



CombiSport

Lesprogramma

beginners

Dit programma is bedoeld als richtlijn voor de cursus CombiSport beginners. Het is geen probleem wanneer er onderdelen, toestellen o.i.d. gewisseld worden.

Kun je zelf niet lesgeven, laat je vervanger dan wel weten welke les hij/zij over moet nemen en of er dan volgens dit programma lesgegeven kan worden. Veel plezier met de lessen!

Factoren die het leren beïnvloeden

Het 'weet wat je leert' principe

Als een cursist weet wat hij moet gaan leren en hoe hij het geleerde kan gaan toepassen, leert hij beter. Dit houdt in dat de trainer in de inleiding van zijn les de leerdoelen van die les duidelijk moet maken aan de cursisten. Vertel wat je die les gaat oefenen.

Het activiteitsprincipe

Het laten werken met de aangeboden leerstof bevordert het leren. Leren is een actief proces. Zorg dat cursisten veel te doen hebben in een les en zo min mogelijk stilstaan.

Het plezierprincipe

Plezier in het leren bevordert het leren, leren mag ook leuk en moet nuttig zijn. Zorg dat je zoveel mogelijk oefeningen in een spelletje verpakt en creëer een gezonde onderlinge competitie in de groep die je les geeft.

Het 'oefening baart kunst' principe

Leren vereist oefening. Het gaat erom dat de cursist op een productieve manier de leerstof in zich opneemt en niet op een consumptieve manier. Dit kunnen we bereiken door de cursist te laten oefenen met behulp van opdrachten die we heel vaak herhalen maar elke keer in een iets andere opstelling en/of moeilijkheidsgraad.

Het aanknoopprincipe

Het leren moet aansluiten bij wat de cursist al weet en kan. Kennis die niet in verband kan worden gebracht met reeds aanwezige kennis en ervaring kan niet begrepen, niet gekend, niet geleerd en niet overgedragen worden: het komt 'in de lucht' te hangen. Als er nieuwe kennis moet worden overgedragen is het raadzaam nieuwe termen eerst toe te lichten en/of nieuwe begrippen in bekende termen uit te drukken.

Het terugkoppelingsprincipe

Frequente terugkoppeling (feedback) bevordert het leren, de cursist wil tijdens het leerproces weten of hij/zij het goed doet. Bevestig de cursist altijd in dat wat hij goed doet, ook al gaat er heel veel verkeerd. Andere voorbeelden van dit principe zijn toetsen, vragen en opdrachten.

Een onderlinge competitie motiveert enorm. We moeten niet vergeten dat CombiSport uiteindelijk een wedstrijd sport is.

Motivatie trainer

- Zorg dat je inspiratie hebt om een training te maken:
 - Blijf zelf actief in de hondensport
 - Het CombiSport reglement goed weten
 - Wedstrijden lopen en bezoeken
 - Kennis hebben van het FHN gehoorzaamheidsprogramma
 - Workshops volgen
 - Literatuur over hondensport lezen
 - Wordt keurmeester!
- Schrijf je les op zodat als je een keer geen of weinig inspiratie hebt hierop kan terugvallen.
- Straal zelf motivatie en enthousiasme uit, dan krijg je dit ook terug. Vergeet nooit dat CombiSport een heel leuk spelletje voor baas en hond is.
- Breng structuur aan in je lessen.
- Maak gebruik van het lesprogramma voor beginners bij de beginnersgroepen.
- Zorg dat je als trainer de juiste mensen om je heen verzamelt voor de organisatie rondom je lessen en de CombiSport in het algemeen, zodat jij jezelf kunt concentreren op het lesgeven.

- Een aspirant trainer opleiden werkt motiverend.
- Start een onderlinge competitie.
- Probeer je cursisten op te leiden tot wedstrijdlopers. Hierdoor kun je specifiek gaan trainen aan zaken die in een wedstrijd minder goed gaan.
- Maak haalbare doelen voor cursisten maar ook qua tijdsplanning in een les.
- Afwisseling in de les, laat niet alle onderdelen elke week aan bod komen. Er is genoeg om te trainen als je elke week twee van de vier onderdelen aan de beurt laat komen.

