VrijRuiter

als je echt van paarden houdt

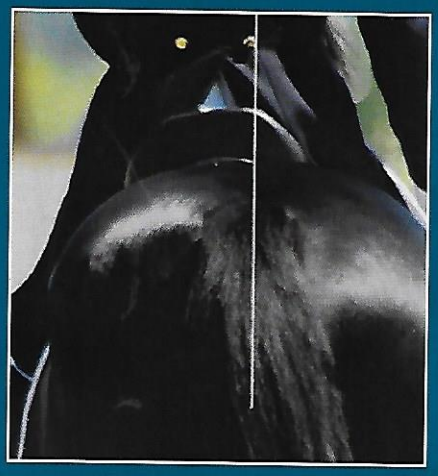
Uitgave van de
Nederlandse Vereniging
voor Vrijetijds Ruiters
www.nvvr.info



In dit nummer

Natuurlijke scheefheid
+
Als het even niet zo soepel loopt
+
Lief mens luister

April 2020



Natuurlijke scheefheid:

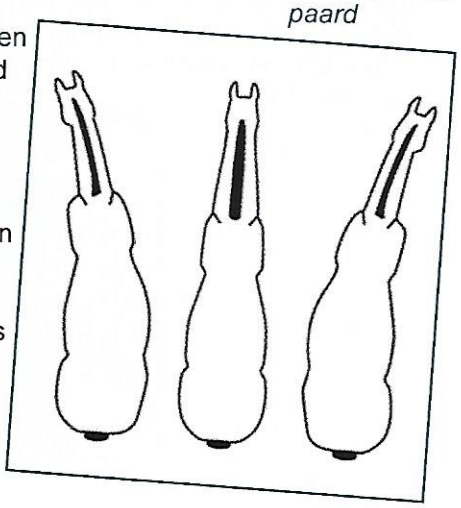
IS JOUW PAARD LINKS OF RECHTS?

Hoe herken ik de scheefheid bij mijn paard? En waarom is het belangrijk om daarmee aan de slag te gaan? Ieder paard is van nature in meer of mindere mate scheef. Net zoals mensen, hebben paarden ook een voorkeurskant. Ben jij rechts- of linkshandig, zo heb je bij een paard te maken met rechts of links gebogenheid. Misschien is dit geen nieuwe informatie en probeer je er zo goed en zo kwaad als dat gaat mee te dealen. Maar weet je ook hoe je de scheefheid kunt herkennen en vooral, wat je er aan kunt doen om de scheefheid te verminderen? Want een flink scheef paard is moeilijker fijn te rijden en heeft sneller kans op blessures.

Tekst en foto's: Mireille den Hoed, Takt Academy

Ieder paard is scheef, een recht paard is een utopie. Net zoals wij mensen links- of rechtshandig zijn, heeft een paard dat ook. En dat is prima. In de natuur hebben ze helemaal geen last van hun natuurlijke scheefheid. Dit biedt in de natuur zelfs voordelen. Moet het paard plotseling op de vlucht slaan, dan hoeft hij niet na te denken over in welke galop hij dat zal doen. De problemen ontstaan pas echt als wij iets van ze willen, bijvoorbeeld dat ze ons dragen of dat we willen dat ze op een klein oppervlak (bijvoorbeeld een rijbaan) lopen. Dan is het extra belangrijk dat een paard in verticale balans loopt.

Verschillende scheefheden
De natuurlijke scheefheid komt bij paarden in verschillende vormen voor. Een paard kan rechtsgebogen of linksgebogen zijn, als een banaan. Hij kan ook een S-curve hebben, waarbij zijn voorhand naar rechts en zijn achterhand naar links gebogen is of andersom.



Linksgebogen, Recht en Rechtsgebogen paard

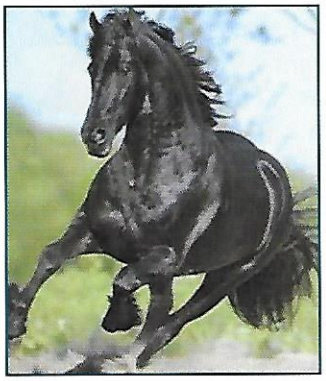
Waaraan herken je dat je paard scheef is?
Als het gewicht van het paardenlichaam gelijk verdeeld is over de linker- en rechterkant van het lichaam, dan spreken we over verticale balans. Dat je paard niet in verticale balans is, herken je tijdens het rijden aan uiteenlopende dingen. We noemen er een paar:

- Je paard buigt naar de ene kant makkelijker dan naar de andere kant
- Je paard geeft ongelijke aanleuning. Je hebt een 'zachte' teugel en een 'harde' teugel
- Het paard valt de ene kant op naar binnen en de andere kant op naar buiten
- De galop gaat op de ene hand veel makkelijker dan op de andere hand. Als een paard heel scheef is, dan lukt galopperen maar op 1 kant
- De zijgangen lukken naar de ene kant veel makkelijker dan naar de andere kant
- Het paard kantelt zijn hoofd
- Het zadel zakt naar 1 kant

