

ONE SWITCH



Informatiebrochure

Houding en Zit Opleidingsmodule



Wat doet One Switch?

Graag willen wij onszelf (One Switch) even voorstellen, wellicht heb je al eens van ons gehoord. Wij hebben ons de afgelopen jaren beziggehouden met het creëren van een specifiek aanbod voor ruiters en amazones van alle niveaus en disciplines. We zijn hiermee gestart bij Dressuurstal Van Baalen en zijn van daaruit steeds verder uitgebreid.



Inmiddels hebben we naast de ruiterspecifieke training en coaching ook een opleidingsaanbod ontwikkeld, wat is erkend door het CRKBO en de KNHS (licentiepunten voor instructeurs). Wij hebben dit opleidingsaanbod gecreëerd omdat wij de behoefte aan ruitervitaliteit/mentale coaching zien groeien en hier ook trainers/coaches beschikbaar voor willen maken die veilig en verantwoord kunnen handelen en adviseren.



Onze missie

One Switch heeft als missie om het fysieke en mentale welzijn van de ruiter te optimaliseren en daarmee ook bij te dragen aan paardenwelzijn. Een bewuste, kalme en fitte ruiter kan namelijk optimaal en in harmonie communiceren en samenwerken met het paard. Met ons opleidingsaanbod leiden we mensen op die specialistisch advies, coaching, training en instructie kunnen geven om de ruiter op al deze vlakken te ondersteunen en helpen groeien. Zo hopen we een positieve bijdrage te leveren aan een duurzame sport met respect voor mens en dier!

Waarom deze Houding en Zit module?

Deze module slaat de brug tussen fysieke training van de ruiter op de grond en de training van de ruiter in het zadel. Wanneer een instructeur deze vertaalslag kan maken, kan deze de ruiter optimaal begeleiden bij het aansturen en leren kennen van het eigen lichaam en de invloed daarvan op het paard en het rijden. Goede rijvaardigheden beginnen bij het lichaamsbewustzijn en de lichaamscontrole van de ruiter. Deze vaardigheden kunnen worden versterkt vanaf de grond én in het zadel. Deze module brengt deze twee werelden bij elkaar en leert je hoe je bepaalde uitdagingen in het zadel kunt aanpakken met oefeningen in én naast het zadel. In onze ogen is dit onmisbare kennis voor elke instructeur, maar ook zeker voor de ruiter zelf die zijn/haar eigen rijvaardigheden wil optimaliseren.

Inhoud van de Houding en Zit opleidingsmodule

Deze module wordt ontwikkeld door Agnes van Rijswijk, zij is Ruitervitaal Coach en instructrice en zal door middel van haar kennis en ervaring de brug gaan slaan tussen fysieke vaardigheden van de ruiter en hoe je deze traint naast het zadel (wat we in de Ruitervitaal Coach opleiding bespreken) en de vaardigheden van de ruiter in het zadel. Zo leer je het hoe en waarom achter bepaalde oefeningen en bewegingen nog beter te begrijpen en kan je ruiters hier dus ook te paard mee helpen en ze nog beter uitleggen waarom bepaalde fysieke skills zo belangrijk zijn.



In het kort gaat de module in op de volgende onderwerpen:

- Wisselwerking tussen ruiter en paard: Begrijp hoe zij elkaar biomechanisch beïnvloeden in verschillende gangen en situaties.
- Correcte zithouding en -hulpen: Leer de basisprincipes van een functionele zit en hoe de houding van de ruiter het paard beïnvloedt.
- Herkennen van compensaties: Identificeer veelvoorkomende houdingsafwijkingen en begrijp hun impact op het paard.
- Lichaamsgerichte oefeningen: Ontvang praktische tools en oefeningen voor elk lichaamsgebied, zowel vanaf de grond als op het paard.
- Discipline-specifieke vaardigheden: Ontdek hoe houdingseisen variëren per discipline en wat dit fysiek en mentaal van de ruiter vraagt.

