

# Sportlessenreeks september-december 2024

Beste amazone, ruiter

Vanaf **9 september 2024** starten we met een nieuwe lessenreeks.

Graag nog even jullie aandacht:

De lessen starten vanaf 9 september. Er is **geen les** op feestdagen (2, 11 en 15 november), en tijdens de herfstvakantie van 28 oktober tot 1 november

Je schrijft telkens in voor de volledige lessenreeks.

- Een les kost € 16, per reeks krijg je 1 les gratis en zijn 2 lessen theorie inbegrepen. Je betaalt dus €192 voor een reeks van 14 lessen. Er zijn geen inhaallessen toegestaan, er is in elke reeks altijd 1 gratis les, dit is om bijvoorbeeld 1 dag ziekte of andere activiteit op te vangen. Iedere deelnemer kiest de dag en uur van inschrijving en betaalt voor het aantal lessen waarvan er 1 gratis is. In de kostprijs van deze reeks zitten 2 lessen theorie inbegrepen. Mocht de les niet kunnen doorgaan door omstandigheden zal deze worden ingezet.
- De omschrijving van de niveaus kan je achteraan deze folder vinden.
- Indien het minimumaantal deelnemers niet wordt bereikt, zijn we genoodzaakt om de lesduur aan te passen of zullen we helaas de les moeten afgelasten. We proberen steeds een alternatieve optie te voorzien waar de deelnemers kunnen aansluiten.
- De ruiters worden steeds een half uur op voorhand verwacht om het toegewezen paard te poetsen en op te zadelen voor de start van de eigenlijke les (behalve ponygewenning).
- Lessen pro dressuur en springen kunnen maximum met 6 deelnemers worden gevolgd. Er zijn verschillende gastlesgevers dressuur en springen tijdens deze reeks. Deze reeks is bedoeld voor deelnemers die reeds ruime tijd in het bezit zijn van hun B brevet.

Inschrijven kan **vanaf 27 juni 10u** via:

<https://www.sport.vlaanderen/onze-centra/woumen/sportlessen/>

Bij eventuele vragen kan steeds contact worden opgenomen met het secretariaat op het nummer: 051 50 15 17 of via mail naar [woumen@sport.vlaanderen](mailto:woumen@sport.vlaanderen).

**Sport Vlaanderen Woumen wenst alle deelnemers alvast een geslaagde en leerrijke lessenreeks toe!**

## Maandag

**9 september tot 23 december → 14 lessen - geen les op 28 okt en 11 nov**

Uur	Niveau	Leeftijd	Kostprijs
17u30-18u30	Voorbereiding initiatie	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Initiatie	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
19u30-20u30	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 12	€ 192
19u30-20u30	Vervolmaking 1	Vanaf 10	€ 192
20u30-21u30	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
20u30-21u30	Recreatief	Vanaf 18	€ 192

## Dinsdag

10 september tot 17 december → 14 lessen

- geen les op 29 okt

Uur	Niveau	Leeftijd	Kostprijs
17u30-18u30	Initiatie	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
19u30-20u30	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
20u30-21u30	Initiatie	Vanaf 12	€ 192

## Woensdag

11 september tot 18 december → 14 lessen

- geen les op 30 okt

Dressuur en springen 11 sept tot 27 nov → 11 lessen - geen les op 30 okt

Uur	Niveau	Leeftijd	Kostprijs
17u30-18u30	Beginnelingen	Vanaf 8	€ 192
17u30-18u30	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Voorbereiding initiatie	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Initiatie	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Dressuur en springen (schoolpaard)	Vanaf 14	€ 230
19u30-20u30	Dressuur en springen (eigen paard)	Vanaf 14	€ 230
19u30-20u30	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
19u30-20u30	Vervolmaking 1	Vanaf 11	€ 192
20u30-21u30	Initiatie	Vanaf 12	€ 192
20u30-21u30	Vervolmaking 2 - specialisatie	Vanaf 12	€ 192

