

**ONE
SWITCH**



ONE SWITCH OPLEIDINGEN

**INVESTEER IN JEZELF, MAAK HET VERSCHIL IN DE
PAARDENSPORT**

Mentaal sterker, fysiek fitter, technisch beter. Voor ruiter én paard.

INTRODUCTIE

WIE ZIJN WE EN WAT DOEN WE?

One Switch helpt ruiters fitter, meer in balans, en zelfverzekerder in het zadel te zitten. Vanuit de overtuiging dat een gezonde en vitale ruiter beter presteert én meer focus, geduld en plezier heeft, combineren we fysieke training, mentale coaching en educatie.

Of je nu recreatief rijdt of op hoog niveau actief bent: bij One Switch vind je begeleiding die aansluit bij jouw doelen. We bieden 1-op-1 trainingen en coaching, clinics, maar ook online workshops en een uitgebreide online academy vol workouts, informatieve video's en inspiratie. Zo kun je altijd en overal werken aan je balans, kracht en mindset. Daarnaast leiden we coaches op met onze erkende opleidingen, zoals de Ruitervitaal Coach Opleiding en de Mental Coach voor Ruiters Opleiding. Inmiddels hebben we al duizenden ruiters geholpen en honderden coaches opgeleid die ons gedachtegoed verder uitdragen.

Wat ons bijzonder maakt, is de holistische aanpak: we kijken niet alleen naar hoe je in het zadel zit, maar ook naar je fysieke gezondheid, leefstijl en mentale veerkracht. Met steun van partners als de KNHS en toonaangevende internationale stallen, weten we precies wat er in de paardensport gevraagd wordt.

Kortom: One Switch is er voor iedere ruiter die met meer kracht, rust en plezier wil rijden én voor coaches die dat verschil willen maken voor anderen.

In deze brochure lees je alle info over ons opleidingsaanbod. We zouden het super tof vinden om je te verwelkomen in onze academy. Samen maken we het verschil!

Groetjes,

Janneke den Otter (eigenaresse One Switch)



ONE SWITCH OPLEIDINGEN

MAAK HET VERSCHIL VOOR RUITER ÉN PAARD

Word gecertificeerd coach in ruitervitaliteit, mentale begeleiding, houding & zit of faalangstcoaching.

Waarom kiezen steeds meer instructeurs, coaches en ruiters voor One Switch?

- ✓ Erkende opleidingen
- ✓ Flexibel online studeren op je eigen tempo
- ✓ Direct toepasbare kennis voor de praktijk
- ✓ Persoonlijke begeleiding door ervaren docenten
- ✓ Ondersteund door jarenlange ervaring binnen de paardensport
- ✓ Waardevolle aanvulling op je huidige werkzaamheden

Bij One Switch geloven we dat betere ruiters zorgen voor betere partners voor hun paarden. Daarom leiden wij professionals op die het verschil willen maken op fysiek, mentaal én pedagogisch vlak

Of je nu instructeur bent, coach, stalhouder, ouder van een jeugdrutter of zelf wilt doorgroeien binnen de paardensport: onze opleidingen geven je kennis, praktische vaardigheden en direct toepasbare tools waarmee je ruiters kunt helpen beter te presteren, meer plezier te beleven én gezonder te rijden.

Waarom deze opleidingen juist nu belangrijk zijn

De paardensport verandert. Steeds meer aandacht gaat uit naar:

- Het welzijn van het paard
- Het lichaamsbewustzijn van de rutter
- Mentale veerkracht
- Duurzame prestaties
- Blessurepreventie
- Positieve begeleiding van jeugdrutters

Ruiters zoeken steeds vaker begeleiding die verder gaat dan alleen rijtechniek. Ze willen begrijpen hoe hun lichaam, gedachten en emoties invloed hebben op hun prestaties én op hun paard.

Daardoor groeit de vraag naar professionals die kennis hebben van ruitervitaliteit, mentale coaching, houding & zit en faalangstbegeleiding. Met een One Switch opleiding speel je direct in op deze ontwikkeling.

Onze missie

Wij zetten ons in voor een duurzame, respectvolle en toekomstbestendige paardensport.

Wij geloven dat fysiek fitte, mentaal veerkrachtige en lichaamsbewuste ruiters betere partners zijn voor hun paarden.

