



ZE ZEGGEN DAT JE ZIJGANGEN MOET RIJDEN
OM JE PAARD RECHT TE RICHTEN.
HMM, HOEZO LOGISCH?

IK HEB GEEN IDEE WELK BEEN WAARHEEN MOET!
EN WANNEER IS HET SCHUIN GENOEG?

ZIJGANGEN ZIJN ZO INGEWIKKELD!
MIJN PAARD SNAPT ER NIETS VAN!

ALLES MOET TEGELIJK OM IN POSITIE TE BLIJVEN:
DRIJVEN, WRINGEN, DUWEN EN TREKKEN...

FOTO 1

ZIJGANGEN RIJDEN OM RECHT TE RICHTEN.

LOGISCH? EN HOE DAN?

DOOR LIESBETH JORNA - SPORT & HORSEMANSHIP UNITED

De grootste valkuil is ineens de perfecte zijgang te willen rijden, zoals die in een proef wordt gevraagd of in de dressuurboeken wordt beschreven. Voor je paard, maar ook voor jezelf, leidt een logische opbouw tot meer kwaliteit en een fijner gevoel ... én dan heb je natuurlijk ook meer plezier samen.

Zijgangen rijden om je paard recht te richten ... hmm ... hoezo logisch?

Rechtrichten is niets anders dan het steeds meer in balans brengen en aan beide zijden even sterk en lenig maken van je paard. Zijgangen bevorderen de bewegingsvrijheid en draagkracht links en rechts afzonderlijk. Door je oefeningen met zijgangen goed te kiezen en geleidelijk op te bouwen kun je je paard links en rechts even sterk en lenig maken: rechtrichten dus.

Met een in de basis rechtgericht paard kun je met zijgangen bovendien meer atletisch vermogen gaan ontwikkelen. Als je het goed doet wordt dit het resultaat:

- lichtheid in de (voor)hand en schouder vrijheid
- meer ondertreden van de achterhand
- meer draagkracht en verzameling
- meer balans, souplesse en buigzaamheid
- meer veerkracht in de beweging

Wanneer welke zijgangen?

Hoe je paard beweegt bepaalt welke zijgangen een goede keuze zijn in je training.

Een voorbeeld: Als je wil dat je paard rechtsachter sterker wordt, kun je een oefening kiezen

waarbij hij het rechterbeen meer moet buigen en ondertreden. Met ondertreden wordt bedoeld

ALLEEN ALS
HIJ ECHT OP
EIGEN BENEN
LOOPT
KAN DE
ZIJGANG
ECHT DE
WAARDE EN
KWALITEIT
KRIJGEN
WAAR WE NAAR
ZOEKEN ...
EN VOELT HET
OOK GOED
VOOR JE PAARD!

dat hij dat hij dat been zo onder zijn lichaam plaatst dat het meer gewicht gaat dragen. Schouderbinnenwaarts rechts (zie foto 1) zou in dit geval een goede oefening zijn. Hierbij worden de schouders naar rechts verplaatst terwijl de achterhand

rechtdoor loopt. Bij een correcte uitvoering stapt zijn rechter achterbeen midden onder de buik en draagt dat been meer gewicht.

Een ander voorbeeld: Als je paard linksgebogen is zal hij meestal zijn linkerachterbeen buiten de massa plaatsen en graag met zijn gewicht naar de rechterschouder leunen. Nu kun je hem leren om zijn balans op een andere manier te verdelen, door een zijgang te kiezen waarbij zijn linkerachterbeen meer onder de massa wordt geplaatst en waarbij hij het gewicht van zijn voorhand meer naar zijn linkerschouder brengt. De travers rechts, op foto 2 uitgevoerd in stap, is dan een goede oefening.



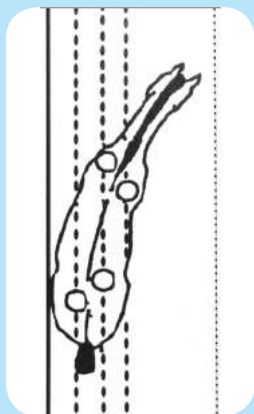
FOTO 2

Begin met een helder plaatje in je hoofd!

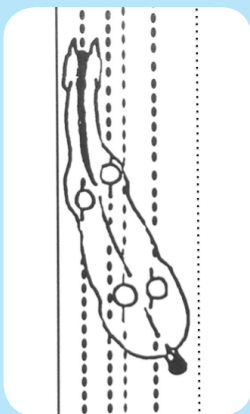
Als jij het niet weet, hoe kun je dan aan je paard laten weten wat je anders zou willen en - heel belangrijk - wanneer hij succesvol is?

Zijgangen vragen heel wat coördinatie van je paard. Bijvoorbeeld bij een appuyement: hij moet voorwaarts, hij moet de achterhand naar binnen brengen en met het buitenachterbeen

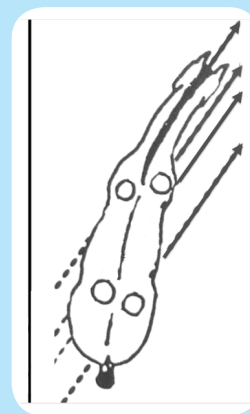
HIER ZIE JE DE LICHAAMSPOSITIE VAN DE MEEST VOORKOMENDE ZIJGANGEN.



