

HET GROTE PLAATJE

SPORT & HORSEMANSHIP UNITED

BASIS: PARTNERSCHAP

De relatie met je paard staat altijd voorop! Met behulp van [Parelli Natural Horsemanship](#) kun je hiervoor een sterke basis leggen die alles wat daarna komt heel veel gemakkelijker en leuker maakt. Je paard vertrouwt je en begrijpt de belangrijkste communicatie over ontspanning, energie en basisbewegingen al. Ook heb je als ruiter de principes onder de knie om je paard nieuwe dingen te laten leren.

VERTROUWEN

LEIDERSCHAP

TAAL

Alles begint én eindigt met ontspanning!

Plaatje: je paard is op elk moment geneigd de hals te strekken en zijn spieren te ontspannen. Tijdens en na alle oefeningen geen stress of onnodig aanspannen van spieren.

ONTSPANNING

ANTWOORD

Lichtheid en kwaliteit van het antwoord dat je paard geeft op je vragen.

Plaatje: licht, vlug, precies, niet meer nodig dan zithulp (seat-connection), specifiek gericht op één lichaamsdeel.

HARMONIE EN ...

BEWEGINGSVRIJHEID

Energie (impuls) niet meer of minder dan je wil of je paard aankan.

Plaatje: kies een energie op een schaal van 1-10 en doe wat nodig is die te realiseren en te houden. Spelen met energieverschillen en voel het effect op de andere thema's.

ENERGIE

BALANS

Balans voor-achter, links-rechts
Plaatje: paard en ruiter recht en in evenwicht, gewicht gelijk verdeeld over 4 benen. Spelen met positie hoofd/hals, buiging, schouders, achterhand en voel het effect op de andere thema's.

SOUPLESSE

RECHTRICHTEN

VERZAMELING

De verdere atletische ontwikkeling begint vanuit harmonie in de drie arbeidsgangen (plus halt en achterwaarts!) en keert daar ook altijd naar terug! *Plaatje:* een lenig paard (soepel, losgelaten, strekbaar, stelling, buiging), een recht paard (balans, kracht en coördinatie door spelen met zijgangen), een verzamelbaar paard (bergop bewegend, swingend, lichtvoetig) en dit alles zonder dwang.

ATLETISCHE ONTWIKKELING