

# Proefgericht rijden

Thema November 2018



## **Proeven rijden**

Als het paardrijden tijdens de lessen goed gaat en je wilt meer uitdaging in het rijden, kan je beginnen met het rijden van proeven. Met een eigen paard kan je officiële wedstrijden starten via de KNHS. Op de manege kun je meedoen aan verschillende proeven, namelijk;

- Guppenproeven

- F-Proeven

- Vaardigheidsproeven

## **Wat zijn guppenproeven?**

Je moet natuurlijk ergens beginnen met het rijden van wedstrijden. Hoe leuk is het dan, dat zelfs de allerkleinsten, een proefje kunnen rijden op de manege. Met de allerkleinsten bedoelen wij natuurlijk onze guppen. Hiervoor hebben wij de guppenproeven, dit zijn proeven voor de kindjes van 6-8 jaar oud. Deze proeven zijn net als de guppenlessen verdeeld in de guppen 1 (met begeleider die het paard aan een touw heeft) en guppen 2 (zelfstandig).

De proefjes bestaan uit een aantal figuren die gereden moeten worden. Dit gebeurt met 3 combinaties tegelijk in de baan zodat het wat minder spannend is. Hierbij wordt niet zo zeer gekeken naar hoe de figuren gereden worden, maar meer naar hoe de ruiter rijdt. Hoe geeft de ruiter zijn/haar hulpen, is de ruiter doortastend genoeg, heeft de ruiter het door als er iets niet goed gaat en probeert hij/zij het dan opnieuw.

Het oefenen van deze proefjes kan tijdens de lessen, maar het is natuurlijk ook mogelijk om hier een privéles voor af te spreken. Tijdens een privéles krijg je een half uur/uur de volledige aandacht en kan je dus de dingen oefenen die jij moeilijk vindt. Hierdoor kan je je beter voorbereiden op de wedstrijd.

## **Wat zijn F-proeven?**

Bij de meeste FNRS Ruitersportcentra kun je op een manegepaard of -pony meedoen aan F-proeven. Dat zijn dressuurproeven waarbij jij als ruiter wordt beoordeeld door speciale FNRS juryleden. Om hieraan mee te kunnen doen moet je lid zijn van de KNHS en in het bezit zijn van een ruiterpaspoort. Dit gebeurt automatisch als je meer dan 10 lessen heb gereden. Wij melden jou aan bij de KNHS en jij krijgt het ruiterpaspoort dan thuis gestuurd. Het opzeggen van dit lidmaatschap bij de KNHS moet je wel zelf doen.

De jury schrijft de cijfers en beoordeling van jouw proef op een protocol dat je na afloop mee naar huis mag nemen. Zo kun je altijd terug lezen wat de jury van jouw proef vond en waarom je bepaalde punten hebt behaald. Scoor je gemiddeld minimaal een 6 per onderdeel? Dan wordt in je Ruiterpaspoort een promotiepunt afgestempeld. Zorg er dus voor dat je deze bij je hebt. Hierin kun je zien hoe ver je bent.

De F-proeven beginnen bij de F1 en gaan door tot en met F20. De F-proeven staan niet gelijk aan het niveau van je lesgroep. Het wil dus niet zeggen dat als je bv in lesgroep 3 zit en de F3 behaald hebt, dat je naar lesgroepje 4 mag. Of je mag doorschuiven naar een hogere lesgroep wordt altijd beslist door de instructeur.

Om een F-proef met succes af te ronden moet je een punten totaal van 210 of meer halen voor de gereden proef. Krijg je van de jury minder dan 210 punten, heb je de proef dus niet behaald en zal je deze nog eens over moeten doen. Pas als je de proef behaald hebt en je hebt voldoende promotiepunten, dan mag je een niveau hoger starten. Bij de F1 en F2 moet je minimaal 1 promotiepunt hebben om een klasse hoger te mogen starten. Bij de F3 t/m F6 moet je minimaal 2 promotiepunten hebben om een klasse hoger te mogen starten. En vanaf de F7 moet je minimaal 3 promotiepunten behaald hebben om een klasse hoger te mogen starten.

