

# Leer PAARDRIJDEN

WWW.PAARDENTIPS.COM



*Proficiat, je hebt gekozen voor de leukste sport die er is: paardrijden! Voor Rudi en mij is paardrijden een microbe.*

*Eenmaal besmet, kom je er nooit meer vanaf. Wij hebben leren paardrijden met veel vallen en opstaan (soms letterlijk).*

*Met deze cursus willen we je helpen een goede start te maken. Heel belangrijk daarbij is het kiezen van een goede manege. In deze eerste les geven we je een heleboel tips om een manege te vinden waar ze je goed leren rijden. Succes!*

*Nanny*

## Inhoudsopgave

1. Een goed begin
2. Wat neem je mee naar je eerste paardrijles?
3. Een paard uit de stal halen
4. Een paard uit de wei halen
5. Leiden
6. Vastzetten

## 1. EEN GOED BEGIN...

Leren paardrijden duurt je leven lang. Maar om zo ver mogelijk te komen, is een goede basis heel belangrijk. Zo'n goede basis komt niet vanzelf. Daarvoor moet je op paardrijles. Maar waar?

Ik wil nog even benadrukken dat deze cursus zich richt op de klassieke maneges en op de klassieke manier van leren paardrijden. Er zijn maneges die zich meer richten op western rijden of de manier van rijden via natural horsemanship. In deze cursus wordt geen aandacht besteed aan deze andere manieren van paardrijden.

Als je zelf nog niet zo veel van paarden weet, is het heel moeilijk om een goede manege te kiezen. Misschien kan er iemand met je meegaan die meer ervaring heeft. Het is verstandig om zoveel mogelijk maneges in je omgeving te bezoeken en met elkaar te vergelijken. Ga er gewoon eens naar toe, loop er rond en proef de sfeer.

Hieronder alvast een paar punten waar je op kunt letten:

### *Hoeveel ruiters rijden er in een les?*

Hoe minder ruiters per les, hoe beter. Als een instructeur bijvoorbeeld vier ruiters in zijn les heeft, kan hij veel meer aandacht aan je besteden dan bij tien ruiters.

### *Zijn er lessen op verschillende niveaus?*

Het is het beste als de lessen op niveau zijn ingedeeld, zodat er beginnerslessen zijn en lessen voor gevorderden. Als alle ruiters in een groep ongeveer hetzelfde niveau hebben, kan de instructeur zijn les veel beter aanpassen aan de hele groep.

### *Hoe geeft de instructeur les?*

Is de instructeur echt bezig met lesgeven of hangt hij over de bakrand te kletsen? Een goede instructeur is constant bezig met de groep. Hij zorgt voor afwisseling in de les. Hij legt goed uit hoe je iets moet doen en waarom het zo moet. Hij geeft ook individuele aandacht aan elke ruiter.

### *Kan je privéles krijgen?*

Ik zou zeker adviseren om de eerste lessen privéles te nemen. De instructeur heeft dan alle aandacht voor jou. Meestal gaat het paard eerst aan de longeerlijn. Dat is een lange lijn van ongeveer 6 meter, die vastzit aan het hoofdstel van het paard. De instructeur houdt de longeerlijn vast en laat het paard rondjes lopen. Zo hoef jij nog niet zelf te sturen en kan je je helemaal concentreren op het paard en je zit.

# Leer PAARDRIJDEN

L E S 2

WWW.PAARDENTIPS.COM

## 3. HOE MOET JE AFS TIJGEN?

Ook voor het afstijgen geldt dat het officieel aan de linkerkant gebeurt. Maar probeer het gerust ook eens aan de rechterkant.



### Stap 1

Neem de teugels in je linkerhand. Steun met je linkerhand op de manenkam van het paard en met je rechterhand op de voorkant van het zadel.



### Stap 2

Neem je rechervoet uit de stijgbeugel en ga in je linkerstijgbeugel staan.



### Stap 3

Zwaai je rechterbeen rustig over het paard zonder het paard te raken.



### Stap 4

Steun met beide handen en met je lichaam op het zadel.



### Stap 5

Neem je linkervoet uit de stijgbeugel.



### Stap 6

Spring voorzichtig naar beneden, veer hierbij goed door je benen.