De opleiding bestaat zowel uit theorie als praktische tips en oefeningen die in een combinatie van een (digitaal) studieboek en instructievideo's worden toegelicht. Daarnaast is het mogelijk om een optionele praktijkdag bij te boeken waarbij je met Agnes verschillende praktijkvoorbeelden zult doornemen en analyseren en dus de opgedane kennis ook in de praktijk kunt brengen. Dit ga je ook doen aan de hand van huiswerkopdrachten, maar de praktijkdag is een mooie aanvulling en kans om live contact te hebben met je docent. Daarnaast is Agnes ook bereikbaar via Whatsapp voor praktische en theoretische vragen over de lesstof.

Praktische info

Kosten online thuisstudie (zelfstandig in eigen tempo): €497,- of twee termijnen van €263,50 of vier termijnen van €143,75

Kosten studiemateriaal: €47,- in geprinte vorm, digitaal gratis

Kosten optionele praktijkdag (locatie Eesveen): €75,-

Duur opleiding: Zelf te bepalen, maar bij een studietijd van 6-10 uur per week schatten wij de studieduur op ca. 3 maanden, excl. het praktijkexamen traject. Uiteraard kan je hier langer of korter over doen, dat bepaal je helemaal zelf.

Voor wie?: De opleiding is interessant voor instructeurs, (Ruitervitaal) coaches en ruiters die zichzelf willen verdiepen in houding en zit en hun eigen rijvaardigheden willen optimaliseren.

Examens

Examens vinden online plaats. Het theorie-examen gaat via Zoom en kan je aanvragen wanneer jij eraan toe bent. Een apparaat met een werkende camera is daarvoor een vereiste. Het praktijkexamen omvat een portfolio, waarin je de begeleiding en analyse van een combinatie documenteert. Ook dit kun je op je eigen tempo realiseren en inleveren.

Diploma

Na het succesvol afronden van de module (dat wil zeggen dat je slaagt voor zowel het theorie-examen als het praktijkexamen) ontvang je het diploma "Houding en Zit coach". Met dit diploma ben je géén instructeur, daarvoor dien je een instructeursopleiding te volgen bij de KNHS.

Reviews

Dit zeggen voorgaande studenten over onze opleidingen:

Mariska Ponse (instructrice en manegehouder): "Deze opleiding zou iedere instructeur, ouder of jurylid gevolgd moeten hebben en is van grote toegevoegde waarde voor de paardensport."

Colinda den Ouden (instructrice, jeugd coach en ouder): "De duidelijke uitleg van Janneke en de manier waarop de lessen gegeven worden vind ik heel erg fijn. Janneke vertelt alles met zoveel passie en plezier waardoor ik er alleen maar meer door getriggerd werd. Tijdens het lesgeven van kinderen merk ik al zoveel verschil door alle tools en handvaten dat er zoveel meer plezier beleefd wordt."

Sandra Wolterink (Ruitervitaal Coach, volwassen en jeugd coach en ouder): "Ik ben ook zelf als persoon gegroeid tijdens het volgen van de opleidingen. Ik durf meer buiten mijn comfortzone te stappen en leer mezelf ook steeds beter kennen. Ik kan nu zowel mentale als fysieke coaching aanbieden voor zowel jonge als volwassen ruiters en vind dit een hele leuke afwisseling!"

Karin Verbree (sportmasseuse, Ruitervitaal Coach): "Ik was al een tijdje op zoek naar een opleiding die ruiters los van hun paarden traint. Toen ik de opleiding van One Switch ging volgen was ik positief verrast door de diepgang van de opleiding. Echt zo mega interessant allemaal. Garry en Janneke staan altijd voor je klaar om met je mee te denken en de benadering is erg positief. Echt een verrijking binnen de paardensport."

Starten

Thuisstudie

Volg de opleiding volledig in je eigen tijd en tempo!