SCHOUDERBINNENWAARTS
(OF SCHOUDERBUITENWAARTS)



TRAVERS
(OF RENVERS)



APPUYEREN

LET OOK GOED OP OVER WELKE LIJN DE AFZONDERLIJKE BENEN BEWEGEN. DE SCHOUDERBINNENWAARTS, SCHOUDERBUITENWAARTS, TRAVERS EN RENVERS KUNNEN OOK OP EEN VOLTE GEREDEN WORDEN VOOR EEN NOG GROTERE GYMNASTISCHE WAARDE.

onderdoor treden én hij moet buigen in de bewegingsrichting. En dan willen we ook nog dat hij daarbij zijn gewicht goed verdeelt over beide voorbenen en zijn balans en losgelatenheid bewaart. Niet gek dus, als een paard dat niet gelijk allemaal begrijpt!

Eerst de vorm en dan de essentie

Op foto 3 zie je mij met Cocoa in een beginnend appuyement. We hebben een "baby-versie" waarin de positie en balans (de vorm) al kloppen maar die nog niet heel veel bijdraagt aan de draagkracht en de schoudervrijheid (de essentie). Naarmate de opleiding

van je paard vordert kan je een appuyement schuiner, met meer energie en met meer lengtebuiging gaan rijden. Dan ga je echt de essentie zoeken van het appuyement: ontwikkeling van draagkracht achter en schoudervrijheid voor. Bij de opbouw van alle zijgangen geldt dus: eerst de vorm vinden en dan de essentie eraan toevoegen.

De vorm vinden: afzonderlijke elementen communiceren

Als je de boeken erop naslaat zie je meestal bij de beschrijving van een zijgang een hele lijst met hulpen. Hulpen - het woord zegt het al - die bedoeld zijn

om je paard te helpen. Dat gaat natuurlijk alleen als die hulpen goed worden gegeven en door je paard goed worden begrepen.

Voor een logische opbouw van de zijgangen zijn deze afzonderlijke stukjes basiscommunicatie onmisbaar:

- voorwaarts
- achterhand naar links of rechts verplaatsen
- voorhand naar links of rechts verplaatsen
- nek, hals en romp buigen naar links of rechts
- het hele paard zijwaarts verplaatsen naar links of rechts

A woman with short brown hair, wearing a blue sleeveless polo shirt, is riding a dark-colored horse in a grassy field. The background is a blurred green landscape. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

ALS JE HET
GEDULD
HEBT OM HET
SPELENDERWIJS
OP TE BOUWEN
BEREIK JE HET
DOEL HET
SNELST EN
WORDT HET
RESULTAAT HET
MOOIST!

In de werkwijze van Sport & Horsemanship United worden deze responsen afzonderlijk aangeleerd tot ze zó goed gaan dat ...

1. ... het paard begrijpt welk lichaamsdeel wát moet doen. Dit doen we eerst vanaf de grond en vervolgens vanuit het zadel. Eerst vanuit stilstand en later in stap, draf en zelfs galop. Waarbij we overigens ook opletten hoe het paard precies beweegt: hoe plaatst hij zijn voeten en waar is zijn balans? Hoe beter aangeleerd vanaf de basis, hoe makkelijker het wordt verderop!
2. ... de ruiter dit met een zachte hulp kan vragen. Hiervoor gebruiken we hulpen die voor elke beweging uniek zijn. In voorspelbare oplopende fasen van duidelijkheid, zodat het voor het paard zo duidelijk mogelijk is. Ideaal is als een verandering in de lichaamspositie van de ruiter voldoende is.
3. ... het paard de gevraagde positie kan aannemen zonder te blokkeren of verstrakken en zonder ritmeverlies: ontspannen, in balans en op eigen benen.

Samenvoegen van die elementen tot een zijgang

Als je de afzonderlijke hulpen duidelijk kunt geven en je paard een goede respons geeft, dan kun je verschillende elementen van de zijgangen bij elkaar gaan voegen. In het geval van schouderbinnenwaarts bijvoorbeeld: rijrichting recht vooruit, schouders naar binnen verplaatsen, buiging, voorwaartse energie. Vaak is eerst het samenvoegen van twee elementen al een uitdaging voor jezelf of voor je paard. Het kan ook heel handig zijn om vanuit een volte te starten zodat je de voorwaartse energie en de buiging al hebt en alleen de bewegingsrichting hoeft te veranderen: in plaats van de volte vervolgen neem je die lichaamspositie mee over de hoefslag.

Luister ook naar de feedback van je paard. Voel het verschil tussen "ik begrijp je niet", "ik kan het niet" of "ik wil het niet" om te weten aan welke ingrediënten je extra aandacht moet besteden. Bedenk altijd maar: als je het geduld hebt om het spelenderwijs op te bouwen bereik je het doel het snelst en wordt het resultaat het mooist!

Kortom: ik boetseer het paard niet in de gevraagde positie maar

vraag hem met door middel van een goed opgebouwde communicatie om dat zelf - in zijn eigen balans - te doen. Alleen als hij echt op eigen benen loopt kan de zijgang echt de waarde en kwaliteit krijgen waar we naar zoeken ... en voelt het ook goed voor je paard!

De details maken het verschil

Uiteraard is deze werkwijze slechts een rode draad. Voor elk paard, elke ruiter en elke plaats en dag kunnen de details hét verschil maken voor het vinden van harmonie en bewegingsvrijheid in de zijgangen. Behalve kennis, geduld en een positieve mindset zijn een oog op de grond of een spiegel en goede begeleiding van groot belang.



Ga naar de website www.spoorthorsemanshipunited.nl voor de trainingsmogelijkheden of stuur een email naar: info@spoorthorsemanshipunited.nl.

Sport & Horsemanship United
Paardensport en Rijkunst op basis van Natural Horsemanship & Dressage Naturally

1 op 1
Privé lesdag

Leerzaam & leuk
5 Day Intensive

Doorbraak
4 week training

Kennis & Skills
Progressief
Trainingsjaar

Liesbeth Jorna www.spoorthorsemanshipunited.nl