

14 december 2020 - #grondwerk #welzijn

Blokkadevrij trainen vanuit hart voor je paard



📷 LIESBETH JORNA

De meesten van ons zijn met paarden begonnen vanuit een hart voor paarden. “We zijn gefascineerd door hun schoonheid, kracht en eerlijkheid. We zijn als ruiter verslaafd aan het gevoel dat je de energie, kracht en balans samen met een paard kan delen. In het streven naar een ‘correcte’ manier van rijden of naar steeds betere resultaten in de wedstrijdrijding lopen we het risico dat waar het ons om begonnen was – hart voor je paard – naar de achtergrond vervaagt.” Dat is niet nodig volgens Liesbeth Jorna. “Plezier en prestatie kunnen prima samengaan.”

Liesbeth Jorna van [Sport & Horsemanship United](#) bevindt zich op de brug tussen sport en natuurlijk omgaan met paarden. Volgens Liesbeth kunnen (wedstrijd)ruiters veel nieuws en waardevols leren van ‘naturals’ én andersom, zelfs al streven ze gedeeltelijk verschillende doelen na.

Horsemanship

“Het doel van Natural Horsemanship is onze paarden te begrijpen zodat we partners kunnen worden en samen kunnen werken op basis van psychologie, communicatie en begrip, in plaats van kracht, angst of hulpmiddelen. Horsemanship gaat niet zozeer over **wat** je doet maar **hoe** je denkt en doet. De relatie tussen paard en mens staat centraal en natuurlijke leerprincipes en eigenschappen van het paard vormen het uitgangspunt. Signalen en feedback van het paard worden serieus genomen en bepalen het pad van de training. De trainer heeft een positieve en nieuwsgierige mindset en houdt rekening met het eigen karakter en talent van elk paard.”

“

‘Horsemanship gaat niet zozeer over wat je doet maar hoe je denkt en doet’

Dressuurdoel

“Het doel van dressuur volgens de KNHS en FEI is de ontwikkeling van het paard tot een ‘happy athlete’ door een harmonieuze en systematische opleiding. Deze opleiding maakt het paard soepel, ontspannen en los, maar ook tevreden en oplettend. Het paard en de ruiter begrijpen elkaar volledig; er is harmonie. Verschillende ‘scholen’ van dressuur en kennis van biomechanica en trainingsfysiologie van het paard geven ons methoden om in harmonie te rijden en een gezond en sterk bewegend paard te ontwikkelen. Heb je gezien dat in de definitie volgens de FEI en KNHS net zoveel fysieke als mentaal-emotionele kwaliteiten genoemd worden?”



Liesbeth Jorna

Het beste van twee werelden

“Het mooiste voor jezelf en voor je paard is het beste te halen uit de combinatie van beide werelden. Het doel van Sport & Horsemanship United is dan ook een integratie van beiden: een evenwichtige fysieke en mentaal-emotionele ontwikkeling van paard en ruiter als team. Horsemanship en gezonde dressuur leggen samen een fantastische basis voor alles wat je met je paard wil doen: dressuur, springen, mennen, buitenrijden, endurance of in vrijheid spelen.”

Blokkadevrij trainen geeft extra kwaliteit en meer plezier

Het gaat volgens Liesbeth dus niet om alleen een happy en gezond paard, maar ook om een happy en gezonde ruiter én om de harmonie van die twee samen. “Bij de fysieke training gaan we op zoek naar harmonie, balans en bewegingsvrijheid. Bewegingsvrijheid betekent dat het paard zijn eigen houding creëert en niet geforceerd wordt. Dat geeft extra kwaliteit aan de beweging en voorkomt stress, weerstand en blessures bij paard en ruiter. Door gebruik te maken van ervaring uit vele verschillende ‘scholen’ van paardentraining is het mogelijk om voor iedere combinatie een passend pad te zoeken.” Liesbeth vervolgt: “Vanuit hart voor het hele paard trainen we ook het hele paard: zijn lichaam, zijn verstand en zijn zelfvertrouwen. Zodat hij niet alleen kan doen wat wij vragen, maar het ook wil doen. Zodat hij fit, gezond en sterk wordt, ons begrijpt en meedenkt, happy is en zich goed voelt.”



Je paard heeft geen idee!

