

Bit

DE PENSIONSTAL
Hemel op aarde
of pure stress?

Sept 2021

Dossier
Wel of niet
bijzitten
tijdens het
longeren?

+
Minigids
'Je paard
verzekeren doe
je samen'

FEITEN & FABELS
OVER HOOI

Beter leren
stilstaan met
grondwerk

Het zenuwstelsel
van je paard ontrafeld

Alizée Froment:
'Vertrouwen en
samenwerking leiden tot
de mooiste verhalen'

NUMMER 282 • PRIJS € 12,95



8 719327 122587



08221



Paard, passie & plezier



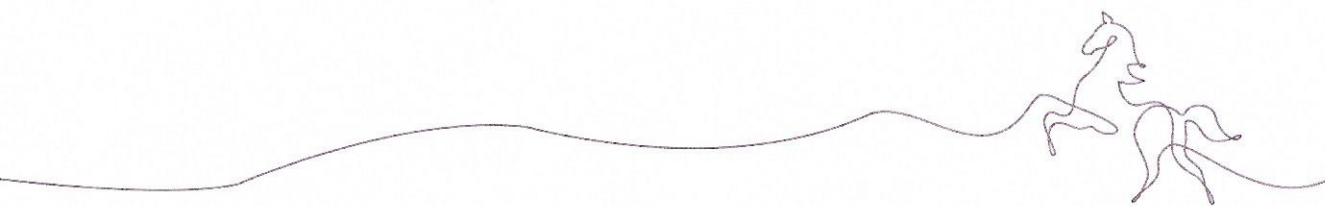
'ER IS MEER KENNIS NODIG
OM HET GOED TE DOEN'

Is het *bijzetten tijdens longeren* nog wel van deze tijd?

Is het gebruik van bijzetteugels bij het longeren van paarden nog wel van deze tijd? De paardensport ligt steeds meer onder een vergrootglas. Ook over het gebruik van bijzetteugels bij het trainen van paarden zijn er steeds vaker kritische geluiden. Er is een tegenbeweging van mensen die het 'anders' wil doen en die lijkt groeiende. Maar ook dat kan tot excessen leiden, die ongewenste gevolgen kunnen hebben voor een paard. Eén algemene deler bij de discussie over longeren en bijzetten? Er is volgens deskundigen meer kennis nodig om het goed te doen.

Tekst: Tessa van Daalen

»



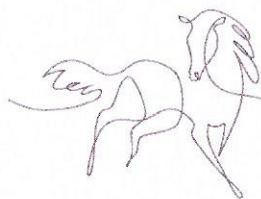
“**A**ls je wilt dat een paard eerlijk nageeft, ontstaat dat vanuit het lichaam. En dus niet door het hoofd op één of andere manier naar beneden te vragen. Echte nageeflijkheid is niet af te dwingen”, begint paardentrainer Mireille den Hoed van TAKT Academy. Zij is geen voorstander van het gebruik van hulpteugels bij het longeren. In welke vorm dan ook. Sterker nog, ze vindt het zelfs schadelijk. “Een paard kan alleen maar nageven als hij in verticale balans is, dus in links-rechts evenwicht, zonder scheef te gaan. Daarnaast moet hij achter actief ondertreden. Stel dat een paard op zijn binnenschouder valt, dan móet hij zijn hoofd naar buiten brengen om balans te houden. Hij heeft geen keuze. Dat is zijn manier om niet om te vallen. Zijn hoofd en hals functioneren als de staart van een kat, als een balanceerstok. Dus als je in zo’n situatie zijn hoofd op wat voor manier dan ook vastzet, kan hij niet op natuurlijke wijze balanceren. Hij gaat dat ergens in zijn lijf compenseren, met uiteindelijk allerlei blessures tot gevolg.”

FUNCTIE HOOFDHOUDING

Biomechanica-expert Zefanja Vermeulen van Equinestudies is regelmatig betrokken bij dissecties, voor mensen die willen leren hoe een paard er vanbinnen uit ziet. Het is niet mogelijk om aan te geven of er een relatie is tussen gevonden afwijkingen en het gebruik van hulpteugels bij longeren. Maar ze vindt het wel tijd dat mensen daarover gaan nadenken. Een paard is zo gebouwd dat hij zijn hoofd omhoog kan doen. Om de omgeving te inspecteren of alles nog veilig is. Of te zien wat zijn kuddegenoten doen. Hij doet zijn hoofd naar beneden om gras te eten. In de natuur loopt hij niet met zijn hoofd naar beneden, want dan ziet hij vijanden niet aankomen. “Met elke vorm van bijzetten wordt het gewicht van het paard naar de voorhand getrokken. Die houding kan een paard op zich wel even aan, maar het gaat mis als het wordt geforceerd”, legt Zefanja uit. Ze geeft aan dat alle houdingen van een paard een functie hebben. Iedere pas die hij van nature in vrijheid zet, iedere lichaamspositie die hij aanneemt, is functioneel. Het is ‘taal’ waarmee iets wordt aangegeven. “Een houding wordt meestal maar kort aangehouden. Als je dit bestudeert, kom je waarschijnlijk tot de conclusie dat wij paarden veel te lang in eenzelfde houding laten lopen en te weinig pauzes inlassen. Gebrek aan kennis over deze natuurlijke houdingen leidt tot veel miscommunicatie.”

KRAMPACHTIG

“Een teken des tijds”, noemt trainer en barokke paarden-expert Atjan Hop de veranderende mening over het gebruik van bijzetteugels. Hij ziet aan de ene kant hoe longeerhulpmiddelen verkeerd worden gebruikt. “Door gebrek aan kennis of doordat mensen veel te snelle stappen in de training willen maken. Die hebben geen idee wat ze een paard aandoen wanneer ze de bijzetteugels veel te kort zetten en het paard in een krampachtige, onnatuurlijke houding dwingen. Maar aan de andere kant zie ik een tegenreactie van mensen die het gebruik van een bijzetteugel in het algemeen daardoor dus een schande vinden en het verketteren. Daaronder zitten echter ook velen die niet weten waar ze het over hebben.” Hij noemt voorbeelden van soortgelijke reacties en tegenreacties. “Er zijn lieden die een neusriem gebruiken om de kaken van een paard bij elkaar te snoeren. Moeten we daarom het correct gebruik van de neusriem uitbannen? Nee natuurlijk, want mits met voldoende bewegingsruimte vastgemaakt heeft die voor een paard wel degelijk toegevoegde waarde, zoals het beschermen van onderkaak en kaakgewricht als daar in noodgevallen per ongeluk aan wordt gesjord. En dat dat gebeurt kan je niet altijd voorkomen, want als een paard er vandoor gaat moet je iets. Bitloos rijden is net zo iets: Er is inderdaad onnoemelijk veel leed door mensen die hardhandig met een bit omgaan. Maar er is ook veel el-



lende door naïeve alternatieven, die onder het mom van 'vriendelijk' een paardenneus of het hele hoofd met grof aangespannen tuigage onder druk zetten."

OVERBELASTING

Een pittig onderwerp, noemt Zefanja Vermeulen het bijzetten. Zefanja denkt dat mensen een hulpteugel gebruiken omdat een paard niet doet wat zij willen. De uitleg dat je daarmee de juiste spieren traint, zodat hij ons beter kan dragen, wil er bij haar niet in. "Elke manier om een paard bij te zetten, forceert hem in een houding die hij vrijwillig niet aanneemt. Hoe los je dat ding ook doet, er komt altijd weerstand, hetzij op gewrichten, hetzij spiertechnisch. En dan hebben we het alleen nog maar over de fysieke kant."

