

EEN BLIJ EN BLOKKADEVRIJ PAARD?

WORD GOED IN SIMPEL RIJDEN!

LIESBETH JORNA

- VERPRUTS NIET WAT MOEDER NATUUR CADEAU GEEFT!
- 2 FOUTEN DIE BIJNA IEDEREEN MAAKT
- BLOKKADEVRIJ RIJDEN HOUDT JE PAARD GEZOND
- 4 SLEUTELS OM DAAR GOED IN TE WORDEN
- EEN SUCCESVERHAAL: TRANSFORMATIE IN 5 MINUTEN

OP EIGEN BENEN LOPEN IS EEN CADEAU VAN MOEDER NATUUR

Een aantal jaren geleden stond ik te kijken bij de les van de lokale ponyclub. Er reed een meisje mee met een jonge pony. Een meisje uit een gezin met veel ambitie in de dressuursport. Het was een prachtige pony met van nature goede bewegingen en hij deed enorm zijn best. Het meisje reed met een slofteugel, strak. Er werd wat cavalettiwerk gedaan maar de pony mocht daar niet aan meedoen. Ik herinner me dat ik

me hardop afvroeg waarom niet en waarom die slof eraan zat, en kreeg een verrassend antwoord van één van de ouders: "Hij moet eerst maar eens leren om op eigen benen te lopen". De verwondering schoot door mij heen maar ik deed er het zwijgen toe (toen nog wel ;)).

Ik dacht: "Volgens mij kon hij prima op eigen benen lopen ... totdat ze hem met een slofteugel "in de houding" ging rijden en hem zijn natuurlijke coördinatie en bewegingsvrijheid ontnam. En ja ... dan zal hij inderdaad problemen hebben met cavaletti ..."

Een omgekeerde wereld! Je gooit eerst alles overboord wat je paard zelf kan en gaat vervolgens vinden dat alleen jij, de mens, het paard kan leren hoe hij op eigen benen moet lopen. Is het niet veel effectiever, leuker en gezonder als we de manier waarop het paard zijn eigen lichaam en beweging coördineert als uitgangpunt nemen? Als we hem zijn eigen balans LATEN ontwikkelen en hem dan gaan HELPEN om nog beter, rechter, sterker en slimmer te worden?





2 FOUTEN DIE BIJNA IEDEREEN MAAKT: MICROMANAGEMENT EN ZIJWIELTJES

Heb jij een paard dat wiebelig aanvoelt, onzeker of met wisselend tempo voorwaarts gaat, slingert, scheef loopt, een holle rug maakt, op de teugel hangt, tegen de hand loopt of anderszins geen fijne aanleuning opzoekt bij het rijden? Dan komt het je vast bekend voor dat je erop zit met een niet zo prettig of oncomfortabel gevoel. Je gebruikt het liefst alle mogelijke “hulpen” tegelijk om het zo snel mogelijk beter te laten voelen. We gaan dan “micromanagen” in plaats van gewoon simpel goed rijden.

BEWEGINGS- VRIJHEID VOELT GOED!

Dit micromanagen leidt ertoe dat je voortdurend je paard blijft corrigeren en ondersteunen. Zodra je daarmee stopt valt het paard terug in zijn ongemakkelijke manier van bewegen, dus je moet je hulpen voortdurend “eraan houden”. Of ... je verwacht dat hij terugvalt en daarom blijf je hem “helpen” waardoor hij niet echt de kans krijgt om te laten zien dat hij zelf goed in balans kan lopen. Kortom: we geven het paard niet de tijd en gelegenheid om zichzelf te organiseren en herbalanseren. Het is als een kind leren fietsen: als je de zijwieltjes er nooit afhaalt, leren ze nooit om zelfstandig overeind te blijven.



4 SLEUTELS OM GOED TE WORDEN IN SIMPEL EN BLOKKADEVRIJ RIJDEN

Hieronder kun je de transformatie zien van Arumba en haar amazone Anita.

Arumba is een energieke, enorm ruim bewegende en loopgrage eventing merrie die een paar jaar weinig heeft kunnen doen als gevolg van blessures. Anita wilde haar opnieuw opstarten nu zij weer helemaal in orde is, maar zocht gezien de aard van het paard begeleiding bij deze herstart. We hebben eerst enkele dagen grondwerk gedaan en met begeleiding vanaf de grond gereden om ontspanning te vinden en de relatie en communicatie op te bouwen.

De foto's zijn genomen op dag 5, de tweede dag dat Anita en Arumba zelfstandig reden.

Het tijdsverschil tussen beide foto's is ongeveer 5 minuten. In die 5 minuten had Anita maar één opdracht: in één constant ritme eenvoudige maar precieze lijnen rijden en onderweg een stil contact onderhouden met zit en teugels. Het resultaat was zo'n mooi voorbeeld van wat simpel en blokkadevrij rijden voor je paard kan doen dat ik jullie dat niet wilde onthouden.

De aanpak die we hebben gekozen is iets wat ik met heel veel combinaties toepas en die cruciaal is voor een solide en blokkadevrije basis. Ik noem het gemakshalve CRRC, oftewel rijden met **Constant Ritme, Richting en**

Contact. Dat zijn 3 sleutels en de 4e is je mindset. Ik leg ze stuk voor stuk uit ...



CONSTANT RITME, RICHTING EN CONTACT BRENGEN BALANS, ONTSPANNING EN HARMONIE

SLEUTEL 1: CONSTANT RITME

Rijden met één constant tempo en ritme: tik tak tik tak tik tak... Een gelijkmatig tempo en ritme dat past bij je paard. In het geval van Arumba lag het tempo waarin zij comfortabel loopt behoorlijk hoog. Dat tempo was even wennen voor Anita, maar door het constant te houden volgde al gauw ontspanning en harmonie.