## Donderdag

12 september tot 19 december → 14 lessen

- geen les op 31 okt

Uur	Niveau	Leeftijd	Kostprijs
17u30-18u30	Ponygewenning	Vanaf 6	€ 104
18u30-19u30	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
19u30-20u30	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
19u30-20u30	Recreatief	Vanaf 16	€ 192
20u30-21u30	Recreatief	Vanaf 18	€ 192

## Vrijdag

13 september tot 27 december → 14 lessen

- geen les op 1 en 15 nov

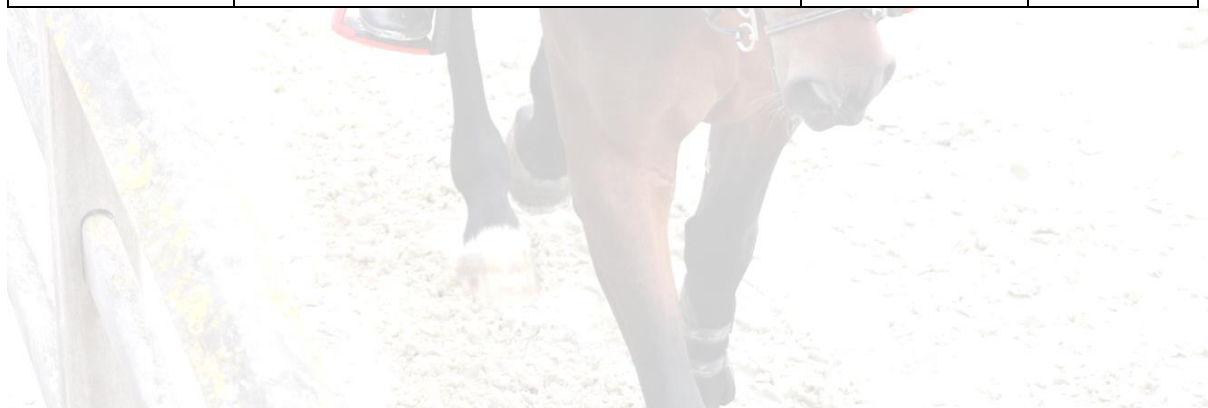
Uur	Niveau	Leeftijd	Kostprijs
17u30-18u30	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
17u30-18u30	Vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
18u30-19u30	Vervolmaking 1	Vanaf 10	€ 192
18u30-19u30	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
19u30-20u30	Dressuur	Vanaf 14	€ 192
19u30-20u30	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
20u30-21u30	Specialisatie	Vanaf 12	€ 192

## Zaterdag

14 september tot 21 december → 14 lessen

- geen les op 2 nov

Uur	Niveau	Leeftijd	Kostprijs
9u-10u	Beginnelingen	Vanaf 8	€ 192
9u-10u	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
10u-11u	Specialisatie	Vanaf 12	€ 192
10u-11u	Voorbereiding initiatie	Vanaf 8	€ 192
11u-12u	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
11u-12u	Initiatie	Vanaf 8	€ 192
12u-13u	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
12u-13u	Vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
13u-14u	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192
13u-14u	Ponygewenning	Vanaf 6	€ 104
14u-15u	Dressuur	Vanaf 11	€ 192
14u-15u	Vervolmaking 1	Vanaf 10	€ 192
15u-16u	Voorbereiding initiatie	Vanaf 8	€ 192
15u-16u	Initiatie	Vanaf 8	€ 192
16u-17u	Voorbereiding vervolmaking 1	Vanaf 8	€ 192
16u-17u	Beginnelingen	Vanaf 8	€ 192
16u-17u	Vervolmaking 2	Vanaf 11	€ 192



