

Tekst: Lieke van de Kemp-van Wersch | Foto: Arnd Bronkhorst

Voordat je aan wijken kunt gaan denken, moet je je paard eerst de hulpen voor 'zijwaarts' leren.



**Voordat paard en ruiter gaan wijken voor de kuit, moet je als ruiter eerst goed weten hoe je je paard 'vertelt' hoe hij voorwaarts of zijwaarts moet gaan.**

Onthoud altijd het volgende:

- je been/kuit **op** de singel, betekent voorwaarts
- je been/kuit **achter** de singel, betekent zijwaarts.

Je kunt je been op twee manieren achter de singel leggen, namelijk 'actief', dat wil zeggen dat je aandrijft waardoor de achterhand van je paard zijwaarts gaat. Of 'passief', dat wil zeggen dat je niet drijft, maar dat je de achterhand begrenst om uitzwaaien te voorkomen. Uitzwaaien is als je paard in een wending of volte met zijn achterbenen een grotere bocht of wending maakt dan met zijn voorbenen.

Uit bovenstaand blijkt dat je been **achter** de singel iets anders betekent dan je been **op** de singel. Gebruik dat niet door elkaar want dan weet je paard echt niet meer wat je bedoelt.

Bij normaal voorwaarts drijven, ligt je been op de singel en moet het paard voorwaarts gaan op een lichte kuitdruk met een omlaag-gedrukte hak, zonder de hak te gebruiken. Is je beugel te lang, dan is de verleiding groot om je hak op te trekken en daarmee aan te drijven, maar dan zit je hak al bijna achter de singel. Dat maakt het voor het paard lastig om het verschil te weten tussen **op** en **achter** de

singel. Verplaats nooit je been naar achteren als het paard niet voldoende reageert op voorwaartse hulpen.

### Waarom?

Waarom leer je een paard wat een been **achter** de singel betekent? Als je paardrijdt, moet je regelmatig een been achter de singel leggen. Meestal is dat het buitenbeen: in wendingen en voltes als 'waakhond' om te voorkomen dat de achterhand van je paard uitzwaait. Het is zinvol om regelmatig te controleren/te checken of je paard eigenlijk wel weet wat hij moet doen als je je been achter de singel legt en of hij - als dat nodig is - daarop voldoende reageert.

### Galop

Bij de galop is het been achter de singel geen trucje waardoor je paard aanspringt; het zorgt ervoor dat hij in de goede houding loopt voor de goede galop. Let op: Belangrijk is dat je je paard niet leert dat hij alleen op de hulp 'buitenbeen achter de singel' aanspringt, want dan zal hij elke keer als je je buitenbeen achter de singel legt, denken dat hij moet aangelopperen.

### Oefenen

De hiernaast beschreven oefeningen kun je goed gebruiken als voorbereiding op de zijwaartse oefeningen, zoals het wijken voor het been (vanaf L1) en vanaf M de zijgangen zoals schouderbinnenwaarts (passief), travers en in de Z appuyeren (actief). Ook voor de keertwending om de achterhand is het nodig dat je paard goed reageert op een wakend been achter de singel. Voor meer ervaren paarden is het goed om zo nu en dan een paar oefeningen te doen om je paard - en jezelf - een korte opfriscursus te geven.

### Leren

Hoe leer je een paard wat een been **achter de singel** betekent? Het paard moet leren, dat je:

- met je been **achter de singel** (actief) zijn achterhand wegduwt. Anders gezegd, hij beweegt zijn achterhand bij je been vandaan.
- als je je been **achter de singel legt, maar niet aandrijft** (passief), zijn achterhand tegenhoudt. Anders gezegd, zijn achterhand mag niet verder opzij dan jouw been toestaat, wil hij verder opzij met zijn achterhand, dan drijf je aan met je buitenbeen. Bijvoorbeeld

### De eerste oefening

De eerste oefeningen doe je vanuit stilstand, liefst met hulp van een helper of instructeur die je paard vasthoudt, zodat je je niet meteen met de teugels hoeft bezig te houden en daardoor het risico loopt dat je aan de teugels gaat trekken en de voorhand verplaatst.

Niet alleen het been **achter** de singel geeft een aanwijzing, je hebt ook nog een ander been én twee teugels, je hebt vier hulpen - die allemaal iets anders doen - om deze oefeningen goed te doen.

Bij deze oefeningen is de binnenkant de kant waar het been **achter** de singel is.

1. Binnenbeen achter de singel
2. Binnenteugel iets van de hals
3. Buitenteugel tegen de hals
4. Buitenbeen op de singel

1. Leg je binnenbeen achter de singel, het paard mag nog niet reageren.
2. en 3. Breng de binnenteugel van de hals en de buitenteugel tegen de hals, waardoor je aan het paard aangeeft dat hij hoofd en hals naar binnen moet brengen (zonder te trekken) en hij daardoor makkelijker de achterhand van je binnenbeen wegdraait. Dan de kuit van je binnenbeen een keer aandrukken, terwijl de helper rustig met de hand of een zweepje een tikje tegen de paardenbuik of achterhand geeft en tegelijkertijd het hoofd van het paard iets in de richting brengt (zonder te trekken) naar de kant waar het been achter de singel is. Hoofd en hals helpen op die manier mee om de achterhand naar buiten te bewegen. De voorbenen bewegen op de plaats mee. Als het nodig is nogmaals de kuit aandrukken.
4. Het buitenbeen op de singel waakt ervoor dat het paard niet achterwaarts gaat en samen met de buitenteugel dat het paard niet over de buiterschouder wegvalt.

Zodra het paard reageert, stoppen en uitgebreid belonen, dan weer even actief voorwaarts stappen met duidelijk beide benen **op** de singel (in stap altijd links rechts aandrijven in de ritme van de achterbenen) en opnieuw halthouden en weer proberen. En... natuurlijk met je linker- en rechterbeen even vaak oefenen. Je zult merken dat het met het ene been vaak makkelijker gaat dan met het andere been.

Als je paard het begrijpt, kun je ook twee/drie passen opzij vragen. Voor elke pas opnieuw aandrijven. Elke keer de kuitdruk herhalen is belangrijk, het paard mag niet leren dat hij op de kuitdruk zijn achterhand moet blijven verplaatsen waardoor hij soms te snel een rondje draait. Dus elke stap die je wilt doen, druk je opnieuw je kuit aan.

Als je paard een eerste begrip heeft gekregen van het been achter de singel, dan kun je deze oefening herhalen zonder hulp. Doe dat niet te lang achter elkaar en vergeet niet tussendoor regelmatig voorwaarts te rijden, ook in draf en middendraf.

In de volgende Hoefslag Junior gaan we verder met dit onderwerp.

bij uitzwaaien in een wending/volte of begrenzend bij schouderbinnenwaarts en de keertwending om de achterhand. Een jong paard kun je dit al snel leren, waardoor je in wendingen en voltes je buitenbeen achter de singel als 'waakhond' kunt gebruiken.

In eerste instantie moet elk paard goed weten dat een kuitdruk **op** de singel **voorwaarts** betekent. Op het moment dat hij dat goed doet, kun je je paard leren wat een been **achter** de singel betekent. Daarover in een volgende Hoefslag Junior meer. ■

Terug naar de basis

# Voorwaarts en zijwaarts (1)