SLEUTEL 2: CONSTANTE RICHTING

Hierbij gaat het er om precies de lijnen te rijden die je van te voren uitkiest. Weet over welke zandkorrels je wilt rijden en weet exact waar de lijn begint en eindigt. Kies simpele, makkelijk te rijden lijnen. Denk vooruit, kies de lijn die je wilt rijden en rijd die dan ook exact. Gebruik vooral je intentie om de lijnen te rijden. Intentie = energie + een richting. Doordat je je lijn vooraf kiest kun je met een "laserbeam focus" de energie in de goede richting brengen, van punt naar punt, zonder dat je heel veel je teugels hoeft te gebruiken.

SLEUTEL 3: CONSTANT CONTACT

Om je paard de gelegenheid te geven om met Constant Ritme en Richting een fijne "groove" te vinden moet je natuurlijk zelf zo min mogelijk in de weg zitten. Dat kun je doen door het contact tussen jou en je paard zo constant mogelijk te maken, zowel met je zit als met je teugels.

Je zit: zo stil en gebalanceerd mogelijk. Jouw zwaartepunt volledig meebewegend met het zwaartepunt van je paard. Zittend in het midden met evenveel druk op beide beugels en zitbeenknobbels. Meebewegen met zo'n energiek paard als Arumba kan een uitdaging zijn.

Anita was goed in staat om haar zwaartepunt boven dat van Arumba te houden waardoor ze niet achterbleef. Door het constante ritme hoefde ze daar ook steeds minder moeite voor te doen.

EXTRA TIP: probeer adem te halen op een manier die synchroon is met de beweging van je paard. Vooral in galop doet dat wonderen voor het ritme en de ontspanning.

De teugels: een lichte, symmetrische en voortdurend gelijkmatige verbinding. Ook in wendingen! Ongeacht de bewegingen van het paard.

SLEUTEL 4: GEEN OORDEEL!

Het belangrijkste is dat je als ruiter niet allemaal fancy stuff gaat doen tussendoor of van alles gaat vinden van hoe je paard loopt. Schort kritiek op de houding en beweging van je paard even op, ook als toeschouwers vinden dat het allemaal anders moet. Het is wat het is. Is zijn basistempo niet jouw favoriete basistempo dan is dat oké, zolang het maar constant is. Als hij niet recht is dan is dat oké, zolang jij maar zo symmetrisch mogelijk contact onderhoudt. Als hij nog op de voorhand loopt dan is dat oké, zolang jij maar in je eigen balans blijft. Geen oordeel, geen ingrepen om iets te veranderen. Rijd CRRC gewoon een poos onverstoord door zodat jij en je paard de kans krijgen om harmonie te vinden. Geef het tijd, soms véél tijd. Minstens 5 minuten (in galop evt. korter afhankelijk van jullie conditie). Soms doe ik het weken achter elkaar, totdat alles stabiel aanvoelt. Ook in de warming up is het fijn en geeft het veel informatie over de staat van je paard.

HARMONIE BRENGT BEWEGINGS- VRIJHEID

BLOKKADEVRIJ RIJDEN IN LICHAAM EN GEEST

In onze behoefte om een paard zo snel mogelijk correct te laten bewegen zijn we dus prima in staat om zijn natuurlijke coördinatie ook ernstig te ontregelen. Daardoor ontstaan gemakkelijk compensatiemechanismen en blokkades in zijn lichaam. Dat leidt vervolgens tot grotere blessuregevoeligheid en dikwijls ook tot gedragsproblemen. Tenslotte zijn dan revalidatietrainers nodig die paarden en ruiters weer in goede banen moeten leiden.

Het liefst zou ik willen dat al die revalidatietrainers straks helemaal geen werk meer hebben. Dat er geen paarden meer in de blokkades geraken omdat iedereen zijn paard blokkadevrij kan trainen. Trainen op een manier waarbij het paard de kans krijgt om écht op eigen benen te lopen: in een houding en balans die hij zelf creëert en coördineert met zijn eigen brein en met

zijn eigen spieren. Hoe meer hij in een houding of beweging geforceerd of vastgehouden wordt, hoe groter zijn neiging om het tegenovergestelde te ontwikkelen. Hij ontwikkelt de spieren en mindset die uit die houding weg willen in plaats van de spieren en mindset die hem helpen aan eigen balans, eigen houding, zelfstandigheid en medewerking. Het tegengestelde dus van wat je eigenlijk wil.

De boodschap is dus: forceer niets en blijf hem ook niet voortdurend ondersteunen, maar geef hem juist gelegenheid om steeds meer zijn eigen houding en eigen balans te laten ontwikkelen.

Rijd met CRRC totdat je merkt dat er een gevoel van harmonie en ontspanning zijn ontstaan.

10 tegen 1 dat je paard tegen die tijd al veel fijner is gaan lopen en de aanleuning vanzelf beter is geworden dan toen je begon. Hij beweegt soepeler, gezonder, in zijn eigen balans, op eigen benen. En daar zit het goud: blij en blokkadevrij!

Wil je ook leren om blokkadevrij te rijden?

Neem dan in 2018 deel aan een 5 Day Intensive of aan het Progressief Trainingjaar van Sport & Horsemanship United, of combineer de online cursus van Dressage Naturally met live begeleiding van Liesbeth Jorna. Je vindt alle informatie op www.sporhorsemanSHIPunited.nl



**Een gratis
Ebook staat
voor je klaar!**

Vraag het nu aan op www.sporhorsemanSHIPunited.nl en ontvang het direct in je inbox.