FNRS Ruiterkampen Handboek 2023



Maart 2023

Ruiterkampen voor jong en oud

Dit handboek is geschreven om jou als ondernemer handvatten te bieden voor het organiseren van ruiterkampen. De onderwerpen zijn voornamelijk gericht op kampen voor kinderen en pubers, maar zijn deels ook toepasbaar op trainingsweken met volwassenen.

Met dit handboek willen wij je informatie, richtlijnen en vooral inspirerende ideeën meegeven zodat er een origineel en interessant ruiterkamp georganiseerd kan worden. Hierbij houden we rekening met de verschillende doelgroepen en diverse thema's. Wij hopen dat je geïnspireerd raakt door dit handboek.

Maart 2023

Voorbereidingen

Om de ruiterkampen goed te organiseren zijn er een aantal zaken waar van tevoren over nagedacht en rekening mee gehouden moet worden. Wanneer je de inhoud en praktische details van het ruiterkamp al helder heeft, zorgt dit ervoor dat je het ruiterkamp zo effectief mogelijk kunt promoten bij de doelgroep.

Doelgroepen & thema's

Het is belangrijk om van te voren vast te stellen op welke doelgroep(en) het ruiterkamp gericht is. Denk hierbij aan leeftijd en niveau maar ook aan wat de ruiters leuk vinden om te doen. Ga je kampen organiseren met een specifiek thema of wil je juist meerdere disciplines aan bod laten komen? Door goed te kijken naar de doelgroep die je wilt bedienen op jouw stal kun je beter inspelen op de behoeften van deze doelgroep. Het organiseren van verschillende disciplines tijdens een kamp kan ervoor zorgen dat ruiters zich hier ook in gaan interesseren. Wanneer ruiters van jouw manege deelnemen aan het kamp kan het zijn dat zij na het ruiterkamp graag extra lessen nemen in bijvoorbeeld springen of voltige. Dat kan extra inkomsten opleveren.

Pony kiezen

Het is voor een manegeruiter natuurlijk geweldig om de hele week op zijn/haar 'eigen' paard te rijden. je kunt ervoor kiezen om aan ruiters een paard of pony toe te wijzen waar ze de hele week mee kunnen doortrainen. Dit geeft het gevoel van een eigen paard, wat natuurlijk een droom is voor bijna elke ruiter.

Natuurlijk kun je ook van mening zijn dat ruiters juist op verschillende paarden moeten rijden omdat ze daar veel van leren. Sommige ruiters geven hier ook de voorkeur aan. Om erachter te komen waar meer behoefte aan is, kunt u deze vraag stellen aan de doelgroep van jouw ruiterkamp. Je kunt deze vraag bijvoorbeeld uitzetten bij de ruiters van jouw eigen bedrijf of je plaatst een poll op uw social mediakanalen.

Doelgroepen

Je kunt ervoor kiezen om jouw kampen in te delen in verschillende doelgroepen. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers van het kamp aansluiting bij elkaar vinden. Door de groepen in te delen op leeftijd ontstaan groepen met mensen die in dezelfde levensfase zitten en daardoor veel dezelfde interesses hebben. Zorg er wel voor dat de deelnemers ook altijd hun rijervaring doorgeven, zo weet je zeker dat de deelnemers in de juiste groep ingedeeld worden.

Indelen op leeftijd kan bijvoorbeeld met de volgende leeftijdscategorieën:

- 8 t/m 12 jaar
- 13 t/m 16 jaar
- 16 t/m 20 jaar
- Volwassenen

Thema's

Een andere optie voor het indelen van jouw ruiterkampen is om dit te doen door

middel van thema of discipline. Ruiters kunnen dan kiezen of ze zich op een bepaald onderwerp willen focussen tijdens het ruiterkamp. Voor de kleinere ruitertjes is het hebben van plezier vaak de belangrijkste manier om vertrouwd te raken met paarden.

Wanneer je volwassen ruiters wilt aantrekken voor de kampen, kun je ervoor kiezen om een bepaalde discipline of een thema aan de week te koppelen. Dat kan gaan om thema's zoals: dressuur, eventing/cross, TREC/buitenrijden, wedstrijd rijden of springen.

Ook zou je de splitsing kunnen maken tussen ruiters met een eigen paard en ruiters die op manegepaarden rijden. Vaak zit er een verschil tussen deze twee groepen in de kennis, ervaringen en interesses.

Theorielessen

Het is leuk om de verschillende thema's uit te diepen door middel van het geven van theorielessen. Vaak zien we dat ruiters in de praktijk niet alle informatie meekrijgen, daarom is een theorieles een uitgelezen kans om tips mee te geven voor in de praktijkles. Er zijn genoeg onderwerpen die extra aandacht behoeven en die ruiters leuk vinden om te bespreken. Voorbeelden van theorie-onderwerpen zijn:

Proefgericht rijden.	Afstanden tussen de hindernissen.
De basis van longeren.	Longeren met dubbele lijnen.
Het skala der ausbildung.	Hoofdstel uit elkaar halen en weer in elkaar zetten.
Lichaamstaal van een paard.	Rijden met een doel (doelen stellen, hoe ga je met doelen om en hoe zorg je ervoor dat je deze haalt).
Ruiterbewijs.	Paardenwelzijn.
Ontwikkelingen in de hippische branche (voor volwassenen).	Hoe rijd je een parcours?

Inschrijfformulieren

Voor de inschrijving is het belangrijk om een goed en compleet inschrijfformulier te hebben voor de ruiters. Zorg ervoor dat je in ieder geval de volgende gegevens op het formulier heeft staan:

- Naam, leeftijd en niveau;
- Telefoonnummer en contactpersoon in geval van nood;

Je kunt de AVG aanhalen door toestemming te vragen voor het maken en gebruiken van foto's/video's voor promotie van het kamp. Vraag ook of beeldmateriaal op Social media mag;

- Medische gegevens (allergie, medicijngebruik, dieet, huisarts, etc.);
- Handtekening.

De FNRS heeft samen met haar (toenmalige) partner Hekkelman Advocaten een ruiterkampovereenkomst opgesteld, waarin alle belangrijke zaken zijn opgenomen. Deze ruiterkampovereenkomst kunt u hier vinden.

Informeren van de ouders

Veel ouders van kinderen vinden het fijn om op de hoogte gehouden te worden wanneer hun kind op ruiterkamp is. Je wilt natuurlijk voorkomen dat je elke dag meerdere ouders apart moet informeren. Een goede oplossing hiervoor is om ouders de mogelijkheid te geven om deel te nemen aan een groepsapp via WhatsApp. Hierin kun je bijvoorbeeld aan het einde van elke dag een korte update sturen naar de ouders, eventueel met wat foto's of video's. Belangrijk is dat je van tevoren toestemming vraagt aan de ouders voor deelname aan de groepsapp. Wil je liever niet dat ouders kunnen reageren op jouw berichten in deze app? Dan kun je instellen dat de deelnemers in de appgroep jouw berichten enkel kunnen lezen en niet kunnen reageren.

Prijsstelling

Om een prijs te bepalen kijk je naar verschillende factoren. Allereerst moet je berekenen wat het ruiterkamp per deelnemer gaat kosten. Denk hierbij aan het gebruik van de paarden/pony's, consumpties, instructie, organisatie en de accommodatie. Daarnaast kun je navragen wat andere hippische ondernemers uit jouw regio vragen voor een vergelijkbaar ruiterkamp. Je kunt ook kijken bij kamporganisaties zoals Vinea (www.vinea.nl) voor de prijzen die zij hanteren. Zij organiseren (grote) zomerkampen met allerlei thema's en activiteiten. Het is interessant om eens te kijken wat er in andere branches wordt gevraagd. Wees niet te bescheiden bij het bepalen van de prijs voor het kamp, je biedt immers een verzorgd ruiterkamp met verschillende activiteiten voor jong en oud. Tot slot is het als ondernemer natuurlijk altijd van belang om een goed verdienmodel te hebben; de opbrengsten moeten hoger zijn dan de kosten die je maakt.

Vinea

Vinea is een organisatie met een breed aanbod aan zomerkampen. Ook paardenkampen zijn hier een onderdeel van. Je kunt ervoor kiezen om gebruik te maken van Vinea door met hen samen te werken. Een mogelijkheid is bijvoorbeeld dat kinderen op kamp zijn bij Vinea, maar een dagdeel/dagdelen bij jou op het bedrijf komen om paard te rijden of spelletjes te doen. Is dat iets voor jouw bedrijf? Neem dan contact met hen op via info@vinea.nl of +31 (0)30-2270680. Meer informatie vind je op www.vinea.nl/zomerkampen.

Vergunningen en verzekeringen

Controleer voor het kamp altijd of je in het bezit bent van de juiste vergunningen voor het organiseren van ruiterkampen en evenementen. De regels hiervoor zijn terug te vinden in het bestemmingsplan van jouw accommodatie of kan nagevraagd worden bij jouw gemeente. Ook bij onze partner Van Dun Advies is specialist in in ruimtelijke ordening, bouw- en milieukunde en kunnen ook bestemmingsplannen inzien. Hierin kunnen zij ook checken of ruiterkampen zijn toegestaan bij jou op het bedrijf.

Verzekeringen

Natuurlijk ben je als hippische ondernemer goed verzekerd. Het is echter altijd goed om hier bij het organiseren van een ruiterkamp extra naar te

kijken. Ruiters zijn via de KNHS aanvullend verzekerd wanneer er een ongeval gebeurd met, op of rondom het paard.

Het is verstandig om de volgende punten te checken:

1. Geldt jouw verzekering ook tijdens ruiterkampen? Check dit bij de goede verzekering.
2. Vraag na of jouw verzekering letselschade dekt.
3. Over het algemeen vallen alle activiteiten die met een paard te maken hebben onder de bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering. Zijn de activiteiten zonder paard ook verzekerd? Meestal moet dit apart verzekerd worden. Wanneer je met de kinderen een speurtocht over het terrein doet of een dropping in de buurt dan is dat een heel ander soort activiteit dan normaal gesproken op het bedrijf plaatsvindt. Check bij de verzekering altijd of dit ook in jouw verzekering is opgenomen en vraag advies als dat niet zo is.
4. Zijn jouw vrijwilligers en medewerkers ook in jouw verzekering opgenomen voor alle activiteiten? Check bij het inhuren van vrijwilligers bij de verzekering hoe dit geregeld is.
5. De eigenaar van het paard is altijd aansprakelijk voor het eventuele letsel dat zijn of haar paard veroorzaakt. Gebruik je een pensionpaard in jouw kamp (deze regel kan ook gelden als je pensionpaarden in de reguliere lessen gebruikt) en wil je hierover afspraken maken? Laat dit dan opnemen in een overeenkomst. Een voorbeeld van zo'n overeenkomst kun je vinden op onze website (https://www.fnrs.nl/thema/contracten-en-overeenkomsten/documenten/8-pensionklanten).
6. Check altijd wat jouw eigen risico is.

