



De Karperhoeve  
Zuidbuurt 5  
3141EN Maassluis  
06-24136316/06-20156730  
info@karperhoeve.nl  
www.karperhoeve.nl



# De Karperpraat

## Januari 2025

---

### *WELKOMSTWOORD*

---

#### Beste lezer,

Het nieuwe jaar is weer spetterend begonnen en dan heb ik het niet alleen over het weer 😊. Wij wensen iedereen een jaar vol geluk, gezondheid en natuurlijk veel plezier met de paarden. Samen maken we van 2025 weer een prachtig jaar met veel leerzame lessen, leuke activiteiten en bovenal plezier met de paarden en pony's. Op naar mooie herinneringen!

#### Veel leesplezier!



---

## NIEUWS

---

### Seniorendiner (60+) elke 3<sup>de</sup> woensdag van de maand

Na de geweldige kerst diners, paasbrunchen en BBQ's, organiseren we vanaf nu elke 3e woensdag van de maand een gezellig senioren diner! Voor slechts €10 p.p. kunt u genieten van een heerlijke maaltijd, fijne gesprekken en de kans om nieuwe mensen te ontmoeten. De avond begint om 17:00 uur.

Aanmelden kan eenvoudig via e-mail naar [ineke@karperhoeve.nl](mailto:ineke@karperhoeve.nl) of stuur een appje naar 06-24136316.

Samen met onze vrijwilligers kijken we uit naar uw komst!

### Larissa jarig

Larissa is 6 januari jarig geweest. Een jaartje ouder en een jaartje wijzer! Nog van harte gefeliciteerd!

### Inez en Karperhoeve Nianco vallen weer in de prijzen.

Afgelopen zondag mocht Inez met Nianco aan de start verschijnen bij de Hoeve Westland Ruiters. Daar werden de voor rondes gereden voor de regiokampioenschappen klasse M2. Inez zat er lekker in. Ondanks de wat vrolijke Nianco wisten ze samen een mooi en goede proef neer te zetten. Lange tijd hebben ze op de 1e plaats gestaan, maar helaas moest ze deze toch inleveren en kwam ze bij definitieve uitslag op de 2e plaats. Natuurlijk super goed en gefeliciteerd met dit mooie eind resultaat.

### In de Penny



Voor al onze pony- en paardenliefhebbers met een abonnement op het paardenblad 'Penny', wist je dat je zelf ook foto's en stukjes in kunt sturen? Zo stond Bobbes vorige maand zomaar met zijn snuit in de Penny! Super leuk!

### Activiteiten aanmelden via ManegePlan

Inmiddels hebben we de draai van ManegePlan allemaal redelijk gevonden wat betreft de indeling van de lessen, het afmelden en aanvragen van lessen. Het is nu ook mogelijk om via ManegePlan aan te melden voor activiteiten zoals **ponykamp, wedstrijden, pimp my pony, etc.** Dit kan op 2 manieren

1. U gaat naar [www.karperhoeve.nl](http://www.karperhoeve.nl) > Activiteitenkalender > betreffende activiteit > in de tekst vindt u de link naar de inschrijfpagina
2. U gaat naar de app van ManegePlan > Afspraken > les aanvragen > betreffende activiteit > geef eventuele voorkeuren aan in de opmerking > Aanvragen

### Oproepje!

Vindt u het leuk om ons een handje te helpen? Wij zijn op zoek naar iemand die het leuk vindt de Karperpraat in elkaar te draaien. Dit kan natuurlijk in de huidige vorm, maar misschien vindt u het ook leuk om hem in een nieuw jasje te steken!

Het kost hooguit 2 uurtje per maand en Ineke, Inez, de Activiteiten Comissie en medewerkers zijn altijd bereid een handje te helpen!

---

## TERUGBLIK

---

### Pony- en paarden dag



Weer een heerlijke dag met paarden enthousiastelingen! Naast de pony's poetsen en rijden hebben we natuurlijk lekkere pannenkoeken gegeten, ons eigen cakeje versierd, de paardenknoop geleerd, een paardenspeurtocht gedaan, hoogspringen en verspringen, kortom; veel geleerd, nóg meer plezier gemaakt en het meest met paarden geknuffeld en gewerkt. Wat een heerlijk begin van het nieuwe jaar!

