



Heb jij een paard dat altijd traag is of juist te snel? Vraag je je af wat een goed arbeidstempo is voor jouw paard? Kun je geen harmonie vinden omdat er een verschil is in energie tussen jou en je paard? Dan is de Game of Energy misschien wat voor jou!

Game of Energy

Liesbeth Jorna

Doel van de Game of Energy

Een belangrijke voorwaarde voor harmonie is dat je met je paard kunt communiceren over energie, of impuls zoals dat in dressuurtermen heet. Dat je een energieniveau kunt kiezen en dat je paard die energie behoudt zonder dat je hem er voortdurend aan moet herinneren. Daarnaast is het prettig om een basisniveau van energie te hebben dat voor jou en je paard gemakkelijk past: de arbeidsgangen.

Energie is meer dan snelheid

Tempo is slechts één van de dingen waaraan je energie kunt herkennen. Maar er is meer. Energie is de bereidheid en paraatheid van je paard om zich in te spannen. Energie is zichtbaar en voelbaar als alertheid, looplust, tempo, kracht, vlugheid van de benen. Energie is dus ook niet alleen maar iets fysieks. De fysieke motor van een paard zit natuurlijk in de achterhand, maar de mentale motor zit tussen de oren!

Uiteraard is er een verschil tussen een energiek ontspannen paard - dat is wat we nastreven - en een paard dat energiek is door spanning. Een gespannen paard is duidelijk te herkennen door een andere houding: hoofd hoog, rug strak en hol. Als je iets vraagt is zijn reactie vaak overdreven. Rijden van overgangen of het terugbrengen naar ontspanning is een hele opgave. Ook is er zoveel spierspanning dat dit een fijn teugelcontact, stelling of lengtebuiging in de weg staat.

Communicatie met je paard

De Game of Energy bestaat uit drie stadia:

- Antwoord op je hulpen: je paard begrijpt je hulpen en is bereid en paraat om de energie te geven die je vraagt.
- Behoud van energie: je paard behoudt de gevraagde energie uit zichzelf
- Spelen met energie: variatie van energie en combinatie met dressuuroefeningen

Het eerste stadium oefenen we meestal eerst door middel van een overgang van stap naar draf en bestaat uit de volgende stappen:

- Vorm je een innerlijk beeld van een draf waarvan je kunt aannemen dat je paard het vol zou kunnen houden.
- Geef het energieniveau van die draf in gedachten een cijfer tussen 1 en 10.
- Gebruik je lichaamstaal alsof je zegt: "let op!"
- Vraag je paard dan om de draf die je in gedachten had. Gebruik hiervoor de lichtste hulp die je kent en vraag door met grotere hulpen indien nodig tot je 100% van dat energieniveau krijgt.
- Zodra je paard dat energieniveau 100% aanbiedt stop je de hulpen en ben je "actief neutraal". Dit betekent dat je meegaat in de beweging van je paard maar geen hulpen geeft. Je geeft je paard gelegenheid om te blijven doen wat het op dat moment doet.
- Na enkele passen - niet meer! - beloon je hem en laat je hem terugkomen in stap.
- Dit herhaal je totdat je paard bij een lichte hulp 100% van de gevraagde energie geeft.

Als je paard fijn antwoord geeft kun je hem vragen de energie zelf te gaan behouden. In plaats van hem na een paar passen te bedanken, blijf je nu actief neutraal en zodra zijn energie van het doel gaat afwijken, te veel of te weinig, stuur je hem kort en duidelijk een herinnering waarbij je evt. het doel enigszins voorbij schiet. Dit is de sleutel van de psychologie van de oefening en vraagt precisie. Een hulpmiddel om je hierop te concentreren is jezelf voortdurend deze vragen te stellen:

Is het nog een (cijfer)? Ja? Check dan: Ben ik neutraal? Nee of ben je onzeker? Doe er direct iets aan zodat het een Ja! wordt.

Zoek naar het gevoel dat hij helemaal zelf door kan blijven gaan, beloon hem dan en eindig de oefening. Begin met

kleine stukjes en bouw het rustig uit. Te gauw teveel willen leidt enkel tot weerstand of weezin.

Bij voorkeur speel ik dit spel eerst met een losse teugel en als dat goed gaat doe ik hetzelfde met teugelcontact. Dan komt ook het moment om te gaan kijken wat een goed arbeidstempo is voor je paard.