Door coaches op te leiden en ruiters te begeleiden dragen wij bij aan meer harmonie, veiligheid, welzijn en plezier binnen de paardensport.

Wanneer jij een opleiding volgt bij One Switch, draag je actief bij aan deze missie.

Wat maakt onze opleidingen uniek?

Onze opleidingen combineren kennis uit:

- Sportpsychologie
- Coaching
- Trainingsleer
- Anatomie
- Bewegingswetenschappen
- Pedagogiek
- Praktijkervaring binnen de paardensport

Hierdoor leer je niet alleen de theorie, maar vooral hoe je deze kennis direct toepast in de praktijk.

Inmiddels hebben duizenden ruiters gebruikgemaakt van onze diensten en zijn honderden coaches succesvol opgeleid. Dat maakt One Switch één van de voorlopers op het gebied van ruitervitaliteit en mentale begeleiding binnen de paardensport.

Welke opleiding past bij jou?

Ruitervitaal Coach

Leer ruiters analyseren, begeleiden en trainen op het gebied van houding, symmetrie, balans, lichaamsbewustzijn en fysieke fitheid.

Ideaal voor:

- Instructeurs
- Fysiotherapeuten
- Trainers
- Sportprofessionals
- Ruiters

Resultaat: Je kunt zelfstandig fysieke begeleidingstrajecten voor ruiters aanbieden.

Mental Coach voor Ruiters

Leer ruiters begeleiden bij stress, spanning, onzekerheid, prestatiedruk en mentale blokkades.

Ideaal voor:

- Instructeurs
- Coaches
- Mentoren
- Ruiters

Resultaat: Je kunt coachingstrajecten aanbieden gericht op mentale veerkracht, focus en zelfvertrouwen.

Mental Coach voor Jeugdruiters

Specialiseer je in de mentale begeleiding van kinderen binnen de paardensport.

Ideaal voor:

- Instructeurs
- Ouders
- Jeugdbegeleiders
- Coaches

Resultaat: Je leert kinderen begeleiden op een manier die aansluit bij hun ontwikkelingsfase.

Houding & Zit Coach

Leer hoe houding, lichaamscontrole en biomechanica de prestaties van ruiter én paard beïnvloeden.

Ideaal voor:

- Instructeurs
- Ruitervitaal Coaches
- Ambitieuze ruiters

Resultaat: Je kunt houdingsproblemen herkennen, analyseren en verbeteren.

Faalangst Coach voor Ruiters

Help ruiters om spanning, onzekerheid en angst te overwinnen.

Ideaal voor:

- Coaches
- Instructeurs
- Mentoren
- Begeleiders
- Ruiters

Resultaat: Je leert ruiters begeleiden naar meer vertrouwen, ontspanning en plezier.

Nieuwe mogelijkheden voor jouw onderneming

Na afronding van een opleiding kun je onder andere:

- Individuele coachingstrajecten aanbieden
- Workshops verzorgen
- Clinics organiseren
- Samenwerken met maneges en verenigingen
- Je bestaande lesaanbod uitbreiden
- Nieuwe doelgroepen bedienen
- Extra inkomsten genereren

Voor veel studenten betaalt de investering zich hierdoor snel terug.

RUITERVITAAL COACH OPLEIDING

HELP RUITERS BETER RIJDEN DOOR EERST HET LICHAAM TE BEGRIJPEN

Het probleem

Veel ruiters investeren in lessen, trainingen en hun paard, maar vergeten één cruciale factor: zichzelf. Beperkingen in mobiliteit, kracht, stabiliteit, coördinatie en lichaamsbewustzijn hebben direct invloed op de communicatie met het paard. Hierdoor ontstaan compensaties die prestaties verminderen en soms zelfs fysieke klachten veroorzaken bij zowel ruiter als paard. Toch wordt de fysieke kant van de ruiter nog vaak onderschat binnen de paardensport.

Waarom dit belangrijk is

Een paard voelt iedere spanning, scheefheid en onbalans van de ruiter. Wanneer een ruiter fysiek beter functioneert, ontstaat er meer rust, balans en harmonie in het rijden. Dit draagt niet alleen bij aan betere prestaties, maar ook aan het welzijn van het paard. Steeds meer ruiters zoeken daarom begeleiding die verder gaat dan alleen rijtechnische instructie.

