

Cursussen en mogelijkheden 2017/2018

Naast de lessen willen wij ook een inschatting maken qua interesses voor cursussen die gevolgd kunnen worden komend schooljaar. Deze mag je ook achter je naam vermelden. Het is geen 'officiële' aanmelding, die zal t.z.t komen. Als wij weten dat er voldoende interesse is, kunnen wij verder met het organiseren er van en is er t.z.t meer informatie te vinden op de website.

Cursus	Toelichting	Niveau	Aantal lessen	Tijd	Kosten
Maatjescursus	Voor begeleiden bij basispaardrijden, kinderfeestjes.	D4	1 x	2 uur	-
Les-assistent	De instructrice assisteren bij voltige/ basispaardrijden/ organisatie lessen of op de poetsplek. Instructies geven aan kleine groepjes onder toezicht van instructrice. Assisteren bij proefjesdagen, evenementen.	3	1 x	2 uur	-
Longeercursus	Beginselen van het longeren. Theorie en praktijk	2	3 x	75 min	Vanaf €7,50 per les. Afhankelijk v.h aantal deelnemers
Ruiterbewijs	Bewijs voor veilig buiten rijden. Meer mogelijkheid tot buitenritten maken. Theorie en praktijk (verkeer/rijbaan/springen/schrikparcour).	4 Vanaf 12 jaar	7 x + Examen €80,-	Gem. 2 uur per x	Afgelopen jaar 250 euro Afhankelijk v.h Aantal deelnemers
Menbewijs	Bewijs voor veilig buiten rijden met een aanspanning (mennen/koetsier) Theorie en praktijk	Vanaf 13 jaar.	Ong 8 x Afhankelijk van ervaring	2 uur	Tussen €300,- en €400,- inclusief aanspanning. Afhankelijk van aantal deelnemers + menexamen €80,-
Cursus "Paard en welzijn"	Praktijk en theorie, waarin je alles leert om een eigen paard te hebben. (voeding, aanschaf, huisvesting, verzorging etc) Voor leasen een "must".	2 12 jaar	6 x	2 uur	€75,-
*Poets en opzadel-cursus	Poetsen, opzadelen, verzorgen van de pony volgens de richtlijnen van Sprong vooruit.	D1	1 x	1 1/2 uur	€12,50 (vanaf 8 deelnemers)
Cursus	"Veilig buitenrijden" dagcursus met theorie over buiten rijden, praktische vaardigheden in de rijbaan en aansluitend een buitenrit.	D4	1x	6 uur	€40,-
Paarden-Coaching	Leer meer over jezelf met hulp van paarden. Geschikt voor kinderen, volwassenen en bedrijven.	-	i.o	i.o	
Dagbesteding	Diverse mogelijkheden voor mensen/kinderen met een hulpvraag. Op diverse dagen ook weekends. Opstarten groepsbegeleiding voor kinderen.				

Therapie met paarden (Equithérapie)	Behandeling gericht op de geestelijke en/of lichamelijke gezondheid en welzijn van kinderen/volwassenen. <ul style="list-style-type: none"> - Samenwerking met CompassGGZ (mogelijkheden tot vergoeding) - Behandelaar: Sanne (pedagoog) / Dianne (psychomotorische therapeut) - Ook mogelijk PMT met paard 				
Cursus	Centered riding van Anne Pronk				

*In niveau 2 is het gewenst dat de ruiter zelfstandig een pony kan poetsen, (af)zadelen en verzorgen. Is dit eind niveau 1 nog niet onder de knie, dan wordt deze cursus sterk aanbevolen! Mág gevolgd worden vanaf D1 (Basispaardrijden, als er al zonder begeleider gereden wordt). Ook te volgen door ouders die graag willen helpen/ondersteunen op een goede manier en volgens de richtlijnen van Sprong Vooruit. Ouders die hier niet van op de hoogte zijn, geen ervaring hebben of zelf angstig zijn kunnen écht beter aan de zijlijn meekijken. Voor ouders die graag wat minder onzeker, meer willen leren over pony's kunnen ook deze cursus volgen. Samen met hun zoon/dochter of eventueel een aparte cursus. Deze cursus kan vaker gevolgd worden! (Deelname betekend niet automatisch een diploma)

Cursus “Centered Riding”

Centered Riding betekent **RIJDEN VANUIT HET MIDDEN**, dat wil zeggen je leert heel bewust vanuit je lichaam te rijden... maar *HOE* doe je dat! Centered Riding is ontwikkeld door Sally Swift en is een innovatieve en creatieve manier om ruiters te leren rijden. Centered Riding gaat daarbij uit van lichaamsbewustzijn, centreren en visualiseren.

