

Thema 1

Hanteren

Les 7 : Longeren 2



Doelen

Aan het eind van de les kun je:

- de longeerlijn op correcte wijze oprollen
- het paard veilig hanteren tijdens het longeren
- stapsgewijs beschrijven hoe een paard op veilige wijze gelongeerd kan worden.
- diverse soorten hulpteugels benoemen.
- enkele voordelen noemen van (het trainen aan) de dubbel longe.



Oriëntatie

Wat is er blijven hangen?



Longeerlijn



Stappenplan

Wat zijn de stappen die je moet ondernemen om veilig een paard te longeren?

Maak in duo's een plan van aanpak.



Stappenplan deel 1

- Loop altijd links naast je paard.
- Loop nooit met een paard zonder longe naar de longeerbaan.
- Houd de longe in je rechterhand en het uiteinde in je linkerhand
- Loop ter hoogte van de schouder van het paard.
- Wees altijd alert, een paard is een vluchtdier.



Stappenplan deel 2

- Laat het paard in stap van je af gaan op de linkerhand, waarbij je de slagen gelijkmatig, zonder verlies van verbinding uit de hand laat vieren.
- In de longeerbaan sluit je het paard tijdens het longeren op tussen longe en chambrière.
- Houd je de longe in de linker hand en de chambrière in de rechterhand
- De hoek tussen hoofd en longe en tussen achterhand en chambrière moet ongeveer 70 graden scherp zijn.
- Kom nooit in de lijn voor het hoofd.

Stappenplan deel 3

- Het verband en samenspel tussen aandrijvende en regelende hulpen, is bij het longeren al even moeilijk als bij het rijden.
- De chambrière moet zich ten opzichte van het paard in de juiste positie bevinden.
- De longe moet zonder boog of spiralen in een rechte lijn naar de hand van de longeerder gaan. De houding van de arm is als die van de ruiter.
- De hoek tussen longe en paard moet voldoende gesloten zijn.
- Het in een regelmatig tempo lopen en goed gehoorzaam zijn aan de hulpen.



Hulpteugels

Welke hulpteugels kennen jullie?

Wat is eigenlijk de functie van een hulpteugel?



Hulpteugels

- Bijzetteugels
- Stootteugel
- Chambon
- Gogue
- Slofteugel (touwtje)
- Pessoa tuig



Bijzetteugels



Stootteugel



Chambon



Gogue



Touwtje



Pessoa



Dubbele longe

Waarom?

- “groene” paarden
- paarden met rijtechnische problemen
- gymnastisering van paarden
- africhten van paarden voor de mensport.



Dubbele longe



Terugblik op doelen / Evaluatie les

Zijn de doelen behaald? Kun je...

- de longeerlijn op correcte wijze oprollen
- het paard veilig hanteren tijdens het longeren
- stapsgewijs beschrijven hoe een paard op veilige wijze gelongeerd kan worden.
- diverse soorten hulpteugels benoemen
- enkele redenen noemen van het trainen aan de dubbele longe



Bronnenlijst

- Jet haanstra. (2011) *Trainen tot een goed gaand paard met Lammert Haanstra.*
- A. Aarts et all. (2011) *Longeren.* Helicon opleidingen, Deurne