



Soepel de winter door

Grondwerk voor kids

Door Hanneke Luitwieler

Het is winter, de bospaden zijn modderig en slecht begaanbaar en als ook de bak bevroren is, wat kun je dan nog doen met je paard? Grondwerk kan een waardevolle toevoeging zijn aan de training van en omgang met je paard. In de winter, maar ook als aanvulling of afwisseling op het rijden. Met grondwerk houd je je paard in beweging, zodat je in het voorjaar samen weer volop aan de slag kunt. Ook als je nog niet alles kunt of mag doen met je (verzorg)paard is dit een mooie manier om toch samen bezig te zijn. Met Freestyle-instructeur Elke Wiss doen we wat oefeningen om ruiter en paard soepel en in conditie te houden.

Elke (25 jaar):

Elke is Freestylele trainer/instructeur bij Emiel Voest en daarnaast gecertificeerd Centered Riding Instructeur. Met haar bedrijf Equus-Libris laat ze mensen en hun paarden kennis maken met Freestyle/ grondwerk. Ze geeft lessen loswerken, grondwerk, dubbele lange lijnen en Centered Riding. Daarnaast geeft ze sessies 'Spiegelen met paarden' aan mensen en bedrijven. Samen met haar vriend Jan Timmer bezit ze een aantal ijslanders en één Singlefooter (Amerikaans gangenpaard).

Stella (11 jaar):

Stella rijdt twee keer in de week op ijslanders. Met de zesjarige IJslandse merrie van haar moeder kan ze nog niet alles doen omdat ze daar nog niet ervaren genoeg voor is. Maar ze vindt het wel heel leuk om te longeren en grondwerk met haar te doen.

Svartþyrnir (8 jaar)

- 'zwarte doorn' (roepnaam Thyrnir): IJslandse ruïn met prachtige lange zwarte manen. Hij is heel lief, maar soms een beetje ondeugend. Zo ziet hij kans om tijdens onze aanwezigheid onder het draad door te kruipen en de poetskist van Elke vakkundig te slopen.

Tigul (6 jaar)

- 'muizenootje': IJslandse ruïn, vooral herkenbaar aan de lange lichte haren in zijn wollige oortjes. Hij is wat het Freestyle-systeem betreft ervarener dan Thyrnir en beheerst alle onderdelen (loswerken, grondwerk en dubbele lange lijnen).

Materialen

Voor grondwerk, zoals we vandaag gaan doen, gebruik je een touwhalster en een leadrope. Een touwhalster is speciaal gemaakt om druk uit te oefenen op de plek waar je dat wilt. Een gewoon stalhalster verdeelt de druk gelijkmatig om het hele hoofd en is dus onduidelijker voor je paard. Daarnaast is een stalhalster gemaakt om te breken als je paard eraan gaat hangen; een touwhalster doet dat niet. Je mag je paard daarom ook nooit vastzetten of in de wei zetten met een touwhalster! Het is belangrijk dat het trainingshalster goed past; het moet netjes aangesloten om het hoofd zitten om schuiven te voorkomen.

Ook gebruik je geen gewoon halstertouw maar een leadrope van ongeveer 4,5 meter lang. Deze lengte heb je nodig voor een veilige afstand en om duidelijke signalen te geven aan je paard. Mocht je paard een keertje wegspringen, dan kun je hem de ruimte geven. Met een halstertouw tje ben je hem snel kwijt.



Lopen met het paard

Als je met je paard gaat stappen, loop je altijd schuin voor je paard. Meestal wordt ons geleerd om naast de schouder te lopen, maar dat is als je erover nadenkt best onhandig. Ten eerste loopt je paard dan feitelijk voorop. In zijn ogen zou dat wel eens kunnen betekenen dat hij dan ook bepaalt waar jullie heen gaan en dat is natuurlijk niet de bedoeling.

Daarnaast is het ook een onveilige plek om te lopen. Als je paard schrikt, zou hij tegen je aan kunnen springen. Ten slotte kun je op deze schouderpositie geen duidelijke signalen geven. Je zult moeten trekken en duwen om je paard te vertellen dat hij naar links of naar rechts moet. Als je schuin voor je paard loopt, kun je hem altijd goed in de gaten houden, hij heeft voldoende ruimte als hij schrikt en hij kan jou goed zien en begrijpt daarom beter welke kant jij opgaat en hoe snel. Ook kun je met je lichaamstaal vertellen wat je van je paard wilt; moet hij rechts- of linksaf, moet hij stoppen of draaien, moet hij sneller of langzamer.

Als je paard op de linkerhand loopt, leidt je hem met de rechterhand en omgekeerd. In de andere hand houd je de rest van het opgerolde touw vast. Zo kun je je paard altijd de ruimte geven als het nodig is. De hand waarmee je het paard leidt, houd je op enige afstand voor zijn neus, zodat hij als het ware je hand volgt.