Motivatie cursist

- Een hond die het leuk vindt om iets met de baas te doen.
- Goede sfeer in de groep. Een cursist ervaart het als prettig als zijn naam of de naam van de hond gebruikt wordt in de les.
- Als de trainer laagdrempelig en enthousiast is.
- Als de cursist het idee heeft dat zijn hond vooruitgang boekt. Zorg altijd dat de cursist zelf inziet dat hij vooruit gaat door vooruitgang te bevestigen.
- Spelletjes.
- Afwisseling in de training.
- Onderlinge competitie.
- Wedstrijden.
- Ringmeester zijn.

Motivatie hond

- Afwisseling in de les.
- Gemotiveerde baas.
- Laat de hond leren! Daar zijn trainingen voor.
- Positief trainen door belonen

Standaard lesopbouw

- Opbouwen (cursisten zelf laten doen)
- Warming up/ inlopen
- Eventueel terugkomen op het 'huiswerk' van vorige les
- Doel van de les vertellen
- Les zelf
- Cooling down/ uitlopen
- Eventueel 'huiswerk' meegeven
- Opruimen

Vorbereidingen les

- Maak altijd gebruik van de standaard lesopbouw.
- Maak een plan wat je in de les wilt gaan trainen.
- Maak een tijdsplanning voor de les.
- Schrijf de les enkele dagen van te voren op, het liefst in een Word® document zodat je het eventueel nog met een mede-trainer kunt bespreken / overleggen.
- Maak een 'bouwtekening' voor de cursisten zodat deze het parcours voor de les kunnen opbouwen.
- Maak eventueel een klein spiekbrieffje voor tijdens de les zodat inhoud en tijdschema zoveel mogelijk blijven kloppen.

Les 1

Kennis maken en inventarisatie

Laat de cursisten zichzelf en hun hond voorstellen (wat voor een hond is het, waarom dit ras etc.)

Gehoorzaamheid

Herhalen van oefeningen van het SHH programma:

- Aandachtsoefeningen (neem hier de 1e les extra ruim de tijd voor)
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf/wacht
- Hier komen

CombiJump

De honden rustig kennis laten maken met de horden!

Baas gelijk mee laten springen, kunnen de honden daar alvast aan wennen.

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Tunnel en een hoogtesprong, gaat het heel goed dan: Hoog-Tunnel-Hoog.

Probeer te voorkomen dat de honden een hindernis missen. Ze moeten leren dat er maar één weg is, namelijk over het toestel!

Les 2

Gehoorzaamheid

Herhalen van oefeningen van het SHH programma:

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf/wacht
- Hier komen
- Deze les maken we een begin met apporteren

CombiJump

Volgende les.

CombiSpeed

We laten de cursisten kennismaken met de CombiSpeed. Druk iedereen op het hart dat het een **VOLGOEFENING** is!!

Stormbaan

Herhalen van vorige week, hopelijk kan de tunnel al op volledige lengte liggen! Tunnel en een hoogtesprong, gaat het heel goed dan: Hoog-Tunnel-Hoog.

Probeer te voorkomen dat de honden een hindernis missen. Ze moeten leren dat er maar één weg is, namelijk over het toestel!

Les 3

Aandacht erbij houden

Gehoorzaamheid

Gehoorzaamheid

Herhalen van oefeningen van het SHH programma:

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf/wacht
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

CombiJump

Kijk wat er van de eerste les is blijven hangen, gaat het goed dan deze les 4 horden achter elkaar nemen.

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Deze les de breedtesprong. Eventueel combineren met de toestellen uit les 1 en 2.

Probeer te voorkomen dat de honden een hindernis missen. Ze moeten leren dat er maar één weg is, namelijk over het toestel!

Les 4

Gehoorzaamheid

Herhalen van oefeningen van het SHH programma:

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf/wacht
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

CombiJump

Volgende les.

CombiSpeed

Deze les gaan we gebruik maken van tempowisselingen. Baas en hond moeten goed bij de les blijven.

Stormbaan

Deze les beginnen we met het aanleren van de schutting. De eerste les staat de schutting op kratjes (NIET hoger).

De schutting niet plat op de grond leggen, de honden moeten wel weten dat ze van het toestel af kunnen vallen!

DENK AAN DE RAAKVLAKKEN !!

Eventueel herhalen van de eerder aangeleerde toestellen, wanneer daar nog tijd voor is.

Les 5

Lichaamstaal

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

Bij deze les geven we extra aandacht aan lichaamstaal. Leer de cursisten dat het erg belangrijk is om bijv. met volgen altijd met het linkerbeen weg te stappen en bij blijf met het rechterbeen.

