



— EEN WERKBOEK VAN RS RIDING

Basischeck.

Vier oefeningen om te checken of jouw paard de juiste basis heeft.

— INTRODUCTIE

Een goede *basis*.

De basis goed voor elkaar hebben. Dat is iets waar we het allemaal over eens zijn. Zonder een goede basis kun je je paard niet goed opleiden. Zonder een goede basis blijf je hangen in dezelfde klasse en kom je niet verder op wedstrijd. Zonder een goede basis loop je tegen allerlei rijtechnische problemen aan, zoals een onrustige of zware aanleuning, een paard dat zich strak houdt in zijn lichaam, niet voorwaarts is of moeite heeft met verzamelen.

Grote kans dat je ook tegen problemen aanloopt en dat je wilt weten of je de basis wel goed voor elkaar hebt. Nou, ik kan je nu al vertellen dat je hoogstwaarschijnlijk de basis moet verbeteren. Het is namelijk zo dat volgens Rien van der Schaft *99% van alle rijtechnische problemen* voortkomt uit het niet voldoende voor elkaar hebben van de basisvoorwaarden. Maar wat zijn eigenlijk die basisvoorwaarden?

Rien heeft het in de online training '*De Correcte Basis*' over drie basisvoorwaarden. De drie basisvoorwaarden zijn het hebben van een *ontspannen paard*, *voorwaartse drang* en, ten derde, dat je paard de hand vertrouwt en het contact als prettig ervaart.

Dit wil je altijd voor elkaar hebben. Of je nu in stap door de baan gaat of wanneer je een oefening zoals schouderbinnenwaarts rijdt. Om te checken of je de drie basisvoorwaarden voor elkaar hebt, hebben we samen met Rien een aantal oefeningen voor je. Je vindt ze in deze pdf op de volgende pagina's.

Veel succes!

*“99% van alle rijtechnische problemen komt voort uit het niet goed voor elkaar hebben van de *basis*.”*



Conny Loonstra

OPRICHTER
DRESSAGEPRO ·
MEDE-OPRICHTER
TRTMETHOD

— ONTMOET DE TRAINER

Rien van der *Schaft*.



Op dit moment is Rien bondscoach van het Finse dressuurteam (voorheen van Nederlands dressuurteam) en begeleidt hij leerlingen over de hele wereld.

Naast dat Rien veel in het buitenland te vinden is runt hij samen met zijn vrouw Inge en dochter Romy *Stal Sprengenhorst*. Hier trainen zij eigen paard, maar ook paarden van eigenaren.

De trainingsmethode van Rien van der Schaft staat bekend als een hele *vriendelijke, logische en effectieve* trainingsmethode. Met niet alleen de focus op het hoofd van het paard, maar op het gehele functioneren van het lichaam.

Van 1979 tot 1983 maakte Rien deel uit van het Nederlands dressuurteam en hij deed ook mee aan de Olympische kampioenschappen, twee Europese kampioenschappen en het Wereldkampioenschap.

1

OPDRACHT · BASISVOORWAARDE EEN

Voorwaartse drang *zonder hulp*.

Je wilt niet het gevoel hebben dat je je paard telkens voorwaarts moet drijven. Je wilt daarentegen dat je paard voorwaartse drang behoudt *ook al geef je geen voorwaartse hulpen meer*. Natuurlijk blijft je paard niet na één keer een voorwaartse hulp oneindig lang voorwaarts, maar je streeft er wel naar om dit gevoel zo lang mogelijk te behouden zonder dat je iets hoeft te doen. Hieronder vind je de eerste opdracht om na te gaan hoe lang jij voorwaartse drang kunt behouden zonder dat dit afneemt.

DE OPDRACHT

Stap op de hoefslag op de rechterhand en geef vanaf de letter K geen voorwaartse hulp meer. Hoeveel passen, hoeveel meter of tot welke letter behoud je voorwaartse drang en behoud je hetzelfde gevoel? Doe dit een keer in stap, draf en galop. Doe hetzelfde in de drie gangen op de linkerhand en begin dan bij de letter F.

RECHTERHAND

<i>Stap</i>	
<i>Draf</i>	
<i>Galop</i>	

LINKERHAND

<i>Stap</i>	
<i>Draf</i>	
<i>Galop</i>	

Heb je het idee dat je paard voldoende voorwaartse drang behoudt zonder jouw hulp? Merk je verschil of je op de rechter- of linkerhand rijdt en in stap, draf of galop rijdt?

