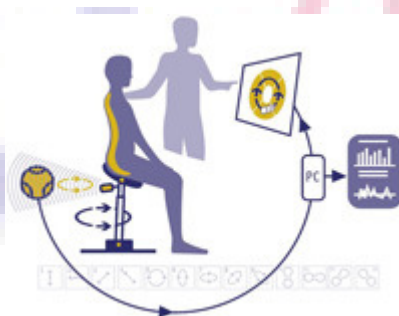


**De Hoeve Westland Ruiters organiseert
op zondag 23 januari 2011
op Trainingsstal De Hoeve te Naaldwijk:**

**Clinic Flex-chair ruitertaining
Ineke Jansen, Lia de Ruiter, Ada Wouters &
Saskia Heijkants**



Steeds meer aandacht is er voor de invloed van de ruiter op de bewegingen van het paard. Dat de ruiter ook zijn eigen training ter hand moet nemen is een bewustwordingsproces. Naast algemene conditietraining zijn verbetering van coördinatie, lenigheid en concentratie belangrijk.

Je zult er verbaasd van staan hoe vaak ruiters een compleet verkeerd eigen beeld van hun balans en wijze van inwerken hebben. Dit geldt niet alleen voor B-dressuur ruiters, maar ook voor ruiters op landelijk niveau.

Interessant voor de ruiter is de mogelijkheid om de coördinatie en balans van het bekken en de onderrug te laten meten. Je kunt een goede indruk krijgen over hoe het gesteld is met de rompstabiliteit. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van de flex-chair in combinatie met een uniek meet- en trainingssysteem voor de intrinsieke bekken- en rompspieren. Veel door de ruiter veroorzaakte rijtechnische problemen kunnen hierdoor inzichtelijk worden gemaakt.

Hoe bewuster je bent van de oorzaak van je zit- of rijprobleem, hoe doelgerichter je aan een oplossing kunt werken. Paardrijden blijft moeilijk, maar ieder mens kan door bewuste training zichzelf verbeteren.

De clinic begint om 10.00 uur met een korte introductie van de fysiotherapeuten en jury/trainers. Dan volgt een inleiding van een half uur over de flex-chair en hoe hij werkt. Daarna is er per ruiter een half uur tijd op de flex-chair, tevens kan tijdens deze sessie een opname van het eigen rijden van de ruiter worden bekeken.

De ruiters die op de flex-chair geoefend hebben gaan vervolgens hun paard zadelen en daarna 45 minuten rijden. De eerste 15 minuten wordt samen met de trainers en fysiotherapeuten specifiek gekeken naar de houding en zit op het paard versus het geoefende op de flex-chair. Daarna volgt een half uur op rij- en proeftechnisch vlak. Het is leuk om dit dan weer te filmen voor zelfreflectie.

Informatie clinic:

Datum en tijd: Zondag 23 januari 2011 vanaf 10.00 uur

Plaats: Trainingsstal De Hoeve

Kosten: € 115,- voor leden van de Hoeve Westland Ruiters en PSV De Delflandruiters, € 125,- voor niet leden

Sluitingsdatum: Zondag 9 januari 2011

Aanmelden: door een mail te sturen aan patriciag@hoevewestlandruiters.nl o.v.v. naam ruiter, naam paard, afstamming paard, niveau, mobiel nummer en of je lid bent van de Delflandruiters of de Hoeve Westlandruiters

Contactpersoon: Patricia Galama; 06-48218240

Reglement:

- De clinic is open voor zowel paarden als pony's in alle klassen.
- Bij afmelding na sluitingsdatum, om welke reden ook, worden de kosten in rekening gebracht.
- Inschrijven is mogelijk voor iedereen; hierbij hebben leden van de Hoeve Westland Ruiters en Delflandruiters voorrang, wanneer er plaats over is kunnen andere geïnteresseerden zich inschrijven.
- Indien het aantal inschrijvingen het aantal beschikbare plaatsen overtreft, wordt tot loting op naam van de ruiters overgegaan.
- Men kan zich met één paard inschrijven.
- Indien het aantal inschrijvingen erg groot is, wordt op zondag 20 februari 2011 een tweede clinic georganiseerd. In dit geval zal "gewogen" loting worden toegepast. Dat betekent dat ruiters die voor de eerste clinic waren uitgeloot dan voorrang krijgen.
- Wanneer is deelgenomen aan de clinic van zondag 23 januari 2011 mag voor een tweede maal worden deelgenomen op zondag 20 februari 2011 zodat de vorderingen kunnen worden beoordeeld.
- Het dragen van een veiligheidshelm is verplicht.
- In situaties waarin het reglement geen duidelijkheid biedt, beslist het bestuur van de Hoeve Westland Ruiters.

Video-opname:

Wat wij de deelnemers willen vragen mee te brengen is een camera met beelden van hun eigen rijden en dan wel de volgende opnamen:

- Vanuit midden korte zijde gefilmd, recht van voren en van achteren over de middellijn in de 3 gangen
- Een paar overgangen en verruimingen
- Het inrijden van een volte of zijgangen.

Even voorstellen:

Ineke Jansen



Ineke is jarenlang de groom van Tineke Bartels geweest op meerdere EK's, WK's en Olympische Spelen. Ze is 13 jaar werkzaam geweest bij Academy Bartels, daarna heeft ze zich toegelegd op het jureren. Inmiddels is ze een vooraanstaand nationaal jurylid met internationale aspiraties.

Ada Wouters



Ada is vanaf 1981 werkzaam als fysiotherapeut en vanaf 1986 als geregistreerd manueel therapeut. Sinds haar afstuderen heeft zij zich voortdurend bijgeschoold op het gebied van de wervelkolom, neurologische aandoeningen, oefenmethodes ter houding- en bewegingscorrectie, coördinatie en balans. Na jaren van paardrijden, hockey en tennis heeft de rol en de invloed van de ruiter op het bewegen van het paard haar in de greep gehouden.

Saskia Heijkants



Saskia is in september 2009 afgestudeerd als algemeen fysiotherapeute. Tijdens haar studie is zij projectmatig bezig geweest met de flexchair en de training van ruiters met de flexchair. Zelf is zij een zeer enthousiaste actieve ruiter en vindt zij het een uitdaging om haar mederuiters beter in het zadel te helpen en daarmee veel meer rijplezier te bezorgen. Dat zij daarmee ook de paarden helpt om het werken onder de ruiter plezieriger te maken is natuurlijk dubbel zo fijn.

Lia de Ruiter (helaas geen foto)

Lia is al jarenlang instructrice en nationaal jurylid op lichte tour niveau. Met grote regelmaat geeft zij clinics.