

# Voor we beginnen...

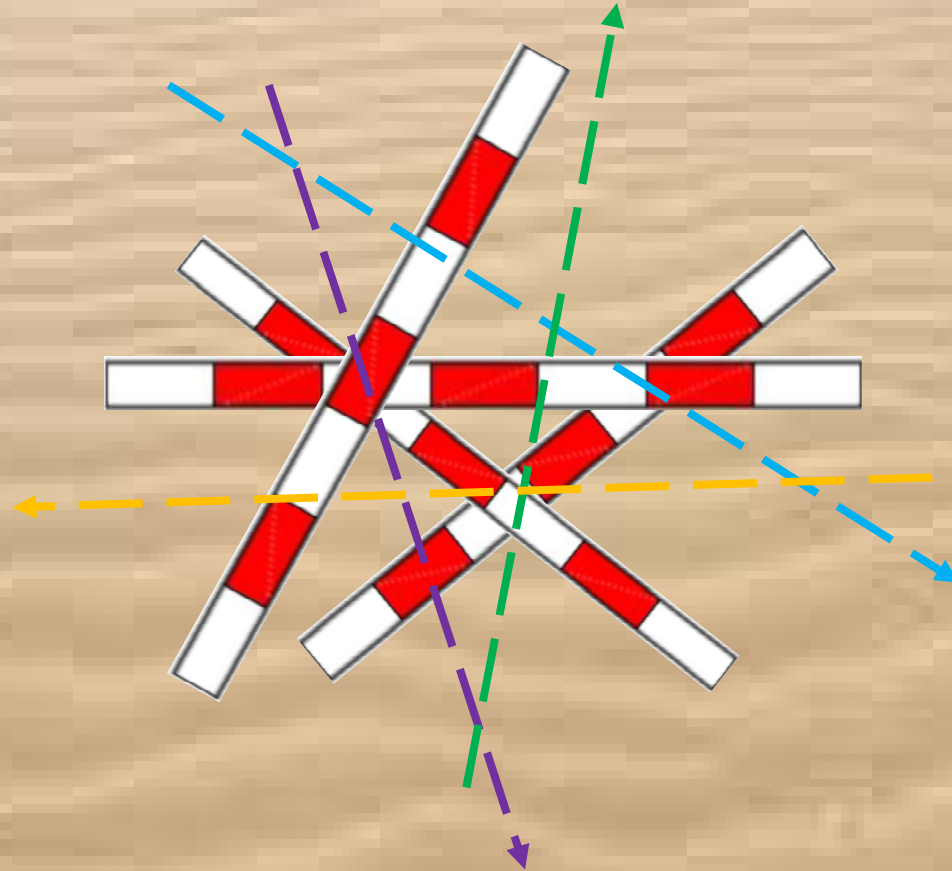
Nog een paar belangrijke aandachtspuntjes voor je begint:

- 1. Safety first!!** Veiligheid blijft natuurlijk het allerbelangrijkste. Draag altijd een helm en geschikte schoenen, ook als je vanaf de grond werkt, en gebruik als je aan de hand werkt een halster of kaptoom (geen bit!) en een lange lijn of leadrope (geen kort halstertouw!) Daar hoort jouw eigen veilige positie natuurlijk ook bij: vraag je paard met zijn neus bij jouw schouder te lopen, niet voor je uit en niet direct achter je maar naast je zodat hij langs je heen gaat, mocht hij een keer ergens van schrikken.
- 2. Begin met level 1 en volg de opbouw.** Ga dus niet aan de slag met bijvoorbeeld level 2 voordat level 1 goed gaat.
- 3. Ook is het verstandig eerst de grondwerk oefeningen aan de hand te doen voordat je onder het zadel aan de slag gaat als je bijvoorbeeld een jong paard hebt of een paard wat nog niet bekend is met balkjes, om de balkjes rustig stap voor stap te introduceren en het paard niet meteen te overvragen, waardoor zijn vertrouwen misschien minder wordt.**
- 4. Voor de figuren in deze ecursus heb ik 8 balkjes gebruikt (en een paar pionnen 😊), maar zelfs met 4 balkjes kun je al een hele hoop!**
- 5. De afstanden** tussen de balkjes die je als richtlijn aan kunt houden zijn als volgt:  
70-90cm voor de stap  
1 - 1,3m voor de draf en  
2,5 - 3m voor de galop  
Voor pony's houd je natuurlijk de ondergrens aan, voor grote paarden de bovengrens. Dit zijn nogmaals richtlijnen, blijf altijd goed naar je paard kijken of hij 'goed uit de voeten kan' (letterlijk én figuurlijk 😊) met de afstanden en pas ze aan zodat het paard nooit het vertrouwen verlies.
- 6. Wanneer niet?** Doe geen oefeningen over balkjes bij (vermoeden van) fysieke klachten bij je paard of blessures. Als revalidatie na een blessure kan het heel nuttig zijn, maar **ALTIJD ALLEEN NA OVERLEG EN GOEDKEURING VAN DE DIERENARTS.**
- 7. Go slow!!** Bouw alle oefeningen rustig en stapje voor stapje op om te voorkomen dat je je paard overvraagt of overprikkelst en zijn vertrouwen kwijtraakt. Geef je paard alle tijd uit te zoeken hoe hij zijn voeten kan plaatsen en om jouw vraag te begrijpen. Ga pas een stapje verder als je paard - letterlijk en figuurlijk ☺ - zijn voeten gevonden heeft.