Op de site van de FNRS staat onze partner Aon. Zij hebben een speciale verzekering voor FNRS leden. Je kunt altijd contact met hen opnemen voor advies. Ben je ergens anders verzekerd? Neem dan contact op met uw eigen verzekering.

Promotie van het kamp

Met de promotie van het kamp kun je veel verschillende kanten op. Met online communicatiemiddelen kun je veel mensen bereiken op een relatief simpele manier. Wij adviseren om minimaal een half jaar van tevoren te beginnen met de promotie van het ruiterkamp.

Je kunt de promotie op verschillende manieren aanpakken:

Social media

Via Social media (o.a. Facebook, YouTube, Instagram) kun je ontzettend veel mensen bereiken. Wanneer je ruiters wilt bereiken die momenteel nog niet bij jou op het bedrijf rijden, kun je gesponsorde berichten delen op Facebook. Dit kun je het best inzetten wanneer je ziet dat het betreffende bericht al door veel mensen wordt gezien en geliket. Door berichten over het kamp te sponsoren (geld inzetten op het bericht) kun je aangeven in welke regio en in welke leeftijd je ruiters wilt bereiken. Je zou een video van het jaar ervoor kunnen delen of ruiters kunnen vragen om het bericht ook met hun eigen vrienden te delen. Ook zijn er op Facebook zogenaamde Facebookgroepen waarin je jouw kampen kunt delen (je dient dan wel lid te worden van de groep, dit is gewoon gratis). Voorbeelden van deze groepen zijn:
- Paarden;
- Marktplaats voor de Paardensport;
- Paarden/pony's omgeving Overijssel en ruitersportartikelen (dit soort groepen bestaan voor meerdere regio's).

Folders/flyers

Voor een lokale aanpak kun je ervoor kiezen om folders te laten maken. Probeer dit soort communicatie altijd professioneel aan te pakken. Laat mooie flyers maken waarop goed beeldmateriaal is gebruikt. Vrolijke kinderen, zonnige foto's, blije paarden en grappige activiteiten. En dit allemaal veilig natuurlijk! Afbeeldingen waarvan mensen direct denken: hier wil ik bij zijn! Deze zou je dan ook in de plaatselijke krant kunnen plaatsen en op social media. Je kunt ook gepersonaliseerd promotiemateriaal bestellen via de webshop van de FNRS. Hier kun je op een eenvoudige manier promotiemateriaal met jouw eigen logo en informatie laten opmaken en bestellen.

Marktplaats

Als je de folder digitaal heeft, kun je deze ook online plaatsen op bijvoorbeeld Marktplaats. Hier kun je adverteren om ruiters van buitenaf te bereiken.

YouTube

Je kunt ervoor kiezen om jouw deelnemers te laten vloggen, zodat je deze filmpjes kunt posten op social media en YouTube. Zo kunnen eventuele deelnemers voor volgend jaar zien hoe leuk het is om bij jouw bedrijf op kamp te gaan. Geef de vloggers wel duidelijke instructies over wie en wat er op de video zichtbaar mag zijn. En vooral: wat er niet op te zien mag zijn.

Website

Al het bovenstaande kan gebruikt worden op jouw website en kan ervoor zorgen dat ruiters op de hoogte zijn van jouw ruiterkampen. Zorg er wel voor dat alle informatie duidelijk te vinden is op jouw website. Door elke week nieuwe dingen te posten op jouw website zullen ruiters sneller geneigd zijn om jouw website regelmatig te bezoeken voor updates. Voorbeelden van berichten:
- Startlijsten;

- Nieuwsberichten;
- Nieuws over lessen of aankomende evenementen.

Ponykampgids.nl en kidsproof.nl

Er zijn ook andere websites waar je jouw kamp op kunt promoten. www.ponykampgids.nl is er daar één van. Hier kun je de activiteiten vermelden, de doelgroep en de prijs. Deze site is speciaal bedoeld voor ruiterkampen.

Een andere optie is www.kidsproof.nl en dit is een algemene website voor leuke uitjes voor kinderen. Dit kunnen ook kampen zijn. Het kan zijn dat je via die site ook aanmeldingen krijgt van ruiters die niet kunnen paardrijden. Zorg dat je duidelijk in jouw tekst vermeldt of ruiters reeds rijervaring moeten hebben om deel te nemen aan een kamp.

Tijdschriften

Er zijn verschillende tijdschriften die gericht zijn op ruiters en amazones. Je kunt ervoor kiezen om in een tijdschrift te adverteren met jouw ruiterkamp. Het is wel van belang dat je hiervoor een tijdschrift kiest dat aansluit bij jouw doelgroep. Wanneer je jonge ruiters wilt bereiken kun je bijvoorbeeld kiezen om jouw advertentie in de Penny te plaatsen. Wil je liever meer ervaren dressuurruiters aanspreken, dan is het blad Dressuur of Bit Magazine misschien beter geschikt.

Kortom, maak gebruik van de communicatiekanalen die beschikbaar zijn en gebruik jouw uitingen op meerdere plekken.

Draaiboeken

Om een ruiterkamp goed te organiseren is het fijn voor de ruiterkampbegeleiding om een draaiboek te hebben. Afwijken van het draaiboek kan natuurlijk altijd, maar het zorgt er over het algemeen voor dat iedereen op de hoogte is van de planning en het kamp gestructureerd verloopt.

Voorbeeld van een draaiboek voor een ruiterkamp voor kinderen tussen de 15 t/m 18 jaar:

Maandag: Eerste dag van het kamp. 10 deelnemers.
Personeel van die dag: Christa, Kim en instructeur. In dit geval werkt de instructeur op stal en geeft de lessen. Christa en Kim zijn verantwoordelijk voor de rest van het kamp, dat betekent: opstaan, gezamenlijk eten, spelletjes en andere activiteiten zonder en naast het paard.

Tijd	Activiteit	Wie?	Benodigdheden en uitleg
08.00 – 09.00	Ontbijt	Leiding: Christa en Kim bereiden het ontbijt voor samen met de corvee	Het volgende wordt voorbereid: Brood

		groep van deze dag.	Beleg: kaas, vleeswaren, pindakaas, hagelslag Drinken: melk, sinaasappelsap, thee en water Borden en bestek voor iedereen Kleed over de tafel
8.45	Ontbijt opruimen	Leiding: Christa en Kim zorgen ervoor dat ze met de corvee van die dag het ontbijt opruimen en de kantine netjes achterlaten.	Ontbijtspullen opgeruimd Tafels afnemen Vloer vegen Borden/bestek in de vaatwasser/afwassen
09.00-10.00	Theorieles	Instructeur: heeft voorbereid wat er in de les gegeven wordt. Bijvoorbeeld: wat zijn je doelen voor deze week. Hoe gaan we met doelen om en hoe kan je naar doelen toe werken tijdens het ruiterkamp?	Beamer, computer, ruimte waar de ruiters kunnen zitten, Powerpoint presentatie
10.00-10.30	Opzadelen	Ruiters zadelen hun paarden op. Christa en Kim doen na het ontbijt een check of alles lukt met opzadelen (ligt aan het niveau)	Ruimte om de paarden te kunnen zadelen wanneer dat niet in de stal kan.
10.30-11.30	Rijles: ga hierbij in op de theorieles. Welke doelen heb je? Wat ga je deze les doen om aan de doelen te werken?	Instructeur	Rijbaan, en materialen die nodig zijn om de les te geven.
11.30-12.00	Paarden afzadelen en verzorgen	Ruiters zadelen de paarden af. Christa en Kim lopen rond om te helpen waar nodig. Bijvoorbeeld bij de spuitplaats	Ruimte om af te zadelen, spuitplaats of emmers en sponsen met water en zweetmessen.

		wanneer het een warme dag is.	
12.30-13.30	Lunch	Christa en Kim zorgen ervoor dat de tafel gedekt wordt met de corvee. In deze tijd wordt er ook voor gezorgd dat de tafel weer opgeruimd is en de kantine er weer netjes bij staat.	Het volgende wordt voorbereid: Brood Beleg: kaas, vleeswaren, pindakaas, hagelslag Drinken: melk, sinaasappelsap, thee en water Borden en bestek voor iedereen Kleed over de tafel
13.30-14.30	Longeerles	Instructeur	Longeercirkel, geschikt paard, longeerlijn, hoofdstel, longeerzweep
14.30-15.00	Opzadelen	Ruiters zadelen hun paarden op. Christa en Kim doen na het ontbijt een check of alles lukt met opzadelen (ligt aan het niveau)	Ruimte om de paarden te kunnen zadelen wanneer dat niet in de stal kan.
15.00-16.00	Rijles: houding en zit. Geef daarbij tips om de rest van de week mee aan de slag te gaan.	Instructeur	Rijbaan, en materialen die nodig zijn om de les te geven.
16.00-16.30	Paarden afzadelen en verzorgen	Ruiters zadelen de paarden. Christa en Kim lopen rond om te helpen waar nodig. Bijvoorbeeld bij de spuitplaats wanneer het een warme dag is.	Ruimte om af te zadelen, spuitplaats of emmers en sponsen met water en zweetmessen.
16.30-17.30	Voorbereiden van het avondeten	Christa en Kim Corvee	Zij maken het eten voor deze avond en zorgen ervoor dat dit om half 6 klaar is. Dan kunnen de deelnemers eten. De corvee zorgt ervoor dat de tafel gedekt is rond half 6.

16.30-17.30	Spel	Instructeur	Doe kennismakingsspellen. Doe een spel waardoor ze elkaars namen goed leren kennen en misschien ook iets over hen te weten komen.
17.30-19.00	Eten, afruimen, tijd voor zichzelf	Met z'n allen	In deze tijd kan iedereen dineren. En in dezelfde tijd wordt de tafel weer afgeruimd en wordt de afwas gedaan door de corvee. De kantine wordt na het eten weer netjes gemaakt en na het eten heeft iedereen even tijd voor zichzelf.
19.00-21.00	Bonte avond voorbereiden	Ruiters/leiding	Na het eten wordt de leiding afgelost door de leiding voor de nacht. Zij gaan nu aan de slag met de ruiters voor de bonte avond. Geef de ruiters uitleg over de bonte avond en help ze om een leuk programma op te zetten. Met papier en pennen kunnen ze hun ideeën uitwerken.
21.00-slaaptijd	Tijd voor zichzelf	Zorg dat er altijd leiding aanwezig zijn.	

