

Didactiek 2008

Inleiding

Als instructeur paardensport krijgt men te maken met "pedagogiek" en "didactiek". Een goede instructeur wil namelijk de les klant zo goed mogelijk laten leren.

Pedagogiek is de wetenschap van de ontwikkeling van een kind tot aan zijn volwassenheid. De nadruk ligt vooral op het "bewust handelen". Onder "pedagogie" wordt de praktijk van het opvoeden verstaan. Dit is een omvangrijk onderwerp, waarvan een instructeur maar een deel uitmaakt. Daarom wordt in dit boek uitsluitend de link gelegd tussen pedagogiek en de rol die de instructeur daarin heeft.

Didactiek is de kunst of methode van het lesgeven. Het is een onderdeel van de onderwijskunde, waarbij bestudeerd wordt op wat voor manier men het beste les kan geven en hoe men iemand de leerstof eigen maakt. Drie hoofdvragen binnen de didactiek zijn:

Wat wordt er geleerd?

Wie leert er?

Waarmee wordt er geleerd?

In het verleden was het opleidingssysteem gebaseerd op een *autoritair* didactische opleiding, die oorspronkelijk uit het leger afkomstig is. Bij deze methode besloot een bepaalde trainer of instructeur alles en hij vertelde de ruiter precies wat deze moest doen. Hierbij legde de trainer nauwelijks uit waarom iets gedaan moest worden en hij legde vooral de nadruk op de dingen die niet goed uitgevoerd werden. Een dergelijke opvatting is achterhaald. De moderne didactiek gaat uit van *positief aanmoedigen*. De trainer of instructeur moet tegenwoordig ook goed weten wat mogelijk is. Hiervoor is kennis van de motorische leerfase, de anatomie en psychologie van de ruiter en didactisch inzicht noodzakelijk.

Iedere lesgever in wat voor sport of vak ook, moet goede kennis genomen hebben van de didactiek, omdat anders effectief lesgeven niet gewaarborgd is. Hij zal moeten proberen zijn kennis en vaardigheid op de juiste wijze over te dragen, zodat steeds over een goede les gesproken kan worden.

Wel zijn er net als bij veel andere sporten twee tegengestelde invalshoeken. Enerzijds zijn er de echte *praktijkmensen*. Zij verkondigen dat men "paardrijden alleen maar leert door paardrijden". De ruiter moet gewoon zoveel mogelijk ervaring opdoen, in en om de stal. Inclusief al het gewone routinewerk, zoals uitmesten, zadelen, paarden binnen en buiten

zetten en rijden. Het liefst natuurlijk op ervaren paarden, maar als deze niet voorhanden zijn ook op minder ervaren paarden. De ruiter moet gewoon "vliegren" maken, verkondigen de aanhangers van deze theorie.

Daarnaast groeit de opvatting dat men niet zomaar "in het wilde weg" praktijkervaring moet opdoen. Een gezonde hoeveelheid basiskennis is van groot belang. Niet alleen om te weten wat de eigenschappen en kenmerken van het paard zijn, maar ook omdat praktijkervaring en theorie bij de ontwikkeling van de ruiter hand in hand blijken te gaan. Dit is niet voor iedereen hetzelfde, want de moderne psychologie heeft duidelijk gemaakt dat er mensen zijn die vooral leren door visuele indrukken, door gevoelsinformatie, of juist door de beschrijving in letters en woorden. Niet iedereen leert dus op de zelfde manier. Daarom moet het scala van leermiddelen ook zo uitgebreid mogelijk zijn om voor "elk wat wils" te bieden. Leren is een gecompliceerd proces, dat men als instructeur of docent zo goed mogelijk moet proberen te begrijpen.

Dit boek is bedoeld als handreiking om instructeurs hierbij te helpen. Lesgeven is geen improviseren, maar een doelgerichte activiteit. Dit boek vormt een soort van stappenplan om een les zo goed mogelijk voor te bereiden, uit te voeren en te evalueren; een didactisch model.

Inhoudsopgave

1 Pedagogiek (leerjaar 2)	10
1.1 <i>Pedagogisch klimaat</i>	10
1.2 <i>Fysiek en psychisch vermogen</i>	111
1.3 <i>Verschillende leeftijdsgroepen</i>	12
1.3.1 <i>7- 8 jaar:</i>	12
1.3.2 <i>9 - 10 jaar:</i>	12
1.3.3 <i>12 - 16 jaar:</i>	13
1.3.4 <i>17 jaar en ouder:</i>	14
1.4 <i>Groepsdynamica</i>	15
1.5 <i>Samenvatting</i>	16
2 Sociale vaardigheden van de instructeur (leerjaar 2)	17
2.1 <i>Inzicht in het eigen gedrag</i>	17
2.2 <i>Inzicht in het gedrag van anderen</i>	18
2.3 <i>Goed communiceren</i>	18
2.3.1 <i>Lichaamstaal</i>	19
2.3.2 <i>Stemgebruik</i>	21
2.4 <i>Instructie geven</i>	23
2.4.1 <i>Luisteren</i>	24
2.4.2 <i>Vragen stellen</i>	24
2.4.3 <i>Uitleg geven</i>	24
2.5 <i>Samenvatting</i>	25
3 Begeleidingsvaardigheden van de instructeur (leerjaar 2)	26
3.1 <i>Vertrouwen</i>	26
3.2 <i>Gedragsvormen</i>	27
3.2.1 <i>Autoritair (bovengedrag): instructeur gestuurd</i>	27
3.2.2 <i>Renversibel (middengedrag): interactie tussen instructeur-leerling</i>	27
3.2.3 <i>Ondergedrag: leerling gestuurd</i>	27
3.3 <i>Interactie</i>	28
3.3.1 <i>Ruiter - mederuiter</i>	28
3.3.2 <i>Ruiter - paard</i>	29
3.3.3 <i>Ruiter - instructeur</i>	29
3.3.4 <i>Instructeur - paard</i>	29
3.4 <i>Samenvatting</i>	29

4 Het feitelijke lesgeven (leerjaar 2)	31
4.1 <i>Lesvoorbereidingsformulier</i>	32
4.1.1 <i>Opdracht / Lesdoel</i>	34
4.2 <i>Inleiding van de les</i>	34
4.3 <i>Uitvoering van de les</i>	34
4.4 <i>Voorbeeld lesvoorbereidingsformulier</i>	36
4.5 <i>Samenvatting</i>	37
5 Evaluatie en Feedback (leerjaar 2)	38
5.1 <i>Feedback</i>	39
5.1.1 <i>Feedback geven volgens het sandwich feedback model:</i>	41
5.2 <i>Samenvatting</i>	41
6 Het leerproces (leerjaar 3)	43
6.1 <i>Het model van Kolb</i>	43
6.2 <i>Leerstijlen</i>	44
6.3 <i>Leerproces in vier niveaus</i>	46
6.4 <i>Samenvatting</i>	48
7 Didactische analyse model (leerjaar 3)	49
7.1 <i>Leerdoelen</i>	50
7.1.1 <i>Kennis overdragen</i>	51
7.1.2 <i>Vaardigheden aanleren</i>	51
7.1.3 <i>Attitude (Beroepshouding)</i>	52
7.1.4 <i>Samenvatting</i>	52
7.2 <i>Beginsituatie</i>	52
7.2.1 <i>Interne beginsituatie factoren</i>	53
7.2.2 <i>Externe beginsituatie factoren</i>	54
7.2.3 <i>Inschatten van de beginsituatie van ruiter en paard</i>	55
7.2.4 <i>Samenvatting</i>	57
7.3 <i>Didactische werkvormen, leerstof en media</i>	57
7.3.1 <i>Stijlen van lesgeven</i>	58
7.3.2 <i>Didactische werkvormen</i>	60
7.3.3 <i>Verschillende media</i>	61
7.3.4 <i>Samenvatting</i>	63
Bijlage 1: Lesvoorbereidingsformulier	64

1 Pedagogiek (leerjaar 2)

Het woord pedagogiek komt oorspronkelijk uit de Griekse taal en is een samenvoeging van "pais" (kind) en "agein" (meenemen, leiden). Letterlijk betekent het; "een kind aan de hand meenemen". In de Griekse oudheid hadden sommige slaven de taak om kinderen van en naar school te begeleiden. Later is het woord pedagogiek gebruikt voor de wetenschap over het opvoeden van kinderen. Er zijn vele situaties en momenten waarin kinderen en Uong) volwassenen worden opgevoed. In eerste plaats binnen hetgezin, maar ook op school en binnen een vereniging. In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de rol die een instructeur kan vervullen als het gaat om pedagogiek. Het scheppen van een pedagogisch klimaat is één van de hoofdtaken van een instructeur.

1.1 Pedagogisch klimaat

Onder het pedagogisch klimaat verstaan we de manier waarop we met de kinderen om willen gaan. Iedere instructeur zal dit voor zich' zelf moeten invullen. Door leiding te geven, eisen/doelen te stellen en regels te hanteren, kan een instructeur invloed uitoefenen op het pedagogisch klimaat in de rijbaan.

Paardensport kan van grote invloed zijn als het gaat om de ontwikkeling van een kind. Het is de taak van de instructeur om van paardrijden een positieve ervaring van te maken. Paardensport kan door minder positieve ervaringen ook nadelige invloed hebben op de ontwikkeling van een kind. Door een goed gestructureerd trainingsprogramma en goede begeleiding door de instructeur worden de nadelen "geminimaliseerd" en zal de kwaliteit

van de sportervaring verhoogd worden. Kinderen zijn geen topsporters en zij moeten leren dat winnen niet alles is en dat verliezen niet hetzelfde is als falen. De instructeur heeft hierin een heel belangrijke rol door uit te dagen en te ondersteunen.

Iedere ruiter heeft de wil om te presteren, maar niet iedereen heeft de mogelijkheden daartoe. Pas als een ruiter in zijn discipline de techniek beheerst en daarna intensief en gericht traint, kan hij tot prestaties komen. Hierbij moeten veel fysieke en psychische problemen worden overwonnen. De paardensport kent veel van deze problemen vandaar dat hier aandacht aan besteed wordt.

Een goede instructeur kan helpen deze problemen te overwinnen door het gevoel van veiligheid, zelfvertrouwen, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid te bevorderen tijdens de les.

1.2 Fysiek en psychisch vermogen

Iemand begint aan een bepaalde hobby, omdat hij/zij daar plezier in heeft. Men ontmoet daarbij mensen die dezelfde interesse hebben. Men kan elkaar iets leren door er over te praten en gezamenlijk te oefenen. Verder biedt de sportbeoefening gezelligheid en een mogelijkheid tot ontspanning.

Paardensport is bij uitstek een gevoelssport en men kan een paard pas optimaal aanvoelen als men in staat is zich volledig te kunnen en durven ontspannen. Pas als een ruiter weet wat hij wel en wat hij niet kan en als hij weet hoe hij zich de dingen die hij nog niet beheerst eigen kan maken, is hij op de goede weg. Hij zal eerst met zijn eigen zwakheden en tekortkomingen om moeten leren gaan. Pas dan kan hij een paard leren gehoorzamen en zich op een eerlijke en geleidelijke manier tot een atleet ontwikkelen.

Als een paard en/of ruiter sneller moet(en) presteren dan zij qua fysieke of psychische vermogens aankunnen, ontstaan er problemen die op den duur kunnen leiden tot demotivatie.

Hieronder enkele voorbeelden:

- Een ruiter, die een klasse paard heeft ter compensatie van zijn eigen tekortkomingen - die hij vaak zelf niet kent - komt op den duur met elk paard in dezelfde problemen;
- Ouders die te hoge eisen stellen aan een kind;
- Instructeurs die hun leerlingen beschouwen als een verlengstuk van zichzelf en de prestaties van deze leerlingen - soms - onbewust ter meerdere glorie van zichzelf gebruiken.

Veel ouders weten goed met de vorderingen van hun kinderen om te gaan zolang zij presteren, maar vaak niet meer als successen uitblijven. Ook hier ligt een taak voor de instructeur. Ouders moeten op de juiste manier bij de sport worden betrokken. Duidelijkheid verschaffen over de doelstellingen die men wil bereiken is hierbij een belangrijke factor.

1.3 Verschillende leeftijdsgroepen

De reactie op het paardrijden is verschillend bij jonge en oudere kinderen. Een jong kind met een blanco blad is nog zeer ontvankelijk voor het aanvoelen van de bewegingen, omdat het nog niet in aanraking is geweest met allerlei indrukken en ervaringen. Dit betekent dat het nog een optimaal haptische (gevoel en tast betreffende) vaardigheid heeft. Jonge kinderen hebben veel gevoel, kunnen goed balanceren, zijn lenig, kortom ze kunnen bijna alles, mits ze niet gestoord worden door angst, spanning of verwachtingen.

1.3.1 7- 8 jaar:

Kinderen in deze leeftijdscategorie beschikken over optimale haptische mogelijkheden. Het is dan ook logisch om een paardrijles voor de doelgroep te richten op:

- Ontwikkelen van gevoel en balans
- Spelenderwijs leren rijden
- Geen gerichte training geven om te presteren

Het ontwikkelen van gevoel en balans in combinatie met het spelenderwijs aanbieden van de les kan een instructeur in de rijbaan op de volgende wijze realiseren:

- Het rijden over op de grond liggende balken en lage sprongetjes waarbij een continue afwisseling tussen dressuurzit en verlichte zit wordt gevraagd van de ponyruiter.
- Het uit laten voeren van gymnastische oefeningen (naar keuze wel of niet aan de longeerlijn) waarbij regelmatig zonder teugels en zonder beugels geoefend wordt.

1.3.2 9 - 10 jaar:

Gedurende deze levensfase zien we een toename van sensomotorische vaardigheden.

Bij sensomotorische vaardigheden gaat het om integratie van verschillende vaardigheden zoals bijvoorbeeld; waarnemen, coördinatie, beweging, evenwicht, terugkoppeling, enzovoort. Dit is de ideale leeftijd om met rijden te beginnen omdat naast liefhebberij nu ook de wil en de mogelijkheden meer aanwezig zijn om het te leren.

