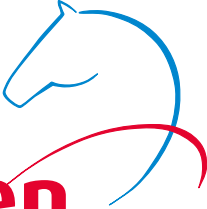




Instructeurshandleiding

Officiële ruiteropleiding KNHS en FNRS

Leer
Paardrijden
met plezier deel 2



Inleiding

Voor je ligt de instructeurshandleiding behorende bij de tweede fase van de ruiteropleiding *Leer paardrijden met plezier* van de KNHS en FNRS. De ruiteropleiding is opgebouwd in drie fases: brons (voor beginnende ruiters), zilver (voor gevorderde ruiters) en goud (voor vergevorderde ruiters).

In het eerste deel van de ruiteropleiding; *Leer paardrijden met plezier deel 1* (brons) stond de basisopleiding van de ruiter centraal. Naast de basisbeginselen van het paardrijden, leerden ze over de omgang met – en de verzorging van het paard. In de tweede fase, de zilveren fase, gaat de ruiteropleiding verder en ga je dieper in op de onderwerpen die de ruiters al hebben geleerd. De zilveren ruiteropleiding is geschikt voor ruiters die zich verder willen ontwikkelen en die de bronzen ruiteropleiding hebben afgerond maar ook voor ruiters die uitkomen in impulsrubrieken of rijden op B-niveau.

We kijken in de tweede fase van de ruiteropleiding verder dan alleen het 'paardrijden'. De deelnemers aan deze ruiteropleiding leren hoe ze zichzelf en het paard verder kunnen opleiden in de dressuur, het springen en de eventingsport. Ze ontwikkelen de eerste essentiële vaardigheden om het paard écht op te leiden. In deze fase ligt de aandacht dus vooral op het trainen en scholen.

Het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* is opgedeeld in verschillende hoofdstukken. Ieder hoofdstuk geeft een niveau aan in de opleiding. Het hoofdstuk begint met een gedeelte algemene theorie over de omgang en verzorging van het paard. Deze algemene theorie is voor iedereen van toepassing of je nu dressuur, springen, of eventing rijdt. Dan gaat het in ieder hoofdstuk verder met een deel theorie van de verschillende disciplines. Ook bij dit boek zit een proevenboek. Deze proeven zijn de basis van de tweede fase in de ruiteropleiding:

Dressuur: F13, F14, F15, B, L1 en L2

Springen: BB60, BB70, BB80, BB90, B en L

Eventing: BB50, BB60, BB, B en L

Deze instructeurshandleiding is op dezelfde manier opgebouwd als het boek. Per discipline en per niveau wordt beschreven wat de deelnemer na het volgen van de ruiteropleiding moet kennen of kunnen. Uiteraard kun jij als instructeur de lessen zelf opbouwen en invullen, afhankelijk van de samenstelling van de groep en jouw eigen voorkeur. Deze handleiding is slechts bedoeld als leidraad en om je handvatten te geven voor je lessen.

Veel succes en plezier met het begeleiden van de deelnemers!

* *Waar paard wordt genoemd, wordt eveneens pony bedoeld.*

Inhoudsopgave

Voorwaarden accommodaties, instructeurs en deelnemers	6
Het lesmateriaal	6
De proeven en de theorie toets	6
De lessen	7
De lessuggesties	7
Richtlijnen voor het gebruik van deze instructeurshandleiding	8

Hoofdstuk 1

Voor iedereen	9
Leerdoelen	9
Lessuggesties	9
Rijtechniek dressuur F13, F14 en F15	18
Leerdoelen	18
Lessuggesties	19
Springtechniek BB60 en BB70	24
Leerdoelen	24
Lessuggesties	25
Eventingtechniek BB50 en BB60	32
Leerdoelen	32
Lessuggesties	33

Hoofdstuk 2

Voor iedereen	38
Leerdoelen	38
Lessuggesties	39
Rijtechniek dressuur B	46
Leerdoelen	46
Lessuggesties	47
Springtechniek BB80 en BB90	54
Leerdoelen	54
Lessuggesties	55
Eventingtechniek BB	59
Leerdoelen	59
Lessuggesties	60

Hoofdstuk 3

Voor iedereen	65
Leerdoelen	65
Lessuggesties	66
Rijtechniek dressuur L1	69
Leerdoelen	69
Lessuggesties	70

Springtechniek B	76
Leerdoelen	76
Lessuggesties	77

Eventingtechniek B	81
Leerdoelen	81
Lessuggesties	82

Hoofdstuk 4

Voor iedereen	86
Leerdoelen	86
Lessuggesties	87

Rijtechniek dressuur L2	93
Leerdoelen	93
Lessuggesties	94

Springtechniek L	99
Leerdoelen	99
Lessuggesties	100

Eventingtechniek L	103
Leerdoelen	103
Lessuggesties	104

Bijlage

Werkblad anatomie	108
Voorbeeld van een lesplan	109

Voorwaarden accommodaties, instructeurs en deelnemers

De accommodatie waar de theorie en praktijk plaatsvindt, moet aan een aantal voorwaarden voldoen:

- De accommodatie moet in het bezit zijn van het Veiligheidscertificaat, uitgegeven door de Stichting Veilige Paardensport (SVP). Ga voor meer informatie naar www.veiligpaardrijden.nl.
- De accommodatie heeft bij voorkeur een theorielokaal ter beschikking. De theorie mag ook plaatsvinden in de kantine waar de deelnemers niet gestoord worden.
- Ook de instructeurs die de ruiteropleiding geven, moeten aan een aantal voorwaarden voldoen. De ruiteropleiding mag gegeven en getoetst worden door een (eigen) gediplomeerd instructeur. Een gediplomeerd instructeur is in het bezit van een diploma dat is goedgekeurd door de Stichting Veilige Paardensport (www.veiligpaardrijden.nl).
- Om deel te kunnen nemen aan de officiële ruiteropleiding van de KNHS en FNRS moeten deelnemers een minimale leeftijd van 6 jaar hebben.
- Voor het zilveren gedeelte van de ruiteropleiding moet iedere deelnemer in het bezit zijn van handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2*. De handboeken inclusief proeven zijn te bestellen bij de FNRS Ruitersportcentra of via de webshop van de KNHS.

Het lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2*. Dit handboek neemt de deelnemers stap voor stap mee door de verschillende disciplines in de ruiteropleidingen en de daarbij behorende theoretische kennis. De deelnemers kunnen de theorie zelfstandig doornemen, maar het is een waardevolle aanvulling als je de stof ook tijdens de theorie- en praktijklessen behandelt. De opdrachten in de praktijk moeten altijd door een gediplomeerd instructeur worden uitgevoerd. In de KNHS webshop kun je voor iedere deelnemer een mooi en overzichtelijk handboek bestellen. De deelnemer kan het boek ook zelf bestellen. Er is ook een PowerPointpresentatie beschikbaar die je als leidraad kunt gebruiken bij de theorielessen. Deze PowerPointpresentatie is op dezelfde manier opgebouwd als het boek en deze instructeurshandleiding. Ter ondersteuning van het lesmateriaal kun je met de deelnemers de video's *Welzijn, Omgang en verzorging en Gezondheid en preventie* bekijken. Deze video's vind je op www.abouthorses.tv/paardenwelzijn. Tevens kun je de KNHS Dressuurproeven app downloaden. Hier kun je videobeelden van de dressuurproeven zien en luisteren naar de ingesproken toelichting.

De proeven en de theorietoetsen

Een proef wil zeggen dat de ruiter een aantal voorgeschreven oefeningen en figuren rijdt of springt (zie het proevenboek). Dit kan met een manege- of een eigen paard. Een KNHS jurylid met de juiste bevoegdheid beoordeelt dit en geeft cijfers per onderdeel.

De organisatie van de proeven zal veelal plaatsvinden door de wedstrijdorganisatie van de manege of de vereniging (of meerdere verenigingen samen). Bepaal ruim van te voren de toetsdatum voor zowel het afnemen van de proef als voor de theorietoets.

LET OP: *bestudeer de theorietoetsen ruim van te voren. Dit zodat je weet welke onderwerpen er in de toets aan bod komen. Het is belangrijk om in ieder geval deze onderwerpen te behandelen, zodat de deelnemers optimaal kunnen scoren voor de theorietoets. Houd hier dus rekening mee tijdens het opstellen van de lesplanning.*

Als er zowel voor het rijden, als voor de theorie een voldoende wordt gehaald, krijgt de deelnemer een diploma. Dit diploma kan op de volgende momenten behaald worden:

Dressuur	Tijdens de F13/ F14/ F15 en op het niveau B, L1 en L2.
Springen	Tijdens de BB60/ BB70, de BB80/ BB90 en op het niveau B en L.
Eventing	Tijdens de BB50/ BB60 en op het niveau BB, B en L.

Voor het behalen van het diploma heeft de deelnemer promotiepunten nodig. In het zilveren Ruiterpaspoort en via MijnKNHS kan de ruiter zien hoeveel promotiepunten er zijn behaald.

Informeer de deelnemers dat zij op de Proevendag het Ruiterpaspoort mee moeten nemen. Dit is nodig voor het afstempelen van de proef in het paspoort en het bestellen van de diploma's.

Leeswijzer

In deze instructeurshandleiding wordt er per discipline en per niveau beschreven wat de deelnemer na het volgen van het tweede gedeelte van de ruiteropleiding moet kennen of kunnen. Dit noemen we de leerdoelen. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen kennis- en vaardigheidsdoelen. Een kennisdoel wordt bereikt door het bestuderen en/of bespreken van onderwerpen uit een betreffend hoofdstuk uit het handboek. Een vaardigheidsdoel wordt bereikt door het uitvoeren van een praktijkopdracht. De leerdoelen zijn afgestemd op de inhoud van het handboek. Dat betekent dat alles wat de deelnemer moet kunnen beschrijven, uitleggen of uitvoeren, gedaan moet worden op de manier zoals het in het handboek beschreven wordt. Afhankelijk van het niveau van de groep en de vragen van de deelnemers bepaal je welke leerdoelen je aan de orde laat komen. Hiervoor is gewenst dat de deelnemers de stof voor aanvang van de les hebben gelezen. Na het beschrijven van de leerdoelen worden er per niveau lessuggesties gegeven. Deze lessuggesties zijn bedoeld als input voor de instructeur om verder zelf op voort te borduren. Uiteraard kun je zelf aanvullende opdrachten bedenken.

Als bijlage van deze handleiding vind je een voorbeeld van een lesplan. Dit lesplan laat zien hoe de lessen ingedeeld kunnen worden. Natuurlijk mag er geschoven worden in de volgorde van de lessen en de onderwerpen. Ook het aantal lessen staat niet vast en is afhankelijk van het niveau van de groep of het individu. Het bijgevoegde lesplan is bedoeld om je op weg te helpen hoe de lessen ingedeeld kunnen worden.

De lessen

Ter voorbereiding op het rijden van proeven en het maken van de theorietoetsen wordt geadviseerd om zowel theorie- als praktijklessen voor de deelnemers te organiseren. Voor de eventuele theorielessen geldt; niet meer dan 15 deelnemers per groep. Dit om de betrokkenheid en de interactie van de deelnemers te waarborgen. Ter voorbereiding op de lessen kun je deze instructeurshandleiding gebruiken. De lessuggesties geven de opbouw en inhoud van de les weer. De theorielessen mogen door de eigen gediplomeerde instructeur gegeven worden, maar dit mag bijvoorbeeld ook door een student paardenhouderij gegeven worden. Voor de theorielessen is dit vrij. Natuurlijk is het ook mogelijk om de theorie te behandelen in de reguliere paardrijlessen. Deelnemers moeten dan wel vooraf de theorie zelfstandig hebben doorgenomen.

Denk er aan dat bij een groot aantal opdrachten je een paard nodig hebt of dat de opdracht plaatsvindt in de stallen van de manege.

De instructeur bepaalt op welk niveau de deelnemer kan instromen. Dit is afhankelijk van de kennis en vaardigheden van de deelnemer. Het is verstandig om de deelnemers niet te hoog te laten instromen, omdat dat demotiverend werkt.

De lessuggesties

De theorieles

Tijdsduur: 30-60 min.

Besteed aandacht aan de kennisdoelen. Afhankelijk van de beginsituatie (al eerder opgedane kennis) van de deelnemers, bepaal je welke kennisdoelen de deelnemers al beheersen en welke nog aandacht nodig hebben. Zorg ervoor dat voor aanvang van iedere les de deelnemer de vooraf opgegeven theorie heeft doorgelezen. Zorg tevens voor voldoende beeldmateriaal om de betrokkenheid van de deelnemers te verhogen. In de boeken *Leer paardrijden met plezier deel 1 en deel 2* staan heel veel afbeeldingen. Dit zijn duidelijke en bruikbare foto's. De deelnemers mogen ook zelf foto's of ander beeldmateriaal meenemen of gebruik YouTube om geschikt beeldmateriaal te vinden. Laat de deelnemers actief meedenken door ze zelf vragen te laten bedenken.

De praktijkles

Tijdsduur: 60 min.

Laat de deelnemers een aantal praktijkoefeningen doen, die toegesneden zijn op de voorkennis en het ervaringsniveau van de deelnemers. Gebruik de vaardigheidsdoelen. Probeer tijdens één opdracht iedereen aan bod te laten komen en verdeel taken onder de deelnemers.

Je kunt de verschillende opdrachten meerdere keren laten uitvoeren door steeds een andere deelnemer te vragen de opdracht uit te voeren.

Het is soms mogelijk om opdrachten te splitsen. Tips hiervoor staan bij de desbetreffende opdracht. Deelnemers die niet aan de opdracht deelnemen, kun je betrekken door hen te vragen of de opdracht correct wordt uitgevoerd, wat hen opvalt en of ze tips hebben voor de deelnemers die bezig zijn. Zo heb je een uitvoerende groep en een observerende groep. Laat de observerende groep feedback geven aan de uitvoerende groep. Je kunt ook twee deelnemers aan elkaar koppelen door elkaar te observeren en te voorzien van feedback. In deze handleiding staan verschillende suggesties, maar je kunt uiteraard ook zelf een aantal oefeningen samenstellen.

Tips voor het gebruik van deze instructeurshandleiding

- Zorg dat je zelf voldoende voorbereid bent. Er is niets vervelender dan onvoldoende voorbereid les te moeten geven.
- Bij kennisoverdracht verslapt de concentratie na ongeveer na 20 à 30 minuten. Een pauze van 5 minuten doet wonderen.
- Probeer de les zoveel mogelijk interactief te maken. Stel zoveel mogelijk vragen, waardoor de aandacht minder snel verslapt.
- Zorg voor voldoende afwisseling in de werkvormen. Je kunt een opdracht geven waarmee de deelnemers zelf aan het werk moeten. Bijvoorbeeld het beoordelen van de veiligheid op een stal of laat deelnemers zelf vooraf of tijdens de les dingen opzoeken in het handboek.
- Probeer datgene wat je wilt uitleggen te visualiseren, zodat de theorie meer gaat spreken. Laat voorbeelden zien, zodat de les levendiger wordt. Mocht er een gelegenheid zijn, dan kunnen korte video's ook een mooie aanvulling zijn op de les.
- Maak gebruik van je eigen ervaringen. Het maakt de les levendiger.
- Niets is leuker dan af en toe een grapje te maken of vertel een leuke anekdote tussendoor.
- Geef in de les regelmatig een korte samenvatting. Je kunt zo een bepaald onderwerp afronden.
- Stel regelmatig controlevragen om te checken of iedereen het begrepen heeft.
- Stel open vragen; dit zijn vragen waarop het antwoord nooit ja of nee is. Deze vragen beginnen altijd met de woorden; hoeveel, welke, wie, wat, waar, hoe en waarom.

Hoofdstuk 1

Voor iedereen

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen 'Voor iedereen' uit hoofdstuk 1 beschreven. Deze leerdoelen zijn van toepassing op alle drie de disciplines (dressuur, springen en eventing) die behandeld worden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*. Naast leerdoelen worden er ook lessuggesties gegeven, deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in zowel de discipline dressuur, springen als eventing aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer benoemt de vier natuurlijke behoeften van een paard.
2. De deelnemer legt uit hoe je met het vluchtgedrag van een paard omgaat.
3. De deelnemer benoemt de competenties die nodig zijn om een goede leider voor het paard te zijn.
4. De deelnemer omschrijft hoe een paard leert.
5. De deelnemer benoemt het verschil tussen positieve- en negatieve bekrachtiging.
6. De deelnemer heeft kennis over de lichaamstaal van een paard.
7. De deelnemer benoemt op welke manier een paard waarneemt.
8. De deelnemer heeft kennis over het correct omgaan met het paard.
9. De deelnemer benoemt het signalement van een paard a.d.h.v. GHROKA.
10. De deelnemer is in staat (enkele) exterieuronderdelen van het paard te benoemen.
11. De deelnemer legt uit waar je op moet letten voor het vinden van een geschikt bit.
12. De deelnemer beschrijft de inwerking van verschillende soorten bidden op de paardenmond.
13. De deelnemer benoemt waar de huisvesting van een paard aan moet voldoen, zodat deze zoveel mogelijk aansluit op de natuurlijke behoeften van een paard.
14. De deelnemer kan eventuele gevolgen benoemen van een slechte huisvesting.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer is in staat om doelgericht aan zijn of haar zit te werken.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij hoofdstuk 1 'Voor iedereen'.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 1 'Voor iedereen'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

De vier natuurlijke behoeften van een paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de vier natuurlijke behoeften van een paard.

Verdeel de deelnemers in 4 groepjes. Ieder groepje vertegenwoordigt één natuurlijke behoefte van het paard: *veel beweging, veel frisse lucht, vaak kleine beetjes eten en gezelschap van soortgenoten*. Laat de deelnemers per groepje brainstormen over de beste manier(en) hoe paarden kunnen worden gehouden, om zo goed mogelijk te voldoen aan deze natuurlijke behoeften.

Denk hierbij aan: *temperatuur, luchtvochtigheid, ventilatie, tralies, vloeroppervlak, deur, stalbodem en stalgang*. Je kunt de groepjes laten rouleren zodat alle deelnemers alle vier de natuurlijke behoeften hebben behandeld. Vervolgens kunnen ideeën en bevindingen centraal besproken worden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 11 en 27 t/m 29 onder de kopjes: Hoe het zo kwam en Huisvesting.

Vluchtgedrag; hoe te handelen in moeilijke situaties

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je met het vluchtgedrag van een paard omgaat.

Laat de deelnemer benoemen waarom een paard in bepaalde situaties vluchtgedrag kan vertonen. *"In zijn natuurlijke omgeving heeft het paard zich ontwikkeld tot een vluchtdier. Hij moest wel: een snelle vlucht bood immers de beste bescherming tegen gevaar."*

Vervolgens laat je de deelnemer nadenken over een situatie in het eigen rijden of tijdens de omgang met het paard waarin de deelnemer geconfronteerd werd met dit welbekende vluchtgedrag.

Vraag hierbij specifiek hoe de deelnemer zelf reageerde. Vervolgens kan er gediscussieerd worden over de beste manier van handelen (op dat specifieke moment en in de omgang algemeen). Dit om bewustwording te creëren m.b.t. hoe te handelen in moeilijke situaties. Hierbij wil je graag dat de deelnemer het volgende uitlegt: *"Straf het paard niet voor zijn overlevingsinstinct. Het is veel verstandiger om het paard rustig en geduldig vertrouwd te maken met nieuwe situaties. Dat geeft hem zekerheid en vertrouwen."*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 12 onder het kopje: Vluchtgedrag.

Wie rijdt, die leidt

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de competenties die nodig zijn om een goede leider voor het paard te zijn.

De deelnemer beschrijft waarom het voor paarden belangrijk is dat ze kunnen vertrouwen op hun leider, laat deelnemers ingaan op het feit dat een paard een kuddedier is en dus vanuit een kuddeverband redeneert. *“Paarden zijn kuddedieren; leven in kuddeverband biedt hen bescherming. Als een groepsgenoot vlucht, dan rennen de andere paarden mee om pas later te kijken wat er aan de hand is.”*

Vervolgens kan de omschakeling gemaakt worden waarom het voor een ruiter van belang is om de leidersrol op zich te nemen. *“De groep moet de leider blindelings kunnen vertrouwen. In de paardensport maak je hiervan gebruik, door als mens de leidersrol op je te nemen.”*

Tot slot laat je de deelnemers om en om benoemen welke competenties je nodig hebt om de leidersrol op je te nemen. *“Alléén een rustige, consequente en vastbesloten paardensporter wordt door het paard als leider geaccepteerd.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 12 onder het kopje: Kuddegedrag.

Goed gedrag aanleren

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft hoe een paard leert.

Besprek met de deelnemers dat een paard een gewoontedier is. Leg hierbij uit: *“Dat je door dingen (hulpen en commando's) steeds op dezelfde manier te herhalen, goed gedrag kunt aanleren.”*

Benadruk hierbij: *“Dat je dus ook gemakkelijk een paard ongewenst/fout gedrag kunt aanleren, doordat je niet consequent met hem omgaat.”*

Laat de deelnemer zelf uitleggen hoe een paard informatie verwerkt, behandel hierbij de termen habituatie (gewenning) en neofobie (angst voor nieuwe / onbekende dingen). Je kunt dit eventueel aanvullen door nogmaals de vaardigheid; consequent zijn, te benadrukken.

Je hoort van een deelnemer graag het volgende: *“Habituatie of anders gezegd gewenning, betekent dat je ophoudt met het reageren op gebeurtenissen en prikkels zodra je hieraan gewend bent. Paarden zijn van nature bang voor nieuwe en onbekende dingen (neofobie) en ze vinden bepaalde prikkels niet prettig. Juist daarom is het belangrijk dat je in de dagelijkse training je paard rustig en geduldig aan nieuwe dingen laat wennen.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 13 en 14 onder de kopjes: Gewoontedier en Leergedrag.

Positieve- en negatieve bekrachtiging

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt het verschil tussen positieve- en negatieve bekrachtiging.

De deelnemer legt het verschil tussen positieve- en negatieve bekrachtiging uit. Hierbij kan de deelnemer voorbeelden noemen uit de praktijk waarin positieve of negatieve bekrachtiging kan worden toegepast.

Positieve bekrachtiging:

“Je kunt het gedrag positief bekrachtigen door iets toe te voegen dat het paard belangrijk vindt, bijvoorbeeld voedsel (een paardensnoepje of brokje) en aanraking (een aai of een klopje op zijn hals).”

Negatieve bekrachtiging:

“Je kunt het gedrag negatief bekrachtigen door iets weg te nemen dat het paard wil vermijden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de druk van de teugels of de kuit. Let op ‘negatief’ staat hier niet voor iets slechts, maar voor iets dat je wegneemt.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 14 en 15 onder de kopjes: Positieve- en negatieve bekrachtiging.

Lichaamstaal

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de lichaamstaal van een paard.

Vertel de deelnemers dat je: *“Door de lichaamstaal van het paard te leren lezen, je hem beter kunt begrijpen, hem beter kunt opvoeden en beter met hem om kunt gaan.”*

Ga met de deelnemers een middag de paarden observeren in de wei. Geef iedere deelnemer een ‘eigen paard’ om te observeren. Vraag of ze hierbij willen letten op: het orenspel, de staart, de gezichtsuitdrukking, de lichaamshouding en de interactie met de andere paarden.

Ook kan er gekeken worden naar de bewegingen van het paard en het eetgedrag.

Vraag aan de deelnemers wat de ogen van een paard kunnen uitstralen.

Antwoord: “De ogen kunnen opmerkzaamheid, vertrouwelijkheid, boosheid, wantrouwen en angst uitdrukken.”

Vraag aan de deelnemers hoe je de gemoedstoestand van een paard kunt herkennen door middel van het orenspel.

Antwoord: “Platte achterovergedrukte oren wijzen altijd op onbehagen en weerbaarheid. Een levendig orenspel en opgerichte, naar voren wijzende oren spreken voor opmerkzaamheid.”

Tot slot vertel je de deelnemers: *“Dat het briesen of ‘proesten’ van een paard duidt – samen met een losse, heen en weer gaande staart – op losgemaakte en ontspannen spieren en werkwillegheid.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 15 onder het kopje: Lichaamstaal.

Waarnemen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt op welke manier een paard waarneemt.

De deelnemer benoemt de verschillende zintuigen van een paard: het gezichtsvermogen, het gehoor, de tastzin, de reuk en de smaak. Vervolgens laat je de deelnemer kort iets vertellen over wat belangrijk is om te weten als je het hebt over de zintuigen van een paard:

- Het gezichtsvermogen: *“Doordat hun ogen aan de zijkant van het hoofd zitten heeft het paard een veel groter gezichtsveld. Het paard ziet dingen die opzij of in de verte bewegen vaak veel eerder dan wij.”*
- Het gehoor: *“Het paard hoort meer dan de mens en kan dus ook op geluiden reageren die wij niet kunnen waarnemen.”*
- De tastzin: *“De tastzin en de gevoeligheid voor prikkels van de huid zijn bij paarden zeer goed ontwikkeld. Dankzij deze gevoeligheid kunnen aanrakingshulpen zo fijn mogelijk worden afgestemd.”*
- De reuk: *“Het zintuig ‘de reuk’ is het beste ontwikkeld bij een paard. Het paard gebruikt zijn neus bij de interactie met andere paarden.”*
- De smaak: *“Paarden zijn soms terughoudend als iets anders smaakt en ruikt. Dit merk je bijvoorbeeld bij het geven van onbekend voer, medicijnen of een wormenspuit.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 16 onder het kopje: Waarnemen.

Omgaan met het paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over het correct omgaan met het paard.

Vertel de deelnemers dat de meeste ongelukken in de paardensport gebeuren tijdens de omgang met paarden, dus niet tijdens het rijden. Het is dan ook belangrijk dat de deelnemers weten hoe ze veilig met een paard moeten omgaan en hoe ze het paard moeten verzorgen.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Welke twee factoren zijn belangrijk om het gedrag van paarden te leren begrijpen en kennen?

Antwoord: Tijd en geduld.

2. Wat zijn belangrijke voorwaarden voor een stabiele en harmonische samenwerking tussen mens en dier?

Antwoord: Paarden die in het dagelijks werk tevreden en werkwillig zijn.

3. Hoe kun je deze grondbeginselen ondersteunen en bevestigen?

Antwoord: Door rekening te houden met de aard van het paard, geduldig te zijn en op de juiste manier te belonen als dingen goed gaan.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 17 onder de kopjes: Omgaan met het paard en Veilig verzorgen.

Signalement paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt het signalement van een paard a.d.h.v. GHROKA.

Vertel de deelnemers dat er paarden zijn in alle soorten en maten, van verschillende rassen en met veel verschillende kleuren. Een specifiek paard kun je beschrijven door het geven van zijn signalement. We hebben hier een ezelsbruggetje voor: GHROKA. Vraag de deelnemers of ze weten waar deze afkorting voor staat.

“Deze letters staan voor: Geslacht, Hoogte, Ras, Ouderdom, Kleur en Aftekening.”

Vraag aan de deelnemers of ze voorbeelden kunnen bedenken van verschillende signalen van een paard. Of laat de deelnemers het signalement van een paard beschrijven waarop ze vaak rijden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 18 onder het kopje: De buitenkant; signalement, kleur en aftekening. Je kunt eventueel ook nog verwijzen naar *Leer paardrijden met plezier deel 1*, pagina 115.

Anatomie van het paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer is in staat (enkele) exterieuronderdelen van het paard te benoemen.

Mocht je geen paard tot je beschikking hebben maak dan kopieën van ‘het werkblad anatomie’ bijgevoegd als bijlage in deze instructeurshandleiding. Laat deelnemers met behulp van jouw begeleiding het werkblad invullen. Je kunt hierna ook nog ingaan op; hoe verschillende aspecten van het exterieur invloed zouden kunnen hebben op de beweging (bijvoorbeeld korte of lange hals, rechthoek of vierkant etc.)

Mocht je wel een paard tot je beschikking hebben dan kun je ook met de deelnemers naar stal gaan. Loop met de deelnemers door de stal en stop bij een willekeurig paard. Haal het paard van stal en laat de deelnemers verschillende onderdelen van het lichaam van het paard benoemen. Je kunt hierna ook nog ingaan op; hoe verschillende aspecten van het exterieur invloed zouden kunnen hebben op de beweging (bijvoorbeeld korte of lange hals, rechthoek of vierkant etc.)

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 19 onder het kopje: Exterieur.

Een geschikt bit

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit waar je op moet letten bij het vinden van een geschikt bit.

Vertel de deelnemers dat er veel verschillende soorten bidden zijn met ieder een andere inwerking.

Je kunt enkele bidden als voorbeeld meenemen of door middel van een afbeelding laten zien (zie pagina 22 en 23 in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*).

Laat de deelnemers de bidden bestuderen en vraag aansluitend welke verschillen ze zien.

Ga vervolgens in op de verschillen:

- Dikte van het bit:

“Een heel dun bit werkt scherper en een te dik bit neemt te veel ruimte in de mond in”.