Op vrijdagmiddag worden de deelnemers weer opgehaald en kun je de week afronden. Je kunt ze een diploma/certificaat meegeven voor wat ze hebben geleerd etc. Het is leuk om ze iets mee te geven waardoor ze een herinnering hebben aan de week. Je zou er nog voor kunnen kiezen om tijdens de kampweek van iedereen een foto te maken en deze te laten afdrukken. Deze kun je in een lijstje doen en op de laatste dag meegeven.

Tijdens het kamp

In dit hoofdstuk geven we je een aantal ideeën voor de activiteiten die je met en zonder paard kunt organiseren. Je kunt zelf kiezen of dit een les wordt of een

losse activiteit. Dit hangt af van het thema van jouw ruiterkamp, de doelgroep en het doel van het ruiterkamp.

Activiteiten met paard

Spellenmiddag/zeskamp

Voor zowel jonge als oudere deelnemers van het kamp is het leuk om aan een zeskamp mee te doen om hun vaardigheid te vergroten. Een zeskamp kun je goed op verschillende niveaus indelen.

De invulling van het zeskamp zou als volgt kunnen zijn (de bijbehorende puntentelling en puntentabellen vind je in de bijlage):

Spel 1 – Balkendans

Eén oefenronde, daarna doorgaan tot er nog 1 ruiter over is.

Benodigdheden: 8 balken en muziek
Voorwaarden: paarden moeten met 2 benen over en 2 benen achter de balk staan op het moment dat de muziek stopt.

Spel 2 – Ringsteken

Per team 10 minuten speeltijd; iedereen krijgt 2 oefenrondes
Voorwaarden: ruiters mogen niet stil staan.

Spel 3 – Speel-uw-Spel estafette

Benodigdheden: 8 nummers (gelijk aan de punten), 8 staanders, ducktape, touw of lint, 5 kratjes, opstapkrukje, ruiterbewijsboog, 12 balken, ruiterbewijskleed, vlag op stok, 4 grote pionnen, 2 dekens, 2 containers, zweep

Speeltijd 15 min.
Doel: zoveel mogelijk punten verzamelen in een soort estafettevorm. Per ronde mogen er van elk team 1 ruiter in het parcours zijn. Elke ruiter mag per ronde dat hij/zij aan de beurt is 6 punten verzamelen (de ruiter moet dus van tevoren bedenken welke spellen ze gaan doen), dan is het volgende teamlid. Ieder teamlid moet geweest zijn alvorens nr. 1 opnieuw gaat enz.
De teamleden mogen punten verzamelen tot de tijd om is. Ieder onderdeel mag per deelnemer per ronde max. 1x gereden worden. De teamgenoten mogen aanmoedigen en helpen met de tactiek, maar mogen zich niet in het spel begeven. De teamcaptain mag zonder paard wel in het spel, maar niets aangeven. De teamcaptain mag wel helpen bij op en afstappen. De onderdelen zijn als volgt en zorgen voor het volgende puntenaantal:
Ruiterbewijsboog; 2 punten; onder ruiterbewijsboog doorgaan met paard en ruiter.
Zeiltje: 2 punten, over het zeiltje gaan met paard; van de plaats waar het paard op het zeiltje stapt tot de overzijde. Er moet altijd horizontaal of verticaal worden overgestoken.
Vlag verplaatsen: 2 punten, met paard vlag uit de houder bij punt 1 halen en naar punt 2 brengen en terug in de houder stoppen (of vice versa).
Poort: 2 punten; ruiter en paard moeten stilstaan in de poort. De poort bestaat uit 2 staanders en 2 balken bekleed met dekens.
Zigzag: 1 punt; ruiter en paard komen door de zigzag en gaan hierbij niet over de balken heen
Hek: 2 punten; Hek openen, met paard en ruiter er doorgaan, hek sluiten.

Zweep verplaatsen: 1 punt zweep uit de pion pakken die op de container staat, zweep in de pion zetten op de andere container.
Kratje lopen: 2 punten; over de kratjes lopen met het paard aan de hand, na de kratjes weer opstijgen m.b.v. het opstapkrukje (teamcaptain mag helpen met opstappen).
Hoe meer ruiters van het team aan de beurt komen, hoe hoger de totale score zal zijn.

Spel 4 – Pion Veroveren

15 minuten speeltijd, vooraf 10 minuten oefenen
Benodigdheden: 2 pionnen, 2 staanders, 6 balken

Er zijn twee teams die tegen elkaar strijden. Beide teams hebben een staander met een pion erop en de teams proberen de pion van de staander te stelen en op zijn eigen staander te krijgen. Wanneer je twee pionnen op de staander hebt, dan heeft dat team gewonnen. Wanneer de pion van de staander is gestolen mag het tegenteam de ruiter met de pion tikken. Is de ruiter getikt? Dan moet de pion terug naar het team waar die bij hoort. 2 teams proberen elkaars pion te stelen. De ruiter die de pion heeft krijgt een punt. Iedereen uit het andere team probeert de ruiter te tikken om de pion te krijgen. Zodra de ruiter getikt is moet de pion terug op de staander van de ander. Er mag niet langer dan 3 seconden worden stilgestaan bij de staander. Als de pionnen worden geruild, krijgt het team dat als eerste de pion op hun staander heeft 2 punten 2 pionnen op staander is gewonnen, als de tijd niet om is weer opnieuw starten. winnende team krijgt 5 punten. Bij gelijk spel beide teams 2 punten extra.

Spel 5 – Alle Ballen Verzamelen

Oefenronde: alle ruiters 1 rondje stap, draf en galop om en om 15 minuten

Benodigdheden: 12 pionnen en gele balletjes

Pionnen op de bakrand met balletje erop, 1 punt per bal.
Je zet de pionnen op de bakrand en legt er tennisballen bovenop. Ruiters rijden langs de bakrand en proberen zoveel mogelijk tennisballen eraf te pakken. Aan het eind van de bakrand staat een mand/emmer waar de ballen in worden gegooid. Als de balletje vallen dan tellen ze niet meer mee. Balletjes moeten binnen de tijd in het mandje, anders tellen ze niet meer mee. Als ze in de verkeerde gang zit, tellen de balletjes ook niet mee. De spelleider bepaalt voordat het spel begint in welke gang er wordt gereden. Dit kan dus per niveau worden aangepast.

Spel 6 – Behendigheid

Oefenronde, daarna van start

Benodigdheden: poortje (evt. met touw en 2 staanders), bruggetje, touw, ontbijtkoek, 2 tonnen, kegels, ring op standaard.

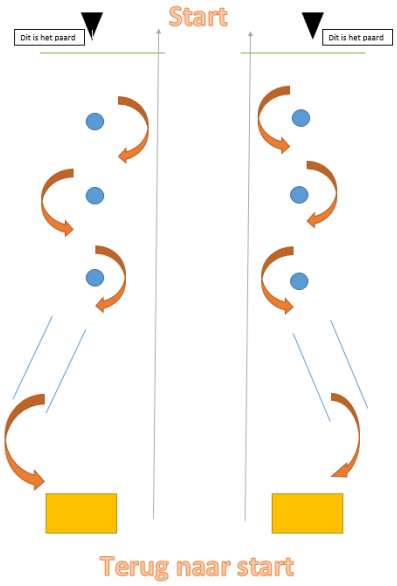
2 teams tegen elkaar, 4 onderdelen per ruiter en dan terug en de volgende.

Estafette

Doe een estafette zodat ze in teams moeten samenwerken en hang er een soort wedstrijdelement aan. Leer hen dat paardenwelzijn altijd voorop staat. Vooral bij wedstrijden kunnen ruiters fanatiek worden, blijf altijd alert of ze paardvriendelijk blijven handelen.

Een estafette wordt altijd met minimaal 2 teams gedaan die even groot zijn. Het gaat erom wie het snelst de opdracht heeft gedaan. Het parcours kan er als volgt uitzien:

- Het paard staat voor de groene balk stil en de ruiter zit op het paard en heeft een lepel in zijn handen. Op die lepel ligt een tennisbal (nog spannender is het met een (ongekookt) ei). De bal mag niet van de lepel vallen.
- De ruiter moet het paard door de slalom rijden en vervolgens tussen de balkjes door.
- Is de ruiter bij de gele bak (emmer o.i.d.) dan gooit hij daar de bal in.
- De ruiter stapt van het paard af en stapt in een zak en moet zaklopend in één lijn terug naar stal.



Estafette parcours

Ruiterbewijs onderdelen

Tijdens een kamp kun je met wat oudere deelnemers onderdelen van het Ruiterbewijs oefenen. Onderdelen zoals springen en de onderdelen die in het bos plaatsvinden kun je tijdens het ruiterkamp goed toelichten en uitvoeren. Daarnaast is het voor sommige leeftijden en niveaus ook goed om het opzadelen te herhalen en daar meer aandacht aan te besteden. Bekijk het boek: ‘Haal je ruiterbewijs met plezier’ voor de onderdelen die de ruiters moeten beheersen om hieraan deel te mogen nemen.

Proefgericht rijden

Om ruiters te inspireren voor het rijden van wedstrijden kun je ervoor kiezen om proefgericht rijden op te nemen in het programma. Je kunt theorieles geven, de oefeningen meenemen in de lessen, een proef rijden tijdens het kamp en tot slot het protocol nabespreken. Dit is voor de fanatieke ruiters leuk om te doen en voor minder fanatieke ruiters kan het een stimulans zijn om wedstrijden te gaan rijden.

Koekhappen

Koekhappen vanaf het paard is vooral voor jongere ruiters een leuk spel om te doen. Hang de koek aan een lijn zodat ze met het paard eronder kunnen gaan staan en zo de koek ervan af kunnen happen. Dit kunt je moeilijker maken door met de pony aan de hand eronder door te stappen, zodat de ruiter stappend de koek moet proberen te happen.



Open Manegedagen spellen

Wanneer je als manegebedrijf heeft deelgenomen aan de Open Manegedagen dan heb je een aantal spellen in huis die je ook tijdens een ruiterkamp kunt gebruiken. Voorbeelden van spellen zijn:

- Paardje Prik
- Wortels, Biks & Appelen (Boter, kaas en eieren)
- Hoefijzerwerpen
- Quiz
- Fotoframe

De uitleg van deze spellen zit in het pakket van de Open Manegedagen.

