

Bit Beleeft





Nageeflijkheid aan de longe

Kan een paard zonder hulpteugels nageeflijk aan de longe lopen? Jazeker, als je je paard in de juiste links-rechts balans en met voldoende activiteit zijn rondjes, vierkantjes of rechte lijnen laat draven, maak je het mogelijk voor hem om nageeflijk te worden. Om erachter te komen hoe je dat doet, volgde Bit-redacteur Tamara van de Krol samen met haar paard Udo de workshop 'Longeren in balans aan de enkele longe' bij TAKT Academy.

Tekst: Tamara van de Krol • Fotografie: Fleur Louwe

»

Voorafgaand aan de eendaagse workshop bij de TAKT Academy in Empe krijg ik van cursusleider Mireille den Hoed de keuze voorgelegd of ik mijn eigen paard wil meenemen of tijdens de workshop wil oefenen met een paard van TAKT Academy. Ik besluit mijn eigen paard mee te nemen, omdat ik denk dan het meest te kunnen leren. En ik verklap vast: ik krijg geen spijt van mijn keuze.

Eenmaal aangekomen op stal mag ik zelf kiezen of ik mijn paard Udo in een box of in een paddock wil zetten. Ik kies voor een box, waarin al een lekkere laag stro en wat hooi klaarligt. Ikzelf ga naar de cursuszaal, waar we in de ochtend beginnen met het theoretische deel van de workshop. We zijn met een klein, afwisselend gezelschap, van een dierenfysiotherapeut tot 'gewone' paardeneigenaren zoals ikzelf met allemaal hetzelfde doel: leren hoe je je paard in een correcte houding aan de longe kunt trainen.

IN DE JUISTE BUIGING

Mireille heeft het longeren in balans zelf geleerd van de Belgische trainer Antoine De Bodt, die natuurlijke scheefheid als een musculair probleem bij paarden op weet te lossen door training van de spieren. Bij het longeren streeft Mireille naar een losgelaten paard dat in balans en in de juiste buiging loopt. Daarvoor moet je als longeur zorgen voor een verticale balans en voor activiteit bij je paard. De verticale balans gaat over de links-rechts balans, oftewel dat je paard evenveel op zijn rechterkant als op zijn linkerkant steunt en niet zijn gewicht ongelijk verdeeld heeft. Activiteit betekent dat je paard voldoende voorwaarts is en dat zijn lichaam van achteren naar voren beweegt. "Zijn deze twee zaken in orde, dan kom je vanzelf bij nageeflijkheid", legt Mireille uit. "Ieder paard dat het fysiek kan en mentaal durft kan nageeflijk lopen, óók – of eigenlijk juist – aan de longe zonder hulpteugels en zonder een ruiter die druk geeft op de teugels. Nageeflijkheid moet namelijk vanuit het hele lichaam van achteren naar voren stromen en is geen kwestie van druk op de teugels geven. Dus als je paard er lichamelijk toe in staat is en hij dus geen medische klachten heeft (fysiek kunnen) én hij voldoende vertrouwen heeft om te ontspannen (mentaal durven), kan hij nageeflijk lopen aan de longe. Of hij dat vervolgens ook doet, is aan hem."

ELK PAARD IS SCHEEF

"Beweging geven aan de longe kunnen we allemaal. Maar je paard correct en in balans longeren zodat hij een juiste lichaamshouding aanneemt, is super moeilijk", vertelt Mireille. "Je moet je realiseren dat elk paard

scheef is. Je paard kan rechtsgebogen of linksgebogen zijn. Een rechtsgebogen paard buigt over het algemeen makkelijker naar rechts. Zijn linkerzijde is bol, lang, slap en soepel. Zijn rechterzijde is hol, kort, sterk en stijf. Dit paard heeft het meeste gewicht op het linkervoorbeen. Ga je dit paard rijden, dan geeft hij meer druk op de linkerteugel en hangt de rechterteugel eerder slap: hij neemt makkelijk stelling naar rechts aan. Buiging naar links is juist moeilijker, want zijn rechterhals is kort en stijf. Het zadel en de ruiter zakken snel naar links. Dit paard heeft zijn bekken links lager dan rechts. Bij een linksgebogen paard is dit allemaal precies andersom. Maar niet elk paard laat precies hetzelfde zien, dus houd in je achterhoofd dat hier allerlei uitzonderingen op zijn. Er zijn zelfs paarden met een S-curve: aan de voorhand naar rechts en aan de achterhand naar links gebogen of andersom."

