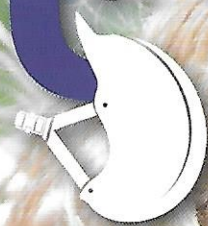


Bit

& CAP



Win!
 KLEDINGSET
 VAN QUUR
 T.W.V. € 82,85

De link tussen
grondwerk en rijden

Maarten Ducrot:
van tekentafelwielrennen
naar paardrijden

Het belang van een
goede rijbodem

STRESS BIJ PAARDEN:
herkennen,
voorkomen en
verhelpen



Paard, passie & plezier

NUMMER 299 | 210 • PRIJS € 12,95



DE WAARDEN VAN ... MIREILLE DEN HOED

“Activiteit is iets anders dan tempo”

In iedere aflevering van ‘Waardenboek duurzame dressuur’ vraagt Liesbeth een andere expert naar zijn of haar mening over de behandelde waarden. Dit keer is het de beurt aan Mireille den Hoed.

“Het woord energie doet mij meteen denken aan activiteit. Ken je mij een beetje, dan weet je dat ik altijd ontzettend hamer op activiteit, omdat vaak onderschat wordt hoeveel activiteit een paard nodig heeft. Maar dit betekent absoluut niet dat ik alle paarden alleen maar naar voren jaag! Met activiteit bedoel ik een actief achterbeen, één van de basisvoorwaarden voor correct lichaamsgebruik en een eerlijke nageeflijkheid. Activiteit is iets anders dan tempo. Een paard heeft in een correct uitgevoerde piaffe een heel actief achterbeen terwijl het niet van zijn plek komt, en een paard kan hard gaan zonder actief achterbeen.”

PENDEL

“Hoe zit dat precies? Een achterbeen kun je zien als de pendel van een klok, die heen en weer naar links en rechts beweegt. Deze pendel slingert precies even ver naar links (50%) als naar rechts (50%). Een achterbeen heeft ook zo'n 'slinger'. Vanuit het heupgewricht beweegt het achterbeen naar voren en naar achteren. Bij te weinig activiteit beweegt het achterbeen verder naar achter dan naar voor. We noemen dat een lang of een stuwend achterbeen. Hiermee kan het paard veel of weinig tempo hebben, maar heeft het te weinig activiteit.”

ACHTERBEEN ACTIVEREN

“De makkelijkste manier om een actiever achterbeen te krijgen, is door het tempo te verhogen. Daarmee voeg je meer activiteit toe en verbeter je de slinger van het achterbeen. Maar let op, een paard kan in een hoog tempo niet tot dragen komen. Een paard altijd naar voren rijden, is dus niet de oplossing. Als paarden al een hoog tempo hebben, heel hectisch worden als het tempo hoger wordt, of als ze heel erg op de voorhand gaan, dan is

het verhogen van het tempo dus niet de juiste oplossing. Andere manieren om een actiever achterbeen te krijgen zijn bijvoorbeeld het rijden van overgangen, tempowisselingen of zijgangen.” ↪



OVER MIREILLE DEN HOED

Mireille den Hoed is bekend als revalidatie- en jonge paardentrainer en instructeur. Zij is ook oprichter en eigenaar van TAKT Academy & Trainingsstal. Mireille staat voor een gezonde manier van trainen waarbij het paard vanuit een goede balans en activiteit tot nageeflijkheid kan komen, zonder dwang of druk.