Pony's raden

Je blinddoekt de kinderen en zet een paard neer. De kinderen gaan door middel van voelen aan het paard raden welk paard het is. Door bijvoorbeeld de vacht, hoeven, staart te voelen moeten de kinderen raden om welk paard of pony het gaat. Je traint hiermee ook de ruiters om op bepaalde details bij de paarden te letten, zoals: heeft het paard een bult die daar niet hoort?

Pimp my pony

Voor kleine ruiters is het leuk om hun pony te versieren. Dat kan op allerlei manieren:

- *Pony's verven:* Met water en stoepkrijt kun je jouw paarden laten verven door de ruiters. Met water kun je ze makkelijk weer schoonspuiten.
- Invlechten met strikjes, elastiekjes, glitters etc.
- Aankleding met bijvoorbeeld vlaggetjes, slingers etc.

Mennen

Voor veel ruiters is er op de manege geen mogelijkheid tot mennen, dus als dat in een ruiterkamp wel aan bod komt is dit voor veel deelnemers erg leuk. Wanneer het op jouw terrein kan is dat fijn, maar je kunt ook uitwijken naar een andere locatie. Of misschien is er een stal in de buurt waar ze kunnen kijken naar het mennen.

Dressuur-/springwedstrijd

Je kunt ervoor kiezen om een onderlinge wedstrijd te organiseren voor jouw ruiters in verschillende disciplines . Het is ook leuk wanneer ruiters tijdens het ruiterkamp promotiepunten kunnen rijden. Let er dan wel op dat je een FNRS-jurylid moet

regelen om te jureren. Via de KNHS kun je met juryleden in contact komen. Ruiters kunnen een proef rijden op hun eigen niveau en je kunt er ook een prijsuitreiking aan koppelen.

Trektocht/picknick

Voor de meer gevorderde ruiters kun je een trektocht organiseren. *Bijvoorbeeld:* eerst twee dagen op de manege verblijven en vervolgens vertrekken voor een tocht voor twee nachten. Zorg ervoor dat je slaapplaatsen hebt waar zowel de paarden als de ruiters kunnen overnachten. Het kan ook leuk zijn om met tenten op pad te gaan. Een goed voorbeeld van jongerentrektochten in Nederland is Stal 't Reelaer. Zij organiseren al jaren deze trektochten.

Bonte avond (ouders bezoeken)

Het is leuk om een show te organiseren op de bonte avond. Ruiters kunnen met elkaar activiteiten voorbereiden waar bijvoorbeeld de ouders naar kunnen komen kijken. Zo kunnen zij ook een beetje van de ruiterkampsfeer proeven. Een bonte avond kan ook weer met of zonder paarden georganiseerd worden. Het programma kan heel divers zijn:

- Proef voorbereiden
- Springproef
- Verkleden en proef rijden
- Stoelendans met de paarden
- Muziekshow
- Pas de deux rijden
- Zelfgemaakte proef met muziek
- Spel om de ouders bij te betrekken
- Playbackshow

Paard & Welzijn cursus

Paardenwelzijn wordt steeds belangrijker voor veel mensen. Mensen letten steeds meer op of paarden op de juiste wijze gehouden en verzorgd worden. Vaak komt het niet goed omgaan met paarden voort uit onwetendheid van de ruiter. De KNHS heeft een boek uitgegeven Cursus Paard & Welzijn waarin alles wordt uitgelegd over paardenwelzijn. Deze kun je als leidraad gebruiken.

Om het extra leuk te maken kun jeer een quiz of speurtocht van maken. Wanneer je eerst de theorie vertelt dan kun je daarna een quiz houden onder de ruiters voor punten of een prijs. Of maak het meer interactief door er een speurtocht van te maken. Overal op stal kun jevragen en opdrachten ophangen die te maken hebben met welzijn van paarden. Door de goede antwoorden te geven kunnen deelnemers bijvoorbeeld een woord maken door letters te verzamelen. Hebben ze het woord goed? Dan winnen ze een prijs.

Grondwerkoefeningen

Oefeningen naast het paard zijn minstens zo leuk als oefeningen op het paard. Kinderen leren daarnaast door grondwerk over paardengedrag en leiderschap. Het kan angstige kinderen ook helpen om weer vertrouwen te krijgen. Wanneer

je hiermee aan de slag gaat is het belangrijk dat je dit met een persoon doet die hier in is opgeleid. Een cap is ook bij grondwerk belangrijk voor de veiligheid.

L-Shape

Leg vier springbalken op de grond in de vorm van een L. Hier kunnen kinderen met een paard aan de hand doorheen lopen. Eerst vooruit en daarna ook achteruit. Begin met 1 stap achteruit, daarna tot de helft en uiteindelijk de hele L achteruit.

Het is leuk om kinderen met verschillende paarden te laten oefenen: het ene paard gaat heel makkelijk achteruit, terwijl een ander moeilijk gaat. Het is tijdens het grondwerk belangrijk dat de deelnemers theorie hebben gehad over het gedrag van het paard zodat zij weten welke acties bepaalde reacties kunnen opwekken.



Slalom

Met pionnen kan een slalom worden neergezet, ook deze kan aan de hand worden uitgevoerd. Eerst weer vooruit en daarna een stukje achteruit (tot maximaal 2 pionnen). Een element om toe te voegen is bijvoorbeeld dat de kinderen een lepel met een ei erop moeten vasthouden.

Over zeil lopen

Sommige paarden vinden het spannend om over zeil te lopen. Het is belangrijk om dit zo veilig mogelijk te doen en het langzaam op te bouwen. Leg 1 groot zeil neer, het beste is om dit vlakbij de bakrand te doen. Tussen het zeil en de rand legt u een kleiner zeiltje dat u helemaal opvouwt totdat het nog maar een dunne strook is. Het paard mag in eerste instantie over het dunne strookje lopen, terwijl de kinderen op het grote zeil lopen (ook als dit betekent dat het kind aan de rechterkant van het paard moet lopen). De kans dat het paard op het zeil springt (dat hij eng vindt) is klein en dus lopen de kinderen daar het veiligst. Gaat het paard makkelijk over het reepje zeil? Dan kunt u dat steeds groter gaan maken, totdat hij op het hele zeil loopt. Durft het paard niet over het kleine stukje zeil? Laat dan wat ruimte tussen het zeil en de bakrand, zodat hij er eerst langs kan lopen. Die opening maakt u steeds kleiner totdat hij ook over het zeil durft en u deze kan gaan vergroten.



Kinderen leren dat paarden sommige dingen, die wij heel normaal vinden, eng vinden. Ook leren ze dat niet alle paarden hetzelfde reageren op dezelfde situatie. Daarnaast moeten ze hier echt

leiderschap tonen. Vooral als het paard het spannend vindt, is het aan hen om resoluut door te blijven lopen.

Lichaamstaal gebruiken

Laat kinderen puur en alleen op lichaamstaal een paard loswerken in een longeerring of afgezette bak. Moet het paard voorwaarts? Gaat het paard juist te hard? Laat hen dan uitzoeken hoe ze door rustiger te bewegen, meer afstand te nemen etc. het paard ook rustiger krijgen. En wat gebeurt er als ze niet schuin achter het paard lopen, maar parallel aan het hoofd? Het paard zal stoppen of omdraaien omdat ze hem blokkeren.

Zorg dat steeds 1 kind en 1 paard tegelijk in de bak zijn. Meerdere kinderen tegelijk kan gevaarlijke situaties opleveren. Kinderen worden zich met deze oefening meer bewust van hun eigen lichaam(staal) en het effect daarvan op het paard. Ook hier is het leuk om hen dit met verschillende paarden te laten ervaren.

<u>Western rijden/working equitation</u>
Een combinatie van western rijden en working equitation zorgt voor een grote verscheidenheid aan leuke oefeningen. Ruiters maken op een laagdrempelige manier kennis met een nieuwe discipline. Je kunt het zo moeilijk maken als je wilt en kunt het aan niveau van de ruiters aanpassen.

Wanneer je hier niet veel ervaring mee hebt, is het een idee om de ruiters mee te nemen naar een bedrijf waar ze dit wel hebben. Zo is RSC Manege Meulendijks op bezoek geweest bij PSC Eersel en hebben de ruiters daar een hele westerndag meegemaakt. Western/working equitation oefeningen die je in het klein ook op jouw eigen stal kunt doen zijn:

- Hek openen en sluiten: Heb je bijvoorbeeld een hek van de wei of een paddock die de ruiters te paard kunnen bedienen.
- Barrel race: Zet 3 tonnen neer en verzin een parcours dat de ruiters zo snel mogelijk moeten afleggen. Dit kan in draf of galop. Zet een ton ter hoogte van de C en ter hoogte van de B en E. Zorg ervoor dat de ruiters nog makkelijk om de tonnen heen kunnen draaien, er moet genoeg afstand zijn tussen de omheining en de ton.