Zefanja vindt het gebruik van een bijzet geen vraag aan een paard. Het is een kader, de ruimte waarin een paard mag bewegen. "Zoals ik het zie kan de achterhand in die afgedwongen houding niet meer ondertreden. Het enige dat hij dan nog kan is het tempo versnellen. Hij verstrakt op dat moment zijn rug, omdat hij niet op zijn neus wil vallen. Als je dat leert zien, zijn er technieken die je kunt leren om hem op een andere manier de juiste spieren te laten aanspannen. En dan niet op een volte, want die is bedacht door de mens, zodat wij een paard kunnen bijhouden. De mens bedenkt continu technieken waardoor het voor ons gemakkelijker wordt."

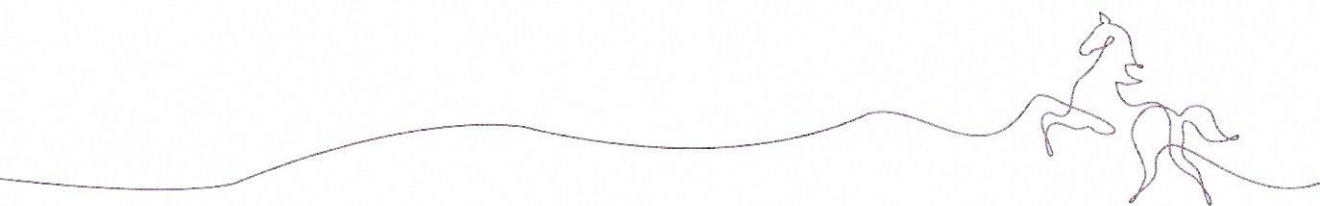
Zefanja waarschuwt dat het lopen aan de longeerlijn op een cirkel helemaal voor jonge paarden een enorme overbelasting betekent. "De groeischijven zijn nog niet gesloten, er is sprake van een eenzijdige belasting. Paarden zijn van nature scheef. Zet je ze op een cirkel, dan wordt dat niet minder."

'Je kunt nageeflijkheid alleen met een arm ontvangen, want daar zit gevoel in'

PROBLEEMGEVALLEN

Alle argumenten vóór het gebruik van bijzetteugels zijn Mireille den Hoed bekend. "Ze zouden stiller zijn dan een ruitershand? Je kunt nageeflijkheid alleen met een arm ontvangen, want daar zit gevoel in. Dat heeft geen enkele bijzetteugel. Je kunt een paard niet in de verticale balans zetten met een hulpteugel. Dat is anatomisch onmogelijk. Als een paard sterren loopt te kijken, is er iets met dat dier aan de hand. Dan weet hij niet hoe hij zijn lijf moet gebruiken of hij heeft fysieke problemen. Het kan zijn dat er mentale dingen spelen. Ieder gezond paard – en dat lijken er helaas maar heel weinig te zijn – zal nageven op verticale balans in combinatie met activiteit. Van Shetlander tot Shire."

Mireille vindt dat het gebruik van een bijzetteugel bij het longeren ook bij een sterrenkijker nutteloos is, omdat er dan niets aan het lichaamsgebruik verandert. "Je maakt het zelfs slechter, het wordt erger voor hem. Hoe je dat wel oplost? Daar heb ik net een heel boek over geschreven. Daar is geen kort antwoord op. Het gaat erom dat je leert zien waar een paard zijn gewicht naartoe brengt en in welke richting. Dat moet kloppen bij de maat van de cirkel. Het is complex om goed te longeren. Het is een zeer technische training, waarbij je niet alleen moet leren zien wat er gebeurt, maar ook hoe je het kunt oplossen. En als een paard rondje na rondje hetzelfde doet gaat het nog wel, maar je hebt er ook bij die op de ene helft van de volte het ene doen en op de de »



andere helft het andere. Dat wordt al moeilijker. Er zijn zelfs paarden die vrijwel per pas veranderen van richting en gewichtsverplaatsing. Dus dan moet je constant reageren."

BLESSURERISICO'S

Als je paard zich verzet tegen de bijzet kan hij twee dingen doen: er naartoe of er vanaf bewegen. Doet hij dat laatste, dan verstrakken zijn spieren. Zefanja Vermeulen: "Dat geeft irritaties op de aanhechtingen van het bot en de pezen, wat ontstekingsreacties kan geven op de knelpunten van het lichaam. Meestal het SI-gewricht, lumbale wervels, kissing spines, hakken, knieën, buigpezen, voorknieën, ellebogen, lage hals en de eerste halswervels. Het zijn plekken die anatomisch minder sterk zijn omdat ze flexibeler moeten zijn."

Bij paarden die zich er schijnbaar aan overgeven lijkt de kans op dit soort blessures kleiner. Maar hij gaat volgens de biomechanica-deskundige alleen in een 'vormpje' lopen, zonder dat hij de juiste spieren aanspreekt. "Een paard is een meester in compenseren. Hij doet misschien wel ongeveer wat je wilt, maar weet je zeker dat je genoeg verstand hebt van anatomie en biomechanica om te zien of hij ook echt op de goede manier beweegt en aanspant?"

NUANCERING

Trainer Atjan Hop pleit voor nuancering. "Je moet bijzetteugels gebruiken waarvoor ze zijn bedoeld, op een juiste manier. We trainen een paard om hem fysiek geschikt te maken om op te rijden. Dat kan onder het zadel, maar juist ook onbelast vanaf de grond. Daarmee veraangenamen we zijn leven. Want een paard is lichamelijk niet gebouwd om ons te dragen, dus dat moet je trainen. Zelfs als je alleen maar recreatief buiten wilt rijden, ben je deze regelmatige basisgymnastiek aan je paard verplicht. Iedereen die roept dat hij of zij niets met 'dressuur' heeft, moet zich schamen. Longeren of werk aan de hand met een correct gebruikte bijzetteugel kan zeer nuttig zijn om een paard te trainen. Maar dan moet je wel weten wat en hoe je dat doet."

De klassiek geschoolde deskundige haalt een filmpje aan uit de jaren 70 van de beroemde klassieke circustrainer Fredy Knie Sr. Die doet een vrijheidsdressuur-act met 12 jonge Lipizzaners, allemaal licht bijgezet. "Het kwam laatst langs op Facebook. Ik deelde het bericht en kreeg meteen de vraag of dat nog wel kon zo. Maar als je er goed naar kijkt, zie je dat ze allemaal voor de loodlijn lopen en in eigen balans gaan, begeleid en gesteund door deze bijzetteugels, maar beseft niet meer dan dat. Zonder deze ondersteuning hadden deze jonge hengsten dit niet zo rustig en in evenwicht kunnen doen. Dus waar kijk je naar, dat moet je je altijd afvragen. Heeft het toegevoegde waarde?"

NIET LOS RONDJAGEN

Van een paard los in de rondte jagen is Mireille geen voorstander. "Dat is gebrek aan kennis en kunde. Er is weinig kennis over wat je daarmee aanricht in het lichaam van een paard." Zij vindt dat paarden moeten leren in balans te lopen en dat ruiters zich die vaardigheid eigen moeten maken. "Volgens mij grijpen mensen daarom naar hulpteugels. Goed longeren is net zo moeilijk als rijden. Het komt namelijk op veel handigheid aan. Maar vastbinden kan iedereen. Ik deed het vroeger ook hoor. In mijn tijd was dat met een slofteugel. Dan deed ik de binnenkant een beetje korter en de buitenkant wat langer, want zo was me dat geleerd. Dat was niet heel ingewikkeld. Op de ene kant zag het er best heel goed uit, maar op de andere kant keek hij toch nog naar buiten. Dus deed ik dan de binnenkant nog een beetje strakker. Uiteindelijk had ik een heel kort



slofteugeltje aan de binnenkant en een hele lange aan de buitenkant en mijn paard keek nog steeds naar buiten. Tot grote frustratie van mij. Maar hij kón niet anders, want hij had zijn gewicht op de binnenschouder. Dan kán hij niet buigen.”

