Nieuwsbrief Kanovereniging Odysseus: mei 2026

Inhoudsopgave

- Van de redactie
- Gratis zonbescherming
- Deukje in de loopdeur
- Spek onze clubkas met Vomar-actie 'Club is Koning!'
- We hebben een nieuwe vaatwasser
- Het touwtje uit de brievenbus
- Toertocht rondje Bergermeer op zondag 10 mei
- Open dag op zaterdag 30 mei
- Woensdagavondtraining
- Alkmaar City-"tocht" by night
- Schouderoefeningen
- De Openingstocht naar de Abdij van Egmond
- Kia Ora! Verslag uit Nieuw Zeeland
- Vrijwilligersavond
- Vechten op de Vecht: pittige opening van het draken-seizoen
- Klusser gespot!
- De natuur is dichtbij
- Kanopolo
- Nieuwsbrief van het Watersportverbond
- Vanuit een kajak de lente ervaren
- Vervolg van het artikel over schouderoefeningen
- Neem een kijkje op onze website!
- Colofon
- Websites en socials

Gebruik de inhoudsopgave om snel naar een artikel te springen. Klik op **inhoudsopgave** (rood) om terug te springen naar boven.

Van de redactie

Kijk je naar de inhoudsopgave hierboven, dan zou je bijna een kopijstop overwegen. Wees niet ongerust: dat doen we niet. Het geeft aan dat onze club barst van de energie!

Het seizoen is goed begonnen. Een enthousiaste groep kajakkers paddelde naar de Abdij van Egmond. Lees het verslag van Bernard en Monique. Ook de draken trapten hun seizoen af met 'Vechten op de Vecht', en voor de kanopoloërs zit het eerste (grote) buitentoernooi er weer op.

Er staan weer veel activiteiten op stapel. Noteer in ieder geval de **Open Dag op 30 mei.** Afsluiten doen we dit keer met een Indonesisch buffet. Geef je op en neem gerust partner of vrienden mee!

Mocht je je schouders een ¨boost" willen geven, Fernando heeft een artikel geschreven met oefeningen waar vooral de peddelaars baat bij zulen hebben.

Verder in deze nieuwsbrief: Nicolien over haar reis naar Nieuw-Zeeland, mooie foto's van Jan Vrouwe (ook dichtbij huis is het prachtig) en mooi nieuws: Hardy is opa geworden van Rumi. Gefeliciteerd!

Volgende datum kopijsluiting voor de nieuwsbrief is 20 mei

Gratis zonbescherming

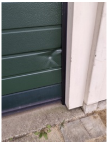
GRATIS
ZONNEBRAND
CREME
FACTOR 50

De GGD heeft een zonnebranddispenser beschikbaar gesteld om huidkanker te helpen voorkomen en om bewustwording te creëren rondom zonbescherming. Zeker op en rondom het water is de kracht van de zon groter, waardoor de huid sneller kan verbranden.

Binnenkort wordt deze dispenser op een logische en goed toegankelijke plek op de vereniging geplaatst, zodat iedereen er gemakkelijk gebruik van kan maken. Wanneer de dispenser leeg is, zal deze nog één keer worden bijgevuld. Houd er rekening mee dat deze actie eenmalig is en dat geldt: op = op.

We hopen dat iedereen hier gebruik van maakt en zo bijdraagt aan een veilige en gezonde tijd in de zon.

Deukje in de loopdeur



De loopdeur bij de kajaks heeft een deuk opgelopen. Dit soort dingen gebeuren bij een actieve club.

Wel een vriendelijk verzoek: zie je dat er iets kapot is gegaan of heb je zelf per ongeluk schade veroorzaakt? Laat het even weten bij het bestuur. Dan kunnen we er samen voor zorgen dat het wordt gerepareerd.

We snappen dat ongelukjes gebeuren. Door het direct te melden, voorkomen we dat kleine schades groot worden. Dat scheelt iedereen gedoe en kosten. Bedankt voor jullie zorgzaamheid!

Inhoudsopgave

Spek onze clubkas met Vomar-actie 'Club is Koning!'

CLUB
IS KONING
Spek je clubkas!
Vomar

Vomar heeft een doorlopend spaarprogramma 'Club is Koning'. Als je vaak boodschappen doet bij de Vomar lees dan vooral verder. Je kunt namelijk geheel kosteloos onze clubkas spekken.