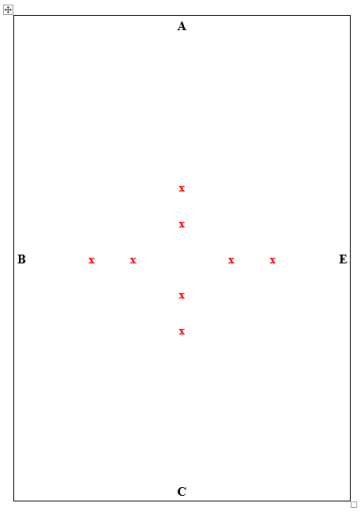
  Een voorbeeld van een parcours met bovenstaande indeling van de tonnen is:
  1. Start bij A en rijd rechtuit naar de ton bij C en rijd er linksom omheen
  2. Dan naar de ton op de lange zijde bij de E en rijd daar een rondje omheen linksom.
  3. Rijd daarna rechtuit naar de ton bij de B en rijd daar 1 keer omheen richting de C.
  4. Rijd daar omheen en terug naar de A.
  Degene die dit het snelst aflegt, en daarbij paardenwelzijn in het hoofd houdt door lichte hulpen te gebruiken, wint!
- Roundpen: de roundpen is een afgezette kleine cirkel met daarin vaak nog een kleinere cirkel waar de ruiter omheen kan rijden. De Ruiters rijden om de binnenste cirkel heen en daaromheen staat nog een hek. Het gaat erom

dat de ruiters de round pen in rijden en daarin zo netjes mogelijk het rondje rijdt. Het moeilijkst is natuurlijk om in een nette galop erdoorheen te rijden en weer eruit te rijden. Het gaat om de controle die ze over het paard hebben. Een voorbeeld vind jehier: https://www.youtube.com/watch?v=racqpLHEThw

- Slalommen: je kunt verschillende soorten slalom toepassen. Een voorbeeld van de verschillende soorten slalom vind je hier: https://www.youtube.com/watch?v=tol8LWRSbYg
  Bij de meeste voorbeelden zie je dat de ruiters met 1 hand rijden. Dat is natuurlijk een leuk element om toe te voegen in dit onderdeel. Het maak het extra moeilijk voor de ruiter.
- Je kunt er ook voor kiezen om een wedstrijdelement toe te voegen aan deze activiteit, door bijvoorbeeld een proef op te stellen met meerdere oefeningen. Plak een aantal oefeningen aan elkaar en maak een protocol. Zo kun je iedereen beoordelen op vaardigheid en uitvoering van het geheel. Om de proef nog wat aan te kleden kun je natuurlijk verschillende gangen toevoegen, een sprongetje in de bak zetten en deze toevoegen of bijvoorbeeld een smalle doorgang in de rijbaan zetten. Deze maak je door twee stijlsprongen te maken en deze dicht tegen elkaar aan te zetten. Om het spannend te maken kun je er bijvoorbeeld dekens overheen hangen.

<u>Oefeningen met pionnen</u>

De onderstaande oefeningen zijn allemaal variaties op de simpele slalom met 4 of 5 pionnen. Een slalom wordt wel vaker gebruikt in de reguliere lessen. Met de volgende oefeningen kun je per niveau de moeilijkheid aanpassen. Door variaties toe te voegen wordt het voor ruiters uitdagend en het maakt de lessen verrassend. De oefeningen dragen bij aan beter leren sturen en een betere houding en zit.



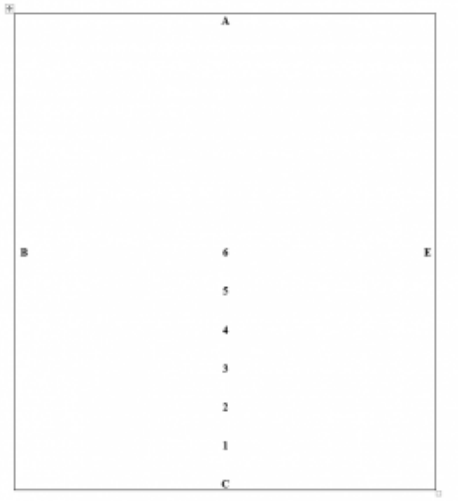
1.Dubbel vierkant

De 4 pionnen van het kleinste vierkant staan 2,5 meter vanaf de X naar de letters A, E, C en B.
De 4 pionnen van het grootste vierkant staan 5 meter vanaf de X naar de letters A, E, C en B
De bedoeling van het rijden van deze oefening is rechte lijnen te rijden gevolgd door scherpe (90 graden) wendingen. De afstand tot de pionnen dient steeds zo'n 25 centimeter te bedragen.

In stap
Het paard stapt op de rechterhand vanaf de buitenzijde van de eerste pion (het dichts bij de B) van het grootste vierkant naar de volgende pionnen van hetzelfde vierkant. Vervolgens wordt aan de binnenkant van de pionnen van hetzelfde vierkant gestapt. Daarna wordt aan de buitenkant van het kleine vierkant gestapt en tot slot aan de binnenkant van het kleine vierkant.
Na het laatste vierkant veranderen ze ergens in de bak van hand, komen ze weer terug bij de B en doen ze dezelfde oefening op de linkerhand.

In draf
Bovenstaande stapoefening kan ook in draf worden gereden rondom het grootste vierkant. De draf dient zo verzameld mogelijk te worden gereden.

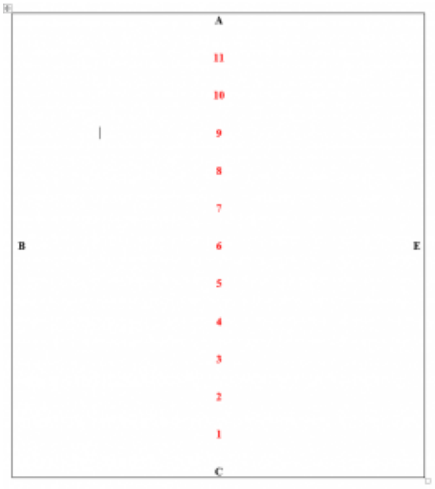
2. Draaimolen
Plaats 6 pionnen (eventueel met nummers erop) op de AC-lijn vanaf de C tot de X op ongeveer 3 meter van elkaar.
De bedoeling van het rijden van deze oefening is steeds kleiner wordende cirkels te rijden met de juiste stelling en buiging.



De oefening wordt eerst gedaan in stap, op de rechterhand en vervolgens in stap op de linkerhand. Daarna in draf op beide kanten op. Daarna volgt dezelfde oefening in galop. De diameter van de kleinst mogelijke cirkel bedraagt slechts 3 meter. Deze cirkel zal slechts in stap te rijden zijn. Voorkom dat de cirkels niet te klein worden en dat de juiste stelling en buiging gewaarborgd blijft.

Startpunt is de C. De eerste cirkel wordt gereden achter pion 6 langs, waardoor je dus eigenlijk een grote volte C-X-C rijdt. Daarna richt je je vanaf de C op de ruimte tussen de pionnen 5 en 6. Deze keer rijd je dus een volte van ongeveer 15 meter. Je schuift bij elke nieuwe cirkel een pion terug totdat jij en je paard niet kleiner kunnen (met een jong paard kan dat al snel zijn, forceer niets!). Na de kleinst mogelijke cirkel (dan ga je tussen pion 1 en 2 door) verander je van hand op je eigen manier en doe je dezelfde oefening op de andere hand.

3. Slalom
Verdeel 11 pionnen over de AC-lijn vanaf ongeveer 3 meter van de C tot ongeveer 3 meter van de A. De bedoeling van het rijden van deze oefening is te slalommen tussen de pionnen. De lussen worden zo groot mogelijk gemaakt (je rijdt door tot bijna bij de hoefslag voordat je de lus terug maakt) en je rijdt de lussen met de juiste stelling en buiging.



De oefening wordt eerst gedaan in stap, op de rechterhand en vervolgens in stap op de linkerhand. Daarna in draf op beide handen. Startpunt is de C. Je rijdt op de rechterhand en rijdt aan het eind van de korte zijde een lus naar rechts. Je stapt tussen de twee eerste pionnen door en rijdt door naar de hoefslag. Net voor de hoefslag rijd je een lus naar links etc. etc.

Heb je alle pionnen gehad, dan ben je aangekomen bij de A op de rechterhand. Bij de E draaf je aan en dan doe je dezelfde oefening in draf.

De galopoefening met deze opstelling van pionnen is geen slalom, maar een verspringende grote volte. Je begint op de rechterhand bij de C in galop en rijdt een grote volte om een rij van 5 pionnen. Je maakt de grote volte niet helemaal af tot de C, maar galoppeert tussen de eerste en tweede pion door en rijdt een grote volte om een rij van 5 pionnen. Je bent dus een pion opgeschoven. Je galoppeert door totdat je tussen de laatste twee pionnen – dichtbij de A – bent gegaloppeerd. Hierna maak je een overgang naar de draf en je verandert op je eigen manier van hand. Bij de C galoppeer je links aan en je rijdt de voltes in spiegelbeeld van de galop rechts.

4. Passen tellen
2 pionnen markeren een rechte lijn van ongeveer 25 meter net naast een lange zijde van de hoefslag.

Stap:
Je stapt van pion 1 naar pion 2 en telt het aantal passen dat je paard maakt. Ben je een ronde verder, dan stap je weer van pion 1 naar pion 2 met de opdracht een pas meer te maken dan de vorige keer. De passen van je paard moeten dus korter zijn dan de eerste keer! Dit verkorten van de stap doe je tweemaal achter elkaar, waarbij je de tweede keer weer probeert een pas meer te maken. Na twee keer verkorten stap je van pion 1 naar pion 2 met de opdracht een pas minder te maken dan de eerste keer. De passen van je paard moeten dus ruimer zijn dan de eerste keer. Dit verruimen van de stap doe je tweemaal achter elkaar, waarbij je de tweede keer weer probeert een pas minder te maken. Doe dezelfde oefening op de andere hand.

Draf:
Je draaft in arbeidsdraf van pion 1 naar pion 2 en telt het aantal passen dat je paard maakt. Ben je een ronde verder, dan draaf je weer van pion 1 naar pion 2 met de opdracht een pas meer te maken dan de vorige keer. De passen van je paard moeten dus korter zijn dan de eerste keer! Dit verkorten van de draf doe je tweemaal achter elkaar, waarbij je de tweede keer weer probeert een pas meer te maken. Ga bij deze oefening liefst doorzitten zodat je je paard echt een beetje kan verzamelen. Na twee keer verkorten draaf je van pion 1 naar pion 2 met de opdracht een pas minder te maken dan de eerste keer. De passen van je paard moeten dus ruimer zijn dan de eerste keer. Dit verruimen van de draf doe je tweemaal achter elkaar, waarbij je de tweede keer weer probeert een pas minder te maken. Doe dezelfde oefening op de andere hand.

Galop:
Je galoppeert in arbeidsgalop van pion 1 naar pion 2 en telt het aantal sprongen dat je paard maakt. Ben je een ronde verder, dan galoppeer je weer van pion 1 naar pion 2 met de opdracht een galopsprong meer te maken dan de vorige keer. De sprongen van je paard moeten dus korter zijn dan de eerste keer! Dit verkorten van de galop doe je tweemaal achter elkaar, waarbij je de tweede keer weer probeert een sprong meer te maken.
Na twee keer verkorten galoppeer je van pion 1 naar pion 2 met de opdracht een sprong minder te maken dan de eerste keer. De sprongen van je paard moeten

dus ruimer zijn dan de eerste keer. Dit verruimen van de galop doe je tweemaal achter elkaar, waarbij je de tweede keer weer probeert een sprong minder te maken. Doe dezelfde oefening op de andere hand.