Wil je zorgen dat je paard in de juiste houding met de juiste buiging aan de longe loopt, dan is het van belang dat je die scheefheid van je paard zoveel mogelijk opheft. "Als je hem in verticale balans krijgt, dus dat hij links en rechts in balans is en evenveel gewicht op zijn linkerhelft als op zijn rechterhelft heeft, kan hij gaan ontspannen en richting nageeflijkheid gaan."

Je paard longeren met bijzetteugels waarbij je de bijzetteugel aan de ene kant korter maakt dan aan de andere kant, is in ieder geval niet de manier om de scheefheid op te lossen, benadrukt Mireille. "Dan los je zijn scheefheid niet op, maar dwing je hem in een houding. Dan gaat hij ergens anders in zijn lichaam compenseren en maak je hem kapot. Het is dus veel verstandiger om hem zelf te leren hoe hij zijn lichaam goed in balans gebruikt."

GEWICHT EN RICHTING

Loopt je paard aan de longe niet in verticale balans, dan heeft hij zijn gewicht op de buitenschouder of op de binnenschouder. En daarbij kan hij in twee richtingen lopen: naar buiten of naar binnen. Dat maakt in totaal vier opties, die Mireille uitbeeldt door zelf in het rond te lopen, terwijl ze op de rechterkant of linkerkant van haar lichaam steunt. Als je weet op welke kant je paard zijn gewicht heeft en in welke richting hij loopt, kun je dat gaan oplossen.

Optie 1: Je paard heeft zijn gewicht op de buitenschouder (hij leunt op zijn buitenkant) en ook zijn richting gaat naar buiten (hij wil de volte groter maken en trekt aan de longeerlijn). Dit kun je oplossen door de volte te verkleinen tot het paard recht op de volte is. Zodra hij recht op de volte is, haal je de druk van de lijn. Je kunt ook proberen een vierkant te maken. Je laat je paard rechttuit

OVER TAKT ACADEMY

Mireille den Hoed runt kenniscentrum TAKT Academy samen met haar vrouw Anja Lauterbach en hun compagnon Jolien Koole. Bij TAKT Academy kun je verschillende opleidingen, workshops, clinics en lezingen volgen waarin de principes van de klassieke dressuur en de wetten van de biomechanica centraal staan. Ze werken aan een degelijke basis waar je stap voor stap op verder bouwt om te zorgen dat je paard steeds beter wordt en geen schade ondervindt van jouw manier van trainen.



lopen, pakt de lijn naar je toe zodat je paard een wending maakt en laat hem daarna weer rechthout lopen terwijl je de lijn geeft, en dit herhaal je.

Optie 2: Je paard heeft zijn gewicht op de buitenschouder (hij leunt op de buitenkant), maar zijn richting gaat naar binnen (hij wil de volte kleiner maken en laat de longeerlijn los hangen). Dit kun je onder meer oplossen door contact op te nemen met de lijn zodat die niet meer los hangt en vervolgens het tempo van je paard te verhogen.

Optie 3: Je paard heeft zijn gewicht op de binnenschouder (hij leunt op de binnenkant), maar zijn richting gaat naar buiten (hij wil de volte groter maken en trekt aan de longeerlijn). Dit kun je oplossen door net als bij de eerste optie de volte te verkleinen tot het paard recht is of vierkanten te longeren.

Optie 4: Je paard heeft zijn gewicht op de binnenschouder (hij leunt op de binnenkant), waarbij ook zijn richting naar binnen gaat (hij wil de volte kleiner maken en laat de longeerlijn los hangen). Je kunt dit oplossen door de volte te verkleinen tot het paard recht is en daarna te lossen of door net als bij de eerste optie vierkanten te longeren, maar dan wel hem eerst naar buiten te sturen voordat je de wending naar binnen maakt.

INVLOED OP LONGEERLIJN

Heb je de scheefheid van je paard zoveel mogelijk opgelost en zijn zowel zijn gewichtsverdeling als zijn richting correct, dan loopt je paard recht met een correcte lengtebuiging. Dan ontstaat een situatie waarin het paard kan ontspannen en nageven.

