



Helicon

O P L E I D I N G E N



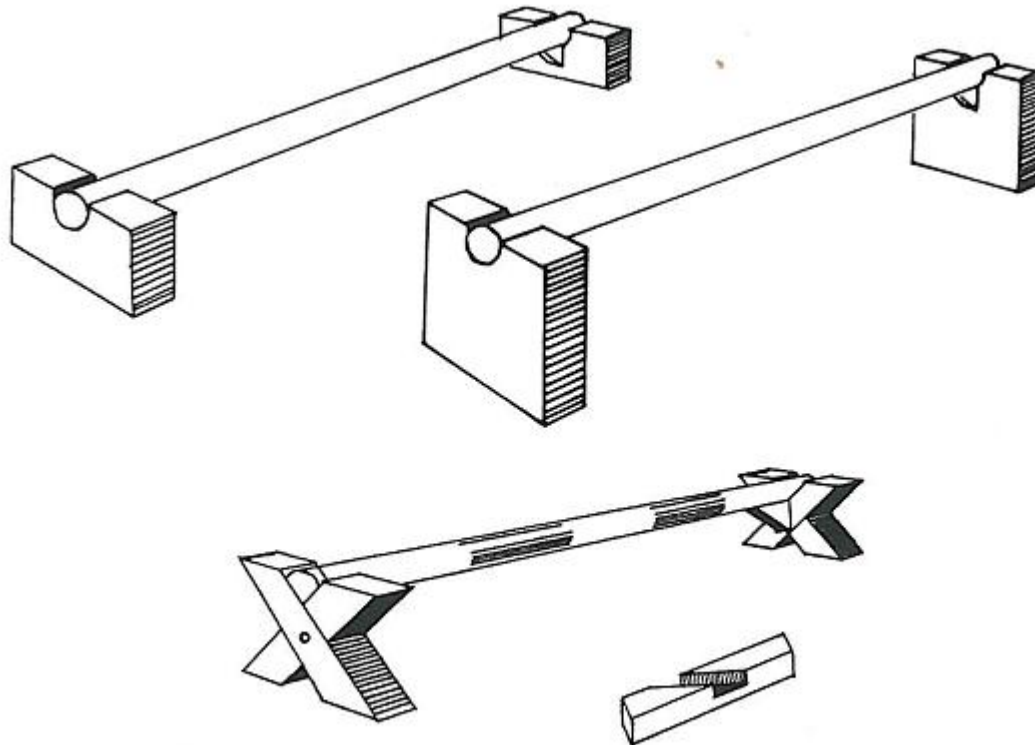
Opleiding specifiek Lesgeven

Taak 1.7 Cavaletti werk

Beeldmateriaal: Cavaletti, The Schooling of Horse and Rider over Ground Poles, Ingrid & Reiner Klimke

