

E-BEK



Ontspannen met
je paard op pad



LINDA training & coaching
HOFMAN

Inhoud

Over Linda

Inleiding

Hoofdstuk 1

Tip 1: Leiden vanuit de voorste positie

Hoofdstuk 2

Tip 2: Bend to stop

Hoofdstuk 3

Tip 3: De emmer niet laten overstromen

Hoofdstuk 4

Tip 4: Let op je eigen ademhaling

Hoofdstuk 5

Tip 5: Grondwerk is de basis van je training



Over Linda

Vanaf de eerste keer dat ik in 1987 op het paard stapte en een bergrit maakte in Portugal, is buiten rijden mijn grote passie.

Sinds 2005 verdiep ik me in methoden om paard te rijden vanuit gevoel en verbinding. Het beste heb ik gecombineerd tot mijn methode: Natuurlijke Rijkunst Lesgeven is het liefste dat ik doe. Ik zie het als mijn missie in dit leven om zoveel mogelijk paarden te helpen door zoveel mogelijk ruiters te helpen.

Ik ben gecertificeerd als Ride Like a Viking Trainer & Instructeur en heb veel kennis van de Academische Rijkunst en Centered Riding

Linda Hofman



Inleiding

Angst bij ruiters die graag willen buiten rijden met hun paard is een veel voorkomend probleem. Hoe kom jij over je angst heen en hoe zorg jij ervoor dat je paard zich buiten ook rustig gedraagt? In dit eBoek deel ik mijn ervaring met Angstige ruiters & Gespannen paarden en geef ik je 5 tips die je zelf toe kan passen in je training.

De angst van de ruiters komt voort uit het verlies van de controle over de richting en de snelheid van hun paard. Gespannenheid bij paarden komt voort uit het gebrek aan vertrouwen in de ruiter als hun leider. Vaak is de angst die ontstaat bij ruiter en paard een kip en het ei verhaal als we op zoek gaan naar de oorsprong. De ruiter is bang geworden omdat het paard zo onstuimig is en het paard wordt nerveuzer omdat de ruiter de leiding niet neemt.

Hoe kunnen we deze vicieuze cirkel doorbreken en de ruiter en het paard weer samen laten werken vanuit wederzijds vertrouwen? Dat is waar dit eBoek over gaat en waar mijn lessen deels over gaan.

Als jonge meisjes droomden we allemaal over galopperen door weiland en over zandvlaktes met onze haren in de wind en het liefste zonder zadel en hoofdstel. Tegenwoordig zijn we volwassen, kennen we de gevaren die de wereld met zich meebrengt en zijn we al wel eens van het paard gevallen. We durven niet meer te dromen over het galopperen met onze haren in de wind...

En dat is jammer, want ook jij kan over je angst heen komen en de controle terug krijgen.

Hoofstuk 1

Tip 1: Leiden vanuit de voorste positie

Hoofdstuk 1

Tip 1: Leiden vanuit de voorste positie

Het begint met het nemen van de leiding over de situatie. Als ruiter ben jij degene die onze mensenwereld en het verkeer begrijpt en overziet. Je kunt van je paard niet verwachten dat hij de leiding kan nemen en tegelijkertijd in volle rust en vertrouwen door het verkeer kan manoeuvreren.

In een kudde geldt een hiërarchische structuur omdat dat de meest veilige methode om te overleven. Wij zullen dus als mensen ons zo moeten gedragen dat het paard op ons kan bouwen zoals ze dat in het kudde doen op de leidmerrie of hengst.

Een kudde paarden is een matriarchale structuur waar af en toe een hengst zich toevoegt om voor nageslacht te zorgen. De basis van de kudde bestaat uit de leidmerrie en haar dochters, jaarlingen en veulens. Alle jonge hengstveulens worden uit de kudde weggejaagd zodra ze vruchtbaar worden om inteelt te voorkomen.

De jonge hengsten sluiten zich aan bij bachelor groepen die tijdelijk samen optrekken totdat ze een merrie of een kudde merries vinden die geen hengst heeft of waarvan hij de hengst durft te tarten.

De basis van een kudde bestaat dus uit merries. Ze worden ten alle tijden geleid door een leidmerrie en eventueel ook door een hengst. Als er een hengst de kudde leidt, dan zorgt de hengst voor ongeveer 77% van alle bewegingen die de kudde maakt. Dit zijn zowel stuwende als leidende bewegingen. Er kan door alle leden van de kudde vanuit de voorste positie geleid worden en is dit niet een typische plek voor merrie of hengst. Zelfs rang-lagere leden kunnen vanuit de voorste positie leiden. De kans dat ze gevolgd worden door anderen is wel kleiner.

