

# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

### Leerdoel

De ruiter leert correct zonder het ervaren paard te storen, op- en afstijgen.

### Op- en afstijgen

#### Stilstaan bij het opstijgen

Ruiters moeten leren het paard stil te laten staan bij het op- en afstijgen. Dan moet het paard ook **na het opstijgen** nog even stil blijven staan... totdat de ruiter voorwaarts vraagt. Dit heeft niets te maken met rijkunst, maar wel met opvoeding. Omwille van de duidelijkheid (rust) en de veiligheid maakt de ruiter afspraken met het paard. DIT doen we ZO, als iets mag, dan mag het altijd en als het niet mag..., dan mag het ook nooit niet! We doen alleen iets als dat gevraagd wordt...

De beginnende ruiter wordt geholpen bij het opstijgen, stap voor stap, op weg naar zelfstandig en zonder hulp kunnen opstijgen en het paard tegelijkertijd laten stilstaan.

Wanneer de ruiter staat voor wat hij zegt, in ook de kleine dingen consequent is (steeds hetzelfde vraagt op dezelfde manier) zal het paard vertrouwen in hem hebben en daardoor beter opletten. Een paard let op de **leider** van de 'groep'. Wanneer de ruiter onzeker is zal het paard zich **niet geleid** weten en zelf initiatieven gaan ontplooiën: zoals weglopen bij het opstijgen.

#### Jonge of onopgevoede paarden leren stilstaan

Stilstaan bij het opstijgen leren we het jonge of onopgevoede paard samen: de handige ruiter **met** een helper op de grond.

Kies een rustige plek en neem de tijd, zorg steeds dat het paard kalm is en blijft, of wordt. Er is een ander paard in de buurt, zichtbaar voor het jonge paard!

Raakt het paard in de stress, sta dan (steeds) alleen maar even heel stil (FREEZE) en ontspan, haal kalm adem en wacht tot het paard ook weer ontspant (2 sec, 10 sec, 1 min?) niet vechten, steeds het paard stilzetten, jezelf stilzetten en wachten op gewenst gedrag, in dit geval stilstaan... dan pas weer verder.

Het jonge paard dat makkelijk uitzwaait zetten we (bijvoorbeeld) met 4 benen op de hoefslag langs de rand van de rijbaan. Het paard dat steeds volle kracht vooruit (of achteruit) wil, zetten we (niet te ver de hoek in) met de voorbenen (resp. de achterbenen) op de hoefslag, richting een hoek van de rijbaan.

De helper kan afhankelijk van het op te voeden paard verschillende posities kiezen. Vaak is het handig om aan de bolle kant van het paard te gaan staan. Als het paard 'uit' wil stappen doet het dat naar de bolle kant. De kant waar het gewicht gedragen wordt...



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

### Schoolpaarden die (niet) stilstaan

Veel schoolpaarden kunnen wel stilstaan maar doen het niet altijd omdat de ruiter naar de smaak van het paard niet 'handig of consequent' genoeg is. Onzekere of trage ruiters, maar ook ruiters die steeds 'aan de kant gaan' voor het paard, gaan het paard nog niet alleen stil kunnen laten staan.

In het begin staat de helper bij de beginnende ruiter aan het paard en houdt het paard wakend onder controle. Te stevig of te los vasthouden is niet handig, elk paard is anders. Gevoelig aan de hulpen staande paarden gaan op lichte teugeldruk al achterwaarts. Ook wanneer de ruiter met een zweepje wil opstijgen en daarmee iets teveel wappert kan dat al een goede reden zijn voor een consequent opgevoed paard om te doen wat hij er van begrijpt en denkt dat er gevraagd wordt: 'beweeg je weg van de zweep'.

Wanneer de ruiter wat meer controle krijgt gaat de helper steeds verder weg staan. Wanneer de helper bij het (zonder hulp) opstijgen en stilstaan een positie inneemt 1 a 2 meter voor het hoofd... dan heeft de helper nog steeds veel controle over de situatie en over het paard maar de ruiter ervaart het alsof hij het alleen doet.

Spaanse paarden leren in Spanje vaak met een losse teugel stil te staan terwijl de ruiter opstijgt. Neemt de ruiter bij deze en andere fijn opgevoede of hoger opgeleide dieren alleen al de teugel op lichte verbinding bij het opstijgen, dan beginnen ze al achteruit te lopen, zo heeft hij dat geleerd: 'reageer op het fijnste signaal' IDS Daar mag de ruiter/instructeur niet boos op worden, dat moeten we begrijpen en er zelf mee leren omgaan. Niet elk paard is hetzelfde, kan of verdraagt hetzelfde of heeft hetzelfde geleerd.

Ruiters moeten zich bewust worden van al hun signalen door te kijken naar wat het paard met de signalen doet. Op hetzelfde signaal doet hij het (elke keer) weer, let maar op! Paarden zijn uitermate consequent!!!

Als de ruiter blijft doen wat hij doet blijft hij krijgen wat hij de eerste keer kreeg. Wanneer de ruiter hoopt op een ander antwoord is misschien beter de vraag duidelijker (met minder ruis) te stellen.

### Opstapjes

Op steeds meer stallen is het gebruikelijk om op te stijgen vanaf een opstapje. Dat is goed omdat uit onderzoek is gebleken dat het veel beter is voor de paarden en het de bomen van de zadels langer 'recht' laat. Ook het aansingelen hoeft dan niet zo ultra strak meer te gebeuren. Het zadel zakt bij het opstijgen minder snel weg wanneer de ruiters gebruik maken van opstapjes. Opstijgen vanaf de grond is letterlijk veel zwaarder voor het paard. Ook de soepelste ruiter komt toch met het volle gewicht (naast het zwaartepunt paard) een moment op de linkerbeugel. Het zadel drukt dan rechts tegen de schoft naar links. Wanneer dat dag in dag uit gebeurt, met zo'n 50 tot 80 kg, dan mag je niet verwachten dat dit geen schade toebrengt aan het weefsel. De schoft van een paard is NIET Ikeaproof, kan niet tegen een stootje!!!

Het moet echter ook niet zo zijn dat een ruiter niet zonder krukje kan opstijgen. Als dat zo is moet er toch gewerkt worden aan de kracht, de handigheid en de souplesse van de ruiter.



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

### Laatste controle en aansingelen

Voor het opstijgen controleert de ruiter - evt. samen met de helper/instructeur - nog één maal het zadel en het hoofdstel: ligt alles goed, zit alles goed, niets kapot...

Bij het opzadelen is de singel losjes om de buik gelegd. Nu we gaan opstijgen singelen we pas aan. Singelen doet een helper/ruiter rustig, niet gehaast, niet rukken en zeker niet te strak willen. Liever 5 minuten stappen onder het zadel en dan wellicht nog een gaatje erbij. Zorg dat de singel netjes in het midden ligt en singel het laatste gaatje aan de andere kant van het paard aan.

Er kunnen meerdere redenen zijn waarom een paard gestrest kan reageren op het aansingelen:

- > Spierpijn van gisteren
- > Serieuze rugproblemen door verkeerd bewegen onder de ruiter
- > Gekneusde ribben van te strak singelen
- > Drukkingen en schuurplekken van de singel of het zadel
- > Door voorgaande ervaringen met ruw/sjorrend gedrag
- > Niet goed passend zadel
- > Ook maagzweren kunnen een oorzaak zijn van singeldwang
- > Ontstoken talgklieren in de oksels van irriterende (dressuur) singelgespen
- > Of omdat het paard zijn ruiter niet serieus neemt

Veel paarden die reageren op het singelen doen dit dus met een goede reden. De ruiter toont hier begrip voor, maar blijft duidelijk naar het paard. Zorg steeds dat singels passen bij het paard. Een (te) korte singel levert het paard veel gedoe en gepluk aan stoten op. Veel paarden ademen in en houden de lucht even vast tot de ruiter 'klaar' is... Met een iets langere singel kan het paard gewoon even deze ruimte nemen. Deze ruiter moet vaak al wel 'nasingelen' **direct** na het opstijgen omdat het paard uitademt zodra de ruiter goed en wel zit.

### Ongewenst (aangeleerd) gedrag bij aansingelen

**Praktijkvoorbeeld:** Heeft het paard nergens last of pijn van maar reageert het toch (altijd al) met wat ongewenst gedrag (hoofdschudden, proberen te bijten) of onrust op het aansingelen probeer dan het volgende...

