

OEFENINGEN DRESSUUR

(A is het paaltje aan de kant van de straat)

Oefening zonder galop

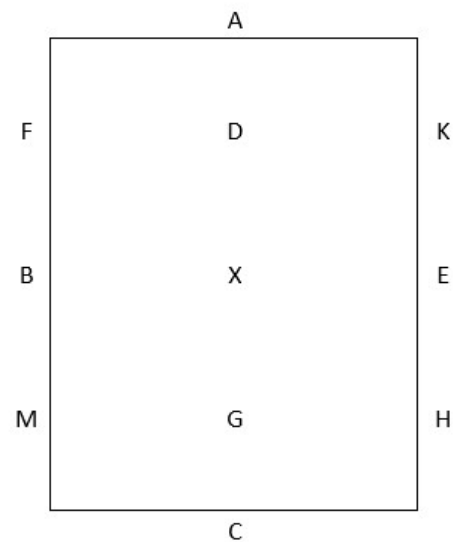
Draf op de rechterhand

- C-X halve grote volte rechts
- X-A halve grote volte links
- tussen F-B overgang stap
- E afwenden en rechterhand
- tussen H-C overgang draf
- B op de lijn B-E Afwenden
- halthouden - enkele seconden stilstaan
- E draf en linkerhand
- B Afwenden
- X-C-X grote volte rechts
- X-A-X grote volte links - rechterhand
- M-X-K van hand veranderen
- A afwenden, daarna stap - op X halthouden

Oefening met galop

Draf op de linkerhand

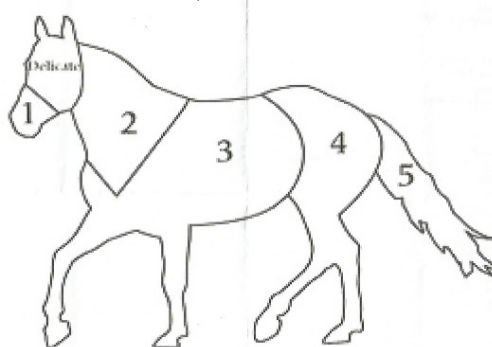
- E afwenden
- B rechterhand
- K-X-M van hand veranderen
- C-X-C grote volte
- E-F van hand veranderen
- A-X-A grote volte
- op de volte tussen X-A galop rechts
- E-B-E grote volte
- tussen H-C-M overgang draf
- M-E van hand veranderen
- A-X-A grote volte
- op de volte tussen X-A galop links
- B-E-B grote volte
- M-C-H overgang draf
- E-F van hand veranderen
- F-A-K overgang naar stap
- tussen E-H overgang draf
- M-X-K van hand veranderen
- A afwenden, daarna stap - op X halthouden



OEFENINGEN HORSEMANSHIP

Grondwerk

- paard overal aanraken met stick
- touw en stick/string 6x rustig over de hals en terug gooien, waarbij paard kalm stilstaat
- masseren voorbenen
- halster correct aandoen
- achterhand 1 volledige cirkel verplaatsen, aan beide kanten
- voorhand 1 volledige cirkel verplaatsen, aan beide kanten
- achteruit aan de neus (zone 1)
- achteruit aan de borst (zone 2)
- hoofd omlaag brengen
- van A naar B naast schouder (zone 2)
- in draf naar jou komen (touw "kammen")
- achteruit en weer voorwaarts door een poort of smalle opening
- stap en achteruit (paard uit je ruimte houden)
- zijwaarts tegen een omheining, aan beide kanten
- paard door een smalle opening laten gaan (vb. tussen jezelf en een omheining/muur/sprong)
- paard een obstakel met de neus laten aanraken
- paard naast jou laten lopen in stap en draf (zone 2)
- voorhand en achterhand 1 volledige cirkel verplaatsen zonder aanraking (ritmische druk)
- achteruit en weer voorwaarts over een balk
- paard achterwaarts en voorwaarts vragen (zone 3)
- cirkels 4-6 in stap, aan beide kanten (later eventueel draf/galop)
- 2-4 cirkels in stap zonder correctie, aan beide kanten (later eventueel draf/galop)
- richtingsverandering op de cirkel in stap (later draf)
- bewegende cirkels
- cirkels met obstakels en behoud van tempo
- zijwaarts over een balk
- zijwaarts naar een omheining of naar je toe (om op te stappen)
- zijwaarts zonder omheining
- sprong over een obstakel (cavaletti, ton, ...)



Grondwerk in vrijheid

- paard blijft stilstaan in weide om te gaan halen of komt naar je toe
- paard overal aanraken met touw en stick/string
- paard leiden met je handen op de hals/kaak, aan beide kanten
- voorhand verplaatsen, aan beide kanten
- paard achteruit vragen
- hoofd omlaag
- voorhand verplaatsen zonder aanraking (ritmische druk), aan beide kanten
- paard leiden in stap en draf
- achterhand verplaatsen zonder aanraking (ritmische druk), aan beide kanten
- overgangen stap-draf
- 4-6 cirkels in stap, aan beide kanten (later eventueel draf)
- paard door een smalle opening laten gaan (vb. tussen jezelf en een omheining/muur/sprong)

Rijden in vrijheid

- paard overal aanraken vanop je paard
- laterale buiging en hoofd aaien, aan beide kanten
- passagier in stap (later in draf)
- stop met 1 teugel en afstappen, aan beide kanten (noodstop)
- opstappen aan beide kanten
- laterale buiging en vasthouden tot ontspanning, aan beide kanten
- druk om vooruit te gaan (energie omhoog), teugel omhoog om te stoppen (ontspannen)
- stap: ontspannen en buiging tot vertragen of stop, aan beide kanten (later draf)
- afwenden 45° met directe teugel (zone 1)
- een 8 in stap met casual rein (eventueel later draf)
- achterwaarts 10 stappen met techniek in 9 stappen
- achterhand 1 cirkel verplaatsen met indirecte teugel, aan beide kanten
- achterhand 1 cirkel verplaatsen met indirecte teugel + halve cirkel directe teugel, beide kanten
- laterale buiging met stick, aan beide kanten
- afwenden met stick in stap, aan beide kanten (eventueel later draf)
- achterhand 1 cirkel verplaatsen met hulp van stick, aan beide kanten
- overgangen stap-draf
- 4 cirkels met casual rein in stap, aan beide kanten (eventueel later draf)
- Richtingsverandering in stap met stick
- Enkele passen zijwaarts aan een omheining, aan beide kanten
- Stap over een balk (eventueel later draf)