

Begeleiden kinderactiviteiten



C Professioneel met paarden



november 2010

Colofon

auteur: NHB Deurne

eindredactie: Marc Veerman, Helicon Bedrijfsopleidingen

uitgever: NHB Deurne

opleiding: Medewerker Manege Instructeur

onderwerp: Begeleiden kinderactiviteiten

copyright © 2009

NHB Deurne

1^{ste} druk/1^{ste} oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm, or any other means, without the written permission from the publisher.

Inhoud

Colofon	1
Inhoud	2
Voorwoord	3
1. Motoriek van een kind te paard	4
1.1 Het aanleren van bewegingen	
2. Sociale omgang en pedagogisch aspecten in het lesgeven	6
2.1 Groepsvorming	
2.2 Angst	
2.3 Oorzaken van angst	
2.4 Omgaan met angst	
2.5 Oefeningen te paard	
2.6 Pesten	
2.7 Klantgerichtheid	
2.8 Omgaan met ouders	
3. Lesgeven	14
3.1 Lesopbouw en voorbereiding	
3.2 Startende kinderen	
3.3 Rijlessen	
3.4 Het geven van aanwijzingen	
3.5 Veiligheid voor, tijdens en na de lessen	
4. Spellen in de les	19
4.1 Voordat je begint met een spelletje	
4.2 Spellen voor beginners	
5. Buitenrit	24
5.1 Extra opletten	
5.2 Wat moet je als instructeur meenemen op de buitenrit	

Voorwoord

Deze bundel is bedoeld als naslagwerk voor de deelnemer en hoort bij het thema 'Begeleiden kinderactiviteiten' van de BBL-opleiding Medewerker Manege Instructeur, niveau 2.

Deurne
02-11-'09

1. Motoriek van een kind te paard

1.1 Het aanleren van bewegingen

Ieder mens is uniek in zijn lichaamsbouw en persoonlijkheid en beweegt daardoor op een eigen wijze.

De bewegingen worden vanuit de hersenen gestuurd. Bepaalde bewegingen, zoals lopen, staan en zitten zijn door oefening als een automatisme opgeslagen en zijn op elk moment oproepbaar.

De hersenen kunnen we vergelijken met een stadsplattegrond.

Op het moment dat je geboren wordt zijn de bewegingen als vrijstaande huizen. Door oefening wordt er een route vastgelegd van het ene huis naar het andere huis, van de ene beweging naar de andere beweging. Dit zijn de kortste 'wegen', die in het vervolg gebruikt worden om de beweging te maken.

Op deze manier leren kinderen complexe bewegingen aan. In de puberteit wordt een hormoon aangemaakt dat het aanleggen van nieuwe wegen stopt.

Als een volwassene een bewegingspatroon moet aanleren maakt hij altijd gebruik van reeds bestaande wegen. Wil een volwassene van A naar C dan zal hij via B moeten gaan. Door eindeloos herhalen zullen zijn bewegingspatronen op den duur als een automatisme gaan verlopen.

In het *bewegingsleren* van een kind kunnen we drie belangrijke kenmerken onderscheiden:

1. bewegingsleren gaat van binnen naar buiten
2. bewegingsleren gaat van grof naar fijn
3. bewegingsleren gaat van een beweging naar een houding

De *romp* zorgt voor stabiliteit en ontwikkelt zich daarom voorafgaand aan de 'extremiteiten'.

Bij een kind gaat dit in de volgende fasen:

- o steun vanuit de schouder
- o steun vanuit de ellebogen
- o steun vanuit de hand
- o steun vanuit de vingers

De romp ontwikkelt zich ten opzichte van de 'extremiteiten' van binnen naar buiten (dicht bij de romp – ver van de romp).

Net aangeleerde bewegingen zijn altijd grof. Door het herhalen van een beweging wordt de beweging geoptimaliseerd en steeds fijner van vorm.

De coördinatie van het bewegen ontwikkelt zich pas als de coördinatie van de houding in orde is. Op het moment dat een ruiter te paard in balans kan zitten, kan hij pas een beweging verder ontwikkelen.

Bij het paardrijden zal eerst de romp gestabiliseerd moeten worden, voordat er een complete controle verkregen kan worden over de 'extremiteiten'.

Het heeft weinig zin om in een eerste rijles te roepen: "Handen stil!".

De ruiter zal eerst balans in zijn romp moeten ontwikkelen, voordat hij kan oefenen om balans in zijn 'extremiteiten' te krijgen.

2. Sociale omgang en pedagogisch aspecten in het lesgeven

2.1 Groepsvorming

Mensen zijn sociale wezens, hebben elkaar nodig en vormen groepen.

Een groep is een verzameling van mensen die:

- o met elkaar omgaan en op elkaar reageren
- o het gevoel hebben dat ze een bepaalde eenheid vormen
- o een gemeenschappelijk doel nastreven (leren paardrijden)
- o met elkaar betrokken zijn

Er zijn primaire groepen (gezin, familie, vrienden) en secundaire groepen. Tot de laatste behoren de groepen op de manege.

Een secundaire groep heeft de volgende kenmerken:

- o groepsleden kennen elkaar oppervlakkig
- o minder solidariteit dan in een primaire groep
- o veel wisseling van de leden
- o interactie is minder persoonlijk

Binnen een secundaire groep kunnen kenmerken van een primaire groep ontstaan als de groepsleden elkaar meer mogen en vrienden (primaire groep) worden.