TIP

Ook de overgang van draf naar stap is een mooie oefening om te testen of je paard voldoende voorwaartse drang heeft. Als dat namelijk niet het geval is, zal je voelen dat je paard niet op een vloeiende manier de overgang maakt en als het ware 'afbreekt'. Hiermee bedoelen we dat je de verbinding van achteren naar voren verliest.

2^A

OPDRACHT · REACTIE

Halthouden & *reactie*.

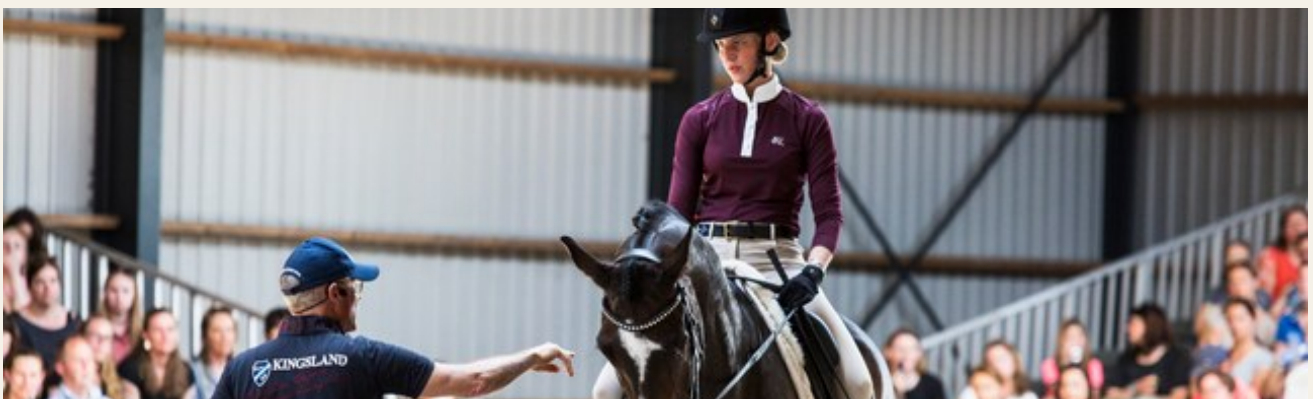
Je wilt niet alleen dat je paard voorwaarts blijft, je wilt ook graag dat je paard op de juiste manier op je voorwaartse hulp reageert. Dus als jij een beenhulp geeft, dat je de energie *door je paard heen voelt vloeien* en dat je paard meer voorwaartse drang krijgt. Je wilt niet dat als je je beenhulp geeft dat je voelt alsof er een blokkade is of dat je paard helemaal geen reactie geeft. Een eenvoudige manier om te checken of je paard voldoende reageert op je voorwaartse hulp, is om de overgang van halthouden naar stap en de overgang van halthouden naar draf te rijden.

DE OPDRACHT

Ga op de lange zijde halthouden en stap weg. Hoeveel en welke hulpen moest je geven voordat je paard voldoende reactie gaf en hoe lang duurde het voordat je paard voorwaarts stapte? Doe hetzelfde met de overgang halthouden en voorwaarts in arbeidsdraf.

OVERGANG	HOEVEEL EN WELKE HULP?	HOELANG VOOR REACTIE?
<i>Halthouden — Stap</i>		
<i>Halthouden — Draf</i>		

Heb je het idee dat je paard voldoende en snel genoeg op jouw voorwaartse hulp reageert vanuit het halthouden? Kan het verbeterd worden? Zo ja, hoe?



2^B

OPDRACHT · HERHALING

Vlugger op *minder hulp*.

DE OPDRACHT

Herhaal de overgang halthouden — draf een aantal keer kort achter elkaar. Merk je dat je paard vlugger begint te worden?

POGING 1

POGING 2

POGING 3

POGING 4



“

*Het is heel fijn om de video's terug te kijken. Mijn trainer heeft ook opgemerkt dat mijn rijden op een *positieve manier* is veranderd.*

★★★★★

CHRISTEL DEUGD · NEDERLAND



OPDRACHT · BASISVOORWAARDE DRIE

Constance *aanleuning*.