En vergeet vooral niet veel plezier te hebben samen! 😊

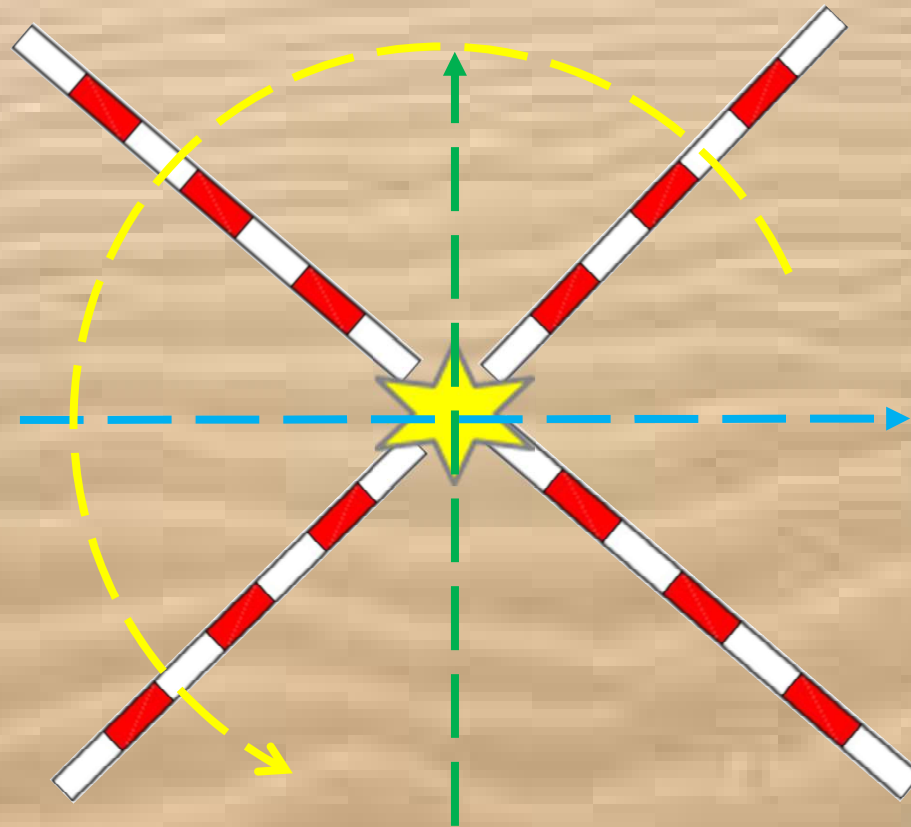
# Grondwerk level 1


Mikado

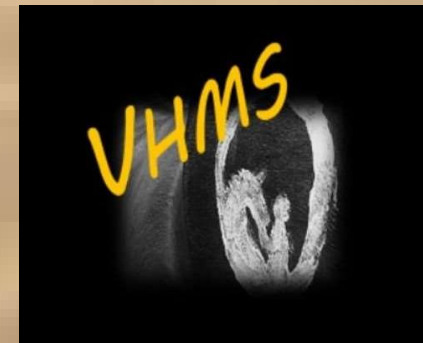


# Grondwerk level 1

Spider

