






Zit van de ruiter(s) beoordelen, voor groepen gebruik turflijn 

Hulpen/Signalen

Gaan van het paard

|   | 1 - Onafhankelijk evenwicht romp<br>IDS 010.01  | 2 - Functionele ont-/vormspanning romp<br>IDS 010.02   | 3 - Mee in de beweging romp<br>IDS 010.03   | 4 - Houding romp bij doorzitten stap/draf/galop<br>IDS 011.00                                       | 5 - Verlichte zit en lichtrijden<br>IDS 018 %m 020   | 6 - Gewichts hulpen<br>IDS 015 %m 015.5   | 7 - Beenhulpen en -ligging<br>IDS 016 %m 016.04   | 8 - Teugelhulpen Arm- en handhouding<br>IDS 017 %m 017.10   | 9 - Gangen<br>IDS 040 %m 040.02  | 10 - Moeilijkheidsgraad paard + gereden in het algemeen   | IDS 006 - Het Scala van de opleiding<br>IDS 006   |
|---|---|--|---|---|--|---|---|---|--|---|---|
| <b>P 1 - 4 (ZP1)</b>  | <input type="checkbox"/> Bewaart eigen evenwicht, zonder aanhoudend knijpen of met regelmaat klampen. 1-1             | <input type="checkbox"/> Nog niet kunnen loslaten van grote rug- en/of buikspieren. 2-1  | <input type="checkbox"/> Romp moet eerst mee in de beweging zijn, armen en benen volgen later. 3-1  | <input type="checkbox"/> Kan al enigszins balans vinden, is nog niet functioneel. 4-1               | <input type="checkbox"/> Eerst stabiliseert de verlichte zit. Kan lichtrijden, balans is nog niet stabiel. Rijdt licht op het goede been. 5-1    | <input type="checkbox"/> Zadel zakt zo nu en dan nog scheef. 6-1  | <input type="checkbox"/> Benen nog onrustig, geeft vaak te grote hulpen, komt niet altijd goed door. Onderbeen beweegt nog veel. 7-1                            | <input type="checkbox"/> Verbinding onregelmatig los/vast. Volgt beweging paard. Bij hals langer laten worden in stap: teugel tot gespje, evt. in boogje. 8-1                   | <input type="checkbox"/> Arbeidsstap Arbeidsdraf vanaf P 3: Arbeidsgalop. 9-1  | <input type="checkbox"/> Ontspannen + belonen. Plezier in het rijden, voor ruiter en paard. 10-1  | <input type="checkbox"/> IDS 006.01 Evenwicht verticaal<br><input type="checkbox"/> IDS 006.02 Takt |
|    |   |  |   |   |  |   |   |   |  |   | <input type="checkbox"/> IDS 006.03 Losgelatenheid, ontspanning                                     |
| <b>P 5 - 8 (ZP2)</b>  | <input type="checkbox"/> Houdt rompbalans rond 6 uur. Ruiter bewaart meer balans boven zwp paard, ook in wending. 1-2 | <input type="checkbox"/> Begin van functioneel ontspannen is van duidelijke invloed op ontspanning paard. 2-2                    | <input type="checkbox"/> Kan beweging van romp en ledematen al beter met elkaar afstemmen. 3-2  | <input type="checkbox"/> Begin van ontspannen kunnen doorzitten. Aanspringen in correcte galop. 4-2 | <input type="checkbox"/> Verlichte zit is het eerst stabiel met benen, dan kunnen lichtrijden zonder zichtbaar te 'klappen' in het zadel. 5-2    | <input type="checkbox"/> Zadel ligt meestal recht boven het paard. 6-2  | <input type="checkbox"/> Onderbeen wordt stabiel, klemt niet. Niet statisch in heupgewr. Grote hulpen komen door. (Puber: been flappert door groeispuurt) 7-2   | <input type="checkbox"/> Verbinding blijft regelmatig. Bij hals langer laten worden in draf: teugel tot gespje, evt. in een boogje. 8-2   | <input type="checkbox"/> Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop vanaf P7: Middenstap 9-2                                     | <input type="checkbox"/> Zichtbaar samenspel ruiter en paard. Het kunnen rijden van verschillende paarden, rij techniek verbeterd. 10-2 | <input type="checkbox"/> IDS 006.04 Aanleuning + Constante verbinding                               |
|    |   |  |   |   |  |   |   |   |  |   | <input type="checkbox"/> IDS 006.01 Evenwicht horizontaal   |
