



INSTRUCTEURS HANDLEIDING



WWW.BIXIEENFRIENDS.NL

COLOFON

Uitgever Deze Bixie&Friends Instructeurshandleiding is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie

KNHS, De Beek 125, 3852 PL Ermelo
Telefoon: 0577- 408200
www.knhs.nl
www.bixieenfriends.nl

Auteurs Christel de Boer, Anita van Os, Mascha Reijs, Annemarie Rietman

Redactie Ingeborg Fortgens, Anita van Os

Eindredactie Ingeborg Fortgens

Illustraties Arjen Vriezekolk

Vormgeving Interface Communicatie Ede

Drukwerkbegeleiding KNHS afdeling Marketing & Communicatie

Copyright ©KNHS 2023 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de KNHS.



INSTRUCTEURS HANDLEIDING

WWW.BIXIENFRIENDS.NL

Voorwoord	8
Inleiding	9
Opbouw Ruiteropleiding	9
Bixie&Friends	10
Leerdoelen: kennisdoelen en vaardigheidsdoelen	12
Lessuggesties	12
Ondersteunende lesstof voor jou als instructeur	12
Voorwaarden accommodaties, instructeurs en deelnemers	16
Het lesmateriaal	16
De lessen	16
Lessuggesties	17
De theorietoetsen en de proeven en parcoursen	17
Tools om te gebruiken bij de Bixie&Friends Ruiteropleiding	17
Bixie - Omgang	18
Lessuggestie Stempel 1: Halster omdoen	19
Lessuggestie Stempel 2: Leiden van de pony	20
Lessuggestie Stempel 3: Vastzetten van de pony	21
Star - Verzorging (+ Stars Poetsdiploma)	22
Lessuggestie Stempel 4: Borstels en poetsen	23
Lessuggestie Stempel 5: Hoeven uitkrabben	24
Lessuggestie Stempel 6: Belonen	25
Stars Poetsdiploma	26
Hero - Ponyweetjes	27
Lessuggestie Stempel 7: Gangen van de pony	28
Lessuggestie Stempel 8: Geslacht van de pony	28
Lessuggestie Stempel 9: Kleuren van de pony	29
Lucky - Ruiterweetjes	30
Lessuggestie Stempel 10: Voeren	31
Lessuggestie Stempel 11: Rijbaan	32
Lessuggestie Stempel 12: Kleding	33
Dancer - Ponyrijden	34
Lessuggestie Stempel 13: Opstijgen en afstijgen	36
Lessuggestie Stempel 14: Zitten	37
Lessuggestie Stempel 15: Stappen en stoppen	38
Lessuggestie Stempel 16: Sturen	38
Lessuggestie Stempel 17: Draven en lichtrijden	39
Bixie - Omgang	40
Lessuggestie 18: Opzadelen en afzadelen	41
Lessuggestie Stempel 19: Hoofdstel aandoen en afdoen	42
Lessuggestie Stempel 20: Verzorging na het rijden	43
Hero - Ponyweetjes	44
Lessuggestie Stempel 21. Pony kennen	45
Lessuggestie Stempel 22. Aftekeningen hoofd	45
Lessuggestie Stempel 23. Aftekeningen benen	46

Lucky - Ruiterweetjes	47
Lessuggestie Stempel 24. Stijgbeugels op maat maken	48
Lessuggestie Stempel 25. Onderdelen zadel	49
Lessuggestie Stempel 26. Onderdelen hoofdstel	50
Dancer - Ponyrijden (+ Dancers Zitdiploma Dressuur)	51
Lessuggestie Stempel 27. Van hand veranderen en afwenden	52
Lessuggestie Stempel 28. Gebroken lijn en grote volte	53
Lessuggestie Stempel 29. Teugels verlengen en verkorten	55
Lessuggestie Stempel 30. Halthouden en groeten	56
Dancers Zitdiploma Dressuur	57
Bixie&Friends Spelletjes	58
Lucky's Spelletjesdiploma	59
Dancer - Voltige (+ Dancers Zitdiploma Voltige)	60
Lessuggestie Stempel 31. Opsprong	61
Lessuggestie Stempel 32. Basiszit	61
Lessuggestie Stempel 33. Bank	62
Dancers Zitdiploma Voltige	64
Bixie - Omgang	65
Lessuggestie Stempel 34. Kuddegedrag	66
Lessuggestie Stempel 35. Vluchtgedrag	66
Lessuggestie Stempel 36. Lichaamstaal	67
Star - Verzorging	68
Lessuggestie Stempel 37. Wintervacht en zomervacht	69
Lessuggestie Stempel 38. Dekens	69
Lessuggestie Stempel 39. Een pony gezond en gelukkig houden	70
Hero - Ponyweetjes	71
Lessuggestie Stempel 40. Zien	72
Lessuggestie Stempel 41. Horen	72
Lessuggestie Stempel 42. Voelen	72
Lessuggestie Stempel 43. Ruiken	72
Lessuggestie Stempel 44. Smaak	72
Lucky - Ruiterweetjes	73
Lessuggestie Stempel 45. Rijbaanregels	74
Lessuggestie Stempel 46. Onderhoud harnachement	75
Lessuggestie Stempel 47. Beenbeschermers	76
Dancer - Ponyrijden (+ Dancers Zitdiploma Dressuur + Rockets Galoppeerdiploma)	77
Lessuggestie Stempel 48. Binnenbeen en buitenbeen	78
Lessuggestie Stempel 49. Lichtrijden op het goede been	79
Lessuggestie Stempel 50. Halve grote volte	80
Lessuggestie Stempel 51. Wendingen	81
Lessuggestie Stempel 52. Arbeidstempo	82
Lessuggestie Stempel 53. Galopperen (op de grote volte)	83
Dancers Zitdiploma Dressuur	84
Rockets Galoppeerdiploma	84
Bixie&Friends Spelletje: Estafettespel	85

.....	
Jumper - Springen (+ Jumpers Springdiploma + Bixies Vliegbrevet)	86
Lessuggestie Stempel 54. Balkjes draven	87
Lessuggestie Stempel 55. Springtechniek	88
Lessuggestie Stempel 56. Verlichte zit	89
Lessuggestie Stempel 57. Steilsprong	90
Lessuggestie Stempel 58. Oxeer	90
Jumpers Springdiploma	92
Bixies Vliegbrevet	92
Bixie&Friends Spelletje: Estafettespel	93
Rocket - Eventing	94
Lessuggestie Stempel 59. Wat is eventing	95
Lessuggestie Stempel 60. Verschillende hindernissen in de cross	96
Lessuggestie Stempel 61. Beenbescherming in de cross	97
Dancer - Voltige (+ Dancers Zitdiploma Voltige)	98
Lessuggestie Stempel 62. B-molen	99
Lessuggestie Stempel 63. Knielen	99
Lessuggestie Stempel 64. Voorwaartse ligsteun	100
Dancers Zitdiploma Voltige	101
Bixie - Omgang	102
Lessuggestie Stempel 65. Natuurlijk eetgedrag	103
Lessuggestie Stempel 66. Paspoort en chip	104
Star - Verzorging	105
Lessuggestie Stempel 67. Hoeven van het paard	106
Lessuggestie Stempel 68. Ziek of gewond	106
Hero - Ponyweetjes	107
Lessuggestie Stempel 69. Exterieur	108
Lessuggestie Stempel 70. Signalement	108
Lucky - Ruiterweetjes	109
Lessuggestie Stempel 71. Soorten voedsel	110
Lessuggestie Stempel 72. Giftige planten	110
Lessuggestie Stempel 73. Water	111
Dancer - Ponyrijden	112
Lessuggestie Stempel 74. Slangenvolte	114
Lessuggestie Stempel 75. Door een S van hand veranderen	115
Lessuggestie Stempel 76. Doorzitten	116
Lessuggestie Stempel 77. Overgangen	117
Lessuggestie Stempel 78. Teugels verlengen en verkorten in draf	118
Bixie&Friends Spelletje: Muziekspel	119
Jumper - Springen (+Jumpers Springdiploma)	120
Lessuggestie Stempel 79. In de juiste galop door de wending gaan	121
Lessuggestie Stempel 80. Wendingen op de juiste manier rijden	122
Lessuggestie Stempel 81. Naar het midden van de sprong sturen	123
Jumpers Springdiploma	124

.....	
Dancer - Voltige (+ Dancers Zitdiploma Voltige)	125
Lessuggestie Stempel 82. De vrije zit	126
Lessuggestie Stempel 83. B-vlag	127
Dancers Zitdiploma Voltige	128
 Rocket - Eventing (+ Rockets Eventing Diploma)	 129
Lessuggestie Stempel 84. Houding, zit en tempo tijdens de cross	130
Lessuggestie Stempel 85. Balans en controle	131
Lessuggestie Stempel 86. Het crossparcours verkennen	132
Lessuggestie Stempel 87. Losrijden voor de cross	133
Lessuggestie Stempel 88. Voorbereiding en verzorging na de cross	134
Rockets Eventing Diploma	135
 Buitenrijden	 136
Hero's Buitenritdiploma	136
 Bijlagen	 137
Rijbaan	138
Kleurplaat Bixie	139
Kleurplaat Dancer	140
Kleurplaat Star	141

HALLO INSTRUCTEUR!

Geweldig dat je aan de slag gaat met de KNHS-FNRS Bixie&Friends Ruiteropleiding voor kinderen t/m 12 jaar. Voor je ligt de instructeurshandleiding die je meeneemt langs alle leermomenten tijdens deze Ruiteropleiding. Hierin vind je leerdoelen, de theorie achter de leerdoelen en manieren hoe je dit in de praktijk in je lessen kunt verwerken. Zie deze handleiding vooral als een leidraad die je kunt gebruiken voor je lessen. Alles is gekoppeld aan het Bixie&Friends Ruiterpaspoort, het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends (gelijk aan deel 1 uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends) en het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Daarnaast is er een apart Bixie&Friends Proevenboekje dat gebruikt kan worden voor de Bixie&Friends Ruiteropleiding.

Veel succes en plezier in het lesgeven aan onze jongste jeugd in het paardrijden!
Ook namens Bixie en zijn vriendjes,

FNRS KNHS >> PARTNERS IN PAARDRIJDEN

Het Team FNRS-KNHS Partners in Paardrijden



INLEIDING

Aan de hand van het Bixie&Friends Ruiterpaspoort en het daarin te volgen stempelpad is een lesplan ontwikkeld. Je leert de kinderen hoe ze veilig en vriendelijk omgaan en rijden met de pony's. Praktijklessen worden hierbij afgewisseld met theorielessen. Plezier in het paardrijden en het welzijn van de pony staan altijd voorop. De disciplines die aan bod kunnen komen zijn: dressuur, voltige, springen, eventing en spelletjes.



OPBOUW RUITEROPLEIDING

De Bixie&Friends Ruiteropleiding wordt gegeven aan de hand van het boek Paardrijden met Bixie&Friends en het stempelpad in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort. Ieder stukje stempelpad behandelt een thema, verteld door één van de Bixie&Friends paardjes. Theorie en praktijk worden hierin afgewisseld. Per thema zijn stempels te behalen. Deze stempels zijn genummerd zodat ze makkelijk terug te vinden zijn. Het einde van ieder thema heeft een toetsmoment waarbij de ruiter een stempel in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort kan halen. Deze toetsmomenten kun je in je reguliere les inbouwen maar je kunt er ook een apart meetmoment van maken, eventueel met verschillende groepen bij elkaar. Bijvoorbeeld één keer per maand op een vast tijdstip zodat het ook een inhaalmoment kan zijn. Voordeel daarvan is dat de kinderen andere kinderen leren kennen en mogen samenwerken. Ook zijn er voor een aantal toetsmomenten diploma's te behalen. Door op deze manier te toetsen krijg je een goed beeld van waar de kinderen staan in de ruiteropleiding. Zo zou het een overstap naar een andere groep kunnen betekenen. Het geeft ook een goed beeld van het rijniveau bij de overgang naar een andere manege of vereniging of het zoeken van een verzorgpony of kopen van een pony.

Deze Bixie&Friends Instructeurshandleiding biedt je handvatten bij het voorbereiden en uitvoeren van de lessen aan de hand van het boek Paardrijden met Bixie&Friends in combinatie met het Bixie&Friends Ruiterpaspoort.

Overal waarin in deze handleiding 'pony' staat, zou ook 'paard' kunnen staan.

BIXIE&FRIENDS

Misschien vraag je je af waar de naam Bixie&Friends vandaan komt? Op de Adventure Stables woont de stoere hengst Bixie samen met zijn 6 vrienden Dancer, Hero, Jumper, Lucky, Rocket en Star. Ieder karakter heeft zijn eigen specialiteit. Kinderen kennen deze pony's misschien al uit het Bixie&Friends magazine dat twee keer per jaar uitkomt.



BIXIE

Is de leider van de pony's op de Adventure Stables. Hij is een stoere slimme hengst en leert kinderen alles over de omgang met pony's en paarden.



DANCER

Dancer is heel mooi en kan supergoed dansen. Ze is ook dol op muziek! Wist je dat je op veel verschillende manieren kunt paardrijden? Dancer leert je alles over dressuur en voltige!



STAR

De knappe Star ziet er graag goed uit. Zij geeft kinderen tips hoe ze het beste pony's kunnen verzorgen.



LUCKY

Is een lieve rustige manegepony. Lucky weet door haar ervaring bijna alles. Zij leert kinderen alles wat ze moeten weten over pony's.



ROCKET

Is mega snel en galoppeert het liefst de hele dag. Met zijn looks en temperament van een Arabische volbloed is Rocket een uitstekende eventingpony. Hier leert hij kinderen alles over.

HERO

Is de dapperste en sterkste pony op de Adventure Stables. Hero lijkt wel op een stoer Fries paard met zijn prachtige manen en zwarte kleur! Hero trekt er graag op uit en is dan ook specialist in het buitenrijden en leert kinderen alles wat ze moeten weten over pony's.



JUMPER

Jumper vertelt je alles over springen, want daar is hij supergoed in. Hij wil overal overheen springen en vindt niks eng. Jumper springt er nooit een balk af en is niet voor niks de springtopper van de manege. Met zijn knappe looks valt hij in de smaak bij de dames. Jumper leert kinderen alles over springen.

LEERDOELEN: KENNISDOELEN EN VAARDIGHEIDSDOELEN

Bij elke stempel die de kinderen kunnen halen is een aantal doelen gesteld. De zogenoemde leerdoelen. Door deze doelen te toetsen kun je als instructeur kijken of de kinderen het onderwerp beheersen en kunnen uitvoeren.

De leerdoelen kun je onderverdelen in 2 soorten:

1. Kennisdoelen: dit zijn doelen waarbij er vooral naar de kennis van de kinderen wordt gekeken. Hierbij gaat het om de theorie van het onderwerp.
2. Vaardigheidsdoelen: hier wordt vooral gekeken naar hoe vaardig een kind is. Dus of ze de theorie in de praktijk kunnen uitvoeren.

Als een kind zowel de kennisdoelen als de vaardigheidsdoelen hanteert en heeft behaald, kan hij of zij een stempel in het paspoort krijgen. Daarnaast kunnen kinderen gedurende de opleiding ook diploma's halen. Denk hierbij aan een Poetsdiploma en bijvoorbeeld Dancers Zitdiploma Dressuur en Voltige, maar ze kunnen ook hun Vliegbrevet halen als troost wanneer ze van hun pony af zijn gevallen. Alle kennis die het kind moet hebben, is te halen uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends (t/m stempel 20) en het boek Paardrijden met Bixie&Friends (volledig stempelpad) en moet ook worden uitgevoerd zoals het in de genoemde boeken staat beschreven. Lees het als instructeur dus ook aandachtig door, dan kan je dit als lesstof gebruiken en als naslagwerk voor je lessen.

LESSUGGESTIES

Naast de leerdoelen vind je in de handleiding verschillende lessuggesties. Zoals hierboven al werd benoemd, ben je als instructeur vrij om te bepalen hoe je Bixie&Friends in je lessen inbouwt. Maar de lessuggesties in deze handleiding kan je gebruiken als leidraad voor je lessen.

Het bijgesloten lesplan is bedoeld als voorbeeld. Zie dit als een richtlijn. We geven je bijvoorbeeld suggesties om lessen bij elkaar te voegen of om een aparte theorieles te organiseren. Algemeen advies is wel om de juiste volgorde aan te houden, maar zoals je zult zien, kun je creatief aan de slag gaan. Uiteindelijk gaat het erom dat alle kinderen het hele pad hebben doorlopen en op dezelfde manier alles over het paard en over paardrijden hebben geleerd dat wordt aangeboden in de Bixie&Friends Ruiteropleiding. Jij als instructeur legt de basis voor misschien een leven lang paardensport en plezier voor kinderen!

ONDERSTEUNENDE LESSTOF VOOR JOU ALS INSTRUCTEUR

Ter ondersteuning van het voorbereiden van jouw les(sen) of het verdiepen in een bepaald onderwerp, voegen we in deze handleiding een overzicht toe van online KNHS-lesmateriaal. Het ontwikkelen van lesstof is een doorlopend proces. Check daarom regelmatig de KNHS site! *(deze informatie is onderhevig aan veranderingen!)*

Een zeer waardevolle ondersteuning en aanvulling voor jou als instructeur om je lessen voor te bereiden of om je in een bepaald onderwerp verder te verdiepen, zijn:

- De video's op www.bixieenfriends.nl of op het Bixie&Friends YouTube kanaal.
- De 'Masterclasses van Marion Schreuder' die je via www.Horseriding.Academy kunt vinden.
- De cursus 'Paardsignalen', bestaande uit 8 modules, te vinden op www.buitenrijden.nl.
- De Instructeurshandleiding Brons.

Video op www.bixieenfriends.nl	Onderwerp in Bixie&Friends Ruiteropleiding
Hoe loop je naast een paard	Stempel 2
Hoe zet je een paard vast	Stempel 3
Welke borstels zijn er en hoe gebruik je ze	Stempel 4
Hoeven uitkrabben	Stempel 5
Draag een veiligheidshelm als je gaat paardrijden	Stempel 12
Opzadelen	Stempel 18
Verzorging na het rijden	Stempel 20

Onderwerp Masterclass Marion Schreuder op www.Horseriding.Academy	Onderwerp in Bixie&Friends Ruiteropleiding
1. Introductie	
2. Gedrag van een paard	Stempel 34, 35, 36
3. Exterieur	Stempel 69
4. Harnachement en opzadelen	Stempel 18, 19
5. Opstijgen	Stempel 13
6. Houding en zit	Stempel 14
7. Afstijgen	Stempel 13
8. Gangen	Stempel 7
9. Leervermogen ruiter	Niet in Bixie&Friends Ruiteropleiding
10. Hulp	Niet in Bixie&Friends Ruiteropleiding
11. Ontwikkelen natuurlijk evenwicht	Niet in Bixie&Friends Ruiteropleiding
12. Ontwikkelen horizontaal evenwicht	Niet in Bixie&Friends Ruiteropleiding
13. Ontwikkelen van de draagkracht	Niet in Bixie&Friends Ruiteropleiding

Onderwerp Paardsignalen op www.buitenrijden.nl	Onderwerp in Bixie&Friends Ruiteropleiding
1. Hoe een paard in elkaar zit	Stempel 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 69
2. In de stal	Stempel 37, 38, 39
3. Voeren en eten	Stempel 10, 65
4. In de wei	Stempel 65
5. Omgaan met paarden	Rijden algemeen
6. De verzorging	Stempel 4, 5, 6, 20
7. Aan het werk	Stempel 1, 2, 3, 18, 19

TE BEHALEN DIPLOMA'S

De volgende diploma's kunnen worden behaald binnen de Bixie&Friends Ruiteropleiding. Je bent er vrij in of en wanneer je deze diploma's uitreikt. De diploma's kan je bestellen via www.wwww.agradi.nl/knhs-webshop.

STARS POETSDIPLOMA

- Na stempel 4 en 5 (Borstels en poetsen, Hoeven uitkrabben)
- Na stempel 20 (Verzorging na het rijden)



MIJN EERSTE PAARDRIJLES (GEEN DIPLOMA)

Aftekenen in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort (p 13)

- Na stempel 13 t/m 17 (Opstijgen en afstijgen, Zitten, Stappen en stoppen, Sturen, Draven en lichtrijden)



DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR

- Na stempel 27 t/m 30 (Van hand veranderen en afwenden, Grote volte en gebroken lijn, Teugels verlengen en verkorten, Halthouden en groeten)
- Na stempel 48 t/m 53 (Binnenbeen en buitenbeen, Lichtrijden op het goede been, Halve grote volte, Wendingen, Arbeidstempo, Galopperen (op de grote volte))
- Na stempel 74 t/m 78 (Slangenvolte, Door een S van hand veranderen, Doorzitten, Overgangen, Teugels verlengen en verkorten in draf)



DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

- Na stempel 31 t/m 33 (Opsprong, Basiszit, Bank)
- Na stempel 62 t/m 64 (B-molen, Knielen, Voorwaartse ligsteun)
- Na stempel 82 en 83 (De vrije zit, B-vlag)



LUCKY'S SPELLETJESDIPLOMA

- Na het spelen van spelletjes





ROCKETS GALOPPEERDIPLOMA

- Na stempel 53 (Galopperen (op de grote volte))

JUMPERS SPRINGDIPLOMA

- Na stempel 54 t/m 58 (Balkjes draven, Springtechniek, Verlichte zit, Steilsprong, Oxer)
- Na stempel 79 t/m 81 (In de juiste galop door de wending gaan, Wendingen op de juiste manier rijden, Naar het midden van de sprong sturen)



ROCKETS EVENTINGDIPLOMA

- Na stempel 84 t/m 88 (Houding, zit en tempo tijdens de cross, Balans en controle, Het crossparcours verkennen, Losrijden voor de cross, Voorbereiding en verzorging na de cross)



HERO'S BUITENRIT-DIPLOMA

- Na de eerste buitenrit.



BIXIE&FRIENDS ALLROUND DIPLOMA

- Is het stempelpad helemaal klaar en zijn alle disciplines beoefend? Dan is het tijd voor het Bixie&Friends Allround diploma!



BIXIES VliegBREVET

- Helaas valt er tijdens de les wel eens een kind van een pony. Dit hoort ook bij het paardrijden. Als troost kan je dan het Bixies Vliegbrevet uitreiken.



VOORWAARDEN ACCOMMODATIES, INSTRUCTEURS EN DEELNEMERS

De accommodatie waar theorie- en praktijklessen plaatsvinden moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- De Bixie&Friends Ruiteropleiding mag alleen gegeven worden op een FNRS-bedrijf of KNHS-vereniging. De accommodatie is 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. Je kan er natuurlijk ook voor kiezen om de theorie te behandelen tijdens de les, terwijl de kinderen op hun pony zitten. Hier ben je als instructeur zelf vrij in om een keuze te maken.
- 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).
- Iedere deelnemer moet in het bezit zijn van het Bixie&Friends Ruiterpaspoort en het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Zodra de deelnemer deel wil nemen aan de Bixie&Friends proeven kan er een Bixie&Friends Proevenboekje worden aangeschaft. De boeken Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends, Paardrijden met Bixie&Friends en het Bixie&Friends Proevenboekje zijn te verkrijgen bij een FNRS-bedrijf of KNHS-vereniging of in de webshop van de KNHS. Het Bixie&Friends Ruiterpaspoort kan door een FNRS-bedrijf of KNHS-vereniging bij de KNHS worden aangevraagd. Heb je vragen hierover, neem dan contact op met de KNHS-servicedesk.

HET LESMATERIAAL

Het lesmateriaal bestaat uit het Bixie&Friends Ruiterpaspoort en het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends (t/m stempel 20) of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Dit boek neemt de deelnemers stap voor stap mee door de verschillende disciplines in de Ruiteropleiding en de daarbij behorende theoretische kennis. De deelnemers kunnen de theorie zelfstandig of met hun ouder/verzorger 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. Ter ondersteuning van het lesmateriaal kun je met de deelnemers de Bixie&Friends video's bekijken.

DE LESSEN

Ter voorbereiding op de lessen kun je deze Instructeurshandleiding samen met het Bixie&Friends Ruiterpaspoort en het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends gebruiken. Gebruik vervolgens de lessuggesties om de opbouw en inhoud van de les vast te stellen. De praktijklessen worden door een gediplomeerde instructeur gegeven. Voor de theorielessen is dit vrij. Laat de theorieles nooit langer dan 60 minuten duren en maakt het extra leuk met vragen aan de groep, korte opdrachtjes of spelvormen en interactie onderling. Natuurlijk is het ook mogelijk om de theorie te behandelen in de reguliere lessen. Deelnemers moeten dan wel de theorie zelfstandig of met hulp van ouder/verzorger kunnen doornemen.

In de lessen wordt gebruik gemaakt van diverse werkvormen. Bij een groot aantal opdrachten heb je een pony nodig of vindt de opdracht plaats in de stallen. Jij als instructeur bepaalt op welk niveau de deelnemer kan instromen, afhankelijk van de kennis en vaardigheden van de deelnemer. Het is verstandig om de deelnemers niet te hoog te laten instromen.

LESSUGGESTIES

Je vindt als instructeur verschillende lessuggesties om toe te passen in de les. Je kunt er voor kiezen om stempels te laten behalen tijdens de rijlessen; je kan er ook voor kiezen om deze stempels te laten behalen tijdens aparte lessen, bijvoorbeeld een poets- en opzadelles. Óf je combineert meerdere te behalen stempels in een combinatieles.

DE THEORIETOETSEN EN DE PROEVEN EN PARCOURSEN

Binnen de Bixie&Friends Ruiteropleiding kunnen al aan het begin van het stempelpad leuke diploma's gehaald worden met opdrachten die jijzelf als instructeur kunt beoordelen. Ook wordt begonnen met een aantal eenvoudige Bixie&Friends proeven en/of parcoursen. Een proef/parcours wil zeggen dat de ruiter een aantal voorgeschreven oefeningen en figuren met de pony begeleidt, rijdt, springt of voltigeert. Deze proeven staan vermeld in het Bixie&Friends Proevenboekje Dit kan met een manegepony of een eigen pony. Zo maken de kinderen al spelenderwijs kennis met het rijden van een proef/parcours. De nadruk wordt hierbij gelegd op het vertrouwd raken met de pony's, samen leuke dingen doen en plezier hebben. Als je de proeven/parcoursen tijdens de rijles oefent, kun je ze zelf beoordelen of er voor kiezen dit door een collega of zelfs wellicht samen met één van de kinderen te doen. Je vindt de proeven en parcoursen in het Bixie&Friends Proevenboekje bij het boek Paardrijden met Bixie&Friends.

De proeven Ponyleiden PL1 en PL2 en de Zit-/Longeproef LO1 mogen door een instructeur worden beoordeeld. De Voltigeproeven worden door een jurylid Voltige beoordeeld en alle andere proeven door een Bixie&Friends jurylid.

TOOLS OM TE GEBRUIKEN BIJ DE BIXIE&FRIENDS RUITEROPLEIDING

- Bixie&Friends stempel: te bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.
- Bixie&Friends diploma's: te bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.
- Bixie&Friends protocollen, bouwtekeningen en parcoursen: te downloaden via mijnknhs.nl.
- Bixie&Friends rozetten: met korting te bestellen bij van Holland Sport via vanhollandsport.nl.
- Bixie&Friends rijbaantekening: in de bijlage van deze handleiding en te downloaden via mijnknhs.nl.
- Bixie&Friends kleurplaten: in de bijlage van deze handleiding, alle kleurplaten zijn te downloaden via mijnknhs.nl.

BIXIE • OMGANG

- Stempel 1: Halster omdoen
 Stempel 2: Leiden van de pony
 Stempel 3: Vastzetten van de pony



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 1

- De kinderen kunnen de pony op een veilige manier benaderen.
- De kinderen kunnen zelfstandig op de juiste wijze een halster omdoen en afdoen bij de pony.
- De kinderen kunnen een veiligheidssluiting openen en aan het halster bevestigen.

