

MAAR HOE DAN?

Voor het been rijden

Lastige oefeningen komen in iedere tak van de paardensport voor. Vanaf nu zijn ze geen probleem meer, maar een uitdaging. Bit & Cap geeft je tips en tricks om je rijkunst te verbeteren. In deze aflevering: Je paard voor het been rijden.

Tekst: Judith van der Steeg | Foto's: iStockphoto, privébezit Liesbeth Jorna

Terwijl jij je vanuit het zadel in het zweet werkt, trekt je paard zich weinig aan van jouw inspanningen. Hij zet geen pas meer dan noodzakelijk en lijkt liever lui dan moe. Moedeloos vraag je je af hoe je dit patroon kunt doorbreken. Instructrice Liesbeth Jorna legt het je stapsgewijs uit.

GOEDE COMMUNICATIE OVER ENERGIE

Alvorens ons te verdiepen in het 'hoe dan', is het zaak dat we weten wat we bedoelen met voor het been rijden. Liesbeth definieert het als volgt: "Voor het been rijden betekent dat je een duidelijke communicatie hebt met je paard over de mate van energie. Je paard geeft antwoord op jouw hulp en jij kunt in harmonie meebewegen met de energie die je van hem vraagt." Maar feitelijk is het een misleidende term, vindt Liesbeth. "Het gaat namelijk niet om jouw been. Het gaat om de energie van je paard. Je wilt dat hij een goede respons geeft op je hulp, maar dat hoeft niet je been te zijn. Dat kan ook je intentie of een zithulp zijn."

IN HET BELANG VAN PAARD EN RUITER

Nu we dat weten, dringt zich de vraag op waarom we graag willen dat ons paard goed voor het been is. Liesbeth: "Als je fijn wilt samenwerken met je paard, wil je dat hij je geeft en wil geven wat je vraagt. Wanneer de communicatie hierover tussen jullie niet klopt, kom je voortdurend in een patstelling terecht, die altijd ont-aardt in disharmonie en strijd. Dat zorgt voor frustratie.

PRAKTISCHE OEFENING 1: HET INSTALLEREN VAN 'DE KNOP'

Liesbeth: "Je gaat een overgang rijden van stap naar draf. Maak voordat je aandrijft een plaatje in je hoofd en bedenk welke draf je precies wilt. Dan bedenk je welke hulpen je daar voor gaat geven. Die geef je consequent in oplopende volgorde. Je vraagt door totdat je paard je 100% geeft van de energie die je vroeg. Doet hij dat, stop je direct met het geven van hulpen en zeg je "Goed zo!". Je paard hoeft nog niet door te draven. Hij hoeft alleen maar naar de draf die jij voor ogen had. Dit is het installeren van 'de knop', de basis. Doe dit net zo lang totdat je paard op je eerste kleine beenhulp direct 100% van de energie geeft die je vroeg."



Foto: iStockphoto



Deze pony is duidelijk niet 'voor het been': wanneer de communicatie niet klopt, kom je voortdurend in een patstelling terecht, die altijd ontaardt in disharmonie en strijd

Bij jou, maar ook bij je paard.” Daarnaast, legt Liesbeth uit, schaaft dat de fysieke gezondheid van het paard. “Je paard is niet gemaakt om op te rijden. Als jij dat wil, is het jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen, dat hij jou op een gezonde manier kan dragen. Daarvoor heeft hij een bepaalde mate van energie nodig. In zijn lijf, maar óók in zijn hoofd. Als die er niet is, blijft hij lopen als een hangbrug. Dat veroorzaakt pijn en slijtage in zijn lijf. Als een paard zijn spieren niet goed gebruikt, komt alle druk terecht op zijn skelet en pezen, maar daar zit geen veerkracht in. Wanneer je paard echter voldoende zijn spieren gebruikt, tilt hij zichzelf vanuit

zijn 'core' op. Dan zet hij de veerkracht van zijn lichaam zodanig in dat het zijn gezondheid niet in de weg zit.”

