

Training out of the box.

Paardrijden gaat niet altijd van een leien dakje. Soms is je paard wel erg moeilijk te sturen, of wordt hij plots heel sterk op een kant, springt hij ineens niet hoog genoeg meer...

Heb je er dan wel een over nagedacht wat de oorzaak zou kunnen zijn in plaats van onmiddellijk kwaad en chagrijnig te reageren? Paarden doen namelijk niet 'expres' lastig. Maar zijn nu eenmaal van nature scheef, wat voor de nodige spiervermoeidheid en -spanning kan zorgen tijdens de training. Ze zijn van vlees en bloed – geen machines- en moeten dus ook sterk genoeg zijn voor het werk dat we van hen vragen. Ze moeten over voldoende uithouding

beschikken om dit werk te kunnen volhouden aan de snelheid die we van hen verlangen. Ze kunnen moeite hebben met hun coördinatie of er kan ergens een blessure sluimeren. Als ruiter zijn wij in dit geval de intelligentste en dus is het onze verantwoordelijkheid om uit te zoeken waarom het paard dit gedrag vertoond.

Eerste prioriteit is ALTIJD een medische oorzaak uitsluiten. Laat je paard grondig nakijken door een dierenarts. Geeft die je groen licht, dan kan je aan de slag.

Maar Hoe? Want je kunt niet telkens hardnekkig dezelfde oefenrondjes rijden en toch andere resultaten verwachten!?

Ik laat even in het midden dat we altijd eerst even naar onszelf moeten kijken. Is onze houding ok? Zijn onze hulpen juist? Is onze timing van hulpen juist? Geen enkele ruiter, hoe goed of professioneel ook, is perfect. We moeten allemaal wel ergens aan werken.

Als we naar onze trainingssessies in het algemeen gaan kijken kan het heel wat frustratie besparen als je eerst eens grondig nadenkt wat je juist wil van je paard. Neem nu 'een betere galop'. Wil je dan een sterkere afdruk? Dit vraagt kracht. Wil je een grotere paslengte? Dit vraagt niet allen kracht maar ook souplesse en balans.

Verwacht je meer gedragenheid maar krijg je da schouder niet voor de achterhand? Wat is dan de kip en wat het ei? Je kunt wel gaan rekken en strekken om natuurlijke scheefheid tegen te gaan maar als een achterbeen hierdoor ook echt veel zwakker is dan het andere, dan moet dit eerst aansterken. Scheeflopen kan echter ook een gebrek aan balans en coördinatie betekenen.

Je voelt het al komen... al deze dingen hangen erg nauw met elkaar samen en van het ene komt meestal ook het andere.

Daarom is het belangrijk om voor jezelf zo specifiek mogelijk uit te dokteren waar je aan wil werken en ga aan de slag met dat ene werkpunt, geen 10 dingen tegelijk.

Als je je paard sterker wil maken moet je aan de slag met krachtoefeningen. Zulke oefeningen kunnen paarden niet lang volhouden dus plan korte intensieve sessies met tussendoor pauzes en beperkte herhalingen. Bv heuveltraining, interval galoptraining, in en uitjes, cavaletti's, maar ook schakelen in het dressuurmatig werk, verzamelende oefeningen.

Ga je aan de uithouding werken dan wil je eerder lange sessies inlassen. Door bv langere blokken in een bepaalde gang te trainen weliswaar aan een lagere intensiteit. Bv galoptraining, buitenritten,

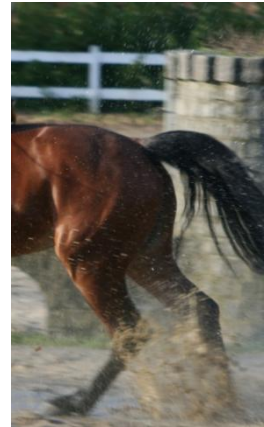


Foto: Willo Van Berkel

zwemmen (opgelet voor intensiteit!). Wist je trouwens dat de meeste trainingen die wij met ons paard doen vooral invloed hebben op de uithouding? Zelden trainen we intensief genoeg om echt kracht te ontwikkelen.

Wees creatief met oefeningen in vrijheid, aan de longe, aan de hand en onder het zadel om heel gericht dat ene punt te verbeteren waar jou paard nood aan heeft. Vraag raad aan je trainer, therapeut, dierenarts om te identificeren welk 'probleem' prioriteit krijgt en ga van daar stap voor stap verder.



Zorg voor een doordachte afwisseling van training en herstelmomenten dit werkt niet alleen motiverender voor jou en je paard, maar resulteert ook in een sneller en betere progressie!

Little details, all part of the bigger picture. Achieving your horse's fullest potential!

Equi 'n sync



Foto: VDB FOTOS

Els Martin
Equine massage & Movement therapist
www.equinsync.be

info@equinsync.be

+32 474 69 22 90