Het is belangrijk dat er een open sfeer gecreëerd wordt in de groep. Op korte termijn is het gemakkelijk om het vrolijke, goed presterende en nooit bange kind te prijzen en veel aandacht te geven. Op de lange termijn is dat lastiger.

Probeer de aandacht goed te verdelen over alle kinderen in de groep. Zo vindt een kind, bij wie het nog niet zo goed lukt, het vaak minder prettig om voortdurend in de spotlights te staan. Het kind kan het als veel prettiger ervaren als de aandacht verlegd wordt naar iemand waarbij het wel goed gaat.

Een leerling die nog veel moet leren heeft aanwijzingen en aandacht nodig om hem daarbij te helpen. Geef je de leerling teveel aandacht dan zal hij ervaren dat hij de enige is die het niet kan. Geef je juist alleen de leerlingen die goed presteren alle aandacht, dan kunnen in de groep spanningen ontstaan. De andere leerlingen kunnen dat ervaren als 'voortrekkerij'.

Daarnaast zijn kinderen onderling erg hulpvaardig als ze daar op de juiste manier over worden aangesproken.

Probeer het beeld te vermijden dat de hulpbehoevende leerling niets kan. Dit kan erg demotiverend werken.

Als een kind steeds voor die ene 'slome' moet gaan rijden, omdat diegene anders zijn pony niet in draf kan houden, dan heeft hij daar op een gegeven moment geen zin meer in.

Maar mag hij voorop rijden omdat hij zo goed het tempo kan bepalen voor de hele groep, dan ervaren beide partijen dat als prettig.

Kinderen zijn vaak competitiegericht ingesteld. Ga hier op een goede manier mee op binnen de lessen.

Niet iedere ruiter heeft wedstrijdambities. Voor veel kinderen is het voldoende om alleen het plezier in het paardrijden te ondervinden.

2.2 Angst

Bang zijn hoort bij de ontwikkeling van een kind. Soms echter kan het angstig zijn een belemmering worden bij zijn functioneren.

Een kind mag bang zijn om een pony te berijden als deze 'bokt'. Het kind kan er immers van af vallen.

Wanneer het kind echter niet meer op de pony durft te gaan zitten uit angst voor het mogelijke 'bokken' wordt zijn functioneren belemmerd. De instructeur zal stappen moeten ondernemen om deze angst weg te nemen.

Bij angst maken we onderscheid tussen reële en niet-reële angst.

reële angst

Van reële angst is sprake wanneer de angst optreedt bij een gebeurtenis die als bedreigend wordt ervaren. Er is een duidelijke relatie tussen een angstwekkende gebeurtenis en de angstgevoelens.

Als een kind eraf valt tijdens het 'bokken' en dan vervolgens bang is om weer op die pony te gaan zitten is er sprake van reële angst.

niet-reële angst

Van niet-reële angst is sprake wanneer angstgevoelens niet duidelijk zijn gekoppeld aan een bedreigende gebeurtenis of wanneer de angstgevoelens niet in verhouding staan tot de gebeurtenis.

Als een kind een keertje van een bokkende pony afgevallen is en vanaf dat moment panisch van angst wordt als de pony een keertje 'proest' is er sprake van niet-reële angst.

Door de term 'niet-reële angst' zou je wellicht kunnen denken dat de angstgevoelens niet echt zijn en/of niet serieus genomen hoeven worden. Dat is absoluut niet waar. Angstgevoelens moeten altijd serieus genomen worden, hoe extreem ze ook zijn.

Een kind dat zich angstig voelt zal zich onzeker, hulpeloos, nerveus of ontredderd voelen. Het zelfvertrouwen zal afnemen. Een begeleider moet dus altijd iets met die angstgevoelens van een leerling doen.

2.3 Oorzaken van angst

Veel angsten ontstaan naar aanleiding van een bepaalde, al dan niet reële, angstwekkende situatie. Angsten kunnen ook worden overgenomen van anderen. Als een moeder van een leerling bang is om achter een paard door te lopen kan het kind dit angstgevoel overnemen. Wanneer aan een kind voortdurend eisen worden gesteld waaraan het kind niet kan voldoen, kan bij het kind een 'faalangst' ontstaan.

Faalangst kan kinderen belemmeren in het aanleren van nieuwe dingen. Het kind is ervan overtuigd dat hij het toch niet kan (leren).

Geef het kind in dat geval kleine opdrachten die hij gemakkelijk kan uitvoeren om zo zijn zelfvertrouwen te stimuleren.

Angst kan het gevolg zijn van de opvoeding.

Wanneer een kind niet weet waar het aan toe is of geen houvast heeft kan het zich onveilig en angstig voelen.

Bij het stellen van te hoge of te lage eisen door de ouders kan het kind zijn zelfvertrouwen te weinig ontwikkelen.

Dit zien we ook bij kinderen die te veel en te vaak gestraft worden, te weinig goed kan doen in de ogen van zijn ouders of zijn angstige gedachten en fantasieën niet mag uitspreken.

In deze situaties zal het kind zich een angstige houding eigen maken, een 'chronische angst' ontwikkelen. Het is voortdurend op zijn hoede en voortdurend bang om op zijn kop te krijgen.

