**THEMA : De Bewegingstherapeut**

Les 4: Springen

Donderdag 25 september 2014.

1. Poetsen/hoeven krabben /opzadelen en rijden
2. Studenten laten vertellen waar ze mee bezig zijn
3. Uitleg waarom er bepaalde oefeningen worden gereden.
4. Geef elkaar feedback op beweging paard en rijstijl ruiter
5. Paarden afzadelen/verzorgen (afspuiten /sponzen/dekens op doen etc.)
6. Spullen opruimen /gang aanvegen.
7. Theorie/coaching etc.

Einde dag

**Huiswerk:**

We hebben vandaag gesprongen tijdens deze les heb je les gekregen in oefeningen en technieken die gebruikt worden in de springsport. Hieronder staat een opsomming van kennis – en reflectieve vragen over dit onderwerp. Maak deze vragen als huiswerk

1. Geef aan, wat gymnastiek oefeningen zijn voor een spring paard.
2. Noem de afstand voor een lijntje van 3-4-5-6- galopsprongen vanuit de galop aan gereden.
3. Als ik cavaletti’s wil draven met mijn paard moeten deze op een bepaalde afstand van elkaar liggen. Hoe groot is deze afstand?
4. Wat wordt er bedoeld met ‘een paard basculeert boven een sprong’?
5. Wat is het zogenaamde ‘schakelen’ van het paard?
6. Wat is een oxer?
7. Wat is een steil sprong.
8. Waar moet een spring parcours aan voldoen? (5 punten)

**Inleveren: donderdag 26 september 2014**