- Vorm van het bit:

“Ze kunnen enkelgebroken zijn, dus met één scharnierpunt in het midden, dubbel gebroken (dus met twee scharnierpunten) of ongebroken (zonder scharnierpunt).

- Breedte van het bit:

“Bitten zijn verkrijgbaar in verschillende breedtes van gemiddeld 10 cm (kleine pony's) tot 15 cm (grote paarden). Binnen deze marges is er om de 5 mm een tussenmaat. De breedte van het bit moet altijd bij de breedte van de paardenmond passen.”

Leg de deelnemers uit waarom deze 3 factoren belangrijk zijn voor het kiezen van een geschikt bit, en dat professioneel en deskundig advies noodzakelijk is voor het aanschaffen of verwisselen van een bit.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 21, 22 en 23 onder het kopje: Bit.

De inwerking van verschillende bidden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer beschrijft de inwerking van verschillende soorten bidden op de paardenmond.

Bij dit kennisdoel is het van belang dat de deelnemers de informatie in het boek goed hebben bestudeerd. Verdeel de deelnemers in 3 groepjes; watertrens, bustrens en kneveltrens. Laat de deelnemers nadenken over het volgende:

- Welk type bit is geschikt voor een bepaald type paard? Denk bijvoorbeeld aan een jong paard of paarden die gevoelig in de mond zijn.
- Hoe ligt een bepaald bit in de mond? Denk bijvoorbeeld aan de begrippen rustig of stabiel.
- Welke kenmerken heeft een bepaald bit als je kijkt naar het welzijn van een paard? Denk bijvoorbeeld aan; het bit ligt constanter in de mond, beschermt tegen beschadiging van de mondhoeken, voorkomt dat het bit door de mond wordt getrokken, etc.

Bespreek centraal de bevindingen van de 3 groepjes.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 22 en 23 onder de kopjes: Watertrens, Bustrens en Kneveltrens.

Een goede huisvesting

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt waar de huisvesting van een paard aan moet voldoen, zodat deze zoveel mogelijk aansluit op de natuurlijke behoeften van een paard.

Ga met de deelnemers de huisvesting (de stal) beoordelen, bespreek hierbij de onderwerpen: *temperatuur, luchtvochtigheid, ventilatie, tralies, vloeroppervlak, deur, stalbodem en stalgang.*

Laat de deelnemers eveneens beoordelen in hoeverre deze huisvesting (de stal) overeenkomt met de natuurlijke behoeften van een paard. Probeer gezamenlijk met de deelnemers tips en tops te bedenken met betrekking tot de huisvesting.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 11 en 27 t/m 29 onder de kopjes: Hoe het zo kwam en Huisvesting.

Gevolgen van een slechte huisvesting

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan eventuele gevolgen benoemen van een slechte huisvesting.

Vraag aan de deelnemers of ze de gevolgen van een slechte huisvesting kunnen benoemen:

- *Stress.*
- *Verveling.*
- *Verwonding.*
- *Hoefproblemen.*
- *Koliek.*
- *Keelontsteking.*
- *Rotstraal.*
- *Virusinfectie.*
- *Stalondeugden.*

Behandel het laatste gevolg 'stalondeugden' met de deelnemers. Vraag aan de deelnemers of ze weten wat een stalondeugd is: *"Een dwangmatig, herhaalde beweging."* Laat de deelnemers hierbij enkele voorbeelden van stalondeugden noemen: *kribbebijten, luchtzuigen, weven en hoofdschudden.*

Tevens wil je graag van de deelnemers horen hoe een stalondeugd ontstaat. *"De huidige leefomstandigheden vormen een uitdaging voor het paard, ze kunnen zich niet altijd meer natuurlijk gedragen. Dit leidt tot verveling en als een paard zich verveelt, kan hij stereotiep gedrag ontwikkelen, een zogenaamde stalondeugd."*

Sluit dit onderwerp af door te bespreken hoe je het beste met een stalondeugd om kunt gaan.

"Allereerst is het van groot belang om een stalondeugd te voorkomen. Mocht het paard toch een stalondeugd ontwikkelen, ga deze dan niet verhinderen. Dit levert vaak alleen maar meer stress op. Probeer de leefsituatie van het paard te verbeteren, en zelfs dan blijft het moeilijk om te genezen."

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 30 en 31 onder de kopjes: Gevolgen van een slechte huisvesting en Stalondeugden.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Houding en zit

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- (1) De deelnemer is in staat om doelgericht aan zijn of haar zit te werken.

Het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* geeft vier oefeningen die gedaan kunnen worden om de houding en zit te verbeteren, hierbij staat ontspanning centraal.

Oefening 1

Vraag aan de deelnemers of ze in stap een hele starre houding met een holle onderrug willen aannemen. Laat de deelnemers op deze manier een aantal voltes stappen en vraag of ze kunnen voelen wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Vervolgens vraag je aan de deelnemers of ze een hele slappe houding met een bolle onderrug willen aannemen. Laat de deelnemers vervolgens weer voelen wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Tot slot laat je de deelnemers weer een correcte houding aannemen, om nu de correcte stapbeweging te voelen.

Oefening 2

Laat de deelnemers in draf een volte inzetten. Laat ze vervolgens afwisselend een halve grote volte in verlichte zit, een halve grote volte lichtrijden en een halve grote volte doorzitten. Herhaal deze reeks een aantal keren met de deelnemers.

Oefening 3

De meeste ruiters hebben aan één arm de fijne motoriek beter ontwikkeld dan aan de andere kant. In galop is de onafhankelijkheid van de arm goed te oefenen op de grote volte.

Zodra de deelnemers in galop op de grote volte rijden is het belangrijk dat ze rustig rechtop in het zadel blijven zitten, ze de buitenhand laten staan in de uitgangspositie en vervolgens de binnenhand enkele malen door de manenkam strijken. Voer deze oefening met de deelnemers zowel op de rechter- als de linker volte uit om beide armen even onafhankelijk te maken.

Oefening 4

Vraag aan de deelnemers of ze in draf (lichtrijden) op de grote volte willen gaan rijden. Zodra ze correct de grote volte rond rijden, ga dan werken met de deelnemers aan het aanbrengen van variaties in het ritme. In plaats van sta-zit bewegingen, kun je een sta-sta-zit-zit ritme maken. Of drie keer staan en drie keer zitten.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 33 t/m 37 onder het kopje: Houding en zit.

Hoofdstuk 1

Rijtechniek dressuur F13, F14 en F15

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het F13, F14 en F15- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in de F13, F14 en F15 aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer benoemt hoe de ontwikkeling van het paard, tot een 'happy athlete', zichtbaar wordt.
2. De deelnemer omschrijft de zes begrippen van het 'scala van africhting'.
3. De deelnemer kent de beoordelingsfactoren van een goed gereden paard.
4. De deelnemer benoemt de verschillende variaties in de gangen.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan op correcte wijze een halve ophouding maken.
2. De deelnemer kan overgangen rijden in de verschillende gangen.
3. De deelnemer kan tempowisselingen rijden in de verschillende gangen.
4. De deelnemer kan wendingen rijden in de verschillende gangen.
5. De deelnemer kan het paard tijdens het spiraalsgewijs openen en sluiten van de volte in een correcte aanleuning laten lopen.
6. De deelnemer kan correct een gebroken lijn rijden.
7. De deelnemer kan correct halthouden (gewicht verdeeld over 4 benen) en voorwaarts wegrijden.
8. De deelnemer is in staat om het paard op een correcte wijze de hals te laten strekken.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het F13, F14 en F15- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 1 'Rijtechniek dressuur F13, F14 en F15'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Doel van dressuur

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt hoe de ontwikkeling van het paard, tot een 'happy athlete' zichtbaar wordt.

Laat de deelnemer benoemen wat de 6 aspecten zijn waardoor de ontwikkeling van het paard zichtbaar wordt:

- *De ongedwongenheid en regelmaat van de gangen.*
- *De ontspanning.*
- *De aanleuning.*
- *De impuls.*
- *Het rechtgericht zijn van het paard.*
- *De verzameling.*

Vervolgens kan een video worden getoond van een dressuurproef, gereden door; een beginnende- (B), gevorderde (M)- en een vergevorderde (Z- ZZ Licht) ruiter waarin deze 6 aspecten aanwezig zijn (deze videobeelden zijn beschikbaar via de KNHS dressuurproeven app) en kunnen worden toegelicht door de instructeur. Hierdoor kan een deelnemer d.m.v. beeldmateriaal zien wat deze 6 aspecten in de praktijk op verschillende niveaus inhouden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 32 en 33 onder het kopje: Doel van dressuur.

Het scala van africhting

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft de zes begrippen van het 'scala van africhting'.

Laat een gevorderde ruiter voorrijden in de binnen- of buitenbaan, zorg dat de ruiter het paard al los gewerkt heeft. Neem de deelnemers mee de baan in en bespreek de begrippen:

1. Takt (zuiverheid van de beweging): ritme, regelmaat, tempo en cadans.
2. Souplesse/ontspanning/losheid.
3. Aanleuning/nageeflijkheid.

Laat deelnemers bij dit onderwerp toelichten hoe ze zelf een goede aanleuning kunnen creëren:

- *Door onafhankelijk en in balans te zitten.*
- *Door onder alle omstandigheden contact te houden met de mond van het paard en vanuit een losgelaten schouder een stille verbinding te maken.*
- *Door gehoorzaamheid aan de kuit te vragen ('vlug aan het been').*
- *Door af te wisselen in gang en tempo.*
- 4. Impuls.
- 5. Rechtgerichtheid.
- 6. Verzameling.

Informatie over dit onderwerp zijn te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 40 t/m 47 onder het kopje: Zes begrippen.

Aansluitend kun je de volgende les doen:

Beoordelingsfactoren van een goed gereden paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent de beoordelingsfactoren van een goed gereden paard.

Zorg dat de deelnemers allemaal een papiertje mee hebben met daarop de punten beschreven onder het kopje 'Hoe zie je dat een paard goed gereden wordt?', te vinden op pagina 48 in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*.

Laat de deelnemers nog een keer de combinatie in de baan observeren en vraag enkele deelnemers om één van de beoordelingsfactoren toe te lichten m.b.t. de combinatie in de baan, in hoeverre voldoet de combinatie aan een bepaalde beoordelingsfactor. Natuurlijk moet hierbij wel gekeken worden naar de ervaring van de ruiter en het paard.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 48 onder het kopje: Hoe zie je dat een paard goed gereden wordt?

Variaties in de gangen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de verschillende variaties in de gangen.

Schrijf de volgende begrippen op een bord of flap-over:

- Arbeidsstap.
- Stap verruimen.
- Middenstap.
- Vrije stap.
- Arbeidsdraf.
- Middendraf.
- Draf verruimen.
- Arbeidsgalop.
- Galop verruimen.
- Middengalop.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde begrippen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welk begrip hoort. Dit kan ook andersom, dus noem het begrip en laat de deelnemers omschrijven wat het begrip inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of deze bij elkaar horen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 61 t/m 66 onder het kopje: Gangen.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Halve ophouding

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan op correcte wijze een halve ophouding maken.

Laat de deelnemers individueel kennis maken met een halve ophouding. Roep gedurende de les één voor één deelnemers bij je en laat ze halthouden op de middellijn. Ga naast het paard staan alsof je zelf ook op een paard zit. Laat zien wat hand en arm doen bij een halve ophouding en licht kort toe wat het doel van een halve ophouding is.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 37 en 38 onder het kopje: Ophoudingen.

Overgangen rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan overgangen rijden in de verschillende gangen.

Splits de groep in tweeën. Laat de ene groep rijden en de andere groep observeren. Koppel iemand die observeert aan iemand die rijdt. Geef vervolgens de ruiters die aan het rijden zijn een punt in de bak waarbij zij een overgang gaan rijden. Bijvoorbeeld ruiter 1 tussen de letters A-K, ruiter 2 tussen de letters E-H, ruiter 3 tussen de letters C-M en ruiter 4 tussen de letters F-A.

Hierdoor hebben ze genoeg ruimte en kunnen de deelnemers zich voorbereiden op waar de overgang moet plaatsvinden. De observerende groep beoordeelt de overgang aan de hand van de punten 'Hoe ziet een goede overgang eruit?', te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 51. Nadat de observerende groep feedback heeft gegeven aan de rijdende groep draai je de rollen om. Je kunt deze opdracht ook met de hele groep tegelijk uitvoeren en vervolgens gezamenlijk nabespreken.

Je kunt van te voren besluiten om eerst de beoordelingsfactoren centraal te bespreken of gedurende het feedbackmoment de observerende deelnemers te helpen en waar nodig aanvullende informatie te geven.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina 50 en 51 onder het kopje: Overgangen en Tempowisselingen.

Tempowisselingen rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan tempowisselingen rijden in de verschillende gangen.

Splits de groep in twee groepen. Laat de ene groep rijden en de andere groep observeren. Koppel iemand die observeert aan iemand die rijdt. Geef vervolgens de ruiters die aan het rijden zijn de opdracht om op de lange zijde de draf enkele passen te verruimen.

De observerende groep beoordeelt de tempowisseling aan de hand van de punten 'Hoe rijd ik een correcte tempowisseling?', te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 53. Nadat de observerende groep feedback heeft gegeven aan de rijdende groep draai je de rollen om. Je kunt deze opdracht ook met de hele groep tegelijk uitvoeren en vervolgens gezamenlijk nabespreken.

Eventueel kun je van te voren besluiten om eerst de beoordelingsfactoren centraal te bespreken of gedurende het feedbackmoment de observerende deelnemers te helpen en waar nodig aanvullende informatie te geven.

Als je de tempowisseling op de lange zijde hebt geoefend kun je dit uitbreiden door de deelnemers meerdere korte tempowisselingen, achter elkaar, op verschillende plaatsen te laten rijden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina 52 en 53 onder het kopje: Overgangen en Tempowisselingen.

Wendingen rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan wendingen rijden in de verschillende gangen.

Laat de deelnemers zowel in stap, draf als galop een wending rijden. Let hierbij op het volgende:

“De deelnemer geeft voor de hoek een halve ophouding en stelt het paard in de richting van de beweging (naar binnen). Let op dat de deelnemer de voorhand van het paard niet te ver de hoek in stuurt en beide handen niet naar buiten brengt. Het paard loopt dan over de buitenschouder weg.”

Geef de deelnemers feedback indien nodig. Zorg dat er wendingen gereden zijn in alle drie de basisgangen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina 53 en 54 onder het kopje: Correct rijden van wendingen.

Het spiraalsgewijs openen en sluiten van de volte

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan het paard tijdens het spiraalsgewijs openen en sluiten van de volte in een correcte aanleuning laten lopen.

Het spiraalsgewijs sluiten van de volte start vanaf een grote volte (doorsnede 20 m) dit kun je zowel bij A-C als bij E-B rijden. Laat deelnemers vanuit deze grote volte het paard spiraalsgewijs geleidelijk naar binnen sturen, tot ze een volte rijden van ongeveer 12 tot 15 meter. Leg hierbij uit dat de hulpen hiervoor hetzelfde zijn als die je altijd gebruikt voor het rijden van een volte. De richtlijn voor het aantal spiralen (kleiner wordende voltes) dat de deelnemers rijden om tot de kleine volte met een diameter tussen de 12 en 15 meter te komen is ongeveer 1, voor het verkleinen van de volte tot ca. 8 meter is dit ongeveer 3. Ditzelfde geldt voor het weer spiraalsgewijs vergroten van de volte totdat de deelnemers weer op de grote volte rijden. Let op dat de deelnemers het paard correct door de wendingen rijden met de juiste stelling en buiging en het paard niet over zijn schouder laat vallen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 54 en 55 onder het kopje: Voltes, nageeflijkheid en spiraalsgewijs openen en sluiten van de volte.

Correct een gebroken lijn rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct een gebroken lijn rijden.

Laat de deelnemers met voldoende ruimte achter elkaar aan rijden. Laat ze eerst een enkele gebroken lijn rijden. Let hierbij op dat de deelnemers 10 meter van de hoofslag af rijden en in een correct arbeidstempo. Zodra de deelnemers netjes een enkele gebroken lijn kunnen rijden kan je ze ook de dubbele gebroken lijn laten rijden. Let hierbij op dat de deelnemers 5 meter van de hoofslag af rijden en in een correct arbeidstempo.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 57 onder het kopje: Gebroken lijnen.

Halthouden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct halthouden (gewicht verdeeld over 4 benen) en voorwaarts wegrijden.

Laat tijdens de les deelnemers één voor één halthouden op de middenlijn. Bij het halthouden staat het paard recht en onbeweeglijk stil, met het gewicht over vier benen verdeeld, maar wel gelijk klaar om weer in actie te komen. Hij blijft nageeflijk, met zijn hoofd licht voor de loodlijn. De overgang naar het halthouden toe moet vloeiend verlopen door een correcte en subtiele inwerking van de ruiter. In de voorbereiding hoort de voorwaartse beweging van het paard zo te worden opgevangen dat de achterbenen meer gewicht opnemen.

Bovenstaand zijn beoordelingsfactoren voor het correct halthouden. Laat deelnemers het halthouden herhalen en geef toelichting aan de hand van de beoordelingsfactoren. Geef deelnemers ook de mogelijkheid om zelf uit te leggen of ze verschil voelen ten opzichte van de vorige keer halthouden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 58, 59 en 60 onder het kopje: Halthouden (gewicht verdeeld over 4 benen).

Correct halsstrekken

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer is in staat om het paard op een correcte wijze de hals te laten strekken.

Laat de deelnemers allemaal op de grote volte rijden (E-B-E). Sta hierbij zelf in het midden van de volte en leg centraal uit wat er verwacht wordt van de ruiters tijdens het halsstrekken.

“Rijdt het paard nageeflijk door met een actief werkende kuit naar een licht weerstand biedende hand toe te rijden. De binnenhand geeft, gevolgd door de buitenhand, een ophouding. Op het moment dat het paard naar beneden komt, moet je wel verbinding houden met de mond van het paard. De teugels mogen niet los gegoid worden”.

Laat de ruiters de oefening uitvoeren en begeleid waar nodig. Vervolgens kun je de ruiters de teugels weer op maat laten nemen en de oefening nog een keer herhalen.

Halsstrekken kan ook altijd meegenomen worden aan het einde van de les.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 66 en 67 onder het kopje: Halsstrekken.

Hoofdstuk 1

Springtechniek BB60 en BB70

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het BB60 en BB70- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in de BB60 en BB70 aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer legt uit waar de verlichte zit belangrijk voor is en wat de voordelen zijn.
2. De deelnemer kent veelgemaakte fouten tijdens de sprong.
3. De deelnemer benoemt de onderverdeling van de springtechniek van het paard en kan deze globaal toelichten.
4. De deelnemer omschrijft de vijf verschillende bewegingsfasen tijdens de sprong.
5. De deelnemer legt uit hoe je dressuurmatig kunt loswerken, maar tevens springgericht.
6. De deelnemer heeft kennis van de verschillende soorten hindernissen en de wijze van springen over deze hindernissen.
7. De deelnemer kent de factoren die van invloed kunnen zijn op de afstanden in combinatiesprongen.
8. De deelnemer heeft kennis van de afstanden tussen hindernissen.
9. De deelnemer kent enkele vaktermen die tijdens lessen en ook tijdens wedstrijden veelvuldig worden gebruikt.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan een correcte verlichte zit aannemen.
2. De deelnemer werkt aan het mee kunnen gaan met de bewegingen van het paard boven de hindernis.
3. De deelnemer kan correct losrijden voor het springen.
4. De deelnemer is in staat om een dubbelsprong correct te springen.
5. De deelnemer wil graag de handigheid en souplesse van het paard verbeteren en zijn of haar eigen balans.
6. De deelnemer doet ervaring op in het parcours lopen.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het BB60 en BB70- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 1 'Springtechniek' BB60 en BB70.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

De verlichte zit

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit waar de verlichte zit belangrijk voor is en wat de voordelen zijn.

Vraag aan de deelnemers of ze weten wat de verlichte zit is. Vraag ook waar de verlichte zit belangrijk voor is en wat de voordelen zijn. Leg vervolgens uit hoe je de verlichte zit aanneemt en benoem de belangrijkste aandachtspunten (of veel gemaakte fouten).

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 70, 71 en 72 onder het kopje: De verlichte zit.

Fouten tijdens de sprong

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent veelgemaakte fouten tijdens de sprong.

Besprek de veelgemaakte fouten tijdens de sprong:

- *De ellebogen uitdrukken.*
- *Steunen op de manenkam.*
- *De hand naar boven brengen tijdens de sprong.*
- *Hakken optrekken tijdens de sprong.*
- *Benen naar achteren zwaaien tijdens de sprong.*
- *Rechttop blijven zitten.*
- *Met het bovenlichaam te veel naar voren zitten tijdens de sprong.*
- *Scheef langs het paard duiken.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 72 onder het kopje: Veelgemaakte fouten tijdens de sprong.

Springtechniek van het paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de onderverdeling van de springtechniek van het paard en kan deze globaal toelichten.

Vraag aan de deelnemers of ze de 5 elementen met betrekking tot de springtechniek van het paard kunnen benoemen:

1. Afzet.
2. Lichaamstechniek (basculeren).
3. Voorbeentechniek.

4. Achterbeentechniek.
5. Landingstechniek.

Leg de deelnemers vervolgens per element uit hoe je kunt zien of het paard een juiste springtechniek toont.

Bijvoorbeeld:

Afzet: het paard komt snel en krachtig van de grond en de afzet gebeurt op de juiste afstand van de hindernis. Een goed springpaard kan tijdens de afzet zowel naar voren (breedtesprongen) als omhoog (steilsprongen) zijn sprong maken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 72 en 73 onder het kopje: Springtechniek van het paard.

Vijf bewegingsfasen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft de vijf verschillende bewegingsfasen tijdens de sprong.

Schrijf de vijf verschillende bewegingsfasen op een groot wit vel of op een krijtbord.

1. De laatste galopsprong voor de afzet.
2. De afzet.
3. Het zweefmoment.
4. De landing.
5. De eerste galopsprong na de landing.

Besprek de fasen één voor één, gebruik hierbij de afbeeldingen uit het boek. Vraag per fase een deelnemer om deze toe te lichten. Mocht er nog informatie ontbreken of de deelnemer weet het antwoord niet, dan kan een andere deelnemer dit aanvullen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 74 en 75 onder het kopje: Vijf bewegingsfasen.

Loswerken

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je dressuurmatig kunt loswerken, maar tevens springgericht.

Vertel aan de deelnemers, dat voorafgaand aan het springen een goede warming up erg belangrijk is. Vraag of ze weten waarom dit zo belangrijk is en op welke manier je het beste kunt losrijden. Zorg dat onderstaande punten behandeld worden:

- Ontspanning.
- Een lichte constante aanleuning.
- Recht aan twee teugels.
- Goed aan het been.
- Wijken (gehoorzaam) voor de eenzijdige kuit.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 76 onder het kopje: Losrijden voor het springen.

Verschillende soorten hindernissen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de verschillende soorten hindernissen en de wijze van springen over deze hindernissen.

Verdeel de deelnemers in drie groepjes. Ieder groepje krijgt twee soorten hindernissen. Geef ieder groepje twee witte vellen. Vraag of ze de soort hindernis in het midden willen tekenen en daar omheen de verschillende bijzonderheden kunnen opschrijven, denk hierbij aan: waar ligt de moeilijkheid bij een bepaalde hindernis, wat is de parabool van de sprong, waar heeft het paard het hoogste punt, de hindernis anders opzetten voor een jong paard enzovoort.

Bijvoorbeeld:

Groepje 1- Kruisje en steilsprong.

Groepje 2- Oxe en triplebar (breedtesprongen).

Groepje 3- In-uit hindernissen en dubbelsprongen.

Hang de vellen vooraan op zodat ieder groepje het kan bekijken. Indien nodig kan je de 'posters' aanvullen met informatie en geef toelichting waar nodig.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 77, 78 en 79 onder de kopjes: Soorten hindernissen en wijze van springen en Het rijden van combinaties en lijntjes.

Afstanden in combinatiesprongen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent de factoren die van invloed kunnen zijn op de afstanden in combinatiesprongen.

Zet tien streepjes of bulletpoints, op een krijtbord of groot wit vel, waar iedereen ze kan zien. Dit geeft alvast de tip aan de deelnemers dat er tien factoren zijn die invloed kunnen hebben op de afstanden in combinatiesprongen. Ga vervolgens net zolang één voor één de deelnemers af tot dat alle 10 de plekken opgevuld zijn. Mocht dit niet lukken vul dan zelf de ontbrekende factoren aan.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 80 onder het kopje: Factoren die van invloed kunnen zijn op de afstanden in combinatiesprongen.

Afstanden tussen hindernissen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de afstanden tussen hindernissen.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Als je in een rijbaan vanuit draf op een hindernis afrijdt op welke afstand moet de drafbalk dan gepositioneerd zijn? Laat de deelnemer deze vraag zowel voor een D-pony als voor een paard beantwoorden.

Antwoord: Voor een D- pony op 2.20 m. tot 2.50 m. voor een paard.

2. Als je in een rijbaan vanuit draf op een hindernis afrijdt en er zit één galopsprong tussen twee hindernissen op hoeveel meter moeten de hindernissen dan uit elkaar staan? Laat de deelnemer deze vraag zowel voor een D-pony als voor een paard beantwoorden.

(Herhaal deze vraag ook voor twee, drie, vier en vijf galopsprongen.)

Antwoord:

- 1 galopsprong: 5.50 m. – 6.00 m.
- 2 galopsprongen: 9.00 m. – 9.50 m.
- 3 galopsprongen: 12.00 m. – 13.00 m.
- 4 galopsprongen: 16.00 m.
- 5 galopsprongen: 19.00 m.

3. Als je in een rijbaan vanuit galop op een hindernis afrijdt en er zit één galopsprong tussen twee hindernissen op hoeveel meter moeten de hindernissen dan uit elkaar staan? Laat de deelnemer deze vraag zowel voor een D-pony als voor een paard beantwoorden.

(Herhaal deze vraag ook voor twee, drie, vier en vijf galopsprongen.)

Antwoord:

- 1 galopsprong: 7.00 m.
- 2 galopsprongen: 10.00 m. – 10.50 m.
- 3 galopsprongen: 14.00 m.
- 4 galopsprongen: 17.00 m. – 17.50 m.
- 5 galopsprongen: 20.50 m. – 21.00 m.

Vertel vervolgens zelf aan de deelnemers welke factoren een rol spelen bij het variëren van afstanden tussen hindernissen:

- Bij een jong paard is de afstand tussen de hindernis en de drafbalk wat ruimer dan bij een ervaren paard dat al meer gesloten gaat.
- Bij een groot, ruim bewegend paard leg je de drafbalk wat verder weg.
- Bij een paard dat van zichzelf te veel naar voren springt kun je de drafbalk wat korter leggen ter correctie. Let wel op dat je het paard niet naar een kansloze afstand brengt waardoor hij het vertrouwen kwijt raakt.
- Bij een paard dat wat terughoudend is kun je de drafbalk wat ruimer leggen, zodat je uit een hoger grondtempo in kan komen. Het paard leert zo wat meer naar voren te springen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 81 en 82 onder de kopjes: Een overzicht van de afstanden en Variëren.

Vaktermen springen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent enkele vaktermen die tijdens de lessen en ook tijdens wedstrijden veelvuldig worden gebruikt.

Schrijf de volgende begrippen op een bord of flap-over:

- Grondtempo.
- Basculeren.
- Lossigheid.
- Reactiesnelheid/Reflexen.
- Voorzichtig.
- Zwaarmoedig.
- Vermogen.
- Natuurlijk en gecreëerd vermogen.
- Klein hart.
- Moeilijk in de mond.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde begrippen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welk begrip hoort. Dit kan ook andersom, dus noem het begrip en laat de deelnemers omschrijven wat het begrip inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of ze bij elkaar horen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 87 t/m 90 onder het kopje: Vaktermen springen.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Correcte verlichte zit aannemen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan een correcte verlichte zit aannemen.

Je kunt deze opdracht met de hele groep tegelijk doen of de groep splitsen in twee aparte groepen. Wanneer je kiest om de opdracht met de hele groep tegelijk te doen, zorg dan voor voldoende afstand tussen de deelnemers.

Wanneer je er voor kiest om met twee aparte groepen te werken, laat dan de ene groep rijden en de andere groep observeren. Met het oefenen van de verlichte zit maak je gebruik van balken op de grond.

De groep die observeert let op de volgende punten:

- Stoort de ruiter het paard in zijn bewegingen?
- Kijkt de ruiter over het paard heen in de richting waar hij heen wil?
- Zit de ruiter in balans?

Vervolgens worden deze punten nabesproken. Daarna wisselen de groepen en wordt bovenstaande opdracht nog een keer uitgevoerd.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 70, 71 en 72 onder het kopje: De verlichte zit.