Wijken voor druk

Tijdens het grondwerk is 'wijken voor druk' erg belangrijk. Het is als het ware de taal die je met het paard spreekt. Als je paard niet kan wijken voor druk, kun je niet met hem werken. Van nature gaan paarden tegen druk in. Vraag een veulen maar eens mee te lopen aan een halster door eraan te trekken. Wat doet het veulen? Juist: terugtrekken. Dat is een overlevingsinstinct en een reflex van het paard. Het heeft dus nooit zin om je paard voort te trekken. Hij zal dan alleen maar gaan terugtrekken en het is niet moeilijk om te raden wie er dan wint...

Wij moeten onze paarden dus leren wijken voor druk. Dat geldt zowel vanaf de grond (jij wilt dat je paard een pasje opzij gaat tijdens het poetsen) als tijdens het rijden (jij geeft druk met je kuit en het paard moet naar voren). We zullen onze paarden dit moeten aanleren. Grondwerk is dé techniek hiervoor.

Wanneer je iets van je paard wilt (hoofd buigen, meelopen aan het halster) zet je druk. Zodra je paard het goede antwoord geeft (buigen/meelopen) moet je **METEEN** loslaten. Zo weet je paard dat hij het goede antwoord heeft gegeven en beloon je hem daarvoor. Het komt dus aan op een goede timing; laat je te vroeg of te laat los, dan heb je je paard misschien iets geleerd wat niet de bedoeling was.

Buigen

Als je op je paard rijdt, wil je graag dat je paard mooi gebogen door de bochten gaat (buiging en stelling). Grondwerk is een goede manier om je paard lenig en soepel te maken (of houden) en te leren wijken voor druk. We beginnen vanuit stilstand: Ga naast je paard staan op de positie waar je been ligt als je op je paard zit. Oefen lichte druk uit op het touw, totdat hij zijn hoofd naar je toe buigt.

Om hem te helpen en alvast voor te bereiden op dezelfde oefening vanuit het zadel, kun je met je zijkant tegen je paard leunen (waar normaal jouw been zou liggen) zodat je paard als het ware om jou heen kan buigen. Rijdend wil je namelijk dat je paard 'om je heen heen buigt'. Dat kun je nu dus al oefenen op de grond! Ook nu geldt: laat meteen los als hij het goed doet.

Deze oefening maakt je paard soepeler (je buigt hem immers gelijk naar beide kanten) en het geef jou de gelegenheid te voelen welke kant voor je paard het moeilijkst is. Daar kun je dan extra aandacht aan besteden, ook later tijdens het rijden.

Tijdens het werken met Thyrnir kan Stella ook duidelijk merken welke kant hij het moeilijkst vindt. Een goede oefening om je paard beter te leren kennen!

Hindernissen

Als het lopen aan de hand goed gaat, kun je proberen om een paar hindernissen neer te leggen. Hiervoor kun je van alles gebruiken, zoals balkjes, autobanden en tonnen of jerrycans.

Het werken met hindernissen is een goede gehoorzaamheidsoefening. Je paard moet zijn aandacht bij jou houden, ook als hij de hindernis eng vindt. Maar je paard wordt er ook lenig van. Hij wordt zich meer bewust van zijn lichaam en wordt handiger. Daarnaast zal je paard geconcentreerd moeten zijn op jou als begeleider. Ook voor het werken met hindernissen geldt: doe het beheerst, wees duidelijk, zorg voor veiligheid en laat op tijd de druk los als je paard het goed doet.

Balkjes

Leg om te beginnen een paar balkjes achter elkaar en laat je paard hier rustig overheen stappen. Als je paard dit voor het eerst doet, is het verstandig om hem eerst goed te laten kijken naar de hindernis. Als je paard het eng vindt, laat hem er dan niet in één keer overheen gaan, maar zet hem eerst voor de hindernis en vraag stapje voor stapje. Zo voorkom je dat je paard er uit angst maar heel snel overheen vliegt. Wanneer je paard met angst en stress een hindernis over gaat, heeft hij niks geleerd en heb je jezelf in gevaar gebracht.

Dan is het tijd voor meer precisiewerk: laat je paard één voorbeen over de hindernis zetten. Als je het nog moeilijker wilt maken kun je hetzelfde doen met de achterbenen. Probeer ook eens om hem een stapje achteruit te laten doen, zonder de balkjes te raken. Dit is een goede behendigheidsoefening voor het paard en voor jezelf! Je paard leert hierdoor alle vier zijn benen onafhankelijk te gebruiken. Zo komt hij ook in het bos makkelijk over allerlei obstakels heen, zoals takken en boomwortels. Ook voor het trailerladen is dit een goede voorbereidende oefening. Jij krijgt namelijk controle over de benen van je paard. En dat



WANNEER JE IETS VAN JE PAARD WILT (HOOFD BUIGEN, MEELOPEN AAN HET HALSTER) ZET JE DRUK. ZODRA JE PAARD HET GOEDE ANTWOORD GEEFT (BUIGEN/ MEELOPEN) MOET JE METEEN LOSLATEN.



ALS HET LOPEN AAN DE HAND GOED GAAT, KUN JE PROBEREN OM EEN PAAR HINDERNISSEN NEER TE LEGGEN.



ALS JE PAARD DIT VOOR HET EERST DOET, IS HET VERSTANDIG OM HEM EERST GOED TE LATEN KIJKEN NAAR DE HINDERNIS.