Merries in kuddes zonder hengst zijn sociaal actiever, dan merries in kuddes waar er wel een hengst is. Soms leven er zelfs meerdere hengsten in een kudde. Als er meerdere hengsten in een kudde leven blijven de jonge merries vaak langer aangesloten bij de kudde. Ruinen zijn trouwens geen hengsten en gelden in een kudde ook niet als hengst.

De posities links en rechts van een paard zijn meestal posities van paarden van ongeveer hetzelfde hiërarchische niveau. Leiden vanuit deze posities vergt dus veel meer kennis en kunde van ons als ruiters dan het leiden vanuit de hengst positie of de leidmerrie positie.

Tip 1: Leiden vanuit de voorste positie

Op het moment dat je met jouw paarden tegen problemen aanloopt die komen doordat jij niet voldoende de leidersrol op je neemt, dan adviseer ik te starten met het leiden vanuit de voorste positie.

Dat betekent dat vanaf dat jij je paard uit de wei, stal of paddock haalt dat het paard achter jou aanloopt en je niet inhaalt.

Grote kans dat jouw paard helemaal niet achter je aanloopt en je wel inhaalt, anders zou je waarschijnlijk dit eBoek niet lezen en deze problemen niet hebben. Hoe los je dit op zonder je te gedragen als een zilver rug gorrilla die zich wild en agressief op de borst staat te kloppen?

Trek je wandelschoenen maar aan, want je gaat heel wat meters lopen vandaag!

Je hebt je paard het halster omgedaan met een lead rope of desnoods een longeer lijn die je ingekort hebt (2,5m. a 3m. lijn). Ga rechtop staan met tenen weg gedraaid van het paard. Houd de leidlijn aan het uiteinde vast met een flinke boog in de lijn, zodat deze net niet op de grond hangt. Adem in en loop weg van je paard. Houd je niet in als er druk komt op de leidlijn. Loop gewoon door. Zodra je paard meeloopt komt er een boog in de leidlijn en geeft je paard zichzelf daarmee een "release".

Haalt je paard je in? Draai je dan 180 graden om, oftewel maak een rechtsomkeert en loop de andere kant op. Ontstaat er weer druk op de leidlijn, loop dan gewoon door. Zodra je paard zich weer met jou meebeweegt, belooft hij zichzelf doordat de druk van de leidlijn zich ontspant.

Zodra je paard redelijk achter je blijft tijdens het lopen, dan ga je halt houden. Als jouw voeten stoppen, moeten de hoeven van je paard ook stoppen. Als de hengst stil gaat staan, staat jouw paard ook als aan de grond genageld in een keer stil.

Dit is het moment dat veel paarden laten zien dat ze echt totaal geen vertrouwen in jou hebben als leider. Dit doen ze door je de "koude schouder" te geven.

Komt je paard naast je staan in plaats van achter je? Kijken ze van je weg terwijl jij ongeveer ter hoogte van hun schouder staat? Dit is de koude schouder. De koude schouder staat gelijk aan een trap in je gezicht. Ze zien je niet staan en houden ook geen enkele rekening met jouw persoonlijke ruimte. Als je paard nu zou schrikken, loopt het volledig over je heen en krijg je misschien zelfs echt een trap na.

Tip 1: Leiden vanuit de voorste positie

Ik weet dat dit er onschuldig uitziet, maar het is een teken van disrespect en niet een van “kijk eens hoe gezellig hij bij me komt staan”.

Ondanks dat het een teken van disrespect is, gaan wij nu de confrontatie NIET aan. Negeer het. We zijn geen zilver rug gorilla en willen geen fysiek gevecht aan gaan met ons paard.

Dus wat doen we wel? We maken een rechtsomkeert en lopen de andere kant op. Weg van de richting waar je paard op kijkt. Dan houden we opnieuw halt en wachten af wat het paard doet? Haalt het ons in en krijgen we weer de koude schouder? Dan lopen we weer weg. Blijf dit herhalen totdat je paard achter je blijft.

Desnoods 100 keer. Sommige paarden zijn zo gewend om je de koude schouder te geven dat het tijd kost om dit te veranderen.

Zodra je paard achter je blijft, ontspan je en blijf je stil staan. Zak door je ene heup, haal diep adem, doe alsof je moet gapen. Als je paard een beetje op jou is gaan afstemmen, dan zal het gaan likken, kauwen en misschien zelfs wel gapen! Gefeliciteerd! Dit is het einde van de training van vandaag.