Stempel 2

- De kinderen kunnen zelfstandig een pony aan de hand leiden.
- De kinderen kunnen het halstertouw op de juiste manier vasthouden.
- De kinderen kunnen zelfstandig een pony uit het land halen (optioneel).

Stempel 3

- De kinderen kunnen zelfstandig een correcte veiligheidsknoop maken.

KENNISDOELEN

Stempel 1

- De kinderen weten wat een halster is.
- De kinderen weten waarom het halstertouw correct vastgehouden moet worden (niet om de hand draaien).
- De kinderen weten waarom het belangrijk is dat ze de pony aan de voorkant moeten benaderen.

Stempel 2

- De kinderen weten hoe je veilig naast de pony loopt.
- De kinderen weten aan welke kant van de pony je moet lopen.

Stempel 3

- De kinderen weten waarom het belangrijk is dat ze de pony met een veiligheidsknoop vastzetten.

BENODIGDHEDEN

- Boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Halsters.
- Halstertouwen.
- Een veilige plek waar een pony vast kan staan.
- Pionnen.
- Balken.

TIJDSDUUR

Per stempel: 15 minuten.

INDELING LES

- Stempel 1 t/m 3 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 1 t/m 3 in één les.
- Stempel 1 t/m 6 in 1 combinatieles.
- Combinatie met de stempel 18 Opzadelen en afzadelen en stempel 19 Verzorging na het rijden.



LESSUGGESTIE STEMPEL 1: HALSTER OMDOEN

Opdracht stempel 1: Halster omdoen

Vraag de kinderen om de beurt hun pony te benaderen en het halster om te doen. Je kunt deze opdracht combineren met opdracht 2 (Leiden van de pony) en 3 (Vastzetten van de pony). De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen of:

- Er rustig naar de pony wordt toegelopen.
- De pony van de voor- of zijkant wordt benaderd (niet van de achterkant).
- De pony rustig wordt toegesproken als hij wordt benaderd.
- Het halster correct zit (niet gedraaid of binnenstebuiten).
- De deelnemer aan de juiste kant staat.
- De ronde kant van de sluiting tegen de kaak van de pony zit.
- De manen weer netjes op de plaats worden gelegd.

Als alles op de juiste en correcte manier is uitgevoerd, is het de beurt aan de volgende. Probeer verschillende pony's en verschillende situaties te gebruiken om te oefenen.

Oefening:

Soms moeten kinderen op hun tenen staan om het halster om te doen en raken uit balans. Je kunt dit met de kinderen oefenen door ze op de tenen te laten staan en hun armen in de lucht te laten steken. Om het iets moeilijker te maken laat je de kinderen een balletje overpakken boven hun hoofd.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 2: LEIDEN VAN DE PONY

Zie opdracht 1 voor het benaderen van de pony en het halster omdoen.

Opdracht stempel 2: Leiden van de pony

Je kan er voor kiezen om dit onderdeel te oefenen door de kinderen hun pony vóór de les uit de wei, paddock of stal te laten halen, of ná de les weer terug naar de wei, paddock of stal te laten brengen. Je kan ook in de rijles zelf oefenen door ze om de beurt, een parcours aan de hand te laten lopen, of je kiest er voor om het in de poets- en opzadellessen te geven en de kinderen om de beurt een rondje te laten lopen over het terrein.

Voorbeeld van een parcours kan zijn:

- Slalommen om de pionnen heen.
- Door een doolhof heen lopen.
- Tussen een poortje door lopen.
- Balken op de grond leggen en kinderen daar overheen laten lopen met hun pony aan de hand.



Als je er voor kiest om de kinderen aan de hand van een parcours te laten oefenen met het leiden van de pony: laat de kinderen de pony om de beurt door een parcours heen begeleiden. Voor de veiligheid dragen de kinderen een cap, correct schoeisel en handschoenen.

De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen of:

- De leidteugel op de juiste manier wordt vastgehouden.
- De leider links naast de pony loopt naast het hoofd.
- De pony de leider zonder aarzelen volgt.

Als alles op de juiste en correcte manier is uitgevoerd, is het de beurt aan de volgende. Probeer verschillende pony's te gebruiken en verschillende situaties te oefenen.

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Je kunt het parcours en de parcoursschets gebruiken van de proeven Ponyleiden PL1 en PL2 uit het Bixie&Friends Proevenboekje. De kinderen kunnen hier stempels voor in hun paspoortje mee verdienen! De ruimte voor stempels voor proeven en parcoursen vind je achter in het paspoortje.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 3: VASTZETTEN VAN DE PONY

Doe de kinderen voor hoe je de veiligheidsknoop maakt en leg hen uit waarom het een veiligheidsknoop heet. Vertel erbij waarom het zo belangrijk is dat je een pony met een veiligheidsknoop vast zet, niet met een normale knoop. Leg daarbij ook uit waar je een pony wel en niet aan mag vastzetten. Laat de kinderen eerst de veiligheidsknoop oefenen zonder pony.

Voorbeeld: Zet je pony nooit aan een bewegende deur vast of zet de pony nooit aan de bitringen vast. Leg ook duidelijk uit waarom dit niet mag (zie theorie in het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends).

Opdracht stempel 3: Vastzetten van de pony

Laat de kinderen om de beurt een pony vastzetten met de veiligheidsknoop. Laat ze de knoop ook weer lostrekken. Let op dat dit gebeurt aan een goede dwarsbalk of ring aan de muur of paal. De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen of dit de juiste veiligheidsknoop is. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

STAR • VERZORGING

Stempel 4: Borstels en poetsen

Stempel 5: Hoeven uitkrabben

Stempel 6: Belonen



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 4

- De kinderen kunnen laten zien hoe je poetst, hoe je de borstels gebruikt en in welke volgorde.
- De kinderen kunnen laten zien hoe je de pony op een veilige manier poetst.

Stempel 5

- De kinderen kunnen een voorbeen optillen en de hoef uitkrabben.
- De kinderen kunnen een achterbeen optillen en de hoef uitkrabben.

Stempel 6

- De kinderen kunnen de pony op een correcte manier belonen.

KENNISDOELEN

Stempel 4

- De kinderen weten welke borstels er zijn en hoe ze worden gebruikt.
- De kinderen weten waarom je de pony moet poetsen.
- De kinderen weten waarom we een staart liever niet borstelen.

Stempel 5

- De kinderen weten waarom je hoeven moet uitkrabben.

Stempel 6

- De kinderen weten waarom het belangrijk is een pony te belonen.

BENODIGDHEDEN

- Boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony.
- Halster + touw.
- Rosborstel.
- Harde borstel.
- Zachte borstel.
- Hoevenkrabber.
- Manenkam.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 4 t/m 6 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 4 t/m 6 in één les.
- Stempel 1 t/m 6 in 1 combinatieles.
- Combinatieles met stempel 18 Opzadelen en afzadelen en stempel 19 Hoofdstel aandoen en afdoen in een poets- en opzadelles.
- Combinatieles met stempel 20 Verzorging na het rijden.
- Poetsles met aansluitend het Stars Poetsdiploma. Informatie kun je vinden na stempel 6. (zie ook pagina 10 in Ruiterspaspoot).

DIPLOMA

Deze les kan je afsluiten met het behalen van Stars Poetsdiploma. Deze kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop en ook aftekenen in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 10.



LESSUGGESTIE STEMPEL 4: BORSTELS EN POETSEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Je kunt één pony kiezen en aan een halster vastzetten en nogmaals de veiligheidsknoop voordoen aan de kinderen. Je kunt ook één van de kinderen de pony vast laten zetten. Dan kun je gelijk kijken of ze de veiligheidsknoop thuis geoefend hebben. Als de pony klaarstaat, ga je uitleggen wat voor borstels er zijn en in welke volgorde je ze gebruikt. Doe dit voor aan de kinderen (je kunt ook voor meerdere pony's kiezen).

Opdracht stempel 4: borstels en poetsen

Zorg dat je voorbereid bent! Leg alvast de borstels die je nodig hebt bij de poetsplaats klaar. Dat scheelt eventueel zoeken in poetskoffers van kinderen. Vragen kunnen zijn:

- Waarom moeten we de pony poetsen?
- Welke borstels zijn er allemaal?
- Wordt de pony met de juiste borstels in de juiste volgorde gepoetst?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de staart mooi blijft en waarom gebruiken we daar geen borstel voor?



Je hebt als instructeur verschillende mogelijkheden om je les/lessen in te delen. We geven je een paar suggesties:

1. Na 15 minuten zet je de pony terug in de stal en laat je de kinderen hun, van tevoren opgezadelde pony, pakken en loop je naar de bak toe waarna je verder kunt gaan met je paardrijles.
2. Na 15 minuten ga je door met het volgende onderdeel als je 3 onderdelen in één les behandelt. Je kunt hiervoor dezelfde pony gebruiken of één van de kinderen de 'eerste' pony op stal laten zetten en een ander de 'tweede' pony laten halen.
3. Natuurlijk mag je er voor kiezen om er langer mee bezig te zijn, maar dan is dat jouw keuze en gaat dat misschien van de tijd af dat ze op de pony kunnen zitten als je het in een reguliere les behandelt.
4. Mochten ze nog niet helemaal klaar zijn, dan kun je de week erna het uitkrabben van de hoeven nog een keertje herhalen.
5. Je zou je eerste les kunnen eindigen met het poetsen van de pony en dan je tweede les laten beginnen met het poetsen van de pony.
6. Je kunt als instructeur er ook voor kiezen om bepaalde stempels buiten de les om te laten halen. Deze stempels kunnen heel mooi geoefend worden in een poets- en opzadelles.

Je kan als instructeur uiteraard zelf bepalen wanneer je deze opdracht wilt doen; aan het begin of juist het einde van de les. De kracht van het onthouden zit 'm in de herhaling!

TIP!

Je kan tijdens je uitleg alles vertellen, maar je betreft de kinderen er meer bij als je wat vragen stelt. Misschien is er al iemand die weet hoe het moet? Of je kan het eerst "verkeerd" doen en dan aan de leerlingen vragen hoe het wel moet. Door ze actief te betrekken bij je praatje blijft de concentratie bij jou en zullen ze minder snel afdwalen. Heb je een groep die zegt dat ze al weten hoe ze moeten poetsen, dan mogen ze jou laten zien hoe het moet. Je kunt enkele controlevragen stellen om te checken of ze het echt weten.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 5: HOEVEN UITKRABBen

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Laat zien hoe een hoevenkrabber eruitziet en hoe je deze kunt gebruiken. Leg uit waarom hoeven uitkrabben belangrijk is, hoe je de pony benadert en waar de kinderen op moeten letten tijdens het hoeven uitkrabben. Doe vervolgens voor hoe je het voorbeen van de pony optilt en de hoef uitkrabt terwijl je uitleg geeft. Daarna doe je dit ook voor het achterbeen.

Opdracht stempel 5: Hoeven uitkrabben

Kies je er voor om het in de reguliere rijles te doen, dan is het handig om alle pony's alvast op te zadelen en een pony te pakken die niet loopt dat uur. Zet de pony ergens neer waar de kinderen er allemaal bij kunnen. Je kunt gelijk de veiligheidsknoop ook nog een keer oefenen. Laat de kinderen om de beurt een voorbeen optillen en de hoef uitkrabben bij de pony. Na de voorbenen, laat je ze de achterbenen optillen en de achterhoef



.....

uitkrabben. De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen en vragen stellen.

Hieronder vind je enkele vragen die je zou kunnen stellen:

- Waarom krabben we de hoeven uit?
- Hoe benader je de pony op de juiste manier?
- Op welke plaats naast het been van de pony moet je staan?
- Hoe til je het been van de pony op?
- Hoe krab je de hoef uit?

Je hebt als instructeur verschillende mogelijkheden om je les/lessen in te delen. We geven je een paar suggesties:

1. Je laat de kinderen aan het begin van de rijles nog even kort de pony's poetsen als herhaling van de les ervoor. Aansluitend laat je ze de hoeven uitkrabben.
2. Je kunt er als instructeur ook voor kiezen om bepaalde stempels buiten de les om te laten halen. Deze stempels kunnen heel mooi geoefend worden in een poets- en opzadelles.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 6: BELONEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Laat zien hoe je een pony kunt belonen en vertel welke verschillende manieren van belonen er zijn zoals vriendelijke praten, aaien en in zijn manen kriebelen. Leg ook uit waarom belonen zo belangrijk is. Leg uit dat een aai beter is dan een klopje geven. Een klop(je) geven kan ook als een klap geven worden ervaren.

Opdracht Stempel 6: Belonen

Vraag de kinderen hoe ze een pony kunnen belonen en welke manieren van belonen er zijn. Je kunt dit laten doen in de les op de pony en/of op stal naast de pony. Vraag de kinderen ook eens waaraan ze kunnen zien of de pony de beloning fijn vindt. De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen en vragen stellen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

STARS POETSDIPLOMA

Voor het behalen van het Stars Poetsdiploma, zijn de beoordelingscriteria als volgt:

- Rustig naar de pony toelopen en een halster omdoen.
- De pony naar de poetsplaats leiden.
- De pony met een veiligheidsknoop vastzetten.
- De pony met de rosborstel borstelen.
- Het lichaam van de pony met de harde borstel borstelen.
- Het hoofd van de pony met de zachte borstel borstelen.
- De benen van de pony met de zachte borstel borstelen.
- Voorzichtig de manen met een speciale manenborstel borstelen of met een speciale manenkam kammen.
- De staart van de pony voorzichtig uitpluizen.
- De hoeven van de pony uitkrabben.

Diploma's kan je bestellen via
www.agradi.nl/knhs-webshop.



BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Belonen komt in alle dressuurproeven voor.

NIEUW!

In de Bixie&Friends Ruiteropleiding is het belonen als apart onderdeel mét criteria in Bixie&Friends Dressuurproef BF5 te vinden!

HERO • PONYWEETJES

Stempel 7: Gangen van de pony
 Stempel 8: Geslacht van de pony
 Stempel 9: Kleuren van de pony



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 7

- De kinderen kunnen de drie gangen van de pony benoemen.
- De kinderen kunnen de gangen in de rijbaan aanwijzen bij een stappende, dravende en galopperende pony.

Stempel 8

- De kinderen kunnen benoemen welke drie geslachten er zijn: merrie, hengst en ruin.
- De kinderen kunnen het verschil tussen een ruin en een hengst uitleggen.
- De kinderen kunnen uitleggen waarom een hengst niet door iedereen kan worden bereden.

Stempel 9

- De kinderen kunnen een aantal kleuren benoemen waaronder de kleuren van Bixie en zijn vriendjes.

BENODIGDHEDEN

- Boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's met verschillende kleuren en verschillend geslacht.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 7 t/m 9 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 7 t/m 9 in een aparte theorieles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 7: GANGEN VAN DE PONY

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen welke drie gangen de pony heeft. Je kunt vertellen dat stap het langzaamst is en galop het snelst. Vervolgens kun je dit laten zien door met de kinderen naar een les te kijken en te vragen of zij de gangen herkennen.

Opdracht Stempel 7: Gangen van de pony

Laat de kinderen zeggen welke gang er gereden wordt terwijl iemand op een pony zit en de gangen voordoet. De andere kinderen kunnen mee beoordelen en vragen stellen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 8: GESLACHT VAN DE PONY

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen over de drie geslachten van de pony. Je kunt vertellen dat Bixie een stoere hengst is en Dancer een mooie merrie. Belangrijk om uit te leggen is waarom hengsten eigenlijk worden gecastreerd. Je kunt ook vertellen hoe je aan een pony kunt zien welk geslacht hij of zij heeft. Je kunt de kinderen nog vertellen dat als je op een hengst naar een Proevendag wilt gaan je minimaal 12 jaar moet zijn en al met een andere pony L2 moet zijn gestart.

Opdracht Stempel 8: Geslacht

Laat de kinderen zeggen welke drie geslachten de pony kan hebben en wat de verschillen zijn tussen een merrie, een hengst en een ruin. Vraag de kinderen welk geslacht de pony heeft waar ze op zitten, of als je een theorieles geeft, welk geslacht hun lievelingspony heeft. De andere kinderen kunnen mee beoordelen en vragen stellen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 9: KLEUREN VAN DE PONY

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. en vertel de kinderen over kleuren van de pony die het meest voorkomen. Je kunt ook plaatjes van Bixie en zijn vriendjes gebruiken om kleuren te benoemen. De kleuren van Bixie en zijn vriendjes zijn:

- Bruin (Bixie).
- Zwart (Dancer en Hero).
- Vos (Rocket).
- Schimmel (Jumper).
- Bont (Lucky).
- Palomino (Star).

Je kunt de kinderen nog een paar extra kleuren leren:

- Roan (door de vacht met de basiskleur zitten witte haren).
- Appaloosa (gevekt).
- Cremello (roze huid en blauwe ogen. De vacht is wit of licht crème, de manen zijn wit).
- Perlino (zelfde als cremello maar dan met manen die donker en vaak rossig of ietwat oranje van kleur zijn).

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

Opdracht Stempel 9: Kleuren

Laat de kinderen zeggen welke kleuren een pony kan hebben en wat de verschillen zijn tussen die kleuren. Je kunt vragen welke kleuren Bixie en zijn vriendjes hebben, maar je kunt ook vragen welke kleur de pony heeft waar ze op zitten, of welke kleur hun lievelingspony heeft. Ook kun je kijken hoeveel verschillende soorten kleuren pony's en paarden er bij jou op de manege staan. De andere kinderen kunnen mee beoordelen en vragen stellen.



LUCKY • RUITERWEETJES

Stempel 10: Voeren
Stempel 11: Rijbaan
Stempel 12: Kleding



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 10

- De kinderen kunnen op een veilige manier de pony iets voeren.

Stempel 11

- De kinderen kunnen vertellen of ze linksom (op de linkerhand) of rechtsom (op de rechterhand) door de bak rijden.

Stempel 12

- De kinderen dragen de juiste rijkleding voor het rijden.
- De kinderen dragen altijd een cap bij het rijden.
- De kinderen dragen de juiste rijlaarzen of jodhpurs met chaps.

KENNISDOELEN

Stempel 10

- De kinderen weten waarom je de pony niet zonder vragen mag voeren of iets lekkers mag geven.
- De kinderen weten wat de pony allemaal eet.
- De kinderen weten hoeveel water de pony per dag drinkt.
- De kinderen weten hoe ze een pony wat lekkers kunnen geven.

Stempel 11

- De kinderen kunnen de letters van de rijbaan in de juiste volgorde linksom benoemen.
- De kinderen weten waar de letters voor staan, dat je bij A begint en kennen het ezelsbruggetje (Alle Friese Boeren Met Centen Hebben Een Koe).
- De kinderen weten het verschil tussen op de linkerhand en op de rechterhand rijden.

- De kinderen weten waar de letter X is.
- De kinderen weten waar de hoefslag is.

Stempel 12

- De kinderen weten welke rijkleding er wordt gedragen en waarom dit belangrijk is.
- De kinderen weten waarom het belangrijk is een goede cap te dragen.
- De kinderen weten waarom het dragen van rijlaarzen of jodhpurschoenen met chaps belangrijk zijn.

BENODIGDHEDEN

- Boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspoot.
- Rijbaan met letters.
- Optioneel: verschillende soorten voer.
- Optioneel: emmer (om aan te geven hoeveel een pony drinkt).
- Optioneel: rijkleding, cap, rijlaarzen of jodhpurschoenen met chaps, handschoenen, bodyprotector.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 10 t/m 12 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 10 t/m 12 in één theorieles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 10: VOEREN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen wat de pony nodig heeft om te kunnen bewegen, te denken en soms nog te groeien.

Opdracht Stempel 10: Voeren

Laat de kinderen vertellen wat de pony eet en wat het verschil is tussen ruwvoer en krachtvoer. Vraag ook of ze weten hoeveel de pony op een dag drinkt. De kinderen kunnen laten zien hoe je bijvoorbeeld een stukje wortel kunt voeren. Dit kun je op stal doen bij verschillende pony's. Maar als je het tijdens de les behandelt, kun je het aan het einde van de les ook laten zien met een paardensnoepje in de rijbaan.



Je kunt vertellen:

- Dat pony's wel 30 liter water per dag drinken. Als je een theorieles geeft kun je met emmers laten zien hoeveel dat is zodat ze er een beeld bij krijgen.
- Dat paardenvoer uit ruwvoer en krachtvoer bestaat en wat het verschil is, ook voor een pony.
- Dat ruwvoer gras, hooi, kuilgras, stro en luzerne is. In de theorieles kun je de kinderen het verschil in ruwvoer laten voelen, ruiken en misschien wel proeven....!
- Dat krachtvoer bijvoorbeeld granen, brokken en muesli 's zijn. In de theorieles kun je het verschil in krachtvoer laten voelen, ruiken en misschien wel proeven....!
- Dat lekkere extra's wortels, appels of paardensnoepjes zijn. Leg uit waarom het belangrijk is dat pony's niet teveel eiwitten binnenkrijgen.

Het is ook belangrijk uit te leggen hoe je de pony iets lekkers geeft:

- Het lekkers wordt op de vlakke hand gelegd.
- Vingers en duim worden tegen elkaar aangehouden.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

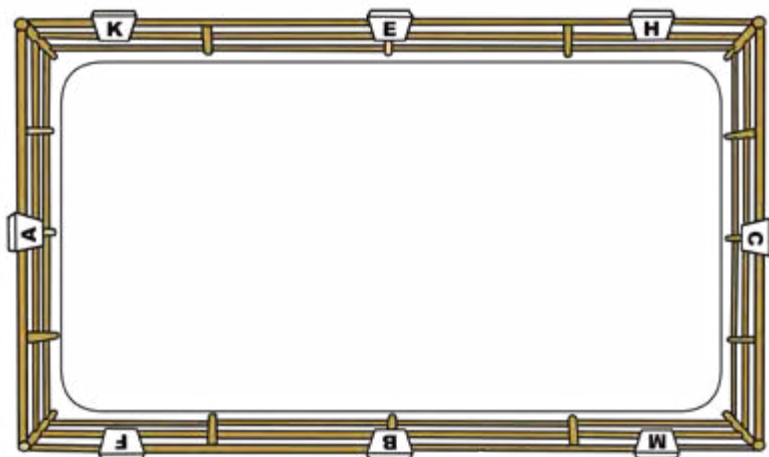
LESSUGGESTIE STEMPEL 11: RIJBAAN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen over de bodem die belangrijk is voor de pony's.

- Een mooi moment om uit te leggen waarom het belangrijk is dat mest wordt opgeruimd.
- Wijs de kinderen op de hoofslag (looppad) en op de 8 bakletters in de rijbaan, ook wel rijbak of binnen-/buitenbak genoemd.
- Leg uit waar de 8 bakletters voor zijn bedoeld.
- Leer de kinderen het ezelsbruggetje dat hoort bij het onthouden van de bakletters "Alle Friese Boeren Met Centen Hebben Een Koe."
- Vertel dat de letters tegen de klok in in de bak worden opgehangen en de letter X als 9e helemaal in het midden is, waar de lijnen elkaar kruisen.

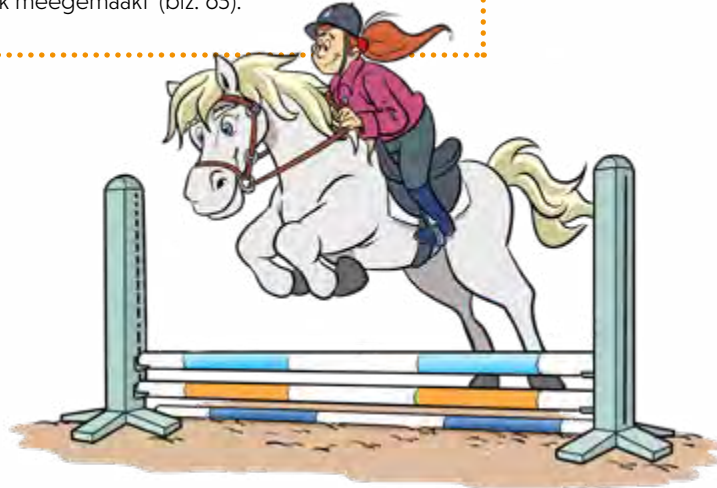
Opdracht Stempel 11: De rijbaan

Laat de kinderen de letters van de rijbaan in de juiste volgorde linksom opnoemen. Ze kunnen het ook op een rijbaantekening tekenen of aanwijzen. Laat ze ook de plaats van de letter X tekenen of aanwijzen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

**LESSUGGESTIE STEMPEL 12: KLEDING**

Laat de kinderen vertellen welke kleding je nodig hebt als je dressuur gaat rijden, voltigeren, springen of eventing gaat rijden en waar je op moet letten voor de veiligheid. Laat ze benoemen waarom het dragen van goede passende kleding belangrijk is. Besteed daarbij ook aandacht aan de laarzen, cap en eventueel andere benodigdheden bij het uitoefenen van de verschillende paardensport disciplines.

- Laat zien hoe de veiligheidshelm oftewel cap goed past en vastgemaakt moet worden en hoe de bodyprotector passend zit.
- Vertel dat het gevaarlijk is om lange sieraden, een loshangende sjaal of jas te dragen als je rijdt.
- Dat lange haren in een staart, een vlecht of een knot moeten zitten zodat je nergens achter blijft hangen.
- Kauwgom en snoepjes geen goed idee zijn als je rijdt. Die kunnen in je keel schieten door een onverwachte beweging van de pony.
- Dat het dragen van stevige schoenen in en om de stal essentieel is en dat slippers echt verboden zijn.

Opdracht Stempel 12: Kleding

Laat de kinderen vertellen welke kleding je nodig hebt als je dressuur gaat rijden, voltigeren, springen of eventing gaat rijden en waar je op moet letten voor de veiligheid. Laat ze benoemen waarom het dragen van goede passende kleding belangrijk is. Besteed daarbij ook aandacht aan de laarzen, cap en eventueel andere benodigdheden bij het uitoefenen van de verschillende paardensport disciplines.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCER • PONYRIJDEN

Stempel 13: Opstijgen en afstijgen
 Stempel 14: Zitten
 Stempel 15: Stappen en stoppen
 Stempel 16: Sturen
 Stempel 17: Draven en lichtrijden



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 13

- De kinderen kunnen op de juiste manier opstijgen.
- De kinderen kunnen op de juiste manier afstijgen.

Stempel 14

- De kinderen kunnen op de juiste manier op de pony zitten.
- De kinderen houden de teugels op de juiste manier vast.

Stempel 15

- De kinderen kunnen wegstappen.
- De kinderen kunnen halthouden.

Stempel 16

- De kinderen kunnen de pony op de juiste manier sturen.

Stempel 17

- De kinderen kunnen aandraven en terug naar stap.
- De kinderen kunnen een stukje lichtrijden.

KENNISDOELEN

Stempel 13

- De kinderen weten waarom het belangrijk is om een krukje te gebruiken om op te stijgen.
- De kinderen weten aan welke kant van de pony ze moeten staan om op te stijgen.
- De kinderen weten waar stijjbeugels voor zijn.
- De kinderen weten welke voet het eerst in de beugel moet met opstijgen en hoe ze moeten opstijgen.
- De kinderen weten welke voet het eerst uit de beugel gehaald wordt bij afstijgen en hoe ze moeten afstijgen.

Stempel 14

- De kinderen kunnen vertellen wat de correcte houding is (lichaamshouding, beenligging, handhouding).
- De kinderen weten waarom ze de duim als dakje op de teugel moeten houden.

Stempel 15

- De kinderen kunnen de verschillende hulpen benoemen.
- De kinderen weten hoe ze kunnen halthouden en wegstappen en omgekeerd.

Stempel 16

- De kinderen kunnen uitleggen hoe ze moeten sturen, en welk gedeelte van hun pony ze dan sturen.

Stempel 17

- De kinderen weten hoe ze kunnen wegdraven en terug naar stap.
- De kinderen kunnen lichtrijden.