Het doel van Centered Riding is ruiters op te leiden die hun lichaam optimaal gebruiken en daarmee met minimale inspanning (gebruik van skelet in plaats van spieren) maximaal resultaat behalen en daarbij hun paard niet hinderen. Centered Riding maakt daarbij gebruik van technieken van bijvoorbeeld Feldenkrais en Alexander techniek, en van de oosterse gevechtssporten.

Centered Riding werkt met een aantal basisprincipes:

- **Zachte ogen** - Bewustwording van de omgeving, een perifeer blikveld en verhoogd gevoel.
- **Ademhaling** - Correcte ademhaling leidt tot zachtheid en stabiliteit.
- **Balans of bouwstenen** - Het 'uitlijnen' van de ruiter verhoogt balans, stabiliteit en vergroot het gebruik van botten i.p.v. spieren.
- **Centreren** - Bewust gebruik maken van je balanspunt geeft zachtheid, rust, kracht en harmonie.

Deze basisaspecten, tezamen met het *rijden met een plan* voor beheersing en duidelijkheid, en *aarden* voor stabiliteit, en balans, vergroten de beweeglijkheid en harmonie van ruiter en paard.

Anne Pronk is instructrice Centered Riding. Op Sprong Vooruit willen we deze cursus aanbieden aan een kleine groep van 3 tot 6 leerlingen. De cursus is voor iedereen (beginner / gevorderd) mogelijk. De lesmomenten zijn zowel theoretisch als praktisch (rijden)

Ruiterbewijs

Voor veilig en verantwoord buitenrijden

Het Ruiterbewijs is voor ruiters wat het rijbewijs is voor automobilisten.

Door het behalen van het Ruiterbewijs draag je bij aan een veiliger beoefening van de paardensport en de versterking van de positie van de recreatieve paardensport in Nederland.

Het Ruiterbewijs houdt in dat de ruiter:

kennis en vaardigheid heeft om veilig in het terrein en op de openbare weg te rijden
verantwoord kan omgaan met het paard
zich als gast in het terrein weet te gedragen
weet dat aan anderen geen last of schade mag worden toegebracht

Het Ruiterbewijs is erkend door het ministerie van Landbouw, Natuurbeheer en Voedselkwaliteit.

De vaardigheden worden getoetst met een theoretisch en praktisch examen:

Het theorie-examen bestaat uit 35 meerkeuzevragen waarvan de kandidaat er tenminste 28 goed moet beantwoorden om te kunnen slagen.

Het praktijkexamen bestaat uit 2 delen. Eerst wordt er een rijproef afgelegd op een buitenterrein van tenminste 3000 m². De kandidaten moeten de voorgeschreven verrichtingen laten zien, zoals correct op- en afstijgen, been van het paard optillen, stap, draf (lichtrijden en doorzitten), galop (individueel en in de groep) draven zonder beugels, rijden met een hand, verlichte zit, enkele sprongen vanuit galop over een oxer van ca. 50 cm breed en 60 cm hoog en door een smalle doorgang rijden.

Wanneer de kandidaat dit met goed gevolg heeft afgelegd, volgt de rit over de openbare weg, waarbij het gedrag van de kandidaat in verkeerssituaties getest wordt. In de route moeten diverse verkeerssituaties voorkomen, zoals weg en kruispunt oversteken, stilstaan, afslaan, toepassen verkeersregels, inschatten situaties e.d.

Menbewijs

Voor veilig en verantwoord aangespannen rijden

Het Menbewijs (voorheen Koetsiersbewijs) is voor mannen wat het rijbewijs is voor automobilisten ...