Doe vooral niet voorzichtig of juist lomp, maar singel kalm aan en hou even **de druk** op de singelstoot tot het paard weer kalm voor zich uit kijkt... zo beloon je gewenst gedrag. Na een aantal herhalingen heeft menig paard minder 'moeite' met de singel... Voorzichtig singelen en daarbij sussend praten... is wellicht heel vriendelijk in de ogen van de ruiter maar beloont wel **tegelijk** het ongewenst gedrag... als je het door de ogen van het paard bekijkt. Het paard dat wegloopt bij het aansingelen wordt pas 'beloond' door het wegnemen van de druk... ALS het weer stilstaat!

*Op sommige rijsscholen singelt de helper of de instructeur **het laatste gaatje**, het liefst wanneer de ruiter **is opgestegen**. Dat is voor de paarden het rustigst. Het verdient aanbeveling het laatste gaatje aan de rechterkant te singelen wanneer de singel eerst links is aangenomen.*



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

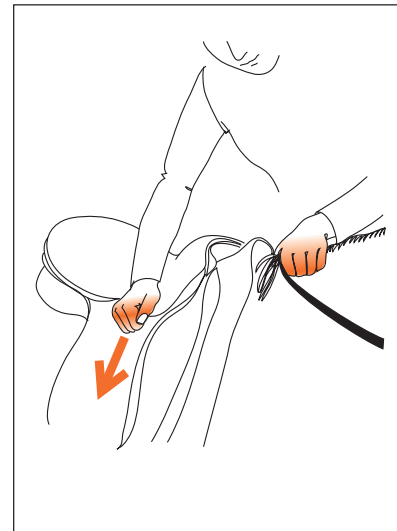
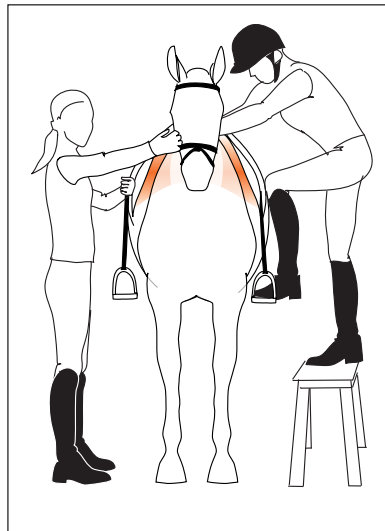
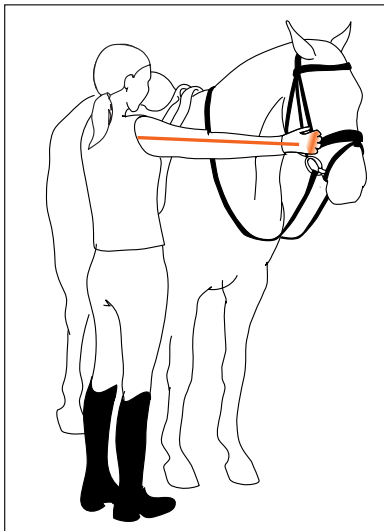


Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

### Opstijgen

Om correct op te stijgen, gaat de ruiter links naast de schoft op het krukje of opstapje staan, met het gezicht naar het paard, kijkend naar het hoofd. De ruiter neemt met de rechterhand de teugel(s) op. De linkerhand neemt dan de linkerteugel over op zo'n manier dat hij tussen pink en ringvinger komt te liggen.

De ruiter neemt de rechterteugel, tussen duim en wijsvinger, van boven naar beneden in de linkerhand en maakt deze met de rechterhand iets korter dan de linkerteugel. Wanneer het paard een beetje naar rechts kijkt zal het minder makkelijk van de ruiter wegdraaien of uitzwaaien met de achterhand naar rechts.



Met de linkerhand, waarin de teugels en eventueel een zweep, pakt de ruiter nabij de schoft een stevige pluk manen (met huid en haar aan de wortel) vast. De ruiter plaatst de linkervoet met de bal op het voetstuk van de stijgbeugel, zonder hierbij met de punt van de voet het paard te raken, de linkerknie komt aan de kniewrong van het zadel. De knieschijf 'kijkt' richting het hoofd van het paard. De rechterhand pakt niet de voorboom, niet de achterkant van het zadel, maar pakt over het zadel heen: het zadelrokje of de stijgbeugelriem.

De ruiter zet met **het rechterbeen af** en steunt zo min mogelijk op de linkerbeugel, brengt het rechterbeen met een zwaai over het paard terwijl hij met de rechterhand steun bewaart op de rechterbeugelriem en de linkerknie. Dan eerst nog steunend op beide dijen komt de ruiter rustig met het gewicht in het zadel. De rechervoet gaat dan (door de helper) van buiten naar binnen in de beugel. De ruiter neemt de teugels in beide handen.



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

De helper zet **eerst** het krukje opzij, controleert de singel en meet en vergelijkt de maat van de beugelriemen. De helper stapt achteruit en de ruiter laat het paard wachten. Dan pas geeft de ruiter het stapsignaal en stapt met paard weg.

Bij jonge paarden moet bij het opstijgen een beentje worden gegeven zodat het zadel echt stil blijft liggen tijdens het opstijgen. Zeker een jong paard verliest makkelijk zijn balans als we er aan een kant te veel aan gaan 'hangen'. Ook mag de ruiter niet direct of te plotseling met het volle gewicht in het zadel komen maar moet dit steeds **geleidelijk** doen. Even wat meer steun op de dijen en beugels laten en zo de zit tijdelijk iets verlichten. De beugels worden, bij het jonge paard steeds door de helper aan de voet van de ruiter gedaan. De ruiter wacht tot het paard wat ontspant en brengt rustig wat meer gewicht op de rug. Spant het paard nu de rugspier, wacht dan weer even. Ook bij het allereerste stappen en draven is de ruiter uiterst voorzichtig met gewicht in het zadel (vermijd 'stoten' of 'ploffen').

**Verwerkingsvraag: Steunt de ruiter bij het opstijgen op de beugel waar de voet in staat of zet de ruiter zich af met het been dat op de grond/ het krukje staat?**

- A) De ruiter zet zich af met het standbeen...
- B) De ruiter zet zich af op de beugel...





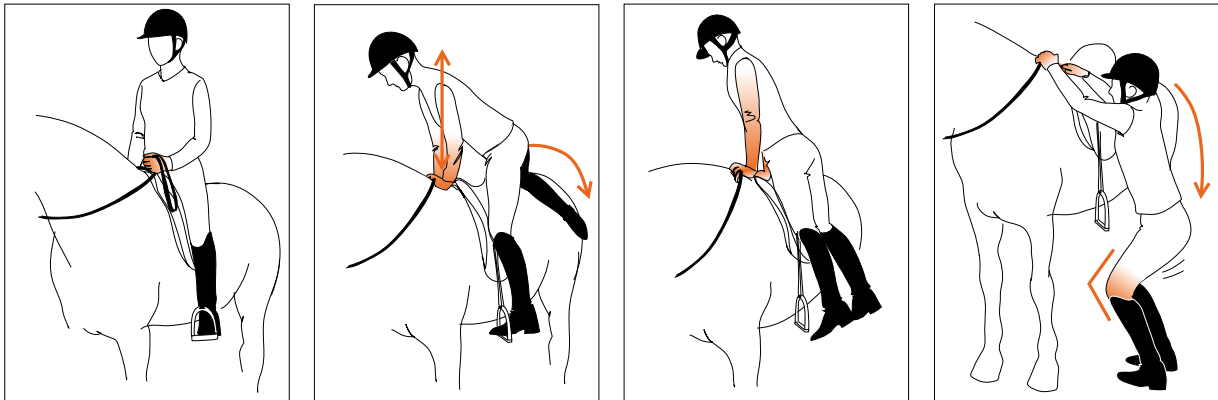
# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

### Afstijgen

Neem de teugels gekruist in de linkerhand. Steun met de linkerhand voor de schoft op de manenkam. Zoek steun met de rechterhand direct naast de voorboom op het zadel (aan het zadelrokje). Neem de rechtervoet uit de stijgbeugel. Met het strekken van de armen en tegelijk de schouders omlaag duwend drukt de ruiter zich omhoog. Het gestrekte rechterbeen wordt rustig in één zwaai over het kruis van het paard gebracht, zonder dit aan te raken. De rechterhand mag nu steunen op het zitvlak van het zadel, deze zorgt dat het zadel recht op de rug blijft. Dan sluit het rechterbeen tegen het linker. Vervolgens neemt de ruiter de linkervoet uit de stijgbeugel.



*Een ruiter die in evenwicht op zijn handen steunt kan, wanneer gevraagd, zo weer het rechterbeen over het paard brengen en weer gaan zitten.*

Heel even bewaart de ruiter het evenwicht, trekt de knieën samen een weinig omhoog langs het zweetblad, zet zich daarmee af voor de sprong een weinig 'weg' van het paard en landt met gebogen knieën, verend op de grond, de teugels in de linkerhand.