BENODIGDHEDEN

- Boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Opstapje (bij voorkeur tot kniehoogte pony).
- Opgezadelde pony's.
- Rijbaan.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 13 t/m 17 verspreid over 5 lessen (1 stempel per les).
- Meerdere stempels per les.
- In iedere volgende les herhaling van het vorige dat al geleerd is (kracht van herhalen!).
- Extra les: afnemen test Zit-/Longeproef LO1 uit het Bixie&Friends Proevenboekje (zonder galop).

MIJN EERSTE PAARDRIJLES

Deze les kan je afsluiten met het invullen van de pagina in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 13.



LESSUGGESTIE STEMPEL 13: OPSTIJGEN EN AFSTIJGEN

Lees de theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Deze theorie ga je vervolgens stapje voor stapje uitleggen aan de kinderen. Laat de kinderen en hun pony's netjes opgesteld op de AC-lijn staan. Je kunt ervoor kiezen om een pony voor de groep te zetten om als voorbeeld te gebruiken. Leg stap voor stap uit wat je moet doen voor en tijdens het opstappen. Vertel daarbij ook duidelijk waarom iets wel of juist niet moet. Als je het uitgelegd hebt en iemand heeft het voorgedaan kun je de kinderen een voor een zelfstandig, met opstapje, laten opstappen. Terwijl jij het opstapje bij de volgende pony neerzet kun je meteen helpen en tips geven.

Aan het einde van de les kun je dit nogmaals doen, maar dan voor het afstijgen. Stel de pony's weer netjes op, op de AC-lijn, en laat een ruiter het voordoen voor de groep. Vertel hierbij weer duidelijk stapje voor stapje hoe je moet afstappen en vertel erbij waarom het belangrijk is dat het op deze manier gebeurt. Als de kinderen zijn afgestapt laat je ze zien hoe ze hun beugels moeten opsteken. Vertel hier ook weer bij waarom het belangrijk is dat de beugels opgestoken moeten worden. Hoe meer bewust kinderen zijn over waarom ze iets wel/niet moeten doen, hoe beter ze dit blijven doen.

Opdracht Stempel 13: Opstijgen en afstijgen

Als de kinderen goed hebben geoefend kunnen ze laten zien hoe ze op en af kunnen stijgen. Ze kunnen elkaar daarbij helpen en meekijken of de ander het goed doet. Je kunt de kinderen op de volgende punten laten letten:

- Wordt het opstapje gebruikt.
- Wordt er aan de juiste kant opgestegen.
- Wordt de juiste voet in de beugel gestoken om op te stijgen en wordt er niet in de buik van de pony geprikt of per ongeluk een tikje op de bil gegeven met het overzwaaiende been.
- Laten de kinderen zich rustig in het zadel zakken.
- Staat de pony stil tijdens het op- en afstijgen.
- Welke voet wordt het eerst uit de beugel gehaald tijdens het afstijgen.
- Zwaaien de kinderen het rechterbeen netjes en rustig over de achterkant van het paard terug.
- Gaan de kinderen goed door de knieën als ze op de grond springen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 14: ZITTEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit aan de kinderen hoe je op de juiste manier op de pony zit. Je kunt een kind als voorbeeld nemen en hem eerst verkeerd op de pony laten zitten en dan samen met de andere kinderen, het kind op de juiste manier op de pony zetten. Leg ook uit waarom het belangrijk is dat je goed op je pony zit. Als je op de goede manier op de pony zit, kun je hem met je lichaam vertellen wat je van hem wilt. Terwijl als je niet goed zit, je pony minder goed kan luisteren naar je omdat hij je dan niet begrijpt. Leg uit hoe beenligging en handhouding is, vertel waar de zitbeenknobbels zitten, laat ze bijvoorbeeld oefenen met gewicht verplaatsen naar links en rechts en voelen wat de pony dan doet. Leg uit waarom het belangrijk is dat ze ontspannen zijn en hoe je ontspannen zit (schouders laag, ademhaling).

Opdracht Stempel 14: Zitten

Laat de kinderen een voor een voordoen hoe je op de juiste manier op de pony zit (beenligging, handhouding, zitbeenknobbels, ontspanning) en vertellen waar je op moet letten. Samen met de andere kinderen ga je kijken hoe de houding op de pony is en bespreekt dit. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.



Oefening 1:

Als afwisseling kun je een balansoefening doen op een skippybal. Laat de kinderen op de bal zitten met hun voeten uit elkaar op de grond. Dan tillen ze een voor een hun voet een klein stukje op terwijl ze zo stil mogelijk blijven zitten. Gaat dit goed, laat ze dan hun andere arm naar boven uitstrekken. Als laatste kun je ze hun beide voeten tegelijk laten optillen!

Oefening 2:

Om de kinderen te leren de teugels niet te strak vast te houden kun je het volgende oefenen. Neem vier strotouwtjes en bind deze aan twee flesjes water. Zet ze op de grond en laat de kinderen zitten en de flesjes heel voorzichtig naar zich toetrekken. Ze mogen natuurlijk niet omvallen! Ook kun je twee sponsen nemen en laat die heel rustig kneden. Zo voel je wat knijpen en weer loslaten is!

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 15: STAPPEN EN STOPPEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen over stappen en stoppen. Je kunt beginnen met het uitleggen van de verschillende hulpen. Leg daarbij uit dat het belangrijk is dat de hulpen samenwerken. Als je beenhulp geeft, dat je dan je handen naar voren doet zodat je pony weg kan stappen. Je geeft naast je beenhulp ook een teugelhulp. Vervolgens kun je aan de kinderen vragen of ze de hulpen weten die je moet geven om weg te stappen en de hulpen die je moet geven om te stoppen. Kijk of je samen tot het antwoord kunt komen en oefen het ook in de les op de pony's.



Opdracht Stempel 15: Stappen en stoppen

Je kunt de kinderen vragen om een voor een voor te doen hoe ze weg kunnen stappen en halt kunnen houden. De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen. Ze kunnen daarbij letten op

- Beenhulpen.
- Teugelhulpen.
- Gewichtshulpen.
- Stemhulpen.

Mocht je een les hebben waarin het een voor een wegstappen en stoppen nog wat moeilijk is, kun je het ook in groepsverband behandelen. Dan kun je de kinderen zelf het wegstappen en stoppen laten oefenen. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 16: STUREN

Ook hier begin je met de theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Maar voordat je gaat uitleggen, begin eens met de vraag of de kinderen jou kunnen vertellen met welk gedeelte van de pony ze sturen. Grote kans dat je te horen krijgt zijn hoofd, of zijn mond. Want daar zitten de teugels en daar stuur je toch mee? Je kunt het sturen bijvoorbeeld uitleggen aan de hand van het voorbeeld van de fiets. Je teugels zijn het stuur, de voorbenen zijn de voorwielen en de achterbenen zijn de achterwielen. Door ze op die manier een beeld te geven bij het sturen, wordt het duidelijker voor ze en begrijpen ze het beter, waardoor ze hopelijk minder snel aan een teugel trekken als ze de hoek om willen. Door aan te sluiten bij de belevingswereld van de kinderen kan de lastige theorie makkelijker voor ze worden, waardoor ze het beter snappen en dus beter kunnen toepassen.

Opdracht Stempel 16: Sturen

Je kunt de kinderen vragen om de beurt voor te doen hoe ze hun pony kunnen sturen. Je kunt er voor kiezen om een slalom te rijden of om door een parcours heen te sturen. Als dat te moeilijk is, kun je ook vragen of ze uit het rijtje naar de AC-lijn kunnen sturen. De andere kinderen kunnen meekijken en



mee beoordelen. Ze kunnen daarbij letten of het kind kijkt in de richting waar het naartoe stuur. Of het kind de handen mooi meebeweegt en niet aan het trekken is. Probeer verschillende pony's en verschillende situaties te gebruiken om te oefenen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 17: DRAVEN EN LICHTRIJDEN

Je kunt weer beginnen met de theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en uitleggen hoe je de pony laat draven. Als je iemand voor de eerste keer op een pony hebt zitten kun je eerst laten voelen hoe draf voelt. Waarschijnlijk krijg je te horen hobbelig. Je kan dan uitleggen hoe je in draf ervoor kan zorgen dat het niet zo hobbelig zit, en leg je het lichtrijden uit. Het kan het kind helpen in het juiste ritme te komen door te helpen zeggen wanneer de ruiter moet gaan staan en zitten. Je kunt ze ook het zadel laten vasthouden in het begin. Als het lichtrijden beter wordt, kan langzaam het zadel losgelaten worden. Bouw het stapje voor stapje uit, totdat het kind met handen los rechtop zijn of haar pony in het ritme kan lichtrijden.

Opdracht Stempel 17: Draven en lichtrijden

Je kunt de kinderen vragen om een voor een te laten zien hoe ze hun pony kunnen laten draven en een stukje licht te rijden. De andere kinderen kunnen meekijken en mee beoordelen. Ze kunnen daarbij letten op hoe het kind de beweging van de pony volgt en of ze netjes rechtop zitten met de handen los van het zadel. Laat ze er ook eens op letten of de kinderen hun schouders laag houden en blijven ademhalen. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.

Oefening:

Om te oefenen steun op de beugels te houden kun je de kinderen de volgende oefening laten doen. Laat ze op één been op de grond staan. Het andere been wordt opgetild met de knie tot heuphoogte. Laat ze hun knie naar buiten draaien en hun voet tegen de binnenkant van het andere been aanzetten. Laat ze 10 sec. staan en herhaal het dan met het andere been.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

De Bixie&Friends Dressuurproef BF1, mét bijpassende criteria, sluit volledig aan op de oefeningen die de kinderen nu hebben geleerd. Een andere optie is om de kinderen een stempel in hun paspoort te laten halen door ze de Zit-/Longeproef LO1 te laten doen (zonder galop).

BIXIE • omGANG

Stempel 18: Opzadelen en afzadelen

Stempel 19: Hoofdstel aandoen en afdoen

Stempel 20: Verzorging na het rijden



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 18

- De kinderen kunnen, eventueel met hulp, correct een zadel op de pony leggen op de juiste plek op de rug.
- De kinderen kunnen, eventueel met hulp, de singel pakken en vastmaken en losmaken.
- De kinderen kunnen, eventueel met hulp, het zadel weer van de pony afhalen.

Stempel 19

- De kinderen kunnen, eventueel met hulp, het hoofdstel aandoen en correct vastmaken zonder dat het te strak zit.
- De kinderen kunnen het hoofdstel correct afdoen.

Stempel 20

- De kinderen kunnen het bit afspoelen.
- De kinderen kunnen de hoeven uitkrabben.
- De kinderen kunnen het zweet van de pony's wegpoetsen.

KENNISDOELEN

Stempel 18

- De kinderen begrijpen het woord harnachement.
- De kinderen weten dat er verschillende zadels zijn, afhankelijk van de discipline.
- De kinderen weten waarom een zadel goed moet passen.
- De kinderen weten aan welke kant de singel vastgemaakt moet worden, en aan welke kant we het zadel opleggen.

Stempel 19

- De kinderen weten dat er verschillende hoofdstellen zijn en het verschil in vastmaken ervan.
- De kinderen weten waarom een hoofdstel goed moet passen.
- De kinderen weten waarom ze de pony nooit aan het bit mogen vastzetten.

Stempel 20

- De kinderen weten waarom pony's uitgestapt moeten worden.
- De kinderen weten waarom ze het bit schoon moeten maken.
- De kinderen weten waarom de hoeven na de les schoongemaakt moeten worden.
- De kinderen weten waarom het zweet weggepoetst moet worden en waarom de pony's soms worden afgespoeld.

BENODIGDHEDEN

- Boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony.
- Halster en touw.
- Zadel.
- Hoofdstel.
- Plaats waar je de pony kunt neerzetten om op te zadelen.
- Poetsspullen.
- Spons en zweetmes.
- Kraan of emmer water.

TIJDSDUUR

Per stempel: 15 minuten.

INDELING LES

- Stempel 18, 19 en 20 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les). De ene keer vóór de les, de andere keer ná de les. Gebruik bijv. de laatste 15 min. van de les en de eerste 15 min. van de volgende les.
- Stempel 18, 19 en 20 in één les.
- Gecombineerd met de stempels 1 t/m 5 in een poets- en opzadelles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 18: OPZADELEN EN AFZADELEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen over de volgorde van opzadelen, aansingelen en afzadelen. Terwijl je het uitlegt, doe je het voor. Daarna laat je de kinderen het zelf oefenen. Daarbij kun je vertellen over de verschillende soorten zadels. En vertel je dat het zadel en hoofdstel samen 'het harnachement' heet en waar de zadelkamer is. Leg ook uit waarom elke pony zijn eigen zadel en hoofdstel heeft. Bij het afzadelen kun je nog een keer uitleggen waarom het belangrijk is dat de beugels opgestoken worden.



Opdracht Stempel 18: Opzadelen en afzadelen

Je kunt de kinderen vragen om in groepjes van twee voor te doen hoe ze opzadelen en afzadelen. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 19: HOOFDSTEL AANDOEN EN AFDOEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg de kinderen nu uit hoe je een hoofdstel aandoet en het bit in doet. Laat het stapje voor stapje zien terwijl je het zelf een keer voordoet. Leg uit hoe de riempjes vast moeten en vertel daar duidelijk bij waarom ze niet te strak mogen zitten. Je kunt vertellen dat er verschillende hoofdstellen zijn (zie ook stempel 26). Als je klaar bent met het aandoen van het hoofdstel, doe je hetzelfde bij het hoofdstel afdoen. Ook kun je uitleggen waarom je een pony niet aan de bitringen mag vastzetten als de kinderen even weglopen bij de pony.

Opdracht Stempel 19: Hoofdstel aandoen en afdoen

Je kunt de kinderen vragen om in groepjes van twee voor te doen hoe ze het hoofdstel aandoen en afdoen. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 20: VERZORGING NA HET RIJDEN

Begin met theorie uit het boekje Mijn eerste Paardrijles met Bixie&Friends of het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen dat de pony's, als ze hard hebben gewerkt, ook weer op adem moeten komen, net als zij. Daarnaast leg je uit dat het belangrijk is dat de hoeven worden uitgekraabd na het rijden. Leg uit dat het bit meteen schoongemaakt moet worden en dat een pony na het werken weer schoon op stal komt zodat hij geen last krijgt van opgedroogd zweet of vuil. Vertel daarbij ook hoe de kinderen het bit schoonmaken en de pony naverzorgen. (Zie dit als een aanvulling op stempel 4 Borstels en poetsen en 5 Hoeven uitkrabben).

Opdracht Stempel 20: Verzorging na het rijden

Je kunt de kinderen vragen om één voor één voor te doen hoe ze het bit afspoelen. Daarna kunnen ze in groepjes de hoeven controleren en de pony napoetsen. Probeer verschillende pony's te gebruiken om te oefenen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



HERO • PONYWEETJES

Stempel 21: Pony kennen
Stempel 22: Aftekeningen hoofd
Stempel 23: Aftekeningen benen



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 21

- De kinderen kunnen de geslachten bij verschillende pony's benoemen (herhaling stempel 8 Geslacht van de pony).
- De kinderen kunnen de kleuren bij verschillende pony's benoemen (herhaling stempel 9 Kleuren van de pony).

Stempel 22

- De kinderen kunnen een aantal aftekeningen aan het hoofd benoemen.

Stempel 23

- De kinderen kunnen een aantal aftekeningen aan de benen benoemen.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's met verschillende kleuren en aftekeningen en verschillend geslacht.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 21 t/m 23 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 21 t/m 23 in een theorieles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 21: PONY KENNEN

Bij deze opdracht kun je herhalen wat je bij stempel 8 Geslacht van de pony en 9 Kleuren van de pony hebt behandeld. De kinderen hebben Bixie en zijn vrienden al leren kennen. Aan de hand van de pony's op de manege of vereniging kun je nu de drie geslachten en verschillende kleuren van de pony's nog een keer behandelen. Vervolgens kun je dit laten zien door met de kinderen naar een les te kijken en te vragen of zij de geslachten en kleuren herkennen. Je zou ze tijdens een theorieles een Bixie&Friends kleurplaat kunnen laten inkleuren waarbij ze zelf kunnen bedenken welke kleur en aftekeningen.

Opdracht Stempel 21: Pony kennen

Kennen de kinderen alle pony's op de manege of vereniging bij naam? Leuk om dat te testen en meteen te oefenen of de kinderen weten of de pony een merrie of een ruil is, waar je ze aan herkent en welke kleur ze hebben.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 22: AFTEKENINGEN HOOFD

Begin met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en laat aan de hand van plaatjes zien welke aftekeningen er kunnen zijn aan het hoofd van de pony. Je kunt ze ook in laten kleuren tijdens een theorieles (zie lessuggestie stempel 21). Neem met mooi weer eens zonnebrandcrème mee en leg uit dat pony's met een roze huid of dun en onbehaarde huid (bijv. neus en lippen) eerder verbranden dan een donkere huid met een dikke vacht.

Opdracht Stempel 22: Aftekeningen hoofd

Je kunt nu vragen of de kinderen, aan de hand van de plaatjes of bij verschillende pony's op de manege of vereniging, aftekeningen aan het hoofd herkennen en de namen van de aftekeningen kennen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 23: AFTEKENINGEN BENEN

Begin met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en laat aan de hand van plaatjes zien welke aftekeningen er kunnen zijn aan de benen van de pony. Je kunt ze ook in laten kleuren tijdens een theorieles (zie lessuggestie stempel 21 en 22). De aftekening aan de benen kan een klein vlekje zijn, maar ook een (bijna) helemaal wit been en alles wat daartussen zit.

Opdracht Stempel 23: Aftekeningen benen

Je kunt nu vragen of de kinderen, aan de hand van de plaatjes of bij verschillende pony's op de manege of vereniging, aftekeningen aan de benen herkennen en de namen van de aftekeningen kennen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LUCKY • RUITERWEETJES

Stempel 24: Stijgbeugels op maat maken

Stempel 25: Onderdelen zadel

Stempel 26: Onderdelen hoofdstel



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 24

- De kinderen kunnen de stijgbeugels op maat maken.

KENNISDOELEN

Stempel 24

- De kinderen weten hoe je kunt zien of een stijgbeugel op de juiste lengte zit.
- De kinderen weten hoe ze beugels langer en korter kunnen maken.

Stempel 25

- De kinderen kunnen een aantal onderdelen van het zadel benoemen, waaronder in ieder geval de singel, de stijgbeugelriemen, de stijgbeugel en de singelstoten.
- De kinderen kunnen onderdelen van voltige benodigheden (optoming) benoemen.

Stempel 26

- De kinderen kunnen een aantal onderdelen van het hoofdstel benoemen, waaronder in ieder geval de neusriem, de frontriem, de keelriem, de sperriem.
- De kinderen kennen drie soorten hoofdstellen bij naam (met hoge neusriem, lage neusriem, gecombineerde neusriem).

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterpaspoort.
- Compleet zadel.
- Drie verschillende typen hoofdstellen.
- Voltige optoming.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 24 t/m 26 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 24 t/m 26 in een theorieles.
- Stempel 25 en 26 in een harnachement poetsles (zie ook stempel 46 Onderhoud harnachement).

LESSUGGESTIE STEMPEL 24: STIJGBEUGELS OP MAAT MAKEN

Begin met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen hoe je de maat van de stijgbeugels kunt meten:

- Laat de stijgbeugel helemaal naar beneden doen.
- Laat het kind de arm uitstrekken en met de vingertop de plek waar de beugelriem door de beugelhaak aan het zadel loopt aanraken.
- Laat de beugelriem langs de onderkant van de gestrekte arm houden.
- Als de onderkant van de stijgbeugel precies in de oksel zit, is de lengte van de beugel meestal goed.

Vertel daarna hoe de kinderen de beugels korter of langer kunnen maken:

- Laat de kinderen het uiteinde van de stijgbeugelriem uit het lusje halen.
- Daarna trekken ze aan de bovenste beugelriem. De gesp komt naar beneden. Laat de riem korter of langer maken.
- Laat daarna aan de onderste beugelriem trekken tot de gesp weer op zijn plaats bovenaan zit.
- Dan kunnen de kinderen het uiteinde weer door het lusje doen.
- Laat de kinderen dit op deze manier met beide stijgbeugels doen.
- Laat de kinderen, als beide beugels op maat gemaakt zijn, aan de voorkant van de pony kijken of ze gelijk hangen.



Als de kinderen zijn opgestegen laat je ze de laatste check doen:

- Om de goede lengte te kunnen bepalen, moeten hun benen ontspannen hangen in de correcte positie.
- Als ze hun tenen omhoog doen moeten ze hun beugels vinden.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

Opdracht Stempel 24: Stijgbeugels op maat maken

Je kunt een paar zadels op zadelbokken leggen en de kinderen in groepjes van twee vragen de beugels op hun maat te zetten en te laten vertellen hoe je kunt zien of ze op de goede lengte zitten als ze op de pony zitten.

LESSUGGESTIE STEMPEL 25: ONDERDELEN ZADEL

Begin met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen, aan de hand van de plaatjes of met een zadel op een bok, uit welke onderdelen een zadel bestaat. Je kunt vertellen:

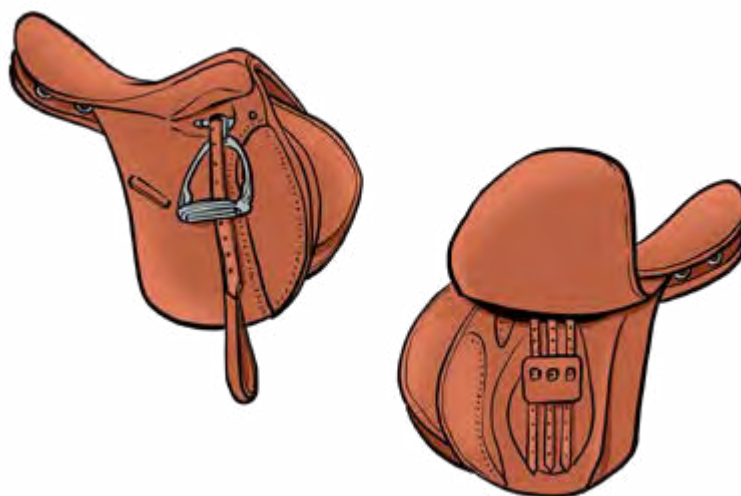
- Dat een zadel ervoor zorgt dat je lekkerder en steviger op de pony kan zitten.
- Dat het zadel voor de pony ook belangrijk is, omdat het jouw gewicht verdeelt.
- Dat onder het zadel een zadeldekje of sjabrak ligt.
- Dat als je pony een tijdje gelopen heeft hij kan gaan zweten. Het sjabrak neemt het zweet op. Dus wordt de leren binnenkant van het zadel niet nat en vies van het zweet van je pony.
- Dat het zadel langer goed blijft met een dekje eronder.

Je kunt hier ook het voltigeharnachement behandelen en vertellen uit welke onderdelen het bestaat:

- Voltigesingel met een kamer, singelstoten en een singel.
- Onderlegger.
- Voltigedek.
- Bijzetteugels (zie ook onderdelen hoofdstel).
- Longe en langeerzweep.

Opdracht Stempel 25: Onderdelen zadel

Je kunt de kinderen vragen om uit te leggen welke belangrijke onderdelen het zadel heeft. Hier noemen ze in ieder geval de singel, de stijgbeugelriemen, de stijgbeugel en de singelstoten bij op.



POETSLES TIP!

Ook kun je van stempel 25 Onderdelen zadel, samen met 26 Onderdelen hoofdstel, een harnachement poetsles maken (zie ook stempel 46 Onderhoud harnachement). Dan heb je twee vliegen in één klap: al poetsend het harnachement leren benoemen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 26: ONDERDELEN HOOFDSTEL

Begin met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen dat het hoofdstel is bedoeld om het bit op de goede plaats in de mond van de pony te houden. Met behulp van het bit kun je signalen geven aan de pony, bijvoorbeeld om hem te sturen of om hem zachter te laten lopen. Dan kun je, aan de hand van de plaatjes of met een echt hoofdstel, laten zien uit welke onderdelen het bestaat en welke soorten hoofdstellen het meeste worden gebruikt.

Behandel in ieder geval:

- Hoofdstel met een lage neusriem.
- Hoofdstel met een hoge neusriem.
- Hoofdstel met een gecombineerde neusriem.

Ook vind je in het leerboek bij stempel 26 uitleg waar je moet opletten bij het gebruik van het bit:

- Te groot.
- Te klein.
- Te laag.
- Te hoog.
- Te dik.
- Te dun.
- Scheef.



Je kunt ook het voltige-harnachement verder behandelen:

- Hoofdstel of kaptoom.
- Bijzetteugels (zie ook stempel 25 Onderdelen zadel).

Opdracht Stempel 26: Onderdelen hoofdstel

Je kunt de kinderen vragen uit te leggen welke onderdelen het hoofdstel heeft. Ze moeten in ieder geval noemen: de neusriem, de frontriem, de keelriem, de sperriem. Je kunt de onderdelen ook aan laten wijzen bij een hoofdstel.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

POETSLES TIP!

Je kunt van stempel 25 Onderdelen zadel samen met stempel 26 Onderdelen hoofdstel, een harnachement poetsles maken (zie ook stempel 46 Onderhoud harnachement). Dan heb je twee vliegen in één klap: al poetsend het harnachement leren benoemen.

DANCER • PONYRIJDEN

Stempel 27: Van hand veranderen en afwenden

Stempel 28: Grote volte en gebroken lijn

Stempel 29: Teugels verlengen en verkorten

Stempel 30: Halthouden en groeten



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 27

- De kinderen kunnen in stap en eventueel in draf laten zien hoe je van hand verandert en afwendt.

Stempel 28

- De kinderen kunnen in stap en eventueel in draf laten zien hoe je een grote volte en gebroken lijn rijdt.

Stempel 29

- De kinderen kunnen laten zien dat ze in stap de teugels kunnen verlengen en weer verkorten.

Stempel 30

- De kinderen kunnen halthouden en groeten.

KENNISDOELEN

Stempel 27

- De kinderen weten op welke manieren je van hand kunt veranderen en kunt afwenden.
- De kinderen kunnen benoemen bij welke letters je van hand kunt veranderen en kunt afwenden.
- De kinderen kunnen het van hand veranderen en afwenden intekenen op een rijbaantekening.

Stempel 28

- De kinderen weten op welke manieren je een grote volte en gebroken lijn kunt rijden.
- De kinderen kunnen benoemen bij welke letters je een grote volte en een gebroken lijn kunt rijden.
- De kinderen kunnen het rijden van een grote volte en gebroken lijn intekenen op de Bixie&Friends rijbaantekening.

Stempel 29

- De kinderen weten waarom ze teugels moeten kunnen verlengen en verkorten.

Stempel 30

- De kinderen weten de hulpen bij halthouden en weten hoe ze moeten groeten.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Rijbaan van 20x40 met letters.
- Balken en pionnen.
- Rijbaantekeningen (Downloaden in Mijn KNHS).

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 27 t/m 30 verspreid over 4 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 27 t/m 30 in één rijles.
- Stempel 27 t/m 30 in een theorieles.

DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR

Deze les kan je afsluiten met het behalen van Dancers Zitdiploma Dressuur.

Deze kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop en ook aftekenen in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 16.

**LESSUGGESTIE STEMPEL 27: VAN HAND VERANDEREN EN AFWENDEN**

Neem ook nu steeds weer het boek Paardrijden met Bixie&Friends erbij voor de uitgebreide theoretische uitleg en de tekeningen. Oefen met de kinderen wat links en rechts is. Om de kinderen te helpen kun je tijdens de rijles balkjes neerleggen en pionnen plaatsen als aanleuning (zie ook bouwtekeningen voor de dressuurproeven achter in het Bixie&Friends Proevenboekje). Je kunt natuurlijk ook tijdens een theorieles de figuren uittekenen op een vel papier waarop de rijbaan is afgebeeld, deze rijbaantekening vind je in Mijn KNHS.

Dan begin je met de uitleg van de rijbaanfiguren.