In de paardensport komt het nogal eens voor dat ouders te graag willen dat hun kind de beste moet zijn. Er zijn kinderen die paardrijden, niet omdat ze dit zelf willen, maar omdat dit een wens is van de ouders. Als deze kinderen iets als eng ervaren hebben zij vaak niet zelf de motivatie om deze angst te overwinnen.

Chronische angst kan ook het gevolg zijn van een traumatische ervaring die niet goed is verwerkt. Het kind is bang voor een herhaling.

Een kind is erg hard van het paard gevallen, heeft zich lelijk bezeerd en heeft daardoor een lange periode niet kunnen rijden. Op het moment dat het kind na de blessure weer begint met rijden zal het zeker last kunnen hebben van angst, die kan overgaan in chronische angst. Dit kan gebeuren als het kind de val niet verwerkt heeft op het moment dat het weer gaat rijden. Het is belangrijk er goed op te letten dat in de eerste les alle angst wordt weggenomen.

2.4 Omgaan met angst

Accepteer angst als een normaal menselijk verschijnsel en breng dat over op het kind. Leer het kind dat angst is toegestaan, maar dat het er over kan praten.

Vaak schamen kinderen zich voor hun angst en wordt het door hen ontkend.

Ga zorgvuldig om met het opgebouwde vertrouwen tussen jou en het kind. Verstevig deze vertrouwensrelatie voordat je aan het werk gaat met zijn angstgevoelens.

Probeer het kind te helpen met het stap voor stap overwinnen van de angst.

Dwing het kind niet tot dingen die het niet durft. Het zal dan eerder banger worden en mogelijk bang worden voor jou.

Het kind durft misschien wel als je het samen doet, durft wel over de *cavaletti's* als je bijvoorbeeld zijn teugels vasthoudt.

Praat met het kind over zijn angst. Probeer je daarbij in te leven in de gevoelens en de situatie van het kind. Luister goed naar wat het je vertelt en help het kind met het verwoorden van zijn gevoelens. Overdrijf zijn angstgevoelens niet en ontken of kleineer ze evenmin.

Praat het kind geen nieuwe angsten aan en dreig nooit.

Duidelijke uitleg over de handeling of oefening zorgt voor meer begrip bij de leerling.

Het kind begrijpt wat van hem verlangd wordt en kan daardoor meer vertrouwen in zichzelf krijgen.

2.5 Oefeningen te paard

Een ander hulpmiddel dat je in kan zetten bij het verkleinen van de angsten zijn eenvoudige bewegingsoefeningen. Het kind kan hierdoor minder snel in paniek raken als bijvoorbeeld tijdens het rijden zijn voet uit de stijgbeugel schiet.

been oefeningen

- haal de voeten uit de stijgbeugel en zwaai met de onderbenen
- beweeg de tenen op en neer
- draai met de voeten cirkels: links- en rechtsom
- druk de knieën strak tegen het zadel en ontspan deze weer

romp oefeningen

- handen in de nek en draai de romp van links naar rechts
- handen in de zij en draai romp van links naar rechts

arm- en rompoefeningen

- armen strekken in de lucht en romp naar voren buigen
- armen strekken in de lucht en romp naar achteren buigen
- raak met 1 of 2 handen de manen / de staart / de borst / de oren aan
- strek de armen zijwaarts en draai links- en rechtsom

arm- en -been oefeningen

- tik met één hand de knie / enkel / tenen aan (eerst links, dan rechts)

hoofd- en nekoefeningen

- hoofd buigen naar beneden en terug
- rondjes draaien met het hoofd

2.6 Pesten

Een veel voorkomend sociaal conflict is pesten. Waar groepen kinderen zijn wordt vaak ook gepest. Als er binnen de lesgroep wordt gepest dan heeft de instructeur een pedagogische taak.

Veel mensen vinden het moeilijk om onderscheid te maken tussen pesten en plagen. Pesten gebeurt opzettelijk en herhaaldelijk. Het gepeste kind wordt onderdrukt en lastig gevallen.

Pesten kan op verschillende manieren:

- met woorden (schelden, sarren, bedreigen)
- zonder woorden (vieze gebaren maken, gezichten trekken, uitlachen, bespugen, negeren)
- met fysiek geweld (slaan, schoppen, op de grond gooien)
- door het beschadigen van bezittingen (zweepje kapot maken, cap in de modder gooien, fiets vernielen)

Het pesten van een kind is een ernstige zaak. De gevolgen van het pesten kan in het verdere leven van de gepeste persoon diepe sporen achterlaten.

Het gepeste kind kan op korte termijn psychische en soms ook lichamelijke klachten krijgen.

Pesten moet bespreekbaar gemaakt worden in de groep als daarvoor aanleiding is.

Het moet voor de kinderen van de groep duidelijk zijn tot hoever 'plagen' mag gaan en wat de regels en de grenzen zijn in het omgaan met elkaar.

2.7 Klantgerichtheid

Klantgerichtheid en klantvriendelijkheid zijn belangrijke onderwerpen binnen de manegebedrijven. Je bent immers, wat betreft je inkomsten, afhankelijk van de klant. De klant verwacht bovendien van jou dat je kwaliteit levert.

De tijd is voorbij dat de mensen automatisch bij de dichtstbijzijnde manege gaan paardrijden. De klant weegt zijn keuze af aan de hand van diverse criteria.

Het is belangrijk om netjes en met respect met je klanten om te gaan. De klant is koning. Bedenk daarbij dat er regels zijn binnen het bedrijf, waaraan ook klanten zich moeten houden.

