





# Je paard op eigen benen laten lopen

MAAR HOE DAN?

Lastige oefeningen komen in iedere tak van de paardensport voor. Vanaf nu zijn ze geen probleem meer, maar een uitdaging. Bit geeft je tips en tricks om je rijkunst te verbeteren. In deze aflevering: alles over je paard op eigen benen laten lopen.

Tekst: Jennifer van der Meer • Fotografie: [www.arnd.nl/](http://www.arnd.nl/)  
Arnd Bronkhorst

»



**J**e paard op eigen benen laten lopen; het klinkt zo logisch en eenvoudig. Toch worstelen veel ruiters hiermee. Wat wordt ermee bedoeld en hoe laat je je paard nou op eigen benen lopen? Liesbeth Jorna is instructrice en bouwt in haar lessen graag een brug tussen dressuur en natural horsemanship. Zij bekijkt dit vraagstuk dan ook vanuit een holistisch perspectief 'zonder zweverig te zijn', zoals ze zelf zegt. "Als een paard op eigen benen loopt, dan is hij volledig in zijn eigen balans. Zowel fysiek, emotioneel als mentaal", verklaart Liesbeth. "Dat betekent dat hij bewegingsvrijheid heeft binnen de kaders die je hem geeft. Dit kan alleen als de ruiter onafhankelijk van het paard ook in balans is en niet continu van alles doet om het paard in balans te houden. Als ruiter voelt het alsof er een stroom water vrij onder je doorloopt. Dit geeft

kan. Veel ruiters gaan dan 'micromanagen'. Ze gaan veel en aanhoudende hulpen geven, waardoor het paard juist niet blokkadevrij kan lopen in zijn hoofd en lijf. Ik zie veel ruiters dan uiteindelijk gefrustreerd raken. Vaak hebben ze het gevoel maar niet verder te komen. Maar erger is nog als er blessures bij het paard of de ruiter ontstaan of het paard in verzet gaat."

Maar hoe moet het dan wel? Liesbeth: "Paardrijden is niet eenvoudig, maar we kunnen het wel zo simpel mogelijk maken. Mijn belangrijkste vraag is altijd: 'Paard, hoe kan ik je helpen datgene te doen wat ik graag samen met je wil doen?' Dus niet: hoe 'maak' ik dat je dat doet? Het belangrijkste is dat ik in eerste instantie zelf in balans op mijn paard zit en me synchroniseer met zijn natuurlijke beweging. Dan heeft hij de gelegenheid om eerst zélf onder mij zijn balans te hervinden."

## 'Veel ruiters zijn bang om de balans of een houding kwijt te raken en proberen die daarom vast te houden'

zowel het paard als de ruiter een fijn gevoel."

"Het is belangrijk dat je paard eerst in balans, op eigen benen loopt voordat je verder gaat met moeilijkere oefeningen. Dan kan het paard zich goed voelen en zijn lichaam optimaal en blokkadevrij gebruiken. Als er namelijk nog blokkades zijn – je paard is bijvoorbeeld scheef of heeft moeite met zijn balans – en je wilt verder in de training, dan gaan dat steeds meer in de weg zitten en gaat je paard compenseren. En hoe meer compensatie, hoe minder ruimte er is om mooiere dingen te doen en hoe meer kans op blessures. Bovendien leidt het er vaak toe dat je steeds meer hulpen nodig hebt of dat de kwaliteit van de gangen aanzienlijk minder wordt."

### **MICROMANAGEN**

"Wij denken vaak dat we het paard kunnen leren om op eigen benen te lopen, terwijl hij dat van nature allang

### **COMMUNICEREN**

"Vervolgens wil ik mijn paard verder ontwikkelen, recht-richteren en misschien zelfs moeilijkere oefeningen doen. Maar dat wil ik niet door hem te manipuleren. Ik wil met hem kunnen communiceren zodat hij zélf zijn lichaam kan organiseren. Er zijn drie elementen waarover ik goed wil kunnen communiceren met mijn paard, omdat die belangrijk zijn voor een gezonde biomechanica. Dat zijn ontspanning, energie en balans. Het zijn de puzzelstukjes waarmee we later de puzzel gaan leggen. Als ik daarover goed en in detail kan communiceren, dan kan ik dat tijdens het rijden gebruiken en hem zo helpen optimaal te bewegen."