Aanmelden voor de thuisstudie vorm van de opleiding: [klik hier](#)

Combinatiepakket Ruitervitaal en Houding en Zit Coach

Dit pakket is geschikt voor wie specialist wil worden in het begeleiden van de ruiter bij het optimaliseren van hun rijvaardigheden op én naast het paard! Leer ruiters te trainen in en buiten het zadel naar meer lichaamsbewustzijn, handigheid en controle.

- Leer specifieke trainingstechnieken voor ruiters van alle leeftijden, niveaus en disciplines
- Help ruiters blessures bij henzelf en hun paard te voorkomen en/of verbeteren
- Help de ruiter het eigen lichaam te leren kennen, voelen en aansturen in én naast het zadel
- Praktische technieken om snel resultaat te boeken met jouw ruiters!

Meer informatie over de Ruitervitaal Coach opleiding vind je hieronder! Aanmelden voor het combinatiepakket kan via [deze link](#).

De Ruitervitaal Coach Opleiding

Essentie en missie van de Ruitervitaal Coach

Binnen alle disciplines doen ruiters er alles aan om hun paarden of pony's zo "goed" mogelijk te maken en te houden. Van de paarden wordt, met name binnen de wedstrijdsport, veel inspanning gevraagd, met als gevolg een flinke uitdaging voor de spieren en het uithoudingsvermogen van het dier. Ook "mentaal" wordt veel van het paard verlangd, angsten moeten overwonnen worden en ruiters verwachten anticipatie, focus en doorzettingsvermogen van hun viervoeter. Om het paard fit en gezond te houden wordt flink geïnvesteerd in voer, verblijf, supplementen en onderhoud van het fysiek, zoals hoefsmid, dierenarts, fysiotherapeut en/of osteopaat. Naast deze investeringen in het paard zelf wordt ook in de combinatie geïnvesteerd in de vorm van paardrijlessen bij hoogwaardige instructeurs en een mooi verzorgd uiterlijk van paard en ruiter (dekjes, caps, jasjes, rijlaarzen, bandages, hoofdstellen etc.). Hiermee hebben we al een groot deel van de paardensport omschreven, maar we missen nog één essentieel aspect: de ruiter zelf.

Paardensport is een teamsport. De ruiter kan daarom niet achterblijven in fitheid. Wanneer de ruiter zelf zorgt ook goede controle over het lichaam en een gebalanceerde houding te hebben, gaan de rijprestaties er aanmerkelijk op vooruit. De ruiter kan dan beter anticiperen op de bewegingen van het paard en voelt eigen gebreken in houding en symmetrie sneller aan. Hier kan door middel van training van de ruiter meteen op worden ingespeeld. Daarbij komt dat een ruiter met een gezond fysiek een stuk minder belastend is voor het paard, ook een belangrijk aspect dat niet vergeten mag worden. Zowel vanwege de belasting en consequenties voor het dier, als voor de rijprestaties.

Het besef binnen de paardensport dat ruiters ook wat aan hun eigen fitheid moeten doen neemt toe, zowel onder ruiters zelf, als binnen overkoepelende organisaties zoals de paardensportbond en hippische ondernemersbond. Het blijft echter nog een licht gevoelig onderwerp, met name als het gaat over het fysiek van de ruiter. Tijd om deze taboe te doorbreken en dit onderwerp bespreekbaar te maken, sterker nog, om ieder welwillend persoon binnen de paardensport te onderwijzen in het hoe en waarom van ruitervitaliteit. De opleiding is met name geschikt voor contactpersonen van ruiters die al als professional worden gezien en waarvan ruiters adviezen snel aannemen, zoals instructeurs, docenten, grooms of manege/stalhouders, maar natuurlijk ook voor de ruiters zelf die een extra stap willen zetten om hun kennis en professionaliteit te verhogen.

