

Sport & Horsemanship United



Paardensport en Rijkunst op basis van
Natural Horsemanship!

Nieuwsbrief December 2013

In deze nieuwsbrief

- pagina 2 **Longeren zonder hulpteugels**
- pagina 3 **Hulpen voor achterwaarts**
- pagina 3 **Mirjam & Alejandro**
Tip: zacht afzadelen

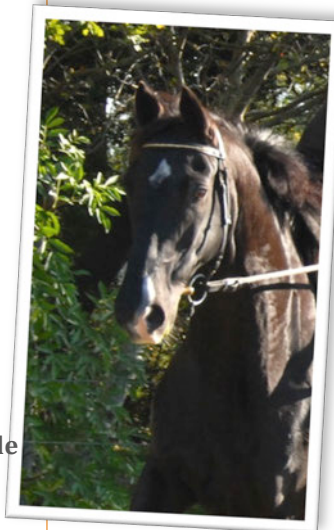
Agenda

- April-juni **5 day SHU Intensive**
- 25 januari **Meeting D,N Inner Circle**
- 18-19 april **Dressage Naturally**
- Maandelijks **Regiorondjes**
les aan huis
- 12 april **Equiday demonstratie**
Game of Energy

**SELF CARRIAGE?
STRETCHABLE?
RHYTHM?
NEUTRAL?
READY?
SMILING?**

Ode aan Ivo ...

Vanaf nu alleen maar leuke dingen doen!



Voor de meesten van jullie is het geen nieuws meer dat Ivo al meer dan 20 jaar bij ons is. Hij was mijn eerste echt helemaal eigen paard, nadat ik geen-idee-hoeveel paarden van anderen had gereden. Groen als gras toen ik hem kocht. Nu bijna 24, kerngezond, vol van typische Ivo-humor, bourgondiër in hart en nieren, handig met zijn lijf maar nog handiger in zijn hoofd. Hij heeft me van B tot en met ZZ-licht gebracht, tot 1.30m laten springen, boos gemaakt en ontzettend laten lachen, me fijn laten zitten en soms eraf gelanceerd en 1000 spiegels voorgehouden in mijn quest om Level 3 te halen in Parelli Natural Horsemanship toen daarvoor de lat nog echt hoog lag.

Wat doe je met zo'n oud paard? Allerlei leuke dingen, oogsten wat we een lifetime lang gezaaid hebben. Net als bij ons mensen, zakt alles naar

beneden als ik niets doe om hem "in shape" te houden. Maar dressuur heeft hij nooit heel erg lollig gevonden dus ik heb besloten dat we daar helemaal mee stoppen. Vanaf nu alleen nog buitenritten en freestyle. Wisselseries moeten zonder teugels ook kunnen lijkt me, en misschien nog meer fancy stuff. En natuurlijk sprongetjes, want daar wordt hij echt blij van!

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@sporthorsemanshipunited.nl

Dressuurtraining op basis van Natural Horsemanship

Longeren zonder hulpteugels

Foto linksboven: Onbalans, vallend over de buitenschouder. Je kunt aan zijn gezicht zien dat het niet fijn voelt.
Foto linksonder: Balans voelt goed! Nu kon hij ook briesen.

Foto rechtsboven: Galop in het begin was gespannen en veel te vlug
Foto rechtsonder: Sweet Spot in de galop! Je kon over zijn hele lijf de spieren zien pulseren. Mooi!

Of je het nu longeren noemt of circling game, de cirkel is een fijne mogelijkheid om je paard fysiek en mentaal in balans te krijgen. Zelf ben ik niet zo'n voorstander van eindeloos dezelfde rondjes en zeker niet in een afgedwongen houding. Liever maak ik er een spel van samen met mijn paard, waarbij hij zelf zijn houding bepaalt en met veel variatie of afwisseling met andere oefeningen.

Het eerste ding wat mijn paard moet leren op de cirkel is dat hij *zelfstandig* de lijn – de cirkel dus – en de gang handhaaft. In Parelli termen: "don't change gait" en "don't change direction" zolang ik niets anders vraag.

