



Kano Vereniging Spaarndam

KVS NIEUWSFLITS

September 2026

WORKSHOP: BODY MECHANICS - TAICHI TO KAYAKING

Zondag 4 oktober 2026 om 10:00 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 body mechanics bij het kajakken.



Ik heb in het verleden 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 6 jaar het kajakken en ben erachter gekomen dat, dankzij lessen die ik van een aantal ervaren kanoërs heb gekregen, er een relatie bestaat tussen de BODY MECHANICS van Taichi en kajakken.



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 kajakken d.m.v. BODY MECHANICS geleerde bewegingen.

Na deze oefeningen kunnen wie dat wil met een kajak 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.

Graag via deze [link](#) aanmelden.



Kano Vereniging Spaarndam