Hoe werkt het?
Download de Vomar app en registreer je. Je kunt je kaart vervolgens koppelen aan de actie door de code **Kano2026** in te vullen. Scan je kaart bij het doen van boodschappen en je spaart automatisch mee. Vomar maakt ieder kwartaal 0.5% van het bedrag dat alle clubleden aan boodschappen hebben besteed over naar de club.

We hebben een nieuwe vaatwasser

Onze vaatwasser had het loodje gelegd. Gelukkig kreeg Edwin thuis een nieuwe keuken en werd hun oude vaatwasser overbodig. Edwin heeft 'm vakkundig geïnstalleerd in de kantine. Resultaat: geen afwas meer met de hand, en alles komt er weer blinkend schoon uit.
Dank je wel, Edwin en Joke!

Namens alle leden,
Tonny

Het touwtje uit de brievenbus

Ken je de uitspraak van Jan Terlouw nog over het touwtje uit de brievenbus? Wij hebben ook zo'n touwtje. En wel in de vorm van een kussentje bij onze voordeur. Hartstikke handig: je hoeft niet telkens de code opnieuw in te tikken als er veel mensen in en uit lopen.

Maar let op: als iedereen op het water is, sluit de deur dan af. Zo houden we insluipers buiten.

Toertocht rondje Bergermeer op zondag 10 mei

Na de geslaagde openingstocht kwam al snel de vraag naar een vervolg. Daarom organiseren we, nog vóór de vakantieperiode begint, deze mooie toertocht rond de Bergermeer.

De tocht is geschikt voor iedereen: zowel beginnende vaarders als leden die deze route nog niet eerder hebben gedaan.
We varen in een rustig tempo en nemen onderweg de tijd voor een gezamenlijke pauze bij “de Voert”.

- Afstand 18 km (vanaf de club!)
- Verzamelenop de club om 10:00 uur
- Vertrek: 10:30 uur
- Tochtleider: Piet Loos

Meenemen:

- eigen drinken (koffie/thee) en broodjes; iets lekkers voor bij de pauze is natuurlijk ook welkom.
- wat kleding voor bij de pauze: het kan fris zijn.

Inschrijven kan via het prikbord op de club of via de website.

We hopen op een goede opkomst en een gezellige tocht.

www.kanoroutes.nl

Deze kanoroute verbindt Alkmaar en Bergen. De route, ook bekend als "De Molenroute", gaat via de Bergerringsloot om de Bergermeerpolder. Vooral het zuidelijke deel van de Bergermeer, waaronder het voormalige vliegveld Bergen, is een oase van rust waarbij het in het voorjaar genieten is van de vele weidevogels. Meer informatie over de route vind je hier.

Inhoudsopgave

Open dag op zaterdag 30 mei

Open dag

Zaterdag 30 mei organiseert de kanovereniging Odysseus een open dag. We willen die dag gasten/potentiële nieuwe leden met onze verschillende disciplines kennis laten maken. Van alle geledingen van onze vereniging: vlakwaterkanovaren, stand up paddle (suppen), zeekanovaren, kanopoloën en het drakenbootvaren, zullen leden aanwezig zijn om ze over de ins en outs van de sporten te vertellen. Natuurlijk is er ook ruimte om het water op te gaan.

De open dag is van van 13:00 tot 16:00 uur. De open dag is voor iedereen vanaf ±9 jaar oud. Het enige vereiste is een zwemdiploma. Op de vereniging zijn reddingsvesten aanwezig. We nodigen jullie dan ook uit om zoveel mogelijk mensen te vragen om langs te komen. Hoe meer mensen hoe meer vreugd.

Als je wilt meehelpen op die dag laat het dan één van de organisatoren weten. We verwachten een grote opkomst van belangstellenden. Dat betekent dat we veel rondleiders nodig zullen hebben.

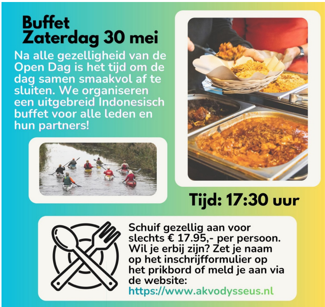
We hebben ondertussen verschillende media aangeschreven en ook via de social media zijn we actief om de open dag onder de aandacht te brengen.
Als jullie iemand denken te kennen die ook graag op deze dag wil komen, dan is hij of zij natuurlijk van harte welkom.
Voor de open dag is een mooie flyer gemaakt: klik hier om deze flyer te bekijken.

