

SEURENHEIDE

Nieuwsbrief



FEBRUARI

SPOEDCURSUS: OPZADELEN VOOR OUDERS

De spoedcursus van 29 januari was te kort dag en de cursus van 12 februari was vol maar moet helaas verzet worden omdat ikzelf naar school moet. Vandaar dat we met een aantal nieuwe data komen. Deze data zijn:

- Zaterdag 19 februari van 12.00 tot 14.00 uur.
- Zaterdag 5 maart van 12.00 tot 14.00 uur.
- Vrijdagavond 11 maart van 16.30 tot 18.30 uur.

Tijdens deze spoedcursus komt het gedrag van een paard, het poetsen en het op- en afzadelen van de paarden en pony's aan de orde. Tevens bieden wij de ouders die dit willen, de mogelijkheid om eens kennis te maken op de rug van het paard. Deelname aan deze spoedcursus is gratis, de consumpties zijn voor eigen rekening.

Om deel te nemen aan de spoedcursus moet je je met "spoed" opgeven bij Sanne. Dit kan door middel van een persoonlijk seintje maar het sturen van een email heeft de voorkeur: info@rsc-seurenheide.nl. (Dan kan de nieuwsbrief ook gelijk naar dat adres gestuurd worden) Maximaal aantal deelnemers per spoedcursus is 10.

Paarrrdenclub en demo Loswerken

Op zaterdag 12 maart willen wij weer eens een *paarrrdenclub* avond organiseren. De *Paarrrdenclub* is ooit in het leven geroepen om eens met z'n allen bij elkaar te komen zonder "paarden". Dus gezelligheid in de foyer buiten de lestijden, jong en oud, ruiter of geen ruiter, wat bijkletsen, wat drinken, andere mensen leren kennen, spelletjes spelen en de kinderen mogen natuurlijk ook meekomen en heerlijk ravotten en hindernisbannen opzetten in de rijhal.

Tijdens deze avond zal ik een demonstratie Freestyle Loswerken geven. Dus heb je of hebben jullie zin in een gezellige avond uit en ben je benieuwd naar het Freestyle systeem kom dan op 12 maart vanaf 19.00 uur naar Foyer de Barrage (de kantine).

FREESTYLE

Vanaf September vorig jaar volg ik de applicatie opleiding "Freestyle" van Emiel Voest. Freestyle is een trainingssysteem waarbij het welzijn van het paard het uitgangspunt vormt en "communicatie met een paard" helder wordt. De belangrijkste begrippen 'prooidier', 'rangorde' en 'lichaamstaal' worden in dit systeem gedemonstreerd. Binnen het Freestyle systeem werken we met drie basis trainingsvormen:

1. Loswerken
2. Grondwerk
3. Dubbele Lange Lijnen

Deze drie trainingsvormen staan in dienst van het uiteindelijke doel: **Rijden**.

Hieronder wordt het systeem iets duidelijker uitgelegd om een beter beeld te krijgen.

1. Loswerken

Loswerken is misschien wel de belangrijkste (basis) trainingsvorm. Het paard loopt los in een ruimte van 15 x 15 meter ook wel de 'loswerkbak' genoemd. Het paard is vrij om te

handelen en te reageren op deze situatie zoals hij dat wil, dit stelt ons in staat om het gedrag van dit paard te observeren. Deze gedragsobservatie leert ons veel over het karakter van het paard. Vervolgens gaan we zelf in de loswerkbak met het paard aan het werk. We werken vooral door middel van het bewust gebruik van 'positie, beweging en houding' dus door middel van bewuste lichaamstaal. Hierdoor kunnen we basiscontrole over het paard verkrijgen

Basiscontrole is de controle over richting en snelheid. In dit stadium werken we non verbaal en zonder fysiek contact. Hebben we eenmaal deze basiscontrole verkregen, dan zal het paard ons ervaren als ranghoger. Dit heeft positieve gevolgen voor onze positie als gerespecteerd leider.

2. Grondwerk

De tweede trainingsvorm binnen het Freestyle-systeem is het zo genaamde: grondwerk. We bedoelen hiermee al het werk dat door de mens wordt aangestuurd vanaf de grond. Alle inmiddels aangeleerde technieken uit het loswerken zijn ook hier van belang. De plek waar je staat (positie) de bewegingen die je maakt en de houding waarmee je dat doet. Extra is het contact dat we hebben door middel van de leadrope (lijn van 4.5 meter) en het Freestyle halster. Al onze 'hulpen' worden door de leadrope en het halster vertaald in een bepaalde mate van druk, die het paard via het Freestyle halster voelt op het hoofd. Wij willen graag dat het paard 'wijkt voor druk'. Op die manier worden onze hulpen omgezet in gewenste handelingen. Helaas gaan paarden van nature tegen fysieke druk in. Zowel het paard als de ruiter/trainer leert door deze grondwerkoefeningen hoeveel hulp/druk het paard nodig heeft om ervoor te wijken. Hoe we de goede reactie van het paard moeten belonen en hoe we uiteindelijk de druk/hulp af kunnen bouwen naar een minimaal niveau. We willen graag meer reactie met steeds minder hulp/druk. Om het grondwerken te trainen wordt er ook gebruik gemaakt van verschillende hindernissen, zoals een brug, een wip, een zeil en een smalle doorgang.