Tot en met de F4 worden de proeven voor gelezen door een voorlezer van de manege. Vanaf de F5 moet je zelf voor een voorlezer zorgen. Dit kan bv je vader/moeder zijn of een vriend/vriendin. Als je hier niemand voor hebt kan je voor 4 euro een instructeur boeken, die jouw proef dan voorleest.

### **Wat zijn vaardigheidsproeven?**

Als je de basisbeginselen van de dressuur kent, kun je beginnen met de vaardigheidsproeven. De vaardigheidsproeven zijn een combinatie van dressuur en springen. Je hebt VA1 tot en met VA3. Hoe verder je komt, hoe moeilijker de proeven worden. Naast de figuren die je al hebt geleerd zoals volte's, van hand veranderen, en gebroken lijnen, worden ook andere oefeningen gevraagd, zoals balkjes draven, het rijden van een slalom en het springen van een lage hindernis. Hierbij draait alles om de rijvaardigheid, dus je balans, behendigheid en de samenwerking met je paard. In de proef staan de oefeningen beschreven die je moet tonen en de obstakels die je moet nemen.

Heb je hierna de smaak te pakken, dan kun je verder gaan met het rijden van de S-proeven. Dit zijn springproeven. Hierbij staat de baan vol met hindernissen, dit noemen we een springparcours. Hierover wordt in het thema Balans en springen meer verteld.

### **Waarom proefgericht rijden?**

Maar al te vaak zien wij dat er tijdens het rijden van de proeven fouten worden gemaakt die simpelweg voorkomen hadden kunnen worden door een goede voorbereiding.

Natuurlijk kunnen er ook dingen gebeuren waar je geen invloed op hebt, zoals een paard dat schrikt of zijn dag niet heeft, of dat je in ene je proefje op een ander paard moet rijden, maar je kan er in ieder geval wel voor zorgen dat je de dingen die je zelf in de hand hebt, goed voor elkaar hebt en goed hebt voorbereid.

## Vorbereiding

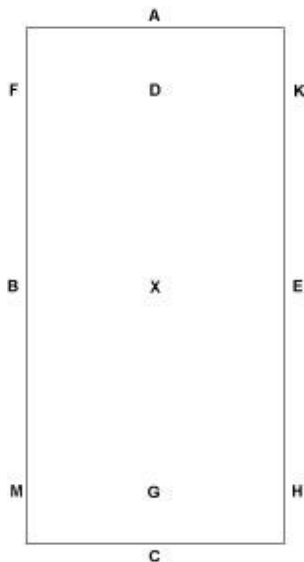
### Inschrijven

Inschrijven voor de wedstrijden kan als de evenementenkalender uit is. Deze komt dan online op de site, [www.manegelelystad.nl](http://www.manegelelystad.nl). Als deze online komt wordt dat aangegeven in de nieuwsbrief. Wil je de nieuwsbrief en/of evenementenkalender via de mail ontvangen, meld je hier dan voor aan via [receptie@manegelelystad.nl](mailto:receptie@manegelelystad.nl). Als de evenementenkalender uit is kan je je via voorstaande mailadres ook inschrijven voor de proeven. Het kan echter zijn dat de mail niet direct gelezen wordt en daardoor het paard van jouw keuze voor de proef al vergeven is. Om dit te voorkomen kan je je het beste bij de bar aanmelden zodat je direct op de lijst wordt gezet.

### Ken je proef.

De beste voorbereiding is natuurlijk het uit je hoofd leren van je proef. Veel ruiters kennen de proef niet of slechts gedeeltelijk uit het hoofd, waardoor de kans groot is dat ze verkeerd rijden. Als je je proef niet uit je hoofd kent ben je meer bezig met waar je naar toe moet rijden, dan met het correct uitvoeren van de gevraagde oefeningen. Daarnaast neemt het uit je hoofd kennen van je proef een stukje stress weg. Je weet immers wat er gaat komen.