*De ruiter die zich, vlug of langzaam, zonder ondersteuning van een helper langs het zadel naar beneden laat zakken maakt het voor het paard en het zadel (veel) zwaarder.*

De ruiter gaat naast het hoofd van het paard staan en de teugels worden iets onder de kin, in de volle rechterhand vastgehouden, met de wijsvinger ertussen.

Afhankelijk van het bit dat gebruikt wordt moet de ruiter het paard zeker niet te kort onder de kin en/of te stevig vast pakken. De enkel gebroken trens 'klapt' dan samen en vormt een dikke punt die in het gehemelte van een paard kan drukken. Om te weten hoe dit voelt kan de ruiter eens met twee vingers aan de zijkant van de mond (waar geen tanden zitten) aan het bit voelen terwijl het in de mond ligt en hij tegelijk de teugels kort onder de kin vast neemt (zie ook Bitten en bitwerking in het Lesboek Paarden Trainen).





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

Kenniskaart, Op- en afstijgen  
> Code IDS 0.08

Bij jonge paarden worden de beugels door een helper van de voet genomen en wordt de ruiter die nu wel naar beneden 'glijdt' stevig door de helper ondersteund. De ruiter 'glijdt' nu expres om het paard niet te laten schrikken van een snelle beweging. De ondersteuning van de helper maakt het voor het paard lichter. De ruiter en de helper doen er bij het eerste afstijgen alles aan om te voorkomen dat het paard nu door een verkeerde, onbedoelde beweging onrustig wordt. Wees er op bedacht dat het paard een paar passen kan **weg** stappen van de ruiter, als deze afstijgt. Veel jonge paarden zijn er **niet meer** op bedacht dat er een ruiter op hun rug zit/zat, die voel je namelijk wel maar die zie je niet! Wat je niet ziet, dat is er niet dus... als er dan ineens iets heel groots achter je linkeroor vandaan komt schrik jij je suf: 'Oeps, een mens, die had ik even niet zien aankomen...'!

### Verwerkingsvraag: Waarom stijgen we altijd aan de linkerkant van het paard op?

A: Paarden leren makkelijker zaken aan vanaf de linkerkant, dat heeft te maken met hoe ze informatie in hun hersenhelften verwerken...

B: Vanaf links opstijgen is makkelijker voor de ruiter en daarom beter voor het paard...

C: Toen ruiters nog ridders waren droegen we zwaarden, met een zwaard op je linker heup kan je niet aan de rechterkant opstijgen...

Het lopen en opstijgen aan de linkerkant van het paard heeft een historische, praktische oorzaak. Mensen zijn gewoontedieren en ondanks dat de oorspronkelijke noodzaak (het zwaard) is weggenomen blijven ze handelingen uitvoeren zoals ze het gewend waren.

### Heel modern maar wel duurzaam... de rechtsweek!

Wanneer je het paard bij het opstijgen gelijkmatiger wilt belasten doe je er goed aan soms van links en dan weer eens van rechts op te stijgen. Op sommige rijsscholen kennen ze Links! en Rechts! weken. In een rechtsweek lopen ze rechts naast de paarden, stijgen met een krukje ook net zo makkelijk van rechts op en beginnen de les rechtsom... De echte fanatiekelingen beginnen rechts met het poetsen, hoevenkrabben,... zadel etc.

Het paard heeft wel degelijk twee hersenhelften, deze verwerken visuele informatie afzonderlijk, wat voor een paard vanuit het linkeroog heel vertrouwd kan kijken ziet er vanuit het rechteroog misschien uit als een volslagen verrassende actie... Goed opletten dus als je, voor het eerst in het leven van dit paard, begint met je rechterbeen in de beugel te zetten...





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

### Het Lesboek Instructie, dressuur en springen

In het Lesboek instructie wordt, na een terugblik in de geschiedenis van het rij- onderricht, eerst de algemene **richtlijnen voor het trainen**, de theorie besproken. Daarna gaan we naar de praktijk.

**Opstijgen** en paardrijden. **De 3 fases van de onafhankelijke zit** worden behandeld, de **houding** van de ruiter tijdens **doorzitten** en **verlicht zitten** en **lichtrijden**. Alle **gewichts- been en teugelhulpen**, de signalen die we aan het paard geven, worden helder (smart) en in volgorde van opkomst verklaard. Tevens bevat deze map de hoofdstukken **Springen fase I** en **Springen fase II**.

### Leerlijn niveau II

De student begrijpt **de leerlijn** van paard en ruiter en brengt deze stap voor stap over op een beginnende ruiter. Opstijgen, zitten, been geven...

De student kan een ervaren ruiter coachen zo dat de combinatie op conditie en op niveau blijft.

### Leerlijn niveau III

De student kan binnen de richtlijnen een ervaren ruiter coachen en aanwijzingen geven die lijden tot verbetering van de combinatie.

De student kan ruiters die nog niet bekend zijn met (alle) richtlijnen inlichten over het nut voor de paarden en de oude en nieuwe manieren van toepassen duiden.

### Leerdoel

Inzicht in het stappenplan, **de leerlijn** voor het paard en de ruiter, wat kan een ruiter/ paard al wel en waar mag nog aan gewerkt worden. Wat komt wanneer en wat als het niet lukt? De 10 punten voor W.O.W. helpen om het juiste antwoord te vinden. De student voorkomt angst en chronische stress tijdens training onder het zadel door doordachte trainingsmethodes toe te passen en de signalen van het paard als leidraad (feedback) voor het trainingsverloop te gebruiken.

Deze map bestaat grotendeels uit kenniskaarten.







### Inhoud

<b>Voorblad Instructie, Dressuur en Springen</b>	<b>26</b>
<b>Historie Nederlands Hippisch Onderricht</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.01</b>	<b>27</b>
27 Historie Nederlands Hippisch Onderricht tot nu...	
27 We beginnen bij de modernisering van het leger.	
27 Verschillende meningen toch één tekst anno 1950	
30 Opnieuw worden de kaarten geschud	
33 2018: De geschiedenis herhaalt zich	
33 Is er een rode draad, waar kunnen we het allemaal wél over eens worden?	
34 Een norm voor de basis	
35 Ethiek anno 1950: Niets aan veranderen...?!	
36 Waarom we graag blijven werken met paarden	
36 De uitdaging...	
<b>Richtlijnen voor sport en instructie</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.02</b>	<b>38</b>
38 Leerdoel	
38 Richtlijnen, beoefenen sport en instructie op basis van...	
39 De Richtlijnen samen toegepast op rijden en trainen	
39 Instructie en theoretische rijtechnische kennis in kleur!!!	
39 Goede instructie begint bij het begin... werk volgens een leerlijn.	
39 Waarom oude én nieuwe richtlijnen samen zorgen voor completer onderricht voor rijden en lesgeven.	
40 De Richtlijnen als handvat voor een gezonde opbouwende discussie	
40 Afspraken maken	
41 Op zoek naar de norm, nog niets is bewezen	
44 Acute- en Chronische, voorspelbare en onvoorspelbare stress	
44 Chronische stress	
45 Aangeleerd hulpeloos: oorzaak chronische negatieve stress	
45 Voorspelbare en onvoorspelbare stress	
45 Voorspelbaar rijden	
46 Beïnvloedbaar rijden, gestapelde hulpen...	
46 Klassieke intelligentie	
46 Onder invloed van het maatschappelijk draagvlak...	
47 De Richtlijnen samen toegepast op rijden en trainen	
<b>Paardsignalen picto's goed en fout</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.02.01, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>48</b>