Wat levert het op?

Na afronding van deze opleiding kun je:

- ✓ Fysieke analyses uitvoeren bij ruiters
- ✓ Houdings- en bewegingsproblemen herkennen
- ✓ Trainingsschema's ontwikkelen
- ✓ Ruiters begeleiden naar betere prestaties
- ✓ Blessurepreventief werken
- ✓ Workshops en coachingstrajecten aanbieden
- ✓ Jouw expertise en dienstverlening uitbreiden

Wat leer je?

Tijdens deze opleiding leer je onder andere:

- Anatomie en fysiologie van de ruiter
- Houding, balans en symmetrie
- Trainingsleer en sportprestatie
- Mobiliteit, stabiliteit en kracht
- Blessurepreventie
- Ruiterspecifieke oefeningen
- Voeding, herstel en vitaliteit
- Coaching en begeleiding van ruiters
- Marketing en ondernemerschap

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor:

- Instructeurs
- Trainers
- Coaches
- Fysiotherapeuten
- Sportprofessionals
- Manegehouders
- Ambitieuze ruiters



Praktische info

- Kosten onbeperkte toegang online opleiding: €127
- Kosten optionele praktijkdag: €75,- (locatie De Jonkershoeve Renkum Gelderland)
- Kosten examens (theorie, praktijk en portfolio): €75,-
- Kosten huiswerkbegeleiding: €75,-

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.

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 aansluit 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!"

MENTAL COACH OPLEIDING

BEGELEID RUITERS VAN ONZEKERHEID EN PESSIMISME NAAR MENTALE VEERKRACHT EN EEN FLEXIBELE MINDSET

Het probleem

Veel ruiters beschikken over voldoende technische vaardigheden, maar worden geremd door spanning, onzekerheid, prestatiedruk of negatieve gedachten. Ze weten wat ze moeten doen, maar krijgen het er op belangrijke momenten niet uit. Dit leidt vaak tot frustratie, verlies van zelfvertrouwen en minder plezier in de sport.

Waarom dit belangrijk is

Paarden reageren feilloos op de emoties van hun ruiter. Wanneer een ruiter gespannen, onzeker of gefrustreerd is, heeft dit direct invloed op de samenwerking met het paard. Een sterke mindset zorgt voor meer rust, betere prestaties en meer plezier voor zowel ruiter als paard.

Wat levert het op?

Na afronding van deze opleiding kun je:

- ✓ Ruiters begeleiden bij prestatiedruk
- ✓ Helpen omgaan met spanning en stress
- ✓ Zelfvertrouwen versterken
- ✓ Mentale blokkades doorbreken
- ✓ Coachingstrajecten opzetten
- ✓ Workshops en clinics verzorgen
- ✓ Jouw dienstverlening uitbreiden

Wat leer je?

Tijdens deze opleiding leer je onder andere:

- Werking van het brein
- Stress en emoties
- ACT-coaching
- NLP-principes
- Gesprekstechnieken
- Doelen stellen
- Zelfvertrouwen versterken
- Visualisatie
- Mentale veerkracht ontwikkelen
- Coachingstrajecten opbouwen

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor:

- Instructeurs
- Coaches
- Trainers
- Mentoren
- Ouders van ruiters
- Ambitieuze ruiters



Praktische info

- Kosten onbeperkte toegang online opleiding: €127
- Kosten examens (theorie examen en portfolio opdracht): €75,-
- Kosten huiswerkbegeleiding: €75,-

Studiebelasting: ca. 4 maanden uitgaande van 3-4 uur per week.

Examens

Examens vinden online plaats. Het theorie-examen gaat via Zoom. Een apparaat met een werkende camera is daarvoor een vereiste. Het praktijkexamen omvat een portfolio, waarin je de begeleiding van een proefcliënt gedurende een traject van 7 weken documenteert.

Diploma

Na het succesvol afronden van de opleiding (dat wil zeggen dat je slaagt voor zowel het theorie-examen als de portfolio opdracht) ontvang je het officieel diploma "Mental Coach voor Ruiters". Dit diploma stelt je in staat om coaching trajecten aan te bieden aan ruiters van verschillende leeftijden, disciplines en niveaus, die geen klinische diagnose hebben (bijvoorbeeld eetproblematiek, depressie, persoonlijkheidsstoornissen, etc.). Indien dit wel het geval is verwijst je deze cliënten door naar de huisarts en/of specialist.

