VrijRuiter

als je écht van paarden houdt

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



Lente 2021

Nageeflijk aan de longe: het gewenste beeld

Om je paard gezond en verantwoord te trainen, is het van belang om vanaf het begin zijn verticale scheefheid op te lossen. Als je weet hoe je paard zijn gewicht over zijn linker- en rechterkant van zijn lichaam verdeeld heeft, kun je proberen zijn verticale balans te herstellen. Lukt het je ook om je paard met voldoende activiteit te laten bewegen, dan creëer je een situatie waarin je paard nageeflijk kan worden. In dit artikel neem ik je mee in een paar belangrijke randvoorwaarden om te komen tot het gewenste beeld: een losgelaten, ontspannen paard dat in de juiste buiging nageeflijk beweegt.

tekst en foto's: Mireille den Hoed

"De Rechter in balans"

Het gewenste beeld - Op deze foto is het paard in verticale balans. Hij heeft op beide zijden van zijn lichaam evenveel gewicht. Hij heeft niet de neiging om naar buiten of naar binnen te lopen, zijn richting is met de cirkel mee. Hij is licht naar binnen gebogen, naar de vorm van de cirkel. Het paard loopt met voldoende activiteit en dit zorgt er in combinatie met de verticale balans voor dat hij nageeflijk is. Hij heeft een losgelaten, lange bovenlijn en een gesloten, korte onderlijn. Hij is zowel fysiek als mentaal volledig ontspannen. Zijn hoofd houdt hij op een goede hoogte. Dit is waar we naartoe willen werken.



Activiteit

Bij het trainen van een paard speelt 'activiteit' een belangrijke rol. Het valt me op dat ik leerlingen vaak moet stimuleren om meer activiteit van hun paard te vragen. Waarom leg ik daar zo de nadruk op? Voor je paard zijn twee voorwaarden noodzakelijk om te kunnen ontspannen en nageven. Dat zijn activiteit en verticale balans. Met voldoende activiteit bewegen betekent dat je paard voorwaarts is, met daarbij een actief achterbeen. Een paard kan hard lopen zonder (voldoende) activiteit. Daarnaast kan een paard heel actief zijn, zonder tempo te maken. Een paard kan dus hard gaan, terwijl er geen activiteit is en een paard kan langzaam gaan met veel activiteit. Denk maar eens aan een correct gereden piaffe. Daarbij beweegt een paard heel actief, is hij heel 'voorwaarts', maar blijft hij (bijna) op dezelfde plek! Activiteit gaat dus om impuls, niet om snelheid. Het verschilt hoe voorwaarts een paard moet zijn voor een actief achterbeen. Het ene paard heeft meer voorwaartse drang nodig om een actief achterbeen te hebben dan het andere paard dat misschien te snel gaat en daardoor zijn passen niet af kan maken. Het paard moet in rust en regelmaat met krachtige passen bewegen. Een actief achterbeen is een achterbeen dat net zo ver onder, als achter het lichaam beweegt. We noemen dit 50-50. Als het achterbeen meer achter het lichaam beweegt, dan stuwt dat het paard naar voren.

Een paard kan niet tot dragen komen in een hoog tempo, maar het achterbeen kan wel een betere slinger krijgen door hem meer voorwaarts te laten bewegen.
Als het achterbeen niet actief is, kan een paard niet nageven. Stuwt het paard met het achterbeen, dan wordt zijn bovenlijn hol in plaats van bol. De bovenlijn wordt kort en de onderlijn wordt lang, precies wat we niet willen!



Yens met te weinig activiteit en een stuwend achterbeen

Fysiek en mentaal in orde
Voordat je gaat longeren – of überhaupt iets met je paard gaat doen – is het van groot belang dat je zeker weet dat hij fysiek in orde is. Lichamelijke problemen zorgen ervoor dat het voor je paard niet mogelijk is om correct aan de longe of onder het zadel te bewegen. Daarnaast moet de mentale gesteldheid van je paard in orde zijn. Hij moet zich veilig voelen en weten dat hij op jou kan vertrouwen. Heeft hij daar nog moeite mee? Bouw dan eerst een band met je paard op, bijvoorbeeld door grondwerk.

Links-rechtsbalans herstellen
Nagenoeg ieder paard heeft last van verticale scheefheid. Zijn gewichtsverdeling tussen de linker- en rechterhelft van zijn lichaam, de links-rechtsbalans, is dan niet goed. Hij heeft meer gewicht op de ene zijde van zijn lichaam dan op de andere zijde. Dat zorgt direct of later voor ongemakken bij het paard. Daarom wil je hem ook aan de longe in verticale balans brengen.
Het paard is in verticale balans als het gewicht tussen links en rechts gelijk verdeeld is tijdens het lopen op een rechte lijn. Op een cirkel is dit in de basis hetzelfde, maar kan deze gewichtsverdeling veranderen, afhankelijk van de grootte van de cirkel en het tempo waarin je paard loopt.
Sommige paarden die niet in balans zijn gaan rennen, anderen zijn juist sloom. Regelmatig zie je dat een paard door de disbalans bijvoorbeeld gaat bokken of steigeren. Al deze problemen vertellen dat het paard zich oncomfortabel voelt. Het is cruciaal om eerst vast te stellen of het paard geen lichamelijke klachten heeft. Als dit niet het geval is, zit de oplossing voor dit probleem vaak in het herstellen van de verticale balans. Pas als een paard zijn gewicht evenredig verdeelt over zijn linker- en rechterzijde kan hij echt ontspannen.