| <b>P 9 - 12 (ZP3)</b>   | <input type="checkbox"/> Onder- en bovenkant romp kunnen functioneel 'los' van elkaar bewegen. 1-3                    | <input type="checkbox"/> Ruiter ontwikkelt vormspanning (niet stijf, niet slap). 2-3   | <input type="checkbox"/> Volgt vloeiend de beweging. Ook in overgangen komt het paard niet meer tegen de hand. Bij springen: geeft tijdens de sprong. 3-3 | <input type="checkbox"/> Romp is stabiel op 6 uur. Hoofd op schouders. Doorzitten is stabiel. 4-3   | <input type="checkbox"/> Stabiele verlichte zit. Beweging lichtrijden wordt rustiger. Voet stiller t.o.v. knie, heup scharniert functioneel. 5-3 | <input type="checkbox"/> Zadel ligt recht. Paard gaat in horizontale balans, ook in wendingen. Galop nog niet volledig gericht. 6-3 | <input type="checkbox"/> Motoriek wordt fijner, hulpen kleiner. Gebruikt been onafhankelijk. Beugelriem blijft loodrecht, ook in verlichte-zit/lichtrijden. 7-3 | <input type="checkbox"/> Verbinding wordt regelmatig, in overgangen nog tegen de hand. Teugels als paard niet op gewichtshulpen reageert. Bewaart contact bij halsstrekken. 8-3 | <input type="checkbox"/> Middendraf Galop verruimen 9-3  | <input type="checkbox"/> Intra-communicatie. Sportief en prettig gereden, paard verbeterd tijdens proef! 10-3                           | <input type="checkbox"/> IDS 006.05 Doorlaatbaarheid  |
|   |   |  |   |   |  |   |   |   |  |   | <input type="checkbox"/> IDS 006.06 Impuls  |
| <b>P 13 - 16 (ZP4)</b>  | <input type="checkbox"/> Centreert het gezamenlijk zwaartepunt boven 0-lijn. Doorlaatbaar, ook tijdens zijgangen. 1-4 | <input type="checkbox"/> Ruiter houdt constante verbinding met het zadel. 2-4  | <input type="checkbox"/> Mee- en zo nodig functioneel tegen de beweging kunnen inwerken. Overgangen op de samengestelde hulpen. 3-4                       | <input type="checkbox"/> Doorzitten is bevestigd. 4-4   | <input type="checkbox"/> Niet meer beweging dan functioneel in het lichtrijden: voet stil tov knie. 5-4  | <input type="checkbox"/> Geeft functionele gewichtshulpen, ook in wending en zijgangen. Paard recht kunnen richten (muv galop). 6-4 | <input type="checkbox"/> Kleine hulpen komen door. Werkt met binnenzijde kuit. Knieën en voeten 'in het spoor' in basispositie. 7-4                             | <input type="checkbox"/> Handen 10/10/10. Constante én functionele verbinding. Paard geeft na in kaak en hals. Nageeflijk vwnw neus op voorknie. 8-4                            | <input type="checkbox"/> P14: Uitgestrekte draf. Middengalop. Eenvoudige galopwissel. P15: Achterwaarts Wijken vh been 9-4 | <input type="checkbox"/> Impuls en effect van de hulpen. Fijne combinatie en interactie. 10-4   | <input type="checkbox"/> IDS 006.07 Schwung   |
|  |   |  |   |   |  |   |   |   |  |   | <input type="checkbox"/> IDS 006.08 Gericht gaan, recht of gebogen                                  |
| <b>P 17 - 20 (ZP5)</b>  | <input type="checkbox"/> Ruiter centreert het gezamenlijk zwaartepunt. Ook bij scheef paard! 1-5                      | <input type="checkbox"/> In alle gangen ontspannen op 6 uur. Zichtbaar in het lood: oor, schouder, heup, enkel zijn in lijn. 2-5 | <input type="checkbox"/> Overgangen op de samengestelde hulpen. 3-5   | <input type="checkbox"/> Stabiel en functioneel t.o.v. paard. 4-5                                   | <input type="checkbox"/> Stabiel en functioneel t.o.v. paard. 5-5  | <input type="checkbox"/> Kan het paard recht richten in galop. Komt meer op achterhand. 6-5   | <input type="checkbox"/> Zijgangen op kleine hulpen. Let op takt van de hulpen. Vormspanning been correct. 7-5  | <input type="checkbox"/> Contact, constante verbinding is functioneel, ook in overgangen. 8-5   | <input type="checkbox"/> 4 pas achterwaarts. Uitgestrekte galop. Schouderbinnenwaarts P19: Uitgestrekte stap 9-5           | <input type="checkbox"/> Samenspel van hulpen, duurzaam en paardwaardig! X- FACTOR = meer dan de som der delen! 10-5                    | <input type="checkbox"/> IDS 006.09 Verzameling + Oprichting  |
|  |   |  |   |   |  |   |   |   |  |   |   |

