

TEST 1: PAARD EN RUITER

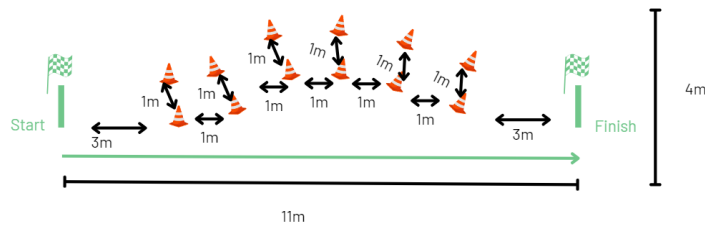
Correct sturen

- **Benodigheden**

- 1 springtouw
- 1 blinddoek
- 12 kegels
- startlijn
- finishlijn
- timer

- **Locatie**

- Zet een kegelparcours uit waartussen kan geslalomd worden.
- Voorzie een start- en finishlijn.



- **Uitvoering**

Deze opdracht wordt met 2 sporters uitgevoerd. (Sporter 1 is de ruiter; sporter 2 het paard.) Sporter 1 houdt een springtouw vast aan beide uiteinden. Het springtouw is rond het middel van sporter 2 gedraaid. Sporter 2 draagt een blinddoek en houdt de handen tussen buik en springtouw. Sporter 1 en 2 slalommen van start tot aankomst tussen een parcours met kegels in een zo snel mogelijke tijd.

- Tijdens de slalom mogen de kegels niet omver gelopen worden.
- De sporters mogen instructies geven zoals 'sneller' of 'trager'. Maar ze mogen de woorden 'links' of 'rechts' niet uitspreken.
- Geraakt één van de sporters buiten het parcours? Dan moeten ze drie kegels terug keren en het parcours opnieuw verder afleggen.
- De afstand tussen sporter 1 en sporter 2 moet 0,5m zijn.
- Sporter 1 mag sporter 2 niet vooruit duwen of aanraken.

Link met paardrijden:

Deze oefening is gericht op een specifieke discipline in de paardensport: het menen. De ruiter (menner) zit niet op het paard, maar stuurt het paard met leidsels vanop een koets. Doordat sporter 1 meer en minder spanning geeft op de touwen, voelt sporter 2 welke kant hij of zij moet opgaan. Op die manier leren beide sporters wat het effect is van hun kracht als ruiter en ervaren ze hoe het voor een paard moet voelen als ze bepaalde bewegingen uitvoeren.





Powered by **epplejeck**
HORSE & RIDER SUPERSTORES

- **Tijdsduur**

De combinatie (sporter 1 + sporter 2) doet er ongeveer 20 seconden over om de test uit te voeren.

- **Score**

- De tijd loopt van zodra sporter 2 de startlijn gepasseerd is tot sporter 1 de finishlijn volledig overschreden heeft.
- De opgenomen tijd is de score voor sporter 1. (Sporter 2 helpt mee in de opdracht, maar zal de test zelf ook nog eens als sporter 1 moeten afleggen om een eigen score te behalen.)

Straftijden/extra tijd:

- Per keer dat de sporter volgende instructies uitspreekt: 'links' of 'rechts' = +3 seconden



Jozef Hebbelynckstraat 2
9820 Merelbeke
09 245 70 11

info@paardensport.vlaanderen
www.paardensport.vlaanderen

