



Akasha Rijkunst VOF
Manege Gassel
Molenakker 11a
5438 NE Gassel NB
KvK nr 50122479
Btw nr 8225.58.117 B01
Rabo 1196.64.623
info@akasha-rijkunst.nl
www.akasha-rijkunst.nl

Opleiding voor instructeurs Akasha Zit Houding Coach

Deze intensieve en zeer praktische opleiding helpt instructeurs om ruiters van en op elk niveau beter te leren bewegen.

Anne Muller (hoofddocent) is grondlegger van de **Akasha School voor Rijkunst**. Al 15 jaar gaat in haar rijnschool de aandacht vooral uit naar het methodisch verbeteren van de zit, de houding en de beweging van alle ruiters. Samen met collega Renée Meijerink maakte ze de boeken 'Akasha Rijkunst, wat beweegt de ruiter' (3e druk in 2009) en 'Duurzame Dressuur – pleidooi van een instructeur' (2010). In 2009 gingen zij met de eerste groep in de Akasha Zit Houding Coach opleiding van start.

AZHC: specialisatie voor gediplomeerde instructeurs

De opleiding Akasha Zit Houding Coach is een intensieve praktijkgerichte opleiding op HBO niveau. 'Zit en houding' van de ruiter is het hoofdvak, leerprincipes bij mens en paard, didactiek, biomechanica en gezondheid vormen hierbij de uitgangspunten. Diverse vakspecialisten dragen bij aan de praktijk en theorie vakken. De opleiding bestaat uit minimaal 48 dagdelen, verdeeld over meerdaagse lesblokken. Anne Muller (hoofddocent) over het waarom van de opleiding:

"Onze paardenwereld is in beweging. Paardwelzijn staat inmiddels echt op de politieke agenda, er wordt binnen de sector druk gediscussieerd over wat mag en niet mag, wat kan en wat eigenlijk zou moeten. Wetenschappers presenteren handenvol materiaal over gezondheid en welzijn. Aanbevelingen voor de nota paardwelzijn zijn gepresenteerd aan de minister. Heel voorzichtig durven ook al wat mensen uit de gevestigde orde te roepen dat we rij- technisch hier en daar te kort schieten. Dat de reguliere opleidingen (te) veel focussen op management en sport, en men daarbij vooral kijkt naar het paard.

Inmiddels is men in de wetenschap (Den Bosch, Utrecht, Wageningen, maar ook wereldwijd) bezig met cijfers over onze hedendaagse rijtechniek en de positieve en negatieve effecten hiervan op het paard. We gaan straks zwart op wit krijgen dat, voorzichtig geschat, rond de 80% van de ruiters hun paard op enige manier in de weg zit. (Dat er hopelijk dus zo'n 20% is die daar niet mee kampt geeft aan dat rijden wel probleemloos kán.) Heel veel ruiters kampen zonder het te weten (!) met bewegingsafwijkingen. Hoe leer je de minder handige massa acceptabel mee te bewegen... Zonder te zeggen dat we het vroeger allemaal verkeerd deden, denk ik dat we gezamenlijk tot de overtuiging aan het komen zijn dat verbeteringen mogelijk en zelfs wenselijk en welkom zijn."

We zien aldus behoefte aan een opleiding die uitgaat van deze nieuwe inzichten, en die instructeurs het juiste praktische gereedschap in handen geeft. Akasha Rijkunst leidt in de opleiding AZHC instructeurs op met als specialisatie het werk aan de ruiter zelf. Hierbij staat voorop het verbeteren van motoriek en bewegingsafwikkeling, balans, functie en facilitatie van de ruiter, gebruik makend van inzichten uit biomechanica en bewegingsleer, geschematiseerd, versimpeld en begrijpelijk gemaakt voor ruiters en zelfs voor kinderen.

Een instructeur moet vaak meer weten en kunnen dan alleen goed lesgeven. Met dieren werken betekent dat je soms voor acute uitdagingen komt te staan. Daarom besteden we uitgebreid aandacht aan aangrenzende werkvelden: zadels (aan)passen, omgaan met (chronische) bewegingsbeperkingen, acute been- en hoefproblemen, etc. Een AZH-Coach weet meer van ruggen en gewrichten, van spiertonus en mobiliteit bij paard en mens. Weet daarnaast te vertellen of en waarom een zadel past, kan het eventueel aanpassen.

