

Introductiecursus rechtrichten



Doelstelling

- Kennismaken met het rechtrichten en de academische rijkunst als trainingsmethode en opleidingssysteem voor paard en ruiter.
- Kennis opdoen over de natuurlijke scheefheid bij paarden en het rechtrichten van paarden.
- Vaardigheden ontwikkelen voor het gymnastiseren van het paard met behulp van handwerk, longeren en rijden.
- Ervaring opdoen met het leren in groepsverband en de meerwaarde hiervan ten opzichte van privées (meerwaarde door kijken, luisteren, ervaringen uitwisselen).
- Introductie en goede opstap voor de jaarcursus.

Voor wie

- Mensen in het bezit van een eigen paard.
- Met voldoende rij-ervaring waardoor men in balans kan zitten en ontspannen de bewegingen van het paard kan volgen.
- Met interesse voor de biomechanica van het paard en de wil om zich hierin te verdiepen.

Opzet van de cursus

- De cursus bestaat uit 3 dagen, verspreid over 4 – 6 weken.
- Dagindeling: aankomst 09.00 uur – start programma 9.30 uur – einde dag 17.00 uur.
- Programma: 09.30 uur theorie – 10.30 uur praktijk deel 1 – 13.00 uur lunch – 13.30 uur theorie – 14.00 uur praktijkdeel 2 – 16.30 uur nabespreking/afrondding.
- Praktijkdeel: werken in groepen van 2 mensen; lesblok duurt 0,5 uur; ieder lesblok wordt afgerond met nabespreking en feedback.

Tijdens de introductiecursus komen de volgende onderdelen aan bod:

Rechtrichten werk aan de hand	Rechtrichten via longeren	Rechtrichten via het rijden
<ul style="list-style-type: none">In stilstand: nageven, stelling, lengtebuiging links/rechtsOndertreden in stapVolte (lengtebuiging)SchouderbinnenwaartsTravers	<ul style="list-style-type: none">Gangen: stap, drafOvergangen: stap – halt – stap stap – draf – stapDoor een S van hand veranderen	<ul style="list-style-type: none">Rechtrichtende buigings-oefeningen in stap (volte, schoudervoor, schouderbinnenwaarts, travers)Draven op de volte met behoud van voorwaarts neerwaarts, lengtebuiging, ondertreden

Introductiecursus rechtrichten



Programma

Dag 1

Theorie / Praktijk	Onderwerp	Beschrijving
Theorie	Natuurlijke scheefheid Rechtrichten Ruiterhulpen: de zit van de ruiter	Uitleg over de 8 vormen van natuurlijke scheefheid bij paarden Uitleg over het doel van rechtrichten, de tredes van het rechtrichten en de bijbehorende buigingsarbeid Uitleg over de fysieke zit, statische zit, de linkszit/rechtszit, de ontlastende/ belastende zit Uitleg over het zwaartepunt van de ruiter en het paard
Praktijk	Handwerk Longeren Rijden	In stilstand: nageven, stelling, lengtebuiging In beweging: lengtebuiging op de volte, schoudervoor langs de zijde Longeren in stap en draf Volte: werken op de volte, volte verkleinen en vergroten, voelen wanneer het paard het binnenachterbeen optilt en naar voren zet

Dag 2

Theorie / Praktijk	Onderwerp	Beschrijving
Theorie	Rechtrichtende buigingsarbeid Ruiterhulpen	Uitleg over de oefeningen schouderbinnenwaarts, travers voor een correcte uitvoering Uitleg over de ruiterhulpen die we tot onze beschikking hebben en inzicht geven in de juiste toepassing en coördinatie van deze hulpen

Introductiecursus rechtrichten



Dag 2

Theorie / Praktijk	Onderwerp	Beschrijving
Praktijk	Handwerk	Volte: kleine en grote voltes afwisselen, volte vergroten Schouderbinnenwaarts
	Longeren	Overgang maken stap – halt, halt – stap Overgang maken stap – draf, draf – stap
	Rijden	Werken met de linkszit en de rechtszit Schouders van het paard begeleiden met de teugels Achterhand van het paard begeleiden met de benen van de ruiter Coördinatie van zit-, been- en teugelhulpen met behulp van de schouderbinnenwaarts

Dag 3

Theorie / Praktijk	Onderwerp	Beschrijving
Theorie	Oefeningen en variaties	Uitleg over de oefeningen, figuren en trainingsopbouw
	Ruiterhulpen: versale en traversale hulpen	Dieper ingaan op de coördinatie van zit-, teugel- en beenhulpen
Praktijk	Handwerk	Schouderbinnenwaarts, Travers
	Longeren	In stap en draf door een S van hand veranderen
	Rijden	Schouderbinnenwaarts Travers Op de diagonaal werken: veranderen van stelling en buiging bij de X