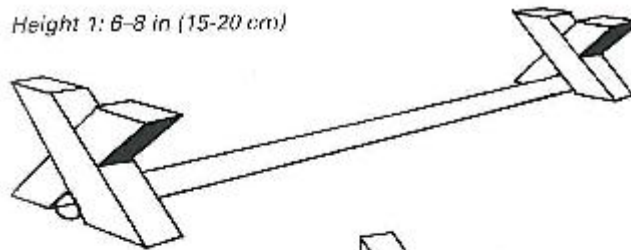


Cavaletti soorten

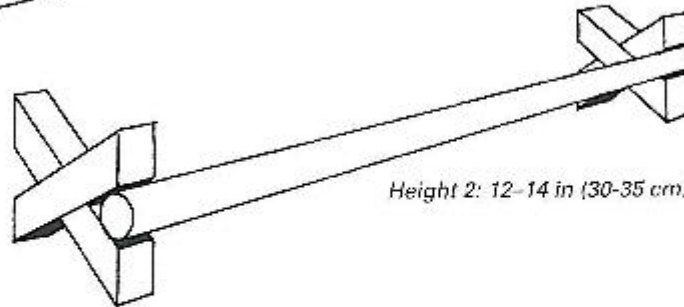


Cavaletti hoogte

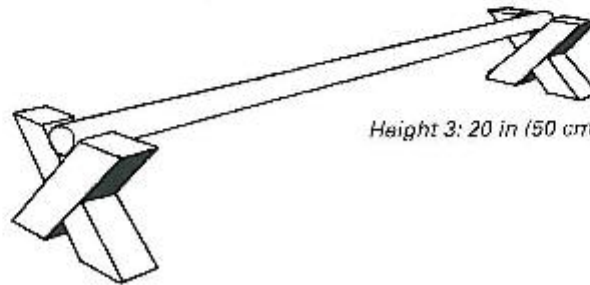
Height 1: 6-8 in (15-20 cm)



Height 2: 12-14 in (30-35 cm)



Height 3: 20 in (50 cm)



Cavaletti aan de longe



Doel

cavaletti werk aan de lange

- Conditie verbeteren van het paard
- De spieren van het paard soepel maken
- Basiskracht van het paard versterken.
- Bewegingsvrijheid van de gewichten verbeteren
- Stijve paarden weer soepel maken



Hulpteugel



Beeldmateriaal: Cavaletti aan de lange

- DVD Basisopleiding van het rijpaard deel1: Het vierjarige paard, Ingrid Klimke.

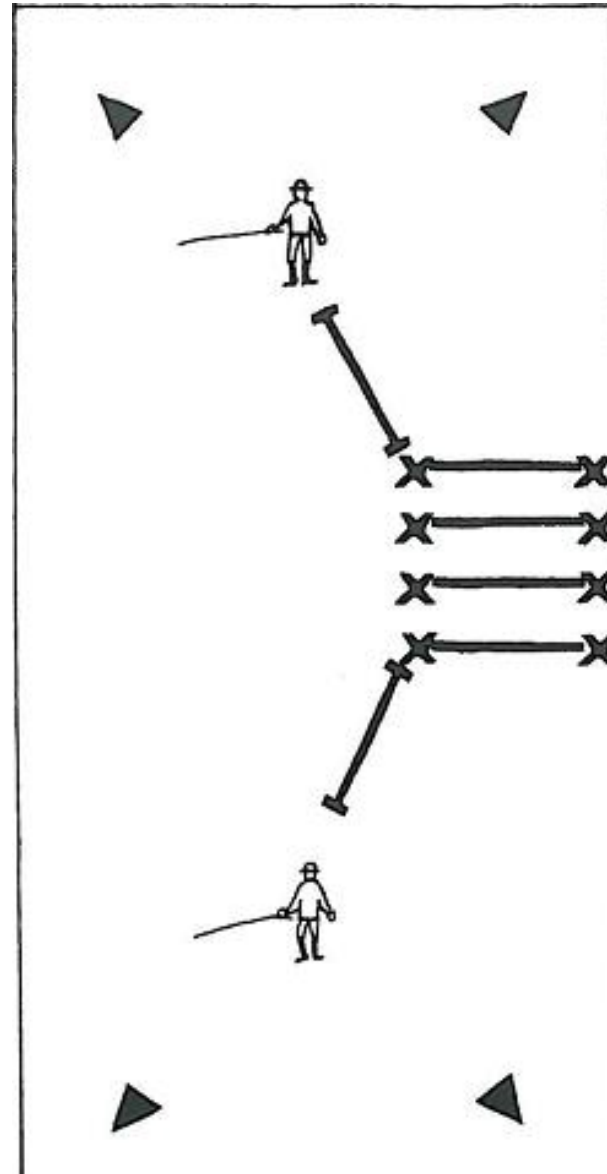
Titelmenu: cavaletti; Paard Callas = cavaletti aan de lange ; duur 2 minuten.