## De WOW Warming Up IDS 0.05

## Gaan van het paard

Train starters in de basis signalen en oefeningen. Herhaal "de basis" bij aanvang van elke training door middel van onderstaande 10 trainingsonderdelen. Samen vormen de onderdelen een op maat gesneden warming-up programma.

Herhaal de 10 onderdelen steeds ongeveer 3 x (zie WOW poster) op elke hand. Bij het van hand veranderen het paard vragen de hals te strekken.

- 1  "Aanstappen vanuit halt" op één oplopend (= steeds met een klein of licht signaal beginnen en alleen duidelijker worden wanneer reactie nog uitblijft) enkelvoudig uniek signaal.
  - 2  "Stappen zonder stoppen" = blijven lopen zonder het (niet functioneel) herhalen van signalen.
  - 3  "1,2,3... Dank je" herhaal eerder geleerde oefeningen, gebruik één éénduidig uniek enkelvoudig (oplopend) signaal per vraag of opdracht, train tijdgebonden reacties.
  - 4  "Vlot gaan en vlot blijven gaan" zonder niet functionele signalen te herhalen.
  - 5  "Overgang naar draf" op één éénduidig oplopend signaal.
  - 6  "Draven zonder drijven", herhaal stap 2,3,4 in draf. Vermijd het gebruik van niet functionele signalen.
  - 7  "Overgang naar galop" op één éénduidig oplopend signaal.
  - 8  Herhaal stap 2,3,4 in galop. Vermijd het gebruik van niet functionele signalen.
  - 9  "Korte stapreprise" met lage hoofd/hals houding op aanvraag.
  - 10  De introductie van nieuwe oefeningen of het verbeteren en bevestigen van eerder geleerde oefeningen.
- Om volledig begrip te ontwikkelen over de actieve ingrediënten uit deze, voor het oog simpele, oefeningen en inzicht te krijgen in de manier waarop enkelvoudige signalen (hulpen) begrijpelijk voor het paard kunnen worden gegeven verwijzen we naar de WOW poster over Werken aan Optimaal paard Welzijn ([www.paardwelzijn.nl](http://www.paardwelzijn.nl)).

### WOW houdt rekening met, of gebruik ...

IDS 005.01 Houd rekening met GEDRAG PAARD

IDS 005.02 Houd rekening met BEHOEFTEN PAARD

IDS 005.03 Houd rekening met EMOTIES PAARD

IDS 005.04 Kalm zijn of kalm worden

IDS 005.05 De training is begrijpelijk voor het paard

IDS 005.06 Leren door „toeval“ en beloning

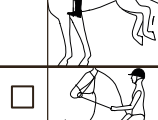
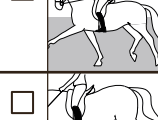
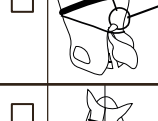
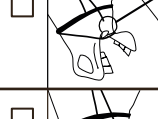
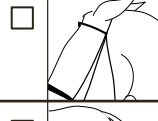
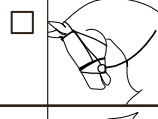
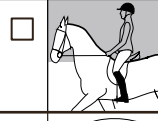
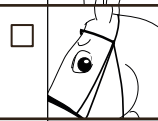
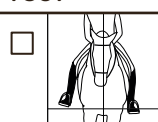
IDS 005.07 De training is voorspelbaar voor het paard

IDS 005.08 STAP voor STAP HULP voor HULP

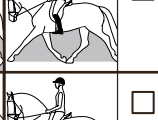
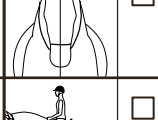
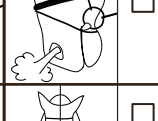
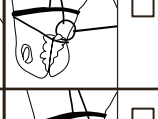
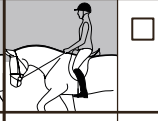
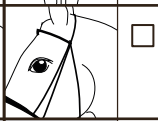
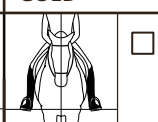
IDS 005.09 Unieke signalen De training is beïnvloedbaar door het paard

IDS 005.10 Zelfdraagzaamheid Vrij van onophoudelijke signalen

### FOUT



### GOED



## FIGUREN EN OEFENINGEN - EEN LEERLIJN

### Proeven 1/2

- Arbeidsstap
- Arbeidsdraf
- Letters benoemen
- Afwenden
- Grote volte
- Halve grote volte
- Van hand veranderen en omstellen
- Gebroken lijn
- Halt houden
- Na afloop enkele seconden stilstaan en groeten (nog geen vrije stap)
- Afstijgen

### Proeven 3/4

- Lichtrijden op goede been
- Teugel langer laten worden in stap
- Halve grote voltes vanaf lange zijde
- Grote voltes vanaf lange zijde
- Gebroken lijn 5 m
- Correcte arbeidsgalop aanspringen, rijbaan rond
- Volte 20 m in galop
- Vrije stap rijbaan verlaten

### Proeven 5/6

- A-C lijn Binnenkomen in draf, halthouden, groeten
- Enkele onderdelen doorzitten
- Enkele passen draf verruimen
- Teugels langer laten worden in draf
- Halve grote voltes elkaar opvolgend
- Slangenvolte met drie bogen
- Overgang galop/draf op lange zijde
- Verlicht zitten tijdens slangenvolte
- Enkele passen stap verruimen
- Door een S op volte B-E van hand veranderen

### Proeven 7/8

- Draf verruimen (niet meer enkele passen)
- Enkele passen middenstap
- Overgangen draf op de letter rijden
- Voltes 10 m in draf doorzitten
- Gebroken lijnen doorzitten
- Halsstrekken in stap
- Overgang galop draf op de letter
- Tussen de letters halthouden en enkele seconden stilstaan

### Proeven 9/10

- Constante verbinding
- Doorzitten tenzij lichtrijden wordt gevraagd
- Enkele passen middendraf
- Galop op de letters A en C rijden
- Rechts- en linksomkeert 10 m
- 4 seconden stilstaan
- Halve volte halve baan
- Wijken vh been (5 m)
- Enkele passen galop verruimen
- Hals laten strekken in draf op volte
- Volte 15 m in draf (A/C + B/E)
- Door een S van hand veranderen bij K/H
- Lichte controle over de nageeflijkheid