Let wel: hierdoor wordt het gevaar voor teleurstelling groter. Sta dus ook nooit toe dat ouders hun kinderen over te hoge hindernissen jagen.

Het is verstandig de lessen te richten op:

- Het ontwikkelen van de fijnere bewegingen
- Het verder ontwikkelen van het gevoel
- Ontspanning en sportvreugde hand haven

Het ontwikkelen van gevoel en de fijne motoriek kan nu in combinatie met een competitie element aangeboden worden in de les:

Spelvorm zoals stoelendans met kinderen in de les (bij inachtneming van de juiste veiligheidsmaatregelen). Leg bijvoorbeeld autobanden neer en laat de kinderen in een grote cirkel om de banden rijden op muziek. Zodra de muziek stopt moeten ze snel van de pony afstijgen en naar een autoband lopen met de pony aan de hand. Wie het laatst komt valt af en elke ronde wordt zo een autoband weggehaald.

- Besturingsoefeningen die de oog-hand coördinatie verder ontwikkelen zoals bijvoorbeeld het rijden van een slalom tussen hindernisstaanders door van de ene korte zijde in de rijhal naar de andere korte zijde in de rijhal. Competitie is dan in te bouwen door twee van deze "slalomroutes" naast elkaar te leggen en te kijken welke ruiter het eerst aan de overzijde is.

1.3.3 12- 16 jaar:

Jongens en meisjes gaan zich nu meer van elkaar onderscheiden.

Meisjes zijn zowel fysiek als psychisch eerder rijp. Ook hormonaal zijn ze in hun ontwikkeling de jongens voor, terwijl ze tevens milieugevoeliger worden.

Ze krijgen een onzekerder gevoel, b.v. in hun bewegingspatroon. Ze hebben geen beperktere vaardigheid, worden wel gevoeliger.

Vaak hebben meisjes meer geduld en minder prestatiedrang, hetgeen verklaart waarom juist meisjes zich vaak meer voor voltigieren en dressuurrijden interesseren.

Jongens krijgen pas rond hun 14^e jaar hun veranderingen. Dit manifesteert zich in;

- Een grotere prestatiedrang (soms worden ze liever voetballer, kunnen ze woensdag trainen en zaterdag al een wedstrijd spelen.)

Een onevenredige groei in de lengte.

- o Ze gaan slungelig lijken (geen spierbeheersing)
- o Ze krijgen minder coördinatiegevoel
- o Ze missen wat fijngevoeligheid en balans
- o Ze krijgen bravoure en worden stoer, waardoor ze vaak wat ruwer gaan rijden

Men moet geen verwachtingen hebben van het aanleren van nieuwe bewegingen.

Op deze leeftijd wordt het haptische vermogen overvleugeld door het sensomotorische.

In deze fase van de ontwikkeling is het juist van belang wat minder aandacht te vestigen op de lichamelijke ontwikkeling, maar meer aandacht te besteden aan een stukje competitie en het ontwikkelen van groepsgevoel.

In de les kan een instructeur dit realiseren door bijvoorbeeld aandacht te besteden aan:

- Regelmatig proefgericht rijden in voorbereiding naar wedstrijden toe
- Bij voldoende interesse kan het rijden van afdelingsdressuur beoefend worden Het rijden van carouseloefeningen (eventueel in voorbereiding naar een carouselwedstrijd toe)

1.3.4 17 jaar en ouder:

Op ongeveer 17 -jarige leeftijd is de ruiter gevormd. De jonge ruiter is bereid om te presteren en doet hij dit eenmaal goed, dan is dit het moment voor een ponyruiter om over te stappen naar de paarden. Dit is jammer voor hem, omdat het dan weer even duurt voor hij weer iets kan presteren.

De overgang van pony naar paard is niet altijd even gemakkelijk want:

- De ruiter is te veel vastgeroest in het snelle bewegingsritme van de pony
- De ribwelling van een paard is veel breder
Een ruiter heeft in het beging minder controle door grotere bewegingen
- Een paard is minder kneedbaar dan de meeste pony's
- Veel kinderen komen na hun pony op een groen paard terecht (een goed doorgereden paard verdient de voorkeur)
- De ruiter voldoet in het behalen van succes niet meer aan de verwachtingen van de omgeving
- Ze krijgen andere interesses

De ruiter krijgt wellicht een soepelere overgang naar het paardrijden wanneer zij vanaf hun 12⁸ jaar ook af en toe eens op een paard rijden. Het zou hierbij dan primair gaan om het aanvoelen van de bewegingen en niet om hoe het paard gereden wordt. Voltigeren is hiervoor ook bij uitstek geschikt. Als een te groot kind te lang op een pony rijdt komt het vaak voor dat het kind zijn gevoel volledig uitschakelt.

Ook wanneer de verhouding van het ruiterlichaam tot dat van de pony niet meer klopt, krijgt de ruiter moeite om een goed uitgebalanceerde zit te behouden, laat staan er één te ontwikkelen. We zien al te vaak dat de overgang van pony naar paard te groot is met het gevolg dat sommige ruiters de sport vaarwel zeggen, misschien mede onder invloed van andere interesses of omdat de ponysport een andere cultuur kent dan de paardensport.

Het gebeurt nogal eens dat sommige ouders, omdat ze de kinderen graag zien als een verlengstuk van zichzelf, de kinderen teveel willen stimuleren. Het gevolg hiervan kan zijn dat ze hiermee de sport of de prestaties juist negatief beïnvloeden.

1.4 Groepsdynamica

Je kunt verschillende soorten groepen onderscheiden bijvoorbeeld:

- Primaire groepen, zoals het gezin, de familie en de vriendenkring
Secundaire groepen, zoals de sportclubs of hobbyclubs
Groepen met een sterke cohesie: leden van die groep voelen zich erg bij elkaar betrokken
- Homogene groepen: groepen van dezelfde samenstelling (dit kan bijv. een indeling naar leeftijd zijn of naar geslacht)

Zoals vernoemd horen de groepen van een manege en/of vereniging tot de secundaire groepen. Deze hebben vaak de volgende kenmerken:

- De leden kennen elkaar oppervlakkig;
- Er is minder solidariteit dan in een primaire groep;
- Er is veel wisseling van leden;
- De interactie is meer zakelijk gericht en minder persoonlijk.

Binnen een manege of vereniging kunnen de kenmerken van een primaire groep ontstaan als de leden elkaar graag mogen, goed met elkaar kunnen opschieten en wanneer de groep een lang leven is beschoren. Binnen een manege of vereniging ontstaan echter vaak kleine groepjes die de kenmerken van een primaire groep gaan vertonen.

Groepen kunnen inspelen op fundamentele menselijke behoeften. Ieder mens heeft een diepgewortelde behoefte om met anderen in contact te treden, om dingen met anderen te delen. Ieder mens heeft behoefte aan ergens bij te horen, zich opgenomen te voelen, aanvaard te worden door anderen. Ieder mens heeft behoefte aan geborgenheid en genegenheid. Het gedrag van mensen wordt sterk bepaald door de invloed van de groep waarin ze op dat moment zitten. Bij groepen kinderen speelt dit gegeven ook.

Dit is een wetenschap waar je als instructeur gebruik van kunt maken als je er bewust van bent. De groepen waar de instructeur mee te maken krijgt, zullen vaak wisselend van samenstelling zijn. Dit heeft allerlei (vaak ook puur praktische) redenen.

Een kind is erg gevoelig voor de reacties van leeftijdgenoten. Vaak maakt dit veel meer indruk dan een opmerking van een instructeur.

Als instructeur kan men dit als probleem ervaren, maar men kan het ook als didactisch hulpmiddel gebruiken. Op de eerste plaats is het erg belangrijk dat je een open sfeer weet te creëren in je groepen. Het is vaak op korte termijn erg gemakkelijk om het vrolijke, goed presterende en nooit bange kind te prijzen en veel aandacht te geven, maar op de lange termijn komt men dan in de problemen. Probeer juist de aandacht goed te verdelen over de individuele groepsleden. Zo vindt een kind waarbij het één en ander nog niet zo goed lukt, het vaak verschrikkelijk om voortdurend in de aandacht te staan. Het kan een hele verademing zijn als de aandacht verlegd wordt naar iemand waarbij het wel goed gaat. Daarnaast zijn kinderen onderling erg hulpvaardig als ze daar op de juiste manier over worden aangesproken. Voorbeeld: als een ruiter steeds voor die ene "slome" moet gaan rijden omdat hij anders zijn pony niet in galop kan krijgen, werkt dat erg demotiverend en stigmatiserend, maar incidenteel is men graag bereid om' dit te doen.

Kinderen zijn onderling erg op competitie gericht. Pas hier goed mee op binnen je lessen. Niet iedere ruiter hoeft op Olympisch niveau te gaan presteren. Voor verreweg de meesten is het voldoende om gewoon plezier in het paardrijden te ondervinden.

1.5 Samenvatting

Een goede instructeur beschikt over heel veel verschillende vaardigheden. Niet alleen rijtechnische kennis en -vaardigheden, maar ook pedagogisch-didactische vaardigheden. Vaardigheden die te maken hebben met de manier van lesgeven en begeleiden.

Hierbij kan men onder anderen denken aan:

- Het vermogen om iets aan een ruiter/groep duidelijk te maken
- Gebruik weten te maken van verschillende werkvormen die aansluiten bij de doelgroep
Gebruik weten te maken van mogelijke hulpmiddelen
- Goed kunnen organiseren van een les
Eisend en consequent zijn
- Stimulerend en motiverend zijn

Om al de vaardigheden te ververven is het nodig dat een (beginnend) instructeur zich verdiept in wetenschap over het opvoeden, pedagogiek.

2 Sociale vaardigheden van de instructeur (leerjaar 2)

Met sociale vaardigheden wordt het vermogen bedoeld om goed met anderen om te kunnen gaan. Instructeurs moeten beschikken over een basisverzameling sociale vaardigheden om de ruiters te kunnen begeleiden. Het doel van dit hoofdstuk is duidelijk te maken, dat persoonlijkheid van een instructeur en zijn vermogen zich in te leven in de situatie van een ruiter, de basis vormen van een verantwoord leerproces.

Een instructeur kan zich als doel stellen zich de onderstaande eigenschappen eigen te maken:

- Inzicht in het eigen gedrag
- Inzicht in het gedrag van anderen
- Goed communiceren

Bovenstaande eigenschappen uiten zich in de wijze waarop de instructeur zich presenteert in de rijbaan, ook wel zelfpresentatie genoemd. De manier waarop de instructeur zichzelf presenteert in de rijbaan is van essentieel belang voor het leerproces van de ruiters.

In de beoordelingsformulieren die gebruikt worden tijdens de praktische examens lesgeven wordt het onderdeel "zelfpresentatie" van de instructeur beoordeeld door de examencommissie. Het onderdeel zelfpresentatie is op dit beoordelingsformulier onderverdeeld in:

- Stemgebruik
- Houding (bepaalt door lichaamstaal)
- Correctheid (bepaalt door woordkeuze en stemgebruik)
- Enthousiasme (bepaalt door lichaamstaal en stemgebruik)

In dit hoofdstuk worden deze begrippen nader toegelicht.

2.1 Inzicht in het eigen gedrag

De persoonlijkheid van een (toekomstig) instructeur is een bepalende factor in de totstandkoming van de manier waarop hij uiteindelijk gaat functioneren. Het gedrag van een instructeur wordt aangestuurd door zijn gedachte over wat hij diep van binnen vindt, wat hij wil en wat hij daarvan denkt. Gedrag heeft daar zijn oorsprong. Gedrag vindt vaak zijn basis in het onbewuste.

Op het moment dat een instructeur zich hiervan bewust is, verhoogt dit het zelfvertrouwen en maakt het de instructeur minder kwetsbaar. Een instructeur die zijn overtuigingen kan benoemen en uitspreken, kan duidelijk maken waarom hij iets doet op een bepaalde manier. Zijn gedrag wordt hierdoor transparanter. Paardrijden is gevoelsoverdracht. Om gevoel te

kunnen overdragen is het belangrijk dat de instructeur zichzelf kent en dat hij zich bewust is van zijn sterke en zwakke punten.

2.2 Inzicht in het gedrag van anderen

Het inzicht in het gedrag van anderen wordt meestal stapsgewijs gevormd.

1^e stap: Mensen observeren

Psychologen hebben onderzocht, dat mensen een natuurlijke neiging hebben om een abrupte overgang of afwijkende beweging op te merken. Als iemand in een gelijkmatig tempo naar ons toe loopt, zien wij de beweging minder snel dan als de persoon opzij springt. Opvallende gedragingen worden sneller opgemerkt. De instructeur ziet sneller fouten van de ruiter dan dat wat hij goed doet.

2^e stap: Een indruk vormen

Indrukken over het gedrag van de mensen worden gevormd door ogenblikkelijke, automatische en onbewuste waarderingen. De indruk is gebaseerd op twee typen aanwijzingen: aspecten van de persoon die blijvend van karakter zijn(b.v.: uiterlijk, het geslacht, lichaamsbouw etc.) en dingen die al naargelang de situatie veranderen (b. v. gezichtsuitdrukkingen).

3^e stap: Oorzaken achterhalen

Als de indrukken zijn verzameld dan ontstaat de poging om deze te interpreteren en de oorzaken van iemands gedrag proberen te achterhalen

Mensen hebben de neiging om gedrag te interpreteren als zijnde veroorzaakt door de persoon zelf (interne oorzaak) of door de omgeving (externe oorzaak). Bij al deze oordelen rijst de vraag of ze echt nauwkeurig zijn.

2.3 Goed communiceren

Het proces van communiceren, ofwel informatie uitwisselen, van instructeur naar ruiter en omgekeerd, kan verdeeld worden in verbale communicatie en non-verbale communicatie. Onder verbale communicatie wordt verstaan het uitwisselen van informatie door middel van woorden. Op het totaal proces van communiceren bepaalt woordkeuze slechts 7 % van de boodschap. De belangrijkste factoren bij het uitwisselen van informatie worden gevormd door de non-verbale communicatie, ofwel lichaamstaal (55 %) en stemgebruik (38 %).