Clubavond.

Na de open dag gaan we met de leden van onze vereniging een leuke clubavond houden.
Zie flyer hieronder.
Inschrijven voor de maaltijd kan hier.

Komt allen. We maken er een super gezellige avond van. Wij hebben er in ieder geval veel zin in.

Sportieve groet van de organisatie open dag, Renie, Frank, Jennifer, Roland, Gerda en Paul.

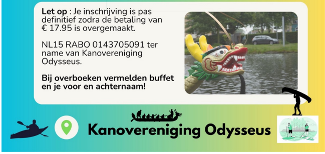


Buffet
Zaterdag 30 mei

Na alle gezelligheid van de Open Dag is het tijd om de dag samen smaakvol af te sluiten. We organiseren een uitgebreid Indonesisch buffet voor alle leden en hun partners!

Tijd: 17:30 uur

Schuif gezellig aan voor slechts € 17.95,- per persoon. Wil je erbij zijn? Zet je naam op het inschrijfformulier op het prikbord of meld je aan via de website: https://www.akvodysseus.nl



Let op : Je inschrijving is pas definitief zodra de betaling van € 17.95 is overgemaakt.

NL15 RABO 0143705091 ter name van Kanovereniging Odysseus.

Bij overboeken vermelden buffet en je voor en achternaam!

Kanovereniging Odysseus

Woensdagavondtraining

Vanaf 29 april is er elke woensdagavond kanotraining. Deze trainingen zijn bedoeld om samen je conditie op te bouwen, je peddeltechniek te verbeteren én gewoon lekker het water op te gaan. Of je nu net begint of al jaren kanovaarder bent, wel of geen goede conditie hebt: iedereen is welkom!

Wat gaan we doen?

- peddeltechnieken
- omgeslagen, wat nu?
- balans
- materiaalgebruik
- veiligheid
- regels op het water
- juiste lichaamshouding
- efficiënt omgaan met je energie

Praktisch
Aanvang 19:00 uur
Aanmelden via inschrijfformulier in het botenhuis of via Kiek
Info: Kiek

Alkmaar City-"tocht" by night

City run by night, wie vaart er mee?
Deze avond bruist de stad, wij kunnen daar een onderdeel van zijn. Verlicht je sup, draak of kano en kom genieten! Na afloop staat er een dampende kop soep klaar!

Datum: 13 mei
Vertrek: 21.00 uur
Retour: 22.30 uur

Meer info bij Kiek. Graag opgeven op de lijst, zodat er voldoende soep is!

Inhoudsopgave

Schouderoefeningen

Fernando Diaz

Na het geven van een lezing over de functionele anatomie en blessurepreventie van de schouder op 6 maart, ontstond samen met de aanwezige leden het idee om enkele oefeningen op te stellen in het kader van blessurepreventie.
Samen met Hardy heb ik die avond ook besproken dat het een leuk idee is om in de nieuwsbrieven enkele oefeningen te presenteren die van waarde kunnen zijn voor leden van de vereniging.

Al met al is het en lijvig verhaal geworden. We gaan we onderaan in deze nieuwsbrief verder met dit zeer boeiende artikel (redactie), zodat andere artikelen niet in de verdrukking komen
Het is de bedoeling om het artikel t.z.t. permanent ter beschikking van de leden te stellen via de website.

Door op deze link te klikken wordt u doorverwezen naar het vervolg van het artikel onderaan in deze nieuwsbrief.

De Openingstocht naar de Abdij van Egmond

Bernard en Monique

We zijn net lid, Monique nog geen maand en Bernard ruim een half jaar. Het lijkt ons leuk om mensen te leren kennen en lekker te gaan varen: we schrijven ons in voor de openingstocht. Immers in de uitnodiging staat dat ook de nieuwe leden mee kunnen! Maar....kunnen we dat wel? 20 km? Bernard z'n langste tochtje was 14 km. En Monique had net 3 x in haar nieuwe kajak gevaren.

