



Sport & Horsemanship United

Nieuwe kennis over horsemanship, bewegingsleer en anatomie met Sharon May Davis, ademen, schriktraining - met interessante links

@Liesbeth Jorna - Sport & Horsemanship United, november 2015

Oké, ik ben een Learnholic. Leer mee en bekijk interessante links!

Het algemene kennisniveau in de paardenwereld neemt een enorme vlucht. Belangrijk dus voor trainers en paardeneigenaren om bij te blijven. Om je even een idee te geven in welke richtingen ik verder gestudeerd heb dit jaar even een kort overzichtje...

Lees verder en vindt leuke links naar meer info!

Dressage Naturally Coaches Conference in Florida

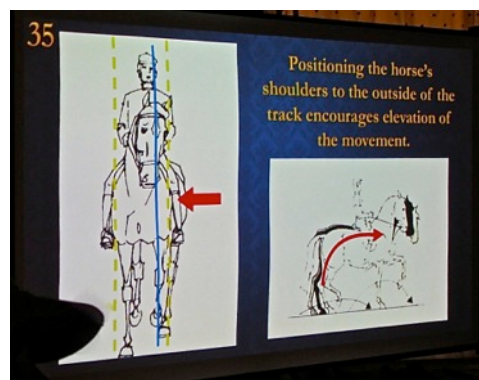
In maart waren we met alle DN Coaches bij Karen Rohlf in Florida en hebben zowel klassieke dressuur als coaching en businessideeën onder de loep genomen. Ook hebben we weer nieuwe oefeningen geleerd, zowel van elkaar als van Karen en Bruno Gonzales en Tina Veder. Eén van mijn favoriete oefeningen voor buigzaamheid en verzameling: rechte hoeken rijden. Hiernaast ook een tip over positionering van de schouders in relatie tot verzameling. Link:

<http://baroquegames.net/index.php/about/founders-bio>

Check out Karen's online courses:

<https://do.dressagenaturally.net>. In april kun je weer instappen.

Enorm uitgebreide cursus met heel veel kennis, voorbeelden en persoonlijke support. Aanrader!



Horsemanship clinic met Berni Zambail

In juli was ik met Skoki een paar dagen in de leer bij Berni Zambail, doorgewinterde horseman pur sang en 5 ster Parelli instructeur. Ik had Skoki meegenomen en Berni was de eerste instructeur ooit die echt begreep hoe Skoki in elkaar zat. Hij heeft me weer aan een extra diepere laag horsemanship geholpen. Skoki heeft veel tijd nodig om dingen in zijn hoofd te verwerken. Je kan je zo gemakkelijk vergissen in hem omdat zijn lijf zo enorm atletisch is, maar zo snel als zijn lijf is, zo langzaam is zijn hoofd. Wachten, wachten, herhalen, herhalen totdat hij ontspant. Voor inspiratie ga naar Youtube en zoek op Berni Zambail.



Mental Connection clinic met Silke Vallentin

In augustus heb ik de reis met Skoki voortgezet bij Silke Vallentin.

<http://www.silkevallentin.de/en/>. Ik was nieuwsgierig naar hoe zij vanuit

de Parelli achtergrond invulling geeft aan een beter bewegingsmechanisme van het paard. Ook dat was leuk en leerzaam, al doorzag zij Skoki's karakter niet helemaal, en onderschatte ze zijn fysieke mogelijkheden. We hebben een paar leuke en nuttige grondwerk oefeningen erbij geleerd. Wat ik al wist maar hier ook weer heb ervaren is dat directe communicatie over "hoofd laag" er wel voor kan zorgen dat we onze "active stretch" en "sweet spot" juist kwijtraken. Goed om een duidelijk onderscheid hiertussen te maken dus: een echte stretch komt voort uit een combinatie van ontspanning+energie+balans en het verzoek om hoofd en hals te laten zakken zou liefst vooral ondersteunend moeten zijn vooral voor het vinden van ontspanning.

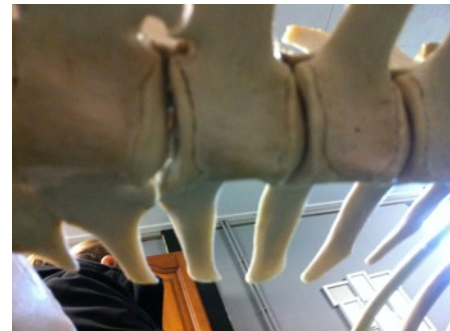
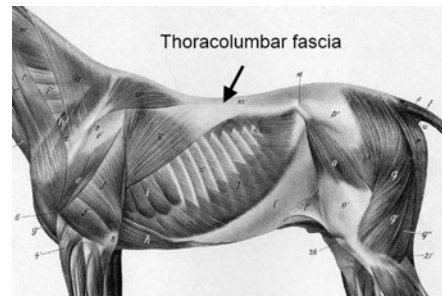


Dissectie paard en biomechanica - 7 dagen met Sharon May Davis en Raquel Butler

In september ben ik zeven dagen in de leer geweest bij Sharon May Davis en Raquel Butler, veterinaire en therapeut uit Australië. Baanbrekend! <http://www.equinestudies.nl>

