

Thema 6

Sector

Les 5 : Sport

Doelen

- De leerling kan de Olympische sportdisciplines benoemen
- De leerling kan de Olympische sportdisciplines beschrijven
- De leerling kan beschrijven welke voorbereidingen men moet treffen om aan sportwedstrijden deel te nemen
- De leerling is bekend met enkele bekende namen uit de sportwereld

Oriëntatie

Film Totilas

Disciplines

3 Olympische disciplines:

-Dressuur

-Springen

-Eventing



Dressuur

‘Mate van gymnastisering en beheersing van het paard’

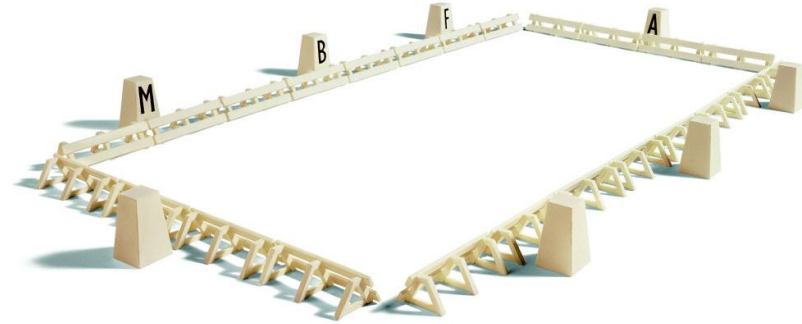
- Individueel
- Afdelingsdressuur
- Kur op Muziek
- Bitloos



Dressuur

-Wedstrijd:

- 20x40 of 20x60 Rijbaan
- Letters rijbaan
- Cijfers van 0 tot 10
- Winstpunten



-Verschillende klassen:

B, L1, L2, M1, M2, Z1, Z2, ZZ-licht, ZZ-Zwaar, Lichte Tour, Midden Tour & Zware Tour.

Springen

‘Paard en ruiter moeten een springparcours foutloos en binnen de tijd afleggen’

- Impulsrubrieken
- Rijstijlwedstrijden
- Jachtparcoursen
- Teamwedstrijden



Springen

-Wedstrijd:

- 10 tot 13 hindernissen
- Strafpunten/ tijdsoverschrijding
- Winstpunten

Voordat je mag springen op wedstrijden moet je minimaal 1 wp in de B dressuur halen.



Eventing

‘Eventing is een discipline met de combinatie van een dressuurproef, een springparcours en een crosscountry op een wedstrijd’

- Reguliere eventingwedstrijden
- Klasse B zonder dressuur
- Impulsrubrieken
- Tripalon



Eventing

Wedstrijden:

Dressuur en springen = vergelijkbaar met regulier

Cross=

- Weilanden en bossen
- Natuurlijke hindernissen
- Tijdslimiet, strafpunten, rijstijl
- Cap en bodyprotector & 'Vet-check'

Wedstrijd voorbereidingen

- KNHS-lidmaatschap
- Paardenpaspoort
- Startpas (+ evt. ponymeting)
- Inschrijven

Kaders

Olympisch kader (dressuur, springen & eventing)

B kader senioren (dressuur, springen & eventing)

A- en B-kader Young Riders (Lichte tour niveau)

A- en B-kader Junioren (Z2 niveau)

A- en B-kader Pony's (Z2 pony niveau)



Bekende namen



Aan de slag!

Werk in viertallen.

Zoek voor alle behandelde disciplines:

- De huidige bondscoach
- 4 verschillende combinaties (ruiter/amazone én paard) die ooit aan de Olympische Spelen hebben meegedaan.
- Noteer deze combinaties op het bord. Géén dubbele combinaties, dan even doorzoeken!

Terugblik op doelen / Evaluatie les

- De leerling kan de Olympische sportdisciplines benoemen
- De leerling kan de Olympische sportdisciplines beschrijven
- De leerling kan beschrijven welke voorbereidingen men moet treffen om aan sportwedstrijden deel te nemen
- De leerling is bekend met enkele bekende namen uit de sportwereld

Bronnenlijst

- KNHS. (2009). Paard en welzijn. Ermelo
- <https://www.knhs.nl/kenniscentrum/dressuur/>
- <https://www.knhs.nl/kenniscentrum/eventing/>
- <https://www.knhs.nl/paard-en-sport/deelname-aan-wedstrijden/wat-heb-ik-nodig/>
- <https://www.knhs.nl/kenniscentrum/springen/>