3. Dubbele lange lijnen

Het werken aan de dubbele Lange Lijnen vormt de brug tussen het werken vanaf de grond en het rijden.

In de zomer van 2011 hoop ik mijn diploma te behalen zodat ik dit systeem kan gaan implementeren in het bedrijf. De manier waarop ik dit systeem toe wil gaan passen is nog niet helemaal duidelijk. Maar enkele ideeën zijn het geven van:

- Privé lessen,
- Cursussen
- Clinics
- Demonstraties
- En tijdens ponykamp zal deze techniek ook aan de orde komen.

Hierbij richt ik me voornamelijk op onze manegeruiters maar dit zou ook leuk kunnen zijn voor ouders.

Simone zal de aankomende tijd voor mij uit gaan zoeken hoe we dit gaan verweven in het bedrijf. Hiervoor zal ze sommige van jullie wat vragen stellen en zal ze willen weten of jullie hier eventueel interesse in hebben.

Ponykamp

De data voor de ponykampen van 2011 zijn al bekend. Hieronder staat de planning nog eens vermeld:

Zondag 10 t/m dinsdag 12 juli	Ponykamp 1*	Kids tussen de 6 en 8 jaar oud (beginnende ruiters)
Woensdag 13 t/m vrijdag 15 juli	Ponykamp 2*	Kids tussen de 7-10 jaar oud
Zaterdag 13 t/m dinsdag 16 augustus	Ponykamp 3*	Kids tussen de 9 en 12 jaar oud
Zondag 21 t/m vrijdag 26 augustus	Ponykamp 4*	Jeugd van 12 jaar en ouder

Nu krijg ik veel vragen over welk ponykamp geschikt is voor welke ruiter. Daarom dat ik dit nog even aanhaal in deze nieuwsbrief. Natuurlijk is het een beetje belangrijk dat er gekeken wordt in welk kamp de ruiters worden ingedeeld. Maar ik vind het leuker als ruiters uit dezelfde groepen enigszins bij elkaar op het zelfde kamp komen. Dus ik raad ouders aan om, als de ruiters aan het rijden zijn, de koppen eens bij elkaar te steken en te overleggen aan welk kamp de ruiters kunnen deelnemen. Kamp 3 is voornamelijk voor de ruiters die vorig jaar 2 nachtjes zijn geweest en waarmee we hebben afgesproken dat ze volgend jaar (dit jaar dus) een nachtje langer mochten komen. En tuurlijk zijn ruiters die daar bij passen van harte welkom. Ruiters die vorig jaar nog niet op kamp zijn geweest en nog niet zo heel lang rijden, daarvan raden wij aan om ze 2 nachtjes te laten slapen. Dus kamp 1 of 2.

Dus de aankomende tijd hoor ik graag van iedereen die op kamp wil komen, welk kamp het wordt. Dan zal ik dit noteren, want vol = vol. Dit in verband met de paarden en de veiligheid. Mochten er nog vragen zijn dan kun je me altijd aan mijn jas trekken.

F-PROEVENDAG 20 MAART

Op 20 maart vindt de eerste F-proevendag van 2011 weer plaats. Dit jaar bijten de jeugdruiters van de maandag, dinsdag en woensdag groepen het spits af. Tevens zal op deze dag de volwassenrubriek plaatsvinden. De jeugdruiters van de donderdag, vrijdag en zaterdaggroepen krijgen op 15 mei de mogelijkheid hun F proef te rijden. Maar.....Mocht je als ruiter van de ma-di of wo groep op 20 maart niet kunnen of weet je als do-vr- of zat groepruiter nu al dat je 15 mei niet kunt, dan valt daar wel iets in te schuiven. Dat betekend wel dat je tegen die tijd een aantal lessen op een andere dag moet rijden om te oefenen. Geef het dus even aan bij mij, zodat we dit in kunnen plannen.

CARNAVAL, 7-8-9 MAART GESLOTEN

Begin maart breekt de gekte weer los in limboland. Carnaval staat voor de deur. Op carnivals maandag, dinsdag en woensdag (van 7 t/m 9 maart) zijn er geen lessen. Deze lessen kunnen worden ingehaald in het tweede kwartaal dat loopt van februari t/m april. Hierbij is het ook mogelijk om de les alvast van te voren in te halen, geef daarbij wel even aan dat het gaat om de les van de carnivalsdagen. Tevens is het mogelijk om de week voor carnaval verkleed te komen paardrijden. Let daarbij wel op dat je je rijbroek onder je verkleedkleden aantrekt en je cap moet op je hoofd passen. Tevens moet er wel op de veiligheid gelet worden, dat betekend dat er geen fladderende kledingstukken op het paard gedragen kunnen worden, dus geen boa of supermanskeep. Laat de gekte nu maar komen!

