

Bit

+
Handige
buitenrijgids!

TIP

**Bijrijders, maak
aansprakelijkheid
bespreekbaar!**

(Te) strakke
neusriemen?

De cijfers!

#doeslief

**Hoe braaf zijn
wij eigenlijk?**

Nooit te oud!

**50-plussers
voor het eerst
in het zadel**

Een beetje scheef

Hoe erg is dat nou?



Paard, passie & plezier

NUMMER 265 • PRIJS € 12,95



BP 8110566 616291

Halthouden

MAAR HOE DAN?

Lastige onderdelen komen in iedere tak van paardensport voor. Vanaf nu zijn ze geen probleem meer, maar een uitdaging. Bit geeft je tips en tricks om jezelf en je paard te verbeteren. In deze aflevering: alles over halthouden.

Tekst: Nathalie van der Brug • Fotografie: www.arnd.nl/
Arnd Bronkhorst, Lisa Dijk

»

gaat erom dat een paard leert dat hij gaat halt-houden vanuit het voorwaartse, vanuit een actieve achterhand en dus niet doordat je hem remt aan de voorkant. Check daarom steeds of je hem op ieder moment weer naar voren kunt rijden. Geef je hulp voor halthouden en rijd je paard in verbinding naar voren op het moment dat hij terugkomt. Door dit te herhalen en hem te belonen als het goed gaat, leer je hem voorwaarts te denken. Wat ik ook een heel mooie oefening vind om dat te bereiken, is dat je zo langzaam gaat stappen dat je elk been kan plaatsen. Zodra je bijna stilstaat, stap je er weer uit weg en herhaal je het. Tot je echt over ieder been controle hebt. Op dat moment kun je de overgang naar halt ook echt maken."

NO GO: TREKKEN

Wat Mireille nogal eens ziet gebeuren tijdens het halt-houden is dat een paard niet wil stilstaan, doorloopt en dat de ruiter vervolgens begint te trekken. Mireille: "Aan de teugels trekken is nooit de oplossing. Als een paard niet wil stoppen en doorloopt, dan is er meestal sprake van disbalans. Vaak komt dit doordat het paard op de binnenschouder valt. Ik vraag op dat moment stelling naar buiten en stuur het paard naar buiten, richting de bakrand. Tijdens het naar buiten sturen geef ik een op-houding, waardoor ik het paard weer meer rechtop en meer in evenwicht breng. Daardoor wordt de overgang naar halt veel makkelijker. Doordat je op het hek af stuurt, is er vooral een fysieke rem voor je paard, maar niet in de mond. Dit zorgt ervoor dat je niet hoeft te sjoorren aan je teugels. Dat moet je altijd zien te voorkomen. Met sjoorren leer je een paard niet om correct te vertragen in zijn lijf, maar stopt hij omdat hij pijn in zijn mond heeft. Nog een mooie oefening is om vanuit het naar buiten sturen halt te houden en een pasje achterwaarts te vragen. Daardoor komt de voorhand omhoog en vrij. Van daaruit vraag ik dan het paard weer naar voren. Op die manier leer ik hem om in het halthouden zichzelf niet op de voorhand te gooien."

HOOFD-HALSHOUDING

Over de ideale hoofd-halshouding tijdens het halthouden is Mireille heel duidelijk: liever te hoog dan te laag.



OVER MIREILLE

Mireille den Hoed is (revalidatie)trainer en instructeur met veertig jaar rijervaring tot en met ZZ-Licht. Al op jonge leeftijd ging ze op zoek naar een eerlijke manier van trainen, rekening houdend met de biomechanica, de mogelijkheden en de beperkingen van het paard. Haar leermeesters zijn onder anderen Rien van der Schaft, Antoine de Bodt en Wendy Murdoch. Mireille runt samen met haar partner Anja trainings- en revalidatiestal Stal Mireille, waar ze paarden traint en lesgeeft in Klassieke Dressuur. Middels opleidingen, workshops en lezingen verspreidt ze haar kennis via het kenniscentrum voor ruiter en paard TAKT Academy. Haar lijfspreuk: 'Zij die nooit van mening veranderen, hebben zelden iets geleerd.'