"Balans in beweging is dynamisch en geen statische houding. Veel ruiters zijn bang om de balans of een houding kwijt te raken en proberen die daarom vast te houden. Dan stagneert de bewegingsvrijheid. Als je

over deze drie elementen kunt communiceren met je paard, dan kun je de balans ook weer terugvinden als je hem even verliest. En uiteindelijk blijven jullie steeds langer in die balans, terwijl je paard echt op eigen benen loopt."

#### KNOPPEN

Maar hoe bouw je die communicatie met je paard op? Liesbeth: "Dat kost best wat tijd, want het is een uitgebreid palet aan puzzelstukjes. Maar het is de investering waard; je hebt er in de toekomst met je paard enorm veel plezier van. Alles gaat daarna zoveel makkelijker en je kunt met veel meer lichtheid rijden. Grof gezegd willen we het paard de 'go en de ho' leren en achterwaarts. Maar we willen ook de voor- en de achterhand én het hele paard kunnen verplaatsen naar links en rechts. Dat zijn in grote lijnen de 'knoppen' die ik graag op mijn paard wil hebben. Belangrijk is om stelselmatig aan je paard uit te leggen wat je met welke hulp bedoelt, zodat hij het snapt. Dat doe ik eerst op de grond. Snapt mijn paard dat goed en heeft hij de coördinatie, dan herhaal ik hetzelfde onder het zadel vanuit halt. Gaat dat goed, dan doe ik het in stap. En daarna in draf en galop."

"Deze 'knoppen' heb je zowel voor de basisoefeningen als de moeilijkere oefeningen nodig. Een belangrijke is om je paard te leren zijn gewicht van de ene naar de andere schouder te verplaatsen. We weten allemaal dat zowel ruiters als paarden scheef kunnen zijn. Als jij je paard hebt geleerd dat hij zijn schouders kan verplaatsen, dan kun je hem daarmee helpen om in een basisbalans te komen. Daardoor wordt hij vanzelf nageeffijk, zonder dat je dat hoeft af te dwingen. En wil je later schouderbinnenwaarts, een appuyement of zelfs een pirouette rijden, dan is het heel fijn als je de schouders van je paard kunt verplaatsen zonder weerstand. De basiscommunicatie die je op deze manier opbouwt, neem je mee in het hele leven van je paard. Ook recreatieruiters hebben er profijt van, bijvoorbeeld als ze in het bos een hek willen openen en sluiten zonder



#### OVER LIESBETH JORNA

Liesbeth Jorna heeft een achtergrond in de dressuursport, ze rondde de volledige ORUN-opleiding af en jureerde jarenlang tot ZZ-licht niveau. Daarna volgde ze diverse opleidingen op het gebied van natural horsemanship, biomechanica en paardengedrag. Deze kennis combineert ze tegenwoordig met de dressuur in haar bedrijf Sport & Horsemanship United. Ze geeft instructie, trainingen en jaaropleidingen aan studenten van basisniveau tot Grand Prix. Ook heeft ze enkele onlinetrainingen ontwikkeld en geeft ze trainingen in samenwerking met Karen Rohlf van Dressage Naturally.

[www.sporhorsemanSHIPunited.nl](http://www.sporhorsemanSHIPunited.nl)

af te stappen. Maar ook op de poetsplaats is het handig als je paard opzij stapt op een lichte vingerdruk."

#### GEFASEERDE HULPEN

"Een leuke oefening om de achterhand te verplaatsen is de volgende. Je zit gewoon recht op je paard met een lichte teugelverbinding, zonder dat je een houding »

afdwingt. Wil je de achterhand naar rechts verplaatsen, dan draai je je bekken iets en je legt je linkerbeen wat naar achteren. Als er nog geen antwoord komt dan geef je daarmee wat ik noem een 'pingetje': en heel kort tikje met je kuit of enkel zonder kracht. Je duwt, schopt of drukt niet. Begrijpt je paard het niet, dan geef je met een stokje een zacht tikje op de plek van je been en daarna eventueel een wat groter tikje. Beloon je paard als hij ook maar de kleinste beweging in de juiste richting maakt en stop direct al je hulpen. Ik werk graag met gefaseerde hulpen; zo licht mogelijk beginnen en doorgaan tot zo duidelijk als nodig. Maar ga nooit slaan. Gaat het kracht kosten, dan stap ik af en leg ik het vanaf de grond uit. In het begin geef ik ook vaak voerbewijzingen. Dit spelletje van oplopende hulpen herhaal ik stelselmatig totdat het kwartje valt. Pas als het paard reageert op een lichte hulp, ga ik meer vragen. Deze principes en opbouw gelden voor alle aan te leren hulpen. Hoe langzamer je gaat, hoe sneller je resultaat krijgt."