Zondagochtend, wat is het een drukte bij de club. De vlaggen worden gehesen! Er gaan zondagsvaarders weg die in de middag weer thuis willen zijn. De drakenboot vertrekt. En dan de leden die meedoen aan de tocht, een kleine 20. Al die boten gaan te water en dan veilig instappen, voor ons nog wel een dingetje. Weer gelukt!

Piet vaart voorop en Irma achteraan, waar we de nodige tips krijgen! In de stad valt de wind nog mee, maar het is wel windkracht 4 en op de heenweg voornamelijk tegen! Dus dat werd werken buiten de stad, tussen de prachtige rietkragen. En ondertussen wat kletsen en kennismaken met de andere kajakkers. Ook wel spannend om in een groep te varen!

Bij de abdij alle boten de kant op en aan tafel voor koffie, thee, cake, van alles voor de inwendige mens. Wat een gezelligheid! En even lekker bijkomen. Onder leiding van Jan werd er nog wat gewandeld naar de abdij.

Ondertussen maakt Monique de keuze niet terug te gaan varen, het kan ook te gek! Samen met Selma en Nicolien terug. Kiek reed de auto met botenwagen. Kiek bedankt!
De terugtocht voor de kajakkers was voor de wind. Voor Bernard werd het wel zwaar, en ook genieten om terug te kunnen varen en de 20 km gehaald te hebben! Het was een pittig en mooi avontuur.

Terug in het clubhuis was er heerlijke soep, gemaakt door Irma. Broodjes en veel lekkers werd klaargezet door Roland. Ben trouwens benieuwd naar de opnames die Roland gemaakt heeft met de drone!

Wat zijn we terecht gekomen in een gezellige club. Piet bedankt voor de organisatie van een hele leuke dag.

Kia Ora! Verslag uit Nieuw Zeeland

Nicolien Kerkmeester

Terwijl de Odysseus-leden zich klaarmaakten voor de winter, doorvarend of met winterstop, was ik op de andere kant van de aardbol in de zomer beland. Bezoek aan familie was een reden, en uiteraard ook reizen en het land bekijken.

Aotearoa, de Maori-naam voor New Zealand (bedacht door de eerste Europese ‘ontdekker’ Abel Tasman) is voor allerlei outdoor-sporten en ook voor kajakkers een waar paradijs met ontzettend veel ruimte en ongerepte natuur. Het land is ongeveer 8x groter dan Nederland en er wonen zo’n 4 miljoen mensen, en er zijn enorme natuurreservaten en tropische regenwouden, bergen, bijzondere wildlife, native birds enz.

Behalve hiking en huttentochten hebben we ook gekajakt en kon je bijv. meerdaagse tochten maken, ‘whitewater’ (wild water) kayaking, op verschillende plekken cursussen volgen en op rivieren (vaak erg uitdagend), meren, baaien en oceanen varen. Omdat het weer daar vaak nogal grillig is en snel kan omslaan, werden tochten helaas weleens afgeblazen, soms door te sterke wind, te snelle stroming, landslides, hoge waterstand, of juist door droogte en te lage waterstand.

Maar als het dan wèl doorging, was het ook echt genieten! Schitterende scenery, prachtig helder blauw water en veel privé- eilandjes en -baaitjes. Meestal moest je in een 2-persoons kajak, omdat een 1-persoons te gevaarlijk was. Dit was vooral bij tochten op zee en langs de kust. Bij sommige verhuurbedrijven kreeg je wel een 1-persoonskajak mee en altijd tevoren een korte veiligheidstraining en video.

Vooral de meerdaagse tochten vond ik fantastisch en ik ben van plan dit vaker te doen, maar dan wel weer wat dichter bij huis;-)

Voor wie meer wil weten, bekijk deze websites:
www.abeltasmankayaks.co.nz
www.kaikourakayaks.nz

Vrijwilligersavond

Op vrijdag 10 april was er een vrijwilligersbijeenkomst. Zo één keer in de twee jaar worden de vrijwilligers in het zonnetje gezet. Dit jaar maakten de vrijwilligers in teams van 4 personen een puzzeltocht door Alkmaar. Onderweg waren er versnaperingen.

Terug op de club was er een drankje en werd er een maaltijd aangerukt. Heerlijk allemaal en heel gezellig.

Kiek hield een toespraak waarbij hij het belang van vrijwilligers voor heel veel maatschappelijke activiteiten benadrukte, maar vooral de nadruk legde op "zonder vrijwilligers" geen Odysseus!

