

# MANEGE Rullens

- **Informatie en praktische tips voor beginnende ruiters/amazone's**
- **Prijzen - regels leskaart - lestijden**
- **Het op en afzadelen - verzorging**
- **Basisfiguren - rijbaanregels**
- **Kledingvoorschriften**
- **Exterieur van het paard**



**PRIJSLIJST**

januari 2010

Rijlessen jeugd (tot 18 jaar)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Per losse les          | 12,50 |
| Per leskaart (10 uren) | 97,50 |

Rijlessen volwassenen (18 jaar en ouder)

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Per losse les          | 15,50  |
| Per leskaart (10 uren) | 122,50 |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Priveles ( half uur )            | 25,00 |
| Priveles ( 1 uur )               | 40,00 |
| Extra paard ( half uur priveles) | 17,50 |
| Extra paard ( 1 uur priveles )   | 22,50 |

De klant dient tenminste 15 min. voor aanvang van de les of buitenrit aanwezig te zijn.

Bij verhindering dient U zich tenminste 24 uur van tevoren af te melden, anders zal les of buitenrit in rekening worden gebracht.

Op een leskaart (10 uren ) mag 2 keer afgemeld worden, de 3<sup>de</sup> keer wordt afgeschreven uitgezonderd 6 weken zomer vakantieperiode.

De leskaart dient vooraf betaald te worden, dit kan contant-pinnen of per bank overgemaakt worden.

De leskaart blijft in ons bezit, zodra U de 10<sup>de</sup> les gereden heeft krijgt U een strookje mee waarop staat wanneer de eerstvolgende les weer ingaat.

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Lesdagen die vervallen zijn: | Carnaval maandag en dinsdag           |
|                              | Tweede Paasdag                        |
|                              | Hemelvaartdag                         |
|                              | Tweede Pinksterdag                    |
|                              | St. Nicolaasavond                     |
|                              | Kerstavond, eerste en tweede Kerstdag |
|                              | Nieuwjaarsdag                         |

Welkom op onze manege waar je komt paardrijden in een van onze manegelessen.

**Tijden van de kinderlessen:**

|           |           |                   |
|-----------|-----------|-------------------|
| Dinsdag   | 16.30 uur | F5 – F6           |
| Woensdag  | 13.15 uur | F4 – F5           |
|           | 14.15 uur | F3 – F2           |
|           | 15.15 uur | F1 (vanaf 8 jaar) |
| Donderdag | 16.00 uur | F5 – F6           |
| Zaterdag  | 9.00 uur  | F6 – F7           |
|           | 10.00 uur | F5 – F6           |
|           | 11.00 uur | F3 – F4           |
|           | 13.00 uur | F4 – F5           |
|           | 14.00 uur | F6 – F7           |
|           | 15.00 uur | F1 – F2           |
|           | 16.00 uur | F1 (vanaf 8 jaar) |

**Tijden van de volw. lessen**

|           |           |         |
|-----------|-----------|---------|
| Maandag   | 19.30 uur | F6 – F7 |
|           | 20.30 uur | F5 – F6 |
|           | 21.30 uur | F2 – F3 |
| Dinsdag   | 20.00 uur | F6 – F7 |
|           | 21.00 uur | F4 – F5 |
|           | 22.00 uur | F3 – F4 |
| Woensdag  | 19.30 uur | F5 – F6 |
|           | 20.30 uur | F3 – F4 |
|           | 21.30 uur | F2      |
| Donderdag | 20.00 uur | F6 – F7 |
|           | 21.00 uur | F5 – F6 |

**Pensionlessen**

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Dinsdag   | 18.00 uur kinderen |
| Dinsdag   | 19.00 uur volw.    |
| Donderdag | 19.00 uur kinderen |
| Donderdag | 22.00 uur volw.    |

Dit zijn wintertijden, in de zomerperiode is de dinsdag en de donderdag een half uur eerder voor de volwassenen.

## **KLEDING**

Als je bent ingedeeld in een van onze lessen, dan zien we je graag op de afgesproken tijd verschijnen.

