

Thema OSS1tl, Taak 3.1

Les 1.

Opstarten van een les

Wat ga je doen bij de opstart van een les?

Aandachtspunten:

- Veiligheid (les 2)
- Organisatie
- Positie duidelijk stellen

Veiligheid

Checken van:

- Bodem
- Afgesloten ruimte
- Overhangende takken/ uitstekend materiaal
- Harnachement
- Kleding ruiters
- Eigen veiligheid

Organisatie

- Rijbaan regels
- Van te voren een doel stellen
- Groepslessen > individuele ruiters
- Indeling van de les, werk > rust
- Plaats in de rijbaan van de instructeur

De baas zijn:

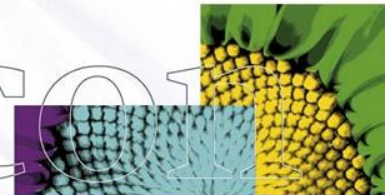
- Gestructureerd te werk gaan
- Duidelijk zijn in wat je gaat doen
- Streng maar rechtvaardig zijn
- Groepsprocessen in de gaten houden

Hoe ziet dat eruit?

1. Controleer de rijbaan.
2. Vertel de ruiters wat te doen.
3. Laat de ruiters en paarden achter elkaar naar binnenkomen op de linkerhand.
4. Ruiters naast het paard uiteinde teugels in de linkerhand en rechterhand houdt teugels vast net achter het bit. Wijsvinger tussen de teugels.
5. Bewaak tussenafstand (zijn er paarden bij die slaan)
6. Op laten stellen op de middellijn met voldoende tussenafstand.
7. Corrigeer daar waar nodig is.

Op en afstijgen

- Zie: rijtechniekbundel Hst. 2. Op en Afstijgen.
Moduul rijtechniek dressuur.



Einde van de les

1. Opstellen op het middenlijn
2. Af laten stijgen.
3. Singel gaatje lossen.
4. Teugels over de hals.
5. Voorwaarts op de linkerhand.
6. Achter elkaar aan de rijbaan verlaten.
7. Corrigeer daar waar nodig

Let op de veiligheid en dat de paarden een weer op adem zijn.