### Proeven 11/12

- Nageeflijkheid
- Middendraf
- Hals laten strekken op diagonaal in draf
- Wijken voor het been in stap 5m naar de hoefslag toe
- Wijken vh been in draf 5 m
- Enkele passen galop verruimen
- Galop verruimen op grote volte

### Proeven 13/14

- Middenstap
- Enkele sprongen middengalop
- Eenvoudige galopwisseling dmv enkele passen draf
- Enkele passen uitgestrekte draf
- Volte 15 m in galop

### Proeven 15/16

- Enkele passen achterwaarts
- Uitgestrekte draf
- Wijken voor het been (10 m vanaf D en G)
- Grote volte middengalop
- Arbeidsdraf volte 10 m, daarna
- Arbeidsgalop bij B of E

### Proeven 17/18

- 4 passen achterwaarts
- Voorwaarts in arbeidsdraf
- Wijken voor het been (10m) richting X-G
- Galopwisseling, na 4 drafpassen overgaan in andere arbeidsgalop
- Enkele sprongen uitgestrekte galop op de lange zijde
- Contragalop op halve gebroken lijn M-X-D = A rechtsom, H-X-D = A linksom
- Schouder voor vanuit de wending of volte

### Proeven 19/20

- Enkele passen uitgestrekte stap
- Uitgestrekte stap
- Volte 10 m in galop
- Contragalop gebroken lijn 5 m
- Uitgestrekte galop op lange zijde
- Rechts- en linksomkeert 6 m
- Schouderbinnenwaarts vanuit wending (3 spoor)
- Halve grote volte in uitgestrekte galop

## Hulpen = DOEN

- GEWICHTSHULPEN: IDS 015
- Voor evenwicht IDS 015.01
- 2-zijdig belastend voorwaarts IDS 015.02
- 2-zijdig belastend ophoudend IDS 015.03
- 1-zijdig belastend bij stelling en buiging IDS 015.04
- Ontlastende gewichtshulp IDS 015.05
- BEENHULPEN: IDS 016
- 2-zijdig voorwaarts drijvend IDS 016.01
- 1-zijdig voorwaarts drijvend IDS 016.02
- 1-zijdig voorw/zijw drijvend IDS 016.03
- Wakende hulp IDS 016.04
- Begrenzende hulp IDS 016.04
- TEUGELHULPEN: IDS 017
- Contact/aanleuning IDS 017.04
- Wakende teugels IDS 017.05
- Toestaande hulp IDS 017.07
- Gevende hulp IDS 017.08
- Vragende hulp IDS 017.09
- Begrenzende hulp IDS 017.10
- Eenzijdig vragend IDS 030.1
- Weerstand biedend IDS 023.04
- SAMENGESTELDE HULPEN: IDS 016.05
- Overgang hoger Overgang lager IDS 023
- Halthouden IDS 023.03
- Stelling IDS 030.01
- Buiging IDS 030.03
- Wenden IDS 030.03
- Wijken IDS 046
- Achterwaarts IDS 033
- Schouderbinnenw. IDS 047

**Ruiter**

**STAP 1 - Nieuwe ruiter: Ja / Nee**

Kennismaken, stel jezelf voor.

Naam student: .....

Geboorte datum: ..... M / V

Locatie: .....

KNHS/FNRS niveau of anders: .....

Spel en verkeersregels aangeven (van de FNRS, van het bedrijf en evt van jezelf zolang die niet tegen andere afspraken in gaan).

Veiligheidsafspraken (sieraden, kauwgom, voorwerpen uit de baan).

Met LTP niveau combinatie vaststellen

**STAP 2 - Doel van de ruiter lange termijn**

Doel 1: .....

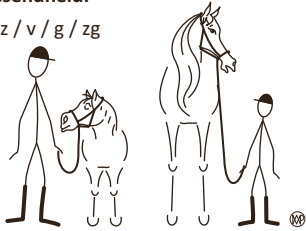
Doel 2: .....

Doel 3: .....

Wanneer wil de ruiter deze doelen behalen? Datum: .....

**STAP 3 - Beoordeling passendheid:**

Combinatie passend: o / z / v / g / zg



Hoofdstel / bit passend: o / z / v / g / zg

Neusriem 2 vingers op neusbrug: o / z / v / g / zg

Zadel passend: o / z / v / g / zg

Controle en nasingelen.

Beugels controleren op lengte, check ook als de ruiter op wat meer afstand is.