Arbeidsgangen zoeken

Je plaatje: je paard beweegt ritmisch en vrij voorwaarts. Er is harmonie tussen paard en ruiter. Jullie hebben dezelfde energie, je zit mee in de beweging van het paard, neutraal, zonder te duwen, te drijven of te remmen. Je paard is energiek maar niet haastig, ontspannen maar niet traag. Het is een arbeidstap, -draf, of -galop van waaruit je nieuwe oefeningen kunt aanleren en waarnaar je altijd gemakkelijk terug kan.

In de praktijk blijkt dat de meeste ruiters de energie van een arbeidsgang een 6 of 7 geven in de Game of Energy. Wil je testen of je het energieniveau goed gekozen hebt? Rijd dan een eenvoudige oefening - bijvoorbeeld een overgang of een volte van 10 meter - met een 6, daarna met een 5 en daarna met 7 of 8. Voel wat dit doet met jullie balans en ontspanning en denk na over wat het beste energieniveau was.

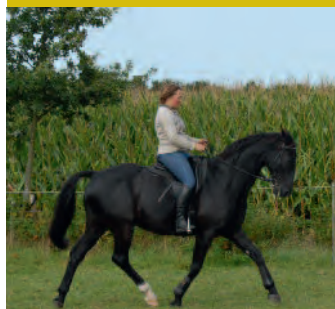
Het derde stadium is spelen met energie. Als je paard een ritmische en regelmatige arbeidsgang gemakkelijk vast kan vasthouden dan kun je ook andere energieniveaus gaan vragen. Je kunt ook gaan oefenen met overgangen zonder dat de energie verandert. Van de ene gang met een bepaalde energie naar een andere gang met een bepaalde energie. Gang en energie zijn dus twee verschillende dingen!

Traag paard?

Een paard dat niet bereid of paraat is om zich in te spannen leidt vaak tot een ruiter die zich met een rood hoofd suf werkt, terwijl het paard relaxed rond pantoffelt. Hij gebruikt zijn spieren minimaal en op den duur is dit ook belastend voor zijn pezen en gewrichtsbanden. De ruiter zit oncomfortabel want de beweging voelt stotend aan.

Een paar tips: Begin met zijn idee: langzaam. Speel dan de Game of Energy, maar speel het spel echt superconsequent! Schiet je doel iets voorbij als je energie vraagt, maar zorg dat je hem altijd waarschuwt met een "let op" in lichaamstaal vooraf zodat zijn alertheid toeneemt. Ga het spel zelf energiek in: als je zelf heel helder en vlug bent werkt het aanstekelijk. Rijd niet teveel wendingen. Zorg dat hij een doel heeft. Eindig dressuuroefeningen met een "eindspurt" en beloon direct daarna met rust of

GA HET SPEL
ZELF ENERGIEK IN:
ALS JE ZELF
HEEL HELDER
EN VLUK BENT
WERKT HET
AANSTEKELIJK



ontspanning, zodat zijn bereidheid om zich extra in te spannen groter wordt.

Teveel energie, wat dan?

Je paard loopt te hard, kan moeilijk ontspannen of denkt voortdurend "we gaan" bij elke beweging die je maakt? Ook hiervoor een paar tips:

Richt je vraag op een iets lagere energie dan waar je wilt uitkomen. Maak gebruik van wendingen. Oefen heel bewust met de afwisseling tussen inspanning en volledige ontspanning, waarbij je zelf let op je eigen ademhaling en ontspannen van je spieren. Vertel hem: "vertrouw me, je hoeft niet te gaan totdat ik het vraag" en zorg dan dat je vraag bescheiden maar duidelijk is. Desensibiliseer je paard voor alle bewegingen die jij wilt kunnen maken zonder dat je paard denkt dat hij voorwaarts moet.

Heb je een paard dat van nature groot beweegt en zich

prettig voelt bij energiek voorwaarts gaan? Zoals bij veel warmbloeden het geval is? Leer dan ook om in zijn beweging mee te zijn, want als je altijd achter blijft heb je nog veel meer het gevoel dat hij te hard gaat, terwijl dat eigenlijk voor hem een gewone manier van lopen is.

Wil jij dit spel ook leren?

Tijdens Equiday wordt een demonstratie gegeven over de Game of Energy. Dan is er ook de mogelijkheid om je met korting aan te melden voor een clinic later in het jaar (kijk op www.spoorthorsemanshipunited.nl voor informatie!). In die clinic doorlopen we samen met jou alle stappen van de Game of Energy zodanig dat je er zelfstandig mee verder kan. Natuurlijk ben je ook van harte welkom in onze stand voor vragen of andere mogelijkheden om jou en je paard te begeleiden!