Voor de klant is het belangrijk dat je variatie aanbrengt in je lessen. De lessen blijven zo aantrekkelijk en je voorkomt dat de klant elke week hetzelfde saaie rondje rijden. Zorg voor vernieuwing in het bedrijf, let goed op de ontwikkelingen in de markt en speel hier op in.

Klanten letten op veiligheid. Zorg voor duidelijke en zichtbare veiligheidsregels. Voorkom misverstanden.

Zorg goed voor je materiaal. Niet alleen de paarden maar ook het tuig, zijn het visitekaartje van het bedrijf. Hoe netter en gezonder het materiaal hoe beter het visitekaartje.

Hou er rekening mee dat de klant de instructeur als voorbeeld zien. Maak gebruik van deze rol en geef het goede voorbeeld.

2.8 Omgaan met ouders

De meeste kinderen, die komen rijden, worden gehaald en gebracht door hun ouders.

Een aantal ouders blijft regelmatig om de les te bekijken.

Het is belangrijk om op een goede manier met de ouders om te gaan. Zij bepalen uiteindelijk of hun kind bij de manege blijft rijden of niet.

Maak goede afspraken. Het kind moet zich tijdens de lessen kunnen vormen.

Het is goed om bijvoorbeeld de ouders eens per maand voor een 'kijkles' uit te nodigen. Zij zijn dan vrij om te kijken in de stal en in de bak.

De ouders kunnen zich dan op de hoogte stellen van de progressie van hun kind.

Buiten de 'kijklessen' kan de ouders met rede verzocht worden om in de kantine te blijven.

Zo kan hun kind zelf alles leren zonder bemoeienis en aanwijzingen van de ouder.

3. Lesgeven

3.1 Lesopbouw en voorbereiding

Een les in de manege kan gegeven worden door in de rijbaan te gaan staan, rond te kijken, te registreren welke combinatie aangeleerd moet worden en dan te beginnen.

De les wordt dan gekenmerkt door inhaken op gebeurtenissen en vele improvisaties.

De instructeur en de leerling weet van tevoren niet wat er van hem of haar verwacht wordt.

Om een goede en verantwoorde lesopbouw en lesinstructie te krijgen is het echter noodzakelijk de inhoud van de lessen te plannen.

In het onderwijs is het zeer gebruikelijk een les voor te bereiden en een lesvoorbereiding te maken.

De lesvoorbereiding bestaat uit:

- wat gaat de leerling leren
- hoe wordt het aangeleerd
- waarom wordt dit aangeleerd

Je kunt een *lesformulier* maken waarop je bijhoudt:

1. **Dag, datum en tijdstip van de les**

2. **Naam van de leerling en de pony**

Je kan nu bijhouden of

er regelmatig gewisseld wordt van pony
het een goede combinatie is
de combinatie verbeterd kan worden
er een reden is tot verzuim

3. **Naam instructeur**

Ingeval van ziekte, vakantie of andere afwezigheid van de reguliere instructeur is duidelijk wie de lessen waarneemt of waargenomen heeft.

De vervangende instructeur kan alle nodige informatie in het formulier lezen.

4. **Soort/niveau les**

Geef de lessen een niveauaanduiding, zodat duidelijk is op welk niveau er gereden wordt. Bepaal het niveau bijvoorbeeld door de proeven van de FNRS te gebruiken. Let er daarbij op dat de leerling met het laagste niveau het niveau van de les bepaalt.

5. **Bevindingen vorige les**

Maak een korte beschrijving van de vorige les. Noteer het 'nieuw geleerde' en bijzonderheden als: *Jannine (Fury)*, *tempo galop*, *veel te hard*, *knijpt en zit voorover*. Men weet zo waar met Jannine aan gewerkt moet worden, waarop men moet letten.

Vertel dat de leerlingen tijdens het losrijden, zodat zij weten wat van hen verwacht wordt.

6. **Onderwerp les**

Wat: Welke oefeningen gaan we leren/doen? (vb. wendingen rijden).

Hoe: Hoe worden de oefeningen aangeleerd? (vb. bij B en bij E twee balkjes, eerst breed en daarna smaller, voldoende afstand tussen de ruiters zodat iedereen zelfstandig tussen de balkjes door moet sturen, oefening in stap en in draf).

Waarom: Waarom deze oefening? (vb. sturen verbeteren, pony leniger maken).

Informeel hulpen en geef aandachtspunten door.

7. **Persoonlijke opdrachten/huiswerk**

Noteer aandachtspunten die aan de leerling zijn gegeven voor de volgende les.

Geef elke leerling een opdrachtje, kom er in de volgende les op terug en prijs als het geoefend is. Het zal de leerling motiveren steeds beter te presteren.

8. **Huiswerk**

De leerling kan thuis een theorieonderwerp bestuderen als voorbereiding op een FNRS theorie-examen.

3.2 Startende kinderen

Manegebedrijven krijgen regelmatig te maken met leerlingen die nog geen enkele ervaring hebben in de omgang met paarden en nooit op een paard hebben gezeten.

Uit veiligheidsoverwegingen en vanuit commercieel oogpunt (klantenbinding) is belangrijk het kennismakingstraject zo goed mogelijk te laten verlopen. Realiseer je dat een kind vaak niet weet hoe het moet reageren op het gedrag van een paard en onvoldoende begrip heeft van de lichaamstaal van een paard.

