



Lesgeven, lesboek 10

In het Lesboek Instructie wordt het 'hoe en wat' van het rijden van het paard nader verklaard. Maar zelfs de knapste kop of de meest getalenteerde ruiter is nog niet zo maar een goede **lesgever**. In dit Lesboek Lesgeven geven we handvatten en tips om je lesgeven praktisch op te bouwen. Een Lesboek over opvoeden, uitleggen, je nader verklaren, observeren, registreren en evalueren. Over les voor kinderen en voor volwassenen, over jongens en meisjes... de voorbereiding, de les en het napraten erover.

Leerlijn niveau II

De student kan een ruiters van alle leeftijden enthousiasmeren en motiveren. Ook terwijl hij ze duidelijk maakt wat er, wanneer en hoe precies gevraagd wordt. De student begrijpt de leerlijn en past deze aan, aan een specifieke doelgroep.

Leerlijn niveau III

De student kan binnen de richtlijnen ook een bangere of meer behoudende ruiter coachen en aan wijzingen geven die leiden tot plezier voor paard en ruiter.

Leerdoel

Inzicht in de individuele behoeftes van ruiters, verschillen in leeftijd en ontwikkelingsfases opmerken. Leerlingen kunnen boeien en uitdagen. Lesplan maken en uitvoeren.

Student

Dit Lesboek bestaat grotendeels uit kenniskaarten.





LG 01 Kenmerken van een goede les
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Leerdoel

De student instructeur krijgt een helder beeld van de competenties en de vaardigheden van een goede lesgever en maakt kennis met de kenmerken van een goede les.

Prestatie-indicator uit Kwalificatie Dossier Paard

Een goede lesgever motiveert de ruiters hun best te doen, doelen te bereiken en uitdagingen aan te gaan, zodat zij hun mogelijkheden optimaal benutten. Hij geeft ruiters adviezen over hoe ze een rijtechnisch probleem het beste aan kunnen pakken en verdedigt zo nodig het eigen advies bij weerstand of tegenwerping. Daarnaast herkent en erkent hij **ontwikkelmogelijkheden** en **ontwikkelbehoeften** bij ruiters, schept kansen en mogelijkheden voor ruiters om zich te ontwikkelen en stimuleert ruiters de grenzen van hun mogelijkheden te verkennen.

Hij vraagt de mening en ideeën van collega instructeurs, roept (tijdig) de hulp in van anderen en legt plannen en ideeën eerst voor aan collega instructeurs voordat hij tot actie overgaat.

Hij voert het trainingsprogramma uit in lijn met de binnen de organisatie en paardensport geldende ethische maatstaven, normen en waarden.

Hij legt zaken tijdens de instructie duidelijk uit, weet zaken begrijpelijk en correct toe te lichten, gebruikt in het contact met anderen heldere taal en controleert of de instructie goed overgekomen is. Daarnaast wekt hij vertrouwen bij de ruiter op basis van deskundigheid, en straalt **autoriteit** uit zodat de aanwijzingen tijdens de instructie door de ruiter worden opgevolgd.

Hij toont een goed observerend vermogen. Hij heeft een onafhankelijke zit en zoveel rijkunstig gevoel dat hij de combinatie ruiter en paard optimaal kan trainen. Daarnaast draagt hij de eigen kennis en expertise op begrijpelijke wijze aan anderen over en beantwoordt vragen over het eigen vakspecialisme adequaat, zodat ruiters inzicht krijgen in trainingsmethoden.

Hij zet bij de training materialen en middelen in waarvoor ze bedoeld zijn en zorgt ervoor dat hij goed op de hoogte is van de werking van de materialen en middelen, zodat hij in voorkomende situaties de juiste materialen en middelen kan inzetten.

Hij bewaakt de voortgang van de training en is zich voortdurend bewust welke zaken een positief of negatief effect op de voortgang kunnen hebben.

Hij volgt instructies en aanwijzingen van collega instructeurs op, volgt veiligheidsregels en voorschriften op, gebruikt materialen en apparatuur op een veilige manier en ziet toe op de veiligheid tijdens de training, houdt zich aan de voorgeschreven (werk)procedures en gebruikt methoden en procedures die zijn goedgekeurd door de organisatie.





LG 01 Kenmerken van een goede les
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Leren lesgeven

Leren **lesgeven** = Leren informatie **deskundig en vakkundig**, op de meest effectieve manier over te brengen.

De verantwoording serieus nemen

Als instructeur ondersteun je ruiters (soms jarenlang) bij het halen van hun persoonlijke **sportieve** doelstelling(en). Dat is je **werk!** Dit betekent dat je tijdens de les **actief** bezig moet zijn en moet zorgen dat de ruiter op een plezierige manier **een uur lang** iets leert.

