

Vorbereiding op het Onverwachte

Liesbeth Jorna is bedenker en trainer van Sport & Horsemanship United (www.sporhorsemanshipunited.nl) en al jaren een bekend gezicht op Equiday. Zij leert haar studenten hoe ze hun paard kunnen trainen op een paardvriendelijke manier, om samen plezier te beleven en optimaal te kunnen presteren. De organisatoren van Equiday hebben haar gevraagd naar methodes voor het trainen van een onverstoortbaar paard en naar praktische tips voor thuis. Dit artikel is de wat uitgebreidere versie van hetgeen in Equiday Magazine is verschenen.



"If we understand that horses cannot separate the way they feel from the way they act, then we can start to see that unwanted behaviour is not bad behaviour at all."

Mark Rashid

FFFFF en je levensverzekering

Mark Rashid is één van mijn favoriete leraren. Hij heeft gelijk. Paarden zijn prooidieren. Snel reageren op wat er in hun omgeving gebeurt is van levensbelang. Als een paard schrikt, of angstig of onzeker is, is zijn eerste reactie weggrennen. Als dat niet kan zal hij vechten, bevriezen of zelfs opgeven, afhankelijk van zijn karakter. Vanuit de situatie van bevriezen en afwachten kan een paard soms ook onverwacht "ontploffen".

Flight - Fight - Freeze (& Fly) - Faint

Naarmate je paard sensibeler, sneller, sterker en atletischer is, wordt het belangrijker om te zorgen dat hij niet in FFFFF terecht komt. Noem het maar je levensverzekering! Het goed voorbereiden van je paard op een bestaan in onze drukke mensenwereld moet daarom eigenlijk nog vanzelfsprekender zijn dan het dragen van een cap. Wil je veilig en met plezier de dingen doen met je paard waar je van droomt? Bereid hem dan voor op het onverwachte!

Het doel: Een positieve respons aanleren

Veel mensen denken dat het voldoende is als je paard aan "dingen" went, doordat hij ze vaak genoeg ziet of meemaakt. Ik zet mijn paarden bewust in een wei dicht langs de weg als ik wil dat ze gewend raken aan passerende landbouwmachines. Ze raken *gedesensibiliseerd* voor die specifieke situatie. Dat is handig maar het helpt natuurlijk niet als je paard iets nieuws ziet, hoort, voelt of meemaakt.

Veel beter is het als je paard heeft geleerd hoe hij *zelf* kan zorgen dat stress verdwijnt. *Zodat een positieve respons (ontspanning en nieuwsgierigheid) de negatieve instinctieve reactie (FFFFF) vervangt.* Door dat bewust te trainen wordt je paard steeds onverstoortbaarder en kun je in allerlei omstandigheden nog fijn samenwerken. Dit wordt met de obstakeltraining van Parelli beoogd en ook Tristan Tucker, die via zijn TRT methode momenteel wereldwijd dressuurruiters bereikt, benadrukt telkens weer het belang van een aangeleerde positieve respons.

Basis kennis: tekenen van ontspanning

Als ontspanning is wat je wilt aanleren moet je dit goed kunnen herkennen. Tekenen van ontspanning zijn bijvoorbeeld een diepe ademhaling, het hoofd laten zakken, likken, kauwen, zuchten, zachte spieren, ontspannen knipperen van de ogen en een rustige aandacht voor de omgeving. Leer goed te voelen en te observeren en zorg dat je spanning en ontspanning goed herkent. En belangrijk: ontspan zelf!

Basis vaardigheid: controle over de beweging vanaf de grond en vanuit het zadel

Door middel van bijvoorbeeld de 7 games van Parelli kun je al een sterke basis leggen ... mits je goed oplet waar de benen precies gaan en hoe de balans is van je paard. Ik vind dat belangrijk want controle over de bewegingen is niet alleen een voorwaarde bij obstakeltraining maar ook gelijk een heel goede basis voor goed rijden.

Door eerst alles vanuit grondwerk op te bouwen kun je mooi zien wat er precies gebeurt in je paard, zowel in zijn hoofd als in zijn lichaam. Je leert tegelijk zelf ook je lichaamstaal goed te beheersen en je bent relatief veilig op de grond.

Een paar checkpoints ...

- Kun je je paard achterwaarts uit je *bubble* (*persoonlijke ruimte*) sturen en kan hij daar rustig blijven wachten?
- Controle over de achterhand: Buigt hij makkelijk op suggestie van je touw of teugel en stapt hij mooi onderdoor als je hem vraagt de achterhand te draaien?
- Controle over de voorhand: Kun je de voorhand opzij sturen als je midden voor zijn neus staat?
- Verplaatst hij zijn gewicht hierbij goed naar achter (*zie foto*)?
- Rolt je paard niet naar voren als je de achterhand of voorhand opzij wil laten wijken?
- Heb je ook vanuit het zadel controle over de voorbenen en achterbenen afzonderlijk?
- Vanuit het zadel is ook het aanleren een gecontroleerde *one-rein stop* van belang: kun je je paard met je buitenteugel naar buiten buigen en dan zijn achterhand laten draaien ... soepel en in balans tot hij stopt en volledig ontspant?

