

Sport & Horsemanship United

Paardensport en Rijkunst op basis van
Natural Horsemanship!



Nieuwsbrief Juni 2013

In deze nieuwsbrief

- pagina 2 **Hoe leer ik mijn paard galop-halt overgangen? Supportweekend voor Dressage Naturally studenten**
- pagina 3 **Cooling down: niet vergeten! Spotlight: Maaïke Cox Wilde paarden kijken!**

Agenda

- 25-29 sept en 7-11 okt **5 day SHU Intensive in Oosterstreek !!!**
- Maandelijks **Lessen in Westerbork, Noord-Nederland, Noord-Holland en Midden Nederland**



Fijne mensen, fijne paarden, blijven leren en veel leuke dingen doen!

Met drie 5 day SHU Intensives, regionondjes, Equiday en het succesvolle wedstrijddebuut van Mandy met Matador was er veel te doen de afgelopen tijd. Vooral het compliment dat Matador plezier uitstraalde was mooi!

De 5 day's zijn echt bijzonder! Voor iedereen training op maat maar toch is er veel onderlinge verbinding en plezier. Er worden mooie resultaten geboekt, nieuwe wegen verkend en theorie besproken. En alhoewel het "grote plaatje van SHU" de rode draad blijft: ook voor mij valt er elke keer weer veel te leren, want elke combinatie is weer anders. De gastpaarden staan heerlijk in de wei en je kunt merken dat ze snel op hun gemak zijn. Ze liggen soms allemaal tegelijk midden op de dag een dutje te doen. Sanne, Sanne, Maaïke, Yvonne, Jasmijn, Ivo, Marieke, Kim-Jo, Ton, Annet, Bert, Chantal en Eltina, bedankt voor jullie inzet en warmte! Ik kijk alweer uit naar de 5 day Intensive van juni.

Liesbeth Jorna

Skoki op Equiday: Hij had nog nooit zo iets meegemaakt, maar wat deed hij ontzettend zijn best tijdens de demo "Van online circling game naar de "sweet spot of healthy biomechanics"!"



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@sporthorsemanSHIPunited.nl

*Leer je paard het kleine goed
zodat hij het grote met gemak voor je doet*

"Hoe leer ik mijn paard galop-halt overgangen?"



Vanuit dressuur en reining ziet de galop-halt overgang er anders uit maar in essentie hebben ze dit gemeen: het moet vloeiend zijn en in balans. Soepel, zichzelf opvangend door het buigen van de gewrichten van de achterhand. Zonder horten en stoten, struikelen of op de voorhand vallen.

Voorwaarde nr. 1 is dat je paard actief voorwaarts wil in alle gangen. Met een energie voor een 7 op een schaal van 1 tot 10. De *Game of Energy* (zie eerdere publicaties) is een fijne manier om dat voor elkaar te krijgen.

Overgangen met kwaliteit

Daarna rijden we veel overgangen, waarbij we vooral gaan voor kwaliteit van de overgangen naar een lagere gang. Met kwaliteit bedoel ik: vloeiend, met weinig hulp van de teugels, in balans, met buiging in de gewrichten van de achterhand en behoud van energie.

Als het een overgang naar halt is: met het gewicht verdeeld over 4 benen en geen extra stapje om in balans te blijven ... maar óók klaar om weer te vertrekken. Vergelijk het maar met wachten voor een rood stoplicht: de motor draait stationair en hij staat alvast in de versnelling. Ready to go!

Opbouw

Als je naar de overgang galop-halt toe wilt werken kan je bijv. onderstaande opbouw kiezen. Je kan naar naar de volgende stap als de kwaliteit van wat je hebt zo goed is als hierboven beschreven. Meestal moet je elke stap daarvoor enkele keren herhalen.

- Basisvoorwaarde creëren: draf met een energie voor een 7 ("draf 7")
- Overgang draf 7 --> stap 7
- Basisvoorwaarde creëren: galop 7
- Overgang galop 7 --> stap 7 progressief: dus eerst via enkele (steeds minder) passen draf 7
- Overgang draf 7 --> halt 7 Blijf in de halt "ready to go"!

