

## **The Hercules Method Instructie Opleiding – Rust-Richting-Resultaat**

### **Missie**

Bij The Hercules Method geloven we dat echte groei ontstaat vanuit verbinding – tussen mens en paard, en tussen kennis en gevoel. Onze missie is om paardeneigenaren en toekomstige instructeurs te begeleiden in hun ontwikkeling tot bewuste, deskundige en respectvolle trainers. We maken hoogwaardige opleiding toegankelijk, zodat ieder mens met liefde voor paarden kan bijdragen aan een eerlijke, sterke en gezonde paardenwereld

### **Visie**

Wij zien een wereld voor ons waarin paarden niet alleen getraind worden, maar écht begrepen. Waarin instructeurs lesgeven vanuit rust, richting en resultaat. Waar welzijn, balans en communicatie de basis vormen voor elke samenwerking.

Met onze opleidingsstructuur – praktijkgericht, verdiepend en professioneel – willen wij het verschil maken in hoe er wordt gewerkt met paarden.

Niet harder, maar duidelijker.

Niet strenger, maar eerlijker.

Niet gebaseerd op controle, maar op leiderschap.

Samen bouwen we aan een paardencultuur waarin welzijn, vakmanschap en verantwoordelijkheid hand in hand gaan.



# Over de opleider

**Elke paard is maatwerk. De methode niet.**

Geen enkel paard en geen enkele ruiter is hetzelfde. Maar de manier waarop paarden leren, communiceren en vertrouwen opbouwen volgt altijd dezelfde logische principes. Dat is waar The Hercules Method op gebouwd is.

De opleiding is ontwikkeld door Femke Aukema, instructeur en trainer gespecialiseerd in het opleiden van ruiters en paarden als één geheel.

Femke is gediplomeerd:

- Freestyle instructeur
- Centered Riding instructeur
- Franklin Method instructeur
- HBO opgeleid life coach

Hierdoor werkt zij niet alleen aan de training van het paard, maar ook aan het lichaam en de mindset van de ruiter. Want spanning, twijfel en onduidelijkheid bij de ruiter vertalen zich direct naar het paard.

De methode combineert grondwerk, dubbele lange lijnen, rijden in balans en welzijn tot één logisch en opbouwend systeem.

Daarnaast wordt The Hercules Method continu ontwikkeld op basis van praktijkervaring en internationale kennis van trainers zoals Clinton Anderson, Pat Parelli en Ryan Rose, gecombineerd met de nieuwste inzichten in biomechanica, gedrag en paardenwelzijn.

Wat werkt in de praktijk, wordt onderdeel van de opleiding.

Wat niet werkt, niet.

Zo ontstaat een methode gebaseerd op kennis, structuur en verantwoordelijkheid.

Niet op trucjes.

Maar op begrip.

***The Hercules Method leidt instructeurs op die begrijpen wat ze doen – en waarom.***



Plan [hier](#) je kennismakingsgesprek voor de opleiding.

## Voor wie is deze opleiding:

Er zijn veel Instructeurs, veel op diploma's, veel zonder diploma's maar zogenoemde praktijk ervaring. Ik denk dat ik niemand hoeft uitteleggen dat een goede ruiter niet per definitie een goede instructeur maakt. Iets zelf goed kunnen is iets heel anders dan het een ander goed kunnen uitleggen en snappen waarom je iets doet.

Een grondwerk instructeur die rijlessen geeft omdat ze zelf ook rijdt.

Een rijinstructeur die grondwerklessen geeft want ze kan toch wel longeren.

Een instructeur die voeradvis geeft want ze doet het al jaren zo bij haar paard.

Een instructeur die wat spieren "losgooit" onder het mom ik weet hoe een paard beweegt.

Allemaal goed bedoelt en lijkend hulpzaam voor de ruiter en paard in kwestie. Helaas zonder de juiste kennis vaak meer aanmodder advies dan opbouwend en werkend advies.