Reviews

Dit is wat voorgaande studenten zeggen over de opleiding:

Stephanie Kox (eigenaresse dressuurstal, instructrice, mental coach): "Sinds de start van de opleiding merk ik een waanzinnig verschil in mijn eigen mentale veerkracht en die van de ruiters met wie ik werk. Hun prestaties zijn aanzienlijk verbeterd, en ze gaan met veel meer zelfvertrouwen en plezier te werk. Samen werken we aan de balans tussen mindfulness, zelfbewust zijn, kernwaarden in jouw leven, maar ook aan ambities, hoe groot of klein die ook zijn!

Ik kan de mental coach opleiding voor ruiters bij One Switch aan iedereen aanraden die serieus bezig is met het verbeteren van de mentale kant van het paardrijden. Het is een investering die zich dubbel en dwars terugbetaalt."

Jana Tauffenbach (ruiter en mental coach): "Janneke heeft een geweldig programma samengesteld en brengt dit op een aansprekende en authentieke manier over. Na het succesvol afronden van de examens mag ik mezelf nu officieel "Mental Coach voor ruiters" noemen. Ik ben blij dat ik dankzij de gecertificeerde opleiding van One Switch nu andere mensen kan helpen en hun het vertrouwen en plezier in de paardensport terug kan geven."

Annemieke Brinkman (ruitervitaal en mental coach): "Tijdens de opleiding leer je hoe je gedachten en emoties kan reguleren en specifieke technieken kunt toepassen om mentale blokkades te paard te doorbreken. Zo optimaliseert je zelfvertrouwen waardoor je betere prestaties behaalt en meer plezier ervaart!"

MENTAL COACH VOOR JEUGDRUITERS OPLEIDING

HELP JONGE RUITERS GROEIEN IN ZELFVERTROUWEN, PLEZIER EN VEERKRACHT

Het probleem

Veel jeugdruiters ervaren spanning, onzekerheid, prestatiedruk of angst om fouten te maken. Daarnaast bevinden zij zich in een belangrijke fase van hun persoonlijke ontwikkeling. Wanneer jonge ruiters niet leren omgaan met deze uitdagingen, kan dit leiden tot frustratie, verlies van plezier, verminderde prestaties of zelfs uitval uit de sport.

Kinderen vragen om een andere aanpak dan volwassenen. Toch ontbreekt het veel begeleiders aan specifieke kennis over mentale begeleiding van jeugdruiters.

Waarom dit belangrijk is

De ervaringen die kinderen opdoen binnen de paardensport hebben vaak een blijvende invloed op hun zelfbeeld, zelfvertrouwen en ontwikkeling. Een jeugdruijter die leert omgaan met spanning, tegenslagen en uitdagingen ontwikkelt vaardigheden waar hij of zij niet alleen in de paardensport, maar ook daarbuiten profijt van heeft. Goede begeleiding zorgt voor meer plezier, meer motivatie en een sterkere band tussen ruijter en paard.

Wat levert het op?

Na afronding van deze opleiding kun je:

- ✓ Jeugdruiters begeleiden bij spanning en onzekerheid
- ✓ Zelfvertrouwen versterken
- ✓ Positieve leerervaringen creëren
- ✓ Effectiever communiceren met kinderen
- ✓ Ouders beter begeleiden
- ✓ Workshops en coachingstrajecten verzorgen
- ✓ Je onderscheiden als specialist binnen de paardensport

Wat leer je?

Tijdens deze opleiding leer je onder andere:

- Ontwikkelingspsychologie
- Cognitieve ontwikkeling van kinderen
- Emotionele ontwikkeling
- Motivatie en zelfvertrouwen
- Communicatie met kinderen
- Communicatie met ouders
- Coachingstechnieken voor jeugdruiters
- Ademhaling en ontspanning
- Visualisatie voor kinderen
- Veerkracht ontwikkelen

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor:

- Instructeurs
- Coaches
- Ouders



Praktische info

- Kosten onbeperkte toegang online opleiding: €127
- Kosten examens (theorie examen en portfolio opdracht): €75,-
- Kosten huiswerkbegeleiding: €75,-

Studiebelasting: ca. 4 maanden uitgaande van 3-4 uur per week.

