

# Onderwerp van de maand november '10

## Van alles wat!

**Beste ruiters,**

Deze maand willen wij jullie meer informatie geven over wat er naast dressuur rijden nog meer te doen is in de les. Er staat ook nog een stukje theorie over het dressuur rijden zodat jullie ook nog blijven leren natuurlijk. Deze theorie gaan we ook in de lessen meenemen. Dus het is verstandig dat je het van te voren even doorleest zodat je al een beetje weet wat het allemaal is.

**Veel plezier deze maand!!!**

### Ophoudingen:

#### - ***Wat betekent het?***

Hebben jullie al eens in de les gehoord dat je niet mag trekken aan de teugels? Dat klopt ook, want anders doe je de pony pijn in de mond. Dus dan moeten we knijpen en ontspannen in de teugels met onze vuisten. Het moeilijke woord daarvoor noemen we een ophouding maken. Je hebt 2 verschillende manieren van ophoudingen maken: een halve en een hele ophouding.

#### - ***Wat is een halve ophouding?***

We maken een halve ophouding bij een pony(of paard) wanneer we aan willen geven dat er iets gaat gebeuren bv dat je af wil wenden of van de draf naar de stap wil gaan. Zo weet je pony dat er iets gaat komen. Zou je dat niet doen en ineens een hulp geven kan je pony verschieten van jou of hij reageert juist niet. Dan had hij niet in de gaten dat hij iets voor je moest doen. Daarom hoor je als ruiter een soort waarschuwing te geven dat er iets gaat gebeuren en dat noemen een halve ophouding. Een halve ophouding maak je door met twee handen kort te knijpen in de teugels.

#### - ***Wat is een hele ophouding?***

Een hele ophouding is de hulp die je geeft met je handen wanneer je een overgang terug(bv draf naar stap) maakt. Natuurlijk maak je een overgang niet alleen met je handen, maar ook met je zit benen.

Richt jezelf goed op, adem in en ga diep in het zadel zitten. Je benen zorgen ervoor dat de achterbenen van je paard onder het lichaam worden neergezet. Wanneer je beide handen licht sluit, dus iets meer druk neemt op beide teugels, zal het paard terugkomen in tempo. Goed opletten dat je niet lang druk neemt op de teugels. Het is beter, als het nodig is, een paar keer kort na elkaar te herhalen, waarbij je wel blijft meeveren in het ritme van de beweging. Als je paard op de juiste manier reageert, moet je gelijk weer lichter worden met je handen, als beloning. Dat is prettig voor hem en daardoor zal hij het de volgende keer sneller goed doen.

#### - ***Welke fouten worden er veel gemaakt?***

1. Wanneer een ruiter zijn handen naar zijn buik trekt.
2. Wanneer een ruiter zijn handen naar beneden duwt en vast zet.
3. Wanneer een ruiter zijn handen omhoog houdt en trekt.

## Carrousel rijden:

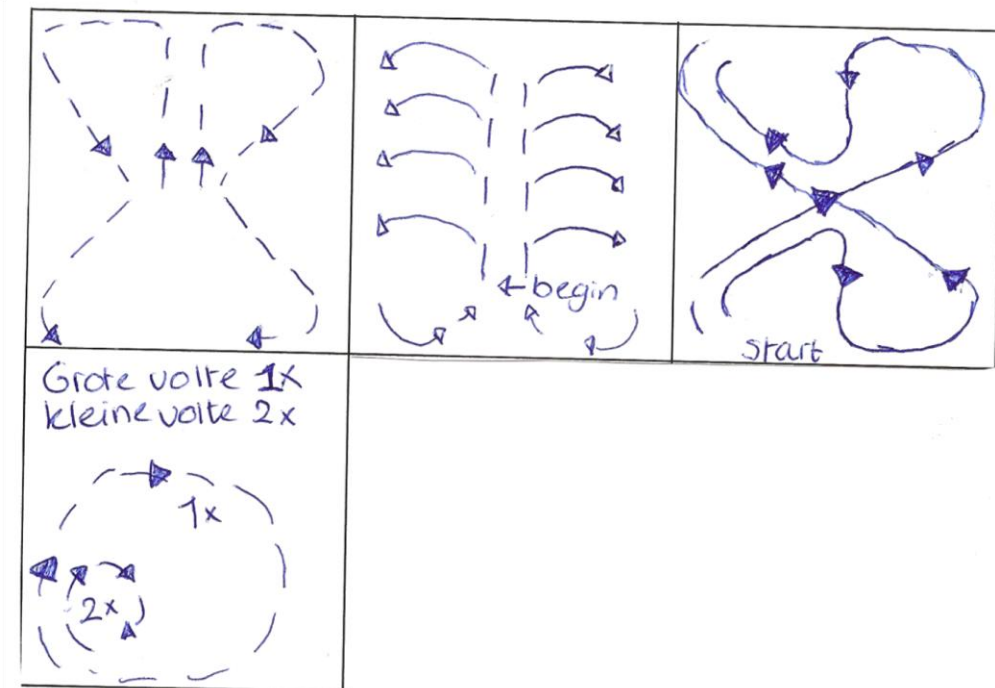
### - **Wat betekent het?**

Carrousel rijden betekent dat je met een groep ruiters een team vormt waarmee je figuren gaat rijden. In het carrousel rijden wordt ook vaak naast elkaar gereden.