Omdat het missen van kennis zorgt voor "fouten" en "frustratie" heb ik The Hercules Method Allround Instructie opleiding opgezet. Na dik een jaar hard werken en alles uitwerken heeft Equine Risk de opleiding kunnen erkennen. Wat inhoudt dat je ERKEND instructeur bent in grondwerk, rijden en welzijn. Hierdoor zijn wij een unieke opleiding die dit als totaal plaatje aanbiedt ipv in delen en niveau's omdat het nu eenmaal niet los van elkaar kan om het paard en de ruiter echt verder te helpen.

Dus deze opleiding is voor jouw wanneer je snapt dat kennis ertoe doet, dat ervaring alleen niet voldoende is, dat lesgeven een vak is, dat je de paardenwereld positief wilt veranderen en de standaard hoger wilt leggen.

## De eerste stap is een gesprek

De Hercules Method instructeursopleiding is geen opleiding waar iedereen zomaar instapt.

We werken bewust met een **kennismakingsgesprek**.

Niet om je te overtuigen.

Maar om samen te kijken:

- waar je nu staat als ruiter
- waar je naartoe wilt
- en of deze opleiding daarbij past

Als dat zo is, kun je instromen in de volgende groep.

Plan [hier](#) een kennismakingsgesprek



## **Overzicht**

Bij The Hercules Method volg je in twaalf maanden een intensieve en complete opleiding waarin je leert trainen, begeleiden én lesgeven vanuit rust-richting-resultaat.

De opleiding combineert:

- praktijkdagen
- online opdrachten
- professionele begeleiding

### **De praktijkdagen worden gegeven bij The Hercules Stables in Lijnden.**

Je ontwikkelt jezelf als ruiter én als instructeur, met aandacht voor:

- paardenwelzijn
- communicatie
- lichaamsbewustzijn
- didactiek

Wij geloven dat echte kwaliteit niet elitair hoeft te zijn.

Daarom houden we de opleiding toegankelijk in prijs, maar hoog in niveau.

Want alleen zo maken we samen de paardenwereld sterker, eerlijker en professioneler.

Na succesvolle afronding ontvang je een officieel diploma van The Hercules Method als bewijs van jouw vakbekwaamheid, inzet en groei.

## **Instroomeisen**

In plaats van wedstrijd niveaus hanteren wij instroomeisen die echt inzicht geven in het rijvaardigheidsniveau van de deelnemer.

Toelatingseisen:

1. Motivatiebrief: waarom wil je deze opleiding volgen? Gewoon kort wat is de reden dat je instructeur wilt worden of jezelf wilt door ontwikkelen?
2. Video-opdracht:
  - Laat stap, draf en galop zien op eigen paard.
  - Toon basisinwerking (hulpengebruik, balans, controle).
3. Eigen paard meenemen naar de locatie op de praktijkdagen.

## Kwaliteit & Selectie

De opleiding is toegankelijk qua instap en sfeer, maar stelt hoge eisen aan inzet, mentaliteit en moraal.

Wij zijn geen massaopleiding.

Wij bouwen instructeurs.

Deelnemers krijgen voor de start toegang tot het online portal.

Daarnaast ontvangen zij een startpakket met:

- werkboek
- T-shirt
- trui
- wetenschappelijke onderbouwing
- The Hercules Method regels en zero tolerance beleid

Wat leer je in deze opleiding?

- ✓ Loswerken & Lijntechnieken
- ✓ Paardenwelzijn & Massage
- ✓ Rijkunst & Balans
- ✓ Instructievaardigheden
- ✓ Stalmanagement & Verzorging
- ✓ Verantwoord uit handen geven

Wat kun je ermee?

🎓 Na afronding:

- ✓ Geef je zelfstandig les in grondwerk, rijkunst en welzijn
- ✓ Heb je een sterke praktische basis
- ✓ Kun je een eigen bedrijf runnen
- ✓ Ben je een instructeur die werkelijk verschil maakt

Wil jij groeien als trainer, instructeur en leider?

Dan is dit jouw moment.

The Hercules Method – voor wie verantwoordelijkheid durft te dragen.





