

Terug naar de basis

Voorwaarts en zijwaarts (3)

De volgende stap die we zetten in deze reeks praktijkartikelen, is kijken in beweging. Het kijken voor het been is een gehoorzaamheidsoefening die wordt beoefend als voorbereiding op de zijgangen. Het is dé oefening om het paard te leren kijken voor de druk van jouw been, aan één kant.

Tekst: Lieke van der Kemp-van Wersch | Foto: Remco Veurink

Bij het kijken voor het been is het paard helemaal recht, met een lichte stelling zodanig dat je net de wenkbrauw en de neusvleugel kunt zien aan de kant waar je niet naartoe gaat. Wijk je naar links, dan zie je dus rechts de wenkbrauw en neusvleugel.

De oefeningen voor het kijken kun je doen in stap, draf en galop. Om je paard dit te leren, is het goed om in stap te beginnen en als dat goed gaat, zo snel mogelijk in draf oefenen. In draf zit je door omdat je dan beter kunt aandrijven. Als afwisseling kun je het kijken ook oefenen met lichtrijden. Zorg ervoor dat je paard niet te schuin gaat lopen: het belangrijkste bij deze oefeningen is dat je paard voorwaarts blijft. Het buitenbeen op de singel mag niet worden afgestoken. Het buitenbeen bewaakt het voorwaarts gaan en voorkomt dat je paard te snel zijwaarts gaat.

Let op: als je je been achter de singel legt, mag het paard nog niets doen, hij moet wachten tot je aandrijft.

Oefenen

Normaal rijd je een wending met je buitenbeen achter de singel om te zorgen dat de achterhand van het paard niet uitzwaait. Bij het kijken vraag je met je binnenbeen achter de singel aan het paard om met de achterbenen juist wél een grotere bocht te maken dan de voorbenen. Dit kan:

- **In een wending:** Leg je binnenbeen achter de singel en duw de achterhand

in de wending naar buiten. Doe dit een klein stukje en rijd dan weer voorwaarts.

- **Op een volte:** Duw met het binnenbeen achter de singel de achterhand ietsje uit de volte. Hierdoor zwaait je paard (op jouw opdracht) iets uit. Het buitenbeen op de singel zorgt ervoor dat het paard voorwaarts blijft en bewaakt samen met de buiten-teugel dat het paard met de voorhand de volte niet groter maakt. De voorhand volgt de lijn van de volte, de binnenteugel zorgt voor de stelling.
- **Op de tweede hoefslag:** Gaat je paard te schuin lopen, stop dan even met kijken, rijd voorwaarts en probeer het daarna weer opnieuw. Dit is gelijk een goede oefening om de voorhand in een rechte lijn naast de hoefslag te houden.

Als kijken in draf niet lukt, oefen dan eerst in stap

Voorbeeld: je wilt op de rechterhand op de tweede hoefslag kijken voor het linkerbeen met een stelling naar links. De beweging is naar rechts. Links is op dat moment de binnenkant.

Bij deze oefening brengt het paard zijn achterhand naar rechts. Tegelijkertijd

zorgt de ruiter ervoor dat de voorhand niet in de hoefslag komt. Dat kun je doen met de 'tijdelijke' binnenteugel (links) tegen de hals. Die kan voorkomen dat het paard naar de hoefslag gaat en houdt tegelijk de stelling naar links in stand. De buitenteugel (rechts) breng je iets van de hals. Maak een of meer ophoudingen en blijf drijven. Het buitenbeen (rechts) is op singel en drijft het paard voorwaarts. Deze oefening natuurlijk ook doen op de linkerhand.

- **Op de middellijn:** Op de linkerhand afwenden bij A of C, als je afwendt vanaf de linkerhand oefen je het kijken met je linkerbeen achter de singel, omdat je al met een linkerstelling – die je nodig hebt voor het kijken voor het linkerbeen – uit de wending komt. Na een kort stukje rechtuit leg je het linkerbeen achter de singel en duw je de achterhand van de middellijn af. De voorhand blijft op de middellijn. Na een stukje kijken, stop je met kijken, doe je je linkerbeen weer op de singel – je paard loopt nog schuin – en je gaat in een rechte lijn voorwaarts richting de hoefslag in de richting waarin je paard kijkt. Vanaf de rechterhand kun je dezelfde oefening doen met je rechterbeen achter de singel. Deze oefening kun je ook doen op de lijn B-E. Maak het een beetje moeilijker door op de middellijn je paard **eerst voor het ene been te laten kijken, dan een paar passen rechtuit en dan voor het andere been**. De voorhand blijft op de middellijn met een stelling aangepast aan welk been achter de singel is.

Oefen evenveel op de linker- als de rechterhand. Gaat één kant wat moeilijker, dan kun je die wat extra oefenen, maar let op: niet te lang achter elkaar!

Het lukt niet, wat nu?

Als het kijken niet voldoende lukt in draf, oefen dan eerst in stap totdat jij en je paard het samen eens zijn over wat de

bedoeling is. Oefen daarna weer in draf. Gaat het voor één been minder goed, ga dan weer terug naar de oefening vanuit stilstand (zie vorige aflevering).

Probleem: Paard gaat te veel zijwaarts en niet meer voorwaarts.

Oplossing: Stoppen met kijken en eerst voorwaarts rijden, opnieuw kijken en minder sterk drijven met het been achter de singel. Het voorwaarts gaan extra bewaken.

Probleem: Paard gaat te weinig of niet zijwaarts.

Oplossing: Terug naar de oefeningen in stilstand, oefen tot je paard goed begrijpt dat aandrijven met een been achter de singel betekent dat de achterhand wordt weggeduwd/opzij moet gaan.

Probleem: Paard valt met de voorhand naar binnen (dus naar de kant waar het been achter de singel is).

Oplossing: Binnenteugel tegen de hals, buitenteugel van de hals, een of meer ophoudingen maken en blijven drijven. Als dat niet helpt, stoppen met kijken en opnieuw beginnen.

Probleem: Paard valt over de buitenschouder weg, gaat met de voorhand van de lijn af, voorhand loopt met de achterhand mee.

Oplossing: Binnenteugel van de hals, buitenteugel tegen de hals, een of meer ophoudingen maken en met het buitenbeen op de singel tegenhouden. Lukt dat niet, stoppen en opnieuw beginnen.

Probleem: Paard gaat te schuin met de achterhand.

Oplossing: Minder drijven met het binnenbeen achter de singel, stoppen, rechtuit rijden en opnieuw beginnen.

Probleem: Paard verliest steeds tempo.

Oplossing: Stoppen met kijken, paard eerst goed voorwaarts rijden. Zorg dat je paard op een lichte kuitdruk (beide benen op de singel) vooruit gaat, voordat je verder gaat met kijken oefenen. ¶



Wil je kijken voor het rechterbeen, dan is je rechterbeen achter de singel en heeft je paard een lichte stelling naar rechts.