

## Beginnende Ruiter – De basis

- Grondwerk  
Communicatie met je lichaam. Naast het paard je paard met je lichaam begeleiden, sturen, kuddegedrag en observatie lichaamssignalen.
- Borstelen en zadelen  
Hoe kun je je paard de volledige verzorging geven ter voorbereiding van de les. Correct leren op- en afzadelen en hoe kun je dit op een prettige en veilige manier doen voor jou en je paard.
- Basics Centered Riding deel 1:  
Aandacht voor twee van de zes basics: Centreren en Heldere intentie
- Basics Centered Riding deel 2:  
Aandacht voor twee van de zes basics: Ademhaling en zachte ogen
- Basics Centered Riding deel 3:  
Aandacht voor twee van de zes basics: Blokken bouwen en gronden
- Balansles op barebackpad  
Evenwicht, connectie met je paard, CR basics
- Sturen, correct teugelgebruik  
Hoe het bit met teugels / een bitloos hoofdstel te gebruiken, stuuroefeningen
- Anatomie – Hoe zit het paardenlichaam in elkaar  
Theorie naar praktijk brengen / lichaam van een paard en lichaam van een mens
- Behendigheidsles  
Balken, figuren, pionnen sturen
- Snelheid en evenwichts / tempo les  
Los of aan de longe, draven en/of galopperen, balans leren houden / angst overwinnen in snelle gangen
- Liberty les  
Werken met het paard in vrijheid. Sturen met je lichaam en energie. Naast het paard, mogelijkheid tot neckrope rijden indien niveau daar is.
- Vrije invulling les  
Herhaling van bovenstaande, waar extra aandacht naar toe mag.

*\* De onderwerpen staan in willekeurige volgorde.*

## Gevorderde Ruiter – De verdieping in

- Grondwerk  
Communicatie met je lichaam. Naast het paard je paard met je lichaam begeleiden, sturen, kuddegedrag en observatie lichaamssignalen. Herkenning signalen vanuit ruiterspositie.
- Borstelen en zadelen / volledige voorbereiding  
Hoe kun je je paard de volledige verzorging geven ter voorbereiding van de les. Correct leren op- en af zadelen en hoe kun je dit op een prettige en veilige manier doen voor jou en je paard. Blik op verschillende zadels, rugpositie van het paard. Verschillende type hoofdstellen; bit en bitloos, herkenning van correcte ligging.
- Basics Centered Riding deel 1:  
Aandacht voor twee van de zes basics: Centreren en Heldere intentie
- Basics Centered Riding deel 2:  
Aandacht voor twee van de zes basics: Ademhaling en zachte ogen
- Basics Centered Riding deel 3:  
Aandacht voor twee van de zes basics: Blokken bouwen en gronden
- Balansles op barebackpad  
Evenwicht, connectie met je paard, CR basics
- Sturen, correct teugelgebruik  
Hoe het bit met teugels / een bitloos hoofdstel te gebruiken, stuuroefeningen. Teugeldruk en handpositie. Naast en op het paard. Kaakgebruik van het paard.
- Anatomie – Hoe zit het paardenlichaam in elkaar  
Theorie naar praktijk brengen / lichaam van een paard en lichaam van een mens. Hoe dit te combineren in het rijden.
- Behendigheidsles  
Balken, figuren, pionnen sturen
- Snelheid en evenwichts / tempo les  
Los of aan de longe, draven en/of galopperen, balans leren houden / angst overwinnen in snelle gangen. Evenwichtsoefeningen op snelheid.
- Liberty les  
Werken met het paard in vrijheid. Sturen met je lichaam en energie. Naast het paard, mogelijkheid tot neckrope rijden indien niveau daar is.
- Vrije invulling les  
Herhaling van bovenstaande, waar extra aandacht naar toe mag.

*\* De onderwerpen staan in willekeurige volgorde.*