

Terug naar de basis

In vorige afleveringen heb je gelezen welke oefeningen je kunt doen om je paard en vooral jezelf te leren om voor- en achterhand van je paard apart van elkaar te besturen en te controleren. Vanaf de L-proeven (KNHS) en de F11-proeven (FNRS) wordt voor het eerst het wijken voor het been/voor de kuit gevraagd. In deze aflevering leggen we dit uit.

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

Heb je de voorbereidende oefeningen uit de vorige artikelen voldoende geoefend, zijn jij en je paard het eens wat de bedoeling is en reageert je paard voldoende op een been achter de singel? Dan ben je goed voorbereid op 'wijken voor de kuit' zoals in de proeven wordt gevraagd. Ook als je geen wedstrijden rijdt, zijn de hieronder beschreven oefeningen leuk en afwisselend.

Hoe ziet het eruit?

Bij het wijken gaan voorhand en achterhand beide zijwaarts en voorwaarts met een lichte stelling, zodat je net de wenkbrauw en de neusvleugel kunt zien aan de kant waar je niet naartoe gaat. De benen aan de binnenzijde kruisen die aan de buitenzijde voorlangs. Bij het wijken is het paard recht (bijna evenwijdig aan de hoefslag). De voorhand is een klein beetje vóór de achterhand en de achterhand mag nooit meer naar de hoefslag toe dan de voorhand. Het tempo

blijft hetzelfde. De ruiter brengt zijn gewicht in de richting waarin het paard gaat. Het binnenbeen is achter de singel en het buitenbeen is op de singel.

Hoe doe je het?

Wend af vanaf de korte zijde. Na een paar passen rechttuit geef je met je binnenbeen achter de singel de hulpen voor het wijken. Je hebt al de juiste stelling uit de wending. Met de teugels neem je de voorhand mee, waarbij de stelling naar binnen wordt bewaakt. Met de buitenteugel zorg je dat de hals - bijna - recht blijft. Je buitenbeen op de singel zorgt ervoor dat het paard voorwaarts blijft. Buitenbeen en buitenteugel zorgen ervoor dat het paard met de voorhand niet te snel naar de hoefslag gaat en niet wegvalt over de buitenschouder. Gaat je paard te veel met de achterhand naar de hoefslag toe, drijf dan minder sterk met je binnenbeen. Oefen eerst in stap. Hebben jullie het samen goed door, ga dan naar draf (doorzitten en lichtrijden kun je afwisselen).

Oefenen

De lijnen die je kunt gebruiken om wijken voor het been te oefenen zijn:

- Vanaf de korte zijde, net na A of C waardoor het een kort stukje is. Je profiteert ervan dat je paard naar de hoefslag toe wil.
- Vanaf de middellijn niet helemaal naar de hoefslag. Vang je paard ruim voor de hoefslag op met je buitenteugel en je buitenbeen op de singel en rijdt hem recht voorwaarts naar de korte zijde.
- Op een gebroken lijn en bij rechts- en linksomkeert.
- Vanaf de (tweede) hoefslag richting de middellijn, dat is moeilijker en daarom een goede oefening.

Wissel de oefeningen af (ook op linker- en rechterhand) en oefen vooral niet alleen zoals in de proeven wordt gevraagd. Gaat één kant moeilijker? Oefen die dan extra.

Rijd je regelmatig buiten en heb je brede

ruiterpaden tot je beschikking, dan kun je alle bovenstaande oefeningen voor het wijken tijdens de buitenrit doen. Voordeel is dat paarden buiten vaak meer voorwaarts zijn. Oefen niet te lang achter elkaar en wissel af met de gangen.

Het lukt niet, wat nu?

Doe een stapje terug het niet voldoende lukt; oefen eerst weer in stap en daarna in draf. Gaat het voor één been minder goed, ga dan terug naar de oefening vanuit stilstand.

Probleem: Paard gaat met de voorhand te snel naar de hoefslag, valt over de buitenschouder weg, loopt scheef en de achterhand komt niet mee.

Oplossing: Het te veel opzij gaan van de voorhand houd je tegen met de binnenteugel van de hals en de buitenteugel tegen de hals en door een of meer (halve) ophoudingen te maken. Met het buitenbeen op de singel houd je de voorhand tegen en drijf je het paard voorwaarts. Drijf tegelijkertijd met je binnenbeen achter de singel de achterhand meer zijwaarts. Lukt het niet meteen, probeer dan de hele oefening opnieuw.

Probleem: Paard gaat te snel zijwaarts naar de hoefslag en te weinig voorwaarts.

Oplossing: Stoppen met wijken, eerst voorwaarts rijden, dan opnieuw wijken naar de hoefslag. Als je voor A of C afwendt, dan is de hoefslag wat verder weg en heb je meer ruimte om te corrigeren.

Probleem: Paard gaat te weinig of niet zijwaarts.

Oplossing: Misschien begin je te snel met deze oefeningen! Ga terug naar de oefeningen uit eerdere artikelen in Hoefslag Junior. Oefen tot je paard goed begrijpt dat aandrijven met een been achter de singel betekent dat de achterhand wordt weggeduwd en opzij moet gaan.

Probleem: Paard verliest steeds tempo.
Oplossing: Stoppen met wijken, paard eerst goed voorwaarts rijden. Zorg dat je paard op een lichte kuitdruk (beide benen

Voorwaarts en zijwaarts (4)

op de singel) vooruitgaat, voordat je verdergaat met wijken te oefenen.

Zijgangen

Wijken voor het been is vooral een gehoorzaamheidsoefening. Het is een onderdeel bij de training van het paard voordat begonnen wordt met de zijgangen en het verzamelde werk. Als ruiter en paard bovenstaande oefeningen goed onder de knie hebben, zijn beide gereed voor de 'echte' zijgangen, zoals schouderbinnenwaarts, travers, renvers, appuyeren en de keertwending om de achterhand.

In de zijgangen is het paard licht gebogen om het binnenbeen van de ruiter. Anders dan bij het wijken is bij de zijgangen de binnenzijde de kant waarnaar het paard is gebogen.

Het fijne van alle eerdere oefeningen is dat jij en je paard goed weten wat een been achter de singel betekent. Bij de zijgangen gebruik je dat op twee manieren:

- om te voorkomen dat de achterhand uitzwaait bij schouder voor en schouderbinnenwaarts
- om de achterhand zijwaarts te drijven bij travers, renvers en appuyeren.

Denk je dat je het begrijpt? Doe dan eens de volgende oefening:

In draf op de linkerhand afwenden bij A of C en (dan is je rechterbeen achter de singel om uitzwaaien te voorkomen). Begin met wijken naar links met je rechterbeen achter de singel, maar probeer meteen of je de linkerstelling uit de wending kunt vasthouden!

Zorg dat je binnenbeen op de singel je paard opvangt, zodat hij niet naar links kan 'vallen'. Tegelijkertijd kun je met je buitenbeen achter de singel je paard zijwaarts drijven en zorgen dat hij zich licht buigt om je binnenbeen. En dat natuurlijk ook op de andere hand oefenen. Dit is het eerste begin van appuyeren! ¶

Wil je de vorige artikelen over dit onderwerp nog eens teruglezen, kijk dan op <http://www.paardrijles.info/publicaties.html>



Als je het wijken helemaal onder de knie hebt, kun je beginnen met 'echte' zijgangen, zoals een appuyement.