Boven de hindernis mee kunnen gaan

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer werkt aan het mee kunnen gaan met de beweging van het paard boven de hindernis.

Plaats aan de ene zijde van de bak een hindernis en laat de deelnemers, met goed zicht op de hindernis, aan de andere zijde opstellen. Vraag een van de combinaties om over de hindernis heen te springen. Vraag aan de deelnemers of ze op de 'afzetfase' willen letten tijdens de sprong. Hierbij wordt vooral gekeken naar de houding en zit van de ruiter en de manier van mee bewegen.

Laat de observerende deelnemers feedback geven. Vraag vervolgens of de combinatie nogmaals over de sprong wil gaan en hierbij de gegeven tips probeert toe te passen.

Als dit klaar is herhaal je hetzelfde proces maar dan met een andere combinatie. Vraag de observerende groep om te kijken naar de 'afzetfase' of de 'zweefmomentfase' of de 'landingsfase'.

Alle fases te gelijk bekijken gaat misschien nog te snel. Per nieuwe combinatie behandel je een andere fase.

Zorg dat de observerende groep ook een keer van voren de deelnemer bekijkt.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 75 onder het kopje: 'Hoe zorg ik ervoor dat ik in de verschillende fasen boven de hindernis met de beweging van het paard mee kan gaan?'

Correct losrijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct losrijden voor het springen.

Vraag aan de deelnemers of ze de paarden op een correcte manier willen losrijden. Hierbij neem je eerst een observerende rol aan. Kijk of de deelnemers denken aan de vijf punten beschreven in het boek: ontspanning, een lichte constante aanleuning, recht aan twee teugels, goed aan het been en enkele keren wijken voor de eenzijdige kuit. Mocht er te weinig met deze punten worden gedaan, ga deelnemers dan helpen en motiveren om dit beter en anders te doen. Aan het einde van de les kan je centraal evalueren en aan de deelnemers vragen wat ze in het vervolg anders gaan doen op het gebied van losrijden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 76 onder het kopje: Losrijden voor het springen.

Dubbelsprong

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer is in staat om een dubbelsprong correct te springen.

Laat de deelnemers een dubbelsprong springen. Let hierbij op de voorwaarden om een dubbelsprong correct te kunnen springen:

- Voldoende grondtempo om de afstand naar de tweede hindernis te halen.
- Recht de dubbelsprong in- en uitrijden.
- Bij aanrijden richten op de laatste hindernis.
- Paard goed tussen teugels en kuit opsluiten.
- De galopsprongen tussen de hindernissen goed ondersteunen en ritme houden.
- De ruiter moet goed in balans zitten.

Laat de deelnemers elkaar observeren en feedback geven.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 79 en 80 onder de kopjes: Dubbelsprong en Driesprong.

Springgymnastiek

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer wil graag de handigheid en souplesse van het paard verbeteren en zijn of haar eigen balans.

Springgymnastiek verbetert de handigheid en de souplesse van het paard maar verbetert ook de balans van de ruiter. Leg 4 balken op de grond met aan beide kanten van de balk een staander. De balken liggen op 3 meter afstand van elkaar. Laat de deelnemers over deze 4 balken galopperen. Maak geleidelijk aan van de 4 balken kruisjes te beginnen met balk 2, balk 4, balk 3 en balk 1.

Het eindresultaat is dat de deelnemers in galop 4 in-uitjes springen. Als extra moeilijkheid kun je van sprong 2 en 3 een stijlsprong maken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 82 t/m 86 onder de kopjes: Springgymnastiek en Gecombineerde sprong.

Parcours lopen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op in het parcours lopen.

Bezoek met de groep een door de manege of vereniging georganiseerde wedstrijd en verken met de groep het parcours. Meet de afstanden van de hindernissen die op minder dan zes galopsprongen van elkaar staan. Volg na het parcours verkennen een aantal combinaties en laat de deelnemers meetellen of het aantal berekende galopsprongen ook daadwerkelijk door de combinaties wordt gereden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 86 en 87 onder het kopje: Parcours lopen.

Hoofdstuk 1

Eventingtechniek BB50 en BB60

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het BB50 en BB60- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in de BB50 en BB60 aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer kent de drie onderdelen waar eventing uit bestaat en weet wat deze inhouden.
2. De deelnemer heeft kennis over de houding in de cross en is bekend met de afwijkende punten ten opzichte van de springsport.
3. De deelnemer omschrijft verschillende soorten terreinhindernissen.
4. De deelnemer kan uitleggen hoe je correct op een crosshindernis aanrijdt.
5. De deelnemer omschrijft wat passende, veilige en juiste kleding is voor de discipline eventing.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer is bekend met de verlichte zit en past deze indien nodig aan voor de cross.
2. De deelnemer rijdt correct een crosshindernis aan.
3. De deelnemer doet kennis op met verschillende soorten terreinhindernissen.
4. De deelnemer heeft zijn of haar paard gehoorzaam aan de hulpen.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het BB50 en BB60- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 1 'Eventingtechniek BB50 en BB60'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Drie onderdelen eventing

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent de drie onderdelen waar eventing uit bestaat en weet wat deze inhouden.

Vraag aan de deelnemers of ze de drie onderdelen waar eventing uit bestaat kunnen benoemen: een dressuurproef, een springparcours en een cross (de cross).

Vervolgens ga je centraal de drie onderdelen toelichten, wat houden deze onderdelen precies in?

Dressuurproef: *"Tijdens het rijden van de dressuurproef laat je zien dat het paard gehoorzaam is en aan de hulpen staat. Kortom, je hebt controle over het paard."*

Springparcours: *"Het springparcours is om te testen of je voldoende controle hebt om je paard of pony op de juiste manier hindernissen te laten springen."*

De cross: *"De cross is het meest aansprekende onderdeel van de eventingsport. Als je aan een georganiseerde cross deelneemt, wordt er een route uitgezet over natuurlijk terrein, zoals weilanden en bossen. In het parcours staan vaste natuurlijke hindernissen."*

Leg de deelnemers uit dat als je de onderdelen 'dressuurproef' en 'springparcours' voldoende beheerst, je er klaar voor bent om verantwoordelijk natuurlijke hindernissen met je paard te overwinnen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 91 en 92 onder het kopje: Wat is eventing?

Houding en zit in de cross

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de houding in de cross en is bekend met de afwijkende punten ten opzichte van de springsport.

Voordat je de verschillen in houding gaat vergelijken tussen de cross en springsport ga je eerst nogmaals de verlichte zit herhalen.

Vraag aan de deelnemers of ze kunnen beschrijven hoe je in de verlichte zit rijdt.

Een algemene omschrijving en een stapsgewijze volgorde is beschreven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 92 en 93. Laat de deelnemers eerst zelf proberen een uitgebreide uitleg te geven voordat het boek erbij wordt gepakt.

Nadat de verlichte zit besproken is ga je het verschil in houding vergelijken tussen de cross en de springsport. De belangrijkste reden waarom het verschil is dat je op het terrein in de cross hellingen en op- en afsprongen kunt tegen komen.

Vraag aan de deelnemers wat er kan gebeuren met dit soort type hindernissen en hoe je je zit hierop moet aanpassen.

“Het kan gebeuren dat het paard de bovenkant van de hindernis raakt en hierdoor zijn snelheid drastisch vermindert. Dan is het van belang het bovenlichaam wat terug te brengen zodat de ruiter er niet voorover afschiet. Het is beter om, wanneer je op snelheid rijdt, licht achter de beweging van het paard te zitten dan voor de beweging uit te zijn.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 92 en 93 onder het kopje: Rijden in het terrein: Houding, zit en tempo.

Verschillende soorten terreinhindernissen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft verschillende soorten terreinhindernissen.

Vraag aan de deelnemers of ze de verschillende vaste soorten hindernissen in de cross kunnen benoemen:

- Steilsprongen (hoogtesprongen).
- Breedtesprongen.
- Op- en afsprongen.
- Greppels (wel of niet overbouwd).
- Waterhindernissen.
- Combinaties van de verschillende genoemde elementen.

Zodra je de verschillende hindernissen op een rijtje hebt ga je de deelnemers foto's laten zien van bovengenoemde hindernissen. Laat de deelnemers zelf aangeven onder welk soort hindernis een bepaalde foto valt.

Leg tot slot uit dat anders dan bij een springparcours, de crosshindernissen een duidelijke grondlijn moeten hebben. Doordat er in de cross een hoger tempo wordt gereden moet het paard zijn afzet voldoende ver voor de sprong hebben. Een grondlijn helpt hierbij.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 94 onder het kopje: De eerste sprong.

Het correct aanrijden van een crosshindernis

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan uitleggen hoe je correct op een crosshindernis aanrijdt.

Verdeel de deelnemers in tweetallen, laat elk tweetal de stappen opschrijven voor het correct aanrijden van een crosshindernis. Zodra de tweetallen allemaal klaar zijn laat je ieder tweetal het vel met daarop de stappen vooraan in de ruimte ophangen. Bespreek nu centraal één voor één de stappen. Zo kun je gezamenlijk de stappen in beeld brengen en kunnen deelnemers elkaar aanvullen zodra de volgorde van de stappen verkeerd gaat of wanneer de inhoud niet geheel correct is.

De stappen voor het correct aanrijden van een crosshindernis:

- *Rijd loodrecht op de sprong aan.*
- *De ruiter heeft controle over het ritme en tempo van de galop van het paard.*
- *Er wordt in een voorwaartse galop op de hindernis afgereden.*

- De ruiter brengt enkele galopsprongen voor de hindernis het bovenlichaam wat naar achteren, de ruiter maakt het bovenlichaam lang, brengt de schouders terug en zorgt dat die met zijn zit dicht bij het zadel blijft.
- De ruiter brengt evenveel gewicht op beide beugels en blijft recht boven het paard boven de sprong. De ruiter houdt de knieën licht aangesloten maar zorgt dat het meeste gewicht op de beugels komt.
- Op een crosshindernis die uit een hoger tempo wordt gereden, zal een paard zich meer strekken in zijn lichaam. De ruiter moet op de sprong dus voldoende mee naar voren, geef het paard genoeg teugelvrijheid en kom wat uit het zadel.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 95 onder het kopje: Hoe rijd ik een crosshindernis aan?

Passende, veilige en juiste kleding

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft wat passende, veilige en juiste kleding is voor de discipline eventing.

Stel de deelnemers verschillende vragen over veilige en comfortabele kleding. Zorg dat je hierbij de begrippen bodyprotector en airjacket behandelt. Dit is namelijk nieuw met betrekking tot de cross. Naast de kleding van de ruiter benadruk je ook nog even het belang van een goed passend harnachement voor het paard of de pony. Voor meer informatie kun je ook altijd de website van Stichting Veilige Paardensport (www.veiligpaardrijden.nl) benaderen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 95 en 96 onder het kopje: Kleding en harnachement.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Houding en zit in de cross

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer is bekend met de verlichte zit en past deze indien nodig aan voor de cross.

Er zijn twee oefeningen die je met de deelnemers kunt gaan doen om ze vertrouwd te maken met de juiste houding in de cross:

Oefening 1:

In de eventing zijn de beugelriemen zo'n twee gaten korter dan bij het springen, de hoek tussen enkel, knie en heup moet namelijk kleiner worden. Dit kunnen de deelnemers oefenen door af en toe met extra korte beugels te rijden, een beetje als een jockey. Een kortere beugel zorgt ervoor dat de ruiter onafhankelijk en in balans kan gaan zitten. Leg de deelnemers uit dat je hierdoor het paard de gelegenheid geeft zijn galopsprong in een hoger tempo te verlengen zonder dat je hem hierbij stoort.

Oefening 2:

Een goede oefening om de verlichte zit tijdens een cross onder de knie te krijgen is de volgende: Draaf aan, laat de deelnemers in verlichte zit zitten; gewicht uit het zadel, de druk op de bal van je voet.

Begin met twee minuten (eerst mogen de deelnemers nog met de handen op de nek van het paard) en bouw de tijd uit naar zeven minuten zonder steun. Als dit goed gaat kun je de deelnemers de oefening in galop laten doen. (Dit kan je over meerdere lessen verspreiden.)

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 93 onder het kopje: Beugelriemen.

Correct een crosshindernis aanrijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer rijdt correct een crosshindernis aan.

Maak het de deelnemers niet te moeilijk, start met het springen van een simpele vaste hindernis bijvoorbeeld een boomstammetje of stobalen die op de grond liggen.

Het doel is om de deelnemers te leren hoe ze in het juiste ritme moeten galopperen. Het ritme in de cross ligt namelijk hoger dan bij het rijden van een springparcours.

Na deze algemene uitleg laat je de deelnemers één voor één over de hindernis springen. De overige deelnemers hebben een observerende rol. Zij kijken of de punten beschreven in het boek over “Hoe rijd ik een crosshindernis aan?”, op pagina 95 worden nagestreefd. Deze zijn besproken tijdens het kennisdoel; Het correct aanrijden van een crosshindernis. Op pagina 34 en 35 in deze handleiding.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 94 en 95 onder het kopje: Klein beginnen.

Verschillende soorten terreinhindernissen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet kennis op met verschillende soorten terreinhindernissen.

Als de accommodatie beschikt over een grote buitenbak is dit een perfecte locatie om te beginnen met eventing en eventueel al een stapje verder te gaan. Zet eerst weer enkele simpele hindernissen in de baan; bijvoorbeeld een boomstammetje of stobalen die op de grond liggen.

Zodra het springen van de bovenstaande hindernissen goed gaat kun je gaan uitbreiden. Je kunt dit doen door de deelnemers een keer een heggetje, een bezembak of een op- en afsprong te laten proberen.

Mocht je met de deelnemers willen beginnen met het springen van waterhindernissen zorg dan dat je de beschikking hebt over een ondiepe plas. Laat de deelnemers eerst in stap, en later in draf en galop door de ondiepe plas heen rijden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 94 en 95 onder het kopje: Klein beginnen.

Gehoorzaam aan de hulpen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer heeft zijn of haar paard gehoorzaam aan de hulpen.

Een cross rijden heeft een hele andere setting, sfeer en omgeving als het rijden van een dressuur- of springproef. Paarden en ruiters moeten hier beide aan wennen. Er is namelijk geen steun meer van een 'ring', je hebt een groot onbekend terrein. Daarnaast verlang je van je paard om weg te galopperen van de start terwijl alle andere paarden daar blijven wachten tot het hun beurt is.

Het is belangrijk om dit al vanaf het begin te oefenen met de deelnemers. Ga met de deelnemers naar een groot open terrein. Hier gaan de deelnemers eerst voor zichzelf losrijden. Als de deelnemers en de paarden gewend zijn aan de omgeving vraag je ze om op een grote volte, met voldoende ruimte tussen elkaar, te rijden. Eén voor één laat je de deelnemers de volte verlaten en weggrijden van de groep. Zet een eindpunt neer tot waar ze moeten rijden. Maak de deelnemers bewust van het feit dat als je omdraait je extra moet opletten dat het paard niet in een keer in volle galop er vandoor schiet terug naar de andere paarden.

Hoofdstuk 2

Voor iedereen

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen 'Voor iedereen' uit hoofdstuk 2 beschreven. Deze leerdoelen zijn van toepassing op alle drie de disciplines (dressuur, springen en eventing), die behandeld worden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*. Naast leerdoelen worden er ook lessuggesties gegeven, deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in zowel de discipline dressuur, springen als eventing aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer beschrijft het natuurlijk eetgedrag van een paard.
2. De deelnemer weet uit welke bouwstenen het voer bestaat en in welk darmgedeelte van het paard het wordt verteerd.
3. De deelnemer legt uit wat de juiste voervolgorde en eethouding is.
4. De deelnemer benoemt de drie aspecten die je moet weten om het voerrantsoen voor een paard te kunnen samenstellen en is in staat te benoemen of een paard te mager of te dik is.
5. De deelnemer heeft kennis over de aandoening koliek.
6. De deelnemer heeft kennis over de aandoening hoefbevangenheid.
7. De deelnemer heeft kennis over de aandoening spierbevangenheid.
8. De deelnemer benoemt de verschillende maagdarmsstelsel aandoeningen.
9. De deelnemer omschrijft hoe je een gezond paard kunt herkennen.
10. De deelnemer benoemt de PAT-waarden van een gezond paard.
11. De deelnemer beschrijft waar het gebit van het paard uit bestaat.
12. De deelnemer benoemt de twee ontwikkelstadia van het gebit.
13. De deelnemer legt uit waarom gebitsverzorging bij een paard belangrijk is.

Overzicht lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij hoofdstuk 2 'Voor iedereen'.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 2: 'Voor iedereen'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Natuurlijk eetgedrag van een paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer beschrijft het natuurlijk eetgedrag van een paard.

Laat de deelnemers één voor één iets vertellen over het natuurlijk eetgedrag van een paard.

Schrijf belangrijke punten op een bord of flap-over. Informatie die je graag van de deelnemers wilt horen is:

- *Paarden zijn planteneters.*
- *Paarden zoeken naar structuurrijk (vezelrijk) ruwvoer zoals lang stengelig gras.*
- *Paarden eten vaak kleine hoeveelheden. In hun natuurlijke omgeving eten ze letterlijk dag en nacht.*
- *Paarden blijven dooreten, ook als ze al voldoende voer binnen hebben.*
- *Paarden bewegen veel tijdens het eten. Een grazend paard legt op een dag makkelijk vijf tot tien kilometer af.*
- *Paarden drinken gemiddeld 25 tot 30 liter water op een dag. Deze hoeveelheid kan oplopen tot 50 liter afhankelijk van de weersomstandigheden, inspanning en het voer dat een paard krijgt.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 98 en 99 onder het kopje: Voeding.

Tussen mond en mest

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet uit welke bouwstenen het voer bestaat en in welk darmgedeelte van het paard het wordt verteerd.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Welke bouwstenen in het voer vormen 'de brandstof' voor een paard?

Antwoord: Suikers, zetmeel, vezels en vetten vormen de "brandstof" voor het paard.

2. Waarvoor heeft een paard eiwitten nodig?

Antwoord: Eiwitten gebruikt het paard voor het herstel na ziekte of voor de groei.

3. Waar bestaat ruwvoer voor een deel uit?

Antwoord: Ruwvoer bestaat voor een groot gedeelte uit vezels.

4. Waar bestaat krachtvoer voor een deel uit?

Antwoord: Krachtvoer bestaat voor een deel uit zetmeel en vetten.

5. Welke 'bouwstenen' worden er verteerd in de dunne darm?

Antwoord: In de dunne darm wordt nagenoeg al het vet, suiker, zetmeel en eiwit verteerd.

6. Hoelang blijft het krachtvoer in de dunne darm?

Antwoord: twee tot zes uur.

7. Hoelang blijft ruwvoer in de blinde- en dikke darm?

Antwoord: twee dagen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 99, 100 en 101 onder het kopje: Tussen mond en mest.

Voervolgorde en eethouding

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat de juiste voervolgorde en eethouding is.

Neem de deelnemers mee naar de stallen.

Laat zien:

- Welke soorten voer er aan de paarden gevoerd wordt.
- Hoeveel, hoe vaak en wanneer het aan de paarden gevoerd wordt.

Bespreek nu een voedingsschema van een specifiek paard en leg uit waarop deze is gebaseerd.

Tot slot geef je de deelnemers nog wat belangrijke informatie mee:

“Als je ruwvoer en krachtvoer in de juiste volgorde geeft, haalt het lichaam van het paard er meer voedingsstoffen uit en verteert het beter. Gezien de werking van de darmen is het beter om eerst ruwvoer en daarna krachtvoer te geven. Ruwvoer brengt de productie van speeksel en het maag-darmstelsel van het paard op gang. Het krachtvoer, dat je daarna geeft, wordt dan beter opgenomen in het lichaam.”

Als een paard uit een hoge voerruif eet wordt de speekselproductie geremd en is de kans groot dat er stof en vuil in zijn luchtwegen terechtkomt. Ruwvoer leg je daarom beter op de grond.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 101 onder het kopje: Voervolgorde en eethouding.

Tijdens deze theorieles ben je al in de stallen aanwezig. Je zou de volgende theorieles, indien er voldoende tijd over is, aansluitend kunnen geven.

De drie aspecten van het voerrantsoen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de drie aspecten die je moet weten om het voerrantsoen voor een paard te kunnen samenstellen en is in staat te benoemen of een paard te mager of te dik is.

Laat de deelnemers de drie aspecten benoemen om een voerrantsoen voor een paard te kunnen samenstellen:

- *Hoe zwaar is het paard?*
- *Hoeveel werkt hij?*
- *Is het paard te dik of juist te mager?*

Zodra je dit besproken hebt stel je een paard op voor de deelnemers. Laat de deelnemers schatten hoeveel het paard ongeveer weegt. Vervolgens geef je informatie over de arbeid die het paard verricht. Tot slot laat je de deelnemers vertellen hoe je kunt zien en voelen of een paard te mager of te dik is;

“Als je met de hand over de ribbenkast glijdt, moet je de ribben kunnen voelen. Voel je dit niet, dan is de kans groot dat het paard te dik is. Als je een dik paard van achteren bekijkt, zie je op de rug – boven de billen – een duidelijke ‘deuk’, het zogenaamde regengootje.”

Laat de deelnemers gezamenlijk tot een conclusie komen. Is het paard te dik, normaal of juist te mager. Zodra dit paard besproken is zou je nog een ander paard kunnen opstellen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 101 onder het kopje: Voerrantsoen.

Koliek

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de aandoening koliek.

Vraag aan de deelnemers waar koliek de verzamelnaam voor is; *buikpijn*. Verdeel vervolgens de deelnemers in groepjes van drie. Groepje één gaat de oorzaken van koliek bespreken. Groepje twee bespreekt de symptomen en verschijnselen. Tot slot bespreekt groepje drie hoe koliek voorkomen kan worden. Laat de groepjes één voor één hun bevindingen vertellen, vul aan waar nodig.

Oorzaken van koliek:

- *Ernstige worminfectie.*
- *Slag in de darm of baarmoeder.*
- *Gasvorming.*
- *Het eten van te veel stro. (verstopping)*
- *Het eten van beschimmeld voer.*
- *Het eten van zand.*
- *Plotselinge verandering van voeding.*
- *Afsluiting van een bloedvat.*
- *Stress.*
- *Te veel voorjaarsgras.*
- *Te veel krachtvoer.*

Symptomen en verschijnselen van koliek:

- *Stoppen met eten.*
- *Niet mesten.*
- *Wat onrustig zijn.*
- *Krabben met het voorbeen.*
- *Kijken naar de buik.*

Symptomen en verschijnselen van een ernstige koliek:

- *Slaan naar de buik.*
- *Regelmatig gaan liggen en weer opstaan.*
- *Voortdurend laten vallen.*
- *Zitten om de pijn te verlichten.*

Manieren om koliek te voorkomen:

- Geef een paard regelmatig beweging.
- Geef voer van goede kwaliteit.
- Laat regelmatig (twee maal per jaar) de mest controleren op aanwezigheid van wormeieren.
- Voorkom dat met het voer ook zand wordt gegeten.
- Voer regelmatig een gebitscontrole uit.
- Laat het paard geen grote hoeveelheden koud water in één keer drinken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 102 en 103 onder het kopje: Koliek.

Hoefbevangenheid

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de aandoening hoefbevangenheid.

Bespreek centraal met de deelnemers wat de aandoening hoefbevangenheid inhoudt: *“Hoefbevangenheid is een zeer pijnlijke ziekte. Het is een ontsteking van de hoeflederhuid, waarbij zich ontstekingsvocht en pus ophoopt tussen de hoeflederhuid en de hoornschoen.”*

Vraag vervolgens aan de deelnemers of ze enkele oorzaken kunnen benoemen en wat de verschijnselen van hoefbevangenheid zijn.

Oorzaken van hoefbevangenheid (de oorzaken zijn divers):

- Van het eten van te veel jong gras of krachtvoer tot een baarmoederontsteking.

Symptomen en verschijnselen van hoefbevangenheid:

- De hoeven voelen warm aan en het paard gaat heel voorzichtig lopen ('op eieren lopen').

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 104 onder het kopje: Hoefbevangenheid.

Spierbevangenheid (maandagziekte)

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de aandoening spierbevangenheid.

Bespreek centraal met de deelnemers wat de aandoening spierbevangenheid inhoudt: *“Spierbevangenheid is een beruchte stofwisselingsziekte. Er is een ophoping van melkzuur ontstaan die in de spieren achterblijft. Hierdoor worden de spieren stijf en kan het paard nauwelijks nog bewegen.”*

Vraag vervolgens aan de deelnemers of ze enkele oorzaken kunnen benoemen en wat de verschijnselen van spierbevangenheid zijn.

Oorzaken van spierbevangenheid (de oorzaken zijn divers):

- Spierbevangenheid ontstaat doordat er te veel koolhydraatrijke voedingsstoffen in de spieren worden opgeslagen. Dit kan gebeuren door overmatig voeren, maar meestal ontstaan deze ziekteverschijnselen na een rustperiode, als een paard dat normaal veel beweging krijgt, in de rustperiode nog te veel voedsel krijgt.

Symptomen en verschijnselen van spierbevangenheid:

- *Het paard wordt plotseling stijf en kan zich nauwelijks of slecht bewegen. Het paard gaat meestal hevig transpireren. In ernstige gevallen is de urine koffiekleurig, dit duidt op spieraafbraak.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 104 en 105 onder het kopje: Spierbevangenheid (maandagziekte).

Maag-darmstelsel aandoeningen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de verschillende maag-darmstelsel aandoeningen.

Schrijf de volgende aandoeningen op een bord of flap-over:

- Kauwproblemen.
- Gebitsafwijkingen.
- Slokdarmverstoppingen.
- Maagzweren.
- Maagoverlading.
- Verstopping.
- Diarree.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde aandoeningen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welke aandoening hoort. Dit kan ook andersom, dus noem de aandoening en laat de deelnemers omschrijven wat het inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of deze bij elkaar horen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 105, 106 en 107 onder het kopje: Aandoeningen aan het maag-darmstelsel.

Het herkennen van een gezond paard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft hoe je een gezond paard kunt herkennen.

Loop met de deelnemers door de stal en stop bij een willekeurig paard. Laat de deelnemers de kenmerken benoemen waaruit blijkt dat hij gezond is. Bekijk de ogen, oren, manen, vacht, neusgaten, mond, staart, hoeven, mest en voedingstoestand van het paard. Laat de deelnemers benoemen wat ze zien. Probeer zoveel mogelijk paarden te beoordelen. Wanneer je beschikt over een paard, laat je ieder onderdeel door een andere deelnemer beoordelen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 107 onder het kopje: Gezondheid.

PAT-waarden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de PAT-waarden van een gezond paard.

Laat de deelnemers eerst vertellen waar PAT voor staat; pols, ademhaling en temperatuur.

Vervolgens benoemen de deelnemers de waarden van een gezond paard en hoe het gemeten kan worden.

- Pols: van 28 tot 40 slagen per minuut, te meten in rust aan de slagader bij de kaakomslag of met een stethoscoop achter de elleboog.
- Ademhaling: 18 tot 40 keer per minuut, te meten door te kijken naar de uitademing op een glaasje.
- Temperatuur: 37.5 tot 38.2, rectaal te meten.

Je zou nu de PAT-waarden in de praktijk kunnen gaan meten.

Neem de deelnemers mee naar de stallen en stel een paard op. Zorg wel dat het paard niet gevoelig is voor aanraking en het niet erg vindt om getemperatuurd te worden.

Laat de deelnemers de pols meten door middel van de slagader bij de kaakomslag te voelen.

Vervolgens kunnen ze met een glaasje de ademhaling meten door te kijken naar de uitademing. Tot slot kun je de temperatuur rectaal meten, dit onderdeel kan voor gedaan worden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 107 onder het kopje: PAT-waarden.

Het gebit

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer beschrijft waar het gebit van het paard uit bestaat.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Waar bestaat het gebit uit?

Antwoord: Snijtanden (bijttanden) en kiezen (maaltijdtanden).

2. Hoe worden de tanden en kiezen waaruit het gebit bestaat ook wel genoemd?

Antwoord: Gebitselementen

3. Waar zitten de tanden en kiezen?

Antwoord: Deze zitten vast in diepe holtes (de zogenaamde tandkassen) in de boven- en onderkaak.

4. Zit de tandenrij voor of achter in de kaak?

Antwoord: Voor in de kaak.

5. Hoe heet de plaats waar het bit ligt?

Antwoord: Het tandeloze gedeelte of de 'lagen'.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 108 onder het kopje: Het gebit.

Ontwikkelstadia van het gebit

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de twee ontwikkelstadia van het gebit.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Wat zijn de twee ontwikkelstadia van het gebit?

Antwoord: Het melkgebit en het permanente gebit.

2. Waar bestaat het melkgebit uit?

Antwoord: Het melkgebit bestaat uit melk- of veulentanden en melk- of veulenkiezen.

3. Hoe worden de melkkiezen ook wel genoemd?

Antwoord: Premolaren

4. Hoeveel gebitselementen heeft het melkgebit?

Antwoord: In elke kaakhelft zitten drie melktanden en drie melkkiezen.