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



<b>Richtlijnen, één voor één</b>	
> <b>Code IDS 0.03.00, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>52</b>
52 Leerdoel	
52 De richtlijn: Toegankelijk Nederlands?	
<b>Richtlijnen, gebruik vaktermen</b>	
> <b>Code IDS 0.03.01, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>53</b>
53 Leerdoel	
53 Gebruik vaktermen	
<b>Richtlijnen, SMART...wat is dat?</b>	
> <b>Code IDS 0.03.02, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>54</b>
54 Leerdoel	
54 De richtlijn: SMART, wat is dat?	
<b>Richtlijnen, de 5 vrijheden in training</b>	
> <b>Code IDS 0.03.03, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>56</b>
56 Leerdoel	
56 De 'rechten van het dier' naar Brambell 1968	
57 Welzijn 'Bed Bad en Brood' (BBB).	
58 Welzijnsadvies voor ondernemers en eigenaren	
58 Investeren in welzijn, als het over geld gaat...	
59 De echte (academisch geborgde) welzijnsmonitor afnemen	
<b>Richtlijnen, Klassieke Bio-mechanische...</b>	
> <b>Code IDS 0.03.04, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>60</b>
60 Leerdoel	
62 Horizontaal EN verticaal in zuiver evenwicht	
64 Evenwicht gaat op 'losse' schroeven	
64 Gewicht in evenwicht werkt loodrecht (luistert naar de zwaartekracht)	
66 Kerncoördinatie en Kernstabiliteit	
66 Kernstabiliteit door aangeleerde (getrainde) kerncoördinatie	
<b>Richtlijnen, FEI het doel der dressuur e.a.</b>	
> <b>Code IDS 0.03.05, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>67</b>
67 Leerdoel	
67 Richtlijnen, de - van FEI het Doel der dressuur en andere...	
67 De richtlijnen van FEI, de Federation d'Equestre International	
67 FEI= De internationale paardensport organisatie: wereldwijd.	
67 KNHS = Koninklijke Nederlandse Hippische Sportbond.	
67 FNRS = Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra, brancheorganisatie.	
67 Het doel der dressuur en andere voorschriften...	
67 DE BASIS... is dressuur	
67 Doel van de hogere dressuur... (het perfecte resultaat waar we naar toe werken...)	
69 Spieren ontwikkelen door gymnastiek	



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



### Richtlijn: Dressuur moet

#### > Code IDS 0.04, onderdeel van Richtlijnen 72

- 72 Leerdoel
- 72 Richtlijn: basis dressuur voor alle bereden paarden
- 72 Waarom is het nodig ALLE bereden paarden te gymnastiseren?
- 73 Het 'natuurlijk evenwicht'

### 10 punten voor Welzijn Onder Werktijd, W.O.W.

#### Een inleiding en een sprookje over het werken met de 10 punten.

#### > Code IDS 0.05, onderdeel van Richtlijnen 76

- 76 Leerdoel
- 76 Richtlijnen, 10 punten voor W.O.W. Welzijn Onder Werktijd
- 76 De 10 punten voor W.O.W.
- 76 De 10 punten voor W.O.W. in het zadel
- 78 DE 10 Punten voor W.O.W. op een rij.
- 80 Kara en de hengsten van Niemandland...

### W.O.W. punt 1, over Ethologie - gedragsleer, cognitie

#### > Code IDS 0.05.01, onderdeel van Richtlijnen 86

- 86 Punt 1, deel 1 Werk met respect voor de ETHOLOGIE, het soorteigen gedrag...
- 86 Leerdoel
- 86 Respect voor de Ethologie en Cognitie
- 86 Punt 1 Deel 1 Werk met respect voor de Ethologie geef daardoor rekenschap aan het soorteigen gedrag, ...
- 86 DEEL 1 De Ethologie van een soort...
- 86 Maak kennis met het paard in de rol van groepsdier...
- 87 Hoog - en laag sociaal communiceren...
- 88 Mensenwoorden voor paardenpraat
- 90 Beïnvloedbare omgeving kweekt zelfredzaamheid bij het individu.
- 91 Horen, zien en ruiken...
- 91 Pijnsignalen, met de kiezen op elkaar
- 92 Rekening houden met de ethologie in training, welzijn in het werk!
- 95 Dominant paard of een paard dat de situatie 'domineert'

### W.O.W. punt 1, deel 2 Cognitie

#### > Code IDS 0.05.01, onderdeel van Richtlijnen 96

- 96 Punt 1, deel 2. Werk met respect voor de cognitie (het begripsvermogen) van het individu (mens of ander zoogdier) dat getraind wordt.
- 96 Leerdoel
- 96 DEEL II





### W.O.W. punt 2, Leertheorie

#### > Code IDS 0.05.02, onderdeel van Richtlijnen

102

- 102 Punt 2 Gebruik LEERTHEORIE, beloon gedrag dat je vaker zien wilt, liefst tijdens de uitvoering.
- 102 Gebruik een plan dat werkt.
- 102 Leerdoel
- 102 Waarom
- 103 Vooraf weten
- 103 Een gesprek voeren met een paard 'als' een paard...
- 103 Consequent zijn is soorteigen gedrag voor een paard...
- 104 Soorteigen gedrag in mensentaal
- 104 Soorteigen gedrag in de beginners les
- 105 Leertheorie en Leerprocessen...
- 105 Leren HOE paard en mens kunnen leren
- 106 Wetmatigheden in leerprocessen, altijd en overal...
- 106 Inprenting, leren door...
- 107 Niet Associatief leren
- 107 Associatief leren: verbanden leggen tussen gebeurtenissen.
- 109 Het leermoment in een leerproces, wanneer leren we precies...
- 109 Tabel 1, gebeurtenissen of geluiden, eenvoudig te vinden leermomenten ...
- 109 Tabel 2 , gedrag dat leidt tot een leermoment
- 110 TIMING!!! Het leermoment herkennen: AHA!! Is DAT de bedoeling! of Oh... is DAT het risico!
- 113 De meer complexere leerprocessen, eerst weten wat je wilt en hoe je dat beloont
- 114 Belonen = bekrachtigen van het leermoment
- 115 Belonen of bekrachtigen van gedrag kan positief maar ook negatief. HOE zit dat precies
- 116 Met belonen kun je een paard leren komen en leren gaan, doen en laten...!
- 118 Trainen op basis van Positieve bekrachtiging
- 118 Wegsturen is negatief
- 118 Rijden op een beloning is trainen op basis van Negatieve Bekrachtiging
- 119 Kiezen welk leerproces bij welk te leren gedrag functioneel is.
- 120 Spraakverwarrend, ...werken met een zweep is positief?
- 122 Leerproces van Negatieve (1) Bekrachtiging in stappen...
- 124 Corrigeren, hoe doe je dat bij het proces van Negatieve bekrachtiging ...
- 124 Onterecht corrigeren in de ogen van het paard
- 127 Wanneer je meer wilt dan alleen rijden (of menen).
- 127 Vooraf kiezen als je meer wilt... Ga je de Clicker of een woord gebruiken als hulpmiddel...
- 128 Het Stappenplan van het Leerproces 'Positief Bekrachtigen'
- 129 Punt 3 Vermijdt of voorkom VLUCHTGEDRAG en ANGSTASSOCIATIES.
- 129 W.O.W. punt 3, vermijd angst en vluchtgedrag



# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8



<b>W.O.W. punt 4, voorkom conflicten</b>	
> Code IDS 0.05.04, onderdeel van Richtlijnen	<b>133</b>
133 Punt 4 Voorkom of vermijdt STRESS en CONFLICTEN.	
133 Leerdoel	
133 W.O.W. punt 5, Unieke hulpen en signalen	
<b>W.O.W. punt 5, Unieke hulpen</b>	
> Code IDS 0.05.05 onderdeel van Richtlijnen	<b>136</b>
136 Punt 5 Werk met UNIEKE SIGNALEN.	
136 Leerdoel	
136 W.O.W. punt 5, Unieke hulpen en signalen	
<b>W.O.W. punt 5, Unieke hulpen</b>	
> Code IDS 0.05.05 onderdeel van Richtlijnen	<b>137</b>
<b>W.O.W. punt 6, Shaping, van bijna niets naar iets...</b>	
> Code IDS 0.05.06, onderdeel van Richtlijnen	<b>138</b>
138 Punt 6 Met SHAPING kan je van een heel klein beetje goed gedrag, steeds meer maken.	
138 Leerdoel	
138 W.O.W. punt 6, Shaping	
<b>W.O.W. punt 7, Stap voor stap</b>	
> Code IDS 0.05.07 onderdeel van Richtlijnen	<b>140</b>
140 Punt 7 Werk STAP voor STAP en HULP voor HULP, kies een plan, vergeet je planning.	
140 Leerdoel	
140 W.O.W. hulpen en signalen	
<b>W.O.W. punt 8, Eén goed antwoord per signaal of vraag</b>	
> Code IDS 0.05.08 onderdeel van Richtlijnen	<b>143</b>
143 Punt 8 Spreek met het paard ÉÉN GOED ANTWOORD af per signaal of hulp.	
143 Leerdoel	
143 W.O.W. punt 8, Een goed antwoord per signaal of vraag	
<b>W.O.W. punt 9. Altijd, in alles en overal consequent</b>	
> Code IDS 0.05.09 onderdeel van Richtlijnen	<b>145</b>
145 Punt 9 EERST het antwoord ALTIJD krijgen en DAN PAS OVERAL.	
145 Leerdoel	
145 W.O.W. punt 9, Altijd, in alles overal consequent	
<b>W.O.W. punt 10, Het blijvende antwoord</b>	
> Code IDS 0.05.10 onderdeel van Richtlijnen	<b>147</b>
147 Punt 10 Hij BLIJFT het DOEN!	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

