



Zit recht op met je borst naar voren. Handen niet boven de lijn van de ogen houden

1



Probeer je zelf naar voren te duwen/en zo min mogelijk te trekken aan je onderste armen

2



Draai mee met je bovenlichaam en probeer meer kracht te zetten aan het begin van de slag en minder aan het eind.

3

Verbeter je Voorwaartse Slag

Clinic met Rebecca de Vroome

Zaterdag 14 juni 2025 – kosten €15 p.p.

<https://kajakstart.nl/> - <https://www.surfskistart.nl/>

Wil jij je techniek naar een hoger niveau tillen en optimaal gebruik maken van je peddel? Dan is deze clinic de perfecte kans om je voorwaartse slag te verbeteren onder begeleiding van de ervaren Rebecca de Vroome!



Wat kun je verwachten?

Deze unieke clinic combineert zowel theorie als praktijk, zodat je niet alleen je techniek kunt aanscherpen, maar ook verschillende peddels kunt vergelijken en ervaren. Van de geschiedenis van de voorwaartse slag tot praktische oefeningen op het water – alles komt aan bod.



Wat leer je tijdens de clinic?

- **Diepgaande techniek:** Van houding en grip tot timing – je krijgt gerichte feedback op jouw voorwaartse slag.
- **Peddelvergelijking:** Wat voor effect heeft de keuze van je peddel op je techniek? Test verschillende peddels en ontdek welke het beste bij jou past.
- **Praktische tips en oefeningen:** Je gaat het water op en krijgt opdrachten om je slag verder te verfijnen.

Wanneer?

Zaterdag 14 juni 2025, 9:30 – 12:00 (uitloop mogelijk).

Wat kun je na de clinic verwachten?

- Een flinke verbetering van je techniek.
- Handige oefeningen die je zelf kunt blijven gebruiken.
- Een beter begrip van de invloed van je peddelkeuze op je prestaties.
- Ruimte voor vragen en persoonlijke feedback na de clinic.

Meld je nu aan!

Beperkt aantal plekken beschikbaar – zorg ervoor dat jij erbij bent om de voorwaartse slag te perfectioneren en je skills te verbeteren. We kijken ernaar uit om samen met jou te werken aan een sterkere, efficiëntere slag!