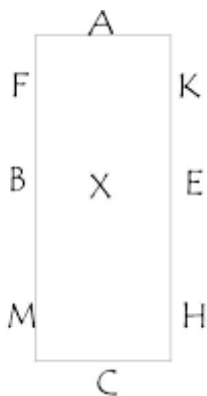


TOELICHTING RUITFITHEID PROEVEN

Voor de ruitfitheid proeven is er een ring op gras of in de bak nodig van 20x20 meter. De ring bevat 8 pionnen rondom met ieder de letters zoals in een normale dressuurproef: C-H-E-K-A-F-B-M.

Daarnaast staat er een X of een pion met een X in het midden.

Zoals hier (alleen dan met 20x20 meter afmetingen)



Daarnaast mag de ruiter de proef alleen doen, met een maatje, met een stokpaard of met de eigen pony.

Als twee kinderen de proef doen, moeten ze de bal overgooien in plaats van omhoog gooien.

Met een pony of stokpaard, mag deze even aan een ouders of begeleider gegeven worden bij een onderdeel wat te lastig is met pony of stokpaard.

Of een pony geschikt is voor een ruitfitproef dient vooraf door de ouders of instructeur beoordeeld te worden. De jury of organisatie draagt hier geen verantwoordelijkheid voor, waarbij een jury wel mag beslissen dat de ruiter de proef zonder pony af moet maken, indien het te gevaarlijk is volgens de jury.

Dit dient dan gerespecteerd te worden.

Als er vragen zijn over de oefeningen in de proef, kunnen deze gesteld worden via:

info@rooshanemaaijerslottje.nl

Diplomaproef riterfitheid

6-jarigen

| |
|--|
| Categorie: solo/duo/stokpaard/pony |
| Rijbaan 20-20 |
| 1. Binnenkomen en bij A een mooie buiging maken |
| 2. Loop op de tenen naar X |
| 3. Maak een koprol bij X |
| 4. Hinkel (min. 10x) naar C |
| 5. Draai een rondje bij C en ren een half rondje langs C-H-E-K-A over de hoefslag |
| 6. Maak (min. 10) schaatssprongen (opzij springen en landen op één been en dan hetzelfde de andere kant op) van A naar X |
| 7. Sta daarna op 1 been en tel hardop (min. 10 sec), draai daarna een rondje op de plaats. |
| 8. Wissel van been en tel hardop (min. 10 sec) |
| 9. Raak met twee handen de grond aan en strek je knieën |
| 10. Kom naar C en vang de voetbal (aangerold door de jury) |
| 11. Gooi de bal en vang deze op met twee handen (min. 3 x) en doe dit 5 x |
| 12. Rol de bal terug en adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een high five of boks |
| BONUSPUNTEN: |
| 13. De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de high five/boks |

Diplomaproef ruitersfitheid

7-jarigen

| |
|---|
| Categorie: solo/duo/stokpaard/pony |
| Rijbaan 20-20 |
| 1. Binnenkomen en bij A een mooie buiging maken |
| 2. Loop achterstevoren op de tenen naar X |
| 3. Maak een 2 koprollen bij X |
| 4. Hinkel van X (max. 12x) naar C |
| 5. Draai een rondje bij C en ren langs H-E-K-A-F-B-M terug naar C over de hoefslag |
| 6. Maak (min. 10) wisselsprongen (één been voor de achter zetten, dan springen en wisselen) bij C |
| Sta daarna op 1 been en tel hardop tot 30, maak daarna een leuke sprong |
| Raak met twee handen de grond aan, strek de knieën en houd de neus tegen de knieën |
| 7. Sta op je andere been en tel hardop tot 30, klap daarna 5 keer in je handen |
| 8. Kom naar C en vang de voetbal (aangegooid door de jury, voor de borst) |
| 9. Gooi de bal omhoog en vang hem op, doe dit 10x. Gooi daarna de bal terug |
| 10. Adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een high five of boks |
| BONUSPUNTEN: |
| 11. De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de high five/boks |

Diplomaproef ruitersfitheid

8-jarigen

| |
|--|
| Categorie: solo/duo/stokpaard/pony Rijbaan 20-20 |
| 1. Binnenkomen en bij A een mooie buiging maken |
| 2. Loop achterstevoren op de tenen naar X, draai dan om en galoppeer naar C |
| 3. Maak een koprol bij C en vang de aangegooide tennisbal van de jury |
| 4. Hinkel van C (max. 12x) naar X |
| 5. Gooi de bal omhoog en vang deze 10x |
| 6. Rol of gooi de bal terug, draai een rondje en ren anderhalf rondje langs A-F-B-M-C-H-E-K-A-F-B-M-C over de hoefslag, stoppend bij C |
| 7. Maak (min. 10) wisselsprongen (één been voor de achter zetten, dan springen en wisselen) bij C |
| Sta daarna op 1 been en tel hardop tot 30, maak dan een sprong en land op 1 been |
| 8. Sta op je andere been en tel tot 30, maak daarna een sprong en land op 1 been |
| 9. Raak met beide handen de grond aan, strek de knieën en druk de neus op de knieën |
| 10. Adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een high five of boks |
| BONUSPUNTEN: |
| 12. De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de high five/boks |

