

Sport & Horsemanship United

Paardensport en Rijkunst op basis van
Natural Horsemanship!



Nieuwsbrief Maart 2013

In deze nieuwsbrief

- pagina 1 **Ruiterfitness**
- pagina 2 **Lightness & Softness**
- pagina 3 **Cavaletti op de cirkel**

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**



Ruiterfitness

Paard fit, ruiter fit. Dat is het uitgangspunt van ruiterfitness. Adelinde en Lammert Haanstra maken zich sterk voor de fitness van ruiters en ik voel me aangesproken. In het verleden heb ik o.a. aan Aikido gedaan, geïnspireerd door Mark Rashid. Daar heb ik geleerd om vloeiend mee te bewegen, niet in de weerstand te schieten, te aarden, te vallen en mijn ademhaling beter te gebruiken. Mijn verdere fysieke fitness komt nu vooral door werk rond stal en erf, door rijden en grondwerk en door wat oefeningen op de bal voor de TV. Als ik van mijn paarden van alles verwacht mogen zij echter wel wat meer van mij verwachten en daarom doe ik mee met de eerste cursus Ruiterfitness die door Eco-coach Tjalling van den Berg (foto) wordt gegeven. De cursus is gestart met met een grondige analyse te paard: hoe zitten we en wat kan er beter/anders? Ik kreeg fijne complimenten over de gehoorzaamheid van Matador en voor de warming up voor het paard: aan een los lijntje een actieve stretch op de cirkel in stap en draf. En complimenten met het feit dat ik mijn paard totaal niet in de weg zit. Blij dus dat ik erop heb gestudeerd om een goede passagier te zijn! Maar er valt altijd nog winst te boeken en dit wordt professioneel aangepakt! We gaan nu 16 weken de turnzaal van Sportstad Heerenveen in, met een focus op het verbeteren van mijn conditie en core stability. Dat moet goed voelen ... en ik heb er wel wat spierpijn voor over.

Liesbeth Jorna



Aan- of afmelden voor de SHU Nieuwsbrief?

Deze nieuwsbrief verschijnt 4 maal per jaar. Aan- of afmelden? Stuur een lege email, met als onderwerp "aanmelding" of "afmelding" naar info@sporthorseanshipunited.nl

www.sporthorseanshipunited.nl

Only a mind as clear as still water
can see the reflection of what is real

De kracht van softness



Lichtheid zit aan de buitenkant: antwoord op hulpen

Iedereen wil wel dat zijn paard respons geeft op zeer lichte hulpen. Het aanleren van hulpen door consequent gebruik te maken van hulpen in oplopende fasen van duidelijkheid maakt dat je paard met je gaat meedenken en meewerken omdat hij je begrijpt. Hoe sensibeler je paard hoe belangrijker het is om *altijd* met heel lichte hulpen te beginnen. Een fase 1 hulp hoeft dan soms niet meer te zijn dan een blik, de aanraking met je vingertoppen, een ademhaling. "Reward the slightest try" is daarbij een bekend mantra. Oftewel: stop je hulp zodra je paard het goede antwoord gaat geven! Door een goede timing van het *stoppen* van de hulp leert hij op de lichtste hulpen te reageren.

Softness zit van binnen: in je hoofd en in je hart

Met lichtheid alleen ben je er niet. Ook een zeer gespannen paard kan heel licht op hulpen reageren, misschien zelfs wel lichter dan je lief is! Wat je wil is dat de lichtheid ook van binnenuit komt. Mark Rashid gebruikt daar de

term "softness" voor. Softness betekent vertrouwen en ontspanning én dat je paard echt open staat voor de signalen van de trainer en natuurlijk ook andersom.

Softness uit zich in een rustige en ontspannen ademhaling en niet meer gedachten of spieren gebruiken dan nodig. Hierdoor richt de aandacht zich volledig op wat moet gebeuren en kun je in harmonie bewegen met je paard. Je kunt bewust weerstand en spanning laten smelten bij jezelf en bij je paard.

Hoe doe je dat nou, soft zijn? Het is namelijk helemaal niet de bedoeling dat je gelijk een "watje" wordt. Of in fasen gedacht, dat je nooit doorzet tot je een 100% respons van je paard krijgt. Immers, als jij niet duidelijk bent over wat de bedoeling is, dan verzint je paard dat zelf wel. Je kunt soft zijn en heel duidelijk tegelijk.

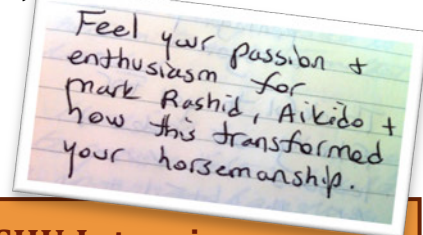
Ademhaling en mee-zijn: kenmerken van softness

In de ademhaling van je paard kun je signalen herkennen die, als je aandachtig genoeg bent op ze op te merken, aangeven of je verder kunt gaan of juist een stap terug moet doen (KISS...). Goede ademhaling is soepel,

gelijkmatig en diep. Is er pijn of onzekerheid dan is het snel, gespannen en oppervlakkig.

Paarden zijn ook enorm gevoelig voor onze ademhaling. Je kunt leren je ademhaling bewust te gebruiken als hulp. Een diepe zucht als je paard erg zijn best heeft moeten doen helpt om hem sneller te onspannen. Om stevig te staan als een paard trekt of duwt: adem goed uit terwijl je je voeten stevig neerzet. Zo kun je sterk zijn zonder heel veel spierkracht te moeten gebruiken. Ook kun je door nadrukkelijk uitademen overgangen rijden zonder veel andere hulpen.

