



IN BALANS MET DE ENKELE LONGE

Bij Stal Mireille loopt een uiteenlopend gezelschap. Het ene paard heeft een slap achterbeen, nummer twee drukt de rug weg en weer een ander verheft zich graag op de achterbenen. Deze, en andere, problemen gaat revalidatietrainer Mireille den Hoed te lijf met behulp van slechts een enkele longe en zonder hulpteugels.

Momenteel heeft de trainer veertien paarden onder haar hoede. De paarden zijn zwart, bruin, gevlekt, hyper en flegmatiek, en lopen in kleine groepjes op het land aan de rand van Lienden. "In vrijheid doen waar je zin in hebt, is zo belangrijk voor paarden", zegt Mireille den Hoed.

Met haar trainingsmethode aan de enkele longe – zonder hulpteugels – weet de fanatieke revalidatietrainer verbazingwekkende

resultaten te behalen. Ze herstelt er de balans van het paard mee. Daardoor verandert een paard vaak niet alleen lichamelijk en verdwijnen kreupelheden en rugklachten, maar gaat hij zich tevens prettiger gedragen. "En je hebt er veel baat bij met het rijden."

Via workshops brengt Mireille de techniek over op anderen. Ze zet daarbij bij voorkeur haar eigen paarden in: die zijn heel goed in staat om het juiste gevoel over te brengen. Hun lichaamshouding toont meteen of de cursisten de juiste hulpen geven. Daarvoor

zijn timing en focus van essentieel belang. "Maar", zegt de leerlinge van Rien van der Schaft vastbesloten, "het begint met de theorie."

LOSSELATEN PAARD

Haar PowerPoint-presentatie toont een foto van een glanzend bruin paard aan de longeerlijn. Even later showt ze hetzelfde paard in de buitenbaan. In het begin lijkt het een onopvallend dier, maar tien minuten later is hij veranderd in een schoonheid. Hij bries

»



Dit paard neemt te veel teugel en neemt stelling naar buiten.



Het paard loopt over de schouder naar buiten. Je lost dit op door de volte kleiner te maken.



Zo moet het wel. Het paard heeft een goede buiging en is ontspannen.

en zijn spieren rollen losjes over zijn lichaam. Zijn achterbenen bewegen in de vorm van een grote omgekeerde V die exact overeenkomt met de lijnen die zijn voorbenen beschrijven. Door de beweging van de achterbenen kantelt zijn bekken, met als effect dat zijn rug soepeltjes bolt. De gespierde hals met dikke bundel aan de bovenzijde beschrijft een fraaie werveling vanuit de schoft. Verder bevindt het laaggeplaatste hoofd zich exact op de loodlijn. De trainster kijkt tevreden. "Dit is een losgelaten paard. In zijn lichaam laat hij een juiste buiging en ontspanning zien."

Het paard in de rijbaan heet De Rechter. Hij werd afgekeurd toen hij vijf jaar oud was.

Inmiddels is de ruïn achtien en betreedt hij samen met Mireille het wedstrijdterrein op ZZ-Lichtniveau.

BALANS

Een paard goed laten lopen, heeft alles te maken met zijn balans. Mireille: "Als die balans niet in orde is, zorgt dat voor overbelasting op bepaalde plekken in het paardenlichaam. En dat kan lelijke blessures veroorzaken."

Er bestaat twee soorten balans: de verticale en de horizontale. Het verticale evenwicht gaat over het evenwicht tussen links en rechts. Het is de bedoeling dat het paard aan beide zijden evenveel gewicht draagt. Als het gewicht aan de voor- en achterzijde gelijk is,

is het dier horizontaal in balans. "Met de enkele longe gymnastiseer je het paard. Je wilt dat hij naar beide kanten even goed kan buigen. Je traint je dier zodanig dat hij aan beide zijden even soepel en sterk wordt. Daardoor kan hij achter ook steeds meer gewicht gaan dragen." Dit is rechtrichten. Door te leren kijken naar je paard, kun je vaststellen of hij inderdaad recht marcheert. Houdt het paard zijn hoofd graag hoog, dan kampt hij wellicht met een evenwichtsprobleem. Als hij plat door de bocht gaat, is zijn balans zeker niet in orde. Kijkt hij continu naar buiten, dan is het mogelijk dat het gewicht van zijn hoofd en hals hem op de been houden. Laat het paard zijn hoofd zakken, dan betekent dat niet per se dat hij ook zijn rug loslaat. "Soms zijn hoofd en hals heel soepel, terwijl de rug aanvoelt als een blok beton." Ook luisteren kan aanwijzingen geven. Stampende paarden hebben vaak geen goed evenwicht.