Als hij dat onder de knie heeft ga ik pas denken aan het beïnvloeden van zijn beweging. Het doel is "*finding the sweet spot online*". Oftewel mijn paard helpen een zodanige combinatie van ontspanning, energie en balans te laten vinden dat hij los in zijn lichaam, ritmisch en vrij beweegt. Daarvoor gebruik ik geen touwtjes, bijzet, elastieken of wat dan ook. Alleen een touwhalster o.i.d., een 7 meter lange touwlijn (22 ft finesse line, die heeft iets meer communicatievermogen dan een slappe longeerlijn) en een stick (longeerzweep kan evt. ook). Mijn lichaamstaal is de belangrijkste tool: energie, intentie, ogen, beweging van mijn lijf of handen. Natuurlijk moet je die signalen eerst afzonderlijk aanleren, zodat je paard je begrijpt.

Tenslotte, als de *Sweet Spot* routine begint te worden, kun je ermee gaan spelen. Meer en minder energie, hoofd hoog of hoofd laag, schouderbinnenwaarts op de cirkel, overgangen van sweet spot in de ene

5 day SHU Intensive: voor iedereen op maat!

De 5 day SHU Intensives waren een groot succes in 2103! In een onspannen sfeer een flinke stap verder komen in kennis, rijvaardigheid en opleiding van je paard. 2 keer per dag lessen met je eigen paard, op je eigen niveau en gericht op je eigen doelen. 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. Max. 4 ruiters! 10% Korting als je eerder hebt meegedaan.

Data in 2014: 7-11 april, 28 april- 2 mei, 14-18 mei, 2-6 juni, 18-22 juni of op afspraak. Bekijk de flyer: <http://www.sporthorsemanshipunited.com/documenten/5%20day%20flyer%202014o.pdf>

Privé trainingdagen in Oosterstreek

Kom met je paard één of meer dagen naar Oosterstreek. Je krijgt 3 uren privé begeleiding en is er alle tijd voor meekijken en vragen stellen. Je gaat boordevol nieuwe inspiratie weer naar huis. Voor je paard is er een paddock of wei. Overnachtingsadressen in de buurt. Data in overleg, van 10 tot 17.30 uur. €150 per dag. Wil je met grote sprongen vooruit? Neem dan een abonnement voor vier trainingdagen in 2014: €500



gang naar sweet spot in de andere gang, van hand veranderen, over en tussen obstakels en sprongetjes of de cirkel mee op reis nemen door de bak of wei. Het hoeft nooit saai te worden!

De foto's geven een beeld van het effect van "*finding the sweet spot online*" met Skoki. Vooral de rechtergalop was een uitdaging. Zodra hij probeerde te stretchen kon hij niet meer in de galop blijven. Dan viel hij terug in draf maar met behoud van de stretch. Het was heel belangrijk om hem zich goed te laten voelen over zo'n poging en niet kritisch te zijn over het uit galop vallen. Daardoor bleef hij proberen en kon hij later langer doorgalopperen zonder de balans te verliezen.

Wil jij dit ook leren?

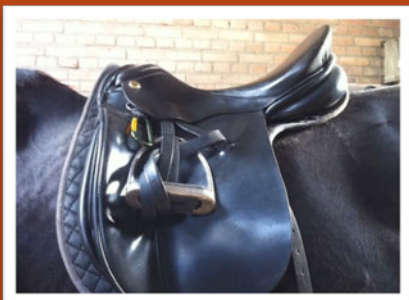
Neem dan contact met mij op of kijk op <http://www.sporthorsemanshipunited.nl> voor lesmogelijkheden.

Of ... schrijf je in voor de *Dressage Naturally Virtual Arena* van Karen Rohlf! Een superduidelijke cursus met alle informatie over "*Finding the Sweet Spot of Healthy Biomechanics*" zowel vanaf de grond als vanuit het zadel. Perfect voor zowel dressuurruiters als NH studenten die een stap verder willen. Uitgebreide informatie vind je op <http://do.dressagenaturally.net>



In the picture: Mirjam & Alejandro

Alejandro Vladimir, 14, is de ster van Mirjam Lemmens uit Achlum. Jaren geleden heeft Mirjam hem uit een extreem verwaarloosde situatie weggehaald en ondanks wat gebreken doet hij het heel goed! Hij dankt zijn naam aan Zorro en hij doet zijn naam eer aan: hij is vrolijk en stoer! Hij was Mirjam zelfs wat ál te stoer en dat was de reden om les te nemen. Les in horsemanship, les langs de weg (en ik op de fiets) en les in dressuur. Inmiddels is het vertrouwen enorm gegroeid en kan Mirjam steeds beter de leiding nemen en Alejan fijn laten lopen. Een fijn stel samen met doorzettings-vermogen en een warm hart. Superleuk om mee samen te werken!