Ook wat extra aandacht geven aan het lezen en begrijpen van de lichaamstaal van honden.

Het onderdeel gehoorzaamheid neemt deze les ongeveer een half uur in beslag!!

CombiJump

Ook hier maken we vandaag extra gebruik van de lichaamstaal. Laat de cursisten bijvoorbeeld eens slalommend tussen de horden doorgaan. Goed aan de hond aangeven m.b.v. schouders waar de baas heengaat!

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Volgende les.

Les 6

Gehoorzaamheid:

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

Dezeles extra aandacht voor de BLIJF oefening

CombiJump

Volgende les

CombiSpeed

Gaat het volgen goed? Dan proberen het tempo iets op te voeren.

Stormbaan

Deze les herhalen we de schutting.

Ging het in les 4 goed dan kan de schutting nu iets hoger, denk nog steeds aan de raakvlakken.

Eventueel combineren met hoogtesprongen.

Les 7

Commando's

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

Aandachtspunt deze les is: gebruiken de bazen duidelijke commando's en werken ze niet te veel in op de hond?

CombiJump:

Gaat het springen goed? Dan proberen het tempo iets op te voeren.

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Deze les gaan we alle toestellen die we tot nu toe aangeleerd hebben achter elkaar leggen: Hoog-Tunnel-Schut (vrij laag)-Breed-Hoog

Denk erom: tempo LAAG houden!!!

Les 8

Hoe ver is iedereen?

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

We zijn bijna halverwege de cursus, hoe gaat het met de gehoorzaamheid? Vanaf deze les gaan we proberen wat langere stukken te volgen. Eventueel de cursisten een wedstrijdparcours laten lopen (in setjes van twee, elkaar rondpraten).

CombiJump

Volgende les.

CombiSpeed

Extra aandacht voor de bochten naar links, waaieren de honden niet te veel uit?

Stormbaan

Weer een nieuw toestel: de Band.

Ook dit toestel beginnen we laag, de grote honden wel snel op de goede hoogte laten springen! (na een keer of 3).

Les 9

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

Thema bij de gehoorzaamheid is deze les het Apporteren. Hoever zijn we en wat zijn de aandachtspunten?

CombiJump

Letten de honden en bazen nog wel op? Laat de honden eens zitten of liggen na een horde.

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Deze les herhalen we het toestel van vorige week: de Band. Eventueel combineren met hoogtesprongen of de tunnel.

Les 10

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

Ook deze les ligt de aandacht op het apporteren. De honden moeten nu toch wel in staat zijn het apport te gaan halen.

CombiJump

Volgende les.

CombiSpeed

Ga weer eens aan de gang met tempowisselingen.

Stormbaan

Het laatste toestel van de baan is aan de beurt: de Kattenloop, ook hiermee beginnen we laag, op 1 kistje.

DENK WEER AAN DE RAAKVLAKKEN

Les 11

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

CombiJump

Volgende les.

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Deze les is de Kattenloop weer aan de beurt. Kan hij al op de juiste hoogte? Herhalen van de Band en de Schutting. Kortom deze les eens lekker lang de Stormbaan.

Les 12

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen

Deze les is verder vrij in te vullen, extra oefenen op dingen die nog niet zo goed gaan.

Gaat alles erg goed dan een kleine onderlinge wedstrijd op het onderdeel: CombiSpeed!

Les 13

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

Weer eens extra aandacht voor de BLIJF oefening. Gaan de honden snel af? Zo niet, dan eerst daar mee aan de slag.

CombiJump

Weten de cursisten nog hoeveel stappen ze tussen de horden maakten?

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Schutting (misschien iets hoger) en de Kattenloop herhalen.

Vraag aan de cursisten of ze na deze cursus door willen met de CombiSport

Les 14

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Volgen
- Zit
- Af
- Blijf
- Hier komen
- Verder uitbouwen apporteren

CombiJump

Weten de cursisten nog hoeveel stappen ze tussen de horden maakten??

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Schutting (misschien iets hoger) en de Kattenloop herhalen.

Les 15

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen
- Elkaar rondroepen met wedstrijdparcours

CombiJump

Loop eens een volledige Jump op snelheid en tijd.

CombiSpeed

Volgende les.

Stormbaan

Volgende les.