### **SRRV**

"Ik wil het paard zoals gezegd eerst de gelegenheid geven om zélf zijn eigen balans onder mij te vinden. Hierbij gebruik ik de afkorting SRRV: Stabiliteit in Ritme, Richting en Verbinding. Dit kun je goed oefenen op de grote volte in draf. Bepaal eerst precies de lijn van de volte. Die kun je uitzetten met pionnen, bijvoorbeeld door vier doorgangetjes te maken. Dat helpt zowel jezelf als je paard. Dan ga je die lijn precies rijden, zonder ergens uit te zwaaien of naar binnen te vallen. Vervolgens maak je ook het ritme en tempo stabiel. Je moet als het ware een liedje kunnen zingen als je de cirkel rijdt. Daarna maak je de verbinding met je paard stabiel. Je probeert je teugels en zit mooi stil te houden ten op zichte van je paard en in het midden te zitten. Terwijl je die volte rijdt, check je telkens één van deze dingen: heb ik de lijn nog? Heb ik het ritme nog? Heb ik de verbinding nog? Zit ik nog stabiel? Is het antwoord nee, dan herstel je. Zo blijf je alleen maar die grote volte rijden. Daarmee geef je je paard de gelegenheid om zijn eigen optimale bewegingsvorm te vinden onder jou. Dat

creëert rust, stilte, kalmte en welzijn voor je paard, maar ook voor jezelf. Want ritme, balans en kalmte voeren per definitie fijn."

"Loopt je paard nog wat scheef of klopt de stelling nog niet? Dan accepteer je dat voor nu en volg je gewoon de lijn. Hiermee kun je veel basiskwaliteit creëren. Kwaliteit in de beweging, in mindset, in ritme en taktvastheid van je paard en de stilte van de verbinding van ruiter en paard. Dit zijn allemaal basiskwaliteiten die je later kunt verfijnen. Merk je dan bijvoorbeeld dat je het basistempo te gehaast vindt, dan kun je dat veranderen. Merk je dat je paard scheef is, dan kun je hem met de aangeleerde hulpen zijn lichaam in balans brengen. Zo is SRRV ook een vorm van diagnostiek. Het laat je zien hoe je paard loopt als je hem de beste versie van zichzelf laat vinden, in de opleidingsfase waarin hij nu zit."

### **SELF CARRIAGE CHECK**

"In het Engels noemen ze op eigen benen lopen 'self carriage'. Ik doe dan ook vaak de 'self carriage check'. Dan doe je één of beide handen één of enkele passen naar voren zodat de teugel in een boogje hangt. Als je paard in hetzelfde ritme en met hetzelfde gemak blijft bewegen, dan loopt hij in zijn eigen balans. Maar misschien verbetert of verslechtert de balans wel, of de buiging verdwijnt als je je binnenhand naar voren doet op de volte. Dan deed je dus te veel met je (binnen) hand of hield je vast. Dit is een mooie manier om te ontdekken in hoeverre je paard echt op eigen benen loopt." 🐾

### **GRATIS FILM**

Liesbeth maakte een film over hoe je vanaf de grond hulpen en bewegingen kunt aanleren zodat het rijden makkelijker wordt. Via [www.bitmagazine.nl/members](http://www.bitmagazine.nl/members) kunnen Bit-abonnees de film gratis bekijken.



**DO'S**

- ✓ Geef je paard eerst de gelegenheid om zijn eigen balans te vinden en synchroniseer daarmee.
- ✓ Leg je paard de afzonderlijke hulpen echt uit. Neem de tijd om de communicatie en coördinatie op te bouwen.
- ✓ Gebruik die communicatie vervolgens om zijn balans te verfijnen.
- ✓ Doe de 'self carriage check' om zijn balans te testen en gebruik de feedback die je paard daarop geeft.

**DONT'S**

- ✗ Verpruts niet wat Moeder Natuur cadeau heeft gegeven: laat het paard eerst zijn eigen balans vinden en zit niet in de weg met je zit, teugels, et cetera.
- ✗ Negeer nooit de feedback van je paard zoals aanleuningsproblemen, ongelijkheid of verzet. Er is altijd een reden voor!
- ✗ Ga niet micromanagen: voortdurend begrenzen of 'helpen' met veel hulpen.
- ✗ Dwing je paard niet in een houding.