Het is dus belangrijk "hoe" men iets zegt.

Zelfpresentatie van de instructeur vormt een heel belangrijk element bij de les. De instructeur zendt lichaamssignalen uit die meteen een bepaalde indruk bij zijn leerlingen vormen.

De wijze waarop een instructeur zichzelf presenteert in de rijbaan wordt o.a. bepaald door:

Lichaamstaal

Stemgebruik

Woordkeuze

2.3.1 Lichaamstaal

Zoals al eerder aangegeven bepaalt lichaamstaal 55 % van de boodschap die de instructeur aan zijn ruiters wil overdragen.

Vaak roept de verschijning van de instructeur al bewuste en onbewuste reacties op bij de ruiters: de kleding (bijv. gepaste rijkleding, het gezicht, de lengte of de omvang van de instructeur.) De houding van het lichaam, de stand van de romp en de plaats van de ledematen en het hoofd ten opzichte van elkaar bevatten een boodschap. Er is een onderscheid tussen gesloten en open lichaamshouding. De instructeur met open houding is in communicatie effectiever. De instructeur met een gesloten houding, zoals bijvoorbeeld "hangen in de hoek", motiveert de ruiters in de les niet.

Arm en handgebaren geven een indruk over het enthousiasme van de instructeur.

Een instructeur die met zijn handen in de zakken of met zijn armen straks langs zijn lichaam staat komt vaak wat stijf en stug over en nodigt de ruiters in de les niet uit tot het ondernemen van actie. Arm en handgebaren kunnen in combinatie met stemgebruik meer uitdrukking en enthousiasme geven aan de boodschap die de instructeur aan de ruiters wil overbrengen.

In het gezicht zitten talloze spieren en spiertjes waardoor veel expressiviteit mogelijk is.

Met ogen worden heel veel signalen afgegeven. Denk aan fronsen, staren, verrast kijken, verlegen, enzovoort. Met de mimiek die een instructeur gebruikt (bewust of onbewust) geeft hij een bepaalde boodschap weer.

Typisch zijn gebaren van handen naar het gezicht. Het strijken langs de kin, het frunniken aan haren, oren en dergelijke heeft betekenis, vaak in relatie met nadenken of onzekerheid. De armen stijf over elkaar houden kan betekenen dat iemand zich afsluit voor de boodschap

van de ander. In de taal die het lichaam spreekt geeft het vaak onbewust allerlei signalen af aan de ontvanger, in dit geval de ruiters.

Lichaamstaal is o.a. herkenbaar in de volgende zichtbare expressieve factoren:

- gezichtsuitdrukkingen
- bewegen met het hoofd (ja / nee schudden)
gebaren
houding waarin je zit of staat
ruimtelijke verhoudingen tot gesprekspartner (dring niet binnen in de ruimte van een ander)
- kleding
- omgevingsfactoren (sfeer)

Zichtbare expressieve factoren in de praktijk:

Oogcontact

Ogen spreken een eigen "taal". Een enkele oogopslag kan volledige communicatie tot stand brengen. Je plaats in de rijbaan bepaalt of je voldoende oogcontact kunt maken.

Het vermijden van oogcontact werkt vaak verstorend of frustrerend bij diegene die luisteren, het geeft de luisteraar het gevoel dat het niet tegen hem/haar bedoeld is.

Goed oogcontact met een ander hebben wil echter niet zeggen een ander voortdurend aankijken, te vaak en te langdurig oogcontact kan soms als te indringend ervaren worden.

Houding

Zoals de ogen spreken, zo oefent ook de lichaamshouding invloed uit op de manier van spreken en op het contact met een ander. De houding bepaalt voor een groot deel de lichaamstaal. Deze kan zelfs belangrijker zijn dan de woorden.

Wanneer we gaan spreken veranderen we vaak zonder dit te merken van lichaamshouding.

Een in elkaar- of onderuitgezakte houding kan matheid en ongeïnteresseerdheid in de hand werken, een krampachtige houding, spanning, onrust of agressie. Een ontspannen en actieve houding straalt zekerheid en openheid uit en kan deze gevoelens ook opwekken.

Dat onze houding en ons gevoel elkaar wederzijds beïnvloeden is in vele situaties herkenbaar.

Houding oefent ook invloed uit op de kwaliteit van het stemgeluid. Een actieve houding geeft ruimte aan de longen en aan de buikorganen en bewegingsvrijheid aan het middenrif, een belangrijke ademspier. Bij een actieve houding gaat het om het vinden van een juist evenwicht tussen teveel en te weinig spierspanning. De juiste spanning is op den duur minder vermoeiend.

Gezichtsexpressie en gebaren

Gezichtsexpressie (mimiek) en gebaren kunnen het gesprokene enorm levendig maken en ondersteunen. De luisteraar reageert onbewust op deze vormen van expressie.

Een te vlak uitdrukkingloos gezicht tijdens het spreken gaat nogal eens samen met onvoldoende articuleren. Verlevendiging van de articulatiebewegingen draagt dan ook vaak bij tot het verlevendigen van de totale gezichtsexpressie.

2.3.2 Stemgebruik

In de stem is heel veel hoorbaar over bedoelingen, gevoelens en dergelijke. Stemmen kunnen warm zijn of hard, schrill of koud. Voor een deel is dat een gegeven, maar er blijkt ook heel wat veranderbaar. Stemgebruik bepaalt in het proces van communiceren 38 % van de boodschap. Voor de instructeur is het belangrijk dat zijn/haar instructies duidelijk overkomen. Goed articuleren, intonatieveranderingen en volume van de stem spelen hierbij een grote rol.

Ook het stemgebruik dat door de instructeur gebruikt wordt bepaald naast de al eerder genoemde lichaamstaal voor een deel het enthousiasme dat de instructeur uitstraalt. Geeft de instructeur de ruiters een compliment met een ongeïnteresseerde blik zonder enige intonatie terwijl hij de andere kant op kijkt dan zal deze boodschap veel minder positief bij de ruiters overkomen dan wanneer hij met zijn stem en lichaamshouding betrokkenheid toont.

Stemgebruik is o.a. herkenbaar in de volgende hoorbare expressieve factoren:

- articuleren
- intonatie en toonhoogte
- luidheid
- tempo
- timing
- adem
- stem en woordkeuze

Articuleren

Duidelijker articuleren houdt in dat je de tong, lippen en kaak meer gebruikt en dat je meer "voor in de mond" spreekt. Zodra je beter gaat articuleren lijkt dat voor jezelf vaak overdreven, vooral in het begin, voor anderen is het alleen maar duidelijker.

Spreek ook alle lettergrepen goed uit. Het inslikken van klanken, lettergrepen of woorden vermindert de verstaanbaarheid. Ook het eind van de zin moet goed verstaanbaar zijn.

Intonatie en toonhoogte

We kunnen levendiger spreken door grotere toonhoogteverschillen in het stemgeluid aan te brengen en die verschillen vaker toe te passen. Sprekers die duidelijker gaan articuleren krijgen automatisch een veel levendiger manier van spreken. Soms is het meer een kwestie van langzamer spreken, luider spreken, vaker spreekpauzes inlassen, of vermijden van tussenvoegsels en stopwoorden.

Luidheid

Het volume van de stem is ook een van de expressieve elementen in het spreken.

Als we iets benadrukken, gaat vrijwel altijd de intonatie omhoog en wordt de luidheid van de stem groot. Luidheid van de stem moet in overeenstemming zijn met de spreek situatie, de ruimte.

Tempo

Een te hoog spreektempo geeft zowel spreker als luisteraar een jachtig gevoel. Bovendien ontstaan er nogal eens haperingen, de spreker struikelt over zijn eigen woorden of deze gaat woorden inslikken of in elkaar duwen.

Timing

Timing is het nemen van de juiste adempauze op het juiste moment.

Snelle sprekers nemen geen of (te) weinig (adem)pauzes daardoor wordt de ademhaling onregelmatig of treedt er een tekort aan adem op waardoor zelfs de luisteraar een benauwd gevoel krijgt. Het nemen van de juiste adempauze kan woorden en zinsdelen benadrukken, waardoor het een heel sterk expressiemiddel wordt.

Adem

Aangezien adem een basis voor spreken is kun je je voorstellen dat hierbij de lichamelijke en psychische gesteldheid een rol spelen. Emoties hebben invloed op de adem, dus ook op de stem. Uit ervaring blijkt dat het bewust laag, diep en rustig ademen in een gespannen situatie de nodige rust geeft.

Stem

De stem is een heel belangrijk contactmiddel. Met ons stemgeluid zijn we in staat meer uit te drukken dan met woorden en zinnen alleen. Gevoelens en emoties zijn hoorbaar aan de stemklank door toonhoogteverschillen, timbre, sterkteveranderingen.

Emoties hebben invloed op de adem, dus ook op de stem.

De volgend voorbeelden kennen we allemaal:

- Een van woede of opwinding overslaande stem
Een van ontroering trillende stem
Een van angst toegeknepen keel
- Een gespannen geperst geluid bij spanning, stress
- Geen enkel geluid kunnen voortbrengen bij heftige gemoedstoestanden
- Een hoge soms wazige stem bij onzekerheid
- Een door vrolijkheid helder(der) stem

Het doorklinken van emoties in het spreken is heel gewoon en hoort bij communicatie.

De invloed van emoties kan echter zodanig worden, dat deze verstorend gaan werken op het stemgebruik met name bij stress.

Woordkeuze

In de woordkeuze die de instructeur maakt, dient hij zich te realiseren dat hij altijd correct blijft richting ruiters. Hij gebruikt daarbij vaktaal en spreekt in technische termen die voor de ruiters goed te begrijpen zijn. Wil hij een ruiter iets duidelijk maken, meer motiveren of juist kalmeren, dan kan hij hiervoor variatie aanbrengen in zijn stemvolume en intonatie. Dit heeft een veel groter effect dan het gebruik van scheldwoorden, verkleinwoorden of cynisme. Bedenk dat elk woord dat uitgesproken wordt, door de ontvanger anders geïnterpreteerd wordt en voor ieder individu een andere betekenis kan hebben.

2.4 Instructie geven

Als de instructeur goede communicatieve vaardigheden heeft is het makkelijker voor de ruiters hem te begrijpen en zijn instructies te volgen. Een goede instructeur houdt rekening met drie specifieke vaardigheden:

- Luisteren
- Vragen stellen
- Uitleg geven

2.4.1 Luisteren

Een uiterst belangrijk aspect van doelmatige communicatie is luisteren. "Goed luisteren" betekent dat de luisteraar zich verdiept in de spreker. Communicatie is geen eenrichtingsverkeer. Als er niemand luistert, is er sprake van een monoloog in plaats van een gesprek. In een lessituatie moet je proberen het gedrag van je leerlingen te herkennen.

Belangrijk: reageer niet agressief op fouten, maar leg uit!

Houd rekening met verschillende leeftijdsgroepen, verschillende milieus en verschillende verwachtingen.

2.4.2 Vragen stel/en

Een belangrijk kenmerk van doelmatige communicatie tussen instructeur en ruiter is dat er vragen worden gesteld. Goede vragen stellen is een kunst. Een vraag stellen is een uitstekende manier om een gesprek te openen, informatie te vergaren en aan de ander duidelijk te maken dat het gespreksonderwerp interessant is.

Er zijn twee soorten vragen:

- Gesloten vragen, die vereisen slechts een ja/nee antwoord.
Bijvoorbeeld: "Ken je de hulpen voor het wijken voor de éézijdig kuitdruk?"
- Open vragen die om een beschrijving en een uitgebreider antwoord verzoeken.
Bijvoorbeeld: "Wat zijn de hulpen voor het wijken voor de éézijdige kuitdruk?"

2.4.3. Uitleg geven

Behalve goede vragen stellen, is het van belang dat een instructeur over een zekere mate van deskundigheid en handigheid beschikt om iets toe te lichten. Uitleg en instructie verschaffen informatie en helderheid over een bepaald onderwerp. Goede uitleg is helder, gericht op het onderwerp en houdt rekening met de kennis van de ruiter. Soms helpt het om even te pauzeren en samen te vatten, zodat de luisteraar kan ordenen en tot zich kan nemen wat tot dusverre is uitgelegd.

Leerpunten voor de instructeur voor het geven van uitleg:

- Geef aan waar je het over wilt hebben
- Vertel maar één ding tegelijk
- Wees duidelijk in je uitleg
- Zorg dat woorden, toon en lichaamstaal overeenkomen
- Hou rekening met andermans situatie

2.5 Samenvatting

Door voldoende inzicht in zichzelf en anderen kan de communicatie tussen instructeur en ruiter veel beter verlopen waardoor het leerproces effectiever wordt. Bovendien wordt het door middel van goede communicatie mogelijk een veilig leerklimaat te creëren, wat in grote mate de sfeer bepaalt in een les. De houding en gedragvormen van de instructeur zijn van groot belang. Zelfinzicht bij het aannemen van een bepaalde houding is voorwaarde om te komen tot eventuele gewenste veranderingen.

Wanneer een instructeur moet toegeven dat hij een aantal verbeterpunten heeft, zijn er genoeg strategieën om hieraan te werken. De eerste stap hiertoe is bewustwording en erkenning van deze verbeterpunten, de tweede stap is het inzicht in de gevolgen van dit gedrag en de derde stap is de wil hieraan:iets te veranderen.

3 Begeleidingsvaardigheden van de instructeur (leerjaar 2)

Een goede instructeur probeert zich te verplaatsen in het gevoel van zijn leerling om dat gevoel te bevestigen, te corrigeren of verder te ontwikkelen. We weten dat het leerproces veel sneller verloopt als de instructeur vertrouwen opbouwt, stimuleert en aanmoedigt.

Het is voor een ruiter veel belangrijker om te leren voelen wat goed is, dan om te horen wat fout is. Begeleiding van een positief stimulerende instructeur, het liefst op een ervaren paard, is de sleutel tot succes. In dit hoofdstuk wordt duidelijk gemaakt hoe belangrijk de begeleidingsvaardigheden van de instructeur zijn.