Les 16

Gehoorzaamheid

- Aandachtsoefeningen

CombiJump

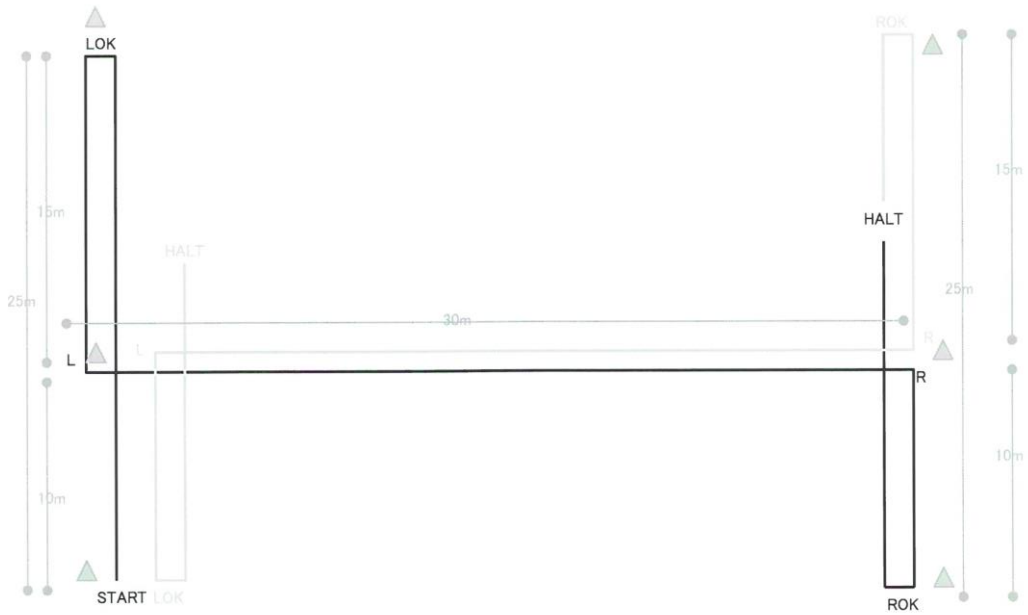
-

CombiSpeed

Zie Stormbaan

Stormbaan

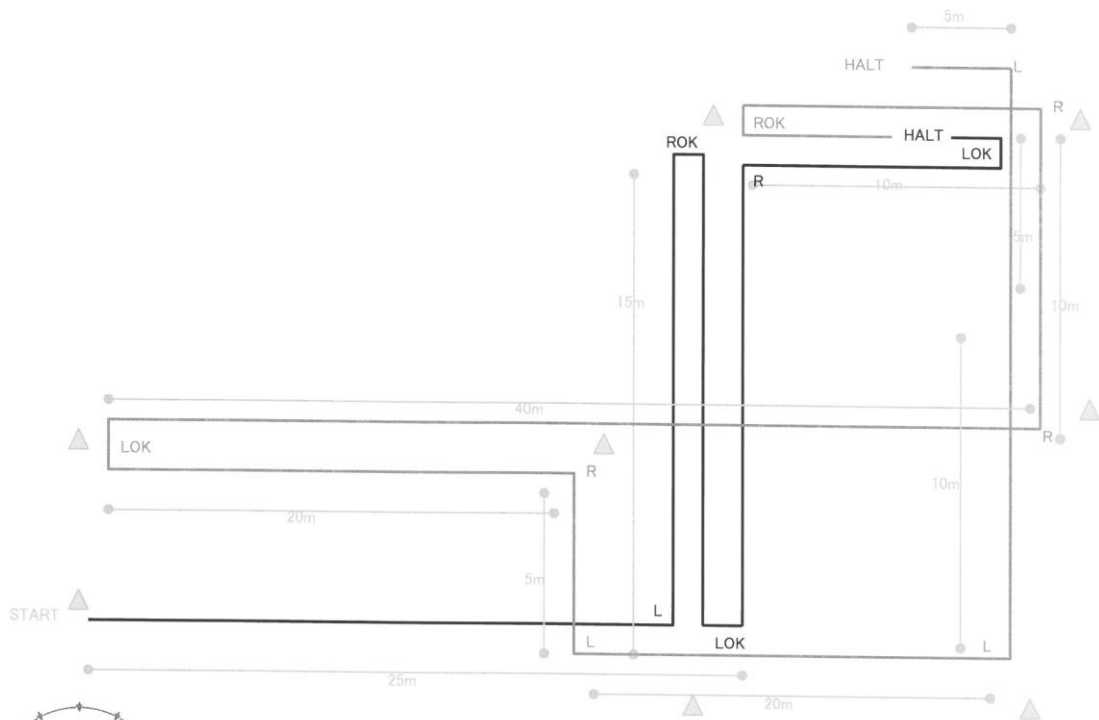
Indien er genoeg ruimte is probeer dan een volledige baan op te zetten met aan weerskanten een paal van de Speed. Eerst de baan slalomrend lopen, gaat dat goed dan afsluiten met het lopen van een echte Stormbaan!



