

DURF JIJ HET AAN?



INSTRUCTEURSHANDLEIDING

CROSS CHALLENGE, UITDAGENDE SPORT VOOR JONGENS





VOORWOORD

Voor u ligt de instructeurshandleiding van de nieuwe, stoere sportvorm Cross Challenge. Cross Challenge is een initiatief van KNHS Zuid-Holland en is in samenwerking met KNHS Nederland verder ontwikkeld. **Cross Challenge heeft als doel meer jongens te enthousiasmeren voor de paardensport.** In 2017 is Cross Challenge als pilot van start gegaan bij drie FNRS-maneges in Zuid-Holland, te weten de Rotterdamsche Manège, Manege Filip Dros Barendrecht en Manege Hippisch Centrum Nootdorp. Na een succesvolle introductie is het nu tijd om Cross Challenge uit te rollen naar de rest van het land. Met deze handleiding kunt u aan de slag met Cross Challenge, uitdagende paardensport voor stoere jongens!

1. Inleiding	4
2. Wat is Cross Challenge?	5
2.1 Klassen	5
3. Implementatie	6
3.1 Lessen	6
3.2 Wedstrijd	7
4. Lesplannen	8
4.1 Les 1: Doorgangen rijden	8
4.2 Les 2: Poorten open en dicht doen te paard	9
4.3 Les 3: Bruggen en onder lage takken door rijden	10
4.4 Les 4: Slalommen en estafette	11
4.5 Les 5: TREC parcours 1	12
4.6 Les 6: TREC parcours 2	13
4.7 Les 7: Balken rijden	14
4.8 Les 8: Balken parcours	15
4.9 Les 9: Springles: Lijntjes rijden	16
4.10 Les 10: Springles: In-uitjes	17
4.11 Les 11: Springles: Parcours rijden	18
Bijlagen:	20
I. Contactgegevens	20
II. Beoordelingsformulier TREC	21
III. Protocol Cross Challenge TREC-parcours en Obstacle run	24
IV. Protocol Cross Challenge Springparcours en Obstacle run	25





De initiatiefnemers Tim Moesman, Filip Dros en Monique Dijkshoorn met de deelnemers aan de Cross Challenge.



1. INLEIDING

De paardensport is een ontzettend populaire sport. In heel Nederland zijn er meer dan 400.000 actieve paardensporters. **Alhoewel onze landenteams tijdens de Olympische Spelen recentelijk voor 75% uit mannen bestonden is landelijk de verdeling mannen en vrouwen in de paardensport 17% versus 83%.**

Helaas voelen veel jongens zich niet thuis in de meisjescultuur die rondom paardrijden is ontstaan. Poetsen, verzorgen, vlechten, kleding, proefjes, etc. het spreekt jongens niet aan. Daarnaast zijn meisjes tussen 9 en 14 meestal assertiever en sociaal vaardiger dan jongens. Komt een jongen dan uiteindelijk toch op de manege terecht, dan voelt hij zich niet thuis tussen de meiden. Hij wordt dan zeer waarschijnlijk door jongens van zijn leeftijd, die geen belangstelling voor paardrijden hebben, uitgelachen.

Uit deze gedachte is dan ook het idee gekomen om een stoer concept te ontwikkelen om meer jongens te paard te krijgen, Cross Challenge. Dit is een nieuwe discipline die is gebaseerd op de moderne vijfkamp. De moderne vijfkamp is een sport die aansluit bij de eerder genoemde punten (uitdagend, spannend, competitief en sportief). Het is een Olympische sport, maar in Nederland wordt de sport nauwelijks beoefend. De moderne vijfkamp bestaat uit de volgende onderdelen:

- schermen
- zwemmen
- paardrijden
- schieten
- lopen

Bij Cross Challenge wordt het paardrijden gecombineerd met een of enkele van de andere sporten uit de vijfkamp of een andere sport die jongens aanspreekt, zoals mountainbiken, bootcamp o.i.d.

Outdoor, conditie en paardrijden staan centraal.

Het doel is om meer jongens te paard te krijgen. Op korte termijn kan dit gerealiseerd worden door een specifiek lesaanbod te ontwikkelen voor jongens. Door een marketingcampagne rond het initiatief willen we de doelgroep aantrekken. We denken dat de moderne vijfkamp aansluit bij wat jongens in de sport zoeken. Op dit moment is 17% van alle paardensporters van het mannelijke geslacht. De doelstelling is om dit binnen drie jaar te verhogen naar 20%. Een doel op lange termijn is om een bijdrage te leveren aan het Nederlandse Vijfkamp team voor de Olympische Spelen.

