



HOUDING EN ZIT








Dromen jouw ruiters ervan een topruiter of amazone te worden? Dan helpen volgende oefeningen hen op weg! Want niet alleen het trainen met je paard is een must: oefeningen naast het paard voor een goede houding en zit zijn net zo belangrijk! Aan de slag dan maar... hier volgen enkele oefeningen die op elk niveau uitgevoerd kunnen worden.

OPDRACHT 1: EVENWICHTSOEFENING OP DE BALK

In deze oefening probeer je je evenwicht zo goed mogelijk te behouden!



Laat de ruiters eerst individueel oefenen. Worden ze snel meester in de opdracht? Hou eens een wedstrijdje! Verdeel de ruiters in twee gelijke groepen. Voorzie een balk voor elke ruiter en laat de ruiters dezelfde opdrachten uitvoeren. Wie van de balk stapt wordt uitgeschakeld, de groep van de ruiter die als laatste overblijft is de winnaar!

Variaties:

-  Ga op de balk gaan staan met je voeten dwars op de balk. Probeer je evenwicht te houden terwijl je op één been gaat staan. Probeer ook eens te wisselen van been.
-  Ga opnieuw op de balk staan. Probeer voorwaarts over de balk te lopen zonder je evenwicht te verliezen. Wil je het moeilijker maken? Probeer dan halverwege eens volledig rond te draaien en verder te lopen!
-  Ga op de balk staan en probeer achterwaarts over de balk te lopen zonder eraf te vallen.
-  Ga op de balk staan en voer bewegingen uit in 'verlichte zit'. Ga dus door je benen en voer de beweging van het paardrijden uit op de balk. Om het moeilijker te maken kan je dezelfde beweging doen met je ogen dicht.
-  Je kan vorige variatie opnieuw proberen, maar dan de bewegingen uitvoeren in 'lichtrijden' door op en af door je benen te gaan.
-  Ga op de balk staan en maak het jezelf wat moeilijker door je evenwicht te behouden terwijl je je armen beweegt.
-  ...

1

Benodigheden:

-  Ronde hindernisbalken (voorzie per 2 ruiters een balk)
-  (in tweevoud als je de twee teams tegelijkertijd tegen elkaar laat strijden)




Wees actief op sociale media (Instagram/Facebook/Tik Tok)!
Plaats de sfeerbeelden online op jouw kanalen, tag ons
(@paardensportvlaanderen) en gebruik de volgende hashtags:
#fieropmijnsport #drétegenallenchallenge #paardensportvlaanderen.





OPDRACHT 2: COÖRDINATIEOEFENING MENNEN

Test je coördinatie met deze men-oefening! De ruiters gaan per twee staan. Ruiter 1 neemt een blinddoek en zet die op. Ruiter 2 neemt een springtouw en doet die rond het middel van ruiter 1. Ruiter 2 gaat daarna achter ruiter 1 staan, neemt de teugels in handen en probeert de geblinddoekte ruiter langs het parcours te loodsen.

Variaties:

-  Stel een slomparcours op en laat de ruiters slommen om het moeilijker te maken.
-  Je kan het ook makkelijker maken door de ruiters heen en terug tussen een kegelparcours te laten lopen.
-  Je kan bijvoorbeeld ook kiezen of de ruiters mogen spreken om instructies te geven of niet.

Benodigheden:




-  1 slaapmasker en 1 springtouw per 2 ruiters
-  50 kegels voor het kegelparcours

OPDRACHT 3: EVENWICHTSOEFENING ZITBAL

In deze evenwichtsoefening gaan de ruiters opnieuw per twee gaan staan. Elk duo neemt een zitbal. Zorg ervoor dat kindjes die iets te klein zijn hulp krijgen om op de bal te gaan zitten.

2

Oefeningen:

-  Ruiter 1 gaat op de zitbal zitten en neemt de handen van ruiter 2 die ervoor staat. Ruiter 1 probeert zijn/haar evenwicht te behouden, zonder met de voeten de grond te raken. Wil je het moeilijker maken? Laat hen dan eens proberen met slechts 1 hand vast te houden. Wissel af zodat alle ruiters eens op de bal hebben gezeten.
-  Ruiter 1 gaat op de zitbal zitten en neemt de uiteinden van het springtouw vast. Ruiter 2 gaat voor de zitbal gaan staan met het springtouw rond zijn middel en zijn rug naar ruiter 1 gericht. Ruiter 2 probeert (zachtjes) ruiter 1 uit evenwicht te brengen.
-  Ruiter 1 neemt de zitbal en rolt er met zijn/haar buik over totdat de bal onder de voeten zit en de ruiter op zijn/haar handen steunt. De ruiter doet als het ware een 'plank-oefening' en probeert dit 20 seconden vol te houden. Ruiter 2 telt hoelang ruiter 1 nog moet volhouden. Je kan de opdracht ook moeilijker maken door het aantal seconden te verhogen of door twee ruiters tegen elkaar zo lang mogelijk de positie aan te houden.

Benodigheden:





-  1 zitbal en 1 springtouw per 2 ruiters



OPDRACHT 4: COÖRDINATIEOEFENING BALLEN


Voor deze coördinatieoefening worden opnieuw duo's gevormd. Elk duo neemt één bal.

Oefeningen:

-  De twee ruiters gaan tegenover elkaar staan en gooien de bal naar elkaar terwijl ze alletwee op en neer blijven springen.
-  De twee ruiters gaan tegenover elkaar staan en gooien de bal naar elkaar terwijl ze alletwee met de voeten op de grond blijven stampen (stilstaand stappen).
-  De twee ruiters gaan tegenover elkaar staan en gooien de bal naar elkaar terwijl ze alletwee met de benen open en dicht blijven springen.
-  De twee ruiters gaan tegenover elkaar staan en gooien de bal naar elkaar terwijl ze alletwee op één been steunen en met het andere been cirkeltjes maken.

Je kan het moeilijker maken door verschillende formaten van ballen te gebruiken, vb: tennisbal, rugbybal, basketbal, ...

Benodigheden:

-  1 bal per 2 ruiters

Wees actief op sociale media (Instagram/Facebook/Tik Tok)!
Plaats de sfeerbeelden online op jouw kanalen, tag ons
(@paardensportvlaanderen) en gebruik de volgende hashtags:
#fieropmijnsport #drétegenallenchallenge #paardensportvlaanderen.