Een startercursus kan daarbij helpen.

Aan het einde van deze cursus kan het kind in een beginnerscursus meerijden.

Hieronder een voorbeeld van de inhoud van een startercursus van 5 lessen.

startercursus

Les 1

- ☐ aan elkaar voorstellen en een rondleiding in de stal
- ☐ uitleg en demonstratie benaderen van een pony, halster omdoen en uit de stal halen
- ☐ uitleg en demonstratie waar en wanneer de pony vastgezet wordt
- ☐ uitleg en demonstratie poetsen
- ☐ demonstratie opzadelen
- ☐ demonstratie met pony de rijbaan binnenkomen
- ☐ demonstratie op- en afstijgen
- ☐ oefenen opstappen onder begeleiding
- ☐ uitleg stappen, sturen en halthouden
- ☐ oefenen onder individuele begeleiding van stappen, drijven, halthouden, sturen
- ☐ vertel kort de rijbaanregels
- ☐ leg de letters uit
- ☐ uitleg en demonstratie afstijgen
- ☐ oefenen afstijgen onder begeleiding

Les 2

- ☐ oefenen poetsen onder begeleiding
- ☐ demonstratie opzadelen
- ☐ rijles van 30 minuten met individuele rijdende begeleider met drijven, halthouden, sturen, draven
- ☐ demonstratie en oefenen figuren in stap: afwenden en van hand veranderen
- ☐ oefenen afzadelen en naverzorgen onder begeleiding

Les 3

- ☐ oefenen poetsen en opzadelen onder begeleiding
- ☐ rijles van 30 minuten met individuele rijdende begeleider in stap en draf met licht rijden, gymnastiek (voor gevoel op paard) zonder beugels
- ☐ demonstratie en oefenen figuren in stap: herhaling les 2, grote volte en gebroken lijn
- ☐ oefenen afzadelen en naverzorgen zelfstandig en/of onder begeleiding

Les 4

- ☐ zelfstandig poetsen en opzadelen, controleren
- ☐ rijles van 45 minuten met meelopende begeleider met licht rijden, gymnastiek (voor gevoel op paard) zonder beugels
- ☐ demonstratie en oefenen figuren in stap: herhaling les 2 & 3 en links/rechts keren
- ☐ demonstratie en oefenen van slalom, om het sturen te oefenen
- ☐ oefenen in zelfstandig afzadelen en naverzorgen (onder toezicht)

Les 5

- ☐ zelfstandig poetsen en opzadelen, controleren.
- ☐ rijles van 45 minuten met meelopende begeleider met licht rijden, gymnastiek (voor gevoel op paard) zonder beugels
- ☐ demonstratie en oefenen figuren in stap: herhaling les 2 & 3 en links/rechts keren
- ☐ demonstratie en oefenen van slalom, om het sturen te oefenen
- ☐ draven zonder begeleider als kinderen willen
- ☐ oefenen in zelfstandig afzadelen en naverzorgen (onder toezicht)

3.3 Rijlessen

Let bij de indeling van de lesgroepen op niveau en op de vriendengroepjes. Voor de meeste kinderen is het ponyrijden een sociale gebeurtenis. Het is daarom belangrijk de kinderen zoveel mogelijk in een groep te plaatsen die zij kennen.

Voor de les moet bij de leerling duidelijk zijn wat de inhoud van de les is.

De instructeur dwingt zichzelf op deze manier na te denken over de lesstructuur en zijn theoretische kennis van het lesonderwerp.

Het gebruik van het eerder genoemde lesformulier zorgt voor een logische volgorde van de aan te bieden lesonderwerpen.

Wissel de inhoud van de lessen af: dressuurles, maar ook een springles, cavaletti's lopen of een bosrit moeten in het lesprogramma worden opgenomen.

Ken je klant. Vooral bij kinderen is het heel belangrijk om te weten wat de bijzonderheden en karaktereigenschappen van het kind zijn.

Laat je hierover informeren door de ouders/begeleiders en praat met het kind zelf.

Noteer belangrijke gegevens in je lesformulier.

Het is nuttig om te weten of je leerling last heeft van bijvoorbeeld ADHD, faalangst of dyslexie.

Je kunt natuurlijk wel begrijpen hoe belangrijk het is om op de hoogte te zijn van de gezondheidsproblemen en allergieën van je leerling, op het moment dat er iets gebeurt.

Geef de kinderen tijdens het paardrijden vertrouwen in zichzelf, hun pony en in hun eigen mogelijkheden te geven. Zet kinderen zoveel mogelijk op een pony die bij hun past, zodat ze zich op hun gemak voelen. Je hebt niets aan bange kinderen en daardoor ontevreden klanten. Mocht een kind toch bang zijn, laat het dan een aantal ontspanningsoefeningen doen of loop eventueel een stukje mee.

Probeer een reële inschatting van emoties van het kind te maken, herken misbruik, gebruik en werkelijkheid.

Paardrijden op de manege is ook een stukje entertainment.

Maak gevarieerde lessen en probeer je ongeduld of irritatie niet te laten blijken.

Laat de kinderen oefenen op hun niveau. Zorg voor uitdaging.

De ideale les is voorzien van:

- houding en balans (vb. gymnastiek oefeningen of rijden zonder zadel)
- een nieuw leerelement (vb. nieuwe vaardigheid of verbetering van een vaardigheid)
- een spelelement (vb. tikkertje of vossenjacht, afhankelijk van de leeftijd)

Probeer deze onderdelen samen te laten gaan of in elkaar over te laten lopen.

