

VrijRuiter

als je echt van paarden houdt



Uitgave van
Nederlandse Vereniging
voor Vrijrijden
www.nvvr.nl



In dit nummer

**De waarheid
over eiwitten**

+

Hooi, kuil, gras,

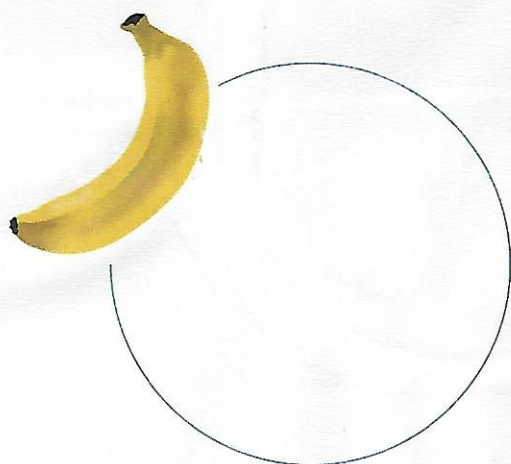
+

**Thuis op
wedstrijd**

Natuurlijke scheefheid: oefening om de verticale balans van je paard te herstellen

'Is jouw paard links of rechts?', vroeg ik in de vorige uitgave van de VrijRuiter. Want als je dat weet, kun je aan de slag met oefeningen om de natuurlijke scheefheid van je paard te corrigeren. Ja helaas, corrigeren is echt noodzakelijk. Het gewicht op de links-rechts balans (verticale balans) moet 50/50 zijn, omdat een recht paard makkelijker te rijden is en minder kans heeft op blessures. In dit artikel leg ik je stapsgewijs een oefening uit om die verticale balans te herstellen. Let op, er zijn meer oefeningen om dit te doen. Het kan zijn dat de hieronder uitgelegde oefening voor jou en/of je paard niet de meest ideale is. Zoek bij twijfel iemand die je hierbij kan helpen!

Tekst en foto's: Mireille den Hoed



Als je je paard op zijn bolle kant door de bak rijdt en je zou niets doen om zijn houding te veranderen, gaat hij op zijn binnenschouder vallen. Dit zorgt voor een zware belasting van het binnen voorbeen, vooral als je een wending rijdt. Paarden gaan hierbij van nature met hun hoofd omhoog lopen en hun rug wegdrücken. Daarnaast draaien ze hun hals en hoofd naar buiten ter compensatie van het extra gewicht op de binnenschouder. Je voelt dan ook veel meer druk op je binnenteugel en veel minder of zelfs helemaal geen druk op je buitenteugel. Ook voel je je paard tegen je binnenbeen aan leunen of duwen. Dit alles zorgt ervoor dat je paard zijn korte spieren (holle kant) nog korter maakt en zijn lange spieren (bolle kant) nog langer.

Uitleg van een paar basisbegrippen

- Rijden op de bolle kant of rijden op de holle kant?

Een rechtsgebogen paard heeft zijn holle zijde aan de rechterkant. Rijd je met dit rechtsgebogen paard rechtsom, dan rijd je op de holle kant. Rijd je met een rechtsgebogen paard linksom, dan rijd je op de bolle kant.

Voor een linksgebogen paard is dat natuurlijk precies andersom.

Rechtsgebogen

Linksgebogen

- **Wanneer is het contact en wanneer aanleuning?** De ruiter neemt contact met de paardenmond door de teugels aan te nemen. Het paard maakt door het contact dat de ruiter heeft genomen verbinding. De verbinding die het paard zoekt met de hand van de ruiter is de aanleuning. Deze aanleuning ontstaat door het paard actief naar de hand toe te rijden.

- **Wat is stelling?** Stelling is het plaatsen van het hoofd in relatie tot de eerste halswervel.

- **Wat is buiging?** Buiging is de lengtebuiging van de wervelkolom over de hele afstand van de eerste halswervel tot de staartwervels.

Oefening op de bolle kant

Een van de basisoefeningen om je paard verticaal in balans te brengen is door hem in contrastelling te rijden op zijn bolle kant (met een rechtsgebogen paard linksom en met een linksgebogen paard rechtsom). Stel dat je niks doet om je paard te corrigeren dan gaan er twee belangrijke dingen mis als je op de bolle kant rijdt.

- **Het paard gaat OP de schouder.** Dit betekent dat het paard naar binnen valt. Het wil de hoeken afsnijden. Als je bijvoorbeeld een volte wilt rijden op de bolle kant, dan buigt het paard niet, maar valt het naar binnen.

- **Paard neemt** de binnenteugel meer en de buitenteugel minder, om twee redenen:

- **Als we bijvoorbeeld** uitgaan van een rechtsgebogen paard, dan is hij als het ware een banaantje naar rechts. Hij 'trekt' dan aan de linker teugel om naar zijn voorkeursbuiging te komen.

- **Omdat het paard** niet naar binnen kan buigen, valt hij naar binnen. En daarbij gebruikt hij de hand (en het been) van de ruiter om op te steunen.