Van hand veranderen:

Je kunt de kinderen uitleggen dat door 'van hand te veranderen' betekent dat je op de andere hand gaat rijden, dus de andere kant op. Dat kan door schuin over te steken, dus over de diagonaal van hand veranderen. Je vertelt het de kinderen als volgt:

- Kijk waar je heengaat.
- Stuur de pony met twee teugels de goede kant op.
- Probeer de pony recht te houden.
- Kijk aan het einde van de lijn goed waar je heen wilt en stuur de pony weer met twee handen die kant op.

Afwenden:

Bij 'afwenden' leer je de kinderen dat ze van de ene letter naar de andere rijden. Hierbij rijd je recht naar de overkant, bijvoorbeeld Van E naar B of Van A naar C. Je vertelt het de kinderen als volgt, uitgaande van wenden van A naar C:

- Kijk waar je heengaat.
- Al een paar meter voor A laat je de pony met de binnenteugel in de richting van C kijken.
- Ben je bij de A dan stuur je de pony met twee teugels in de richting van C.
- Probeer de pony recht te houden.
- Kijk aan het einde van de lijn bij C goed waar je heen wilt en stuur de pony weer met twee handen die kant op.

Opdracht Stempel 27: Van hand veranderen en afwenden

Je kunt de kinderen tijdens de rijles vragen om de oefeningen rijdend op de pony te laten zien in stap en, als ze dat kunnen, in draf. Je kunt daarbij balkjes en pionnen gebruiken als aanleuning. Vraag of ze uit kunnen leggen op welke manieren je van hand kunt veranderen en afwenden. Ook kun je de letters hierbij laten noemen. Laat de andere kinderen actief mee beoordelen.

In de theorieles kun je vragen om de oefeningen te tekenen op de rijbaantekening. (Downloaden in Mijn KNHS of kopieer de afbeelding in de bijlage van deze instructeurshandleiding). Ook nu kunnen ze weer de verschillende mogelijkheden uittekenen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

**BIXIE&FRIENDS
PROEVENBOEKJE**

Van hand veranderen tussen balkjes door (als aanleuning) begint bij Bixie&Friends Dressuurproef BF1. Afwenden tussen pionnen (als hulp om de pony recht te houden) begint bij Bixie&Friends Dressuurproef BF1.

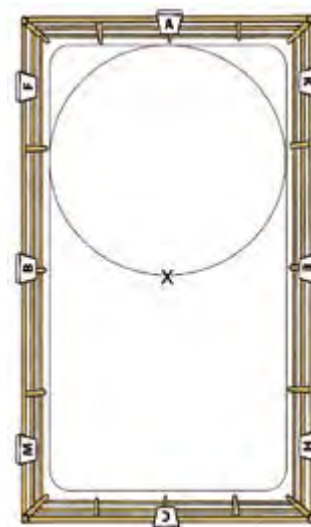
LESSUGGESTIE STEMPEL 28: GROTE VOLTE EN GEBROKEN LIJN

Neem weer het boek Paardrijden met Bixie&Friends erbij voor de uitgebreide theoretische uitleg en de tekeningen. Om de kinderen te helpen kun je tijdens de rijles balkjes neerleggen als aanleuning (zie ook bouwtekeningen voor de dressuurproeven achter in het Bixie&Friends Proevenboekje). Je kunt natuurlijk ook tijdens een theorieles de figuren uittekenen op een vel papier waarop de rijbaan is afgebeeld.

Dan begin je met de uitleg van de rijbaanfiguren:

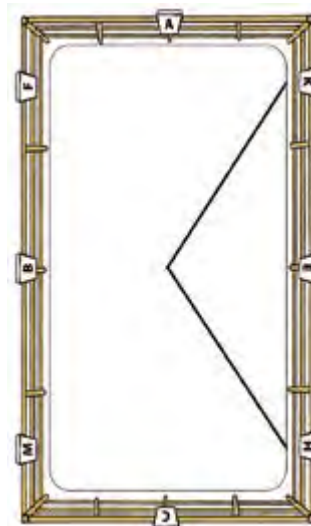
Grote volte

- Een volte is een cirkel. Een cirkel is altijd helemaal rond.
- Een volte kan groot of klein zijn.
- De grootste volte heet een grote volte.
- Als je de grote volte bij de letters A of C rijdt moet je de hoek niet inrijden anders wordt de volte niet mooi rond.
- De pony loopt met zijn achterbenen over hetzelfde stukje zand heen, als waar zijn voorbenen net geweest zijn.
- Zijn hals en zijn lichaam zijn dus net zo gebogen als de vorm van de volte.
- Je kijkt op tijd waar je heen gaat en draait je schouders ook in die richting. Dus als je een volte naar rechts gaat maken, draai je je rechterschouder naar achteren en je linkerschouder naar voren. Bij een volte naar links is dat andersom.
- Je begint de volte door allebei je handen naar binnen te doen om zo de pony van de hoefslag te sturen.



Gebroken lijn

- Een gebroken lijn loopt van de hoek naar het midden van de bak (de letter X) en van de X terug naar de volgende hoek.
- De twee rechte stukken zijn echt recht.
- De middelste bocht rijdt je op de goede plaats (letter X).
- Kijk waar je naartoe rijdt.
- Blijf op de rechte lijn goed rechttzitten.
- Een gebroken lijn rijdt je linksom tussen H-X-K en F-X-M. Je kunt dit natuurlijk ook op de andere hand rijden.



Opdracht Stempel 28: Grote volte en gebroken lijn

Je kunt de kinderen tijdens de rijles vragen om de oefeningen rijdend op de pony te laten zien in stap en, als ze dat kunnen, in draf. Je kunt daarbij balkjes gebruiken als aanleuning. Vraag of ze uit kunnen leggen op welke manieren je een grote volte en gebroken lijn kunt rijden. Ook kun je de letters hierbij laten noemen. Laat de andere kinderen actief mee beoordelen.

In de theorieles kun je vragen om de oefeningen te tekenen op een vel papier waar de rijbaan op afgebeeld is. Ook nu kunnen ze weer de verschillende mogelijkheden uittekenen.

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Grote volte begint bij Bixie&Friends
Dressuurproef BF2.

Gebroken lijn tussen balkjes door
(als aanleuning) begint bij
Bixie&Friends Dressuurproef BF3.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 29: TEUGELS VERLENGEN EN VERKORTEN

In het boek Paardrijden met Bixie&Friends staan tekeningen die je aan de kinderen kunt laten zien. Teugels verlengen en verkorten is een oefening om te kijken of de kinderen zich aan de teugels vasthouden. Het maakt dus niet uit of de pony zijn hoofd hoog houdt. Vertel de kinderen nu hoe je teugels kunt verlengen en verkorten. Dit kun je als volgt doen:

- Het is de bedoeling dat de kinderen ze zo lang maken dat ze in een boogje hangen.
- De houding van de kinderen moet daarbij niet veranderen. Ze blijven dus netjes rechtop zitten.
- De pony moet door blijven stappen tijdens het verlengen van de teugels. Hij mag niet van tempo veranderen.
- Na het verlengen van de teugels maken de kinderen ze weer op maat. Ze maken ze voorzichtig, stap voor stap, korter tot ze weer de normale lengte hebben.

Opdracht Stempel 29: Teugels verlengen en verkorten

Vraag de kinderen deze oefening rijdend op de pony te laten zien. Laat de andere kinderen daarbij meekijken. Blijft de ruiter rechtop zitten, blijft de pony in hetzelfde tempo stappen. Heeft het kind de teugels niet nodig om zich vast te houden.

Je kunt de kinderen in een theorieles vragen om uit te leggen hoe teugels verlengd en verkort kunnen worden en waarom het belangrijk is dat ze dit kunnen uitvoeren.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Teugels verlengen en verkorten begint bij Bixie&Friends Dressuurproef BF6.

LESSUGGESTIE STEMPEL 30: HALTHOUDEN EN GROETEN

Je kunt beginnen met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Daarna kunnen de kinderen het op de pony oefenen. Je legt als volgt uit:

Halthouden:

- De ruiter stopt met meebewegen.
- De ruiter gaat diep in het zadel zitten door de bovenbenen en bilspieren te ontspannen (zithulp).
- De ruiter blijft rechtop zitten en verstijft niet.
- Tegelijkertijd knijpt de ruiter even in beide teugels.
- De handen houden tegen zonder terug te trekken (teugelhulp).
- De ruiter blijft niet knijpen maar laat ook weer los. Als de pony niet reageert, herhaalt de ruiter dit tot de pony stilstaat.

Groeten:

- Als de pony stilstaat pakt de ruiter beide teugels in de linker- of rechterhand.
- De vrije arm wordt achter het dijbeen uitgestrekt.
- Vervolgens knikt de ruiter met het hoofd naar de jury.
- Daarna worden de teugels weer normaal vastgepakt.
- De pony mag pas weer voorwaarts stappen als de ruiter dat wil.
- Als de ruiter met een zweepje rijdt, dan wordt dat in dezelfde hand gepakt als de hand die de teugels vast heeft.



Opdracht Stempel 30: Halthouden en groeten

Vraag de kinderen deze oefening rijdend op de pony te laten zien. Laat de andere kinderen daarbij meekijken.

Je kunt de kinderen in een theorieles vragen om uit te leggen hoe je moet halthouden.

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

De Bixie&Friends Dressuurproeven BF2, BF3 en BF4 sluiten volledig aan op de oefeningen die de kinderen nu hebben geleerd.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR

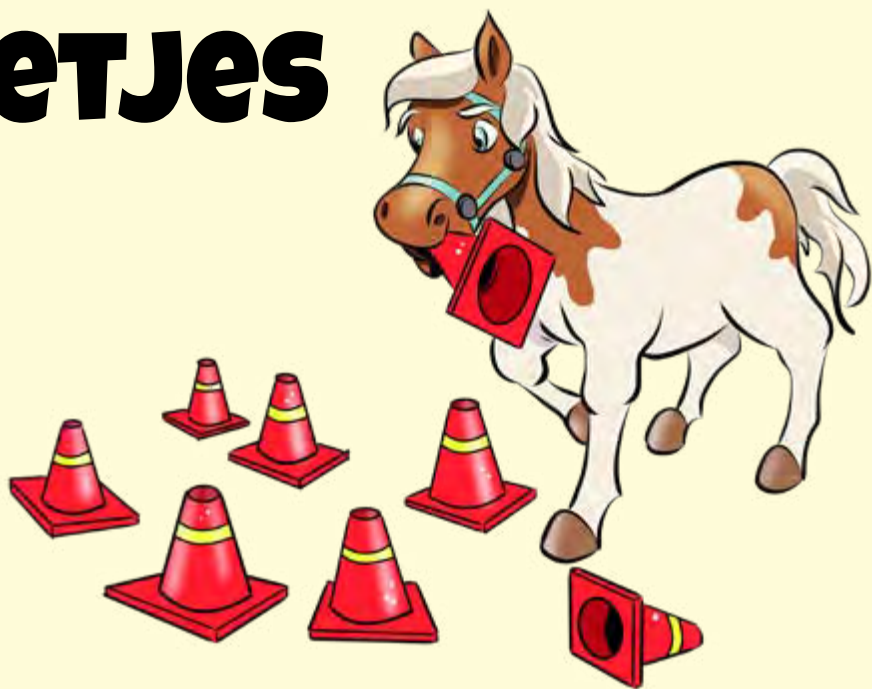
Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Dressuur (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 16).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.





SPELLETJES



Het is heel leuk en afwisselend voor de kinderen, voor de pony's en ook voor jou als instructeur om een rijles af te sluiten met een spelletje en als kers op de taart met het Lucky's Spelletjesdiploma.

Op pagina 58 van het Bixie&Friends Ruiterpaspoort kun je stempels zetten voor het doen van spelletjes.

In het Bixie&Friends Proevenboekje pagina 15 t/m 17 vind je een aantal tips voor spelletjes, inclusief uitleg:

- > **ZAKLOPEN**
- > **SOEPELELRACE**
- > **ESTAFETTESEL**
- > **AARDAPPELRACE**
- > **KLEDINGRACE**
- > **TALLY HO**
- > **VLAGEVERWISSELEN**
- > **STOELENDANS**
- > **DUOSPEL**

LUCKY'S SPELLETJESDIPLOMA

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Lucky's Spelletjesdiploma (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 58).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



DANCER • VOLTIGE

Stempel 31: Opsprong
Stempel 32: Basiszit
Stempel 33: Bank



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

- De kinderen kunnen op de voltigeton de basisoefeningen de opsprong, basiszit en bank laten zien.
- De kinderen kunnen meelopen in hetzelfde ritme met het voltigepaard in stap.
- De kinderen kunnen in stap op het voltigepaard de basisoefeningen de opsprong, basiszit en bank laten zien.

KENNISDOELEN

- De kinderen kunnen aan de hand van plaatjes de basisoefeningen van voltige benoemen.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Voltigeton.
- Opgetoomd voltigepaard aan de longe.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 31 t/m 33 verspreid over 4 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 31 t/m 33 in één voltigeles.

DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Voltige (zie Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 18). Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



LESSUGGESTIE STEMPEL 31: OPSPRONG

Voor de eerste voltigeles kun je de uitgebreide theorie terugvinden in het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Bij voltige begint iedere serie oefeningen met de opsprong. Je gaat dit met de kinderen oefenen met de voltigeton.

Daarna oefen je in de praktijk met het voltigepaard:

- De voltigeur loopt langs de longeerlijn in de richting van de schouders van het paard.
- Onderweg begint de voltigeur mee te lopen in het ritme van de voorbenen.
- Zorg ervoor dat de schouders en heupen gelijk zijn met de schouders van het paard.
- Hierbij wordt het bovenlichaam rechtop gehouden.
- De voltigeur pakt de grepen vast en springt met beide voeten naar voren, zo dicht mogelijk bij het binnenvoorbeen van het paard.
- Daarna wordt het buitenbeen zo hoog mogelijk opgezwaaid.
- Het binnenbeen blijft gestrekt naar beneden.
- Als de heupen op het hoogste punt zijn brengt de voltigeur het buitenbeen gestrekt naar beneden en landt in een opgerichte zit op het midden van het paard.

Om goed mee te kunnen lopen in het ritme van het paard moeten de kinderen dit veel oefenen. Laat ze naar het paard toe lopen en het paard belonen. Dan gaan ze weer terug naar het midden. Dit doen ze een aantal keer. Oefen dit eerst in stap, dan in draf en ook in galop!

Opdracht Stempel 31: Opsprong

Je laat de kinderen de opsprong op de ton doen. Daarna kunnen ze het in stap bij een voltigepaard laten zien. Laat de kinderen meekijken en opletten of ze in het ritme van het paard meelopen en of ze hun lichaam mooi rechtop houden.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 32: BASISZIT

Begin met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Behandel hierbij ook de voorwaartse zit. Daarna kun je met behulp van de voltigeton de basiszit oefenen met de kinderen.

Dan leg je stap voor stap uit:

- De benen zijn aangesloten aan het paard.
- De tenen wijzen naar beneden en de bovenkant van de voet naar voren.
- De handen worden in de zij gedaan, met daarbij de duim naar achteren en de vingers naar voren.
- Het is belangrijk dat de kinderen recht zitten. Let op dat ze niet voorover, achterover, naar links of naar rechts hangen.
- Hoofd, schouder, heupen en hielen zitten op een rechte lijn.
- De kinderen zitten midden boven het paard, zonder knik in de heupen.
- De schouders zijn parallel aan de schouders van het paard.

De basiszit kan daarna op het paard in stap worden geoefend. Gaat dit goed? Probeer het dan eens in galop!



Opdracht Stempel 32: Basiszit

Je laat de kinderen de basiszit op de ton doen. Ze kunnen meekijken en opletten of iedereen mooi rechtop zit. Laat ze ook achter de ton gaan staan om dit goed te kunnen zien. Daarna kunnen ze het in stap bij een voltigepaard laten zien.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

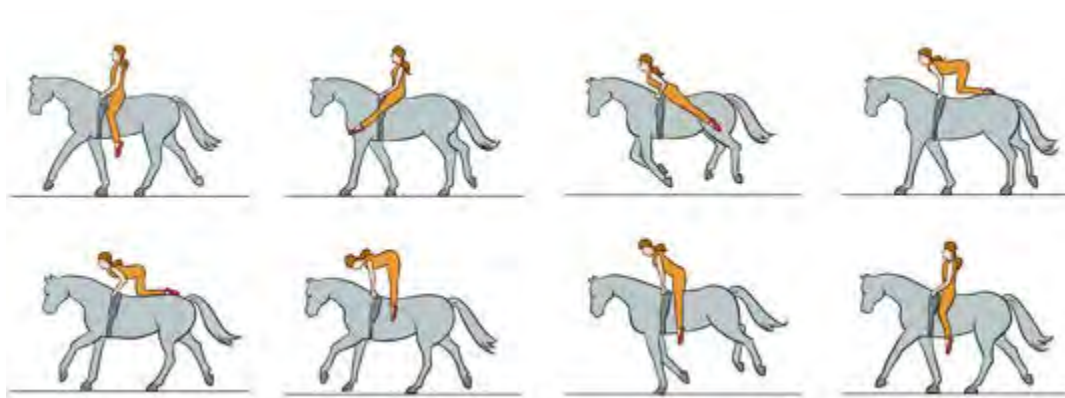
LESSUGGESTIE STEMPEL 33: BANK

Begin met de theorie in het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Daarna kun je met behulp van de voltigeton de bank oefenen met de kinderen. Bij de bank zit je op handen en knieën op het paard.

Dan leg je stap voor stap uit:

- De bank begint met de voorwaartse zit.
- De benen worden iets naar voren opgetild en gestrekt naar achteren uitgezwaaid.
- De bovenkanten van de voeten landen op het kruis van het paard.
- Door de knieën te buigen wordt in een vloeiende beweging overgegaan naar de bank.
- De gehele onderbenen liggen aangesloten aan het paard, aan weerszijden van de wervelkolom, waarbij de voeten recht naar achteren wijzen. Let goed op dat de kinderen het paard niet prikken met de tenen of knieën.
- De schouders zijn boven de grepen. Met de handen worden de grepen vastgehouden.
- De ellebogen wijzen naar achteren en zijn iets gebogen en aangesloten aan het lichaam.
- Er wordt op de handen en de onderbenen gesteund.
- Schouders en heupen zijn even hoog.
- Heupen en knieën zijn gebogen in een hoek van 90 graden.
- De rug is recht en het hoofd is opgericht.
- Het gewicht moet netjes verdeeld worden over allebei de armen en benen.

Ben je klaar met de bank? Dan laat je de kinderen weer teruggaan naar de voorwaartse zit. Ze strekken beide benen tegelijk en glijden zacht in voorwaartse zit. Lukt dit dan kunnen jullie het op het paard oefenen. De bank kan geoefend worden in stap en draf.



Opdracht Stempel 33: Bank

Je laat de kinderen de bank op de ton doen. Ze kunnen meekijken en opletten of iedereen op de handen en onderbenen steunt, of de rug recht is en het hoofd opgericht. Daarna kunnen ze het eventueel in stap bij een voltigepaard laten zien.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

De opsprong, basiszit en bank vind je als eerste in de Bixie&Friends voltigeproef VO1 (op de ton) en VO2 op het voltigepaard in stap. Je kunt de kinderen de proeven in het Bixie&Friends Proevenboekje laten zien en uitleggen wat de Kür is.

DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Voltige (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 18).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



BIXIE • omGANG

Stempel 34: Kuddegedrag

Stempel 35: Vluchtgedrag

Stempel 36: Lichaamstaal



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 34

- De kinderen weten waaraan je kunt merken dat pony's kuddedieren zijn.

Stempel 35

- De kinderen kunnen voorbeelden geven waaraan je kunt merken dat pony's vluchtdieren zijn.

Stempel 36

- De kinderen kunnen aan een pony zien hoe hij zich voelt.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspoot.
- Pony's.

TIJDSDUUR

Per stempel: 15 minuten.

INDELING LES

- Stempel 34 t/m 36 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 34 t/m 36 in één rijles.
- Stempel 34 t/m 36 in een theorieles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 34: KUDDEGEDRAG

Je kunt voor de kinderen leuke en belangrijke informatie halen over kuddegedrag uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. In de theorieles kun je dit bijvoorbeeld door Bixie en zijn vrienden laten vertellen. Leg uit waarom pony's kuddeleden zijn en hoe ze daar rekening mee kunnen houden. De pony's kennen een rangorde, hebben omgangsregels, communiceren door het geven van kleine signalen. Als jij dit thema hebt behandeld zullen de kinderen het gedrag van pony's beter leren begrijpen. Je kunt tijdens een les vragen of ze uit kunnen leggen waarom een pony bijvoorbeeld graag achter de ander aan wil blijven lopen.

Opdracht Stempel 34: Kuddegedrag

Vraag de kinderen hoe ze kunnen merken dat pony's kuddeleden zijn en hoe je hier rekening mee kunt houden. Kunnen ze ook uitleggen waar het kuddegedrag vandaan komt?

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



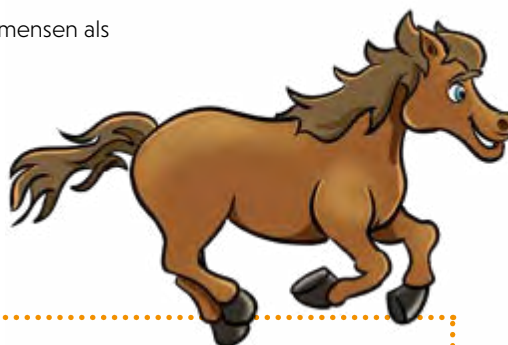
LESSUGGESTIE STEMPEL 35: VLUCHTGEDRAG

Ook over vluchtgedrag haal je theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Je kunt de kinderen vertellen hoe om te gaan met vluchtgedrag. Als je omgaat met pony's moet je er altijd op bedacht zijn dat je te maken hebt met vluchtdieren. Bij dreigend gevaar zal de pony altijd weg willen rennen. Dingen waar een pony van kan schrikken zijn harde geluiden, vreemde voorwerpen en plotselinge bewegingen. Als je omgaat met pony's moet je alles rustig doen.

Als een pony leert dat hij mensen kan vertrouwen en als hij mensen als leider ziet, kan hij zijn vluchtinstinct onderdrukken.

Opdracht Stempel 35: Vluchtgedrag

Vraag de kinderen uit te leggen hoe je kunt merken dat pony's vluchtdieren zijn en waar dat gedrag vandaan komt. Weten ze ook hoe pony's merken dat er gevaar is?



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 36: LICHAAMSTAAL

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en neem dit samen met de kinderen door. Je kunt de kinderen vertellen dat pony's in kuddes leefden. Dat ze elkaar moesten kunnen begrijpen zonder geluid te maken anders zouden de roofdieren het horen. Daarom 'praten' pony's vooral met hun lichaam. Dit noemen we lichaamstaal. Het is belangrijk dat je de lichaamstaal van een pony leert begrijpen. Om te weten wat een pony bedoelt moet je vooral kijken naar de positie van hoofd, benen en staart, naar de stand van de oren en de uitdrukking van ogen en mond.

Opdracht Stempel 36: Lichaamstaal

Vraag de kinderen uit te leggen hoe je kunt zien hoe de pony zich voelt. Ga bijvoorbeeld met de kinderen bij een weiland kijken en laat hen vertellen wat hun opvalt als ze naar de lichaamstaal kijken.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

STAR • VERZORGING

Stempel 37: Wintervacht en zomervacht

Stempel 38: Dekens

Stempel 39: Een pony gezond en gelukkig houden



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 37

- De kinderen weten wat een wintervacht en een zomervacht is.

Stempel 38

- De kinderen kunnen uitleggen welke deken wanneer wordt gebruikt.

Stempel 39

- De kinderen weten waarom het belangrijk is dat pony's regelmatig met elkaar in de wei lopen.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Verschillende soorten dekens.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 37 t/m 39 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 37 t/m 39 in één rijles.
- Stempel 37 t/m 39 in een theorieles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 37: WINTERVACHT EN ZOMERVACHT

Begin de les met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends zodat je de kinderen alles kunt vertellen over hoe pony's zich aanpassen aan de temperaturen van een seizoen.

Een paar punten die je kunt noemen:

- Pony's passen zich aan de seizoenen aan door een zomervacht en een wintervacht te krijgen.
- Een pony heeft het minder snel koud dan mensen.

Een pony verliest pas warmte:

- Als het kouder is dan -5°C .
- Als het lang regent of sneeuwt.
- Als het heel hard waait.

Leg de kinderen uit waarom sommige pony's worden geschoren. Loop in de winter eens met de groep door de stal en laat de kinderen naar verschillende paarden kijken en vragen stellen.

Opdracht Stempel 37: Wintervacht en zomervacht

De kinderen kun je nu laten uitleggen wat een wintervacht en een zomervacht is. Weet iemand wat het nadeel is van een wintervacht en wat je hieraan kunt doen?

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 38: DEKENS

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en neem dit samen met de kinderen door. Als een pony geschoren is, is het belangrijk dat je een goede deken op zijn rug legt. Ook in andere situaties kunnen dekens handig zijn.

Hieronder vind je de belangrijkste soorten:

- Staldekens.
- Waterdichte dekens.
- Vliegen- en insectendekens.
- Zweetdekens.
- Uitrijdekens.

Loop in de winter eens met de groep door de stal en laat de kinderen naar verschillende paarden kijken en vragen stellen.

Opdracht Stempel 38: Dekens

Je vraagt de kinderen soorten dekens op te noemen en te vertellen wanneer en/of waarvoor ze worden gebruikt. Je kunt dit ook aan de hand van foto's doen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

**LESSUGGESTIE STEMPEL 39: EEN PONY GEZOND EN GELUKKIG HOUDEN**

Je begint de les met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Pony's leefden heel vroeger zonder mensen. Pony's hebben een aantal basisbehoeften ontwikkeld waar hij ook nu nog niet zonder kan.

Daarom zijn nu nog steeds de volgende dingen belangrijk:

- Veel beweging. In de vrije natuur moesten pony's veel lopen om eten te vinden. Ook zijn het vluchtdieren en rennen ze veel.
- Veel frisse lucht. Vroeger leefden pony's altijd buiten.
- Vaak kleine beetjes eten. Omdat pony's prooidieren zijn eten ze heel veel kleine beetjes zodat hun buik nooit te vol is om te vluchten.
- Contact met andere pony's. Pony's leefden in de vrije natuur in kuddes omdat dit veiliger was dan alleen.

Een goede manier om dit na te bootsen is door pony's vaak met andere pony's in de wei te laten lopen.

Opdracht Stempel 39: Een pony gezond en gelukkig houden

Laat de kinderen een paar voorbeelden geven waarom het belangrijk is dat pony's regelmatig in een groep in de wei lopen.

**TIPS EN TOPS**

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

HERO • PONYWEETJES

Stempel 40: Zien
Stempel 41: Horen
Stempel 42: Voelen
Stempel 43: Ruiken
Stempel 44: Smaak



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 40 t/m 44

- De kinderen kunnen de vijf zintuigen opnoemen.
- De kinderen kunnen vertellen waar ieder zintuig voor wordt gebruikt.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.

Tijdsduur

Per stempel: 10 minuten.

Indeling les

- Stempel 40 t/m 44 verspreid over 4 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 40 t/m 44 in één rijles.
- Stempel 40 t/m 44 in een theorieles.

LESSUGGESTIE STEMPELS 40 T/M 44: ZIEN, HOREN, VOELEN, RUIKEN, SMAAK

Je begint de les met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Hierin worden de vijf zintuigen zien (ogen), horen (oren), voelen (huid), ruiken (neus) en proeven (tong) besproken. Hieronder vind je, per zintuig, alvast leuke weetjes maar in het boek staan er nog veel meer!