### Moeder en kind middag



Wat een middag vol enthousiasme! We begonnen met een paarden quiz, waar sommige moeders hun fanatieke kant lieten zien—tot schrik van de andere moeders. Na al dat denkwerk was het tijd om de kennis in praktijk te brengen: onder begeleiding van hun kinderen mochten de moeders zelf het paard op. Eerst wat wiebelig, maar al snel verschenen er grote glimlachen. Er zijn weer mooie herinneringen gemaakt tijdens deze middag vol plezier!

### Weetje van de maand



Wist je dat.. er een reden is voor het 'goede been' lichtrijden in draf? Tijdens het draven zijn er 3 posities mogelijk: doorzitten, verlichte zit en lichtrijden.

We gaan nu in op het lichtrijden. Correct lichtrijden zorgt er voor dat het paard ongestoord zijn beweging kan maken en dat de rug steeds ontlast wordt.

Tijdens de draf beweegt het paard in een twee-takt ritme waarbij het ene voorbeen samen met het diagonale achterbeen de grond raakt. Deze beweging zorgt voor een op- en neergaande schommelbeweging in de rug van het paard. Wanneer het paard

zijn benen afzet, ontstaat er een opwaartse kracht die de ruiter in het zadel voelt. Dit is precies het moment waarop de ruiter opstaat bij het lichtrijden. Door dit ritme te volgen, helpt de ruiter om de schokken in de rug van het paard te verminderen. Uit onderzoek blijkt dat een paard tijdens de draf flink wat kracht via de rug moet opvangen, dus het lichtrijden is een manier om die druk te verlichten (Clayton, 2013). Hoewel lichtrijden eenvoudig lijkt, worden er veel fouten gemaakt die de techniek minder effectief maken. Een paar van de meest voorkomende fouten zijn:

**Voorover leunen:** teveel voorover of achterover leunen tijdens het lichtrijden. Dit gebeurt meestal wanneer ruiters proberen balans te houden door hun bovenlichaam te verplaatsen. Te ver naar voren leunen verstoort echter de balans en legt onnodige druk op de schouders van het paard. Te ver naar achteren leunen creëert spanning in de onderrug van de ruiter en verstoort de beweging van het bekken. Houd je bovenlichaam rechtop en in lijn met je heupen en hielen. Visualiseer dat er een touwtje vanuit je kruin naar boven trekt om je houding recht en stabiel te houden. Je wilt dat je zwaartepunt in het midden van het paard blijft, zonder dat je te veel naar voren of achteren leunt.

**Te hoog opstaan:** Hiermee gaat vaak veel spanning in de benen gepaard. Hierdoor belemmer je juist de beweging van het paard. Ook is de kans dat je te laat weer terug in het zadel bent erg groot. Hierdoor mis je de synchronisatie met het paard en is de kans dat je 'tegenwerkt' best groot. In plaats van actief op te staan, probeer je het gevoel te krijgen dat het paard je "uit het zadel tilt". Volg de opwaartse beweging van het paard zonder je te veel omhoog te duwen. Je wilt niet hoger komen dan een klein stukje boven het zadel, net genoeg om het contact met de rug te verlichten.

---

## *IN HET VERSCHIET*

---

### 14 februari - Pimp my Carnaval pony

Kom gezellig met je vrienden en geef jullie lievelingspony een carnavalsmake-over! In groepjes van drie mogen jullie de pony's versieren, dus laat je creativiteit de vrije loop en kom zelf ook leuk verkleed! Klik [hier](#) voor het inschrijfformulier!

### 15 februari - Culinaire avond

Een avond vol gezelligheid en lekker eten, voor al onze leden – zowel pension als manege! Iedereen neemt iets lekkers mee om uit te delen, zodat we samen kunnen genieten van een heerlijke en gevarieerde proeverij. Van hartige hapjes tot zoete lekkernijen, er is voor ieder wat wils. Kom proeven, kletsen en genieten van elkaars kookkunsten! Laat weten of u er ook bent en wat voor lekkers u mee neemt, klik [hier](#) voor het inschrijfformulier!