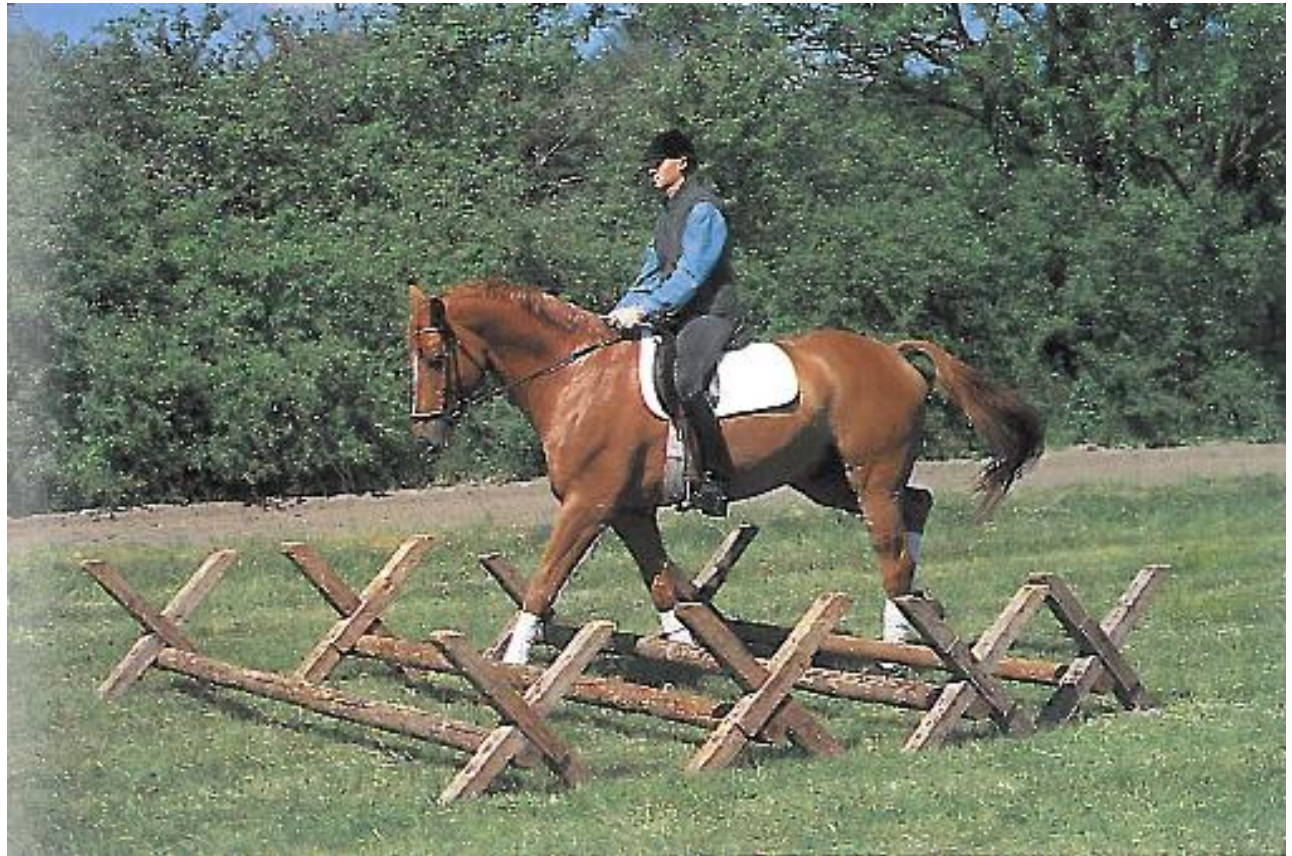
Cavaletti los

- Ontspanning
- Enkelvoudige cavaletti
- Meervoudige cavaletti
- Minimaal met 2 personen

**Om dit veilig te kunnen doen
moet je hier wel ervaring mee
hebben!**



Cavaletti werk onder de ruiter



Doel cavaletti werk onder de ruiter

- Werkt gymnastiserend voor paard en ruiter.
- Verbetert het welven van de rug en lendenen indien paard voorwaarts-neerwaarts gaat met de hals (ontspannen van de lange rugspieren).
- Na verloop van tijd; de achterhand krijgt meer activiteit en beweegt makkelijker over de cavaletti.
- Losgelatenheid en kracht van de spieren wordt verbeterd.
- Verbetert de balans van het paard.
- Voorbereiding voor het springen.
- Maakt de africhting in dressuur en springen makkelijker.