Jorrit & Nanny dressed by Euro-Star

# Leer PAARDRIJDEN

L E S 8

WWW.PAARDENTIPS.COM



## Voorwoord

*Paarden zijn geweldige dieren en hoe meer ik hun gedrag begin te begrijpen, hoe fascinerender ik het vind. Regelmatig zit ik naast de wei te kijken naar onze paarden en hoe ze met elkaar communiceren, super leerzaam.*

*In deze les leer je hoe paarden zich gedragen en waarom ze dat zo doen. Als je dat begint te begrijpen, kan je het ook toepassen in je eigen omgang met paarden.*

*Rudi*

## Inhoudsopgave

1. Paardentaal leren
2. Hoe leven paarden in het wild?
3. Hoe is het gedrag van een paard?
4. Wat zegt de lichaamstaal van een paard?

## 1. PAARDENTAAL LEREN

Als we met paarden om willen gaan, moeten we zoveel mogelijk te weten komen van de psychologie en het gedrag van het paard. Hierdoor kunnen we paarden beter begrijpen. Als we beseffen hoe paarden in het wild leven en hoe ze reageren op allerlei situaties kan ons dat helpen in de communicatie met ons paard. Een paard kan onze taal niet leren, maar wij kunnen wel wat 'paardentaal' leren.

## 2. HOE LEVEN PAARDEN IN HET WILD?

### *Het paard is een steppedier*

Het paard is een planteneter en eet eigenlijk vooral gras. In het wild graast een paard ongeveer twintig uur per dag. Daarbij legt hij een afstand af van enkele kilometers.



### *Het paard is een kuddedier*

Paarden zijn van nature kuddedieren. Een kudde bestaat uit een hengst, een paar merries, hun veulens en jaarlingen en soms nog wat tweejarigen. In totaal bestaat een groep meestal uit ongeveer zeven paarden. In de kudde bestaat een duidelijke rangorde. De kudde biedt een paard veiligheid, vriendschap met andere paarden en de mogelijkheid om zich voort te planten.

### *Het paard is een vluchtdier*

Een paard kan snel lopen door zijn lange benen. Dat moet ook wel, want een paard is een vluchtdier. Bij gevaar zal een paard altijd willen vluchten. Dit gebeurt instinctief. Een paard denkt dus niet eerst na of het wel verstandig of nodig is om te vluchten.

Natuurlijke leefomstandigheden van het wilde paard	Tegennatuurlijke leefomstandigheden van het 'moderne' paard
Loopt vrij rond	Opgesloten in een stal
20 uur per dag beweging	Een uurtje beweging per dag
Legt enkele kilometers per dag af in een groot gebied	Kleine leefruimte (ook een grote wei is klein)
Leeft in een kudde	Geen of weinig gezelschap
Eet de hele dag door	Voedsel in twee of drie keer per dag

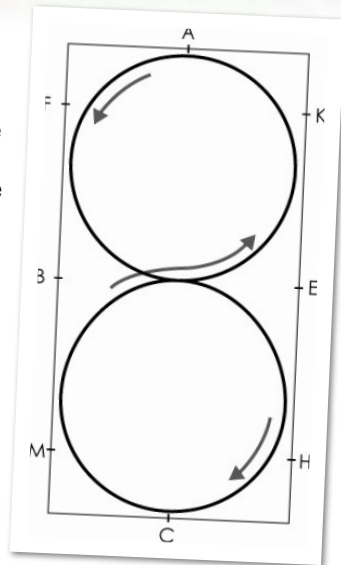
# Leer PAARDRIJDEN

L E S 1 0

WWW.PAARDENTIPS.COM

## Een acht

Een acht zijn twee aan elkaar gereden voltes. De ene volte wordt op de linkerhand gereden en de andere volte op de rechterhand.



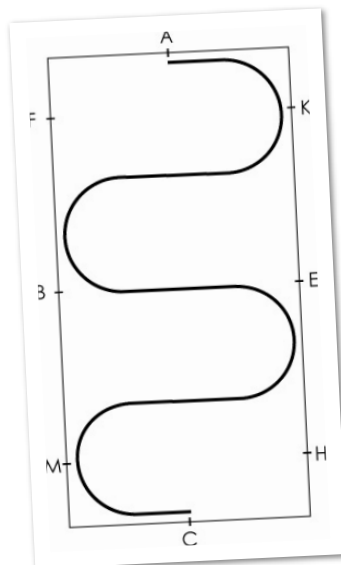
## 3. VEELGEBRUIKTE TERMEN TIJDENS DE PAARDRIJLES

### Teugels aannemen of teugels op maat maken

Tijdens een rustmoment in de les rijd je meestal met een losse teugel. Wanneer de instructeur het commando 'teugels aannemen' of 'teugels op maat maken' geeft, wordt hiermee bedoeld dat je de teugels korter maakt. Hoe je de teugels korter maakt, heb je geleerd in les 3. Je moet de teugels zo kort maken tot je contact hebt met de paardenmond. De teugels mogen dus niet doorhangen, maar je mag ook zeker niet aan de teugels trekken.