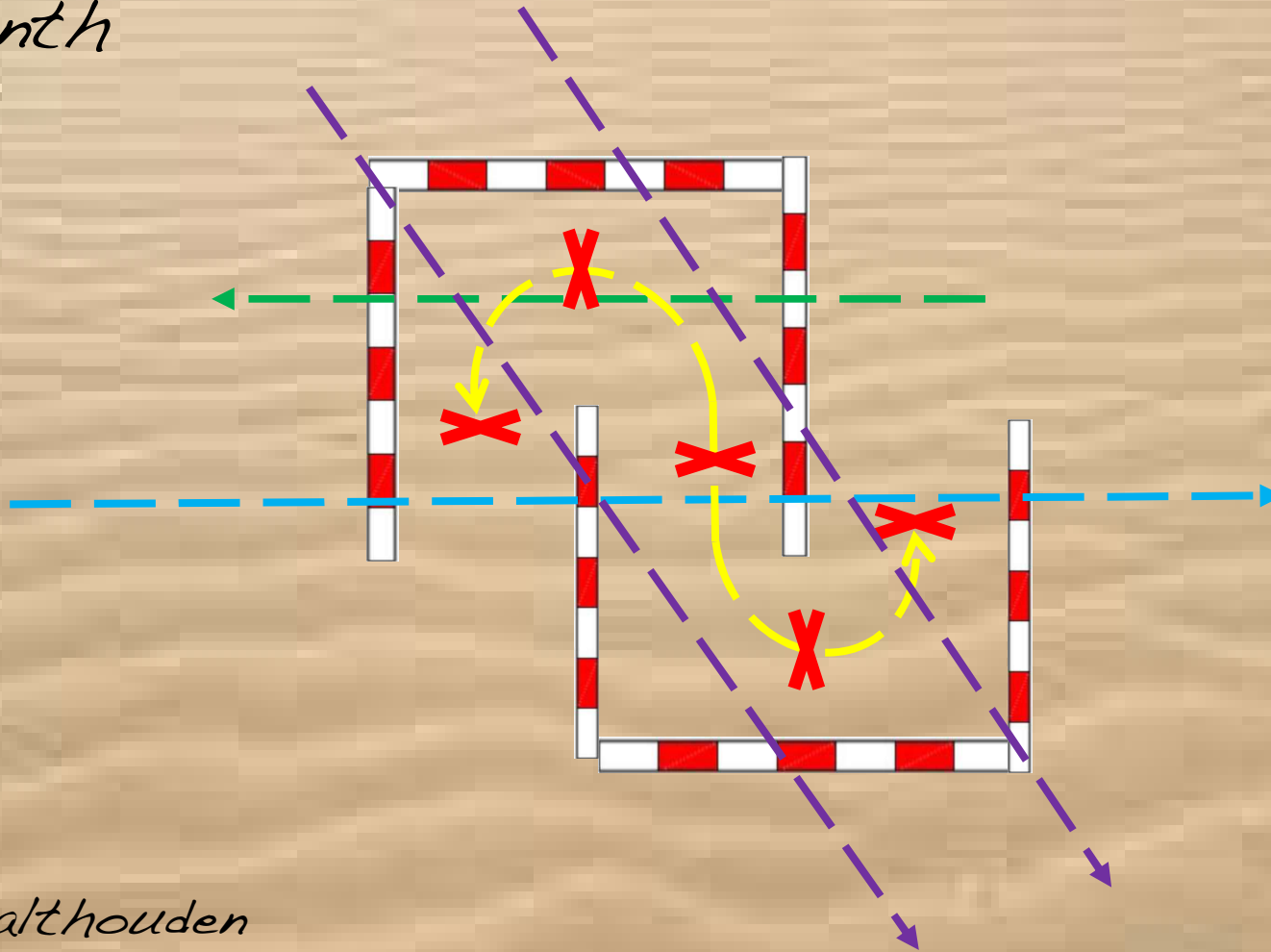


 = verhoging/cavalettiblok



# Grondwerk level 1

Labyrinth

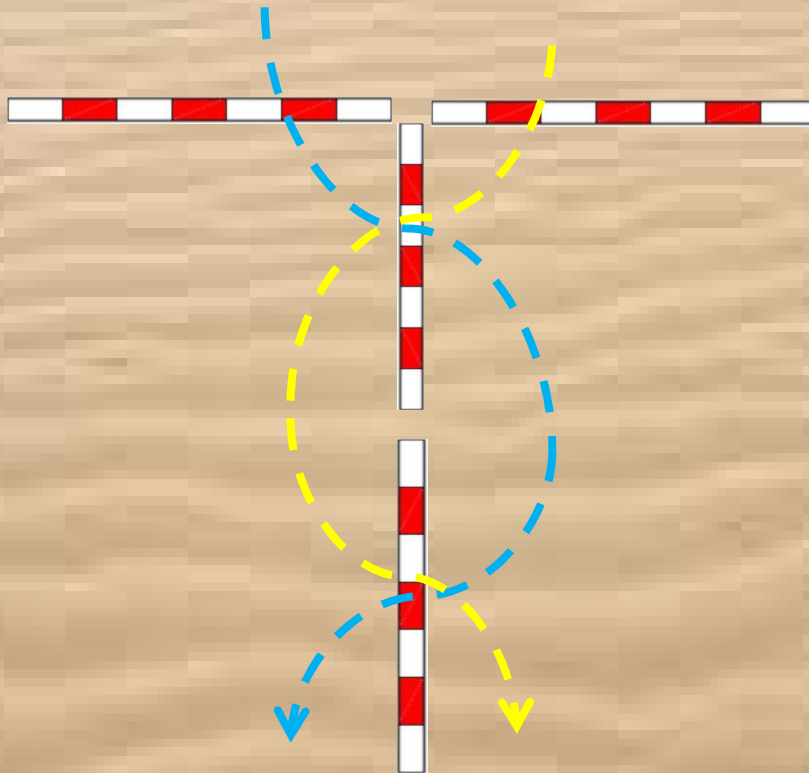


✘ = halhouden



# Grondwerk level 2

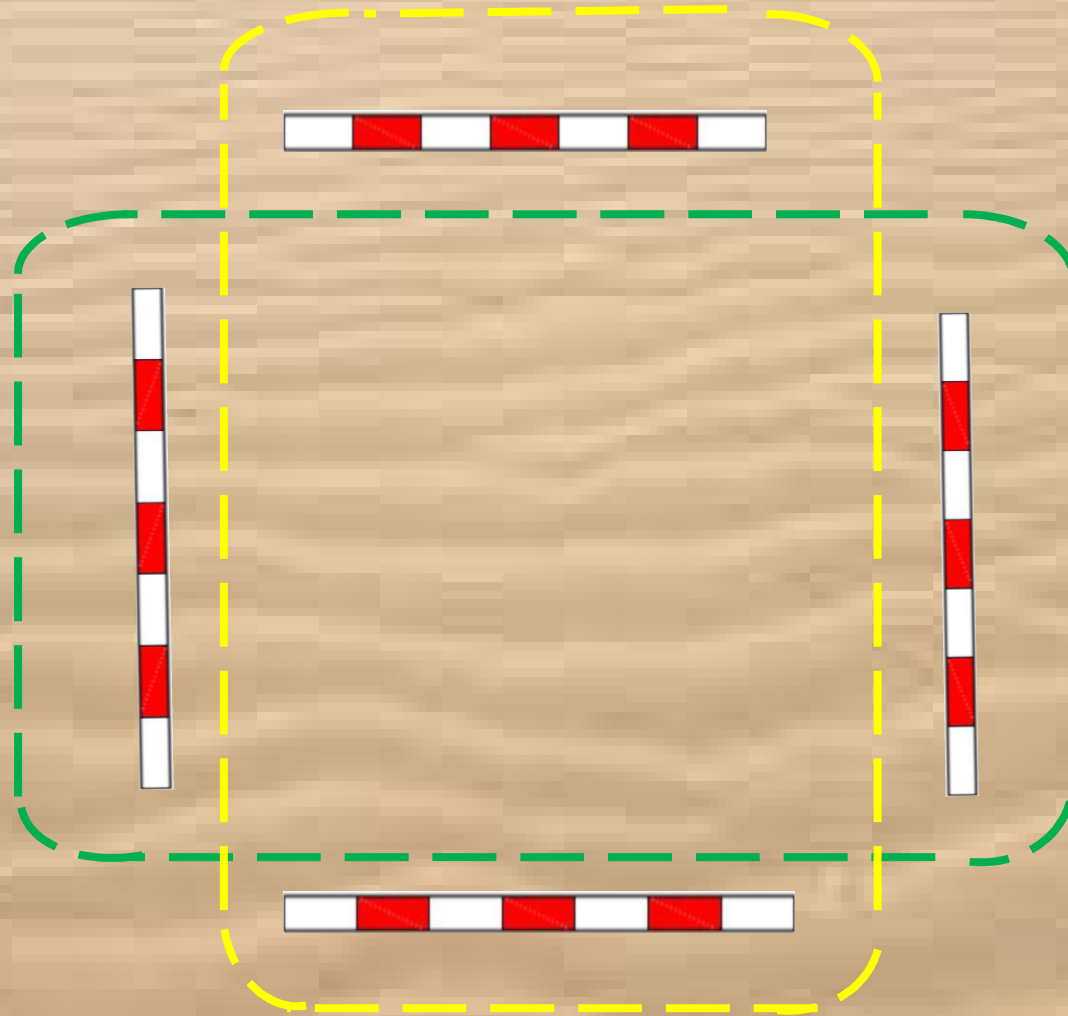