LICHAAMSGEBRUIK

De focus ligt, zowel bij rijden als bij longeren, bij veel ruiters erg op de voorkant. En dan met name op de krul in de hals. Maar dat zou niet de plek van aandacht moeten zijn. Het gaat erom hoe een paard zijn lichaam gebruikt. Mireille beaamt dat. “Je moet hem daarin begeleiden, zodat hij zijn lijf op de juiste manier inzet. Ieder paard dat fysiek in orde is en mentaal durft, krijg ik nageeflijk aan de langeerlijn.” Maar je kunt toch ook een bijzetteugel wat langer vastmaken, is dat dan geen optie? “Ik vind van niet”, zegt Mireille. “Je fixeert dan nog steeds. Je kunt ontspanning, wat nageeflijkheid in mijn ogen zou moeten zijn, niet afdwingen. Het is net alsof iemand heel erg in de stress zit, ik ga ervoor staan, pak de schouders van die persoon beet en schud hem door elkaar, terwijl ik met mijn beste intenties roep: nou moet je verdorie ontspannen... Dat gaat toch ook niet werken? Het moet echt vanuit correct lichaamsgebruik komen.” Ze verzucht dat er veel aan symptoombestrijding wordt gedaan.

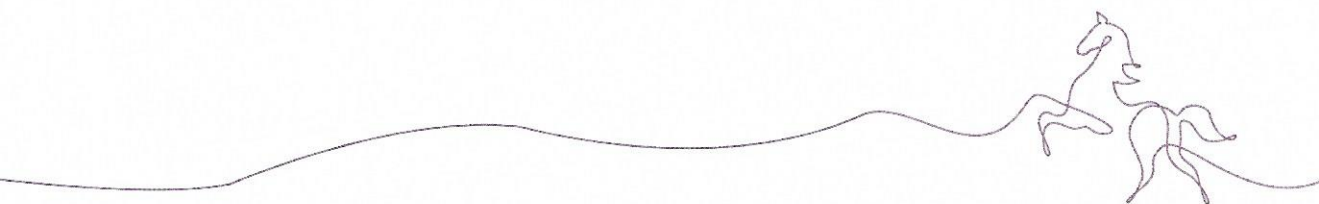
ZWARE BELASTING

Het eerste wat Mireille zegt als ze een langeerworkshop geeft is dat mensen vooral zo min mogelijk moeten longeren. Werken op een cirkel is namelijk een zware belasting voor een paard. “Daar wordt te weinig over nagedacht. Een goede bodem is ook een ondergeschoven kindje. Je wilt balans. Hoe gaat een paard dat doen als hij in een knollenveld loopt?” Mireille is ook geen voorstander van een langeercirkel. “Als een paard op de binnenschouder valt, moet je hem naar buiten kunnen sturen. Die ruimte is er vrijwel nooit in zo’n kraal. Zet desnoods de helft van de bak af, als je bang bent dat je gaat waterskiën. Maar als dat gebeurt heb je sowieso een probleem met de samenwerking, de communicatie en de balans. Dat moet je dan eerst aan de hand leren.” Dat een jong paard als eerste aan de lange wordt genomen, vindt Mireille geen goed idee. “Een zadel erop en dan uit laten razen aan de lijn met een driejarige? Je maakt meer kapot dan je lief is.”

KAPTOOM

Goed longeren is moeilijker dan wordt gedacht, vindt Hop ook. “Iedereen die fatsoenlijk kan longeren mag bij mij op de barbecue komen hoor, want dat zijn er niet zoveel. Het is vaker een paard in de rondte jagen, al dan niet in de krul gedwongen met een of andere opbind-construc-tie, als een vlieger aan een touwtje. Er is nauwelijks meer kennis over hoe het correct, effectief en paardvriendelijk moet. Ik wijt het aan de hedendaagse clinic-cultuur. Mensen volgen één ses-sie of een e-learning-programma en ze kunnen het.” Hij hekelt het longeren aan een bit in een niet omheinde ruimte. “Ik werk altijd aan een klassieke kaptoom, waarbij de langeerlijn aan de ring bovenop het neusbeen zit, dus nóóit aan de mond. Wanneer paarden met de langeerlijn aan het bit te hard gaan, wordt er via zo’n lange lijn onnoemelijke druk op de onderkaak en atlas uitgeoefend. Als de longeur het paard in een grote rijbaan dan bij zich probeert te houden, wordt de hals naar binnen getrokken, waardoor er ook nog enorme druk op de halswervels ontstaat. Zit de lijn aan een kaptoom, dan werk je niet op de mond in. Met een correcte bijzet op twee teugels bescherm je daarbij een paard tegen die enorme krachten, doordat het hoofd en hals veel beter in het midden blijven en niet onder grote druk overbogen wordt.”

»



TREKKENDE HAND

Voor de juiste maat en hoogte van de bijzetteugel kijkt Hop bij het basiswerk altijd naar de natuurlijke houding die het paard zelf aanneemt in stand. Hij wil dat een bijzetteugel dan horizontaal van mond naar longeersingel loopt, met het hoofd net voor de loodlijn. Dit verschilt natuurlijk per type paard. "Als een paard veel verder in de training is en ondersteuning bij verzameling is gewenst, kan je hem iets korter bijzetten, afhankelijk van de mate van oprichting die het paard daarbij aanneemt. Maar dit is meer iets voor ervaren trainers. Een goed aangelegde bijzetteugel kun je vergelijken met een begrenzende ruitershand, waardoor het paard zich geleid en gesteund weet." Tegen de tegenstanders zegt hij: "Ik zie tien keer liever een correcte bijzetteugel dan een voortdurend terugwerkende of zelfs trekkende hand, zoals tegenwoordig gemeengoed lijkt. Een bijzet kan niet trekken. Dus als we het toch over diervriendelijk hebben..."

**'Een goed aangelegde bijzetteugel kun je
vergelijken met een begrenzende ruitershand'**

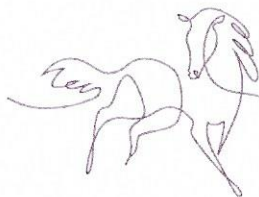
TIJD VOOR EVALUATIE

Het is niet haar bedoeling om gebruikers van hulpmiddelen aan te vallen. En die zijn ook niet allemaal even 'slecht'. Maar Zefanja Vermeulen waarschuwt dat ze vaak niet doen waarvoor je ze denkt in te zetten. "Ik wil mensen laten nadenken en dingen inzichtelijk maken. Als je ergens niet het gewenste effect mee bereikt, is het niet handig om hetzelfde te blijven doen. Denk na over hoe dan wel."

Het is lastig om aan te geven of longeren, al dan niet met bijzet, direct de oorzaak is van blessures. Zefanja kan en wil die conclusie niet trekken, maar wil mensen wel laten nadenken of ze verstandig bezig zijn. "Kijk eens hoeveel peesblessures en gevallen van artrose er zijn. Dat wordt bijna normaal gevonden, maar dat is het natuurlijk niet. Wie moet ik bellen om dat te genezen en hoe snel kan ik er weer op, dát lijkt de norm. En als ze dan weer mogen, beginnen ze ook nog vaak aan de longeerlijn. Sommige mensen zijn meer bezig met blessures herstellen en gedrag kaderen, dan gewoon lekker rijden. Dan moet je gaan nadenken. Trainingsmethoden mogen geëvalueerd en geëvolueerd. Dat geldt trouwens ook voor het management. Het is tijd voor verandering."