Gapende paarden markeren altijd het einde van de training. Een paard dat alle spanning loslaat en samen met jou staat te gapen is een enorm cadeau! Samen niets doen en ontspannen is de grootste beloning die jij je paard kan geven. Daar kan geen eten tegenop.

Hoofstuk 2

Tip 2: Bend to stop

Hoofdstuk 2

Tip 2: Bend to stop

Er zijn momenten waarop leiden vanuit de voorste positie niet gaat. Bijvoorbeeld omdat je paard volledig in de ankers gaat en niet meer vooruit wil. Of soms schiet je paard zo snel naar voren dat je erachteraan wordt gesleurd. En ja, dit laatste is me overkomen bij een van de paarden van mijn studenten.

Buikschuiven achter een Fjord aan over het natte gras heb ik van mijn bucketlist af kunnen strepen.

In het werken met onze paarden willen we zowel de schouder als de achterhand kunnen sturen. Het kunnen sturen van de achterhand van je paard heeft een aantal voordelen. Je wordt niet geraakt bij een trap als je paard met de achterhand van je wegdraait. Je haalt de voorwaartse snelheid uit een plotselinge sprint. En door je paard “pootje over” te laten stappen met de achterbenen wordt er een kalmerend signaal naar de hersenen gestuurd.

In latere training is het fijn als je de achterhand kunt sturen om je paard te helpen bij het verzamelen. Het “pootje over” stappen dat we doen in deze fase van de training is bedoeld om je paard te kalmeren en te zorgen dat het fysiek onmogelijk is om gekke fratsen uit kan halen. We noemen deze oefening de “Bend to stop” of “Disengage”.

Hierbij is het de bedoeling dat je paard zijn eigen “stop” gaat vinden, zichzelf kalmeert en zijn “worry cup” leegt. Het concept van de “worry cup” leg ik verderop uit.

Bij deze oefening gebruiken we een sequentie van hulpen. Daarmee bedoel ik dat we de hulpen in volgorde gebruiken en we daardoor in staat zijn om steeds minder hulpen te gebruiken om dezelfde beweging van het paard te krijgen. Voorbeeld: We beginnen met hulp A: paard reageert niet, dus dan hulp B: paard reageert nog steeds niet, dus dan hulp C: paard moet wel reageren.

Als we dit een paar keer op dezelfde manier doen, zal je merken dat je paard al gaat anticiperen dat je na hulp A, hulp B en dan hulp C zal gebruiken. Je paard reageert dan dus al bij hulp B. Je kunt hulp C dan weglaten. Uiteindelijk zal het paard bij hulp A al reageren en kun je ook hulp B weglaten. Totdat je zelfs hulp A kan gaan minimaliseren.

Tip 2: Bend to stop

In mijn trainingen is het altijd het doel om met zo min mogelijk bombarie zoveel mogelijk reactie te krijgen van je paard. Soms pikken paarden iets heel snel op, andere keren duurt het veel langer. In alle gevallen geldt dat hoe preciezer jij als ruiter bent met je hulpen, met de sequentie van de hulpen en vooral ook met de “release” het loslaten van de druk, hoe sneller je paard zal leren.

De sequentie van hulpen voor de bend to stop vanaf de grond is als volgt: Buig je hoofd en bovenlijf zijwaarts in de richting van de achterhand. Stap richting de achterhand. Zwiiep met het uiteinde van de leidlijn in de richting van de achterhand terwijl je blijft lopen. Je paard heeft de keus om weg te lopen van de leidlijn die op zijn achterhand afkomt zwiiepen of te blijven staan en een klets op zijn billen te krijgen.

Let op! We dwingen het paard niet om te blijven staan, zodat wij hem kunnen slaan. Liever slaan we niet. Helaas zijn sommige paarden zo gedesensibiliseerd op de hulpen dat ze zelfs daar niet meer op reageren en pas gaan bewegen als de leidlijn op hun achterhand kletst.

Bij het gebruik van een sequentie van hulpen is het belangrijk dat we blijven vragen totdat we reactie krijgen. Anders leer je jouw paard dat het juist de bedoeling is om stil te blijven staan als je met een zwiiepende leidlijn op hem afkomt.

Je kunt de bend to stop het beste eerst even droog oefenen, zodat je weet wat jij fysiek moet doen voordat je het bij je paard toepast.

Let erop dat je bij reactieve paarden die snel zullen trappen zelf voldoende afstand houdt van de achterhand en een lang stuk leidlijn gebruikt om voor je uit te zwiiepen. Door druk te houden op de leidlijn dat aan het halster zit, draait de achterhand van je weg zodra je paard in beweging komt.