Een officieel ruitertenuue wordt geadviseerd maar is niet verplicht. Een trainingsbroek en rubberen laarzen kan ook. Een spijkerbroek gaat vaak schuren op de naden en schoenen met veters en hak kunnen te ver in de beugels schieten en dan vast komen te zitten.

Een veiligheidscap is verplicht, deze moet dan voorzien zijn van een CE markering en het EN-1384-teken, staat dit er niet in dan is de cap niet goedgekeurd. Deze kun je voorlopig ook lenen van de manege.

Als je een zweepje nodig hebt, dan geven wij dat wel aan. Wanneer je gevorderd bent mag je ook sporen gebruiken nadat je dit aan de instructeur(-trice) gevraagd hebt.

Afgeraden wordt het om ringen of grote sieraden te dragen.

Onthoudt goed dat het niet toegestaan is om op het paard de cap af te zetten of om kledingstukken uit te doen zonder dat iemand je paard vasthoudt.

## **VERZORGING**

De lessen worden door de instructeur(-trice) ingedeeld op het bord bij de stallen. De namen van de paarden staan hierop met daarachter het nummer van dat paard dat correspondeert met het nummer achterop het zadel en voorop het hoofdstel.

Als je je paard moet zadelen, dan begin je altijd met het poetsen en klaarleggen van de spullen. we benaderen het paard altijd vanaf de linkerkant en laten horen door middel van je stemgebruik dat je je paard nadert, wanneer je paard niet stil blijft staan kun je hem het hoofdstel aandoen en door iemand laten vasthouden. Je mag hem nooit aan het hoofdstel of bit vastzetten, wel aan het halster op de spuitplaats tussen 2 kettingen.

Je begint het poetsen met de roskam.

Met deze borstel maak je ronddraaiende bewegingen tegen de haren in, zodat het stof goed loskomt. Je werkt altijd van voor naar achter. Op de lichaamsdelen van het paard waar de huid dun is, mag je niet met de roskam komen omdat dit te gevoelig voor het paard is. Vergeet niet om de roskam regelmatig uit te kloppen.

Nadat je de roskam hebt gebruikt, pak je de harde borstel. Met lange slagen borstel je nu het stof van de huid. Ook nu niet te hard op de rug, hoofd en benen. Regelmatig de borstel met de roskam of de hand schoonvegen.

Na de harde komt de zachte borstel. Deze mag je overal gebruiken op dezelfde manier als de harde, hiermee poets je het laatste stof van z'n lijf.

Bij de staart hoef je alleen de strootjes eruit te halen en mag je niet met de borstel er doorheen omdat er dan veel te veel haren uit getrokken worden. De manen moet je met een manenborstel borstelen.

De hoeven moet je met een hoevenkrabber uitkrabben om te controleren of er geen steentjes en dergelijke in zitten die pijn kunnen veroorzaken.

## HET HOOFDSTEL

Het hoofdstel bestaat uit een aantal riemen die passen om het hoofd van je paard of pony en zijn bedoeld om het bit in zijn mond te houden. Aan het bit zijn teugels bevestigd die als het ware een "telefoonlijn" naar je paard of pony vormen.

Ga links van je paard of pony staan en sla de teugels over zijn hals. Pak het hoofdstel in je rechterhand en leg je linkerhand onder het bit. Schuif het bit in de mond van je paard of pony en breng tegelijk het hoofdstel omhoog. Breng eventueel je duim in zijn mond, op de plaats waar geen kiezen zijn, om je paard of pony ertoe over te halen zijn mond te openen.

Schuif het kopstuk voorzichtig over zijn oren. Leg de maantop over de frontriem. Controleer of het bit op de goede hoogte zit. Het moet net tegen zijn mondhoek aanzitten zodat het lijkt alsof je paard of pony een beetje lacht. Let erop dat het bit niet te hoog en te strak, te laag of te los zit. Met de bakstukken (riempjes aan de zijkant van het hoofd) kun je de hoogte van het bit verstellen.

