

# F-Proeven

## F-proeven rijden op de Hollandsche Manege; hoe werkt dat?

Binnenkort worden er op De Hollandsche Manege weer F-proeven georganiseerd. Wat is dat nu eigenlijk F-proeven rijden? Je gaat op je (lievelings)manege-paard of -pony een dressuurproefje rijden. Je rijdt dan alleen in de rijbaan en de jury beoordeelt hoe je rijdt. Het dressuur rijden is de basis van ons paardrijden en als jouw basis goed is dan kan je daarna andere dingen gaan doen met je pony; bijvoorbeeld springen en buitenrijden.

Tijdens het rijden van de F-proef worden de oefeningen voorgelezen, deze ga jij dan rijden. De jury beoordeelt hoe netjes je de oefeningen uitvoert. Voor elke oefening krijg je een cijfer. Die cijfers worden op een protocol opgeschreven. Aan het einde van de wedstrijd worden de protocollen uitgedeeld. Je kan dan op je protocol lezen wat je goed hebt gedaan en je kan ook zien wat je nog kunt verbeteren. Bij een gemiddeld cijfer van een 6 of hoger heb je een promotiepunt gehaald. Je krijgt dan een stempel in je ruiterspaspoort als bewijs dat je het promotiepunt hebt gehaald. Neem je ruiterspaspoort dus mee naar de manege en lever het in bij de foyer voordat je gaat rijden. Het ruiterspaspoort ontvang je automatisch als je lidmaatschap start bij de KNHS.

## Welke proef moet je rijden?

Je begint bij de F1 proef. Als je een promotiepunt haalt dan mag je naar de F2 enz. De F proeven worden steeds iets moeilijker. In de F1 en F2 proef zit nog geen galop maar vanaf de F3 proef worden er ook oefeningen in galop gevraagd. Ook is het zo dat je vanaf de F3 proef 2 promotiepunten moet halen om naar de volgende proef door te mogen.

## De voorbereiding

Je kunt je opgeven voor de F-proeven op de website van de Hollandsche Manege. Je moet dan je naam opgeven, op welk paard of pony je wilt rijden en welke proef. Het kan gebeuren dat je niet op het paard of pony zit die je hebt doorgegeven. Als veel kinderen dezelfde pony hebben gekozen dan maken wij een andere indeling. Er zijn versie A proeven en versie B proeven. In de oneven maanden rijden we de A proeven en de even maanden rijden we de B versie.

Vraag aan de instructeur van jouw (groeps)les of er geoefend kan worden voor de F proeven. Ja kan ook een privéles nemen zodat je het proefje goed kunt oefenen met de instructeur.

## Theorie

Naast het paardrijden is ook de theorie heel belangrijk. Daarom maak je bij de even toetsen (F2, F4 etc.) ook een theorietoets. De theorie kun je leren uit het boek "Leren paardrijden met plezier".

Het theorieboek en het proevenboek koop je hier:  
<https://www.agradi.nl/knhs-boek-leer-paardrijden-met-plezier-brons.htm>  
Kosten € 27,50 of € 20,62 met KNHS ledenkorting

Voor alleen de proeven, kan je ook de app downloaden  
KNHS Dressuurproeven (eenmalige kosten van € 4,99)

## De wedstrijddag

Een paar dagen voor de proevendag mailen we de lijst met deelnemers en starttijden. Hou er rekening mee dat het richttijden zijn, het kan altijd in- of uitlopen.

Als je op de manege aankomt meld je je aan in de foyer en lever je jouw ruiterspaspoort in. Voordat je het proefje gaat rijden ga je eerst in een groepje 'losrijden'. Daarna ga je met jouw pony de stal in en ga je één voor één de rijbaan in voor het rijden van het proefje. Het proefje hoeft je niet uit je hoofd te kennen want de proeven worden voorgelezen.

Per F-proefje worden de protocollen boven in de foyer uitgedeeld en meestal is er ook een leuk prijsje voor degene die de hoogste punten heeft gehaald.

Natuurlijk is het heel leuk als je familie komt kijken want het allerbelangrijkste is dat je een leuke dag hebt.

## Kledingvoorschriften

- Draag een goed passende cap.
- Een effen trui of blouse met lange mouwen.
- Rijlaarzen of jodphurs in combinatie met mini-chaps.
- Handschoenen zijn niet verplicht maar wel aan te raden.
- Lang haar doe je in een vlecht of knot.

Het is ook de bedoeling dat de pony waar je op rijdt er mooi gepoetst uitziet. Waarschijnlijk rijden er meer kinderen op dezelfde pony en dan is het leuk als jullie samen de pony poetsen. Op de wedstrijddag is het dus belangrijk dat je ruim op tijd aanwezig bent zodat je pony er stralend uit ziet. Je mag onder het zadel een wit dekje doen maar je mag ook het gewone zadeldekje gebruiken.