

Een voorbeen van een paard optillen

① Voorbereiding

Je gaat een voorbeen van een paard optillen.

- Vraag aan je begeleider waar je gaat werken.



② Wat heb je nodig?

- Paard aan een halstertouw



③ Aan het werk

- Praat tegen het paard.
Zo stel je hem gerust.
- Loop naar het paard toe.
Zorg dat hij je kan zien.
- Klop het paard op de hals.



- Ga naast het linkervoorbeen staan.
- Draai je rug naar het hoofd van het paard.



- Pak met je linkerhand het paardenbeen beet, aan de bovenkant en aan de achterkant. Houd je vingers aan de binnenkant van het been.



- Glijd met je hand langzaam naar beneden, langs de binnenkant van het been.



Ga bij het bukken door je knieën.



Houd je rug recht.



- Pak de hoef aan de voorkant vast.
- Zeg 'Voet'.
- Trek even kort aan de hoef.



- Houd de hoef vast met één hand.
- Zet de hoef daarna weer rustig neer.
- Klop het paard op de hals.

④ Afronding

- Controleer of je alle stappen van deze kaart hebt gedaan.
- Vertel je begeleider hoe het is gegaan.
- Was je handen.