De ervaring, de eigen vaardigheid en vakkundigheid, de (deskundige) kennis, het inzicht maar vooral de **sociale vaardigheden** en de **persoonlijkheid** van de instructeur spelen daarbij een zeer belangrijke rol.

We weten dat het leerproces veiliger, vlotter en duurzamer verloopt als de instructeur zorgt dat de ruiter zelfvertrouwen en zelfredzaamheid opbouwt. Als de instructeur stimuleert en aanmoedigt zet de ruiter zich extra in en probeert het nog, nog en ... nog een keer.

Wederzijds vertrouwen moet groeien, daar moet je aan werken als instructeur. De ruiter niet onder- of overschatten en altijd eerlijk zijn. Niet zeggen dat een paard niet bokt als hij dat wel doet.

Het is efficiënter en geeft een ruiter meer stimulans, om te leren voelen wat goed is in plaats van (alleen) te horen wat fout (of nog niet goed genoeg) is.

Begeleiding krijgen van een **positief stimulerende** instructeur MET kennis van zaken is de sleutel tot succes. De ruiter heeft succes wanneer hij zijn **eigen** sportieve doelen behaalt. Die liggen voor **iedereen** anders. Daar heb je respect voor; sommige ruiters zijn minder sportief en prestatiegericht, laat dat zo **als het werkelijk zo is**. Geef, wat er ook gevraagd wordt (binnen de richtlijnen), steeds een plezierige enthousiaste les.

Willen, kunnen, begrijpen...

Sommige ruiters **willen** niet veel, vragen niet veel, omdat ze **denken** dat ze het toch niet gaan **kunnen**...?!? Ze zijn (soms heel **onterecht** maar toch) onzeker.

Vraag deze ruiters maar eens; '... of ze gewaarschuwd willen worden als jij denkt dat ze een natuurtalent zijn'? Of; '... als je talent in een potje kon kopen en opeten, kocht je het dan'?





LG 01 Kenmerken van een goede les Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Negen van de tien willen het dan toch wel **weten of eten!** Help deze ruiter zeer concrete haalbare doelen te omschrijven en werk daar samen aan. Geef duidelijk aan wanneer je vindt dat deze ruiter een doel bereikt heeft en klaar is voor de volgende stap! Voor deze ruiter is 'horen dat iets goed genoeg is' een megacompliment!

Kenmerken van een goede les

- > Is **plezierig** voor ruiter en paard.
- > Geeft (leer-) **resultaat**.
- > Is **veilig** en geeft de sporter **vertrouwen**.

Het plezier van de ruiter

Op de eerste plaats moet de les plezierig zijn. De meeste ruiters, menners en voltigeurs sporten niet professioneel. Sport is voor hen geen dagtaak. De sport komt naast veel andere zaken en moet vooral ontspanning en beweging bieden.

Ook dat betekent voor iedereen weer iets anders. De een vindt het heerlijk om zich in zijn vrije tijd volledig af te matten in de sportschool om vervolgens ook nog 'even' de proef voor zondag te gaan oefenen en bij thuiskomst een uur met de hond het bos in te gaan. De ander heeft heel veel plezier in het poetsen en lekker tutten, rustig met de ochtendgroep naar buiten en genieten van 'niks'.

Het plezier van het paard

Ook voor het paard moet de les veilig en 'te doen' zijn. Het paard mag niet overvraagd worden. Een te hoge **intensiteit**/werkdruk kan tot blessures leiden.

Wanneer het paard loopt voor een rijtschool waar aan alle richtlijnen wordt voldaan gaan we uit van een **fysiek** en **mentaal** gezond paard. Een les is goed voor het paard wanneer er ontspannen **gesport** is. Te veel lopen is niet echt goed voor een paard, te weinig lopen is echter nog veel slechter. Veel afwisseling, weinig acute stress en onrust. Een indicatie voor een **goede** les voor het paard is dat het paard technisch verbetert tijdens de les.

De instructeur is streng en consequent als het gaat om het geven van de juiste hulpen en de vriendelijke sportieve omgang met het lespaard. Als het goed is geven de paarden weinig stress-signalen af... Geen oren plat, mond open, slaan, bokken, steigeren en staart zwiepen?

Voor en na de les zijn de paarden ontspannen en sociaal, of zijn in opleiding daartoe...





