

## Terug naar de basis

## Aandrijven

Iedereen die paard- of pony rijdt, weet dat je moet aandrijven om voorwaarts te gaan. Maar weet je wel hoe je op de juiste manier aandrijft? En dat je niet de hele tijd moet blijven 'schoppen'?

De juiste manier van aandrijven is 'een lichte kuitdruk geven, waarbij je je hak omlaag gedrukt houdt'. Alleen met de hak naar beneden kun je kracht uitoefenen met je kuit. Probeer het maar eens met je hak omhoog; dan is je kuitspier veel slapper en lukt aandrijven niet. Het ziet niet alleen lelijk uit als je op je tenen rijdt, maar het zit ook helemaal niet lekker; met je hak omhoog, komt je knie omhoog en los en zit je meteen minder stevig. Met je hak naar beneden komt je knie laag en span je vanuit je zitvlak (juist, je billen) de juiste spieren aan om een diepe zit te krijgen. En een diepe zit is comfortabel en veilig rijden.

Sporen en/of een zweepje kunnen als hulpmiddel dienen, maar die hoor je alleen te gebruiken als jouw instructeur of instructrice vindt dat je daar aan toe bent.

Als je paard of pony niet of onvoldoende reageert op een normale kuitdruk, kom dan niet in de verleiding met een opgetrokken hak en je been naar achteren te gaan schoppen. Geef dan liever - tegelijk met je kuitdruk - een tikje met je zweep op diezelfde plaats, dus net achter je kuit. Hoe hard die tik moet zijn, hangt van je paard of pony af. Maar denk er om, sla de eerste keer nooit hard. Corrigeer of straf je je pony consequent als hij niet luistert, dan zal hij snel begrijpen dat je graag hebt dat hij op

die normale kuitdruk reageert. En... steeds op dezelfde manier aandrijven zonder dat je paard of pony reageert, is echt verspilde energie. Als je paard of pony niet luistert, dan komt dat niet omdat hij het niet voelt - hij voelt een vlieg toch ook? - maar omdat hij niet goed heeft geleerd op kuitdruk te reageren.

## Wel of niet?

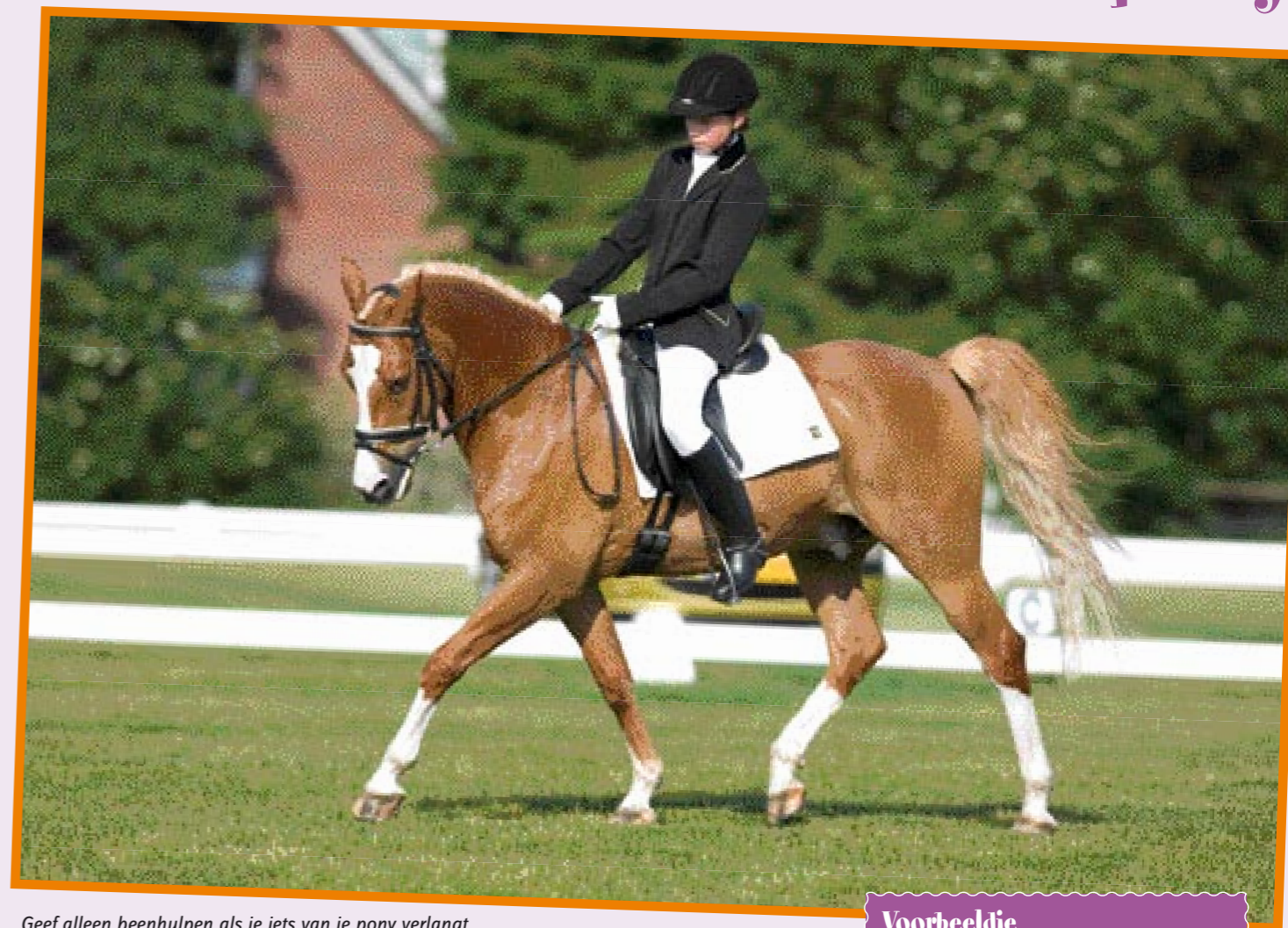
Heb je geen zin om constant op te letten of je pony goed luistert, bijvoorbeeld tijdens het uitstappen bent, drijf dan niet aan. Het paard kent geen verschil tussen aandrijven om wél te luisteren en aandrijven om niet te luisteren. Je moet heel streng zijn, vooral voor jezelf: drijf alleen aan als je wilt dat je pony reageert!