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 1

DEBUTANTEN ZWART

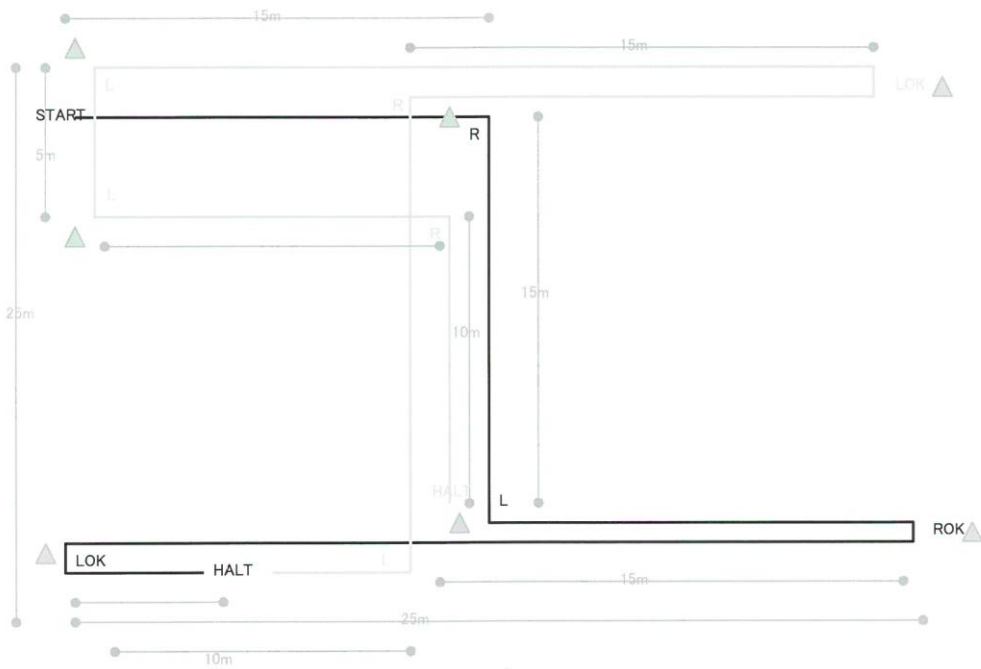
A-KLASSE/VETERANEN ZWART+GROEN



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 2

DEBUTANTEN ZWART

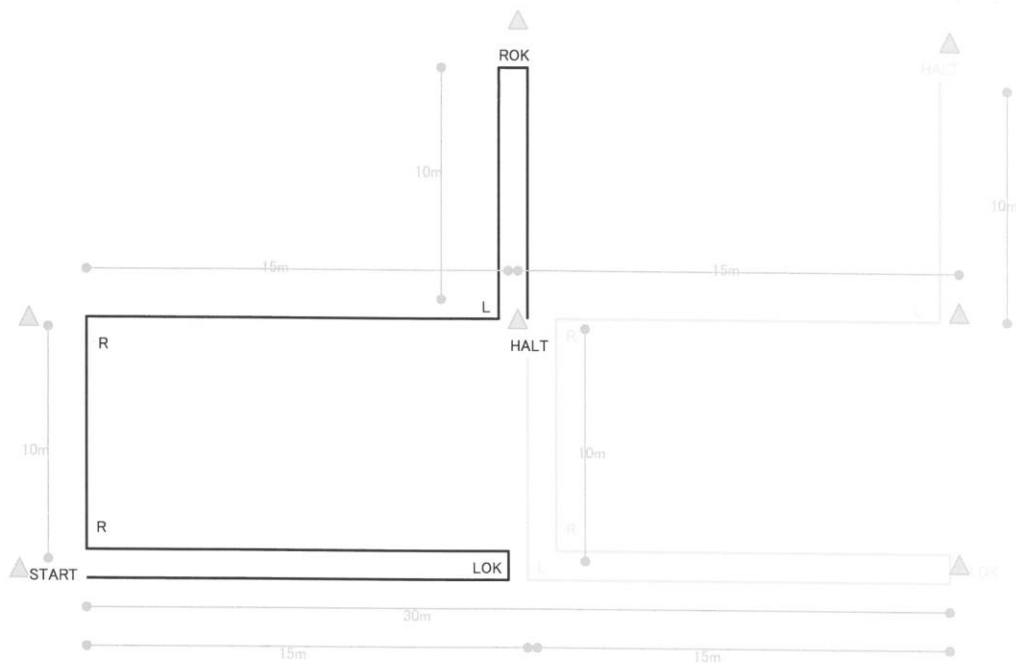
A-KLASSE/VETERANEN ZWART+GROEN



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 3