## Uniek en toegankelijk

De opleiding is bewust toegankelijk in prijs, maar hoogwaardig in inhoud. Met praktijkdagen, video-opdrachten en persoonlijke feedback werken we aan echte kwaliteit – voor iedereen met liefde voor paarden.

Wil jij groeien als trainer, instructeur en paardenmens? Dan is dit jouw moment. The Hercules Method – voor wie écht verschil wil maken. 🐎🌟



## Opleidingsstructuur

**Hieronder volgt een uitgebreid overzicht van de opleiding, de indeling, examinering en de transparantie in het systeem van opleiden.**

Duur: 12 maanden

Opzet: 1 praktijkdag per maand (2 praktijkdagen per maand in het instructiedeel voor de duur van 3 maanden) + online theorie, opdrachten en video-inzendingen

Instroomeis: Motivatiebrief + video (stap, draf, galop op eigen én vreemd paard)

Certificering: Diploma bij succesvolle afronding van alle onderdelen en examens

### Blok 1: Grondwerk & Lijntechnieken (4 maanden)

Je legt een sterk fundament in communicatie vanaf de grond. Via loswerken en lijntechnieken ontwikkel je leiderschap, timing, focus en balans – essentieel voor elk paard.

▣ Module 1 & 2: Loswerken & Enkele Lijn Werken (2 maanden, 2 praktijkdagen en 6 online in te leveren opdrachten)

- Werk aan richting, tempo, focus en samenwerking
- Leer het paard volgen, stoppen, draaien en verbinden vanuit lichaamstaal

▣ Module 3: Dubbele Lijn & Balans (1 maand, 1 praktijkdag en 3 online in te leveren opdrachten)

- Rechtrichten, zijgangen en het loslaten van spanningen op afstand
- Coördinatie en lenigheid verbeteren met dubbele lijnen

▣ Module 4: Lichaamsbewustzijn in Lijntechniek (1 maand, 1 praktijkdag en 3 online in te leveren opdrachten)

- Hoe jouw houding, ademhaling en energie het gedrag van het paard beïnvloeden
- Bewustwordingsoefeningen en verdieping in subtiele signalen





## Blok 2: Paardenwelzijn & Stalmanagement (3 maanden)

Een goede trainer zorgt niet alleen voor training, maar ook voor welzijn. In dit blok leer je praktische en holistische zorgprincipes toepassen.

📖 Module 5: Voeding, Gezondheid & Spierherstel (1 maand, 1 praktijkdag en 3 online in te leveren opdrachten)

- Basiskennis voeding en supplementen
- Observatie van pijn, belasting en herstelbehoefte

📖 Module 6: Stalmanagement & Verantwoord Overdragen (1 maand praktijkdag en 3 online in te leveren opdrachten)

- Hygiëne, dagritmes, groepshuisvesting en veiligheid
- Praktische aanpak voor het kiezen en begeleiden van een betrouwbare verzorger

📖 Module 7: Massage & Ontspanningstechnieken (1 maand 1 praktijkdag en 3 online in te leveren opdrachten)

- Spiergroepen herkennen en masseren
- Praktische ontspanningstechnieken inzetten na training of bij stress
- Ondersteunen van fysiek én mentaal welzijn



### **Blok 3: Rijkunst en Instructie (3 maanden)**

Doel: De deelnemer ontwikkelt zich tot een bewuste ruiter én kundige instructeur. Er wordt gewerkt aan balans, coördinatie, ademhaling en hulpengebruik, én aan het leren begeleiden van anderen.