Vechten op de Vecht: pittige opening van het draken-seizoen

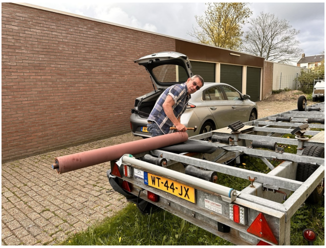
Begin april trapte het drakenbootteam het seizoen af met de traditionele race 'Vechten op de Vecht'. Deze 11 kilometer lange tocht markeert ieder jaar de opening van het sloepenvaren, en ook dit keer deed weer een aantal drakenboten mee.

Gingen we heel wat jaren op rij er met de hoofdprijs vandoor (één van de betere prijzen: een grote chocolade-paashaas!), dit jaar ging ie helaas aan onze neus voorbij.

Maar een mooie dag was het. De zon scheen, de sfeer was gezellig en we hebben volop genoten van het water en elkaar.

Inhoudsopgave

Klusser gespot!



Frans heeft oog voor alles wat het leven van de draken makkelijker maakt. Na het plaatsen van de rol langs de waterkant glijdt nu ook de drakenboot met gemak de trailer op. Easy peasy! Top gedaan Frans, daar gaan we nog vaak plezier van hebben!

Zomaar een foto van de dinsdaggers

De natuur is dichtbij

Als er binnen onze vereniging iemand is die oog heeft voor de natuur dan is het Jan Vrouwe. Hij ziet de juweeltjes waar de meeste Odysseeërs voorbij varen. Vermeldenswaardig is dat hij ook (bijna?) alle bloemen en planten bij naam kent en er ook nog veel over weet te vertellen.

Gelukkig deelt Jan zijn ervaringen graag met ons. Hopelijk blijft Jan dat ook doen. Welicht is dit een idee voor een min of meer vaste rubriek in onze nieuwsbrief?

Zomaar een pinksterbloem bij onze club. Zou je toch bijna over het hoofd zien

Dotterbloemen te zien tijdens rondje Kooimaan en rondje Bergen.

Inhoudsopgave

Kanopolo

WK voor nationale selecties in Duisburg

canoe polo
world championships
duisburg 2026
The Dutch are there!

Het eerste (grote) buitentoernooi zit er op! Een mooie start van het seizoen. Een seizoen waarin dit jaar het WK Kanopolo dichtbij huis gaat plaats vinden.

Op slechts een 30 minuten rijden vanaf de Nederlandse grens zal de Regattabaan in Duisburg het toneel zijn van kanopolo op het hoogste niveau.

Onze vier nationale selecties (Ned Heren, Ned Dames, Ned Heren U21 en Ned Dames U21) zullen ook deelnemen en strijden om historie te schrijven.

Hoe leuk zou het zijn als zo dicht bij huis er een waar oranjelegioen aanwezig is. Daarom de vraag of jullie binnen de vereniging het WK onder de aandacht willen brengen via jullie communicatiekanalen.

Op de site van Kanopolo Nederland staat als een post: kanopolo-2026-beleef-het-van-dichtbij.

Samen maken we er een onvergetelijk oranje sportfeest van.

CODE ORANJE!

KANOPOLO
NEDERLAND
KOMT
NAAR JE TOE

Recent nieuws

- Code Oranje!
- Waterwolf Jeugdtoernooi
- Nieuw: Pronkjewail Toernooi
- Deventer HITs derde plek!
- Internationaal Kanopolo Zomerkamp 2026
- WK Kanopolo 2026 – Beleef het van dichtbij!
- Kanopolo Nederland Komt Naar Je Toe!

Nieuwsbrief van het Watersportverbond

De laatste nieuwsbrief kunt u hierna downloaden.

Het Watersportverbond - The Future is Water - Watersportverbond.pdf

watersportverbond

Vanuit een kajak de lente ervaren

Navolgend artikel kunt u downloaden. Het stond in het Noordhollands Dagblad van zaterdag 4 april.