**STAP 4 - Lesdoel ruiter bepalen (korte termijn)**

met LTP (pag 1/2) vaststellen:

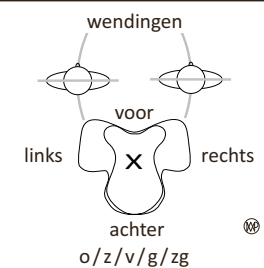
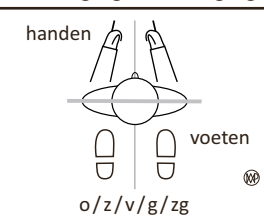
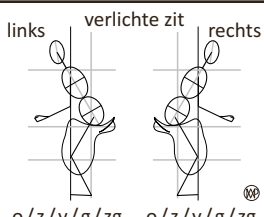
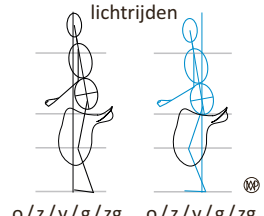
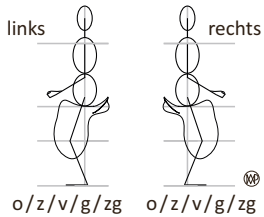
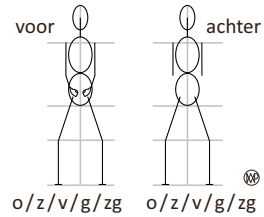
- Niveau gemiddeld  P 1-4
- P 5-8
- P 9-12
- P 13-16
- P 17-20

Leerpunt ruiter: .....

Sterkste punt ruiter: .....

Houding van de ruiter (zie hiernaast): o / z / v / g / zg

**Ruiter houding (4)**



**LES GEVEN**

**STAP 5 - Gaan van het paard niveau met LTP (pag 1) vaststellen:**

- 9-1  10-1
- 9-2  10-2
- 9-3  10-3
- 9-4  10-4
- 9-5  10-5

**Stap 6 - LESDOEL korte termijn**

Kies een lesdoel dat bijdraagt aan het bereiken van de ruiterdoelen, houd rekening met niveau en capaciteit paard en ruiter

Het lesdoel vandaag: .....

- Dit is:
- een nieuwe oefening
  - herhalen en bevestigen
  - verbeteren en verfijnen

**STAP 7 - Het lesplan:**

Heeft de ruiter theorie/achtergrond kennis nodig voor het behalen van dit doel? Ja / Nee

Welke oefeningen denk je dat doeltreffend kunnen zijn?

Welke oefeningen daarvan spreken deze ruiter aan?

**STAP 8 - De kern van de les:**

- Veiligheid gaat voor lesdoel.
- Onderscheid hoofd- en bijzaken, stel prioriteiten.
- Leer niet iets nieuws aan als de ruiters het voorgaande (nog) niet (goed) beheersen.
- Leg slechts één NIEUWE kern oefening/handeling (of een deel daarvan) tegelijk uit.
- Leg de dingen stap voor stap uit, vraag of je duidelijk bent.
- Wissel uitleg/voorbeeld en oefening af indien mogelijk.
- Oefen één ding niet te lang achter elkaar; afwisseling stimuleert de belangstelling.

**LES EVALUEREN**

**STAP 9 - Het afronden van de les:**

- Tijdens het uitstappen houd je, net als aan het begin van de les, een 'praatje': bespreek de les na, vertel het waarom van de oefening.
- Observeer tegelijkertijd het paard.
- Geef complimentjes als ze terecht zijn.
- Laat ruimte voor vragen.
- Maak afspraken ('verlangens'/suggesties) voor de volgende les.
- Geef wanneer mogelijk opdrachten/oefeningen voor thuis mee.
- Geef 'eetbare' feedback aan de ruiter, volgens het Mcfeedback model (zie Communicatie).

**STAP 10 - Evaluatie van de les:**

(Omcirkel: Zwak/Voldoende/Goed/Uitstekend)

- Heb je de beginsituatie goed ingeschat? Z/N/G/U
- Was de passendheid van de combinatie goed ingeschat? Z/N/G/U
- Hoe waardeer je de prestaties van deze ruiter? Z/N/G/U
- Is het lesdoel behaald? Z/N/G/U
- Was de theorie begrijpelijk voor deze ruiter? Z/N/G/U
- Waren oefeningen en opdrachten: te moeilijk / passend / te makkelijk?
- Heeft de leerling de les als leerzaam ervaren? Ja/Nee
- Heeft de leerling de les als prettig ervaren? Ja/Nee
- Kwam de tijdsindeling uit? Ja/Nee
- Hoe was de opbouw van de les? .....

Verliep de les volgens plan? Ja/Nee

Zo nee; waardoor is het plan veranderd? .....

- Had je dat kunnen voorkomen? Ja/Nee
- Hoe was je eigen optreden? Z/N/G/U
- Hoe was je stemgebruik/verbale presentatie? Z/N/G/U
- Hoe was je houding/non verbale presentatie? Z/N/G/U
- Hoe reageerde de ruiter op de oefeningen, werd deze voldoende uitgedaagd? Z/N/G/U
- Hoe was de sfeer en het contact met de leerling? Z/N/G/U
- Wat wil je de volgende keer anders doen: .....

Aandachtspunten en doelen voor de volgende les: .....



**LESVOORBEREIDING BEGINSITUATIE**

zie LG11 t/m LG12

**STAP 1 - NAMEN VAN DE RUITERS:**

**Namen:** .....  
 .....  
 .....  
 .....

**KNHS/FNRS niveau of anders:** .....

**STAP 2 - Het gemiddelde niveau van de groep bepalen -**

Wat kunnen deze ruiters? - Turf (III) in de LTP (pag 1) kolom 1 t/m 10 voor elke ruiter af welke vakjes deze al beheerst.