FNRS RUITERJOURNAAL EN ANDERE LEUKE DINGEN

Leuk: Op de website van de FNRS kun je je aanmelden voor het FNRS Ruiterjournaal. Op deze manier wordt je op de hoogte gehouden van alle ontwikkelingen en nieuwtjes die betrekking hebben op paardrijden.

Leuk: een nieuw spel: het paardenkwartet, te verkrijgen bij de speelgoedwinkel.

Leuk op internet: www.howrse.nl

Te koop in mijn winkeltje: paardenketting (€ 3,50), paardenstickers (€ 1,25 of € 1,50) en paardenpuzzel/stickerboekje(€3,25).

AANBIEDING: "Ponyrijden leer je bij de FNRS"

Voor de beginnende ruiters heeft de FNRS een leuk klein boekje gemaakt. Deze maand in de aanbieding voor € 2,00 (normaal € 3,50). In dit boekje leert de ruiter alles over een pony, houding en zit, veiligheid, buitenrijden, kleding en nog veel meer!

Het boekje is ook leuk voor kinderen dit net hebben leren lezen en veel interesse hebben om te leren over paarden en pony's. Te verkrijgen bij Sanne of achter de bar.

MAMASAGE

Op ons ruitersportcentrum kom je soms de mooiste verhalen tegen. Onlangs is een moeder van een van onze jonge ruiters op haar jaarlijkse vrijwilligersreis geweest naar Zomba. We vonden het zo'n mooi verhaal dat we haar verhaal graag in de nieuwsbrief plaatsen. Heb jij ook een mooi verhaal, laat het mij dan weten, dan is er misschien ook plaats voor in een nieuwsbrief.

Hallo Allemaal,

Ik, Lisenka Hubers uit Well, ben net terug van een maand vrijwilligerswerk in Zomba, Malawi. Voor de derde keer op een rij ben ik naar Afrika gegaan om de sociaal armen en zieken een helpende hand te bieden. De voorgaande jaren hielp ik mee in weeshuizen in Zuid Afrika en Kenia. Afgelopen december viel de keuze op het project Chayof in Zomba, Malawi.

Bij dit project zetten mensen uit de gemeenschap van Zomba zich vrijwillig in voor hun zwakkere broeders en zusters in dezelfde gemeenschap. De organisatie biedt hulp aan verschillende doelgroepen zoals ouderen, zieken en kwetsbare kinderen.

Er is niet alleen behoefte aan hulp in de dagelijkse beslommeringen maar, zoals zo vaak, is er ook behoefte aan geld. Om het project ook financieel te kunnen steunen geef ik ontspanningsmassages, onder de naam MamaSage, waarvan de opbrengst naar dit project gaat. Omdat ik deze massages zonder winstoogmerk aanbied kan het tarief laag gehouden worden. Iedereen die toe is aan ontspanning en/of het project wil steunen is van harte welkom.

Waar ik dit jaar bijzonder trots op ben is de renovatie van het oude schoolgebouw. Met de opbrengst van MamaSage en verschillende donateurs is het gebouw waar de oudere kinderen les in kregen helemaal opgeknapt.

Wanneer je geïnteresseerd bent in een ontspanningsmassage of iemand anders een massage cadeau wilt doen kun je mij bellen op 06-23451530 of kijk voor meer info op www.mamasage.nl. Hier staan ook de reisverslagen wanneer je meer wilt weten over de ervaringen van Lisenka met het project.

Namens Lisenka en de vrijwilligers van Chayof;

“Zikomo (bedankt) voor jullie steun!”

INHAALKWARTALEN

Nog even ter herinnering, wij bieden iedereen die een les moet missen de mogelijkheid om deze in te halen. Om deze service te kunnen verlenen moeten wij regels stellen aan het afmelden van de les. Voor het behouden van je les en dus de mogelijkheid om de les in te halen geldt de regel dat je 24 uur van te voren dient af te melden anders gaat je les verloren. Het inhalen van een gemiste les moet gebeuren binnen het kwartaal dat je de les mist. Daarbij lopen de kwartalen als volgt: febr-apr, mei-juli, aug-okt en nov-jan. Alvast bedankt!

NIEUWSBRIEF DIGITAAL ONTVANGEN?

Als je de nieuwsbrief digitaal wilt ontvangen stuur dan een email naar:

info@rsc-seurenheide.nl

Zodra wij de email binnen hebben dan ontvang je elke maand de nieuwsbrief je in mailbox. Mocht je een mailtje gestuurd hebben maar de nieuwsbrief niet ontvangen hebben, laat het mij dan even weten. Alvast bedankt!