Noordhollands Dagblad van 4 april 2026.pdf

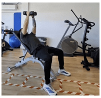
Inhoudsopgave

Vervolg van het artikel over schouderoefeningen

De oefeningen zijn vooral bedoeld als blessure preventie, maar kunnen ook gebruikt worden om de prestaties te bevorderen. Zoals tijdens de lezing aan de orde kwam, gaat het bij blessurepreventie vooral om het verhogen van de belastbaarheid. Denk hierbij aan het verhogen van kracht of uithoudingsvermogen, maar ook het verbeteren van de coördinatie en uiteraard gebruik maken de juiste techniek. Vanuit mijn vakgebied als fysio- en manueel therapeut kan ik vooral helpen met oefeningen voor het verbeteren van de coördinatie en het verhogen van de kracht en uithoudingsvermogen.

In het vervolg zijn er 4 oefeningen die gebruikt kunnen worden om onder andere de belastbaarheid van de schouders te verbeteren. Om de uitvoering van de oefeningen te ondersteunen, heb ik filmpjes gemaakt en gelinkt aan de titels van de oefeningen.
De oefeningen kunnen afzonderlijk van elkaar aan een oefenprogramma worden toegevoegd of in de aangegeven volgorde in één oefensessie worden gebruikt. Veel oefenplezier en ik hoop dat de oefeningen zowel duidelijk als bruikbaar zijn.

Uiteraard ontvang ik graag jullie feedback.



Oefening 1. Incline Flyes met dumbbells:

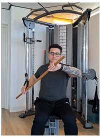
https://youtube.com/shorts/cVAT0gOXW_8

De incline fly is een makkelijke en effectieve oefening om de algemene belastbaarheid van de schouders te verhogen. Door de uitvoering met dumbbells moeten de armen afzonderlijk van elkaar worden gestabiliseerd wat ten goede komt van de coördinatie en stabiliteit in de schouders. De incline fly wordt beschouwd als een oefening voor de borstspieren, maar het traint ook de arm- en schouderspieren.

Uitvoering:
Liggend op een bank met een schuine rugleuning. Door de onderrug ook op de bank te drukken tijdens de oefening worden de buikspieren ook extra geprikkeld. De startpositie is met de armen omhoog (verticaal), de ellebogen licht gebogen en de dumbbells tegen elkaar. Beweeg de armen zijwaarts, totdat de gewichten ongeveer op dezelfde hoogte als de borst zijn. Vanuit dit punt beweeg je de gewichten terug naar de start positie.

Voer 3-4 series uit met een gewicht waarmee je 8-12 herhalingen kan uitvoeren

---



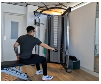
Oefening 2. Kanoërs/peddelaars single arm fly/press combinatie:

https://youtube.com/shorts/EG9-mondE0I

Deze oefening is een aanpassing van de fly. De aanpassing maakt de oefening specifieker voor de peddelbeweging tijdens het kanoën door naast de beweging met de arm, de spieren die de romp stabiliseren ook te betrekken. Daarvoor wordt de oefening zittend uitgevoerd en de beweging van de arm is (voor een deel) zoals tijdens het peddelen.

Uitvoering:
Zittend op een bank schuin voor een pulley (kabel) apparaat. Bij het uitvoeren met rechts, wordt de bank iets naar links voor de pulley geplaatst. Bij de start van de beweging is de romp iets naar achteren gedraaid in de richting van de pulley met de arm ongeveer op schouder hoogte met een enkele kabel handgreep en een stok (om de peddel te simuleren) in de hand. Uiteraard is het ook mogelijk om deze zonder de stok uit te voeren afhankelijk van de coördinatie en ervaring van de peddelaar. Vanuit deze positie wordt een voorwaartse zwaai- en duwbeweging uitgevoerd en vervolgens terug gegaan naar de start positie.

Voer 3 series uit met een gewicht waarmee je 8-15 herhalingen kan uitvoeren.



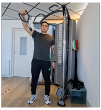
Oefening 3. Seated row met 1 arm:

https://youtube.com/shorts/Vu3cAd8SLZA

De seated row is ook een vrij makkelijke, maar effectieve oefening om zowel de rug-, schouder- en armspieren te trainen. Door de uitvoering met één arm vraagt dit ook extra rompstabiliteit. Er zijn uiteraard verschillende varianten van deze oefening. In deze variant wordt de romp rotatie ook meegenomen.