3.4 Het geven van aanwijzingen

Lesgeven aan kinderen vereist een speciale aanpak, met name bij jonge kinderen.

De jonge ruiter heeft nog geen enkele voorstelling van het 'plaatje' dat hij vormt met zijn pony. Het abstractieniveau is daarvoor nog te beperkt.

Bij de meeste kinderen vormt het voorstellingsvermogen zich tussen het tiende en twaalfde levensjaar.

Vakjargon en lastige begrippen zijn in lessen met kinderen niet bruikbaar. Maak van eenvoudige taal en controleer of het kind het begrepen heeft.

De aanwijzingen, gegeven aan het kind, moet passen bij de leeftijd en het niveau.

Aanwijzing moeten door het kind begrepen worden: "Strek je uit." wordt bij een kind "Probeer met je cap het plafond te raken."

'Aandrijven' is een hulp die op gevoel en reactie van het paard gegeven moet worden. Leg uit dat als het paard goed luistert je met je benen kunt 'fluisteren'. Als het paard niet direct reageert, kun je met je benen 'wat harder kunt praten.'

Op deze manier kan een kind leren gedoseerd hulpen te geven. Wijs er op dat de pony een levend wezen is en dat de ruiter met de armen en benen met de pony praat

Leer het kind ook te luisteren naar de 'antwoorden' die de pony geeft. Zo kan spelenderwijs de interactie tussen kind en pony bevorderd worden.

3.5 Veiligheid voor, tijdens en na de lessen

voor en na de lessen

Op stal is het heel belangrijk dat de kinderen goed op de hoogte gebracht worden van het omgaan met de pony.

Maak kind de volgende afspraken duidelijk:

- niet rennen en schreeuwen op stal
- niet achter een pony langs lopen
als je niet voorlangs kan, laat de pony weten dat je er bent door hem eerst over zijn rug en dan over zijn achterhand te aaien
- sluit altijd de staldeuren
ook als je in de box de hoeven aan het krabben bent, moet je de deur dicht schuiven
- zet de pony altijd op de aangegeven plek met een veiligheidsknoop vast
- let op voldoende afstand tussen de pony's

De aanwezigheid van een stalmedewerker tijdens het op- en afzadelen is altijd veiliger. Deze kan een oogje in het zeil houden en eventueel helpen en controleren of de pony's correct gezadeld worden.

tijdens de lessen

Let er op dat alle kinderen een goedgekeurde, goedpassende en goed vast gemaakte veiligheidscap hebben.

Als de kinderen nog geen rijlaarzen hebben is het belangrijk dat ze schoenen met een niet te brede hak dragen. Hun voet kan door de beugel glijden en bekneld raken.

Laat de kinderen zich aan het begin van de les in de bak op de middenlijn opstellen.

Het biedt dan de mogelijkheid het tuig te controleren en zo nodig aan te singelen.

Laat de kinderen, als dat nodig is, onder begeleiding opstijgen.

Het is belangrijk dat de kinderen de bakregels uit te leggen. Rijden in de bak is als fietsen op de weg. Bij het tegemoet rijden moet je elkaar de linkerhand kunnen geven.

Een veilige afstand tot de volgende pony voorkomt het naar elkaar kunnen trappen.

4. Spellen in de les

4.1 Voordat je begint met een spelletje

Meestal wordt er als afsluiting van de les een spelletje gespeeld. Hierbij is het van belang dat de instructeur goed oplet. Hij is degene die overzicht heeft en de veiligheid bij onverwachte gebeurtenissen moet waarborgen.

De instructeur is ook degene die ook moet zorgen dat het spel eerlijk gespeeld wordt. De regels zijn gemaakt om het spel veilig en eerlijk te laten verlopen. Elke ruiter moet zich aan de regels houden.

Bij de keuze van het spel moet rekening gehouden worden met het niveau van de ruiters en de spelervaring van de pony's.

Pony's, die nog nooit aan een spel hebben deelgenomen moeten met een eenvoudig spel kunnen beginnen.

De instructeur moet vooraf goed weten hoe het spel verloopt.

Voor aanvang van het spel worden de spelattributen klaar gezet. Bij de uitleg kan de instructeur naar de attributen verwijzen.

De kinderen krijgen zo een beter beeld van de bedoeling van het spel.

Gebruik bij de uitleg van het spel de volgende punten als geheugensteun:

- Geef de naam van het spel
- Leg de bedoeling van het spel uit
- Geef aan in welke gangen er gereden mag worden
- Geef aan wat er beslist **niet** mag
- Geef aan waar de ruiters zeker op moeten letten
- Leg de puntentelling uit en hoe je winnaar wordt
- Bied de mogelijkheid tot het stellen van vragen

Bij de naam van het spel herinneren sommige ruiters zich hoe het spel gespeeld moet worden.

Leg uit wat de bedoeling van het spel is. Als je merkt dat kinderen het spel eng vinden om te spelen, kun je ze vertellen hoe ze kunnen rijden om niet bang te hoeven zijn (vb. langzamer te rijden, er iemand naast te laten lopen).

