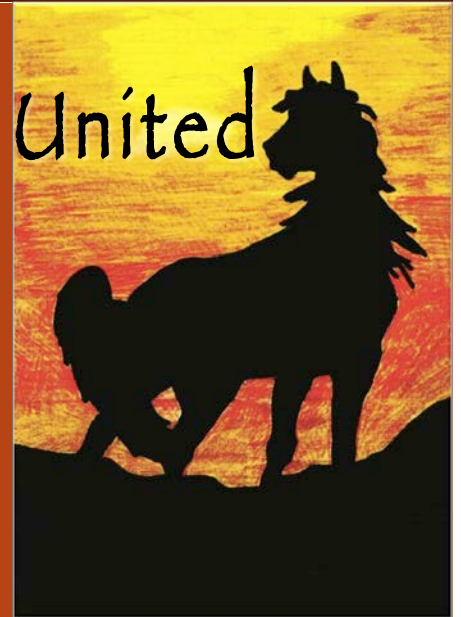


Sport & Horsemanship United

Paardensport en Rijkunst op basis van
Natural Horsemanship!



Nieuwsbrief December 2012

In deze nieuwsbrief

- pagina 1 **Online Finesse:
de 5e savvy**
- pagina 2 **COP: het combinatie
onwikkelpplan**
- pagina 3 **Fysieke training van
jonge paarden**

Agenda

- diverse data april t/m okt **5 day SHU Intensive in
Oosterstreek !!!**
- 4 mei **Equiday
KNHS Centrum Ermelo**
- Maandelijks **Lessen in Westerbork,
Noord-Nederland,
Noord-Holland en
Midden Nederland**
- 21-22 april **Supportdagen voor
Dressage Naturally
studenten, Vinkega**



"ONLINE FINESSE": de 5^e savvy

"Ooo, doe je dat ook!" Dat was de opmerking van een bezoeker die mij thuis travers aan de hand zag doen met Skoki. Zijgangen aan de hand worden al gauw in het hokje geplaatst van "rechtrichten" of academische rijkunst, maar maken eigenlijk gewoon deel uit van het grote geheel.

Er zijn veel verschillende "scholen", zowel van natural horsemanship als dressuur, en het is fijn om je daarin te verdiepen zonder je tot één daarvan te beperken. Geen dogma's, maar dát doen waar je je paard en jezelf het beste mee kunt helpen. Rechtrichtend werk aan de hand is voor mij dus "part of the puzzle" en goed om je paard sterk, los, gecoördineerd en gebalanceerd te maken. Omdat je ernaast staat kun je ook goed zien hoe je paard precies beweegt en hoe hij zich daarbij voelt.

Het liefst doe ik werk aan de hand zoveel mogelijk met bodylanguage. Moving massage, uit de hoek van Dressage Naturally, en "stick to me", uit de hoek van natural horsemanship, zijn een belangrijk startpunt. Die zorgen voor de ontspanning en een gevoel van contact en "samen". Van daaruit kan ik met lichaamstaal en lichte hulpen vragen om zijn lichaamspositie te veranderen, om lengtebuiging, stretch en ondertreden van de achterbenen te bereiken. Heel precies dus: online finesse, de 5e savvy!

Liesbeth Jorna



Reacties en vragen zijn van harte welkom. Je kunt ze richten aan info@sporthorsemanshipunited.nl

www.sporthorsemanshipunited.nl



“An idea that is developed and put into action is more important than an idea that exists only as an idea.”

Buddha

COP: combinatie ontwikkelplan

Stap voor stap op weg van NU naar DROOM

Herken je dit: je ziet anderen mooie dingen doen en denkt "dat is niet voor mij weggelegd"? Er zit nog zo'n gat tussen wat jij kan met jouw paard en dat droombeeld, dat je geen idee hebt hoe je dat ooit kan overbruggen...

Op basis van werkwijzen uit professionele coaching maak ik samen met studenten indien gewenst een COP: een Combinatie Ontwikkel Plan. Zo'n plan helpt je om samen met je paard stap voor stap op weg te gaan in de richting van je droom.

Een COP bestaat uit drie onderdelen: het startpunt, een trainingsplan en een evaluatie of periodieke herziening. Door hier gestructureerd over na te denken krijg je zicht op de weg tussen NU en DROOM en op de stapjes die je op die weg kunt zetten, zodat je droom dichterbij komt. De thema's die in het COP worden bekeken zijn partnerschap (vertrouwen, taal, leiderschap),

harmonie bij het rijden (ontspanning, antwoord, energie, balans) en atletische ontwikkeling (souplesse, rechtrichten, verzameling). Het gaat om de ontwikkeling van jezelf en van je paard. Per thema kun je specifieke acties en oefeningen invullen. Ook de "7 keys of success" of het "scala van de dressuur" kunnen een rol spelen in het COP.

Het startpunt: Waar sta je nu? Wat is het doel? Wat zijn jullie sterke of zwakke punten?

Het trainingsplan: de belangrijkste ontwikkelpunten en acties en oefeningen voor de komende tijd. In de artikelenserie ik voor Hippiisch Noord Nederland heb geschreven kun je voorbeelden daarvan vinden per thema. Zie www.sporthorsemanshipunited.com/hnn-artikelen.html

Evaluatie: periodieke analyse van de vorderingen en bijstellen van het trainingsplan om de volgende

stappen te maken.

Het COP maakt standaard deel uit van de 5 Day SHU Intensive, maar ook los daarvan kan ik je helpen om een COP te maken of te evalueren. Zodat je stap voor stap verder komt, in je eigen tempo, op je eigen manier, naar je eigen doel.

foto: Annemarie Lunstro met haar paard Monty (met dank aan Jara)



Meerdaagse training in Oosterstreek/Vinkega!!