**STAP 3 - Theoretisch niveau bepalen: wat begrijpen deze ruiters?**

(LTP pag 6 en LG 8.02)

**Motivatie en sfeer in de groep:** Wat willen deze ruiters doen?

(LTP pag 6 en LG 8.02)

**STAP 4 - Wat willen deze ruiters op termijn bereiken?**

.....  
 .....

**Wanneer willen deze ruiters dat bereiken? Datum:**

**STAP 5 - Het lesdoel vandaag:** kies een lesdoel dat bij de capaciteiten en wensen van deze ruiters past.

.....  
 .....  
 .....

- Dit is:     een nieuwe oefening  
            herhalen en bevestigen  
            verbeteren en verfijnen

**STAP 6 - Het lesplan:**

Is er theorie van een kaart uit de lesboeken nodig? Ja / Nee

Welke oefeningen zijn doeltreffend? .....

Welke oef. spreken deze groep aan? .....

Welk materiaal is er nodig? .....

Wie wil je extra in de gaten houden? .....

Suggesties van de leerlingen: .....

**LES GEVEN**

**STAP 7 - De lesintroductie NIEUWE groep:**

- Kennis maken = stel je voor en vraag namen.
- Absenties noteren (per bedrijf verschillend systeem).
- Spel en verkeersregels aangeven (van de FNRS, van het bedrijf en evt van jezelf zolang die niet tegen andere afspraken in gaan).
- Veiligheidsafspraken (sieraden, kauwgom, voorwerpen uit de baan).
- Controle passendheid combinatie.
- Harnachementscontrole en nasingelen.
- Beugels controleren op lengte, check ook als de ruiter op wat meer afstand is.
- Je geeft kort aan wat je die les hoopt te gaan doen en met welk tijds schema.

**Lesintroductie BEKENDE groep:**

- Iedereen gedag zeggen, laten zien dat je iedereen ziet, vragen in het sociale kader; ‘hoe is het met je’ of ‘... met de kinderen’, ‘alles goed op school, was de vakantie leuk’?
- Absenties noteren (per bedrijf verschillend).
- Spel en verkeersregels benoemen alleen als er iets veranderd is... of gaat veranderen binnenkort.
- Veiligheidsafspraken nakomen (sieraden, kauwgom...).
- Harnachementscontrole en nasingelen.
- Beugels controleren op lengte.
- Je komt terug op opdrachten/afspraken van de vorige keer.
- Benoem kort het doel van deze les en de oefening(en) die je wilt doen.

**STAP 8 - De kern van de les:**

- Veiligheid gaat voor lesdoel.
- Onderscheid hoofd- en bijzaken, stel prioriteiten.
- Leer niet iets nieuws aan als de ruiters het voorgaande (nog) niet (goed) beheersen.
- Leg slechts één NIEUWE kern oefening/handeling (of een deel daarvan) tegelijk uit.
- Leg de dingen stap voor stap uit, vraag of je duidelijk bent.
- Wissel uitleg/voorbeeld en oefening af indien mogelijk.
- Oefen één ding niet te lang achter elkaar; afwisseling stimuleert de belangstelling.
- Geef collectieve maar ook individuele opdrachten/uitleg.
- Probeer iedere ruiter minstens 5 keer individueel aan te spreken.

**LES EVALUEREN**

**STAP 9 - Het afronden van de les:**

- Tijdens het uitstappen houd je, net als aan het begin van de les, een ‘praatje’: bespreek de les na, vertel het waarom van de oefening.
- Observeer tegelijkertijd de paarden, lopen ze allemaal nog lekker?
- Geef complimentjes als ze terecht zijn.
- Laat ruimte voor vragen.
- Maak afspraken (‘verlangens’/suggesties) voor de volgende les.
- Geef wanneer mogelijk opdrachten/oefeningen voor thuis mee.
- Geef ‘eetbare’ feedback aan de ruiters, volgens het Mcfeedback model (zie Communicatie).

**STAP 10 - Evaluatie van de les:** (Omcirkel: Zwak/Voldoende/Goed/Uitstekend)

|  |         |
|--|---------|
| Heb je de beginsituatie goed ingeschat?                                      | Z/V/G/U |
| Was de passendheid van de combinaties goed ingeschat?                        | Z/V/G/U |
| Hoe waardeer je de prestaties van de groep?                                  | Z/V/G/U |
| Is het lesdoel behaald?  | Z/V/G/U |
| Was de theorie begrijpelijk voor de doelgroep?                               | Z/V/G/U |
| Waren oefeningen en opdrachten:        te moeilijk / passend / te makkelijk? |         |
| Hebben alle leerlingen de les als leerzaam ervaren?                          | Ja/Nee  |
| Hebben alle leerlingen de les als prettig ervaren?                           | Ja/Nee  |
| Kwamen alle leerlingen evengoed mee?   | Ja/Nee  |
| Hebben alle leerlingen aandacht gehad?                                       | Ja/Nee  |
| Kwam de tijdsindeling uit?   | Ja/Nee  |
| Hoe was de opbouw van de les? .....  |         |

