



het Paardrijk

In dit nummer:

- Kachima
- Nieuwe paarden
- Vrijwiller woensdag
- Ruiter fitness
- Sinterkerst & nieuw
- Opzadelcursus
- Paardenfluisterles
- Verkleed springen
- Paardenindeling
wedstrijden
- Vervanging Ingrid
- Nieuwe medewerker
- Paardrijk kleding
- Boekentip
- Dekens
- Wijziging fnrs wedstrijden
- Agenda

Het Paradedepaardje



Kachima

Beste allemaal,

Na een plotseling afscheid van kleine Luna kan ik helaas dit keer niet met beter bericht komen. Kachima heeft al enige tijd last van een peesblessure. Na een tweede scan blijkt dat deze blessure, ondanks alle inspanning, erger is geworden. Het wordt niet meer beter. Kachima zal niet zonder pijn ooit nog door de bossen kunnen crossen. Daarom moeten we tot ons grote verdriet besluiten dat we haar laten inslapen. Kachima zou in februari 20 jaar worden.

We gaan dit in de week van 18 december doen. Tot die tijd kan iedereen afscheid van haar nemen en haar nog lekker even verwennen.

Niet alleen omdat het met Kachima niet goed gaat maar ook omdat er meer vraag is naar lessen en daarmee ook meer vraag naar rustige beginners paarden is het paardenteam uitgebreid met 3 nieuwe paarden.

Vincent: hij is 19 jaar en heeft altijd lekker buitengereden. Moet nog wel een beetje conditie krijgen.

Sen: hij is 13 jaar, heeft in het verleden Z dressuur gereden. Hij heeft maanoogziekte waardoor hij een waas over een van zijn ogen heeft. Hij heeft hier geen last van maar ziet hierdoor wel minder goed. Mocht hij tijdens het rijden even omkijken wat hij hoort, dan komt dat omdat hij het niet altijd even goed ziet. Verder zal hij er met rijden geen last van hebben.

Sky: Sky is een lieve dame van 14 jaar. Heeft dressuur en recreatief gereden.

De paarden krijgen even de tijd om te wennen en dan zullen ze langzaam met de lessen mee gaan doen. Alle paarden houden van aandacht, dus knuffelen maar!

Vrijwilligers woensdagmiddag gezocht

Op woensdag (en vrijdag) komen er heel veel kindje helpen. Het stalpersoneel doet zijn best iedereen zo goed mogelijk te helpen. Toch zijn extra handjes hierbij van harte welkom. Vind jij het leuk om te komen helpen elke woensdag van 14.30 – 17.30 uur meld je dan aan in de kantine of via info@hetpaardrijk.nl Kun je niet op woensdag maar wel op een andere middag, vraag gerust naar de mogelijkheden.



Ga jij ook fit aan 2018 beginnen?!

We weten allemaal dat paardrijden een sport is, ook al zijn er mensen die beweren dat dit toch echt niet zo is. En wij moeten niet alleen ons paard fit en soepel houden, maar ook onszelf en dat laatste vergeten we nog wel eens een beetje...

Daarom organiseren we donderdag 4 januari van 14.00u tot 15.30u een speciale les ruitersfitness! **Iedereen kan hieraan meedoen**, ongeacht je leeftijd en je niveau van rijden! En wil je je broertjes en zusjes of je ouders ook een beetje laten zweten? Dan kunnen ook zij gewoon lekker meedoen! Er is plaats voor maximaal 16 deelnemers. Deelname aan deze leuke training kost € 11,50 per persoon. Deze les wordt gegeven door Anita, zij is een door veiligheid.nl gecertificeerde trainer voor ruitersfitness en valtraining.

Wat gaan we precies doen?

We gaan verschillende oefeningen doen, waarbij we ook gebruik maken van onder meer fitnessballen en andere materialen. Er zijn oefeningen waarbij je echt moet samenwerken en dat moet je met paardrijden natuurlijk ook, want dan moet je samenwerken met je paard. Ook zullen we oefeningen gaan doen waarbij je kracht gaat trainen en we gaan aan de slag met je uithoudingsvermogen. Verder gaan we ook oefeningen doen ter verbetering van je houding en balans, waarbij we ook aandacht zullen besteden aan je ademhaling. Want je ademhaling is belangrijker bij het paardrijden dan je misschien denkt! Ten slotte zullen we ook nog een paar eenvoudige oefeningen doen om veilig te leren vallen. De training en oefeningen zijn zonder paarden, dus iedereen kan meedoen!



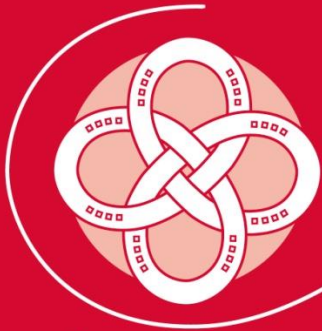
Fit zijn helpt blessures voorkomen!