147	Leerdoel	
147	W.O.W. punt 10, Het blijvende antwoord	
149	Beste instructeurs en docenten...	
150	Leerdoel	
150	Richtlijnen Scala van de opleiding	
<b>Richtlijnen van het Scala</b>		
>	<b>Code IDS 0.06 onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>150</b>
151	Toegankelijk Nederlands?	
151	De gebruiksaanwijzing van het Scala van de Opleiding	
152	De opleiding van het paard	
154	Het in de basis geschoolde paard kan...	
154	Altijd en Overal: het Scala	
154	Verandering van spijs...	
155	Alle paarden	
<b>Scala van de opleiding, Evenwicht</b>		
>	<b>Code IDS 0.06.01, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>156</b>
156	Leerdoel	
156	Scala van de opleiding, Evenwicht	
156	Evenwicht	
157	Natuurlijke of aangeboren, patroonmatige 'scheefheid'	
157	Verticaal evenwicht	
158	Een 'scheef' paard = naar één kant krom = laterale voorkeursbuiging	
159	Goed kijken	
<b>Scala van de opleiding, Takt</b>		
>	<b>Code IDS 0.06.02, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>160</b>
160	Leerdoel	
160	Scala van de opleiding, Takt	
160	Takt	
160	Takt = tijd en ruimte	
161	De Takt van het meergangen paard	
161	Taktfouten	
<b>Scala, losgelatenheid/ ontspanning</b>		
>	<b>Code IDS 0.06.03, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>162</b>
162	Leerdoel	
162	Scala van de opleiding, Losgelatenheid	
163	Bovenlijn, onderlijn, voorhand, achterhand	
163	PAARDSIGNALLEN Visuele (zichtbare) kenmerken van ontspanning.	
164	Onvoorwaardelijk	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

<b>Scala, Aanleuning en constante verbinding</b>	
> <b>Code IDS 0.06.04, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>165</b>
165 Leerdoel	
165 Scala van de opleiding, Aanleuning, constante verbinding	
165 Aanleuning en constante verbinding	
<b>Scala, Doorlaatbaarheid</b>	
> <b>Code IDS 0.06.05, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>167</b>
167 Leerdoel	
167 Scala van de opleiding, Doorlaatbaarheid	
<b>Scala van de opleiding, Impuls</b>	
> <b>Code IDS 0.06.06, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>171</b>
171 Leerdoel	
171 Scala van de opleiding, Impuls	
172 Buigen in de achterbenen	
<b>Scala van de opleiding, Schwung</b>	
> <b>Code IDS 0.06.07, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>174</b>
174 Leerdoel	
174 Scala van de opleiding, Schwung	
175 'Voorwaarts' achterwaarts gaan	
175 (Nog...) geen Schwung ...	
175 Nageeflijk in de overgang naar een ander tempo blijven...	
176 Overnieuw beginnen...	
<b>Scala van de opleiding, Gericht gaan</b>	
> <b>Code IDS 0.06.08, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>178</b>
178 Leerdoel	
178 Scala van de opleiding, Gericht gaan	
178 (Recht) Gericht gaan	
182 Doeltreffend	
183 Professioneel smokkelwerk...	
183 Gericht zijn op de bogen, stelling en lengte buiging	
184 Kantelen	
185 Carrière maken	
<b>Scala, Verzameling en Oprichting</b>	
> <b>Code IDS 0.06.09, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>186</b>
186 Leerdoel	
186 Scala van de opleiding, Verzameling en Oprichting	
186 Verzameling	
187 Oprichting	





<b>Scala, Doorlaatbaarheid II</b>	
> <b>Code IDS 0.06.10, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>189</b>
189 Leerdoel	
189 Scala van de opleiding, Doorlaatbaarheid II	
189 Nogmaals Durchlassigkeit = Doorlaatbaarheid	
<b>Richtlijnen, conclusie</b>	
> <b>Code IDS 0.07, onderdeel van Richtlijnen</b>	<b>190</b>
190 Leerdoel	
190 Richtlijnen Conclusie: alle – werken samen	
192 Leerdoel	
192 Op- en afstijgen	
192 Stilstaan bij het opstijgen	
192 Jonge of onopgevoede paarden leren stilstaan	
<b>Op- en afstijgen</b>	
> <b>Code IDS 0.08</b>	<b>192</b>
193 Schoolpaarden die (niet) stilstaan	
193 Opstapjes	
194 Laatste controle en aansingelen	
194 Ongewenst (aangeleerd) gedrag bij aansingelen	
195 Opstijgen	
197 Afstijgen	
198 Heel modern maar wel duurzaam... de rechtsweek!	
<b>Teugels op maat maken</b>	
> <b>Code IDS 0.09</b>	<b>199</b>
199 Leerdoel	
199 Teugels en het op maat maken	
199 Teugels en het op maat maken	
199 De teugels in de hand nemen	
200 Teugels op maat maken door het overpakken van de teugel	
200 De lengte van de teugel	
200 Gevorderde teugel	
201 De teugels op maat bij het strekken van de hals	
<b>Onafhankelijke zit, de</b>	
> <b>Code IDS 0.10</b>	<b>202</b>
202 Leerdoel	
202 De Onafhankelijke zit, een inleiding	
202 De onafhankelijke zit	
202 Bewegingspatronen	
203 Voorwaarde voor goed zitten...	
207 Het aanleren of ontwikkelen van de onafhankelijke zit = drie fases	







# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

<b>Onafhankelijke zit, Fase 1</b>	
> Code IDS 0.10.01, onderdeel van Onafhankelijke zit	<b>208</b>
208 Leerdoel	
208 Onafhankelijke zit, Fase 1	
<b>Onafhankelijke zit, Fase 2</b>	
> Code IDS 0.10.02, onderdeel van Onafhankelijke zit	<b>211</b>
211 Leerdoel	
211 Onafhankelijke zit, Fase 2	
211 Fase 2: de ontwikkeling van het functioneel spiergebruik van de ruiter	
212 Beweegspieren en vorm- of skeletspieren	
<b>De onafhankelijke zit, mee in de beweging fase 3</b>	
> Code IDS 0.10.03, onderdeel van Onafhankelijke zit	<b>214</b>
214 Leerdoel	
214 De Onafhankelijke zit, mee in de beweging fase 3	
214 Mee in de beweging, is neutraal zitten ten opzichte van de beweging = niet storen!	
<b>De houding van de ruiter</b>	
> Code IDS 0.11, onderdeel van Onafhankelijke zit	<b>217</b>
217 Leerdoel	
217 De Houding van de ruiter	
221 Voelen... wat is dat?	
221 Bij jezelf en aan jezelf voelen...	
221 Vergelijkend voelen	
<b>De Beenligging</b>	
> Code IDS 0.12, onderdeel van Onafhankelijke zit	<b>223</b>
223 Leerdoel	
223 Beenligging	
226 Lengte van de beugelriem	
<b>Arm - en handhouding</b>	
> Code IDS 0.13, onderdeel van Onafhankelijke zit	<b>228</b>
228 Leerdoel	
228 De neutrale Arm – en handhouding	
230 Teugels op maat maken door het overpakken van de teugel	
<b>Hulpen, een inleiding</b>	
> Code IDS 0.14, onderdeel van de Hulpen	<b>234</b>
234 Leerdoel	
234 Hulpen, een inleiding	
234 Eerst goed zitten daardoor onafhankelijke hulpen kunnen geven	
234 Unieke hulpen	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

235 Old School	
235 Unieke hulpen garanderen onderscheidend taalgebruik	
235 Stressfysiologie en het geven van hulpen.	
236 Hulpen helpen de ruiter bij het in gesprek zijn met een paard	
236 De unieke taal van de hulpen	
237 Het verfijnen of minimaliseren van hulpen, shaping van de hulpen	
237 De stapelende hulp	
<b>Gewichtshulpen, gewicht 'werkt'</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.15, onderdeel van de Hulpen</b>	<b>240</b>
240 Leerdoel	
240 Gewichtshulpen	
<b>Gewichtshulpen voor evenwicht</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.15.01, onderdeel van Gewichtshulpen</b>	<b>242</b>
242 Leerdoel	
242 Gewichtshulpen voor evenwicht	
242 Horizontaal en verticaal evenwicht	
242 Uit horizontaal evenwicht	
243 Verticaal evenwicht van de ruiter	
243 Verticaal evenwicht van het paard	
243 Het zadel in verticaal evenwicht	
<b>Tweezijdig belastende gewichtshulp</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.15.02, onderdeel van Gewichtshulpen</b>	<b>248</b>
248 Leerdoel	
248 De tweezijdig belastende gewichtshulp	
249 De drijvende EN ophoudende werking, het kan twee kanten uit	
250 De drijvende werking	
250 De ophoudende werking:	
252 Het stapelen van de wervelkolom, op z'n Afrikaans water dragen	
252 Voorwaarts drijven	
253 'Pullen', paarden die de teugels uit handen trekken...	
<b>Ophoudende hulpen, naar lager tempo</b>	
<b>&gt; Code IDS 0.15.03, onderdeel van Gewichtshulpen</b>	<b>254</b>
254 Leerdoel	
254 Ophoudende gewichtshulp voor overgang naar een lager tempo	
255 De bovenbenen in de ophoudende hulpen.	
256 De ophoudende hulpen zijn beleefd, ze helpen het paard niet te 'overvallen'...	
257 Vertaalslag: hetzelfde zeggen met andere woorden	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