Maak de keelriem vast en kijk of er makkelijk vier vingers tussen de riem en de kaak van je paard of pony passen. Controleer of de neusriem onder de bakstukken door loopt. De neusriem moet evenwijdig, tussen het kaakbeen en het bit in liggen. Gesp de neusriem vast, maar laat ruimte voor twee vingers over. Let erop dat alle gespen veilig gesloten zijn met de riemen in de passantjes.



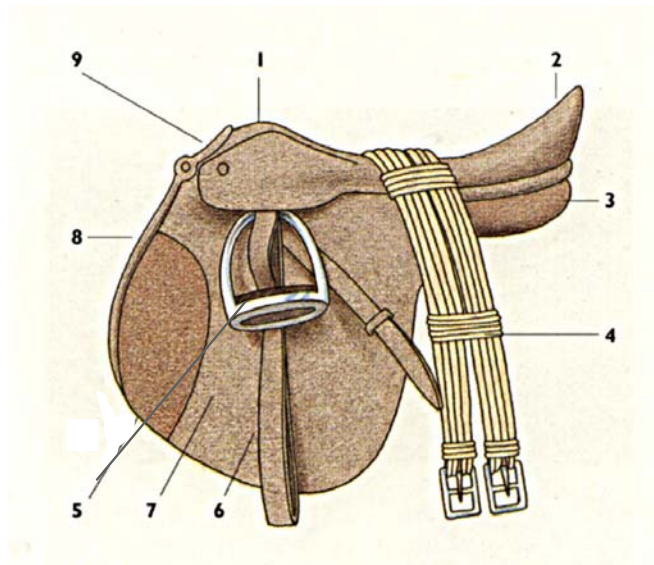
### HET ZADELEN

We beginnen met de deken. Deze komt dubbelgevouwen met de dichte kant voor op de rug te liggen over de schoft heen.

Dan leggen we het bontje vanaf de schoft op de rug met de ronde kant achter. Het zadel komt er nu bovenop ver genoeg naar voren, zodat je het met de haren mee nog naar achteren kan verschuiven. Het ligt op de goede plek als het stabiel ligt en je een vlakke hand tussen de singel en zijn elleboog kunt leggen. Dan loop je voorlangs naar de rechterkant en kijk je of er niets dubbelzit en laat je dan de singel zachtjes zakken zodat hij niet tegen de benen aankomt. Aan de linkerkant maak je de singel vast aan de eerste twee singelstoten, op stal niet te strak. In de rijbak voordat je opstapt wordt hij pas aangesingeld.

Wanneer je je paard nog even in de stal moet laten staan, dan maak je de keelriem los en draai je de teugels om elkaar heen en steek je de keelriem erdoor en maak je deze weer vast. Nu kun je je paard alleen laten staan zonder dat hij in de teugels kan trappen.

1. Voorboom
2. Achterboom
3. Zadelkussen
4. Zadelsingel
5. Stijgbeugel
6. Stijgbeugelriem
7. Zweetblad
8. Wrongen
9. Zadelkamer



### AANVANG MANEGELES

We zijn nu klaar voor de les, cap op en links naast je paard hem meenemen naar het midden van de rijbaan. Voordat je de rijbak inloopt roep je “deur vrij,” zodat je niet ondersteboven gereden wordt door andere ruiters.

Opstijgen doen we aan de linkerkant. Eerst moet je de singel aantrekken, dan de teugels in de linkerhand en ga je met de rug naar het hoofd staan en zet je je linkervoet in de beugel.

De linkerhand voor aan het zadel, de rechterhand aan de achterkant. Je zet met je voeten af op de grond en gaat zachtjes zitten en doet de rechtervoet in de stijgbeugel. De beugels worden op maat gemaakt, de teugels in iedere hand èèn, tussen de pink en de ringvinger.

Dan stappen we weg, door twee benen tegen de buik aan te drukken (“drijven”) en de hand iets toe te staan.

We stappen naar de hoefslag, dat is het spoor wat langs de wand loopt.

Simpel gezegd laat je het paard harder lopen door met twee benen te drijven en stuur je door de linker of rechterhand van de hals af te doen. De andere hand blijft dan op de plek.

