

Wetenswaardigheden

Waar en wanneer oefenen we?

Op vrijdagavond worden er drie lessen gegeven bij Manege Jan Dolging te Vries.

Als je een keer niet kunt, graag **minimaal 1 dag van tevoren** afmelden bij Jeske (06 -36290125) of Lisa (06-27584813) of langer van tevoren via de voltigemail (voltigeonnen@hotmail.com). Wil je dit afmelden a.u.b. doen want er staan kinderen op de wachtlijst die graag een keertje mee willen doen! Er is in de schoolvakanties en in juli en augustus geen les.

Wie geeft er les?

De les wordt gegeven door Lisa Rademaker.

Hoeveel kost het?

Het lesgeld bedraagt 177,50 euro per halfjaar. Het is de bedoeling dat je in 2 termijnen betaald (sep. & feb.) Rekeningnr 48.55.90.484 Tav Voltige Vereniging De Ravenruiters, o.v.v. contributie voltige en 'naam kind'. Als je mee doet aan wedstrijden komen daar nog extra kosten bij, deze worden per wedstrijd verrekend. De eerste les is een gratis proefles om te bekijken of je het leuk vindt. Wil je mee gaan doen, vul dan het inschrijfformulier in en laat het door één van je ouders ondertekenen.

Waar betaal je voor?

De contributie is voor het lidmaatschap bij de Ravenruiters en de betaling van de instructrice, het gebruik van de buiten- of binnenbak, het gebruik van paard en pony en af en toe proberen we iets gezelligs te organiseren.

Wat doe je als je wilt stoppen met voltige?

Als je wilt stoppen meld je dat minstens 1 maand van tevoren aan de instructie en via voltigeonnen@hotmail.com

Contact Voltige de Ravenruiters

- Instructie:
Lisa Rademaker 06-27584813
Jeske Geerts 06-36290125

- Penningmeester:
Diana Klinge

e-mail: voltigeonnen@hotmail.com

of kijk eens op onze website:

vvderavenruiters.jimdo.com

Wil je meer weten over voltige kijk dan op: www.voltige.nl



**Informatiefolder
voor nieuwe
voltige leden**



V.V. de Ravenruiters

Wat is voltige?

Voltigeren is een jonge tak van de paardensport, die in Nederland sinds 1976 georganiseerd wordt beoefend.

De voltigesport is een paardensport, wat betekent dat er nooit ten koste van het paard mag worden gevoltageerd. De voltigeurs en begeleiding hebben de verantwoording zich aan te passen aan het karakter van het paard.

Het doel van de voltige is kinderen het wezen "paard" te laten ervaren door het te verzorgen, maar vooral door het in allerlei houdingen leren aanpassen aan het ritme van het paard. Bovendien is voltige een unieke teamsport.

De oefeningen worden niet alleen met het paard gemaakt, maar ook met andere kinderen.

In Nederland zijn er verschillende categorieën waarin kan worden gevoltageerd. Men begint met het Basis-voltigeren en na het behalen van een aantal winstpunten mag je door naar de volgende klasse.



Hoe ziet een voltigeles eruit?

De les begint met het poetsen van het paard en het klaarzetten van materiaal. Als alles klaarstaat en het paard is opgetuigd, legt de leidster uit wat we in de les gaan doen.

Iedere les begint met een warming-up, voor zowel de kinderen als het paard. De bedoeling van de warming-up is het losmaken en opwarmen van de spieren om blessures te voorkomen.

Als iedereen lekker warm is, wordt er begonnen met oefeningen op het houten paard. Het houten paard is een kunstpaard, hierop kun je eerst alles rustig oefenen, zonder dat het "paard" beweegt en als het een keer mis gaat bezeer je het paard ook niet.

Zodra de oefeningen zijn geoefend op het houten paard, kun je naar het "echte" paard. Hier begin je eerst met wat oefeningen om te wennen aan het ritme en de bewegingen van het paard.

Vervolgens kun je de op het houten paard geoefende oefeningen uitvoeren op het echte paard. Aan het einde van de les ruimen we met zijn allen de spullen weer op.

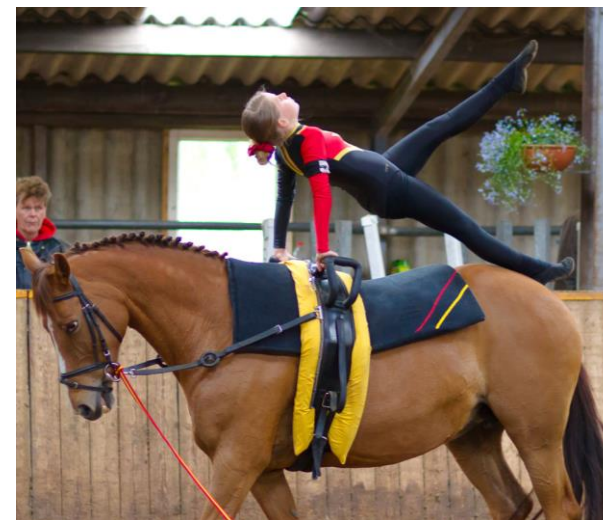
Wat doe je aan tijdens de voltigeles?

Als je gaat voltigeren is het belangrijk dat je kleding draagt waarin je goed kunt bewegen. Je kunt denken aan een trainingspak en turnschoenen. Let erop dat er geen scherpe onderdelen aan je kleding / schoenen zitten!

Draag tijdens het voltigeren geen sieraden! Je kunt jezelf of een ander hiermee bezeren.

De uitrusting van het voltigepaard

Het voltige paard draagt een gewoon hoofdstel zonder teugels. Aan het bit worden de longeerlijn en de bijzetteugels bevestigd. Deze bijzetteugels zorgen ervoor dat het paard een goede houding heeft tijdens het werken, net zoals bij de dressuur. Op de rug van het paard ligt een dekje ter bescherming. Onder de singel ligt nog een extra dek dat drukplekken voorkomt. De singel is voorzien van twee handgrepen en aan iedere zijde een lus.



Voltige doe je op eigen risico.