Helemaal op maat voor jou met je eigen paard.

Neem contact op voor de mogelijkheden:

info@sporthorsemanshipunited.nl

Op deze foto: Wout Overbeeke met Skip



5 day SHU Intensive

Rijden op basis van Natural Horsemanship! Deze intensieve cursus geeft een select groepje ruiters de kans om in een onspannen sfeer een flinke stap verder te komen in kennis, rijvaardigheid en opleiding van hun paard. Dagelijks theorielessen of oefeningen zonder paard om je gevoel en handigheid te ontwikkelen. 2 keer per dag lessen met je eigen paard, op je eigen niveau. Aan het einde ga je met nieuwe inspiratie, kennis én een *combinatie ontwikkelings plan* naar huis. Data: 8-12 april, 29 april-3 mei, 13-17 mei, 26-30 juni, 25-29 sept, 7-11 okt 2013 of op afspraak. Meer info? www.sporthorsemanshipunited.nl

In the picture ... Rixt Veurman en Under Pressure

Even iemand in het zonnetje zetten: Rixt Veurman met haar grote vos Under Pressure. Rixt rijdt bitloos maar wat ze zo bijzonder maakt is dat ze dat ook op wedstrijden doet. Dat valt natuurlijk op bij andere deelnemers, zeker als ze zoals afgelopen weekend 198 en 204 punten scoren in de B dressuur in Sneek. Daarbij staken ze met kop en schouders boven de rest uit. De winnaar bij de gewone ruiters met bit had een score van 185. Voor halsstrekken kregen ze een 8 en ik weet uit ervaring dat dat hoogst zelden voorkomt! Ik ben er trots op dat ik een bijdrage mag leveren aan de groei van deze combinatie! Respect!



Aan- of afmelden voor de SHU Nieuwsbrief?

Deze nieuwsbrief
verschijnt
4 á 5 maal per jaar.
Aanmelden of afmelden?
Stuur een lege email, met
als onderwerp
"aanmelding" of
"afmelding" naar
info@sporthorsemanSHIPUNITED.nl

Fysieke training van jonge paarden

Stel: je hebt een jong of groen paard. Waar moet je beginnen? De nadruk ligt vaak op het zadelmak maken. Echter als je wilt dat je paard in deze mensenwereld een prettig bestaan heeft is er meer nodig: vertrouwen, begrip, coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen, harde pezen en botten. Een goed begin betaalt zich later dubbel en dwars terug!



De basis voor vertrouwen in mensen en begrip van hulpen wordt gelegd door de oefeningen uit Level 1 en 2 van het Parelli

Natural Horsemanship programma. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het vertrouwd maken met allerlei dingen in de omgeving en aan allerlei handelingen in dagelijkse verzorging en transport. Dat is je levensverzekering: het voorkomt dat jij en je paard later worden verrast door angst en schrikreacties. Vervolgens kun je veilig aan de slag met wennen aan zadel, ruiter en bit. Het begin is er dan ... maar nu? Hoe zorg je dat je paard gezond blijft en fysiek sterk genoeg wordt zodat je samen kunt gaan doen waar je van gedroomd hebt: buitenritten, dressuur, springen, endurance, mennen ...

Coördinatie

Net als een kind moet een jong paard handig worden met zijn lichaam. Hij moet leren op zijn voeten te letten en in balans te lopen. Ook op ongelijke bodem en over obstakels. Werken met balken is waardevol en leuk! Erover, erlangs, zijdelings erover, er tussendoor, in stap, draf, galop, op rechte en gebogen lijnen. Ook het rijden over ongelijke bodem en kriskras door het bos lopen leren hem op te letten en handig te worden. Het zijdelings buigen, wenden van de voorhand en achterhand, het achterwaarts en zijwaarts gaan van Parelli level 1 en 2 draagt ook enorm bij aan de coördinatie en balans, net als de "LVO" (lengtebuiging, voorwaarts-neerwaarts, ondertreden) uit de klassieke scholen.

Uithoudingsvermogen en spierkracht

Deze twee zijn relatief snel te ontwikkelen. Te vergelijken met een fitness- of hardlooprogramma. Geleidelijke opbouw van de zwaarte van oefeningen en van de lengte van draf- of galopreprises zijn de sleutel. Het principe van interval training speelt altijd een rol en is handig toe te passen tijdens buitenritten. Ik ben geen enthousiaste voorstander van eindeloos longeren of trainingsmolens omdat dit weliswaar fysiek goed is maar mentaal voor veel (niet alle!) paarden als saai en vervelend wordt ervaren. Zeker als je paard en left-brain introvert is!

Hoeven, pezen en botten

Hoeven, pezen en botten hebben veel meer tijd nodig om sterk te worden dan spieren en vereisen specifieke actie: regelmatig stappen en draven op harde bodem. Aan de hand, langs de fiets, voor de kar of onder het zadel. Weidegang in een bevroren weide of het houden in een verharde paddock zijn ook effectief. De weefsels worden hierdoor geprikkeld om zich sterk te ontwikkelen. Bij een jong paard waarvan de pezen en botten nog niet sterk zijn kan zwaar werken en kort draaien in een zachte zandbodem ernstige blessures teweeg brengen.

Bewegingsvrijheid en atletische ontwikkeling

Als je je paard vervolgens verder wil trainen zijn het Grote Plaatje van SHU of de SHU Leerlijn handig houvast. Zie op de website www.sporthorsemanSHIPUNITED.com/leerlijn.html. Het vinden van een goede thuisbasis van harmonie en bewegingsvrijheid in alle drie de gangen staat centraal. Van daaruit kun je verder bouwen aan de atletische ontwikkeling met een gezond en sterk paard en discipline gerichte training.