Ook de begeleidingsvaardigheden van de instructeur worden in de praktische examens lesgeven door de examencommissie beoordeeld. Ze worden in de rijbaan zichtbaar in het onderdeel "overdracht" en zijn op het beoordelingsformulier onderverdeeld in:

- Uitleg van de oefeningen
- Begeleiding en correctie
- Nacontrole
- Resultaat van de aanwijzingen
- Overtuigingskracht
- Positie kiezen en bewegen

Deze verschillende fasen in het begeleiden van de ruiters in een les, die moeten resulteren in een ontwikkelen van voldoende begeleidingsvaardigheden van een instructeur, worden in dit hoofdstuk en het hoofdstuk "Het feitelijke lesgeven" nader toegelicht.

3.1 *Vertrouwen*

Vertrouwen is de belangrijkste factor in het begeleiden van de leerlingen. Bij het lesgeven speelt het zelfvertrouwen van de ruiter een grote rol, het zich bewust zijn van het vermogen een paard te beheersen, het vertrouwen in de instructeur en tenslotte - waarschijnlijk de belangrijkste factor - het vertrouwen van de ruiter dat er niet meer van hem geëist wordt dan hij lichamelijk en geestelijk kan opbrengen. Zelfvertrouwen is een gevoelige eigenschap, waar behoedzaam mee omgegaan moet worden. Het hebben van voldoende zelfvertrouwen kan van de ene op de andere dag aan het wankelen gebracht worden. Is dit eenmaal aan het wankelen, dan kan dit zelfs bij de ruiters die op hoog niveau presteren ernstige gevolgen hebben. Verloren zelfvertrouwen is vaak de oorzaak van moeizame ruitersproblemen.

Alleen wanneer men zorgvuldig situaties vermijdt, die te veel voor een leerling zijn, dan kan iemand vooruitgang boeken, ongelukken vermijden en plezier aan het rijden beleven. Overigens is het te weinig eisen van een ruiter net zo foutief als te veel.

3.2 Gedragsvormen

Een instructeur geeft leiding aan de ruiters tijdens de les. Hij moet als leider optreden en dat in de ogen van de groep goed doen. Lichaamstaal en gedragsvormen van de instructeur spelen daar een zeer belangrijke rol in. Er zijn drie soorten gedragsvormen die bij de instructeur waarneembaar zijn.

3.2.1 . *Autoritair (bovengedrag): instructeur gestuurd*

- Instructeur bepaalt het verloop van de les
- De instructeur wenst niet tegengesproken te worden
- Houding rechtop
- Veel stemvolume

Een wat autoritaire persoonlijkheid die onder vrij strikte condities een duidelijke taak moet uitvoeren levert een sterk sturende leider op. Een strenge instructeur kan best aardig zijn, als hij maar geen vrees bij de leerlingen oproept. Verkeerd gekozen, streng gedrag roept tegengedrag op.

3.2.2 *Renversibel (middengedrag): interactie tussen instructeur-leerling*

Staat tussen de leerlingen

- Houding: Open, rechtop, naar "buiten gericht"

De instructeur die renversibel gedrag vertoont, is een op prettige sociale contacten gerichte persoonlijkheid die aan vrij zelfstandige ruiters leiding moet geven. Ruiters die zelf weten wat ze willen, zal een begeleider opleveren die de les aan de gang houdt en die niet te veel aan het stuur gaat zitten.

3.2.3 *Ondergedrag: leerling gestuurd*

- Leerlingen hebben het initiatief (uitvoerig in overleg)
- Houding: gebogen, leunend
-

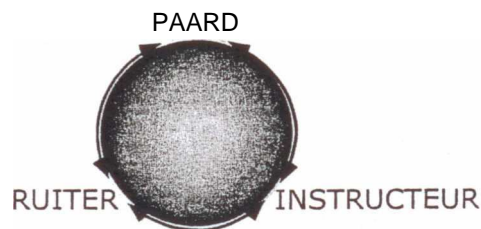
De naam "ondergedrag" roept een negatief beeld van de instructeur op. Dat hoeft niet altijd als negatief gedrag beschouwd te worden, het kan ook als uitnodiging functioneren om het eigen initiatief van de ruiters te stimuleren.

Het is niet zo, dat autoritair gedrag tegengedrag is, of dat ondergedrag solidariteit inhoudt. Het is een samenspel. Een soepele instructeur kan ordeproblemen hebben, daarom is het belangrijk dat hij zijn grenzen kent en ze duidelijk aangeeft.

In de meeste vormen van instructie is een combinatie van deze drie gedragsvormen te ontdekken.

3.3 Interactie

Interactie is omgaan met een ander. Communicatie over en weer. Het houdt wederzijds actie en reactie in. Die beleving van onderlinge verhouding komt soms scherp naar voren in de vorm van verbale signalen maar meestal is ze min of meer verhuld aanwezig. Bij interactie gaat om aandacht voor non-verbale signalen. Het is belangrijk of de instructeur het niveau van interactie kan waarnemen. De gedragsvorm van de instructeur bepaalt in grote mate het niveau van interacties in de les. Bij paardrijlessen heeft het gedrag van het paard net zo veel invloed op deze interactie als de ruiter en de instructeur.



Afbeelding 1 - Didactiek - Interactie

In de instructie van paardrijden bestaan drie interactiemogelijkheden vanuit het standpunt van de ruiter gezien:

3.3.1 Ruiter - mederuiter

Het groepseffect. De ruiters beïnvloeden elkaar tijdens lessen en ook na de lessen. Dat kan stimulerend werken maar soms ook ontmoedigend. De instructeur zal goed moeten observeren wat zich eigenlijk afspeelt binnen de groep om grote conflicten te kunnen voorkomen. Bij alles staat de veiligheid en gezondheid van mens en dier voorop.

3.3.2 Ruiter- paard

De instructeur moet de ruiter duidelijk maken dat communicatie tussen ruiter en paard voornamelijk door non-verbale signalen plaats vindt. Paarden zijn vluchtdieren, hun opmerkzaamheid is veel groter dan die van mensen. Een ontspannen houding van de ruiter en duidelijke signalen zijn van groot belang.

3.3.3 Ruiter - instructeur

In de meeste gevallen zal de instructeur in contact met een ruiter zichzelf zien als degene die zich "boven de leerling" bevindt en zal hij de intentie hebben om "samen" te werken met de ruiter. Nu is het de vraag of de beleving van de ruiter hiermee overeenstemt. Accepteert hij de leiding van de instructeur? Wil hij door hem geholpen worden? Een vertrouwensband en een positieve instelling van de instructeur die als vriendelijke leider optreedt, heeft een grote invloed op de wisselwerking in de relatie tussen ruiter en instructeur. De interactie tussen ruiter en instructeur wordt in grote mate bepaald door het spanningsveld tussen presteren en ontspannen blijven om goed te kunnen rijden.

3.3.4 Instructeur- paard

De interactie tussen instructeur en paard kan bewust plaats vinden maar zeker ook onbewust. Wanneer een instructeur direct contact maakt met het paard, bijvoorbeeld door de hulpen van de ruiter te ondersteunen met lange zweep, is er sprake van interactie tussen instructeur en paard. In sommige situaties zal een paard echter ook reageren op de instructeur zonder dat deze zich hiervan direct bewust is, bijvoorbeeld bij stemverheffing of plotselinge bewegingen. Hier dient men als instructeur rekening mee te houden.

3.4 Samenvatting

In dit hoofdstuk is aandacht besteed aan begeleidingsvaardigheden die nauw zijn verbonden met de persoonlijkheid van een instructeur. Hieruit is duidelijk geworden dat een instructeur aan een aantal voorwaarden moet voldoen om goede lessen te kunnen geven.

Zijn lichaamstaal met verbale en non-verbale signalen en zijn gedrag zal doelbewust moeten overkomen. Hij zal in de groep als leider moeten functioneren om de interacties tussen ruiter-paard en ruiter-ruiter te begeleiden. Bovendien spelen inhoudelijke kennis en didactische vaardigheden hierin een grote rol.

De vaardigheden in het kort beschreven:

- Vertrouwen en zekerheid opbouwen en behouden
- Gemeenschappelijke interesse opbouwen en vergroten
- Motiveren en angst afbouwen
- Concrete en haalbare leerdoelen formuleren
- Met een globale tijdsplanning werken: wanneer wil men iets bereikt hebben
- Trainingsinhoud en trainingsmethode vastleggen op een afwisselende, doelgerichte wijze
- Aan een ontspannen, zekere en uitgebalanceerde zit werken
- Bij alle belasting en inspanning, de noodzakelijke ontspanning niet vergeten
- Eerst de omvang, dan de intensiteit van de belasting verhogen
- De rijles overdenken en evalueren, want de planning moet steeds opnieuw aangepast worden als daar aanleiding toe is
- Interesse, verantwoordelijkheid, rijtechnisch inzicht en paardenverstand aanleren en uitbouwen

4 Het feitelijke lesgeven (leerjaar 2)

De beginnende instructeur zoekt naar zekerheden in het lesgeven. Die zijn niet te garanderen. Zijn eigen motivatie en kennis heeft een waarde die maximaal ingezet kan worden. Mogelijk heeft de instructeur persoonlijke talenten die hij kan gebruiken om goede lessen te kunnen geven. Om goed te beginnen is het verstandig de eigen doelstellingen en het beeld van zichzelf als instructeur onder de loep nemen. De beginnende instructeur wil lesgeven, kennis overdragen, een goede instructeur zijn en leuk werk hebben. Mogelijk wil hij ook nog veel leren, hard werken en een prettige collega zijn.

Hieronder zijn een aantal punten opgenomen die een beginnend instructeur kan gebruiken als hij voor de eerste keer aan een groep gaat lesgeven:

- Je komt binnen en stelt je voor. Stel hiervoor de lesklanten goed op (bijvoorbeeld op de A-C lijn). Dit geeft de les een georganiseerd karakter
- Door middel van vragen stellen kun je iets te weten komen over je lesklant(en)
- Maak organisatorische afspraken met de lesklanten (allemaal op de zelfde hand, zelfde gang, etc.)
- Bespreek veiligheidsmaatregelen (kleding, sieraden, kauwgom,) en controleer harnachement
- Geef het doel en de opbouw van de les aan
- De groep laten beginnen, zoals ze gewend zijn (bv. ieder voor zich losrijden)
Voor jezelf elke combinatie direct individueel observeren en beoordelen
- Na elke leerling individueel geobserveerd te hebben, probeer je de aandacht te verdelen over de groep
- Blijf telkens kort controleren
- Wanneer er grote storende houdingsfouten bij de ruiters zijn, probeer deze dan eerst te verbeteren
- Bij afsluiting van de les, met elke lesklant evalueren of het begrepen is en een opdracht meegeven
- De opdracht (voor thuis) eenvoudig houden en vooral niet te veel oefeningen meegeven

De ruiters zullen de instructeur in eerste instantie bekijken en beoordelen op zijn uiterlijk en optreden. Maak je slag in de eerste les. Probeer authentiek te zijn. Laat zien wie je bent, wat je wilt gaan doen en wat je van de ruiter(s) wilt. Denk aan je uiterlijke presentatie. Vriendschappelijkheid kan wel maar bewaar enige afstand. Probeer je in hun situatie te verplaatsen. Ken altijd je eigen doelstellingen, zowel je persoonlijke als die voor je les. Benoem bij elke les de doelen die je met hen samen wilt bereiken. Geef aandacht aan feedback. Evalueer, ken daarin je eigen proces en dat van de ruiters.

Op de volgende pagina's zijn belangrijke punten opgenomen die te maken hebben met feitelijk voorbereiden van de les. Voor de beginnende instructeur is dat een goed hulpmiddel bij het zelfstandig maken van een lesschema. Allereerst wordt het lesvoorbereidingsformulier toegelicht om vervolgens uitvoeriger in te gaan op de afzonderlijke fasen van een les. Een blanco lesvoorbereidingsformulier is als bijlage opgenomen.

4.1 Lesvoorbereidingsformulier

Voor instructeurs in opleiding en minder ervaren instructeurs is het noodzakelijk om planmatig te werk te gaan. Een lesschema is hierbij een hulpmiddel. Het geeft zelfvertrouwen, structuur en leidt tot logische werkvormen.

LESSHEMA	
NAAM LEERLING: _____ DATUM: _____ INSTRUMENTEUR: _____	
OPDRACHT	opbouw en indeling van de les
INLEIDING	korte vermelding van het doel <ul style="list-style-type: none"> - voor de ruiters - voor de paarden
INSTRUCTIE I	<ul style="list-style-type: none"> - eerste oefeningen - paarden voorwaarts rijden - korte correcties houding, zit en hulpen
INSTRUCTIE II	<ul style="list-style-type: none"> - voorbereidende oefeningen - hoe - waarom - beoefening - beoordeling en correcties van de ruiters
INSTRUCTIE III	<ul style="list-style-type: none"> - kernoefeningen - uitleg - voorbeeld met begeleidende toelichting - beoefening (zelfwerkzaamheid van de leerlingen) - te verwerken fouten/moeilijkheden - correcties daarop/herhaling
EVALUATIE	<ul style="list-style-type: none"> - wat ging goed? - wat is te verbeteren (hoe en waarom)? - waren de oefeningen te moeilijk? - was de uitleg niet duidelijk? - situatie of combinaties verkeerd ingeschat?

4.1.1 Opdracht / Lesdoel

Tijdens de opleiding en ook tijdens het praktijkexamen wordt er gebruik gemaakt van zogenaamde lesopdrachten. Deze worden omschreven in termen van "lesgevergedrag"; datgene wat de lesgever moet (of wilt) doen. Dit in tegenstelling tot het lesdoel. Het lesdoel dient namelijk omschreven te worden in termen van deelnemersgedrag. Een instructeur zal in staat moeten zijn een lesopdracht te vertalen naar concreet geformuleerde doelstellingen (uiteraard in relatie tot de beginsituatie). Als voorbeeld kan het ingevulde lesvoorbereidingsformulier verderop in dit hoofdstuk dienen.