Opbouw en Praktijk:

- 2 praktijkdagen per maand op locatie
- Wekelijkse video-opdrachten:
  - Instructievideo's waarin de deelnemer lesgeeft aan een ruiter of groep
  - Gericht op: zitbalans, overgangen, zijgangen, ademhaling, focus
  - Inclusief zelfreflectie en schriftelijke toelichting
- Reflectie-opdrachten
- Eindtoets: volledige instructieles op locatie

#### Module 8: Ruiterbalans & Ademhalingstechniek

- Week 1 en 3 praktijkdagen op locatie
- In week 2 en 4 levert de deelnemer een video-opdracht in waarin hij/zij lesgeeft aan een ruiter met focus op ademhaling, houding en zitbalans. Inclusief korte toelichting op doel en aanpak.
- Anatomie in het zadel: bekken, schouders en ademhaling
- Centered Riding-methodes
- Oefeningen vanaf de grond en in het zadel
- Lesgeven in ademhalingstechniek

#### Module 9: Verbonden Rijden & Hulpengebruik

- Week 1 en 3 praktijkdagen op locatie
- In week 2 en 4 levert de deelnemer een video-opdracht in waarin hij/zij lesgeeft met nadruk op overgangen, hulpengebruik en zit. Inclusief zelfreflectie en feedbackanalyse.
- Overgangen en tempo vanuit de zit
- Diagonalen en takt voelen
- Zacht hulpengebruik
- Lesgeven op verschillende niveaus

#### Module 10: Gevorderde Rijkunst & Fysieke Training

- Week 1 en 3 praktijkdagen op locatie
- In week 2 en 4 levert de deelnemer een video-opdracht in waarin hij/zij een les geeft met gymnastiserende oefeningen (zoals zijgangen). De video bevat een toelichting op het trainingsdoel en de observatie van effect op het paard.
- Zijgangen: schouderbinnenwaarts, wijken
- Lengtebuiging en trainingsopbouw
- Effect meten: ontspanning, takt en soepelheid

## Blok 4: Casestudy en Eindpresentatie (2 maanden, ook hier hebben we 2 praktijkdagen voor vragen en extra verdieping)

### Module 11: Praktische toepassing & casestudy

- Deelnemer kiest één paard en stelt een trainingsplan op gebaseerd op loswerken, welzijn en lichaamsbewustzijn
- Voert het plan uit gedurende meerdere sessies
- Documenteert en reflecteert op het proces en de resultaten

### Module 12: Eindpresentatie & Examen

- Mondelinge en praktische presentatie van het trainingsproces en de behaalde resultaten
- Verdediging van keuzes en aanpak tegenover de examencommissie
- Ondersteund door beeldmateriaal, reflectie en trainingsanalyses



Plan [hier](#) je kennismakingsgesprek in voor de opleiding.

## Examinering en Certificering

### Theorie-examen

- Duur: 60-90 minuten
- Vorm: Meerkeuze, open vragen, casusanalyse
- Norm: Minimaal 70% correct

### Praktijkexamen (2,5 - 3 uur per deelnemer)

#### Onderdeel 1: Loswerken & Lijntechnieken

- Beoordeling: instructeur + externe examiner

#### Onderdeel 2: Massage & Welzijnscheck

- Beoordeling: externe examiner + eigenaar

#### Onderdeel 3: Rijkunst & Instructie

- Rijden op eigen én vreemd paard
- Lesgeven aan externe ruiter
- Reflectieverslag vooraf inleveren
- Beoordeling: instructeur + externe examiner

#### Onderdeel 4: Stalmanagement & Organisatie

- Beoordeling: eigenaar + instructeur

### Beoordelingsnormen:

- Elk onderdeel 1-10 beoordeeld
- Minimaal een 6 per onderdeel
- Gemiddeld cijfer minimaal 7

### Casestudy & Eindpresentatie

- Duur: 2 weken voor afronding
- Inhoud: Trainingsplan, uitvoering, reflectie en analyse
- Presentatie: Mondeling voor de examencommissie + schriftelijk verslag
- Beoordeling: eigenaar + instructeur + externe examiner



## Examencommissie en Examinering – The Hercules Method Instructie Opleiding

Om de opleiding professioneel en objectief te laten verlopen, wordt de examinering uitgevoerd door een examencommissie. Deze commissie bestaat uit een combinatie van interne en externe deskundigen om een eerlijke en erkende beoordeling te garanderen.