Als dit moeilijk is rijd dan een paar "schijnovergangen": je doet alsof je halthoudt, maar vlak voordat je paard stopt rijd je weer actief de draf voor een 7. Hierdoor leert je paard zichzelf in balans te houden tijdens het terugschakelen.

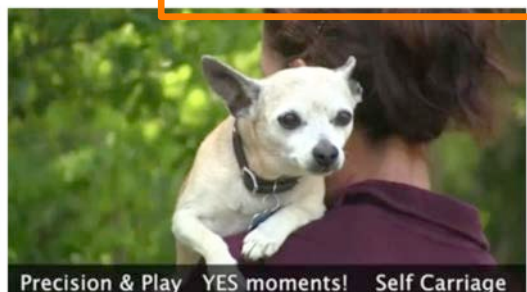
- Overgang galop 7 --> halt 7 progressief, dus via enkele passen draf 7 en stap 7. Als de overgang te abrupt is houden veel paarden de achterbenen stijf, het kruis hoog en de rug hol. Het aantal tussenpassen kun je steeds kleiner maken, waarbij je blijft letten op de kwaliteit van de overgang.
- Overgang galop 7 --> halt 7. Ineens, vloeiend en in balans!

Happy athlete

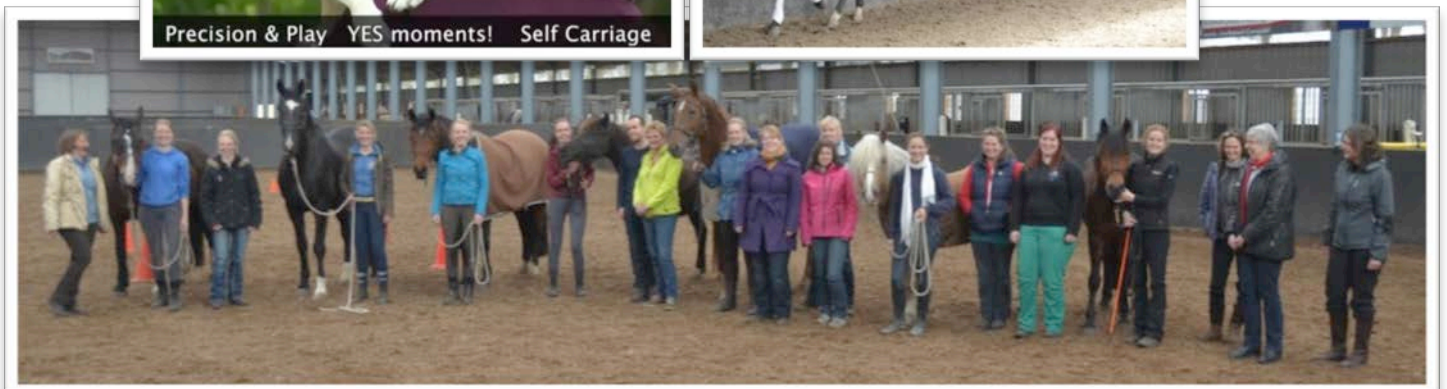
Belangrijk: Dit is echt gym en hard werken, dus houd hem gemotiveerd! Tussen de stappen een korte pauze inlassen is een goed idee.

Geslaagd Supportweekend voor Dressage Naturally studenten!

Met bijdragen van Sanne Steenhuisen (chiropractie) en Anna Bron (Flexchair). En een videoboodschap van Karen Rohlf en Carlos :))



Precision & Play YES moments! Self Carriage



In the picture ... Maaike en Sjöbrend



Een mooi voorbeeld van hoe "Precision & Play" en ambitie & natural samen gaan: Maaike Cox met Sjöbrend.