Eerst drie dagen dissectie van een paard, gevolgd door vier studiedagen over biomechanica van het paard, waarbij ik zelf Jane en Skoki meegenomen had. Die dissectie zouden eigenlijk alle trainers moeten doen! We hebben een heel paard spiertje voor botje voor peesje voor bandje voor bindweefselvlies uit elkaar gehaald en dan wordt enorm duidelijk hoe alles met alles verbonden is. Een paar voorbeelden:

- Als je een bit op de tong drukt kan het voorbeen minder vrij bewegen! Dat komt doordat de tong via het tongbeen, spieren in de hals en fascia verbonden is met het voorbeen. Reden te meer om zo zuinig mogelijk te zijn met teugeldruk als je een bit gebruikt.
- Bovenaan het schouderblad zit een dikke kraakbeenrand, die bij 100% van de bereden paarden (van alle honderden dissecties die Sharon tot nu toe heeft gedaan) beschadigd is door het zadel.
- Je zit als ruiter op een grote peesplaat die de spieren rond de schoft en schouder verbindt met de spieren van de achterhand. Duidelijk dus hoe belangrijk een vrije beweging van de rug is en hoe dat de losgelatenheid in de schouder en achterhand direct beïnvloedt.
- Blessures leiden al binnen weken tot maanden tot compensatie op andere plaatsen in het lichaam, vaak aan het diagonale been. Dat is te zien aan asymmetrische ontwikkeling van spieren en zichtbare slijtage aan gewrichten. Dat hebben we ook echt bij de dissectie kunnen zien.
- De groeischijven van de bovenste gewrichten en van de wervelkolom verdwijnen pas rond 6 a 7 jaar. Tot die tijd heb je bijzonder veel invloed op hoe hij zich voor de rest van zijn leven ontwikkelt. Je kan hem voorbereiden op een lang gezond leven of hem verprutsen voor het leven. Rechtrichten, in balans staan en bewegen, en voorkomen van overbelasting van het skelet en gewrichten zijn voor jonge paarden van het grootste belang. Als je daar geen rekening mee houdt ontstaan gemakkelijk vervormde beenderen en gewrichten met scheefheid en beschadiging van botten en gewrichten tot gevolg, ook in de wervelkolom (van schedel tot staart!). Als je die groeischijven in realiteit ziet ga je echt zuinig zijn op je jonge paard! Hiernaast de groeischijven van de lendewervels. Zie ook mijn post over de halswervels bij rollkur op facebook:



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=921223601283602&l=b8a52897a6>

- De onderste twee halswervels van het paard worden niet gesteund door sterke lamellen vanuit het ligament nuchae. Dit is een plek waar gemakkelijk blokkades ontstaan. Dit is ook een reden waarom in het rijden zoveel aandacht moet worden besteed aan de "schoffliff". Ook één keer per dag hooi geven uit een hooghangend hooinet versterkt o.a. de spieren die dit gedeelte van de wervelkolom dragen en leidt bovendien tot een meer symmetrisch paard. Ik zie zelf de bespierung van onze paarden al mooi veranderen. Zie dit artikel: http://www.horsesandpeople.com.au/article/the-mystery-the-missing-lamellae-.Vlt_QEu-8Vc

Tijdens de vier biomechanica dagen heb ik geleerd om nog veel gedetailleerder de stand en beweging van een paard te doorzien en wat voor gevolgen blessures of onbalans kunnen hebben in het hele lichaam. Dit is een artikel over één van de voorbeelden die voorbij kwam: Twee interessante links uit een ton interessante dingen die ik heb geleerd: <http://thehorsesback.com/equine-arthritis/>

Heel duidelijk werd ook hoe je aan de beweging van hoofd en hals in stap en draf veel af kunt lezen over de fysieke staat van je paard. Hier zal ik voortaan zowel in het rijden als bij het aan de hand tonen van een paard bijzonder goed op letten!

En omdat geen paard perfect is waren ook de ideeën voor gerichte stretches, oefeningen en training enorm waardevol. Stretches maken nu standaard deel uit van ons dagelijks werk met de paarden. Check out Gillian Higgins: <http://www.horsesinsideout.com>

En: ik weet nu echt zeker dat Dressage Naturally echt goed is voor je paard!

Verder was er nog

... een interessante studie avond bij **Natascha Bos van de Blauwe hengst over voeding en lymfe drainage.**

<http://www.blauwehengst.nl>

... een cursus over **ademhaling van Stig Severinsen** <https://www.breatheology.com>

... en kijk ik ook nog even mee in de nieuwe **online cursus van Tristan Tucker.** <http://www.trtmethod.com/?lang=nl>
Zijn methode verschilt slechts in details met wat ik al doe maar het is zeker een handige en overzichtelijke cursus. Hij gaat niet heel diep in op de achterliggende theorie maar demonstreert vooral de praktijk. Ook hij kijkt goed naar de biomechanica en balans tijdens de grondoefeningen. Ik merk echter wel dat het voor veel mensen die geen horsemanship achtergrond hebben in de praktijk nog niet zo gemakkelijk is om dit zonder begeleiding te doen omdat beheersing van je lichaamstaal en emoties zo'n grote rol speelt. En daar kan ik je natuurlijk wel bij helpen :o)