Wanneer beginnen met cavaletti werk onder de ruiter?

- Zodra de ruiter een onafhankelijke zit heeft.
- Zodra het paard geleerd heeft in balans te bewegen in de basisgangen onder het ruitergewicht.
- Zodra de ruiter controle heeft over richting en tempo.



Gevaren van het werken met cavaletti

- Als het paard overvraagd wordt met het cavaletti werk of de cavaletti zijn niet op de **juiste afstanden** geplaatst dan zal het paard de verkeerde spieren gebruiken en zal daardoor zijn spieren niet goed ontwikkelen.



Cavaletti en tussenafstanden

- Stap = 0.80 - 1.00 m.
- Draf = 1.30 m.
- Galop = 3.00 m.

Cavaletti en het jonge paard



Beeldmateriaal: Cavaletti en gewenning

- DVD Basisopleiding van het rijpaard deel1: Het vierjarige paard, Ingrid Klimke.
- Titelmenu: cavaletti; Paard Danaro = gewenning ; duur 2 minuten.

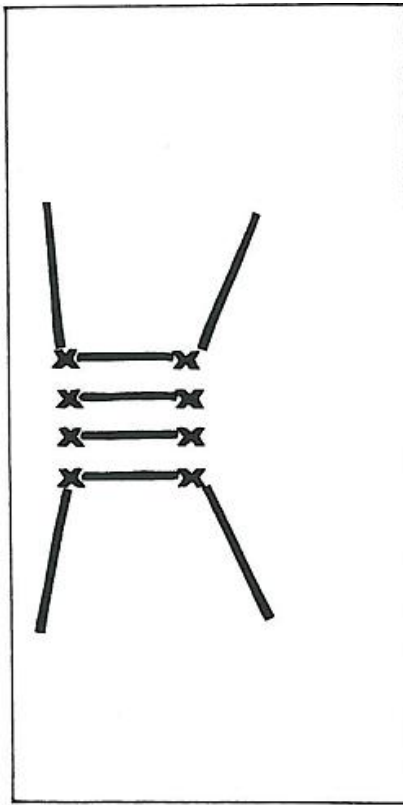


Cavaletti op rechte lijnen

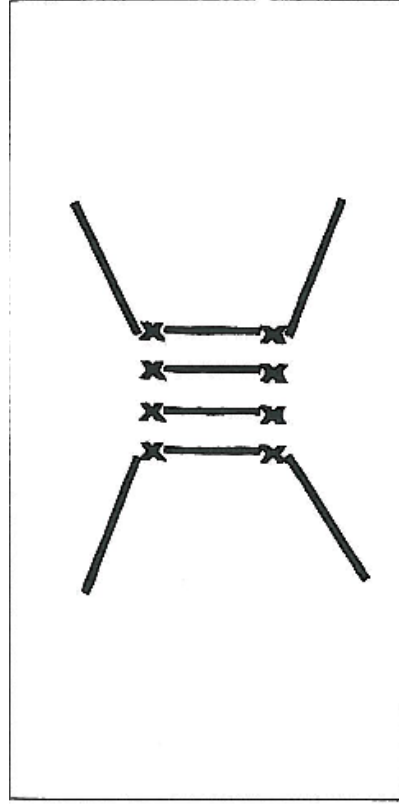
oef. 1.