In totaal bestaat een melkgebit dus uit $4 \times 6 = 24$ gebitselementen.

5. Hoeveel gebitselementen heeft het permanente gebit?

Antwoord: Bij het permanentegebit zitten er achter de blijvende kiezen nog drie kiezen.

Het volwassen paard heeft in totaal $4 \times 9 = 36$ gebitselementen.

6. Wat zijn de 'uiterlijke verschillen' tussen een melkgebit en een permanent gebit?

Antwoord: De tanden van het melkgebit zijn veel kleiner en witter. Je kunt ze herkennen aan de vele kleine groefjes aan de voorkant. Het permanente gebit is groter en duidelijk geler van kleur. Op de voorzijde is slechts één duidelijke groef aanwezig.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 108 en 109 onder het kopje: Het gebit.

Gebitsverzorging

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit waarom gebitsverzorging bij een paard belangrijk is.

Graag hoor je van de deelnemers een uitleg in de volgende richting:

"Een goed werkend spijsverteringsstelsel is van grote invloed op het prestatievermogen van een paard. Als het voer zo volledig mogelijk wordt verteerd kunnen de voedingsstoffen 'hun ding doen' in het paardenlichaam. Een van de voorwaarden hiervoor is dat een paard zijn voedsel goed kauwt, en dat kan alleen met een goed gebit. Het is daarom belangrijk dat de paardentandarts of dierenarts het gebit minstens elk jaar nakijkt en indien nodig behandelt."

Als leuke afsluiter kan er een filmpje getoond worden waarin een paard ook echt naar de tandarts gaat en de tandarts aanvullende informatie geeft over hetgeen wat zojuist centraal besproken is.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 108 onder het kopje: Gebitsverzorging.

Hoofdstuk 2

Rijtechniek dressuur B

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het B- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers op B- niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer is bekend met het begrip durchlässigkeit.
2. De deelnemer weet bij welke oefeningen een bepaalde gewichtshulp gebruikt moet worden.
3. De deelnemer legt uit wat de beenligging van de ruiter is bij de verschillende beenhulpen en waarom.
4. De deelnemer kan het begrip nageven omschrijven.
5. De deelnemer kan uitleggen hoe je een paard beter aan de teugel kunt laten lopen.
6. De deelnemer is in staat om fouten in de teugelhouding te herkennen.
7. De deelnemer kan de drie verschillende teugelhulpen toelichten.
8. De deelnemer omschrijft wanneer een paard rechtgericht is.
9. De deelnemer benoemt de vijf verschillende soorten evenwicht.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan het paard correct in de aanleuning rijden in alle onderdelen van de proef.
2. De deelnemer doet ervaring op met de verschillende gewichtshulpen en probeert deze correct uit te voeren.
3. De deelnemer voert correct voorwaartsdrijvende beenhulpen uit met de daarbij horende noodzakelijke fijngevoeligheid.
4. De deelnemer voert correct voorwaarts-zijwaartsdrijvende beenhulpen uit met de daar bij horende noodzakelijke fijngevoeligheid.
5. De deelnemer probeert met behulp van de instructeur doelgericht te werken aan het recht richten van het paard. Hierbij wordt extra aandacht besteed aan de houding en zit van de ruiter.
6. De deelnemer streeft naar een ideale stelling en buiging.
7. De deelnemer kan correct enkele passen de stap en draf verruimen.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het B- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 2: 'Rijtechniek dressuur B'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Durchlässigkeit

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer is bekend met het begrip durchlässigkeit.

Laat de deelnemers benoemen wat het begrip durchlässigkeit betekent; totale nageeflijkheid. Vervolgens vraag je de deelnemers hoe je kunt zien en voelen of er sprake is van durchlässigkeit (totale nageeflijkheid). *“Er is sprake van totale nageeflijkheid als het paard op beide handen gelijkmatig, ontspannen en gehoorzaam reageert op voorwaartsdrijvende, begrenzendende en zijwaartsdrijvende hulpen.”*

Leg uit aan de deelnemers dat het belangrijk is om correct en consequent de gewichts-, been-, en teugelhulpen uit te voeren als je het hoogste niveau van durchlässigkeit wilt bereiken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 112 onder het kopje: Durchlässigkeit.

Gewichtshulpen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet bij welke oefeningen een bepaalde gewichtshulp gebruikt moet worden.

Laat de deelnemers de verschillende gewichtshulpen benoemen: *kruis aantrekken, aan één kant belastende gewichtshulp en de ontlastende gewichtshulp*. Laat ze eveneens omschrijven hoe je deze hulpen toepast, wanneer je deze hulpen inzet en wat het effect van deze hulpen is.

Kruis aantrekken: *“Als je in staat bent je ‘kruis aan te trekken’ als dat nodig is, dan kun je correct op je paard inwerken. Voor het ‘kruis aantrekken’ worden buik- en lage rugspieren heel even aangespannen. Door je kruis aan te trekken spoor je het paard aan om verder onder het zwaartepunt te treden en meer gewicht te dragen met zijn achterbenen.”*

Aan één kant belastende gewichtshulp: *“Deze ‘hulp’ is een belangrijke ondersteuning van de teugel- en beenhulpen, bij alle oefeningen waarbij het paard gesteld of gebogen is. Je verplaats je gewicht iets meer naar je binnenzitbeenknobbel. De heup zakt iets naar beneden en de nog altijd gehoekte knie komt iets lager te liggen. Door deze gewichtshulp wordt het goed gereden paard aangespoord om, door adequaat af te wenden, het gemeenschappelijke evenwicht met de ruiter te bewaren.”*

Ontlastende gewichtshulp: *“Deze ‘hulp’ gebruik je als de rug of de achterhand van het paard moet worden ontlast. Om een ontlastende gewichtshulp te geven, verplaatst je je gewicht iets naar je bovenbeen en de stijgbeugel. Je zitvlak blijft in het zadel, terwijl je het bovenlichaam, afhankelijk van de mate van ontlasting, iets voor de loodlijn plaatst. Je zit dan in de verlichte zit en ontlast op die manier de paardenrug.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 113, 114 en 115 onder het kopje: Gewichtshulpen.

Beenhulpen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat de beenligging van de ruiter is bij de verschillende beenhulpen en waarom.

Laat de afbeeldingen van de drie verschillende beenhulpen weergegeven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 117 en 118 zien. Laat vervolgens de deelnemers beantwoorden welke beenhulp te zien is op de verschillende afbeeldingen.

Leg uit dat het been altijd drijvend werkt.

Tot slot laat je de deelnemers voorbeelden uit de praktijk (tijdens het rijden), wanneer je welke beenhulp gebruikt, benoemen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 116, 117 en 118 onder het kopje: Beenhulpen.

Nageven

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan de volgende kennisdoelen:

- De deelnemer kan het begrip nageven omschrijven.
- De deelnemer kan uitleggen hoe je een paard beter aan de teugel kunt laten lopen.

Graag hoor je van de deelnemers een uitleg in de volgende richting:

“Nageven wil zeggen dat het paard zich ontspant in het nek- en kaakgewricht en zo de hulp laat doorkomen. Tijdens het nageeflijk rijden van een paard mag je nooit trekken. Daarom is het belangrijk dat je onafhankelijk kunt zitten en dat je weerstand kunt bieden zonder aan de teugels te trekken, of zonder dat de onderbenen naar voren gaan. Je mag nooit met je hand weerstand bieden voordat je met de kuiten hebt aangedreven.”

“Als je het paard aan de teugel wilt laten lopen, drijf je meer met je kuiten en vang je vervolgens die extra voorwaartse drang op door even weerstand te bieden met de hand, totdat het paard nageeft.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 118 en 119 onder het kopje: Teugelhulpen.

Teugelhouding

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer is in staat om fouten in de teugelhouding te herkennen.

Schrijf de volgende foute teugelhoudingen op een bord:

Foute teugelhouding	Gevolg
· Stijve polsen	De elastische verbinding met de paardenmond wordt belemmerd.
· Open handen	De teugel wordt steeds langer, waardoor je om het paard terug te nemen je handen naar je buik moet brengen.
· Platte handen	Je kunt geen subtiele teugelhulpen vanuit de pols geven.
· Handen over de manenkam gebracht	Verkeerde inwerking van het bit in de paardenmond.

Laat enkele deelnemers voor de klas voordoen hoe deze fouten in teugelhoudingen eruit zien. Vervolgens kan een andere deelnemer toelichten wat voor gevolg(en) deze foute tegelhouding heeft. De gevolgen zijn hierboven vermeldt achter de foute teugelhoudingen. Tot slot kan de juiste teugelhouding centraal besproken worden.

Juiste teugelhouding: *“De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugels licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht gebogen. Onderarm, teugel en paardenmond vormen een rechte lijn.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 120 en 121 onder het kopje: Fouten in de teugelhouding.

Teugelhulpen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan de drie verschillende teugelhulpen toelichten.

Verdeel de deelnemers over drie groepjes. Groepje één gaat praten over de weerstandbiedende teugelhulp. Groepje twee gaat praten over de begrenzendende teugelhulp. Groepje drie gaat praten over de sturende teugelhulp.

Zorg vooral dat de deelnemers praten over de manier van uitvoering. Hoe pas je een bepaalde hulp toe? Laat elk groepje één persoon aanwijzen die hun bevindingen voor de gehele groep presenteert.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 123 en 124 onder de kopjes: Weerstandbiedende teugelhulp, Begrenzende teugelhulp en Sturende teugelhulp.

Rechtgerichtheid

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer omschrijft wanneer een paard rechtgericht is.

Leg de deelnemers uit hoe je voelt dat een paard scheef is en wat er gebeurt als scheefgaan niet wordt gecorrigeerd. *“Meestal voel je wel dat een paard scheef is, doordat je ongelijke druk op de teugels hebt. Of een paard houdt zich voor je gevoel aan één zijde vast en laat te veel los aan de andere kant. Als scheefgaan niet wordt gecorrigeerd, gaat een paard steeds schever lopen. Dat is niet goed voor zijn gezondheid en het wordt lastiger om rijbaanfiguren uit te voeren.”*

Laat de deelnemers nu omschrijven wanneer een paard rechtgericht is en hoe je een paard dat scheef is kunt corrigeren. *“Een paard is rechtgericht als hij zowel in de wending als op de rechte lijn zijn achterhoeven in het spoor van zijn voorhoeven zet.”*

Voorbeelden om te werken aan de rechtgerichtheid van het paard zijn: recht zitten, jezelf controleren in de rijbaanspiegels, het paard in laten buigen en niet te veel op dezelfde hand rijden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 126 onder het kopje: Rechtgerichtheid.

Verschillende soorten evenwicht

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de vijf verschillende soorten evenwicht.

Graag hoor je van de deelnemers het volgende:

1. Het natuurlijk evenwicht

In het natuurlijk evenwicht rust 3/5 deel van het gewicht van een paard op de voorbenen en 2/5 deel op de achterbenen.

2. Het natuurlijk evenwicht onder de ruiter

In het natuurlijk evenwicht onder de ruiter komt nog meer gewicht op de voorhand te rusten, omdat de ruiter meer in de richting van de voorhand dan van de achterhand zit. Het paard heeft dit ruitergewicht al voor een deel opgevangen met het onderbrengen van de achterhand. Hierdoor is het oorspronkelijke natuurlijk evenwicht weer bereikt, maar nu met ruiter.

3. Het horizontaal evenwicht

In het horizontaal evenwicht is het gewicht gelijk verdeeld over voor- en achterhand.

4. Het evenwicht op de achterhand

In het evenwicht op de achterhand rust het meeste gewicht op de achterhand van het paard.

5. Het verticale evenwicht

Met het verticale evenwicht van het paard wordt het evenwicht in zijdelingse richting bedoeld.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 129 en 130 onder het kopje: Het evenwicht.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Een correcte aanleuning tijdens de proef

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan het paard correct in de aanleuning rijden in alle onderdelen van de proef.

Stel de deelnemers vooraf of tijdens het losstappen enkele vragen over een correcte aanleuning:

- Waarom is een correcte aanleuning belangrijk?
- Hoe ziet een correcte aanleuning eruit en waar moet je op letten?
- Hoe komt het dat er soms moeilijkheden zijn bij het creëren van de correcte aanleuning?

Ga vervolgens in de praktijk aan de slag. Ook hier geldt weer dat je het in twee aparte groepen of met de hele groep tegelijk kunt oefenen. Laat (enkele) deelnemers een onderdeel uit een proef op B-niveau rijden. Let hierbij op dat de ruiters in balans en stil zitten. Vanuit deze correcte houding en zit laten de ruiters een stille en meeverende hand zien. De hulpen zijn verfijnd en het paard gehoorzaamt. Geef nu eerst feedback voordat je verder gaat. Na het feedbackmoment kun je gaan uitbreiden door meerdere onderdelen achter elkaar te rijden en vervolgens een keer de gehele proef. Een correcte aanleuning staat centraal.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 123 onder het kopje: Contact, aanleuning.

Gewichtshulpen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op met de verschillende gewichtshulpen en probeert deze correct uit te voeren.

Eén voor één laat je de deelnemers een overgang van stap naar draf en weer van draf naar stap rijden. De overige deelnemers observeren bij deze oefening. Tijdens het rijden van deze overgangen wordt er aandacht besteed aan de “aan beide kanten belastende gewichtshulp”. Laat de deelnemers de overgangen op de binnenhoefslag rijden en zorg dat je zelf het achteraanzicht van ruiter en paard kunt zien. Let op het correct ‘aantrekken van het kruis’. Leg de deelnemers tijdens de oefening uit waarom je het ‘kruis’ nooit permanent mag aantrekken. Het naar achter gaan van het bovenlichaam, het verkrampd aanspannen van de bilsieren, het optrekken van bovenbenen en knieën en het daarmee verbonden naar voren glijden van de onderbenen zijn fouten tijdens het ‘aantrekken van het kruis’. Mochten deze fouten zichtbaar zijn; geef de ruiter dan tips en instructies en laat de ruiter de oefening opnieuw herhalen.

Je kunt ook nog werken aan de “aan één kant belastende gewichtshulp”. Deze gewichtshulp wordt toegepast bij oefeningen waarbij het paard gesteld of gebogen is.

Laat alle deelnemers op een volte rijden. Leg uit wat er zou moeten gebeuren met de zit tijdens het inzetten van de ‘aan één kant belastende gewichtshulp’. Let hierbij goed op de houding van de ruiters en dan vooral op het inknikken in de heup, dan wordt de gewichtshulp foutief uitgevoerd.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 113, 114 en 115 onder het kopje: Gewichtshulpen.

Beenhulpen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan de volgende vaardigheidsdoelen:

- De deelnemer voert correct voorwaartsdrijvende beenhulpen uit met de daarbij behorende noodzakelijke fijngevoeligheid.
- De deelnemer voert correct voorwaarts-zijwaartsdrijvende beenhulpen uit met de daarbij behorende noodzakelijke fijngevoeligheid.

Voor deze oefening laat je de deelnemers op de A-C lijn overgangen rijden van stap naar draf en van draf naar stap. Hierbij wordt de voorwaartsdrijvende beenhulp geoefend en tevens aandacht besteed aan de rechtgerichtheid. Let hierbij op de ligging van het been van de ruiter en de fijngevoeligheid van het paard tijdens het uitvoeren van de oefening. Bij paarden die niet meteen reageren op een kortdurende inwerking, is het van belang dat de ruiter niet gaat klemmen, maar het aangesloten onderbeen kortdurend sterker laat inwerken.

Na de overgangen op de A-C lijn kun je de deelnemers vragen om op de binnenhoefslag de draf enkele passen te laten verruimen. Het is hierbij belangrijk dat de ruiter in het ritme van de beweging, een impuls geeft op het moment dat het achterbeen aan die kant wordt opgetild.

Tot slot kun je deelnemers in stap enkele pasjes laten wijken om kennis te maken met het voorwaarts-zijwaartsdrijvende been en het begrenzendende been. Voor de voorwaarts-zijwaartsdrijvende beenhulp wordt het been van de ruiter ongeveer een handbreedte naar achteren geplaatst. Het been mag hierbij niet opgetrokken worden. Het begrenzendende been wordt hierbij minder actief gebruikt. Deze beenhulpen dienen een samenspel te zijn, wil het juiste resultaat behaald worden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 116, 117 en 118 onder het kopje: Beenhulpen.

Rechtgerichtheid

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer probeert met behulp van de instructeur doelgericht te werken aan het rechtrichten van het paard. Hierbij wordt extra aandacht besteed aan de houding en zit van de ruiter/amazone.

Leg centraal uit wat het begrip rechtgerichtheid inhoudt: "Rechtrichten is het richten van de voorhand voor de achterhand, waarbij het paard voorwaarts gereden wordt. Het initiatief moet hierbij uitgaan van de ruiter. De deelnemer moet zorgen dat hij of zij op beide zijden van het paard gelijkmatig inwerkt, zowel wat betreft de zit, de beenhulpen als de teugelhulpen."

Laat de deelnemers écht recht boven hun paard gaan zitten, met gelijke steun op beide beugels en benadruk dat de kuit aan de holle kant aangesloten blijft. Laat de deelnemers verschillende oefeningen op beide handen doen, dit om het paard aan beide zijden gelijk te ontwikkelen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 126 onder het kopje: Rechtgerichtheid

Stelling en buiging

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer streeft naar een ideale stelling en buiging.

Laat de deelnemers op de A-C lijn of binnenhoefslag rijden, vervolgens wordt er afwisselend stelling naar links en naar rechts gevraagd. Let hierbij op dat het paard recht blijft en niet, vooral aan zijn holle kant, zijn achterhand naar binnen buigt.

Een andere oefening die gedaan kan worden is het vragen van 'stelling naar binnen'.

Voorbeeld: laat de deelnemers op de linkerhand rijden. Op de lange zijde laat je de deelnemers tussen bijvoorbeeld H en E stelling naar binnen vragen.

Hierbij is het belangrijk dat het paard niet door het binnenbeen heen valt. Zodra de deelnemers bij E zijn laat je ze een halve volte van E naar B inzetten om nog meer stelling en buiging te vragen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 126 t/m 129 onder de kopjes: Buiging en Stelling.

Stap en draf verruimen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct enkele passen de stap en draf verruimen.

Om de stap te verruimen kan er gebruik gemaakt worden van balkjes. Het stappen over balkjes kan helpen om een wat stijver paard soepeler te maken en kan ook helpen om een paard meer ontspannen te maken in zijn lichaam. De balkjes moeten dan in stap op ca. 1 meter afstand liggen voor een paard en ca. 90 cm voor een pony.

Voor het verruimen in draf kun je de deelnemers vragen om op één lange zijde tweemaal de passen van het paard te verruimen, dit ook om de tempocontrole te verbeteren. Bijvoorbeeld op de lange zijde M-B-F. Je laat de deelnemers tussen M en B de passen verruimen. De deelnemers rijden enkele passen voor B en enkele passen na B in het arbeidstempo. Vervolgens verruimen ze de passen nog een keer tussen B en F en rijden daarna netjes terug naar de arbeidsdraf.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 132 onder de kopjes: Stap verruimen en Draf verruimen.

Hoofdstuk 2

Springtechniek BB80 en BB90

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen van het BB80 en BB90- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het BB80 en BB90 niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer kent de beoordelingscriteria van een goede galop.
2. De deelnemer legt uit wat je met galopperen kunt bereiken en waarom je de galop van een springpaard moet ontwikkelen.
3. De deelnemer kent de volgende springtermen; schakelen, afzet, afdruk, met de schoft omhoog springen, ongelijk in het voorbeen, snel van de grond, terugkomen op de hindernis en terugspringen.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer werkt aan het verbeteren van zijn springgalop, d.m.v. oefeningen; op de grote volte, op rechte lijnen en na de sprong.
2. De deelnemer werkt tenminste enkele keren aan één van de voorgeschreven oefeningen uit het boek.
3. De deelnemer doet ervaring op met het springen van een sloot of Liverpool.
4. De deelnemer observeert tenminste 3 parcoustekeningen.
5. De deelnemer doet ervaring op in een parcours waar al lijntjes in zitten op 4 of 5 galopsprongen, een gebroken lijn en tevens een dubbelsprong.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het BB80 en BB90- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 2: 'Springtechniek BB80 en BB90'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

De galop van een springpaard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent de beoordelingscriteria van een goede galop.

Vertel de deelnemers eerst zelf globaal waar een goede galop aan moet voldoen:

"Bij het springen dient de galop voldoende ruim en gedragen te zijn. Het binnenachterbeen moet goed buigen en ondertreden. Hierbij is het belangrijk dat het paard goed recht wordt gehouden en voldoende voorwaarts wordt gereden. Het paard moet 'bergopwaarts' galopperen en de galop moet een duidelijk zweefmoment vertonen".

Zodra het algemeen beeld van een goede galop is besproken ga je met de deelnemers kijken bij een les of je laat enkele combinaties voorrijden. Laat de deelnemers focussen op het onderwerp 'hoe ziet een goede galop eruit?'

In het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*, staan vijf punten beschreven als maatstaven. Geef deze vijf punten op papier mee aan de deelnemers voordat ze naar de les of combinaties gaan kijken.

Vraag of ze bij elk punt een cijfer kunnen noteren tussen de 1-5 waarin 1 staat voor niet van toepassing en 5 voor duidelijk aanwezig. Laat de deelnemers hun keuze toelichten.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 135 en 136 onder het kopje: De galop van een springpaard.

De galoppade van een springpaard ontwikkelen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat je met galopperen kunt bereiken en waarom je de galop van een springpaard moet ontwikkelen.

Verdeel de deelnemers in twee groepen. De ene groep gaat opschrijven wat je met galopperen kunt bereiken en de ander schrijft op hoe je de galoppade van een springpaard ontwikkeld.

Zodra beide groepjes klaar zijn presenteert één persoon van elk groepje de opgeschreven bevindingen, hierbij wordt een korte toelichting gegeven. Het andere groepje is uiteraard vrij om vragen te stellen en aanvullingen te geven.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 135 en 136 onder het kopje: De galop van een springpaard.

Springtermen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent de volgende springtermen; schakelen, afzet, afdruk, met de schoft omhoog springen, ongelijk in het voorbeen, snel van de grond, terugkomen op de hindernis en terugspringen.

Schrijf bovenstaande begrippen op een bord of flap-over.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde begrippen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welk begrip hoort. Dit kan ook andersom, dus noem het begrip en laat de deelnemers omschrijven wat het begrip inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of ze bij elkaar horen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina 's 137 t/m 140 onder het kopje: Springtermen.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Oefeningen om een goede galop te ontwikkelen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer werkt aan het verbeteren van zijn galop, d.m.v. oefeningen; op de grote volte, op rechte lijnen en na de sprong.

Neem tijdens een les enkele van de onderstaande oefeningen mee. Zodat de deelnemers onder begeleiding aan het verbeteren van de springgalop kunnen werken.

Oefeningen op de grote volte:

- Volte openen en sluiten.
- Tempowisselingen rijden.

Oefeningen op rechte lijnen:

- Ritmisch galopperen.
- Goede aanleuning bevestigen.
- Correct aanspringen.
- Tempo wisselen.
- Recht richten.
- Het aantal galopsprongen tellen.
- Over op de grond liggende balken galopperen.

Oefeningen na de sprong:

- In balans zitten en bij de eerste galopsprong na de landing het paard weer op het achterbeen brengen.
- Voorwaarts naar de hand rijden (in het ritme brengen).
- Rechte lijnen rijden.
- Volgende wending correct inzetten.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 135, 136 en 137 onder het kopje: De galop van een springpaard.

Rijtechnische oefeningen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer werkt tenminste enkele keren aan de voorgeschreven oefeningen uit het boek.

Neem tijdens een les de onderstaande oefeningen mee, zodat de deelnemers onder begeleiding en met toezicht ervaring opdoen met deze oefeningen. Geef de deelnemers feedback en tips mee, voor als ze de oefeningen zelfstandig in het dagelijks rijden willen meenemen.

Oefening 1: Werk over op de grond liggende balken

Werk over op de grond liggende balken is zeer geschikt om de stap en de draf van het paard te ontwikkelen. Het ritme en de regelmaat van de bewegingen van het paard kunnen verbeteren door de balken op bepaalde afstanden van elkaar neer te leggen.

Een goede oefening is ook het galopperen over twee op de grond liggende balken die bijvoorbeeld op een afstand van 20 meter liggen. De deelnemers kunnen dan door te 'schakelen' vijf of zes galopsprongen tussen de balken maken. In een uitgestrekte galop kan de deelnemer 4 galopsprongen nemen. Hiermee verbeteren de deelnemers de controle en de gehoorzaamheid van het paard en leren ze meer 'oog' op de sprong te krijgen.

Oefening 2: Drafarbeid in de verlichte zit

Laat de deelnemers in draf beginnen over één op de grond liggende balk. Voeg daarna per keer één balk toe op een afstand van 1.20 meter tot 1.30 meter. De te kiezen afstand hangt af van de natuurlijke beweging van de paarden. Hierbij moet de deelnemer het ritme aanvoelen en onderhouden en is het de bedoeling alleen te rijden als het paard tempo verliest.

Wanneer de paarden en deelnemers rustig over deze balken draven, kun je op 2.20 meter tot 2.50 meter achter de laatste balk een sprongetje plaatsen, eventueel voorzien van aanleuning. (Twee balken aan de zijkant van de sprong, die op de hindernis steunen, zodat het paard geholpen wordt niet te weigeren en in het midden van de hindernis te springen).

Als de paarden en deelnemers hiermee vertrouwd zijn geraakt en alles goed gaat, kun je nog een zelfde sprongetje toevoegen op drie meter afstand.

Omdat het paard na een sprongetje gemakkelijk in galop valt, wordt de tweede sprong op drie meter afstand geplaatst. Wil je dat de deelnemers één of meerdere galopsprongen tussen beide sprongetjes maken, dan is de afstand 2.20 meter en 2.50 meter tussen de drafbalk.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 140 en 141 onder het kopje: Oefeningen.

Springen van een sloot of Liverpool

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op met het springen van een sloot of Liverpool.

Het springen van een sloot of Liverpool (een overbouwde sloot) vraagt veel voorbereiding. Veel paarden vinden water eng. Door dit vaak te herhalen verdwijnt deze angst.

Begin te oefenen met een zeiltje wat opgevouwen op de grond wordt gelegd met een breedte van ongeveer 50 centimeter. Dit kan onder een hindernis maar ook alleen met de staanders aan de zijkant.

Als deze sprong enkele malen goed wordt gesprongen dan kan dit zeiltje geleidelijk uitgevouwen worden tot ongeveer 1.50 meter breed. Het front van de hindernis moet voldoende breed zijn. In ieder geval niet smaller dan 2.50 meter.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 141 onder het kopje: Sloot.

Parcourstekeningen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer observeert tenminste 3 parcourstekeningen.

Geef de deelnemers drie parcourstekeningen mee naar huis om te bestuderen. Het eerstvolgende gezamenlijke moment vraag je enkele deelnemers een parcourstekening toe te lichten.

Allereerst kunnen ze de volgorde van springen laten zien, laat ze met hun vinger het parcours uittekenen. Vraag vervolgens of er een combinatiehindernis in het parcours aanwezig is, en hoe je deze aan de nummers kunt herkennen.

Vraag daarnaast of ze de volgende aspecten kunnen aangeven en toelichten:

- De start- en finishlijn.
- Type hindernissen.
- Verplichte doorgang (afgevlagd).
- De toe te passen tabel.
- De lengte van het parcours.
- De toegestane tijd.
- De tijdslimiet
- De hindernissen, lengte, toegestane tijd en tijdslimiet van de barrage.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 141 en 142 onder het kopje: Parcourstekening.

Parcourservaring

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op in een parcours waar al lijntjes in zitten op 4 of 5 galopsprongen, een gebroken lijn en tevens een dubbelsprong.

Laat de deelnemer van te voren weten hoeveel meter er tussen 2 hindernissen zit en vraag hoeveel galopsprongen dit zijn.

Laat de deelnemer in galop het parcours afleggen. Bij de eerste keer is het toegestaan om tussen 2 hindernissen een extra ronde te rijden omdat de hindernissen sneller achter elkaar komen dan bij een les. Er mag alleen aangereden worden als er na het nemen van een hindernis weer voldoende controle is over het paard, de galop en het grondtempo om de volgende hindernis aan te rijden.

Het is ook een goede oefening om bijvoorbeeld het parcours in tweeën te oefenen. Eerst hindernis 1 t/m 4 en als dit goed gaat 5 t/m 9. Als dit beide goed lukt dan kan het parcours een keer in zijn geheel gereden worden.