Het is altijd belangrijk te vertellen in welke gang(en) gereden mag worden. Kinderen die nog maar pas rijden, zullen bij een spel niet uit zichzelf op het idee komen om te gaan draven of galopperen. Meer gevorderde ruiters juist zullen geneigd zijn om heel veel te galopperen. Het is meestal niet de bedoeling dat aan het einde van het spel alleen maar gegaloppeerd wordt. Aan de andere kant wordt een spel zonder galop snel saai. Zorg voor een juiste dosering.

De instructeur vertelt duidelijk wat beslist niet mag en geeft daarvan uitleg. Hij zorgt er daarmee voor dat een ruiter in het vuur van de strijd eerlijk en veilig blijft tegenover andere ruiters en pony's.

De mate van uitleg hangt af van het niveau van de ruiters.

De ruiters dienen soms op de hoogte gebracht te worden van de karaktereigenschappen van sommige pony's.

Zo kunnen beginners gewaarschuwd worden over attributen waar een pony bang van kan zijn.

De instructeur kan uitleggen wat te doen om met een pony toch in de buurt te komen van een 'eng' voorwerp (drijven en vooral niet aan de teugels trekken, rustig tegen de pony praten of achter een andere pony aanrijden).

Hij kan ook vertellen niet te dicht bij elkaar te gaan staan als de pony's elkaar niet of onvoldoende kennen.

Bij gevorderde ruiters wordt minder uitgelegd, maar worden sommige dingen kort benoemd.

De instructeur legt uit hoe het spel gewonnen kan worden. Houd een puntentelling altijd zo eenvoudig mogelijk.

De ruiters krijgen na de uitleg altijd de kans vragen te stellen. Uit de vragen kan opgemaakt worden of de uitleg duidelijk is geweest.

Probeer te begrijpen wat de kinderen vragen en word niet boos omdat het al is uitgelegd. Voor sommige kinderen is het heel moeilijk om het verloop van het spel van te voren te overzien.

Een lange uitleg wordt vervelend, te weinig informatie zorgt voor een slecht spelverloop.

Een goede voorbereiding is de oplossing.

4.2 Spellen voor beginners

Bepaalde spellen kan je goed spelen met beginners. Door de spellen wordt gezorgd voor afwisseling in lessen en oefenen de kinderen spelenderwijs de al geleerde vaardigheden.

Omdat de veiligheid van de kinderen en de pony's voorop staat is het wenselijk om spelletjes pas in de lessen te verwerken vanaf het moment dat de kinderen zelfstandig de pony kunnen laten halthouden en sturen.

In deze paragraaf staan enkele spelletjes voor beginners:

4.2.1 Annemaria Koekoek

In de rijbaan: 1 kind staat met zijn pony bij C met zijn gezicht naar de bakrand en zijn ogen gesloten. De andere kinderen staan met hun pony's bij A, naast elkaar op een rijtje en met hun hoofd naar C.

Regels: Het kind bij C roept: "Annemaria Koekoek" en draait zijn pony om. Als de pony volledig is omgedraaid, mag het kind pas zijn ogen openen. Op het moment dat het kind bij C aan het roepen is en zijn ogen nog gesloten heeft, mogen de andere kinderen naar voren rijden. Als het kind dat roept is omgedraaid, moeten de anderen stilstaan. Wie dan nog beweegt is af en wordt door het kind bij de C teruggestuurd naar de A.

Winnen: Winnaar is degene die als eerste het kind bij de C aantikt.

Let op: Het is makkelijk om de pony bij de C te laten vasthouden. Zo kan de pony niet naar de andere terugrennen, maar zo voorkom je ook dat het kind te hard aan één teugel trekt om zo snel mogelijk om te draaien.

In de les: Dit spel is een goede afsluiting voor een les waarin je aandacht hebt besteed aan halthouden en wegstappen. Het omdraaien wordt geoefend in de vorm van links- en rechtsomkeer eventueel vanaf de middenlijn.

4.2.2 Woorden rijden

In de rijbaan: Voor dit spel is geen speciale opstelling in de bak nodig.

Spelregels: Een van de kinderen is aan de beurt om een woord te rijden. De anderen stappen op de hoefslag rond. Degene die aan de beurt is, bedenkt een woord en rijdt naar de eerste letter. Vlak voor die eerste letter zegt het kind 'piep' zodat de anderen weten dat hij begonnen is. Degene die het woord rijdt, mag alleen op de hoefslag komen bij de letters van zijn woord. Ook op de middenlijn mag hij alleen over de letters rijden die in het woord zitten. Het kind moet met een duidelijke boog om de letter heenrijden die hij niet gebruikt. Als het kind klaar is, zegt hij weer 'piep'. De anderen mogen dan raden welke woord er is gereden. Wie het woord als eerste raad mag het volgende woord rijden.

Let op: Een woord als "keek" kun je maken door bij de E een volte te rijden. Zorg dat je zelf voldoende woorden weet, zodat je de kinderen op weg kunt helpen. Enkele mogelijkheden: ga, hek, cake, café, mama, ...

In de les: Je zult moeten uitleggen dat er, behalve de letters op de bakrand, nog drie letters zijn: de D, de X en de G. Wijs aan waar de letters liggen. Daarna kun je de kinderen bij de A af laten wenden en iedere kind hardop te laten zeggen over welke letter hij rijdt. Daarna ga je de letters gebruiken, dus: bij de X naar links of tussen de X en G halthouden.

Tip: Door dit spel worden de kinderen zich bewust van de letters op de bakrand en leren zij precies naar een letter te rijden.