Echter voor de jonge ruitertjes en ruiters die weinig tijd hebben is dit vrij lastig. Zorg er dan in ieder geval voor dat je je proef een keer gelezen hebt. Je kunt de proef ook visualiseren of uittekenen op papier. Gebruik bijvoorbeeld onderstaande tekening en 'rij' de proef met je vinger. Op deze manier leer je ook heel goed waar de letters zitten en hoef je hier ook niet meer over na te denken. De letters D, X en G hebben geen bordjes in de baan, dus waar deze letters zitten moet je echt uit je hoofd kennen.



Om de letters goed te kunnen onthouden kan je gebruik maken van een trucje. Begin bij de A en ga tegen de wijzers van de klok in. Zeg de volgende zin in je hoofd;

- Alle
- Friese
- Boeren
- Met
- Centen
- Hebben
- Een
- Koe

### *Compleet tenue*

Als je net begint met het rijden van de proeven is het nog niet nodig om een compleet tenue te hebben. Het aanschaffen van een compleet tenue kost natuurlijk geld en misschien vind je het rijden van de proeven wel helemaal niet leuk. Dan is het zonde als je een heel tenue aangeschaft hebt.

Als je nog geen tenue hebt kun je het beste de volgende kleding aantrekken voor de proef;

- Het veiligheidshoofddekseel dient te voldoen aan de VG1 norm (ook verplicht bij het losrijden of inspringen). Deze norm vervangt de voorgaande edities van norm NEN-EN 1384 en de NEN EN1384:2012.

- Manegepolo (winter met lange mouw eronder, zomer zonder mouw) of Manege softshelljas aangevuld met witte broek, witte handschoenen of geen, nette haren. Of een gewone nette polo/softshelljas/broek als je niet in het bezit bent van een manegepolo of jas.

- Handschoenen zijn niet verplicht, maar draagt men ze wel dan moeten het witte handschoenen zijn.

- Rijlaarzen, rubber of leer of jodphurschoenen in combinatie met minichaps (zonder franjes).

- Het gebruik van een oornetje/neusnetje is toegestaan tijdens de FNRS Proeven

Als je zeker weet dat je het rijden van de proeven leuk vindt en dit ook wilt blijven doen kan je het volgende tenue aanschaffen/lenen van een ander:

Officiële kledingvoorschriften voor de ruiter:

- Het veiligheidshoofddekseel dient te voldoen aan de VG1 norm (ook verplicht bij het losrijden of inspringen). Deze norm vervangt de voorgaande edities van norm NEN-EN 1384 en de NEN EN1384:2012.

- Rijjasje + plastron/stropdas + witte blouse + witte handschoenen + witte rijbroek (= compleet wedstrijdtenue).

- Bij het officiële wedstrijdtenue zijn witte handschoenen verplicht.

- Rijlaarzen, rubber of leer of jodphurschoenen in combinatie met minichaps (zonder franjes).

- Het gebruik van een oornetje/neusnetje is toegestaan tijdens de FNRS Proeven.

1. De maximale toegestane lengte van een zweep is 75 cm, een dressuurzweep voor pony's mag maximaal 100 cm en voor paarden 130 cm lang zijn inclusief slag. Bij springproeven is alleen een zweep van maximaal 75 cm toegestaan.

Zorg er in ieder geval voor dat je het tenue dat je draagt tijdens de proef, een dag voor de proef compleet hebt en het klaarlegt. Dit scheelt een hoop stress op de dag zelf en zo voorkom je dat je dingen mist.

#### *Paard klaarzetten*

Zorg dat je de dag van je proef op tijd op de manege bent zodat je je paard klaar kan zetten voor de proef. We willen natuurlijk niet alleen dat de ruiters er verzorgd uit zien, maar de paarden ook. Zorg dat je genoeg tijd hebt om je paard goed te poetsen (en vlechten) en correct op te zadelen. Niets staat zo slordig dan dat je door de haast je neusriem verkeerd hebt vast gemaakt of bent vergeten aan te singelen waardoor je er halverwege de proef met zadel en al afkukelt. Neem hier dus de tijd voor.