Als je met meerdere paarden in de rijbak rijdt, dan heeft degene die draaft of galoppeert voorrang op iemand die stapt. Je moet dan op de binnenhoefslag stappen. Wanneer je elkaar tegemoet rijdt, moet je elkaar de linkerhand kunnen geven.



## DE FIGUREN

De meest gemaakte figuren zijn:

- van hand veranderen
- afwenden
- grote volte
- gebroken lijn
- slangevolte
- kleine volte
- links-of rechtsomkeert
- door een S van hand veranderen

Het paard heeft 3 basisgangen:

- stap
- draf (doorzitten of lichtrijden)
- galop

### **STAP**

Dit is de langzaamste gang van je paard of pony, waarbij je duidelijk kunt horen dat de hoeven met een 1-2-3-4 ritme neerkomen. Er zijn altijd minstens twee benen tegelijk op de grond

### **DRAF**

Dit is de meest natuurlijke gang van je paard of pony. Het paard springt van het ene diagonale benenpaar op het andere. Er zit een moment tussen waarbij alle benen van de grond zijn.

Doorzitten:

Bij het doorzitten in de draf blijf je in het zadel zitten. Door je lendenen te buigen en te strekken probeer je mee te deinen met de bewegingen van je paard of pony. Je moet proberen niet uit het zadel te komen maar er recht in te blijven zitten. Door je bovenlichaam langer te maken wordt dit een stuk makkelijker!

Lichtrijden:

Bij het lichtrijden in de draf kom je uit het zadel op het moment dat je paard of pony zijn binnenachtervoet optilt. Dit heet lichtrijden op het goede been. Je kunt hiervoor het beste op het buitenvoorbeen van je paard of pony letten. Als dat naar voren komt moet je uit het zadel komen.

### **GALOP**

De galop is een snelle gang. Eerst hoor je een achterhoef, dan de andere achterhoef met zijn diagonale voorhoef. Vervolgens de andere voorhoef die ver naar voren reikt en als laatste een moment van stilte wanneer alle vier de benen van de grond zijn.

Als hij moet stilstaan dan noemen we dat halhouden.

### VERZORGING NA LES

Als de les afgelopen is dan zetten we de paarden op de AC-lijn neer met voldoende tussenruimte tot elkaar.

We stappen aan de linkerkant af, dit doen we als volgt:

Allebei de teugels nemen we in de linkerhand, de rechervoet uit de stijgbeugel. Het rechterbeen zwaait nu naar achter over het zadel zonder het paard te raken. We hangen nu met de buik over het zadel en de rechterhand aan de achterkant van het zadel. Nu doen we de linkervoet uit de beugel en laten ons rustig naar de grond glijden. De teugels houden we in onze hand. Nu moeten we de stijgbeugels opsteken en het paard meenemen naar stal. We lopen links naast het paard.

Op stal doen we eerst het hoofdstel af door de neusriem en de keelriem los te maken en dan het hoofdstel met de teugels en al zachtjes over de oren te trekken. Het bit moet onder de kraan afgespoeld en op nummer teruggehangen worden.

Bij het zadel maken we de singel los, leggen deze over het zadel en nemen alles van de rug, het dekentje terughangen, bontje opruimen in het mandje en het dekentje uithangen. Het zadel op zijn plek in de zadelkamer.

In de zomer worden de paarden op de wasplaats afgespoten of gesponsd.

In de winter wordt bij het zadel en achter de oren gesponsd of met stro drooggewreven en nageborsteld (als het koud is).