NAGEEFLIJKHEID

De balans is een voorwaarde voor het verkrijgen van nageeflijkheid. Over dit onderwerp bestaan in de ogen van Mireille veel misverstanden. Eén ervan is dat je het kunt afdwingen. Dat is in haar optiek niet mogelijk. "Nageeflijkheid ontstaat", benadrukt ze. "Het is een cadeautje: een nageeflijk paard laat je zien dat je correct bezig bent. Niets meer en niets minder. Verder ontstaat nageeflijkheid vanuit het achterbeen en niet in de kaak en de nek." Om te kunnen nageven, moet het paard recht op de volte zijn en een actief achterbeen hebben. Nageeflijkheid begint in de rug en gaat vervolgens via de schoft, hals, nek en kaak naar de hand van de ruiter. 

www.stalmireille.nl

ZELF AAN DE SLAG

1. Wat heb je nodig? Handschoenen, een langeerzweep (lichtgewicht), een lange, soepele langeerlijn en een hoofdstel zonder sperriem, touwhalster of kaptoom.
2. Longeer in een rechthoekige rijbaan in plaats van in een longecirkel. Dan weet je zeker dat je paard niet 'plakt' aan de omheining, maar in de ruimte op zoek kan gaan naar zijn balans.
3. Zorg dat je de cirkel rond houdt. Als je uitwaait tot een eivorm, kan het paard zijn evenwicht namelijk niet vinden. Je kunt de cirkel van tevoren uitzetten met behulp van zaagsel of pylonnen.
4. Gebruik een hoofdstel zonder sperriem. Dan kan het paard zijn mond opendoen als hij wil. Bevestig je longe aan de binnenbitring of clip de lijn aan bitring en neusriem tegelijk. Laat alle hulpteugels achterwege. Die belemmeren het paard in zijn zoektocht naar verticale balans en ontspanning.
5. Houd je langeerzweep in principe laag. Bij overrijverige paarden houd je de zweep zelfs achter je rug. Als een paard niet doorloopt, mag je de langeerzweep opheffen.
6. Vervolgens vraag je je paard om op de volte te lopen en stap je zo'n tien minuten in. Je laat het paard in geen geval aan je hangen!

Paard gaat over de schouder en neemt te veel teugel of trekt

Dit dier wil naar buiten wegllopen. In dit geval maak je de volte kleiner. Je wacht tot het paard recht op de volte komt en zich ontspant. Als hij in balans is, laat je je hand los, ofwel, je haalt de spanning van de longeerlijn. Blijf dit herhalen tot het paard zijn balans heeft gevonden.

Een alternatief is vierkanten longeren. Daarbij geven de vier pylonnen houvast. Aangekomen bij een hoek, vraag je het paard groots naar binnen, waarna je hem loslaat. Ontspannen is in beide gevallen essentieel.

Paard gaat over de schouder en neemt te weinig teugel

Het dier neemt te veel stelling of buiging in de hals naar binnen en loopt met te veel gewicht op de buitenschouder. Dit ziet er niet onprettig uit, maar het klopt niet!

Haal het paard naar je toe en activeer hem. Nu wil het paard de volte groter maken, dat is goed. Laat hem hierbij de longe uit je hand 'trekken'. Zorg in ieder geval dat hij een beetje blijft 'trekken' aan de lijn. Zo maakt hij zichzelf als het ware recht. Zodra de viervoeter het hoofd weer te veel naar binnen doet en je druk op je lijn verliest, herhaal je de oefening.