# Niveaus sportlessen

Oude naam	Nieuwe naam
Beginnelingen	Beginnelingen
Vorbereiding 1 <sup>e</sup> graad	Vorbereiding initiatie
1 <sup>e</sup> graad	Initiatie
Vorbereiding A brevet	Vorbereiding vervolmaking 1
A brevet	Vervolmaking 1
Vorbereiding B brevet	Vervolmaking 2
Houder B brevet	Specialisatie
B plus	Pro dressuur en springen

## Ponygewenning

De reeks ponygewenning zijn geen rijlessen. In deze reeks wordt er vooral geleerd om op een veilige en leuke manier om te gaan met de pony's. Er wordt geleerd pony's te verzorgen, aan de hand te stappen, en op het einde van de reeks wordt er ook al eens op een pony gestapt. Maar het is geen echte rijles. Dit kan een ideale voorbereiding zijn om op een rustige, speelse manier zonder schrik zich voor te bereiden op de eerste rijlessen en te wennen aan de omgang met de pony's

## Beginnelingen

Voor wie geen of amper ervaring heeft met pony/paardrijden. Tijdens deze lessen leert de ruiter de basis over het omgaan, begeleiden, poetsen en opzadelen van een pony/paard. Aangevuld met basisoefeningen in stap en draf met de nadruk op een correcte houding, het ontspannen en in evenwicht zitten op een pony/paard tijdens stap en draf (lichtrijden) en eenvoudige hoefslagfiguren.

## Vorbereiding initiatie (= voorbereiding 1e graad)

Deze reeks is het vervolg op de reeks 'beginnelingen'. Eenvoudige hoefslagfiguren (hoefslag volgen, middellijn, diagonaal, grote cirkel) rijden in stap en draf. Kan draven op het juiste been (buitenbeen) en van been veranderen. Het paard in galop laten vallen. Deze reeks kan normaal meerdere keren gevolgd worden, afhankelijk van de eigen vorderingen en het niveau van de groep.

## Initiatie (=1e graad)

Tijdens deze reeks gaan we verder met het aanleren van de correcte zit van de ruiter en een onafhankelijke teugelvoering bij stuuroefeningen bij de verschillende hoefslagfiguren (diagonaal, gebroken lijn, middenlijn, grote cirkel) Dit in zowel stap als in draf. We werken verder aan het in galop laten vallen en daarbij vast in het zadel zitten. Draf doorzitten wordt verder aangeleerd en het daarbij vast in het zadel kunnen blijven zitten,... Eerste kennismaking met de verlichte zit en cavaletti. Deze reeks kan normaal meerdere keren gevolgd worden, afhankelijk van de eigen vorderingen en het niveau van de groep.

## **Vorbereiding vervolmaking 1 (vorbereiding A brevet)**

Om in te schrijven voor deze lessen moet de ruiter reeds over enige praktijkervaring beschikken (zelfstandig hoefslagfiguren kunnen rijden in stap – draf – galop). Er wordt gewerkt aan basis- en verlichte zit in stap, draf en galop. Een eerste kennismaking met springen van een enkelvoudige hindernis(sen) (draf en galop), individuele controle over gang, tempo en richting, onafhankelijke hulpen geven (coördinatie). Tijdens de lessen wordt er verder gewerkt aan het zelfstandig poetsen en opzadelen en komt tijdens een theorieles aan bod. Deze reeks kan normaal meerdere keren gevolgd worden, afhankelijk van de eigen vorderingen en het niveau van de groep.

