

VERTICAAL EN HORIZONTAAL RECHTRICHTEN

EEN (OP)RECHTE OPLOSSING

Kreupelheid, pijn in de rug, bokken en andere gedragsafwijkingen. Wanneer je paard niet in balans loopt, liggen allerlei problemen op de loer. Om problemen bij je paard te voorkomen, is het belangrijk dat je paard zowel **verticaal** als **horizontaal in balans** loopt. Maar helaas hebben maar weinig mensen gehoord van de 'verticale balans' van een paard, de balans tussen links en rechts.

Tekst: Lieke van Zuilekom / Foto's: Stal Mireille



VVV Texel; appuyement in balans.

Op haar stal in Lienden traint Mireille den Hoed paarden met fysieke en mentale problemen en geeft ze lessen volgens de klassieke rijkunst. Ze is gecertificeerd docent en trainer van de methode Antoine de Bodt en Instructeur Paardensport Niveau IV. Ze lest sinds vier jaar bij de klassieke trainer Rien van der Schaft en heeft verschillende paarden t/m Z2 uitgebracht. Ze is docent aan de opleiding Paardenrevalidatie van Equicare-Plus en geeft met grote regelmaat cursussen, workshops, clinics en gastcolleges over de balans van het paard.

'Het niet correct trainen van een scheef paard, kan tot heel verschillende klachten leiden.'

Vele paarden die door allerhande oorzaken zijn afgeschreven, zijn door haar weer zuiver gaan bewegen en vaak zelfs weer in de sport uitgebracht.

Verticale balans

"De afgelopen jaren is mij opgevallen dat in Nederland weinig kennis is over het rechtrichten van paarden, terwijl dit de basis is van het paardrijden", begint ze. "Wanneer je paard niet recht is, ontstaat ergens in zijn lichaam een overbelasting, met alle gevolgen van dien. De rug en de onderbenen, de zwakste schakels van het paard, hebben hier vaak het meest onder te lijden." Volgens Den Hoed denken de meeste ruiters dat hun paard recht is, wanneer hij 'spoort', dus wanneer de afdruk van de voorbenen en de achterbenen in een rechte lijn achter elkaar staan. "Maar een paard kan sporen terwijl het gewicht tussen links en rechts niet goed verdeeld is. Zo'n paard is voor ons dus niet recht. Pas als de verticale balans van een paard in orde is, is een paard voor ons recht." Het paard kan dan nog wel meer/teveel gewicht op de voorhand hebben, vertelt ze. "Als het paard zowel links als rechts EN voor en achter evenveel gewicht draagt (bijvoorbeeld een paard van 500 kilo op ieder been 125 kilo draagt) spreken we over een paard dat in balans is."

Het mooiste is wanneer je gelijktijdig aan zowel de verticale als de horizontale balans van je paard kunt werken. Lukt dit niet door onervarenheid/onhandigheid van de ruiter of (tijdelijke) beperkingen van het paard, ga dan eerst aan de slag met de verticale balans. De horizontale balans volgt daarna.



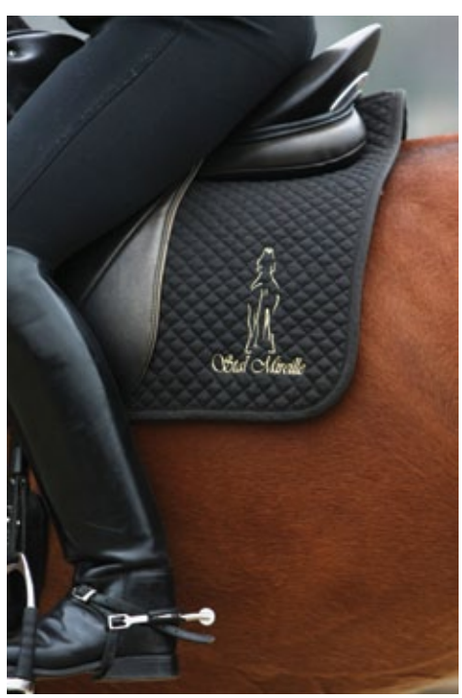
Trainingspaard Bono ging door onbalans rennen.

