

7 augustus 2017 - #instructie

## Beginnen met longeren, hoe doe je dat?



📷 LISA DIJK

**J**e hebt een jong paard dat je wilt gaan beleren, of misschien een ouder paard dat het longeren nooit goed heeft geleerd. Kortom, je moet bij het begin beginnen. Maar hoe doe je dat nou eigenlijk? Paardentrainer Mireille den Hoed geeft tips om goed te starten.

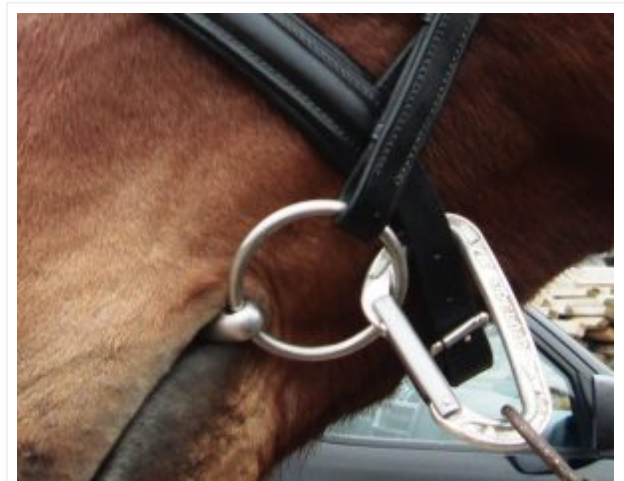
Longeren is een belangrijk onderdeel tijdens de opleiding van het paard en is vaak moeilijker dan het lijkt. Het is een vak apart en bepaalde overwegingen moeten gemaakt worden om eventuele fouten te voorkomen. In dit artikel vertelt Mireille alle ins en outs over het longeren van een (jong) paard. Hoe begin je, welke overwegingen moet je maken en wat moet je wel of juist niet doen?

### Werk eerst aan jullie communicatie

“Vaak beginnen mensen al met longeren zonder te weten hoe het paard reageert op hun lichaamstaal. Werk daarom, voor je begint met longeren, aan jullie onderlinge communicatie. Om het paard voor te bereiden op het longeren oefen ik dat ze op afstand met mij meelopen. Deze afstand maak ik steeds groter. Begrijpt het paard dit in stap? Dan is hij er ook klaar voor om dit in draf te doen. Zo kun je het jonge paard op een ruime halve volte zetten, vervolgens weer een stukje meelopen op de rechte lijn en hem daarna weer op de grote volte vragen. Vermijd vooral de hoefslag, want daar kan het paard steun zoeken en we willen juist dat een paard op zijn eigen benen leert lopen. Uiteindelijk wil je hem naar buiten en naar binnen kunnen sturen op jouw lichaamstaal.”

## Kies een fijne optoming

“Voor het bevestigen van de longe kun je bijvoorbeeld kiezen voor een touwhalster, kaptoom, bitloos hoofdstel of een hoofdstel met bit. Elke optoming geeft een andere inwerking op het paard. Het is vooral belangrijk dat je ontdekt wat goed past bij jou en je paard. Het jonge paard wat nog niet bitwijs is longeer ik zelf meestal met een touwhalser. Een (meer) ervaren paard longeer ik met een hoofdstel met bit. Voor de bevestiging kies ik dan voor een klimhaak, dat geeft de mogelijkheid om de neusriem mee te haken.”



Longeren met een klimhaak aan de neusriem

## POPULAIR

---

Zonder hoofdstel springen tijdens Washington International

paarden zijn blijer met een slowfeeder

## Hulpteugels zijn funest

Welke optoming je ook kiest, Mireille weet een ding zeker: hulpteugels zijn funest. “Het hoofd van het paard is als de armen van een mens en de staart van een kat. Het paard heeft zijn hoofd en hals nodig om in balans te kunnen blijven. Bij een jong paard met

Een jong paard heeft zijn hoofd nog erg nodig om in balans te blijven. Pas als het lichaam van het jonge paard meer ontwikkeld en in balans is, de verticale balans, kan het de rug ontspannen en de hals laten vallen en het hoofd naar beneden brengen. Op het moment dat je deze stap overslaat begint de compensatie in het jonge paard al en heb je veel sneller overbelasting. Vergelijk het met een kind dat via een smal plankje een slootje oversteekt, terwijl we de armen van het kind met touw hebben vastgemaakt tegen de romp. Kan het kind dan balanceren of heeft het toch de armen nodig om in balans te blijven? Feitelijk doen we met hulpteugels hetzelfde, we ontnemen het paard de mogelijkheid om te balanceren."

## Gebruik de hele rijbaan

Gebruik tijdens het longeren van een jong paard de hele rijbaan, dit vermindert de belasting van pezen, banden en gewrichten en zorgt er tegelijk voor dat het paard op zijn eigen benen leert lopen. In een longeercirkel blijven paarden namelijk graag aan de wand plakken."

## Longeer niet te lang

"Longeren is een hoog-belastende training voor een paard. Longeer daarom maximaal twee keer per week en kort, twintig tot vijftwintig minuten is al lang voor een jong paard. Ook is een stabiele en vlakke bodem érg belangrijk om blessures te voorkomen."

## Niet trekken, maar loslaten

Een veelvoorkomend 'probleem' bij longeren is dat het paard gaat wegrennen of omdraaien. "Een paard kan gaan rennen omdat hij in onbalans is. Ga daarom juist NIET hangen of trekken als je paard het op een rennen zet, want zo maak je zijn onbalans nog groter. Geef hem meer lijn, zodat hij ruimte heeft en rechtop kan komen. Er zal dan sneller rust ontstaan. Draait je paard zich om? Dan is de kans groot dat jouw lichaamstaal dit van hem vraagt. Zorg dat je niet voor de schouder van het paard komt. Heeft je paard de neiging om toch om te blijven draaien? Ga dan nog meer naar de achterkant van het paard, zodat je hem eerder kunt corrigeren."

Lees ook:

- [Ontspannen longeren, hoe doe je dat?](#)
- [Vier goede redenen om te longeren](#)

Bron: *Bitmagazine.nl*

Tags: Grondwerk, Longeren



**Marieke Molenschot**

Communicatiestudent • Schimmelfan • Voorliefde voor 'gekke' paarden