Je hebt bovenstaande sequentie van hulpen uitgevoerd en je paard is in beweging, blijf dan vragen totdat je paard met het binnen achterbeen voor het buiten achterbeen over kruist. Dus voorlangs pootje over met de achterbenen. Dan stop je met drijven (dus stoppen met buigen, lopen en zwiiepen) naar de achterhand en wacht je tot je paard zijn eigen stop gevonden heeft.

Sommige paarden lopen nog tien rondjes om je heen, dat is geen probleem. Zorg er wel voor dat als ze stoppen ze de focus op jou gericht hebben en ze je niet alsnog een koude schouder geven. In dat geval vraag je opnieuw de bend to stop of maak je een rechtsomkeert.

Tip 2: Bend to stop

Heeft je paard zijn eigen stop gevonden en de focus op jou? Mooi! Lekker ontspannen, door je heup zakken, goed ademhalen en doen alsof je gaapt. Even lekker samen niets doen en ontspannen. Zodra je paard gaat likken en kauwen of zelfs gapen, beëindig je de training.

In de loop van de tijd gaat je paard het buigen van de hals steeds sneller associëren met ontspanning. Door dit regelmatig te oefenen heb je op den duur een noodrem als je paard in paniek raakt.

Hoofstuk 3

Tip 3: De emmer niet laten overstromen

Hoofdstuk 3

Tip 3: De emmer niet laten overstromen

In een later stadium wanneer je de bend to stop vaker hebt geoefend, kun je deze oefening gebruiken om tijdens de training of buitenrit je paard te kalmeren. Op die manier kun je zelfs voorkomen dat je paard van ieder blaadje in het bos schrikt. Met een goed uitgevoerde bend to stop leeg je namelijk ook de zogenaamde worry cup van je paard. Het concept van de worry cup kan uitgelegd worden met ons spreekwoord: "Het is de laatste druppel die de emmer doet overlopen".

De worry cup kun je zien als de emmer met zorgen (worries) die zich door alles wat jij met je paard doet vult. Alles waar jouw paard een negatieve associatie mee heeft of waar er iets niet helemaal lekker ging al vanaf het moment dat je hem uit de wei haalde, is er een beetje water in de emmer gegoten. Tegen de tijd dat jij in het bos rijdt is die emmer zo vol dat je paard al schrikt van het minste geringste.

Door deze emmer op tijd te legen, houd jij je paard rustig en voorkom je onnodige schrik reacties.

Je leegt de worry cup door de bend to stop correct uit te voeren en je paard zijn eigen stop te laten vinden. Vanuit de ontspanning die je daar samen vindt kan het paard weer verder zonder dat je de worry cup of emmer over laat lopen. Pas dit toe ter voorkoming van schrikreacties. Dus als je weet dat je paard vaak schrikt van bepaalde zaken en je ziet dit van tevoren aankomen. Leeg de worry cup dan al op tijd.

Ook als je paard toch erg is geschrokken kun je de bend to stop toepassen om hem na de schrik te kunnen kalmeren en de focus weer bij jou terug te krijgen. Deze oefening kun je zowel aan de hand als vanuit het zadel toepassen.

Let eens op of je paard al spanning opbouwt bij het halster omdoen, het poetsen en opzadelen. Misschien doet jouw paard het hoofd wel heel erg omhoog en heb je moeite om het hoofdstel aan te doen. Of heeft jouw paard singelnijd? Kan jouw paard eigenlijk wel stilstaan bij het opzadelen? Dit zijn allemaal signalen die aangeven dat jouw paard niet ontspannen is.

Ik let op deze signalen bij mijn paarden en bij de paarden van mijn studenten. Zie ik een vorm van spanning of ongemak, dan gaan we eerst een stap terug. Ga je wel voorbij aan deze signalen dan ben je de emmer al aan het vullen, voordat je zelfs maar in het zadel zit.

Hoofstuk 4

Tip 4: Let op je eigen ademhaling

Hoofdstuk 4

Tip 4: Let op je eigen ademhaling

Zonder dat we het doorhebben stoppen we met ademen als we zelf schrikken. Of we ademen heel hoog in onze borstkas of zelfs in onze keel. Als je pure angst voelt, voelt dat ook alsof je keel wordt dichtgeknepen. Alsof er een knoop in je maag zit. Heel letterlijk blokkeer je de doorstroming in je lijf. Door bewust adem te gaan halen, kun je jezelf ontspannen en daarmee help je ook je paard te ontspannen.