Dit klinkt tot zover allemaal makkelijk en logisch, maar daadwerkelijk zien en voelen wat een paard doet en daarop inspelen is een ander verhaal. Mireille pakt er

een longeerlijn bij en geeft ons stuk voor stuk de haak die normaal aan het hoofdstel van het paard vastzit. Ze wil ons laten voelen wat onze invloed op het paard is. Ze vraagt me aan de lijn te trekken. "Als het paard aan de lijn trekt omdat hij de volte groter wil maken, haal ik de lijn naar me toe. Zodra het paard recht loopt en niet meer naar buiten gaat, haal ik de druk van de lijn. Gaat hij vervolgens weer naar buiten, dan doe ik weer hetzelfde. En elke keer dat het paard recht vooruit loopt, houd ik een lichte verbinding op de lijn." Ze haalt de lijn naar zich toe en laat vervolgens de druk weer los, en ik beweeg als vanzelf met haar mee. "Zo kunnen we communiceren, voel je?"

Ze laat ook voelen wat er gebeurt als een paard de richting naar binnen heeft en de lijn juist los laat hangen. "Als de lijn los hangt, betekent dit dat het paard naar binnen komt. Dus zorg ik dat hij naar buiten gaat, door hem hiertoe aan te sporen. Als ik geen verbinding op de lijn heb, neem ik eerst contact en laat ik het paard daarna naar buiten lopen. Vervolgens laat ik de lijn langzaam door mijn vingers glijden zodat het paard de volte groter kan maken, terwijl er verbinding blijft tussen mij en het paard."

OEFENPAARD

Dan is het tijd voor het praktische gedeelte van de workshop. We beginnen met een getraind paard van TAKT Academy, de twaalfjarige Carpe Diem. Mireille laat ons zien hoe het eruitziet als het paard in links-rechts balans draaft. Ze houdt een constante verbinding op de lijn en zodra ze de ruiter perfect in balans heeft, zoekt hij zelf de nageeflijkheid op. Ze legt ons uit dat we op de achterhand van het paard moeten letten. »

Is de achterhand niet gelijk met de voorhand, zet dan de voorhand voor de achterhand door de volte groter of kleiner te maken.

Ik mag met Mireille meevoelen en neem Carpe Diem van haar over. Als de ruïen aan de lijn trekt, haal ik de lijn naar me toe tot hij de cirkel verkleint en haal dan de druk van de lijn. Daarna loopt hij als vanzelf in het juiste spoor. Waar sommige mensen stilstaan als ze een paard longeren, ben ik een echte loper. Ik loop graag rondjes mee met het paard. Mireille legt me uit dat dat prima is, mits je zelf wel perfecte cirkels loopt. Wil je zeker weten dat je zelf niet de vorm van de cirkel verandert? Loopt je paard linksom, zet dan je linkervoet neer op één plek en draai je rechtersoet daar telkens omheen.

NUANCES

Na het oefenen met voorbeeldpaard Carpe Diem gaan we, met tussendoor een lekkere lunch, aan de slag met onze eigen paarden en andere paarden van TAKT Academy. En dan komen al snel allerlei nuances op het theoretische deel naar voren. Waar Mireille ons al voor waarschuwde, klopt overduidelijk. Geen enkel paard loopt constant op dezelfde manier. Ze wisselen in het naar binnen en buiten lopen en ze kunnen veranderen in hun gewichtsverdeling: het ene moment met het gewicht op de binnenschouder en het volgende moment op de buitenschouder. Ze kunnen op de rechterhand anders zijn dan op de linkerhand en de ene cirkel an-

ten maken door haar steeds naar binnen te vragen en daarna los te laten, tot ze niet meer trekt."

Als de merrie tenslotte in de juiste balans loopt, is voor haar de mogelijkheid gecreëerd om nageeflijk te worden. "Dit is alles wat ik kan doen", zegt Mireille. "Of de merrie naar nageeflijkheid gaat, is aan haarzelf. Ik merk dat ze daar nu naar zoekt. Afhankelijk van hoe lang ik denk dat dat gaat duren, bepaal ik hoe lang ik doorga. Maar het is heel moeilijk om dat in te schatten." Het gaat sneller dan Mireille verwacht: na een kort stukje draven loopt de Freiburger al nageeflijk. "Zodra ze ontspant, gaat ze langzamer lopen. Dat corrigeer ik niet, want ik wil niet direct dit ontspannen moment verbreken. Ze geeft na en mag nu eerst even zelf zoeken." Als longeur ben je dus constant bezig met kijken naar wat je paard doet en daarop reageren en anticiperen. Steeds kijk je naar je paard om te zien in welke richting hij loopt en op welke zijde hij zijn gewicht heeft en steeds probeer je hem zo te corrigeren dat hij in links-rechts balans gaat lopen. Mireille kijkt met ons mee, legt per paard uit wat hij doet en waarom hij dat doet en geeft tips om dat te verbeteren.