Deze handleiding geeft een beeld van hoe Cross Challenge ingezet kan worden op uw manege. In de lesplannen zijn voorbeelden uitgewerkt van verschillende lessen Cross Challenge te paard. In de lessen zal vooral de behendigheid, techniek en vaardigheid van de ruiters worden getest en verbeterd. Wanneer ruiters meer ervaring hebben met rijden of in de Cross Challenge kunnen er ook springlessen meegenomen worden, om hen voor te bereiden op springparcoursen.





2. WAT IS CROSS CHALLENGE?

Cross Challenge is paardrijden gecombineerd met een of meerdere andere sporten. Deze andere sport is gerelateerd aan een sport uit de vijfkamp. Bijvoorbeeld schieten met laserguns, bootcamp of zwemmen, hier kan elke aanbieder zijn eigen invulling aan geven. Het is van belang dat er stoere vormen van het paardrijden worden aangeboden, zoals springen, TREC of vaardigheid (mennen). Hoewel dressuur de basis is van iedere discipline, vestigen we hier niet de aandacht op in de promotie van Cross Challenge.

2.1 Klassen

Cross Challenge is ingedeeld in verschillende klassen om zo voor iedereen een passend sportaanbod te realiseren. In welke klasse een deelnemer mee doet, hangt af van de rijvaardigheid van de deelnemer. Op deze manier heeft iedereen de mogelijkheid om deel te nemen aan een Cross Challenge-parcours te paard.

De klassen zijn als volgt ingericht:

Klasse 1:

- Paardrijden TREC parcours 1 (Stuurvaardigheden/gehoorzaamheid)
- Andere sport naar keuze

Klasse 2:

- Paardrijden TREC parcours 2 (stuurvaardigheden/gehoorzaamheid/met cavaletti of sprongetje)
- Andere sport

Klasse 3:

- Paardrijden springparcours 30 cm tot 40 cm
- Andere sport

Klasse 4:

- Paardrijden springparcours 40 cm tot 50 cm
- Andere sport

Klasse 5:

- Paardrijden springparcours 50 cm tot 60 cm
- Andere sport

Klasse 6:

- Paardrijden springparcours 70 cm
- Andere sport





3. IMPLEMENTATIE

Cross Challenge kan op verschillende manieren worden ingezet. Wij geven u hieronder een aantal voorbeelden en adviezen over hoe u Cross Challenge-lessen en -wedstrijden kunt implementeren op uw manege.

3.1 Lessen

In de lessen Cross Challenge voeren de kinderen twee sporten uit, paardrijden en een andere sport die jongens aanspreekt. Hierdoor krijgen de jongens een extra uitdaging. Hoe u de twee sporten indeelt is aan u. Een voorbeeld hiervan is dat u eerst een uur paardrijles geeft, en daarna een uur de andere sport. Ook kunt u de twee sporten over twee aparte momenten in de week verdelen. U kunt natuurlijk wisselen in de sport die u naast paardrijden aanbiedt. Voorbeelden van hoe u de andere sporten kunt aanbieden zijn bootcamp lessen door een ingehuurd bootcamp instructeur op uw manege, een stuk hardlopen door het bos of weiland, zwemmen in een zwembad of schermles op een schermlesschool bij u in de buurt.

Wees qua materialen creatief met wat u in huis heeft en waar u over kunt beschikken. Wees creatief en gebruik de omgeving van uw manege. Organiseer bijvoorbeeld een mountainbiketocht in het bos of een bootcamp les in de buitenbak, op het cross terrein of in een nabijgelegen plantsoen. Als u gebruik wilt maken van veilige laserguns voor links- en rechtshandigen, twee doelen, een koffer en een oplader kan dit via Morphing Creativity. ***De contactgegevens kunt u vinden in de bijlage.*** Deze organisatie is gespecialiseerd in de uitrusting voor de schietsport. De materialen in het pakket, worden ook gebruikt bij de schietbond. Voor maneges die zijn aangesloten bij de FNRS en KNHS-verenigingen worden sets op voorraad gehouden. De kosten voor dit pakket zijn €987,- excl. BTW en excl. verzendkosten.