INSTRUCTEURSOPLEIDINGEN

Er waait ontegenzeggelijk een andere wind, vindt Mireille. "Toen ik jaren geleden begon had nog nooit iemand van verticale balans gehoord. Dat is nu gelukkig anders, dus het gaat de goede kant op. Maar er blijft altijd een groep die niet verder wil of kan denken. Die blijven doen wat ze altijd deden, zonder zich erin te verdiepen wat er in een paardenlichaam gebeurt." Dat er bijvoorbeeld in de instructeursopleidingen van de KNHS geen aandacht is voor het 'andere' verhaal, betreurt Mireille. "Geef mensen op z'n minst een keuze door ze ermee kennis te laten maken. Als de KNHS me vraagt, kom ik direct, want ik wil graag mijn kennis delen. Het geldt trouwens voor iedereen hoor, niet alleen voor instructeurs. Verdiep je erin voor je wat doet. Het goede nieuws is dat ieder paard en ieder mens kan leren longeren. Maar dat vergt net als leren rijden de nodige scholing en oefening." 



De Australische Dr. Andrew McLean is gedragsdeskundige, gespecialiseerd in leervermogen en training van paarden.

De houding van angst

Er zitten twee kanten aan wat het 'vastbinden' van paarden tijdens longeren met hun brein doet. Paarden hebben geen problemen met hulpteugels, als die maar lang genoeg zijn. Wordt hun hoofd ermee in zo'n houding gedwongen dat het strottenhoofd in de knel komt – en dat gebeurt sneller dan je denkt – dan krijgt een paard ademnood. Dwing je de neus achter de loodlijn, dan knijpt de keel samen. Het kan 12 tot wel 15 procent reductie van luchtdoorvoer veroorzaken. Aan de andere kant zorgen correct bevestigde bijzetteugels voor een stabiele houding met een stille verbinding. Voorspelbaarheid en constantheid is wat paarden prettig vinden. Het is belangrijk voor hun mentale rust. Er zijn mensen die denken dat ze er goed aan doen om paarden te laten lopen met hun hoofd waar ze maar willen. Als hij daarbij zijn rug hol maakt, is dat ongezond. Zo'n holle houding, met het hoofd hoog, is ook de houding van een paard dat angst ervaart. Veel paarden gaan dan rennen. Er is aangetoond dat houding een direct effect heeft op hun emoties. Als je het hoofd kunt laten zakken, kalmeren ze. Hebben ze hun hoofd hoog, dan zijn ze schrikkerig. Dus onbeperkt rond laten rennen met het hoofd omhoog is onverstandig, vooral als de rug daarbij wordt weggedrukt. Het grootste bezwaar dat ik heb tegen longeren is dat paarden soms teveel worden opgejaagd. Als ze angstig rondjes rennen, is dat een zeer slechte mentale ervaring. Tempocontrole is belangrijk. Als een paard zijn eigen snelheid kan handhaven en zichzelf daarbij draagt, is longeren prima. Het hoofd te strak vastbinden kan bij een vluchtdier angst veroorzaken. Vandaar dat je altijd moet zorgen dat de neus enigszins voor de loodlijn blijft. Zo'n 12 graden in stap en ongeveer 6 graden in draf. Wat ook belangrijk is, is dat je een paard geleidelijk went aan hulpteugels. Want zelfs als je die lang bevestigt, is het een barrière, een grens. Maar als

het strottenhoofd niet wordt samengeknepen, is dat op zich niet oncomfortabel voor hem.

Ik ben niet zo'n voorstander van hulpmiddelen die het hoofd teveel naar beneden werken, omdat een paard daardoor teveel op de voorhand gaat. De ideale houding is de neus voor de loodlijn en de nek op de hoogte van de schoft. Met nek bedoel ik die plek vlakbij de oren. Vergeet daarnaast niet dat een paard een behoorlijke afstand aflegt als je enige tijd longeert. Hij is niet gemaakt om op een volte te lopen, met die vier benen. Hij krijgt meer torsie en druk op de benen aan de binnenzijde van de cirkel. Maak de cirkel vooral niet te klein.

Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat je een paard echt niet dagelijks hoeft te trainen om resultaat te boeken. Eén à twee keer per week is genoeg en je hebt dan minder herhalingen nodig om hem iets aan te leren. Het is dus zelfs efficiënter. Longeren is een vorm van onbelast trainen. Als je het met een dubbele longe kunt, is het bijzonder nuttig voor het oefenen van overgangen. Dat is met een enkele longe lastiger. Overgangen zijn super voor een paard.

Er zijn mensen die alles zo 'natuurlijk' mogelijk willen en daarom bijzetteugels afzweren. Ze gaan echter wel op de rug van een paard zitten. Dat is om te beginnen al onnatuurlijk. We fokken al heel lang paarden om precies dat te doen en we hebben de exemplaren geselecteerd die daar beter toe in staat zijn. Het gevaar van onbegrensd rondjes aan een lijn lopen is dat een paard spieren ontwikkelt voor een holle rug. Dat is veel schadelijker dan het gebruik van bijzetteugels. In psychologisch opzicht is er geen enkel bezwaar tegen het gebruik, als ze maar niet te strak zitten. Bij een goede training is de singel de enige druk die nooit weggaat. Daar denkt niemand over na en paarden wennen daaraan. Dus laten we realistisch blijven over paardenwelzijn en ze zo trainen dat ze ons goed kunnen dragen, zonder rugpijn." 



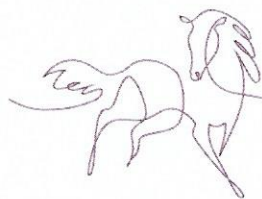
Feiten & cijfers

Intensief speurwerk in wetenschappelijk publicaties levert maar weinig onderzoeken op naar het effect van bijzetteugels bij het longeren. Bit zette een aantal gevonden studies en beschrijvingen op een rij. Opvallend detail: een van de vroegste beschrijvingen van longeren en het bijzetten van paarden dateren al uit de 16e en 17e eeuw.

Tekst: Tessa van Daalen

KNHS: praktijklessen voor instructeurs

Er wordt in de KNHS-opleiding praktijklessen longeren gegeven in de opleidingen tot Aspirant Instructeur Mennen, Basissport Mennen en Voltige en Wedstrijdsport Mennen. In de Aspirant Voltige Verkort wordt hier aandacht aan besteed in de vorm van een proefexamen, omdat men ervan uit gaat dat de cursisten die hiervoor kiezen longeerervaring hebben. In de opleiding Basissport Manege en Basissport Allround is er een centrale dag waarin deelnemers les krijgen van Lammert Haanstra. Hij behandelt daarbij de verschillende manieren van bijzetten en de hulpteugels die er zijn.



Historie: longeren doen we al eeuwen

Longeren doen we al zo lang we paarden voor andere dingen zijn gaan gebruiken dan alleen opeten. Zo was er in de 16e eeuw aan het koningshof van Napels bijvoorbeeld een rijmeester genaamd Federico Grisone, die het als trainingsmethode beschrijft in zijn boek 'Gli ordini di Cavalcare'. Het was een van de eerste boeken over paardentraining na het werk van Xenophon uit de Griekse oudheid. Het verscheen in 1550 en werd zelfs vertaald in het Frans, Duits, Spaans en Engels. Zijn invloed reikte dus tot ver buiten de landsgrenzen. Erg zachtzinnig waren zijn methoden overigens niet. Er zijn meer oude meesters die over longeren hebben geschreven, zoals de Franse rijmeester Antoine de Pluvinet rond 1600 (en die voorstander was van een 'zachte' aanpak van paarden) en zijn landgenoot François de La Guérinière omstreeks 1725, die ook een 'geweldloze methode' predikte. De laatste wordt gezien als de grondlegger van ons hedendaagse rijden.

