

WERKBOEK



Verbeter de training met je paard

**B**  **OTCAMP**

**LINDA** training & coaching  
**H**  **FMAN**

# Inleiding

In deze online Bootcamp Verbeter de training met je paard geef ik je alle tools die jij nodig hebt om trainingen met jouw paard te verbeteren.

We gaan het hebben over leiderschap, hulpen, dressuur, verzameling en vertrouwen en ontspanning.

Ik weet zeker dat er dingen zijn in de training met jouw paard die je voor lief neemt. Omdat jouw paard nou eenmaal zo is. Maar wist jij dat je altijd iets aan je paard leert? En dat dit maar een van deze twee dingen kunnen zijn?

Iets positiefs of iets negatiefs. Oftewel je verbetert de training met je paard of je verslechtert de training.

*Linda Hofman*



# Dag 1

Vandaag heb je gehoord wie ik ben en waar ik met mijn paarden vandaan kom. Mijn kennis heb ik gevormd tot mijn eigen methode de Natuurlijke Rijkunst. Omdat het geen zin heeft om te beginnen met het hogeschoolwerk met je paard als de basis niet klopt, richten we ons daar eerst op.

## **Leiderschap, vertrouwen en consequent zijn.**

Leiderschap is iets anders dan je paard domineren. Goed leiderschap geeft jouw paard de keuze om jou te volgen en met je te willen werken. Je hoeft niet hard te zijn naar je paard toe, maar wel duidelijk en consequent. Consequent in jouw eigen gedrag, je hulpen en ik wat je wel en niet tolereert van je paard.

De oefening die ik je vraag om te doen is om je paard aan een lange gebogen lijn te leiden, waarbij jouw paard achter je blijft. In het eBoek "Ontspannen met je paard op pad" leg ik deze oefening helemaal uit. Pak je eBoek er dus bij en ga aan de slag.

## **Wat gaat er goed en wat gaat er nog niet zo goed?**

Noteer hier jouw vragen, zodat je ze kunt stellen bij de volgende masterclass of in de FB groep kunt achterlaten voor mij.

**Download hier het eBoek:**  
<https://lindahofman.nl/eboek>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vertrouwen en ontspanning is ook een heel belangrijke pijler in de basis van het werk dat jij met je paard doet. Door duidelijk en consequent te zijn, weet je paard wat het van jou kan verwachten. Laat je grote zware emoties en stress dus lekker thuis. Je paard kan daar niets mee.

In deze oefening wil ik dat jij op gaat letten welke reactie jouw paard geeft op het omdoen van het halster, hoofdstel, en zadel.

Waar zie jij een negatieve reactie? Dit hoeft niet groot te zijn, maar kan zo klein zijn als het verstarren van de mimiek op het hoofd.

Noteer wat je wanneer ziet hieronder. En stop op dat punt met het optuigen van je paard. Misschien moet je zelfs een stapje terug. Ga eens kijken of jij jouw paard een release kan geven op het kleinste teken van ontspanning, zoals bijvoorbeeld het knipperen van de ogen.

Haal dan alle druk weg en kijk zelf ook de andere kant op. Dit moet je een aantal keer herhalen, net zolang tot jouw paard zich ontspant bij dit punt. Ga pas verder als dit opgelost is. Als je dit de komende week volhoudt zul je zien dat jouw paard zich meer gaat ontspannen met optuigen.

### **Heb je hier vragen over? Schrijf ze hier op en stel ze in de FB groep.**

De derde opdracht van vandaag is om eens eerlijk naar jezelf te kijken. Hoe vaak ga jij naar je paard toe met stress, spanning of heftige emoties van je werk of gezin? Reageert jouw paard anders op je als je ontspannen bent? Schrijf het hieronder op, niemand die het leest. Je hoeft dit niet te delen in de FB groep, maar het mag wel natuurlijk.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 2

## Hulpen, de sequentie van hulpen en de houding van je handen en de teugels

### Binnen teugel:

Dit is een directe teugel hulp op het bit. Hiermee vraag je stelling. Let op stelling is geen buiging van de hals. Stelling is alleen de rotatie van het hoofd op de atlas (het uiteinde van de ruggengraat).

Als je een “bend to stop” maakt dan gebruik je daarvoor ook de binnen teugel. De binnen teugel valt weg bij het rijden op een neck rope.

### Buiten teugel:

Dit is een indirecte teugel hulp. Hiermee laat je de schouder van je paard wijken voor druk van de buiten teugel tegen de hals. Je stuurt met deze teugel. Je begrenst als het ware de schouder met deze teugel en daardoor kun je je paard sturen zonder een overmatige buiging van de hals te vragen. Je behoudt dan een goede laterale buiging en de stelling van het hoofd.

### Binnen been:

Dit is je meest belangrijke hulp. Je binnen been is de hulp die het binnen achterbeen aanspoort om onder de massa te treden. Dus het binnenbeen wordt onder het zwaartepunt gezet. Met deze hulp vraag je ook de laterale buiging in het lijf van je paard. En het is je hulp waarmee je je paard aanspoort voorwaarts te gaan.