Om Cross Challenge op uw manege te implementeren raden wij u aan om samen te gaan werken met andere sportaanbieders uit uw regio, die ervaring hebben met het aanbieden van een van de andere sporten. Verzekeringstechnisch en vanwege hun netwerk heeft dit zijn voordelen. De lessen in het paardrijden kunt u zelf verzorgen met een gediplomeerde KNHS-instructeur binnen uw bedrijf. Hier hoeft geen aparte opleiding voor te worden gevolgd.

Zoals in de inleiding staat beschreven, willen jongens vaak niet op paardrijden omdat dit gezien wordt als een meidensport. Dit komt mede door de reacties van klasgenootjes en vriendjes. Om deze jongens toch te bereiken kan het werken om hen niet direct te werven voor het paardrijden bij Cross Challenge, maar eerst voor de andere sporten. In de pilot heeft Manege Filip Dros het op deze manier aangepakt. Zij hebben in eerste instantie de jongens uitgenodigd voor de sportlessen naast het paardrijden. Op den duur merkte zij dat de jongens toch ook nieuwsgierig werden naar het paardrijden, wat resulteerde in meer jongens te paard. Door deze strategie toe te passen wordt het idee van Cross Challenge optimaal ingezet.





Het doel van Cross Challenge is om meer jongens te paard te krijgen. Niet bij alle maneges zal dit gelijk van het begin af aan lukken. Daarom kunnen maneges er voor kiezen om ook 'stoere' meisjes mee te laten doen met de Cross Challenge lessen/wedstrijden. Cross Challenge komt hierdoor onder de aandacht, wat leidt tot meer naamsbekendheid. Door campagnes te voeren onder jongens, wordt er alsnog gewerkt aan het bereiken van het doel.

3.2 Wedstrijden

U kunt ook Cross Challenge wedstrijden organiseren. Tijdens deze wedstrijden wordt paardrijden ook weer gecombineerd met een andere sport. De invulling hiervoor is aan u zelf. Eén van de drie pilot-maneges heeft de wedstrijd als volgt ingevuld: de ruiters konden kiezen of zij een TREC-parcours af wilden leggen of een springparcours (S60 of S80), deze keuze is afhankelijk van het niveau van de ruiter. Daarna legde iedere deelnemer een obstakelrun af, waarbij de deelnemers ook moesten schieten met de laserguns. Hoe lang de deelnemer over de obstakelrun en het schieten deed, werd bijgehouden. Naast dat de deelnemers voor een snelle tijd moesten gaan, moesten zij ook nog zo veel mogelijk doelen raken bij het schieten. Het opmaken van het eindklassement gaat aan de hand van plaatsingspunten. De deelnemers nemen de plaatsingspunten van het paardrijden mee naar de obstakelrun met het schieten. Als een deelnemer bij het paardrijden 2e is geworden en bij de obstakelrun met het schieten 3e, heeft de deelnemer in totaal 5 plaatsingspunten. Degene in de rubriek met de minste plaatsingspunten wint de rubriek. Mocht er een ex aequo zijn, dan wordt er gekeken naar degene die bij het schieten de meeste doelen heeft geraakt. Dit is dan uiteindelijk de doorslaggevende factor.

De wedstrijd kan verschillende vormen aannemen. Zo kan de wedstrijd onderling georganiseerd worden, maar de wedstrijd kan ook worden opengesteld voor ruiters van buitenaf, zodat zij kennis kunnen maken met Cross Challenge. Bovendien kunt u de wedstrijd zowel individueel als in teamverband laten rijden. Wedstrijden in teamverband zijn over het algemeen spannender, spreekt jongens meer aan en het bevordert het teamgevoel. Maneges kunnen er ook voor kiezen om een onderlinge wedstrijd of competitie tegen elkaar te houden in teams of individueel.

De resultaten van Cross Challenge worden (nog) niet geregistreerd bij de KNHS. Het gaat puur om het plezier en de uitdaging. Wel kan de organisatie zelf prijzen uitdelen voor de beste per rubriek o.i.d.

Het wedstrijdreglement per wedstrijd wordt bij het vraagprogramma gepubliceerd, zodat voor iedereen duidelijk is wat de regels per wedstrijd zijn. *Voor het beoordelingsformulier van TREC en de wedstrijdprotocollen van TREC, springen en de obstakelrun, zie bijlage.* Het beoordelingsformulier geeft aan hoe de TREC beoordeeld wordt. Op de wedstrijdprotocollen kunt u, tijdens de wedstrijd, de punten per deelnemer bijhouden.