Wanneer je je paard wilt rechtrichten, begin je met een goede instructie, aldus Den Hoed. "Je moet eerst begrijpen wat een goede balans inhoudt, voordat je hiermee aan de slag kunt gaan. Vervolgens start je met je eigen houding. Laat iemand meekijken of jij wel echt recht in je zadel zit. Laat foto's maken of een filmpje, zodat je ook je eigen houding in het zadel kunt zien. Want je houding kan wel recht voelen, maar dit wil niet zeggen dat je houding ook recht is." Een paard kan nooit verticaal in balans zijn, wanneer de ruiter niet recht op het paard zit, vertelt ze. "In de praktijk kom ik echt extreme gevallen tegen van ruiters die scheef op hun paard zitten. Dat is echt heel heftig om te zien."

Laat degene die jouw houding beoordeelt kijken of je beugels recht hangen en of het zadel recht op de paardenrug ligt. "Vaak voel je je eigen scheefheid niet, omdat je gewend bent om in een bepaalde houding op je paard te zitten. Word je recht gezet, dan voelt deze houding scheef. Hier moet dus heel gericht op getraind worden. Je gevoel moet helemaal om."

De voorkeurskant van het paard is vaak al te zien wanneer het paard uit de stal komt. "Aan bijvoorbeeld zijn staart, aan de bespiering op zijn schoft, rug en hals, aan zijn hoeven en aan de stand van zijn bekken… je kunt aan heel veel dingen zien wat de voorkeursstand van een paard is", aldus Den Hoed. "Wanneer wij ruiters en paarden begeleiden, bespreken we dit altijd met de eigenaar, voordat we eigenaar en paard gaan trainen."

De meeste paarden die bij Mireille den Hoed en haar vrouw Anja op stal komen, hebben problemen. "Deze paarden willen bijvoorbeeld nog maar één kant op galopperen, zijn kreupel, hebben last van artrose in hals of rug of kampen met Kissing Spines. De klachten zijn heel divers. Het niet correct trainen van een scheef paard, kan namelijk tot heel verschillende klachten leiden." Veel paarden die door Den Hoed worden behandeld, zijn door dierenartsen en andere specialisten doorverwezen. "Mensen komen vaak ten einde raad naar Lienden toe. Na onze training echter kunnen veel paarden nog jarenlang zuiver en met plezier hun werk doen. We trainen de paarden totdat zij zuiver lopen of hun probleem is verholpen. Maar helaas kunnen we niet ieder paard helpen."