#### *Theorieboek*

Als je je echt goed voor wilt bereiden en je meer wilt verdiepen in het paardrijden over het algemeen, kan je het boek 'leer paardrijden met plezier' aanschaffen. Dit boek is speciaal geschreven voor beginnende ruiters of ruiters die al wat langer rijden, maar hun kennis willen uitbreiden. In dit boek leer je, per niveau, hoe om te gaan met je paard en hoe je hem moet verzorgen, maar ook hoe je moet rijden, hoe je het beste kan zitten en hierbij de juiste balans kan vinden en hoe je de juiste hulpen geeft. Dit boek kun je gewoon zelfstandig doornemen. De kosten van het boek zijn 14,95 euro en hier zit een proevenboek bij.

#### *KNHS-app*

Wat je ook kunt doen is het downloaden van de KNHS app 'Dressuur- en Menproeven' (tegen betaling, klein bedrag, erg handig) . In deze app staan alle dressuur- en menproeven uit het proevenboekje. Je kunt in de app de protocollen lezen en video's bekijken van de proeven met commentaar van deskundigen. Naast de dressuurproeven kun je in de app het laatste nieuws lezen en kun je direct de wedstrijdreglementen raadplegen.

#### **Proefgericht rijden**

Het is natuurlijk belangrijk om je proef een keer geoefend te hebben voordat je deze tijdens een wedstrijd gaat rijden. De dingen die goed gaan hoef je natuurlijk niet eindeloos te oefenen. Zorg ervoor dat je de onderdelen die je moeilijk vindt een aantal keer oefent zodat je deze onder de knie krijgt. Dit zorgt ervoor dat je geen stress krijgt omdat je je druk maakt of het wel lukt om je paard in de goede galop te krijgen of omdat het je niet lukt om netjes halt te houden en te groeten. Alleen de oefeningen rijden waar en wanneer het jouw uitkomt is natuurlijk heel anders dan in een proef. Oefen dus steeds een paar lijnen uit de proef die je moeilijk vindt zodat je de oefening wel kan rijden op het gevraagde moment.

Voorbeeld;

Rij correct de middenlijn op waarna je halt houdt op de juiste plek en op de correcte wijze groet. Vervolgens pak je je teugels weer goed beet en rij je weg in de juiste richting.

Dit soort lijntjes kan je een aantal keer achter elkaar rijden om de oefeningen die minder goed gaan te verbeteren. Zonder dat je de hele proef 20 keer achter elkaar moet rijden.

Tijdens de lessen zullen we dit natuurlijk meenemen, maar als je echt een keer goed wilt oefenen kan je ook een privéles bespreken. Hierbij krijg je tegen vergoeding een half uur les waarbij de instructeur jou de volle aandacht kan geven en met jou kan werken aan de dingen die jij moeilijk vindt.

### **Waar let de jury op?**

Naast het correct uitvoeren van de gevraagde oefeningen wordt er ook gekeken naar de volgende punten. Deze staan onderaan je protocol en worden dus ook beoordeeld door de jury;

- De houding van de ruiter
- De zit van de ruiter
- De beenligging van de ruiter
- De handhouding van de ruiter
- Juistheid der beenhulpen
- Juistheid der teugelhulpen
- Juistheid van het tempo
- Algemene indruk
- Verzorging van de ruiter
- Verzorging paard/pony

Tijdens de lessen zullen we verder ingaan op bovenstaande punten.

Op zondag 18 november 2018 zullen we een theorieles geven van 16:00-17:00

Deze les is vrij voor iedereen en deelname is gratis. Tijdens deze les zullen we bovenstaande punten ook behandelen en gaan we verder in op het correct rijden van de figuren. De theorieles betreft een theorieles in clinicvorm waarbij één of twee combinaties oefeningen zullen voordoen die worden toegelicht door een instructeur. Hierbij zal ruimte zijn voor het stellen van vragen.

