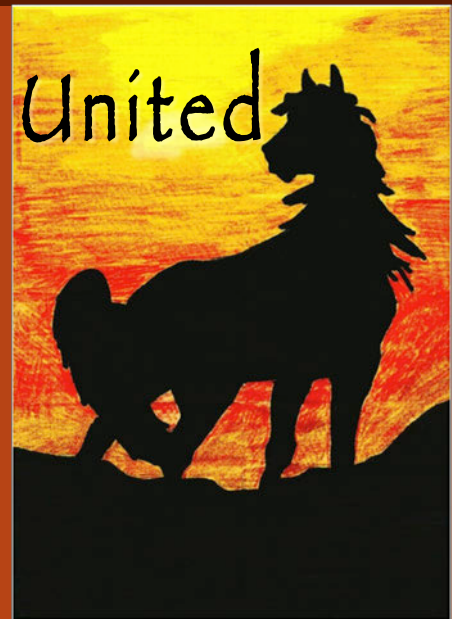


# Sport & Horsemanship United

Paardensport en Rijkunst op basis van  
Natural Horsemanship!



## Nieuwsbrief September 2012

### In deze nieuwsbrief

pagina 3 **Verzameling, aanleuning ... en neusriemen**

pagina 4 **Informatie over clinics, workshops en supportdagen**

### Agenda

13 oktober **Demo Equiday Advanced, KNHS centrum Ermelo**

2 november **Clinic Kijken door het oog van de jury, Vinkega, 19 uur**

16 & 24 nov. **"Focus op teugelcontact" warme winteravondworkshop en praktijkdag, Vinkega**

7 & 22 dec. **"Balans en zijgangen" warme winteravondworkshop en praktijkdag, Vinkega**

Maandelijks **SHU Regiorondjes les in Noord-Holland en Midden Nederland**

20-21 april 2013 **Supportdagen voor Dressage, Naturally studenten, Vinkega**

*Support voor Dressage, Naturally studenten in Nederland e.o. en andere nieuwe activiteiten !*

De clinics waren belangrijke events dit jaar. Dank je wel, alle deelnemers en toeschouwers, en mensen van de Zuidstroom, voor de fijne sfeer waarin die week is verlopen. Een fotoimpressie vind je op de volgende pagina. Alle 16 ruiters zijn echt een flinke stap verder gekomen met hun paard en de meeste toeschouwers (ca. 55!) konden niet wachten om weer op hun paard te stappen.

Mijn eigen paard Matador heeft ontzettend zijn best gedaan op overgangen in de zijgangen en hij moest hard nadenken over de half-steps. Inmiddels zijn we alweer zover dat die dingen veel soepeler gaan en ik voel hem bijna dagelijks sterker worden. "The horse that does not want to touch the ground" is on his way back! Die bijnaam dankt hij overigens aan David Lichman, die ook een paar dagen hier was.

Nu op naar het indoorseizoen! In de agenda en op pag. 4 kun je zien wat er zoal gaat gebeuren. Doe je mee?

*Liesbeth Jorna*



Reacties en vragen zijn van harte welkom. Je kunt ze richten aan [info@sporthorsemanSHIPunited.nl](mailto:info@sporthorsemanSHIPunited.nl)

[www.sporthorsemanSHIPunited.nl](http://www.sporthorsemanSHIPunited.nl)

# Verzameling en aanleuning ... en neusriemen

Naar aanleiding van een paar dagen jureren in het ZZ-licht ...

*Principe:*

*De kwaliteit van de aanleuning is het resultaat van wat er in het lichaam én in het hoofd van je paard gebeurt.*

## **Verzameling en aanleuning**

Een soepele aanleuning en lichtheid in de voorhand zijn mogelijk als je paard zelf zijn balans en houding in de verzameling kan bewaren: eigen balans, eigen houding en op zijn eigen vier benen. Naarmate zijn vertrouwen, begrip voor je hulpen en atletisch vermogen toenemen kan hij zichzelf meer en langer verzamelen zonder zijn balans te verliezen en blijft hij daar ook ontspannen bij.

Die eigen balans, lichtheid en losgelatenheid kun je niet bereiken door het afdwingen van een opgerichte houding of het aansnoeren van de neusriem zodat je paard je hand niet kan ontwijken. In dressuurwedstrijden zien we echter telkens weer ruiters die dat proberen. Komt de verzameling (nog) niet vanuit het paard zelf, dan verliest hij zijn balans en daarmee ook zijn ontspanning, losheid en lichtheid ... en niet te vergeten: zijn plezier! Stel je maar eens voor hoe het voelt als je gedwongen wordt om met een ambitieuze stijve hark te dansen als je zelf de danspassen nog niet beheerst. Het resulteert in een strakke aanleuning of het open willen sperren van de mond (ook te zien aan opgetrokken lippen of uitgestoken tong) en leidt uiteindelijk vaak tot verzet of zelfs blessures. Dingen die je als jury regelmatig tegenkomt en niet kunt negeren!