Wanneer je je paard in ontspanning en met een voorwaartse drang naar de hand toe rijdt, kan er pas een goede aanleuning ontstaan. Dit kun je *niet met je hand afdwingen* ook al probeer je dat op een 'vriendelijke' manier. Met de volgende oefening check je in welke mate je de hoofd-halshouding probeert te beïnvloeden met je teugelhulpen. En dus in welke mate je de aanleuning probeert te 'maken' in plaats van dat dit ontstaat vanuit ontspanning, voorwaartse drang en vertrouwen in jouw hand.

DE OPDRACHT

Stap op de hoefslag op de rechterhand en behoud vanaf de letter K met je hand op een prettige en ontspannen manier contact met de mond zonder dat je daarbij de hoofd-hals houding probeert te beïnvloeden. Hoeveel passen, meter of tot welke letter blijft je paard hetzelfde contact en dezelfde houding behouden? Doe dit op beide handen en ook in draf en galop.

RECHTERHAND	
<i>Stap</i>	
<i>Draf</i>	
<i>Galop</i>	

LINKERHAND	
<i>Stap</i>	
<i>Draf</i>	
<i>Galop</i>	

Heb je het idee dat je een constante aanleuning hebt? Merk je verschil of je op de rechter- of linkerhand rijdt en in stap, draf of galop rijdt? In welke mate probeer je de hoofd-halshouding te beïnvloeden met je teugelhulpen?

DE METHODE

Hoe krijg je de juiste *aanleuning*?

Het begint met wat Rien de '*contactteugel*' noemt en daarmee bedoelt hij het volgende. Je neemt de teugel aan en je probeert vervolgens dat contact te behouden. Dus beweegt je paard met zijn hoofd omhoog of omlaag, je houdt hetzelfde contact. Daarbij probeer je zo onafhankelijk en ontspannen mogelijk te zitten. Het doel is dat je een constant zachte en stabiele verbinding met de mond van je paard kunt behouden. Het is daarbij nog niet van belang in welke houding je paard loopt.

Als je op deze manier rijdt, zal dat je paard *vertrouwen geven in jouw hand* en zal hij op den duur dit contact als prettig gaan ervaren en willen onderhouden.

LET OP

De hoofd-halshouding ga je in dit stadium nog niet beïnvloeden. Eerst moet je paard voorwaarts blijven en in contact willen blijven met je hand. Je wilt eerst je paard in zijn natuurlijke voorkeurshouding rijden met een constante contactteugel. Pas als je dat hebt bevestigd, kun je de volgende stap zetten.





OPDRACHT · ZELFHOUDING

Überstreichen.

Een andere check om na te gaan of je niet te veel de hoofd-hals houding probeert te beïnvloeden met je teugelhulp én of je paard niet te veel steun zoekt in jouw hand, is om te kijken wat er gebeurt als je het contact met de mond verbreekt. Dit doe je met de oefening *überstreichen*, maar, let wel, dit is een oefening die je doet op het moment dat het contact tussen jouw hand en de mond bevestigd is. Bij *überstreichen* breng je twee handen naar voren en verbreek je het contact met de mond van je paard. Het is de bedoeling dat je paard in dezelfde takt, tempo en in dezelfde houding blijft doorgaan. Je kunt dit een aantal passen doen, bijvoorbeeld in draf en galop, op een cirkel of een rechte lijn.