Sjöbrend is een supercoole fjord, niet superatletisch geboren maar inmiddels een echte sporter! Hij heeft niet alleen het uithoudingsvermogen om lange meerdaagse ritten te maken in een pittig tempo, maar heeft ook het elastiek om alle zijgangen te lopen. En Maaike is behoorlijk ambitieus. Tijdens de 5 day Intensive is bijvoorbeeld gewerkt aan meer sprong in de galop en "halfsteps" (het "dribbeltje").

Wilde paarden kijken

Onder leiding van gedragswetenschapper Machteld van Dierendonck en samen met Regine en Wout van Overbeeke Horseprofessionals hebben we een bezoek gebracht aan de kudde Koniks van de Oostvaardersplassen. De hoofdkudde van honderden paarden bestond uit veel kleinere haremgroepen van een hengst met een paar merries. Een boeiend schouwspel! We hebben veel geleerd over het gedrag en over het beheer van dit prachtige natuurgebied.



Cooling down: niet vergeten

Afgelopen maanden duikelde de temperatuur na elke voorjaarspoging telkens weer naar beneden. Ik heb meerdere keren paarden zien bibberen en dat is niet een gewoon beeld.

Ook waren er nogal wat mensen die meldden dat hun paard wat stijf was. Nou weet ik wel dat "naturals" niet zo gauw met dekens klaarstaan maar soms is het - zeker als je je paard een beetje als atleet gaat trainen - toch wel goed om je paard niet te koud te laten worden. Je kunt je zelf wel voorstellen hoe het voelt om te gaan gymmen met een koud lijf? Maar dat niet alleen. Ik merkte ook vaak dat er nog weinig aandacht is voor de afronding van een speel- of trainingssessie: de cool-down.

Cooling down kun je ook zien als warming-up voor de volgende dag. Goede dingen bij een cooling down zijn actief halsstrekken en met gestrekte hals links en rechts buigen in een rustige ritmische draf. Lengtebuiging in combinatie met voorwaarts-neerwaarts is echt stretchen! Daarna kun je in stap nog wat dingetjes doen, bijv. stuur oefeningetjes of over balkjes wandelen. En tot slot nog even samen relaxed stappen of wandelen zonder iets speciaals te willen.

Het doel van de cooling down is dat de ademhaling en temperatuur weer geleidelijk zakken naar normale waarden en dat de bloedsomloop langzaam weer tot rust komt. Langzaam, omdat dan de afvalstoffen die in zijn lichaam zijn ontstaan goed afgevoerd worden en de spieren en gewrichten beter herstellen van de inspanning. Zeker bij paarden waarvan bekend is dat zij gevoelige pezen of gewrichten hebben moet je denken aan ongeveer 10 minuten stappen. Is je paard nat van het zweet, leg hem dan eventueel een poosje een zweetdeken op zodat de condens op de deken komt te liggen en de vacht daaronder snel droogt.

De volgende dag kun je bij aanvang van de training soortgelijke dingen doen als bij de cooling down, in omgekeerde volgorde. Ook is het goed om na een echt inspannende dag één of twee rustiger dagen in te lassen. Net als bij gewone sporters eigenlijk. Zo houd je het lichaam van jouw atleet heel.

Tot slot nog een tip om de relatie met je paard te verbeteren: gooi je paard na de training niet altijd zo de wei in. Loop samen naar de kudde en lever hem af bij zijn maatjes. Dat wordt echt gewaardeerd!



5 day SHU Intensive: voor iedereen op maat!

Deze intensieve cursus op maat geeft een maximaal 4 ruiters de kans om in een onspannen sfeer een flinke stap verder te komen in kennis, rijvaardigheid en opleiding van hun paard. 2 keer per dag lessen met je eigen paard, op je eigen niveau. Dagelijks theorielessen of oefeningen zonder paard om je gevoel en handigheid te ontwikkelen. Aan het einde ga je met nieuwe inspiratie, kennis én een *combinatie ontwikkelings plan* naar huis.

Data: 25-29 sept, 7-11 okt 2013 of op afspraak. Meer info? www.sporhorsemanshipunited.nl