NA WAT OEFENEN GAAT HET STEEDS BETER.



JE ZULT MERKEN DAT JE PAARD STEEDS HANDIGER WORDT EN MEER BEWUST VAN ZIJN BENEN. JE PAARD MOET NAMELIJK ECHT GAAN NADENKEN OVER WAAR HIJ ZIJN BENEN MOET PLAATSEN EN AFWACHTEN WAAR JIJ HEM HEBBEN WILT.



ALS TOEGIFT MAG STELLA NOG EVEN ERVAREN HOE HET IS OM MET DE DUBBELE LANGE LIJNEN TE WERKEN.

is precies wat je graag wilt in moeilijke of enge situaties, zoals trailerladen, over een brug lopen of langs een tractor.

Als Stella Thyrnir vraagt over de balkjes te gaan, doet hij dat eerst vrij lomp; hij gooit zijn achterhand eroverheen en raakt de balkjes. Na wat oefenen gaat het steeds beter; Thyrnir is mooi geconcentreerd op Stella en hij leert zijn benen onafhankelijk van elkaar precies te plaatsen.

Mikado en autobanden

Als je het nog moeilijker wilt maken, kun je de balkjes als een soort mikado kris kras over elkaar heen leggen en je paard hier in de richting en het tempo dat jij wenst overheen laten stappen. Dezelfde oefening kun je ook met gehalveerde autobanden doen. Niet met 'hele' autobanden - daar blijft je paard achter haken!

Je zult merken dat je paard steeds handiger wordt en meer bewust van zijn benen. Je paard moet namelijk echt gaan nadenken over waar hij zijn benen moet plaatsen en afwachten waar jij hem hebben wilt.

Omdat Stella al met de gewone balken heeft geoefend, gaan de mikado-balken meteen veel beter! Stella kan precies bepalen waar haar paard zijn voeten neerzet. En dat is best een tof gevoel!

Springen

Als je wilt, kun je ook een sprongetje proberen. Hiervoor kun je natuurlijk de balkjes op een staander leggen, maar als je die niet hebt, kun je ook tonnen of jerrycans gebruiken. Ook hier geldt: Als je het voor het eerst doet, laat je paard dan eerst kijken naar de hindernis. Geef je paard genoeg ruimte, let op de veiligheid en werk in stapjes: eerst rustig in stap over de hindernis en als dat goed gaat in draf en met een sprongetje. Let ook op je eigen lichaamstaal; als jij aangeeft dat je paard bang zou moeten zijn, dan zal hij dat zijn. Als jij aangeeft dat je paard door de hindernis mag denderen doordat jijzelf niet springt, zal je paard ook niet springen.

Tijdens het oefenen laat Thyrnir precies merken of Stella op de juiste manier leiding geeft. Als zij niet zo goed weet waar ze naartoe wil, dan zwabbert hij achter haar aan. Maar als ze wel weet wat ze wilt, dan wordt er vlot doorgelopen en maken ze samen een sprongetje.

Dubbele lijnen

Als toegift mag Stella nog even ervaren hoe het is om met de dubbele lange lijnen te werken. Elke pakt hiervoor Tigul die dit werk vaker heeft gedaan. Thyrnir mag terug in de paddock, waaruit hij echter al snel weet te ontsnappen met het bovengenoemde resultaat. Elke is nog op zoek naar een nieuwe poetskist...

De dubbele lijnen zijn ongeveer 6,5 meter lang en worden bevestigd aan het touwhalster en een longeersingel. Wanneer het aan het touwhalster goed gaat, kun je overschakelen naar het bit.

Werken met de dubbele lange lijnen is best ingewikkeld; als je het nooit eerder hebt gedaan, is het belangrijk om hierbij eerst goede begeleiding te krijgen. Als je het beheerst, is het een goede voorbereiding op het rijden, bijvoorbeeld bij het trainen van jonge paarden. Maar ook naast het rijden is het een goede manier om buiging, stelling, balans en een goede teugelvoering te oefenen. De dubbele lijnen bieden ontzettend veel trainingsmogelijkheden. Als je echt fanatiek bent, kun je je paard alle dressuuroefeningen laten doen aan de lijnen; wijken, appuyeren, travers en ga zo maar door.

Met de dubbele lange lijnen kun je je paard in een cirkel om je heen laten lopen (centrumpositie), maar je kunt er ook achter gaan lopen alsof je het paard ment (menpositie). Als je dat goed beheerst, kun je zo zelfs 'op buitenrit'!

De ervaren Tigul liep keurig nageeflijk en mooi gebogen in elke gewenste richting, ook over de hindernissen. Stella kon zo aan de lijnen ook goed voelen welke kant voor Tigul het moeilijkst is. Daar kun je dan weer leuke oefeningen voor verzinnen om hem te trainen en soepel te maken. Zo leek het een eitje, maar met een onervaren paard is dat vermoedelijk wel anders. Dus; *don't try this at home*, tenzij je iemand kent met ervaring en kennis van zaken om je te helpen. Zo, en nu aan de slag.

Voor meer informatie over Elke en haar werkwijze, kijk op www.equus-libris.nl