Naam:	Kaart ingevuld door…
Leeftijd:	Opleidingsniveau:

De 10 punten voor WOW = Werken aan Optimaal paard Welzijn (gebaseerd op de ISES 10 trainingsprincipes).

1 Veiligheid & Voorkennis, rekening houden met soorteigen gedrag
2 Eten & Drinken enzo, rekening houden met soorteigen fysieke behoeftes
3 Gevoel & Gemoed, rekening houden met soorteigen gevoelens
4 Kennen & kalm Kunnen, omgaan met niet natuurlijke leefomgeving
5 Denken & Doen, rekening houden met cognitieve vermogens paard
6 Toevallig Leren, gebruik leertheorie, hou rekening met stressfysiologie.
7 Associatief Leren, gebruik maken van Klassieke conditionering.
8 Stap voor stap, shaping, hulp voor hulp, een doorlopende leerlijn, leerladders.
9 Super Signalen, unieke hulpen en signalen, één goed antwoord.
9 10 Zelf doen & blijven, het blijvende antwoord vrij van inwerking.

WOW in de praktijk: Alles wat je zelf kunt, hulp vragen kan je ook zelf! Heb je last van OEPS… momentjes? Vraag hulp! Kijk of het links of rechts week is. Aansingelen = rustig wachten tot het paard gewenst gedrag laat zien dan singelstoot loslaten. Natuurlijk gebruik je een trapje (let op zweep aan de kant van het trapje) Zoek met de zit de ademhaling van het paard en ga daardoor zitten. Wacht tot je krukje weggehaald is en tel rustig tot 5, voor je weg stapt.

Het 10 punten zelfwerkschema voor werk aan opwarming en basis.

1 Vraag stap met 1 tot 3 tellen kuit… HE! Zodra reactie volgt… JA! doen.
Twee minuten daarna hand veranderen, hals strekken en nog twee min. Kan jij al **stappen zonder stoppen** of wegdraven… ook met dit paard?
2 Vlot op de hulpen… Alle signalen **op drie tellen** brengen… Kan jij al … ook met dit paard?
3 **Vlot zonder hulp blijven** stappen, zonder verdere inwerking. Kan jij al… ook met dit paard?
4 **Overgangen** (op 3 tellen), per paard en ruiter te bepalen of er nu eerst een stukje vrij gedraafd wordt of dat er eerst gewerkt wordt aan de kwaliteit van de overgang zelf…
5 Vrij van inwerking draven, **draven zonder drijven** of remmen…
6 = 2 in draf
7 = 3 in draf
8 = 4 in galop
9 = 5 in galop
10 = stap reprise daarna bijvoorbeeld een kort spelelement…

Het mensenwoordenboek voor paardenpraat

JA!	= Belonen, ontspanning, goed zo, toestaan, contact mogelijk…OK, Prima!
HE!	= Vragen … HE! (of HO!) aan de kant, HE! kom hier, HE! wat is dat?
NEE!	= Stoppen met…, ophouden NU! Anders 'zwaait' er wat… ! NO!
OEPS!	= Schrikken! Iets doen, vluchten …niet denken…AI!, IEKS, JEETJE!
UH?	= Nadenken, of even helemaal niet denken… TJA? UHM?
POEHE!	= Opgeven, de ander belonen, aan de kant gaan voor een ander…
AHA!	= Begrijpen, iets (bij 'toeval')... OK!, bedoel je… OJA! De Jackpot!
AUW!	= Pijn ervaren.
CHILL!	= Doe even kalm… 1,2,3,4……tot het paard ontspant!
WOW!	= Genieten van wat dan ook.

Wat denk je dat je doet…? Doe je wat je denkt? Kies een maatje om mee samen te werken. Iemand die je wel kan en wil vertrouwen. De ander gaat voor jou en jij gaat voor de ander gewenst en ongewenst gedrag noteren… Zaken waar je je al bewust van bent of misschien zaken die je nog niet bewust bekeken hebt…

Opdracht 1: de 10 punten test. Beantwoord per combinatie de 10 vragen, steeds maar één rondje aankruisen…

Opdracht 2: 10 verbeterpunten: Kies maximaal één verbeterpunt per onderdeel.

De 10 punten test

1 Kan dit paard met deze ruiter, blijven stappen zonder verdere inwerking…?				
O Nee	O Soms	O Vaker	O Bijna altijd	O JA!
2 Past de ruiter de ‘1,2,3…4!’ richtlijn consequent toe?				
O	O	O	O	O
3 Kan deze combinatie vlot blijven stappen zonder verdere tempohulpen?				
O	O	O	O	O
4 Maakt de combinatie een overgang op drie tellen naar draf?				
O	O	O	O	O
5 Draaft de combinatie vrij van inwerking van hulpen?				
O	O	O	O	O
6 Reageert het paard op alle aanwijzingen in draf? In drie tellen?				
O	O	O	O	O
7 Blijft het paard vlot draven zonder verdere inwerking van hulpen?				
O	O	O	O	O
8 Maakt de combinatie de overgang naar galop in drie tellen				
O	O	O	O	O
9 Galoppeert het paard vrij van duidelijk zichtbare inwerking van ruiter?				
O	O	O	O	O
10 Stapt het paard na de galop ontspannen (lage hals, normaal tempo, zuivere takt) aan de langere teugel?				
O	O	O	O	O

10 verbeterpunten

Bij 1 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 2 …. JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 3…. JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 4 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 5 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 6 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 7 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 8 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 9 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?
Bij 10 JA! NEE! HE!/ HO! UH? AHA! OEPS! POEHE!				
Te veel?	Te weinig?	Met de zit?	Met benen?	Met handen?