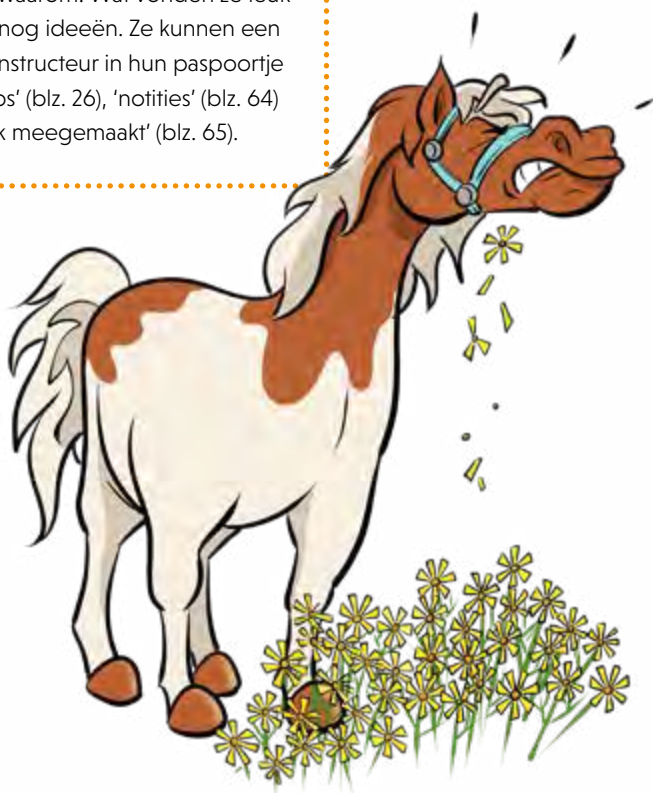
- De ogen van de pony zitten aan de zijkant van zijn hoofd zodat hij als prooidier bijna alles kan zien.
- De pony kan met zijn oren onafhankelijk van elkaar horen en hij kan zijn oren helemaal ronddraaien. Zo hoort hij veel meer dan wij.
- Met de tastharen rond zijn neus kan hij het verschil voelen tussen voer en steentjes, want door zijn lange neus kan hij niet goed zien wat hij eet.
- De pony's ruiken al van heel ver of er een vriendje aankomt of dat het een vreemde pony is.
- De pony's nemen soms iets in hun mond maar als het niet lekker smaakt laten ze het vallen. Gelukkig vinden ze de meeste giftige planten vies.

Opdracht Stempel 40 t/m 44: Zien, horen, voelen, ruiken, smaak

Laat de kinderen de vijf zintuigen noemen en per zintuig vertellen waarom deze zintuigen belangrijk zijn voor de pony.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LUCKY • RUITERWEETJES

Stempel 45: Rijbaanregels

Stempel 46: Onderhoud harnachement

Stempel 47: Beenbeschermers



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 46

- De kinderen kunnen het harnachement poetsen.

KENNISDOELEN

Stempel 45

- De kinderen kennen de rijbaanregels.

Stempel 46

- De kinderen weten waarom het belangrijk is dat het harnachement goed wordt onderhouden.

Stempel 47

- De kinderen weten het verschil tussen beenbeschermers, strijklappen en springschoenen en weten waar het voor wordt gebruikt.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Rijbaan.
- Harnachement en verzorgingsproducten.
- Peesbeschermers, strijklappen en springschoenen.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 45 t/m 47 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 45 t/m 47 in één rijles.
- Stempel 45 t/m 47 in een theorieles.
- Stempel 46 gecombineerd met de stempels 25 Onderdelen zadel en 26 Onderdelen hoofdstel in een harnachement poetsles.

LESSUGGESTIE STEMPEL 45: RIJBAANREGELS

Ook nu kun je je weer voorbereiden met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Hierin vind je 11 rijbaanregels, een soort verkeersregels. Voor ieders veiligheid is het belangrijk dat de kinderen dit goed weten. Je kunt nog als tip meegeven dat als er in de les gesprongen wordt, je op de hoefslag stapt zodat er vanaf de tweede hoefslag (binnenhoefslag) naar de hindernis toe gereden kan worden. Dit in tegenstelling tot dressuur.

Je kunt de rijbaanregels het beste aan het begin of aan het eind van de rijles behandelen. Het is leuk om verschillende situaties met de kinderen op de pony te oefenen. Je kunt het herhalen in een theorieles in de vorm van een quiz. Dan kun je ook de stempel laten verdienen.

**Opdracht Stempel 45: Rijbaanregels**

Vraag de kinderen om de beurt of ze een rijbaanregel kunnen noemen. Je zou kunnen beginnen bij het kind dat niet altijd vooraan staat om antwoord te geven. Uiteindelijk moeten alle kinderen en alle regels aan bod komen. Ook kun je de kinderen vragen of ze verschillende situaties in de rijbaan op de pony kunnen laten zien.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 46: ONDERHOUD HARNACHEMENT

Een mooie gelegenheid om samen met de kinderen aan het poetsen te gaan! Tijdens het schoonmaken van het harnachement en, voor voltige, de voltigeeruitrusting kun je e.e.a. vertellen dat je van tevoren uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends hebt gehaald:

- Als het goed wordt onderhouden gaat het langer mee (duurzaam).
- Welke onderhoudsproducten kunnen de kinderen gebruiken.
- Er wordt eerst schoongemaakt en daarna ingevet.
- Terwijl er wordt gepoetst worden alle riemen e.d. gecheckt op zwakke plekken. Dit is belangrijk voor de veiligheid.
- Voor de pony is het prettig als alles goed schoon is. Vuil kan gaan schuren.
- En na iedere rijles moet het bit goed worden afgespoeld.

Opdracht Stempel 48: Onderhoud harnachement

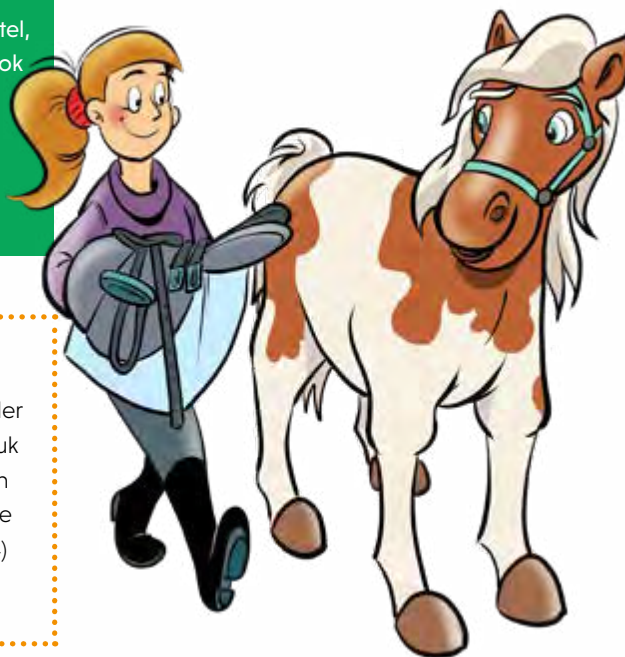
De kinderen kunnen nu gezamenlijk het harnachement of de voltige-uitrusting poetsen. Je kunt daarbij uitleggen waarom het belangrijk is om het harnachement te onderhouden.

POETSLES TIP!

Ook kun je van stempel 25 Onderdelen zadel, samen met 26 Onderdelen hoofdstel, een harnachement poetsles maken (zie ook stempel 46 Onderhoud harnachement). Dan heb je twee vliegen in één klap: al poetsend het harnachement leren benoemen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 47: BEENBESCHERMERS

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en laat desgewenst de foto's zien of zorg dat je zelf materiaal hebt. Soms worden beenbeschermers gebruikt om te voorkomen dat pony's wondjes of blessures oplopen tijdens het rijden.

Er zijn verschillende soorten beenbeschermers.

- Beenbeschermers worden omgedaan waarbij de bandjes van de sluitingen aan de buitenkant van het been zitten. Ze wijzen naar achteren.
- Ze mogen nooit te strak worden aangetrokken om te voorkomen dat ze knellen.
- Peesbeschermers worden om de voorbenen gebruikt voor bescherming van de pezen.
- Voor de achterbenen worden vaak strijklappen gebruikt om te voorkomen dat ze zich aan de binnenkant bezeren (de kogels langs elkaar heen strijken).
- Springschoenen worden gebruikt bij pony's die met de achterhoeven de achterkant van de voorhoeven raken.

Laat de kinderen zien hoe je beenbeschermers en strijklappen omdoet en vertel erbij waarom het zo belangrijk is dat ze goed passen en schoon zijn. Doe eens te grote (lange) beenbeschermers om, waarbij de onderkant van de beschermer onder de sok tot halverwege de kootholte van de pony komt en til dan het voetje op. Laat zien dat de pony daar wondjes van kan krijgen doordat hij steeds tegen de harde onderkant tikt.

Opdracht Stempel 47: Beenbeschermers

Je kunt de kinderen vragen om het verschil tussen beenbeschermers, strijklappen en springschoenen te noemen. Laat ze ook vertellen waar je ze voor gebruikt. Vóór de rijles kun je ze om laten doen. Aan het eind van de les weer af laten doen. Tijdens de theorieles kun je aan de hand van plaatjes en echte materialen deze vragen nog een keer doornemen en de stempel in het paspoortje zetten.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCER • PONYRIJDEN

Stempel 48: Binnenbeen en buitenbeen
 Stempel 49: Lichtrijden op het goede been
 Stempel 50: Halve grote volte
 Stempel 51: Wendingen
 Stempel 52: Arbeidstempo
 Stempel 53: Galopperen (op de grote volte)



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 48

- De kinderen kunnen laten zien wanneer ze op de linkerhand en rechterhand rijden.
- De kinderen kunnen het binnenbeen en buitenbeen aanwijzen.

Stempel 49

- De kinderen kunnen op het goede been lichtrijden en van been wisselen.

Stempel 50

- De kinderen kunnen een halve grote volte rijden.
- De kinderen kunnen een halve grote linksom en rechtsom rijden.

Stempel 51

- De kinderen kunnen een wending met stelling rijden.

Stempel 52

- De kinderen kunnen de pony in een arbeidstempo, (actief voorwaarts tempo) laten lopen.

Stempel 53

- De kinderen kunnen linksom en rechtsom op een volte galopperen.
- De kinderen kunnen zien of ze in de goede galop zitten.

KENNISDOELEN

Stempel 48

- De kinderen kunnen uitleggen wat het verschil is tussen binnenbeen en buitenbeen.

Stempel 49

- De kinderen weten hoe je kunt zien dat je op het goede been lichtrijdt en wanneer je van been moet wisselen.

Stempel 50

- De kinderen weten wat en hoe groot een halve grote volte is en waar je deze in de rijbaan kunt rijden.

Stempel 51

- De kinderen weten wat een wending is en waar je deze in de rijbaan kunt rijden.

Stempel 52

- De kinderen kunnen uitleggen wat een arbeidstempo is.

Stempel 53

- De kinderen kunnen uitleggen hoe je in galop gaat.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Rijbaan van 20x40 met letters.
- Pionnen.
- Rijbaantekeningen.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 48 t/m 53 verspreid over 6 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 48 t/m 53 verdeeld over meerdere rijlessen (samenvoegen van stempels naar keuze).
- Stempel 48 t/m 53 in een theorieles.

DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR EN ROCKETS GALOPPEERDIPLOMA

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Dressuur (zie Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 16). Ook is er Rockets Galoppeerdiploma. Dit diploma is niet opgenomen in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot. Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.

**LESSUGGESTIE STEMPEL 48: BINNENBEEN EN BUITENBEEN**

Met Dancer gaan we weer terug naar het ponyrijden. Je kunt de les beginnen met een stukje theoretische uitleg uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Als je over de hoefslag rijdt, kun je twee kanten op, linksom (linkerhand) en rechtsom (rechterhand). Bij linksom rijden:

- De rechterhand en het rechterbeen zijn dan aan de kant van de wand of het hek. Dit zijn buitenhand en buitenbeen.
- De linkerhand en het linkerbeen zijn dan aan de binnenkant van de bak. Dit zijn binnenhand en binnenbeen.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 48: Binnenbeen en buitenbeen

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Tijdens de les kun je vragen of de kinderen het verschil uit kunnen leggen tussen het rijden op de linkerhand en op de rechterhand. En wat het binnenbeen en buitenbeen is. Laat ze ook een keer van hand veranderen. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 49: LICHTRIJDEN OP HET GOEDE BEEN

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends.

Dan ga je in de les uitleggen:

- Hoe de kinderen kunnen zien en voelen hoe ze op het goede been kunnen lichtrijden.
- Wanneer ze van been moeten wisselen. Door licht te rijden op het goede been is het voor de pony bijvoorbeeld makkelijker om de bochten op een goede manier te lopen.
- Dat je lichtrijdt 'op het buitenvoorbeen' van de pony. Dus staan als het buitenvoorbeen naar voren gaat en zitten als het buitenvoorbeen naar achteren gaat en op de grond komt.
- Dat de kinderen van been moeten wisselen als ze verkeerd zitten.
- Dat als je van hand gaat veranderen, je van been moet wisselen. Je wisselt van been een paar passen vóórdat je weer op de hoefslag komt.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.



Opdracht Stempel 49: Lichtrijden op het goede been

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Tijdens de les kun je de kinderen overgangen naar draf laten maken om te testen of ze op het goede been kunnen lichtrijden. En of ze van been kunnen wisselen als ze op het verkeerde been lichtrijden. Je kunt hierin verschillende situaties gebruiken. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.

**BIXIE&FRIENDS
PROEVENBOEKJE**

In Bixie&Friends Dressuurproef BF5 wordt gevraagd om van been te wisselen. Vanaf BF6 wordt er tevens bij bepaalde onderdelen gevraagd om op het goede been licht te rijden.

TIPS EN TOPS

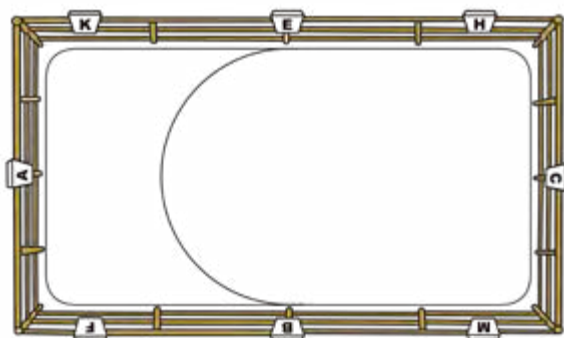
Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 50: HALVE GROTE VOLTE

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Je kunt de tekening uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends gebruiken.

- De halve grote volte is, zoals de naam al zegt, de helft van een grote volte.
- De voorbereiding en het rijden hiervan gaat net als bij de grote volte (stempel 28).
- Na de helft van de grote volte rijd je rechthoekig over de hoefslag.
- Bij een halve grote volte links, gevolgd door een halve grote volte rechts (of andersom), rijden de kinderen op X een ponylengte rechthoekig en wisselen ze van been.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

**Opdracht Stempel 50: Halve grote volte**

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Tijdens de les kun je de kinderen een halve grote volte linksom en rechtsom laten rijden. Let op dat ze op X een ponylengte rechthoekig rijden en van been wisselen tijdens de oefening. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen een halve grote volte links en rechts kunnen intekenen op een papier waarop de rijbaan met letters is afgebeeld.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

**BIXIE&FRIENDS
PROEVENBOEKJE**

In Bixie&Friends Dressuurproef BF7 wordt begonnen met de halve grote volte links en rechts, met op X van been wisselen en een ponylengte rechthoekig rijden.

LESSUGGESTIE STEMPEL 51: WENDINGEN

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Leg uit aan de kinderen dat het de bedoeling is dat de pony steeds kijkt in de richting waar hij naartoe gaat.

Dat noemen we stelling:

- Als ze een rechte lijn rijden is het hoofd van de pony recht voor zijn lichaam.
- Als ze een bocht naar rechts rijden (een wending rijden), bijvoorbeeld in de hoek van de bak of bij een volte rechtsom, is het hoofd iets opzij van het lichaam, aan de rechterkant. Bij een bocht naar links is dat precies andersom.
- In wendingen en voltes moet de pony dus iets naar binnen kijken. Ook zal hij in zijn lijf wat moeten buigen om de lijn van een volte of wending te kunnen lopen. Het lukt niet als zijn lijf recht blijft.
- De hals en het lichaam van de pony moeten net zo gebogen zijn als de volte. Dat heet buiging. Kijk ook bij stempel 27 (Afwenden) en 28 (Grote volte).
- Let op het gewicht. Hangt een kind te veel naar binnen dan kan de pony daardoor naar binnen vallen.
- Houd het binnenbeen tegen de pony en contact op de buitenteugel die tegen de hals ligt.
- De binnenteugel zorgt ervoor dat de pony naar binnen blijft kijken.

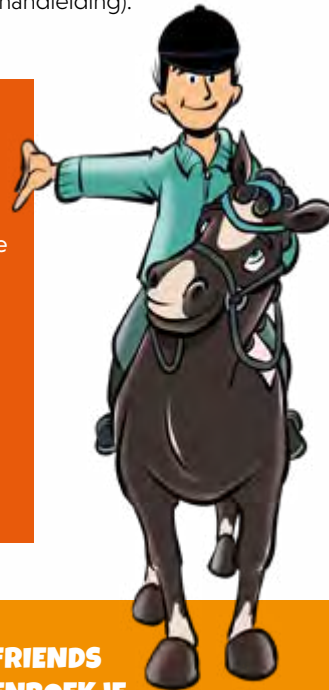
Opdracht Stempel 51: Wendingen

Tijdens de les kun je de kinderen een grote volte linksom bij A en een grote volte rechtsom bij C laten rijden. Laat ze ook wenden van B naar E en/of van A naar C en tussen de pionnen doorrijden. Het is hierbij de bedoeling dat de kinderen de pony in de juiste richting laten kijken (stelling). Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen verschillende soorten wendingen kunnen intekenen op de rijbaantekening (downloaden via Mijn KNHS en in de bijlage van deze handleiding).

TIP!

Zet tijdens de les eens pionnen neer bij A, C, E en B (zie ook de bouwtekeningen van de Bixie&Friends Dressuurproeven). Op die manier is het makkelijker voor de kinderen om na een wending rechte lijnen te rijden. Bij alle Bixie&Friends Dressuurproeven wordt om genoemde reden gebruik gemaakt van pionnen bij A, C en E.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Vanaf Bixie&Friends Dressuurproef BF1 worden wendingen gereden. Vanaf Dressuurproef BF5 wordt, bij een aantal onderdelen, beoordeeld of de kinderen de pony in de juiste richting laten kijken (stelling).



LESSUGGESTIE STEMPEL 52: ARBEIDSTEMPO

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Leg uit aan de kinderen dat:

- De pony verschillende gangen heeft.
- Dat een gang, zoals bijvoorbeeld draf, ook verschillende tempo's heeft.
- Dat de pony langzaam maar ook snel kan draven en dat hij kleinere en grotere passen kan maken. Dit kunnen de kinderen merken aan het tempo van lichtrijden.

Bij het rijden in arbeidstempo zijn de volgende punten belangrijk:

- Een actief tempo. De pony loopt lekker door en reageert meteen op de hulpen.
- De pony moet wel de tijd krijgen om zijn passen goed af te maken. Ze hoeven niet te racen.
- De pony moet zelf lopen. Het is niet de bedoeling dat er bij elke pas hulpen gegeven worden (met de kuiten wordt aangedreven).

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 52: Arbeidstempo

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Tijdens de les kun je de kinderen vragen de hoefslag één keer rond linksom in arbeidstap en één keer rond rechtsom in arbeidsdrafs te rijden. Het is hierbij de bedoeling dat de pony actief voorwaarts rijdt en niet uit zichzelf harder of zachter gaat. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Vanaf Bixie&Friends Dressuurproef BF1 wordt voor stap en draf arbeidstempo gevraagd. Het beoordelingscriterium bij het onderdeel 'Tempo' is: Redelijk constant tempo in BF1 en BF2; constant tempo in BF3 t/m 5; constant arbeidstempo in BF6 t/m BF8.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 53: GALOPPEREN (OP DE GROTE VOLTE)

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Je kunt uitleggen dat als je linksom rijdt, je in de linkergalop galoppeert en rechtsom in de rechtergalop.

Het boek Leer Paardrijden met Bixie&Friends gaat uitgebreid in op:

- Hoe de kinderen het verschil kunnen zien tussen de linkergalop en de rechtergalop.
- Hoe de kinderen moeten aangelopperen (de hulpen).
- De houding en zit tijdens het galopperen.
- Het sturen tijdens het galopperen.
- Hoe je galoppeert op de grote volte.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 53: Galopperen (op de grote volte)

Je kunt tijdens de les de kinderen om de beurt laten galopperen. De andere kinderen kunnen meekijken en zeggen of de hulpen goed zijn en of het de goede galop is en hoe ze dat kunnen zien. Doe dit linksom en rechtsom. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

In Bixie&Friends Dressuurproef BF6 en BF7 wordt een stukje galop gevraagd. In Bixie&Friends Dressuurproef BF8 wordt de linker- en rechtergalop gevraagd met op beide zijden een grote volte. In galop is het beoordelingscriterium bij het onderdeel 'Tempo': Redelijk constant tempo in BF6 en BF7; constant tempo in BF8.

DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Dressuur (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 16).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



ROCKETS GALOPPEERDIPLOMA

Heeft een ruiter voor het eerst gegaloppeerd of met succes stempel 53 Galopperen behaald? Dan kun je Rockets Galoppeerdiploma uitreiken. Dit diploma is niet opgenomen in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort, om prestatiedruk te voorkomen.

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



ESTAFETTE SPEL



LEERDOELEN

- De kinderen leren hun pony's onder controle te houden.
- De kinderen leren in teamverband te werken.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Balken (minimaal 10 stuks).
- Pionnen.
- Staanders.
- Estafettestokje.

TIP!

Als je het een beetje moeilijker wilt maken kun je als voorwerp een soeplepel met een aardappel erin gebruiken. De aardappel mag natuurlijk niet vallen!

ESTAFETTESPEL

Zorg dat voor aanvang van de les alles klaar staat:

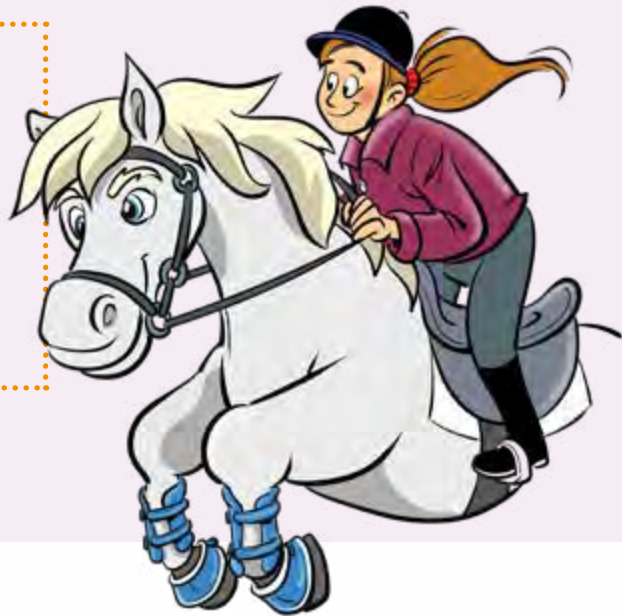
- 2 Springstaanders een aantal meter uit elkaar, evenwijdig aan elkaar in de lengterichting van de baan zodat 2 teams in een estafette tegen elkaar kunnen strijden.
- Balken. Deze kun je bijv. in een L-vorm leggen of beginnen met stapbalkjes. Gebruik in ieder geval 2 balken waarachter de estafette start en waarachter het stokje doorgegeven wordt.
- De pionnen kun je gebruiken om slalom te laten rijden.
- Een estafettestokje of een ander voorwerp.

Leg uit wat het onderwerp en het doel van deze les is.

- Dan laat je de kinderen de pony's losrijden.
- Vervolgens kunnen ze alle obstakels individueel oefenen.
- Dan deel je de leerlingen in twee teams in en wijs je een duidelijke start- en finishlijn aan. Achter deze lijn moet het voorwerp worden overgegeven.
- Zorg voor een goede cooling-down.

JUMPER • SPRINGEN

Stempel 54: Balkjes draven
 Stempel 55: Springtechniek
 Stempel 56: Verlichte zit
 Stempel 57: Steilsprong
 Stempel 58: Oxe



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 54

- De kinderen kunnen over een aantal balkjes stappen en/of draven.

Stempel 55

- De kinderen kunnen op de juiste manier naar een hindernis toerijden.
- De kinderen kunnen een correcte wending rijden.

Stempel 56

- De kinderen kunnen de verlichte zit laten zien.

Stempel 57

- De kinderen kunnen vanuit draf over een lage steilsprong (met drafbalk) springen.

Stempel 58

- De kinderen kunnen vanuit draf over een lage oxe (met drafbalk) springen.

KENNISDOELEN

Stempel 54

- De kinderen weten het belang van over balkjes draven.

Stempel 55

- De kinderen weten hoe je van hindernis naar hindernis rijdt.
- De kinderen weten hoe je een correcte wending rijdt.

Stempel 56

- De kinderen weten waarom de verlichte zit belangrijk is tijdens het springen.

Stempel 57

- De kinderen weten wat een grondbalk en een drafbalk zijn en waar ze voor dienen.
- De kinderen weten wat het doel is van het springen van een kruisje.
- De kinderen weten wat een steilsprong is.

Stempel 58

- De kinderen weten wat een oxer is.
- De kinderen weten wat een veiligheidslepel is en bij welke balk deze verplicht is.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Rijbaan (omheind).
- Voldoende balken (ook voor aanleuning).
- Staanders, lepels en tenminste twee veiligheidslepels.
- Bixie&Friends Rijbaantekeningen (Zie de bijlage van deze handleiding, het Bixie&Friends Proevenboekje of Mijn KNHS).

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 54 t/m 58 verspreid over 5 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 54 t/m 58 in één springles.
- Stempel 54 t/m 58 in een theorieles.

JUMPERS SPRINGDIPLOMA EN BIXIES Vliegbrevet

Hebben de kinderen hun eerste sprongetje gemaakt? Dan is dit een mooi moment voor het behalen van Jumpers Springdiploma. (pagina 22 in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot). Paardrijden leer je door vallen en opstaan. Helaas gaat het ook wel eens mis. Is er iemand van de pony gevallen? Dan verdient hij of zij Bixies Vliegbrevet (pagina 24 in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot).

**LESSUGGESTIE STEMPEL 54: BALKJES DRAVEN**

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit wat belangrijk is bij het draven van balkjes.

Het werken met op de grond liggende balken is belangrijk:

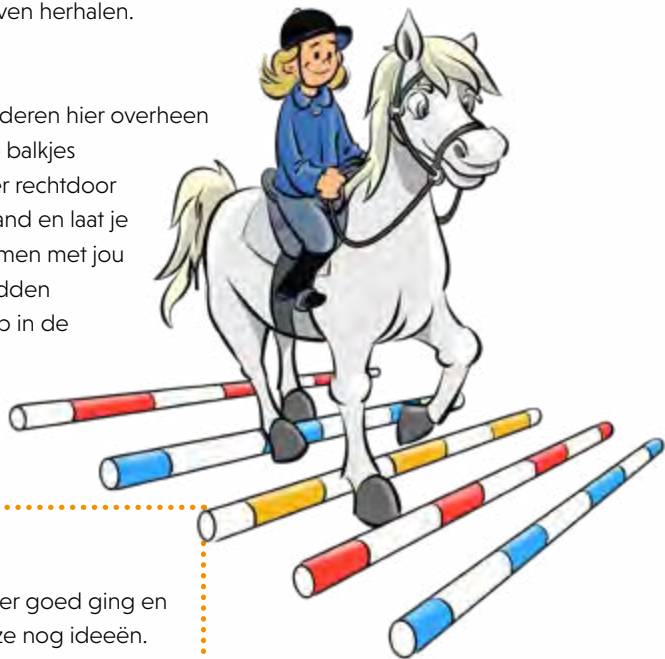
- Om de draf en de stap verder te ontwikkelen.
- Om te leren dat de kinderen en de pony's beter in balans gaan.
- Omdat balken rijden een goede voorbereiding is op het springen en eventing.