T-shape





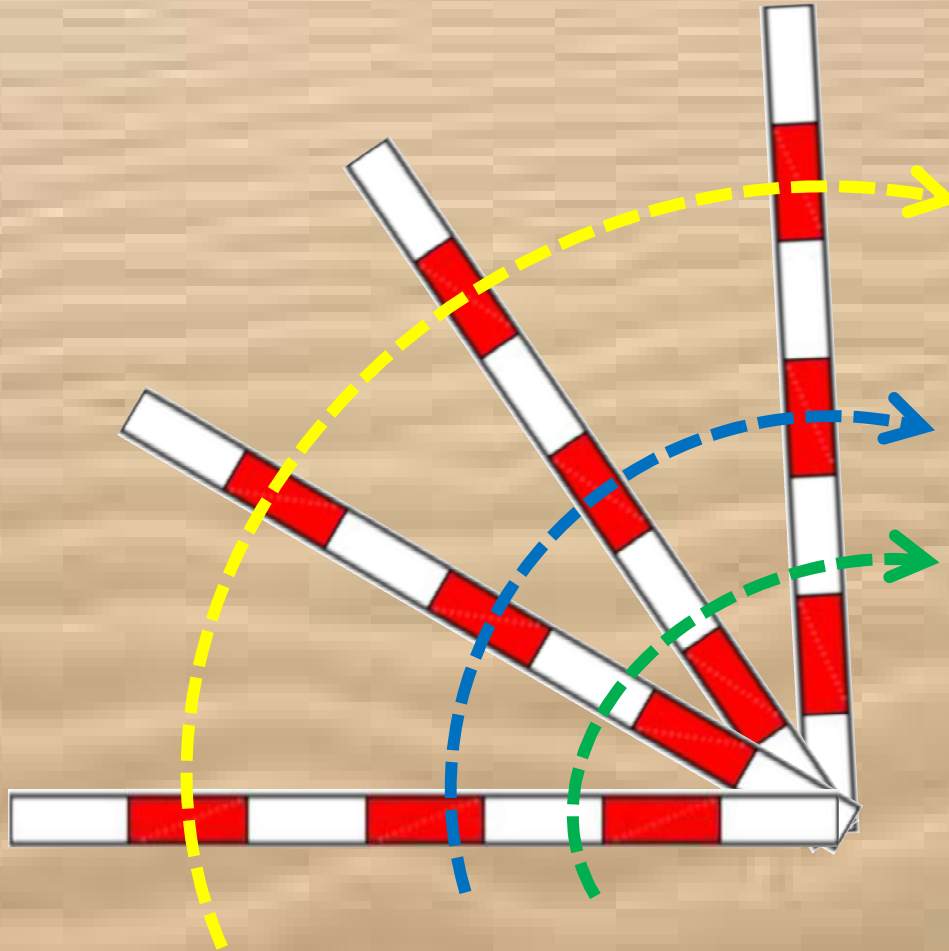
# Grondwerk level 2

Box



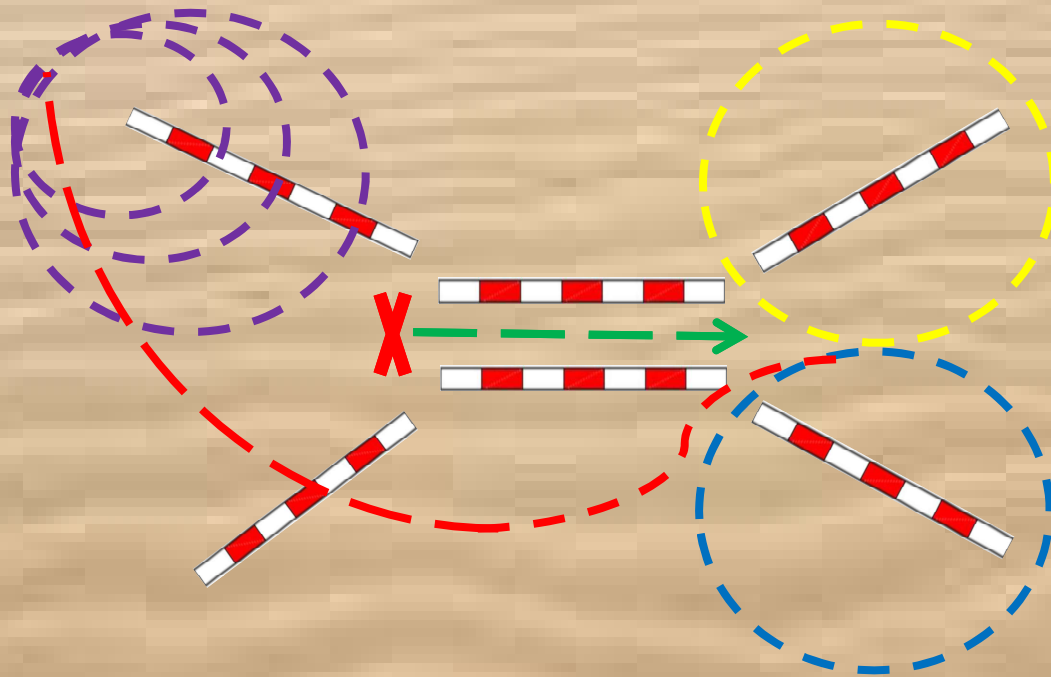
# Grondwerk level 2

Waaier



# Grondwerk level 3

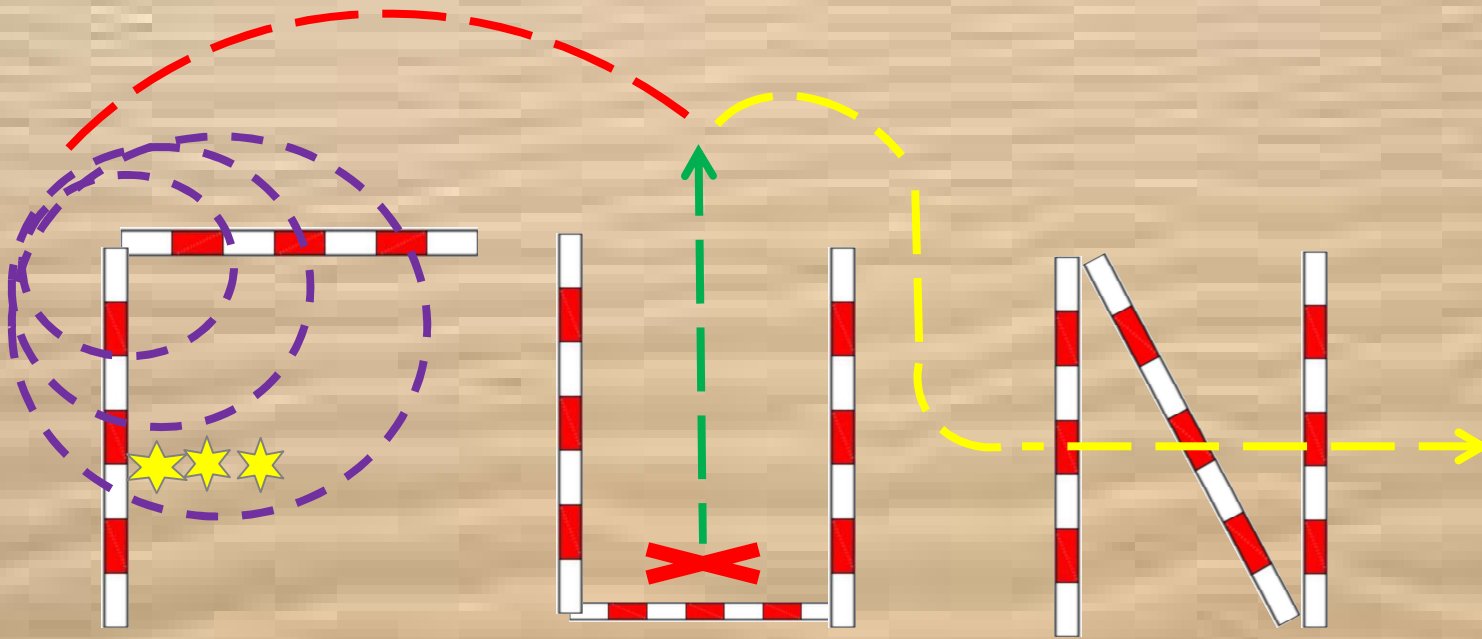