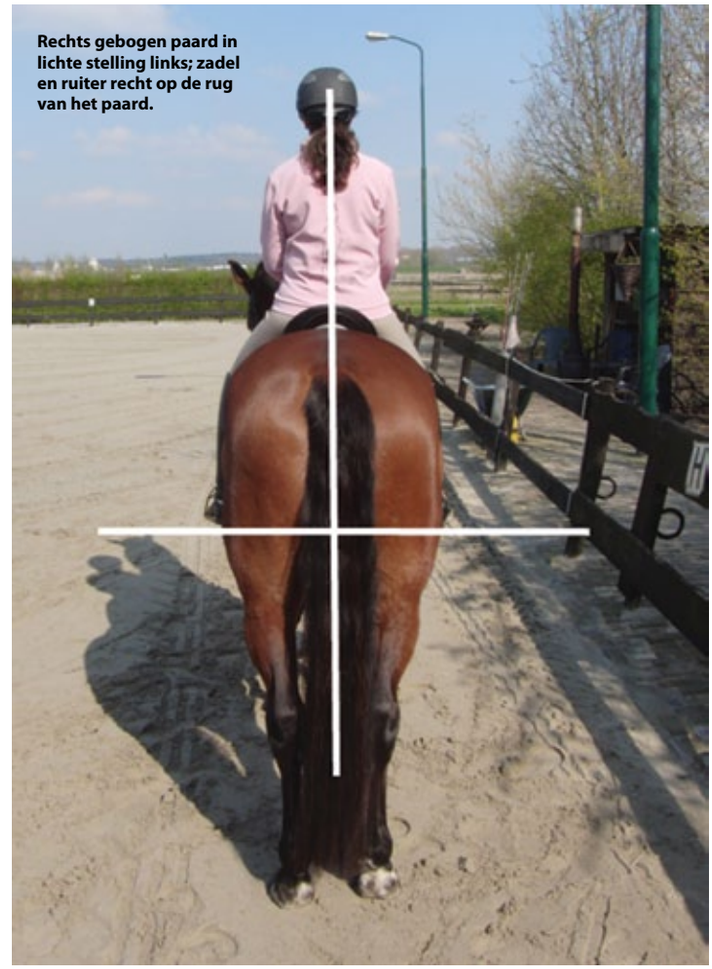
Gerichte training

Een paard is verticaal in balans wanneer hij links en rechts evenveel gewicht draagt. Een paard is in horizontale balans als het gewicht voor en achter gelijk is. "En uiteraard wil je ook nog dat het paard spoort en net zo makkelijk naar links, als naar rechts kan buigen", aldus Den Hoed. "Rechtrichten omvat het herstellen van de links-rechts (verticale) balans en de voor-achter (horizontale) balans, maar ook het gymnastiseren zodat het paard aan beide zijden even soepel en sterk wordt. Dit is een proces dat jaren duurt en nooit stopt!" Een goed voorbeeld van een bekende ruiter die zijn paarden perfect in balans rijdt, is Albert Voorn, vertelt ze. "Het is echt briljant wat deze ruiter met zijn paarden doet. Hoe hij op zijn paard zit… geweldig!"

Om je paard perfect in verticale balans te krijgen, kun je verschillende oefeningen doen. "Ik kijk altijd eerst naar wat het grootste probleem



Rechts gebogen paard in stelling rechts; zadel en ruiter links op de rug van het paard.



Rechts gebogen paard in lichte stelling links; zadel en ruiter recht op de rug van het paard.



Rechts gebogen paard met gewicht op de linker (binnen) schouder en de ruiter door compenserende gewichtshulpen op rechts (buiten).



Rechts gebogen paard met gewicht correct verdeeld en ruiter recht op het paard.


De Rechter hier 18 jaar. Hij werd op zijn 5e afgekeurd…

is", vertelt Den Hoed. "Gaat het paard plat door de bocht, terwijl de ruiter vrij recht op de rug blijft zitten? Of ligt het zadel bijvoorbeeld extreem scheef op de rug van het paard? De oefening die ik kies, is afhankelijk van het probleem van het paard en van de kunde van de ruiter. Soms zou een bepaalde oefening op dat moment voor het paard ideaal zijn, maar is die oefening voor de betreffende ruiter (nog) te moeilijk. Dan kies ik voor een andere oefening die de ruiter op dat moment wel uit kan voeren."

Gewichtheffer

Heel veel paarden die bij Den Hoed in training komen, zijn kreupel aan de lange kant omdat daar al hun gewicht op is komen te staan. En dat zijn heel wat kilo's. "Wat ik in mijn trainingen doe, is kort gezegd het opnieuw verdelen van de kilo's over het totale paard, zodat op ieder been evenveel gewicht komt te staan. Daarmee kunnen heel veel blessures worden voorkomen en kunnen kreupele paarden weer zuiver gaan bewegen. Niet omdat ik kan genezen, maar omdat ik de overbelasting wegneem en het paard leer zijn lichaam anders te gebruiken."