Praktische toepassing van doelstellingen:

Let op het verschil tussen lesopdracht (lesgevers gedrag) en lesdoelstelling (deelnemersgedrag)

- Soms is het tijdens de les noodzakelijk doelstellingen bij te stellen
 - De keuze van doelstellingen is sterk afhankelijk van de doelgroep en de lessituatie
- Doelstellingen dienen per individu bekeken te worden

4.2 Inleiding van de les

Het doel van de inleiding voor iedere les is aan te geven wat in de les beoefend zal gaan worden. Het mentaal voorbereiden op wat er komen gaat. Hou dit kort en duidelijk.

Geen tijd verspillen door lange verhalen te houden. Het peilen van de kennis van de lesklanten tijdens de inleiding kan zinvol zijn. Stel vragen en luister naar de antwoorden. Zorg voor een logisch aansluiting op vorige lessen. Peil de belangstelling en behoefte van lesklanten. Wek belangstelling en tracht de inzet van de lesklanten te bevorderen.

De inleiding moet niet iedere les het zelfde verlopen. Originaliteit doet wonderen en geeft de lesklanten inspiratie. Inleiding en instructie/uitvoering lopend vloeiend in elkaar over.

4.3 Uitvoering van de les

In dit deel van de les worden (nieuwe) vaardigheden aangeleerd, verbeterd of toegepast. Onderstaande geeft aan wat er belangrijk is om de instructie van de les goed te kunnen uitvoeren.

- Veiligheid;
 - moet door de gehele les verweven zijn
 - de kennis van en ervaring met paarden is belangrijk
 - zorgen voor een sfeer van rust en vertrouwen

- Leer slechts één handeling;
 - hoofd en bijzaken onderscheiden
 - stap voor stap instructie is vaak aan te raden
 - leer niet iets nieuws als het oude niet gekend of bevestigd is
 - indien mogelijk wordt stap voor stap geïnstrueerd en beoefend (afwisseling)
- Moeilijke dingen mogen niet te lang achter elkaar beoefend worden;
 - afwisseling stimuleert de belangstelling
 - laat de ruiters, waar nodig, door stap met lange teugel of halthouden, eens ontspannen
 - wanneer toch lang op hetzelfde geoefend moet worden, zorgen voor variatie: -
 - figuren
 - tempi (overgangen)
 - gangen
 - hand veranderen
 - concentratie, ontspanning
 - uitleg - oefenen
 - aangenomen teugel en hals strekken.
- Fouten afteren is erg moeilijk;
 - het is makkelijker iemand een praktische vaardigheid te leren die nog niets kan, dan iemand iets leren die denkt dat hij het kan
- De instructeur mag uitsluitend op de juiste wijze voordoen;
 - de instructeur te paard dient voortdurend en in alle opzichten het correcte voorbeeld te geven
 - het goede voorbeeld heeft meer impact dan de instructies
 - problemen die zich voordoen bij lesklanten, kunnen zich voor bespreking met de groep lenen. Doe dit echter takvol
- Tijdens de instructie steeds het hoe en waarom verklaren;
 - het kan de voorkeur verdienen eerst te laten oefenen en op een later tijdstip de toelichting van het waarom te geven
- De instructeur zorgt ervoor dat de lesklanten hun aandacht richten; op de
 - instructeur
 - op zichzelf
 - op het paard
 - op andere lesklanten en/of paarden

Tijdens de beoefening individuele instructies geven,
hetgeen in een rijles vaak erg belangrijk is
 eerst collectieve commando's geven
 duidelijk verschil maken tussen het geven van
 commando's en individueel te geven instructies
 de aandacht steeds over alle leerlingen verdelen

5.4 Samenvatting

De bovenstaande tekst en formulieren kunnen behulpzaam zijn voor de beginnende instructeur. Er zijn geen twee lessen het zelfde in de praktijk. Toch kunnen door middel van een lesschema de lessen een structuur hebben die logisch in elkaar gezet is. In bovenstaand lesschema ontbreken componenten uit de complexiteit van het alledaagse lesgeven:
het niet gemotiveerd zijn van de leerlingen, de grote groepen, de diversiteit binnen de groep, de ordeproblematiek, de druk op de instructeur enz. Echter door een goede voorbereiding van de les kunnen een aantal problemen verholpen worden. De creatieve en geïnspireerde inzet van de instructeur binnen de structuur is de sleutel tot succes.

5 Evaluatie en Feedback (leerjaar 2)

Evaluëren in de dagelijkse praktijk wordt beschouwd als een proces waarbij de instructeur en/of de ruiter informatie verzamelt betreffende de leerprestaties van de ruiter zodat hij op de grond hiervan een waardeoordeel kan toekennen. In de meeste gevallen wordt hieraan een beslissing gekoppeld die uitmondt in feedback aan de betrokkenen. Het gaat er dus om dat de instructeur vaststelt wat de ontworpen en uitgevoerde lessen waard zijn geweest. Het is de bedoeling dat evaluatie nauw verbonden is met het doel van de les. De instructeur kan evaluatie uitvoeren die gericht is op product en/of proces. Evaluëren is ook naar jezelf kijken als instructeur!

- **Product evaluatie:**
 - o Welke leerresultaten heb je als instructeur bij de ruiters bereikt?
 - o In hoeverre zijn de gestelde doelen bereikt?
 - o Eventueel nog vragen stellen, zoals controlevragen.

- **Proces evaluatie:**
 - o Heb je het doel bereikt uit je lesvoorbereiding?
 - o Heb je de beginsituatie goed ingeschat?
 - o Kwam de tijdsindeling uit?
 - o Hoe was de opbouw van de les?
 - o Hoe was je eigen optreden?
 - o Hoe reageerden de ruiters?

Begeleidende evaluatie is op de eerste plaats gericht op het optimaal functioneren van alle ruiters. Het betekent dat de instructeur, aan wiens zorgen een bepaalde groep ruiters is toevertrouwd, alleen denkt en werkt aan het verwezenlijken van de doelstellingen van zijn lessen, zonder bijgedachten aan selectie, d.w.z. zonder ook de beoordeling van de geschiktheid van de ruiters. Evaluatie wordt beschouwd als een middel tot leren in plaats van maatregel tot selectie.

In de meeste gevallen wordt van de instructeur verwacht dat hij de resultaten van zijn evaluatie op een of andere wijze meedeelt. Diverse betrokkenen zijn geïnteresseerd in de bevindingen van de instructeur: de ruiter zelf, de ouders van minderjarige ruiters, collega's,

de bedrijfsleider, enz. Er zijn verschillende mogelijkheden en middelen om feedback te geven over prestaties.

5.1 Feedback

Onder feedback verstaan we doelgerichte, concrete en positief verwoorde aanwijzingen geven waar de ruiter van kan leren. Het doel van feedback is dan ook de ruiter aanzetten tot verbeteringen in zijn (rij)gedrag. In essentie laten we met feedback het 'verschil' tussen het uitgevoerde resultaat (werkelijk) en het bedoelde/beoogde resultaat zien (wenselijk). Feedback geven (in plaats van stilzwijgen of sterk bekritisieren) is gebaseerd op communicatieregels.

De belangrijkste regels luiden als volgt:

- Oorzaak en gevolg in communicatie

Voorbeeld: Wanneer een ruiter een proef niet goed gereden heeft en daardoor verloren heeft kan dat voor de instructeur reden zijn om kwaad te worden.

In bovenstaand voorbeeld is er sprake van 'oorzaak en gevolg' = niet goed gereden proef (oorzaak) leidt tot verlies (gevolg). Dat kan voor de instructeur reden tot ergernis zijn: ik vertel wat je moet doen en hij doet het niet! In dit geval richt de instructeur zich tot het gevolg = het verlies. Daarmee kunnen we als instructeur voorbij gaan aan de regel 'oorzaak en gevolg'. Is de aangehaalde oorzaak wel de oorzaak? Hoe zou het zijn als we zelf aan de kant van de oorzaak gaan staan, door onszelf een aantal dingen af te vragen:

- o Heb ik het wel goed uitgelegd?
- o Hebben we dit wel voldoende getraind?
- o Was de concurrent beter?
- o Wat kan ik er zelf als instructeur aan verbeteren?
- o Wat is er mis gegaan volgens de ruiter zelf?

Op deze manier maken we de situatie bespreekbaar in de vorm van evalueren en feedback, daardoor leert de ruiter van de ervaring en kan de instructeur veranderingen aanbrengen. Bij feedback geven gaan we als instructeur aan de kant staan van de oorzaak en niet van het gevolg. Op deze wijze gaat een instructeur automatisch oplossingen aandragen in plaats van schuld te benoemen.

Deze regel is nauw verwant met de volgende:

- **Er bestaat geen mislukking, enkel feedback**

Het niet bereiken van het doel moet niet als mislukking worden ervaren, maar als verbeterpunt. Het geeft aan wat er nog niet goed is en waar je nog aan werken kunt. Zuiver genomen kan er geen sprake zijn van falen: De instructeur geeft zijn ruiter een opdracht en neemt tijdens de wedstrijd waar dat de opdracht nauwelijks uitgevoerd wordt. Deze wijze van uitvoeren is dan het resultaat van de opdracht. Vaak wordt het negatieve resultaat vermengd met teleurstelling, kwaadheid of onbegrip en de trainer spuwt zijn gal en geeft dus geen feedback. De enige juiste feedback aan instructeur en de ruiter is: "Blijkbaar hebben we ons doel niet bereikt, hoe komt het en wat kunnen we er aan doen."

- **De betekenis van je communicatie is de reactie die je krijgt**

De instructeur is zelf verantwoordelijk voor zijn communicatie. Wanneer hij instructie geeft en de ruiter begrijpt niet wat hij bedoelt, dan is dat onbegrip de betekenis van zijn communicatie. Een instructeur dient zich af te vragen; op welke wijze dient hij te communiceren zodat anderen hem begrijpen en zijn instructie kunnen uitvoeren. Wanneer een ruiter een oefening verkeerd uitvoert tijdens de training kan hij zeggen: "et dan ook op". Hij kan zichzelf ook afvragen: "Hoe kan ik het uitleggen zodat ze het wel begrijpen."

- **Elke keuze is de beste keuze op dat moment**

Elke beslissing die de instructeur neemt is gebaseerd op een waarneming van dat moment. Soms is het nodig om in een fractie van een seconde een beslissing te moeten nemen. Wanneer instructeurs achteraf het resultaat van hun acties zouden weten, dan zouden ze in veel gevallen andere keuzes hebben gemaakt. Het is goed om jezelf als instructeur feedback te geven: "Hoe doe ik zoiets de volgende keer?" Elke ervaring is bruikbaar als feedback voor een volgende keer. Respecteer iemands keuze en geef feedback om het de volgende keer effectiever te doen. Het is zinloos om, als instructeur achteraf naar de ruiter te reageren op gemaakte keuzes: "Hoe kun je zo dom zijn om binnendoor te rijden". De trainer kan zich afvragen: "Wat kan ik er aan doen om ruiters te trainen in het maken van succesvolle keuzes?"

5. 1. 1 *Feedback geven volgens het sandwich feedback model:*

1. Geef aan wat er goed is gegaan
2. Geef aan wat verbeterd kan worden c.q. toegevoegd kan worden. Hierbij de toevoeging altijd beginnen met het woord "en" in plaats van "maar "
3. Rond het totaal positief af

Het gedrag van een persoon is niet hetzelfde als zijn persoonlijkheid en moet daarom gescheiden worden. Feedback is dan ook het meest effectief op het niveau van gedrag. Feedback op gedragsniveau is zo concreet dat ruiters het direct kunnen gebruiken.

"Wat ik vind dat je specifiek goed deed "

"En wat je mogelijk nog zou kunnen
verbeteren" ...

"Over het algemeen genomen
vind ik ... (iets positiefs) ... "

5.2 Samenvatting

Evaluatie en de daaraan gekoppelde feedback, speelt een grote rol in de dagelijkse praktijk, zowel ten behoeve van de ruiter als ook voor de instructeur.

Dankzij evaluatie en feedback van de instructeur krijgt de ruiter meer duidelijkheid omtrent de resultaten die in feite van hem worden verwacht. Dat inzicht in de doelstellingen kan in sterke mate zijn aanpak en motivatie bevorderen. Zonder twijfel wordt het leren van de ruiter beïnvloed door de wijze waarop er wordt geëvalueerd. Een goed evaluatiesysteem kan de ruiter helpen om beter beslissingen te nemen op prestatiegebied, bijvoorbeeld: "Op welke wijze moet ik deze oefening beheersen?", "Wat zijn mijn verbeterpunten?", "Hoe ga ik daar aan werken?"

Voor de instructeur is een goed georganiseerde evaluatie een belangrijke hulp om zowel zijn eigen les als het resultaat van de ruiter te beoordelen en op grond hiervan beslissingen nemen. **Tal** van acties kunnen op basis daarvan door de instructeur ondernomen worden, zoals zelfevaluatie.

Voor een les vormt een goed evaluatiebeleid een belangrijk middel om de in- en doorstroom van de ruiters adequaat te organiseren en om de kwaliteit van de lessen te handhaven.

....



6 Het leerproces (leerjaar 3)

Lesgeven is een complexe zaak. Leren moeten de ruiters uiteindelijk zelf doen.

De instructeur begeleidt de ruiters in dit leerproces door middel van kiezen en aanpassen van lesstof, uitzoeken van werkvormen en eventueel gebruik maken van verschillende lesmaterialen

Om deze rol als begeleider van het leerproces goed te kunnen uitvoeren is het voor de instructeur belangrijk dat hij zich bewust wordt van verschillende leerstijlen van individuen en dat hij rekening houdt met differentiatie in de groep. *Wat iemands persoonlijke stijl ook is, voor een effectief leerproces is het belangrijk dat alle fasen van het leerproces worden doorlopen.* Het leerproces voltrekt zich stapsgewijs en heeft met bewustwording van de ruiter te maken. In dit hoofdstuk worden de stappen van het leerproces toegelicht en wordt er nader ingegaan op de verschillende leerstijlen.