VERBINDING MAKEN

Dan is mijn paard aan de beurt. Ik laat Udo linksom eerst even stappen en daarna aandraven. Hij heeft links duidelijk meer bespïering dan rechts en zijn lichaam verraadt dat ik in het rijden moeite heb met nageeflijkheid. Aan de

'Beweging geven aan de longe kunnen we allemaal, maar correct longeren met je paard in balans is super moeilijk'

ders lopen dan de andere. Zelfs in één rondje op de volte kunnen ze aan de ene kant van de bak naar buiten vallen en aan de andere kant van de bak naar binnen.

VIERKANTEN MAKEN

Een twaalfjarige Freiburger is niet actief aan de longe en neemt daardoor ook geen juiste houding aan. Mireille verhoogt eerst de activiteit in draf en als dat eenmaal gelukt is, wil de merrie uit de cirkel. Ze heeft de richting naar buiten en haar gewicht op de binnenschouder. Ze trekt Mireille naar buiten en Mireille corrigeert dat door de merrie naar binnen te vragen en vervolgens weer los te laten. "Ik laat haar een vierkant maken", legt Mireille uit. "Als ik haar afwend, gaat ze wat langzamer en daarna weer harder vooruit. Ik blijf net zolang vierkan-

longe loopt hij telkens te veel naar binnen. De lijn hangt los en hij loopt op de binnenschouder. Ik heb altijd gedacht dat een los longeerlijntje prima was, maar kom nu tot de ontdekking dat ik dan behalve conditie eigenlijk niets met hem kan trainen. Ik heb geen verbinding met hem, kan hem niet in gelijke links-rechts balans brengen, laat staan hem in de juiste houding krijgen.

Mireille pakt Udo van me over en laat me zien dat hij naar buiten moet. Ze wil de cirkel groter maken en brengt de zweep naar hem toe. Udo denkt dat hij harder moet lopen en neemt een flink tempo aan, zonder goed naar buiten te gaan. Mireille houdt de zweep hoog richting zijn buik en hoofd en gaat zelfs even met de zweep over de longeerlijn om hem aan de voorkant te blokkeren. Ik verwacht dat hij zal omdraaien, maar dat doet hij niet. Heel duidelijk laat Mireille Udo zo »



1. Mireille legt met behulp van een buigende zweep uit hoe het lichaam van een paard werkt.
2. Voorbeeldpaard Carpe Diem loopt bij Mireille perfect.
3. Mireille legt uit wat een paard doet en waarom.
4. Ik mag oefenen met Carpe Diem. Mireille vertelt hoe mijn houding ten opzichte van het paard moet zijn.
5. Ik houd verbinding op de lijn en loop zelf ronde cirkels mee.
6. Met hulp van Mireille lukt het mij ook om Carpe Diem netjes te longeren.



GEEN FAN VAN HULPTEUGELS

Met welke optoming je je paard longeert, maakt Mireille niet zoveel uit. "Een hoofdstel, zowel met of zonder bit, een kaptoom, een stalhalster, een touwhalster; het kan allemaal. Als je maar kiest voor hetgeen waar je paard zich prettig bij voelt." Mireille heeft aan de longeerlijn een speciale, grote haak die ze zo nodig niet alleen aan de bitring maar ook aan de neusriem kan doen, voor een inwerking op zowel mond als neus. De haak is van aluminium, want dat is extra licht. Het betreft dus geen gewone haak van een bouwmarkt, maar een speciale van bijvoorbeeld een klim- of buitensportwinkel. Mireille gebruikt geen longeerbitstuk waaraan je beide bitringen kunt vastmaken, want dan werk je in de paardenmond in op de lagen en dat is juist niet de bedoeling. En ze maakt al helemaal geen gebruik van hulpteugels. "Met hulpteugels loop je het risico dat je je paard in een bepaalde houding dwingt, terwijl hij misschien fysiek helemaal niet in staat is om die houding aan te nemen. Wordt hij dan toch tot die buiging gedwongen, dan gaat hij dat ergens anders in zijn lichaam compenseren. Daarmee kun je een paard kapot maken in zijn lichaam."



merken dat hij naar buiten moet en na een poosje gaat het rennerige eraf en maakt hij de cirkel groter. Hij komt in balans en pakt zelfs stukjes nageeflijkheid mee.