Hoofdstuk 2

Eventingtechniek BB

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen van het BB- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het BB-niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer weet hoe hij of zij moet handelen als een paard voor het eerst (echt) kennis gaat maken met water.
2. De deelnemer legt uit hoe je een op- en afsprong rijdt.
3. De deelnemer legt uit hoe je een greppel rijdt.
4. De deelnemer kent het benodigde harnachement bij de verschillende onderdelen van eventing.
5. De deelnemer weet welke beenbescherming toepasbaar is bij de cross.
6. De deelnemer benoemt de uitrusting van de ruiter.
7. De deelnemer vertelt wat belangrijk is ter voorbereiding op een cross.
8. De deelnemer benoemt belangrijke punten voor de naverzorging van het paard na de cross.
9. De deelnemer legt uit wat er tijdens een veterinaire keuring gebeurt.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer maakt het paard vertrouwd met waterhindernissen.
2. De deelnemer doet ervaring op met hindernissen zoals; een wal, een piano en water in- en uitsprongen.
3. De deelnemer doet ervaring op met het springen van een sloot of greppel.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het BB- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 2: 'Eventingtechniek BB'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Kennismaken met water

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet hoe hij of zij moet handelen als een paard voor het eerst (echt) kennis gaat maken met water.

Vraag aan de deelnemers of ze kunnen uitleggen hoe je een jong en/of onervaren paard vertrouwd kunt maken met het nemen van waterhindernissen. Graag hoor je de opbouw vanaf de basis:

1. Allereerst moet het paard het water zelf en het nat worden gewoon gaan vinden.
Dit kan je doen door hem mee naar buiten te nemen en door plassen te stappen of door een modderig terrein te lopen.
2. Als het stappen door plassen goed gaat kun je er doorheen draven of galopperen.
Het is belangrijk dat je dit rustig en geduldig opbouwt. Gebruik bij paarden die het eng vinden de hulp van een ervaren paard, door deze voorop te laten lopen. Doe dit onder begeleiding en zorg dat je weet hoe diep het water is en of de ondergrond stabiel is.
3. Geleidelijk kun je steeds meer van het paard vragen: het water instappen, er even in stilstaan, eruit stappen, er in- en uitdraven.

Het belangrijkste is dat je geduldig blijft en rustig blijft oefenen!

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 143 en 144 onder het kopje: Waterhindernis.

Hoe rijd ik een op- en afsprong?

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je een op- en afsprong rijdt.

Verdeel de deelnemers in twee groepen. De eerste groep gaat bespreken hoe je een opsprong rijdt en de tweede groep bespreekt hoe je een afsprong rijdt. Eén persoon per groep licht vervolgens aan de klas toe wat de juiste manier is om een op- of afsprong te rijden. Laat de deelnemers niet meteen in het boek kijken voor het juiste antwoord. Na de toelichten kan het boek erbij worden gepakt om ontbrekende informatie aan te vullen.

Zorg dat je de deelnemers achtergrondinformatie meegeeft over hoe te starten met het rijden van een op- of afsprong, als dit nog niet behandeld is tijdens de uitleg van deelnemers.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 144 en 145 onder het kopje: Op- en afsprongen.

Hoe rijd ik een sloot of greppel aan?

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je een sloot of greppel rijdt.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1 Wanneer je een sloot of greppel aanrijdt kijk je naar welke zijde?

Antwoord: De landingszijde.

2. Het paard moet ook naar voren kijken en niet in de sloot, hoe doe je dit?

Antwoord: Houd het hoofd van het paard omhoog gericht.

3. Als je de eerste keer een sloot springt, hoe kun je dit dan het beste doen?

Antwoord: Het kan nuttig zijn om dit vanuit een voorwaartse draf te doen en dan na de sprong een flink stuk voorwaarts te galopperen.

4. Welke 2 voorwaarden zijn belangrijk als je de sloot vanuit galop springt?

Antwoord: Voldoende impuls en gecontroleerd voorwaarts naar de sprong toe rijden.

Na het doornemen en bespreken van de vragen kan je nog benadrukken dat het zeer belangrijk is om na een succesvolle poging het paard te belonen en dat je pas grotere greppels of sloten gaat springen als het paard goed bevestigd is op een kleiner slootje.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 145 en 146 onder het kopje: Greppels en sloten.

Harnachement per onderdeel

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent het benodigde harnachement bij de verschillende onderdelen van eventing.

Vraag aan de deelnemers of ze kunnen vertellen welke benodigheden er zijn voor het onderdeel dressuur:

“Bij de dressuur gebruik je een zadel (meestal dressuur of veelzijdigheid) en een hoofdstel. Beenbescherming indien nodig bij het losrijden. Eventueel een zweep bij het losrijden, check de toegestane lengte.”

Vraag aan de deelnemers of ze kunnen vertellen welke benodigheden er zijn voor het onderdeel springen en de cross?: *“Bij het springen gebruik je meestal een veelzijdigheids- of springzadel. Daarnaast een martingaal/voortuig indien nodig en beenbescherming. Tijdens het springen gebruik je vaak dezelfde optoming als in de cross.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 146 onder het kopje: Harnachement en uitrusting van de ruiter.

Beenbescherming

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet welke beenbescherming toepasbaar is bij de cross.

De deelnemer geeft een antwoord met daarin de volgende kenmerken: licht, goed blijven zitten, de onder- en bovenkant mag niet te lang zijn, waterafstotend, makkelijk schoon te maken en het moet goed om het been passen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 146 en 147 onder het kopje: Beenbescherming in de cross.

Uitrusting van de ruiter

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de uitrusting van de ruiter.

Stel de deelnemers de volgende vragen, ze kunnen deze beantwoorden met JA of NEE:

1. Klopt het, dat wanneer je aan alle drie de onderdelen van de eventing mee doet, je een dressuurtenue nodig hebt en een tenue waarin je gaat springen en crossen? (JA)
2. Mag je het springparcours afleggen met hetzelfde tenue als waarmee je de cross wilt rijden? (JA)
3. De crosskleding mag wijd zijn en er mogen loshangende of wapperende delen aan zitten? (NEE)
4. Is het belangrijk dat je goede handschoenen draagt? (JA)
5. Het rijden met een speciaal horloge die weer geeft hoe lang je over een crossparcours hebt gedaan is verplicht? (NEE)

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 147 onder het kopje: Uitrusting van de ruiter.

De voorbereiding van een cross

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer vertelt wat belangrijk is ter voorbereiding op een cross.

Graag hoor je van de deelnemers de volgende belangrijke punten:

1. Niet alleen het paard moet fit zijn maar ook de ruiter.
2. Tijdens de voorbereiding is het belangrijk regelmatig dressuurmatig te rijden en te springen.
Twee tot drie keer per week dressuurmatig rijden is genoeg.
Tijdens een buitenrit kun je je paard ook dressuurmatig scholen.
3. Als je start met eventing rijden is het aan te bevelen om het paard op ijzers met stiftgaten te zetten.
Dit zodat je kalkoenen of stiften kunt indraaien.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 148 onder het kopje: Voor en na de cross, voorbereiding.

Verzorging na de cross

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt belangrijke punten voor de naverzorging van het paard na de cross.

Graag hoor je van de deelnemers de volgende belangrijke punten:

1. Zorgvuldig uitstappen. Hierna ga je pas verder met de naverzorging.
2. Zadel het paard af en zet hem vast aan het halster.
3. Spons het paard af bij de oren, ogen, mond en de plek van de singel.
4. Gebruik als het heet weer is koud water en spoel het paard daarmee af over zijn gehele lichaam.
(De benen moet je ongeacht het weer altijd afsprengen met koud water!)
5. Ga de dag na de cross niet intensief trainen, gun het paard rust.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 148 onder het kopje: Verzorging na de cross.

Veterinaire keuring

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat er tijdens een veterinaire keuring gebeurt.

Graag hoor je een antwoord in de volgende richting:

“Omdat de inspanning tijdens een cross veel groter is dan tijdens dressuur of springen, is er bij een officiële eventingwedstrijd voor en na de cross een veterinaire keuring. De dierenarts kijkt hierbij of het paard niet onregelmatig is in zowel stap als draf. Er wordt dan een stukje met het paard gestapt en gedraafd en de dierenarts controleert de hartslag van het paard.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 149 onder het kopje: Veterinaire keuring.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Waterhindernissen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer maakt het paard vertrouwd met waterhindernissen.

Zorg dat je beschikking hebt over “ondiep water”, mocht je dit niet hebben kijk dan of je gebruik kunt maken van regenachtig weer. Als je ergens ondiep water hebt of veel plassen ga je met de deelnemers eerst in stap er doorheen. Als dit goed gaat kan je dit ook in draf of galop doen. Merk je dat een van de paarden erg angstig is, zorg dan dat een andere deelnemer te hulp schiet. Uiteraard moet dit wel een deelnemer zijn waarbij het paard plezierig en gemakkelijk door water gaat. Geleidelijk kun je steeds meer van het paard en de deelnemers vragen: het water instappen, er even in stilstaan, eruit stappen, er in- en uitdraven en er doorheen galopperen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 143 en 144 onder het kopje: Waterhindernis.

Het rijden van een op- en afsprong

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op met hindernissen zoals; een wal, een piano en water in- en uitsprongen.

Film de deelnemers tijdens het nemen van een op- en afsprong. Ga de film naderhand evalueren met de deelnemers. Bespreek eerst de houding en zit van de ruiter, vervolgens de beenzetting en het lichaamsgebruik van het paard. Tot slot kun je de punten hoe je een op- en afsprong moet rijden, zoals beschreven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 145 bespreken. Geef de ruiters tips en verbeterpunten mee.

Het rijden van een sloot of greppel

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op met het springen van een sloot of greppel.

Om de deelnemers kennis te laten maken met het springen van een sloot kun je starten met het oefenen van smalle slootjes. Start hier alleen mee zodra de deelnemers het paard goed aan de hulpen hebben staan, het paard goed reageert op de voorwaartse beenhulp en de deelnemers de galopsprong van het paard kunnen verlengen wanneer dat gevraagd wordt.

Zorg hierbij dat je de punten benadrukt over hoe je een sloot of greppel moet rijden, zoals beschreven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 146.

Hoofdstuk 3

Voor iedereen

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen 'Voor iedereen' uit hoofdstuk 3 beschreven. Deze leerdoelen zijn van toepassing op alle drie de disciplines (dressuur, springen en eventing), die behandeld worden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*. Naast leerdoelen worden er ook lessuggesties gegeven, deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in zowel de discipline dressuur, springen als eventing aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer benoemt de twee soorten training.
Tevens is de deelnemer in staat deze uit te leggen en bijzonderheden toe te lichten.
2. De deelnemer benoemt het belang van een warming-up en cooling down.
3. De deelnemer kan mogelijke gevolgen van overbelasting benoemen.
4. De deelnemer kan enkele afwijkende standen aan het voor- en achterbeen herkennen en benoemen.
(Denk hierbij aan het zijaanzicht en het achteraanzicht).
5. De deelnemer benoemt verschillende voorbeelden van harde beengebreeken.
De deelnemer is in staat deze toe te lichten.
6. De deelnemer benoemt verschillende voorbeelden van zachte beengebreeken.
De deelnemer weet welke gebreeken van toepassing zijn op het voorbeen en welke op het achterbeen.
De deelnemer is in staat deze toe te lichten.
7. De deelnemer legt uit wat verstaan wordt onder functionele beengebreeken en kan een aantal benoemen.
8. De deelnemer legt uit wat het hoefmechanisme inhoudt.
9. De deelnemer benoemt de voor- en nadelen van hoefbeslag.
10. De deelnemer is in staat om enkele hoefaandoeningen te benoemen.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij hoofdstuk 3 'Voor iedereen'.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 3: 'Voor iedereen'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Trainen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan de volgende kennisdoelen:

- De deelnemer benoemt de twee soorten training.
Tevens is de deelnemer in staat deze uit te leggen en bijzonderheden toe te lichten.
- De deelnemer benoemt het belang van een warming-up en cooling down.

Schrijf de volgende vier begrippen; warming-up, intervaltraining, duurtraining en cooling down, op een bord of flap-over. Verdeel de deelnemers in vier groepjes. Laat de deelnemers samen discussiëren over wat hun begrip betekent en hoe het ingezet kan worden. Vervolgens kunnen ze gaan nadenken hoe ze het besproken begrip zouden toepassen in hun eigen rijden. Centraal kun je deze uitkomsten bespreken. Geef deelnemers de ruimte om elkaar aan te vullen. Tot slot zou gezamenlijk een training opgesteld kunnen worden met daarin de verschillende begrippen verwerkt en een duidelijk doel.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 150 t/m 153 onder het kopje: Het trainen van een paard.

Overbelasting

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan mogelijke gevolgen van overbelasting benoemen.

Graag hoor je van de deelnemers de volgende gevolgen:

- *Blessures.*
- *Snellere vermoeidheid.*
- *Verlies van arbeidslust: je paard heeft er geen zin meer in.*
- *Afwijkend stalgedrag: hij kan chagrijnig worden.*
- *Terugloop van conditie.*
- *Dikke benen.*
- *Verlies van eetlust.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 153 onder het kopje: Overbelasting.

Afwijkingen aan het voor- en achterbeen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan enkele afwijkende standen aan het voor- en achterbeen herkennen en benoemen.
(Denk hierbij aan het zijaanzicht en het achteraanzicht).

In het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* staan op de pagina's 155, 156 en 157 afbeeldingen van de verschillende soorten beenstanden.

Deze afbeeldingen kunnen groot worden weergegeven via een beamer op een scherm of worden uitgeprint en gegeven aan de deelnemers. Daarna geef je de deelnemers een lijstje met de namen van de verschillende beenstanden. Laat de deelnemers nu zelf de beenstanden koppelen aan de juiste afbeelding. Houd hierbij de volgorde van het boek aan, behandel eerst het voorbeen en vervolgens het achterbeen. Zet bij de afbeeldingen neer of het om het zijaanzicht of het achteraanzicht gaat.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 154 t/m 157 onder het kopje: Beenstanden.

Zachte-, harde- en functionele beengebreeken

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan de volgende kennisdoelen:

- De deelnemer benoemt verschillende voorbeelden van zachte beengebreeken
De deelnemer weet welke gebreeken van toepassing zijn op het voorbeen en welke op het achterbeen.
De deelnemer is in staat deze toe te lichten.
- De deelnemer benoemt verschillende voorbeelden van harde beengebreeken.
De deelnemer is in staat deze toe te lichten
- De deelnemer legt uit wat verstaan wordt onder functionele beengebreeken.

Bij deze kennisdoelen is het belangrijk dat de deelnemers de voorafgaande opgegeven theorie goed hebben doorgelezen en bestudeerd.

Laat de deelnemers zelf voorbeelden van zachte beengebreeken benoemen, schrijf deze op een bord of flap-over zodat de deelnemers kunnen zien welke benoemd zijn. Daarna kun je deze aanvullen met de beengebreeken die nog niet benoemd zijn, maar wel in het boek staan.

Vervolgens worden er vier zachte beengebreeken gekozen om te bespreken. Terwijl je het lijstje met de deelnemers doorneemt om te kiezen welke jullie gaan bespreken, kun je aan de deelnemers vragen of het van toepassing is op het voor- of achterbeen. Van de gekozen vier zachte beengebreeken kun je vervolgens eerst een afbeelding laten zien, voordat de deelnemers het gebrek gaan toelichten.

Als de zachte beengebreeken behandeld zijn kun je aansluitend op dezelfde manier de harde beengebreeken behandelen. Hierbij laat je de deelnemers drie harde beengebreeken kiezen.

Tot slot sluit je af door de term functionele beengebreeken uit te leggen. *Vertel de deelnemers dat deze veroorzaakt worden door afwijkingen aan dieper in het been gelegen gedeeltes, zoals; kraakbeen, pezen en peesjes, straalbeen en sesambeentjes.*

Informatie over deze onderwerpen is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 157 t/m 168 onder het kopje: Beengebreeken.

Hoefmechanisme

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat het hoefmechanisme inhoudt.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Wat gebeurt er tijdens belasting van de hoef (als het paard loopt)?

Antwoord: Bij belasting van de hoef (als het paard loopt) zal de achterste hoefhelft wijder worden, de zool en de steunsels vlakker en wordt de straal neergedrukt. Dit alles samen noemen we het hoefmechanisme.

2. Hoe wordt het hoefmechanisme mogelijk gemaakt?

Antwoord: Het hoefmechanisme wordt mogelijk gemaakt door de elasticiteit van het straalkussen en de hoefkraakbeenderen. Bij belasting wordt het bloed uit de hoef gedreven, bij ontlasting (optillen) wordt bloed toegevoerd.

3. Wat bevordert het hoefmechanisme?

Antwoord: Een goed hoefmechanisme bevordert de bloedsomloop en is gunstig voor de gezondheid van de hoef.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 169 onder het kopje: Hoefmechanisme.

Hoefbeslag

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt wat de voor- en nadelen zijn van het hebben van hoefbeslag.

Vraag aan de deelnemers of ze een voorbeeld kunnen noemen van een paard dat een hoefbeslag nodig had en waarom. Vervolgens laat je de deelnemers vertellen welke voor- en nadelen hoefbeslag kan hebben. In totaal zijn er vier voordelen en vier nadelen. Deze staan beschreven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 170 onder het kopje: Hoefbeslag.

Hoefaandoeningen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer is in staat om enkele hoefaandoeningen te benoemen.

Schrijf de volgende hoefaandoeningen op een bord of flap-over:

- Hoeflederhuidontsteking.
- Hoefzweer.
- Vernageling.
- Rotstraal.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde aandoeningen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welk begrip hoort. Dit kan dus ook andersom, dus noem het begrip en laat de deelnemers omschrijven wat het begrip inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of ze bij elkaar horen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 171 en 172 onder de kopjes: Hoeflederhuidontsteking, Hoefzweer, Vernageling, Rotstraal en Peesontsteking.

Hoofdstuk 3

Rijtechniek dressuur L1

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het L1- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het L1- niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer legt uit wat het ideale beeld van een goedgaand paard is.
2. De deelnemer benoemt op welke manier je fouten in de aanleuning kunt oplossen of voorkomen.
3. De deelnemer legt uit hoe je het rijkunstig gevoel kunt ontwikkelen.
4. De deelnemer kan uitleggen hoe je het paard op correcte wijze achterwaarts kan laten gaan.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer is in staat om doelgericht aan de houding van het paard te werken.
Hierbij wordt uiteraard ook actief gewerkt aan het verbeteren van de houding van de ruiter.
2. De deelnemer heeft als doel het rijkunstige gevoel verder te ontwikkelen.
3. De deelnemer kan correct wijken voor de eenzijdige kuit en is in staat het paard hierbij nageeflijk te houden.
4. De deelnemer past de hulpen voor het achterwaarts gaan correct toe zodoende dat het paard één of twee pasjes achterwaarts gaat.
5. De deelnemer rijdt een volte 12-15 meter met de juiste stelling en buiging.
6. De deelnemer kan correct de galop verruimen. Het paard maakt hierbij zichtbaar grotere passen en toont hierbij passende verlenging in de bovenlijn.
7. De deelnemer kan correct doorzitten.
8. De deelnemer is in staat om correct een slangenvolte met 3 bogen te rijden.
9. De deelnemer kan correct door een S van hand veranderen.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het L1- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 3: 'Rijtechniek dressuur L1'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Het ideale beeld

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat het ideale beeld van een goedgaand paard is.

"Het ideale beeld van het goedgaande paard is een paard met een swingende rug, de neus aan de loodlijn en de nek als hoogste punt. De hals is daarbij op lengte en opwaarts gewelfd. Het achterbeen treedt onder, zodat het paard daalt in de achterhand en gewicht overneemt van de voorhand. Daarbij vertoont het paard buiging in het knie- en spronggewricht. Het paard beweegt door het hele lichaam van achter naar voren en in balans en vertoont takt, regelmaat en ruimte. Het veerkrachtig doortredende achterbeen geeft de beweging door over een soepele rug naar een goed uit de schouder weggezet voorbeen. Een elastische verende aanleuning is het gevolg."

Bovenstaande uitleg wordt gegeven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 173. Uiteraard kun je niet verwachten van de deelnemers om deze hele uitleg uit hun hoofd te leren, maar probeer samen tot de kernbegrippen te komen. Bijvoorbeeld het achterbeen treedt onder en een elastische verende aanleuning. Filmpjes kunnen meer inzicht geven in hoe het juiste en niet juiste beeld eruit ziet.

Om de juiste houding te creëren bij een paard is het belangrijk om met de juiste 'druk' of 'contact' te rijden. Leg aan de deelnemers uit hoe ze met rijden de juiste 'druk' of 'contact' kunnen krijgen.

"Als ruiter is het belangrijk dat je in balans en stil zit. Vanuit deze correcte houding en zit kun je met een stille en met de paardenmond meeverende hand het paard opvangen. Je geeft activerende hulpen die de impuls door het hele lichaam naar de hand toe laten vloeien en tevens de nek laten veren."

Tot slot kan aan de deelnemers uitgelegd worden wanneer het creëren van de juiste houding fout gaat. (Denk hierbij aan; spanning, sterk worden, verstijven, tegen de teugel, onrustig in het hoofd of het bit loslaten). Geef deelnemers de ruimte om aan te geven of ze soms zelf moeite hebben met één van de bovenstaande fouten.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 173, 174 en 175 onder het kopje: Het ideale beeld.

Fouten in de aanleuning oplossen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt op welke manier je fouten in de aanleuning kunt oplossen of voorkomen.

Graag hoor je van de deelnemers het volgende:

"De manier om fouten in de aanleuning te kunnen oplossen is voorwaarts rijden om het paard het bit weer te laten opzoeken."

Leg de deelnemers uit dat wanneer een paard niet voldoende snel aan het been is en niet van achteren naar voren in de aanleuning wordt gereden er niets in te stellen valt.

Juist dan onttaardt 'hoog of laag instellen' altijd in het creëren van een houding die alleen met de hand tot stand wordt gebracht en rijtechnisch gezien nutteloos is. Een paard met de juiste druk/contact kan op elk moment naar meer lengte in de hals gereden worden vanwege de dienbare voorkant die aanleuning heet.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 174 onder het kopje: Fouten.

Het rijkunstig gevoel ontwikkelen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je het rijkunstig gevoel kunt ontwikkelen.

Vraag eerst aan de deelnemers hoe je weet of een ruiter een goed rijkunstig gevoel heeft.

“Een ruiter die zijn hulpen in goed onderling verband en vloeiend kan inzetten, nagenoeg onzichtbaar voor een toeschouwer, in de juiste mate, op de juiste plaats, op het juiste ogenblik en die zijn hulpen niet langer voortzet dan nodig is, heeft een goed rijkunstig gevoel.”

Vervolgens laat je de deelnemers om en om een factor benoemen waarmee je het rijkunstig gevoel kunt ontwikkelen. Schrijf deze op een bord of flap-over en vul deze aan zodra de deelnemers niets meer weten en er nog iets ontbreekt.

De factoren:

- *Veel paardrijden.*
- *Een correcte en ontspannen houding.*
- *Het leren voelen van de beenzetting.*
- *Werken in het juiste ritme en tempo.*
- *Het rijden van veel verschillende (goede) paarden.*
- *Goede instructie/begeleiding.*
- *Zelfdiscipline.*
- *Video-opnames met een analyse achteraf.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 175 onder het kopje: Rijkunstig gevoel.

Achterwaarts

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan uitleggen hoe je het paard op correcte wijze achterwaarts kan laten gaan.

Laat de deelnemers benoemen wat belangrijke voorwaarden zijn voor het op een correcte wijze achterwaarts laten gaan van het paard. Hierin maken we onderscheid tussen wat we van het paard willen zien en van de ruiter:

Het paard:

- Het paard moet recht achterwaarts gaan met een diagonale beenzetting.
- Het paard tilt tijdens het achterwaarts gaan de benen op met het behoud van de takt.
- Om achterwaarts te gaan moet het paard gewicht terug willen brengen op het achterbeen.
- Ook moet het paard voldoende voorwaartse drang hebben.

De ruiter:

- Het paard moet actief, met impuls en aan het been, gesloten en met het gewicht verdeeld over vier benen halthouden.
- Vanuit het halthouden drijf je tegen een weerstand biedende hand aan.
- De hand ontspant zodra het paard achterwaarts gaat, het paard gaat vervolgens op je been achterwaarts.

Je kunt de deelnemers aansluitend uitleggen waar de oefening achterwaarts gaan goed voor is:

- Verkrijgen van meer gehoorzaamheid.
- De gewrichten van de achterbenen vermeerderd laten buigen.
- Stijve paarden losser maken.
- Geslotenheid bevorderen.
- Nageeflijkheid bevorderen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 178 en 179 onder de kopjes: Beginnen met achterwaarts gaan, Doel van de oefening en Vierkant?

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Houding van het paard

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer is in staat om doelgericht aan de houding van het paard te werken.
Hierbij wordt uiteraard ook actief gewerkt aan het verbeteren van de houding van de ruiter.

Bij dit vaardigheidsdoel is het belangrijkste om het paard voldoende snel aan het been te hebben en het paard van achteren naar voren in aanleuning te rijden, dit is de basis wil je het paard überhaupt correct kunnen instellen. Uiteraard is dit bij elke oefening belangrijk en van toepassing.

Oefeningen die geschikt zijn om mee te nemen in de training om het bovengenoemde te bereiken zijn: het verruimen van de stap, draf en galop, het correct terug rijden na het verruimen, schijnovergangen maken en het achterwaarts rijden. Hierbij wordt extra gelet op de beenzetting en gewichtshulpen van de ruiter.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 176 onder het kopje: Oefeningen.

Het rijkunstige gevoel

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer heeft als doel het rijkunstige gevoel verder te ontwikkelen.

De deelnemer maakt enkele video-opnames tijdens het rijden. Daarna gaat de deelnemer deze analyseren, met als doel het rijkunstige gevoel verder te ontwikkelen. Hierbij wordt gekeken naar een correcte en ontspannen houding, een correcte beenzetting en werken in het juiste ritme en tempo. Dit kan vervolgens met een instructeur besproken worden.

Aandachtspunten vanuit de video-opnames kunnen nu in de praktijk onder begeleiding met instructies verbeterd worden.

Na enkele weken training kan de deelnemer opnieuw video-opnames maken om te zien of er verbetering heeft plaatsgevonden en wat de volgende rijtechnische verbeterdoelen zijn.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 175 onder het kopje: Rijkunstig gevoel.

Wijken voor de eenzijdige kuit

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct wijken voor de eenzijdige kuit en is in staat het paard hierbij nageeflijk te houden.

Deelnemers die nog moeite hebben om correct te wijken voor de eenzijdige kuit kunnen hier eerst aan werken door middel van de volgende oefening:

In stap of draf op de kleine volte gebruik maken van de natuurlijke neiging van het paard om de achterhand uit te zwaaien. Het openen van de volte in voorwaarts-zijwaartse richting.

Wanneer het paard dit snapt kun je verder gaan met het sluiten van de volte in voorwaarts-zijwaartse richting. Als een deelnemer de bovenstaande oefening goed beheerst kun je vragen om het wijken op de volgende manier uit te voeren:

Laat de deelnemer afwenden bij A of C vraag of de deelnemer enkele passen richting de hoefslag te wijken. Zodra er onjuistheden ontstaan zoals; over de buiterschouder wegvallen, te veel stelling, een scheef zittende ruiter etc. vraag je de deelnemer om weer enkele passen rechtuit te gaan. Mocht er nog tijd en ruimte zijn laat je de deelnemer op dat moment nog een keer opnieuw enkele passen wijken tot de hoefslag is bereikt. Is dit niet het geval dan kan de oefening opnieuw worden uitgevoerd.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 176, 177 en 178 onder het kopje: Wijken voor de eenzijdige kuit.

Gehoorzaamheidsoefening

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer past de hulpen voor het achterwaarts gaan juist toe, zodoende dat het paard één of twee pasjes achterwaarts gaat.

Tijdens het kennisdoel; Achterwaarts, op pagina 71 en 72 in deze handleiding, hebben de deelnemers geleerd hoe ze het paard moeten vragen om correct achterwaarts te gaan. Benadruk nog een keer dat ze met impuls en aan het been, gesloten en met gewicht verdeeld over vier benen proberen halt te houden. Vervolgens worden de hulpen voor het achterwaarts gaan gegeven.

Leg de deelnemer uit dat als het paard juist reageert op de hulpen, de beloning uitermate belangrijk is, ook als het paard slechts een klein beetje reageert.

In het begin gaan paarden vaak scheef tijdens het achterwaarts gaan. Laat deelnemers de oefening langs de zijwand doen. Dan heeft het paard steun en gaat het minder snel scheef.

Als het paard onder het zadel moeilijkheden vertoont met achteruit gaan kan je de deelnemer aanraden om even een stapje terug te nemen en het achterwaarts gaan eerst aan de hand te laten oefenen, met een begeleider op de grond naast het paard.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 178 en 179 onder het kopje: Beginnen met achterwaarts gaan.

Volte 12-15 meter

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer rijdt een volte 12 -15 meter met de juiste stelling en buiging.