4. LESPLANNEN

4.1 Les 1 – Doorgangen rijden

Leerdoelen

Leerlingen leren hun paard door een smalle doorgang te rijden op verschillende manieren.

Benodigdheden

- Hindernismateriaal
- Doeken/slingers

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er doorgangen klaar liggen, dit kan recht of in verschillende vormen. Varieer in de breedte en hoogte van de doorgangen. Ook kunt u de doorgangen 'spannender' maken door bijvoorbeeld doeken of slingers langs/over de doorgangen te hangen.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen door verschillende poortjes rijden. Varieer hierbij met verschillende tempo's en breedte van de poortjes. • Laat de leerlingen zowel voor- als achterwaarts door de poortjes rijden. • Kleed de poortjes aan met slingers/doeken om het uitdagender te maken. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.

4.2 Les 2 – Poorten open en dicht doen te paard

Leerdoelen

Leerlingen leren hun paard door poorten te sturen, die je bijvoorbeeld tijdens een buitenrit tegen kunt komen.

Benodigdheden

- Springstaanders
- Touw
- Pet

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er twee springstaanders tegenover elkaar staan, met op één springstaander een pet. Zet nog twee andere springstaanders tegenover elkaar, die zijn met elkaar verbonden door middel van een touw bovenaan.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen oefenen met de pet van de ene springstaander naar de andere springstaander te brengen. Als dit goed gaat, kan er gevarieerd worden in tempo. • De staanders met het touw vormen een zogenaamde poort waar doorheen gereden moet worden. Dus het touw wordt aan een kant van de staander afgehaald en vervolgens houdt de ruiter het touw vast en stuurt het paard door de doorgang, waarna het touw weer aan de staander vastgemaakt moet worden. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.

4.3 Les 3 – Bruggen en onder lage takken door rijden

Leerdoelen

Leerlingen leren hun paard over bruggen te rijden en onder lage takken door te rijden.

Benodigdheden

- Springstaanders met twee spijkertjes bovenop
- Pvc-buizen
- Rood-wit lint
- Brug of zeil

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een bruggetje klaar staat in de rijbaan. Mocht u niet beschikken over een brug, kunt u ook een zeiltje gebruiken. Zet ook twee springstaanders tegenover elkaar en leg de pvc-buis tussen de spijkers op de springstaanders. Zorg dat er meerdere klaar staan, zodat u de rij met lage takken uit kan breiden.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen over het bruggetje/zeil rijden. • Laat de leerlingen onder de lage takken door rijden. De lage takken kunnen uitdagender gemaakt worden door het aantal achter elkaar uit te breiden of het tempo aan te passen. Ook kunt u rood-wit lint aan de pvc-buis hangen om de lage takken een grotere uitdaging te maken. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.

4.4 Les 4 – Slalommen en estafette

Leerdoelen

Leerlingen leren hun paard door een slalom te sturen en in teamverband te werken.

Benodigdheden

- Pionnen
- Lepels met aardappelen
- Doorgeefstokje

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er twee slalommen evenwijdig aan elkaar zijn uitgezet.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen oefenen met het rijden van de slalom. • Varieer de manier van rijden door de slalom. Voorbeelden van variaties zijn: met één hand, verlichte zit, doorzitten, stap, draf, galop, pionnen dicht bij elkaar. • Laat de leerlingen de slalom rijden met een lepel met een aardappel erop. • Verdeel de leerlingen in twee teams, laat deze tegen elkaar strijden. Zorg voor een duidelijke start- en finishlijn. Gebruik hierbij de variaties die hierboven zijn genoemd. Een extra element wat je toe kunt voegen is een zwepen race. Alle leerlingen moeten hun zweep aan het eind van de slalom op de grond laten vallen. Wanneer zij de tweede keer door de slalom gaan moeten zij van de pony afstappen om de zweep weer op te pakken. Het is aan de instructeur of de leerlingen weer moeten opstappen of aan de hand verder moeten. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.

4.5 Les 5 – TREC parcours 1

Leerdoelen

Leerlingen leren een TREC parcours klasse 1 te rijden.

