

Theorie leren klasse F2

Dit is het leerstuk dat hoort bij de F2. Dit is een samenvatting van wat er in het boek staat. Het is slim om de teksten in het boek “Leer paardrijden met plezier” ook eens goed door te lezen als voorbereiding op de theorie en de te rijden proef.

Meelopen (pagina 19)

Als je net begint dan krijg je meestal hulp bij het opzadelen. Je paard meenemen naar de les zul je helemaal alleen moeten doen.

Als je met een paard meeloopt dan moet je aan de linkerkant van je paard lopen. Je hebt je paard dus met je rechterhand vast. Dit komt uit het verleden toen paardrijden nog iets was voor edelen en ridders. De meeste mensen zijn rechtshandig en een zwaard trek je kruislings, dus dat hing aan de linkerzijde. Als je links naast je paard loopt hangt dat zwaard dus niet in de weg.



Zorg wel dat je nooit tussen de muur en je paard loopt. Dan kun je hem beter aan de andere kant vasthouden. Veiligheid staat altijd voorop.

Als je een paard wilt meenemen aan een halster zorg dan altijd voor een halstertouw. Zo heb je nog iets vast als het paard schrikt. Als je paard een hoofdstel om heeft dan kun je het paard op twee manieren begeleiden. de teugel over het hoofd doen de teugel over de hals laten zitten

Je loopt links naast je paard en gelijk met de pas met hem, zodat hij niet op je tenen gaat staan. Als je voor je paard loopt en hij schrikt ergens van, kan hij over je heen lopen. Je houdt het touw of de teugels in je rechterhand. Je handen dicht bij zijn hoofd. Je neemt het uiteinde in de andere hand zodat jij en het paard er niet over kunnen struikelen. Niet om je hand wikkelen. Je zal niet de eerste zijn die een gekneusde hand overhoudt als het paard schrikt.

Met je rechterhand houd je twee vingers tussen de teugels zodat je het bit niet pijnlijk in de mond vast knijpt. Als je door een opening gaat dan neem je een ruime draai zodat het paard zich niet stoot. Als je de rijbaan in wilt gaan dan roep je “deur vrij!” Je wacht op een antwoord zodat je zeker weet dat je de bak in kunt gaan zonder ongelukken.

Dan loop je naar de AC lijn zodat je kunt gaan opstijgen.

Doe dit nooit op de hoefslag. Dan kun je namelijk in de weg staan. Voordat je gaat opstijgen singel je natuurlijk eerst je paard aan. Gaatje voor gaatje. Dus eerst de linker één gaatje, en dan de rechter. De middelste is de reserve stoot. Je maakt je beugels op maat en dan kun je opstijgen.

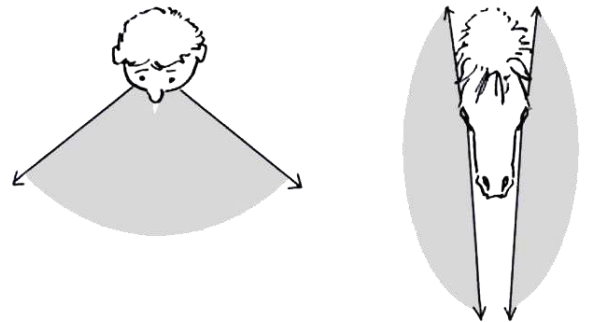


Als je gaat rijden moet je je jas, vest, blouse etc. dicht doen. Geen los wapperende kleding aan op het paard. Je paard kan ervan schrikken. Ook geen loshangende das om. Naast dat het gevaarlijk kan zijn, ziet het er ook slordig uit.

Belonen (pagina 18)

Er zijn verschillende manieren om te belonen. Vriendelijk praten, zachtjes op de hals kloppen, aaien in de manen kriebelen. Sommige paarden vinden het niet zo fijn als je in de buurt van de ogen of oren komt. Dan trekt hij zijn hoofd weg. Op een manege is het vaak druk en lopen er veel mensen rond. Soms hebben de paarden even geen zin in een knuffel of een aai. Ze leggen hun oren in de nek of draaien weg. Door hem dan met rust te laten doe je hem een groter plezier.

Mensen die niet zoveel van paarden weten steken soms plotseling hun hand op om een paard over hun hoofd te aaien. Meestal van voren of in de buurt van hun ogen. Paarden hebben hun ogen aan de zijkant zitten en daardoor kunnen ze niet alles zien. Er is een plek voor hun neus waar ze niet zo goed kunnen zien. Zo'n aai is lief bedoeld maar kan griezelig zijn voor het paard. Je kunt een paard beter van de zijkant benaderen en rustig zijn met je bewegingen.