Paard gaat op de schouder en valt naar binnen

Het paard neemt te veel teugel en neemt stelling naar buiten. Ook kan het zijn dat hij plat door de bocht gaat. Begin met de stap op de kleine volte, met stelling naar binnen. Zet de schouder naar buiten met de hand of met de zweep. Zorg ervoor dat het binnenachterbeen richting het buitenvoorbeen gaat. Werk vervolgens toe naar een volte die steeds groter wordt, maar behoud daarbij wel de controle over stelling, schouder en achterbeen. Je kunt ook vierkanten longeren. Loop mee en laat je paard een rechte lijn afleggen. Ondersteun indien nodig met je zweep. Na een stukje rechte lijn vraag je een wending. Dit zal het paard doen door weer naar binnen te vallen. Direct loop je weer mee om hem een rechte lijn te laten nemen. Dit herhaal je tot het paard het snapt en beter rechtop blijft. Ontspan je hand als het paard loslaat. Een andere mogelijkheid is om in draf de volte verder te verkleinen. Omdat het dier dan het gevoel krijgt dat het echt zal vallen, brengt het zelf het gewicht naar buiten. Sommige paarden raken in paniek als je dit doet. Kies dan voor een van voorgaande oefeningen!

Paard ontploft

Is je paard fris en wil hij een sprintje trekken, of maakt hij sprongen? Geef hem zoveel mogelijk lijn en trek niet aan je paard. Loop eventueel een stukje mee.

Achterhand of binnenbeen staat te ver naar binnen

Verklein de volte. Ontspan de longeerlijn als hij loslaat.

Achterhand of binnenachterbeen staat te ver naar buiten

Vergroot de cirkel waardoor je de voorhand voor de achterhand zet. Activeer. Ontspan als je paard ontspant.

Paard heeft een slap binnenbeen

Maak de volte kleiner. Daardoor moet het paard het binnenbeen meer onder de massa plaatsen. Als dat gebeurt, laat het paard dan los op je hand. Jij ontspant eveneens. Activeer vervolgens en vergroot de volte.

Paard heeft moeite met de galop

Geef een galophulp als je paard niet in galop aanspringt op je stem. Valt hij snel uit deze gang, dan heeft hij zijn balans waar-

schijnlijk gevonden. Paarden zonder goed evenwicht gaan namelijk gelijk terug in tempo op het moment dat ze hun balans hebben gevonden. Het aanspannen van buik en rug kost dan te veel kracht. In dit geval verloopt je training als volgt: activiteit, nageven, instorten, activiteit, nageven et cetera.

Paard is in balans

Als je paard rechtgericht is, kun je spelen met de grootte van de volte. Als hij ontspant, mag je verkleinen. Verlaag dan wel het tempo. Het paard vertoont nu een grotere buiging. Voor alles geldt: hoe handiger je wordt en hoe sneller je corrigeert, hoe beter het gaat. Het paard leert door herhalen, niet door vast te houden. En wees blij met kleine stukjes als zowel jij als je paard nog niet zoveel ervaring hebben met deze manier van longeren!

Hoe zie je of je paard het goed doet? (en jij dus ook)

Je kunt aan de beenzetting zien of je een goede buiging hebt. In dat geval loopt het buitenachterbeen in het spoor van het buitenvoorbeen. Het binnenachterbeen komt terecht tussen de twee voorbenen.

Ook de spieren tonen tekenen van ontspanning. Ze gaan in toenemende mate bewegen over het lichaam van het paard totdat ze als het ware gaan drillen. Verder is het paard geconcentreerd en heeft hij weinig belangstelling meer voor de omgeving.

RECHTGERICHT

Een paard is rechtgericht op een rechte lijn als:

- hij in verticale balans loopt, dus zijn gewicht gelijk verdeeld heeft over links en rechts
- de hoek tussen paard en grond 90 graden is
- de ruiter midden op het paard zit
- het paard gelijke aanleuning geeft aan beide teugels
- hij een rechte lijn loopt met de ruiter recht op de rug
- hij een voorwaarts-neerwaartse tendens heeft
- de buiging links gelijk is aan de buiging rechts

