

Terug naar de basis

Aandrijven (2)

Over het aandrijven in het algemeen heb je een tijdje terug in Hoefslag Junior kunnen lezen. Deze keer gaat het over de verschillen tussen aandrijven in stap, draf en galop.

Als je die verschillen goed aan je paard/pony kunt overbrengen, dan weet hij precies wat je bedoelt en zal hij beter luisteren. Als je in stap, draf en galop alleen maar wat schopt, snapt je viervoeter er echt niks van.

De gangen

Een paard/pony beweegt zijn benen in stap, draf en galop op verschillende manieren, dat kun je zien en voelen. In **stap** beweeg je als het ware naar voren en naar achter mee. De **draf** voelt als hobbelen/stuiteren, zeker als je nog niet zo veel ervaring hebt. In draf heb je twee keuzes:

- Doorzitten

Je voelt - zeker als je nog niet zo lang rijdt - dat je zonder beugels beter kunt doorzitten dan met beugels. Mét beugels zul je te veel op de beugels steunen, waardoor je juist meer uit het zadel komt. Blijf oefenen tot je bijna geen verschil meer voelt tussen doorzitten met en zonder beugels. In Hoefslag Junior 1 van dit jaar staat uitgelegd hoe je de beugels over de hals kunt doen zonder dat de beugelriem pijn doet onder je dijbeen.

- Lichtrijden

Door de beweging van het paard word je vanzelf omhoog 'gegooid' waardoor het lichtrijden (staan-zit) vanzelf lijkt te gaan. Hoe hoger het paard opgooit, hoe makkelijker je leert lichtrijden, maar hoe moeilijker het doorzitten is. Andersom geldt natuurlijk ook, als je paard erg lekker doorzit, dan is het eerste lichtrijden soms wat lastiger.

Lichtrijden doe je op 'het buitenvoorbeen'. Dat wil zeggen, als het buitenvoorbeen naar voren gaat, ga je staan. Als je van hand verandert, moet je ook op het nieuwe buitenvoorbeen gaan lichtrijden (van been verwisselen). Het

buitenvoorbeen is, als je in een bak rijdt, het been aan de kant van de omheining. Bij een buitenrit rijdt je veel rechttuit. Dan moet je ook

regelmatig 'van been verwisselen' om eenzijdige belasting te voorkomen.

In **galop** maakt het paard een sprongbeweging



waarbij de ruiter in het zadel 'kleeft' en meegaat met de beweging van het paard, een beetje van achter naar voren. In de galop mag je niet stuiten. Gebeurt dat toch, dan steun (sta) je te veel op je beugels. Zonder beugels oefenen in galop is heel verstandig, niet alleen voor goed, maar ook voor veilig paardrijden. Veel ruiters vinden galopperen het fijnst. Ook als je buiten rijdt, is het belangrijk dat je even vaak in de linker- als in de rechtergalop rijdt.

Verschillen

Niet alleen in het zadel voel je de verschillen, ook met het hoofd maakt het paard in elke gang een andere beweging en dat heeft weer gevolgen voor wat je met de teugels doet. In stap en galop beweegt het hoofd van het paard mee met de beweging van zijn benen en in draf gebeurt dat niet.

Aandrijven in stap

In stap is goed te voelen dat het paard zijn achterbenen naar voren brengt. Als de achterbenen - links-rechts (hij loopt tenslotte niet met twee achterbenen tegelijk) - naar voren bewegen komt de buik van je paard - ook links-rechts - tegen je been aan. Het enige wat je moet doen, is op dát moment aan die kant aandrijven. In het begin moet je er misschien bij nadenken, maar na een poosje gaat dat links-rechts automatisch. Je drijft in stap dus niet met twee benen tegelijk. Drijf je aan in het ritme van zijn achterbenen, dan zal je paard ruimere stappen nemen en regelmatig blijven stappen en niet gaan snelwandelen. In stap voel je dat je zitvlak vanzelf meebeweegt, je kunt door je bilspieren aan te spannen die beweging versterken waardoor je met de zit aandrijft: het 'kruis aantrekken'.

Om constant contact te hebben met de mond van je paard, moet je met je handen meebewegen met de normale beweging die het paard met zijn hoofd in stap maakt. Doe je dat niet en houd je je handen stil (terwijl het hoofd van het paard vanzelf beweegt), dan kunnen er twee dingen gebeuren. Of de teugels hangen steeds in een bochtje, of de teugels zijn te strak. Met het eerste heb je te weinig contact met de mond van je paard om goede aanwijzingen te kunnen geven en bij het tweede blokkeer je de normale beweging van het hoofd van je paard waardoor hij

minder goede/ruime stappen kan maken. Als je een beetje oefent zul je merken dat dat - net als het aandrijven - na een tijdje vanzelf gaat. Als je een pony hebt die goed is afgericht, dan zal hij ook zelf proberen contact met je hand te houden (dan zoekt hij 'aanleuning').