### Eenzijdig belastende gewichtshulp

- > **Code IDS 0.15.04, onderdeel van Gewichtshulpen** **259**
  - 259 Leerdoel
  - 259 Eenzijdig belastende gewichtshulp bij stelling, buiging en wending

### De tweezijdig ontlastende gewichtshulp

- > **Code IDS 0.15.05, onderdeel van Gewichtshulpen** **263**
  - 263 Leerdoel
  - 263 De tweezijdig ontlastende gewichtshulp
  - 263 Hals verlengen (hals strekken) met de ontlastende zit
  - 264 Bij het achterwaarts gaan
  - 264 Ook ontlastend
  - 264 Doorlopend ontlasten
  - 264 Het aannemen van de ontlastende zit

### Hulpen van het been, inleiding

- > **Code IDS 0.16, onderdeel van Beenhulpen** **266**
  - 266 Leerdoel
  - 266 Beenhulpen
  - 267 Als de ruiter een grote kerkklok zou zijn... willen we 'm NIET horen luiden, de betere ruiter is STIL...
  - 269 Impuls opgewekt en gecontroleerd door de ruiter is niet zo maar een beetje drijven
  - 270 Voorwaarts zijn in het achterwaarts gaan

### Tweezijdig voorwaarts drijvende beenhulp

- > **Code IDS 0.16.01, onderdeel van Beenhulpen** **271**
  - 271 Leerdoel
  - 271 Tweezijdig voorwaarts drijvende beenhulp
  - 272 Een hulp kracht bij zetten, verzwaren...
  - 272 Het paard komt bij het voorwaarts drijven 'tegen de hand' of komt eigenlijk de hand of de ruiter 'tegen het paard'?

### Eénzijdig voorwaarts drijvende beenhulp

- > **Code IDS 0.16.02, onderdeel van Beenhulpen** **273**
  - 273 Leerdoel
  - 273 De Timing van de eenzijdig voorwaarts drijvende beenhulp
  - 274 Praktijkoefening: Stappen zonder stoppen...
  - 274 Onafhankelijk van elkaar werkende benen in de wending

### Eenzijdig voorwaarts zijwaarts drijven

- > **Code IDS 0.16.03, onderdeel van Beenhulpen** **276**
  - 276 Leerdoel
  - 276 De voorwaarts zijwaarts drijvende beenhulpen
  - 276 In de wending





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

<b>Wakende en begrenzende beenhulpen</b>	
> Code IDS 0.16.04, onderdeel van Beenhulpen	278
278 Leerdoel	
<b>Samenwerkende of samengestelde hulpen</b>	
> Code IDS 0.16.05, onderdeel van Hulpen	280
280 Leerdoel	
280 Samenwerkende of samengestelde hulpen	
280 Stap voor stap gaan de losse hulpen in samenspel	
<b>Teugelhulpen, de constante verbinding</b>	
> Code IDS 0.17, onderdeel van Teugelhulpen	282
282 Leerdoel	
282 De 'hand' van de ruiter.	
282 Van kerncoördinatie, naar kernstabiliteit, naar de betere hand	
283 De constante verbinding met de teugel is ook een hulp	
283 De onafhankelijke arm en hand	
<b>Het paard leren de teugelhulpen verstaan</b>	
> Code IDS 0.17.01, onderdeel van Teugelhulpen	285
285 Leerdoel	
285 Het paard leren het bit en de teugelhulpen te verstaan	
<b>Bitloos, hulpen van de teugel</b>	
> Code IDS 0.17.02, onderdeel van Teugelhulpen	286
286 Leerdoel	
<b>Teugelhulpen werken samen</b>	
> Code IDS 0.17.03, onderdeel van Teugelhulpen	288
288 Leerdoel	
288 Teugelhulpen werken samen met been - en gewichtshulpen	
288 Vóór de ruiter aan het 'geven van teugelhulpen' begint: enkele richtlijnen!	
289 Het weerstand biedende paard	
<b>Contact en aanleuning</b>	
> Code IDS 0.17.04, onderdeel van Teugelhulpen	290
290 Leerdoel	
290 Contact en aanleuning	
<b>Wakende teugels</b>	
> Code IDS 0.17.05, onderdeel van Teugelhulpen	293
293 Leerdoel	
293 Wakende teugels	
293 De lengte van wakende de teugel	





<b>Hangen op de teugels en 'pullen'</b>	
> Code IDS 0.17.06, onderdeel van Teugelhulpen	295
295 Leerdoel	
296 'Pullen': het 'halen' van de teugels door het paard.	
<b>Toestaan van de teugel, stakend paard</b>	
> Code IDS 0.17.07, onderdeel van Teugelhulpen	298
298 Leerdoel	
298 Toestaan van de teugel = de neutraal mee bewegende ruitershand	
299 Te veel toestaan van de teugel	
299 Het teveel 'toestaan' van de teugel bij stakende paarden	
<b>De gevende teugel</b>	
> Code IDS 0.17.08, onderdeel van Teugelhulpen	301
301 Leerdoel	
301 De gevende teugelhulp = het vóórgeven van de hand van de ruiter	
<b>De vragende teugel</b>	
> Code IDS 0.17.09, onderdeel van Teugelhulpen	303
303 Leerdoel	
303 Vragen met de teugels	
304 Vragen met de teugel, hoe precies?	
304 De timing van de vragende hand	
<b>De begrenzendende teugel</b>	
> Code IDS 0.17.10, onderdeel van Teugelhulpen	306
306 Leerdoel	
306 De begrenzendende (buiten-) teugelhulp	
<b>De verlichtte zit</b>	
> Code IDS 0.18	307
307 Leerdoel	
307 Verlicht zitten of de verlichte zit...	
308 Verlicht(er) zitten	
309 De verlichte zit voor de outdoor en de springruiter	
309 Rennen in verlichte zit...	
310 Opgetrokken hakken	
310 Op de tenen staan	
312 Op de voorhand kiepen en knijpen = fout	
312 De knie en de kuit tegelijk aan het paard liggend = goed	
312 Met de bovenbenen de knieën aanknijpen = fout	
312 Knie en heupgewrichten, werken samen...	
312 Rugproblemen = fout	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

- 312 'Klappen' van de zit = fout
- 313 De positie van de romp, vorm of houding van de wervelkolom in de verlichte zit.
- 313 De bovenarmen in verlichte zit
- 313 De onderarmen
- 314 De handen
- 314 Met één hand
- 314 Teugelbrug
- 314 De teugels
- 314 Het hoofd
- 314 Is de ruiter nog niet klaar voor een sprong...???
- 314 De verlichte zit is de meest functionele en minst storende zit voor de springruiter
- 315 Wat zijn dus de voornaamste kenmerken van de verlichte zit? Hier volgen essentiële punten:

### Lichtrijden

#### > Code IDS 0.19

319

- 319 Leerdoel
- 319 Lichtrijden in draf
- 319 Hoe beweegt een paard in draf?
- 320 Mechanische richtlijnen voor het lichtrijden
- 321 Het lichtrijden 'sta- zit'
- 323 Zes uur of een minuutje ervoor?
- 325 Uit de stoelzit komen...