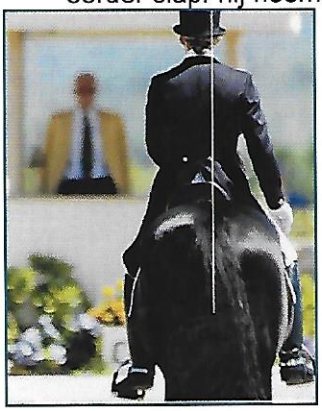
De scheefheid van het paard kan zich ook uiten in andere lichamelijke kenmerken. Zolang het paard niet in verticale balans is, zit de ruiter ook niet in balans en vice versa. Een scheef zittende ruiter veroorzaakt spanning in de rug met vaak kreupelheid tot gevolg. Een scheve links-rechtsverdeling van het gewicht van het paard kan leiden tot scheve voorvoeten (een plattere en een hogere), een scheef bekken, een scheve staart, een pijnlijke

rug en onregelmatigheid / kreupelheid. Omdat veel van deze kenmerken kunnen ontstaan door andere oorzaken, is het zaak om zeker te weten dat je paard trainbaar is voor je met het corrigeren aan de slag gaat.

Hoe bepaal je de voorkeurskant van je paard? Is je paard rechts of links gebogen? Die vraag moet je eerst beantwoorden om de verticale balans te verbeteren. En dat is een kwestie van veel kijken en voelen. Je kunt starten met het observeren van het natuurlijke gedrag en houding in de weiland of paddock. Welk been staat vaak voor met grazen? Welk voetje is platter? Welke schouder is zwaarder bespierd? Hoe draagt je paard zijn staart? En tijdens het rijden. Op welke kant word je gezet tijdens het rijden? Welke teugel neemt je paard aan? Welke wending gaat soepel en welke moeilijker? In welke galop springt je paard makkelijk aan en welke niet? Zet de kenmerken van jouw paard de komende tijd op een rijtje.



Kenmerken van een rechtsgebogen paard
Een rechtsgebogen paard buigt over het algemeen makkelijker naar rechts. Zijn linkerzijde is bol, lang, slap en soepel. Zijn rechterzijde is hol, kort, sterk en stijf. Dit paard heeft het meeste gewicht op het linkervoorbeen en die schouder is over het algemeen meer bespierd. Ga je dit paard rijden, dan geeft hij meer druk op de linkerteugel en hangt de rechterteugel eerder slap: hij neemt makkelijk stelling en buiging naar rechts aan. Buiging naar links is juist moeilijker, want de de spieren aan zijn rechter zijde zijn kort en stijf. De ruiter wordt in de meeste gevallen op de lange kant van het paard gezet. Dit is de linkerkant bij een rechtsgebogen paard. Het zadel en de ruiter zakken snel naar links. Dit paard heeft zijn bekken links lager dan rechts. De staart hangt meer naar rechts.



Bij een linksgebogen paard is dit allemaal het tegenovergestelde. Maar houd in gedachten dat ieder paard uniek is. Niet elk paard laat dezelfde kenmerken zien, dus hier zijn allerlei uitzonderingen op.

Er zijn vele oefeningen om deze verticale balans te corrigeren. Alvorens je daarmee aan de slag gaat, is het belangrijk om te weten of je paard fysiek in orde is. Dat betekent dat het paard zuiver moet zijn en blokkadevrij. Het is raadzaam om minimaal 4 keer per jaar je paard blokkadevrij te laten maken door een goede osteopaat / chiropractor. Let op; een paard laten masseren dat niet blokkadevrij is, geeft geen zin en kan zelfs averechts werken!

Waarom is training van de verticale balans belangrijk? Training van de verticale balans helpt het paard zijn lichaam goed te gebruiken. Dat is het behoud van je paard. Je kunt je voorstellen wat het betekent als het paard steeds veel gewicht op één schouder en voorbeen draagt. Zeker als het dan ook nog eens meerdere keren per week bereden wordt, want dan komt daar een groot deel van het gewicht van de ruiter bij. Ga zelf maar eens met een rugzak lopen. Aan de ene kant doe je de flessen cola en aan de andere kant het toiletpapier. Die scheve belasting zorgt voor extra slijtage van gewrichten, pezen en banden, en verkeerd gebruik van spieren.
In het volgende artikel gaan we in op de oefeningen die je kunt doen om je paard te leren zijn balans te corrigeren. Ook bij goed opgeleide paarden blijft aandacht voor de verticale balans nodig.

info

Over TAKT Academy

Bij TAKT Academy worden paarden op een zuivere en eerlijke manier getraind en staat het belang van het paard altijd voorop.
De grondleggers van TAKT Academy, Mireille den Hoed en Anja Lauterbach, hebben veel ervaring met klassieke dressuur en positief trainen.

Op het kenniscentrum worden opleidingen, clinics en lezingen gehouden, ook door gastdocenten met andere hippische expertises, waarbij de principes van de klassieke dressuur en de wetten van de biomechanica centraal staan. Zo wordt een degelijke basis gevormd waarop, stap voor stap en met respect voor het paard, verder kan worden gebouwd.

www.taktacademy.nl
www.stalmireille.nl