6.1 Het model van Kolb

Uit voorgaande is duidelijk geworden dat iedereen een persoonlijke leerstijl heeft, dat wil zeggen:

de wijze waarop je het beste leert.

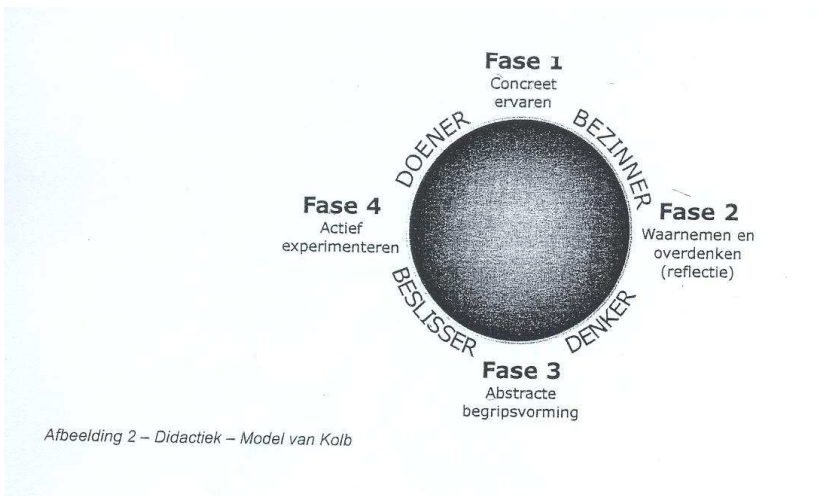
De Amerikaanse psycholoog Kolb deed onderzoek naar verschillende manieren van leren van mensen en hij onderscheidde er vier, die hij als fasen die van elkaar afhankelijk zijn kon vastleggen. Deze vier leerfasen kunnen worden beschreven in termen van de vaardigheden die bij die fasen horen.

- Concreet ervaren ('voelen')
- Waarnemen en overdenken ('observeren/beschouwen')
- Abstracte begripsvorming ('denken')
- Actief experimenteren ('doen')

De vier fasen herhalen zich volgens Kolb voortdurend in deze volgorde. Dit leermodel valt dan ook te zien als een cyclisch model (beter nog een spiraal, want het niveau stijgt).

Kolb stelt dat mensen een voorkeursstijl hebben, waarmee ze het liefst beginnen en waaraan ze de meeste tijd besteden. Voor een effectief leerproces is het belangrijk dat alle fasen worden doorlopen, ongeacht het startmoment waarop deelnemers 'instappen'. De waarde van het model van Kolb zit erin dat je (overheersende) leerstijlen in een groep kunt vertalen naar effectieve werkvormen. Kolb pleit er daarom voor dat je als instructeur extra aandacht

besteedt aan de leeractiviteiten waarin de ruiter zich minder goed thuis voelt maar dat je begint bij de fase waar de ruiter zich het best bij voelt.



6.2 Leerstijlen

Een paar praktische tips, aan de hand van vier leerstijlen die corresponderen met de fasen in het model van Kolb:

Doener:

Ruiters die leren van "trial and error". Wanneer een ruiter een zogenaamde "doener" is, betekent het dat deze het beste leert van een nieuwe ervaring, dingen doen en in het diepe gegooid worden met een uitdagende taak. Deze ruiter is te herkennen aan zijn "trial and error" aanpak. Hij krijgt instructie en zal dan meteen aan de slag gaan en ontdekken wat de gevolgen zijn. De ruiter ervaart al doende succes of teleurstelling. Deze ruiter zul je vaak een opdracht mee moeten geven en hem vervolgens laten voelen wat er gebeurt als het goed of fout gaat. Belangrijk is de evaluatie van de reactie.

Sterk:

Praktisch

Past zich makkelijk aan

Zwak:

Ongeduldig

Drammerig

Effectieve werkvormen:

- Afwisseling werkvormen
- Feedback
- Ruimte voor humor, plezier, ontspanning

Bezinner:

De ruiter die het meeste leert van stimulatie tot nadenken over acties, is een "bezinner". Als de mogelijkheid wordt geboden eerst te observeren, te bezinnen en dan pas te doen, zal hij beter presteren op het paard. Deze ruiter ziet niet alleen wat er is gebeurd, maar probeert ook de oorzaken daarvan te ontdekken en te bedenken wat de mogelijke gevolgen zouden kunnen zijn. Geef dit type ruiter een opdracht en gun deze de tijd om na te denken. Ook na de les heeft deze ruiter behoefte om zijn bevindingen te overdenken. Stel zelf vragen om de ruiter te stimuleren in zijn (denk)proces.

Sterk:

Verbeeldingskracht Genereren
van nieuwe ideeën

Zwak:

Besluiteloos

Effectieve werkvormen:

- Ruimte voor uiten van gevoel
- Tijd voor reflectie
- Visuelepresentati:

Denker:

De denker herken je omdat hij vraagt om gestructureerde situaties met duidelijke doelstellingen. Dit type ruiter wil de tijd krijgen om relaties te kunnen leggen met kennis die hij al heeft. De ruiter zoekt een theorie en hoopt hierdoor aan hetgeen hij ervaart een zekere voorspelbaarheid te kunnen koppelen. De instructeur kan dit type ruiter de opdracht geven naslagwerken en boeken te lezen. Ook de gelegenheid geven tot vragen stellen is van belang om er voor te zorgen dat deze ruiter het maximale uit de rijles kan halen en dus voldoening krijgt.

Sterk:

logisch denken
concepten/modellen bouwen

Zwak:

Praktisch toepassen
Zweven (niet met beide benen op de grond)

Effectieve werkvormen:

Duidelijke structuur
Ruimte voor stellen van vragen
Observaties plaatsen in theorie

Zwak:

Sociaal contact / relaties

Sterk:**Beslissers:**

Een typisch kenmerk van de "beslissers" is dat deze leert wanneer er een duidelijk verband is tussen leren en werken. Dit type ruiter moet zich kunnen richten op praktische zaken. Als instructeur moet je ze de kans geven dingen uit te proberen en te oefenen. Deze ruiter maakt gebruik van eerdere ervaringen en probeert de opgedane kennis en vaardigheid uit in nieuwe situaties. Probeer samen met de ruiter terug te kijken naar eerdere gebeurtenissen. Door dit te herkennen wordt een nieuwe opdracht makkelijker uit te voeren.

Doelen stellen
Besluiten nemen

Effectieve werkvormen:

Zelf conclusies (kunnen) trekken
Koppeling leggen met praktijk
Ruimte voor experiment

Om vorm te kunnen geven aan het leerproces is het voor een instructeur dus van belang om te weten voor welke leerstijl de ruiter een voorkeur heeft.

6.3 Leerproces in vier niveaus

De instructeur zal tijdens het leerproces de ruiter regelmatig moeten confronteren met zijn onvermogen om de leerstof in één keer eigen te maken. Hij zal de ruiter stap voor stap moeten begeleiden om zijn vaardigheden te verbeteren. Om hier goed op in te kunnen spelen zal het voor de instructeur duidelijk moeten zijn in welke mate de ruiter bewust is van zijn eigen (on)bekwaamheid.

Men onderscheidt vier niveaus die uitbeelden in welke mate de ruiter bewust is van zijn kunnen en doen.

1. Onbewust Onbekwaam (OO)
2. Bewust Onbekwaam (BO)
3. Bewust Bekwaam (BB)
4. Hoog Bewust Bekwaam (HBB)



Afbeelding 3 - Didactiek - Meesterschap

Bewustwording:

Van Onbewust Onbekwaam (OO) naar Bewust Onbekwaam (BO).

Dit is meteen de belangrijkste stap. Om de ruiter deze stap te laten zetten dient de instructeur te motiveren en het belang ervan te laten inzien. Van veel gedragspatronen tijdens het leerproces zijn de ruiters zichzelf in het algemeen niet bewust, laat staan van de effecten daarvan. Met ieder gedrag hebben ze een bepaalde intentie, maar het effect is vaak heel anders. Dit komt omdat ze zich vaak niet bewust zijn van de onderliggende gedachten en overtuigingen, die dit gedrag sturen. Op dit vlak zou je ruiters Onbewust Onbekwaam kunnen noemen. De ruiter reageert, handelt en gedraagt zich op de automatische piloot en begrijpt maar niet waarom hij telkens weer tegen dezelfde dingen aanloopt. Wanneer de ruiter zich bewust wordt van zijn gedrag en van zijn onderliggende overtuigingen, kan hij zijn leerproces weer in eigen hand gaan nemen.

Bekwaming:

Van Bewust Onbekwaam (BO) naar Bewust Bekwaam (BB)

Na de eerste bewustwording is de ruiter Bewust Onbekwaam. Hij weet nu wat hij doet en welk effect dit heeft. Maar hij weet nog niet hoe hij dit moet veranderen. Dit is een pijnlijke fase in het leerproces. Een instructeur helpt de ruiter om in het spoor te blijven. Door hem telkens weer, met geduld en compassie, de spiegel voor te houden en te wijzen op zijn (ineffectieve) gedrag. Een instructeur leidt hem door deze moeilijke fase heen en geeft hem aanwijzingen voor het uitvoeren van oefeningen om in zijn eigen tempo te groeien van Bewust Onbekwaam naar Bewust Bekwaam.

Effectief gedrag:

Van Bewust Bekwaam (BB) naar Hoogbewust Bekwaam (HBB)

Op het moment dat de ruiter in staat is om nieuw gedrag zonder nadenken in te zetten, mag hij zichzelf op dat gedragsaspect Hoog Bewust Bekwaam noemen. Hij zet dan als het ware automatisch zijn nieuwe gedrag in. Het is zijn tweede natuur geworden. En hij weet wat hij ermee wilt bereiken en hij bereikt dat ook.

6.4 Samenvatting

De instructeur moet zich bewust worden van de verschillen in opnemen en verwerken van leerstof bij de individuele leerling. Het leerproces kan bij elke ruiter anders verlopen, afhankelijk van de leerstijl van de ruiter.

De 4 leerstijlen:

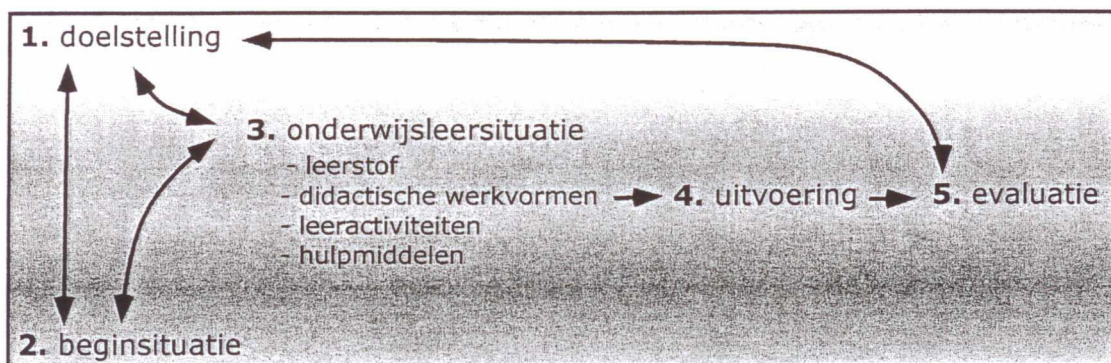
1. Doeners: Ruiters die leren van "trial and error"
2. Bezimmers: Ruiters die leren door vragen te stellen en alle opties te overzien voor ze tot actie overgaan
3. Denkers: Ruiters die leren door de achterliggende theorie te doorgronden
4. Beslissers: Ruiters die het beste leren wanneer er een duidelijk verband tussen leren en werken (praktijk) wordt gegeven

Het is belangrijk dat de instructeur voor zichzelf weet welke leerprocessen plaatsvinden of dienen plaats te vinden. Dit is van toepassing op zowel de instructeur als de ruiters.

Het is de bedoeling dat het leerproces leidt tot bewustwording en duurzame gedragsverandering bij de ruiter. De leerprocessen die daartoe leiden zijn zeer verschillend van aard, ze kunnen variëren van eenvoudig (bijv. het kennen van een feit) tot vrij complex (bijv. het toepassen van het geleerde in een praktijksituatie).

7 Didactische analyse model (leerjaar 3)

Alles wat in voorgaande hoofdstukken geschreven staat over didactiek, kan weergegeven worden in een schema (model) waaruit de volgorde van aanpak bij het lesgeven duidelijk wordt. In dit hoofdstuk wordt een model geïntroduceerd, dat een hulp voor een instructeur zal zijn bij het voorbereiden en uitvoeren van de lessen. In de didactiek worden verschillende modellen beschreven. Één van die modellen (het model van Van Gelder) wordt in dit moduul als uitgangspunt gebruikt.



Afbeelding 4 - Didactiek

Model didactische analyse van "Van Gelder". (Van Gelder, 1971)

Het didactische analyse model kan als een basis model beschouwd worden, dat bruikbaar is om lessen mee te plannen. Dit model is goed te gebruiken met name op het gebied van lesvoorbereiding en lesuitvoering. Want hoewel lesuitvoeringen per instructeur verschillen zijn er toch in elke les een aantal onderdelen aan te geven die iedere keer weer terugkomen en waarmee dus steeds vooraf rekening kan worden gehouden. In het bovenstaande model zijn de verschillende aspecten geordend en zijn de onderlinge relaties weergegeven.

De volgende zeven aspecten zijn van belang:

- Doelstelling
- Beginsituatie
- Leerstof
- Werkvorm
- Leeractiviteiten
- Hulpmiddelen
- evaluatie

Het Didactische Analyse model (O.A.-model) heeft twee belangrijke functies:

1. Het stelt de instructeur in staat om rekening te houden met aspecten die van belang zijn bij de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van de les(sen).

-
2. Het stelt de instructeur in staat samenhang tussen de verschillende aspecten te zien en daarmee verder te werken.