4.2.3 Handje klap

- In de rijbaan:** In het midden van de bak staat een stoel / ton / kruk met daarop de instructeur.
- Spelregels:** De instructeur stelt een vraag. Zodra de ruiters die op de hoefslag rijden antwoord mogen geven, steekt de instructeur zijn hand omhoog. Dat is het teken voor de ruiters om ieder voor zich zo snel mogelijk recht naar de instructeur te rijden.
Degene die het eerst met zijn hand tegen de hand van de instructeur op de stoel / ton / kruk tikt, mag het antwoord geven.
Is het antwoord goed dan krijgt hij één punt, is het antwoord fout dan moet hij terug naar de hoefslag. Daarna mag hij opnieuw proberen de instructeur aan te tikken.
Als de vraag beantwoord is, heeft de instructeur de tijd om extra uitleg te geven als hij dat wil, voordat hij de volgende vraag stelt.
- Winnen:** De winnaar is degene die het meeste punten heeft, dus de meeste vragen goed heeft beantwoord.
- Let op:** Algemene vragen als: "Wat is een bruine?" zijn minder leuk dan "Welke pony uit de les is een bruine merrie van 14 jaar?".
Vragen als: "Waarom word ik boos als je een mestvork in de stalgang laat staan?" kunnen verrassende antwoorden opleveren. Zorg dat je niet te streng bent met de puntentelling.
Je kunt bij dit spel allerlei onderwerpen ter sprake brengen die van alle kanten met paardrijden te maken kunnen hebben. Kleuren, geslacht, leeftijd, drachtigheid, familierelaties tussen verschillende pony's die ze kennen zijn onderwerpen die het vaak goed doen.
- In de les:** Het is niet nodig om in de les theorie te bespreken. Als je dat doet blijft er weinig tijd over om 'te rijden' over. Je kunt beter dit spel doen na de les waarin de kinderen hard gewerkt hebben.
- Tip:** Schrijf de grappigste antwoorden op. Je vergeet ze snel en ze zijn leuk te gebruiken in een informatie- of clubblad.

5. Buitenrit

Er is bijna niets leuker voor paard en ruiter dan het maken van een buitenrit in de vrije natuur. Wanneer de ruiter voldoende vorderingen heeft gemaakt kan de instructeur hem of haar meenemen naar buiten.

Een buitenrit is niet alleen maar leuk maar ook nuttig. Want hoewel het de eerste keer best spannend is, zal de ruiter na een aantal buitenritten meer ontspannen in het zadel zitten. Hij zal een zelfverzekerder zit krijgen als het hem lukt om onderweg kleine hindernissen te nemen.

5.1 Extra opletten

Naast alles wat de leerlingen in de les binnen hebben geleerd zijn er een aantal punten waar buiten extra op gelet moet worden.

aandachtspunten

- een veiligheidscap

Tijdens de lessen moet de ruiter deze al dragen, maar tijdens een buitenrit mag deze zeker niet ontbreken. Zorg ervoor dat het een goedgekeurde veiligheidscap is met een CE/EN 1384 nummer.

- afstand houden

Tijdens een buitenrit behoort er een grotere afstand te zijn met de voorganger dan in de manege. Een paard is nogal schikachtig en buiten kan hij in veel situaties schrikken.

- laaghangende takken

Denk erom dat je bomen kunt tegenkomen met laaghangende takken. Ga daarom eerst over in stap als je een tak ziet.

- samen opletten

Tijdens een buitenrit zullen de ruiter en het paard extra goed moeten opletten. Het paard kan schrikken van geluiden, allerlei voorwerpen en obstakels. Ook kan het paard struikelen over boomwortels en brokken steen. Let op en waarschuw elkaar voor obstakels.

- plassen, greppels, en slootjes

Natte paden en grote plassen kunnen gevaarlijk glad zijn. Ga niet in een te hoog tempo en als je het terrein niet kent. In dat geval kun je beter in stap gaan. Paarden zijn vaak huiverig voor plassen omdat zij de bodem niet zien en de diepte niet kunnen inschatten. Rijd daarom minder snel door plassen, als je merkt dat de groep onzeker is.

- water en zee

Een paard is een goede zwemmer, maar is over het algemeen bang om als eerste het water in te gaan. Als er een paard het water in gaat volgt de rest. Pas wel op met onverwachte diepe kuilen die in de bodem van het meertje of de zee kunnen zitten.

Rij er altijd voorzichtig doorheen.

Het is natuurlijk leuk om over het strand te galopperen. De zoute zeelucht is ook nog eens gezond voor ruiter en paard. Kijk altijd goed voor je, en niet naar beneden, want van het heen en weer gaande water onder je kun je draaijerig worden.

Zorg ervoor dat je met een gevorderde groep op pad gaat. Het strand is een open vlakte en de paarden kunnen zo in galop huiswaarts keren. Zorg dat je de ruiters goed hebt uitgelegd hoe hij/zij dan moet handelen.

5.2 Wat moet je als instructeur meenemen op de buitenrit

Als je met een groep of alleen op buitenrit gaat is het verstandig om de volgende dingen mee te nemen:

- mobiele telefoon
- halstertouw
- zakmes
- strotouwtje
- hoevenkrabber
- halster

Als een pony bijvoorbeeld op de teugel gaat staan en de teugel knapt, kun je hem repareren met een strotouwtje.