WEES CONSEQUENT IN DE VOLGORDE VAN OPLOPENDE HULPEN

Voor een optimale communicatie over de mate van energie tussen paard en ruiter is het zaak om glashelder en consequent te zijn in de hulpen. Ofwel 'de volgorde van oplopende hulpen te gebruiken', aldus Liesbeth. “Een paard heeft namelijk altijd een moment nodig om te kunnen reageren. Doet hij dat niet, dan vraag ik door totdat het goed is en ik hem kan belo-

PRAKTISCHE OEFENING 2: NEUTRAAL ZIJN

Liesbeth: “Als je paard de energie geeft die jij wilde, ga jij direct naar 'neutraal'; je stopt met het geven van hulpen. Vanaf dat moment stel je jezelf steeds opnieuw dezelfde vragen: Is dit nog de energie die ik wil? Zo ja, ben ik nog steeds neutraal? Zo nee, direct fixen! Totdat jij hebt geleerd om écht neutraal te zijn en je paard heeft geleerd het zélf te doen. Heb vertrouwen dat je paard de gevraagde energie behoudt, wees tevreden en geniet!”

nen.” Dit communicatiespel tussen paard en ruiter start op de grond, waar Liesbeth de basis legt voor het latere werk vanuit het zadel. “Aan de hand, aan beide zijden van het paard. Het begint al met mijn intentie. Het eerste wat ik doe, is zélf energie maken. Dat is hulp nummer één. Een beweginkje in mijn lijf is hulp nummer twee, mijn stem hulp nummer drie, even omkijken achter de drijflijn nummer vier, mijn stick optillen hulp nummer vijf en dán pas tik ik hem aan. Ik gebruik dus een

kun je je beenhulp vrij snel en makkelijk een plek geven in die volgorde van hulpen.”

STEL EEN DUIDELIJKE EN HAALBARE VRAAG

Vanuit het zadel kun je gaan spelen met de energie die je van je paard wilt. The energy game, zoals Liesbeth het noemt. Maar daarvoor is het zaak dat jij van tevoren bedenkt wat je precies verwacht van je paard. “Wat

“Voor het been rijden: communicatie met je paard over mate van energie”

hele duidelijke volgorde, die elke keer weer precies dezelfde is, én ik beloon hem zodat hij zich om zijn inzet gewaardeerd voelt. Op het moment dat deze hulpen voor het paard duidelijk zijn en je gaat op hem zitten,

voor draf wil je? Want als jij dat niet weet, hoe moet je paard het dan weten? Stel voor jezelf eerst een eerlijke, duidelijke en haalbare vraag en kom dan pas met je hulpen.” De eerste hulp die Liesbeth geeft is dus, even-



Gebruik een vaste volgorde van oplopende hulpen: het begint met zélf energie maken en eindigt (pas als alle andere hulpen gefaald hebben) met de stick optillen en dán pas aantikken

begin houd ik het heel klein. Ik ga net zo lang door met aanraken en bewegen tot hij ontspant. Geleidelijk aan wen ik hem zo aan de aanraking en de beweging waar

“Belonen is heel belangrijk!”

hij voor wegvlucht. Wanneer hij ontspant, beloon ik. Aaien betekent ‘stop’, ‘game over’.” Maar een paard dat stil staat, betekent nog geen ontspannen paard,

Liesbeth Jorna beloont Kubus

als op de grond, haar intentie. “Daarop volgt een kleine zithulp – het aantrekken van mijn bekkenbodemspieren. Dan komt mijn been. Dat leg ik zacht aan, waarop ik een klein ‘pingetje’ geef. Reageert mijn paard niet, geef ik een groter pingetje. Daarna komt mijn stokje. Ik vraag door tot ik de energie heb die ik in mijn hoofd had. Als ik die heb, stopt mijn hulp onmiddellijk, beloon ik en zorg ik dat ik mee ga in de beweging.” Juist de kracht van de beloning wordt nog al eens onderschat, benadrukt Liesbeth. “Belonen is heel belangrijk. En als het niet goed is, moet je hem informeren over wat hij wél moet doen. Er is niets frustrerender voor je paard om niet te weten wat hij fout doet, maar te merken dat de ruiter niet tevreden is. Dat is killing voor de motivatie voor met name flegmatieke paarden.”

FLEGMATIEK PAARD

“Een flegmatiek paard is vaak een heel slim paard. Hij heeft het brein van een accountant zeg ik wel eens”, lacht Liesbeth. “Hij gaat buitengewoon efficiënt met zijn energie om. Zo’n paard gaat niet sneller lopen wanneer jij als ruiter heel hard gaat werken. Hij zal eerder afgestompt raken.” Liesbeth: “Een paard voelt een vlieg op zijn lijf. Dus jij hoeft echt niet zoveel kracht te gebruiken of naar sporen te grijpen. Wees daarentegen glashelder in de volgorde van kleine hulpen. Steek even veel tijd en energie in the energy game en houd het daarna bij. Want als jij het spel niet zo consequent meer speelt, leert je paard direct om het weer op de oude manier te doen.”