De training is vooral heel LEUK!! Maar daarnaast ook erg zinvol om blessures te helpen voorkomen! Een fitte ruiter met een goede conditie en een goede balans zal minder snel van zijn paard vallen. En als je dan toch valt, kun je als je fit bent de val beter opvangen. En je val opvangen lukt nog beter als je ook oefeningen in valtraining hebt gedaan. Uit onderzoek van de VU is gebleken dat als je valtraining hebt gehad, je maar liefst 50% minder kans op letsel hebt! Dit komt omdat je veilige reflexen hebt ontwikkeld.

En natuurlijk is een fitte ruiter die goed in balans kan zitten veel fijner te dragen voor een paard en als we dan ook meteen die oliebollen er weer een beetje af trainen, is je paard extra blij met je ;-)!

P.S. Vergeet niet je sportschoenen en trainingspak aan te trekken ☺!

Opgeven kan in de kantine, of mail naar info@hetpaardrijk.nl !



het
Paardrijk



Kerst & Nieuw

1^e en 2^e kerstdag zijn er geen lessen, deze lessen mogen ingehaald worden. Ook nieuwjaarsdag zijn er geen lessen, deze lessen mogen ook ingehaald worden.

In de kerstvakantie gaan alle andere lessen gewoon door!

Opzadelcursus

Op **woensdag 3 januari** wordt er een opzadelcursus georganiseerd! Deze vindt plaats van **10.30 – 12.30 uur**.

Na de uitleg ga je in kleine groepjes oefenen. Je krijgt ook een handig boekje mee naar huis, zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen!

De opzadelcursus is er voor iedereen die nog even wil oefenen met borstelen en zadelen. Dus ook voor de wat meer gevorderde ruiter! De cursus kost 7,50 euro per persoon.

Opgeven kan in de kantine, of stuur een mailtje naar ingrid@hetpaardrijk.nl



Paardenfluisteren, superleuke activiteit in de kerstvakantie!

Mijn naam is Vera. Ik weet als geen ander dat praten niet vanzelfsprekend is. Maar door paarden heb ik geleerd dat je voor praten niet per se je stem nodig hebt. Je bent de stem. Door het paard praat ik, met het paard praat ik en dat is wat ik jou kan leren.

Het paard leert aan mij, ik leer aan jou de taal van het paard.

Ik ben in opleiding tot paardenfluisterdocente bij Anneke van den Heuvel, eigenaresse van het Paardrijk. Zij zal in sommige situaties tijdens de les extra begeleiding geven.

Paardenfluisterles is geen coaching en gaat vooral over de paardentaal.

De taal van het paard ontdekken, plezier maken met je paard. Leren over paarden. Dat is fijn voor het paard en fijn voor jou.

Omdat Vera nog in opleiding is wordt de les tegen een kortingstarief aangeboden van € 15,- De les duurt ½ uur – ¾ uur.

Afspreken kan via info@hetpaardrijk.nl

In de kerstvakantie heeft Vera extra ruimte op donderdag vrijdag en zaterdag!



Verkleed springen

Op zondag 4 februari kun je meedoen met de springwedstrijd. Elke hindernis heeft punten. Het gaat erom dat je in 3 minuten zoveel mogelijk punten bij elkaar springt. Degene met de meeste punten wint!

Je wordt ingedeeld per categorie en springt op de hoogte die jij hebt geoefend in de les. Voor de beginnende ruiters zijn er lage hindernissen en drafbalkjes. Je mag zelf je ouder/begeleider mee laten rennen!
Voor de gevorderde ruiters zijn er hogere hindernissen.

Rijbroek en chaps of laarzen zijn verplicht, dus geen gladde broeken etc.

Voor de mooiste verklede ruiter is er een extra prijs!

Kosten deelname: € 10,-



Paardenindeling FNRS wedstrijden

Om de paarden en pony's op een eerlijke manier te laten rijden op wedstrijden is er voor de paarden en indeling. Deze is aangepast met de nieuwe paarden. De paarden/pony's mogen wel in een lagere klasse meedoen, maar niet hoger!

F1 t/m F4: Wendy, Luca, Zorro, Sjimmie, Snoopy, Lola (t/m F2), Frits, Britney, Teuntje, Sunny, Xenia, Vincent, Cloony,

F5 T/m F7: Julia, Kareltje, Milkshake, Blacky, Boyke, Sientje, Soulay, Chefke, Wicky, Lucky, Smikke, Sky, Sen, Nyncke,

F8 en hoger: Nina, Pepper, Pim, Simply Red, Zilvie, Balou, Fleurtje, Savarron, Taranda, Luna, Hailey, Camisha, Cassandra, Froukje, Prins, Shakira, Lucky,

Vervanging Ingrid tijdens zwangerschapsverlof

Ingrid gaat per 8 januari met zwangerschapsverlof.