Butterfly



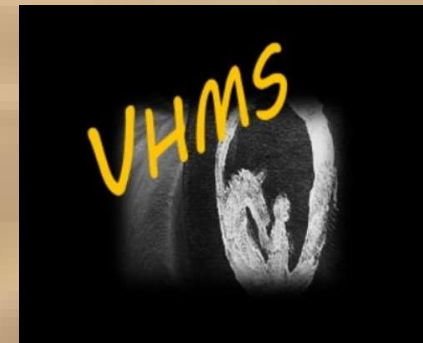


# Grondwerk level 3

FUN

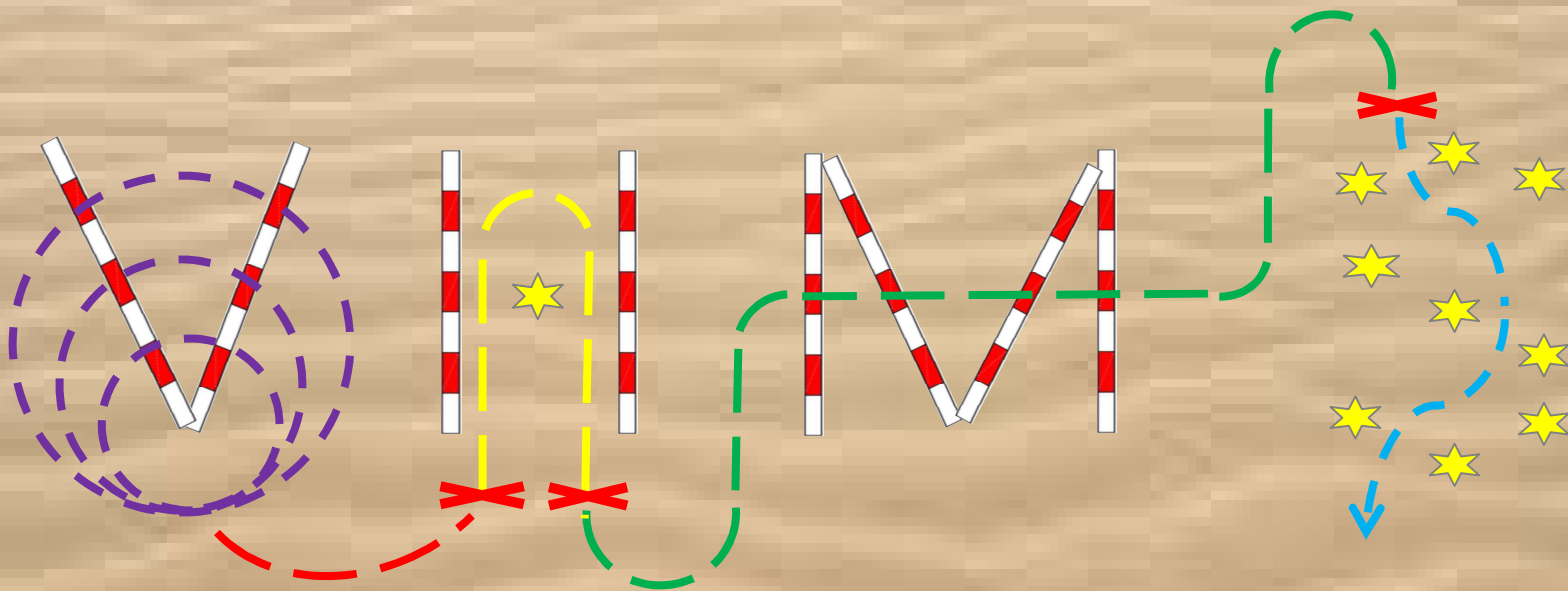


★ = pionnen



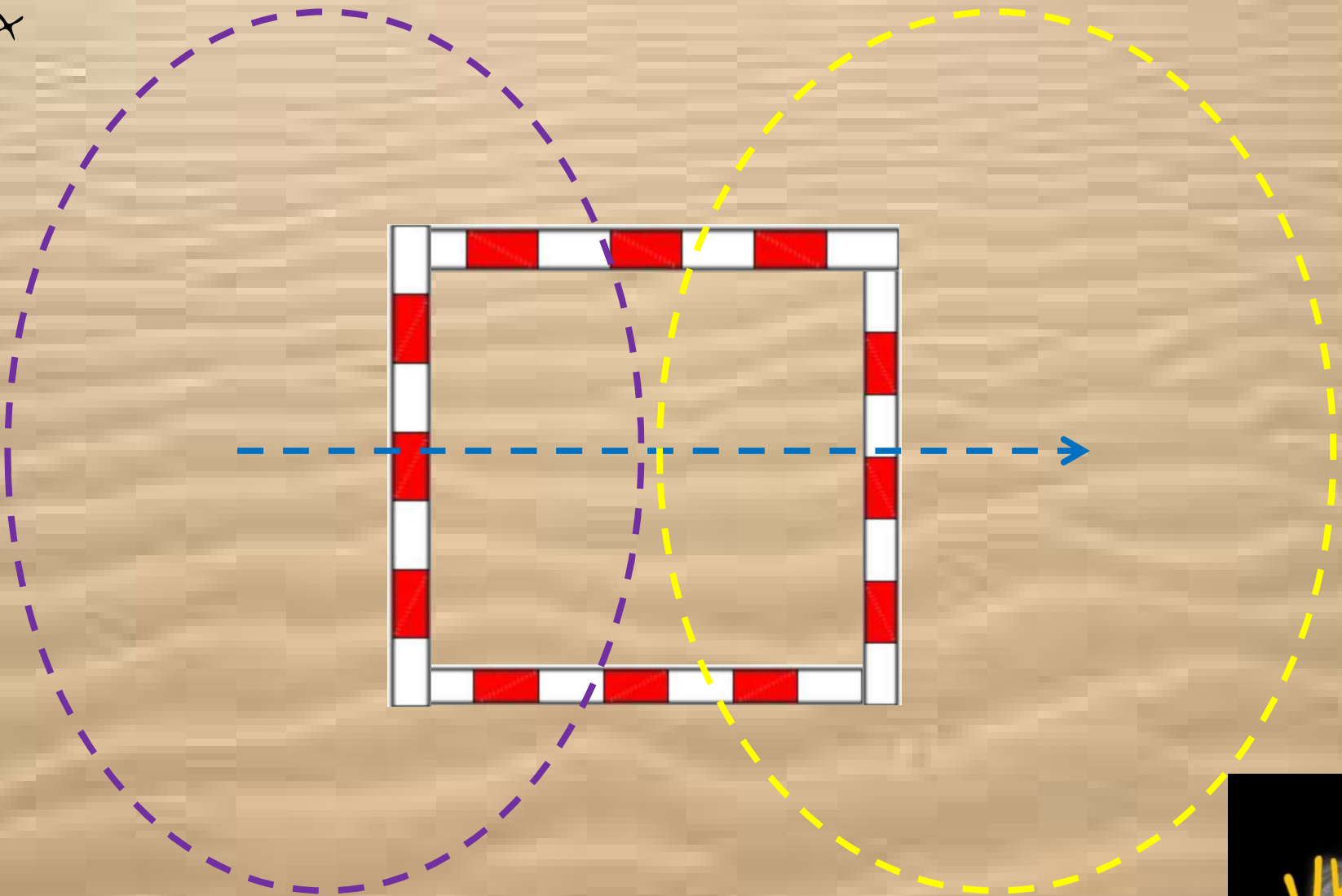
# Grondwerk level 3

VHMS challenge