Bij het kijken naar de gewichtsverdeling van je paard, let je vooral op welke schouder hij zijn gewicht grotendeels legt. Kijk goed of het paard op de binnenschouder of op de buitenschouder gaat. Als een paard bij het longeren naar binnen valt, gaat hij op de binnenschouder. Hij is dan niet in verticale balans, want zijn gewicht is niet evenredig over zijn linker- en rechterzijde verdeeld. Valt een paard bij het longeren naar buiten, dan gaat hij over de buitenschouder. Ook hierbij is het paard niet in verticale balans, want zijn gewicht is niet evenredig over links en rechts verdeeld. Het kan voorkomen dat een paard linksom op de binnenschouder loopt en op de andere hand juist over de buitenschouder gaat, maar ook dat het paard beide kanten op hetzelfde doet.



De Rechter over de schouder

De vraag is dus aan welke zijde je paard het meeste gewicht draagt, oftewel of hij op de binnenschouder of over de buitenschouder gaat. Hoe breng je je paard nu in verticale balans? Hiervoor ga je kijken naar zijn gewichtsverdeling en in welke richting hij loopt. In mijn boek 'Longeren met TAKT' ga ik hier heel uitgebreid op in.

Hoofd-halshouding

Is je paard in verticale balans en voldoende actief, dan zal het paard de hals laten vallen. Het doel is een vallende, lange hals en niet een te lage hals. Gaat hij te laag, dan gaat hij te veel de voorhand in en van het achterbeen af. Het bekken kantelt de verkeerde kant op en het paard stuwt zichzelf de voorhand in. Het zogenoemde stofzuigen is dus allesbehalve ideaal. Het is belangrijk dat het paard een losse bovenlijn en gesloten onderlijn houdt.

Voor mij is het gewenste beeld een vallende hals en het hoofd met de neus iets voor de loodlijn. Let wel, dit is voor een jong of ongetraind paard heel zwaar. Hoofd en hals zijn zwaar om te dragen. Vergelijk het maar met het dragen van een volle boodschappentas. Hoe verder je die van je af draagt, hoe zwaarder de kilo's voelen. Een jong of ongetraind paard kan dit dus maar kleine stukjes volhouden.
Hoe zie je of het de juiste hoofd-halshouding is? Ik vind dat een moeilijk onderdeel van het gewenste beeld, omdat de hoofd-halshouding idealiter een resultaat is van het geheel. Kijk naar het hele paard, we noemen dat het 'kader' waarbinnen hij beweegt. Het totaalplaatje maakt wat de juiste positie van hoofd-hals is voor dát moment. De hoofd-halshouding is het resultaat van het trainingsniveau van het paard en de capaciteit van zijn achterbeen.
Is de hoofd-halshouding laag? Dan moet het achterbeen verder onder kunnen treden, om te voorkomen dat hij de voorhand in gaat. Ook hier draait het weer om de balans, in dit geval tussen voor en achter.

Whiskey in verticale balans, maar veel te laag waardoor hij 'van het achterbeen af' gaat en dus teveel gewicht op de voorhand heeft





info

Meer weten over TAKT?
Kijk op www.taktacademy.nl of
www.stalmireille.nl

Gabriël aan de dubbele longe in balans, actief en daardoor nageeflijk

Nageeflijkheid

Nageeflijkheid is voor mij niet, zoals ik zoveel hoor, het loslaten van nek- en kaakgewricht. Was het maar zo simpel. Als een paard zijn hoofd naar beneden doet, betekent dat niet per definitie dat hij nageeflijk is. Nageeflijkheid is veel meer dan dat.

Nageeflijkheid is het resultaat van voldoende activiteit en verticale balans. Nageeflijkheid ontstaat vanuit een actief ondertredend achterbeen en vervolgt zijn weg over de rug, de schoft, de hals, de nek en de kaak en eindigt in de hand van de longeur. Ieder paard dat het fysiek kan en mentaal durft, kan nageeflijk lopen. Dus als je paard er lichamelijk toe in staat is, geen fysieke klachten heeft én voldoende vertrouwen om te ontspannen, kan hij nageeflijk zijn, ook aan de longe.

Forceer je 'nageeflijkheid' aan de voorkant, bijvoorbeeld door te veel druk op de teugels of met een hulpteugel, dan kan het zijn dat je paard wel met een fijne, zachte mond met zijn hoofd naar beneden loopt, maar dat doet met de zogenoemde 'valse knik'. Hij is dan dus niet daadwerkelijk nageeflijk. Als een paard met de neus terug wordt gereden of gelongeerd, dan kan het voorbeen niet naar voren komen. En als het voorbeen niet naar voren kan komen, is er geen ruimte voor het actief ondertredende achterbeen. Nageeflijkheid kan nooit ontstaan als de hand of een hulpteugel terugwerkt of vaststaat. Daarom longeer ik zonder hulpteugels. Nageeflijkheid is een cadeautje dat je krijgt als alles klopt, je kunt het niet afdwingen.