Er zijn verschillende figuren mogelijk. Het is heel leuk om te doen en veel te verzinnen. De meeste carrousel groepen zijn een even aantal. Degene die je lesgeeft weet ook nog wel figuren die je kan rijden.

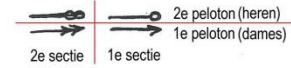
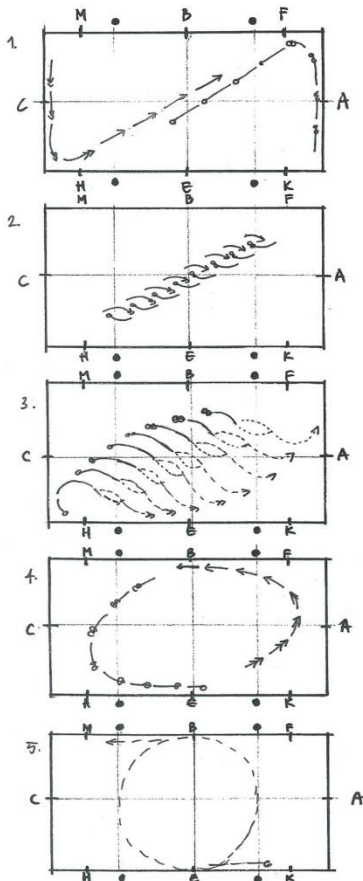
### - **Welke figuren kan je rijden?**

Makkelijk

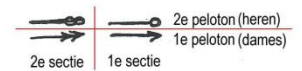
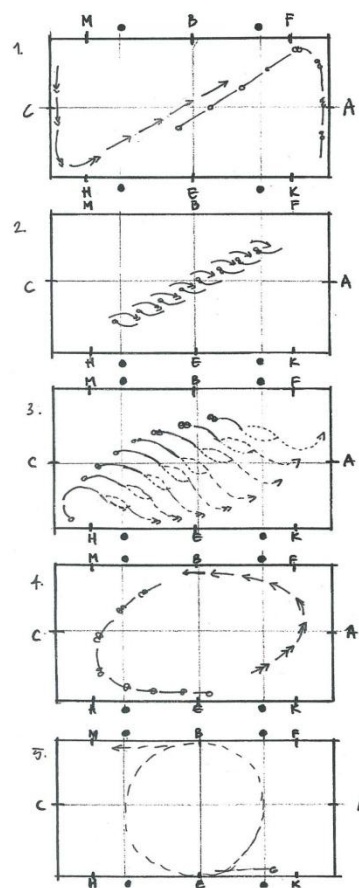


## Moeilijk

Changez, entrelacez au milieu



Changez, entrelacez au milieu



### Vaardigheidsproeven:

Deze proeven maken het voor de ruiters mogelijk om al eerder en op een leuke manier kennis te maken met de verlichte zit, balansoefeningen en dergelijke. De Vaardigheidsproeven (Va) zijn ontwikkeld voor zowel volwassenen als jeugdruiters en zijn door het lage instapniveau en de geleidelijke opbouw van de proeven. De FNRS heeft deze proeven heel 'paardvriendelijk' gehouden, zodat bijna alle paarden/pony's hieraan deel kunnen nemen.

Daarnaast is het rijden van de Va proeven een leuke aanvulling op het rijden van de F proeven, zodat ook mensen die op een lager niveau rijden meer variatie naast het rijden van de F proeven hebben. Verschillende onderdelen van de proeven kunnen ook heel goed gebruikt worden om in de groepslessen te oefenen. Uit de praktijk is gebleken dat door het deelnemen aan deze proeven de ruiters handiger en doortastender gaan rijden. Daardoor is later de overgang naar de C proeven (Caprilli) minder groot.

#### - **Wanneer mag een ruiter deelnemen?**

De ruiters kunnen na het behalen van 1 promotiepunt (PP) in de F3 instappen bij de Va1 proef en vanaf het F4 diploma mogen zij (naar keuze) ook opgaan voor de Va2 proef.