Er zijn twee makkelijke technieken die je tijdens het wandelen met je paard kunt toepassen. Je kunt tellen hoe lang je inademt en hoe lang je uitademt. Door langer uit te ademen dan dat je inademt ontspant je lijf zich. Doe dit een aantal minuten. Eventueel kun je dit zelfs lopend doen en daarbij je stappen tellen bij het inademen en uitademen.

Uitademen activeert het parasympatische zenuwstelsel waardoor je organen en lichaam tot rust komen en kunnen herstellen. Terwijl inademen juist de hartslag verhoogt en de ademhaling versnelt. Kort inademen en lang uitademen geeft je lichaam de kans om tot rust te komen.

Een andere techniek is de “alternate nostril breathing” techniek die in yoga gebruikt wordt.

Let op! Deze techniek is niet geschikt voor mensen met astma, COPD of andere long- en hartaandoeningen.

Houd met je duim je rechterneusgat dicht, adem in door je linkerneusgat. Houdt dan je linkerneusgat dicht met je vingers van dezelfde hand en open je rechterneusgat. Adem uit door rechts. Vervolgens adem je in door rechts, dan houd je je rechterneusgat dicht en adem je uit door links. Dit is een cyclus die je meerdere keren kunt herhalen. Probeer te eindigen door een cyclus helemaal af te maken en dus uit te ademen door links.

Je paard neemt jouw spanning over, dus hoe meer jij jezelf tot rust kunt laten komen, hoe meer je paard kan ontspannen. Samen niets doen en samen ontspannen is daarom de grootste beloning die jij je paard kunt geven.

Hoofstuk 5

Tip 5: Grondwerk is de basis van je training

Hoofdstuk 5

Tip 5: Grondwerk is de basis van je training

Als jij je paard niet kunt leiden vanaf de grond, heb je vanuit het zadel niets te vertellen. Daarom is het grondwerk de basis voor alles wat we met ons paard willen doen.

Om een paard helemaal verkeersmak te maken, adviseer ik je om eerst heel veel kilometers met je paard te gaan wandelen en daarbij te werken aan het bewaren van de rust bij verschillende obstakels. Dit bouw je vervolgens uit naar werken vanuit alle leidposities bij deze obstakels.

Voordat je op kunt stappen zal je jouw paard moeten leren om rustig ontspannen stil te staan bij het opstapblok. Alleen op kunnen stappen, zonder hulpen van anderen en zonder dat je de teugels op maat moet nemen zijn voorwaarden om ontspannen te kunnen rijden. Zolang jouw paard spanning opbouwt bij het opstapblok of als jij je voet in het zadel zet, dan stap je dus niet op.

Alles wat we met ons paard ondernemen moet gestoeld zijn op wederzijds vertrouwen. Dat begint met rust en geduld van jou als ruiter. Duidelijke grenzen stellen, zonder hard of agressief te zijn. Jij zal je moeten opstellen als een betrouwbare leider. Dat doe je door middel van grondwerk.

Als jullie op de grond een goede samenwerking hebben, dan kun je dat uitbreiden naar het rijden.

In mijn lessen besteed ik hier veel tijd en aandacht aan en begeleid ik amazones en paarden naar een goede samenwerking en ontspannen samen paardrijden.

Ik help je graag.

Meld je aan voor persoonlijke begeleiding door mij te mailen op linda@lindahofman.nl of te bellen op 06-15227310

Meer informatie over mijn lessen kun je vinden op de website:
www.lindahofman.nl

Auteursrecht

Zoveel mogelijk paarden en amazones helpen.

Auteursrecht

Het is mijn doel om zoveel mogelijk paarden te helpen door amazones te helpen. Deel dit eBoek met wie je wilt, zolang het intact blijft. De inhoud mag je alleen kopiëren na schriftelijke toestemming.

Let op! Jij bent ten alle tijden zelf verantwoordelijk voor de veiligheid en het welzijn van jezelf, je paard en derden in de directe omgeving bij je paard. Gebruik je gezond verstand als je de oefeningen in dit eBoek toepast. Twijfel je over de juiste toepassing of ben je onzeker of je het wel goed uitvoert. Vraag dan professionele hulp om je te helpen in de training met je paard.

Linda Gaddis-Hofman of het bedrijf [Linda Hofman Training en Coaching](#) kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud of het gebruik van de tips in dit eBoek.



Dank je wel voor het
lezen van mijn eBook



LINDA training & coaching
HOFMAN