Mee-zijn met je paard kan zowel in je hoofd als met je lichaam. Dat vraagt veel gevoel en het loslaten van gedachten en spieren die eigenlijk niet nodig zijn en ... waarvan je misschien niet eens wist dat je ze had!



Supportweekend voor Dressage Naturally studenten

20 en 21 april in Vinkega.

Met lessen van Liesbeth en 2 extra's:
de Flexchair en chiropractie voor paarden

Meer info? Email naar: info@sporthorsemanshipunited.nl

Nog enkele rijderplekken vrij.



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 (vol), 29 april-3 mei (vol), 13-17 mei, 26-30 juni, 25-29 sept, 7-11 okt 2013 of op afspraak.

Meer info? www.sporthorsemanshipunited.nl

In the picture ... Marijke Galema en Namijke

Even een heel bijzonder iemand in de schijnwerper zetten: Marijke Galema, instructeur van de Prinses Margriet Manege in Westerbork. Een manege voor "gewone" mensen en mensen met een handicap. Een paar jaar geleden is zij met een groep van lesgevers en begeleiders begonnen aan een introductie cursus Natural Horsemanship. Sindsdien is de hele groep - en eigenlijk is deze spotlight voor jullie allemaal! - verder gegaan met maandelijks lessen in zowel horsemanship en rijden. Er is veel veranderd bij Marijke en haar paard Namijke! Er is een mooie band gegroeid, veel meer rust, ritme en plezier ontstaan. De verandering straalt uit naar iedereen om haar heen!



Babydoekjes !??

Tip van Kerry Sharp, zadelpasser van WOW zadels: Maak dagelijks na het rijden even je zadel, singel en hoofdstel schoon met een babydoekje. Simpel en effectief. Alles blijft glanzend en zacht ...

Freestyle haakje

Rijd je met teugels maar wil je ze niet altijd in handen hebben? Hang dan een lichtgewicht karabijnhaakje aan je zadel om ze in te hangen. Leg eventueel een knoop in de teugels en de lus in de haak zodat de teugels niet naar één kant kunnen glijden.



Cavaletti op de cirkel

"Cavaletti arbeid" is nuttig en leuk om te doen. Ruiter en paard worden er handig van. Het is goed voor de coördinatie: paarden gaan echt goed letten op hoe ze hun benen gebruiken en hun voeten neerzetten. Daarnaast worden ze sterker, meer gebalanceerd en gaan ze - mits je aandacht besteedt aan HOE ze over de balken gaan - beter hun rug gebruiken. Het is een goed hulpmiddel om meer losgelatenheid en schwing te ontwikkelen en zo de gangen van je paard te verbeteren.



Afstanden voor balken op de cirkel:
stap/draf: binnenzijde 90 cm, buitenzijde 1.40m
galop: binnenzijde 2.50m, buitenzijde 3.50m

Natuurlijk is het ook goed voor de balans en de conditie van de ruiter door de afwisseling tussen gewone houding en verlichte zit. Heb je angst voor springen? Zelfs dan is dit voor jou en je paard altijd te doen!

Zelf ben ik erg enthousiast over bijvoorbeeld de manier waarop ruiters van wereldformaat in dressuur en eventing Reiner Klimke en zijn dochter Ingrid Klimke, stelselmatig cavalettiwerk in de opleiding opbouwen (Tip: Ingrid Klimke heeft een leuke trainings app voor op je mobiel gemaakt).

In onze eigen trainingsopbouw komen de balken al snel in de baan. Zodra een paard online/aan de longe zijn eigen gang en richting kan vasthouden (*don't change gait/direction* in de *circling game* en lopend aan de hand). Dan kan hij al leren om over verspreide losse balken te lopen zodat hij op zijn voeten gaat letten.

Heel fijn om mee te werken zijn de balken op een cirkel. Afhankelijk van de paslengte van je paard kun je je paard iets meer naar binnen of naar buiten over de balken laten gaan zodat het zo goed mogelijk past bij zijn natuurlijke beweging. Natuurlijk hoeft hij er niet altijd overheen. Je kunt het ook afwisselen met cirkels ervoor of er achterom. Zeker als hij nog wat onwennig is geeft hem dat de gelegenheid om even zijn ontspanning en ritme terug te vinden. Ritme, richting en contact moeten stabiel worden over de balken. Dat is je thuisbasis. En zoals alles begint en eindigt ook dít met ontspanning!

Natuurlijk beginnen we in stap met 1 of 2 balkjes. Als hij het begrepen heeft dan gaan we naar 3 of 4 balken, en naar draf.

Wil je hem uitnodigen om zijn pas te verlengen en energiever dan stuur je hem iets meer langs te buitenkant van de balken op de cirkel. En als je nog meer ritme wilt ontwikkelen kun je meer balken gebruiken, tot wel 8 achter elkaar. Kan je paard ook rustig een *squeeze* over een klein sprongetje? Dan gaan we ook over balken galopperen. Voor de galop maak ik ze graag iets hoger: ik leg de balk bijvoorbeeld op een autoband of springblok. Uiteindelijk kun je ook op de cirkel over meerdere cavaletti galopperen, waarbij zich een heel mooi ritme ontwikkelt.

Zeker in de draf en de galop is het fijn om op de cirkel te werken omdat de meeste paarden dan minder gauw versnellen dan als je de balken op een rechte lijn legt. Natuurlijk wil je daarna wel ook alles over de rechte lijn doen. Dan kun je het verder uitbouwen naar combinatielijntjes van balken en sprongetjes voor echte springgymnastiek. Of je kunt gebruik gaan maken van balken tussen de dressuuroefeningen door voor ritme en schwing. De variaties zijn eindeloos!