Leg de deelnemers het volgende uit:

Bij het inzetten van de volte 12 -15 meter in arbeidsdraf houd je er rekening mee dat de volte kleiner moet worden dan de grote volte en groter dan de volte halve baan. Deze volte zit er precies tussenin. Net zoals bij iedere volte is het belangrijk dat het paard nageeflijk blijft, de juiste stelling en lengtebuiging houdt en dat de deelnemer de volte rond rijdt.

Het is hierbij makkelijk om er voor te kiezen de groep in twee te splitsen, zodat deelnemers elkaar kunnen observeren en kunnen voorzien van feedback.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 180 onder het kopje: Volte 12 -15 meter in arbeidsdraf.

Galop verruimen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct de galop verruimen. Het paard maakt hierbij zichtbaar grotere passen en toont hierbij een passende verlenging in de bovenlijn.

Leer de deelnemers eerst te schakelen in de galop. Het verschil tussen voorwaarts gaan en terugkomen. Wanneer dit is bevestigd laat je de deelnemers het volgende doen: voluit in verlichte zit een lange zijde vooruit galopperen.

Leg de deelnemers uit dat paarden vaak al na een paar passen terug komen, maar het de bedoeling is dat je paard daarmee wacht totdat de ruiter aangeeft dat hij terug moet komen. Wil het paard niet terugkomen dan laat je de deelnemers het paard op de volte zetten en de volte vervolgens sluiten. Oefen daarna kleine stukjes verruimen en vertel de deelnemers dat het belangrijk is om het paard op tijd terug te nemen voor hij op de voorhand dreigt te komen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 180 en 181 onder het kopje: Galop verruimen.

Doorzitten

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct doorzitten.

Als deelnemers moeite hebben met correct doorzitten zijn zitlessen aan de longeerlijn een goede oplossing om dit te verbeteren. Je kunt besluiten om de zitlessen één op één te doen of de overige deelnemers aanwezig te laten zijn, zodat ze kunnen observeren.

Leg de deelnemer die op dat moment de zitles heeft uit dat het 'niet in de weg zitten van het paard' het aller belangrijkste is. Dit kan een deelnemer bereiken door niet te gespannen of verstrakt te gaan zitten. Het paard moet zijn rug durven gebruiken en ontspannen. Zorg dat deelnemers bewust, rustig en voorzichtig gaan zitten. Hierbij let je er extra op hoe een deelnemer meebeweegt. Als deelnemers moeite hebben het paard losjes te volgen hebben ze vaak te veel druk op de teugels. Belangrijk hierbij is dat deelnemers zich op hun gemak gaan voelen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 180 onder het kopje: Doorzitten en lichtrijden.

Stelling en buiging

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan de volgende vaardigheidsdoelen:

- De deelnemer is in staat om correct een slangenvolte met 3 bogen te rijden.
- De deelnemer kan correct door een S van hand veranderen.

Slangenvolte:

Verdeel de groep in tweeën, de ene helft observeert en de andere helft gaat de oefening uitvoeren.

Voordat je de deelnemers laat starten bespreek je eerst centraal een paar punten waaraan een correcte slangenvolte moet voldoen. Dan weet zowel de observerende partij als de rijdende partij waar ze op moeten letten.

1. Het is belangrijk dat de bogen zo verdeeld worden over de rijbaan, dat ze allemaal even groot gereden kunnen worden.
2. Iedere boog bereid je voor en rijd je alsof je een volte zou rijden.
3. Na de boog rijd je rechuit.
4. Rijd recht naar de overkant en bereid de volgende boog op tijd voor op dezelfde manier.
5. Als je de slangenvolte in draf rijdt en daarbij lichtrijdt, wissel je van been als je over de A-C lijn gaat.

Laat deelnemers elkaar helpen d.m.v. feedback geven. De oefening kan enkele keren herhaald worden om de feedback meteen toe te passen in de praktijk. Begeleid de observerende groep waar nodig en voeg eventueel zelf nog wat extra feedback toe. Als de rijdende groep voldaan heeft aan de opdracht wissel je de groepen om.

Door een S van hand veranderen:

Verdeel de groep in tweeën, de ene helft observeert en de andere helft gaat de oefening uitvoeren.

Voordat je de deelnemers laat starten bespreek je eerst centraal een paar punten waaraan de oefening moet voldoen. Dan weet zowel de observerende partij als de rijdende partij waar ze op moeten letten.

1. De halve voltes in de S hebben een doorsnee van 10 meter.
2. Het omstellen van de ene halve volte naar de andere gebeurt op de A-C lijn, door middel van een rechte lijn van één paardlengte.

Tip: Na het rijden van de eerste boog, wanneer je op de A-C lijn komt, tel je 21, 22, dan wend je door naar de tweede boog.

Laat deelnemers elkaar helpen d.m.v. feedback geven. De oefening kan enkele keren herhaald worden om de feedback meteen toe te passen in de praktijk. Begeleid de observerende groep waar nodig en voeg eventueel zelf nog wat extra feedback toe. Als de rijdende groep voldaan heeft aan de opdracht wissel je de groepen om.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 181 en 182 onder de kopjes: Door een S van hand veranderen en Slangenvolte.

Hoofdstuk 3

Springtechniek B

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het B- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het B- niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer kent de volgende springterminen; achter openen, hoogste punt van de sprong, lang achterbeen, lang voorbeen, onder zich trekken, opzij wegvouwen, rond springen, ruggebruik, uitslaan, verkrampt, vermogen en zonder rug springen.
2. De deelnemer kan het verschil uitleggen tussen natuurlijk vermogen en gecreëerd vermogen.
3. De deelnemer legt uit hoeveel sprongen er achter elkaar gesprongen kunnen worden bij in-uitjes.
4. De deelnemer vertelt de reden waarom er bij in-uitjes een afwisseling is tussen kruisjes en rechte sprongen.
5. De deelnemer legt uit wat het begrip 'oog voor de sprong ontwikkelen' inhoudt en hoe je dit het beste kunt bereiken.
6. De deelnemer legt de voor- en nadelen uit van een grote galopsprong versus een kleine galopsprong.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer gaat aan het werk met het springen van in-uitjes.
(De moeilijkheidsgraad wordt aangepast aan de ervaring van zowel ruiter als paard.)
2. De deelnemer kan de galopsprong verruimen en verkorten zodanig dat het makkelijker wordt om op de juiste afstand voor de sprong het paard af te laten zetten.
3. De deelnemer kan invloed uitoefenen op de galop waarin het paard na de sprong landt.
4. De deelnemer neemt een sprong en geeft de hulpen om het paard in de juiste galop te laten landen.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties uitgelegd behorende bij het B- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 3: 'Springtechniek B'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Springtermen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent de volgende springtermen; achter openen, hoogste punt van de sprong, lang achterbeen, lang voorbeen, onder zich trekken, opzij wegvouwen, rond springen, ruggebruik, uitslaan, vasthouden, verkrampt, vermogen en zonder rug springen.

Schrijf de volgende begrippen op een bord of flap-over:

- Achter openen.
- Hoogste punt van de sprong.
- Lang achterbeen.
- Lang voorbeen.
- Opzij wegvouwen.
- Rond springen.
- Ruggebruik.
- Uitslaan.
- Vasthouden.
- Vermogen.
- Zonder rug springen.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde begrippen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welk begrip hoort. Dit kan ook andersom, dus noem het begrip en laat de deelnemers omschrijven wat het begrip inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of ze bij elkaar horen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 184 t/m 188 onder het kopje: Springtermen.

Natuurlijk vermogen en gecreëerd vermogen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan het verschil uitleggen tussen natuurlijk vermogen en gecreëerd vermogen.

Graag hoor je het volgende in het antwoord van de deelnemer:

"Natuurlijk vermogen of gewoon vermogen is de kracht waarover het paard van nature beschikt. Er zijn ook paarden die door invloed van de ruiter leren omhoog te springen, er wordt dan gesproken over gecreëerd vermogen."

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 187 onder het kopje: Vermogen.

In-uitjes

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan de volgende kennisdoelen:

- De deelnemer legt uit hoeveel sprongen er achter elkaar gesprongen kunnen worden bij in-uitjes.
- De deelnemer vertelt de reden waarom er bij in-uitjes een afwisseling is tussen kruisjes en rechte sprongen.

Graag hoor je het volgende in het antwoord van de deelnemer:

“Naarmate een combinatie meer ervaring heeft, kun je meer hindernissen toevoegen en kunnen wel zeven tot acht in-uitjes achter elkaar gesprongen worden.”

Vraag aan de deelnemers wat in het begin aan te raden is bij onervaren paarden:

“In het begin en bij onervaren paarden kun je beter de sprongen beperken tot drie of vier in-uitjes, omdat het anders voor het paard optisch te onoverzichtelijk wordt en verwarrend kan werken.”

Tot slot vraag je aan de deelnemers of ze kunnen vertellen wat de reden is waarom er afgewisseld wordt tussen kruisjes en rechte sprongen:

“Op de kruisjes kunnen de paarden gemakkelijker op het midden gehouden worden, terwijl de afwisseling met rechte sprongetjes meer perspectief in het lijntje brengt en de paarden attenter maakt.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 188, 198 en 190 onder het kopje: In-uitjes.

Oog voor de sprong ontwikkelen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit wat het begrip 'oog voor de sprong ontwikkelen' inhoudt en hoe je dit het beste kunt bereiken.

Graag hoor je het volgende in het antwoord van de deelnemer:

“Oog voor de sprong is de kunst om het paard bij alle hindernissen op de meest gunstige afzetplaats te brengen. Oog voor de sprong is een van de belangrijkste capaciteiten van een springruiter. Zolang jijzelf nog geen 'oog voor de sprong' hebt, kun je dit het beste leren op een ervaren paard. Een ervaren paard maakt zelf vaak de afstand passend in een parcours of lijntje. Hij laat zich veel minder snel storen in zijn ritme en zijn balans dan een jong of onervaren paard.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 190 onder het kopje: Oog voor de sprong ontwikkelen.

Grote galopsprong versus een kleine galopsprong

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt de voor- en of nadelen uit van een grote galopsprong versus een kleine galopsprong.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Is het lastiger om een mooie afstand te rijden met een paard die een grote galopsprong heeft of met een paard die een kleine galopsprong heeft?

Antwoord: Het is lastiger met een grote galopsprong.

2. Toch heeft een ruimere beweging ook zo zijn voordelen, wat is dit voordeel?

Antwoord: Een paard met een ruimere beweging kun je makkelijker sluiten dan een paard dat van nature een korte beweging heeft.

3. Wat moet een kort galopperend paard leren?

Antwoord: Een kort galopperend paard moet leren zijn sprong te verruimen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 190 onder het kopje: Oog voor de sprong ontwikkelen.

Suggesties voor de Praktijkles

Vaardigheidsdoelen

In-uitjes

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer gaat aan het werk met het springen van in-uitjes.

(De moeilijkheidsgraad wordt aangepast aan de ervaring van zowel ruiter als paard.)

Vertel de deelnemers dat in-uitjes goede oefeningen zijn om te gebruiken in de training. Maar dat het wel van belang is dit geleidelijk op te bouwen wanneer je er zelf als ruiter nog geen ervaring mee hebt.

Zet voor de deelnemers het volgende lijntje uit:

Eerst een kruisje, vervolgens wordt op drie meter achter het kruisje een balk gelegd. Laat de deelnemers een aantal keren over dit lijntje springen. Hierdoor laat je het paard wennen aan het feit dat hij gelijk na de landing weer moet afzetten.

Plaats naast de balk alvast twee staanders en verderop steeds met een tussenafstand van 3 meter nog een aantal staanders.

Gaan de ruiters en paarden hier gemakkelijk en ontspannen overheen, dan kan van de op de grond liggende balk een recht sprongetje gemaakt worden, dat net iets hoger is dan het middelpunt van het eerste kruisje.

Indien het paard nog wat onzeker en slingerend is, kun je de tweede hindernis aan laten leunen met een paar balken. Voor een voorbeeld zie de afbeelding op pagina 189 in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*.

Zo kun je steeds een element toevoegen aan het lijntje, waarbij steeds een kruisje en een rechte hindernis afgewisseld worden. Je kunt talloze variaties maken, en je kunt ook in-uitjes combineren met een lijntje op één of meer galopsprongen.

Alle hierboven vermelde afstanden zijn een algemene richtlijn voor een gemiddeld paard onder normale omstandigheden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 188, 189 en 190 onder het kopje: In-uitjes.

Verruimen of verkorten

Bij deze praktijks werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan de galopsprong verruimen en verkorten zodanig dat het makkelijker wordt om op de juiste afstand voor de sprong het paard af te laten zetten.

Hoe leer je deelnemers om een paard te verruimen?

Leg de deelnemers uit dat je een paard leert zijn galopsprong te verruimen door hem van achter sterker te maken door te variëren in tempo. Dus terug en voorwaarts rijden. Het is bij het voorwaarts rijden niet de bedoeling dat je sneller gaat! Zit in balans en vraag van achteruit grotere galopsprongen.

Ook kun je het verruimen trainen met de deelnemers, door te werken met grondbalken. Bij een normale galop leg je de balken op zo'n 3,5 meter afstand. Leg er niet meer dan vier achter elkaar. Een paard met een kortere galop moet zijn galop verruimen om de afstanden te halen.

Hoe leer je de deelnemers om een paard te verkorten?

Leg de deelnemers uit dat je ook een paard met een 'te ruime' galop kunt leren zijn galop te verkorten, door hem van achter sterker te maken. Dit doe je onder andere door het rijden van variaties in tempo, in stap, draf en in galop.

Oefen met de deelnemers het gesloten aanspringen in galop. Door het paard te leren gesloten aan te springen, gaat het al beter van start omdat het paard zich dan vanaf de eerste galopsprong draagt. Zodra een combinatie uit elkaar valt en lang wordt, vraag je de deelnemer over te gaan in draf en opnieuw aan te springen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 191 onder de kopjes: Hoe leer ik mijn paard verruimen? en Hoe leer ik mijn paard verkorten?

Landen in de goede galop na een sprong

Bij deze praktijks werkt de deelnemer aan de volgende vaardigheidsdoelen:

- De deelnemer kan invloed uitoefenen op de galop waarin het paard na de sprong landt.
- De deelnemer neemt een sprong en geeft de hulpen om het paard in de juiste galop te laten landen.

Oefening 1:

Plaats een kruisje op X welke vanaf A of C in galop aan te rijden is. De deelnemer neemt in galop dit kruisje en gaat afhankelijk van de galop waarin het paard is geland naar links of naar rechts bij A of C.

Dit kan moeilijker gemaakt worden door bijvoorbeeld al na 3 galopsprongen na de landing naar links of naar rechts te wenden. Een deelnemer leert aan te voelen in welke galop het paard is geland en kan daardoor bij het landen in de verkeerde galop het paard zo snel mogelijk terugnemen om te wisselen (in ieder geval voor of in de eerstvolgende wending).

Oefening 2:

Plaats een hindernis op X welke vanaf B of E aan te rijden is. De deelnemer komt in draf over het kruisje en krijgt de opdracht om het paard afwisselend in de linker- of rechtergalop te laten landen.

Vooraf het van de hals afbrengen van de binnenhand en het buitenbeen achter de singel plaatsen krijgt aandacht. Doel van deze oefening is om de deelnemers te leren bewust in de goede galop te landen wat het vervolgen van het parcours een stuk makkelijker maakt.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 191 onder het kopje: De goede galop.

Hoofdstuk 3

Eventingtechniek B

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het B- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het B- niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer legt uit hoe je een smalle hindernis rijdt.
2. De deelnemer kent enkele basisprincipes die van belang zijn tijdens het rijden van de cross.
3. De deelnemer weet hoe je los moet rijden voor de cross.
4. De deelnemer benoemt welke punten worden beoordeeld m.b.t. stijlbeoordeling in de B eventing.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan op correcte wijze een smalle hindernis rijden.
2. De deelnemer doet ervaring op in het cross verkennen.
3. De deelnemer stelt een passend trainingsschema op.
4. De deelnemer traint het paard op verschillende soorten bodems.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het B- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 3: 'Eventingtechniek B'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Een smalle hindernis

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je een smalle hindernis rijdt.

Vertel de deelnemers stapgewijs de punten die je als ruiter moet volgen om een smalle hindernis te rijden.

Hierbij laat je de deelnemers toelichten waarom het belangrijk is om het op die manier te doen, bijvoorbeeld:

1. Rijd in een rustig tempo om controle over de situatie te houden.

Van de deelnemers wil je dan graag horen waarom dit belangrijk is; "Te veel snelheid en daardoor te weinig controle kan een langsloper in de hand werken."

Op deze manier kun je alle punten behandelen over het aanrijden van een smalle hindernis beschreven in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 193 en 194.

Vertel tot slot aan de deelnemers de twee algemene punten waar ze op moeten letten.

"Kijk altijd vooruit en rijd na de landing ook consequent recht vooruit."

Combinaties van hindernissen en aanrijden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent enkele basisprincipes die van belang zijn tijdens het rijden van de cross.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Wat is belangrijk tijdens de hele cross?

Antwoord: In een fijn ritme en gelijkmatig tempo kunnen rijden.

2. Wat moet je altijd proberen voor de hindernis?

Antwoord: Het paard tijdig op te vangen zodat je gecontroleerd aanrijdt.

3. Waarom blijf je tijdens de cross, tussen de hindernissen, in verlichte zit?

Antwoord: Zodat het paard goed kan blijven galopperen zonder dat de ruiter hem in de weg zit.

4. Wat doe je 5 tot 6 galopsprongen voor de hindernis?

Antwoord: Dan verhef je het bovenlichaam en laat je je gewicht iets meer terugkomen in het zadel.

Tot slot leg je de deelnemers uit hoe je op bepaalde hindernissen moet anticiperen.

Bijvoorbeeld:

"Wanneer het gaat om bijvoorbeeld een enkele steilsprong op een vlak terrein, kun je daar lekker naartoe galopperen. Wanneer je echter weet dat er na de sprong een bocht komt of een volgende hindernis, of dat je wat heuvelop of juist heuvelaf gaat, kun je niet te snel inkomen."

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 194 onder het kopje: Combinaties van hindernissen en aanrijden.

Losrijden voor de cross

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet hoe je los moet rijden voor de cross.

Verdeel de deelnemers in groepjes van 3-4. Laat ze in deze groepjes bespreken wat een goede manier is om los te rijden. Vervolgens schuif je bij elk groepje even aan om mee te luisteren en eventuele input te geven waar nodig. Geef ieder groepje kort de beurt om hun bevindingen toe te lichten. Bespreek tenslotte centraal nog de punten die niet ter sprake zijn gekomen, mits dit het geval is.

Onderwerpen die je graag wilt horen zijn;

- Het opwarmen van de spieren, zowel die van het paard als de ruiter.
- Het springen van een aantal hindernissen. (Begin altijd met de gemakkelijkste sprong.)
- Even op tempo galopperen.
- Goede controle en balans.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 198 onder het kopje: Losrijden voor de cross.

Stijlbeoordeling

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt welke punten worden beoordeeld m.b.t. stijlbeoordeling in de B eventing.

Je wil graag de volgende punten horen als antwoord:

- *Wijze van rijden in het terrein.*
- *Wijze springen van de hindernissen.*
- *Balans en zit van de ruiter.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 198 onder het kopje: Stijlbeoordeling in de B-eventing.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Een smalle hindernis rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan op correcte wijze een smalle hindernis rijden.

Zorg dat er een smalle crosshindernis klaar staat met aan beide kanten aanleuning. Benadruk de deelnemers voor het springen van de hindernis dat ze recht in het zadel blijven en gelijke druk op beide teugels, beugels en kuiten houden. Dit om bijvoorbeeld slingeren te voorkomen. Tevens herhaal je dat ze altijd vooruit moeten kijken

en na de landing ook consequent recht vooruit rijden. Na deze algemene uitleg laat je de deelnemers één voor één over de hindernis springen.

Als de deelnemers goed over de smalle hindernis komen met aanleuning, ga je de aanleuning elke keer een stukje verder weg plaatsen. Totdat het uiteindelijk zo goed gaat dat je de aanleuning helemaal weghaalt. Door het op deze manier op te bouwen krijgt het paard vertrouwen en begrijpt hij dat het de bedoeling is om ook een smalle hindernis te springen.

De overige deelnemers hebben een observerende rol. Zij kijken of de punten beschreven in het boek over “Hoe rijd ik een smalle hindernis aan?”, op pagina 193 en 194 worden nagestreefd. Deze zijn besproken tijdens het kennisdoel; een smalle hindernis. Te vinden op pagina 81 in deze handleiding.

Cross verkennen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op in het cross verkennen.

Bezoek met de groep een door de manege of vereniging georganiseerde wedstrijd en verken met de groep de cross. Wijs de deelnemers op moeilijke stukken en geef aanwijzingen hoe je de hindernissen kunt aanrijden, waar je snelheid kunt maken en waar je extra op moet letten.

Leg de deelnemers uit dat ze heel goed in hun hoofd hebben welke hindernissen er zijn en na welke hindernis wat komt, waar bochten in het parcours zitten, enzovoort. De deelnemers moeten van de start tot en met de finish heel gecontroleerd het parcours lopen in de lijn die ze straks zouden willen rijden.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 195 onder het kopje: Cross verkennen.

Trainen met een doel

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer stelt een passend trainingsschema op.

In het trainingsschema wordt het volgende meegenomen;

Intensieve trainingen in combinatie met intervaltraining en duurtraining, fysiek fit zijn (zowel ruiter als paard), relatief licht werk en tot slot rust om te herstellen.

Jij als trainer, begeleider, instructeur helpt de deelnemer bij het opstellen van dit schema. Zorg dat de deelnemer een duidelijk doel voor ogen heeft en dat dit trainingsschema uitstippelt hoe dit te bereiken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 195, 196 en 197 onder de kopjes: Conditietraining van je paard en Jouw conditie.

Trainen op verschillende soorten bodems

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel

- De deelnemer traint het paard op verschillende soorten bodems.

Train met de deelnemers afwisselend op zand, gras, bospaden en raad de deelnemers aan om ook regelmatig stap- en drafwerk op de verharde weg te doen. Hiermee worden botten, pezen en spieren sterker en ontstaat er minder snel een blessure.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 196 onder het kopje: Trainen op verschillende soorten bodems.

Hoofdstuk 4

Voor iedereen

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen 'Voor iedereen' uit hoofdstuk 4 beschreven. Deze leerdoelen zijn van toepassing op alle drie de disciplines (dressuur, springen en eventing), die behandeld worden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2*. Naast leerdoelen worden er ook lessuggesties gegeven, deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in zowel de discipline dressuur, springen als eventing aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer is in staat om mogelijke symptomen te beschrijven van influenza.
2. De deelnemer is in staat om mogelijke symptomen te beschrijven van tetanus.
3. De deelnemer is in staat om mogelijke symptomen te beschrijven van rhinopneumonie.
4. De deelnemer benoemt de functies van het geraamte/skelet
5. De deelnemer heeft kennis over de verschillende soorten gewrichten.
6. De deelnemer weet wat de twee belangrijkste 'soorten' spieren, met betrekking tot onderscheid in werking, zijn.
7. De deelnemer legt uit hoe je kunt zien aan welk been een paard kreupel is.
8. De deelnemer benoemt de twee soorten kreupelheden.
9. De deelnemer geeft voorbeelden van acute- en chronische kreupelheden.
10. De deelnemer legt uit hoe ademhalingsproblemen voorkomen kunnen worden.
11. De deelnemer kan verschillende luchtwegaandoeningen benoemen.
12. De deelnemer benoemt het verschil tussen een dressuurpaard, springpaard en eventingpaard.
13. De deelnemer herkent de correcte zit, de spreidzit en de stoelzit.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan de in het boek genoemde verschillende gymnastische oefeningen laten zien.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij hoofdstuk 4 'Voor iedereen'.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 4: 'Voor iedereen'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Influenza, tetanus en rhinopneumonie

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoelen:

- De deelnemer is in staat om mogelijke symptomen te beschrijven van influenza.
- De deelnemer is in staat om mogelijke symptomen te beschrijven van tetanus.
- De deelnemer is in staat om mogelijke symptomen te beschrijven van rhinopneumonie.

Influenza	Tetanus	Rhinopneumonie
Koorts	Koorts	Verkoudheidsvorm: een onschuldige verkoudheid, gepaard met hoge koorts
Geen of weinig eetlust	Kramp, waardoor de kaak klem kan gaan zitten	Abortusvorm: hoogdrachtige merries die vlak voor de geboorte aborteren
Een snelle oppervlakkige ademhaling	Het derde ooglid schuift voor de oogbol	Ataxie- of neurologische vorm: symptomen variëren van slappe achterhand tot verlamming
In een later stadium eventueel:	In een later stadium eventueel:	
Hoesten	Kramp over het hele lichaam	
Neusuitvoeiing	Het paard kan niet meer overeind komen	

Schrijf op verschillende briefjes de symptomen van influenza, tetanus en rhinopneumonie. Leg deze in een grote doos of bak en schud het goed door elkaar. Vervolgens laat je de deelnemers allemaal een symptoom uit de doos grabbelen. Laat deelnemers lezen wat er op het briefje staat. Nu ga je de ruimte waarin je bent opsplitsen in bijvoorbeeld: rechts achterin influenza, links achterin tetanus en rechtsvoor rhinopneumonie. Leg uit dat je bij het rhinopneumonie virus uiteindelijk ook wilt horen welke drie vormen er zijn.

Laat de deelnemers nu zelf naar de hoek lopen waar zij denken dat ze een symptoom van zijn. Zodra de deelnemers allemaal in de juiste hoek staan kan je enkele van hen vragen om de ziekte toe te lichten. Uiteraard mogen andere deelnemers aanvullen en helpen.

(Bovenaan in de tabel is een overzicht weergegeven van de verschillende symptomen.)

Informatie over deze onderwerpen is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 200 en 201 onder de kopjes: Influenza, Tetanus (kaakklem) en Rhinopneumonie.

De functie van het skelet

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de functies van het geraamte/skelet.

Laat de deelnemers de vier functies van het skelet benoemen:

- *Het biedt stevigheid.*
- *Het is een aanhechtingsplaats voor spieren en pezen.*
- *Het beschermt de onderliggende organen.*
- *Het bevat beenmerg, dat zorgt voor de aanmaak van bloed.*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 201.

Gewrichten

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de verschillende soorten gewrichten.

In het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* worden vijf verschillende gewrichten toegelicht:

- *Het kogelgewricht.*
- *Het volkomen scharniergewricht.*
- *Het onvolkomen scharniergewricht.*
- *Het draai- of spilgewricht.*
- *Het straffe gewricht.*

Laat de deelnemers deze gewrichten benoemen en schrijf ze voor het gemak even op een bord of flap-over. Laat ze vervolgens per gewricht benoemen in welke richtingen het gewricht kan bewegen.

- Het kogelgewricht kan vrijwel in alle richtingen bewegen.
- Het volkomen scharniergewricht laat bewegingen toe in twee richtingen: buigen en strekken.
- Het onvolkomen scharniergewricht laat in hoofdzaak buigen en strekken toe. Het kan daarnaast ook enigszins bewegen in zijwaartse richting.
- Het draai- of spilgewricht kan slechts draaiende bewegingen maken.
- Het straffe gewricht kan alleen de vlakke botuiteinden maar heel weinig over elkaar laten glijden.

Tot slot behandel je de termen ‘enkelvoudig’- en ‘samengesteld’gewricht.

“Wanneer er sprake is van een verbinding tussen twee botten noemen we het een ‘enkelvoudig’ gewricht en wanneer meer botten met elkaar verbonden zijn, is het een ‘samengesteld’ gewricht.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 201 onder het kopje: Soorten gewrichten.

Spieren

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet wat de twee belangrijkste ‘soorten’ spieren, met betrekking tot onderscheid in werking, zijn.

Leg de deelnemers uit dat je de skeletspieren kunt indelen naar hun werking en naar hun ligging. Bij onderscheid naar werking, zijn de twee belangrijkste ‘soorten’ spieren: de buigers en de strekkers. Laat deelnemers vervolgens zelf uitleggen hoe deze twee soorten spieren werken.

De buigers: Bij aanspannen buigen zij een gewricht waar ze overheen lopen door de buighoek te verkleinen.

De strekkers: Bij aanspannen strekken zij het gewricht waar ze overheen lopen door de buighoek te vergroten.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 204 onder het kopje: De spieren en pezen.

Kreupelheden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan de volgende kennisdoelen:

- De deelnemer legt uit hoe je kunt zien aan welk been een paard kreupel is.
- De deelnemer benoemt de twee soorten kreupelheden.
- De deelnemer geeft voorbeelden van acute- en chronische kreupelheden.

Stel de deelnemers de volgende vragen:

1. Wat verstaan we onder een kreupel paard?

Antwoord: Een kreupel paard beweegt één of meer benen niet normaal, waardoor je een onregelmatige gang ziet. In het ergste geval is lopen zelfs onmogelijk.

2. Waar kan een kreupelheid door worden veroorzaakt?

Antwoord: Door pijn maar ook door een mechanische belemmering.