De AZH-Coach leert een ruiter zichzelf en het paard recht te richten vanaf de eerste les. Zoals de titel van de opleiding al doet vermoeden kan deze instructeur daadwerkelijk coachen. Hij of zij weet daarbij met de individuele mogelijkheden van paarden en ruiters op elk niveau om te gaan, is bekend met leerstijlen en communicatieniveaus, kan moeilijke zaken makkelijk uitleggen, met veel geduld en inzicht. We kunnen de AZH-Coach inzetten op alle ruiters die beter willen presteren en zichzelf willen verbeteren. Vooral het oplossen van chronische spanning of pijnklachten helpt ruiters echt verder: pijn is een signaal (geen probleem), er is altijd verbetering mogelijk, als je beschikt over de kennis, de techniek en de wil om samen te werken. Beter bewegen kan iedereen leren, een AZH-Coach heeft het leren uitleggen.

Opleiding voor instructeurs Akasha Zit Houding Coach

Docenten en werkvelden:

Anne Muller - hoofddocent, instructeur, gespecialiseerd in het werk aan de ruiter

Renée Meijerink - organisatie, instructeur, vormgeving lesmateriaal, foto- en film lesmateriaal

- ▶ rij- en theorielessen in rijden op zit (aan deelnemers opleiding)
- ▶ methodiek, opbouw en lesstrategie Basis Rijkunst
- ▶ veiliger en gezonder werken vanuit equilibrium (meetbare balans)
- ▶ biomechanica van paard en ruiter
- ▶ diagnose beweging paard en ruiter / ADP
- ▶ fysiologie/bewegingsleer paard
- ▶ omgaan met niet-acute bewegingsbeperking paard
- ▶ feedback voor ruiters
- ▶ lichaamswerk en gymnastisering van paard en ruiter
- ▶ werken met een individueel plan aan het 'Skala der Ausbildung'
- ▶ NLP, werken met verschillende leerstijlen, coaching voor lesgevers (coach)
- ▶ begrijpelijke taal: *hoe* leg je moeilijke zaken gemakkelijk uit (coach)
- ▶ ethiek, etiquette, normen en waarden
- ▶ zaken over geld en zo: hoe hou je financieel het hoofd boven water... (coach)

Gastdocenten (onder voorbehoud van wijzigingen):

Inge van Soest - veterinaire en paardentandarts

- ▶ voeding en huisvesting mbt welzijn, gezondheid paard en paardengebit: wat kun je zelf zien/doen

Marjolijn Kylstra (Showstal Penthesileia) - showtrainer klassieke rijkunst

- ▶ leerprincipes (van de dressuur) en toepassing daarvan in het les/spel element

Edwin Ligthoet - zadel specialist /-ontwikkelaar en/of Petra Smink: MSFC zadel passer, reparateur harnachement

- ▶ zadels (aan)passen uitgaande van de bouw en conditie van het paard

Twan Bouwmans - 'natural' en regulier hoefsmid

- ▶ de verschillen en overeenkomsten, oplossingen voor probleemvoeten, onderhoud van de hoef

Simone van Oosterhout - EHBO/ambulance medewerkster

- ▶ EHBO bij ruiters: inschatten van letsel en te nemen actie daarop

Max. aantal deelnemers: 10

Totale duur opleiding: 11 weekenden met minimaal 48 dagdelen les, van oktober t/m juni

Kosten (incl. verblijf, lesmateriaal, gebruik paarden, examen): 2495,- excl. Btw.* en voor aanvang van de opleiding te voldoen. (*deze prijzen gelden voor de opleiding 2011/2012)

Voorwaarden voor deelname:

In bezit van een erkend instructiediploma of in opleiding daarvoor, ervaring in het lesgeven is een voorwaarde.

Rijniveau: minimaal L niveau startgerechtigd of vergelijkbaar rijniveau in een andere discipline. Vanwege het werk- en denk niveau van deze opleiding is een vooropleiding op HBO niveau gewenst.

NB: Ben je net van school en/of heb je weinig concrete ervaring? Ben je (lang) niet (meer) actief als instructeur of heb je een alternatieve opleiding gevolgd, dan houden we eerst een intake gesprek/les, meld dit vóór je aanmelding.

Bij je inschrijving willen we graag je (paarden-) c.v. zien en je motivatie ontvangen.

Lesblokken/tijden (wijzigingen voorbehouden):

De les blokken beslaan telkens een zaterdag / zondag. We werken dus in **meerdaagse blokken**, de opleidingskosten zijn inclusief overnachting /catering. Er wordt verwacht dat je buiten de opleidingsdagen zelf aan de slag gaat met **werkopdrachten en het lesgeven** en de lesstof bestudeert die je mee krijgt op USB-stick.

Lestijden zijn in de regel van 10.00 tot 17.00 met tussendoor een lunchpauze, een aantal zaterdagen hebben een avondprogramma van ± 19.00 tot 22.00 na een pauze met maaltijd.

Leslocatie: Akasha School voor Rijkunst, Molenakker 11a , Gassel NB www.akasha-rijkunst.nl

Aanmelden: aanmelden, meer info of vragen: renee@akasha-rijkunst.nl (of bellen 06 472 141 77)