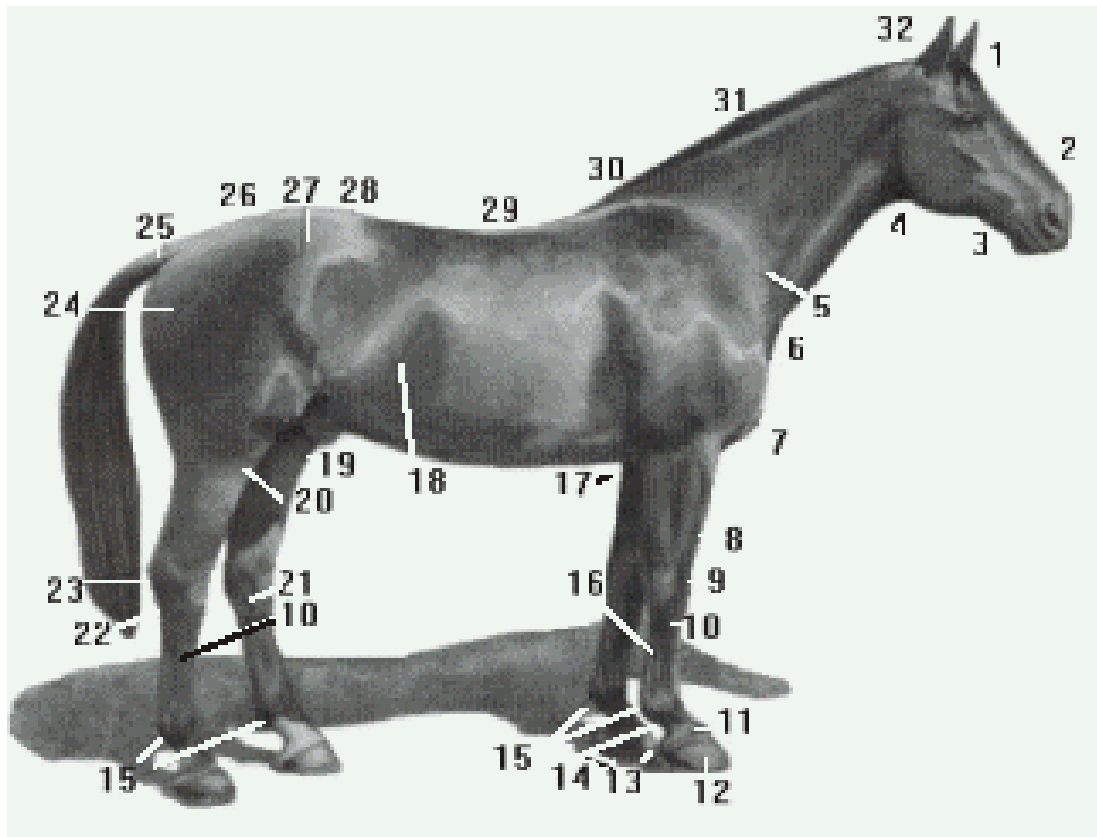
Als je paard verzorgd is, ben je zelf aan de beurt.

Loop gerust onze bar even binnen na de les om nog even na te babbelen.

BAR

Walter en Mieke  
Pullens

# Exterieur van het paard



|                          |                   |                        |
|--------------------------|-------------------|------------------------|
| 1.Maantop                | 12.Hoef           | 23.Hak                 |
| 2.Neus                   | 13.Ballen         | 24.Zitbeenknobbel      |
| 3.Kingroeve              | 14.Koot           | 25.Staartwortel        |
| 4.Keel                   | 15.Kogel          | 26.Kruis               |
| 5.Schouder               | 16.Pezen          | 27.Heupbeenuitsteeksel |
| 6.Schoudergewricht       | 17.Elleboog       | 28.Lendenen            |
| 7.Borst                  | 18.Flank          | 29.Rug                 |
| 8.Onderarm               | 19.Knie           | 30.Schoft              |
| 9.Handwortel of voorknie | 20.Schenkel       | 31.Manenkam of manen   |
| 10.Pijp                  | 21.Zwilwrat       | 32.Nek                 |
| 11.Kroon                 | 22.Spronggewricht |                        |

### RIJBAANREGELS

Als je met meer mensen op dezelfde tijd gebruik maakt van de rijbaan, zul je rekening met elkaar moeten houden. Hieronder volgen de belangrijkste rijbaanregels:

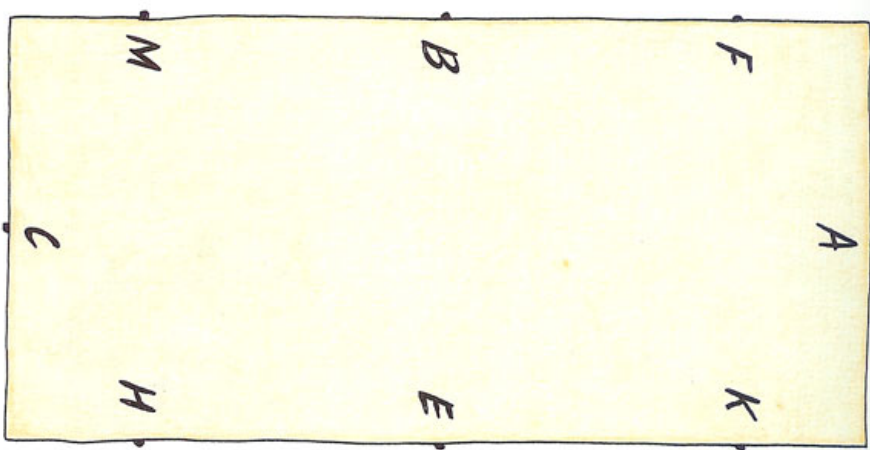
1. Als er niet op dezelfde hand wordt gereden, hebben ruiters die op de linkerhand rijden altijd voorrang.
2. De hoefslag is als het ware de "hoofdweg" van de rijbaan. Als je hier langzaam rijdt, houd je iedereen op. Wil je je paard of pony bijvoorbeeld tussendoor aan een lange teugel laten stappen, ga dan naar de binnenhoefslag.
3. Rijd nooit te dicht op een ander paard! (een paardlengte ertussen)

### DE FIGUREN

- De meest gemaakte figuren zijn:
- van hand veranderen
  - afwenden
  - grote volte
  - gebroken lijn
  - slangevolte
  - kleine volte
  - links-of rechtsomkeert
  - door een S van hand veranderen

### DE RIJBAAN

Een rijbaan of manege bestaat uit twee korte en twee lange zijden. De afmetingen zijn 20 bij 40 (binnenmanege) of 20 bij 60 meter(buitenmanege). Op vaste punten rond de rijbaan worden letters geplaatst om bepaalde punten aan te geven. De zijde van het paard die naar het midden van de rijbaan is gericht, noemen we de binnenzijde, de andere zijde de buitenzijde. Op deze manier onderscheiden we ook de binnen- en buitenteugel, het binnen- en buitenbeen enzovoort.



Hoefslag

Het pad langs de wanden van de rijbaan heet de hoefslag. Ongeveer anderhalve meter van de wand ligt nog een tweede hoefslag, de binnenhoefslag genaamd.

## RIJBAANFIGUREN

In een rijbaan kunt u een groot aantal figuren rijden. De belangrijkste figuren zie u in de bijgaande illustratie.

## RIJBAANREGELS

Als meer mensen op dezelfde tijd gebruik maken van de rijbaan, zullen ze rekening met elkaar moeten houden. Hier volgen een paar rijbaanregels:

- Als er niet op dezelfde hand wordt gereden, hebben ruiters die op de linkerhand rijden altijd voorrang.
- De hoefslag is als het ware de 'hoofdweg' van de rijbaan. Als u hier langzaam rijdt, houdt u iedereen op. Wilt u uw paard bijvoorbeeld tussendoor aan een lange teugel laten stappen, ga dan naar de binnenhoefslag.

Rijd nooit te dicht op een ander paard.