Gymnastiek op het paard

Om de balans van de ruiter te verbeteren is het heel leerzaam om eens gymnastiek op het paard te doen. Het is de bedoeling dat de ruiters ten allen tijde in balans op hun paard blijven zitten. Je kunt ervoor kiezen om vanuit de basis de ruiters sowieso al zonder beugels te laten rijden en een knoop in de teugel te laten maken.
Dit kun je helemaal naar eigen invulling doen, een aantal leuke opties zijn deze:



- Beginnen met het loswerken van het lichaam van de ruiter. Begin met het ronddraaien van het hoofd en zo werk je helemaal naar beneden tot aan de tenen. De ruiters draaien hun hoofd, armen, schouders, benen, voeten, tenen etc.
- Hierna kun je de oefeningen iets moeilijker maken. Voorbeelden van oefeningen zijn:
    - Benen helemaal optrekken totdat de knieën bovenop de voorkant van de boom van het zadel liggen
    - Met de rechter hand de linker tenen aanraken, en andersom.
    - Rug bol en hol maken
    - De oren en de staart van hun paard aanraken met beide handen om en om.
    - De benen vanuit de heup optillen en ronddraaien.
    - In draf een rondje naar links en naar rechts laten kijken terwijl ze recht op hun paard blijven zitten.
    - In stilstand een rondje om de wereld laten maken. Dus achterstevoren gaan zitten op hun paard en vervolgens weer terug draaien.
    - Lichtrijden zonder beugels.
    - Armen helemaal strekken. Opzij naar links en rechts, omhoog (kan ook in galop).
    - In draf in verschillende ritmes lichtrijden. Dus bijvoorbeeld 2x staan en 1x zitten of 1x staan en 3x zitten. Zo kunt u nog een heel aantal variaties bedenken.
    - Wanneer de ruiters de voeten in de beugels hebben is het altijd leuk om ze, zonder dat ze de teugels vasthouden, te laten draven en lichtrijden. Dit is een goede balans oefening. Hierin kunt u ze dan ook weer bewegingen met hun armen/handen laten doen. Zoals puntje van hun neus aanraken, handen op hun hoofd, handen in de zij, etc.
    - Heel veel van deze oefeningen kunt u ook doen als de ruiters in de verlichte zit rijden. Dat maakt sommige oefeningen wat moeilijker.

Bitloos/zonder zadel

Voor kinderen is zonder zadel of bitloos rijden altijd een leuke activiteit. Per niveau kun je kiezen voor stap, draf en galop.

Ook tijdens het rijden zonder zadel of bitloos rijden is het leuk om gymnastiekoefeningen te doen. Het maakt het uitdagender voor de meer gevorderde ruiter.

Het zonder zadel rijden is een goede oefening voor de balans. En bitloos rijden kan weer een hele andere beleving geven in het rijden. Daarnaast is het voor ruiters heel leerzaam om eens zonder zadel of hoofdstel op het paard te zitten en het paard beter te voelen. Het is belangrijk dat je de ruiters van tevoren uitlegt wat het effect is van bitloos rijden en hoe de druk van de handen van de ruiter nu op een andere manier inwerkt op het paard.

Paard spelen

Kinderen spelen vaak paardje op het schoolplein. Dit vinden ze altijd een leuk spelletje en eigenlijk is het voor echte ruiters best wel interessant om dit spel te blijven spelen. Het gaat erom dat de ruiter gaat voelen wat een paard voelt als er aan de teugels getrokken wordt.

Wat u tijdens deze activiteit doet is:

De ruiters maken setjes van twee en moeten samenwerken. De één krijgt een touw in zijn nek en daarna onder de armen door zodat de ander achter zijn partner kan staan met de teugels in handen. Diegene is op dat moment de ruiter. Degene met de teugels om 'is het paard'.

Laat ze wat rond lopen met de teugels net op spanning. Probeer ze oefeningen te laten doen waarbij ze het gevoel krijgen dat ze iet van hun pony gedaan moeten krijgen. Je kunt denken aan figuren rijden, net zoals met een dressuurproef.

Het paard kan aan de ruiters aangeven hoe de teugel voelt:
- te strak (teveel trekken aan de teugel)
- te los (te weinig sturing voor het paard)
- ongelijke druk (teveel links of rechts)
- te onrustig (los/vast)
- voelt wel druk, maar zonder het gevoel te hebben dat er getrokken wordt aan de teugel.

Dit kun je in stap doen, maar ook in draf. Kunnen ze dan het contact gelijk houden net zoals in stap of is dat moeilijker? Het gaat erom dat ruiters gaan voelen wanneer ze de juiste druk op de teugel zetten. Het paard kan het moeilijker maken door onverwachte bewegingen te maken en sneller of langzamer te lopen. Natuurlijk is het leuk om van positie te wisselen en misschien ook van setje te wisselen. Goed om verschillende `paarden` en `ruiters` te ervaren.

Activiteiten zonder paard

Kennismakingsspellen

Bij een ruiterkamp kan het zo zijn dat deelnemers elkaar niet kennen. Daarom is het leuk om aan het begin van het kamp een kennismakingsspel te doen.

Spel 1 - Naamballon - Benodigdheden: ballon

Iemand tikt een ballon omhoog en roept de naam van een medespeler. Die

probeert de ballon omhoog te tikken voor die de grond raakt en op zijn beurt roept hij een andere naam.

Spel 2 - Ik ben uniek
De spelers staan in een grote kring met een diagonaal van 10 meter (ligt aan de grootte van de groep), het doel is zo snel mogelijk bij 't middelpunt van de kring te komen. Leg iets in het midden van de kring waar de ruiters naartoe proberen te komen. Dit doe je door een origineel weetje over jezelf te vertellen waardoor anderen jou leren kennen. Als nog niemand hetzelfde heeft meegemaakt of 't zelfde kenmerk heeft, mag je een stap naar voren doen. Voorbeeld: Een kring met 15 ruiters. Lisa noemt een kenmerk van zichzelf: ik lust geen spinazie. Zijn er anderen ruiters die dit ook niet lusten, dan moet iedereen blijven staan. Is er niemand die hetzelfde kenmerk heeft dan mag Lisa een stap naar het midden van de kring doen. Net zo lang tot iemand in het midden uitkomt en gewonnen heeft. Deze persoon heeft de meeste, unieke dingen over zichzelf heeft verteld.

Spel 3 - Citroen citroen - Benodigdheden: stoelen per speler
Maak met de deelnemers een kring. Eén deelnemer zit in het midden. Wie in de kring zit, moet telkens een plaats met de klok mee doorschuiven (net als met stoelendans loopt iedereen langs de stoelen), totdat de persoon in het midden twee namen zegt. Dan stopt iedereen met doorschuiven en moeten alleen deze twee personen van plaats wisselen.
Op hetzelfde moment probeert de persoon in het midden van de kring naar de plaats van één van die twee personen te rennen en een plaats in te nemen. De deelnemer die geen plaats heeft gevonden, moet in het midden gaan zitten. Wanneer de spelleider 'Citroen, citroen' roept, veranderen alle deelnemers van plaats. Ook de persoon die in het midden van de kring zit mag dan een plek zoeken, waardoor een nieuwe persoon in het midden terecht kan komen.

Meer kennismakingsspellen vind je op: https://tumult.be/nieuws/10-kennismakingsspelletjes-voor-de-start-van-het-jaar

Touwhalster maken
Wat is er leuker voor een ruiter dan het maken van zijn eigen paardenspullen. Je kunt de ruiters zelf een touwhalster laten maken en versieren. Deze video laat zien hoe je hiermee aan de slag kan gaan: https://www.youtube.com/watch?v=Fycz0MeKC-8

Voor het maken van het halster heb je alleen goede touwen nodig. Wil je ook nog de mogelijkheid bieden om het halster te versieren dan kun je zorgen voor:

- Glitters
- Plakdiamantjes
- Leuke lintjes die ze eromheen kunnen vouwen
- Strikjes
- Letters om de naam van hun lievelingspaard erop te maken
- Voor de oudere kinderen: naald en draad

Kampvuur
Het is altijd leuk om samen bij het kampvuur te zitten. Je kunt ervoor kiezen om

spelletjes te doen bij het kampvuur of liedjes te zingen. Daarnaast kun je het extra leuk maken door marshmallows te roosteren boven het vuur. Zorg ervoor dat er goede begeleiding bij is en dat er geen kans bestaat dat kinderen met vuur spelen of te dichtbij het vuur komen.

Speurtocht
Zet een speurtocht uit over het hele terrein. Deze kun je naar eigen inzicht invullen met vragen, een quiz, opdrachten, zoekspellen etc. Dit kun je helemaal gericht op de paarden doen, maar je kunt er ook voor kiezen om een ander onderwerp te kiezen. Wanneer het kamp voor oudere kinderen (16 t/m 18) is georganiseerd kun je ervoor kiezen om een dropping te doen, waarbij natuurlijk wel altijd begeleiding aanwezig is.

Aandenken maken: fotolijstje, sleutelhanger (paardenhaar), foto, hoefijzer versieren
Dit is een variatie op het touwhalster maken, dus we blijven nog even in de knutselmodus. Het is leuk als de kinderen een aandenken hebben aan het ruiterkamp. Een aandenken kan verschillende vormen hebben:

- Foto met lievelingspony maken
- Een fotolijstje bij de foto die ze versieren
- Sleutelhanger maken (eventueel met paardenhaar). Op internet zijn nu veel setjes te verkrijgen om sleutelhanger mee te maken. Het is ook leuk om iemand uit te nodigen die gespecialiseerd is in het maken van sleutelhangers met paardenhaar.
- Hoefijzer versieren
- T-shirt versieren/tekenen

Douanespel
Het doel van het douanespel is om met de ploeg zo veel mogelijk smokkelwaar over te hebben.

Voordat het spel begint krijgen de ploegen allemaal smokkelwaren uitgedeeld, dat kan in de vorm van kaartjes met daarop geld of goederen. De ploegen spelen om de beurt voor “Smokkelaars” en “douane”. De smokkelaars moeten zonder door de douane getikt te worden, kaartjes met daarop plaatjes van verschillende artikelen van post 1, de grens over, naar post 2 brengen. Als een smokkelaar getikt wordt moet hij samen met de douane naar de douanepost lopen. Op deze douanepost zit een staflid met een invoerprijzenlijst. Op deze lijst staan alle artikelen met daaronder de invoerkosten en de smokkelkosten. Bij de post moet de smokkelaar zeggen welk artikel hij bij zich heeft.