### Doorzitten

#### > Code IDS 0.20

327

- 327 Leerdoel
- 327 Doorzitten
- 328 Neutraal zitten
- 330 Leerdoel
- 330 Springen fase 1
- 330 Algemeen

### Springen fase 1

#### > Code IDS 0.21, onderdeel van Leerlijn Springen

330

- 331 Werken met beleerde paarden
- 331 Kunnen, begrijpen en willen wordt durven, durven wordt kunnen!
- 331 Grenzen verleggen
- 332 Leren springen in 3 lessen?
- 332 Zacht hindernismateriaal
- 333 Beginnen bij het begin, balken op de grond.
- 333 De takt en het ritme bewaren
- 335 Gemiddelde afstanden





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

- 335 Handen op de rug
- 336 Meer oefeningen met een knoop in de teugel:
- 338 Een vrijstaande oefening met balken
- 338 Het spreekt (nogmaals) voor zich dat deze oefeningen met ervaren, niet te voorwaartse paarden, worden gereden.
- 338 De zit van de ruiter tijdens het leren springen en de zit boven de sprong.
- 339 Het zadel waar je mee kan springen
- 343 Moderne Toppers
- 343 Gelijke druk op de teugels, de basis blijft dressuur
- 344 Rechtrichten in het springen
- 345 Op weg naar de eerste 'sprong'
- 345 Uit draf aanrijden
- 346 Waarom een drafbalk (drafbroom) voor het kruisje?
- 346 Sprong vanuit draf, Kruisje met één drafbalk.
- 346 Vier draf balken en een Kruisje
- 347 Paarden die slingeren, ruiters die nog zoeken naar het midden
- 347 Steilsprong met drafbalk en aanleuning
- 348 De afstand van de drafbalk bepalen
- 348 Spelenderwijs worden we serieus, de leerlijn van fase 1
- 349 Vaardigheid 1 en 2 en Oefenspringen 1 en 2
- 349 Met het behalen van de proef Oefenspringen 2 sluit de manege ruiter fase 1 van het springen af.
- 349 Het spoorboekje voor de leerlijn Springen fase 1 (voor laatste versie vraag sportorganisatie)
- 350 Vaardigheid 1
- 350 Vaardigheid 2
- 350 'In-uit' sprong = in galop
- 351 Oefenspringen 1
- 351 Oefenspringen 2
- 351 Gymnastiserende oefeningen voor het springen

### Springen fase 2

#### > Code IDS 0.21.01, onderdeel van Leerlijn Springen

352

- 352 Leerdoel
- 352 Leerlijn Springen fase 2
- 352 Caprilli proeven en het Klassiek parcours
- 352 Spoorboekje Springen fase 2:
- 352 Caprilliproef 1 (50/60) en 2 (60/70):
- 352 Klassiek parcours 1 (50/60) en 2 (60/70):
- 352 Caprilliproef 3 (70/80) en 4 (80/90):
- 352 Klassiek parcours 3 (70/80) en 4 (80/90):
- 353 In fase 2 aan het werk met afstanden





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

- 353 Afstand tot de hindernis en hoe deze passend te maken door:
- 354 Waar de theorie stopt en de praktijk begint!
- 354 In het echt ook eerst zonder paard... meten is weten
- 355 Eerlijk voor de hindernis komen
- 355 Galop over de balken
- 355 Goed uitkomen
- 356 Zelf doen, zonder paard
- 357 Zelf zien
- 359 Let op, gewijzigde verkeersregels tijdens de springles fase 2!
- 360 De zit van de springruiter en de houding van het paard in fase 2
- 360 De voorwaarts-neerwaartse tendens
- 361 Springen anno 2028, meten is weten
- 362 Computers helpen de sporter
- 364 Nogmaals in het kort de houding in de verlichte zit:
- 364 Niet gewenst (contraproductief) gedrag van de ruiter tijdens de sprong:
- 366 De zit van de springruiter in fase 2 verbeteren en bevestigen
- 367 Meer aandacht voor het op springen gericht LOSRIJDEN in fase 2
- 367 Takt en Losgelatenheid
- 367 Een lichte fijne aanleuning en in evenwicht gericht...
- 367 Goed aan het been
- 368 Zijgangen in het springen
- 370 Een goede galop dient aan de volgende beoordelingscriteria te voldoen:
- 370 De galoptraining is van invloed op:
- 370 Rengalop
- 371 Galop ontwikkelen voor het springen
- 372 Belangrijk bij (het uitbalanceren van) de galop van de jonge paarden:
- 373 Het grondtempo van de galop
- 373 Oefeningen die de (spring-)galop verbeteren:
- 373 Op de grote volte
- 373 Op rechte lijnen
- 374 Na de sprong
- 374 Een combinatie van wendingen (kwart voltes) en rechte lijnen
- 374 Zijgangen
- 374 Fouten bij het springen uit galop met jonge paarden of onervaren ruiters:
- 375 Besturingsoefeningen
- 376 Voorwaarden voor een correct gereden wending:
- 376 Na de sprong:
- 376 Veel gemaakte fouten bij het rijden van besturingsoefeningen:
- 376 Springproblemen en oplossingen
- 377 Paarden die weigeren, stoppen en of steigeren
- 377 Oorzaken:







# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

378 Algemene verbeter- oefeningen en mogelijkheden:	
378 Langs de hindernis lopen	
380 Stormen naar de hindernis	
381 Foutieve oplossing voor het stormen naar de hindernis	
381 Andere verbeterpunten zijn:	
382 Verzet van een paard	
382 Wanneer een paard verzet pleegt uit pijn	
384 Ook kan het paard van nature erg voorzichtig zijn.	
384 Is het verzet een gevolg van onwil	
<b>Tempowisselingen in de gang</b>	
> <b>Code IDS 0.22, onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen</b>	<b>387</b>
387 Leerdoel	
387 Tempowisselingen, drijvende en ophoudende hupen afwisselen.	
<b>Overgangen, een inleiding</b>	
> <b>Code IDS 0.23</b>	<b>388</b>
388 Leerdoel	
388 Overgangen, een inleiding	
390 Leerdoel	
390 Overgangen, hulpen bij-	
390 De Hulpen bij de overgang naar een hogere gang of tempo	
390 Ophoudende hulpen bij de overgang naar een lagere gang of tempo	
<b>Hulpen bij -</b>	
> <b>Code IDS 0.23.01, onderdeel van Overgangen</b>	<b>390</b>
392 Leerdoel	
392 Overgangen, de schijn -	
<b>Schijnovergang</b>	
> <b>Code IDS 0.23.02, onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen</b>	<b>392</b>
<b>Halhouden, de hele ophouding</b>	
> <b>Code IDS 0.23.03, onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen</b>	<b>393</b>
393 Leerdoel	
393 Halhouden, de hele ophouding	
394 Derde fase	
394 Niet leuk, wel nodig	
<b>Weerstand biedende handen</b>	
> <b>Code IDS 0.23.04, onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen</b>	<b>395</b>
395 Leerdoel	
395 Weerstand biedende handen alleen voor gevorderde ruiters	





<b>De halve ophouding</b>	
> <b>Code IDS 0.24, onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen</b>	<b>398</b>
398 Leerdoel	
398 Ophouding, de halve	
399 Halve ophouding voor aandacht	
399 De ophouding voor de voor beginnende ruiter	
<b>Hals strekken, de hulpen voor het -</b>	
> <b>Code IDS 0.25, onderdeel van Hulpen</b>	<b>400</b>
400 Leerdoel	
400 Hulpen voor het strekken van de hals	
402 Halsstrekken heeft verschillende doelen:	
403 Moeilijkheden en oplossingen	
<b>Voorwaarts neerwaarts rijden</b>	
> <b>Code IDS 0.26, onderdeel van Hulpen</b>	<b>404</b>
404 Leerdoel	
404 Voorwaarts neerwaarts rijden, de hulpen voor	
404 Goed voorwaarts-neerwaarts aan de langere teugel	
<b>Het paard correct laten nageven, inleiding</b>	
> <b>Code IDS 0.27, onderdeel van Hulpen</b>	<b>406</b>
406 Leerdoel	
406 Correct 'in de krul' ofwel hulpen om het paard te laten nageven	
406 Nageven	
407 Nageven doet een paard nooit alleen op de teugel	
<b>Nageven, aan de teugel</b>	
> <b>Code IDS 0.27.01, onderdeel van Hulpen</b>	<b>408</b>
408 Leerdoel	
408 Nageven, aan de teugel	
409 Correct aan de teugel leren houden	
<b>Nageven, aan de teugel stellen</b>	
> <b>Code IDS 0.27.02, onderdeel van Hulpen</b>	<b>411</b>
411 Leerdoel	
411 Nageven, aan de teugel stellen	
411 Vierkant opstellen en wachten	
<b>Fouten in arm - en handhouding</b>	
> <b>Code IDS 0.28, onderdeel van de Onafhankelijke zit</b>	<b>412</b>
412 Leerdoel	
412 Fouten in arm – en handhouding	
412 Fouten in de arm- en handhouding en het geven van teugelhulpen zijn o.a.:...	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