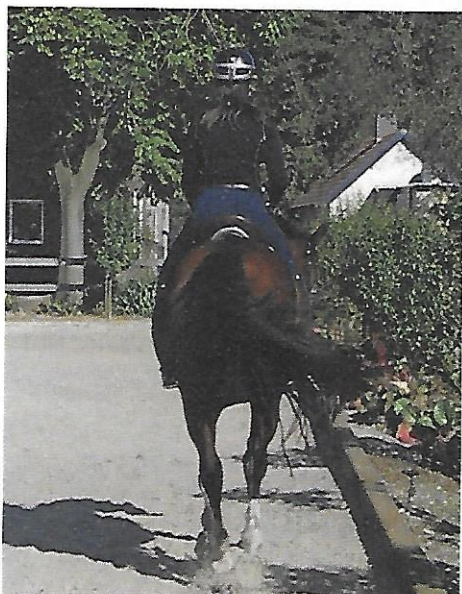
Belangrijk!!

Als het paard op zijn bolle kant naar binnen valt, dan KAN het paard fysiek gezien niet meer buigen. Als je wilt dat het paard op de bolle kant gaat (leren) buigen, dan MOET het gewicht van de binnenschouder af zijn.

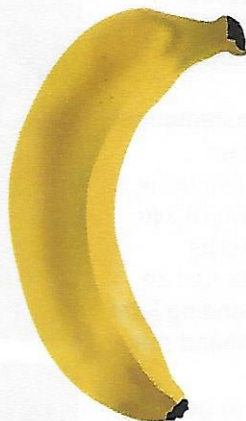
Wij gebruiken geen been om het paard in de verticale balans te herstellen. Wij gebruiken alleen been om het paard te activeren en om de achterhand te plaatsen. Dus bij een renvers, travers en een appuyement. Alles wat we corrigeren op de schouders doen we met gewichtshulpen en handen.

Let op: deze oefening kan je alleen inzetten als je in een bak met een omheining rijdt. Het kan namelijk zijn dat je paard denkt dat je hem naar buiten wilt sturen, maar als hij daar begrensd wordt door de omheining, blijft hij normaal gesproken rechttuit lopen. Is er geen vaste omheining, dan blijft hij niet op een rechte lijn maar gaat hij naar buiten toe, omdat je hem daarheen stuurt.

[Foto: Rechts gebogen paard op de bolle kant in disbalans]

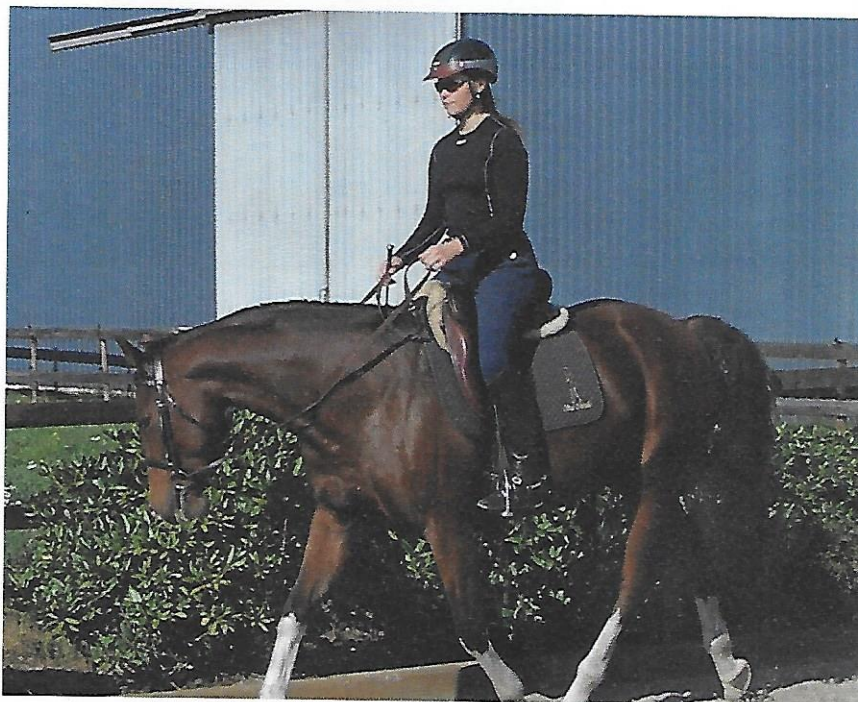


Om je paard te vragen om in contrastelling te gaan lopen, ofwel met zijn hoofd ietsje naar buiten gedraaid, neem je de buitenteugel aan. Je binnenteugel laat je in eerste instantie helemaal loshangen. Dit doe je zowel op de rechte stukken als tijdens wendingen. Omdat de binnenteugel loshangt, kan je paard niet meer op die teugel steunen en moet hij zelf zijn balans gaan zoeken.



Je stuurt het paard zover naar buiten, als wat nodig is om op de hoefslag te blijven. Omdat hij niet meer op de binnenteugel kan

steunen, gaat hij zelf naar zijn balans zoeken. Door het naar buiten sturen, komen hoofd en hals naar buiten. De kilo's van hoofd en hals haal je daarmee al van de binnenschouder af. Op het moment dat het paard in balans komt, gaat hij de buitenteugel aannemen en zichzelf zo 'rechttrekken'. De korte spieren rekt hij zo zelf op. Om hem aan de buitenteugel te leren 'trekken' moet er wel voldoende activiteit zijn!