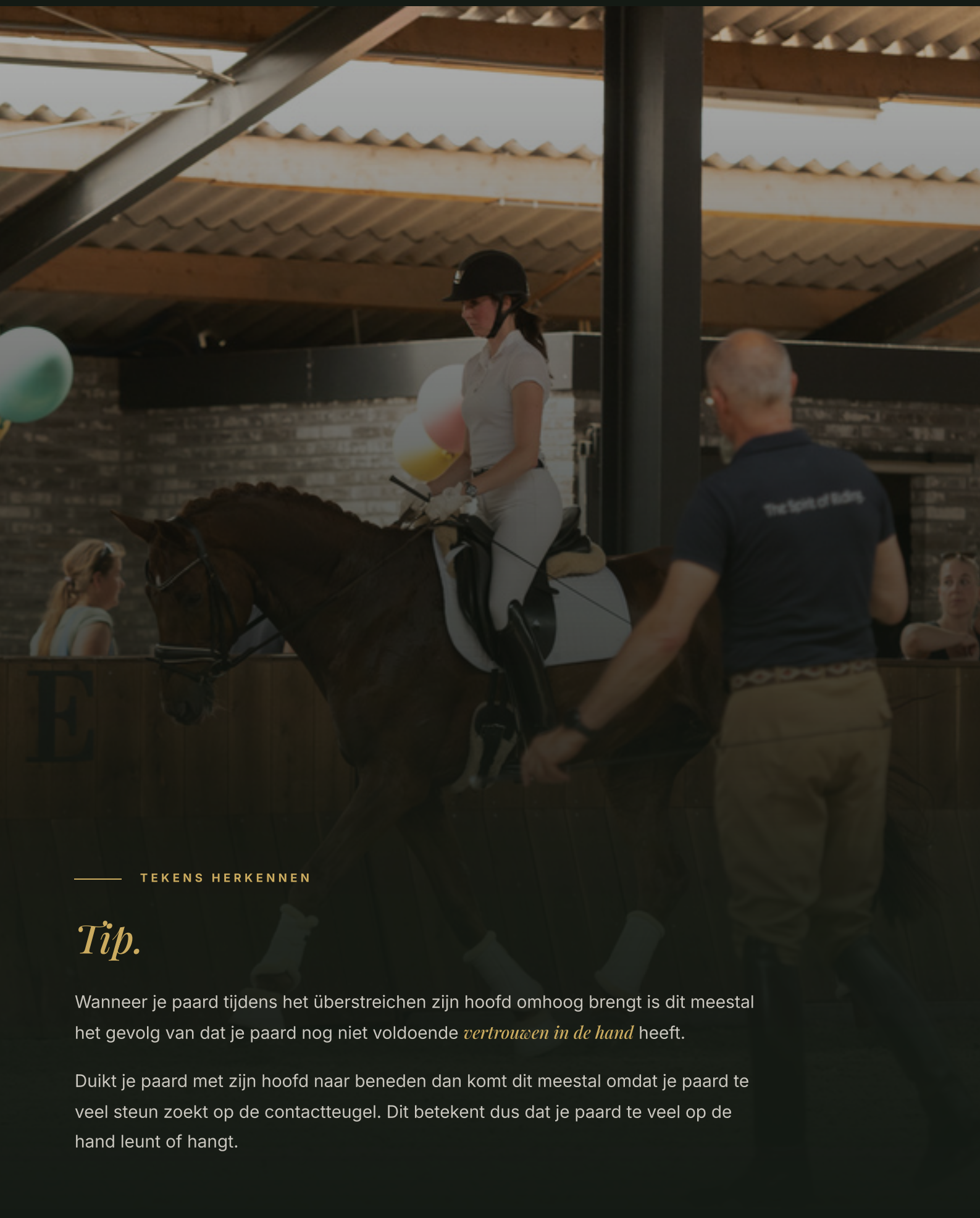
DE OPDRACHT

Ga een keer in draf en een keer in galop een paar passen (bijvoorbeeld twee à drie passen) *überstreichen* en let goed op wat er gebeurt met de takt, het tempo en de houding en balans van je paard. Noteer je bevindingen hieronder.

ÜBERSTREICHEN IN DRAF

ÜBERSTREICHEN IN GALOP

Heb je het idee dat je paard voldoende zelfhouding heeft en weinig steun van de hand zoekt? Heb je het gevoel dat je je paard veel met de hand moet controleren?



TEKENS HERKENNEN

Tip.

Wanneer je paard tijdens het überstreichen zijn hoofd omhoog brengt is dit meestal het gevolg van dat je paard nog niet voldoende *vertrouwen in de hand* heeft.

Duikt je paard met zijn hoofd naar beneden dan komt dit meestal omdat je paard te veel steun zoekt op de contactteugel. Dit betekent dus dat je paard te veel op de hand leunt of hangt.

CONCLUSIES

Resultaat.

Je hebt nu vier opdrachten uitgevoerd om de basisafrichting van je paard te checken. Welke conclusies kun jij voor jezelf trekken over de basisafrichting van je paard? Waar liggen verbeterpunten en wat gaat goed?

1

BASISVOORWAARDE EEN

Ontspanning

2

BASISVOORWAARDE TWEE

Voorwaartse drang

3

BASISVOORWAARDE DRIE

Vertrouwen in de hand en het contact als prettig ervaren

“

*Deze manier van trainen is zo belangrijk als je je paard
fit en gezond wilt houden.*

★★★★★

MIRJAM RIET · NEDERLAND

RS Riding

RSRIDING.COM