Samenstelling van de Examencommissie

De examencommissie bestaat uit drie leden:

1. Eigenaar van de opleiding
  - Verantwoordelijk voor de algemene kwaliteitsbewaking.
  - Zorgt ervoor dat het examenproces eerlijk en volgens de gestelde normen verloopt.
  - Toetst of de deelnemer de visie en methodes van de opleiding correct toepast.
  
1. Instructeur van de opleiding
  - Evalueert de praktijkvaardigheden van de deelnemer.
  - Geeft feedback over het geleerde traject en hoe de deelnemer zich ontwikkeld heeft.
  - Beoordeelt of de deelnemer instructievaardigheden en kennis correct kan overbrengen.
2. Externe examiner (onafhankelijke professional)
  - Een ervaren paardentrainer, fysiotherapeut, dierenarts of expert op het gebied van paardenwelzijn.
  - Zorgt voor een objectieve en onafhankelijke beoordeling.
  - Valideert het examenproces, wat de opleiding extra erkenning en professionaliteit geeft.



## Examenonderdelen en Beoordeling

De examinering bestaat uit drie onderdelen: theorie, praktijk en casestudy. Elk lid van de examencommissie heeft een specifieke rol in de beoordeling.

### 1. Theorie-examen (Schriftelijk & Online)

- ✦ Duur: 60-90 minuten
- ✦ Vorm: Meerkeuzevragen, open vragen en een casusanalyse
- ✦ Beoordeling:
- ✓ Eigenaar & Externe examiner beoordelen gezamenlijk de theorie.
- ✓ Norm: Minimaal 70% correct om te slagen.

### 2. Praktijkexamen – Op Locatie

- ✦ Totale duur: 2,5 tot 3 uur per deelnemer
- ✦ Beoordeling per onderdeel door: Externe examiner + instructeur + eigenaar (afhankelijk van het onderdeel)
- ✦ Eindbeoordeling: Elk onderdeel wordt beoordeeld op een schaal van 1-10. Voor een voldoende geldt een minimaal gemiddeld cijfer van 7, én minimaal een 6 per onderdeel.  
(dit houdt dus in dat als deelnemers alle onderdelen een 6 halen zij gemiddeld geen 7 hebben en de opleiding niet hebben gehaald, er zal dus op een onderdeel hoger dan een 8 gehaald moeten worden of op alle onderdelen een 7).

#### Onderdeel 1 – Loswerken & Lijntechnieken (30 minuten)

- Deelnemer demonstreert loswerken, enkele en dubbele lijn.
- Let op communicatie, positie, hulpen en effect op het paard.
- Beoordeling door: Instructeur + externe examiner

#### Onderdeel 2 – Paardenmassage & Welzijnscheck (30 minuten)

- Deelnemer toont kennis van anatomie, spanning herkennen, ontspanningstechnieken en welzijnsindicatoren.
- Beoordeling door: Externe examiner + eigenaar

#### Onderdeel 3 – Rijkunst & Instructie (75 minuten totaal)

##### A. Instructie Geven (30 minuten)

- Deelnemer geeft les aan een ruiter (basis of gevorderd). (De ruiter en het paard worden geregeld door The Hercules Method, hierdoor moet de deelnemers laten zien hoe zij een lesplan maken, aanpassen en werken met wat ze hebben)
- Thema: balans, lichaamsbewustzijn, ademhaling, zit, hulpengebruik.
- Let op: opbouw, feedback, veiligheid, leerdoelgerichtheid

## B. Zelf Rijden (30 minuten)

- Deelnemer rijdt op twee paarden: eigen paard en vreemd paard. ( Wij zorgen vanuit de opleiding voor de vreemde paarden, dit zal een paard zijn waar de deelnemers nog nooit op heeft gereden, het is hetzelfde paard waar zij de ruiter op hebben lesgegeven, we willen hiermee de flexibiliteit, inzichten en het sturen op wat je hebt testen bij de deelnemers, ook willen wij kunnen zien dat zij zelf verder werken aan waar de ruiter tijdens de les tegenaan liep)
- Laat stap, draf, galop, overgangen en hulpengebruik zien.