DEBUTANTEN ZWART

A-KLASSE/VETERANEN ZWART+GROEN



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 4

DEBUTANTEN ZWART

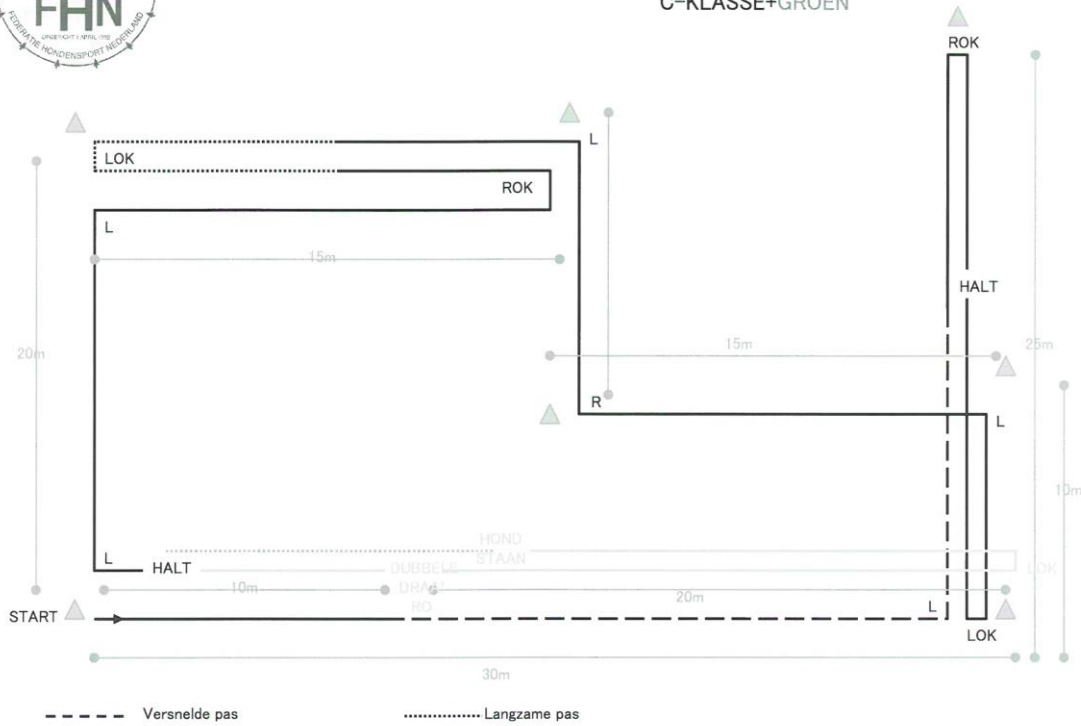
A-KLASSE/VETERANEN ZWART+GROEN



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 1

B-KLASSE ZWART

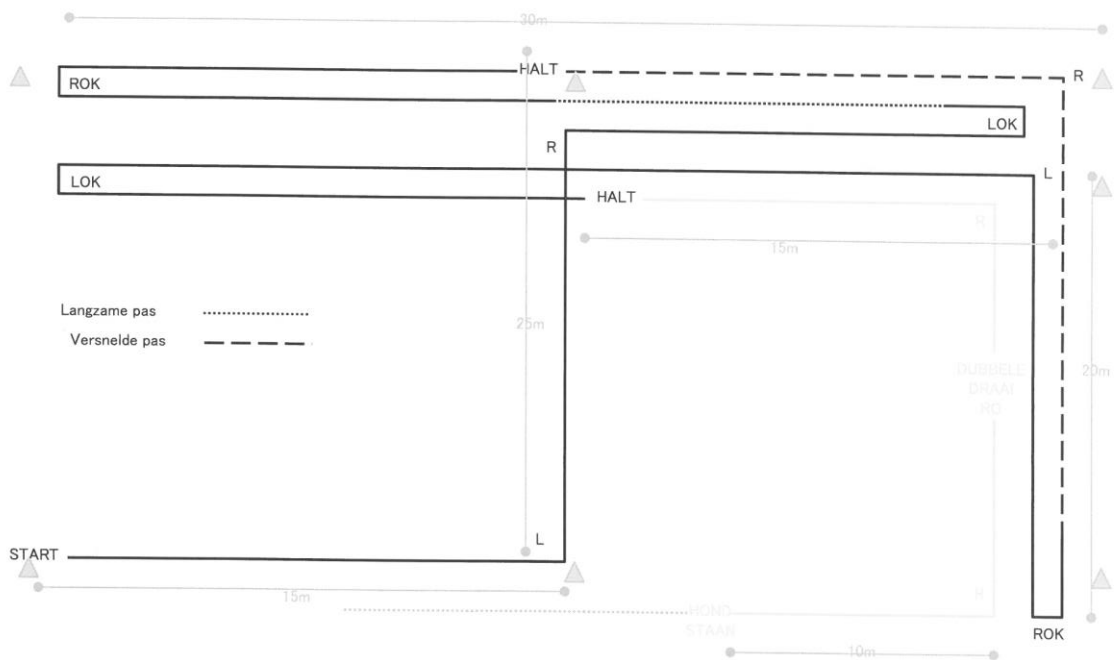