Als hij dit gedaan heeft zijn er 3 mogelijkheden:

1. De douane gelooft de smokkelaar. De smokkelaar levert dan zijn kaartje (zonder dit aan de douane te laten zien) in bij de douanepost en betaalt de invoerprijs die op de invoerprijzenlijst staan.
2. De douane gelooft de smokkelaar niet. De smokkelaar laat zijn kaartje zien en heeft over het artikel gelogen. De smokkelaar levert dan zijn kaartje in bij de douanepost en betaalt de smokkelboete die op de invoerprijzenlijst staan.

3. De douane gelooft de smokkelaar niet. De smokkelaar laat zijn kaartje zien en heeft de waarheid gesproken. De smokkelaar levert dan zijn kaartje in bij de douanepost. De douane betaalt de smokkelaar nu € 200 wegens smaad.

Een ronde duurt totdat alle artikelen de grens over zijn. Dan worden de rollen omgedraaid. Na 4 rondes gaan we terug naar het clubhuis. In het clubhuis wordt per ploeg het geld geteld. De ploeg die het meeste geld heeft is deze opkomst de winnaar.

- Dit spel is het leukst met handelswaar van verschillende waardes.
- Als de kaartjes gelamineerd zijn kunt u ze nog jaren gebruiken.
- Dit spel is in het donker het leukst.
- Inspecteer het bos voorafgaand aan het spel op rare kuilen en dergelijke om verwondingen in het donker te voorkomen.
  Lees meer:
  https://activiteitenbank.scouting.nl/index.php/component/k2/item/1011-Douanespel-_Niets_aan_te_geven

Dierengeluidenspel

Er zijn een hoop versies van het dierengeluidenspel. Dit is een versie die voor veel leeftijden heel toegankelijk is en voor iedereen leuk:
https://www.youtube.com/watch?v=8_9cyC8yef0
Je kunt ervoor kiezen om er een wedstrijd van te maken. Ook kun je er regels aan hangen als:

- Niet met twee teams bij hetzelfde dier komen
- Zoek de dieren op volgorde en geef iedereen een andere volgorde
- Om het moeilijker te maken: zet 7 dieren in het bos en geef ze 6 kaartjes. Dit zorgt voor verwarring.
- Zet iemand in het bos met een echt paard. Dat is altijd leuk.
- U kunt ervoor kiezen om het overdag te doen, maar voor oudere kinderen is het leuk om het in het donker te spelen.

Vlaggenroof

Benodigdheden: een vlag of een stok met linten

De spelers worden verdeeld in twee gelijke groepen. Wijs twee gebieden aan.
In deze gebieden zijn ze vrij en kunnen ze niet getikt worden. Beide groepen verstoppen hun eigen vlag in hun gebied. De opdracht is simpel. Verover de vlag van een andere groep en verdedig de eigen vlag door de tegenstanders af te tikken. Als ze zijn afgetikt, moet ze eerst weer terug naar hun eigen gebied.

Het spel is afgelopen als de vlag van de tegenstander is geroofd en naar het eigen gebied is meegenomen.

Als het een beetje tegenzit, is de vlag binnen een paar minuten gevonden. U kunt het spel langer laten duren door de vlag uit linten te laten bestaan. Maak tien linten vast aan een stok. Per keer mag maar één lint meegenomen worden.
De groep die als eerste een kale stok overhoudt, heeft verloren.

Spooktocht

Spooktochten kun je zo eng maken als je zelf wilt. Het ligt heel erg aan de leeftijd en aan de kinderen. Probeer goed in te schatten wat je kunt doen zodat het niet saai is, maar ook niet te spannend. Je kunt ervoor kiezen om het gewoon op het terrein te houden of in het bos. Zorg er altijd voor dat er voldoende begeleiding bij is zodat de kinderen opgevangen kunnen worden als ze het te eng vinden. Opties om de spooktocht tot een succes te maken:

- Zet iedereen aan een draad en daar moeten ze aan vast blijven houden. Het draad loopt overal tussendoor, onderdoor, langs etc.
- Je kunt ervoor kiezen om een thema spooktocht te houden. Bijvoorbeeld met zombies, enge clowns, spoken, heksen o.i.d.
- De groep kan in één keer op pad gaan of in groepjes
- Vertel van tevoren een verhaal met een eng open einde of dat ze iemand moeten zoeken bijvoorbeeld. Dit zou je kunnen vertellen tijdens een kampvuur en vervolgens beginnen met de spooktocht.

Hoe kun je de tocht aankleden?

- Mensen in de bosjes die ze laten schrikken
- Auto waarvan de koplampen ineens aan gaan
- Motorzagen
- Mensen die op de grond liggen en ineens de benen vastpakken
- Mensen verkleed in de bosjes
- Onder vieze dingen door lopen. Hang een boog op waar dingen aan hangen als natte doeken of plakkerig plastic dat over ze heen gaat.
- Mensen uit dozen/vuilnisbakken laten springen
- Enge geluiden maken; gillen, kermen, als er iemand achter ze loopt, of er iemand in de bosjes loopt
- Een pop in de bomen hangen
- Iemand die ze stiekem achtervolgt.

Dropping

En andere vorm van een tocht is een dropping. Vanaf een vreemde plek moeten de deelnemers zien terug te komen naar de stal. Zij moeten zelf de route terug vinden en ook hierbij is het leuk als er een (spannend) verhaal aan vooraf is gegaan.

Daarnaast kun je er een extra regel aan toevoegen: vertel hen dat ze ongezien terug moeten komen naar de stal. Dus niemand mag hen zien. Dan hoeft het niet persé in het donker plaats te vinden. In het licht is het moeilijker. Je kunt er ook voor kiezen om er opdrachten aan vast te knopen. Zoals: sla minstens 5 keer rechtsaf tijdens de reis naar huis.

Punten scoren

Om deelname aan de week nog leuker te maken voor ruiters kun je een puntensysteem gebruiken door de hele week. Voor elk onderdeel van de kampweek kunnen zij punten verdienen en degene die aan het eind van de week de meeste punten heeft wint. Als prijs kun je bijvoorbeeld een les weggeven, poetsspulletjes of een zadeldek van de manege.

De manier om punten te verdienen kun je zelf kiezen. Een optie is om punten te geven voor inzet/motivatie. Daar kan iedereen kans op maken, omdat het niet te maken heeft met een bepaalde vaardigheid. Iedereen kan inzet laten zien. Geef iedereen per onderdeel punten van 1 tot 5 en noteer dit. Aan het eind tel je de punten en doet je een prijsuitreiking.

Een voorbeeld van de puntentelling kun je vinden in de bijlage.

Nog meer ideeën voor spellen en activiteiten voor ruiterkampen kun je vinden op deze website: https://www.hippago.nl/spelletjes-te-paard/

Op bezoek bij...

Om jouw kamp nog interessanter te maken kun je ervoor kiezen om met de ruiters naar een professional te gaan. Dit kan natuurlijk een professional zijn in verschillende vakgebieden, denk aan:

Dierenarts	Tandarts
Carrouselgroep	Mennen
Eventing	TREC
Western	Zadelpasser
Stichting De Paardenkamp	Dressuurstal
Springstal	Voltige
Annemarie van der Toorn	Q4HorseProfile (volwassenen) (www.q4horseprofile.nl)
Paardenvoeding	Fokker/Hengstenfokkerij

Voorbeelden van leuke uitstapjes.

Het is leuk om tijdens een kamp/trainingsweek ruiters bekend te maken met andere disciplines van de paardensport of professionals die op een andere manier de sport mogelijk maken. Het verbreedt hun interesse in paarden. Op die manier kun je jouw themalessen ook promoten. Als je bijvoorbeeld naar een springstal gaat dan zie je vaak dat het ruiters motiveert om springles te nemen.

Neem contact op met de desbetreffende stal om hier afspraken over te maken. Wie kunnen zij ook een keer bij jou op stal komen.

Uitwisseling met andere maneges

Om de 'paardenvisie' van de ruiters te verbreden is het altijd leuk om naar andere maneges te gaan. Ze kunnen dan zien hoe het eraan toe gaat op een ander bedrijf. Je kunt ervoor kiezen om alleen een kijkje te nemen, maar ook voor lessen op de andere stal. Tegelijkertijd kunnen de ruiters van de betreffende manege ook een keer bij jou op het bedrijf rijden.

Wat ook leuk kan zijn is bijvoorbeeld een speurtocht of een rondleiding voor de ruiters die jouw stal bezoeken. Of als de ruiters van jouw stal de ruiters van de andere stal helpen met opzadelen en opstappen etc. Voor jouw eigen ruiters is het leuk om te laten zien waar ze rijden en hoe leuk het bedrijf is.

Wanneer het kamp afgelopen is

Afsluiting

Om de week af sluiten is het altijd leuk om iedereen nog even bij elkaar te roepen. Door drukte schiet een gezamenlijke afsluiting er vaak bij in, terwijl het juist heel leuk is voor de ruiters en het personeel om de week gezamenlijk af te sluiten. Ook kun je van dit moment gebruik maken om iedereen te bedanken en om bijvoorbeeld nog een diploma uit te reiken, een prijsuitreiking te doen of die leuke foto van elke deelnemer uit te delen.

Dit kan ook een mooie gelegenheid zijn om met iedereen nog wat foto's en/of video's te delen. Dit kun je doen door een diapresentatie te maken of een video in elkaar te zetten van momenten van het ruiterkamp. Dit is ook leuk om met de ouders te delen.

Wanneer ouders zien hoe de week is verlopen, geeft dat hen vertrouwen voor een volgend kamp. Ze zien dat de kinderen het leuk hebben, echt iets leren en je verantwoord met hen omgaat.

Evaluatie/klachten

Wil je het ruiterkamp elk jaar verbeteren? Zorg er dan voor dat je een evaluatieformulier maakt. De deelnemers kunnen over de inhoud van het kamp feedback geven. Hebben ze er iets van geleerd? Vonden ze de activiteiten leuk? Hebben ze nog dingen gemist? Komen ze volgend jaar weer terug?

De ouders kunnen ook een formulier invullen over hoe het kamp geregeld is. Hoe kwamen ze bij jouw kamp terecht? Was er voldoende informatie over het kamp beschikbaar? Wat vonden ze van de prijs?

Op die manier kun je veel informatie verzamelen en het kamp volgend jaar nog beter organiseren. Zo optimaliseert je jouw diensten en kun je werken aan een kamp dat elk jaar weer meer klanten trekt.

Het kan gebeuren dat je ook klachten binnenkrijgt. Probeer deze altijd serieus te nemen. Door met de betreffende persoon in gesprek te gaan kun je achterhalen wat precies het probleem is en of je het probleem kunt oplossen.