Benodigheden

Zelf te bepalen

Voorbeelden:

- Slalom
- Poortjes
- Doorgangen
- Bruggetje
- Vierkant van balken

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een TREC parcours klasse 1 is uitgezet. In dit parcours wordt nog geen sprongetje opgenomen. Het gaat hier voornamelijk om de stuurvaardigheden en gehoorzaamheid van het paard.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen de obstakels één voor één oefenen. • Laat de leerlingen het gehele parcours achter elkaar rijden. • Voeg een wedstrijdelement toe aan het rijden van het parcours. Dit kan zowel individueel als in teamverband. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.

4.6 Les 6 – TREC parcours 2

Leerdoelen

Leerlingen leren een TREC parcours klasse 2 te rijden.

Benodigdheden

Zelf te bepalen

Voorbeelden:

- Slalom
- Poortjes
- Doorgangen
- Bruggetje
- Vierkant van balken
- Cavaletti/sprongetje

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een TREC parcours klasse 2 is uitgezet. In dit parcours wordt ook een sprongetje of cavaletti opgenomen. Daarnaast zijn de stuurvaardigheden en gehoorzaamheid van het paard ook belangrijk.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen de obstakel één voor één oefenen. • Laat de leerlingen het gehele parcours rijden. • Voeg een wedstrijdelement toe aan het rijden van het parcours. Dit kan zowel individueel als in teamverband. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.



4.7 Les 7 – Balken rijden

Leerdoelen

Leerlingen ontwikkelen een goede balans in de verlichte zit. Daarnaast leren de leerlingen galopsprongen te tellen tussen galopbalken.

Benodigdheden

Hindernisbalken

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er aan de ene kant van de rijbaan drafbalken klaar liggen en aan de andere kant van de rijbaan galopbalken liggen op minimaal 4 galopsprongen.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen over de drafbalken draven in de verlichte zit. Doe dit zowel linksom als rechtsom. • Laat de leerlingen de galopbalken zowel links- als rechtsom nemen en laat hen de galopsprongen tussen de balken tellen. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.



4.8 Les 8 – Balken parcours rijden

Leerdoelen

Leerlingen ontwikkelen een goede balans in de verlichte zit. Daarnaast leren de leerlingen hoe zij bewust een parcours moeten rijden en daarbij controle te houden.

Benodigdheden

Hindernisbalken

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een parcours van balken klaar ligt. Varieer met drafbalken, galopbalken en losse balken.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen over de drafbalken draven in de verlichte zit. Doe dit zowel linksom als rechtsom. • Laat de leerlingen de galopbalken zowel links- als rechtsom nemen en laat hen de galopsprongen tussen de balken tellen. • Geef aan hoe een parcours gereden moet worden en laat de leerlingen één voor één het parcours afleggen. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.

4.9 Les 9 – Springles – Lijntjes rijden

Leerdoelen

Leerlingen ontwikkelen een goede balans in de verlichte zit. Daarnaast leren de leerlingen hoe zij verschillende lijntjes moeten springen en hoe galopsprongen geteld moeten worden.

Benodigdheden

Hindernismateriaal

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een rechte lijn van twee hindernissen en een gebroken lijn van twee hindernissen klaar staan.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen over de drafbalken draven in de verlichte zit. Doe dit zowel linksom als rechtsom. • Laat de leerlingen de galopbalken zowel links- als rechtsom nemen en laat hen de galopsprongen tussen de balken tellen. Bouw dit op naar hindernissen. Leg uit hoe je kan variëren in het aantal galopsprongen. • Laat de leerlingen een gebroken lijn springen en leg uit hoe je hierin kan variëren met je galopsprongen. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.



4.10 Les 10 – Springles – In-uitjes

Leerdoelen

De leerlingen leren hoe zij in-uitjes moeten rijden en ontwikkelen balans op de sprong.

Benodigdheden

Hindernismateriaal

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een rij in-uitjes klaar staat.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen eerst door middel van galopbalken aan het gevoel van in-uitjes wennen. • Bouw de in-uitjes op tot gewenste hoogte. • Laat de leerlingen met één of zonder handen door de in-uitjes gaan, zodat zij balans ontwikkelen. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.





4.11 Les 11 – Springles – Parcours rijden

Leerdoelen

Leerlingen leren hoe zij het rijden van een parcours aan moeten pakken.