Uitvoering:
Zittend op een bank grijp je een enkele kabel handgreep. De startpositie is met de romp licht gedraaid in de contralaterale richting van de te trainen zijde met de arm naar voren gestrekt. Vervolgens wordt het gewicht getrokken door tegelijkertijd het schouderblad en de arm naar achteren te trekken. Het is dus belangrijk om deze beweging niet alleen met de arm te doen. Hierbij draait de romp ook iets mee naar de te trainen zijde. Deze draaibewegingen van de romp zorgen dat de spieren die de romp stabiliseren ook bij de oefeningen worden betrokken.

Voer 3 series uit met een gewicht waarmee je 10-15 herhalingen kan uitvoeren. tvoeren.

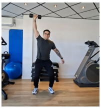


Oefening 4. Diagonale/PNF anteflexie:

Deze oefening kan zowel met een pulley (https://youtube.com/shorts/6gL9WxlXDYw) als met een elastiek (https://youtube.com/shorts/fBJH9bL2xQo) (zoals een Theraband) worden uitgevoerd.
De oefening kan worden gebruikt als functionele oefening of voor blessurepreventie van de schouder bij onder andere sporten met bovenhandse bewegingen.

Uitvoering:
Staand naast een pulley apparaat of met een elastiek in de contralaterale hand. De beweging gaat van de contralaterale zijde naar te trainen zijde. De arm maakt een zwaaibeweging voorlangs het lichaam omhoog en eindigt aan de te trainen zijde in een gestrekte positie. De elleboog is hierbij licht gebogen.

Voer 3 series uit met een gewicht waarmee je 5-15 herhalingen kan uitvoeren.



Oefening 5. Single arm Hang Snatch:

https://youtube.com/shorts/ErI7ytbLr5A
Deze oefening is afgeleid van de snatch. De snatch is een van de twee bewegingen die onderdeel zijn van het Olympisch gewichtheffen. Deze oefening is explosief en kan ook worden beschouwd als een vorm van plyometrie (door de zogenaamde 'stretch-shortening cycle') voor de schouders.
Door de explosieve aard van de beweging is het geschikt om verschillende spieren zowel aan de voor- als aan de achterzijde van de schouders te trainen. Hierbij worden ook de borst- en rugspieren gebruikt zowel voor het bewegen als voor het afremmen. In het bijbehorende filmpje is de beweging te zien, maar ik ga nog zorgen voor een filmpje waarin de uitvoering stap voor stap te zien is.

Uitvoering:
Deze variatie is makkelijker en wordt staand uitgevoerd, waardoor het accent vooral op de belasting van de schouder komt te zitten. Pak een dumbbell in één hand en houdt deze tegen je bovenbeen. Vanuit deze positie trek je het gewicht omhoog vanuit de schouders en ook de benen. Zodra het gewicht bijna de hoogste stand nadert, zak je iets door je benen om het gewicht hoog 'op te vangen'. Laat het gewicht gecontroleerd naar de startpositie zakken en herhaal.

Voer 5-8 korte series uit met een gewicht waarmee je 3-5 herhalingen kan doen (controle en snelheid zijn hierbij belangrijker dan gewicht).

Inhoudsopgave

Neem een kijkje op onze website!

Daar vind je o.a.:

- Een overzicht van onze activiteiten en evenementen
- De toernooiplanning van de kanopoloërs
- Kanoroutes als gpx-bestand beschikbaar
- Introductiecursus kanopolo
- Interessante downloads over bijvoorbeeld kanotechniek en veiligheid en verwijzingen naar websites

Colofon

Kanovereniging Odysseus

Opgericht: 4 september 1973
Goedgekeurd bij koninklijk besluit van 15 februari 1974

Clubgebouw: Vondelstraat 86, 1814 KT Alkmaar
Contact bestuur: e-mail

Contact met de ledenadministratie via e-mail
Wijzigingen m.b.t. adres, telefoonnummer, e-mailadres, botenhuur of -stalling, opzeggingen en eventueel andere wijzigingen graag doorgeven via dit e-mailadres.

Kopij voor de nieuwsbrief sturen naar: nieuwsbrief@akvodysseus.nl

Websites en socials

Odysseus
Kanopolo.nl
Watersportverb.
NDBF
Supschool Alkm.
TKBN
Peddelpraat
TKBN: veiligheid en regl.
Kanweb

Odysseus
Kanopolo
Ody jeugd
Ody draken
Ody draken

Inhoudsopgave

Deze e-mail is verstuurd aan j.kragtwijk@gmail.com.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.
• Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@akvodysseus.nl toe aan uw adresboek.

Laposta