Door het behalen van het menvaardigheidsbewijs draagt u bij aan een veiliger beoefening van de paardensport en de versterking van de positie van de recreatieve paardensport in Nederland.

Het Menbewijs houdt in dat de menner:

de kennis en vaardigheid heeft om met een aanspanning veilig in het terrein en op de openbare weg te rijden
verantwoord kan omgaan met de aanspanning
zich als gast in het terrein weet te gedragen
weet dan aan andere weggebruikers geen last of schade mag worden toegebracht

Het Menvaardigheidsbewijsexamen bestaat uit twee onderdelen.

Een theorie-examen bestaande uit 35 meerkeuzevragen, waarvan 28 goed moeten worden beantwoord om te slagen.

Daarnaast is er het praktijkexamen, waar naast beoordeling van paard/pony en rijtuig (conditie, onderhoud e.d.) gekeken wordt of de kandidaat correct optuigt, aan- en uitspant, tijdens het rijden controle heeft over het paard/pony en correct wendingen rijdt, de vaardigheid van het mensysteem. Uiteraard wordt tegelijk beoordeeld of de kandidaat zich correct in het verkeer gedraagt (plaats op weg, achteromkijken, richting aangeven).

Hierbij is een veiligheidshelm voor alle opzittenden verplicht



Poets en opzadel-cursus



Vind jij het soms moeilijk om het bit in te krijgen? Vergeet jij soms of de neusriem er over heen moet of er onderdoor? Twijfel je ook of je zadel wel ver genoeg naar achter ligt of juist te ver naar voor? Ennuh, vind jij die achterhoeven uitkrabben ook nog spannend? Al deze, soms moeilijke, vaardigheden gaan we trainen in een speciale cursus.

- Voor wie is deze cursus bedoeld?

Voor *iedereen* die hier nog moeite mee heeft. Leeftijd maakt niet uit, (dus ook volwassenen)!

Let op: *Kinderen die nog in het groepje basispaardrijden zitten, hoeven deze cursus (nog) niet te doen. Deze kids krijgen bij het basispaardrijden hulp bij het leren poetsen en opzadelen..*

- Wat doe je?

Alles oefenen wat nodig is om het paard klaar te maken voor de les en verzorging ná de les, tot het paard weer op stal staat.

Ook is het de bedoeling de kennis van het poetsen en opzadelen te vergoten, dit krijg je aangeboden in de vorm van theorie.

- Waarom?

We willen graag de *zelfstandigheid* bij onze ruiters en amazones vergroten. We merken dat er nog moeilijkheden zijn rondom het opzadelen, dit kan verbeterd worden door te oefenen en hier tijd voor te nemen. Deze tijd is er niet altijd vóór de lessen, want dan moet iedereen optijd in de bak zijn. Ook is het belangrijk om goed op te zadelen voor het *welzijn van de paarden*. Zadels die niet goed liggen, een bit wat tegen de tanden gestoten wordt, dat zijn erg vervelende dingen voor een paard.

- Afsluiting?

Bij een goed resultaat krijg je een diploma mee. Maar het belangrijkste is natuurlijk dat je beter en zelfstandiger je paard klaar kan maken voor de les. Het kan ook zijn dat je een 'tussen-diploma' krijgt, daarin wordt vermeld wat al lukt en wat nog geoefend moet worden.

Cursus paard & welzijn

Deze cursus is ontworpen door de KNHS/FNRS. Op Equicentrum 'Sprong Vooruit' vinden we het paardenwelzijn erg belangrijk. Met deze cursus willen we een bijdrage leveren aan de basiskennis hierover. Het is een uitgebreide cursus, het is zeer geschikt voor mensen die bijvoorbeeld een eigen paard willen (aanschaffen) of een verzorgpaard/leasepaard. Maar voor alle paardenliefhebbers zeer zinvol!!

De inhoud van de cursus bestaat uit de volgende onderdelen: Welzijn, Voeding, Huisvesting, omgang en verzorging, gezondheid en preventie, aankoop paard, vervoer. Je krijgt theorie, maar er worden ook veel dingen in de praktijk behandeld.

Bij de cursus hoort het boek "Paard & welzijn", deze zit bij de cursus inbegrepen en mag je houden. Je sluit de cursus af met een certificaat!