Benodigdheden

Hindernismateriaal

Lesvoorbereiding

Zorg voor aanvang van de les dat er een springparcours klaar staat in de rijbaan.

Tijdsduur	Introductie
5 minuten	Leg uit wat het onderwerp en doel is van deze les.
45 minuten	Kern • Ga, als instructeur, samen met de leerlingen het parcours lopen. Leg hierbij uit wat belangrijk is als je het parcours verkent. • Laat de leerlingen hun paarden losrijden. • Laat de leerlingen de paarden losspringen, zoals dat ook voor een wedstrijd wordt gedaan. • Laat de leerlingen het parcours rijden. • Zorg voor een goede cooling down.
10 minuten	Afsluiting Evalueer de les (wat ging goed/wat ging niet goed en waarom? Maar ook wat vonden de leerlingen leuk en hebben ze nog suggesties?) en bespreek of het leerdoel bereikt is. Ondertussen stappen de leerlingen de paarden uit.







BIJLAGE I CONTACTGEGEVENS

Samenwerkende partij gespecialiseerd in schietuitrusting

Morphing Creativity bvba

Schalienhofstraat 42

8570 Vichte

Belgium

Tel +32 (0)479 98 06 75

Skype Patrick.Hermans.Morphing

Fax +32 (0)56 77 19 70

Email patrick.hermans@morphing-creativity.be

www.morphing-creativity.be

www.facebook.com/MorphingCreativityBvba

Rotterdamsche Manège

Kralingseweg 120

3062 CG Rotterdam

Tel: 010 – 72 00 724

www.jockeyclub.nl

Hippsich Centrum Nootdorp

Oudeweg 62

2631PB Nootdorp

Tel: 015 3108193

www.hcnkids.nl

Manege Filip Dros

Kooiwalbos 1

2992 XE Barendrecht

Tel: 010 – 41 931 88

www.manegefilipdros.nl

KNHS Zuid-Holland

www.knhszuidholland.nl

KNHS Sportaanbiedersdesk

De Beek 125

3852 PL Ermelo

0577-408290





BIJLAGE II

BEOORDELINGSFORMULIER TREC

Iedere hindernis wordt beoordeeld op een cijfer (hindernissen staan op volgorde van het parcours)

De ruiters mogen eventueel afstappen in het parcours als deelnemen met het paard aan de hand makkelijker gaat.

Aanraken van balken / pionnen / tonnen	-1
Tijdsoverschrijding	-1
Weigering oefening	-1 (max. 3, daarna uitbellen)
Extra punten (tenzij anders beschreven)	draf +1 galop +3

1.) Figuur 8 rijden met 1 hand:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Verstoring van de voorwaartse beweging - Met 2 handen sturen - Gangwissel (mag wel in galop) - De hindernis verlaten, niet in controle - Achterwaarts - Volte rijden - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Raakt de hindernis niet - Stuurt met 1 hand - Correcte zit van de ruiter - Correcte hulpen van de ruiter - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 8

2.) Heg springen:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Niet onder controle, de hindernis verlaten - Achterwaarts - Volte rijden - Incorrecte zit van de ruiter - Uitbalans van het paard of ruiter - Incorrecte hulpen van de ruiter - Zijwaarts gaan van het paard - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Hindernis moet gesprongen worden - Raakt de hindernis niet aan - Correcte zit van de ruiter - Correcte hulpen van de ruiter - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 9

3.) Smalle doorgang:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Voet buiten de hindernis - Gangwissel - Hangende stijgbeugel(s) - Achterwaarts - Volte rijden - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Paard of ruiter raken geen balken - Correcte hulpen van de ruiter - Correcte zit van de ruiter - Onder controle - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 7





BIJLAGE II

BEOORDELINGSFORMULIER TREC

4.) Poort: (MOET IN STAP!)

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Voet buiten de hindernis - Gangwissel - Hangende stijgbeugel(s) - Achterwaarts - Volte rijden - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Poort vasthouden - Onder controle - Paard gaat in stap door de poort - Paardvriendelijk gedrag - Verantwoordelijkheid van de ruiter Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 8

5.) Onbeweeglijk stilstaan:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Hangende stijgbeugel(s) - Teugels vasthouden - (Indien ernaast) Ruiter zet geen 2 stappen naar achter - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Ruiter krijgt 1 punt per seconde dat het paard stilstaat in de markering. * Teugels moeten op de hals van het paard liggen en de armen van de ruiter langs het lichaam houden * De tijd stopt zodra de ruiter de teugels opneemt of het paard een voet beweegt door een stap naar voren/ achteren te zetten * Indien ernaast – ruiter 2 stappen naar achter Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 5

6.) De Brug: (MOET IN STAP!)