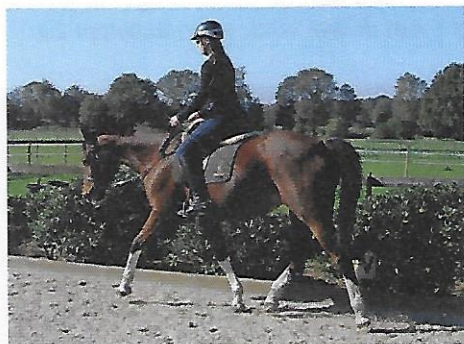
[Foto: Rechts gebogen paard op de bolle kant in stelling buiten]

Het sturen in de wendingen doe je door je buitenhand even naar voren te brengen. Je paard leert daardoor die teugel aan te nemen en te volgen. Mocht je paard voor de wending zijn gewicht nog niet voldoende naar buiten hebben gebracht, stuur hem dan eerst nog een keer extra naar buiten om te voorkomen dat hij op zijn binnenschouder de wending door valt. Je hand is daarbij (net als bij de hele oefening) omhoog en naar achteren, langs je lichaam.

Als je de hand over de hals naar binnen duwt, vraag je het paard om op de binnenschouder te vallen, dat wat je nu juist aan het corrigeren bent. Dus bij het naar voren duwen moet de hand buiten blijven.

Door je paard uit te nodigen om de buitenteugel aan te nemen, geeft hij op die teugel na, neemt er aanleuning op en gaat er uiteindelijk zelfs aan 'trekken'. Op deze manier wordt zijn korte kant langer en zijn lange kant korter. Uiteindelijk gaat het paard de buitenteugel zo veel aannemen dat je een (stukje) wending kunt rijden door hem slechts met je buitenhand naar binnen te sturen.

Belangrijk bij deze oefening is dat je gewicht midden op je paard is. In de wendingen draai je iets mee naar binnen. Je buitenhand houdt je iets naar achteren ten opzichte van de neutrale positie. Daarnaast zorg je er dus voor dat je buitenhand buiten blijft. Op de rechte lijn kijk je naar je eindpunt. Bijvoorbeeld een paal, een latje, een vlek op de muur.



[Foto: Rechts gebogen paard op de bolle kant in balans. Paard neemt de zachte teugel en kan naar buiging binnen, zonder binnen teugel.]

Verticale balans merk je via je teugels doordat de druk op de linker- en rechtereugel gelijk wordt. Waar je als je met deze oefening begint je binnenteugel helemaal loslaat, kun je die naarmate je paard rechter wordt dus weer voorzichtig gaan aannemen. De gelijke druk voel je overigens in de meeste gevallen niet direct als je deze oefening voor het eerst doet. Omdat je paard nog enorm aan het zoeken is naar wat je van hem vraagt, is de verandering in druk op je buitenteugel in eerste instantie miniem en duurt heel kort. Vandaar dat het belangrijk is dat je een stille, maar flexibele buitenhand hebt, anders merk je het verschil niet eens.

Naarmate je paard de buitenteugel steeds meer gaat aannemen, gaat deze meer en meer als een stuurstokje werken: door je buitenteugel naar voren te bewegen stuur je je paard naar binnen. In het begin is dat stokje nog heel slap en kan je beter praten van een grasspriet. Hoe



meer je paard in balans komt hoe steviger het wordt. Dus verandert je grasspriet langzaam maar zeker in een strootje. En vervolgens groeit dat via een rietstengel uit tot een stevig bamboestokje! Volgende keer behandelen we een oefening voor de holle kant!

Over TAKT Academy

Bij TAKT Academy worden paarden op een zuivere en eerlijke manier getraind en staat het belang van het paard altijd voorop. De grondleggers van TAKT Academy, Mireille den Hoed en Anja Lauterbach, hebben veel ervaring met klassieke dressuur en positief trainen. Op het kenniscentrum worden opleidingen, clinics en lezingen gehouden, ook door gastdocenten met andere hippische expertises, waarbij de principes van de klassieke dressuur en de wetten van de biomechanica centraal staan. Zo wordt een degelijke basis gevormd waarop, stap voor stap en met respect voor het paard, verder kan worden gebouwd.

INFO

www.taktacademy.nl
www.stalmireille.nl

Hét kenniscentrum
voor ruiter
en paard

TAKT
Academy
Powered by: *Stal Mireille*



TAKT Academy
staat voor een zuivere
en eerlijke manier van
trainen, waarbij het
welzijn van het paard al-
tijd op nummer 1 staat.

Bij ons kunt u terecht voor:

Workshops - Opleidingen - (gratis) Lezingen
Revalidatie - Training - Privés

www.taktacademy.nl

Plagweg 16 - 7399 RN Empe (bij Apeldoorn)
+31 (0)6 2409 5482 - info@taktacademy.nl