

De Waverense Nieuwsbrief

Pony van de maand:

Stippel

Jarig op: 24 mei



Wist je dat...

- Stippel net als zijn beste vriend Spike geboren is in 1999? Dat maakt hem al 25 jaar oud! Gelukkig is hij zelf al grijs en valt het niet zo op.. 😊
- Hij op hele jonge leeftijd al mee moest op zware buitenritten? Daarom heeft hij snel last van zijn voetjes. Gelukkig hebben wij hem kunnen redden en heeft hij het nu heel fijn.
- Stippel dan wel stippel heet, maar in de winter zijn stippen kwijtraakt? Als een toverbal verschijnen de stippen weer als hij wisselt naar zijn zomervacht

Ponynieuws:

- Onze puppy Miep doet hard haar best tijdens de trainingen met de juffen Celicia en Monika. Ze moet nog veel leren, maar we zijn nu al super trots op haar en haar ruiters!
- De pony's staan veel buiten en kunnen dus extra lang spelen. Vooral kleine Binkie kan er geen genoeg van krijgen en geen één pony is veilig. Lijkt je pony tijdens de les een beetje moe? Dan heeft ie waarschijnlijk al wat speluren erop zitten!
- Met het mooie weer de laatste tijd kunnen we niet wachten tot de pony's weer van het gras mogen genieten. Nog een paar laatste reparaties van klusjesman Sjoerd en iets meer zonuren en dan mogen ze!

Thema: Houding & Zit

Een goede houding en zit is de basis van het communiceren. Hoe beter je in balans zit, hoe makkelijker het is voor je pony of paard om jou te dragen.

Iedereen kan leren om in balans paard te rijden, maar soms is daar nog een beetje hulp bij nodig. Hieronder een paar tips!

1. Door rechtop te zitten zorg je ervoor dat je netjes in het zadel zit en dat je de juiste spieren aanspant. Denk aan een rechte lijn vanaf je oor, schouder, heup tot aan je hak.
2. Het is belangrijk dat je bewust voelt wat je doet, doe onder begeleiding van je juf eens je ogen dicht en probeer te voelen of je goed op allebei je zitbeenknobbels zit, of toch iets meer één kant op leunt.
3. In draf is het extra moeilijk om je balans te bewaren. Om dit te trainen kun je verschillende zitoefeningen doen. Zoals doorzitten, twee keer staan één keer zitten of twee keer zitten één keer staan.
4. Paardrijden is sporten. De stabiliteit van vooral jouw bovenlichaam (buik- en rugspieren) en een beetje soepel- en lenigheid zijn heel belangrijk. Wil jij jouw houding en zit verbeteren, werk dan aan jouw ruitersfitheid! Conditie trainen, bodybuilden en stretchen dus!

Evenementen:

19 mei: Dressuurwedstrijd (alle niveaus)
 2 juni: Snuffelwedstrijd (niveau 1)
 16 juni: Klusdag
 14 juli: Zomerfeest!

Kampen en helpers:

Bijna elke schoolvakantie organiseren we een ponykamp, leuk voor beginners, maar ook zeker voor ruiters met iets meer ervaring. Schrijf je snel in want de plekken gaan hard!

Aankomende kampen:

- Zomerkamp (week 1 t/m 6)

Zit je in niveau 3 of al wat langer in niveau 2? Kun je goed uitleggen en ben je niet bang? Dan kun je helper worden bij de feestjes, minicursus en kampen. Als helper ben je veel met de pony's en spaar je punten waar je leuke dingen mee kunt doen. Lijkt dit je leuk? Vraag ernaar bij je juf/meester en stuur dan een mailtje naar info@apcwaveren.nl