## Voorbeeld vaardigheidsproef

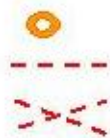
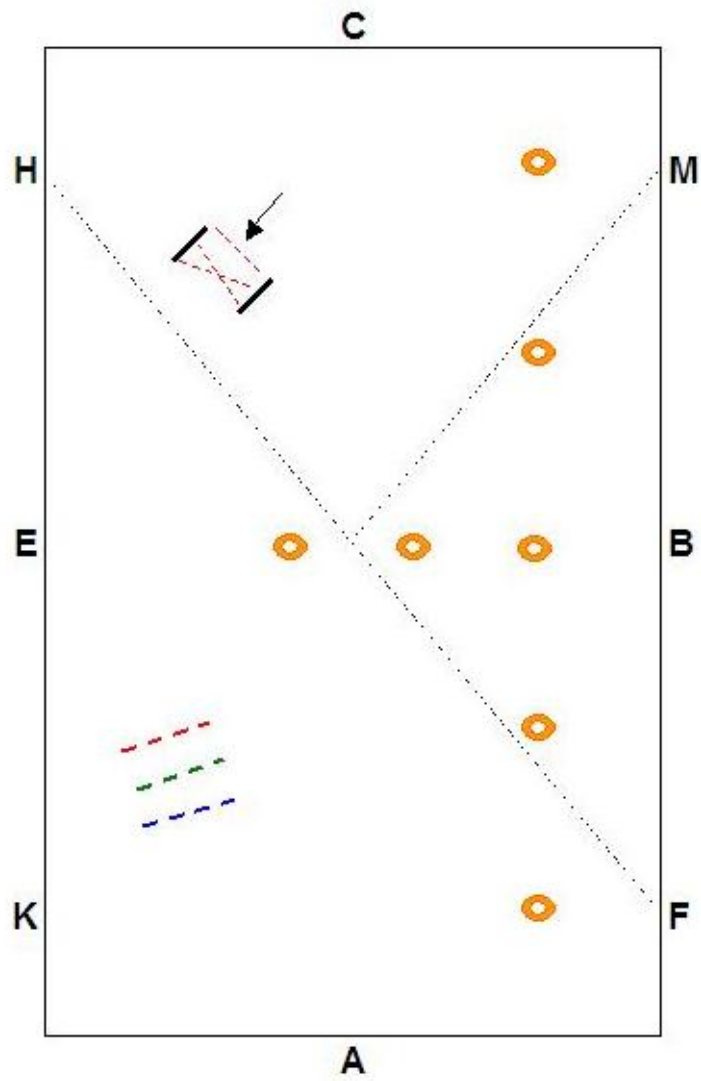
Lichtrijden, tenzij verlichte zit wordt gevraagd

Proef: Va1 (hoogte 40cm)

1.	A-X binnen komen in arbeidsdraf, voor X arbeidsstap
2.	X tussen het poortje halthouden en groeten
3.	Voorwaarts in arbeidsstap, C linkerhand
4.	Tussen H en E arbeidsdraf, tussen E en K verlichte zit
5.	Voorbij A afwenden en slalom rijden, 1 <sup>e</sup> pion aan je linkerhand, voor C hoefslag volgen, blijf in verlichte zit
6.	Van E naar A wenden balkjes lopen
7.	Bij A hoefslag volgen, daarna lichtrijden
8.	B-E halve grote volte
9.	Van F naar H van hand veranderen, daarbij door het poortje rijden
10.	Tussen H en C verlichte zit, voorbij C afwenden en slalom rijden, 1 <sup>e</sup> pion aan je rechterhand
11.	Voor A hoefslag volgen, daarna lichtrijden
12.	E-B halve grote volte
13.	Tussen B en F verlichte zit
14.	van A naar E wenden en balkjes lopen
15.	Bij E hoefslag volgen en lichtrijden
16.	C afwenden, daarbij door het poortje rijden A linkerhand
17.	Tussen B en M verlichte zit Van C naar E wenden en kruisje springen
18.	Bij E arbeidsdraf en lichtrijden
19.	F-X-M gebroken lijn, daarbij door het poortje rijden
20.	Van H naar F van hand veranderen, daarbij door het poortje rijden
21.	A afwenden, voor X arbeidsstap
22.	X tussen het poortje halthouden en groeten
23.	Voorwaarts in stap de rijbaan verlaten
24.	Regelmaat en tempo van de proef
25.	Overzicht van de ruiter, correct rijden, algemene indruk
26.	Houding in verlichte zit
27.	Houding tijdens de sprong
28.	Beenligging en inwerking van de kuit
29.	Handhouding en teugvoering
30.	Presentatie van het geheel

Een vergissing of een fout in de vaardigheid proef wordt bestraft:

- 1<sup>e</sup> weigering op een hindernis = 2 punten aftrek
  - 2<sup>e</sup> weigering op diezelfde hindernis = 2<sup>e</sup> maal 2 punten aftrek (tot -4)
  - 3<sup>e</sup> weigering op diezelfde hindernis = 3<sup>e</sup> maal 2 punten aftrek (tot -6)  
en een 0 en doorgaan naar de volgende hindernis
  - bij de 2<sup>e</sup> maal 3 keer weigeren op dezelfde hindernis volgt uitsluiting
  - bij omverwerpen hindernis = 2 punten aftrek
- vb = verkeerde been / vg = verkeerde galop / tdh = tegen de hand / hh = halthouden



pion met balletje  
 balk  
 kruisje met drafbalk  
 of grondlijn

Vaardigheid Proef V1  
 Feitelijke situatie kan iets afwijken