### Buiten been:

Je gebruikt je buiten been om de achterhand van je paard te begrenzen of je paard onder te laten treden met het buiten achterbeen in het geval van een travers of renvers.

Let erop dat je aanspoort met je binnen been als het diagonale voorbeen naar voren gaat. Dus als het buiten voorbeen naar voren gaat, spoor jij aan met je binnen been. Op dat moment is je binnen achterbeen namelijk in de lucht en kun je je paard “aansporen” om dit verder onder de massa te zetten.

Het is belangrijk dat je alleen hulpen geeft als je een verandering wilt. Dus van halt naar stap, van stap naar draf, verandering van richting, vragen van stelling, enzovoort. Blijf dus niet aansporen of teugelhulpen geven als je paard al doet wat je vraagt.

Doe je dat wel, dan maak jij je paard ongevoelig op die hulp. Je gedesensibiliseert hem als het ware voor je eigen hulpen. Hoe sensibeler je paard op de hulpen is, hoe beter rijden gaat en dus uiteindelijk ook het rijden met een neck rope.

**Download hier de mini video cursus neck rope rijden:**  
<https://lindahofman.nl/mini-cursus-neckrope/>

Let op, is jouw paard nog niet onder het zadel of heeft het een blessure, doe dan deze oefeningen vanaf de grond.

De oefeningen van vandaag zijn om alleen aan te sporen met het binnenbeen als je voorwaarts wilt. Je mag je buiten been dus NIET gebruiken.

Te sturen met je buitenteugel door je handen bij elkaar te houden en de buiten teugel tegen de hals te leggen. Eventueel mag je je binnen been gebruiken om je paard makkelijker te laten draaien.

Achterwaarts gaan op alleen teugelhulp (beide teugels tegelijk), zonder been hulp.

Schrijf hieronder op wat er goed ging, waar je moeite mee had en wat je vragen zijn. Stel je vragen tijdens de live Bootcamp in de FB groep of stel hem van te voren als je er niet live bij kunt zijn.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 3

## Balans van het paard, verzameling en de halve ophouding.

Je hebt nu geleerd hoe we onze paarden trainen tot echte krachtpatsers, zodat ze ons kunnen dragen. Om tot die verzameling te komen moeten een paard hebben dat werk willend is, zich kan ontspannen en de spieren kan aanspannen. Bouw deze krachttraining op met je paard. Door middel van de volgende oefeningen: **Schouderbinnenwaarts en travers**

De oefening vandaag als is om je paard de halve ophouding aan te leren. Met een halve ophouding willen we het paard vragen om in hetzelfde takt te blijven terwijl het zijn zwaartepunt naar achteren brengt.

Schrijf hieronder jouw vragen op en stel ze tijdens de laatste live Bootcamp of laat ze voor me achter in de FB groep als je niet live aanwezig kunt zijn.

In dit blog leg ik je uit hoe je dat doet:  
<https://lindahofman.nl/training/halve-ophouding/>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 4

**Vandaag hoor ik graag wat je grootste inzicht is geweest gedurende deze Bootcamp. Deel het met mij en de groep.**

Speciaal voor amazones zoals jij heb ik een training ontwikkeld namelijk "Plezier & ontspanning met je paard" Als jij na deze Bootcamp eigenlijk nog niet uitgeleerd bent en denkt dat je van mij nog meer kunt leren, dan is dit de training voor jou.

## **Hoe zou het zijn om met plezier en ontspanning op je paard te rijden?**

Hoe zou het zijn om de beste trainer te zijn voor jouw paard? Waarbij jij zelf weet wat het beste is en je niet afhankelijk bent van de goed bedoelde adviezen van anderen? Hoe zou het voor jou zijn om weer ontspannen en zonder hulp van anderen op jouw paard te stappen. Zou het niet geweldig zijn om weer met plezier naar je paard toe te gaan voor een heerlijke training of buitenrit?

Geen gebok, gesteiger en gestaak meer tijdens het rijden. Je paard rustig door alle verkeerssituaties kunnen leiden. Klinkt dit als de droom die je ooit had toen je dit paard kocht?

Dit leer ik je in de training Plezier & Ontspanning met je paard. Je krijgt 8 privélessen binnen 4 maanden. En je krijgt toegang tot mijn online training.

Aan het einde van deze training durf jij weer zelfstandig op je paard te stappen. Weet je waardoor je paard explosief kan reageren en kun je dit voorkomen. Mocht je paard onverhoopt toch een keer spanning opbouwen dan weet jij ook hoe je moet handelen om dit gedrag zo snel mogelijk te stoppen en jullie beide weer te laten ontspannen.

Je leert om zonder zweep en sporen te rijden en je paard leert om actief mee te werken. Jullie leren om als team samen te werken vanuit plezier en ontspanning.

De investering voor deze training is €680,- (of 4x €187,50)

<https://lindahofman.nl/plezier-en-ontspanning-met-je-paard/>



# NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

LEUK DAT JE MEEDDEED