LG 01 Kenmerken van een goede les
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Het plezier van de wedstrijdruiter

Ook voor sporters die (hoog) in de wedstrijdruiter rijden geldt dat hun trainingen plezierig moeten zijn. Zonder plezier houden ook prestatiesporters het niet lang vol. Het is de taak van de instructeur/trainer om ervoor te zorgen dat deze les ook gewoon leuk is. Uiteraard moet je leuke, interessante of uitdagende oefeningen e.d. aanbieden, maar je moet ook **door je manier van begeleiden**, met een positieve insteek, zorgen dat de les plezierig is en blijft.

Leerresultaat

Alle ruiters willen **iets** leren. Bij wedstrijdruiter is dat duidelijk. Zij trainen om betere resultaten te halen tijdens wedstrijden. Hoewel bij recreatiesporters de nadruk ligt op leuk en plezierig sporten, wil dit niet zeggen dat zij niets willen leren. Iets niet kunnen frustrateert de recreatiesporter net zo goed als de wedstrijdruiter. Als het dan ineens wel lukt is het plezier wel des te groter. Als instructeur heb je de taak om de juiste oefeningen en technieken te kiezen, aanwijzingen te geven en te corrigeren, zo dat de ruiters leerresultaten bereiken. Als de ruiter merkt dat zijn paard hem veel beter begrijpt wanneer hij consequent is in zijn hulpen, dan is het ook steeds leuker om te rijden.

Er zijn steeds meer manege ruiters in de hogere proeven te vinden. Mensen die gewoon 1 a 2 keer per week rijden en 'gewoon' op weg zijn naar een L- M- niveau...

Veiligheid en vertrouwen

Een les moet veilig zijn en STEEDS aan ALLE richtlijnen voldoen. Vertrouwen is een zeer belangrijke factor in het veilig begeleiden van de leerlingen.

De leerling moet op zijn instructeur kunnen vertrouwen...

- > Dat er niet meer van hem gevraagd wordt dan dat hij en zijn paard lichamelijk en geestelijk kunnen opbrengen.

De leerling moet zichzelf leren vertrouwen...

- > Het zelfvertrouwen groeit wanneer de ruiter zich bewust wordt van zijn/haar vermogen een paard te 'kunnen sturen'.
- > Zelfvertrouwen is een gevoelige eigenschap, waar je behoedzaam mee moet omgaan.
- > Het hebben van voldoende zelfvertrouwen kan van de ene op de andere dag aan het wankelen worden gebracht door bijvoorbeeld één fikse val (zelfs die van een ander).
- > Is het zelfvertrouwen eenmaal aan het wankelen, dan kan dit zelfs of juist bij sporters die op hoog niveau presteren het begin van een neerwaartse spiraal betekenen.





LG 01 Kenmerken van een goede les Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Alleen wanneer je zorgvuldig situaties vermijdt die te veel vragen van een leerling, die te veel prikkels tegelijk geven of te veel inspanning (mentaal of fysiek) vragen van een leerling, kan de leerling vooruitgang boeken, ongelukken vermijden en plezier aan het rijden blijven beleven.

Weten waarover je het hebt is voor een goede instructeur bij lange na niet genoeg. Kennis van zaken hebben betekent voor een instructeur niet alleen weten wat je wanneer moet doen om een paard goed of beter te laten lopen. Het betekent ook dat je 'goed' bent met kinderen, creatief in je oplossingen en in je crisismanagement, helder en duidelijk in je uitleg en niet tegen volwassen mensen praat alsof het kinderen zijn. Een goede instructeur is een soort duizendpoot en van 'alle markten thuis'.

Verwerkingsvraag: Welke methode zorgt voor een leuke les voor zowel beginner als gevorderde ruiter?

- A) Afwisseling in de oefeningen.
- B) De ruiter vooraf en achteraf veel tijd geven om het paard te verzorgen.
- C) De ruiter laten rijden op een gemakkelijk te rijden paard.

Verwerkingsvraag: Hoe komt iemand tot een betere prestatie?

- A) Door de ruiter steeds over de eigen grens te pushen om het nog beter te doen.
- B) Door de ruiter doorlopend complimenten te geven, zelfs als er nog geen vooruitgang is.
- C) Door aan het zelfvertrouwen van de ruiter te werken, zodat de ruiter weet dat het is staat is om het gevraagde uit te voeren.

Reflectievragen:

Hoe zorg je dat jij als instructeur voldoende zelfvertrouwen uitstraalt? Wat zien de leerlingen aan jou als je zelfvertrouwen uitstraalt? (kijken, lichaamshouding, taalgebruik, etc. zie ook het Lesboek Communicatie).