“Om te beginnen is het goed om hier even bij stil te staan: je paard heeft geen idee van jouw wensen en ambities! Ook niet als jij weet dat wat je van hem wil ook in zijn eigen belang is. Het is dus onze taak om alles voor het paard zo duidelijk en gemakkelijk mogelijk te maken. Toepassing van wetenschappelijk beschreven leerprincipes zoals onder andere positieve en negatieve bekrachtiging helpt hierbij. Maar dat niet alleen. Je eigen mindset speelt een enorm grote rol. Inlevingsvermogen, nieuwsgierigheid, duidelijkheid en een gevoel voor humor maken alle verschil want paarden hebben een enorm gevoel voor stemming en intentie. Dus wil je een fijne band met je paard en hem ook dingen leren dan moet je zorgen dat hij ook nieuwsgierig blijft en zelf kan meedenken en meedoen. Welk doel je ook nastreeft, bedenk altijd dat zijn belangen niet dezelfde zijn als die van jou en dat de balans altijd zo moet zijn dat je paard je graag ziet komen.”

Kennis van paardenpsychologie en gezonde biomechanica is een must!

In de reguliere paardensport leren ruiters over het algemeen zeer weinig over de psychologie, anatomie en biomechanica van paarden en dat is een gemiste kans. De paardensport ligt onder vuur, vanwege discussies over welzijn van paarden tijdens de training en dat is voor een belangrijk deel omdat ruiters en instructeurs die kennis ontberen. Elke ruiter zou zich moeten verdiepen in de psychologie, anatomie en gezonde biomechanica van het paard. Ik weet zeker dat dat de wereld voor paarden en hun mensen mooier maakt!”

Logische volgorde

“Er zit een logische volgorde in de opleiding van paard en ruiter. Alles begint en eindigt met een goede relatie met je paard. Het startpunt met elk paard is opbouwen van wederzijds vertrouwen en een zodanige band dat je paard graag bij je wil zijn.

Van daaruit kan je wederzijdse communicatie opbouwen. Lichaamstaal speelt een grote rol, zowel van paard als mens. Het paard vertelt ons daarmee voortdurend en gedetailleerd hoe hij zich voelt. Dat vraagt een getraind gevoel en een getraind oog. Als je bereid bent te luisteren en de informatie ter harte neemt kun je veel fijner samenwerken! Paarden lezen van nature ook onze lichaamstaal. Onze focus, intentie, energie, balans, ademhaling, spierspanning kan boekdelen spreken als we ons die taal eigen maken. Het streven is zodanig door lichaamstaal met het paard te communiceren dat we gebruik van bijvoorbeeld teugelhulpen tot een minimum kunnen beperken. Grondwerk en oefenen met rijden zonder teugels helpen daarbij.”

“

Logische volgorde de training: relatie – communicatie – gezonde biomechanica – specifieke training



Hoe meer je je paard leert in grondwerk, hoe makkelijker het rijden

In bovenstaande video Groundwork Exercises for Riding with Lightness zie je meer dan 20 voorbeelden van grondwerkoefeningen die de dagelijkse samenwerking en het rijden makkelijker maken. Met drie verschillende paarden zie je oefeningen in verschillende stadia van ontwikkeling. Daarbij wordt uitgelegd waarom we die oefeningen doen en op welke punten je moet letten.

Wil je de ondertiteling bij de film aan of uit zetten? Klik dan rechtsonder op CC.

Thuisbasis

“Met de relatie en communicatie als – altijd doorgroeiend – fundament kun je specifieke oefeningen gaan doen waarmee je een basis van gezonde biomechanica ontwikkelt. Een manier van bewegen waarbij het paard ontspannen, energiek en in balans – en daardoor vrijwel vanzelf nageeflijk – loopt. En dat is dan weer de thuisbasis van waaruit je je paard kan opleiden in allerlei richtingen.”

Paard, hoe kan ik je helpen?

“Zeker als het wat complexer wordt of als je dingen gaat vragen waarvoor je paard meer moeite moet doen – en waar hij niet direct zelf belang bij heeft – staat altijd deze vraag voorop: ‘Paard hoe kan ik helpen?’ Als je vanuit die positieve mindset samenwerkt, opleidt en traint, dan heb je alle dagen plezier met je paard. Ook als het eens anders gaat dat je van te voren hebt bedacht. En dat is niet alleen voor recreatieruiters belangrijk, maar het is zeker zo belangrijk als het je dagelijkse werk is. En helemaal als je prestaties van je paard gaat vragen, want als je paard zich top voelt, presteert hij ook beter!”

Lees in [Bit 277](#) ook het artikel met Liesbeth Jorna over je paard op eigen benen laten lopen, maar hoe dan?

Bron: Bitmagazine.nl