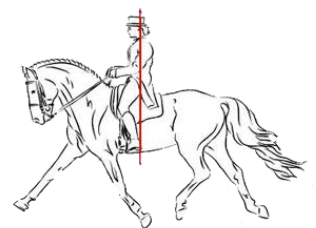


Houding ruiter (pagina 24)

Een goede houding is erg belangrijk. Met een goede houding kun je de hulpen goed geven en snapt het paard wat je wilt. Je zit netjes als je schouder, heup en hak één lijn maken van boven naar beneden.

Je zit in het midden van het zadel. Je benen hangen ontspannen naar beneden. Je kuiten tegen het paard zonder te knijpen. Knie is licht gebogen en ligt mooi aangesloten tegen het zadel. Je voeten zitten met de bal van de voet in de stijgbeugel en je hak veert een beetje door.

Laat je schouders en je bovenarm ontspannen hangen, met je ellebogen losjes tegen je lichaam. Handsen rechtop, teugels tussen pink en ringvinger en je duim ligt er als een dakje bovenop. Je draait je vuisten naar elkaar toe. Als je je pinken uitsteekt dan moeten de topjes van je pinken elkaar net raken. Je handen zijn vlak voor het zadel bij de schoft van het paard.



Waar let zo'n jury nu op? (Pagina 44)

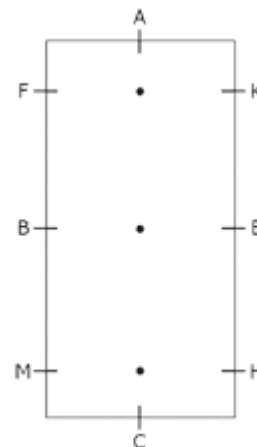
Tijdens de FNRS proeven kijkt de jury vooral naar jou. Jij moet netjes zitten en de hulpen netjes geven. Dus niet schoppen, of steeds met de zweep slaan. Als je paard iets fout doet maar jij geeft wel de goede hulpen en je lost het netjes op, dan kan de jury je nog best een goed punt geven. Het gaat dus om jou.

Rijbaan (pagina 47)

Dressuur rijden doe je in een rijbaan. Om aan te geven waar je naar toe moet staan er letters in de rijbaan. De volgorde van de letters kun je gemakkelijk onthouden met het volgende ezelsbruggetje:

Alle Friese Boeren Met Centen Hebben Een Koe
(Door X Gemolken)

In het midden van de manege vinden we de letter X.



Figuren (pagina 50-54)

Tijdens de wedstrijden (en natuurlijk tijdens de lessen) moet je goed op de letter rijden. Zo kun jij (en de jury) meteen controleren of je goed kan sturen met je paard.

Bij een gebroken lijn rijd je van de letter in de hoek recht naar de X en dan weer naar de volgende letter in de hoek. Je moet goed bij de letter uitkomen of een heel klein beetje ervoor. Ook moet je onder de X doorkomen.

Bij een grote volte bij A of C rijd je eerst goed de hoek in. Bij de letter A of C begint de volte. Dan rijd je dus niet de hoek in. Je maakt de volte mooi rond en zorgt dat je onder X komt. Als je weer bij de A of C komt ga je weer netjes de hoek in. Je bent immers klaar met de grote volte. Dus niet te lang rechtuit rijden op de hoefslag. In een cirkel zitten geen rechte lijnen.

Groeten (pagina 55)

Als de proef bijna is afgelopen dan groet je naar de jury. Je gaat netjes halthouden op de A-C lijn. Neem hier je tijd voor. Zorg eerst dat je paard netjes stil staat. Neem dan de teugels in één hand. Als je een zweep vast hebt dan neem je die ook in die hand. Je rechterhand breng je met gestrekte arm achter je bovenbeen en dan knik je met je hoofd. Je pakt weer rustig met twee handen de teugels vast en dan pas stap je voorwaarts. Ook hier krijg je nog punten voor. Pas na de M of de H mag je je paard belonen. Je bent dan klaar met de proef.

Hoofdstuk 7 (vanaf pagina 47)

In het boek vind je natuurlijk nog handige tips bij het rijden van de F2 proef. Let er bijv. op dat je de teugels op maat maakt op de goede manier. Je moet met de rechterhand de teugel met de gesp ophalen (hand als 'ringetje' eromheen) en de teugels door de linkerhand laten glijden.

