



ROZET 1

Rijvaardigheidsproef– ROZET 1



De sporters komen in groep of individueel met een opgezadeld paard in de piste. Ze stellen zich op de middellijn op, met voldoende onderlinge afstand en stijgen op. Ondersteuning van een begeleider (lesgever, ouder,...) is toegestaan. Het format (aan de longe, individueel of in groep) mag zelf door de club gekozen worden.

Stijgbeugellengte	
Lengte stijgbeugels: bij een gestrekt been komt de onderkant van de stijgbeugel tot aan de enkel.	
Correct vasthouden van de teugels	
Tussen ringvinger en pink	
Teugels vlak tegen de hals (niet gedraaid)	
Lus aan de rechterkant; tussen de rechterteugel en de hals	
Duim dakvormig op de teugel	
Lijn elleboog – onderarm – rug van de ruiterhand – teugels – mond van het paard	
Onafhankelijk zitten in STAP	
<i>Teugels/handen</i>	
Lengte van de teugels (niet doorhangen) (de lengte van de teugels laat het toe om te sturen en te stoppen)	
Positie van de handen (bij niet sturen: een handbreedte uit elkaar)	
Stoort niet met de handen (volgen met de handen)	
Kan de teugels loslaten en terug op maat nemen	
Armen strekken naar schouderhoogte zodat de teugels duidelijk doorhangen (gedurende 4 passen)	
<i>Stijgbeugels</i>	
Stijgbeugelriem vlak tegen het been (niet gedraaid)	
Bal van de voet steunt op de stijgbeugel	
Hiel is het laagste punt	
Tip van de voet lichtjes naar buiten	
Stijgbeugels uitdoen en hernemen (eventueel door te kijken, zonder hulp van handen)	
Lijn schouder – heup – hiel	



ROZET 1

Rijvaardigheidsproef– ROZET 1



Onafhankelijk zitten in DRAF
<i>Teugels/handen</i>
Lengte van de teugels (niet doorhangen) (de lengte van de teugels laat het toe om te sturen en te stoppen)
Stoort niet met de handen
Enkele passen (3-tal passen) doorzitten lukt al (in een rustig draftempo)
Lijn elleboog – onderarm – rug van de hand – teugels – mond van het paard
<i>Stijgbeugels</i>
Bal van de voet steunt op de stijgbeugels (bal van de voet = breedste deel van de voet)
Hiel is het laagste punt
Tip van de voet lichtjes naar buiten
Lijn schouder – heup -hiel
Onafhankelijk zitten tijdens de OVERGANGEN
Zelfstandig overgang maken
Bovenlichaam blijft stabiel aan de loodlijn
Stoort niet met handen (de ruiter gebruikt de teugels niet om in balans te blijven)
Benen blijven aan de singel
Benen natuurlijk hangend (benen mogen niet klemmen)

Opstellen op de middellijn en afstappen, hulp van een begeleider is toegestaan.