Onder ruitervitaliteit verstaan we een gezond eet- en beweegpatroon, een goede arbeidsrustverhouding en goed ontwikkelde ruiterspecifieke fysieke vaardigheden. Ook blessurepreventie en mentale weerbaarheid en focus spelen een rol. Deze opleiding zal al deze onderdelen uitgebreid behandelen. Na afloop zijn de ruitervitaal coaches specialisten op gebied van fitness leer, ruiterspecifiek trainen, differentiaties (aparte doelgroepen) gezonde dagelijkse voeding en het begeleiden van een ruiter in de

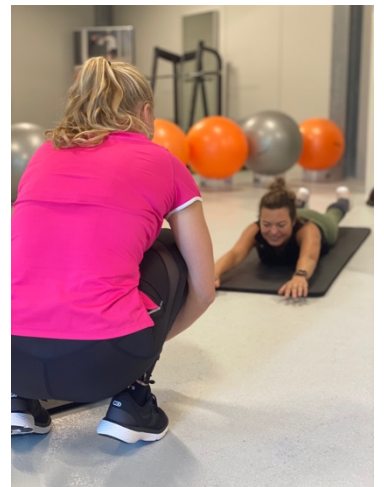


wedstrijdsport. Waarom? Om elke combinatie optimaal te laten werken met bewustzijn en respect voor mens en dier.

Wat kan je als Ruitervitaal Coach

We zetten de voordelen en vaardigheden van een Ruitervitaal Coach even op een rijtje:

- Ruiterspecifieke trainingen aanbieden, gericht op lichaamsbewustzijn, houdingregulatie, symmetrie, coördinatie, balans en uithoudingsvermogen
- Analyseren en in kaart brengen van de fysieke verbeterpunten van de ruiter
- Opstellen van een stapsgewijs plan om deze verbeterpunten te egaliseren
- Adviezen geven om een gezond(er) en gebalanceerd eetpatroon na te streven
- Coachen op mentaal welzijn, op gebied van zaken als focus, planning, zelfvertrouwen, succeservaringen en denkstijlen
- Samenwerken met behandelaren om een ruiter zo snel mogelijk te helpen herstellen en toekomstige klachten preventief aan te pakken
- Trainen en begeleiden van zowel individuele ruiters als groepjes (van gemixte samenstelling)
- Creëren van bewustzijn van de noodzaak van lichaamsbewuste ruiters voor het welzijn van zowel de ruiter als het paard
- Kansen voor nieuwe verdienmodellen binnen stallen, maneges en rijverenigingen
- Mogelijkheid tot het focussen op een veelzijdig spectrum aan doelgroepen, waaronder de jeugd (jong geleerd is oud gedaan), ouderen, professionele of recreatieve ruiters, pararuiters, etc.



Inhoud van de Ruitervitaal Coach opleiding

De Ruitervitaal Coach opleiding bestaat uit een breed scala aan kennis. Eerst doorloop je de benodigde theorie omtrent anatomie van de ruiter (botten, gewrichten, spieren, bloedsomloop, zenuwstelsel) en trainingsleer (inspanningsfysiologie, trainingsprincipes, trainingsmethoden). Deze kennis vertalen we ook door naar de ruiter, dus we lichten specifiek uit hoe de theorie zich uit binnen deze doelgroep. Vervolgens ga je aan de slag met analyse van de ruiter op gebied van de ruiterspecifieke



vaardigheden, compensaties en houding (op de grond en te paard), zodat jij in je trainingen precies weet waar je op moet letten en wat je tegen kunt komen en hoe je dit natuurlijk oplost. Je leert ook hoe je je training aanpast op verschillende disciplines en fitheidsniveaus. Na deze basiskennis komen ook blessures en medische klachten en hoe je hier in de trainingen op anticipeert aan bod. Tot slot besteden we ook nog uitgebreid aandacht aan voeding (geven van basisadviezen), arbeid rustverhouding, mindset van de ruiter en marketing voor het opzetten van een eigen onderneming als zelfstandig Ruitervitaal Coach.