Examens

Examens vinden online plaats. Het theorie-examen gaat via Zoom. Een apparaat met een werkende camera is daarvoor een vereiste. Het praktijkexamen omvat een portfolio, waarin je de begeleiding van een proefcliënt gedurende een traject van 7 weken documenteert.

Diploma

Na het succesvol afronden van de module (dat wil zeggen dat je slaagt voor zowel het theorie-examen als de portfolio opdracht en alle huiswerk opdrachten hebt voldaan) ontvang je het officieel diploma "Mental Coach voor Jeugdruiters". Dit diploma stelt je in staat om coaching trajecten aan te bieden aan jonge ruiters van verschillende disciplines en niveaus, die geen klinische diagnose hebben (bijvoorbeeld eetproblematiek, depressie, persoonlijkheidsstoornissen, etc.). Indien dit wel het geval is verwijst je deze cliënten door naar de huisarts en/of specialist.

Reviews

Dit is wat voorgaande studenten zeggen over de opleiding:

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!"

FAALANGST COACH OPLEIDING

HELP RUITERS SPANNING EN ONZEKERHEID OVERWINNEN

Het probleem

Veel ruiters ervaren spanning, onzekerheid of faalangst tijdens trainingen, wedstrijden of zelfs tijdens dagelijkse situaties rondom het paard. Ze zijn bang om fouten te maken, anderen teleur te stellen of controle te verliezen. Deze spanning belemmert prestaties, vermindert plezier en heeft vaak ook invloed op het paard.

Waarom dit belangrijk is

Paarden reageren sterk op de emoties van hun ruiter. Wanneer een ruiter gespannen is, ontstaat er vaak meer onrust in de samenwerking, waardoor de angst voor fouten ook sneller werkelijkheid wordt. Door ruiters te helpen omgaan met faalangst en onzekerheid ontstaat er meer ontspanning, meer vertrouwen en meer plezier in de sport.

Wat levert het op?

Na afronding van deze opleiding kun je:

- ✓ Faalangst herkennen
- ✓ Ruiters begeleiden bij spanning
- ✓ Zelfvertrouwen versterken
- ✓ Mentale blokkades doorbreken
- ✓ Coachingstrajecten aanbieden
- ✓ Workshops verzorgen
- ✓ Meer impact maken binnen de paardensport

Wat leer je?

Tijdens deze opleiding leer je onder andere:

- Oorzaken van faalangst
- Werking van stress en spanning
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Gedragspatronen herkennen
- Cognitieve technieken
- Ademhaling en ontspanning
- Gesprekstechnieken
- Praktische coachingsmethoden
- Omgaan met perfectionisme
- Begeleiden van verandering

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor:

- Instructeurs
- Coaches
- Mentoren
- Ouders
- Therapeuten
- Ruiters



Praktische info

- Kosten onbeperkte toegang online opleiding: €127
- Kosten examens (theorie examen en portfolio opdracht): €75,-
- Kosten huiswerkbegeleiding: €75,-

Studiebelasting: ca. 4 maanden uitgaande van 3-4 uur per week.

Examens

Examens vinden online plaats. Het theorie-examen gaat via Zoom. Een apparaat met een werkende camera is daarvoor een vereiste. Het praktijkexamen omvat een portfolio, waarin je de begeleiding van een proefcliënt gedurende een traject van 7 weken documenteert.

Diploma

Na het succesvol afronden van de opleiding (dat wil zeggen dat je slaagt voor zowel het theorie-examen als de portfolio opdracht) ontvang je het officieel diploma "Faalangst Coach voor Ruiters". Dit diploma stelt je in staat om coaching trajecten aan te bieden aan ruiters van verschillende disciplines en niveaus, die geen klinische diagnose hebben (bijvoorbeeld eetproblematiek, depressie, persoonlijkheidsstoornissen, etc.). Indien dit wel het geval is verwijst je deze cliënten door naar de huisarts en/of specialist.