In het boek van Johann Elias Ridinger uit 1744 staan gravures met afbeeldingen van longeren, zoals dat bij de verschillende hofrijscholen in die tijd werd gedaan. Daarop is te zien dat tamelijk los zittende bijzetteugels worden gebruikt, maar bijvoorbeeld ook een apparaat met de naam de 'Spaanse ruiter'. Dat is een niet erg vriendelijk uitziende constructie die op de longeersingel werd vastgemaakt. De teugels kunnen daaraan op de hoogte van een vrij hoog gehouden ruitershand worden bevestigd, om bij het paard een hogere hoofdhouding aan te sturen. In tijden dat het paard een wezenlijk onderdeel uitmaakte van het dagelijks leven, was het trainen met bijzetteugels dus heel normaal. Met de kanttekening dat het werd gezien als kunst en gedaan door zeer gespecialiseerde 'rijmeesters'.

'Hulpmiddel zorgt voor betere gewichtsverdeling'

Onderzoek door: M. Maško, L. Zdrojkowski, M. Domino, T. Jasinski en Z. Gajewski

Wanneer: 2019

Gepubliceerd in: MDPI Animals: The pattern of superficial body temperatures in leisure horses lunged with commonly used lunging aids (dec 2019).

Journal of Equine Veterinary Science: The effect of lunging with three aids on the thermographically determined temperatures of the distal portion on horse limbs (dec. 2020).

Samenvatting: Een groep Poolse deskundigen bekeek met behulp van thermografie de temperatuur van de benen bij gebruik van een chambon, een rubber elastiek, een vaste slofteugel en bij het longeren zonder hulpmiddel. Hun conclusie? Ieder hulpmiddel zorgde voor een betere gewichtsverdeling over vier benen dan zonder. De chambon had het minste effect. Bij het elastiek was er een gelijkmatiger beeld op alle vier de benen. Bij de slofteugel kwam er meer druk op de achtersvoeten. 🐾



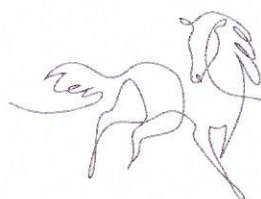


POLL

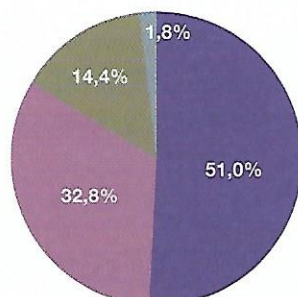
'Manier van *bijzetten* moet passen bij het *paard*'

Bijna 700 Bit-lezers namen de moeite om de online enquête over bijzetten in te vullen. Meer dan de helft van de lezers longeert eens per week en een aanzienlijke hoeveelheid van jullie doet dat zelfs vaker. Bijna de helft gebruikt daarbij geen enkele vorm van bijzetten. Controle over het paard is zeker niet de belangrijkste reden om een paard wél bij te zetten. Het trainen van bepaalde spieren en het oefenen van een goede houding staat voor de meeste lezers bovenaan. Belangrijkste conclusie: als er al wordt bijgezet, dan moet de wijze van bijzetten passen bij het paard.

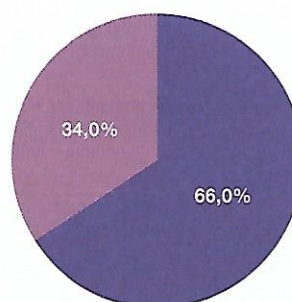
Tekst: Tessa van Daalen



HOE VAAK LONGEER JIJ JE PAARD?

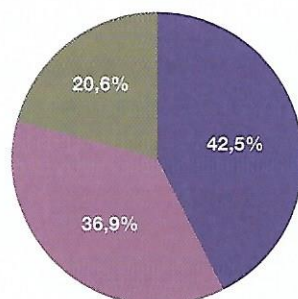


■ Een keer per week ■ Een keer per maand
 ■ Meerdere keren per week ■ Nooit

 ZIJN JOUW OPVATTINGEN OVER HET BIJZETTEN
 VAN JE PAARD TIJDENS HET LONGEREN DE AFGELOPEN
 10 JAAR VERANDERD?


■ Ja ■ Nee

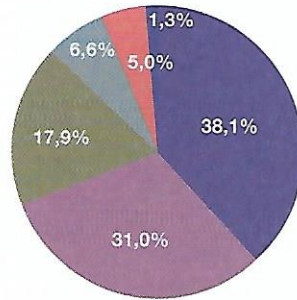
ZET JIJ JE PAARD BIJ TIJDENS HET LONGEREN?



■ Nee ■ Soms ■ Ja

»

WAAROM ZET JE JE PAARD WÉL BIJ?



- Deze vraag is op mij niet van toepassing
- Om bepaalde spieren te trainen
- Omdat ik wil dat mijn paard tijdens het longeren een goede houding aanneemt
- Omdat mijn instructeur of therapeut mij dat geadviseerd heeft
- Om meer controle te hebben op de bewegingen van mijn paard
- Anders

Hoe zijn jouw opvattingen over het bijzetten van je paard veranderd?

Ik was hier tegen en vind het nu prima zolang het eerst met deskundige gedaan is en men echt begrijpt hoe en waarom.

Ik zie er tegenwoordig alleen maar nadelen aan.

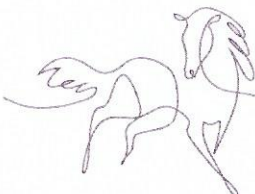
Voorheen dacht ik dat je het paard met een bijzet op een niet-dwingende manier kon begeleiden om in ontspanning te gaan. Nu weet ik dat als de basiszaken kloppen, je een paard ook zonder een bijzet naar ontspanning kan begeleiden.

Ik ben er bewuster van geworden dat het moet passen bij het paard en het leerproces. Er is geen wel of niet, maar per situatie verschillend en per dier.

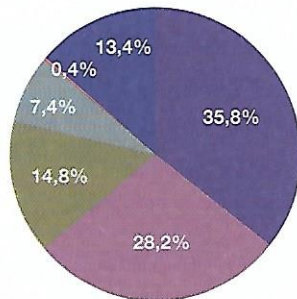
Ik gebruik geen vaste bijzet meer, niks waarmee je het hoofd van je paard fixeert. alleen dubbele lijnen.

Ik was er voorheen nonchalanter over, probeer me er nu goed in te verdiepen voordat ik iets bijzet.

Beter een 'lichte' bijzet dan niets. Doel is gymnastiseren van je paard.



WAAROM ZET JE JE PAARD NIET BIJ?

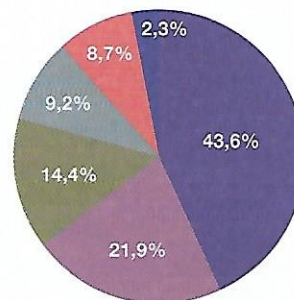


- Omdat ik vind dat mijn paard zelf mag kiezen in welke houding hij loopt
- Deze vraag is op mij niet van toepassing
- Omdat ik longeren vooral zie als een manier om even 'stoom af te blazen'
- Omdat mijn instructeur of therapeut mij dat geadviseerd heeft
- Omdat ik het erg veel gedoe vind met van hand veranderen
- Anders

Reactie van lezer:

- Een paard kan ook zelf leren om nageefflijk te lopen zonder bijzet. Nageefflijkheid komt vanuit de achterhand.

