

# Competentieschema voor Basis Rijvaardigheid, onafhankelijke zit

niveau		1 / 4	5 / 8	9 / 12	13 / 16	17 / 20
onderdelen		Debutant	Basis	Aspirant	Berijder/verzorger	Dressuur
<b>ONDERDELEN t.b.v. BEOORDELING van de ONAFHANKELIJKE ZIT</b>	<b>1. Rompbalans ruiter, en mate van ontspannen zijn:</b>	Bewaart eigen evenwicht - zonder aanhoudend knijpen of met regelmaat klampen.	Rompbalans: (gewicht) rond 6 uur. Ontspannen. Doorzitten nog instabiel. Tijdelijke terugslag in evenwichtsbeleving door pubertijd.	Rompbalans stabiel op 6 uur. Hoofd <u>op</u> schouders. Onder- en bovenkant romp functioneel 'los' van elkaar. Doorzitten is stabiel.	Rompbalans. Ruiter centreert het gezamenlijk zwaartepunt boven 0-lijn. Ontspannen, ook tijdens ziggangen. Doorzitten bevestigd.	Ruiter centreert het gezamenlijk zwaartepunt. Ook bij scheef paard!
	<b>2. Mée in de beweging:</b>	Komt nog regelmatig tegen de beweging. Ook op- en afstijgen beoordelen. Beoordeel grove motoriek.	Romp moet eerst méé in de beweging zijn, extremiteiten verfijnen zich daarna: eerst benen, dan armen.	Delen bewegen als nodig 'los' van elkaar. Ruiter volgt vloeiende beweging. Overgangen gaan meer op zit.  Springen: gééft tijdens de sprong.	Volledig functioneel. Ruiter kan mee én tegen als gewenst. Overgangen op de zit.	Overgangen op zit
	<b>3. Houding ruiter, vormspanning:</b>	NIET gericht op houding beoordelen. Let op: niet statisch - mag losjes en nog wat wiebelen.	Houding ontstaat uit: balans + ontspanning = <u>functionele</u> vormspanning  Ook in galop, soms nog statisch/losjes.	Ruiter ontwikkelt vormspanning. Door groeisprint in pubertijd tijdelijke terugslag (armen en benen groeien sneller dan romp, daardoor flapperend).	In alle gangen ontspannen op 6 uur. Zichtbaar in het lood! (lijn: oor - schouder - heup - enkel)	Schouder vóór = paard recht richten in galop Correcte constante verbinding met het zadel.
	<b>4. Balans t.o.v. paard, gerichtheid ruitergevoel:</b>	Ruiter mag nog wat zoeken naar evenwicht t.o.v. paard. Nog niet functioneel.  Ook in verlichte zit.	Paard komt soms nog op voorhand/valt uit elkaar. Ruiter bewaart méér balans boven zwp paard. Ook in wendingen, ook in verlichte zit.	Paard gaat in horizontale balans. Ruiter is functioneel t.o.v. paard. Ook in wendingen, verlichte zit en doorzitten. Galop nog niet volledig gericht.	Functionele gewichtshulpen, ook in wending en ziggangen. Paard komt meer op achterhand. Paard is recht gericht, soms nog niet in galop.	Takt, ontspanning, aanleuning, tempo, balans, rechtgericht, (licht ) verzameld.
	<b>5. Beenhulpen en beenligging, functioneel t.o.v. tempo en richting:</b>	Benen nog onrustig, grote hulpen, komen niet altijd door. Ruiter zoekt evenwicht in verlichte zit, daardoor beweging in onderbeen (statisch in heup of knie).	Onderbeen stabiel, knie is nog niet altijd aan, niet statisch in heupgewricht. Grote hulpen komen door. Onderbeen klemt niet in verlichte zit, kan nog bewegen.	Fijnere motoriek beoordelen. Hulpen worden kleiner. Been is onafhankelijk. Beugelriem hoek 90° - ook in verlichte zit. (Buitenteugel oefening?)	Kleine hulpen komen door. Ruiter werkt met binnenzijde kuit. Knieën en voeten 'sporen' in lijn.	Ziggangen gaan op kleine hulpen. Let op tact van de hulpen. Vormspanning been correct. Correct gebruik van sporen.
	<b>6. Teugelhulpen en handhouding, functioneel t.o.v. tempo en richting:</b>	Verbinding nog onregelmatig los/vast. Remt merendeels op teugel. Bij hals langer laten worden in stap - teugel tot gespje, evt. in een boogje.	Verbinding regelmatig. Remt op zit en teugel. Bij hals langer laten worden in draf - teugel tot gespje, evt. in een boogje.	Verbinding regelmatig. Paard komt in overgangen nog tegen de hand. Gebruikt teugels als paard niet op zit reageert. Halsstrekken: neus op voorknie, bewaart contact.	Constante verbinding, functioneel ook in overgangen. Paard geeft na in kaak en hals. Nageeflijk vwnw - neus op voorknie. Handen 10/10/10	Contact en constante verbinding functioneel, ook in overgangen. Paard geeft na in kaak en hals. Nageeflijk vwnw - neus op voorknie. Handen 10/10/10 (buitenteugel oefen?)
	<b>7. Verlicht zitten en lichtrijden:</b>	Beide nog instabiel. Let op terugklappen in zadel!	Eerst stabiliseert de verlichte zit. Lichtrijden zonder zichtbaar te 'klappen'!	Stabiele verlichte zit. Beweging lichtrijden wordt kleiner. Voet stil t.o.v. knie, heup scharniert functioneel.	Verlichte zit stabiel. Niet meer beweging dan functioneel in het lichtrijden (voet stil t.o.v. knie)	Stabiel. Functioneel.
	<b>8. Moeilijkheidsgraad combinatie:</b>	Conditie, karakter en werklust paard t.o.v. niveau ruiter en t.o.v. geleverde prestatie	Conditie, karakter en werklust paard t.o.v. niveau ruiter en t.o.v. geleverde prestatie	Conditie, karakter en werklust paard t.o.v. niveau ruiter en t.o.v. geleverde prestatie	Conditie, karakter en werklust paard t.o.v. niveau ruiter en t.o.v. geleverde prestatie	Conditie, karakter en werklust paard t.o.v. niveau ruiter en t.o.v. geleverde prestatie
	<b>9. Omgang met het paard:</b>	Ontspannen	...zie voorgaande + belonen	...zie voorgaande + kwaliteit en intracommunicatie	...zie voorgaande + impuls en effect van de hulpen	...zie voorgaande + duurzaam en paardwaardig
	<b>10. Het gereden zijn in het algemeen:</b>	Niet competentiegericht, plezierig om naar te kijken.	Functioneel gereden, de nog grote hulpen worden wel effectief gegeven.	Sportief + prettig gereden, paard verbetert tijdens de proef!	Fijne combinatie en interactie.	X - FACTOR = méér dan de som der delen!