



Het Freestyle systeem; een introductie

door Elke Wiss

Velen hebben er wel eens van gehoord, maar wie weet wat het precies is?

De hippe term 'Freestyle' blijkt bij navragen veel verschillende associaties op te roepen.

De één denkt direct aan zwaaiend met een touwtje achter je paard aan hollen, bij de ander gaan de nekharen overeind staan omdat hij denkt dat je dan moet 'fluisteren' met je paard, en een derde vraagt zich af of Freestyle betekent dat je bitloos, zweeploos en sporenloos op je paard moet rijden.

Deze vooroordelen laten zien dat er veel gebeurt op trainingsgebied, maar ook dat er blijkbaar geen helderheid is over de verschillende stromingen, trainers en termen. Tijd dus voor een heldere uitleg: wat is het Freestyle systeem en wat kun je ermee?

Grondlegger

Emiel Voest is de grondlegger van het Freestyle systeem en ontwikkelde hiermee een eigen trainingsmethode voor paard en mens.

Hij volgde een traditionele instructeursopleiding. Uit onvrede met de 'harde' aanpak in de training van paarden heeft Emiel zich meer verdiept in het wezen paard. In de afgelopen vijftien jaar is de trainingsmethode uitgegroeid tot het huidige Freestyle systeem. Een systeem dat elke paardeneigenaar, trainer of ruiter extra mogelijkheden verschaft om paarden te trainen met behoud van de welzijnsnormen voor paarden.

Wat is Freestyle?

Het Freestyle systeem is een trainingsmethode die zich richt op het trainen van paarden en hun eigenaren. Het is een totaalsysteem waarin het welzijn van het paard het uitgangspunt vormt. Het Freestyle systeem houdt zich bezig met alle aspecten van paarden; paarden houden, voeding, medische behandeling, huisvesting en educatie.

Gedrag en karakter spelen in de training van een paard een grote rol. De Freestyle Training wordt gebruikt voor verschillende doelen, zoals het opleiden van jonge paarden, het oplossen van probleemgedrag en als ondersteunende training voor het (dressuurmatig) rijden.

Het Freestyle systeem is gebaseerd op wederzijds begrip en vertrouwen. Begrip voor het paard als kuddedier, vluchtdier en prooidier en zijn behoeftes en reacties op zijn omgeving. Vertrouwen door het paard altijd dingen te vragen die hij snapt en aankan zonder daarbij in gevaar te komen.

Trainingsvormen

Het Freestyle systeem kent drie trainingsvormen waarin alle technieken terugkomen:

1. Loswerken
2. Grondwerk
3. Dubbele Lange Lijnen

Deze drie trainingsvormen staan in dienst van het uiteindelijke doel: Rijden.

Deze trainingsvormen worden doorlopen in deze volgorde omdat elke trainingsvorm voortborduurde op de technieken van de vorige. Op die manier sla je geen stappen over en ga je pas verder wanneer je paard de aangeleerde technieken beheerst en deze bevestigd zijn. Zo kun je altijd op de

vorige stap terugvallen als een volgende stap niet goed gaat. De kans dat je je paard een opdracht geeft die hij niet begrijpt, wordt door het op volgorde aanbieden van de technieken ook een stuk kleiner.



1. Loswerken

Loswerken is het werken met een loslopend paard in een afgesloten ruimte van 15 x 15 meter. Omdat het paard losloopt en vrij is om te reageren op zijn eigen manier, kunnen wij het paard observeren en op die manier informatie verkrijgen over de aard en het karakter van het dier. Vervolgens gaan we zelf met het paard in de loswerkbak aan het werk.

Het doel van loswerken is enerzijds het bepalen van dominantieverhouding en leiderschap, anderzijds is het doel controle krijgen over richting en tempo van het paard. Feitelijk is dat ook wat je wilt als je erop zit; controle over de richting en snelheid van je paard.

Tijdens het loswerken werk je op basis van lichaamstaal. Door je lichaamstaal (positie, beweging, houding) bewust en effectief te gebruiken leer je controle te krijgen over de richting en het tempo van het paard, zonder gebruik te maken van fysiek contact. Ook het paard zal zich in het loswerken ontwikkelen, door zich af te stemmen op de trainer en het leren begrijpen van de hulpen. Door linksom en rechtsom op de cirkel te werken zal het paard zich ook enigszins lateraal ontwikkelen (stelling/buiging).

2. Grondwerk

Onder grondwerk verstaan we het werken met een paard vanaf de grond met een touwhalster en een lijn (leadrope). De technieken die je bij het loswerken gebruikt (lichaamstaal) komen in het grondwerk weer terug; de positie waar je staat, de bewegingen die je maakt en je houding zijn ook hier belangrijk. In het grondwerk geven



we het paard opdrachten door middel van druk op de

leadrope/het touwhalster.

In het grondwerk staat het systeem 'wijken voor druk' centraal. Wij willen graag dat het paard 'wijkt voor druk'. Dat wil je zowel op de grond (je paard moet meelopen bij druk op het halster) als rijdend (jij geeft been en je paard moet voorwaarts). Zowel het paard als de trainer leert door grondwerkoefeningen hoeveel druk/hulp het paard nodig heeft om ervoor te wijken.

Je leert in het grondwerk hoe je de goede reactie van het paard moet belonen en hoe je de druk/hulp af kunt bouwen tot een minimaal niveau. Op die manier gaat je paard steeds beter reageren op steeds subtielere hulpen. En is dat niet precies wat we met rijden ook willen?