Tip! Zacht afzadelen

Aan opzadelen wordt gewoonlijk veel aandacht besteed. Ik wil toch even je aandacht vragen voor juist het afzadelen, zodat je dat doet op een manier die je paard prettig vindt. Tip: Schuif je zadel eerst een stuk naar achteren voordat je het er af haalt. Op die manier trek je het niet over de schoft, wat pijnlijk kan zijn omdat het bot daar vlak onder zijn vel ligt, maar over rondere deel van zijn rug. Dat is zachter voor je paard en gaat bovendien gemakkelijker.

Hulpen voor achterwaarts verwarrend?



Verschil tussen Parelli NH en dressuur

De hulpen vanuit dressuur: bekken kantelt naar *voren*, benen iets naar *achteren* leggen en die drijven *voorwaarts*, *hand sluiten*. Doel: activeren van de achterhand en de voorwaartse impuls met de teugels opvangen zodat hij achterwaarts gaat. De *teugels hebben een duidelijke rol* en dit doe je dus met teugelcontact.

De hulpen vanuit NH: bekken kantelt naar *achteren* (navel intrekken, de energie naar achteren sturen), gewicht meer naar achteren verplaatsen, evt. onderbeen iets naar *voren* en die drijven *achterwaarts*, evt. ondersteunt door neckrope optillen, met een stokje voor de schouder aantikken en *als laatste de teugel*.

Doel: je paard te vragen op eigen benen achterwaarts te gaan en *ook achterwaarts te denken*. De teugelhulpen spelen hier als het goed is uitsluitend een rol als je paard nog geen respons geeft op de andere hulpen. Je kunt dit zowel met als zonder teugelcontact doen.

Verwarrend of aanvullend?

Verwarrend voor je paard want tegengestelde hulpen? Dat valt mee. Je paard is uitstekend in staat om beiden te begrijpen, maar als hij nog niet zelfstandig achterwaarts kan gaan – en denken! - leidt de dressuur werkwijze in de praktijk nogal eens tot weerstand. Voornamelijk omdat er tegengestelde signalen worden gebruikt: voorwaarts drijven en tegenhouden met de teugel.

De overeenkomsten: Energie naar achteren sturen, onderrug en benen zacht. Ideaalbeeld: dat je door middel van uitsluitend een kleine zithulp en het naar achter sturen van de energie je paard vlot achterwaarts kunt laten gaan. Dat hij daarbij achterwaarts denkt, zichzelf in balans houdt en zijn gewicht naar achter verplaatst zodat hij daarbij daalt in de achterhand. Als je zit- of energiehulp nog niet voldoende door komt krijg je in beide gevallen grotere secundaire hulpen. Als de respons uitblijft of het is (nog) niet goed aangeleerd uit dat zich in:

- Dressuur: je kiept teveel voorover, rug hol en trekken aan teugels.
- NH: je hangt teveel achterover, flapperende benen.

Opbouw

Zelf leer ik het mijn paarden eerst aan op de NH manier, in freestyle, omdat je daarmee de hulpen van je zit en energie goed kunt aanleren zonder automatisch naar je teugel te grijpen. En omdat je paard dan leert op zijn eigen benen en in zijn eigen balans achterwaarts te gaan.

Naarmate je verder komt in de dressuur worden je zithulpen steeds meer bevestigd, steeds subtieler, en komt je bekken rechterop ten opzichte van je paard omdat die meer daalt in de achterhand. Je blijft zelf dan ook in meer verzamelde opgerichte positie (let wel: dan moet er dus wel voldoende energie zijn!). Maar steeds: je stuurt de energie naar achter en onderrug en benen zacht.

Leuk en nuttig! Oefening zonder paard

Experimenteer zelf, zonder paard, lopend, door te schakelen tussen voorwaarts en achterwaarts, langzaam en snel. Denk hieraan:

*Ben ik, als ik voorwaarts loop, klaar om achterwaarts te gaan? Wat verandert precies in mijn lichaam er op het moment dat ik het achterwaarts inzet?

*Ben ik klaar om voorwaarts te gaan als ik achterwaarts ga? Wat verandert er op het moment dat ik van achterwaarts naar voorwaarts ga?

Doe deze oefeningen eerst langzaam en daarna vanuit een draffe. Je zult dan merken dat je niet teveel voor of achterwaarts kunt leunen maar dat er meer balans en stabiliteit voor nodig is (core-stability) naarmate je het met meer energie doet. Je zult ook merken dat meer energie ervoor zorgt dat je meer buigt in je gewrichten. Dat is dus ook wat je van je paard vraagt!