## Slangenvolte

Een slangenvolte heeft 3 of 4 bogen en kan over de middellijn, over de hele baan en/of peervormig gereden worden.



## Paard de hals laten strekken

Als je het paard de hals laat strekken, betekent dit dat je de teugels langer maakt zodat het paard zijn hals even kan ontspannen. Een andere omschrijving hiervoor is 'de teugels uit de hand laten kauwen'. Deze tweede omschrijving geeft al aan dat het niet de bedoeling is om meteen de teugels los te gooien. Je maakt je teugels langzaam langer zodat het paard zijn hoofd rustig naar beneden kan brengen.

## Aanleuning (aan de teugel)

Een paard gaat in aanleuning als er een constant, licht contact is tussen de ruitershand en de paardenmond. Het paard loopt ontspannen en zoekt zelf het contact met het bit. De aanleuning moet op beide teugels gelijk zijn. Het paard mag niet aan de teugels trekken of op de teugels hangen. Een gevorderde vorm van aanleuning is 'aan de teugel gaan'.





# Leer PAARDRIJDEN

WOORDENLIJST

WWW.PAARDENTIPS.COM

## *Aan de lange teugel*

De teugel wordt lang gemaakt zodat het paard met zijn hoofd omlaag loopt. Toch is er nog steeds contact (aanleuning) tussen ruitershand en paardenmond.

## *Aan de losse teugel*

De teugel wordt lang gemaakt zodat het paard met zijn hoofd omlaag loopt. Er is geen contact (aanleuning) meer tussen ruitershand en paardenmond. De teugels hangen door.

## *Aanbindring*

Een ring aan de muur waar je een paard aan vast kunt binden om het bijvoorbeeld te poetsen of op te zadelen.

## *Aandraven*

Aandraven betekent dat de ruiter zichzelf en het paard klaar maakt om te gaan draven, de juiste hulpen geeft en in draf gaat.

## *Aangalopperen*

Aangalopperen betekent dat de ruiter zichzelf en het paard klaar maakt om te gaan galopperen, de juiste hulpen geeft en in galop gaat.

## *Aanleuning*

Een paard gaat in aanleuning als er een constant, licht contact is tussen de ruitershand en de paardenmond. Het paard loopt ontspannen en zoekt zelf het contact met het bit. De aanleuning moet op beide teugels gelijk zijn. Het paard mag niet aan de teugels trekken of op de teugels hangen. Een gevorderde vorm van aanleuning is 'aan de teugel gaan'.

## *Aansingelen*

Voor het opstijgen wordt het paard aangesingeld. Dit houdt in dat er gekeken wordt of de singel nog strak genoeg zit. Meestal kan de singel een paar gaatjes strakker. Een andere benaming is nasingelen.

## *Acht*

De acht is een rijbaanfiguur van twee aan elkaar gereden voltes. De ene volte wordt op de linkerhand gereden en de andere volte op de rechterhand.

## *Achterhand*

Het lichaam van het paard wordt verdeeld in de voorhand, de middenhand en de achterhand. De achterhand is vanaf het kruis naar achteren. De achterbenen horen dus ook bij de achterhand.

## *Africhtingsneusriem*

Een lage neusriem die onder het bit wordt vastgegespt. Zo kan het paard de mond niet open doen.

## *Afstijgen*

Het van het paard afstappen.

## *Aftekeningen*

Aftekeningen zijn de witte plekken op het hoofd en de benen van het paard. Dit zijn aangeboren plekken. Plekken die zijn ontstaan door wondjes (bijvoorbeeld op de schoft door een slecht passend zadel) horen er niet bij. Voor elke aftekening bestaat een naam. Het is belangrijk om de aftekeningen van een paard nauwkeurig te omschrijven op bijvoorbeeld stamboekpapier of paspoort. Het is een soort 'vingerafdruk' van het paard.

## *Afwenden*

Afwenden betekent dat je een hoek maakt van 90 graden. Uiteraard geen scherpe hoek, maar mooi afgerond.