Aandrijven in draf

In draf is het wat makkelijker, dan drijf je met twee benen tegelijk en met je zit. Als je eenmaal verder gevorderd bent en je gaat je paard meer verzameld rijden en in een later stadium misschien ooit passage en piaffe leren, dan is het nodig dat je ook in draf elk achterbeen apart kunt aandrijven. Omdat het paard in draf zijn hoofd stilhoudt, kun je je handen stil en zoveel mogelijk op dezelfde plaats houden. Let er goed op dat je je niet met de teugels in evenwicht houdt; dan trek je niet alleen aan de teugel, maar ook aan het bit dat in de paardenmond zit, niet fijn!! Bovendien weet het paard niet of hij een opdracht krijgt of niet, kortom hij zal slechter op je hulpen reageren. Als een paard in draf zijn hoofd wel beweegt, bijvoorbeeld met zijn hoofd schudt of de teugel uit je hand probeert te trekken, dan mag je dat tegenhouden zonder te trekken. Dat heet weerstand bieden of begrenzen. Als je dat doet, moet je ook (een beetje) aandrijven omdat je paard anders langzamer gaat lopen of zelfs stopt.

Overgangen stap-draf-draf-stap

Als je stapt en je wilt aandrijven, dan houd je - op het moment dat je wilt aandrijven - je handen stil, je drijft met je zit en twee benen tegelijk en dan zal je paard - na wat oefenen - meteen aandrijven. Je geeft immers een andere opdracht dan stappen. Nog beter zul je het voordeel merken van verschillend aandrijven als je van draf naar stap teruggaat. Je draaft en je wilt stappen. Je geeft je paard de hulpen om langzamer te gaan (nooit aan je teugels blijven trekken, maar als het nodig is herhalen), en als het paard stapt ga je weer links-rechts aandrijven en met je handen mee met de beweging van zijn hoofd. Je zult merken dat je paard dan ruimer en beter zal (blijven) stappen dan als je in stap alleen maar wat schopt met twee benen tegelijk. Probeer maar eens!

Aandrijven in galop

In galop zijn de hulpen weer heel anders. Op het moment dat je wilt aanspringen, geef je een paar hulpen tegelijk. Je bovenlichaam houd je stil. Het buitenbeen moet achter de singel (niet te ver), binnenbeen blijft op de singel, beide handen iets naar buiten, je paard mag een klein beetje naar binnen kijken (met stelling lopen), gewicht op je buitenzitbeen (je zitbeentjes zijn de botjes in je billen waar je op zit). Op het moment van aanspringen drijf je met zit en binnenbeen het paard in galop. Je beweegt met je handen mee met de normale beweging van zijn hoofd, net als in stap. Het been achter de singel is geen trucje waardoor je paard aanspringt, maar zorgt ervoor dat het in de goede houding loopt voor de goede galop. Belangrijk is dat je je paard niet leert alleen op het buitenbeen achter de singel aan te springen, want je (buiten)been achter de singel gebruik je ook voor andere dingen, bijvoorbeeld als 'waakhond' om te voorkomen dat de achterhand van je paard uitzwaait in voltes en wendingen en bij oefeningen voor wijken, zijwaarts en bij de zijgangen. Daarover een andere keer meer. ■

Samengevat

- In stap drijf je met je benen links-rechts (en met je zit) om en om in het ritme van zijn achterbenen. Met je handen beweeg je mee met de normale beweging van zijn hoofd, dus naar voren, naar achter.
- In draf drijf je met twee benen tegelijk en met je zit. Je houdt je handen stil en zoveel mogelijk op dezelfde plaats (tenzij je aanwijzingen geeft).
- Om aan te springen in galop doe je je buitenbeen achter de singel, binnenbeen op de singel, beide handen iets naar buiten, gewicht op je buitenzitbeen. Je drijft je met je zit en je binnenbeen het paard in galop. Met je handen beweeg je mee met de normale beweging van zijn hoofd, dus naar voren, naar achter. Voor alles wat hier staat geldt natuurlijk: hoe beter je je paard leert om goed op je hulpen te reageren, hoe beter het gaat. Meer weten over paardrijden en de juiste hulpen? www.paardrijles.info