GEEF EEN DUIDELIJK DOEL

Zelfs manegepaarden, die tussendoor door anderen gereden worden, zullen jou en jouw energy game onthouden. “Wellicht moet je het spel even opnieuw goed spelen, maar een paard weet heel goed het verschil tussen de ene en de andere ruiter. Hij weet wie er op zijn rug zit.” Dé remedie om een flegmatiek paard gemotiveerd te houden, is hem steeds een duidelijk doel te geven en veel en vaak te belonen. “Zodat hij weet wanneer een oefening af is. Eén keer draf uitstrekken betekent bijvoorbeeld lekker met je koppie aan de grond. Of rijd een oefening uit tot de hoek en laat het dan klaar zijn. Dan weet hij: ‘Als ik daar ben, heb ik het goed gedaan.’ Daardoor gaat hij vanzelf energie stoppen in moeilijke dingen, waar hij dat anders niet zou doen.”

SENSITIEF PAARD

Tot slot: er bestaan natuurlijk ook paarden die juist wegsputten bij de minste aanraking. Maar hoe gevoelig een paard ook is, je moet hem te allen tijde met je been kunnen aanraken, zegt Liesbeth. “Dus leer ik hem ongevoeliger te zijn. Ook dat begint op de grond. In het



waarschuwt Liesbeth. "Kruip in het hoofd van je paard. Lees de spanning en ontspanning. Soms moet je veel langer wachten totdat hij echt ontspannen is."

RIJ 'SLIMME PATRONEN'

Eenmaal in het zadel is het zaak dat je mee durft te gaan in de beweging van een loperig paard. "Na een tijdje zakt dat vanzelf af en krijgt hij in de gaten dat hij nergens voor hoeft weg te rennen. Wanneer zijn vluchtreflex eenmaal is omgezet in een 'reflex to relax', kan ik hem mijn hulpen voor voorwaarts gaan aanleren." Een

goede manier om de energie van een loperig paard in goede banen te leiden is daarbij het rijden van 'slimme patronen'. "Door bijvoorbeeld achtereenvolgens een linksomkeert en rechtsomkeert in tegenovergestelde richting (schuine lijn van hoefslag af, halve volte naar hoefslag toe) te rijden, gaat hij vanzelf langzamer. Jij remt niet, jij stuurt alleen. Op het moment dat het paard zo'n patroon leert herkennen, zal hij uit zichzelf afremmen." ↗



DO'S:

- ✓ Ga zelf energiek het spel in. Als jij de energie en scherpte niet hebt, kun je die ook niet van je paard verwachten.
- ✓ Vertel je paard wanneer het goed is en doe dat op een manier waarvan je weet dat het in zijn hart landt. Belonen versterkt het leereffect enorm.
- ✓ Wees glashelder en consequent in de volgorde van je hulpen en zet ze volledig 'uit' als het goed is.

DON'TS:

- ✗ Ga niet harder rijden en drijven bij een flegmatisch paard. Het zijn jouw hersenen die je zeggen dat hij langzamer zal gaan wanneer je dat niet doet. Maar door hem over de top te rijden, zal het paard juist langzamer willen. Bovendien geef je hem geen kans om te bewijzen dat hij het zelf kan.
- ✗ Ga vooral niet het beencontact vermijden bij een sensibel paard. Zorg daarentegen dat het paard daar comfortabel mee is.
- ✗ Zeg geen "GOEDZOOoooo..." als je wilt dat je paard zijn energie behoudt. Wanneer jij uitademt en je toon naar beneden gaat, betekent dat voor hem 'game over'.

WIE IS LIESBETH JORNA?

Liesbeth Jorna (op foto hiernaast) is instructrice op het gebied van horsemanship, rijden, gezonde biomechanica en gedrag. Haar speerpunt is wat ze omschrijft als 'blokkadevrij trainen'. Liesbeth: "Blokkadevrij op fysiek, mentaal en emotioneel vlak. Wat zowel geldt voor het paard als voor de ruiter. Ik zoek altijd naar harmonie en plezier tussen beiden." Meer info? Zie www.sporhorseman-shipunited.nl

Privébezit Liesbeth Jorna