



het Paardrijk

In dit nummer:

- Paardenvoetbaltoernooi
- Zitles cursus
- Ruiteropleiding Zilver
- Super G
- Jaarzegels ruiterpaspoort
- Berichtje Janneke
- Vacature woensdag
- Zitcompetitie
- Bitten!
- Massageverwendag
- Carrousel
- Agenda

Het Paradedepaardje



9 april paardenvoetbalwedstrijd

Begint het voor jaar ook al bij jou te kriebelen. Hier wel hoor. Achter de schermen wordt er druk gewerkt aan datums voor buitenritten, het ruiterbewijs en andere leuke cursussen en activiteiten.

Om iedereen goed voor te bereiden voor het buitenrijden en te werken aan je zit staat er komende week een schrik en obstakelparcours voor jullie klaar. Niet om van te schrikken maar om te oefenen hoe je met je paard goed kunt sturen langs misschien wel iets spannends!

9 april is in de ochtend de voorronde van de zitcompetitie en in de middag een paardenvoetbalwedstrijd. Ja je hoort het goed. Ruiter en paard zorgen met een team van 4 dat je zoveel mogelijk doelpunten scoort. Uitleg vindt je hieronder.

Veel plezier!

Paardenvoetbaltoernooi

Een voetbaltoernooi met paarden? Hoe gaat dat in zijn werk. 2 teams van 4 ruiters spelen tegen elkaar. De bedoeling is dat je zoveel mogelijk scoort.

Wel zijn er natuurlijk spelregels. Je mag de bal alleen met de benen van het paard of met je eigen benen naar voren duwen. (dus niet met je handen) De wedstrijd begint met de bal uitnemen. 2 ruiters staan bij de bal en op het fluitsignaal van de scheids begint het spel. Er wordt 2 x 7 minuten gespeeld met een pauze van 4 minuten. Na de pauze wisselen de teams van helft.

Wordt er gescoord dan mag het team zonder doelpunt de bal uitnemen. Pas als de bal over de B-E lijn is mag de tegenstander weer aanvallen.

De scheids kijkt of het spel eerlijk gaat. Je mag niet aan de teugel van een ander trekken of een paard van de tegenstander een tik met de zweep geven. Voor vals spelen kan een gele of zelfs een rode kaart uitgedeeld worden.

Je speelt in een poule met ongeveer 3 a 4 teams. Je speelt minimaal 2 wedstrijden. Je mag jezelf opgeven met een team van 4. Heb je geen team dan kunnen wij je daarbij helpen.

Inschrijven kan in de kantine kosten € 7,50 per deelnemer.



het
Paardrijk



Zitles cursus

Op 8 maart start de zitles-cursus. Dit zijn 5 zitlessen op woensdagavond van 19.30-20.30 uur. Je werkt tijdens deze lessen aan je houding, zit en balans. Dit kan op het paard zijn, maar ook er naast. Als je je opgeeft, is dit voor alle 5 lessen. De kosten zijn hetzelfde als voor een gewone les, 13 euro per les voor kinderen en 15 euro per les voor volwassenen.

De lessen vinden plaats op 8, 15, 22 en 29 maart, en op 5 april.

Op 9 april vindt de voorronde voor de zitcompetitie plaats, een mooie oefening dus!

ingrid@hetpaardrijk.nl vol = vol

Ruiteropleiding Zilver – Lessen voor gevorderde ruiters!

Onze paard & plezier lessen zijn, onder andere, gebaseerd op de FNRS ruiteropleiding. Op dit moment maken we gebruik van de eerste fase, brons. Hierbij hoort het boek 'Leer paardrijden met plezier' en het bronzen ruiterpaspoort. Dit gaat tot de F12 dressuurproeven.

Sinds kort is er een vervolg op de bronzen ruiteropleiding, namelijk Zilver. Waar brons vooral is gericht op de startende ruiter, gaat Zilver net een stapje verder, en is dus vooral geschikt voor de meer gevorderde ruiter. Bij zilver horen de dressuurproeven F13, F14, F15, B, L1 en L2. Er wordt bij deze proeven vooral gelet op de combinatie van jou met je paard. En dus naar de invloed die de ruiter met zijn hulpen heeft op het paard. Bij de ruiteropleiding zilver hoort het boek 'Leer paardrijden met plezier deel 2' en het zilveren ruiterpaspoort.