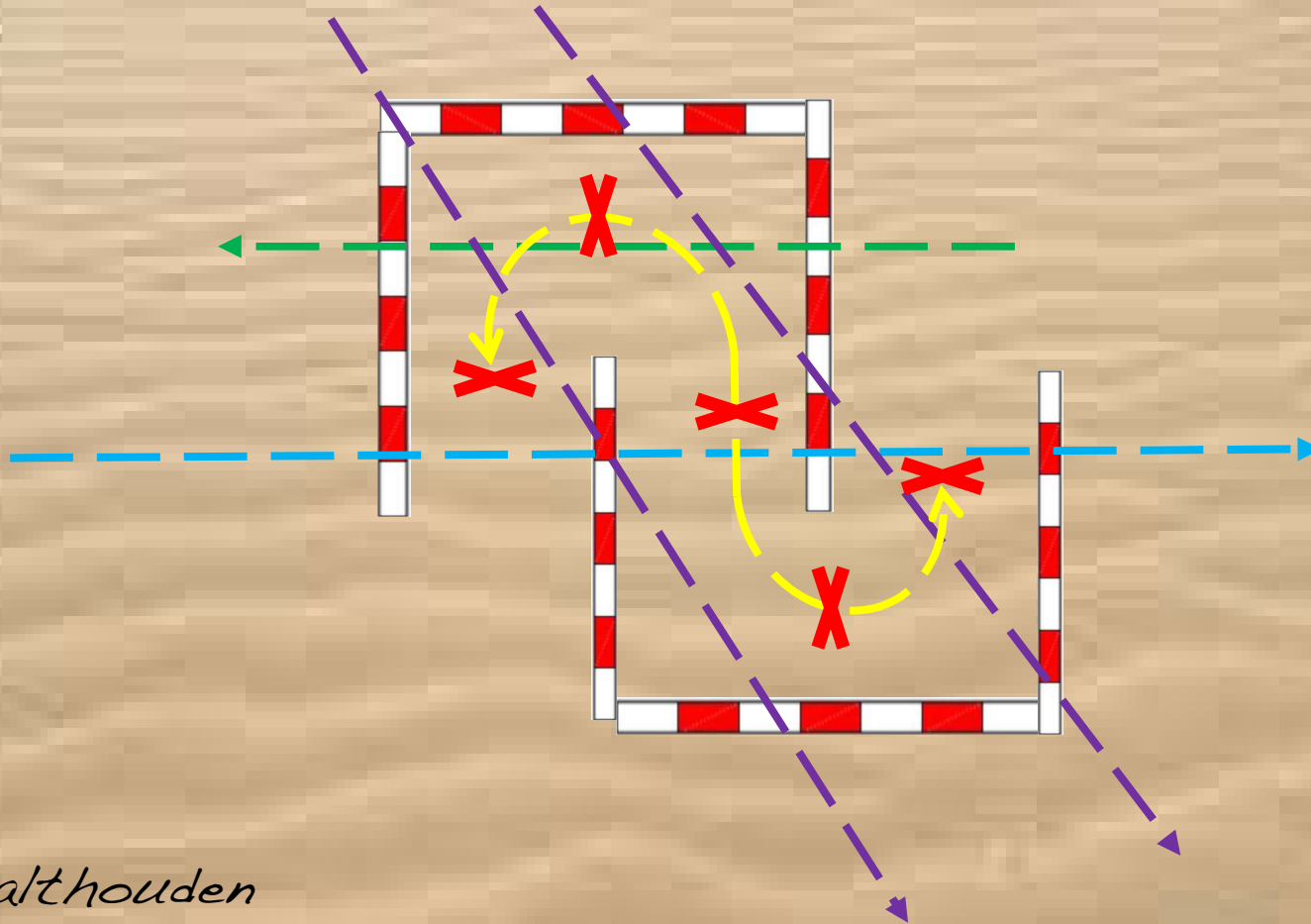
# Rijden level 1

Box



# Rijden level 1

## Labyrinth



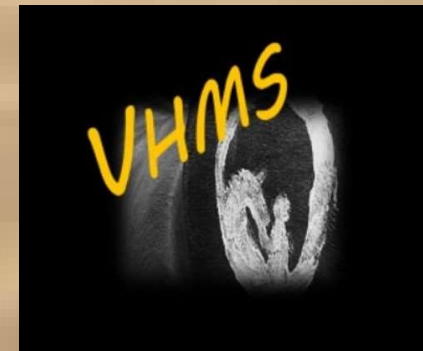
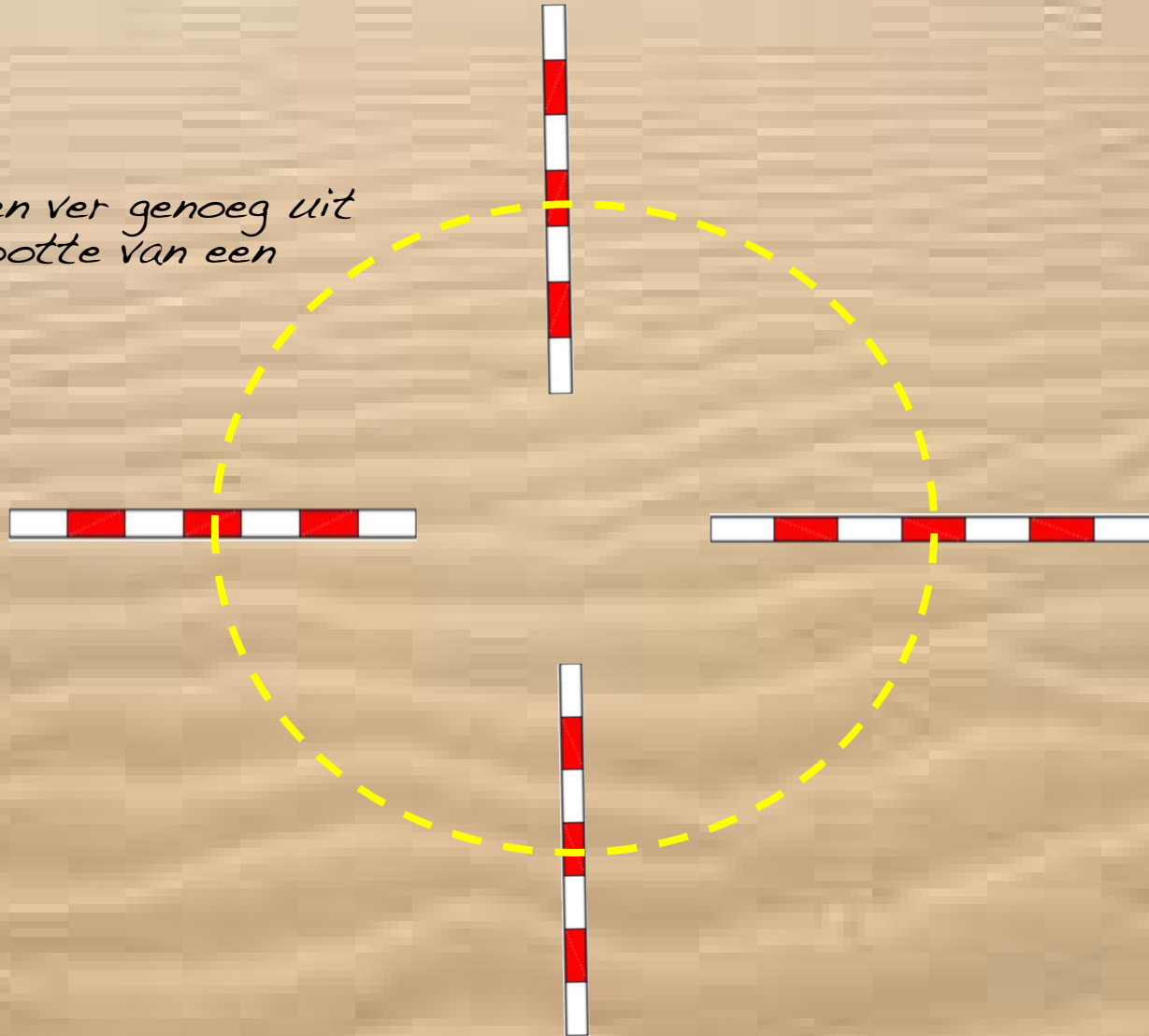
 = halthouden