Deze dingen zijn stap voor stap aan te leren en van onschatbare waarde voor een fijne samenwerking



Verplaatst hij zijn gewicht naar achter bij het opzij stappen met de voorhand?

Gericht oefenen: verschillende situaties - verschillende aanpak

In grote lijnen kun je vier situaties onderscheiden: aanraking, stilstaande vreemde dingen, bewegende dingen en geluiden. Bij elk daarvan een paar aandachtspunten:

- *Aanraking*: bijvoorbeeld met je handen, zweep, een dekens of vlag. Kun je je paard overall aanraken zonder stress? Zorg ervoor dat je de aanraking die hij nog spannend vindt op het juiste moment weghaalt: als hij stilstaat of zelfs ontspant. Zolang hij beweegt rustig meebewegen, ook als hij wat snel is.
- *Stilstaande obstakels*: bijvoorbeeld een vlag, kliko of waterplas. Beloon nieuwsgierigheid en momenten van ontspanning. Duw nooit door terwijl hij net het voorwerp nadert of betast met neus of voeten. Als hij echt niet verder durft, wacht dan even zodat hij erover na kan denken. Loop eventueel weer even ervan weg om ontspanning terug te vinden en probeer opnieuw te naderen.

- *Bewegende dingen (zie fotoreeks)*: bijvoorbeeld een trekker of wandelaar met paraplu. Wist je dat alles wat nadert instinctief gevaar betekent? En dat alles wat weg beweegt juist nieuwsgierigheid opwekt? Laat je paard er dus eerst achteraan lopen, dan ernaast, dan er voor en dan er over of onder. Beloon elke poging tot ontspanning en nieuwsgierigheid met weghalen van het ding of het stoppen van de beweging. Nog een belangrijke tip voor je eigen veiligheid: loop zelf tussen het gevaar en je paard zodat je veilig bent als hij toch opzij springt.
- *Geluid*: bijvoorbeeld "kabouters" achter de heg, geluidsboxen en applaus. Voor het oefenen kun je ook bijv. castagnettes of een flesje met stenen gebruiken. Begin zachtjes en stop het geluid zodra je paard stopt en/of ontspant, zodat hij als het ware zelf de "uit-knop" vindt. Overigens: een alternatief is een positieve associatie te creëren bij geluiden. Al rijdend kun je bijvoorbeeld de bakrand aantikken en dat verbinden met ontspannen en belonen (friendly game) zodat hij het geluid als iets positiefs gaat ervaren. Dat is een methode die ik zelf vaak met succes toepas.

Bewegende uitdagingen:

Telkens een stapje verder en alles in ontspanning: eerst achteraan lopen, dan ernaast, vervolgens er vooruit lopen.





Het dragen van de tonnetjes is eigenlijk een combinatie van aanraking, beweging en geluid. Hiervoor is een combinatie van die drie strategieën gebruikt. Ontspannen en vrij kunnen bewegen is het eindplaatje.

Energie en aandacht in goede banen leiden, focus op wat je WEL wil

Het kan natuurlijk zijn dat je paard ondanks alle voorbereiding toch afgeleid of onzeker is. Laat je niet meevoeren in zijn afleiding maar houd je *focus op wat je wél wil*. Ik denk altijd "Ja, ik zie het ook, maar *stay on the job!*" Kalm en vastberaden, zonder te vechten. En als het dan niet zo mooi wordt als ik had gehoopt probeer ik er een positieve leerervaring van te maken. Ook in een wedstrijdssituatie!

Je kan ook bewust even iets vragen wat hij echt goed kent. Iets wat zijn aandacht en energie in goede banen leidt of hem zekerheid geeft. Voorbeelden zijn schouderbinnenwaarts langs die spannende jurytafel of even energiek een cirkel rijden om de adrenaline af te laten vloeien. *Touch it* spelen bij een vreemd obstakel helpt ook. Het aangeleerde spel overschaduwet dan de angstreactie. Je maakt dan gebruik van zogenaamd *onverenigbaar gedrag*: het positieve aangeleerde gedrag maakt het ongewenste instinctieve gedrag onmogelijk.



De "touch it" oefening, waarbij je je paard leert om een voorwerp op commando aan te raken met zijn neus is niet alleen leuk voor paarden om te leren en te doen, maar komt - eenmaal aangeleerd - enorm goed van pas als hij ergens bang voor is: de nieuwsgierigheid die bij het spelletje hoort verdringt de angst emotie.

En nu de praktijk ...

Natuurlijk lijkt dit op papier allemaal logisch en gemakkelijk. In de praktijk blijkt dat paarden en hun trainers op 100-en manieren verschillend zijn en vaak zit de doorbraak in de details. Veiligheid is belangrijk en goede begeleiding is dan ook aan te raden.

"Everything begins and ends with relaxation"
Karen Rohlf



© 2016 Liesbeth Jorna - Sport & Horsemanship United

Disclaimer: Sport & Horsemanship United - Liesbeth Jorna kan niet aansprakelijk worden gesteld voor gevolgen van zelfstandige en/of onjuiste toepassing van aangeboden kennis en technieken, tijdens lessen of daarbuiten.