14 maart starten we met een ZILVERles voor de gevorderde ruiter. Een les met ruiters die graag willen doorgroeien in (voornamelijk) de dressuur. We gaan dit aanbieden op dinsdagavond, van 20.30-21.30 uur. Er worden, in overleg, 3 paarden aan een ruiter gekoppeld. In principe rijdt je altijd op een van deze drie paarden, zodat je echt met hetzelfde paard ergens naartoe kunt werken.

De les gaat tot maximaal 7 ruiters en kost €19,50 per les. De les is geschikt voor ruiters vanaf F7 niveau (het is niet verplicht om een F7 proef gehaald te hebben, maar je moet wel dit niveau hebben).

Deelname aan de les is in overleg met instructeur Peter.



Super G – Vrijwilligers gezocht!

Op zondag 21 mei wordt de Super G weer georganiseerd. Voor velen inmiddels een bekende term. De Super G is een sportevenement voor sporters met een beperking. In en rondom de gemeente Den Bosch vindt een aantal sporttoernooien plaats, waaronder basketbal, voetbal, badminton enzovoorts. Het onderdeel paardrijden vindt op onze manege plaats.

Zo'n 50 G-ruiters rijden deze dag hun proefje. De prijsuitreiking van alle toernooien wordt gezamenlijk gevierd in Rosmalen.

Om alle ruiters een geweldige dag te bezorgen, zoeken we hulp van enthousiaste vrijwilligers! Zo hebben we hulp nodig bij het opzadelen van de paarden, koffie/thee/lunch verzorgen, ruiters begeleiden, ringmeesteren, schrijven bij de jury, noem maar op!

Lijkt het je leuk om te komen helpen, meld je dan snel aan!

Inschrijfformulieren liggen op de balie in de kantine. Je kunt je ook aanmelden via de mail ingrid@hetpaardrijk.nl. Ook als je nog vragen hebt, stuur gewoon even een mailtje!

Voor meer info over de Super G in het algemeen, check: www.super-g.nl



Jaarzegels Ruiterspasoort

Wij zijn als manege aangesloten bij de FNRS. Vorig jaar zijn de FNRS en KNHS gaan samenwerken, wat tot een paar veranderingen heeft geleid. Voorheen kreeg iedereen de jaarzegel voor in het ruiterspasoort thuisgestuurd. Sinds dit jaar mogen wij als manege de jaarzegels zelf uitdelen. Zo kunnen we hem ook meteen afstempelen, en is je lidmaatschap bij de FNRS/KNHS weer met een jaar verlengd!

Je krijgt vanzelf een brief thuisgestuurd wanneer het tijd is om je jaarzegel bij ons op te halen. Wij krijgen elke maand via de KNHS een berichtje wie het lidmaatschap weer met een jaar verlengd heeft. De jaarzegel is verplicht, dus vergeet hem niet op te halen! Het is anders ook niet mogelijk om bijvoorbeeld deel te nemen aan F - proefjes, de zitcompetitie en de springcompetitie.





het
Paardrijk

Berichtje van Janneke

Beste allemaal,

Graag wil ik jullie een berichtje sturen over Janneke.

Janneke en ik hebben al heel veel jaren een super fijne samenwerking in het bedrijf paardrijk. O.a. door de groei van het bedrijf is het steeds moeilijker geworden om samen te werken op de manier waarop we dat 'vroeger' deden. We hebben daarom de moeilijke en dappere beslissing gemaakt om een eigen weg in te gaan. Ik, Peter en het team willen Janneke ontzettend bedanken voor al haar inzet voor het bedrijf en de fijne tijd die we samen hebben gehad. We wensen haar al het goeds toe bij het nemen van deze nieuwe weg.