Laat de kinderen de oefening eerst in stap doen. Ze moeten goed over het midden van de balken rijden. Daarna kunnen ze het, in de verlichte zit (zie stempel 56 Verlichte zit), vanuit draf doen. Belangrijk is dat de afstanden tussen de balken aangepast zijn aan de pas van de pony, eerst in stap en daarna in draf. Voor de afwisseling en om de balans te testen laat je de kinderen een knoop in de teugel leggen. Met de handen op de rug laat je ze vervolgens over de balken stappen en/of draven.

In een theorieles kun je de uitleg van balkjes draven herhalen.

Opdracht Stempel 54: Balkjes draven

Je legt balkjes neer op stapafstand en laat de kinderen hier overheen stappen. Belangrijk is daarbij dat ze recht naar de balkjes toerijden, over het midden stappen, en ook weer rechtdoor rijden na de balkjes. Daarna leg je ze op drafafstand en laat je ze het, in de verlichte zit, herhalen vanuit draf. Samen met jou beoordelen de kinderen of er goed over het midden gereden wordt. Doe dit ook eens met een knoop in de teugel en handen op de rug. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het belang van balkjes draven kunnen uitleggen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 55: SPRINGTECHNIEK

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit wat belangrijk is bij het springen van een hindernis.

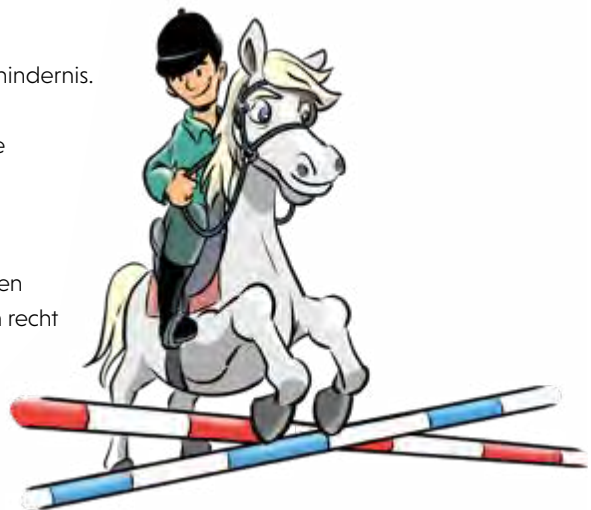
- Kijk bij het begin van de wending goed naar de sprong.
- Stuur de pony in draf of in galop recht naar het midden van de hindernis.
- Laat de pony in een regelmatig tempo naar de hindernis lopen.
- Houd tijdens de sprong goed je evenwicht om zo goed met de bewegingen van de pony mee te kunnen gaan.
- Rijd na de sprong in een rechte lijn verder.

Je kunt vertellen waarom je dit eerst goed moet oefenen voordat je een parcours kunt springen. Dat het leren van goede wendingen rijden en recht naar de hindernis toerijden zo belangrijk zijn om straks een parcours vloeiend en in een gelijkmatig tempo te kunnen rijden.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 55: Springtechniek

Tijdens de springles maken de kinderen hun allereerste sprong. Ze springen over een kruisje, eventueel met een drafbalk ervoor. Je laat ze in de verlichte zit rijden. Samen met jou beoordelen de kinderen of de ruiter die springt goed kijkt waar hij heengaat, de wending goed rijdt, recht naar de hindernis toe rijdt, in het midden springt, meegaat in de beweging en na de sprong weer rechthout rijdt. En dat alles in één mooi draftempo. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen kunnen uitleggen hoe je een wending rijdt en hoe je naar de hindernis toe rijdt.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 56: VERLICHTE ZIT

Samen met Jumper ga je de kinderen leren springen. De verlichte zit is belangrijk om de pony bewegingsvrijheid in de rug te geven en de pony goed te kunnen volgen tijdens het springen. Gebruik het boek *Leer Paardrijden met Bixie&Friends* voor de theoretische uitleg van de verlichte zit. Hierin worden ook de valkuilen van de verlichte zit besproken alsmede de houding tijdens de fases van de sprong beschreven.

Je kunt nu uitleg geven:

- Hoe moet je 'zitten'.
- Waar houdt je je handen.
- Hoe houd je je balans.
- Wanneer moet je in de verlichte zit zitten.
- Wat voor zadel heb je nodig.



Een goede verlichte zit:

- Buig je bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren. Je houdt je rug recht, maar zit niet meer rechtop.
- Houd bovenarmen en ellebogen vanuit je schouders iets voor je lichaam. De lijn onderarm-teugel-paardenmond is zo recht mogelijk.
- Houd je handen rechtop aan beide kanten van de hals, met de polsen recht. Hierbij mag je niet leunen op de hals.
- Draag je hoofd rechtop en kijk naar voren.
- Houd druk op je stijgbeugels.
- Beweeg elastisch mee met de beweging van de pony.
- Houd je knieën aangesloten aan het zadel, zonder te knijpen.
- Leg je onderbenen iets achter de singel en houd met je kuiten contact met het paardenlichaam.
- Je voet steunt op de breedste plaats van de bal van de voet in de beugel.
- Blijf in balans door je voet onder het zwaartepunt te houden.
- De hak is het laagste punt.
- Veer door je enkels voor een betere balans.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 56: Verlichte zit

Tijdens de springles laten de kinderen jou in stilstand de verlichte zit zien. Samen met de andere kinderen letten jullie op de houding; of de haken het laagste punt zijn, of de rug recht is, of er tussen de oren van de pony doorgekeken wordt en of er niet met de handen op de pony wordt geleund. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 57: STEILSPRONG

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit dat er verschillende soorten hindernissen zijn. Je kunt de plaatjes uit het boek laten zien. Of je bouwt zelf de hindernissen op.

- Hoogtesprong. Bij deze hindernis liggen alle balken recht boven elkaar.
- Een steilsprong is een hoogtesprong. De pony moet niet ver maar hoog springen.
- Vaak begint de les met het springen van een kruisje. Hierbij liggen twee balken kruislings tussen de staanders met ruimte ertussen zodat ze kunnen vallen. Hierdoor wordt geleerd om over het midden van de hindernis te springen.
- Grondlijn. Balk op de grond vlak tegen de hindernis aan die helpt het afzetmoment te bepalen.
- Vlaggen. Om aan te geven vanaf welke kant je een hindernis moet springen. Rood is rechts, wit is links.
- Draftbalk. Balk voor een kruisje of steilsprong die helpt het tempo te controleren en de afzet van de pony op de juiste afstand plaats te laten vinden.



In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 57: Steilsprong

Je kunt de kinderen vragen om tussen verschillende soorten hindernissen aan te wijzen wat de steilsprongen zijn. Ook kun je testen of ze weten welke kleuren vlaggen er zijn en aan welke kant ze zitten. Deze opdracht zou je kunnen doen als er een springparcours staat. Als het niveau toereikend is kun je de kinderen ook een laag steilsprongetje laten springen. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen kunnen uitleggen wat een steilsprong is.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 58: OXER

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends.

- Bij een breedtesprong moet de pony ver springen zoals bij een sloot.
- Een oxer is een breedtesprong. Dan springen de pony's ver én hoog. Er liggen twee balken achter elkaar. De achterste balk ligt gelijk aan de voorste of hoger en moet altijd in veiligheidslepels liggen.
- Een triplebar is ook een breedtesprong. Hier liggen drie balken oplopend in hoogte achter elkaar. De middelste en achterste balk moeten in veiligheidslepels liggen.
- Een veiligheidslepel schiet bij harde aanraking los, waardoor de balk recht naar beneden valt. De opening van het stukje waar de lepel in wordt bevestigd wijst naar beneden zodat de balk kan vallen!

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 58: Oxer

Je kunt de kinderen vragen om tussen verschillende soorten hindernissen aan te wijzen wat oxers zijn. Ook kun je testen of ze het verschil tussen een grondbalk en een drafbalk weten. En wat is nu eigenlijk een veiligheidslepel? Als je de opdracht tijdens een theorieles herhaalt kun je een filmpje van een springparcours (bijv. van YouTube) laten zien en vragen of de kinderen de oxers kunnen aanwijzen (en eventueel een sloot en triplebar).



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

In de Bixie&Friends Springvaardigheidsparcoursen VA1 t/m VA3 wordt spelenderwijs en opbouwend kennisgemaakt met het rijden van een parcours. De parcourschetsen hiervan vind je op de pagina's 82, 83 en 84, uitgetekend in een 20x40 bak. Dit helpt je om de hindernissen op de juiste plaats te zetten. Het bijbehorende protocol inclusief criteria vind je op pagina's 80 en 81.

Je zou nu het eerste Bixie&Friends Springvaardigheidsparcours VA1 in de les kunnen bouwen en oefenen. Zie parcourschets op pagina 82 van het Bixie&Friends Proevenboekje.

JUMPERS SPRINGDIPLOMA

Hebben de kinderen hun eerste sprongetje gemaakt? Dan is dit een mooi moment voor het behalen van Jumpers Springdiploma. (pagina 22 in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



BIXIES VliegBREVET

Paardrijden leer je door vallen en opstaan. Helaas gaat het ook wel eens mis. Is er iemand van de pony gevallen? Dan verdient hij of zij Bixies Vliegbrevet. (pagina 24 in het Bixie&Friends Ruiterspaspoot)

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



BALKENSPEL



LEERDOELEN

- De kinderen leren hun pony's spelenderwijs goed over de balkjes te laten lopen.
- De kinderen leren hoe ze op een andere manier hun pony's kunnen gymnastiseren.

BENODIGDHEDEN

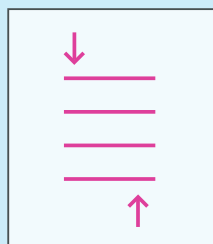
- Balken (minimaal 10 stuks).
- Pionnen.

Tijdsduur: Eén rijles

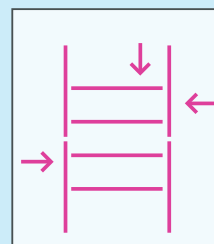
CREATIEF MET BALKJES

Er zijn talloze manieren om creatief met balkjes aan de slag te gaan. Zie daarvoor de tekeningen hiernaast. Voor aanvang van de les heb je de balken klaargelegd. Dan kun je uitleggen wat het onderwerp en het doel van de les is.

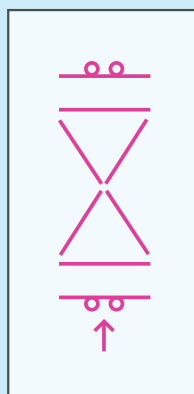
- Laat de kinderen de pony's losrijden.
- Leg daarna uit vanaf welke kant en hoe er over de balkjes heen gereden moet worden.
- Je kunt het eerste in stap doen en daarna in draf herhalen. Begin met het stappen over één balkje en bouw het daarna rustig op.
- Speel met de grootte van de doorgangen tussen de balken of pionnen door.
- Op YouTube kun je vast nog veel meer variaties vinden.
- Denk aan de cooling-down.



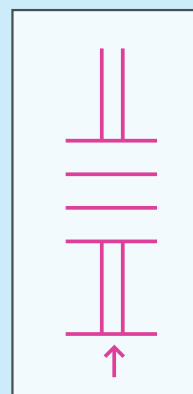
Elkaar passeren over de balkjes.



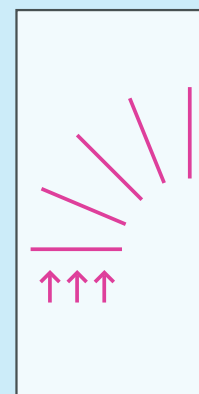
Balkjes vanaf diverse kanten aanrijden.



Variatie met balkjes en pylonen.



Variatie met balkjes.



Balkjes in waaivorm.

ROCKET • eventing

Stempel 59: Wat is eventing

Stempel 60: Verschillende hindernissen in de cross

Stempel 61: Beenbescherming in de cross



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 59

- De kinderen kunnen over een laag crosshindernisje springen met een voorwaarts tempo.

Stempel 61

- De kinderen kunnen crossbeschermers en springschoenen omdoen bij de pony.

KENNISDOELEN

Stempel 59

- De kinderen weten waarom het belangrijk is om in het juiste tempo een cross te rijden.

Stempel 60

- De kinderen weten de namen van verschillende typen crosshindernissen.

Stempel 61

- De kinderen weten welke beenbescherming er bij een cross wordt gebruikt en waar het voor dient.

BENODIGDHEDEN

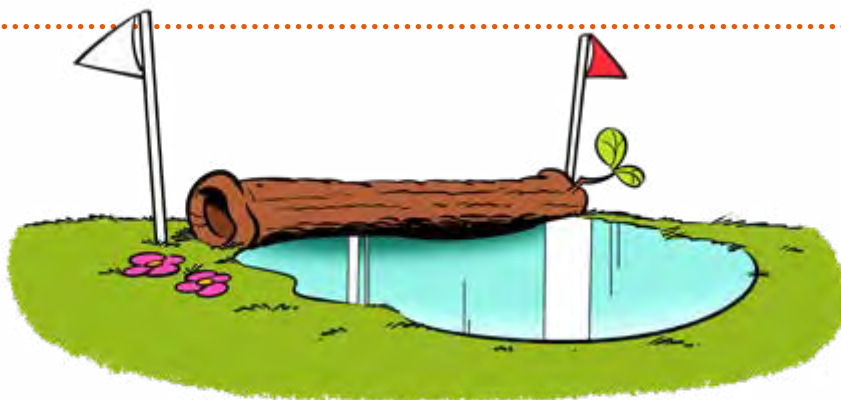
- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Rijbaan (omheind).
- Crosshindernissen.
- Beenbescherming inclusief springschoenen.
- Plaats om pony te koelen en af te spuiten.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 59 t/m 61 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 59 t/m 61 in één crossles.
- Stempel 59 t/m 61 in een theorieles.

**LESSUGGESTIE STEMPEL 59: WAT IS EVENTING**

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen wat eventing inhoudt

- Er wordt dressuur gereden om controle te laten zien.
- Er wordt een springparcours afgelegd om te laten zien dat je klaar bent voor de cross.
- Voordat je de cross ingaat is er een veterinaire keuring.
- De cross is een parcours over natuurlijke hindernissen in een gelijkmatig voorwaarts tempo.
- Na de cross is er nogmaals een veterinaire keuring.

Je kunt de kinderen in de les eerst in een voorwaarts tempo laten galopperen. Daarna laat je ze een paar keer over een laag crosshindernisje heenkomen.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 59: Wat is eventing

Laat de kinderen aan het eind van de les, om de beurt, een paar keer achter elkaar over dezelfde crosshindernis springen. Daarbij kunnen de andere kinderen meekijken: is het tempo goed, wordt er recht naar de hindernis toegereden, wordt er na de landing mooi rechthout gereden.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 60: VERSCHILLENDE HINDERNISSEN IN DE CROSS

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen welke soorten hindernissen ze in de cross tegen kunnen komen:

- Waterhindernis.
- Op- en afsprongen.
- Piano.
- Breedtesprongen.
- Bezembak of heg (haag).

In het boek Paardrijden met Bixie&Friends vind je alle uitleg en tips m.b.t. de genoemde hindernissen.

Als er bij jullie op stal een crossterrein is, kun je de hindernissen laten zien en vragen of ze ze herkennen en de namen weten.

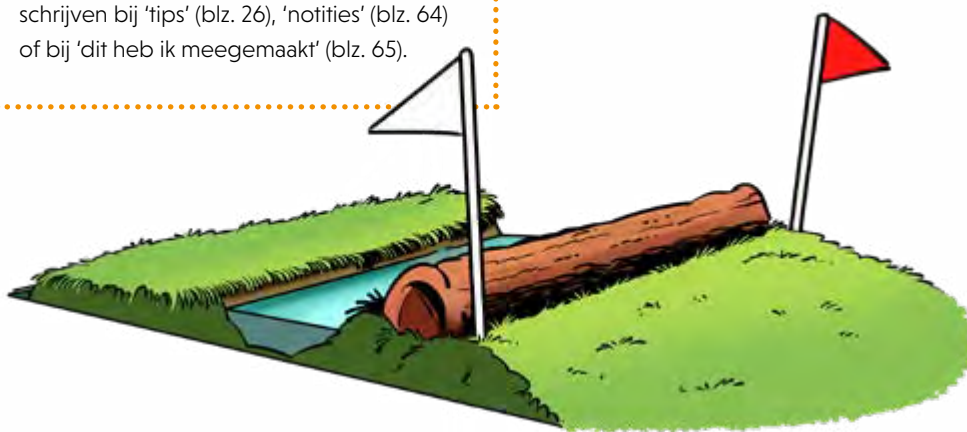
In een theorieles kun je de uitleg herhalen aan de hand van plaatjes uit het boek.

Opdracht Stempel 60: Verschillende hindernissen in de cross

Vraag aan de kinderen of ze vijf soorten crosshindernissen op kunnen noemen. Laat ieder kind er eentje noemen. Je zou het ook als eerste kunnen vragen aan de leerling die meestal niet als eerste antwoordt.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 61: BEENBESCHERMING IN DE CROSS

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel over de speciale beenbescherming in de cross:

- Ze moeten waterafstotend zijn i.v.m. de waterhindernis. Anders worden de beschermers te zwaar.
- Ze moeten goed passen (niet te lang en niet te kort) zodat de pony goed kan blijven bewegen.
- Springschoenen zijn handig om te voorkomen dat je pony met zijn achtervoet zijn voorvoet bezeert of zijn ijzer aftikt, bijvoorbeeld bij het springen van een op- of afsprong.

Laat de kinderen zien hoe je de, door jou meegenomen beenbeschermers, omdoet bij de pony. Laat zien hoe de sluiting moet zitten en til een been op zodat ze kunnen zien dat de maat van de beschermers goed is en het nergens schuurt.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen aan de hand van de plaatjes in het boek. Mooi is als je de beenbescherming nogmaals in het echt kunt laten zien.

Opdracht Stempel 61: Beenbescherming in de cross

Om de stempel te verdienen vraag je de kinderen om de beenbeschermers, en eventueel de springschoenen, bij de pony om te doen.

In de theorieles kun je vragen of ze nog weten waar de beschermers voor zijn en hoe je kunt zien of ze goed passen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCER • VOLTIGE

Stempel 62: B-Molen
 Stempel 63: Knielen
 Stempel 64: Voorwaartse ligsteun



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 62

- De kinderen kunnen de B-Molen in stap op het voltigepaard of op de ton laten zien.

Stempel 63

- De kinderen kunnen knielen in stap op het voltigepaard op of de ton laten zien.

Stempel 64

- De kinderen kunnen de voorwaartse ligsteun in stap op het voltigepaard of op de ton laten zien.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Opgetoomd voltigepaard aan de longe en/of voltigeton.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 62 t/m 64 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 62 t/m 64 in één voltigeles.

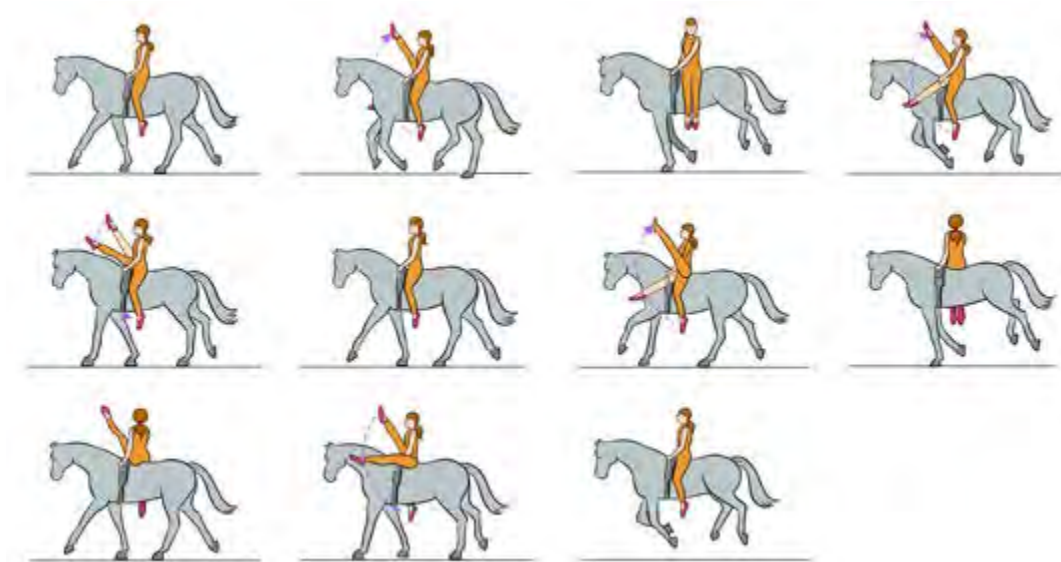
DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Voltige (zie Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 18). Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



LESSUGGESTIE STEMPEL 62: B-MOLEN

Gebruik het boek Paardrijden met Bixie&Friends voor de theoretische uitleg van de B-molen. In het boek staat de oefening duidelijk afgebeeld met plaatjes. De B-molen bestaat uit 4 fases. Elke fase duurt 4 stappassen (of 4 galopsprongen).



Opdracht Stempel 62: B-molen

Je laat de kinderen de B-molen in stap doen. Ze kunnen meekijken en opletten of iedereen de oefening juist uitvoert.

TIPS EN TOPS

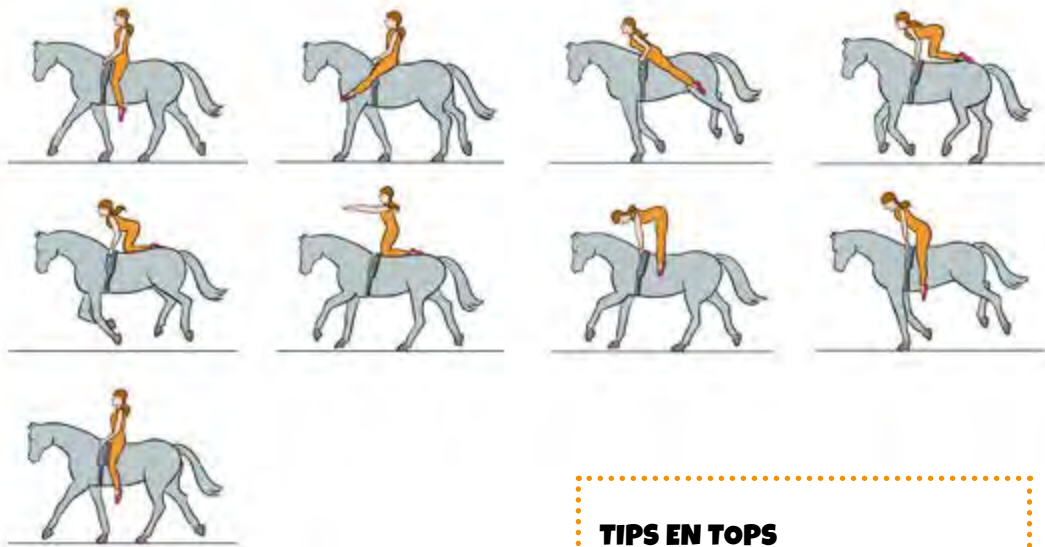
Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 63: KNIELLEN

Gebruik het boek Paardrijden met Bixie&Friends voor de theoretische uitleg van knielen en leg aan de kinderen uit hoe ze dit kunnen doen voordat ze knielen op het voltigepaard gaan oefenen.

- Knielen kan vanuit de voorwaartse zit of vanuit de oefeningen bank of vlag.
- Bij knielen vanuit de voorwaartse zit, worden beide benen iets naar voren opgetild en zwaaien ze naar achteren, totdat het kind op de knieën uitkomt.
- De knieën liggen direct achter de singel en het hele onderbeen is in contact met het paard, waarbij het gewicht gelijkmatig verdeeld is.
- Daarna worden de grepen losgelaten en het bovenlichaam opgericht.
- De armen worden naar voren gestrekt en op schouderhoogte gehouden.
- Billen en buik worden naar voren gedaan en de voltigeur maakt zich zo lang mogelijk.

De voltigeur blijft vier passen, eventueel in galop, zitten. Laat daarna de kinderen weer naar de voorwaartse zit teruggaan.



Opdracht Stempel 63: Knielen

Je laat de kinderen knielen in stap op het voltigepaard voordoen. Ze kunnen meekijken en opletten of iedereen in een mooie zwaai in de knielhouding komt en of de knieën achter de singel liggen met de onderbenen in contact met het paard. Kunnen ze het ook met gestrekte armen?

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 64: VOORWAARTSE LIGSTEUN

Gebruik het boek Paardrijden met Bixie&Friends voor de theoretische uitleg van de voorwaartse ligsteun:

- Het gestrekte lichaam wordt naar achteren gebracht.
- Er wordt met beide handen op handgrepen gesteund met licht gebogen verende armen.
- Rug en benen vormen één lijn waarbij de benen bij elkaar blijven.
- De voeten zijn gestrekt en liggen tegen elkaar.



Opdracht Stempel 64: Voorwaartse ligsteun

Je laat de kinderen de voorwaartse ligsteun in stap uitvoeren. Ze kunnen meekijken en opletten of iedereen de oefening juist uitvoert.

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

B-Molen en Knielen vind je als eerste op de ton in de Bixie&Friends voltigeproef VO1 en in stap in VO2. De Voorwaartse ligsteun vind je als eerste in stap in de Bixie&Friends voltigeproef VO3. Je kunt de kinderen de proeven in het Bixie&Friends Proevenboekje laten zien en uitleggen wat de Kür is.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Voltige (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 18).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



BIXIE • omGANG

Stempel 65: Natuurlijk eetgedrag

Stempel 66: Paspoort en chip



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 65

- De kinderen weten het verschil tussen ruwvoer en krachtvoer en kunnen soorten noemen.

Stempel 66

- De kinderen weten wat een chip is, waar de chip bij de pony te vinden is en welke gegevens in een paspoort staan vermeld.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterpaspoort.
- Verschillende soorten voer.
- Paspoort.
- Indien mogelijk een pony en een chipreader.

TIJDSDUUR

Per stempel: 15 minuten.

INDELING LES

- Stempel 65 en 66 verspreid over 2 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 65 en 66 in één theorieles.
- Stempel 65 t/m 73 gecombineerd in 1 of 2 theorielessen.

LESSUGGESTIE STEMPEL 65: NATUURLIJK EETGEDRAG

Bereid de les voor met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Je kunt een inleidend verhaal houden over wat pony's dagelijks nodig hebben, het verschil tussen ruwvoer en krachtvoer, hoe belangrijk bewegen is en dat pony's herbivoren zijn (alleen plantaardig voedsel eten). Vertel hoe de pony's in de natuur leven en dat het daarom belangrijk is dat ze kleine hoeveelheden eten omdat ze anders buikpijn (koliek) kunnen krijgen en dat pony's net als mensen te dik kunnen worden.

Waar moet je dus aan denken zodat je het dichtst bij de natuurlijke situatie komt?

Waar moet je dus aan denken zodat je het dichtst bij de natuurlijke situatie komt?

- Geef een pony vaak kleine porties voer in plaats van in een keer heel veel. Als je pony de hele dag op stal staat, voer dan minimaal drie keer per dag.
- Geef pony's veel ruwvoer zoals gras, hooi, kuilgras, stro en luzerne. Ruwvoer moet je vanaf de grond voeren.
- Geef een pony eerst ruwvoer en dan krachtvoer.
- Krachtvoer, zoals granen, brokken en muesli 's voer je in een voerbak.
- Wissel liever niet zomaar van voersoort en -merk. Dit kan beter gelijkmatig, zodat de pony langzaam kan wennen.
- Ga niet meteen met de pony werken als hij net gegeten heeft. Geef de pony minimaal 1 uur rust tussen het voeren en het trainen. Dit geldt vooral voor krachtvoer.
- Voer niet te veel extraatjes, zoals wortelen, suikerbieten en appels.
- Zorg ervoor dat een pony altijd voldoende schoon drinkwater heeft.
- De hoeveelheid en het soort voer dat een pony nodig heeft is afhankelijk van hoe hard hij moet werken en hoe oud hij is.
- Zorg er voor dat een pony veel kan bewegen.
- Bij stempel 71 Soorten voedsel, wordt nader ingegaan op verschillende soorten voedsel.