Een (gebogen) paard heeft een sterke, korte zijde en een zwakke lange zijde. "Stel je voor dat je met je linkerarm een naar rechts gebogen paard uitbeeldt. De buitenkant van je arm is de linkerzijde van je paard. Deze zijde is bol en heeft lange maar zwakke spieren. Dit is de soepele kant van je paard. Het linkerachterbeen is dan meestal het zwakke achterbeen. Het linkervoorbeen draagt meer gewicht dan het rechtervoorbeen. De rechterzijde is hol, kort maar sterk bespierd en ook stijver. Het rechterachterbeen is het sterkst en vaak is de rechterheup iets hoger. Je kunt dit merken doordat zo'n paard meer steun zoekt op de linkerteugel, tegen je linkerbeen aanloopt en doordat het zadel naar links zakt. Jij als ruiter komt daardoor scheef te zitten. Voor het linksgebogen paard geldt hetzelfde, alleen dan uiteraard in omgekeerde richting. Een rechtsgebogen paard zal meestal meer moeite hebben met de volte links dan met de volte rechts. Bij het draaien naar links zal het paard op de linker schouder willen vallen in plaats van in zijn lichaam te buigen. Om het paard te leren buigen, zal hij dus eerst rechtop in verticale balans moeten zijn!"

Om ruiters het belang van een goede balans duidelijk te maken, haalt Den Hoed vaak het voorbeeld van de gewichtheffer aan. "Als een gewichtheffer honderdvijftig kilo op moet tillen, is het begrijpelijk dat hij verticaal perfect in evenwicht moet staan. Als ik mijn gewicht gelijk verdeeld heb over twee benen, ben ik in perfect verticaal evenwicht. Wanneer je echter een houten plankje van een centimeter dik onder één van mijn voeten plaatst, krijg ik het gewicht niet opgetild of ik krijg last van blessures. Met paarden is dat niet anders. Een paard dat verticaal niet in balans staat, nodigt de ruiter uit om scheef te zitten (compenserende gewichtshulpen). Hij kan tevens zijn rug niet ontspannen en dat is wel een voorwaarde om het paard goed te kunnen laten werken!

Tijdens haar trainingen werkt Mireille den Hoed samen met verschillende specialisten. "Patiënten worden naar ons doorverwezen door verschillende specialisten, maar ook tijdens de revalidatie werk ik met hen samen. Want mijn revalidatietrainingen kunnen nooit succesvol zijn wanneer een paard bijvoorbeeld niet goed op zijn voeten staat, blokkades in de werverkolom heeft, afvalstoffen niet kwijt kan, verkeerde voeding krijgt, een bacterie of virus onder de leden heeft en ga zo maar door. Hierom werk ik samen met onder andere (holistische) dierenartsen, osteopaten, hoefspecialisten, zadelmakers/passers, homeopaten en anderen."

AGENDA

Wil je meer weten over het verticaal en horizontaal rechtrichten van je paard? Mireille den Hoed verzorgt regelmatig gratis theorielessen, cursussen en workshops op haar stal in Lienden.

11, 18 en 25 juni:
CURSUS KLASSIEKE DRESSUUR EN HET RECHTGERICHTE PAARD
(goedgekeurd door de KNHS voor licentiepunten!)
Tijdens deze 3 woensdagavonden wordt de theorie over de klassieke dressuur en het rechtrichten behandeld. Er wordt vooral aandacht besteed aan de verticale balans van het paard. De theorie omvat de bouwstenen waarop de klassieke rijkunst is gebaseerd. Behandeld wordt wat de natuurlijke scheefheid van het paard inhoudt, hoe je deze scheefheid kunt herkennen en welke invloed dit heeft op de training en de gezondheid van je paard.
Tijdens de tweede en de derde avond zullen een aantal oefeningen besproken en gedemonstreerd worden, die speciaal bedoeld zijn om je paard in de verticale balans te herstellen.

14 juni:
GRATIS THEORIELES RECHTRICHTEN
Wil je meer weten over de scheefheid van je paard? Schrijf je dan nu in voor deze gratis theorieles in Lienden!

21, 22 en 23 juni:
OPEN CLINIC WENDY MURDOCH
Een nuttige open clinic waarin je een combinatie van Feldenkrais lessen en rijlessen krijgt aangeboden. De lessen zijn gericht op het verscherpen van je lichaamsbewustzijn, balans en beweging, waardoor de communicatie met je paard lichter en harmonieuzer wordt. De dagen beginnen met theorie en Feldenkrais oefeningen, waarna rijlessen volgen in groepjes van maximaal 4 combinaties tegelijk.

Voor meer informatie,
www.stalmireille.nl