## **Neusriemen**

Ik heb al jaren geleden bij bijscholing voor Z juryleden gevraagd wat nu een "te strakke neusriem" is, want dat staat officieel als wreedheid te boek. Daar kwam een duidelijk antwoord op: er is geen norm!

In januari 2012 hebben diverse maatschappelijke en wetenschappelijke groepen, waaronder de ISES (International Society for Equitation Science) en Australia's Veterinary Institute for Animal Ethics, een voorstel gedaan aan de FEI om een eenvoudig meetinstrumentje te introduceren om vast te stellen of neusriemen niet te strak zijn aangehaald. Gek genoeg heeft de FEI, ondanks steeds groeiende druk van publiek en wetenschap, nog niet gereageerd...

Alhoewel er dus geen norm is, is er wel een waarheid: als een paard de gelegenheid krijgt laat hij ons zelf zien wanneer we goed rijden. Hij kan ons laten zien wanneer het nog niet goed voelt: hij spert zijn mond open, rommelt met zijn tong, knarst, rent er tegenin of rolt zijn hals op om de druk ontwijken. Als het goed voelt is zijn mond ontspannen dicht en hij kauwt, slikt en likt. Dat zijn natuurlijke uitingen van ontspanning die moeilijk gaan met op elkaar gebonden kaken. Probeer dat zelf maar eens met je kaken op elkaar geklemd terwijl je aan het sporten bent.

## **Positief trainen**

Als ruiter en trainer moet je signalen in de aanleuning dus serieus nemen, zowel het goede als het slechte. Denk niet te gauw "dat doet hij nou eenmaal" als hij iets doet met zijn mond of tong. Denk niet dat rijden met stang en trens meer punten oplevert (die vraag krijg ik ook wel eens van een ruiter).

Geef je paard gelegenheid om zijn kaken te ontspannen, te likken, slikken en kauwen, of de mond te openen als de druk te hoog wordt, door gebruik te maken een losse neusriem of helemaal geen neusriem. Wat je ziet of voelt in je handen is waardevolle informatie van je paard, die richting kan geven aan je training. Hij spreekt namelijk altijd de waarheid. Het is de beste feed-back die je kan wensen. Je paard is je belangrijkste jury en instructeur!

En als het om verzameling gaat: geef je paard gelegenheid om zich hierin geleidelijk te ontwikkelen. Eis niet van je paard om verzameling lang vol te houden als je aan de aanleuning merkt dat hij je dat nog niet geven kan of geven wil. In de training betekent het dat je soms een stap terug moet doen: korter, eenvoudiger oefeningen, elke goede poging echt belonen en ontspannen tussendoor. Geeft je paard groen licht? Begrijpt hij je, verzamelt hij zich *zelf* en is zijn mond ontspannen? Dan kun je de grenzen steeds een stukje gaan verleggen. Een paar passen langer volhouden, meer oefeningen achter elkaar, met meer verzameling of meer schwung.

Door zo te trainen, met een open hart voor wat je paard je vertelt, kom je sneller vooruit en heb je samen meer plezier. Dan voelt het voor je paard alsof het dansen onder jouw zachte maar zekere leiding een feestje wordt. En je gevoel bedriegt je nooit: *echte verzameling voelt goed!*

## **Aan- of afmelden voor de SHU Nieuwsbrief?**

Deze nieuwsbrief verschijnt elke 2 á 3 maanden. Aanmelden of afmelden? Stuur een lege email, met als onderwerp "aanmelding" of "afmelding" naar [info@sporthorsemanSHIPUNited.nl](mailto:info@sporthorsemanSHIPUNited.nl)

# Nieuwe SHU activiteiten seizoen 2012-2013

Voor al deze activiteiten is aanmelding vooraf noodzakelijk. Dit kan door een email te sturen naar [info@sporthorsemanSHIPunited.nl](mailto:info@sporthorsemanSHIPunited.nl) waarin je vermeld:

- 1 Naam
- 2 Telefoonnummer
- 3 Titel en datum van de activiteit
- 4 Theoriedeelnemer of deelname met eigen paard

NB. Voor al deze activiteiten zijn de algemene voorwaarden van Sport & Horsemanship United van toepassing. Deze kun je [hier](#) vinden. Door aanmelding geef je automatisch aan dat je van de algemene voorwaarden op de hoogte bent.