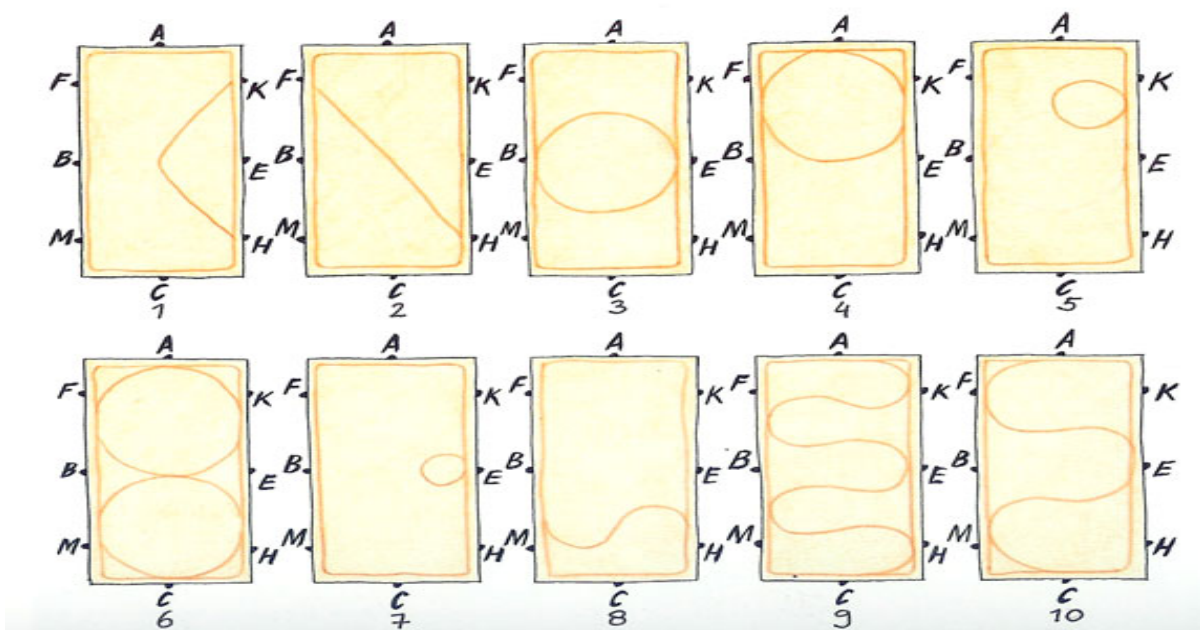
Ezelsbrug om de volgorde van de letters te kunnen onthouden:

Alle Friese Boeren Met Centen Hebben Een Koe

### Rijbaanfiguren

1. gebroken lijn één maal
2. bij F of H van hand veranderen (over de diagonaal)
3. grote volte bij B of E
4. grote volte bij A
5. volte halve baan

6. grote acht bij A of C
7. kleine volte bij E
8. door een S van hand veranderen
9. slangenvolte met 5 bogen
10. slangenvolte met 3 bogen



**THEORIEVRAGEN:**

1. Waarmee stuur je het paard?
  - a. Met de neusriem
  - b. Met de teugels
  - c. Met de keelriem
  
2. Aan welke kant zadel je op – stap je op – en zadel je af?
  - a. Aan de rechterkant
  - b. Aan de achterkant
  - c. Aan de linkerkant
  
3. Welke riempjes maak je los bij het uitdoen van het hoofdstel?
  - a. Keelriem en neusriem
  - b. Neusriem en kopstuk
  - c. Keelriem en bakstuk
  
4. Welke riempjes zitten vast aan het bit?
  - a. Alleen de teugels
  - b. De singel
  - c. De teugel en het bakstuk
  
5. Welk gedeelte van het zadel ligt op de rug van het paard?
  - a. De zitting
  - b. Het zweetblad
  - c. De kussens
  
6. Aan welke kant maak je de neusriem en de keelriem vast?
  - a. Neusriem links, keelriem rechts
  - b. Neusriem rechts, keelriem links
  - c. Allebei links
  
7. Bij welke letter moet je het figuur M-X-F gebroken lijn beginnen?
  - a. Bij de letter F
  - b. Bij de letter X
  - c. Bij de letter M
  
8. Waar zit de letter X?
  - a. In het midden van de rijbaan
  - b. Tussen de letters K en F
  - c. Tussen de letters H en M

9. Op welke manieren kun je van hand veranderen?
  - a. Grote volte en gebroken lijn
  - b. Rechts- of linksomkeert
  - c. Slangevolte met 3 bogen
  
