeft niet?

- Je hoeft geen ervaring te hebben. Je hoeft zelfs geen spullen te hebben of een eigen kano (je mag ook een verenigingsboot pakken om mee te oefenen) en je hoeft geen rondje Haarlem (20,5 km) gevaren te hebben. Je mag namelijk ook gewoon komen als je geïnteresseerd bent.

Duur: ongeveer 2 uur

Kosten: zijn er niet

LET OP: bij slecht weer gaat het wel door, maar dan doen we alles binnen en varen we niet.

Aanmelden: via de website