In de volgende paragrafen zal uitvoerig op de verschillende onderdelen van het Didactische Analyse model worden ingegaan. Hierin komt ook aan de orde op welke manier het model gehanteerd kan worden bij de voorbereiding van de lessen.

De onderdelen die aan de orde komen zijn:

- Leerdoelen.
- Beginsituatie.
- Didactische werkvormen, leerstof en media.
Evaluatie en feedback

7.1 Leerdoelen

Het geven van een les is een doelgerichte activiteit. Je bepaalt vooraf met welk doel je een les geeft en wat je wilt bereiken. Dat wil zeggen dat je doelen moet kunnen bepalen.

In een doel omschrijf je nauwkeurig datgene dat je bij je leerlingen door je lesgeven wilt bereiken, in termen van kennis, inzicht, vaardigheden en houdingen. De instructeur formuleert globaal waartoe de ruiters in staat moeten zijn na de gevolgde les. Als je niet vooraf vaststelt welke doelen je wilt bereiken dan loop je de kans de ruiters iets aan te leren wat je eigenlijk niet voor ogen had.

In het algemeen kan men stellen dat een instructeur in een les aan verschillende doelen kan werken, te weten:

- Cognitieve doelstellingen. Kennis overdragen (theoretische lesstof)
- Psychomotorische doelstellingen. Vaardigheden aanleren (praktisch oefenen van houding, zit en hulpen)
- Sociaal-affectieve doelstellingen. Attitude bijbrengen (corrigeren, stimuleren, persoonlijkheidsontwikkeling)

Maar doelstellingen kunnen ook worden ingedeeld naar de termijn waarop ze behaald dienen te worden:

- Lange termijn (Aantal jaren, jaar of seizoen)
- Middellange termijn (Serie lessen)
- Korte termijn (Binnen één les)

Er is sprake van een wisselwerking tussen de bepaling van doelstellingen en de beginsituatie analyse. Doelstellingen kunnen nauwkeuriger worden bepaald naarmate de beginsituatie

C..
.

concreter is. De inhoud van een les wordt gestuurd door de gekozen doelstelling. Evaluatie leidt tot een vernieuwde, bijgestelde doelstelling.

Doelstellingen kunnen verschillende functies hebben. Doelstellingen:

- Geven aan wat je wilt bereiken.
- Verplichten je tot nadenken over wat je gaat doen.
- Leiden tot een optimaal leerresultaat.
- Zijn richtinggevend voor de (praktische) invulling van de les.
Zijn een hulpmiddel bij de verantwoording tegenover anderen.

7.1.1 Kennis overdragen

Om goed te leren paardrijden moet de ruiter de hippische begrippen leren, de vaktaal leren spreken. De instructeur zal dit de ruiter bij moeten brengen. In de lesvoorbereiding houd je daar rekening mee. Dit soort doelen richten zich op kennis en denken. Met kennis die je alleen weet, maar waarmee je niets kunt doen belast je het geheugen onnodig. Het gaat bij dit soort doelen niet alleen om te weten en kennis verwerven, maar ook om het denken en het toepassen van die kennis.

Als een instructeur wil bereiken dat de ruiters na de lessen bepaalde dingen weten, begrijpen, kunnen oplossen, kunnen toepassen dan heeft hij cognitieve doelen op het oog. Deze doelen staan nauw in verband met cognitieve vaardigheden van de ruiter: het ordenen van kennis bij het oplossen van problemen, kunnen nemen van beslissingen, oplossen van problemen, logisch denken, enzovoort.

7.1.2 Vaardigheden aanleren

Vaardigheden moet je ontwikkelen door veel te oefenen. Hierdoor zal bijvoorbeeld de houding en zit verbeteren, zullen de hulpen beter doorkomen en uiteindelijk zal het dressuurrijden en springen beter gecoördineerd en effectiever verlopen. Dit zijn doelen voor het lichaam, psychomotorische doelen. "Psycha" omdat er bij lichamelijke activiteiten altijd een medeactiviteit is van psyche. Zelfs schijnbaar totaal automatische handelingen vergen altijd nog aandacht, dat wil zeggen activiteit van psyche. Doelen op het gebied van lichamelijke vaardigheden komen bij paardrijlessen in grote mate voor.

7.1.3 Attitude (Beroepshouding)

Lesgeven is een opvoedende bezigheid. Instructeurs begeleiden ruiters om een bepaald doel te bereiken. De instructeur zal hiervoor de ruiter voortdurend aanmoedigen, stimuleren en corrigeren.

Een ruiter moet niet de zelfbeheersing verliezen of teleurstelling en woede op het paard afreageren, dit dient een goede instructeur te begeleiden.

Ook de druk tussen wat de ruiter zelf vindt en wat ouders of de omgeving van een ruiter verwachten, voel je als instructeur en dien je te begeleiden en bemiddelen

Al deze aspecten hebben te maken met het pedagogisch of opvoedend bezig zijn. Deze attitude/beroepshouding bijbrengen is ook één van de doelen van de instructeur. Ze hebben betrekking tot gevoelens, waarden, normen en houdingen. Als instructeur wil je dat de ruiters goed werken, willen samenwerken met anderen, respectvol met het paard omgaan, zuinig omspringen met harnachement enz. Dit zijn **affectieve doelen**.

7.1.4 Samenvatting

Het formuleren van de doelen is om een viertal redenen belangrijk:

1. Op grond van de geformuleerde doelen kan de instructeur geschikte werkvormen en oefeningen uitzoeken.
2. Het formuleren van lesdoelen helpt een instructeur te beoordelen of het niveau van de ruiters beter wordt.
3. Lesdoelen zijn goede leeraanwijzingen voor ruiters, ze maken duidelijk waar je mee bezig bent.
4. Het formuleren van lesdoelen geeft de mogelijkheid er met anderen over te discussiëren.

7.2 Beginsituatie

Het is van belang doelen en doelformulering duidelijk te stellen. Het voorbereiden van een les moet in eerste instantie geleid worden door een duidelijke voorstelling van wat je wilt bereiken. Bij het beschrijven van het didactische model wordt opgemerkt dat de fase waarin je over doelen nadent min of meer samenvalt met het denken over de beginsituatie. De reden daarvoor is dat je als instructeur niet zomaar lukraak gaat verzinnen wat je wilt bereiken, je moet immers weten met welke ruiters je te maken hebt, hoeveel tijd je kunt

besteden, wat voor mogelijkheden op de locatie zijn. Lesdoelen zijn dus mede afgestemd op de beginsituatie.

Met beginsituatie wordt een verzameling factoren bedoeld die van invloed (kunnen) zijn op het verloop en de resultaten van de les. Een instructeur dient dus een analyse van de beginsituatie te maken. Hij dient alle gegevens die een rol kunnen spelen bij het lesgeven te verzamelen, interpreteren en ordenen. Deze gegevens zijn te verkrijgen door te observeren, vragen te stellen en/of specifieke middelen zoals bijvoorbeeld verschillende testen.

Beginsituatiefactoren kunnen van tweeërlei aard zijn, namelijk:

1. Interne factoren
2. Externe factoren

7.2.1 Interne beginsituatie factoren

Dit zijn factoren die aanwezig zijn bij de ruiter.

Tot de belangrijkste factoren behoren:

- Intelligentie
- Motivatie
- Leerstijl
- Faalangst

Intelligentie:

In de lessen merk je het wel of niet intelligent zijn van de leerlingen bijvoorbeeld aan het gemak waarmee leerlingen een uitleg snappen of zelf ontdekken hoe een handeling moet worden uitgevoerd of een probleem kan worden opgelost. Leerlingen met een zwakke intelligentie hebben moeite met abstracties. In de uitleg van de leerstof hebben ze veel behoeften aan voorbeelden.

Motivatie:

Een leerling die gemotiveerd is om te leren leert oneindig veel sneller en beter dan iemand die dat niet is. De motivatie kan komen uit de persoon zelf omdat hij/zij het paardrijden leuk, fijn of uitdagend vindt. Het kan ook dat de motivatie buiten de activiteit paardrijden ligt, bijvoorbeeld kinderen die dit voor hun ouders doen.

Het is belangrijk dat de ruiter plezier beleeft aan de les en gemotiveerd is. De één beleeft plezier aan de les als dit leidt tot goede prestaties op de wedstrijden. Een ander vindt het belangrijk als hij door het krijgen van les op een verantwoorde manier een buitenrit kan

maken en vertrouwen krijgt in het paard of het paardrijden. Motivatie is dus sterkt gekoppeld aan de persoonlijke doelstellingen van de ruiter.

Leerstijl:

Bij het onderwerp leerstijlen gaat om de manier waarop een ruiter het beste leert.

De voorkeur die de ruiter heeft voor de wijze van waarnemen, probleemoplossen, leren, denken, verwerven van vaardigheden. Elders in dit cursusmateriaal wordt hier uitgebreid op ingegaan.

Faalangst:

Faalangst heeft te maken met de persoonlijkheid van de leerling. Faalangst is gerelateerd aan leersituaties. Dit betekent dat de ruiter zich onzeker voelt in de situatie waarin door de aard van de activiteit of door verwachtingen een spanning wordt opgeroepen waardoor de ruiter niet optimaal functioneert.

7.2.2 Externe beginsituatie factoren

Externe beginsituatie factoren liggen buiten de ruiter. De belangrijkste zijn:

- Het paard
- De instructeur
- De groep
- De omgeving

Het paard:

Het is belangrijk dat de instructeur goed kan inschatten welke kwaliteiten het paard heeft en tot welk niveau het paard is afgericht. Ook het harnachement moet passend en comfortabel zijn voor de ruiter en het paard.

Instructeur:

De didactische kwaliteiten en de persoonlijkheid van de instructeur zijn mede bepalend voor het leerresultaat dat bereikt kan worden. Bij didactische kwaliteiten kun je denken aan systematische werkwijze, de wijze van overbrengen, regelmatig feedback geven, inspelen op vragen van ruiters, afwisselen in lesgeven enzovoort. Aspecten die met persoonlijkheid te maken hebben zijn onder andere gevoel voor humor, rechtschapenheid, creativiteit en stijl.

De groep:

De samenstelling en grootte van de groep, relatie tot de instructeur, sfeer in de groep heeft veel invloed op de gang van zaken. Het lesgeven aan een groep eist andere vaardigheden van een instructeur dan lesgeven aan een individu.

De omgeving:

Het zal duidelijk zijn dat de ene vereniging of manege de andere niet is. Dat betekent dat bij de voorbereiding van de lessen rekening gehouden moet worden met de heersende cultuur en regels van een bedrijf. Onder andere lestijden, contacten met de ouders, grootte van het bedrijf, sfeer en bovendien de faciliteiten die er aanwezig zijn hebben invloed op het verloop van de les.

7.2.3 Inschatten van de beginsituatie van ruiter en paard

Het inschatten van de beginsituatie en het startgedrag is bepalend voor de les. Of de les slaagt of niet hangt af van het inschatten van het beginniveau en de formulering van de doelstelling. In een beginnersgroep kun je niet direct allemaal moeilijke oefeningen geven, omdat dit niet aansluit bij het kennisniveau. Tevens dien je aan te sluiten bij de beleving- en ervaringswereld. Vaak zijn er ook nog grote verschillen in aanleg, tempo en belangstelling. Hier zul je ook op in moeten spelen. Er zijn verschillende manieren om de informatie te krijgen die nodig is om in beeld te brengen hoe de beginsituatie feitelijk is. De meest gebruikte manier is het observeren van ruiter en paard.

Observeren van een ruiter:

- Niveau van de ruiter
- Leeftijd van de ruiter
- Verwachting van de ruiter
- Motivatie van de ruiter
- Manier waarop ruiter zelfstandig traint en/of op instructie reageert

Eerste beoordeling ruiter:

- Lichaamshouding / balans / coördinatie / (ont)spanning
- Beugellengte
- Lichaamslengte/gewicht t.o.v. het paard

Eerste beoordeling harness:

- Hoofdstel
- Zadel
- Beenbescherming
- Overig

Eerste beoordeling paard:

- Leeftijd
- Stokmaat
- Exterieur

Uitstraling (karakter)

Conditie

Beslag

Niveau

Gangen van het paard

Natuurlijke kwaliteiten en mogelijkheden

Bereidheid tot werken

Observatie tijdens het (los)rijden:

- Heeft de ruiter invloed op de gangen van het paard (balans, onafhankelijke zit, het mee zijn)?
- Geeft de ruiter de juiste hulpen, op het juiste moment en in juiste mate?
- Hoe is het ruggebruik en de nageeflijkheid van het paard?
- Is de ruiter in staat het paard te laten verruimen en verkorten?
- Wat is het positieve in het losrijden van de combinatie?
- Zijn er zaken die je absoluut anders zou doen in het losrijden?
- Gebeurt het werken naar meer balans op de achterhand van het paard op het juiste moment?
- Gaat het werken naar meer balans op de achterhand van het paard ten koste van iets?
- Wat gebeurt er met de aan leuning?
- Wat gebeurt er met de rechtgerichtheid?
- Is er door de bouw van het paard een bepaald(e) gemak/belemmering voor bepaalde oefeningen?
- Is er door het karakter van het paard een bepaald(e) gemak/belemmering voor bepaalde oefeningen?
- Waar leg je als instructeur je prioriteiten:

Eerst verbeteren van de houding van de ruiter (storende fouten) of eerst het verbeteren "van het gaan" van het paard?

Behalve de observatie, die als het beste middel om de beginsituatie goed in te kunnen schatten wordt geacht, kan bovendien gebruik gemaakt worden van het stellen van vragen. Men kan mondeling vragen stellen, men kan een gesprek voeren met één of meerdere ruiters, men kan kennis nemen van vorige prestaties van de ruiter of men kan een gesprek met collega's voeren die de leerling ook kennen.

7.2.4 Samenvatting

In voorgaande paragraaf is aandacht besteed aan de beginsituatie. Het is duidelijk geworden dat goed inschatten van de beginsituatie grote invloed heeft op het kwaliteit van de les.