Op welke momenten heb je ooit je zelfvertrouwen verloren? Hoe is dat gekomen? Is er een rode draad in deze momenten te vinden? Hoe heb je weer je zelfvertrouwen terug gekregen?

Hoe bewaak jij de voortgang van jouw ontwikkeling en blijf jij je bewust van welke zaken een positief of negatief effect hebben op de les die je geeft? Welke handvatten heb jij hiervoor?





Inhoud

LG 01 Kenmerken van een goede les onderdeel van Lesgeven.	9
9 Prestatie-indicator uit Kwalificatie Dossier Paard	
10 Leren lesgeven	
10 De verantwoording serieus nemen	
10 Willen, kunnen, begrijpen...	
11 Kenmerken van een goede les	
11 Het plezier van de ruiter	
11 Het plezier van het paard	
12 Het plezier van de wedstrijdruiter	
12 Leerresultaat	
12 Veiligheid en vertrouwen	
LG 02 Pedagogie, Didactiek, Comm, Soc. Vaardig onderdeel van Lesgeven.	14
14 Inleiding Pedagogiek, Didactiek, Communicatieve- en Sociale- Vaardigheden en meer...	
14 Gereedschap voor de lesgever komt uit de kennisgebieden:	
15 Eerlijk zijn over eigen kunnen...	
LG 02.01 Pedagogiek onderdeel van Lesgeven.	16
16 Pedagogiek	
16 De instructeur is de sportieve opvoeder	
LG 02.01.01 Pedagogische taak van de lesgever onderdeel van Lesgeven.	18
18 Pedagogiek	
18 De opvoedende (pedagogische) taak van de 'paard - rij - les – geveer'	
19 Zo gaat dat...	
LG 02.02 Andragogie onderdeel van Lesgeven.	20
20 Andragogie	
LG 02.03 Didactiek onderdeel van Lesgeven.	22
22 Didactiek	
22 Didactiek in het hippisch onderwijs TOEN en NU	
23 Een didactisch onderbouwd lestraject maken	
23 De drie hoofdvragen binnen de didactiek zijn:	





LG 02.04 Communicatieve en Sociale vaardigheden onderdeel van Lesgeven.	25
25 Communicatieve en Sociale vaardigheden	
LG 02.05 Didactisch model en de grondregels onderdeel van Lesgeven.	26
26 Didactisch model en de grondregels, lange versie	
26 Het didactisch model achter de Lesboeken Paard en de grondregels voor LESGEVEN	
26 We erkennen grondregels en omgangsvormen:	
LG 03 Veel 'opvoedingsproblemen' zijn TAAL problemen onderdeel van Lesgeven.	28
28 Veel 'opvoedingsproblemen' zijn TAAL problemen!	
28 Signalen van paard aan paard	
28 Signalen van paard naar mens	
29 Signalen van mens naar paard	
29 De instructeur is dus eigenlijk een Docent Paardentaal	
29 Verschillende talen en dialecten	
29 Delen is het nieuwe hebben	
29 We worden wijzer	
30 Het nieuwe leren	
LG 04 Trainingsprincipes voor de ruiter in opleiding onderdeel van Lesgeven.	31
31 Trainingsprincipes (de leertheorie) voor de ruiter in opleiding	
31 Trainingsprincipes ook voor de communicatie instructeur/ ruiter.	
LG 05 Leren bewust te leren, 4 stappen leerproces onderdeel van Lesgeven.	34
34 Leren bewust te leren: het 4 stappen LEERPROCES, hoe leer je...	
34 Een bewust leerproces helpt de ruiter leren	
LG 06 Bewegingsleer of Lichamelijke opvoeding onderdeel van Lesgeven.	36
36 Bewegingsleer of Lichamelijke opvoeding = de opvoeding van het bewegingsapparaat	
37 Op het gevoel leren gaan	
LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema onderdeel van Lesgeven.	39
39 De verschillende leerfasen van de motoriek	
40 Algemene functionele overlevingsvaardigheden, iedereen, allemaal!	
40 Nieuwe vaardigheden ontwikkelen	
40 Tabel 1 Kernzaken, Invloedsfactoren	
45 Leerproces	





45 De gebruiksaanwijzing lezen!

46 Leerling Volg Traject

**LG 08 Ontwikkelingsgebieden in - fases
onderdeel van Lesgeven.**

47

47 Aandachtsgebieden in Ontwikkelingsfases ...van de leerling

48 Leren als je er aan toe bent

48 Automatiseren en spiergeheugen trainen

49 De DRIE Ontwikkelingsgebieden ofwel Aandachtsgebieden

50 Verschillen en overeenkomsten

50 Gemiddelden en/of overeenkomsten

50 1 KUNNEN - Motorische ontwikkeling = Bewegingsvaardigheden ontwikkelen

51 2 BEGRIJPEN - Cognitieve ontwikkeling (zie ook LG 08.01)

51 3 WILLEN - Sociaal- affectieve ontwikkeling (zie ook LG 08.01)

52 4 DOEN!