"Als de hoofd-halshouding wat hoger is, dan is er ruimte voor het voorbeen en dus voor het achterbeen. Kijk maar eens naar een loslopend paard. Als die een overgang maakt naar stoppen, dan doet hij zijn hoofd omhoog en de achterhand eronder. Veel ruiters proberen een overgang naar het halt te maken met het hoofd omlaag. Maar als de hoofd-halshouding te laag is kun je geen overgang vanuit het achterbeen rijden. In wat voor hoofd-halshouding je paard halthoudt, is een gevolg van de activiteit van het achterbeen. De positie van het achterbeen bepaalt hoe hoog de houding is. Met gepiel aan de voorkant bereik je niks." »



Tijdens het halthouden is het de bedoeling dat je paard nageeflijk is vanuit een actief achterbeen. Mireille: "Voor mij is nageven niet het loslaten van nek en kaakgewricht, maar komt nageeflijkheid vanuit het achterbeen, vanuit beweging." Het heeft volgens Mireille dan ook geen zin om ná het halthouden om nageeflijkheid te vragen. "Je paard doet dan zijn hoofd naar beneden, wat voor het plaatje mooi lijkt. Door een beetje te frumelen aan de voorkant laat hij zijn kaak en nek misschien wel los, maar in het lichaam gebeurt op dat moment niets."

BEENTJE ERBIJ

Mireille: "Een paard dat het moeilijk vindt om vierkant halt te houden, heeft vaak last van onbalans en scheefheid. Stel dat je een linksgebogen paard hebt, dus links kort en hol en rechts lang en slap. Dan zal meestal het rechterachterbeen meer achter het lichaam staan bij het halthouden. Je kunt je paard leren het uitstaande been erbij te zetten door hem aan die kant aan te drijven of een zacht tikje tegen het been te geven. Als je dat iedere keer consequent doet, dan leert je paard dat hij vierkant moet staan. Maar als het altijd hetzelfde been is dat niet onder de massa staat, dan vind ik dat

je je moet afvragen waarom dat been er niet bij komt. Heeft het paard ergens een blokkade? Is zijn bekken scheef? Licht het zadel scheef? Zit ik scheef? Scheefheid kan een enorme impact op het lichaam hebben. Er kunnen 1001 oorzaken zijn waarom hij zijn been niet bijzet. Er kan van alles aan de hand zijn als correct halthouden niet lukt. Probeer de oorzaak te achterhalen en ga ermee aan de slag. Kom je er alleen niet uit, zoek dan een goede instructeur of ga te rade bij een behandelaar."

OEFENEN, OEFENEN, OEFENEN

Halthouden met correct lichaamsgebruik is een kwestie van trainen, trainen en nog eens trainen. Mireille: "Ik ben een goede trainer, maar een minder goede wedstrijdruiter. Als mijn paard een superovergang heeft gemaakt, vierkant halthoudt maar vervolgens toch een achterbeen verplaatst omdat hij het toch wel moeilijk vindt, dan corrigeer ik dat niet. Ik vind dat geen grote fout, maar de jury straft het wel af. Van mij hoeft halthouden niet in één keer goed te gaan. Het gaat om de weg ernaartoe. Realiseer je: Dressuur is er voor het paard, het paard is er niet voor de dressuur. Het is 'work in progress'." 🐾

Bijna vierkant en iets
achter de loodlijn.



Niet vierkant en
tegen de hand.



Bijna vierkant en
voor de loodlijn.



DO'S

- ✓ Kijk eens naar hoe je paard in de wei of in de paddock staat. Staat altijd hetzelfde been uit de massa? Dat kan je veel informatie geven over zijn voorkeurshouding en scheefheden. Een behandelaar als een fysiotherapeut of een osteopaat kan iets aan scheefheden doen. Een overzicht van behandelaars is te vinden op Paardenplein.nl.
- ✓ Check jezelf: laat je filmen zodat je ziet hoe je je paard laat halthouden.
- ✓ Werk aan de hand: je kunt je paard zo correct leren halthouden en hem ook leren een been bij te zetten. Daarna snapt hij het vanuit het zadel ook veel beter.
- ✓ Stop met priegelen op de AC-lijn en de X. Leer je paard halthouden op verschillende plekken in de rijbaan. Dat voorkomt dat je paard denkt: op de AC-lijn moet ik altijd stoppen.
- ✓ Oefen halthouden eens vanuit zijgangen als schoudervoor en keertwendingen om de voor- en achterhand. Vanuit de beweging komt het achterbeen mooi mee.

DONT'S

- ✗ Pieien aan de voorkant om je paard 'nageeflijk' te krijgen als hij stilstaat. De nageeflijkheid moet vanuit een actieve achterhand komen.
- ✗ Sjorren aan de teugels, omdat je paard niet wil stoppen.
- ✗ Je paard de schuld geven als het niet lukt. Er is vaak lichamelijk iets mis. En als dat niet het geval is, dan doen wij als ruiter iets niet goed.
- ✗ Naast je paard gaan hangen om te kijken of de voorbenen gelijk staan. Dit is zwaar voor je paard. Je brengt hem uit balans en dat kan ervoor zorgen dat hij alsnog een pasje uit zet.