3. Hoe kun je zien om welk been het gaat?

Antwoord: Als het om een voorbeen gaat, zal het paard zich als het ware laten vallen op zijn goede voorbeen en bij belasting van het pijnlijke voorbeen tilt hij zijn hoofd iets op om het gewicht te verminderen. Als het achterbeen pijn doet, houdt het paard de heup aan de kreupele kant hoger tijdens het lopen.

4. Wat is een belastingskreupelheid?

Antwoord: Deze vorm van kreupelheid treedt vooral op wanneer het paard het been belast. De oorzaak ligt meestal in de hoef of in het onderste gedeelte van het been.

5. Wat is een bewegingskreupelheid?

Antwoord: Dit type kreupelheid treedt met name op wanneer het been (naar voren) wordt gebogen; de paslengte van het kreupele been naar voren, is verkort. Meestal zit de oorzaak hoog in het been.

6. Wat is een acute kreupelheid? Laat de deelnemers hierbij voorbeelden noemen.

Antwoord: Acute kreupelheden ontstaan snel. Voorbeelden hiervan zijn:

- Hoeflederhuidontsteking (hoefzweer of ‘pododermatitis’).
- Zoolkneuzing (steengal in de steunselhoek).
- Peesklap (‘tendinitis’).
- Botbreuk (‘fractuur’).
- Wonden.
- Knie op slot (‘patella fixatie’).

7. Wat is een chronische kreupelheid? Laat de deelnemers hierbij voorbeelden noemen.

Antwoord: Chronische kreupelheden ontstaan geleidelijk en kunnen langdurig of zelfs altijd blijven.

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- *Hoefkatrolontsteking ('podotrochleose').*
- *Verbening hoefkraakbeenderen.*
- *Ontsteking van de sesambeentjes ('sesamoïdose').*
- *Overhoef.*
- *Spat.*

Informatie over deze onderwerpen is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 206 en 207 onder het kopje: Kreupelheid.

Ademhaling

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan de volgende kennisdoelen:

- De deelnemer legt uit hoe ademhalingsproblemen voorkomen kunnen worden.
- De deelnemer kan verschillende luchtwegaandoeningen benoemen.

In het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 207 en 208 staan 9 punten beschreven hoe je ademhalingsproblemen kunt voorkomen. Bespreek deze punten centraal met de deelnemers en vraag wat ze zelf nog zouden kunnen verbeteren om meer aan deze punten te voldoen.

Tot slot vraag je aan de deelnemers of ze de 6 verschillende luchtwegaandoeningen uit het boek kunnen benoemen:

- *Hoesten.*
- *Bronchitis.*
- *Dampigheid.*
- *Keelontsteking.*
- *Cornage.*
- *Droes. (Bespreek hierbij de vier soorten.)*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 207 t/m 211 onder het kopje: Aandoeningen van de luchtwegen.

Dressuur-, spring- of eventingpaard

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt het verschil tussen een dressuurpaard, springpaard en eventingpaard.

Voordat de deelnemers kunnen benoemen wat de verschillen zijn tussen een dressuur-, spring- en eventingpaard is het eerst belangrijk om met de deelnemers te bespreken wat het 'ideale' dressuur-, spring- en eventing paard is.

Zodra je dit met de deelnemers besproken hebt kun je de deelnemers in groepjes de verschillen laten opschrijven. Bespreek centraal de bevindingen.

Als afsluiter kan je vragen of de deelnemers kunnen benoemen onder welke categorie (dressuur-, spring- of eventingpaard) hun eigen paard valt of het paard dat ze rijden en waarom.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 212 en 213 onder de kopjes: Dressuurpaard, Springpaard en Eventingpaard.

De correcte zit, de spreidzit en de stoelzit

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer herkent de correcte zit, de spreidzit en de stoelzit.

Laat aan de deelnemers de drie illustraties uit het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 220 zien. Vraag of ze kunnen toelichten welke ‘zit’ op welke foto te zien is. Ga vervolgens dieper in op de spreidzit en de stoelzit. Wat doet de ruiter verkeerd als hij of zij in een spreidzit of stoelzit zit?

Spreidzit:

“De ruiter die in spreidzit zit, is altijd ‘voor de beweging’. Met het aannemen van de spreidzit breng je niet alleen jezelf maar ook het paard uit balans. In spreidzit is het gewicht van de ruiter niet meer gelijkmatig verdeeld over de driehoekige zitbasis, maar draag je meer gewicht op de voorzijde van de zitbasis.”

Stoelzit:

“In stoelzit zit de ruiter ‘achter de beweging’ en dus eigenlijk altijd wat te laat in zijn reactie op veranderingen van het paard onder hem. Je zit in stoelzit met een te ver achterover gekanteld bekken en het gewicht rust te veel op de achterzijde van de zitbasis, je billen dus.”

Suggesties voor de praktijcles

Vaardigheidsdoelen

Gymnastische oefeningen

Bij deze praktijcles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan de in het boek genoemde verschillende gymnastische oefeningen laten zien.

Vraag of de deelnemers achter elkaar op de hoefslag willen gaan rijden. Ga één voor één enkele van de onderstaande oefeningen met de deelnemers doornemen. Herhaal de oefening indien nodig.

1. Ontspanningsoefening van de halsspieren: het rollen van het hoofd
2. Lenigheidsoefening voor de schouders: je zwaait met één arm van voren naar achteren, waarbij in de achterwaartse boog de arm gestrekt moet blijven, de borst maak je ruim met het hoofd omhoog.
3. Bevordering van de beweeglijkheid van de romp: draai het bovenlichaam van links naar rechts. Het hoofd en de armen moeten meedraaien, zonder dat de armen omhoog worden gebracht. Zorg dat je het draaien niet te ver doorzet, dan begint het bekken mee te draaien. Dit laatste is niet de bedoeling.
4. Beweeglijkheid van het bovenlichaam bevorderen: buig je bovenlichaam van links naar rechts. Hierbij moeten de schouders op één lijn blijven. Ook het bovenlichaam moet in de lijn van de schouder worden gehouden en mag niet naar voren komen.
5. Bevordering van de beweeglijkheid van de romp: het bovenlichaam vooroverbuigen zonder het zitvlak uit het zadel te brengen. Hierbij houd je de knie op de normale plaats. Bij deze oefening moet het hoofd meebuigen, anders treedt er verkeerde spanning in de spieren op.
6. De lenigheid van de lendenen verbeteren en zonder te klemmen met het bovenbeen het zitvlak constant in verbinding met het zadel te houden: je gaat de dijen heffen. Eerst begin je met één dij. Houd hierbij het bovenlichaam rechtop en ga zover mogelijk voor in het zadel zitten. Hef je dijen tot de knieën links en rechts ter hoogte van de schoft komen.
7. Leren om je dijbeen met de vlakke zijde aan het zadel te houden en de knie aangesloten op de plaats zonder te klemmen: hiervoor kun je de dijen rollen. Je heft het dijbeen zijwaarts van het zadel en brengt het vanuit de heup naar achteren, hierdoor wordt de binnenzijde van de knie naar het zadel gedraaid. Vervolgens breng je het dijbeen langs het zadel weer naar voren tot de knie op de juiste plaats ligt. Hierbij laat je het onderbeen afhangen.

8. Beweeglijkheid in de knie bevorderen: zwaai het onderbeen vanuit de knie, hierbij wordt het onderbeen in een slingerende beweging gebracht die langzaam verloopt.
9. Het soepel maken van de enkels: draai de voeten. Laat de punt van de voet beurtelings zakken en weer opheffen. Vervolgens de punt van de voet een cirkel laten maken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 214 t/m 219 onder het kopje: Ruiterfitheid.

Hoofdstuk 4

Rijtechniek dressuur L2

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het L2- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het L2- niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer kan de aspecten benoemen van het rijden van een goede proef.
2. De deelnemer kent het verschil tussen trainingstechnisch rijden en proeftechnisch rijden.
3. De deelnemer weet hoe je het beste trainingsresultaat kunt creëren.
4. De deelnemer beschrijft wat de belangrijkste voorbereidingen zijn om correct achterwaarts te kunnen gaan.
5. De deelnemer legt uit waarom schoudervoor een goede oefening is om in je training te gebruiken.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan op correcte wijze achterwaarts gaan, hierbij blijft het paard nageeflijk.
2. De deelnemer kan op correcte wijze schoudervoor rijden, zodat dit meegenomen kan worden in de training.
3. De deelnemer neemt de oefening volte openen en volte sluiten d.m.v. wijken mee in de training.
4. De deelnemer kan op correcte wijze middendraf rijden.
5. De deelnemer gaat oefeningen sneller achter elkaar rijden.
6. De deelnemer kan correct 10 meter wijken voor de kuit.
7. De deelnemer neemt het rijden van kleine voltes mee in de training om de buiging en het ondertreden van het achterbeen te verbeteren.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het L2- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 4: 'Rijtechniek dressuur L2.'

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Een goede proef

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan de aspecten benoemen van het rijden van een goede proef.

Schrijf op een bord of op een groot vel 13 streepjes. In het boek worden namelijk 13 punten beschreven hoe je een goede proef rijdt. Laat deelnemers om en om een punt benoemen hoe je een goede proef rijdt. Schrijf het elke keer op zodat punten niet dubbel benoemd worden. Zodra deelnemers geen punten meer weten ga je de lege streepjes aanvullen met behulp van het boek.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 221 en 222 onder het kopje: 'Hoe rijd ik een goede proef?'.

Trainingstechnisch rijden of proeftechnisch rijden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kent het verschil tussen trainingstechnisch rijden en proeftechnisch rijden.

De deelnemer vertelt wat het onderscheid is tussen trainingstechnisch rijden en proeftechnisch rijden. Hierbij benoemt de deelnemer hoe trainingstechnisch rijden of proeftechnisch rijden wordt ingevuld:

Trainingstechnisch rijden:

- Paard in die houding doorwerken, waarin je hem het meest gymnastiseert.
- Oefeningen meer doorwerken (met het risico dat het mis gaat).
- Overgangen en oefeningen rijden op het meest geschikte moment.

Proeftechnisch rijden:

- Voorgeschreven houding (afhankelijk van het niveau).
- Oefeningen rijden zoals ze voorgeschreven staan (stelling, buiging, aantal sporen).
- Oefeningen en overgangen rijden op voorgeschreven plaats.
- Verschillende oefeningen en overgangen achter elkaar rijden.

Vraag tenslotte aan de deelnemers wanneer je trainingstechnisch rijdt en wanneer je proeftechnisch gaat rijden.

"Het paard rijd je het hele jaar door trainingstechnisch. Dit is noodzakelijk om later een goede proef te rijden.

Naarmate de wedstrijd nadert ga je meer proeftechnisch rijden. Door het paard goed te trainen en te gymnastiseren zal het rijden van een proef steeds beter en makkelijker gaan."

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 222 onder het kopje: Trainingstechnisch - en proeftechnisch rijden.

Het beste trainingsresultaat creëren

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet hoe je het beste trainingsresultaat kunt creëren.

Leg de deelnemers uit dat als je tot een beter trainingsresultaat wilt komen het belangrijk is een paard telkens weer een beetje te prikkelen, zodat het paard tot net iets meer inspanning komt dan hij uit zichzelf aanbiedt.

Het uiteindelijk creëren van het beste trainingsresultaat heeft te maken met de juiste verhouding tussen de hierboven beschreven inspanning en ontspanning, uiteraard in samenwerking met de juiste verzorging en voeding.

Ga met de deelnemers brainstormen over hoe ze de aankomende periode een beter trainingsresultaat willen gaan creëren.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 222 en 223 onder het kopje: Gymnastiseren en trainingsresultaat.

Voorbereidingen voor het correct achterwaarts gaan

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer beschrijft wat de belangrijkste voorbereidingen zijn om correct achterwaarts te kunnen gaan.

De deelnemer beschrijft voorbereidingen die van belang zijn om uiteindelijk correct achterwaarts te kunnen gaan. Je hoort graag een antwoord met daarin het volgende:

“Een belangrijke voorbereiding op het correct achterwaarts gaan is het activeren van de achterbenen. Vervolgens laat de ruiter het paard op een actieve wijze halthouden. Hierdoor is het paard klaar om meteen op de hulpen te reageren. Hierbij blijft het paard nageeflijk. Belangrijk is om de voorhand voor de achterhand te plaatsen zodat het paard niet scheef gaat.”

Je kan de deelnemers hierover laten nadenken in groepjes of het centraal bespreken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 223 t/m 226 onder het kopje: Achterwaarts.

Schoudervoor een goede oefening

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit waarom schoudervoor een goede oefening is om in je training te gebruiken.

Graag hoor je van de deelnemers een uitleg waarin ze ook meenemen hoe je kan zien of het paard scheef is of niet.

“De grootste winst van schoudervoor rijden is het rechtrichten van het paard. Als je van boven af kijkt is het paard in zijn heupen breder dan in zijn schouders. Als het paard dan met een zijde van het lijf precies gelijk loopt (parallel) aan de wand, is hij dus scheef. Om het paard recht te houden moet de ruiter de schouders van het paard licht naar binnen kunnen rijden.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 226 en 227 onder het kopje: Schoudervoor.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Correct achterwaarts

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan op correcte wijze achterwaarts gaan, hierbij blijft het paard nageeflijk.

In hoofdstuk 3 hebben de deelnemers geleerd hoe je correct achterwaarts gaat en de hulpen voor het achterwaarts gaan in de praktijk uitgeprobeerd. Vanaf het L2 niveau moet het paard ook nageeflijk blijven en correct achterwaarts gaan op de hulpen zodra deze worden gegeven.

Laat deelnemers in twee aparte groepen halthouden op de A-C lijn om vervolgens het paard enkele passen achterwaarts te laten gaan. De observerende groep let op de volgende aandachtspunten:

- Staat het paard recht?
- Gaat het paard diagonaalsgewijs achterwaarts?
- Tilt het paard de benen voldoende op?
- Stapt het paard regelmatig en actief achterwaarts?
- Blijft het paard correct in de aanleuning?
- Is de achterhand voldoende onder de massa?
- Gaat het paard recht?
- Blijft het paard in balans?
- Wordt het aantal gevraagde passen getoond?
- Gaat het paard weer actief voorwaarts?

Zodra er onjuistheden voorkomen bij het achterwaarts gaan bespreek dan centraal hoe deze opgelost kunnen worden. Vraag vervolgens of de deelnemer de oefening kan herhalen. Op deze manier leren de deelnemers van elkaar. Als de eerste groep klaar is draai je de rollen om.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 223 t/m 226 onder het kopje: Achterwaarts.

Schoudervoor rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan op correcte wijze schoudervoor rijden, zodat dit meegenomen kan worden in de training.

Vertel de deelnemers dat schoudervoor gaan een hele fijne oefening is om in de training te gebruiken om het paard recht te richten. Schoudervoor is eigenlijk een mini-schouder binnenwaarts.

Vraag een deelnemer om stap voor stap met jou de oefening voor te bereiden en uit te voeren. Andere deelnemers kunnen even op de binnenhoefslag stappen en meeluisteren/meekijken.

De desbetreffende ruiter neemt plaats op de volte, het is namelijk makkelijk om op de volte te beginnen, straks op de hoefslag moet je net zo zitten als op de volte. Laat de deelnemer op de grote volte steeds een paar passen achter elkaar schoudervoor rijden, in draf. Als dit goed gaat kan de deelnemer hetzelfde proberen in galop.

Als het voor de groep duidelijk is kun je meerdere deelnemers uitnodigen om mee te doen aan de oefening op de grote volte. Zodra deelnemers schoudervoor rijden op de volte onder de knie hebben kun je dit uitbreiden naar schoudervoor rijden op de hoefslag.

Zodra je merkt dat een paard weer scheef wordt, vraag je die deelnemer om weer plaats te nemen op de grote volte. Laat de deelnemer opnieuw een paar keer achter elkaar schoudervoor vragen om daarvanuit opnieuw rechthout te rijden met de schouders van het paard recht voor zijn heupen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 226 en 227 onder het kopje: Schoudervoor.

Volte openen en volte sluiten d.m.v. wijken

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer neemt de oefening volte openen en volte sluiten d.m.v. wijken mee in de training.

Verdeel de deelnemers in twee groepen, de ene groep gaat op de grote volte bij C en de andere groep gaat op de grote volte bij A. Vraag de deelnemers of ze de volte willen openen en sluiten door het paard zijwaarts te laten bewegen voor de eenzijdige kuitdruk. Let hierbij wel op of de paarden de benen niet naar voren wegzetten maar voorwaarts en opzij. Mocht dit toch gebeuren bij een combinatie help de ruiter dan om dit te corrigeren.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 227 onder het kopje: Volte openen en volte sluiten d.m.v. wijken.

Middendraf rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan op correcte wijze middendraf rijden.

Voordat je met de deelnemers een middendraf gaat rijden attendeer je ze eerst op hun eigen houding. Zorg dat de deelnemers ontspannen zitten en leg uit dat het belangrijk is om niet te gaan knijpen of te verstrakken. Geef ze de tip mee om goed over het paard heen naar voren te kijken.

Vervolgens laat je de deelnemers enkele schijnovergangen rijden. Dit om kracht op te bouwen, uiteraard bouw je niet meteen kracht op na één keer, maar het is belangrijk voor deelnemers om te weten hoe je een schijnovergang rijdt zodat ze dit in hun eigen rijden mee kunnen nemen.

Vraag nu aan de deelnemers of ze op de diagonaal enkele passen middendraf willen tonen. Let hierbij op de balans en het zweefmoment. Het paard mag niet sneller gaan en niet te veel op de voorhand komen, gebeurt dit wel dan is het belangrijk dat de ruiter eerst meer gaat werken aan het opbouwen van kracht (dit kan d.m.v. schijnovergangen).

Laat de deelnemers niet alleen maar op een lange zijde of diagonaal middendraf rijden. Hierdoor bestaat de kans dat het paard zelf het initiatief neemt om te vertrekken.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 227 en 228 onder het kopje: Middendraf.

Proeftechnisch rijden

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer gaat oefeningen sneller achter elkaar rijden.

Zodra de deelnemers de paarden hebben losgewerkt kun je ze in tweetallen een proefje laten rijden. Zorg dat er wel voldoende ruimte tussen de twee combinaties zit zodat ze elkaar niet in de weg rijden maar tegelijkertijd wel alle oefeningen op tijd kunnen uitvoeren.

Vraag aan de andere deelnemers of ze willen letten op de aspecten van het proeftechnische rijden:

- Voorgeschreven houding (afhankelijk van het niveau).
- Oefeningen rijden zoals ze voorgeschreven staan (stelling, buiging, aantal sporen).
- Oefeningen en overgangen rijden op een voorgeschreven plaats.
- Verschillende oefeningen en overgangen achter elkaar rijden.

Als het eerste tweetal klaar is rouleer je door totdat iedereen geweest is.

Afsluitend zou je nog enkele oefeningen uit de proef met de gehele groep kunnen herhalen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 222 onder het kopje: Trainingstechnisch - en proeftechnisch rijden.

Tien meter wijken

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan correct 10 meter wijken voor de kuit.

Laat de deelnemers afwenden bij A of C en vraag of ze richting de hoefslag willen wijken. Zodra er onjuistheden ontstaan zoals: over de buitenschouder wegvallen, te veel stelling, een scheef zittende ruiter, vraag je de deelnemer om weer enkele passen rechthout te gaan. Mocht er nog tijd en ruimte zijn laat je de deelnemer op dat moment nog een keer opnieuw enkele passen wijken tot de hoefslag is bereikt. Is dit niet het geval dan kan de oefening opnieuw worden uitgevoerd.

Het uiteindelijke doel is om correct de volledige 10 meter naar de hoefslag te wijken, hierin is het belangrijk dat het tempo tijdens het wijken niet veranderd. Het paard blijft tijdens de oefening nageeflijk.

Kleine voltes

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer neemt het rijden van kleine voltes mee in de training om de buiging en het ondertreden van het achterbeen te verbeteren.

Geef elke deelnemer een letter van de baan, maak gebruik van de letters A-B-E-C. zodra ze bij deze letter zijn gaan ze een volte van 8-10 meter rijden. In de L2 wordt namelijk verwacht dat je kleinere voltes kunt rijden, waarvoor meer lengtebuiging nodig is. Let hierbij op dat het binnen achterbeen voldoende buigt en voldoende ondertreedt. Gedurende het rijden van kleine voltes dient er een correcte nageeflijkheid te zijn.

Hoofdstuk 4

Springtechniek L

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het L- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het L-niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer weet wat de volgende onderwerpen inhouden; herstellen, ideale landing en niet-ideale landing.
2. De deelnemer benoemt de omstandigheden die de afstanden in het parcours kunnen beïnvloeden.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer kan zonder problemen een hoogte van 1.10 meter springen.
2. De deelnemer krijgt het paard gecontroleerd door de wendingen en lijnen, in het juiste grondtempo en de goede galop.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het L- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 4: 'Springtechniek L'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Springtermen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer weet wat de volgende onderwerpen inhouden; herstellen, ideale landing en niet-ideale landing.

Schrijf de volgende begrippen op een bord of flap-over:

- Herstellen.
- Ideale landing.
- Niet-ideale landing.

Geef een omschrijving van de bovengenoemde begrippen en laat de deelnemers aangeven welke omschrijving bij welk begrip hoort. Dit kan ook andersom, dus noem het begrip en laat de deelnemers omschrijven wat het begrip inhoudt. Je kunt ook een begrip en omschrijving aan elkaar koppelen, om vervolgens de deelnemers te vragen of ze bij elkaar horen.

Het begrip niet ideale landing ga je nog verder uitbreiden. Laat de deelnemers voorbeelden noemen van één 'niet ideale landing' en deze tevens toelichten. Denk hierbij aan; altijd in dezelfde galop landen, wegschieten, zwaarmoedig landen en doorlanden. Geef waar nodig extra toelichting.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 229, 230 en 231 onder het kopje: Springtermen.

Omstandigheden die de afstanden in het parcours kunnen beïnvloeden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer benoemt de omstandigheden die de afstanden in het parcours kunnen beïnvloeden.

Graag hoor je van de deelnemers de volgende vijf omstandigheden die de afstanden parcours kunnen beïnvloeden:

1. De bodem.
2. Wendingen.
3. Omgeving.
4. Plaats van de hindernis.
5. Enge hindernis.

Vraag tevens aan de deelnemers of ze deze omstandigheden kunnen toelichten, wellicht met een voorbeeld uit eigen ervaring.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 232 onder het kopje: Omstandigheden die de afstand in het parcours kunnen beïnvloeden.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Een hoogte van 1.10 meter springen

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer kan zonder problemen een hoogte van 1.10 meter springen.

Voor het springen van een parcours van 1.10 meter komt al heel wat kijken. In de eerste plaats moet het paard voldoende vermogen (sprongkracht) hebben om de hindernissen te springen ook als de afzetplaats een keer niet ideaal is.

De deelnemer moet voldoende controle hebben over het grondtempo en moet in galop kunnen schakelen (het vermogen om het paard grotere of kleinere galopsprongen te laten maken om passend bij de sprong te komen).

De deelnemer moet goede lijnen en wendingen kunnen rijden. In een 1.10 meter parcours volgen de hindernissen elkaar al wat sneller op en dat betekent dat er goede wendingen gereden moeten worden om recht voor de hindernissen te komen. De ruiter moet controle hebben over het paard om dit te bereiken.

Een deelnemer moet voldoende balans hebben om sprongen met een hoogte van 1.10m goed te nemen. Tevens moet de ruiter voldoende in balans blijven als de afstand tot de hindernis een keer wat minder is (grote of dichte afstand) en hierbij het paard niet storen in de rug of mond.

Wendingen en lijnen

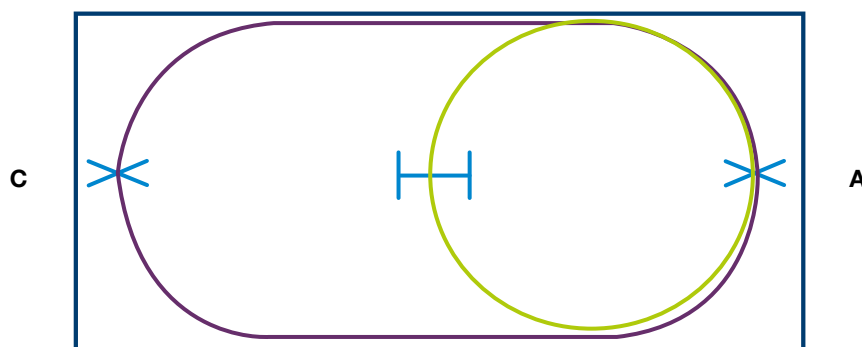
Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer krijgt het paard gecontroleerd door de wendingen en lijnen, in het juiste grondtempo en de goede galop.

Na het nemen van een sprong moet het paard weer in het juiste grondtempo en in de juiste balans gebracht worden. Dit is bij het ene paard moeilijker dan bij het andere paard. Wendingen kunnen gebruikt worden om het paard weer terug te krijgen in een meer verzamelde galop. Vervolgens kan dan vanuit een wending weer naar een sprong worden toegereden. Mits de wending goed wordt genomen is het gemakkelijker om een hindernis aan te rijden vanuit een wending dan vanuit een lange lijn.

Oefening:

Zet de volgende hindernissen neer in de baan; een kruisje, een stijlsprong en weer een kruisje (zie afbeelding). Let hierbij op dat er minimaal voltes van 20 meter gereden kunnen worden.

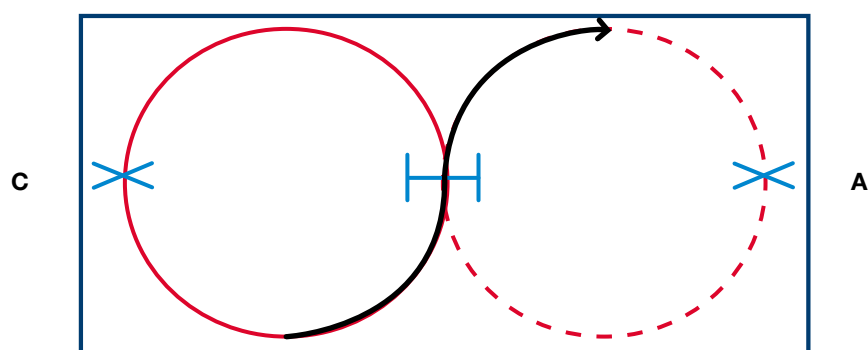


Laat de deelnemers eerst over beide kruisjes springen, de paarse lijn in de afbeelding. Zorg dat de deelnemers het paard ook weer rechtrichten. Als de deelnemers deze lijn onder controle hebben kunnen ze op de grote volte galopperen bij A of bij C om vervolgens het kruisje en de stijlsprong te springen, de groene lijn in de afbeelding. Zorg dat je beide opties zowel links- als rechtsom met de deelnemers hebt gedaan.

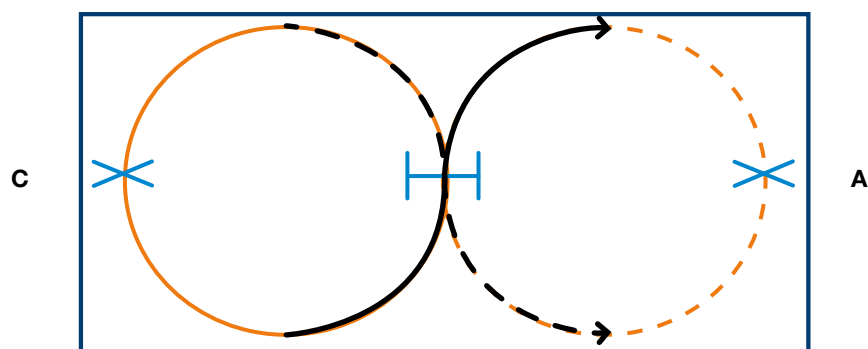
Mocht je de moeilijkheidsgraad voor de deelnemers nog meer willen verhogen dan kun je ook nog de rode en de oranje lijn uitvoeren. (Zie de afbeeldingen hieronder.)

Bij de rode lijn rijden de deelnemers eerst een keer een volte over een kruisje en de stijlsprong. Dit doen de deelnemers daarna nog een keer, alleen gaan ze na de stijlsprong de andere hand op (zie zwarte pijl), eigenlijk rijdt een deelnemer dus 1.5 volte achter elkaar voordat je overgaat op de andere hand.

Als ze op de andere hand rijden doen de deelnemers precies hetzelfde. Eerst weer een volte over het kruisje en de stijlsprong. Nog een keer over het kruisje en de stijlsprong, allen na de stijlsprong de andere hand op rijden.



Bij de oranje lijn gaan de deelnemers zogenoemde achtjes maken. Achtereenvolgens rijden ze een volte op de ene hand en op de andere hand. Het omstellen gebeurt na het springen van de stijlsprong.