Diplomaproef ruitersfitheid

9-jarigen

| Categorie: solo/duo/stokpaard/pony | |
|------------------------------------|--|
| Rijbaan 20-20 | |
| 1. | Binnenkomen en bij A en een mooie buiging maken |
| 2. | Loop achterstevoren op de tenen naar X, draai dan om en galoppeer naar C, E en X |
| 3. | Maak een koprol bij X en vang de aangegooide tennisbal van de jury |
| 4. | Hinkel van X (max. 10x) naar A |
| 5. | Gooi de bal in de lucht en vang deze (10x), terwijl je rent van A naar F naar B en dan naar E |
| 6. | Rol of gooi de bal terug, draai een rondje en ren een heel rondje over de hoefslag (langs E-K-A-F-B-M-C-H-E) |
| 7. | Huppel van E naar B, terwijl je klapt in je handen |
| 8. | Sta daarna op 1 been en tel hardop, zonder wiebelen tot 30 |
| 9. | Maak een sprong en wissel van been en doe hetzelfde |
| 10. | Raak met beide handen de grond aan, met gestrekte knieën en druk de neus op de knieën |
| 11. | Adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een high five of boks |
| BONUSPUNTEN: | |
| 12. | De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de high five/boks |

Diplomaproef riterfitheid

10-jarigen

| |
|---|
| Categorie: solo/duo/stokpaard/pony |
| Rijbaan 20-20 |
| 1. Binnenkomen en bij A een mooie buiging maken, waarbij de handen de grond raken, bij gestrekte knieën, en de neus op de knieën komt |
| 2. Loop achterstevoren op de tenen naar X, draai op de tenen dan om en galoppeer naar C, E en A |
| 3. Maak een koprol bij A en vang de aangegooide tennisbal van de jury |
| 4. Hinkel van A (max. 9x) naar X |
| 5. Gooi de bal in de lucht en vang deze 15x, terwijl je rent langs B-M-C-H-E over de hoefslag |
| 6. Rol of gooi de bal terug, draai een rondje en ren een heel rondje zijwaarts over de hoefslag (E-K-A-F-B-M-C-H-E) |
| 7. Huppel van E via H-C-M, naar B, waarbij je klapt in je handen en loop daarna achteruit terug naar E |
| 8. Sta daarna op 1 been en tel tot 45 hardop, spring daarna 3 keer omhoog en land op 1 been |
| 9. Doe hetzelfde op het andere been |
| 10. BONUS: doe een dansje |
| 11. Adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een high five of boks |
| BONUSPUNTEN: |
| 12. De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de high five/boks |

Diplomaproef ruitersfitheid

11-jarigen

| |
|--|
| Categorie: solo/duo/stokpaard/pony |
| Rijbaan 20-20 |
| 1. Binnenkomen en bij A een mooie buiging maken, waarbij de handen de grond raken, bij gestrekte knieën, en de neus op de knieën komt |
| 2. Loop achterstevoren op de tenen naar X, draai op de tenen. Loop dan zijwaarts op de tenen naar E |
| 3. Galoppeer een hele ronde (E-K-A-F-B-M-C-H-E) en maak een koprol bij E |
| 4. Hinkel van E (max. 8x) naar X en huppel naar A |
| 5. Vang de tennisbal (aangegooid door de jury) en gooi deze 10 keer omhoog, waarbij je hem vangt met 1 hand |
| 6. Rol of gooi de bal terug, maak een koprol en ren een heel rondje over de hoefslag (F-B-M-C-H-E-K-A) |
| 7. Maak 10 spreid-sluit-sprongen bij A en klap daarbij in je handen |
| 8. Sta daarna op 1 been en tel tot 60, terwijl je klapt, draai daarna een pirouette op 1 been |
| 9. Doe hetzelfde op je andere been |
| 10. BONUS: doe een dansje |
| 11. Sprint naar C en adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een hand |
| 12. De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de hand |

Diplomaproef ruitersfitheid

12-jarigen

Categorie: solo/duo/stokpaard/pony

Rijbaan 20-20

1. Binnenkomen en bij A een mooie buiging maken, waarbij de handen de grond raken, bij gestrekte knieën, en de neus op de knieën komt
2. Loop achterstevoren op de tenen naar X, draai op de tenen. Loop dan zijwaarts op de tenen naar E
3. Galoppeer een hele ronde over de hoefslag (E-K-A-F-B-M-C-H-E) achteruit en maak een koprol achteruit bij E
4. Hinkel van E (max. 7x) naar X en huppel naar A
5. Vang de tennisbal (aangegooid door de jury) en gooi de bal 10 keer op en vang met 1 hand, terwijl je een rondje rent over de hoefslag (A-F-B-M-C-H-E-K-A)
6. Gooi de bal terug, maak een pirouette en ren een heel rondje zijwaarts over de hoefslag
7. Maak 10 spreid-sluit-sprongen bij A en klap daarbij in je handen bij de spreid
8. Sta daarna op 1 been met je ogen dicht en tel tot tien, wissel van been en doe hetzelfde
9. BONUS: doe een dansje
10. Sprint naar C en adem diep in en uit, doe dit 3 keer en geef de jury een hand
11. De deelnemer was nauwelijks buiten adem bij het geven van de hand

Met dank aan:

KNHS Noord-Holland, met name Ilja van der Leek en
Jos Slottje

Joanne Neidhofer, Anne Amsing, Jasissa Steenwijk,
Kiki Doppenberg, Dani Putting, Meike van den Handel,
Sara van den Heuvel, Maudy Hermus, Bregtje Lont en
Suus Huisman voor de feedback op de proeven