Anneke van den Heuvel

Vacature woensdagmiddag

Ook Inge gaat ons helaas verlaten. Ze heeft een eigen bedrijf HKH dierverzorging. Inge past op dieren bij iemand thuis die met vakantie is, thuis heeft ze een hondenopvang en een trimsalon. Haar bedrijfje gaat super goed, daardoor is er helaas geen tijd meer om op het paardrijk te werken. We wensen haar super veel succes en kunnen haar aan iedereen aanraden die een oppas voor zijn huisdier zoekt!

<https://www.facebook.com/HKHdierverzorging/>

Doordat Inge ons gaat verlaten is er een nieuwe vacature vrijgekomen op woensdagmiddag van 14.00 – 18.00 uur. De functie houdt in: Zorgdragen voor veiligheid en overzicht op stal, helpen van kinderen bij het opzadelen, binnenzetten en het voeren van de paarden, zorgen voor een net en gezellig bedrijf.

Sollicitaties kunnen naar info@hetpaardrijk.nl graag met cv en motivatie.

(de vacature op zaterdag is inmiddels ingevuld)

Bitten goed schoonmaken!

Voorjaar betekent ook schoonmaak.
Deze keer bedoelen we daar de bidden mee!!!



Vieze bidden.... Dan maar tanden poetsen!

Zelfs bij gevorderde ruiters zien we dat de bidden niet goed schoongemaakt worden.

Schoonmaken van het bit is super belangrijk voor de gezondheid van een paard. Bij deze een oproep echt al het gras en ander viezigheid van de bidden af te wassen, ook aan de randjes! Namens de paarden bedankt!



het
Paardrijk

Zitcompetitie

De FNRS Zitcompetitie is in 2003 in het leven geroepen omdat een goede zit de basis is van goed leren paardrijden. Deze competitie is inmiddels uitgegroeid tot een begrip. Dus grijp je kans en strijd mee om de titel

“Bestzittende FNRS manegeruiter van het jaar 2017”!

Op **zondag 9 april** wordt er op Het Paardrijk een voorronde gehouden. Je gaat een proef rijden voor een jury waar het niet om de figuren gaat maar om hoe je op je pony of paard zit zowel in stap, draf als galop. De jury zoekt per categorie de 4 best zittende ruiters uit. Deze ruiters mogen naar de regiofinale op 25 juni in Rosmalen. Daar rijd je tegen ruiters van andere maneges. Haal je daar een hoge score, dan mag je naar de kwartfinale. Een finale rijdt je op een paard of pony van het ruitersportcentrum daar.

Wie mogen meedoen?

Alle ruiters van 10 jaar en ouder, die rijden op een FNRS Ruitersportcentrum, mogen meedoen met de Zitcompetitie. De ruiter is in het bezit van een geldig Ruiterspaspoort en heeft minimaal één F4 proef gereden.

De competitie is in verschillende categorieën opgedeeld.

Categorie 1: 10 t/m 12 jaar, in het bezit van het F4 diploma

Categorie 2: 13 t/m 17 jaar, niet in het bezit van het F8 diploma

Categorie 3: 13 t/m 17 jaar, in het bezit van het F8 diploma

Categorie 4: 18 jaar en ouder, alle niveaus.

Deelnemers mogen niet in het bezit zijn van een KNHS startpas. Is de ruiter in het verleden wel in het bezit geweest van een startpas maar nu niet meer dan mag de deelnemer wel starten.

Voor categorie 1 wordt een aparte zitproef geschreven, de categorieën 2, 3 en 4 krijgen dezelfde proef.



Verkrijgbaar op de manege:





het
Paardrijk

Massage Verwendag zaterdag 18 maart

Sabine Masseert is er op zaterdag 18 maart januari om jullie, kinderen ruiters en ouders, even lekker te laten ontspannen. In het Paardrijk is een heerlijk ontspannende ruimte ingericht waar je even lekker tot rust kunt komen.

Sabine heeft naast haar massage, zowel sport als wellness massage voor volwassenen, een specialisatie voor kinderen en kinderen met een beperking.

Een massage op maat: kindermassage, ontspanning of sport massage.

Massages kunnen met de kleding aan gegeven worden zonder gebruik van olie. Of met een gedeelte zonder kleding waar wel olie gebruikt kan worden. De oliën zijn op natuurlijke basis, waar een geurtje aan toegevoegd is.