WAARMEE ZET JIJ JE PAARD BIJ?



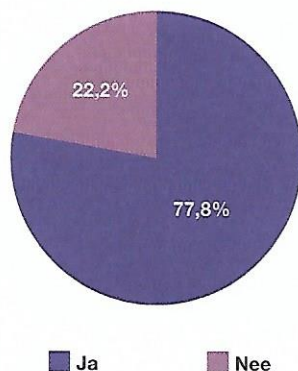
- Ik zet mijn paard niet bij
- Touwtjes
- Longeerhulp
- Bijzetteugels
- Pessoateugel
- Anders

Reactie van lezer:

- Gogue, omdat dit mijn paard veel vrijheid laat.
- Rubberen elastieken.
- Soms met dubbele lijnen.

»

ZIJN ER VORMEN VAN BIJZETTEN DIE JE NIET
MEER VAN DEZE TIJD VINDT, OMDAT ER BIJVOORBEELD
NIEUWE INZICHTEN ZIJN?



Reacties van lezers:

**Slofteugel, touwtjes,
pessoa, eigenlijk alle
manieren van bijzetten.**

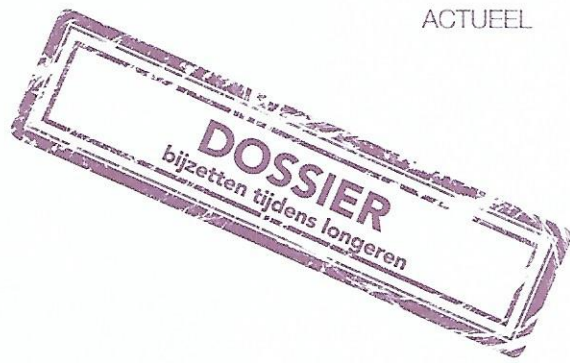
Strak en in een houding is niet meer van
deze tijd. Het paard moet zelf aangeven
in welke houding hij wil lopen

Hele korte bijzetteu-
gels of slofteugels.

Bijzetten waarbij de touw-
tjes tussen de benen door-
gaan en dus druk naar
onder geven op het bit.

**Stugge bij-
zetteugels,
stootteugels
en elastieken.
Maar uiteinde-
lijk bepaalt de
kunde van de
longeur.**





UIT HET VELD

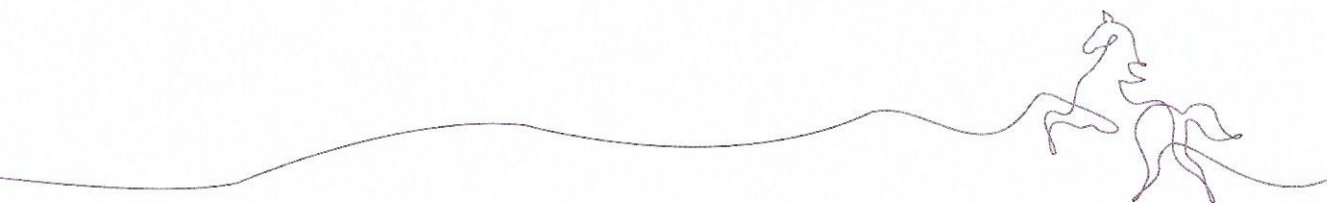
'Bijzetten hoeft

geen afdwingen
te zijn'

Bit sprak verschillende (ervarings)deskundigen 'uit het veld' over hun visie op het bijzetten van paarden tijdens het longeren. Enige vorm van begrenzing of ondersteuning hoeft niet meteen het afdwingen van een houding te betekenen. Met forceren is volgens hen geen enkel paard geholpen.

Tekst: Tessa van Daalen

»

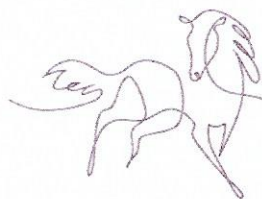


'Onmisbaar in de training'

Longeren is volgens springruiter en trainer Albert Voorn het allerbelangrijkste in de training van een paard. "Ik vind dat je pas met een paard aan het werk kan onder het zadel, als hij de overtollige energie en frisheid kwijt is. Het is voor een paard fijn om onbelast te bewegen, dus zonder iemand op zijn rug. Dat is ook dé manier om te beoordelen of hij goed loopt."

Voorn ziet te vaak ruiters die meteen opstappen en dan aan het worstelen zijn met de frisheid van hun paard. "Een paard kan zich pas op de ruiter concentreren als die ergste looplust eraf is. Dan gaat hij lekker lopen en kun je hem dingen vragen. Een paard wil eerst spelen, beetje bokken en rennen. Dat duurt minimaal dertig minuten, maar soms wel vijfenveertig." Voorn noemt longeren niet alleen van belang voor springpaarden, maar zeker voor dressuurpaarden. "In de dressuurring lopen paarden op het randje van exploderen. Als er maar een kleinigheidje gebeurt, springen ze opzij. Daarom is het ook zo moeilijk voor dressuurruiters om los te laten. Je wilt dat een paard luchtig beweegt, zonder spanning in het lijf en met weinig druk in je handen. Dat is onmogelijk als hij steeds harder wil. Dus die overbodige energie moet er eerst uit."

De Olympische medaillewinnaar longeert zijn paarden altijd eerst zonder ze bij te zetten. "Ik wil niet dat ze in die eerste frisheid worden beperkt door een aanleuning, ik wil ze juist die vrijheid geven. Elk paard dat vrij beweegt draagt het hoofd hoog. Dat zakt pas als de vermoeidheid komt. Als hij zijn neus zelf naar de grond laat zakken, zet ik hem bij." Hij gebruikt daar gewone bijzetteugels voor, zonder rubberen ringen. Deze worden bevestigd aan de ringetjes vooraan het zadel, gekruist boven de hals. De rechter-bijzetteugel gaat aan het linker zadelringetje en de linker aan de rechterring. De buitenste bijzetteugel biedt ruimte voor het paard om de stelling en buiging aan te nemen van de volte. "Die is dus ruimschoots langer dan de binnenteugel. Ik vind dat je in deze fase van het longeren zo dicht mogelijk bij het gevoel van rijden moet komen. Onze handen zitten niet op kniehoogte, die heb je boven de schoft. Ik houd ze meestal nog wat hoger. Als je de bijzetteugels op deze hoogte kruist en op een correcte lengte vastmaakt, is het paard altijd in staat om zijn neus voor de loodlijn te brengen als hij



moeite heeft met buigen. Hij kan zijn hals omhoog brengen om zijn voorhand omhoog te doen. Dat is nodig om het achterbeen eronder te krijgen. Om een kleine volte te maken moet een paard zich meer verzamelen en daarvoor moeten de achterbenen verder onder het lichaam gezet. Dat lukt niet als je zijn hoofd en hals met een hulpmiddel naar beneden trekt.”

Voorn spreekt zijn afschuw uit over longeertouwen. “Dat gaat tegen het natuurlijk functioneren van een paard in. Je trekt hem daarmee naar de voorhand. Die dingen zouden ritueel moeten worden verbrand.” Bijzetteugels, die niet te strak worden bevestigd, werken anders in. “Als het paard in een natuurlijke houding kan blijven, is bijzetten niet stressvol. Het is eigenlijk beter dan een ruiterhand, want de verbinding is stiller. Zeker als je een jong paard leert wat aanleuning is met een lange bijzetteugel en een zacht rubber bitje. Als je die verbinding na een paar keer iets korter maakt, gaat hij zelf zijn evenwicht zoeken en verbinding maken op een manier die voor hem het meest comfortabel is. En dan wordt hij daarbij niet gestoord door een ruiterhand die teveel doet. Een uiterst vriendelijke manier van trainen dus.”