10. Waar kan je een grote volte rijden?
  - a. A-X-A
  - b. F-B-X
  - c. C-H-K
  
11. Waar kan je door een S van hand veranderen?
  - a. B-X-E
  - b. M-C-H
  - c. E-X-A
  
12. Met hoeveel benen drijft U aan, wanneer U het paard wilt laten draven?
  - a. Geen
  - b. Eén
  - c. Twee
  
13. Welke van de onderstaande hulpen bestaan?
  - a. Gewichtshulpen
  - b. Evenwichtshulpen
  - c. Bewegingshulpen
  
14. Waar gaat het gewicht van de ruiter naartoe tijdens het rijden van een wending?
  - a. Naar binnen
  - b. Naar buiten
  - c. Naar achteren
  
15. Wat is een ophouding?
  - a. Spanning even vermeerderen
  - b. Geven
  - c. Toestaan
  
16. Waarmee blijft het zadel op zijn plaats vast zitten?
  - a. Stijgbeugel
  - b. Singel
  - c. Zweetblad
  
17. Op welk been moet je lichtrijden?
  - a. Rechter voorbeen
  - b. Buitenbeen
  - c. Linker voorbeen



Verenigingen:  
R.V. het Paard van Troje (wedstrijd-recreatievereniging)  
Dhr. J. de Veer  
Tel.nr. 013-5800041  
E-mail: pvt-pcov@manegepullens.nl

Ponyclub Onderlinge Vriendschap (vereniging voor ponyruiter's)  
Dhr. J. de Veer  
Tel.nr. 013-5800041  
E-mail: pvt-pcov@manegepullens.nl

Stichting Paardrijden Gehandicapten  
Dhr. J. van Dongen  
Tel.nr. 06-29521295

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag 8.00 uur – 1.00 uur  
Zaterdag 8.00 uur – 20.00 uur  
Zondag 8.00 uur – 17.00 uur

Voor verdere inlichtingen-opmerkingen-vragen spreek ons gerust aan.

**Manege Pullens**  
Van Haestrechtstraat 36a  
5171 RC Kaatsheuvel  
Tel.nr. 0416-540101  
Fax nr. 0416-278236  
E-mail [info@manegepullens.nl](mailto:info@manegepullens.nl)  
Rabobank rek.nr. 15.58.77.690  
[www.manegepullens.nl](http://www.manegepullens.nl) [www.alsgodinbrabant.nl](http://www.alsgodinbrabant.nl)



***Klachtenprocedure:***

Indien U klachten heeft over het naleven van de veiligheidseisen op onze accommodatie horen wij dat graag zo spoedig mogelijk. Op deze wijze kunnen wij een onveilige situatie snel oplossen. Alle klachten behandelen wij op de zelfde manier:

- Dien Uw klacht mondeling in bij Mieke en/of Walter Pullens
- Indien de klacht niet naar behoren wordt afgehandeld, dan kunt U Uw klacht binnen 2 weken schriftelijk indienen : ***Manege Pullens***

***v. Haestrechtstraat 36a  
5171 RC Kaatsheuvel***

De klacht dient duidelijk omschreven te worden met een heldere onderbouwing van Uw standpunt, en kan nooit anoniem worden ingediend.

- Binnen 2 weken ontvangt U schriftelijk een antwoord.
- Indien U zich niet kunt vinden in het antwoord of U heeft aangelegenheden rondom de veiligheid en/of het veiligheidscertificaat in het algemeen, en kunt U hierover geen overeenstemming bereiken met de eigenaar, dan kunt U deze uitsluitend schriftelijk en niet anoniem indienen bij het Keurmerkinstituut, Postbus 45, 2700 AA Zoetermeer
- Het Keurmerkinstituut zal U binnen 2 weken informeren over de wijze waarop Uw klacht wordt behandeld.

Geeft Uw ***VRAGEN, KLACHTEN en IDEEEN*** op het gebied van veiligheid door aan Uw instructeur(-trice), de manegehouder of aan de overige manegemedewerkers(-sters).

Wij kunnen dan verbetering in gang zetten.