Praktische info

- Kosten: €697,- (of 2 maandelijkse termijnen van €377,-)
- Kosten studiemateriaal: €49,95 voor een gedrukt studieboek (digitaal gratis)
- Kosten optionele praktijkdag: €74,95 (locatie De Brei 9 in Ingen, Gelderland)
- Kosten herexamen (theorie, praktijk of portfolio): €49,95

Studiebelasting: dit bepaal je helemaal zelf! Wanneer je uitgaat van 6 maanden zal dit op zo'n 10 uur studiebelasting per week liggen, maar dat mag je dus zelf invullen. Als je alle stof doorlopen hebt en voldoende hebt geoefend met de praktijk, kun je je theorie-examen aanvragen en je praktijkexamen inleveren. Daarnaast doorloop je een portfolio opdracht met een proefpersoon, dit zal ca. 8 weken in beslag nemen.

Data praktijkdagen 2025

6 september 2025 (10:00 - 13:00 uur)

6 december 2025 (10:00 - 13:00 uur)

Vrijstelling

Studenten met voorkennis uit andere fitnessgerelateerde of medische opleidingen krijgen een korting van €100,- op de online opleiding. Neem hiervoor even contact met ons op via info@oneswitch.nl. Wel wordt ook van studenten met voorkennis gevraagd om examen te doen op dezelfde wijze als andere studenten. Voor het diploma "Ruitervitaal Coach" dienen alle examen onderdelen met minimaal een voldoende (5,5 voor het theorie examen, 6,0 voor het praktijkexamen en de portfolio opdracht) te worden afgerond.

Examens

De theorie- examens worden online gedaan via Zoom. Een apparaat met werkende camera is daarvoor een vereiste. Het praktijkexamen betreft een groepstraining met minimaal 3 proefpersonen (liefst ruiters). Dit examen wordt online ingeleverd aan de hand van een video en bijbehorend trainingsschema en onderbouwing. De portfolio opdracht omvat een uitgebreid portfolio met 1 ruiter.

Reviews

Dit is wat voorgaande studenten over deze opleiding zeggen:

Karin Verbree (sportmasseuse, Ruitervitaal Coach): "Ik was al een tijdje op zoek naar een opleiding die ruiters los van hun paarden traint. Toen ik de opleiding van One Switch ging volgen was ik positief verrast door de diepgang van de opleiding. Echt zo mega interessant allemaal. Garry en Janneke staan altijd voor je klaar om met je mee te denken en de benadering is erg positief. Echt een verrijking binnen de paardensport."

Margo Haans (docente mbo paardensportopleiding en Ruitervitaal Coach): "Met veel plezier heb ik de Ruitervitaal Coach opleiding gevolgd. Door de deskundigheid en het enthousiasme van Janneke en Garry word je zelf ook automatisch enthousiast. Nu ik de opleiding heb afgerond ben ik zeker in staat de klassen die ik lesgeef zelf goede begeleiding te bieden tijdens de ruiterfitlessen, wat zich uit in fysieke vooruitgang bij de studenten!"

Lisa Legendre (Ruitervitaal Coach): "Ik vond bij One Switch de perfecte opleiding die aansloot bij wat ik nu doe, maar dan toegepast op ruiters. Het is een super opleiding die zowel theorie als praktijk combineert. Alles wordt enorm goed uitgelegd en Janneke staat steeds paraat voor verdere tips en vragen."

Wanneer je als instructeur of zelfs als ruiter meer wilt leren over je lichaam zodat je de meest fitte en beste partner wordt van je paard dan is de opleiding Ruitervitaal coach opleiding een echte aanrader!"

Wanneer starten?

Starten kan op elk moment! Je kunt je via [deze link](#) inschrijven. Na inschrijving krijg je direct toegang tot de academy via een mail, dus houdt ook je spam even in de gaten. Als je al een account bij ons hebt, dan komt de Ruitervitaal Coach opleiding na betaling voor je "open" te staan onder de categorie "educatie".

Vragen of meer informatie

Heb je nog vragen of wil je even overleggen of de opleiding geschikt voor je is? Bel of stuur ons vrijblijvend een bericht naar **+31630805327**.