



Het geven van een springles, waar houdt je rekening mee?

- De juiste afstanden (pony's of paarden, sport of manege)
- Het niveau van de combinaties
- De omstandigheden
- De aard en beschikbaarheid v/h materiaal
- Eventuele training over langere periode
- Het doel (gymnastiekjes , ontwikkelen van oog of oefenen parcours)



vervolg

- De beschikbare tijd in relatie tot het aantal deelnemers
- Je eigen ervaring en kunde
- Angst bij ruiters
- Motivatie van de ruiters

A large, vibrant yellow sunflower with a dark brown center is positioned in the top-left corner of the slide, partially overlapping the title area.

De voorbereiding

- Klaar zetten van materiaal
- Eventueel al opbouwen van lijntjes/combinaties
- Rekening houden met voldoende ruimte om los te rijden
- Controle harnachement en juiste optoming!!



Losrijden, waar heb je aandacht voor?

- Dressuurmatig maar springgericht
- Ontspanning
- Een lichte, fijne aanleuning
- Recht aan 2 teugels
- Goed aan het been
- tempowisselingen
- Pasje zijwaarts (kunnen wijken voor het been)
- Eventueel schoudervoor



Aanleuning omdat:

- Makkelijk kunnen wenden
- Ophouding moet onmiddellijk doorkomen
- Aangespannen naar plaats van afzet
- Vanuit verzameling ontstaat de sprong
- Vanuit voorwaarts neerwaartse tendens naar bascule



Werk over bomen

- Komt ritme en regelmaat ten goede
- Verbeteren controle en balans
- Vergroot opmerkzaamheid van het paard
- Leert ruiter meer “oog” te krijgen
- Voorbereiding op het springen
- Ontwikkelen verlichte zit



Werk over bomen

- Afstanden:
- Stap: ?
- Draf: ?
- Galop: ?
- Hoeveel balken begin je mee?



Werk over bomen

- Galopperen over 2 bomen: verbeterd controle over paard en oog van de ruiter
- Bijvoorbeeld op 21 meter: hoeveel galopsprongen?
- Welke variatie mogelijk?



Nuttige tips

- Bestudeer hoofdstuk 5.8 uit ARP bundel moduul springen!



‘Lijntjes’

De afstanden tussen de hindernissen zijn afhankelijk van de soort hindernissen, combinaties en situaties.

Leer de afstanden uit je hoofd!



Lijntjes uit draf

- Drafbomen op 1.20/1.30
- Op 2.20 na laatste boom een sprongetje
- Eventueel aanleunen aan de zijkant
- Vervolgens op 3 meter een balk/in-uit of op 6 meter een dubbelsprong



Lesgeven: waar let je op?

- De wending
- De ondersteuning vd ruiters
- De balans
- de afwerking na de sprong
- de afzetboom
- De verdeling vd aandacht



Afstanden

- Afstanden wel afstemmen op hoogte/breedte van de sprong
- Let op: bij manegepaarden vaak iets korter
- Bij a/b pony's reken -2
- Bij D/E pony's reken -1 of $-\frac{1}{2}$



Opdracht

- Ontwerp een springoefening voor de manegeles. Naar keuze voor paarden of pony's en presenteer dit aan de klas middels een korte PP of filmpje