



Begeleiden paarden sporter, lesboek 11

Met het doorlopen van de voorgaande Lesboeken heeft de student kennis genomen van alle zaken die nodig zijn om een ruiter veilig, leerzaam en plezierig een les te geven. In de map Begeleiden Sporter leert de student een Trajectplan te maken voor een individuele ruiter of combinatie. Niet alleen de ambitieuze ruiter (of ouder) wil graag weten waar hij/zij precies staat. Wat er nog te leren valt en binnen welk tijdsbestek dat zou (moeten) kunnen.

Leerlijn niveau II

De student heeft geleerd met een LTP (Les Traject Planner) te werken en kan door **observatie** en **registratie** (onder andere map Communicatie) deze LTP invullen. Samen met de ruiter schetst de student een of meerdere haalbare doelen en verbindt daar met de ruiter een actieplan aan. Leerdoelen lopen tot en met niveau Brons, proeven 12 of bijvoorbeeld CBR 1 en 2.

Leerlijn niveau III

Leerdoelen voor de ruiter liggen tot en met niveau Zilver, proeven 16, zie ook exameneisen springen. De inhoud van de opleiding strekt theoretisch tot het niveau van de proeven 20.

Leerdoel

Inzicht in de ontwikkeling van het paard en de ruiter. Hoeveel tijd kost het voor een student of een paard iets onder de knie heeft? Dat is voor elke combinatie anders. De student mag een paard of ruiter niet overvragen. Te weinig stimuleren is net zo jammer. De student kent de 10 punten voor Welzijn Onder Werktijd = W.O.W! en past deze doorlopend toe. De student voorkomt pijn, angst en chronische stress tijdens training doordachte trainingsmethodes toe te passen en de (gewenste) signalen (JA!, HE!, NEE! WOW!) van het paard als leidraad (**feedback**) voor het trainingsverloop te gebruiken.

Student

Deze map bestaat grotendeels uit kenniskaarten en uit een thuisopdracht (maak een plan voor 5 verschillende ruiters).





BPS 01 Stimuleren sportieve vorming Kenniskaart, Stimuleren sportieve vorming van ruiters

Leerdoel

De student weet wat het woord sportiviteit betekent en vertoont bijpassend gedrag.

Vooraf weten

Stimuleren sportieve vorming van ruiters in de breedste zin van het woord SPORTIEF.

In deze kaart hebben we het over de sportieve vorming van ruiters in de breedste zin van het woord. Niet de conditie van de ruiter, niet de **lichamelijke vorming**, de techniek en de kunde dit keer.

Wel de mentale vorming en ontwikkeling, wel de **sociale vaardigheden** als ook de **emotionele en ethische vorming** komen nu even aan bod. Wanneer een jongen of een meisje, een dame of een heer, een vrouw of een man kiezen voor een 'carrière' te paard gaan ze (ook) zichzelf tegenkomen. Paardrijden is op elk niveau een fikse uitdaging, karaktervormend en vraagt veel van een sporter. Zaken als geduld en **inlevingsvermogen**, wat kan en wil de ruiter en wat kan en wat wil het dier? En gaat dat samen?

In deze kaart bespreken we de do's en don'ts, wie leert eigenlijk een ruiter wat kan en wat niet kan, wat hoort en waarom eigenlijk? En natuurlijk gaat het ook over wat we echt niet kunnen maken en waarom niet. De paardensport sportief beoefenen vraagt om een scala aan competenties/vaardigheden. Er wordt veel gevraagd van de ruiter, evenwicht, timing, techniek, begrip tonen, het paard verzorgen. Dat alles gaat met vallen en opstaan, niet boos worden en niet opgeven. Niet alleen wanneer we het over topsport hebben maar juist in de basis spreekt de sport de ruiter, in al zijn menselijke facetten aan. Spanning, emoties, deuken in het zelfvertrouwen, soms frustratie en dan gaat het ineens weer met sensationele sprongen vooruit. De ruiter ontwikkelt onder de juiste begeleiding niet alleen zijn **fysieke vaardigheden**. Vooral het samenwerken met een dier maakt meer emoties en (on)zekerheden los dan we soms willen toegeven. Paarden halen niet alleen het beste in mensen naar boven. De ruiter maakt ook kennis met de scherpe kantjes van zijn/haar persoonlijkheid. Een goede instructeur helpt de een en de ander de paarden sportief in goede banen te leiden.

Daar sta je dan als instructeur... Was dit waar je van droomde? Massa's kinderen die elke woensdag gaan blèren omdat ze niet op hun lievelingspony mogen, volwassen vrouwen die hoog emotioneel en stampvoetend de baan uit benen omdat ze het 'nooit' gaan leren. Mannen die (eigenlijk) niet willen luisteren maar wel willen galopperen... en bier drinken?

Ja, dit is een droombaan, want er is ook die andere kant: dat kleine dikke meisje dat weer durft, de tiener die haar schouders laat zakken en het 'ineens' snapt! Dan de jongenles op zaterdag, lachen gieren en heel stoer brullen! En dan nog die ene zeer veelbelovende ruiter in de les van 19.00uur.





BPS 01 Stimuleren sportieve vorming Kenniskaart, Stimuleren sportieve vorming van ruiters

PASCALE Vanavond zet je ze voor het eerst op dat andere paard...?

Instructeur zijn op een manege/ pensionstal of vereniging is een vak als geen ander. Je moet alles weten en alles kunnen en er ligt de enorme verantwoording voor misschien wel een twintigtal individuen per uur op je schouders. Hoe hou je in's hemelsnaam iedereen tegelijk gelukkig en gezond?

In de allereerste plaats door niet iedereen gelukkig te willen maken, als je iedereen alleen maar geeft waar ze om vragen blijft er nooit meer iets te geven over. Wanneer de klanten jouw regels en grenzen bepalen sta je er net zo slecht voor als de eigenaar die niet de baas is over zijn paard.

Mensen komen op les om iets te leren, zeker omdat we met dieren werken, moet je de klanten soms aan banden **durven** leggen. Sommige klanten houden geen rekening met de **belevingswereld** van een paard, dat moet jij ze gaan leren, of ze dat nou leuk vinden of iets minder interessant. De 10 punten voor Welzijn Onder Werktijd geven je houvast. Met W.O.W! kan je een ruiter leren inzien dat een paard ook AUW! HE!, NEE! kan zeggen. Rekening houden met het paard is slimmer en eerlijker.

Respect voor de paarden dwing je echter alleen af wanneer je zelf steeds en altijd het correcte voorbeeld geeft. Sportieve vorming heeft ook te maken met hoe ruiters van jou, met jou (mogen) omgaan en **vice versa**. Zorg jij voor rust en structuur in de les? Houden ruiters in jouw rijbaan rekening met elkaar of lijkt het wel een druk verkeersplein in de spits en toetert iedereen naar iedereen?

In de rijbaan gelden regels, het is ook in het belang van de paarden, rust en regelmaat, dat ruiters zich daaraan houden. Structuur in de les vermindert de kans op stress bij de dieren. Daar ga je voor stáán. Met engelen geduld herhaal je week in week uit dezelfde **omgangsvormen** en **gedragsregels**: 'waarschuwen als je de rijbaan binnenkomt, goed kijken, eerst even een rondje aan de hand...' 'Alle neuzen één kant uit, opstijgen met krukjes'... elk bedrijf heeft zo zijn eigen regels en manier van aanpakken. Maar als iedereen weet wat de regels zijn werken we samen veiliger.

De meer voorzichtige ruiters, of bijvoorbeeld ruiters in het autistisch spectrum en dat zijn er best veel, voelen zich bij een duidelijke structuur meer op hun gemak en komen tot mooiere, meer ontspannen prestaties.

Laten we duidelijk zijn, jij hebt als instructeur, onomstotelijk de leiding. Dat is voor sommige ruiters lastig, omgaan met autoriteit. Veel kinderen luisteren slecht naar hun ouders, waarom luisteren ze dan wel naar jou? Omdat jij soms streng en altijd consequent bent. Maar... je kunt jou ook **altijd alles** vragen. Je geeft doorlopend het goede voorbeeld. Net als het leidpaard in de kudde, je vecht nooit, maar lost wel alle problemen op en biedt veiligheid voor heel de groep!!! Als het je lukt om zo een instructeur te worden, hangen de kinderen aan je lippen. Dan maak je een goed contact en een vertrouwde basis voor ruiters om te willen leren, om te durven leren. Om zichzelf te verrassen en jou te verbazen.





BPS 01 Stimuleren sportieve vorming Kenniskaart, Stimuleren sportieve vorming van ruiters

Gegarandeerd komen er ooit ook de (hele) moeilijke menselijke verhalen, mensen vertellen hun instructeurs vaak net zoveel als hun kappers. Doe dan wat de kapper doet, snap alles, begrijp alles, maar laat het van je afglijden wanneer je de stalvloer veegt. Soms, en dat is niet alle dagen, steek je **wel** een echt helpende hand uit... Omdat je het kan, omdat je het wilt, omdat we mensen zijn. Daar is niets mis mee maar blijf altijd **professioneel** in je houding en aanpak. Laat je niet TEVEEL meeslepen in de soms behoorlijk ingewikkelde levens van andere mensen.

Vooraf jonge instructeurs lopen een risico wanneer ze werken met jeugdruiters. Advies: wordt zelf niet weer 'puber' onder de pubers. Maak contact met 'jouw' meiden maar kom niet **te** dicht bij. Je zal de eerste niet zijn die het respect van een groep meiden verspeelt omdat ze 'teveel' van je weten. Vraag om hulp van een meer ervaren collega als je ergens niet uit komt! Ook jij hoeft het niet alleen te doen. Dierenliefhebbers zijn vaker geen mensenmensen, het is niet voor niets dat ze hun 'heil' zoeken bij de dieren. De ruiters op de manege of de vereniging, mensen die van paarden houden... het is best een uitdagende, zeer diverse, nooit saaie doelgroep.

En terwijl jij bloed, zweet en tranen geeft en (hun) lief en leed deelt met je lesklanten, ontwikkelen 'jouw' meiden tegelijkertijd hun sociale vaardigheden. Ze leren luisteren naar... en geduld hebben met zichzelf, met het paard en met jou. Ruiters leren samenwerken zonder woorden, doorzetten, vallen en weer opstaan, leren zichzelf kennen **door** de paarden, want dat is waar het eigenlijk over gaat... De echte rijsschool is een 'school in sportiviteit' waar ze van meisjes meiden maken en van jongetjes stoere gasten, blakend van het zelfvertrouwen!

Ten leste: als je weet dat je fout zit, zeg je sorry, dat is pas echt sportief gedrag!!!

Verwerkingsvraag*: Je geeft les en het is het moment om te gaan galopperen. Je hebt twee ruiters in je les die nog niet durven galopperen. Hoe pak je dit aan?

- A) Je dringt niet aan, je laat deze ruiters naar het midden van de rijbaan komen en gaat verder met de les.
- B) Je onderbreekt de les en praat rustig met je leerling totdat hij/zij het toch wil overwegen om te galopperen.
- C) Na instemming van de ruiter neem je ruiter en paard aan de longe en begeleid ze naar de galop.

* meerdere juiste antwoorden mogelijk





Inhoud

BPS 01 Stimuleren sportieve vorming	
Stimuleren sportieve vorming van ruiters	8
BPS 01.01 Hecht waarde aan normen en waarden	
onderdeel van instructeur	11
13 OPDRACHT 1	
16 OPDRACHT 2	
BPS 01.02 Vertoont voorbeeldgedrag	
onderdeel van instructeur	19
19 Gedrag tonen dat nagevolgd mag worden door leerlingen en bezoekers.	
BPS 01.03 Kennis overdragen	
onderdeel van instructeur	22
BPS 01.04 Beschikt over sociale vaardigheden en kan die tonen	
onderdeel van instructeur	24
BPS 01.05 Omgaan met stress, angst onzekerheid	
onderdeel van instructeur	27
BPS 02 Instructieprogramma = Leerlijn lange termijn opstellen	32
32 Instructieprogramma = Leerlijn lange termijn opstellen	
32 Omschrijf doelen SMART.....	
BPS 02.01 Sport technisch beleid, ontwikkelen	
onderdeel van Instructieprogramma	34
34 Sport technisch beleid, ontwikkelen	
34 De beginnend instructeur paardensport en –houderij raadpleegt kennisbronnen:	
BPS 03 Functioneel spiergebruik van de ruiters	38
38 Functioneel spiergebruik van de ruiters	
38 RUITER SPIEREN, waar zitten ze en wat DOEN ze?	
40 Het functionele spiergebruik van de ruiters	
40 Balans bewaren met het onderlichaam	
41 Ontspannen ademen	
45 Illiopsoas meer dan alleen een rompbuiger en beenheffer	
46 Beenheffers, agonisten en antagonisten	
46 De bekkenbodemspieren	
47 De bilspieren (18 en 19)	
48 De spieren rondom de wervelkolom	





- 49 Yoga voor ruiters
- 50 Wennen aan verandering
- 50 Gevoel bedriegt de ruiter
- 50 Onbewust doorlopend aanspannen
- 51 Wervelkolom buigen en strekken
- 51 Meer bewegingen:
- 52 Spierbewegingen
- 52 Houdingen

BPS 03.01 Leerlijn van de ruiter- de beginnersles

Instructiekaart

53

- 53 Leerlijn van de ruiter- beginnersles
- 53 Beginnen bij het begin, de zit!
- 54 Iets afleren of iets niet doen is heel moeilijk...
- 54 Bijleren of wel doen is makkelijker
- 54 Leren door doen
- 54 Uitzittijd verkorten
- 55 Smart werken
- 55 Eerst kennen dan kunnen
- 56 Horen, zien en voelen
- 56 Geef SMART Instructie = leg uit wat je WEL wilt (zien)!!!
- 57 De leerlijn van de ruiter
- 58 Het gaan van het paard als criterium voor elke succesvolle instructie
- 59 De taal die het paard spreekt met het lichaam = lichaamstaal of HOE praat een paard
- 59 Marktwerving en maatschappelijke ontwikkelingen
- 60 Het geven van starters/ beginnerlessen
- 60 Een groep in de cursus
- 62 Een lesplan voor (her)starters omvat minimaal 'de hele basis' in theorie en praktijk.
- 62 Theorielessen maken...
- 64 De rijbaanregels:...
- 67 Inhoud van een startprogramma, de korte checklist:
- 68 Gymnastiek en balansoefeningen, oefeningen voor zitlessen
- 68 Het doel van gymnastische oefeningen:
- 69 Reflexen, onwillekeurige bewegingen
- 70 In de 1e fase
- 73 De 2e fase
- 74 De 3e fase
- 74 Contra- of gespiegelde oefeningen
- 75 Zelfwerkzaamheid
- 75 Levenslang gymnastische oefeningen?
- 75 De harde leerschool versus de 'Pfff en Zuchtgeneratie'
- 77 De gymnastische oefeningen te paard:





- 84 Meer oefeningen ter bevordering van de bewegingsvrijheid en het evenwicht:
- 89 Instructie geven op 4 aandachtsgebieden

BPS 03.02 Instructie geven en beoordelen op 4 aandachtsgebieden **89**

- 90 De ruiter levert een prestatie
- 90 Prestaties beoordelen tijdens het lesgeven
- 91 De manegejury beoordeeld anders

BPS 03.03 Zitles in groep of prive

Instructiekaart

92

- 92 Gymnastiek en balansoefeningen
- 92 Het doel van gymnastische oefeningen:
- 93 Reflexen en onwillekeurige bewegingen
- 94 In de 1e fase
- 96 De privéles
- 96 De 2e fase
- 97 De 3e fase
- 97 Contra- of gespiegelde oefeningen
- 98 Zelfwerkzaamheid
- 98 Levenslang gymnastische oefeningen?
- 98 De harde leerschool versus de 'Pfff en Zuchtgeneratie'
- 100 De gymnastische oefeningen te paard
- 100 Oefeningen voor schouders en armen
- 103 Voorover scharnieren van de hele romp.

BPS 03.04 Beginners, startpakket minimaal **110**

- 110 Beginners, startpakket minimaal
- 110 Inhoud van een startprogramma, de korte checklist:

BPS 03.05 Gymnastische oefeningen, één lijst **111**

- 111 Gymnastische oefeningen, één lijst
- 111 De lijst:

BPS 04 LTP = Leerling Volg Traject

onderdeel van LTP = Leerling volg traject

114

- 114 LTP (Les Traject Planner) = Leerling Volg Traject

BPS 04.01 LTP invullen voor actuele prestaties en niveau

onderdeel van LTP = Leerling volg traject

115

- 115 LTP invullen voor actuele prestaties en niveau
- 115 De tien beoordelingsgebieden, zie ook de bijbehorende kaarten in het Lesboek Instructie:





BPS 04.02 Analyseren evalueren aanleg voortgang ruiter onderdeel van LTP = Leerling Volg Traject	116
118 Opdracht 1	
118 Opdracht 2	
118 Opdracht 3	
BPS 04.03 Inwerking gevorderde ruiter op paard vanaf F10 onderdeel van LTP = Leerling Volg Traject	119
BPS 05.02 Proefgericht trainen	121
BPS 05.03 Inschrijven voor wedstrijd/ proevendag onderdeel van proeven	122
BPS 05.04 Proefgericht losrijden	124
124 Proefgericht losrijden	
BPS 05.05 Evalueren van de proef	126
BPS 05.06 Evalueren van de proevendag	128
BPS 06 Didactische kwaliteiten, ontwikkelt eigen ontwikkelt en onderhoud eigen didactische kwaliteiten	131
131 Ontwikkelt en onderhoud eigen didactische kwaliteiten	
131 De Praktijkschool	
BPS 06.01 C.V. maken over ervaring zelfst. lesgeven C.V. maken over erv. met zelfst. lesg. groep of prive	134
134 Ontwikkelt en onderhoud eigen didactische kwaliteiten	