Het bepalen van de doelen heeft directe samenhang met de bepaling van de beginsituatie. De voorkennis en vaardigheden van de ruiters bepalen in grote mate welke doelen gerealiseerd kunnen worden.

De factoren die buiten de ruiter liggen zijn bij paardrijlessen ook heel belangrijk. Voornamelijk de fysieke en mentale veiligheid van de ruiters en het voorkomen van blessures moet bij het inschatten van de beginsituatie en het bepalen van de doelen onder de aandacht komen. Algemene gegevens kunnen beschreven worden voor een langere periode, terwijl specifieke, actuele gegevens per les opnieuw beschreven dienen te worden. Welke specifieke, wisselende gegevens beschreven moeten worden is afhankelijk van de lesdoelstelling.

7.3 Didactische werkvormen, leerstof en media

In deze paragraaf staan de keuze en het gebruik van didactische werkvormen centraal.

Met didactische werkvormen bedoelen we de activiteiten die door de instructeur, de ruiter(s) of door beiden gelijktijdig worden ondernomen om de leerdoelen te bereiken.

Er wordt ook aandacht besteed aan gebruik van media - waarmee bedoeld wordt alle materiële hulpmiddelen voor leren en onderwijzen, zoals bijv. visuele media (laten zien), auditieve media (laten horen), tactiele media (laten voelen), instrumentele media (materiaal).

De verschillende keuzen die tijdens het sturen van een leerproces gemaakt moeten worden staan niet los van elkaar. Veelal zullen verschillende leerprocessen om verschillende werkvormen vragen. Het kiezen van leerstof en didactische werkvormen hangt, naast algemene doelen, nauw samen met het doel van een bepaalde les en met de mogelijkheden van dat moment: de gegeven situatie.

De instructeur zou zich regelmatig moeten afvragen:

- Welke *didactische werkvormen* zijn, gezien het doel en de leerstofinhouden, het meest geschikt?
- Welke *leerstof/oefening* is nuttig gezien het doel dat nagestreefd wordt en hoe kan de leerstof/oefening het beste aangeleerd worden?
- Welke *middelen en media* kunnen het best gebruikt worden of zijn vereist gezien het voorgaande?

7.3.1 *Stijlen van lesgeven*

Er zijn globaal drie manieren van lesgeven te onderscheiden, drie onderwijsstijlen:

- De instructeur gestuurde manier van lesgeven (geleid leren)
- De gedeelde sturing (begeleid leren)
- De ruiter gestuurde manier van lesgeven (zelfstandig leren)

Deze drie manieren van lesgeven vragen elk om een andere keuze van werkvormen.

Instructeur gestuurde manier van lesgeven

Bij de instructeur gestuurde manier van lesgeven staat de instructeur centraal. De instructeur geeft stap voor stap aan wat ruiters moeten doen om te verbeteren/ontwikkelen. De werkvorm die daarbij hoort is instrueren/presenteren. Bij deze werkvorm gaat het om het overdragen van informatie (uitleggen, demonstreren, toelichten). De instructeur is over het algemeen actief, de ruiters lijken alleen maar te doen wat er geïnstrueerd wordt (uiterlijk passief). Dit kan echter met grote innerlijke activiteit gepaard gaan.

Activiteit van de ruiter:

- Luisteren
- Kijken
- Vragen stellen
- Uitvoeren

Activiteit van instructeur:

- Instrueren
- Demonstreren
- Visualiseren

De instructeur dient voor afwisseling te zorgen om de aandacht vast te houden.

Een aantal waardevolle tips voor de instructeur kunnen zijn:

- Houdt het zinvol
- Instrueer op duidelijke wijze

- Geef de leerling kans om te herhalen (repeteren)
- Zorg voor voldoende rustpauzes
- Zorg dat het fysiek vol te houden is

Gedeelde sturing

Bij de gedeelde sturing krijgen de ruiters (een gedeelde) verantwoordelijkheid voor het trainen. De ruiter is meer zelfstandig aan het denken en krijgt meer invloed op de vormgeving van zijn training en stelt meer vragen. De instructeur speelt nog steeds een belangrijke rol en blijft op een bepaalde manier centraal staan, maar dit betreft nu meer het bewaken van verschillende leerprocessen. Dat doet hij door: eisen te stellen, keuzemogelijkheden aan te geven, uitvoering van de oefeningen te bewaken. Kenmerkend is dat gedeelde sturing veel communicatie over en weer (interactie) kent.

De instructeur creëert situaties waarbij de ruiters gesprekspartners zijn, hetzij onderling, hetzij in relatie tot de instructeur. Deze werkvorm activeert ruiter en helpt de ruiter zichzelf en zijn omgeving objectiever waar te nemen.

Deze situatie kan de instructeur creëren door vragen te stellen. Bij het stellen van vragen is het de taak van een instructeur om alle ruiters bij een vraag te betrekken, de antwoorden positief te waarderen, dóór te vragen zodat ruiters beter mee gaan denken en zelf niet te snel antwoord geven.

Ruiter gestuurde manier van lesgeven

Bij de ruiter gestuurde manier van lesgeven zijn de leerlingen zelf verantwoordelijk voor hun training. In onderling overleg worden leerdoelen en het beoogde resultaat vastgesteld. Hierbij stelt de instructeur bijvoorbeeld eisen aan het resultaat en geeft hij aan binnen welke tijd één en ander bereikt moet zijn. De ruiter is ervoor verantwoordelijk dat dit ook gebeurt.

De instructeur kan daarbij de betere leerlingen onderscheiden van de mindere, maar de ruiter beslist uiteindelijk zelf welke manier van trainen hij wil toepassen. Bij begeleidend lesgeven gaat het om de werkvormen waarbij samen met de ruiter oefeningen worden bepaald of die de ruiter zelf bepaald; in beide gevallen gaat het er om dat zij zelfstandig werken.

Typisch voor deze manier van lesgeven is:

- Het werken met opdrachten
- Zelfstandig rijden
- Foto's of films maken en gebruiken

De manieren van lesgeven zijn niet los te koppelen van elkaar. Gedeelde sturing heeft instructeursturing nodig, ruiters sturing heeft instructeur- en gedeelde sturing nodig.

De instructeur gestuurde manier van lesgeven is dus in alle gevallen de basis voor activerend lesgeven, waarbij de ruiters meer verantwoordelijkheid krijgen onder leiding van de instructeur. Dit kan weer de basis zijn voor een manier van lesgeven waarin de ruiters grotendeels zelf verantwoordelijk zijn voor hun leren.

7.3.2 Didactische werkvormen

Welke werkvorm gekozen wordt, welke meest bruikbaar is en hoe deze wordt gehanteerd hangt nauw samen met de doelen die de instructeur en ruiter nastreven en de feitelijke beginsituatie.

Als een bepaalde werkvorm wordt gekozen moet de instructeur zich altijd afvragen aan welke voorwaarden de ruiter en het paard moeten voldoen voor het uitvoeren van de oefening (bijvoorbeeld het verkrijgen van een correcte houding en zit te paard) en welke oplossingen kan men gebruiken voor de problemen die zich voor kunnen doen.

Om deze laatste vraag te kunnen beantwoorden is het belangrijk je te concentreren op de onderstaande drie aspecten:

- Wat?
- Hoe?
- Waarom?

De vraag **wat** zal aanwijzen welke bewegingstrategieën de ruiter stapsgewijs moet ontwikkelen om de correcte houding op een paard te handhaven (b.v. rechtop zitten, met de beweging mee zijn, benen stil houden).

De vraag **hoe** zal aanwijzen op welke manier het doel bereikt kan worden en welke werkvormen de instructeur en ruiter kunnen gebruiken. Voorbeeld hiervan is een videoband laten zien hoe een goede ruiter op een goed gaand paard rijdt. De volgende stap is de ruiter met kleine stapjes in de juiste volgorde alle handelingen laten uitvoeren. Langzaam de juiste bewegingscoördinatie ontwikkelen om het geheel van correct zitten goed uit te kunnen voeren. De ruiter moet zijn bewegingsgevoel leren kennen. Het gebruik van een spiegel of video-opnamen kan bij deze gekozen werkvorm bruikbaar zijn.

De vraag **waarom** heeft te maken met dat wat zich afspeelt tussen ruiter en paard. Door de juiste hulpen op de juiste moment te geven, laat de ruiter het paard in het gewenste tempo en de juiste houding lopen. De ruiter moet de logica van overbrengen van de hulpen naar het paard goed begrijpen.

Een instructeur dient uit eigen ervaring te weten, dat mensen die leren paardrijden gedurende het leerproces een aantal valkuilen tegenkomen. De ruiter die de problemen kent en erkend kan ze misschien vóór zijn of een oplossing vinden. Het bewust worden van een probleem is vaak al de halve oplossing (bewust onbekwaam). Goed communiceren met de ruiter, opbouwend kritiek geven en duidelijk overzicht houden van de prestaties van iedere leerling is heel belangrijk om het leerproces te stimuleren.

7.3.3 Verschillende media

Ruiters kunnen onderling grote verschillen vertonen. De behoefte om aan die verschillen tegemoet te komen kan aanleiding zijn om te gaan zoeken naar instructeurondersteunende en instructeurvervangende hulpmiddelen. In het verleden werden media voornamelijk aangewend als middel om de instructie te ondersteunen. Tegenwoordig worden media ingeschakeld als activerend leermiddel. Bij het kiezen en inzetten van audiovisuele media als ondersteuning van een bepaalde didactische werkvorm is het van belang na te gaan welke functies media kunnen vervullen.

Op grond van deze functies kunnen media de mogelijkheden van de instructeur verrijken en verruimen, maar ook het leren ondersteunen en vergemakkelijken. Media kunnen tot hulp zijn bij het vaststellen van de beginsituatie van de ruiter, bij het motiveren tijdens lessen, bij het tot hun recht laten komen van bepaalde didactische werkvormen, bij het bepalen van de resultaten van de ruiters, bij de totale ontwikkeling en het werken aan de gestelde doelen, enz.

Visuele media

Door het gebruik van visuele media tracht men als instructeur via "zichtbare" informatie de ruiter te stimuleren tot het maken van een "beeld" van de vaardigheid of oefening. Voorbeeld: Het laten voorrijden van een schouderbinnenwaarts of het gebruik maken van videobeelden.

Auditieve media

De instructeur kan zijn stem gebruiken om een bewegingsritme aan te geven dat nodig is voor het uitvoeren van een oefening, zodat de uitvoering van de oefening (ritmisch) ondersteund wordt. Dit heet gebruik maken van auditieve media.

Voorbeeld: "Staan - zit - staan - zit" bij het aanleren van het lichtrijden.

Tactiele media

Bij tactiele media helpt de instructeur de ruiter door hem vast te pakken en de oefening te begeleiden. Via "het laten voelen" probeert hij de ruiter tot een beter leerresultaat te brengen. Hij helpt de ruiter bij het uitvoeren van een beweging, houding of hulp.

Instrumentale media

Bovenstaande media worden ook wel begeleidingsmedia genoemd, omdat het een begeleidingsmiddel is van de instructeur zelf. Bij instrumentale media gaat het om het hanteren en gebruik van materialen waarbij geen sprake is van fysieke betrokkenheid van de instructeur. Het gebruik van een kunstpaard, skippybal, (mini)trampoline, balimo® kruk¹ en flexi-bar² komt steeds meer voor.

¹ Balimo® helpt bij het trainen van de beweeglijkheid van het bekken. Bron: <http://www.balimo.info/>

² Flexi-bar® verbindt kracht- en uithoudingstraining, spiertraining, coördinatie training, houdingsstabilisatie en bewegingssensibilisatie. De flexi-bar is een aanvulling voor de verbetering van de houding en de figuurtraining. Bron: <http://www.flexi-bar.com>

7.3.4 Samenvatting

Variaties in didactische werkvormen zijn wenselijk. Er zijn een aantal redenen om de didactische werkvormen te variëren:

- De ruiters verschillen van elkaar en zijn gebaat met verschillende werkvormen.
In dit verband speelt ook de leerstijl van de ruiter een belangrijke rol.
- De motivatie van de ruiters kan verbeteren door gebruik te maken van gevarieerde werkvormen.
- Verschillende doelen kunnen bereikt worden met verschillende didactische werkvormen.
- Onze samenleving is aan het veranderen. Mensen worden assertiever en zich steeds bewuster van zichzelf en hun persoonlijke ontwikkeling, het is goed daar op in te spelen.

Bij gebruiken van verschillende werkvormen kunnen zich de volgende problemen voordoen:

Het gevaar kan dreigen dat een didactische werkvorm wordt verheven tot doel

(bijv. als het maar gezellig is), in plaats van dat het een middel blijft. Wanneer dat het geval is, zullen veel werkvormen hun kracht verliezen.

- Sommige werkvormen stellen zowel aan de instructeur, als aan de ruiters hoge eisen.
- Elke nieuwe didactische werkvorm kent zijn eigen specifieke problemen; bijvoorbeeld het samenstellen van groepen, de evaluatie van de les. Ook kunnen er problemen ontstaan t.a.v. de benodigde media en materialen, de bruikbaarheid wat betreft de groepsgrootte, de tijdsduur, de kosten, e.d.
- De relatie tussen de instructeur en de ruiter kan bij gebruik van bepaalde werkvormen sterk veranderen. De instructeur kan bijv. in plaats van een sturende een begeleidende taak krijgen, waarbij hij in plaats van als inhoudsdeskundige meer als procesbegeleider gaat fungeren.

Het is niet goed om de ogen te sluiten voor de minder positieve kanten die te maken hebben met het gebruiken van veel verschillende werkvormen (variatie).

Toch mogen deze de instructeur er niet van weerhouden om met didactische vormen te gaan variëren of om nieuwe werkvormen te gaan uitproberen. Blijf echter reëel. Een nieuwe werkvorm om de werkvorm, of variatie om de variatie kan nooit goed zijn. Je bij voorbaat van elke variatie of verandering onthouden ook niet. Probeer zinvol gebruik te maken van de variëteit in werkvormen om zo goed mogelijk aan de gestelde leerdoelen te kunnen werken.