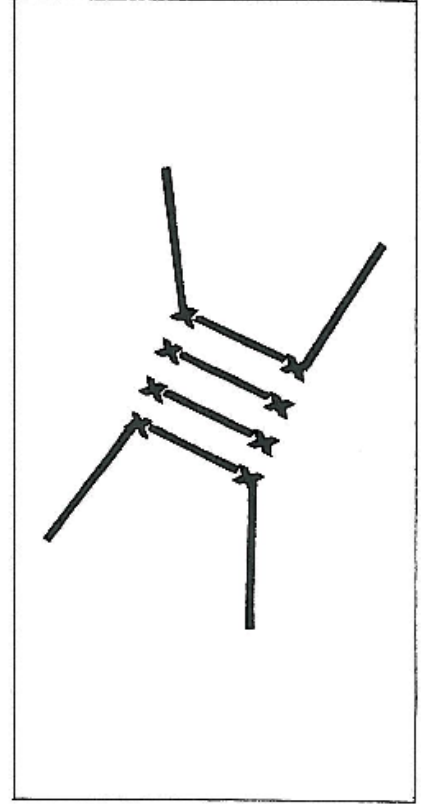
oef. 2.



oef. 3.

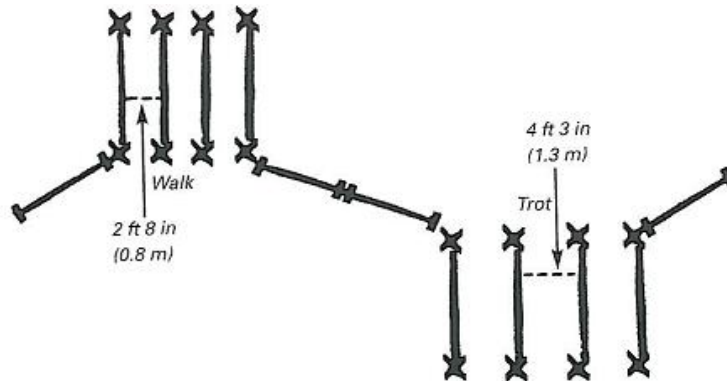


oef. 4.

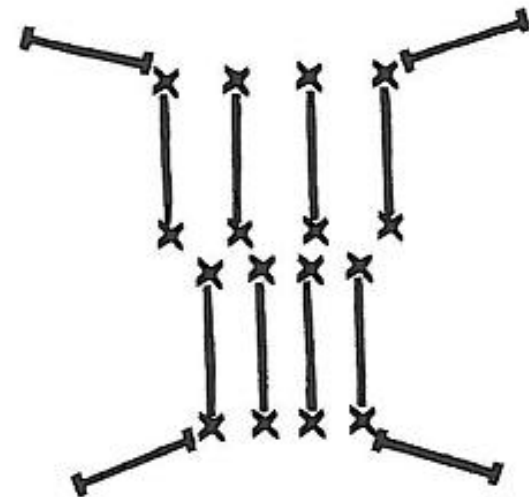


Cavaletti voor stap en draf gecombineerd

1.



2.



Beeldmateriaal: cavaletti werk

- DVD Basisopleiding van het rijpaard deel1: Het vierjarige paard, Ingrid Klimke.

Titelmenu: cavaletti; Paard Eternity = cavalettiwerk; duur 2 minuten.



Trainen met cavaletti

Om effect te hebben van het trainen met cavaletti moet dit:

1. Meerdere malen per week gedaan worden.
2. Steeds gebeuren vanuit ontspanning.
3. Van makkelijk/simpel naar moeilijk worden opgebouwd, over een lange periode.