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Hangende stijgbeugel(s) - Zijwaarts gaan van het paard - Incorrecte hulpen van de ruiter - Gangwissel - Niet onder controle, de hindernis verlaten - Volte rijden - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Correcte houding van de ruiter - Begeleid het paard met kalmte - Paard gaat in stap de brug over - Ruiter geeft correcte hulpen - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 8





BIJLAGE II

BEOORDELINGSFORMULIER TREC

7.) Slalom:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Verkeerde kant beginnen - Gangwissel - Niet onder controle, de hindernis verlaten - Volte rijden - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Boompjes zijn niet aangeraakt - Goede kant beginnen - Geen gangwissel - Onder controle - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 6

8.) Laag hangende takken:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- 1 of meerdere takken er af stoten - Paard raakt hindernis aan - Verstoring van de voorwaartse beweging - Gangwissel - De hindernis verlaten, niet in controle - Achterwaarts - Volte rijden - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Ruiter toont lenigheid - Ruiter raakt geen takken aan - Onder controle - Correcte hulpen van de ruiter - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 9

9.) Boomstam springen:

Uitvoeringsfouten (-1 per fout)	Beoordeling (+2 per uitvoering)
- Niet onder controle, de hindernis verlaten - Achterwaarts - Volte rijden - Incorrecte zit van de ruiter - Uitbalans van het paard of ruiter - Incorrecte hulpen van de ruiter - Zijwaarts gaan van het paard - Paard onvriendelijk gedrag tonen - Gevaarlijke situatie	- Hindernis moet gesprongen worden - Raakt de hindernis niet aan - Correcte zit van de ruiter - Correcte hulpen van de ruiter - Paardvriendelijk gedrag Maximale aantal + punten: 10 Maximale aantal – punten: 9





BIJLAGE III

PROTOCOL CROSS CHALLENGE

TREC-PARCOURS EN OBSTACLE RUN

Naam Ruiter:

Naam Paard:

Naam Jury:

Aanraken van balken / pionnen / tonnen

-1

Tijdsoverschrijding

-1

Weigering oefening

-1 (max. 3, daarna uitbellen)

Extra punten (tenzij anders beschreven)

draf +1

galop +3

1t/m10

Onder de man Parcours T2 - niveau 5	Cijfer:	Extra:	Straf:	Opmerkingen:
START				MAX. 3 MINUTEN
1. "Figuur 8" met 1 hand rijden				
2. Heg springen				
3. Smalle doorgang				
4. Poort open en dicht doen (in stap!)				
5. Onbeweeglijk stilstaan				
6. De brug (in stap!)				
7. Slalom				
8. Lage takken				
9. Boomstam springen				
FINISH				TIJD: ____ MIN. ____ SEC.
10. Halthouden en groeten				
11. Houding en zit van de ruiter				
12. Houding en zit van de ruiter op de sprong				
13. Hulp van de ruiter (Cijfer telt 2x)				
14. Algemene indruk / Paardvriendelijkheid (Cijfer telt 3x)				
15. Wijze van rijden tussen de hindernissen				
16. Verzorging van al in het geheel				
SUBTOTAAL + PUNTEN -->				<-- SUBTOTAAL + PUNTEN

Obstacle Run

Tijd:

Aantal geraakte doelen:

Straftijd (30sec. per gemiste hindernis):

Plaatsing trec parcours:

Plaatsing obstacle run:

Plaatsing totaal:





BIJLAGE IV

PROTOCOL CROSS CHALLENGE

SPRINGPARCOURS EN OBSTACLE RUN

Naam Ruiter:

Naam Paard:

Naam Jury:

Datum:

Springen:

	Aanrijden, sprong, landing	Houding en zit	Opmerkingen:
Binnenkomen, halthouden en groeten (x3)			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
Gereden in het algemeen (x3)			
Totaal			
Subtotaal			

Obstacle Run

Tijd:

Aantal geraakte doelen:

Straftijd (30sec. per gemiste hindernis):

Plaatsing springparcours:

Plaatsing Obstacle run:

Eindplaatsing:

