

‘Stapsgewijs meer plezier in paardrijden!’

Lesplan

De Goudse Manege

Starten met paardrijden voor jeugd

Jeugd zonder ervaring

Vanaf 4 jaar: Ponywandelen

Maak kennis met paardrijden middels "Ponywandelen" op diverse zondagen in het jaar

Vanaf 7 t/m 9 jaar: Basiscursus Pony

Tijdens deze cursus leren kinderen om te gaan met een pony, deze te verzorgen, op te zadelen en te begeleiden aan de hand. Deze door de FNRS ontwikkelde leidraad bereid de kinderen voor op hun ruiteropleiding. Hierbij ligt de focus vooral op welke vaardigheden nodig zijn om op een veilige en plezierige manier om te kunnen gaan met een pony. Tegen het einde van de cursus gaan de kinderen ook op de pony. Deze cursus start op meerdere momenten in het jaar, zodra er voldoende aanmelding zijn. Aanmelden kan via onze website/agenda.

Na de basiscursus: Starterslessen

Na het volgen van de basiscursus kunnen kinderen starten met rijlessen. Dit doen ze in een gehalveerde groep met maximaal 5 kinderen. De kinderen rijden twee kwartalen in de startersles.

Het eerste kwartaal: in een halve rijbaan met maximaal 5 kinderen, 30 minuten. De pony's worden door medewerkers van de manege opgezadeld.

Het tweede kwartaal: gaan de kinderen (nog steeds een halve groep) naar eigen inzicht van de instructeur in een hele rijbaan rijden, nog steeds 30 minuten. Aan het einde van het tweede kwartaal wordt het opzadelen ook nog een keer geoefend tijdens de les.?

Na twee kwartalen stromen ze door naar niveau 1. In niveau wordt er een uur gereden in een groep met maximaal 9 kinderen.

Oudere jeugd zonder ervaring

Het leren van de basisbeginselen van paardrijden door oudere jeugd kan het beste middels privélessen. De instructeur zal aangeven wanneer de ruiter de vaardigheden beheerst om al dan niet aan te sluiten bij een groep.

Oudere jeugd met ervaring

Bij oudere jeugd met ervaring doet onze instructie tijdens een privéles een niveaubepaling om te bepalen in welk niveau de ruiter kan instromen.

Starten met paardrijden voor volwassenen

Volwassenen zonder ervaring

Heeft u nog geen ervaring met paardrijden, dan kunt u de vaardigheden t/m niveau 2 leren middels privélessen. De instructeur zal aangeven wanneer je de vaardigheden beheerst om al dan niet aan te sluiten bij een groep (lesniveau 2).

De vaardigheden passend bij dit niveau, zijn te vinden in dit lesplan. Wilt u proberen of het wat voor u is? Vraag dan een proefles aan op onze website op de pagina Proefles.

Ook kunt u meer leren over paarden in de Basis cursus Paard. Hierin leren we u het omgaan met paarden, maar ook het poetsen, opzadelen en lopen met een paard. Deze cursus start meerdere keren per jaar, beslaat 5 lessen van een uur en wordt gegeven op zondagen. U vindt de data in de agenda op onze website. Hier kunt u ook inschrijven.

Volwassenen met ervaring

Bij volwassenen met ervaring doet onze instructie tijdens een privéles een niveaubepaling om te bepalen in welk niveau de ruiter kan instromen. Wilt u proberen of onze manege bij u past? Vraag dan een proefles aan op onze website op de pagina Proefles.

Niveau 1 (Vaardigheden van F1 en F2)

Sturen:	in colonne rijden. De ruiter houdt de pony goed in de rij ruiter probeert door de hoeken te rijden
Rijbaanfiguren:	grote volte van hand veranderen gebroken lijn 5 en 10 meter afwenden A/C en E/B halthouden
Balans:	zadel loslaten gymnastiek slalom Balkjes in stap
Houding en zit:	teugels op maat houden handhouding beenligging teugels langer laten worden (tot aan de gesp) en korter maken
Overgangen:	van stap naar draf van draf naar stap van stap naar halthouden Halthouden naar stap uitleg goede been
Tempowisselingen:	harder en zachter in dezelfde gang
Op- en afstappen:	aansingelen uitleggen en voordoen beugels op maat maken met hulp opstijgen met hulp afstijgen met hulp/uitleg
Op Stal:	Aandacht voor op- en afzadelen

- ➔ Als je in niveau 1 rijdt mag je mee doen aan de Kennismakingsproef. Dit is een proef in stap.
- ➔ Wanneer je over bent naar niveau 2 mag je gaan deelnemen aan de F-proeven. Je start in de F1. Alle informatie over de F proeven vind je op onze website onder het kopje Wedstrijden.

Niveau 2 (Vaardigheden van F3 en F4)

Vanaf nu worden alleen de uitbreidingen genoemd. De vaardigheden uit voorgaande niveaus worden in de lessen uiteraard ook herhaald.

Sturen:	begin van zelfstandig sturen
Figuren:	Grote volte E/B Over de korte diagonaal van hand veranderen Slangenvolte 3 bogen
Balans:	zonder beugels rijden Balkjes in stap en draf
Houding en zit:	verlichte zit doorzitten op het goede been lichtrijden en herkennen lichtrijden met losse handen
Overgangen:	beginnen met de galop van draf naar galop van galop naar draf rondje zelfstandig in galop en later een grote volte erbij
Tempowisselingen:	uitbreiden
Op en afstappen:	Begin maken met op en afstijgen met hulp
In de stal:	Kunnen op- en afzadelen met hulp

→ Vanaf dit niveau mag je deelnemen aan F-proeven.

Niveau 3 (Vaardigheden van F5 en F6)

Figuren:	halve grote volte halve grote volte links gevolgd door een halve grote volte rechts en andersom slangenvolte 4 bogen door een S van hand veranderen
Balans:	in draf zonder zadel vaardigheden niveau 2
Houding en zit:	teugelvoering nu ook met hals strekken vaardigheden niveau 2
Overgangen:	goede galop herkennen/uitvoeren/herstellen
Tempowisselingen:	verruiming en uitleggen en leren
Op- en afstappen:	zelfstandig op en afstijgen aansingelen en beugels op maat maken met hulp
In de stal:	Kunnen op- en afzadelen met hulp
Springen:	Springen kruisje tot 30 centimeter zonder drafbalk

- Vanaf niveau 3 mag er vaardigheid gestart worden in overleg met de instructeur.
- Om deel te kunnen nemen aan de springles moet je vaardigheid 1,2 en 3 hebben behaald met 2 promotiepunten en minimaal F4 met 1 promotiepunt

Niveau 4 (Vaardigheden van F7 en F8)

Sturen:	stelling uitleggen en oefenen
Figuren:	volte 10 meter gebroken lijn met volte 10 meter halthouden op B-X-E lijn
Balans:	vaardigheden niveau 3 Zonder beugels in galop
Houding en zit:	vaardigheden niveau 3
Overgangen:	het rijden van een correcte overgang
Tempowisselingen:	middenstap
In de stal:	zelfstandig kunnen op- en afzadelen
Op- en afstappen:	harnachement controleren en zelfstandig opstappen
Springen:	Springen kruisje tot 40 centimeter zonder drafbalk

Niveau 5 (Vaardigheden van F9 en F10)

Sturen:	constant contact met paardenmond Stelling toepassen zelfstandig losrijden begin wijken
Figuren:	volte 15 meter rechts- linksomkeert slangenvolte met 3 bogen waarbij de tweede boog in stap grote volte hals strekken halthouden en 4 seconden stilstaan
Balans:	vaardigheden niveau 4
Overgangen:	goed uitwerken draf-stap-draf op de A/C lijn
Tempowisselingen:	middendraf uitleggen en oefenen alsmede de bijbehorende overgangen
Op- en afstappen:	geheel zelfstandig op en afstijgen
Springen:	Kruisje tot maximaal 50 centimeter zonder drafbalk Stijlsprong tot maximaal 40 centimeter met drafbalk Niet iedereen moet springen!

Niveau 6 (Vaardigheden van F11 en F12)

Sturen:	constante verbinding wijken uitbreiden
Figuren:	gebroken lijn met volte 10 meter naar buiten (H-X-K gebroken lijn met op X volte 10 meter links)
Balans;	vaardigheden niveau 5
Houding en zit:	perfectioneren met de nadruk op goed doorzitten
Overgangen:	aan de hulp maken (impuls)
Tempowisselingen:	galop verruimen arbeidsgalop- middengalop- arbeidsgalop
Op- en afstijgen:	vaardigheden niveau 5
Springen:	niet hoger dan voorgaand niveau. Hoger springen doen we in de springlessen.

Niveau 7 (Vaardigheden van F13, F14, F15)

Sturen:	Beginnen met de verdieping van contact, impuls, constante verbinding en uitleg aanleuning
Figuren:	afwenden en overgangen (a afwenden en stap) X volte 10 meter links gevolgd door een volte 10 meter rechts (en andersom)
Balans:	vaardigheden niveau 6
Houding en zit:	vaardigheden niveau 6
Overgangen:	vaardigheden niveau 6
Tempowisseling:	impuls uitbreiden en toepassen
Op- en afstijgen:	vaardigheden niveau 6
Springen:	niet hoger dan voorgaand niveau. Hoger springen doen we in de springlessen

Niveau 8 (Vaardigheden van F16 en hoger)

Sturen:	schoudervoor uitleggen en beginnen met oefenen
Figuren:	vaardigheden niveau 7 en naar inzicht instructeur
Balans:	vaardigheden niveau 7
Houding en zit:	vaardigheden niveau 7
Overgangen:	blijven oefenen en perfectioneren
Tempowisselingen:	vaardigheden niveau 7
Op- en afstijgen:	vaardigheden niveau 7
Springen:	niet hoger dan voorgaand niveau. Hoger springen doen we in de springlessen.

Voorwaarden voor deelname aan overige lessen en wedstrijden

F-proeven: zodra je over mag naar Niveau 2 mag je gaan deelnemen aan de Fproeven. Vanaf niveau 1 kan je de kennismakingsproef rijden. Alle informatie hierover vind je op onze website onder het kopje Wedstrijden.

Vaardigheidsparcours: hieraan kan een ruiter deelnemen wanneer **deze in niveau 3 rijdt en in overleg met de instructie (minimaal één promotiepunt in de F4)**

Springen: hieraan kan een ruiter meedoen wanneer deze **vaardigheid 1,2 en 3 heeft behaald, allemaal met 2 promotiepunten en minimaal 1 promotiepunt heeft in de F4**

Carrousel: hieraan kan een ruiter deelnemen wanneer deze **minimaal 1 promotiepunt heeft in de F4**

CBR 1: hieraan kan een ruiter deelnemen wanneer deze **minimaal 1 promotiepunt heeft in de F4**

Sportklas: hieraan kan een ruiter deelnemen wanneer deze **minimaal 1 promotiepunt heeft in de F7**. Basis boek paard en welzijn. Groep met maximaal 7 ruiters, 1 uur praktijk en ½ uur nabespreking.

Koetsiersbewijs: nog in ontwikkeling

Discorijden vanaf niveau 4

Stapritje Goudse Hout: Niveau 3, bij niveau 1 en 2 per paard/pony 1 begeleider

Buitenrit elders georganiseerd door De Goudse Manege: minimaal diploma **CBR 1**