Naast het aanleren van het systeem 'wijken voor druk' wordt het grondwerk ook gebruikt om bijvoorbeeld een (jong) paard te laten wennen aan de hulpen, gewenning aan materiaal, gehoorzaamheidstraining, vergroten van het vertrouwen, gymnastiseren van het paardenlijf en als voorbereiding op de Dubbele Lange Lijnen.

Grondwerk kun je doen in de bak; als dat goed gaat kun je eens een hindernisparcours bouwen of,

nog moeilijker, buiten op straat oefenen! Grondwerk biedt ontzettend veel mogelijkheden.

3. Dubbele Lange Lijnen

Het werken aan de Dubbele Lange Lijnen vormt de brug tussen het werken vanaf de grond en het rijden. Het is in de Freestyle training voor het eerst dat we actief gaan werken aan de lichamelijke houding van het paard. We zijn bezig met rijtypische begrippen zoals: teugelvoering, buiging, stelling, horizontale/verticale balans, nageven en aanleuning.

Bij de Dubbele Lange Lijnen werken we vanuit twee verschillende posities:

1. De centrumpositie - in het midden van de cirkel die het paard loopt
2. De menpositie - achter het paard.

Het werken aan de Dubbele Lange Lijnen is erg leuk om te doen en een fijn trainingsonderdeel om je paard te trainen in rechtrichten, nageeflijkheid, balans en evenwicht. Het



werken aan de DLL is voor jonge, niet ingereden paarden ook een goede voorbereiding op het sturen, stoppen en in balans bewegen voordat er een ruiter op zit. Ook voor paarden met fysieke problemen, kleine pony's of oudere paarden waar niet meer op gereden kan worden, is het werken aan de Dubbele Lange Lijnen een goede en leuke manier om ze toch in beweging te houden! Het werken aan de DLL is erg leuk en nuttig om te doen, maar zeker niet gemakkelijk. Als trainer ben je met 14 meter touw bezig wat je paard om zijn lijf heeft hangen. Het is belangrijk dat je paard begrijpt wat je van hem wilt en dat hij uiteraard niet in paniek raakt van alle toestanden om zijn lijf. Dat kan alleen maar als je paard door het loswerken en grondwerk een goede basis heeft gekregen en voorbereid is voordat je aan de DLL begint. Het paard laten wennen aan de DLL vereist kennis en geduld. Het is belangrijk dat je ervaren genoeg bent of goede begeleiding zoekt. Loswerken en grondwerk oefeningen zijn de basis van het werken aan de DLL, het is daarom belangrijk dat je het loswerken en de voorbereidende grondwerk oefeningen beheerst voordat je aan de DLL begint.

Basisrijstelsysteem - training van de ruiter

Bij het onderdeel rijden heb je altijd te maken met twee verschillende facetten: de training van het paard en de training van de ruiter. In het Freestyle systeem werken we tijdens het onderdeel 'Rijden' vooral aan de communicatie tussen ruiter en paard. De principes uit de eerdere onderdelen Loswerken, Grondwerk en Dubbele Lange Lijnen komen in je rijden weer terug. In het loswerken heb je geleerd gebruik te maken van je lichaamstaal en mee te bewegen in het ritme van je paard, in het grondwerk heb je gewerkt aan wijken voor (lichte) druk en bij de DLL heb je handigheid gekregen in teugelvoering. In het basisrijstelsysteem is veel aandacht voor het effectief gebruiken van je lichaam en je lichaamstaal. We werken aan houding, zit, balans, gevoel, meebewegen, ritme etc.

We gebruiken daar verschillende oefeningen voor. Zo kun je bijvoorbeeld, om aan je eigen balans te werken, eens op een barebackpad rijden in plaats van met een zadel. De barebackpad dwingt je balans te houden en je onafhankelijke zit te trainen. Ook kun je eens rijden zonder bit, zweep en sporen. Dat geeft je de gelegenheid om vanuit je zit met je paard te communiceren en je zult merken dat je minder hulpmiddelen nodig hebt dan je denkt. Het rijden zonder bit, zweep en zadel is puur ter training van de ruiter en het is zeker niet de bedoeling om altijd zo te rijden. De technieken die je leert en de balans die je verkrijgt door af en toe op deze manier te rijden kun je later goed gebruiken binnen je eigen discipline met je normale optoming.

Basisrijstelsysteem - training van het paard

Vanuit het trainen van de ruiter komen we automatisch terecht bij het trainen van het paard. Natuurlijk is de uiteindelijke vorm voor een groot deel afhankelijk van de door jou gekozen discipline. Maar of je nu springt, dressuur rijdt, western rijdt of recreatief bezig bent, voor elke discipline geldt dat het paard getraind moet worden op gehoorzaamheid, draagvermogen, rijtypische balans, kracht en souplesse. Aan deze basisvoorwaarden werkt het basisrijstelsysteem met verschillende oefeningen.

Meer informatie

Spreekt het Freestyle systeem je aan en wil je meer informatie of een proefles, dan zijn er genoeg instructeurs die je op weg kunnen helpen. Kijk voor meer informatie en een lijst van instructeurs op: www.emielvoest.nl

Elke Wiss, Freestyle trainer/instructeur en Centered Riding Instructor.

Voor meer informatie: www.equus-libris.nl