Opdracht Stempel 65: Natuurlijk eetgedrag

Je kunt soorten voer op een tafel leggen: gras, hooi, kuilgras, stro, luzerne, brok, muesli, haver, granenmix of afbeeldingen laten zien. Laat de kinderen vertellen welke soort ruwvoer en welke soort krachtvoer is en wat de naam van het voer is. Welk voer lijkt het meest op het voer dat pony's in de natuur eten?

Loop dan een ronde door de stal en laat de kinderen letten op:

- Beschikbaarheid water.
- Voerschema.
- Houding tijdens het eten.
- Hygiëne: Zijn de voer- en drinkbakken schoon.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 66: PASPOORT EN CHIP

Leg aan de hand van het boek Paardrijden met Bixie&Friends uit aan de kinderen dat iedere pony gechipt moet zijn en een paspoort moet hebben. De chip koppelt de pony aan het paspoort en bevat informatie over de pony. Met een naald wordt de chip bovenin de hals ingebracht. Als je met een chipreader langs die plek gaat, kan de chip worden afgelezen.

In het paspoort staan o.a:

- Chipnummer.
- Naam van de pony.
- Aftekeningen en kleur van de pony.
- Leeftijd.
- Geslacht.
- Hoogte (bij wedstrijdpony's).
- Historie van inentingen.

Ook staat erin bij welk stamboek en/of sportorganisatie de pony is geregistreerd. Een paspoort moet je altijd meenemen als je met je pony op pad gaat in de trailer.

Opdracht Stempel 66: Paspoort en chip

Laat een paspoort zien van een pony en vraag wat een chip is en wat je naast het chipnummer nog meer in het paspoort kunt vinden. Vraag de kinderen aan te wijzen bij de pony waar ongeveer de chip zit. Laat de kinderen de aftekeningen in het paspoort vergelijken met de beschrijving in het paspoort.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

STAR • VERZORGING

Stempel 67: Hoeven van de pony
Stempel 68: Ziek of gewond



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 67

- De kinderen weten waarom een pony naar de hoefsmid moet.
- De kinderen weten waar een hoefijzer voor dient.

Stempel 68

- De kinderen weten wat koliek is, hoe je het kunt herkennen en hoe je koliek kunt voorkomen.
- De kinderen weten wat ze moeten doen als een pony hoest en hoe ze ervoor moeten zorgen dat het niet erger wordt.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Hoefijzer en nagels.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 67 en 68 verspreid over 2 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 67 en 68 in één theorieles.
- Stempel 65 t/m 73 gecombineerd in 1 of 2 theorielessen.

LESSUGGESTIE STEMPEL 67: HOEVEN VAN DE PONY

Bij stempel 5, hoeven uitkrabben, hebben de kinderen al geleerd hoe ze dat moeten doen en bij stempel 20 Verzorging na het rijden, hebben ze geleerd waarom dit belangrijk is. Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends.

Je kunt aan de hand daarvan het volgende bespreken waarbij je afbeeldingen uit het boek kunt gebruiken:

- Waar bestaat de hoof uit?
- Welke functies heeft de hoof?
- Wat is het verschil tussen een lichte en donkere kleur hoof?
- Wat zegt een hoof over de geschiedenis van pony's?
- Hoe houd je de hoof gezond?
- Waarom moet een pony naar de hoofsmid?
- Waarvoor dient een hoofijzer?



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

Opdracht Stempel 67: De hoeven van de pony

Loop met de kinderen door stal en laat hen aanwijzen welke pony's hoofijzers hebben en welke niet. Vraag aan de kinderen waarom de pony naar de hoofsmid moet en waarom de ene pony wel een hoofijzer heeft en de andere niet.

LESSUGGESTIE STEMPEL 68: ZIEK OF GEWOND

Bereid je voor met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Vertel de kinderen dat een dokter voor pony's een dierenarts heeft. Leg ook uit dat het belangrijk is dat ze het bij jou melden als ze denken dat een pony zich anders gedraagt dan normaal.

Tijdens de les kun je de volgende onderwerpen behandelen:

- Kreupelheid (wat is kreupelheid, hoe zie je het, hoe kan het ontstaan?).
- Hoesten.
- Koliek.
- Wondjes.

Opdracht Stempel 68: Ziek of gewond

Laat de kinderen vertellen waaraan je kunt zien of een pony koliek heeft en wat je moet doen. Hoe kun je het voorkomen? Wat doe je als een pony hoest en wat kun je doen om ervoor te zorgen dat het niet erger wordt?



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

HERO • PONYWEETJES

Stempel 69: Extérieur
Stempel 70: Signalement



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 69

- De kinderen kennen de termen voorhand, middenhand en achterhand en weten ze aan te wijzen.

Stempel 70

- De kinderen weten hoe ze een pony moeten beschrijven aan de hand van het signalement.
- De kinderen kunnen een aantal voorbeelden van signalementen geven.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Paar verschillend uitziende pony's.

Tijdsduur

Per stempel: 10 minuten.

Indeling les

- Stempel 69 en 70 verspreid over 2 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 69 en 70 in één theorieles.
- Stempel 65 t/m 73 gecombineerd in 1 of 2 theorielessen.

LESSUGGESTIE STEMPEL 69: EXTERIEUR

Bereid de les voor met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en geef de kinderen uitleg of wat het exterieur van een paard is, dus hoe hij eruitziet. Op de afbeelding kun je de lichaamsdelen zien. Het is goed om deze in de les bij de pony te benoemen en aan te wijzen zodat ze de woorden leren kennen. Ook de termen voorhand, middenhand en achterhand zijn belangrijk om te kennen omdat je deze termen in de lessen vaak gebruikt of gaat gebruiken.

Opdracht Stempel 69: Exterieur

Vraag de kinderen op de tekening in het boek Paardrijden met Bixie&Friends om bij de pony aan te wijzen waar de voorhand, middenhand en achterhand zit.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 70: SIGNALEMENT

Begin de les met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Je begint met uitleggen dat je pony's en paarden in alle soorten en maten hebt, Van veel verschillende rassen en met veel verschillende kleuren. Een paard kun je beschrijven door het geven van zijn signalement a.d.h.v. allerlei verschillende kenmerken.

Opdracht Stempel 70: Signalement

Vraag de kinderen met welke kenmerken je een signalement van een pony kunt geven. Laat de kinderen ook voorbeelden van signalementen noemen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LUCKY • RUITERWEETJES

Stempel 71: Soorten voedsel

Stempel 72: Giftige planten

Stempel 73: Water



LEERDOELEN

KENNISDOELEN

Stempel 71

- De kinderen kunnen soorten ruwvoer en krachtvoer omschrijven.

Stempel 72

- De kinderen herkennen giftige planten en kennen er een aantal bij naam.

Stempel 73

- De kinderen weten hoeveel water een pony per dag drinkt en waarom het belangrijk is dat de pony altijd water tot zijn beschikking heeft.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Soorten voer.
- Voorbeelden van giftige planten.
- Een emmer waar een maat op staat.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

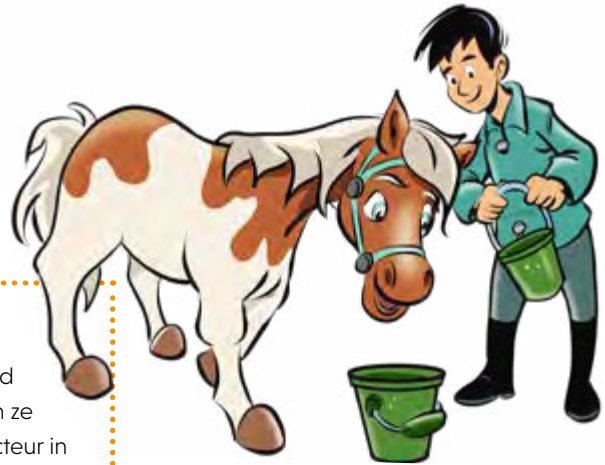
- Stempel 71 t/m 73 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 71 t/m 73 in één theorieles.
- Stempel 65 t/m 73 gecombineerd in 1 of 2 theorielessen.

LESSUGGESTIE STEMPEL 71: SOORTEN VOEDSEL

Bij stempel 65 Natuurlijk eetgedrag heb je het verschil tussen ruwvoer en krachtvoer uitgelegd. Met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends kun je hier nu dieper op ingaan. Laat de kinderen de soorten zien en voelen terwijl je vertelt over ruwvoer: gras, hooi, kuilgras of voordroogkuil, stro en luzerne. Over krachtvoer: granen en graanproducten, paardenbrokken en muesli's, extra voer. Je zou de les af kunnen sluiten door samen met de kinderen de pony's te gaan voeren als dit past in het voerschema.

Opdracht Stempel 71: Soorten voedsel

Leg voer neer of zorg dat je plaatjes hebt en vraag de kinderen een soort voer aan te wijzen en te vertellen wat de naam van het voer is en waar je het aan herkent. Vraag ook wat het kind denkt dat zijn of haar pony of lievelingspony nodig heeft en waarom.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 72: GIFTIGE PLANTEN

Gebruik ook nu de informatie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Sommige bomen, struiken en planten zijn giftig voor pony's. Meestal smaakt een giftige plant vies en eet een pony er daarom niet van. Maar dat kun je nooit helemaal zeker weten. Laat hem daarom nooit eten tijdens een buitenrit. Voer een pony geen gras dat in een tuin of park, want daarin kunnen giftige plantensoorten zitten. Sommige giftige soorten verliezen hun vieze smaak als ze worden gedroogd en verwerkt in ruwvoer. Pony's eten ze dan wel. Het is daarom belangrijk dat hooi en kuil zorgvuldig worden gewonnen, in gebieden waar geen giftige plantensoorten staan. Een paar voorbeelden van giftige planten: Boterbloem, Jacobskruiskruid, Taxus.



Opdracht Stempel 72: Giftige planten

Begin met te vragen waarom je onderweg of op het terrein de pony nooit mag laten eten. Leg dan planten (giftige en niet giftige) neer of zorg dat je plaatjes hebt en vraag de kinderen een plant aan te wijzen en te vertellen wat de naam van de plant is en of het giftig of niet giftig is.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 73: WATER

Begin de les met theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit dat pony's en paarden per dag gemiddeld tot wel 30 à 40 liter water drinken. Als het erg warm is of als ze hard moeten werken drinken ze nog meer. Vertel dat de pony altijd bij vers drinkwater moet kunnen. Dat kan via automatische drinkbakken, waterkuipen of emmers. Net als de kinderen zelf mogen pony's niet ineens heel veel water drinken na een inspanning. Daar kunnen ze buikpijn van krijgen. Geef ze dan met tussenpozen steeds een klein beetje.

Opdracht Stempel 73: Water

Vraag de kinderen hoeveel water een pony per dag drinkt en waarom het zo belangrijk is om dit in de gaten te houden. Waar moet je verder op letten als het om water drinken gaat?

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCER • PONYRIJDEN



- Stempel 74: Slangenvolte
- Stempel 75: Door een S van hand veranderen
- Stempel 76: Doorzitten
- Stempel 77: Overgangen
- Stempel 78: Teugels verlengen en verkorten in draf

LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 74

- De kinderen kunnen een slangenvolte met drie bogen rijden in draf en wisselen 2x op de AC-lijn van been.

Stempel 75

- De kinderen kunnen door een S van hand veranderen in stap en in draf.
- De kinderen rijden op X een ponylengte rechthout en wisselen op X van been.

Stempel 76

- De kinderen kunnen in draf kleine stukjes doorzitten.

Stempel 77

- De kinderen kunnen een geleidelijke overgang rijden.

Stempel 78

- De kinderen kunnen in draf de teugels verlengen en verkorten.

KENNISDOELEN

Stempel 74

- De kinderen weten wanneer ze van been moeten wisselen op een slangenvolte.

Stempel 75

- De kinderen weten wanneer ze van been moeten wisselen bij het door een S van hand veranderen.

Stempel 76

- De kinderen weten waarom doorzitten belangrijk is en kunnen omschrijven hoe het moet.

Stempel 77

- De kinderen weten wat een overgang is en van welke gang naar welke gang je die rijdt.

Stempel 78

- De kinderen weten waarom je teugels moet kunnen verlengen en verkorten.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Opgezadelde pony's.
- Rijbaan van 20x40 m met letters.
- Eventueel pionnen en een rijbaantekening.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 74 t/m 78 verspreid over 5 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 74 t/m 78 verdeeld over meerdere rijlessen (samenvoegen van stempels naar keuze).
- Stempel 74 t/m 78 in een theorieles.

DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Dressuur (zie Bixie&Friends Ruiterspaspoot op pagina 16).



LESSUGGESTIE STEMPEL 74: SLANGENVOLTE

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Dan ga je in de les uitleggen hoe de slangenvolte er uitziet. Dit kun je op papier doen, een rijbaantekening vind je in de bijlage van deze handleiding en op Mijn KNHS. Je kunt de kinderen ook zelf, zonder pony, een slangenvolte door de baan laten lopen.

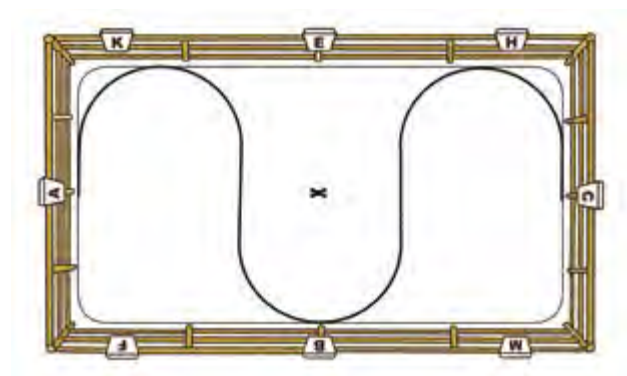
Je legt uit:

- De slangenvolte bestaat uit een aantal bogen, waartussen je recht oversteekt van de ene naar de andere kant van de rijbaan.
- Je verdeelt de bogen over de rijbaan zodat ze allemaal even groot zijn.
- Iedere boog bereid je voor zoals een volte wordt gereden. Je pony moet dus iets naar binnen kijken.
- Na de boog rijd je rechttuit. Rijd recht naar de overkant en bereid de volgende boog op tijd voor op dezelfde manier.
- Als je de slangenvolte in draf rijdt en daarbij lichtrijdt, wissel je van been als je over de AC-lijn gaat.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 74: Slangenvolte

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Vraag de kinderen wanneer ze van been moeten wisselen tijdens het rijden van een slangenvolte in draf. Daarna kunnen ze het om de beurt voordoen. Je kunt verschillende situaties gebruiken, in stap, in draf, drie bogen of vijf bogen. Laat de kinderen goed meekijken en bespreek het na. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

In Bixie&Friends Dressuurproef BF8 wordt het rijden van een slangenvolte met 3 bogen gevraagd. Het van been wisselen op de AC-lijn wordt als apart onderdeel beoordeeld.

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Dan leg je in de les uit hoe door een S van hand veranderen er uitziet. Dit kun je op papier doen. Je kunt de kinderen ook zelf, zonder pony, door een S van hand veranderen, door de baan laten lopen.

- Om door een S van hand te veranderen maak je bij de aangegeven letter een halve volte halve baan, dus met een doorsnede van 10 meter.
- Daarna rijd je een ponylengte rechtuit op de AC-lijn en vervolgens maak je weer een halve volte naar de andere kant.
- Zorg dat je goed op de AC-lijn uitkomt, zodat beide helften van de S even groot worden.
- Als je in draf lichtrijdt, moet je een keer doorzitten op de AC-lijn om van been te verwisselen.

Opdracht Stempel 75: Door een S van hand veranderen

A diagram of a rectangular arena with a central S-shaped path. The arena is bounded by a double-lined rectangle. Along the perimeter, there are nine labeled points: A (top-left corner), K (top edge, left of center), E (top edge, center), H (top edge, right of center), C (top-right corner), M (bottom-right corner), B (bottom edge, right of center), F (bottom edge, left of center), and D (bottom-left corner). A central path starts at point B, curves left to point X, then curves right to point Y, and finally curves left to point Z. The path is a continuous line with arrows indicating the direction of movement.

In Bixie&Friends Dressuurproef BF8 wordt door een S van hand veranderen gevraagd in stap.

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 76: DOORZITTEN

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Dan leg je in de les over doorzitten uit:

- Waarom goed doorzitten belangrijk is.
- Hoe doorzitten eruitziet en waar je op moet letten.
- Hoe het komt dat doorzitten soms lastig is.

Oefen het daarna in praktijk. Let daarbij op de volgende punten:

- Laat de kinderen de bewegingen van de pony volgen.
- Laat ze goed op hun zitbeenkobbels zitten.
- Laat ze de drafbeweging opvangen door soepel mee te bewegen met heupen en onderrug.
- Zorg ervoor dat ze geen steun op de teugels zoeken.
- Let op dat de pony hetzelfde tempo houdt op het moment dat ze gaan doorzitten.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.



Opdracht Stempel 76: Doorzitten

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Vraag de kinderen waarom goed doorzitten belangrijk is, waar ze op moeten letten en waarom het soms best lastig is. Daarna kunnen ze het een voor een voordoen. Laat de kinderen goed meekijken en bespreek het na. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

In Bixie&Friends Dressuurproef BF7 wordt gevraagd om een paar passen door te zitten. Het doorzitten wordt als apart onderdeel beoordeeld.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

DANCERS ZITDIPLOMA DRESSUUR

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Dressuur (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 16).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



LESSUGGESTIE STEMPEL 77: OVERGANGEN

Begin de les met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Dan leg je in de les het rijden van overgangen uit:

- Een overgang is het overgaan van een gang naar een andere gang.
- Dat hoeft nog niet op de letter. Je hebt dus voldoende tijd.
- Je hulpen geef je duidelijk, maar niet te hard.
- Bij de overgang naar galop ga je een aantal passen voor de overgang doorzitten.
- Een progressieve overgang betekent dat je trapsgewijs de overgangen rijdt. Je rijdt bijvoorbeeld vanuit de draf naar het halthouden via enkele stappassen.

Oefen het daarna in praktijk. Let daarbij op de volgende punten:

- Blijf in evenwicht rechtop zitten.
- Veer mee met de beweging.
- Steun niet op de teugels.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 77: Overgangen

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Vraag de kinderen hoe je een overgang rijdt en van welke gang naar welke gang je dit kunt doen. Is er ook iemand die uit kan leggen wat een progressieve overgang is? Daarna kunnen ze het om de beurt voordoen. Je kunt verschillende overgangen vragen. Laat de kinderen goed meekijken en bespreek het na. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.

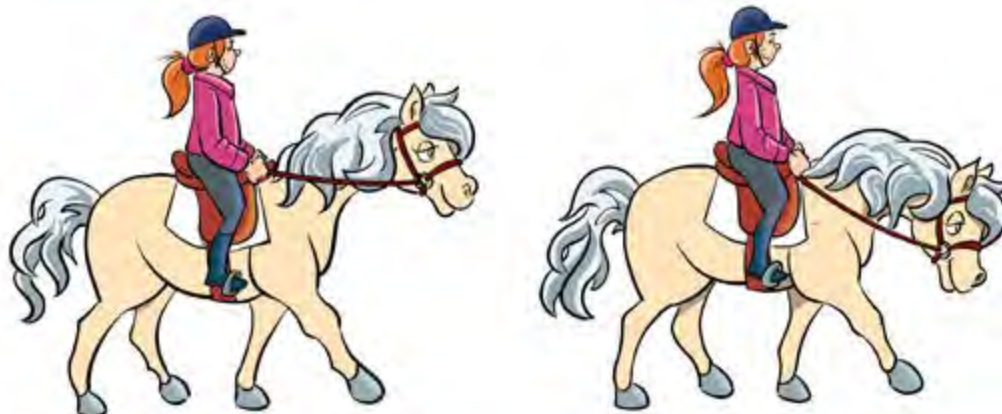


TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Vanaf Bixie&Friends Dressuurproef BF3 wordt een geleidelijke overgang gevraagd.



LESSUGGESTIE STEMPEL 78: TEUGELS VERLENGEN EN VERKORTEN IN DRAF

Bij stempel 29 heb je de kinderen al geleerd hoe ze de teugels moeten verlengen en verkorten in stap. Je gaat ze dat nu in draf laten doen. Dit is een oefening om te kijken of de kinderen zich aan de teugels vasthouden (steun zoeken op de teugels). Het maakt dus niet uit of de pony zijn hoofd hooghoudt.

Vertel de kinderen nu hoe je teugels kunt verlengen en verkorten en laat het ze daarna in de praktijk doen:

- Het is de bedoeling dat je ze zo lang maakt dat ze in een boogje hangen.
- De houding van de kinderen moet daarbij niet veranderen. Je blijft dus netjes rechtop zitten.
- De pony moet door blijven draven tijdens het verlengen van de teugels. De pony mag niet van tempo veranderen.
- Na het verlengen van de teugels maak je ze weer op maat. Maak ze voorzichtig en stap voor stap korter, tot ze weer de normale lengte hebben.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 78: Teugels verlengen en verkorten in draf

Je kunt de ene helft van de groep bij jou laten staan en de andere helft de oefening laten doen. Je kunt de kinderen vragen om uit te leggen hoe teugels verlengd en verkort kunnen worden. Daarna kunnen ze het rijdend op de pony in draf laten zien. Laat de andere kinderen daarbij meekijken. Blijft de ruiter rechtop zitten, houdt hij zich niet vast aan de teugels, blijft de pony in hetzelfde tempo draven. Tijdens de theorieles kun je vragen of de kinderen het nog een keertje kunnen uitleggen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE & friends

MUZIEK SPEL



LEERDOEL

- De kinderen leren het ritme in de muziek herkennen en te koppelen aan een gang van de pony.

BENODIGDHEDEN

- Muziekinstallatie en muziek.

TIP!

Voor het spelelement kun je ook een stoelendans doen of een combinatie met halthouden als de muziek stopt. Degene die het laatste stilstaat valt af, tot er eentje overblijft.

MUZIEKSPEL

Zorg dat de muziekinstallatie werkt voordat je de les begint. Leg uit wat het onderwerp en doel van deze les is.

- Laat de kinderen hun pony losrijden.
- Zet verschillende soorten muziek op en laat de kinderen zelf uitproberen welke gang het beste bij de muziek past. Laat ze ook oefeningen in het ritme van de muziek uitvoeren.
- Zorg voor een goede cooling-down.



JUMPER • SPRINGEN

Stempel 79: In de juiste galop door de wending gaan

Stempel 80: Wendingen op de juiste manier rijden

Stempel 81: Naar het midden van de sprong sturen



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 79

- De kinderen kunnen zien of ze in de goede galop zijn geland na de sprong.
- De kinderen kunnen de galop herstellen indien nodig.

Stempel 80

- De kinderen kunnen de wendingen op de juiste manier rijden.

Stempel 81

- De kinderen kunnen in een rechte lijn naar het midden van een hindernis sturen.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterspaspoot.
- Pony's.
- Rijbaan (omheind).
- Een aantal hindernissen die een mini-parcours vormen.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 79 t/m 81 verspreid over 3 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 79 t/m 81 in één springles.

JUMPERS SPRINGDIPLOMA

Hebben de kinderen hun eerste sprongetje gemaakt? Dan is dit een mooi moment voor het behalen van Jumpers Springdiploma. (pagina 22 in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort).



LESSUGGESTIE STEMPEL 79: IN DE JUISTE GALOP DOOR DE WENDING GAAN

Begin met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit aan de kinderen hoe ze in de juiste galop door de wending kunnen gaan. Zet tijdens de springles een kruisje op de lange zijde.

- Laat ze kijken in de richting van de volgende sprong die ná de wending komt.
- Laat ze de galop wisselen als ze in de verkeerde galop landen.
- Let op dat ze niet naast de pony gaan hangen om te zien in welke galop ze landen.
- Laat ze de overgang naar draf maken en in de volgende wending in de goede galop aanspringen.

Opdracht Stempel 79: In de juiste galop door de wending gaan

De kinderen laten om de beurt zien of ze de galop, indien nodig, kunnen herstellen na de landing. Laat de andere kinderen meekijken en erop letten of de ruiter in de juiste richting kijkt als hij springt. Of de ruiter recht op de pony blijft zitten na de sprong. En of hij op tijd de galop kan herstellen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 80: WENDINGEN OP DE JUISTE MANIER RIJDEN

Begin met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg uit aan de kinderen hoe ze de wendingen op de juiste manier rijden.

Vertel dat:

- Een wending in het parcours zo wordt gereden dat de pony vloeiend door kan lopen en zijn tempo houdt.
- Als de combinatie de wending door is, in een rechte lijn naar de sprong wordt gereden.
- Ruiters bij het begin van de wending al naar de volgende sprong in het parcours kijken.
- De balans ook tijdens de wendingen goed blijft.



Om te leren de wending goed te rijden, zou je de kinderen de volgende oefening kunnen laten doen.

- Laat de kinderen in draf een slangenvolte rijden met drie bogen. Eerst in stap en later in draf.
- Leg op de AC-lijn balken (twee per boog) waarbij je bij iedere boog tussen de balken door kunt rijden.
- Tussen de balken moet de pony recht zijn.
- Het gewicht op beide beugels is gelijk.
- De aanleuning op beide kanten van de teugel is ook gelijk.

Opdracht Stempel 80: Wendingen op de juiste manier rijden

Tijdens de springles laten de kinderen zien hoe ze de wendingen op de juiste manier rijden. Samen met de andere kinderen let je op het ritme in de wending, of de lijn naar de hindernis toe recht is, of er naar de volgende sprong wordt gekeken en of de balans in de wending goed blijft.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 81: NAAR HET MIDDEN VAN DE SPRONG STUREN

Begin met de theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en leg aan de kinderen uit hoe je naar het midden van een sprong rijdt en waarom dat belangrijk is. Daarna oefen je het in de springles.

Je laat de kinderen in een rechte lijn naar het midden van de sprong rijden. Op deze manier helpen ze de pony om het juiste moment van de afzet te bepalen. Ze kunnen dat het beste op een kruisje leren. Let goed op dat ze na de sprong rechtdoor rijden en eventueel de galop herstellen. Laat de kinderen ook goed kijken naar de volgende hindernis die ze moeten springen, zodat ze de pony daar recht op af kunnen sturen.

Opdracht Stempel 81: Naar het midden van de sprong sturen

Tijdens de springles laten de kinderen zien hoe ze naar het midden van de sprong kunnen rijden. Ze kunnen uitleggen waarom dat belangrijk is. Samen met de andere kinderen letten jullie er op of het mooi recht gaat. Je kunt een paar kinderen aan het eind van de lange zijde (achter de bakrand) laten staan om te kijken of de ruiter mooi rechtoortrijdt. Laat de kinderen ook opletten of er naar de volgende hindernis wordt gekeken.



BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Wil je na de springvaardigheidsparcoursen een springparcoursje met de kinderen oefenen, kijk dan in het Bixie&Friends Proevenboekje op pagina 86 en 87. Hier vind je de bouwtekeningen van twee springparcoursen, uitgetekend in een 20x40m bak. Dit helpt je om de hindernissen op de juiste plaats te zetten. Het bijbehorende protocol inclusief criteria vind je op pagina's 80 en 81.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

JUMPERS SPRINGDIPLOMA

Hebben de kinderen een sprongetje gemaakt? Dan is dit een mooi moment voor het behalen van Jumpers Springdiploma als ze die nog niet hebben behaald. (pagina 22 in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



DANCER • VOLTIGE

Stempel 82: De vrije zit

Stempel 83: B-vlag



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 82

- De kinderen kunnen de vrije zit in stap op het voltigepaard laten zien.

Stempel 83

- De kinderen kunnen de B-vlag op het voltigepaard laten zien in stap en in draf.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterpaspoort.
- Opgetoomd voltigepaard aan de longe.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 82 en 83 verspreid over 2 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 82 en 83 in één voltigeles.

DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Voltige (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 18). Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



LESSUGGESTIE STEMPEL 82: DE VRIJE ZIT

Gebruik het boek Paardrijden met Bixie&Friends voor de theoretische uitleg van de vrije zit en leg aan de kinderen uit hoe ze dit kunnen doen.



- De vrije zit begint vanuit de voorwaartse zit.
- De voltigeur zit recht op het paard, met de benen naar beneden, aangesloten aan het paard.
- De armen worden tegelijk, gestrekt en aangespannen, zijwaarts gedaan. De toppen van de vingers op ooghoogte.
- Allebei de armen moeten even hoog zijn. De schouders zijn laag en de handen zijn plat.
- Laat de kinderen eerst één arm gestrekt en aangespannen zijwaarts te houden. Als dit goed gaat kunnen beide armen tegelijk gestrekt worden.

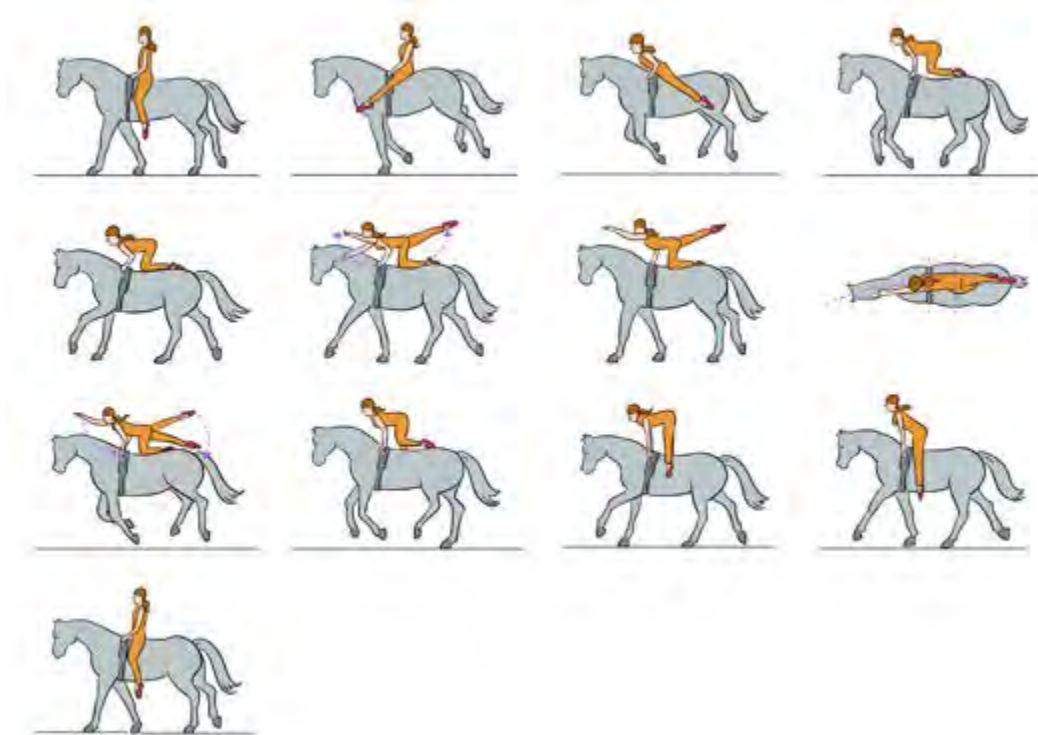
Oefen de vrije zit in stap. Wanneer dit goed gaat kun je de vrije zit in draf of zelfs in galop proberen.

Opdracht Stempel 82: De vrije zit

Je laat de kinderen de vrije zit in draf op het voltigepaard voordoen. De andere kinderen kunnen meekijken en opletten of iedereen zijn armen mooi strekt met de vingers op ooghoogte. Laat ze ook opletten of iedereen zijn handen plat heeft.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 83: B-VLAG

Gebruik het boek Paardrijden met Bixie&Friends voor de theoretische uitleg van de B-vlag en leg aan de kinderen uit hoe ze dit kunnen doen. Oefen eerst op de ton en daarna op het paard in stap. Als dat goed gaat kunnen ze het in galop proberen. Bij de vlag kniel je op het paard en strek je je binnenarm naar voren en je buitenbeen naar achteren. De B-vlag is net als de vlag (zie boek Paardrijden met Bixie&Friends), alleen doe je je buitenbeen uitgestrekt naar achteren met beide handen aan de grepen. Om de oefening te beëindigen strek je beide benen naar beneden en glijd je zacht in voorwaartse zit. Oefen de vrije zit in stap. Wanneer dit goed gaat kun je de vrije zit in draf of zelfs in galop proberen.

Opdracht Stempel 83: B-vlag

Je laat de kinderen de B-vlag eerst op de voltigeton voordoen. Daarna in stap op het voltigepaard. Gaat dat goed dan kunnen ze het in galop proberen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

Vrije zit in stap en B-vlag in stap en draf, vind je als eerste in de Bixie&Friends voltigeproef VO5. Je kunt de kinderen de proeven in het Bixie&Friends Proevenboekje laten zien en uitleggen wat de Kür is.

DANCERS ZITDIPLOMA VOLTIGE

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Dancers Zitdiploma Voltige (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 18).

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



ROCKET • eventing

Stempel 84: Houding, zit en tempo tijdens de cross
 Stempel 85: Balans en controle
 Stempel 86: Het crossparcours verkennen
 Stempel 87: Losrijden voor de cross
 Stempel 88: Voorbereiding en verzorging na de cross



LEERDOELEN

VAARDIGHEIDSDOELEN

Stempel 84

- De kinderen kunnen in de verlichte zit in één tempo galopperen.

Stempel 85

- De kinderen kunnen gecontroleerd van stap naar galop en omgekeerd gaan.

Stempel 86

- De kinderen kunnen een crossparcours verkennen.

Stempel 87

- De kinderen kunnen een laag, smal, crosshindernisje springen zoals je op het voorterrein vaak tegenkomt.

Stempel 88

- De kinderen kunnen een terreinrit rijden.
- De kinderen kunnen springen.

KENNISDOELEN

Stempel 84

- De kinderen weten waarom het belangrijk is om tijdens de cross in de verlichte zit te rijden.

Stempel 85

- De kinderen weten waarom dressuur belangrijk is als je eventing rijdt.

Stempel 86

- De kinderen weten waar ze op moeten letten tijdens het verkennen van een crossparcours.

Stempel 87

- De kinderen weten hoe je moet losrijden voor de cross.

Stempel 88

- De kinderen weten hoe je je moet voorbereiden voor de cross.
- De kinderen weten wat je moet doen als je gefinisht bent na de cross.

BENODIGDHEDEN

- Boek Paardrijden met Bixie&Friends.
- Bixie&Friends Ruiterpaspoort.
- Opgezadelde pony's inclusief crossbeschermers.
- Rijbaan (omheind).
- Crosshindernissen inclusief laag, smal hindernisje.
- Stopwatch.
- Afspuitplaats, emmer, spons.

Tijdsduur

Per stempel: 15 minuten.

Indeling les

- Stempel 84 t/m 88 verspreid over 5 lessen (1 stempel per les).
- Stempel 84 t/m 88 in één crossles.
- Stempel 84 t/m 88 verspreid over 2 à 3 crosslessen.
- Stempel 84 t/m 88 in een theorieles.

ROCKETS EVENTINGDIPLOMA

Dit kan een moment zijn voor het behalen van Rockets Eventingdiploma (zie Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 33). Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



LESSUGGESTIE STEMPEL 84: HOUDING, ZIT EN TEMPO TIJDENS DE CROSS

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen:

- Dat de verlichte zit belangrijk is voor de pony zodat hij 'vrij' kan galopperen in het terrein.
- Hoe de houding is bij het springen van een bezembak (beetje verlicht) en een greppel of trakehner (dieper in het zadel).
- Hoe er thuis aan het tempo en uithoudingsvermogen gewerkt kan worden.
- Dat het belangrijk is om de pony regelmatig op adem te laten komen.

Je kunt de kinderen in de les, in de verlichte zit, eerst een stukje langzaam laten galopperen, dan een stappauze geven en daarna, hetzelfde traject, wat sneller laten galopperen. Zo leren ze tempo herkennen en kunnen ze tussentijds op de ademhaling van de pony letten.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.



Opdracht Stempel 84: Houding, zit en tempo tijdens de cross

Laat de kinderen aan het eind van de les of tijdens de les, een voor een, 30 sec. achter elkaar in de verlichte zit galopperen. Je kunt dit opnemen met een stopwatch. Daarbij kunnen de andere kinderen meekijken: blijft de ruiter in de verlichte zit rijden en wordt er een gelijkmatig tempo gereden.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 85: BALANS EN CONTROLE

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen:

- Dat de beugellengte tijdens de cross korter is dan bij het springen.
- Hoe belangrijk het is om steun op de beugels te houden en hakken als laagste punt te hebben voor de balans.
- Dat het een groot voordeel is als de kinderen hun pony dressuurmatig voor elkaar hebben i.v.m. het houden van controle.

Je kunt de kinderen in de les met lange beugels de verlichte zit laten rijden en daarna met korte beugels. Zo kunnen ze het verschil voelen en leren ze dat lange beugels ten koste van balans gaan.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 85: Balans en controle

Laat de kinderen tijdens de les of aan het eind van de les overgangen rijden van draf naar galop en terug. Als dat goed gaat kun je er stap en halthouden aan toevoegen. Wie weten kunnen ze zelfs van stap naar galop rijden. Samen met de andere kinderen kun je letten op de balans en hoe de controle is.

**TIPS EN TOPS**

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 86: HET CROSSPARCOURS VERKENNEN

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen dat het verstandig is om het crossparcours samen met de instructeur te verkennen.

- Laat de kinderen letten op de bodem in het parcours (boomstronken e.d.).
- Vertel dat er gelet moet worden op laaghangende takken.
- Hoe de bochten gereden moeten worden.
- Hoe bepaalde hindernissen aangereden moeten worden.
- Waar je snelheid kunt maken en waar juist snelheid te minderen.

Een leuke tip is om eventueel foto's te maken zodat de kinderen nog iets na kunnen kijken voordat ze van start gaan. Je kunt aan het begin of aan het eind van de les over het terrein rijden en vragen of ze kunnen vertellen waar de bodem goed is of minder goed, waar je tempo kunt maken en waar je juist rustig moet rijden.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 86: Het crossparcours verkennen

Loop met de kinderen over het terrein waar de rijles wordt gegeven en doe alsof het een crossterrein is. Laat de kinderen dan zeggen waar je snelheid zou kunnen maken en waar juist de snelheid geminderd zou moeten worden. Daarna kun je vragen waar op gelet moet worden als het crossparcours wordt verkend.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).



LESSUGGESTIE STEMPEL 87: LOSRIJDEN VOOR DE CROSS

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends en vertel de kinderen:

- Dat rustig opwarmen belangrijk is om blessures te voorkomen.
- Dat er pas een paar sprongetjes genomen hoeven te worden vlak voordat een combinatie de cross ingaat.
- Dat het belangrijk is om de controle nog even te testen.

Oefen in je rijles het losrijden door de kinderen de pony rustig en ontspannen te laten draven zodat ze op kunnen warmen. Daarna laat je ze om de beurt in galop gaan en een keertje weg galopperen. Belangrijk is dat ze de pony daarna weer op kunnen vangen en naar draf kunnen gaan. Hierbij check je de controle. Aan het eind van de les kun je ze een paar keer over een laag smal hindernisje laten springen.

In een theorieles kun je de uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 87: Losrijden voor de cross

Je kunt tijdens de rijles een laag smal hindernisje (1 m. breed) neerzetten en de kinderen daar een paar keer overheen laten springen. Je kunt ze ook vragen een keer wat sneller te galopperen en ze daarna weer rustig terug naar draf laten gaan. Laat de andere kinderen meekijken en mee beoordelen.



TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

LESSUGGESTIE STEMPEL 88: VOORBEREIDING EN VERZORGING NA DE CROSS

Begin je les met een stukje theorie uit het boek Paardrijden met Bixie&Friends. Dit hoofdstuk kunnen we verdelen in vóór de cross en ná de cross.

Vóór de cross:

- Conditietraining, pony én ruiter, is erg belangrijk.
- In het bos kan aan het tempo worden gewerkt.
- Dressuur oefenen en een springparcoursje rijden hoort ook bij de voorbereiding.
- Voordat het crossparcours gereden wordt, worden de pony's door de dierenarts gecheckt.

Ná de cross:

- Zo snel mogelijk crossbeschermers/bandages afdoen.
- Pony afzadelen en uitstappen tot de pony droog is.
- Binnen 10 minuten naar de dierenarts voor de veterinaire check.
- Eventueel pony koelen met koud water, ogen, oren en singelplek afspoonen en benen afsproeien met koud water.
- De dag ná de cross de pony niet intensief trainen.



Je kunt de les beginnen zonder pony's en de kinderen wat sprintjes laten trekken. Wie wordt snel moe en wie niet en hoe komt dat? Aan het einde van de les ga je één van de pony's afspoelen, afspoonen en de benen afsproeien zoals beschreven. Laat de kinderen om de beurt meehelpen en stel vragen zodat ze allemaal actief meedoen.

In een theorieles kun je deze uitleg herhalen.

Opdracht Stempel 88: Voorbereiding en verzorging na de cross

Vraag aan de kinderen wat ze moeten doen als ze met hun pony over de finish van de cross komen. Je kunt dit natuurlijk ook nabootsen met een pony. Zorg dat deze pony opgezadeld is en crossbeschermers om heeft. Belangrijk is dat ze de juiste volgorde van handelen aanhouden.

TIP!

Het is heel belangrijk dat je na de cross meteen de crossbeschermers van de benen haalt. Gooi nooit een deken op! De pony moet eerst goed afkoelen en het is belangrijk dat de warm geworden spieren snel afkoelen zodat ze niet beschadigen.

TIPS EN TOPS

Vraag aan de kinderen wat goed en minder goed ging en waarom. Wat vonden ze leuk en hebben ze nog ideeën. Ze kunnen een tip van jou als instructeur in hun paspoortje schrijven bij 'tips' (blz. 26), 'notities' (blz. 64) of bij 'dit heb ik meegemaakt' (blz. 65).

BIXIE&FRIENDS PROEVENBOEKJE

In het Bixie&Friends Eventingparcours wordt spelenderwijs kennis gemaakt met het rijden van een cross. De parcoursschets hiervan vind je op pagina 93, uitgetekend in een 20x40 bak. Dit helpt je om de hindernissen op de juiste plaats te zetten; informatie over het bouwen van crosshindernissen op pagina 92; het bijbehorende protocol inclusief criteria op de pagina's 90 en 91.

ROCKETS EVENTINGDIPLOMA

Een mooi moment voor het behalen van
Rockets Eventingdiploma (pagina 33 in het
Bixie&Friends Ruiterspoot).

Diploma's kan je bestellen via
www.agradi.nl/knhs-webshop.



HERO'S BUITENRITDIPLOMA

Bij leren paardrijden hoort ook een buitenrit. Misschien zijn de kinderen daar nu wel klaar voor. De eerste buitenrit die de kinderen maken, kunnen ze opschrijven in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort op pagina 56).

Er is ook een superleuk Hero's Buitenritdiploma (zie pagina 57 in het Bixie&Friends Ruiterpaspoort). Op het diploma kunnen de kinderen noteren wat ze meegemaakt hebben tijdens de buitenrit.

Diploma's kan je bestellen via www.agradi.nl/knhs-webshop.



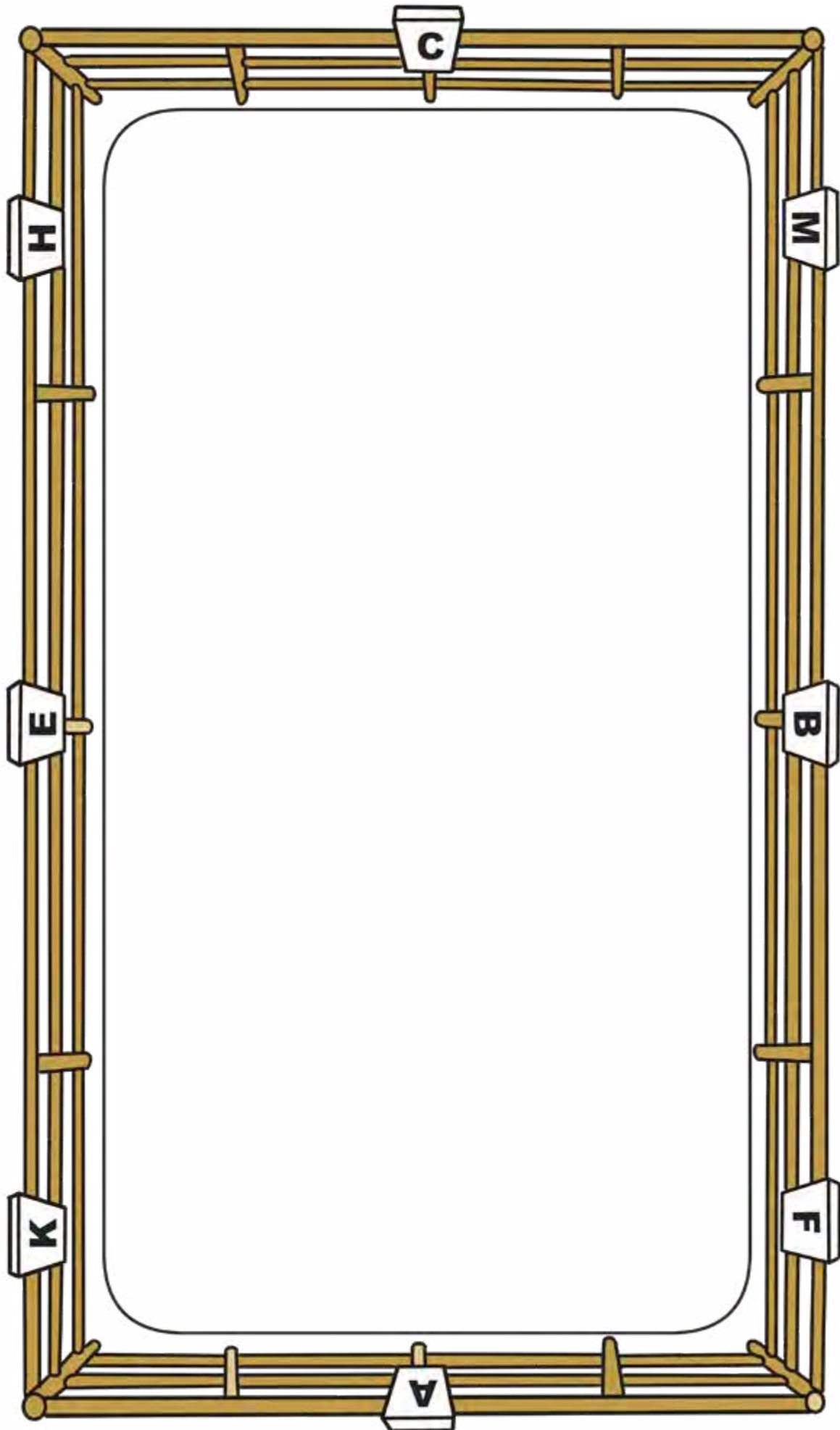
TIPS VOOR DE EERSTE BUITENRIT

- Zorg ervoor dat kinderen controle hebben over de pony in stap, draf en galop.
- Leer kinderen eerst in een obstakeltraining om te gaan met onverwachte situaties.
- Leer kinderen in de les hoe ze in één keer met een groepje een straat kunnen oversteken.
- Een buitenrit is altijd onder begeleiding van een gediplomeerde instructeur.
- Laat de pony lopend aan de hand (niet op de fiets!) begeleiden door een ouder of iemand van 18 jaar of ouder.
- Ga niet het drukke verkeer in met kinderen die nog geen buitenrij ervaring hebben.
- Ga eerst even in de rijbaan rijden zodat de pony's niet meer zo fris zijn.
- Zorg dat je zichtbaar bent voor andere weggebruikers, laat de kinderen en begeleiders een reflecterend veiligheidshesje dragen
- Passeer andere weggebruikers in stap.
- Ga in een klein groepje naar buiten zodat je goed het overzicht kunt behouden.
- Neem een opgeladen telefoon mee en zorg ervoor dat je iemand kunt bereiken voor het geval dat nodig is.
- Het is vanzelfsprekend dat kinderen de juiste kleding en schoeisel en een goede cap dragen. Geen loshangende kleding of sjaals.
- Tot slot: Maak van de eerste buitenrit een goede ervaring. Plan een korte rit en zorg dat alle kinderen zich comfortabel op de pony voelen.

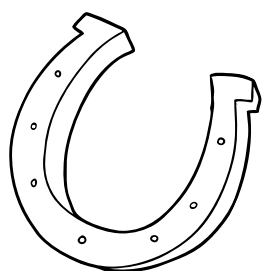
BIJLAGEN

De Bixie&Friends rijbaantekening en Bixie&Friends kleurplaten kan je zelf scannen en printen. Ze zijn ook te downloaden via mijnknhs.nl.

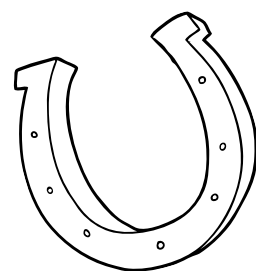




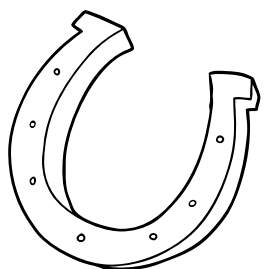
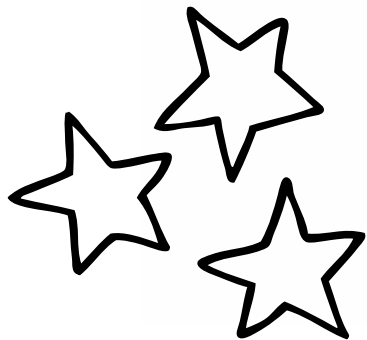
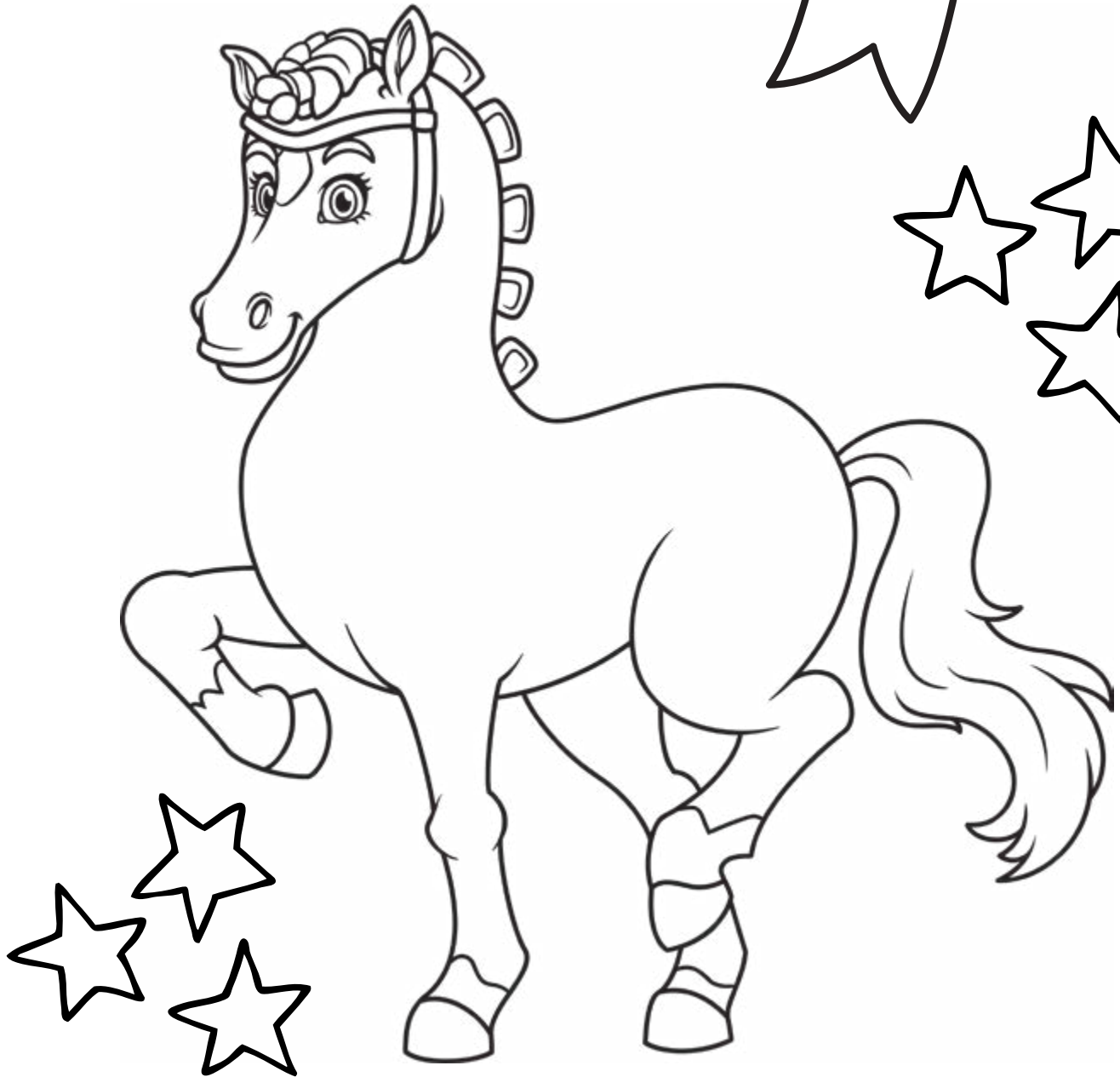
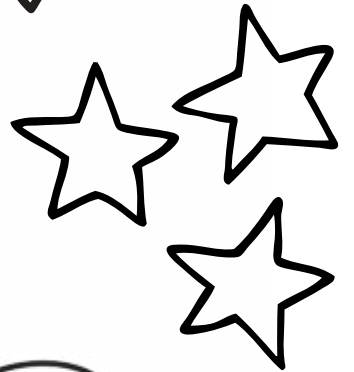
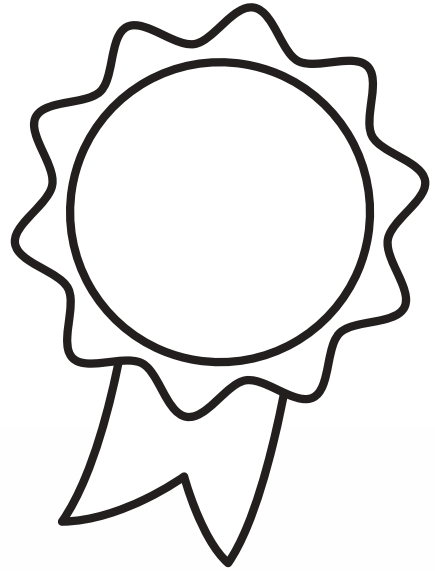
BIXIE
friends



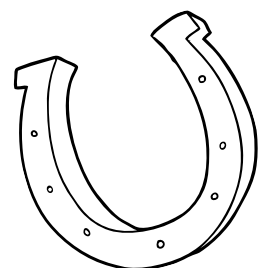
Bixie

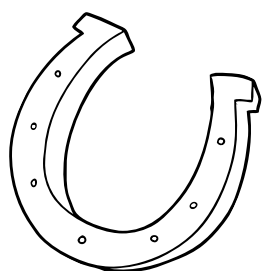


BIXIE
friends

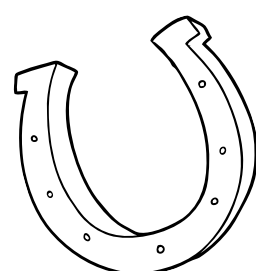


Dancer





Star





WWW.BIXIEENFRIENDS.NL