In de bijlagen vind je twee voorbeelden van een evaluatieformulier dat je aan de deelnemers van het kamp of de ouders kunt meegeven.

Waar moet u nog meer aan denken?

In dit hoofdstuk krijg je tips over de belangrijke zaken die je voor een ruiterkamp geregeld moet hebben. We hebben een aantal documenten op onze website staan die je hierbij kunnen helpen.

AVG en privacyregels

Op onze site kun je een heleboel lezen over het hanteren van privacyregels en de AVG. Bekijk het hier. Vanaf 25 mei 2018 moeten alle bedrijven en verenigingen voldoen aan strenge privacyregels, voortkomend uit de Algemeen Verordening Gegevensbescherming(AVG). Dit gaat over persoonsgegevens opslaan, vastleggen en het beschermen van deze gegevens.

Vanuit de FNRS is

Voor, tijdens en na het kamp krijg je veel te maken met deze persoonsgegevens en het kan zo zijn dat je een keer een foto wilt plaatsen op social media. Het is belangrijk om hier zorgvuldig mee om te gaan.

Belangrijke punten m.b.t. privacy die we willen benadrukken:

1. Ga zorgvuldig met de gegevens van jouw klanten om. Persoonsgegevens heb je nodig voor jouw bedrijfsvoering en zorg ervoor dat het niet in handen komt van andere partijen zonder dat jouw klant hier vanaf weet.
2. Het is leuk om tijdens de ruiterkampen foto's te maken van de activiteiten, de kinderen en de paarden. Vraag altijd aan de ouders of de personen zelf (ligt aan de leeftijd, 18+ mag zelf bepalen) of zij op de foto willen en of het in orde is dat beeldmateriaal op social media of jouw website geplaatst wordt.
3. Zorg ervoor dat je dit ook goed geregeld heeft met jouw personeel. Willen zij zichtbaar zijn op social media? En weten zij hoe ze met de privacy van de deelnemers om moeten gaan? Bespreek dit van tevoren goed met jouw personeel.

Documenten

Er zijn verschillende documenten die je kunt gebruiken voor het organiseren van jouw ruiterkamp(en). Onderstaande kunt u downloaden via www.fnrs.nl

- Ruiterkampovereenkomst;
- Ongevallenregistratieformulieren in het Nederlands en Engels;
- Lesovereenkomsten in Nederlandse, Engels en Duits;
- Huisregels in het Nederlands en Engels;
- Rijbaanregels in het Nederlands en Engels;
- Regels voor het buitenrijden in het Nederlands en Engels.

Met deze overeenkomsten kun je afspraken maken met de deelnemers en heb je direct de gegevens die je nodig hebt voor aanvang van het kamp. Daarnaast kun je de ruiters op de hoogte brengen van de huisregels die bij jou op stal gelden.

EHBO/BHV

Denk eraan dat er altijd een personeelslid aanwezig is die beschikt over een geldig BHV diploma. Daarnaast is het ook van belang dat de BHV koffer op jouw bedrijf goed gevuld is en er geen materialen ontbreken. Via de site van FNRS kun je formulieren downloaden waarmee direct duidelijk is wat er in de doos moet zitten.

De FNRS heeft Kompas Veiligheidsgroep als partner. Via deze organisatie kun je jouw personeel opgeven voor een BHV cursus. Kijk hier voor meer informatie over BHV. Hier vind je documenten die gerelateerd zijn aan de BHV.

Banenmarkt

Op de FNRS website staat een online vacaturepagina. Hier kunnen stalmedewerkers, instructeurs, vrijwilligers etc. zoeken naar werk. Je kunt daar als bedrijf ook een openstaande vacature op plaatsen. Neem eens een kijkje wanneer je nieuw personeel zoekt. Begin op tijd met het zoeken van personeel, ook voor jouw ruiterkampen.

Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG)

Een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) is een verklaring waaruit blijkt dat het gedrag van een persoon in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving. Een VOG kan zowel aan bedrijven als aan personen worden afgegeven. Het Ministerie van Justitie screent personen die een VOG aanvragen en geeft de verklaring (VOG's) af wanneer de aanvrager geen strafbaar feit heeft gepleegd dat relevant is voor de betreffende functie.

Het is verstandig om voor elke werknemer een VOG aan te vragen, dus ook voor de begeleiding van jouw ruiterkampen. Het is altijd goed om zekerheid te hebben omtrent dit soort onderwerpen. Je kunt via de website meer lezen over dit onderwerp en doorgestuurd worden naar de website waar je de VOG kunt aanvragen. VOG verkrijgen bij FNRS: Wat is een verklaring omtrent gedrag (VOG)?

Omgang met telefoons

Tegenwoordig hebben kinderen al vroeg een telefoon die ze de hele dag bij zich dragen. De vraag is hoe je hier het beste mee om kunt gaan tijdens het ruiterkamp.

Het is natuurlijk helemaal aan jezelf hoe je dit afspreekt met de kinderen (en soms ook volwassenen). Wat tijdens bijeenkomsten vaak naar voren kwam is dat telefoons voor de hele dag worden ingenomen en dat de kinderen ’s avonds een uur hun telefoon krijgen om even te bellen of een berichtje te sturen. De ervaring leert dat kinderen op een gegeven moment geen behoefte meer hebben om hun telefoon de hele dag bij zich te dragen.

Je kunt er ook voor kiezen om regels op te stellen omtrent het gebruik van de mobiele telefoon overdag.

Het kan ook zo zijn dat je het geen probleem vindt als ze hun telefoon de hele week bij zich hebben. Bedenk dan wel dat ze zelf foto’s kunnen maken van alles wat ze doen. Wees duidelijk in wat wel en niet op de foto mag en wat wel en niet op social media mag.

Wanneer je afspreekt dat ze geen foto's mogen maken tijdens het kamp, kun je afspreken dat ze zich bij de kampleiding melden voor foto's. Die kunnen dan aan het eind van de week gedeeld worden met elkaar.

Informeer van tevoren de ouders over jouw beleid m.b.t. telefoons. Zo weten de ouders dat de kinderen niet de hele dag bereikbaar zijn. Als zij hun kind willen spreken dan kunnen zij naar de telefoon van uw bedrijf bellen. Maak dit voor het kamp al kenbaar, dan kunnen de ouders het er al over hebben met de kinderen.

Veel plezier!

We hopen dat het handboek je heeft geïnspireerd tot het vernieuwen van jouw ruiterkamp of tot het organiseren van het eerste kamp. Het is natuurlijk belangrijk dat jouw ruiters het kamp leuk vinden, maar bovenal dat je het organiseren ervan ook leuk vindt. Blijf vernieuwen voor jouw ruiters, maar ook voor jezelf en het personeel.

Wanneer je goede toevoegingen hebt voor het handboek dan horen wij dat graag. Het handboek kan altijd aangevuld worden met nieuwe ideeën. Wij staan altijd open voor aanpassingen, toevoegingen en opmerkingen. Neem hiervoor contact met ons op via ondernemersdesk@fnrs.nl.

Maart 2023

Bijlagen

Bijlage 1: Puntentelling en puntentabellen zeskamp per spel

Punten:
0 punten voor de eerste 4 afvallers
1 punt voor de 5e afvaller
2 punten voor de 6e afvaller
3 punten voor de 7e afvaller
4 punten voor de 8e afvaller (de winnaar)

	Balkendans	1e 4 ruiters	Ruiter 4	Ruiter 3	Ruiter 2	Ruiter 1	
Team	Punten	0	1	2	3	4	Totalen
1							
2							
3							
4							

Punten:
1 punt per ring

Maart 2023

5 bonus punten voor het team met de meeste ringen. Bij gelijk spel geen bonuspunten.

	Ringsteken			
Team	Punten	Punten	Bonus	Totalen
1				
2				
3				
4				
5				

	Onder-deel	Ruiter-bewijs-boog	Zeiltje	Vlag	Poort	Zigzag	Hek	Zweep verplaatsen	Kratje lopen	
Team	Punten	2	2	2	2	1	2	1	2	Totalen
1										
2										
3										
4										
5										

	Pion Veroveren			

Team	Punten	Punten	Bonus	Totalen
1				
2				
3				
4				
5				

	Ballen verzamelen			
Team	Punten	1 punt	2,5 punt	Totalen
1				
2				
3				
4				
5				

Punten:
Poortje: 1 punt
Bruggetje: 1 punt
Koekhappen: 1 punt
Kegelwerpen: alles om? 1 punt
Ringwerpen: 1 punt
1 Bonus punt als 1 ruiter alle 5 onderdelen succesvol volbrengt.
3 bonuspunten voor het winnende team , gelijkspel geen bonus

	Onder-deel	Poortje	Bruggetje	Koek-happen	Kegel werpen	Ring werpen	Bonus: compleet parcours	Bonus: winnende team	
Team	Punten	1	1	1	1	1	1	3	Totalen
1									
2									
3									
4									
5									

Maart 2023

Bijlage 2: Evaluatieformulieren

EVALUATIEFORMULIER RUITERS

Omcirkel het antwoord dat voor jou van toepassing is of vul op de lijntjes het antwoord in.

Naam (optioneel):

Leeftijd:

Was het ruiterkamp wat je ervan verwachtte?

Goed Matig Onvoldoende

Heb je veel nieuwe dingen geleerd?

Ja Nee

Wat vond je van de activiteiten? Geef een cijfer van 1 tot 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zou je volgend jaar nog een keer willen?

Ja Nee

Welke onderwerpen/disciplines/activiteiten heb je gemist tijdens het kamp ?

.....

Welke onderwerpen/disciplines/activiteiten vond je minder leuk?

.....

Opmerkingen:

EVALUATIEFORMULIER OUDERS VAN RUITERS

Naam (optioneel):

Ouders van:

Wat vond u van de organisatie voorafgaand aan het kamp?

Goed Voldoende Onvoldoende

Vond uw kind het kamp leuk/leerzaam?

Ja Nee

Wat vond u van de communicatie met de ouders?

Goed Voldoende Onvoldoende

Wat wilt u nog kwijt over het ruiterkamp?

.....

Bijlage 3

Puntentelling bijhouden gedurende de week.

	Onderdeel 1	Onderdeel 2	Onderdeel 3	Onderdeel 4	Onderdeel 5	Onderdeel 6	Onderdeel 7	Onderdeel 8	Onderdeel 9
Lisa									
Nienke									

Voorbeeld van een puntenschema.