

# DE MEESTERLIJKE MENNER

## CHALLENGE 1

### OMSCHRIJVING



Hoe word je een meesterlijke menner? Ga deze uitdaging aan en krijg de men-technieken onder de knie!

Bij **mennen** worden de paarden ingespannen voor een wedstrijdkoets. Naargelang het aantal paarden en de wijze waarop ingespannen wordt, spreken we van vierspan, tweespan, enkelspan en tandem voor zowel paarden als pony's. In deze discipline zijn er verschillende proeven: een presentatie, een dressuurproef, een uithoudingsproef en een vaardigheidsproef over een omloop met kegels.

Dressuur omvat het uitvoeren van een reeks verplichte figuren in een piste. Het gespan wordt beoordeeld op basis van regelmatigheid, harmonie en ongedwongenheid van de bewegingen alsook op de samenwerking tussen de paarden of pony's onderling.

De uithoudingsproef of marathon is een spectaculaire tijdrit over een parcours met natuurlijke hindernissen, water en steile heuvels. Het test de conditie en het uithoudingsvermogen van het paard en het oordeel van de menner over tempo en de controle over het paard.

Vaardigheid of de omloop met kegels test de fitheid, gehoorzaamheid en soepelheid van de paarden na de marathon. Evenals de vaardigheid en competentie van de menner die netjes een omloop afgebakend met kegels aflegt zonder de kegels te raken.

### DRÉ DAAGT JULLIE UIT!

Dré daagt jullie uit om de men-technieken onder de knie te krijgen door twee parcoursen in te oefenen:

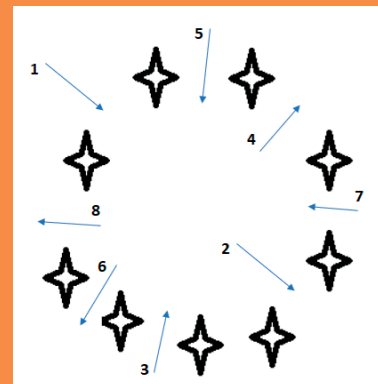
- een marathon parcours
- een kegelparcours

Je loopt daarbij achter het paard (hou voldoende afstand), neemt de teugels in handen en probeert het paard aan te sturen. Vergeet niet om er een leuk filmpje van te maken!

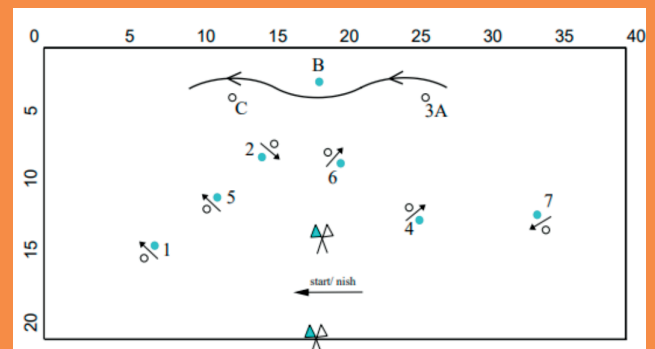
### TEKENING



Parcours 1: stippel het marathonparcours als volgt uit (gebruik daarvoor enkel hindernisstaanders):



Parcours 2: stippel het kegelparcours als volgt uit:



Dré tegen allen  
CHALLENGE

# DE MEESTERLIJKE MENNER

## CHALLENGE 1

### OPTOMING

#### Stap 1

- Maak de twee longes links en rechts vast aan de bitringen.

#### Stap 2

- Steek een voltige- of longeersingel door de ringen.



### BENODIGDHEDEN



Voor de optoming van het paard heb je volgende zaken nodig:

- Hoofdstel zonder teugels
- Twee longes
- Voltige- of longeersingel
- Lange zweep

Voor het parcours heb je volgende zaken nodig:

- Staanders (= marathonparcours)
- Kegels & balletjes om op de kegels te leggen (= kegelparcours)



Door het poortje breder te maken maak je de oefening makkelijker. Je kan de oefening ook makkelijker maken door het poortje smaller te maken.

Je kan ook variëren door de oefening te laten uitvoeren in stap of draf, of door een aantal hindernissen in het parcours te schrappen.

### HOU REKENING MET VEILIGHEID

Loop nooit vlak achter het paard: zorg op elk moment voor voldoende afstand (2m) tussen ruiter en paard.

Draag zeker een tok tijdens het uitvoeren van deze opdracht.

## #fieropmijnsport

volg jij ons al?



Paardensport Vlaanderen vzw



@paardensportvlaanderenvzw



Dré tegen allen  
CHALLENGE