BRAAF PAARD

Ik pak Udo weer van Mireille over, nog steeds op de linkerhand in draf. Maar het lukt mij maar moeilijk om hem zo goed naar buiten te krijgen. Ik probeer hem ook met de zweep bij te sturen, maar loop veel te veel op hem af. "Probeer hem naar rechts te sturen, alsof je hem wilt laten afslaan", tipt Mireille. Als ik hem probeer te laten afwenden, loop ik zo dicht naar hem toe dat de longeerlijn op de grond ligt. Gelukkig heb ik een braaf paard. Als ik verder van hem af sta en met de zweep duidelijker probeer te zijn, zwaai ik in mijn onhandigheid de zweep wel heel dicht naar zijn hoofd. Ik probeer net als Mireille de zweep wat hoger en meer verticaal te houden en dat werkt beter. Udo gaat iets naar buiten, maar nog steeds niet zo ver als bij Mireille.

NAGEEFLIJK AAN DE LONGE

Mireille pakt Udo weer over op de andere hand, nu rechtsom. Ook op deze hand loopt hij op de binnenschouder en valt hij naar binnen. Ze drijft hem veel duidelijker naar buiten en Udo krijgt het door: hij hoeft niet sneller, maar de cirkel moet groter. De longeerlijn hangt niet meer los, Mireille krijgt een verbinding met Udo en hij loopt meer in balans. Hij brengt zijn hoofd omlaag en wordt stukjes nageeflijk. Ik neem Udo weer over en nu

lukt het mij ook om hem in balans op een grote cirkel te houden. Zijn gewicht ligt minder op de binnenkant. Ook bij mij houdt hij stukjes zijn hoofd laag, hij gaat zelfs even 'stofzuigen'.

Ik probeer het ook nog even op de linkerhand en ook dan krijg ik het voor elkaar om hem fijn aan het lopen te krijgen. Al vrij snel daarna geeft Mireille aan dat het voor Udo tijd is om te stoppen. Het lijkt misschien niet zo zwaar en zo lang heeft hij niet gelopen, maar zijn borst voelt toch echt wel nat en het kost een paard meer inspanning dan je denkt. "Longeren is hoogbelastend voor een paard", legt Mireille uit. "Hij hoeft dan wel geen ruitergewicht te dragen, maar loopt wel constant op de volte. Longeer daarom niet te lang, ongeveer twintig minuten. Daarbij is het slim om buiten in en uit te stappen in plaats van dat ook op de volte te doen. Longeer ook niet te vaak, ongeveer één keer per week."

Mireille legt me uit hoe ik nu verder kan gaan in de longeertraining, om hem in de toekomst ook nog in de juiste buiging te krijgen. "Als je je paard constant goed naar buiten kunt laten lopen en hij helemaal niet meer naar binnen valt, verwacht ik dat hij op een gegeven moment zelfs te veel naar buiten gaat. Dan kun je wat stelling gaan vragen en hem vierkanten laten maken, waarbij je hem afwisselend naar binnen vraagt en weer rechthoek laat gaan. Zo ontstaat dan een nog betere houding." Aan het eind van de workshop heb ik veel geleerd, een hoop specifieke tips voor mijn paard gekregen en kan ik niet wachten om thuis verder aan de slag te gaan! 🐾



7. Zo longeer ik normaal gesproken: mijn paard Udo loopt iets naar binnen, de lijn hangt in een boog, ik heb weinig tot geen verbinding.
8. Mireille neemt Udo over en laat zien hoe het ook kan: binnen een mum van tijd heeft ze hem nageeflijk lopen.
9. Als ik probeer Udo naar buiten te laten gaan, loop ik te veel op hem af. Ik probeer hem te laten afwenden, maar de longeerlijn ligt al op de grond.
10. Mireille legt me uit hoe mee te lopen en hoe de zweep beter te hanteren.
11. Met alle tips gaat het al beter...
12. ...en ook ik krijg mijn paard lekker aan het lopen!