Met een zweepje kun je je beenhulp ondersteunen.



Sporen zijn niet bedoeld om je pony vooruit 'te prikken'.



Geef alleen beenhulpen als je iets van je pony verlangt.

Bovendien, paardrijden is niet uitgevonden om de ruiter zich te pletter te laten werken, dus hoe beter je zorgt dat je paard reageert, hoe minder inspanning dat kost en dat is prettig voor zowel ruiter als paard. Hoe minder hulpen nodig zijn voor een goed resultaat, hoe beter.

## Hulpmiddel

Nog even terug naar de sporen. Sporen zijn niet bedoeld om je pony voorwaarts te prikken; je snapt zelf ook wel dat dat heel gemeen is. Sporen zijn er voor de goede afwerking en verfijning. Als je bijvoorbeeld op hoog niveau in de dressuur rijdt, kun je

met een minimale beweging bijna onzichtbare hulpen geven.

## 'Kruis aantrekken'

Het normale voorwaarts drijven is een combinatie van zit- en kuit hulpen. Door als het ware het kruis aan te trekken, neem je je pony met je mee. Het gevoel van 'kruis aantrekken' kun je het beste oefenen op een stoel of een kruk. Ga op het voorste randje zitten, trek je bilspieren aan en je stoel zal op zijn voorste poten gaan staan. Pas wel op dat je niet met stoel en al voorover kukelt! ■

## Onthoud altijd:

Kuit OP de singel betekent VOORWAARTS  
Kuit ACHTER de singel betekent ZIJWAARTS

Dus, niet je been naar achter als je paard of pony niet doorloopt, want achter de singel aandrijven betekent heel iets anders! Wil je meer weten? Kijk dan op [www.paardrijles.info](http://www.paardrijles.info)

## Voorbeeldje

Begrijp je nog niet zo goed waarom je niet continu moet blijven aandrijven als je pony al op je been gereageerd heeft? Dan is het volgende voorbeeldje handig: stel, je zit aan de ontbijttafel en je vraagt je zusje om de hagelstag. Zij geeft je het pak. Vervolgens vraag je nog een keer om de hagelstag, en nóg eens. Je zusje denkt dan: wat wil je nou? Je hebt de hagelstag toch al? Zo is het met paarden ook. Als jij één keer aandrijft en hij gaat harder, dan moet je niet blijven aandrijven. Als je wel doorgaat, denk je paard: wat wil je nu? Ik ga toch al harder?? Simpel hè?