C-KLASSE+GROEN



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 2

B-KLASSE ZWART

C-KLASSE+GROEN

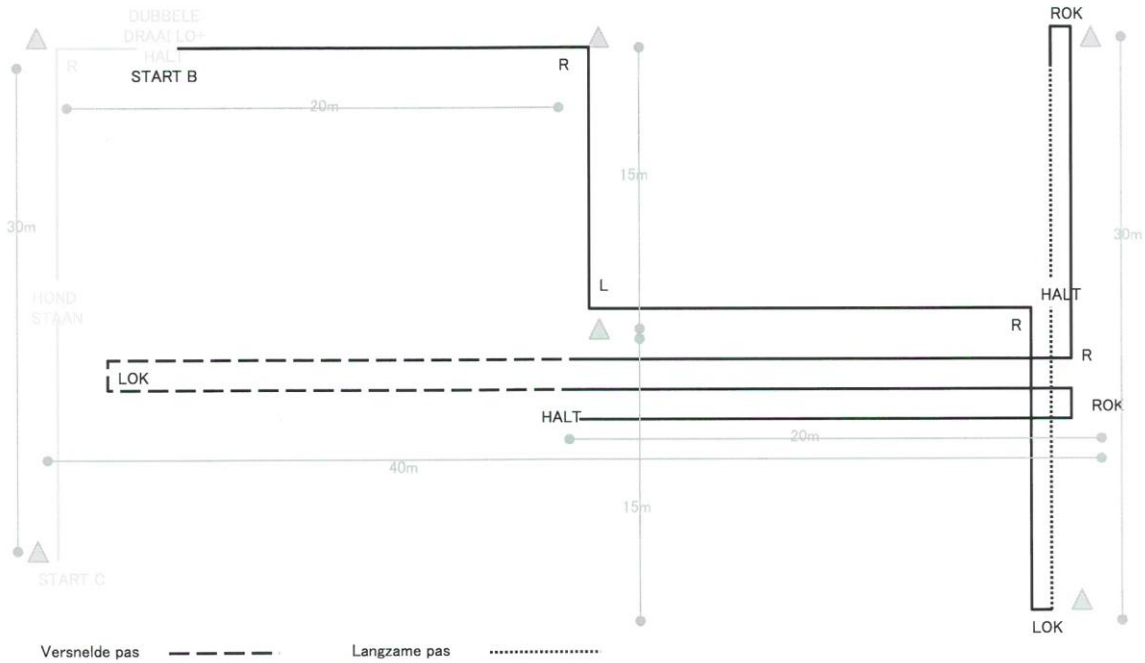




FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 3

B-KLASSE ZWART

C-KLASSE+GROEN



FHN CombiSport wedstrijdparcours
Versie 4

B-KLASSE ZWART

C-KLASSE+GROEN