Verliep de les volgens plan? Ja/Nee  
 Zo nee; waardoor is het plan veranderd? .....

|   |         |
|---|---------|
| Had je dat kunnen voorkomen?  | Ja/Nee  |
| Hoe was je eigen optreden?  | Z/V/G/U |
| Hoe was je stemgebruik/verbale presentatie?                                 | Z/V/G/U |
| Hoe was je houding/non verbale presentatie?                                 | Z/V/G/U |
| Hoe reageerden de ruiters op de oefeningen, werden ze voldoende uitgedaagd? | Z/V/G/U |
| Hoe was de sfeer en het contact met je leerlingen?                          | Z/V/G/U |
| Wat wil je de volgende keer anders doen: .....                              |         |

Aandachtspunten en doelen voor de volgende les:.....

|                  | <b>KUNNEN - extra's</b>   | <b>DOEN - spelletjes/behendigheid</b>   |
|------------------|---|---|
| <b>P 1 - 4</b>   | <input type="checkbox"/> Poets diploma 1<br><input type="checkbox"/> Beugels op maat maken<br><input type="checkbox"/> Letters benoemen<br><input type="checkbox"/> LTP (individueel) invullen<br><input type="checkbox"/> <b>Zitproef 1 afnemen ZP1</b><br>(zie pagina 1 LTP)  | <input type="checkbox"/> Gymnastiek oefeningen: hoofd schouders knie en teen, etc.<br><input type="checkbox"/> Spreeuwendans.<br><input type="checkbox"/> Slalommen om pilonnen.<br><input type="checkbox"/> Het balken spel: verspreid door de bak liggen balken, op het teken van de instructeur gaat iedereen boven een balk staan, wie geen balk heeft is af.<br><input type="checkbox"/> Tikkertje: 1 iemand is de tikker en moet iemand anders tikken, dan is degene die getikt is de tikker, etc.<br><input type="checkbox"/> Rijst eten: aan de ene kant van de bak liggen kartonnen rijstkorrels van een A4tje groot WC rollen, keukenpapierrollen, aan de andere kant is voor elke deelnemer een bord. Wie binnen de tijd met 2 stokjes de rijst oppakt en naar zijn bord gebracht heeft, heeft gewonnen. |
| <b>P 5 - 8</b>   | <input type="checkbox"/> Op- en afzadel diploma<br><input type="checkbox"/> Aansingelen en opstijgen<br><input type="checkbox"/> Verzorg diploma 1<br><input type="checkbox"/> Korte buitenrit<br><input type="checkbox"/> Oefenen cbr 1 - zie kaartcode<br><input type="checkbox"/> LTP (individueel) invullen<br><input type="checkbox"/> <b>Zitproef 2 afnemen ZP2</b><br>(zie pagina 1 LTP) | <input type="checkbox"/> Help, het gaat regenen de was hangt buiten: aan de ene kant van de bak hangt een waslijn met kledingstukken eraan, aan de andere kant is voor iedereen een wasmand, 2 minuten de tijd om zoveel mogelijk heen en weer te rijden en was te verzamelen.<br><input type="checkbox"/> Door de tunnel: tussen een poort doorrijden van 2 staanders en balken met dekens er over heen.<br><input type="checkbox"/> Carrousel rijden.<br><input type="checkbox"/> Alle oefeningen schriktraining, vreemde voorwerpen verkennen, nieuwsgierigheid belonen.   |
| <b>P 9 - 12</b>  | <input type="checkbox"/> Verzorg diploma 2<br><input type="checkbox"/> Poets diploma 2<br><input type="checkbox"/> (exterieur/vlechten)<br><input type="checkbox"/> Lange buitenrit<br><input type="checkbox"/> Oefenen cbr 2 - zie kaartcode<br><input type="checkbox"/> LTP (individueel) invullen<br><input type="checkbox"/> <b>Zitproef 3 afnemen ZP3</b><br>(zie pagina 1 LTP)            | <input type="checkbox"/> Zonder beugels laten rijden.<br><input type="checkbox"/> Schriktraining op het paard, met daarin: over een zeil stappen, tussen een poort van staanders door, een enge korte zijde met paraplus en vlaggetjes, en bijv. een plastic tas die iemand voorzichtig laat kraken.<br><input type="checkbox"/> Paarden voetbal: twee teams maken die met een grote bal voetballen.<br><input type="checkbox"/> Estafette met een slalom en een kruis sprongetje.  |
| <b>P 13 - 16</b> | <input type="checkbox"/> Verzorg diploma 3<br><input type="checkbox"/> Verkeers buitenrit<br><input type="checkbox"/> Dagtocht<br><input type="checkbox"/> Oefenen cbr 3 - zie kaartcode<br><input type="checkbox"/> LTP (individueel) invullen<br><input type="checkbox"/> <b>Zitproef 4 afnemen ZP4</b><br>(zie pagina 1 LTP)   | <input type="checkbox"/> Barrel race: de ruiters komen 1 voor 1 om alle 3 de barrels draaien en weer over de startlijn... wie de snelste tijd heeft wint.<br><input type="checkbox"/> Een spring lijntje laten springen waar vooral de nadruk ligt op nog steeds netjes blijven rijden.   |
| <b>P 17 - 20</b> | <input type="checkbox"/> Een onderlinge (wedstrijd) uitwisseling<br><input type="checkbox"/> LTP (individueel) invullen<br><input type="checkbox"/> <b>Zitproef 5 afnemen ZP5</b><br>(zie pagina 1 LTP)   | <input type="checkbox"/> Een deel van een proef rijden met ongeveer 4 oefeningen, daarna samen met de groep evalueren wat beter kan.<br><input type="checkbox"/> Een springparcoursje rijden.<br><input type="checkbox"/> Alle (Target)spellen<br>- Gewoon                      - Lummelen                      - Bekertjes omgooien<br>- Stretch                      - Voetballen<br>- Op naam                      - Voerbeloning  |