**LG 08.01 Leeftijd en/of ontwikkelschema
onderdeel van Lesgeven.**

53

53 Leeftijd en/of ontwikkelschema

53 Kleuters 4-6 jaar, niveau F0

54 Schoolkind 6 -10 jaar, tot niveau F6

55 Tiener 10 – 13 jaar (de gouden leeftijd) tot niveau F10

56 De puber, ofwel de jongere 13 – 16 jaar, tot niveau F16

57 Meisjes 13 - 16:

57 Jongens 13 - 16:

58 Jonge volwassene 16 -21 jaar, F20 en hoger

59 Volwassene 21- 35 jaar

59 Volwassene 35+

60 Volwassene 50+

60 Oudere ruiters 65+

**LG 08.02 Ontwikkelingsfasen kunnen, begrijpen en willen
onderdeel van Lesgeven.**

62

62 Ontwikkelingsfasen: Kunnen, Begrijpen en Willen in de praktijk

63 Uitschieters

**LG 09 Leerstijlen onderzoek
onderdeel van Lesgeven.**

66

66 Leerstijlonderzoek, hoe leer je, wat is je stijl en gebruik je de slimste route?

66 Een leerling doorloopt een leerproces, niet iedereen doet dit vanuit dezelfde invalshoek:

67 HET ONDERZOEK

67 Leerstijl voorkeuren... kijkers, denkers (luisteraars), doeners en voelers...





LG 10 Werkvormen	
onderdeel van Lesgeven.	69
69 Werkvormen	
69 Presenterende Werkvorm	
69 Interacterende Werkvorm	
69 Delegerende Werkvorm	
LG 11 Lestrajectplanner een inleiding	
onderdeel van Lestrajectplanner.	71
71 De Lestrajectplanner	
72 Wie, waar, wat en hoe...	
72 Periodieke lesdoelen en volgtrajecten	
72 Als je alles al weet, vergeet je nooit iets?	
72 Van het pad afwijken...	
LG 11.01 Richt trainingssituatie in	
onderdeel van Lestrajectplanner.	75
75 Prestatie-indicator onderdeel Lestrajectplanner, richt trainingssituatie in	
LG 11.02 Didactisch model van de LTP	
onderdeel van Lestrajectplanner.	76
76 Didactisch model van de LTP (lestrajectplanner), welke vragen stelt de LTP?	
LG 11.03 Lesdoel kiezen met de LTP	
onderdeel van Lestrajectplanner.	78
78 Een les- of leerdoel kiezen met de Lestrajectplanner	
78 Vaardigheden (kunnen)	
78 Kennis (begrijpen)	
79 Attitude (willen)	
79 Motivatie (willen)	
79 Basis Conditie ontwikkelen (doen en herhalen)	
LG 11.04 Lesopbouw in tijd, 10 min. tijdplan	
onderdeel van Lestrajectplanner.	81
LG 11.05 Lestrajectplanner, Hoe invullen?	
onderdeel van Lestrajectplanner.	83
83 Invullen van de Les Traject Planner, inschatten van de begin- of leersituatie	
83 LES VOORBEREIDEN	
83 Algemene gegevens en omstandigheden,	
84 Geen groep maar privéles aan één ruiter?	
86 LES GEVEN, de PRAKTIJK	
86 Stap 7 De lesintroductie, de vragen en de afspraken doornemen...	





- 87 LES GEVEN de PRAKTIJK
- 87 Stap 8 De kern van de les
- 88 LES GEVEN, de PRAKTIJK en de cooling down...
- 88 Stap 9 Het afronden van de les
- 89 LES EVALUEREN, gegevens noteren
- 89 Stap 10 Evaluatie van de les, de groep of het individu (achteraf)
- 89 Evaluatie van de les (achteraf)

**LG 11.06 Evaluatie van het 'product'
onderdeel van Lestrajectplanner.**

91

- 91 Evaluatie van het proces
- 92 Evaluatie tijdens de les
- 92 Waarom evalueren?
- 93 Evalueren en daardoor verbeteren
- 93 Evalueren en daardoor bijstellen
- 93 Evalueren en daardoor individueel adviseren
- 93 Evalueren en daardoor begeleiden
- 94 Dressuur is een Jurysport
- 94 Evaluatiemomenten