Aanmelden kan via info@sabinemasseert.nl Tijd is op afspraak.

Om de massage zo goed mogelijk op je af te stemmen krijg je een intake lijst toegestuurd.

Kosten : € 30,-

3 kwartier massage (i.p.v. € 36,50)

Neem vrijblijvend een kijkje op de website:

www.sabinemasseert.nl

Tot ziens

Groetjes Sabine masseert en Het Paardrijk



Carrousel

Een van de ideeën in de ideeënbusje was het starten van een carrouselgroep.

Carrouselrijden is een teamsport voor jong en oud. Een groep van 12 of 16 ruiters rijdt dan een proef op muziek. De combinatie van mooie figuren en prachtige muziek maakt het een spektakel om naar te kijken!

De basis van carrouselrijden is:

1. Een goede houding en zit
2. Het vloeiend rijden van overgangen
3. Het houden van de juiste onderlinge afstanden
4. Het goed richten op elkaar
5. Het correct uitrijden van de eigen figuur
6. Het rijden van een regelmatig tempo



Hoe meer ervaring een groep heeft hoe moeilijker de figuren kunnen zijn.

Bij een teamsport is het belangrijk dat de groep boven het individu staat. Als onderdeel van zo'n groep kun je dus niet altijd op je favoriete pony rijden. Voor de groep is het soms beter dat er een ander op rijdt. Verder moet je de fouten van een ander soms kunnen accepteren, ook bij een wedstrijd of demonstratie.

Door elkaar zo goed mogelijk te helpen en te stimuleren kunnen prachtige resultaten worden behaald.

Carrousel is niet makkelijk maar wel superleuk! Lijkt je dit ook leuk om te doen. Meld je dan aan via info@hetpaardrijk.nl Als er meer dan 8 deelnemers zijn wordt de les ingepland. Geef bij aanmelding minimaal 2 voorkeursdagen aan.

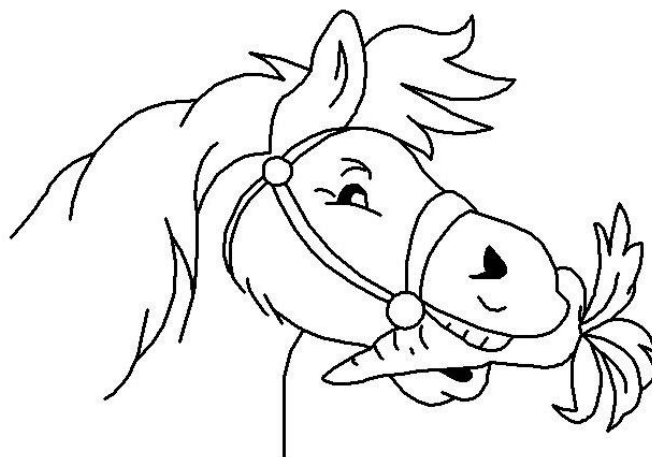


het
Paardrijk

Agenda 2017

8 maart	start 5 extra zitlessen
26 maart	FNRS dressuur F1 t/m F6
2 april	FNRS dressuur F7 en hoger, volwassenen en G ruiters
9 april	Voorronde zitcompetitie Het Paardrijk
9 april	Paardenvoetbalwedstrijd!
23,24,25 april	ponykamp 3 daagse mei vakantie VOL
2 mei	Pony-dag kamp
4 mei	Pony-dag-kamp
21 mei	Super G
11 juni	FNRS dressuur F1 t/m F6
25 juni	FNRS dressuur F7 en hoger, volwassenen en G ruiters
25 juni	Regiofinale zitcompetitie Rosmalen
15 juli	Laatste lesdag voor zomervakantie
Ponykamp week 1:	17 t/m 21 juli
Ponykamp week 2:	24 t/m 28 juli
Ponykamp weekend:	30-31 juli 1 aug
Ponykamp speciaal:	3,4,5 augustus
Ponykamp week 3:	21 t/m 25 augustus
28 augustus	Eerste les dag nieuwe paardenjaar

Ponykampinschrijfformulieren zijn beschikbaar in de kantine of via de website



LENTE