

# Waarom paardrijden goed is voor kinderen

Wil je graag dat je **kind gaat paardrijden**? Maar strubbelt je partner tegen? Zes argumenten om hem of haar er binnen no time van te overtuigen dat zoon- of dochterlief in het zadel moet klimmen: voor **fysieke, mentale en sociale vaardigheden!**

## 1. Fit en gezond

Het aantal dikke kinderen neemt de laatste jaren schrikbarend toe. Eén op de acht kinderen in Nederland is te dik. Dit is vooral het geval bij kinderen tussen de 5 en 11 jaar. Het is belangrijk om kinderen naar buiten te krijgen, de frisse lucht in, om ze te activeren. Zodat ze niet meteen achter een scherm kruipen als ze uit school komen.

## 2. Levenslessen

Hoe ouder een kind in aanraking komt met (een) sport, des te groter is de kans dat hij sport als een essentieel onderdeel van zijn leven gaat beschouwen. Jong geleerd is oud gedaan! Daarnaast biedt paardrijden een aantal wijze levenslessen, zoals niet opgeven, hard werken, empathie tonen, omgaan met teleurstelling en verlies en genieten van succes.'

## 3. Vrienden maken

Een hobby opent deuren naar nieuwe vrienden en een uitbreiding van het sociale leven, naast de vriendschappen die op school opgedaan worden.

## **4. Zelfvertrouwen**

Leren paardrijden en zorgen voor zo'n groot dier maakt dat kinderen zich sterk voelen en zelfvertrouwen krijgen. Natuurlijk is aanmoedigen en belonen dan wel van belang. Aan de andere kant is te veel pushen ook weer niet de bedoeling. Spelenderwijs wegwijs worden en de interactie met het paard zijn het belangrijkste.

## **5. Hard werken**

Voor een pony zorgen is hard werken. Oók als er geen eigen pony is. Op de manege is het ook fijn om de handen uit de mouwen te steken! Omgaan met dieren maakt kinderen ervan bewust dat zij zelf niet altijd op de eerste plaats komen.

## **6. Verantwoordelijkheid**

De verzorging voor paarden leert kinderen om om anderen te geven: respect en discipline zijn daarin kernwaarden. Daar heeft een kind ook later als hij groot is nog profijt van!