Aandachtspunten bij de bovenstaande lijnen zijn:

- In de goede galop landen, volte rond blijven maken (niet door het binnenbeen laten vallen, niet over de buitenschouder laten lopen.)
- Als extra moeilijkheid kan de volte groter en kleiner gemaakt worden waarbij de controle over het paard in de wending steeds groter moet worden.

Hoofdstuk 4

Eventingtechniek L

Leerdoelen

In dit hoofdstuk worden de leerdoelen op het L- niveau beschreven. Bij ieder niveau wordt een aantal lessuggesties gegeven. Deze kunnen je helpen bij het voorbereiden van zowel de theorie- als de praktijkles.

Hieronder worden de leerdoelen weergegeven. Deze leerdoelen geven weer waar de deelnemers in het L-niveau aan moeten voldoen. We maken hierbij onderscheid tussen:

- Kennisdoelen: verwerven en onthouden van informatie of kennis.
- Vaardigheidsdoelen: het verrichten van bepaalde vaardigheden.

Kennisdoelen

1. De deelnemer legt uit waarom een goed ritme en tempo belangrijk is in de cross.
2. De deelnemer kan het begrip banken toelichten.
3. De deelnemer legt uit hoe je een bergop of bergaf gebouwde sprong moet aanrijden.
4. De deelnemer noemt een voorbeeld van een 'snelle hindernis'.
5. De deelnemer heeft kennis over de hindernissen; piano, coffin, greppel, trakehner, punt en bezembak of heg.

Vaardigheidsdoelen

1. De deelnemer werkt aan het ontwikkelen van gevoel voor tempo en tijd.
2. De deelnemer doet ervaring op met het springen van de coffin hindernis.
3. De deelnemer doet ervaring op met het schuin springen van een bezembak.

Lessuggesties

In dit hoofdstuk worden lessuggesties behandeld behorende bij het L- niveau.

Ruiters kunnen zich voorbereiden op de les door het volgende hoofdstuk uit het handboek *Leer paardrijden met plezier deel 2* te lezen: Hoofdstuk 4: 'Eventingtechniek L'.

Suggesties voor de theorieles

Kennisdoelen

Ritme en tempo

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit waarom een goed ritme en tempo belangrijk is in de cross.

Graag hoor je van de deelnemers een antwoord in de volgende richting:

"Het rijden van de cross in een goed ritme en tempo is belangrijk omdat; wanneer je de hele cross in een gelijkmatig ritme kunt rijden, scheelt dat enorm veel energieverbruik. Het telkens versnellen en terugnemen kost zowel de ruiter als het paard veel energie waardoor de kans op een prettige, veilige en foutloze cross aanzienlijk kleiner wordt."

Vertel de deelnemers als voorbeeld het volgende: *"Als je 20 hindernissen hebt waar je bij iedere hindernis veel terugrijdt in tempo, dan heb je bij iedere hindernis twee seconden extra nodig. Dit loopt aardig op in tijd aan het einde van de cross."*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 234 onder het kopje: Tempo en ritme.

Banken

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer kan het begrip banken toelichten.

Vraag aan de deelnemers of ze kunnen vertellen wat het begrip banken inhoudt.

Banken: *"Een brede sprong die tevens hoog is vraagt een hogere aanrijdsnelheid dan een steilsprong. Bij breedtesprongen bestaat daarnaast de mogelijkheid dat je paard zich bovenop de hindernis nogmaals afzet. Dit noemen we banken"*.

Vraag vervolgens aan de deelnemers wanneer banken een probleem oplevert: *"Wanneer een hindernis niet dicht is van boven of niet stevig genoeg is."*

Tot slot leg je de deelnemers uit hoe je banken kunt voorkomen: *"Een paard kan van te voren de hindernis niet beoordelen, de ruiter wel, die heeft de hindernis namelijk al gezien tijdens het crossverkennen. Daardoor weet de ruiter dat die met een hogere snelheid op de hindernis aan moet rijden om banken te voorkomen."*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 235 en 236 onder het kopje: Banken.

Bergop en bergaf

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer legt uit hoe je een bergop of bergaf gebouwde sprong moet aanrijden.

Je hoort graag een antwoord van de deelnemers met daarin het volgende:

“Sprongen die bergop zijn gebouwd, zijn gemakkelijker aan te rijden aangezien het paard hierbij de achterhand al voldoende onder de massa heeft. Bergaf gebouwde steilsprongen rijd je aan in de verzamelde galop.”

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 236 onder het kopje: Bergop of bergaf.

Snelle hindernissen

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer noemt een voorbeeld van een ‘snelle hindernis’.

Je hoort graag een antwoord van de deelnemers met daarin het volgende:

Een voorbeeld van een snelle hindernis is een steepleheg. *“Doordat het profiel van deze sprong mooi oplopend is, kun je hem uit hoge snelheid nemen. Bovendien is de bovenkant van deze heg doorspringbaar waardoor paarden makkelijker een voorwaartse sprong maken.”*

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 236 onder het kopje: Snelle hindernissen.

Hindernissen voor gevorderden

Bij deze theorieles werkt de deelnemer aan het volgende kennisdoel:

- De deelnemer heeft kennis over de hindernissen; piano, coffin, greppel, trakehner, punt en bezembak of heg.

Verdeel de deelnemers in zes groepjes. Geef ieder groepje een van de bovenstaande hindernissen om te bespreken. Voor het gemak kun je de deelnemers ook een foto geven van de hindernis, zodat het duidelijk is over welke hindernis het gaat.

Laat de groepjes kenmerken opschrijven van de hindernis die belangrijk zijn, denk hierbij aan; wat voor een type sprong is het, hoe moet je de hindernis aanrijden, hoe is de hindernis opgebouwd en waarom op die manier enzovoort.

Vervolgens wijs je één deelnemer aan per groepje die centraal de bevindingen uitlegt. Corrigeer of detailleer de informatie van de deelnemers met de informatie uit het boek. Uiteraard mogen deelnemers uit andere groepjes ook helpen en aanvullen.

Informatie over dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op de pagina's 236, 237 en 238 onder de kopjes: Hindernissen voor gevorderden en Breedtesprongen.

Suggesties voor de praktijkles

Vaardigheidsdoelen

Gevoel voor tempo en tijd

Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer werkt aan het ontwikkelen van gevoel voor tempo en tijd.

Leg de deelnemers uit dat de cross een optimale tijd kent. Te langzaam is niet goed maar te snel ook niet. Om goed op tijd te rijden in de cross moeten de deelnemers gevoel voor tempo en tijd ontwikkelen.

Je kunt de deelnemers hierbij helpen door ze te laten oefenen op bijvoorbeeld een recht zandpad of een brede grasberm. Meet de gewenste afstand en klok vervolgens hoe lang een deelnemer erover doet om deze afstand af te leggen. Voor het niveau L is het handig om het aangegeven tempo bij de cross te nemen. Dit betekent dat je bijvoorbeeld een afstand van 480 meter (tempo L-cross) uitmeet. Markeer het start- en eindpunt hiervan. Nadat de deelnemers de paarden hebben opgewarmd, rijden ze de afstand in galop met een stopwatch. Als de deelnemers op het juiste tempo van de L-cross rijden, moeten ze de afstand in een minuut afleggen. Doet een deelnemer er langer over, leg dan uit dat hij de volgende keer wat harder moet rijden. Doet een deelnemer er korter over, dan gaat het te snel en moet de deelnemer de volgende keer wat gas terugnemen.

Leg aan de deelnemers uit waarom je soms harder of zachter moet: Om het gemiddelde tempo van 480 meter per minuut (klasse L) te halen zal in een cross op de trajecten zonder hindernis harder gereden moeten worden dan 480 meter per minuut om het gemiddelde te halen. Er zullen immers ook stukken in het traject zitten waarbij langzamer gereden moet worden dan 480 meter per minuut. Denk aan de waterbak, piano, op- en afsprong en wat scherpe bochten.

Leg de deelnemers uit dat ze dit ook in hun eigen training moeten meenemen want wanneer je dit vaker doet dan hoeven ze op een gegeven moment niet meer op de klok te kijken hoe snel ze zijn. Het is een kwestie van oefenen en uitproberen.

Informatie dit onderwerp is te vinden in het boek *Leer paardrijden met plezier deel 2* op pagina 234 en 235 onder het kopje: Optimale tijd.

De coffin hindernis

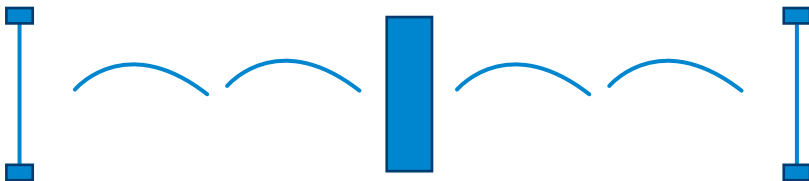
Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op met het springen van de coffin hindernis.

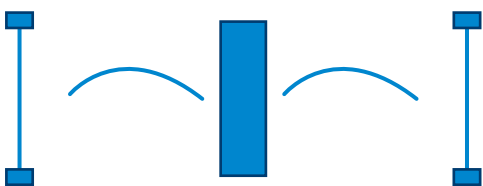
Als je de deelnemers kennis wilt laten maken met het springen van de coffin hindernis kan dat op verschillende manieren. Belangrijk is dat je simpel start zodat het paard kan wennen aan het feit dat er iets onbekends achter de hindernis ligt. Een coffin heeft normaal glooiing maar je kunt ook gewoon starten door te oefenen in een bak. Zet het volgende lijntje uit in de bak: kruisje, twee galopsprongen en een zeiltje. Dit lijntje geeft het paard de mogelijkheid om zich eerst te focussen op het kruisje en daarna op het zeiltje (wat normaal de greppel zou zijn). Als de deelnemers dit goed doen beheersen ze de zogenoemde halve coffin.



Nu ga je het lijntje uitbreiden door ook een hindernis achter het zeiltje te zetten. Zorg dat je hier ook weer twee galopsprongen hebt.



Als de deelnemers ook gemakkelijk over dit lijntje heen komen ga je i.p.v. twee galopsprongen de afstand tussen de hindernissen beperken tot één galopsprong. Je mag alleen nog niet spreken van een hele coffin omdat er nog geen glooiing is en de greppel nu een zeiltje is. Wil je het nog moeilijker maken voor de deelnemers speel dan met de breedte van het zeiltje.



Het schuin springen van een bezembak

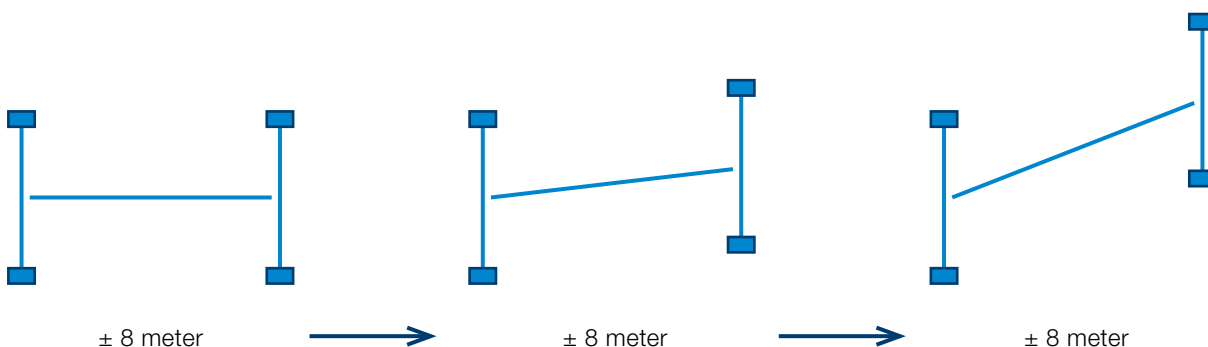
Bij deze praktijkles werkt de deelnemer aan het volgende vaardigheidsdoel:

- De deelnemer doet ervaring op met het schuin springen van een bezembak.

Voor het schuin springen van een bezembak is het belangrijk om niet te veel in een keer te willen. Het paard en de ruiter moeten alle twee leren hoe het is om vanuit verschillende hoeken te springen.

Je hebt twee hindernissen nodig, in dit geval zijn twee bezembakken het makkelijkst. Zet de bezembakken eerst recht achter elkaar met een afstand van ongeveer 8 meter er tussen. Laat de deelnemers dit enkele keren springen. Als dit goed gaat ga je één van de bezembakken een stukje verplaatsen. Je gaat elke keer een stukje verder, des te schuiner het springen wordt. Maak het niet te moeilijk voor de deelnemers verplaats de hindernis 2 tot 3 keer. Zorg er wel voor dat de afstand tussen de hindernissen niet wijzigt.

Hieronder een impressie:

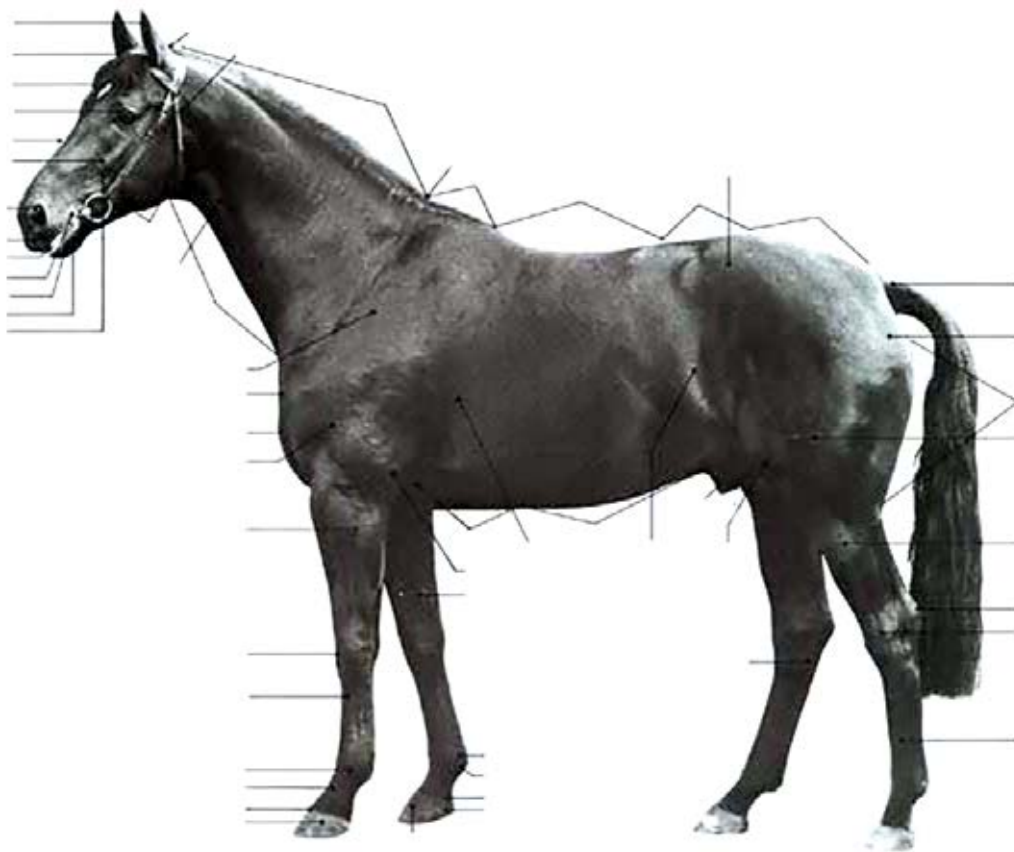


Bijlage 1

Werkblad anatomie

Zet de namen van de verschillende onderdelen van het lichaam van het paard op de juiste plek.

- | | | | | |
|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|------------------|
| · Bil/broek | · Heupknop | · Kol | · Onderarm | · Schoft |
| · Boeg | · Hielbeen | · Koot | · Onderhals | · Schouder |
| · Borst | · Hoef | · Kroonrand | · Onderlip | · Spoor |
| · Borstkas | · Hoefballen | · Kruis | · Oor | · Spronggewricht |
| · Bovenarm | · Jukbeen | · Lendenen | · Oorspeelkselklier | · Staartinplant |
| · Bovenbeen | · Keelgang | · Lies | · Pijp | · Voorknie |
| · Bovenkaak | · Kin | · Maantop | · Profiellijn | · Vetlok |
| · Bovenlip | · Kingroeve | · Manenkam | · Punt van het
schouderblad | · Zitbeenknobbel |
| · Buik | · Knie | · Mondhoek | · Schenkel | · Zwilwrat |
| · Elleboog | · Kogel | · Nek | | |
| · Halsaanzet | · Koker | · Neusgat | | |



Bijlage 2

Voorbeeld van een lesplan per discipline

Onderstaande schema's zijn voorbeelden van hoe de lessen ingedeeld kunnen worden. Natuurlijk mag er geschoven worden in de volgorde van de lessen en de onderwerpen. Ook het aantal lessen staat niet vast en is afhankelijk van het niveau van de groep of dit er meer of minder zullen zijn. Zorg dat je in ieder geval de doelen behandelt die terugkomen in de theorietoets, bestudeer daarom ruim van te voren de theorietoetsen om te zien welke doelen belangrijk zijn. Kijk in de instructeurshandleiding voor de bijbehorende lessuggesties.

Hoofdstuk 1 Voor iedereen & Rijtechniek dressuur F13, F14 en F15

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen - De vier natuurlijke behoeften van een paard - Een goede huisvesting - Gevolgen van een slechte huisvesting Dressuur - Doel van dressuur	Voor iedereen Houding en zit
Les 2	Voor iedereen - Vluchtgedrag; hoe te handelen in moeilijke situaties - Wie rijdt, die leidt Dressuur - Het scala van africhting	Dressuur - Halve ophouding - Overgangen rijden
Les 3	Voor iedereen - Goed gedrag aanleren - Positieve- en negatieve bekrachtiging Dressuur - Variaties in de gangen	Dressuur - Tempowisselingen rijden - Correct halsstrekken
Les 4	Voor iedereen - Lichaamstaal - Waarnemen - Omgaan met het paard Dressuur - Beoordelingsfactoren van een goed gereden paard	Dressuur - Wendingen rijden - Het spiraalsgewijs openen en sluiten van de volte
Les 5	Voor iedereen - Signalement paard - Anatomie van het paard	Dressuur - Correct een gebroken lijn rijden - Halhouden
Les 6	Voor iedereen - Een geschikt bit - De inwerking van verschillende bidden	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 2 Voor iedereen & Rijtechniek dressuur B

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen - Natuurlijk eetgedrag van een paard - Voervolgorde en eethouding Dressuur - Durchlässigkeit	Dressuur Een correcte aanleuning tijdens de proef
Les 2	Voor iedereen - Tussen mond en mest - De drie aspecten van het voerantsoen Dressuur - Gewichtshulpen	Dressuur Gewichtshulpen
Les 3	Voor iedereen - Koliek - Hoefbevangenheid Dressuur - Beenhulpen - Verschillende soorten evenwicht	Dressuur Beenhulpen
Les 4	Voor iedereen - Spierbevangenheid (maandagziekte) - Maag-darmstelsel aandoeningen Dressuur - Nageven - Rechtgerichtheid	Dressuur Rechtgerichtheid
Les 5	Voor iedereen - Het herkennen van een gezond paard - PAT waarden Dressuur - Teugelhouding - Teugelhulpen	Dressuur - Stelling en buiging - Stap en draf verruimen
Les 6	Voor iedereen - Het gebit - Ontwikkelstadia van het gebit - Gebitsverzorging	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 3 Voor iedereen & Rijtechniek dressuur L1

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · Trainen Dressuur · Het ideale beeld	Dressuur · Houding van het paard
Les 2	Voor iedereen · Overbelasting · Afwijkingen aan het voor-en achterbeen Dressuur · Het rijkunstig gevoel ontwikkelen	Dressuur · Het rijkunstig gevoel · Doorzitten
Les 3	Voor iedereen · Zachte-, harde- en functionele beengebreeken Dressuur · Fouten in de aanleuning oplossen	Dressuur · Wijken voor de eenzijdige kuit · Volte 12-15 meter
Les 4	Voor iedereen · Hoefmechanisme · Hoefbeslag Dressuur · Achterwaarts	Dressuur · Gehoorzaamheidsoefening · Galop verruimen
Les 5	Voor iedereen · Hoefaandoeningen	Dressuur · Stelling en buiging
Les 6	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 4 Voor iedereen & Rijtechniek dressuur L2

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · Influenza, tetanus en rhinopneumonie Dressuur · Het beste trainingsresultaat creëren	Voor iedereen · Gymnastische oefeningen
Les 2	Voor iedereen · De functie van het skelet · Gewrichten · Spieren Dressuur · Voorbereidingen voor het correct achterwaarts gaan	Dressuur · Correct achterwaarts
Les 3	Voor iedereen · Kreupelheden Dressuur · Schoudervoor een goede oefening	Dressuur · Schoudervoor rijden · Middendraf rijden
Les 4	Voor iedereen · Ademhaling Dressuur · Trainingstechnisch rijden of proeftechnisch rijden	Dressuur · Proeftechnische rijden · Tien meter wijken
Les 5	Voor iedereen · Dressuur-, spring- of eventingpaard · De correcte zit, de spreidzit en de stoelzit Dressuur · Een goede proef	Dressuur · Volte openen en volte sluiten d.m.v. wijken · Kleine voltes
Les 6	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 1 Voor iedereen & Springtechniek BB60 en BB70

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · De vier natuurlijke behoeften van een paard · Een goede huisvesting · Gevolgen van een slechte huisvesting Springen · De verlichte zit	Voor iedereen · Houding en zit Springen · Correcte verlichte zit aannemen
Les 2	Voor iedereen · Vluchtgedrag; hoe te handelen in moeilijke situaties · Wie rijdt, die leidt Springen · Fouten tijdens de sprong	Springen · Boven de hindernis mee kunnen gaan
Les 3	Voor iedereen · Goed gedrag aanleren · Positieve- en negatieve bekrachtiging Springen · Springtechniek van het paard · Vijf bewegingsfasen	Springen · Dubbelsprong
Les 4	Voor iedereen · Lichaamstaal · Waarnemen · Omgaan met het paard Springen · Loswerken · Vaktermen springen	Springen · Correct losrijden
Les 5	Voor iedereen · Signalement paard · Anatomie van het paard Springen · Verschillende soorten hindernissen	Springen · Springgymnastiek
Les 6	Voor iedereen · Een geschikt bit · De inwerking van verschillende bidden Springen · Afstanden in combinatiesprongen · Afstanden tussen hindernissen	Springen · Parcours lopen
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 2 Voor iedereen & Springtechniek BB80 en BB90

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen - Natuurlijk eetgedrag van een paard - Voervolgorde en eethouding Springen - De galop van een springpaard	Springen Oefeningen om een goede galop te ontwikkelen
Les 2	Algemeen - Tussen mond en mest - De drie aspecten van het voerrantsoen Springen - De galoppade van een springpaard ontwikkelen	Springen Rijtechnische oefeningen
Les 3	Algemeen - Koliek - Hoefbevangenheid Springen - Springterminen	Springen Springen van een sloot of Liverpool
Les 4	Algemeen - Spierbevangenheid (maandagziekte) - Maag-darmstelsel aandoeningen	Springen Parcoursstekeningen
Les 5	Algemeen - Het herkennen van een gezond paard - PAT waarden	Springen Parcourservaring
Les 6	Algemeen - Het gebit - Ontwikkelstadia van het gebit - Gebitsverzorging	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 3 Voor iedereen & Springtechniek B

Lessen Theorieles (Kennisdooelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · Trainen Springen · Springtermen	Springen · Verruimen of verkorten
Les 2	Voor iedereen · Overbelasting · Afwijkingen aan het voor-en achterbeen Voor iedereen · Natuurlijk vermogen en gecreëerd vermogen	Springen · Landen in de goede galop na een sprong
Les 3	Voor iedereen · Zachte-, harde- en functionele beengebreeken Springen · In-uitjes	Springen · In-uitjes
Les 4	Voor iedereen · Hoefmechanisme · Hoefbeslag Springen · Oog voor de sprong ontwikkelen	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 5	Voor iedereen · Hoefaandoeningen Springen · Grote galopsprong vs. een kleine galopsprong	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 6	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 4 Voor iedereen & Springtechniek I

Lessen Theorieles (Kennisoelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · Influenza, tetanus en rhinopneumonie Springen · Springtermen	Voor iedereen · Gymnastische oefeningen
Les 2	Voor iedereen · De functie van het skelet · Gewrichten · Spieren Springen · Omstandigheden die de afstanden in het parcours kunnen beïnvloeden	Springen · Wendingen en lijnen
Les 3	Voor iedereen · Kreupelheden	Springen · Een hoogte van 1.10 meter springen
Les 4	Voor iedereen · Ademhaling	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 5	Voor iedereen · Dressuur-, spring- of eventingpaard · De correcte zit, de spreidzit en de stoelzit	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 6	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 1 Voor iedereen & Eventingtechniek BB50 en BB60

Lessen Theorieles (Kennisoelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · De vier natuurlijke behoeften van een paard · Een goede huisvesting · Gevolgen van een slechte huisvesting Eventing · Drie onderdelen eventing · Passende, veilige en juiste kleding	Voor iedereen · Houding en zit
Les 2	Voor iedereen · Vluchtgedrag; hoe te handelen in moeilijke situaties · Wie rijdt, die leidt Eventing · Houding en zit in de cross	Eventing · Houding en zit in de cross
Les 3	Voor iedereen · Goed gedrag aanleren · Positieve- en negatieve bekrachtiging Eventing · Verschillende soorten terrein hindernissen	Eventing · Gehoorzaam aan de hulpen
Les 4	Voor iedereen · Lichaamstaal · Waarnemen · Omgaan met het paard Eventing · Het correct aanrijden van een crosshindernis	Eventing · Correct een crosshindernis aanrijden
Les 5	Voor iedereen · Signalement paard · Anatomie van het paard	Eventing · Verschillende soorten terreinhindernissen
Les 6	Voor iedereen · Een geschikt bit · De inwerking van verschillende bidden	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 2 Voor iedereen & Eventingtechniek BB

Lessen Theorieles (Kennisoelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen - Natuurlijk eetgedrag van een paard - Voervolgorde en eethouding Eventing - Harnachement per onderdeel - Beenbescherming	
Les 2	Voor iedereen - Tussen mond en mest - De drie aspecten van het voerrantsoen Eventing - Uitrusting van de ruiter - De voorbereiding van een cross	
Les 3	Voor iedereen - Koliek - Hoefbevangenheid Eventing - Kennismaken met water	Eventing Waterhindernissen
Les 4	Voor iedereen - Spierbevangenheid (maandagziekte) - Maag-darmstelsel aandoeningen Eventing - Hoe rijd ik een op- en afsprong?	Eventing Het rijden van een op- en afsprong
Les 5	Voor iedereen - Het herkennen van een gezond paard - PAT waarden Eventing - Hoe rijd ik een sloot of greppel aan?	Eventing Het rijden van een sloot of greppel
Les 6	Voor iedereen - Het gebit - Ontwikkelstadia van het gebit - Gebitsverzorging Eventing - Verzorging na de cross - Veterinaire keuring	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen

Hoofdstuk 3 Voor iedereen & Eventingtechniek B

Lessen Theorieles (Kennisoelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · Trainen	Eventing · Trainen met een doel
Les 2	Voor iedereen · Overbelasting · Afwijkingen aan het voor-en achterbeen Eventing · Een smalle hindernis	Eventing · Een smalle hindernis rijden
Les 3	Voor iedereen · Zachte-, harde- en functionele beengebreeken Eventing · Combinaties van hindernissen en aanrijden	Eventing · Trainen op verschillende soorten bodems
Les 4	Voor iedereen · Hoefmechanisme · Hoefbeslag Eventing · Losrijden voor de cross	Eventing · Cross verkennen
Les 5	Voor iedereen · Hoefaanoeeningen Eventing · Stijlbeoordeling	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 6	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Theorie- en praktijkexamen		

Hoofdstuk 4 Voor iedereen & Eventingtechniek L

Lessen Theorieles (Kennistoelen)

Praktijkles (Vaardigheidsdoelen)

Les 1	Voor iedereen · Influenza, tetanus en rhinopneumonie Eventing · Ritme en tempo	Voor iedereen · Gymnastische oefeningen
Les 2	Voor iedereen · De functie van het skelet · Gewrichten · Spieren Eventing · Banken	Eventing · Gevoel voor tempo en tijd
Les 3	Voor iedereen · Kreupelheden Eventing · Bergop en bergaf	Eventing · De coffin hindernis
Les 4	Voor iedereen · Ademhaling Eventing · Snelle hindernissen	Eventing · Het schuin springen van een bezembak
Les 5	Voor iedereen · Dressuur-, spring- of eventingpaard · De correcte zit, de spreidzit en de stoelzit Eventing · Hindernissen voor gevorderden	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 6	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten
Les 7	· Herhaling en uitleg hoe het theorie- en praktijkexamen er uit zien	· Herhaling van bovengenoemde praktijkopdrachten

Theorie- en praktijkexamen