Alle onderstaande activiteiten vinden plaats op Paardensportcentrum De Zuidstroom, Vinkega

## Clinic "Kijken door het oog van de jury"

Hoe komt de beoordeling van een dressuurproef tot stand? Hoe kun je van die 5 een 8 maken? Heb je moeite met specifieke onderdelen in je proef?

... Theorie: waar let een jury op? Welke dingen leveren extra punten op of juist niet? Wat mag wel of juist niet?

... Praktijk: de praktijkdeelnemers rijden onderdelen van proeven en die gaan we beoordelen, gevolgd door tips voor verbetering en training. Beperkt aantal praktijkdeelnemers mogelijk, dus zorg dat je hier snel bij bent! Bij deelname met eigen paard graag ras, leeftijd en klasse (B t/m ZZ-licht) vermelden!

*Vrijdagavond 2 november, aanvang 19 uur  
Kosten: theoriedeelnemer €15, praktijkdeelnemer €50*



## "Balans en Zijgangen"

### Warme winteravond workshop + praktijkdag

Het ideale plaatje van een paard in balans: paard en ruiter zijn recht en in evenwicht, het gewicht is gelijk verdeeld over 4 benen. Leer hoe je kunt spelen met de positie van hoofd en hals, met buiging, gewichtsverdeling over de schouders en positie van de achterhand om je paard in balans te brengen en recht te richten. Leer wat jouw lichaam kan doen om je paard te helpen bij het rijden van correcte zijgangen, zoals de schouderbinnenwaarts, travers, appuyementen of arbeids-pirouettes. Zijgangen die je paard de balans, kracht en coördinatie geven om te kunnen verzamelen. In de workshop zit een stuk theorie en daarnaast veel oefeningen. Het enige dat je mee moet nemen zijn een notitieblok en een gezonde dosis humor. Tijdens de praktijkdag wordt ingehaakt op je eigen niveau en leer je volgende stappen om je paard meer in balans te brengen en/of correcte zijgangen te rijden.

*Workshop: vrijdagavond 7 december, aanvang 19 uur  
Praktijkdag: zaterdag 22 december  
Kosten workshop (+ toeschouwer praktijkdag) €27,50  
Kosten workshop + praktijkdag €95*

### Nu ook mogelijk:

#### meerdaagse training in Oosterstreek/Vinkega!!

Helemaal op maat voor jou met je eigen paard.

Neem contact op voor de mogelijkheden:

[info@sporthorsemanSHIPunited.nl](mailto:info@sporthorsemanSHIPunited.nl)



### "Focus op teugelcontact"

#### Warme winteravond workshop + praktijkdag

Alles wat er in je paard gebeurt voel je via de teugels. Ideaal is een lichte veerkrachtige verbinding waardoor je kunt voelen wat je paard nodig heeft én waardoor jij goed met je paard kan communiceren. Soms echter voelt het ongelijk, te licht of te zwaar, ontwijkt je paard het contact of begrijpt hij je hulpen niet. In de workshop zit een stukje theorie en vooral veel oefeningen: wat is voor je paard een fijne manier om contact te maken, hoeveel druk is precies genoeg voor leiderschap en communicatie, welke reacties brengen contact en teugelhulpen teweeg bij je paard en vooral: hoe kun je als ruiter stiller, soepeler en duidelijker zijn? Uit voorgaande clinics is gebleken dat de oefeningen zonder paard veel nieuwe inzichten en gevoel opleveren bij de deelnemers! Bovendien is het leuk om te doen. Je geeft elkaar feed-back en kan het geleerde daarna gelijk toepassen bij het rijden. Het enige dat je voor de workshop mee moet brengen zijn je nieuwsgierigheid, schrijfspullen en een paar (evt. verschillende) teugels. Tijdens de praktijkdag krijg je twee keer een uur intensief les met twee ruiters tegelijk, waarbij de oefeningen worden vertaald naar het rijden.

*Workshop: vrijdagavond 16 november, aanvang 19 uur*

*Praktijkdag: zaterdag 24 november*

*Kosten workshop (+ toeschouwer praktijkdag) €27,50*

*Kosten workshop + praktijkdag €95*



### Supportdagen voor Dressage, Naturally Studenten

Clinic en ontmoetingsdagen voor Dressage, Naturally studenten uit Nederland, België en Duitsland.

Meer informatie volgt nog. Zet het vast in je agenda!!!

**20 en 21 april 2013**