Annemarie zal haar vervangen op dinsdagochtend, woensdagochtend en vrijdagochtend.

Peter M gaat het deel over de lesplanning overnemen. Het inplannen van privélessen, starten van nieuwe groepen wordt zijn taak. Hij is hiervoor extra aanwezig op vrijdagochtend.

Vanaf 5 februari wordt dit team versterkt door Robin. Zij is een 4^e jaars directiesecretaresse stagiair. Zij is er van dinsdag tot en met vrijdag en zal in deze periode ook de telefoon en de mail beantwoorden.

We proberen alles zo goed mogelijk op te vangen. Het zal echter voor kunnen komen dat vragen iets langer blijven liggen. We doen ons best alles zo snel mogelijk te beantwoorden.



Nieuwe medewerker

Naast nieuwe paarden willen we ook een nieuwe medewerker aan jullie voorstellen. Naomi van Hees (niet te verwarren met Neomie!) Naomi volgt een opleiding tot allround instructeur en rijdt zelf M dressuur met haar Fries. Naomi wil graag dierenarts worden maar omdat ze niet bij de loting zat heeft ze dit jaar een tussenjaar. Naomi komt het team versterken tijdens de wedstrijden, zal extra lessen / activiteiten verzorgen op de zondagen en zal je af en toe tegen komen als invalkracht.



Truien en polo's

De nieuwe vesten en polo's van Het Paardrijk zijn binnen! Ze zijn verkrijgbaar in de kantine. Een vest kost €25,- (kind) en € 27,50 volw) een polo kost € 15-

De rode truien en t-shirts zijn ook verkrijgbaar, voor rood geld op = op.



'Leer paardrijden met plezier'

Meer leren over paardrijden en proeven rijden vindt je in het boek leer paardrijden met plezier.

In het boek vindt je de theorie die je nodig hebt voor de even F proeven zoals de F2 F4 F6 etc.

Achterin vindt je het proeven boek zodat je thuis ook de proefjes makkelijk kunt oefenen.

Het boek kost € 14,95



Dekens + stro

De wintermaanden komen eraan en daarom is het extra belangrijk dat de dekens bij de paarden worden opgedaan. Soms merken we dat mensen twifelen omdat hun paard nog bezweet is. Daar is een oplossing voor:

Leg een berg (schoon) stro op het paard en leg daaroverheen de deken. Dan komt er nl een luchtlaag tussen de huid en de deken waardoor hij sneller opdroogt en de deken niet nat wordt vanbinnen.

Bij Pim, Julia en Taranda hoef je geen deken op te doen, dit doen wij voor je.

Alvast bedankt!



FNRS Wedstrijden wijziging

De wedstrijden waren altijd tm F6 en vanaf F7, volw en G ruiters. Vanwege de vele aanmeldingen verandert deze verdeling naar

Dressuur tm F5 en vanaf F6, volw en G ruiters.

Volwassenen mogen in alle klassen meedoen op de proeven dag en liever niet tijdens de wedstrijden tm F5.

Agenda 2017-2018

10 december	Voorronde Springcompetitie in Zeeland
17 december	FNRS Dressuurwedstrijd F1-F6
25&26 december	Geen lessen, Kerst!
1 januari	Geen lessen, Nieuwjaarsdag!
3 januari	Opzadelcursus
4 januari	Ruiter fitness
21 januari	FNRS Dressuurwedstrijd F6+/volw/G ruiters
4 februari	Verkleed Springen
18 maart	FNRS Dressuurwedstrijd F6+/volw/G ruiters
25 maart	FNRS Dressuurwedstrijd F1-F5

Datums ponykamp 2018

week 1 09 t/m 13 juli 2018
week 2 16 t/m 20 juli 2018
week 3 13 t/m 17 aug 2018

Week ponykampen beginnen op maandag om 10.00 uur en eindigen op vrijdag om 15.00 uur

3 daagse 30-31 juli – 1 aug 2018
3 daagse 22-23-24 april 2018

3 daagse beginnen op zondag om 10.00 uur en eindigen op vrijdag om 16.00 uur

zondag 29 april: dagkamp (zonder slapen)
maandag 30 april: dagkamp (zonder slapen)
dinsdag 31 april: dagkamp (zonder slapen)

Dagkampen beginnen om 9.00 uur en eindigen om 16.00 uur

Inschrijfformulier is verkrijgbaar in de kantine of te vinden op de website