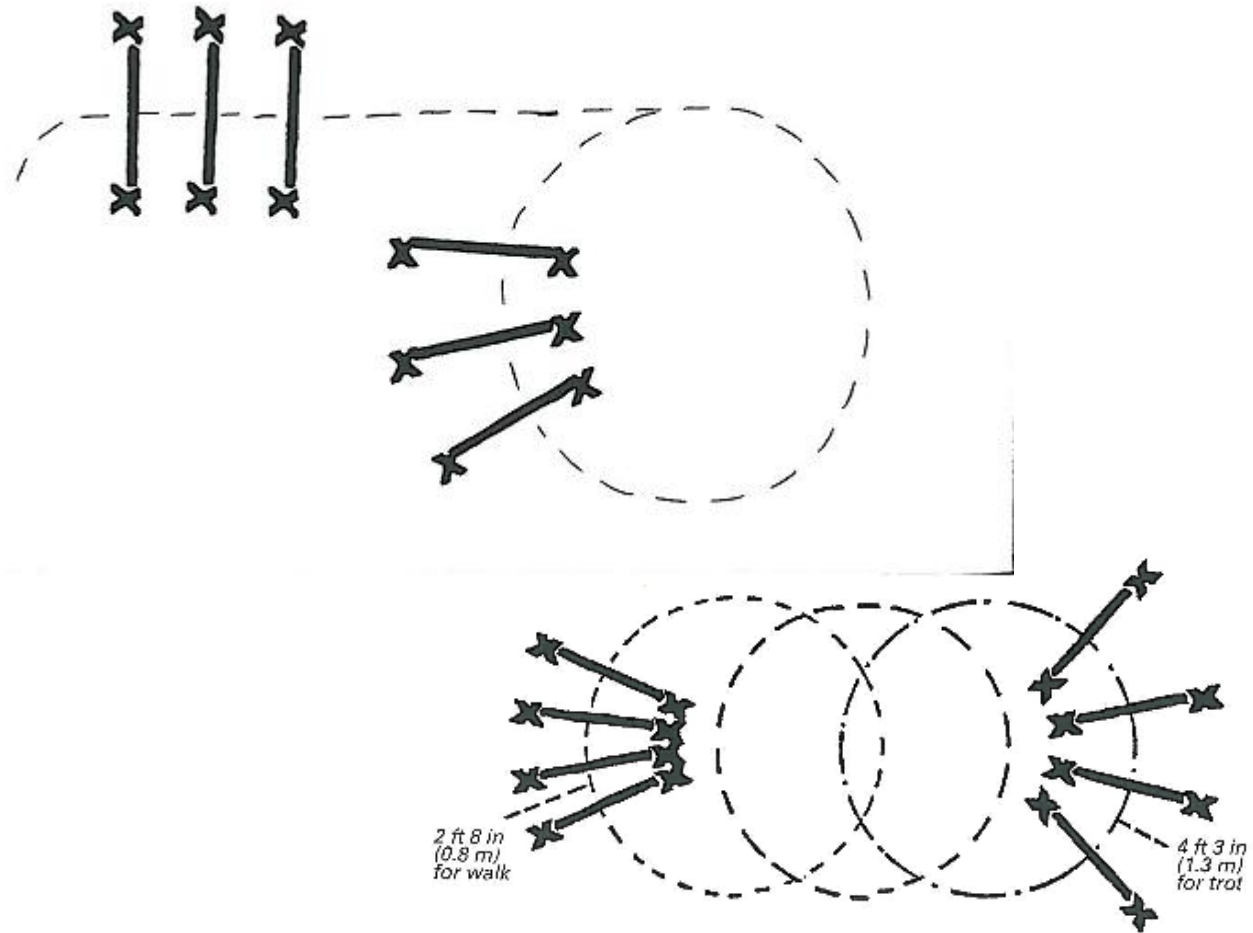
Meerdere malen per week

1. Voor gewenning (in het begin)
2. Voor spieropbouw (overload- herstelfase en overcompensatie fase)

Ontspanning



Makkelijk naar moeilijk



Lengtebuiging



Beeldmateriaal

- DVD Basisopleiding van het rijpaard, Deel 2, Het vijfjarige paard, Ingrid Klimke.

Los en sterker maken van de bespiering in stap, draf en galop.

Titel menu: Cavaletti: Dresdenman: hogere moeilijkheidsgraad. Duur 2 minuten.

Titelmenu: Cavaletti: Parmenides: hogere moeilijkheidsgraad. Duur 2 minuten.

