

VrijRuiter

als je echt van paarden houdt



Uitgave van de

Nederlandse Vereniging

voor Vrijetijds Ruiters

www.nvvr.info



In dit nummer

**Beginnen met
longeren,
hoe dan**

+

**Met je paard
op vakantie
naar Duitsland**

+

**Paard, zeg jij
het maar!**

LONGEREN MET TAKT



Zonder hulpteugels je paard in balans aan de longe

10

*Beginnen
met longeren:
hoe dan?*

Je hebt een jong paard dat je wilt gaan longeren. Of misschien is je paard al wat ouder, maar zijn jullie nieuw voor elkaar? Wat is dan een goede aanpak? Mireille den Hoed van TAKT Academy geeft tips om goed te starten.

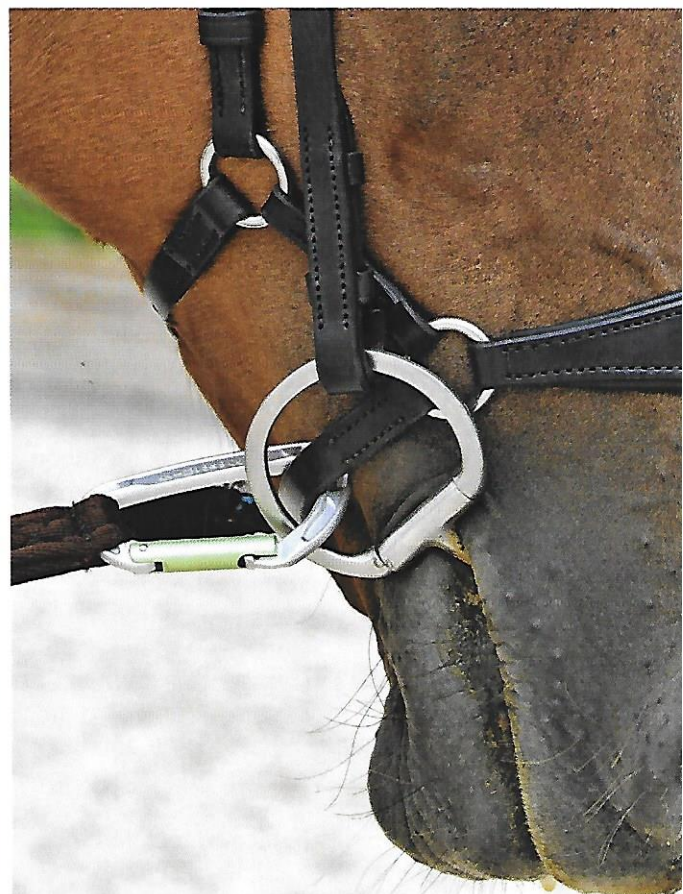
Tekst en foto's: Mireille den Hoed

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 begin ik altijd simpel. Oefen met je paard dat hij of zij op afstand rechte lijnen met je meeloopt. Dat kan eerst op een of twee meter afstand zijn en vervolgens maak je die afstand steeds groter. Begrijpt je 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 zetten. Vermijd vooral de hoefslag, want daar kan het paard steun gaan zoeken aan de wand 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 kiezen voor een stalhalster, touwhalster, kaptoom, bitloos hoofdstel of een hoofdstel met bit. Ze geven allen een andere inwerking op het paard. Het is vooral belangrijk dat je ontdekt wat goed past bij jou en je paard. Bij een jong paard kies ik voor een goedpassende kaptoom. Heeft je paard voldoende balans en is hij gewend aan het bit, dan kun je ook kiezen voor longeren aan het bit. Ik pak dan wel vaak de neusriem erbij.





Hulpteugels zijn funest

Welke optoming je ook kiest: 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 weinig balans is het bijzetten veel schadelijker, dan bij een ouder paard met meer balans. Hoe dat kan? Een jong paard heeft zijn hoofd nog erg nodig om in balans te blijven. Pas als het lichaam van het jonge paard meer ontwikkeld is en in verticale balans, dan kan het de rug ontspannen en de hals laten vallen. Op het moment dat je deze stap overslaat begint de compensatie in het jonge paardenlichaam en heb je veel sneller overbelasting van gewrichten, spieren en pezen. 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 oversteken of wil het liever zijn armen gebruiken om in balans te blijven? Feitelijk doen we met hulpteugels hetzelfde, we ontnemen het paard de mogelijkheid om te balanceren.

Gebruik de hele rijbaan

In de rijbaan kan het paard leren op zijn eigen benen te lopen. In een longeercirkel blijven paarden namelijk graag aan de wand plakken én is er geen ruimte om het paard naar buiten te sturen als dat nodig is. Ook kun je in de rijbaan veel meer variëren in de vorm die je het paard aan de longe laat lopen. Het is dan ook mogelijk om aan zijn verticale balans te werken.

Werk niet te lang

Longeren is een hoog-belastende training voor

een paard. Longeer daarom maximaal twee keer per week en kort, 20-25 minuten is al lang voor een jong paard. Ook is een stabiele en vlakke bodem érg belangrijk om blessures te voorkomen.

Niet trekken, maar lijn geven

Een veelvoorkomend 'probleem' bij longeren is dat het paard gaat wegrennen. 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.

INFO

Wil je meer weten over longeren en je paard trainen in zijn verticale balans? Het boek van Mireille den Hoed 'Longeren met TAKT' is net uitgekomen. Je kunt het bestellen via taktacademy.nl/boek