| <b>BEGRIJPEN - zie LG 08.01</b>   | <b>WILLEN - zie LG 08.01</b>   |
|---|--|
| <p><b>6 - 10 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Logisch denken: wat is waar en niet waar.<br>Leren denken over dingen die je niet ziet of hoort, die je niet kunt vast pakken of aan kunt raken.   | <p><b>6 - 10 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Gaat samenwerken, spelregels en structuur zijn belangrijk (wat wel en niet mag). Geef ruimte binnen regels. Winnen en verliezen worden belangrijk.  |
| <p><b>10 - 13 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Leergierig en prestatiegericht. Snappen van oorzaak en gevolg. Beginnen zelf te zien wat ze al wel en nog niet kunnen. Laat ze vragen stellen!  | <p><b>10 - 13 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Op eigen benen leren staan, sommige zijn daar klaar voor andere niet. Niets uit handen nemen - laat ze zelf een oplossing bedenken, vragen wat ze zelf willen en denken. Bescheiden kinderen in het oog houden. Spelregels en structuur nog erg belangrijk.  |
| <p><b>13 - 16 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Denken wordt logischer en abstracter, iets echt begrijpen wordt belangrijk. Een mening vormen ook. Wees consequent, stel 'spelregels' op. Veel rij- technische informatie geven en tempo in de les houden!<br>Meisjes: meer geduld, Emoties kunnen hoog oplopen. De instructrice bewaart professionele afstand maar staat wel voor ze klaar. Geeft hier en daar een zetje in de goede richting.<br>Jongens: prestatiedrang, direct resultaat willen zien. Veel afwisseling, blijven uitdagen, maak het liever moeilijker dan makkelijker. Speciale activiteiten en kampen met 'de mannen onder elkaar'. | <p><b>13 - 16 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Onzeker over lijf en twijfel over uiterlijk, een tactisch complimentje kan wonderen doen. Moedig ze aan door uitdagingen te geven.   |
| <p><b>16 - 21 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Begrijpt theoretische rijtechnische achtergronden en kan een planning overzien. Geef deze ruiter zelfstandige opdrachten, coach 'op afstand'. Overleg over trainingsideeën.   | <p><b>16 - 21 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Eerlijk zijn over technische mogelijkheden en talent. Stimuleer alleen mensen een sport of instructeurs-opleiding te doen als je denkt dat ze het zullen redden, als iemand beroepsmatig verder wil blijf dan ondersteunend.   |
| <p><b>21 - 35 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Op dit gebied zijn volwassenen stabiel. Er is vaak een grote interesse in het leren van nieuwe vaardigheden en het opdoen van theoretische kennis en INZICHT in de materie. De (her)starter wil alles snappen!  | <p><b>21 - 35 jr</b></p> <input type="checkbox"/> Deze ruiters hebben een heel vol leven, nemen nu vaak een pauze. Wanneer de kinderen de deur uit zijn willen ze vaak weer gaan rijden. Vooral moeders met kleine kinderen krijgen soms met angst te maken. Missen de snelheid en reactievermogen van vroeger, zijn kwetsbaar. Geïnteresseerd in technische details, zorg dat je deze kunt uitleggen. |
| <p><b>65+ jr</b></p> <input type="checkbox"/> Zenuwstelsel verwerkt informatie langzamer; de actie-reactie snelheid loopt terug. De denken/doen coördinatie vertraagd. Nieuwsgierig en open voor suggesties, argumenten, geen grote verandering verwachten. Ervaring speelt een grote rol, bij een geoefend ruiter kunnen 'geautomatiseerde' reacties snel en effectief blijven.  | <p><b>65+ jr</b></p> <input type="checkbox"/> Het trager worden van reacties kan een negatieve invloed hebben op zelfbeeld en zelfvertrouwen. Bij lesgeven aan ouderen: geduldig zijn, wel stimuleren /uitdagen maar niet pushen. Overleg met deze ruiter.   |

# EXTRA SCHRIJFRUIMTE

Aantekeningen behorend bij pag: .....

Dotted lines for writing notes.

Aantekeningen behorend bij pag: .....

Dotted lines for writing notes.

Aantekeningen behorend bij pag: .....

Dotted lines for writing notes.