



## Cursus American FreeStyle

### Omschrijving

Amerikaans Freestyle is de kunst een boot in iedere situatie moeiteloos te beheersen. In deze cursus stellen we je verschillende technieken voor en nemen deze stap voor stap met je door. Als je een paar slagen en manoeuvres in basis beheerst, kun je deze verdiepen met meer tips en aanwijzingen, en veel oefenen. Deze cursus is bedoeld als vervolg van de cursus *Basis Solo Kano varen* en voor de gevorderde peddelaar

Je bent nieuwsgierig geworden?

### Kosten

Opleiding 150 €

Overnachting: kampeergeld 10 € per dag, voor elektriciteit 3 € extra

Je hebt zelf geen FreeStyle kano? We kunnen je een boot verhuren (10 euro per dag).

### Kursus inhoud

- Boten en peddels
- Persoonlijke veiligheid
- Beoordelen van gevaar en hoe te handelen
- Zeker in en uitstappen
- Hoe je water behandelt
- Basis peddelslagen zowel vooruit als achteruit
- J Slag
- Verankering peddel (Catch)
- Manoeuvres in de vier kwadrant  
onside vooruit - offside achteruit- onside achteruit- offside vooruit
- Axle, Christie, Post, Wedge,
- Kanten en trim
- Zijwaartse verplaatsing
- aanvragen

*Bij de cursus inbegrepen zijn leuke gesprekken aan het kampvuur.*

### Boekhoudkundige transactie

Tot de voltooiing van onze online shop kunt u reserveren via e-mail of telefoon.

### Nog meer vragen?

We beantwoorden ze graag, neem gewoon contact met ons op!