Reviews

Dit is wat voorgaande studenten zeggen over de opleiding:

Luca Pijfers (instructrice, coach en Ruitervitaal Trainer): "Ik ga deze kennis implementeren in mijn lessen en de Ruitervitaal Trainingen die ik geef. Daarnaast heb ik er zelf ook veel aan gehad voor mijn persoonlijk ontwikkeling en het omgaan met mijn eigen perfectionisme"

HOUDING EN ZIT COACH OPLEIDING

DE SLEUTEL TOT BETER RIJDEN LIGT BIJ EEN ONAFHANKELIJKE ZIT EN ONDERSTEUNENDE HOUDING

Het probleem

Veel ruiters ervaren moeite met balans, stabiliteit, onafhankelijk zitten of effectieve hulpen. Hierdoor ontstaan compensaties die niet alleen de prestaties van de ruiter beperken, maar ook invloed hebben op het bewegingspatroon van het paard. Vaak wordt er vooral gekeken naar wat de ruiter doet, terwijl de oorzaak juist ligt in hoe de ruiter beweegt en zit.

Waarom dit belangrijk is

Een correcte houding en onafhankelijke zit vormen de basis van goede communicatie tussen ruiter en paard. Wanneer een ruiter beter leert voelen, bewegen en stabiliseren, ontstaat er meer harmonie, meer ontspanning en meer effectiviteit in het rijden. Een goede houding draagt bovendien bij aan blessurepreventie en rijtechnische ontwikkeling.

Wat levert het op?

Na afronding van deze opleiding kun je:

- ✓ Houdingsproblemen herkennen
- ✓ Zitanalyses uitvoeren
- ✓ Bewegingspatronen beoordelen
- ✓ Gerichte oefeningen inzetten
- ✓ Ruiters begeleiden naar meer balans
- ✓ De prestaties van ruiter én paard verbeteren
- ✓ Workshops en coachingstrajecten aanbieden

Wat leer je?

Tijdens deze opleiding leer je onder andere:

- Biomechanica van de ruiter
- Houdingsanalyse
- Zitanalyse
- Balans en stabiliteit
- Coördinatie en lichaamsbewustzijn
- Bewegingsbeperkingen herkennen
- Oefeningen naast het paard
- Oefeningen in het zadel
- Trainingsopbouw
- Coaching van ruiters

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor:

- Instructeurs
- Dressuurtrainers
- Coaches
- Ruitervitaal Coaches
- Fysiotherapeuten
- Ambitieuze ruiters



Praktische info

- Kosten onbeperkte toegang online opleiding: €127
- Kosten examens (theorie examen en portfolio opdracht): €75,-
- Kosten huiswerkbegleiding: €75,-
- Kosten optionele praktijkdag (locatie Ravenstein): €75,-

Studiebelasting: ca. 6 maanden uitgaande van 4-5 uur per week.

Examens

Examens vinden online plaats in de vorm van een praktische eindopdracht die je ter beoordeling inlevert bij je persoonlijke docent.

Diploma

Na het succesvol afronden van de opleiding (dat wil zeggen dat je een voldoende hebt voor de praktijkopdracht) ontvang je het diploma "Houding en Zit coach". Met dit diploma ben je géén instructeur, daarvoor dien je een instructeursopleiding te volgen bij bijvoorbeeld de KNHS.

EXCLUSIEVE DEAL

TOEGANG TOT ALLE OPLEIDINGEN VOOR SLECHTS €497!

Wanneer je meerdere opleidingen in één keer aanschaft, krijg je stapelkorting, oplopend tot wel 20%! Je bepaalt zelf wanneer je start met welke opleiding en hoe lang je hierover doet.

Het is ook nog steeds mogelijk om **huiswerkbegeleiding**, **examens** en praktijkdagen bij te boeken. De praktijkdagen worden een aantal keer per jaar gepland, de examens kun je doen wanneer het jou uit komt.

Als je jezelf als ruiter, of de ruiters die je begeleidt serieus neemt en jezelf en anderen wilt laten doorontwikkelen in de sport, zijn deze opleidingen onmisbaar. Je behoudt levenslang toegang tot de opleidingen.

Heb je vragen? Stuur gerust een berichtje (**+31630805327**) of mailtje naar **janneke@oneswitch.nl**. We denken graag met je mee!

Hopelijk tot snel in onze online academy!

Groetjes,

Janneke