Als hij komt lesgeven heeft Voorn altijd een longeerlijn en bijzetteugels bij zich, om het correcte voorbeeld te geven. Er wordt wel veel gelongeerd in de springwereld, maar niet altijd even effectief, vindt hij. Eenmaal ontspannen aan de lijn laat hij paarden veel overgangen maken. “De moeilijkste is van galop naar draf. De meeste paarden vinden het makkelijker om in galop hun lijf los te laten, dus daar gaan ze snel naartoe. Ik probeer een paard zelf zijn lichaam te laten werken, bijvoorbeeld door voltes kleiner en weer groter te maken. Als je hem heel langzaam laat galopperen of de volte verder sluit, dan móet een paard zelf de verzameling zoeken om dat vol te houden. Maak het geleidelijk moeilijker. Als je veel gewicht op de longe krijgt, ga je niet verder, want dan zou je hem forceren. Op gegeven moment went het lichaam eraan en kan het paard het verwerken, tot hij heel makkelijk op een kleine volte om je heen galoppeert. Maar je moet natuurlijk nooit aan die longe hangen met je hakken in de grond om dit te bewerkstelligen.”

»

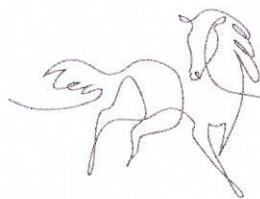


'Hulpteugels zijn geen tovermiddel'

Een schroevendraaier is een handig stuk gereedschap, waar je je ook lelijk aan kunt verwonden. Zo omschrijft paardenarts Frank van Leeuwen longeerhulpmiddelen.

"Ik ben geen ruiter, maar het te strak vastzetten van een paard bij het longeren is net zo verkeerd als in het zadel hard trekken en vasthouden. Aan de andere kant knapt hij er ook niet echt van op als je hem aan een lijn als een kip zonder kop rondjes laat rennen. Ik durf niet te zeggen of ik echt problemen tegenkom die direct veroorzaakt zijn door longeren. Wat ik wel zie is dat er een probleem is en dat mensen dan gaan longeren met hulpteugels om dat op te lossen. Dat gaat soms fout, als er een medische oorzaak is. Het is altijd verstandiger om het probleem eerst te laten onderzoeken."

Van Leeuwen denkt dat te strakke hulpmiddelen pijnklachten kunnen veroorzaken of aanwezige problemen kunnen verergeren, vooral bij de aanhechting van de nekband (ligamentum Nuchae en Semispinalis) bij het achterhoofd of rond de halswervels C6, C7 en borstwervel T1. "Als je merkt dat het rijden niet lekker gaat, is het misschien verstandiger om daar wat aan te veranderen, bijvoorbeeld door eens een andere instructeur te proberen en het zadel te laten nakijken. Uiteraard kan een orthopedisch onderzoek bij een ervaren arts ook tot inzichten leiden."



‘Bijzetten wordt onterecht ervaren als afdwingen’

Als je longeren zegt, dan zeg je Lammert Haanstra. De oud-KNHS-opleider heeft er zijn specialiteit van gemaakt. Bijzetten vindt hij noodzakelijk voor de concentratie en het trainen van de juiste spieren. Mits het correct wordt gedaan.

De lijst van beroemde paardenmensen waar Haanstra zijn kennis vandaan heeft is respectabel. In zijn KNHS-tijd, maar ook daarna in zijn eigen bedrijf, hielp Haanstra talloze paarden zadelmak maken, waarbij de eerste beginselen aan de longe werden bijgebracht. Hij verzorgt tegenwoordig longeeropleidingen in het hele land en heeft een praktische, digitale cursus ontwikkeld.

“Onbelast een paard op de juiste manier trainen is wat ik mensen leer. Als je dat correct doet, heb je daar in alle disciplines voordeel van. Ik ben ervan overtuigd dat een paard goed longeren als prettig ervaart”, zegt Haanstra. Hij benadrukt dat hij werkt op basis van vriendschap met het paard. “Je moet leren inschatten wat voor paard je voor je hebt en daarop inspelen. Jij past je aan, niet andersom. Het betekent dat we elkaar respecteren, maar niet op grond van afdwingen. Hij moet netjes stilstaan bij het poetsen en meelopen zonder te trekken. Daar begint het al mee.”

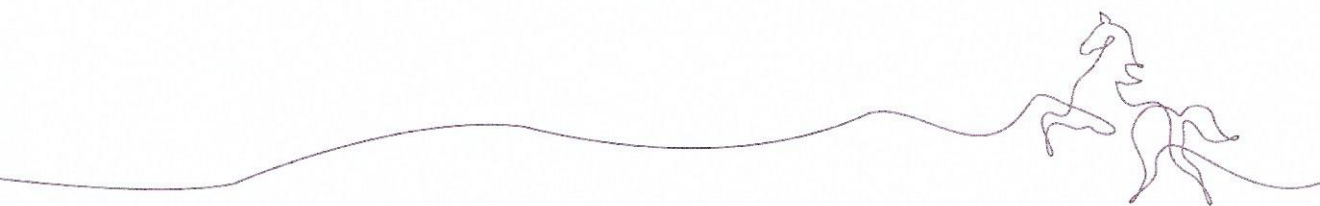
Bijzetten wordt door sommige mensen ervaren als afdwingen of vastzetten van het hoofd. “Dat hoor ik vaker tegenwoordig. Ik zeg nooit dat iemand het per se moet doen zoals ik. Er zijn steeds meer mensen die het leuk vinden om een paard te hebben om voor te zorgen en mee te knuffelen. Zonder vorm van opvoeding kan dat best gevaarlijk worden met een dier van een paar honderd kilo. Ik zie de paarden groeien en de hoeveelheid echte paardenmensen slinken. Wie bereid is om te luisteren, kan iets van mij leren en de omgang met het paard prettiger maken voor beide. Wil je dat niet, even goede vrienden. Maar ik ga er geen energie in steken om ze er met de haren bij te slepen.”

Een kind met verkeerde houding wordt naar een fysiotherapeut gestuurd om te leren de juiste spieren aan te spannen, om fysieke klachten te voorkomen. “Dat is precies hetzelfde met een paard. Tegen een kind kun je zeggen welke oefeningen het moet doen. Bij een paard moet je dat noodgedwongen anders uitleggen. Ik verplicht niemand om een paard bij te zetten. Maar ik heb geleerd dat ze er, mits je het correct doet, profijt van hebben.” Haanstra merkt op dat er steeds meer ‘ADHD-paarden’ zijn, hoger in het bloed en snel afgeleid. “Als je hen die rust, orde en structuur biedt voelen ze zich prettiger. Van duidelijkheid krijg je een blijer paard, dat langer gezond blijft als je die netjes over de rug leert lopen. Zonder bijzet is zo’n paard veel te snel afgeleid. Iedere keer dat dat hoofd alle kanten op gaat, train je de verkeerde spieren.”

Bijzetten vindt Haanstra eigenlijk niet eens een goed woord. “Ik wil hem licht begrenzen, niet vastzetten. De hals moet juist op lengte, maar dan praat ik over de bovenkant, niet de onderhals. Als hij daarbij genoeg actief is, komt automatisch de rug omhoog. Dat is nodig om er op te kunnen zitten zonder schade voor zijn lichaam. Rondjes rennen zonder enige vorm van begrenzing heeft niets met longeren te maken. Het is ongezond voor ze en het doet niets voor de opvoeding. Ik begin altijd wel even zonder, om de natuurlijke houding te beoordelen. Vliegt hij alleen maar in de rondte, dan is het voor beide partijen veiliger als je hem snel bijzet.” Dat je een paard psychologisch afstompt door hem aan de voorkant te belemmeren, verwijst Haanstra naar het rijk der fabelen. “Dan mag je, als je erop zit, de teugels ook niet aannemen. Dat gebeurt alleen als je het verkeerd doet. Te strak, te kort en met dwang.”