### 25 februari - Pony pret middag

Tijdens de voorjaasvakantie staat het thema "Harnachement" op het programma. Dit is een verzamelnaam voor het zadel en hoofdstel. Deze bestaan uit verschillende onderdelen en splendorwijs gaan we jullie leren hoe de onderdelen heten, wat je er mee kan, en hoe je het zadel en hoofdstel bij een pony om doet! Schrijf je snel in via [deze link](#) en ontdek de wereld van pony's op een leuke en leerzame manier!

### 27 februari - Pony en paarden dag

Voor kinderen van 4 tot 10 jaar organiseren we een dag vol plezier en avonturen rondom pony's en paarden! We hebben allerlei leuke activiteiten, zoals een paardenquiz, een stokpaardenrace, voltige-oefeningen of een paardentaart maken en nog meer! Natuurlijk gaan we in ieder geval ponyrijden, helpen met poetsen, en zelfs een lekkere cake versieren! Tussen de middag genieten we samen van heerlijke pannenkoeken! Kom gezellig mee doen en ontdek hoe leuk het is om tussen de pony's en paarden te zijn! Klik [hier](#) om bij de inschrijfpagina te komen!

### **Ik geef de pen door..**



Hoi ik ben Emily,  
ik ben 9 jaar oud en ik rij nu een half jaar bij de Karperhoeve.  
Ik vind het hier heel leuk en gezellig. Mijn hobby's zijn paardrijden, gamen en dansen. Mijn favoriete paarden zijn Diva, Smokey en Bobbes.

Ik geef de pen door aan Ilayda

---

## AANKOMENDE ACTIVITEITEN

---

15 maart	<a href="#">NL Doet</a>
16 maart	<a href="#">Dressuur wedstrijd</a>
22 maart	<a href="#">Puber Kahoot! avond</a>
30 maart	Clinic
12 april	<a href="#">Oefen spring parcours</a>
13 april	<a href="#">Team spring wedstrijd</a>
26 april	<a href="#">Koningsdag MSV'71</a>
29 april	<a href="#">Pony pret middag</a>
1 mei	<a href="#">Pony- en paardendag</a>
11 mei	<a href="#">Moederdag</a>
17 mei	<a href="#">Klus- en Schoonmaakdag</a>
29 mei	<a href="#">Hemelvaartsdag</a>

(Data en activiteiten onder voorbehoud)

Inschrijven voor bovenstaande activiteiten kan via de activiteiten kalender (**klik op de rood onderstreepte titel om direct op de juiste pagina te komen**) of onze website of via de ManegePlan app. Heeft u vragen over een van de activiteiten? U kunt dan een mail sturen naar [activiteiten@karperhoeve.nl](mailto:activiteiten@karperhoeve.nl).  
Regelmatig wordt er op vrijdag middag springles of voltige les gegeven en in de vakanties kunnen de pony's gehuurd worden! Hier voor kun je aanmelden via de ManegePlan app!

Via onze [website](#) en [Facebook pagina](#) blijft u op de hoogte van onze activiteiten.

---

### Grondwerk is een echte aanrader!

Hoi allemaal,

Ik ben Jolande, moeder van Anouk de Wilde. In 2019 zijn Anouk en ik samen op de Karperhoeve begonnen met paardrijden. Ik was als kind al gek van paarden, maar ik heb nooit echt gereden, op een paar rondjes ponyrijden op Koninginnedag of Ponypark Slagharen na. Toen ik Anouk in de lessen zag rijden, werd ik helemaal enthousiast en besloot ik de gok te wagen. Je bent immers nooit te oud om te leren, toch? Ik begon met duo lessen, samen met Anouk. Na een tijdje durfde ik de groepslessen aan en dit doe ik sindsdien wekelijks met een hele leuke club vrouwen.

In december besloot ik (even) te stoppen met lessen, ik heb het druk met werk en vind het rijden niet meer zo ontspannend. Inez kwam toen met het idee om nog een paar grondwerk lessen te doen. Ik heb hier zelf nooit aan gedacht, maar inmiddels een paar grondwerk lessen gehad en ik ben zo enorm positief verrast! Wat is dit leuk en leerzaam! Ik merk nu pas echt hoe gevoelig de pony's zijn en vooral ook hoe belangrijk je eigen houding is. Ook leer ik het gedrag van een pony beter te begrijpen. Kortom; grondwerk is een echte aanrader!