Toelichting tijdens of na het rijden op keuzes en effect op het paard

## C. Reflectie (schriftelijk, vooraf ingeleverd)

- Reflectieverslag op persoonlijke ontwikkeling, leermomenten en didactische inzichten.
- Beoordeling onderdeel A,B en C door: Externe examinator + instructeur
- Let op: deze onderdelen tellen zwaarder mee in het eindcijfer.

## Onderdeel 4 – Stalmanagement & Organisatie (30 minuten)

- Deelnemer toont kennis van stalhygiëne, veiligheid, voeding, planning en communicatie op stal.
- Beoordeling door: Eigenaar + instructeur

## ✔ Beoordelingscriteria (samenvatting)

- Elk onderdeel wordt beoordeeld op een schaal van 1-10.
- Gemiddelde score over alle onderdelen moet minimaal een 7 zijn.
- Minimaal een 6 per onderdeel verplicht.( dit houdt dus in dat als deelnemers alle onderdelen een 6 halen zij gemiddeld geen 7 hebben en de opleiding niet hebben gehaald, er zal dus op een onderdeel hoger dan een 8 gehaald moeten worden of op alle onderdelen een 7)
- Reflectieverslag telt mee in de eindbeoordeling.
- Onderdelen 3A, 3B en 3C vormen samen het instructeursgedeelte en tellen 50% van het totaalcijfer.

## Casestudy & Reflectieopdracht

✦ Duur: 2 weken voor afronding

✦ Opdracht:

- Deelnemer kiest een paard en werkt een trainingsplan uit op basis van loswerken, welzijn en lichaamsbewustzijn.
- Voert meerdere sessies uit en reflecteert op de vooruitgang.
- Rapporteert schriftelijk en presenteert mondeling.

✦ Beoordeling:

- ✔ Eigenaar, instructeur en externe examinator beoordelen samen.
- ✔ Letten op: structuur, onderbouwing, uitvoering en reflectie.
- ✔ Minimaal een voldoende nodig om te slagen.

## Eindbeoordeling en Certificering

- Alle drie examenonderdelen (theorie, praktijk en casestudy) moeten met een voldoende worden afgerond.
- Herkansing:
  - Bij onvoldoende beoordeling op één onderdeel krijgt de deelnemer binnen 3 maanden een herkansing. ( ook om van een 6 een 7 of hoger te maken)
  - Deelnemers mogen maximaal één herkansing doen in het praktijkgedeelte en een herkansing in de theorie, bij meerdere onvoldoendes moet de opleiding opnieuw geheel gevolgd worden. ( de basiskennis is dan gewoon te laag, we werken daarom niet met deel certificaten)

**👉 Geslaagde deelnemers ontvangen een officieel diploma van The Hercules Method Opleiding, erkend door de examencommissie en Equine Risk.**

De examencommissie bestaat uit:

1. Eigenaar van de opleiding
2. Instructeur van de opleiding
3. Externe examiner (onafhankelijk deskundige)

Elke examiner heeft een rol in beoordeling van theorie, praktijk en reflectie.

Herkansing: Maximaal één herkansing op een praktijk onderdeel en een herkansing op de theorie, binnen 3 maanden.

**Certificering: Officieel diploma ALLROUND INSTRUCTEUR** na slagen voor theorie, praktijk én casestudy. Erkenning als paardeninstructeur en welzijnsdeskundige binnen The Hercules Method-programma erkend door Equine Risk.

## De eerste stap is een gesprek

De Hercules Method instructeursopleiding is geen opleiding waar iedereen zomaar instapt.

We werken bewust met een **kennismakingsgesprek**.

Niet om je te overtuigen.

Maar om samen te kijken:

- waar je nu staat als ruiter
- waar je naartoe wilt
- en of deze opleiding daarbij past

Als dat zo is, kun je instromen in de volgende groep.

Plan [hier](#) een kennismakingsgesprek