Er zijn verschillende soorten longeerhulpmiddelen. Het maakt volgens Haanstra niet eens veel uit wat er wordt gebruikt, als je maar genoeg kennis van zaken hebt hoe je dat moet doen. Hij ziet vaak dat hulpteugels verkeerd worden gehanteerd. “Zelf gebruikt hij het liefst een touwtje, dat als een doorlopend circuit meeglijdt. “Het geeft meer halsvrijheid dan een klassieke bijzetteugel. Maar het belangrijkste is dat mensen leren inschatten wat er nodig is om een paard correct te trainen aan de longe. Het is niet alleen een kwestie van een hulpteugel. Maar als je die gebruikt, zorg dan dat je net zoveel paard vóór de singel hebt, als erachter.”

»



'Veel leed door gebrek aan kennis'

Vierspanmenner Bram Chardon traint zijn menpaarden het liefst aan de dubbele longe. "Dat vergt meer vaardigheid van de longeur. Maar het heeft mijn voorkeur omdat ik zo verbinding kan houden tussen mijn hand en de mond. Met een hulpmiddel heb je dat gevoel niet. Ik wil voelen hoeveel druk ik heb als ik een paard vraag na te geven of in te buigen. Dan weet ik namelijk of dat makkelijk gaat of niet. Bij zo'n touwtje heb je geen idee."

Zijn wedstrijdpaarden gaan niet zo vaak aan de longe, ongeveer eens per twee weken. "Ik doe dat meestal na een zware training of wedstrijd, om goed te kunnen beoordelen of ze onbelast zuiver lopen en fit zijn. Gewoon aan een enkele lijn, zonder bijzet, aan het hoofdstel of halster. Ik kijk meteen wat hun natuurlijke hoofd-halshouding is, want dat zegt ook iets."

Ook het geleidelijk laten wennen aan het tuig gebeurt bij zijn jonge paarden aan de longeerlijn. Hele frisse paarden krijgen klassieke bijzetteugels om, met een rubber ring. "Dat is om ze gecontroleerd te houden. Maar dat is heel wat anders dan ze in de rondte jagen op een volte van tien meter met een touw tussen hun benen, zoals ik wel eens zie gebeuren. Daar is geen enkel paard mee geholpen."

Bram legt uit dat hij zijn paarden wil gymnastiseren zodat ze het werk makkelijk aankunnen. Juist het feit dat een paard bij longeren niet wordt belast door een zadel of een menwagen, is nuttig.

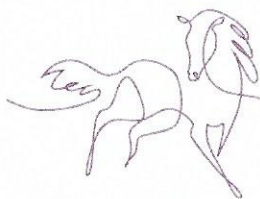
"Als ze daarbij iets niet willen, moet je je altijd eerst afvragen of er medisch iets mis is. Is dat niet het geval, dan probeer ik of ik het aan de dubbele longe voor elkaar krijg. Als een paard voor de kar bijvoorbeeld niet wil nageven, doe ik altijd een stapje terug om uit te zoeken waarom dat is."

Longeren met dwang noemt Bram kansloos. "Als een paard voorop in een vierspan loopt, is hij op vier á vijf meter afstand van mij. Daar moet hij functioneren. Dat ga ik nooit redden met dwang. Hij moet uit zichzelf zijn hoofd naar beneden willen doen en met minimale hulpen stelling en buiging aannemen. Ik kan er met mijn zweep niet bij, ik heb een teugel die ook nog aan een ander paard vastzit en ik kan een stemhulp geven. Verder moet hij echt zelf graag willen. Ik heb er vier tegelijk te controleren. Dat lukt me echt niet als ik ze forceer. Ik zie het elders wel eens gebeuren. Maar wij willen niet één keer succes hebben, wij willen jarenlang plezier hebben van onze paarden. Daarvoor moeten ze blij en gezond blijven."

De talentvolle menner is ervan overtuigd dat gebrek aan kennis veel leed veroorzaakt. "Het ontstaat vaak uit frustratie. Een paard wil iets niet, mensen hebben zelf te weinig kennis en kunde om dat op te lossen, dus gaan ze rommelen met bidden en het vastbinden van het hoofd. Totaal kansloos."

Mits op de juiste manier gebruikt denkt Bram dat een hulpteugel bij longeren weinig kwaad kan, ongeacht het soort. "Zolang hij ontspannen over de rug loopt met de neus voor de loodlijn, is het prima. Met zijn neus tussen de knieën in het diepe zand op een te kleine volte is wel schadelijk. Natuurlijk kan je met een dubbele longe ook zijn hals in elkaar trekken, maar dat is natuurlijk nooit mijn doel. Het voordeel is dat ik ermee voel waar de weerstand zit en dan losser kan laten. Je zoekt naar die veerkrachtige verbinding. Dat is met een hulpteugel star."

Wat Bram erg belangrijk vindt is dat de omstandigheden voor longeren goed zijn. "Een afgezette cirkel, minstens vijftien meter en met een goede bodem. Het is toch raar dat je gaat rijden op een biljartlaken en dan longeeert in zand waar je een halve meter in wegzakt? Dat is ook vragen om ellende."



'Pas op met kleine cirkel'

Eerst commando's aanleren en vertrouwen opbouwen aan de hand, voor je gaat longeren, vindt paardentrainer Mireille den Hoed van TAKT Academy. Ze is voorstander van grondwerk, maar heeft daar wel een kanttekening bij. "Pas op dat je niet teveel op een kleine cirkel werkt, want dat is funest voor paarden. Ik krijg regelmatig paarden die door mentale trainers kapot zijn gedraaid. Grondwerk is super, maar op de rechte lijn of vanuit stilstand."

'Ik stap er liever op'

De jonge paarden neemt ze soms even aan de longeerlijn voor het opstappen. Voor haar eigen veiligheid, vertelt dressuuramazone Adelinde Cornelissen. "Vooral als ze een paar vrije dagen in de paddock hebben gehad. Mochten ze willen bokken, dan heb ik liever dan ze dat dan doen." Ze zet ze niet bij, maar haakt de teugels om de stijgbeugels heen, om te voorkomen dat ze erin stappen. Uit trainingsoogpunt worden ze af en toe gelongeerd aan de dubbele longe. "Dat vind ik beter dan bijgezet. Zo'n touw of bijzetteugels zet ze toch in één houding, je kunt ze niet even laten rekken." Adelinde is niet per se tegen het gebruik van longeerhulpmiddelen, mits gebruikers weten wat ze doen. "Maar dat geldt eigenlijk voor alles rond een paard."

Haar oudere paarden longeert ze bijna nooit. "Ik kan het wel, maar ik vind mezelf handiger als ik erop zit, dus dan stap ik er toch liever op. Ik zou longeren kunnen gebruiken als afwisseling in de training, maar ik kan hier de galoppeerbaan op of naar het bos, dus dat biedt genoeg variatie."

Wat ze wel af en toe doet is haar paarden aan het halster los longeren. "Dat is om te kijken hoe ze bewegen. Ook al voelen ze onder het zadel goed. Het geeft toch informatie, zo'n beeld vanaf de grond. Maar dat kun je niet echt training noemen. Ik gebruik wel altijd een longeecirkel. In een grote bak loop je het risico dat ze teveel ruimte willen nemen. Dan moet je eraan hangen en gaan ze verbuigen. Dat wil je niet." 