415	Leerdoel	
415	Fouten in de hoofd en halshouding van het paard	
	<b>Vals nageven</b>	
>	<b>Code IDS 0.29.01, onderdeel van de Onafhankelijke zit</b>	<b>418</b>
418	Leerdoel	
418	Vals nageven	
419	Leerdoel	
419	Stelling en buiging,	
	<b>Stelling en buiging, inleiding</b>	
>	<b>Code IDS 0.30, onderdeel van Hulpen</b>	<b>419</b>
	<b>Stelling en de vragende binnenteugel</b>	
>	<b>Code IDS 0.30.01, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>421</b>
421	Leerdoel	
421	Stelling	
422	Stelling vragen, het geven van de éénzijdig vragende (binnen) teugelhulp	
422	Het binnenbeen van de ruiter bij stelling en buiging	
423	Omstellen	
423	Het blokkeren van het binnenachterbeen met de teveel vragende binnenteugel	
424	Leerdoel	
424	Buiging met stelling, ofwel lengtebuiging	
	<b>Stelling, buiging en wending</b>	
>	<b>Code IDS 0.30.02, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>424</b>
425	De Wending	
425	Een wending vragen met de samenwerkende hulpen	
	<b>Stelling, buiging, ongelijke druk op teugels</b>	
>	<b>Code IDS 0.30.03, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>427</b>
427	Leerdoel	
427	Een scheef lopend paard neemt 'altijd' ongelijke druk op de teugels	
	<b>Blokkeren van binnenachterbeen</b>	
>	<b>Code IDS 0.30.04, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>430</b>
430	Leerdoel	
430	Het blokkeren van het binnenachterbeen met de teveel, te lang, te vaak vragende binnenteugel	
	<b>De hulpen van de buitenteugel</b>	
>	<b>Code IDS 0.31, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>432</b>
432	Leerdoel	
432	Buitenteugel hulpen: vragende, gevende, wakende en begrenzendende	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

432 Buitenteugel hulp, begrenzen van het door de mond schuiven van het bit...	
432 Buitenteugel staat toe bij stelling of halsbuiging en in de wending	
432 Correcte buitenteugel in de wending	
432 Teveel halsbuiging begrenst je ook met de buitenteugel	
433 De voorhand voor de achterhand plaatsen	
433 Ophouding op de buitenteugel	
433 'Buitenteugel erbij, ophouding maken!'	
434 De buitenteugel 'er aan rijden'	
<b>De wending, diagonale hulpen voor</b>	
> <b>Code IDS 0.32, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>435</b>
435 Leerdoel	
435 Diagonale hulpen, samenwerkende hulpen voor de wending	
435 Het correct (in)rijden van hoeken, wendingen en figuren.	
436 De onervaren ruiter in de wending	
<b>Achterwaarts gaan, hulpen voor het</b>	
> <b>Code IDS 0.33, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>437</b>
437 Leerdoel	
437 De hulpen voor achterwaarts gaan,	
438 De diagonale beenzetting in het achterwaarts gaan	
<b>De vrije stap, hulpen voor</b>	
> <b>Code IDS 0.34, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>440</b>
440 Leerdoel	
440 De Vrije stap	
440 Het geven van de teugel tot aan het gespje	
<b>De losse teugel</b>	
> <b>Code IDS 0.35, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>442</b>
442 Leerdoel	
442 De losse teugel	
<b>De Teugelbrug</b>	
> <b>Code IDS 0.36</b>	<b>443</b>
443 Leerdoel	
443 De Teugelbrug	
<b>Recht richten, scheef of krom gaan</b>	
> <b>Code IDS 0.37, onderdeel van de Samengestelde hulpen</b>	<b>444</b>
444 Leerdoel	
444 Recht richten, scheef of krom gaan, verschijnselen, oorzaken en gevolgen	
444 Verschillende oorzaken van scheef of krom gaan	
445 Verschijnselen en gevolgen	





- 445 Het 'hollebolle' paard
- 447 Gevolgen van het on- evenwichtig ontwikkelen voor het rijden
- 449 De 'vaste' teugel

### **Galop aanspringen, ook een overgang**

#### **> Code IDS 0.38, onderdeel van de Samengestelde hulpen** **451**

- 451 Leerdoel
- 451 Galop aanspringen, ook gewoon een overgang
- 452 De eerste groepsgalop
- 452 Blijven galopperen
- 455 Leerdoel
- 455 Scheve galop
- 455 Rechtrichten in galop

### **Scheve en rechte galop**

#### **> Code IDS 0.38.01, onderdeel van de Samengestelde hulpen** **455**

- 456 Rechte galop
- 457 Denkfout
- 457 Wat dan wel
- 458 Leerdoel
- 458 Overgang galop naar draf

### **Galop, overgang naar draf**

#### **> Code IDS 0.39, onderdeel van de Samengestelde hulpen** **458**

- 459 Leerdoel
- 459 De gangen in 4,2 of 3 takt = stap, draf en galop
- 459 De stap

### **De Gangen, stap, draf en galop**

#### **> Code IDS 0.40, onderdeel van Bewegingsleer (fysiologie)** **459**

- 460 De draf
- 461 De galop

### **De gangen verruimen**

#### **> Code IDS 0.40.01, onderdeel van Samengestelde hulpen** **464**

- 464 Leerdoel
- 464 Verruimende arbeidsgangen, middengangen en uitgestrekte gangen
- 464 Verruimen... niet versnellen van het arbeidstempo in de basis
- 464 Wachten komt voor verruimen = energie tijdelijk opslaan
- 464 Ophoudende hulpen na het verruimen
- 465 Het arbeidstempo
- 465 Het verruimen
- 465 Het middentempo
- 465 Het uitgestrekte tempo





<b>Verzamelen, of het (nog) niet kunnen</b>	
> <b>Code IDS 0.40.02, onderdeel van Samengestelde hulpen</b>	<b>467</b>
467 Leerdoel	
467 ...(nog... niet) kunnen Verzamelen (zie ook het Scala van de Opleiding)	
467 Verzameld... verruimt de mogelijkheden!	
467 Het verzamelde tempo	
467 Nog niet kunnen... is vaak nog niet toe zijn aan...	
467 Echt niet kunnen verzamelen	
468 Wanneer er paniek ontstaat, het paard toont 'conflictgedrag'	
470 Leerdoel	
470 Overige hulpmiddelen	
470 De Zweep	
<b>Hulpmiddelen, zweep, stem, sporen</b>	
> <b>Code IDS 0.41</b>	<b>470</b>
471 De stem	
471 Praten tegen een bang paard	
471 Sporen	
<b>De wending om de voorhand</b>	
> <b>Code IDS 0.42</b>	<b>474</b>
474 Leerdoel	
474 Wending om de voorhand	
<b>Wending om de achterhand</b>	
> <b>Code IDS 0.43, onderdeel van Samengestelde hulpen</b>	<b>476</b>
476 Leerdoel	
476 De wending om de achterhand	
<b>Volte vergroten</b>	
> <b>Code IDS 0.44, onderdeel van Samengestelde hulpen</b>	<b>478</b>
478 Leerdoel	
478 Volte vergroten	
<b>Volte verkleinen</b>	
> <b>Code IDS 0.45, onderdeel van Samengestelde hulpen</b>	<b>479</b>
479 Leerdoel	
479 Volte verkleinen	
<b>Wijken voor het been</b>	
> <b>Code IDS 0.46, onderdeel van Samengestelde hulpen</b>	<b>480</b>
480 Leerdoel	
480 Wijken voor het been	





# Instructie, Dressuur en Springen

## Lesboeken Paard 8

483	Andere mogelijke oefeningen met wijken voor de kuit	
485	Leerdoel	
485	Schouderbinnenwaarts	
	<b>Schouder binnenwaarts</b>	
	> Code IDS 0.47, onderdeel van Samengestelde hulpen	<b>485</b>
	<b>Rijkunstig gevoel ontwikkelen</b>	
	> Code IDS 0.48	<b>488</b>
488	Leerdoel	
488	Rijkunstig gevoel	
489	Wat de paarden betreft: 'wie goed zit is ook al goed zat!'	
	<b>Rijkunstig gevoel van de ervaren ruiter</b>	
	> Code IDS 0.49	<b>490</b>
490	Leerdoel	
490	Omschrijving van het rijkunstig gevoel van de ervaren ruiter	
	<b>Rijbaan figuren, meer over het rijden van</b>	
	> Code IDS 0.50	<b>491</b>
491	Leerdoel	
491	Op je doel focussen of juist niet?	
491	Kunnen kiezen...	
491	Maar...	
492	Het rijden van lijnen en figuren	
	<b>Rijbaan figuren</b>	
	> Code IDS 0.50.01, BIJLAGE Rijbaanstramien 5 mtr	<b>494</b>