## **Vervolmaking 1 (= houder A brevet)**

De hulpgeving voor rijden met contact, het aanrijden in stap, maken van overgang,... In draf doorzitten op een vaste en behoorlijke manier. De pony in galop laten vallen en daarbij vast in het zadel zitten, kijken of je pony/paard in de correct galop zit. Met meerdere ruiters samen galopperen. Er wordt gewerkt aan de basis- en verlichte zit in stap, draf en galop en het springen van een enkelvoudige hindernis(sen), individuele controle over gang, tempo en richting, onafhankelijke hulpen geven (coördinatie). De verkeersreglementen en voorschriften i.v.m. ruiter en verkeer. Bekwaam om op een veilige manier een buitenrit te maken. Deze reeks kan normaal meerdere keren gevolgd worden, afhankelijk van de eigen vorderingen en het niveau van de groep. Deelnemingsvoorwaarde voor deze lessen: in het bezit zijn van het A-brevet (Paardensport Vlaanderen)

## **Vervolmaking 2 (=vorbereiding B brevet)**

Om deel te nemen aan deze lessen dient de ruiter de vaardigheden uit 'vervolmaking 1' perfect te beheersen. Er wordt tijdens de lessen verder gewerkt op een onafhankelijke zit in stap, draf en galop, de inwerking van de hulpen op het paard en het springen van éénvoudige hindernissen zonder het paard te storen. Tijdens een theorieles komt de verdieping in de kennis van het paard: lichaamsdelen en zintuigen, basiskennis gezondheid en verzorging van het paard aan bod. Deze reeks kan normaal meerdere keren gevolgd worden, afhankelijk van de eigen vorderingen en het niveau van de groep. Deelnemingsvoorwaarde voor deze lessen: in het bezit zijn van het A-brevet (Paardensport Vlaanderen)

## **Specialisatie (=Houder B)**

Lessen voor de ervaren ruiter die zich verder wil specialiseren in het paardrijden tijdens een leuke mix van activiteiten (gevorderde lessen dressuur en springen, wandeling en vele andere leerrijke aspecten van de paardensport). Er wordt gewerkt aan verfijning van de hulpgeving: stelling en buiging, paard in de hand stellen, kuitwijken (harmonie tussen ruiter en paard) en het springen van een éénvoudig springparcours. Tijdens een theorieles leert de ruiter meer over de anatomie van het paard, specifieke materiaalkennis en basiskennis longeren. Deelnemingsvoorwaarde voor deze lessen: in het bezit zijn van het B-brevet (Paardensport Vlaanderen)



## **Dressuur**

Om deel te nemen aan deze lessen dient de ruiter de vaardigheden uit 'vervolmaking 1' perfect te beheersen. Er wordt tijdens de lessen verder gewerkt op een onafhankelijke zit in stap, draf en galop, de inwerking van de hulpen op het paard. Er wordt gewerkt aan verfijning van de hulpgeving: stelling en buiging, paard in de hand stellen, kuitwijken (harmonie tussen ruiter en paard).

Deelnemingsvoorwaarde voor deze lessen: in het bezit zijn van het A-brevet (Paardensport Vlaanderen) In deze reeks zijn geen springlessen!

## **Pro dressuur en springen (=B plus)**

Deze lessen zijn voor ruiters die reeds geruime tijd (meer dan 1 jaar) het B brevet hebben gehaald en graag meer uitdaging willen in het paardrijden. Je krijgt les van ervaren trainers die je verder helpen om het individueel niveau omhoog te krijgen. We dagen je graag uit met een heel afwisselend programma: dressuur, stijrijden, gridwork en parcours springen.

## **Voltige**

Voltige is een leuke sport waarbij je allerlei gymnastische oefeningen doet op de rug van een paard. Het paard heeft een singel op met twee handvaten en loopt in stap draf of galop. Oefeningen op het paard doe je individueel of met twee. Het is een ideale sport om evenwicht en vertrouwen te krijgen op en met het paard. Je hoeft niet te kunnen paardrijden en/of turnen om aan voltige te beginnen, al is dit natuurlijk wel een voordeel. Voltige kan gevolgd worden vanaf 8 jaar.

## **Recreatief no stress**

Lessen voor deelnemers die graag paardrijden (met enige ervaring in stap / draf / galop) maar geen ambitie hebben om een brevet te halen. Op maat van de recreatieve ruiter, een uur gezond, zonder stress en ontspannen paardrijden/omgaan met de paarden.