# Rijden level 1

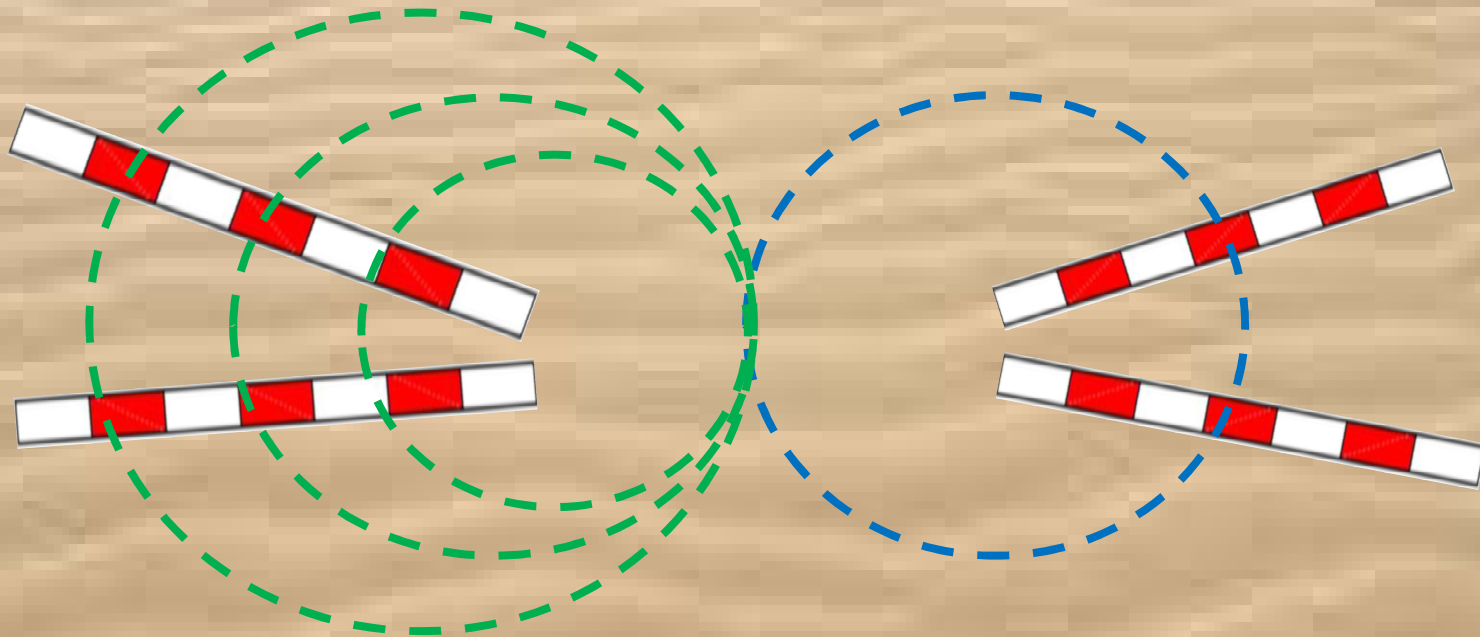
## Spider

\* leg de balken ver genoeg uit elkaar, ter grootte van een grote volte



# Rijden level 2

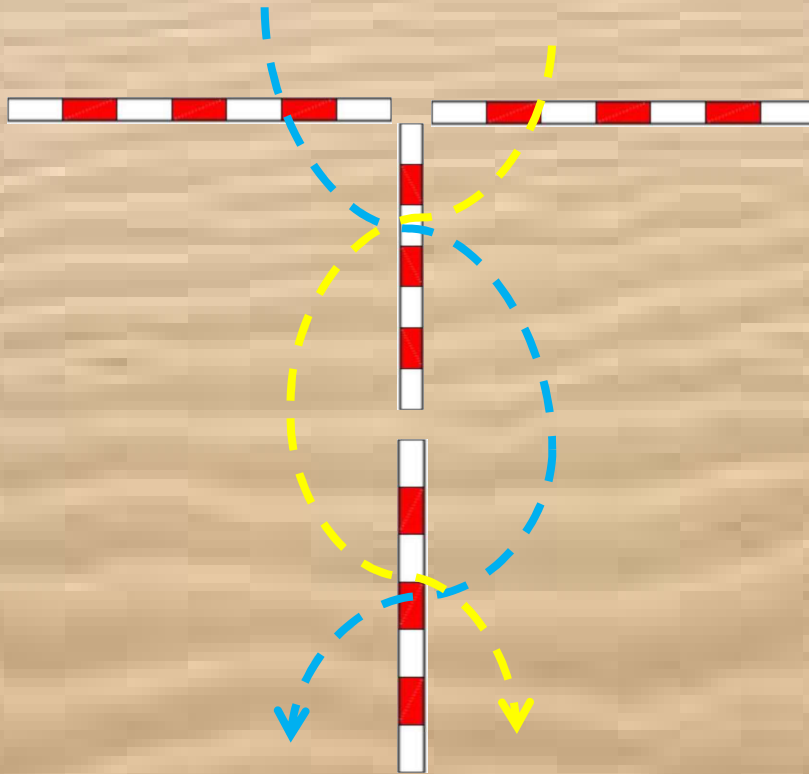
Waaier / Figure 8





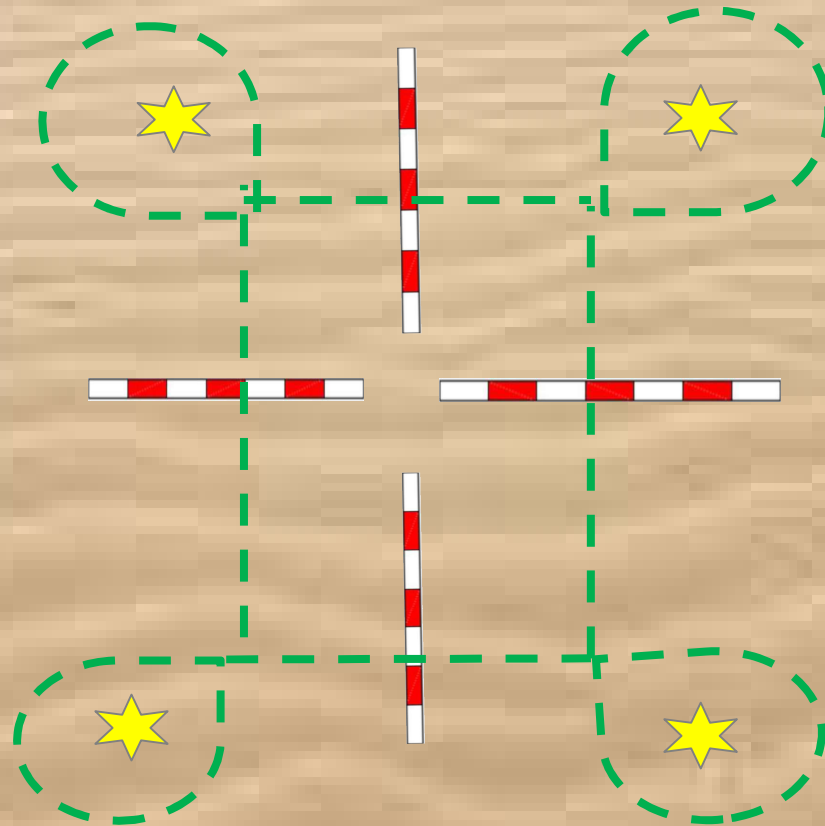
# Rijden level 2


T-shape

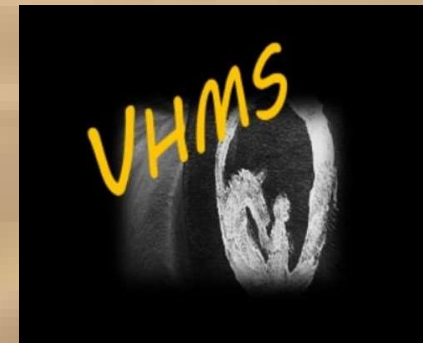


# Rijden level 2

## Cloverleaf

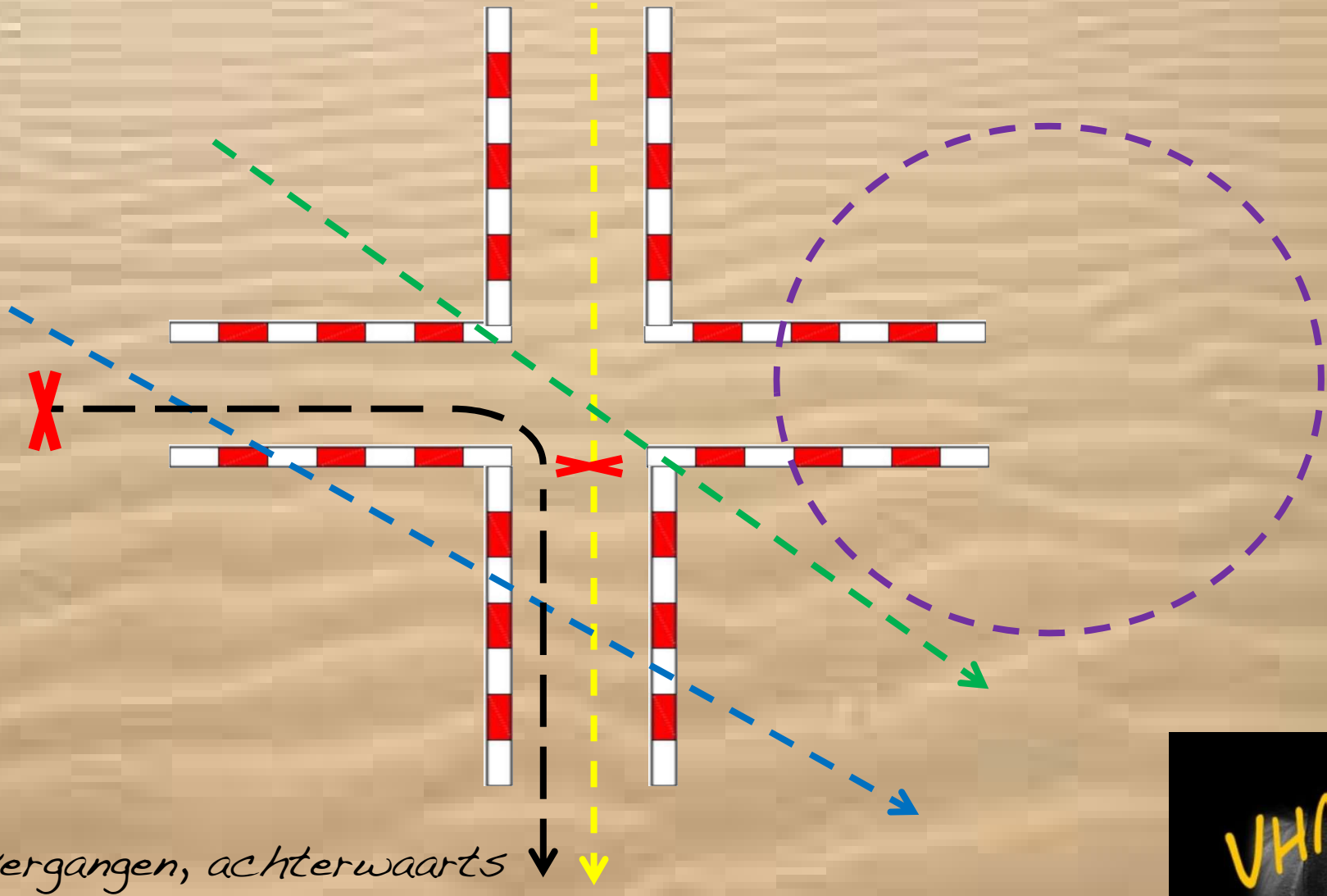


 = pion



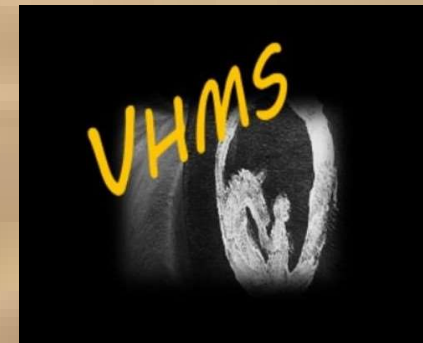
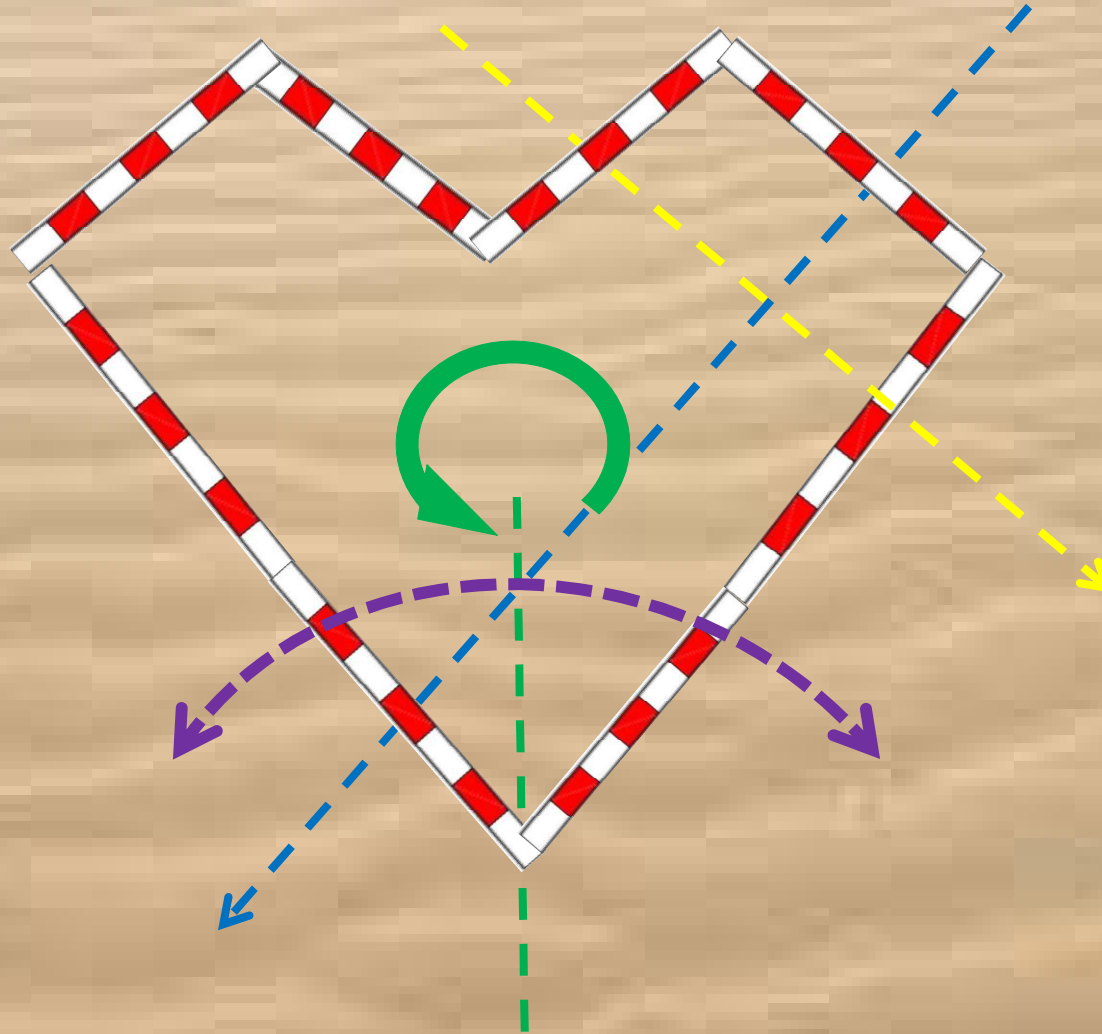
# Rijden level 3

Cross



# Rijden level 3

Heart





# Versatility Horsemanship

En nu? Hoe nu verder? Meld je aan en doe mee op onze Huddle community, hier zal iedere maand een nieuwe challenge gepost worden waar je aan kan meedoen! Stuur je video's in en krijg feedback, ontmoet gelijkgestemde 'Balkjes-geeks' en deel samen alle lol!

Heb je interesse om een praktijkdag 'Pole Party' te organiseren bij jullie op stal of manege? Neem contact op!

[www.jeannettemartens.nl](http://www.jeannettemartens.nl)

✉ [info@jeannettemartens.nl](mailto:info@jeannettemartens.nl)

f [VersatilityHorsemanship](#)

📷 [@jeannettevhms](#)

▶ [@VersatilityHorsemanship](#)