

## **Mouthfill on demand**

Ik ben Leon Jansen, freedive- en equalization-instructeur bij Feel Free Freediving. Tijdens de DFA-dag ga ik jullie meenemen in de wereld van klaren met de mouthfill-methode, met name de 'mouthfill on demand'.

In deze workshop gaan we volop oefenen met de mouthfill-methode zodat je deze goed kan gaan gebruiken tijdens het maken van diepe duiken. Na de workshop kunnen we in het water ook een leuke oefening doen aan de lijn om deze techniek je eigen te maken.

Tijdens de workshop krijg je antwoord op vragen zoals:

- Ben ik me bewust van wat ik doe met de 'hap' lucht die ik in mijn mond heb genomen voor mouthfill-klaren?
- Pak ik de mouthfill goed en ben ik me bewust van alle lichaamsdelen die bij het mouthfill-klaren een rol spelen?
- Wat is een B-Charge en wat is een M-Charge?
- Wat is de meest voorkomende reden als je lucht in je mond hebt maar je kan het niet gebruiken om je oren te klaren?
- Wat houdt het in om lucht van je wangen naar je tong te verplaatsen om te kunnen klaren?
- Waar is de mouthfill eigenlijk voor bedoeld?

Wat mee te nemen:

- Een kleine spiegel zodat je kan zien wat je doet tijdens de oefeningen.
- Iets om op te zitten.
- Een dosis goede zin 😊

Ik hoop jullie snel te zien tijdens deze DFA-dag.

